

# 你可以，爱

## 一行禅师的最佳幸福配方

修习慈悲喜舍，破迷开悟人生；幸福就在此时此地



郑维仪/译 郑振煌/译校

紫禁城出版社



我觉得奥修、克里希那穆提、一行禅师的书都是非常值得一看的。

——张德芬（心灵畅销书作家）

一行禅师是当今佛教界的龙象，是诗人，是禅师，是和平运动者，是著作等身的名作家。读他的书，就好像在听一位邻居长者叙说心事，没有说教，没有责备，只有关怀，只有鼓励。

——郑振煌（著名佛教学者）

当我在曼哈顿遇见一行禅师的那一刻，我感受到了他的宁静，这位禅宗大师的身边似乎萦绕着一种深深的祥和气息。

——奥普拉（Oprah，美国著名电视节目主持人）

一行禅师特别强调修行人要安住当下，提起正念，强调要在日常生活一切时一切处去有意识地培养自己的觉照能力，这种提法真正把握了禅的精髓，与我们所提出的生活禅在本质上不谋而合。

——净慧长老（中国佛教协会副会长、《禅》杂志主编）

ISBN 978-7-5134-0087-9



9 787513 400879 >

图书在版编目 (CIP) 数据

你可以, 爱/一行禅师著.

—北京: 紫禁城出版社, 2011.1

ISBN 978-7-5134-0087-9

I. ①你… II. ①一… III. ①禅宗—人生哲学—通俗读物

IV. ①B946.5--49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第006437号

Teachings On Love

Copyright ©2007 by Unified Buddhist Church, Inc.

All rights reserved.

No part of this book may be reproduced by any means,  
electronic or mechanical,

or by any information storage and retrieval system,

without permission in writing from the Unified Buddhist Church, Inc.

中文简体字版由 Unified Buddhist Church, Inc. 授权独家出版发行

版权所有 违者必究

著作权合同登记号: 01-2010-6222

丛书主编 / 黄利 监制 / 万夏

项目创意 / 设计制作 / 紫圖圖書 ZITU

特约编辑 / 李媛媛 于同同

纠错热线 / 010-64360026-187

你可以, 爱

一行禅师 / 著

郑维仪 / 译 郑振煌 / 译校

责任编辑 / 万钧

插图 / 裘昀

出版发行 / 紫禁城出版社

经销 / 新华书店

印刷 / 北京市兆成印刷有限责任公司

版次 / 2011年2月第1版

2011年2月第1次印刷

开本 / 787 × 1092毫米 1/16 18印张

字数 / 80千

书号 / ISBN 978-7-5134-0087-9

定价 / 38.00元

如有印装质量问题, 请寄回印刷厂调换

# 你可以，爱

## 一行禅师的最佳幸福配方

修习慈悲喜舍，破迷开悟人生；幸福就在此时此地



郑维仪/译 郑振煌/译校

紫禁城出版社

ZITO  
紫图



我觉得奥修、克里希那穆提、一行禅师的书都是非常值得一看的。

——张德芬（心灵畅销书作家）

一行禅师是当今佛教界的龙象，是诗人，是禅师，是和平运动者，是著作等身的名作家。读他的书，就好像在听一位邻居长者叙说心事，没有说教，没有责备，只有关怀，只有鼓励。

——郑振煌（著名佛教学者）

当我在曼哈顿遇见一行禅师的那一刻，我感受到了他的宁静，这位禅宗大师的身边似乎萦绕着一种深深的祥和气息。

——奥普拉（Oprah，美国著名电视节目主持人）

一行禅师特别强调修行人要安住当下，提起正念，强调要在日常生活一切时一切处去有意识地培养自己的觉照能力，这种提法真正把握了禅的精髓，与我们所提出的生活禅在本质上不谋而合。

——净慧长老（中国佛教协会副会长、《禅》杂志主编）

ISBN 978-7-5134-0087-9



9 787513 400879 >

定价：38元

建议上架类别：心灵励志·佛教常识

一行禅师选集 第1辑

# 你可以，爱

一行禅师 / 著

郑维仪 / 译      郑振煌 / 译校

紫禁城出版社



Practice  
from  
the  
heart







佛陀给我们光芒  
照亮我们爱的本性

一行禅师



## 一行中文版序

# 让真爱在心中生长

唯有用心去爱，幸福才是可能的。真爱有疗治身心、转化环境、赋予生命深刻意义的力量。佛陀关于“爱”的教谕既鲜明易懂又科学合理，在现实生活中也易于实践，每个人都能从中获益。

佛陀的儿子罗睺罗初为学僧时，佛陀曾教导他，人之为人，要如大地、海洋和江河一般。不管人们向大地倾倒任何东西，无论牛奶、花瓣还是肥料，大地都欣然接受。为什么？因为大地是如此的广袤，她有把一切一切转化成土壤、植物和鲜花的伟力。譬如向一杯水里撒盐，水会变得无法下咽；但若向一条大河里撒盐，那么人们仍然可以从河里汲水做饭、洗涮和饮用。大河奔流，浩然无垠，它有接受、拥抱和转化的能量。

假如我们胸怀宽广，就会像河流一样坦荡；心胸狭窄，智慧和悲悯自然有限，人就会受苦。我们总是无法接受或容忍他人的缺点，总强求别人做出改变。但如果把心灵延展、扩大，同样一件事就不会再让你感到痛苦。人总有无量的慈悲和智慧，能够做到广纳众生。我们先去接受别人，不管他是怎样的人，然后他们才有转化的机会。这里有一个重要的问题：怎样才能让心灵成长？答案就是修行。通过修行，人可变得心宽如天地，一如佛陀的心，能够拥抱整个宇宙。

法国作家安东尼·伊格修勃利曾经写道：爱不是关切地对望，而是朝着一个方向共同凝望。这句话让我思考了很久。一天，我看到一对夫妇正朝着同一个方向“凝望”，我哑然失笑。因为他们共同面对的方向原来是电视机。当两个人在对视时不再感到喜悦，而要望着另一个分散注意力的方向，这就不是真正的爱。

那么什么才是爱？爱的意思，是要彼此看着对方，也要一起看着同一方向。如果你懂得去看，那么彼此看着对方会是很美妙的事。因为当你懂得如何看着对方，发现他内在的美善，你也就能够发现自己内在的美善。看着别人，即是看着自己。你将认识到，爱是某种很真实的东西，我们每个人都有同样的机会去体验真实的爱。爱是使人坚强的力量，是

令我们能够关爱众生福祉的力量。

因为不懂得正念生活的艺术，我们在生活中犯了错误，在我们和周围的人之中形成心结。我们让家人、朋友、同事深受其苦，因为我们不够理解他们，我们如此缺乏耐心。久而久之，人与人之间的关系变得紧张而僵硬，直到最后发现，沟通已被彻底阻塞。

所有人都需要得到爱，所有人也都需要去给予爱。在实现大彻大悟那一天的清晨，佛陀认识到的，就是所有的人都有去爱、去理解的能力。但我们似乎就是不信，仍然继续给自己和他人带来痛苦。也许我们一直没机会去深观爱的真谛，去总结爱究竟是怎么一回事，去解悟为什么当爱生起时，痛苦也会相伴左右。在佛学中，爱的含义既非常深刻，却也非常明白。这本书里，我将为大家解析构成真爱的各种元素，探讨让真爱在内心生长的修行之道。

一行禅师

2011年1月于法国梅村

## 推荐序

# 谛观真爱

郑振煌

(著名佛教学者 / 《西藏生死之书》译者)

幸福，是每个人都会追求的生活目标。因此，不论古今中外，人类的多数活动均以“离苦得乐”为最高目标。有智者，确实能够拔除苦因，永离痛苦；没有智者，犹如扬汤止沸，出狱无期。

佛法以慈悲与智慧为两大支柱。慈是予乐，悲是拔苦；智慧则是彻悟人生真相是无常、苦、无我，其中心议题都是“苦”。佛在初转法轮时所开示的苦集灭道四圣谛，便是阐释苦的情况、苦的原因、苦的息灭之道。

原始佛教强调慈悲喜舍的修行，大乘佛教更扩大为六度万行（六度是指布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。——编者注）的实践，都是以爱心为出发点。利他的语言和行为，若无爱心的涵养，必然会有“自我”的杂染，因

此慈善事业的推动，首重爱心的培育，爱心的能量强大而纯净，社会公益才有希望做得圆满。

在佛教的词汇中，“爱”被界定为一种无明的欲贪，是生死轮回的根本。佛教认为无缘大慈、同体大悲才是空性智慧的表现，所以佛教只谈慈悲，不作兴谈爱。尽管如此，这是名词的习惯性用法。跳脱语言文字的迷障，用大家所习惯的“爱”这个字，来象征佛教的“慈”应该也是无可厚非。

本书作者一行禅师是当今佛教界的龙象，是诗人，是禅师，是和平运动者，是著作等身的名作家。他的著作以多种文字畅销全球，笔触带感情，温柔敦厚，富于想象力，观察细腻，析理清晰，禅机无限。读他的书，就好像在听一位邻居长者叙说心事，没有说教，没有责备，只有关怀，只有鼓励。

本书呈现一代大师修行的心得精华，全书共分14章，从慈悲喜舍谈到爱的修行，一方面引用佛经上的话，一方面就日常生活的例子做说明。作者擅长古书今说，更因为常年居住在西方国家，指导禅修，所以能扣紧现代社会的脉动，体察人心，鞭辟入里。

佛法本来是不离世间法的，在人世间落实佛法，才是



释迦牟尼设教的本怀。本书可以让你领悟到爱的真谛，你可以把它当作慈悲喜舍四无量心的修行指南，也可以把它当作你日常生活中与爱人、亲人、朋友甚至是陌生人和谐相处的幸福箴言，更是每一个人修身养性的随身手册。他可以使您的身心柔软，当下成为菩萨道的圆满行者。