

《爱是勇者的游戏》

图书基本信息

书名：《爱是勇者的游戏》

13位ISBN编号：9787551806275

10位ISBN编号：755180627X

出版时间：2014-2-1

出版社：三秦出版社

作者：阿噶巴仁波切

页数：208

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《爱是勇者的游戏》

内容概要

《爱是勇者的游戏》是一本与众不同的引导生命之书。

“宗教的目的从来不是跟从宗教本身，而是透过教法去改变自己”，年轻的仁波切以过人的智慧，不畏凡俗的真诚勇气，特别是无限的爱意与亲和力使每一个聆听过他教诲的人都印象深刻，衷心叹服的世界。

《爱是勇者的游戏》

作者简介

阿噶巴仁波切

新世纪的心灵导师，与众不同的生命引导者，秉承藏传佛教最优良的传承，理论与实修并重，是禅修和瑜伽大师，卓有成就的大圆满行者。

作为利美运动（无宗派运动）代表人物之一夏扎巴大师的第三代弟子，阿噶巴仁波切奉行无宗无派的修行理念。他5岁出家，自幼经过严格训练，追随多名成就上师，接受了大圆满教法以及母续金刚、普巴金刚、时轮金刚、密集金刚、那洛六法和尼古六法等各宗派殊胜传承，并曾在闽南佛学院和北京大学哲学系深入研究汉传佛教。

2011年仁波切参加了在美国举行的“科学与宗教对话”活动，与世界最前沿领域的科学家合作，测试禅定中的大脑神经元活力，结果表明禅定中仁波切的感官觉知力可达到平常状态的100倍，令科学家们惊叹不已，以科学的方式彰显了修行的力量。

近年来，仁波切除每年闭关修行之外，在国内和欧美等地讲授喜马拉雅瑜伽、禅修、爱与慈悲等心灵成长课程，以“身心兼修，悲智双运”的修持方式，帮助人们强健体格，导引情绪，澄净心灵。

“宗教的目的从来不是跟从宗教本身，而是透过教法去改变自己”，年轻的仁波切以过人的智慧，不畏凡俗的真诚勇气，特别是无限的爱意与亲和力使每一个聆听过他教诲的人都印象深刻，衷心叹服。

《爱是勇者的游戏》

书籍目录

生命中的问题与真理
我们从哪里来？
什么是真相？
什么是美？
信念
痛苦
接受
我们有前世么？
为什么微笑？
人生是一场梦
慈悲的力量
人生即修行
祈祷
禅修
爱
瑜伽
金刚舞赤觉剑法
随想录
寻找幸福
爱的拥抱
清净的当下
超越逻辑
感悟生命

《爱是勇者的游戏》

精彩短评

- 1、他的目光比文字更让人感到爱
- 2、真诚 直白 开放。
- 3、关于爱、生命，有本质的观点。满满的能量！把有启发的句子摘抄到本子上。
- 4、历时三周才看完 过程中发生了一些事 思考 感悟 发现越来越能读懂了！佛教不是信仰 是一种感悟和改变。。正确的思考可以创造奇迹，而思考的答案不重要 反而是过程本身是一种快乐的探索
- 5、严重同意书名，连续看了2遍，它强化了我的包容力、理解力、还有希望。
- 6、比想象的要好，对佛教有了不同的见解。
- 7、放假不想学论释，看看这个消遣一下也挺好.....
- 8、部分章节尚可
- 9、对真我有了新的认识，修行中的疑惑豁然开朗。好书。
- 10、没讲太多如何悟啊喂
- 11、说的很对，但没用。我只想仍然做个会烦恼会犯错会欣喜会伤人的普通人
- 12、开头的序章让我看得很感动 不是教科书 是本哲学书 感受到了很多爱 不知为什么 看完有种想哭的感觉 爱是勇者的游戏 那就做个勇者吧！
- 13、现代人病得不轻，所以是个人都敢来开药方法。西藏的活佛们为拯救迷误的众生，端出了一碗又一碗的心灵鸡汤，可这些鸡汤基本上属于万金油，喝不死人，也治不好病。啊嘎巴的鸡汤也一样，多半只讲了谛（你如何苦），却没讲什么道（你如何悟）。
- 14、佛学入门。执。
- 15、接受是驾驭问题的唯一方法。
- 16、很不错的散文，看轻很多
- 17、喜欢这个书名《爱是勇者的游戏》，内容对我来说吸引力不够。
- 18、这个人挺神的 无宗派修禅 自创喜马拉雅象雄瑜伽盘腿能飞起啊！
- 19、没觉得很与众不同，不过多看看也没什么坏处。1小时读完系列。
- 20、痛苦和各种情绪，可以用接纳融合。
- 21、题目好
- 22、从梅里雪山回来后，在香格里拉的转经筒下面和僧人聊了很久，他执意让我上柱香，我刚开始摇头，以为和内地的很多寺庙一样骗香火钱。然而我看到了僧人的眼睛，是我见过除了小孩子之外，最纯洁的目光，还带着更多的坚持。
我跪在佛面前，磕了三个长头，眼泪不停打转。
看到阿嘎巴仁波切写到，第一次看到闭关地方的彩虹，也是同样的热泪盈眶，他也不知道为什么。
但感受到的是对佛的爱。
我坐在梅里雪山的日照金山下，所有的阳光都穿过雪山山峰倾泻在全身，卸掉墨镜、帽子、披肩，就静静地坐在木板子上，你能感到和神佛、天地、自然的对话。
- 23、一碗浓烈老鸡汤，和心理学哲学相对着看，有种趣味性
- 24、直指人心的教诲，真相如此简单，却又如此难以做到。不管怎样，先知道如何去爱吧！感谢阿嘎巴·仁波切的教诲！
- 25、在一次旅途的火车上读完了这本书。读完后发现很多事情我都放下了，不知道是真的粉碎了自己还是完全的成长了。作者所说的爱，并不是我们平时说的爱情或亲情，上升到了另外一个层面。个人认为，只要不是戴着有色眼镜去读这本书，都是会有收获的。
- 26、一部让人看完之后能够心神平定的书。在生命旅程上，我们需要的不是一个战友，因为没有一个是靠谱的，他们自己都自身难保、自顾不暇，我们也不能期待任何人来挽救自己。在这个战场里，这个旅途上，我们唯一能做的是自己成为一个觉醒的勇者。
- 27、一些思考确实触动了我。很不错
- 28、一姐推荐的书，再读读提炼下精华
- 29、读到这本书是缘分.....这是充满温暖和正能量的.....书的内容没有好坏，与各人的缘分不尽相同而已.....感谢作者，本人受益匪浅。
- 30、写得太硬

《爱是勇者的游戏》

31、这本书说明，名字长还带点藏地风情，也开始沦为味道奇怪的鸡汤了，要谨慎选择啊。

1、在生命旅程上，你需要的不是一个战友，因为没有一个战友是靠谱的，他们自己都自身难保、自顾不暇，你也不能期待任何人来挽救你。在这个战场里，这个旅途上，我们唯一能做的是你自己成为一个觉醒的勇者。2014-06-26修炼者有三种选择，第一等人的选择是：像一条流浪狗一样生活，一生默默无闻，不知下一站去哪里，也不知道死在哪里，内心则充满觉醒和智慧，有着狮子一样的勇气。第二等人的选择是：做一位知识渊博的老师，教导学生。第三等人的选择是：像国王一样生活，身边簇拥着无数的人，享有尊贵的生活和名气。2014-06-26佛教称菩萨为“觉悟的勇者”。2014-06-26真相不能依靠个人的经验和感性来构建2014-06-26比如，你坐在椅子上，开始很舒服，时间长了，就感到了痛苦，心想最好站起来散散步。散步使你快乐，但过了一段时间，你从散步的片刻快乐中，感到了固有的痛苦2014-07-09快乐和痛苦都是我们思想的产物2014-07-09在世俗的想法中，帮助人好像就是好事，而不帮助人就不好。但是，想帮助人的欲望却往往基于我执。2014-07-09茂密的森林着火了，如果火势小，风可以吹灭它；如果火势很大，风可能会助长火势。快乐和痛苦的转换也是同样的道理，它取决于心，如森林中的风。2014-07-31现实生活当中，你和所有人之间的问题，都来自于对他人有要求，而不是给予。完全给予的时候，才有理解和包容2014-07-31学佛就是学习做一个慈悲、智慧的觉悟者。

2、（注：此篇為近日讀完此書后所作。）寫在前面 前些天看到一位學習佛教史的朋友發了一條狀態：“原來，貪嗔癡有個美麗的名字，叫作愛情。”乍看此句，甚覺可愛，然引起我一番靜思。有趣的是我竟對這句話念念不忘至今，總覺得應該由此寫點什麼，哪怕是隨筆感受類的文字，也要寫下來。貪嗔癡與愛情 貪嗔癡本是佛教三毒，是世間眾生所染三種根本毒害，亦為三不善根。凡受諸煩惱不得解脫，皆由於後天習染三毒所致。《元始智慧正觀解脫經》中云“言煩惱者，總名三毒。謂貪嗔癡能害眾生法身命，故名之為毒。”那麼為什麼貪嗔癡是三毒？貪、嗔、癡究竟為何？所言貪者，引取無厭，染欲愛著，聯綿不已，對世間法及出世法有求樂意，皆名為貪。貪尤指習染於色聲香味觸等五欲之境而不離的心理活動。《大乘義章》卷五中“於外五欲染愛名貪”即此意。什麼能引起貪？佛教認為，自眾生生活于世間，以眼耳鼻舌身意與外界相處，產生色聲香味觸等感覺。由於這些感覺能引起眾生的利欲之心，令眾生心甘情願地貪愛，執著於此并產生染愛之心，一種非得到不可的心理，這就成貪；所謂嗔者，於眾生中及非眾生貪懷對恨，咆哮忿怒，如火熾盛，燒滅善根，結大怨憾，是名為嗔。嗔又作嗔怒、嗔恚，含有仇視、怨恨、損害他人的心理。《大乘五蘊論》中“云何為嗔？謂於有情樂做損害為性。”《成唯識論》中則說“嗔者，於苦、苦具，憎恚為性，能障無嗔，不安穩性，惡行所依為業。”嗔是眾生對逆境的不稱心如意引起一種引火即燒的情緒，一不如意就發脾氣、不理智、意氣用事，是為佛教所說根本煩惱之一；所謂癡者，不信不知三寶（佛法僧）正法。憍慢諂笑，無所了知，觸壁無底，不從訶諫，好說無益。多行惡事，所作失道，故名愚癡。是非不明是為癡，無知者無畏，善惡兩不分，顛倒妄取，起諸邪行。故癡又作無明，指心性迷暗，愚昧無知。我大概能明白我那位朋友的意思，之所以可以把貪嗔癡理解為愛情，是因為陷入愛情中的眾生往往缺乏理性，感性至上。以貪為例，享受愛情的過程，無論是兩情相悅還是一同耍樂，亦或是兩處相思，都是處於五欲之境的沐浴中。好比我們嗜一種美食，到了這家餐廳就是不點其他菜而“我執”地只選擇嗜愛的這一種，這算不算貪？當然算。告子講“食色性也”，宋明理學後來有“存天理滅人欲”，可以喜歡一種事物，但偏執於一種狀態、一種欲之追求，這無論在佛道還是儒家都是一種毒。所以反觀到人情私欲，我見過一種愛情便是“非你莫屬”——愛人不是你就不行，就會鬧得你死我活尋短輕生。這可謂“我執”到了一定境界，而這不僅是貪毒，還有癡毒，故中毒已深；還有一群只求在愛情中享樂的人，由於與某人在一起感受到五欲之暢快，於是便沉迷於此從此別無所求。不能用理性約束自己而縱欲享樂，紙醉金迷。再比如一個詞眾所周知——“因愛生恨”。有人追求某人，求之不得寤寐思服，最後總不能心常愛，從而走向反面——憎恨。“TA有什麼好？”於是激烈地在心裡舉證出N種對方的缺點或臆想出一個很糟糕的形象，然後加以嗔恚甚至怒罵，埋下仇恨的種子。然而，卻沒有意識到自己已經被埋在煩惱里，沒有找到正確的途徑走出來。愛情中總有矛盾，解決不當的情況下感情用事，衝動而具有殺傷力。這便是三毒中的嗔在生活里一個極為常見的例子。《俱舍論》中：“所謂愚癡，即是無明”。“癡”又作無明，也即不明不白間已經心性愚昧。在不健康的愛情中，死心地一方往往走入一種誤區——為愛情習慣了失去自我。人家是深藏功與名，癡者倒是忘記姓和名。一個人如若連自我都失去，便是被牽著鼻子走，和小狗無他別。美其名曰“為愛癡狂”，實則是中

毒不淺，煩惱已深。上述這些表現，我們好像都可以稱之為“愛情”，但它們也確屬於貪嗔癡之列。然而有愛情以外的貪嗔癡，也有貪嗔癡以外的愛情，在我看來這或許更像一個數學命題——愛情為集合A，貪嗔癡三毒為集合B，A與B的交集便為我朋友那句話：“貪嗔癡有個美麗的名字叫愛情”。

“美麗”似乎也只是失落的修飾罷了。打開八正道之門，貪嗔癡三毒皆為不正不善，有所失道。那麼道為何？道即為“八正道”。在《分別聖諦經》中：“諸賢！云何苦滅道聖諦？謂正見、正志、正語、正業、正命、正方便（正精進）、正念、正定。”苦集滅道為四聖諦，由此我們知道了佛教的八正道。“佛明達諸法，見無量善德，苦習滅道諦，善顯現分明。”明白了八正道即明白了通往善德的大門，別離三毒則是自然而然的事了。八正道本身也分屬於戒定慧的範疇。明白八正道也就自然而然打開了解脫之門，得到證悟。毗耶達西認為，這種道唯獨佛教才有，是區別佛教與其他宗教和哲學的分水嶺[參[斯里蘭卡]毗耶達西（Piyadassi）：《八正道與戒定慧的關係》，石權譯]。佛陀第一次說法[即所知道的《轉法輪》（Dhamma-cakka-ppavattana）；《相應部》第五卷第420頁，《毗奈耶》第一卷第10頁。]稱這種道為“中道”（Majjhima Patipada）。認為此道可以避免兩種極端：縱欲享樂與自我折磨。菩薩的宮廷生活是在歌舞升平、奢華享樂中度過的，他通過自己的親身經驗感知到，感官快樂並不能達到人類的真正快樂和解脫。他作為苦行者，修了六年的嚴格苦行，探求清淨和最后的解脫，但是毫無結果。他的苦行是白費力氣的自我折磨。後來他避免這兩種極端，遵循一種道德與精神修養並行之路，用自身體驗發現了包括戒定慧的八正道，時稱中道。“道”是一種譬喻的表示。日常習慣中我們說“走道”，其實最終意思是八步，意味著心理因素八種——它們相互依賴相互關聯。八正道不是要按照數字順序一個接一個維持，是在每一種因素上，都要有某種程度的正見，這是佛教的重要支點。戒定慧是佛教中三學，其本身不是目的，而是達到解脫、證悟的手段。戒定慧如同一個三腳架，缺了哪一項都要栽倒在地。所以互相作用互相維繫。以戒（正語、正業、正命）為控制的行為來加強定（正精進、正念、正定），定又促進慧（正見、正思維）。慧幫助人擺脫對事物的模糊看法，要求人如實地看待生活，看生活和與生活有關的一切法都是生滅無常的。“雖誦經典少，能依教實行，具足正知識，滅除貪嗔癡，善淨解脫心，棄捨於世欲，此界或他界，彼得沙門分。”（《法句》第二十偈）這是一種從無明到完全明的覺悟。佛陀的教義並非只學書本的空談，也不只是學術知識的發展，而是引導信徒們達到菩薩和最後解脫的實際教義。《正見》中，宗薩將揚欽哲仁波切藉由喬達摩悉達多所言：“你是自己的老師。”所以了解八正道到真正解脫，需要自身的證悟。這是一個理論與實踐的結合行為。所以作為基本，我們要清楚地了解一下分為三部分的八正道：按照戒定慧的次序，先是戒部分的正語、正業、正命。這像是佛教的倫理學綱常，不過佛陀制定的行為準則不單純是禁止，而是堅決要做好事，回歸人類幸福善良的願望。正語，是要“除口四妙行，諸餘口惡行遠離斷除，不行不作，不合不會。”（《分別聖諦經》，下同。）正語對口，要戒妄語，要常說真話；戒搬弄是非，說是非之言引起不和，要說有助於安和與協調的話；戒粗口，說優雅的語言，慈和平善；戒空談，要說有意義和無過失的話。從正語這條，我們可以聯想到三毒中的嗔，嗔時口無遮攔，中傷他人有失和諧，以正語規避嗔毒，為一必要條件。正業，是要“除身三妙行，諸餘身惡行遠離斷除，不行不作，不合不會。”正業對行，要戒殺；戒盜；戒邪淫。修悲心，只取所給之物，過清淨貞節的生活。此條可對應貪，由貪而生發的非分之想，狂野欲望，使得身體力行超出善界，必須以正業之戒來規範。正命，是要“非無理求，不以多欲無厭足，不為種種技術咒說邪命活，但以法求衣，不以非法，亦以法求食、床座，不以非法，是名正命。”正命要戒錯誤的生活方法，錯誤方法給他人帶來傷害和痛苦，如買賣武器凶器、買賣人口、販賣毒品等。要以無過失的職業謀生，既不傷害自己也不傷害他人，是為正命。惠能在《頓漸品》中講道“心地無非自性戒，心地無癡自性慧，心地無亂自性定。”本是見性即證悟的菩提之道，實際也是惠能對如何修“戒定慧”的教導。“戒”是佛教生活方式的第一步，是精神發展的基礎。想修行的人，應發展戒律的愛。因為戒，給精神生活以營養，保證精神的穩定與安靜。在達到解脫的道路上，下一步是關乎精神修養的“定”，包含正精進、正念和正定：正精進又名正方便，是說“若有精進方便，一向精勤求，有力趨向，專注不捨，亦不衰退，正伏其心，是名正方便。”正精進是堅持努力：未生惡而令不生，已生惡而令捨棄，未生善而令生，已生善令增長。正精進也是一個循序漸進的過程。比如上面說的因愛生恨，如何解救，方法論也即在正精進了。正精進是要警戒、檢查一切不健康思想，培養促進和保持內心的健康思想狀態；正念，是說“若心順念、背不向念、念遍、念憶、復憶、心心、不忘心之所應。”正念是要鼓勵注意力的集中：身隨觀（Kayanupassana）；受隨觀（Vedanupassana）；心隨觀（Cittanupassana）和法隨觀（Dhammanupassana）。此為四念處（《念處經》）。正念幫助正精進，它們一起檢查不健康思

《愛是勇者的遊戲》

想的生起，發展已有的好和健康的思想。這樣的人，思想上是不能懶惰、不能因循苟且的。而貪嗔癡之人定不是這樣的人。正念念什麼？念念不忘必有回響，惠能說“善知識，於念念中，自見本性清淨，自修自行，自成佛道。”（《坐禪品》）如人在面對萬事萬物，無論何時何地，都能“念念般若觀照”，就可以向著解脫自在之境[參《應無所住而生其心——惠能的世界》，前揭，第158頁。]；正定，是說“若心住、禪住、順住、不亂不散，攝止正定。”正定是要加強心裡安定，好比無風處一盞不閃動的燈火，安穩定心，使其不亂不散。禪定是心保持平衡狀態。修定者會面臨許多障礙，但是由於有正精進和正念的支持，完全定下來的心，是不會被外界境況所分散的。因為正定是要用正當的洞察力如實地看待事物。這便容易對應到“癡”之無明。心如果無根隨風飄，則無正定，則容易受外界所困而失去明辨能力，從而進入愚癡狀態。而佛陀教我們控制自己的心，不讓心控制自己，培養修煉真正的智慧。這就自然而然趨向了慧，還剩下的八正道之二因素“正見”“正志”（正思維），便屬於慧部分。我們先來說正志。正志，是說“心伺、遍伺、隨順伺，可念則念，可望則望，是名正志。”志擴展到一切眾生，不分種族姓名，部落，信仰，沒有限制。正志是要跳出自我中心的狹隘，而以冷靜的眼光看待這個世界，我們會明白自私的欲望、暴力、貪婪、仇恨等是不能與真正的智慧同時存在的。正見總是要來自正確的思維，也即正志。最後說正見。正見，是說“擇、遍擇、次擇，擇法、視、遍視，觀察明達，是名正見。”（《分別聖諦經》）正見是要如實地理解生活。為此，就要清楚地理解苦集滅道。正見是智慧，是持續不斷堅持修定的結果。有了正見的人，對現象就不會糊塗。因為他已經近乎無漏沒有染污，獲得了不動心的解脫（Akuppa ceto vimutti）。在《般若品》中：“迷心外見，修行覓佛，未悟自性，即是小根；若開悟頓教，不能外修，但於自心常起正見，煩惱塵勞，常不能染，即是見性。”惠能認為，如果心中常起“正見”，就可以見性得菩提。這就是般若，即智慧。[參陳中浙：《應無所住而生其心——惠能的世界》，北京：商務印書館，2013年9月第一版，第66頁。] 戒定慧、八正道，都為著一個共同的目的——心解脫。同時在教我們懂得如何由於人的心真正修養和通過控制身體言行得到清淨。這是一個自我努力和自我發展達到證悟的過程，不是念佛承佛願以後單通過祈禱能夠實現。

對於八正道，佛陀說： 實唯此一道，無餘知見淨。
汝等順此行，魔為之感亂。 汝順此道行，使汝苦滅盡。 知我所說道，得除去荊棘。
汝當自努力，如來唯說者。 隨禪定行者，解脫魔系縛。要發掘怎樣的愛 由貪嗔癡說到了八正道說到了解脫之佛教根本，由一句朋友的狀態想到這麼多，回過頭來看我的初衷，我要怎樣對愛與貪嗔癡的關係下一個結論？正如文章的題目，愛本不是貪嗔癡。當然讀者可以反駁我，最好給出佛教原典讓我學習和再思考一番。但對於有說由五欲產生的染愛之心成為貪，而貪與愛即為同體異名。我不能認同，因為此說過於含糊。眾生對愛的定義太過寬泛，像貪嗔癡那樣若是因為愛而所致，那么這樣的愛便是惡的同義詞。而佛教要發掘的愛，本身就是解脫，就是自由。除了愛以外，沒有再好的解脫。這種愛是超脫於私欲的，是一種方法，也是結果。這種愛是慈悲，也是智慧。佛教中最高尚的方便法就是愛。在阿噶巴仁波切（秦麥洛桑活佛）的新書《愛是勇者的遊戲》中說：“究竟的解脫是因為愛才獲得的。”[阿噶巴仁波切：《愛是勇者的遊戲》，三秦出版社，2014年1月第一版，第110頁。]回到根本，人為什麼渴望愛，這個世界又為何需要愛？似乎沒人渴望痛苦，所以本真上的愛是快樂的。而我們需要的快樂不在名牌服裝、昂貴跑車、高檔豪宅、英俊男人、漂亮女人等等方面，即便我們永遠以上全部，也不代表獲得了內心渴求的快樂與滿足。特別是當貪嗔癡降臨，你會變得貪得無厭，喜怒無常，在貪嗔癡上我們看不到佛教最高尚的方便法。既然八正道是自我努力和發展而達到證悟的過程，那麼這個自我努力和發展的動力又是源於什麼呢？只有明白這個答案才能更好地達到和踐行八正道獲得解脫和自在。而想要知道這個動力之源，我們便不能沒有人生的目的，更不能忘記人生一場是為何。我們要明白自己所渴望的，是“喜樂”（非大腦和思維所感受的快樂，不帶欲望，喜樂是深層的，由內而外的使身心遍覺歡暢的純然無上的愛），由此，才能了解究竟什麼是愛，是解脫。不論是有信仰者還是非信仰者，“喜樂”一定在愛與慈悲裡面。對愛的了解意味著喜樂，也意味著對生活的了解，對宗教的了解。了解了愛的愛情，便不是貪嗔癡層面上的愛情了。這樣的愛情不會拘泥于“我”（我執）的意識上——“我愛他，他功成名就了拋棄我了怎麼辦？”“他說愛我，他會給我什麼？”“我愛你，我都已經付出這麼多了，你還是無動於衷，所以我要恨你”……諸如此類，拘泥于我執的愛，是私欲的，並沒有澄清愛的目的。愛情中，如果是帶著判斷、帶著目的、帶著想法去愛對方，那麼就不能真正體驗愛。真愛的體驗，是丟棄一切邏輯、判斷、知識等等外部要求，最終還要丟棄真實的你自己。一旦進入愛的體驗，便是不帶有任何強迫，是不管他、不管這個世界發生怎樣的變化，我依然願意看到他的美，看到這個世界的美的地方，生起喜樂（非歡樂和享樂之愛

《爱是勇者的游戏》

），無悔于付出。佛家簡言之：愛是施予，是將他人看得比自己更重要。愛包含給予與接納。現實生活中，你對他人不再有要求。在放心地自願地給予愛之後，這位接受者則成了你快樂的祝願。因為你對他不再有要求，而此刻的你也向著喜樂的方向接近了。在這個世界上所有的獲得中，最究竟的，是得到了愛。沒有得到愛，即便得到了所有財富所有功名，還會有千千萬萬沒得到的東西想得到。唯有得到了愛，就得到了所有。生活里總有一個接一個的問題出現，似乎始終是在解決問題的過程里循環往復。但是永恆解決問題的唯一方式，就是愛。之前所討論的動力之源，也即真正的愛本身。處理煩惱，或者處理貪嗔癡的辦法其實有很多。有八正道的覺悟，宗教式的處理方式，也有民族文化式的處理方式，無論怎樣，最神聖的處理方式還是會回歸到真正的愛本身。因為真正的愛讓你變得自由，解脫，自在歡暢。小結 佛教典籍喜歡用“大樂”來描述證悟，大樂即喜樂，也是無樂無不樂。“涅槃確實可以被認為是一種喜樂的境界，因為沒有迷惑，沒有無明”[薩宗將揚欽哲仁波切：《正見》，姚喜仁譯，北京：中國友誼出版公司，2007年1月第一版，第111頁。]，超越了私欲上的追求，而精神富足，富有愛與慈悲，從習氣、我執、想象、貪著中覺醒。多數時候，感到煩惱是因為我執困住我們自己。雕刻家可以從大理石雕刻出美麗女神，卻不會與她墜入情網。當我們從八正道中了解到，身邊的朋友敵人都是我們自己創造出來的，而不只是智識上的了解時，我們就自由了。從貪嗔癡的三毒通過八正道通往解脫，得到喜樂，這期間貫穿一線的是真正的愛，而非對快樂的追求。所以千萬不要讓三毒煩惱摧毀愛與慈悲的同時，反倒搖身一變，盜取了愛的面具，成了愛本身。愛不是一個宗教儀式，不是一種虔誠信仰，也不是民族文化。愛，純粹是生命本身的原有。愛是所有宗教的靈魂，八正道的證悟之所以讓我們澄澈明亮起來，是因為打開了我們心底真正的愛的枷鎖，打開了解脫與通往喜樂的大門，一個人擁有真正的愛的時候，幸福快樂因此存在。愛是生命力，愛是最高尚的方便。

《爱是勇者的游戏》

章节试读

1、《爱是勇者的游戏》的笔记-第66页

祈祷的核心是把自己全然地交给一个人。但是我们通常一个错误的模式是，当我祈祷时，我只是在祈求，不是在交付。这样的祈祷不进行更好

2、《爱是勇者的游戏》的笔记-第86页

禅修的方式

3、《爱是勇者的游戏》的笔记-第64页

祈祷是在肯定中找答案，而不是带着疑惑去寻找答案

4、《爱是勇者的游戏》的笔记-第8页

但此刻的爱里面没有判断，没有分析，更没有任何要求，它就是你生命里实实在在发生的一个东西

5、《爱是勇者的游戏》的笔记-第41页

曾经一位基督徒问我为什么要学佛，这个问题让我想了很久，这本书看到这里给了我第一个启示：让我能在糟乱的生活里平静并且愉悦的面对一切

6、《爱是勇者的游戏》的笔记-第6页

对于用大脑思考的人，任何事物总是有边界、有始有终的。而用心思考的人则认为事物的始终并不重要

7、《爱是勇者的游戏》的笔记-第81页

禅修这一章写的非常好，内心空虚的原因是你一直在太多虚伪里面待着。一个人待着的时候，就会承受不住那份空虚、恐惧、孤独、寂寞

《爱是勇者的游戏》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com