

<<空空大道>>

图书基本信息

书名：<<空空大道>>

13位ISBN编号：9787510424656

10位ISBN编号：7510424658

出版时间：2012-7-1

出版时间：新世界出版社

作者：陈佳

页数：222

字数：220000

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：<http://www.tushu007.com>

<<空空大道>>

内容概要

“空”是佛家宣扬的一种空灵、豁达、开阔、清明的境界，同时也是一种积极、自在、简朴、自适的生活方式，有助于修行者安顿身心，得道出悟。

陈佳编著的《空空大道(人生幸福的悟空修行课)》正是通过悟空之法助世人求得幸福之道。

《空空大道(人生幸福的悟空修行课)》秉持“先空身，再空心”的修禅之法，从日常的行禅打坐到修习正念、破除执念，戒贪嗔痴，层层深入地引领读者悟得空的至性，回归生命的本源，拥有内心的安宁和悦，走向人生的幸福大道。

<<空空大道>>

作者简介

陈佳，自幼研习中国古典文学，在译界摸爬滚打一番，倏尔闯入灵修一途，如今安住于当下，致力于本体的寻找，真相的探寻，希望在对大乘佛教之空的修习中习得安顿身心之道。

<<空空大道>>

书籍目录

空悟还你一个清凉尘世
 色不异空：欲望如此宏大，只有海能容得下
 无常难得久：万事万物如梦幻泡影
 浮躁：灵魂深处的隐疾
 虚空是尽头：看清浮生的本质
 倒空自己：有太多行李，就不要开始一段旅程
 回归灵魂的清澈：以空的心境观照世界
 迈向空空大道：什么带你回到真正的家
 本然的寂静：心完全醒觉，不再散乱
 行禅踏出世上最安稳的步伐
 身心一体：先空身，再空心
 悟空之旅的开始：禅修，心的导引
 寻回散逸的心：静坐一须臾，胜造七宝塔
 行亦禅、坐亦禅：平静地坐行都是修习
 断食：洁净身心的妙方
 反省自身：我们为什么只洗身体，而不洗心呢
 一身，多身：专注于自己的脚步
 精进度日：让我们的身体和心灵重新接合
 禅定：一呼一吸间，打扫了心房
 在修习中发现真正的皈依处：找到内在的和平
 把持安守清净，从容处世
 心歇处：种竹浇花，泰然无事
 凡所有相皆虚妄：钱财会空，名声会散
 知足常乐：让觉知之光照耀心头
 少欲少为：一箪食，一瓢饮
 不增不减：只要呼吸，只要走路
 适度的智慧：坚定与喜悦的印记
 沉五欲之沙：适可而止，步步触净土
 清净心：从痛苦的此岸到幸福的彼岸
 还生命本色：请唤我以真实之名
 扎根下去：过不苦不乐的中道生活
 从容一生：一瞥一回眸的宁静与喜悦
 以心观心幸福永远是内生的
 你的内心洁净吗：多从自身找原因
 灌溉美好的种子，清除心中的毒素
 截断散乱之流：安逸是人生的无底陷阱
 观照内心之空：看无相之界，听无声之音
 心甘情愿地过活，一定会快乐
 只要你简单，世界就会简单
 心无挂碍：不是不关心，而是不动心
 一灯除暗：抓住生命的空灵自性
 守住一颗初心，保藏生命的灵性
 愿心住定：只有自己才能收留自己
 戒嗔兜里不能老是揣着弓和箭
 痛苦的源头不在别处：愤怒，我们的老朋友

<<空空大道>>

和平条约：与痛苦、愤怒和解
 在痛苦面前：随他去，不管他
 沉住气，耐烦做人
 心平气顺：不迁怒，不贰过
 生忍：生气前多想两分钟
 除去唯一的敌人：湮灭愤怒的种子
 每个人都会跌倒受伤：阻断愤怒的伤害
 与他人交：一言一行都建立在慈悲之上
 破执念从你的心牢中解放出来
 昨日之非不可留，今日之是不可执
 是你的执著困住了你
 钱舍出去了才是自己的
 你最在乎的地方，正有你的“死结”
 破我执：烦恼不生，心莲绽放
 活得自在：为所当为，不执一切
 深刻地活在当下：愉快的旅途
 回到内心的家：在当下陪伴自己
 山积海深的名利：人人死后都是两手空空
 为心灵除荒：你得自己挥动那只告别痛苦的手
 宽心窗帘拉开，阳光进来
 不过一碗饭：想得开，终常乐
 我们被困住的心：拒绝开门就永远不得解脱
 松开手，放宽心，你可以拥有更多
 送轮明月与人，月光也会照亮你心
 放宽脚怀：走也方便，睡也安然
 一切唯心造：倾听你的内心，方可拔除痛苦
 开门见佛：狭隘和无知阻挡你的视线
 接纳实相：认识无边无涯的自己，才能拥有智慧
 放下有时候，停下来拈花微笑吧
 放下是德：轻装上岸，一路高歌
 脱下华服，一无所有地过日子
 放下别人，其实是饶过自己
 放下即重生：悬崖撒手，自有承担
 虚怀若谷：集群星之光，仍不如月光皎洁
 放下身段，给自己留些余地
 成功者的愿景：达到最高处须从最低处开始
 独坐独安息：放下过去，放下未来
 我在佛中且佛在我中：除去心灵上的藩篱
 过去、未来与当下：每一分钟都是新的开始
 因与缘蛋已煮熟，你无法改变它
 如如不动：以寻死之心活着
 不计无常：对已失去的不纠结，对未得到的不懂憬
 化繁就简：追随生命最根本的因缘
 随顺因缘：用平常心尊重我们所拥有的
 随缘带来内心的富足：愈努力，愈失落
 缘起性空：造化常弄人，不必太认真
 顺其自然：让我们与生活握手言和

<<空空大道>>

生死无常人生不过是路过
如梦似幻：生与死不过是一场虚幻的梦
寿夭得失，都是尘埃的瞬间
生如来，死如去：我们只是生命之流的一部分
向死而生：花一开，自然会落
抛却生死：我们只经过喜悦的旅途
常乐我净：接受它，看透它，忘却它
生死随性：自自然然地活着
生如寄，死如归：我们只是回到了天上的家乡
超越生死：云没有死，只是变成了雨
淡然自若修出莲花般的空灵洒脱
云水随缘：让波浪意识到自己也是水
空性：于万事万物，不起心，不动念
与桎梏一起生活：月亮再美，终究冰凉
寂静常然：事来时不惑，事去时不留
低头见天：倒不如向后退一步
不过一念间：随时保有大自然的微笑
不争，才是人生至境
一杯茶中的莲塘：慢慢过自己的生活
宁静地安住：让心不太紧，也不太松
回归本源，让心中虚妄的尘埃落定
解脱之门：空，并不意味着不存在
冥想死亡：吸进一切让自己安稳的力量
只要自觉心安，东西南北都好
卸下虚妄的念头，重拾心灵的真实
幸福，不如想象般遥远
做自己的岛屿：依止自己，幸福自在
无为而作：从“有为”的海洋里拔出
八风不动心：自己止息一切苦，幸福恒久流传

<<空空大道>>

章节摘录

为什么“忙”总是和“乱”连在一起？

这是因为一个人忙碌的时候，常常不是为一件事，而是同时兼顾几件，所以，在忙的时候，人心不能专注，不但心乱，做的事也常会出乱子。

佛家看众生奔忙，就常劝人要“定”，也就是有定慧。

《金刚经》上说“凡所有相，皆是虚妄”，佛家认为世间万事万物皆是虚幻之相，而世人在此虚幻相前要有禅定、悟心，所谓“不取于相，如如不动”，正是佛家提倡的圆满欢乐之道。

六祖慧能大师认为，不取于相就是禅，如如不动就是定，内外兼修，身心清明就是禅定。

而禅定正是一种专注而不忙乱的境界。

在常人眼里，佛家所讲的“定”不但虚而且艰难，非普通人力所能及。

其实，佛家所说的“定”也就是人们平时所说的专注，而要想达到“定”的境界其实很简单，你只需要每次专心地做一件事情，做好这一件事情后再去做其他事情，让生活井然有序，不忙不乱，自然烦恼减少，而快乐渐多。

然而，生活中的许多人并不懂得“定”的道理，他们常常为自己设定过多的目标，妄图样样精通，结果“样样通，样样不精”，最终不但一事无成，而且惹来烦恼缠身。

有一只兔子，身材修长，很会跳跃，所以它一直有着“跳远第一名”的美誉，为此，它感到无比自豪和光荣。

一天，森林里的国王宣布，要举办运动大会，提倡全民运动。

于是，兔子报名参加了跳远项目。

果然兔子击败了鸡、鸭、鹅、小狗、小猪……夺得了跳远比赛的冠军。

正当兔子得意之际，有一只老狗告诉兔子：“兔子啊，其实你的天分资质很好，体力也很棒，你只得到跳远一项金牌，实在很可惜。

我觉得，只要你努力练习，你还可以得到更多比赛的金牌啊！

” “真的啊？

你觉得我真的可以吗？

” 兔子受宠若惊。

“没错啊，只要你好好跟我学，我可以教你跑百米、游泳、举重、跳高、推铅球、马拉松……你一定没问题的！

” 老狗说。

在老狗的极力怂恿之下，兔子开始每天练习跑百米、早晚也跳下水游泳，游累了，又上岸，开始练举重；隔天，跑完百米，赶快再练跳高，甚至撑着竿子不断往前中，也想在撑竿跳比赛中夺魁。

接着，又推铅球，跑马拉松…… 第二届运动大会，兔子报了很多项目，它跑百米、游泳、举重、跳高、推铅球、马拉松……但是没有一项入围，连以前最拿手的跳远也退步了，在初赛里就被淘汰了。

其实，兔子能够获得“跳远第一名”的美誉，就是因为它专注于跳远这一项运动，并在此项运动中拥有别人无法匹敌的优势。

既然如此，兔子又何必去跑百米、推铅球、跑马拉松，并贪心地什么都想拿第一呢？

……

<<空空大道>>

编辑推荐

开示智慧，成就万事 洞彻人生，终得幸福 前世菩提树，今生因因果。
命运岑寂流离，佛颜嫣然常悦。
作为红尘俗世中的人，且让我们问佛观心，读经品典，品味人生从容之境，于纷繁的生活中得到一些
安宁与淡定。

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:<http://www.tushu007.com>