

<<動中修行>>

图书基本信息

## <<動中修行>>

### 內容概要

禪修一定要正襟危坐，才能與妄念抗衡嗎？  
其實只要打開對自我的設限，隨時隨地皆在動中修行！

本書共分七個段落，從佛陀悟道的故事說起，依次教導讀者如何追隨佛陀及成就者的腳步，經由「傳法」、「布施」、「安忍」、「禪定」、「智慧」，漸次了解禪修就在我們平時的食衣住行中。

<<動中修行>>

作者简介

<<動中修行>>

書籍目錄

序

壹. 從佛陀的故事說起

離家出走的王子

興奮之後

真理，必須是實際的體驗

正念與自律

我執，最大的魔考

自然的慈悲

溝通，在言語之前就開始了

貳. 菩提田中的經驗之肥

小心！

別走進死胡同

總有辦法證悟

習氣是修行的燃料

別被自我的舊把戲騙了

每個念頭都是轉心的肥料

要播種，也要除雜草

勇敢一點！

別害怕向內看

答案躲在想像之中

參. 傳法

其實我們不懂上師的心

接法不過如此而已

肆. 布施

從戒律窄道通往慈悲大道

只想單純為你付出

慳貪是最強勁的敵人

請聰明地捨棄持有

隨時隨地清空心靈垃圾

教學相長是大布施

你給出的不只是東西

伍. 安忍

跟勉強忍耐不一樣

接受「不要」，才能到達「想要」

只會導致崩潰的假裝

陸. 禪定

只需「看著它」就好

看見天空般遼闊的心

學會「不刻意去做些什麼」

問答錄

柒. 智慧

聽聞學習是智慧的開端

謝絕對自己的「發現」上癮

思考是實證智慧的利器

請練習「什麼都不做」全然開放的接納一切

<<動中修行>>

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>