



THOUGHTS
on the path of
BUDDHA

365 冥想

[意] 德阿戈斯蒂尼出版社 编著 张建军 译

中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

365

THOUGHTS
on the path of
BUDDHA

冥想

[意] 德阿戈斯蒂尼出版社 编著 张建军 译



中国摄影出版社

China Photographic Publishing House

图书在版编目 (CIP) 数据

365冥想 / 意大利德阿戈斯蒂尼出版社编著 ; 张建军译. -- 北京 : 中国摄影出版社, 2016.11
书名原文: 365 Thoughts On The Path Of Buddha
ISBN 978-7-5179-0554-7

I. ①3… II. ①意… ②张… III. ①佛教—宗教艺术—摄影集②佛教—格言—汇编 IV. ①J196.2-64②B94

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第299609号

北京市版权局著作权合同登记章图字: 01-2015-7011号



WS White Star Publishers® is a registered trademark property of White Star s.r.l.

© 2015 White Star s.r.l.
Piazzale Luigi Cadorna, 6
20123 Milan, Italy
www.whitestar.it

365冥想

作者: [意]德阿戈斯蒂尼出版社

译者: 张建军

出品人: 赵迎新

责任编辑: 马兰

版权编辑: 张韵

装帧设计: 胡佳南

出版: 中国摄影出版社

地址: 北京市东城区东四十二条48号 邮编: 100007

发行部: 010-65136125 65280977

网址: www.cpph.com

邮箱: distribution@cpph.com

印刷: 北京地大天成印务有限公司

开本: 20开

印张: 19.75

版次: 2017年1月第1版

印次: 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5179-0554-7

定价: 128.00元

版权所有 侵权必究





THOUGHTS
on the path of
BUDDHA
冥想

[意] 德阿戈斯蒂尼出版社 编著 张建军 译

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com



接近幸福

佛曰：“众生皆苦，吾法旨在教众生脱离苦海。”据佛经记载，乔达摩·悉达多王子在菩提树下，体悟生、老、病、死现象，终得苦、集、灭、道之四谛佛法，由是成佛，时年35岁。随后，佛祖首次向弟子讲解佛法，并以四谛佛法作为弘法根基。

四谛佛法之首为苦谛，即关于人世皆苦的佛法真理。人生的烦恼和痛苦在于人不仅能够体味苦痛，而且还能够感知自身的处境。譬如，当一个人面临浩瀚的大海，抑或繁星满天之美景时，不免会萌生去触摸或占有美景的欲望。此时，烦恼和痛苦便随之而来。其原因在于，人们根本无法触摸和占有浩瀚的大海和满天的繁星。相反，人们只能借助自己的想象力去感受和欣赏它们而已。人们烦恼痛苦的根源在于，意欲去占有那些美丽却又虚无缥缈的事物。在日常生活中，人们往往认为幸福取决于物质欲望的满足；而同时又意识到，即便最终得到了自己渴求的一切物质，人们仍然会觉得若有所失。简而言之，人们感觉自己的人生并不完整。人们的物质生活早已达到顶峰；而在精神生活方面，内心深处由来已久的那种缺失感却从未离开过。

佛教僧人阿姜·贾亚萨罗曾说：“对人生烦恼痛苦之根源的认识愈加

透彻，众生的悲悯之心便愈加强烈，因而便愈加注重个人的品行。众生认识到，‘业’与烦恼为苦之根源，人生之苦皆是自己招惹所汇集而来的。”四谛佛法之二的集谛，指的便是探寻烦恼痛苦的根源和存在条件，其目的正是为了获得消除人生之苦的能力。由此，我们还必须对如何消除人生之苦的目的做到心中有数，也就是灭谛，即消除人生的各种“业”与烦恼，从而通往涅槃之路。只有采取正确的修行方法才能实现此目的。佛法中的“八正道”即为正确的修行之道，也就是四谛佛法中的道谛。

“八正道”这种内在的修行途径，可使人宁静无为、通达知义，直至涅槃之境。它具体包括：正见解（正确领悟四圣谛）、正思想（做正确的承诺）、正语言（对个人语言负责）、正行为（行为不以寻求个人私利为目的）、正职业（不过度索取）、正精进（致力于健康状态）、正意念（保持思想不被迷惑）、正禅定（冥想时正确把持自我）。通过采用这种方法，修行者即可脱离苦海，成功地入于化境。毫无疑问，这条慢慢修习之路的最终目标，实现起来并不容易。但是，从点滴着手，日益精进，不断地修行，修行之人便可以逐步提高个人的修为。

佛法要义首推非暴力。当修习之人以珍视个人生命和福祉般的态度来



善待宇宙众生时，修习者在道德上的实践（持戒）和其对众生之友谊的冥想（慈悲）便会广结善缘、功德无量。佛法说，既然宇宙众生皆如人类一样渴求幸福且惧怕苦痛，那么修行者必须时刻克制行为，以免剥夺众生幸福，加其苦痛。可以说，持戒（禅修）的修行方式是一种馈赠，大千世界芸芸众生由此得到护佑，亦免除了惊惧之心。

另外一个佛法要义，当推返璞归真式的平凡，即佛法的最高境界。其重点在于无为，譬如顺其自然。曾几何时，美丽卓绝、正直崇高的世俗功业正是放下执念、顺势而为的结果。然而，在当下，能够认识到这一点的人，实属罕见。佛法教化人们，要将这种返璞归真式的平凡作为日常生活的准则；要经常扪心自问，那些身外之物和言语行为，真的有助于个人达到修行的目的吗？如果并非如此，如果生活确实纷繁复杂，且充斥弥漫着苦痛与纷争，那么人们就会与幸福渐行渐远。学会欣赏平凡之美丽，体味平凡之乐趣。如此，便可心灵平和、入于化境。

我们随时随地都可将佛法视为观照个人现实的一种方法。佛法并无现成的准则，想要真正用好佛法，作为修习者的我们尚需依情况多加审视自我。如此这般，我们最终才能求得身心的发展和自由。

本书将为你倾力呈现全世界范围内的大量佛家珍贵图片，同时配以佛



学大师们的精辟格言，令人回味、引人共鸣。全书旨在唤醒读者意识，倡导大家去追求佛家返璞归真的境界。

在本书中，佛家权威代表人物如释迦牟尼佛以及各派高僧的格言将会以新的形式呈现给读者，读之令人振聋发聩。

恰当运用佛学有关真理的智慧，时刻谨记通往幸福之路需要关注、关心和修行的深度，及时顺应变化，坚决同欲望决裂，对世界提出质疑且不断审视自我，将修行的方向转而向内和转向自我的成长，所有这些点滴修为正如珍珠一般玲珑娇小、弥足珍贵。我们需要将它们不断地积累和保存，在融会贯通之后，还可以将其展示出来。

若能够做到每日阅读本书并进行思考，哪怕仅仅是片刻之功，你便可以片刻地远离喧嚣的尘世，也就有了专属于自我的片刻时间，可以去思考生活的本质和那些真正需要自己关注的问题。

本书诚邀你来体验认识自我和他人的一种新方法。通过阅读本书，我们将真正认识到众生平等，而这个认识对我们在博爱和慈悲方面的修行来说必不可少。

苏米拉·嘉亚赛卡拉

目 录

唯有变化恒常

一月



二月



三月

四月



五月



六月



七月

八月



九月



十月



十一月

十二月



名人录、引用佛经及图片索引

1月1日

只有敢于对过往做彻底了断的人，
才能获得开启人生新篇章的力量。

——禅语



JANUARY

一月







1月2日

带着欢喜心，做事才有功德。

——达照法师



1月3日

意念之力可撼天动地。

——星云大师

1月4日

心乃人之知觉器官。

——瑟亚·达斯



1月5日

吾欲荡涤言行举止之污浊，
净化所思所想，必不为无德之事。

——阿底峡



