

《禅修心钥》

图书基本信息

书名：《禅修心钥》

13位ISBN编号：9787544349109

10位ISBN编号：7544349101

出版时间：2013-4

出版社：海南出版社

作者：班迪达尊者 果儒

页数：239

译者：果儒

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

《禅修心钥》

内容概要

搭乘寂静马车，踏上涅槃之旅

本书是本适合一般读者的禅修书，详细而精确地介绍了禅修操作技巧。全书由六个篇章组成，其中包括禅修基本戒律与指导、坐禅与行禅，以及如何培养心中的五种良好品质。对于读者了解作者的智慧和体悟，这是一本非常好的参考读物。

《禅修心钥》

作者简介

班迪达尊者（Sayadaw U. Pandita），当代颇富国际声望的内观禅修大师。1921年出生于缅甸，12岁剃度出家，20岁受具足戒。尊者自小就在缅甸上座部佛教传统里熏习佛法。他是已故的马哈希尊者的继承者，他训练和指导了众多的西方马哈希禅修系统老师和弟子。他也是缅甸仰光班迪达禅修中心的住持长老。著有《就在此生》、《解脱道上》、《宁静安乐之路》、《炎炎夏日的雨水》等。

书籍目录

第一章 基本戒律和禅修指导

戒律并非佛陀传下来的一套规矩，也不限于佛教的教法，事实上，戒来自人类的基本感觉。为了使心达到真正的平静，我们必须要让身体处于平静状态，因此，选择持久又舒服的姿势十分重要。

人类基本的感觉

禅修指导

行禅

五资助

小参

第二章 增长五根，悟入实相

在密集禅修时，正确练习能培养强而持久的信根、精进根、定根以及敏锐的念根、愈来愈深的慧根。而最后是获得悟入实相的智慧，让我们从无明中解脱，并远离愚痴所导致的痛苦、无明与不快乐。

一、观察无常

二、以慎重和尊重的态度禅修

三、持续不断地觉知

四、选择适合禅修的环境

五、运用过去有助于禅修的条件

六、培养七觉支

七、勇猛精进

八、耐心与坚忍

九、继续禅修，直到究竟解脱

第三章 以正念剑，破十魔军

禅修可以看作是善心与不善心之间的战争。处于不善这边的是烦恼的力量，即我们所知的十魔军。为了克服心中黑暗的力量，我们要修习四念处禅修法，它能给我们正念之剑，以及攻击、防御之术。

一、爱欲

二、不满

三、饥渴

四、渴爱

五、昏沉睡眠

六、怖畏

七、疑惑

八、傲慢不知恩

九、名闻利养与名实不副

十、自赞毁他

第四章 七种觉悟的因素（七觉支）

第五章 毗婆舍那禅（观禅）

第六章 前往涅槃城的马车

《禅修心钥》

精彩短评

- 1、班迪达尊者 实修操作技巧
- 2、最近看书不太有耐心，这本书只大致看了一遍，最印象深刻的是关于涅槃的几句话，大概是说如果涅槃没有感觉，那怎么会有极乐？一个长者回答：正是因为涅槃中没有感觉，所以才如此快乐。
- 3、于观行者，第五章尤为有趣，讨论了观禅的四禅。如此，四禅、七清静和十六观智同一成一个体系了。
- 4、现代讲解禅修的书。南傳禪修應該有它獨特的地方。

《禅修心钥》

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