

《正念的培育》

图书基本信息

书名：《正念的培育》

13位ISBN编号：9787507540944

出版时间：2014-1-1

作者：【马来西亚】智光禅师

页数：328

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

《正念的培育》

内容概要

本书是根据智光禅师2011-2012年在台湾的禅修开示录音整理而成，修订了个别口语部分，以方便读者阅读。文稿严格按照现场的每一天开示设置，无任何改变，尊重、保持了智光禅师现场开示严谨的逻辑和他独有的语言风格。

2011年的开示部分就如何修得穿透一切世相的智慧、如何扫除人生烦恼之尘、如何以正念保护心灵等问题展开论述，为禅修者及读者解答疑惑。2012年的开示部分就培育智慧和正念的重要性、禅修如何才能进步、修习慈心止息嗔等问题展开论述，教诲众生具有慈悲和智慧心。是目前对禅定、佛学感兴趣的人实修的最佳指导书籍。

《正念的培育》

作者简介

智光禅师1960年出生于马来西亚。1989年初开始修习毗婆舍那禅。1995年7月，在仰光恰宓禅修中心总部出家，正式皈依并拜恰宓大长老为戒师，留在恰宓大长老身边亲沐法露，刻苦修习，并在大长老指导下研读三藏经典。被誉为马哈希禅修体系第三代传承中的最杰出、最具影响力的禅师。

书籍目录

吉祥的人生
珍惜吉祥人生的因缘
此生无大事，唯一育正念
行住坐卧都在单纯正念中
正念观察当下一个明显色法或心法
如何修得穿透一切世相的智慧
如何修得穿透一切世相的智慧
证得第一手的智慧 修习智
培育专注准确的正念
培育一种即刻性的正念
观察心法比观察色法更重要
不操纵，不控制
无选择性的观察
正念本身亦无常
不遗漏每一个心法
正念 如我们的生命
此生如何得解脱？
人身难得胜过盲龟浮木
轮回苦海一叶舟 “四圣谛”
破除无明唯实修观
“本来没有我”究竟如何理解
真正真实的活在当下
一个正念接一个正念
清净来自正念观察一切“苦” 烦恼
佛陀的药方
皈依是什么意思
佛陀的药方 心法
佛陀打妄语了吗？
证悟“真实法”，众苦自然灭
见因缘，也见法
智慧完全生起，无相才会显现
单纯直接透视“四大”的自性
此有故彼有，此起故彼起
正念相续不断，既见因缘也见法
灭除无明，才能真正止息轮回
以正念保护你的心
因贪爱轮回
我们是自己业的主人
保持正念才能保护自己
轮回究竟是怎么回事？
梵行能解轮回苦
没有所谓“命中注定”
善业缘何皆由心造
有没有永恒的一个“我”和一个不变的灵魂转世
常见论与断见论
无我与因缘法
今生的你和前生的你

如何扫除人生烦恼之尘
如来的行动如狮子
如何放下苦“结”
提起正念观照“结”
修行就是修习八正道分
慈心禅
简要介绍慈心禅的修习
在家如何禅修
在家如何继续禅修
问与答
问题解答
关于发愿与功德回向
关于发愿与功德回向的简短开示
人生甘露何处得
众生唯一解脱路
当下每个现象都是观察目标
呵护正念就是呵护生命
慈是一种祝福
有正念才能发现生命的意义
正念是一种单纯深入的觉知
足够精进不忘失正念
“悚惧智”是修行益友
修行最重要的任务是培育正念
一个智慧推动一个智慧
智慧能除烦恼根
培育智慧，必须正念不中断
培育智慧，观察心法最重要
精进修习才是对三宝最大的恭敬
不放逸，自有道果
自护者则护他，护他则自护
修行者保护自己也保护他人
四念处的修习并非自私的修习
正念的培育是每个世人的责任
禅修的进步需要五根平衡
平衡五根指的是什么
正念越强越好
受是一种心法
观痛可去邪见
如何理解世间法与出世间法
佛法只教导有世俗谛和究竟谛
智慧是从概念法到究竟法的阶梯
智慧源于正念专注、准确、锐利
如何透视到“真实法”无常的本质
谛观真实法，觉悟四圣谛
正念的本质是自然面对当下
努力培育瞬间、瞬间的正念
时时保持正念觉知五取蕴
培育如实的正念超越想蕴
一切善恶皆由心生

《正念的培育》

心是一切善业与恶业的前导
付出勇猛精进，在心培育善念
恶念生起，心会倾向种种恶业
培育智慧才能获得“正断断”
正念摄护你的心
修习慈心止息嗔
不从嗔中解脱，就没有幸福
满心嗔恨，难尝法味
克嗔良方在修慈
如何修习真正的慈心
修习慈心能获得十一种功德
问题解答
佛陀的教诲与我们的生活息息相关

《正念的培育》

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