第一图书网, tushu007.com

<<成为你自己>>

图书基本信息

书名：<<成为你自己>>

13位ISBN编号：9787511310231

10位ISBN编号：7511310230

出版时间：2011-1

出版时间：中国华侨出版社

作者：妙参

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

内容概要

《成为你自己——禅说心灵成长八部曲》用精辟的哲思、恬淡的禅语，述说心灵成长的智慧法门。
本书借着剖析八大人觉经的真义，引导大家循序渐进地了解人类所处的真实环境，知悉生命所处困境的原本始末，进而体认到生命的本质而彻底改变自己。
　贪婪、妄想、心魔、欲望、无信仰、无自由，让我们的生活充满藩篱和不安。
心的宽度决定你的人生是否圆满。
我们的生活之所以不幸福，是因为我们的心过于执著，追求的太多，失去了自己。
幸福快乐往往就在一念之转之时，只有“成为你自己”，才能了解生命的意义和目的，活出做主生命的快乐与喜悦。

作者简介

妙参，现任美国加州毗卢禅寺住持。
妙参和尚过去十几里来教导过数百堂禅修课程。
透过妙参和尚深入浅出的讲学，听众总是可以在当下体认到生命的意义与目的，了解突破生命囹圄的具体方法，因此妙参和尚发人省思的教导也随之快速在美洲、亚洲各地传开，现在东西方各地都有追随妙参和尚的弟子。

书籍目录

推荐序　成为你自己序“信”是生命发展的动力与途径 序曲 心灵成长　·求人不如求己心　·谜语大家猜　·煮沙不能成饭　·生命成长的步骤　·肯心思维真理 第一部曲　生命的真相　·无常是永远的常　·过去、现在、未来　·心是一切的根源　·顿悟不离渐修第二部曲　舍不得也得舍　·不能归元就是生灭　·追生逐死是疲劳　·如何才是积极的人生第三部曲　反求诸己　·人非看破不能闲　·练习自看得自在　·动目能摇湛水第四部曲　魔由心生　·改变要有破釜沉舟的精神　·降自心妖除自心魔　·迷悟在一念之间第五部曲　更新心程式　·痛苦的人与快乐的猪　·了解自己就是智慧　·转山河大地为自己　·真理的教化令人信受第六部曲　平等心　·攀缘也是一种贫穷　·平等心没有妄分别第七部曲　红尘中的清凉地　·欲望排斥现实　·世尊的密语　·心清净才有真慈悲第八部曲　打造真正属于自己的人生　·妄念如野火燎原　·开创生命的光明缘起终曲 圆满整体生命　·人生的目标要明确　·认识即心即佛而安身立命　·禅师们活泼自在的世界

章节摘录

版权页：求人不如求己心无法化解生命中的困境，通常有两个主要原因：一是不清楚普世的真理，拒真理于心外，以自我中心的执著所造成的无明为因，想以自我中心的执著，去突破因其所起的无明妄想窠臼，这样不明因果的修行有如日下逐影，愈追逐愈是不安，勤而无功；二是虽知理则根本，怎奈无始劫来习气深厚，治心无方，无法真正实践破执。
要提升自己必须有道心，更须确立生命存在的根源与其如何成型的知见。
道心就是向道的心念想法，是想彻底了解生命因由的心，有道心才能让生命朝向体现真理的方向发展。
修道就是体现出本具心量的广大无我，转化因二元思想所生的烦恼，让心清净、归元、做主。
禅宗讲每个人都有心，心没有边际，若心中有执著，则会因自我分割而限制心量、障碍生命。
能否提升生命端看是否能破除自我中心的执著，执著是存于本心的垢染。
心中有结垢、有烦恼执著，眼见耳闻都是不自觉的妄想定义，就看不清经典的真义。
儒家讲“吾曰三省吾身”，能诚意正心地面对心中的垢染，必能改过向善。
禅宗对于如何破除自我执著讲得很深入直接，禅云心性本空，一切法即有即空，所以连当下正在想的“我。
都要破掉，才能见到本性。
由于习气而执著真空心所起的刹那念，并且认取刹那于心的这个念为“我”法即有即空这样的习气妄想正是烦恼的根源。
破掉如此的习气妄想后，就剩下清清楚楚、明明白白的“觉”觉是心本具的性德，但因暂时为我执烦恼覆盖而未显其德，唯有破掉心中的执著，觉性才会现前。
执著少的人，人缘就好，执著少的人，智慧就高。
若生命中有困境，一定是心的量出问题了，心量被执著制约，造成二元不相容，就是烦恼与困境的起源。
要提升自己，就要慢慢破掉坏习惯以及是非人我的二元执著，减少因妄想执著造成的人际摩擦，即是具体地增长心量。
从待人处事的圆满到成道证果，靠的都是觉悟以及心量的增长。
最大的心量就是心本具的量，一切作用现象是心所生所现，心是一切法的源头，这是生命及现象存在的最高普世理则，更是禅宗思想的精髓。

编辑推荐

《成为你自己:禅说心灵成长八部曲》是一本探索心灵成长八大秘密的深邃之作，倾听灵魂的呼吸，在生命的深处找回丢失的自己，献给敏感、向往自由的心灵以及追逐生命圆满的灵魂。
心灵禅疗，点亮心灯。

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