第一图书网, tushu007.com

<<深度禅修>>

图书基本信息

书名：<<深度禅修>>

13位ISBN编号：9787544349093

10位ISBN编号：7544349098

出版时间：2013-4

出版时间：海南出版社

作者：德宝法师

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

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《禅修课3:深度禅修》是继德宝法师的畅销书《观呼吸——平静的第一堂课》之后又一经典之作，带领你亲身体验禅定的感受，进入深刻、平静、喜悦、强而有力的禅修状态，享受深度专注所带来不可思议的心灵平静。
德宝法师继续以幽默、清新、活泼的话调，洋细讲述了修习禅那的步骤，禅修时会遇到的障碍，以及获得禅那的利益。
在书中，德宝法师将帮助禅修者进入正念禅修的下一阶段——“超越”正念分明。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

德宝法师出生于斯里兰卡，12岁出家， 20岁受具足戒。
1968年，他受邀前往美国，担任华盛顿佛寺协会的主任秘书，教导佛法课程，指导闭关禅修。

德宝法师撰写了很多著作，包括禅修经典《观呼吸》及其姐妹篇《八正道》。
德宝法师定期在修行协会或其他地方，带领众人修习内观、正念、慈心禅、禅定及其他法门。

自1982年起，德宝法师就担任与人合办的修行协会(Bhavana Society)的住持。
修行协会是个寺院兼闭关中心，位于美国西弗吉尼亚的森林中。
他想在远离城市的地方，指导禅修法门，以便长期闭关并刻苦修行。
他的开示直截了当，同时充满慈悲，其著作和文章都体现出了这个特点。
他阐释了佛教修行的圆满途径，对八正道解说得详尽无遗。
此外，他也很重视慈心禅的修习，将它视为正定或三摩地的基石。
作为导师，他因为在修行中同时强调三摩地和慈心禅而闻名于世。

2000年，德宝法师获得他的母校维迪雅兰卡拉学院颁发的终生杰出成就奖。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

第六章 为什么不能在当下深入禅定？
／77
我们的心中充斥着种种习以为常的念头和情绪。
它们完全占据并支配着我们的注意力，使我们心如猿猴，妄念不断，无法专注于任何事物。

第七章 禅修的目的／97
禅那对内观禅(毗婆舍那)必不可少，能够帮助我们深入地洞见经验世界的本质特征。
禅修的目的是洞见诸法万相中的“三法印”，即苦、无我、无常。

第八章 禅那境界／117
我们可以通过专注于某种色质或慈心等概念生起的感受，来证入色界禅。
然而，要证入无色界禅的禅境，我们则需要超越所有色界的觉知。

第一图书网, tushu007.com

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