

<<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>

<<成为你自己>>

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。

<<成为你自己>>

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，了解突破生命图圖的具体方法，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。

<<成为你自己>>

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

<<成为你自己>>

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“吾日三省吾身”，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。

<<成为你自己>>

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。

<<成为你自己>>

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>