

<<禅修指引>>

图书基本信息

书名：<<禅修指引>>

13位ISBN编号：9787544349116

10位ISBN编号：754434911X

出版时间：2013-4

出版时间：海南出版社

作者：[缅甸] 焦谛卡

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，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<禅修指引>>

### 内容概要

《禅修课1:禅修指引》根据焦谛卡禅师1997年在澳大利亚墨尔本禅修中心所讲的毗婆舍那禅（观禅）整理而成。

焦谛卡禅师从自己亲身培养内观智慧的经验着手，以简单直接的语言从禅修前的准备、禅修的基础和技巧，到最后证得涅槃的整个过程作了精辟的开示，仿佛为修行者提供了一幅简单明了的禅修地图。

书中的这些叙述其实是作者经验的直接流露，表达了他对生命的深邃体验。

书中提供许多有用的修行方法，以及切实的禅修指导，使初学者更深入理解自己的修行，逐步从禅修中获得切实的利益。

## <<禅修指引>>

### 作者简介

焦谛卡禅师(Sayadaw U. Jotika)，国际知名的南传禅法传承者之一，1947年生于缅甸。

1973年毕业于仰光理工学院，成为电机工程师，其后出家，受沙弥戒。

1974年受比丘戒。

禅师数十年如一日地精进禅修，并多次前往亚洲、欧美各地弘法并指导禅修，著作等身。

## <<禅修指引>>

### 书籍目录

《禅修课之一：禅修指引》

目录

译者序 /001

前言 /001

第三章 深入内观的方法 /043

要学习基本的禅修技巧并不难，但是，要培养更深的定，你必须有一位好老师，有慈心、知足、沉着、平静、解脱等特质的老师，而且他有空教导你。

第四章 觉知心识和所缘境 /075

你观察所缘境时，有观察的目标和觉知的心。

由于有所缘境，所以有觉知的心；由于有觉知的心，所以你能觉知“观察的目标”，你也知道你在“觉知”所缘境。

当所缘境出现时，你能够觉知它们的生灭。

不要期待接着会发生什么事，只要紧紧跟着所缘境。

禅修中最重要的是：紧紧跟着所缘境。

<<禅修指引>>

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>