

<<接觸大地>>

图书基本信息

书名：<<接觸大地>>

13位ISBN编号：9789861203317

10位ISBN编号：9861203311

出版时间：2010-10

出版时间：^

作者：一行禅师 著

页数：181

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>

<<接觸大地>>

內容概要

自此，一行禪師竭力修習正念行禪，其所跨出的每一步，皆是他透過大地與佛陀的親密對話。

本書的六十六篇短文，正是一行禪師在領受了佛陀甚深的智慧之後，所提出值得我們深思及內省的課題，包括：

在正念之中工作、開車、進食、說話，會為我們的生活帶來什麼益處？

如何從覺察萬物無常中，放下我執，學習珍惜親愛的人？

如何修習愛語、傾聽、慈悲、了解，以增進和諧關係？

當地球暖化問題日益嚴重時，我們可以作些什麼改變，以表達對這片土地的感恩之意？

在一行禪師溫和親切的文字背後，其實蘊涵著殷切的叮嚀與期盼。

願我們能透過不斷的修習，更加珍惜大地給予我們的安穩力量，進而轉化痛苦，得到幸福

<<接觸大地>>

書籍目錄

- 引言重新開始
- 如何使用本書
- 1接觸大地 接觸佛陀
- 2延續佛陀的智慧與慈悲
- 3培養正念和正定 帶來療癒和轉化
- 4了解、愛和自在是真正的幸福
- 5覺察萬物無常 放下我執
- 6覺悟萬物不生不滅的本質
- 7回到當下一刻 接觸生命中的美妙
- 8美妙的淨土在此時此地
- 9放下擔憂和恐懼 安樂自在地生活
- 10單純的覺察 不追逐也不逃避
- 11療癒傷痛 重新開始
- 12以每一刻的修習 滋養自己、祖先和子孫
- 13以健康的食糧 滋養自己、祖先和子孫
- 14珍惜時間和青春 培養了解和愛
- 15了知生死無常 珍惜親愛的人
- 16處理痛苦的感受和情緒 培養正面的能量
- 17修習愛語和傾聽 化解心結
- 18安穩自在的步伐 把我帶回當下一刻
- 19以正念的步伐走進淨土

.....

<<接觸大地>>

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>