第一图书网, tushu007.com

<<如实观照>>

图书基本信息

书名：<<如实观照>>

13位ISBN编号：9787108036261

10位ISBN编号：7108036266

出版时间：2011-6

出版时间：三联书店

作者：吴明山 讲述 赵泉连 插图

页数：199

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

本书内容简介：你手里的这本讲述集，是根据吴明山老师在“三字禅茶院”主持“观照”培训课程时的讲座、对谈编辑而成。
吴老师不循常规，将微妙的经典加以还原、激活，并透过活泼的互动，启悟听众本自具足的心灵觉照力，帮助其解黏去缚，获得成长。

在这流动的叙述中，你若以心谛听，便可感受到一个禅者鲜活的、随时在觉察的内心流露，感受到其中的智慧和光明：当它与你的内在光明相应，从而引发你对自己生命的觉察和观照，你便拥有了一个探索的工具、一面照明心地的镜子，可以藉由它们，回到自己生命的丰足、慈悲与宁和。
如此，讲述者将感到莫大的欣慰。
同时也提醒你，不要执著于任何的观念或答案，因为生命的如实只在当下，只在你不断向内的旅程中。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

吴明山，江苏人，1967年出生，幼年在金山寺依觉俊法师出家，1989年还俗，现任河北省佛教协会副会长，河北省茶文化协会副会长，三字禅茶院主人，源泉力量和华仁基业导师。
15岁起，有缘先后侍从寂度、净如、正果、巨赞、观空法师等佛门大德。
1986年到中国佛学院学习，翌年起师于禅宗大德净慧法师。
1988年随师至河北，协从其筹建河北省佛教协会、重建柏林禅寺、开创“生活禅夏令营”，任《禅》杂志编辑十三年。

2002年创办“三字禅茶院”，以陶冶性情、提升人格境界为己任，融禅一“茶”于一炉，深得“禅茶一味”的茶文化精髓；同时主持“观照”专题心灵培训，以新的形式将所读、所闻、所修之古老智慧与大众分享。
作者自题像：这个痴汉，两眼迷茫，心无点志，生无寸长，空度时日，虚耗稻粮，赖在此间，说短道长。
呵呵，相忘！
水墨插图作者赵泉连，号若公，祖籍河北，对书法、篆刻、人物画有深入研究，中国书法家协会会员，北京赏书坊书法工作室主人，“书法与静心”课程研发创办人。

第一图书网, tushu007.com

<<如实观照>>

书籍目录

前言
缘起
开启向内的旅程
　如何是无苦的世界
　不带概念的学习
　每个人都是本自具足的觉者
探索束缚的来源
　身体如是地显示着无常
　经验模式障碍你看到真实
　我们一直都在分别取舍
　苦和乐都来自不觉的头脑
　烦恼来自你对烦恼的执著
　我们掉进了时间的假相
　执著使你难逃善恶的樊篱
　男女如其本然地在平等之中
　答案遮蔽了问题本身
重建和自我的关系
　内在坑洞即是自由的源泉
　发现和放下你的执著
　觉察自己的固有经验模式
　尊重和接受自己所有的体验
　不解决烦恼即是解决之道
　真正的布施是全然之爱
　你的清净直心在观行之中
　自性之中呈现圆满关系
观照：通往自由之路
　当下即是觉悟的道场
　观照是生命本具的光明
　觉察才是你生命的主人
　真相如实如是地呈现在那里
　觉知：无作无为的观照
　观察之中呈现平等
　解脱就在当下的心行之中
　无染的觉照才能带你回家
　每一刻都是全新的生命

章节摘录

是什么触动了你的思维惯性在发生？
是什么让你那个经验模式有了反应？
你有没有觉察到你在思考，你有没有觉察到你在感觉？
你有没有觉察到你的脚，你有没有觉察到你在呼吸？
你有没有觉察到你同时可以觉察这所有？
你有没有觉察到这所有都在运行而你充满觉察？
你有没有觉察到你困惑，你有没有觉察到你试图解释这个困惑？
你有没有觉察到难受甚至并且试图逃离这个难受？
你有没有觉察到一些地方舒适并且试图继续保持这样的舒适？
你有没有觉察到，你觉察到了这所有而觉察什么都没做？
它什么都没有做，它只是纯粹地觉察。
你觉察到你知道，它连知见都没有，它只是像镜子一样照见你所有的内容。
谁在知道？
知道就是分别，就是经验，就是觉察的内容。
觉察是你能够照见所有的那个光明。
如果有一个对象还可以被觉察，你知道了有一个可知的时候，你其实已经掉进那个内容里面，回过头，你就看到光明照耀所有的内容。
充满觉察地去体验在你生命中发生的所有。

编辑推荐

作者自题像：这个痴汉，两眼迷茫，心无点志，生无寸长，空度时日，虚耗稻粮，赖在此间，说短道长。
呵呵，相忘！
水墨插图作者赵泉连，号若公，祖籍河北，对书法、篆刻、人物画有深入研究，中国书法家协会会员，北京赏书坊书法工作室主人，“书法与静心”课程研发创办人。
透过观照，发现束缚的来源：思维与观念，与我如何相处？
身体与知觉，与我如何互动？
情感与心灵，一直如何运作？
觉知一我一是谁，我们才成为自己的主人。
与困惑在一起，与自然在一起，与心在一起，与实相在一起，观照。

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