第一图书网, tushu007.com

<<发现自己>>

图书基本信息

书名：<<发现自己>>

13位ISBN编号：9787542120267

10位ISBN编号：7542120263

出版时间：2012-10

出版时间：甘肃民族出版社

作者：泽绒洛吾

页数：205

字数：190000

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

前言

泽绒洛吾堪布自皈依佛门以来，学修觉悟道精神，并取得了很大成绩。
他对古藏文化、象雄文化有深入研究，著有《本教文化百问》、《佛教故事集》、《中阴简介》、《因果不虚》、《古藏文化探源》、《大圆满实修》、《如何得到别人的心》、《人生觉悟奥妙》等很多著作。
他的各类著作，对于古藏文化方面的研究，起到了促进作用。
他以客观的态度对待西藏各大教派，研究多元的西藏文化，以简单易懂的语句来描述具有相当圆融性、和谐性、哲学性的大圆满精神指导。
他把西藏各类观点纳收于西藏大圆满精神指导，写出通俗易懂的作品献给世人，让世人了解西藏文化的深厚以及好处。
泽仁洛吾堪布勤奋好学、聪慧伶俐、才智过人，更具仁慈心地，因此热心于把自己精进所学的知识传授给更多的人，利益无尽的众生。
他以西藏觉悟道至高无上的慈悲心，把善法布施给芸芸众生，认真践行了佛门布施度的精神。
我相信读者在阅读完这部书之后，心必将会得获安宁，对自己、对万物皆会有更深的认识与了解。

第一图书网, tushu007.com

内容概要

《发现自己》从多角度向读者展示了作者的成长经历，告诉读者自己的学习和修行经验，让人们找到学习和修持藏传佛教与藏密大圆满的捷径。
在阐释大圆满中阴教法的部分，他给临终读者指明坦然面对生死轮回，欣然迎接死亡过程的经验方法，告诫临近死亡和所有认真对待生命过程的人们，把握实现生命价值的全部机会，创造开心快乐的今生与美丽圆满的来生。

第一图书网, tushu007.com

书籍目录

一 我的人生经历
1. 家乡
2. 出家的寺院
3. 成长经历
4. 大圆满闭关室
5. 傲慢途中
6. 我的启蒙之师
7. 对佛法的见解
8. 生活中如何修慈悲心
9. 日常修行表
二 浅谈中阴
1. 临终之前的准备
2. 死位中阴
3. 法性光明中阴
4. 业生中阴
5. 尼玛坚参大师为居士示破瓦法
三 修行的三基本要法——圣道三要简介
1. 出离心
2. 菩提心
3. 无我正见
4. 四无量心
5. 弟子需具备的三特质
6. 三殊胜的具体修
7. 禅修的四感悟
8. 气、脉与明点修持方法
9. 象雄传统教育方式
四 怎样积累福报
1. 积福第一大法——礼拜
2. 供养法
3. 随喜他人
4. 忏悔法
5. 求法支
6. 祈祷大德长寿
7. 回向支
五 如何培养菩提心
1. 知母
2. 怀念天下众母——念母
3. 报答母恩之心——报母
4. 悲无量心
5. 慈无量心
6. 增上意乐
7. 菩提心
六 见修和行介
1. 何谓见地
……

第一图书网, tushu007.com

七 西藏佛教
八 极乐世界在心中
九 学佛基于包容
十 恶业
十一 十善法
十二 暇满人身

章节摘录

人们之所以把无我误认为自我并执著于它，是因为愚蠢、不知晓事情的真相。
那么真相是什么呢？
真相就是我们最真实、最初的状态。
若要清除愚蠢、无知就得有智慧，需要无我正见，就是无我精神。
智慧不一定要有高的文化程度、知识水平，也不用学习很多理论知识。
简单明了，才能容易放下，放下一切，才有机会看见自己的真面目。
无我分为人无我、法无我两种。
人我，就是我们通常认为的我，就是你我他中的“我”。
这种我，建立在我们的身体、语言与心三门的汇聚之上，认为身口意当中有一个主体性、自性性、独立的我，于是执著它，放不下它。
法我是指万事万物，认为万物当中有一个个别的、独立的我是存在的。
其实无论是人我还是法我，都是相对存在的。
譬如：一部车子，表面上车子是存在的，这个存在是比较概念化的存在，但它是用多个零件构造而存在的，并非实质、独立地存在。
比如每个零件放在各个位置，没有系统地组合，它们都是独立于车之外的，但当他们经过系统组合，集中在一起的时候，就组成了一辆车。
所以，相对而言，车子是存在的；但绝对而言，车子则不存在。
因果、万物、佛与众生都是如此，有因才有果，有众生才有佛，有善才有恶，这些都是相对存在的，并非真实存在。
例如：一个女人可以成为母亲、妻子、孩子，也可以成为老师、老板。
对于丈夫而言，她是妻子；对于母亲来说，她只是个永远长不大的女孩；对于女儿而言，她就是母亲；面对学生，她是老师。
这都须依赖万物或者因果才能存在，唯识里称为“依他起性”。
再例如：对于昆虫学家而言，昆虫是很有研究价值的研究对象；对于鸟类而言，它只是一顿美餐；对于我们人类而言，它只是昆虫；但对它自己而言，它是有血有肉、有生命的活物。
……

媒体关注与评论

泽仁洛吾堪布勤奋好学，聪慧伶俐，才智过人，更具仁慈心地，因此热心于把自己精进所学的知识传授给更多的人，利益无尽的众生。
他以西藏觉悟道至高无上的慈悲心，把善法布施给芸芸众生，认真践行了佛门布施度的精神。
——土丹尼玛活佛　　泽绒洛吾堪布勤奋好学，喜欢把学来的知识传授给更多的人，他以佛家至高无上的慈悲心把善法布施给芸芸众生，平实地实践了佛门布施度。
——泽仁吉美

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