

<<世界上最幸运的人>>

图书基本信息

<<世界上最幸运的人>>

内容概要

主编推荐：

1. 《世界上最快乐的人》的作者明就仁波切的第二本心灵畅销力作
2. 《西藏生死书》作者索甲仁波切隆重推荐
3. 第十七世大宝法王作序且亲自题写书名
4. 一本解除焦虑的实用手册，依照「见」、「修」、「行」次第修行方法，深刻认识自身的本质。
5. 《正念》作者乔·卡巴金推荐

内容简介：

《世界上最快乐的人》无疑是一部很伟大的著作，但因为内容谈到许多脑科学知识，一些人可能觉得比较艰涩难读。

本书《世界上最幸运的人》则十分浅显易读，明就仁波切举了许多例子，深入浅出地一步步引导读者走进禅修的世界。

21世纪被称为“焦虑年代”。

焦虑已经是人类长期的症状。

我们不安和烦恼，在解决的过程中又制造出更多的纠葛和问题。

此书正是一本解除焦虑的实用手册，教大家将佛教的洞见和实修，用来解决日常遭遇的难题。

书上提到的观念和方法，汇编为精要的指南，就像你买手机会附送使用手册，内容是：“第一步：请检查包装盒中是否有以下的商品……”；“第二步：请取下手机后面的电池盖”；“第三步：安装电池”。

我们的方法是：

第一步，“见”，……

第二步，“修”，……

第三步，“行”，……

<<世界上最幸运的人>>

作者简介

<<世界上最幸运的人>>

书籍目录

前言 > 1

第一部认识自己

第一章 隧道中的光 > 3

人类存在的唯一目的，就是为了身处黑暗的可怜众生，点燃一盏明灯。

念头是认识自己的机会...7

跟心交朋友...10

问题有多猛烈，你就有多强大...15

恐惧不过是飘浮在心里的想法...20

第二章 问题就是解答 > 27

我们探索的终点，将抵达我们原先出发的地方，这是我们第一次认识这个地方。

体验我们的自心本质...29

痛苦是生命的基本状态...32

对于不安，要预先准备...35

什么是自然的痛苦与自己造作的痛苦...36

痛苦是存在的...41

认识痛苦的痛苦（苦苦）...42

认识变化的苦（坏苦）...44

认识普遍的苦（行苦）...46

观察呼吸的变化...49

第三章 观点的力量 > 53

如果不守护放逸的心，就不可能持守自己的学习。

观点会影响人的体验...54

所有的分别基本上都是相对的...56

痛苦其实源自于你的执著...60

面对“自我概念”的执著...63

哪些因素影响我们对自己的看法...66

观察内心的反应...70

第四章 洞悉体验的本质 > 73

念头的本质，就是本初的觉性。

放下执著，痛苦就会减少...75

佛性具有体验一切事物的无限潜能...77

体验到佛的刹那...83

抛弃狭隘或局限的想法...86

盘点自己的特质和性格...88

第五章 观察自心的习性 > 91

一旦感知之门净化了，万事万物就会如实展现.....

内心习性决定了我们的世界观...93

我们不去对抗或压制，而是拥抱和探索...95

我们仍执著“恒常”的想法...96

单一，是很微细的谬见...98

独立，其实是幻相...100

<<世界上最幸运的人>>

空性具有宽广无边的潜能...103
看着海浪的起伏，却不影响海洋的本质...106
不光认识体验，同时也认识体验者...108

第二部 开放自心

第六章 转化的工具 > 111

我们有一部美丽的车子，却不知如何驾驶。

阿难给我们的启示...111

修持的三个步骤...113

用心看着心...118

驯服你的马（身体）...120

调伏骑士（你的心）...127

第七章 专注力的修持 > 131

想要看到山的另一面，必须先看山的这一面。

步骤一：不专注在特定的地方或体验...133

步骤二：专注于色相...136

步骤三：专注于声音...138

步骤四：专注于身体的体验...142

步骤五：专注于念头...146

步骤六：专注于情绪...150

第八章 洞见的修持 > 155

在理智活动之后，直觉的心取而代之，并乍现了明晰的洞见，因而带来了许多的喜悦与欣喜。

斩断对概念的执著...156

觉性就是我们的真实本性...158

轮回是涅槃的展现...160

“我”并不是永恒、单一和独立的...162

审视所观察对象的空性...164

观察那颗正在体验的心...166

第九章 同理心的修持 > 169

人类是整体的一部分，那整体，即是我们所说的宇宙。

认同和理解别人...171

第一阶段：一般的慈悲...173

第二阶段：无量的慈悲...181

第三阶段：菩提心...183

第三部 运用方法

第十章 以生命为道用 > 189

一切事物，都可作为禅修之用。

寻找隐藏的黄金...191

面对佛性的障碍...194

观察我们看待事物的方式...202

第十一章 找到适合自己的方法 > 207

当你与困境正面交锋，会有新的发现。

<<世界上最幸运的人>>

方法一：专注力修持...209

方法二：分解再分解（观的禅修）...222

方法三：扩展同理心（慈悲的禅修）...237

交替使用不同的方法...246

第十二章 喜悦

<<世界上最幸运的人>>

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>