

<<練心工夫>>

图书基本信息

书名：<<練心工夫>>

13位ISBN编号：9789575985660

10位ISBN编号：9575985664

出版时间：法鼓文化

作者：釋繼程 著

页数：247

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>

## <<練心工夫>>

### 內容概要

練心工夫不是防身武術，卻是每個人都需要的護心工夫。  
真正的禪修高手，已練至無心可動，不論世界再亂，也動不了他的心。  
懂得練心工夫，行住坐臥皆自在，你就是禪修高手！

中國禪宗的禪修工夫沒有千奇百怪的花招，看似比練武俠功夫容易得多，其實練心工夫才是真工夫，隨時隨地都在考驗禪者的工夫！

若說禪觀無我，生氣時，是誰在生氣？

生病時，是誰在生病？

從妄念紛飛到無心可安，沒有捷徑可走，需要的是一生的老實精進禪修。

初階者數息是從一到十，進階者也是一樣的數字，但是心地風光卻大不同！

觀空到底要從何觀起？

無我又要從何無起？

精進禪修者如何讓身心從粗轉細，轉煩惱為菩提？

……。

繼程法師在《練心工夫：精進禪修指引》中，為想要精進禪修者，以種種實例與巧妙譬喻詳盡解說禪觀要領，讓佛教名相不再抽象，而是實用的禪修方法。

想要成為禪林高手嗎？

本書是練心工夫最佳的進階書！

## <<練心工夫>>

### 作者簡介

釋繼程，一九五五年生於馬來西亞，一九七八年依止竺摩上人出家，同年赴臺灣松山寺受具足戒，並於佛光山中國佛教研究院研究部進修。

期間曾親近印順長老、星雲法師，並於聖嚴法師門下修習禪法，成為法子。

返回馬來西亞後，曾閉關一千日；出關後，活躍於大馬佛教界，曾擔任馬來西亞佛教青年總會總會長、馬來西亞佛教僧伽總會副主席等職；並創辦主持大專佛青生活營、教師佛學生活營、靜七、大專靜七、精進靜七、禪十等禪修課程。

近年並前往臺、美、歐等地，指導禪修活動。

著作甚豐，約五十種，於法鼓文化出版的有開示錄：《小止觀講記》、《六妙門講記》、《百法明門論講錄》、《生活中的菩提——淨行品講錄》、《心經的智慧》、《心的鍛鍊——禪修的觀念與方法》，散文：《花花世界》、《爾然小品》、《日日好日》、《船到橋頭》等，並創作現代佛曲歌詞逾百首。

<<練心工夫>>

書籍目錄

卷一 精進篇回到方法妄念處理事理互證正法為依觀想無我體會無常卷二 加行篇面對妄念轉化妄念提起正念具足正見觀察事相相信因果反觀自體契入無我中國禪法禪法興衰心態單純依智生活

<<練心工夫>>

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>