

<<降伏其心>>

图书基本信息

书名：<<降伏其心>>

13位ISBN编号：9787508045191

10位ISBN编号：750804519X

出版时间：2007-12

出版时间：华夏出版社

作者：释万行

页数：580

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>

## <<降伏其心>>

### 内容概要

学佛必须要看清自己的起心动念，修行先要降伏自己的身心，历世炼心即是福慧双修，守住真心胜过所有法门，激活能量打开心量，没有过去未来就在当下，每一个当下都能觉悟那就是佛，众生成就了你，没有众生就没有无上菩提，冤枉你就是成就你，修行就是转外境而不是被外境所转。

通俗易懂阐述人生之圆满，深入浅出诠释佛法之浩瀚。

佛学思想源远流长，底蕴深厚广大。

本书作者万行早在中学时代，即为其深深吸引。

皈依佛门进入佛学院之后，研习佛、道、儒等传世经典，兴致日浓，百学不厌。

时刻不忘以佛祖为榜样，学习佛陀对人性欲望的了悟，学习佛陀的宏大愿力、崇高境界、无量悲心、圆满智慧，学习佛陀对人类的伟大奉献精神，培养自己由体验佛法到印证佛法，进而达成转识成智、彻底证悟佛法的历程。

万行愿意和十方善信共同探索佛教思想之真谛，使博大精深的佛教文化更好地服务于时代、造福于大众，为构建和谐社会而竭奉全力。

## <<降伏其心>>

### 作者简介

释万行，一九七一年出生于湖北，十八岁出家于厦门市南普陀寺。

二十二岁毕业于闽南佛学院。

为探索佛法之奥秘，于一九九三年至二〇〇〇年先后三次闭关修炼长达七年之久，出关后著《心中月》一书，在佛教界颇有影响，多次再版。

现任广东省翁源县佛教协会会长、广东省东华寺开山住持。

二〇〇五年因多年热爱社会公益事业，被广东省人民政府授予「慈善之星」称号。

## &lt;&lt;降伏其心&gt;&gt;

## 书籍目录

降伏其心 壹 1.修行中真正的进步是心态的转变 2.观香的好处 3.历世炼心即是福慧双修 4.修身与论六祖 5.打七的意义 6.《坛经》与禅宗 7.顺其自然与无我 8.丛林中的规矩 9.学佛要有自己的佛学思想 10.明心、见性与证果三者的区别 11.大智无非善护念 12.止观与入定 13.入定的四个层次 14.怎样正确地住定 15.见性后修的是什么 16.当代修行人与八相成道 17.修行人必须学会管住自己 18.如何做到有念无住 19.什么叫正知正见 20.如何见道修道证道 21.学佛的人就是不一样 22.静坐中出现自发功的原因 23.谈谈说是道非 24.如何参话头,关于夜睹明星 25.如何将念佛的种子种入八识心田 26.信仰是学佛的根本 27.禅净密三者的关系 28.心物一元,化身是怎么来的 29.修道与观想 30.有为法与无为法的用功方法 31.如何念六字大明咒 32.瑜伽七节健身操 33.如何激活能量 34.什么是一心不乱 35.如何念佛净土的实质 36.关于善知识 37.什么是了了分明之境 38.十二生肖的原理 39.寺院里的规矩 40.走出闭关中的境界 41.有没有男女双修 42.如何正确地念佛 43.化身与八个意识层次 44.如何与万物为一体 45.闭关的规矩 46.修法与修道的区别降伏其心 贰 1.关于修行的几个重要问题 2.附体是如何来的 3.老人能否修炼成功 4.自我反省就是修道 5.一心不乱做事就是修行 6.如何打开自己的心量 7.佛法要靠实证,而不是猜测想象 8.如何对治昏沉散乱 9.学佛必须要看清自己的起心动念 10.学佛容易做人难 11.只有跟佛比才能看清自己 12.如何把灵明不昧修出来 13.我执不死怎能与佛融为一体 14.修行究竟修的是什么 15.体内能量唤醒后有什么表现 16.什么是盂兰盆会 17.大放光明后怎么修 18.今晚讲的才是无上大法 19.守住真心胜过修所有的法门 20.学佛做人必须在自己身上下功夫 21.弥陀经“临命终时”的真正含义 22.修行的四个阶段 23.见性后修的是什么 24.万物皆是同一体 25.修行三要素:见地、修证、行愿 26.学佛就是学做人 27.精气神与热力光的关系 28.没有实修功夫,见地不会圆满 29.身心双修方为究竟 30.入睡与入定降伏其心 叁 1.学佛后就应该有自己的心得体会 2.想成佛就要学会奉献 3.成道需要综合素质 4.怎样才能与法界融为一体 5.修生理与修道 6.修行过程与荷花开放 7.根本智与后得智 8.修行先降伏自己的身心 9.修行人的通病:爱清静 10.学佛见地为首 11.见地的重要性 12.信佛与学佛 13.师承与法脉 14.如何静坐 15.修道必然会有境界 16.修身与悟道 17.如何学佛 18.如何观自在 19.静心就是修行 20.闭关的条件 21.杂念与四大的关系 22.制心一处无事不办 23.福慧双修 24.修行中身心出现的四种反应 25.佛法的起落处 26.改变自己才能成佛 27.学佛先学空 28.佛门仪规的重要性 29.学佛关键是能起用 30.静坐首先要放松

## &lt;&lt;降伏其心&gt;&gt;

## 章节摘录

1. 修行中真正的进步是心态的转变 为什么在打坐的过程中很容易打嗝呢?就是因为身心没有统一、协调,所以气没有沉下去,反弹了上来。这种情况就是因为打坐前没有呼气,胃胀也未往外呼气,打坐结束后也没有往外呼气。时间久了形成习惯,胃部积压了一些虚气,就会打嗝。时间长了会感到非常难受,而且时间久了还会有淤血、淤气憋在那里。有的人平时容易发火、发脾气,也是因为气未沉下去,既然是这样,那就要想办法从嘴巴里把它呼出去。

今天天气特别冷,大家坐了一会儿,手是否发热了?如果没有发热,说明身心没有放松,气血没有畅通。

冬天打坐坐得好的话,会全身感到暖融融的,夏天打坐坐得好,全身会感到清凉。

如果气血不畅通,身心不能统一、协调,也静不下来。

在座的许多人坐姿不对,这会导致气血不通,只有坐姿端正,气血才能下沉。

坐久了背驼,其原因一个是姿势不对,另一个是中气不足。

为什么大家修行这么久了,而进步这么慢呢?你们可能觉得自己进步很快,在我看来你们进步太慢,甚至没进步。

说好听的你们会很高兴,可对你们又有什么好处呢?打坐久了“看到光,听到声音,就是有进步”,这些有声有相的东西会来也会去,有什么用呢?关键是心态的改变,看你的心理承受能力有没有增加。

一个人平时的所作所为、言谈举止就是其内心的显现。

如果你平时刻意去造作,又能造作多久呢?一不小心就又会流露出你内在的素质。

只有通过修炼,内在的改变才是真的,表现出来的才是自然的,而不是刻意的。

但一开始又有个故意改变的过程,如果顺其自然是无法改变的。

、因为人的习性,生生世世积累得太多太多。

我们的祖先早已领悟到顺其自然永远没办法改变,只有强迫我们去改变。

因此国家产生了法律,宗教产生了戒律。

如果“顺其自然”能改变习气,国家就不需要法律,宗教也不需要戒律了,如果通过戒律和法律都无法改变,又怎么能指望顺其自然而改变呢?为什么我们到了一个团体会感到这也不习惯,那也不习惯?

你们想过没有?就是因为团体都有规矩。

这些规矩就是防止每个人的习气蔓延的。

.....

<<降伏其心>>

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>