

平凡人的修行



[平凡人的修行_下载链接1](#)

著者:汪裕順

出版者:白象

出版时间:2008-04-08

装帧:平装

isbn:9789866820472

自古以來，煩惱與痛苦一直如影隨形地伴隨人們，就連先進的醫學技術也無法消弭內心苦痛。為什麼人生總是那麼多的悲歡離合？為什麼生活總是不能盡如人意？生命的本質，本就是一連串憂悲惱苦集合而成，而痛苦與煩惱其實是源自對生命的無知。想要解脫煩惱，唯一的辦法就是「修行」。

一般人多認為「修行」是一種神祕玄奇的行為，是一條遙不可及的路，必須剃度吃齋、了卻塵緣才能辦到。其實，修行只是一種自我觀察的方法，觀察念起念滅，也觀察身心變化。透過自我觀照增強自己內心的力量，讓自己不會輕易被外界的人事物所撼動；透過自我觀照修正自己的言行舉止，讓自己不主動招惹外界是非，污染自我意念；透過自我觀照修正思想觀念，建立正確的人生觀。透過這個方便法門便能找到煩惱根源，澄澈

內心思慮，進而走向平靜自在。

本書運用釋迦牟尼的基本教義，把佛法當成一門實用的知識，毫不避諱地闡明生命的實相，以實際人生狀況、科學觀點、邏輯思考、宗教角度等，客觀、務實來看待人的一生。並教您如何運用「四念處」修行，幫助您消滅苦惱、充實身心。

人生中的許多疑問，將可在本書裡找到答案。

作者介绍:

目录:

[平凡人的修行_下载链接1](#)

标签

平凡人的修行

评论

[平凡人的修行_下载链接1](#)

书评

[平凡人的修行_下载链接1](#)