

# 《自心伏藏：明就仁波切365個觀心》

## 图书基本信息

书名：《自心伏藏：明就仁波切365個觀心口訣》

13位ISBN编号：9789866091651

出版时间：2016-9-1

作者：詠給明就仁波切,了覺法師/選錄,了塵法師/選錄

页数：244

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《自心伏藏：明就仁波切365個觀心》

## 內容概要

在禪修中穩定我們的心，我們才有更大的力量去利他，這是詠給明就仁波切多年來不斷叮嚀弟子們「不要忘記將禪修帶入生活中」、「要練習，要實修」的慈悲之愛。

本書內容中的選文與每日禪修口訣是由了覺、了塵兩位法師發心，節錄了詠給明就仁波切自2008年起至2015年多本出版著作中的精華，以及明就仁波切在2008年於化育道場教授「彌陀天法」的開示內容，2011年閉關前留給弟子們的書信和閉關期間為弟子們捎來的新年祝福語錄。

這些語錄內容的選輯，是依著人身難得、生死無常、因果業力、輪迴過患，以及皈依、發心、慈悲的禪修、止禪與覺知、觀禪、菩提心、自性、空性、生活的智慧、禪修的體驗等等主軸做整理，希望此書能成為你日常生活禪修的好朋友。

### 本書特色

4年山林行腳閉關結束，  
當代大禪師明就仁波切回到我們之間，  
要教我們學會開心、安心、親見自心，  
見到仁波切之前，趕快溫習他曾教我們的  
12個故事，365個口訣！

### 生活中的禪修語錄

四年前，詠給明就仁波切以行動實踐了他對我們耳提面命的叮嚀——請練習，把禪修的經驗帶到日常生活中的教誨，到山林閉關去了！2015年11月3日，仁波切出關了，再度回到所有弟子們的身邊，教導我們如何將這瘋猴子的心，以及生命中障礙我們一切的困難，轉化成為內心快樂與和平的助力。

### 禪修精華指引

我們多麼幸運！不管上師身於何處，我們都可以跟隨著他的教導，不斷地練習再練習。這本書集結了詠給明就仁波切已出版的多本著作，包括：《世界上最快樂的人》、《你是幸運的》、《請練習好嗎？》、《明心之旅》、《小吉寶貝》、《帶自己回家》等書的精彩語錄，彙整為三百六十五天的日曆書，方便你每日閱讀。

### 禪修小記

每日語錄下方的留白，可以是這一天的心情，也可以是禪修後的心得筆記，甚至也能隨手塗鴨畫下你的心情故事，只要你願意。

### 12個主題故事

擁有古老靈魂與智慧的詠給明就仁波切，每每喜歡在開示的過程中，用很多故事作比喻。這本書節錄了仁波切曾說過的十二個故事，依十二個月的禪修次第編排，搭配明就仁波切在出關後陸續到印度、尼泊爾等地朝聖，以及參加印度噶舉祈願大法會時的行誼和身影，是一本集結近年明就仁波切出關後法照的日曆書。願你在翻閱本書時，如同親見上師在眼前般地心意合一，時刻不忘將禪修帶入生活中應用，「不要放棄，在放鬆中，請練習！」

# 《自心伏藏：明就仁波切365個觀心》

## 作者簡介

詠給明就仁波切（Yongey Mingyur Rinpoche，1975）

1975年出生於尼泊爾，是著名的禪修大師祖古鄔金仁波切最小的兒子。明就仁波切十一歲開始正式進入佛學院學習，兩年後開始他的第一次三年閉關。

明就仁波切的教學風格融合了藏傳佛教教理和實修，以及現代西方科學和心理學。他建立了國際德噶和亞洲德噶兩大非藏語禪修社團，在亞洲、歐洲和美洲推動禪修，同時也指導和管理尼泊爾、印度以及西藏的德噶寺和佛學院。

明就仁波切著作了兩本禪修暢銷書《世界上最快樂的人》和《你是幸運的》，以及《請練習，好嗎？》、《帶自己回家》等書和兒童禪修畫本《小吉寶貝》。2011年6月，明就仁波切開始了他第三次的三年閉關，2015年11月圓滿出關。

# 《自心伏藏：明就仁波切365個觀心》

## 書籍目錄

一月、你是幸運的...4	
得到人身的機率有多少？...8	
二月、活出生命的意義...24	
讓我們持久快樂的是什麼？...26	
三月、開啟生命之鑰...44	
唉呀，原來你是...46	
四月、開展幸福的泉源...64	
也該停下來了！...66	
五月、煩惱是我的朋友...84	
讓問題成為你的保鏢...88	
六月、回到當下的喜悅...104	
事情是我想的這樣子嗎？...108	
七月、全然接納的平靜...124	
好壞一切，都是最好的供養...126	
八月、放下，原來是幸福...144	
一把最殊勝的泥土...148	
九月、慈悲花朵的綻放...164	
讓時間增長悲心的肌力...168	
十月、空性離執的智慧...184	
當空性與慈悲雙融...188	
十一月、回歸自性的寧靜...205	
無懼死亡的到來 ....208	
十二月、利他圓滿的實證...224	
將這一切，隨風供養而去...228	

# 《自心伏藏：明就仁波切365個觀心》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)