

《心的導引(修訂版)》

图书基本信息

书名：《心的導引(修訂版)》

13位ISBN编号：9789867884336

10位ISBN编号：9867884337

出版时间：2006-2-3

出版社：橡樹林

作者：薩姜米龐仁波切,The Sakyong, Jamgon Mipham

页数：224

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

《心的導引(修訂版)》

內容概要

这里的图说，是根据萨姜米庞仁波切所著的一本禅修书籍《心的导引》，其中谈到，如何寻回我们一颗散逸的心，而作的一点整理：

1. 心的活动，就犹如向外辐射的光圈；让散乱的心趋向专注，是一种渐进的过程。在中心位置的宁静安住（Peaceful abiding, 即 Shamatha 奢摩他，修止），就如同将所有分散的光线聚集到我们内部；当光线越聚集，中心就显得越加明亮。

首先，圆圈的最外围，代表我们纷纷扰扰、喜怒欣厌的日常生活。

2. 第二圈，幻想（Fantasies），我们第一次面对自己如瀑流般的妄念涌现，往往觉得真是难以招架。从一般无尽烦琐的大小念头，到最根本的妄想「我执」，我们可以觉察种种的念头，然后，跟它们说再见，不被其左右。

3. 第三圈，情绪，有时，我们在禅修的过程当中，会遭遇非常强烈的情绪。对治它们是困难的。我们可以回到呼吸、或以思惟的力量，来分析化解情绪。

4. 第四圈，散乱、狂野的念头，喋喋不休地在脑海里自言自语，让我们虚度禅坐的时光。如实观照它们，反复回到呼吸上，就能截断散乱之流。

5. 第五圈，微细的念头，如潺潺小溪的细微声音，只要专注于呼吸，不赋予它们更多的力量，这些念头，便会自生自灭。

6. 第六圈，宁静安住，经由念头逐渐减少的过程，我们便能在光圈的核心，与自己安住于本初善的心相遇。

（详细说明，请阅读《心的导引》，周和君翻译，台北橡树林出版，第72到87页。）

《心的導引(修訂版)》

作者簡介

薩姜米龐仁波切 (The Sakyong, Jamgon Mipham)

1962年，生於印度菩提伽耶，父親是知名的藏傳佛教大師邱陽·創巴仁波切 (1939-1987)。

1995年，貝諾法王認證他為十九世紀西藏備受尊崇的大修行者兼學者米龐仁波切 (1846-1912) 的轉世，並正式授與「薩姜」(意思是「大地怙主」) 法座，成為香巴拉的導師。

1990年，開始在北美與南美與歐洲各地弘法，並同時繼續個人的禪修與研習。

1992年，宣布成立總部「香巴拉」，以便領導創巴仁波切所設立的許多團體，並統籌這些道場的活動，如金剛界、香巴拉訓練、那爛陀基金會、那洛巴大學與香巴拉山禪修中心等。

書籍目錄

- 【第二版序】發現本初善
- 【致謝文】最可貴的聯繫
- 【推薦序】佛教與香巴拉的最佳傳承 佩瑪·丘卓
- 【作者序】心是你的最佳盟友
- 【作者簡介】薩姜米龐仁波切
- 【傳承世系】米龐·蔣揚·嘉措仁波切
- 第一部 為何要禪修？
- 第一章 在岩地上種花
- 第二章 超越迷惑與痛苦
- 第三章 寧靜的安住
- 第二部 寧靜安住的藝術
- 第一章 安坐
- 第二章 專注於一與當下覺知
- 第三章 如何尋回散逸的心？
- 第四章 無聊的好處
- 第五章 懈怠
- 第六章 忘失法義
- 第七章 不太緊，也不太鬆
- 第八章 調心的九個階段
- 第三部 與自己的心結盟
- 第一章 轉化你的心
- 第二章 獲得人身的喜悅
- 第三章 變易中不變的真理
- 第四章 生命逐漸衰老
- 第五章 生命終會死亡
- 第六章 輪迴與業力
- 第七章 躍入佛陀之心
- 第四部 在世界中的勇士
- 第一章 發心
- 第二章 智慧與空性
- 第三章 在世界中的勇士
- 【附錄一】禪修的準備
- 【附錄二】禪修的姿勢
- 【附錄三】觀禪的教導
- 【附錄四】禪修機構資訊

《心的導引(修訂版)》

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