

《如是（上）》

图书基本信息

书名：《如是（上）》

13位ISBN编号：9789866362200

10位ISBN编号：9866362205

出版时间：2010-9

出版社：橡實文化

作者：祖古．烏金仁波切,Tulku Urgyen Rinpoche

页数：280

译者：项慧龄

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

《如是（上）》

内容概要

挖掘你心中的宝藏吧！

它能带你直接走向心生恐惧的地方。

它能帮你面对生命中的烦恼和难题。

它能辨别什么是真实，什么是虚幻？

它能让你看到自己的潜能，照见内心的觉醒！

大圆满瑜伽士 / 莲花生大师伏藏持有者 - -

祖古·乌金仁波切在生命的最后两年，最重要的心性开示

引领修行者了悟自身真正的力量！

《如是》分为上册【心要口诀篇】、下册【实修问答篇】。在这两本书中，祖古·乌金仁波切为了传授诸佛证悟最迅捷的道路，在他生命中最后的两年（1994年和1995年），将他一生实际印证佛法的经验与灵修成就，直接引领禅修者认识自己的心。

祖古·乌金仁波切的直接口耳教导，让那些遇见他的人由衷敬慕、喜于修行，并且对教法产生深刻的信任与信心。在教导修行方法时，祖古·乌金仁波切把最重要的重点放在如何安住于正见的定静之中。他一再地教导所有人从事不同层次的修行的重要性，也强调共与不共的前行法。他说在究竟上，教法和修行法门应该要让我们直接认识心性。他总是教导三大传统之无别见地：大圆满的本净见、大手印的心无为见，以及中观的心无造作见。

他说：请仔细观见你的心性，这是所有大圆满教法的精髓。只认识心性是不够的，我们必须发展这种认识的强度，然后获得稳定的认识。就是这样！透过不断不断地认识它、熟悉它，直到你瞥见它为止。因为这将使你迈向胜者的迅捷之道。

当修行者透过上师的指点而认识自性时，这就是了知什么是「如是」，即修持没有受到二元执着染污的本初觉醒状态，它代表所有显现和存在的事物，都已经是遍在的清静胜者们的坛城，这蕴含着了悟自身真正力量的关键。

序言

《如是》上册心要口诀篇及下册实修问题篇所呈现的教法，主要选自怙主祖古·乌金仁波切在他生命的最后两年（1994年和1995年）所给予的开示。仁波切传授这些教法对象从聚集在纳吉寺（Nagi Gompa）大殿的大众，到在仁波切房间内听法的较小团体不等。在这些教法之中，有一些教法只传授给一或两个人，领法者的国籍也相当多元化。尽管如此，仁波切所给予的教导都具有相同的主题，显然不只是巧合。怙主祖古·乌金仁波切给予的开示，全都源自他个人的觉受，所有的教法都充满慈悲的了证。回顾过往，仁波切所展现的能量和亲密更显珍贵。

《如是》心要口诀篇强调生起次第及其相关的修持；实修问题篇的重点则放在圆满次第及其相关修持之上。

1996年2月15日，仁波切圆寂。在圆寂之后的四十九天期间，仁波切的四个儿子接受访问，谈论他们对父亲的观感。每一位儿子都是转世的喇嘛和当之无愧的大师，我们把他们的访谈内容收录在《如是》心要口诀篇之中，因为没有什么比这些谈话的内容，更能展现怙主祖古·乌金仁波切的功德和传法的风格。

仁波切总是从「见」（view）的观点来传法。在努力忠于仁波切的教导的完整性的同时，我们没有收录仁波切直接传授的直指教导，这些直指教导必须从他的传承持有者那里亲自领受。这两本书无法取代修行者和具格上师之间的直接接触，没有一本书能够做到这一点。

为了真正能够从这些具有深度的教法获益，读者们必须已经领受直指教导，并且已经认识佛性。《如是》是我们献给已经领受直指教导之具缘者的供养；对于那些尚未领受直指教导的人，本书则能够发挥浅尝的效果。这两本书也希望鼓舞那些寻找藏传佛教具格传承持有者的有心人士，请求传承持有者传授直指教导及相关的教法。

我们想要感谢所有协助本书问世的人：誊写员戴尔·欧康纳（Dell O'Conner）、编辑凯利·摩仁（Kerry Moran）、校对葛罗莉亚·琼斯（Gloria Jones）和雪莉·布莱尔（Shirley Blair），以及印刷赞助者李察·吉尔（Richard Gere）最后，书中如有任何错误或前后不一之处，完全都是我们的责任。怙主祖古·乌金仁波切常常引用以下的密续偈颂，说明达到稳定的大圆满修持的最佳方法。这首偈颂的内容也表达了我们的发心，请读者们谨记在心：

《如是（上）》

不可思议之本觉，
只仰赖积聚资粮和清净障蔽之修持，
以及仰赖了证大师之加持。
遵循其它的法门，
乃是迷妄。

愿出版本书的功德，能够加速怙主祖古·乌金仁波切的转世。愿它能够扩展实修传承上师的佛行事业；愿它能够成为无数修行者了证大圆满之因！
艾瑞克（Eric）和玛西亚·舒密特（Marcia Schmidt）
写于纳吉寺

《如是（上）》

作者简介

祖古·乌金(1920-1996)

称谓：

祖古乌金，藏传佛教噶举派领袖噶玛巴所赐予的名字，意指「一位了证大师的功德」。

传承：

藏传佛教噶玛噶举派大圆满瑜伽士。祖母贡秋·巴炯（Konchok Paldrön）为大伏藏师秋吉·林巴之女，婚配给仓萨家族的乌金·确波（Orgyen Chopel）。祖古·乌金仁波切也终其一生，全心全意地修持、护持这些教法。许多已经了证的大师都选择从他那里领受《新伏藏》灌顶。

转世：

祖古·乌金仁波切在莲花生大师时代，是莲师二十五成就弟子中，以神通著称的桑给·耶喜(努青巴)。目前的转世者为涅顿·邱林仁波切（现居于印度比尔）之子，名为乌金·吉美·惹瑟（Orgyen Jigme Rabse）。

成就：

卓越的大圆满秘密瑜伽士。在他的荼毘大典上，天空一片晴朗，空气完全静止无风。大圆满密续上说，「上方天空无云影，下方地上无尘迹」是具有伟大了证次第的行者圆寂时的特征。

教学：

祖古·乌金仁波切以深邃的禅修了悟闻名，也以传授这些根本教法时，简洁易懂又幽默的风格而为人所称道。他的方法是「透过个人自身经验来指导」，不论对象是谁，他都能引领你一步步进入心的自性经验；他会从每个可能的角度为你揭露心性，几乎就是一再地向你灌输，直到你瞥见它为止。由于他的话语都直接出自他的体验与智慧心，所以他每次给予的直指心性教授，都不会有所重复。

译者简介

项慧竈

国立政治大学新闻系学士，英国史特灵大学出版学硕士。

现专事翻译，作品包括《当和尚遇见钻石》、《修行百颂》、《你可以更慈悲》、《拙火之乐》等。

名人推荐top

如果你相信有一种东西称为「心」，那么它只是一种念头；如果你相信没有一种东西称为「心」，那么它只是另外一种念头。你的本然状态，离于任何种类的念头，那即是佛性。

祖古·乌金仁波切

在本质上，三毒是三智。我们需要了知事物的「如是」面貌。为了能够把毒药转化成为药物，你肯定需要口诀指引。藉由口诀指引，有情众生的痛苦可以被转化成为智慧。《阿底瑜伽》的道路是为了拥有万灵丹，即可以治疗一切疾病的普世疗法。

敦珠（Dudjom）仁波切

就佛法和家族传承而言，祖古·乌金仁波切都是秋吉·林巴的心子。他了证的力量已经全然展现。就大圆满的次第而言，他已经超越了四相（four visions），达到「法性遍尽」的最后阶段。换句话说，他已经圆满了本净明觉之大力。这样的人确实稀有罕见。

堪千·创古（Khenchen Thrangu）仁波切

祖古·乌金仁波切是一个有着非凡觉受与证量的人物，这个事实举世皆知，这一点我根本不需要加以说明。当我们谈到直指心性，并确定人们认识心性，且产生一些真实的觉受时，祖古·乌金是与众不同的，这一点对每个人而言，都再明显不过。

塔汤（Tarthang）仁波切

祖古·乌金仁波切是一个深藏不露的瑜伽士。他不仅精通各种佛教的修行法门，也是通晓究竟自性的学者。然而，他把他所有的功德隐藏在內。

《如是（上）》

书籍目录

【序言】

【导言一】无别的本质/确吉·尼玛 (Chokyi Nyima) 仁波切

【导言二】觉受与证量的力量/慈克·秋林 (Tsikey Chokling) 仁波切

【导言三】无云晴空 / 措尼 (Tsoknyi) 仁波切

【导言四】平等的生活与修行/明就 (Mingyur) 仁波切

第一章 根基：佛性

一个瑜伽士就如同之前被附身，如今鬼灵已经离开的人。当我们「被附身」时，这个心在迷妄中思考，在迷妄中行动，但是在认识心性（本觉）的那一刻，附身的鬼灵立即消失。

第二章 冈波巴四法

每个人都具有佛性，一切有情众生都具有佛性，无一例外。遗憾的是，我们不知道自己拥有佛性，而落入迷惑之中，在轮回中流转。想象一颗如意宝掉入泥浆之中，外表覆上一层烂泥。首先，我们必须先认识这颗如意宝；然后，需要清洁它。

第三章 佛不在他处

解释心性的理论如同描述印度菜、中国菜等不同美味可口的佳肴，以及说明每一种佳肴的口味。你对这些菜肴尝起来可能是什么样子有智识上的想法，但是你可以去听一百场演说，有的仍然只是一个想法而已。

第四章 存在与不存在

如果你相信有一种东西称为「心」，那么它只是一种念头；如果你相信没有一种东西称为「心」，那么它只是另外一种念头。你的本然状态，离于任何种类的念头，那即是佛性。

第五章 觉受

当过去已经消逝，未来尚未到达时，你当下的觉醒就在那里。我们全都拥有这种觉察的质量，否则我们就是一具死尸！切勿调查这当下的觉醒，切勿对这当下的觉醒制造念头，因为这是一种二元执着的行为。

第六章 生圆双运

真正的生起次第应该在真如三摩地内开展，如同一个影像出现在一面明亮的镜子上。明光三摩地如同唐卡绘画的影像，当这个影像显现时，镜子不会失去它本身的明亮。换句话说，不要为了让生起次第生起，而把圆满次第抛在脑后。

第七章 捕捉一切本尊之命力

圆满次第如同有一个电灯泡在你的心脏中央，而生起次第如同在一面墙上画一个电灯泡。我们永远无法真正打开画在墙壁上的电灯泡，但是它将会提醒你有一个真正的电灯泡，使你能够更轻易地认识真正的电灯泡。

第八章 克服障碍与魔罗

我们的概念思维才是真正的魔罗，落入概念化即是魔罗。藉由认识我们的心性，所有的魔罗都被击溃，四魔消失无踪，所有障碍都被移除，重点在于修持那种对心性的认识。在轮回与涅槃之中，最重要的要点在于遇见心性。

第九章 明觉的表现

心性的表现是你自己的表现，它来自你自己，而不是来自其它任何人，正如同阳光来自太阳本身，而不是来自任何其它的处所。

第十章 各种应用

证悟的状态以各种不可思议的形式显现来影响众生，我们应该认识，任何出现在我们的觉受之中，使我们的心转向认识自性的事物，不论它是善知识或一个影像，都是法身佛的化现。

第十一章 遍在的清静

一切事物皆是遍在的清静，这是金刚乘的观点，这种方法不是想象、捏造某种事物，或把「非」想成「是」，金刚乘完全不是那样。

第十二章 无别

在修持生起次第和圆满次第时，你训练自己看见事物的真实面貌，看见它们「如是」的面貌，而不是把它们看成完全没有任何根据的幻想。

《如是（上）》

第十三章 二魔

所有的显相都是一场魔幻的展现，只有心能够有所体验。这个心，每一个有情众生的心，都可能达到稳定的状态，不再受到愚弄或欺骗。不论我们谈论的是哪一个人的心，在本质上，这个心和一切诸佛的心是相同的。

第十四章 忙碌

正是这个思惟的心创造世间的一切，创造喜悦、悲伤和冷漠，而不是其它的事物。所有的悲伤、欢乐，以及介于悲伤和欢乐两者之间的一切，都是这个思惟的心所玩弄出来的魔幻把戏。

《如是（上）》

精彩短评

- 1、洗掉了所有的尘劳。
- 2、圣经！
- 3、很少有书本对心性有如此深入且易懂的做说明。书很不错，可惜是台湾的竖排版，我是在高铁上看的，那叫一个头晕。值得一看。

《如是（上）》

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