

《練習坐，找到心》

图书基本信息

书名：《練習坐，找到心》

13位ISBN编号：978986931080X

出版时间：2016-5-6

作者：堪布噶瑪拉布/講述

页数：160

译者：堪布羅卓丹傑

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

《練習坐，找到心》

內容概要

《練習坐，找到心》

作者簡介

堪布噶瑪拉布 / 講述

主奔堪布噶瑪拉布，自小於岔岔寺出家，先後跟隨大成就者僧格、善知識噶瑪希阿、竹根仁波切、主奔耶喜炯內、創古仁波切、桑傑年巴仁波切等噶舉派上師座前，學習噶舉的經論、那洛六法、大手印，還有尼古六法等香巴噶舉的所有教法。以及在大堪布門色、晉美彭措法王、大堪布貝瑪策旺、堪布巴噶、堪布曲恰等二十多位大善知識、上師座前，聞思五部大論、密續、大圓滿等顯密教理多年並圓滿多年閉關。

堪布曾在岔岔寺閉關中心、創古高級佛學院、英國桑耶林佛學院，廣傳因明、戒律、對法、中觀、般若、那洛六法、大手印、大圓滿等佛法多年至今。

堪布已指導無數東西方學生實修，其教學以嚴格著稱，但世界各地的學生仍絡繹不絕的請求他指導閉關，凡他指導過的學生，圓滿閉關後都有如脫胎換骨。

目前堪布正在為創古閉關中心和英國桑耶林男女眾閉關中心，指導三年三個月的傳統閉關以及新創的六年非傳統閉關。

譯者簡介

堪布羅卓丹傑

出生於香港，於佛光山叢林學院研習漢傳佛教，十九歲開始追隨第十七世大寶法王總經教師 堪千創古仁波切出家。現長期擔任第十七世大寶法王，創古仁波切等傳承上師之中文翻譯。

翻譯作品：《金剛亥母實修法》《四加行，請享用》《愛的六字真言》《第一護法：瑪哈嘎拉》《練習坐，找到心》等書。

書籍目錄

壹、練習坐——止禪修

一、坐一坐，沒煩惱

要先想一想

大日如來這樣坐

呼吸要自然

姿勢能改變煩惱

平常心不平常

二、讓你的心不再唱反調

「止」有世間與出世間

關鍵在這裡

兩個常犯的錯誤

管住心的兩種方法

三、加持能懂你的心

不懂加持，佛也救不了你

心轉變了才是得到加持

不要再拜託上師加持了

修持是一件真誠的事

四、心的潛力無窮

相信輪迴的人這樣認為

怎麼把上師看成佛

每個人都有成佛的潛力

修持上師相應法

真正的修持是誠實的問自己

五、跟著做，心不再惹麻煩

心無法安靜時，這樣做

自己的心只有自己最清楚

口訣是最有效的學習方式

心不能隨便說說

圖解九住心，讓心聽話

解脫唯一的方法就是實修

貳、走入道——岡波巴四法

因法而開心

噶舉派的源流

佛法是讓我們降低煩惱的

大寶法王送的照片

佛陀沒有送禮物

漂亮的人卻沒鼻子

一、願心向法

解脫之道首要具備

假的黃金你要嗎

執著讓心躁動

為了今生還是來生

你所執著的都是無常

二、願法向道

道不離開自己的心

太陽一直都在

迷惑原來是這樣產生的

《練習坐，找到心》

因緣聚會的東西不真實
從放下我開始
禪修為了消除痛苦
不要給自己太多藉口
習慣坐，心不散
佛陀提醒的注意事項
一切如夢如幻
不能輕率法的珍貴
禪修的兩個考驗
三、願道斷惑
斷除迷惑，從執著中解脫
檢驗心有沒有向法
所有的修持都朝向解脫
痛苦時你想的是什麼
觀察再觀察
四、願惑顯智
「岡波巴四法」包含一切法
出去的心要再回來
面對問題就是智慧
斷除迷惑，一切圓滿
參、問問題——口訣指導
觀想其實就是念
心是無法又想又看的
病痛是最好的所緣境
透過「九住心」讓心平靜
業力就是你的個性
坐姿無分男女
咒語不全是真言
既然知道是煩惱就要丟掉
止是專注所緣，觀是無執
真正禪修者問的是覺受問題
解脫有分大小乘
要用歡喜的心作四加行
心裡想的大使用不著害怕
要不要看清楚視作什麼修持而定
如果真的看到就要清楚的形容
要具備信心就要認識痛苦
止觀的差別在有沒有真正認識心
痛了還是要繼續修
觀察的心會帶來很大的利益
心跟念頭分離的執著就是所知障
禪修時不會知道自己臉紅
體悟無常就是沒有執著
心也是和合而成的
禪修時的小事不要當成大事
能不能解脫要靠你自己
沒有聽過佛號要默念
不可能看到小的，看不到大的
真正的融入是非物質的

《練習坐，找到心》

《練習坐，找到心》

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