

《中陰解脫門：生死之旅一定要記得的6件事》

图书基本信息

书名：《中陰解脫門：生死之旅一定要記得的6件事》

13位ISBN编号：9789866091694

出版时间：2016-12-1

作者：措尼仁波切,Tsoknyi Rinpoche

页数：248

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

《中陰解脫門：生死之旅一定要記得的6件事》

內容概要

人的一生成有無數個中陰，
它是生死之間，也是入睡醒來之間，更是剎那之間，
當我們能夠掌握生命中無所不在的「間隙」，
各種大小中陰，就不只是一場遊戲一場夢，它更是解脫的機會。
蓮花生大師指出了六種相對應的修持，
引導我們在生前、臨終、死亡的時刻，了悟自心。

· 六種中陰，其實只有一扇門

生死之旅的六件事，就是蓮花生大師教導的「六中陰」，包括生前的三種中陰：生處中陰、夢中陰、禪定中陰，以及與死亡直接相關的臨終中陰、法性中陰、投生中陰。其實六個中陰是相連的，只有一把鑰匙，就是我們必須要瞭解心識的自性。

· 掌握中陰運作的原理

中陰，從時間來看，可長可短；從事件來看，可大可小；由於無常，每一個剛剛過去的狀態與還沒發生的未來之間，都可以是一個間隙，這個「間隙」就是我們修持中陰的基礎。

· 不在自性之中，就在迷亂中

為了能夠深入瞭解中陰，需要知道三件事：第一，迷亂是怎麼樣產生的，迷亂的現象是什麼樣子；第二，解脫的情況是什麼樣子；第三，在迷亂的當下，怎麼去認出那個不迷惑的心？

· 掌握生前三中陰，即可超越死亡三中陰

死亡本身沒那麼艱難，但是能否清明的死，才是問題。我們的工作是要帶著覺知死亡，要在死亡時帶著對子光明的瞭解或了悟，在死亡的那一刻，當子光明遇上母光明，我們就可以立即獲得解脫。

一天當中，我們有多少次看見自己的自心本性呢？

事實上你在任何場合都可以看見自己的自心本性，
因為自心本性就在隔壁門後，而且迷亂之處也必然有明與空，
就看你自己要不要利用這道門去取得。

中陰法教是佛陀的教法之一，它把人生的每一個片刻，全都涵蓋在我們證悟的旅程之中。本書透過蓮花生大士教導的六種中陰，帶我們認識這一生應該如何掌握生前、臨終及死亡的修持。

講到生，從各種不同的開始、停留與結束來看，一生之中有無數的中陰，「中陰」就是「中間」的狀態，但所有的中陰當中，最重要的就是「禪定中陰」，如果我們對禪定中陰一點經驗都沒有的話，就好像你有一個藏寶箱，卻沒有鑰匙，只能空手而返。作者措尼仁波切一開始教導我確認此生的目標，讓我們的身心不再拉扯，接著引導我們找到念頭與情緒的主宰者，認識心的作用，然後以「見」培養「修」，以「修」握住「見」，讓我們超越輪迴的習氣，融入圓滿的覺性大海。

講到死，仁波切要我們能在當中與其共舞，如何做到呢？一方面要瞭解它外在的顯現，另一方面要瞭解它內在的機制，以佛教的說法，就是它是如何顯現，以及它真正的狀態，我們要瞭解這兩者當中是相連的。當你找到它們相連的那一刻，就處在空間中，那空間即是佛性的一部分：子光明，母光明則是全然的佛性，在這空間當中，我們與母光明連結，便能在法身中解脫，那是修行人最終的期望。

《中陰解脫門：生死之旅一定要記得的6件事》

作者簡介

《中陰解脫門：生死之旅一定要記得的6件事》

書籍目錄

第一部

生：這一生，了悟自心才是旅程的終點

第一章 快樂的另一種練習

快樂不需要理由

單純與複雜的習題

只能二選一嗎？

快樂到底在哪裡？

就是簡單的活著！

因為利他，所以快樂

輪迴中有真正的快樂嗎？

理智與感受的拔河

如何在簡單跟複雜之中跳舞？

回到最基本的需求

第二章 禪修，讓身心遇合

有正見，才是真禪修

改變習性，可以這樣做！

懶惰，讓我們失去勇氣

培養高階的出離心

回歸身體的速度

超越輪迴的習氣

第三章 死亡是生命的一部分

有為法，都是暫時的

接受與不放棄

光說不練，不如起而行

何謂無死的境地？

協助亡者的方法

大做夢中佛事

按照本尊的劇本演戲

利益亡者的叮嚀

第二部

住：現在，先破解中陰運作的原理

第四章 轉變生命的價值觀

快樂的對境是無常的

點擊幸福的滑鼠

百分之五十的快樂

讓生命流動的聰明方式

別被想像嚇死

第五章 神祕的中陰

何謂中陰？

禪修那條串連的線

中陰為何有大有小？

第六章 業力與心識

最微細的心識變化

轉動輪迴的業風

尋找心識的間隙：觀修幻身

在每個剎那中找到解脫

第七章 把握改變自己的方式

《中陰解脫門：生死之旅一定要記得的6件事》

兩種學習方式

超脫生死取決於現在

第八章 間隙是我們的家

間隙中有什麼？

為什麼看不到間隙？

間隙就是子光明

反轉習慣密碼 止

掌握永不失效的簽證

第九章 自我升級的準備

止的修持：安住在第六識

生活不是只靠錢

答案也有次第

本尊瑜伽與間隙

辨別心的四種作用

第十章 醒覺的內在空間

發動自我了知的能力

向內向外細微的界線

禪修並非逃離現場

小小的練習，讓出內在空間

念頭和情緒的主宰者：覺知

反應一鬆脫，一切自解脫

發現間隙的要點

第十一章 啟動禪修：間隙就在那裡

禪修滋養了什麼？

處處深藏的佛法

修持的態度，不只在佛堂

以「修」握住「見」

如何看見虛空？

一聲「哈」，進入間隙中

放下方法，才真正打開

失去了空間，凍結了現象

第十二章 生處中陰的修持

三摩地的訓練

顯相的基礎是什麼？

迷惑與不迷惑，遍滿明與空

別錯失即身成佛的可能

當生處中陰取得贏面時

超越中陰，全在於生處中陰

第十三章 夢中陰的修持

睡與不睡的挑戰

夢明融合修四階段

第十四章 禪定中陰的修持

無修的本覺

觀修生起次第，迷亂顯相明而空

觀修圓滿次第，生死消融走一遍

子光明，僅僅是心的本質

座間觀修，自身就是本尊

第三部

滅：當死亡來臨，緊要關頭這麼修

《中陰解脫門：生死之旅一定要記得的6件事》

第十五章 臨終中陰的修持

四大消融，粗重身崩解

空大消融，微細身收攝

三種「空」的顯相

究竟空：母光明現起

第十六章 法性中陰的修持

第一個機會：界相現前時，法身解脫

第二個機會：明相現前時，報身解脫

立斷與頓超，幫你認出自顯相

脫離險境的秘技

認出一切都是法性自顯相

第十七章 投生中陰的修持

隨著業風飄移的意生身

藉上師本尊與法相應

上師會不會來中陰救我？

關閉胎門，抉擇投生處

對亡者的重要提醒

祈福祝願的方法

避免墮入胎門的方法

本尊修持，讓原則與彈性共舞

第十八章 結語

此生急需正法

總結問答

善用亡者的聽覺

附錄

中陰聞即解脫根本頌（藏中對照）

《中陰解脫門：生死之旅一定要記得的6件事》

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