

<<心的导引>>

图书基本信息

书名：<<心的导引>>

13位ISBN编号：9787544331456

10位ISBN编号：7544331458

出版时间：2010-1

出版时间：海南出版社

作者：萨姜米庞仁波切

页数：213

译者：周和君

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：<http://www.tushu007.com>

<<心的导引>>

前言

发现本初善 不久前，我在亚洲演讲教授我的新书——中文版《心的导引》时，我非常欣喜于许多说中文的人都热衷修习禅坐——有的人是初学，其他人则是重温教法。由于重新联结起他们固有丰富的修禅传统，他们也同时联结到世界未来的可能性。未来的世代里，禅修将是最基本的一件事，因为拥有一颗平和的心的能力，以及发现我们的本初善，正是使我们的家庭和社会幸福快乐的锁钥。

我祈愿我们所有的修行皆圆满成就，并且能利益一切众生。愿智慧和慈悲的加持护佑与诸位同在。

<<心的导引>>

内容概要

调伏自己的心与心结为盟友萨姜米庞仁波切是藏传佛教的修行者，本身是（个）位骑艺精湛的马术家，在书中他以如何驯服野马巧妙地比喻整个调心的过程。

他慷慨地与读者分享在禅修过程中可能会遭碰到的各种障碍，并详述历来禅修者所提出的各种传统对治障碍之道。

萨姜米庞仁波切所教导的方法，既清楚易懂又实际可行，其特别之处在于它结合了佛法与香巴拉教法的传承。

他具体地告诉我们，如何通过静坐来培养勇敢的心灵，如何强化我们的心，为我们的生活带来宁静和澄明。

此外，萨姜米庞仁波切也教导读者如何修观，这方法能加深我们的洞察力和培养聪明。

当我们洞彻实相，禅定就能为创造生命的喜悦提供更多的条件。

他特别夸大唤起菩提心的修炼，透过这种觉悟的方法，可以体验自己伟大的勇士精神。

<<心的导引>>

作者简介

萨姜米庞仁波切（The Sakyong, Jamgon Mipham），香巴拉传承的最高精神领袖。1962年生于印度菩提迦耶，父亲是知名的藏传佛教大师邱阳·创巴仁波切（1939-1987）。萨姜米庞仁波切兼具东、西方文化传统，并持有宁玛、噶举和香巴拉三个法脉的传承。

1995年，贝诺仁波切认证萨姜米庞为19世纪西藏备受尊崇的大修行者兼学者米庞仁波切（1846-1912）的转世，并正式授与“萨姜”（意思是“大地怙主”）法座，成为香巴拉的导师，先后在世界各地教导千万名学生。

萨姜米庞仁波切已出版《心的导引》和《统御你的世界》。其中《心的导引》一书，曾荣登美国畅销书排行榜，萨姜米庞仁波切更被《行星》（Planet）杂志评为全球30位高瞻远瞩者之一。

<<心的导引>>

书籍目录

【中文版序】发现本初善【作者自序】心是你的最佳盟友第一部 为何要禅修？

第一章 在岩地上种花 马儿知道你在打什么主意 以“宁静的安住”来调伏自己的心 在岩地上种花 骑乘于风马之上 第二章 超越迷惑与痛苦 寻找心灵失落的部分 追寻生命意义的佛陀 接受生命的实相 轮回的本质就是痛苦 别把自己看得太重要 坚实的自我到底在哪里？

那只猴子就是耶稣基督？

困惑的心无法超越它自己 人人都想住在“适居区” 是什么让你落入陷阱？

发现本具的觉性，享受人生 第三章 宁静的安住 让心如实呈现 将愤怒转化为爱与慈悲 随情绪起舞只会带来痛苦 觉察心的变化 你是否愿意改变？

心一次只能觉察一件事 认清潜藏于内心深处的宁静 学习让自己活在当下 第二部 宁静安住的艺术 第四章 安坐 挺直背脊，心保持警醒 正确的坐姿 熟悉禅修的对 专注呼吸可使身心和谐 禅修就像学习骑马 念头就只是念头 将禅修的心带入生活 第五章 专注于一与当下觉知 与生俱来的专注于一与当下觉知 以专注于一驯服如野马般的心 给心洗一回牛奶浴 与自己的呼吸合而为一 第六章 如何寻回散逸的心？

心的活动犹如向外辐射的光圈 反省自己存在的意义 觉知幻想，解除魔咒 理性分析，拆解情绪 如实看住念头，截断散乱之流 专注呼吸，任微细念头自行生灭 体验本初善 第七章 无聊的好处 与无聊的抗争 看清无聊的真正面目 彻底品尝无聊的滋味 对治无聊，继续禅修 第八章 懈怠 挑战你的极限 对治障碍犹如拔除杂草 懈怠是初学者最艰巨的挑战 懈怠的根源就是执著 懈怠会以忙碌的样貌出现 气馁是懈怠的另一种样貌 懈怠等于失去禅修的勇气 激励自我禅修的好方法 第九章 忘失法义 忘失法义，心便陷入散乱 忘失法义，会减弱禅修效果 以忆念对治忘失法义的障碍 第十章 不太紧，也不太松 当下觉知能明白当下的状态 当下觉知是掉举与昏沉的解药 掉举是心太紧，昏沉是心太松 如调弦般调整心的松紧 觉知能带领人迈向觉悟 第十一章 调心的九个阶段 收摄向外流散的心 心持续专注于呼吸 心全然专注而稳定 以当下觉知保持心的清明 心宁静且柔和调顺 与心结盟，体验心本具的力量 以禅修之力，消融微细的念头 心完全醒觉，不再散乱 心与当下合而为一

第三部 与自己的心结盟 第十二章 转化你的心 诚实地看待自己 以“观”思维人生的实相 思维能将心的能量导向觉悟 以思维消弭主、客体间的隔阂 观禅——思维修的指导原则 以思维捣碎概念虚矫的硬壳 第十三章 获得人身的喜悦 觉悟须等待时机与条件成熟 暇满的人身实为难得 无暇的众生，难以超拔 珍惜人身，推己及人 感激自己所拥有的一切 第十四章 变易中不变的真理 无常总是来敲门 生命不可能永远保持原状 了解无常能帮助身心安顿 第十五章 生命逐渐衰老 希望重回六十岁 享受与欣赏衰老 第十六章 生命终会死亡 死亡是我们最忠实的朋友 死亡以深刻的面貌向我们呈现 死亡让我们的爱更有力量 第十七章 轮回与业力 轮回不是一种罪怨 轮回之苦 轮回是种“一切都为我而存在”的态度 业力表示“作为” 种瓜得瓜，种豆得豆 第十八章 跃入佛陀之心 慈悲的诞生 每个人都有菩提心 菩提心能从任何地方生起 推己及人，才能获得真正的快乐 对亲密的人修习菩提心 对不太熟悉的人修习菩提心 对陌生人修习菩提心 对一切众生修习菩提心 以菩提心改变世界 第四部 在世界中的勇士 第十九章 发心 追求世俗的发心 出离轮回的发心 迈向觉悟的发心 第二十章 智慧与空性 相对的真实 结合“当下觉知”与“观”能发展般若慧 真正的般若是素证的体验 坚实的自我在哪里？

无实在的自我，只有五蕴 万物不离空性与明性 修止、思维自我、了解空性 看清轮回的根源，生起慈悲 第二十一章 在世界中的勇士 本初善是众生的根本 驾驭风马，与心结盟 实践六波罗蜜，勇敢地活在世间 最大的布施是爱与慈悲 戒律让人摆脱无明的束缚 忍辱是克服愤怒与侵犯行为 精进是愿利益众生的喜悦 禅定帮助身心重获平衡 般若之光照破存在的幻相 有菩萨勇士，就有觉悟的社会 踏上勇士菩萨的修道之旅【附录一】禅修的准备【附录二】禅修的姿势【附录三】观禅——思维修的教导

<<心的导引>>

章节摘录

专注于呼吸的好处也可让我们放松，透过这一过程，整个生命得以放松，紧张开始消解，呼吸让心舒缓并且得到休息。

当我们放慢思绪，并安顿于自体之内，心与身之间的界限就缩小了。我们感受到心脏的跳动，觉察到血液的流动，也几乎能感觉到自己的骨头。于是，我们的身心达到完全的和谐，变成某种完整的存在。

但实际情况并非全然如此。

当我们静坐，并将心专注于呼吸上时，心的自然嬉闹便会不断生起。念头和情绪的起伏使人分心，往往将我们淹没在这股思绪的浪潮中。

我们心想，终于开始禅修了，这一切真有趣，不知朋友们会作何感想。我们挂念着车子停在何处，想着这时如果能尝块饼干，那该有多好。我们也想到，自己此刻昏昏欲睡，能喝杯咖啡是再好不过的了……这些飘浮的思绪，都是我们说给自己听的小故事，大部分内容都是关于过去与未来，而非现在。

我们可能一时失神，忘了“呼吸”才是禅修所缘的对象，而非念头或情绪。这时可以运用的技巧是，当注意到自己正在动念时，就承认这个事实，也可以将它标示为“动念”（Thinking）。

不论我们标示与否，当注意到念头生起时，就将心带回到呼吸上。认出念头的存在，就能辨识出心的飘移，以及这迷惑的心有多狂野。我们在训练自己觉知生而为人的真正面目，也训练心能专注不受迷惑，并且全然地觉察自己当下的生命。

<<心的导引>>

媒体关注与评论

踏上勇士菩萨的修道之旅 坦然面对生命的艰困处境 许多人都是自己心灵的奴隶，我们的心是自己最强悍的敌人。

我们想要专注，心却到处飘荡。

我们企图把压力扫到一边，焦虑却让我们暗夜难眠。

我们想善待心爱的人，到后来却以自己的利益为先。

我们想改变生活时，便全心投入禅修，满心期待很快能看到成果，然而，等到蜜月期消磨殆尽后，剩下的唯有满怀惆怅。

于是，我们又回到混乱的状态，内心感到无尽的绝望和沮丧。

每个人都具有潜能，能让自己从昏昧无明中觉醒。

借由“宁静安住”来调伏此心，能让我们真正与心结为盟友，运用心而不为它所支配，这种方法任何人都可尝试练习。

——萨姜米庞仁波切（Sakyong Mipham），《心的导引》开篇语

<<心的导引>>

编辑推荐

真正的快乐，是让觉悟的心全然开放。
踏上勇士菩萨的修道之旅 坦然面对生命的艰困处境

<<心的导引>>

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:<http://www.tushu007.com>