

<<醒了就好>>

图书基本信息

书名：<<醒了就好>>

13位ISBN编号：9789866091247

10位ISBN编号：9866091244

出版时间：2013-10-1

出版时间：眾生出版社

作者：Tsoknyi Rinpoche, 艾瑞克·史旺森/執筆者

译者：林瑞冠

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>

## <<醒了就好>>

### 内容概要

擁抱真愛，其實是個放鬆的過程，  
這個過程，是要連結最初的愛，  
超越習性的束縛，找回美好的自己。

14段檢視自我的旅程，  
帶你直視想法、感覺與身體的反應，  
突破各種習氣的牢籠，接收內在智慧傳達的真實訊息。

我們害怕在不熟悉的情況下會面臨障礙，甚至受到傷害。  
我們累積了一層又一層的「我是誰」與「我能夠達成什麼」的想法。  
我們學習如何定義自己，並且緊緊抓住這樣的定義，這個「自我」的維持程式，讓我們無法發掘生命的本質——開放、無懼與愛。

本書作者措尼仁波切以鮮活、幽默且善用譬喻的風格，一方面結合了深厚的修證體驗，一方面精確掌握了當代形形色色人們的生活特質與困境，因此清晰且精準地指引了佛法在現代生活中的應用之道。全書詳盡地分享他如何跨越自己的心牆、揭露控制我們生命多年的各種習氣，並且提供各種禪修方法突破自我的形象，引導我們培養一種清新、活潑與正面的角度看待自己的情況、自己的面貌與能夠達成的目標，讓我們記得「我是誰」的真相。

在14段練習的過程中，再度喚醒我們的能量與富足，不僅為我們的生命帶來永恆的滿足，同時也激發並鼓舞了整個世界。

## <<醒了就好>>

### 作者簡介

作者簡介： 措尼仁波切（Tsoknyi Rinpoche）  
他，是一位在西方弘法二十年的佛法老師，知道現代人各種心靈困境；  
他，是竹巴噶舉大手印與寧瑪大圓滿兩大傳承的具格上師；  
他，1966年出身藏傳佛教著名的證悟家族，是大伏藏師秋吉林巴的曾孫，大圓滿偉大上師祖古烏金仁波切的子嗣，名聞東西方的大禪師明就仁波切的兄長。

他，捨出家戒，成為一個已婚男人與父親，讓他培養了更高的敏銳度，了解全世界的在家修行人所要面對的問題。

被十六世大寶法王所認證的措尼仁波切，從當今最偉大的上師處：包括怙主頂果欽哲仁波切、祖古烏金仁波切、康祖仁波切（Khamtrul Rinpoche）、阿度仁波切（Adeu Rinpoche）與紐修堪仁波切等藏傳佛教寧瑪派與竹巴噶舉派的訓練。

他熟練掌握藏傳佛教的修持與義理，並以淺顯易懂的教學風格，慷慨、自嘲式的幽默，深入的觀點，洞見人類的本質，同時指引佛法在現代生活中的應用之道，深受全球弟子的愛戴。

措尼仁波切網站：[www.tsoknyirinpoche.org](http://www.tsoknyirinpoche.org)

執筆者：艾瑞克·史旺森（ERIC SWANSON）

畢業於耶魯大學及茱利亞學院，從1995年開始學習佛法。

他曾與詠給·明就仁波切一同完成了紐約暢銷書《世界上最快樂的人》（The Joyful Living）與續集《你是幸運的》（The Joyful Wisdom），並與噶瑪巴共同創作《神聖的預言》（The Sacred Prophecy）一書，內容是關於噶瑪噶舉傳承的歷史。

此外，他也是《What the Lotus Said》（暫譯：聽聽蓮花怎麼說）的作者，內容是記錄他的東藏之旅  
翻譯：林瑞冠

英國倫敦大學皇家學院戲劇系碩士、政治大學廣電系學士，曾經任職商業周刊記者與表演工作者，並於1998年成為佛教徒。

譯有《你是幸運的》、《小吉寶貝》等書。

<<醒了就好>>

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>