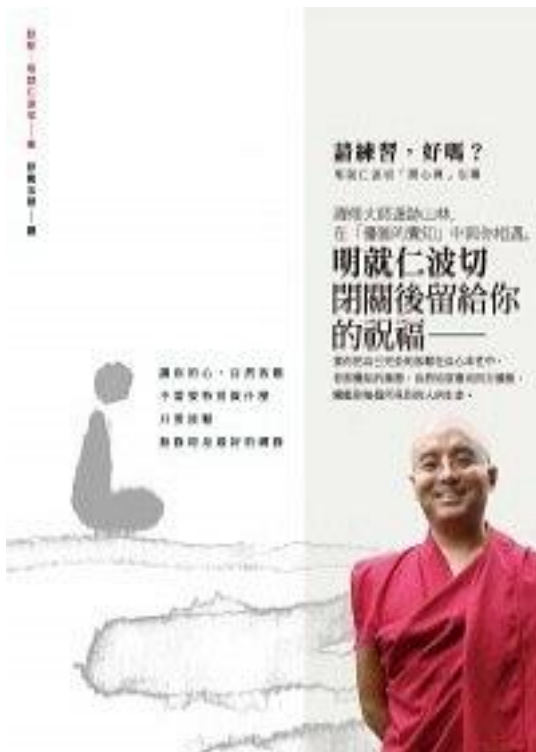


請練習，好嗎？：明就仁波切「開心禪」引導



[請練習，好嗎？：明就仁波切「開心禪」引導_下载链接1](#)

著者:詠給．明就仁波切

出版者:众生

出版时间:2011-10

装帧:

isbn:9789866091025

讓你的心，自然放鬆

不需要特別做什麼

只要放鬆

禪修，沒你想的那麼難

禪修，其實很簡單

當你走路時，可以禪修

當你發呆時，可以禪修

當你無聊時，可以禪修

當你睡覺時，也可以禪修！

知名的新生代禪修大師

詠給．明就仁波切

在本書中解說禪修要領，顛覆你對禪修的想像

除了實際帶領各種方式——

視覺、聲音、香味、疼痛、無聊、睡眠、走路……的禪修練習

甚至教你不需要做任何事，就可以禪修！

無修即是最好的禪修！

禪修能夠讓你的心變得平靜、放鬆、快樂、有彈性

一切的事情，都是能夠轉化的

讓「瘋猴子」變乖，讓你的心與你同在

拿回心靈自主權

擁有自由

本書特色

詠給．明就仁波切「止觀實修」教授全紀錄

◎你是否覺得學了很多口訣教授，卻沒有時間去深刻的實際體驗呢？

◎你是不是覺得雖然到處聞法參學，卻仍然抓不到實際修持的要領呢？

◎你是不是在佛法課堂上法喜充滿，然而一回到家裡，不但將法喜忘得一乾二淨，反而更加無明煩惱呢？

◎你是不是會納悶，禪修和行住坐臥生活，到底能不能結合一體呢？

學佛，不能不學止觀。

止觀，是一切修行的基礎。

止觀實修，掌握要領，即是展開證覺之旅的鑰匙。

大手印閉關指導禪師

詠給．明就仁波切

十三歲起參加了三次傳統三年閉觀，

以極大的精進，達到了對心及情緒非凡的掌控。

同時完全克服了，自童年起困擾他已久的恐慌症，

成為有史以來最年輕的閉觀上師。

在美國威斯康辛大學「禪修與腦神經」的研究中，

仁波切接受核磁共振儀檢試，

在快樂指數上有破表的驚人表現，

在《紐約時報》的報導中，

被譽為「世界上最快樂的人」，

引起西方注意，

也引發一陣「快樂禪修」的熱潮。

詠給．明就仁波切以結合見地開示與禪修引導的方式，

邊開示止觀要領，邊帶領學員實修，

分別以色、聲、香、味、觸、法為修止的所緣境，進行「有所緣」的止的禪修，

收攝身心，專注一處，

再離一切參考點，進行「無所緣」的止的禪修，

如此有所緣、無所緣交互進行，

讓大家體驗「止」的要訣和寂靜的滋味。

而後在「止」的基礎上，進行「觀」的修持，

以「鏡子」、「照片」等方法，起觀空性。

為了解決現代人在修行佛法上的煩惱，

詠給．明就仁波切，親身帶領大眾，

在行住動靜中，

參禪實修，體驗法味。

作者介绍:

詠給．明就仁波切（Yongey Mingyur Rinpoche）

■詠給．明就仁波切是一位偉大的伏藏發掘者，在學養與成就上，皆是無與倫比的大師。——第十七世大寶法王

■詠給．明就仁波切的《世界上最快樂的人》與《你是幸運的》二書，均為口碑、佳評如潮的優質書籍。

1975年出生於尼泊爾尼日（Nubri），曾在一些祖古烏金仁波切、薩傑仁波切、紐錫堪仁波切暨大司徒仁波切等佛教偉大上師座下，領受藏傳佛教實修與教義的嚴格訓練。自1998年起，開始巡迴全球教學，給予數千人開示與指導，他曾見了各種不同領域的科學家，包括了神經學家、物理學家和心理學家。他所著作的暢銷書籍《世界上最快樂的人》（The Joy of Living）已經出版超過12國語言的譯本。第二本書《你是幸運的》（Joyful Wisdom）在東西方也是一出版即成為暢銷書。

2011年5月詠給．明就仁波切在印度菩提迦耶德噶寺閉門修法數日後，在無人知曉的情況下，悄然離開了寺院，如過去瑜伽祖師們的事蹟一般，隻身浪跡四方，進入數年居無定所的閉關修行。仁波切遁世臨行前留下了一封親筆信函給所有弟子，叮囑弟子「最重要的是：不要向外散逸，要向內匯歸到自心，讓心調柔寂靜，並以此利益佛教與眾生。」並希望弟子們「一點都不用掛念我，幾年之後，我們會再相見，一如以往，師徒相聚一堂，享用著法的饗宴。在這一天來臨之前，我會為大家不斷向三寶祈請並且祈願。」

此外，詠給．明就仁波切也是國際德噶及亞洲德噶（Tergar International & Tergar Asia）的創辦人，此二大機構的宗旨，是將古老的禪修練習介紹給現今社會。多少世紀以來，禪修練習已經被無數人士運用在轉痛苦為喜樂、化煩惱為智慧。德噶禪修和學習課程，就是為促進這些轉化而設計。詠給．明就仁波切善於將禪修練習，以平易近人的方式，引導各種背景的人們學習而著稱。德噶禪修團體提供給佛教徒和非佛教徒，豐富實用的禪修練習與研討課程，是一個提供佛教傳統科目的教學及深入禪修的組織。仁波切經常以幽默的方式坦然分享自己的困境，並打動了世界各地的佛教弟子。

想要瞭解更多資訊，請參考：

國際德噶www.tergar.org 亞洲德噶www.tergarasia.org

詠給．明就仁波切中文著作

2008年．《世界上最快樂的人》

2010年．《你是幸運的》

2011年．《小吉寶貝》《請練習，好嗎？》

譯者簡介

妙融法師

1975年生，台灣台北人。早期進入佛光山佛學院就讀，並依止星雲大師出家，同年受比丘尼具足戒，之後前往西藏、尼泊爾等地研習藏文與藏傳佛法，擔任第十七世大寶法王、堪布竹清嘉措仁波切、詠給明就仁波切等多位知名上師之翻譯，並任化育基金會執行長、眾生文化出版社社長。翻譯作品：《大願王》《請練習，好嗎？》等。

目录: 推薦序：第十七世大寶法王
明就仁波切致弟子書
緣起

壹．從美好的動機開始——菩提心

一、你的心瘋狂嗎？

有三種情況會讓我們的心變得瘋狂……

讓心瘋狂的三種情況

三種方式解決你的瘋狂

改變的動機

生起菩提心

二、保持平衡就是最好的狀態

不太緊，也不太鬆，這就是平衡。

不太緊

不太鬆

喝水的方法

放輕鬆，盡你所能

保持平衡的方法

道歌——瑜伽十二樂

貳．喚起專注的覺性——止的練習

三、注意身體的姿勢

不需要做什麼特別的，但要先注意身體的姿勢。

身體的七種姿勢

四、無修，即是最好的禪修

你的心只是保持它的自然。

認識基礎意識

先放鬆不去禪修

無所緣禪修的利益

五、培養專注的覺性

用你的各種問題來輔助，成為解決的方法。

1.色相禪修

2.聲音禪修

3.香味禪修

六、疼痛禪修

疼痛是非常好的，非常容易讓我們禪修進步。

七、無聊禪修

如果你進入到無聊的這個感覺當中時，那裡卻是清明的。

八、睡眠禪修

當你從睡眠禪修中醒過來，一切都會感覺到非常的新鮮、清晰。

有所緣的睡眠禪修

無所緣的睡眠禪修

九、瘋猴子心的禪修

即便你能用色、聲、香、味去作禪修，但你仍然有一顆有問題的心

念頭是什麼

祕密的經驗

十、除了坐，你還可以邊走邊修

當你的妄念太多時，行走的禪修，會讓你的心更平靜。

慢慢走

快快走

道歌——行住坐臥四威儀歌

參．穿透現象的本質——觀的練習

十一、觀的禪修

「觀」就是認識一切現象它的本質。

1.全景禪修

2.鏡子禪修

3.照片禪修

4.回響禪修

5.我是誰禪修

牛禪修的故事
肆．座下修持——日常練習
十二、最好的加行，就是精進
任何事都能夠運用作為禪修，於是你的心就能真正的寧靜。
禪修的重點
禪修的障礙
禪修的精進
禪修問答
道歌——七種樂
附錄：
優雅的覺知——新春的祝福
詠給．明就仁波切入關前的公開信
司徒仁波切致大眾信函
德噶寺通知信函
．．．．． ([收起](#))

[請練習，好嗎？：明就仁波切「開心禪」引導_下载链接1](#)

标签

禅修

明就仁波切

修行

佛学

專注覺察

mindfulness

神学

生活

评论

从万能的淘宝买的，感觉很超值哦。这是讲解大乘奢摩他方面最深入浅出，内容丰富的。当然还是要先学一些佛法理论为好。比已经引进的那本好。

最喜欢他的《根道果》，这本是具体指导有所缘和无所缘的禅修练习手册。

练习第二天！

噶举传承之实修引导。

咏给明就仁波切

（以云游方式）闭关前的最后出版物；某三日禅修课的教导集结；深入浅出，风趣幽默，介绍了若干具体的禅修方法，鼓励行者精进于闻思修。（ps: 网上能寻到相应视频）

很好的修行读本。落地才有价值。

机缘成熟，我总算意识到禅修的重要性，终于能静下心来一口气把这本去年初买的书读完。我疯猴子般的心被仁波切好好的梳理了一番。#咏给明就仁波切# #请练习，好吗

#绝对值得有生之年一读的书 开启智慧

让禅修融入生活中 启蒙书

[請練習，好嗎？：明就仁波切「開心禪」引導_下载链接1](#)

书评

很多次想打坐，却鲜少付之于行动。夏天读希阿荣博堪布的《透过佛法看世界》，其中一篇叫“止观”，专门讲如何开始修寂止，并特别强调，想解脱，必须要修寂止，因此又一次开始练习。一位出家师推荐了这本书，后来一位师兄帮助代购到，对于学习止观的朋友来说，这本书的讲解确实...

[請練習，好嗎？：明就仁波切「開心禪」引導_下载链接1](#)