

# 座墊上昇起的繁星



[座墊上昇起的繁星](#) [下载链接1](#)

著者:竹清嘉措仁波切

出版者:眾生

出版时间:2012-10

装帧:平装

isbn:9789866091131

仁波切不囉嗦，一開示就開門見山，直指你的心。

本書是堪布

竹清嘉措仁波切10篇「直指人心」的開示集。內容分四部分，分別是見林、見樹、見果和祈願：先帶你宏觀看見修行的全貌，再微觀深入修行的細節，當確信與覺受如繁星昇起時，帶你親嘗修行的甜美果實，最終，以「了義的祈願」畫下句點。

堪布仁波切一句口訣，常常可以影響修行人一生；一次給10篇，對求法若渴的心，是場真實義的盛宴。請享用。

## 本書特色

禪修心的本質時，會生起無量無邊的確信，如空中繁星。無量無邊的覺受，會如繁星一般生起，無論生起多少覺受，都要赤裸直觀，而後放下、放鬆。

### ■大城市中的大手印：

我們的心就像一道河流，在五光十色的城市中流轉。這個充滿聲光的地方，就是我們禪修的最佳處所。

你可以將注意力朝外，以色相、聲音等等作為禪修的對境；或者，你可以將注意力朝內，看著感受和念頭。這城市中有許多干擾，讓念頭停止是很困難的。放鬆而安適舒坦地安住，當你這麼做時，散亂的心和妄念在其原處就消融了。

### ■12根奇妙的釘子：

一切都是顯空無別的，所以一切都是開闊、寬廣、放鬆的。

在這無有中心或邊際的遼闊虛空中，在這無有頂端和底部的星球上，一切眾生是自他平等的，身心是無差異的，其中完全沒有任何分別。瞭解這一點，內在的喜樂自然就會增長。

### ■明光心與佛性：

我們的心就像虛空，雖然「被雲遮蔽」和「不被雲遮蔽」交替出現，但是虛空的本質本身並沒有改變，雲不會影響虛空本身的根本本質。如雲一般的迷妄、外來垢染，暫時遮蔽了人們心的明光本質，但卻不會改變它，或沾染它。

為什麼見到事物的空性會讓人自然變得更慈悲？空性是如何對生起慈悲心產生作用的？在這裡你將找到答案。

## 作者介紹：

### 堪布 竹清嘉措仁波切

第十七世法王噶瑪巴的總禪修師、上師之一，藏密白教噶瑪噶舉著名的學者、瑜伽行者、傳法上師與詩人，有「現代密勒日巴」之稱。1934年，仁波切生於藏東康區，一個遊牧民族的帳篷裡。父親在他2歲時去世，母親是位精進的女修行人，在艱苦歲月中，帶著幼年的仁波切和小姊姊，千里行腳，朝聖、閉關。

緣於母親，仁波切特別了解女修行人的特質和困境，因此一生特別注重對女眾的照顧和教育，在尼泊爾、不丹、西藏都成立了尼眾寺院和閉關中心，訓練女眾成為獨當一面的法器。

1975年起，仁波切在根本上師第十六世法王的加持下，開始前往西方弘法，直到2006年起進入半閉關的狀態。

仁波切30載悠悠歲月，都在歐洲、北美、南美、亞洲、非洲、澳洲五大洲的虛空道中飛來飛去，像一位遊方瑜伽士，終年居無定所，四處弘法，以他幽默而嚴厲的風格，教導弟子從金剛歌中了悟自心。在西方，仁波切尤以「擅長調伏弟子」聞名，特別是「概念堅固」的知識分子。

相關著作：《空．大自在的微笑》、《仁波切，我有問題》、《大願王》、《為什麼看不見》、《智慧之日》等書。

## 譯者簡介

### 施心慧

政治大學中國文學系畢業，曾於劇場、電影、美編、撰稿、電視廣告製作等領域流轉多年，現專事英、藏文佛法翻譯，譯作有：《大寶法王／千年一願》、《噶瑪巴九百年》、《為什麼看不見》等。

### 目錄: 法王序

作者序

譯者序

見林

· 八旋矛

· 自在旋舞虛空中

對上師的虔信

見之旋矛

修之旋矛

行之旋矛

果之旋矛

誓戒之旋矛

悲心之旋矛

緣起之旋矛

事業之旋矛

歌唱和禪修中的八旋矛

· 三釘歌

· 明光皓日之心髓

· 12根奇妙的釘子

禮敬和綱要

見之三釘

修之三釘

行之三釘

果之三釘

見樹

· 中觀正說

· 自然湧現的大悲與大力

以《心經》說明

闡釋〈中觀正說〉

· 大城市中的大手印

水中月：透過比喻瞭解顯相

自空和他空的觀點

無中心的虛空：空性的含義

頂端和底部：空性和平等性

一切聲音聲空無別

一切顯相顯空無別

· 如夢如幻中變得更快樂

自續派的觀點

相關釋論

第八世噶瑪巴米覺多傑的釋論

修持口訣：〈赤裸直觀寂靜住〉

· 無生離基雙運

· 確信閃耀如繁星

· 回到無執本智的家

無生

離基  
雙運

傳承：真上師的表徵

明性和空性

大樂、離戲、空性

毫不費力自然而成之果

聞其歌，修其義

見果

· 明光心與佛性

生命中的光：如來藏

寶性論：心如虛空，不變且離垢

辨法法性論：轉依

問答

結行禪修

對香巴拉的勉勵：當上師離開時

祈願

· 步步踏實，願願成辦

前行：禮讚和發願

正行：祈願文

結行：迴向

· · · · · (收起)

[座墊上昇起的繁星](#) [下載鏈接1](#)

## 标签

佛学

藏传佛教

空性

堪布竹清嘉措仁波切

佛法（已购买）

## 评论

此书非常好！既有见地方面的指示，也有实修口诀的导引！我于此书最大的收获是：经

竹青嘉措仁波切在书中明示，心中清晰的知晓明白：安住于确信的见地当中即是正确无误的修行！

竹青嘉措仁波切的相关书籍都非常不错，对各乘见地讲述得浅显易懂。之前也读过谈锡永先生的《四部宗见略说》等书，但总觉吃力，不似竹青嘉措仁波切的书通俗。因为谈先生的书学术性强，故精炼、慎密，仁波切的书多是讲话稿整理而成故浅显易懂！个人认为，竹青嘉措仁波切的书都不容错过！好书！

---

[座垫上升起的繁星](#) [下载链接1](#)

书评

---

[座垫上升起的繁星](#) [下载链接1](#)