

愛與微細身



[愛與微細身 下载链接1](#)

著者:措尼仁波切

出版者:眾生

出版时间:2015-12-1

装帧:平装

isbn:9789866091520

嗨，微細身，我愛你，你好嗎？

想一想，你是不是經常覺得：

「知道」是一回事，「感受」又是另一回事？

當認知與感受老是對立、衝突，代表你的微細身已經失衡了！

回歸「微細身」原本的狀態，

是開啟「證悟身」的關鍵之鑰

微細身，就是氣、脈、明點。

「氣」像風，帶動「脈」的感受；

「脈」像神經系統，記憶各種感受；

「明點」是愛的本質，生命本具的力量。

每個人的感知，都來自氣、脈、明點的運作，

我們看不見它，卻感受得到它。

學會與它溝通，就能療癒身心的創傷，轉化習性，

讓堅固的自我鬆綁，讓本有的智慧開展，

讓心的明性與覺性自然流動。

錯誤的感知，因為一開始的狀態就錯了

心總是朝外，外在的對境影響氣的速度，當它劇烈地移動，與脈產生碰撞，就種下焦躁不安的習氣，進而傳達出各種不同的感受、心情及狀態，阻礙明點的流動，遮蔽心的明晰。認清微細身的運作過程，就能還原事物真實的樣貌。

停留在理智理解的層次，無法轉化微細身的感受

微細身和概念的心是不同的東西，概念說要運動，在感受上並不真的覺得「喔，我需要運動」，唯有讓理智能夠帶到實際感受的世界，透過二者心手相合，才能轉化微細身積累的習性模式。

在微細身中，最重要的感受是什麼？

是「愛」。愛的表達方式有六種，但是全都奠基於「本質愛」，它是一種基礎的幸福感，不需要任何條件，不是身體的，也不是認知的，它是那種你「感受」到你自己的感覺，不是你如何「想」自己。

認識微細身的過程，

正是從內在開展智慧的旅程

在內心與外境之間，微細身是個詮釋者，我們的一切體驗都包含在微細身當中，它記憶了我們各種的感受、心境、情緒、習性，它影響思維的心及外在的現象，我們看不見它，卻感受得到它，它是氣、脈、明點的運作，我們的感知來自於它們三者的狀態，它可以讓我們產生錯誤的感知，也可以讓我們擁有正確的，或甚至可以生起一種證悟的感知，所以想要解脫，就要知道微細身的運作，一旦學會如何與微細身的氣、脈、明點溝通，就能釋放與轉化內在的糾結與阻塞，讓源源不絕的愛自然展露。

書中仁波切帶領大家從自己的狀態去感受、去覺知身心的各種習性、情緒或疼痛，然後跟你的感知做朋友，也就是不阻擋、不逃離、不評斷、不追隨，讓這些感受自己舒展開來，讓氣、脈、明點回到自己原本的狀態。當它們的自性展現了，所有的感知就是一種證悟的經驗。學會與微細身溝通的三個關鍵

- ． 關鍵一：放下思考
- ． 關鍵二：覺知自己的感受或念頭
- ． 關鍵三：跟感受做朋友

作者介绍:

措尼仁波切 Tsoknyi Rinpoche

第三世措尼仁波切，是竹巴噶舉與寧瑪派兩大傳承的具格上師。出生於大伏藏師秋吉林巴的家族，父親是大成就者祖古烏金仁波切，弟弟是詠給明就仁波切。他自幼便被十六世噶瑪巴認證為轉世仁波切，並於頂果親哲法王、康祖仁波切、阿帝仁波切、紐修堪仁波切等不可思議的成就者座下學習。

仁波切出身偉大的證悟家族，但他走了一條不一樣的路，他成家、成為丈夫、成為父親，所以他不只瞭解如何開啟自心本性的寶藏，也親身體驗在家生活的困境。1991年他開始全球弘法，教導根植於清淨無誤的佛法傳承，分享他生活中的挫敗和從挫敗中醒來的故事，以淺顯易懂、幽默自嘲的方式，將深刻的洞見娓娓道來，是一位善於協助現代人走出心靈困境的導師。

此外，他護持法教及尼眾的傳承與生活型態，身兼「竹巴噶舉傳承計畫」（Drukpa Heritage Project）的負責人，以及位於尼泊爾加德滿都內東偉瑟林（Ngedön Ösel Ling）與西藏尼寺給恰寺（Gechak Gompa）的住持。

措尼仁波切中文官網：www.pundarika.tw

譯者簡介

台灣芬陀利迦翻譯小組

措尼仁波切全球弘法組織的台灣工作團隊，協助辦理課程、建置網站、法教翻譯及編譯教學影音等各種佛行事業。

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，現專事佛法教學和英、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》、《座墊上昇起的繁星》、《崇高之心》等。

目录: 前言 去吧，去感受內在的美麗怪物！

第一部 微細身

1. 什麼是微細身？

關於微細身的基本概念

脈，能產生各種感受

氣，是一股「動」的能量

明點，是能量的匯聚

健康的氣脈明點，如何運作？

每個人都有一套內建程式

業力是受條件控制的

兩大習性如何產生？

2.跟身體共處

習性如何影響「脈」？

「氣」的三種速度

跟你的感知做朋友

轉化微細身：不涉入其中，讓它自然表達

想要改變印記，先去感受到它

碰觸創傷，學會做自己的治療師

與微細身連結的方法：不分析，直接體驗

3.習性的作用

習性需要被觸發，才能煽風點火

回應與反應，如何相互作用？

如何轉化反應？

找到人的根本感受

「反應」掌控了氣脈的成因

心不會累，疲倦來自微細身

給自己一種健康的恐懼

如何和反應相處？

4.速度

活著，就要活在當下

香港的速度，尼泊爾的心

情緒感受不到時間

學會尊重速度的限制

記憶的創傷，形成脈結

基礎的微細身，是業的結果

5.氣的練習

讓氣回到自己的家

問題在哪，答案就在哪

處在當中，就會發現它的真相

只是知道，無法改變習性

放鬆時，能看清內在的世界

6.覺知

心的四種功能

如何處在覺知當中？

覺知的根源是「明性」

7.感受

感受的家——本質愛

學會讓「覺知」和「感受」握手

用信任打開創傷

信心不是來自於轉化

8.握手練習

讓感覺有權利表達

打開創傷，打開本質愛

學會在問題裡覺知

本質愛在感受裡，不在頭腦裡

9.開展內在智慧

你的感受帶著一種信念

讓堅實的我，回到純粹的我

你我都只是現象而已

用正確的方式為自我鬆綁

內在的問題，由內來解決

第二部 本質愛與表達的愛

1.愛

存在的基本力量：七種愛

找到愛的本質

2.誤解

只有愛，無法有效傳達

愛與被愛的圍籬——習氣

「柔軟」傳達「無聲的愛」

3.真正的力量

不帶任務的關懷

恐懼阻斷了柔軟之心

4.滋養

如何滋養「本質愛」？

被抱在懷裡的自由

5.自由的尺度

好習慣，需要時間養成

讓野性找到空間與和諧

6.契合

什麼是完整的愛？

羅曼蒂克需要盲目引燃

7.內在美

如何既謙卑又自豪？

浪漫是因為外在？還是內在？

誰值得依靠？

8.謙卑與自豪

因為信賴，才能放下

愛的活化劑——驚喜

9.吸引力

訓練自己值得被信任

解讀男人與女人的表達

10.輸和贏

愛，不需要贏

本質愛療癒自己，慈悲的愛療癒全世界

11.接納

學會對自己真實

「接受自己」帶你進入智慧之門

．．．．．(收起)

[愛與微細身_下载链接1](#)

标签

藏传佛教

措尼仁波切

佛学

大圆满

NEWAGE

出版社

评论

握手修持 感恩

感恩～

实用，让修法继续深入的重要途径

内在单纯，外在繁复，我们在繁复与单纯之间流动、共舞，不要冻结住，要能够舞动，去经验单纯，但尊重以及表达繁复……温柔、觉知、开放、幽默

读过#爱与微细身#。7月第2本。2019年第39本。

当我们的微细身健康，修行才会更快进步。

现代社会走出迷惘的明灯，有志于自我净化的人应该人手一册

书评

书中第112——113页，这是本书中无比精准透彻的【创伤】理解，这是每一个心理咨询治疗辅导师，尤其是身心灵方向的心理师必须要再三去看的……，里面对于记忆——脉结——创伤，让我想起卡洛斯·卡斯塔尼达写的唐望系列印第安巫术传承中对于清理记忆清单的内在自我疗愈工作………