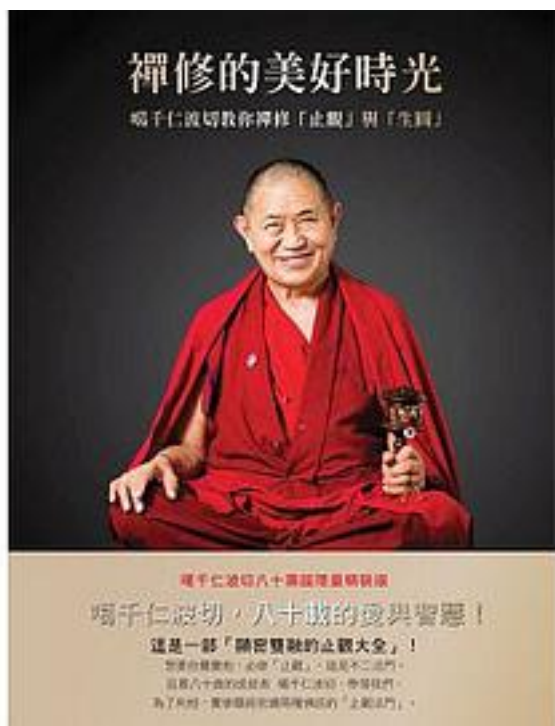


禪修的美好時光：噶千仁波切教你禪修「止觀」與「生圓」



[禪修的美好時光：噶千仁波切教你禪修「止觀」與「生圓」_下载链接1](#)

著者:噶千仁波切

出版者:眾生文化

出版时间:2016-6-1

装帧:精装

isbn:9789866091612

剛開始禪修的時候，覺知就像是朵小小的、微弱火焰。如果不斷地添加木柴，它將會成長得越來越強。把每一個生起的念頭、任何一個生起的煩惱都善加運用，就像為覺知的火焰添加薪火。

以這樣的方式修行，你會培養出修行的相續。

■呼吸是心的參照點

運用風或者說呼吸作為一種所緣的時候，它是心的一個參考點，是用於禪修的關注所緣。你只是觀察著自然呼吸的流動時，心就自然地變得清淨。

■打妄想！不手軟

一開始要能認出念頭是困難的，而念頭將會離開。我們需要習慣並且堅持這個修行，然後當我們漸漸地經習慣它的時候，念頭就將自然地在被認出的時候離去。最為重要的是，堅持持續不斷的修行。

■什麼是妄念？

念頭和妄念的差別，就在於它的力量。妄念並不是意味著有一個念頭，然後非妄念是指這裡一個念頭也沒有，而是我們有多麼強烈地相信這個念頭，以及被這念頭牽著走的程度有多深。

■千呼萬喚不忘懷！

本尊的觀修，在開始的時候就像對心中的朋友念念不忘一般，把他帶入你的心中。然後，當念誦咒語的時候，就像是呼喚著朋友的名字。你一直記得他。

■我們一直同在

因為一切眾生和一切諸佛實際上都有同一顆心，無論你在什麼時候做禪修，無論你在什麼時候培養愛，以及你學了什麼，實際上你和本尊都是在一起的，你們的心從未分離。不僅僅是本尊與我們在一起，三世一切諸佛都與我們在一起。

本書特色

1.噶千仁波切八十壽誕精裝版，限量發行，數量有限！

2.這是一部「顯密雙融的止觀大全」！

想要「自淨其意」，自覺覺他，必修「止觀」，這是不二法門。

且看八十歲的成就者

噶千仁波切，帶領我們，為了利他，實修顯經、密續兩種佛說的「止觀法門」。

3.學佛必學止觀

佛陀說法49年，所說八萬四千法，一切正行，無非「止觀」。

無論南傳北傳、顯經密續，所依止的佛說正行修持，都不出止觀法門。

即使是密續金剛乘，「生起次第」即是「止」，「圓滿次第」即是「觀」，如法的本尊觀即是「止觀」修持。

所以學佛必學「止觀」，這是核心價值，佛弟子的必修課！

作者介绍:

噶千仁波切 Garchen Rinpoche

第八世噶千仁波切以其飽受苦難的生命故事和難行能行的修持成就著稱於世。1937年

出生於青海省囊謙康區。由第34任直貢法王喜威．羅卓認證。在成就者企美多傑的指導下，領受包括《佛子行三十七頌》等教授。也從多位大師處，領受大手印、那洛六法等教授。

仁波切是直貢噶舉傳承中的四大法子之一。他的轉世傳承始於噶當巴．秋丁巴，直貢覺巴．吉天頌恭的心子。第一世噶千仁波切出生於1180年，是龍樹菩薩的弟子大成就者提婆菩薩的化身。之後皈依怙主吉天頌恭並且領受了出家戒，成為怙主吉天頌恭的三位最有成就的弟子之一。

這一世的第八世噶千仁波切以他偉大的慈悲心而著稱於世，他還是一位修行拙火成就的行者，也是直貢噶舉最為重要的傳承持有者之一。仁波切曾被勞改近20年。期間他雖飽受折磨，仍無怨無悔、精進修行，展露修行的證悟與風範，並遇寧瑪派蒙色仁波切，得到大圓滿教授。他的故事還由共產黨製成畫冊。2002年美國雪獅出版社「西藏瑜伽士」一片中，亦訪問和收錄他的修行故事和經驗。

1980年代，仁波切負起重修藏東青海地區直貢噶舉寺廟的重任。1997年到世界各地弘法，包括美國、德國、丹麥、西班牙、烏克蘭、以色列、臺灣、日本、新加坡、紐西蘭等地。傳授教法、主持閉關，推動各項慈善計畫。

仁波切說：「我所理解和實踐的一切，都是依據《佛子行37頌》。」並告訴弟子：「《佛子行37頌》就是我，代表我的身、語、意，如果你按此實行，我與你長相左右、不曾遠離。」

仁波切相關著作：

《心：恆何大手印二十八金剛頌教授》——曼尼文化2008年

《藏密氣功》——眾生文化2013年

《我心即是白度母》——眾生文化2014年

《中陰與破瓦》——眾生文化2015

譯者簡介

霍博雅

北京航空航天大學公共管理學士，新加坡國立大學供應鏈管理碩士，譯有《我心即是白度母》、《中陰與破瓦》、《雪域達摩》等書。

目录: 第一卷 經教止觀

第一部 止禪

第一章 認識你的真心 11

從離我而去開始 12

認識你的心 13

隱修的要義 17

從不沉默的心 18

止禪初體驗 19

當念頭來時 21

佛常在心的止禪 23

心的本然沒有距離 25

第二章 暫借空氣問心路 27

呼吸，心的參照點 28

只是觀呼吸 29
妄念，就是完全掌控我們的念頭 30
隨它去要這麼做 33
當逐風之心停下腳步 36
第三章 讓心不再追逐 39
安住中有大樂 41
只有覺察而已 42
不需思維的呼吸 49
別追逐過去、現在和未來 50
念頭來襲時 52
短打禪 53
在鬆緊之間 54
文字融化不了我執 55
四種消融 59
第四章 止禪修習問答 61
有所緣的止禪 62
無所緣的止禪 67
第二部 觀禪
第五章 看穿你的自我 83
三種傳承，一味心性 84
你還沒有真正的快樂 86
得自由與失自由的界線 90
自我，不是我們認為的那樣存在 92
身如昨夜夢 95
認識「我」的另一種練習 97
以愛消融自我 100
向念頭說嗨 101
每個自己都是宇宙的縮影 104
其實沒有我 107
放下沉重的包袱 109
第六章 見招即拆招 113
自己的禪，自己修 115
注意！就在念頭浮雲般來去之間 116
智慧和意識之間的差別 119
不了解我在說什麼嗎？別擔心 121
平常心是道 123
什麼是無執著？ 126
複方心靈清淨劑 128
必備的兩把刷子 130
不流轉的快樂在這裡 132
如夢、如幻 133
空除日常的生活 135
真正的自然安 136
第七章 觀禪問與答 139
真正瞭解自己 140
觀，究竟是怎麼一回事？ 143
觀禪與密法 150
第二卷 密續止觀
第三部 生起次第
第八章 讓我們掃心地吧！ 158
存在，或不存在？ 168
洗淨塵俗的開端 170
冰在水上飄 172
外在的井然宇宙 175

內在的芸芸眾生 176
投生清淨的練習 178
心就像虛空 180
忽遠又忽近，其實不分離 182
第九章 請真正的本尊上座 185
本尊何在？ 186
沒執著的聲音 188
音聲的供養 189
持咒的好處 191
大圓滿的四個步驟 192
來！實作趁現在 196
仁波切親身體驗傳授 198
第十章 生起次第問答 205
觀修的「技術問題」 206
生起次第與止觀禪 212
第四部 圓滿次第 221
第十一章 清爽自在向前走 221
淨化生的另一端 222
生死與冷熱 223
生死與寤寐 225
眠夢的修行 226
心中那道不滅的彩虹 231
第十二章 煩惱執著是對自我的備份 235
練習三種不執著 236
煩惱是對自我的備份 245
保持正念的火候 247
攀緣執著其實是在找死路 248
不落兩端 249
第十三章 圓滿次第問答 253
禪修後的討論 254
總結問答 268
愛與慈悲是你唯一的真正伴侶 275
附 錄
皈依的意義 283
儀軌說明 287
名詞對照 295
• • • • • (收起)

[禪修的美好時光：噶千仁波切教你禪修「止觀」與「生圓」_下载链接1_](#)

标签

佛教

藏传佛教

禅修

生圆

止观

实修

评论

顶礼噶千仁波切。这本书架构非常清晰，能够帮助读者很有次第地实修。从藏密的传统角度详细阐述了“止观”和“生圆”的理论。每句话里都蕴含着令人深思的哲理。是适合静下心来精读的一本好书。

[禪修的美好時光：噶千仁波切教你禪修「止觀」與「生圓」_下载链接1](#)

书评

[禪修的美好時光：噶千仁波切教你禪修「止觀」與「生圓」_下载链接1](#)