

# 沒事，我有定心丸。：創巴仁波切遺教法寶 三乘法教．系列六之一 別解脫道（上）



[沒事，我有定心丸。：創巴仁波切遺教法寶 三乘法教．系列六之一 別解脫道（上） 下载链接1](#)

著者:邱陽．創巴仁波切

出版者:眾生

出版时间:2018-6-1

装帧:平裝 / 16k菊 / 14.8 x 21 cm / 普通級 / 單色印刷

isbn:9789866091872

好忙，覺得心好累？

想安靜一下，腦子卻吵個不停？

有時覺得，自己的心，是世界最遙遠的地方？

好久沒坐下來，和陌生的自己，靜靜相處？

沒事。這些，慈悲又智慧的佛陀都懂，

所以他證悟之後，最初要教我們學會的事，

就是怎麼讓自己的心安靜下來，  
安定的力量，是給自己的生命第一個祝福。

至於安定生命的方法是什麼？

那個秘密叫「奢摩他」，

佛陀是這麼教的……

關於本書

即使你是一個大乘或金剛乘的修行者，你仍然必須從頭開始，別無他法，這是為什麼小乘會在大乘、金剛乘之前的原因。

小乘是我們開始走上法道的方式，它是一個相當令人愉悅的入口。也許你會認為，小乘是非常嚴峻苛刻、無趣的，但事實上，它是一條令人喜悅的道路。小乘的基本態度在教導我們如何端正自己的行宜，藉由止禪的修持，你開始和自己發展出一個良好的關係，身心變得越來越為協調整合，能夠懂得如何留心觀照身邊所有發生的一切，同時，瞋恨和貪愛心也減少了！這讓你越來越走向了覺悟的道路，成為一個美好良善的佛法人。

許多世紀以來，無數其他人已經如此修持，也有無數的人因此獲得成就。如果對這些有所成就的人們來說，它是管用的，那麼，這本書裡所教導的小乘解脫之道，對你也會是管用的。

一旦了解這一點，再運用本書教導的對治解藥，開始把自己從煩惱的我執輪迴中救脫出來，這就是小乘——別解脫的根本，也是佛教修行的基礎。

本書法教的背景脈絡與導讀

尊貴的邱陽·創巴仁波切在一系列禪修暨研習閉關期間所呈現的法教，構成了《別解脫道》、《智悲菩薩道》、《不壞覺醒之密續道》這三部書籍的基礎，這本書則是其中的第一部。這個一次為期三個月的禪修研習閉關被稱為「金剛界研習營」。從1973年到1986年，創巴仁波切主持了13次金剛界研習營，給予超過300個開示。他按照藏傳佛教設計規劃的小乘、大乘和金剛乘等佛教修道三大次第，架構出這些金剛界研習營。

口耳相傳的教授

在閱讀本書之際，最好謹記這些開示的本質，以及給予這些開示的背景脈絡。佛教主要是一種口語傳承，根源自上師和弟子之間以「上師口述，弟子耳聞」方式，直接傳授佛陀的法教或佛法(buddhadharma)。早期的「經」(sutras)保有此一特質，總是會提及地點、時間、環境背景，以及佛陀在傳授此一特定主題時，有哪些人在場。為了符合口語傳統的作法，佛經通常用「如是我聞」這個句子做為開場白。同樣的，這本書也是以口語傳統為基礎。「宣講開示」是這本書的根本，是在特定的時間和地點，用特定的方式對特定的學生而說。然而，不像佛陀的經典，這些宣講開示被記錄下來，進而被謄寫成為本書的原始資料。

就此情況而言，宣講者是尊貴的邱陽·創巴仁波切。由於創巴仁波切在幼年即被認證為一位「祖古」(tülku)或轉世喇嘛，他因此而被稱為「仁波切」(rinpoche)或「珍貴者」。他也擁有金剛阿闍黎(vajracharya，金剛上師)或持明(vidyadhara，知識持有者)等頭銜。1940年，創巴仁波切出生於西藏東部康區，是藏傳佛教創巴傳承的第十一世傳承持有者。這個傳承屬於藏傳佛教噶舉派；該派強調禪定的修學和直接的個人覺受，因而成為眾所周知的「實修傳承」(practice lineage)。

創巴仁波切在西藏東部的蘇曼寺接受訓練，擔負身為傳承持有者應負的職責和責任，但是在1959年中國入侵時，他拋下一切成為逃亡難民。1970年，31歲的創巴仁波切抵達美國，從1970年開始，一直到他於1987年離世，持續不斷在西方國家傳法，歷時17年。他是頭幾個在北美傳授藏傳佛教的西藏大師之一，也是少數幾個用英語來宣說佛法的西藏導師之一。

## 金剛界研習營

那些從金剛界研習營領受到這些口傳法教的學生，經由各種不同的方式而誤打誤撞地接觸佛教；他們得遇創巴仁波切為師，並且獲准參加其中一個金剛界研習營。大多數的學生已經研習佛法三年或三年以上，和持明創巴仁波切之間有個人的法緣，並且已經開始從事禪修。金剛界研習營一年只舉行一次，舉行地點位於北美各地，學生們可能不會在第一次申請時就被接受。

創巴仁波切認為，金剛界研習營的課程對於訓練他的學生、在未來弘揚佛法具有關鍵的重要性。在談論這種研習營所扮演的角色時，仁波切告訴他的學生：

「在弘揚真正的佛法之時，你們可以成為非常重要且力量強大的工具。我們正在構築這個法教的主體，如此一來，每一件事物就不會因為單單我個人的存在而陷入僵局。它可以超越我這個個人。在我死後，你們可以繼續擴展你們的視見。未來會發生什麼事情，完全取決於你們的才智、戒律和精進，因此你們最好擔負起更多的責任。

不論你們想要承擔與否，這一切遲早都要交付到你們手上。你們可以拒絕它或把它棄於塵土，但是否擔負起呈現佛法的責任，則取決於你自己。你們必須幫助未來的學生們，而且不只是這個國家的學生，還包括西藏和印度在內等世界其他地方的學生。到時，西藏和印度的人們將已經忘卻佛法，然而新近第一代的美國佛法修行者將能夠前往西藏和印度。此舉將會助益良多。

我們的視見是非常廣大浩瀚的，而且就我們需要完成的事業而言，它也極為艱巨費時。

我希望你們能夠有所了解。如果你們尚未了解，我們就必須讓你們一而再，再而三地通過另一個檢驗的過程。人們可能會試圖去確定他們被放棄了，但是就我而言，我不會讓這種情況發生在他們身上。」

雖然三乘的架構奠定了所有這些金剛界研習營的基礎，但環境背景不一，時代和文化從1973年的第一次金剛界研習營到1986年最後一次金剛界研習營之間也產生巨幅的轉變，因此每一次的金剛界研習營都是獨一無二的。這個課程通常始於一個為期一或兩個星期的密集禪修，接著把焦點放在研習小乘之上。繼此之後的是另一個密集的禪修，然後研習大乘。最後再從事第三期的密集實修，接著研習金剛乘。

在從事實修期間，學生們會花上一整天的時間禪修，其中坐禪和行禪交替而做。他們會在禪堂用餐，並且修持一種採取自日本禪宗的正念飲食形式「恰好齋」（oryoki，即「應量器」）。在研習期間，除了創巴仁波切親自教導主要課程之外，學生們也要上一堂由資深弟子所教導的課程，而這堂課主要是在研究前一次金剛界研習營的手稿。他們也上其他的課程，其主題包括傳承和虔敬心、佛教心理學，以及香巴拉傳統的法教等等。香巴拉傳統的法教強調本初善，以及創造一個覺醒證悟的社會。在每一期的研習結束之際，師生們都會參與口試。

創巴仁波切對於這種穿插交替了深入實修和密集研習的金剛界研習營形式感到相當自豪。他告訴學生們：

「我想要同時把「聞」（研習）和「修」（實修）介紹給你們。這一直都是噶舉派的風格。我們總是在修行，我們總是在研習。這不特別複雜。因此，我要你們所有人都從事靜坐禪修，也要你們好好掌握你們的學習情況。換句話說，不論是在聞、思、修哪一方

面，我都要你們努力用功。

對你們而言，這是一個非常稀有難得的時刻，而且它可能千載難逢。因此，請好好加以思量，並且努力盡可能地修行和學習。好好留意你是怎麼運用時間的——你非常寶貴的時間。你們努力用功，最後終於到了這裡。我很高興也很感謝你們全都在這裡。讓我們好好善用這一切。

就我所見的，學生們在這裡的表現讓我極為開心。你們都非常的和藹可親、美好出色，而且努力用功。就整體而言，我非常高興做為你們的老師。你們都是傑出的學生。如人們所說的，身為你的老師是「上天賜予的禮物」。讓我們保持下去。請全心全意地繼續努力。」

在每一個金剛界研習營，創巴仁波切都從頭到尾、巨細靡遺地教導藏傳佛教的修道次第，而且每一年，他都能夠就先前金剛界研習營的傳法內容加以延伸。在每一次金剛界研習營結束之後，他講授的內容都會被出版為手稿，因此在他陳述新的法教時，學生們都能夠復習前幾年的內容。隨著時間的過去，他所累積建立的法教主體變得越來越龐大。

創巴仁波切把這個金剛界研習營的形式創造成為一個車乘工具，讓他最親近的弟子得以窺探他在西藏所接受的訓練的深度和精密度，而此舉使得仁波切能夠在佛法中注入口傳的特質。為了保持這些法教的祕密本質，金剛界研習營的手稿只限於那些曾經參加過金剛界研習營的學員使用；只有在少數的情況下才會破例。創巴仁波切尤其關注的是，金剛乘的法教必須在正確的時機，適切地呈現給適當的學生。

在描述三乘法道時，創巴仁波切說：

「在你的修學過程當中，你始於一個狹窄的峽谷，接著你抵達平原，最後你攀上一座非常陡峭的山巒、山脈，而這是為了瞭解和體驗金剛乘所做的準備。為了達到這個目標，你們必須非常努力精進地修行。如果學生尚未準備就緒，如果他們沒有精進地修行，老師的努力就會付諸東流。這有如對著一面沒有眼睛、耳朵或表情的空白牆壁說話。老師是在對著全然的迷惑說話。」

在提供金剛乘的法教方面，創巴仁波切相當保守，並且小心謹慎地保護教授的完整性。儘管如此，他也一直都希望，在究竟的層次上，即便是最高深的法教都要普及世界，讓更多的人用一種更深奧微妙的方式來認識佛法，對佛法產生更深入、更深刻的瞭解。

見樹見林看三乘

簡而言之，小乘(hinayana)指的是個人的發展和阿羅漢 (arhat, worthy one應供，應真) 之道；大乘(mahayana)是指結合智慧與充滿悲心的行為，以及菩薩 (bodhisattva, awake being覺醒者) 之道；而金剛乘(vajrayana)是指無畏的承事、靈修的膽識和成就者 (siddha, holder of spiritual power靈性力量的持有者) 之道。這三乘按照弟子天生的、發展的進程而提出一張修道的地圖。

小乘

法道始於小乘。小乘這個用語意指「較少或較小的車乘」。根據創巴仁波切的說法，「小乘之所以被稱為較小之乘，並不是因為它想法簡單或缺缺視見，而是因為它是一個務實且根深柢固的方法。」小乘介紹心性、禪修、痛苦的實相和解脫的可能性等核心佛教法教。它審視痛苦的本質、無常和無我，並且強調經由禪定的戒律和研習所做的個人發展。

皈依戒是正式進入小乘和佛教道路的入口，弟子皈依佛或上師；皈依法或法教；皈依僧

或僧伽社群。小乘的基礎在於修學正念和覺知，培養善德，並且斬斷執著。那些已經成就小乘道路的人被稱為阿羅漢或應供、應真。他們已經徹底斬斷他們與這個充滿迷惑和痛苦的世界——或輪迴——之間的束縛，並且證得寂靜涅槃。

## 大乘

大乘奠定在小乘所建立的基礎之上。對於胸懷大志的大乘修行者而言，小乘的禪定修學和道德內省是不可或缺的，並且也重視正念和覺知、簡樸和柔和。在這個時候，修行者已經修學並見識了內省的利益，而開始把他們的焦點向外轉移到更寬廣的世界。

修行者在領受菩薩戒之際，即正式進入大乘。大乘修行者獻身致力於利益一切有情眾生，立志把眾生從痛苦和迷惑中救度出來，並且立誓要帶領他們達到究竟解脫。大乘強調修行者透過空性（emptiness，梵文：shunyata）的見地和覺受而生起智慧。在空性之中，所有的現象都被視為是無限、完全開放、無可執取和甚深的。在空性的基礎上，悲心事業會自然且任運地生起。

除了正念和覺知之外，大乘修行者也修持「洛炯」或「修心」；修心是以培養布施、持戒、安忍、精進、禪定和智慧等六波羅蜜或六度為基礎。藏文「tonglen」「施受法」是修心的一部分，修行者修持施受法而增長慈心(maitri)。那些成就大乘之道、結合空性與悲心、或結合智慧和善巧方便的人被稱為菩薩或「覺醒者」。由於這種英雄或英雌所具備的勇敢本質，他們也被稱為「菩薩勇士」。

## 金剛乘

金剛乘也被稱為密續(tantra)，它擷取和延伸小乘和大乘的法教。如同小乘和大乘一般，修行者在受戒之後，即正式進入金剛乘；在這個情況下，此一誓戒是三昧耶戒(samaya)。金剛乘強調師生關係和虔敬心的質地。法教直接由上師傳授給弟子。

一般而言，弟子必須先完成前行法（preliminary practices，藏：ngöndro）的修持，以便使自己準備就緒進入金剛乘。在完成前行的修持之後，他們領受適當的灌頂，藉以展開密續的修持。灌頂儀式(abhishekas)的種類眾多。金剛乘包含了「有形式」的修行法門(form practices)，例如觀想和儀軌(sadhanas)，以及「無形式」的修行法門(formless practices)，讓心自然地安住在心本具的明性和空性之上。雖然在表面上，密續修行法門更為錯綜複雜，但正念覺知和生起慈悲善巧的行為仍然是核心重點。

密續的道路需要修行者徹頭徹尾地投入和狂熱的奉獻。換句話說，它是一條更為快速的道路，但也更加危險。它具有直接、唐突和全心全意等特質。密宗弟子(tantrikas)或金剛乘修行者認識到，最具挑戰性的生命面向、迷妄情緒和令人畏懼的障礙能量與展現，可以被運用為通往解脫自在和了證的通道。具有成就的金剛乘修行者被稱為「悉達」（siddhas，成就者），意思是指「擁有力量的人」。

創巴仁波切一再強調，所有三乘都是必要且重要的，因此切不可忽視任何一乘。小乘的基礎、大乘的大度和金剛乘的勇氣膽識，構成了一段持續不斷的旅程。就此意義而言，只有一乘。

## 主要的參考

在準備金剛界研習營的法教時，創巴仁波切一再地參考兩個主要的資料來源：蔣貢·康楚·羅卓·泰耶(Jamgon Kongtrül Lodrö Thaye)仁波切的《知識寶藏》(The Treasury of Knowledge)，以及岡波巴(Gampopa)大師的《解脫莊嚴寶論》(Jewel Ornament of Liberation)。創巴仁波切說道：「在傳授這些法教的時候，我想要最完整地呈現佛法的意義，以金剛乘的方法來看待小乘。可以這麼說，我已經做了我的研究和功課，年復一年，我一直使用相同的書籍：蔣貢·康楚仁波切針對三乘法教所著的《知識寶藏》。」

蔣貢．康楚．羅卓．泰耶(1813–1899)是著名且具成就的大師、學者兼作者，也是利美運動（Ri-me，或不分教派運動）的創始者。他的著作超過一百部，其中最為出名的是《五寶藏》(Five Treasuries)，它全面廣泛地跨越涵蓋整個藏傳佛教。許多西藏上師都隨身攜帶這本不朽巨作的縮印本，並且一再地諮詢查閱。《知識寶藏》是《五寶藏》當中的一部。偉大的第一世蔣貢．康楚仁波切至少有五個轉世，而創巴仁波切的根本上師，雪謙寺的蔣貢．康楚．雪謙(Jamgon Kongtrül of Shechen, 1901–1960)仁波切則是其轉世之一，而且被認為是在偉大康楚的法嗣之中，最為博學多聞的一位。

岡波巴大師(1074–1153)是眾所週知的偉大醫者，也是首要的上師兼作者。他是偉大的瑜伽士暨詩人密勒日巴(Milarepa)的兩大弟子之一。在他所撰寫的眾多重要文本之中，許多人認為《解脫莊嚴寶論》最知名也最重要。在這本著作當中，岡波巴大師為佛教做了經典的概述，並且呈現了大乘法道的根本法教。

雖然創巴仁波切對這兩本著作和經典極為熟悉，但在詮釋時，他卻相當自由奔放，並且大量地引用他所領受的口傳教導。他說道：「我採取的傳法方式不只仰賴注釋筆記，也仰賴我的教養，以及我從我的訓練修學中習得的事物。一般而言，我已經越來越不依賴書籍。相反地，我運用越來越多我所領受的教育；你們可以把這種教育稱為口頭教導或個人覺受。這是我一直在使用的方法。如果你只使用文本、書籍和釋論，你可能會發現一些衝突抵觸和不正確之處。如果你已經真正地實修，你會發現個人覺受更為準確，更接近實相。」

好評推薦

慈悲心和虔敬心聚合的奇蹟

創巴仁波切傳授的金剛界研習營法教，展現了他對弟子的慈悲心；而弟子們為了延續其法教所做的努力，則顯示了他們對仁波切的虔敬心。這三部巨著說明了一件事：在慈悲心和虔敬心聚合之際，我們可以在這個世界創造深遠之善。——第十七世法王噶瑪巴鄔金欽列多傑

老修行與新鮮人的大利益

他是一位稀有難得的上師，人們鮮少有機會得遇這樣一位偉大的上師。他在金剛界研習營期間所傳授的法教終於要出版。這些書將能護持創巴仁波切的法教傳承，為修道上的資深弟子和年輕世代帶來巨大利益。——第九世堪千 創古仁波切

擺脫文化桎梏，讓佛法光華乍現

創巴仁波切在呈現傳統的真正意義同時，也擺脫常常附著於其上的文化桎梏。我們可以從這三大部法教的深度和層次，清楚看見這一點。他顯然是一位已經徹底克服希望和恐懼的大師，而我對自己能遇見這麼一位了證的上師感到非常高興。——第七世雪謙．冉江仁波切

狂慧大師，用鮮活的現代話說法

成佛或全然覺醒證悟的狀態，是宇宙的真正本質。佛教的道路，帶領人們了證此一宇宙本質。創巴仁波切引人深思的開示和具開創性的撰述，都是以佛教普遍的觀點、邏輯和語言為基礎，這讓他成為跨越文化和意識形態藩籬的先驅大師之一，並且鼓舞激發為數眾多的西方人士，成為覺醒的佛教徒。——祖古東杜仁波切

創巴仁波切留給世間的大禮

佛教道路的根本教法，從未被如此完整、平易近人且充滿悲心的呈現。

我的上師持明邱陽．創巴仁波切的悲心，從他清晰地闡釋整條佛教道路中顯現出來。他從未忽略這個事實：法教的每一個面向皆關乎覺醒之解脫自在，除此之外無他。而他從不讓任何人忽略此一事實，這是他給予我們的一大禮物。——佩瑪．丘卓(PemaChodron)《當生命陷落時》、《別上鉤》作者

作者介绍:

作者簡介

邱陽．創巴仁波切

邱陽．創巴仁波切(Chogyam Trungpa, 1940~1987)是一位禪修大師、導師兼藝術家，在科羅拉多州博德市創辦北美洲第一所受佛教啟發的那洛巴大學(Naropa University)，並且發起創辦香巴拉訓練課程(Shambhala Training program)和香巴拉國際(Shambhala International)禪修中心。他出版許多著作，其中包括《覺悟勇士——香巴拉的智慧傳承》、《突破修道上的唯物》，以及《自由的迷思》、《動中修行》、《動中正念》。

譯者簡介

項慧齡

譯有《修行百頌》、《你可以更慈悲》、《大圓滿之歌》、《如是》、《達賴喇嘛說佛教》、《動中正念》、《當蒲團遇上沙發》等書，目前與家人定居美國西雅圖。

目錄: 第十七世法王噶瑪巴 序／慈悲與虔敬的願力  
第九世堪千創古仁波切 序／覺悟者的金剛語傳承  
第七世雪謙．冉江仁波切 序／狂智者的偉大心靈遺產  
祖古東杜仁波切 序／聖者一生的智慧精髓

戴安娜．茱迪絲．木克坡 序／是伏藏問世的時候了！  
英文出版者序／成佛之旅的藍圖  
前言：薩姜．蔣貢．米龐仁波切／上師之愛，如此豐饒  
英文版 致謝詞／永不放棄！  
英文版編輯導言／本書法教的背景脈絡與導讀  
編輯凡例：梵語與藏文的發音

第一篇：入道

遇法

第1章、從頭開始

精準、直接體驗的基礎道路

開始看見真實的自己

第2章、自我的冰凍空間

「自我」是誰？

自我：五蘊的集合體

1.第一蘊：色蘊／2.第二蘊：受蘊／3.第三蘊：想蘊／

4.第四蘊：行蘊／

5.第五蘊：識蘊

### 第3章、別解脫道

#### 小乘的關鍵法教

- 1.無神論的道路／2.小乘三學：戒、定、慧／3.見地的四行相／
  - 4.與法融合為一
- 法道是自在喜悅的

### 第4章、接受真正的法

#### 法的兩個層次

- 1、一般的世間／2、調伏自心的正法

一切正法，都在喚醒本具的能力

- 1.戒律／2.禪定／3.智慧

#### 法的三種特質

- 1.初善／2.中善／3.末善

#### 法的二種面向

#### 法的十種定義

#### 二種佛法文獻

#### 見聞和領悟

五法歌：如雷、如笛、舒緩、清明、不牴觸

### 第5章、結合聞思與修行

#### 真實活出你的生命

#### 止禪，實修的起點

### 第6章、在地球上達到清明的境界

#### 智慧的重要性

#### 無神論之法

- 1.見：法的四個準則／2.修：超越靈性的禪修／
- 3.行：超越苦行或耽溺的極端／4.果：沒有什麼要放棄

### 第7章、道路、車乘和行者

乘著法車，覺醒之路於此展開……

每一刻的實修，成就了你的旅程

### 第8章、與上師建立關係

他看透了 you，卻依然愛你

#### 上師的名號與稱謂

- 1.上座、長老、涅槃／2.阿闍黎、首席上師、洛奔／
  - 3.鬱多羅、居上者、喇嘛／4.鄔波馱耶、教師、堪布
- 優雅、合宜的行止

### 第9章、輪迴的痛苦實相

#### 生命之輪

- 1.生命之輪的外環：十二因緣／2.生命之輪的內環：六道／

- 3.生命之輪的核心：三毒

卸下眼罩，看清死亡真相

皈依

### 第10章、佛法熱

#### 受皈依戒

從清理自己開始

放下有神論

虔敬心與謙遜

### 第11章、皈依三寶



成為皈依者  
皈依佛  
皈依法  
皈依僧  
憶念三寶

第12章、隨念三寶經  
隨念佛經  
隨念法經  
隨念僧經  
藏譯中《隨念三寶經》

第13章、佛：覺醒證悟的人  
佛的藏文用語  
佛的梵語稱謂  
1.世尊／2.如來／3.阿羅漢或應供、應／4.正等覺  
5.正遍知、明行足／八正道：佛陀的八種功德／6.善逝  
佛陀的特質與功德

第14章、法：道路  
法，通往解脫自在旅程的實相

第15章、僧伽：修行的友伴  
形塑聖僧伽的三大類條件  
1.已入善道／2.應受崇敬，頂禮與大禮拜／3.領受布施  
第二篇：戒律  
調伏神經質

第16章、孤寂與戒律的喜悅  
修心和培養禮儀  
孤寂的力量

第17章、調伏神經質的心  
心的四種基本障礙  
1.愚癡／2.缺乏覺知／3.煩惱／4.欠缺信心  
禪修的角色

第18章、斬斷輪迴之根  
尺水變成萬丈波  
看見心的間隙，正念的起點

第19章、持續啃咬石頭  
無我和戒律  
戒律：適當的行為舉止  
戒律的三種類別  
戒律：調伏與寂靜  
戒律三門  
1.身／2.語／3.意  
戒律是最美的莊嚴  
培養善德

第20章、成為佛法人  
從細節開始得證  
成為佛法人的七個特徵

1.無貪／2.知足／3.減少活動／4.良好的行為舉止／5.對上師的覺知／  
6.弘揚般若智慧／7.善的態度  
記得要如法

## 第21章、避免傷害 五戒

1.不殺生／2.不偷盜／3.不說妄語／4.不邪淫／5.不酗酒

小乘戒律的本義

戒律是日課

第三篇：禪定／三摩地

奢摩他：正念的修行

## 第22章、簡單

禪修：乾淨俐落的起點

放下你的防禦機制

放鬆中的覺察

時刻保持你的覺知

## 第23章、遵循佛陀的典範

從禪修開始，如實做自己

禪修的三個面向

1.姿勢／2.技巧／3.喜悅

激勵自己去實修

振作起來

禪修：證得寂靜的唯一途徑

## 第24章、基本的極簡

與心共事

在呼與吸之間，體驗消融、放鬆

簡化

慢慢來

## 第25章、就座

適當挺直的姿勢

安坐在禪墊中央

禪修的一般準則

1.空間感／2.目光放鬆／3.安放你的雙手／4.經由口鼻呼吸／

5.入座和展現

## 第26章、呼氣出去

練習你的呼吸

學習放下

輕觸

數息的技巧

冷性的無聊

## 第27章、讓念頭只是念頭

它只是個念頭

回歸呼吸

## 第28章、輕觸即放

覺知你的存在，但不執著

認識心的狀態

## 第29章、面臨困境

### 常見的禪修障礙

1.投入不足／2.欠缺同步／3.感官感知的召喚／4.疼痛／  
5.昏沈／6.緊繃／7.眼睛疲勞／8.恍惚出神／9.耳鳴

### 因應禪修障礙的建議

重新開始／精進和幽默

## 第30章、過著清白無染的生活

### 行禪：赤裸覺知一切

### 正念之語

### 時刻保持你的覺醒

### 精煉你的奢摩他：覺知的修行

## 第31章、安住於奢摩他

### 藉由禪修，與心發展良好的關係

### 奢摩他的九種技巧

1.內住／2.等住／3.安住／4.近住／5.調伏／6.寂靜／7.最極寂靜／  
8.專注一境／9.平等住

## 第32章、辨識奢摩他的障礙

### 遮蔽本初善的六種障礙

1.怠惰／2.忘失／3.昏沈抑鬱／4.瘋狂掉舉／5.淡漠／6.欠缺協調  
掙脫自己的金箍咒

## 第33章、對治奢摩他的障礙

### 八種對治的解藥

1.以信心、尊重、精進、柔順，對治怠惰／2.以親和平常的態度，對治忘失／3.以輕盈  
的預警系統，對治昏沈掉舉／4.以隨時帶回到正念，對治淡漠／5.以平衡，對治欠缺協  
調整合  
善巧運用你的解藥

## 第34章、斬斷念頭和煩惱

### 正念的餘韻

### 憶念和了知

### 克服六種根本煩惱

1.無明／2.瞋恨／3.貪著／4.驕慢／5.嫉妒／6.吝嗇

## 第35章、神妙的元素

### 禪修激活了神妙的覺悟

### 與心共事

## 第36章、超越二元對立的心

### 什麼是心？

### 心的三大面向

1.森：留意的心／2.里帕：覺知／3.意：意識的心  
與心共事

## 第37章、重新發現你的心

### 阿賴耶識：第八識

### 末那識：第七識

### 意識：第六識

### 心識：第六識

### 感官感知的模式

十二處：感官和對境的交會／十八界：感官、對境和根識的交會

重新發現自己

第38章、使心融入虛空  
體驗你的覺知

附錄

附錄一：小乘晨間儀軌

附錄二：三重因明

辭彙

關於作者

• • • • • ([收起](#))

[沒事，我有定心丸。：創巴仁波切遺教法寶 三乘法教．系列六之一  
別解脫道（上）\\_下载链接1](#)

标签

佛教

邱阳・创巴仁波切

藏传佛教

创巴仁波切

邱阳创巴

思考

佛法

佛学

评论

太棒了！

-----  
[沒事，我有定心丸。：創巴仁波切遺教法寶 三乘法教．系列六之一  
別解脫道（上） 下载链接1](#)

## 书评

确如开头文言所说“佛教道路的根本教法，從未被如此完整、平易近人且充滿悲心的呈現”他给予人们的不仅仅是佛法知识的正确呈述，更有那一颗心，一颗充满鲜血慈悲清净庄严心的呈现。在这法教中，在这个时代里，展现了生而为人，有其智慧、慈悲的可能。在阅读此书之前，看过他的...

-----  
[沒事，我有定心丸。：創巴仁波切遺教法寶 三乘法教．系列六之一  
別解脫道（上） 下载链接1](#)