

《休息在陰影中》

图书基本信息

书名：《休息在陰影中》

13位ISBN编号：9789866091216

10位ISBN编号：986609121X

出版时间：2013-7-1

出版社：眾生

作者：堪布 卡塔仁波切

页数：296

译者：陳碧君（金吉祥女）

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《休息在陰影中》

內容概要

當煩惱像大浪來襲，
你是狼狽躲避？還是被打趴在地？
面對煩惱，你無能為力、只能豎白旗？
現在，90歲的大禪師：卡塔仁波切，要教你一套方法：
先喊「停」，用止對煩惱踩剎車，讓心重回平靜；
再用「愛」，以慈悲和它和平相處，甚至做朋友；
最後觀「空」，看穿它的本質，還能轉煩惱為道用。

煩惱不可怕，
停一下，拉出防火牆，煩惱就會暫時失能熄火，
轉一下，煩惱破壞性的能量，就會轉成建設性的力量，
觀一下，就會知道煩惱只是一堆空無實質的泡沫，隨生隨滅，
鬆鬆看著，煩惱就會自生自解脫

仁波切先教我們運用「止」的禪修，降伏自身煩惱，以獲得內心的平靜。接著引導我們培養慈悲心，以及利他的「自他交換」之法，教導我們如何開展心量，更進而踏上菩薩道。最後仁波切告訴我們真相，其實煩惱就像一幅「水上的畫」，生起的時候就在消失中，沒有真實的存在，本質是無生的：藉由瞭解煩惱沒有本俱的存在，我們就不會執著於煩惱，而煩惱也會自解脫。就像是畫在水面上的圖案，在一邊形成的當下，一邊就開始消逝，什麼也沒有遺留下來。

本書特色

1. 一本由淺入深，循序漸進地引導進入佛法的實修入門書。
2. 適合初學者，由淺入深，向內在追尋，提供修行的次第與方法。
3. 也適合已在道上的人，再復習，結合自己過去聞、思、修，消化吸收為更全面透徹的領會。重新發現我們已熟知、但卻易忽略的重要基礎。
4. 仁波切以深入淺出的方式，將佛法之道與人們日常生活中所遭遇的煩惱加以結合，循序漸進地引導我們進入佛法的修行。
5. 仁波切並且不厭其煩地提醒，強調上師與弟子關係的重要性。每篇末附有精采的問答集，讓有相同困擾的我們，得以一窺仁波切的機智妙答。閱讀本書，讓我們如沐仁波切諄諄教誨，卻又不失幽默的慈悲風範。

《休息在陰影中》

作者簡介

堪布 卡塔仁波切

1924年出生於青海勒西地區，12歲時在青海玉樹創古寺出家，20歲在第十一世大司徒仁波切座下受比丘戒。仁波切曾依止各傳承具德善知識學習，尤其是噶舉傳承共與不共的實修口訣教法，並且如法閉關修持。

1975年，仁波切的學識與修持獲得尊勝第十六世如來大寶法王嘉許，授封「法尊上師」稱號，以及「仁波切」頭銜，並且被任命為法王代表，在北美洲弘法利生。

堪布仁波切行持嚴謹，外受比丘戒，內持菩提心戒及密乘三昧耶戒，三者皆清淨無染。不但擁有豐富學識，也具足實修證量，是北美藏傳佛教界公認的著名上師。

仁波切在海外弘法超過四十年，許多講授已經被譯成英文、中文發表，其開示深入淺出，字裡行間洋溢上師的悲智光芒，展現出一位實修者的樸實風範。現為噶瑪噶舉傳承南北美洲總導師，如來大寶法王北美洲根本道場 紐約上州噶瑪三乘法輪寺（KTD）住持，也是噶瑪林閉關中心指導上師。

相關著作：

《除無明闇》（眾生文化）

《唯一：大手印大圓滿雙融心髓》（眾生文化）

《乾乾淨淨向前走》（眾生文化）

《白度母修法》（方廣出版社）

《中陰：死亡時刻的解脫》（方廣出版社）

書籍目錄

- 【上課鈴響】靈性的書包
- 如何修學佛法
- 與佛法結緣
- 【第一堂課】基礎的練習課：佛陀的主要法教
- 得受佛法的因緣
 - 「諸惡莫作」：降伏煩惱與十惡業
 - 「眾善奉行」：十善業
 - 「自淨其意」
 - 「是諸佛教」
- 【第二堂課】平靜的練習課：轉煩惱為道用
- 三乘佛法面對煩惱的方法
 - 「止」的禪修之目的與重要性
 - 「止」的禪修指導
 - 「止」的禪修利益
- 【第三堂課】愛的練習課：四無量心
- 慈
- 悲、喜、捨
- 【第四堂課】分享的練習課：菩薩道
- 以慈悲對治瞋恨
- 願菩提心、行菩提心
- 六度波羅蜜
- 【第五堂課】自律的練習課：菩薩戒與七支供養
- 法脈傳承與七支供養
- 累積功德與七支供養
- 【第六堂】信心的練習課：皈依與善知識
- 皈依的準備與日常修持
- 大乘的皈依
- 善知識的重要
- 具格的上師，具器的弟子

《休息在陰影中》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com