

《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》

图书基本信息

书名：《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》

13位ISBN编号：9789866091384

出版时间：2014-11-1

作者：措尼仁波切,Tsoknyi Rinpoche

页数：336

译者：連德禮

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

《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》

內容概要

他的父親是祖古烏金仁波切，他的弟弟是明就仁波切，在大圓滿世家的榮耀傳承下，他是我們證悟心性的希望！
措尼仁波切，直指你的心！

一旦見到真正的本覺，
不管妄念與習氣、惡業與煩惱遮蔽本性多久，
都會在一剎那間消逝。
一旦認得赤裸覺性，直視當下本初的覺醒，
我執會像蛇蛻皮般脫下，
你會解脫。

法王噶瑪巴說：「一切教法，只有一個重點，就是降伏自心。」

為了幫助我們完全降伏自心，導師佛陀宣說的八萬四千法，都指向同一個重點：心。

但「怎麼降伏」這顆心，就是個大問題。

我們很想降伏自心，但技術上很難辦到。因為我們累世以來養成了「顛倒妄想，執以為實」的輪迴習氣，幻相深重到跟真的一樣，和妄念一刀兩斷並不容易，所以我們需要強力的老師，銳利的法門，我們需要練習再練習，直到心的能量大到能一刀砍斷輪迴的幻化網，讓心的本質完全裸露，善功德完全現前。

來自偉大心性傳承家族的大圓滿上師

措尼仁波切來自偉大的心性教法傳承家族，他的父親與上師是烏金祖古仁波切，他的弟弟與同修是明就仁波切，直指心性是他們的家庭功課。仁波切本身更是一位有二十年以上心性教法傳法經驗的大圓滿上師，了解現代修行人的特質和困境，看家本領是用鮮活幽默的譬喻和優美淺白的「人話」，宣說「無上甚深微妙法」，他讓「親見自心」成為可能。

認識心的本質，就是解脫道

有句名言說：「當你認識心的本質，就是證悟道；不認識，就是輪迴道。」所以我們現在就擁有一個全然清醒的心，如何讓原本如虛空般毫無罣礙、完全自在的內在本性，充分顯露而赤裸地開展，正是覺悟發生的時刻。

書中引介了大圓滿教法「基、道、果」的要點及漸進的修行方法，逐步開展我們對心性的瞭解。首先，透過「見」學習如何認得心性、如何真實地見到或經驗心性；其次，透過「修」來分辨及穩定見地，能在各種情況下運用它；再來，透過「行」在日常生活中實踐它，並一再認識自己的心性，讓我們愈來愈習慣本然的狀態；最後所有因緣和合的現象都消融，我們的煩惱也完全消融了。

認識心性，是有方法的！

此外，只有知道心性在我們心中本然現前是不夠的，我們還需透過一些方法去知道本然現前的是什麼。為了辨識這個關鍵重點，作者大圓滿傳承持有者措尼仁波切提出如何認識心性、真實經驗心性、穩定心性到最後讓心中所顯現的各種妄念及煩惱解脫的方法，一旦你已經對自己本然的狀態獲得全然的信心，就不再陷入輪迴。

本書特色

大圓滿跳脫概念與修持的形式，
以直接認識心性而達到解脫自在的狀態，
是如何發生呢？

偉大的持明者極喜金剛（Garab Dorje），以三句簡單的話說明：

認得你的本性，決定於一點，對解脫產生信心。

認得你的本性

認識你已經擁有的本初的、了無概念的覺醒，是你自己的一部分。

做出決斷

僅單純地休歇於本覺，單純地任運，便可以獲得解脫自在，從內生起決定。

對解脫產生信心

相信各種的煩惱、概念化狀態及習氣可以透過這種修持獲得解脫時，在暫時與究竟上都獲得極廣大的自信心。

《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》

《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》

作者簡介

書籍目錄

【前言】覺悟大圓滿的因

1. 開放與自在：如何走在大圓滿的道上？
 - 態度決定你的深度
 - 「庫速魯」vs.「班智達」
 - 開放的心，藏著大圓滿
 - 什麼是大圓滿？
 - 大圓滿的基、道、果
2. 基：心的基本面是什麼？
 - 「俱生本性」像虛空
 - 為「心」下個定義
 - 「道」錯認了自己
 - 基道果的關係
 - 立斷的結果
 - 概念心的運作
 - 什麼是迷惑
3. 見地：心的本質是什麼？
 - 概念與無概念的見地
 - 心與心性
 - 思慮心如何運作
 - 心性的遊戲
 - 認出本覺的時刻
 - 讓覺受開展
 - 從未離開虛空
4. 開始禪修：如何跨出「大圓滿修持」的第一步？
 - 喝一杯正念的茶
 - 念念想想都是鏡中物
 - 「知道」就是心
 - 「心」的生命需要解脫
 - 迷惑的根源
5. 超越止禪：如何進入「大圓滿止」？
 - 讓安住瓦解
 - 了無所見即是無上見
 - 不散亂的無修
 - 大圓滿教法三大要點
 - 放鬆的那一刻
 - 「難多」與「僅巴」
 - 念頭佔據心性的空間
6. 無修與無散：如何以「大圓滿見」進一步禪修？
 - 禪修要遠離一切執著
 - 心性之「見」即是本覺
 - 大圓滿的上座與下座
 - 境界在實戰中
 - 燒成灰燼的念頭
7. 引導禪修：如何結合本尊觀，讓「大圓滿修持」更上層樓？
 - 上師瑜伽修持
 - 虔誠的感染力
8. 放下：認出本覺時，怎麼看待？

《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》

禪悅也是一場夢
本覺，還是有感覺
覺受的困惑
禪修路上暫時的風景
禪修的迷糊狀態
「當下」也要瓦解
習慣只是概念心
放下牧羊人的禪修
小心本覺仿冒品
聰慧的修行之道

9. 金剛薩埵禪修：如何結合「生起次第」，讓「大圓滿修持」更有力道？

觀想導師釋迦牟尼佛
觀想本尊金剛薩埵
精進的劑量
冒牌的修行人

10. 生圓次第雙運：如何深入「生起次第」，契入「圓滿次第」？

三種三摩地
炸也炸不掉的虛空
觀想與禪修如何連結

11. 大悲心：如何感受當下悲心自然地湧動？

注視「心」的真實面貌
片面的空性
認出悲空之門
好人的三個條件
辨別同情與悲心
悲心的原貌

12. 自在：放鬆與瘋狂之間，如何微妙地平衡？

見地的迷宮
衡量修道上的進展

13. 進展之道：修道中，哪些事非做不可？

掌握佛法僧的含意
菩薩道揮動悲空之斧
金剛乘快速道
淨觀或見到
來自空性的信心
透過「認得」，帶來無懼
一種空性的概念
清楚相對或究竟
一口本覺的滋味

14. 中陰：在四種「中陰」中，如何認證本覺？

現象與法身
解脫可能的時機
沒有身體的心
時間如夢又如幻
佛果超越六根斷滅
沒有感官，哪來的經驗
夢境與中陰
本覺斬斷一切煩惱
入睡前的準備

15. 果：大圓滿「果」乍現時，如何放手？

黃金遍滿的本覺

本覺的狀態

本覺的絆腳石

人的大圓滿

16. 自信：如何從內生起純然的信心？

透過「見」來決定

不被感知所迷惑

「收集」真實的本覺時刻

接上空性的電線

前行、本尊法vs.本覺

「侷限的修持」阻隔覺悟

有本覺，所以有妄念

17. 莊嚴：如何自然成為「人的大圓滿」？

不捨棄眾生的慈悲

開放而單純的心

虔誠與慈悲的柔軟心

【後記】完全調伏你的心

《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》

精彩短評

1、實修手冊

《覺醒一瞬間：大圓滿心性禪修指引》

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