

# 《為什麼看不見》

## 图书基本信息

书名：《為什麼看不見》

13位ISBN编号：9789866091032

10位ISBN编号：9866091031

出版时间：2011-11-1

出版社：众生出版社

作者：堪布 竹清嘉措波切, Khenpo Tsultrim Gyamtso Rinpoche

页数：223

译者：阿里金洲, 罗丝泰勒（英译/纂编）, 施心慧（中译）

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](http://www.tushu111.com)

# 《為什麼看不見》

## 內容概要

不同的人，看到不同的世界，佛陀看到的世界到底有什麼不同？

以他的智慧之眼來看，什麼是真實？什麼是想像呢？

當代最具影響力的大手印瑜伽士之一堪布竹清嘉措仁波切，他以分析式禪修、成就者證道歌，以及祈願文來經驗佛陀的世界，看見屬於自己的一條修持之道。

藏傳佛教大師堪布竹清嘉措仁波切，以他證悟的喜樂之歌和即興善巧的教學風格而著名，有「現代密勒日巴」之稱。他是第十七世大寶法王的總禪修師、上師之一，也是藏密白教噶瑪噶舉著名的學者、瑜伽行者、傳法上師與詩人。

本書中他教導一條多樣化的佛法修持之道，讓修學者透過「分析式禪修」、「歌唱中禪修」、「祈願中禪修」等方式來提升個人的理解和修持，並對如何禪修心的真正本質給予循序漸進的指引。

### 1.分析式禪修

佛教教導：了悟實相的真正本質（即心的真正本質），是掃除迷惑、煩惱和痛苦的關鍵。這個真正的本質，堪布竹清嘉措仁波切透過偈言的形式，傳達佛教主要思想派別中每一個次第的禪修要點，為見地和禪修的進程提供了清楚的指引，讓我們能夠在自身的生活經驗中尋找實相的真正本質，瞭解並且體驗到它。

### 2.歌唱中禪修

本書介紹了「歌唱」這種佛法修持的歷史和利益，以及藏傳佛教中的成就者密勒日巴的道歌 七種內外顯現 和 十八種瑜伽樂 。在教導這些甚深而美好的道歌時，仁波切對於如何禪修心的真正本質給予了循序漸進的指引。

### 3.祈願中禪修

利他的能力是心的一個要素，因此我們可以不斷開展這個能力，一直到它變得無限大。仁波切說：當我們在祈願，在行為中結合空性的智慧是很重要的，以此方式做利他的祈願，我們就轉化了當下自心的狀態。

# 《為什麼看不見》

## 作者簡介

堪布竹清嘉措仁波切

第十七世法王噶瑪巴的總禪修師、上師之一，藏密白教噶瑪噶舉著名的學者、瑜伽行者、傳法上師與詩人，有「現代密勒日巴」之稱。1934年，仁波切生於藏東康區，一個遊牧民族的帳篷裡。父親在他2歲時去世，母親是位精進的女修行人，在艱苦歲月中，帶著幼年的仁波切和小姊姊，千里行腳，朝聖、閉關。

緣於母親，仁波切特別了解女修行人的特質和困境，因此一生特別注重對女眾的照顧和教育，在尼泊爾、不丹、西藏都成立了尼眾寺院和閉關中心，訓練女眾成為獨當一面的法器。1975年起，仁波切在根本上師第十六世法王的加持下，開始前往西方弘法，直到2006年起進入半閉關的狀態。

仁波切30載悠悠歲月，都在歐洲、北美、南美、亞洲、非洲、澳洲五大洲的虛空道中飛來飛去，像一位遊方瑜伽士，終年居無定所，四處弘法，以他幽默而嚴厲的風格，教導弟子從金剛歌中了悟自心。在西方，仁波切尤以「擅長調伏弟子」聞名，特別是「概念堅固」的知識分子。

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，現專事英、藏文佛法翻譯，譯作有：《大寶法王千年一願》、《噶瑪巴九百年》等。

# 《為什麼看不見》

## 書籍目錄

推薦序1 為佛教灌注活力 第十四世達賴喇嘛

推薦序2 這時代的偉大導師 第十七世大寶法王

導言

第一部 真實與想像之間

第一章 信心之道與論證之道

分析我們自身的經驗 / 「直接認知」與「念頭想像」 / 檢視顯現和真實的狀態 / 分析和領悟平等性 / 禪修的作用

第二章 了義心要之見次第

人無我 / 唯識宗 / 中觀自空派 / 中觀自續派和應成派 / 大中觀他空見 / 問與答

第二部 瑜伽禪修之歌

第一章 以旋律傳授的教法

為什麼要唱歌？ / 運用自己的語言和曲調歌唱 / 密勒日巴大師的道歌 / 如何修持「歌唱禪修」

第二章 密勒日巴證道歌：七種內外顯現釋論

珍貴人身 / 出離輪迴與信奉佛法 / 上師的指引和自己的智慧 / 含括一切的悲心 / 自解脫的顯相，自生起的智慧 / 感官體驗和平等味的行持 / 從希望和恐懼解脫 / 問與答

第三章 密勒日巴證道歌：十八瑜伽樂釋論

師徒關係的喜樂 / 佛法修持之處的喜樂 / 禪修自心真正本質的喜樂 / 念頭、情緒、體驗的多樣性增益  
禪修 / 禪修迷惑真正本質的喜樂 / 恐懼是很好的 / 不受生、老、死影響的勇士 / 脅迫是很好的 / 生病和健康一樣好 / 痛苦即是大樂 / 自然的運動和舞蹈感覺真快樂 / 歌唱感覺真好 / 心本具的功德和喜樂 / 臨別贈禮 / 問與答

第三部 在祈願中修持

第一章 利他的祈願

佛性：祈願之力的根源 / 結合利他之行與智慧 / 祈願的轉化之力 / 佛陀的典範 / 如何以祈願做修持

第二章 祈願文：迅速成辦真言祈願文

第三章 祈願文：吉祥光照全宇宙

【附錄】

詞彙表

教法出處

致謝

# 《為什麼看不見》

## 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](http://www.tushu111.com)