

<<图解无上瑜伽>>

图书基本信息

书名：<<图解无上瑜伽>>

13位ISBN编号：9787800478833

10位ISBN编号：7800478831

出版时间：2009-11

出版时间：紫禁城出版社

作者：诺布旺典

页数：319

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：<http://www.tushu007.com>

<<图解无上瑜伽>>

前言

在藏传佛教中，密宗修习的最高阶段就是无上瑜伽密续，无上瑜伽密续一直被修持者认为是脱离轮回、实现即身成佛的关键途径。

无上瑜伽密续就是在众多的金刚乘典籍中，最高且无法超越的密续，也是最难修持的密法。

无上瑜伽的原意为“无法超越其上的密法”，通过引导人体能量与意识的转换，帮助修持者在临终死亡的一刻，体悟到佛法的真谛，最终脱离轮回，即身成佛。

它来源于金刚乘四部密续中的无上瑜伽部密续，其他的三部密续分别是事部、行部和瑜伽部。

无上瑜伽密续是藏传佛教中主要的四大教派之一格鲁派的修习典籍。

想要真正彻底地了解无上瑜伽密续，仅仅这些还远远不够，就让我们从认知它的修习教法开始来满足我们心中的期待吧！

佛教认为，人的呼吸停止后，人的亡灵还有很长一段路要走。

在这条路上，亡灵将会经历漫长的考验与抉择，是否是堕入六道轮回，接受各种苦难，还是超越轮回，摆脱轮回之苦，一直是困扰着每个死去甚至是活着的人。

通过了解无上瑜伽，它将带给你期待的答案。

<<图解无上瑜伽>>

内容概要

无上瑜伽的原意为“无法超越其上的密法”，通过引导人体能量与意识的转换，帮助修持者在临终死亡的一刻，体悟到佛法的真谛，最终脱离轮回，即身成佛。

因而被人们视为世界上最神秘的修持法。

它来源于金刚乘四部密续中的无上瑜伽部密续，其他的三部密续分别是事部、行部和瑜伽部。

无上瑜伽密续是藏传佛教中主要的四大教派之一格鲁派的修习典籍。

本书将从基础开始，逐渐深入，把无上瑜伽修行的理论、仪轨、路径一一展示出来。

对于有志修行的读者，书中提炼的两百个关键词、一百多个形象易懂的图解将是你最好的入门指导。

而对于希望了解、体验密续修行的读者，遵循本书所讲的修行路径，你将走进一个最纯净的生命境界，获得最奇异的精神体验。

<<图解无上瑜伽>>

书籍目录

密续教法之王-密集金刚降魔护善的密续本尊-大威德金刚转化体验为大乐的密续本尊-胜乐金刚悲智双运的密续本尊-吉祥喜金刚超越时空解脱迷界的密续本尊-时轮金刚编者序：摆脱轮回之苦的独特法门
本书内容导航导读：如何才能轻松读懂深奥的“无上瑜伽”？

阅读本书的12个方便提示第壹章 读懂大乘佛教的奥秘教法：认识金刚乘1、来自印度的奥秘教法：认识金刚乘2、金刚乘的核心主张：即身成佛3、成佛的三种途径：三乘4、金刚乘与大小乘经典的区别：密续5、金刚乘的典籍：四部密续6、即身成佛的修学次第：四圣谛、三十七道品、四部密续7、金刚乘的演进历史：四部密续的发展过程8、金刚乘与其他佛教的联系：显宗和密宗的异同9、认识密宗的宇宙观：六大为体10、密宗的基础和根本修证法：认识三密及三密相应11、密宗教相的精髓：胎藏界曼荼罗和金刚界曼荼罗12、密宗的主要经典：《大日经》、《金刚顶经》、《苏悉地经》13、藏传佛教的两个重要历史时期：前弘期与后弘期14、藏传佛教的发展：西藏主要的宗派介绍第贰章 密宗的修习基础：密宗修持与无上瑜伽1.密宗修持法大揭示：掌握常见的修持法门2.修行者的日常行为准则有哪些？

象征佛门威仪的仪轨3.拿什么向诸佛菩萨表达敬意？

供给资养4.熟悉诸佛菩萨的秘密语：真言咒语5.诸佛本尊体性的最佳代表：种子字6.连通诸佛与修持者的桥梁：认识手结印契7.净化心灵、获得无限智慧的好方法：瑜伽的修行8.修持者开发佛性的入门仪式：灌顶9.如何化无相为有相，化有相为空相？

注重观想的力量10.万法本体及其化现：法身、报身、化身11.修习菩提心成就佛身圆满：五相成身观12.如何看待金刚乘的修行特质？

密续中的各种转化13.引导修行者进入解脱的法门：将欲念转化为空性智慧14.备受争议的无上瑜伽修法：双修是觉悟的完美境界15.实现双修的首要条件：培养菩提心是进入无上瑜伽部的资格第叁章 无上瑜伽密续的历史：中观派与唯识派的基本思想与传承1、无上瑜伽的出现：金刚乘发展的最高阶段2、无上瑜伽的奠基者：南瞻六庄严3、中观派的起源与传承：龙树与中观论4、中观派的思想主张：万有融合5、中观派的发展：应成派和自续派6、瑜伽行派的起源与传承：无著与唯识论7、瑜伽行派的思想主张：结合身心、集中精神转识成智8、无上瑜伽的证悟基础：意识的多重层面9、唯识论对心的主张：八识10、世界的万有本源：阿赖耶识含藏一切种子11、认清种类繁多的心识：粗重意识的类别12、开发证悟的能力：无上瑜伽转化粗重意识为细微意识13、粗重意识转化细微意识的方法：气瑜伽、体验四喜、大圆满法14、密部最细微的意识：根本净光心第肆章 脱离轮回：密续修行的终极目标1.密续修行的解脱之道：身前、临终、死后2.密续修习者摆脱轮回的最佳时机：掌控难得的临终中阴3.无上瑜伽修行者死亡前的准备：时刻保持三正念4.临终时经历的四个阶段：四大分解5.临终者应具备的三种意识：感知明光出现前的必要准备6.修行者获得临终解脱的第一良机：临终时感知第一明光的出现7.领悟第一明光后必经的秘密通道：代表体内生命能量的“生命之风”8.体悟明光的最殊胜法门：将意念带进美好净土的破瓦法9.领悟第一次明光失败后：意识脱离身体进入“净幻身”状态10.解脱的第二次良机：抓住不可多得的第二明光11.领悟第二明光的关键：母子光明相会12.密续修行者领悟明光的密技：大手印与空性合一13.中阴世界的主角：连接前世与今生的意识第伍章 实现法性中阴解脱：密续修行者面临的考验与选择1、临终中阴未获解脱：亡灵开始漫长的法性中阴之旅2、法性中阴的生命元素：四大和五蕴的显现3、法性中阴的幻相：亡灵要面对的诸佛菩萨的三种形象4、显现在亡灵面前的寂静尊之一：大日如来佛父佛母显现5、显现在亡灵面前的寂静尊之二：金刚萨州阿如来佛父佛母显现6、显现在亡灵面前的寂静尊之三：宝生如来佛父佛母显现7、显现在亡灵面前的寂静尊之四：阿弥陀佛佛父佛母显现8、显现在亡灵面前的寂静尊之五：不空成就佛佛父佛母显现9、显现在亡灵面前介于寂静尊、寂忿尊之间的幻相：持明主尊的显现10、显现在亡灵面前的忿怒尊之一：大光荣赫怒迦佛父佛母11、显现在亡灵面前的忿怒尊之二：金刚部赫怒迦佛父佛母12、显现在亡灵面前的忿怒尊之三：宝部赫怒迦佛父佛母13、显现在亡灵面前的忿怒尊之四：莲花部赫怒迦佛父佛母14、显现在亡灵面前的忿怒尊之五：业部赫怒迦佛父佛母15、亡灵实现中阴解脱的关键：无上瑜伽修行者的生前修行16、轮回与解脱的最后抉择：投胎中阴第陆章 密续修习的基础：无上瑜伽的前行修法1、无上瑜伽修习的前行准备：本尊相应法和供养坛城2、修持者观想证悟的护法神：本尊对金刚乘修行的意义3、与佛菩萨呼应

<<图解无上瑜伽>>

的法门：本尊相应法4、观想本尊的六个步骤：视觉化转向具象化5、本尊居住的圣洁境域：坛城6、修行者观想本尊时产生的坛城：自生坛城与对生坛城7、无上瑜伽坛城与二谛的关系：转化与互动8、修行无上瑜伽的关键：临终死亡与意识的关系第柒章 金刚乘的最高修行密法：进入无上瑜伽的修习法门1、无上瑜伽密续的法门：父续、母续、不二续2、无上瑜伽部父续本尊：大威德金刚、密集金刚3、无上瑜伽部母续本尊：胜乐金刚、吉祥喜金刚4、无上瑜伽部不二续本尊：时轮金刚5、无上瑜伽部三续的功效：对付三种迷妄的良方6、无上瑜伽密续的修行路径：生起次第和圆满次第7、无上瑜伽密续的最大特色：生前短暂体验死亡的经验8、觉悟死亡的最佳方法：领悟心性的禅定9、修习无上瑜伽的最终目的：体验根本净光心10、无上瑜伽修行者如何体悟根本净光心：无上瑜伽密续与大圆满11、普通人体验根本净光心的机会：四种机会12、无上瑜伽修行者的终极体验：大乐13、无上瑜伽修行者的追求：二谛圆融14、金刚乘的独特修行：空乐圆融15、无上瑜伽修行的智慧转化加速器：慈悲16、密续修行者最终解脱成佛之所：超越轮回的净土第捌章 无上瑜伽的深层体验：综合修持法1、金刚乘身心系统修习的基础：气、脉、明点2、密集金刚密续的脉轮说：七轮说3、时轮金刚密续的脉轮说：五轮说4、无上瑜伽修习者身心的支柱：意识与气5、修行者体内气的类别：五主气6、修习者获得解脱必经的秘密通道：三脉7、聚集在中脉的生命能量：红白明点8、最细微意识的所在：不坏明点9、细微意识与气的支持：物质明点10、修习气脉产生灵热的修法：拙火瑜伽11、认证一切皆为虚幻的修法：幻身法瑜伽12、净化意识，连接日间与夜间的瑜伽修法：梦境瑜伽法13、认清自身与宇宙清净的瑜伽修法：净光成就法附录壹：全书关键词索引附录贰：密宗初学的一百零八句法附录叁：法性中阴阶段里的诵法

<<图解无上瑜伽>>

章节摘录

第壹章读懂大乘佛教的奥秘教法：认识金刚乘1、来自印度的奥秘教法：认识金刚乘金刚乘是来自印度的教法，它被视为大乘佛教的奥秘教法，发展于公元5-6世纪印度大乘佛教的转型期，特色是高度组织化的咒术、仪轨与本尊观想。

金刚乘的起源和发展基础金刚乘被称为密教或密咒乘，也统称密宗。

它是以大乘佛教和印度密教为基础，在西藏所发展出来的修行方法。

金刚乘最早是5-6世纪以后婆罗门教融入大乘佛教的产物。

金刚乘有二续部、三续部、四续部、五续部、六续部之分别，以其中的四续部为主。

四续部，指事部、行部、瑜伽部和无上瑜伽部。

金刚乘的含义金刚即金刚石、钻石，是目前世界已发现的最坚硬的矿石。

佛经用它来比喻佛法中的法身坚固不坏。

《大宝积经》卷五十二：“如来身者，即是法身，金刚之身，不坏之身，坚固之身，超越三界最胜之身。

”说明了金刚身的坚固，是三界中最殊胜的法身。

金刚乘即是强调金刚特有的意义。

金刚乘的兴起与修习法门金刚乘的形成深受印度大乘佛教“中观派”与“瑜伽行派”的影响，并且融合了婆罗门教的咒术。

在一些宗教思想理论中，金刚乘经常被称为天启乘，天启的意思是指佛法直接得自于天的启示。

因而金刚乘的法教称为“密续”或“坦特罗”，所以又称“坦特罗乘”。

金刚乘修行过程强调诵念具有特殊力量的语词、真言。

通常认为，它与大乘有许多不同的殊胜之处，主要表现在业、资粮、修法、本尊、密法、身体等方面。

金刚乘的修行除了发无上菩提心外，还有其他善巧方便的修行法门——观想。

金刚乘强调认识心性，即透过观想了悟空性实相。

通过修持金刚乘而获得觉悟的修行者统称为大成就者，他们是金刚乘最重要的人物，金刚乘认为大成就者是已证得佛果、拥有完美佛身的证悟者，以人类的形象继续留在人间度化众生。

<<图解无上瑜伽>>

媒体关注与评论

超越轮回是每个人都向往、渴求的事情，但始终找不到答案和途径，值得欣慰的是，无上瑜伽可以带领你找到这一捷径。

想了解人生的全部意义，可以从《图解无上瑜伽》中找到答案，本书所介绍的是最高修行法，可以帮我们正确的途径获得梦寐以求的解脱，从而证得佛果。

——某佛教论坛版主 怀空 要了解藏密文化的精粹，不得不研究瑜伽修法，藏密哲学不但影响了西藏民族的生活方式与思维，也成为这个民族发展至今源泉。

在所有的藏密修法中，又以无上瑜伽最为神秘，最为高深。

《图解无上瑜伽》将枯燥的知识写得通俗易懂，设计的插图也非常漂亮，不但有助于进一步地理解内容，又增加了观赏性，实在物超所值！

——藏密文化的追求者 滚滚红尘 喜欢收集紫图书库的书，特别是图解经典系列。在喧嚣匆促的现代生活中，为心灵打开了另一扇窗户。

关注人生的价值取向，用佛教的真义来服务当今的众生，使人们从文化的宝库中汲取营养。是创造文化多样性的典范，是值得所有读者关注与深思的。

——网友 百家争鸣

<<图解无上瑜伽>>

编辑推荐

《图解无上瑜伽:突破轮回束缚的唯一捷径》：以现代手法诠释“无法超越其上的密法”突破轮回束缚的唯一捷径认识密宗五大金刚，与自己的守护本尊结缘，获得一生的庇护与加持终极目标：摆脱轮回的苦恼，即身成佛密续修持的基础工具书，内容由浅入深，给希望了解或入门的你提供最大助益200幅精美的手绘插图，详解无上瑜伽的修行路径，体验最神秘的佛教狂喜无上瑜伽修习的本尊——五大金刚无上瑜伽密续修持的三大法门主要是通过藏传佛教的五大金刚来实现的。其教法的修习，就是让我们与藏传佛教最强大的五位本尊结缘，受到一生的庇护与加持，获得自己渴望的利益。

密集金刚：冠有“密续之王”之称，位于图的正中间。

修持此教法可以帮助众生培养一种平和、豁达的心态。

大威德金刚：代表死亡的终结者，位于图中右上方。

其教法强调消除众生内心的迷妄，给自己与他人带来安乐。

胜乐金刚：代表智慧的母续本尊，位于图中的左上方。

其教法主要是运用智慧与知识消除众生的贪欲和执著，培养正确的价值取向。

吉祥喜金刚：代表智慧的母续本尊，位于图的左下方。

修持此法能给众生以智慧，使其摆脱生活中的诸多烦恼。

时轮金刚：引导众生脱离迷界的不二续本尊，位于图中右下方。

修持此法可以将迷失在过去、现在、未来的众生从无知中解脱出来。

阅读《图解无上瑜伽:突破轮回束缚的唯一捷径》的12个方便提示1．为什么要了解无上瑜伽?2．从印度传来的神奇密法3．了解藏密修持的基础路径4．最神秘的藏密修持术：双修5．高僧大德不断完善密续理论6．你也能成佛！

7．如何积极正确地对待死亡?8．亡灵进入法性中阴应该怎么办?9．熟练无上瑜伽的重要前行修法10．

掌握无上瑜伽修行的法门11．无上瑜伽的终极目标：即身成佛12．无上瑜伽独特的心理体验

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:<http://www.tushu007.com>