

<<心的導引>>

图书基本信息

书名：<<心的導引>>

13位ISBN编号：9789867884336

10位ISBN编号：9867884337

出版时间：20041124

出版时间：橡樹林

作者：薩雍米龐仁波切

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>

## <<心的导引>>

### 内容概要

这里的图说，是根据萨姜米庞仁波切所著的一本禅修书籍《心的导引》，其中谈到，如何寻回我们一颗散逸的心，而作的一点整理：

1. 心的活动，就犹如向外辐射的光圈；让散乱的心趋向专注，是一种渐进的过程。

在中心位置的宁静安住（Peaceful abiding, 即 Shamatha 奢摩他，修止），就如同将所有分散的光线聚集到我们内部；当光线越聚集，中心就显得越加明亮。

首先，圆圈的最外围，代表我们纷纷扰扰、喜怒欣厌的日常生活。

2. 第二圈，幻想（Fantasies），我们第一次面对自己如瀑流般的妄念涌现，往往觉得真是难以招架。从一般无尽烦琐的大小念头，到最根本的妄想「我执」，我们可以觉察种种的念头，然后，跟它们说再见，不被其左右。

3. 第三圈，情绪，有时，我们在禅修的过程当中，会遭遇非常强烈的情绪。对治它们是困难的。

我们可以回到呼吸、或以思惟的力量，来分析化解情绪。

4. 第四圈，散乱、狂野的念头，喋喋不休地在脑海里自言自语，让我们虚度禅坐的时光。如实观照它们，反复回到呼吸上，就能截断散乱之流。

5. 第五圈，微细的念头，如潺潺小溪的细微声音，只要专注于呼吸，不赋予它们更多的力量，这些念头，便会自生自灭。

6. 第六圈，宁静安住，经由念头逐渐减少的过程，我们便能在光圈的核心，与自己安住于本初善的心相遇。

（详细说明，请阅读《心的导引》，周和君翻译，台北橡树林出版，第72到87页。）

<<心的导引>>

作者简介

<<心的指引>>

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