

<<请练习，好吗？>

图书基本信息

书名：<<请练习，好吗？>>

13位ISBN编号：9789866091025

10位ISBN编号：9866091023

出版时间：2011-10

出版时间：众生

作者：咏给.明就仁波切

页数：224

译者：妙融法师

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>

<<请练习，好吗？>

前言

作者序 明就仁波切致弟子書 印度、尼泊爾、西藏等地的寺院僧團和家人： 從小，我就對浪跡四方、居無定所的閉關修行十分嚮往。

在大恩的具德根本上師尊前，我獲得了大海般深廣的口訣，雖然也裝模作樣地好像做了閉關的修持，但這中間卻因為懈怠散亂，蹉跎了時光，在放逸中虛耗了人生。

就像將牛鼻繩套在自己頭上的比喻一般，依於過去上師們的教誨，以及自己內心深處的渴望，使得閉關的時機已然成熟。

人生猶如水泡，毫無意義，此生展現的一切作為，有如海中浪濤無有止盡。

無論如何，唯一能寄望的就只有正法，能夠利益眾生的，也唯有正法。

對這一切世間的顯現，我不禁感到悲傷。

再加上對傳承與口訣教導的純然信心，以及一念利他的心，這許許多多的因緣一再敦促著我。

如今，我將去斬斷捆縛著自身的繩索，不知身處何方、居無定所地浪跡於山林間。

雖然不能比美過去祖師的行誼，也願向祖師們的典範看齊，有如鏡中影像一般帶著信心去模仿，用幾年時光，僅只是結下善緣地去效法祖師們的行持。

請大家見諒。

於此同時，很重要的是：就如我過去常說的，要努力聞、思、修，要在心意和合、戒律清淨的基礎上，聞思和學習經典、佛事儀軌，以及學問知識等等。

最重要的是：不要向外散逸，要向內匯歸到自心，讓心調柔寂靜，並以此利益佛教與眾生。

大家一點都不用掛念我，幾年之後，我們會再相見，一如以往，師徒相聚一堂，享用著法的饗宴。

在這一天來臨之前，我會為大家不斷向三寶祈請並且祈願。

明就多傑書於西元二零一一年，藏曆四月三日 西元二 一一年五月四日 （釋妙融恭譯於西元2011年6月25日）

<<请练习，好吗？>

内容概要

在《請練習，好嗎？

》中解說禪修要領，顛覆你對禪修的想像除了實際帶領各種方式 視覺、聲音、香味、疼痛、無聊、睡眠、走路.....的禪修練習甚至教你不需要做任何事，就可以禪修！

無修即是最好的禪修！

禪修能夠讓你的心變得平靜、放鬆、快樂、有彈性一切的事情，都是能夠轉化的讓「瘋猴子」變乖，讓你的心與你同在拿回心靈自主權擁有自由。

## &lt;&lt;請練習，好吗？&gt;

## 作者簡介

詠給·明就仁波切（Yongey Mingyur Rinpoche），詠給·明就仁波切是一位偉大的伏藏發掘者，在學養與成就上，皆是無與倫比的大師。

第十七世大寶法王詠給·明就仁波切的《世界上最快樂的人》與《你是幸運的》二書，均為口碑、佳評如潮的優質書籍。

1975年出生於尼泊爾尼日（Nubri），曾在一些祖古烏金仁波切、薩傑仁波切、紐錫堪仁波切暨大司徒仁波切等佛教偉大上師座下，領受藏傳佛教實修與教義的嚴格訓練。

自1998年起，開始巡迴全球教學，給予數千人開示與指導，他會見了各種不同領域的科學家，包括了神經學家、物理學家和心理學家。

他所著作的暢銷書籍《世界上最快樂的人》（The Joy of Living）已經出版超過12國語言的譯本。

第二本書《你是幸運的》（Joyful Wisdom）在東西方也是一出版即成為暢銷書。

2011年5月詠給·明就仁波切在印度菩提迦耶德噶寺閉門修法數日後，在無人知曉的情況下，悄然離開了寺院，如過去瑜伽祖師們的事蹟一般，隻身浪跡四方，進入數年居無定所的閉關修行。

仁波切遁世臨行前留下了一封親筆信函給所有弟子，叮囑弟子「最重要的是：不要向外散逸，要向內匯歸到自心，讓心調柔寂靜，並以此利益佛教與眾生。

」並希望弟子們「一點都不用掛念我，幾年之後，我們會再相見，一如以往，師徒相聚一堂，享用著法的饗宴。

在這一天來臨之前，我會為大家不斷向三寶祈請並且祈願。

此外，詠給·明就仁波切也是國際德噶及亞洲德噶（Tergar International & Tergar Asia）的創辦人，此二大機構的宗旨，是將古老的禪修練習介紹給現今社會。

多少世紀以來，禪修練習已經被無數人士運用在轉痛苦為喜樂、化煩惱為智慧。

德噶禪修和學習課程，就是為促進這些轉化而設計。

詠給·明就仁波切善於將禪修練習，以平易近人的方式，引導各種背景的人們學習而著稱。

德噶禪修團體提供給佛教徒和非佛教徒，豐富實用的禪修練習與研討課程，是一個提供佛教傳統科目的教學及深入禪修的組織。

仁波切經常以幽默的方式坦然分享自己的困境，並打動了世界各地的佛教弟子。

詠給·明就仁波切中文著作 2008年·《世界上最快樂的人》 2010年·《你是幸運的》

2011年·《小吉寶貝》《請練習，好吗？

》 妙融法師，1975年生，台灣台北人。

早期進入佛光山佛學院就讀，並依止星雲大師出家，同年受比丘尼具足戒，之後前往西藏、尼泊爾等地研習藏文與藏傳佛法，擔任第十七世大寶法王、堪布竹清嘉措仁波切、詠給明就仁波切等多位知名上師之翻譯，並任化育基金會執行長、眾生文化出版社社長。

翻譯作品：《大願王》《請練習，好吗？

》等。

书籍目录

推薦序：第十七世大寶法王明就仁波切致弟子書緣起壹·從美好的動機開始 菩提心一、你的心瘋狂嗎？

有三種情況會讓我們的心變得瘋狂.....讓心瘋狂的三種情況三種方式解決你的瘋狂改變的動機生起菩提心二、保持平衡就是最好的狀態不太緊，也不太鬆，這就是平衡。

不太緊不太鬆喝水的方法放輕鬆，盡你所能保持平衡的方法道歌 瑜伽十二樂貳·喚起專注的覺性止的練習三、注意身體的姿勢不需要做什麼特別的，但要先注意身體的姿勢。

身體的七種姿勢四、無修，即是最好的禪修你的心只是保持它的自然。

認識基礎意識先放鬆不去禪修無所緣禪修的利益五、培養專注的覺性用你的各種問題來輔助，成為解決的方法。

1.色相禪修2.聲音禪修3.香味禪修六、疼痛禪修疼痛是非常好的，非常容易讓我們的禪修進步。

七、無聊禪修如果你進入到無聊的這個感覺當中時，那裡卻是清明的。

八、睡眠禪修當你從睡眠禪修中醒過來，一切都會感覺到非常的新鮮、清晰。

有所緣的睡眠禪修無所緣的睡眠禪修九、瘋猴子心的禪修即便你能用色、聲、香、味去作禪修，但你仍然有一顆有問題的心念頭是什麼祕密的經驗十、除了坐，你還可以邊走邊修當你的妄念太多時，行走的禪修，會讓你的心更平靜。

慢慢走快快走道歌 行住坐臥四威儀歌參·穿透現象的本質 觀的練習十一、觀的禪修「觀」就是認識一切現象它的本質。

1.全景禪修2.鏡子禪修3.照片禪修4.回響禪修5.我是誰禪修牛禪修的故事肆·座下修持 日常練習十二、最好的加行，就是精進任何事都能夠運用作為禪修，於是你的心就能真正的寧靜。

禪修的重點禪修的障礙禪修的精進禪修問答道歌 七種樂附錄：優雅的覺知 新春的祝福詠給·

明就仁波切入關前的公開信司徒仁波切致大眾信函德噶寺通知信函

<<请练习，好吗？>

编辑推荐

《請練習，好嗎？

》特色 詠給明就仁波切「止觀實修」教授全紀錄 你是否覺得學了很多口訣教授，卻沒有時間去深刻的實際體驗呢？

你是不是覺得雖然到處聞法參學，卻仍然抓不到實際修持的要領呢？

你是不是在佛法課堂上法喜充滿，然而一回到家裡，不但將法喜忘得一乾二淨，反而更加無明煩惱呢？

你是不是會納悶，禪修和行住坐臥生活，到底能不能結合一體呢？

<<请练习, 好吗? >

#### 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>