第一图书网, tushu007.com

<<让心安住>>

图书基本信息

书名：<<让心安住>>

13位ISBN编号：9787111404385

10位ISBN编号：7111404386

出版时间：2013-1

出版时间：机械工业出版社

作者：陈春花

页数：185

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

前言

源于义明的帮助，我和八位朋友到不丹静修。
虽然不丹在地图上紧贴着中国西藏，但真的要到达这里，比一般隔山隔海的国家还不容易。
当飞机升空时，我对自己说，不丹，我终于要靠近你了。
从筹备到真的启程前往不丹已经过了大半年，即使如此，临上飞机还得到有同修不能前去的消息，当然也有排除万难坚持前往的，像成都的杨姐，临走前突然身体不适，一直紧闭双眼在飞机上昏睡。
我们的行程由泰国曼谷转机，搭乘不丹皇家航空公司航班飞往不丹王国西部重镇，海拔2280米的帕罗（PARO），这儿有不丹唯一的国际机场。
飞行途中有一个小小的插曲，飞机在机场降落，我们兴奋地去拿行李，但是义明微笑着对我们说，不要下飞机，这只是孟加拉的达卡机场。
我们把行李放回互相打趣，好久没有这么急切的心情了。
大概有一个小时，飞机一直贴着山转弯飞行，好像在做飞行表演，机翼仿佛不经意就会擦向山上的树木。
曾经认为去九寨黄龙机场的飞行是很需技术的，和这相比似乎那就不算什么了。
我刚好坐在窗边位置，感觉山上的树和房子都不断靠过来，触手可及。
几分钟后，在飞机轮胎与地面的摩擦声中，我们终于降落到帕罗机场。
我立即被这个特殊的国度所吸引，纯粹自然的环境与纯粹自然的建筑结合在一起，我感到安然和微笑流动在空气中，很自然地让人安静下来。
还没有见过这样镶嵌在山谷里的机场，湛蓝的天空漂浮着大团的白云，远处的绿林悠然矗立，传统的雕花装饰建筑簇拥着现代化飞行器，布局很有穿越色彩。
在乌金堪布的帮助下，我们非常顺利高效地通过海关，20分钟后，就看到一直在等候我们的司机和导游，他们都穿着本国传统服装，穿越的感觉就更浓厚了，感觉置身于时光隧道，就像进了桃花源一样。
我们乘上车子去酒店，凹凸不平的泥土路延展到远方，湍急流淌的河流发出轰鸣的声音，最令人不可思议的是空气中弥漫着树木的香气，温纯、深远又亲切。
我找不出合适的词语表达，唯有闭上眼睛，贪婪地呼吸，吸纳这自然所赋予的甜美。
在帕罗，一路上我们都没有看到一个红绿灯。
单车道的土路，竟然也没有遇上塞车，当大家还在对此啧啧称奇时，乌金堪布说前面就是我们住的酒店了，虽然一路看到的都是传统住宅，但酒店仍然超出了我的想象。
酒店的名字叫做Zhiwa Ling，中文称为芝华林。
整个酒店就坐落在峻峭的山脚下，湍急的帕罗河在此刚好转弯，流水声仿佛成为酒店天然的音响，每日演奏着不同的旋律，同时伴着风飘过蓝树林的和声。
不丹的建筑风格与西藏相仿，但更讲究一些，雕花图案布满整个建筑，房顶用青灰的片石作瓦，还留有空间通风，房子外围除了木雕，就是用石头垒起来的墙，每一栋都错落地分布在翠绿的树丛中。
走近看，这些树不大，多是果木，苹果、梨等是认得出的，不过不知名的更多，果实累累，但个头不大，多是红着半边脸，很可爱地垂挂在树上。
遍地的野花，黄色、红色、粉色、紫色、白色点缀着小径，三只小狗、四匹骏马、两头花牛在客房附近的草丛中悠闲地玩着自己的游戏。
从阳台望出去，远处高山上迎风猎猎的经幡，传诵着经文，也传递着安详。
酒店安顿好后的第一个活动是乌金堪布带我们去参拜顶果钦哲仁波切（H.H. Dilgo Khyentse Rinpoche）的故居。
他在世时做过国王的老师，也被册封为不丹的国师，他以一生的修行传布和践行解脱道，以自身独特的魅力，让每一个接触过的人都能感受到他的关注和慈爱。
由于对不丹的特殊贡献，他被尊称为顶果法王。
顶果法王的居所很特别，在一个小山坡上，房间都很小，相互连通，串连在一起。
满屋子供奉着神像，摆满图画和书籍。

其中一间里放着一张与他真人等高的照片，我才惊奇地发现他是如此的高大，身高两米，最令我动容的是他的卧室，一整面墙全是收藏的经书，以及他自己撰写的著作，紧靠着他床头的是一个书桌，堪布告诉我们顶果法王休息时一直坚持看书和写作。
顶果法王一生中在很多领域都有巨大的成就，他每天传法几个小时达半世纪之久，总是在日出之前醒来，花时间进行各种各样的修持；九点钟之后开始接见访客，进行一天的工作直到深夜。
他一生中最主要的活动就是传法。
他每年主持三四次大法会，每次八至十四天，不分昼夜连续进行。
他对所有向他请求开示或心灵指导的人永无倦怠，而且所传法的深广程度更是不可思议，这里既有国王、国王母亲等王族、宗教领袖，也有普通的僧人或教众。
顶果法王共有25大册著作，心意伏藏共有五册，他自己的著作就像一套百科全书。
顶果法王还从事了许多保存、传播佛教思想传统和文化的广大计划和事业等。
1985年，顶果法王应中国政府的邀请到达西藏，他向中国政府提出申请，希望能够重建桑耶寺，并强调桑耶寺作为世界文化遗产的重要性，希望政府同意他的申请。
在顶果法王的鼓励下，不丹国王还为此捐助了大笔款项。
1990年桑耶寺的主殿完成重建，顶果法王应邀为寺庙重新开光，主持了一场隆重的三天开光典礼。
顶果法王在年轻时曾闭关长达22年之久，我无法想象一个人22年在深山中闭关的场景。
在这22年间他偶尔可以见到的人，是隔一段时间给他送粮食的哥哥，除此之外，就只有他一个人读经、思考。
看着满墙的经书，我脑海中映出的是他安详阅读和写作的样子，这个卧室就有这种安详的气氛。
通过介绍，我们开始了解顶果法王的一些观点，让我印象颇深的是他对于自我清晰而明确的认识。
他开示道：“真正的慷慨是没有执著，真正的戒律是没有贪欲，真正的忍辱是没有嗔恨。
心犹如相续的河流，假如你无法运用你的修持来把握它的每个当下，你做的持咒、观想、念诵、禅修，乃至谈吐高超的见地，显现高超的行为，这些都是在浪费时间。
天分是老天给的，应该保持谦虚；赞誉是人们给的，应该表示感谢；骄傲是自己给的，应该时时警惕。
将学习视为乐趣，追求卓越。
要有一颗好心，以善心行事，没有什么比这更重要。
”我没有机会面见这位大师，他在1991年示寂。
在义明的帮助下，我们却获得机缘得见他的外孙雪谦冉江仁波切（Shechen Rabjam Rinpoche），现今的雪谦冉江仁波切是第七世的冉江仁波切。
第二世的冉江仁波切创建了雪谦寺，后来成为西藏六大宁玛派寺院之一。
在三岁那年，雪谦冉江仁波切开始领受祖父顶果法王所传的法教，今天，他是这个从未间断的传承的持明者。
雪谦冉江仁波切由顶果法王一手带大，几乎参与过顶果法王在25年间所主持的每一个传法开示、竹千大法会和灌顶。
他还随同顶果法王游历世界各地，去过42个国家和地区。
雪谦冉江仁波切虽然年轻，但是他已经继承和开创了新的佛学事业，除举办法会，各地传法外，他还在僧侣社群内创立了一个行政组织和体系，成为佛法教育、寺院纪律、佛行事业、正统修法仪式和实修佛法的典范。
在过去十年里，雪谦冉江仁波切透过建立雪谦佛学院，给僧侣严格的学习和考核；还开设雪谦闭关中心，拓展寺院的佛行事业，满足世界各地修行者的需要，给予他们正确的指引。
为了满足女众想要学习佛法的需求，雪谦冉江仁波切改善了位于不丹的希熙楠尼寺的各项设施。
雪谦冉江仁波切还致力保存和传播西藏文化。
位于西藏的雪谦寺曾经以其独特的金刚舞、法会仪式和诵经闻名。
雪谦冉江仁波切正在努力帮助恢复这项传统。
在他的领导下，雪谦寺已经在欧洲和南美各地表演了金刚舞。
为了延续唐卡绘画的传统，雪谦冉江仁波切建立了慈仁艺术学院。

我们观赏了女尼寺里的唐卡绘画，真的是艺术精品，恐怕在西藏都已不多见了。
雪谦冉江仁波切也监督并参与教养钦哲杨希仁波切（顶果法王的转世）的工作。
他每年都前往不丹，陪伴年幼的钦哲杨希仁波切。
基于从事人道慈善活动的强烈兴趣，雪谦冉江仁波切分别在尼泊尔和印度创立了雪谦医疗诊所和雪谦流动诊所。
这两个医疗设施皆以当地的在家众和寺院僧众为服务对象。
雪谦冉江仁波切正延续祖父所传授的西藏佛教传统，并且致力满足寺院和僧团的现代需求。
我们有着极大的福分在雪谦冉江仁波切宅院里听他授课，庭院陈设简单，有镌刻藏文的石刻，有木刻的神灵。
我们围坐着，四周草木的清香会被风送到鼻子里，在五天讲课里，大概有四天都在下雨，让安静的授课有了几分朦胧的禅意。
每个人都安静地谛听，时不时两只小狗会跑来也听上一听。
冉江仁玻切剪着极短的黑发；慈颜善目，幽默风趣；双耳丰满，着传统僧袍，授课时始终盘膝打坐，犹如佛陀。
最吸引人的地方是他授课时的样子，微闭着眼睛，声音潺潺而出。
他讲的是藏语，但也会讲一些中文，在等堪布给我们翻译时，他会面向我们睁开眼睛，安静而祥和地微笑，而且他的目光会慢慢从每个人脸上扫过，含笑和你对视。
那一瞬间，确实有种莲花绽放的安然，使你放松下来，忘记这是在一个陌生的国度。

内容概要

为什么人们对禅修情有独钟，而且不遗余力、不计较个人得失地游说他人共同禅修呢？答案是“愿大家找到永恒的快乐”。

源于义明的帮助，作者和八位朋友到不丹静修。在不丹，作者终于了解到什么是“幸福”，幸福就是让自己的心安定下来，珍惜拥有，感恩一切。不丹静修结束后，作者又回到原来的生活轨道中，但为了让更多人在闲暇时刻有机会像她一样窥看禅修，她把自己感受到的一切写入《让心安住》，以供更多寻求心灵健康的朋友做参考。

作者简介

陈春花，华南理工大学工商管理学院教授、博士生导师，获得2009年、2006年两届中国教育部高等学校人文社会科学优秀著作三等奖，2007年中国最佳本土商业作者奖，机械工业出版社60周年“最具影响力作者”奖。
蝉联四届华南理工大学“我最喜爱导师”称号。

书籍目录

引子
快乐
无常
确信
安住
空性
我执
利他
接受
寺院
幸福

章节摘录

版权页： 插图： 仁波切提问时，我在心里默默回答。
仁波切说出了上面的答案，让我内心很震动，因为我的答案是：人做任何一件事情是为了有价值、有意义。
我之前从未想过，做一件事情是为了快乐。
也许是责任感的缘故，也许是认知上认为价值贡献更重要一些，也许是认为快乐实在不容易获得。
所以，一直以来我都认为做事一定要有价值，一定要有意义，这是做事的目的，哪怕因此自己不快乐。
当听到仁波切如此开示时，我的思想停顿了，忽然发现自己的局限性。
仁波切的答案、让我明白了这里面的道理：以价值和意义来衡量一件事，就需要一个外在的评价标准；在我们看来有价值和有意义的事情，在别人看来并不一定如此，因为价值判断有非常强的取向性，每个人会有很大的差异。
但是快乐却是一种共同的感觉，如果一件事情的完成会让人快乐，那么这件事本身应该是好事，我惊讶自己之前从未这样想过。
这让我重新思考快乐的本意。
什么才会使人真正快乐？
每一次取得的进步，每一个目标的实现，每一个难题的攻克，每一个梦想的成真；拥有好的工作、和谐的家庭、听话而又有出息的子女，有几个真正知己朋友，有健康的身体等，这些林林总总的需求以及需求的满足，不就是人生中需要在意，而又带来快乐的源泉吗？
大家赖以快乐的资本，也大都源于这些因素，我们把这些作为生活的目标，并以此来衡量自己的幸福与满足。
一旦其中一项无法实现的时候，所引发的痛苦，常常让我们抱怨和生气。
也正源于此，生活中，无尽的欲望所带来的是无尽的痛苦，因为总有目标无法实现，总有难题不断涌现，总有朋友离你而去，也总有梦想无法成真，更痛的是身体随着欲望、执著以及不规律的生活而透支，肉体上的痛苦更加深了不幸之感受，人们开始抱怨为什么生活如此忙碌？
为什么无法得到幸福和快乐的感受，为什么物质生活得到极大提高的今天，痛苦的感受也随之提高？
问题到底出在哪里？
是因为今天的竞争激烈与残酷，还是因为人们欲望的无度与强大，抑或因为内心的脆弱与孤独？
也许都是，也许都不是。
仁波切的第一段话就给了我指引，上述这一切源于对“什么是真正快乐”的理解出现了偏差。
索甲仁波切说：“迷惑在虚假的希望、梦想和野心当中，好像带给我们快乐，实际上只会带给我们痛苦，使我们如同匍匐在无边无际的沙漠里，几乎饥渴而死。
而这个现代轮回所能给我们的，却是一杯盐水，让我们变得更饥渴。
”我们日常所追求的快乐，以及得到的快乐并不是真的快乐，因为这些追求都是外在的、不稳定的，甚至是反向的。
一个目标的实现引发新的目标，一个梦想的成真带来更大的梦想，一个欲望的满足诱发更大的欲望，这些无止境的欲望和追求，导致的是短暂的快乐和永久的痛苦。
曾经和一个年轻的学生聊天，这个学生在大学毕业前一年设立了一个目标——成为一名硕士研究生。
在他参加硕士研究生入学考试后，他的分数达到了本校的录取分数线。
可是此时他觉得自己应该成为一所著名大学的硕士研究生，考上本校的研究生这件事并没有带给他快乐，反而是痛苦。
他经过痛苦的选择，决定放弃这次入学的资格，再复习一年继续参加考试。
我写信给他，建议他先去工作，而不是再花一年的时间备考。
但是他告诉我，考上名牌大学是他到目前为止最大的梦想，他不会放弃，要我不要再劝他。
第二年考试结束了，他如愿被理想中的大学录取，我以为他这一次快乐了。
想不到，他又写邮件给我说，他很后悔报考硕士研究生，因为在他复习的这一年里，大学的同班同学

有的已经赚到钱并筹备结婚了，他觉得自己多浪费了一年的时间，过得没别人风光。
看到他的邮件，我不知如何回复。
一个永远无法满足，也不会珍惜自己现在所拥有的人，也就无法真正地获得快乐和满足。
仁波切说：“真正的快乐和满足来自于内心以及内心的改变。
”这让我想起自己很多年前经历的一件事情。
一天中午我到药店去取药，因为已经约好了药剂师，所以只需要几分钟就可以拿完，因此我并没有把背包从车上拿下来，而且车子停在我视线可以看得到的地方。
几分钟后我取好药回到车子旁边，才发现一侧的车窗被打碎，放在车子里的包不见了。
那一瞬间，我整个人僵住了，因为取药后我要去办理赴美国的签证，因此包里有各种证件、证明材料以及毕业证书等，或者说是我所有的身份证明材料，在几分钟之内就全部不见了。
正在失望和懊恼之余，听到手机铃声响起，接电话后听到远在新加坡的新国大曾老师的声音，他有事情找我。
和他聊事情的时候，我的情绪安定了下来，因为专注于回答他的问题，之前的紧张和懊恼也随之消失。
他的事情聊完，曾老师问我在做什么，我回答说，我的车窗玻璃被别人打碎了，我的背包不见了。
他紧张地问我遗失了什么，我说什么都不见了。
他奇怪地说，怎么一点都听不出你的烦恼，我笑着回答说：“东西已经不见了，烦恼也没有用，更何况车子是男生的第二个老婆，并不是女生的第二个老公，不需要这样紧张，证件总会找回来的，钱丢了再赚就是了。
”和曾老师通话结束的时候，我竟然有了一种快乐的经验，因为内心不再挣扎，选择放弃，反而让自己快乐起来。

编辑推荐

《让心安住》编辑推荐：因为通信不畅的缘故，也因为闭关本身的要求，在不丹的这些日子里，我们可以安静地反观自己的内心。
因为仁波切的开示，更因为看到、听到和感受到不丹人的快乐，我们体验到了他们生活的理念。
感染了不丹人单纯的微笑与安然的性格，我们的心也随之安定了下来。
不丹让我了解到，虚假的希望、梦想和野心好像可以带给我们快乐，实际上只会带给我们痛苦，因为我们的心无法安定。
在不丹，我终于了解到什么是“幸福”，幸福就是让自己的心安定下来，满心欢喜地接受一切，珍惜拥有，感恩一切。

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