

<<当生命陷落时>>

图书基本信息

书名：<<当生命陷落时>>

13位ISBN编号：9787800577574

10位ISBN编号：7800577570

出版时间：2007-4

出版时间：北京大方弘文（中国藏

作者：佩玛·丘卓

页数：199

字数：115000

译者：胡因梦

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>

<<当生命陷落时>>

前言

点燃生活的明灯 郑石岩(台湾政治大学教育学系教授、作家)这是一本很具启发性的书,能为你解开心中的无明,除去烦恼的障碍,从而发展正确的生活态度,让生活过得透脱自在。

生命是一个艰辛的历程,它既须具备活下去的能耐,又需要清明的智慧。

尤其生活在现代这个社会,缺乏知识技能,不能抱持积极坚毅,当然,就无从发展,缔造幸福的人生。

不过,人并非仅靠聪明和坚毅就能活得好,因为这个自由开放的社会,有太多的诱惑、冲突和纠葛,缺乏看清楚的智慧,就容易失衡和迷失。

什么是生活的智慧呢?简单地说,就是凡事看清楚,面对真实去生活,不被虚假所困。

看清本末,知道回归生活,珍惜生命,而不纵欲、追逐和占有,这就是智能。

这本书能帮助读者开启“法眼”,看清生活与生命的真实,活在“如来”之中。

多年来我从事助人的工作,发现痛苦的根源,是生活偏离真实所致。

生活本来是现成的,每个人注定要依自己手中所握的资材,来实现其生活;随自己的根性因缘,走他的人生路。

每一个人都是唯一的、独特的,都值得肯定。

但大部分的人,不愿意接纳自己、实现珍贵的自己,反而要把自己变成别人的样子,抄袭别人的生活和人生。

放弃了自己,荒芜、背叛自己的生活,这样怎么可能活得愉快呢?现代人的欲望受到过分的刺激,汲汲于争夺和占有,发展出如饥似渴的追求态度,疲于奔命,而使生活变得枯燥、令人厌倦和沮丧。

生活失真是现代人苦难的根源,忧郁、空虚和颓废正是现代人的心病。

我们往往抱着既有的成见来看待生活,用虚妄不实的野心忖度世事。

错误与偏见蒙住了双眼,于是看错了人生的方向,陷入生活的僵局,喜乐和幸福渐渐被痛苦吞噬。

我们对生活看得越清楚,就越能作正确响应和调适,从而获得幸福。

反之,若无法认清生活的本质,则越容易错误和迷失,而无法选择正确的行动。

许多人惧怕面对现实,找了许多理由来曲解现实,为的是逃避它的挑战。

结果,不但造成疏离与挫败,心智成长的机会也断送了。

我相信心灵的不幸,就肇端于此。

人们最常犯的错误是:用成见或主观的想法,一厢情愿地奉为圭臬。

曲解现实,然后依错误的解释来看待生活。

人若不能觉察生活中失真的问题,就会偏离正轨,失去幸福和快乐。

明智的生活态度,是看清真实,避免成见与曲解。

这不但能提升生活与工作的效率,累积成功的经验和生活的经验,同时能开展宽阔的人生视野,看出生活的喜悦和希望。

面对真实的生活就是觉者。

这本书能打开你的慧眼,让生活更踏实、喜乐。

它是西藏金刚乘比丘尼丘卓对弟子的开示记录。

全书共二十二篇,看起来是一篇篇独立的开示,实际上是一盏盏精神生活的明灯,能照亮你心中的晦暗,打开无名的心结,相信你会从中寻获亮丽的生命珠宝。

<<当生命陷落时>>

内容概要

本书能打开你的慧眼，让生活更踏实、喜乐。

它是西藏金刚乘比丘尼佩玛·丘卓对弟子的开示记录，全书共22篇，看起来是一篇篇独立的开示，实际上是一盏盏精神生活的明灯，能照亮你心中的晦暗，打开无名的心结，是最具启发性的现代实修经典。

佩玛·丘卓以信手拈来、才华横溢的弘法风格，将藏密大手印直下透视的立断智慧，融合西方心理学对内在现象的诠释技法，帮助现代人在日常生活中以平和、慈悲而又充满着幽默的无求之智，勇敢而对生命陷落时的悲苦与困窘。

<<当生命陷落时>>

作者简介

作者：(美国)佩玛·丘卓 译者：胡因梦 佩玛·丘卓是创巴仁波切最杰出的大弟子之一，是西藏金刚乘比丘尼，同时也是甘波修道院院长。

<<当生命陷落时>>

书籍目录

序一 点燃生活的明灯序二 无惧的智能传承前言第一章 亲近恐惧第二章 当生命陷落时第三章 当下就是良师第四章 如实安住第五章 永远不嫌太迟第六章 不伤害别人第七章 绝望与死亡第八章 八种世间法第九章 六种孤独第十章 对生命的好奇第十一章 不侵犯与四魔障第十二章 长大第十三章 扩大慈悲的圈子 第十四章 不死之爱——菩提心 第十五章 逆转习性第十六章 和平使者第十七章 意见第十八章 口耳相传的神圣开示第十九章 对治混乱的三种方法第二十章 没有选择的余地第二十一章 扭转轮回第二十二章 道途就是目标

<<当生命陷落时>>

章节摘录

一、亲近恐惧 接近真相，自然会感到恐惧 展开精神旅程，就像乘小舟进入汪洋大海寻找未知国度一般。

诚心的实修会带来心灵启示，但我们迟早都会遭遇到恐惧。

大家都知道，一旦接近地平线，我们就会从边缘地带掉下去，所有的探索者都一样，都很想知道那里到底有什么东西等着我们，可是却不知道自己没有勇气面对那些东西。

我们对佛法产生兴趣，决心一探究竟，但我们很快会发现，大家在如何修持这件事上往往充满着各种偏见。

我们借着洞见禅修（内观）来练习正念，彻底意识到自己的行为与思想。

我们聆听禅学演绎的空义，接受挑战，和那开放而又广大无限的清明之心相连。

金刚乘给了我们一种概念，要我们处理各种情境的能量，观察那觉醒状态和这些能量是不可分离的。

这些方法随便哪一个都可能吸引我们产生动力，怀着热情向前探索。

但如果我们想深入表相之下，毫不犹豫地修炼，到了某个时刻，我们不可避免的会经验到恐惧。

恐惧是一种普遍性的经验。

即使是最小的昆虫都会感到恐惧。

譬如我们跑去海边弄潮玩水，看到海葵，用手一摸它，它立刻缩起来，每一种生物一有恐惧都会自动收缩。

一面对未知就感到恐惧并不是什么可怕的事，那是活着的一部分，所有生命共有的一部分。

我们一感觉有孤独的可能、死亡的可能，感觉没有东西可以让我们抓住，内心就会产生恐惧反应。

接近真相，自然也会感到恐惧。

碰到任何经验，如果我们努力安住在经验中而不逃避，经验就会变得非常强烈。

没有地方可以逃避时，事情会变得非常清楚。

在某次闭关，我深深体悟到一件事，我发现我们不可能既安住在当下，而又同时任由妄念编撰剧情。

我知道这听起来没什么，可一旦亲自领悟到这一点，你一定会变。

眼前这一刻你是这么清楚见到无常，这么清楚见到慈悲、惊奇、勇气，也这么清楚见到恐惧。

事实上，一旦站在未知的边缘，完全意识到当下，却又没有任何寄托，这时每个人都会觉得双脚落空。

然而就在这个时刻，我们的理解会深化，会发现当下是非常脆弱的一刻。

这一刻实在令人焦躁不安却又完全温柔。

我们刚开始探索时总是怀抱着许多理想和期待，总想寻找答案来满足我们长久的饥渴，却一点也不愿认识心中的妖魔鬼怪。

当然，一定会有人提醒我们这一点的。

我还记得第一次聆听禅坐开示时，那位女老师就告诉我说：“不要以为打坐像是消愁解闷的渡假。”

可就算全世界的人都提醒我们，我们还是不相信。

事实上，打坐确实会让我们更接近心中的妖魔鬼怪。

我们现在所说的是了解恐惧、熟悉恐惧、直视恐惧，这并不是说要将其视为解决问题的方法，而是要完全去除我们以往看、听、闻、尝及思考事情的方式。

真相是，我们只要一一开始这样做就会越来越谦卑，因为执着理想而产生的傲慢，已没有存在的余地。只要勇于向前迈进一点，随着理想必然生起的傲慢就会被照见。

修行中种种发现与死去的勇气有关，和不断死去的勇气有关。

正念、体悟空性、处理能量全都指向同一个东西，那就是要安住在原地不动，钉牢在原来的时空点上。

我们如果待在原地而不形成造作，既不压抑，也不归咎他人或谴责自己，就会面临一个不明确的问题。

这个问题是无法从概念上获得任何解答的。

<<当生命陷落时>>

另外，我们还会跟自己的真心相遇。

有一个学生说得很好：“佛性巧装成恐惧，踢我们的屁股，要我们学会接纳。”

有一次我去听一个人演讲。

那个人谈到他60年代旅居印度的修行经验。

他说他决心去除自己内心的负面情绪。

他努力的克制愤怒和色欲，他努力的对治懒惰与骄傲。

不过他最想克服的却是恐惧。

老师一直告诉他不要那么努力，他却以为老师又是在教他另一种克服障碍的方法。

后来老师要他到山脚下的一间茅屋里打坐。

他关上门，开始打坐。

天黑以后，他点了三支蜡烛。

到了半夜，他突然听见角落里有一些声音，黑暗中定睛一看，竟然是一条很大的蛇在他前面摇摇晃晃

。他觉得那是一条眼镜蛇，他很害怕，一直坐在那里盯着蛇，不敢动也不敢睡。

这一整夜，茅屋里存在的只有他、蛇和恐惧。

天亮之前，最后的一支蜡烛也熄灭了，然后他哭了起来。

他哭，不是因为绝望，而是因为内心终于柔软了。

他终于能体会世上所有人、畜的渴望，他领受了他们的疏离和挣扎，他发现只是一味的打坐是不会得到什么东西的，只会更加孤立，更加挣扎罢了。

于是他接受了“全心全意的接受”自己的愤怒、自己的忌妒、自己的抗拒、自己的挣扎和自己的害怕

。但是他也同时体认到自己的珍贵，体认自己既聪明又愚蠢，既富有又穷困，但是又深不可测。

他满心的感激，于是就在黑暗中站起来向蛇走过去一鞠躬，之后他就睡着了，而且睡得很熟。

醒来以后，蛇不见了。

他不知道这到底是他自己的想像，还是当时真的有这么一条蛇。

不过这已经无关紧要。

讲到最后他说，亲近恐惧使他自己的“戏码”完全崩解，他周遭的世界也彻底了结了。

从来没有人告诉我们不要逃避恐惧，很少有人告诉我们要接近恐惧，要在恐惧之中熟悉恐惧。

有一次我问千野古文禅师怎么对治恐惧，他说：“我承认，我承认。”

但是别人给我们的建议通常都是化解、安抚、吃药、消遣，总之就是要摆脱掉它。

其实我们根本不需要这种鼓励，因为与恐惧解离是我们自然会去做的事。

我们习惯性的回头就跑，只要看到一点恐惧的迹象便惊愕不安。

如果感觉恐惧快冒出来了，我们不妨检查一下自己。

这么做是好的，不是要打击自己，而是要培养无条件的慈悲心。

最令人心痛的事莫过于当下自欺了。

然而，有时候我们真的会走投无路，什么都瓦解了，再也没有逃避的可能了，这个时候，最深奥的真理突然一下子变得非常明白而平常，我们是无处可逃的。

我们和其它人一样看见了它，比任何人都看得更清楚，迟早我们会明白我们无法再美化恐惧，它终究会让我们见识到以前听过或读过的教诲。

所以，下一次再遇见恐惧的时候，要认为自己很幸运。

勇气就是从其中诞生的。

通常我们都认为勇者无惧，其实勇者只是亲近恐惧罢了。

我刚结婚的时候，我先生对我说，我是他认识的人当中最勇敢的一个。

我问他为什么，他说我虽然是个彻底的懦夫，但是碰到问题，事情总是照做不误。

关键就在继续探索而不要逃避，纵然发现某些事情不是我们想象的那般，还是照旧探索。

我们会一再的发现事情根本不是我们想像的那样。

世上没有一样东西和我们想像的一样，我可以非常确定地这么说。

<<当生命陷落时>>

空，不是我们想像的那样；正念、恐惧，不是我们想像的那样；慈悲也不是我们想像的那样。爱、佛性、勇气，这些都只是密码，真正的涵意我们心里并不明白，然而我们都可以去体验一下。我们一旦能静观事物的崩解而丝毫不逃避当下，我们就能明白这些密码是直指人生真相的。

P24-28

<<当生命陷落时>>

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>