

<<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：9787807095125

10位ISBN编号：7807095121

出版时间：2013-3

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：佩玛·丘卓

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

<<当生命陷落时>>

内容概要

<<当生命陷落时>>

作者简介

<<当生命陷落时>>

书籍目录

推荐序 点燃生活的明灯 郑石岩 1 译者序 无惧的智慧传承 胡因梦 4 前言 1 第一章 亲近恐惧 5 第二章 当生命陷落时 13 第三章 当下就是良师 21 第四章 如实安住 29 第五章 永远不嫌太迟 37 第六章 不伤害别人 45 第七章 绝望与死亡 53 第八章 八种世间法 63 第九章 六种孤独 71 第十章 对生命好奇 81 第十一章 不侵犯与四魔障 89 第十二章 长大 99 第十三章 扩大慈悲的圈子 105 第十四章 不死之爱 115 第十五章 逆转习性 123 第十六章 和平侍者 129 第十七章 意见 143 第十八章 口耳相传的神圣开示 151 第十九章 对治混乱的三种方法 159 第二十章 没有选择的余地 169 第二十一章 扭转轮回 181 第二十二章 道途就是目标 189

<<当生命陷落时>>

章节摘录

第二章 当生命陷落时世界崩解了，我们站在不明状况的边缘。

这时我们每一个人的考验就是能否安住在这个边陲地带，而不去具体地认定什么东西。

精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。

甘波修道院很大，海天相连，水平线看不到尽头，海面上到处悠游着海鸥、渡鸟。

这样的地方很像一面大镜子，让你感觉无处可逃。

既然是修道院，实际上也不可能有什么逃避之道——那里不可说谎，不可偷窃，不可喝酒，不可做爱，不可外出。

我本来就渴望去那个地方。

后来创巴仁波切问我要不要去那里担任院长，我就去了。

我一向喜欢挑战，住在那里果然对我是一项考验，因为初去的第一年我就好像被生煎活煮一般。

我是因为自己的世界整个崩解了，才去那个修道院的。

我一路保护自己，欺骗自己，一路维护自己亮丽的形象——然而一切还是崩解了。

不论怎么努力，我就是再也掌控不了大局。

我的行事风格把每个人搞得快要疯了，我自己也无处躲藏。

我一向自认为做事很有弹性，待人亲切，几乎每一个人都很喜欢我。

我带着这种假象活了一辈子。

然而来到修道院的前几年，我却发现自己其实一直都不了解自己。

不是我的素质不好，而是我实在不是那最后的“黄金女郎”。

我在自我的形象上投注了太多东西，如今这个形象再也维持不住了。

我所有的未竟之事全部鲜活而无误地暴露出来，不但我自己看得一清二楚，别人也看得清清楚楚。

凡是自己以前看不到的地方，现在一下子都冒了出来。

这还不够，别人还会讲我的一些事情给我听。

我很痛苦，痛苦到不知道自己还会有快乐的一天。

我觉得一直有炸弹落在自己的身上，而自我欺骗也不断地在爆发。

然而生活在这个人人勤修精进的地方，我不可能迷失在维护自己、怪罪他人之中。

这个地方没有那种“出口”。

后来有一位老师来修道院访问，我还记得她对我说：“你一旦能和自己亲密相处，你的状况就会跟着顺利起来。

”我以前也听过类似的话，知道自己只有这条路可以走了。

我墙上挂着一幅标语，上面写着：“唯有不断寂灭，才能在自己身上发现不朽的东西。

”未曾听闻佛法之前，我就知道这才是真正觉醒的精神，也就是要放下一切。

然而，事情一旦见底，我们找不到东西可以抓的时候，伤痛就开始浮现了。

就像那洛巴学院（Naropa Institute）的人常说的箴言：“爱好真理使你走投无路。

”我们对这一点都还有一些浪漫的想象，然而一旦被真理钉牢，我们可就苦了。

你去浴室照镜子，一眼就看见自己长了一脸青春痘，看见自己那张年华老去的脸，看到自己没有爱心，看到自己的侵略性和胆怯——我们一清二楚地看到了这种种东西。

这时候我们的心就柔软了。

当事情摇摆不定、什么都不对劲时，我们会明白自己已经到达了某个边陲地带。

我们会发现这个地带既脆弱又温柔，而温柔又可能朝两个方向发展，一是把自己封闭起来生闷气，或是去修正一下那股震撼人心的感觉。

无依无恃的状态真的是既温柔而又震撼人心的。

这整个过程都是一项考验。

身为精神勇士，若想唤醒自己的心，都需要这项考验。

有时候我们是因为生病或亲友亡故而落入无依无恃的境地。

我们感到失落——失去挚爱的人，失去青春，失去了生命。

<<当生命陷落时>>

我有一个朋友因艾滋病而面临死亡。

有一次我在外出旅行之前去找他谈话，他说：“这场病不是我要的，我很恨，很害怕。

可是后来却发现这场病是我收过的最贵重的礼物。

现在生活的每一刻对我而言都很珍贵，我生命中的每一个人都很珍贵。

我整个人生都变得有意义了。

”有个东西真的变了，而且他已经准备好接受死亡了。

原本恐怖骇人的东西，现在却变成了礼物。

生命陷落既是一项考验，也是一种治疗。

我们都以为重点是要通过考验，克服问题，然而，真相是问题并不会得到解决。

事物聚合之后必定分离，接着又是聚合与分离。

治疗就是容许这一切自然地发生——接受悲伤，也容许悲伤减轻；接受痛苦，也容许喜悦出现在我们心中。

我们也许认为某件事会带给我们快乐，然而我们并不知道会发生什么事。

我们以为某件事会招来不幸，但其实我们并不知道情况会是什么结果。

最重要的就是容许自己不知道。

我们总是会做一些自认对状况有帮助的事，可是我们绝对不知道自己会跌倒还是会昂首端坐。

虽然遭受到极大的失望，我们仍然不知道故事是不是就这样结束了，或许只是一场伟大历险的开端吧。

。

我曾经看过一篇文章，描述的是一对夫妇只有一个独子，他们的家境很穷，所有人都依赖这个独子赚钱养家、维持家庭的声誉。

有一天他从马背上跌下来，摔成了残废，这对他们一家人而言简直就是世界末日。

然而两个礼拜以后，军队进了他们村子，把所有的壮丁都抓去当兵打仗，唯独这个年轻人得以幸免，而可以留在家乡照料父母。

生命就像这样。

我们什么都不知道。

有的事我们称作好事，有的事我们称作坏事，但是到底好不好，其实我们并不知道。

世界崩解了，我们站在不明状况的边缘。

这时我们每一个人的考验就是能否安住在这个边陲地带，而不去具体地认定什么东西。

精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。

事实上，我们就是因为如此看待事物，才会这么痛苦。

我们以为可以找到永久的快乐，并因此而逃避痛苦，就造成了佛教所说的轮回。

这种绝望的轮转使我们承受着巨大的痛苦。

佛教四圣谛第一谛说的就是苦，只要我们还认为事物是永恒的、不会崩解的，而我们可以倚靠它们来满足我们对安全的饥渴，就会有苦。

从这个观点来看，我们真正认清事物真相的那一刻，就是毯子从我们脚下抽走而我们找不到立足点的时刻。

如果我们不利用这种状况来唤醒自己，就会让自己昏睡下去。

当下——这无所依恃的一刻——就是发心照顾匮乏者的一刻，也是发现自己善性的一刻。

我记得很清楚，有一年初春的某一天，我的现实世界突然罄竭。

当时我虽然尚未听闻佛法，不过那的确可以称得上是一次真正的属灵经验。

那是在我先生告诉我他有外遇时发生的。

当时我们住在新墨西哥州北部，那一天我站在我们家门前喝茶，听见汽车开上来的声音，然后是关车门的声音。

接着他从屋子旁边绕了过来，在没有任何预警的情况之下，劈头就说他有了外遇，想和我离婚。

我还记得那时我感觉天空非常宽阔，屋边河水潺潺，茶杯里冒着热气；时间静止了下来，我脑中一片空白，里面什么都没有——只有光和无边的寂静。

接着我回过神来，捡起一块石头，向他砸了过去。

<<当生命陷落时>>

每次有人问我为什么会接触佛法，我总是回答那是因为我实在太气我先生了。

然而真相是，他救了我的命。

当时我们的婚姻出了问题，我非常非常努力地想重拾那份慰藉和安全感，重回那熟悉的歇息之处。

可是，幸好我没有得逞。

我凭着本能知道，让我那执著的、习惯于依赖的自我死亡，是我唯一的生路。

我家墙上那一幅标语就是那时候贴上去的。

生命是良师益友。

事物永远都在变迁，但愿我们都了解这一点。

事情总是不会照我们的梦想发生。

那种偏离中心、不前不后的状态才是理想的状态，我们在这种状态中反而不会卡住，而能够无限地打开心胸和思想。

那是一种非常温柔、没有任何侵略性，而又非常开放的状态。

安住在这种动摇的状态里——安住在破碎的心，安住在胃痛，安住在绝望，安住在报复心之上——才是真正的觉醒之路。

守着那份疑虑，抓住在混乱中放松的诀窍，不要惊慌——这就是精神修为。

掌握理解自己的窍门，温柔而慈悲地体会自己——这就是勇士之道。

不论你喜不喜欢，每当我们生气、痛苦、刚愎自用的时候，甚至是轻松下来或充满启悟的时刻，我们就如同过去的千百万次一般，再度体悟到自己。

我们可以每天想一想世界各地发生的侵略行为。

我们可以想一想纽约、洛杉矶、哈利法克斯、贝鲁特、科威特、索马里、伊拉克等地发生的侵略行为

。全世界各地，每个人都在反击敌人，人的痛苦永远高涨不下。

我们每天都可以反省一下这些事，问一问自己：“我有没有增加这个世界的侵略行为？”

每当事物尖锐焦躁起来，我们就问问自己：“我到底要的是和平，还是战争？”

”

<<当生命陷落时>>

编辑推荐

<<当生命陷落时>>

名人推荐

<<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>