

<<雪洞>>

图书基本信息

书名：<<雪洞>>

13位ISBN编号：9787807605577

10位ISBN编号：780760557X

出版时间：2010-4

出版时间：南方

作者：维琪·麦肯基

页数：255

译者：莲心

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>

## <<雪洞>>

### 内容概要

一位二十多岁的英国年轻女孩，在海拔一万三千二百尺的喜马拉雅山上的一个雪洞中独自一人修行了十二年，一次次面临生死的考验。

她最终抵达了人类的身心极限，完成了这项不寻常的闭关修行。

她为什么要这样做？

是什么样的力量促使她这样做，她在洞中是怎样生活的，她究竟悟到了什么？

她要告诉世人什么？

丹津&#8226;巴默出生及成长于伦敦，十八岁皈依为佛教徒，二十岁到印度，二十一岁出家，出家后，她在喜马拉雅山修行长达二十年之久。

近年来，她奔波世界各地弘法。

????? 《雪洞:喜马拉雅山上的悟道历程》由英国著名记者维琪&#8226;麦肯基执笔，平实而生动的记载了丹津&#8226;巴默的悟道历程。

作为一本个人传记，《雪洞:喜马拉雅山上的悟道历程》充满吸引力。

作为一次漫长的修行心路历程，《雪洞:喜马拉雅山上的悟道历程》往往令读者再三陷入深层的心灵思索。

她的故事在西方世界早已成为一种传奇。

《雪洞:喜马拉雅山上的悟道历程》首次将这个关于信仰的传奇故事介绍给中国读者。

## 作者简介

维琪·麦肯基 ( Vicki Mackenzie ) 出生于英国。  
毕业于昆兰大学，曾为《太阳报》、《周日时报》、《今日电报》、《今日素描报》、《周日邮报》等几十家媒体撰写报道文章。  
1976年，曾前往尼泊尔参加藏传佛教的冥思课程。  
曾出版《转世》、《西方转世上师》等书。

书籍目录

1. 相逢 2. 困惑 3. 寻道 4. 第一步 5. 上师 6. 恐惧女性 7. 拉乎尔 8. 洞穴 9. 面对死亡 10. 女瑜伽士 11. 女性之路 12. 离开洞穴 13. 远见 14. 老师 15. 挑战 16. 疑问 17. 今日

## &lt;&lt;雪洞&gt;&gt;

## 章节摘录

洞穴 &hellip;&hellip; 最重要的事情就是水。

她解释说：“首先，我必须到距离此处大约四分之一英里的泉水里提水。

夏天，我必须跑好几次，将水背到洞穴中。

冬天，如果我不能出去，我会将雪融化来用。

如果你有将雪融化来用的经验，你会知道这是多么困难的一件事。

一大堆的雪只能制造出一点点的水。

幸运的是，冬天里你不需要很多水。

因为你不必洗澡也不必洗衣服，所以你可以省下很多水。

当我进入三年的闭关，无法离开我设限的范围内时，有个好心人为我支付了水管费，在洞穴围墙内安装了水管，这帮了我很大的忙。

其次是如何解决食物的问题。

在这个贫瘠的山区，当然没有东西可吃。

没有结浆果的矮树丛，没有果树，也没有黄澄澄的麦浪。

丹津？

巴默安排在夏季将食物运上来，但食物经常没有如期运来，逼得她不得不自己山上山下来回奔跑，每次都需要负荷着巨大的担子。

这样花费了她很多时间和精力。

当她做三年的长期闭关时，泽林？

多杰负责管理这件事。

多杰回忆说：“我雇用劳力与驴子，帮她运送所有的必需品。

煤油、糌粑、米、木豆、面粉、干蔬菜、奶油、烹饪油、盐、肥皂、牛奶粉、茶、糖、苹果，以及仪式用的糖、香等。

除此之外，还雇用砍木工，将砍好的木块运送上山。

除了这些基本必需品外，丹津？

巴默在洞穴外崖壁下开发了两个苗床，种植蔬菜与花卉。

食物喂养她的身体，花朵滋养了她的灵魂。

后来几年，她又尝试种各种蔬菜花卉，看哪一种能够适应岩石土壤。

她说：“我试过各种蔬菜，如卷心菜、豌豆等。

但是这些都被啮齿动物吃掉了。

它们唯一不吃的就是萝卜与马铃薯。

这些年来，我真正发现萝卜是个好东西，我随时都准备好如何推销萝卜去。

她还热切地说：“我发现，萝卜是一种具有双重价值的蔬菜。

它有丰富的绿叶，它的绿叶其实是蔬菜中营养最丰富的，并且味道好极了，尤其是刚摘下来的时候。

她停了一会儿，夸张地说：“世上所有的美食，都比不上经过漫长的冬天后，进入嘴里的第一口鲜萝卜叶子。

然后，就是萝卜的球茎了，那也鲜美极了。

叶子与球茎都可以切碎晒干，整个冬天，都可以享用这些极品蔬菜。

后来，她还开玩笑地说：“说真的，我正等待着有人出版《一百零八个烹煮萝卜的方法》的书呢！

&hellip;&hellip; 坚忍是一方面情况，舒适也是人们考虑的一种情况。

热水浴、毛巾、香皂、软床、清洁的床单、休闲椅、干净的厕所，这些都是女性所需要和喜爱的东西，但巴默却一样都没有。

根据男人的说法，女性获得开悟的最大障碍，就是渴望有舒适的物质生活。

他们说，女人的本性，就是希望像猫一样蜷曲在温暖的火炉前。

她们怎能忍受艰苦隔绝的环境呢，而这种隔绝状态却是灵修进步所必需的。

## &lt;&lt;雪洞&gt;&gt;

丹津？

巴默的做法和实践都证明了他们是错误的。

她洗澡也很简单，不过一个水桶而已。

她很少洗澡，尤其在冬天，水很稀少的时候，而寒冷的气温让身体一点臭味也没有。

夏天，户外就是她的厕所，绝没有人看见过她如厕。

冬天，她用一个罐子上厕所，然后把它埋掉。

这些事情都没有烦扰过她。

她说：“说心里话，我已经很久没有享用过抽水马桶或者热水淋浴了，我一点都不想那种舒服。

”在她的洞穴中，没有电视机、收音机、音乐、小说。

事实上，除了宗教书籍外，什么书也没有。

她彻底远离任何形式的娱乐活动，这使她与苦行者修行一样。

她不断重复地说：“我不缺少任何‘奢侈品’。

达胡西的生活已经将我训练得很好。

我拥有需要的一切东西。

”……此外，啮齿类动物也是丹津？

巴默的熟客，它们常常偷吃她种植在园子里的卷心菜与豌豆。

有时它们还进入她的储藏室，企图偷吃她的谷物和干蔬菜。

丹津？

巴默对这些来犯者又采取了一种惊人的友好态度。

她说：“它们大部分是野鼠与大颊鼠。

秋天的时候，老鼠特别多，它们都很可爱。

有时，我用笼子把它们抓起来，再拿到屋外放走。

观看它们是非常有趣的事情，因为老鼠被抓到时，反应都不一样。

”她的说法暗含了佛教的信仰，由于动物同人类一样，具有意念，它们与人类一样也会有轮回，在这个永不止息的生生死死的河流中，它们过去或未来可能是人类，这种说法完全合乎逻辑。

她继续说：“有些老鼠很恐慌，胆怯地躲到笼子最深处的角落。

有些老鼠生气咆哮，企图撕扯笼子逃离出去。

还有一些老鼠非常友善，把小爪子放在铁栏上，会把鼻子伸出来望着你，容许你拍拍它们。

每只老鼠的反应都完全不一样。

”……她的另一个访客是小鼯鼠。

一次，她在菜园里看见它，当它感觉到被发现后，就要跑开，但最后很明显地改变了主意，勇敢地留了下来，友好地与丹津？

巴默接近。

巴默说：“它快步奔向我，然后停下来，站着抬起头来看。

它的身体很小，我在它眼里一定庞大极了。

它只是站在那里看着我，然后它忽然兴奋起来，它跑回围墙，开始在墙上荡秋千。

它倒挂着一直望着我，观察我是否仍然看着它，跟一个小孩子似的。

”……

## <<雪洞>>

### 编辑推荐

女性悟道的传奇经历，完全超越了我们日常生活经验。  
六平方米的雪洞，十二年不躺下来睡觉，只是专注地修行。  
33岁到45岁，她在海拔一万三千两百尺的雪洞中独自修行。  
每年八个月的冬天，气温零下三十五度。  
美丽的伦敦少女，来到遥远的喜马拉雅山修行。  
远离文明，独守雪洞，过着深山野人般的原始生活？  
这不是传说，也不是传奇，而是一个西方淑女追求精神生活的真实人生。

#### 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>