

《与无常共处》

图书基本信息

书名：《与无常共处》

13位ISBN编号：9787807094500

10位ISBN编号：7807094508

出版时间：2013-2

出版社：深圳报业集团出版社

作者：佩玛·丘卓

页数：180

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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《与无常共处》

前言

《与无常共处》

内容概要

《与无常共处》

作者简介

《与无常共处》

书籍目录

1永不消逝的爱1 2菩提心的治愈力2 3安住于无常3 4不逃避的智慧5 5友爱：主要的精神修持7 6友爱与禅修9 7为何要修持禅定11 8坐禅的六个要诀13 9没有所谓的“真实故事”这回事15 10坐禅16 11慈心的四种品质18 12苦难的根由20 13四季更迭与四圣谛21 14生命的真相：无常23 15不造成任何伤害25 16法27 17正念与自制力29 18随它去30 19修心七要32 20一切活动皆以同样的心意来面对33 21将刀箭转成花朵34 22无坚不摧36 23生命的真相：无我37 24安住于中道39 25以自己的见证为准41 26面临边缘地带43 27人生的真相：苦45 28希望与恐惧47 29放轻松（换个不同的做法）48 30四种警训50

《与无常共处》

章节摘录

版权页：1永不消逝的爱 心灵觉醒经常被描述成一趟登山涉岭之旅。我们舍弃了对世俗的执著，缓步迈向山顶。到达顶峰时，我们已经转化了所有的痛苦。这个比喻只有一个问题：其他人似乎被我们置之度外了。他们的苦难还是延续着，不会因为我们的出离而得到纾解。勇士菩萨之道则是朝着山下行进，似乎山顶的方向是在地面而非天空。与其超越众生的苦难，我们反过来尽量深入于内心的骚乱和困惑。我们探索危险和痛苦的真相及其不可逆料的本质，而不企图将它们推开。就算花上一辈子的岁月，也在所不惜。我们本着自己的节奏，不疾不徐地朝着山下一步一步地行进。与我们同行的有数百万人，他们都是逐渐从恐惧中觉醒的道友。到达山脚时我们发现了水源——富有治愈力的菩提心泉。菩提心就是我们那颗柔软易感而受创的心。在水深火热之中，我们发现了永不消逝的爱。它是平和而温暖的，它是清彻而灵敏的，它是开放而宽大的。觉醒的菩提心就是众生最根本的善性。2菩提心的治愈力 菩提心在梵文里指的是“高尚或觉醒的心”，如同奶油源自于牛奶，香油取自于芝麻，“菩提心”这个柔软地带，也潜藏在你我的心中。有人将它与爱的能力等同看待。不论我们有多么无情、自私或贪婪，真诚的菩提心永远也不会丧失。它就在众生的身上，从未损毁，一向完整无缺。据说面临困境时，只有菩提心能治愈伤痛。当心灵得不到任何启示时，当我们正准备彻底放弃时，我们很可能在心中那痛苦的脆弱地带，发现到这股疗愈的力量。有人也将菩提心与慈悲心——与众生同悲共苦的心——等同看待。若是不能发现到它，我们还是会继续护卫自己，不去面对那令我们害怕的恐惧。因为深怕自己会受伤，于是我们竖起了由偏见、对策、情绪和论断所构筑的围墙。然而就像埋在土里上百万年的珍宝一样，这颗高尚的心是不会褪色或受损的，纵使我们用尽各种办法不去发现它。这颗珍宝任何时刻都能重见天日，它将若无其事地绽放出耀眼的光华。如果我们不再企图掩盖自己的脆弱，不再遮蔽生存易碎的本质，这颗仁慈的菩提心就会觉醒。3安住于无常 全力觉醒菩提心的人，便是所谓的菩萨或勇士——不是打打杀杀的战士，而是闻声救苦的和平勇士。勇士菩萨涉入困难的情境里，为的是减除众生的苦难。他们愿意看穿内心的反应和自欺。他们致力于揭露那根本而真实的菩提心。勇士愿意承认，自己对未来将发生的事是一无所知的。我们总希望凡事都能平安，而且在预料之中；我们总想活得舒适而安全。但人生的真相却是：我们永远无法躲避无常变易。这份未知的感觉，本是这趟冒险之旅的一部分。这也是令我们恐惧的原因之一。不论我们身处何方，都可以训练自己成为一名勇士。我们的工具就是禅定、施受法、修心七要、培养四无量心——友爱、慈悲、欢喜和平等。有了这些修持方法的帮助，我们将在痛苦与感恩里，在盛怒与惊恐的战栗之中，发现到那颗柔软的菩提心。在孤寂与仁慈的感受里，我们将揭露自己与生俱来的善性。但菩提心的修持并不能保证快乐的结局。这个一直想得到安全感、一直想抓住什么的“我”，最终也许什么都没找到，却因为这场追寻而长大了。倘若我们怀疑自己是否真能成为一名勇士，不妨深思以下这则问题：“我愿意以成熟的态度直接面对人生，还是宁愿老死于恐惧之中？”4不逃避的智慧 勇士的训练并不是要教会我们如何闪躲无常及恐惧，而是要学会与不舒畅的感觉共处。我们该如何与困境、与自己的情绪、与日常不可逆料的遭遇共处呢？对我们这些急于想得到解答的人来说，痛苦的情绪就像高高竖立的一面旗帜，上面写着：“你又卡住了！”我们应该将失望、丢脸、焦躁、嫉妒和恐惧的时刻，当作是一种提醒，让我们看见自己正在退缩，正在以某种方式封闭住内心。这些令人不舒服的感觉可以提醒我们，要振作起精神面对眼前的情境，虽然我们宁愿屈服和退缩。当旗子高高竖起时，我们的机会就出现了：与其陷入妄想中，不如安住在痛苦的情绪里。只有学会安住于痛苦，我们才能温柔地察觉，自己正企图将嫌恶之心硬化成归咎、自以为是，或是一种疏离的心态。我们有时也会制造出一种心灵启示或解脱的情绪，让自己舒服一些。要能觉察到这些心态，总是说易行难的。我们通常都会被自己的习性牵着走。我们一点也不想去干预自己的惯性模式。但精神修持可以使我们安住在破碎的心、无名的恐惧、想要报复的欲望之上。安住于无常，可以让我们学会在混乱的情境里放松下来，在脚下无立足之地时，让心情冷静下来。每天我们都可以不断地把自己领回到心灵的道路上，只要我们心甘情愿地安住于当下的无常——一次又一次地安住。

《与无常共处》

编辑推荐

《与无常共处》

精彩短评

- 1、时读时新，通往觉醒。
- 2、无数次给与我勇气与力量是我万万没想到的，感恩。
- 3、幸福途径：行善，感恩。
- 4、“不论在睡时或者醒时，我们有没有可能只是从一个梦境过渡到另一个梦境罢了？”
- 5、“无依无恃”
- 6、焦躁了几天，看看这书，安宁了不少
- 7、还需要多读好多遍
- 8、揭示了人生的本质，很多次读不下去，是接受不了人生赤裸裸的真相。

《与无常共处》

章节试读

1、《与无常共处》的笔记-第35页

生命的真相：无常。无我。
经验我的人生。断一切果求。过程就是目标。
凡事都有解。
以安适的心情面对未知，看看会发生什么情况，未知才是我们真正拥有的东西。
菩提心就是我们那颗柔软易感而受创的心。
我们要怀着高度的好奇心和兴趣来认识自己。
每一个情境，每一个念头，每一句言语，每一份感情，都只是一闪而逝的回忆罢了。
停止抗拒的习性。
没有人可以躲得了生命的不确定性。
切莫嫉妒！对每一个人感恩！修自己的心！
最善用人生的一种方式：训练自己保持开放及好奇，消融掉我们和世界之间的那堵自造的围墙。

<http://item.taobao.com/item.htm?spm=0.0.0.0.fmRrFe&id=37842362516>

2、《与无常共处》的笔记-第141页

在何时我们把自己和现实分开了？我们是如何抽离出来而失去了开放性？我们以什么样的方式封闭住内心，不让自己充分体验眼前的遭遇？

《与无常共处》

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:www.tushu111.com