

<<与无常共处>>

图书基本信息

书名：<<与无常共处>>

13位ISBN编号：9787800577598

10位ISBN编号：7800577597

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：175

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>

## &lt;&lt;与无常共处&gt;&gt;

## 前言

随手可读的修行书 本书结集了佩玛·丘卓数本著作中的一百零八篇教诲。

它们是大乘佛法的精髓，也是引领我们人生的智慧。

“大乘”意味着更大的乘具，这条道路能引导我们逐渐脱离自我沉迷的紧缩状态，进入一个与全人类建立深刻情谊的宏大世界。

本书挑选出来的教诲，能让我们一瞻大乘佛法的堂奥，品尝到它所提供的修行方法，以及能够在生活里实际应用的洞识和禅修。

佩玛汲取的教诲源自于一个长远的传承和师承。

她的风格相当独特，不过她的教诲没有一则是独创的。

她的教法尤其受到她的根本上师创巴仁波切的影响。

创巴仁波切是第一位用英文传授佛法给西方人的西藏人，他结合了噶举与宁玛这两个藏密传承的教法，并且引介了香巴拉的教诲。

香巴拉是传说中的—个解脱社会，它的精神根植于本善、禅定、菩提心、友爱和慈悲的觉醒之心。

据说香巴拉王国的第一个国王从佛陀那儿听闻到佛法之后，便身体力行地开始修持，然后将佛法传给了他的子民。

创巴仁波切称这个适合在家修持的传承为“勇士菩萨的圣道”，这条道路强调的是我们与生俱来的觉醒本质（“本善”）。

修行就是要发现我们的本善，培养菩提心。

如果抱持这个观点，那么修行、各种的活动，甚至最世俗的情况，都能变成觉醒的工具。

因为这些教诲是奠基在宇宙法则及日常的实际情况之上的，所以它们能够一直存留下来——至少有两千五百年的历史了。

它们绝不是教条。

老师总是鼓励学生要亲自去实验它们，体证个中的真理。

基于这个原因，这些教诲具有高度的适应性。

它们适用于任何一种语言和任何一种文化。

佩玛·丘卓承继了创巴仁波切的香巴拉传统，将这个古老的修持方式和香巴拉的勇士传承，融入现代文化和精神之中。

在本质上，这些教诲乃是要告诉我们，如果能培养正念和觉察力，我们就能体认到自己与生俱来的资粮，而将其与人分享。

这个内在的宝藏便是所谓的菩提心。

它像是深埋于我们心中的一颗珍宝——只要条件成熟，它就会显露出来。

菩提心通常有两种面向：绝对与相对。

绝对菩提心是我们最本然的状态，它是令我们和地球众生产生联结的根本善|生。

它拥有许多称号：开放之心、终极真理、我们的真实本性、柔软地带、温柔之心，或是“真如”。

它结合了慈悲的品质、无条件的开放性以及睿智。

它是没有任何概念、意见和自他之分的解脱之心。

虽然绝对菩提心就是我们最本然的状态，我们仍然被它那无条件的开放性所威迫。

我们的本心是那么的脆弱和温柔，因此我们必须虚构出一堵墙来保护它。

即使是看见这堵墙的存在，都需要下极大的内在工夫，若想除掉它，却必须温柔相待。

诚如佩玛所言，我们不需要立刻拆解掉它，或是“拿起大铁锤来击垮它”，因为安住于开放的本善是终生要学习的功课。

这些教诲为我们提供了温柔而精确的方法，帮助我们持续地修行下去。

相对菩提心指的是以勇气和慈悲来探索我们的仁心，尽量安住于其上，并逐渐拓宽它。

培养相对菩提心的关键，就在于继续敞开心胸面对痛苦，而不去封闭它。

慢慢地，我们将学会揭露内在无限量的爱、慈悲、喜悦和平等心，并将其拓展到他人身上。

把我们的|心拓宽到这种程度，是需要勇气和善意的。

## &lt;&lt;与无常共处&gt;&gt;

有几种修持方式可以帮助我们敞开心胸面对自己和他人。

其中最基本的训练就是坐禅，它能使我们熟习自己的空性和无所依傍的本质。

另一项重要的修持，是由十一世纪佛教大师阿底峡尊者传授下来的修心七要。

修心七要包括了两个部分：一是自他交换(藏密的施受法)，亦即将痛苦吸进来，将快乐呼出去；二是熟记修心口诀，并利用这些简单的口诀来倒转自我中心的习性。

这些方法教我们把那些看似最严重的障碍——愤怒、嫌恶、恐瞑、嫉妒——当成是觉醒的燃料。

在本书中，佩玛教我们坐禅的方法、施受法、修心七要、发四无量心，来觉醒内在的菩提心。

借着每日的坐禅练习，我们会越来越熟悉自己的开放本质。

我们会更有定力，更能安住于其中。

下座之后进入日常生活里，我们要开始进行实验，看看自己能不能敞开心胸面对最不愉快的情境。

借着施受法和修心口诀，我们才开始品尝到令我们害怕的事是什么滋味，并且开始有能力趋向以前一直在躲避的事物。

若想进一步地突破自己的局限，敞开我们的心胸，就必须透过四无量心——友爱心(梵文称为慈心)、悲心、欢喜心和平等心——为其他众生发愿。

此外，我们还可以勤修六度波罗蜜，来超越人类奇特的自保本能，以及逃避觉醒之喜悦的本能。

佩玛称六度行动为“六种慈悲的生活方式”：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若或智慧。

这些修持方法的基础，都是要培养慈心，也就是对自己的一份无条件的友爱，我们要告诉自己，“就从目前的条件开始修起”。

在佛法中，这条道路便是菩萨道。

简而言之，所谓的菩萨，就是发愿从觉醒的本心采取行动的人。

按照香巴拉的教诲，此即勇士之道。

为了结合这两种观念，佩玛比较喜欢采用“勇士菩萨”这一词汇，因为它暗示着一股鲜活而勇往直前的能量，以及甘愿为众生的利益而受苦的心胸。

这样的行动还涉及克服自欺，克服自我防卫以及试图让自己安全的所有惯性反应——由概念形成的监狱。

温柔而精确地突破自我的障碍，我们将直接体验到内在的菩提心。

这条路上的每一个人都发愿安住于未知——满怀欣喜地。

痛苦的根由就是不肯接纳未知，无论面对的是什么情况，“未知”才是我们真正拥有的东西。

佩玛的教诲鼓励我们以安适的心情面对未知，看看会发生什么事。

我们所谓的未知，其实就是每个当下的开放性。

如果能安住于这份开放性——它永远都在我们的眼前——你会发现自已关爱别人的能力，其实是无穷无尽的。

如果读者已经接受过坐禅的训练，本书的教诲就可以当成日常或每周、每月的修行警训。

至于那些尚未开始禅修的人，本书可以带给你一些新的信息——但不是要取代你原先的修行方法。

这一百零八篇的教诲，都是从佩玛以往的著作中摘录下来的。

在编这本书的时候，我将它们观想成一颗水晶念珠的一百零八个面向。

但愿它们能带来无限的裨益。

## <<与无常共处>>

### 内容概要

本书集结了佩玛-丘卓数本著作中的108篇教诲，提供了简明而各自独立的短文，它们是大乘佛法的精髓，也是引领我们人生的智慧，帮助我们在日常生活的挑战中培养慈悲心和觉察力。

本书并不预设任何既定的佛教思想或方法，它注重的是佩玛·卓先前著作里最核心最令人振奋的精髓，帮助读者深入探索友爱、禅定、正念、当下、放下，以及如何面对恐惧和各种痛苦的情绪。

<<与无常共处>>

作者简介

作者：(美国)佩玛·丘卓 译者：胡因梦

## <<与无常共处>>

### 书籍目录

导言 随手可读的修行书艾蜜丽·希尔本·雪克001 永不消逝的爱002 菩提心的治愈力D03 安住于无常004 不逃避的智慧005 友爱：主要的精神修持006 友爱与禅修007 为何要修持禅定008 坐禅的六个要诀009 没有所谓的“真实故事”这回事010 坐禅O11 慈悲心的四种品质012 苦难的根由013 四季更迭与四圣谛014 生命的真相：无常015 不造成任何伤害016 法017 正念与自制力018 随它去019 修心七要020 一切活动皆以同样的心意来面对021 将刀箭转成花朵022 无坚不摧023 生命的真相：无我024 安住于中道025 以自己的见证为准026 面临边缘地带027 人生的真相：苦028 希望与恐惧029 放轻松(换个不同的做法)030 四种警训031 天堂与地狱032 三种徒劳无益的对策033 倒转轮回034 培养四无量心035 友爱心的修炼036 培养慈悲心037 慈悲心的修炼方法038 培养喜乐心039 平等心的修持040 扩大心胸041 安于当下042 施受法与无惧043 施受法：领悟众生一体的关键方法044 施受法的四个步骤045 从当下开始做起046 认识恐惧047 识出苦难048 改变你的人生态度，不过要保持自然049 友爱与施受法050 即时安住051 深化的施受法052 空船053 三毒054 随时可行的施受法055 从目前的状态开始修起056 经验你的人生057 如实见到真相058 佛陀.....

## &lt;&lt;与无常共处&gt;&gt;

## 章节摘录

001 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。

他们的苦难还在延续着，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，不如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。

就算花上一辈子的时间，也在所不惜。

我们按着自己的节奏，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；它是清澈而灵敏的；它是开放而宽大的。

觉醒的菩提心就是众生最根本的善性。

002 菩提心的治愈力 菩提心在梵文里指的是“高尚或觉醒的心”，如同奶油源自牛奶，香油取自芝麻，“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，从未毁损，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一等同看待。

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。

因为生怕自己会受伤，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。

003 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，我们将会痛苦与感恩里，在盛怒与惊恐的战栗之中，发现那颗柔软的菩提心。

## &lt;&lt;与无常共处&gt;&gt;

在孤寂和仁慈的感受里，我们将会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，不妨深思以下这个问题：“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？”004 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、自己的情绪和日常不可预料的遭遇 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，让心情平静下来。

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。

P19-24

## <<与无常共处>>

### 编辑推荐

《与无常共处》中，丘卓的话幽默而仁慈，似乎蕴藏着无尽智慧。  
——洛杉矶时报丘卓的《与无常共处》证实了佛法的观点  
可以有效地将秩序带入混乱的生活里。  
——《出版者周刊》

<<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:<http://www.tushu007.com>