第一图书网, tushu007.com

<<生命不再等待>>

图书基本信息

第一图书网, tushu007.com

前言

《入菩萨行》（TheWaytoBodhisattva，梵语为BodAicharyavatara）虽造于十二个世纪以前的印度，但与我们这个时代仍然密切相关。
此一经典论著为印度圣者寂天（Shantideva）菩萨所造，内容出奇地跟得上时代。
他指导你我这样的人，即便身处乱世，仍能生活清醒，内心开放.此论是为初发心菩萨所写的一本重要指南。
这些精神勇士希望能减轻自己和他人的痛苦，因此它属大乘（Malaayana），佛教中重于广大无边之慈悲及培养灵活柔软、平等无分别智慧的一支。
依据传统，要为一部如《入菩萨行》这样的论著写注释，注释者必须有深刻的体证，或在梦中受到指引。
不幸的，我两种资历俱无，仅能以诚挚的发心来讲授，使初接触的读者能如我一般受益于寂天菩萨。

第一图书网, tushu007.com

<<生命不再等待>>

内容概要

世间的人事物是不可能处处随顺己意的，我们能做的仅仅是面对无常，调伏自心。
这个答案，印度佛教中观应成派最具开创性的思想家寂天菩萨在一千多年前便提出来了。
他所著的《入菩萨行》是大乘佛教最重要的经典之一，讲述了菩萨道六波罗蜜的修行次第，可谓一部万能的“情绪处方”，记述了许多对治情绪的智能方法。
本书以《入菩萨行》为蓝本，以平易近人的文风和亲身修行体验，与读者分享了如何领受传统经教中的亘古智慧，以冲刷掉现代人生活中的无明与不安，抚平各种困惑与需求，使身处烦恼人世中的我们，寻找到真正的平静与深沉的喜悦。
全书既有着原典的精炼智慧，也有着因应世局人心的崭新诠释，是一本现代人的智能生活行动指南。

第一图书网, tushu007.com

作者简介

佩玛·丘卓(Pema Chodron)，创巴仁波切最杰出的大弟子之一，西藏金刚乘比丘尼，北美第一座藏密修道院甘波修道院院长，是现代人身心修持的精神导师。
她的畅销著作《当生命陷落时》抚平无数人的烦恼心境，牵引众生体察当下，勇敢面对生命的悲苦与困窘。
她出家前曾结婚生子，后因先生有外遇而离异。
由于经历过痛苦的洗礼，她对佛法的体悟和诠释非常生活化，贴近现代人的内心需求和渴望。
自一九七四年持戒以来，常常在世界各地主持工作坊和讲座。
著有《当生命陷落时》、《转逆境为喜悦》、《与无常共处》、《不逃避的智慧》等颇有影响力的著作。

第一图书网, tushu007.com

<<生命不再等待>>

书籍目录

导读 菩萨道的修行作者序 平凡如我们，也可以改变世界第一品 发菩提心第二品 忏悔罪业第三品 发心受持第四品 守护正知第五品（上） 调伏自心第五品（下） 菩萨学处第六品（上）安住其心第六品（下） 修习安忍第七品 精进不懈第八品（上） 修习禅定第八品（下） 等观自他第十品 功德回向附录 研读指导谢辞

第一图书网, tushu007.com

章节摘录

在此，寂天菩萨描述了内心行将向外缘流散的情形。
有四个机会方可以阻挡这强而有力的冲动：语行之前，念头微小之时，已陷入念头的圈套之时，身行之前。
情绪扰动从初期的认知开始——一种景象、一个声音、一个念头——令我们生起可意或不可意的感受。
这是shenpa（shenpa，即被羁绊的感觉）最细微的层次，也是被羁绊最细微的层次。
我们察觉到一种拉扯的能量，好似想搔一个痒处。
即使不是高深的禅修者也可以捕捉到这种感受。
一开始在“认同”或“不认同”之间拉锯，是我们可以像木桩一样安住下来的第一个时间点。
仅仅去体验这种拉锯，在掉举中放松下来，别对念头的小灰烬煽风点火。
如果我们与自己素朴的直观体验同在，情绪的能量便可以顺利流过我们，不被卡住。
当然，这并不容易，也需要练习。
第二个可以保持稳定和警觉的机会，是念头即将形成，但尚未形成冲力之际。
只要在念头愈积愈大之前挡下，情绪的强度便会缓和下来。
情绪强度不能离开念头而存在，因此这是重要的法教。
我们若捕捉不到这些微细的念头，情绪便节节升高了。
然而，这是第三个可以像木桩一样安住下来的机会；我们甚至可以在情绪热度开始升高之后，任由故事情节发展。
只要能挡住节节升高的烦恼，一切都不会太迟。
第四个我们可以稳若泰山之处，是在开始致命的语行或身行之前。
寂天菩萨在第四十八颂中指出这一点，他的忠告是：“别行动！
保持沉默，别说话！
”　　我们愈早挡住这种可预知的连锁反应愈好，在羁绊中，尚未发展为语言之前，情绪没那么诱人。
在念头形成的初期，还是可以处理的。
在此处消解了念头，烦恼的冲力便没有了燃料的供应，不致燎原或爆炸。
举例来说，当你感受到外界侮辱的刺激时，不必用一串念头来夸大它，或采信使你生气的故事情节。
仅仅认知这些念头，让它们逐渐消退，然后安住于尖锐和刺痛的感觉中。
如果你的情绪真的被翻搅起来，而且戏剧化的情节已经展开了，你还是可以挡住这个过程。
虽然难度稍高，但事情尚有控制。
最后一项教导——避免付诸语行和身行——直指最容易辨认冲动之处，但也是最难避免的关头。
此刻shenpa的拉扯已经很强，我们抗拒不了了。
然而，方法还是一样：放下念头，在潜藏的能量中放松。
“像木桩一样安住下来”的修行重于避免，而非压抑。
当你认识到你在思考，仅仅认知此一事实，接着将注意力转到出入息的流出流入，或转到身体，转到直观体验。
如此一来，你便能安住于当下而且警醒，念头便可能停止下来。
运用这种修行时，温柔地与掉举的能量一同出入息，就可以安住下来。
我们只要放松，本觉就在这里了。
我们内心根本的境界是流动、无分别而自由。
任何时候我们都可以调频到这种状况，只要“像木桩一样安住下来”。
此处基本的讯息是：别让情绪的温度达到沸点。
在这锅混汤中注入些清凉活水，shenpa的能量便会减弱。

第一图书网, tushu007.com

第一图书网, tushu007.com

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