

<<无我的智慧>>

图书基本信息

书名：<<无我的智慧>>

13位ISBN编号：9787561353493

10位ISBN编号：7561353499

出版时间：2010-12

出版时间：陕西师范大学出版社

作者：吉噶·康楚仁波切

页数：146

译者：丁乃竺

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>

<<无我的智慧>>

内容概要

愿望和实际情况之间的冲突，为我們的心灵带来了巨大的痛苦；放下自我重要感，穿越幻相，以看到真正的自己，无疑需要很大的勇气，而这正是我们修行的道路。

本书二十一章的内容，是吉噶·康楚仁波切针对学生修行中所遇到问题的解答。

吉噶·康楚仁波切认为，所有的修行，都要从自我省思开始。

而自我省思的练习重点，就是清晰地去体验事情本身，不要妄图改变或控制，而使事情变得更复杂。我们的心其实就像一部电影，外在世界林林总总的现象和内在世界纷飞的念头情绪，都是投射于其上的幻影。

一旦能看穿现象的流动本质，让妄念之心自然来去，我们就可以像看电影般地看待自己的生命，放松心情，欣赏演出。

<<无我的智慧>>

作者简介

吉噶?康楚仁波切 (Dzigar Kongtrul Rinpoche) , 1964年出生于印度北部一个藏族家庭, 九岁时被认证为蒋贡康楚罗卓泰耶活佛转世, 接受了完整而严格的藏传佛教训练, 并获得顶果钦哲法王亲自传授龙钦心髓。
1989年与家人赴美定居。
1990年起在位于科罗拉多州的那洛巴学院担任

<<无我的智慧>>

书籍目录

推荐序 心的苏醒

推荐序 取出心中的石块

自序 让修行融入生活

第一部 自我省思的练习

第一章 镜中修行

第二章 我们的心好比一部电影

第三章 自心的宝藏

第四章 对一切心存感激

第五章 老师有如明镜

第二部 无惧的自我省思

第六章 勇气的训练

第七章 寻找皈依

第八章 虚空，让一切都有可能

第九章 迷惑的冲力

第十章 让自己慢下来

第十一章 不勾招世界

第十二章 存在于当下

第十三章 超越自我重要感

第十四章 区别朋友与敌人

第十五章 心的延展

第十六章 幽默感

第三部 在世界上寻找自己的位置

第十七章 行动和意愿

第十八章 在醒时及睡梦中醒觉

第十九章 优美与典雅

第二十章 创造

第二十一章 伟大的可能性

<<无我的智慧>>

章节摘录

版权页：执著于自我的惯性，也就是“我执”（ego），这是所有痛苦及迷惑的根源。

讽刺的是，当我们要寻找这个自己所珍惜及保护的“自我”时，我们却找不到它；自我是易变且无法掌握的。

当我们说“我老了”，我们是将身体当作自我；当我们说“我的身体”，自我又成为身体的拥有者；当我们说“我累了”，自我又相当于生理或情绪的感觉；当我们说“我看见”，自我又成为我们的觉受；而当我们说“我想”，它又变成了我们的念头。

里里外外都找不到自我时，我们也许会下个结论：自我就是觉知这所有的事情，也就是一个觉知者（knower）或心（mind）。

但是当我们找寻心，却也看不到它。

这个我们认为是自我的心，称为“我执心”（ego-mind），它控制我们的所作所为，我们却找不到它，这有点诡异，就像一个鬼魂在经营我们的家。

房子看起来是空的，但所有的家事都已完成，床铺好了，鞋被擦亮了，茶已倒好，早餐已煮好。

有趣的是我们对此从不怀疑，我们假定有一个人或有一件东西，我们的生命一直是由一个鬼魂在经营着；现在是停止一切的时候了。

从某个方面来说，我执心为我们服务，但它服务得不好，它引诱我们进入轮回的痛苦，然后奴役我们。

当我执心说“生气”，我们就生气；当它说“执著”，我们就执著。

当我们检视自己与我执心的某种“奴役”关系，就会看到它是如何对我们施压，如何玩弄我们，尽让我们做些会带来不良后果的事。

如果不想成为鬼魂的奴隶，就必须要求我执心显现其面目；但没有一个鬼魂会出现。

你可以随时练习这个简单的禅定，特别是在我执心令你无法招架时，在你觉得被威胁、害怕或受制于它时。

当你不知道要如何自处时，挑战我执心显现它的面貌；当你在做晚饭或等公车时，挑战我执心现出它的面貌。

挑战我执心时要抬头挺胸，不要拐弯抹角没骨气；要坚定而温柔，具穿透力却无攻击性。

只需要对我执心说：“露出你的面目！”

”当没有一颗心显现说“就是我”，我执心就会开始松动，不再紧紧攀附着你，而你的挣扎也渐渐停止。

当然如果你的心是有面目的话，那你会有很不同的经验。

但是如果我们找不到一颗带有面目的心，就不会把自己的挣扎看得太严重，而所有的苦痛都将减轻。

当我们直接质疑我执心时，它就会显露出真实的状态，也就是什么都不是。

我们可以实际看穿这个看似坚实的我执心，或自我，看穿之后所剩下的又是什么？

遗留下来的是一种开放、聪慧的觉察性，它不会受到自我珍爱及自我保护的束缚，这是所有众生本有的智慧心。

在这样的发现中放松就是真实的禅定，而真实的禅定可以带来究竟的证悟，让我们从痛苦中解脱。

<<无我的智慧>>

媒体关注与评论

这是佛陀开示的心要，是一位伟大上师在对佛法、人心以及现代生活深入思考后，用极具魅力的智慧和令人不安的诚恳写下的智慧之书。

——索甲仁波切第一次听康楚仁波切开示的时候，我心中长久以来未苏醒的某个部分突然苏醒过来，那是一种与实相的广大视野再度连接的感觉，有一种单纯、直接的自由。

——佩玛·丘卓

<<无我的智慧>>

编辑推荐

《无我的智慧》：只有心超越了，我们才能从所有的困境中解脱出来。

<<无我的智慧>>

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>