

<<转逆境为喜悦>>

图书基本信息

书名：<<转逆境为喜悦>>

13位ISBN编号：9787800577581

10位ISBN编号：7800577589

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：209

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>

<<转逆境为喜悦>>

前言

每当我授课之前，总是先带领大家许下慈悲宏愿。
我希望我们都能将佛法运用在日常生活，并因此而解脱自己跟他人的痛苦。
我鼓励观众闻法时保持开放的心胸，就像孩子一样，以毫无成见的惊喜之心来看待世界。
禅宗学者铃木大拙曾经说过：“初学者的心中有各种可能性，专家心中的可能性却寥寥无几。”
课程结束时，我通常将功德回向给所有众生。
这种向宇宙表达友爱的举动曾经被比喻成一滴泉水。
如果我们将它放在烈日照射的岩石上，它很快就被蒸发了。
然而把它滴到大海中，它却永远不会失落。
所以我们的愿望乃是将佛法用来裨益众生，而非占为己有。
此宏愿反映了我们所谓的三项高尚的准则：一开始便是良善的，中途保持良善，结尾也还是良善的。
这样的准则可以应用在所有的日常活动中。
无论是一天的开始、吃饭前或开会之前，我们都发愿敞开心胸，活出慈心与善性。
接下来我们就可以进入一种追根究底的探索，诚如我的上师创巴仁波切所言：“将你的人生当成一场实验。”
在每个活动结束后，不论我们的意图达成与否，我们都要念及世界各地正面临成败的其他人。
但愿我们从己身的经验中所学到的事也能裨益他人。
我以同样的精神，将此准则回向给这一次的慈悲勇士禅修活动。
但愿从开始到结束，参与的人都能获益。
愿我们因此活动而有勇气趋近那些令我们恐瞑的地方。
愿这次的禅修活动使我们的生命充满活力，让我们死无遗忧。

<<转逆境为喜悦>>

内容概要

《转逆境为喜悦》基本上仍承接着精神勇士修心的传承，但是就实修方法的解析而言，本书可以说是更深一层地以现代化的诠释技巧，翻新了藏密体系中最重要《阿底峡修心七要》，以及寂天《入菩萨行论》中的四无量心法。

<<转逆境为喜悦>>

作者简介

作者：(美国)佩玛·丘卓 译者：胡因梦

<<转逆境为喜悦>>

书籍目录

总序 佩玛·丘卓的智慧传承 圆满的情绪疗愈 令人喜悦的阅读热潮 作者序 感谢词 第一章 菩提心的特质 第二章 探入泉源 第三章 人生基本的事实 第四章 学习安住 第五章 精神勇士的口号 第六章 发四无量心 第七章 友爱 第八章 慈悲心 第九章 自他交换法 第十章 发欢喜心 第十一章 加强欢喜心的训练 第十二章 扩大心量 第十三章 与敌人相逢 第十四章 重新开始 第十五章 五力 第十六章 三种惰性 第十七章 菩萨的行动 第十八章 无依无恃 第十九章 强化的精神官能症 第二十章 当情况变得困难时 第二十一章 道友 第二十二章 过渡期 附录 发愿回向文 相关练习

<<转逆境为喜悦>>

章节摘录

第一章 菩提心的特质 我六岁左右的时候，有一位坐在艳阳下的老太太将菩提心的精要传给了我。

那一天我经过她家门前时，心里感觉十分孤独、愤怒与乏人关爱，我踢遍地上所有的东西来发泄心中怒火。

她笑着对我说：“小娃娃儿，千万别让生活麻木了你的心！”就在那一刻，我领受了菩提心的精髓：我们很可能被生活磨得麻木不仁，因而变得愈来愈愤慨和恐瞑；我们也可能让生命经验软化我们的心，使我们更加仁慈，而且能敞开心胸面对那些令我们深感恐惧的事物。

我们永远都会面临这样的抉择。

如果我们问佛陀：“什么是菩提心（bodhichitta）？”他很可能告诉我们，这个名词意会起来比言传要容易多了。

他可能鼓励我们从自己的生活去发现个中涵义。

他也可能为了诱导我们而附带说明只有菩提心才能疗愈创伤，因为菩提心能转化最顽强的心，以及最恐惧、最偏执的头脑。

Chitta的意思是“心智”、“心”或“心态”，Bodhi则意味着“觉醒”、“证悟”或是“彻底敞开胸怀”。

有时彻底敞开的菩提心又称为“心中的柔软地带”，就像裂开的伤口一样脆弱而柔嫩。

它多少也等同于我们爱的能力。

就算是最残酷的人也拥有这个柔软地带，就算是最凶猛的野兽也疼爱它们的子嗣，如同创巴仁波切所说的，“每个人都有自己喜爱的事物，即使是玉米薄片饼。”

菩提心有时也被视为慈悲心——与众生同悲共苦的能力。

如果无法体悟到苦，我们会继续遮蔽它，因为它令我们感到惊恐。

我们会以自己的意见、偏见和谋略砌成一堵一堵的防护墙。

这些防护墙都是因为深隐受伤而形成的障碍，它们会进一步地因为各种情绪——愤怒、渴望、漠视、羡慕和忌妒、骄傲和自大——而变得更坚固。

幸好我们心中还有这块柔软地带——我们与生俱来的爱与关际的能力。

它就像是墙中的裂缝一样，每当我们感到恐惧时，在重重的障碍中还有一道天然的出口。

透过修行我们将学会找到这个出口，我们将学会掌握住那脆弱的一刻——关爱、感恩、孤寂、困窘、不妥一来觉醒菩提心。

有时菩提心也被模拟成破碎之心的伤口。

破碎之心有时会滋生出焦虑和恐慌，或是愤怒、嫌恶和非难，但是在那坚硬的甲冑之下，却埋藏着仁慈的哀伤。

透过这份仁慈的哀伤，我们和那些深深爱过的人紧紧相系。

这份真诚的哀伤可以让我们领会到大悲之心。

每当我们狂妄自大时，它会使我们谦卑素朴；每当我们严厉无情时，它会柔软我们的心；每当我们昏时，它可以觉醒我们，并且能穿透我们的冷漠无感。

如果我们能充分接纳这连绵不断的心痛，它就会变成使我们与众生连结的一份恩赐。

佛陀说我们从未出离过解脱的境界，即使是进退维谷之际，我们也没有远离那觉醒的境界。

这是一个非常具有革命性的主张。

即使像我们这样充满着烦恼与困惑的普通人，也拥有这个被称为菩提心的解脱之心。

菩提心的温暖与开放，才是我们真实的本性及状态。

即使我们的精神官能症凌驾于我们的智慧之上，即使我们感到最困惑无助时，菩提心仍然像开阔的晴空一般始终存在着，并没有被暂时出现的乌云所减损。

然而我们对乌云是如此的熟悉，因此我们很可能难以相信佛陀的教诲，不过真相是，就在水深火热的痛苦中，我们仍然能触及这份高尚的菩提心。

无论处于苦境或乐境，它始终能裨益我们。

<<转逆境为喜悦>>

一名年轻女子写信告诉我，有一次她到中东某个小镇旅行，被当地的人围堵。只因为她和朋友都是美国人，所以这些人对她们讪笑、叫嚣，甚至准备拿石块砸她们。她当然觉得惊恐万分，不过，一件有趣的事在她身上发生了。她突然和历史上每一个曾经被辱骂憎恨的人结成了一体，她终于明白那份被羞辱和怨恨的滋味是什么了：不论被怨恨的理由是出自于民族主义、不同的种族背景、不同的性取向，或是性别歧视。某个东西被敲开了，她突然以崭新的识见，理解了千千万万被迫害的人类，甚至能理解那些憎恨她的人与她所共享的人睦。

这份深刻的连结感、众生一体的感觉，就是我们的菩提心。

菩提心存在于两个层次。

一是无量菩提心（译注：又称胜义菩提心），也就是脱离一切概念、意见和习染的当下体悟，那是一份无法执取的至善，就像心知肚明自己根本没有任何东西可以损失一般。

第二种层次是相对菩提心（译注：又称世俗菩提心）。

也就是在面对痛苦时仍然开放心胸的一份能力。

那些全心全意觉醒无量菩提心与相对菩提心的人，就是所谓的菩萨或精神勇士——不是那些打打杀杀的战士，而是闻声救苦的和平勇士。

这些男男女女甘心情愿在火宅之中进行自我锻炼，这句话意味着：精神勇士或菩萨涉入充满着挑战的情况，为的是减轻痛苦。

这句话又意味着，他们甘心情愿穿透自欺和自己的惯性反应，并致力于揭露那根本而无欺的菩提心。

譬如像德雷莎修女与金恩博士这样的人，都可以说是杰出的精神勇士；他们发现最大的伤害其实来自于我们的侵略性，他们终其一生都在帮助别人理解这层真理。

其他还有许多平凡人都都终身致力于开放他们的心胸，为的是帮助男人达到相同的境界。

像他们一样，我们也可以学着以精神勇士的胸怀面对自己和世界。

我们可以训练自己觉醒心中的爱与勇气。

培养心中的勇气和慈爱的方法，可以分为正式与非正式这两种途径。

有的方法可以让我们学会欢乐、放下、关爱和泫然落泪的能力。

有的方法教导我们以开放的胸怀面对变易。

还有的方法能帮助我们安于当下。

不论身处何方，我们都可以将自己训练成一名精神勇士。

我们的工具就是禅定、友爱、慈悲、喜乐和平等心。

透过这些训练，我们才能揭露那个被称为菩提心的柔软地带。

我们往往在痛苦与感恩中发现那份柔软之心。

我们会在盛怒的背后发现它，在恐惧的战栗中找到它。

在孤寂或友爱的情境中，它都能带来裨益。

我们之中有许多人偏好那些舒服的修行方式，而同时又想被治愈，但是菩提心的修炼不能以这种方式来进行。

精神勇士很清楚我们永远不知道下一刻会发生什么事。

我们总想掌控那些无法被掌控的情况，我们一直在追寻安全感，希望凡事都能被料中，永远活得舒适而安然无恙。

但真相却是：我们始终无法逃避世事的多变。

未知乃是这场冒险之旅的一部分，也是让我们害怕的危险地带。

菩提心的修炼绝不承诺快乐的结局，不过，这个总想找到安全感的“我”——它总想抓住某个东西——却因为这场训练而终于长大成人。

精神勇士的修炼最重要的主题就是要学会面对痛苦，而不是企图逃避恐惧和不确定感。

然而，我们要如何才能面对困境，面对自己的情绪，面对日常生活不可预测的各种情况？我们时常像一只胆怯的小鸟不敢离巢一步，成天窝在这个臭气熏天失效已久的巢中。

没有人来喂养我们，也没有人来保护我们，让我们得到温暖。

<<转逆境为喜悦>>

不过我们还是希望母鸟能够回巢。

这时我们可以为自己做一件最有益的事，那就是赶鸟飞出巢外。

要做到这一点，显然是需要勇气的。

我们显然也需要一些指引，也许我们会怀疑自己能否通过这场精神勇士的训练，这时不妨问自己一个问题：“我想不想以成年人的心态直接面对人生，还是只想在恐惧中终老？”众生都有能力感到自己的柔软—柔软地经验自己的心碎、痛苦和不确定感。

因此我们都拥有早已解脱的那份菩提心。

菩提心真的能激发这么大的力量，不论顺境或逆境，它都能带给我们启发和支持，那就像是发现了自己早已拥有的智慧和勇气一般。

如同炼金术能将任何金属变成黄金，如果我们愿意的话，菩提心也能将我们的身口意转化成觉醒智慧的工具。

P24-29

<<转逆境为喜悦>>

编辑推荐

《转逆境为喜悦》配合现代情境，详述如何透过自利利他解除痛苦，扣紧现实人生，是现代人最佳疗愈手册。

您不必是佛教徒，本书不只是为佛教徒而写的，而是为一切尚有苦痛的众生和世间而作的。

——郑振煌（《心灵神医》、《西藏生死书》译者）佩

玛·丘卓是你在生命危急时，最想共处的那种人；如果面临困境时她不在你身边，阅读《转逆境为喜悦》也一样能带来裨益。

——亚马逊网站年度好书佩玛·丘卓是创巴仁波切最杰

出的大弟子之一，是西藏金刚乘比丘尼，同时也是甘波修道院院长，该修道院是北美第一座藏密修道院。

本书以寂天的《入菩萨行论》和阿底峡的《修心七论》为基础，配合现代情境详述如何透过自利利他解除痛苦而圆满佛道，扣紧现实人生，不啻为现代人最佳疗愈手册。

《转逆境为喜悦》不只是为佛教徒而写的，而是为一切尚有苦痛的众生和世间而作的。

但愿书中从法性自然流露的警语，能引领所有面临困境的读者，在每一个当下勇敢迈入内心那暧昧不明、无所依持的圣境。

<<转逆境为喜悦>>

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>