

<<心湖上的倒影>>

图书基本信息

书名：<<心湖上的倒影>>

13位ISBN编号：9787807094586

10位ISBN编号：7807094583

出版时间：2012-6

出版时间：深圳报业集团出版社

作者：丹津·葩默

页数：338

字数：225000

译者：叶文可

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>

<<心湖上的倒影>>

前言

<<心湖上的倒影>>

内容概要

《心湖上的倒影：给实修者的指导》是丹津·葩默的经典演讲合集。作者基于多年修行体悟，为读者阐释在禅修中应对止观、觉知与心性抱持的正确知见，厘清了佛教系统中上师、金刚乘与观想的意义；并善于运用生动的譬喻和清澈的洞见，打破许多人对于禅修和佛教的错误观念以及对生活的迷思，让人们时刻保持觉知，以清明的心活在当下。此外，针对女性在佛教中的角色与定位，作者也以专文讨论，并期待引起人们的正视。

<<心湖上的倒影>>

作者简介

丹津·葩默，西方著名比丘尼、女瑜伽士，1943年出生于英国伦敦，20岁时到印度旅行并遇到她的上师，1964年成为西方第一批比丘尼。

1976—1988年间，作者曾在喜马拉雅山的洞穴中闭关修行12年，后来英国知名记者维琪·麦肯基为其撰写《雪洞》一书，使她的事迹广为人知。

自1992年起，丹津·葩默应世界各地邀请巡回演讲，并为兴建比丘尼院和成立女性国际闭关中心募捐。

<<心湖上的倒影>>

书籍目录

- 推荐序：湖滨沉思
- 译后语：清澈如水的声音
- 作者序
- 第一章 西方女瑜伽士
- 第二章 动机与修行
- 第三章 戒与三学
- 第四章 六道
- 第五章 女性与修道
- 第六章 奢摩他——止
- 第七章 毗婆舍那——观
- 第八章 觉照力
- 第九章 西方人的难处
- 第十章 施受法
- 第十一章 心性
- 第十二章 心灵导师的角色
- 第十三章 金刚乘
- 第十四章 观想本尊
- 名词解释

<<心湖上的倒影>>

章节摘录

第十一章 心性根据传统，佛教徒的修道分为三个阶段：见、修、行。

首先，我们培养正确的知见，并依此修持，然后在生活中付诸行动。

依据佛教传统，所谓的见，在梵文是椎斯提（drishti），藏文是塔哇（ta wa），它意指我们观看事物的方式，这是非常重要的。

佛陀教导的四圣谛是「道」的真理，我所指的「道」是八正道，八正道始于正见。

我们不妨想一下，为什么「见」被放在第一位？

因为，我们对生命的基本看法影响所有的思想和行为，即使人们说他对生命不抱任何哲学，这也是一种哲学，这种理解将影响他们生活中的思想和所有的行为，成为万事万物的核心。

我们的知见决定自己对事情的看法 我们认为重要和不重要的、我们的成见和偏见。

它也会决定我们是不是重视精神事物，并为精神旅程打下基础。

我们今天为什么在这里？

因为我们天生对为生命寻找心灵空间有兴趣。

你认为拥有心灵空间是很重要的，这就是你的知见；如果你不认为调整自己的心灵是件重要的事，你不会在这里，我们的根本观点是基础。

藏传佛教的修心法门，譬如大手印和大圆满，将我们的基本知见（内心的开展出自这种基本的知见）和我们如何将它融入日常生活，做了一个区别。

只有广阔的知见是不够的，如果这些知见和我们的行为不一致，我们就有危险了。

莲花生大士曾经对赤松·德赞国王说：「你的知见必须广大如天空，但是，你的行为必须细如麦粉。」

有些人培养了广阔的知见，看任何事物都是空性，都是广大的虚空，发生的所有事都是空乐相互依存的变化，这听起来真是太好了。

于是当他们傲慢、无礼、缺德、不诚实时，便宣称这没有关系，因为反正一切都是空性。

他们相信密乘容许自己为所欲为，他们说：「没关系，因为这全都是我们本性的呈现。」

他们所指的本性是什么意思就不得而知了。

所以，我们应该小心照顾自己的知见，使其非常清明和广阔，同时保持行为的谨慎确实，避免落入西藏人所说「黑色恶魔的道路」，以为究竟实相既然是广阔的空性，做什么都没有差别。

我们用「见」来表示「对心性的了解」。

从佛教的观点来看，万事万物都是我们心的呈现。

西方社会的问题之一就是，我们把重点集中在头脑，它对我们修行方式影响很大。

当我们开始修大手印或大圆满，西藏喇嘛经常提出的问题之一就是「心在哪里？」

，然后他们问：「它在心脏吗？」

它在胃吗？

它在你的脚吗？

它在全身吗？

它在你的体内吗？

它在你的体外吗？

」他们很少会问是不是在你的脑袋里，他们想不到这一点，这种想法多么愚蠢！

然而，大部分西方人会回答：「嗯，很明显的，心是在脑袋里。」

很有趣。

心在哪里？

在你尚未把整个问题丢掉然后说「它显然是在头脑里」之前，假设某人控诉你偷了他的钱，而你回答：「你指的是我？」

」你用手指的是胸部中心，而不是你的脑袋。

我们大部分的感官都在头部不是吗？

包括鼻子、眼睛、耳朵，但是当我们说自己感受到某种非常深刻的东西，指的是自己的心脏。

不妨想一想，问你自己这是怎么一回事。

<<心湖上的倒影>>

就佛教的观点而言，头脑只是计算机。

它是设计程序的那个部分，但是，驱动计算机的能量是什么？

失去这种能量，计算机就完了，驱动计算机的能量不在计算机当中。

最近，我读到一系列由最优秀的脑外科医生所写的文章。

其中一位说，虽然我们目前对头脑的了解很多，但还是没有找到心。

西藏人知道头脑是什么，如果有人非常传统、没有办法接受新观念、墨守成规，西藏人称他们为「头脑绿了」，意指这个脑袋发霉了。

他们了解头脑和思想有关，但是思想不是心。

佛教谈到心时，指的不只是知性功能，而是更深奥的东西。

事实上，英文的mind和heart这两个字是可以互用的，它们通常是相同的字眼。

它的字源，在梵文里是基塔（chitta），在藏文里是参姆（sem），同时意指mind和heart。

这里，该注意的是heart，它提供能量，有如运作计算机的电流，没有电流，计算机就完了。

所以，当我们禅坐时，必须学习将这份能量带给心。

让我们回到「见」的议题。

依据传统的说法，我们本初的智慧心是觉知和空性的结合。

如果我们可以达到绝对的心性，也就是我们根本潜在的自性，不二的觉知就出现了，这时候我们就是意识，意识就是我们；我们了了分明，如果不是了了分明，那一定是睡着了、陷入昏迷或死亡。

我们了了分明地觉知，但是这份觉知并不具体，无法紧抓着它说：「这是我的觉知。」

或「这是我。」

它是透明、开阔、广大的。

依据西藏说法，它是空的，空在这里指「如同天空」。

他们说，心如天空，为什么这么说呢？

因为，当你想到一片深远、广大、蔚蓝的天空，它是包容万象的；它高高在上，同时又在地面，天空从什么地方开始？

它不是「这是我的天空，这片是你的，那片是我的」，它属于所有人，它支撑我们。

失去了空间，我们便无法存在。

西藏人用天空或空间比喻我们的本初心，因为它无尽又广大，然而它无法掌握，而且它和空间也不相同，因为它是有意识的，一旦我们接触到心的这种层次，就像是第一次清醒过来。

这种觉知是不二的，没有主体或客体，没有「我」在做什么事，只有完全的觉知，它是广大无尽的，超越时空，我们所有的念头和情绪都在其中生起；了解这种觉性，即使只有一分钟，就是所谓的「见」。

了解我们本具佛性，这点很重要；不必加进额外的东西，甚至不必开发什么，我们早已拥有一切，只需要把它揭露，它一直都在那里，原本就是完美无缺的，但是，我们不认识它。

这好像我们站在太阳下面，却进入屋内拉下百叶窗，然后说它是黑暗的，但其实太阳一直都在照耀着。

这种天生的智慧心是永远存在的，问题在于我们不认识它。

<<心湖上的倒影>>

媒体关注与评论

<<心湖上的倒影>>

编辑推荐

<<心湖上的倒影>>

名人推荐

凡夫心在未经调伏之前，都是散乱的；散乱心如风中之烛火，无法呈现稳定的事物形象。

因此，若想见到事物的实相，必先安定其心，方可观照真切。

安心法门甚多，要诀在远离愤闹，择一静处，系心于所缘境。

儒家言定静安虑得，有如佛家止观之道。

止观成就，则定深慧现。

智者之所以能摄人，在于其心常处三昧，心清净故身语清净，诚则灵，灵则感应道交。

本书作者出生英伦，成长于灵修背景，因其母亲为灵媒。

以累世因缘依止藏传佛教出家，并在喜马拉雅山雪洞中闭关十二年，乃发菩提心，游化全球，随机度众。

我与她相识近三年，并在她二次访台期间担任口译，互动频繁，觉其开示扣紧现实生活，不徒托空言，彰显佛法对人生的救济功能。

她在台湾的讲演与受访记录，结集成《雪洞出红莲》一书，脍炙人口，影响至深。

本书乃其第四本中文译书，为她在西方国家的演讲开示录，风格依旧，如老友灯下对谈，如奶奶慈蔼叮咛，更如觉者大开法筵。

我有缘在拜读英文原著之后，恭阅中文译稿，比对之，深信读者若能再三思维，并依开示笃行，必深获利益。

——郑振煌

<<心湖上的倒影>>

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>