

<<自由的迷思>>

图书基本信息

书名：<<自由的迷思>>

13位ISBN编号：9789866091162

10位ISBN编号：9866091163

出版时间：2013-2

出版时间：眾生

作者：創巴仁波切

译者：靳文穎

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>

## <<自由的迷思>>

### 內容概要

創巴仁波切這樣說……

#### 菩薩像鱷魚

一位菩薩就像一隻鱷魚一樣，一旦你掉進它嘴裡，它便絕不鬆口。

由於上師對弟子的虔誠非常強烈，使得即便愚鈍、本身問題很多的弟子的虔敬心也開始甦醒。

上師以慈悲表示對弟子的虔誠，弟子則以紀律表達對上師的虔敬，慈悲與紀律因而開始產生了交集。

#### 讓自己像顆砂

讓自己感到失望是件好事，那代表「我」與「我之成就」的降服。

我們跌得越來越低，直到跌落地面、直到我們像大地一般清醒實在，我們成為低中之最低、小中之最小，猶如一顆沙粒，極為簡單，毫無期盼。

在我們落地之後，任何我們聽到的開示、讀過的書籍，都變得可以應用，那成為對我們的肯定與鼓勵，我們正該像一粒沙般地努力。

#### 情緒的真面目

處理感情的高明手法是試著瞭解它的本質。

情緒的基本特性 它的本質是能量，因此，如果一個人能夠瞭解能量，那麼能量就不會與你有衝突，它們會變成自然的過程。

所以，一旦能夠完全認清情緒的基本特性 它的原本面目就是「空」，那麼你就不會發生壓抑情緒或任其氾濫的問題了。

#### 我，是宇宙大笑話

試圖肯定我的「實在」是件大苦事。

這好似走在看來無限延伸的地板上，卻動不動發現自己突然自邊緣滑落；為了保命，只好將地板加長，使它看來似乎無窮無盡……事實上，我們一再加長「地板」以鞏固立足之地，是一個大笑話 宇宙級大笑話！

#### 禪修就是這麼單純

禪修是以去除二元的偏執為基礎，拋棄好與壞的掙扎。

你應以自然、平常、不懷野心的態度走上修行之道 即使你在累積善業，卻仍是在播撒業的種子。

修行的重點是要超脫整個業力的過程 超脫惡業也超脫善業。

#### 善用正念與覺知

注意到不安的存在並認同它，需要正念（mindfulness）；提供茂盛的草原與一大片空間給躁動的牛，則需要覺知（awareness），因此正念與覺知總是相輔相成的。

覺知是看見正念所發現之物，我們毋須刻意去除或保留心中的東西，正念的精確使我們可隨順它，因為它有自己的環境、自己的空間，用不著我們決定是該丟棄還是珍藏，因此，覺知是更進一步地走向對狀況的不作選擇。

#### 本書特色

自由一般被視為是達成目標、滿足欲望的能力。

然而這些目標與欲望的源頭是什麼？

如果它們源自於無明、習慣模式與負面的情緒 這些實際上奴役我們的破壞性心理因素，那麼追求它們的自由是真自由呢？

抑或只是一種迷思？

## <<自由的迷思>>

邱陽創巴仁波切在本書中從深奧的西藏佛學探索自由的真諦。他說明我們的態度、偏見甚至精神修持，如何會變成鎖鍊將我們與反覆的挫折與絕望捆綁在一起。他同時也解釋禪修如何使我們專注於挫折之因，進而將這些負面的力量轉化為邁向真自由的助緣。

邱陽創巴仁波切以他獨特的風格用契合美國當代文化的語言與想像力，詮釋佛學法教，使本書成為最可讀、易解的佛學書籍之一。

如果你已擁有創巴仁波切所著的《突破修道上的唯物（Cutting Through Spiritual Materialism）》，你也會想要這本姊妹作。

如果你尚未接觸到佛教心理學及西藏的禪定修習，本書將是帶領你入門的大師級著作。

如果你在自我探討以及與人相處上有某些問題，諸如關於你個人的意圖、關於坐禪是什麼、關於情緒、關於開放與承諾以及寂寞與單獨，這本書正適合你。

這些篇演講是善巧溝通的絕佳範本。

創巴仁波切的風格是如此簡單卻又如此精準，讀者在閱讀書中的詞句時，彷彿擁著自己的清明心智翩翩起舞一般。

## <<自由的迷思>>

### 作者簡介

邱陽·創巴仁波切 (Chogyam Trungpa, 1939-1987)

出生在西藏東部，一歲時被認證為轉世祖古，是噶舉和寧瑪兩派傳承的持有者。

1959年後，創巴仁波切率眾遷徙至印度，被達賴喇嘛尊者指派為「青年喇嘛學校」的精神導師。

70年代並將佛法帶入西方，傳授金剛乘佛法17餘年，是一位備受崇敬的禪修大師、學者和藝術家，同時也是美國那洛巴大學與香巴拉研習所的創辦者。

### 創巴仁波切相關著作

《自由的迷思》(眾生文化出版社)、《動中修行》(眾生文化出版社)、《東方大日》(西藏民族出版社)、《藏密度亡經：中陰闡教大解脫》(台灣明名文化)、《心如野馬：轉化煩惱的修心七要》(台灣明名文化)、《突破修道上的唯物》(眾生文化、橡樹林出版社)和《覺悟勇士：香巴拉的智慧傳承》(橡樹林出版社)數十本關於佛法、禪修、藝術、詩歌等書。

### 譯者簡介

靳文穎

台灣大學物理系畢業，美國紐約大學物理學博士。

曾任台灣大學物理系及地質系兼任副教授。

著有《好父母用心做》。

譯著：《心智科學》、《揭開心智的奧秘》、《自由的迷思》、《動中修行》、《學會說再見》、《遇見藥師佛》、《心與科學的交會》。

## <<自由的迷思>>

### 書籍目錄

中文初版序

英文版序

推薦序

仁波切題詩 登極

第一章 自由的迷思

請認清「幻想與真實」

失望，其實是好事

迎向痛苦才能遠離痛苦

無我不是逃脫我執的避難所

第二章 禁錮的形式

我，是宇宙級大笑話

別以為天道很美好

偏執狂的阿修羅道

愛欲是人道最大的黏著

愚癡卻無比認真的畜生道

惡鬼道是永不饜足的貧窮

憤怒無所不在的地獄道

第三章 禪坐

離甘願做「真正的傻瓜」

只須單純做著禪修

關鍵在於「正念與覺知」

「枯躁乏味」別厭煩！

佛陀之道沒有噱頭

第四章 情緒的對治

巧妙突破二元性障礙

大無畏的獅吼喚醒覺知

消極，原來沒有好壞之分

第五章 動中的禪修

工作是練習紀律的極佳方式

愛，有時也會變質

助人背後的「自我」意圖

永遠走在八正道上

第六章 敞開之道

調伏迷惑混亂的菩薩願

慈悲不慍悍的英雄主義

猶如大地的明智

跟壓抑不同的忍辱

踏入傳統才能走出傳統

禪與般若相輔相成

依靠大願趣入證悟

第七章 虔敬

降服，對上師全然的敞開

善知識並不會討好你

向偉大的戰士學習

<<自由的迷思>>

承諾不可能一筆勾銷

上師的教導無所不在

第八章 密續

孤獨是修行的伴侶

身語意皆為壇城

附錄 恆河大手印

延伸閱讀 創巴仁波切其他著作

<<自由的迷思>>

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>