

<<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，为我们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>