

<<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 精神勇士的诀窍第六章 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

## &lt;&lt;转逆境为喜悦&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;转逆境为喜悦&gt;&gt;

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>