

<<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

## &lt;&lt;心湖上的倒影&gt;&gt;

## 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。

## &lt;&lt;心湖上的倒影&gt;&gt;

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>