

《转逆境为喜悦：与恐惧共处的智慧（著名西藏金 刚乘比丘尼佩玛·丘卓最新疗愈作品）》

书籍信息

版次：1

页数：

字数：

印刷时间：2013年02月01日

开本：16开

纸张：胶版纸

包装：平装

是否套装：否

国际标准书号ISBN：9787807095118

编辑推荐

作者相关作品：《转逆境为喜悦》、《当生命陷落时》、《与无常共处》。

《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*重要的《阿底峡修心七要》，以及寂天《入菩萨行论》中的四无量心法。

我在翻译此书的过程中，日日觉得法喜充满。一股源源不绝的爱，透过菩提心的教诲，灌溉了我和伴侣Jimmy的心田，使我们的关系更进一步地朝着心灵默契的方向拓展。但愿每一位与此书有缘的读者，都能逐渐熟习菩提心法的修持，释放出内心深处的友爱、慈悲、喜乐与平等心，改善人我的关系。只有站在这样的基础之上，才能踮起双脚远远眺望着世界和平的朦胧愿景！

内容简介

《转逆境为喜悦》就现代人普遍经验的恐惧和困境，分享如何在日常生活中通过看清真相，了解无常、苦、无我的基本人生事实，觉察身心变化，做到有勇气面对进而安住当下，让友爱、慈悲、喜悦自然发生。

作者阅历丰富，语言风趣平实，在行文中结合自身经历、亲身体悟，以女性特有的细腻敏感，将心理过程的细致剖析和培养勇气、转逆境为喜悦的方法，娓娓道来。阅读本书，如同行路有亦师亦友的同道相携相伴，温暖而踏实。

作者简介

佩玛·丘卓是创巴仁波切最杰出的大弟子之一，西藏金刚乘比丘尼，北美第一座藏密修道院甘波修道院院长。

经历过先生外遇、离婚等痛苦的洗礼后她开始接触佛法，这使她对佛法的体悟和诠释非常生活化，非常贴近现代人的需求。

自从1974年持戒以来，佩玛·丘卓常常在欧洲、澳洲、北美讲演，主持工作室。著有《当生命陷落时》《与无常共处》《生命不再等待》《不逃避的智慧》等书。

目录

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

[显示全部信息](#)

前言

圆满的情绪疗愈

（台湾）慧炬出版社社长 郑振煌

人生充满苦痛，苦痛的来源有二：一是自己的身心，二是外在的世界。因此，解除苦痛的途径就有两个，一是圆满自己的身心，二是圆满外在的世界。人类的进化都是沿着这两条路线。圆满的个体身心和整体世界，在现实人生中几乎是不可得的，于是出现宗教的理想世界，成为古往今来人类的终极目标。

在众多宗教之中，佛教是最贴近人生、最人本的。佛教唯识宗认为“一切唯心造，万法唯识观”，外在世界皆系个人心识所显现；如来藏思想更认为一切万法都源自“本来清净、本来具足、本来圆满”的佛性。因此，佛教解决痛苦的根本之道，便是“止息妄心，证悟真心”。

妄心受到无明和烦恼的熏习，暴起如四十里流，因而覆盖真心，轮回不已。佛教八万四

千法门，无不在力求“止息妄心，证悟真心”。大乘佛教倡导践行菩萨道，内涵包括四无量心、六波罗密、四弘誓愿、菩提心。历来诠释菩萨道的论点甚多，寂天菩萨的《入菩萨行论》是藏传佛教最常引用者。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

第十章发欢喜心

让慈悲的土壤中生出发友爱的花朵，
并以清新而喜乐的平等心泉来灌溉它。

——龙钦巴

如果持续修习菩提心，我们会逐渐发现心中的喜乐。我们愈是能珍惜自己的本善，就愈感到快乐。虽然我们仍然会经验强烈的情绪冲突及人我之分的幻觉，不过已经开始信赖心中那份清新而毫不偏颇的本质，将带给我们无法限量的喜悦——完全超越执著和渴望的一份快乐。这样的喜乐是不会造成宿醉的。

要如何才能扩大心中的喜乐？答案是训练自己安住于当下。在静坐中，以正念和友爱来训练自己：稳定自己的身体、情绪以及思维。我们安住在那块小小的心田中，并且相信它是可以培养的。如果细心地培养它，有一天它一定会充分开发它的潜能。即使它布满着石块，土质干硬，我们还是以耐心来开垦它。我们就这么自自然然地让它演化。

起初我们所感到的喜悦，只是单纯地觉得自己的情况是可以改善的。我们不再寻找一个更能安心立命的地方。我们已经发现，不断地寻找一个更好的东西，这样的方式是无效的。但这并不意味着岩石上会突然长出鲜花。这句话的意思是，我们相信心中一定会生出什么东西来。

假如我们持续地照料自己的心田，它的情况就会愈来愈有利于菩提心的生长。喜乐来自于绝不放弃自己，以正念观照自己，并开始体会我们那份勇士菩萨的精神。我们还可以提供另一种扩大喜乐的条件，那就是发欢喜心和感恩。如同其他几种无量心的修持一样，我们也是以七个步骤来练习发愿。

传统上感恩和发欢喜心的练习如下：“愿我和众生永不离无苦之乐。”这意味着永远安住于开放而无偏见之心的本质，即和内心本善的力量连结。一开始发愿时，我们试着去找出人类所享有的福报，譬如健康、本慧、良好的居住环境，这些身而为人的幸运条件。作为一名觉醒中的精神勇士，最大的优势就是处在一个可以听闻和修习菩提心的时代。如果我们还能遇到精神上足以引领我们的善知识，那就更有福报了。

我们不妨先从自己的好运开始学习感恩，即使是最小的恩宠，都要学着去感激。我们很容易就会忽略自己的福报；快乐经常以我们无法察觉的方式降临。就像我以前看过的卡通影片中某位吃惊的男士所说的，“那到底是什么？”影片的字幕打出了一句话：“鲍勃正在经验片刻的幸福。”平凡的幸福有时是很难领会的。

让慈悲的土壤中生出发友爱的花朵，

要如何才能扩大心中的喜乐？答案是训练自己安住于当下。在静坐中，以正念和友爱来训练自己：稳定自己的身体、情绪以及思维。我们安住在那块小小的心田中，并且相信它是可以培养的。如果细心地培养它，有一天它一定会充分开发它的潜能。即使它布满着石块，土质干硬，我们还是以耐心来开垦它。我们就这么自自然然地让它演化。

假如我们持续地照料自己的心田，它的情况就会愈来愈有利于菩提心的生长。喜乐来自于绝不放弃自己，以正念观照自己，并开始体会我们那份勇士菩萨的精神。我们还可以提供另一种扩大喜乐的条件，那就是发欢喜心和感恩。如同其他几种无量心的修持一样，我们也是以七个步骤来练习发愿。

我们不妨先从自己的好运开始学习感恩，即使是最小的恩宠，都要学着去感激。我们很容易就会忽略自己的福报；快乐经常以我们无法察觉的方式降临。就像我以前看过的卡通影片中某位吃惊的男士所说的，“那到底是什么？”影片的字幕打出了一句话：“鲍勃正在经验片刻的幸福。”平凡的幸福有时是很难领会的。

在禅宗的传统中，老师指导学生向其他人以及各种平凡的事物鞠躬行礼，藉以表达内心的尊敬。他们甚至要学会照料寺院里的扫帚、厕所和植物，以表达他们对这些东西的感恩。观赏创巴仁波切布置餐桌，准备让大家吃早餐，那种感觉就像是在观赏花道或是装置舞台一般。他是那么周到而喜悦地照料着每一个细节，摆设桌垫、餐巾、刀、叉和汤匙，安放碗盘和咖啡杯。他花了好几个小时才完成这项任务！从那时候开始，每天即使只有几分钟的时间可以让我布置餐桌，我仍然怀抱着感恩的心情，视其为一种安住于当下和找到喜乐的神圣仪式。

第二个学习喜乐的步骤，乃是忆想一位我们心爱的人，然后为他或她感谢他们所具足的福报。一开始忆想的对象应该是我们喜欢的人。我们可以想象这个人的脸孔或颂念此人的名字，这么做可以让自己的修持更具有真实感。然后我们以自己的话语来发欢喜心：某位生病的人现在已经恢复健康，而且感觉充满着欢愉，某个孤立无援的孩子现在已经找到了朋友。我们的观想要尽量单纯。重点就在自自然然地为另一个生命感到喜悦，不论这份感觉是一闪而逝的或坚定不移的，我们都要如此行持。

当我们为邻人的好运发欢喜心的时候，会出现什么感觉？我们嘴里说的是：“我为亨利中了彩票而感到高兴。”然而真正的心境是什么？如果我们说：“我很高兴塔妮娅找到男友了。”但心中真正的感觉又是什么？比起心中的嫌恶、忌妒或自怜，我们的欢喜心很可能显得微不足道。我们很清楚自己多么容易执著于某种情绪而封闭了内心。我们应该问问自己为什么会紧抓着心中的怨恨不放，就好像它能为我们带来快乐、减轻我们的痛苦一般。自己吃下了老鼠药，还以为老鼠会因此而毒死。我们对解脱的渴望和为了达到这个目的所采用的方法，是绝对无法相互调和的。

为漠不相关的人发欢喜心时，我们的感觉是什么？在街上为其他众生发欢喜心时，心中可能会想着：“我为那位坐在阳光下享受日光浴的人感到开心。”“那只流浪狗能找到

新的主人，真是替它高兴。”心里在想着这些话的时候，有什么感觉？当我们感激别人的时候，心中的藩篱会放下，还是会树起？

这时，就在那一个当下，我们不妨深入探测一下剧情底端的情绪经验。那一刻，我们的心、双肩和胃部，会生起什么样的感觉？安住在生理上的觉受和执著于心中的剧情是两种截然不同的状态，前者必须对当下这一刻有所觉察。那是一种放松的方式，一种训练自己温柔而非僵固的方式。它能培养出无限的喜悦——本善。

“永远保持欢喜心”是修心七要中的一则口诀。这句话听起来几乎是不可能办到的事，就像某位男士曾经对我说过的：“永远”是非常久远的一段时间啊！但是只要能释放心中的本善，我们就会发现，每一个刹那都含容着流畅无阻的空性和温暖，而它们都是无限喜乐的特征。

甘波修道院里的一位厨师，有一天心情非常不愉快。就像大部分人一样，她不断地用自己的行为和思想来喂养郁闷的情绪；她的心情随着时间变得愈来愈糟。于是她决定烤一些巧克力小饼干来振作自己，结果却适得其反——她的饼干全烤焦了。那一个倒霉的当下，她非但没有把饼干倒在垃圾桶里，反而把它们塞进袋子里，然后背着袋子走出屋子散步去了。她步履蹒跚地走在泥土路上，头垂得低低的，心里充斥着嫌恶感。她自言自语地说道：“这里哪像人们说得那么美妙啊？”

.....

[显示全部信息](#)

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www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)