

# 《当生命陷落时》

## 图书基本信息

书名：《当生命陷落时》

13位ISBN编号：9787807095125

10位ISBN编号：7807095121

出版时间：2013-3

出版社：深圳报业集团出版社

作者：佩玛·丘卓

页数：194

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《当生命陷落时》

## 前言

# 《当生命陷落时》

## 内容概要

# 《当生命陷落时》

## 作者简介

# 《当生命陷落时》

## 书籍目录

推荐序 点燃生活的明灯 郑石岩 1 译者序 无惧的智慧传承 胡因梦 4 前言 1 第一章 亲近恐惧 5 第二章 当生命陷落时 13 第三章 当下就是良师 21 第四章 如实安住 29 第五章 永远不嫌太迟 37 第六章 不伤害别人 45 第七章 绝望与死亡 53 第八章 八种世间法 63 第九章 六种孤独 71 第十章 对生命好奇 81 第十一章 不侵犯与四魔障 89 第十二章 长大 99 第十三章 扩大慈悲的圈子 105 第十四章 不死之爱 115 第十五章 逆转习性 123 第十六章 和平侍者 129 第十七章 意见 143 第十八章 口耳相传的神圣开示 151 第十九章 对治混乱的三种方法 159 第二十章 没有选择的余地 169 第二十一章 扭转轮回 181 第二十二章 道途就是目标 189

## 《当生命陷落时》

### 章节摘录

第二章 当生命陷落时世界崩解了，我们站在不明状况的边缘。这时我们每一个人的考验就是能否安住在这个边陲地带，而不去具体地认定什么东西。精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。甘波修道院很大，海天相连，水平线看不到尽头，海面上到处悠游着海鸥、渡鸟。这样的地方很像一面大镜子，让你感觉无处可逃。既然是修道院，实际上也不可能有什么逃避之道——那里不可说谎，不可以偷窃，不可以喝酒，不可以做爱，不可以外出。我本来就很渴望去那个地方。后来创巴仁波切问我要不要去那里担任院长，我就去了。我一向喜欢挑战，住在那里果然对我是一项考验，因为初去的第一年我就好像被生煎活煮一般。我是因为自己的世界整个崩解了，才去那个修道院的。我一路保护自己，欺骗自己，一路维护自己亮丽的形象——然而一切还是崩解了。不论怎么努力，我就是再也掌控不了大局。我的行事风格把每个人搞得快要疯了，我自己也无处躲藏。我一向自认为做事很有弹性，待人亲切，几乎每一个人都很喜欢我。我带着这种假象活了一辈子。然而来到修道院的前几年，我却发现自己其实一直都不了解自己。不是我的素质不好，而是我实在不是那最后的“黄金女郎”。我在自我的形象上投注了太多东西，如今这个形象再也维持不住了。我所有的未竟之事全部鲜活而无误地暴露出来，不但我自己看得一清二楚，别人也看得清清楚楚。凡是自己以前看不到的地方，现在一下子都冒了出来。这还不够，别人还会讲我的一些事情给我听。我很痛苦，痛苦到不知道自己还会有快乐的一天。我觉得一直有炸弹落在自己的身上，而自我欺骗也不断地在爆发。然而生活在这个人人勤修精进的地方，我不可能迷失在维护自己、怪罪他人之中。这个地方没有那种“出口”。后来有一位老师来修道院访问，我还记得她对我说：“你一旦能和自己亲密相处，你的状况就会跟着顺利起来。”我以前也听过类似的话，知道自己只有这条路可以走了。我墙上挂着一幅标语，上面写着：“唯有不断寂灭，才能在自己身上发现不朽的东西。”未曾听闻佛法之前，我就知道这才是真正觉醒的精神，也就是要放下一切。然而，事情一旦见底，我们找不到东西可以抓的时候，伤痛就开始浮现了。就像那洛巴学院（Naropa Institute）的人常说的箴言：“爱好真理使你走投无路。”我们对这一点都还有一些浪漫的想象，然而一旦被真理钉牢，我们可就苦了。你去浴室照镜子，一眼就看见自己长了一脸青春痘，看见自己那张年华老去的脸，看到自己没有爱心，看到自己的侵略性和胆怯——我们一清二楚地看到了这种种东西。这时候我们的心就柔软了。当事情摇摆不定、什么都不对劲时，我们会明白自己已经到达了某个边陲地带。我们会发现这个地带既脆弱又温柔，而温柔又可能朝两个方向发展，一是把自己封闭起来生闷气，或是去修正一下那股震撼人心的感觉。无依无恃的状态真的是既温柔而又震撼人心的。这整个过程都是一项考验。身为精神勇士，若想唤醒自己的心，都需要这项考验。有时候我们是因为生病或亲友亡故而落入无依无恃的境地。我们感到失落——失去挚爱的人，失去青春，失去了生命。我有一个朋友因艾滋病而面临死亡。有一次我在外出旅行之前去找他谈话，他说：“这场病不是我要的，我很恨，很害怕。可是后来却发现这场病是我收过的最贵重的礼物。现在生活的每一刻对我而言都很珍贵，我生命中的每一个人都很珍贵。我整个人生都变得有意义了。”有个东西真的变了，而且他已经准备好接受死亡了。原本恐怖骇人的东西，现在却变成了礼物。生命陷落既是一项考验，也是一种治疗。我们都以为重点是要通过考验，克服问题，然而，真相是问题并不会得到解决。事物聚合之后必定分离，接着又是聚合与分离。治疗就是容许这一切自然地发生——接受悲伤，也容许悲伤减轻；接受痛苦，也容许喜悦出现在我们心中。我们也许认为某件事会带给我们快乐，然而我们并不知道会发生什么事。我们以为某件事会招来不幸，但其实我们并不知道情况会是什么结果。最重要的就是容许自己不知道。我们总是会做一些自认对状况有帮助的事，可是我们绝对不知道自己会跌倒还是会昂首端坐。虽然遭受到极大的失望，我们仍然不知道故事是不是就这样结束了，或许只是一场伟大历险的开端吧。我曾经看过一篇文章，描述的是一对夫妇只有一个独子，他们的家境很穷，所有人都依赖这个独子赚钱养家、维持家庭的声誉。有一天他从马背上跌下来，摔成了残废，这对他们一家人而言简直就是世界末日。然而两个礼拜以后，军队进了他们村子，把所有的壮丁都抓去当兵打仗，唯独这个年轻人得以幸免，而可以留在家乡照料父母。生命就像这样。我们什么都不知道。有的事我们称作好事，有的事我们称作坏事，但是到底好不好，其实我们并不知道。世界崩解了，我们站在不明状况的边缘。这时我们每一个人的考验就是能否安住在这个边陲地带，而不去具体地认定什么东西。精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。事实上，我们就是因为如此看待事物，才会这么痛苦。我们以为可以找到永久的快乐，并因此而逃避痛苦，就造成了佛教所说的轮回。这种绝望的轮转使我们承受着巨大的痛苦。佛教四圣谛第一谛说的就是苦，只要我们

## 《当生命陷落时》

还认为事物是永恒的、不会崩解的，而我们可以倚靠它们来满足我们对安全的饥渴，就会有苦。从这个观点来看，我们真正认清事物真相的那一刻，就是毯子从我们脚下抽走而我们找不到立足点的时刻。如果我们不利用这种状况来唤醒自己，就会让自己昏睡下去。当下——这无所依恃的一刻——就是发心照顾匮乏者的一刻，也是发现自己善性的一刻。我记得很清楚，有一年初春的某一天，我的现实世界突然罄竭。当时我虽然尚未听闻佛法，不过那的确可以称得上是一次真正的属灵经验。那是在我先生告诉我他有外遇时发生的。当时我们住在新墨西哥州北部，那一天我站在我们家门前喝茶，听见汽车开上来的声音，然后是关车门的声音。接着他从屋子旁边绕了过来，在没有任何预警的情况之下，劈头就说他有了外遇，想和我离婚。我还记得那时我感觉天空非常宽阔，屋边河水潺潺，茶杯里冒着热气；时间静止了下来，我脑中一片空白，里面什么都没有——只有光和无边的寂静。接着我回过神来，捡起一块石头，向他砸了过去。每次有人问我为什么会接触佛法，我总是回答那是因为我实在太气我先生了。然而真相是，他救了我的命。当时我们的婚姻出了问题，我非常非常努力地想重拾那份慰藉和安全感，重回那熟悉的歇息之处。可是，幸好我没有得逞。我凭着本能知道，让我那执著的、习惯于依赖的自我死亡，是我唯一的生路。我家墙上那一幅标语就是那时候贴上去的。生命是良师益友。事物永远都在变迁，但愿我们都了解这一点。事情总是不会照我们的梦想发生。那种偏离中心、不前不后的状态才是理想的状态，我们在这种状态中反而不会卡住，而能够无限地打开心胸和思想。那是一种非常温柔、没有任何侵略性，而又非常开放的状态。安住在这种动摇的状态里——安住在破碎的心，安住在胃痛，安住在绝望，安住在报复心之上——才是真正的觉醒之路。守着那份疑虑，抓住在混乱中放松的诀窍，不要惊慌——这就是精神修为。掌握理解自己的窍门，温柔而慈悲地体会自己——这就是勇士之道。不论你喜不喜欢，每当我们生气、痛苦、刚愎自用的时候，甚至是轻松下来或充满启悟的时刻，我们就如同过去的千百万次一般，再度体悟到自己。我们可以每天想一想世界各地发生的侵略行为。我们可以想一想纽约、洛杉矶、哈利法克斯、贝鲁特、科威特、索马里、伊拉克等地发生的侵略行为。全世界各地，每个人都在反击敌人，人的痛苦永远高涨不下。我们每天都可以反省一下这些事，问一问自己：“我有没有增加这个世界的侵略行为？”每当事物尖锐焦躁起来，我们就问问自己：“我到底要的是和平，还是战争？”

# 《当生命陷落时》

编辑推荐



# 《当生命陷落时》

名人推荐

# 《当生命陷落时》

## 精彩短评

- 1、能读到这本书，改变从此开始，我感到非常荣幸！非常感谢胡因梦老师！我希望会有更多更多的人能看到这本好书！
- 2、无数次给与我勇气与力量是我万万没想到的，感恩。
- 3、文字浅显易懂,给我心灵的洗礼,好书!
- 4、很深刻~很有启发~很好
- 5、探索真相，觉醒之路
- 6、还是女人和女人想得比较一样
- 7、看了之后开始打坐，很多讲的有道理，哪有永远的安逸快乐
- 8、当你感到无论如何都无法再掌控大局，情况糟糕到不行时，这本书可以教给你与逆境共处的智慧。
- 9、坚持静坐
- 10、虽然被胡因梦的推荐拔高了期待，不过整体来说还是本比较清晰述说真相的书。
- 11、先看的是电子版的，然后觉得实在很好必须要买实体的。值得每次低落时一读再读。
- 12、讲了很多佛法静坐，没想学佛法没想练静坐，但依然不妨碍你从中领悟到很多生活哲理，教你如何借事炼心。
- 13、困惑时找到类似的读物，总有帮助。
- 14、感恩这个时代有这样的女性上师
- 15、收获巨大
- 16、因为胡因梦的翻译和推荐而对本书的期望有点过高，不过也许正如书中所言：放弃希望反而是一种肯定，是开始的开始。在冰箱上贴一句“放弃希望”，也许比贴“超越昨天的自我”更为慈悲和勇敢吧。
- 17、这本书适合我们在陷入了一种如梦如幻的绝望中读，适合我们在陷入了对自我的否定到达极点，自我在四处抓取的不安全感中读。而我们因读了这本书而了解，因为我们体验过这种状态，才让我们有勇气站在了觉醒之路的门口。
- 18、这本书教我们处理一种重要的关系：我们与我们的内心。
- 19、封面简单好看
- 20、前面读着触动，中间被迫面对恐惧，后面则不太感冒。虽然对禅有兴趣，但佛教的东西还是难以接受，形式化的东西太多就觉得不真。
- 21、不管什么东西，只要能减轻痛苦，我们就上瘾，这个世界的物质崇拜就是源于这种心境”“我们总想寻找答案来满足我们心中的饥渴，却一点也不愿认识我们心中的妖魔鬼怪”这本书的看点还在它的译者—35岁隐退、台湾四大美女、李敖前妻、黄秋生的女神—胡因梦
- 22、帮闺蜜买的，他们老师推荐的，挺好

1、世界崩解了，我们站在不明状况的边缘。这时我们每一个人的考验就是能否安住在这个边陲地带，而不去具体地认定什么东西。精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。生命就是这样，我们什么都不知道。有的事我们称作好事，有的称做坏事，但是到底好不好，其实我们并不知道。我一向自认为。。。我带着这种假象活了一辈子。然而我发现自己其实一直都不了解自己。不是我的素质不好，而是我实在不是那最后的“黄金女郎”。我在自我形象上投注了太多的东西，如今这形象再也维持不住了。我所有的未竟之事全部鲜活而无误地暴露出来，不但我自己看得一清二楚，别人也看得清清楚楚。不伤害别人显然包括不杀生，不偷窃，不欺骗，也包括不侵犯别人--行为，言语，心意上都不侵犯别人。佛法所说的“不侵犯”的治疗力量，就是以不伤害自己或别人为基本教义。从一开始就不伤害别人，中途不伤害别人，最后也不伤害别人，这应该是文明社会的基础。神智清明的世界就是这样建立的。然而首先其公民必须是神智清明的，这里指的就是我们自己。如果缺乏勇气和自尊，我们就无法诚实而温柔地看待自己，于是我们会继续活在无明中，因而对自己造成最深的侵犯和伤害。不伤害别人的基础正是正念，也就是怀着敬意与慈悲，清楚地看到事物的原貌。练习正念就会让我们了解这一点。但是正念并不止于打坐的时刻，它也能帮助我们看见日常生活的细微之处，帮助我们看，听，闻，不对自己的生活闭着眼睛，捂住耳朵，捏住鼻子。诚实看待自己每一个当下的经验，因尊重自己而不评断自己，这是一辈子都要进行的事。正念是土壤，自制是道路。自制这个词听起来严格而拘束。活泼，好动，风趣的人不会想要自制，虽然他们偶然也会控制自己，然而那毕竟不是他们的生活方式。不过自制的的确是成为修行人的方法。自制不是因为感到无聊便找些事情排遣，自制是不因为有空档就马上想些东西来填满。注意自己如何逃避当下的感觉，可以帮助我们发现那无依无持的空性。自制，不要习惯性地将冲动发泄出来，这一点和不再追求娱乐有关。通过自制，我们可以看到各种欲望，侵略性或孤独感等等之间的某种的心情，以及我们随后所形成的造作。然而这个东西我们并不想体验，也无从体验，因为我们总是很快就形成造作。我们日常生活的背后，所有言谈的背后，所有动作或意念的背后，都有一个根本的无依无持的境界。这个境界一直在那里洋溢着能量这个境界总是被我们感受成不安，焦躁，恐惧。这个境界驱动了激情，侵略心，无知，嫉妒，傲慢，然而我们却永远抓不到它的本质。自制就是了解这份不安与恐惧的方法。这个方法可以使我们安住在无依无持的状态，但是如果立刻想办法排遣，我们会，做事，想事情，就完全丧失了空档，也就完全无法放松了。我们的生活会一直加速，我们会变成我祖父常说的神经兮兮的人。自制就是在最深的层次和自己做朋友。这样我们就会看到那些在打嗝，放屁底端的交际我，掌控和操纵的行为，或是其他任何东西。在这一切事物的底端，有一个很柔软很温柔的东西，我们却把它感受成了恐惧或焦躁不安。这个方法能使恐惧实效，尊重心中那些神经过敏的妄念，去了解我们的情感任何有能耐把我们耍得团团转。这份了解可以帮助我们发现自己如何加重了自己的痛苦，加重了自己的混乱，以及如何伤害自己。正念使我们在妄念生起的那一刻就看清楚它。通过了解，我们排除了小题大做的连锁反应。当事情还是小事的时候，我们已经把它解决了。如此一来事情永远都是小事。暂停而不立刻把空间填满，这就是一种转化的经验。因为等待，我们开始和根本焦虑联结，也开始和根本的空性衔接。其结果就是我们不再伤害自己和别人。我们开始彻底了解自己，尊重自己。不论发生了什么事情，不管什么东西走进我们家里，或发现了什么东西坐在我们起居室的沙发上，我们都不惊愕。因为我们已经彻底学会了解自己，学会诚实，学会了温柔的正念。不伤害还包括保持清醒，保持清醒从某一方面而言就是要放慢速度，注意自己说了什么话，做了什么事。越是看清楚自己情绪的连锁反应怎么产生作用，就越容易安忍。慢下来，注意，保持清醒--变成了我们的生活方式。慈悲是很难办到的事。尤其是如果我们想帮助别人，我们很快会发现一件事，那就是，我们帮助的那个人不久便引发了我们自己的问题。我们想帮助别人，甚至真的帮助了几天，几个月，但是迟早都会遇见一个把我们的问题掀开来的人。这时我们会怨恨这个人，或者害怕，觉得自己没办法应付它。如果我们真心想帮助别人，时常都会发生这种情况。我们自己的问题或早或晚都会冒出来，我们迟早得面对自己。我们对外排斥什么，就是在排斥自己内心的什么东西。而排斥自己内心的什么东西，投射到外面就是排斥外界的什么东西。事情的确是这样，如果我们觉得自己没有用而放弃自己，就会觉得别人也没用而放弃他们。我们恨自己的某个部分，也会恨别人的某个部分。我们多少会因为对自己慈悲，所以也对别人慈悲。自始至终我们都要面对自己所不喜欢对的那些部分，那些我们连看也不想看的缺点慈悲相待。慈悲并不是什么自我改善的至高计划或理想。

# 《当生命陷落时》

## 章节试读

### 1、《当生命陷落时》的笔记-扭转轮回

佛法讲的就是这个东西。扭转所有的习性，把我们固话事物的倾向扭转过来，也就是扭转轮回。

我的第一步就是决定不再从自己的习惯产生行动。佛法说现实是我们自己创造的，我们知觉到的一切都是自己的投射。

或许最重要的法门就是放松和开心了。它可以帮助我们那混乱的狂心忆起自己本有的温柔，然后将其扩散出来，把抱怨和自我苛求这些锐角磨圆。

我的经验是，只要修行时不抱什么“应该如何”的观念，我们就会逐渐发现自己的信心和觉醒之心。

我总是渴望解决问题。传巴仁波切说这是“对轮回所生起的怀旧之情”。

佛法可以治疗我们的创伤，那些很久以来的创伤。这个创伤不是来自原罪，而是来自误解。

方法就是从当下对自己的慈悲出发，了解自己的处境是可以扭转的。我们总是陷在抓取和僵化的模式中，我们一再引发相同的意念，也一再引发相同的反应，我们就这样投射出我们的世界。

### 2、《当生命陷落时》的笔记-第22页

有些人或事会揭开我们以往还未解决的问题，碰到这样的人或事，我们都可以当做喜讯来看待。

### 3、《当生命陷落时》的笔记-意见

培养不侵犯的心，就是培养和平。要阻止战争，就必须不再仇视敌人。要想阻止战争，就必须明白自己和他人的意见都是对现实的看法之一，所以不该用自己的意见去否定别人的意见。

智慧就是看到意念只是意念罢了，而不加上对或错的意见。

如果能不为自己的愤怒所动，就更能认清痛苦的起因。苦的止息就从这里开始。

我们必须全力以赴，同时又不抱持任何希望。

不管做什么事，都要当它是全世界最重要的一件事，但同时又知道这件事根本无关紧要。

### 4、《当生命陷落时》的笔记-扩大慈悲地圈子

他说他做这件事并不是为了帮助别人，而是因为进入自己一向排斥的社会领域，就等于帮助自己进入过去一向排斥的自我领域。

更难的是听到人家说我们对外排斥些什么东西，就是在排斥自己内心的什么东西；而排斥自己内心的什么东西，投射到外面就是排斥外界的什么东西。然而事实的确是这样的。

大乘佛法有一句话说：“一切都怪自己。”这句话的本意是：“如果很痛苦，那是因为你抓得太紧的缘故。”因此这句话的意思并不是说我们可以尽情伤害自己，也不是在提倡烈士精神。

## 《当生命陷落时》

责怪，为的是保护自己的情感，保护内心那快柔软的、开放的、温柔的部分。我们不想承认那份痛苦，于是匍匐而上寻找舒适的立足之地。

慈悲就是这么一回事。不再责怪别人以后，经过一段时日，我们自然会拥有一个开放的空间，而开始感受到这个温柔的部分。

### 5、《当生命陷落时》的笔记-第126页

我们不打击自己，而是把自己的遭遇当垫脚石，去了解人类在这个世界所面临的痛苦。

### 6、《当生命陷落时》的笔记-第54页

正念的意思就是安住在你的当下。

### 7、《当生命陷落时》的笔记-不侵犯与四魔障

我们所谓的魔障，其实是这个世界和我们全部的经验提醒我们卡在何处的一种方式。看起来像是刀箭的东西，体验起来却像是花朵。某件事情对我们而言到底是魔障，还是敌人，或者是师友，完全取决于我们对实相的觉知，取决于我们和自己的关系。

不喜欢自己现在的状况，希望它快点结束 --- 这大概是我们唯一的敌人吧！但是，从修行中我们发现，除非我们学会了必须学会的功课，否则障碍是不会消失的。

活着，就是要一次又一次地死去。从觉醒的观点来看，这就是人生。

如果我们和自己看到的東西合而为一，和自己感觉到的東西合而为一，也就开始和自己的本慧衔接了。

### 8、《当生命陷落时》的笔记-第86页

不要认为凡事都是理所当然的，不要全盘相信别人告诉你的话。

### 9、《当生命陷落时》的笔记-第61页

轻松地安住在当下，轻松地面对绝望、面对死亡，不要抗拒因缘的结束、事物的消失。事物并没有永恒的本质，万事万物随时都在改变 - 这就是最基本的真理。所谓的绝望与死亡，指的就是面对事实，不逃避。

### 10、《当生命陷落时》的笔记-第68页

我们可以探索自己所做的每一件事中的二元对立。与其自动落入惯性反应，我们不妨开始注意别人称赞我们的时候，自己会有什么反应；别人责怪我们的时候，自己又有什么反应。我们有所失、有所得的时候会有什么反应？感觉痛苦或快乐时，这份感觉是一生起就结束了，还是后面有一整本的剧情要上演？

### 11、《当生命陷落时》的笔记-全章

## 《当生命陷落时》

接近真相，自然会感到恐惧。

唯有不断寂灭，才能在自己身上发现不朽的东西

精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方

打坐就是愿意一再一再地死去

我们练习静坐时，不要和那些杂念对抗，而是要明白诚实与幽默比任何严肃的修持方法都更能激励我们，帮助我们面对所有的现象。

自制是不因为感到无聊便找些事情来排遣，自制是不因为有空档就马上想找东西来填满。

注意自己如何逃避当下的感觉，可以帮助我们发现那无依无恃的空性

佛法完全不给我们任何可以攀附的东西

铃木禅师说，人生如同踏上一艘出海即沉的船一般。

早上醒来，不知道为什么，就是觉得疏离、孤独，这时你能不能把它当作大好机会？不要去困扰自己，也不要认为出了什么严重的问题。在这个哀伤而又充满渴慕的时刻，你能不能放松下来，接触一下人类内心的那个无垠的空间？

想要彻底活着，做个完整的人，或是要想完全觉醒，就得不断地被抛出巢外，不断的进入无人之境，保持清新，鲜活的体验每一个当下。活着就是要一次又一次地死去。

这种对与错的观念，使我们整个人封闭了起来，令我们的世界变的很小。但是，就因为希望自己的状况或关系固定不变，永远可以掌握，所以我们看不到事物的真相，那就是，事物本来就是易变的。

要想对别人慈悲，先要对自己慈悲。如果想关心那些陷入恐惧、愤怒、嫉妒、各种上瘾症、傲慢、贪婪、自私或吝啬的人，对这些人慈悲，就不能逃避在自己身上发现这些东西的那份痛苦。

如果我们认为六度是为了要达到某种完美的标准，那么还没开始我们就会感到挫败。比较正确的说法是，六度是一种探索之旅，而不是刻在石头上的圣诫。

“接近自己厌恶的东西，帮助你自认无法帮助的人，到你害怕的地方去修行”

我们要学习不让自己“好的一面”和“坏的一面”分裂，不让“纯洁的一面”和“不洁的一面”对立。我们最根本的挣扎就在于我们总是想对治自己的不妥感、罪恶感，对抗那种以自己为耻的感觉，但是这些都是我们必须善待的东西。

修行并不是为了成就什么-不是为了争个输赢-而是不再对抗，放松下来。打坐为的就是这个。这样的态度要终生贯彻到底。

### 12、《当生命陷落时》的笔记-第28页

我们可以和当下的实相同在，而不与其分离。我们在痛苦中觉醒，在快乐中觉醒，在疑惑中觉醒，也在智慧中觉醒。在我们那怪诞而又深不可测的日常生活中，每一刻随时都可能觉醒。

## 《当生命陷落时》

### 13、《当生命陷落时》的笔记-长大

只有在自己的经验中才能找到智慧，而我们的痛苦都是自己制造的。

他最大的发现是，只要直觑本心就可以发现佛性，发现食物的真相，而完全没有任何屏障。

但是只诚实而不诚实却会使我们陷入严苛与琐碎。

仁慈是在日常生活中帮助我们平等对待一切并与无条件的喜悦相连的因素。

这就是成长的开始。只要我们还不愿意对自己诚实、仁慈，我们就永远长不大。

### 14、《当生命陷落时》的笔记-道途就是目标

如果我们未来会活得快乐，那是因为我们现在渴望并且努力活得快乐。我们的所作所为都会积累，未来就是现在所作所为的结果。

创巴仁波切说过：“从我们困惑的心中生起的一切现象都可视为解脱之道，凡事都能行得通。这是无言的宣言，如同狮吼一般。”

### 15、《当生命陷落时》的笔记-第19页

安住在这种动摇的状态里 - 安住在破碎的心，安住在胃痛，安住在绝望，安住在报复心之上 - 才是真正的觉醒之路。守着那份疑虑，抓住在混乱中放松的诀窍，不要惊慌 - 这就是精神修为。掌握理解自己的窍门，温柔而慈悲地体会自己 - 这就是勇士之道。

### 16、《当生命陷落时》的笔记-第122页

发现菩提心的旅程正好相反。发现菩提心的旅程不是向上提升，而是向下探索。这种情形就像我们要爬下的是位于地心。而不是悬在空中的。我们不是要超越众生的痛苦，而是要朝着骚乱和困惑前进，我们可以跳进去，我们就是要朝着它前进，我们要探索痛苦与不安全感真相以及不可预测的本质，而试着不去排斥它们。如果这种探索需要花上几年，甚至一辈子，我们照样探索下去，我们按照自己的步调，不疾不徐，一直向下探索，向下探索。有千百万个人正在与我们同行，朝着原理恐惧的觉醒之路前进，一谈探索到底，我们就会发现水源——菩提心之水，就在水深火热之中，我们发现了不死之爱。

### 17、《当生命陷落时》的笔记-第74页

这种清凉的孤独有六种描述方式：寡欲、知足、不从事不必要的活动、圆满的纪律、不流连于欲望世界、不借散漫的意念寻求安全感。

### 18、《当生命陷落时》的笔记-第16页

生命陷落既是一项考验，也是一种治疗。我们都以为重点是要通过考验，克服问题，然而，真相是问题并不会得到解决。事物聚合之后必定分离，接着又是聚合与分离。治疗就是容许这一切自然地发生 - 接受悲伤，也容许悲伤减轻；接受痛苦，也容许喜悦出现在我们心中。

### 19、《当生命陷落时》的笔记-第16页



## 《当生命陷落时》

生命陷落既是一项考验，也是一种治疗。我们都以为重点是要通过考验，克服问题，然而，真相是问题并不会得到解决。事物聚合之后必定分离，接着又是聚合与分离。治疗就是容许这一切自然的发生——接受悲伤，也容许悲伤减轻；接受痛苦，也容许喜悦出现在我们心中。……世界崩溃了，我们站在不明状况的边缘。这时我们每一个人的考验就是能否按住与这个边缘地带，而不去具体地认定什么东西。精神旅程非关天国，也不是要到达某个美妙的地方。事实上，我们就是因为如此看待事物，才会这么痛苦。

### 20、《当生命陷落时》的笔记-第11页

世上没有一样东西和我们想象的一样，我可以非常确定的这么说。“空”不是我们想象的那样，正念、恐惧不是我们想象的那样，慈悲也不是我们想象的那样。爱、佛性、勇气，这些都只是密码，真正的意涵我们心里并不明白，然而我们都可以去体验一下。我们一旦能静观事物的崩解而丝毫不逃避当下，我们就能明白这些密码是直指人生真相的。

### 21、《当生命陷落时》的笔记-第177页

除非我们能把一切都揭开来，否则我们是无法彻底体验这个世界的。

柔软下来，不再欺骗自己，不再聋，哑，盲，能够永远接收到事物中的信息。

### 22、《当生命陷落时》的笔记-不伤害别人

正念是土壤，自制是道路。自制是不因为感到无聊便找些事情来排遣，自制是不因为有空档就马上想找东西来填满。自制就是了解这份不安与恐惧的方法，自制就是在最深的层次和自己做朋友。

### 23、《当生命陷落时》的笔记-第166页

不对抗，以毒为药，把所有生起的现象都视为智慧的示现 --- 这就是三种处理混乱的实际方法。首先，我们可以学习让剧情自然发展，放慢速度，安住于当下，放下所有的评断、成见、完全不对抗。第二，我们可以换一种态度来面对痛苦，我们不把痛苦推开，而是把它吸进来，同时希望每一个人都不再受苦，每个人心里都得到平安。我们可以把痛苦转化成喜悦。第三，我们可以承认痛苦的存在，黑暗的存在。内在的混乱，外在的混乱 --- 这些都是基本的能量，智慧的显现。我们可能把自己的处境看成天堂，也可能视为地狱，这完全取决于我们所采取的观点是什么。

### 24、《当生命陷落时》的笔记-第26页

每当我们面临自己的极限时，如果能不沉溺也不压抑，并试着去彻底了解自己的真相，我们心里那个僵硬的东西就会融化。就因为我们愿意认清自己的沉溺和压抑，沉溺和压抑自然会慢慢耗尽。

### 25、《当生命陷落时》的笔记-第156页

中国古代的一位法师说过，真理既不是这样，也不是那样。真理如同狗想喝沸油，它走不开，因为这油实在太香了，但是又不能舔，因为太烫了。

### 26、《当生命陷落时》的笔记-和平侍者

我们发现真正具有治疗力量的就是感恩和温柔。

感觉自己有所欠缺或没有价值的时候，我们会囤积东西。

## 《当生命陷落时》

我们开放自己的心去感受万事万物，也就是在全然的富足中建立信心。在日常生活的层次上，这份信心就是待人处事的弹性和温暖。

然而，真正的转变却是在放掉自己的执着，舍弃自认为舍不得的东西。

所以在内心层次上，持戒就是回归温柔，回归诚实，回归放下。

我们越是和更大的视野衔接，就越能够和高能量的喜悦联结。

执着于自己的思想与记忆，就是执着于无法捕捉的东西。

# 《当生命陷落时》

## 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：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)