

《動中修行》

图书基本信息

书名：《動中修行》

13位ISBN编号：9789866091094

10位ISBN编号：9866091090

出版时间：2012-7

出版社：眾生文化出版社

作者：創巴仁波切

页数：106

译者：靳文穎

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

《動中修行》

內容概要

禪修一定要正襟危坐，才能與妄念抗衡嗎？其實只要打開對自我的設限，隨時隨地皆在動中修行！

本書共分七個段落，從佛陀悟道的故事說起，依次教導讀者如何追隨佛陀及成就者的腳步，經由「傳法」、「布施」、「安忍」、「禪定」、「智慧」，漸次了解禪修就在我們平時的食衣住行中。

《動中修行》

作者簡介

書籍目錄

序

壹. 從佛陀的故事說起

離家出走的王子

興奮之後

真理，必須是實際的體驗

正念與自律

我執，最大的魔考

自然的慈悲

溝通，在言語之前就開始了

貳. 菩提田中的經驗之肥

小心！別走進死胡同

總有辦法證悟

習氣是修行的燃料

別被自我的舊把戲騙了

每個念頭都是轉心的肥料

要播種，也要除雜草

勇敢一點！別害怕向內看

答案躲在想像之中

參. 傳法

其實我們不懂上師的心

接法不過如此而已

肆. 布施

從戒律窄道通往慈悲大道

只想單純為你付出

慳貪是最強勁的敵人

請聰明地捨棄持有

隨時隨地清空心靈垃圾

教學相長是大布施

你給出的不只是東西

伍. 安忍

跟勉強忍耐不一樣

接受「不要」，才能到達「想要」

只會導致崩潰的假裝

陸. 禪定

只需「看著它」就好

看見天空般遼闊的心

學會「不刻意去做些什麼」

問答錄

柒. 智慧

聽聞學習是智慧的開端

謝絕對自己的「發現」上癮

思考是實證智慧的利器

請練習「什麼都不做」全然開放的接納一切

《動中修行》

精彩短评

- 1、非常清楚，非常牛X。。
- 2、“万物都是互相依存的。黑暗是光的一面，光也是黑暗的一面。因此我们无法一味反对哪一面，而将一切都建构在另一面上。”
- 3、很好的禪修入門。看完人心境清明多了。
- 4、喜欢比喻法，用不同角度来描述的确有神奇的结果。
- 5、有些疑惑在此解开，关于自我关于禅修关于善知识，读得开心，需要切身实践。
- 6、开放，为何觉得还没读够，有些讲的太透彻啦。
- 7、对香巴拉教法好奇，偶然购入了这本书（创巴仁波切提出了香巴拉教法）。
- 8、正见 2014-77
2014-78
- 9、谢绝对自己的"发现"上瘾
简单，明了，在里面看到了自己
- 10、摩诃萨之《孙子兵法》

章节试读

1、《動中修行》的笔记-第52页

所以说有这种占有欲、这种心理上的渴求存在，不仅关系到金钱与财富，同时与要拥有、要抓住东西不放、非要东西属于自己不可这类根深柢固的感觉有关。譬如我们出去逛街，有的人可能一路上都闷闷不乐；当他看到喜欢的东西时，心中就很难过，因为他会想：「如果我有钱，就可以买了呀！」因此在他一路逛过来的过程中，这种渴求令他痛苦不堪。但另外一个人却可能只是看看就很开心。

2、《動中修行》的笔记-第77页

建立起自我之后，一般说来，我们会想要创造某种外在的偶像或依恃。在下意识里，我们知道这个「我」只是个随时可能破灭的气泡，因此我们想极力去保护它——可能是有意识地或下意识地。事实上，对于保护这个自我，我们可算是经验老到，已保护它数百年之久了。

3、《動中修行》的笔记-第104页

你必须对未知无所恐惧而勇往直前，如果你真的往前走了一点点，你会发现：不先想「因为」、不先想「我将有所成就」、不仅只活在未来，确实是可行的。我们不应该对未来虚构各种幻境，用来作为我们的动力及对自己的鼓励，而应试着去体会对当下这一时刻的真正感受。意思是说：唯有在不受我们处理情境的惯常方式的任何制约时，禅修才能产生效用。修习禅定必须直截了当、没有期望或裁判、也完全不以未来为设想——跳进去即是，头也不回地跳进去，就依照方法开始做而没有第二个念头。

4、《動中修行》的笔记-第80页

问：对于学习禅修而言，必须先去掉自我才能开始吗？或是会在研习当中自然发生？

答：那会自然发生，因为你不可能以无我开始，而基本上「自我」并不坏。好与坏并不真正存在，那是次要的问题。自我，在某种意义上是虚妄不实的，但却不一定是坏的。你必须从自我出发，利用自我，把它逐渐磨坏，就像一双鞋子似的。你必须穿它，把鞋子穿到磨损殆尽而至不堪保留。如果你将自我推开而以完美开始，你可能片面地愈来愈完美，而另一方面的瑕疵也正在累积，就如同产生强光的同时也制造了强烈的黑暗一样。

5、《動中修行》的笔记-第96页

.....读书与学习是非常重要的，同时也是提供我们灵感的一个泉源。不过，书籍也可能变成是逃避现实的一种方式，它可以为我们不肯努力亲自去详察事物提供藉口。读书可以像吃东西一样：为了身体的需要，我们必须吃些东西；此外，我们为了乐趣而吃，因为我们喜欢食物的味道；或者只为填补时间，因为不是早餐时间到了，就是该吃午餐、下午茶或晚餐了.....

6、《動中修行》的笔记-第74页

这种情况与呼吸类似，重点是试着去看穿时间的那一刻。在这种情况下，想达到某种更高境界的概念无从产生，意见也无关宏旨。在某一方面来说，意见提供一条逃避的路，它制造一种怠惰来障碍你清明的洞察力。意识的清明会因预设的概念而模糊，让我们将一切所见试图塞入既定的框架中，或设法嵌入我们的预想。因此就这点而言，甚至于神学，概念与理论都可能成为障碍。于是你可能要问：「研究佛教哲学究竟意义何在呢？既然有佛经与典籍，必定有某些哲学要去相信，那难道不也

《動中修行》

是一种概念吗？」答案虽然须视个人而定，不过基本上并非如此。从一开始我们就试着超越概念，试着以非常批判的方式去探究真相。

我们必须发展批判的心态，因为那可以激励我们的智力。这在开始时可能会使一个人对上师所言或书中所写加以排斥，但是逐渐地他开始有所感受，并找到某些他自己的东西。这即是所谓想像与现实的会合；是某些文字、概念与直觉的知识接上了，或许是以相当模糊而不明确的方式。你也许不能确定自己正在学的是对还是错，但你整体的感觉是即将有所发现。我们无法真正从完美出发，不过必须从某种东西开始。

看见天空般辽阔的心

如果一个人培养这种智识的、直觉的洞察力，真正的直觉感会一个阶段一个阶段地逐渐发展，而想像或幻觉的因素则逐渐被清除而终至完全消失。最后，模糊的有所发现的感觉会变得清晰分明，不再有疑惑存在了。即使到此阶段，你可能仍然无法将你的发现说出或以文字表示，而事实上如果你真要这样做，反而局限了自己，会是相当危险的事。不过，当这种感觉逐渐增强，你终于可以获得直接的智慧，而不是得到自身以外的东西。就像前面说到的那个非常饿的人，他与吃这件事合一了。这是唯有经由禅修方可达成的，因此禅修就是实际上要去做的一种练习；那不是要向内达到某种深度，而是要向外拓宽、扩展。

7、《動中修行》的笔记-第47页

菩萨出自他的单纯与觉知，发展出对众生无私的暖意，他甚至不会想到对自己心理上的益处。他不会想：我不愿见他受苦。——「我」，压根儿没牵涉进来。他只是自动自发地说、想、做，甚至没想到助人或达成某种目的。他完全不是以「宗教的」或「慈善的」出发点行事，只是依照真实的当下那一刻而做的，并由此发展出某种暖意。这种觉知具有强大的热量与创造力，他的行动不再有任何极限，各种创造的冲力适时地自内心涌现。事情自然地发生，他只须顺水推舟，连续、巨大的创造力便源源不断，这就是「karuna」真正在发生作用——karuna是梵文，意思是「高贵的心」或「慈悲的心」。在这种情况下，慈悲不仅是仁慈、和善而已，而是基本的慈悲、无我的慈悲。

8、《動中修行》的笔记-第99页

举例来说，假如你正坐在家里与家人一起喝茶，一切都很正常，你也感觉很舒适、很满足。你如何将自己这令人振奋的、超越的知识大发现，与那特定的情境、特定时刻的感受串连在一起？你如何在那个特定的环境中运用智慧？诚然，我们一般都将智慧与特殊的活动连在一起，而对当前的情境却立即加以排斥。我们会想：我一向所做的都不是「真（real）」事，所以现在必须做的就是离开这里到某某地方去——我必须到苏格兰荒野中的一座西藏寺庙里去修行，并消化我的知识。不过，有点什么不太对，因为你迟早得回到同一条熟悉的街道上、同一批你熟悉的人羣之间，日子还是得继续下去，你永远无法逃脱。

这个例子的意义是：不要想去改变情境，事实上你也办不到。因为你不是国王，不能下一道命令让正在发生的事停止，你只能处理离你最近的——你自己。当然，你仍有一些表面上的自由去做决定，而你可能决定离开，但那实际上是想让世界停下来的一种方式——当然每件事仍须视你的态度而定。如果一个人只是想更深入地学习，而非排斥他的环境，那就没有问题。困难的产生是因为一个人常在发生什么事件之后，当情况看起来不真实、不愉快时就想要离开。他以为自己如果在特殊的环境、特殊的情况下，就能够看清一切。但那是一种将事情拖延到明天的做法，是根本不管用的。

这意思并不是说你不该去禅修中心学习，或去参加一段时间的闭关，而是你不该想要逃避。虽然在那种特别的地方你可能使自己更开放，但并不表示单靠外在情境就可以使一个人改变或长进。人不应该怪罪自己的环境、不应怪罪他人、不应怪罪外在的情况；不要试图去改变任何东西，只管踏进去试

《動中修行》

着观察，那就是真正的、思」，真正对主题的默想。当一个人能够克服浪漫及情绪化的态度之后，他在厨房的水槽里也可以发现真理。整个重点在于不排拒，并尽量利用当下的一刻；不论是怎样的情境，都接纳它、尊重它。

9、《動中修行》的笔记-第26页

我们认为概念不好，或这个、那个不好的想法，使我们整体分割，结果是不剩任何东西可由我们处理了。在这种情形下，要么你完美无缺，不然你就得跟所有这些东西奋战到底，试图将它们个个击破。但是当你想以敌对的态度制伏这些东西时，你每打垮一个，就会有另一个冒出来；你再把它打垮，又有另一个从别处冒出来……这是「自我」惯常耍的没完没了的把戏。当你想解开绳子某处的缠结时，你必须拉绳子，这样会使别处的绳子更紧，如此使你继续陷于其中。所以要点在于放弃战斗，别试着把坏的都拣掉只去成就好的，而是要去尊重它们、认识它们。

10、《動中修行》的笔记-第30页

我们也必须检视恐惧与企盼。如果恐惧死亡，我们应该检视它；如果恐惧年老，我们也应该检视它。如果一个人因为自觉哪里长得丑陋而感到不自在，或有某方面的无能还是身体的缺陷，也应该加以检视。此外，我们也应该检视对于自己的心理形象，或任何对于自己感到不满意的地方。当你第一次做这种检视时，刚开始会感到非常痛苦，就像梵天禁不住放声大哭一样，不过这却是唯一的办法。有时我们碰触到自己不敢正视的大痛处，但我们仍必须坚持做下去；藉由深入自己的痛处，我们终能真正做到统驭自己，并首次对自己获得完全的了解。

11、《動中修行》的笔记-第1页

‘我们无法真正从完美出发，不过必须从某种东西开始。’

‘你如何在那特定的环境中运用智慧？诚然，我们一般都将智慧与特殊的活动连在一起，而对当前的情境却立即加以排斥。’

‘我们必须发展批判的心态，因为那可以激励我们的智力。这在开始时可能会使一个人对上师所言或书上所写加以排斥，但是逐渐的他开始有所感受，并找到某些他自己的东西。--创巴仁波切’

生命虽然痛苦，却必须带着假笑去承受。但那根本不是安忍，因为如果一个人不与情境融合而看到他有趣的一面，这种清教徒式的坚忍注定有崩溃的一天，注定会爆炸，到时安忍则无容身之地了。--创巴仁波切

12、《動中修行》的笔记-第65页

……如果一个人觉得某件事不对，希望能加以改正，那可能是个很善意的想法，不过中间却牵涉了「我」的因素——譬如「我」希望他快乐，如果可以让他快乐，「我」也会快乐，其中包含了两个人同享快乐的意思。这样的想法是一种对快乐的耽溺。

所以，我们没能守在拉坏辘轳的中心点是常有的事。如果不巧偏在辘轳边上，黏土将会飞开。但这不是黏土或辘轳的错，而是你拉坏时没能把黏土掌握在正确位置的缘故。如果你把黏土保持在辘轳中心，就会做出美丽的陶器来。重点在于，你必须时刻留在中心点，而别打算靠外人或情势替你做。换句话说，一个具有高度安忍技巧的人，从不寄望从别人那里获得什么，并不是因为他不信任别人，而是因为他知道如何处于中心——他「就是」中心。

《動中修行》

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