

《生命不再等待》

图书基本信息

《生命不再等待》

內容概要

情緒是什麼？我們如何才能自情緒的雲霄飛車中全身而退，擺脫它的控制？

生活中某些時刻，我們會覺得難受異常、諸事不順。我們覺得自己已經盡了最大的努力，但卻仍凡事碰壁、不見轉機。於是我們開始變得憤怒、沮喪，不斷抱怨這個世界缺乏公義；我們覺得眼前的道路崎嶇難行，我們彷彿赤足走在熱沙、荊棘與石礫上，雙腳都因此而受傷流血了。撫著受傷的腳板，我們禁不住忿忿地想，到底什麼時候才能踏上平順好走的康莊大道？

其實，我們必須認清的是，世間的人事物是不可能處處隨順己意的，我們能做的僅是面對無常，調伏自心。這個世界不是由平坦好走的道路所鋪成的，唯一可行的對治方式，是讓自己穿上一雙好鞋，讓每一步都平穩踏實。

這個問題的答案，寂天菩薩在一千多年前便提出來了。寂天菩薩是佛教中觀應成派開創性的思想家，他所著的《入菩薩行》是大乘佛教最重要的精神與哲學典籍之一，它也是一部萬能的「情緒處方」，記述許多對治情緒的智慧之法。

佩瑪·丘卓，是現代人身心修持的精神導師，她的暢銷著作《當生命陷落時》撫平無數人的煩惱心境，牽引眾生，體察當下，勇敢面對生命的悲苦與困窘。《生命不再等待》以《入菩薩行》為本，配以佩瑪·丘卓既現代又平易近人的文字風格；她引用經典、事例，沖刷掉現代生活的無明與不安；她也另外調製清新的配方，撫平現代人的各種困惑與需求。全書有著原典的精煉智慧，也有著因應世局人心的蕪新詮釋，是一本現代人的智慧生活行動指南。

古今兩大名師聯手出擊，旨在讓身處煩擾人世中的我們，回到初心，尋找到真正的智慧、平靜與深沉的喜悅。

《生命不再等待》

作者簡介

佩瑪·丘卓(Pema Chodron)

又名安·丘卓 (Pema Chodron)，是西藏金剛乘 (vajrayana) 比丘尼。(Ane 是藏語對比丘尼的尊稱)。自從一九七四年持戒以來，佩瑪·丘卓常常在歐洲、澳洲、北美主持工作室、講座、冥思避靜。她是甘波修道院院長，該修道院是北美第一座藏密修道院。佩瑪·丘卓也是創巴仁波切指派的住持 (master teacher)，著有《當生命陷落時》、《轉逆境為喜悅》、《與無常共處》、《不逃避的智慧》(心靈工坊) 等書。

《生命不再等待》與佩瑪·丘卓過去著作的不同之處，在於本書是以八世紀寂天菩薩所著之《入菩薩行》為本，佩瑪·丘卓以她特有的細膩觀察、平易近人的說理方式，搭配傳統經文，與讀者分享如何領受傳統經教欲傳達的亙古智慧；同時，她也用現代語彙延伸原文精神，給出許多精采詮釋，為原經典注入另一股新鮮活力。

《生命不再等待》

精彩短评

1、 我只有在对的频率才能细细了解此书，很多个晚上，我只能拿起看两行又放下，但是这本书一直让我惺惺念念，就像一位好友。很多时候人们对佛法有误解，我不愿跟人解释其中的真谛，除非有人愿意听，这就像一个个Long Long Story..怕自己的笨拙会让人误解佛法的智慧。

无论如何，修行是重要的。 No time to lose .

2、 如实观照 爱咋咋地

3、 智慧的觉醒，生命不再等待

野兽爱智慧

【虚拟书评】

桑拿天在今夏徘徊不去，我们为烦恼的你，准备的主题是“沉静”。

我们需要通过自我修行来面对生命中的贪、嗔、痴。在这个版上，我们精选了12本身心灵图书。主推图书《生命不再等待》的作者曾因先生有外遇而离异，她对佛法的诠释非常生活化。而克里希那穆提则是影响甚广的身心灵导师。跟随他们的脚步，让我们的心灵沉静下来。

【对话人】

卡卡（一个30岁的男人，目前女朋友突然提分手，老板请他另谋高就，他迷惑于何谓生活的意义）

克里希那穆提（印度心灵导师）

佩玛·丘卓（美国女性佛教导师）

超越语言的聆听

卡卡：我那么爱女友，她却说我听不懂她的心声？

克里希那穆提：你以何种方式在听？是不是透过自己的企图、欲望、恐惧、焦虑和各种投射在听？是不是只听自己想听的那些能够带来慰藉、满足和减低痛苦的东西？如果你是透过欲望的屏障在听，那么很显然你听到的只可能是自己的独白和自己的欲求。

佩玛·丘卓：心中有爱或许就懂得聆听了，不过真正能聆听的人是极为罕见的。大部分的人都在追求结果，达成目的。

卡卡：我总是试图给她提建议，让她的问题有答案，这不就是交流的目的吗？

克里希那穆提：若想真的聆听，我们的心必须安静，没有任何欲求，只是放松地觉知这一切。处在这种警醒而被动的状态里，才能听到成见之外的东西。语言往往会造成困惑；它只是一种表面的沟通工具。

佩玛·丘卓：我们往往把自己看得太严重，认为自己太重要了，这才是问题所在。自我重要感其实会伤到自己，把自己局限在好恶的狭窄世界中。训练自己保持开放和好奇是最能善用人生的一种方式。

《生命不再等待》

清明的智慧

卡卡：只要我保持乐观，一切就会好起来吗？

佩玛·丘卓：生命是一个艰辛的历程，它既须具备活下去的能耐，又需要清明的智慧。不过，这个社会有太多的诱惑、冲突和纠葛，缺乏看清楚的智慧，就容易迷失。

卡卡：清明的智慧？

佩玛·丘卓：简单来说，就是凡事看清楚，不被虚假所困。看清本末，珍惜生命，而不纵欲、追逐和占有。

卡卡：现今我失恋又失业，什么都没有了，我是全世界最糟糕的人。

克里希那穆提：举个例子，我发现我有深埋的恨意，于是我说：“糟透了，我的心真是丑陋。”当我心中出现这些念头时，我就是在阻碍自己进行观察。要想认识自己，就不能有先入为主的想法。

佩玛·丘卓：我们往往抱着既有的成见来看待生活，用虚妄不实的野心忖度世事，陷入生活的僵局，喜乐和幸福渐渐被痛苦吞噬。

卡卡：人活着不就是应该在社会上取得成就吗？

佩玛·丘卓：每一个人都是唯一的、独特的，都值得肯定。但大部分的人，不愿意接纳自己、实现珍贵的自己，反而要把自己变成别人的样子，抄袭别人的生活和人生。放弃了自己，荒芜、背叛自己的生活，这样怎么可能活得喜悦呢？

禅定带来喜悦

卡卡：有能让我活得高兴的具体方法吗？

佩玛·丘卓：禅定能让我们更接近自己的思维和情绪，让我们跟身体保持连结。这个方法能培养出无条件爱护自己的能力，并能掀起那令我们和众生的苦难保持冷漠距离的屏幕。它能帮助我们成为一个真正有爱心的人。

卡卡：什么是禅定？

佩玛·丘卓：禅定是让你放松下来的一种正式的修练。吐气时，轻柔地觉知一下自己的气息，然后感觉气息融于大气之中，逐渐消解于无形。

卡卡：告诉我，禅定的好处到底是什么？

克里希那穆提：没有念头的觉知是最奇妙的现象，这样的觉知是更敏锐的，它不只用到头脑，还用到所有的感官。在冥想中存在着至乐，这份至乐带给你的眼睛、头脑和心一份纯真的品质。冥想会打开一扇门，让你进入无法度量的境界。

佩玛·丘卓：透过禅定我们会逐渐发现，内心里永不休止的对话终于有了空隙。正值我们和自己喋喋不休对话的当儿，我们突然体验到一段空当。我们发现自己突然有能力放松下来，安住在那清

《生命不再等待》

明、开阔、早就存于心中的觉性。我们终于经验到“当下”这一刻，它是那么单纯、直接而又祥和。

一架好书

《根道果：禅修的方法与次第》

(尼)咏给·明就仁波切著

江翰雯译

海南出版社

2010年5月

定价：30.00元

幽默的明就仁波切以说故事的方式，将深奥抽象的佛教名相与科学术语，用简单却清晰、浅显但丰富的文字完整表达。

《雪洞：喜马拉雅山上的悟道历程》

(英)维琪·麦肯基著

莲心译

南方出版社

2010年04月

定价：29.80元

美丽的伦敦少女，寒冷的喜马拉雅，六平方米的雪洞，十二年的专注修行，女性悟道的传奇经历。

《四个约定：托尔特克的智慧书》

(美)堂·米格尔·路易兹

珍妮特·米尔斯

王奎译

中国城市出版社

2010年5月

定价：28.80元

《生命不再等待》

该书让我们一步步看清心的自由与觉知，并透过四个协定，在向内探索的旅程中教导我们成为心灵的战士。

《灵魂的目标》

(美) 大卫·瑞雷著

蒋颖译

云南人民出版社

2010年7月

定价：38.00元

我们最基本的情绪需求——对安全感和成就感的需求——潮起潮落，灵魂的目标在这一涨落所印刻的信息中展现出来。

《开启的禅》

阿勋著

中信出版社

2010年5月

定价：28元

别让你的优势困扰你，也别让一无所长困扰你。有伞，还有伞遮不到的风雨；有杖，还有过不去的河湾。不逞强，不盲动，有所为，有所不为。

《心的导引：宁静安住的禅修之道》

萨姜米庞仁波切著

周和君译

海南出版社

2010年1月

定价：25.00元

萨姜米庞仁波切所教导的方法，既清晰易懂又实际可行，他详细地告诉我们，如何通过静坐来培养勇敢的心灵，如何强化我们的心，为我们的生活带来宁静和澄明。

《生命不再等待》

《秘源：保持年轻的藏地五式》

(美) 彼得·凯德著

曾方圆译

华夏出版社

定价：29.00元

衰老，似乎是生物随着时间流逝无法逆转的结果。但西藏回春瑜伽却教导我们，只要每天练习，就能永葆活力，甚至恢复青春。

《我需要你的爱——这是真的吗？》

(美) 凯蒂/卡茨著

陈曦译

北方妇女儿童出版社

定价：28.80元

当你为了取悦，得到，保持，影响或控制任何人或任何事，而说或做任何事，恐惧是其缘由，痛苦是其结局。操纵就是分裂，分裂就是痛苦。如果你是出于恐惧而行动，你是无法得到爱的。

《爱的功课：病人、家属和治疗师的故事》

(美) 苏珊·麦克丹尼尔等著

杨淑智、鲁宓译

希望出版社

2010年2月

定价：48.00元

本书收录了35篇文章，每章的作者都是心理治疗师，他们都以本身或家人的病痛经验为出发点，写出他们如何将心比心，来照顾某位病人的故事。

《每天用一点神奇催眠术》

廖阅鹏著

《生命不再等待》

江苏文艺出版社

2010年6月

定价：29.8元

华人顶级催眠大师廖阅鹏的普及版催眠力作，他以轻松优雅的文笔，叙述催眠的原理与技巧，使催眠变得简明、易懂、好学、好用。

本版撰文 陈寿文

来源：http://epaper.bjnews.com.cn/html/2010-07/31/content_131948.htm

《新京报》2010年7月31日，周六，书评增刊 C10版

- 4、菩提心妙宝，未生者当生；已生勿退失，展转益增长。
- 5、我們必須認清的是，世間的人事物是不可能處處隨順己意的，我們能做的僅是面對無常，調伏自心。這個世界不...
- 6、平静些时，再拜读一次
- 7、入菩萨行论之解读
- 8、唯有放下，方能获得福报。
发生什么就是什么。
如果享乐比较好，我就享乐；
如果受苦比较好，我就受苦。
我们不蓄积任何让自我执着的事物。

一个月，一年甚至五年以后，我们对这个世界的感觉又会如何？
我们更愤怒，更贪爱，更恐惧，还是会发生一些转变？

每当我做了后悔的事，便对哪件事给予全心而慈悲的正知；
我不再对自己和他人隐瞒错误，反而直截了当地宣告。
我对自己承认，就是不自欺。
在某些情况下，我可以向他人宣告，让他人为我明智的发心作证。

《生命不再等待》

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