

冥想：我此珍贵人生

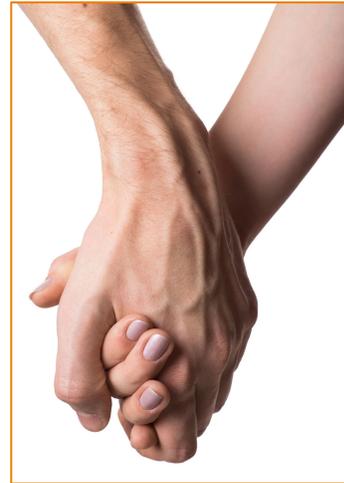
圆满人生的食谱

如今我此生中的意识，身体与环境，由什么样的好种子食材构成？
我可以依据证悟者龙树所列的清单往回追溯，以发现乔那时必定做了何种事情。



5 分钟冥想 #1:
我所拥有的一切
今日我所拥有的一切，
皆来自前世所做的给予。

5 分钟冥想 #2:
任一丝毫的幸福
今生我能所拥有
任一丝毫幸福感
皆源自我的前世
面对即便最小事
依然保持道德行



5 分钟冥想 #3:
我所有或所见的一切美丽
我在前世中
拒绝生气恼
方得以创造
今生种种美
无论在周遭
还是在我身



5 分钟冥想 #4:
他人予我的所有尊重
今生无论于何时
当人们聆听于我
或尊重我的言辞
都因为在过去世
我时刻在努力着
享受所做的善行

5 分钟冥想 #5:
每一刻的平静
前世所做冥想行
带来此生的平静
无论是周遭世界
还是存在于我心



5 分钟冥想 #6:
我所拥有的每一份自由
前世的智慧（思维笔从何而来！）
产生了我今生所有的每一份自由
包括究竟的自由
以及现在与未来



5 分钟冥想 #7:

核心：聚拢所有这些好种子
但实际是我过去世对他人的爱
在这一次让一切美好全部聚集

5 分钟冥想 #8:

今生所做是否足够？
此生我日夜所做之事
是否真的足够
再次创造出这种珍贵人生？



一个比喻：不可思议的珍稀



5 分钟冥想 #9:

屋顶之草

我的屋顶居然长出了草！

它是如何上去的？

它怎么可能在那里生长？

它可以持续多长时间？

(或你可以想出自己的比喻)



5 分钟冥想 #10:
海龟与黄金救生圈
我在这里的可能性
实为万中无一：
如同不可能遇见不可能

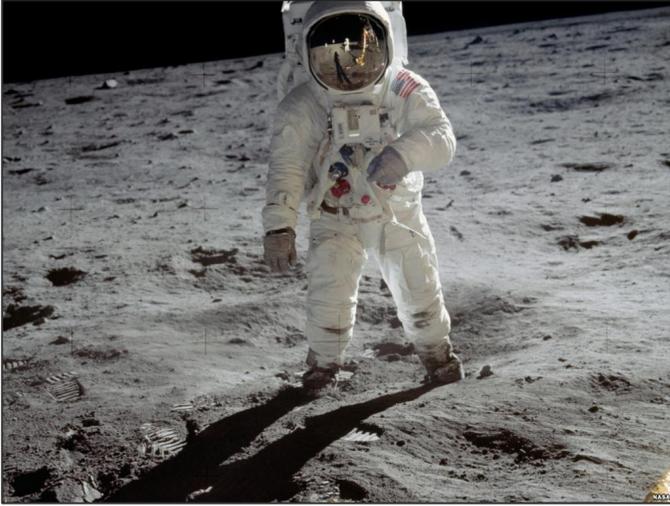
5 分钟冥想 #11:
来自楼定区的年轻人：
为何我曾想
别人比我好？



人生本如此



5 分钟冥想 #12:
指尖上的尘灰
生生世世
上上下下
我所面对
此种几率
黑暗之中
无数世纪
无数星球
又有何人
真正在意



5 分钟冥想 #13:
佛法的愚行
精神修行中抉择
一瞬间中犯错误
改变未来数百年
本有一行往宝岛
无辜亦被浪费之

5 分钟冥想 #14:
一杯咖啡的时间
即便一杯咖啡时
愿我能够利用之
且能享受于其中



5 分钟冥想 #15:
未服之药
大医开出一猛药，
病人从未服下肚
其中还有一些人
只因忙碌读药方

宗喀巴大师的四个决定



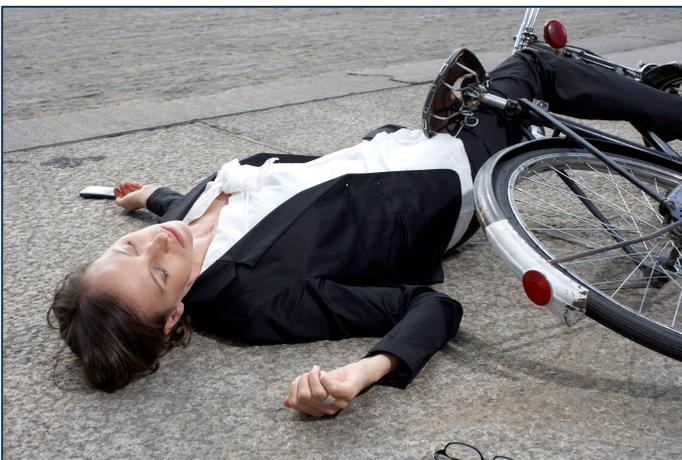
5 分钟冥想 #16:
你永不再无所事事
一旦你得知
得到此身体
是有多艰难
你又能如何
不去善用之？

——宗喀巴大师

5 分钟冥想 #17:
你永不再做无意义之事

一旦你得知
此身之意义
你又如何能
不做有意事

——宗喀巴大师



5 分钟冥想 #18:
你永不再忘却做准备
一旦你得知
你将会死去
你又如何能
不做准备行

——宗喀巴大师



5 分钟冥想 #19:
你永不再不，细思微小事
你领悟了种子的道理
你了知它们如何增长
你永远都不再可以不
仔细考虑每一件小事
——宗喀巴大师

噶当派的优先次序

5 分钟冥想 #20:
贡巴瓦之刺
于你的生命中
是否正在做着那些
并不是真正重要的事
它们是否可以被往后推迟
甚至是永远不做？



5 分钟冥想 #21:
转换修法与俗事



格西喀马瓦：
你只是时不时偶尔修行
还期待从佛法中得到什么？
好好地反省一下
你花了多少精力在日常小事上
又花了多少精力在你的修行中
将两者转换
猛力啃入你的修行
如核桃上的核桃钳
仁钦喇嘛的未来三计



5 分钟冥想 #22:

展望最终点
迟早你将成佛
照顾你的星球
不时静坐下来
去感受
去观见
准备好自己

5 分钟冥想 #23: 从现在开始，心怀大梦想！

迟早有一天
你将开始超越
不再只为自己而想
或只是家庭和朋友
你将开始照顾
所曾遇见的每一个生命



5 分钟冥想 #24:

在内心中放下
在外
非常努力地修行
并服务佛法
在内
平静，快乐，放松
稳定地做你的练习
每天一点点
避免一时猛力
之后毫无延续