

<<生命的觉醒>>

图书基本信息

书名：<<生命的觉醒>>

13位ISBN编号：9787513305129

10位ISBN编号：7513305129

出版时间：2012-1

出版时间：新星出版社

作者：嘎玛仁波切

页数：205

字数：130000

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：<http://www.tushu007.com>

<<生命的觉醒>>

前言

现代社会发展迅猛，物质日益丰富。
而很多人往往由于功利心的涌动而很不安定，有很多的烦恼纠缠不清。
其实，这是我们的“心”生病了，受了贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒等侵蚀。
心病需要心药医，而佛法就是最好的心灵良药。
佛教是真正对人内心世界各种变化进行探讨的，佛法是解决心灵烦恼的根本方法。
佛教强调向内求，主张自我调节、自我反省、自我解脱，认为人只有向内求才会彻底觉悟，一切外力不是最根本的解脱之道。
佛教以最平和的方法解决了人最根本的需求。
即使是释迦牟尼佛祖，在佛教中也是导师的角色，他也不是万能的，不是所有的事情都能帮你化解。
他曾经说过：解脱的道路我可以指引给你们，但是怎么样解脱确实靠你们自己。
再好的老师也只能是老师：都不能代替学生自己去探索。
佛法可以清净我们的不良思想和行为，因为通晓佛法，大家可以主动对自身进行检讨和反省，由此身心变得越来越和谐，我们的生存环境也会越来越美好.....

<<生命的觉醒>>

内容概要

这是一本生命修行指南：在生命的旅程中，我们难免会遇到很多不顺心、不如意。我们总是要付出很多辛苦和努力，极力想从外面的世界寻求，却往往会无功而返。不妨试着用佛教看待生命的方式观照内心世界：如果你的内心混乱，体会到的也是混乱迷茫；如果你的内心清净不染，体悟到的却将是清净祥和……藏传活佛嘎玛仁波切引导大家切实修行，化解烦恼！

<<生命的觉醒>>

作者简介

嘎玛仁波切(祖古颜班)，1968年生。
四川省阿坝藏族羌族自治州马尔康人，藏族。
自幼闻思修之学习速度与圆满异于常人，获大堪布土登·曲吉扎巴仁波切颁授堪布之称号，又被宁玛巴噶陀寺莫扎法王认证为玉札宁波之转世、噶陀寺祖师旦巴德协三大闻法顿悟弟子之一希热将参的转世。
现任宁玛巴昌列寺(位于马尔康)住持。
著有《用好你的富缘》《与心对话》《大圆满前行释论》《法界心髓》《解惑之智》《妙宝菩提心》等。

<<生命的觉醒>>

书籍目录

卷壹 人间浮世绘

我们的前生今世

打开心扉，快乐生活

设身处地去爱

修身养性秘诀

不伤人就是行善

唯有业随身

社会怪相剖析

“孝”字当头就是最好的修行

对儿女正确地爱

一次“深奥”的讲演

慈悲无二

乞丐的孩子

何处才得真安乐

露天里的小泥佛

人身暇满，修学无边

卷贰 化解烦恼，走向菩提

用佛法的镜子照自己

为自己忏悔

反观自省

佛与魔：一线之隔

人生多棱镜

找回迷失的“心”

烦恼即菩提

驯象师

欲求正等觉菩提

愿行合一

修行的万灵丹

亲仇本无间

国王的女儿

惜善缘

众生如父母

你觉悟了吗？

“我”真那么重要吗？

己所不欲，勿施于人

破障

妙离世间

卷叁 心灯一亮，万古长空

学佛动机

谦卑是觉悟的开始

苦海无边，请出离

心生欢喜自菩提

船长的故事

<<生命的觉醒>>

人生修行法则

如法听法

你虔诚吗？

信仰为王

佛法不是“面子”法

佛教这个“江湖”

学佛到底学什么？

警惕“佛油子”

利益一切有情众生

无着大师开悟记

佛陀教育的真谛

屈身下拜，莲花盛开

你是真正的佛弟子吗？

卷肆 生命中的答案

超脱轮回之苦

消业成道

烦恼也可成功德

用“大贪”化解烦恼

把握珍贵的百年一餐

业有善恶之分

用同理心感受众生

行善业，为解脱播种

生死无常定律

生命之劫

善巧生存之道

温情地夕阳西下

放下万缘，上路

倾尽全力回向

<<生命的觉醒>>

章节摘录

在此过程中，若别人给予我们的是真挚的爱，则我们的成长可能比较健康；若是我们所得到的关爱并非他人真心的付出，只是虚伪的敷衍，抑或在富裕的环境中享有极大的自主权主导自己的生命，而无人在一旁提供正确的指引协助时，我们的成长过程可能会不太健全，会对往后的性格造成相当负面的影响。

虽然众生是因为不同的业力来到世间，也都需要关怀，然而面对随时都在改变的事物时，一样都会习惯性地执著自我，导致将一切爱护、关怀的焦点都集中在自己身上，当行有余力时再扩及他人。

只要对自我的执著存在，对自己是理所当然地疼惜爱护，这是佛法所说的“我执”。

在父母为我们取名字之后，我们便将这个名字当做是“我”，而对一切与“我”有关联的对境产生执著，包括自己的肉体、亲人或外在的事物。

当别人与我们有所接触，如果我们认为对方的作为可以带给“我”快乐，就会心生欢喜而贪恋，且会因为不满足而想拥有更多；当我们认为对方的作为将有损于“我”的快乐时，就会产生强烈不满的情绪，这就是嗔恨之心。

其实，对自己的爱护与关怀，无所谓对错，我们处于外在的二元对立中，自然喜欢能为自己带来好情绪的作为。

就个人而言，关爱自己是正常现象，但是，若是将我们自认为的快乐或幸福强加在别人身上（也许这不是有意识的期待，但潜意识里却希望借此达到自己认定的理想境界），因而引起别人痛苦的感受，那么我们的作为就是错误的。

对自己的关怀，应该是在不伤害他人的情形之下将快乐、幸福、平安等愿望实现在己身。

爱与嗔恨，这两者的分别相很难拿捏。

为了表示爱，有时我们会产生强烈的嗔恨，有时我们自认为处处替别人着想，实际上却以肢体动作或语言责骂的方式伤害了他。

尤其是，我们常常以言语伤人却无所警觉与节制，往往不承认自己有所缺失。

西藏有句俗语：“语言虽然不带刀，但可将他人之心碎万段。”

伤害他人的事，身体动作能做的有限，用言语却可无限延伸——只要不满意，我们就会用恶毒的言语攻击、挑拨，或说绮语，让别人从快乐落人无明，渐渐远离幸福。

因为我们很少正确地反观自己，让爱或关怀掩饰了自己的私欲，无法优先考虑他人的利益，而让自己所付出的爱或关怀扭曲变形。

常有父母说打骂孩子是为了孩子着想，希望他的学习能更上层楼，最好是每次考试都能考第一名，能被录取到最优秀的学校。

事实是，一个学校或一个班级的第一名只能有一个，大家都希望得第一，不可能都实现。

适度关心子女是必须的，而过于执著，到最后其实所爱的并不是孩子，而是自己，因为是我们希望孩子达到自己所预设的目标，来满足自己的欲望和傲慢心。

同样，对待家人或朋友，我们也常常自认为“我是为你好”，而往往是对方的表现必须如自己的意，才会对他好；如果对方的作为不如己意，我们就会产生非常大的反感或怨气。

这种关怀方式，似乎不是在关怀别人，而是关怀自己。

因此，如果没有正确的观念，我们的关怀不但达不到预期，反而带来伤害。

你愿意对别人付出，必须先清楚自己是真的为他着想，还是为了个人着想而去关怀他。

当能够正确而清楚地分别这两种心态，我们可以发觉：往往我们所谓的关怀别人都是以关怀自己为第一目的，别人只是次要的考虑对象，而当我们首要目的达成后才会对别人付出。

对于这种关怀心态，我们必须以正知正念好好检视一番，以便能有深入的理解以及正确的作为。

不只是在家人要有这种自我检视的习惯与分辨的能力，出家法师也须如此。

法师们常说“我要面对众生，我要利益众生”，这是种很好的利他心态，但若没有清楚检视自己的动机，原本内在利益众生的初发心有可能随着外在利他事业的不断向前运作，而被“自我”善巧地蒙蔽转化，变成是为了自己的名利而付出。

如此一来，便与世俗法没有任何差别。

<<生命的觉醒>>

所以，对别人付出关怀时，不断地检视自己的发心动机非常重要。

有些人外表长得斯斯文文，穿着干干净净，相貌又端庄，可常有强烈的嫉妒心。

一个心胸狭隘的人，你的脸蛋身材再好，别人也不会赞美你，反而会批评你，说你的性格不好、脾气恶劣等等；只有第一次见面时可能会给人一点表面的好印象，过后大家都忘了你长得什么样子，只记得你让人厌恶。

相对地，一个人不管他长得多难看，只要有善良的慈悲心，虽然给人的第一感觉不是很好，但是慢慢地印象会愈来愈好，让人愈来愈喜欢，愈看愈顺眼。

只要有善心，在生命的道路上，在心中成佛的道路上，都会很顺遂，前途平坦；如果带着恶念，做什么事都会不顺。

宗喀巴大师曾说过：“如果你有颗善心，那么见和道都是平坦的；要是你有恶劣的嗔恨心，那么见和道都是凶恶的。

”所以，善和恶的主要来源在于心，而不是言语和行为，因为心是主导，言行则是配合心的意念来行事的。

当然，如果一个人心地很善良，但常常嘴巴不饶人，也会让人很讨厌。

若有人对你说“我对你的心意是好的”，但每次都对你恶口相向，久而久之你也会讨厌这个人。

所以，我们不但要有美丽的心，同时也要改善我们的语言。

佛陀教导我们该说的话叫“善巧语言”，也就是美好的语言。

借由自己心念的转变，而改变自己的言行；尽量让自己的言语和身体随着善良的心走，这样就避免伤害别人。

你不伤害别人，别人也不会无缘无故地伤害你。

如果别人伤害你一次，你对他不起嗔恨心，第二次、第三次之后，他会很愧疚的；而如果别人伤害了你一次，你反过来伤害他一次，对方又来伤害你，像这样冤冤相报，就像古人讲的“何时了”啊！

P7-10

<<生命的觉醒>>

编辑推荐

人生不觉醒，活着就会“难上加难”；
化解烦恼，喜悦生命，活佛教我们答案，教我们方法。

<<生命的觉醒>>

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:<http://www.tushu007.com>