

《靈性革命》

图书基本信息

书名：《靈性革命》

13位ISBN编号：9789868444012

出版时间：2011-11-16

作者：嘉旺竹巴法王

页数：320

译者：吴詠恩/蘇育緯 等

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

內容概要

不求刻意的形式 才能時刻修行 並踏實生活 享受當下 永遠幸福

序：除去你的誤解，那麼生活將會自然復新 我覺得佛法本來就是一種生活哲學，所以從不鼓勵任何人因為追隨我而轉換宗教信仰。如果你對精神生活有興趣的話，我只是純粹地，想跟你分享生命之道與如何自我完善。

自傳：四歲時，我以第十一世嘉旺竹巴的轉世身份被帶到天龍（竹巴）傳承總寺的所在地大吉嶺。據說當上一世嘉旺竹巴的侍者們前來拜會時，我立即就認出他們的身份。

我的父母：我是獨子，當然今生也只有這對父母，因此可以很驕傲地說，我們是三人一體，而且我的家庭美滿幸福，這是因為我們都認識到這種關係的本質。

我摯愛的父親其實是昆盧遮那大譯師的第三十六世的無誤轉世。昆盧遮那大譯師是公元8世紀已證悟的著名翻譯家，他以開悟的智慧，善巧地把三乘佛典譯成藏文。我父親主要的寺院，是位於東藏的錫欽卡瑪密法教義林，為噶陀寺的主要分院，而錫欽之組織有超過二十所分寺遍及此地。

我的母親伽桑優忠，來自一個備受敬重的瑜伽士之家。她的家鄉被12世紀一位偉大的伏藏王釀熱尼瑪歐澤，認定為「優拉」（Yul Lha，即「神住之地」）。母親從十四歲就開始修行，起初在自己祖母的指導下修持各種法門，之後跟隨許多德高望重的瑜伽士、證悟者，甚至自己的父親學習。

不求的內容：

（一）生命本具的力量：本著理解日復一日的活在當下。每一刻都保持覺性，好讓你能修持佛法或其他靈性修持而不必「做」任何事。

1. 淨除修道上的障礙：正如我常說的，我們有如盲目的青蛙般亂跳，四處碰壁。由於盲目，光是行走對我們來說都是件難事。在靈性上亦如是。我們不能以智慧行事，然而世俗的事我們卻做得很老練。世俗的事，佛教術語稱作「相對的事」，雖然我認為這並不只是佛教而更是心靈上的術語，因為有關業力的基本教法是普遍而共通的。

造作掩蓋了自然智慧、應尋求究竟的證悟、碰到障礙的原因、什麼是根本的障礙、眾生本具證悟之美、轉輪迴業成智慧業、放下責備、了悟本質、認識自己的所作所為、視一切相對帶來解脫、活在當下

2. 從亂世中喚醒無畏：實際上我們總是有恐懼感。為什麼呢？這是因為我們老是操縱、虛構生命和「本性」，使得本性不再是自然的本性，於是我們無法理解和尊重本性。一旦我們虛構生命，一切會變得混亂不堪，導致我們對自己的所作所為失去信心。

慾望與恐懼是生命的一部分、堅固的「自我」、慾望被我執操縱、真正的慈悲是發展對「無我」的理解、「我」在哪裡、無畏才能給你真正的快樂、宗教可以引起加倍的恐懼、無畏源自生命的實相、欣賞兩種真相、面對現實、實相意味著遠離誤解、尊重令你獲得整個宇宙的教義。

3. 一堂化解壓力的課：其實壓力的出現是我們存有某種誤解的結果。為了化解壓力，首先要找出它的成因。而這個成因正是我們的誤解。由於壓力是佛教修行者所面臨的一大障礙或困擾，所以我們必須瞭解自己與壓力還有佛法與壓力之間的關係。

如果不在靈性上扎根 則永遠無法擺脫壓力、壓力殺人於無形、試著打破種種限制、佛教教義猶如虛空般浩瀚、從誤解中解放自己、瞭解相對真理、聆聽自然的教義、朝最好狂奔的螞蟻、知足常樂、除去誤解，一切將自然復新。

（二）靈性革命：做自己，別對自己的人生產生狂熱。做自己，並對輪迴有所理解。嘗試培養這個哲學觀點，那麼不管身處何方，你都在修持與行善。

1. 走向更自由的時代：作為佛教徒，我們是不相信運氣的，我們相信的是「業力」。說「好運」或「惡運」只是一種表達方式而已。儘管如此我還是會說，沒有經歷過天災人禍的我是幸運的。

自私是世間一切問題的禍首、一場革命即將來臨、探索自己的靈修之道、宗教狂熱的污染。

2. 沒有宗教標籤的靈性：不要以保守的態度來看待或修持任何一種宗教，而應將之視為靈性的身體，具備了心的感性與腦的理性的理解能力。就算身體各部分的功能都極為優秀，但少了心，身體便失去用處。同樣的道理，宗教必須具備靈性。

別把宗教看作保守的盒子、從自心本性尋求答案、我眼中的宗教、靈性修持讓我們從誤解中解脫、佛陀只能指示證悟之道、超自然力量的陷阱、心是一切事物的創造者、不愛自己如何愛別人、分享愛、無所不抄襲、充滿標籤的輪迴、評斷某件事好或壞有如宗教行為、執著即對標籤深信不移、無執是心靈的法則、去除束縛自然快樂、真正的幸福於當下即能體驗。

3.解除兩種陷阱的束縛：在中道的修持裡，你對整個世界都心存尊重。不管它們是什麼，你必須尊重一切萬有，這就是我的意思。

尊重並忽視宗教、因果業力與中道皆是自然的一部分、尊重與忽視的含義、虔敬超越信念、別增添靈性的陷阱、不受靈性與物質的束縛、真正的佛即生命的實相、從內心找到幸福、擴展人生、了解人身難得、了解心的稀有難得、一切皆無常。

4.了解三寶的本質：皈依佛、法、僧的修持十分重要。但這並不代表我們要將非佛教徒變成佛教徒，因為改變他人的信仰從來不是佛教的目標。皈依十分重要，因為首先你要與自己重新連繫，然後培養內心對本初的清澈與明光狀態的了解。

佛即「證悟」之意、「道」是證悟的過程、僧伽須對了悟本性充滿熱切的期望、佛相是自心的顯現、尊重佛法的理由、三寶的指引。

5.證悟的心：理解發展到最後的階段，即是證悟。從各處獲得的點滴理解，也是一種證悟，但並非全然的證悟。完全的理解即是全然的證悟。

理解眾生的欲求、思維自己的生活即是主要的修持、熟悉周圍的事物、啟發擴展願菩提心的空間、思維讓我對事物有深入的理解、如何思維、培養行菩提心的基礎、布施波羅密、清涼的戒律、五戒、忍辱與精進波羅密、禪定波羅密、最後是智慧波羅密、「尸羅」是六波羅蜜的重點之一、利他的清淨發心、修持菩提心的基礎、摧毀功德的三種行為、心存喜樂修持六波羅密、分享功德、遍知一切、證悟者的事業、遺憾的是，外相必須符合社會的期望、善巧而為、菩薩的誓約。

(三) 上師與弟子：對自己的上師與他的教法生起清淨的虔敬心，毫無疑問地，你將會對每一位上師，每一位僧侶與每一個人都能生起淨觀。

1. 虔敬心與情感：作為修行者，應對事物有透徹的了解，外在與內在應該如何，應如何看待這一切。從虔敬心的觀點來看，這是你唯一需要去探討的課題。

尋找真實的心靈、踏出正確的第一步、提升自己的心性、禪修是尋找靈性的方法、宗教狂熱於事無補、靈性與物質之間的內在聯繫、相對真理亦很重要、讓心平靜下來、一切發自內心。

2. 上師與弟子：佛教各乘的共同皈依對象是佛、法、僧三寶，但金剛乘裡多了一位皈依對象——上師。由於釋迦牟尼佛已經圓寂，上師就是佛、法、僧三寶的總集。

上師具足慈悲與證量、弟子應有正確的發心、從修持中產生虔敬、與教法建立關係、超越世俗的理解、雙方皆應在靈性發展與靈性資格方面培養瞭解、避免混亂的關係、淨觀與清淨的虔敬心相連。

3. 尋找上師：有如蜜蜂尋找蜂巢一般，蜂巢卻不能尋找蜜蜂。同樣，我們必須經歷尋找的艱辛，藉此累積一點功德並淨化自己。不單如此，如果我們自己去尋找上師，會更心存感激。若有人來敲你的門，說：「喂，我是來幫你的！」，我們可能不會珍惜。因此，在大多數情況下，上師不會來尋找我們，但我們必須花功夫來尋找上師。

真正的加持、最大的加持、上師的兩種主要品質、追隨上師的教法而非形相、不合格的弟子、智慧的審察、根本上師。

4. 如何追隨上師：一位善巧的上師時常能給予不同形式的教義。這些教義也許不只是口頭的，也可能透過身體，也可能藉由心來傳達。這類似藥物治療，如果你不舒服，最重要的是依賴藥物本身，而非醫生本人，然而你應該服用的藥物須仰賴醫生的診斷。

上師以智慧給予學生所需、追隨上師的心。

5. 如何與上師相應：

上師相應法的意義、與上師建立聯繫、上師因無法幫助眾生而圓寂、上師有各種外相、須對上師有真正的感覺、上師相應法應發自內心、毫無準備就投入金剛乘是不正確的、不應將靈性修持與世間煩惱混為一談、相應的喜悅會持續影響一生。

後記。

作者簡介

嘉旺竹巴法王

為第11世的嘉旺竹巴法王轉世；「竹巴傳承」於公元12世紀正名，當時大慈大悲觀世音菩薩在雪域西藏化現為大尊者寧千日巴的卓越弟子，名為「卓貢章巴加雷」。「卓貢」意謂「眾生之怙主」，「章」是指他出生的地方，「加」是說他來自華裔貴族，而「雷」是表示身披棉袍的瑜伽士。

藏語「竹」為「龍」，也是「雷聲」之意。公元1206年，在距今八百年前的天龍寺原址，章巴加雷·依昔多傑親睹九龍從地而起翱翔在天的殊勝景象，故將其傳承命名為「竹巴」，即「龍的傳承」。自此章巴加雷成為此傳承之始創人，並被尊為第一世嘉旺竹巴。

嘉旺竹巴法王（第12世）認為 - 佛法不該形式化，修行應該是時時刻刻都可以做的事，人要懂得體驗當下，幸福應是內求而非外求等想法，讓他在在藏傳佛教界享有盛譽，他興辦的學校在香港、印度等亞洲地區廣受人愛戴。也結交了不少藝人朋友曾在今年2月訪香港的行程中，特別加入了觀賞溫拿五虎演唱會的私人拜訪計劃，為好友鍾鎮濤加油。

《靈性革命》

精彩短评

- 1、读一本书,让自己时刻感受到自己的内心和灵魂,让躁动平静.这本书,我需要一读再读.
- 2、很贴心的指引 没有华丽的词藻 就是直接明了地告诉你我 向自己的心看 是智慧和慈悲 就是佛 能救赎自己心的人就是自己 不用从外获得力量 福分也是曾种过的因 感恩师傅的慈悲智慧

《靈性革命》

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