

<<了烦脱俗>>

图书基本信息

书名：<<了烦脱俗>>

13位ISBN编号：9787513308908

10位ISBN编号：751330890X

出版时间：2012-11-30

出版时间：新星出版社

作者：嘎玛仁波切

页数：256

字数：150000

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>

## <<了烦脱俗>>

### 前言

前言时下，科技进步带动了社会进步，浓缩起来，其实也就是速度与时间的交换，一切都“快”字当头。

如果不符合这一规则，就会被疏远、淘汰。

最后的结果一定是城市领导乡村，城市生活成为了社会生活的标杆。

在高楼林立、车水马龙的繁华都市，生存环境充满了竞争和挤迫，困于种种压力，人们的生活变得机械化了，许多人渐渐在忙碌和疲惫中丢掉了灵魂，心变得空落落，孤独成了好多人的口头禅，亲情和友情这些人类本来很正常的感情都已在人类生活的大提速中变成了奢侈品。

人们贪嗔痴慢疑的不良情绪有逐渐加重的趋势，这些情绪就像一张无形的网，由不得你不被束缚，由不得你不烦恼，想逃脱出去也变得非常困难。

想改变这种局面，唯一的答案就是：用信仰来安顿我们失落的心灵，用信仰让我们生命的能量变得逐渐强大。

因为信仰是我们正确理解和丈量生活的必需品，也是定心丸。

有了信仰，就可以让我们的言语和身体随着善心走。

即便如此，仍不可避免有各种各样的利益冲突，不可避免有各种各样的情绪波动，如果事到临头又如何应对呢？

这就需要我们修好“忍”，佛陀说过最难修行的就是“忍”。

能忍则忍，忍不了就暂时让一让，冷处理比趁热打铁更经得起检验。

这是现代人必须具备的心态，是改善自我情绪的有效方法。

修行就是要不断完善和修正我们本身的各种习气，“了烦脱俗”是我们修行进阶的一个目标。

人生有了大目标、大方向，那些小障碍、小挫折就不算什么了。

## <<了烦脱俗>>

### 内容概要

这是一本精神修行指引书，告诉人们认清人生的本质，从俗世烦忧中解脱出来，从而获得趋向人生圆满的方法。

我们的人生充满了未知数：我来这个世界到底是干什么的？

我的目标是什么？

我在这个世界上生存的价值是什么？

活佛嘎玛仁波切告诫我们：我们每个人都具备可以开放的潜能。

一个含苞待放的莲花和一个完全开放的莲花在本质上是一样的。

人最不容易了解的就是自己。

该是你的就是你的，越“聪明”越烦恼，一日三省吾身，为获得永恒的快乐而自我修养，达到心灵上的逍遥和自在。

## <<了烦脱俗>>

### 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《生命的觉醒》《用好你的富缘》《与心对话》等。

## <<了烦脱俗>>

### 书籍目录

#### 卷一 想想这辈子值不值

你有安全感吗  
从乔布斯看人生的真价值  
我们究竟获得了什么  
我们真的需要这些吗  
马车理论  
可贪的福德  
该是你的就是你的  
求福报的方法  
这不是从天上掉下来的  
希望与奢望  
海市蜃楼的障眼法  
为众生而求  
“愿”与“贪”的一念之差  
“就只有这一点点要求”  
增长正面的力量  
怕因不怕果  
近朱者赤  
去种自己的地

#### 卷二 我们所有的疑心病

庸人何自扰  
有烦没恼  
越聪明，越烦恼  
我们所有的疑心病  
傲慢与猜疑的可怕  
傲慢的人身上留不住优点  
面子的虚荣  
莫要中毒  
人生充满了未知数  
自我捆绑是痛苦的根源  
无常的变化让人所求不得

#### 卷三 保护我们的方法

被锯掉的脚还在痛  
在乎者多伤害  
借刀伤己  
保护我们的方法  
假伏藏师的故事  
龙树菩萨之舍生  
为什么要忏悔  
用正知正念改过  
难陀的出离  
能治病的佛陀

#### 卷四 尊重生命

从让人崩溃的科学实验说起  
不只是人类的平等

<<了烦脱俗>>

一个亿万富豪的遭遇

由放生得到的.....

鹿野苑：世界上第一个野生动物保护区

什么时候会哭

安宁地离去和快乐地活着一样重要

人和人的相聚都是短暂的

谁也躲不过的生老病死

佛陀表演的人生

卷五 心若得了自在

是毒还是药

心贼伺机而动

安心与安家（一）

安心与安家（二）

我这辈子什么都不缺

学佛不消极

修行的诱饵

人最不容易了解的是自己

心若得了自在

佛像和寺庙本身并不是佛法

一日三省吾身

莲花的能量

咖啡酥油茶不能混着喝

建造自己的住所

为明天做准备

卷六 对众生应有的态度

人的多面

富贵在心

爱财不恋财

假设角色替换

不要去接他的茬

恶语伤人

善巧的两舌

亲仇之间

狗儿子与真儿子

照顾好父母就是大供养

百善孝为先（一）

百善孝为先（二）

“老小孩”

怎么会对最亲的人说最难听的话

人不自私脾气好

爱有多难

爱的承担

从水里救人要先会游泳

卷七 完满的境界

随缘是让缘分成熟

心念的过滤

还是现在不自在点好

<<了烦脱俗>>

如果欲望本身是一件好事

“你是好样的”

感恩所有人

吃亏是福

己所欲，施于人

己所不欲，勿施于人

洗心革面

加持是心愿力量的汇集

清净的信仰

观世音菩萨的手

价值是在往外奉献时得到的

卷八 快乐不仅仅是心情

快乐的人是向善的

什么时候最快乐

为别人高兴

助人为快乐之本

知足者常乐（一）

知足者常乐（二）

有钱了为什么也不快乐（一）

有钱了为什么也不快乐（二）

获得永恒的快乐

为尽力付出而高兴

代后记 慈之悲悯，善之智慧——专访嘎玛仁波切

## &lt;&lt;了烦脱俗&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 奉献的心态，就好像农民播种的时候不去担心会不会有收成，想着只要好好地呵护着就一定有好收成，而不是动不动就拔出来看看有没有进展。

好比我们做功德，今天布施了一百元，马上想知道明天会不会有回报，这种欲望很快就把你做的功德给烧毁了。

在寺院，有的信众拿着高香，连大殿的门还没迈进、菩萨还没见到，就开始想待会儿要向菩萨求什么、给赚多少钱、要买多少房子。

还没见到菩萨，就开始讨价还价。

等见到菩萨，就开始念叨“菩萨，我把这个香给你，你要给我多少多少”。

去寺院本是为了清净、做功德，结果还助长了自己的贪念，适得其反。

求福报是要有方式方法的。

先要把自己的心量放大，要有奉献的精神，再好好帮自己发愿。

只有播种完了，才会有收获。

我常常对一些弟子讲：如果你真的功利心那么强，那么最起码等香烧完了、离开大殿了，再跟菩萨谈条件嘛。

香还没插好、脚还没迈进就开始谈条件，菩萨也很“可怜”啊，还要想着怎样才能保佑你。

一炷香多少钱？

一根蜡烛多少钱？

菩萨给你十倍、百倍，够不够？

怎样都满足不了你的贪欲啊！

记住，从内心观察我们的身口意，用纯洁的心去做慈善事业，在这个过程中，你的心不但会变得完美，还会变得很坚强。

所有的福报，不需要你求，都会自然而然地来到，为你的生活锦上添花。

当你没有福报的时候，即便有人雪中送炭，你家里也不一定有打火机可以点燃；有人给你送工作送事情做，也必定会做得一塌糊涂。

有个弟子在美国拿了博士学位，回国工作，可每去一家公司上班，公司一上市他就会被开除。

他就东家呆呆，西家做做，钱也赚不少，但就是做不长久。

后来，父亲让他回家打理家族生意，把所有技艺都传授给了他，结果不到三年公司就负债累累。

父亲很诧异，他们是给人做裱画的公司，人家拿画来裱好就行，怎么还能亏钱？

后来我告诉他，还是没有福报的问题，让他出去打工最好，不然家底都要败光。

有的人就是这样：不管你多有才华，工作有多努力，就是做什么都做不好，一辈子就是打工的命。

所以，如果你也是这样的人，不管怎么努力也无法成功，你还不如工作之余念经持咒放生，行善积德，累积福报。

周末可以去医院、老人院、孤儿院等做义工，为社会做奉献，哪怕只是做几天，慢慢地你的福报就累积起来了。



<<了烦脱俗>>

编辑推荐

《了烦脱俗》编辑推荐：了什么烦？

脱什么俗？

嘎玛仁波切说：“我们的心好比野马，正念就像将马儿绑在柱子上的绳索，将心牢牢绑在善法上。”这是我们圆满生活的途径和办法。

<<了烦脱俗>>

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>