

<<不是為了快樂>>

图书基本信息

书名：<<不是為了快樂>>

13位ISBN编号：9789866362538

10位ISBN编号：9866362531

出版时间：2012-6-5

出版时间：橡實文化

作者：宗薩．蔣揚．欽哲仁波切

译者：姚仁喜

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>

## <<不是為了快樂>>

### 內容概要

修持，不是要讓你「自我感覺良好」，  
那只是滿足了你世俗的自信心；  
修持，不是要讓你活得開心快樂，  
那只是曇花一現的幻覺。

「前行修持指引」集結精練了歷代大成就者的解脫心法，  
它不只是一個進入高階修行的通關護照，  
而是一切修行的重要基本功，  
即使頂果·欽哲法王也終身不輟地反覆修持。

前行，開始學佛前的心理建設

在開始任何計畫之前，你一定有幾個值得你花時間、精力投入的原因。

一旦打好這個心理基礎，你自然就會接著問：「那我應當先做什麼？」

這是一個好問題，尤其對於希望成為佛教徒或想追求靈性成長的人而言，更有必要「慎於始」，因為這條探索之路，可能暗伏危機。

略過前行，就像開著拼裝車上路

前行修持是一套完整的實修系統，對於佛法有由淺入深的次第教授，涵蓋所有佛教徒必須理解的基本觀念，既可提供對佛法有興趣的初學人當作基本功練習，而對於修行有成的佛教徒來說，也一樣能從中獲得無邊的法益。

然而，現在很多人學佛，都愛趕流行，都很功利取向，不想從根基一步步紮實學起，一心只想快點從所謂的大法中學到一點皮毛，獲得一些好處。

像這樣，放任還沒調伏好的心去修習大圓滿法正行，就像開著拼裝車上路，如何能一路安抵終點？

此外，前行修持也是一套最適合現代修行人的學佛方式，你不用聽聞佛法的八萬四千個法門，就能在前行的心要中根據個人根器，有不同深淺的體悟和受益。

前行，最適合現代人的修心法門

面對浩瀚廣大的佛法世界，前行修持提供了一個可以在忙碌俗世中自我修行的方便法門，讓有心參佛修持的人，可以依據自身的能力學習到佛法心要，當成日常修行。

不管是出家僧眾或在家信眾，都能次第井然地按部就班修習、改變習性、調伏心念，即使不曾接觸過藏傳佛法的人，也能融通領受。

本書中，特別指出修持前後的自我心理建設，以及可能經歷的種種挑戰。

比如學佛的五種心態與四種態度：

· 五種心態：

1. 培養面對真諦的意願：我們多數人在必須面對真相時，總是容易變得怨恨，然後從怨恨生出否認。比如明知道死亡是無可置疑且普遍的真諦，我們的慣常反應卻是假裝它不會發生——面對大部分其他難以下嚥、令人不安的真諦，我們也都是用這種態度對待。

2. 克服貧困心態：許多人都自覺心靈貧困，這是因為我們不停地欲求舒適與快樂。

除非我們克服這種貧困心態，否則我們永遠會花大部分心力去確保更多個人的舒適與快樂，如此一來，要放下任何事情都變得非常困難。

3. 對「聖財」要貪婪：為了獲取聖財（包括出離心、慈愛心、虔敬心與悲心），我們要加倍努力，佛法修行者對於他們所領受、研讀、修持的教法數量，永遠不該覺得夠多了，因為佛法之財是唯一值得擁有的財富。

## <<不是為了快樂>>

4.與時間賽跑：這種心態對修持十分重要，不要說：「下周我要開始修持。」這多少意味著你有可能不會去做。一旦你理解了佛法修持就是跟你的驕慢與我執作對時，就會即刻開始修行。

5.依自己的能力而修持：我們修持什麼或我們修持多少，基本上取決於我們的能力、工作與家庭的狀況，以及我們有多少時間能用來修持。這些完全都是合理的準則，即使在佛陀時代，他也如此地要求大家。一個人是否一定要成為比丘、比丘尼才能做佛教徒呢？絕非如此！

### ．四種態度

1.如受傷之鹿的態度：如同一隻受傷的鹿尋找僻靜處療傷一般，找個離群之處，讓自己有時間與空間做修持。

2.如獅子的態度：如獅子一般勇猛，完全不理會任何困境或噩耗，因為它們只會吞噬你、令你分心，以至在未來導致更嚴重的問題。

3.如風的態度：風對自己吹向何處是不加分別的。相同的，不要試圖招引好的狀況，或避開壞的狀況。

4.如瘋子的態度：像瘋子一樣，對任何世間八法不懷偏愛也不憎恨；例如，不在意被讚美也不在乎被批評。

宗薩．蔣揚．欽哲仁波切提到：我們的情緒及習氣如此強大，即使真諦在面前直視著我們，我們也看不見。

因此，在開始追求快樂之前，必須先定義什麼是「快樂」真正的意義。

如果你「快樂」的概念是要超越世間的喜好與欲望，而不只是名利的追求，那麼佛法也許就是你在尋覓的東西。

然而，修持確實是一件令人挫折的事，極可能會傾覆你，讓你停止修持。而這是你必須不計一切代價都要抵擋的誘惑。

## <<不是為了快樂>>

### 作者簡介

宗薩．蔣揚．欽哲仁波切 Dzongsar Jamyang Khyentse Rinpoche

宗薩．蔣揚．欽哲仁波切，1961年出生於不丹，被認證為蔣揚．欽哲．旺波（Jamyang Khyentse Wangpo）的轉世，自幼跟隨許多偉大的上師習法，特別親近的是頂果．欽哲（Dilgo Khyentse）法王。

宗薩．蔣揚．欽哲仁波切在青年時期，便已開始從事弘法利生的事業，例如成立佛學中心、資助修行者，以及出版經典書籍，並到世界各地弘法。

仁波切承繼了傳承上之宗薩佛學院及其閉關中心的弘法職責，於印度與不丹創立佛學院，並在澳洲、北美與遠東地區成立許多佛學中心。

他所創立的「欽哲基金會」（Khyentse Foundation）更在近十年來以各種創意的方式，在全世界各地致力於護持佛法的工作。

他的作品被翻譯成中文的有《近乎佛教徒》（親哲文化出版社）、其簡體字版《正見》（友誼出版社）、《朝聖：到印度佛教聖地該做的事》（親哲文化出版社）、《佛教的見地與修道》（親哲文化出版社）與《人間是劇場》（親哲文化出版社）等，影響深遠。

仁波切也是聞名影壇的獲獎導演，親自撰寫並執導過《高山上的世界盃》與《旅行者與魔術師》兩部膾炙人口的電影，以及最新即將完成的第三部電影《VARA: the Blessing》（暫譯為《加持》）。

## <<不是為了快樂>>

### 書籍目錄

#### 【前言】

【一】文化配件多有用？

【二】《龍欽心髓前行》

【三】關於本書

【導言】調整你的心

【一】佛法的核心在日常行持之中

【二】心靈修持不斷地會改變

【三】佛法教授

【四】傷悲之心

【五】死亡的確定性

【六】超越概念

第一部 我們為何要修持前行？

第一章 佛法有什麼好處？

【一】佛法會讓我快樂嗎？

【二】培養「出離心」

【三】培養面對真諦的意願

【四】如何珍惜佛法真正的價值

【五】克服貧困的心態

【六】要貪求「聖財」

【七】聽聞與思惟佛法

【八】依自己的能力而修持

【九】誓戒

【十】從幻相與迷惑中解脫

【十一】持續的存在

【十二】佛性：培養「最糟的染污也能洗淨」的信心

【十三】正念

【十四】持戒、禪定與智慧

第二章 因乘與果乘

【一】因乘

【二】果乘

【三】「道」即是目標

【四】捆綁輪迴眾生的事物，也能解脫眾生

【五】利用此身做為法道

第三章 前行略說

【一】「前行」：一個誤稱？

【二】前行的結構

【三】開始修持前的幾句建言

第四章 你的心靈熱身

【一】修行者的四種態度

【二】三殊勝法

## <<不是為了快樂>>

- 【三】切斷念頭之鏈
- 【四】以持戒做為準備
- 【五】憶念上師是修持最好的準備
- 【六】開始修行前的三個竅訣教授
- 【七】遙呼上師
- 【八】四共加行

### 第五章 運用你的想像力

- 【一】觀想修持
- 【二】常見的問題

### 第六章 我們為何需要上師？

- 【一】檢視上師
- 【二】老師示現，以啟發學生
- 【三】上師
- 【四】學生為何需要尋找上師？

- 【五】上師即是「法」
- 【六】不要事後批評自己
- 【七】純正上師所具有的功德
- 【八】福德與上師
- 【九】以虔敬心來度量心靈的進展

### 第二部 前行

### 第七章 皈依

- 【一】為何要皈依？

- 【二】皈依：理論
- 【三】皈依：竅訣教授
- 【四】皈依：修持
- 【五】積聚大禮拜數量
- 【六】如何克服你對修行的抗拒

### 第八章 生起菩提心

- 【一】何謂「菩提心」？

- 【二】相對菩提心
- 【三】究竟菩提心
- 【四】座修的結尾

### 第九章 淨除蔽障的修持 觀修上師為金剛薩埵

- 【一】蔽障與染污 惡業
- 【二】為何要觀想上師為金剛薩埵？

- 【三】虔敬心 深信咒語與觀想
- 【四】四種力
- 【五】觀想
- 【六】三昧耶

### 第十章 供養曼達

- 【一】福德
- 【二】修持

<<不是為了快樂>>

第十一章 「古薩里」修法

【一】觀想 戰勝四魔

第十二章 上師瑜伽

【一】觀想

【二】「上師瑜伽」之心要

【三】修行指南

【四】修行者成熟的徵兆

【五】祈請文以及應該祈請什麼

第十三章 「灌頂」與上師瑜伽四灌頂

【一】灌頂 引介佛性

【二】「灌頂」的理論

【三】修法：自我灌頂

【四】認識心的本性

【五】生起次第與圓滿次第

【六】齋供

第十四章 有關修持的忠告

【一】以情緒（煩惱）為道

【二】最後的忠告

致謝詞

譯者後記

名詞解釋

欽哲基金會

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>