

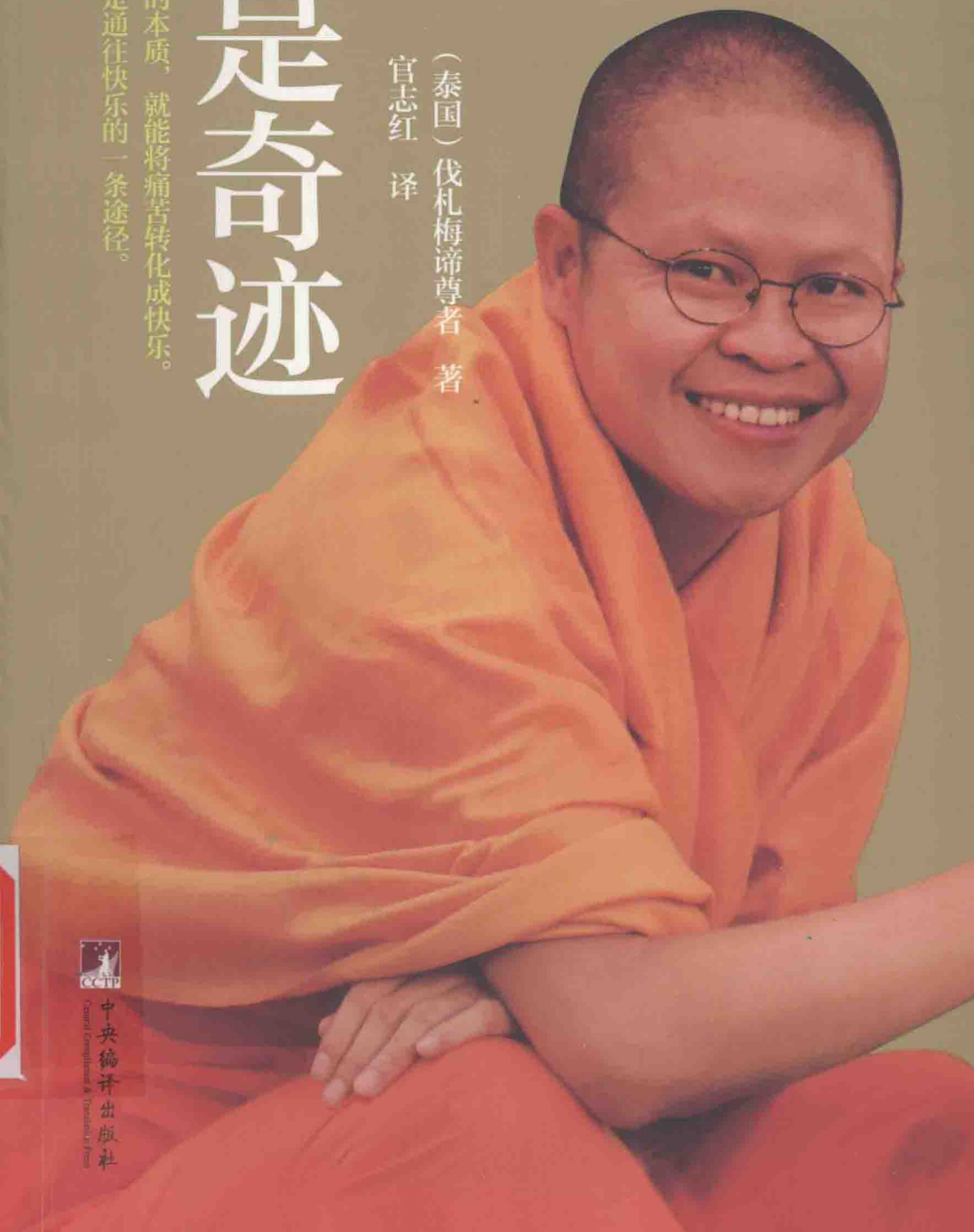
苦 才是奇迹

(泰国) 伐札梅谛尊者 著
官志红 译

只要看清痛苦的本质，就能将痛苦转化成快乐。
佛陀说，痛苦是通往快乐的一条途径。



中央编译出版社
Central Compound & Translation Press



苦 才是奇迹

THE MIRACLE OF SUFFERING

(泰国) 伐札梅谛尊者 著

官志红 译



中央编译出版社
Central Compound & Translation Press

The Miracle of Suffering
By V.Vajiramedhi

First published in Kingdom of Thailand as The Miracle of Suffering
Copyright © 2012 by V.Vajiramedhi
This edition published by arrangement with Pran Publishing Co., Ltd.,
Nonthaburi, Thailand

图书在版编目 (CIP) 数据

苦才是奇迹 / (泰) 伐札梅谛著; 官志红译. —北京: 中央编译出版社, 2014.4

书名原文: The miracle of suffering

ISBN 978-7-5117-2021-4

I. ①苦… II. ①伐… ②官… III. ①人生哲学—通俗读物 IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 007421 号

苦才是奇迹

出 版 人: 刘明清

出版统筹: 董 巍

责任编辑: 董 巍

责任印制: 尹 珺

出版发行: 中央编译出版社

地 址: 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B 座 (100044)

电 话: (010) 52612345 (总编室) (010) 52612363 (编辑室)
(010) 52612316 (发行部) (010) 52612315 (网络销售)
(010) 52612346 (馆配部) (010) 66509618 (读者服务部)

传 真: (010) 66515838

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京龙跃印务有限公司

开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16

字 数: 120 千字

印 张: 15

版 次: 2014 年 4 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 35.00 元

网 址: www.cctphome.com 邮 箱: cctp@cctphome.com

新浪微博: @中央编译出版社 微 信: 中央编译出版社 (ID: cctphome)

淘宝网店: 编译出版社书店 (<http://shop108367160.taobao.com/>)

本社常年法律顾问: 北京市吴栾赵阎律师事务所律师 闫军 梁勤

凡有印装质量问题, 本社负责调换。电话: 010-66509618

前 言

苦过的人，才知什么是人生

只要好好地观看一下你的生活，你就会发现快乐在痛苦过后不久就会紧跟而至。反之亦然，当你感到快乐时，痛苦很快也会随后到来。苦与乐这两种品性在人的生活中轮番上演，从来都不会分开时间太长。

问题是，人们会不会有所分别地只选择拥有快乐，而将痛苦完全拒之门外呢？答案是否定的。因此，虽然我们无法避免人生中种种的不如意，但是还是可以看到其中有好的一面，并且可以通过自己的修行将苦转化为乐。

此处前言是为泰国所出版的英文版而写，本书中文版也是根据英文版翻译。

苦才是奇迹
the Miracle of Suffering

在《苦才是奇迹》一书中，V. 伐札梅谛告诉我们如何看到痛苦的益处。无论你何时被痛苦光顾，你都会领受到痛苦所带来的神圣之处。但凡经历过艰难困苦的人都会变得坚强，相反，没有经历过痛苦的人会脆弱不堪、萎靡不振、免疫低下，以致遭受人生痛苦风暴袭击时束手无策。

认识到苦与乐是我们必须面对的事情，我们就不会逃避或退却，反而会从一个不同的角度，看到苦在某种程度下也会带来快乐与舒适。

《苦才是奇迹》首次以泰文出版，发行 20 万册，极受读者欢迎。读者们纷纷争相购买，有的给自己买，有的买去当做祝福的礼物，与人结缘，结果 20 万册很快销售一空，出版社被要求多次加印。《苦才是奇迹》的确是一本很好且有用的书，可以帮助读者触及事物的本质，更好地理解生活。

此次英文版，我们对原著做了一些修订和调整，新增补两个部分的内容——第三部分“与痛苦好好相处”与第四部分“快乐的秘诀”，以便你将快乐的祝福

前 言

送给你心爱的人。

我们真诚地希望读者将本书中的佛法智慧运用到生活中，取得圆满的结果，以及将这本好书推荐给你身边的人，履行出版社恪守的信条——“我读，故我在”。

泰国普兰出版社

自序

苦是人生之真理

当悉达多王子从宫廷出来，进入现实世界，偶尔发现苦的象征——老人、病人和死人，佛教此刻就开始在孕育之中了。他们生活在痛苦之中，经历苦难，最后死于痛苦。后来他遇到苦行者，看到他们内在安详，终日在荒野修习苦行，抱持“解脱痛苦”的目标。

悉达多看到人们处于各种不同的痛苦状态，从而踏上求道之旅，并且改变了自己的整个人生历程。

诚然，痛苦对于人类和所有众生都是一个威胁。然而正是这种同一的苦，使得悉达多王子找到“止息痛苦”（即所谓的“涅槃”）的方法。

痛苦对于人类和众生都是一个威胁，这是一个真

苦才是奇迹
the Miracle of Suffering

理。痛苦促使人们寻找止息痛苦并从中解脱的方法，这也是一个真理。

因此，痛苦像同一枚硬币，也有正反两面。一面是，痛苦是一种可以避免的威胁，一种可以化解的危险。另一面是，痛苦是证悟的道路。

佛陀从这两个方面看待痛苦，在他所发现的“四圣谛”的真理原则中，他重新定义了痛苦，将它称为“神圣的真理”（苦谛）。

痛苦之所以是神圣高尚的真理，是因为它本身就具有将苦转化为乐的特性。从一种意义上说，哪儿有痛苦，哪儿就有快乐。从另一种意义上说，痛苦能变成一种鼓舞的力量，因此，人在个体的快乐和人类整体的快乐中能找到更大的快乐，最终还能获得最大的快乐——涅槃，即达到无痛苦的最高状态。

甘地在去比勒陀利亚的途中被无情地从头等车厢赶下车，他在这种沉重的种族歧视中找到人生的转折点。他曾说过一句名言：“直接的痛苦是最有创造力的。”

曼德拉被南非白人殖民政府囚禁了二十六年，但他的政治影响和领导才能与日骤增，直到他在国内和国际上赢得崇高的威望。

德蕾莎修女发现孟买最穷的贫民窟，与她的修道院仅仅一道篱笆之隔。这道篱笆把修道院和她的同伴人类给分隔开来了，由此她明白人类存在着明显的不平等和受苦者在为生存抗争。这是她人生的转折点，因而世界诞生出一位拯救穷人的天使。

对这些世界名人来说，痛苦本身是有吸引力的、有促进作用和有价值的，同样它对我们所有人也有吸引力、促进作用和有价值的。

无疑，佛陀对痛苦给予了高度评价，他说：“苦是一个神圣的真理。”既然痛苦如此神圣，我必须鼓励你去认识苦，并创造“苦的奇迹”。

V. 伐札梅谛

泰国清莱 Sun Rise 园区

目 录

第一部分

对痛苦说谢谢

1. 人人都遭受过痛苦的打击 / 3

百万富翁有百万富翁的苦，穷人也有穷人的苦。同样，我们所有人都遭受这种苦或那种苦，只是每个人的因果不同，遭受的痛苦也不同。简而言之，我们都会因为自己的原因而受苦。

2. 苦中也有快乐 / 8

痛苦是快乐的伪装，因为它们互相依存、不可分离。它们自一开始就并存。只是由于你的忽视，才看不到它。如果你用智慧去看，就会对痛苦说谢谢。

3. 痛苦是神圣的 / 11

无论你想什么、做什么、从事什么运动，你都要不断地觉知它。如果你能正确修习，你就会立即感到活力四射。你的人生也会变得安详自在，痛苦也转变成妙不可言的喜乐。

4. 一行禅师用苦创造人生奇迹 / 15

为什么一个到处遭受迫害、打击而陷入痛苦深渊的人，竟然在后来成为一位有魅力的快乐大师？他现已是八十三岁高龄，仍然精神矍铄，洋溢着快乐。

5. 痛苦是快乐的种子 / 24

痛苦并不是令人厌恶的、使人害怕的或讨厌的。事实上，痛苦是可以接纳的，应予以尽可能的照顾；痛苦是应该受到感激的，它就像一位应受到最高尊敬的伟大导师。

6. 将痛苦转变为快乐 / 29

不管遭受多大的痛苦，站起来去与它搏斗，一直战斗到底。如果你不能战胜它，它就会战胜你。如果你没有走投无路，它就会陷入困境。对待痛苦莫过如此。只要好好抗争，通常都会胜出。

7. 因为苦，人生才美好 / 36

快乐本身就在痛苦之中，痛苦也会结出快乐的果实。因此，不论什么时候遭受痛苦，你都必须努力向前，对你的痛苦表示敬意。试着对你的痛苦表示尊敬，并对它说谢谢，你就会发现人生是多么美好。

8. 痛苦时，朋友的帮助很重要 / 43

如果遭受痛苦而没有好朋友相助，你就可能会陷入无边的痛苦之中。有时痛苦会将人压倒，甚至置人于死地。然而，如果有好友的指导，让你明白快乐的重要性，你就会从痛苦中解脱。

第二部分

以微笑拥抱快乐

1. 保持快乐的四种方法 / 51

让人快乐起来有四种方法：不要自寻烦恼；寻找正确的快乐；即使对正确的快乐也不要执著；培育心灵，脱离痛苦。

2. 不要自寻烦恼 / 55

人们的心只要一闲下来，他们就会对自己所见到的、听到的和已做的事情表示不满。即使没有见到，也要寻找烦恼。因此，他们的心里承载着过量的精神包袱。

3. 寻找正确的快乐 / 60

正确的快乐符合以下三个条件：不能违背五戒；不能建立在别人的痛苦之上；不能侵犯他人的快乐。如果你能做到这三点，你就能找到正确的快乐。

4. 即使对正确的快乐，也不要执著 / 64

不要执著那种看似正确的快乐，如果执著，你必定就会受苦。花很多时间来禅修，你会忘记孩子和妻子，以及要履行的工作职责，还会面对其他方面的痛苦。

5. 培育心灵，脱离痛苦 / 69

我们在生活中所经历的快乐，好比是梯子的横档，但它不

苦才是奇迹
the Miracle of Suffering

是我们最终的目标。梯子只是一个连结两端的工具。真正的快乐是摆脱痛苦之后的自由，内心自由才是真正快乐的本质。

6. 弄清什么是快乐 / 75

根据快乐的目的，快乐可分为两种，即身体的快乐和心灵的快乐。身体的快乐就是身体没有疾病，心灵的快乐就是心里没有焦虑。如果你的身体没有病痛不适，心灵没有焦虑担忧，你就会快乐。

7. 抓住快乐的根本 / 77

如果你知道自己真正的本质，你就不会被误导；如果你不会被误导，你就会很快乐。因此，这正是快乐之根本所在。无论你的身份地位是什么，都必须抓住快乐的根本，这样你才会明白快乐其实就在身边。

8. 让佛法指引你获得快乐 / 82

佛法对我来说，就是一门生活的艺术，仅此而已。要获得生活的平衡，你必须去聆听佛陀的教法，并且依法而行。佛陀教导我们要回头反省，不去做坏事。只要做到这点，你就能确保人生成功。

第三部分 与痛苦好好相处

1. 人生就是一连串的痛苦和不如意 / 89

人生就是一连串的痛苦和不如意。佛教可以指引你去摆

脱痛苦。为了摆脱痛苦，我们要做的不是去处理痛苦本身，而是找寻痛苦的根源。人生中的痛苦不会无缘无故产生。

2. 为什么我们遭受那么多痛苦 / 95

痛苦本身是稍纵即逝的，它总是很快生起和消失。但是使痛苦维持得比它本应还要长的，是你的冲动而又强迫的本性。所有这一切，都是因为我们从未练习正念，以便活在当下。

3. 以正念洞察痛苦 / 99

痛苦本来可能很小，但是后来，我们不断地夹杂进思想，它就慢慢地变大了。我们让它成形，还不断地为它绞尽脑汁。因此，为了战胜痛苦，我们必须练习正念。

4. 觉知你正在做的事 / 106

无论你做什么，都对它保持觉知。走路时，觉知自己在走；吃饭时，觉知自己在吃；思考时，觉知自己在思考；说话时，觉知你在说话。如果你对做的事情保持觉知的话，那么因无用的杂念而生起的烦恼就会消失。

5. 过去已过去，未来还未到来 / 110

大多数人都沉浸于过去中生活，因此生活了无新意。因为不断地想着过去，所以我们的生活缺乏新意，这是拿过去来伤害我们的现在。事实上，发生的已经过去，也成为一种过去。我们应只觉察到当下，然后一直保持新鲜感。

6. 不断觉知所思所想，你才会活得轻松 / 115

我们这颗思维的心是痛苦的造作者。因此，你应时刻觉知这颗心，知道自己的所思所想。如果你不断地觉知你的思想，你就会生活得更加轻松。因此，为了跟上自己的思想，我们必须练习正念。

第四部分 快乐的秘诀

1. 让别人快乐，只需付出一点点 / 121

使他人快乐并不需要付出很多。不要很多的投入，只要一点点奉献。我相信，为了共同的利益而奉献，是多么崇高的事。人们能从中获得极大的快乐。只要人人付出一点点，就能使我们所有人活得快乐。

2. 积极与人交流 / 137

和他人说些悦耳动听的话。每说一字，都像是送人大束的鲜花，他们会因为你送的花而感动。你的嘴可能会成为一支毒箭或一个花园。每次你说一句，都要深深吸入和呼出。

3. 知道何时让步、何时停下、何时放松 / 145

人生越简单越快乐，因为快乐至简。尽可能过简朴的生活，知道如何让步、停下和放松，你就能顺利度过你的人生。至于何时让步、停下和放松，没有规律可循，如果具备识别力，你就会活得更快乐。

第五部分

人生四大快乐

1. 痛苦越少，快乐越多 / 155

大多数人一生都喜欢不断地增添新东西，期望过得快乐，然而，这不是正确的看待生活的方式。一种良好的生活，不是不断地添加新东西，而是减少多余的、不必要的东西。

2. 长寿之道 / 162

在我们的心中，有一些种子随着时间在慢慢长大。这些种子，既有贪婪、愤怒、妄想、妒忌和野心等坏种子，也有品德、慈悲、慷慨、喜悦、活力、对真理和正义的爱等好的种子。

3. 生命只在当下 / 182

当你活在当下，过去也无法接近你，担忧未来的痛苦也不靠近你，因为只有此时此刻，只有当下这一刻，才是你拥有的一切。只有在当下，你才是无忧无虑的，这会让你保持容光焕发。

4. 身心快乐 / 187

为了摆脱你所熟知的世界，你必须让心不受干扰。只有你，才能做到让心了却烦恼。你必须培育自己的心，你要设法制止贪、嗔、痴三毒。如果你不断地这样做，你就会拥有良好的心灵健康。

苦才是奇迹
the Miracle of Suffering

5. 保持健康 / 195

如果心灵沮丧，即使体能充沛，也无快乐可言。实际上，身体体能和心灵官能有一定的关联性。因此，保持健康，我们既要加强体能，也要提升心灵官能。要做身体练习，你应该尽可能用精神食物喂养自己。

附 录

伐札梅谛的智慧箴言

1. 你应该（做）的是…… / 201
2. 没有什么比得上…… / 203
3. 正面思考的力量 / 205
4. 对待……要…… / 209
5. 少一点……多一点…… / 211
6. 感谢…… / 213

关于作者 / 215