

修心

幸福是一种理性的状态，
并不是感官上欲望得到满足时的快乐。

每天心中开出一朵花

幸福 在何处

仁孜尼马◎著



陕西师范大学出版社有限公司



幸福 在何处

修心



仁孜尼马◎著

每天心中开出一朵花



图书在版编目 (CIP) 数据

修心/仁孜尼马著. —西安: 陕西师范大学出版总社有限公司, 2011. 12

ISBN 978-7-5613-5895-5

I. ①修… II. ①仁… III. ①个人—修养—通俗读物
IV. ①B825-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第251024号
图书代号: SK11N1180

责任编辑: 周 宏
版型设计: 赵芝英
出版发行: 陕西师范大学出版总社有限公司
(西安市长安南路199号)
邮 编: 710062
印 刷: 北京市兆成印刷有限责任公司
开 本: 787×1092 1/16
印 张: 18.5
字 数: 229千字
版 次: 2012年4月第1版 2012年4月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5613-5895-5
定 价: 32.80元

注: 如有印、装质量问题, 请与印刷厂联系

放下执著

◎心是治疗的根源 / 003

人生的痛苦和身心的疾病都来自于我执，我执的根源来自于无明，而治疗无明的良药就是我们内心中的智慧。

◎简单的爱，即是快乐 / 006

快乐并非取决于金钱、事业、地位和爱情，而取决于我们的内心。内心快乐就是快乐，内心不快乐就是不快乐，与其他无关。

◎解脱不是知识，而是感受 / 013

你自心上没有痛苦和烦恼的感觉，你已经解脱了，如果你的心里还有烦恼和痛苦的感觉，你就是未解脱。

◎放下与放弃 / 017

真正完美的人生一定要有放下的智慧，让心灵释荷；真正的放下并不是被动放弃的卑鄙，让心灵伤寒。

◎安静和欲静的观念 / 022

放下执著，才能安静，才能放松，才能开放。所以，我们不



要刻意地去追求“静”。如果我们能够真正控制住自己的欲望，那就不再会有烦恼，没有烦恼了，自然而然地就能够“静”下来。

情与爱

◎我们都是孤儿 / 027

我们每个人从生到死，都渴望有人爱我们；从死到生，都希望有人惦记我们。我们为什么会那样渴望爱？我们心中为什么会那样期望被人惦记？

◎爱得太深也是个错误 / 031

不要把自己全部的幸福都寄托在一个人的身上，不要忘记给自己保留一点可以退守的余地，不要把爱情看成是人生最重要的全部，不要做爱情的奴隶、更不要爱得太深、太痴迷。

◎真正地孝顺父母 / 036

我们应该经常问候父母，让他们舒心；少说话多做点事，让父母省心；诚实守信，让父母放心；勤奋工作，让父母开心；用心学习，让父母称心；宽容豁达，给父母顺心；诚实坦荡，给父母真心；持之以恒，给父母安心。

◎孝顺不是让父母学坏 / 055

要靠我们平时的修养和觉醒程度来完善我们的道德体系，这样才能有内在的力量去帮助父母，舍弃错误的观念，引领他们走向正确的道路。

◎朋友之间的矛盾如何处理 / 060

做人应当做个心包太虚的人，包容他人、忍让他人、原谅他人。如果你做不到的话，那就远离他人，不要再给自己增添烦恼。

做个快乐的人

◎学会认识自己 / 065

我们只有把关注外界的目光，深入透视到自己的内心世界，随时随地深刻地思索妄念等一切事物产生的根源，才能获得内心的快乐，也才能真正领悟到人生的价值和意义。

◎人为什么痛苦 / 072

人不必把所有的事情都看得那么重，或者那么坏，应该把它看得轻而看得好，你的感觉就变了，你就不会那么痛苦了。

◎如何成为快乐又智慧的人 / 075

我们每个人生活在世上，不论有钱没钱都不是关键问题，重要的是我们能不能应用自己的智慧和慈爱心，要有正知正见、好心肠、好性情、好脾气、好行为，就能使生活中的每一天，过得很愉悦，很安静，很快乐，很幸福，活得有滋味有意义。

◎幸福的要素 / 078

幸福和快乐的源泉是慈悲心和智慧。慈悲是爱心、仁慈、珍惜和宽容的体现，慈悲表现于对生灵的爱心和关怀，尤其是对处于不幸情境者的同情。智慧则是分清好坏、辨别是非、证悟无我、远离错乱愚痴、认清事物的本质，能令所欲圆满成就、自己成熟心绪的体现。

◎如何找到真正的快乐 / 081

快乐就在你自己的内心之中，每时每刻都陪着你，就看你怎么去找，是你找快乐而不是快乐来找你，你要以一个快乐的



心态才能找到。

◎放下欲望就是幸福 / 083

不贪就是解救轮回的特殊法，也是在净化我们的心灵，于是心灵就开始明亮与寂静，那时候，心中自然就会产生快乐和幸福。

◎做人的道理 / 085

心中装满着自己的看法与想法的人，永远听不见别人的心声；心中装满着嫉妒和傲慢的人，永远学不到别人的知识。

改变你的命运

◎行善能改变命运 / 089

常言道：人行善，福虽未至，祸已远离，人行恶，祸虽未至，福已远离。

◎愚者苦恼，智者快乐 / 097

有些人是愚痴的，愚痴的人会做愚蠢的事，引起天灾人祸，因此内心苦恼。有些人是有智慧的，有智慧的人就不会做愚蠢的事，因此，内心自然就快乐。

◎改变命运的方法 / 102

控制命运的一切妄想乃至业力，都是我们自己造作的，只要我们自己愿意改变，命运就在我们自己的掌握之中。

◎卖鱼的人 / 109

我们的命运是可以改变的，但在这个世界上只有一个人可以改变和决定我们的命运，这个人就是我们自己。

◎怎样转穷苦为积福 / 114

有智慧的人可以把穷苦转为积福，积福就有财运，才能变为富翁。没有智慧的人，则有可能因富裕引起天灾人祸，或坐牢，有的甚至为财而死亡。

◎看风水 / 119

风水是自然规律之一，不能破坏自然规律，要遵守自然规律。

◎本命年真的运势不好吗 / 123

实际上，本命年好与坏，百分之七十的把握就在我们的手里，只看你如何创造。

◎为什么坏人总是能有钱有势呢 / 129

你的善意在因果的银行账号上增加利息，一旦你的恶果断掉，你就能开始享受善报，今世获得快乐和幸福，来世你绝对上升天人或极乐，天天享受快乐的生活。

更好的我

◎如何克服我们的虚荣心 / 139

如果你要想让自己活得快乐、轻松、自在的话，必须要从心里认清虚荣心的实质，努力摆脱和远离它，你才能放松自己，你才能获得自由与快乐的空间。

◎自然健身与治疗方法 / 144

我们无法将自己的力量与大地的力量相对比，也无法结合为一。但我们可以借用大地的自然能量，来培养自己的力量。

◎快乐的密码 / 148

人生最大的快乐就是放下，放下既是所谓快乐的唯一密码。



◎你想解脱吗 / 154

无执著是最接近解脱的方法。不要总看别人缺乏什么，也不要批判别人的做法是什么，能看到自己的缺点才是真正的学佛人，能改变自己习气的人才是真正的修行人，能改正自己的错误是最有智慧的，能无条件地帮助别人是最大的慈悲，当你以一颗真诚的心和慈悲的心对待别人的时候，你就会从中得到快乐和解脱。

◎父子交流 / 159

祖先就是给了我们这样的人生，应该站起来做事。如果该睡的时候不睡，该吃的时候不吃，该起来的时候不起来，该学习的时候不学习，该做事的时候不做事，光是问很多问题，而不去做事的话，就跟动物没有什么两样。

◎我和父亲 / 161

现在的父母太执著、太自私、太自大，不给孩子空间，也很少跟孩子沟通与交流，父母逼迫孩子做他们不喜欢的事，给孩子们只有一条路，那就是父母他们自己喜欢的路，但很多孩子恰恰不愿意，所以产生心理障碍。

◎真正的放生 / 165

放生目的是为启发增长放生者的慈悲心和对众生的救济心。我们应该认识到所有的生命都是珍贵的，放众生一条生命，等同于放自己一回生命。

◎聪明的神仙师 / 180

谦虚地听课和辩论能增长我们知识，知识可以改变我们的命运，有了知识才能开发我们的智慧，有了智慧才能拯救自己的生命，才能成就人生和开启我们内心的空间，才能找到心

中真正的自由和快乐，才能所求如愿。

心的秘密

◎心态能够医治疾病 / 185

我们内心里的嗔恨、痴心、傲慢、贪婪、妒忌叫做五毒，是伤害身心的毒气，谁保留这五大毒性，谁就身心永不安康，冲突和痛苦、疾病和烦恼就无休无止。想治疗五大毒性，必须依靠慈悲、智慧、寂静、放下、宽容等五种良药。

◎净化自己要“四心” / 189

我们要在日常生活中去培养四种心：感恩的心、知足的心、包容的心以及善解的心来净化自己。

◎出离心和逃避心 / 194

出离心是一种以面对现实的勇气，去彻底认识世间的真相，前往出世间的心态；逃避心是一种软弱无能，不敢面对现实，对于世间的法很迷惑，不知如何解决问题，并且退回世间痛苦之中的心态。

◎如何拴住别人的心 / 202

想拴住别人的心，你要减除他的苦衷，理解他的心思，支持他的所作所为，协助他的理想。

◎如何做到心安 / 208

我们心静入定之前必要战胜自我，你能战胜自我的时候，心里的一切就能统统放下，你的心自然而然就能安定下来，你就能放松自我，就能坦然、安乐、康泰、洒脱、如如不动、自由自在地走向光明智慧的世界。



◎如何改变别人的心 / 210

如果是我的话，我会跟他沟通、交流，我会用我的爱给他温暖，我会用我的真情关心来感动他，我会用对他的希望和愿望来觉醒他，我会比以前还尊重他、宽容他、爱护他、帮助他。

◎修心四大重点 / 213

我们能安心安定下来，很快心就会回归本来面目、在本来面目之上放松、自由、安静。

活佛说佛

◎明心见性 / 217

一见明分的光明，使我们心中明朗的智慧能够立即了知万法的现象和真理，诸法的能量就会自然显露，通过光明的能量能够使我们的智慧越来越明亮，能量的光明也越来越强大。

◎大海里的一滴水 / 219

佛学如大海，我们现在了解到的佛学如一滴水；佛法如无量微尘，我们所知的佛法如一粒微尘；佛道如无数路线，我们认识的道路仅如一条路。

◎说老实话 / 222

活佛若不遵守因果，跟普通人有什么区别？普通人遵守因果，跟活佛又有什么区别？

◎人生与生命的意义 / 224

烦恼和痛苦化为快乐的光明，将“无我”的佛光普照“自我”，将“我执”融合到宇宙的光明和永恒解脱的“空”和“灵魂无二”之中。

◎禅定九住阶位 / 228

佛法上万年来，实修佛教徒虽然不少，成就佛的也不少，因为他们依靠闻、思、慧，认识诸法空性的真理，加上戒、定、慧将自心清净。若是没有禅定九住的基础，何来成就乎？

◎好好学佛，天天修心：好坏都在心 / 246

痛苦和快乐都是心的意念与感受，我们首先要调整好自己的心态，我们在遇到痛苦的时候，不要太伤心，应该提醒自己，世界上没有永恒的痛苦；遇到快乐的时候，也不要太高兴，因为世界上也没有永恒的快乐。

◎好好学佛，天天修心：佛法没有分别，凡心在分别 / 251

佛法没有好坏之分，是我们的凡心在分别，一切佛法都是佛对三界六道众生至善圆满的教育。

◎好好学佛，天天修心：穷富“业”做主 / 258

我们每时每刻都要呵护自己的心情，爱护自己的身体，珍惜自己的生命，多做一点人生中有意义的事，这样才能真正享受到人生的快乐！内心中的快乐就是人间最大的财富。

◎真正的福德是什么 / 262

世界上真正的第一福德就是能遇到善知识，真正最大智慧与最殊胜的善知识就是如来佛祖。

◎天下没有不劳而获的东西 / 267

不要梦想天上掉馅饼，也不要妄想神众会给你金银元宝，还是先老老实实在地积德行善，为自己多增添福报吧！

◎自作聪明的人是失败者 / 270

我再也听不到他老人家慈祥的谆谆教诲了，再也不能听到他



老人家的修心密法，再也没有机会在他老人家跟前出家受戒了，但是后悔也于事无补，只能怨自己没有珍惜这么珍贵的法缘。

◎无常 / 273

人生如此短暂，无常更是难测。不如用珍贵而有限的生命去做更有意义的事情，同时也要分秒必争地去为自己积攒解脱的资粮。

◎一切众生都是父母 / 276

把一切众生当做父母，这就是菩提心；修行就在我们的日常生活之中。

◎我们每天都在新生 / 280

昨天的我们都是已经死亡的，今天的我们都是新生的，今天的我们并不是昨天的我们。

◎如何面对孤独 / 282

佛教认为寂寞与孤独是一种妄念，烦恼的分支之一，烦恼起源于我执。

放下執著





◎心是治疗的根源

人生的痛苦和身心的疾病都来自于我执，我执的根源来自于无明，而治疗无明的良药就是我们内心中的智慧。

我们的心是一切的根源，它的真正性质本来是清静的，但被虚妄的魔心染垢之后，却产生了自我执著和忧虑。人们在生死更迭的轮回之中经受了无数次的生老病死，倘若我们要超越生死及获得内心的安定，就必须借用佛法的威力，学习如何才能看破放下、修炼自己的真性、培养我们的清净心。

我们的心本来就具备着治疗痛苦和创造喜悦的力量，因为情绪是可以转化的，喜悦也是唾手可得的。既然我们的心有这个功能及力量，那我们就要应用内心的力量去创造幸福喜悦的阳光之道，而不是在忧虑和痛苦的主宰下呻吟度日。

《耳传十二诀窍略论》云：“心性空性本无染，但自性的作用无所不显，本来就是透明清净的状态。它是生死与涅槃之根，没有生死与涅槃之隔，本来一尘不染。觉悟它则佛、本觉，非觉悟它则轮回。轮回是由颠倒的意识所造成的，一切分为所取（业障）和能取（消除业障的力量）之极端，从而制造出五毒六道的现象，实际上身体相好、



眷属以及净土都是由自心幻化而来的，生死皆归纳于自心本觉胸怀。五毒烦恼也是来自于自心，断了五毒之后，就无所谓成不成佛了。本性本无五毒染尘，本来融于五智，被称为不二智慧。”如果我们能够正确使用心的力量，认识心的本性及诸法的本质空性的话，我们的清净心自然就能显现出来，因为我们的心本来就是透明及清净的。

我们的心可分清净之心和虚妄之心两种：虚妄的心是生死痛苦之源，清净的心就是快乐和佛经所讲的涅槃的来源。如果我们能真正认识自己的心，不但可以治疗我们的心理和情绪痛苦，连生理疾病也可以获得解决，甚至能获得佛经所追求的觉悟。但是我们并没有真正地认识到自己的内心是什么，因此我们的意识是颠倒的，我们自己创造了佛经所重视的嗔心、贪心、痴心、嫉心及慢心，这五个心就叫做五毒。任何人心中若产生了此五毒心，这个人的身心就将永远不得安宁，并且所取（业障）和能取（消除业障的力量）的分别和极端的思维方式，也使人们患得患失、迷惑颠倒、心力交瘁，忧虑和痛苦煎熬着我们的身心，那时候，我们的身心就会陷入热冷、饥饿、愚蠢、穷苦、争斗、堕落的感受之中，这些感受就是佛经中所讲的六道现象及痛苦。

实际上我们的身心本来就是很相好平和、很安宁自在、很清静无染的，根本就不需用医疗及治疗的方法，但我们不知苦乐及五毒都是自心的幻化，而且对自己的身心产生了“我”和“我的”执著与妄想。当我们坚决执著于我们的欲望和忧虑时，我们只会给自己制造出巨大的压力和痛苦，身心就变得忧虑过度、精疲力竭及脆弱，那时候，我们的精神很容易受创，身体也很容易患癌症等疾病。只有放下“我”和“我的”执著与妄想，才能够意识到一切皆是自心的幻化，才能开启我们平静而觉悟的真性。我们内在的智慧才是真正的一切众生本自具足的治疗泉源。