

夏坝仁波切 著

一切都还

不悔过去 不惧未来

生死之旅系列
来得及

夏坝仁波切
著

一切都还 来得及

图书在版编目 (CIP) 数据

一切都还来得及 / 夏坝仁波切著. — 兰州 : 甘肃人民美术出版社, 2014.6

ISBN 978-7-5527-0273-6

I. ①一… II. ①夏… III. ①随笔-作品集-中国-当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 114976 号

出版人 / 吉西平
责任编辑 / 袁尚

一切都还来得及

夏坝仁波切 著

出版发行: 甘肃人民美术出版社

地 址: 兰州市读者大道 568 号

邮 编: 730030

电 话: 0931-8773224 (编辑部)

0931-8773269 (发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuart.com>

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

印 张: 15

字 数: 160 千

版 次: 2014 年 8 月第 1 版

印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1 ~ 15000 册

书 号: ISBN 978-7-5527-0273-6

定 价: 38.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

心清万事清，心平万事平

天下一切众生没有一个不希求获得快乐和远离痛苦的，从这一点上看，一切众生皆有同样的愿望，无论是蚊虫、畜生还是鬼神。

但与其他生命不同的是，我们人类不但善于寻求减轻痛苦和增长快乐的办法，而且具备实行这些办法的一切内外条件和因缘。

减轻痛苦、增长快乐有无数办法，其中最为殊胜和究竟的方法就是佛法。

释迦牟尼佛在公元前 515 年，第一次在波罗奈斯讲法时，讲了最核心的四个要点：

第一，认清什么是真正的痛苦。因此讲了生老病死、爱别离、怨憎会、求而不得、五阴炽盛的苦苦；和人们通常看成是快乐，实际上是前面的痛苦还没有结束、后面的痛苦还没有积累起来的坏苦；还有无论痛苦与快乐，出生还是命运，都有许多的不自在，由过去业力所推，自己不能做主的行苦等等。这就是我们首先要知道的痛苦。

第二，明白痛苦的来源。痛苦有两个来源：业力及引发业力的烦恼。业力是指由贪欲、嗔恚、愚痴等引发的福德业、非福德业和不动业等，这三种业是引发三界一切痛苦的根源。而烦恼是能够引发这三种业力的因。主要的烦恼有十种：贪欲、嗔恚、无明、七种傲慢、疑心、萨迦耶见、见取见、戒禁取、边见、邪见。不但要认知一切痛苦的源头——烦恼，而且要想办法灭除。

第三，灭除烦恼因之后的寂静或涅槃的安乐。

第四，由什么样的途径，才能达到灭除一切烦恼后的涅槃果位。其方法即增上戒学、增上定学、增上慧学，也就是获得究竟安乐的殊胜方法。

我在此书中，零零散散地阐述了有关减轻痛苦和增长快乐的办法。我所说的这些，主要依据的是释迦牟尼佛的经典及印度、西藏、内地许多大德的教授。因为他们都是非常了不起的、具有殊胜成就的大菩萨和大成就者，所以，相信这些教授对我们而言是非常有效的减轻痛苦和增长快乐的办法。

我是依据经论而说的这些内容，所以我相信，尽管有些语句不是很通顺，或者不会一看就懂，但一定是准确无误的。至于比较难懂的地方，多看几遍就会明白。再说，太浅显的内容，没有太多深究的价值和意义，如同过眼云烟。而理论体系比较完善、有经典依据的内容，虽然难懂些，但深究的意义很大，能够达到百看不厌的效果。

我之所以把零散的东西结集成册，是由于随着现在社会的蓬勃发展，人们精神压力非常大，人心越来越浮躁，家庭关系、社会关系越来越难以调节，各种各样的复杂问题随之出现，这一切最根本的原因是人心。如果解决了每个人的内心问题，自然就轻松地解决了所有外在的问题，所谓“心清万事清，心平万事平”。

每个人内心或善或恶、或悲观或乐观、或智或愚各不相同，因此呈现在他面前的世界也会截然不同。要想拥有快乐的人生，就要学会“诸恶莫作，众善奉行，自调其心”，这样，方能成为名副其实的具有现前快乐、究竟快乐的佛门弟子。

夏坝仁波切

2014年6月10日

目录

作者序：心清万事清，心平万事平 / 4

第一章 为什么我们活得不自由

- 中国人，你为什么那么气大 / 2
- 现代人被气死的太多了 / 4
- 不知不觉，活在苦中 / 8
- 人一生当中有许多“由不得” / 10
- 我们常常把苦误认为是快乐 / 12
- 越执着越苦 / 16
- 解开人心的九个烦恼结 / 19
- 破解不“公平”的命运 / 26
- 为什么要学佛 / 29

第二章 信因果，做人做事会很顺

- 人吃亏不是因为善良，而是因为缺少智慧 / 34
- 善人也有恶行，恶人也有善行 / 36
- 害他人受苦的事，绝不能干 / 39
- 造哪十种业会得到丑陋报 / 41
- “忿故形貌丑” / 42

- 行善和做恶都是有利息的 / 44
为什么有些人活得一年不如一年 / 46
我们不该有的东西太多，该有的太少 / 48
小心自己的妄念 / 50

第三章 最大的救星是自己

- 都是三种毛病惹的祸 / 54
口中的福与祸 / 56
“心直口快”不一定是优点 / 59
菩萨说话之道 / 61
为人处事要掌握度 / 63
用什么样的心态，面对酸甜苦辣的生活 / 66
如何抚平我们愤怒的心 / 69
结善缘，断恶缘 / 71
忏悔使人进步 / 76
世间有后悔药 / 78
低头才显高贵 / 80
如何拥有大势力 / 82
对未来不知足，对现在和过去知足 / 84

第四章 每一天，从感恩开始

- 以善心对人，马上有善报 / 88
说话要“信言具足” / 91

- 逃避困难还不如利用困难 / 93
- 感恩违缘 / 96
- 人活在世间有很多恩德主 / 98
- 感恩能够带给我们真正的利益 / 100
- 我们为什么看不到别人的恩与功德 / 103

第五章 我们应该活得越来越好

- 和尚做的两件事 / 108
- 一生中与你相依为命的善法 / 110
- 随喜他功德，能生新功德 / 113
- 随喜别人的恶也是一种罪 / 116
- 盼公平，还不如盼和谐 / 119
- 人的内心才需要“美容” / 121
- 用“数息观”来静心 / 123
- 好命运从管好自己的言谈举止、起心动念开始 / 125
- 戒律比钻石还要尊贵千万倍 / 128
- 做人要做“大财主” / 130
- 不要把我获得的一切当真了 / 135

第六章 佛眼看未来

- 空空而来，怎能空空而去 / 138
- 什么都不信的人最可怕 / 140
- 如何才能长寿 / 141

- 美丽皆有因 / 143
- 人生应该计较大事 / 144
- 来世的路途，比今世要遥远得多 / 147
- “无德无才者”的未来：“今暗后亦暗” / 150
- “有才而无德者”的未来：“今明后暗” / 153
- “有德而无才者”的未来：“今暗后明” / 155
- “德才兼备者”的未来：“今明后亦明” / 157
- 命运掌握在自己的手里 / 158

第七章 让佛菩萨助我们一臂之力

- 如何帮助患有重病的亲人和朋友 / 162
- 如何看待鬼神 / 164
- 让佛菩萨助我们一臂之力 / 166
- 学佛可以让自己内心变宽容 / 168
- 要正信，不要迷信 / 171
- 一切都是因缘 / 174
- 要追求，不要贪 / 176
- “你爹妈好，还是我爹妈好” / 178

第八章 在路上，一切都还来得及

- 下决心，断烦恼 / 182
- 得之失之，泰然处之 / 183
- 用佛法完善自我，不可能一蹴而就 / 185

只要不放弃，顽石也点头 / 187

同流，但不合污 / 189

名利要知足，修行不知足 / 191

给心正能量 / 193

把善良播种到每个人心中 / 195

布施的智慧 / 196

三种精进之心 / 198

三种安忍之心 / 201

一切都还来得及 / 203

第九章 学佛释疑

皈依后，为什么要遵守五戒 / 206

罪再轻也不能随便犯 / 208

执著和精进不是一回事 / 210

每个人身上都有神奇的地方 / 212

财富是从哪里来的 / 214

事业成功靠什么 / 216

汉传佛教的佛和藏传佛教的佛没有区别 / 218

吃蔬菜、践踏草木为什么不属于杀生 / 219

为什么有些人进寺院时感觉不太好 / 220

一个完整的佛堂至少应该有什么 / 221

信佛之人最好不要炒股票、买彩票 / 222

怎样才能往生 / 223

第一章



为什么我们活得不自由

在世间，

每个人都有生苦、老苦、病苦、死亡苦、
爱离别苦、怨憎会苦、求而不得苦等，

没有一个人不在痛苦中煎熬着，

有谁敢说我这辈子都是快乐的，

没有痛苦呢？

中国人， 你为什么那么气大



现在，我们中国人什么都不缺，不缺吃、不缺穿，但气太多太多了，达到一定程度的时候，就什么事儿都干得出来。这就麻烦了。

曾有一位大学老师对我说：在他们的大学里面，每个学期都会有人自杀。请我从佛法的角度谈一下如何防止当下年轻人、大学生自杀的问题。

我说，要解决这一问题，首先要找到问题的原因。

现在，我们中国人什么都不缺，不缺吃、不缺穿，但气太多太多了，达到一定程度的时候，就什么事儿都干得出来。这就麻烦了。

为什么现在的中国人气特别多呢？有多种原因，首先是经济发展速度太快太快了。我们的整体发展，好比是一条波涛汹涌的大河流，底下的翻到上面来，上面的翻到底下去，今天是亿万富翁，明

天什么都没有了，这种情况特别多。

整体社会的这种较大落差，助长了人的野心和欲望，认为我可以成为什么什么，我一定能做到什么什么。但是人的欲望，不是总能够满足的，一旦遇到挫折，悲观失望的时候，很可能就用最简单的方式来了结问题，包括自杀。

我认为，通过自杀这种方式去解决问题，是对自己最不负责任、最吃亏的一种解决方式，是最不可取的。

如果能以布施、持戒、忍辱、精进、静虑和智慧去解决问题的话，人的心就能够定下来，就会按照正常的规律去达到人生的目的。



现代人被气死的 太多了



现在意外死亡的人当中，气死的人特别特别多。就是今天因为这个气，明天因为那个气，气国家、气社会、气亲戚朋友、气父母、气孩子……

2013年，有一次我从成都乘飞机到沈阳，有一位领导跟我坐在一起。他坐下没多久就开始骂假食品，骂这个社会的黑暗，骂我们国家的法律不健全，骂了很长时间，然后问我：“是不是这样啊？”

我笑着说：“我不敢给你回答。”他说：“没事，我不生气，你无论讲什么，我都不生气。”“你真的不生气吗？”他说：“不生气。”我说：“那好吧，我给你回答。你知道为什么你会有这种想法吗？”他说：“社会就是这么黑暗嘛！那我能不生气吗？”我说：“不是这样的。”“那是什么呢？”“你呀，吃饱了撑的。”他很生气：“您怎么能这么说！”

我说：“你别生气呀，我慢慢地给你解释清楚。首先我问你一个问题，饿肚子的人挑食不？”他说：“不挑食。”“对，饿肚子的人不挑食，只有吃饱了的时候才挑食，对不对呀？”他说：“是。”

我说：“说明你就是吃饱了。”

印度人闹假食品吗？不！印度不是没有假食品，据我所知，印度的牛奶里边，三分之二是假的，掺水，然后加一些粉之类的。但是他们不闹。为什么？供不应求，没法闹啊，闹了你就没牛奶喝了，你说怎么办？

我们过去闹假食品吗？不闹。难道那个时候没有假食品吗？不，多得很！二十年前，我去过四川邛崃的一家食品加工厂，看了他们加工食品的过程，三天之内我不想吃东西，因为二十年前那个生产条件别提有多差了，生产出来的东西假得离谱！但是，三天之后我还是吃了。为什么？饿了、没办法，你说怎么办？对吧！所以说，人吃饱了的时候才会闹假食品，饿的时候一般不闹，这是其一。

其二，假食品的确需要监督，要建立监督的机制。你在家发火，就算气炸了，也不会有人管的。那怎么办呢？给人大代表、政协委员、监督部门，提一些可行的建议，慢慢地就能解决。

我们国家是十三亿多人口的一个大国，即便两口子要达成一致，还得需要一定的时间，更何况在中国这个十三亿多人口的大国里解决整个食品的安全问题呢？这得花一些时间。但是，终究一定能够解决的。”

我还说：“你知道现在意外死亡的人当中，最多的是什么吗？吓

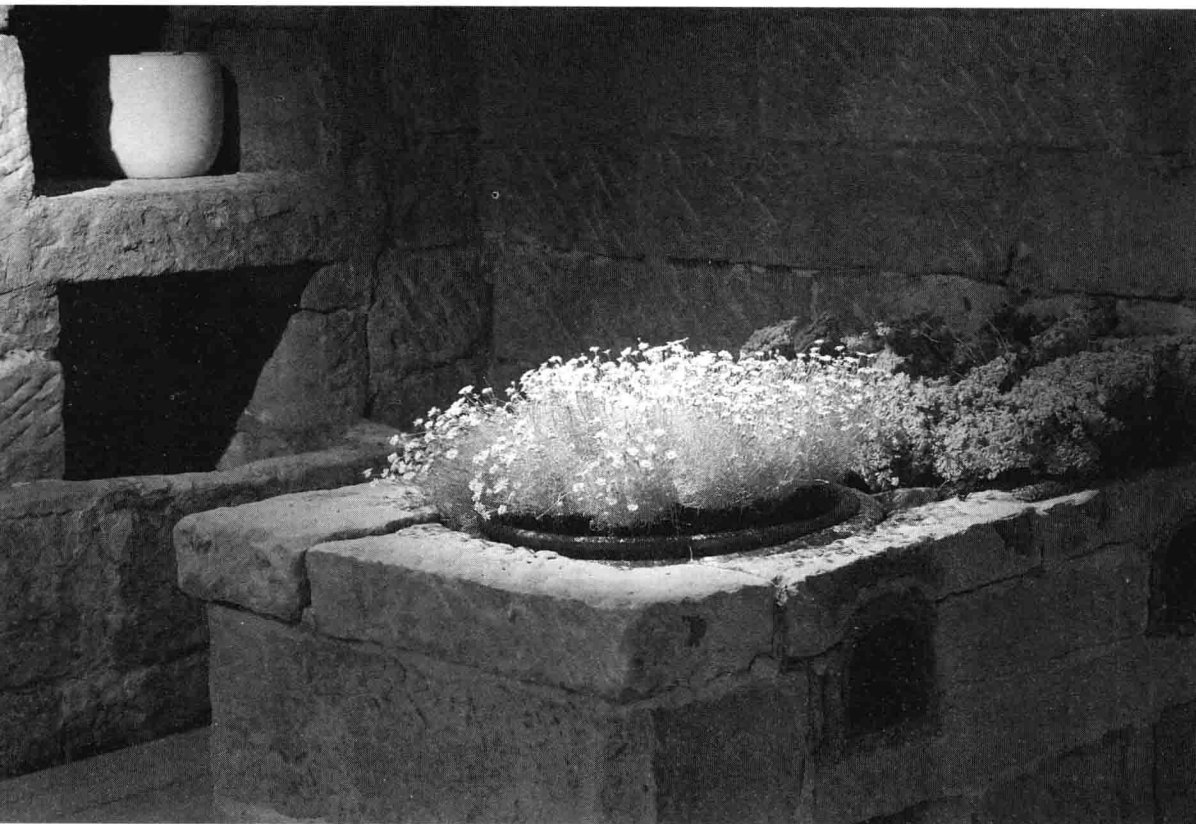
死的！其次是气死的，再次是毒死的。吓死的我就不用多说了，到医院检查，一看到身体里有黑影就吓死了，很多人不该死就死了。气死的人就是今天因为这个气，明天因为那个气，气国家、气社会、气亲戚朋友、气父母、气孩子，气死的人特别特别多。”

最后，我就跟他说：“领导啊，你还没毒死，先气死了，这个账是非常不划算的。”

他哈哈大笑：“有道理。”

我的意思是什么呢？我们气大，并不能解决问题，所以一定要学会冷静地、柔和地去解决问题。我们现在有很多很多的想得通、想不通的问题。但是，要是人世间没有苦的话就不叫人世间，那是神仙待的地方，也就是天堂了。

因为活得有点苦、有点难，所以我们更要学会用智慧，而不是用简单的方式去解决问题。



人在一生当中有许多“由不得”。

摄影：龚平