

快乐佛法

BUDDHISM FOR
BUSY PEOPLE

finding happiness in
an uncertain world

忙忙碌碌仍感到孤单，有钱赚却摆脱不了心烦
何不踏上令你快乐指数飙升的修行之旅

【英】大卫·米契◎著

阎蕙群◎译



中信出版社·CHINA CITIC PRESS



快乐佛法

「英」 大卫·米契◎著

阎蕙群◎译

BUDDHISM FOR
BUSY PEOPLE

finding happiness in
an uncertain world



中信出版社
CHINA CITIC PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐佛法 / (英) 米契著; 阎蕙群译. —北京: 中信出版社, 2011.10

书名原文: Buddhism for Busy People: Finding Happiness in an Uncertain World

ISBN 978-7-5086-2922-3

I. 快… II. ①米… ②阎… III. 人生哲学-通俗读物 IV. B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 140050 号

Buddhism for Busy People: Finding Happiness in an Uncertain World by David Michie.

Copyright © Mosaic Reputation Management 2004.

Published by arrangement with Allen & Unwin Pty Ltd, through Bardou-Chinese Media Agency.

Simplified Chinese translation copyright © 2011 by China CITIC Press.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书仅限于中国大陆地区发行销售

快乐佛法

KUAILE FOFA

著 者: [英] 大卫·米契

译 者: 阎蕙群

策划推广: 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行: 中信出版集团股份有限公司 (北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承印者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 8.25 字 数: 139 千字

版 次: 2011 年 10 月第 1 版 印 次: 2011 年 10 月第 1 次印刷

京权图字: 01-2010-2370

书 号: ISBN 978-7-5086-2922-3 / F · 2392

定 价: 26.00 元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线: 010-84849283

<http://www.publish.citic.com>

服务传真: 010-84849000

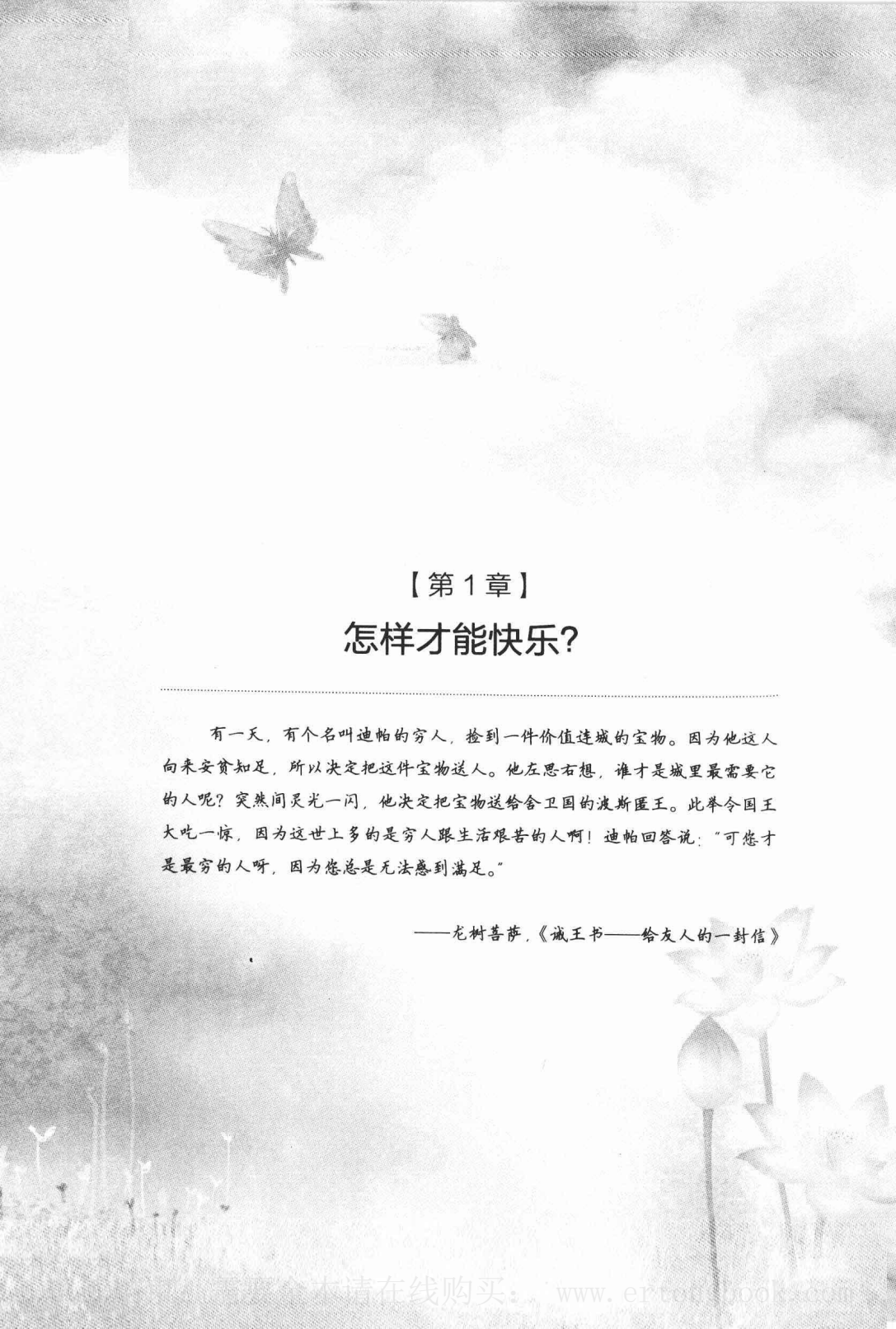
E-mail: sales@citicpub.com

author@citicpub.com



目录

- 【第1章】 怎样才能快乐? …1
- 【第2章】 驯服心中的泼猴…13
- 【第3章】 重新学会呼吸…41
- 【第4章】 因果法则：人生剧本自己写! …75
- 【第5章】 做个人，真幸运! …101
- 【第6章】 急着逃离火场…121
- 【第7章】 慈悲有益健康…141
- 【第8章】 在日常生活中找到快乐…163
- 【第9章】 佛陀的智慧核心…195
- 【第10章】 找个好导师很重要…235
- 终 曲 …253



【第1章】

怎样才能快乐？

有一天，有个名叫迪帕的穷人，捡到一件价值连城的宝物。因为他这人向来安贫知足，所以决定把这件宝物送人。他左思右想，谁才是城里最需要它的人呢？突然间灵光一闪，他决定把宝物送给舍卫国的波斯匿王。此举令国王大吃一惊，因为这世上多的是穷人跟生活艰苦的人啊！迪帕回答说：“可您才是最穷的人呀，因为您总是无法感到满足。”

——龙树菩萨，《藏王书——给友人的一封信》

怎样才能快乐？这是世上每个人都会问的一个问题，
怎样一个人不管有钱没钱，单身还是已婚，肥胖还是

苗条，都想得到真正的快乐。我指的不是那种因外在环境而产生或消失的快乐，而是不管环境怎么改变，都还能继续存在且从内心深处感受到的那种快乐。

然而，不管依哪一种客观的标准来看，我们为了要得到快乐所付出的努力，显然产生了不同的结果。我们现在身处的这个社会，虽然享有前所未见的富足，但每个人家中的药柜里，却摆满了镇静、安眠或是抗抑郁的药，以此来帮我们应对这“比过去更美好”的现实生活。我们虽然有了各种节省人力的工具和器材，但工作时间却如此之长。我们固然实现了“地球

村”的理想，却也天天被世界上到处发生的恐怖袭击事件、激烈震荡的股市行情，或是各种病毒肆虐的消息，搞得人心惶惶、寝食难安，而且这种互相矛盾的情形真是不胜枚举。

若从个人的层面来看，我们拼命想要过快乐又有意义的人生，却多半未能如愿。而且大多数人所做的“快乐”这道菜，主要食材不外乎升官、发财、爱情得意这几样，如果将它交给“快乐稽核员”审查，真能通过严格的检验吗？

比方说，许多学者研究中大奖的得主后发现，中奖后才不过短短几个月，他们的快乐程度就恢复到跟中奖前差不多的水平。想不到我们人类竟然是适应力这么强的生物，可以如此快速适应新的状况，之前觉得梦寐以求的事情，到手后竟然一下子就变得毫不稀奇，并且重新回到原点，再度找寻更新鲜的快感。不管我们之前汲汲营营于升官，还是搞定一桩金额庞大的交易，抑或是实现空前绝后的某种突破，都没想到愿望达成后，竟然丝毫没有感受到原本以为会有的狂喜，反而生出“不过如此”的惆怅来。

就算本该是浪漫动人的爱情，也更多的是激情急速冷却的例子，而且这种情形在我们周遭比比皆是。

奇怪的是，我们居然还能找到法子说服自己，推说这道菜之所以没煮好，并不是做法出了问题，该怪的是食材——够可

笑了吧。要么就是催眠自己，说只要我们能够得到这份工作或合约，这一生就会变得大大不同。或是以为某个男（女）人才是我们最佳的对象，只要能跟对方在一起，就能幸福无比，却绝口不提当初我们遇到现在已经成为前男友或前女友的那个人时，不也是这么想的吗？就算我们承认自己曾经看走眼，我们还是会让自已相信，这次绝对跟上次不一样！

务实的选择

由于我长期从事公关工作，所以我个人的寻找快乐之旅也是忙碌不堪。每天不但要长时间工作，而且还要花精力应对一堆事情，情绪更是急剧变化，从胜利时的肾上腺素上升，到失败时恨不得世界停摆的绝望，我全都经历过。那种汲汲营营想要成功的心情我再熟悉不过，也很了解不管一个人再怎么成功，总还是天外有天、人外有人的那种惶恐心情。

幸好，我此生有如此美好的机缘，能够接触到藏传佛教，才让我的人生出现了更美好的转折。所以本书就是要跟大家分享，如何通过这一历史悠久的古老传承，得到持久而深远的快乐。我乐于和大家分享，佛法如何令我个人的生命变得更有意义，并让我明白什么才是世上真正重要的东西。

虽然我提出的仅仅是个人浅见，但我敢肯定，许多人都有过这样的经历。若是把我的公关工作替换成另外一种形式的忙碌，那么大家的情况可以说是大同小异：由于每天有太多的事情要做，所以根本没有充裕的时间好好完成，而且我们心里很清楚，表面上我们已经尽了最大的努力，但却没有完全发挥潜能好好过这一生。自从我将佛教徒的修持应用到日常生活，就感觉受益无穷。直到现在，每一天都是如此。

如果各位也像我一样：总是把自己看得太重要，只要事情未按计划发展，就狠狠责怪自己；或是觉得因为很多情况是你无法控制的，所以比较不容易得到快乐；抑或是你很想成为一个更仁慈、更慷慨的人，但是你的心却因伤害和恐惧而变得麻木不仁；也许你只是单纯地渴望体验到超越时间和金钱的意义，不管是哪一种情形，学习佛法一定能够让你得到真正的转变。

改变来自内在

有人可能会问，一个 2 500 年前从遥远的东方国度——中国发展出来的传统，凭什么可以教导活在 21 世纪的现代人，快乐是什么？

其实最令人感到不可思议的是，藏传佛教的教义简直就像是為了今日忙碌不已的社会特别发展出来的，因为它对事情的真相作出真实的分析，并以最有用的经验，针对人类的处境给出了一种应对方法。藏传佛教提供一套经过反复验证且步骤明确的修行方法，引导我们从当前的心理状态达到更快乐的境界，从而顿悟。

从佛教的观点来看，我们对于金钱、感情、事业这类身外之物所做出的种种作为，都只能得到短暂的满足感，原因在于没有考虑到人生中唯一的常态：变化。而且就算事情真如我们所愿，但之后

肯定会发生一些事情，从而破坏我们的计划。

我们对于金钱、感情、事业这类身外之物所做出的种种作为，都只能得到短暂的满足感，原因在于没有考虑到人生中唯一的常态：变化。而且就算事情真如我们所愿，但之后肯定会发生一些事情，从而破坏我们的计划。

但这并不意味着我们应该放

弃追求快乐，这意味着我们要采取更有效的策略来达到快乐的状态。佛教的圣人寂天菩萨曾在《入菩萨行论》中说过：

为了避免脚被刺伤，不一定要用足够多的皮革去铺满大地，只需用一小片皮革垫在鞋底，不就等于盖住了所有地面吗？

换言之，佛教的哲学告诉我们，与其拼命想要全面掌控周围的环境，不如想办法控制我们感知环境的方法——也就是控制我们的心。所以，我们应当为之努力的目标，不在于改变外在环境，而在于改变内心，在于找出我们根深蒂固的负面思考模式，并以较为正面的思考模式取而代之。我们不必改变这个世界，而要改变我们感知世事的方式。

各位或许会觉得：“你说的是没错，可是如果你来和我的老公、孩子生活，和我的老板一起工作，你就会明白，不管花多大的工夫修身养性，事情都不可能有所改变。”

情况或许看来如此，但即使是最糟糕的状况，还是有改变的可能的。佛教最为世人熟知的象征就是莲花，这种植物虽然长在肮脏的泥水池里，却能不受外在环境的影响，于污泥中昂然挺立，并绽放出非常美丽的花朵。

以实证为基础的心理學

怎样才能达到这种超脱自在的境界呢？这可不是光靠祈求或盼望就能实现的，而是要通过流传数千年且被证实有效的方法来实现的。

“佛教徒相信什么”是佛教徒经常会被问到的一个问题。

因为信仰是信奉犹太教与基督教的教徒的中心思想，所以世人便以为佛教也是以信仰为基础的，并将释迦牟尼视为等同于耶稣或穆罕默德的地位，也就是佛教的教主。

然而佛教是根据一套完全不同的模式运作，佛教徒并不拜佛，而是把佛当做只要我们全心全意追求即可达到的一个境界。佛教并不认为天底下有一位能够让事情变得更好的至高无上的神祇，它只是为我们提供一套心灵软件，教我们如何运用自己的力量，为我们自己以及他人把事情变得更好。

如果我们想学会弹钢琴或打高尔夫球，光有好的器材或设备并不够，还得按部就班地学会如何运用这些东西，并且不断练习相关的技巧，最后才能达到熟练的程度。所以一切都跟我们的心有关，而心也正是人们可以观察、衡量的地方。

通往快乐的途径

佛教追求快乐的途径，虽然历史久远却相当先进，既务实却又超脱，既激进却又切实可行。但我们要如何找到这条途径呢？据说，释迦牟尼佛一生留下 8.4 万条教法，幸好阿底峡大师帮我们整理出了其中最精华的部分。这位佛教史上的大师将佛法从印度传到中国西藏，世人称阿底峡大师的教诲为“菩提

道次第”，也就是达到证悟的方法。藏传佛教有很多派别，每一派都有各自的重点和术语，但是所有人都非常珍视其中的教法。

我的这本书仅粗浅地介绍佛教的核心教法，不作深入且周详的解释。坊间已有无数相关书籍，对佛法作了深入的研究与探讨，包括我的老师图丹罗敦格西所著的《开悟之道》(*Path to Enlightenment*)。还有一点务必要跟大家说明，那就是本人绝对称不上是“专业人士”，也就是本人并非有资格教授佛法的老师，也非喇嘛或和尚。但也正因为如此，我写这本书是希望能够帮助忙碌的大众，因为我自己也是个大忙人。

我以一个典型大忙人的身份跟各位讲述我自己研究佛法的故事，告诉大家“菩提道次第”的大概含义，以及这些教法对我有哪些帮助。我衷心希望各位能从本书获得一些能够让你产生共鸣、对你有价值的东西。书中叙述的某些概念和技巧或许对各位极有帮助，另一些可能没有直接的效用，但这都无所谓。佛法比较像一道道能够“单点”的主菜而非套餐，各位可以依自己当下的需求采取不同的修行方法，把目前用不着的方法暂时搁在一边。

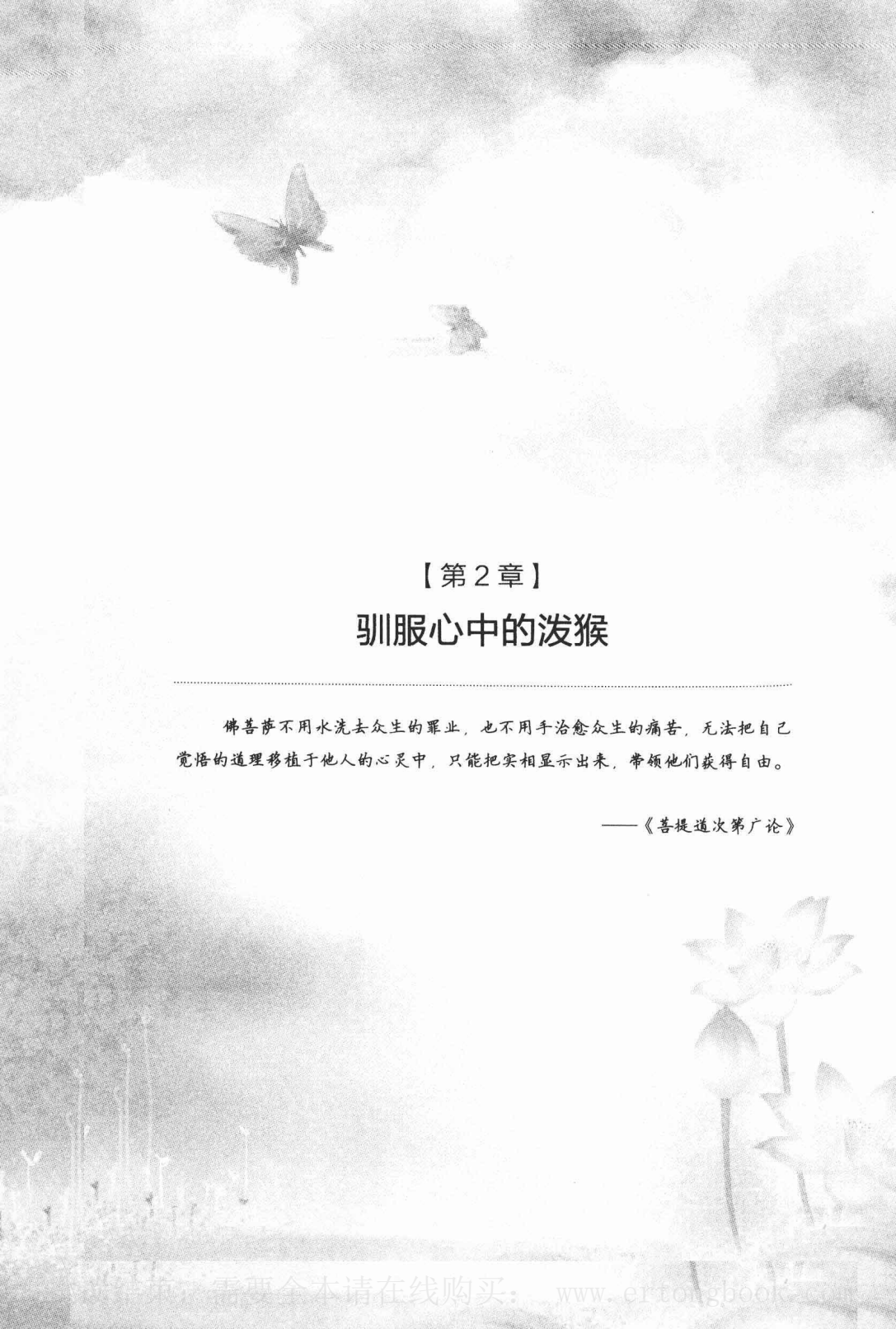
由于本书讲的是我个人的情况，所以当中涉及的人和事，为了不侵犯对方的隐私，我已改换部分真实姓名，不过我可以

向各位保证，“菩提道次第”的部分绝无半点虚假和不实。

要解释佛法，就像要形容一条精美的挂毯，它们之间有着复杂的牵连，要介绍其中任何一条线，很难不提及另外一条线，所以我希望各位读者，不管你是对佛法一无所知，还是对“菩提道次第”已经非常熟悉，都可以从本书中引用的内容中获得全新的体会。

要达到证悟，看似一条遥不可及的道路，我们大多数人只能猜想它是这么一回事，但它同时也是一条通往永恒快乐的道路，而快乐则是我们大家比较容易理解的东西。这里所指的快乐，并非我们这一生当中不断得而复失的那种短暂的世俗快乐，而是从内心深处感受到的持久平静。这种感受让我们不仅关心自我利益，还能兼顾周遭所有人的福祉，并且体验到我们那纯净无污染、无边无界且超越生死的终极本质。

佛陀向我们保证，不管我们现在能体会到什么境界，只要愿意像莲花一样努力从泥泞的土中钻出并昂然挺立，未来肯定能达到解脱、自在的极乐境界。



【第2章】 驯服心中的泼猴

佛菩萨不用水洗净众生的罪业，也不用手治愈众生的痛苦，无法把自己觉悟的道理移植于他人的心灵中，只能把实相显示出来，带领他们获得自由。

——《菩提道次第广论》