

YUEKONG
YUEMAN

●
所有世间乐

悉从利他生
●

越空 越滿

善行是
最好的
开始

德兰根迥仁波切 著

越空越滿

善行是最好的开始

德兰根迥仁波切／著



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目 (C I P) 数据

越空越满 / 德兰根迥仁波切著. — 北京: 九州出版社, 2014. 12

ISBN 978-7-5108-3474-5

I. ①越… II. ①德… 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 (2015) 第009328号

越空越满

作 者	德兰根迥仁波切 著
出版发行	九州出版社
出 版 人	黄宪华
地 址	北京市西城区阜外大街甲35号 (100037)
发行电话	(010) 68992190/3/5/6
网 址	www.jiuzhoupress.com
电子信箱	jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷	三河市祥达印刷包装有限公司
开 本	700毫米×1000毫米 16开
印 张	15
字 数	190千字
版 次	2015年5月第1版
印 次	2015年5月第1次印刷
书 号	ISBN 978-7-5108-3474-5
定 价	39.80元

★ 版权所有 侵权必究 ★

所有世间乐
悉从利他生
一切世间苦
咸由自利成

《入菩萨行》

寂天菩萨

自序

写这篇序的时候终于开始了我的闭关生活。突然远离了城市的喧嚣起初还很不适应，人在关房内，心里依然惦记着外面的人怎么样了？这或那件事有没有处理好？孩子们怎样？总之，放不下的有很多。

这才终于体会了若能真正做到放下、让心回家实在不是一件容易的事，好像我们每个人都是这样，从出生的那一刻起，便开始在这个世间忙碌着，我们不愿错过任何一件与自己有关的事儿，好像这个世界是由自己主宰的；我们做了许许多多计划，好像我们能一直活着不死；我们不停地经历了好多悲喜交加的事情，依然像个“坚强”的战士什么都不怕；于是就这样，年复一年，却总是错过那件我们其实应该做的最重要的事情——让心回归！

经常会遇到很多人问我很多问题：为什么不开心、为什么想要的总也得不到、为什么不幸总降临自己身上、为什么好像有了修行开始遇到的困难却越来越多……总之各种的不快乐让我分析原因。于是这些年遇到的很多人、他们经历的很多事有了今天的这本书。我想应该要感谢身边所有出现的人和他们所经历，因为书中每一篇文章也是由此而有的感悟或者说是答案吧。

身为佛弟子我接受的是佛陀的教育和智慧，书中流露的自然是佛陀的育人教言，但你是不是佛教徒没有关系，因为心里有一样的苦，我们总该找一剂疗伤的良方，不是吗？

哪怕只是试着用一丝丝佛陀慈悲所传授的智慧，都会很轻松淡定的面对并接受我们必须经历的快乐痛苦、生老病死、得到失去。我们便不会在意那些原本看似很重要其实却是特别微不足道的有关自己的事儿，转而开始学会珍惜并懂得去关爱别的生命。有一位伟大的智者寂天菩萨曾经说：“所有世间乐，悉从利他生；一切世间苦，咸由自利成。”

关爱别人的时候，离快乐很近。

想想还是很温暖的，因为其实每个人心中都有一盏明灯，虽然这盏明灯早已被厚重的污垢所包裹失去了那原本的光灿，但只要我们想并为此而努力，终有一天会重现她本来的光。

德兰根迺 2014年10月

目 录

自 序 /1

第一章 解开生活里的梦

世间是苦，是梦幻 / 4

人生痛苦随逐，如梦如幻 / 5

抓不住的快乐 / 6

我执是根，是魔王 / 8

一切痛苦皆自我执 / 9

都是我执惹的祸 / 14

快乐的逻辑 / 15

谁是无始以来一直伤害我们的魔王 / 18

再说关于痛苦的来源 / 21

烦恼是一朵七彩云 / 22

执着与恋爱 / 26

大乐无我，是归宿 / 27

内在的快乐 / 28

自在是真快乐 / 32

佛的清净刹土因“无我”而产生 / 33

第二章

闻思修融入生活

次第学修，需力行 / 38

了知法之精要，决心断除无明 / 39

实修是最好的事情 / 42

佛法修行的基础与关键 / 45

修出离心，断轮回 / 49

一切想中无常想为第一 / 50

修行需要忆念无常 / 51

关于业因果 / 55

修心从重视外四加行的观修开始 / 60

修菩提心，断自私 / 63

自他相换的观修法门 / 64

菩提心的功德 / 67

从爱心开始一步步修行 / 69

实修菩提心的方法：舍弃与承担 / 72

三毒变三法 / 76

打“我”才能利益众生 / 79

修持菩提心的两个要点 / 83

感恩众生才能修行 / 86

集资净障，信三宝 / 92

忏悔才能打“我”，做朵玛也能打“我” / 93

虔信三宝，打击我执 / 100

关于功德、业障、信心与智慧 / 106

解脱依赖于对三宝的信心 / 109

三宝带来最好的缘起 / 110

观修空性，断戏论 / 114

空性的概念 / 115

没有了执着以后是什么样的 / 118

在生活中修持空性 / 119

第三章

看清自己，不断完善

不动道人心 / 124

戒律为基础，不动摇做慈善的决心 / 125

真正需要快乐，佛教里有最好的方法 / 128

真正的修行 / 130

人不能没有感恩之心 / 131

让你的精神知足 / 132

不认识轮回的苦，不会放下对轮回的爱 / 136

对钱不能太执着 / 137
比钱更重要的是贤善的人格 / 138
真心的朋友 / 140
油门和刹车 / 141
何为你的安乐之道——玉耶女的启示 / 142
给即将皈依弟子 / 150

第四章 帮助别人，发现自己的生命之光

佛法大爱与慈善 / 158
每个志愿者都很了不起 / 161
从芦山地震说起 / 164
慈善不是竞争 / 168
以慈善为趣入佛法修行之方便 / 170
爱心带来快乐 / 175
浅谈如何去爱 / 176
现代人的通病——精神乞丐、精神残疾 / 179
现代人的快乐和幸福之道 / 182
新年，说给志愿者听 / 183
做慈善的意义及方式 / 184
以爱相待 / 187

趁父母还在的此刻去爱 / 191
我们是连在一起的 / 195
流浪狗小黑 / 197
有理想地生活 / 198
关于爱情 / 201
道德的重要性 / 203
写给年少的孩子 / 207
终生的教育 / 210
爱会送来整个春天的花 / 213
请给地球多一点爱 / 215
慈善·生活 / 219
幸福的方法 / 221

第一章

解开生活里的梦

你孜孜追求的那些所谓的『快乐』，是真有其事，还是只是你的颠倒误会？它们如同最了不起、最昂贵精致的瓷杯，经不起无常的大锤，当掉落在地，不过一堆碎片粉末。

世间是苦，是梦幻

一切有为法，如梦幻泡影。如露亦如电，应作如是观。

——《金刚般若波罗蜜经》

人生痛苦随逐，如梦如幻

人的一生，说长并不长，说短并不短。其间的痛苦与快乐，也应是分量相当，我们皆有感知。人生各种各样，美好的人生是在希望中到达终点，痛苦的人生在痛苦中消亡，被轻视的人生在轻侮的目光中结束。

人生中的快乐与痛苦紧密相连，如同是头碰头睡觉。它们彼此相关，互相转换。这一刻的快乐下一刻已变成痛苦，这一刻你拼命抗拒的痛苦下一刻又成为你所希求的快乐。又如希望与悔恨，亦复如是。

人生中的各种事物都是相互关联的。

现在的痛苦皆是往昔业力的成熟，来自于你过往对自我的保护；而此刻一切的快乐皆源于众生。从你的现在，也可以看到你的未来。

我们需要知道，我们人生中所遭遇的一切，包括一切的念头都是如梦如幻。

人生的意义在于修学觉悟，在于寻求解脱。

千万不要走错了路！在一切时处都不要忘记的是，虔信上师三宝，寻找并依止一位精进的上师，修学佛法！如此，我们才是拥有了最为殊胜的人生。

抓不住的快乐

对大多数人来说，甚至包括大多数一直学习着出离心教法的佛教徒来说，世间的快乐，是胜过一切的。

人们认为世间并没有多少痛苦，尤其是现在——你心情很好，身边围绕着亲友的关注和温暖，再加上胃口也很不错。人们认为，这一切就是快乐。

但是，这些快乐是否能抓住呢？

观察自己过去的生活经历，我们能够看到，这一切都是变化的。如同最了不起、最昂贵精致的瓷杯，当掉落在地，不过一堆碎片粉末。这个世间的一切都是无常的。亲友的关系无常，毫不可靠。当内心五毒涌现等因缘会合，我们的一个朋友会轻易转变成敌人。一切都有生必有灭。善因所感召的世间福报必定会逐渐减损消耗。不管是一个多么有能力的人，都无法阻挡这个趋势，世间的一切都会死掉，都会消失殆尽。

无常的原因何在？是我们的心迷乱了。

因此，需要经常好好地问自己的心，观察自己的心，否则它将迷乱不堪。

这个世界上有的国家，宽广富饶，简直如同天界一样美好。但这种美好安全的假象，完全可以被无常在几秒钟内粉碎，变得像饿鬼界、甚至地狱那般可怜。比如，想想一场突发的巨大自然灾害吧。所以说，我们真的需要知