

嘎玛仁波切·著

让生命圆满的方法

了烦脱俗



新星出版社 NEW STAR PRESS

让 生 命 圆 满 的 方 法

了 烦 脱 俗



嘎玛仁波切 · 著

新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

了烦脱俗 : 让生命圆满的方法 / 嘎玛仁波切著 . —北京 :

新星出版社 , 2012.10

ISBN 978-7-5133-0890-8

I . ①了… II . ①嘎… III . ①佛教 - 人生哲学 - 通俗读物

IV . ① B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 215246 号

了烦脱俗——让生命圆满的方法

嘎玛仁波切 著

责任编辑: 汪 欣

责任印制: 韦 舰

特约编辑: 何 牧

装帧设计: 周 红

出版发行: 新星出版社

出 版 人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310800 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 100044

印 刷: 北京京都六环印刷厂

开 本: 700mm × 1000mm 1/16

印 张: 16

字 数: 150 千字

版 次: 2012 年 10 月第一版 2012 年 10 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-0890-8

定 价: 38.00 元

前言



时下，科技进步带动了社会进步，浓缩起来，就是速度与时间的交换，一切都“快”字当头。如果不符合这一规则，就会被疏远、淘汰。于是由城市引领着乡村，城市生活成为了社会生活的标杆。

在高楼林立、车水马龙的繁华都市，生存环境充满了竞争和挤迫，困于种种压力，人们的生活变得机械化，许多人在忙碌和疲惫中日渐丢魂落魄，心里空落落的，孤独成了大家的口头禅，亲情和友情等原本平常的情感已在生活大提速中变成了奢侈品。贪嗔痴慢疑的不良情绪日益加重，就像一张无形的网束缚着我们，让人烦恼，难以逃脱。

想改变这种局面，唯一的答案就是：用信仰来安顿我们失落的心灵，用信仰让我们生命的能量变得强大。信仰是我们正

确理解和丈量生活的必需品、定心丸。

有了信仰，就可以让我们的言语和身体随着善心走。即便如此，仍不可避免有各种各样的利益冲突，不可避免有各种各样的情绪波动，那么事到临头又如何应对呢？这就需要我们修“忍”，佛陀说过最难修行的就是“忍”。能忍则忍，忍不了就暂时让一让，冷处理比趁热打铁更经得起检验。这是现代人必须具备的心态，是改善自我情绪的有效方法。

修行就是要不断剪除我们本身的各种习气，“了烦脱俗”是我们修行进阶的一项目标。人生有了大目标、大方向，那些小障碍、小挫折就不算什么了。



目 录

001 前 言

卷一 想想这辈子值不值

我来这个世界到底是干什么的？我的目标是什么？我在这个世界生存的价值是什么？

002 你有安全感吗

004 从乔布斯看人生的真价值

007 我们究竟获得了什么

009 我们真的需要这些吗

011 马车理论

013 可贪的福德

015 该是你的就是你的

016 求福报的方法



- 020 这不是从天上掉下来的
- 022 希望与奢望
- 024 海市蜃楼的障眼法
- 026 为众生而求
- 028 “愿”与“贪”的一念之差
- 030 “就只有这一点点要求”
- 031 增长正面的力量
- 033 怕因不怕果
- 034 近朱者赤
- 037 去种自己的地

卷二 我们所有的疑心病

人一辈子做成功的事情很多，做不成功的事情也会很多；不成功时，如果我们持怀疑、妒忌的心，就会不舒服。

- 040 庸人何自扰
- 042 有烦没恼
- 043 越聪明，越烦恼
- 045 我们所有的疑心病
- 048 傲慢与猜疑的可怕
- 050 傲慢的人身上留不住优点
- 052 面子的虚荣



- 054 莫要中毒
- 056 人生充满了未知数
- 057 自我捆绑是痛苦的根源
- 059 无常的变化让人所求不得

卷三 保护我们的方法

我们的心好比野马，正念就像将马儿绑在柱子上的绳索，将心牢牢绑在善法上。而正知就像看管马儿的警卫。

- 062 被锯掉的脚还在痛
- 064 在乎者多伤害
- 066 借刀伤己
- 067 保护我们的方法
- 071 假伏藏师的故事
- 072 龙树菩萨之舍生
- 075 为什么要忏悔
- 077 用正知正念改过
- 081 难陀的出离
- 083 能治病的佛陀



卷四 尊重生命

只要生命是有灵魂的，那么他对快乐的需求度实际都一样的，对痛苦的拒绝度也都一样，从这一点说众生平等。

- 088 从让人崩溃的科学实验说起
- 090 不只是人类的平等
- 092 一个亿万富豪的遭遇
- 093 由放生得到的……
- 097 鹿野苑：世界上第一个野生动物保护区
- 098 什么时候会哭
- 100 安宁地离去和快乐地活着一样重要
- 102 人和人的相聚都是短暂的
- 103 谁也躲不过的生老病死
- 107 佛陀表演的人生

卷五 心若得了自在

我们每个人都具备可以开放的潜能。一个含苞待放的莲花和一个完全开放的莲花在本质上是一样的。

- 110 是毒还是药
- 112 心贼伺机而动
- 114 安心与安家（一）
- 116 安心与安家（二）
- 118 我这辈子什么都不缺



- 120 学佛不消极
- 121 修行的诱饵
- 123 人最不容易了解的是自己
- 125 心若得了自在
- 127 佛像和寺庙本身并不是佛法
- 129 一日三省吾身
- 131 莲花的能量
- 133 咖啡酥油茶不能混着喝
- 134 建造自己的住所
- 135 为明天做准备

卷六 对众生应有的态度

感恩的心是帮助我们破除嗔恨心的最好方法。心量要大。每天早上起来我们还活着，要感恩周边提供我们生存的人。

- 140 人的多面
- 142 富贵在心
- 144 爱财不恋财
- 146 假设角色替换
- 149 不要去接他的茬
- 151 恶语伤人
- 152 善巧的两舌
- 155 亲仇之间



- 157 狗儿子与真儿子
160 照顾好父母就是大供养
162 百善孝为先（一）
165 百善孝为先（二）
166 “老小孩”
168 怎么会对最亲的人说最难听的话
170 人不自私脾气好
173 爱有多难
174 爱的承担
176 从水里救人要先会游泳

卷七 完满的境界

慈悲为怀的“慈”和“悲”，慈，是给予安乐。
悲，是拔除苦难。“慈悲”是希望每个有生命的
众生不要有苦难而拥有快乐。

- 180 随缘是让缘分成熟
183 心念的过滤
186 还是现在不自在点好
187 如果欲望本身是一件好事
189 “你是好样的”
191 感恩所有人
192 吃亏是福
194 己所欲，施于人



- 196 己所不欲，勿施于人
198 洗心革面
200 加持是心愿力量的汇集
202 清净的信仰
203 观世音菩萨的手
208 价值是在往外奉献时得到的

卷八 快乐不仅仅是心情

如果每个人都能够驾驭自己的欲望，那么快乐的来源实际上很简单。

- 212 快乐的人是向善的
214 什么时候最快乐
216 为别人高兴
217 助人为快乐之本
220 知足者常乐（一）
222 知足者常乐（二）
223 有钱了为什么也不快乐（一）
225 有钱了为什么也不快乐（二）
227 获得永恒的快乐
228 为尽力付出而高兴

231 附录

慈之悲悯，善之智慧——专访嘎玛仁波切

卷一



想想这辈子值不值

现在我们在物质各方面都拥有了很多，还是觉得苦；主要是我们没有解决心里的欲望，让欲望无止境地增长。我们实际需要的其实很少，而眼睛看到的、耳朵听到的，我们都想要。



你有安全感吗

每个人生下来都是没有安全感的，小孩子一生下来就是要抓住东西和哭闹。这种没有安全感与生俱来，就好像我们离开自己熟悉的城市，在去陌生的城市之前总是忐忑不安。

到了现实社会里，你可以看到，富人家的猫狗睡在人的床上，穷人睡的地方却像狗的窝。多少人天天低头哈腰，为了一份工作，为了一点薪水。以前，狗是用来看门的，但现在城里变成人保护狗。马路上，看似人在遛狗，其实都是狗在遛人——狗要带你去哪里，你就跟着去哪里。不是说养狗不好、养猫不好，重点是说明你没有安全感，而且是越来越没有安全感。你宁愿去相信一条狗、一只猫，相信它们不会伤害你，也不相信人——今天还对你很好，明天翻脸就咬你一口。人咬人比狗咬人还要厉害，他伤害你的方式多种多样，因为他的智商

和你是一样的。所以，常常感觉亲人、朋友都无法让你产生安全感。你的伴侣和你的房子，你觉得哪个可以带给你更多的安全感？多数人可能觉得房子更可靠些，因为伴侣不知道什么时候会变成别人的，而房子总是属于你的。

为什么没有安全感呢？是因为我们的念头、使用的力量都是负面的。简单地讲，人的思想有两种，一种会带给你快乐，一种带给你伤痕累累，这就是“善”和“恶”的念头。我们每个人都期望善的念头，比如一出生期望父母对你很好、长大了期望朋友对你很好。我们要求别人对自己很好，对自己忠诚，不要欺骗自己。然而，你去骗别人，就不觉得是错的、是违背良心的，对别人没有愧疚心。人们常常通过战斗的方法来降伏你不喜欢的一切，如工作中的争斗、生活中的不如意等。

我们时常带着这种负面的力量来生活，如贪婪、嗔恨、愚痴、傲慢、疑心等。它们具备了足够的爆发力，当一个人贪婪的时候，他创造财富的速度肯定比不贪婪的人快速。然而，财富创造出来后，一开始少数时，它是属于你的；当财富到达一定数量，你就成为了大众的目标，他们趴在你身上，像扒皮一样一点点把你扒掉。财富累积是很辛苦的，再被别人一点点扒掉，那便是痛苦了。没有人在被别人扒掉财富的时候还乐呵呵



的，所以，负面的力量永远是存在的。一个人具有嗔恨心，用武力征服他人，表面看起来很爽，或打人或骂人，一下子爆发出来，把体内囤积了很久的东西像燃气一样一下爆出来，很有力量；然而，最后总会发现，当什么时候人家用同样的方式对待你，这种恐惧非常难受。



从乔布斯看人生的真价值

现在我们在物质各方面都拥有了很多，还是觉得苦；主要是我们没有解决心里的欲望，让欲望无止境地增长。我们实际需要的其实很少，而眼睛看到的、耳朵听到的，我们都想要。嘴更是如此，吃完了中餐就想晚餐吃什么，吃完晚餐就想早餐要吃什么。我们的大脑一天中停留在吃上面的时间太多了。可还有很多人都吃不“饱”，担心儿女“明天的一餐”在哪里。穿衣服也是如此，很多人穿衣服只为了遮风挡雨，而有些人却为身上穿什么牌子而烦恼。

乔布斯是苹果电脑的创始人，他还是一个虔诚的佛教徒。苹

果的产品全世界人都喜欢用，乔布斯因此累积了很多财富，但大部分财富他都用来做慈善，他自己出现在公众场合也就那么一件黑色的圆领衫。他非常聪明有才华，多年前就已经被查出罹患癌症，由于对佛菩萨的虔诚坚定之心，所以一直延到最近才往生。在这五六年同病魔作战的时间里没见过他以憔悴的面容出现，往生前他还在很多慈善的场合表现出淡定的姿态。这是很好的一个表率。还有像李嘉诚，也是一位虔诚修行的人。对他们而言，财富只是让大家有饭吃，让更多人有工作做。

当你变成一个不受物质约束的人，你拥有再多，只会作为施舍者，用你的力量、智慧、财富去造福更多的人。

人的价值不在于生命的长短，很多高僧大德都是在五六十岁就涅槃了，在生命最旺盛的时候去利益众生，然后涅槃再投胎去利益众生。我们来到这个世界，要珍惜每一天，要让生命愈来愈有价值，而方法就是：活在当下，珍惜每一个机会做好事，行善修行。

以前有很多人认为，生意失败、婚姻有问题、心灵痛苦的人，才会去寺庙出家；直到现在学佛以后，这种观念才慢慢纠正过来。曾有一个朋友问我：你经常来内地，是来要钱的吗？我回答：是来扶贫的，因为你们心灵空虚，很多人在物质不缺