

慈诚罗珠堪布 著

ཅི་ཅེ་རུ་ཅེ་མཆོ་པ་

慧灯之光

柒

西藏人民出版社

慈诚罗珠堪布 著

Guisheng Zhanbu

慧灯之光

柒



西藏人民出版社

图书在版编目（C I P）数据

慧灯之光．7，体悟当下的实相 / 慈诚罗珠堪布著
． -- 拉萨：西藏人民出版社，2012.6

ISBN 978-7-223-03568-2

I．①慧… II．①慈… III．①佛教—通俗读物 IV．
①B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2012）第122456号

慧灯之光（柒）——体悟当下的实相

作 者：慈诚罗珠堪布

责任编辑：计美旺扎 张慧霞

封面设计：许 菲

印刷装订：山东德州新华印务有限责任公司

西藏人民出版社 出版发行

地址：拉萨市 林廓北路20号（850000）

电话：0891-6826115 6824215

经销：全国新华书店经销

开本：787mm x 1092mm 1/16

字数：167千字

印张：19.25

版次：2012年6月第1版

书号：ISBN 978-7-223-03568-2

定价：35.00元

序

佛教经论，渊源博大，厚积深蕴。古往今来，能深入其间并通达无碍者，可谓寥寥无几。

堪布慈诚罗珠依止法王如意宝晋美彭措多年，始终视修学正法、弘法利生为己任，孜孜不倦地以闻思修、讲辩著等方式精进护持、弘扬、光大如来妙法，不仅精通显密佛理，且处事严谨，堪称佛教界中的大智者。

不仅如此，他还极力倡导戒杀放生，在教育、养老等慈善事业方面，也有许多令人敬佩的举措。

为了度化更多的有缘众生，他又花费大量精力，刻苦研读东西方哲学、物理学、心理学等科学论著，使其在讲经说法与著书立说等方面，又增添了适应现代人根机的论据、术语与逻辑思维表达方式。

《慧灯之光》系列论著从佛教基础理论入手，由浅入深地探讨了三乘佛法的见修行果等重大课题，并将世界观、物种起源等命题纳入视野。在引导读者如何透过表象去探寻世界的本来面目、追究意识的本原实质等方面也提供了独特而有效的方法，且发人深省，让读者在阅读的同时，也情不自禁地自我反思：“生存的目的究竟是什么？”

在为佛教人士介绍各种实修方法的同时，也为非宗教人士丰富和深化对佛法特别是藏传佛教的整体认知提供了各种便利，使读者在较

短的时间内即可把握其大致脉络。

本论不仅言之成理、持之有据——在世人无法感知的空性、光明等方面，并非教条地灌输，而是通过毫无偏颇且谨慎严密的逻辑推导来得出结论；而且力求化冗为短，化“圣”为“凡”。将人们视为深奥晦涩的佛教理论与实修要领，以通俗易懂、简洁明快的语言，呈现给各种层次、各个领域的有缘众生，不仅读之可晓佛理教法之精要，依之实修也可领略如来真如之堂奥。全论的字里行间都充满了其深邃妙智、无缘大悲，以及真挚、朴实的情感。

尤其值得一提的是，本论还有选择地汲取和借鉴了东西方哲学、物理学、心理学等理论精华，在剖析佛经理论和逻辑推理方面，具有融合中外、贯通古今，多学科、开放性的特点，这种具有西方文化语境的佛教诠释方法更成为本论中浓墨重彩的一笔。

对于初学者，本论是一块叩开佛教宝库之敲门砖；对于实修者，本论是一把获取窍诀宝典的金钥匙；对于有志于深读细研佛法经论者，本论也堪称佛教经论之导读指南……

总而言之，因为慈诚罗珠堪布既精通古代传统的显密经论，又懂得现代科学理论知识，更能以利他心付诸实践，相信这部凝聚其多年教言精华的著作，能使每一位读者都为其不共魅力所吸引和震撼，并获得不可估量的利益！

二零一零年中秋佳节

索达吉书于喇荣

目 录

为什么现代人越来越没有幸福感

5

如何面对痛苦和幸福

23

对初学者的教诲

57

佛法融入生活

77

梦幻的世界

105

幻化故事的启发

121

《华严经》净行品第十一

135

两种佛性

143

《证成现象即佛论》释义

163

《赞法界颂》略释

215

为什么现代人

越来越没有幸福感

一、现代人的悲剧

希望拥有幸福，是包括动物在内所有具备意识的生命最终极的目标。

在过去，按照绝大多数人的逻辑与先天自生的思维方式，会认为：只要我有钱，就一定会很幸福，没有理由不幸福。随着启蒙运动的大力倡导，西方人开始接受了一种理念，那就是：幸福不在于精神，而在于物质，如果到内在的精神上去寻找幸福，就等同于到没有幸福的地方去寻找幸福，无异于缘木求鱼。受这种文化的影响，人们更是把发展的焦点，转移到外在物质的极大丰富等方面。

但是，随着300多年前近代文明的诞生，200多年前英国工业革命的爆发，到今天为止，现代文明一方面给我们创造了非常丰富的物质生活，另一方面，也让我们面临着很多新的危机：虽然物质越来越丰富，知识越来越多，文化水平越来越高，我们却越来越不会做人，伦理道德的底线也越来越低，甚至沦丧到没有底线的地步；尽管很多人不仅解决了温饱问题，而且拥有庞大的财富，但很多人还是不幸福、

不快乐、不开心。

现代文明基本不重视内在的充实，只知道一味往外去寻找幸福，因为方向错了，所以最后只能是空手而归、一败涂地。人们在物质方面虽然获得了空前的成功，发达程度超越了以往的任何一个时代，但心灵危机也是过去任何一个时代都无法比拟的。

二十世纪六十年代，欧洲与美国的科学家开始研究人类的“幸福指数”这一课题，从这个比较可靠的科学数据来看，人类的“幸福指数”一直都在下滑。

美国从上个世纪的六十年代到2000年之间的40多年中，人们的收入翻了三番，但离婚率却翻了两番，青少年自杀率增长了3倍，犯罪率增长了4倍，监狱里的服刑人数增长了5倍，抑郁症患者增长了10倍……而且，初次罹患抑郁症的患者平均年龄，也从29岁下降到14岁，不仅成人会患抑郁症，连儿童都开始罹患抑郁症。抑郁症不但赶走了人们的幸福生活，而且还让人生病，甚至死亡。据世界银行和世界卫生组织预测：“在不久的将来，抑郁症将成为全球公众健康的最大问题。”

人与人之间的信任度也一直在下降。六十年代的时候，西方曾做过一个调查，题目是：“你能够信任大部分的人吗？”有58%的英国人和美国人投了肯定票。但到了1998年，在回答同样问题的时候，能给予肯定答案的人只有30%。现在，大部分的美国人认为：“现在没有办法知道谁是真正靠得住的。”人与人之间的关系越来越冷漠，竞争、攀比、互不信任、互不沟通、勾心斗角、尔虞我诈，一切都为自己着想，形成了无穷的压力，从而导致了抑郁症的高发率。

据世界卫生组织估计，每年全世界有大约78.6万人自杀，其比例为每年每10万人中有10.7人，这意味着每隔40秒就有人自杀。其中80%的自杀者患有忧郁症。据专家介绍，随着社会竞争的加剧，轻度

的精神疾病，如抑郁症、孤独症、焦虑症等心理障碍疾病将像感冒一样普遍。

针对于此，专家推荐了一个快乐的处方：每天要保持开心的心态。

当然，每个人都知道，如果每一天都能开开心心，当然不会去自杀，不会去跳楼，但怎么样能够每天都开心呢？面对激烈的竞争、巨大的生活压力，怎么能保持愉悦的心态呢？

所以，我们有必要探讨、研究一下：为什么拥有了财富还是不幸福？有什么办法能解决这个心灵危机？该用什么方法让我们更自由、更健康、更幸福呢？

二、幸福、痛苦与外在因素的关系

什么是幸福和痛苦？幸福和痛苦的本质是什么？这是一个人生、科学与哲学上的重大课题。虽然有些哲学问题与我们的生活没有太大关系，但这个问题却与我们的生活息息相关。

有人说：有稳定的收入是幸福；有些人说：有一个和睦的家庭是幸福；有人说：周游全世界是幸福……但从佛教的角度来讲，这些都不是幸福的本质。虽然有稳定的收入就有安全感，在安全感的基础上，有可能产生一种短暂的幸福感，但收入本身却不是幸福，而只是产生安全感的一种客观因素而已。同样，和睦的家庭，惬意的旅游等等，虽然可以暂时缓解工作压力，使人忘却感情的挫折，让我们得到比较舒适的感觉，但其本质却不是幸福。

那么，幸福到底是什么呢？幸福根本就不属于物质的范畴，而是一种内在的感受。这种内在的感受，有些时候和物质有关，有些时候

和物质根本没有关系。痛苦也是一样，比如说，有些穷人就活得非常开心、非常幸福，很自由，很轻松。

现代医学通过脑部扫描发现，很多压力过高的人，比如企业老板、高级官员等等，他们脑部的很多部位，出现了断层。可见，在高度的压力下，人是没有办法幸福的，因为幸福是一种内在的感受，存在于我们自己的小空间当中，很多时候与外界没有关系。无论痛苦还是幸福，都无法与别人分享，也无法让别人替代。

所以，美国《新闻周刊》杂志曾提出一个问题：金钱和幸福，哪个最重要？

我想，对全世界70亿人口中的每个人来说，它都是一个巨大的问号。按照过去的理念，有钱就是幸福，没有钱就是痛苦。但无数活生生的生活例子，和清晰明了的科学数据告诉我们：如果我们选择金钱最重要，终将很难用金钱获取幸福。所以，我们曾有的经验与观念都错了，虽然我们自以为是地认为自己掌握了很多的现代知识，却无法超越古人的智慧和经验。

本来，每个人都是为了幸福而活着，怎样过一个比较有价值、有意义的生活，对当今时代来说是十分重要的课题。

倘若忽略了精神上的营养，而仅仅注重物质单方面的发展，就会导致上述一系列的问题。当然，如果温饱问题解决不了，肯定很难有幸福感，这是肯定不用质疑的。但二战以来，欧美和其它许多国家开展了154次问卷大调查。所有调查都得出了同样的结论：“金钱能够带来满足，但效果是最小的。”

尤其是到了一定的时候，物质财富与幸福是没有任何关系的。这一切，早在2500多年前，佛陀就说得非常清楚了，只是西方人现在才发现而已。

三、痛苦的来源

就像治病需要观察病的来源，从而对症下药，治愈疾病一样，要消除痛苦，首先也要了解痛苦的来源。除了物质以外，佛经里面提出了三种痛苦的来源：

第一个是过度的欲望，此处所指的欲望有可能是对物质的欲望，也有可能是对名声、权力、地位等等的欲望。虽然普通人不可能没有欲望，但假如欲望超标，就会给我们带来更多的压力、更多的不开心与更多的痛苦。

第二个痛苦的来源，是自私心。尽管普通人不可能没有丝毫的自私心，但假若对自私心无有管束、不加控制，它就会没有节制地无限膨胀，最后将导致更多的压力和痛苦。

第三个痛苦的来源，是执著。普通人都会有执著，但执著若是超过了界限，非但不能带来幸福，而且会让我们更加痛苦。

只要有了这三个因缘，即使拥有再高的地位、名声与财富都没有用，一定会饱受无限的痛苦和压力。

（一）过度的欲望，脱轨的列车

从现实生活的角度来讲，欲望是发展的动力；从学佛的角度来说，在某种程度上，诸如我要学佛、我要成佛、我要修行、我要禅坐等等也是一种欲望，但这些欲望不会给我们带来痛苦，而是我们发展的动力。不过，有些欲望，却会给我们带来更多的痛苦。

欲望是如何导致压力与痛苦的呢？首先，欲望可以无限膨胀，而物质给我们带来的满足和兴奋却是有限的。关于这一点，既有科学的证据、佛教的证据，更有我们的生活经验可以说明。

比如说，对一个从乡下刚刚搬到城市的家庭来说，能第一次拥有一套小区公寓楼房，他们会觉得兴奋不已、幸福异常，因为与乡下简陋的平房相比，简直是太舒适、太高级了。然而，过了半年、一年以后，这种兴奋与舒服，就会渐渐消失、渐渐衰退。当他们看的越多——很多看似与自己不相上下的人，住进了环境幽静的别墅、品质优良的高端住宅区等等的时候，就会对自己的公寓楼心生厌倦，甚至心生不满。于是他们开始追求更好的住房，并为此承受了各种各样的压力，经历了无数的坎坷，等到终于赚到大钱，买了别墅住进去，一开始也像当年从乡下搬到公寓楼时的心情一样舒畅。但当看到别人住着更好的别墅，开着高档的轿车时，满足感又被不平衡所代替。

由此延伸到一块手表、一个手机，任何以物欲为满足的幸福感，都是短暂而危险的。当一代代的高科技产品出来以后，必将刺激人们更新换代的消费欲。当新鲜劲过了以后，又开始追求新的产品。就像苹果手机，本来已经有了第一代，但第二代出来以后，就再也对第一代不感兴趣，一定要买到第二代，否则就不够时尚、不够新潮，然后是第三代、第四代……

如此循环下去，哪怕临终之际躺在病床上的时候，仍然没有满足，最后就在充满抱怨、仇恨与不满的心态中离开人世。多么失败啊！

所以，用有限的物质来填补无限的欲望空间，是永远不可能的。这只会让我们被欲望牵着鼻子走，如果不控制它、调整它，欲望会更加张狂，最终将会把我们撕得鲜血淋漓、痛不欲生。

有一个估计资料中说：每看一个小时的电视，受其中的软广告和硬广告影响，一周的消费一定会多出四个美元。虽然这种猜测没有科学根据，但逻辑上是说得过去的，因为广告的刺激，会增加我们的占有欲，激发我们的虚荣心。

为什么有些物质条件很差的穷人却会有幸福感呢？因为他们大多生活在偏僻、封闭的地方，周围没有什么有钱人，了解的信息很少，平时看不到太多的电视广告，可避免从中知道有钱人的生活状况，所以会阿Q似地以为，所有人的生活都和自己差不多。这样就不会有更多的需求，无论物质条件多糟糕，也非常安于现状，非常容易产生幸福感。如果没有什么外在的冲击，这种幸福感可以持续到去世。

但是，如果这些人走出了自己原有的生活圈，或看到了更多的广告，知道了有钱人的生活是什么样，他们一定会羡慕、嫉妒、愤愤不平，从而失去原有的幸福。

心理学家现在才知道，佛教一直在这样教育我们，现实生活的经验也告诉我们：所谓的幸福感，建立在满足感之上。当满足感消失以后，幸福感也将随之而衰退。这是谁都无法颠覆的自然规律。

我们必须要知道，自己努力发展的方向究竟是什么？是往健康、幸福发展，还是往不满、痛苦发展？

如上所述，我们的痛苦与幸福，与外在事物没有关系，而是取决于我们的心态：正面的心态获得正面的结果——幸福；负面的心态获得负面的后果——痛苦。

打个比方，每个人都想长寿，不愿意衰老，但长寿就是衰老的主要因素，衰老也是每个人都无法回避的命运，我们只能乖乖地去接受、去面对。面对衰老的威胁，有些人能以平和的心态去面对，而有些人却无法自制，越来越焦虑、空虚、恐惧，这都是自己的心态、意识创造出来的，与衰老本身并没有关系。

很多人认为佛教消极、悲观，这都是不了解佛教教义的偏颇之词，其实佛教既不过分悲观，也不过分乐观。佛告诉我们，要用正确的眼光去看世界、看人生，没有必要刻意地悲观，也没有必要过分地美化。如果把人生过于理想化，则不会有任何的危机意识，一旦发生

不测就难以接受，痛苦万分。

有个美国海军上将在越战中沦为战俘时，总结出的著名心得就是：“乐观者最早死！”他与一帮战友一起被关在监狱里，其中越乐观的人，就越容易先别人而死去，因为他们总是会有一些不切实际的幻想。比如，他们会告诉自己 and 他人：圣诞节的时候我们会获得自由！结果圣诞节来了又走了，他们仍然没有获得自由。然后他们又会说：复活节的时候我们会获得释放！复活节来了又走了，他们仍然被关押着。这样一次又一次地期望，之后一次又一次地失望，最后他们心碎而死。

所以，保持必要的危机意识，就会多一些面对压力与痛苦的能力。危机感不仅仅是一个观念，它还有一套训练方法。

用佛教的语言讲，这叫做修行。用现代的语言讲，这就是心理训练。这种训练可提升我们的心灵。如果不用这些方法控制欲望，我们永远都得不到幸福感，因为在我们身边，永远都会有超过我们的强人、富人、高官、名人，我们习惯于比较、攀比的心态，怎会不让我们心生失落呢？

我个人认为，佛学是一门涵盖了心理学、哲学和科学的综合学科，任何世间学问与其他宗教，都无法超越它的深度、广度与价值。大家可以看佛教书籍，里面讲得非常透彻，对摆脱痛苦也会有很大的帮助。

（二）离谱的自私，脱缰的野马

不幸福的第二个因素，是自私心。

每个凡夫生下来，就会有先天的自私心，加上后天受到有些文化的熏陶，自私心会变得更加强烈，自己认为美好的东西，绝不愿意与别人分享。