

嘎玛仁波切

○ 著

快乐之源

ཀུན་གྱི་འཕྲིན་ལྷན་པ་

人民东方出版传媒



东方出版社



快乐之源

འོ་མ་རི་པོ་ཅེ་ནི་ལྷ་མོ་ལྷ་མོ་

嘎玛仁波切 ○ 著

人民东方出版传媒



东方出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐之源 / 嘎玛仁波切 著. —北京: 东方出版社, 2013. 7

ISBN 978-7-5060-6623-5

I. ①快… II. ①嘎… III. ①宁玛派—人生哲学—研究 IV. ①B946.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 178336 号

快乐之源

(KUAILE ZHIYUAN)

作 者: 嘎玛仁波切

责任编辑: 查长莲 张 龙

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮政编码: 100706

印 刷: 北京京都六环印刷厂

版 次: 2013 年 10 月第 1 版

印 次: 2013 年 10 月第 1 次印刷

印 数: 1—15000 册

开 本: 710 毫米×1000 毫米 1/16

印 张: 16

字 数: 150 千字

书 号: ISBN 978-7-5060-6623-5

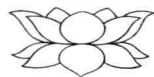
定 价: 38.00 元

发行电话: (010) 65210056 65210060 65210062 65210063

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场

如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 65210012

序



获得快乐，是所有生命的共同愿望，更是人类坚定不移的信仰。

尤其是近年来，人们竭尽心力改善衣食住行等条件，绞尽脑汁开发各种娱乐活动，奋力鼓吹令人眼花缭乱的生活方式，而且一生念念不忘参与其中，深深相信这是可以获得快乐的最佳途径。然而，大量的数据与事实，却证明人们越来越不快乐。

主要原因是，在各个方面发展突飞猛进的状况下，唯独心灵的提升与开发，被有意无意地忽略了。人心良善温暖的一面，日渐萎缩，为了保护自己以及自己的亲友和财富，变得自私而冷漠。有能力者，对于需要帮助的人，不再将心比心地适时伸出援手，甚至怀有瞧不起他人的傲慢心；而能力不足者，对于他人所拥有的名利财富，也容易因为自己的匮乏与自卑，生起仇视的嫉妒心。

虽然向外追求的感受，可以带来表相上的快乐，但是这种快乐非常短暂，而且多半是所付出的辛苦和所获得的快乐完全不成正比，甚至还会带来长久的痛苦。人们被层层叠叠的贪婪、苦闷、失落、竞争、压力、冲突包围着，各种负面情绪引发的精神疾病，成为威胁现代人身心健康的巨大杀手。

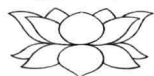
其实，快乐，主要是来自内心的感受；平静而开阔的心灵，才能踏实而稳定地享受快乐。越来越多的人已意识到心灵健康的重要性，纷纷向千百年来屹立不摇的传统教育请益。其中，流传二千五百多年的佛法，更是内涵最为深厚博大，目标明确，方法层次分明，效果周全圆满的生命之智，快乐之源。

本书的内容是佛法中如何获得快乐的核心教育：从认识个人之苦，到寻求脱离痛苦的方法，再进一步了解什么是真正的快乐，并付诸行动，将自己的快乐与其他生命分享。犹如一滴水融入大海般，渺小短暂的个人快乐，在乐于分享的良性循环之下，将扩散为难以衡量的无尽大乐，这种利益其他生命的心愿与实践，是大乘佛法的核心概念。

佛法传授的内容，是让一切生命得到快乐的智慧，不但和我们的生活息息相关，也和所有生命密不可分。如果读者能从本书的只言片语中，获得使生命快乐的智慧，并从能力所及的小事做起，为家庭、为社会、为整个世界带来温暖和快乐，是本书最诚挚殷切的期盼。

二〇一三年七月于马尔康

目 录



卷 一

我们的困惑：不快乐

无明和智慧是一体的两面，当我们理解心的本来面目时，显现出来的就是智慧；在还没有理解它的时候，显现的就是无明。

人生苦旅	003
苦从何来	006
狂心如醉象	010
秘密储藏室	014
可怕的心浪	017
自找苦吃	023
冷漠你我	028

身体中的宇宙	032
生命处在循环中	035
种瓜得瓜	043

卷二

寻找快乐并不难

信心是成就的基石，没有信心，就如同在冰面上盖房子，当有一天信心退转时，冰化成水，再华丽的建筑也会不复存在。

生命无常	051
真正的奢侈品	056
让心灵坚强的方法	063
积极的活法	067
表相形式与真实妙药	072
寻找回家的路	077
理念与实践	079
切莫错过机会	082
行动力很重要	087
做好老师的好学生	089
延续缘分	095
追随“牧羊人”	100
虔诚的回报	104

卷 三

快乐的真谛

我们的潜能，还没有被开发的时候是凡夫，开发到一半的时候是菩萨，完全开发时就是佛了。

平等与尊重	115
放下小爱	125
扩大自己的心	128
感受别人的苦乐	136
约束带来自在	139
认识善与恶	148
返观内心	154
内心深处	159
我是谁	164
智者的智慧	167

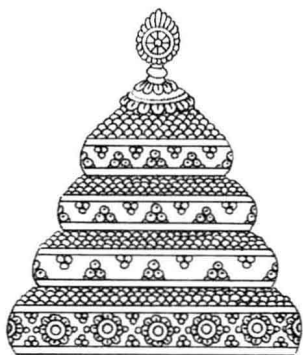
卷 四

快乐前行

福德与智慧两种资粮，就像人走路时需要依靠的两只脚，世间与出世的成就都必须靠它们，但收获之前，自己要先播种。

功课不可少	173
珍惜时与空	180

面对心灵的挑战	184
在乎者多伤害	188
多维度思考	193
不执著的拥有	195
偏执的爱	199
天天清除负面习气	202
傲慢的代价	205
情绪的力量	208
积极而不强求结果	212
福慧双修	214
滴水入大海	218
享受自信	221
践行爱心	223
爱护生命	227
与众分享	233
量力而行	236
打破神秘	238
心怀感恩	241



卷

一

我们的困惑： 不快乐

无明和智慧是一体的两面，当我们理解心的本来面目时，显现出来的就是智慧；在还没有理解它的时候，显现的就是无明。



人生苦旅

佛陀，是证得万事万物及所有生命本质的觉悟者。他明白不仅是人，只要还在六道轮回的生命，都离不开“苦”。所以，当悉达多王子成佛之后，初次转法轮对五个弟子讲的第一句话，就是“苦啊”。弟子认真聆听佛陀接着要说什么，没想到佛陀又说“苦啊”。大家继续等，佛陀第三次开口又说了一句“苦啊”，如此连续叹了三次“苦”。

“苦”，是指身体和心灵感受到的种种痛苦，这一切的苦，也就是佛法所说的六道轮回之苦。轮回主要有三种根本大苦——苦苦、变苦、行苦，这是不变的真理。苦苦，就是前苦未尽，后苦又来的痛苦，或说是“得到了”就会感受到的苦，例如生病、遇上天灾人祸等等。变苦，是指我们所认为的快乐，包括拥有的房子、衣服、食物等等财物，未来都会成为痛苦的来源，因为它们



时刻都在变化，终至失去或消失，这就是“变苦”，也就是“失去了”而会感受到的苦。“行苦”，是指我们一切的所作所为，包括世人认为的所有快乐，都潜在着痛苦之因，衣食住行所享受的一切，都有我们不知道而造作的恶业，都是未来痛苦的来源。所以我们最难以察觉的就是行苦。

为什么释迦牟尼佛会放弃世间至上的权力与财富，去寻找解脱的道路呢？因为身处轮回苦海中，无论用什么方式生存，生命中的痛苦都是多于快乐的。每个人从出生到死亡，快乐的时间非常短暂，我们所谓的快乐，其实大多是我们努力很久之后，在经历过的多数痛苦之中，那些少数比较甜的部分，也可说只是苦中作乐。所以，佛陀第一次传法时，才会接连三次喟叹“苦啊”。



可是，佛陀讲“生命是苦”，并不是要告诉大家这个世间有多么悲情或沧桑，所以只能束手无策地活在痛苦中。很多人会说：“佛教徒都是消极的。”怎么会消极？正因为佛陀一开始就说轮回的本质是苦，我们早就做好心理准备，也知道应对的方法，反倒可以积极面对。如果一开始，我们误以为这个世界全是快乐，永远不会改变，当痛苦突然降临时，没有任何心理准备，反而无法积极面对。正是为了让我们更积极面对生命，佛陀慈悲地提醒我们：“警醒啊！不要被眼前暂时的快乐所迷惑。世间快乐的本质就是苦，整个轮回的本质也是苦。”佛陀明确地告诉我们，在生命循环的过程中，要先了解苦是它的本来面目，然后再找到不会受苦的方法，而学佛就是为了从各种苦中解脱出来。

苦是有原因的、有来源的，从哪儿来？是从无明、无知而来。



佛法将痛苦的“根源”或“因”，称为“集”；把灭除痛苦后，达到圆满境界的涅槃，称为“灭”；把灭除痛苦而获得真正快乐的方法，称为“道”。“苦集灭道”称为四圣谛，“谛”是真理的意思。因为只有先认识苦及苦因，然后找到灭除痛苦的方法，最终才能达到灭除痛苦之后的境界，所以称为四圣谛。





苦从何来



佛法的深奥博大，超越人世间所有的学科。佛陀透彻理解人类痛苦的根源，来自人的心识和思想，苦乐的因是心识种下的，而苦乐的果主要也是心在感受，这就是我们经常听到的“万法唯心造”。所以，佛教又称为内教或内学，意思是一个往内观察或向内修学的教法。它一开始就在探究，人类的种种苦难到底是从何处而来？探究的结果发现，苦难都是从自己内心深处产生的。

每个人心的本质都如灿烂的阳光一般，内心深处明净无瑕，就像国人耳熟能详的“人之初，性本善”一样，有最纯洁、最智慧、最慈悲的一面。可是一旦被自己的情绪所污染，智慧和快乐的一面就被遮蔽住了，就像灿烂的太阳被雾气或乌云笼罩后，光芒是无法透射出来的。佛法将这些遮蔽心性智慧的污染，称为烦恼，它们的源头就是无明。无明就像黑暗的乌云，把我们原本清



净的心笼罩住了，带来的只有痛苦。其实，无明和智慧是一体的两面，当我们理解心的本来面目时，显现出来的就是智慧；在还没有理解它的时候，显现的就是无明。

从无明产生的主要是“我执”，也就是我们平常习惯自称的“我”。这种把自己的身体、感受、思想、意识执著为“我”的习气，是与生俱来的。我们一来到这个世界，身体里就有一个顽固的“我”支配着，虽然我们后天都在尽力改变这个顽固执著的“我”，但无始以来已经根深蒂固，习气深重。人在生命历程中所感受到的一切事物，包括自己的身心，一直在重复着“成、住、坏、空”，也就是说，任何事物都会经历产生、存在、衰退、消失的过程。我们住的房子、买的车子、人人都最为珍爱的身体，以及所拥有的一切，无一例外，都将经历这个变化过程。但唯有一个是不会改变的，那就是对“我”的执著。这就是“人我执”。

在我们还是婴儿的时候，最关注的是母亲对自己的关爱，以及自己的温饱有没有解决。随着年龄的增长，内心的欲望就会非常明显地产生出来，“我执”也开始不断地往外扩散，逐渐扩及到各个层面，慢慢就会出现各式各样的“我”——我要什么、我喜欢什么、我不喜欢什么、这种行为伤害了我、那种行为对我有意义等等的分别念。

比如，婴儿刚出生的时候，根本不懂衣服好不好看，占有欲还不是很强。随着视觉能力的发展，自然就会去分别衣服好看或不好看，周围的人对自己的表情是友好或不友好，心也会开始判断外在的事物，是对自己有益或有害了。当执著自己身心的“人



我执”开始往外扩散以后，对外在事物的执著，就称“法我执”。而接下来所产生的，比如：贪念、嗔恨、嫉妒、傲慢、疑心等等心念情绪，在佛教中都称为烦恼。

人与人之间也同样存在这样的执著。就像大家在相识之前，因为互不认识，无论对方发生多大的不幸，也和自己毫无关联，根本不会产生什么感觉。但是互相认识之后，不必说大灾难了，只要对方发生一点小意外，我们都会痛到心里。这种痛苦，不用刀割在身上，不用拳打在脸上，我们的心灵和精神上就会有感觉，彼此的关系越好越密切，这个痛就越深也越重。在执著的对象受到伤害后，我们会有痛苦的感受，这就是“我执”的力量。

人们在没有意识到自身的无明时，通常都被痛苦所包围，随之而来的，也只能不断累积痛苦与烦恼。就像遭遇痛苦时，每个人都避之唯恐不及，可是一旦熬过之后，又会遗忘得一干二净，好像从来就不曾发生过，这就是人的无知愚痴。我们经常都会因为无知愚痴，而造下各种恶业，也因此我们所希求的幸福生活，都是短暂不可靠的，但痛苦却占据了人生的大部分时间。

慈悲和执著是截然不同的力量，更会产生非常不同的结果。我执造成的负面力量是强大的，只会带来种种的痛苦，而慈悲则是深深感知众生的各种痛苦，希望他们不要身陷在其中，同时有能力帮助他们从痛苦中脱离出来。凡夫只能感受到自身及所执著对象的痛，而佛菩萨则是对所有众生遭遇到的痛，都能感同身受，这就是佛菩萨发自内心的大慈大悲。佛陀就是看到六道众生的种种痛苦，同时也理解痛苦的来源，于是告诉我们“落入轮回，即