

我们为何 不幸福

慈诚罗珠堪布 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

འཆིང་གི་རྩོམ་པའི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞི་བྱས་པའི་ཞུ་བ་

ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་ལོ་རྒྱུས་ལ་གཞི་བྱས་པའི་ཞུ་བ་

ZITC

紫图

我们为何 不幸福

慈诚罗珠堪布
著



贵州出版集团
贵州人民出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

我们为何不幸福 / 慈诚罗珠堪布著. -- 贵阳: 贵州人民出版社, 2013.12

ISBN 978-7-221-11833-2

I. ①我… II. ①慈… III. ①幸福 - 通俗读物

IV. ① B82-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 025990 号

我们为何不幸福

慈诚罗珠堪布 著

责任编辑 唐 皓

特邀编辑 马 松 李媛媛 徐梅子

封面设计 紫圖装帧

出版发行 贵州人民出版社

社址邮编 贵阳市中华北路 289 号 550001

营销电话 0851-6829604 (传真)

印 刷 北京嘉业印刷厂

开 本 787 × 1092 毫米 1/16

字 数 100 千字

印 张 13.5

版 次 2014 年 4 月第 1 版

印 次 2014 年 4 月第 1 次印刷

书 号 ISBN 978-7-221-11833-2

定 价 38.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容。

版权所有, 盗版必究; 如有质量问题, 请联系纠错或调换: 010-64360026-103

目录

作者序：借佛法拥有幸福人生 / 5

第一章 为什么幸福感离我们越来越远

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。

为什么拥有了财富还是不幸？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？

1. 为什么拥有了财富还是不幸 / 18
2. 金钱能够带来满足，但效果是最小的 / 22
3. 痛苦的因缘：过度的欲望、自私心、执著 / 25
4. 永远不可能：用有限的物质来填补无限的欲望空间 / 27
5. “乐观者最早死” / 31
6. 学会放下离谱的自私 / 33
7. 执著会产生欲望，随后导致痛苦 / 39

第二章 你可以更幸福

接近两千年前，龙树菩萨就已经苦口婆心地告诉我们：任何人、任何事物，都不能永远给我们带来新鲜感。过一段时间以后，新鲜感就变成了审美疲劳。

通过观念的调整，心灵的提升，就能减少烦恼，增强优越感与幸福感。在自己找到幸福以后，还可以把这些方法拷贝到亲人、员工、亲戚、朋友以及更多的人身上，让所有人都得到幸福。如果整个社会都能这样，幸福指数怎能不增长？社会怎能不和谐？

1. 物质并不能带来永久、绝对的幸福 /48
2. 知识不能滋养心灵 /50
3. 我们错解了幸福 /52
4. 不停息的欲望号机车，把人类引向了痛苦的深渊 /55
5. 捡了芝麻，丢了西瓜 /59
6. 佛教中的幸福密码 /61
7. 调整自己的心态，要过低碳，简单的生活 /63

- 8. 人生苦短，人身难得 /66
- 9. 我们应该对生命有一个公正的态度、正确的认识 /69
- 10. 绝大多数的现代人，没有任何敬畏感 /72
- 11. 不但要爱所有的人，还要爱所有的生命 /75
- 12. 学不学佛，完全是自己的自由 /79
- 13. 内心可以强大到所向披靡 /82

第三章 千万不要把幸福浪费掉了

从世间的角度来说，身体健康，生活舒适，叫做享受幸福；从解脱的角度来说，这叫做浪费福报、浪费幸福。佛经中一再提醒我们：千万不要把幸福浪费掉了！所以，在事业成功、心情舒畅、幸福无比的时候，一定要修自他相换。

- 1. 痛苦和幸福来时，都需要用佛法修心 /86
- 2. 真正的幸福要靠修 /90
- 3. 驯心若驯象 /98

第四章 如何将病痛转为道用

虽然在生病的时候修这些修法，就不会在精神上受到太大的病魔的打击与伤害，但我们不能把这种修法仅仅当作精神上的安慰与寄托。实际上，这种修法既可以积累资粮、清净罪业，同时在恢复健康方面也有一定的帮助，所以，我们要提前有所准备，如果生病的话，一定要修这个法。

1. 我们生病的时候怎么办 /106
2. 把疾病当作一种修行 /109
3. 视病痛为功德，从而清净罪业 /111
4. 视病痛为善知识，认真取舍因果 /120
5. 将病痛转为道用 /124
6. 视病痛为修行顺缘，修习六种波罗蜜多 /127

第五章 如何把痛苦转变成顺缘

凡夫总是这样，每当遇到痛苦时，第一个反应，是想把外在世界的痛苦连根拔掉，但对凡夫而言，有些东西是无法推翻和断除其根源的，只有兵来将挡、水来土掩，用卓有成效的不同方法去面对。

1. 世人没有面对痛苦的方法，所以渴望幸福，害怕痛苦 /136
2. 痛苦，是精神的一种特殊感受 /138
3. 所有的痛苦，都是我们自己的执著创造的 /140
4. 没有修行的普通人，很难战胜痛苦 /144
5. 佛教有什么解决痛苦的方法 /147
6. 把悲痛欲绝的痛苦转化为出离心 /152
7. 悲痛转化为皈依 /157

8. 以痛苦消除傲慢心 /160
9. 面对痛苦本身，就是偿还果报 /162
10. 痛苦转化为行善的动力 /165
11. 把痛苦转化为慈悲心 /167
12. 把痛苦转为利他心 /169
13. 任何一个修法，都应持之以恒 /173

第六章 痛苦，其实只是纸老虎

我们往往认为：一切痛苦，都来自于物质的匮乏。当然，在我们贫穷的时候，绝大多数的痛苦的确来自于物质的匮乏。但更多的痛苦，却是来自于精神的空虚、不满足与欲望的无限扩展。

1. 佛教有一些比较特殊的解决痛苦的方法 /182
2. 在光明当中，没有幸福与欢乐，也没有痛苦与烦恼 /184

3. 原始无明，就像大海中的波纹 /186
4. 所有痛苦的根源，就是这个执著 /191
5. 如果放下了执著，立即就能感到轻松自在，没有痛苦 /194
6. 贪欲心、嗔恨心就像巨浪一样席卷着我们的灵魂 /196
7. 善恶就像是烦恼巨浪最后变成的海啸 /199
8. 觉悟以后，所有的痛苦都可以烟消云散 /201
9. 没有一个人不需要禅定 /206
10. 禅定的具体训练方式 /210

我们为何 不幸福

慈诚罗珠堪布 著



贵州出版集团
贵州人民出版社

འཆིང་གི་རྩོམ་པའི་ལུ་སྐད་ཀྱི་མཛུགས་སྐབས་

ལྷོ་ཁྱེད་ཀྱི་མཛུགས་སྐབས་

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

ZITC

紫图



我们为何 不幸福

《我们为何不幸福》是一本来自藏地的当代心灵治愈学伟大经典读本，由当今世上最重要的佛学大师之一，色达喇荣五明佛学院慈诚罗珠堪布所著，为活在人生之苦中的人们解读佛教中的幸福密码。《西藏生死书》的作者索甲仁波切曾说：“我对堪布慈诚罗珠甚为倾慕，对他的志业也衷心支持。”《正见》作者宗萨钦哲仁波切也说：“我对他（慈诚罗珠堪布）非常尊敬景仰，他是伟大的佛法修行者。”

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。

我们都比自己想象的要富有，只是因为被贪婪、执著蒙蔽了双眼，才看不到。珍惜我们所拥有的，亲人、朋友、健康……不要等到失去的时候才悔悟。



慧灯书苑

上师慈诚罗珠堪布仁波切，最新出版书籍
内容分享，带你寻找心灵的归属



慧灯莲阶

上师慈诚罗珠堪布仁波切《慧灯之光》系
列丛书等内容分享

上架建议：畅销·励志

ISBN 978-7-221-11833-2



9 787221 118332 >

定价：38.00元

我们为何 不幸福

慈诚罗珠堪布
著



贵州出版集团
贵州人民出版社

作者序

借佛法拥有幸福人生

幸福，是人类有史以来，大家一直在追求的东西。近两年，幸福已经成为一个特别热门的话题。因为随着社会的发展，人类反而失去了想象中的幸福。全球幸福指数的急剧下滑，让大家不得不去重新思考与审视：到底什么是幸福？该怎样去寻找幸福？

佛教认为，幸福的本质并不是稳定的收入，和睦的家庭，也不是旅游或一杯水。虽然通过这些途径，或许可以给我们带来一种幸福感，但幸福的本质并不是这些。

幸福的本质，实际上是我们内心的一种特殊感受。这种感受有时候和物质有关系，有些时候和物质根本没有关系。物质，只是给我们创造幸福感的一种因素或条件。它可以给我们带来暂时的安全感或满足感，通过这种安全感或满足感，就可能产生一种短暂的幸福感。我们可以把稳定的收入等作为幸福的来源或渠道，但这些都不是幸福。

我们都是普通人，佛教称为凡夫，也即没有接受过任何心灵训练的人，无论再有钱有地位，世俗的学问再高，从心理的角度来讲，因为没有受过良好的训练，所以只能是凡夫。凡夫不是贬义词，而是指没有受过心灵训练的人。

凡夫的心灵状况，有一个自然规律。它变化的方向都是一样的：首先，物质可以给我们带来幸福感。这个幸福感，建立在满足感的基础之上；凡是物质带来的满足感，又都建立于对物质的新鲜感之上。我们可以回过头去认真思考一下：任何一个物质，在新鲜感消失以后，无非就是审美疲劳。没有审美疲劳时，新鲜感能给我们带来满足感。在满足感的基础上，就能感觉到幸福。凡是新鲜感，过一段时间以后，就会消失，任何新鲜感都不可能保持到永久，只是新鲜感停留的时间长短不同而已。新鲜感消失的时候，满足感一定会消失，因为它的基础已经没有了。随之而来的，就是幸福感的不辞而别。

然而，人类在一生当中，都会认为自己在追求物质。而实际上我们在追求的，只是一种内在的精神感受而已。这都是我们自己始终没有发现，而被佛陀一针见血地指出的。

佛告诉我们：你们可以追求幸福，这是人类的权利，也是生命的权利，但物质所带来的幸福，是非常靠不住的。所以，在追求吃喝玩乐等物质幸福的同时，我们应该追求更崇高、更高端的幸福——来自于心灵，甚至来自于更伟大、更有意义的工作的幸福。

也许我们在佛学当中，能够找到一些方法。虽然这些方法不一定适合于每个人，因为每个人的需求不同。用佛教的话来讲，就是各人的根基、意乐千差万别。用一种方

法，肯定不可能适宜于所有人。但对根基相应的人来说，这些方法却可以指导我们在现实生活当中，或者在工作当中找到幸福，让日子过得更充实、更幸福、更有意义。

归纳而言，寻找幸福的方法，包含了三个“不要”，两个“应该”：

不要攀比

越是喜欢攀比的人，越得不到幸福。攀比不是生活的必需，而很多的痛苦，却会从攀比当中产生。

不要虚荣

越是喜欢虚荣的人，越是心灵空虚。只能以这种虚荣，来弥补心灵的空虚。心灵空虚，是非常大的痛苦。

很多人认为：有钱就会很幸福。但真正发财以后，却常常感觉不到想象中的幸福。金钱能够给人带来一种安全感，在安全感的基础上，也可以产生一种幸福感。跨越了这个界限以后，金钱和幸福是没有任何关系的，所以，这时候再有钱，也不一定会有幸福感。

不要过度贪婪

绝大多数人对佛教有个误解，认为佛教否定了所有的欲望与肉体的享受。但实际上并非如此，佛也承认：在某种程度上，欲望也是一种动力。比如，非常狂热地想学佛，想成佛，想利益众生，这都是欲望。如果没有这些欲望，就失去了学佛的动力。所以整体而言，佛没有反对欲望，