

修心从现在开始



*With Big
Love + prayer*

ཨ་མི་པོ་རྣམས་ཀྱི་འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་།

快乐之心要

THE [REDACTED] HAPINESS

འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཡེ་ཤེས་ཀྱི་ཡུལ་།

Lama Zopa Rinpoche

四川出版集团 四川人民出版社

快乐之心要

THE HEART OF HAPPINESS

堪忍尊者 著
Lama Zopa Rinpoche
路承平 译

四川出版集团 四川人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

快乐之心要/堪忍尊者著. —成都: 四川人民出版社,
2012. 1

ISBN 978-7-220-08515-4

I. ①快… II. ①堪… III. ①佛教—人生哲学—演讲—文集 IV. ①B948-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2011) 第 259629 号

本书出版经美国遍智智库及美国大同国际文教基金授权

KUAILE ZHI XINYAO

快乐之心要

堪忍尊者 著

路承平 译

总体策划
图片提供
英文编辑
责任编辑
装帧设计
责任校对
责任印制

大同国际文教有限公司
大同国际文教有限公司
爱尔莎·卡麦隆 (Ailsa Cameron)
汪 瀾
戴雨虹
徐 英
李 进 王 俊

出版发行
网 址

四川出版集团 (成都槐树街 2 号)
四川人民出版社
<http://www.scpph.com>
<http://www.booksss.com.cn>
E-mail: scrmcbsf@mail.sc.cninfo.net

发行部业务电话
防盗版举报电话
照 排
印 刷
成品尺寸
印 张
字 数
版 次
印 次
书 号
定 价

(028) 86259459 86259455
(028) 86259524
四川胜翔数码印务设计有限公司
四川福润印务有限责任公司
130mm×185mm
8.5
150 千
2012 年 1 月第 1 版
2012 年 1 月第 1 次
ISBN 978-7-220-08515-4
24.00 元

■ 版权所有·侵权必究

本书若出现印装质量问题, 请与我社发行部联系调换
电话: (028) 86259624



ॐ नमो भगवते वासुदेवाय

Anyone who goes under this astrogram gets one thousand sins of negative karma purified.
May the whole family have long life, health and prosperity.
May all wishes be fulfilled according to the Holy Mantra.

with love & prayer
20/11/2005

前 言

亲爱的读者：

人人都想要快乐，没人想要痛苦。然而，绝大多数人都不快乐，并且每个人都痛苦。为什么会这样呢？因为我们不懂得苦与乐的实相。或者说，我们不懂得如何离苦得乐。

我们把离苦得乐的途径称之为“法”。“法”为梵语，意思是从苦难中引导或济度我们的心。

百病自有百药医，八万四千法门对治八万四千苦。然而，化学药物的作用和佛法修行的效果有天壤之别。外在的药物只是暂时的解决办法，因为它们只能暂时而非永久地治愈疾病。

有人为逃避痛苦、无聊、求得快乐而饮酒，但问题是，假如你酗酒成性，每次都想得到相同的刺激，你就很有可能变得狂躁，甚至危及自己的生命，就会变得神志不清，身、语、意变得放逸。这证明酒精如同药物，并非究竟之法。

物质文明先进和欠发达的国家都存在问题。这一



点是显而易见的。那么这其中究竟缺少了什么呢？缺少的是内在的发展。

因此，无论我们去哪里，下海、入地，还是登月，都不能以此来止息我们的苦。我说的“止息”，是指完全地、永远地停止。

我们通常都是这样的：由于缺乏智慧，我们不去根除问题的根源，却试图要终止问题。好像是胃痛的人，为了消除胃痛而东跑西跑。这样做非但不会减轻痛苦，反而只会使其精疲力竭，饥肠辘辘。这个例子中的人愚蠢而幼稚，但我们恰恰就是这样，意识不到自己在做什么。所以，一个生病的人，无论他乘飞机、火车或汽车去哪里逃避疾病——如果他不对治病根，他的病情永远也不会好转。

那么，我们应该采取怎样的办法呢？如何止息所有的苦及其根源呢？我们需要佛法的内修之法。

佛法可以止息我们一切的苦及其根源，带给我们快乐。所有现世的方法，都不能与佛法相提并论。因为通过佛法修习这一方法，可以彻底而永久地止息无量诸苦及其根源。正如原子弹可以瞬间摧毁众多生命财物，而小型武器却无法做到这一点一样。

这正是我们日常生活中、日常行为中所缺少的东西：即遵循感悟和开发心性的心法。正因为还没有掌握这种心法，我们依然不能免于困惑，还不得不一遍又一遍地经受陈年旧苦的折磨。仅靠外部方法来祛除苦及苦因，就好比以卵击石——石头无恙，鸡蛋碎

了。这种做法既无用处，又无意义。与此相似，苦因来自内心，还需心法来治。这种心法，就是“佛法”，并且唯有“佛法”才能做到这一点。

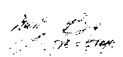
中国有句古话说：“一切唯心所造。”这其中蕴含了很多的智慧。我恳请大家来阅读本书，进行一次心灵之旅，从而找到这颗“心”的本性。

一切痛苦皆源于自心；一切解脱，究竟安乐，也源于自心。这正是佛祖领悟到的佛法真谛。要离苦得乐，就得修心。

佛法的创始者是本师释迦牟尼佛，这位觉者传授了三乘法，即三种基本的佛法：小乘、大乘（经乘或波罗蜜多乘）和金刚乘。修行三乘佛法，最终是为了获得开悟，进入一种无上境界，得到恒久祥和与极乐，从而获得一切相智，没有一丝盖障与痛苦。佛祖正是根据芸芸众生不同的心性来传授三乘法的。

尽管本书中的教法被认为是大乘教法，但是它们是基于并且包含了小乘教法的。而小乘教法是金刚乘的基础。然而，三乘教法的基本修行都是训练我们的身、语、意。这就意味着要摒弃身、语、意的恶行。换言之，我们要遵守因果律。这是三乘教法的基础。

为何我们还未能圆满证悟，得到恒久祥和与快乐呢？为何我们还没有超脱生死轮回的束缚？那是因为，我们未能善护身、语、意三业，未能回避恶行，还没能以有意义的方式去运用身、语、意三门。为什么长久以来，我们一直受苦却找不到解脱之法？为什





么我们总是接二连三地遇到问题？解决一个问题，又冒出另一个问题，总是摠下葫芦起来瓢。为什么我们的生活充满了问题？这是因为自出生之日起，我们总是在犯错误。这就是娑婆世界苦的本性。错在我们缺乏区分善恶之行的智慧。倘若我们真的渴望得到祥和与快乐和终止所有迷惑与问题，我们就得充分地意识到，在修行中当如何有所为而有所不为。

佛祖为你心中一切的谜团提供了谜底：清净发心，清净发愿，或者具足梵语所谓的菩提心。既然开悟这种至上恒久的喜悦取决于善业、善举和善缘，那么我们要了知，生起正念是必需的。善举需由心而生，开悟本身也是由心而生的——它是一种精神创造。善业为开悟之因、开悟之母，欲行善业，发心须正。

正确发心层次有三。其下者，行善以期造福来世，以免受来世之困苦；其中者，行善以求出离这周而复始却又不受控制的生死轮回；其上者，意义和利益最大，行善以期利益一切有情。当然，此种发心成为我们更快开悟的因。

书中教说之意趣在于使人们免受累世之苦，止息娑婆世界之苦，终止生死之轮回，从而为一切有情的缘故而获得觉悟，这是我写作本书的目的，同时也是你阅读此书的目的。

为阅读、思考和禅思这些教说而生起这三种发心，会使所有这些行为都变得极有意义和益处。它们

也将成为我们所寻求的快乐与恒久祥和的真正的因。如此阅读此书，本身就是一种佛法的修行。它仅仅取决于你如何对待自心。不管怎么样，本书的主要目的，都是帮助你清晰明了地发现哪些行为是善的，是快乐之源；哪些行为是不善的，是痛苦之本。明白这一点，你就能了知你应当如何地有所为而有所不为。

有些人认为通过禅修，可以出现境界或者获得神通。从根本上说，心怀贪著而进行禅修，完全就是一种黑暗的、负面的、邪恶的行为。为什么说是恶的呢？因为这种行为的因——负面的发心，其本身就是恶的。因为这种发心、这种妄心，会迫使我们造作恶行，就会让我们经历不快、问题、痛苦和困惑。这就是此类行为的果报。

例如，世人都试图使自己的生活尽可能地舒适，但是，无论他们多么努力尝试着通过挣钱、升职、交友、成家以及拥有房子、车子、珠宝等等的美好财富来使自己快乐，结果他们总是会没有选择余地或无法控制地一再遭遇痛苦与问题。这是恶行的果报，同样也是妄心的果报，比如贪著现世安乐之发心，对业力和因果律的无知，以及愤怒与瞋恨的心，等等。

实际上，情况是这样的。显然，那些相信并且关心他们来世的人得修习佛法才行。但是，即使是那些不相信前世和来世，只相信此世存在的人，也得修习佛法才行，因为他们渴望脱离苦海，获得祥和与自由，他们就得根除自己的贪、瞋、痴这些苦的根源。

Handwritten signature and date
2012/12/16



若不依靠佛法的内修之道，我们就无法做到这一点。没有别的方法可以止苦。所以，即使是那些不相信佛法、只相信此世的人，也得修习佛法。

我们心中充满苦，是因为内心充斥着无明。只要还不明白因果和真如，我们就得受苦。只要我们还未得见物我的究竟本性，只要我们仍以错误的方式看待自他，就会继续受苦。这是因为一切苦源于我们的谬见，源于与物我实相背道而驰。所以，即使某些人说他们没有任何苦，他们也一直有迷惑与问题。

因此，与实相相背的关于“我”的谬见，是一切苦的根源和我们获得快乐的主要障碍。只要我们还没有意识到这个“我”的本性，就无法脱离痛苦与轮回。

总而言之，领悟、修行佛法是通往快乐的唯一途径，这样做的唯一方法，是理解心的本性。希望本书能使读者做到这一点。

当你珍惜他人时，你生命中问题的根源将不复存在。

祈愿每一位阅读、谈论和接触本书的人都可以远离诸苦，获得现世的安乐和出离轮回的究竟安乐。

堪忍尊者

2011年11月22日

(毛堃译)

目录



- ◎ 快乐之道001
- ◎ 禅修为什么重要?004
- ◎ 禅修是最好的心理学007
- ◎ 修 心008
- ◎ 制服你的心011
- ◎ 快乐来自心013
- ◎ 快乐的泉源017
- ◎ 内在的开发与外在的开发022
- ◎ 心就像一个婴儿026
- ◎ 意识的相续性029
- ◎ 心的本性034
- ◎ 佛 性041
- ◎ 觉悟的本质043
- ◎ 没有理由郁闷047
- ◎ 心 态050
- ◎ 问题的根源053
- ◎ 事情为什么会发生?056



◎ 疾病的主要原因是心	058
◎ 业的观点	061
◎ 业 果	066
◎ 问题的原因不在外	069
◎ 归咎于真正的敌人	078
◎ 我爱执的过患	081
◎ 你只是一个人而已	085
◎ 爱你自己	089
◎ 一个人的力量	092
◎ 珍爱一位有情	095
◎ 众生无边	098
◎ 为什么我们需要慈悲?	100
◎ 普世的责任	105
◎ 让生命有意义	109
◎ 慈悲至关重要	112
◎ 对世界和平的真正贡献	116
◎ 如果缺少慈悲	120
◎ 善心的力量	125
◎ 创造正面的环境	127
◎ 对敌人慈悲	130
◎ 敌人的仁慈	134
◎ 再接再厉	136

◎ 舍弃欲望	138
◎ 欲望让人疯狂	140
◎ 析出表皮来思考	146
◎ 处理记忆	149
◎ 处理压力	151
◎ 作出决定	153
◎ 将问题转化成快乐	154
◎ 将问题贴上标签	156
◎ 选择频道	159
◎ 转念之精要	161
◎ 耗尽恶业	165
◎ 转化亲缘关系之问题	166
◎ 实修五力	170
◎ 以快乐的心面对死亡	173
◎ 取受与布施	176
◎ 奉献四大给众生	182
◎ 根本问题	188
◎ 禅修无常	189
◎ 最好的保护	191
◎ 生命的实相	192
◎ 没有任何事物是恒常不变的	194
◎ 无常的本质	196

◎ 被世界骗了	198
◎ 无明是根源	202
◎ 无明的本质	203
◎ 暮色中的蛇	208
◎ 假 象	211
◎ 消除无明	214
◎ 空性就像原子弹	215
◎ 事物如何存在	217
◎ 悉尼来自心	223
◎ 你并不是你的心	225
◎ 从我到原子	226
◎ 我如何存在	230
◎ 不同的所依, 不同的名言	233
◎ 从清洁工到首相	237
◎ 让自己解脱	239
◎ 日常生活中的空性	242
◎ 持续实修	244
◎ 以空性封印	246
◎ 回 向	248
◎ 附录 法语集	249

快乐之道

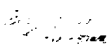
How to Be Happy

◎ 澳大利亚·悉尼

我们每个人都想要快乐，不只是日常生活每一刻的快乐，我们追求的是一种能够永远体验到的不变的究竟安乐。

蚂蚁和其他小昆虫为什么终日奔波忙碌？因为它们想要快乐不要痛苦。无论生活在地下或地面，或是生活在水里或空中，每一个生物都是在追寻快乐。一切有情都在试图解决其问题并祥和。人类也不例外。每个人之所以忙碌不已，无非都是为了解决自己的问题并找到快乐。无论住在哪里，无论属于什么种族或什么文化，说的是什么语言，我们都想要快乐而不要麻烦。每一种生物，无论是人类或非人类，都有体验快乐并避免痛苦的基本欲求。

这就是需要禅修的原因。禅修带来祥和与快乐，更为重要的是，它让我们为众生带来祥和与快乐。我们需要领悟心的全部潜能，我们需要了解慈爱对自己的快乐和世界的安乐之重要性。我们需要学会转化我





们的日常工作，让它成为目前与未来安乐的因，而非问题或麻烦的因。我们需要学会将每一种经验——健康或生病、富有或贫穷、活着或死亡——转化成快乐。借由这种方式，我们就能够让发生在生命中的每件事，无论是对自己或是对他人，都变得充满意义并有价值。