

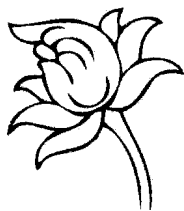
烦恼即菩提，信心不灭  
佛法是明灯，希望永在

嘎玛仁波切 / 著



མཁའ་ལྷན་པའི་བསྐྱེད་མཁའ་རྒྱུ་

# 生命的觉醒



འཇིགས་མེད་ཀྱི་ཐུགས་རྒྱུ་མཚན་ལཱ་ལྷན་ཁང་།

# 生命的觉醒

嘎玛仁波切◎著

**图书在版编目（CIP）数据**

生命的觉醒 / 嘎玛仁波切著. — 北京: 新星出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5133-0512-9

I. ①生… II. ①嘎… III. ①佛教—人生哲学—通俗读物

IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第263814号

---

**生命的觉醒**

嘎玛仁波切 著

责任编辑: 许 璇

责任印制: 韦 舰

特约编辑: 程军川

装帧设计: 利 锐 风 筝

图片提供: GETTY 山 姆

---

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](http://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](mailto: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: 环球印刷(北京)有限公司

开 本: 700×1000 1/16

印 张: 13.5

字 数: 130千字

版 次: 2012年1月第1版 2012年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-0512-9

定 价: 39.00元

---

版权所有, 侵权必究, 如有质量问题, 请与出版社联系更换。

# 序

现代社会发展迅猛，物质日益丰富。而很多人往往由于功利心的涌动而很不安定，有很多的烦恼纠缠不清。其实，这是我们的“心”生病了，受了贪、嗔、痴、傲慢、嫉妒等侵蚀。

心病需要心药医，而佛法就是最好的心灵良药。佛教是真正对人内心世界的各种变化进行探讨的，佛法是解决心灵烦恼的根本方法。

佛教强调向内求，主张自我调节、自我反省、自我解脱，认为人只有向内求才会彻底觉悟，一切外力不是最根本的解脱之道。佛教以最平和的方法解决了人最根本的需求。

即使是释迦牟尼佛祖，在佛教中也是导师的角色，他也不是万能的，不是所有的事情都能帮你化解。他曾经说过：解脱的道路我可以指引给你们，但是怎么样解脱确实靠你们自己。

再好的老师也只能是老师，都不能代替学生自己去探索。佛法可以清净我们的不良思想和行为，因为通晓佛法，大家可以主动对自身进行检讨和反省，由此身心变得越来越和谐，我们的生存环境也会越来越美好……

序 ……001

卷 壹

人间浮世绘

因果不定时地回旋。前生杀生、抢劫、伤害别人、欺骗别人等等所带来的业力，今生就会受到恶果。前世的因带来今生的果，今生的因果是轮回痛苦与快乐的来源。

我们的前生今世	……002
打开心扉，快乐生活	……004
设身处地去爱	……006
修身养性秘诀	……009
不伤人就是行善	……012
唯有业随身	……015
社会怪相剖析	……018
“孝”字当头就是最好的修行	……020

对儿女正确地爱	…024
一次“深奥”的讲演	…026
慈悲无二	…027
乞丐的孩子	…031
何处才得真安乐	…032
露天里的小泥佛	…036
人身暇满，修学无边	…038

## 卷 贰

### 化解烦恼，走向菩提

菩提心的藏音是“蒋秋森”。“蒋”是扫除，“秋”是拥有，“森”是心。“蒋秋森”的意思是：为了天下所有的众生，远离所有的痛苦，获得正等觉佛果位。

用佛法的镜子照自己	…044
为自己忏悔	…047
反观自省	…050
佛与魔：一线之隔	…053
人生多棱镜	…055
找回迷失的“心”	…059
烦恼即菩提	…063
驯象师	…066
欲求正等觉菩提	…069
愿行合一	…073
修行的万灵丹	…076
亲仇本无间	…079
国王的女儿	…081
惜善缘	…082
众生如父母	…085

你觉悟了吗?	…087
“我”真那么重要吗?	…090
己所不欲，勿施于人	…094
破障	…095
妙离世间	…099

## 卷 叁

### 心灯一亮，万古长空

听道理比较容易，听的时候大家都可以感受，好像都懂了。但是，就像《楞严经》所言“理可顿悟，事须渐修”，虽然道理当下就明白，可是实践于事上时必须“渐修”。

学佛动机	…104
谦卑是觉悟的开始	…106
苦海无边，请出离	…110
心生欢喜自菩提	…111
船长的故事	…113
人生修行法则	…115
如法听法	…118
你虔诚吗?	…120
信仰为王	…122
佛法不是“面子”法	…125
佛教这个“江湖”	…127
学佛到底学什么?	…129
警惕“佛油子”	…131
利益一切有情众生	…134
无着大师开悟记	…141
佛陀教育的真谛	…145

屈身下拜，莲花盛开	… 147
你是真正的佛弟子吗？	… 149

## 卷 肆

### 生命中的答案

要脱离轮回之苦，必须先了解烦恼如何产生、该如何灭除，这样才知道如何对治它。宁玛巴的大师米滂仁波切说：“什么是烦恼？贪欲等称为烦恼。”

超脱轮回之苦	… 154
消业成道	… 161
烦恼也可成功德	… 163
用“大贪”化解烦恼	… 167
把握珍贵的百年一餐	… 171
业有善恶之分	… 173
用同理心感受众生	… 176
行善业，为解脱播种	… 178
生死无常定律	… 181
生命之劫	… 187
善巧生存之道	… 191
温情地夕阳西下	… 195
放下万缘，上路	… 199
倾尽全力回向	… 203

后记	… 207
----	-------



卷  
壹

# 人间浮世绘

因果不定时地回旋。前生杀生、抢劫、伤害别人、欺骗别人等等所带来的业力，今生就会受到恶果。前世的因带来今生的果，今生的因果是轮回痛苦与快乐的来源。



## 我们的前生今世

学佛人知道，无始以来，我们在轮回中已经漂流了很久，每个众生在不同时期所遭受的痛苦我们都经历过，但健忘是人最大的毛病，所以我们都忘得差不多了。有些人会说：“轮回如果存在的话，那我怎么会不知道呢？”不知道是很正常的，因为刚刚过去的十分钟内你到底想了多少件事情，现在你记得吗？大概都记不得了。如果连刚刚过去的十分钟内你对自己所有的思维都记不太清楚，那么你还认为自己可以回忆到前世吗？这是不可能的，所以这一点都不奇怪。

因果不定时地回旋。前生杀生、抢劫、伤害别人、欺骗别人等等所带来的业力，今生就会受到恶果。因果关系对我们很重要。前世的因带来今生的果，今生的因果是轮回痛苦与快乐的来源。因果是由五毒的业力与烦恼造出来的。佛法有很多，每个人学法目的主要是针对自己，怎样来调伏自己、明白自己才是最重要的。没有一种佛法是教你怎样看别人做错什么的，而是要运用佛法来反观自

己。是否知道自己在做什么，这是所有佛法都强调的。所有佛法传达的精神，是教导我们如何遵循大成就者修行的方法。换句话说，佛法就是由前面修行的人把他们的经验转达给我们，之后我们一步步地遵循这些经验，累积下来，让智慧慈悲慢慢增长。对治自己的贪嗔痴也是一样，没有一刹那就可以完成的。用心学，慢慢对治它，终究是可以做得到的。刚开始我们可以练习提醒自己这件事能做、那件事不能做，慢慢地我们会约束自己；我们的善念如果会随着菩提心增长，就有能力对治贪嗔痴等五毒。这所有一切都是靠菩提心。讲到发菩提心、对众生的慈悲博爱，我们都有一张嘴会讲，真的要做到却是很难。常常提醒自己，常常观察自己心念，一点一滴免除因为贪嗔痴而形成的困扰，这样检讨自己，终有一天我们也可以像佛菩萨一样把烦恼从根中消除掉。今生清净的因会带来来世清净的果，如果生生世世都有清净的因，那么我们就容易接近佛菩萨的心了！

要知道，贪念、嗔恨、嫉妒会带来很多的苦报。我们身为凡人，难免心中会有些不满，而嫉妒则是痛苦的根源。人常常会嫉妒别人：有人学问非常好，我们会嫉妒；有人相貌堂堂，我们也会因自己不如他而嫉妒；看别人的财产特别多，自己没有，会羡慕，然后产生嫉妒。像这样，我们会从任何角度比较，只要我们不及别人一点点，就会产生嫉妒，心里会很不舒服，这种羡慕嫉妒恨会造成很大的痛苦。所以大家常常觉得心中很烦啊！很多人都有这种感觉：“最近怎么这么烦？”“什么事情都这么不顺？”其实根源很简单，就是你的



嫉妒心在作怪。少一点嫉妒心，生活就会过得非常快乐。这一点不容易做到，嫉妒心像网一样把我们包得紧紧的，要想办法让自己的情绪从这里面解脱出来。有什么解脱方法呢？心病还要心药医。这要靠我们自己的力量，从佛法中明白解脱烦恼的方法。



## 打开心扉，快乐生活

从佛陀教导的十不善里面，我们知道杀生、偷窃、邪淫、饮酒，乃至恶口、挑拨离间、绮语等等，这些对我们没有什么好处，人会因为这些变得非常痛苦。从人的生命发展过程中看，知道人生真的很苦，但一般人为什么不知道苦在哪里？因为无明。有了无明，我们就不知道人到底为什么而苦。许多人天天都在烦恼，烦恼工作不顺，烦恼钱财不够，烦恼家庭不和，烦恼小孩不听话，烦恼儿女不孝顺，就这么活在烦恼埋怨中……

但是，有没有想过：我们埋怨社会，埋怨学校，埋怨周边的人，埋怨一切事，可是很少有人埋怨自己啊！我们习惯性地认为错误都是别人造成的，只要发生错误就觉得是别人的过错，自己没有错；就因为认为自己没错，所以不甘愿！只要有人指出我们的错，我们就很不高兴；别人做得不对，我们也不高兴；自己做对了，但是别

人不认同，我们更不高兴。有时候明知道别人的赞美不一定是真的，但自己听起来就是很舒服，对不对？有时候，我们想得到的东西，没有得到，就很不开心；一旦得到了，又怕失去。人就是这样害怕改变，自己却又善变。没有财产，就觉得拥有财产有多好；没有挡风遮雨的，就想到拥有一栋房子该有多好……延续下去，慢慢就会这样想：“这些是生活的必需品，有了这些，我就有安全感。”问题是，一旦拥有之后，希望就开始增加了，变成“有两栋房子该有多好”，延伸到“最好美国也有一栋，加拿大也有一栋，世界各地都有一栋更好”。事实是，有那么多的房子，根本没办法同时去住嘛！这就是人的一种贪婪，真正想去住，也没有那个时间。

人想要的实在太多了，真正需要用的时刻却是少之又少。

拥有财物是不是个错误呢？不是的。一个人能够拥有，是他的福报，但重要的是要知道自己拥有多少、还可以拥有多少、能用到的又有多少。这样一仔细思考，会发觉人生真正需要用的财物并不多。你有一个挡风遮雨的地方，有一辆代步的车子，一日三餐吃得饱，其他就不是什么大问题了。可是，因为我们的贪婪心一直在作祟，所以老是觉得不快乐。一旦世面不景气，经济能力下降，跟以前相比较，就觉得“现在怎么这么惨”。但是，过去景气的时候，我们一日三餐吃得饱，现在不景气，照样还会吃得饱饱的。人一定要有最基本的经济能力，而如果过度贪婪执著，就会因为得不到而痛苦，这样发展下去的最终结果是不值得的。所以，有时候放轻松点，我们努力工作，拥有多少，就知足常乐吧！



如果一个人刚来新加坡，他一定觉得这里是天堂，但住了一段时间后，就不这么觉得了。因为住久了，就习惯了，习惯了也就不觉得有多美丽了！所以，人最需要改善的是学会珍惜拥有的福报。不论是你住的国家、社区，还是你的生命，都要珍惜。

我们要靠着共同的愿力，把心完全提升起来，才能让自己拥有一颗快乐的心。一般人好像觉得学了佛就要严肃得像木乃伊，对很多事都很消极地看待，其实不需要这样！学佛要学得快快乐乐的，不要学得愁眉苦脸。佛陀告诉我们轮回是苦，就是希望我们脱离痛苦，脱离烦恼！而我们要脱离烦恼，就是希望不要愁眉苦脸，高高兴兴地打开心胸，把狭隘的心放下！



## 设身处地去爱

在人生历程中，最感无助的情形有四种：一、从母胎降临到世间的“生”时；二、从“生”趋向死亡的过程中，身体“四大”逐渐衰退的“老”时；三、遭遇病痛的“病”时；四、面临死亡的“死”时。生老病死是常人都必须面对的人生阶段，而在每个阶段我们都需要关怀。就一个生命的成长来说，从我们在母体中是胎儿开始，母亲便小心翼翼地呵护；一出生，医护人员即耐心照料；之后

更须仰赖父母及他人无数的付出与关爱，才能长大成人。

在此过程中，若别人给予我们的是真挚的爱，则我们的成长可能比较健康；若是我们所得到的关爱并非他人真心的付出，只是虚伪的敷衍，抑或在富裕的环境中享有极大的自主权主导自己的生命，而无人旁提供正确的指引协助时，我们的成长过程可能会不太健全，会对往后的性格造成相当负面的影响。

虽然众生是因为不同的业力来到世间，也都需要关怀，然而面对随时都在改变的事物时，一样都会习惯性地执著自我，导致将一切爱护、关怀的焦点都集中在自己身上，当行有余力时再扩及他人。只要对自我的执著存在，对自己是理所当然地疼惜爱护，这是佛法所说的“我执”。

在父母为我们取名字之后，我们便将这个名字当做是“我”，而对一切与“我”有关联的对境产生执著，包括自己的肉体、亲人或外在的事物。当别人与我们有所接触，如果我们认为对方的作为可以带给“我”快乐，就会心生欢喜而贪恋，且会因为不满足而想拥有更多；当我们认为对方的作为将有损于“我”的快乐时，就会产生强烈不满的情绪，这就是嗔恨之心。

其实，对自己的爱护与关怀，无所谓对错，我们处于外在的二元对立中，自然喜欢能为自己带来好情绪的作为。就个人而言，关爱自己是正常现象，但是，若是将我们自认为的快乐或幸福强加在别人身上（也许这不是有意识的期待，但潜意识里却希望借此达到自己认定的理想境界），因而引起别人痛苦的感受，那么我们的作为



就是错误的。对自己的关怀，应该是在不伤害他人的情形之下将快乐、幸福、平安等愿望实现在己身。

爱与嗔恨，这两者的分别相很难拿捏。为了表示爱，有时我们会产生强烈的嗔恨，有时我们自认为处处替别人着想，实际上却以肢体动作或语言责骂的方式伤害了他。尤其是，我们常常以言语伤人却无所警觉与节制，往往不承认自己有所缺失。西藏有句俗语：“语言虽然不带刀，但可将他人之心碎万段。”伤害他人的事，身体动作能做的有限，用言语却可无限延伸——只要不满意，我们就会用恶毒的言语攻击、挑拨，或说绮语，让别人从快乐落入无明，渐渐远离幸福。

因为我们很少正确地反观自己，让爱或关怀掩饰了自己的私欲，无法优先考虑他人的利益，而让自己所付出的爱或关怀扭曲变形。常有父母说打骂孩子是为了孩子着想，希望他的学习能更上层楼，最好是每次考试都能考第一名，能被录取到最优秀的学校。事实是，一个学校或一个班级的第一名只能有一个，大家都希望得第一，不可能都实现。适度关心子女是必须的，而过于执著，到最后其实所爱的并不是孩子，而是自己，因为是我们希望孩子达到自己所预设的目标，来满足自己的欲望和傲慢心。

同样，对待家人或朋友，我们也常常自认为“我是为你好”，而往往是对方的表现必须如自己的意，才会对他好；如果对方的作为不如己意，我们就会产生非常大的反感或怨气。这种关怀方式，似乎不是在关怀别人，而是关怀自己。因此，如果没有正确的观念，



我们的关怀不但达不到预期，反而带来伤害。

你愿意对别人付出，必须先清楚自己是真的为他着想，还是为了个人着想而去关怀他。当能够正确而清楚地分别这两种心态，我们可以发觉：往往我们所谓的关怀别人都是以关怀自己为第一目的，别人只是次要的考虑对象，而当我们首要目的达成后才会对别人付出。对于这种关怀心态，我们必须以正知正念好好检视一番，以便能有深入的理解以及正确的作为。

不只是在家人要有这种自我检视的习惯与分辨的能力，出家法师也须如此。法师们常说“我要面对众生，我要利益众生”，这是种很好的利他心态，但若没有清楚检视自己的动机，原本内在利益众生的初发心有可能随着外在利他事业的不断向前运作，而被“自我”善巧地蒙蔽转化，变成是为了自己的名利而付出。如此一来，便与世俗法没有任何差别。所以，对别人付出关怀时，不断地检视自己的发心动机非常重要。

## 修身养性秘诀

有些人外表长得斯斯文文，穿着干干净净，相貌又端庄，可常有强烈的嫉妒心。一个心胸狭隘的人，你的脸蛋身材再好，别人也