

宁静的喜悦

宗周嘉措◎编著

ॐ नमो भगवते वासुदेवाय ॥

पेठपाँचपुर्गे।७॥ग।७ने।११पां७७

செவ்வாய்க்கிழமை

中国社会科学出版社

宁静的喜悦

宗周嘉措◎编著

ཞི་བ་དེའི་གསལ་ཚོད།
ཤེས་པ་དང་གཤམ་པའི་གསལ་ཚོད།
མཆོད་སྐྱེད་ཀྱི་མཚན་པོ།

中国社会科学出版社

图书在版编目(CIP)数据

宁静的喜悦 / 宗周嘉措仁波切著. —北京: 中国社会科学出版社,
2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5161 - 4942 - 3

I. ①宁… II. ①宗… III. ①诗集 - 中国 - 当代②散文集 - 中国 -
当代 IV. ①I217. 2

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 228957 号

出 版 人 赵剑英
责任编辑 任 明
特约编辑 乔继堂
责任校对 安 然
责任印制 何 艳

出 版 **中国社会科学出版社**
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号 (邮编 100720)
网 址 <http://www.csspw.cn>
中文域名: 中国社科网 010 - 64070619
发 行 部 010 - 84083685
门 市 部 010 - 84029450
经 销 新华书店及其他书店

印刷装订 北京市兴怀印刷厂
版 次 2014 年 10 月第 1 版
印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

开 本 710 × 1000 1/16
印 张 19
插 页 2
字 数 206 千字
定 价 39.00 元

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社联系调换

电话: 010 - 64009791

版权所有 侵权必究



目 录

第一章 心能成就你的一切

一旦你知道什么是绝对的真理，你将认清眼前所有的相对现象只不过是幻影，一场梦，并且不再执着于它。

心来自于心，心去向于心 / 2

菩提心 / 4

心的本性是清净的 / 10

拂去心灵的尘垢 / 12

最难修平常心 / 15

愤怒是痛苦，宁静是极乐 / 17

为死而活着 / 21

快乐与享乐 / 24

第二章 斩断烦恼，拥抱快乐

一个人会觉得不快乐，是因为我们认为自己是世界的中心焦点，只有我们自己在忍受难以言喻的痛苦。不快乐的感觉来自一个人将自己关闭在身体中，封锁在脑海中。

面对困境 / 28

痛苦的基本原因 / 34

坚信人性的本质 / 37

面对生命中的难题 / 40



- 乐在工作 / 46
增进人际关系 / 50
不能走极端 / 52
态度影响工作的喜悦与满足 / 56
克服焦虑和恐惧的方法 / 59
赚钱（一） / 64
赚钱（二） / 67
如何看待金钱 / 71
认识欲望的本质 / 74
寻找真理 / 77
让心灵充满正能量 / 82

第三章 生命之歌，永不落幕

若生命的河流，是一段曲折的沧桑；若岁月的清溪，是迢迢前去的逝者。那么，在每一道有形无形的流水之前，我都愿意自己是宁静得足以聆见水之清音的过客。

- 神山谷里的溪水 / 90
阿妈们节日快乐！ / 93
老和尚说的故事 / 96
远古的呼唤 / 98
心灵深处的感动 / 103
内心的智慧与安宁 / 108
灾难无情 / 114
我的泪水 / 118

第四章 在生活中修行

烦恼并不可怕，可怕的是不明如何对治烦恼，却为了避免或者逃避烦恼，作出愚蠢之事，甚至为烦恼而烦恼，固执、执着于烦恼，最后被烦恼所控制。

- 智慧是对治烦恼的利剑 / 124





何为智慧 / 128
观“心灵的本质” / 131
信仰与修行 / 134
使每一天更有意义 / 139
区分爱与慈悲 / 146
人生的八苦 / 150
罪中重罪杀生首罪 / 155
禅定修法简释 / 160
六字真言 / 163
佛法与人生 / 166
学佛就是为了培养良好的综合习惯 / 173
可以随便出家吗 / 180
有利有弊的互联网 / 187
上师教诲 / 189
上师至上 / 194
师徒如何相处 / 197
禅诗 / 208
阅读《坛经》感想 / 210

第五章 赋爱予诗

我没有忘记您的金刚心
与众生的游舞
是我对您最好的回报
思念金刚心——怀念恩师法王如意宝 / 214
我的心爱着您的世界 / 218
思念远方的您 / 221
我的信仰 您的杰作——寄恩师 / 223
伴着歌声想您——献给恩师 / 225
思念与您一起的日子 / 227



- 祈梦 / 229
- 我家乡的草原 / 231
- 那些美好的回忆 / 235
- 晨曦的禅坐 / 238
- 天下阿妈母亲节快乐 / 241
- 阿妈 / 245
- 我亲爱的弟弟你醒过来吧！ / 248
- 我的阿佳拉 / 250
- 友·伤逝 / 253
- 回忆冬季的美丽 / 255
- 星月菩提 / 258
- 心的旅程 / 260
- 万年如一天 / 263
- 把安宁还给大地 / 265
- 纪念雅安地震遇难者 / 267
- 心泣无声 / 269
- 泪水和鲜血写下的诗 / 272
- 英雄的诗 诗的英雄 / 275
- 月光下的湖泊 / 280
- 一炷香 / 283
- 向往绿色净土（一） / 285
- 向往绿色净土（二） / 287
- 两个我 / 289
- 幻想和泡影 / 291
- 新春之愿 / 293
- 静享安然 / 294
- 幸福的找寻 / 296



生活的烦恼与痛苦，全然取决于你的心，停下被迷乱牵制的脚步，哪怕只是一刹那，你看到了心的本质，也会得到与幸福相关的一切。

第一章 心能成就你的一切



心来自于心，心去向于心

人一生中所面临的琐事，就像永无止境的海浪，一波接着一波而来，但我们到最后还是两手空空，什么也留不住，我们脑中闪过无数的念头，一个念头生出许许多多的念头，但所有的念头都只会增加内心的骚动与不安。

假如仔细反省日常行为所依据的基本价值观念，并试着找出它们从何而来，我们就会发现，这一切都源自我们未能对事物做正确的检验。我们的所作所为，通常是根据“每一件事都是真实、具有实体”的假设而来。但是，当我们看仔细一点就会发现，现象世界就像一道彩虹，色彩鲜艳多姿，却没有任何实体存在。

当天空上挂着一道彩虹，映入眼帘的是许多美丽的色彩，但彩虹不能当衣服来穿，不能当饰物来戴，没有什么是我们拥有的；所有的事物只不过是透过各种因缘的结合呈现在我们面前。心中升起的念头也是如此。念头根本没有所谓真实的实体或本质的存在。所以，念头根本没有理由拥有强过我们的力量，我





们也没有理由沦为念头的奴隶。

轮回与涅槃皆由心造。即使如此，心也没有什么了不起的，它只不过是一堆念头罢了。一旦我们认清念头是虚无的，心也就失去了蒙骗我们的力量。但是，只要我们把虚假的念头当做是真的，念头就会像过去生生世世一般，继续折磨我们，让我们深受痛苦。为了达到控制“心”的目的，我们必须觉知该做什么，以及该避免什么；我们也必须保持警觉，时时检视身、口、意三方面的行为。

为了破除心的执着，需要了解所有的现象皆如海市蜃楼一般空无虚有，美丽的外相无益于心，丑陋的外相也无害于心。斩断希望与恐惧、喜欢与憎恶的联结，安住于平等舍之中，了解所有的现象只不过是自心的投影。一旦你知道什么是绝对的真理，你将认清眼前所有的相对现象只不过是个幻影，一场梦，并且不再执着于它。



菩提心

为了利他而追求无上正等正觉，首先要具足大悲心。具足大悲心，才能生起强烈的希求。这种自然流露的，为了利益其他一切众生而达到圆满觉悟的希求，就是菩提心。

父亲会因为孩子们受苦而肩负起某种责任，但他会发现，要为孩子承担痛苦是很困难的。所以，为了解除孩子们的痛苦与烦恼，父亲就会拼命地工作，希望赚到更多的钱，才能减轻他们的痛苦。同样的，菩萨之道，要替众生承担痛苦是极端困难的。因此，为了解除所有众生的苦，菩萨思维，一定要成佛。

我们所应该生起、长养的，就是这份殊胜的菩萨心肠——菩提心。但若没有训练自己的心，菩提心就不可能自然生起。虽然，有些人由于过去多生多世以来所累积善业的结果，可以相当容易地就生起菩提心；一般而言，我们都需要严格地训练自己的意念，才能够长养菩提心。

对于觉悟的众生而言，最殊胜、无上的心就是菩提心。阿底峡尊者在各方面的知识都十分渊博，他已经了悟空性，而且具足





了天眼通等多种神通，不但精通经典和密续，同时对佛教的种种法事也十分娴熟。虽然，阿底峡尊者具足了所有广博的知识，但他从不认为其所具足的天眼通或其他神通有什么了不得，却认为菩提心是自己至高无上的证悟。

阿底峡尊者跟随过许多上师，他认为他参拜过的最好的上师，是那位曾经教导过他有关于菩提心义理的上师。阿底峡尊者本身，也是一位非常有经验的上师，所以，西藏人邀请他到西藏来，而他也在西藏，于经典和密续两方面大转法轮。

阿底峡尊者在西藏时，也经常听到人们提起他在印度的上师们。每当听到人们提起那位曾经教导过他有关菩提心义理的上师色林巴，他总是会一边哭泣、一边顶礼；而在听到其他上师名字的时候，就不会这样。所以西藏人就问阿底峡尊者，为什么会对色林巴特别尊敬、虔诚，他的解释是：所有的上师都对他很好，而其中最为殊胜、慈悲的一位就是色林巴，因为这位尊贵的上师教授了他菩提心。阿底峡尊者从其他的上师那儿得到了许多其他的义理和各种密续的灌顶，色林巴却被阿底峡尊者认为是其中最为殊胜的一位上师。

菩提心有许多种不同的层次，不过，大致可以粗分为两种层次：希求的菩提心和力行的菩提心。希求的菩提心是一种为了要利他而希望证得圆满菩提的愿心。力行的菩提心，则不只为利他而希求证得圆满菩提，且身体力行，真正地进入某些可以迈向正等正觉的特别道路。如果某个人已具足了希求的菩提心，而且也受了菩萨戒，然后开始修行各种波罗蜜多，像布施、忍辱、持戒、精进、禅定、智慧等。那么这位行者就同时具足了希求的菩



提心和力行的菩提心。

菩提心的利益

在显教和密续的佛教经典中，都说明了长养菩提心的利益。而这无尽的利益可约略归纳如下：

一、菩提心是迈向大乘之道的门径。光读一本讨论大乘之道的书是不够的，必须将菩提心身体力行才行。如果没发菩提心，即使依照大乘经典和密续中的高深法门来修行，还是不能成为真正的大乘修行者。

二、一个发了菩提心的人，就是诸佛的子女，亦即成为诸佛的眷属之一。一个人一旦由于修习菩提心的缘故，而成为诸佛的眷属，就会很快成佛，所以这是极大的利益。

三、可以获得超过修行小乘而觉悟之圣者的成就。修习小乘的行者，像是阿罗汉等，是悟境极高的圣者，因为他们的心已经完全没有污染，和一般的凡夫比较起来，其悟境是很高的。但阿罗汉以及其他修习小乘而成就的行者，由于并没有具足菩提心的缘故，所以如果一个人具足了殊胜的菩提心，成就就会超越他们。

四、人若具足了菩提心，就会成为其他众生尊敬和供养的对象。一个人不论其外表如何、社会地位高或低，只要为了利他而求证菩提心，就值得人、梵天和帝释天等天神尊敬。

五、具足菩提心成就资粮速度快，而此福、慧二资粮可以让一个人成佛。成就福德资粮，可以成就佛陀的庄严宝相，而成就智慧资粮，可以证得佛陀的智慧。





六、可以清净过去世所造作的极大恶业，菩提心的威力可以清净恶业。

七、一个人发愿脱离生死轮回的痛苦，并且希望为他人解除痛苦，菩提心就会让他满愿。由于菩提心的威力，修习菩提心的人本身和其他的所有众生，都可以达到清净的极乐境界。

八、所有其他的众生，像是鬼神和四大（地、水、火、风），都无法伤害具足菩提心的人。只要具足菩提心，就可以脱离恐惧。

九、可以很快圆满大乘的五道和菩提的十地。为了成佛，菩萨必须要依次圆满此五道和十地。

十、具足菩提心的人，能够在很短的时间内成佛。因此，我们应该将全副精神引导向修习菩提心，以便能够速证佛果。

如果不断地思维这十种利益，这样的修行便称为“观”的禅修。由禅修“观”可以让我们发心修习菩提心，且能了解修习菩提心所能得到的利益。

如何修习菩提心

修习菩提心的方法有三种：第一是透过六种因缘的力量，第二是借由自他交换及平等心的力量，第三是经由四种因缘的力量。之所以会有前两种方法，是因为释迦牟尼佛在修行菩提心方面，传下两种不同的教法传承。第一种传承来自释迦牟尼佛传给弥勒菩萨的法门，弥勒菩萨又传给无著大师，而无著又将此承传给世亲大师，然后由世亲大师一直接着传下来，从没有中断过。第二种法门，是由释迦牟尼佛向文殊师利菩萨讲授，然后文殊师利菩萨传给寂天大师，从寂天大师开始传下来，传给许多的上师。



第一种传承是借由六种因缘的力量来修习菩提心，较第二种自他交换的法门容易；第二种法门比较深奥微妙。一般用来修习菩提心的法门，就是借由六种因缘的力量来修行。此六因缘如下：第一是要了知一切众生都曾是我们的母亲；第二个是思维所有曾为我们母亲之众生的恩德；第三是希望回报这些曾为吾母之众生的恩德；第四是修习、生起无缘大慈的心；第五是修习同体大悲的心；第六是清净的发心。修观这六种因缘所获得的果报，就是一个人会因此而具菩提心。

四种因缘

另一种修行菩提心，或说是希求证得正等正觉心的方法，就是透过四种因缘的力量。第一种因缘，就是要了知并时时忆念成佛的利益及佛陀的力量。如果了知佛陀的种种殊胜之处，同时也彻底明白成佛的力量和利益，自然就会生起一种强烈的希求，希望本身也能成佛。我们应当如是思维：“如果我自己也能成佛，那该多好啊！”

修习菩提心的第二个因缘，是由大乘佛法的灭亡将不是我们所能承受的这一点衍生出来的。菩萨等悟境很高的众生，才能具足大乘修行者的心和行为。

第三种因缘是，要常常记着，如果不成佛的话，将会有许许多多众生受尽无尽无边的苦难，为此我们应该发愿成佛。如果具足了第三种因缘，事实上就是具足了菩提心。

第四种因缘是，应把握机会，趁着有大乘上师和大乘佛法的时候，发大愿一定要成佛。





断疑

有的时候，有人会生起不好的疑虑，像我并不能了解诸佛是否存在，又怎能成佛呢？此时就应该研读经典，并且以理智来判断，好好思维诸佛存在的理由。有时又觉得佛陀离我们好远，觉得佛陀的心是如此的完美，而凡夫是如此的污浊，因而沮丧。

一点也不用沮丧，如果能够勇猛精进乐于修行佛法，就一定可以成佛；因为我们有机会修习所有可以证得正等正觉的法门；因为我们已经遇见难得的佛法明师，也得到了殊胜的佛法。恶业的力量是无常的，很快会转变，只要大家精进努力不已，所有的因缘都会转变。佛陀曾说，所有的众生都终将成佛。意思就是说，一切众生，包括昆虫在内，本身就具足佛性。

我们常面临两种无明，一种是阻碍解脱的无明，另一种是阻碍般若智慧的无明。阻碍解脱的无明，包括所有不好的心态，像是嗔恨心、贪心、傲慢心、嫉妒心等；阻碍般若智慧的无明，则是这些污染心的果报。我们的心被这两种无明所笼罩，就像是清静、晴朗的天空被乌云笼罩着一般。以大乘佛法来锻炼自己，依大乘法门而修行，就能清除这两种无明。

只要我们了解这两种无明是无常、变动不拘而不能永久存在的，就可以知道无论何人都可完全去除这两种无明。也可以仔细思维有许多药方，可以减轻这两种无明所带来的症状，只要不断服药，无明的力量就会变得愈来愈薄弱，到最后终有完全消灭的时候。基于上述的种种理由，实在没有道理怀疑诸佛的存在，也不应该怀疑自己是否可以成佛。



心的本性是清淨的

现代社会，每个人都面临着巨大的压力，都会或多或少地有各种烦恼，那么我们可不可能完全去除这些烦恼的情绪？或者是只能压抑情绪呢？

根据佛法的知见，心的本性是光明自觉的，因此烦恼情绪并不是心的本质。这些负面的情绪是一时的、表面的，所以是可以去除掉的。

如果令人烦恼的情绪，例如生气，是存在于心的本质，那么，生气应该是心的常态，但事实显然不是这样。人只有碰到某些情况才会生气，如果那些情况不出现，就不会生气。

什么样的情况会导致生气或愤怒呢？当我们生气时，我们生气的对象会变得比实际上来得更可恶，你会生气是因为那个人曾经、或正在、或即将伤害你或你的朋友。那么，到底被伤害的这个“我”是谁？

在愤怒的时候，我们会觉得“我”这个主体，和“敌人”那个客体，毫不相干。因为我们接受这个由内心建构的表相，所

