

嘎玛仁波切  
著

# 安心 就不会痛

因为人生无常  
所以必须从容

嘎玛仁波切 著



# 安心 就不会痛

图书在版编目 ( C I P ) 数据

安心就不会痛 / 嘎玛仁波切著. -- 兰州: 甘肃人民美术出版社, 2014.10  
ISBN 978-7-5527-0313-9

I. ①安… II. ①嘎… III. ①人生哲学—通俗读物  
IV. ①B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 248591 号

## 安心就不会痛

嘎玛仁波切 著

出版人 / 吉西平  
责任编辑 / 朱 珠  
封面设计 / 紫图装帧

出版发行: 甘肃人民美术出版社  
地 址: 兰州市城关区读者大道 568 号  
邮 编: 730000  
电 话: 0931-8773224 8773348 (编辑部)  
0931-8773112 8773269 (发行部)  
E-mail: gsart@126.com  
网 址: <http://www.gansuarts.com>

印 刷: 北京瑞禾彩色印刷有限公司  
开 本: 787 毫米 × 1092 毫米 1/16  
印 张: 14  
字 数: 150 千  
版 次: 2015 年 1 月第 1 版  
印 次: 2015 年 1 月第 1 次印刷  
印 数: 1 ~ 3000 册  
书 号: ISBN 978-7-5527-0313-9  
定 价: 38.00 元

---

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。  
未经同意, 不得以任何形式复制转载。

# 序

## 让苦变得更香甜一些

生命延续的每分每秒其实都是生与死的博弈。无常时刻都在上演，在事不关己的时候，似乎我们经常做的，只是听闻过后叹息一声。然而当离别之痛降临于我们自己身上时，我们会忧苦而无助。何以如此呢？因为我们每天的疲于奔波仅仅是为了满足此生的物质追求，忙碌不停而又忧心忡忡。我们每天劳顿都是忙于表面上的生活，渐渐地疏忽了观望生命的真相。于是，我们变得更加痛苦。

我们都很天真，误以为此生对于生命的追求和实现自我价值的标准，就是以地位、金钱、身份、家庭以及最大的社会认同感等终极目标为标准。其实，这些都是我们尽自己最大的努力后埋下的苦种而已。

这个世间不管是什么国籍、什么种族、什么地域、什么性别的人们，都有诉不尽的苦和解决不完的难题。为什么会这样呢？因为我们内心缺乏安全感，故总是不停地索取而又不能满足，总是有掠夺性的行为，总是不能坦然地面对生

死离别。这些生命中的苦，就成了大家世世避不开又解不了的难题。其实我们一直很累，感觉又非常苦。我们也希望归于平和，愿意内心归属良善、大爱、与慈悲，更愿意在得到解开烦恼的方法的那一刻，还原内心最初的样子。

那么我们何不稍事停歇一下，品一杯清茶，赏一段音乐，闻一缕清香，与一本能解开您灵魂苦楚的书卷相伴。如果在人生的前半段旅途中已经摇摆不定而又无法改变了，或许在后半段的旅程中，能在佛法的智慧与慈悲的加持下，让生命之苦、轮回之苦变得更香甜一些。

嘎玛

2014年7月25日

于四川马尔康昌列圣山

# 目录

序 让苦变得更香甜一些 / 010

## 第壹章 安心才能无畏

善念能救命 / 002

物欲追求者忧心忡忡 / 004

有多少人会观察“回光返照” / 006

人过度顺利的时候往往很危险 / 008

荣华富贵不一定能安心 / 011

“棺材里装的不一定是老人” / 014

做什么事都要想好最坏的结果 / 017

再不喜欢的人也不要恨他 / 019

相信因果报应，定能平安无忧 / 021

不能安心，怎能安家 / 023

愚痴的人最爱回忆受苦的过程 / 026

不安心的事情，再在乎也没用 / 030

“诸恶莫作”实际上是生命最大的保险 / 032

推卸责任是人活得失败的最大根源 / 033

无所谓 / 035

## 第②章 如何安心

把不乐意做的事做好就有大福报 / 040

要做就要做可以好好让自己睡觉的事 / 041

登山登得越高的人，在山上待的时间最短 / 046

不要为了面子活 / 050

我为什么总是那么高兴 / 052

“一个人最大的福报，来自于别人的祝福” / 054

做一个不要钱的“乞丐” / 057

极乐就在身边 / 058

人的心才需要每天“洗澡” / 060

为什么佛陀说我们的心像喝醉的大象 / 062

“猴子什么都会，只是不懂得解开自己打下的结” / 065

为什么聪明会让人钻牛角尖 / 067

很多时候，善良跟愚昧是同等的 / 071

不会游泳，就不要跳进水里救人 / 072

好人不代表做的都是好事 / 073

要“随缘”，不要“随便” / 074

## 第③章 富缘远在天边，近在眼前

当你饥饿的时候，金条是咬不动、咽不下的 / 078

发好愿才能有好报 / 080

精神最需要扶贫 / 082

财神为什么会帮助你 / 084

财神只是个“管道工” / 086

求财神和朋友之间的相处一样 / 087

没有一个人愿意看到并且亲近一副臭脸 / 089

替别人高兴可以得福报 / 091

仇富只能让自己更穷 / 092

心态好，财富才会主动来找你 / 094

要让一个人不快乐，给他财物就可以了 / 096

人是饿不死的 / 097

得一份不义之财，添一份生命危险 / 099

为什么很多人努力了很久都是一场空 / 101

来到世上，我们都是来找快乐的 / 104

## 第肆章 佛菩萨是这样为人处世的

菩萨的为人处世之道 / 108

心地再善良，也不要嘴巴不饶人 / 111

光有一颗善良的心是不够的 / 112

用谈恋爱的心情跟每个人谈话 / 114

在跟人沟通时，不要说负面的话 / 117

人有些时候可以说谎 / 119

一切先替别人着想有何好处 / 122

心善语才重 / 124

对别人好要讲究方式方法 / 127

对人微笑的投资回报率最高 / 130

数一数，你每天心存了多少善念 / 132

寺庙的黄金法座是没有主人的 / 133

连罪犯都有值得学习的地方 / 135

我什么时候会哭 / 137

## 第⑤章 请把家人当菩萨

对父母，我们要无条件地报答 / 140

改变命运从孝顺父母开始 / 143

除了给父母钱，还要交心 / 145

为什么我们喜欢对最亲的人发脾气 / 147

放下傲慢就能找到相亲相爱的人 / 149

我们这样是在害孩子 / 150

再好的东西也不要一厢情愿地给别人 / 151

“小时偷瓜，长大偷牛” / 153

你会关怀临终的亲人和好友吗 / 154

## 第⑥章 安心者多助

忍出奇迹 / 158

强大属于有信仰的人 / 160

“谁有虔诚心，我就睡在谁的家门口” / 162

谁不想得到加持 / 167

神通人人都有 / 169

不要贿赂菩萨 / 172

万万不可“有事才登三宝殿” / 173

一个有毒的容器装进任何东西都会变成毒药 / 177

从未拥有，何来放下 / 179

“大海里有我的一杯水” / 182

“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得” / 183

信心你给自己吧！ / 185

为什么说两个人修忍辱 / 186

人的一生当中要经历很多次“从大人变成婴儿” / 188

佛缘最难得 / 193

人活着总得相信些什么 / 196

像莲花一样保持自我清洁的能量 / 199

一个人可以有很多用途 / 200

很多人都低估了自己的能力 / 202

轮回并不需要人相信 / 205

因为人生无常，所以必须从容 / 207

第壹章

安心才能无畏

我们不停向外索求，

欲望越来越多，

付出很多代价，

最后可能都得到了，

但心反而变空了，找不到家了。

心没有家，就会很恐怖，

人就会越来越空虚。

## 善念能救命

如果总是心存善念，喜欢帮助别人，而最后受益的，有可能不是别人，而正是自己啊！

记得是2008年5月20日，汶川地震灾区还是一片惨状，我与乌金喇嘛和三郎喇嘛赶往成都去采购救济品。等车行到小金的时候，远远看到一辆车撞到悬崖上，有人在拼命地向我们招手。我赶忙叫乌金喇嘛减速停车，准备救人。当我们接近时才发现，原来他们冲我们招手不是要求救助，因为救护车早已过来了，也已经处理妥当了。

他们挥手是要告知后面来的车辆：前边路上因油车翻车漏油，地上全是机油，非常危险，如果车开过去必定会滑落悬崖。听完他们的一席话，我心中不觉一震：若不是我们想停下来救人的这一善念，后果真是不堪设想。

所以，平素只扫自己门前雪、只顾自己、不关心别人的人，看到此例应该有所醒悟：如果总是心存善念，喜欢帮助别人，最后受益的，有可能不是别人，而正是自己啊！

人一生中最好要有一个善的信仰，因为人是很卑微的，无法把握和预知自己的未来。很多时候，人们把希望放在未来有可能发生、也有可能不发生的等待当中，在这个过程中让自己的生命白白浪费，而自己却还没有感觉到。为了实现这些希望，人们付出了最宝贵的生命和青春，但是最后也不一定能得到。而心存善念，却能够让我们得福避祸。

所以，人的一生中最好要有一个善的信仰——这个信仰不仅仅是指宗教信仰，任何信仰都可以。

在为信仰努力的过程中要有一个准则：在实现信仰的过程中得到的快乐，不是要让我们周边的人痛苦，而是要能够给他们带来快乐，还要让快乐的影响更大一些。

如果信仰给自己，也给他人带来了快乐，这样的信仰就非常有意义，来到这个世界，我们就不虚此行。



## 物欲追求者忧心忡忡

很多时候，我们迫于欲望带给我们的无形压力，为了满足自己的欲望，我们全身心投入，这种执著是最终造成一个人身心垮掉的源头。

我认识一个人，很爱收藏古董，每次收藏到一件宝贝就会打电话告诉我，我每次都说很好。他收藏得太频繁了，有一天我就跟他讲：“你收藏这些东西有什么用呢？无非就是拿回去放在家里的保险箱锁上，要么就放到银行里，这个跟你没有或埋在地底下有什么差别？平常你最多也就是没事儿拿出来看一看，有两三件、十来件的时候你可以经常拿出来欣赏欣赏，但你拥有几百件后还怎么看？看也看不过来……”有一天，他又告诉我说收藏了一尊唐朝的佛像，我就说：“你要搞清楚，在这个世上你还能活多少年呢？你现在已经 50 岁了，我祝福你长寿一点，你最多也只能再活 40 年，也就是说在这 40 年的时间里，看起来像是你在收藏那尊佛像，但从唐朝到现在，佛像存在已经有一千多年了，你才多大年龄，是你收藏佛像吗？佛像暂时收藏你几天还差不多。你要搞清楚你到底是在干什么的，你在这个世界上最后不过只是昙花一现，佛像是古董，就是因为它已经在这个世界上这么久了，你不是收藏家，它才是收藏家，你还搞不清楚……”我说你醒一醒吧，不要把所有的精力都投到收藏古董上去了。

我们的欲望就是在追求的过程中不断轮回，不断膨胀，以致形成了

习惯。当然，如果这个过程带给我们的都是快乐，那是一件好事，但大多时候带给我们的是忧心忡忡。

佛教认为，人到这个世界上应该是来过快乐日子的。但是，因为我们的欲望太大，总是想方设法去拼命占有，以至于赚钱赚到最后就成了一种游戏，多一个零我们就高兴，然后拼命去为了后面再多个零而努力。

不仅在追求金钱的时候如此，我们还在乎自己的名声，即使当面听不到别人说什么，也要想方设法去打听别人是如何评价自己的。所有这些，都是占有欲在作怪。一个人随着能力的增强，占有欲会越来越强。一个人做平凡人的时候他是平凡人的样子，而做了名人，他的欲望就不一样了。从小员工到小白领，到大老板，甚至到领袖，在这个变化过程中，他的欲望和思考问题的方式都在变化。

如果人能够不受物质的困扰和指挥，就是件好事，但很多人现在正被这些外在的东西左右。很多时候，我们迫从于欲望带给我们的无形压力，为了满足自己的欲望，我们全身心投入，这种执著是最终造成一个人身心垮掉的源头。

## 有多少人会观察“回光返照”

如果我们的生活太顺了，事业太顺了，家庭太美满了，做什么事好像不用努力就会从天上掉馅饼一样，这时真的要小心，可能你的所有福报快用尽了……

人生很短暂，我们认识的很多人，十年、二十年前享尽荣华富贵，好像全世界所有福报都集中到他身上，后来他却贫困潦倒，疾病缠身。这是为什么呢？是福报用完了。所以，得到太多的时候，千万不要太高兴、太得意忘形了。

有时候福报承受得太多，就像人死前会有一个很精神的时间段叫回光返照一样，今生留下的福报一并倾注在他身上，他会突然好起来，脸色会很好，精神也会很好，讲话也会很有力气，你觉得他好了，但他很快就会“走”掉了。所以，如果我们的生活太顺了，事业太顺了，家庭太美满了，做什么事好像不用努力就从天上掉馅饼一样，这时真的要小心，可能你的所有福报快用尽了……

以前有一个非常伟大的仁波切，叫忠囊活佛，他有一个弟子是证券公司的老总，每次都说：“您给我修财神法吧，您要什么我供给您就行了，您就待在我家里修吧。”仁波切说：“天底下没有这种做法。拥有财富是你的福报，我可以给你修财神法，你有多少福报你就能得到多少。我警告你不可以急于求成，财富不是我可以给你的。现在你这么求，你这种贪婪越大，会让你后面的福报提前成熟先用了……”