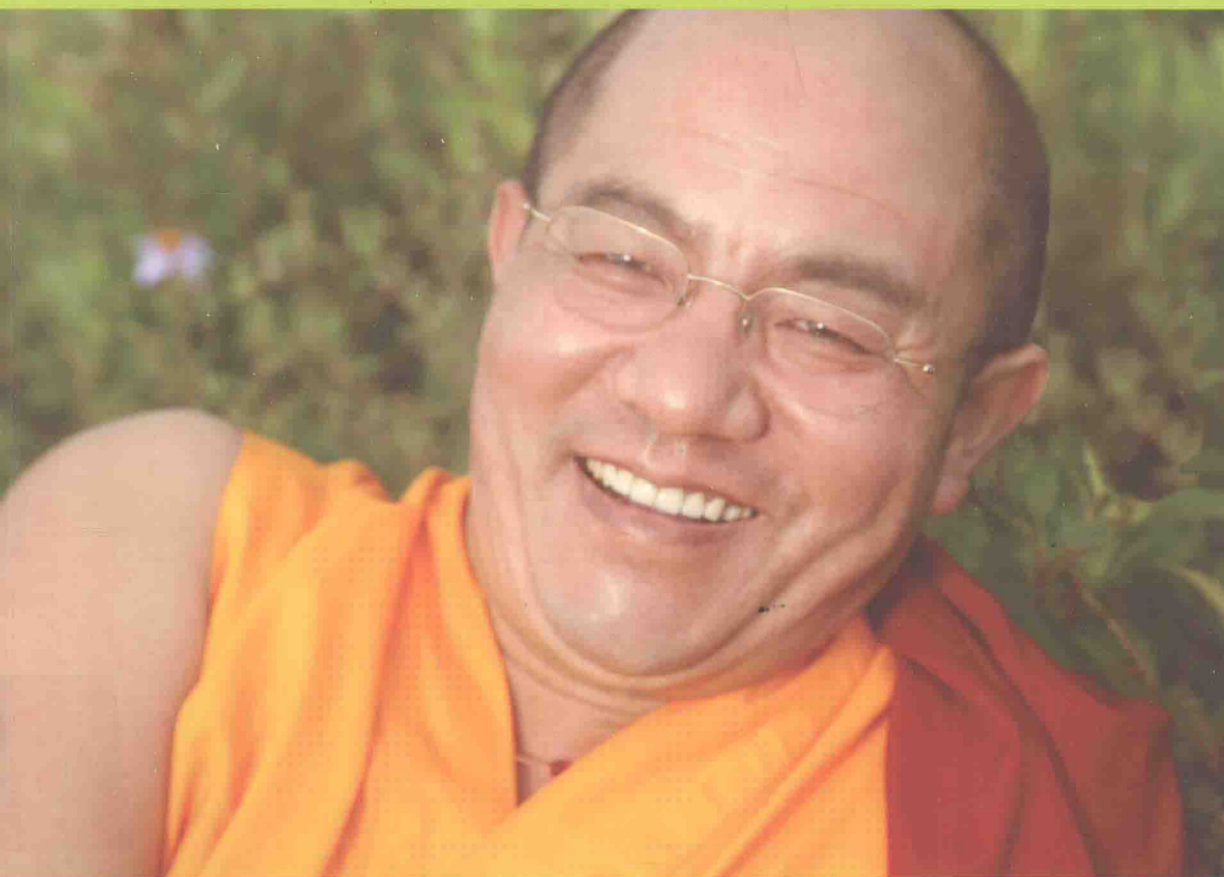


31位理想者的心灵之旅

幸好有烦恼

索达吉堪布 著



31位理想者的心灵之旅

幸好有烦恼

索达吉堪布 著

图书在版编目 (CIP) 数据

幸好有烦恼 / 索达吉堪布著. —北京: 中国友谊
出版公司, 2013. 11

ISBN 978-7-5057-3261-2

I. ①幸… II. ①索… 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 (2013) 第 268873 号

书名	幸好有烦恼
作者	索达吉堪布
出版	中国友谊出版公司
发行	中国友谊出版公司
经销	新华书店
印刷	北京慧美印刷有限公司
规格	710×1000 毫米 16 开 15.75 印张 200 千字
版次	2014 年 1 月第 1 版
印次	2014 年 1 月第 1 次印刷
书号	ISBN 978-7-5057-3261-2
定价	36.00 元
地址	北京市朝阳区西坝河南里 17 号楼
邮编	100028
电话	(010) 64668676

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

序

佛法到底会给我们带来什么？这是很多人心中的疑问。我担心，如果以佛陀的教言来揭晓答案，有些人未必接受，而听知识分子讲述他们对佛法的认知，想来会引起更多人的共鸣。

本着这一初衷，从十几年前开始，我广泛接触这个群体，用了大半年时间采访，把他们对人生、佛法的思考如实记录下来，精心挑选了一些案例，编成此书。

在汉地的佛教历史上，《高僧传》《续高僧传》等大德传记不计其数，但知识分子学佛的文字记录几近空白，他们的此种经历极少被外界了知。

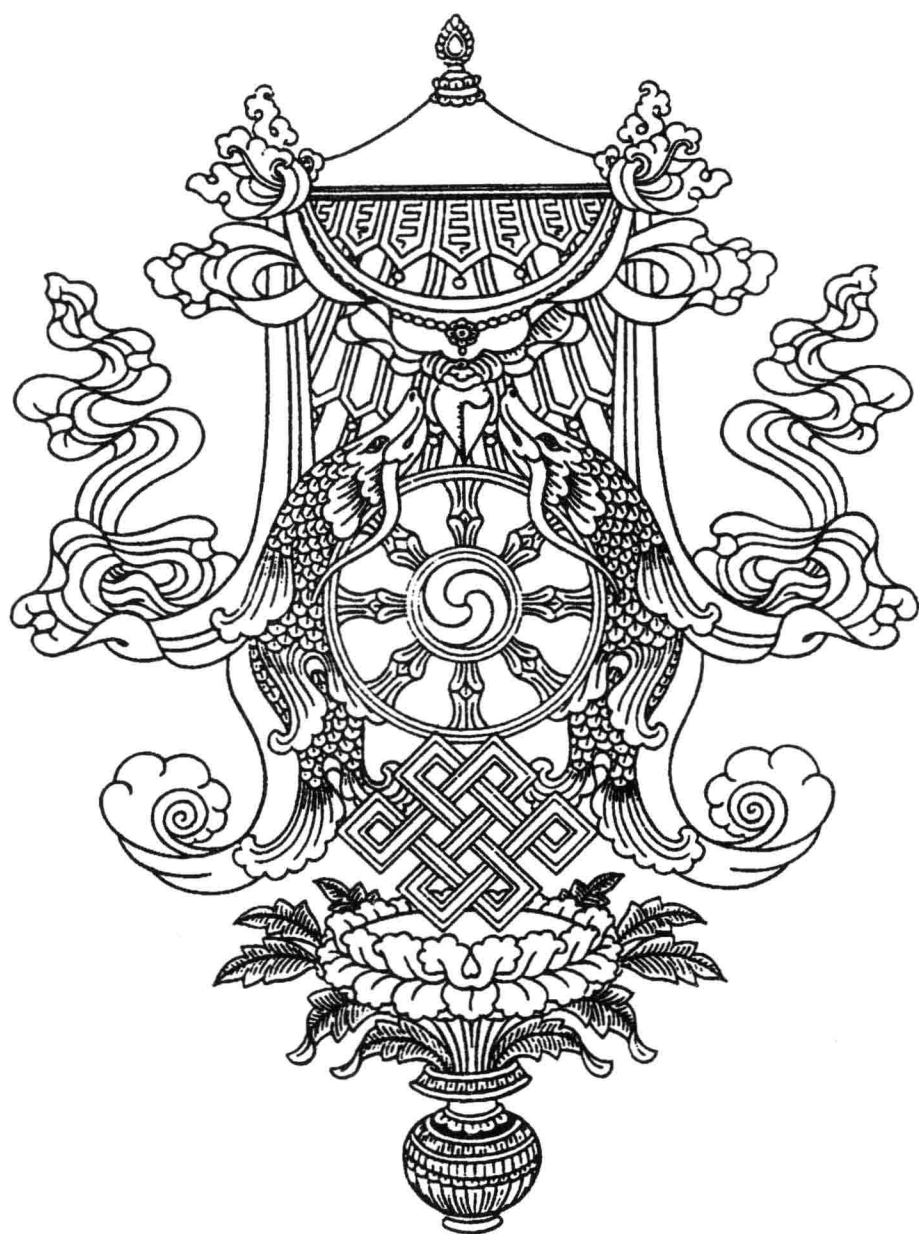
书中虽是故事，但没有丝毫杜撰，只是为了尊重当事人的隐私，多数人以化名出现。但愿他人的心路体验，能让你对人生有新的思考。

其中所涉及的人，因缘使然，大多与喇荣五明佛学院有关，但这并不意味着其他寺院、佛学院不会给大家带来相同的利益。

希望大家放下惯有的思维，见证另一个理性的世界。

索达吉

2013年11月10日



CONTENTS

目录

第一章 如何度过没有烦恼的一生

一件平常的小事，也是修行的机缘	003
追随内心，才能洞见生命的月光	010
参悟人性，点亮生命之火	017
心性的自在	024
发现心底的快乐与安详	031
寻觅属于自己内心的香格里拉	036

第二章 把人生的苦难转化为向上的力量

反省困境的根源，获得心灵的慰藉	045
充实人生的力量	053
痛苦能压垮人，也能使人坚强	059
苦难让人清醒	064
净化心灵的甘露	071
心声	075

第三章 你幸福了吗

如何获得纯粹的喜悦	085
钱财的确是身外之物	094

人生定位	102
如何脱离烦恼与痛苦	109
快乐的根源	115
获得真正的快乐	123
第四章 人生就是不断地放下	
放下虚荣、浮躁、贪执	131
追求内在的指引，才能驾驭人生的方向	138
真正的智慧	144
追寻心灵的归宿	155
精神的力量	162
接受真实之利	171
第五章 懂得生死的奥义，心就越发淡定安稳	
看清生死的真谛，通达人生的真理	179
以关爱之心面对所有生命	187
众生平等，切勿杀生害命	194
珍贵的眼泪	202
如何面对生死	209
人生转折	214
走过的路	220
附 录	227

第一章 如何度过没有烦恼的一生

要想制服自己的心，灭除一切烦恼，只看一两本书、修行很短的时间，是远远不够的。

就像一位重病缠身的慢性病患者，仅仅服了几颗药，便希望自己大病痊愈、健康如初，这无疑不太现实！

一件平常的小事，也是修行的机缘

在科技发达的当代，许多人都把探寻求索的目光对准了佛教。人们普遍认识到，在佛陀两千五百多年前创立的古老思想里，实际蕴含着超越时空的永远不会过时的大智慧。不过可惜的是，很多知识分子潜心研究佛法的精彩人生并没有被记录下来，否则的话，这些历史一定会成为研究当下人类精英灵魂嬗变史的第一手资料。

本着这一初衷，我开始有意识地把接触到的一些知识分子学佛的经历记录下来并介绍给世人，这种目击人们的精神演变，并将之留存在人们的历史记忆中的角色与任务，可能是我注定要承担的。这两年我感触特别深的一点是，西方知识界人士研究佛法的人日渐增多起来。他们对佛教，特别是对藏传佛教表现出了浓厚的兴趣。有些人甚至不惜花费巨大的精力去啃汉语、藏语，以期能了解到藏传佛教的真面目。我就碰到过一些来自美国、比利时、加拿大等西方国家的修行人，他们克服重重困难、不惜一切

人生定位	102
如何脱离烦恼与痛苦	109
快乐的根源	115
获得真正的快乐	123
第四章 人生就是不断地放下	
放下虚荣、浮躁、贪执	131
追求内在的指引，才能驾驭人生的方向	138
真正的智慧	144
追寻心灵的归宿	155
精神的力量	162
接受真实之利	171
第五章 懂得生死的奥义，心就越发淡定安稳	
看清生死的真谛，通达人生的真理	179
以关爱之心面对所有生命	187
众生平等，切勿杀生害命	194
珍贵的眼泪	202
如何面对生死	209
人生转折	214
走过的路	220
附 录	227

七岁时就已经拥有了自己的电脑，并能熟练使用。利用课余时间，我还学习过水彩绘画、乐器演奏、戏剧表演等。十五岁时，我又开始接触气功、太极拳等。尽管尝试了各种花样，但不知为什么，我的内心深处却总有种空洞感：我做的这一切到底有什么意义呢？人为什么要活着？对生存目的探寻不得的这种失望与空虚导致我最终离家出走，到法国、意大利、西班牙、希腊等国游荡。此后我发现了一本介绍禅宗公案的书。因日本传统文化早在70年代就传入了西方，故当时已经有不少关于日本禅宗的书了。这种明心见性的法门立刻就引起了我的极大兴趣。与此同时，我还到图书馆找到了一些印度出版的有关佛教艺术的书籍。当第一次看到庄严肃穆的佛像时，我的心中就有了一种异乎寻常的感觉。

而我接触藏传佛教的经历更是比较特别。在十六岁的那一年，我和朋友学习了催眠术，并准备做一个实验。我在专家的指导下顺利地进入了催眠状态，并看到了很多奇异的事情。最奇怪的事是，我看到很多穿红色衣服并戴红色班智达长耳帽的喇嘛坐在一个极为庄严的经堂里，我感觉自己当时也在场。此情此景至今仍历历在目，宛如昨日。不久，我又做了一个非常吉祥的梦。在一个山坡上，我看到一位非常庄严的老喇嘛坐在草地上修定。他看到我后就对我说：“你拿着这本书。”书的题目大致为：谁了知此书内容，就能成办一切。老上师坐在草地上的景象在我脑海里留下了非常深刻的印象。次日，我就把他画下来了。而在此之前，我从未见过藏传佛教的出家人。也许当时我学佛的因缘已经成熟了吧，我在一家书店里看

到了一尊十一面大悲观音菩萨的佛像，就满心欢喜地将之买了下来。那时，我就已准备好了要远赴中国，并且心里怀有一个梦想：去藏地学佛。

但因学习任务繁重，我来中国几年后才有了正式学佛的机会。利用1998年夏天的假期，我专程到成都，在昭觉寺皈依了清定上师。不久后，就在当年的秋天，法王如意宝来成都检查身体时，我又有幸与他老人家结上了缘。从那时起，我学佛的兴趣开始日日增长。最后，通过色达佛学院上师们的慈悲摄受，我才真正地踏上了学佛的正道，心发生了向善方面的转化，不良心理开始得到调伏。通过修持佛法，不仅自己的性格有所改善，更重要的是，我知道了取舍善恶、净化自心的道理。这个道理才是真正的财富，不但能令我们树立正确的世界观及价值取向，而且还能令我们今生后世都得到暂时与究竟的安乐。

前几天，我和家人到超级家具城看家具。从商场出来准备回家时，我们突然看到了一起刚刚发生的特大交通事故。一辆大卡车撞上了一辆小汽车，并立即着火了！火势非常猛烈，浓烟滚滚，烈焰冲天，当时已经没有人敢接近事故现场。很短时间内，呼啸而来的消防车、救护车及警车便赶到了事发现场。我看见身边一位妇女正在抽泣，便问她为什么那么伤心，是不是她与本事故有什么关系。她回答说：那个被大火吞噬的小车里尚有一个未能爬出来的人，显然他被活活烧死了。听后我大吃一惊，原来就当我们站在那儿观看的时候，有一个人正在烈焰中痛苦挣扎，并最终失掉了自己宝贵的生命！他今晚已不可能再回到家人身边了，而他的亲人们在得

到噩耗时又将如何接受这悲惨的事实呢？更令人惋惜的是，死去的这个青年刚刚经过了不可思议的痛苦，并且在毫无准备的情况下被迫进入了死后中阴，此时他该怎么办呢？——他只能不由自主地接受黑白善恶业力的引导，并滑向转生下世的路途。也许他会因善业成熟而投胎到善趣，但也可能因死亡时那一刹那间的憎恨而转世到极为痛苦的恶道！这些想法在短短的几秒钟内涌向我的脑海，使我对人生的无常又有了新的认识。中国有句俗语说：天有不测风云，人有旦夕祸福。如果我们不学佛，也不思考、不修习人生甚深真理而空度一生，那么一旦无常来到眼前，我们又该如何应对呢？那时不会再有任何依靠，无论我们再怎么精通世间法，也都无济于事！佛陀曾告诫我们应时时刻刻忆念无常的痛苦；人身难得，应珍惜自己这无比可贵的生命；人身如舟筏，如果好好利用，它将承载我们抵达解脱的彼岸，但如果将之用来造恶业，那就毁坏了自己的今生后世。高僧大德们因深明此理而发奋精进修行，他们发大乘菩提心以利益一切众生，从事自利利他的事业，结果使自己的人生充满了意义。我们若跟随往昔大德们的足迹，此生定无悔。

随着信息时代的来临，地域间的距离在逐渐缩短，东西方文化的交流也越来越广泛。越来越多的西方人接触到佛法，并对之生起了信心，尤其是佛教里的慈悲平等的精神更是令人信服。现代社会不但物质生产高度发达，同时对文明程度的要求也变得更高了。十几年来，在国外成立了各种各样的保护生态环境、保护动物生命的协会及组织，有很多人积极参与。

保护动物、断除杀生并保持常年食素的人不在少数。受此潮流影响，不少航空公司在国际航线上也开始提供素菜配餐。很多家庭在花园里为小鸟砌好鸟巢，给小鸟喂食，以此避免它们杀死大量小虫子。无家可归的小动物也得到了慈善机构的照顾。连荷兰女王也因狩猎行为受到了动物保护组织的抨击。可见，世间善良的道德准则与佛法实乃毫不相违。看来，随着崇尚善良品格、追寻人生真理的人群增多，莲花生大士的预言正在逐步实现。我相信在不久的将来，佛法定会吸引全世界有缘者的目光，并将最终引导无量有情走向自己的本来净土。

我与艾泽生博士交往已三年了。我的感觉告诉我，他是一个名副其实的修行人、大医学家。在他身上，爱与慈悲总是能从他的日常行为当中源源不断地流淌出来。

有智慧的人往往把生活中碰到的一些在常人眼中看似很普通的事当成修行的助缘，比如当艾泽生碰到那次车祸时，他及时地将之转化成观修无常的一个契机。无智之人恐怕遇到此种情况时，便只有毛骨悚然或尖声狂叫了。其实佛教除了有观修无常的教言外，还有许多不离世间经验的修法，这些修法均是打开我们认识惯常世界的一个个窗口。

客观公正地说，世间人对寿命无常也有比较深刻的体认。早在公元前，罗马帝国初期的政治家、戏剧家及斯多葛学派的哲学家塞涅卡就曾说过：“你出生的那一刻，死亡便已经开始。”而乌尼利乌斯，这位公元1世

纪前后的拉丁语诗人也说道：“出生时，死亡即刻开始，‘结束’已题写在‘开端’上。”既然如此，那就让我们好好把握住这稍纵即逝的生命吧！

总之，艾泽生博士所理解的寿命无常都是非常关键的佛法核心。如果一个学佛的人掌握了这点，那他今生一定不会懈怠、不会退缩，他一定会沿着既定的轨道、目标，向着美好的解脱前程勇往直前。

追随内心，才能洞见生命的月光

春暖花开的季节总能让人的心情愉快起来，特别是在色达这样一个冬天几乎要占去长达七八个月光景的地方。当大地复苏、万物开始吐绿的时候，远山近水那一片充盈绿意的大地，使我感到心灵的天窗似乎已经打开，春天的气息正源源不断地扑面而来。

就在这样一个春光明媚的早晨，当阳光刚刚铺满大地的时候，从美国赶来学院参学、钻研佛法的林明博士来到了我的同步翻译室。林明博士从中国的北大一路“征战”到美国的密西根大学，从学士学位到博士学位可谓过关斩将、所向披靡。不过从她脸上，你一点儿也看不到一般高学历知识分子那种常有的骄矜气。她人非常朴素、善良，对除真理以外的庞杂世事一点儿也不关心。听到她说她对佛学院的闻思修气氛非常满意，我便饶有兴趣地询问起她获取超世间学问的大悲智慧的过程。我一边听着林博士对世间知识与佛法教义的分析，一边就在心里感叹不已。一个女孩可以为