



# 佛教的见地与修道



宗萨蒋扬钦哲仁波切 著  
马君美 杨忆祖 陈冠中 译

宗萨蒋扬钦哲仁波切 著  
马君美 杨忆祖 陈冠中 译

# 佛教的见地与修道

新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权登记图字：01-2015-7605

简体中文版经由亲哲文化有限公司授权

### 图书在版编目(CIP)数据

佛教的见地与修道 / (不丹) 宗萨蒋扬钦哲仁波切著；  
马君美，杨忆祖，陈冠中译. —2版. —北京：新星出  
版社，2016.4

ISBN 978-7-5133-1937-9

I. ①佛… II. ①宗…②马…③杨…④陈… III.

①佛教-基本知识 IV. ①B94

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第007461号

### 佛教的见地与修道

(不丹) 宗萨蒋扬钦哲仁波切 著  
马君美 杨忆祖 陈冠中 译

责任编辑 汪欣

策 划 好读文化

装帧设计 一鸣文化

内文制作 杨兴艳

责任印制 李海波 史广宜

出 版 新星出版社 [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)

出 版 人 谢刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599

印 刷 北京汇林印务有限公司

开 本 850毫米×1168毫米 1/32

印 张 7

字 数 161千字

版 次 2016年4月第2版

印 次 2016年4月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-1937-9

定 价 49.50元

版权所有，侵权必究；如有质量问题，请与发行公司联系调换。

## 译者序

陈冠中

在中文世界生活的人，对佛教是既熟悉又陌生的。

一方面，佛教是大家周边最烂熟的现象，例如众多的佛寺、佛堂、满街碰到的出家人、流行文化里的佛偈禅理、武侠小说中用佛教名相改编的武功招式和变成日常用语的佛学术语，如“方便”“缘起”“因果”“化身”“无常”……几乎每个人都会认识一些佛教徒，或碰到手腕系着佛珠链的人——佛教就在大家的身旁；但是，佛教却不一定是大家生活和文化的一部分。大多数中文世界的人，对佛教的接触都是偶发的、片面的，对佛教的理解也是被动的、零碎的。

所以，另一方面，我们可以说，大多数中文世界的人并不是生活在佛教文化里（不像泰国、缅甸等地），大家都知道很多佛教的资讯，但是并不能有条理地说出佛教究竟是怎么回事。

有人鄙视佛教；有人好奇；有些人对佛教没有深究，却有自己

的见解；也有人觉得与佛教互不相干，认为佛教是佛教徒的事，是异国情调；也有人想学佛，却不得其门而入。

学佛的途径有万千种，其中一种补充的方法就是看书——佛教不认为文字能说明一切，但是并不排斥文字。

书和人一样，是要讲缘分的。在书海中，哪一本书你会真的看进去呢？

我们找来了一本好书，一本深入浅出、精简而全面的佛教通论，我们觉得这本书——《佛教的见地与修道》，既适合初学者，也能使资深的佛教学者感到惊心动魄、充满挑战；非佛教徒的读者，看了也可以激荡脑力。

《佛教的见地与修道》的作者——宗萨蒋扬钦哲仁波切，是一位出色的老师，秉承藏传佛教里最优良的传承和教育，享誉世界。他以自己浅白的文字和编选角度，给佛教扼要地做出说明，使读者很快地进入状态，对佛教的义理、历史和各种传承有一个精确的综观。

如果你只想好好地看一本佛教入门的书，请考虑选择本书，你是不会失望的。

如果你认为自己对佛教已经有一定的成见，说不定本书会让你对佛教完全改观。

如果你是佛教徒，请以本书印证你的修行。

## 序：自我的观点

当你如同往常地冒出某种想法时，你是否知道这样的想法从哪里来？或者，你为什么会有这样的想法而不是另外一种想法呢？你知道自己的观点以及这种观点是怎样产生的吗？最重要的是，你能确定这些的确是你自己的想法、你自己的观点吗？

知道这些问题的答案非常重要，因为你的观点决定了你怎么看待事物，而你看待事物的方式正是你所有概念、感觉与行动的基础。由于你的生命完全是由自己的概念、思考、感受、行动所组成的，所以任何决定你的观点和看法的事物，对于你的生命也一定有极大的控制。

你是用不偏颇的眼光纯净地观看事物的本来面目呢？还是受了老师、朋友、敌人、书籍、报纸、广告、电视、音乐、宗教、文化等无数的影响，而戴上了有色的眼镜来看待生命？

可能你认为自己并不是个容易被操纵的人，也认为自己的判断不会受外力左右，但是，你又是怎样知道这点的呢？我们可能一直

都受着影响却毫不知情。通常当我们被影响时，自己完全不知道，因为我们想象自己是和所生活的环境互相分离的，所以各种影响力很容易在不知不觉的情况下溜了进来。

你的心一直毫无选择地吸收各种影响力，在你毫不知情的状况下，这些内在化的影响力成了你的想法、感觉和信仰。它们成为你的一部分，塑造了你对于自己和真理的看法，你甚至认不出它们是外力所造成的，反而以为自己是独立的人，完全地忠于自己。

想一想，为什么你喜欢某些人而不喜欢其他人？你的政治见解从哪里来？你为什么会被某种男子或女子所吸引？你怎样取舍孰是孰非？你为什么觉得自己必须拥有某种汽车或住在某个地方才行？你对于成功、失败的看法从哪里来……如果你对自己完全诚实，就会知道，几乎没有一种“你的”想法和感受真正是你自己的，它们大部分都是那些你无法控制的影响力的结果。

就算我们接受你完全不受外物的影响，但是你仍然从“自我”的观点来判断、观察及体验世界。你可能会想：“那有什么不对？自我难道不是我自己吗？也就是那个会哀伤、高兴、骄傲、沮丧、振奋、进步、丧气、伤心、被人赞美的自己吗？自我永远和自己在一起。自我就是我，很明显的，它并不是由学校、父母、社会或其他外在的地方而来的。从自我观点而来的体验，是我唯一的体验，因此它一定是真实的，哪来什么问题呢？”

现在，先暂时不管自我是不是你所受影响的总和，也许你应该

考虑，从自我观点所体验到的生命究竟有多真实、有什么价值。自我永远觉得它的判断、观察和体验都很重要，因此对每件事都小题大做，无法放松地任事情自然发展；而只有当自我经历了许多困难后，才不会再小题大做。例如，自我可能会觉得，如果它表现得很冷静、不生气，别人就会很佩服它；为了这样，它可能去寻找一些状况，让别人要求它帮忙，或打扰它、侵犯它的领域，这些都是它认为很严重的事，目的就是要让自我有机会说：“没问题，这不是什么大不了的事！”除非有件大事无法让它假装成小事，它才不会这样说！这种情形并非是道德或伦理上的对错与好坏，经过仔细观察，我们就会发现，大部分的问题都起自于从自我的观点来看待每一件事，再把这些根本没有实质的事物小题大做所造成的。

自我的基本性质就是对于它自己的一种坚固和持续的感觉，还加上了一种持续的不安全感。对于不安全感的立即反应就是期待和恐惧，而自我的期待和恐惧是没有穷尽的、难以满足的、困惑的、有系统的、紊乱的、有次序的、逻辑的、疯狂的、理性的（在一大群不合理之中）、狡猾的、感性的，以及鬼鬼祟祟的。

自我几乎能够将任何事物都转为己用，并用一切方法为自己辩护，甚至应该摧毁自我的老师和教法也被利用了——自我被自己充满了，没有任何其他的东西能够进得去。虽然自我伪装开放的态度，但真正的开放根本不可能，充其量它只能伪装、模仿、代表，使别人相信以及减少个人色彩。



自我能够天花乱坠地谈“无我”，利用无我作为自己的装饰——自我扭曲了一切事物，它因为谦卑的表现而生起骄傲，为了感觉优越而表现慈悲，教授佛法是为了感到学富五车，假装慷慨的目的是为了夸耀财富。自我也可能是一位伪装大师，例如，当面临严重威胁时，为了保护自己，自我就会很有技巧地穿着敌人的制服，也许出家或闭长关，而它会利用闭关这段期间去舔舐自己的伤口，出关之后变得更强壮、更狡猾。

从自我的观点来看，成功或失败，完全决定于它是否能用自己的观点来解释某件事。佛陀所谈的“成佛”，对自我来说，可以说是完全的失败。因此，我们宣称要追求的成佛，根本不是真的成佛，而是“自我的成就”；从自我的观点来看，这是一种更微妙、更宏伟的成功。

这一切是否代表了整个情况已经无可救药了呢？并不是这样的。这只是表示，因为愚昧，你错误地相信自我就是你，而你就是自我。那个你认为是自己的东西并不是你，只是一种幻相，由于迷惑，最初你误认它是你自己，然后又浪费一生来满足它、让它快乐，这样的企图才是唯一没有希望的。这就像除非你知道自己在做梦，否则无法逃出梦的陷阱一样——要让自己解脱，你必须明白自己的错误，然后从其中醒悟过来。事情就是这么简单，也是这么复杂。

## 目 录

译者序	1
序：自我的观点	3
上 篇 正确的见地	
第一章 见地	3
第二章 两种见地	9
第三章 自我及自我的见地是错误的概念	21
第四章 空性	27
第五章 四圣谛	41
第六章 佛性	49
第七章 业力	57
第八章 转世再生	65
第九章 轮回与涅槃	71
第十章 见与道	77

## 下 篇 道

第十一章	道的选择	83
第十二章	出离与虔诚	107
第十三章	善知识	121
第十四章	心的训练	129
第十五章	禅修	135
第十六章	止观	141
第十七章	慈、悲、菩提心以及 菩萨道的善巧方便	165
第十八章	金刚乘	173
第十九章	上师、灌顶及象征	191
第二十章	次第与证悟	201

上 篇

正确的见地



第一章  
见地

“见地”永远要依靠持有见地的人。见地是你所立足的那个平面，见地是你决定如何看待事物的标准。广义上来说，见地可分为两种：传统性的见地与理论性的见地。

在讨论正确或错误的见地之前，首先要知道什么叫作“见地”，以及为什么任何哲学、宗教或意识形态都需要有某种见地。简单地说，见地就是你如何看待事物。不论觉察到了没有，我们都有某种见地，也就是我们心中对于事物是如何如何的一种看法，这使得我们能够以一种特殊的方式来看待这个世界。

除非哲学或教义能有自己的真理地图，否则就无法告诉你如何才能达到它所设定的最终目标，它顶多只能送给你几种不同的车子，让你在一堆没有街名的迷宫中行驶。这就像是去找一位以全盘医理来治病的医生，或者去找另一位只根据你的某些症状就随便从柜子上拿些东西给你的医生之间的差别。

假设你约定某个时间去应征工作，一位在那家公司的好朋友警告你，主持面谈的人很敏感；你知道主考官很敏感，因此知道在面谈时该如何应付他——要是没有这种消息，你就只能盲目地处于那个状况之中了。



有些方法或许很刺激、震撼、富有异国情调又多姿多彩，这些方法也能够产生许多结果。但是，没有基本的见地，你就不知道现在位于何处、目标是什么以及如何达到目标，而没有基础和目标的方法，只不过是另一种形式的廉价娱乐而已！今天有许多自称是老师的人，提供许多缺乏基本见地的修行方法，却根本不知道它们从哪里来、要到哪里去。

在序文里，我们讨论过自我的见地以及自我如何看待事物。自我以它的见地为基础来决定：这是美的，这是丑的；这可以滋养我，我要它；这是个威胁，我必须避免它。这些决定创造出某些模式，使我们在特定状况下，以有条件、特定的方式来感觉、思考、回答、行动和反应。接着，自我就把所遇到的状况加以粉饰修改，使它能够在并入这些模式中，进而证明了自我观点的正确性。奇怪的是，自我根据自己的观点作为修行的途径，它经常思考、分析，时刻注意自己的观点。这样的修行结果，产生了数不清的行动去追求自我见地所认可的成就或证悟。

我们一直都是不假思索地接受自我和它的模式，它们从开始就很健全，如今也一样有力和根深柢固。但是依照佛教的哲学来看，任何事物都是由因、缘所产生的，因此，自我和它的模式，也只是经过不断训练、不断滋养的因、缘下所产生的结果。所以，当一个弟子向老师抱怨，为什么精进修行十二年还是烦恼炽盛、大乐仍旧遥不可及时，老师反而觉得好笑——如果学生灵性修行的努力程度