

圣道指归

光明大圆满实修浅说

陈泉州 著述

 宗教文化出版社

圣道指归

光明大圆满实修浅说

陈泉州 著述

宗教文化出版社

图书在版编目(CIP)数据

圣道指归:光明大圆满实修浅说/陈泉州著述. -北京:宗教文化出版社,
2008.8

ISBN 978 - 7 - 80254 - 038 - 5

I. 圣… II. 陈… III. 佛教 - 文集 IV. B948 - 53

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2008)112122 号

圣道指归

光明大圆满实修浅说

陈泉州 著述

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64006060(编辑部)

责任编辑: 赛 勤 程 上

版式设计: 范晓博

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 880×1230 毫米 32 开本 21 印张 420 千字

2008 年 8 月第 1 版 2008 年 8 月第 1 次印刷

印 数: 1—5000

书 号: ISBN 978 - 7 - 80254 - 038 - 5

定 价: 42.00 元





圣
道
指
归

一
誠



序 一

当今世界，藏传密乘大圆满法已经广弘于欧美各国，大圆满典籍的英译也不少。反观国内，汉族地区对大圆满法饶有兴趣者也逐渐增多，然而较系统地介绍大圆满法实修的著作却很少。

陈泉州先生的《圣道指归》是一部阐发大圆满法修行实践的专著，全书由两部分组成，上篇是参考多位密乘祖师大德们的论著整理而成的有关修行密乘大圆满法前行的系统教法，以使人们得以较系统、完整地了解密乘大圆满法前行。下篇则是陈泉州先生以自己数十年来修学大圆满法的实践心得体悟，向信众们介绍佛教密乘教法，以及密乘大圆满法之殊胜特点、基本内容、修行次第等。这部分内容是根据陈泉州先生多年来数十次讲座纪录整理而成的，包括许多讲座现场的互动答疑。因此，全文深入浅出、通俗易懂。

我对于藏传密乘佛教的了解十分肤浅，而对密乘大圆满修行法虽说也读过一两本书，却没有任何研究和修

行实证的体验,但我想借此机缘拜读一下陈先生的大作,不也是一个很好的学习机会吗!于是我就尽量挤出时间来拜读这部专著,有了一点粗浅的总体印象。

本书给我总的感觉是,陈泉州先生在大圆满法的修行上是有真实体悟的,书中所谈到的各种修行次第方法,与一般只有单纯理论介绍的书籍不一样,都是经过他自己亲身实践过的。所以讲得十分具体透彻,清楚明白,易懂易行。这对于那些与修大圆满法有缘的信众来说,是一部很有实用价值的修行入门书。

佛教有八万四千方便法门,普度一切有缘有情众生。诚所谓法无高下,对机即是究竟。陈泉州先生以大圆满法为“九乘之巅”,并把他数十年修行大圆满法的心得体悟,贡献出来与大众分享,接引与此法门有缘的道友,实在是菩萨心肠,功德无量。

即此随喜赞叹,权以为序。

楼宇烈

二〇〇八年五月二十日

序 二

古今中外，凡其成大事业者，其先必发大愿心，莫不如是。

以俗世论，见秦始皇之巡行，刘邦的大愿是“大丈夫生当如是”；以出世论，拜遍名师之后，玄奘的大愿是“西天取经以度东土众生”；以经典论，无论是法藏菩萨的四十八愿，还是地藏菩萨“地狱未空，誓不成佛”的宏愿，都是最终造就大功德善业的根本动力。《华严经》第七十七卷说：“一切佛事，从大愿起”。强调业力，是佛教对客观因果的尊重；而更强调愿力，是佛教对主观努力的推崇。

大愿往往是平常人不可企及因此甚至不敢想象的崇高心愿。就修持而言，假如世代居住在内地的一名普通汉人要在藏传佛教的修持中取得金刚阿奢黎的尊号，为最终成佛而探其究竟，这是否可能呢？绝大多数人肯定会感到匪夷所思，以至连类似的念头都不会起。但得五体投地膜拜而已，遑论次第？遑论愿心？

然而，在燕赵大地之上，却居然出现了这样一位发大

愿心的修行者——陈泉州居士。数十年的修持精进，深入经藏，实证实修，使他臻于身口意三密相应的境界，得到藏传佛教宁玛派阿秋法王和谢尔洛大堪布的印证，并被授予大圆满传法资格的金刚阿奢黎资质。

金刚阿奢黎在藏传佛教的传承体系中具有举足轻重的崇高地位。即便是从小出家修行一世的藏族喇嘛，终究也未必能获得这样的成就，然而，务求究竟的陈泉州居士，却从踏入藏传佛教大门之始便立下力攀最高峰的志向。虽然在获得金刚阿奢黎资格的那一刻起，一扇藏传佛教的神秘大门已经被一位汉族同胞开启，但这只是实现大愿心的第一步而已。陈泉州居士真正发愿要做的是，展现大门内的宝藏，以这些宝藏去接济需要救助的众生，无论他是藏汉，也无论他在海内外。

这本《圣道指归》就是陈居士救助众生的“宝藏”中的一部分，是由若干演讲开示编辑而成的文集。

演讲开示的表述方式历来深受欢迎。且不说诸多佛经“如是我闻”就是演讲开示的记录稿，近年来风靡大陆的南老师怀瑾先生的大部分著述恰好也是这种开示的记录。它的好处是逗机说法，生动有趣，令读者如临其境，如坐春风。开示，本为“耳根圆通”创造条件，或许有听闻者在千百句中得一句半句触动心机，当下开悟，亦未可知。总之，不会让听众感到乏味困顿，甚至临场逃逸，凡是收录到本书中的，当初都是引人入胜、发人深省的精彩

演说。

当然,正如陈泉州居士自己所言,这种文体也有不足之处,即“对问题的深度挖掘和广度展开及表述方式都会多少受限”。尤其要指出的是,陈泉州居士直接面对的是如饥似渴的求法求佛的信众,这种演讲开示不是课堂的学术研究成果汇报,不能板着面孔照本宣科,而是信众与信众之间的沟通与交流。因此,我们在阅读这本文集时,必须站在演讲者与聆听者的立场上去体会,从而在许多关键处予以理解;通过这本文集,我们最起码可以了解到一位藏传佛教金刚乘修行者的胸襟境界和学识渊源,同时,也可以感受到信仰在思辨和行为过程中的根本作用。

近来,我对佛学和儒学的社会功能有所对比、有所思索。在中华民族复兴的伟大历史进程中,必然要求充实一种与经济军事科技以及领土和地域扩张等所构成的硬实力(hard power)相应的软实力(soft power)。中国佛教协会副会长兼秘书长学诚法师在2008年初的全国政协大会发言演讲中特别指出:“一种文化、一种价值观要得到其他民族、其他文明、其他国家人民的认同理解和欣赏,必须具有超越政治制度、意识形态的普世价值,必须具有超越一个民族、一种文明、一个国家、一己私利的世界视野,应该说中国佛教乃至整个中国文化就具有这样的价值和视野,也只有具备这样的价值和视野,文化资源才能转化成现实的文化软实力,从而有利于世界的永久

和平和共同繁荣。”(2008年第三期《法音》)佛教之所以可以成为中国文化软实力的一个有机构成,我认为其根本原因之一在于佛教之中的佛学不仅仅是一种学问,更是一种信仰。只有能够被人坚信不疑的,才有可能称其为“实力”,即便是软实力,仍然要具有“实力”的特征,而不仅仅是可有可无的学问。学问,与信仰相比,就谈不到“实力”二字。因为能够与外力抗衡的,不是学问而是信仰。儒学在20世纪50年代之前曾经是一种实力,因为它曾经是一种信仰,可以“舍生取义”,可以“杀身成仁”,难道还不能与外力抗衡吗?历代先贤不是在研讨儒学,而是以人生以生命来实践对仁义的信仰。而按照这种传统去衡量,“新儒学”却几乎全然不能列入软实力。因为新儒学已经丧失信仰的意味,不过是几位领着美元薪俸的洋教授在坐而论道,讲起来似乎头头是道,做的时候却没有一个像是要献身的,世上没有谁会怕这种空谈家,也没有谁会追随一种连自己都不准备施行的主张,更奢谈什么“实力”?

佛学与儒学在当代的最大区别,在于佛学的本质是学佛,而学佛的首要因素是信佛。我曾经直言不讳地评价,什么叫“因信称义”?就是“只行道,不讲理”。信仰,不仅允许而且也需要理论的演绎,但是终归是“不讲理”的,即信仰最终必须能够超越形式逻辑的藩篱,而直指终极目标。这才是最强悍、最坚韧、最持久的实力。儒学如

果似今日之天下这样无儒可学，无道可行，则永远不再具备实力。

陈泉州居士在《圣道指归》中多处强调了“信”的作用和价值，其实也就是强调了把一种文化资源转化为软实力。为什么要成为软实力？因为“要得到其他民族、其他文明、其他国家人民的认同理解和欣赏”。为什么“要得到其他民族、其他文明、其他国家人民的认同理解和欣赏”？因为陈泉州居士的大愿心是“祈愿佛法的光明在这烦恼炽盛的时代里，持续地照耀人们的心灵！愿佛教各派相容相合，所有具德上师身体安康，常转法轮！一切众生速疾成就佛果，离苦得乐！”应该说，这三个心愿“具有超越政治制度、意识形态的普世价值”，“具有超越一个民族、一种文明、一个国家、一己私利的世界视野”，值得欢喜赞叹。

《圣道指归》是陈泉州居士大愿心、大愿力之所成就，更是弘法利生的智慧结晶。陈泉州居士不肯独其善而善，匿其乐而乐，借《指归》之传媒，广传扬而普度。陈泉州居士成为金刚阿奢黎的重要意义，并非在于其个人的荣耀，而是极具典范意义地揭示了“是法平等”，无论汉藏，但能发心精进，皆可成就。所谓“藏传佛教”，与“藏语系佛教”是同义异说，并不是只能在藏族中传承。自唐宋以降，汉藏往来日益密切，藏语系佛教在内地的传播不绝如缕，元代之后更是“青黄并存”，从北京、杭州直至昆明、

大理,都可以看到藏传佛教的踪迹。进入21世纪的信息时代,任何资讯皆可无处不在,藏传佛教的传播更是在所必然。在新的历史条件下,汉传佛教与藏传佛教肯定会保持并弘扬各自的优势和特色,同时,汉传佛教与藏传佛教的相互交流、相互影响,乃至圆融无碍,也应该是大势所趋。陈泉州居士是这一潮流趋势中的先行者,他的成就会鼓舞更多的行者奋进。

我钦佩陈泉州居士显密圆融、事理不二的修为,也欣赏他的虚怀若谷、平易近人,不虚夸、不炫耀。他不拘金刚阿闍梨的尊位和年逾花甲的高龄,坦然进入北京大学研究生班继续深造研习,保持着童心的纯净和青春的活力,非常人所能为。承蒙陈泉州居士抬爱,嘱我作序,不敢妄言称序,仅仅以我的一点感想作为交流而已。或许有助于陈泉州居士或读者,也是我的荣幸。谨此。

王志远^①

二〇〇八年六月六日于京北沛溪堂

^① 王志远,中国宗教学会副会长,中国社会科学院世界宗教研究所宗教文化艺术研究室主任,研究员,中国社会科学院研究生院导师,北京大学宗教学系客座教授,北京大通智胜景观规划设计院院长。

自序

众生本来佛性具足，佛法即是指引众生回归于本具之佛性。“迷者众生觉者佛”，证悟本具的佛性，就是转迷成觉。佛教认为众生根本问题即生死问题。佛之出世，说法四十九年，所为何事？即是为众生解决这了脱生死的问题。人死并非就此全部了结，人未觉悟，业力不得解脱，必然随业转而再生。如此生死相续，六道轮回，无有终日。如何解决生死问题？只有转迷成觉，证得本具佛性。正因这种佛性人人本具，所以人人皆可觉悟成佛。

佛法三藏十二部及各续部经典，博大精深，修行法门号称八万四千，目的只有一个：指导众生通过实修而证悟成佛。现代中国佛教的现状可谓让人亦喜亦忧，可喜的是，各种书籍、刊物的出版已非常丰富，互联网更使佛法资讯的交流极为便利，开明的宗教政策也使学佛向善者日渐增多；可忧的是，谈佛者多，实修者少，出家者多，证悟者少。若常此下去，失去实修实证的佛教很可能只剩一个空壳子——佛文化了。如何荷担如来家业？必须实

证佛法，并大力弘扬契理契机的诸多实修法门。

当今世界，藏传佛教与南传佛教，汉传佛教成为佛教的三支最主要传承。藏传佛教于特别强调传承的纯正、思辩的完美、修行的次第，并融合了小乘、大乘和密乘的精华，圆满解决了即生成佛之难题。

根据《涅槃经》及其它授记的记载，释迦牟尼佛在即将涅槃时授记说在他圆寂后，将有如他一般的圣者出世弘传密法，这位圣者就是莲花生大士。公元八世纪藏王赤松德赞迎请莲花生大士入藏，降服了一切邪魔外道，从此密法在藏地弘传。大圆满是由本初佛普贤王如来、金刚萨垛、莲花生大士、龙钦巴尊者以及许多伟大成就者，纯净无染而未间断地传至现居雪域的诸位大证悟者，再由他们向具足因缘的下辈学人严密地弘传。

密法自古以来，在汉地都是在皇室宫廷内流传，直至民国年间诺那、贡嘎上师来汉地，虽也主要在政府高官、高级知识分子阶层传法，却已开了密法传入汉地民间的先河。自改革开放以后，汉地行人学修藏传密法者有增无减；且现在通讯发达，汉藏交流非常便利，各种书籍、法本流通；正如莲花生大士所预言的：在铁鸟飞空的年代，其教法将传遍整个人类。此时传播大圆满法的时机已经成熟。

由于对大圆满法的仰慕，汉地许多学人纷纷西行求法，或请藏地上师来汉地传法灌顶；大多学人由于语言文

化隔阂和求学者自身条件所限，实际所得多未超过生起次第，或对大圆满之正见尚未确立，实修正行亦属空论。

因此，后学根据数十年来的修学实践，结合近几年来在不同场合进行了数百场讲演，整理为《圣道指归》一书，其内容为大圆满诸前行诸修法的简单介绍和大圆满正行中彻却、妥嘎的方便说法。由于听众基础和讲演时限的因素，讲演较富应机性，对问题的深度挖掘和广度展开及表述方式都会多少受限，所以保留原风貌为原则，对演讲记录的个别处进行了必要补充，将重复处删减，按次第编排起来，以求次第严密，内容完整。

感谢一如、昊真、观慧、一向在录音、资料选编、文字整理上所做的辛苦努力，也感谢一诚会长为本书题写书名，及牛实为教授、楼宇烈教授、王志远先生的支持。

最后，祈愿佛法的光明在这烦恼炽盛的时代里，持续地照耀人们的心灵，愿佛教各派相容和合，一切众生速疾成就佛果、离苦得乐！

陈泉州

二〇〇八年二月

目 录

序 一	楼宇烈(1)
序 二	王志远(3)
自 序	(9)

上 篇

转心入圣道	(3)
一、暇满人身难得	(3)
二、观修无常	(15)
三、观六道轮回苦	(30)
四、十二缘起——轮回的因果	(47)
五、业果	(62)
依师和皈依三宝	(104)
一、依止上师	(104)
二、皈依上师三宝	(118)
殊胜菩提心	(146)
一、菩提心总相	(146)