

东宝·仲巴活佛 指导



佛性

宋衲蒨居士 著

华夏出版社

东宝·仲巴活佛 指导

江苏工业学院图书馆
藏书章

宋纳蒨居士 著

华夏出版社

图书在版编目(CIP)数据

佛性 / 宋衲蒨著. - 北京: 华夏出版社, 2009.10

ISBN 978-7-5080-5373-8

I. ①佛… II. ①宋… III. ①佛教 - 研究 IV. ①B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 172621 号

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里 4 号 邮编: 100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京集惠印刷有限责任公司

装 订: 三河市李旗庄少明装订厂

版 次: 2009 年 10 月第 1 版 · 2009 年 10 月第 1 次印刷

开 本: 700 × 1000 1/16 开

字 数: 127 千字

印 张: 14

定 价: 29.00 元

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

序

一

佛——觉者。佛性——清净的本性。

成佛是什么样子？你拥有一个面对一切自然安详的心境。
从这个心境中，你发出的是光芒，温暖的光芒，舒适着万物。

为什么要成佛，就是要成为一个觉悟的人。因为那是我们每个人的本来样子。

我们每个人都可以成佛，因为每个人都有佛性。我们现在还没有成佛，那是因为我们还不会使用佛性。

学佛，学的是什么？学的是佛的境界。这个境界也只是个比喻。佛的境界是大、方、广，这也是每个众生自性的原始模样。大是自性的本体，无生无灭、无始无终、无处不在；方是自性的本相，清净自在、常乐我净、无量无边；广是自性的本用，包含一切、圆融无碍、广博无边。

学佛的人心胸要广大，人品要广大，思想要广大，也就是从做人、心理、思想上，要走像伟大的佛陀那样的路，这样才能找回那圆融无碍的觉性，也就是佛性。这个过程就是修行，



凡是发心修行的众生，能够依照伟大的佛陀教导的方法，一步一步地渐修增进，一门深入下去，一定可以成佛。

两千五百年前，伟大的佛陀曾经是一个印度的王子，与我们一样也是人，曾在世界上真实地生存过。在他的生命过程中，他看到了人间生、老、病、死的自然现象，于是就开始探索人类本性，并发愿要寻找一条解脱的道。经过了精进勇猛的修行，有一天他来到菩提树下静坐，并许下誓愿：不成道业誓不起座。就这样经过了七七四十九天，终于目睹启明星出现，证悟成佛，那时他30岁。伟大的佛陀慈悲地说：一切众生皆有佛性，皆堪成佛，但以妄想执著不能证得。伟大的佛陀告诉我们众生皆有佛性，只是因为我们生出了妄想、有了执著，迷失了自己的本心，迷失了我们的自性，因而不能证道。伟大的佛陀还慈悲地说：一切众生虽在诸趣烦恼身中，有如来藏常无染污，德相具足如我无异。伟大的佛陀告诉我们即使在六趣中的三恶趣中，众生被种种烦恼染污纠缠，但如来藏，也就是我们的佛性并没有被染污过，而始终与佛一样，没有任何分别地存在每个众生的心性里。如来藏也就是我们的清净本性。伟大的佛陀告诉了我们本性的真相——每个众生都拥有一个平等的清净本性，这更增加了我们成佛的信心。

虽然佛陀的教法中说到心、佛、众生三无差别，但是现在我们还没有成佛，尽管我们的清净本性与伟大佛陀的一样，但

我们还不能受用，因为我们的烦恼很重，掩盖住了我们的清净本性。我们不知道为什么烦恼，更没有能力去控制烦恼，甚至一直在烦恼中生活，找不到真正的自己。我们存在其中的又是一个什么世界？我们又如何找回那与佛无二的清净本性呢？伟大的佛陀告诉了我们他了悟到的生命真相，揭示了他了悟到的宇宙世界万物的本来面目，传授给了我们从烦恼中解脱出来的道，我们称为佛法。佛法是伟大的本师释迦牟尼佛从大智心海中流露出来的自性。佛到这个世间来成佛的因缘，就是把佛的所知、佛的所见让众生都知道。伟大的佛陀向众生说法四十九年，为世间众生说世人难以相信的法，而这个法的目的就是让我们能体会到解脱，真正自由地活着。

所以伟大的佛陀在人间证悟的示现，非常了不起，非常难得，这也是我们人间的福报。伟大的佛陀给我们做出了榜样，并告诉了我们修持的方法。我们不但要赞叹佛，感恩伟大的佛陀，更要深信佛法，并要勇猛精进地行动，这样我们才会有体验，并最终像伟大的佛陀那样觉悟。

让我们通过修持佛法，熄灭我们自性中的贪、嗔、痴三毒，勤学戒、定、慧，使我们的心的觉醒，与伟大的佛陀的心相应。





序 二

生在一个充满爱的家庭，随着现代的节奏长大，在祖国温暖的怀抱中成长，在安定的社会中学习，体会着生命。

我很喜欢听关于佛的故事，不是因为遇到难解的困惑，而去寻求保佑，也不是因为生活里有了迷茫找不到方向，想要去找寻出个奇迹，而是因为每当看到佛经的时候，心中都会有阵阵的清涼，牵引着我的心，进入佛法的海洋。

海水里孕育着万种生物的生命，同时水面上还要撑起各种的船只，随着潮起潮落，海水却不增不减。

海水里蕴藏着无尽的珍宝，海面上却没有炫目的光芒，依然如故地一浪一浪地歌唱。

海水与天相连，与地相抱，与世间的万物相交，默默地给着人们启示。

多年以后，我体会到了那个牵引我的力量，也是我们每个人都有的力量，实际上这个力量一直在我们每个人的心中埋藏，因为忙碌着生活中不得不忙碌的事情，无暇顾及这个力量，这个力量正是

我们本有的宝藏——清净本性。我体会到了，那阵阵清凉就是我们的清净本性偶尔的显现。佛法是唤醒我们记忆的良方。

于是，生活中的忙碌突然变得清楚了许多，世界慢慢开始洞明。在此我深深地感恩南无本师释迦牟尼佛，让我知道了我可以选择不漂泊。感恩佛的追随者，伟大的成就者上师，把佛法延续到现在，永远慈悲地眷顾着众生，用他们的言行，生生世世不间断地做着利益众生的事业，帮助着我们。

尊贵的东宝·仲巴活佛，慈悲的愿力来到人间已经十七世了，他勇猛精进地修行，慈悲智慧地度人，在这一个世纪里又谱写了“心”的道歌。记得第一次见到十七世东宝·仲巴活佛时，就被他的威严和慈悲感动了，在与他的眼睛相对的刹那，我的心感到了清凉，每次听他讲话都有被穿透的感觉。

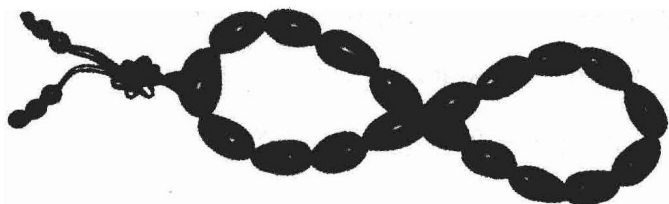
尊贵的仲巴活佛说：修行很重要，受益更重要，不然没有意义，学佛法就是要更加有利于我们的生活，要知道生活的好坏是我们自己掌控的，那就是我们要用真心来做事情，所以修心最重要。他幽默地说到：我们置身在一个黑暗的房间，不知道房间的一

切，恐惧、焦躁和担忧的情绪生起来，这时候来了

一个人，把灯打开了，

使我们看清楚了一切，顿时我们的心变得安静了。

黑暗可以理解成我们的无



明，开灯的人可以理解成佛，开灯这个方法可以理解成佛法。

两年前的一天，尊贵的仲巴活佛要求我完成一本书的写作。他告诉我这本书的完成很重要，他要求我把此事当成是利益众生的事情。他的话经常回响在我的耳边，成了我写书的动力：我是众生的，一切也是为了众生而做。作为他的弟子，我没有在尊贵的仲巴活佛面前表现出犹豫，却突然想起自己曾经的一个心愿，希望有一天能写一本自己体会佛法的书，想给更多人分享，告诉他们我们都拥有一个一样的宝藏，能够更加快乐地生活。可是，我真的能胜任这个重要的工作吗？我始终没有开始动笔，过了一阵子，我接到了尊贵的仲巴活佛的电话，他问了书的进展情况，我说出了自己心中的担忧。尊贵的仲巴活佛说，你一定会把这件事情做好的，我相信你，不要有负担，要放松地去做，这是在说我们每个人自己的事情。我突然感到豁然开朗，是的，佛法是讲给我们听的，因为讲的都是关于我们自己的事情。写书也是为了利益他人。此刻心中便油然而生起了对尊贵的仲巴活佛真诚的崇敬。

仲巴活佛的鼓励给了我力量，我的身心也被他感动，决心要把此事做好，让更多的人获益。开始写书前，我真诚地祈求佛菩萨赐予智慧，祈求莲花生大士慈悲庇护，祈求佛护法们给予殊胜的助缘，并请了一盏莲花灯恭敬地供奉在佛前，希望这殊胜的缘起能让写书的过程顺利，并最终圆满。

由于我学识不够，难免有错漏之处，敬请三宝护法慈悲加持，



望各位大德不吝指正，也请尊贵的仲巴活佛慈悲海涵。

在此我感恩尊贵的十七世东宝·仲巴活佛交待给我这个任务，写书的过程让我愈发净化了心灵，也让我荣幸地成为了《佛性》的第一受益人。我愿有缘看到此书的你也同样受益，生活在自由的空间里。

宋纳汉 居士



目录

序一·东宝·仲巴活佛	I
序二·宋衲蒨居士	V
修心觉性	1
1. 像佛陀一样去思维这个世界	11
生命的真相	14
生命的空间	20
生命的轨道	26
生命的法则	31
2. 找回佛陀般的本性	37
自性清净心	41
实用清净心	65
3. 用佛陀的智慧面对一切	77
善用恶缘	79
善用真我	84
善用真心	95
善用死亡	108



4. 依佛陀的教法为人处事	119
尊重一切众生	122
感恩一切有情	127
无私与人共事	138
包容与人共处	142
5. 以佛陀为助伴时时自省	151
应断憎爱	154
应断嫉妒	158
应断谄曲	159
6. 遵守我们与佛陀的承诺	163
要明戒律	164
要守戒律	169
7. 坚守我们的佛性	175
克服心病	180
留意心动	186
守护心性	194
8. 结语	203
后记	208

我们为什么会有莫名的烦恼？我们年龄在增长，我们知识在丰富，我们经验在充足，但是我们也愈来愈多地受到一个又一个烦恼的侵袭。它来自我们的心底，在一生的各个阶段，不分年龄，不分性别，不分贫富，不分地位，甚至每时每刻平等地藏每个生命里。

它多发生在我们想要实现某个目标、想要得到某种东西的时候，我们很想能事事如意，但是无论我们的目标能否实现，在这个过程中我们的确迎来了烦恼，我们有了各种各样的情绪，愤怒、悲伤、无奈、烦躁、不安、恐惧、喜悦。实现了目标会喜悦，同时也因怕失去而不安，不能实现目标会悲伤，会烦躁。情绪的变化交替出现，成了我们心的天气。

但我们无法做主，我们试图去找寻解决的办法，却只会在心的外面不断地寻找种种刺激来满足它的需求。生命会有结束的时候，烦恼却没有尽头，它的生起无法预知，就像死亡我们无法做主，以至于我们一生都处在这种心境中，无法挣脱。这是每个生命都面临的问题，如果我们今生都不知道怎么防治，那我们会在烦恼中离开这个世界。

每个生命都被烦恼控制着。你的心是否正在被它占据着呢？你知道这个世界上的一切与你有关吗？你知道你在烦恼时的情绪也会污染了这个世界吗？你知道烦恼如何处理吗？你必须了解一下自己了，你必须了解一下烦恼的真相了。

这就是做一个人最有意义的大事情，这个了解的过程需要我们像上学受教育一样，一点一点地去学习。学什么？学心性的教育。怎么学？在生活里的每一件事情中学。向谁学？学习伟大的佛陀的教法。学佛法是来对付我们的烦恼，烦恼怎么断呢？就是遇到任何境况，都不要被它转变，不被境况所动摇，这就是定力，也是佛法，也就是没有烦恼。你会体会到你本来有的一个宝藏，叫佛性。她一直平等地存在于每个生命体里，她是抵御一切烦恼的法宝，只要你找到她，使用她，烦恼会消失，心自然会清凉，人生自然美好，世界自然和谐。从现在开始我们就进入佛法的海洋里去体验。

心是什么？是我们对一切事物的觉受。就是这个受，使我们产生了念头，它支配着我们的言行，产生了各种各样的结果。但我们面对结果的时候，从来不知道这个结果来自于我们心的力量。我们无法控制自己的心念，因为心念变化的速度太快，我们只有被迫跟随。它带着我们在慌乱中前进，我们不知道也来不及反省就要面对下一个结果了。心天天处在无明的状态，迷迷糊糊，因为我们无法了知自己的心念，更无法掌控自己的心念。此时的心是杂乱的、也是累的，连带着身体的疲惫。如何让自己的心在念头生起来的时候就能够了了分明，从而能自然、从容地做出一切行为呢？此刻，你已经开始觉醒，因为你的心在思考生命的本性，这就是觉。有了觉我们才

能悟。悟什么呢？悟真理，也就是正确的、原本存在的、真实的、一种自然的规律，也就是常说的道。悟道了又如何呢？你会知道自由，你的心从没有过的清静，你的身体无法形容的愉悦。但这需要身体力行地去悟，我们称为修行。为什么要修行呢？不是为了自己的身心快乐，而是我们在没有修行前是不知道世界宇宙空间的一切都与我们的心的力量所造的。如果我们用道心去造，这个世界会美好和谐，人人受益。因此，修心是如此的重要，是每个人的义务和责任。

每个人来到人间后，都会随着年龄的增长不断学习人与人之间传授的知识，也叫世间的法。这个法使我们能力提高，学识渊博，同样也为这个社会做着贡献。然而这个法是有限的才智，它不能让我们体会到自己的心性。人还需要学习如何掌控自己心性的能力，这个能力我们称为出世间法。这个法的目的是更加正确地认识自己的生命，更加完美自己的人生，更加正确地认识世界，真正地为社会和谐出力。谁来教我们去做、去接近和认识这个道呢？这位老师又在哪里呢？他在两千五百年前就出现在这个世界上了，他已经把得道的方法告诉我们了，就像很多古人前辈一样，虽然他承载生命的肉体已经不存在了，但他的思想和教导依然照耀着我们、影响着我们。我们对这位老师的尊称就是伟大的佛陀，把他讲过的知识体系称为佛法。

此刻我们心中都无比喜悦，我们可以利用生命的有限时间，学习伟大的佛陀的教诲。

世间法和出世间法完美融合的时候，会让我们的人生更加丰富，让我们的生活更加灿烂，让我们的社会更加安定团结。因为，我们的心开始慢慢纯净，智慧开始萌生，解脱就在眼前了……

在此生中让我们通过对伟大佛陀知识体系的了解，来掌握如何修习纯净的法，如何过上一种正法的生活并从正法中获益。

一切事物都是法，没有一事物不属于法。法是普遍性的自然法则，适用于每一个人及一切时空。正法就是纯净的法，没有派别意识的法。透过正法的修习，可以净化我们的心，使内心充满爱、慈悲、随喜与平等。心的纯净就是正法。纯净的心帮助我们能有一个美好、健康的生活，它不仅仅利于你自身，同时也利于他人。任何人都能过上正法的生活，使我们的

心远离一切杂染不净，远离所有负面的心态和烦恼。

每个人都会有负面的情绪，如果不能及时从这负面的情绪中挣脱出来，那将会面对不断的危机。所以，我们的内心要经常提醒自己，要存有好的念头，要以智慧控制心思。伟大的佛陀说，控制自我胜过控制世界，征服自我的人，才是最伟大的征服者。伟大的佛陀先是征服了自己，再以他的爱心、慈悲心和智慧征服了这个世界，因而受到众生的尊敬。我们要知道