

“每一次专注，都是给自己最好的礼物。”

作家秋微诚意推荐

陈霞琳——杨启萱——连秀卿 译

你本就拥有的 完美生命

呼 吸 面 前

人 人 平 等

别 因 更 好

错 失 当

夏铂坦真仁波切
Shyalpa Tenzin Rinpoche

著



中信出版社 CHINACITICPRESS

Shyalpa Tenzin Rinpoche

夏铂坦真仁波切

著

你本就拥有的 完美生命

陈霞琳 一 杨启萱 一 连秀卿 编译

图书在版编目 (CIP) 数据

你本就拥有的完美生命 / (尼泊尔) 夏铂坦真仁波切著 ; 陈霞琳, 杨启萱, 连秀卿编译. —北京 : 中信出版社, 2014.4

书名原文 : Living fully: finding joy in every breath

ISBN 978-7-5086-4507-0

I. 你… II. ①夏… ②陈… ③杨… ④连… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821.49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2014) 第 055699 号

Living Fully: Finding Joy in Every Breath by Shyalpa Tenzin Rinpoche

Copyright © 2012 Shyalpa Tenzin Rinpoche

Simplified Chinese translation copyright © 2014 by CHINA CITIC PRESS

All rights reserved.

This Simplified Chinese language edition published by arrangement with the author through

Beijing GW Culture Communications Co., Ltd.

你本就拥有的完美生命

著 者 : [尼] 夏铂坦真仁波切

编 译 者 : 陈霞琳 杨启萱 连秀卿

策划推广 : 中信出版社 (China CITIC Press)

出版发行 : 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

(CITIC Publishing Group)

承 印 者 : 三河市西华印务有限公司

开 本 : 880mm × 1230mm 1/32

印 张 : 7.25 字 数 : 117 千字

版 次 : 2014 年 4 月第 1 版

印 次 : 2014 年 4 月第 1 次印刷

京权图字 : 01-2013-6208

广告经营许可证 : 京朝工商广字第 8087 号

书 号 : ISBN 978-7-5086-4507-0/G · 1102

定 价 : 36.00 元

版权所有 · 侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。

服务热线 : 010-84849555 服务传真 : 010-84849000

投稿邮箱 : author@citicpub.com

目录 contents

001 序 言

我们真正的本性正如太阳一样闪耀

006 第一章

活出圆满

我们真正的自由 / 放胆去活 / 人生究竟是怎么回事 / 每一次呼吸都是无价的礼物

015 第二章

明智始于动机

一切众生皆旅伴 / 先纯净内心，再开始行动 / 解开“我执”，才能被爱 / 让善愿从每天早上开始 / 用智慧战胜一切有害的念头 / 用心呼吸的生命，即拥有灵性

027 第三章

我们本有的特质

诚实：不回避任何一刻 / 真诚：我们无法爱得虚假 / 尊重：发现别人身上的美好 / 慷慨：生命因此而自由 / 简朴：世间没有永恒价值 / 开放：顺其自然地接纳 / 信心：送给别人和自己最好的礼物

044 第四章

当下如此珍贵

在呼吸中体现当下 / 人生无法被定价 / 有条件的快乐无法长久 / 无价的呼吸

054 第五章

生者必逝

生不息，死不止 / 认识万象的短暂本质 / 此生，我们都是客旅寄居

062 第六章

认同危机

如果“自我”是一个骗子 / 因为执着，所以心碎 / 一切所见皆是魔术表演 / 爱自己的最好方法

072 第七章

我们真正的敌人

活在感觉之上 / 扑向念头的本源 / 你可以让烦恼变成智慧 / 征服自己真正的敌人

087 第八章

收获不在耕耘之外

每个抉择都有其后果 / 马不停蹄的徒劳 / 唯一的混乱是你自己 / 在细微中，慢慢前行

097 第九章

完美的自由

拆掉二元思维的墙 / 在“心”上下功夫，体验完美 / 我们与一切同在 / 此山不若彼山高 / 如果只剩最后一次呼吸 / 我们的心每天都在改变 / 别因“更好”，错失当下 / 不执着于任何见地

112 第十章

将生活变成一场禅修

坐而言，不如起而行 / 专注，从五分钟开始 / 为什么我们忘了呼吸？
/ 如何走上觉醒之道 / 呼吸禅定：“你好、再会” / 无论做什么，都要舒坦地去做

127 第十一章

修行之路

先接受无力，才有力量和信念 / 在幻象中训练自己 / 让心从狭隘变成慈悲 / 我们都有一样的脆弱 / 来来去去的能量 / 揭穿自我，驯服己心 / 世间万物，你中有我，彼此相依 / 众生共享的储蓄账户

145 第十二章

慈悲之心

练习培养“四无量心” / 拥有一颗纯洁的心 / 好好照顾自己的心 / 唯有慈悲的力量不受任何阻碍 / 疗愈自己，疗愈他人 / 拥抱你的真正本质

162 第十三章

心的本质

隐藏的珍宝 / 智慧才是快乐之源 / 不被思绪困扰 / 像一条河流 / 无畏的心镜

174 第十四章

上师的指引

传承的加持 / 找到属于你的上师 / 尊敬和感恩 / 上师无条件的慈悲
/ 上师无所不在 / 双手合十：右手慈悲，左手智慧 / 光明上师

187 第十五章

无所畏惧

天生无畏，存于内心 / 面对生命中的不确定 / 缺乏觉知，所以恐惧
/ 无畏与见地

197 第十六章

丰饶的财富

像小花一样生长 / 身处黄金岛，就不应该空手而归 / 我们所经历的一切，都是舞伴 / “此生”并非未来 / 用“正念”活出精彩人生

207 后记

爱情、工作与生活

——与夏铂坦真仁波切对话

216 词汇索引

220 关于夏铂坦真仁波切创立的中心与组织

222 编后记 在尼泊尔星空下 / 许悔之

序言

我们真正的本性正如太阳一样闪耀

最了不起的人，莫过于能活出圆满。我的伟大上师即是如此，在众多弟子恳请下，他用三句话总结自己的一生。许多其他成就非凡的上师则洋洋洒洒地记录下自己的生平，他们的故事同样发人省思。我自认一生平淡无奇，并且认为传递信息的内容，比由谁来传递更加重要。尽管如此，我还是欣然受邀，分享自己半生的生命历程，也许能和有兴趣的读者们结缘。

我出生在喜马拉雅山山脚下。过完一岁生日后不久，便随着全家搬迁到印度东部的奥里萨邦（Orissa）。我的父母在西藏时属于有产阶级，家境小康，但离开西藏后，他们必须放下身段为玉米田砍树、整地，成天在大太阳底下劳动。幼年时期的我主要是由祖父母照顾，他们以爱与关怀养育我；他们是我的启蒙老师，因为我从他们身上学到如何保护、照顾他人。

在我很小的时候，就有许多征兆预示我的一生之路。祖母曾告诉我，当我两岁时，只要进入寺庙，必定恭敬合掌。当地一位年长的转世喇嘛告诉祖母，我注定要成为一位心灵导师。

四岁时，我每天随着父亲在天刚破晓之际诵念经文、修持仪

轨。我不像其他孩子般时常与玩具相伴，反而对法器更有兴趣。这些圣物让年幼的我与佛法结下不解之缘，并启蒙我走上一生的修行之路。

六岁时，我开始到公立学校就读，下午放学回家后我会学习、背诵佛典一直到晚餐时间。那时只要听到外头玩捉迷藏或踢足球的笑闹声，我就会很想在午后阳光下加入游戏队伍。然而充满智慧的祖母深信我将成为精神导师，于是慈祥地鼓励我，继续专注在禅修课程上。

十五岁生日时，祖父要我从村里挑一位女孩做妻子。只不过，在那青涩的年纪，我更想投入佛法修习。没多久，我被印度鹿野苑的高等藏学研究中心录取。在那里，每天早上我都和同学一起学习古代哲学、仪轨和祈祷文；下午，我们则在大学周围满室生香的庭院里席地而坐并热烈地辩经。年复一年，我对心灵修习之路的理解与信念也越来越强。

入学后第六年，我收到一封家书，得知祖父往生的消息。我怀着悲恸的心情，趁着暑假回到家中，没想到又接到继父过世的消息，就连亲生父母也都陷入重病中，母亲甚至昏迷不醒。我和僧侣、喇嘛们一同助念，为往生者超渡，并为患者祈祷。当时的

我多么希望能帮助双亲重获健康，然而他们的病情却十分不乐观。

佛家传统相信，拯救即将被宰杀的牲畜，能将它们从痛苦中解脱出来，并为自己增寿。更重要的是，心生慈悲，能够为濒死之人消解负面迷障。当我们心生真正的慈悲，就会否极泰来。在母亲昏迷的第十二天，我把支付医药费后所剩余的钱，用来赎回数万条鱼儿，让它们重回恒河的怀抱。之后母亲果真奇迹似的苏醒过来，并得以安然休息，双亲的健康也逐渐康复。

经过数年学习，对佛教基础哲理有了全面的认识后，我遇见了我的根本上师，以及数位了不起的上师。我从他们身上得到大圆满传承的教法、口传、灌顶以及秘密灌顶。“大圆满”是佛陀的最高教法，是取得直接觉悟心智那清澈光明本性的究竟之道。

二十一岁时，我受邀到西藏东部的康区，并被任命为夏铂寺暨禅修中心的精神领导人。尊敬的堪布喇嘛卡玛多杰以及其他当地的喇嘛们举行莲花生大士的内密法会，作为我坐床仪式的一部分。这个仪式将大愿祈请作为供养供奉给第二佛，也就是将佛陀珍贵教法从印度带入西藏的莲花生大士。他们的亲切接待让我感到谦逊；他们对我充满信心，使我更坚定一肩扛起带领寺院的决心。能够尽心尽力，我与有荣焉。

一九八七年，我受邀到美国讲学。我对美国充满好奇，因为在印度的瓦拉纳西，我接触过许多美国观光客，他们告诉我美国虽然物质丰富，人们却心灵贫匮。抵达美国东岸时，我的口袋里只有一百美元。其后，我循陆路穿越全美，抵达西岸的洛杉矶，然后再返回东岸的佛蒙特州，不断在各地讲学。很快地，我就得知许多美国人都在寻找快速满足的方法——无论是快餐还是快速成佛。

一些亲近的学生们恳求我留在美国，于是我在马萨诸塞州美丽的伯克希尔县住了许多年。我在那里过着半闭关的日子，并一面拜读、思索《龙钦七宝藏》。这是西藏最伟大的学者和禅修大师龙钦巴一生最具开创性的著作，而我对这些深刻教法的信念与信任也与日俱增。同时我也更加确定志向，要以平易近人的方式，将这些智慧珍宝介绍给越来越多的心灵探索者。

在那之后，我试着满足我的上师们的心愿，与来自世界各地的心灵探索者分享自己对于佛法和修炼的理解。我觉得自己很有福报，能够亲近一个能指引我们前往圆满成就的智慧传承。我们如此幸运，能有时间和兴趣听闻、修习这些教法。至今，佛陀的教导仍然有如甜美的甘霖般降临在我们身上，让我们在此生有能力从妄念的迷雾中觉醒，体验到真正本性所发出的耀眼光芒。

能够持续体验生命最无上丰美本质的人，被认为是“觉悟者”。越能与生命的本质富足合而为一，我们就越能活出圆满，进而真正享受生命的珍贵，庆贺每分每秒。说到底，佛陀和你我并无不同，佛陀实现了觉悟能力，而你也有同样的潜能。

存在内心的觉悟本性，自无始以来本就圆满，我们无须虚造一切，因为一切早已完美如斯。我们的真正本性正如太阳一样闪耀。我们必须时时觉察这无条件的光明本性，即使在最黑暗的日子里亦如是。

在意识形态与迷乱困惑大行其道的纷扰年代，佛陀的教法呼唤我们回到心灵原乡，在那里我们可以找到简朴、清新的本来状态。除了这个生命的根本状态，我们完全无须考虑其他一切。就让我们自由地呼吸，摆脱一切早已习惯的压力与紧张。我衷心期盼佛陀的珍贵智慧教法能帮助、引导一切众生找回真正、无条件的本来自性。只要调和内在，并自在地与世界相处，我们就能够了解圆满活出每一刻的意义何在。

活出 圆满

第 一 章

0
1

我们真正的自由

不论是否已经察觉，我们内心最深切的渴望，就是分分秒秒都能体验生命的富足与圆满。其实每个人都能活得圆满，问题在于我们该如何辨认出这种能力。通常我们都认为，只要满足物质上的欲望就肯定能为自己带来欢乐；然而，一旦我们想抓住欢乐，希望借此找到快乐，它却会从指间溜走。一份圣代冰激凌、一部恐怖片或是一杯上好的夏多内红酒，都会扭曲我们的本然特质。当我们觉得寂寞或得不到别人的认同，也许会吞下一整条巧克力，用巧克力的甜美滋味换取短暂的慰藉，但寂寞空虚很快就会再度占据内心。我们之所以经常将感官的欢乐当成短暂的慰藉，原因在于无法体验每一刻本有的纯粹满足。

在民主国家，人们对自己所拥有的“自由”感到欣慰与骄傲。但我们很少能够真正好好地利用自由所给予我们的闲暇与契机，误以为拥有自由，就可以不受约束，恣意放纵、为所欲为。这么做也许可以提供片刻的满足。然而，无止境的寻欢却不是享受自由的真正法门。

唯有知道如何“降服”，才能真正体会“自由”。降服的能力，来自于“自律”的生活。所谓“降服”，并不同于士兵向长官行礼，表示对高阶权力的顺从或屈服；真正的降服，是放弃尝试满足

我们所有的希望与期待。如果我们能够放弃尝试编织一个“完美世界”，就能体验不被“想要更好”这个无止境的渴望所腐蚀的真正自由。对内在的潜能信念越深，越愿意以这样自然的方式降服，也许会在最意想不到的地方发现最纯粹的愉悦。

“自律”提供我们降服的空间，让我们对自己的内在财富产生信心。所谓自律，并非苛求自己，也不是非得成天待在幽暗的山洞里禁食或持咒。真正的自律不是惩罚，而是一条通往开悟的平和之路。缺乏这种心智训练，我们的惯性思考就会占上风，将自己束缚在凡夫俗子的处事方法中。

五花八门的修行方法，都只是帮助我们超越自己的工具，只要加以训练，我们就能开发这些本领。当我们修炼正念，训练自己拥有更敏锐的觉察力，就不会困在惯性思考和狭隘的见地中，而是打开蓄满新鲜能量的仓库，在每一口呼吸的生命力中自我重生、活出圆满。

如果我们把力气花在保护自我形象、不断自我辩护中，将会榨干神圣的能量；当我们企图定义并证实自我身份，焦虑和压力也会随之降临。唯有认识自己是谁才能满足，并在每一次呼吸中享受本然的自由，自律的生活方式也将变得轻松而不费力，而我们会领悟到，体验内心平和与长久幸福是多么容易的一件事。

0
2

放胆去活

我们最急迫的挑战，就是活出圆满。若不能活在每个当下，把握宝贵的人性本质，人生就无法真正圆满。我们或许暂时能够维持身体健康，过着舒适的物质生活，然而生命消逝之快，如同沙漏中流泻的沙子，谁能保证，明天早上你一定能从梦中醒来？

请谨记在心，我要诚恳地建议你，现在就全然地呼吸！留心过生活，把每天都当成人生最后一天。即使有些人觉得，老是想“抓住每一刻”会令人疯狂，但只要是“好的疯狂”，偶尔疯狂一下又何妨？人生没有必要无时无刻都照着准则行事。况且，到底什么是准则？又是谁规定的？当你清楚明白生命的可贵与无常后，就会选择一种对自己最有利，也最有意义的方式生活，更不需要别人来肯定。

也许你身边环绕着深爱着自己的亲朋好友，但请一定要记得，我们是赤裸裸、孤零零地来到这个世界，最后也会如此离开。那么，何不赤裸裸地活着？不需遮掩，也无须伪装。“赤裸地活着”意指以最原本、清新的面目活在当下。当我们不再受限于任何条件、不被环境束缚时，就会视一切如完美。

生命不是一场彩排，所以活在当下也不容许妥协。别和自己的过去未来、对错、好坏妥协。一旦我们只以“自我”为中心，

心里就会被渴望和恐惧搅动到焦虑不已。我们希望心想事成，又害怕事与愿违。活出圆满，就是毫不妥协地活着，不被任何念头、感受或情绪腐蚀。试着诚实面对一切心中的负面情绪，如果有帮助，不妨找个僻静的地方闭关，修习觉悟者的教导，审视自己的内心。

遵循佛教传统的人被称为“修行者”，因为他们并非全然接受佛陀的教法；他们就像冶金师傅检验黄金纯度那样，会亲身应用教法并测试其真实性。佛教徒把训练自己的心智当成修行，如同长跑选手为了参加马拉松比赛训练体能。始终如一的心智训练，能够让我们脱离恶念与负面情绪。

无论身在何方，所行何事，当下就能够善巧地解放迷惑，才是最精粹的修行。这是最好的生活方式，也是真正的修行方法。