

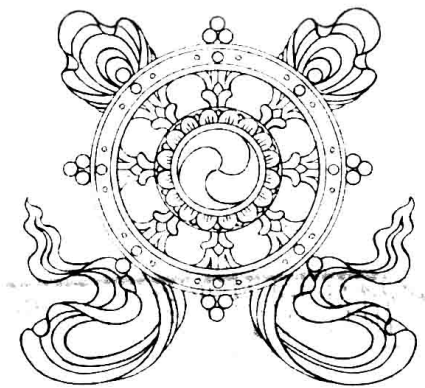
爱是勇者的游戏

阿噶巴仁波切 著

陕西出版传媒集团
三秦出版社

爱是勇者的游戏

阿噶巴 / 著



陕西出版传媒集团
三秦出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

爱是勇者的游戏 / 阿噶巴著. -- 西安 : 三秦出版社, 2014.1 (2014.2 重印)
ISBN 978-7-5518-0627-5

I . ①爱… II . ①阿… III . ①人生哲学—通俗读物
IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 272216 号

爱是勇者的游戏

阿噶巴 著

出版发行 陕西出版传媒集团 三秦出版社
陕西新华发行集团有限责任公司

社 址 西安市北大街 147 号

电 话 (029) 87205121

邮政编码 710003

印 刷 北京鹏润伟业印刷有限公司

开 本 700*1000mm 1/16

印 张 13

插 页 2

字 数 120 千字

版 次 2014 年 1 月第 1 版

2014 年 2 月第 2 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5518-0627-5

定 价 35.00 元

网 址 <http://www.sqcbs.com>

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请联系021-64386496调换。



自序

八岁的时候我想要自杀。那是在四川康区我从小长大的寺院，我的上师出门了，出门前给我留了很多功课，说回来检查。那正是秋天，青稞收割后的田野，玩耍起来特别开心，本来想玩一会儿就背功课的，不知不觉，时间不知怎么就过去了，刚刚还是早上一转眼天就黑了，这才想起了功课的事。最糟糕的是，我的经书在玩耍时不知被放到了哪儿怎么也找不到了。当时我完全慌了。那本经书非同寻常，是我上师的上师亲笔抄录的，因为用得太久，每一页都被酥油浸透了。师父交给我经书的时候，非常郑

重地叮嘱我要保管好，当时师兄们羡慕的眼神我还记忆犹新。

小时候我是个很反叛、顽皮的孩子，上师一直对我非常严厉。我的上师是我小时候最讨厌的人，而且以我当时的看法他非常虚伪，因为他每天给我们讲对众生慈悲，但对我一点也不慈悲，好像我不属于众生一样。如果他回来发现我不但没做功课还把那么重要的经书丢了，那等着我的不单单是一顿暴打，肯定还有更可怕的惩罚。想到此，我觉得自杀是当时唯一可行的办法。我从寻找经书变成在各处寻找可以杀死自己的东西。刀，剪刀，任何尖利的东西，但最终我只找到一节用来固定大包藏茶的削尖的竹扞，我摸了摸，试了试，觉得还行，又开始找没有人的可以自杀的地方，找来找去，好像只有厕所。我拿着尖竹扞，冲自己的胸口比画着溜进厕所，一进去就傻了眼！师父不知道什么时候回来了正在上厕所，他看见我二话不说就给了我一巴掌，问我不做功课到处晃悠什么？吓得我竹扞松手掉在地上慌忙跑了。连自杀的计划都被上师破坏，我完全绝望了。

十一岁的时候我计划逃走。那是我第一次正式闭关，师父带着我和师兄在神山的山洞里住了十一个月。寺院的

生活虽说严格，和那次闭关比起来简直算不上什么。去之前师父渲染说那著名的神山如何如何，满山都是桃子苹果，如同仙境，我天生爱吃水果，心里满是期待。结果那里既没有桃子也没有苹果，连吃的都常常没有，我们住的山洞没有门窗也没有被褥，夏天的时候糌粑发霉长了毛，拿到太阳下晒晒就吃了，从早到晚地念经、上课、打坐、持咒等等，那个辛苦啊，还要在地上洒上细土，用树枝在上面练习书法，写一遍擦一遍，每天写几十遍写得手上都起了泡。因为长时间地坐在坚硬的岩石上屁股完全烂了，瘦得皮包骨头。师父所传的无论是无上密法还是大圆满，佛教的这些东西跟我一点也连接不起来，只是在那种情景下被迫听着。观想的时候，连个本尊的影儿也看不见，全是我在寺院里、草原上玩耍的情景，草原上那些花如在眼前，小伙伴的笑声、流水声、鸟叫声都听得清清楚楚。还有带我长大的老和尚，想起他心里有点暖暖的感觉。师父常说上师瑜伽是一切修炼的灵魂，修大圆满观想上师，向上师祈请。要我向我的上师祈请，赞美他，观想他，对我简直是不可能的事。他是最讨厌的人，怎么可能向他祈请？想都不愿意想起他。所以什么明心见性、直指人心，什么大圆满跟我一点关系也没有。有几个月的时间我和师

兄都在计划着逃跑。师父不知道是不是吓唬我们，跟我们说这个被老虎吃了那个被棕熊吃了或被狮子吃了，我们住的山里的确见过棕熊，狮子倒没有见过。逃跑的事一拖再拖，直到有一天我们俩都下定了决心，第二天一早就逃走。第二天早上，起来洗完脸，师父忽然宣布说：“今天放假一天。”从我懂事起就不知道什么叫做放假，一天居然不上课不打坐不做功课，对我是从没有过的事！虽然决定了要逃跑，遇到放假这么难得的事儿，还是决定放完假再走。

那个时节满山遍野长满了野草莓，我就在山上游荡了一天，一边玩一边摘草莓吃，吃得大便都变成了红色。高原上，视野非常开阔，能看到特别特别远的地方。玩累了，就在大石头上坐下，满目群山和无限的天空，天色瞬息万变，右边的天空在下雨，左边却阳光灿烂，草场上的牦牛和野生的羚羊，从下雨的山坡向不下雨的山坡奔跑，一边乌云密布，一边晴空万里。突然，雨就停了，彩虹是常见的，两道彩虹挂在天边，阳光穿过云层一束束照射下来，如同穿过西方大教堂的彩色玻璃，交错出奇异的光彩。真的很美很美，像童话中的景象，我呆呆地看着，仿佛看进去了，自己不由自主地唱起了歌。在那样的场

景和环境里，我好像是把自己催眠了，我进去了一个地方，陷进去了。我震惊地发现我在唱上师祈请颂（真庆扎伟喇嘛钦诺真庆扎伟喇嘛钦诺真庆扎伟喇嘛钦诺）！歌声是从我心里唱出来的，山里有回声，整个山野仿佛都是我的歌声，不光是整个山，我的每一个毛孔都在唱着，我四周的大树，风微微吹动的时候，树枝摇晃着，都跟我一起唱着上师祈请颂，一片片树叶、云彩也在唱着。在那一瞬间，我似乎变得无限大，我在这无限大中唱着歌，进入到无限自由、无限放松的世界，我心里一直的煎熬在那一刻突然停止了，没有煎熬，没有情绪，没有怨恨，一切一切的不开心和不舒服都停止了。在这无限的自由和无限的放松中，我唱着但不是在唱着一首歌，而是我生命的旋律在唱。那一刻，夸张地说，连大地都震动了，或者说，是我的心震动了，我的每个毛孔都震动了。在那个时候，我流了很多眼泪，虽然不知道为什么。

我在这催眠般的感觉中待了很久，直到一粒石子打到我的头上，把我打醒了。石子是我师父打的，他冲我吼道：“天这么晚了还不回去？！”我转头看着他的时候，他的脸完全变了，充满了仁慈，充满了优雅，原来在我看来很凶的脸完全变了。在那一瞬间，我看到了什么叫做慈

悲，什么叫做爱。我师父并不是很高大帅气的人，但他真的有特别特殊的气质，笑起来特别迷人。我忽然有一点点明白了爱的感觉，我似乎没有任何要求地爱上了他。我长久地看着他，真的，对我来说，那一刻对他的向往，对他的敬爱和对他的兴趣，超越了我生活中所有其他的兴趣。我心里充满对他的爱，很想抓住师父的腿痛快地哭一顿，但我没有这个勇气。我跟在师父身后往回走，迎面吹来的风，把他的味道带过来，那我曾经最不喜欢最讨厌的气味，那一刻变成了一种让我着迷的妙香。回到山洞，师父点了一支酥油灯，烛光里他的侧面完全是神圣庄严的佛陀一般，正面又像一个婴儿，特别温柔，我觉得自己爱得不行，特别想哭，但又不知道我到底感动什么，为什么要哭？那一刻，我内心世界里一直饥渴迷茫的地方被什么照亮了，内心的饥渴仿佛填进了什么东西，有了富足的感觉。从此以后，我对佛教所讲的东西，无论是禅修还是慈悲，无论是无上密法还是大圆满，开始有了一点感觉，有了深深的感动和向往。

这是我的爱的旅程的开始，原来我也爱我的父亲、我的奶奶、我的老和尚，但这些都是浅显的爱，这爱里有判断，有分析，有很多要求，但此刻的爱里面没有判断，

没有分析，更没有任何要求。它就是你生命里实实在在发生的一个东西。从那一刻起，我的生命里多了一份勇气。不管当时的状况对我有着怎样的挑战，或者环境如此地糟糕，或者师父的教育方式如此严厉，但那一刻对我都不再是问题。我感觉我的生命需要这样的游戏，因为我是个胆小鬼，一个没有勇气的人，我所进行的学习、闭关都是我所需要的。要找到爱，必须要有勇气，爱是一个勇敢者的游戏，胆小鬼一辈子也没有办法和爱接近。那一刻不能说成了勇士，但起码我能够开始接受这个游戏，敢于接受挑战了。晚上，师兄又提出逃跑的事，说明天一早走。我说：“我不走，我改变主意了。”他问：“为什么？”我说：“我爱上师父了。”他说：“叛徒！”但无论他叫我什么，我都不在意了，我爱上了师父，享受此刻的一切，我第一次感到自己是如此幸运的人，因为遇到了师父，我隐隐约约触摸到了内心深处万年没有觉醒的爱的感觉，我触摸到爱的那一刻，我的心是充满阳光的，是不缺少任何东西的状态。因为感到如此幸运，我有了接受和尝试一切的勇气，不再有任何逃跑的理由。

二十一岁的时候我离开寺院开始流浪。我到过很多地方，南方，北方，欧洲美洲，见到各种各样肤色的人，各

种各样文化的人，各种各样说着不同语言的人。

初到北京的时候，草原变成了高楼，天空不再是原来的天空，喝的奶变得像水，而水带着一股药味，一句话也听不懂，一个字也不认识，对我来说，这不仅是到了另一个地方，完全是到了另一个世界。那一瞬间有了不知所措的感觉。等你慢慢听懂了这里的语言，认识了这里的人，跟这里有了连接，你最大的感觉是，你一切都没有准备好。

我搞不懂他们用的手机是怎么回事儿，这个东西对我来说特别的新鲜，我充满好奇，竭尽全力去买了一个，而等我买了手机，却发觉我不知道要打给谁。我不认识一个有电话的人，我们的寺院里连一部座机都没有。第二个对我产生诱惑力的东西是电脑，我又想尽办法，竭尽全力地去忽悠我师父，我知道对我学习和修炼有好处的东西，他一定会给我支持。就对他说，现在我们佛学院所有同学都会玩电脑，但是我没有，我汉语又不好，对学习有很大影响，几番忽悠终于成功，师父给我寄了一万两千块钱。这是很大的数目啊！

人陷入欲望的状态是多么可怜的状态，这些诱惑把你带走的时候，你一点觉醒的机会都没有，完全进去了。不

是一个诱惑结束就结束了，还有无数个诱惑和问题在等着你，要把你吸走。开始的诱惑是手机、电脑，那将来的诱惑是什么？跑车？女人？更多的财富？然后还有权力、名声。有一次，一位居士请我们一群僧侣去吃饭，饭桌上十几个僧侣，每个僧侣都掏出了自己的名片，只有我没有。我拿过他们的名片看了看，上面都有各种头衔，每个人都是活佛、堪布、住持等等。当时那位居士非常可怜地看着我，问需不需要帮我印个名片。我忽然发现在这里没有一个身份、一个标签是很难被人接受的。我当时也很疑惑，我是否需要一种身份、一张名片。而我周围的人，那些关心我的人，每个人都来告诉我：你应该有个身份。于是我也印了一张名片，写上某某活佛。小时候，因为我上师的存在，我被认证为活佛的这件事基本不被人记得，师父一直刻意地尽可能地让我处于一个普通人的状态，活佛的身份基本被淡化了，现在回想起来，我非常感激师父这样对待我。

在寺院里，遇到的困难不过是腿疼、背疼，或者是冷、饿、困，但离开藏族聚居区以后，这些不再是个问题，而要面对的问题比这些问题要严重成千上万倍。在这个世界里遭遇的挑战，比我闭关比我在寺院的挑战都

要大。所以我特别佩服和欣赏在这样环境里的出家人，还有能在这样的环境里很自在地待着的人，对生活充满着激情和快乐的人！而我，有时候连做一个旁观者的勇气都没有，更不用说我去玩这个游戏。在这样一个混乱的局面里，当各种诱惑摆在你面前，你是一个特别弱小的生命，你没有办法控制任何一样东西，你的生活不可避免地会伴随着寂寞和焦虑。在我原来的环境里，你甚至都不知道自己还有贪婪，还有嫉妒。你在山里的时候，山谷不会欺压你，不会折磨你，你和山的交流看起来很不错。但在这样的环境中就完全不一样了，有人在你面前这样表白，背后却又那样描述，这个时候你完全迷茫了，搞不懂是因为什么。不知道是他错了还是我错了，他疯了还是我疯了。我不知道敌人在哪里，不知道这是个什么样的战场。在这混乱中，你也变成了他们的一份子，你也不得不卷入其中，无可奈何。你过去所谓的仁慈，理性，淡定，那一刻消失得无影无踪。在清静的山谷里清静是天经地义的事情，在清静的山谷里你可以想象你是有慈悲的人，而在这样复杂的环境里，你要成为一个带着慈悲，宁静，觉醒，带着清静的心的人是非常难的一件事。处处都是陷阱，处处都是挑战，处处都是诱惑，都需要我去面对，这样的经历对我

特别重要。

这一段的生活对我来说是不一样的经历，男女老少，各行各业的人给了我深深的感触，有时候让我疑惑，不明白人为什么要这样活着？无论有多少财富的人还像最贫穷的人一样拼命挣钱，拥有名气的人还在不顾一切地想增加名气，那些诱惑的力量实在太大了。

人在不同的环境中，困惑是不一样的。对于从小在寺院长大的我来说，没有想到原来生活是这个样子。一切的一切都是我意料之外的东西，那我唯一的选择是我以意料之外的眼睛来看待我意料之外的生存环境。这些原本跟你无关的东西，标签，身份，诱惑，不要成为自己的困惑和陷阱。

在生命的战场里没有任何可以退缩的地方，也没有任何可以躲藏的地方，唯一的选择是往前走。在生命旅程上，你需要的不是一个战友，因为没有一个是靠谱的，他们自己都自身难保、自顾不暇，你也不能期待任何人来挽救你。在这个战场里，这个旅途上，我们唯一能做的是你自己成为一个觉醒的勇者。

当年，我离开夏扎巴闭关中心的时候，我的上师对我说：“离开夏扎巴闭关中心的修炼者有三种选择，第一

等人的选择是：像一条流浪狗一样生活，一生默默无闻，不知下一站去哪里，也不知道死在哪里，内心则充满觉醒和智慧，有着狮子一样的勇气。第二等人的选择是：做一位知识渊博的老师，教导学生。第三等人的选择是：像国王一样生活，身边簇拥着无数的人，享有尊贵的生活和名气。”我没有力量和勇气成为第一种人，但我希望自己至少不成为第三种人。


这本书不是写给那些在佛学上有着很深造诣的人，那些已经觉醒的人，那些有智慧的人。而那些像我这样在生活中迷茫的人，在生活的陷阱里挣扎的人，在阅读这本书的时候也许会得到一些分享一些鼓励。所以我把我有限的佛学知识，有限的人生经历，提供给大家。

我们唯一不能的是我们无法停止自己的脚步，我们是来去匆匆的旅客，在时间的谎言里，我们必须一直向前走，唯一陪伴我们的是觉醒的勇气。所以佛教称菩萨为“觉悟的勇者”。

祈愿，所有这本书的读者，读到这本书后，不是增添了某种知识或者理论，而是成为有些放松、有些自在、有些清净的人，成为生活中的勇士。生活不再成为障碍，不再成为烦恼，而成为一个欢乐的游戏。我们在这个游戏里

目录

带着勇气扮演好自己的角色，走完自己的旅程，最终走到没有游戏和谎言的地方，佛教称之为“彼岸”，在那里一起欢乐，一起自在！



2013 • 8

生命中的问题与真理

我们从哪里来？	003
什么是真相？	005
什么是美？	016
信念	021
勇气	025
智慧	028
我们有过信仰吗？	028
什么改变？	031
天堂与地狱	035
魔法的力量	038



目录

生命中的问题与真理

我们从哪里来？	003
什么是真相？	008
什么是美？	016
信念	021
痛苦	025
接受	033
我们有前世吗？	036
为什么微笑？	041
人生是一场梦	045
慈悲的力量	050