

宗萨蒋扬钦哲仁波切 著

人间是 剧场

LIFE AS CINEMA

在生命的
大电影里，
很少人
拥有
出离的勇气。



新星出版社 NEW STAR PRESS

人间是剧场

Life as Cinema

宗萨蒋扬钦哲仁波切 著



新星出版社 NEW STAR PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

人间是剧场 / (不丹) 宗萨蒋扬钦哲仁波切著. —北京: 新星出版社, 2010.10

ISBN 978-7-5133-0080-3

I. ①人… II. ①宗… III. ①佛教—基本知识 IV. ①B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 184864 号

简体中文版权经由亲哲文化有限公司刘秋凤授权

本书版税经仁波切指示悉数捐赠四川宗萨寺

人间是剧场

(不丹) 宗萨蒋扬钦哲仁波切 著

责任编辑: 何 睿

责任印制: 韦 舰

装帧设计: 素位设计

出版发行: 新星出版社

出版人: 谢 刚

社 址: 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 100044

网 址: www.newstarpress.com

电 话: 010-88310888

传 真: 010-65270449

法律顾问: 北京市大成律师事务所

读者服务: 010-88310800 service@newstarpress.com

邮购地址: 北京市西城区车公庄大街丙 3 号楼 100044

印 刷: 北京凯达印务有限公司

开 本: 787×1092 1/16

印 张: 19.5

字 数: 150 千

版 次: 2010 年 10 月第一版 2010 年 10 月第一次印刷

书 号: ISBN 978-7-5133-0080-3

定 价: 38.00 元

版权专有, 侵权必究, 如有质量问题, 请与出版社联系更换。

自序

经文中提到，末法时期，追随佛陀最重要的功课是听闻佛的教法，并帮助他人听闻佛的教法。我虽不敢自称在教授时都怀着这种动机，但我渴望自己与他人能一直拥有这样的动机。

大师们传授教法时，教授的起承转合都很好。他们在不同时候，面对不同听众选用的词汇、譬喻、象征或引文都很适当。我必须承认自己没那种能力。这么说并非出于谦虚，而是因为我真的没有那种能力。

大师们的教授并非以道理为出发点，而是基于慈悲；他们并不想用知识获取钦佩，而是要分享佛法的智慧。我必须说，我自己的情况恰恰相反，不过在末法时期，即便如此也有其价值。这倒不是声称我有丰富的佛学知识，只是我有幸受教于许多大师的严格教导。我回忆他们的教诲，并尝试学习他们的教学态度。

随着现代中国在经济和物质方面快速而稳定的发展，很高兴看到许多人并未忘却灵性之道的价值；因为从物质的观点来看，灵性面向似乎毫无价值。

每当我教授时，常会因为在场听众和自己的心情，以及现场的状况而

忘其所以。事后听到或读到自己的所言，我几乎受不了！尽管如此，却有一些怀抱热忱的朋友，想要把我多年的教授结集成册。不管怎么说，如果这些文字能带领众人更接近佛法，总是件令人高兴和随喜的事。但这其中一定还有一些错误和矛盾。佛陀曾提醒我们——“依法不依人”，希望读者不要因为我低估佛法，这些错误与矛盾全属我个人的过失。

萨迦法王谈 钦哲仁波切

非常高兴来到宗萨钦哲仁波切在台北的中心，首先祝各位吉祥如意，一切顺利！虽然是第一次来台湾访问，但经由我在台湾的弟子与朋友，早已耳闻这里的佛教徒非常虔诚、具足慈悲心并乐于布施。很高兴因着对佛的信心、对法的热爱，我们彼此认识，建立友谊。虽然时空相隔，我们仍联系在一起。

生而为人，我们有许多生活上的需求；但对此生和来世，最重要的是灵性上的修持。佛法可以给我们平静而有力的心灵，用来面对困难与挑战。不过生活平顺时，大家通常不太注意佛法；只有在面临生活不顺时，才想到佛法修行。但重要的是，在生活平顺、身体健康时，即应开始学习佛法，坚持禅修。

要修持佛法，首先要有精神导师。找到正确的精神导师非常重要，因为这个人将带领你走上灵性之道。很多经论都谈到精神导师所应具有的品质和条件，依照萨迦的传统，萨迦上师给予教授时，一定要具备四种威权。

四威权之一是上师——我们必须有正确的精神导师。

在座各位都非常幸运，能有宗萨钦哲仁波切为精神导师。不仅这一世

宗萨钦哲仁波切是非常好的老师，在历史上，前两世钦哲仁波切对于整个西藏来讲，都是非常卓越的上师。第一世宗萨钦哲仁波切是文殊菩萨的化身，不只学养高深，而且证悟非常好。

我们由何得知这位上师的伟大？从他广大的佛行事业即能知晓——他一生写过多少书、多少释论？创建过多少寺庙、多少学校？修建过多少关房？从这些传播佛法、广度群生的事业，即可看出第一世钦哲仁波切是多么伟大。尤其在那个年代，西藏各教派的大师都到他那儿领受加持、灌顶和教授，一位喇嘛同时拥有各个传承是非常稀有难得的！

西藏目前有四个主要教派。虽然教派不同，然而从最初的“见”、“修”到最后的“果”，基本上都是一样，唯传承不同而已——譬如从某位大师开始，经过某些译经师传到西藏之后，再一代一代传下来。一般人根据不同传承来接受或弘扬教法，但所有不同教派的上师，对于蒋扬钦哲仁波切都同样地尊敬，如同对待他们自己传承的上师那般。

同样的，第二世蒋扬确吉罗卓仁波切也是一位非常伟大的上师。他被认证为蒋扬钦哲旺波的转世时，年纪还小，但已显露出非常特殊的品质，能解释深奥的教授。他延续前世仁波切的事业，以闻思修、讲座、开示等广大事业来弘扬佛法。他是位非常伟大的大师，本世纪无人堪与比拟。

我第一次遇见确吉罗卓仁波切是在五十年代的拉萨，仁波切当时也是首次造访拉萨。我刚一见到确吉仁波切的身相，就感觉他与别的仁波切不同。我从他那儿领受了很多重要教法和释论。后来我离开拉萨回到萨迦，确吉仁波切也离开拉萨，到西藏南部朝圣。当他来到萨迦，就住在我的宫殿，我有机会再次从确吉仁波切那里接受许多灌顶与教授。

任何人见到确吉仁波切，都会自然而然地生起信心。就算不是佛教徒，或是平常不太修法、也不太有信心的人，见到仁波切都会由衷地生起信心，

受到激励和鼓舞。这证明他是一位真正的大师、菩萨、证悟者。他的内在证悟显现于外，自然地感动众人。

1959年，确吉仁波切身体欠安，我们修了很多法为他祈福。那年夏天，仁波切圆寂。当他进入涅槃时，因为不想让太多人打扰定中的仁波切，圆寂消息没有立即被发布，连续保密数天。一天晚上，太阳已经下山，天空突然出现一块非常亮的云。这件事我记得特别清楚，当天光暗下来，天上先是出现一点光亮，到后来整片云大放光明。大家都把灯关掉，因为云实在太亮了！此外还有其他瑞相，如大地震动、天现虹彩等。

以上是我与确吉仁波切相遇的情形。

为了对上师生起虔诚的信心，研读上师的传记非常重要。上一世钦哲仁波切的传记十分感人，所有过往的大师、本尊们，在仁波切修法时都如真人般显现在他面前。仁波切不仅亲眼见到，还从这些本尊、上师直接接受灌顶和教授。研读这样的传记，会令我们备受鼓舞，对我们修持佛法之道有很大助益。大师最开始亦为普通人，他通过精勤修持，最后达到大师地位。如果我们愿意努力，没有理由不达到同样的成就，因为我们每个人都具备成佛的种子，也就是有“佛性”，又已经领受或正在修持以往大师们同样修过的法门。所以重要的是，大家要精进修持，不要拖延。

目前这位第三世蒋扬钦哲仁波切，也是从小即显示出非凡的特质。法王们以诸多方式来验证他，经过具有说服力的测验，足以证明他就是确吉罗卓仁波切的转世。这一世仁波切也具足非常多的特殊品质，所谓特殊品质，是指他依循上一世仁波切的方式。举例来说，他小时候从各个传承接受了许多法教，同时也学习了许多经论，做了各种层次的闭关，努力精进地修持。后来他以各式各样的佛行事业广传佛法，建立了许多关房、寺庙、学校等。所以说，学生要以非常虔诚、明确的信心，来接受并跟随这位导

师的教授和指引。

修持佛法的第一步是学习，没有学习就想修行是不可能的。而经过学习之后，我们应当将所学用进修持，因为学习的目的就在于实修，唯有如此，才能除掉我们的障碍。经过这样的学习和修持过程，就能够发展出各种正面的心性，最终证得心的本性。除了证悟自己的本性，并没有另外的成就法门。但这种本性，却不是只经由学习或逻辑辩证，就能证得。

证悟自性，需要自己积聚资粮，同时要获得上师的加持。积聚资粮最好的方法是修上师瑜伽。精神导师非常重要，尤其在金刚乘，上师的作用更加重要。佛的加持如磅礴雨露，随时随处普降众生；但众生因自身的恶业，无法看到佛的身相，也没办法直接聆听佛的话语。只有经由上师，我们才能听到佛传授的法，得到佛的加持。所以让上师带领我们遵循佛道，这点是非常重要的！在座各位都是虔诚的佛弟子，受过很多教授，应该精进修行。

我们现在来祈求钦哲仁波切长寿！愿弟子一切世出世间法皆顺利圆满！并愿一切根本传承上师的加持与大家同在！

讲法地点：台北，悉达多本愿会

日期：1999年

目 录

10	《金刚经》开示(二)	107
9	《金刚经》开示(一)	83
8	见地、禅修、行为	69
7	生命之轮	59
6	十二缘起法	51
5	奢摩他禅修	41
4	智慧与慈悲	31
3	基本的不安全感	25
2	世间八法	15
1	日常生活中的佛法	1
	萨迦法王谈钦哲仁波切	1
	自序	1

11	12	13	14	15	16	17	18	19	后
如何寻找上师与做个弟子	佛法的智慧	内观禅修——毗婆舍那	临终与死亡的忠告——中阴教法（一）	临终与死亡的忠告——中阴教法（二）	如何积聚福德	如何同时成为修行者与生意人？	四法印（一）	四法印（二）	记
133	155	165	173	187	213	229	243	259	275

1
日常生活
中的佛法

观想后的时段（座下瑜伽）比观想中的时段（座上瑜伽）更为重要。我们每天一小时的禅修，是为了改变非禅修时的状态。在佛堂修法时，会生起一些慈悲、一些虔诚，应该让这些心境随处出现。

我们现在要谈什么呢？生活中的佛法。分两个方面来讨论，理论的和实际的，这两方面同样重要。如果一个人不懂得理论，就不晓得如何实修；另一方面，在理论上学了很多却不实修，也不会有成果。

由于这是个萨迦中心，今天将以萨迦派的理论来谈。虽然蒋扬钦哲这个传承，并非属于萨迦、宁玛等派，不过我也算是在萨迦派学过一些东西。萨迦派说：“如果不懂佛法理论，就去修行、禅定，就好比去爬山而没有手。”所以首先我们必须了解佛法理论。

佛陀成道

大家都知道，释迦牟尼佛在印度出生，当时被称为悉达多王子。他看到人间的老、病、死种种痛苦而厌恶轮回，于是离开他的宫殿去求道。一开始他碰到印度教的老师，学了一些印度教的东西，并据此苦修六年。六年之后，他忽然领悟到苦修并非开悟的唯一法门，于是放弃了这个方法，并接受了尼连禅河边牧羊女难陀波罗的供养。然后他来到摩揭陀国，买了

些草放在菩提树下，坐在草堆上发愿：“若不成正觉，终不起座！”过了些日子，有一天，当第一道晨光出现，当地国王到临，鼓声响起，林间鸟鸣，众人从睡梦中醒来，这时他得到了最后的证悟。此时大地震动，各种神、阿修罗等纷纷来到他面前顶礼。许多魔听到这个消息都受到惊吓，他们问释迦牟尼佛：“你用什么证明，你在前世累积了如此多的善业？”释迦牟尼佛以手触地，大地再次震动，地神从大地里现身，并说道：“我就是证人。身为大地，从释迦牟尼佛自三大无量劫修行菩萨道以来，我都在这里陪着。”于是释迦牟尼佛的证悟得到了最后的确认。他曾遭受魔的打击、干扰，但并未受到影响。

起先释迦牟尼佛认为，教导众人并无意义，因为众人无法理解这些真理。但梵天等众天神来到释迦牟尼佛面前并请法，于是他来到瓦拉纳西（波罗奈国）开始第一次传法。其后，佛陀多次在不同的地方教导不同的人。

这就是我们通常所称的佛陀——我们所皈依的对象。他在摩揭陀得证悟，在拘尸那迦涅槃。身为佛教徒，首先要知道佛陀是谁，我认为这点非常重要。

寻求佛法

此时此刻，在座的都会说自己是佛教徒，其实我们只是身为佛教徒，却并非真正的修行者。就算有人想了解佛教，也只是想知道而已。他们只想知道什么是证悟、什么是空性，因为它们听起来不错，富有逻辑，有时似乎又充满幻想。尤其是金刚乘——想想自己能多两只手，或许可以做事更快，似乎很不错。但我认为，这些人是在学习佛法，而非求证佛法。当然，学习佛法是重要的，但我们必须求证佛法，这点更重要。

另外，我们有个毛病，认为要当个佛教徒，就必须改变生活的特定部分，比如剃发，吃素，换上法衣，特别布置一间佛堂，还有每天花几小时喃喃念咒——其实念咒并不怎么美妙。或者大家会这么认为，我是个生意人，这辈子没法得到证悟；我是个出租车司机，这辈子不能真的成为菩萨。

各位都接受过灌顶，对吧？各位曾想过自己就是一位菩萨吗？我确信大家未曾这样想过，因为各位不敢认为自己是菩萨。你认为菩萨高高在上，具有黄金、玉石等颜色，我们犯了很多这样的错误，把自己和菩萨划清界线，如此一来，我们认为自己永远无法成为菩萨。认为菩萨是高境界，而自己是低境界，这是错误的想法。当你接受灌顶的时候，你就是菩萨。你受了菩萨戒，这代表什么？并非代表你于佛教中得到升级，而是代表你有责任帮助别人证悟，这才是你必须要做的事情，也是我今天选择这个讲座主题的原因。

很多人受过喜金刚的灌顶，自观为喜金刚也有一段时间，却心生同样的问题，因为你们把喜金刚和自己加以分别。同样，各位接受了文殊菩萨的灌顶，并做修持，却又把文殊菩萨跟自己分开来。文殊菩萨从不跟着你走，你只是把他留在家里，因为你认为文殊菩萨只是那尊佛像，文殊菩萨并没有成为你的内在。或许你每天早上都做一个小时的观想，但你把那个观想留在你的佛堂里，没有带在身边。谁是文殊菩萨？那尊佛像拿着一把剑，什么剑？切菜的剑吗？拿着一本书，什么书？讲故事的书吗？你们都知道，我们也创造某种引导的光，放光迎请，你的上师自己就会来这里。你摆了佛像在佛桌上，在他前面放些水呀、花呀、香呀。但你做得不太对，以至于这变成你生活中的一种负担。对这个佛桌上的文殊菩萨，你早上忘了燃香，就有罪恶感。我们用这样的方式，就把自己跟菩萨分开来了。

身为一位金刚乘行者，把文殊菩萨等本尊的概念融入每天的生活，非

常重要。我向来跟朋友说，观想后的时段（座下瑜伽）比观想中的时段（座上瑜伽）更为重要。我们每天一小时的禅修，是为了改变非禅修时的状态。在佛堂修法时，会生起一些慈悲、一些虔诚，应该让这些心境随处出现。

小乘、大乘、金刚乘

且让我简单说明。我认为各位的生活无须做任何改变，不需要佛堂，不需要任何这类东西。我们该做的，是不去伤害别人，不去伤害众生，也不累积害人的因。做这些事并不需要佛堂，也不需要禅修持咒，你自己就做得来。如果你能做到，那你就不仅是个普通人，同时也是纯粹的小乘行者。只要你不伤害别人，也不累积害人的因，就已经足够，无论你有没有佛教徒的名，都不重要。

如果你更勇敢些，想做更多的事情，那么除了不伤害别人，你还要尝试去帮助别人，并累积助人的因。帮助别人并不需要改变你的生活状态，你就做你自己，同时能够改变别人，帮助别人。如果你有能力也有意愿来帮助别人，那你就不仅是个普通人，同时也是大乘行者。要做个大乘行者并不难，只要你有意愿帮助别人，也确实去帮助别人。

现在我们是什么呢？我们似乎被称为最高阶的金刚乘行者，但身为金刚乘行者，我们甚至没有修持“不害人”的小乘法则。我们是多么经常地有意伤害别人，又是多么经常地无意伤人。再这样下去，几乎不可能成为一个纯粹的金刚乘行者。金刚乘应该真有其特殊之处，既然如此，它应该有些快捷的法门。如何同时是普通人又是金刚乘行者呢？你必须要有“净观”，视众生为清净，视轮回、涅槃为同样清净，至少应该这样对待你的上师。