

总主编◎张颢瀚 汪兴国

人文社会科学通识文丛

关于藏传佛教

的100个故事

100 Stories of Tibetan Buddhism

确真降措仁波切
堪布土丹尼玛仁波切◎审定

**100个故事，带您进入藏传佛教的
智慧中心，在大圆满的光明中觉醒！**

以激发、教导、陶冶和娱悦人们，最终引领人们达到开悟。因为本书是最具普遍性的故事，超越任何特殊文化或宗教的关联。



南京大学出版社

总主编◎张颢瀚 汪兴国

人文社会科学通识文丛

关于**藏传佛教**
的100个故事

100 Stories of
**Tibetan
Buddhism**

确真降措仁波切
堪布立丹尼玛仁波切◎审定

图书在版编目(CIP)数据

关于藏传佛教的 100 个故事 / 确真降措仁波切, 堪布
士丹尼玛仁波切审定. — 南京: 南京大学出版社,
2015. 4

(人文社会科学通识文丛)

ISBN 978-7-305-12589-8

I. ①关… II. ①确… ②堪 III. ①喇嘛宗—青少
年读物 IV. ①B946.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 070324 号

本书经上海青山文化传播有限公司授权独家出版中文简体字版

出版发行 南京大学出版社
社 址 南京市汉口路 22 号 邮 编 210093
出 版 人 金鑫荣

丛 书 名 人文社会科学通识文丛
总 主 编 张颢瀚 汪兴国
执行主编 吴颖文 王月清
书 名 关于藏传佛教的 100 个故事
审 定 确真降措仁波切 堪布士丹尼玛仁波切
责任编辑 戚宛珺 胡 豪 编辑热线 025-83593947

照 排 南京南琳图文制作有限公司
印 刷 常州市武进第三印刷有限公司
开 本 787×960 1/16 印张 13 字数 241 千
版 次 2015 年 4 月第 1 版 2015 年 4 月第 1 次印刷
ISBN 978-7-305-12589-8
定 价 28.00 元

网址: <http://www.njupco.com>

官方微博: <http://weibo.com/njupco>

官方微信号: njupress

销售咨询热线: (025) 83594756

* 版权所有, 侵权必究

* 凡购买南大版图书, 如有印装质量问题, 请与所购
图书销售部门联系调换

江苏省哲学社会科学界联合会

《人文社会科学通识文丛》编审委员会

总 主 编 张颢瀚 汪兴国

执行主编 吴颖文 王月清

编 委 会(以姓氏笔画为序)

王月清 左 健 叶南客 刘宗尧

孙艺兵 汪兴国 李祖坤 杨金荣

吴颖文 张建民 张颢瀚 陈玉林

陈法玉 陈满林 金德海 金鑫荣

徐向明 徐爱民 潘时常 潘法强

选题策划 吴颖文 王月清 杨金荣 陈仲丹

李 明 王 军 倪同林 刘 洁

前 言

传说在西元三世纪的一天，雍布拉康的上空飘来了一片祥云，忽然间一道金光闪过，一本经书从天空中徐徐降下，挂在了雍布拉康的屋顶上。二十八世藏王急忙伏地叩拜，焚香祈祷，佛教就这样传到了西藏。

在藏传佛教漫长的历史发展过程中，形成了许多优美的、令人耳熟能详的佛教故事。比如，净土和转世的故事；女神、婆罗门徒、学者和麻疯病人的故事；揭露因果法则、业力连锁的公正故事；有关寺庙、儿童、游牧部落、监狱、魔鬼以及精灵的故事；朝圣者及圣贤、圣物和避邪物、神通、诅咒、治病和复活的故事；历史逸事；有关比丘、比丘尼和寻常百姓、动物及梦的故事；骗子、宝物遗失及觅得的故事；顿悟和其它开悟经验的故事，等等。

本书在去芜存精的基础上选取了100则最具代表性的故事编辑成册。这些故事通俗易懂，以心传心，逐渐灌输智慧与慈悲，易于被人接受、忆起；无论是叙事、吟唱，还是哲理，既简短扼要，又富于变化，可读可讲，足以引起大家的兴趣。

推出藏传佛教故事的目的在于，通过保存和传播崇高的佛法教导（如此，即使最世俗的人也会受到熏染），以激发、教导、陶冶和愉悦人们，最终引领人们达到开悟。因为它们是最具普遍性的故事，超越任何特殊文化或宗教的关联，令所有众生在大圆满的光明中觉醒。

目 录

第一章 祥瑞篇

犬齿里的佛光	2	多珠千示现死亡	14
佛像开口	4	三佛化一身	16
虹光身	6	五台山奇梦	19
母亲的奇遇	8	乌鸦嘴里的秘密	21
大师与水晶	10	珠喜尼师	23
亲见文殊菩萨	12		

第二章 神通篇

神通无敌的热译师	28	顽劣的学生	53
转世的证明	32	形象万千的上师	55
超越诸毒	34	长寿灌顶	57
龙树菩萨的女神	37	文殊师利友与国王	61
法力无边的却吉多吉	39	罗刹珠子鼻	63
依喜措嘉解脱伙伴	41	寂天的开示	67
为嘛呢墙开光	44	奇异的白法螺	69
关公显灵护国师	46	一位印度班智达在西藏	71
金刚桥	48	捉龙入瓮	74
放生	51	渡河到彼岸	75

第三章 智慧篇

嘛呢老人	78	老妇人的忠告	103
如此坐禅	81	洞察秋毫的悲心	105
忍辱波罗蜜	83	老 狗	107
三个愿望	85	银子有毒	108
编篮师	87	多看看自己	110
发财梦	89	最好的供养	111
转愁容为欢颜	92	最佳的精神修持	112
巴楚的前生	93	端坐旗竿上	114
珍贵的头发	94	往生净土	115
黑瑜伽士和狗大师	95	吟唱瑜伽士的飞升	117
转 化	97	超越法规	119
了悟空性	99	对生意人的忠告	120
度母森林	101	桥下皈依的窃贼	121

第四章 开悟篇

高贵广大的心量	124	牛的业	145
米拉日巴的教诲	128	比丘的梦	147
开悟的厨师	130	锡杜的礼物	150
突破执着的束缚	132	冈波巴的大空	152
实相启蒙	134	杜鹃啼声之悟	154
寻找真理	137	清澈的认知	157
粗鲁的开悟	139	比丘和金象	159
准备自己的供养	141	阿底峡的开悟	162
谦卑侍师而成就正果	143		

第五章 道德篇

对流浪汉顶礼	166	普贤王如来语录	168
--------------	-----	---------------	-----

羊粪供养	170	西藏的茶道	186
惹炯与老妇	173	夏卡的雌牦牛	187
匿名的喇嘛	174	出世间智慧经典的口传	189
巴楚仁波切的女人	177	小偷改邪归正	191
圆满的布施	180	上师至上	193
遇见雪人	182	母亲的恩情	194
大筵席	184		

第一章

祥瑞篇

犬齿里的佛光

坚定的信念可以让你在狂风暴雨中始终相信云开雾散，而佛陀的慈悲就是风歇雨霁之后的七色彩虹。佛陀的加持无处不在，只要你对恩赐敞开心胸。

雅鲁藏布江沿江谷地平缓开阔，两侧高山耸入云端，周围全是郁密的原始森林，在孤峰览胜的南迦巴瓦峰下住着一位虔心向佛的老妇人，她整日转经念佛，遥远的布达拉宫是她寄宿心灵的唯一天堂。

她有一个儿子是个商人，很少在家，经常跟随商队到遥远的印度去贩运货物。

有一天，老妇人对儿子说：“听说印度的菩提迦耶是佛陀悟道的圣地，你到了那里，一定要记得给我带个珍贵的舍利子回来，我要把它供在佛堂上，视为佛陀圣体来祈祷、礼拜。”儿子十分孝顺，随即就答应了下来。

在儿子临行时，老妇人又千叮咛、万嘱咐了一番，生怕儿子忘记。谁曾想，儿子从印度圣地经商回来，给母亲买了许多礼品，却偏偏忘记了请舍利子回来。他满怀愧疚地回到家中，红着脸向母亲道歉。

母亲慈爱地对他说：“不要太内疚，你也太辛苦了，还是早些休息吧！”

第二天吃早饭的时候，母亲却一改昨日的欢颜，一脸严肃地说：“昨天晚上我没有责怪你，是因为你太累了，希望你早点休息。但是该说的还是要说，我们藏民从来都是讲信用的，答应别人的事一定要做到！”儿子急忙点头称是。

过了几天，儿子又要启程前往印度，母亲将他送出山外，拍着他的肩膀说：“儿子，这趟旅程务必记住我的话，如果你这次不把舍利子给我带回来，我就死在你面前！”儿子被母亲出乎意料的强硬所震惊，指着天发誓，一定会满足她的愿望。

几个月后，儿子生意结束后启程返乡，但他又忘记了为他的慈母请一颗佛陀的舍利。当他走到母亲的屋前，才突然想起她的嘱咐。他心里想：“母亲在我临走前曾嘱咐我请舍利子，如果我空手回家，她就会自杀的！”一想到这里，儿子便急得满头是汗，连连跺脚说：“糟了，糟了，我该怎么办才好？”

他惊慌失措地四处张望，不经意间瞥见路旁有个死狗干枯的头骨，他想了想，突然有了主意：“何不用狗的牙齿来冒充佛陀的舍利子！这样做，虽然对佛陀大不敬，可是为了慈爱的母亲，也只能如此了。”

儿子急忙跳下马来，在死狗的上颚拔下一颗牙齿，慎重地用丝绸包好。回到家



里后，他很虔敬地把包裹交给母亲。

“这是佛陀的牙齿。”他说，“我从佛的故乡——印度请回来的，您可以用它作为祈求的支柱。”

老妇人将放有狗牙的小包裹紧紧地抱在怀里，禁不住热泪盈眶。老人对那颗牙齿有了完全的信心，相信它真的是佛陀的牙齿。从此，不断地礼拜、祈求，视之为诸佛的示现。经过这样的修行，老妇人终于找到了长久以来一直在寻求的不动摇的宁静。

在一次礼拜时，供桌上的狗牙突然发生了奇妙的变化，生出了无数半透明的小珍珠，而且放射出漩涡形的彩虹光。邻居们闻讯后，争先恐后地聚在老妇的佛堂里，他们都免费得到了这些加持物，一个个欢喜异常。

在老妇人临终时，一片彩虹光罩住了她，她枯干的脸庞上浮现出快乐的笑容，每个人都认为她已经获得了精神上的升华。

小贴士

关于密宗 密宗教主是莲华生大士。传说是释迦牟尼觉得佛法还没有讲完，从莲花中化生，在西藏开创了密宗。密宗后来传入汉地，称唐密，传入日本，称东密。密宗的口号是“即身成佛”，有身密（如结手印）、口密（如咒语）、意密（如观想）三密。修气、脉、明点。密宗必须口口相传，而且有严密的仪轨，这是因为其危险性较大，容易走偏。要学密宗，必须有两个前提，一明佛理，二有上师。

佛像开口

想让我们的心灵不受伤害和扭曲，最大的法宝就是爱，只有懂得不去记住侮辱、伤害，赞美的心灵才能真正了解什么是爱。拥有了这颗纯真的爱心，也就看到了佛的心。

拉萨的大昭寺是西藏最神圣的寺庙，里面供奉着一尊古老的佛像，叫做贾哇仁波切（意译为殊胜，尊贵之主）。它是唐朝的文成公主从长安带来的一尊释迦牟尼12岁时的等身镀金像，在佛教界具有至高无上的地位。依照西藏的传统，每个人进入庙宇之前，习惯上都要做三次顶礼，在神龛及伟大的喇嘛面前亦然。

班住在康波省，长久以来就一直渴望去参访大昭寺和那尊藏民心中最神圣的佛像。

终于有一天，班的梦想实现了。

这位勇敢的朝圣者套上旅行的靴子，带着妻子亲手做的糌粑，系上腰刀，朝着遥远的拉萨徒步出发了。

当班千辛万苦地来到拉萨，欣喜若狂地走上街头时，展现在他眼前的正是诸神所在的辉煌灿烂的城市，是那么的奇妙和庄严！拉萨这个天上的街市，在太阳底下生动得像一首曲调永远高昂的藏族山歌。透明而单纯的阳光使班感觉到内心所有脏的东西、丑的东西和悲伤、疼痛、不高兴全部都从身体里烤出来蒸发掉了。他放眼望去，布达拉宫高高地矗立在近前，那是无数朝圣者虔诚的眼中最壮丽的景象。雄伟庄严的沙拉寺和哲蚌寺，这时也活生生地展现在他的面前，那儿的虔敬庄严与学术研究几百年来都是无与伦比的。

一切仿佛就在梦中。

“活着真好啊！”这位朝圣的年轻人喃喃自语道。

班压抑着激动的心情走进了大昭寺，这座寺庙位于拉萨的中心，就像一顶镶满宝石的王冠上面正中的那颗钻石。

瞧啊！那面带微笑的贾哇仁波切庄严辉煌地高耸在班的面前。

这位风尘仆仆的朝圣者振作精神，要在佛像前顶礼膜拜。他摘下布满灰尘的帽子，脱下破损不堪的靴子，并把它们放在贾哇仁波切的腿上，然后才去礼拜。

班看见一排排金光闪烁的酥油灯和一长列青稞粉做成圆锥状的多玛，整齐地

供在佛坛上。他看了看贾哇仁波切亲切的态度，感到十分温暖。

“我可以品尝一下吗？”班真诚地问道。

“吃吧，康波来的孩子！”贾哇仁波切竟然开口说话了。

于是班小心翼翼地把多玛浸在那照亮整个圣殿的供养灯的酥油里，津津有味地吃了起来。

班一边吃一边说：“尊敬的贾哇仁波切，到我家里去做客吧！我的家虽然简陋，可是我美丽的妻子会很乐意宰杀猪圈里最肥的那头猪来供养你的。”这个纯真的农人哪里知道慈悲的佛是主张和平不杀生的。

就在这时，一片耀眼的阳光刹那间充满了原本暗淡的殿堂，一位驼背的看庙老喇嘛推门进来了。门开得很突然，仿佛是它自己的力量使然，难道看庙的老人是被一股无形的力量召唤来的吗？

老者吃惊地看着闯进佛堂里的陌生人，及那些原本排列整齐而现在却是一片杂乱的供品。当他看到破烂不堪、满是灰尘的帽子和靴子竟然放在佛像金色的腿上时，不由得勃然大怒。

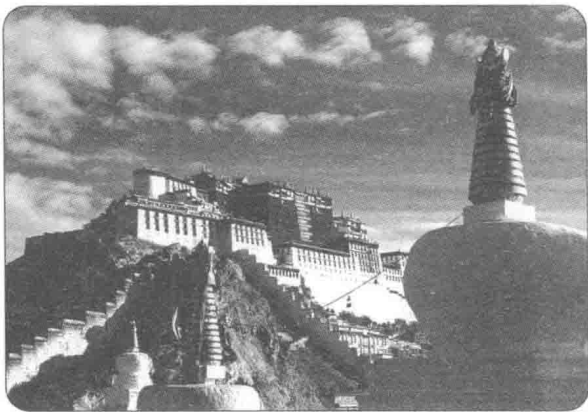
愤怒至极的老喇嘛用颤抖的双手去抓班放置的肮脏靴子，还没有触及到时，一个深沉且令人折服的声音，从微笑的贾哇仁波切口中传出：“放手！这些是我康波来的弟子之物。”老喇嘛大吃一惊，当即在佛像前的石板上顶礼三次，并请求佛陀的原谅。

当班回到康波时，那奇迹般的消息早在他回来之前便传遍了。人们争先恐后地向他求证关于佛像开口的传言，但班本身并没有把这件神奇的事情和他自己联系在一起，只是对询问的人说：“这个年代你们都不知道该相信什么！”

据说佛陀真的接受了班天真的邀请。

一天，班在他屋旁一潭清澈泉水里的石头上看见贾哇仁波切的金脸。他将手探入水中，试图将佛像扛回家，可是佛像实在太沉重了，一不注意便失手把微笑的贾哇仁波切掉落在地上。班想再次背起时，却发现它嵌入土里，变成了一块大岩石。

直到今天，在偏远的康波地区，那些不曾去过遥远的拉萨朝拜的藏民仍然在那块受到加持的岩石前礼拜，绕行。



虹光身

不要因为众生的愚疑，而带来了自己的烦恼。不要因为众生的无知，而痛苦了你自己。

康地靠近宗萨寺的地方，有个村落叫嘛呢千果，那里发生了一件神奇的事情。一个衣着普通，默默无闻的老人，死后竟然化现出证得的最高成就——一殊胜虹光身的迹象，令每个人都惊异万分。

虹光身是一殊胜的成就，是经由有效地修习金刚乘佛法而得之的结果。没有人知道那个老人是位佛教无上大圆满、教法有证量的修行者。他从小就在一个富有家族当仆役，中年时辞去了那分差事，到宁玛派的一个寺庙去修学禅定。从此，他成了雕刻嘛呢石者，每日的工作就是将六字真言“唵嘛呢叭咪吽”雕刻在石头上，再将它们堆积成一座类似佛塔的大石堆。“唵嘛呢叭咪吽”是广传的大慈大悲观世音佛的真言，简单地说，就是“敬礼莲花宝”，隐含它神秘而殊胜的意义。

老人白天辛辛苦苦地工作，晚上还要按时禅修，每天仅仅睡两三个小时。他是个善良而纯朴的人，总是热心地帮助那些需要帮助的人，那简陋的住屋时刻为朝圣者和乞丐敞开着。

老人的儿子是个出家人，居住在庙里。每次回来看望父亲时，都劝他要多做些正式的修法，譬如禅坐、修行瑜伽等等。

一天，那位年轻的比丘又向老父亲表达了自己惯有的看法。

“我亲爱的儿子啊！内在的觉醒才是修行的重点。”父亲告诉那位热诚的出家儿子：“只有保持内在的清明觉性，才能看到事物的本来面目。”

老人积劳成疾，在他过世的前三年，终于支撑不住了，卧倒在床上。家人为他的健康日夜烦忧，而他本人却日益欢喜。他每日只是唱些精神赞颂的歌，既不修仪轨，也不持咒诵经或祈求文，似乎完全抛弃各种宗教的形式。

他的儿子再次劝他精进修法，老人说：“除了明心见性，了悟个人本具的佛性外，没有什么值得崇拜的。”

在老人弥留之际时，家人为他请来许多喇嘛和医生。

儿子提醒他说：“父亲，现在是您回想所接受过所有佛法最重要的时刻了！”

老人微笑着说：“儿子，我早已忘记了宗教是何物。一切如梦似幻，没有什么

需要记忆的。我很快乐，因为一切都是圆满的！”

接着，这位安详、快乐的老人提了他仅有的愿望：“答应我，在我死后的一星期内不要移动我的身体。”家人含着眼泪答应了老人的请求。

老人去世后，家人用他生前穿过的旧衣服来包裹尸体。喇嘛们也开始为他诵念修法，在超度仪式正常进行时，家人们却惊异地发现，老人原本高大的身材，似乎在慢慢地变小，同时在屋子的上方出现了一道彩虹。

家人们每次去小房间里探视尸体时，都会发现尸体正在不可思议地缩小。家人们将火葬仪式安排在第八天早上，当他们解开老人的寿衣时，发现除了指甲和头发外，空无一物，在场的人都大为惊骇。房门一直锁着，是不会有有人到房间里把尸体移走的。老人的儿子带着巨大的疑问去请教当地寺院的住持宗萨钦哲仁波切上师。宗萨钦仁波切回忆说，这种情形以前曾发生在大圆满上师身上。毫无疑问，老人已成就了传奇的虹光身。老人的肉体转化成灿烂的光，这是大成就者的证悟境界，是一件意义深重、不平常的事情。

甚至今日，一些有成就的上师仍不为人知地生活在我们周围，他们将深奥的精神修行与日常生活巧妙地融合在一起，而内在的成就却很少被人察觉。



小贴士

林赛格西 该学衔排在措然巴格西之后，是某位学僧在拉萨三大寺中的任何一寺内通过答辩佛教经论而考取的一种格西学位。多然巴格西，是某位学僧在各大寺院大经堂门前的石阶上举行的法会上，通过答辩佛教经论而获取的一种格西学位，排在林赛格西之后。凡是具备条件的各大寺院均可授予多然巴格西的宗教学衔。

母亲的奇遇

世界原本就不是属于你，因此你用不着抛弃，要抛弃的是一切的执着。万物皆为我所用，但非我所属。

甘珠仁波切的母亲每天习惯于虔诚地念诵发愿祈求文，祈求能够往生西方极乐净土。她是一个普普通通的家庭主妇，从来都没有做过独自的闭关或深奥的禅修。祈祷、德行和虔诚是她一向坚持的修行方法。

在临终前，母子二人回到涅摩最波隆地方一个具加持力的山洞。

她常常在那里看到阿弥陀佛的影像，可是她并不认得。

“有位红色发亮的比丘每天来这儿做什么？”她问喇嘛儿子。甘珠仁波切一言不发，只是会心地微笑。

有一天，她对儿子说：“那位庄严的红色比丘一天比一天清晰了，他一定是位本尊。”

甘珠仁波切这时才说：“亲爱的母亲，那是尊贵的阿弥陀佛，他是来回应您的祈求，迎接您到西方极乐净土去的，这是他的愿力。”

老妇人听后，热泪盈眶。“他竟然会垂顾我这样的人！”母亲有些受宠若惊了。

就在那一瞬间，她顿悟了。“现在阿弥陀佛不再是存于我的心外！”她高兴地宣说。

“亲爱的母亲，他一直都在您的心里！”甘珠仁波切回答。

一天，她对儿子说：“儿啊，我每天都看到一个长满胡须的瑜伽士来造访，那个人是谁啊？”

“我没有注意到。”喇嘛回答说。

“我明明看见他常常来这里的呀！”母亲有些着急地说道。

“好吧，下次他来的时候告诉我一声。”儿子怕母亲着急，安慰她说。

第二天，老妇人在洞里床上大声叫道：“儿啊，儿啊，快来看！”甘珠喇嘛快步走进洞里，看到一位身穿白袍的瑜伽士威严地站在那儿。他头顶发髻绑着一小册祈求文，有一半长发则散乱地披在肩上。

“欢迎您的到来，能不能告诉我您的名字？”甘珠仁波切热情地说。

“我是依喜嘉措的弟子梭依喜旺秋。”这位造访者回答道。

“您住哪儿呢？”甘珠再次追问。

“我居住在上方佛净土。”他一边说一边用手指了指对面的山坡，“我有三个儿子和一个女儿。最大的儿子为东藏人民服务，最小那个的和莲师在铜色山。只有二儿子陪着我，女儿则投生涅摩为地神。”

“您修什么法呢？”甘珠请教说。

“莲花生大师和他的空行母明妃依喜嘉措传授给我的十七部大圆满密续。”

甘珠喇嘛恳请他向自己传授这个口传，并深深地三顶礼。梭依喜旺秋就记忆念诵十七部大圆满密续，那对欣喜若狂的母子则用心聆听。

“我的旧书在上面，它可以帮助你们修行。”瑜伽士再次指向那座山峰，然后便消失了。

甘珠仁波切攀上山边的岩石，发现那里有一个荒芜废弃的山洞，这就是那位瑜伽士曾经的住所。甘珠仁波切在洞中找到了梭依喜旺秋写在宣纸上的无价手稿，上面记载着十七部大圆满密续，梭依喜旺秋在十一世纪以前曾经得到依喜嘉措的加持。

甘珠仁波切留在山洞里直到他的老母亲辞世。母亲最后的时刻宁静地坐于定中，她的脸上现出至乐的神采。这一切正如她所感悟的那样，心中从来都没有与阿弥陀佛分开过。就这样，这个真正的修行者平静地离开了这梦幻般的世界。

小贴士

密宗法器之金刚橛(Dorje Phurba) “多吉普巴”(Dorje Phurba)即“金刚橛”的藏语音，为藏传佛教密教常见法器之一。金刚橛：原来也是兵器，后来被密教吸收为法器，有铜、银、木、象牙等各种材料制成，外形上大同小异，都是有一尖刃头，但手把上因用途不同而装饰不同。有的手柄是佛头，也有的是观音菩萨像，头戴五骷髅冠，最上端又有马头。它含有忿怒、降伏的意思。金刚橛又叫四方橛或四橛，修法时在坛场的四角树立，意思是使道场范围内坚固如金刚，各种魔障都不能来危害。