

献给所有爱上佛菩萨的有缘人

帶疤修行

釋永信

宋健强 / 著

这么多年，你一直在我心口幽居。
我放下过天地，却从未放下过你。
我独坐须弥山巅，将万里浮云，一眼看开。
先是在雪山的两边遥相误解，
然后用一生的时间奔向对方。
你和我之间仅仅隔着一场梦，没有谁能解梦，解梦的是风。
游山归来；世道人心已变了千年。
今生来世，一句佛号，便是彼岸。
白云上失足，我跌入了世俗之缘。
如何能把世上的路一次走完，
无处不在的菩萨，在山谷撒满了六字真言。
只因她无意间抬头看了我一眼……

——仓央嘉措《若能在一滴眼泪中闭关》（节选）

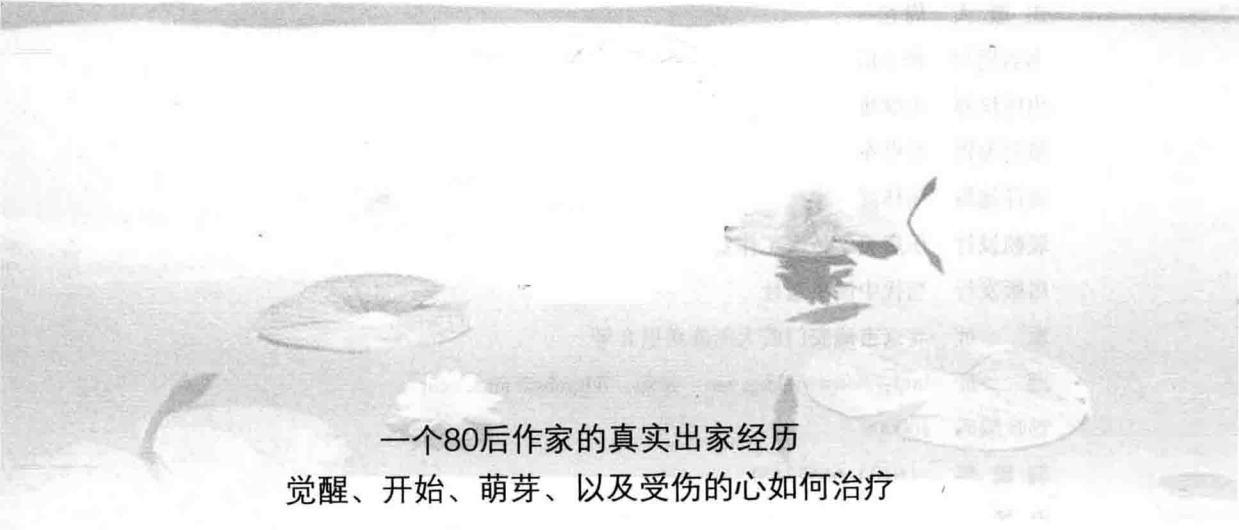


当代中国出版社
Contemporary China Publishing House

帶疤修行

釋永信

宋健強 / 著



一个80后作家的真实出家经历
觉醒、开始、萌芽、以及受伤的心如何治疗

图书在版编目 (CIP) 数据

带疤修行 / 宋健强著. — 北京 : 当代中国出版社,
2014. 10

ISBN 978 - 7 - 5154 - 0527 - 8

I. ①带… II. ①宋… III. ①个人 - 修养 - 通俗读物
IV. ①B825 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 229935 号

出 版 人 周五一

书名题写 释永信

出版统筹 王继雄

策划编辑 晋璧东

责任编辑 杨佳凝

装帧设计 乐唐美学传媒工作室

出版发行 当代中国出版社

地 址 北京市地安门西大街旌勇里 8 号

网 址 <http://www.ddzg.net> 邮箱: ddzgcbs@sina.com

邮政编码 100009

编 辑 部 (010) 66572434

市 场 部 (010) 66572281 或 66572155/56/57/58/59 转

印 刷 北京龙跃印务有限公司

开 本 710 × 1000 毫米 1/16

印 张 21 250 千字

版 次 2014 年 10 月第 1 版

印 次 2014 年 10 月第 1 次印刷

定 价 48.00 元

版权所有，翻版必究；如有印装质量问题，请拨打 (010) 66572159 转出版部。

爱情语录

一定有几个人在你最美好的年岁出现，和你一同猜测世界、大话未来，然后各奔天涯、各自成长。

我是他所说的平行线。我不知道该说些什么，但是我愿意陪你平行到老，只要别断了线就好。他很像一个流浪艺人，在红尘里背着吉他，边走边唱。

年轻时的那个蓝天早已消失不见了，那个说着要和我一起走到白头的人，也不知去了哪里。看着窗外的天，突然就黑了，感觉就像我们的青春，突然就没了。

爱情原本就是一种巧合，一种偶然，终究有一天，人鬼殊途。这山长水远的人世，终究是要自己走下去。如果有来生，那我只为遇见你。

爱情好比是拉紧了橡皮筋的两个人，谁最后放手谁就会被弹伤。爱情好比用手抓沙子，一开始就在流，抓紧了流得更快，等一松手就什么都没了。

阴晴圆缺，这是月的无奈，聚散离合，这便是人生的无奈！要学会接受残缺，缺是人生的常态，如同高挂的月亮，一个月就圆那么一天，剩下的日子都是残缺。

庄子说，相濡以沫，不如相忘于江湖。也许，人世间的爱，就是“失道而后德”的次品。唯愿时光的伤痕在更长的时光里淡去！

有人说，拥有一个真正懂你的人远比一个爱你的人幸运。我至今都不明白，我在执著什么，是忘不掉她，还是忘不掉被抛弃的自己，或者是不能习惯一个人的日子？

相爱时我们明明是两个人，却为何感觉只是独自一人？分开后，明明只是独自一人，却为何依然解脱不了两个人？感情的寂寞，大概在于，爱和解脱，都无法彻底。

真正的时光越老，人心越淡。曾经说好了生死与共，同甘共苦的人，到最后老死不相往来。岁月是贼，不经意地偷去了许多东西，只是我在一开始的时候，没有做好有一天会被洗劫一空的准备。

当爱情缺席的时候，要学着过自己的生活，好好爱自己；当爱情缺席的

时候，要学着接受自己的孤独，学会孤独才是独立的人生；当爱情缺席的时候，要学着过好当下的生活，学着潇洒，学着看淡。

跟不想结婚的人谈恋爱，是不会有结果的。跟世俗的人谈恋爱，是不会有真情的。跟玩心重的人谈恋爱，是不会有安全感的。婚姻也是一场修行，每个人在婚姻里都需要成长。

很多年前，我邂逅了一个用紫色的夜和橙色的梦做成的男孩，仿佛他不属于人间，不惹尘埃。很多年过去了，他依旧透明。千般不舍万般不忍，我们不得不承认，生活不是红楼梦，不会因忧伤而风情万种。

有的人离开，不过是相视一笑，互道珍重；有的人离开，就像从心里拔了一根刺，虽然疼，但是吃点消炎药就会好；而有的人离开，就像从心里拔去一根桩，然后留下一个大洞，那种空虚怎么填也填不满，只能听着伤口汩汩流血。

我现在一起把这些过去全都彻底删掉了，只留下你。你也别想着我找到下一个人的时候也会把你删掉。我可以告诉你，删不掉了，我已经很难再开始一段这样的感情了，你可以安心地做我的最后一个了。

八年了，夜来得正好，正好想起他。对我们每个人来说，他都是一个影子，在他身上看到自己的欢乐与哀愁，你不能左右他，因为他这个人就是你的整个青春。我轻轻闭上眼，回味那年的青春，在好多个深夜，听说爱情回来过。

夫妻，此生结缘的最大意义是心灵的交流，在爱中修行。共修是夫妻关系的最高境界。纵观天下的夫妻，能走进共修的有几人？于是，你气我，我怨你，吵吵闹闹一辈子，愚痴执著一辈子。接受吧，生命之路，只能自己继续！

什么算是幸福？每天都跟爱的人在一起，一起吃饭，一起创业，一起洗漱睡觉，不需要太多的装饰，如果30年后还能在一起，手牵手爬山，手牵手买菜，这就是幸福。

佛说：“喜欢是为了得到，而爱却是为了付出。我对众生的爱就像供台上的这杯水，清净平等。我千辛万苦让你来到我的身边，但我不是为了要得到你，而是为了度你！我来度你，你度众生。”

在一起一天拉手在街上是一夜情，在一起一年拉手在街上是恋情，在一起五年还能拉着手上街那是感情，在一起十年在街上拉手那是亲情，在一起三十年甚至一辈子还能拉着手在街上散步的，那才是爱情。



修行语录

我终于相信，这个世界很小，小到你一转身，就不知道会遇见什么人。我更加相信了，这个世界很大，大到你一回头，就不知道会失去什么人。

人生不就是一场大戏吗？演好了，戏落幕的时候有人给你拍手鼓掌，演砸了，戏还不到落幕就会被轰下台去，观众就会离场而去。

在岁月面前，我们都曾经是一个孩子，有一天我们终将老去。人这一辈子，不管活成什么样，都不要把责任推给任何人，一切的喜怒哀乐都是自己造成的。

一个人活在这个世界上为了什么？不就是去经历吗？经历从无到有，经历从有到无，经历聚散离合，经历阴晴圆缺，这就是人活一世的简单道理。

反正手头必须要捧着一个烦恼，我们不妨好好体会这个麻烦。认识到了，就是开智慧；想开了，就会无所求；做到了，就是修行人；游戏烦恼，就是得自在。

人生原本就是一场修行。只有真正放下一切，大彻大悟，才是真正的“出家”。心若不动，风又奈何。我若不伤，岁月无恙。生命就是要学会放弃和回归，放弃浮躁的喧嚣，回归内心的平和、安宁，在宁静中找到属于自己的位置。

世界上没有后悔药，不要小瞧任何人，谁都会捅你一刀离你而去，剩下自己一个人的独木桥也许胜过阳关道。

人活着不就是一场修行吗？人生处处都是道场，处处都要修行！得失成败，聚散离合，都是一种修行。我开始学着节约情绪，清淡地生活。

很多人想要改造这个世界，发现这个世界改变不了的时候，就想改变别人，可是别人也改变不了的时候，才想到要改变自己。世界上最难改造的就是自我内心的世界，心平了，这个世界就会好了。

有些人，似荷，只能远观。有些人，似茶，可以细品。有些人，像风，不必在意。有些人，是树，值得依靠。人生原本就是一场修行，阴的多了就修一些阳的，阳的过盛了就增加一些阴的。再曼妙的美梦，醒来后不过是一

枕黄梁。

人生如戏，我们都像是剧中的戏子，屏幕上每晚重复上演着不同年代的颠沛流离，让我们有了对现实的深切感悟。而我们也是看戏的人，别人的戏我们永远只是旁观者。

有些事，不说是个结，说了是个疤。错了也是经历，把这当成是一种成长，别让自己徒留空余恨里。学会不再后悔，学会跌倒之后爬起来，别把时间浪费在后悔里。这个娑婆世界从来不会刻意亏欠谁，它给了你一块阴影，必定会在不远的地方撒下阳光。

人生最大的破产就是绝望，但我相信，只要爬起来的次数比跌倒多一次，那人生和修行就还有希望。天不晴是因为雨没下透，下透了就好了。感谢佛，没有放弃我、抛弃我。

人生有两种境界，一种是痛而不言，一种是笑而不语。人生有三样东西是无法隐瞒的：咳嗽、贫穷和爱，想隐瞒，却欲盖弥彰。人生有四样东西是不该挥霍的：身体、岁月、金钱和爱，想挥霍，却得不偿失。人生有五样东西是无法挽留的：时间、生命、亲人、容貌和爱，想挽留，却渐行渐远。

灾难、死亡和爱是不该回忆的，想回忆，却苦不堪言。所以，我们不能进入到生活的两大误区：活给别人看，为别人而活。因为用不着向别人证明什么，为别人而活只会走错脚下的路。

每个人都只能年轻一次，这是人生最邪恶的地方。“有一天，你变老了，你可以不再轻信自己或者别人，你可以逃避很多伤害，但你也因此失去了活力，失去了猛地撞向尖刀的那种切切实实的灼痛。”

越有故事的人越沉静简单，越肤浅单薄的人越浮躁不安。做个真正的强者，含着泪依然在奔跑，敢于背上超出自己预料的包袱，努力过后，我会发现自己比想象的优秀很多。

有时候，不是不懂，只是不想懂；有时候不是不知道，只是不想说出来；有时候不是不明白，而是明白了也无能为力。于是就保持沉默，有些话适合藏在心里，有些痛苦适合无声无息地忘记；有些回忆永远都不适合拿出来回味。

佛说：“今日之痛，源于昨日的放纵！你既明白因果，那么看不开的就背着，放不下的就记着，舍不得的就留着。等有一天，背不动了就看开了，记不清了就放下了，留不住了就舍得了。”

从哪里来，到哪里去。从彼岸到此岸，再从此岸到彼岸，在来去之间，这一路的莲花都开了，满世界都是菩萨的微笑。天也无常，地也无常，回头一望，佛便是我，我便是你。



序一：直面痛苦

索达吉堪布

应出版社之邀为宋健强的这本《带疤修行》作序，认真看完此书后，我不由得想到了我之前的几部作品：《苦才是人生》、《残酷才是青春》、《幸好有烦恼》。为什么会想到？因为这本《带疤修行》真正地诠释了人生的苦、青春的残酷、烦恼之后的开悟，或者说成醒悟更为恰当一些吧！

佛经云：“人身难得，佛法难闻”。在茫茫无际的轮回大海中，大多数人都在毫无意义的世间琐事中，虚度了自己宝贵的一生。能依法调伏自心的人少之又少，既获人身、又不虚掷光阴修学佛法，更是难上加难。但是，当我看完宋健强的这本《带疤修行》，却



索达吉堪布在香港理工大学讲课

生起无比的欢喜心。因为他对佛法的恭敬，还有他本身的智慧。这两样非常重要！若无恭敬，对佛陀和高僧大德的金刚语就不会重视，这样即使佛法再殊胜，也不可能得到点滴利益；而若无智慧，则不会认真思维、反复抉择，对甚深法义就无法获得真切的认知。宋健强正是凭借恭敬和智慧，才品尝到佛法甘露的胜味，遣除自心炽盛的烦恼！

为什么我们活得不快乐？为什么我们会有那么多烦恼？为什么我们会有那么多痛苦？这样的问题，我们每个人都会有，只不过有的人用麻木将痛苦和烦恼暂且遮掩，而宋健强，他把自己放开了，极致地甚至裸露地直面了痛苦。这种直面，就像奋勇地用自己的心脏撞向尖刀，而只有这样的直面之后，才会对现实的世界大彻大悟。

其实，真正令人受尽折磨的，实际上是心魔。在佛陀的教言里，经常会提到四魔中的“天魔”。通常，人们认为这是指波旬魔王，但实际上，真正的魔王，就是我们的无明迷乱。这个魔王每天躲在愚痴的阴暗角落里，为阻碍我们获得永恒的安乐，不断射来五支箭——贪心、嗔心、吝啬、傲慢、嫉妒，让中箭者饱尝生不如死的剧苦。为了断除他每日对我们的伤害，最殊胜的对治方法，就是证悟一切万法的本性，这既是文殊菩萨手中的“智慧宝剑”。

要知道，我们每一个人，哪怕身处睡梦中，都渴望安乐无恙、远离痛苦。但事实上，并没有任何一个人能赐予我们这些。在这个世界上，有人正在安享无边快乐，有人却感受剧烈痛苦，这种巨大的差异，难道是随他们各自心意而变现吗？答案显然是否定的，因为谁也不愿遭受痛苦。

就拿财富而言，绝大多数人都愿意拥有，而不希望自己一贫如洗。但如果前世没有积累福德，今生即使非常渴望，拼命追求，也往往事与愿违。

那么爱情呢？我们每个人都想拥有的东西，为什么却无几人可以得到？在宋健强的这本书里，他引用了一段我曾经的开示——《透视爱情的本质》：

首先，爱是无常的，但我们以为它是永恒的，一旦它变化了，我们就会感受到巨大的挫败，如同一种神圣的信念被摧毁了一样。

其次，爱的本质是憎恨，为什么人们对所爱之人会有强烈的执著和控制欲？要是没有感情的纠结，他们的关系也许平和如水；一旦爱恨交加，则今天欣喜若狂，明天可能会堕入痛苦的深渊。

第三，爱的本质是痛苦。愚蠢之人用贪欲作茧自缚，不求真理，不求解脱的彼岸。年轻人不懂感情的痛苦本质，以为它是人生中最美好的、快乐、永恒和具有意义的，其实不然。很多人无法忍受它带来的悲伤、沮丧和绝望。

如上所说，这本《带疤修行》把这些爱情的苦表达得淋漓尽致。宋健强是在用生命去体悟这样的苦，他所感受的这种苦，若从外境寻找，其始作俑者根本不存在。假如真有一个“苦难创造者”，那对他恨之入骨也无可厚非。但往外去苦苦寻觅的话，结果必然是徒劳无获。

真正令我们受尽折磨的，还是内心的魔。他阴险地藏在我们心里，轻易发现不了其踪迹；他时时与我们形影不离，所以摧残我们非常方便。在他的



蹂躏之下，我们就像奴仆一样，毫无自由可言，不断遍尝着各种苦楚。

但极为可悲的是，大多数时候，我们却根本不知道谁在捉弄自己，所以想要灭掉他，可以说难如登天。

记得有位香港教育学院的研究生问我：“如果人生是一场梦，那我们是活在自己的梦中，还是活在别人的梦中，或者说整个世界本来就是一场大梦呢？”

我当时是这样回答的：你们喜欢说“如果”人生是一场梦，但站在我的角度，这并不是“如果”，而是“绝对”是一场梦。这可以从两方面来理解：一是我们现在正在做梦；二是这个世界就像《黑客帝国》中所说，本来是一个虚拟的世界。这种观点，根本找不到理由推翻，毕竟这个世界若是真实的，就不可能衍生出万事万物，那电话、网络等也不可能出现了。

所以，我们确实是在做梦。宋朝的王安石也说：“死生如觉梦，此理甚明白。”他说生死本来是一场梦，这个道理再明白不过了。当然，有些人通过长期的思维和观察，对此才能真正有所体会，或者像宋健强这样，感情上遇到了挫败，才用短期出家的方式直面痛苦，才愿意正视人生如梦的真相，才知道有些事不过是自欺欺人罢了。

物质高度发达的当代社会，特别容易激发众生本来就很炽盛的欲望，层层无尽的诱惑，更是为贪欲的泛滥推波助澜。许多人在年轻时，将几乎所有的钱财、时间、精力、心思都投注在所谓的甜蜜爱情上，究其实质，这依然是贪念在作怪，而男女双方对情欲的贪执，更是轮回的根本。有智之人应能看透爱欲的本质：它的暂时性刺激对人的精神作用极大，而人们为了这无常的感官享受却付出了太多太多。从爱情中所得到的“快乐”，大抵不出身体的欲望满足与心灵的相互愉悦、依恋这些范畴，其实这种种的迷乱感受，在佛陀的教言中早已有了对其本性的深刻剖析，只是在把幻境执着为实的人看来，非实有的爱情依然要被障壁重重的他们添加上许多人为的虚幻面纱，一如他们在梦中自认为亲身实证的那般。

庆幸的是，宋健强通过自身的经历渐渐明白了爱情的实质，他曾经狂热而天真地执着着爱情，可是爱情给他带来的却是剧烈无比的痛苦。

佛教中常讲“诸法因缘生，诸法因缘灭”，我给宋健强的这本《带疤修行》作序，并不是无因无缘的。这因缘很殊胜，如果我的这篇序言能给各位

读者稍微带来一点利益，哪怕让看到的人减轻一瞬间的痛苦、获得一瞬间的快乐，我觉得也值得了！所以，我这篇序言的题目叫做——“直面痛苦”，这也是我在香港理工大学演讲过的一个主题。

痛苦，是我们每个人都不陌生的字眼。在这个世间上，痛苦可谓多之又多。我本人虽然也没有出离痛苦，给大家夸夸其谈不一定合适，但毕竟自己从小对佛法就有兴趣，多年来依止善知识，在学习、研究、修行上下过一番功夫，所以从某个层面来讲，也可以简单汇报一下自己的心得。

三界六道中，痛苦的分类比较多。拿我们人类而言，就有苦苦、坏苦、行苦这三大根本苦，以及生、老、病、死、求不得、爱别离、怨憎会、五阴炽盛等八大支分苦。

印度伟大学者圣天论师，还将人类的痛苦归摄为两种：身苦与意苦。如颂云：“胜者为意苦，劣者从身生，即由此二苦，日日坏世间。”意思是说，上等人的痛苦，是心理上的苦受，比如工作压力、竞争忧虑、“高处不胜寒”的辛酸等；小人物的痛苦，则是身体上的苦受，比如缺衣少食、超强度劳动等。由此两种痛苦，恒时不断地损恼着芸芸众生。所以，世间上有钱的也痛苦，没钱的也痛苦。

过去，不少人以为有钱就会带来快乐，但后来有了钱以后才发现，快乐并没有如期而至，痛苦却反而层出不穷。人生在世，苦多乐少也是难免。人生的苦可谓无处不在，诚如佛陀在《法华经》中所云：“三界无安，犹如火宅。”当然，有些人可能不太赞同：“谁说人生皆苦？我就过得很快乐。”以前有个特别爱喝酒的人，就跟我说：“你们讲轮回痛苦，其实不苦，我天天喝酒特别舒服。”但酒醉后产生的快乐，是一种疯狂失常的颠倒意识，根本不算是真正的快乐。

美国史学教授达林（Darrin M. McMahon），曾写了一本书叫《幸福的历史》。他花了六年的时间，引用大量历史资料，去研究人类的幸福到底是什么？到底什么能给我们带来幸福？最终他得出来什么结论呢？“如同神话里盛过基督宝血的神杯一样，极致幸福也可能只存在于我们的想象当中。”换句话说，真正的幸福是得不到的。这种观点，可以说与佛教中讲的“三界无安”不谋而合。

所以，人生本来就充满痛苦，这一点大家必须要认识到。否则，很多人、甚至是一些佛教徒，遇到一点挫折就怨天尤人，抱怨老天不公平，“为什么我

这么倒霉，所有的不幸全落在了我的头上”，却不知轮回的本性即是如此。



宋健强与索达吉堪布学生乐智多杰活佛在四川峨眉山合影

也有人认为：“轮回中并非全是痛苦，应该也有一些快乐。”话虽不错，但实际上，这些快乐都是暂时的、无常的，随时可以变成痛苦。所以，我们的快乐，就像一块蓝布上的小白点，只是偶尔的点缀，却不是人生的底色。

此外，还有人认为，快乐存在于感官之上，比如身体的接触、悦耳的声音、漂亮的东西，这些都可以带来快乐。但这种快乐特别肤浅，有时候通过药物也可以获得。真正的快乐，其实来源于内心，要想离苦得乐，就必须从内心下手，用大乘佛教的良药，彻底拔除痛苦的根本。

那么，具体怎样拔除痛苦呢？

首先讲一下世间人解除痛苦的错误方法。有些人在特别痛苦时，拼命地酗酒、抽烟、吸毒。我就认识一个佛教徒，他说自己的烟酒戒不了，为什么呢？因为他心里很烦躁时，就会躲到咖啡厅里吞云吐雾，再去舞厅借酒消愁。他觉得一醉可以解千愁，但真的能这样吗？并非如此。这只会让自己越来越愁，一旦清醒过来，事情仍然要面对，想躲也躲不掉。还有些人，心情不好了就去邪淫，或到KTV乱吼，或者打麻将、花天酒地，这些无疑都是一种逃避。还有些人，把痛苦的事都写在纸上，然后点火烧掉，看着纸上的字一点点灰飞烟灭，感觉痛苦也随之消失。但这相当于迷信，也没有多大意义。还有些人，到山谷里大喊大叫，或者用头使劲撞墙，甚至把家里的锅碗瓢盆全部砸烂，这样发泄一通才觉得轻松。

这是低劣的世间人解除痛苦的错误方法，还有中等的世间方法，稍微好一点的人，在遇到痛苦时，则会游山玩水，或者找有智慧的人聊聊天，或者作一些心理咨询，或者看看《心灵鸡汤》等励志的书。《心灵鸡汤》是个美国人写的，前几年比较轰动，里面讲了很多哲理小故事，看的时候比较舒服，但看完以后，不像佛教那样有特别深的窍诀，可以根除自己的烦恼。不过，这也是一种方法吧。通过这些方法，就像吃了止痛片一样，可以暂时压制痛苦，让它不再折磨自己。但这终究治标不治本，要想从根本上解决问题，最好最殊胜的方法莫过于学佛。

所以，我想将自己所了解的佛法，与大家来分享，大家通过这些方法，很容易消除内心的痛苦。即使有些习气根深蒂固，无法一下子完全断除，但只要持之以恒经常串习，痛苦也迟早会离去。

什么方法呢？下面就介绍几种：

一、利益众生，断除自利

当特别痛苦时，首先要认识到痛苦的来源是我执，也就是自私自利的这颗心。相信各位都很清楚，一旦你遇到困境而痛不欲生时，为众生痛苦的应该寥寥无几，为自己痛苦的可谓比比皆是。所以，要想断除一切痛苦，就先要斩断它的来源；而要想斩断它的来源，大家理应学习一些佛教经论，以大乘的无我精神改变自私自利的心态。

二、苦乐皆转为道用

我们遇到很大的痛苦时，佛教中还有一种方法，可以将它转为道用。也就是说，本身这个事情是一种痛苦，但可以不把它当作痛苦，而把它利用起来。其实，一个人若想获得成功与辉煌，经历各种痛苦也是必需的。爱因斯坦说过：“通向人类真正伟大境界的通道只有一条——苦难的道路。”所以，真正有智慧的人，根本不会畏惧痛苦，反而会将生活中的每一次磨难，都转化成通往解脱的基石。

三、修持自他交换

观修自他交换，对消除痛苦也很有帮助。比如，当重病在床、名声受损、穷困潦倒时，可以发愿：“轮回中也有许多感受这样痛苦的众生，愿他们的一切苦难都成熟于我身上。”然后当自己向外呼气时，观想自己的所有安乐，犹如脱下衣服给众生穿上般，完全布施给他们；当向内吸气时，再观想把众生的所有痛苦全部吸入体内，由自己来承受，以此他们都离苦得乐。这是大乘佛教中甚深的修心教言。我们在遭受痛苦时，若能经常这样观修，所受的痛苦就有了价值，对自我的爱执也会日益减少。

四、以空性观面对

假如对空性有见解，这是最好不过的了，以此可从根本上解决问题。为什么呢？因为我们的一切痛苦，都是从分别念而来，而分别念则可依靠空性见断除。当然，所谓的空性，不一定非要证悟一地菩萨那样的境界，但至少也要对“万法皆空”稍有了解，所以，希望大家多学一下《中观根本慧论》、

《四百论》。尤其是有些年轻人，皈依佛门十几年了，对佛教的道理却一窍不通。若想真正深入佛教，必须要一步一步、踏踏实实地修学。

五、修持安忍

我们在感受痛苦时，还可以修一下安忍。安忍就是世间人所说的坚强，有了它的话，面对痛苦就不会轻易屈服。



六、麦彭仁波切的“心情愉快法”

藏传佛教中还有个实修法，可以消除我们日常生活中的痛苦，让我们保持心情愉快。方法很简单：首先双目直视虚空，不执著一切而自然放松，心胸尽量放大，在这样的境界中坦然安住。然后念诵“达雅他 喻 措姆迷勒那德卡踏米索哈”，这个咒语念7遍、108遍都可以。如此观修，有助于我们天天好心情，人际关系趋于改善，许多不顺迎刃而解。

七、略说密宗不共的认识觉性

最后再介绍一种方法：密宗大圆满的修行方法。当然，它的具体修法，要受过灌顶、修过加行才能听。不过，以我个人体会的话，这个方法是最简单、最直接的，不需要用中观理论去观察、分析，只依靠上师的一个窍诀，就可以认识痛苦的本性，当下将烦恼转为菩提。

《六祖坛经》中也说：“烦恼即菩提。”这是禅宗、密宗中最深的窍诀，有信心的人才可以得到，而分别念重、邪见大的人，连法本都不让看。现在有些人偷偷去看，但没有上师接引的话，看了也看不懂，只能看到一些表面文字，至于其中的甚深内涵，根本不可能触及。

综上所述，我刚才所讲的解除痛苦的方法，是方方面面的，大家不一定要全部都用，毕竟每个人的根基不同，选择适合自己的就可以。就像生了病



以后，有些人吃中药能好，有些人用按摩也行，有些人还可以打针，但不管选择哪一种，目的都是为了断除痛苦。

要知道，痛苦是由心而生，故也要由心而灭。若想靠金钱、爱情等外在的物质和精神来解除痛苦，肯定解决不了问题。只有通过佛法“自净其意”，也就是调伏自心，才能从根本上拔除痛苦。

正如宋健强的这趟短期出家，是为克期取证，用实践觉醒，以疗己伤而治众伤。他曾是一个为爱痴狂的情痴情圣，但也是一个有着极高佛学思想和悟性的大乘行者！他敢于直面痛苦，痛得深才悟得真啊！

希望宋健强的这本《带疤修行》里记述的这段刻骨铭心的痛苦经历能对沉溺于爱河中的人们，特别是青年人有所启发。否则等到日落西山时，再反省年少的轻狂无知，那时又会产生多大的实际利益呢？

2014 藏历木马年初秋于五明佛学院

（索达吉堪布，生于1962年，甘孜炉霍下罗科玛人，依止根本上师法王如意宝修学多年，不但承担着佛学院汉僧的教学与管理工 作，同时，也努力将藏传佛教的智慧宝藏，传播到汉地、乃至全世界的华语地区。堪布现已出版的著作与翻译作品，多达一百多本，目前仍旧笔耕不辍。著有佛学畅销书《苦才是人生：索达吉堪布教你守住》、《做才是得到：索达吉堪布给你点滴加持》、《能断：金刚经教你强大》、《残酷才是青春：索达吉堪布教你珍爱痛》、《幸好有烦恼》等。）

序二：触摸灵魂

董保延

不知不觉，和健强认识已经十余年。我们是忘年交，尽管现在圈里圈外的人已经把他叫“老宋”抑或“宋老师”，可在我的心目中，他依然是《都市童话》里那个年少轻狂的阿健。

读他的《都市童话》时就隐隐约约地感到，后来那个逃离了光怪陆离的舞台和霓虹闪烁的都市、选定“出家”为自己人生最后一站的阿健，会不会就是未来的健强？



宋健强与董保延在昆明合影

而后，当《燎剑》中的海剑用数百年跨度的穿越将一个亦真亦幻的故事呈现给我时，我才知道，健强已经有过“出家”史，因为书中的林林总总无处不在透露着他“出家”前后的颠沛流离、大彻大悟。

突然，在经历了2014年高温炙烤后才盼来的淋漓酣畅的夏雨声中，二十多万字的《带疤修行》让一个似曾相识的宋健强以“出家人”的姿态站立在我面前，这无疑成了我在六月天里看到的一道独特风景。难道，这就是沉寂了许多日子之后的健强交出的答卷？难道，这就是他企图牵引我进一步走进他心灵空间的入口？难道，这就是经过了十年磨练之后生产出来的另外一个关于健强的“童话”？

书读得很快，仅仅只用了两天多一点的时间。但我绝非一目两三行，也不是随便翻翻。而是书本身的吸引力、诱惑力和亲和力太强劲，始终紧紧地抓住了我的心。其间我多次想发问，健强修行过程中所积蓄的能量，是不是