

ཨོཾ་
ཨཱ་མཱ་ཨཱ་
ཨོཾ་ཨཱ་མཱ་ཨཱ་
ཨོཾ་ཨཱ་མཱ་ཨཱ་
ཨོཾ་ཨཱ་མཱ་ཨཱ་



读佛便是修佛

与仓央嘉措一起修行

谷研 李倩 编著



中国华侨出版社

读佛便是修行

与仓央嘉措一起修行

谷研 李倩 编著



中国华侨出版社

图书在版编目(CIP)数据

读佛便是修佛：与仓央嘉措一起修行 / 谷研，李倩编著. —北京：中国华侨出版社，2013.2

ISBN 978-7-5113-3290-5

I. ①读… II. ①谷… ②李… III. ①仓央嘉措（1683～1706）—人物研究
IV. ①B949.92

中国版本图书馆CIP数据核字（2013）第031343号

读佛便是修佛：与仓央嘉措一起修行

编 著：谷 研 李 倩

出 版 人：方 鸣

责任编辑：品 言

封面设计：凌 云

文字编辑：周水琴

美术编辑：王静波

经 销：新华书店

开 本：787mm×1092mm 1/16 印张：32 字数：512千字

印 刷：北京鹏润伟业印刷有限公司

版 次：2013年4月第1版 2013年4月第1次印刷

书 号：ISBN 978-7-5113-3290-5

定 价：29.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦三层 邮编：100028

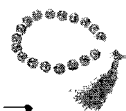
法律顾问：陈鹰律师事务所

发 行 部：（010）58815875 传 真：（010）58815857

网 址：www.oveaschin.com

E-mail：oveaschin@sina.com

如果发现印装质量问题，影响阅读，请与印刷厂联系调换。



目 录

寻找心灵的原乡：走进仓央嘉措的前世今生

前 世	2
莲 花	2
时 势	8
五世达赖圆寂	12
今 生	16
杜鹃来自门隅，带来故乡气息	16
七日同升，灵童转世	18
菩提树下，玉树临风一少年	21
住进布达拉宫，他是雪域最大的王	25
流浪在拉萨街头，他是世间最美的情郎	28
权力的夹缝间，他是声称要还俗的活佛	32
从囚徒到囚徒	36
生死传奇	40
骏马悲风，青海湖三百年谜团	40
《仓央嘉措秘传》中的后续人生	44
来生后世，免教生死作相思	47
他是一束光，照亮了整个西藏	50

和仓央嘉措一起：开启走向安乐的光明之门

“戒律”不在形式，在心中	54
“信”是仓央嘉措的禅	54

一切佛兴，皆从信起.....	56
佛在心中，佛在身外.....	59
人道要门，发心为首.....	63
你即众生，众生是你.....	65
加持的力量，是信仰自身的力量.....	68
明心见性，悟证生命的真正本体.....	72
是活佛，还是自己.....	72
须忘“我”，却不能不识“我”.....	75
本初清净，不怕尘客轮回.....	78
追求精神造化，如同追寻枯井中的圣泉.....	81
在不自由的世界尽享自由.....	84
明心见性，就会产生定力和信心.....	87
无限悲心起，彼岸灵花发.....	90
玛吉阿米：众生如母.....	90
悲天悯人，大爱如花.....	93
佛法指归平等性，市民终见自由人.....	96
为——众生，轮回经劫海.....	99
知福惜福布施福，让生命成为一种馈赠.....	103
常怀一颗慈悲之心，才能度己度人.....	106
滚滚红尘皆梵音，人生无刻不修持.....	110
你见或不见，你我都在修行.....	110
人生八苦都是好滋味.....	113
提升自我，消融自我.....	116
真如本性，寂静常然.....	119
随时禅定，五蕴清明.....	122

心如工画师，画种种五阴	125
持一颗初心，消融雪域峰山	125
心是苦乐的根源	129
天堂与地狱只在一念之间	131
心随境转则苦，境随心转则乐	134
发现和唤醒自己心中的佛性	137
出离心是真正的“雄心”	140
草露人情均无常，以平常心观无常事	143
诸行无常如桃花开谢，不必幻生幻灭	143
了悟无常是真正主宰自己的力量	146
平淡对待得失，冷眼看尽繁华	148
饱受苦难更容易明白世道人心	152
知交零落是常态，偶尔话起仍温柔	154
快乐和痛苦都不是永恒的	157
提放自如，得大自在	161
脱离“我执”是三宝的慈悲	161
会担当，更要会放下	165
因为“舍”，得到了真正的快乐	169
看破是境界，放下是真功夫	173
任来任去，才是通往真正自由的通道	176
放下对自己的纠缠，悬崖深谷得重生	179
放下对别人的仇恨，才能得到心灵的解脱	183
般若升起，胜于神通	186
转山转水转佛塔，只为途中与真理相见	186
智度菩萨母，大智方大得	189
一双慧眼，看透空空大道	192
善行的智慧胜于神通	196

安忍，是一个智者的庄严.....	199
自己从昏睡中醒来，才能唤醒别人的酣梦.....	202
了悟因果，从当下出发.....	206
去年种下的幼苗，今岁已成禾束.....	206
相信因果，才会承担苦难.....	208
重视当下，才能知足常乐.....	211
把握当下，比在“惰性”中虚度更有意义.....	214
憧憬未来，才需要更好地活在当下.....	216
把每一天当成是生命的最后一天.....	218
仓央嘉措的禅与现代生活：向上向善.....	223
以出世心做入世事，佛法就是活法.....	223
浮躁社会，你该懂点快乐禅.....	226
修持生命，遇见美好的自己.....	229
“精进”不等于拼命，而是努力不懈.....	232
做一个幸福的居家人.....	234
做一个积极的职场人.....	237
做一个包容的处世人.....	240

人生朝圣路：跟随仓央嘉措，修得个幸福圆满

仰止唯佛陀，完成在人格.....	244
圣人就是红尘中的“真菩萨”.....	244
用人格征服人心.....	247
率性行道，正心做德.....	249
险在高位，道在低位.....	252
欲为龙虎，先做牛马.....	256

微笑接纳，积极随缘	261
世界爱上“不够完美”的仓央嘉措	261
纵使世界是负面的，你也要充满阳光	263
多一份接纳，就少一份限制	267
微笑着捻动烦恼与恐惧	269
用爱与慈悲对峙愤怒	273
弱者倒在途中，强者走完全程	276
转苦为乐，春暖花开	280
困境不是炼狱，是生命的另一种赐予	280
浸染苦，才能体会透彻的乐	283
低谷中，对未来保持信心	286
时有罹病，不忘迎向健康	290
时有伤害，学会自我疗伤	293
盛满希望的生命才不会枯萎	296
金装易见，本色难求	300
在非议和诟病中保持本心本色	300
持纯粹之心，做至诚之人	303
倾听自己内心的声音	306
给自己种一颗尊严的太阳	308
坚持以自己的方式，活出真性情	312
富贵人间梦，功名水上鸥	315
“虚名”如浮云，贪恋是蛇蝎	315
人们痛苦，是因为追求错误的东西	318
需要的不多，想要的太多	321
所需之财，取之有道	323
少欲知足，方是富人	326

诸恶莫作，众善奉行	330
面对嫉妒，随喜是一种良方	330
面对贪婪，奉献是一种信仰	333
面对嗔怒，宽容是一种情操	337
面对愚痴，醒觉是一种快乐	341
面对傲慢，谦虚是一种态度	345
面对疑虑，信任是一种风采	348
松石皆世界，蜂花亦如来	353
山雪调草露，香冽成美酒	353
万物皆有灵性	355
美在世上，更在心上	359
明月禅心，诗意人生	362
感恩常在，美丽常开	365
走得慢一点，行路观赏两不误	368
世有尘埃，心灵瑜伽	371
业障重重，你要安于心道	371
用菩提心待人，用惭愧心束己	374
时时相拂拭，莫使有尘埃	377
看破世间浮光掠影的享乐	381
羡慕别人拥有的，不如珍惜自己掌心的	384
在心田植满美好的香花	387
升起心中的风马，幸福之幡飘扬	391
人生途中，幸福了么	391
你是要幸福，还是比别人幸福	395
幸福是快乐的善行	399
幸福，源自内心的简约	402
分享才是真正的幸福	406



路途不惑，停下来省察	409
不明就里的人生就没有真义	409
向自己的生命发问：你到底想要什么	412
你不是你站的位置，而是你选择的朝向	415
自省是一种前进的力量	418
把心安顿好，人生即是圆满	422
无上涅槃，让死亡成为重生	426
生如夏花之绚烂，死如秋叶之静美	426
生与死都是人生的里程碑	430
超越生死，独与天地精神往来	433
人死了，最重要的东西会留下	437
死亡让我们越来越接近起点	440
妄谈永生，不如谈谈人生	443

为爱弘法：大情至道，劝喻众生

龙魔虽猛我不畏，苹果当前摘一枚	448
相信爱情，才能拥抱爱情	448
卸下伪装，为爱人展示最真实的自己	452
爱你，无关风月，也无关物质	456
默然相爱，寂静欢喜	459
邂逅佳人如松石，随手丢弃实难得	463
执子之手，共赴一世情长	463
如果爱，请深爱	466
随缘不代表不争取	470
爱上一个人就陪着他绽放	474
用心经营，别让爱情变成哀情	478

抱惯娇躯识重轻，就中难测是深情 481

 爱不是制约，是一起成长 481

 没有十全十美，却有全心全意 485

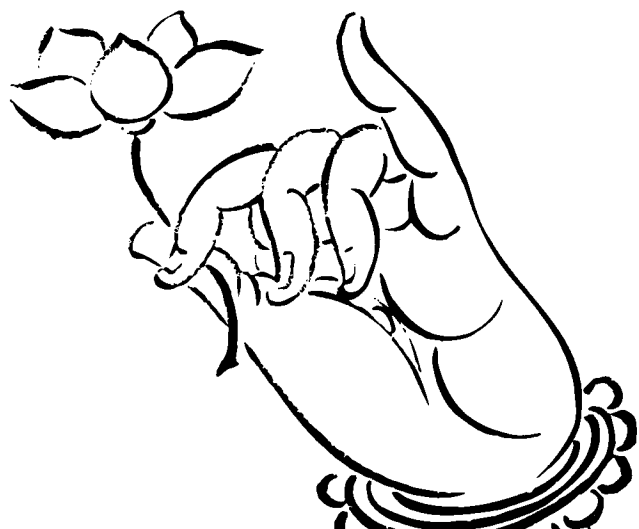
 爱，要经得住风雨，耐得住流年 487

 爱情不曾平淡，是你自己厌倦 491

 拥有就该珍惜，惜缘就是惜福 494

寻找心灵的原乡

走进仓央嘉措的前世今生





莲花

只缘尘世爱清姿，莲座现身月上时。
菩萨尽多真面目，凡间能有几人知？

循着莲花的气息一路逡巡前进，我们仿佛望见了那雪域高原上叩等身长头的信徒。心中默念的颂词，纯净笃定的眼神，和着迎风飘扬的猎猎经幡，定格在无数朝拜西藏人的心上。

没有现代文明的恣意喧闹，没有夜廊酒吧的歌舞升平，西藏，是什么让芸芸众生因你而奔走相告，纷至沓来？迷惘，期待，执著，徘徊。流年日深，细雨屋檐下遍寻不着的喃喃私语，人海车站旁悲伤别离的婆娑泪眼，夕阳黄昏里坚贞一生的十指相扣，皆因着缘分，在最深的红尘里相逢。

清澈的相遇，模糊的回忆。总是在如此静谧的夜晚，穿越三百多年的时空，与你相许一个从未决绝的约定。仓央嘉措就如同那圣洁的澄湖，碧蓝的湖水便是他潜心的修行；他亦是那高耸的雪原，洁白的雪花便是他追随一生的信念；他更是那清雅的莲花，而西藏便是他最美的坐禅。

前世与今生，莲花座上，千年轮回。拜会仓央嘉措，请允许你我，在暗夜的灯火下，挑起寥落的苍茫，从莲花中寻觅那从未流逝的时光。

佛门眷恋清莲是不争的事实。《楞严经》中云：“尔时世尊，从肉髻中，

涌百宝光，光中涌出，千叶宝莲，有化如来，坐宝莲上……”《维·摩经·佛回品》亦曰：“不著世间如莲花，常善入于空寂行。”《诸经要解》则写道：“故十方诸佛，同生于淤泥之浊，三身证觉、俱坐于莲台之上。”《大正藏》经典说：“莲花有四德，一香、二净、三柔软、四可爱。”

的确，在有关佛教的经书中，多有对莲花禀赋及静默其上参禅打坐的记载，甚至于一些得道高僧平日里所用的贴身物什上也都有莲花的印迹，例如，被赵朴初推为近代中国佛教第一人的弘一法师的一把扇子上便画有一朵白莲。而当人们走进寺庙，多会看到佛祖释迦牟尼身穿通肩大衣、手作说法印、结跏趺坐于莲花台上的造像；指引众生通往西方佛国净土被称为“西方三圣”之首的阿弥陀佛也结跏趺坐于莲台上，双手仰掌足上，掌中托着一个莲台；身穿白衣的大慈大悲的观音更是一手持着一只净瓶，一手执着一朵白莲，再坐在白莲花上，时刻向人们表露着她的那颗纯洁的菩萨心，引导众生一心向善，脱离尘世的苦海，到达莲花盛开的佛国净土。

莲花已然与佛教彼此依存，在佛经中，佛国又被称为“莲界”，寺庙被称为“莲舍”，而和尚的袈裟以及行法手印则分别被叫做“莲服”和“莲华合掌”，甚至于和尚手中的“念珠”如果用的是莲子而不是槐木串成，则同样掐念一遍，所得之福，可多“千倍”。

莲花与佛教因缘如此亲密，发展到今，早已经成为了佛国的象征与圣花，无关于国度和佛教创立之后众多地域分支及理念分支的派别。仓央嘉措所信奉的藏传佛教亦不例外。然佛教为何如此笃信莲花？细细想来，多不出以下缘由。

首先，这与莲花自身所独有的特性相关。

莲花亦称荷花，是一种多年生的水生植物，她没有牡丹的雍容华贵，也没有菊花的孤傲清高，但她的秉性中除却柔软、干净和沁心的香气之外，自有旁花难以企及的特性。莲花生于夏日，迎骄阳盛开，自然让人心旷神怡，忘却燥热与烦闷。世间花卉多先开花而后结实，而莲花则是在开花的同时，结实的莲蓬已具，因而具有一种“华实齐生”的特质，这种特质被佛家视为能同时体现过去、现在和未来。

更为特别的是，莲花“出淤泥而不染”，这与佛教所倡导的“远尘离垢，得法眼净”的理念正好相通。关于此，还有一个美丽的传说。

佛祖东行，普视人间，俯视大地发现淤泥乃为最脏，于是便问，谁愿意扎根于淤泥之中？座下的莲花答曰：“我愿意。”佛祖又问：“你如何去降伏淤泥？”莲花则回答道：“出淤泥而不染地去感化。”

《阿含经》中也有说“莲花生在水中、长在水中、伸出水上，而不着于水”，其与生扎于淤泥而不尽染同意。是故在佛教里，最伟大的一乘法化经典便叫做《妙法莲华经》，而莲花已然是领养佛菩萨最尊贵的花。

其次，莲花与佛教因缘亲密还受到了古印度崇拜莲花习俗的影响。

在古印度的十典文学中，莲花也常常被用来比喻美丽的姑娘，如著名的史诗《罗摩衍那》中说：“悉多有位女郎长得仪容秀美，浑身却像涂上污泥的莲藕，闪光的美容从不显露。”由此可见莲花自始便受到人们的特别青睐。

而在印度佛经中，佛祖释迦牟尼的诞生也是与荷花休戚相关的。佛经中说：在释迦牟尼快要降生的时候，迦毗罗卫国的皇宫中百鸟群集，一时间悦耳的鸣声四起，且四季花卉一同盛开，顿生八种瑞相。尤为奇异的是，恰在释迦牟尼降生之时，宫内的大池塘中突然长出一朵大如车轮的白莲花。而彼时其舌根中千道金光闪出，每道金光又化作一朵千叶白莲，每朵千叶白莲之中端坐着一位盘膝而坐、足心向上的小菩萨。

如此一来，文学及民俗孵育了佛教与莲花的因缘。世间万物，因缘际会，自有定数。莲花与佛教，自关联伊始便被赋予了一种生生不息、轮回不止的蓬勃生命力。这种生命力沿着岁月的长河顺流而下，因着巍耸的高原跋涉前行，与圣洁之地的西藏彼此相拥，在莲花生大士的践行中，存留下一份不期而遇的照面。

我们现在所知的莲花生大士是西藏密宗宁玛派的开山祖师。西藏佛教的渊源最早或可追溯到墀尊公主和文成公主从中土大唐带入的佛经与教义。后来经由与西藏本土宗教即苯教的斗争、融合与再分支，及至莲花生大士所带来的外土佛教教义的传承与颂扬，形成了一套今天西藏佛教的几大分支：宁玛派、噶举派、萨迦派和格鲁派。正是格鲁派创建了达赖、班禅两个最大的活佛转世系统。而我们所要寻觅的仓央嘉措便是隶属于格鲁派的分支。

西藏佛教虽多分支，创建伊始时的古印度得道高僧莲花生大士却

是不得不提的一位。相传当年佛祖曾告诉其堂弟阿难，说在自己死后的八百年，将有一位童子生于莲花花心中，来接替自己弘扬佛法。八百年之后即公元八世纪，这一预言应验于古印度乌仗那国（今巴基斯坦斯瓦特）。相传彼时当地的国王安扎菩提未有子嗣，为得一王子，他倾尽国库。一日国王在路上遇见一孩童正为天空和海岛的众空行母讲解深奥的佛法，大为惊异，遂将其收为养子，名莲花生。而据多罗那他于1610年所著《莲花生传》，莲花生初名莲花光明，后通晓声明及各种明处，故又得名莲花金刚。相传莲花生以八岁童子像现身于海岛中一棵莲花树上，一出生即可布道深奥的佛法。进宫之后，莲花生以无上的神通和佛法教义协助父亲治理国家，从此乌仗那王国仓廩丰实，人民安居乐业。但他深知如此困于宫中无法实现颂扬佛法精义的抱负，因此在请求退出被册封的顶髻王王位而未获允准的情况下故意砸死了魔臣的儿子，而被流放至寒林。自此他开始苦行苦修，终修成无生无死的金刚之身。

在藏传佛教的传说里，莲花生大士永远为十六岁的少年之身，是阿弥陀佛、观音菩萨和释迦牟尼佛身口意三密的化身，也是过去、现在和未来三时诸佛之总集。

关于莲花生大士的传说举不胜举，相传在伏萨河尔国，心生邪恶的奸臣将其推入火中，欲置其于死地，谁料他不但毫发无损，还将燃烧的油化成一片海，自海中生出一株莲花树，而自己则盘坐于莲花之上。此事一出，众人纷纷因他的佛法神通而加入佛门。此外，他还曾劝说和调服了残忍嗜杀的阿育王，将印度从“黑阿育王”时代带入“白阿育王”时代，在成就了孔雀王朝的盛名的同时，使得印度的佛法修行获得了空前的繁荣。

莲花生大士入藏是受了寂护大师的引荐。当年寂护大师被迎入西藏讲解佛法教义，但无奈苯教教徒多有反对，且寂护大师入藏后藏族聚居区瘟疫即横行；一时谣言四起。无奈之下，寂护大师返回尼泊尔，而莲花生大士便在其引荐下进藏，以继续弘扬佛法，平息谣言。

莲花生大士为修习佛法，行踪遍及各地。他除了长期周游印度、遍访名师高僧外，还不远万里取经中原，在五台山学过天文历数。在印度他深得密宗和咒术的教义，因为他的家乡就是一个以咒术知名的地方。

正是因为莲花生大士修得密宗和几乎无人能及的咒术，纵使当时西

藏苯教教徒严厉反对其入藏，也无法阻挡他人藏的脚步。

如今走进西藏，仿如跌进一场神秘莫测的轮回里，在众多的藏传佛教分支中，尽管教义彼此各有不同，但那种自历史的沿袭中延续下来的热忱与痴迷早已是深深地烙印在藏族群众的身上，信仰代代相传，无论你爱的是小桥流水、河墙烟柳，还是大漠孤烟、雪域荒原。前世的誓约，今生的许诺，都长存在一朵圣洁的莲花中，燃放在一盏酥油灯的光明里。娑婆世界里，万物皆是微尘，而微尘亦可成佛，草木，山水，牛羊，风雨。皈依的信徒在轮回中随着它们一起匍匐在青山脚下，在心中种下一棵菩提。

而这一切，皆起于莲花生大士。当年西藏吐蕃贵族和苯教的反对并没有让莲花生大士弘扬佛法的脚步中断，相反，他利用自己高超的纯密咒术，一路降服了夜叉、白龙、念青唐古拉山神、吐蕃十二女神等苯教诸神，将其招致麾下。

莲花生大士在吐蕃站住脚后，很快便又把寂护大师请了回来，并同其一起兴建了藏传佛教史上第一座真正意义上的佛寺——桑耶寺。

依就当时吐蕃国王墀松德赞的鼎力支持，莲花生大士及寂护大师带着一帮僧侣信徒广颂佛法，创立了最早的藏区佛教——密教。当时密教与苯教在吐蕃本土彼此独立存在，但矛盾时有发生。由于这些矛盾的存在及过分地担心莲花生大士的法力对自己王位的威胁，墀松德赞斟酌再三还是劝请莲花生大士回国了。

入藏难，出藏也是一波三折，险象环生。据当年迎其入藏的巴赛囊的记载，因为吐蕃的一些贵族害怕他再施无法抵挡的法术，就派出了十八名刺客去暗杀他，结果莲花生大士只用了一个手印便将这十八名刺客全部定住，身口皆不能动。直到莲花生大士安全出境之后，这些刺客才因一把撒将过来的菜子而摆脱法力的束缚。之后这十八人中有九人因受了莲花生大士的点化没有回去复命，而是逃到附近的纳拉沃域松改修密教。正是因为这样的机缘，佛教才开始在纳拉沃域松生根发芽，而这里，便是日后六世达赖仓央嘉措的诞生之地。

是故缘起缘灭，皆有定数。

莲花生大士虽已归国，但其播下的密教种子却一直在西藏这片土地上艰难地生长着，并有了自己的一席之地。到了11世纪，一直在父子、师徒