



宗萨蒋扬钦哲仁波切 著

姚仁喜 译

# 朝 圣



宗萨蒋扬钦哲仁波切 著

姚仁喜 译

# 朝 圣

新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权登记图字：01-2015-7603  
简体中文版经由亲哲文化有限公司授权

图书在版编目(CIP)数据

朝圣 / (不丹) 宗萨蒋扬钦哲仁波切著 ; 姚仁喜译 .  
— 北京 : 新星出版社 , 2018.3  
ISBN 978-7-5133-2782-4

I. ①朝… II. ①宗… ②姚… III. ①佛教-通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第181980号

朝圣

[不丹] 宗萨蒋扬钦哲仁波切 著  
姚仁喜 译

责任编辑 汪欣  
策 划 好读文化  
装帧设计 一鸣文化  
内文制作 杨兴艳  
责任印制 史广宣

出 版 新星出版社 [www.newstarpress.com](http://www.newstarpress.com)  
出 版 人 马汝军  
社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044  
电 话 (010)88310888 传 真 (010)65270449  
发 行 新经典发行有限公司  
电 话 (010)68423599

印 刷 北京汇林印务有限公司  
开 本 850毫米×1168毫米 1/32  
印 张 5  
字 数 115千字  
版 次 2018年3月第1版  
印 次 2018年3月第1次印刷  
书 号 ISBN 978-7-5133-2782-4  
定 价 45.00元

版权所有，侵权必究

如有印装质量问题，请发邮件至 [zhiliang@readinglife.com](mailto:zhiliang@readinglife.com)



此文字是文殊师利菩萨智慧心咒种子字，  
由宗萨蒋扬钦哲仁波切题写。

## 目录

### 上 篇 旅程

- |     |         |    |
|-----|---------|----|
| 第一章 | 佛教圣地    | 3  |
| 第二章 | 佛陀的四句宣说 | 19 |
| 第三章 | 蓝毗尼     | 29 |
| 第四章 | 菩提伽耶    | 33 |
| 第五章 | 瓦拉纳西    | 39 |
| 第六章 | 拘尸那迦    | 43 |
| 第七章 | 到印度朝圣   | 49 |

### 下 篇 修持

- |     |           |    |
|-----|-----------|----|
| 第八章 | 积聚与净化     | 65 |
| 第九章 | 如何在圣地积聚福德 | 73 |
| 第十章 | 皈依的修持     | 79 |

第十一章	七支祈请文	91
第十二章	供品	105
第十三章	供曼达	109
第十四章	菩提心与菩萨戒	113
第十五章	祈愿	127
附录		137
后记		150
译文谢辞		153

上 篇

旅 程





第一章 佛教圣地



前往圣地朝圣，是数千年来所有宗教都鼓励信徒们从事的修行。近年来，朝圣越来越受欢迎，部分原因是它让灵性追求者有个机会，享有兼具游乐与善行的假期。对我们大部分人而言，到具有异国风情的地方去旅行，比起我们传统所鼓吹的严峻修行，来得有意思多了。虽然追求玩乐不应该是前往朝圣的唯一理由，但它毕竟是个很有效的“胡萝卜”，可以诱使像我这种物质主义的佛教徒，至少做了某种形式的修行。而且朝圣也是相对容易达成的事，这就更吸引我们了。

一般而言，心灵朝圣之旅的目的，是要造访某个“神圣”之地。然而，“神圣”是什么？它在何处？这会随着不同的灵性传统和修行方式而有所改变。对有些宗教而言，由于曾经有先知出生或被谋杀在某个地点，该地就被认为是神圣之地；或者，因为有圣人加持过某根钉子或某块木头，它们因此成为“神圣”之物。从

佛教的观点看，一个人、一件东西甚或一个时刻被描述为“神圣”，是指它不为人类的贪婪与嗔恨，或者更重要的，不为二元与分别的心所染污。因此，严格地说，我们并不需要寻求外在的圣地或圣人；如同佛陀亲自所应允的：“任何人忆念我，我就在他面前。”当我们对佛陀与他的教法生起忆念心或虔敬心的那一刹那，他就会与我们同在一处，而该处也就会成为“神圣”之地。

然而，我们多数人的问题是，不论听过多少遍这种说法，我们“聪明”、悲观而且多疑的心根本就不相信，以致我们一点都不像来自贡布的阿班（Ben of Kongpo）。阿班是属于那种稀有的人——一个具足丰裕福德以及绝对信心的圣者，他的纯真与清净的虔敬心，使他毫不费力地消除了制约感知的局限。他从小就心仪在拉萨闻名的觉沃佛（悉达多太子十二岁等身像）<sup>①</sup>，一直听说他的各种故事；经过多年的渴望，阿班终于得以成行，从藏东康地远行到拉萨，前来亲见觉沃佛。

传说阿班抵达供奉这尊佛像的寺庙那一天，正好四下无人，因此他得以直接走到觉沃佛的正前方；他凝视着佛像金色、微笑的脸庞，心中即刻生起极大的好感。然后阿班注意到，这位好喇嘛四周有许多供品和酥油灯，不知道是做什么用的。他思忖，也许这些食子和灯上融化的酥油是喇嘛的食物，而且，礼貌上他应

---

<sup>①</sup>觉沃佛，存于拉萨大昭寺内，是世上最神圣的释迦牟尼像之一。

该跟喇嘛一起分享才对。于是，阿班就拿了一大块食子，蘸了灯上的酥油，很高兴地吃下去。

接着，阿班想，他应该去绕佛。可是问题来了，他必须把鞋子脱掉，却不知道要放在哪里才安全。他心想：“这位好喇嘛应该可以帮我看着鞋子吧！”于是他脱下鞋子，放在觉沃仁波切的脚下，就前去绕佛了。一会儿工夫，看管寺庙的人回来了，他看到这双最旧、最脏、最不成体统的鞋子，竟然放在觉沃仁波切面前，惊吓不已。他二话不说，立刻上前想要把这双鞋子拿开，然而，出乎意料的，当他弯下腰拿起鞋子时，觉沃仁波切开口了，他说：“不要丢掉这双鞋子！这是贡布阿班要我帮他看着的！”

最后，阿班要离开时，回到这位好喇嘛面前，谢谢他帮忙看着鞋子，而且还邀请觉沃仁波切到他贡布的家乡造访。这尊佛像毫不犹豫地回应道：“我会去。”根据巴楚仁波切所说，觉沃佛翌年造访了阿班与他太太，而后消融到附近的一块巨石中。从此之后，这块石头一直被人们认定与拉萨的觉沃仁波切一样神圣。

像阿班这样心地单纯的故事很多。这些故事告诉我们，由于这些人有着如此专一渴望的虔敬心，因而创造了圣地，甚至邀请了圣者亲身示现在他们自己的感知之中。就像另外一个例子：有个人名叫洛卓，他对文殊师利菩萨有极大的虔敬心。有一天夜晚，他在书上读到一段令他惊喜的文字，文中提到文殊师利菩萨曾经

三度誓愿，对于任何造访五台山<sup>①</sup>的人，他都会亲现其身。但对洛卓而言，这是最美妙、最动人的发现了。他兴奋异常，好不容易熬过了无法合眼的一夜，连早饭都没吃，就跑去上师家里，请求上师的允许与加持，让他前往五台山。起初洛卓的上师极力劝说他，这样一趟充满了危险及困难的旅途，完全没有必要；但洛卓坚持要去。他一再地恳请上师让他成行，上师终于放弃努力，同意了。

在那个年代，旅行是相当艰难的。但是洛卓不畏惧任何可能遭遇的危险，打包了几个月分量的食物和药品，放到驴子背上，跟上师、家人与朋友道别后，便踏上了横越藏地高原的旅途。

一路上崎岖难行。洛卓渡过了好几条湍急险峻的河流，走过了好几片炙热干燥、只有毒蛇和野兽相伴的荒漠。经过几个月的旅程，洛卓终于安全抵达了五台山。他随即开始寻找文殊师利。他一再地到处寻觅，却连一个稍微貌似文殊师利菩萨的人都找不到。一天夜里，他倚着寺庙前冰冷的铁制台阶休息，很快就睡着了。

后来他回想起来，依稀记得走进了一家很热闹的酒馆，有许多当地人在里面喝酒喧闹、谈天说笑。由于天色已晚，洛卓也累了，于是他想要个房间住，但是坐在走廊尽头、小桌子后面肥胖的老板娘告诉他，客栈已经住满了，除非他愿意睡在廊边的角落。

---

<sup>①</sup>五台山，相传为文殊师利菩萨的道场。

他满怀感激地接受了，安顿下来，从行囊里拿出一本书来念，准备入睡。

过了一会儿，一群喧闹的少年从酒吧冲进走廊，开始捉弄这位胖老板娘。洛卓想办法不去注意他们，但为首的少年却看见了他。他大摇大摆地走过来，端详着洛卓。

“你来这儿干什么？”他问道。

洛卓不知如何回答，情急之下，天真地把文殊师利菩萨的誓愿说了出来。这位少年听完，大笑不已。

“你们这些人怎么都这么迷信！为什么呢？”他大叫，“你还真的相信从书本里读到的东西！我在这里住了一辈子，从来也没听过任何一个叫作文殊师利的人！”少年难以置信地摇摇头，转身走向那群伙伴，一边回头说，“冬天快到了，你最好赶快回家，免得冻死在这里！”

于是这群人又摇摇晃晃地回到酒吧喝酒去了，老板娘跟洛卓互相使了个眼色，松了一口气。

过了几天，洛卓再度上山寻觅，还是无功而返，在路上又撞见这位少年。

“你还没走啊！”他叫道。

“好吧！我放弃了！”洛卓答道，露出一丝苍白的微笑，“你是对的，我太迷信了！”

“你终于受够了吧！是不是？”少年得意地叫道，“终于肯回家了吧？”

“我想我干脆去蒙古朝圣，”洛卓说，“反正顺道回家，这样这次旅途就不是完全在浪费时间了。”

洛卓看起来很伤心，他说这些话的时候，双肩无力地向下垂着。这位少年的心被洛卓的模样软化了。

“我跟你讲，”他变得不像先前那么气势凌人了，“你的盘缠不多了，食物也所剩无几，你需要有人帮忙才行。这样好了，我有个朋友在蒙古，我写封信给他，你把信送去，我相信他一定会想办法帮助你的。”

第二天，洛卓再度把他所有的东西打包到那头老驴子的背上，他心灰意懒地看了这文殊之山最后一眼，绝望中期望着文殊师利终能现身与他告别，可是什么也没有。在他面前匆忙来去的人群里，除了那位带来信件的少年之外，什么也没出现。洛卓向他道谢，把信塞在牦牛皮大衣里，就往蒙古去了。

走了几个月后，洛卓来到了少年所说的地方。他把信函拿在手上，逢人就打听收信人住在哪里。不知怎么回事，问到的人看了都会大笑，这让洛卓非常困惑。最后洛卓遇到一位老太婆，她忍住不笑，问洛卓她是否可以打开信函，读读内容。洛卓把信交给她，自己却不去看信。她仔细地读过之后，问道：“这封信是



谁写的？”

洛卓就把事情的经过告诉了她。老太婆摇摇头叹口气说：“这些年轻小伙子！总是欺负像你这样无助的朝圣者！不过我倒是知道有只畜生，它就叫作这信上收件者的名字。如果你真的要把信送到，去村边的垃圾堆上，就可以找到这头猪。它很胖，你绝对不会找不到的。”

虽然洛卓听得一头雾水，但是他想，既然已经来到这里，就去瞧瞧那头猪吧！不久，他找到了一个如山一般高的垃圾堆，顶上坐着一头身上长满长毛的大肥猪。洛卓打开信函，很尴尬地把它拿到那头猪细小而明亮的眼睛前面；让他惊讶的是，那头猪竟然真的读起信来！猪念完了信，开始无法控制地哭泣起来，然后倒下来，死了。洛卓突然生出强烈的好奇心，想知道是什么内容会对这畜生有这么大的影响力。于是他终于读了这封信。信上写着：

法圣菩萨：

您在蒙古利益众生的功德已经圆满。请速回五台山。

文殊师利亲笔

洛卓既惊又喜，他重拾信心，以最快的速度奔回五台山，心中只有一个念头：“这次我再见到文殊师利，我一定要紧紧抓住他，