

明心禅

藏式禅修



丹增旺杰仁波切 著
向红笳 译

中国藏学出版社



Awakening the Luminous Mind

丹增旺杰仁波切 著 向红笳 译

藏
式
禅
修

明心禅

中国藏学出版社

图书在版编目(CIP)数据

明心禅：藏式禅修 / 丹增旺杰仁波切著；向红笳译.

—北京：中国藏学出版社，2016.8

ISBN 978-7-80253-897-9

I . ①明… II . ①丹… ②向… III . ①禅宗—通俗读物 IV . ① B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 100399 号

明心禅——藏式禅修

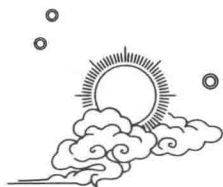
丹增旺杰仁波切 著 向红笳 译

出版发行 中国藏学出版社
印 刷 北京隆昌伟业印刷有限公司
版 次 2016 年 9 月第 1 版第 1 次印刷
开 本 880 毫米 × 1230 毫米 1/32
字 数 89 千字
印 张 6.625
印 数 5000 册
定 价 25.00 元
书 号 ISBN 978-7-80253-897-9 / B · 231

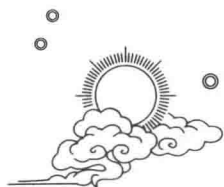
图书如有质量问题，请与本社联系

E-mail: dfhw64892902@126.com 电话: 010-64892902

版权所有 侵权必究

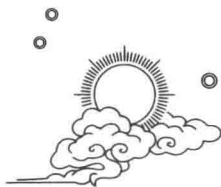


明心禅
Awakening the Luminous Mind



明心禅

Awakening the Luminous Mind



明心禅
Awakening the Luminous Mind

前 言

禅修^①是识认并意识到每一时刻俱生完满一种方法。它不是培育或发现你不曾拥有的东西，而是要意识到你已拥有的一切。一个人俱生的完满性带来的觉识^②是纯净的，这种觉识遍及被感知的一切事物中并指导我们所行的一切功业。本书介绍的各种修持法并非要有关习得一些仪轨或遵从一些复杂的哲学理念，而是要指引你直接感悟人生，而无须考虑任何宗教或哲学观点、形态或派别。

在各种修持法中，我们在本书中能直接感受到

① 禅修，亦称“冥想”。瑜伽里的心性修炼法。在佛教中称为“禅定”或“禅那”。大致分为两种：一是将注意力集中在一处不动，例如：集中在身上的脉轮、咒语或身前烛火等。二是心里观想特定的图案景象维持不动（如复杂的坛城图案）、有次序的颜色景象变换及上师的禅明图案等。——译者

② 觉识，由一切感觉形成的直觉及思维活动。亦泛指直觉和意识。——译者





的是达瓦坚赞^①大师的禅修训诫。达瓦坚赞是生活在公元8世纪的一位藏族苯教^②大圆满^③大师,也是我所信奉的象雄耳传法^④第二十四代大圆满大师。在象雄耳传法中,口头训诫在古代象雄^⑤师徒间口耳相传了几百年,随后传入藏地。达瓦坚赞教法的藏文名称是“佐钦”(藏文:rDzogs-chen),意为“大圆满”或“大圆满禅定”。大圆满的核心观点是:一切有情众生初始都是纯净、完满的,都具有能以利他方式自然示现的潜能。这种传统的表述可能听似有些不可思议,但它只是简单地表明,我们的本性

① 达瓦坚赞(Zla-ba-rgyal-mtshan),苯教大圆满大师,是弘化身大师(Tapihritsa)的上师。他与囊谢洛波(Nang-zher-lo-po)和象雄王李迷夏(Ligmincha)为同时代人,生活在公元7世纪末至8世纪初(作者提供)。——译者

② 苯教(Bon),世界最古老的宗教之一,发源于古象雄文明,其历史距今4000年左右。它涵盖了藏医、天文、历算、地理、占卜、绘画、因明、哲学、宗教等方面。对藏族地区及其周边地区的民族文化产生过重大的影响。时至今日,它依然深刻地影响着藏民族的精神文化生活。——译者

③ 大圆满(rDzogs-chen),藏文音译“佐钦”。亦称“大圆满法”“大圆胜会”“最极瑜伽”或“大圆满禅定”。大圆满是藏族宗教文化中有别于显密两宗的、自成体系的一个宗教教法。——译者

④ 象雄耳传法(Zhang-zhung-snyan-brgyud),藏文音译“象雄年居”。象雄耳传法师大圆满习惯上修行的最高法门。《象雄年居》亦是最具权威的苯教大圆满教法集《象雄耳传经》的经文名。——译者

⑤ 象雄(Zhang-zhung),古代青藏高原上的一个大的王国,也是雍仲苯的发祥地。古汉文译为“羊同”,近代译为“象雄”,被视为苯教文化之源。——译者

从其初始就是十分纯净和完满的。在未受到阻障之前，这种纯净可以以利益他人的方式自如地示现出来。这种能力在我们每个人内心里。它是我们的本性。当我们不承认这种本性时，我们会受苦，亦会伤及他人。当我们真正认识到我们与生俱来的本性时，我们就能摆脱自身的痛苦。当我们在这种识认中逐渐成熟起来的时候，我们对他人就是极大的宽慰和帮助。

过去，许多大圆满大师既不是知识分子也不是学者。一些大师甚至不会读写。但师徒间的教法传承和这种传承关系带来的温暖和福泽延绵不断，延续至今。在传统上，师傅会给弟子阐述已然是纯净和完满的自心本性^①。他或她会“指出”或证悟弟子正在形成的一种识认。在接受了这些耳提面命的训诫后，弟子们要闭关静修一段时间，直至他们的圆觉证悟之心稳定下来。而后，要用发自内心的几行

^① 自心本性，亦有“本心本性”的说法，如佛教中常有“明自本心，见自本性”之说。——译者





心传偈颂^①表述他们的圆觉证悟。他们会把这个心传偈颂，即：他们的修持正果，亲传给下一位弟子。而这位弟子又会默祷修持之直至也获致圆觉证悟。达瓦坚赞的心传偈颂共有五行，被称作“达瓦坚赞五部教法”。这五行偈颂构成了一条简单易行、优雅完满的获致圆觉之路。

境相^②即自心

自心即是空

空性^③即明光

明光^④即和合^⑤

和合即大乐^⑥

① 偈颂，亦称“偈”“偈句”或“诗偈”。以诗句的形式来表述佛教思想。——译者

② 境相，虚幻的相状，无实体的相状。——译者

③ 空性，万相及自我皆为空，没有任何固有不变的本质。尽管万事万物最终都是空幻，但它们却恒常存在，各具因缘。空性是“终极真理”“法性”和“真如”的同义词。大乘佛教经文中常提到二空、四空、十六空或二十空。——译者

④ 明光 (Vod-gsal; prabhasvara)，指最精练或最细微的“意”，只有愚钝的“意”不再活跃之时才能得以展示。尽管明光的内在射线存在于芸芸众生之中，但通常只有在死亡之际更愚钝的“意”融入时才能体验到明光。在无上瑜伽部的圆满次第阶段，修持者要学会如何控制体内所有重要的气，如何唤醒停留在心部成为金刚滴露的“明光之意”，从而激起对死亡的体验。——译者

⑤ 和合，亦称“合一”“相合”或“等合”等，如“轮脉等合”。——译者

⑥ 大乐，亦称“乐”。普遍的绝对的大安乐。指真言密教所标榜的究极的境地。涅槃所具足的四德（常、乐、我、净）之一。指俱生的智慧安乐。——译者

这五行偈颂描述了一条纯觉识之道，能引导我们从无明^①达至大乐。它们适用于任何境况或任意时刻。在把西藏苯教弘传西方的感召下，我这个年轻僧人第一次离开自己的出生地印度。临走时，我把这五行偈颂放入口袋。当我要思索匆匆流逝的人生时，我常会坐在一个意大利咖啡馆里默祷这五行偈颂。此时，我身在美国，它们继续指导着我为夫、为父、为师的人生。

在领悟了这五行偈颂的含义并开始禅修它们之后，你就会受到鼓舞去直接、密切地向内心观想，就会发现隐藏于你平凡经历中的那块珍宝。我们常常会向身外观望以求获得帮助、指导或解脱，也会否认自己的感受，因为，我们可能不知道如何去应对它。我们的内心常会充满自我质疑和自我评价。在任何旅途中，当我们因自我质疑和自我评价而产生疏离感或困惑时，重要的是要知道该归向何处。

^① 无明，亦称“痴”。三毒（贪、嗔、痴）之一，是佛教关于人们思想道德观念中应该彻底戒除的卑劣品质之一。——译者





那就是皈依^①义理是最重要的原因。当我们需要帮助时，要知道该如何归向内心。为此，我用了三章（第一章至第三章）的篇幅论述了实现内皈依的方法。

我也愿与你们一道分享一首我亲自撰写的内皈依教言诗。此诗是我指导弟子们的一种形式。它会鼓励你对身、口、意“三门”^②心怀敬意并尊奉它们为获得疗治的各种机会。我希望，它会激励你去领悟自己俱生的功德^③。这首诗刊载在本书第二章中和附录上。

一旦在第四章至第八章中看到了内皈依处所^④，你就会去仔细探究达瓦坚赞五行心传偈颂中的每一行，并学会根据指导性禅修法默祷它们的方法。当你专注自己的真实本体带来的开放的心态、觉识和温暖时，你就会与先行一步的修持者和大师带来的

① 皈依，乃佛教徒之基础入门。“皈依”为“皈投”或“依靠”之意，也就是希望投靠三宝（佛、法、僧）的力量而得到保护与解脱。分内皈依和外皈依两类，其差别在于有无皈依三门。——译者

② 三门（sGo-gsum），指的是身、口、意三门。修三门指的是身修、口修、意修。身修是建立在我们这个血肉之躯（身体）上的修持方法；口修是言谈话语方面的修持；意修是思想意识方面的修持，也是三修的终极境界。——译者

③ 功德（Yon-tan），指本领、知识、功能、优点。——译者

④ 皈依处所（rTen），藏文原意为“基础”“据点”。旧译“所依”。凭借、依靠的事物。在佛教中，佛经、佛塔和佛像是佛、法、僧的所依。——译者

福泽建立联系，因为，他们曾通过禅修和自己建立了联系，这与你今天所做的如出一辙。

为了修持这些教法。你无须采取或依赖某一独特的信仰或信念，你需要的只是愿意直接地、赤裸裸地^①面对你的人生感受。这一理念就是把教法和你正在度过的人生融为一体。无论你处在人生的哪个位置或哪个特定阶段，也无论你身处何方，我都愿把这些教法传授于你，并希望你能获致圆觉证悟，并把你感到的各种局限变成礼物。这是我的祈祷。无论你一生中做了些什么，如果你的功业与你内心的开放之源是联系在一起的，那么，结果必是益处良多，因为，只有当我们与我们内心的智慧和光明之源失去联系时，我们才会受苦受难并殃及他人。

愿你能发现你自己的本然心^②宝库并获得可以丰富人生的众多益处。愿你能感受这一教法传承的福泽。当你允许达瓦坚赞教法走进你的内心时，这些

① 文中多次出现英文“naked”或“nakedly”，因有“赤裸觉识”的说法，故直译为“赤裸”或“赤裸裸地”。——译者

② 本然心，亦称“平常心”，佛学名词。处于本身自然状态中心，超越所有概念的限制。——译者





福泽就会帮助你实现更深层的个人疗治。愿你修成的正果日臻成熟，能滋养你和无数众生。

丹增旺杰仁波切

2011 年 10 月

前 言 / 1

引 言 / 1

第一章 通过“三门”以求皈依 / 6

第二章 内皈依与实现法我 / 54

内皈依 / 55

第一皈依 空性之报身 / 57

第二皈依 光明之报身 / 62

第三皈依 大乐之报身 / 66

第三章 内皈依带来的礼物 / 74

第四章 境相即本心 / 90

第五章 自心即是空 / 118

第六章 空性即明光 / 138

第七章 明光即和合 / 156



第八章 和合即大乐 / 166

第九章 本然心之宝库 / 178

后 记 / 189

附 录 / 189

内皈依 / 189

献 词 / 190

鸣 谢 / 191

关于作者 / 194



引 言

本书介绍的禅修之道并非仅仅涉及习得一些技巧和概念的问题。毕竟，我们都是思维活跃的热心人而非机械物件。因此，为了让有情众生逐步发展和成熟，在感到困惑或遭遇困境时，我们需要明白该归向何处。在苯教中，我们通过寻求“内皈依”来获得这种帮助。皈依不是一种含混不清的抽象概念，也不是请求帮助。它是通过各种非常具体的方法让注意力集中以帮助我们。当我们注意力集中时，我们的发现和随之而来的好处是显而易见的。

我们在感到困惑时通常会做些什么呢？我们会否认自己的困惑并竭力摆脱或逃避之。由于反复思忖并迷失其中，我们放大了自己的困惑。或者，由于分心，我们切断和我们困惑的联系。最典型的是，我们会向身外看以寻求某种慰藉、支持或指导。但靠向外看是不可能找到我们真正想要找的东西。我们可能会

