

现代佛法

——慈悲与智慧之道

XIANDAI FOFA

格桑嘉措 著
林勇明 译



甘肃民族出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

现代佛法: 慈悲与智慧之道 / 格桑嘉措著: 林勇明译, — 兰州: 甘肃民族出版社, 2012. 5
ISBN 978-7-5421-2109-7

I. ①现… II. ①格… ②林… III. ①佛教—研究
IV. ①B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 084519 号

书 名: 现代佛法——慈悲与智慧之道

作 者: 格桑嘉措 著 林勇明 译

责任编辑: 李青立

装帧设计: 王林强

出 版: 甘肃民族出版社 (730030 兰州市读者大道 568 号)

发 行: 甘肃民族出版社发行部 (730030 兰州市读者大道 568 号)

印 刷: 甘肃金田印刷有限责任公司

开 本: 710 毫米×1020 毫米 1/16 印张: 19.75 插页: 2

字 数: 320 千

版 次: 2012 年 6 月第 1 版 2012 年 6 月第 1 次印刷

印 数: 1~1 600 册

书 号: ISBN 978-7-5421-2109-7

定 价: 50.00 元

甘肃民族出版社图书若有破损、缺页或无文字现象, 可直接与本社联系调换。

邮编: 730030 地址: 兰州市读者大道 568 号 网址: <http://www.gansumz.com>

投稿邮箱: liuxintian@yahoo.com.cn

发行部: 葛慧 联系电话: 0931-8773271 (传真) E-mail: gsmzgehui3271@tom.com

版权所有 翻印必究

序

本书提供了一种的方法,指导我们通过开发自心的能力,提升我们人类的本质与品德。近年来,我们对于现代科技的知识有着相当可观的增长,其结果是,我们亲眼目睹了物质方面的显著进步。但是,人类的幸福并没有相对的提高。当今世界的苦难并没有减轻,问题也从未减少。甚至可以说,我们现在面临的重大问题与危机却是前所未有的。这显示出,快乐的原因与解决问题的方法,并不存在于我们对于物质的知识中。快乐与痛苦都是心的状态,因此,快乐与痛苦的主因无法在心之外找到。如果我们想要得到真正的快乐,远离痛苦,就要学会如何调伏自己的心。

当生命出差错而面临困境时,我们经常习惯把这个处境本身视作问题。但实际上,任何我们经历的问题,都来自于自己的心。当我们以积极、平静的心态面对困境,它对我们来说就不再是问题;甚至还可将其视作有助于成长与发展的挑战或机会。只有当我们抱着负面的心态来面对困境时,问题才会产生。因此,我们想要摆脱问题,就务必要转化自己的心。

佛陀教导说,心有力量创造一切悦意与不悦意的对象。这个世界是居住

于其中之众生的业或行为的结果。清净世界是清净行为的结果,不净世界是不净行为的结果。既然一切行为皆源自于心,究竟而言,万事万物,连同世界本身,也都是由心创造出来的。除心之外,别无其他的创造者。

我们通常会说:这个这个是我创造的,那个那个是他创造的,但事实上,所有事物真正的创造者是我们的心。我们如同自心的奴仆,每当它想要做什么,我们都只能别无选择地照着做。无始以来,我们一直就处于自心的操控下,没有任何自由。但如果能诚心地将本书所示的指导方法付诸实践,我们便有可能逆转这一局面,获得对自心的掌控权。也只有这样,我们才会拥有真正的自由。

学习大量的佛教经典或许能让我们成为知名学者,但是,如果不能将佛陀所讲的法用于实际修行,我们对佛法的理解将是空洞不实的,无力解决自己或他人的问题。只凭对佛法知识性的理解就指望能解决问题,如同病人只读药方不服药,就想治好病一样。诚如佛教大师寂天菩萨所说的:

应将佛法付实修,

仅读文字无成就;

病者若唯诵药方,

其疾永难得痊愈。

各个及所有的众生都真心希望从一切痛苦和问题中获得恒常的解脱。通常我们都想藉由外在的方法来达成这个目的。但是,无论从世俗的角度来说,我们有多么成功——变得多么富有、多么有权势或受人尊敬,我们也无法从问题与痛苦中获得恒常的解脱。事实上,所有我们日常经历的问题,都源自我

们的“我爱”与“我执”，也就是，我们心中夸大自我重要性的错误概念。由于不明此理，我们常把自己的问题怪罪他人，这只会使问题变得更糟。基于这两个根本性的错误概念，所有其他的妄念，诸如嗔怒与贪执，一一生起，导致我们经受的问题源源不断。

我祈求，愿本书的每一位读者都能体验到深深的内在安宁或平静的心，成就人生的真实意义。我尤其要鼓励大家研读“训练究竟菩提心”这一章节。如果以正面的心，仔细研读并一再深思，你会获得甚深的知识或智慧，而这将为你生命带来极大的意义。

格西格桑嘉措

目 录

第一部 显法(苏措)

前行解释	(3)
何谓佛教?	(3)
佛教徒的信心	(5)
谁是“噶当巴”?	(7)
珍贵的噶当朗林(道次第)	(14)
初阶有情之道	(17)
宝贵的人生	(17)
我们的死亡意味着什么?	(21)
投生低道的危险	(22)
皈依	(24)
何谓业?	(26)
中阶有情之道	(29)
什么是我们应当知道的?	(29)
什么是我们应当断除的?	(40)
什么是我们应当修习的?	(41)

什么是我们应当证得的？	(42)
高阶有情之道	(45)
至善的菩提心	(47)
训练慈爱	(48)
训练珍爱	(51)
训练愿爱	(56)
训练同体大悲心	(57)
训练真正的菩提心	(58)
菩提心之道的训练	(60)
训练六完善行	(60)
结合六完善行之修持来训练“取受”	(62)
结合六完善行之修持来训练“施予”	(65)
训练究竟菩提心	(68)
何谓空性？	(68)
我们的身体的空性	(70)
我们的心的空性	(76)
我们的“我”的空性	(77)
八极端的空性	(81)
世俗真理与究竟真理	(84)
二真理圆融	(88)
日常作息中的空性练习	(91)
究竟菩提心的简单练习	(93)
朗林(道次第)修行的检验	(97)

第二部 密法(坛措)

珍贵的密法	(101)
密法的生起次第	(105)
密法的圆满次第	(110)
中脉	(110)
不坏明点	(111)
不坏风与心	(112)
如何禅修中脉	(113)
如何禅修不坏明点	(114)
如何禅修不坏风与心	(115)
大手印的圆满次第	(121)
大乐	(123)
赫鲁嘎身坛城的修持法	(131)
此教授之传承	(131)
何谓赫鲁嘎身坛城?	(134)
加行法	(137)
训练赫鲁嘎身坛城的生起次第	(150)
训练圆满次第	(158)
金刚瑜伽母的教授	(159)
睡瑜伽、起瑜伽、尝甘露瑜伽	(159)
其余的八个瑜伽	(165)

回向	(168)
附录一 解脱祈请文	(169)
附录二 禅修祈请文	(173)
附录三 脉的解说	(181)
附录四 内风的解说	(187)
附录五 赫鲁嘎佛瑜伽	(193)
附录六 喜悦的旅程	(209)
附录七 大乐速道	(235)
附录八 那达	(283)
附录九 解脱悲苦	(285)
附录十 观世音	(299)

第一部



显 法
(苏 措)





释迦牟尼佛

前行解释

何谓佛教？

佛教是指：佛陀（梵音“布达”）的教法之修持，又称为佛法（梵音“达玛”），其意为“保护”。通过修持佛陀的教法，众生将得到恒常的保护而免于痛苦。佛教的创始者是释迦牟尼佛，他于两千多年前在印度的菩提迦耶，示现了达成人类究竟目标——成就正觉——的方法。在帝释天与梵天的请求下，佛陀开始阐述他的甚深教法，或称“转法轮”。佛陀共讲授了八万四千种法教，从这些珍贵的法教开始，佛教于此世界中广泛流传开来。

今天，我们可以看到许多不同形式的佛教，例如禅宗与南传佛教。这些都是佛陀教法之修持的不同面向，彼此同样珍贵，只是表达的方式有所不同。在本书中，我将依据我所学、所修的噶当巴传承来讲释佛法。此一讲释不以知识性理解为目的，而是为了获得甚深的证悟，这样我们便能够解决自己日常的妄念问题，成就我们人生的真正意义。

佛陀教法的修持有两个阶段——显法（梵音“苏措”）与密法（梵音“坛措”）的修持，两者都将在本书中予以解释。虽然书中所讲法义皆来自释迦牟尼佛、阿底峡尊者、宗喀巴等佛教大师以及我们现在的诸位老师，本书以《现代佛法》为名，是因为其对佛法的演示方式是为现代人特别设计的缘故。我写本书的目的是：希望鼓励每一位读者，发展并保持慈悲与智慧。如果每个人都诚心修持慈悲与智慧之道，所有的问题都将迎刃而解，不再出现。

我们需要练习佛陀的教导，因为要解决人类的问题，没有其他的真正方法。譬如，现代科技经常导致更多的痛苦与危险，所以它不可能是解决人类问题的真正方法。虽然我们希望时时都快乐，但却不知该如何才能办到。我们常

常因为生起嗔怒、负面想法及负面意图,进而破坏了自己的幸福。我们总是想摆脱问题,连睡梦中也不例外,但却不知该如何才能让自己从中解脱。因为我们不了解事物的真正本质,所以经常作出不适当或不善的行为,为自己制造痛苦与问题。

我们日常经历的所有问题的源头是我们自己的妄念,例如贪执。无始以来,我们因为强烈执著于实现自己的愿望,进而作出各种伤害其他众生的不善行为。其结果就是,我们一世又一世,无穷尽地饱受各种痛苦与悲惨的处境。当愿望受挫时,我们通常会体验到不愉快的感觉,比如不开心或沮丧。其实这是我们自己的问题,因为我们太过于执著要实现自己的愿望。当我们失去了一位挚友时,我们会感到痛苦与不快乐,这只是因为我们心中对这位朋友有了贪执。当我们因失去财产、地位或名声而感到心烦沮丧时,也全是因为我们心中对这些东西有很强的贪执。如果我们没有贪执,也就没有了经历这些问题的基础。许多人作出打架斗殴、违法的行为,甚至是战争,所有这些行为都源自于他们想要实现自己愿望的强烈贪执。从这里我们可以看出,众生经受的各种问题,无一不是源自于他们的贪执。由此证明,除非我们调伏了心中的贪执,否则问题永难止息。

调伏贪执以及其他妄念的方法,就是修持佛陀的教法。通过练习佛陀“出离心”的教法,我们可以解决日常生活中因贪执而引发的问题;通过练习佛陀“同体大悲心”的教法,我们可以解决日常生活中因嗔怒而引发的问题;通过练习佛陀“空性甚深见”的教法——究竟真理,我们可以解决日常生活中因无明而引发的问题。本书将解释如何发展出离心、同体大悲心以及证悟空性的智慧。

我们的贪执及所有痛苦的根是我执无明——无知于事物真正存在的方式。如果没有依止佛陀的教法,我们将无从辨认出这个无明;如果没有练习佛陀的空性教法,我们亦无从断除它。如此一来,我们将没有机会从痛苦和问题中解脱。通过这一解释,我们将理解到,所有的众生——无论是人类或非人类、佛教徒或非佛教徒——每个人都希望从一切的痛苦和问题中解脱,因此大家才需要练习佛法。

我们应了解到,我们的问题并不存在于自身之外,而是我们那个感受到了不愉快的心的一部分。例如,当我们的车子出问题时,我们通常会说“我有

问题”。但实际上,这是车子的问题而非“我们的问题”。车子的问题是个外在的问题,我们的问题是自己有了不愉快的感觉,这是个内在的问题。两者是全然不同的两个问题。我们必须藉由修理车子来解决车子的问题,并藉由调伏我们对车子的贪执来解决自己的问题。即使我们能够持续解决车子的问题,但要是我们不能够控制自己对车子的贪执,我们将继续经验到与车子相关的新问题。我们的房子、金钱、人际关系等等,也都是如此。因为错误的相信“外在的问题”就是他们自己的问题,导致大多数人在错误的对象上寻找究竟的皈依。其结果是,他们的痛苦与问题从未停止。

只要我们还无法控制自己的妄念,例如贪执,我们就必须在这一世,以及无数的未来世当中,无穷尽地持续经受各种痛苦与问题。因为我们被贪执之绳紧缚于不净生命的流转——轮回(梵音“山撒拉”)之中,除非我们练习佛法,否则不可能从痛苦与问题中获得解脱。明白了这一点,我们就应发起强烈的愿望,要断除一切痛苦的根——贪执与我执无明,并保持此一愿望。这个愿望被称为“出离心”,它来自于我们的智慧。

佛陀的教法是能够恒常地解决众生问题的科学方法。通过将佛陀的教法付诸实修,我们能调伏自心的贪执,从所有的问题与痛苦中永远解脱。仅凭这点即可知佛陀的教法——“佛法”,对我们每个人都是何等珍贵与重要。如前提到,我们所有的问题都源自于心中的贪执,除了佛法,没有其他任何方法可调伏贪执,由此可见,只有佛法才是解决我们日常所有问题的真实方法。

佛教徒的信心

对佛教徒来说,对释迦牟尼佛的信心是他们的精神命脉,此信心亦是所有佛法证悟的根本。如果我们对释迦牟尼佛具有很深的信心,自然会生起强烈的愿望要修持他的教法。以此愿望,我们必定以精进心来修持佛法;以强大的精进心,我们将能够从这一世及无数未来世的痛苦中获得恒常的解脱。

从痛苦中恒常解脱的成就,取决于精进修持佛法,这取决于修持佛法的强烈愿望,这又取决于我们对佛陀的深信心。由此可知,如果真心想要体验自己修行佛法的广大利益,我们需要对佛陀生起深信心,并且保持此一信心。

要如何生起并保持这种信心呢?首先,我们应该知道,为何需要从痛苦中

获得恒常的解脱。仅只是经验到某些痛苦的暂时解脱是不够的；所有众生，包括动物，都经验到某些痛苦的暂时解脱。动物经验到人类之苦的暂时解脱，人类经验到动物之苦的暂时解脱。此刻我们可能暂时免于身体之苦与心灵之痛，然而这一切都仅只是暂时的。随后，我们还要在这一世以及无数的未来世之中，持续经受各种不堪忍的身体之苦与心灵之痛，没有尽头。于此不净生命的流转——轮回之中，没有任何人享有恒常的解脱；每个人皆必须一世接着一世，无穷尽地持续经受着病、老、死、无法自主之投生的苦。

在这不净生命的流转中，有各种道或不净界，是我们可以投生的：下三道——动物道、饿鬼道与地狱道，以及上三道——天道、阿修罗道及人道。在所有这些不净界之中，地狱的情况最糟，此为显现于最劣意识上的世界。动物的世界比这稍微纯净些；而显现于人类的世界又比显现于动物的世界还要再纯净些。然而每一界都存在着痛苦。当投生为人时，我们必须经受人类的种种苦；当投生为动物时，我们必须经受动物的种种苦；当投生为地狱众生时，我们必须经受地狱众生的种种苦。通过这些，我们就会领悟到，仅只是暂时脱离某种痛苦是远远不够的，我们一定要从这一世与无数未来世的痛苦中获得恒常的解脱。

我们要如何达成这个目标呢？唯一的方法就是将佛陀的教法付诸实修。因为只有佛陀的教法是能断一切痛苦之源——我执无明——的真实方法。佛陀（布达）在《禅定王经》的教导中说：

魔术师创造出了各种物，
如马儿、大象等等。
然其所造物并非真实存在；
你当了知，一切事物皆如此。

仅此教法本身，就全然具备了让一切众生从痛苦中获得恒常解脱的力量。《训练究竟菩提心》这一章，对此有全面深入的解释。通过修行、证悟这一法义，我们即能恒常断除一切痛苦的根——我执无明。这时，我们将体验到心之无上恒常的安宁，又称为涅槃（梵音“涅哇那”）——从痛苦中恒常的解脱，这是我们心中最深切的愿望，也是人生的真正意义。这正是佛陀讲法的主要

目的。

明白了这一点，我们应深深感念佛陀对一切众生的大恩德，他为我们教授了甚深的方法，让我们能够从生、老、病、死之苦的流转中获得恒常的解脱。即便我们的母亲也没有这种希望我们出离所有这些苦的慈悲。只有佛陀，无一例外地对一切众生都怀有这种大慈悲。佛陀实际让我们解脱的方法是，通过揭示智慧道，引导我们迈向人生的究竟目标。我们应当反复思维这一点，直到心中对佛陀生起至深的信心。这一信心即我们的禅修对象；我们应将自己的心转为对佛陀的深信心，并保持一心专注于此信心之上，尽力持久。在持续练习此思维与禅修后，我们将能够日夜保持对佛陀的至深信心，贯彻生命之始终。

佛陀（布达）的主要作用之一，就是透过加持来赐予各个及所有的众生心之安宁。众生自己无法培养平静的心境。唯有透过佛陀加持众生的心相续，所有的众生，包括动物，才能够体验到内在的安宁。当众生的心平静安详时，他们才会真正快乐；要是心不平静，即便拥有绝佳的外在条件，他们也不会感到快乐。这证明了，快乐依赖于心的安宁，而心的安宁则依赖于佛陀的加持，因此，佛陀是一切安乐的泉源。体会并深思这一点，我们就应该培养且保持对佛陀的深信心，以及生起强烈的意愿来练习他的教法，尤其是噶当朗林（道次第）的教法。

谁是“噶当巴”？

“噶”指的是佛陀的教法，“当”指的是阿底峡所传的“朗林”教授（即菩提道次第，又称噶当朗林）。因此“噶当”之意为：佛陀之教法和阿底峡之教授这两者的结合。噶当朗林的虔诚修行者，被称为“噶当巴”。噶当巴传承有两派——新派与旧派。古代的噶当派行者较着重于修持噶当朗林的显法（苏措），胜于密法（坛措）。后来，杰·宗喀巴和他的弟子们则同等看重噶当朗林的显密二法的修持。杰·宗喀巴创立的这一新传承，称为“新噶当巴传承”。

噶当巴修行人虔诚地依止释迦牟尼佛，因为噶当朗林的法源来自于佛陀。他们也虔诚依止慈悲佛观世音及智慧护法，这显示了噶当巴修行者的主要修持是慈悲与智慧。他们也虔诚依止圣度母，因为圣度母曾对阿底峡承诺

过,会在未来之时特别照顾噶当巴修行人。由于这个缘故,这四位正觉圣者被称作“噶当巴的四位上师本尊”。

噶当巴传承的创始人是伟大的佛教大师阿底峡尊者。尊者于公元 982 年出生在印度,是印度东部邦葛尔国的王子。他的父亲名为卡亚拿须(光耀善德),母亲名为帕芭威替须马蒂(吉祥光)。尊者在国王的三个儿子当中排行第二,出生后得名羌卓嘎巴(月藏)。“阿底峡”这个名字(其意为“寂静”),是后来藏王蒋确欧(菩提光)给予尊者的称号,因为阿底峡尊者总是显得那么安详与平静。

当羌卓嘎巴(月藏)还是个孩童的时候,他的父母带着他去参访一座寺院。途中聚集了成千上万的人想一睹小王子的容貌。羌卓嘎巴看到他们时便问道:“这些人都是谁啊?”父母答道:“他们都是我们的子民。”从王子的心中自发地生起了慈悲心,他祈求着:“愿所有这些人都享有和我一样的广大福报。每当遇见任何人,在他的心中自然涌现这个愿望:“愿这个人获得安乐,从痛苦中解脱!”

羌卓嘎巴在小时候就能亲见圣度母——一位女性的正觉佛陀。有时候,当他坐在母亲的膝盖上时,蓝色的优婆罗花就会从天而降,尊者便开始讲话,仿佛是对着花儿说话一般。后来有瑜伽士对他的母亲解释说,她所看到的蓝色花朵,其实是圣度母出现在她儿子面前和他交谈的一种迹象。

当王子即将成年时,他的父母开始想为他筹办婚事。可是圣度母劝告王子:如果你一旦对你的王国生起了贪恋执著,你就会像陷入泥塘的大象一样,因身躯之庞大、笨重而无法自拔。勿贪恋此生。你应当学习并修持佛法。在许多过去世之中,你都是一位精神导师,这一世你也当成为一位精神导师。受到这些话的鼓励,羌卓嘎巴对于学习与修持佛法生起了强烈的意愿,并下定决心要证悟佛陀所有的教法。他知道,要想实现自己的这个愿望,需要找到一位完全具备资格的精神导师。最初,他亲近了一位住在附近的知名法师杰塔里,并请教他关于如何从轮回中获得解脱的佛法教授。杰塔里给了他关于皈依与菩提心的指导,并告诉他,如果想要清净修行,就应该前往那兰陀,师从于精神导师菩提巴卓(菩提贤)门下。

当他见到了精神导师菩提巴卓后,王子说:“我领悟到了轮回是毫无意义的,只有解脱与圆满正觉才是最重要的。因此,恳请您赐给我能够超越忧伤之