

# 僧侶博客

泽绒洛吾 著



甘肃民族出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

僧侣博客 / 泽绒洛吾著. -- 兰州 : 甘肃民族出版社, 2012. 1  
ISBN 978-7-5421-2025-0

I. ①僧… II. ①泽… III. ①喇嘛宗—文集 IV.  
①B946.6-53

中国版本图书馆CIP数据核字 (2011) 第270148号

书 名: 僧侣博客  
作 者: 泽绒洛吾 著  
责任编辑: 陈苗苗  
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: 甘肃新华印刷厂  
开 本: 787 毫米×1092 毫米 1/16 印张: 12.5 插页: 2  
字 数: 170 千  
版 次: 2012 年 10 月第 1 版 2012 年 10 月第 1 次印刷  
印 数: 1~2 000  
书 号: ISBN 978-7-5421-2025-0  
定 价: 32.00 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](mailto:liuxintian@yahoo.com.cn)

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

版权所有 翻印必究



## 前言

笔者从十八岁开始，进入四川阿坝州朵登寺大圆满闭关中心闭关，按照传统方式滋养自己的心灵。自那时起，我就养成了每天写日记的习惯。我原本的想法，是把自己的心得和心灵旅程中的成长都记录在日记本里，期待日后能分享给身边的每一位朋友，并对更多的人有所帮助。但是，谁也无法预测未来的事。二十四岁那年，就在在出关的那天，我不小心把日记本给弄丢了，而写日记的习惯也就暂时停留在了那一刻。

出关后，我返回炉霍易日寺，担任堪布一职，负责管理寺院的教学。二十七岁时，我对大圆满的历史渊源产生了兴趣，开始研究西藏博大精深的文化与悠久的历史。为了进行深入研究，我遍访各界人士，包括出家人、在家居士、学生、老师及政府领导。他们的人生阅历各不相同，生活环境、背景与信仰也各有分别。我从他们身上学到了很多，也因此心灵成长上得到了很大帮助。

我始终认为，作为一个注重心灵成长的修行者，应该积极地关注自己，静下心来发现自己、提高自己，才能认识真的我——即“无我”，通过认识“真我”，达到忘我。而忘我的境界是心灵成长的终极目标。要知道，事实上，我们现在所看见的、听到的都不是真实的、独立的、实际存在的“我”，而是“虚我”，是自我意识的产物。我们因



# 僧侶 博客



为无明，不知万物的真相，才导致执着于“自我”，为了自我而烦恼，做出很多傻事和蠢事。西藏佛教告诉我们：我们的一切不好皆来自心理的不健康——即“坏习惯”，佛教里称为烦恼。烦恼来自“我执”，即执着于自我意识造成的。我执是无明造成的，一切不健康的根本就在于无明——即无知。通过大圆满的静修和观修来帮助自己达到圆满祥和的境界是一个很好的方法。

在2009年一年的时间里，由于一些个人原因，我一直留在成都讲课、说法、翻译经书。也正因为呆在成都，我才有了写博客的时间。于是，我便把人生旅途中所有的成长过程都写在博客里，分享给更多对心灵成长感兴趣的人们。

此次，我把刚刚过去一年中的心灵感悟集中起来，编成此书。希望和每一位读者分享我的心灵旅程，但愿能够给同样追求实修生活的行者带来一点启发……



一	爱自己 / 001
二	相处之道 / 004
三	接纳自己 / 008
四	浅谈皈依系列之一 / 010
五	浅谈皈依系列之二 / 016
六	浅谈皈依系列之三 / 020
七	磕头的含义和如何磕头 / 026
八	缘分系列之一 / 028
九	缘分系列之二 / 031
十	缘分系列之三 / 035
十一	缘分系列之四我的佛学观 / 038
十二	四法印简介 / 044
十三	修行中遇到的一些问题 / 051
十四	略论四种信仰 / 054
十五	佛教与佛法 / 062
十六	学佛与佛学 / 064
十七	日常生活的修行表 / 066
十八	四无量心之系列一 / 069
十九	四无量心之系列二 / 072
二十	四无量心之系列三 / 076
二十一	西藏佛教里灌顶的含义 / 078





- 二十二 本尊是什么概念 / 080
- 二十三 什么叫加持? 如何求加持? / 082
- 二十四 无情的灾难——写在青海玉树地震后 / 084
- 二十五 小故事里的大智慧 / 086
- 二十六 小事情大感悟 / 088
- 二十七 供养与布施 / 090
- 二十八 怎样才能让我们变得更幸福 / 094
- 二十九 缺乏沟通 / 096
- 三十 三毒 / 098
- 三十一 不乐之源 / 100
- 三十二 见不代表实有 / 102
- 三十三 一壶茶让人看破红尘 / 104
- 三十四 做好事的动力, 就是一颗诚恳的心 / 106
- 三十五 活佛的生活 / 108
- 三十六 活佛可以结婚吗 / 111
- 三十七 如何把上师当做佛 / 114
- 三十八 今天, 真的很殊胜 / 117
- 三十九 佛教生死观 / 119
- 四十 人生三大追求 / 121
- 四十一 我的人生经历 / 123
- 四十二 临终需要预备什么 / 132
- 四十三 和善相处才能幸福 / 135
- 四十四 大家好才是真的好——如何才能跟人相处好 / 138
- 四十五 认识大圆满——认识自己 / 142
- 四十六 什么叫快乐 / 145
- 四十七 佛教的慈善概念 / 147
- 四十八 开光和加持的概念 / 149
- 四十九 禅修的生活 / 151

五十	坐下来 / 154
五十一	放生 / 157
五十二	忏悔心 / 163
五十三	虔诚 / 165
五十四	人类若无信仰会怎样 / 167
五十五	大圆满皈依介绍——唐卡简介 / 169
五十六	佛教摄持弟子的四种方法 / 173
五十七	如何得到别人的心 / 175
五十八	本人对本教之见 / 185
五十九	大圆满在阿里 / 191





什么是爱自己？

怎样爱自己？

我们可能不太了解如何爱自己！

许多人认为，我们能够穿名牌、住豪宅、开名车，把自己的生活和工作安排得井井有条，不用父母和亲朋为自己操心，就是爱自己。但我认为这不代表“爱自己”的全部。

001

那什么叫爱自己？怎样才算爱自己呢？

爱自己就是爱这个世界，爱所有的人。爱自己是一种内心的状态、内在的品质。爱自己的人，内心对自己会有非常深刻的接纳与欣赏，无论成功与失败都和自己站在一起；爱自己的人从来不需要借助表现自己来得到他人的认可；爱自己的人不会自责，没有罪恶感，没有悲伤感和孤独感；爱自己的人不骄傲、不浮夸、不鄙视他人、不排斥他人；爱自己的人觉得全世界的人都是可爱的，全世界的生灵都是可爱的；爱自己的人不需要通过买名牌、住洋房的方式来表现对自我的爱，也不会迷恋各式各样的娱乐方式；爱自己的人，内心会充满仁慈、包容，容易接纳新鲜







事物，有一种爱与美的品质，让所有和他相处的人都能感觉得到，都愿意亲近他。

可是这个世界真正爱自己的人很少。因为现实社会教育我们说“你还不够好”，于是，我们永不停歇地改造自己，同时用自己的意图去改造他人、改造世界。其实，所有的改造都缘自内心对自身的不接纳、不满意和不自信。

爱自己，就是希望有一天，当面对自己的欣赏与感激时会说：“我是爱自己的。”

爱自己的人是一个不存在任何疑问的人；爱自己的人是一个可接纳世间万物的人；爱自己的人没有怨恨的对象；爱自己的人不会有不满意和不满足；爱自己的人没有执著与偏袒。

那些总觉得自己是第一的骄傲自满之辈所表现出的是不是爱自己呢？“一个过分自大的人内心都充满自卑”，一位心理学导师如是说。自大是借由一些外在的名声、地位、成就、学识等假相来掩盖内在的自我否定，并以此来自我安慰，始终认为我是好的，我是值得被爱的，或者，认为别人是应该来爱我的。所以，自大之人并没有真正爱自己。

佛教告诉我们要祛除“自我”——“我执”。但是，很多人却把这理解为是否定自己，这是个天大的误解。在我看来，这是因为不了解“自我”，即“我执”和“无我”——即“本我”的含义之故。

“我执”是对自我的执着，是执着于自我的产物。而“自我”是假相，是不存在的、虚幻的，没有独立和实际的存在，执著于它当然无益。但另一个“我”却不同，这个“我”现在人把它翻译成“真我”——佛教称为“无我”——即是真正的我。所以说，我们要爱的不是自我，而是真我，是我们内在的闪闪发亮、充满包容的“我”。当祛除了“我执”，即祛除了“执著于自我”之后，自然就不会再有对名声、地位、金钱等外相的执著。

我们要认识自我的虚幻性，才能认识到真我。

每个人内在的本质是相同的，皆具备平等、圆融的佛性，所以佛教经典中说：“众生本是佛，暂时受污染，染净便是佛。”当领悟“真我”，认

识到“无我”的时候，我们就是佛，我们心灵的很多潜能就会展现出来。

真正爱自己的人，也一样会爱他人、爱世界。这种爱是自然的，无条件的。

如果这个人不再需要证明给别人看“自己是值得被爱的”之时，他的内在就已经是在爱自己的身体、爱自己的心。这颗心散发着无条件的爱的光芒，这样的爱也会赢得别人的爱，很多人都会来爱他。

真正爱自己的人，是爱世界的人，也被世界所爱。





相处之道的首要条件就是尊重。

是尊重自己。

信仰也是一种生活，只是生活的模式不同而已。如果人缺乏信仰，就如同身体里没有了心脏，找不到人生的方向和生活的目标。其实赚钱和爱情也可以算是一种信仰，也是一种追求，只是这个信仰的空间很狭小、很敏感，因此不长久。

人除了赚钱、工作以外，应该还有自己制定的目标，那就是人生的归宿，否则，很难找到人生的方向。我相信每个人都有自己追求的幸福，至于如何追求幸福、追求什么样的幸福，则因人而异。

我们是中国人。做好了地球人之后，还要做一个完整的中国人。

作为一个中国人，就应该了解和尊重中国文化。中国文化是我们的祖辈代代相传的宝物。她包含各个时代、各个民族、各个地区的生活经验，成为习惯性的生活方式，被称为传统文化。这个生活方式就是我们的生存之道。她孕育了数不尽的有识之士，我们应该尊重她、了解她、相信她。

中国文化历史悠久，内容博大精深，就像宇宙一样无边无际。每个民族都为其作出了巨大贡献。由此可见，中国文化灿烂夺目，她不仅是在漫长岁月中逐步累积起来的优秀文化，也是我们祖先们代代相传的传统教育。

中国文化是中国人的生活，也是我们的信仰和追求，包含了各民族、各时代的文化思想，吸取了无数修行人和大学者的思想观点及人生信仰，成为习惯性的传统教育。她让我们形成了个人的价值观，还让我们了解到人生的归宿是什么；她让我们团结起来，打造了和谐共存的大道，使我们成为中国人。

你也许不喜欢西方人，因为你不是西方人，不懂西方文化的思维模式和生活方式，你也接受不了他们的文化。就好像人在饮食方面有不同的喜好，有喜欢吃辣的，有喜欢吃酸的，也有喜欢吃甜的。如果他不喜欢吃辣的，有人强迫他吃，就是不尊重他的生活方式。但是也不要因为别人喜欢吃辣的，而强迫自己跟着他吃辣的，这样对自己是没有好处的。我们需要尊重西方文化，尊重他们的思想和行为，但没有必要去模仿他们，转变自我的思想以迎合他人。因为再怎么模仿，他还是他，你还是你，你永远成





不了他。

有的西方人也很喜欢中国文化，他们来到中国学习中国文化，但这并不代表他就能完全接受中国文化。就像有的年轻人，年幼时察觉不到信仰和生活习惯的威力，轻易跟着老外跑到国外，但他最终还是要回来的——因为对故乡和亲人的眷恋。当他回来了，就要跟他的家人一起生活，这时候他们在信仰和生活方式方面肯定会存在很大的冲突，也许你那时才知道信仰的威力有多大。

还有就是感情的问题。我觉得人最难处理的就是感情问题。因为感情是两个人的事情，既敏感又狭隘，会发生碰撞的地方很多。

感情也是一种信仰、一种生活、一种追求。通常我们会把这个作为我们的目标，并向着目标而努力。既然制定了这个目标，认定了这个就是我们的生活，就应该好好珍惜这种生活，不应为了小事而斤斤计较。然而，很多人在拥有的时候不懂得珍惜，为了小事情伤害对方的心。其实伤害别人就是伤害自己。只有失去的时候，才会懂得珍惜，但那时，一切都已经来不及了。

爱情，一般在交往之后的三年内是热恋期，时而让人伤心难过，时而让人感到幸福，这叫做三分热，三分冷。过了两三年，当两个人的爱情开始变得现实，就要考虑很多事情了，譬如两人将来的生活、孩子上学、找工作等问题。此时此刻，浪漫的爱情过去了，两人心里想的都是生活、工作的问题。有的人会让人看见自己最好的一面，因为他的内心非常脆弱，害怕别人瞧不起自己。他会把自己伪装起来，通过不同的方式说服自己。其实不是别人瞧不起你，而是你自己瞧不起自己，才会导致那样的防备心。如果两人生活条件好一点了，就开始享受生活，比如旅游、按摩、踢足球、打高尔夫等等。通过这些方式让自己满足，甚至发生婚外情，这些都是人们的欲望造成的。

爱情也是一种信仰，因为它也有追求、有目标。我以前是不相信爱情的。看见有人为了爱情伤心难过，就从心里瞧不起他。这是因为当时自己不懂什么叫爱情。现在，我相信爱情了，但不相信永恒不变的爱情。当你

认定他就是你的另一半时，你已经把自己的幸福寄托在他的身上了。你心里认定“他是我的追求”，但是这种信仰是不会长久的。带着这样的信仰进入婚姻之后，却会因为两人的生活方式、家庭背景、生活态度不尽相同，导致出现很多问题。但如果你能包容他的缺点，宽恕他的不是，这实际上就是容纳了你自己，两个人的世界就会突然变得像宇宙那么宽广，两人就会过上幸福的日子。而当你真的执著地爱上一个人的时候，会不停地要求他对你好，那人再怎么努力你都不满足，这就是过度苛求的爱情。

这时候，我们会发现佛法就在生活中。想想，种种虚幻来自于哪儿？不都是来自自己的执著吗！而只有认识佛法才能认识真正的自己；认识真正的我，才能突破这一切。





## 三



## 接纳自己

008

人们对自己的要求很高，为了自己能过得好，便希望把一切都安排妥当，以为只有把自己的生活、工作都安排妥当时才会安心地生活。其实，这个世上没有不变的生活，我们的生活都在永不停歇的变化中。安排得再好，还是离不开无常的变化。

我们为什么会对自己有如此高的要求？为什么会对自己如此不满意？其实都是因为内心的欲望，是它不让你接纳自己，是它让你觉得自己应该过得更好。我们时刻都在想着自己生活要好，但从来也没有想过要好到什么程度才到头。因为对自己好的要求标准不停地在浮动。譬如：你会看见很多有钱的人或者有权的人，他们开着奔驰、宝马，住着洋房、别墅，穿着名牌衣服，进出高档餐厅，就会认为他们很幸福，同时就会不满意自己，觉得自己不够好。这些不好都是因为家境，于是就开始埋怨自己的家境不好，责怪父母无能。我们也许能改变环境，但会发现为了改变环境，就要失去很多珍贵的东西。

我们常常对环境不满，其实这是对自己不满。对家境和工作的不满也是对自己不满。

如果能放下这一切，接纳自己，我们便会过得比较幸福。“知足常乐”，知足才能快乐，知足是快乐之源。佛法告诉我们，“少欲知足”是修行的基础，是幸福的源泉。少欲知足就是对自己满足，对自己没有过多的要求。

如果对自己没有过多的要求，我们就会接纳自己。譬如：在学校时，你努力看书，精进学习，觉得自己不够好，严格要求自己。或者你把自己与别人做比较，觉得别人如何优秀，自己却那么不堪。其实每个人各有所长，各有特色，否则就不存在形形色色的芸芸众生了。就好像飞在空中的鸟，有翅膀能越过山山水水，但是能到达的地方却是有限的。人虽没有翅膀，没办法在空中飞翔，但能走遍万水千山。再举个例子：我就是我，再怎么模仿杰克逊也不会变成他，因为这是生来就注定的。所以你要接纳你自己，这就是现实。

如果我们真的接纳了自己，就会发现其实我们有很多别人没有的东西。当你发现自己的优点时，就不会对自己有过多的要求，到那时你也就真的接纳了你自己。在做错事的时候，要知道错在哪儿，要勇于承认错误，你才会接纳自己的过错，才会接纳自己。

世上无完人，无论你是百万富翁还是至高无上的领袖，都会有缺点和过错的。佛曰：“过不为过，真正的过是不认过。”知错是智慧的根本，知错是修行的起点。如果做什么都从知错做起，事情一定会做得更好。







## 四



010

如今很多弟子虽然在上师前受了皈依，领了皈依证，但却不知道皈依后要做什么。有人总是一刻不停地找寻上师，遇见一位上师就皈依一位，换上师如换鞋；有的人总执著于此师父优于彼师父的念头；有的人从不检讨自己的行为，不觉察自己的过失，将一切责任推给上师。如此总对一个佛教徒毫无益处。

皈依不是让我们跑遍各地，皈依也不是令我们可以获得什么，而是让我们静下来内观自己、心不外散。皈依不是为除灾祛病，也不是为获人天福报，更不是用来让自己升官发财，而是为获觉悟和解脱，彻底认清自己的本质。我们之所以具有自我、我执、无明，正是因为我们还没有觉悟，还没有成佛。正如著名大圆满上师贡佐巴所言：我之所以成不了佛并非因为我没有听闻佛法，而是听闻佛法后自己并未认真实修。

### 1. 如何皈依三宝

若要知道如何皈依三宝，首先得了解什么是三宝。对