

# 发现自己

泽绒洛吾 著

མཉམ་མཉམ་མཉམ་



甘肃民族出版社

图书在版编目 ( C I P ) 数据

发现自己 / 泽绒洛吾著. -- 兰州 : 甘肃民族出版社, 2012. 1  
ISBN 978-7-5421-2026-7

I. ①发… II. ①泽… III. ①喇嘛教—文集 IV.  
①B946.6-53

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第270001号

书 名:发现自己  
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:13.5 插页:2  
字 数:190 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 978-7-5421-2026-7  
定 价:39.00 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

## 序

泽绒洛吾堪布自皈依佛门以来，学修觉悟道精神，并取得了很大成绩。他对古藏文化、象雄文化有深入研究，著有《本教文化百问》、《佛教故事集》、《中阴简介》、《因果不虚》、《古藏文化探源》、《大圆满实修》、《如何得到别人的心》、《人生觉悟奥妙》等很多著作。他的各类著作，对于古藏文化方面的研究，起到了促进作用。

他以客观的态度对待西藏各大教派，研究多元的西藏文化，以简单易懂的语句来描述具有相当圆融性、和谐性、哲学性的大圆满精神指导。他把西藏各类观点纳收于西藏大圆满精神指导，写出通俗易懂的作品献给世人，让世人了解西藏文化的深厚以及好处。

泽仁洛吾堪布勤奋好学、聪慧伶俐、才智过人，更具仁慈心地，因此热心于把自己精进所学的知识传授给更多的人，利益无尽的众生。他以西藏觉悟道至高无上的慈悲心，把善法布施给芸芸众生，认真践行了佛门布施度的精神。我相信读者在阅读完这部书之后，心必将会得获安宁，对自己、对万物皆会有更深的认识与了解。

土丹尼玛活佛

于 2009 年元旦



## 序

泽绒洛吾堪布自幼依皈佛门，对本教教法和本教文化很有研究，博览藏学书籍，能够客观公正地看待藏传佛教各门各派文化，具备多元文化观，圆融汇通各类宗教文明。

泽绒洛吾堪布以朴素的语言阐释藏族文化和藏传佛教，以简单易懂的语句解释大圆满教义，给热爱西藏文化、藏传佛教和西藏大圆满的人们，献上了多部通俗易懂的读物。

《发现自己》是泽绒洛吾堪布献给读者的又一部通俗读物，这本书从多角度向读者展示了作者的成长经历，告诉读者自己的学习和修行经验，让人们找到学习和修持藏传佛教与藏密大圆满的捷径。在阐释大圆满中阴教法的部分，他给临终读者指明坦然面对生死轮回，欣然迎接死亡过程的经验方法，告诫临近死亡和所有认真对待生命过程的人们，把握实现生命价值的全部机会，创造开心快乐的今生与美丽圆满的来生。

泽绒洛吾堪布勤奋好学，喜欢把学来的知识传授给更多的人，他以佛家至高无上的慈悲心把善法布施给芸芸众生，平实地实践了佛门布施度。这一点，相信阅读这部书的人们，所得的体会将比我更深。

泽仁吉美

于 2009 年元旦

# 目录 CONTENTS

## 发现自己

### 一

#### 我的人生经历

1. 家乡 006
2. 出家的寺院 007
3. 成长经历 007
4. 大圆满闭关室 009
5. 傲慢途中 011
6. 我的启蒙之师 013
7. 对佛法的见解 014
8. 生活中如何修慈悲心 015
9. 日常修行表 016

### 二

#### 浅谈中阴

1. 临终之前的准备 020
2. 死位中阴 023
3. 法性光明中阴 027
4. 业生中阴 029
5. 尼玛坚参大师为居士示破瓦法 030

### 三

#### 修行的三基本要法

##### ——圣道三要简介

1. 出离心 034



2. 菩提心 036
3. 无我正见 038
4. 四无量心 041
5. 弟子需具备的三特质 049
6. 三殊胜的具体修 052
7. 禅修的四感悟 063
8. 气、脉与明点修持方法 070
9. 象雄传统教育方式 081

## 四

### 怎样积累福报

1. 积福第一大法——礼拜 088
2. 供养法 089
3. 随喜他人 092
4. 忏悔法 094
5. 求法支 095
6. 祈祷大德长寿 097
7. 回向支 097

## 五

### 如何培养菩提心

1. 知母 100
2. 怀念天下众母——念母 102
3. 报答母恩之心——报母 103
4. 悲无量心 103
5. 慈无量心 104
6. 增上意乐 105
7. 菩提心 106

## 六

### 见修和行介

1. 何谓见地 108

2. 何谓修法 112

3. 何谓行为 114

## 七

### 西藏佛教

1. 象雄大圆满与密法简介 118

2. 西藏文化与印度文化的关系 120

3. 宁玛派的发展 122

4. 西藏政教变迁 124

5. 阿底峡来藏缘由 124

6. 格鲁派的诞生 125

## 八

### 极乐世界在心中

1. 广发菩提心 128

2. 累积福报 129

3. 通过观想建立信念 130

4. 念诵佛号、赞颂仪轨 131

5. 西藏大德寻心的故事 132

6. 何谓密宗四部 134

7. 何谓密宗六大传承上师 136

8. 何谓雍仲本教 138

## 九

### 学佛基于包容

1. 不包容的后果 141

2. 印度佛教与藏文化 143

3. 阿底峡尊者 147

4. 何谓本教 148

5. 略述“本”一词 148

6. “本”与雍仲本教 149



7. 与本教大藏经有关的文化 152

十

恶业

1. 杀生恶业 156
2. 偷盗恶业 159
3. 邪淫恶业 161
4. 妄语恶业 162
5. 离间语恶业 164
6. 恶言恶业 166
7. 绮语恶业 167
8. 贪心恶业 167
9. 害心恶业 168
10. 邪见恶业 169

十一

十善法

1. 不杀生 171
2. 不偷盗 172
3. 不邪淫 173
4. 不诳语 174
5. 不两舌 174
6. 不恶口 175
7. 不绮语 175
8. 不贪 176
9. 不嗔 176
10. 不邪见 177

十二

暇满人身

浅谈暇满人身系列之一

1. 时间无暇 179
2. 边陲境 180
3. 五根无暇 182
4. 心理无暇 182

### 浅谈暇满难得系列之二

1. 所依圆满 185
2. 环境圆满 186
3. 根德圆满 188
4. 信仰圆满 189
5. 品德优良 190

### 浅谈暇满难得系列之三

1. 如来圆满 192
2. 佛已说法 194
3. 佛法住世 195
4. 已入佛法 196
5. 师已摄受 197

### 浅谈暇满人身系列之四

1. 思维难得之因 199
  2. 思维难得之喻 200
  3. 思维难得之数 201
- 参考资料 203



## 发现自己



我们为什么成不了佛，一直在轮回中流转，延续生死呢？我们又为什么那么痛苦、不自在，心中充满烦恼呢？主要是因为我没有发现自己。我们总将你我分得很清楚；总认为某物属于他，不属于我；那不是我的，所以我不喜欢；这个属于我，能滋润我、养育我，所以我喜欢。那么我们为什么要发现自我呢？难道现在所见、所闻及所思者都不是我吗？我们所谓的“我”到底是指身体还是身体以外的东西？或者是摸不到、靠不住、多面孔、多变幻的感觉，还是感觉以外的呢？对此我们都要加以观察。我们所谓的“我”其实并不是本我，而是自我，是自我意识的产物。

就算我们的身体化为微尘，都找不到有任何主体性、独立性和自性的我；心的每个动念都没有所谓的我。既然身口



意三门都没有我，身口意以外也没有我，那么我们为什么还要如此执著于这个我，为其卖命和效劳呢？为什么甘愿成为其奴仆呢？这正是由我们的无明导致。

我们为什么要发现自己、放下自己呢？我们要发现的自己不是自我，而是真我即本我。很多人为了抓住我而执著我，不但发现不了本我，反而造成执著心。要了解有舍才有得，低调才能发现自己的问题，才能发现自己的本性。众生因为不知真相而陷入无知、无明，也因此产生执著、贪念。很多事情，并非放不下就能抓得住。万法缘生缘灭，放不下终会成为过去，放得下也一样会成为过去。有的人执著、分别于教派、民族，也有人为了佛、菩萨而争论、执著，这毫无意义。学佛是为了发现自己、更新自己、提升自己，不是为了争论、争斗。如果坚持争论、争斗、执著，则违背了佛法的宗旨与原则。

所有烦恼之根、痛苦之源在于执著，为何执著呢？是因为无明而生的自我。为谁而执著？是为了这个陌生、靠不住的假我，是因为没有发现自己的本来面目。如今很多人对“佛”一词并不陌生，但真正能体会到佛的智慧的人却非常稀有。所以这里不得不重提“佛”一词。佛既不是人，也不是神、皇帝、造物主，佛是觉悟的精髓、智慧的结晶、仁慈之究竟。在这个地球上，有很多觉悟者先后出世，包括印度的寂静佛、灭累佛、燃灯佛、释迦牟尼佛以及藏地的辛饶弥沃佛、多杰耶钦佛、二十六位虹化大士等。他们都是通过无限的仁慈、智慧并修而觉悟、认证自性而展现的化身。凡是觉悟自心、证悟宇宙万物真理的所有贤哲，皆可称为觉悟

者。

“布达”是印度梵文中对佛陀的称谓，藏语称“桑吉”，汉文译为“觉悟者”或“觉醒者”，象雄语称为“阿德”，有无生无灭、不增不减、无取无舍之意。觉悟即由无明而清醒，经睡眠而苏醒，从模糊到清晰。首先要弄清楚我们所处的现实状态，要清楚地认识到自己现在正处于模糊不定、不理智、无明黑暗的状态，已完全忘记了自身的本性。从无明黑暗中获得清醒，从模糊不定的睡眠中获得苏醒，成就“觉悟”，就是佛。

不管是显宗还是密宗，无论是印度佛教、汉传佛教还是藏传佛教，也无论是科学还是哲学，只要是能够觉悟自心、觉悟自己本性的所有方法，皆可称为佛法。如果所言跟本性没有关系，和觉悟没有关联，那就不是佛法。我们誓愿度化芸芸众生，是因为芸芸众生都曾做过或将做我们的父母、妻子、丈夫、子孙和亲朋，所以我们不能袖手旁观。但我们现在没有能力度化他们，因为我们自己也处于无明所致的生死轮回当中，延续生死，非常不自由。若要度人，先度自己。我们现在并不清楚自己的真实状况，被模糊不定的感觉所欺骗，被靠不住的意识蒙蔽了本性，覆盖了我们的本来面目，使我们显现不出自己的本能，导致离觉悟有关的教导越来越遥远。

西藏觉悟道方法中提到中阴、梦瑜伽、明修、光修以及寻心之诀窍，引起世界各地有识之士的兴趣，使他们越来越喜欢、敬重藏传佛教。西藏觉悟道的精髓在于大圆满，即明空不二的大智慧。大圆满诞生于岗仁波切山脚，有着上万年



的历史。浩如烟海的哲学教育，使无数人得获虹化成就，觉悟自心，所以我们应对其加以了解、认识。



## 一 我的人生经历

由于人与人的生活条件、环境与学习环境不同，所以，他们的缘分、资质、思考方式、人生经历都不一样。我是个出家人，自幼在寺院成长，接触的大部分都是僧人，受的教育也是寺院教育，由此让我变成珍惜寺院教育和佛学文化之人。从踏入寺院的第一天起，我就感觉到出家人不仅只是盲目信奉、诵经，还要学习各种社会道德与人生道理，成为有利于社会的人。

修行和信仰都是一种生活，只是生活模式不一样。学佛其实是学自己，是为了发现自己的真面目，培养自己的人格和素质。佛教不同于佛法，佛教要求通过佛学理论培养我们的人格，提高人品素质，最后发现万物的真理与自己的本来面目，否则难以打下学修觉悟道的基础，成不了合格且优良的修行人。佛法跟社会没有关系，其阐述的正是宇宙真理以及本我。不管好坏、善恶，明白即可。佛教跟人有关系，跟社会有关系，跟教育有关系。佛讲的虽然是真理，真理虽无大小之别，但真理是讲给人听的，而不是讲给佛听



的，自然受到各个时代的影响，因而吸取了各种文化的影响。佛教不单纯是佛的智慧，是为引导众生产生的各种教理和教育。佛教是佛法的应用，佛法是佛教的理论，两者是应用和认识的关系。

## 1. 家乡

我叫泽绒洛吾，法名贤彭洛珠加木措，是雪域康巴人。藏族聚居在西藏、康藏、青藏三大区域。我的故乡位于康巴北部炉霍县境内，今为四川甘孜州康北中心。炉霍县环境秀丽、风景优美，北连色达县，西达甘孜县，南到新龙县，东连道孚县。县内经县政府批准的寺院共二十二座，此外还有很多清净舒适、风景秀美的修行处、庙宇等弘法道场，包括本教、宁玛派、萨迦派与格鲁派等西藏四大宗派。各寺佛教文化深厚，建筑艺术非凡，通过优良的传统教育培育了无数弟子，实在令人赞叹。

炉霍县位于甘孜康北中心县城，它寒暑交叠、四季分明、清净舒畅，既是风景优雅的旅游景地，也是灵验加持的殊胜净土。炉霍县为甘孜州十八个县之一，是康巴九大下部之首。鲜水河、尼巴河两条大河流经这里，缓缓流向东方，其中，鲜水河由甘孜经过炉霍，往道孚县流去；尼巴河经炉霍县城与鲜水河汇合，流向道孚县。炉霍的藏文对应的字为“扎果”。在炉霍史料中“扎果”有两种解释：一是因其地形处于岩石上所以名为“扎果”；二是因县城恰在两山门之间。

县内有数不尽的巍峨高峰、满山遍野的珍禽异兽、广阔无垠的草原、清澈透明的湖水、潺潺流淌的河水、香气四溢的花朵，到处充满吉祥，实在是清净舒畅、远离烦恼的净土。此外，这里还有很多奇特、迷人的神山，洁白巍峨的雪峰。山里的很多岩石、雀石上，留有诸多大德高僧的足迹、手印，以及天然形成的文字、符号、佛像、各种动物形象等吉祥特征。这里，数不尽的牛、羊、骏马等家畜与人类和谐共存、互利互助、相依相存。

我的家乡位于炉霍县的东南角，靠近新龙县。这里有一条美丽的山沟——易日沟。易日沟拥有原始森林、矿物、奇珍异兽、药材等无价之宝，给当地百姓带来了无尽的生活资源、享不尽的幸福与快乐。当地百姓虽不是很富裕，但没竞争压力，没生活压力，内心纯正而善良，人与人之间相处得非常愉快。易日沟有两座寺院：一座名玲珑寺，为宁玛派寺院，有一百余位僧人；另一座叫易日寺，是本教寺院，有六十多位出家人。两座寺院相处融洽，始终保持着友好的关系，成为真正的和谐共存典范。

## 2. 出家的寺院

我在易日寺出家，经过十几年的努力最终成为该寺的堪布，即寺院的老师。易日寺有上千年的修密历史、数百年的寺庙历史文字记载，是历史悠久、教理独特、环境幽雅，有存在于地球的三十三天界之称的吉祥之寺。该寺四周有文殊忿怒神山、铜色山、兜率天神山等不胜枚举的著名神山，有灵验加持、清静舒畅的道场，养育了数不尽的成就者与虹化大师。据本教史书记载：真巴南喀、莲花生大师、象雄东江土青、白若大译师以及雍仲耶西、雍仲丹增、宋吉林巴等多如繁星的大德高僧，皆曾出世于此。大师们实修密宗与大圆满心法，发掘了浩如烟海的伏藏精品。

## 3. 成长经历

每个人的出家因缘不一，有的是为消除寿障、累积福报，有的是依照父母意愿，还有的是为消病消难。按佛教理论，出家应该是出于自愿，且以看破、看淡的出离心为基础。但我出家为僧起初并非出于自愿，只因我身体孱弱、病症累累、生命垂危之时，恰好有一位活佛对我母亲说：“只有让小孩



出家才能救他的命。”于是为了活命我被母亲送入寺院出了家。出家时我只有七岁，不懂何谓出离心，也不知为何要出家，只知道我有病在身、生命垂危。刚到寺院的大雄宝殿时，我见到很多披着红色袈裟的出家人站在门口正在谈论问题。后来我才知道他们谈论的正是人生的道理、如何找到人生归宿。当我走进大雄宝殿，殿内有四位老僧人正襟危坐，念诵经文。当时我并不知道他们是在为我诵经，只知道他们是出家人。就这样糊里糊涂地我成了一名出家僧人，后来在不断的修行中我慢慢体会到，当时有病是我的福报，若非得病，则无出家之缘分。

我的父亲名耶西坚参，出身于农民家庭。由于业缘，我三岁时父亲被杀，死得很冤枉、很无辜。家里有一哥哥，由于上学，顾不上家里的大小事情；妹妹年幼，承担不起任何责任，所以自十一岁开始，我不得不承担起家里的很多事情，承担起该是成年人承担的所有责任，帮助母亲赚钱养家。其实当时我也在上学，但农村学校的管理一向不那么严格，所以我就可以边学习边做家务。当时我的藏文成绩十分优异，每次考试都是满分，大概是因为我在寺院里读过书的原因吧。

十三岁时，当代著名虹化大师尼玛次成来到新龙县，传授阿赤大圆满前行引导论，我有缘拜其为师。顺带一提，很多人也许不知道什么叫前行，所谓“前行”，是修大圆满的前提条件，从皈依到上师相应法有九个修持方法，或是五个加行即基础法。每个法门都有成佛之道、脱离苦海之法。若无此出离心引发的前行，则无法得到大圆满心法。能拜谒尼玛次成大师并成为他的弟子，是我一生中最荣耀、最值得骄傲的一件事；是大师改变了我的一生，改变了我的想法，让我成为修大圆满心法的善缘弟子！大师管教弟子很有方法，他天天去弟子的宿舍，观察弟子的修行，但他从不打骂弟子，总是很慈祥地对待每一位弟子，让弟子们感到很安心、很幸福。“一句话改变一个人的思路，一支笔拯救一个世界。”大师正是那样的大德，当地无人不敬佩他。

我的妈妈名叫她洛，她诚信三宝，乐于积善。她虽未上过学，没有文化，不懂大道理，但从三十岁到现在，一直坚持磕头、修行，以精进的精神来鼓励我，让我精进工作，精进学习，面对自己的人生。母亲现在已经年逾