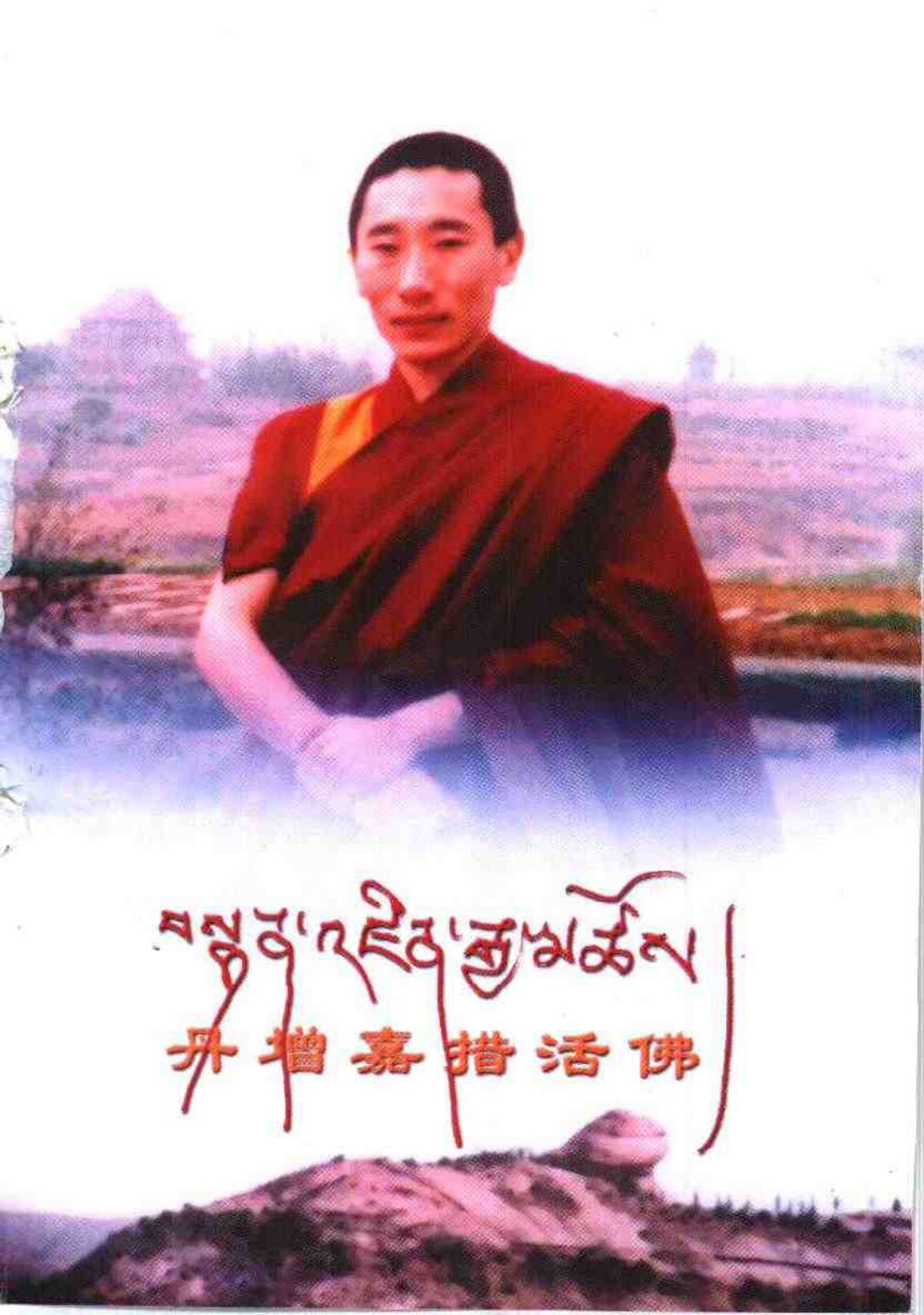


丹增嘉措活佛文集

(一)



བུལ་རྩེ་རྒྱལ་མཆོད།
丹增嘉措活佛



丹增嘉措活佛文集

(一)

- ◎ 如何面对痛苦
- ◎ 探索梦的奥秘
- ◎ 藏传佛教放生文——动物欢喜园

如何面对痛苦

丹增嘉措活佛 著



如何面对痛苦

关于痛苦性质的认识·····	12
佛教徒对待痛苦的特点·····	13
不要执着痛苦·····	16
痛苦并非是永恒不变的·····	25
痛苦是一场噩梦·····	27
受苦受难的“我”到底在何处·····	31
如何利用痛苦·····	36
内心的安详与快乐·····	41
心情愉快咒修待法·····	52
无著贤菩萨之安乐歌·····	53

如何面对痛苦

丹增嘉措活佛 著
庭 西 译

顶礼无忧如来！

我们生活的这个世界，有着各种各样的事物。然而，人们有一个共同之处，那就是不论其民族、性别、意识形态、生活方式等有什么不同，但都希望幸福平安，而不愿意遭受苦难与不幸。因此可以说，人们彼此之间都具有共同的目标，同时也具有共同的愿望，都希望自己的生活充满幸福和美好，可是人们在这个世界生存期间，又难免地要发生一些不希望出现的事情，因而人们的期望往往会落空。虽然人们的地位有高有低、能力有强有弱，不过都有自己的相应位置，高者可掌握国政，而低者可以是乞丐，甚至更低；但是高者也罢，低者也罢，都会遇到人生中许许多多大大小小的各种各样的痛苦，这是不可避免的。在这种情况下，大多数人的日子都处在愁闷和焦虑的境地，时常会觉得忧虑、压抑、无奈、寂寞，有时甚至是灰心丧气，完全失去了生活的勇气。作为人，一生随时都会感到劳累和困倦，这就不能不让人经常去思索、去探讨人究竟应该选择什么样的道路，怎样更好地度过这一生。

现今社会，物质文明的飞速发展确实解决了人们生活中的许多问题，然而，很显然，并非所有的问题都能解决。假设人类科技真的是一切问题的终极答案，那么，现代科技发达国家的人们的脸孔都应该洋溢着幸福的笑容。但事实并非如此，在那些国家里确实存在着许多社会问题。例如，离婚、暴力和自杀等的比率仍高居不下。我们能够清楚地看到，现在人类仍有许多最基本的问题没有得到妥善地解决。因此，仅仅依靠物质文明的发展是不够的，还必须依靠内心世界的发展才会找到圆满的解决方案。进而言之，人类有着其它动物无可比拟的崇高智慧，我们若能训练自我内心，就会发现心灵的力量是不可思议的。通过这种方法，我们可以正确面对自己生活中的种种问题和困难。甚至，可以积极地面对即将来临的死亡。所以为什么不在这一领域去探索追求呢？

我们若仅考虑自己应该如何面对痛苦是不够的，还应该更进一步用思维的方式不断地去深思。与我们有共识的许许多多的人，被苦恼所迫，而陷入了痛苦的境地，因此我们不应该舍弃他们。

我非常愿意倾听别人述说他们的苦难经历。十分理解那些由于痛苦而陷入困境的人们的感受和体验，他们非常真实而由衷的话语，经常令我感动不已，这或许是自己有和他们相同经历的缘故吧！当然，我也和别人一样，经历过种种痛苦，在人生的道路上经受了許多不幸，其中使我感受最深的是我最深爱的祖母的去世……

我出生的地方是瓦希麦瓦（现为阿坝州红原县）的色地，我的家庭就是当地牧民部落中的一个。幼年时期，我的祖母像父母一样养育着我。她的名字叫嘎洛，年轻的时候是当地有名的漂亮姑娘。她秀发如墨，身材匀称，婀娜多姿，眉如画月，非常的美丽动人。她的肌肤很白皙，所以人们就亲切地称呼她噶洛，就是白的意思。我和祖母相见的时候，她已经年近六旬，但年轻时的美貌仍依稀可辨。在她的一生中，历经坎坷，特别是她那唯一的儿子（我的父亲）在 20 多岁不幸亡故，使她的内心受到了很大创伤。从此以后，她的心灵深处除了我以外，再也没有别的寄托了。她今生所有愿望都寄托在了我的身上，她爱护我就像爱护自己的生命一样。她对我的慈爱，在这个世界上恐怕再也没有第二个人能够做到。

那时候，我家一年的全部收入还不足 100 元，经济非常拮据。尽管如此，我却有吃不完的野果子。当时的我因为年幼不懂事，总认为自己家的东西是吃不完的，祖母就像一个装满财物的仓库。实际上祖母自己吃的是狗食，穿的是破衣。她把好吃的都给我吃，把好的衣服都给我穿了。村里的人都知道，我是所有小孩子中最特别的一个。那时，我家的条件非常差，我的衣服上也有不少补丁。有一次，当祖母可以为我缝一件紫红色面的羊羔皮衣服时，她的内心充满了喜悦，她对我说，“现在我的孙儿有衣服穿了！”这些话直到今天我还能清楚地回忆起来……

祖母那无私的慈爱对于我今天所形成的品行产生了很大的影响。为什么这样说呢？因为慈悲心是每一个人不应该缺少的，假如没有慈悲心，一切生命就无法生存。特别是对于一位修持佛法的人来说，这是真正的无价之宝。这样的大慈大悲和博爱，是争抢不到的，它需要依靠各自的心灵来滋润，才会出现。

幼时所形成的习气，对于每个人的一生都有很大的影响。一个人在孩提时代，如果养育他的人是一个具有大慈大悲和博爱之心的人，那么这个人的品行就容易对孩子幼小的心灵产生非常有益的影响。许多智者都对此有过论述，这是一个真理。在这个世界上，祖母实践着她那无私的慈爱，并将它全部给予了我。依靠祖母，我完全理解了什么是慈爱的真谛，也懂得了慈爱的重大价值。

我在孩提时代，做过很多不应该做的事情，这给祖母增添了不少的麻烦。记得我和小伙伴们一起出去玩耍，就像在天空自由飞翔的鸟儿一样，玩得连时间都忘了，完全走进了自由浪漫的世界。有时虽然黄昏太阳的余辉已经红得似火或者是天全都变黑了，但仍然不回家。这时她会一整天等着我回来，心里既着急，又非常地担心。

记得我和祖母在一个叫措龙的地方居住的时候，有一天我去色地村，玩到天黑才回家。在我回家的路上，要经过一条小路。当我从那儿出现的时候，先是头部出现，然后是身影出现。祖母由于一整天都在等我回来，

眼睛一直盯着远处看，所以眼睛早就看花了，什么都是模模糊糊的。以至于她感到小路上出现了一个黑糊糊的东西，她想，“我的孙儿终于回来了！”她显得非常高兴。

可当她知道是把路中间的一个小土堆错当成我的头时，心里失望异常。家乡秋天的冷风吹得草丛瑟瑟作响，冷风吹打在她的脸上，祖母的眼睛被吹得泪水一滴接一滴地不断往下淌，但是她依然一边擦眼睛，一边继续向我回来的小路张望。很晚了我才回到家，祖母看着我的脸说道：“我在家整整等了你一天，你知道吗？你难道连一点也没有想起我？你这么晚才回来究竟是为为什么呢？”当祖母用这种悲楚的语调，给我讲述她一整天都在盼望我回来的经过时，我的内心充满了懊悔，我对祖母说：“祖母您是对的，我不应该让您为我这样操心！”我继续对祖母解释说，“当我去玩耍的时候，心想玩一会儿就回来，不要让祖母着急操心，可是和小伙伴们在一起玩的时候，由于玩得太开心，完全忘记了时间。当我猛地看到天上西边的晚霞时，才发现时辰已经很晚了，这时我才一下着急起来，赶忙向小伙伴们告别，然后一阵风似地朝家跑，但因为路程太远，还是花了很长时间才到家”。我很愧疚地对祖母说：“对不起！在这个世界上，除了上师三宝以外，祖母您就是我唯一的依靠，希望您还是像从前那样爱我吧！我发誓以后再也不让您这样久等了，请您好好地疼爱我吧！”然后紧紧地抱着祖母央求起来。祖母自己也忍不住充满爱心地抚慰我。这样一来，我和祖母又像从前一样变得高高兴兴起来……

总而言之，那个时候因为自己还是一个小孩，没有

更多地去想什么愧疚的事情，但我知道我是真地爱她。我常常在想祖母一旦离开人世，我孤独一人在这个世界是根本无法生存的，这种想法就深深埋在了我的心里。有时当我在梦中见到祖母去世的情景，眼泪像雨点般落个不停，当从梦中惊醒时，就会发现连枕头的里外都给打湿了。虽然自己也意识到这仅仅是一个噩梦，可是，有一天要是真正发生了这种事，自己该怎么办呢？！只要一想到这个问题，我就非常心慌，便着急地对祖母说：“祖母，您有一天要是离开人间，可千万不要把我一个人留下呀！”祖母听后也激动得向我点点头。

随着年龄的增长，我也就渐渐地懂得了一些事情。记得我在智侨堪布¹跟前小住了几个月，这使我的性格发生了很大的变化，祖母也显得十分高兴，对我的担心也稍微减轻一些。当我17岁的时候，听到法王晋美彭措仁波且的圣名以及他的事迹，不由得产生信仰，同时在我内心深处萌发了去色达拜见仁波且的愿望。

可是，那时候我心目中的色达是很遥远的地方。我实在放不下年迈的祖母，只好暂时放弃了这种想法。但是这件事对于我来说，的确是最重要的事情，也是我早已下定了决心要做的事情，因此，在经过反复考虑后，向祖母坦白了自己的想法。

祖母沉思了一下，对我说道，“我的年岁已高，而你到异地他乡，要再见面恐怕已经很难了。在我未死之前，

1 智侨堪布：是作者家乡的一位法师，正直纯朴，行持严谨，戒律清静，传法加持力甚大。

我是决不会和你分开的，可是，这次你是为了佛法的缘故离开我，你就不要半途而废，怎么做好你就怎么做吧！”

听完祖母的话，我非常地吃惊。我深深地感到她对我是如此地爱、如此地亲、如此地难分难舍……可是她这次却如此有勇气地同意我离开她，去那么远的地方实现自己的愿望。不用说这使我的心灵受到了很大的震动，我感到，祖母那崇高的信仰，还有那高尚的品行都是值得称颂的，当然对于我本人来说，它更是极大地鼓舞着我去追求自己的理想。

话虽然这么说，可是在祖母去世前，自己若要突然离开她，从心里来说我还没有这样的决心。想到这些，我决定暂时还是留在家乡。

时间就像流水一样过得很快，不知不觉我的年龄就到了19岁，祖母也到了74岁的高龄。这一年对于我来说是不平凡的一年。新年过后不久，祖母就得了重病，吃了好多的药还是没有什么疗效。医生们都束手无策，喇嘛们也算卦预言说祖母已经不可能康复。祖母本人也知道自己活不了多久了。她的身子一天一天坏下去……

一天，我在她的床边侍候，祖母由于长期受病痛的煎熬，眼睛已经失去了往日的光彩，可是当她看着我的时候，眼神里仍然闪烁着慈爱的目光。她紧盯着我的脸，用微弱的声音对我说道：“这次我的病是没有救了，我已不能再和你在一起了！我也不再有别的什么牵挂和后悔的地方。在我的心里唯一一点不放心，那就是在我死

后，再也没有像我这样照顾你的人了，你会不会照顾自己呢？！”

听到祖母的这些话，我的心里产生了巨大的悲痛，但我还是用没事一样的语气对她说：“祖母，请您不要为我操心，我会快乐的。您的病情到了这种程度，我内心的痛苦虽然难以承受，但是说这些也没有用处，相聚的最后也就是分离，这是必然的，人人都无法逃避这个自然规律。我知道您做了不少善业，我相信您即使在死亡的路上也不会恐惧。不过最关键的是在这一时刻，应该舍弃那些滋生爱欲的念头，您对我也不应当有任何依恋，应该把自己的善业和慈爱带到极乐世界去。应该相信，在那里，我们祖孙二人一定会有相聚的那一天。祖母，请您放心吧！我会为您祈祷的，我和阿克曲增²俩人也会用破瓦法超度您的。”

我讲了这番话以后，祖母稍微有些放心了。

1987年的正月初一，我最可爱的祖母离开了人世。我自己从此也将孤身一人留在这个世界上，踏上一条新的人生道路。祖母不在了，我再也没有心思在家乡继续呆下去。由于自己过去就非常想去寻访法王仁波且，所以我在祖母去世后不久，就和家乡的一些僧人朋友结伴，离开了家乡，前往五台山朝见法王仁波且。这是我第一次离开故乡雪域去那么远的地方，也是我一生中第一次

2 阿克曲增：作者祖父的兄弟，是位老喇嘛修行者，修破瓦法有成就。

看到外面的世界。

在行途中，失去祖母的痛苦和沿路的艰辛交织在一起，经常使我感到无依无靠，一股孤独的寂寞和悲伤时时袭上心头。

我还清楚地记得，一天，我独自一人去五台山东山附近的一个尸林。我把用祖母的骨灰做的“擦擦”像³放进一个石洞里，当我为祖母祈祷后，心里才稍微轻松下来，并陷入了沉思。我想起了祖母——想起自己自从来到这个世界，一直养育自己的这个大恩人，想起了她的言行品德和慈爱……这时自己眼前好像真的出现了她的身影。我想，死！的确是太神秘了！“她真的是永远离开我了吗？”连我也向自己提出了这样一个疑问。可是当我再一想，才深知自己在今生是不可能和她重逢了。自从她去世后，她不光真的走了，而且自己连看看她影子的机会也不会再有了，甚至就连那个用祖母骨灰做的“擦擦”像，恐怕今后再也看不见了！

想到这里，抚景伤情我真不愿就此与祖母的“擦擦”像告别，终于，在行途中积存下来的眼泪忍不住流满了一脸。

五台山的山峰云遮雾盖，天际昏沉。

在离我不远的地方，菩萨顶的庙宇，忽明忽暗，怎么看都是一种忧愁的样子……

3 擦擦像：通过诵修密宗特殊的仪轨，净化骨灰，与泥土混拌一起，用模型造成小塔，开光加持，最后，供放于神山或其它清静之地。

我用袈裟抹去脸上的泪水，然后带着愁苦的心情，朝前面的一条小路走去。我很快回到了自己的住处。

几天后，我终于如愿拜见了法王喇嘛仁波且的金颜，有了向他述说我的身世和喜乐哀愁的机会。他非常理解我，用他那圣者的日光给予了我无限的慈爱。他在安慰我的同时，还给我讲述了有关在人生苦难的历程中，如何认识寻求解脱之法的教理，消除了我心中的忧愁和懊恼，使我终身受益。

通过祖母去世的前后经历，自己有了一种新的感悟，那就是我们在现实生活中，当遇到恶缘、逆境时，佛法能够给予哪些帮助和益处。以后，我又开始思考这样一些问题：苦难的根源究竟是什么？我们对待苦应该采取什么样的态度呢？依靠这种态度，我们应该获得怎么样的体验呢？总之，关于苦，我在很多方面都进行了思考，并注意到了一些问题。正是通过祖母的故事和我对苦的思考，自己终于有了写这本书的勇气。

我回忆童年的时光，向你们述说那段抹不去的经历，你们能得到什么样的感受？也许你们会产生一些和我相同的体会。

总之，我们大家各自内心所具有的正确体会和感悟，可以互相交流探讨，可以互相给予促进，可以互相给予安慰。我想，为了认识和理解自己的生命而不断努力，这就是我们共同的目标。

今天的我确实是快乐的，通过修持佛法后，我的生

命逐渐有了活力，虽然长时间以来，我的肉体上受到疾病的折磨，但我的精神仍然很饱满，这都是佛法赐予我的。我作为一个凡夫，深深地体会到佛法崇高的加持力。

每当这时，我就想起佛陀的大慈大悲，这使我仰慕不已。据佛陀的传记中记载，佛陀在世的时候，竹园林（古印度地名）有一位比丘得了天花，全身长满了脓疱，朋友们都不愿和他在一起，他只好住在寺院外面的一间破旧房里。这时，佛陀没有向任何人声张，自己一人悄悄来到他的住处。比丘非常地感动，他想起身给佛陀顶礼，但因非常虚弱，动弹不得。

佛陀用他那具福之手，亲自把比丘满身的脓疮洗得干干净净，然后从自己的顶髻上发出一束白光，照射在病人身上。刹那间，他所有的疼痛和病根都消失了。

佛陀问比丘道：“现在你肉体的痛苦感觉消失了吗？”比丘一边向佛陀顶礼一边说道：“向佛陀医王顶礼！我肉体的苦痛和病根全都没有了，可是我心里的病根却还没有去掉，为了治疗这个心病，请您给我传授佛法吧！”

佛陀听了比丘的话，非常高兴。就给他传授了佛法，使比丘获得了永恒的幸福和安乐……

虽然佛陀早已离开了我们，再也不能亲自为我们讲授佛法，但是，只要有坚定的信心，他所讲授的佛法就永远不会离开我们，因为佛法已经成为医治我们内心痛苦的良药。佛法的每一个词语，都能够使我们的心境