

阿色·益西降错仁波切 著

生命的飞翔

80

后仁波切与您聊人生



甘肃人民美术出版社

财富地位等于快乐吗？

烦恼痛苦是否只是忧愁？

爱与被爱意味着什么？

怎样的人生才是有意义的？

生命的飞翔

阿色·益西降错仁波切



甘肃人民美术出版社

图书在版编目(C I P)数据

生命的飞翔 / 阿色·益西降错仁波切著 -- 兰州 :
甘肃人民美术出版社, 2014. 8
ISBN 978-7-5527-0298-9

I. ①生… II. ①阿… III. ①佛教—人生哲学—通俗
读物 IV. ①B948-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2014)第180592号

生命的飞翔

阿色·益西降错仁波切 著

出版人: 吉西平
责任编辑: 朱 珠
校 对: 孟孜铭
装帧设计: 无边海

出版发行: 甘肃人民美术出版社
地 址: 兰州市读者大道 568 号
邮 编: 730030
电 话: 0931-8773149(编辑部)
0931-8773112(发行部)

E-mail: gsart@126.com

网 址: <http://www.gansuarts.com>
印 刷: 兰州大众彩印包装有限公司
开 本: 880 毫米×1230 毫米 1/32
印 张: 10.5
字 数: 190 千
版 次: 2014 年 8 月第 1 版
印 次: 2014 年 8 月第 1 次印刷
印 数: 1~10 000 册
书 号: ISBN 978-7-5527-0298-9
定 价: 29.80 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

本书所有内容经作者同意授权, 并许可使用。

未经同意, 不得以任何形式复制转载。

有人因为“无法解决的痛苦”而开始信佛；有人因为恐惧而信佛；有人因为“一切都太容易得到了感觉没劲”而开始信佛；有人因为“一切都很好”而感觉不需要信佛但不反对佛教，他们不愿意相信无常；有人因为“已经拥有了那么多了但为什么就是不快乐”而信佛；有人因为“无常”而信佛；有人想保住自己的幸福而信佛；有人想让自己“有所提升”而信佛……

总有人会问我：你为什么会信佛？你是怎么信佛的？

我通常都会这样回答：其实佛教对我来说不是一种宗教，佛教提供给我的是可靠的方法，让我看清楚有关自己及这个世界的实相，并且更有能力去爱自己和这个世界。

我为什么会信佛是因为八年前我仿佛突然发现：其实我们所有的人都没有什么好主意——关于快乐，关于爱，关于生和死。作为需要研究角色的作家，我更发现其实我们那个所谓的“自我”是一场又一场变化莫测的自我虚构的内心戏剧，并没有一个真正的与他人不同的“我”存在。我至今记得，在发现这一道理时那个夏天我的崩溃状态。我更发现其实“死亡”就是一个飞机场，我们必须随时保持准备起飞的状态，但居然没有任何信息能确保我们将获得一个安全的飞行。我至今记得去皈依阿色·益西降错仁波切时，我戴着一副牌子叫“所有的谎言”（ALL THE LIES）的太阳眼镜悲喜交加地哭了一路。

但我还没有把那种类似“由衷地悲”和“由衷地喜”发展训练成我身上的稳定持续的力量。到底什么是“信佛”呢？我只是想告诉大家，作为一名确定了自己是佛教徒的我的真实情况，因为这一切已经显得如此之迫在眉睫：我们依然不断地持续性地散乱，我们甚至因为自己是佛教徒而总是相信“也许这一次会不一样”，我们内心的絮叨和冲突充满了自我欺骗的格局。而同时，其实我非常清楚，我皈依并不是为了成为一名佛教徒，我皈依是为了成为一个觉悟的人。

生活中的仁波切话很少，对所有的人、所有的事总是报以柔和的微笑，仁波切的微笑是一种祝福：愿你永具一颗安乐的心！

仁波切的微笑就像一面镜子照出我们内心的波涛，而仁波切笑得最多的时候是在我们放生的时候，在我们为众生服务的时候。

仁波切的汉语很当代，即兴而即时，在讲课时从不准备讲稿。仁波切总是想着以各种更加善巧的方法以便更加迅速地把佛法“沟通”给我们，并总是提醒我们要客观，一切要从自己的内心出发。

对于那些还没有开始接触佛法的朋友们来说，当你看完这本书，你会发现“生命的飞翔”在此刻的意义：你的内心对一切其实并不存在任何抱怨，而你的生命最终必将快乐！

而对于我们来说，仅仅爱自己的上师是不够的，我们要对上师具有最纯净的信心。

《生命的飞翔》再次告诉我们什么是生命最美的际遇，什么是修行，什么是爱。

请保持慈悲的敏感！请有次第地学习！请以此扩展这爱与被爱的觉受，爱所有的众生就像上师爱我们！

我尊贵的上师阿色·益西降错仁波切的《生命的飞翔》，是一本有关如何将佛法融入生活的行动指南，是一张脉络分布精密的生命地图——熟读这一切并不需要否定自己，而应以当下的自己为灵感，照着自己真实的内心去启动这个殊胜、难得的觉醒旅程。

愿诸众生永具安乐及安乐因，

愿诸众生永离众苦及众苦因，

愿诸众生永具无苦之乐我心怡悦，

愿诸众生远离贪嗔之心住平等舍。

棉棉 感恩合十

前言

阿色·益西降错仁波切

近几年，我在与内地的朋友们相聚的时候，陆陆续续地给大家做了几个讲座。比如：“修心八颂”、“三殊胜”、“佛子行三十七颂”、“大圆满前行引导文”、“慈悲菩提”、“智悲浪花”、“人生的际遇”等等。这些讲座，有的根据藏传佛教大圆满法传承祖师的著作，有的根据喇荣五明佛学院堪布的授课稿，有的根据其高僧大德的开示再结合自己的一些心得来跟大家做一个人生意义的探讨与交流，也有纯粹是我自己多年来闻思修佛法的一些心得体会。听过我讲这些课的朋友们，对我的讲课内容表现出很大的兴趣，反馈说从中非常受益。因此道友们的自发地把我的讲座录音整理成文字，并再三请求我同意，使得这些文稿得以成书出版。

正如希阿荣博堪布在他最近推出的《次第花开》一书的前言中所说：“本来，登地以上的菩萨、亲见本尊或者精通经论的修行人才有资格著书立说、阐释佛法。而我只是一介凡夫，之所以把自己点滴的学佛经历和感想整理成文字，是为了与更多佛弟子、对佛法感兴趣者，或对精神修持感兴趣者分享与交流。”作为没有资格出书的我，出于与堪布相同的目的和发心，也就同意了朋友们的请求，并选出两篇重点讲自己心得体会的文稿，和大家一起探讨我们人类应该怎样看待生命。

在此我要特别感谢自愿发心整理、编辑、校对书稿内容，编排书稿版面，设计封面艺效，落实出版社，联系印刷等方方面面的道友们的付出。虽然大家纷纷表

示，很乐意默默无闻地为了关爱他人、为了促进社会和谐做点事情，但我还是要致以感谢。我每天忙于很多事务：“108 爱心基金”的事、筹建金刚生命藏传汉语系佛学院的事、所登寺正在举行多个寺院之佛学院的联合考试和辩经等一系列教学活动。对于成书一事，我抽不出多少时间来关心，全部由道友们的代劳，因此我要再三向所有为此书的出版付出了辛苦的脑力和体力劳动的道友、朋友们，表示我深深的谢意。

我还要预先感谢阅读此书的朋友们。感谢更多的朋友，通过了解佛法结合阅读此书逐渐展开对我们人生意义的思考。我们作为社会大家庭中的一员，为了维护家庭的安宁，守本分是最起码的道德要求。往高处讲，就是我们的生命价值应该用怎样的天平来体现。诸如此类值得我们当代人思考的问题，我从自身应该担当的社会职责的角度，在书中与大家有一个交流。

感谢朋友们的关注。由于我的智慧还很不够，人生阅历也不是很丰富，而我的汉语还在学习当中，有些表述不是非常完美或者恰当，因此文中对佛法的诠释难免出现错漏，本人的观点也难免有表达不周全之处。在此也先向三宝忏悔，向各位朋友道歉。

人生最美的际遇是获得了珍宝人身，她让我们得以重塑心灵的力量。通过慈悲菩提的修持，培养我们的大爱之心，开发、增加我们的智慧心。我希望这本书能够对朋友们在树立正确的人生

观等方面有所启发。

最后献上我对各位最真诚的祝福：愿您永具一颗安乐的心！

阿色 · 益西降错

藏历水龙年七月十日

莲花生大士节日

2012年9月7日

目录

上篇 人生的际遇

不同的价值观，构成不同的人生意义。

而人生是借助人身这个壳在人道中旅行所留下的印迹。

这个印迹当中会有六道轮回的显影，而人生的际遇，只在于你怎样完美你的人生，抹去污浊的影像。

缘起

004

第一章 / 人生的轨道

意义 / 008

误区 / 009

过客 / 013

旅行 / 015

第二章 / 应当珍惜人身

轮回印迹 / 020

末法时代的特征 / 028

怎样的人身才是宝 / 037

人身易失更难得 / 046

珍惜人身为要 / 052

第三章 / 际遇

重塑心灵 / 056

把握好际遇 / 058

认识痛苦转为道用 / 066

第四章 / 行动起来

应扫除的障碍 / 080

修持方法 / 101

佛珠的意义 / 109

我不后悔 / 111

下篇 慈悲菩提

真正的快乐是得到菩提果，她来自于慈悲的付出。

慈悲的内涵就是大爱，无私的爱。在这种爱的磁场作用力下任何有情都会很容易被吸引、被感染，从而得到快乐。

这种快乐本身就是对你付出大爱的回报。

第一章 / 快乐源于慈悲

树立信念 / 117

成就修行的方法 / 120

慈悲的意义 / 131

慈悲的对象与特质 / 145

慈悲菩提的内涵 / 155

慈悲菩提的行动内容 / 182

第二章 / 戒杀放生

活得自在 / 224

放生的功德最大 / 230

为什么要放生？ / 233

放生有什么利益？ / 256

应当如何放生？ / 272

附录

微博精选 / 293

《佛教小字典》 / 302

后记



仁波切的二伯父
阿色·阿炯仁波切



阿色·益西降错 仁波切跳金刚舞

上篇

人生的际遇

不同的价值观，构成不同的人生意义。
而人生是借助人身这个壳在人道中旅行所留下的印迹。
这个印迹当中会有六道轮回的显影，而人生的际遇，
只在于你怎样完美你的人生，
抹去污浊的影像。

缘起

“人生的际遇”是2011年我在上海时，不经意中想到的五个字，因为觉得其内涵对我们来说有很大的意义，所以我把这五个字作了一个剖析，并决定把我的想法跟大家一起分享。这是本人随意的一个话题，并不是从高僧大德的著作中搬来的，也没有一个照抄、照搬的文稿。

其实当这几个字在脑海中浮现的时候，我并不完全知道那是什么意思。“人生”还知道，“际遇”是什么意思，不知道。去查字典，“际遇”的意思是遭遇或者时运，是一段时间内的整体情况。后来我又遇到一句很有智慧的话，“今生最美的际遇，重塑心灵的力量”，跟我想到的这个主题非常吻合。所以我觉得，我选的这个题目，应该也是三宝的一种甚深密义。

之所以说“也是”三宝的一种甚深密义，是因为到上海之前，我曾在杭州，在法王如意宝休息过的床边供灯时，因想念恩师顿然落笔，写了一篇《想念恩师》的随感：

唉玛！

稀有殊胜法界尊

化身娑婆如意像

我今忆念慈悲目

愿灯化为我等愿

灯！

您的光明让我消除无明；

您的明亮让我能把心里的话语带到远方；

灯啊！您知道吗？

您这次的任务很重，因为我希望您告诉在远方的怙主、我等的父母，我们很想他；

希望用您的光明告诉远方的他，我们期盼他老人家尽快回来和我们讲讲佛法；

灯啊！也希望用您的光芒告诉我们，远方的他一切可好？

明灯啊！传送我们愿望的唯一寄托！

拜托您了，把他老人家智慧和慈悲的声音重现人间吧！

拜托您了，求求您了！只要他老人家的声音能重现于我们的世界，我愿意以我的生命做铺垫，愿以我的一切作为缘起！因为我们真的太想他了，因为他离开我们太久太久了，因为有太多的众生太需要他了。