

逆境中觉醒

加措活佛◎著

加措活佛
生命觉醒之路

云南出版集团
云南人民出版社

逆境中觉醒

加措活佛
生命觉醒之路

加措活佛 ○ 著

云南出版集团

云南人民出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

逆境中觉醒 / 加措活佛著. -- 昆明: 云南人民出版社,
2017.11
ISBN 978-7-222-15347-9

I. ①逆… II. ①加… III. ①散文集—中国—当代
IV. ①I267

中国版本图书馆CIP数据核字 (2016) 第254789号

责任编辑: 赵红

王道

装帧设计: 车球

责任校对: 任娜

责任印制: 代隆参

逆境中觉醒

加措活佛 著

出版 云南出版集团 云南人民出版社

发行 云南人民出版社

社址 昆明市环城西路609号

邮编 650034

网址 www.ynpph.com.cn

E-mail ynrms@sina.com

开本 787mm×1092mm 1/16

印张 16.375

字数 191千

版次 2017年11月第1版第1次印刷

印刷 北京新华印刷有限公司

书号 ISBN 978-7-222-15347-9

定价 48.00元

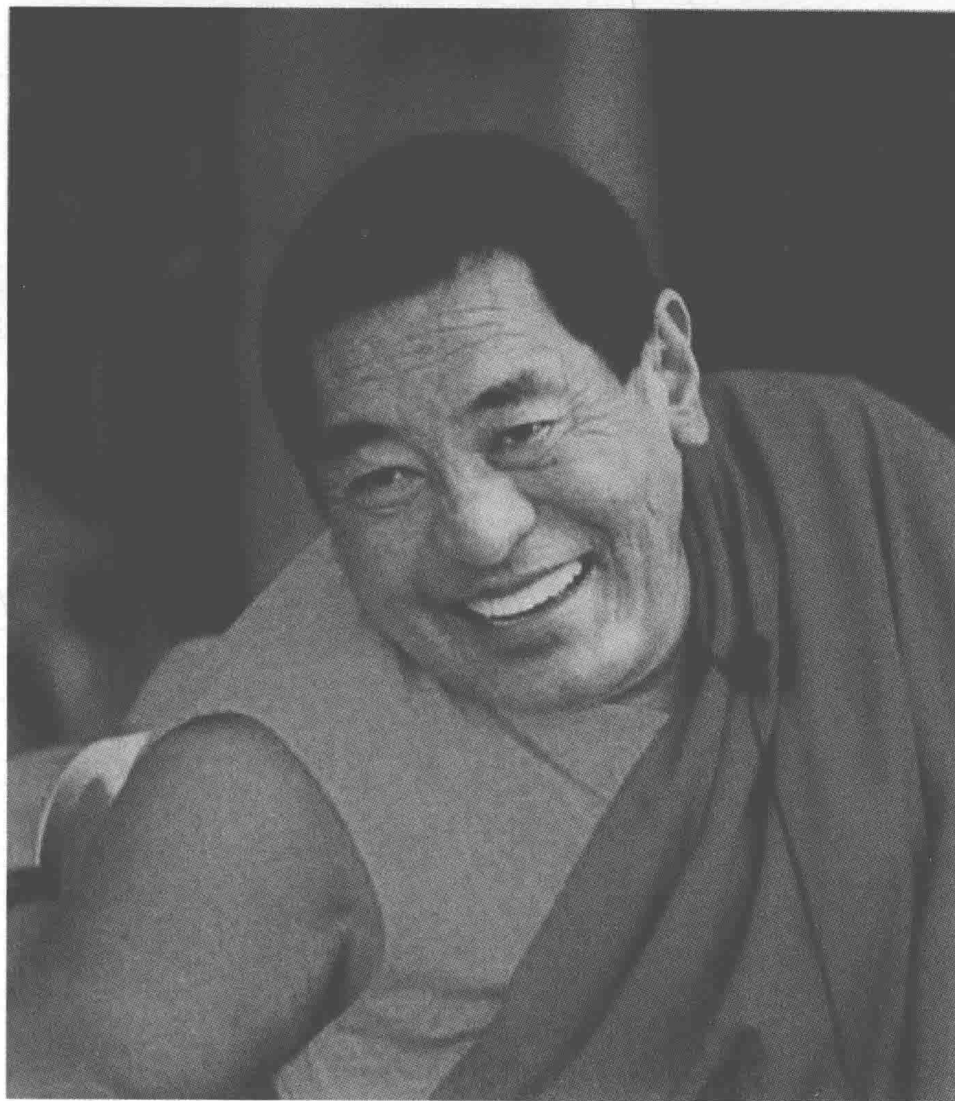


云南人民出版社微信公众号

如有图书质量及相关问题请与我社联系

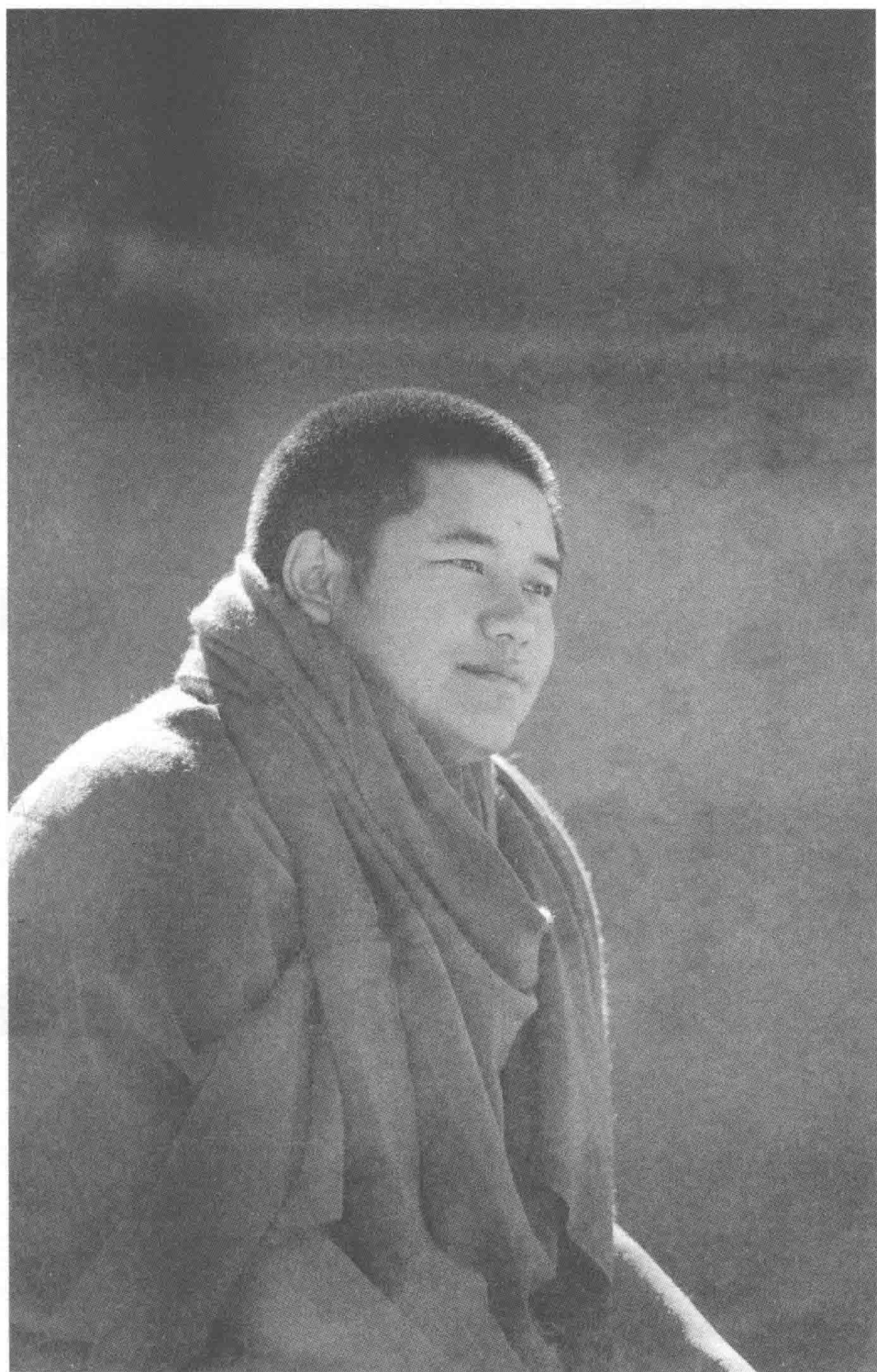
总编室: 0871-64109126 发行部: 0871-64108607 审校部: 0871-64164626 印制部: 0871-64191534

版权所有 侵权必究 印装差错 负责调换



法王如意宝晋美彭措

本书所有功德
都是来自上师的加持
愿此功德
献给所有众生



逆境中觉醒

自序

《一切都是最好的安排》出版之后，得到了广大读者的认可与喜爱，大家认为那是一部可以源源不断给人补充内在能量的书，不管你想成为怎样的人，面对世间何种烦恼，你都可以从那本书里获得改变的力量，把自己变得更好。很多读者留言希望我再写一些关于佛法上的指引，因为人生路上羁绊难免，在最艰难的时候，出路难寻，心灵需要重拾希望。佛法不仅在逆境中才会被提起，它在任何时刻都被关注和应用，可就像身体产生疼痛了才会察觉到需要保养一样，逆境，往往可以促成人们觉醒的力量，也是觉醒最好的老师。

我的童年在四川藏族聚居区度过，那里有纯净的天与地，是被日月眷顾的天空之城。它不仅是勇者雄鹰的乐园，藏羚羊爱的摇篮，也是延续喜马拉雅世代儿女们灵魂的热土。我生活的牧区，草原安逸、温泉明润。放牧很累的时候，我喜欢去泡温泉，饿了可以把土豆直接丢到最热的温泉水里，弄熟来吃。还经常能远远地看到鹿、牦牛或是野兔在温泉边喝水。

虽然父亲早逝，但是母亲抚养了我们兄弟姐妹。家人们都很宠爱我，

除了调皮偶尔被教训，我的生活无忧无虑。发生了任何事情，只要母亲在，就什么都不担心。我的家庭世代都信仰佛教，从小我就是伴随着舅舅、姨妈的诵经声长大的，长辈们教育我们，无论遇到怎样的事情，只要有信仰就会有办法，所以无论是遇到逆境还是顺境，我们都会通过佛法来解决内心的困惑与痛苦。也正是因为这种内心中的觉醒，因为佛法的精神依托，我的家庭特别温暖。

然而9岁那年，我遭遇了母亲的病故。

记得那年冬天，寒冷异常，母亲躺在小木房的床上，久病不愈。不得已，舅舅把母亲送到几十公里的外乡治病。我年龄太小，只能在家里等消息。时间一天天过去，我每天看着外面，数着寥寥几个路过的人，见到拖拉机就出去打探，可是都没有消息。那段时间异常煎熬。

终于有一天从外面回来的人带回了母亲的消息，我有一种不好的预感，因为家人都神色凝重，还避着我商量。不过我还是听到了，他们说母亲病情越来越严重，让我们过去看望。那天，高原上漫天的大雪裹着黄土飞扬，天黑得很早，我深一脚浅一脚地跟在姐姐后面，穿越一条冰雪峡谷，天寒地冻，风刮过皮肤，有着刺骨的哀凉。我每一次踩到雪里，每跨越一块小山一样的大石头，都想着见到母亲。尽管那时候很小，但我已经知道了遇到逆境是怎样的一种心情。我迫切地想看到母亲，希望她赶紧好起来，同时又很害怕，怕看到母亲真的离开我。

到医院已经半夜了，母亲病痛很严重，说话很困难，但她看到我却笑了，挣扎着要坐起来。酥油灯映着她的面孔，依然慈祥。医生时不时就过来看望她，但每次都摇头。医生用尽了方法，最后连输液也因为已经找不到血管而无法下针。

几天以后，在一个凌晨，我悲伤地看着母亲往生了。

母亲往生的时候，表情很安详，这在很多因病痛离世的人身上很少见到。但那时候，我心里面只有一个念头，最爱我的母亲不在了，这意味着，在这个世界上，我永远也见不到她了。强烈的痛苦很快把我吞没了，我悲痛难忍，无法想象没有母亲的世界，该如何面对。从那天开始，我没有了归宿，感觉没有家也没有爱。9岁的我一直在恍惚中，像个老人。

直到我遇到母亲的上师。

那天老喇嘛在超度念经，我看着老喇嘛，忍着泪水问他我能不能救活我的母亲。他告诉我，我和母亲还可以再相遇。然后他用很简单的话和唱诵开启了我对生死轮回的认知，并且让我在那段时间里重新看到了曙光，起死回生一般燃起了生命的希望。这时候我终于知道，我母亲和其他同学的母亲不一样的是，她不仅将我带到世上，把我养育成人，最后还用她的离去来度化我。如果不是因为母亲，我此生可能都不会走上修行解脱的路。因为她，我踏上了寻找母亲上师的旅程，进入佛学院开始修行。

他们像教母亲一样，教给我找寻真理和解脱的信念，还有那些在逆境中觉醒的方法，引领我闭关修行，走在解脱道路上，成为一名幸福的禅修者。在白雪飘落、顶着困意起来的每个早晨，以及思绪纷飞无法安住的每个当下，我要做的第一个功课就是静下心，用本心直面遇见的一切，不管是顺境还是逆境，直到它成为一个习惯。离开闭关房，回到都市，依然如此训练自己的心。

在古印度有位叫乔达摩·悉达多的王子，他放弃王位至森林中寻求解脱之道。他独自经过稻田，涉水渡河，拜遍名师，经历极度的苦修，

比如在黑夜露宿恐怖的荒野，也尝试不再进食，仅偶尔捡起地上干枯的食物，直到瘦骨嶙峋，甚至手摸肚皮就能摸到脊椎骨。多年的极端苦行让他最终觉悟到，这样的方式不能断除烦恼，只有中道才能解脱。于是他接受了别人施与他的乳糜，恢复了一些气力走到河边沐浴。之后，他在菩提树下发愿，若一日不成佛，便一日不离座。他在种种逆境中找到了觉醒之路，终于在一个清晨证悟，究竟成佛。

逆境不一定是悲伤或者惨痛，它是每个全身心投入的过程中，哪怕那个自己暂时感到无力应对或是每个没有结果的时刻。那个过程就像破茧成蝶，就像冰川融化前震天的破裂。那个悲伤的我后来能成为一名幸福的禅修者，成为一个能跟您分享这本书的人，都是从一个个逆境中走出来的。每一次，都为了找回最光明的本心，就像艺术家木心先生有句话：“我在悲喜交集处，能做的事就只能是长途跋涉的归真返璞。”

下面的所说所写，就当是你我面对面，只不过你的话是从很多人的心里说出来的，我也只想静静地说给你听。这个“我”可能是一个叫加措的人，也可能仅仅是故事中的某个人，有欢喜也有悲伤，还有向往生命真相的一颗心。

愿我们不再恐惧，光明给我们勇气；愿我们不再痛苦，爱伴我们永久；愿我们不再迷茫，智慧给我们方向。愿这本书带给你平静与喜乐，愿你，愿所有遇到羁绊的生命，在逆境中觉醒。

加措活佛

2017年8月

索甲仁波切推荐序

当我们的生活变得越来越纷繁复杂，压力、焦虑、沮丧等情绪明显增多，大家很自然地渴望灵性的滋养，希望获得应对现代世界各种不确定性和危机的工具和方法。世界各地的人都在急切地找寻内心的平和、满足，以及生命的意义，从而深入了解自身的精神世界、思想、情绪和感情。佛教对精神世界的理解和认知，其充满善巧而实用的方法，都使佛教为今日的世界做出了巨大的贡献。加措活佛曾受教于我们这个时代最杰出的佛教高僧大德，其中包括晋美彭措仁波切和阿秋仁波切。在这本书中，他以博爱的精神和坦诚的胸怀，为我们提出了许多充满智慧和裨益众生的建议，同时也宣扬了深刻的哲学思想，简单、务实的生活准则。正念、正知、理解、善良、同情和利他精神，这些价值观不仅为我们带来真正的转型和变革，更迫切需要在社会各层面加以推崇、鼓励和奉行。它们也正是加措活佛在为那些需要帮助的人、病患所做的社会工作中彰显出的价值观。这本书使我对未来寄予厚望。因为它证明，作为拥有 2500 年历史的古老教义，佛教不仅能够得以如此真实地传授，

并完全能与时代的发展保持同步。我们可以同来自任何背景、任何宗教信仰，甚至完全没有宗教信仰的人交流佛教的思想和教义。因为它会给人们带来精神的平静，内在的力量，清晰的思维，勇敢沉着的信念。我确信任何阅读本书并将其内容践行于日常生活的人都会获益良多。这本书不仅对他们本人有益，也有助于他们同周围的人，乃至更广泛的世界进行交流。

索甲仁波切

2017年5月

楼宇烈推荐序

加措活佛是一位很有才华的年轻僧人，早在北大上学的时候，就给我读过他写的一些诗，既有天然画意又有深邃哲理，相当感人。他之前的著作叫《一切都是最好的安排》，是他开示人生智慧的感悟随笔。在那之后，他一直在准备一本深入讲解佛法的书，于是有了现在这本《逆境中觉醒》，里面很多的故事来自他切实的人生经历，感人又不乏启示。生活处处有觉悟之门，这些世代流传下来的智慧能指引人走向解脱。

人生是苦，这是佛教的一个基本教义。然而，没有乐又哪来苦，没有苦又哪来乐？苦中有乐，乐中有苦；苦尽甘来，乐极生悲。苦乐无常，全在一念之转。佛陀开示众生说：执取名相，执我为本，乐亦为苦；看破名相，放下自我，苦亦为乐。在生活中修行修心，面对人生的种种苦难，让自己的心智成熟起来、坚强起来，不为苦纠结，不为乐陶醉，自主自在。

我相信，读者在读了加措活佛这本书后，一定能从中得到智慧的启示，从而增长自身内在的力量，破除生命历程中的困惑和无常，以无畏的勇气去面对日常生活中的无尽磨难。

楼宇烈

2017年5月

CONTENTS

自序 逆境中觉醒	PAGE 001.....
----------------	---------------

索甲仁波切推荐序	005
----------	-----

楼宇烈推荐序	007
--------	-----

第一章

童年，流水般的日子	PAGE 002.....
-----------------	---------------

来自佛陀的启示	003
---------	-----

家是最珍贵的财富	008
----------	-----

生命是感悟的旅程	019
----------	-----

朝拜	028
----	-----

缘分的指引	039
-------	-----

第二章

学习即是修行	PAGE 048.....
--------------	---------------

生命最重要的是什么	050
-----------	-----

死亡并不可悲，生命亦不可喜	052
---------------	-----

那是我见过的最让我向往的背影	058
----------------	-----

一念咫尺 一念天涯	063
-----------	-----

阿秋喇嘛	076
------	-----

世间一切都无法预设	082
最大的神通是慈悲心	083
皈依	085

第三章

世界强大PAGE 092.....

如果你觉得痛苦，就说明你应该离开它了	093
轮回	096
我们可以避免	103
安于脚下，就在此地开始修行	107
人生的真谛是无常	114
苦才是生活	120
每一次都是第一次	129

第四章

静下心来PAGE 140.....

真心地关注自己	141
“我”不过是自我欺骗的一种	144
闭关 / 静修	150
美妙的风——戒、定、慧的生起	162
如何静下心来：禅修	168
相由心生	177
佛陀的原始教育：四圣谛 八正道	181

第五章

菩萨行PAGE 188.....

尽己所能 189

我们的孩子 194

扎嘎寺 199

慈爱人的故事 206

第六章

走出家门PAGE 218.....

缘分 219

佛缘圣地 225

在校园 228

最后一个问题 236

慈悲观 240

Childhood, flowing water days

童年
流水般的
日子

