

宗萨蒋扬钦哲仁波切 著
姚仁喜 译 黎不修 摄影

朝圣

到印度圣地做什么

WHAT TO DO

AT INDIA'S BUDDHIST

HOLY SITES

我们要记住并感恩：
一条能够超脱轮回、
去除所有污染的道路，
确实存在。

中国 7 广播电视出版社

CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

朝圣：到印度圣地做什么 / (不丹) 宗萨蒋扬钦哲仁波切著；姚仁喜译. -- 北京：中国广播电视出版社，2010.10

ISBN 978-7-5043-6265-0

I. ①朝… II. ①宗… ②姚… III. ①游记—作品集—不丹—现代 IV. ①I357.65

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第196048号

朝圣

宗萨蒋扬钦哲仁波切 著

姚仁喜 译

责任编辑 刘君

封面设计 素位设计

出版发行 中国广播电视出版社

电 话 010-86093580 010-86093583

社 址 北京市西城区真武庙二条9号

邮 编 100045

网 址 www.crtp.com.cn

电子邮箱 crtp8@sina.com

经 销 全国各地新华书店

印 刷 三河市华晨印务有限公司

开 本 787毫米×1092毫米 1/16

字 数 46(千)字

印 张 10.75

版 次 2010年10月第1版 2010年10月第1次印刷

印 数 15000册

书 号 ISBN 978-7-5043-6265-0

定 价 38.00元

(版权所有 翻印必究·印装有误 负责调换)

环衬文字是文殊师利菩萨智慧心咒种子字，由宗萨蒋扬钦哲仁波切题写。



简体中文版权经由亲哲文化有限公司刘秋凤授权

本书版税经仁波切指示悉数捐赠四川宗萨寺

朝 圣

到印度圣地做什么

What To Do at India's Buddhist Holy Sites

宗萨蒋扬钦哲仁波切 著

姚仁喜 译 黎不修 摄影

中国  广播电视出版社
CHINA RADIO & TELEVISION PUBLISHING HOUSE



AFGHANISTAN
阿富汗

IRAN
伊朗

PAKISTAN
巴基斯坦

DELHI
德里

SANCHI
桑吉

● AJANTA 阿旃陀

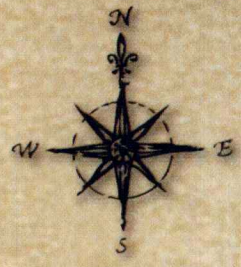
● ELLORA 埃洛拉

● MUMBAI
孟买

ARABIAN SEA
阿拉伯海

NAGARJUNA
龙树丘

印度佛教圣地地图



CHINA
中国

NEPAL
尼泊尔

● LUMBINI 蓝毗尼

● KUSHINAGAR
拘尸那迦

● VARANASI 鹿野苑
瓦拉纳西

● RAJGIR HILL 灵鹫山

● PATNA 巴特那

● VAISHALI 毗舍离

● NALANDA
那烂陀

● BODHGAYA
菩提伽耶

● CALCUTTA
加尔各答

BHUTAN
不丹

BANGLA-
DESH
孟加拉

MYANMAR
缅甸

BAY OF BENGAL
孟加拉湾

THAILAND
泰国

SRILANKA
斯里兰卡

第1部 旅程

佛教圣地.....	9
佛陀的四句宣说.....	25
悉达多以凡人之身诞生	27
悉达多证得正觉	29
佛陀开示教导	30
佛陀灭入无余涅槃	30
蓝毗尼.....	33
菩提伽耶.....	37
瓦拉纳西.....	47
拘尸那迦.....	51
到印度朝圣.....	55

第2部 修持

积聚与净化.....	77
如何在圣地积聚福德.....	85
修持	86
皈依的修持.....	91
七支祈请文.....	105
礼拜	106

供养	106
忏悔	109
随喜	110
请转法轮	111
请佛住世	113
回向	115
供品	119
供曼达	121
菩提心与菩萨戒	123
祈愿	137

附 录

《大方广佛华严经》《普贤行愿品》	148
十方四时祈愿文	152
圣教广弘祈愿文	154
西域取经诗	156
供花咒语	157
大礼拜咒语	158
后记	160
译文谢辞	164





第 1 部

旅 程



古印度拘萨罗国舍卫城^[1]

[1] 舍卫城，相传为释伽牟尼长年居留说法处。现今在印度北方邦拉普提河南岸



佛教圣地

前往圣地朝圣，是数千年来所有宗教都鼓励信徒们从事的修行。近年来，朝圣愈来愈受欢迎，部分的原因是它让灵性追求者有个机会，享有兼具游乐与善行的假期。对我们大部分人而言，到具有异国风情的地方去旅行，比起我们传统所鼓吹的严峻修行，来得有意思多了。虽然追求玩乐不应该是前往朝圣的唯一理由，但它毕竟是个很有效的“胡萝卜”，可以诱使像我这种物质主义的佛教徒，至少做了某种形式的修行。而且朝圣也是相对容易达成的事，这就更吸引我们了。

一般而言，心灵朝圣之旅的目的，是要造访某个“神圣”之地。然而，“神圣”是什么？它在何处？这会随着不同的灵性传统和修行方式而有所改变。对有些宗教而言，由于曾经有先知出生或被谋杀在某个地点，该地就被认为是神圣之地；或者，因为有圣人加持过某根钉子或某块木头，它们因此成为“神圣”之物。从佛教的观点，一个人、一件东西、甚或一个时刻被描述为“神圣”，是指它不为人类的贪婪与嗔恨，或者更重要的，不为二元与分别的心所染污。因此，严格地说，我们并不需要寻求外在的圣地或圣人；如同佛陀亲自所应允的：“任何

人忆念我，我就在他面前”。当我们对佛陀与他的教法生起忆念心或虔敬心的那一刹那，他就会与我们同在一处，而该处也就会成为“神圣”之地。

然而，我们多数人的问题是，不论听过多少遍这种说法，我们“聪明”、悲观而且多疑的心根本就不相信，以致于我们一点都不像来自贡布的阿班（Ben of Kongpo）。阿班是属于那种稀有的人——一个具足丰裕福德以及绝对信心的圣者，他的纯真与清静的心，使他毫不费力地消除了制约感知的局限。他从小就心仪在拉萨闻名的觉沃佛（悉达多太子十二岁等身像）^[1]，一直听说他的各种故事；经过多年的渴望，阿班终于得以成行，从藏东康地远行到拉萨，前来亲见觉沃佛。

传说阿班抵达供奉这尊佛像的寺庙那一天，正好四下无人，因此他得以直接走到觉沃佛的正前方；他凝视着佛像金色微笑的脸庞，心中即刻生起极大的好感。然后阿班注意到，这位好喇嘛四周有许多供品和酥油灯，不知道是做什么用的。他思忖，也许这些食子和灯上熔化的酥油是喇嘛的食物，而且，礼貌上他应该跟喇嘛一起分享才对。于是，阿班就拿了一大块食子，沾了灯上的酥油，很高兴地吃下去。

[1] 觉沃佛，存于拉萨大昭寺内，是世上最神圣的释迦牟尼像之一。

接着，阿班想，他应该去绕佛。可是问题来了，他必须把鞋子脱掉，却不知道要放在哪里才安全。他心想：“这位好喇嘛应该可以帮我看着鞋子吧！”于是他脱下鞋子，放在觉沃仁波切的脚下，就前去绕佛了。一会儿工夫，看管寺庙的人回来了，他看到这双最旧、最脏、最不成体统的鞋子，竟然放在觉沃仁波切面前，惊吓不已。他二话不说，立刻上前想要把这双鞋子拿开，然而，出乎意料地，当他弯下腰拿起鞋子时，觉沃仁波切开口了，他说：“不要丢掉这双鞋子！这是贡布阿班要我帮他看着的！”

最后，阿班要离开时，回到这位好喇嘛面前，谢谢他帮忙看着鞋子，而且还邀请觉沃仁波切到他贡布的家乡造访。这尊佛像毫不犹豫地回应道：“我会去。”根据巴楚仁波切所说，觉沃佛翌年造访了阿班与他太太，而后消融至附近的一块巨石中。从此之后，这块石头一直被人们认定与拉萨的觉沃仁波切一样神圣。

像阿班这样心地单纯的故事很多。这些故事告诉我们，由于这些人有着如此专一渴望的虔敬心，因而创造了圣地，甚至邀请了圣者亲身示现在他们自己的感知之中。就像另外一个例子：有个人名叫洛卓，他对文殊师利菩萨有极大的虔敬心。有一天夜晚，他在书上读到一段令他惊喜的文字，文中提到文殊

师利菩萨曾经三度誓愿，对于任何造访五台山^[1]的人，他都会亲现其身。对洛卓而言，这是最美妙、最动人的发现了。他兴奋异常，好不容易熬过了无法合眼的一夜，连早饭都没吃，就跑去上师家里，请求上师的允许与加持，让他前往五台山。起初洛卓的上师极力劝说他，这样一趟充满了危险及困难的旅途，完全没有必要；但洛卓坚持要去。他一再地恳请上师让他成行，上师终于放弃努力，同意了他。

在那个年代，旅行是相当艰难的。但是洛卓不畏惧任何可能遭遇的危险，打包了几个月分量的食物和药品，放到驴子背上，跟上师、家人与朋友道别后，便踏上了横越藏地高原的旅途。

一路上崎岖难行。洛卓渡过了好几条湍急险峻的河流，走过了好几个炙热干燥、只有毒蛇和野兽相伴的荒漠。经过几个月的旅程，洛卓终于安全抵达了五台山。他随即开始寻找文殊师利。他一再地到处寻觅，但是却连一个稍微貌似文殊师利菩萨的人都找不到。一天夜里，他倚着寺庙前冰冷的铁制台阶休息，很快就睡着了。

后来他回想起来，依稀记得走进了一家很热闹的酒馆，有

[1] 五台山，相传为文殊师利菩萨的道场。

许多当地人在里面喝酒喧闹、谈天说笑。由于天色已晚，洛卓也累了，于是他想要个房间住，但是坐在走廊尽头、小桌子后面肥胖的老板娘告诉他，客栈已经住满了，除非他愿意睡在廊边的角落。他满怀感激地接受了，安顿下来，从行囊里拿出一本书来念，准备入睡。

过了一会儿，一群喧闹的少年从酒吧冲进走廊，开始捉弄这位胖老板娘。洛卓想办法不去注意他们，但为首的少年却看见了他。他大摇大摆地走过来，端详着洛卓。

“你来这儿干什么？”他问道。

洛卓不知如何回答，情急之下，天真地把文殊师利菩萨的誓愿说了出来。这位少年听完，大笑不已。

“你们这些人怎么都这么迷信！为什么呢？”他大叫：“你还真的相信从书本里读到的东西！我在这里住了一辈子，从来也没听过任何一个叫做文殊师利的人！”少年难以置信地摇摇头，转身走回那群伙伴，一边回头说：“冬天快到了，你最好赶快回家，免得冻死在这里！”

于是这群人摇摇晃晃地又回到酒吧喝酒去了，老板娘跟洛