

小叶任风飘之06

落叶的脚印

莲袍（阿楚仁波切）○ 著



我只是一片落叶。

随着风儿的脚印。

翩翩地随性起舞。

哪怕是狂风暴雨。

只要风儿幽幽处。

就有落叶的脚印。



落叶的脚印

莲袍（阿楚仁波切）○ 著

序

落叶的脚印

我只是一片落叶。
随着风儿的脚印。
翩翩地随性起舞。
哪怕是狂风暴雨。
只要风儿幽幽处。
就有落叶的脚印。

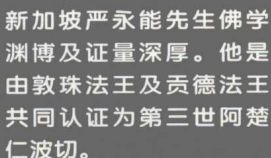
莲袍（阿楚仁波切）合十

30/4/2008





静静地修行，默默地修心，我只是一片小小的落叶，随风漂泊而已。



阿楚仁波切必定能弘扬佛法,利益众生。希望僧俗二众皆能敬重、护持及虔诚供养阿楚仁波切,并大力协助他的弘法事业,令其圆满顺利。

祈愿阿楚仁波切健康长寿，以金刚不坏之身恒转法轮，成就金刚如来事业。

第七世佐钦法王
久美洛桑旺布
7/2/2008
写于印度佐钦寺

(贡德法王及堪布更尕扎西在新加坡把佐钦法王之认证信译成汉文。)



DZOGCHEN MONASTERY

[illegible]

ཆོག་ལ་ལྟུང་བའི་ལྷན་མིང་ཆོག་ལ་དབང་པོ་ནས།

ਉਤ੍ਰਿਕ ੨੦੦੫ ਈ ੨ ਫ਼ਰਵਰੀ ੨ ਭੀਕਾ

DHONDENLING, ODEYARAPALAYA, KOLLEGAL TALUK, KARNATAKA 571 437, INDIA
TELEPHONE +91(0)8225 773247 TEL/FAX +91(0)8225 773267 EMAIL: INFO@DZOGCHEN.ORG.IN WWW.DZOGCHEN.ORG.IN

One of the 'Six Major Seats' of the Nyingmapa Buddhist tradition, re-established in India in 1992 under the patronage of His Holiness the Dalai Lama of Tibet, in the Fourth incarnation of Dharma Rinpoche, His Eminence the Chosgyon Rinpoche, Jigme & Wangchuk.



ཨ་མ་གཤམ་ཆོས་ལུ་འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།

藏传密宗正源霍唐吉拜院
SONG CHEN NGA JUR DEN PE SOK SHING

ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་མཉམ་ཆོས་ལུ་འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་མཉམ་ཆོས་ལུ་འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་མཉམ་ཆོས་ལུ་འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་མཉམ་ཆོས་ལུ་འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
ཁྱེད་ཀྱི་ལུ་མཉམ་ཆོས་ལུ་འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།
འཕྱུར་བ་ལྟན་པ་ལི་རྒྱལ་ཤིང་ཏྲེ་ཐང་བཟུ་ཤིས་ཆོས་སྒྲུང་གླིང་།



兹证明新加坡的严永能是
中国青海省玉树州曲麻莱
县秋智乡霍塘札西寺的阿
楚仁波切的第三世转世。

他肩负救度六道众生、大
转法轮和照顾霍塘札西寺
的重任。

阿楚仁波切前世的成就是
非凡的，所以他这一世也
一样能利益广大的众生。

我祝他长寿住世，恒转法
轮。

霍塘札西寺
第三世贡德法王仁波切
1/12/2007

真正的快乐 8

谁起烦恼就是谁的错 13

揭开轮回的秘密 17

10项修炼 27

静是生命的根本 33

转化外在智慧为内在 43

知错忏悔 49

禅宗 55

修行生活化 59

五种饰物 67

以戒为师 71

但念无常 79

修心 83

贪爱我执 89

修行心要 97

修行要读书 105

一丝不挂 109

书的梦示 119

梦中的修行 125

《法华经》略谈之一 129

《法华经》略谈之二 135

随缘 143

金刚禅定 149



目录

Contents



**我们不需要因为别人而引起快乐，
我们也不需要因为别人而引起烦恼。**

真正的快乐

我们不需要因为别人而引起快乐，我们也不需要因为别人而引起烦恼。我们不需要别人称赞你、爱你、给你这个、给你那个而快乐。反过来，我们也不要因为别人讲你、骂你、咒你、欺负你、对你不公平而引起痛苦。不需要！因为奥修大师讲：「快乐、痛苦，都不是外来的，为什么要去理睬它？」

我们要打从我们心里面发出快乐，而不是要别人称赞你，讲你好话，爱你，你才高兴；要别人做的事情都如你所愿，你才高兴；别人做的事情不符合你的期望，你就暴跳如雷；这就是别人给你的高兴与不高兴。既然你会接受别人给你的高兴，另一方面你就肯定会接受别人给你的不高兴，为什么？因为你高兴的时候，是由于别人做的事情顺你的意思；相反的，你肯定就会很不高兴。别人骂你，你不高兴；别人在不是的时候喊你，你不高兴；你认为别人不应该这样对待你，你也不高兴；可见你自己有很多很多的期望。可是当这许多的期望都不能达到你的要求时，你就不高兴而痛苦。所以我们修行人要知道，发出自己内心

的快乐才是真正的喜乐，而不是外在别人给你的快乐。

当快乐是发自你的内心，你会因为一片叶落而开心到不得了，你会因为看到天边的一朵云飘过，而法喜充满，你会因为一阵风在你的耳边吹过，而欢喜无比。你得到的快乐，远远地超过人间的任何快乐。人间最大的快感是什么？男女间的关系。那种关系一下就没有了，过后你就往下掉。如果你享受那种快感的话，你就会越快的往下掉！所以最终我们要回到那种很简单的，处在中道的那种状态，在那个时候，你会很法喜充满，每天都活在法喜之中，修得很开心。



当你烦恼一起，你的手指指向别人的时候，其实是你自己的错，因为你没有放下烦恼，你才会烦恼。

**谁起烦恼
就是谁的错**

当你烦恼一起，你的手指指向别人的时候，其实是你自己的错，因为你没有放下烦恼，你才会烦恼。大家可以从我身上看到，我从来不指你们的错，我从来不会起烦恼。当你起烦恼的时候，我会跟你解释一下，我会尽量的圆融你，你讲好我就讲好，你讲不好我也随着你讲不好，我的目的就是要让你知道，真正的烦恼是在於你，而不是在於我。反正你要怎样我就怎样，我随你转，要这样才能断烦恼。每个人，男生和女生在身理和心理方面有很大的分别，从女性的角度看男性，你永远没有办法了解男性，反过来也是一样。所以男女的观念很不同，除非你了脱生死，跳了出来，你跳出来后，就会如广钦老和尚讲的：

「谁起烦恼就是谁的错。」你没有起烦恼就没错，不管别人怎么讲你，你都无所谓，这样你就从烦恼中跳出来了。

师尊用暗示的方法来提醒弟子，他不会直接指弟子的错，希望弟子能够了解到真正的问题在於他自己。当你起心动念的那一刻，你就是在起烦恼；真实的智慧在这里，要怎