

心灵·朝拜之旅

一个藏密修行者追寻心灵故乡的朝拜与感悟

程国铭 著



中国文史出版社

心灵·朝拜之旅

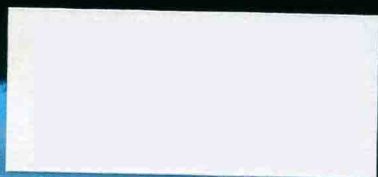


一个藏密修行者追寻心灵故乡的朝拜与感悟

心灵朝拜之旅

程国铭

著



图书在版编目(CIP)数据

心灵·朝拜之旅 / 程国铭 著. -- 北京: 中国文史出版社, 2011.10

ISBN 978-7-5034-3075-6

I. ①心… II. ①程… III. ①摄影集-中国-现代
②玉树藏族自治州-摄影集 IV. ①J421

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第184974号

责任编辑: 梁 洁

装帧设计: HEVOLAND品牌视觉机构

出版发行: 中国文史出版社

网 址: www.wenshipress.com

社 址: 北京市西城区太平桥大街23号 邮编: 100811

电 话: 010-66173572 66168268 66192736 (发行部)

传 真: 010-66192703

印 装: 北京市凯鑫彩色印刷有限公司

经 销: 全国新华书店

开 本: 1/16

印 张: 9.5

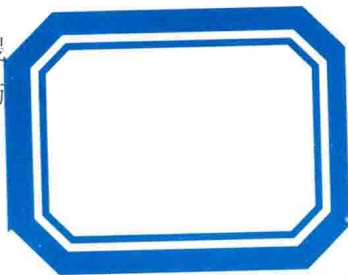
印 数: 3000 册

版 次: 2011 年 10 月 北京第 1 版

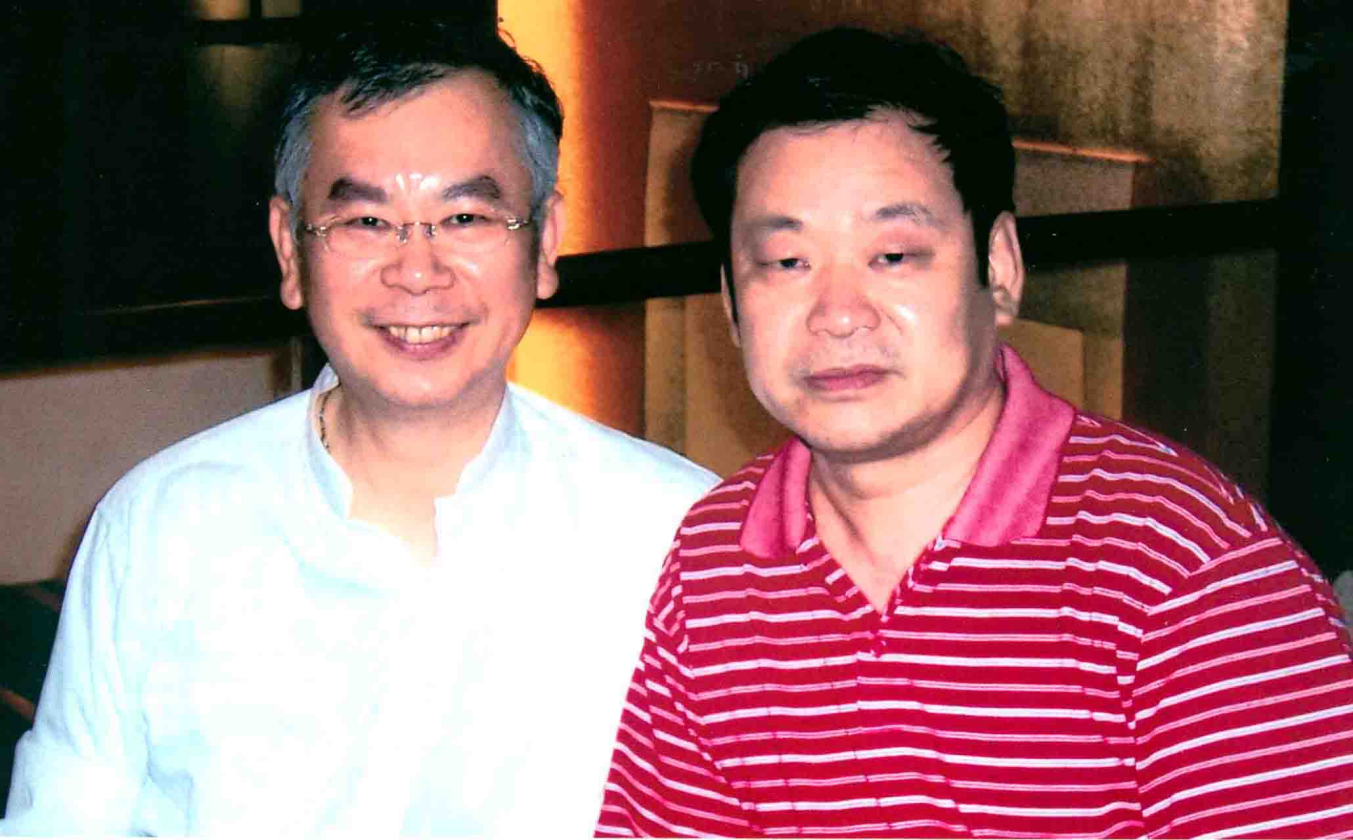
印 次: 2011 年 10 月 第 1 次印刷

定 价: 69.00元

文史版图书, 版权所有, 侵
文史版图书, 印装错误可与



· · · 真诚感谢在菩提道上帮助过我的所有众生！ ○



洪启嵩，自幼参学各派禅法，推展人类普遍化的觉性运动。致力于教学、著述，首倡环境保护及精神环保的观念，具体实践净土人间的理念。历年来应邀至哈佛大学、麻省理工学院、中国人民大学、社科院、上海复旦大学等世界知名学府演讲教学。著有《放松禅法》、《睡梦禅法》、《坐禅之道》、《送你一首渡河的歌——心经》、《喝茶解禅》等著述逾百部。

序一

宇宙中最伟大的力量，是“愿”的力量。

生命总是在不断地激荡中，创造出不可思议的因缘，擘画出人生无限美丽的愿景。当我阅完挚友国铭居士《心灵之旅》摄影诗集，我的心被深深地感动了。

作为一个生命的探索者，他以虔诚的愿力，在 2009 年前往藏密的故乡，前往环境艰困的青康藏高原，开启此行心灵朝圣之旅。

看到他和同行朝圣的道友们，一路行，一路歌，亲至圣地朝礼的法喜，与藏地澄澈的蓝天和山光水色，融合一体，让他们在高山缺氧、气喘吁吁的情况下，任然忍不住为沿途所拍下的美好风光欢喜雀跃，纯真的性情流露无遗。

作者身为数十年修学藏密的行者，当亲至圣地朝礼的感动与欢喜记忆犹新，青海玉树的大地震，却摧毁了一切，也示现了无常的真实，即便是圣地也无法脱出无

序 壹

诗中有画，
画中有诗
借诗寓禅，
宣示宗旨

常的成、住、坏、空。国铭居士自述：“2010年4月14日，青海玉树发生了7.1级大地震，顷刻间当年礼拜、诵经、绕山过的寺庙、广场、民宅，成了残垣断壁，人员造成重大伤亡。我的心也被重击了一下。在为玉树灾民祈祷的同时，也真实体验了人生无常……。”

其实，佛陀在世时，即亲身示现了无常的身教。即便是佛陀的母国——释迦族，也遭受到惨绝人寰的灭族悲剧；佛陀十大弟子中，神通第一的目犍连尊者，葬身于外道乱棒之下……佛陀和圣弟子的亲身示现，不断地提醒人们，有生必有灭，伟大如佛陀及解脱的圣弟子，也无法享有特权，脱出实相的规则。

然而，正因为无常变化，我们的一切努力，也才有意义。无常催促着我们修行的脚步，更加积极为世间加注光明美善的因缘，不断努力发起愿力，帮助一切生命、一切世间，朝着光明的觉悟前进。

记得当时许多人为巴米扬大佛被炸毁感到悲伤惋惜，忧心焦虑来问我如何是好，我安慰大家：“没关系，他会炸，我会画。”后续我创作了许多巨幅的佛画，如长达五公尺的千手观音，在印度菩提迦耶现场书写十五公尺的大佛字书法等，也和当时所发的愿有关。

同样的，国铭居士面对无常的重击，而发愿出版此书：“为了让青海玉树震前的壮丽、美好，定格保留下来，成为人们心中一道永远的风景线。”他在佛法真实的震撼教育下，体悟了无常，发心将所记录的美好，结合自身的体悟，供养给有缘人。

古来禅宗即常运用诗偈来表达自身的体悟，藏密行人则是以道歌来畅己胸怀。作者透过摄影，他将眼所见的大好风光，定格成禅意画境，将其深刻的感悟，寄语诗中，另有一番超然悠远的意境。他也深了：“真心实相在诗外，在画外，在心中。”

正因生命中的无常，让我们更珍惜所走过的路，更积极为一切生命无止尽地奋斗。期盼有缘者透过作者这份真诚的供养，共创人生的真善美圣。

洪啓嵩

二〇一一年三月二十日





全国政协常委、中国佛教协会常务副会长、西山灵光寺主持圣辉法师和中国传统文化研究会常务副主席华国中亲切交流。

序二

这是一本充满法喜的佛诗画集，字里行间道出了作者生活潇洒，随缘任运，返心观照，在自在、冥然、寂然中把握禅的境界乃至菩萨境界的悟者的妙境，若非红尘中滚滚过来的人，加上对佛法有如此深刻的领会，岂能有此人生境界的追求和体味。

通读全集，掩卷徐久，字字句句浸透着禅味，或法澄、或简约、或闲适、或绚丽、或优雅含蓄、或高雅出尘。凌空落笔也好，别构奇句也好，都在方寸画景中展无限时空的禅趣与法味，沁人心脾，耐人咀嚼。

一个人要活的忙处悠闲，淡处有味，才是世情疏后，道情贯通的真功夫。国铭居士的诗得之于天然，是在去年夏天和几个朋友一次青藏之旅中随机抓拍，只是由于作者本人从心灵上进入了一种无所不在的禅境，故尔就能在苍冥之外，了解获得禅的旨趣，无象之中，觅得虚的心灵。所以蓝天白云，花草山色，神鹰牦牛，寺庙旗幢，藏民高僧，凡触目所及等等境像信手拈来，通过真实、朴实无华的拍摄，将四维以上时空生命实质透过二维页面图景浓缩和凝固，融情入境，以禅说境，以景入禅，禅景互融，无一不是般若，无一不是法身，给人以强烈的视觉冲击效果和无限的精神想象空间乃至独到的生命感悟，读来大有与诗中人物同喜法乐的感染效应。如《净土花草》篇中，花草纯天然，形色共融，如此而已。可在作者眼中却是“一叶一如来”、“妙相成佛果”，这正是华严经偈深奥佛理“海印三昧映万象，万象森罗映法身”的显现。尤其“听花念经法有味”、“绿草贝叶悟佛说”，一个“听”字，让思维灵性的闪烁，

序 贰

这是一本充满法喜的佛诗画集
一叶一如来，妙相成佛果

在虚无的生命律动中“同参一真我”！我们想到了释尊“天上天下惟我独尊”，是啊，正是此“我”生天、生地、生佛、生众生！人能悟此我，则入为恒河沙中一佛，人人皆有此“我”，皆可独尊。我们细细品味，一种主观的生命情趣与客观的自然物象交融渗透，以灵悟的风格演绎和诠释世界万有生命的本体，在灵魂深处鼓动我们对佛深层次的感悟。还有在《雪域牦牛》中，作者奇妙地将自己溶化在对象里而隐迹遁形，竟和“五百年前共弟兄”的牦牛“亘天亘地悠然中”，撰虚成实而超乎物象，“化身归来又重逢”、“本无生灭门”、“示现各不同”句，将洒脱自在的方外高人和无分彼此的化身活灵活现的勾划出来，成功地体现了一种心灵升华洗净后，高蹈出尘的情怀，进入了一种俗人难以到达的高级境界。末后句“觉路满大千”、“同归法海妙明空”阐明了佛门“无住”、“空”观，启人心智，从而使得城阙之下被物质利益得失搅得困惑不堪的现代人们从思想上彻底摆脱束缚，进入一个大自在、大逍遥的境界，同时也微妙传递出佛门密法的高深。《自在牛羊》、《羌塘神马》等篇中亦有异曲同工之妙，特别是《寻归路》篇中，把那只“百年粪土不肯出，终于探头扬瞬目”的小田鼠写得鲜活灵动。人生百年醉生梦死般的生活和粪土生活有什么两样？后两句“因缘时节隔红尘，豁然贯通寻归路”，表示了一种警醒和觉悟，寻归路，也就是通向禅的光明大道，给人以积极的激励，一种法味直扑读者眉宇，以轻快的诗笔，写灵活的佛趣，微言大义，诙谐机智，得浑成一气之妙。

我所知，作者法号“空明”，作为一个为自己生命导航的探索者，追求的是一种卓尔不群、悠然自得的人生真趣，在其创作的诗中，无疑也寄托了这种隐逸情怀。在《雪域雄鹰》中，前四句展现雪域雄鹰不畏烈寒，凌风掠峦峰的雄姿，然后笔锋一转，为后面铺垫出“生命多自在，无拘游梵林”的人格生命写照。特别是末后句“冲天问大法，不坠无明因”以雷霆万钧之势，表达出一个生命行者不畏艰险，前赴后继走一条非帝王将相所能为的探索之路的勇气和信心。当今末法时代，信道者多，修道者少，在微少的修道者中，悟道者更少，有识之士嗟叹大道日衰，力微难支。可喜可贺的是在民间、在藏域仍有一批敢于“冲天问大法”的行者在探求宇宙生命的奥秘，寻求人生真谛，并以自己一心灯，点亮千百万乃至无尽众生的心灯。正如作者在《班禅大师》篇中剖露心迹的那样：“续佛慧命自当先”、“大圆满法利诸情，金刚般若断诸见”。



禅是平常的，无所不在，看不到时费尽心机，寻寻觅觅以至遗恨终生不得消息，待到恍然一悟明明白白时，原来是如此平常，须臾未曾离开。在《藏域行者》篇中，“鱼不见水自在游，人不见风随意行，迷不见性本源通，悟不见空自清静，菩提明镜妙莲花，白云流水是禅心”就把深奥的禅理用几近浅显的语句，化为一泓澄碧活灵的清泉，沁入心脾，恬淡明净，启人心智，又不落说教痕迹，可见作者禅意诗笔之妙。

“天光湖影显空明，乐睹金光大地铺，华月光来达故乡，凡圣同归菩提路”，在《金光大道》篇中这几句，无疑把修行的要诀和体验平淡自然的流泻出来，假如不是一个亲证实修的觉者，是很难体悟其禅意理趣，任你钻到故纸堆里，穷其毕生精力，也难明白这心地法门的奥妙。作者将天地自然景象与空灵悟性自然糅合一起，实在是高手啊。若有缘能体会“华月光来”、“乐睹金光”中真实生命体验，也不枉作者煅人心智的苦心了。诸如此类的开示，在《天路》、《青山白云》、《福地名山》等篇中都有，特别是《佛光》篇中如“光吞法界寄微尘”、“金粟如来显圣光”、“佛光普照诸有情”等千万不要错会，用心参之，必有收获。作者是修藏密大圆满法门，他的口头禅是：“如来佛光不体悟，忙碌一生终无取。”在他和我的交流中特强调大圆满体性报化身就是光明之妙用。明是自明，从本而有，它不缘于境，自然明朗，安住本位不动，光明是自心的本性，自性能显现万法。故空而能观，才是中观之真谛，“本来无有度人路，只是空有现真如”（天路篇）。在另一篇作者自我写照的《玛妮墙》中，“寂光真境君自知”、“性命双修空明体”无疑是给了我们修行上的提示，此是毗卢遮那佛法性海，寂光真境，华严体量，无量光寿，圆觉妙明，大包太虚，小不容针，祖佛心宗，无玄妙谛，乃十方诸佛机密总持陀罗尼门。可以肯定的说作者若无境界现前的生命勘验是无论如何写不出来的。供佛于庙堂之上，礼佛于心灵之中，这是应取的修行态度。基于此意，在《小童大叩拜》中就向你启示平时所追求的真理、佛、菩萨就在你身边、你周围、你心中，只要明心见性，你就是佛菩萨，千万不要舍近求远去做那不着边际的追求。“诸佛诸菩萨，无处不在现慈航，何要远行觅其影，快识自身宝藏里，藏有妙相一本尊。”在《绕庙石》中，强调“庙宇梵宫皆化城”、“能观自在即菩萨，非色非空如来尊”。在《朝圣路上》中明示：“来去有定勿远寻，识心慈源觉路达”等等，都是这个意思的表达。当然，作者在这里主要是为慧根灵顿的行者开示的，对一般行者，也有实际引导，如《寻归路上》就用了“心到虔时佛有眼，戎慧光中，成就人生圆满菩提”。对用身体丈量大地，实行大叩拜的修行行为也给予了肯定，前提是“心到虔时”。在《抱幼童赴会》中就肯定：“人伦最佳择般若，万善同归转法轮”。

在《施舍即菩提》中赞扬“同情乃佛心，道便是心安”。在《转经路上》美誉“人

成即佛成，佛是人来做”，多“念念自性阿弥陀”。总之不一而足，体现了一个修行者的慈悲心和人文关怀的柔软心。

我们在阅读诗集时，很可能为其中几幅光影构图为主的诗画片所深深吸引，那是因为一般拍到模糊不清的照片，很可能会舍弃，而作者却巧妙自然的通过光和影的自然构图，以他的心之灵动和超越的思维，使得变化无穷的层层叠叠的时空，在佛寺光的折射裂变交融和汇聚下，在亦真亦幻、有形无形中，领悟万物同源、宇宙本体、佛菩萨生命境界。如《法王》、《曼陀罗花》、《瑶华彩练》、《虚天禅光》等，你如果慧根深植亦能为那舞动的生命节奏、生命旋律、生命和谐感动，看那宫殿曼陀罗花光影舞动，法香迷漫，是否体验出了“色不异空，空不异色”丰富内涵，能不为作者所题的慧心智语所启发吗？“法雨瑶华缀彩练，人天共仰色相空”、“佛幢结鬘安禅光，慈云眷覆向碧霄”、“满庭遍飞曼陀罗，兜率宫在人间观”，真正是心佛互道的禅趣之妙。

藏域太美了，再通过作者对清净佛地的咏叹，更使我们有了身临其境的感觉，使人顿生超然出尘，迥出虚空之想。如《青山浮图》中“慈日长辉宝塔尊，法云有意护苍生”，《经幡》中“无边藏地经幡魂，花雨缤纷瑞气存，风萧吟唱妙庄严，莲花贝叶空色门”，《白塔疏钟》中“白塔疏钟日月星，真性虚空宇宙心”，《梵林》中“晨钟敲落云边月，东方微露曙光明，天香缥缈瑞气霭，玉龙萦水绕梵林”，等等，不一而足，即平淡自然，又神韵超越，让人感到天地尘世间的一切喧嚣都不复存在，唯有那发人深省的钟磬声、诵经声把人带入空灵寂静和庄严的佛境。当然，作者字间透出的几许悟道法味和神游的机趣是值得我们好好参参的。

作者曾和我说过：“修行就要和光同尘，以圣人之德过常人生活，于尘世之中，不染不着，不滞不留，心里湛然清澈。以此念想，他拍摄的一组照片如《真心真爱》、《罗颂央吉》、《格桑花》等都按真人真事题颂，真诚表达了对藏域大师慈悲为怀、收养关爱僧童、创办阳光佛学院的敬仰，“法轮永转菩提海，净域常诵功德池”就是最好的写照。在《格桑花》中，他嘉美“怀一片冰心，慈爱小僧暖，见闻随喜引，赈济难童安”的汉族女弟子李女士，末后句“吉祥殊胜地，格桑花烂漫”，汉藏民族无有分别，活脱脱勾勒出积极入世修行，容天下于心中，藏汉行者共同“济难扶危报佛恩”的襟怀，读来令人感动。

在诗体运用上，无论是五言还是七言抑或是自由体，作者都随手拈来，即注重合仄押韵，又理路通透，浅显明白，无半点生硬滞涩，稍有文学修养的人不难读懂，使人不得不佩服他的诗歌才华和对佛趣的理会之深。应该说，禅和诗的关系，禅用

语言表示，最好是诗，这是因为诗含蓄、隽永，而且诗的思维容易使人品味，现作者又将眼中的画图用相机定格成充满禅意的画境，巧妙将之融化成一体而让人体味其中的法雨甘露，真正纯出自然，匠心独运，大有自净其意，超然于物外，从身心处感到那种淡淡的宁静，无以伦比的超脱和穿透的威力。

说实在的，真心妙体离文字相，离语言相，离心缘相，如若不在自心上找，只在文字上会，那也不过是文字禅客而已。作者深谙其道，故在运用时注意在愉悦的法味中不落一边，不离文字又不住文字，按他的话说，真心实相在诗外，在画外，在心中！真空妙有本是一法，有缘者如能见月舍指也就明了无言真诠之理。

佛智所及之处，就有佛身；

佛身所到之处，就有佛光；

佛光所照之处，就有佛声；

佛声所及之处，就有佛心。

我记得《不可思议经》是这样写的，国铭亦是如此，不俗既仙骨，多情乃佛心，心灵朝拜，心的圣殿！

好了，写到这里只能停笔了，诗六十六首，只能简评一二，就算是成就了一桩随缘功德，如不认为是撮风弄影，也就聊堪自慰了。

随缘斋主人 华国中

佛历二五五三年春花时节 于北京万寿路华府

序 叁

似词非诗 却又字字珠玑



序三

自幼对天地人充满好奇，从幼年自问我是谁起浑浑噩噩四十余年。2009 年开始学禅，依然似懂非懂，只在门外徘徊。2010 年岁末偶遇程国铭先生，承蒙大师点拨，如五雷轰顶。自此始知门在何处...

2011 年 2 月拜读大师【心灵朝拜之旅】原稿，从信手拈来、似词非诗却又字字珠玑、充满禅心哲理的文字里，又悟出万法圆融无碍，本明如如不动的道理。欣喜之下，遂依古韵填成【念奴娇】词一首。上阕略记大师西域之行及大师平生修为，下阕呈写大师之法悟及自己之闻法所感。所成文字不及事相所感之万一，无奈此当囿于才情及文字所致。现不揣简陋献拙于此作为【心灵朝拜之旅】之读后感，以志法喜。文情法理均请诸位及大师指正。

贺来健，1963 年生于福州。1989 年赴日留学，获日本国立广岛大学生物化学理学博士学位；1995 年投身致力于妇幼健康事业。现任日本贝亲株式会社中国区副总裁。作为中华国际医学交流基金会妇幼健康联盟的发起人、还担任中国妇幼健康研究理事会常务理事、全国孕婴童产业专业委员会专家顾问之职。有生之年愿为中国妇孺老幼的健康事业尽绵薄之力。

【念奴娇】读『心灵朝拜之旅』

贺来健 二〇一一年四月

风尘一路，向西天，多少梵音贝叶。

军旅豪情生妙笔，宁玛清修岁月。

仁济苍生，哲施学子，润物无声色。

大行于世，冰心一片如雪。

真我自在凌风，冲天问法，不坠无明业。

流水行云天地里，无碍圆融空阔。

光影同尘，身心双照，刹那空明觉。

菩提安在？心灯一盏不灭。

书法

周孝国作品

羽翼掠巒峰烈寒春曉鳴
云蒸霞蔚里凌風騰神鷹
生命多自在無拘游梵林
冲天問大法不墜無明因

庚寅年早春二月蓮花居士孝國作於海山



书法者简介：周孝国，1940年生，现任世界教科文卫组织书法专家，中国名家书画院荣誉院长、北京奥林匹克书画院荣誉院长、中华名人协会中国画研究院荣誉院长等职。作品曾获国家“腾飞杯”特等奖、“火凤凰”银奖。上海东方电视台，书法甲等奖，《情系西部——国际书画大赛》金奖、中国美术家协会“国魂艺术奖”。作品入编十多部大型书画专辑。被国家书画艺术界授予“当代杰出书法家”称号。出版有《楷书引玉》等多部书法著作。

青 山 白 雲 任 舒 卷 喜
見 妙 法 禪 花 開 綠 毯
成 碧 物 同 春 萬 籟 無
聲 觀 自 在



癸亥年庚寅年早春二月
蓮花居士書於海山



