

《如何面对痛苦》

图书基本信息

书名：《如何面对痛苦》

13位ISBN编号：9781000010107

10位ISBN编号：1000010104

作者：丹增嘉措仁波切

译者：庭西

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu111.com

《如何面对痛苦》

内容概要

顶礼无忧如来！

我们生活的这个世界，有着各种各样的事物。然而，人们有一个共同之处，那就是不论其民族、性别、意识形态、生活方式等有什么不同，但都希望幸福平安，而不愿意遭受苦难与不幸。因此可以说，人们彼此之间都具有共同的目标，同时也具有共同的愿望，都希望自己的生活充满幸福和美好，可是人们在这个世界生存期间，又难免地要发生一些不希望出现的事情，因而人们的期望往往会落空。虽然人们的地位有高有低、能力有强有弱，不过都有自己的相应位置，高者可掌握国政，而低者可以是乞丐，甚至更低；但是高者也罢，低者也罢，都会遇到人生中许许多多大大小小的痛苦，这是不可避免的。在这种情况下，大多数人的日子都处在愁闷和焦虑的境地，时常会觉得忧虑、压抑、无奈、寂寞，有时甚至是灰心丧气，完全失去了生活的勇气。作为人，一生随时都会感到劳累和困倦，这就不能不让人经常去思索、去探讨人究竟应该选择什么样的道路，怎样更好地度过这一生。

现今社会，物质文明的飞速发展确实解决了人们生活中的许多问题，然而，很显然，并非所有问题都能解决的。假设人类科技真的是一切问题的终极答案，那么，现代科技发达国家的人们的脸孔都应该洋溢着幸福的笑容。但事实并非如此，在那些国家里确实存在着许多社会问题。例如，离婚、暴力和自杀等的比率仍高居不下。我们能够清楚地看到，现在仍有许多人类最基本的问题没有得到妥善地解决。因此，仅仅依靠物质文明的发展是不够的，还必须依靠内心世界的发展才能找到圆满的解决方案。进而言之，人类有着其它动物无可比拟的崇高智慧，我们若能训练自我内心，就会发现心灵的力量是不可思议的。通过这种方法，我们可以正确面对自己生活中的种种问题和困难。甚至，可以积极地面对即将来临的死亡。所以为什么不在这一领域去探索追求呢？

《如何面对痛苦》

作者简介

莲花生大师将密法传入西藏已有一千多年的历史。在此期间，仅康藏与安多地区就出现过数以万计的人通过修持大圆满法获得殊胜的成就。

近代，美瓦地区（位于四川省阿坝州红原县）曾三位修习大圆满法获殊胜果位之大成就者，即：智慧光尊者的化身诺日丹增仁波切、虹身成就者切旺仁真仁波切、无垢光尊者的化身索南贡布仁波切。这里所讲的就是索南贡布仁波切——丹增嘉措活佛之前世，全知无垢光尊者，是西藏公认的三大文殊化身之一。尊者在修学当时的各宗派最重要传承的教法时，成为最有学问、最有辩才的著作家和教授师，而被称为“语自在”。

（无垢光尊者）

丹增嘉措活佛的前世索南贡布尊者，生于美瓦地区。他不仅是全知显密教法无垢光尊者的化身，也是西藏“实践佛法”的代表米拉日巴尊者的化身。

他在山洞闭关苦修时曾深受米拉日巴尊者的无上加持与感化，几乎变成了米拉日巴尊者瘦骨嶙峋的形象。所以，索南贡布尊者被幼时依止修学显密教法的上师拉拉秋珠称为米拉日巴大师的化身。

尊者依照上师言教，前往竹青寺随学于扬嘎仁波切。因俱生智慧卓绝，显现出非凡的才智学识，因此被金刚道友一致推举为：“若广行著书立传，则可有与全知麦彭仁波切并驾齐驱”的成就。然而，尊者由于非常注重实践佛法，实现了安住于自性光明大乐镜中，无碍通达了甚深密续义境及大小五明等学问，也显现了获证辩才无碍之成就。

有一次，尊者的弟子秋丹喇嘛到赤诚桑波尊者（龙多活佛的前世）面前求《大幻化网》法。赤诚桑波尊者问到：“你曾经有没有得到过此法？”秋丹喇嘛说：“我曾在至尊上师索南贡布面前听授过”。赤诚桑波尊者说：“既然如此，那就不必再于我这里听授。我曾经拜读过尊者为我兄长撰写的一部论著，从中可以看出尊者是一位智慧深广、学识渊博的大成就者，甚是令人敬佩。”

尽管如此，尊者却非常谦恭随和。有一天，格鲁派的一位大格西前来拜见尊者。其人欲顶礼尊者足时，尊者起身阻止道：“不要顶礼！切莫顶礼！”之后，两人展开了激烈的辩论。最后尊者诚恳地说：“阁下确实广闻博学，日后我们有机会再相互切磋探讨”。那位格西在返回途中，对弟子说：“索南贡布尊者果然名不虚传，他的确是无与伦比的超人——文殊菩萨的化身”。

尊者在一首道歌中写道：“我先后于十三、二十一、二十三、三十三岁时亲赴铜色吉祥山，面见了与上师拉拉秋珠无二无别的乌金第二佛莲花生大师，并得到莲师的亲自授记。即应于何处修行、施主为谁，如何修持等，一一明示。现在回顾过去，我从未违背过莲师的教言”。

他曾在一首歌中写到：“住于灭念之禅中，见到离戏之智慧，不要束缚任自在，任何事物不执着，无性哄骗如阳焰，执着如象沉大海。”

尊者依照莲花生大师的授记，舍弃美瓦寺住持的位子，独自一人，于狮子头等山洞，闭关苦修，最后获得了共与不共之成就。有一天，尊者在自性光明境界中，贝玛目扎（即贝玛拉美扎，五大印度祖师之一）上师赐于《四心滴》等并为之灌顶；同时他圆满获得了全部灌顶并通达大圆满一切甚深之窍诀。

“文革”期间，尊者屡次示现不可思议的神变和神通，使众人生起无比的信心，名声远扬。有一次，有些人来到尊者面前气势汹汹地问：“你有什么武器，赶快交出来！”此时，尊者从容不迫的拿出金刚橛说：“我只有这个”。于是，他们将金刚橛扔到了外面，举起上了子弹的枪，对着尊者的胸口开了一枪，谁知道，竟然没有听到枪响，尊者也安然无恙，泰然而坐。而这些人惊疑的望着尊者，一句话也说不出来，只好悻悻的走了。从那天起，这些人再也不敢到尊者住地胡作非为了。

在尊者的生平中，有许多令人心碎之事，其中莫过于他妹妹凄惨的死。尊者的妹妹心地善良，是典型的贤妻良母，而她的丈夫性情粗暴，妻子和可爱的女儿，经常受到呵斥和责骂。十多年来，她的每一足迹，都渗透着悲伤的泪水。她从未得到过纯真的爱，有的只是精神上的刺激和肉体上的折磨。她曾经多次想对哥哥诉说自己悲惨的境遇，可她实在不忍心连累自己爱戴的哥哥，更不愿意影响他的精进修行，只好默默忍受这一切痛苦，终于，在绝望挣扎中无法承受命运的残酷，含泪丢下最心爱的女儿，在一根绳索中凄惨地离开了人间。

她的丈夫，在失去了妻子后才体会到妻子的珍贵。他非常心虚和胆怯，不知如何面对尊者，如何向尊者交代。当尊者听到妹妹的悲惨消息时，内心深处充满不可言喻的悲伤，他向前来诚心忏悔的妹夫哽咽地说到：“为什么妹妹会如此狠心的与你决缘？你在我面前苦苦跪地忏悔，求情告饶，难道这是真

《如何面对痛苦》

的吗？……不过，无论怎样，事已至此，你也不要过于伤心，只希望你以后照顾好自己女儿，这是我对你的唯一的要求”。听到这些宽宏大度的话，尊者的妹夫羞愧交加，感悟到尊者确实是一位具德的大成就者。此后，尊者回顾过去的往事，想到他未能关照唯一的妹妹和她的惨死，心中痛入骨髓，情不自禁凄然泪下。为了弥补往昔的过失，他犹如慈母般的关怀失去母亲的苦命的外甥女，温暖着她那思念母亲的心灵。

60年代，索南贡布尊者被关在监狱里。有一次，他身上生满了虱子。常人难以忍受，而他却把它们视为自己的孩子，以强烈的怜悯心、仁慈心，让它们啖饮自己的血肉。可没有几天，这些小东西竟然全部消于法界了。监狱里的人亲眼目睹这一莫测的情景后，对尊者生起强烈的信心，并为他博大的慈悲心所折服。

多年来，凄风苦雨的生活使尊者完全了解众生的痛苦。离开监狱时，他紧紧握住狱门的铁锁，向狱友们发誓到：“愿正身险牢狱的所有的同胞将要经历的一切痛苦，都落在我身上，由我一个人代受。愿借助我一雪善，使你们彻底免除惨狱痛苦和苦因，从而获得幸福和无上喜乐，并愿此牢狱片甲不留地消于法界之中”。

尊者出狱后，由于当时的环境缘故，他很难见到他一直牵挂的外甥女。当尊者最后一次和外甥女相见时，脸上露出了悲喜交织的慈悲笑容。外甥女也像见到了母亲一般无比欢喜。在安慰她的同时，尊者也为她讲了许多做人的道理。在两人即将分开之即，尊者把自己贴身内衣送给了外甥女，并语重心长地说：“孩子，不久的将来，我们会相聚的，那时我会让你高兴和快乐的”。

1966年，藏历的十二月二十八日，尊者对待者说：“麻烦你，请帮我脱掉上衣好吗？”侍者紧张地说：“这怎么可以呢？如此寒冷的季节，您会冻感冒的。”尊者微笑着说：“那么你说石头会被冻感冒吗？”说完，尊者便结金刚跏趺坐，于光明法界中安详如定圆寂。限于当时的历史背景，遗体很快被土葬。80年代后才取出，取出时丹增活佛在场，亲眼目睹整个过程。虽然遗体已经腐烂，却呈现咖啡色，并散发出芬芳的檀香味。

尊者圆寂后，有一位妇女（尊者的亲戚）梦到尊者外出，她问尊者：“堪布老人家，您这是去哪里？”尊者说：“我到四地村秋易家族去”。从睡梦中醒来后，她情不自禁地想：这是否预示着尊者将会转世到秋易家呢？不久，有一个喇嘛也做了一个同样的梦。

丹增活佛的母亲在怀孕期间的一个晚上，曾梦见来到一片茂密的森林，索南尊者出现在她的面前，郑重地将两颗纯白无瑕、晶莹剔透的舍利子交到她手中，她感到欣喜无比。醒后，梦中的情景依然历历在目，她苦思冥想，不知意义何在。后来，她忽然领悟到，这一定意味着我将会得到两个心肝宝贝。不久，她把这件事说给叔公听，叔公也这样认为。

在母胎中，丹增活佛就被美瓦寺的几位高僧大德（秋丹、丹秋上师）根据前世索南贡布尊者的授记，认定为尊者的转世。后来大成就者顶果钦哲仁波切（被认为是大圆满教法的最伟大的导师、莲花生大师精神宝藏的发现者）和萨迦教主达青仁波切也认定他是尊者的转世。有些大德不仅认为丹增活佛是索南贡布尊者的化身，也认为他是诺日丹增堪布的化身（近代美瓦地区修习大圆满法获殊胜果位之大成就者之一），所以诺日丹增家族的人，至今仍与丹增活佛保持着联系。此外，有一位瑜伽士的预言说到：“丹增嘉措仁波切即是莲花生大师二十五位心子中玛垛仁尊者的化身”。

公元1968年藏历一月七日，丹增活佛诞生于美瓦的秋易家族，父亲邓德日（降魔），母亲南噶日（极善，索南贡布尊者的外甥女）。据说他的父亲英俊潇洒，而母亲相貌平平，父亲本不愿意这门婚事，但由于丹增活佛的祖父、祖母对索南贡布尊者具有强烈的信心，所以非常赞同，他的父亲只好遵从父母之命，与南噶日成亲。

丹增活佛从小是祖母抚养长大的。因为他的父亲年纪很轻就离开了人世，祖父也不幸离开了人间。这一切给祖母的内心造成了巨大的创伤。从此以后，祖母就把全部的希望和慈爱赋予了孙子。她爱护孙子就象爱护自己的生命一样，祖母的这种大慈大悲的博爱，对他幼小的心灵产生了极大的影响。由此，他懂得了何谓慈悲心的真谛，懂得了如何以爱去报答祖母，去经受苦难的人生。

孩童时，他特别喜欢与小兔子、小狗、小猫等动物玩耍，当然它们也对他唯命是从，并尽力保护他。有一次，他与小朋友跌交时，小猫在一旁急的团团转，并突然扑向对方，不料却扑到了他身上，抓伤了他的肩膀，小猫立刻跑到他的面前，望着他，显出极其难过的样子。他非常感动，觉的小猫比任何时候都懂事。他每次见到宰杀牛羊时，就会流出眼泪，然后跑到很远的地方，不忍心看下去。有时还喊着对大人们说：“你们不要杀它，它会很疼的”。

虽然他的年纪很小，这种感人的举止却让邻居们非常感动。从此以后，邻居们再也不在他的面前宰杀

《如何面对痛苦》

牲畜。

据他的叔公说，他年幼时常常发生一些不寻常的事情。每次见到空中出现五颜六色的光芒和与佛菩萨形像相似的奇妙景象时，他都要跑到祖母面前，扯着她的衣襟说：“祖母，你快看呀！”祖母试着眼睛说：“你在说什么呀，我怎么什么也没有看到呀！”而他感到非常奇怪，说：“我看的那么清楚，您怎么什么也没有看到呀！”还有一次，当他玩耍时见到一位奇人，身体比正常人高出2—3倍。他眨者有神的眼睛看着那位奇人，心里想：这是谁？为什么如此高大？那人很和蔼的对他说：“我的孩儿，你不要因为父亲去世而悲伤，以后我会代表你的父亲，形影不离的保护你”。说完，他就消失于空中了。一位大成就者阿克乐珠说，那位奇人就是丹增活佛的护法神。

童年时，他就智慧超群，聪颖绝顶，他和表哥一起修习藏文和显密经论，叔公每次只教他一遍，他就能记住，可他表哥却恰恰相反，怎么教也教不会。叔公因此称他“白智慧”，称他的表哥为“黑智慧”。他还擅长绘画，未经勤学便无师自成。16岁时，他依止具德大成就者晒桥堪布和其他几位上师。17岁时，丹增活佛正式剃度出家。就在这一年，他听到晋美彭措仁波切的盛名和事迹，不由的产生了无比的信心，萌发了去色达拜见如意宝的愿望。对于他来说，这是一件最重要的事。因此，经过反复考虑，终于向年迈的祖母表明了自己的心迹。祖母经过考虑，对他说：“我的年纪已高，而你到异地他乡，以后恐怕再难相见。在我死之前，不愿与你分开；然而，这次你是佛法度众的缘故离开我，你不要半途而废”。听了祖母的话，他非常惊喜。他甚深感到祖母的慈爱和崇高的信仰对自己是多大的鼓舞和支持。但是，他决定在祖母弃世之前，不离开她。两年后，74岁高龄的祖母身患重病。他对在身旁伺候的孙子说“我已经不可能与你长久在一起了，我心里唯一不放心的是，我死后再没有像我这样照顾你的人了，你会不会照顾自己呢？”他听到祖母的这些话，心中产生极大的悲痛，但还是以平静的语气对祖母说：“祖母，请您不要为我操心，我会快乐的。您的病情如此沉重，虽然我心里十分难受，但是相聚的最后就是分离，这是人人无法逃避的自然规律。我知道您做了不少善业，我相信您即使在死亡的路上也不会恐惧。不过，最关键的是这一时刻，应该舍弃滋生爱欲的意识，您对我也不应该有任何依恋，应把自己的善业和慈爱带到极乐世界去。应该相信，在那里我们祖孙二人一定会有相聚的一天。祖母，请您放心吧，我会为您祈祷的，我和阿克曲增两人会用破瓦法超度您的”。祖母听了他的这些话语，便放心了。1987年正月初一，他的祖母离开了人世。从此，他孤零零的，独自一人走上了一条新的人生道路。

于是，他前往五台山拜见妙吉祥的化身如意宝晋美彭措。法王如意宝对他说：“你一定要到五明佛学院来！”为增强他的信心，日后一起弘法，法王如意宝为他写了一部殊胜教言。有位伏藏大师曾在给法王如意宝的预言偈中写到：汝前将现一心子，宛如灵猴机智童，尽情饱餐野果后，欢然跃至雪山顶。为此，法王如意宝在僧众面前解释道：“此偈诵所言的机智童子，即是我的心传弟子丹增嘉措活佛”。由于种种特殊的因缘，丹增活佛放弃了美瓦寺坐床的机会，来到五明佛学院，跟随法王如意宝上师学习大圆满教法。在学院，他通达了大小五明等诸多显密经续，短期内就担任了堪布之职。他还先后撰写了佛学理论、散文、诗歌，如《法界宝藏论辨析》、《分析雪域佛教文化发展》、《藏传佛教放生文——动物欢喜园》、《如何面对痛苦》、《探索梦的奥秘》等著作，有的已经翻译成汉文，受到大量读者的喜爱。尤其在诗歌方面，独具匠新，受到法王如意宝及许多学者的赞赏，被誉为“雪域语自在”。

有一年，丹增活佛为法王如意宝写了一首词句优美的回文诗。为表达赞誉，法王如意宝把自己的上师丹噶仁波切传下来的珍贵佛像赐予了他。1994年，他在上海养病，当他坐在大海边，望着一望无际的太平洋，对远在天边的法王如意宝，情不自禁地写出了一首思念的诗歌。当法王如意宝慢慢地吟味远方的心子传来的歌声，感动的泪流满面，哽咽难止。后来，法王如意宝为祝愿他早日康复，长久住世，便和全体僧众一起念经、祈祷，并回向给他。正象佛陀在一部密续中所说的：“在已觉悟的一切诸佛中，没有一位不是依赖上师而证悟的；在即将出现这一劫的一千尊佛中，也都得依赖上师才能证悟”一样，丹增活佛就是这样义无反顾的追随法王如意宝。

在修行方面，他经常强调爱心和悲心的无限力量，同时也强调对上师的信仰和恭敬心，这些都是证悟无上大圆满不可缺少的必备的条件。他在新著《如何面对痛苦》中说：“若欲趋入大圆满法，则自己必修具有猛烈而恒久的信仰，依靠具足圆满传承上师之诀窍，在上师的加持下，方能契入无上大圆满法门”。正如顶果钦哲仁波切曾经说到的犹如太阳和月亮，映照在清澈、平静的水面上一样，一切佛陀上师的加持，总是呈现在具有虔诚信仰的人身上。太阳光平等遍照一切处，但只有透过放大镜的地方，才能让干草生火。当佛陀上师慈悲的遍照光芒通过信仰和恭敬心时，加持的火焰就会在你的生命

《如何面对痛苦》

中燃烧。因此，我们必须经常记住上师的殊胜品质，尤其是上师对我们的慈悲”。

有一年，法王如意宝在印度朝圣时，丹增活佛犹如孩童思念远方的慈母一样，无法平静。他独自一人迈着孤独的脚步，走到学院的山顶，安坐在绿绿的草地上。当他听到远处传来一只小鸟凄切叫声时，心中更加清冷、凄凉，更加思念自己的上师。于是，一首思念上师之歌，油然而生。他抬头望着飘来的云，祈祷着法王如意宝的早日归来。他对白云道：“亲爱的云儿，假如你能非常喜欢我，那么希望你能理解我这个孤独的小喇嘛，将这首歌传送到印度的索蹲喇嘛的手中，让他恭恭敬敬的交给我最怀念的上师如意宝。恳求你答应我的请求，好不好？”

丹增活佛不仅对法王如意宝至诚恭敬，而且对有情众生也非常谦恭慈爱。他曾经为一位将要别离的挚友写了一首密语教言歌。歌中写道：

梵穴大乐顶轮妙严饰，无比信心当依具德主；诸佛本体无等法王尊，乃至菩提果间恒护您。

曲曲折折人生旅途中，不可避免喜忧交替现；一切无常幻化之游舞，故应转为修法之助伴。

具足讲修妙法功德者，任慈道友聚集之行列；片刻同住难得此善缘，故当反反复复常忆念。...”

他对于各式各样的有缘者，总是以无限的慈悲和方便去教导，没有攀缘心，没有分别心，替代众生的难忍之苦，给予众生无上法乐。最令人钦佩的是，他总是以不矜不慢，解脱自在的神态静迎众生，对罪障沉重的人更加怜悯、疼爱。他在《如何面对痛苦》一书中说道：“祖母那无私的慈爱对于我今天所形成的品行产生了很大的影象，因为慈悲之心是每一个人不应该缺少的，假如没有慈悲心，一切生命就无法生存，特别是对于一个修持佛法的人来说，这是真正的无价之宝。这样的大慈大悲是争抢不到的，他需要依靠各自的心灵来滋润，才会出.....”。他的这种慈悲，就像伟大的月称论师所说的“在修道的初期，慈悲心犹如种子；在中期，则是滋润的水分；到了最后，慈悲心就是开悟证道的实际的果实”。

活佛总是教诫弟子们不能退失对上师的信心，要诚心祈祷法王，求得加持。活佛非常强调修持大悲心、菩提心和对上师的信心，这样才能证悟大圆满。活佛乘愿再来，跟他接触过的人，不难从他身上发觉与众不同之处：从他的言行中自然流露出安详、柔和、自在，丝毫没有捆绑凡夫心灵的烦恼习气之踪影；感受到他的亲切和庄严，既是如此平易近人，又是那么遥不可及。“高山仰止，景行行止。虽不能至，心向往之。”他那博大的胸怀、自在解脱的心地光明、慈悲的笑容、严谨的行持、谦和的态度，令人终生难忘：世间竟有如此的人格！有些弟子们说：“活佛极具加持力，只要见到活佛，一切烦恼就会烟消云散.....”

以上仅为冰山一角，因为虽然有很多弟子想了解活佛的经历，请他口述自己不平凡的传记，但是很难听到活佛介绍自己，他常说自己年轻，没有什么修行和功德.....

《如何面对痛苦》

书籍目录

目 录

关于痛苦性质的认识

佛教徒对待痛苦的特点

不要执着痛苦

痛苦并非是永恒不变的

痛苦是一场噩梦

受苦受难的"我"到底在何处

如何利用痛苦

内心的安详与快乐

心情愉快咒修持法

无著贤菩萨之安乐歌

《如何面对痛苦》

精彩短评

- 1、非常好。
- 2、没有读到这本书之前，我一直不知自己活在了无明之中。

《如何面对痛苦》

章节试读

1、《如何面对痛苦》的笔记-第81页

一个人在孩提时代，如果养育他的人是一个具有大慈大悲和博爱之心的人，那么这个人的品行就容易对孩子幼小的心灵产生非常有益的影响。许多的智者都对此有过论述，这是一个真理。

如果我们再深入地分析，就会发现，我们所谓的漫漫人生路，其实就是沉痾之长梦。这期间所经历的幸福与欢乐，却是一场美梦，而经历的痛苦，却是一场噩梦……

以智慧观察它的来龙去脉——它始从何处而来、现在住于何处、最终又去向何方，它有无形状、有无颜色、有无指定性质……如此等等分析，是寻觅不到实有的存在。因此，从内心之中也是找寻不到“我”的存在。这样推究下去，最终观察与被观察之间的对立也荡然无存。从而可以知道内外有情事物都是空性的。

愈是接近事物本来面目，智者愈是保持缄默，这是很自然的。

追求外在物质所产生的快乐并不可靠。一切外在的物质，都是虚假的世俗法，它们往往欺骗着我们从眼识（以及耳识、鼻识、舌识、身识）乃至到意识间的感官。那些未证悟的人们，会经常跟着外在物质的假相跑，变得迷惑彷徨……

我们所处的这个花花世界极具诱惑力，而人们的心也是飘摇不定毫无主见，导致心识被外境物质所控制，极不稳定，变化很大。

《如何面对痛苦》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu111.com