

# 《朝圣》

## 图书基本信息

书名：《朝圣》

13位ISBN编号：9787504362650

10位ISBN编号：7504362654

出版时间：2010-10

出版社：中国广播电视出版社

作者：宗萨蒋扬钦哲仁波切

页数：165

译者：姚仁喜

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](http://www.tushu111.com)

# 《朝圣》

## 内容概要

立品图书2010年11月出版。

立品小站<http://site.douban.com/108758/>

佛陀的一生有四个关键时期——发愿出离、证得正觉、传授教法、证入涅槃，相应的四处地点则成为著名的佛教圣地——蓝毗尼、菩提伽耶、瓦拉纳西和拘尸那迦。

本书作者对上述四个佛教圣地的历史意涵和文化环境做了介绍，更重要的，作者对圣地所代表的生命意义以及我们朝圣所要达到的目的，给出了清晰的说明，字里行间处处是有如明珠一般通透的正见正觉，不仅能够有力校正把朝圣当旅游的心态，而且能够为读者树立起像佛陀一样觉醒和证悟的信心。因此本书与普通的旅游指南或观光札记绝然不同，而是要带领你完成一场庄严的心灵朝圣之旅，作者以其深刻的智慧和广大的慈悲，最终是要告诉我们：一条能够超脱轮回、去除所有污染的道路，确实存在。

# 《朝圣》

## 作者简介

宗萨蒋扬钦哲仁波切，秉承藏传佛教最优良的传承和教育，享誉世界，是当今公认最具创造力的年轻一代藏传佛教导师之一，兼上师和导演于一身，曾任贝纳尔多·贝托鲁奇电影《小活佛》（Little Buddha）顾问，并编写和执导过两部佛教主题的电影——《高山上的世界杯》和《旅行者与魔法师》，深受现代东西方佛教弟子尊崇和喜爱。他将电影视为现代的“唐卡”，万般都寓佛法于其中，以电影的虚拟情境巧妙地比喻我们身处的幻相世界；而证悟的过程就是脱去妄念所带来的层层蔽障，了解因缘的善变与无常，进而放下我执，迈向觉醒之路。

## 书籍目录

### 第1部 旅程

佛教圣地

佛陀的四句宣说

悉达多以凡人之身诞生

悉达多证得正觉

佛陀开示教导

佛陀灭人无余涅槃

蓝毗尼

菩提伽耶

瓦拉纳西

拘尸那迦

到印度朝圣

### 第2部 修持

积聚与净化

如何在圣地积聚福德

修持

皈依的修持

七支祈请文

礼拜

供养

忏悔

随喜

请转法轮

请佛住世

回向

供品

供曼达

菩提心与菩萨戒

祈愿

附录

《大方广佛华严经》《普贤行愿品》

十方四时祈愿文

圣教广弘祈愿文

西域取经诗

供花咒语

大礼拜咒语

后记

译文谢辞

## 章节摘录

插图：然而，染污总是造成我们的障碍。这是我们必须去除的，因为它们是既深植、又倔强的习气，总是把我们带到期待、恐惧与痛苦的折磨之中。如果我们仔细检视：什么是我们真正期望与欲求的？什么是我们不停挣扎的目的？什么是我们倾注一切努力想要达到的？我们大多数人会发现，比起其他的一切，我们真正渴望的，是完全的自主性与全然的独立性。我们理想的世界，是一个不需要依赖任何人或任何事物、不会被控制、永远不需要请求别人帮忙、而且没有人对我们颐指气使的地方。基本上，就是能够自由自在地在任何时候、做任何我们想做的事，这就是我们几乎不择手段企图达成的。从世俗的角度来看，为了追求这种全然的独立性，我们发展出无数的活动。在个人的层次，举例说，为了让家庭主妇从分派家事给清洁帮佣、又要确定她们好好做事的这个耗时又气馁的任务中解脱出来，于是吸尘器被发明了。当个人聚合成团体时，想法类似的人会一起共事，因为他们相信如果个人主义的原则能普遍地被采用、或者如果人权得以张扬、或者民主制度能在全世界都建立起来、或者我们都更致力于科技的发展，我们就能让全人类达到独立自主。

## 后记

这些拉拉杂杂的片断，连同这伟大的书名，是我在印度佛陀圣地旅游时，不断被同行的朋友纠缠，问我在圣地该做什么、该想什么之后所产生的。诸位可以看到，这本书绝对不是旅游指南。如果你是对旅游指南有兴趣的话，我会推荐更敦群佩（Gendun Chopel）所著的A Guide to India以及Dharma Publishing出版，Elizabeth（200k著的Holy laces of the Buddha crystal Mirror9。我对孤独星球（Lonely Planet）出版的旅游系列所涵盖大量而详尽的信息总是感到惊讶，对于跟我一样抱持观光客心态的人，这些系列的书非常有用。

## 《朝圣》

### 编辑推荐

《朝圣:到印度圣地做什么》：宗萨蒋扬钦哲仁波切的文字看似简单，却包含深入浅出的层层奥义。下笔如行云流水，诙谐幽默又字字珠玑，在轻快的字句后面，充满了引导无明众生脱离轮回的佛菩萨大悲大愿。而最为可喜的是他个人风格低调，修为高尚，拥有无数读者。无论是不是佛教徒，《朝圣:到印度圣地做什么》内容都会徐徐导入我们的内在，诱发出本该有的淡定自在，进而让我们认知因缘和合的运作，得以走出生命困局，获得某种层次的解脱。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。

# 《朝圣》

精彩短评



- 1、朝圣，继《佛教的见地与修道》、《正见》、《人间是剧场》三部曲之后的作品，看完有人想去印度了吧，哈哈哈哈哈。嗯也许。此外十分期待宗萨仁波切的中观解说哦。
- 2、我清楚的记得，这本书最早是今年3月12号在公交车上开始读的。那天我刚报完名，在公交车上没有位置，就开始读这本，越读越有劲，后来觉得那天回家的路也很短。里面很多充满哲思的话，就不一一列举了，还是去找本自己读吧！不会失望的~“在物质世界里，富有指的是你拥有很多财产，经营各种生意并且很有钱；而灵性世界把富有定义为全然知足，并且指出当我们不再以所有自己匮乏之物的想像来折磨自心时，我们就很富有。”
- 3、在这样一个阳光明媚的春天看了这本书，心中充满了平静与喜悦。读后的感想如同春天迷蒙的细雨和雾，无法清晰的描述，因此还是把书中喜欢的语句摘录下来，希望每一个有缘人读懂它：智慧，很简单的说，就是没有偏见的感知。它是对于实相的真实本性具有清明，绝对，完整景象的心。具足智慧的人，不会被他们的觉受所欺瞒，不论在他们身上发生什么，都不会对究竟实相有任何扭曲、改变或是转换。我们借由听闻真正的心灵教法、思维这些教法并且修持禅定来开展智慧。而开展智慧是绝对重要的，因为如果不这么做，我们就无法从迷惑中解脱。佛教的终极目标也是自由，它的意义远远超过了人权、民主等。从灵性角度来说，只有我们从自己的执着、“主义”、见地解放出来时，才能经验到自由。佛陀告诉我们，虽然我们都渴望自由远胜于一切，我们却完全不知如何增长实现自由的因子。反而，我们却培养了那些确定会让我们的解脱可能性越来越渺茫的因子。如同一条饥饿的鱼，为了满足对食物的渴求而冒险吞下渔夫的钩；或被烛光完全迷惑的飞蛾，令自己扑火而亡；或被猎人甜美笛声所惑的麋鹿，因而掉入陷阱；为了尝到短暂的喜悦，我们不计一切后果，持续不断的掉入几乎立即会变成恐怖故事的爱情故事；而我们最欲求的东西，最后都正好摧毁我们民主制度、人权等这类概念加诸于我们的限制，以及让我们如壁纸般铺贴在生活中的无数精巧道具，终究只会让我们产生越来越多的依赖性。我们没有任何一个人是自由的---这是非常明白的。我们活在这样的状态下：习气与烦恼决定了我们的每一个行动，而我们所处的环境更加强化了它们。世界上所有的产品，从iphone到蕾丝内衣，都是设计来强化与刺激我们的期待、恐惧与情绪反应的，同时也增强了我们的依赖性。偶尔，我们某些人可能会瞥见自己所落入的奴役深渊，渴望能够把这些习气与烦恼的枷锁卸除；我们努力面对真谛，设法去除禁锢我们的世俗幻相，但是由于缺乏福德，我们染污的巨流加上习气的威力，又把我们拖回掉入放逸散乱的恶臭深渊当中。
- 4、宗萨仁波切不愧是当代佛学大师，总是能深入浅出、恰如其分地讲解很多佛学道理，让我们很容易理解并受到触动。在此特别纪录一些。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。佛教圣地并不一定是与释迦牟尼生平有关的地方——比如他诞生、证悟、说法、涅槃之处，有许多圣地与其他诸佛，以及我们这个时代的阿罗汉、菩萨、佛陀弟子等有关。佛陀的四句宣说：\*虽然有情众生因污染而凡庸，我们却都本具佛性\*我们的染污是暂时的，并非究竟的本性，因此是可以去除的，染污去除的结果，我们得以成佛\*有一条道路指引我们，如何去除染污，证得正觉\*依循此道，我们便可证得离于各种极端（边见）的解脱蓝毗尼：悉达多以凡人之身诞生之处菩提迦耶：悉达多证得正觉之处瓦拉纳西（鹿野苑）：佛陀教导迈向证悟之道之处拘尸那迦：佛陀证入究竟涅槃之处我们前往朝圣，为的是要帮助自己记住佛陀所有的教法，而其精髓就包含在他入灭前所开示的四句宣说之中。祈愿学习如佛陀一般去欣赏老、病、死，并唤起勇气，为了超越生死而义无反顾。对轮回生命产生深切的出离心，是迈向精神道路的关键。痛苦并非从外在的来源降临到我们身上，而是我们自己情绪的产物，不论我们受了多少痛苦，不论我们感觉那个痛苦及其原因有多么真实，它其实是一种幻相，并非真实存在，一切和合现象皆无常。一条能够超脱轮回，去除我们所有染污的道路，确实存在。究竟上而言，灵性与世俗的价值观是完全抵触的，这是我们不得不接受的。在物质世界里，“富有”指的是你拥有很多财产，经营各种生意并且很有钱；而灵性世界与“富有”定义为全然知足，并且指出当我们不再以所有自己匮乏之物的想象来折磨自心时，我们就很富有。对朝圣者而言，印度的混乱是个极大的加持，因为它真正强迫你睁开双眼去看。一切现象依外缘，外缘依于动机，外缘和动机二者，是推动轮回生命的中枢引擎。当我们得以从这两者之中解脱时，我们就能脱离生死的循环，而享有所谓“涅槃”的自由。朝圣的正确动机是什么？最理想的，是要培养智慧、慈爱、悲

心、虔敬心和真诚的出离心。切勿以短视、自私、世俗的原因来行善，在圣地作供养或修持佛法时，即使你的动机有点世俗，至少也应尝试忆念你修行的目标，是要去除我执、自私与骄傲。比起其他的一切，我们真正渴望的，是完全的自主性与全然的独立性，我们理想的世界，是一个不需要依赖任何人或任何事物，不会被控制，永远不需要请求别人帮忙，而且没人对我们颐指气使的地方。基本上，就是能够自由自在地在任何时候，做任何我们想做的事。这就是我们几乎不择手段企图达成的。只有我们从自己所有的执着、&quot;主义&quot;、见地解放出来时，才能经验到自由。要永远修持谦卑之心，切勿炫耀你的财务，或你做的供养，也切勿以任何方式张扬自己来引人注目。修持皈依所不可或缺的依据，是出离心、虔敬心、菩提心的慈悲这三种高贵的功德。忆念法的时候，不要只限于念诵圣典，更重要的是要记住佛陀开示的真谛，例如：诸行无常；任何人终将死亡；无论我们此生积聚多少财富与资产，它终将溃散；一切建造必会崩塌。我们生命中所聚合的人或物，一定会离散。同样的，记住一切现象的本性是空性；事物的显现并非事物的实相；我们所见的世界，是我们自己感知的结果，它并不真实存在。七支供养：礼拜、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请佛住世、福德回向。

5、最初的旅行是朝圣一块披布一只拖钵用双脚丈量大地看得不是风景而是自身的一生是内心走在朝圣的道路上越走越清越走越静朝拜心中的圣地是真正的旅行印度和伊斯兰世界的传统每个村庄都有专门的客房和粮食供给朝圣者使用这样的供养无论有没有对朝圣者都没有分别一旦进入了内心的圣境身体就是个暂时的居所把它打扫干净离开是最完美的在印度和西藏死在朝圣道路上是件喜悦的事情

6、对这本书最好的评论就是直接去读它，不过鉴于“祈愿”这一部分写得实在太好，且转载至此，仅以自勉。祈愿 身为初学者，不论我们做什么，很粗率地说，我们的灵性道路一直就是个「假装模拟」的法道。在佛教里，有许多种的灵性法道，例如出离心之道、虔敬心之道、大悲心之道等，不过要随时都能够「真正」体验所有这些法道，是极为困难的。过往的伟大上师对我们的建议，是要以发愿开始，愿未来有一天，我们会感受到真正的出离心、虔敬心，大悲心等。藉由这么做，我们会积聚大量的福德。 曾经有位老妇人，她看到一个有钱的商人，以一顿豪华的午餐供养了佛以及全体随从。当她注视着那些装饰得极为漂亮的桌子、金色的盘子以及许许多多精心摆设的菜肴时，她不断地希望她也能够做这样的供养，可是她几乎一无所有，没有钱能使自己的愿望实现。然而，只因为希望与发愿，据说她积聚了不可估量的福德。 对于我们这些没有智慧因而无法了解空性、仍然受制于时间、空间、方向、质量和数量的人，发愿是为我们所设计的修持法门。这个修持，是提供给那些心智受局限、只能假设「一切众生皆成佛」也许有可能性的人。想要在世俗的层次上帮助一个人，就已经让我们迅速地精疲力竭了；所以，「永远」一直帮助「一切」众生的想法，似乎只是诗意梦幻一般地怪异而不真实。然而，这种短视的见地只是缺乏智慧的结果。 《般若经》里提到，有位菩萨经过多年努力行持菩萨道之后，他告诉佛说，他一想到获得证悟要花上这么久的时间，加上无数的众生都还未获得解脱，就感到气馁。佛陀以一个譬喻回答了他：想像一个母亲梦见自己的独子被湍急的河流冲走。她完全无能为力，然而，在痛苦绝望中，她愿意做任何事情来救这孩子，不顾自己的安危，甚至愿意牺牲自己的性命。要花多长的时间来救这孩子，完全不是她在意的问题；要花多少心力来救他，也完全不是她的考量。由于坚定的力量和专一的决心，她终于把孩子从河里拉上来。然后，她醒了过来。她为了救这孩子所承受的一切痛苦、所付出的极大努力，以及她所投注的时间，都不曾存在过，甚至连她救了孩子性命的想法，也只是个幻相。 我们尚未发展出智慧来认清轮回的虚幻本质，所以我们认为这个世界和其中的人们都是坚实、恒常而且真正存在的。因此，我们被彻底征服，甚至只是试图救渡众生的挑战，我们都无法鼓起勇气面对；然而，我们却有足够的福德，渴望追随菩萨之道。因此，我们应该如何开始呢？我们如何找到一个方式，来开始一个我们目前相当确定的终将被证明是不可能的任务？一如佛法道上的其他任何修持，我们以生起正确的动机开始，然后以发愿来巩固它。因此，当你在朝圣途中，若没有别的事做，就应该一再地念诵发愿祈请文。路人无怙依，愿为彼引导，并作渡舟者、船筏与桥樑！求岛即成岛，欲灯化为灯，觅床变作床，需仆成彼仆！愿成如意牛、妙瓶如意宝、明咒及灵药、如意诸宝树！如空及四大，愿我恒成为，无量有情众，资生大根本！迨至尽空际，有情种种界，殊途悉涅槃，愿成资生因！（28）

（28）寂天菩萨《入菩萨行论》，第三品，第18-22偈颂。 伟大的龙钦巴尊者说，雏鸟飞不高，是因为它们的翅膀小，力气与灵敏度都不够的原因。同样的，如果没有遍知的能力，我们难以对他人产生帮助。因此，目前你只要考虑你自己的佛法修持与证悟；然后找个安静的地方，祈愿你能利益他人。这就是相对菩提心的修持。

行菩提心是菩萨的事业，是你实际上帮助他人所做的事。对我们来说，每天要满足一个众生——

## 《朝圣》

伴侣、孩子或父母——的愿望都很困难了，因此，想要尝试菩萨帮助所有其他众生这种不可思议的无私事业，对多数人来说，光是想到都无法承受了，更不用说将之付诸行动。我们多少人能想像自己以无限的慷慨、完全的谦逊、不倦的忍耐来对待任何一个人？我们所听闻的菩萨事迹，其真实性就像消失的亚特兰提斯古国或独角兽一般；你能想像仿效佛陀在其身为菩萨的五百世之一，把身体布施给饥饿的母虎，让它向以喂食幼虎？这些想法塞不进我们充满逻辑、受过教育的心智里。我们强烈的自私与我执，更阻碍了我们了解这种无私行为的任何可能性。要我们抛弃儿女、伴侣、父母、家庭？不！这是绝对无法想像的！修持行菩提心是很不容易的；而另一面，修持愿菩提心却极为简单，而且不需付出任何代价。对于我们这些想要成为菩萨，而且需要各种助力的初学者而言，应用愿菩提心是更适当、安全而容易的法门。虽然发愿在灵性法道上很重要，但知道我们应该发何种愿或许更为重要。初学者往往对此不甚了解，因为他们不知道什么才是对他们真正有益的，而什么是有害的，就更少人知道了；至于什么才是他们真正需要的，大家则是一无所知。所幸，过往的伟大上师对这个主题有很好的建议，那就是：效法伟大的菩萨。比如寂天菩萨就写到：为于十方际，成办有情利，吾行愿得知，文殊圆满行！（29）

（29）寂天菩萨《入菩萨行论》，第十品，第54偈颂。许多发愿祈请文是过往的圣者所写的，「祈愿文之王」：《大方广佛华严经》的《普贤行愿品》就是其中之一。它被认为是所有祈愿文中的最殊胜的一篇，它包含了以下的偈颂：一切如来有长子，彼名号曰普贤尊，我今回向诸善根，愿诸智行悉同彼。愿身口意恒清淨，诸行刹土亦复然，如是智慧号普贤，愿我與彼皆同等。我为遍淨普贤行，文殊师利诸大愿，满彼事业盡無余，未来际劫恒無倦。如果念诵别人写的字句让你觉得不切身，你可以自己写；或者你也可以修改原有的祈愿文，让它更能反映你想要说的想法。例如：祈愿任何佛所教，自然内化入于我，愿我自然能了悟。（30）

（注30）莲师祈愿文，宗萨蒋扬钦哲诺布英译。Whatever the Buddha taught, Effortlessly may it enter my being, and Effortlessly may I understand it.）这是一种很重要的发愿。佛法既广大又深奥，有时会超越我们所能理解的范围。虽然普遍都认为，研读佛法能让我们增进了解；但事实上，究竟的了悟只能透过诸佛的加持达成。这就是为什么我们要祈愿，愿我们对于佛法的了解——这对我们自己和他人的证悟是必要的——自然地于我们心中升起。祈愿自己不只在知识上理解佛法，也能在经验上了解它。祈愿自己能体现究竟与相对菩提心，因此能不光靠外表、知识与政治影响力来吸引与怀柔众生。祈愿与大众结缘——甚至那些在一堆人当中，只是对你色彩鲜艳的运动衫瞄了一眼的人——祈愿佛法的种子因而播种在他们的心田里。祈愿佛法持续兴盛。祈愿许多伟大的佛法持有者现世，愿他们在解脱一切众生的努力上毫无障碍。祈愿你的身体、你的仪态、你的想法和各种念头，不论以何种方式，都能够利益众生。比方说，如果我突然急着想要查看股票行情，愿这个世俗的念头也能成熟为利益众生的化现。祈愿自己永远不要投生在亿万富翁的家庭，因为这样的环境只会让你看到世界美好的一面，剥夺你了解佛法的财富。同时，祈愿你能成为美国、中国或俄罗斯的总统，因而你能运用这个职位所赋予的权力，善巧地利益众生。祈愿成为大都市里破败红灯区里的一名妓女，让每个与你相识的人，在他们心中都生起菩提心。祈愿能认真彻底地修持佛法，祈愿你不要总是想要等到适当的时机才开始修持。一有时间，你就找个安静的地方修持。祈愿永远不要因为想要获取更多佛法上的学术知识，因而不去修持已经了解的佛法。祈愿你能体验悲伤。祈愿你不论多么无知，总是能朝着正确的方向前进。祈愿当你追求无意义的欲望时，你欲望的目标能引导你去利益众生。当你发脾气时，愿你对自己的行为感到惭愧，并能获得一些领悟。当你感到沮丧时，愿那沮丧成为你了悟真谛之因。而最重要的是，一直祈愿去「祈愿」

\*\*\*\*\*  
7、《人间是剧场》一书的作者——宗萨蒋杨钦哲仁波切到印度去朝圣，他于午后坐在恒河边上，看着火葬仪式的进行，闻着火烧尸体的气味，沉醉于缭绕的吠陀唱诵声中，仿佛三千年来，一切都未曾改变过。宗萨把自己到印度朝圣的经历，写成《朝圣：到印度圣地做什么》一书。这本书分为两部分，上半部分主要讲他在印度佛教四大圣地的旅行经历，下半部分讲朝圣过程中的修持方法。在本书开头，宗萨介绍了佛教与其他宗教对于“朝圣”的不同定义。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。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”。当我们将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。既然如此，为何宗萨还是要去印度朝圣？因为所有佛教修行的目的，都是为了能一瞥觉醒的状态。前往朝圣，沉浸在圣地神圣的氛围中，并且和其他朝圣者相处，都只是试图达到这一瞥的不同方式。重要的是记住，参访佛教圣地不会一次性解决我们所有的问题，也不会令我们立即获得证悟。同时，我们人类都需要依赖自己所处的外缘与状况，就如同佛陀所说：“一切现象依外缘，外缘依于动机。”外缘和动机二者，是推动轮回生命的中枢引擎。当我们得以从两者之中解脱时，我们就能脱离生死的循环，而享有所谓“涅槃”的自由。外缘对我们在各个层面都产生很大的影响，例如，我们如何选择穿着、受教育，生活在某种社会体系下，吃的食物，交的朋友，造访的地方，等等。因此，我们朝圣所探访的圣地，对我们会是另外一个影响很大的外缘，而且是正面的。朝圣的正确动机是什么？宗萨认为，最理想的，是要培养智慧、慈爱、悲心、虔敬心和真诚的出离心。所以在你出发前，应该许个愿，愿你的朝圣之旅，不管以什么方式，都能不断地让你忆起佛陀一切尊胜的证悟功德，并能因此让你积聚福德、净除染污。明确了初心，再来看目的地。作为一个佛教徒，去印度朝圣，不能不去佛教的四大圣地：佛陀诞生之地蓝毗尼（现今在尼泊尔西南与印度交界处的鲁潘德希县境内）、佛陀证悟之地菩提伽耶（现今在印度比哈尔邦境内）、佛陀教导佛法之地瓦拉纳西（位于印度北方邦东南部，其西北约10公里处为鹿野苑）、佛陀涅槃之处拘尸那迦（现今在印度北方邦哥拉浦境内）。宗萨眼中的印度，她只是单纯地做自己，却能张开我们的眼界，拆解我们的惯性思维，所以朝圣者应该把握每个机会，尽量去看每件东西。不要回避你不熟悉的事物，例如说书的、清耳朵的、按摩的、擦鞋的或路边卖书的——他会有让你惊喜的冷门书，你在纽约或悉尼都绝对找不到。印度的街头展现了人类经验的全貌，从香料市场的鲜艳色彩和特殊气味、壮丽的大理石古老建筑和劳动的大象，一直到就地死亡的尸体、长藓的癞皮狗和令人心痛的贫穷。生与死同时逼现在你眼前；每一个经验都是独一无二，并且生动鲜活，没有事先置入的麻醉剂来钝化极度的快乐和痛苦，而且它绝对不无聊。宗萨看到，印度的天空中总是充斥着飞鸟，但是，不管印度贫民多么饥饿，似乎没有任何人会想要射下它们烤来吃。这就是印度一再使他感到惊奇的地方。他相信，这是印度仍然保有她传统的文化宽容心，并且致力于依循灵性价值来生活的一个征相；虽然她大概是硕果仅存的这种国家之一了，其他大多数的国家，老早就放弃了这种挣扎。宗萨认为，在朝圣的过程中，有两方面的方法可以增进我们对于佛法修持的理解：积聚智慧与福德的方法、净化染污的方法。通过礼拜、供养、忏悔、随喜、请转法轮、回向等方式，忆念佛、法、僧三宝的功德，福慧双修。宗萨提示，当你忆念法的时候，不要只限于念诵经典，更重要的是要记住佛陀开示的真谛，例如：诸行无常；任何人终将死亡；无论我们此生积聚多少财富，它终将溃散；一切建造的必会崩塌；我们生命中所聚合的人或物，一定会离散。同样的，记住一切现象的本质是空性；事物的显现并非事物的实相；我们所见的世界，是我们自己感知的结果，它并不真实存在。

8、为与现代化生活背道而驰的印度，做了一个有趣且解释得通的注解。第一次觉得，凡事都有存在的道理，虽然这道理未必合乎你的逻辑。所以这样的书的好处就是，提供一个在日常生活中不会想到的角度，来看待生命和生活。或者说，逻辑不是唯一的，因文化而异。我想在旅行中看这样一本书，应该非常适合吧。

9、为什么是印度而不是泰国，日本。答案在64页28 设法 [法]31 我们所凝视的象征性金身佛陀--具足32相和80随好，赤足托钵，教导弟子等----是一个相对的化现。37菩提树的一颗种子被带到了斯里兰卡，繁衍成另一株树之后，其果实得以重返印度。47痛苦并非从外在的来源降临到我们身上，而是我们自己情绪（病痛）反应的产物。不论我们感受那个痛苦及其原因有多么真实，他其实是一种幻相，并非真实存在。52死亡可以在任何时刻打击你，而且它不受贿赂。53 所有佛教修行的目的，都是为了能一瞥觉醒的状态。离于二边（EXTEMELESSNESS）而是修空性。62 究竟上而言，灵性与世俗的价值观是完全抵触的，这是我们不得不接受的。在物质世界里，富有指的是你拥有很多财产，经营各种生意并且很有钱，而灵性世界把富有定义为全然知足，并且指出当我们不再以所有自己匮乏之物的想象来折磨自心时，我们就很富有。64有时我会怀疑，在京都的那些雄伟美丽的寺庙，是否能转化成散发真正灵性感觉的场所。日本禅寺那么完美，那么既然有序，精致的光影，细腻优雅的圣物摆设，一切搭配都是完美无瑕。。。一切都令人感觉非常美好，就像参观一个维持得很美的博物馆，而不是一个心灵场所。我发现自己总是被这无瑕之美所吸引，而不是被加持所感动。【这句话里，我对于美的概念开始分崩离析。虽然我经常都认为自己的终极信仰是美，但在此我确认有些美是经不起推敲的，它不能引发你的反省，就如同在优渥的生活，快乐始终是少智慧一样，而我这4年的旅途，虽然没有踏足印度一步，但也一直觉得自己向内的旅行就是那个繁杂，痛苦，丑陋，多样性的印度。我想印度是我

的目的地之一。就连在开悟前去的柬埔寨吴哥窟也是拯救我于迷障】64 在中国，一直到近代，各种灵性生活都在逐渐衰退；事实上，在二十世纪，中国人几乎将与灵性价值失去关联。65 印度，她只是单纯的做自己，却能张开我们的眼界，拆解我们的惯性思维；所以你应该把握每个机会，尽量去看每件东西。。。生与死同时逼现在你眼前；每一个经验都是独一无二，并且生动鲜活，没有事先置入的麻醉剂来钝化极度的快乐和痛苦，而且它绝对不无聊。66 流浪小孩对这些孩子，死亡的阴影与他们长相左右；而对现代大部分时髦的孩子而言，让他们最贴近而稍微想到死亡的，是在看电影或打电动玩具的时候。67 反而是那些顶尖的企管硕士，他们有害的生活方式，包括搭乘私人飞机旅行等，造成环境的大破坏，还以“帮助他人”为借口，催化耗尽天然资源的世界经济，制造出一大堆我们不需要的东西与钝化心智的无聊工作。78 智慧就是没有偏见的感知 PERCEPTION. 它是对于实相的真实本性具有清明，绝对，完整景象的心。具足智慧的人，不会被他们的觉受所欺瞒，不论在他们身上发生什么，都不会对究竟实相有任何扭曲，改变或转换。80 如果我们仔细检视：什么是我们真正期望与欲求的？什么是我们不停挣扎的目的？什么是我们倾注一切努力想要达到的？我们大多数人会发现，比起其他的一切，我们真正渴望的，是完全的自主性与全然的独立性。我们理想的世界，是一个不需要依赖任何人或任何事物、不会被控制、永远不需要请求别人帮忙、而且没有人对我们颐指气使的地方。基本上，就是能够自由自在地在任何时候、做任何我们想做的事，这就是我们几乎不择手段企图达成的。从世俗的角度来看，为了追求这种全然的独立性，我们发展出无数的活动。---全人类都朝向同一个目标：完全无依赖性的绝对自由。佛陀告诉我们，虽然我们都渴望自由远胜于一切，我们却完全不知道如何增长实现自由的因子；反而，我们却培养了那些确定会让我们的解脱可能性愈来愈渺茫的因子。。。为了尝到短暂的喜悦，我们不计一切后果，持续不断地掉入几乎立即会变成恐怖故事的爱情故事，而我们最欲求的东西，最后都正好摧毁我们。我们没有任何一个人是自由的，这是非常明白的。我们活在这样的状态下：习气与烦恼决定了我们每一个行动，而我们所处的环境更加强化了它们。世界上所有的产品，从iphone到蕾丝内衣，都是设计来强化与刺激我们的期待、恐惧与情绪反应的、同时也增强我们的依赖性。偶尔，我们有些人可能会瞥见自己所落入的奴役深渊，渴望能够把这些习气与烦恼的枷锁卸除；我们努力面对真谛，设法去除我们的世俗幻相，但是由于缺乏福德，我们染污的巨流加上习气的威力，又把我们拖回掉入放逸散乱的恶臭深渊中。92 随时保持慈爱与大悲的态度。97 量化佛。IN FACT, 佛无法量化，也无法被时间地点性别所局限。106 悭吝是根植于一种与贫穷完全无关的贫乏心态。107 月官的故事。113 事实上，我们有很多的怀疑是我们最大的障碍，只是因为它占去太多时间，怀疑越严重，我们就越可能困在连续的自我谴责状态中，我们的注意力因而被导离正见，造成我们对业果定律失去信任，并且腐蚀我们对缘起，空性，三宝的究竟实相之信念。115 对于清除怀疑大部分人也需某种与逻辑推理无关的启发来增强信心，比如经历了某种超凡的体验，或遇见一位具启发性的人物。133. 供养乞丐们常常有令人心酸的故事。站在你面前的这个假和尚，很有可能就是完全没有别的办法了，才会穿上僧袍来行乞，为的是养活他的家人，或急需药物来缓和他母亲疾病末期的病痛。所以，先别急着谴责这个假和尚；而且还要记住，许多所谓的“真”和尚，他们开着奔驰轿车、戴着劳力士表以及蒂芬妮金链。

10、第一个问题是：“佛教有八宗之说，其中便包括密宗，难道说密宗不包括藏密？”历史上，密宗的确曾经是佛教的一个宗派。佛教中曾有一部分人擅长借助咒语以求和佛菩萨、护法神相感应，以便得到他们的加持和保佑，以减少学佛路上的阻碍，在这个基础上，逐渐形成密宗。唐代，密宗传至我国汉地，称为唐密。唐密中依照《楞严经》《千手千眼广大圆无碍大悲心陀罗尼经》《准提经》等经典，通过身语意三密相应，来求证真如佛性者，这才是真密。唐密中真密的修行者持戒极为严谨，不犯女色，不沾酒肉，更不会将杀生当作修行。唐密在唐代传到日本，形成东密、台密，唐武宗皇帝灭佛以后唐密在我国就失传了。西藏密宗的喇嘛不禁酒肉、破佛律仪，将淫邪的男女双身修法，当成“即身成佛”的究竟法门来修，其余所修的脉气、观想、灌顶、明点、诛杀法等等，也都是与佛法的修证无关的外道法。西藏密宗的修法和唐密中以三密相应求证真如佛性之真密完全不同。故民国太虚大师在其著作《中国现时密宗复兴之趋势》中如是说：“密宗之概史，溯密宗之入支那（中国）也，其最盛时，莫唐代若焉（唐密）！当开元三大士来华，一时君相，礼敬如佛，尊崇之诚，弘扬之力，可谓已极！（唐密）乃行世未久，忽遭武宗之摧残，……降迄元、明之际，亦有所谓密教（藏密）者，则非复开元之旧，蒙藏红教传来之另一种耳；其异唐密，更不知相差几千万里矣！”因此，虽然唐密、藏密都称为密宗，但是却有真密和假密之分——唐密中有真密，西藏密宗是假密。

11、很多年以前，忘了具体的年份，只是记得那个时刻。那一天，我离开外婆家，走路回家，就在外

## 《朝圣》

婆家到正南门的那段路上，我突然间想到，在遥远的千年以前，那个地方，想必是一带泥土道路，也许会有河，也许没有，但是，孔子一定曾经从那一带经过，这个事情，确切无疑。因为那里就是孔庙旁边，当年的曲阜城，也并不算大。即使放在今天，这无疑也是一个幼稚的想法：想到这点，有什么难？这不是很稀松平常的事吗？但是，还是不同的。我之所以记得那个时刻，是因为我想到的，并不只“走过”，那是一种古与今的叠印，是时空的交汇，在那一刻，我的眼前，既有“现在”，也有“过去”，我看到了一个地方千年来的变迁，这使我身临其境地观想到一个个曾经存在但消失了的场景，也使我对于孔子有了更切身的体会。那个鲜明的长者形象，那个不辞辛苦穿梭各国如同丧家犬一样传播自己思想的人，这是他所生长、生活的土地，而我，也在这片土地上。悟，就是这样，明白了，就很轻易，不明白时，总是蒙昧。所以，很多地方，我都想去。包括蓝毗尼，亦即书中提到的四圣地之一。初次注意这个地名，还是因为余秋雨的《千年一叹》提到这个地方，千禧之旅的确是个伟大的创意。目前还没有去。因为，如果没有充足的准备，去了又如何？也不过就是见到一派蔓草荒坡，未必能够看到别的。《朝圣》是一本指引书，和一般的导览不同，不过，对我来说，也还不够，我需要阅读多一些佛经，对佛的生产更多了解，然后再去。去的时候，应该带着这本书一起。这本书的价值，是把朝圣之旅和普通的观光分开，给出了细致的引导，如果只是观光，其实了无所得，因为无光而观。而真正的旅行，就是需要这样的指引，把人的眼睛，从外部的风景引向时空交汇处的异样风景，如此，自可看到更多，如此，才是真正的朝圣之旅——也许确切地说，并非朝圣，而是寻找自我。

12、《朝圣》刚读了一半，一如初阅读《正见》的惊喜，宗萨的文字仍是犀利敏锐而又轻松亲切。让读者各有顿渐。《朝圣》前半部分写的是到印度佛陀圣地去参拜的规矩和仪轨，后半部分则对佛弟子佛法修行的知见和行为做了引导和开示，宗萨深入浅出的文字，充满了引导无明众生脱离轮回的佛菩萨大悲大愿。读来感悟颇多。

## 章节试读

### 1、《朝圣》的笔记-第138页

想象一个母亲梦见自己的独子被湍急的河流冲走……她愿意做任何事情来就这孩子，不顾自己的安慰，甚至愿意牺牲自己的性命。要花多少时间来就这孩子，完全不是她在意的问题；要花多少心力来救他，也完全不是她的考量。由于坚定的力量和转移的决心，她终于把孩子从河里拉上来。然后，她醒了过来。她为了救这小孩所承受的一切痛苦、所付诸的极大努力，以及她所投注的时间，都不曾存在；甚至连她救了孩子性命的想法，也只是个幻想。有时候陷进去了，就开始觉得那痛是真的，那多多少少的计较也是真的，就像表盘上的秒针，一圈一圈的重复计较着。让人们陷进去的大圈圈叫“永恒”，觉得看见的、摸到的、经历的都会是恒久的，然后就享受、不舍，即便很痛。一切有为法，如梦、幻、泡、影；如露，亦如电，应作如是观。

### 2、《朝圣》的笔记-第79页

智慧，很简单地说，就是没有偏见的感知。

### 3、《朝圣》的笔记-第72页

身为佛教徒，我们的目标不只是遵循佛陀的教导或成为他的仆役而已，我们的终极目标是要与他完全一样--成为证悟者。因此理想上，我们一切的所作所为，包括朝圣在内，其背后唯一的动机和驱策力，应该是证悟成佛的大愿有很多时候，被问及你是否信佛，为此我有过犹豫，我无法跟对方定义这个“信”终究为何物。如果你说它是一种“求”，相信会从每次的发愿中得到功名利禄或我相或寿者相？那么我定是不“信”的。我“信”在求索中可以解开常见的困惑，我“信”在修持中可以懂得一些正念，这或许是那句“我信因果”的解释。在这条朝圣的路上，证悟就是风景。

### 4、《朝圣》的笔记-第80页

“如果我们仔细检视：什么是我们真正期望与欲求的？什么是我们不停挣扎的目的？什么是我们倾注一切努力想要达到的？我们大多数人会发现，比起其他的一切，我们真正渴望的，是完全的自主性与全然的独立性。我们理想的世界，是一个不需要依赖任何人或任何事物、不会被控制、永远不需要请求别人帮忙、而且没有人对我们颐指气使的地方。基本上，就是能够自由自在地在任何时候，做任何我们想做的事，这就是我们几乎不择手段企图达成的。”

### 5、《朝圣》的笔记-第1页

《朝圣：到印度佛教圣地该做的事 What to Do at India's Buddhist Holy Sites》

如介绍所言，这本书，不是一般观光客的旅游指南，却是极为实用的心灵守则。

### 6、《朝圣》的笔记-第85页

朝圣是一个积聚福德极为强大的方法，甚至你在作准备，如存钱，计划假期时，都能积聚大量的福德。

### 7、《朝圣》的笔记-第65页

印度的街头展现了人类经验的全貌，从香料市场的鲜艳色彩和特殊气味、壮丽的大理石古老建筑

## 《朝圣》

和劳动的大象，一直到就地死亡的尸体、长癣的癞皮狗和令人心痛的贫穷。

### 8、《朝圣》的笔记-第19页

The irony is that sadhus and monks cause no harm whatsoever to the world, in stark contrast to the top MBA graduates whose toxic lifestyle includes wreaking havoc on the environment by traveling in private jets, and under the pretext of "helping others" driving a world economy that exploits and depletes its natural resources to produce an excess of things we don't need, and provide the masses with mindnumbingly boring jobs.

### 9、《朝圣》的笔记-第91页

要培养对他人的慈爱与大悲，则要了解每一个人在过去的某个时刻，都曾经是我们真正爱过的人。这句话太让人感动，也太深有感触了。太好的修持方法！

### 10、《朝圣》的笔记-第55页

任何一种哲学、灵性道路或宗教，假使不能增长灵性追寻者的智慧，帮助他们了解非二元与幻相至少也应该将我们视一切所见、所触，状似坚实者都是真实存在而且合乎逻辑的这种习性，加以某种程度的破坏。

### 11、《朝圣》的笔记-第1页

将电影视为现代的唐卡，万般都寓佛法于其中，以电影的虚拟情境巧妙地比喻我们身处的幻相世界，而证悟的过程就是脱去妄念所带来的层层蔽障，了解因缘的善变与无常，进而放下我执，迈向觉醒之路。

### 12、《朝圣》的笔记-第133页

至于供养僧尼，无论他们是真是伪，你所积聚的福德主要是依于你的动机而定，而与他们的真实身份不太有关。乞丐们常常有令人心酸的故事。站在你面前的这个假和尚，很有可能就是完全没有别的办法了，才会穿上僧袍来行乞，为的是养活他的家人，或急需药物来缓和他母亲疾病末期的病痛。所以，先别急着谴责这个假和尚；而且还要记住，许多所谓的“真”和尚，他们开着奔驰轿车、戴着劳力士表以及蒂芬妮金链。我们宁愿不要怀疑或挑剔遇见的每一个人而只是单纯地对僧袍（它象征佛、法、僧）表达尊敬；纵使和尚是假的，你也会积聚大量的福德。朝阳区的三十万活佛都是广大成功人士为了满足自己积聚福德的需要而自然产生的，有多少需要觉悟的心就有多少活佛，只不过朝阳区需要正觉的心都属于成功人士，活佛自然就多起来了

### 13、《朝圣》的笔记-第92页

忆念佛的最高修持，就是接受一切有情众生-不只是人类而已，都具足佛教徒称为“佛性”的本具之善，而如此忆念，与究竟的皈依修持是非常相近的。

### 14、《朝圣》的笔记-第80页

如果我们仔细检视：什么是我们真正期望与欲求的？什么是我们不停挣扎的目的？什么是我们倾注一切努力想要达到的？我们大多数人会发现，比起其他的一切，我们真正渴望的，是完全的自主性与全然的独立性。我们理想的世界，是一个不需要依赖任何人或任何事物、不会被控制、永远不需要请求别人帮忙、而且没有人对我们颐指气使的地方。基本上，就是能够自由自在地在任何时候、做任何我们想做的事，这就是我们几乎不择手段企图达成的。



...

佛教的终极目标也是自由，当然，佛教定义的“自由”，所涵盖的远远超过人权、民主等。从灵性角度来说，只有我们从自己所有的执著、“主义”、见地解放出来时，才能经验到自由。

### 15、《朝圣》的笔记-第26页

瓦拉纳西鹿野苑：佛陀教导迈向证悟之道之处

### 16、《朝圣》的笔记-第95页

据信，佛具足三十二相与八十随好。这是以象征性的方法，试图将不同的哲学概念与我们这种心智有限的众生沟通。然而事实上，佛的身、语、意、功德、事业是没有边际而且完全超越数字的。换句话说，在整个轮回的存在中，没有任何个东西是“非佛”的；而对于那些积聚足够福德的人，即使是见到一片秋叶飘落地上，都能激发出离心与虔敬心——在这种情况下，你可以说那片落叶本身就是佛的化现。不必到圣地，心中有佛，身边都是佛

### 17、《朝圣》的笔记-第9页

如同佛陀亲自所应允的：“任何人忆念我，我就在他面前”。看到这句话的时候，以及之后阿班和洛卓的故事，感动到热泪盈眶...

### 18、《朝圣》的笔记-第131页

从灵性的观点来看，你对布施的对象所抱持的态度非常重要。你一定要记住，无论他们在此生是什么身份，在某个前世他们曾经是你所爱的人，或是爱你的人；他们每一个人都曾经为你流过血、流过泪，或甚至可能为了保护你而牺牲过自己的性命。

### 19、《朝圣》的笔记-第135页

在朝圣途中，参访寺庙可以让我们有许多机会修持六度中的每一项：

- 尽你所能的供养，这是修持布施；
- 以谦虚的态度供养，不引人注目、不夸耀、也不为任何世俗的理由而做，这是修持戒律；
- 假如寺庙管理员纠缠你，要你给得更多，不要对他们心怀恶意，这是修持安忍；
- 充满喜悦地供养，这是修持精进；
- 供养时，不受到自己的虚荣心、不安全感、傲慢等影响而失去专注，这是修持禅定；
- 视你所供养的一切，不论大小，都是如梦如幻，这是修持智慧。

### 20、《朝圣》的笔记-第65页

印度，她只是单纯的做自己，却能张开我们的眼界，拆解我们的惯性思维；所以你应该把握每个机会，尽量去看没见东西。。。生与死同时逼现在你眼前；每一个经验都是独一无二，并且生动鲜活，没有事先置入的麻醉剂来钝化极度的快乐和痛苦，而且它绝对不无聊。

### 21、《朝圣》的笔记-第77页

“不论是谁，我们大部分的人几乎都直觉地从事这两件事：我们喜欢丢掉垃圾，我们也喜欢收集好东西，而且这两种活动都让我们感觉似乎成就了某些事情。”

### 22、《朝圣》的笔记-第27页

我们必须牢记在心的是，朝圣的重点并非只是去参访圣者的诞生地，或只是去凝视发生过重大事件的场所而已。我们前往朝圣，为的是要帮助自己记住佛陀所有的教法，而其精髓就包含在他入灭前所开示的四句宣说之中。身为佛教徒，忆念佛陀并不是对自己的导师做白日梦，而是忆起他的每一个教法，因为佛陀不仅是导师，他本身就是教法。

### 23、《朝圣》的笔记-第1页

我们必须牢记在心里的是，朝圣的重点并非只是去参访圣者的诞生地，或只是去凝视发生过重大事件的场所而已。我们前往朝圣，为的是要帮助自己记住佛陀所有的教法，而其精髓就包含在他入灭前所开示的四句宣说。身为佛教徒，忆念佛陀并不是对自己的导师做白日梦，而是忆起他的第一个教法，因为佛陀不仅是导师，他本身就是教法。悉达多以凡人之身诞生这句宣说涵盖了佛陀教法的核心之一，也是大乘佛教哲学的中心思想——佛性（如来藏，tathagatagarbha）。藉由告诉我们悉达多一开始是个凡人，佛陀清楚地表明他不曾是、也不会变成本初完美的上帝或全能的造物者。佛陀告诉我们，任何人而言，证悟必须是、也确实是可以达到的；而且染污也必须是、也确实是可以去除的。如果证悟的目标不可能达成、染污无法去除，那么我们所依循的这条道路，本身就是欺骗而毫无意义的途径。一旦世尊佛陀灭入无余涅槃，他就超越了性别、时间、空间等一切的概念，而成为「究竟的佛陀」。某方面说，对佛教朝圣者最重要的，并非他肉体的诞生，而在蓝毘尼此处，真诚的出离心在悉达多的心中生起。他因此将旧有的生活完全抛弃，丢下皇宫、全部的财富与整个家庭，包括他的妻子与幼儿，而令有些人认为他过于激烈或懦弱。然而，那些追寻真理的人，却能钦佩他真正超凡的勇气；而那种勇气、那种无畏、那种胆识，正是在蓝毘尼此处诞生的。利用这个机会来减少你的染污，增加你福德与智慧的累积。所有佛教修行的目的，都是为了能一瞥觉醒的状态。独自去印度旅行，本身就是一种朝圣的体验。藏人称印度为「圣者之地」，而我敢说，印度曾是、也一直会是全世界最具灵性倾向的国家。究竟上而言，灵性与世俗的价值观是完全抵触的，这是我们不得不接受的。在物质世界里，「富有」指的是你拥有很多的财产、经营各种生意并且很有钱；而灵性世界把「富有」定义为全然知足，并且指出当我们不再以所有自己匮乏之物的想象来折磨自心时，我们就很富有。参访佛教圣地不会一次解决我们所有的问题，也不会令我们立即获得证悟。朝圣的正确动机是什么？最理想的，是要培养智慧、慈爱、悲心、虔敬心和真诚的出离心。所以在你出发前，应该许个愿，愿你的朝圣之旅，不管以什么方式，都能不断地让你忆起佛陀一切尊胜的证悟功德，并能因此让你积聚福德、净除染污。任何你选择积聚福德的方法，不论是供养一朵花，还是以金子铺满整座寺庙，有一件事是确定的：那就是切勿以短视、自私、世俗的原因来行善。如果这么做，你就完全违背了灵性之道的基本目标。佛教的终极目标也是自由，当然佛教定义的「自由」，所涵盖的远远超过人权、民主等等而已。从灵性的角度来说，只有我们从自己所有的执着、「主义」、见地解放出来时，才能经验到自由。

### 24、《朝圣》的笔记-第63页

无论我们到哪里去，当地的氛围、特色与独特的能量，都是由我们所遇见的人所创造的。。。显然的，对我们这种心续与显相都不太柔软的人来说，圣地之所以对我们有强大的力量，是来自于集体的虔诚心和崇敬心，而不是满铺的地毯。

### 25、《朝圣》的笔记-第29页

佛陀告诉我们，对任何人而言，证悟必须是、也确实是可以达到的；而且污染也必须是、也确实是可以去除的。如果证悟的目标不可能达成、染污无法去除，那么我们所依循的这条道路，本身就是欺骗而毫无意义的途径。

### 26、《朝圣》的笔记-第18页

## 《朝圣》

(In India) “ Life and death are both vibrantly present. ”

And good comments on Japanese temples - so perfect and so orderly that they lack a sense of spirituality. And Chinese temples - nothing but tourist traps

### 27、《朝圣》的笔记-第33页

……你应当好好利用这个机会来减少你的染污，增加你福德与智慧的累积……

### 28、《朝圣》的笔记-第154页

#### 《月藏分·法灭尽品》

我昔行苦行，为诸众生故，舍己自身乐，令法久炽然。  
我昔舍身命，为诸病人故，亦为贫众生，令法久炽然。  
我昔为菩提，舍财及妻子，宝象马车乘，令法久炽然。  
我昔供诸佛，缘觉及声闻，父母诸师长，令法久炽然。  
为闻菩提故，无量阿僧祇，备受种种苦，令法久炽然。  
我修戒律仪，长夜常勤行，十方佛为证，令法久炽然。  
我昔常忍辱，忍诸恶众生，为众除烦恼，令法久炽然。  
我昔勤精进，坚固常伏他，度脱诸众生，令法久炽然。  
我修禅解脱，无色三摩提，恒沙不可数，令法久炽然。  
我昔为般若，住在于闲林，演说无量论，令法久炽然。  
我昔常怜愍，舍己身血肉，及舍身支节，为增正法眼。  
我愍恶众生，以慈而成熟，安置于三乘，增长正法施。  
我昔智方便，度脱诸恶见，安置于正慧，法雨令不绝。  
我昔以四摄，救度诸众生，灭恶烦恼火，令四众久住。  
我昔除外道，诸恶邪见网，安置于正路，四众得供养。

### 29、《朝圣》的笔记-第31页

成就佛果和灭入无余涅槃是指超越时间、空间以及所有的一切，包括超越“佛陀”这个概念。

### 30、《朝圣》的笔记-第13页

Everything we think will make us happy is either teetering on the edge of suffering or the cause of the immediate suffering.

### 31、《朝圣》的笔记-第69页

一切现象依外缘，外缘依于动机，。

### 32、《朝圣》的笔记-第1页

“智慧，很简单的说，就是没有偏见的感知。它是对于实相的真实本性具有清明，绝对，完整景象的心。”

“我们以大礼拜来摧毁我们最顽强的外壳，那就是骄傲。。。骄傲的本质是缺乏安全感，而且他还造成许多层面的伪善。

想象你能将自己的身体数量倍增，因而有成亿成兆的你，在皈依对境面前做大礼拜。。。 ”

-----从没这么想象过自己，觉得很有意思-----

## 33、《朝圣》的笔记-第81页

“ 佛陀告诉我们，虽然我们都渴望自由胜于一切，我们却完全不知如何增长实现自由的因子；反而，我们却培养了那些确定会让我们的解脱的可能性愈来愈渺茫的因子。如同一条饥饿的鱼，为了满足对食物的渴求而冒险吞下渔夫的钩；或被烛光完全迷惑的飞蛾，令自己扑火而亡；或被猎人甜美的笛声所惑的麋鹿，因而掉入陷阱；为了尝到短暂的喜悦，我们不计一切后果持续不断地掉入几乎立即会变成恐怖故事的爱情故事；而我们最欲求的东西，最后都正好摧毁我们 ”

## 34、《朝圣》的笔记-第62页

“ 究竟上而言，灵性与世俗的价值观是完全抵触的，这是我们不得不接受的。在物质世界里，‘富有’指的是你拥有很多财产、经营各种生意并很有钱；而灵性世界把‘富有’定义为全然知足，并且指出当我们不再以所有自己匮乏之物的想象来折磨自心时，我们就很富有 ”

## 35、《朝圣》的笔记-第25页

25

佛陀：

有位凡人悉达多，来到这个世界上，他证得正见，教导了证悟之道，最后灭入究竟涅槃。

四圣地：

Lumbini蓝毗尼：悉达多以凡人之身诞生之处

Bodhgaya菩提伽耶：证得正见

Varanasi瓦拉纳西（鹿野苑）：教导证悟之道

Kushinagar拘尸那迦：证入究竟涅槃

62&64

对朝圣者而言，印度的混乱是个极大的加持，因为印度只是单纯的做自己，真正强迫你睁开双眼去看，拆解我们的惯性思维，所以你应该把握每个机会，尽量去看每件东西。

## 36、《朝圣》的笔记-第11页

Reading the original English version and learned quite a few new words too

"A buddha cannot be bribed; ... his compassion does not manifest in the form of rewards offered or punishment meted out;" -

## 37、《朝圣》的笔记-第113页

我们有很多的怀疑是我们最大的障碍，

## 38、《朝圣》的笔记-第81页

我们没有任何一个人是自由的，这是非常明白的。我们活在这样的状态下：习气与烦恼决定了我

## 《朝圣》

们每一个行动，而我们所处的环境更加强化了它们。世界上所有的产品，从iphone到蕾丝内衣，都是设计来强化与刺激我们的期待、恐惧与情绪反应的、同时也增强我们的依赖性。偶尔，我们有些人可能会瞥见自己所落入的奴役深渊，渴望能够把这些习气与烦恼的枷锁卸除；我们努力面对真谛，设法去除我们的世俗幻相，但是由于缺乏福德，我们染污的巨流加上习气的威力，又把我们拖回掉入放逸散乱的恶臭深渊当中。

### 39、《朝圣》的笔记-第142页

蓮師祈願文，宗薩蔣揚欽哲仁波切英譯。

Whatever the Buddha taught,  
Effortlessly may it enter my being, and  
Effortlessly may I understand it.  
祈願任何佛所教，自然內化入於我，願我自然能了悟。

### 40、《朝圣》的笔记-第1页

下午在开始新的阅读的时候脑海中不断闪现着一个月前在拜读朝圣时的心境，合上书的时候跟自己说我能记住的应该是那一句道圣地是为了重新忆起。惶恐的是没有阅历去参透更多感悟 . . . . .

### 41、《朝圣》的笔记-第28页

佛陀以第一句宣说告诉我们，我们每个人绝对都与他具有相同的潜力，能够觉醒证悟，而且我们只要实行正道，就能跟他完全一样，每一位众生都有佛性，因此都可以证悟.....

悉达多曾是个与我们有同样难题与执着的人，但他设法尽除了它们，因而变得不平凡。

### 42、《朝圣》的笔记-第79页

奇怪的是，虽然积聚福德非常简单，特别对大乘修行者而言，我们却鲜少从事这类活动。只以一片花瓣供养佛，就能积聚福德；若将该福德回向给一切众生的究竟快乐，它更会加乘熟十亿倍之多。如果此时我们再应用空性的智慧，思维这花瓣（贡品）、佛（所供养的对象）、我们自己（作供养的人）三者都只不过是幻相的话，我们不只积聚大量的福德，同时也积聚巨大的智慧。这是利用一片花瓣，就能引导我们到智慧的方法。

### 43、《朝圣》的笔记-第9页

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污染。

### 44、《朝圣》的笔记-第17页

如果我们仔细检视：什么是我们真正期望与欲求的？什么是我们不停挣扎的目的？什么是我们倾注一切努力想要达到的？我们大多数的人会发现，比起其他的一切，我们真正渴望的，是完全的自主性与全然的独立性。我们理想的世界，是一个不需要依赖任何人或任何事物、不会被控制、永远不需要请求别人帮忙、而且没有人对我们颐气指使的地方。基本上，就是能够自由自在地在任何时候、做任何我们想做的事；这就是我们几乎不择手段企图达成的。

从世俗的角度来看，为了追求这种全然的独立性，我们发展出无数的活动。在个人的层次，举例

## 《朝圣》

说，为了让家庭主妇从分派家事给清洁帮佣，又要确定她们好好做事的这个耗时又气馁的任务中解脱出来，于是吸尘器被发明了。当个人聚合成团体时，想法类似的人会一起共事，因为他们相信如果个人主义的原则能普遍地被采用、或者如果人权得以张扬、或者民主制度能在全世界都建立起来、或者共产主义、或者我们都更致力于科技的发展，我们就能让全人类达到独立自主。我们也许不能对同一个方式达到共识，但全人类却都朝向同一个目标，那就是：完全无依赖性的绝对自由。

佛教的终极目标也是自由，当然佛教定义的「自由」，所涵盖的远远超过人权、民主等等而已。从灵性的角度来说，只有我们从自己所有的执著、「主义」、见地解放出来时，才能经验到自由。佛陀告诉我们，虽然我们都渴望自由远胜于一切，我们却完全不知如何增长实现自由的因子；反而，我们却培养了那些确定会让我们的解脱可能性愈来愈渺茫的因子。如同一条饥饿的鱼，为了满足对食物的渴求而冒险吞下渔夫的钩；或被烛光完全迷惑的飞蛾，令自己扑火而亡；或被猎人甜美的笛声所惑的麋鹿，因而掉入陷阱；为了尝到短暂的喜悦，我们不计一切后果，持续不断地掉入几乎立即会变成恐怖故事的爱情故事；而我们最欲求的东西，最后都正好摧毁我们。

民主制度、人权等这类概念加诸我们的限制，以及我们如壁纸般铺贴在生活中的无数精巧道具，终究只会让我们产生愈来愈多的依赖性。我们没有任何一个人是自由的——这是非常明白的。我们活在专制的压迫下：习气与烦恼决定了我们每一个行动，而我们所处的环境更让它们强化。世界上所有的产品，从iPhone到蕾丝内衣，都是设计来强化与刺激我们的期待、恐惧与情绪的反应，同时也增强我们的依赖性。偶尔，我们某些人可能会瞥见自己所落入的奴役深渊，渴望能够把这些习气与烦恼的枷锁卸除；我们努力面对真谛，设法去除禁锢我们的世俗幻相，但是由于缺乏福德，我们染污的巨流加上习气的威力，又把我们拖回掉入放逸散乱的恶臭深渊当中。

### 45、《朝圣》的笔记-第69页

“朝圣的正确动机是什么？最理想的，是要培养智慧、慈爱、悲心、虔诚心和真诚的出离心。所以在你出发前，应该许个愿，愿你的朝圣之旅，不管以什么方式，都能不断地让你忆起佛陀一切尊胜的证悟功德，并能因此让你积聚福德，净除污染。”

### 46、《朝圣》的笔记-第62页

对朝圣者而言，印度的混乱是个极大的加持，因为它真正的强迫你睁开双眼去看。

# 《朝圣》

## 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](http://www.tushu111.com)