图解

佛法中的心理疗法

修心坊 06

蓝梅 ◉ 著

慈悲心

改变人生从学会爱开始

◆ 慈悲是最好的自爱和自利

◆ 爱别人、爱自己，人生真的可以变得顺畅和光明



陕西师范大学出版社

紫圖書館 0818
修心坊 006

关于本书

为什么很多现代人生活得不快乐？为什么我们拼命追逐、苦心经营，却往往达不到自己的目标？佛教对此的回答是：今日人类所面临的问题，需要以一种正面的心态和慈悲心来面对，借由开展一种普世的责任感，便能解决我们大部分的问题，而这种普世的责任感，便是慈悲。慈悲是佛教最基本的概念之一，只有达到慈悲与智慧双重圆满才能证悟成佛。生活中，我们对他人产生一种真正的关怀，并且勇于承担起给予他们幸福、拔除他们痛苦的责任，这种关怀和爱便是慈悲。与此同时，慈悲也是一种最为彻底的自利——当我们将内心的大门敞开，去关怀和爱护他人时，我们会发现自己生命中的一切都变得很容易。因此，慈悲也是现代人自爱的最佳方式。

在《图解慈悲心》中，我们将分为八个部分——慈悲的内涵、自私的误区、正确的自利方式、慈悲心的培养、自他相换修心法、《修心八颂》、生活中的禅修，以及生活中可以做到的慈悲，并特别插入100多幅寓意深刻、画风优美的生动图解，为您详细介绍这种自爱、爱他的修心法门。读过本书，你将学会换一种角度来审视人生。

精彩内页



ISBN 978-7-5613-4653-2
9 787561 346532 >
定价：68元
建议上架类别：图解·心理励志·佛教

图书在版编目（CIP）数据

图解慈悲心／蓝梅著.

—西安：陕西师范大学出版社，2009.5

ISBN 978-7-5613-4653-2

Ⅰ.图… Ⅱ.蓝… Ⅲ.佛教－人生哲学

－通俗读物 Ⅳ.B948-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2009）第 057228 号

图书代号：SK9N0443



修心坊 06

丛书主编／黄利　监制／万夏

项目创意／设计制作／紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和
中华人民共和国著作权法保护。
本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有，
未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可，
本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载，
除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

图解慈悲心

蓝梅／著

责任编辑／周宏
出版发行／陕西师范大学出版社
经销／新华书店
印刷／北京盛兰兄弟印刷装订有限公司
版次／2009 年 5 月第 1 版
2009 年 5 月第 1 次印刷
开本／787 × 1092 毫米　1/16　20 印张
字数／150 千字
书号／ISBN 978-7-5613-4653-2
定价／68 元

如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

慈悲心的化身——观世音菩萨

此画卷出自清代著名宫廷画家丁观鹏所绘的《法界源流图》，一共描绘了观世音菩萨的十六种形象。观世音菩萨，又称光世音、观世自在等，意思是“观照世间众生痛苦中称念观音名号的悲苦之声”，全称尊号是“大慈大悲救苦救难观世音菩萨”。观世音的名字蕴含了菩萨大慈大悲济世的功德和思想，被视为佛教慈悲心的化身。他因为昼夜忙于救度世人仍觉时间不够，因此随机变化出许多化身。下面的十六种形象都是他的化身。

寻声救苦观世音

观世音菩萨之所以名为“观世音”，就是因为只要听闻世间众生称唤自己的名号，便会寻声而至，救度苦厄。相传遇到苦厄者只要呼唤观世音菩萨的法号，观世音就会寻声而来，以大慈大悲心为其解除苦难。

救苦观世音

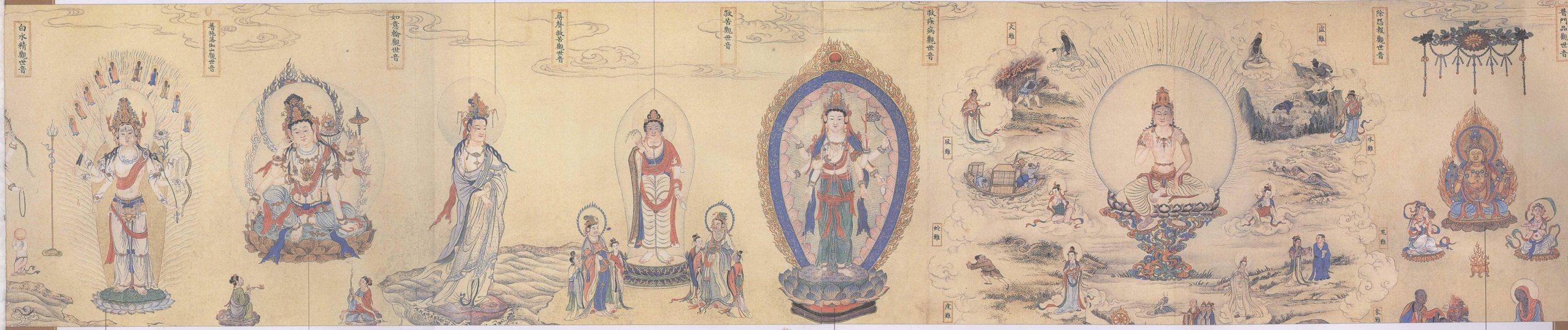
女相，黑卷发，发内住立化佛。施左手执净瓶，右手执杨柳，赤脚踏在莲花座上。观世音菩萨对被众苦逼迫、还没有成佛的一切众生，都有无限的慈爱，愿意给以一切众生最大的幸福和快乐，同时产生深切的悲悯，愿意拔除一切众生的忧患苦恼。



除怨报观世音

女相，蓝发，发内住立化佛，袒裸上身，身上佩有珠宝璎珞，赤脚以游戏姿坐于莲花座上。佛光四射。佛光外有八位观世音现世，分别拯救盗难、水难、鬼难、象难、虎难、蛇难、风难、火难等八大难。





普陀落伽山观世音

普陀落伽为山名，是观世音菩萨的道场。中国佛教认为此山位于浙江普陀县舟山群岛南端。此图中的菩萨为女相，冠中住阿弥陀佛，三面六臂，以蛇为璎珞、环钏。一手作与愿印，四手持莲花、弓、箭和数珠，第六手持蹈索。手印与执物都代表菩萨以大慈大悲心为世间众生解脱烦恼。

如意轮观世音

之所以名为“如意轮观音”，是因其形象为左右手分持宝珠及轮宝。其右边的第一手主要用于思维，第二手用于持如意宝，第三手持念珠。左边的第一手按明山，第二手持莲花，第三手持宝轮。这六臂的功能，主要都是在于解除众生的烦恼。





救疾病观世音

女相，袒裸上身，绿裤，赤脚，黑卷发，发内住立化佛，遍体璎珞。身有八臂，八手分别结与愿印、说法印等手印，并持有莲花、红珊瑚、杨柳、净瓶等物。观世音救度众生的方式多种多样，其中祛除众生的疾病，护持众生的健康，就是一项重要的内容。



普门品观世音

普门品观世音是观世音的总体，“普门”是指佛法周遍融通，可使人得无上解脱。普门品的全称是《妙法莲华经·观世音菩萨普门品》，是佛陀开示《妙法莲华经》中的一品，佛陀在此品中集中解释了观世音菩萨的来历、法门及其可救度的种种苦难，充分表明了观世音菩萨无边的慈悲心。

梵僧观世音

男相，左手托钵，右手结说法印，做中原士人装束，坐于大石上。旁有童子侍立。唐大中元年（公元847年），有梵僧到普陀山潮音洞朝拜，感应观音化身，以慈悲救度之心，为大众宣说妙法，此后便有了梵僧观世音。

十一面观世音

十一面观世音主救济、破修罗道，给众生以除病、灭罪，求福现世利益，为除恶向善，引导佛道之菩萨。其十一面为：前三面作菩萨容，左三面为忿怒相，右三面狗牙上出，后一面作大笑，顶上一面作佛面。前三面慈相，见善众生面慈心，大慈与乐；左三面嗔面，见恶众生而生悲心，大悲救苦；右三面白牙上出面，见净业者发希有赞，劝进佛道；后一面暴大笑面，见善恶杂秽众生而生怪笑，改恶向道，顶上佛面，对习行大乘机者而说诸法，究竟佛道。



四十八臂观世音

四十八臂观音呈女相，立于莲花台上。头戴宝冠，冠中有阿弥陀佛。左右各二十四臂，合计共四十八臂。分别是：施无畏手（除一切众生怖畏）、持月手（救眼暗无光者）、持月手（救患热病令清凉））、杨枝手（除种种病难）、锡杖手（慈悲覆护一切众生）等等。每一手持物都为世间众生消灾解难，赐福送宝。



孤绝海岸观世音

男相，面有胡髭，足踏双莲，双手执杨柳与净瓶。孤绝海岸观世音也就是南海观音。传说观世音菩萨到了南海，深感黎民百姓疾苦，立誓普渡所有众生，才离南海，因而称孤绝海岸观世音。





六臂观世音

男相，面有胡髭，身穿红衣，脚踏双莲，生有六臂。正面两臂曲于胸前，一手执杨柳，一手托净瓶，象征将慈悲的甘露遍洒人间。上面二手分执如意，下面二手分执宝剑与佛印。这些法器全是观世音用来救度世人的。



大悲观世音

此观世音为三眼、四十八臂坐像，现女身，跏趺坐在祥云托举的莲花座上。《大方广佛华严经》介绍过观世音所修持的法门，也被称为大悲行解脱法门。善财童子参访观世音时，询问应学何菩萨行，观世音对他说："菩萨应学的法门无量无边，但在这无量无边的法门中，我修的是大悲行解脱法门。"因此，观世音菩萨又被称为大悲观世音。



易长观世音

又称阿嵯耶观音，是流行于云南大理地区的观世音化身。她高高隆起的发髻中安住一尊阿弥陀佛，男身女相，细腰显足，左手执净瓶，右手执杨柳。杨柳柔顺，表示观世音菩萨对众生满怀慈悲之心；净瓶中则满盛大悲智慧之水，用来救度众生。



真身观世音

女相，端庄秀丽，足踏莲花。左手下垂，结与愿印，该手印有布施、赠予、恩惠、接受之义，表示佛菩萨能给与众生愿望满足，右手结说法印。相传这是观世音菩萨的真身像。

白水精观世音

主尊立于一红莲之上，三面六臂，每面各有三眼，正面顶上华冠内住立化佛。左右两侧有二童子，分举日月。这尊菩萨的各种特征在密教观世音的图像中都有出现。《大乘庄严宝王经》说"观自在菩萨，于其眼中而出日月"，二童子手中的日月即与此段经文有关。白水精观世音共有六臂，左三手分别持弓、数珠和白莲花，右三手则持云、箭及施与愿印。

修心坊06

佛法中的心理疗法

图解慈悲心

改变人生从学会爱开始

蓝梅／著

陕西师范大学出版社

编者序

慈悲：自爱、爱他的修心法门

作为现代人，我们都很清楚肩上的压力。住房、交通、工作、感情……每一件事都沉甸甸的，让人有种喘不过气的感觉。于是，怎样才能增添快乐，同时尽可能地减少痛苦，就成了当前格外重要的问题。

汲汲营求、拼命追逐，甚至不惜损人利己……许多人会认为，“自我中心”的态度是能维护自己利益的唯一方式。然而佛教的观点却认为，今日人类所面临的问题，需要以对其他众生怀着一种正面心态和慈悲心来面对。借着开展一种普世的责任感，便能解决我们大部分的问题。在佛教中，这种普世的责任感，便是慈悲。

慈悲是什么？

首先，我们应该认识到，自己有着“追求快乐、远离痛苦”的本能；其次，不仅我们自己如此，身边的人也如此。不仅人类如此，一切生灵也如此。离苦得乐是每个生命的本能，也是其权利。

在了解到其他生命和我们自己一样，都有着离苦得乐动机和权利的基础上，我们对所有的众生产生一种真正的关怀，并且勇于承担起给予他们幸福、拔除他们痛苦的责任，这种关怀和爱便是慈悲。

慈悲与宽恕这种特质，是人类的根本特质，并非佛教才有。但佛教的理论却能根植于人类的真正天性，并且逐渐演进、强化这种与生俱来的正面特质。

所以，对于我们普通人而言，真正重要的是慈悲，而非宗教。

身为一个个体生命，我们和众生彼此互相依赖，而非孤立存在。在寂天菩萨的《入菩萨行论》中，鼓励大家应该急切地互相帮助，就好像用我们的手将脚上的一根荆刺拔出来那样急切。

没错，慈悲的基本含义是“关怀他人”，这是一种利他的思想，但同时，慈悲也是一种最为彻底的自利。

用“自私”来维护自己的权益时，我们可能会得到短暂的、目前的利益。然而长远看来，我们却为自己树立了很多敌人，也制造了很多障碍。但当我们将内心的大门敞开，去关怀和爱护他人时，我们会发现生命中的一切都变得很容易，且再也没有寂寞和孤独。而且，当我们在生活中遇到难关时，也常常会有人对我们伸出援手。

从这个角度来看，慈悲真的是现代人自爱的最佳方式，而且绝对有效。

那么，我们真的可以生起毫无偏私的慈悲心吗？绝对可以。人性是温和的、慈悲的，纵然攻击性作为往昔世的一种恶习气残留至今，但生命的主控力量应该是人性的情义。因此，我们能够增长最基本的善良。

在《图解慈悲心》中，我们用八个部分——慈悲的内涵、自私的误区、正确的自利方式、慈悲心的培养、自他相换修心法、《修心八颂》、生活中的禅修，以及生活中可以做到的慈悲——来进行介绍。此外，本书特别介绍了一种禅修的法门——观世音菩萨的禅坐修持。观世音菩萨被视为诸佛悲心的总汇集，因此，向观世音菩萨祈祷，有利于培养我们的善良和爱心，最后逐渐生起慈悲心。此外，我们平时还应该经常进行一些修心的训练，比如制作“六时书”来检查自心，以及通过《修心八颂》来转换心态等。这些在本书中都有详细的介绍。

读过本书，你将对慈悲心的内涵有一个大致的体悟。如果按照里面的仪轨来祈祷观世音菩萨，同时在平时自觉自愿地调整心态，我们便能慢慢地培养出善心和体谅，最终一点点上升至慈悲心。

为了方便阅读，我们还采取了图文结合的图解方式，用100多幅寓意深刻、画风优美的生动插图，让你豁然开朗，并且为阅读增添一份审美的愉悦。

目 录

慈悲心的化身——观世音菩萨 /1-8

编者序　慈悲：自爱、爱他的修心法门 /10

本书阅读导航 /18

第壹章 ➡ 慈悲：人类最伟大的爱

1. 慈悲：最伟大的爱 22

2. 生命的本能：追求快乐 26

3. 念的四个对象：四念处 28

4. 爱：获得内在快乐的基本品质 30

5. 慈悲心：爱的最高形式 32

6. 观世音：我们最好的朋友 36

7. 度母：观世音的得力住手 38

8. 内在的潜力：每个人都能成为观世音和度母 40

9. 慈悲的近期利益：健康、快乐的今生 44

10. 慈悲的远期结果：成佛 48

11. 佛法：现代心理治疗的新处方 50

第贰章 ➡ 自私：错误的自利

1. 自利倾向：我们维护自身的习惯 54

2. 自私：我们最大的敌人 56
3. 自我：一个并不坚固的幻象 60
4. “我”和“我的”：执著的运作方式 62
5. 自我寻求证明的方式：驱动强烈情绪 64
6. 群体纷争：自我带给群体的麻烦 66
7. 愤怒带来的危害：地狱 68
8. 自私带来的危害：饿鬼 70
9. 愚痴带来的危害：畜生 72
10. 砍断对自我的贪恋：感受解放 74
11. 涅槃：无我的胜利 78
12. 狡猾的自我：要去除它有很大难度 80
13. 伪装后的自我：警惕另一种极端 82
14. 慈悲：砍断自私的利器 84
15. 禅修：练习“无我” 88

第叁章 ➡ 利他：正确的自利方式

1. 利他：学会正确地维护自己 94
2. 佛教层面：利他是极大的自利 96
3. 降低欲望：我们却更容易获得 98
4. 因果法则：铁面无情的定律 102
5. 仰赖因果：我们知道改善生命的方式 104
6. 十种黑白业：学会正确的取舍观 106
7. 培养善心：行为对态度的影响 112

8. 生起慈悲心的前提：体谅他人的痛苦 114
9. 慈悲心：希望众生离苦得乐的美好愿望 116
10. 菩萨行：六种利他的方法 118
11. 布施：毫无吝惜地奉献 120
12. 持戒：断离伤害他人的心 124
13. 忍辱：减少敌意的有效方法 128
14. 精进：在善法上的踊跃 132
15. 禅定：让心变得更加稳固、清明 136
16. 智慧：空性与缘起 140

第肆章 ➡ 慈悲的培养：向观世音菩萨祈祷

1. 明确的目标：生起慈悲心 146
2. 四种修持准则：生活中的为人处世 148
3. 安忍的进一步阐述：如何用健康的方式克制愤怒 150
4. 观想：慈悲的本尊就在面前 154
5. 逐次进展的层面：慈、悲、喜、舍 158
6. 殊胜的利他意愿：特别为了如母众生 162
7. 七支供1：顶礼与供养 164
8. 七支供2：揭露负面业行和随喜 166
9. 七支供3：请佛住世、请求传法和回向 168
10. 曼达供养：将整个宇宙都献作贡献 170
11. 祈愿文：向自己内在的潜力祈求 172
12. 净化阶段：净化并领受加持 174

13. 收摄：与菩萨的德行合而为一 176

第伍章 ➡ 伟大的修心法门：自他相换

1. 自他相换：藏传佛教中伟大的修心法 180
2. 《入菩萨行论》：讲授“自他相换”的伟大著作 182
3. 《修心七义》：对心灵潜移默化的特殊法门 186
4. 修心：逆境中的安然自若 188
5. 平等之心：“自他相换”的基础 192
6. 自他平等：我们有着共同的希冀 196
7. 自他相换前行 1：消除“自我中心态度” 200
8. 自他相换前行 2：培养“关爱他人心态” 202
9. 自他相换：“取”和“舍” 204
10. 下座后：平时的“自他相换”修法 210

第陆章 ➡ 体会菩萨的感受：修心八颂

1. 《修心八颂》的作者：朗日塘巴尊者 216
2. 第一颂：珍视其他众生 218
3. 第二颂：将自己看做地位最低下者 220
4. 第三颂：迅速断除烦恼 222
5. 第四颂：珍惜让自己不快的人 224

6. 第五颂：愿意自己承受亏损 226
7. 第六颂：视恩将仇报的人为良师 228
8. 第七颂：愿暗中受取他人的苦难 230
9. 第八颂：证悟诸法如幻的本质 232

第柒章 ➡ 日常修炼：生活中的禅修

1. 禅修的目的：让心更加宁静 236
2. 明确禅修的内涵：不止是打坐 238
3. 禅修所需要的环境：安静的房间或角落 240
4. 禅修与时间：怎样安排禅修 242
5. 前行准备：注意自己的呼吸 244
6. 最好的姿态：毗卢七支坐 246
7. 禅修的辅助条件：舒服的坐垫与合适的环境 248
8. 禅修正行：围绕主题进行详细的思考 250
9. 结行圆满：正确的回向和美好祝愿 254
10. 常用的回向偈：正确的回向和美好祝愿 256
11. 所以变快乐：当爱心逐渐生起 258

第捌章 ➡ 善意的呈现：生活中我们可以做到的

1. 帮助他人：习惯于举手之劳 262

2. 平静之心：培养沉着的力量 264
3. 微笑和问候：不需要消费的温暖 266
4. 谅解：学会替他人着想 268
5. 特别叮嘱：在工作中培养协作和互动 272
6. 感恩：减少抱怨的有效途径 276
7. 分享：将你的心得告诉给他人 280
8. 六时书：记录下生活中的善念和恶念 284

附录一： 修心“取舍”所缘广略修法 /288

附录二： 大乘修心七义论贯注 /291

附录三： 修心八颂 /300

附录四： 《修心八颂》略释 /301

本书阅读导航

节主标题
本节所要探讨的主题

正文小标题
明确揭示正文中每一段文字的思想内容。

书名与章节序号
本书每章节分别采用不同色块标识，以利于读者寻找识别。同时用醒目的序号提示该章在本书中的排列序号。

正文
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。

逐次进展的层面

慈、悲、喜、舍

在皈依和发心之后，为了加强慈悲心的动机，此时，我们应该禅修四无量心。

■ 皈依和发心

此刻，我们观想观世音菩萨，将他当成所有佛、法、僧的体现来皈依。然后带领所有的六道众生一起皈依："我皈依佛、法、僧，直到证得菩提。"皈依，意味着将自己的全身心都托付给对方。"借由我修持布施与其他波罗蜜多所产生之正向潜力"，指的是六度；"愿我能获致佛的果位，以利益一切有情众生"。有了皈依，我们便知道修行所要进行的方向，以及依止谁为引导者。**借由生起菩提心，我们的发心便清净了，也明白自己为何要往那个方向前进。**

我们的发心将决定我们在剩余课座中所做的修持是否如法。假使怀着想要成佛的愿望来进行修持，便创造成佛的因；如果发心是为了解脱，那么便创造解脱的因；如果是为了获得更好的来世，我们便创造获得更好来世的因。同样的修持，因为不同的发心而拥有不同的结果。**我们会经历的果报类型，都依赖于制造因时所怀抱的发心。**

■ 平等舍

为了加强菩提心的动机，我们应该开始禅修四无量心。四无量心的每一种都有四个步骤，每个步骤都有稍微的不一样，引领我们的心逐步进展至不同的状态。

第一种无量心，是"平等舍"。第一个部分为祈愿。当我们说："倘使一切有情众生都能安住于平等舍，了无偏见、执著、嗔恚，那该有多美好。"这是祈愿自己和所有的众生都能安住在那种境地。第二个部分为："愿他们都能安住于此境界中。"这是热切的渴望。第三个部分是："我要帮助他们安住于此境界。"这是我们要拿出行动的承诺。第四部分："上师观世音菩萨，让我能够这样做。"这是召唤观世音菩萨，请求他能给予我们鼓励和帮助，让我们得以拥有耐心和勇气，能持续不断地努力，以协助有情众生离于偏见、执著、嗔恚，并安住在舍无量心之中。

■ 慈爱

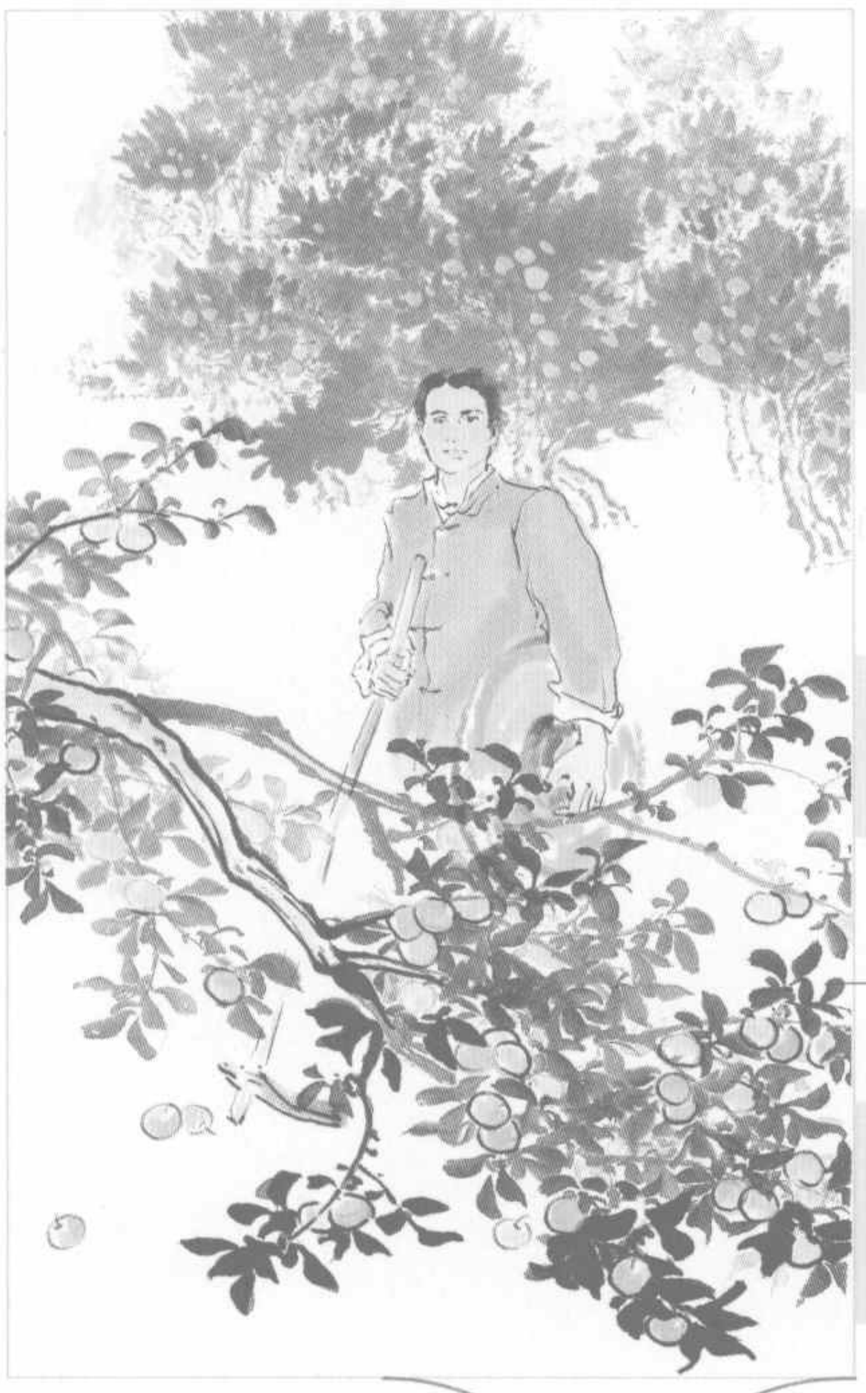
"倘使一切有情众生都能具有快乐及快乐之因，那该有多美好。"我们禅思那样的愿望一段时间，然后再接下去："愿他们都能拥有这些。"并生起那样的热切

图解标题

针对内文所探讨的重点，进行图解分析，帮助读者深入领悟。

发心和结果

当一个人得到一颗苹果树种时，其结果便完全仰赖于他播种时的寄望。



结果一

如果这人想要得到木材，果树成长后便会被砍掉。

结果二

如果这人想要出售苹果，那么种子就会长成一棵果实累累的大树。

结果三

如果这人想要拥有一片绿阴，那么他最后便能如愿以偿地拥有一整片苹果林。

当我们布施给乞丐一元钱时，倘若此时我们心里想着，“但愿我能成佛，更深地利益他”。这一善举的果报将绵延无尽，直至我们成佛。倘若我们只是为了来世更加富贵，那么在获得富贵的那一刻，这一善报也就中止。

图表

将隐晦、生涩的叙述，以清楚的图表方式呈现。此方式是本书的精华所在。

插图

将较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量理解原意。

第壹章

慈悲

人类最伟大的爱心

当我们还是胎儿的时候，妈妈的爱和祥和的心境，让我们健康又安稳地成长。出生时，医生和护士小姐温柔地对待我们。我们生命的第一个动作——吸吮乳汁，是一种爱和亲密的表现。温馨的家庭让我们自信又开朗，不幸家庭中的小孩却自卑和孤僻。当我们收获爱时，我们也想把爱传递给别的生命。地球上的人类密密麻麻，但每个人都希望得到善待。

图版目录

我们都在爱中成长 23

比爱更伟大的情感：慈悲 25

所有众生都想离苦得乐 27

事物有快乐或痛苦的本质吗？ 29

寻找最单纯的快乐 31

生命是相互联系的 33

慈悲：增长良好氛围、去除负面障碍 35

观世音菩萨：世人最普遍祈祷的对象 37

唐卡中的二十一度母 39

每个人都能成为佛陀 41

菩提心：成为菩萨的分界线 43

所有罪恶都来源于内心的毒素 45

我们想要的只是快乐 47

慈悲引领我们迈向成佛之路 49

佛教与现代心理学 51

慈悲

最伟大的爱

爱和利他，是人类和动物都必需的。而所有的爱中最为动人的，便是慈悲。

■ 每个人都需要仁慈

每种正面的宗教都在宣讲“爱心”和“利他主义”，不仅宗教如此，东方文明中有“老吾老以及人之老”，西方文明也有相对应的“博爱”精神。作为人类，我们都需要慈悲和情感，它让我们得以生存。而在成长的过程中，“仁慈”又担任着一个保护者的角色，小心翼翼呵护着我们的身心成长。

以人类为例，每个人出生时都是无助的。没有医生和护士的照顾，我们不能降临世间；没有父母的慈爱，我们怎能活下来，又怎能长到这么大？观察一个婴儿，我们会发现，他能对我们的笑和呵护报以明显的回复。成人也渴望仁慈。我们希望身边的每个人给予善意的微笑和体贴的照顾，而哪怕在旅途中，一个陌生人冲着我们吐一口唾沫，我们也会快快不乐很久，尽管实际上我们并未损失什么。

爱和仁慈，正如清泉一般，滋润着生命的枝条。如果仔细观察，我们会发现，需要仁慈的不仅是人类，动物也是一样地渴望关爱和呵护。

■ 慈悲是最动人的爱心

伊斯兰教说：“你觉得什么是痛苦，就该想到对所有人都是痛苦。”基督教说：“你们应该去爱自己的邻人。”这都是了不起的精神，是非常珍贵的特质，能让人感到四海之内皆兄弟。但是佛教表现得更加突出一些，因为观世音菩萨坚持的是：“无缘大慈，同体大悲。”

观世音菩萨是诸佛悲心的象征。这就好像是从十方三世一切的佛陀心口流出透明的甘露，而这些晶莹的甘露汇集在一起，从莲花座上慢慢现出观世音菩萨的身影。菩萨不仅了知所有人的痛苦，而且会觉得他们所受的微不足道的小苦，也远远痛切于自己所受的剧烈大苦；菩萨不仅热爱自己的父母、兄弟和邻人，也爱着那些和自己没有关系的人，甚至在有人想要用刀枪伤害菩萨时，他会十分高兴地想：“但愿这个人能因为这种伤害的缘故，和我结缘。而我，将凭借着这个缘分来救度他！”

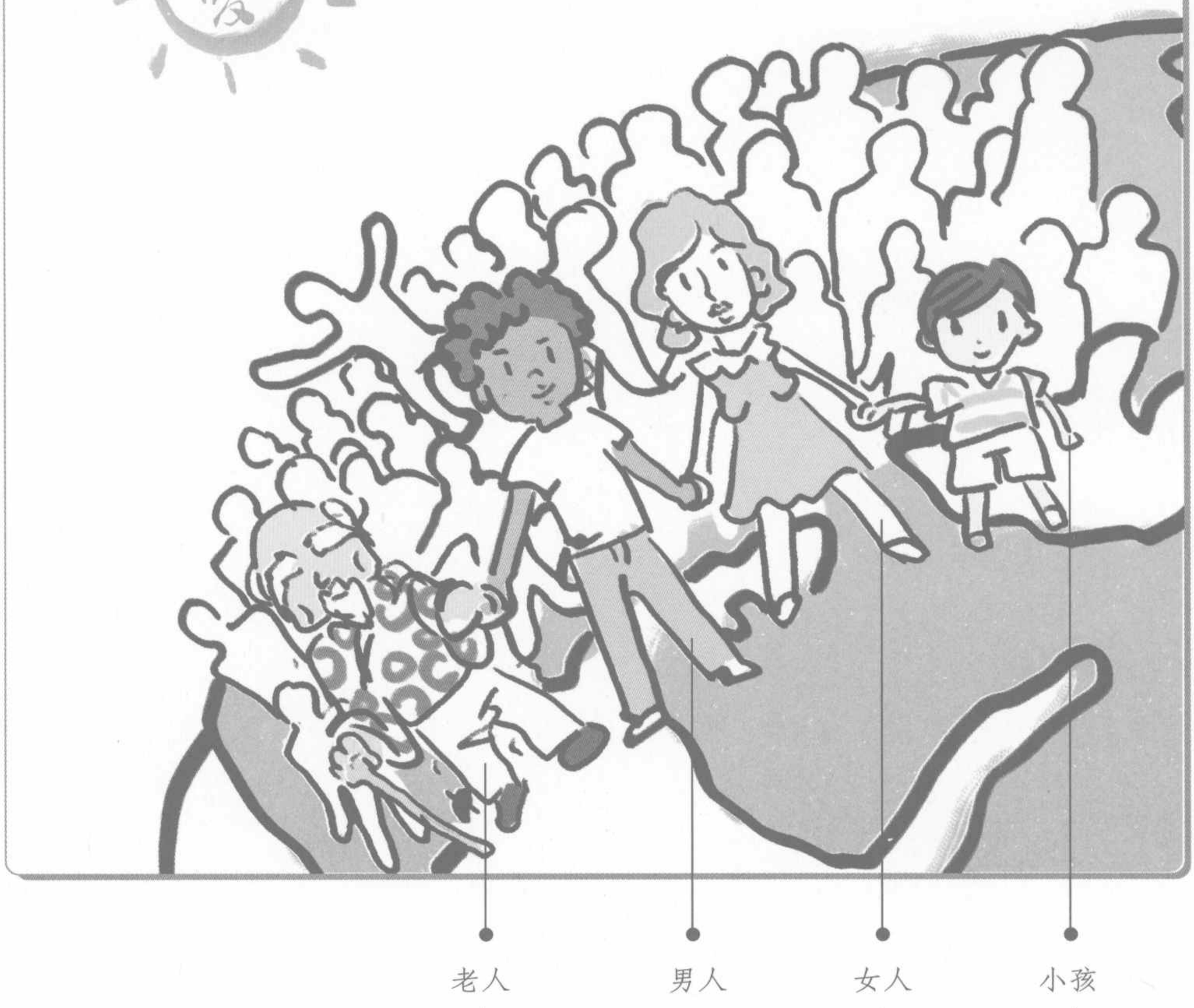
还有一点特殊的：**所有宗教的爱心对象，都只停留在“人”的分界上。而具备了“慈悲”的菩萨，他们不仅对人充满爱心，也对动物充满了爱心。**人和动物是常人的眼睛能看到的，除此之外还有我们看不到的饿鬼、地狱道的众生，菩萨

我们都在爱中成长

人类的本性是温柔又慈悲的。虽然古往今来有许多人认为人性基本上有侵略性，可这是真的么？现在就让我们来审视一下这个观点。



当我们收获爱时，我们也想把爱传递给别的生命。地球上的人类密密麻麻，但每个人都希望得到善待。



每一个生命都和其他的生命紧密相连

也一视同仁地爱着。

■ 慈悲的生起

菩萨怎样生起他的慈悲？我们的手指头并不是“我”，但我们将手指头视为“我”的一部分，小心翼翼地去呵护，因此，哪怕手指头被玻璃划了一个小口子，我们也会龇牙咧嘴觉得十分难受；而对于一位想要成为菩萨的佛子而言，他会尝试将世界上一切的人、动物以及其他众生，当做自己身体的一部分，就好像胳膊和腿那样。因此，他们的苦不再是独立的、和自己毫不相干的，而变得如此切身、如此不可旁观。最初，这种心念可能很难生起，但慢慢的，经过长期的熏陶和自我教导，他会自然而然做到这一点。当这位佛子的心中，能毫不费力生起“我要帮助所有的众生，令他们离苦得乐”的念头时，这一刻，他便迈入菩萨的行列。而他的心中，便充满了慈悲。

■ 怎样去实践慈悲

“我要帮助所有的生命”，这是一个非常了不起和动人的愿望。**但如果只停留在“愿望”的阶段，则似乎有些不足。**因此，菩萨开始思考他怎样才能真正地帮助他人。

首先，他开始布施。因为世界上有那么多饥饿、穷苦的生命需要基本的生存条件；又有那么多脑满肠肥、横行霸道的恶徒不害怕因果报应。和这二者相应的，便诞生了菩萨的财物布施与真理布施。其次，菩萨开始持戒，因为持戒便是“不伤害”。不杀生，便不会有人死于你的刀下；不偷窃，就不会有人的财物因你而损失；不邪淫，就不会有人因妻子和你出轨而悲痛欲绝；不妄语，就不会有人被你欺骗；不饮酒，这是为了不让你在无法自控的状态下做出以上四种伤害他人的事。接下来，菩萨又做了忍辱、精进、禅定和智慧的学习，这些逐次让他的力量更强，更能帮助众生。在佛教中，我们管这些实践慈悲的行为叫做“六度”。

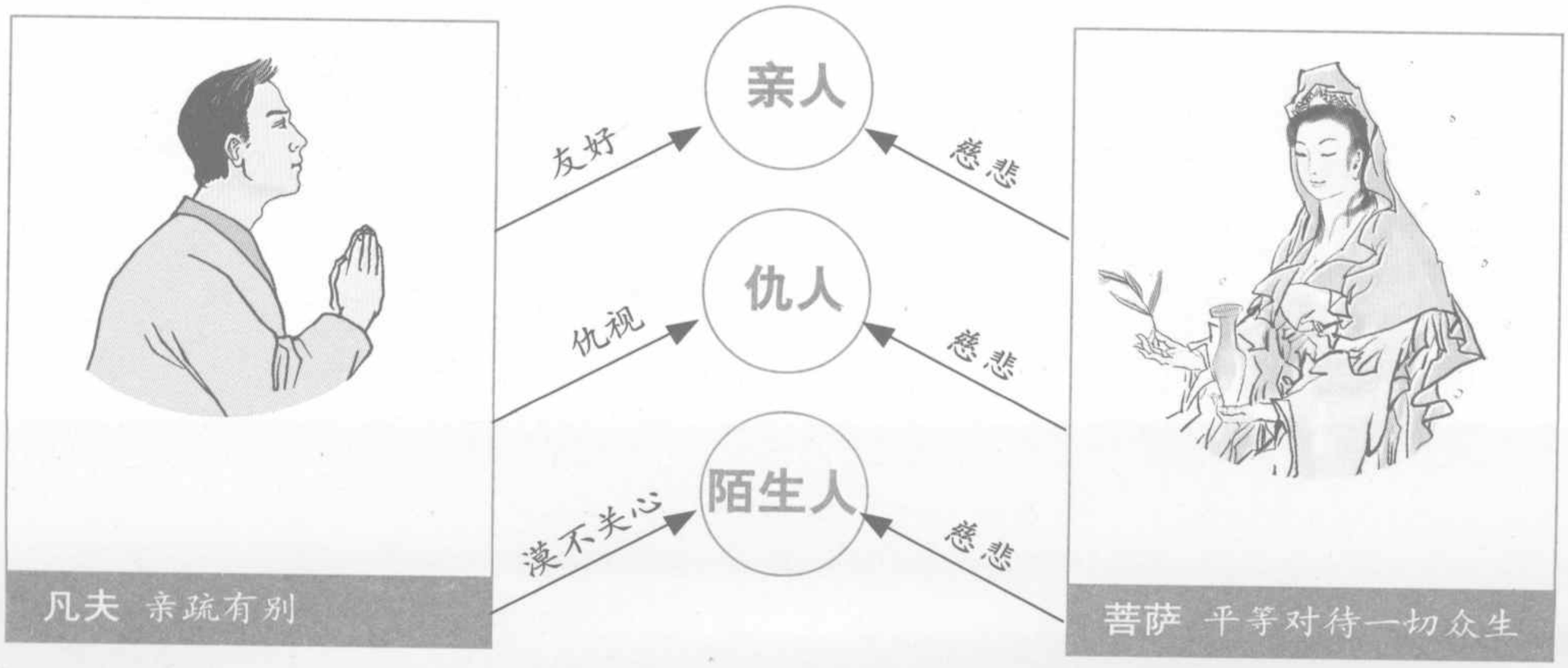
比爱更伟大的情感：慈悲

菩萨们并不高高在上，凡是隐含对他人轻视的爱或慈悲，都不能算是真正的慈悲。在尊重他人和平等看待一切生命的前提下，菩萨们发愿：“我要帮助一切众生！”

我们为什么喜欢观世音菩萨？那是因为他对我们足够耐心和慈悲。凡是有慈悲心照拂之处，永远都存在一股喜悦的氛围，就连小鱼和小鸟都乐于亲近慈悲的人。



大慈大悲、普度众生



生命的本能

追求快乐

快乐是活着的目标，也是生存的意义所在。和快乐相应的，便是拒绝痛苦。

■ 快乐是生命的本能

我们活在世界上的时间是有限的，有的人才出生几天便夭折，有的人活了上百岁，饱尝生命的酸甜苦辣。但无论怎样，每个人都会碰到一个基本的问题：我们活着的目标是什么？

答案五花八门，比如“获得完美的爱情”、“事业的成功”或“当一位工程师”。但相差再远的答案，其实都指向同一个主题：快乐。对于感情至上者而言，完美爱情是快乐；对于事业狂来说，成功是快乐。人们根据自己的价值观来选择让自己快乐的不同方式。因此，**活着的目标是快乐，意义也是快乐。**

不仅如此，快乐也是生命的本能。刚出生的婴儿尚未经历任何教育，也没有任何价值取向，却已经懂得依恋母亲温暖的怀抱。动物也是如此，猫钻入灶膛、狗希望主人抚摸，无一不是为了追求快乐。追逐快乐，是人类和动物，乃至一切众生所共通的。

■ 拒绝痛苦是生命的另一个层面

追求快乐，也就意味着拒绝痛苦。痛苦分为两种：心灵上的痛苦和肉体上的痛苦。前者包括忧郁、恐惧和忌妒等；后者则包括挨打、饥渴甚至生命危险。一切令我们感觉不安、不适和憋屈的都可称之为痛苦。这些是我们努力远离的，没有任何一个人会欢迎痛苦。

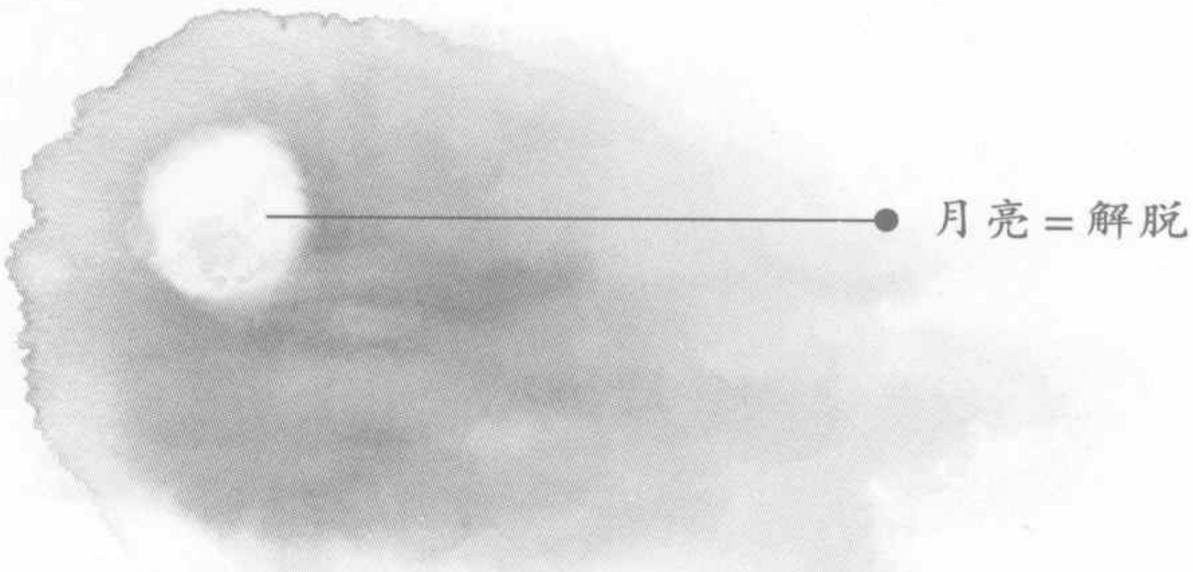
快乐和痛苦，以及不苦不乐的中间感觉，构成了我们人生的全部感受。但若给我们一张纸，让在上面列举出一天中的快乐和痛苦，我们会发现痛苦那一栏下的名目很多，而快乐那一栏下却寥寥无几。正因为快乐如此之少，如加薪、休假和升职；而痛苦以及痛苦的隐患却如此之多，如破产、失业和繁重的工作，我们便更加努力地去追逐快乐。但有意思的是，再拿一张白纸将追逐到的快乐记录下来，我们又会发现：在追逐的过程中我们付出了更多的痛苦，而且这个追逐到的快乐，不久之后便变得索然无味，而且成为新麻烦的起源。

既然生命的意义是追逐快乐，结果为什么会变成这样？答案只有两个：要么根本没有真正的快乐，要么便是我们走错了路。

所有众生都想离苦得乐

我们连打针这样的痛苦都不想承受，而再大的快乐也想拥有。任何人从一出生起，就在为获得快乐和远离痛苦而努力。

佛陀指月



佛陀，梵语为buddha，这个词的意思是：一个已经觉醒的人，一个已经克服无明的睡梦而散播个人智慧给一切众生的人。佛陀见到了一切真相，而告诉众生如何做才能远离众苦、得到究竟的安乐。



生命的主旨都一样

任何人被针扎到的时候，都会痛苦并下意识地缩手。

任何生命，在遇到生存危机时都会感觉恐惧。

尽管生命形态有着种种的区别，但在远离痛苦、追求快乐的主旨上，却是毫无差别的。

任何生命都希望生存条件能更加完善。

无论男女老少都希望得到认同而不是排斥。

四念处

《杂阿含经》中说："尔时，世尊告诸比丘：'所说一切法，一切法者谓四念处，是名正义说。何等为四？谓身，身观念住，受、心、法，法观念住。'"

■ 外在的快乐：动荡而且保质期很短

外在的快乐，指的是通过外在事物令我们感到满足与幸福。但必须指出的是：这些很难持久。

■ 外在快乐并不真实

我们的生存和发展仰赖于外部空间，比如水、阳光、衣服和食物等，在群体中又需要工作和伴侣等。当这一切处于比较良好的状态时，我们的情绪也较为稳定；倘若处于比较糟糕的境地，便会惴惴不安乃至焦虑。在这种情况下，我们会努力去追逐一些外物，比如名车、宽敞及阳光充沛的房子，以及较好的生活环境、一位合意的伴侣。在这些较难追逐到时，便选择购买时尚的衣服、唱歌或享受美食来让自己获得快乐。

可惜的是，这些都不真实。**"真实"一词，蕴涵了稳固、可靠以及长久的含义，而不仅仅是感官上的确认，**否则吸毒者也会将药物带来的幻觉视为极乐。撇开错乱意识带来的幻觉不谈，我们清醒的头脑所感受到的"快乐"也未必真实：聚会有曲终人散的时候，事业有麻木疲惫的时候，而一位充满吸引力的伴侣可能在几年后变得面目可憎。所有的快乐似乎都有其保质期，而且很快会腐烂变质。

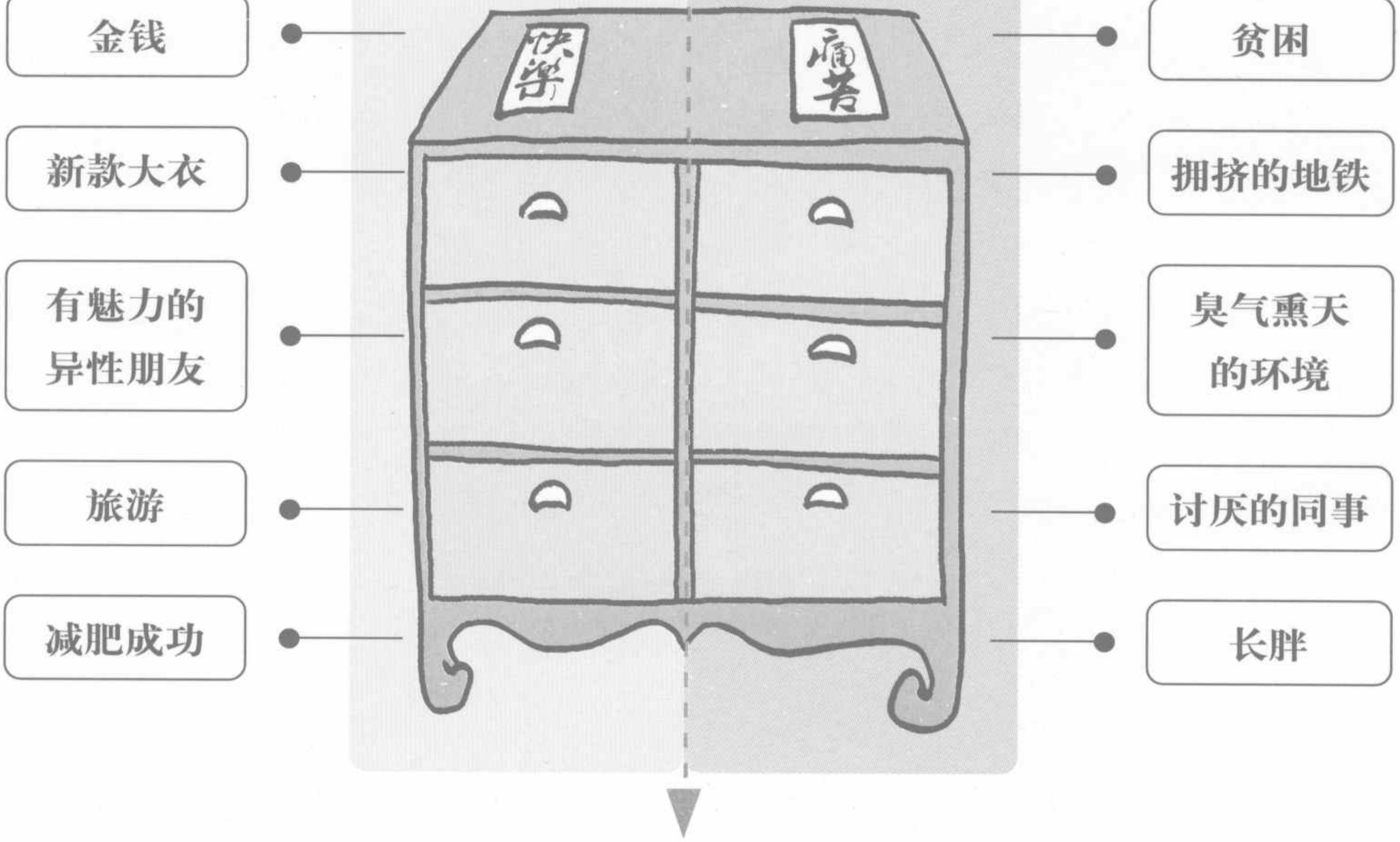
■ 外在快乐不能长久的根源

问题的根源在于我们看待事物的方式。我们的心是一个杂货铺，里面给每样东西都贴上了标签："钱＝快乐、富足"、"拥挤的公交车＝疲惫、讨厌"……对事物加以识别并没有错，但关键在于，我们根深蒂固地认为：这些事物拥有各自"本来"的性质，具备固有的属性和内在实质——好的或坏的，美的或丑的，良性的或恶性的，然后再根据自己所认可的"固定"特性去选择和取用。一旦选择了"好"的或"美"的，便欣喜若狂。

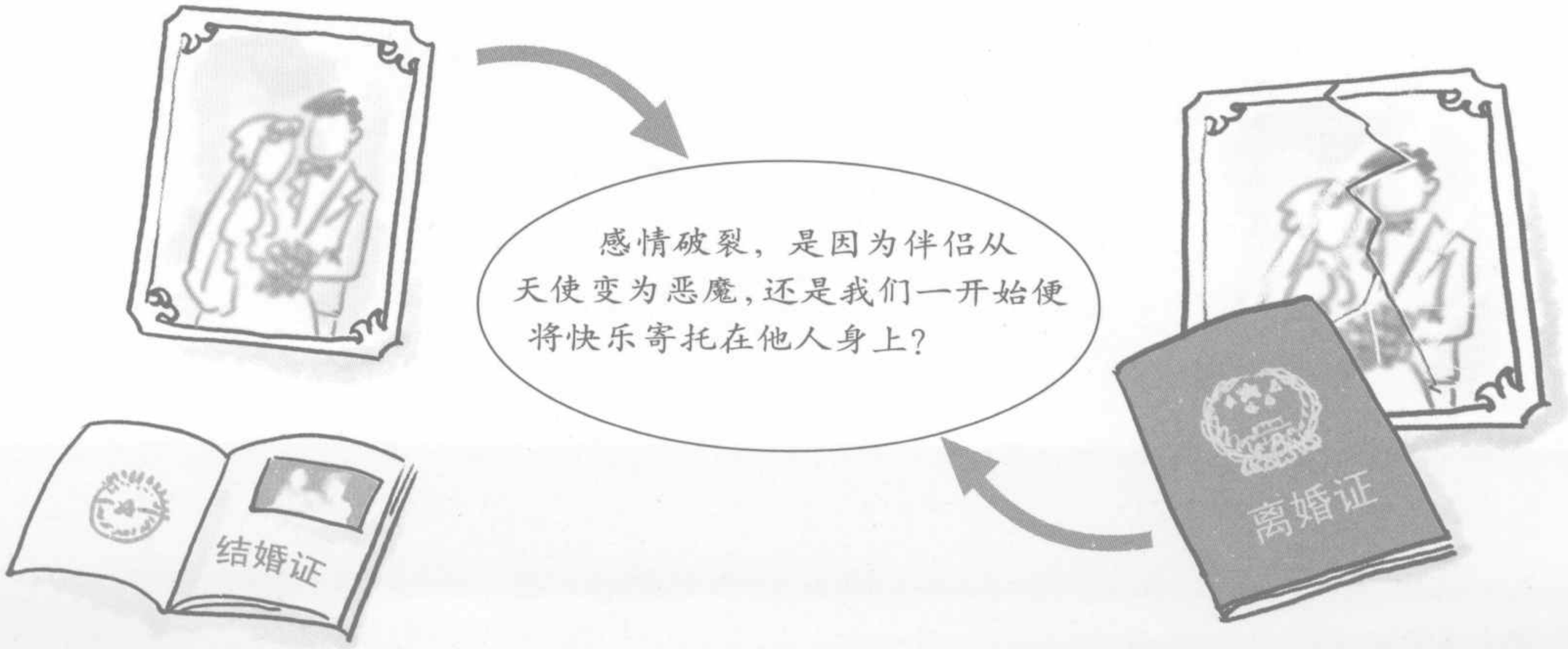
这就是关键所在——任何事物都没有其"固定"本质，而是迁流的、改变的。正如顶级的医生会知道，砒霜既可以成为杀人的毒药，也可以成为救人的良药；同样的砖瓦可以修筑宫殿，也可以盖监狱。万事万物的本身，绝没有一个固定的本质，因此通过选取它们而加之于自己身上的作用，又怎能是固定的"快乐"或者"痛苦"？还好，**真正的快乐是存在的，那就是仁慈和爱所带来的快乐。**

事物有快乐或痛苦的本质吗？

我们总认为，快乐或痛苦是因为我们选择了某样事物。但其实，正如古老谚语所暗示的那般，“福兮祸所伏，祸兮福所倚”，没有任何东西具备固定的本质。



金钱有可能招致抢劫，旅游时可能上吐下泻；而讨厌的同事有可能某天变成密友，拥挤的地铁中可能邂逅另一半……没有固定本质的事物，事物也不会固定地带给我们快乐或痛苦。



爱

获得内在快乐的基本品质

没有人能在缺乏爱的情况下活得逍遥自在。无论收获爱还是付出爱，都能让人内心愉悦。

■ 内在的快乐是一种单纯的快乐

完善的生活设施、健全的医疗与养老制度，以及营养的食物、友善的人际关系圈……这些在我们生活中扮演着举足轻重的角色，但我们最需要的，只是单纯的快乐。成功会带来短暂的兴奋与愉悦，悲剧也会将我们推入绝望的深渊，但迟早我们的内心还是会回到原点，追求的仍是单纯的快乐。

心理学家称这种过程为心理适应期，我们可以在每天的生活中看到这种投影：买到一件物美价廉的衣服、获得上司的认可，都会让我们的情绪飞到半天高。但很快的，情绪又恢复正常，真正需要的还是单纯的快乐。相比起高涨的情绪，单纯的快乐显得更加宁静，却也更加坚牢，有一种切切实实、不会毁坏的感觉。那么，单纯快乐的源头是什么？

■ 爱是获得快乐的基本品质

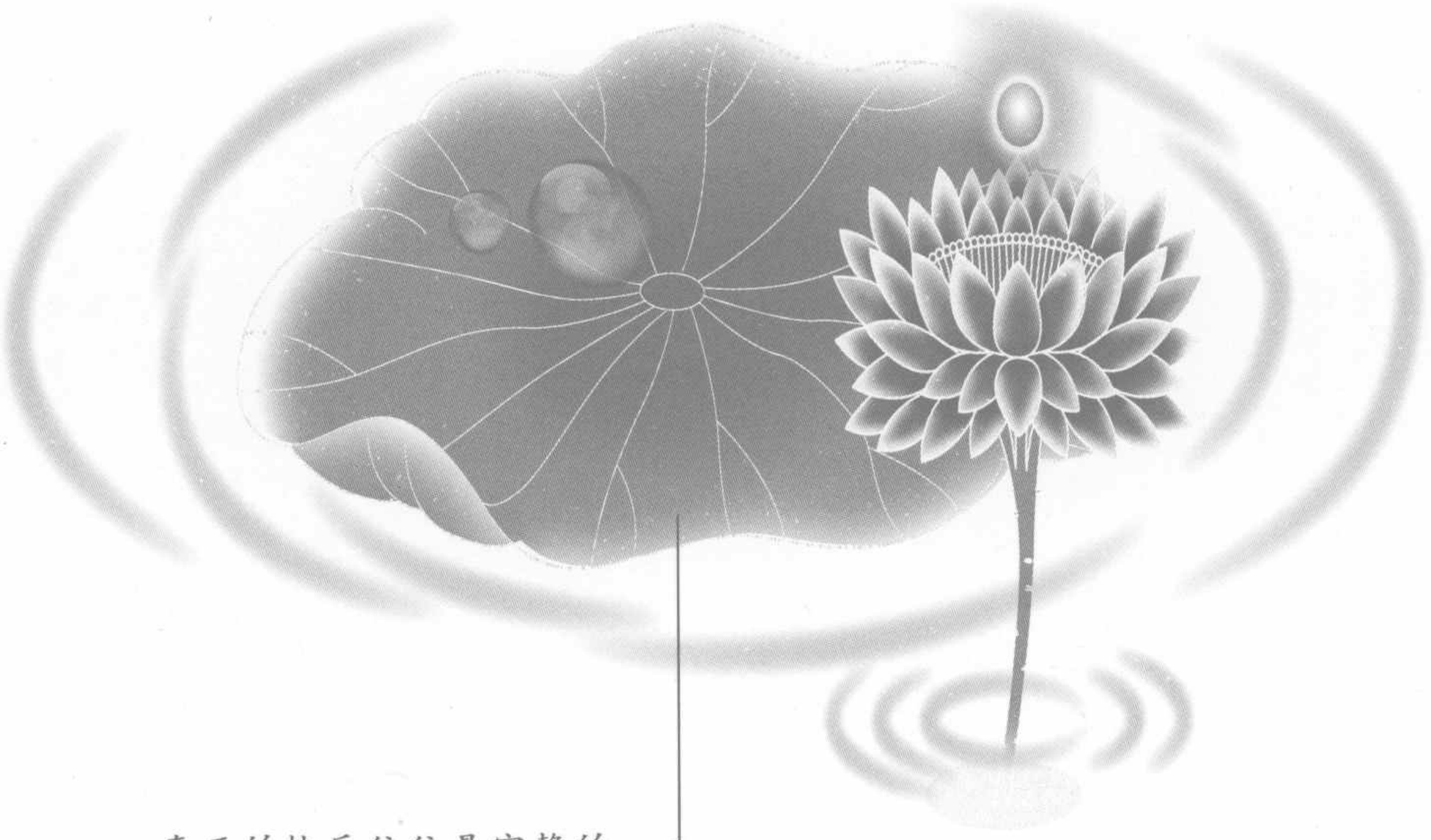
一心追求快乐，会不会被贴上“自我放纵”的标签？事实上，很多研究显示：**不快乐的人通常是以自我为中心、与人敌对。相对的，快乐的人更懂得付出爱与宽恕。**这些特质是特定的：快乐之人往往心胸比较宽大，愿意接触人、帮助人。

快乐和仁爱是一对良性循环。西方的心理研究者们做过一个有趣的实验：他们让实验者观看喜剧电影，然后研究人员假装求助，显得急需用钱的样子。研究结果表明，快乐的人比较愿意帮助人，也更愿意借钱给别人。而那些较为以自我为中心的人在同样的状况发生时，就会显得迟疑不前了。帮助人令我们觉得快乐，而这种快乐促成我们下一次的仁爱行为。

如果这些尚且不能说服你，那么，请你坐在一个安静的地方，闭上眼睛，来思索自己曾经做过的所有善事。当往昔的善行如放电影一样一幕幕呈现后，你会发现，哪怕是给一位老人让座这样微不足道的小事，也仍能带给你欢欣和振奋。对他人的关爱在你生命中占的比例越大，你就会觉得越充实和安详。而且，这种快乐很难被摧毁。应该注意什么，这叫做择法。**我们若能随时头脑清楚，随时心知肚明，随时都有正念，做每一件事都能由衷、诚恳地去做，我们的心始终处于平静的状态下，这样才能选择正法，选择我们要走的路。**

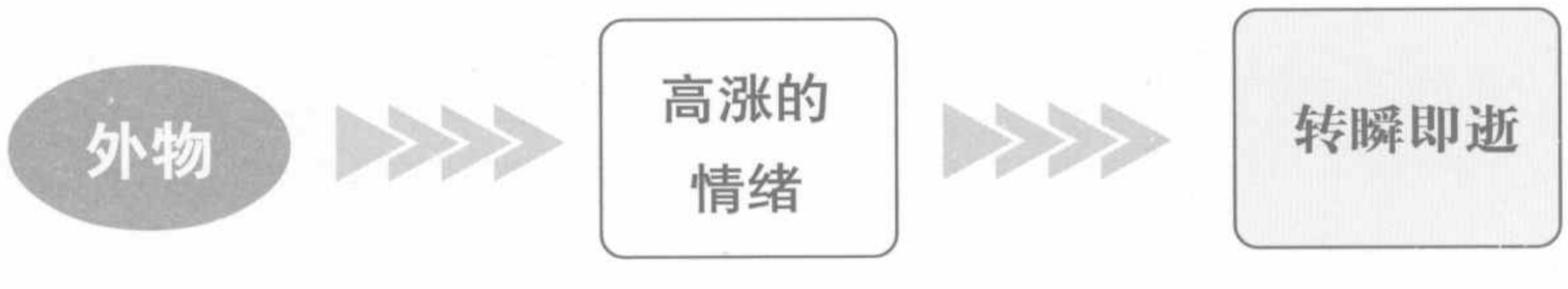
寻找最单纯的快乐

如果说高涨的快乐是一杯冒泡的碳酸饮料，那么单纯的快乐便是真水无香。在生活中，很多人爱喝可乐，但能维持生命的却还是最单纯的水。



真正的快乐往往是宁静的，
而它借由一切美好的德行而来。

情绪与快乐



慈悲心

爱的最高形式

善良、仁爱和慈悲，这些是逐次递进的“爱”的阶梯。其中，慈悲是爱的最高形式。

■ 尝试去爱所有的生命

爱所针对的，可能只是我们的家人、朋友，以及在我们心情好的时候出现的少数陌生人。仁爱要更宽广一些，慈悲的范围就更大：它所关注的是一切众生。执著于自身的平静与个人的利益是自私且残酷的，同样，倘若只关注那些爱自己的人，也未免太狭窄。人类分为不同的种族，有不同的肤色和语言，但对快乐的渴望和对痛苦的抗拒是一样的；除了人类，动物也是如此。“己所不欲，勿施于人；己所欲，施众人”，我们没有理由不去关怀其余的生命。

我们每天搭乘的公交车，食用的饭菜，以及休息时用的舒适的小床，都要仰赖于他人。有人辩解说：“可是我是付了钱的。”但想想看，倘若只有钱而没有这些辛勤劳作的人们，我们能否换得上面的一切？况且，我们没有付钱给蜜蜂和奶牛，却从它们那里拿走了蜂蜜和牛奶。“蝴蝶效应”向我们指出，蝴蝶在热带轻轻扇动一下翅膀，遥远的国家就可能造成一场飓风。同样，正因为所有生命的互动，才有了我们现在安享的一切。

在佛教的理念中，无数无量的过去世中，每一个生命都曾当过我们的母亲，仁慈地对待我们，为了这个原因以及其他许许多多的原因，我们必须用最高的形式来回报他们，那就是带领他们解脱所有的苦，乃至成佛。

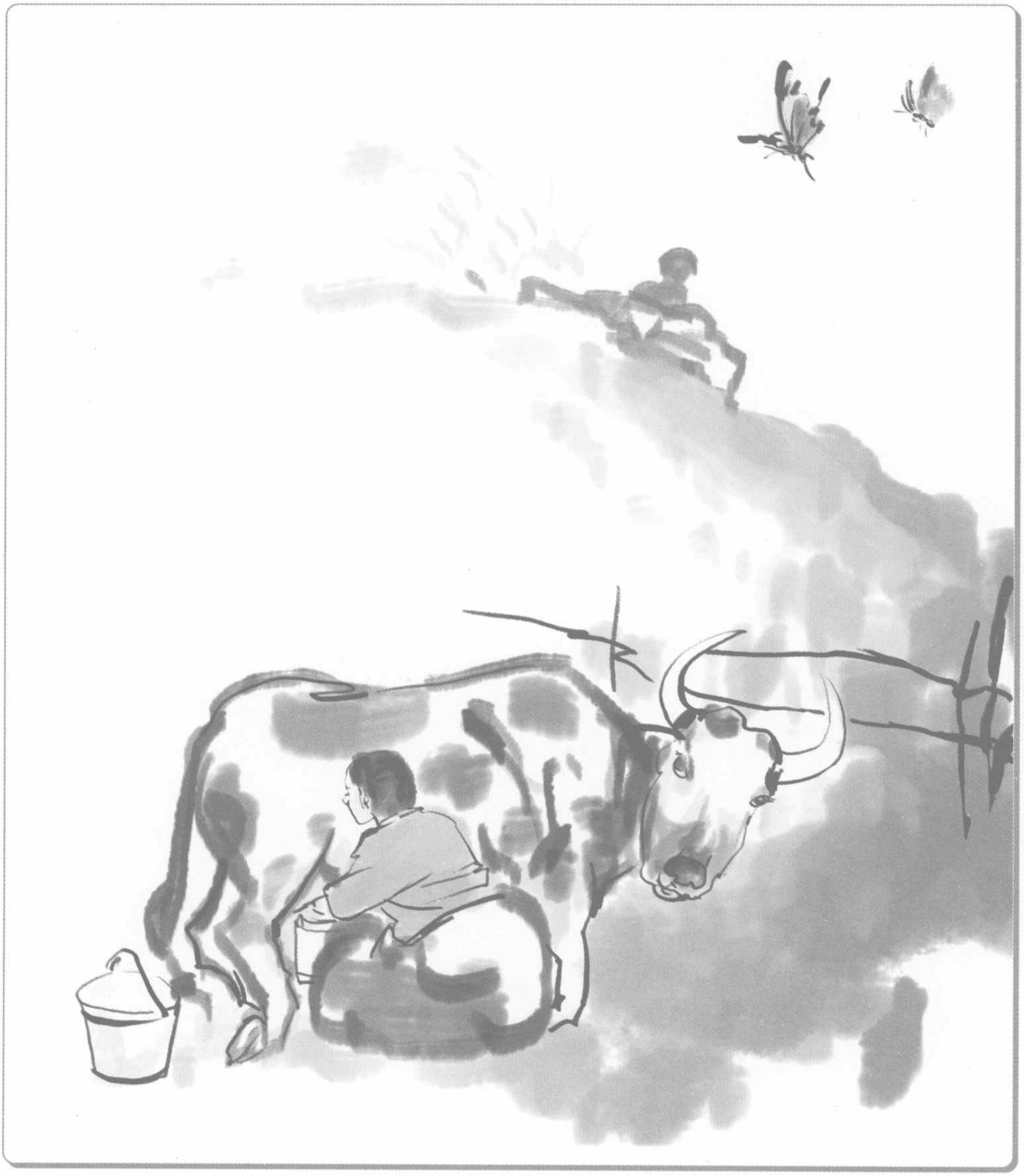
如果你不是佛教徒，对这个观点很难接受，这也并没有关系。请尽可能多地去观察其他生命（人或者动物）的需求，然后领悟到“他们和我完全一样，都是在渴望快乐、远离痛苦”这一点。**当你对所有的生命有了认同感时，你会感觉和他们更加亲近，也更加愿意开放自己的心灵去帮助他们。**

■ 慈悲：重塑自我的良药

生起仁爱和慈悲的心，是否只是让别人快乐？事实证明，这些不仅能利益别人，更多的则是利益了自己。你会发现自己的心胸更加博大，对于生活中的琐事更能忍耐，而且每天都充满振奋和希望。在佛教的理念中，众生均有着证悟光明清净境界的可能性。我们之所以感到痛苦，是因为贪欲、愤怒和愚昧等烦恼完全占据了我们的心，让证悟这种境界的操作可能变得微乎其微。但，一旦这些污垢

生命是相互联系的

你喜欢喝牛奶吗？最初，牧场主兴建牧场；然后工人搭建牛棚；饲养员将小牛抚养大；还有人给牧场的草浇水和施肥；挤奶女工挤出牛奶，然后牛奶被送去奶厂，在经过很多人的辛勤和加工后，成箱的牛奶被送去商店，然后才有了我们手中这小小的一袋。



我们生活在一个紧密联系的世界，哪怕一件微不足道的事，也不能缺少他人的付出。就最深层面而言，我们确实是兄弟姐妹，因此我们必须承担彼此的痛苦。为了彼此的幸福而互相尊敬、信任及关怀，是我们对于持续世界和平的最佳希望。

被清除，所有人都可能感受、获得可靠而长久的快乐。那么，怎样才能彻底清除障碍？佛教提供了许多种具体的法门，而慈悲心是大多数法门的钥匙。**内心一旦生长出慈悲和宽容的种子，我们便仿佛披挂上最坚固的盔甲，来抵御外界的一切凄风苦雨。**

一些具体的事例可以为这种抽象理论作证明。2008年汶川大地震的时候，数十万的志愿者从全国各地奔赴灾区。他们身份悬殊：有的来自社会的最底层，是露宿街头的民工；有的坐拥数千万身价，经常因追捧小明星而上八卦周刊。但在这个特殊的时间段，这些全心全意投入救灾的人们都获得了一种“心灵上的救赎”，相互之间的互动增加、变得友善可亲，人与人之间的信任感空前加强。许多人一分钟前才认识，下一分钟便亲如兄弟。这种安详和充实并未在地震后终止，而是延续下去，甚至改变一些人生命的轨迹，让他们的道路转折向一个更加光明的方向。

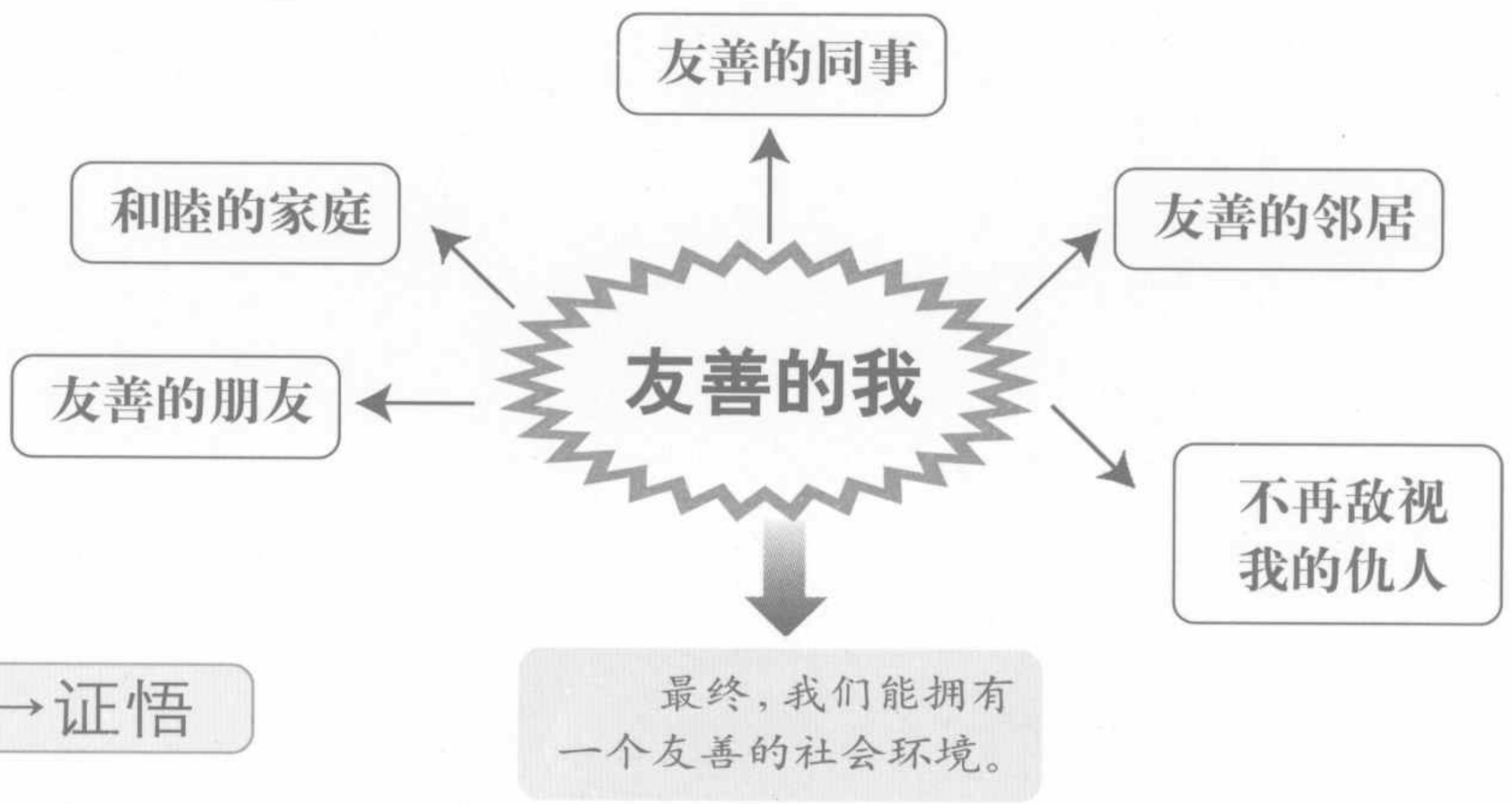
如果希望拥有更幸福的人生、更美满的家庭、更快乐的邻人，或更繁荣昌盛的国家，内在的品质乃是关键。若缺乏内在的发展，即使居住在地球上的五亿人口都成为百万富翁，也无法获得内心的平静安详或长久的快乐满足。改变心态不仅是获得心灵上的满足感，甚至能直接影响身体。快乐的人会比不快乐的人更加健康，因为他的身体机能随时处于一种良性的状态之中。

从更大的角度来看，慈悲甚至能影响世界格局。每个人都关注世界和平。在某些时候的特有情况之下，武器或武力能够带来某种程度的和平。然而就长远来看，军事冲突或憎恨猜疑无法达成真正的、长久的世界和平。**世界和平必须通过心灵的平和、相互的信任尊重才能得以企及，而其中关键就在于慈悲或利他之心。**

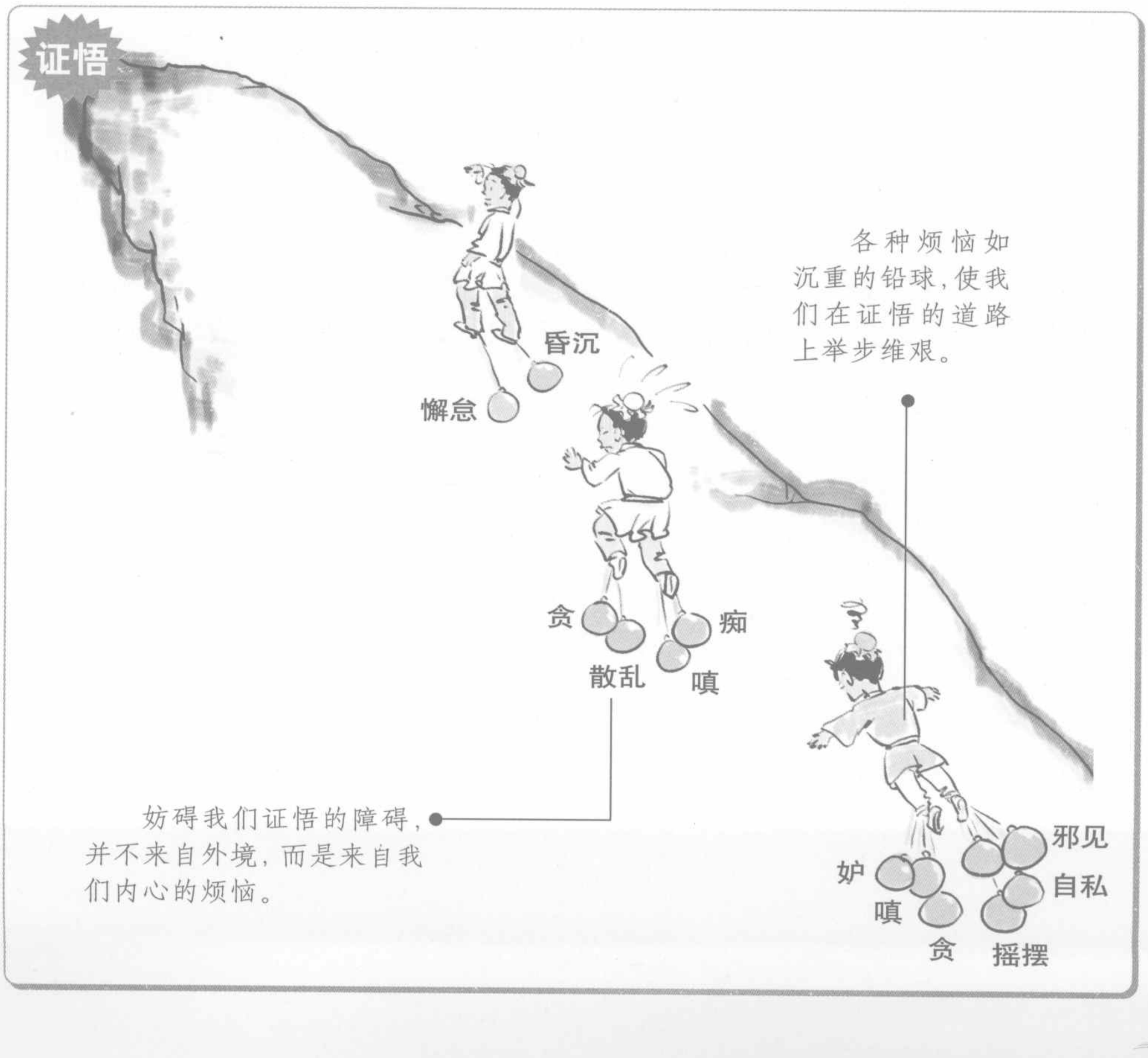
慈悲：增长良好氛围、去除负面障碍

沐浴在慈悲的光芒中，我们能将自己的善意传达给周围的人，并如此交叉影响下去。

友善影响社会格局



烦恼→证悟



我们最好的朋友

再也没有比观世音菩萨更好的朋友了，他一心倾听、慷慨付出，却从不向我们索取。

观世音菩萨

所有的佛陀在慈悲和智慧上都是一般无二的，但当初所发的愿望却有所不同。观世音菩萨——这位早已成佛却为了度化众生而显现为菩萨的圣人——在他还是一个凡人的时候，就发起了非常广大的愿力。这种愿力成为一个因缘，让他在成佛之后，格外凸显出“大慈大悲”的那一面。

为了实现自己的愿望，无数年以来，菩萨将他的仁爱如种子一般撒播到许许多多众生之中。因此，当他成就以后，很多世界的众生都对他有一种天然的信赖感。就以地球为例，凡是信仰佛教的地方，无论藏地、东南亚诸国还是我们身处的中国，佛教徒们都全身心地信赖着、仰仗着观世音菩萨，他们供奉他的画像、称呼他的名号，坚信只要自己一旦遇到危险，菩萨便会毫不迟疑地前来救助。而没有宗教信仰的人们，在遇到危难时也会下意识地呼唤观世音菩萨的名字。

我们最好的朋友

观世音菩萨为什么有这样强大的亲和力？除了菩萨本身的愿力因素，另一种便是“慈悲”的力量。**慈悲，是一种不能忍受他人受苦、想尽办法给予他人安乐的心态和行为。**世俗的关系往往是利益的交换，我们为一个人付出的同时，也会希望从他那里获得，无论所获的是情感还是实物。但菩萨的大慈大悲却并非如此，他一心倾听我们的抱怨、困扰，慷慨地付出加持和帮助，却从来不向我们索取什么。“无私”的人是可敬的，因此我们每个人在菩萨的面前都变成了幼童，将一切委屈、痛苦和希冀都毫无保留地倾倒给他。

在中国和日本，观世音菩萨往往显现为女性的形象，这是因为女性特质中的温柔、母性和耐心极能感染人。在藏地或东南亚，他则显现为男性。这些并不重要：菩萨本身是没有性别的，他显现成什么样子，只是由于因缘和我们需要。《普门品》告诉我们，观世音菩萨不但会因为我们的需求而显现为男身、女身，还会化身为麋鹿、鲸鱼或狮子，甚至没有生命的道路、桥梁和房屋。因此，还能有比观世音菩萨更适合我们的朋友么？

观世音菩萨：世人最普遍祈祷的对象

对观世音菩萨的广泛信仰，说明了“慈悲”在世人心中的地位——极强的亲和力、感染力，以及信任度。

观音大士的身如水晶般白色通明，有四只手臂，其中二臂合掌于胸前，另一只右手持一串水晶念珠，另一左手则拈一朵白莲花。



梵语 Avalokite svara

阿缚卢积多伊湿成罗

观　世　音

观察(世间生灵的)声音

度母

观世音的得力住手

她是观世音菩萨落下的一滴眼泪，她也是一位发愿以女身成佛的公主，她的名字叫做“度母” ——Tara。

■ 绿度母和二十一度母

在藏地，有一个咒语和“嗡玛尼呗美吽”一样流传甚广，那就是绿度母的心咒：“嗡 达里 杜达里 杜里 梭哈。”度母的由来是一个美丽的故事：大慈大悲的观世音菩萨在无量劫之前，每日不辞辛苦地救度众生。一天，菩萨睁开圣目观察，发现六道中的众生并未减少，于是悲从中来，流下一滴眼泪。泪水落入大海之中，化作一朵含苞的莲花。莲花开放后，里面便端坐着绿度母，从绿度母的身上，又纷纷化现出白、红等颜色的21尊度母。她们用悦耳的声音齐声对菩萨立誓：“请您不必伤心，我们会一同协助您行持救度众生的伟大事业！”

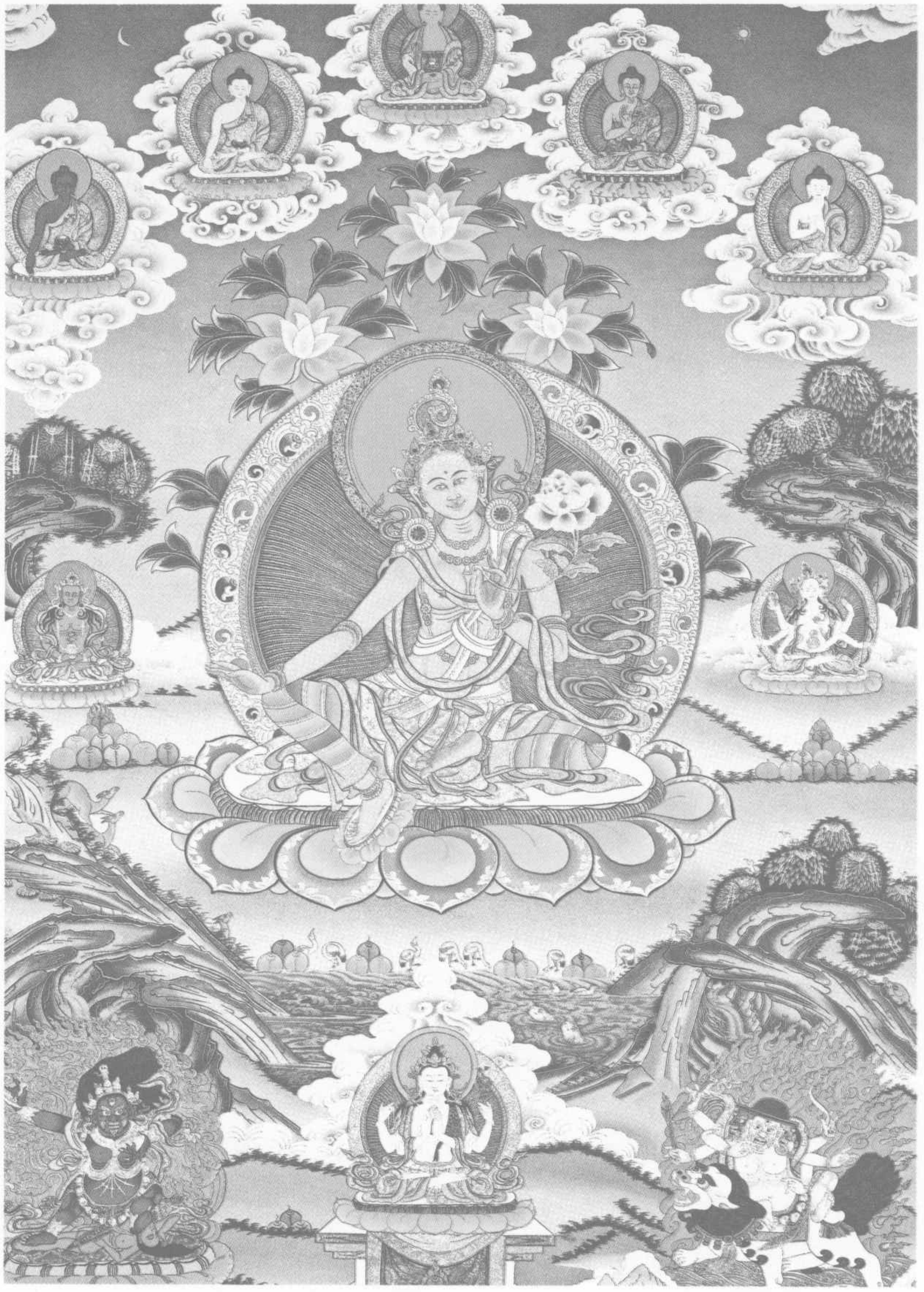
而在另一层角度上，度母又是一个凡人的成佛轨迹：在很久以前，某个世界上有一个彩光王国，国中的公主名叫般若月。她虔诚地信奉观音如来。当经过长时间的修行后，公主有了进一步的证悟。当时修行人中占绝大部分的是男性，生为男身也的确会占据一些修行上的优势，比如天生忌妒心较少、方便独自隐居山林等。但般若月却坚定地发愿，生生世世以女身修行，未来以女身成佛。她实现了自己的愿望，成佛之后，人们充满敬爱地称呼她为“度母” ——救度菩萨。

或许这两则故事看上去有些互相矛盾，但其实恰好正符合佛教的义理：在公开的层面上，的确曾有那么一位公主历经千难万险，以女身成佛；但在更深一些的层面上，她也的确是观世音菩萨乃至佛陀们利益众生的事业的汇集。佛教中的颜色都有其固定的象征意义，“绿度母”的“绿”，即象征着事业的成就，是息灭灾害、增长福气智慧、怀爱他人以及消除魔障的事业总集。

尽管向绿度母祈请可以获得一切成就，但为了照顾不同人群的特殊需要，从绿度母的身上又化现出21尊度母——如主管长寿事业的白度母、象征着权威和力量的红度母，以及分别主掌艺术灵感和金钱、治病等的其他度母。由于绿度母主掌“事业”，许多佛教徒在工作上遇到困难时，往往也会选择向她祈求。

唐卡中的二十一度母

这幅二十一度母造像唐卡属于萨迦派的诠释。位于中央的主尊和环绕四周的二十一度母全都呈金色。二十一度母位于主尊的背光之中，表示她们都是同一度母的化身。她们都有自己本来的体色，金色是由委造这幅唐卡的人添加上去的，作为对度母的供奉。



二十一度母名号：奋迅度母、威猛度母、金颜度母、顶髻尊胜度母、吽音叱度母、胜三界度母、破敌度母、摧破魔军度母、供奉三宝度母、伏魔度母、解厄度母、吉祥度母、烈焰度母、颦眉度母、大寂静度母、明心吽音度母、胜三界度母、消毒度母、消苦度母、消疫度母、赐成就度母。

内在的潜力

每个人都能成为观世音和度母

菩萨绝非高高在上、供人瞻仰，我们的身上也隐含着巨大的潜力，或许下一秒便能迈入“菩萨”的行列。

■ 每个人都能成为菩萨

“参与性”是佛教和其他宗教的区分点之一。天主教的神父会告诉信徒们遵守“十诫”，争取死后进入天主的后花园；但在佛教，精神导师们却鼓励行者直接跨入菩萨的行列，未来成为最伟大的佛陀。在度母修持的法本中，有这样的一句：“祈愿证得度母的果位”，这句话的意思绝对不是说“祈愿证得投生到一尊绿颜色度母的国土去”，而是自身成为度母！

我们对此可能心怀疑惑：“天哪！度母和观音充满慈悲心、神通广大，非常伟大，而我只是一个被烦恼充斥的凡人……我有那个可能性吗？”可是正如我们之前讲过的，每一个生命都能进入光明清净的境界，只是暂时被烦恼的尘垢所遮蔽。**当烦恼和烦恼的影子都被清除时，自心光明的体性就会呈现，和度母、观音乃至释迦牟尼佛一般无二。**这从根本上决定了我们“参与”到菩萨行列的可行性。

■ 告诉你什么是菩萨

菩萨分为两种：凡夫菩萨和圣者菩萨。区分这两者的分界点，就在于是否证悟了世界的真相。有生命的众生，和没有生命的事物，组成了一切世界。而这万事万物都毫无任何一个固定的本质，都必须依赖于各种因缘而“有”。这就是佛教所说的“空性”——它不是很多人错误以为的“空就是什么也没有”，空性是告诉你，事物没有你所认为的那样坚实。证悟了这种空性的菩萨，我们称之为圣者菩萨；没有证悟这种空性的，就是凡人菩萨。

尽管没有证悟空性，但凡夫菩萨也是相当了不起了——只有发起了菩提心的人，才可以称做菩萨。当一个人心怀仁慈和悲悯，渴望为一切众生的福乐而努力时，他会发现自身的力量有限，而相形之下佛陀却具备完美的救助能力。于是，他想到：为了帮助所有的生命，我应该努力去成佛。当他无时无刻、想都不用想，就能生起这个念头时，这个人便发起了菩提心。于是，大地震动、天人欢庆，因为又一个菩萨诞生了！

■ 人性中充满了善意和怜悯

要生起菩提心是十分艰难的，哪怕对于资深的佛教行者也如此。但成为一个

每个人都能成为佛陀

佛教揭示出，任何一条生命都潜藏着成佛的无限可能性，并鼓励实践这种可能性。



我们可以将修持的中点设置为“普陀山净土”或“极乐世界”，但终点却是通过修行，让自己成为观音和度母，然后拥有自己的美妙佛国。那时候，也会有许多众生希望投生于我们的国度，将那里作为自己成佛的中转站。

博爱的贤善之人仍是比较容易的，因为人性中本身就充满了善意和怜悯："进化论"之父达尔文在一百多年前提出，人性中有"本能的同情心"；孟子认为"人性本善"；1986年，全世界顶尖的二十名科学家共同签署了一项"史维尔暴力声明"文件：他们表示暴力事件确实在发生，但暴力或喜欢战争并不是人类的必然天性。

人性充满善意的观念遭遇到很多抵触。在强调个人主义的西方社会，人是自私自利的观念早已深入人心。有意思的是，反方阵营中的重头人物、哲学家汤玛斯·霍柏，一个完全不相信人性有善念的人，一次在街上却拿钱给乞丐。人们问他为什么要做这件慷慨的事，霍柏声称："我这么做不是在帮助他，我只是想要消除心中因为看到他的贫穷而产生的苦闷而已！"

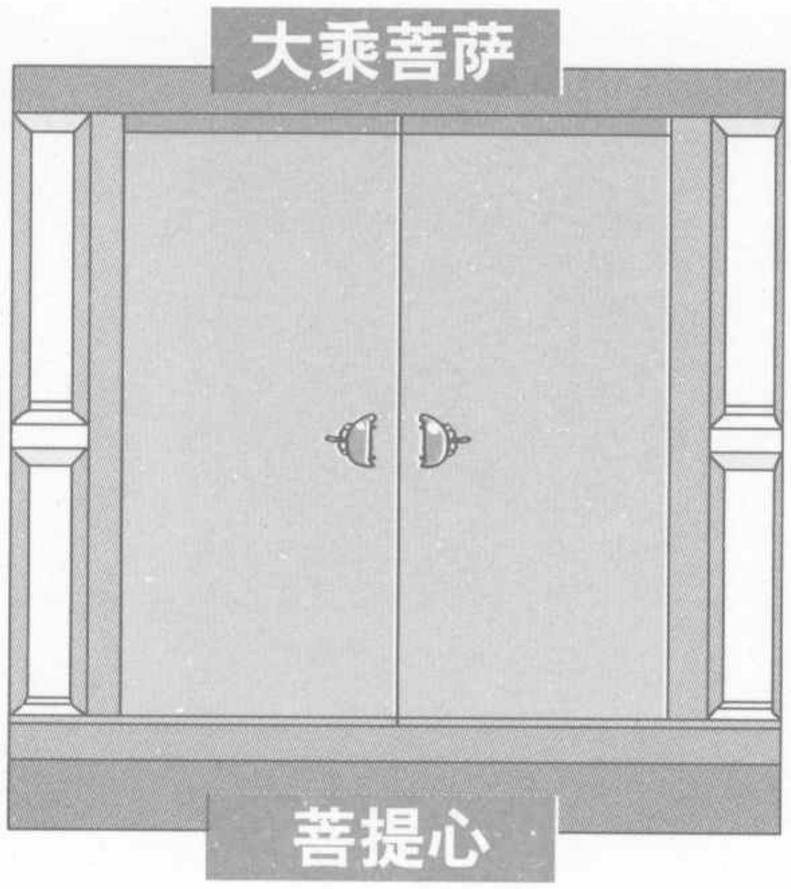
由此可见，仁慈的确是我们内心中深埋的本性。变得更仁慈，不仅是有可能，而且是顺应本性的需要。人类会认同和喜爱和自己相似的他人，在此基础上产生了歌迷会、网球俱乐部和各种圈子。那么，倘若我们内心中没有仁慈的天性，我们又怎会对大慈大悲的观世音菩萨、度母，以及仁爱无私的德兰修女、圣雄甘地等充满了敬意和好感？

我们都敬重、爱戴着仁爱之人，但对于学习仁慈仍有些犹豫。这是一个追逐个性的时代，"爱心"好像过时了；人们对自己的独立自主引以为傲，认为"仁慈"有点儿软弱。而影视剧中对于善良无助的小绵羊主角的描写，更给仁慈打上了"滥好人"、"柔弱"、"依赖性强"和"墙头草"等标签，但这绝对不是仁慈的本来面目，也不是它的衍生物。

对于观音、度母的事迹描述，以及对爱心、慈悲心的说明，已经很好地解释仁慈是怎样的一种生活态度：**宽容、大度，极度的责任心和承担力，以及最深层和细腻的关怀**。当我们一步一步培养健康的心态，一点点学会仁慈，总有一天，我们也会成为观世音或度母，行走在救度众生的道路中。

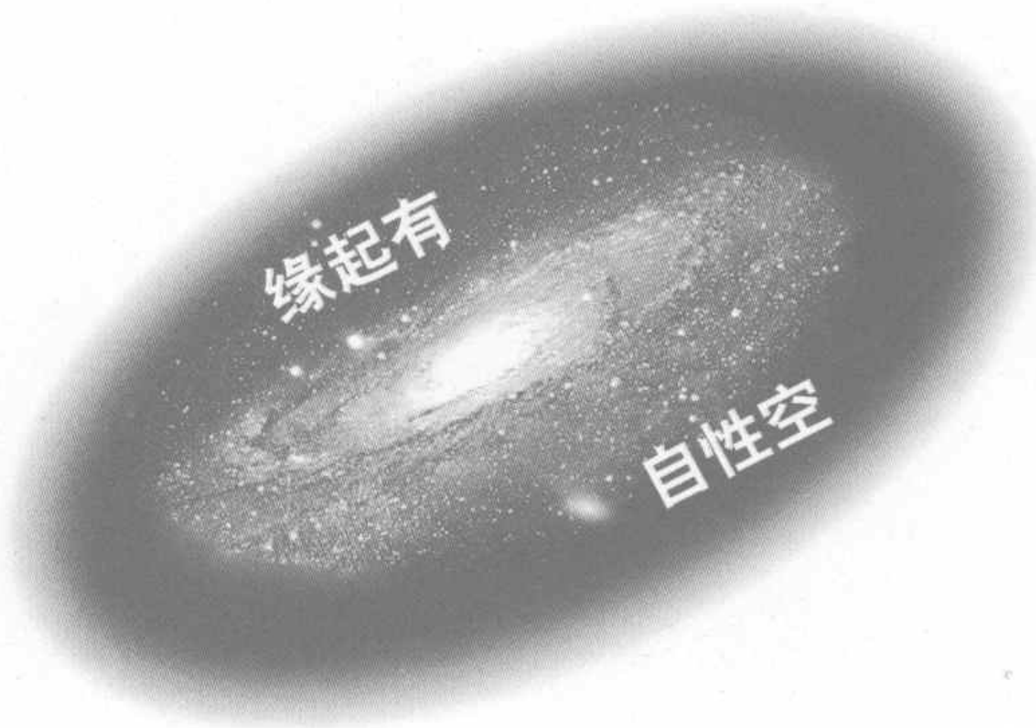
菩提心：成为菩萨的分界线

菩萨分为两种：凡夫菩萨与圣者菩萨，他们的共同点是都发起了菩提心。



菩提心是进入大乘的门槛。生起菩提心的人，不管他修习的是哪一种法门，都是大乘的菩萨。

证悟空性，是区分凡夫菩萨与圣者菩萨的分界线。



随生随灭

从空性的角度，圣者菩萨见到一切众生都是依因缘聚合，并没有一个实有的众生可度。

慈悲的近期利益

健康、快乐的今生

慈悲是一把手术刀，能将我们生活中那些恶性的肿瘤以及不良隐患全部剔除，剩下的则是健康、快乐的人生。

■ 生命中的不良肿瘤

翻开每一份报纸，我们都会发现关于犯罪行为的报道。大到恐怖主义的袭击，小到入室行窃。对于这些犯下罪行的人，他们的生命就仿佛长了恶性的肿瘤一般，未来只能引向十分糟糕的结果。一些犯罪者捕获后，被电视节目采访，大多数人都痛哭流涕地说，自己当初只是一时冲动，导致造成不可挽回的后果。所谓“一念进天堂，一念下地狱”，但正如恶性肿瘤最初只是某个细胞的病变，犯罪冲动的最初病变又是什么呢？

罪恶的行为，最初只是内心的一些毒素：对喜欢的人或事物的强烈贪欲，对讨厌的人的憎恶，以及缺乏分辨是非黑白的能力。偷窃、强奸等行为来源于贪欲，杀人、放火等来源于愤怒，而不能对情绪、行为加以正确的取舍，这就完全是一种愚昧。当然，真正犯下大罪行的人并不多。但我们仍得警惕内心的那些毒素，一是为了防止我们做出令自己后悔的事；二是这些毒素的职能便是干扰我们的内心，让我们被各种负面情绪缠绕和煎熬，从而不能轻松自在。这就是称呼它们为“毒素”的原因——这些心态并不健康，带来的只有害处没有好处。但我们为什么心甘情愿听凭它们发展？**因为在很多时候，正是贪欲、愤怒和愚昧，在唆使我们去追逐“享乐”，并且理所当然地把这当做“快乐”。**

■ 快乐 VS 享乐

我们的头脑和身体很容易对外部情况作出愉悦的判断，比如泡热水澡、吃最爱吃的香蕉派，甚至古柯碱。但我们大多数时候却很难将“享乐”和“快乐”区分开。“享乐”具有破坏性的，比如通宵达旦地蹦迪，或者食用明显对自己健康有害的食物；“快乐”却具有建设性意义，比如选择一份有意义的工作，或者精神抖擞地晨跑。

内心的毒素：贪婪、愤怒和愚昧，只会指引我们去追求“享乐”，而对“快乐”不屑一顾。这就是为什么在一个相貌平平却稳重可靠的追求者，以及一个英俊潇洒、甜言蜜语的花花公子之间，我们是这么难以作出抉择。理智告诉我们，什么是对我们长期有益的、正面的；但不良念头却唆使我们挑选见效快、刺激性

所有罪恶都来源于内心的毒素

这个世界上有着形形色色的犯罪者，其动机和心态都各不相同。但在佛教中，却能找到这些罪恶最基本的源头。它们往往出自我们内心中最主要的三种毒素：贪欲、愤怒和愚昧。



在我们领纳事物的时候，我们会产生苦或乐的感觉；依据这种感觉，我们对事物有所贪爱；然后产生强烈的欲望。当欲望付诸行动时，便造成了各种各样的业：善的，或者恶的。

强却具有摧毁性效果的。很不幸的是，大多数时候是毒素占上风。因此，我们的生活中便充满了泪水、悔恨和抱怨。

■ 减少负面，增加正面

选择“享乐”的是心，选择“快乐”的也是心。因此要改变生活状态，让它变得更加正面和积极，便还是要从心入手。普通人很难有“一念不生”的时候，我们的心里充满各式各样的念头，不是好的，就是坏的。因此，要减少负面烦恼的比例，便势必要增加正面思想的比例。

在佛教中有许多种完善的、培养正面思想的训练方法，每个人可以根据自己的习惯和喜好来挑选适合自己的，更重要的是，哪一种烦恼最强，就去选择它的对治品。慈悲心是其中的一种方法，而且十分有力！真正的慈悲一定与智慧相伴。**在学习慈悲心的同时，你能清楚地判断出什么是“享乐”，什么又是“快乐”，从而作出正确的抉择。**

■ 健康且开放的人生

如果我们在一清早就得到了陌生人的帮助，或者对他人伸出援手，接下来的一整天，我们都会过得很轻松而且振奋，工作也会更有效率。回到家后，我们仍会记得这件感动自己的事，然后告诉身边的亲友，甚至上网发帖和网友共享。

一点小小的、正面的改变，就能使这一天切实地快乐起来。那么，延续一生的慈悲心呢？毫无疑问，一颗随时随地充满善意的心，也会随时随地充满快乐。不论我们的人生有什么样的高低起伏变化，这样的快乐情绪都会永远跟随着我们。这是种正面的情绪，能帮助我们做正确的抉择，让我们有所得。我们能因此参与生命，而非拒绝生命。

生命类似一条河流，里面因为环境污染而漂满了塑料袋、堵塞着各种各样的工业垃圾，河水也因此而污浊，甚至干涸。但是有一天，一个叫“慈悲心”的环卫工人来到我们的河，掏出里面各种各样的杂物。河水又重新流动起来，清澈、通畅和欢快。

我们想要的只是快乐

我们都想要快乐，可是我们能清楚海洛因带来的飘飘欲仙、酒精的刺激、赌博的乐趣、与心爱之人的触摸，以及欣赏夕阳西下美景之间的区别么？

我们应该给予自己选择快乐的毅力：在做每个决定之前，先问自己：“这会让我快乐吗？”这个问题虽然简单，力量却无穷，可以运用在生活中每一个细节上。



和好友一起坐在星空下，我们能感觉到一种宁静的幸福。

慈悲的远期结果

成佛

在修持慈悲的过程中，我们也洗涤着烦恼的尘垢。当烦恼和烦恼的影子全部消失的时候，我们便会成为最完美的佛陀。

■ 佛陀是最完美人格的体现

佛陀的意思是“觉者”。这是一颗洞悉了世间所有真相的心灵，以无边的仁爱利益着众生，而不着实相。**一切事物都是空性的：依赖于缘起而“有”**。佛陀洞悉并证悟了这种空性，并依着各种不同的因缘来帮助那些在苦海中沉浮的生命。他断除了一切的过失，所作所为都是善意的，都是纯金一样的功德。如果要寻找最完美的人格，那只能是佛陀。

仁爱和智慧并存于佛陀身上。有时候我们会觉得，自己对他人抱有善意，却不知怎样做才是对的。甚至有时候，好心还会办错事。但佛陀却能以他的智慧，清楚地看到每个众生从无始以来的各种因缘，他知道在什么时候、用什么方法，才能最好地爱护对方。这就是为什么我们有八万四千法门的缘故——每个人的性格、爱好和善恶比例都是不一样的，佛陀根据我们不同的特点，因材施教制定出适合每一个人的教材。

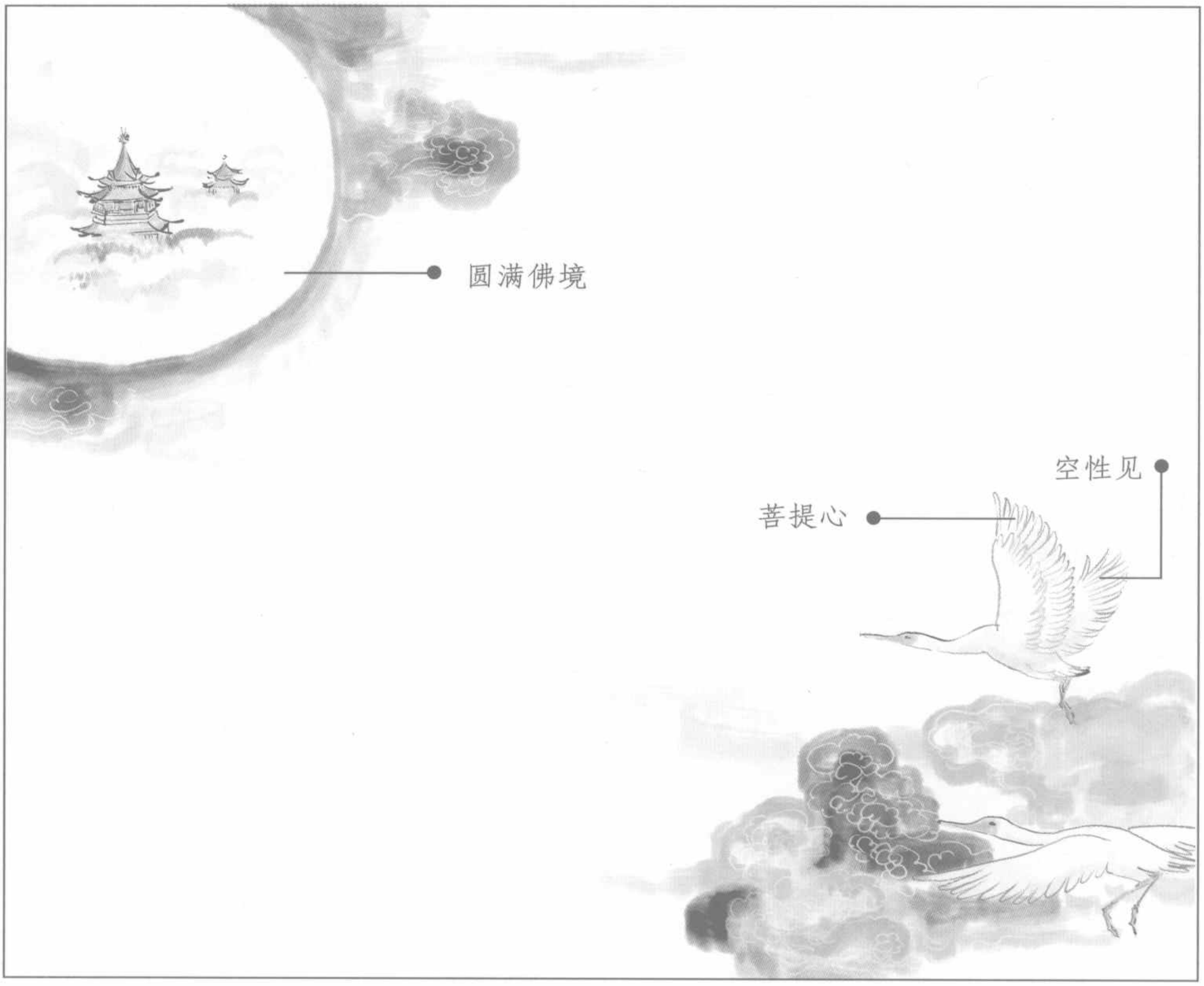
■ 慈悲引导我们前往佛陀宝座

在一些赞颂佛陀的诗行中，佛陀被比拟为领航员。正如领航员引领一船乘客到达彼岸，佛陀所领航的，是一艘爱与觉悟心的船，引渡的是有情众生，航向开见自性光明的彼岸。佛陀从前也同我们一样，只是一个平凡人，但基于慈悲的力量，走上修行成道的途径，而能够变化自心，终于开见自性光明。是慈悲促使他成就这个境界；是慈悲使他圆满成就开见自性光明；也是慈悲的力量，使佛陀依照各人不同的兴趣、性情，而教化他人。

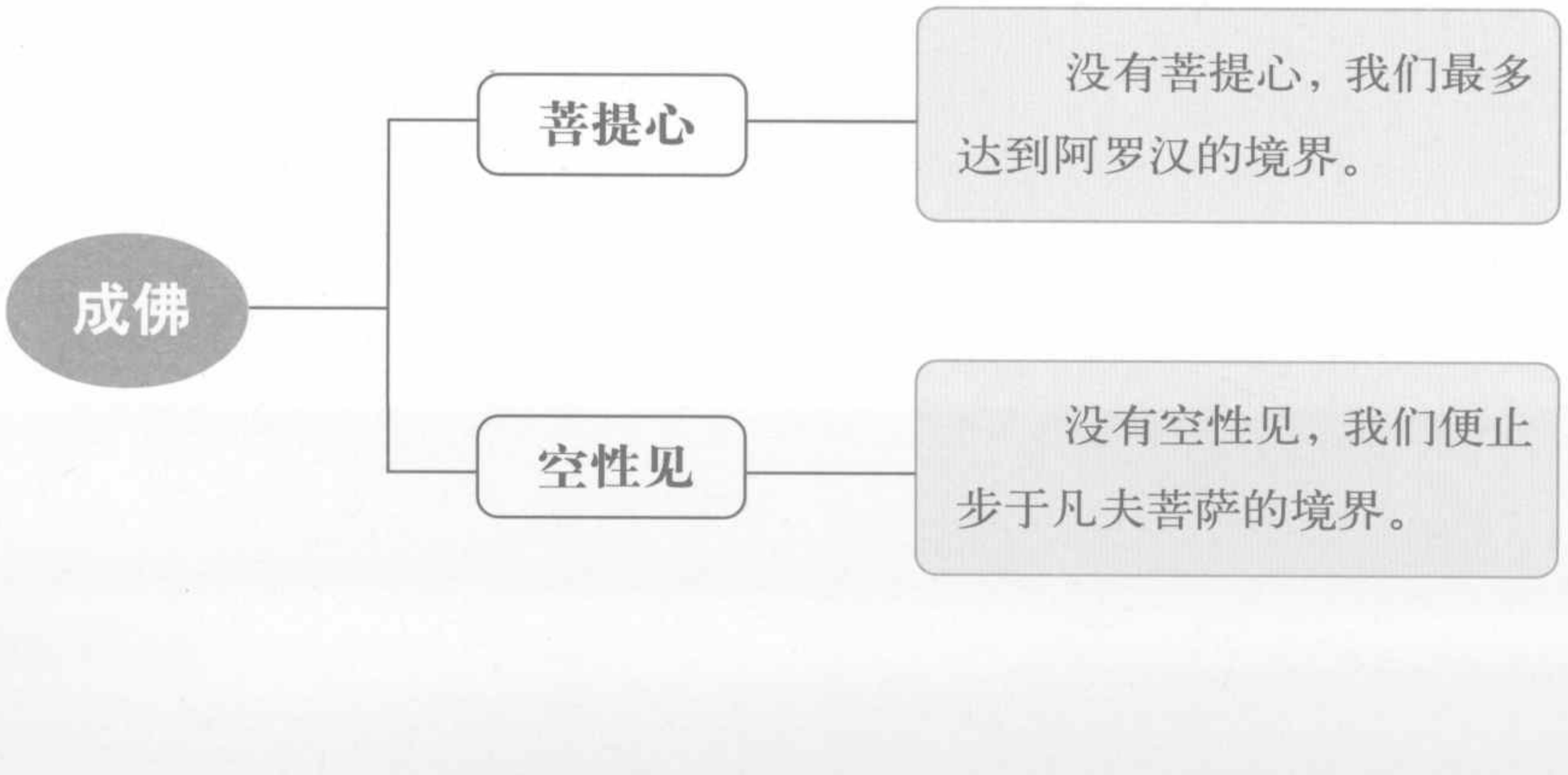
这条道路是正确无误的，因为它经过无数的佛陀证实过，而许多菩萨也正跋涉在这条路上。放下对自我的贪爱，培养对他人的关怀是第一步，接下来便是逐渐走向慈悲与智慧。由于每个人，甚至每只动物的内心中都有着善良的因子，因此迈出第一步并不那么艰难。接下来，慈悲心会好像灯塔一样，始终照亮我们前行的方向，直到坐上佛陀的宝座。

慈悲引领我们迈向成佛之路

菩提心和空性见，就好像天鹅的两只翅膀一般。我们想要飞向最圆满的佛陀境地，便不能缺少任何一只翅膀。这就是为什么我们既要学习慈悲，又要学习智慧的缘故。



成佛的双翼



佛法

现代心理治疗的新处方

近现代心理学与佛教的关系密切，许多西方心理学大师指出，佛教有着极其完备的心灵治疗技术。

■ 佛法：调心的学说

现在，心理学已俨然成为人文科学中成果最卓著，也是对其他学科影响最大的学科。早在20世纪末，心理医生便被列为现代最有发展前途的十大职业之一。心理学的蓬勃发展，在一个层面上说明人类对认识自己的渴望上升到一个新台阶，在另一个层面上却也说明心理疾病的空前泛滥和急需救治。

在治疗人类的心灵上，佛教给予了最好的方法：如禅修能让人从狂喜或悲伤的状况中平静下来；不净观能减轻人的贪欲；对缘起、因果的思考，能令人降低犯罪的冲动；接受无常的概念，在失去心爱事物时便不会有太大痛苦。**整体而全面地修持佛法，则能帮助心神不宁、恐惧、焦虑状况的人远离苦患。**

荣格、马斯洛和弗洛姆等西方心理学大师对佛教在心灵认识上的深刻，以及治疗心灵的技术之完善上，给予了由衷的赞叹。佛教的思想精华被西方心理学界认为是一种心理学，它治疗心理、精神疾病，锻炼心智的效果，不断被心理学用观察、实验、统计等科学方法证明。

■ 佛法的临床应用

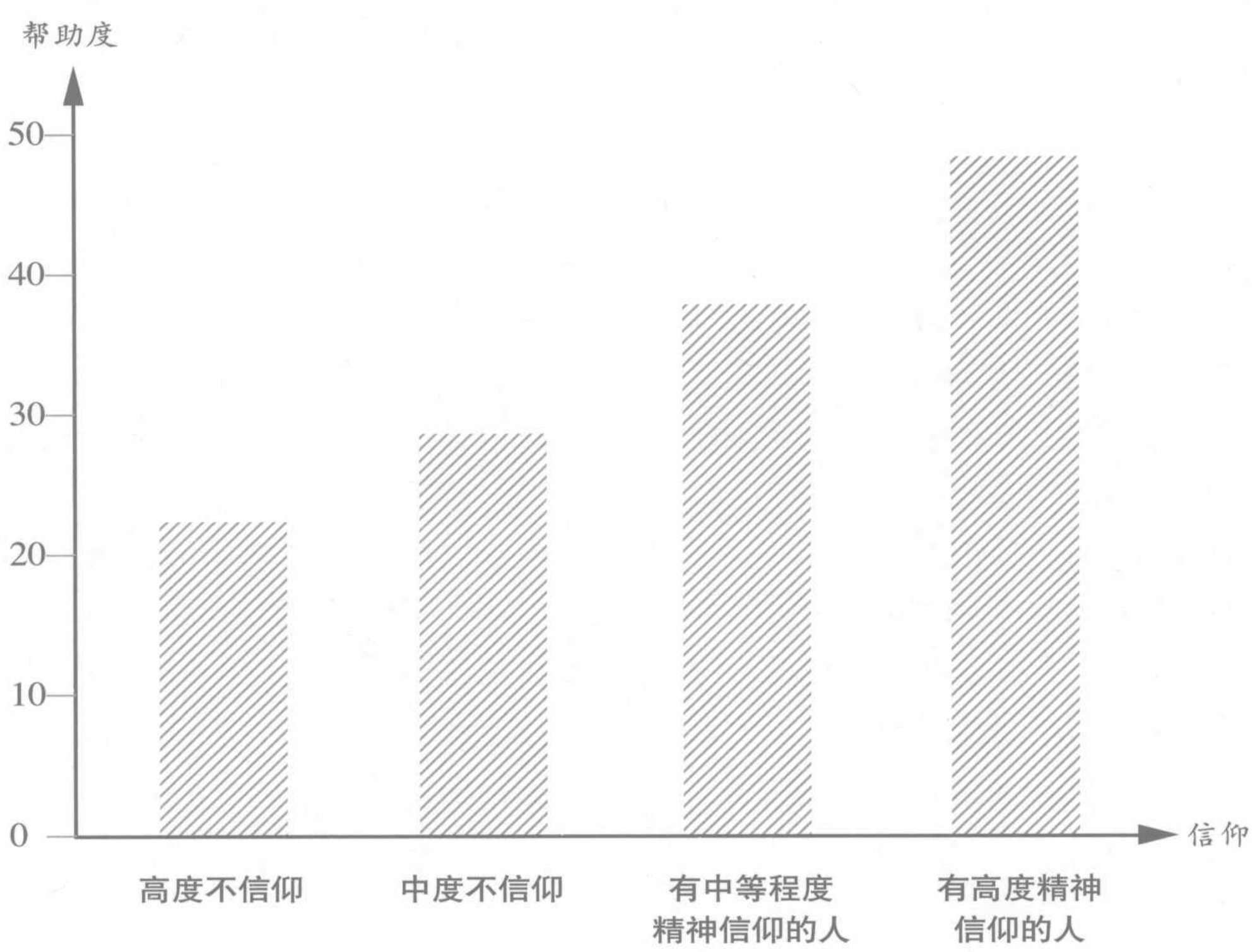
大体而言，随着心理健康专业人员的急遽扩张，人们在施行专业训练及建立专业准则的时候，却往往忽略了受辅者品性道德方面的诉求。但加拿大多伦多大学医学院Dr.SHah教授的研究表明：该国近五分之一的死亡可能是缺乏信仰所致。拥有高尚信仰者，内心比较充实祥和，对物质和名利没有过分的奢求，较少吸烟、赌博、酗酒、暴食、纵欲等不良习惯，身心较为健康。缺乏信仰者则精神压力较大，容易罹患心理、精神疾病。佛教以正信、正皈依、正见安心，当然具有提高心理健康、治疗精神心理疾病的作用。

在西方，EMDR（眼动身心重建法）是一种崭新的创伤心理治疗方法，主要针对童年受过严重心理创伤的人。作者Parnell特别使用慈心观来作为引导性训练。她提出这种技术让患者们学会爱自己，并且能够减轻他们的耻辱感和自我憎恨。她认为发展对自己的慈爱是治疗童年虐待的核心部分。

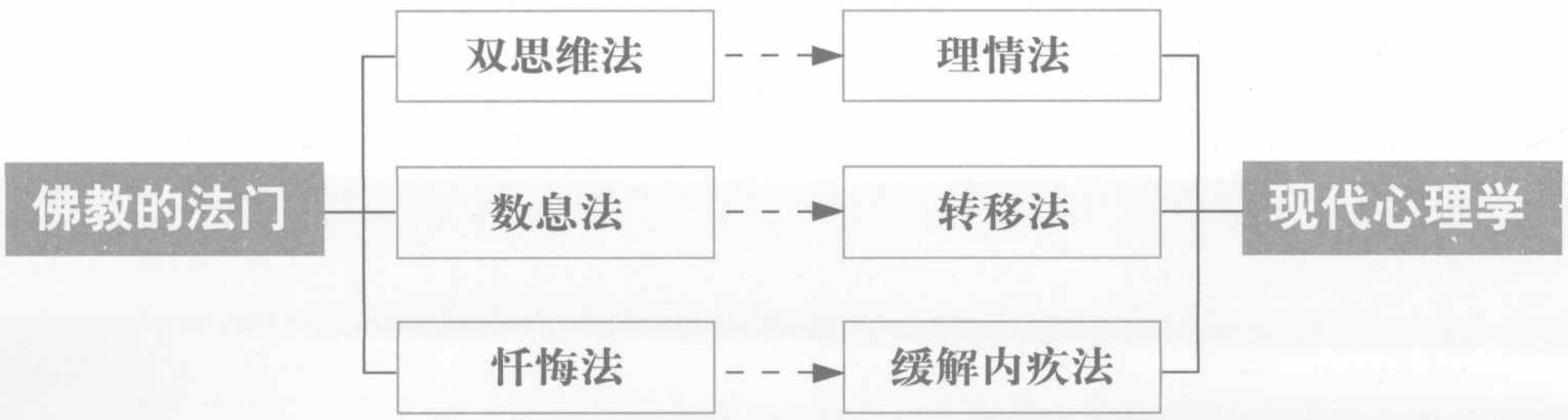
佛教与现代心理学

宗教信仰和长期的利他主义

佛教的思想精华被西方心理学界普遍认为是一种心理学，中国哲学家熊十力则称佛家之学为“心理主义”。



佛教中被西方心理学汲取的部分



第贰章

自私

错误的自利

自私即一种强烈的自我贪执。自私者对于自我的无限期放大，必然会导致贪婪、嫉妒、憎恨、报复心和虚荣、吝啬……这些负面心态占据自私者的整颗心，替他在生命中作出错误的抉择、伤害他人，最终反馈回来伤害自己。

图版目录

三士：三种不同志向的修行者 55
自私：只围绕自己打转 57
自私真的是在利益我们吗？ 59
一切都是无常 61
无“我”，也无“我的” 63
三毒：造成伤害的三种毒素 65
“我们”和“他们” 67
地狱：六道中最痛苦的所在 69
饿鬼：吝啬之人的未来投生处 71
畜生：最为直观的恶道 73
作茧自缚 75
扑灭现前的烦恼 77
无自性，涅槃才能成立 79
力量悬殊的对比 81
伪装后的自我 83
决定亲自救拔众生 85
斩断自私的利剑 87
人：五蕴的聚合 89
解析所谓的“自我” 91

自利倾向

我们维护自身的习惯

在经过无数世的串习之后，“自利”已成为一种根深蒂固的习惯。但我们真的在利益自己吗？

■ “自利”的串习

按照佛教的理论，我们并不是仅仅生存在这一世。对于万事万物的“实有”观念，导致我们好像一片树叶般，被业力和烦恼的风吹拂着，在六道中沉浮飘荡，其时间已难以计数。

“实有观”大致上可分为两种：将主观生命个体执为实有的观念，以及对万事万物执为实有的观念。

当我们在观察“我”的时候，会发现它是由许多成分聚集在一起的，比如外在的物质形态（如眼、耳等），以及内在的心理活动（如感受、思想等），以及行为等。但长久以来，我们已经习惯于错误地将这个聚合体当做一个真实存在的“我”，并对它产生执著。这种执著，从无始以来便在一次次地练习，最终成为毫不费力的习惯。我们执著于这个“聚合体”，认为它是“自己”，然后用尽一切去爱护它。这种爱护的行为，被称做维护自我，也可称之为狭义的自利。

■ 应该追求正确的自利

佛教中，将不同志向的行者分为三类，叫做“三士”。上士，是心胸最为宽广的人，他发起菩提心，为了所有众生的离苦得乐而希求佛陀果位；中士的承担心不如上士那样强烈，但智慧也相当深邃，他看透轮回是一场没有尽头的闹剧，一心只想去除两种我执，即上文所说的实有观念，求得涅槃；下士更次一等，但他们也有非常了不起的地方：即，清楚因果法则，为了将来不受苦，而通过种种善行来利益来世的自己。

我们很难在一开始便破除“自我”的实有，但我们却可以向下士学习，如何更好地在轮回中利益自己。自利不是一件容易的事，有智慧的人才能做到。**有时候，真正的自利似乎需要受苦和付出，表面上看甚至在损害自己，但从长久来看却很有帮助。**这就好像幼童哭闹着不肯打针，但他的父母却清楚，一针之痛可以避免未来的大病甚至死亡。同理，有智慧的人会牺牲眼前的一些小利益，来换取更大的自利。

三士：三种不同志向的修行者

轮回的本质是“苦”。但相对来说，天人、阿修罗和人的苦会少一些，而地狱、饿鬼和畜生道的苦剧烈一些。上、中、下三士，对待六道轮回及轮回中所有众生的态度也有所不同。

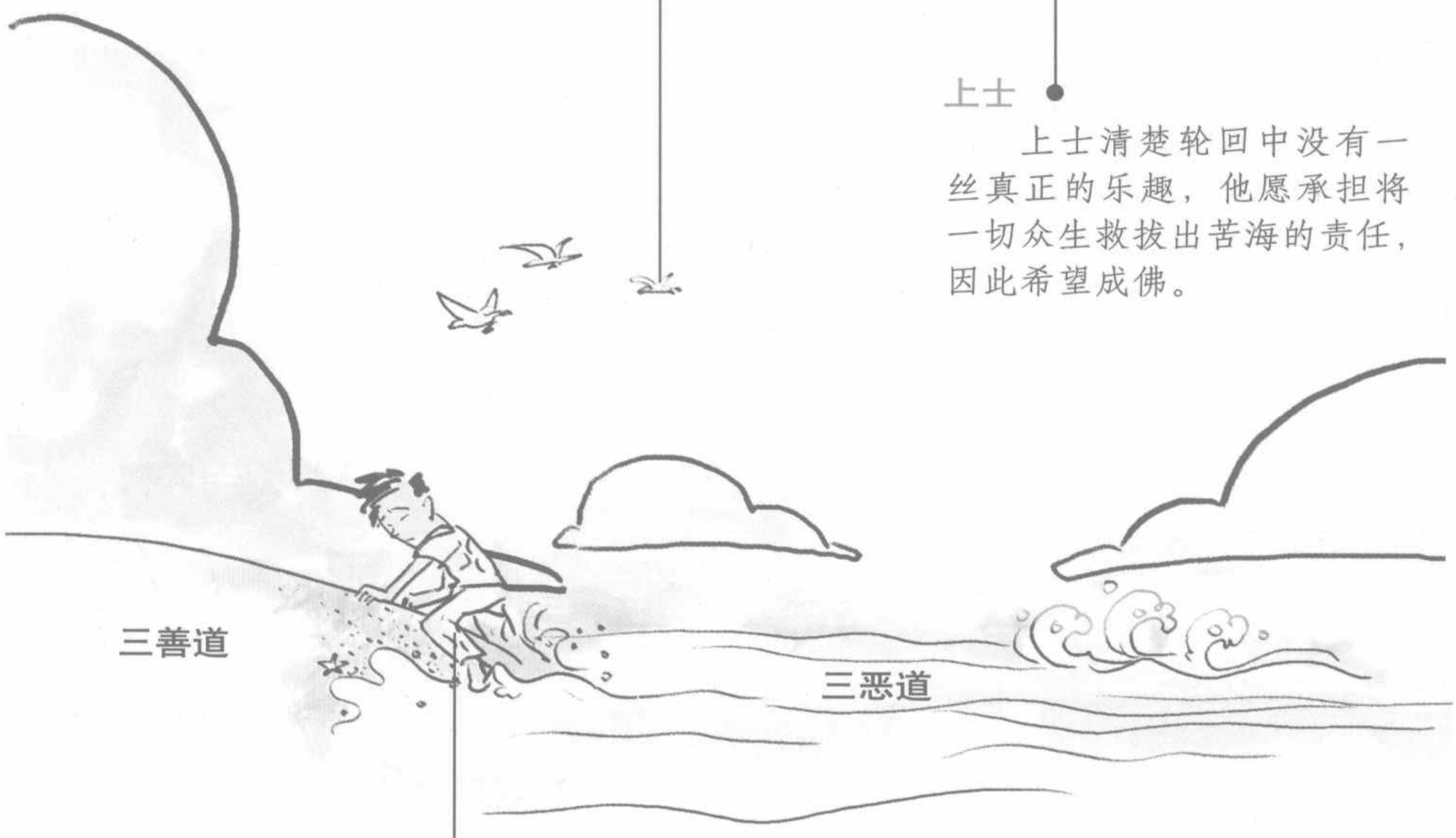


上士

上士清楚轮回中没有一丝真正的乐趣，他愿承担将一切众生救拔出苦海的责任，因此希望成佛。

中士

中士对轮回之苦十分厌恶，他为了彻底出离苦海而寻求解脱。



下士

下士明白因果定律，他害怕生在三恶道中受剧烈的苦，因此想要投生三善道。

自私

我们最大的敌人

自私似乎是“自利”的极端化，但恰好相反，它站在自利的反面，并竭尽全力地伤害我们。

■ 自私：恶性的自我维护

不管我们如何标榜热爱伴侣、家人或朋友，位于“爱”的顶端的，往往只是“自己”；甚至我们对于亲友的热爱，也仅仅因为他们是“我的”，而且对我们友善。很多人能做到孝顺、热爱自己的母亲，那是因为她曾对自己付出无微不至的关怀。但许多受过童年创伤的成年人，却对母亲充满怨怼，因为她没有把子女放在第一位，自私自利，而且贪得无厌。尽管两种类型的母亲都有生育之恩，但人们更以她们对自己的关爱度作为准绳。

从人类诞生以来，伦理关系和社会相处模式已逐渐成形。人们按照这种模式来交往和应对，但很少加以深层次的剖析。如果能理性地加以分析，便会发现**一切爱、恨或者漠视，归根结底都围绕在“我”这个核心上。**报纸上报道的连环杀人犯所带来的厌恶感，还比不上当天在公交车上踩了自己一脚并恶人先告状的莽汉，尽管后者的恶劣度与危害度远远比不上前者。以“我”为核心，会导致我们全神贯注于自己所遭受的一切，在这种情况下，他人所遭受的快乐或痛苦则往往被忽略。我们对自我的维护是极其强大的，在不加以分析的情况下，我们可能觉得自己公正大度，但一旦分析，便会知道自己离这个形容词的距离到底还有多远。

要改变这一点是很难的，最初阶段我们仍在情不自禁地自利。但，如果一定要自利，我们难道不是应该选择一种聪明的方式吗？

自私是最糟糕的选择。在这里，自私的定义是：强烈的自我贪执。现代意义上的自私还包含一个重要的内容，那就是人们具有对价值物的占有的排他性和自我优先性。自私者对于自我的无限期放大，必然会导致贪婪、忌妒、憎恨、报复心和虚荣、吝啬……这些负面心态占据自私者的整颗心，替他在生命中作出错误的抉择、伤害他人，最终反馈回来伤害自己。

■ 宗教和社会道德都排斥自私

佛教认为自私是一种恶劣的品质，这可以在两个层面上找到理由。第一，**对外层面上，自私会造成对他人的伤害，**而这与佛教所提倡的仁爱、不害相违背；第二，**对内层面上，自私会造成对自己的伤害，**因为它造成的恶行会令自己堕入地狱、饿鬼道或沦为畜生，而在今生，自私所带来的负面情绪也会折磨人的精神。

自私：只围绕自己打转

我们对他人的判断，出发点完全是“我”。对那些威胁到我们、对我们造成伤害，或者阻挠我们观点的人，我们讨厌或憎恨；反之，我们爱那些爱护我们，以及能满足我们的虚荣心、欲望的人。对于毫不相干的人，我们则一概漠视。



利己主义

自我利益驱动所有行为

我们希望一切好处归于自己。

我们害怕好处被他人夺走。

由此而衍生出贪婪、吝啬、忌妒。

因此衍生出憎恨、报复。

在非宗教领域，自私也同样被排斥。教育学家叮嘱父母们应该在孩童三四岁时便预防他的自私倾向；而社会学家认为，自私在很大程度上引起犯罪及暴力事件。中国青少年犯罪研究会的统计资料表明：近年来，青少年犯罪总数已经占到了全国刑事犯罪总数的70%以上。而起着决定性因素的内因，正是心理上的狭隘自私、唯己独尊、好占上风等倾向。

我们真的需要自私吗

通常认为：我们为了生存，必须要有自私。毕竟我们要维护自己，所以才有这种排他性。但如果进一步思考，便会认识到事实完全相反。实际上，我们念念不忘的“自私”，和我们所有的麻烦根本就脱不了干系。

之前说过，我们的本性是追求快乐、拒绝痛苦，我们也在下意识地寻求着亲密的人际关系。但自私令我们的人际关系变得很糟糕，更不可能参与什么有意义的事情；而且，自私所带来的一系列负面情绪，常常会损害我们的健康安乐，甚至威胁我们的生存。比如，有的人因为愿望没能实现而感到气愤绝望，甚至自杀。气愤与绝望只会来源于自己对享受的强烈占有欲，因此“自私”对自杀应该间接地负有责任。

咦，我们不是想维护自己、尽可能得到快乐吗？可自私却把我们拉向了相反的方向！自私所带给我们的巨大伤害，没有别的任何能比得上。我们往往以为自私就是吝啬，但其实愤怒、烦恼和忧郁等，均由自私而起，继续在伤害我们。它是众多恶业与不幸的根源。

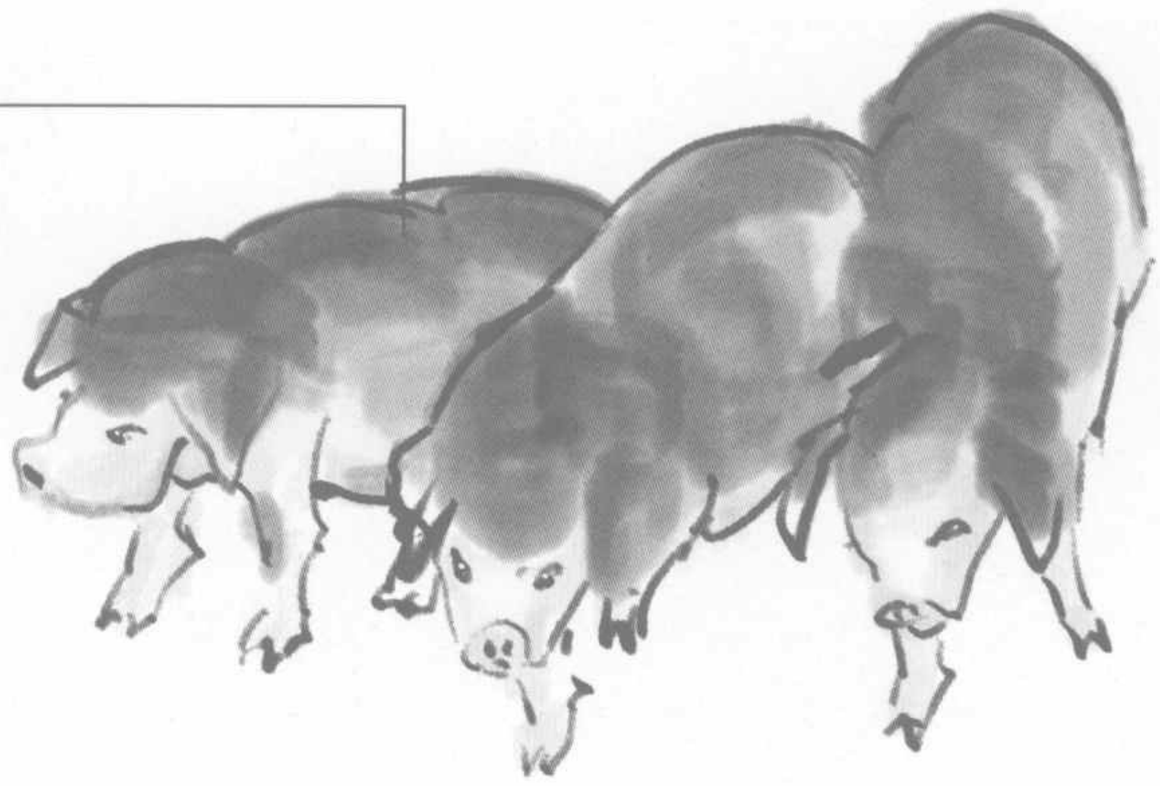
我们关照自己或者生存，根本用不着自私这玩意儿。如果将自己的身体当做为大众服务的工具，那么我们可以无私地去吃饭、洗澡、工作、休息等。此外，**那些真诚地热爱他人、有着无私与不图回报精神的人们，往往受到人们的拥戴并容易获得别人的援助。**

自私真的是在利益我们吗？

我们自私的最初目的，是为了最大限度地利己。但很多时候，我们却在向着相反的方向飞奔。

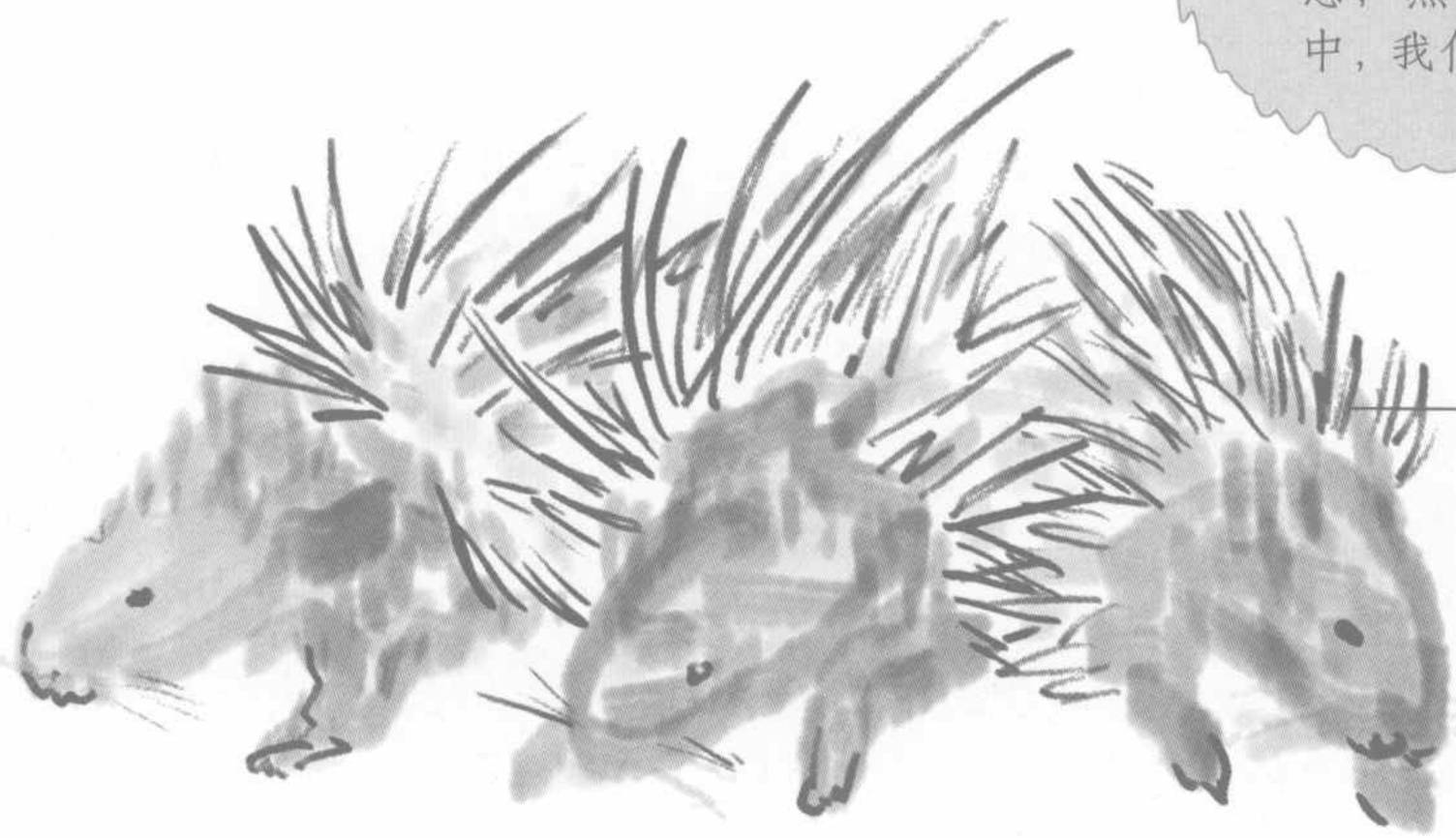
利他带来和睦

开放的内心，会带来良好的工作、社交氛围。



自私带来争斗

所有人都渴望亲密感，然而在戒备和攻击中，我们却更加孤立了。



就自身而言，因自私而造成的恶业，会损害我们今生的健康，并导致来世堕入三恶道。在外部环境，则一个充满自私的社会，也必将充满暴力事件以及欺诈、犯罪等恶行。

自我

一个并不坚固的幻象

我们讲到自我的时候，往往认为它若不是这个血肉之躯，就是里面隐藏的所谓“灵魂”，但自我真的存在么？

■ “自我”只是个幻象

我们可能穷尽一生的力气，企图创造出某种具体的、永恒的自我，或者终生向外寻求能反映这类虚幻之物的东西，希望它能如我们所期盼的那样既真实又永恒。很多时候，我们惧怕“无我”这个概念。因为只有“有我”才能解释我们那么多行为的根源：努力赚更多的钱、找更好的工作；买漂亮的衣服、鞋子和其他饰物；供更宽敞的房子，寻找更美丽、体面的爱人……这一切都是围绕着“我”在打转，一切都指向同一个目的：让“我”更舒服。但，尽管我们苦苦寻求，一个坚牢的、不变的“我”却根本不存在，一切都只是缘木求鱼。

我们因贪恋而追逐，因得不到而愤怒，这一切的核心都是“我”，我们把自己看得如此重要，以至于常常陷入迷惑和痛苦中。为了满足“自我”的胃口，我们做了很多很多的事，但这就像喝盐水一般，永远也无法满足，还会越来越渴。**佛陀看清我们陷于迷惑与痛苦中的真正原因，就是将“自我”以为是实有，并将它看得太重要。**

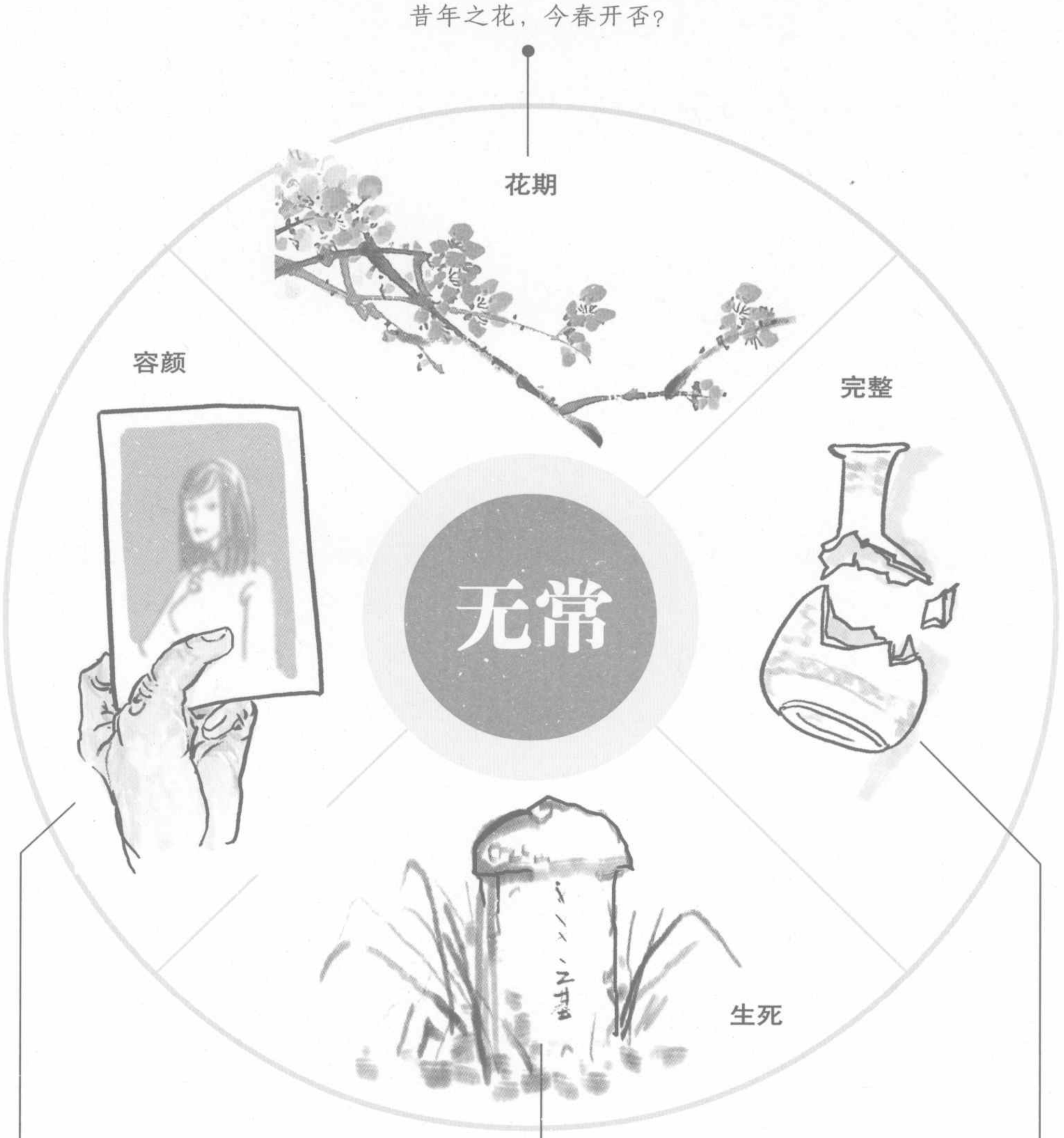
其实，没有任何事物是坚牢的。表面看起来很坚固的事物，本质却是处于某种不断变动的状态。童年时期睡过的那张床，已不再是原来的那一张；曾经抱过我们的父母，身体经过多次新陈代谢，早已不是“原来”的那一个。我们拥有过的铅笔、书包和脚踏车，现在又在什么地方？虽然它们曾显得那么真实。

最短的时间单位是没有的，因为总可以无限期地分割下去。但可以假立出一个我们所知的最短时间单位，“刹那”。弹指的时间可以分为60等份，一等份便是一刹那。仅在一刹那之间，事物就已经迁流、变动，就已经不是原先那个。

万物总是随着因缘聚合而又分离。只要不涉及我们本身，这一点总是很容易接受：春天草长莺飞、万物复苏，然后渐渐进入浓阴一片的湿热夏季，当莲叶逐渐枯萎凋零时，我们知道秋天来临，然后白雪皑皑覆盖大地，迎来隆冬。聚散只是时间与生命进行的呈现，这一切犹如我们的脸庞那般明显。然而，我们却幻想自我是坚固的，且永存不变。

一切都是无常

我们看着身边的万事万物随因缘聚合而又分离。一切都不是坚固的，正如美人迟暮、名将白头。可我们却幻想着：自我是坚固不变的。



自我如同万物一样，都不是恒常不变的。万物的本质是无常。

“我”和“我的”

执著的运作方式

对自我的执著会通过两条路去施行，一条是“这是我”；一条是“这是我的”。在佛教中，这两种执著被称做“坏聚见”。

■ 这个是“我”吗？

要回答什么是“我”似乎很容易：我们有眼睛和眼识——那是某种“我”的感觉；我们有触觉与感受——那是某种“我”的感觉；我们拥有记忆、思想、行为和语言能力，这些全部加到“我”的感觉里；我们拥有身体，以及伴随身体而来的快乐和痛苦，这一切也都是“我”。

但这些真的是自我么？当我们坚信自我是这个血肉之躯时，残疾的人却并不少见；如果说自我是大脑，但英国却有关于“无头鸡”的新闻报道；如果说自我是一种思维活动，那么植物人还能不能称做“我”？

佛教会谈论空性，是因为当我们开始审视自己的时候，却找不到任何坚固或实在的成分。某种自我感的存在，只不过是一种幻影，是心理上虚构出来的。以“我”字来指代自己并没有错，我们要破除的只是一个执著为实有而且努力去维护的自我感。当别人呼唤我们，而我们回答“我在这里”时，此时的自我感并不凸显；但如果别人说“你是蠢货”，而我们怒气冲冲回答“你竟敢骂我”时，此时的自我感便十分鲜明地凸显出来——这才是需要破除的。

■ 这个是“我的”吗？

有了自我的观念，也往往衍生出“我的”观念。比如，我的钱包、我的公司、我的女友……我们将这些执取为自己的，然后加以保护。在我们的心里有一个清晰的观念：“这是我的，你不能侵犯！”在饥荒年代，一些有钱人宁愿让自己的大房子空着也不让穷人住进去，或者让粮食白白发霉也不布施给饥民，这些都是“我的”观念的扩大化。

自我并非坚实的，因自我而产生的“我的”，也一样会坏灭和变化。这不仅在佛教逻辑上行得通，在现世也很好找到例证：我们自以为所拥有的一切，哪一样是真正附属于我们、能随我们而去的呢？森严的故宫曾经是皇家的私人产业，但如今任何一个老百姓都可以凭门票进去赏玩。现在，我们还那么执著于“我的”一切么？

无“我”，也无“我的”

我们将“自我”执著为实有，然后生起了另一层执著，那就是对与“我”有关的一切的执著。可是，万物自身没有自性，更没有属于我们的自性。





鸟儿本身没有自性，
更没有属于我们的自性。





笼子并不能使鸟儿成为“我的”，就连笼子本身也并非“我的”。

我们怎样贪著于“我的”

对能损害它的一切，
我们产生憎恨

执意认定一样东西
是“我的”，
比如“我的头发”

对能滋养它的一切，
我们产生贪恋

但是，如果并没有一个实存坚固的自我，又到哪里去寻求由“我”衍生出的固有实存之物？

自我寻求证明的方式

驱动强烈情绪

三恶道的痛苦是自私所带来的未来负面效应。今生也一样，自我在源源不断给我们制造麻烦。

■ 憎恨

自我是被误认为真实的一种幻象，它永远都不可能被证明存在。这种基本的不稳定，导致自我虽然充满骄傲，却天生缺乏安全感。自我害怕失去它的幻象本身，害怕失去它所侵占的领域和所有物。因此，它采取种种手段来凸显、证明存在。

对于个人而言，自我最常用的手段就是鼓动强烈的情绪。在产生强烈情绪时，我们暂时逃避了根本不安全感的内在焦虑。当你对周围人生气的时候，你火冒三丈、大吼大叫，刹那间，你愤怒的原因和发火的对象都凸显得如此真实，这样反过来也证明了你自己的真实；接下来，你怀恨在心伺机报复，怒气被延续下去，而自我便在这种延续中变得越来越坚牢。

广义地说，嗔恨不仅指强烈的憎恨及其后续举动，还包括一切的不满，挤上公交车却没有位置时，你心情的不愉快也归纳入嗔恨的范畴。我们每个人都会有所体验：当内心沉浸在愤怒中时，心情会很难平静，对待伴侣和家人也会十分暴躁，工作也甚难持续。但对于自我而言，你的愤怒程度越高，它就越安全！

■ 贪爱

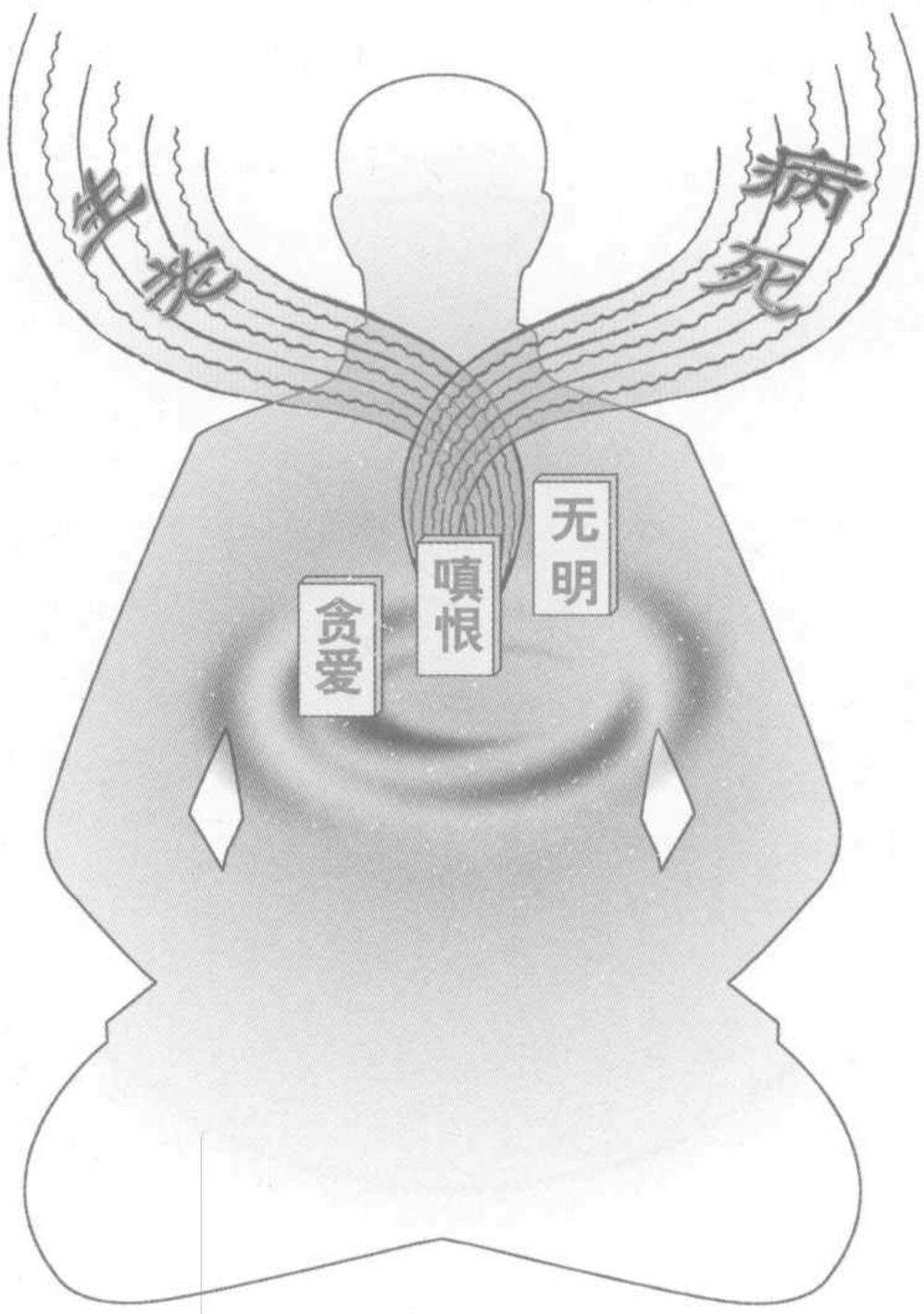
除了少部分认为“恨意”代表着特立独行和酷的人，大部分人都认同“憎恨”是一种不良的情绪。那么爱总值得推崇吧！但在说“我们爱”的时候，往往只代表着“我们贪爱”。**贪爱和爱的区别，就在于前者出于贪欲的驱动，而且贪欲的目标对准自己。**人们认为自己深切地关怀对方，慷慨地付出爱。但“自我”只爱自己，根本分不出任何注意力来关怀他人。它决定要不要去爱一个人时，其实只代表着那个人能否满足自己的欲望和需要，这种需要有时是情感，有时是快乐，有时则是物质。当对方不能满足需求时，我们顿时觉得爱变质或消亡。甚至，当我们牺牲自己成全他人时，只因为自我觉得这样比较伟大和高于世人。

自我榨取我们所有的时间、精力和注意力，并且无休止地试图满足自己。为此不惜令我们饱受情绪的种种煎熬：爱而不得、忌妒以及对他人的憎恨……只有不再被自我所奴役，真正的爱和平静，才有可能获得。

三毒：造成伤害的三种毒素

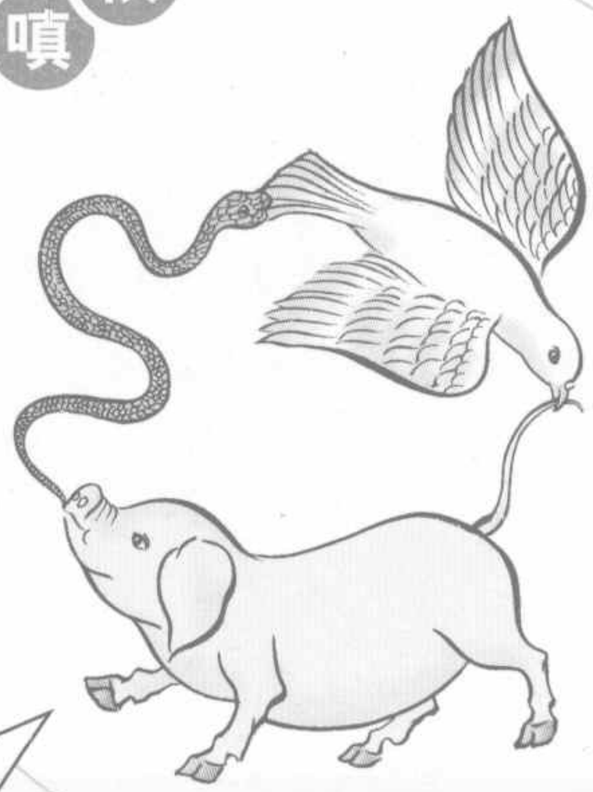
在“我执”的煽动下，我们的内心生起憎恨与贪爱两种毒素。“无明”、“贪爱”和“嗔恨”这三种毒素，生出我们生命续流中的种种魔障。

三毒



当别人做了一些我们不喜欢的事，或说不中听的话时，我们心里的怒火便是嗔恨。

嗔恨



贪爱

贪爱是贪恋各种可爱的事物。

无明

佛教中用鸽子代表贪爱，蛇代表嗔恨，猪则代表无明。

无明是贪爱和嗔恨的源头，它意味着我们没有了解万物“无我”的真相，而执著于有“我”。生死轮回，均由无明而起。

自我带给群体的麻烦

不要以为自我的唯一手段就是建立“我”，很多时候，它还参与建立“我们”，同时划分出“他们”。

■ “我们”和“他们”

自我的另一种维护方式，是对“我们”和“他们”的划分。为了证明实质为幻象的自我，我们划分出“他人”这个群体，这更加明晰了自我和属于自我之物的界限。他人又被我们大致分为三类：亲密的、敌意的，以及不亲不疏没什么交集的。

自我和他人比起来，显然“他人”的数量更为巨大，这对自我幻象是一种威胁。于是，为了保卫自我，我们又在“他人”中按照社会阶层、友谊、婚姻、宗教组织、国家以及爱好、年龄等，建立起种种的“我们”。

自我在“我们”中寻求共同点，然后依此建立起对“我们”友善的依据；又在“他们”中寻找相反点，依此建立起对“他们”敌意和嘲笑的依据。我们对待他人的一切手段，都通过自我的这种卫护方式，而变得合理化和正当化。**有时候，为了更加强调“我们”，我们便会更加排斥“他们”。**

我们有没有在自己的群体中嘲笑其他群体？小到嘲笑同一部门的另一团队，大到讥讽其他国家的文化传统。事实上，“他们”真的毫无优点么？这并不重要。重要的是，在数落他们的同时，我们提高了群体优越感，也增强了群体凝聚力，这实际上是满足了自我这个幻象，让它再一次得到证明和安全感。

划分“我们”和“他们”，也就意味着限定立场。不同的立场分割出不同的群体，而群体之间则根据立场的不同，而产生争执、轻视甚至暴力。17世纪，以克伦威尔为首的英国清教徒和王室之间有许多利益冲突和矛盾，但导致战争爆发的诱因却是清教徒们看不惯国王一党将头发梳成波浪式圆筒形，而纷纷剪短头发。只要我们愿意，任何一件小事都可以变成严重的立场问题。归根结底，这都是因自我为凸显和证明自己而引起的麻烦。

■ “我们”的标签

并非让我们学会做孤家寡人——在社会中，我们势必会被贴上标签，进入某一个群体。当“我们”仅仅作为一个区分标签时，它对自我的影响力并不大。应该警惕的是，**当我们充满骄傲或者愤怒地提起“我们”时，底下的自我正在不易察觉地冒头和膨胀。**

“我们”和“他们”

种族和性别，是当前世界上最有效力的对人进行分类的方式。但也有无数种划分“我们”和“他们”阵营的方法，例如婚姻。一对性格、爱好截然不同的男女成婚后，便根据共同利益划分出新的“我们”。



夫妻之间相似点越多，便意味着“我们”的交集越大，相处便会更加和睦。

但如果减少对“我”和“我们”的执著，反差很大的夫妻也能和睦相处。

“我们”的划分依据：相似性

如果我们执著于这些标签，就会有无法跨越的鸿沟。

能够划分出“我们”的元素

- 共同的宗教信仰
- 毕业于共同的学校
- 处于同一个阶层

能够构成“他们”的元素

- 来自不一样的城市
- 工作在不一样的行业
- 不一样的肤色

愤怒带来的危害

地狱

地狱是三恶道中最为可怕的一道，一旦不幸落入地狱，便会遭受到种种剧烈的痛苦。

六道的因缘

一切都仰赖于因缘，我们的生命也是如此。往昔世做的善行和发起的善良心愿，是我们生而为人的因缘；而我们今生所做的坏事和发起的恶毒念头，则会成为未来堕入地狱的因缘。在佛教的理念中，无以计数的生命形态可以被划分为最基本的六种，即天人、阿修罗、人、畜生、地狱、饿鬼。前三者被称做“三善道”，因为所遭受的痛苦相对来说较低；后三者则被称做三恶道，因为在那里所受的苦十分剧烈。从天人到地狱，安乐程度逐渐降低，而痛苦程度逐渐递增。

我们的不善行往往出于对自我的贪恋。痛苦则是这些不善行所导致的业力，业力表示“作为”。很多人认为，因果法则便只是某一件事导致另一件事的发生。然而业力的作用远较此更为复杂，往往是许多的因素积聚，才形成的某个结果。尽管如此，业力的对应作用却很单一：**善的业力导致好的结果，不善的业力导致坏的结果，绝不可能交叉颠倒。**

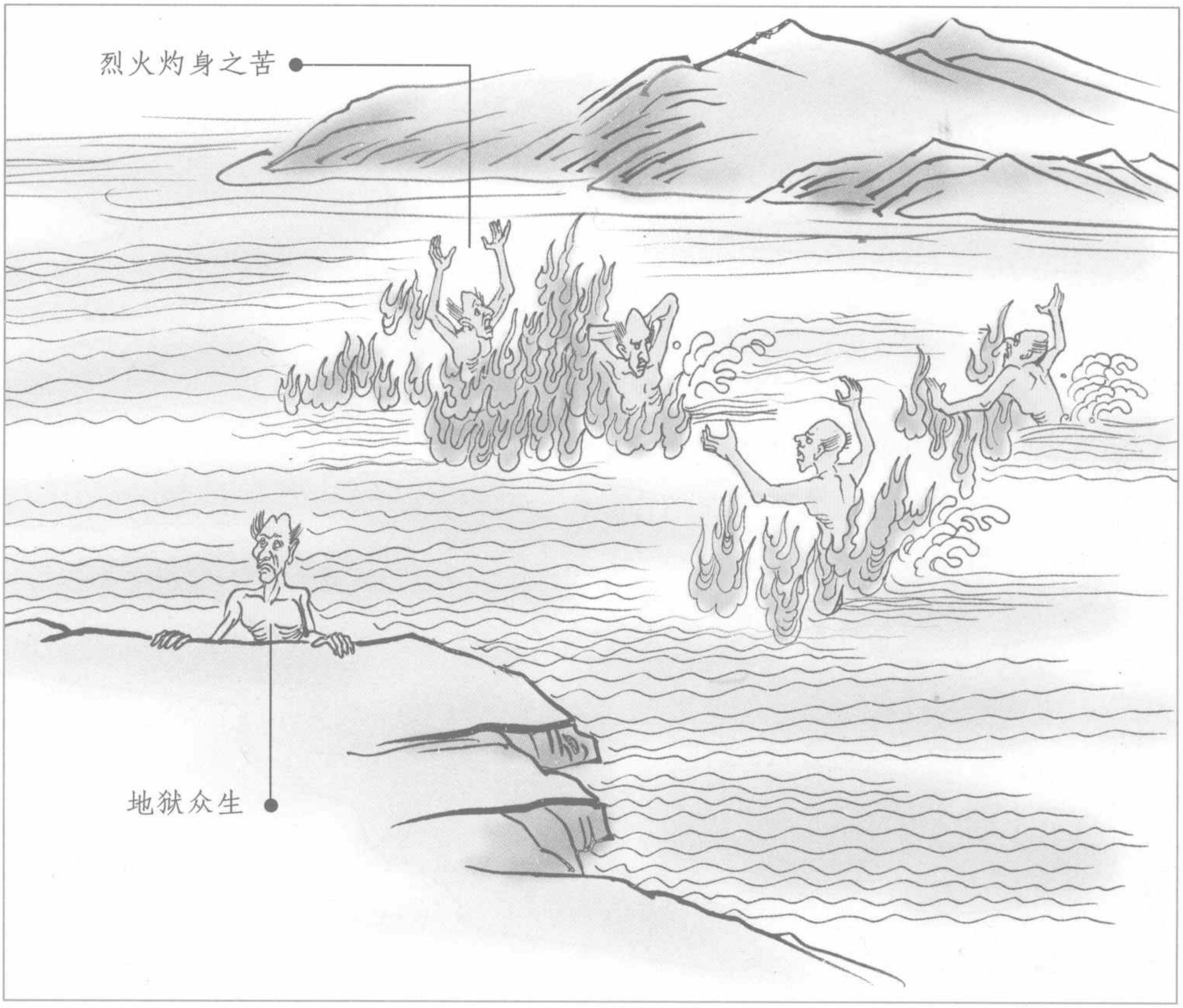
地狱的概念

地狱就是不善行所导致的最坏结果。它分为很多种，有八热地狱、八寒地狱和孤独地狱等。在等活地狱中，众生自相残杀，死后又会立即复活，继续投入到自相残杀的痛苦中。有的地狱十分炎热，地面是烧红的铁，屋子和墙壁都在燃烧；而有的地狱却酷寒异常，进入者轻则冻得生疮，重则身体一片片冻裂，好像盛开的红莲花。还有相当独特的孤独地狱，例如一个僧侣生前犯下很大恶业，死后便投生于孤独地狱——被禁锢于一块石头中，历经长年而不得脱离。总而言之，地狱道众生饱受着令人不寒而栗的荼毒，他们是生命形态中最悲惨的一种。

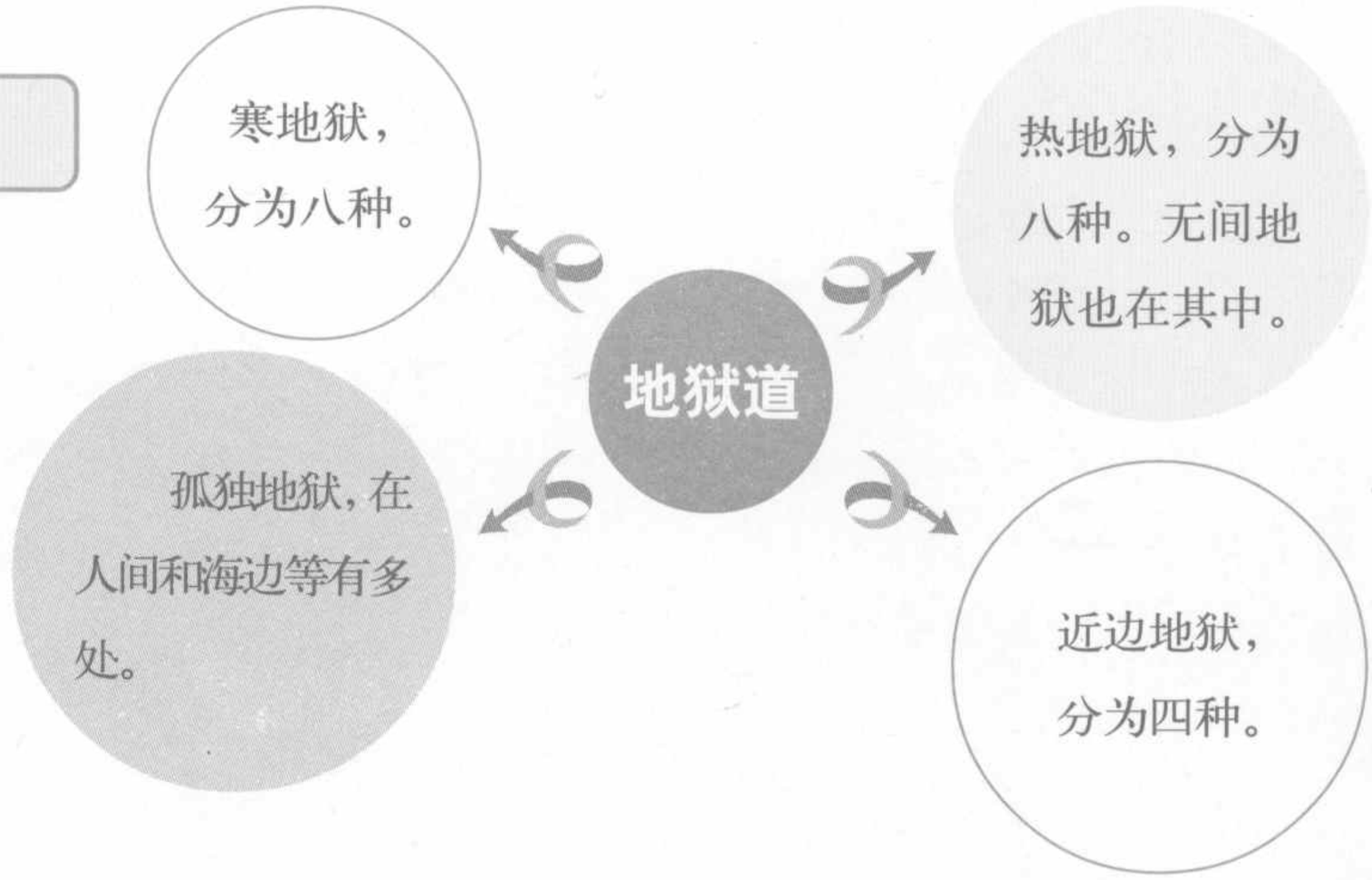
和其他宗教不同，在佛教理念中，并没有一个造物主创造地狱来惩罚世人。地狱只是作恶众生的业力感召而成。那些烈火、铁屋和冰天雪地，包括凶神恶煞的狱卒、铁鸟和铁女人，都是作恶者的业力所幻化。一般而言，一旦陷入地狱便会数百万年甚至更多地沉沦。

地狱：六道中最痛苦的所在

在地狱中，众生受着种种难以想象的痛苦。有的被烈火所焚烧，有的为利器贯穿，有的穿行在刀剑林中，还有的冻碎成粉末再复原。而且，他们的生命难以想象的长，痛觉也是难以想象的敏感。



地狱的分类



饿鬼

与饿鬼对应的业力是“吝啬”。吝啬是自私的表现方式之一，它带来的后果便是饥渴和痛苦。

■ 吝啬的结果：饿鬼道

饿鬼道和人类一样属于胎生，但他们每胎便能产下几百个鬼子。很多饿鬼长着丑陋的外形：脖子好像针尖一样细长，肚子却好像得了膨胀病一般又鼓又大。他们大多承受着在黑暗中流连的饥渴不堪的痛苦，同时也被势力大的同类所欺负。

生于饿鬼道的原因，当然也是不善业。但却有一些特别的因素：在佛教的轮回观念中，**那些对别人的痛苦毫无恻隐之心、吝啬，以及偷窃、见死不救、忌妒心强的人，往往死后便转生到饿鬼中**。

吝啬是自私的衍生物之一，它往往和贪婪有关。贪欲，总是令我们希望所获的越多越好。在这种情况下，一部分人便会选择不付出，以此来维护得到。但吝啬的业力，对应的却是饿鬼道。饿鬼们长年处于饥饿和焦渴之中，对于它们而言，正午的太阳如冰山一样寒冷，而半夜的月亮却如火炉般炽热滚烫。饿鬼的脚十分幼细，犹如快断的干柴枝般，几乎承受不住身体的重量。在远远见到有食物时，它们只好跌跌碰碰地勉力向前走近，但当接近食物时，由于其业力之缘故，食物便会变为各种不能吃的东西，饮料也会化为痰、脓血或尿等不能饮用的液体。

■ 饿鬼道存在的地方

饿鬼散居于不同的地方，有些也散居在人类的世界。城市中不太可能有饿鬼道众生流连，但在旷野中，有时晚上会见到火球或火光，这就是在黑暗中流连的饿鬼口中喷出的火焰。一位尊者曾经在旷野中迷路，进入饿鬼之城。他因中了饿鬼的吝啬之毒而口干舌燥，问饿鬼们讨水，饿鬼们哀伤地回答：“我们连水的名字，也几百年没有听到，又何来水饮呢？”

或许你会觉得这些和神话故事一样遥远，但事实上，中了贪婪和吝啬之毒的，在现实生活中也会郁郁寡欢。有的人家财万贯却沦为守财奴，整天提心吊胆；有人吝啬到连父母都不愿赡养，受尽他人白眼；还有流行于富人、名人中的偷窃癖……这些都可看做是饿鬼道的影子。

饿鬼：吝啬之人的未来投生处

出于自私，我们会产生悭吝之心，舍不得拿出物资与他人分享；甚至在贪欲的驱使下盗窃他人的财物。这样做的后果，就是未来我们很可能转世为极其匮乏物资的饿鬼。



不同饿鬼所受的苦

饿鬼道

- **具外障**：遥远地看到果树或水，辛苦地跋涉来，结果饮食不是突然消失，就是被狱卒守护。除先前的饥渴之外，他们还得承受疲惫和失望之苦。
- **具内障**：侥幸获得食物，但吞下去就变成铜水；还有的饿鬼口中燃烧火焰。
- **具喉结**：颈部有三重结，由此引起的痛苦更是无穷。

愚痴带来的危害

畜生

许多畜生和我们生存在同一个地球上，它们也是不善业导致的结果。但通过观察它们，我们对自己的行为能有进一步的体悟。

■ 畜生道的众生

相比起地狱、饿鬼道众生的陌生感，畜生道的众生显得更直观一些。小到楼下花坛中的一只蚂蚁，大到田野里低头啃草的一头黄牛，这些都属于畜生道的种类。佛经中讲述，我们所能看见的畜生其实只占很小的一部分比例，还有许多不为人知的，例如深海生物。

地狱道和嗔恨心有很大关联，因为嗔怒往往会驱使人造下很大的罪恶，例如杀人、纵火；饿鬼则和贪欲有一定的对应；至于畜生，在《婆沙论》中则说众生因为造作种种愚痴业，或因为各种恶行，而堕落在畜生道里。

一旦投生为畜生，便往往意味着从此在天敌的虎视眈眈下担惊受怕，以及在艰难的自然环境中觅食；有的畜生为人所豢养，不是遭受鞭打，就是得辛勤劳作，而且有随时被屠戮的危险。更重要的是，它们的智力十分低劣，甚至连饿鬼也不如。这导致它们既难生起行善的动机，也很难亲身去做善行。于是，除非遇到特殊的因缘，畜生道的众生是很难改变命运的。

■ 它们给人类的启示

在佛教的义理中，“投生为人”被认为是极其艰难的事，这个概率就像是指甲上的灰尘和大地上泥土的比例。当我们走在熙熙攘攘的大街上时，可能很不以为然地想：“这太夸张了，到处都是人！”可是光地球上的蚂蚁便有 2000 多亿，更何况所有畜生呢?

我们可能觉得自己相貌不够美丽、收入不够高，也没有什么特殊的才华。但仅就生为人身这一项，便已是了不起的成就。利用人身来禅修、行善，我们可以获得今生后半辈子和来世的安稳，也可以干脆离开这个流转不息的轮回，甚至于成佛。但大多数时候我们都做了什么？为了一己私利而忌妒、愤怒、争夺和追逐享受。可畜生们所做的也不过如此。如果将这样宝贵的生命轨迹和畜生们的重叠，区别只在于程度高低，那么这个人身又如何称得上是特殊和珍贵？**人类有广大的爱心，以及辅助这种爱心的智慧，这是我们和它们的最大区别。**

畜生：最为直观的恶道

很多畜生道的生灵和我们共处于这个地球上，通过观察它们所遭受的痛苦，我们便能想象饿鬼道和地狱道有多恐怖！

执鞭役使牲畜的人，却不知道来世自己也可能会沦为拉磨的驴。



身为驴子，其生活的全部就是拉磨，从早到晚，不分昼夜。就连死后，肉体也要被人享用。

畜生之苦

畜生道

- **互相吞噬苦**：如生物链中的弱肉强食。
- **愚痴苦**：连自己是被送去牧场还是屠宰场都不知道。
- **寒热苦**：夏天毛皮丰厚，冬日无衣遮身。
- **饥渴苦**：很多野生动物觅食一整天也无所得。
- **役使苦**：家畜有被鞭打、驱使的疲惫之苦。

砍断对自我的贪恋

感受解放

一开始，在我们斩断对自我的贪恋时，可能会有些痛苦和迷惘。但随着熟练度的增加，我们会越来越轻松，同时感受解放。

■ 贪恋：束缚

对自我的贪恋，导致很多人成为自己的受害者。自私自利，这种对自我的极端执著方式，让自己变得易受伤害——总是试图去满足我们的每一个愿望。自私束缚住我们，让我们的眼界变得很窄，因为永远只盯在“我”一个人和“我的”一切上。自私像是一种病菌，把我们的心变得偏执和扭曲。同时，它也产生一些非常奇怪的经验，比如当别人赞美我们的时候，我们就非常高兴；假如有任何一个人看不起我们，我们就会非常难过。事实上，这些褒扬或贬低，对我们又有什么实际上的作用呢？

自私束缚了我们，但我们甚至没想过要解开这种束缚。因为不仅在这一世才有对自我的贪恋，它已经持续了许许多多世，成为一种根深蒂固的习惯。我们可能做不到完全摆脱这种贪恋，但是，如果我们从一个更客观的角度去看它，我们就不会成为它的牺牲品。有了这种态度，我们也就不会成为别人的受害者。

■ 城市中的修心者

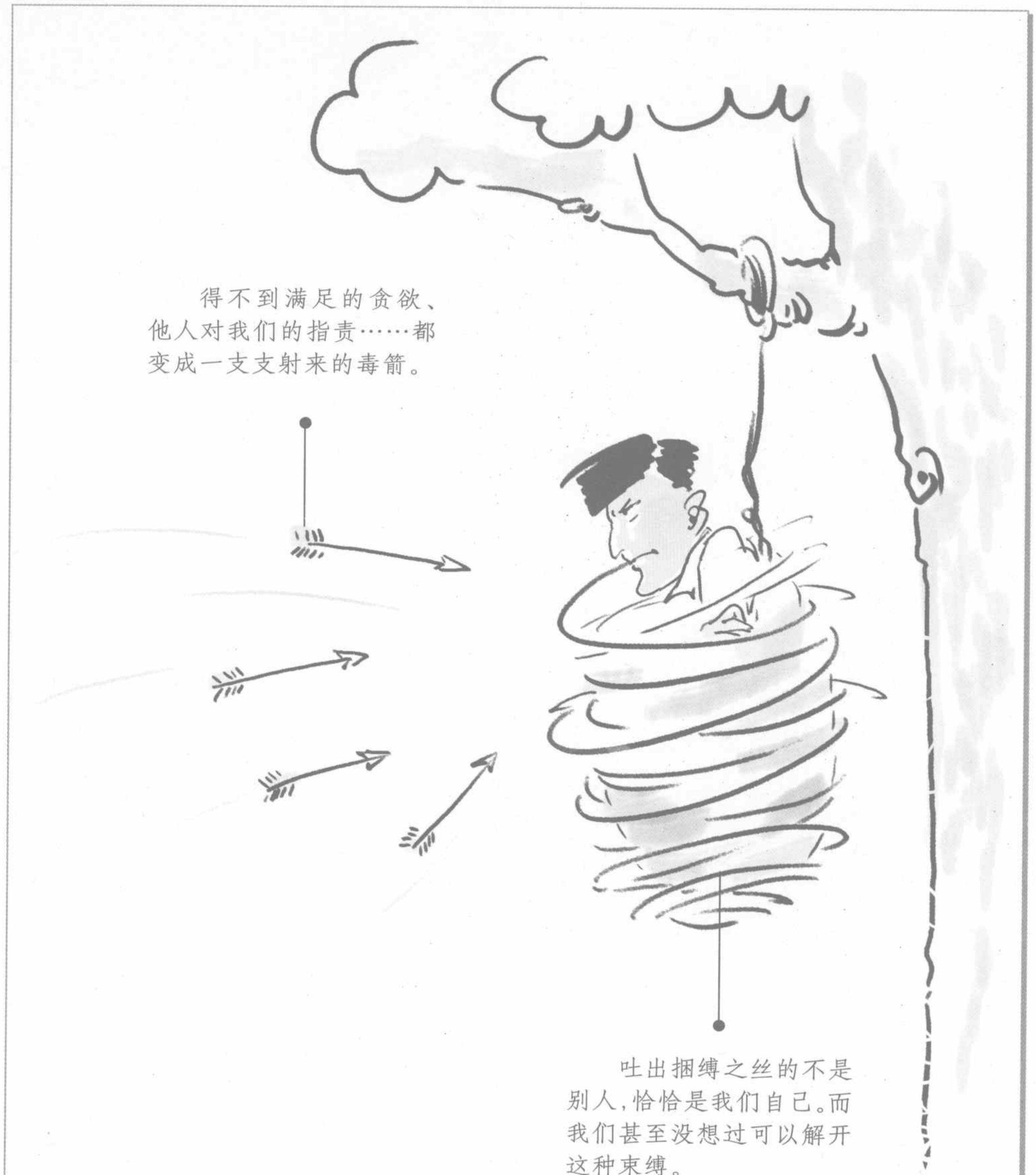
如何清醒明白地认识到对自我的贪恋心的产生，从而及时地截住它？这和修心的功夫有关。对于生活在城市中、喝桶装水、每天坐地铁上下班的人们来说，“修心”似乎只是一种遥远的梦想。因为修心给人的概念便是在清幽山林中结庐静坐。远离喧闹的环境，的确对修心有很大帮助。但现在我们可能并没有太多的选择余地。

在地铁里、在公司里、在下班的路上，在吃晚饭的时候，你可以努力将它变作一场修心的课程。只要心里有着正确的理念，随时警醒和反省，哪怕在最喧闹的都市中，也可以获得进步。

最开始，你下定决心要改变自己的内心，可能一两个月便能有成效。你因此而受到鼓励，继续努力下去，但在某个程度上你忽然发现犯错的余地变得很大，你于是气馁、不敢再迈进一步，甚至认为自己退了心。但其实，这是每个人的必经阶段。**犯错面的增多也意味着成功面的增多。只要一直走在正确的方向上，并保持勇气和热情，修心过程便能长久地实践下去。**

作茧自缚

真正能伤害自己的不是他人，也不是外在环境，而是自己。



我们不能阻止天灾，也很难阻止人祸，但至少可以阻止自己的执著和贪恋。

■ 扑灭粗大的烦恼

贪、嗔、痴被称做“三毒”，它们是比较易于被察觉的烦恼。我们可以从这三者下手，当粗大的烦恼减轻后，我们会发现对自我的执著会相对变少一些。

嗔恨是破坏力最大的情绪，因此我们要格外注意它。你也许经常会变得很生气，那是因为你的生活里总是出现与你所预期的相反的东西。例如，坐在你对面的同事可能让你非常生气，因为他感冒了，擤鼻涕的声音十分夸张；你上班劳累一天，一心只想在地铁里坐一坐，却被一个更灵活的家伙抢去了位置。要避免这一切，你可以辞职或者改打车，但为什么不改变一下自己内心的状态？我们愤怒，是因为对方侵犯了我们所执著的自我。此时，应该让自己去冷静思考自私带给我们的危害——今生和来世的，然后加以忍让。

贪欲也具有很强的力量。有时候，我们已经用理性说服自己，比如“这件衣服不是非买不可”，或者“这杯冰淇淋不是非吃不可”，但一旦贪欲的对象出现在眼前，却很难控制住。在以“满足自我欲望”为核心的心中，所贪对象的好处（如美味、漂亮）等被扩大，自我控制力被不断削减，最后做出让自己懊恼的事情。在我们修心的力量微弱，贪欲远大于冷静时，远离贪恋之物未尝不是最好的做法。而另一种方法便是，不断在心中模拟屈从欲望后的悔恨。

愚痴不是一种具体的情绪，而是内心的一种状态。对于我们来说，它代表着对宇宙真相的误解，以及对因果法则的不了解。因果法则是铁面无私的定律，善行一定会得到嘉奖，恶行一定会被惩罚。但很多时候，我们并不了解善行和恶行的界限，甚至自以为行善却造了恶。如果想要不再愚痴，最基本的便是要明白因果运作的规律，然后约束自己的行为、语言和心理活动。当我们内心中的三毒减轻时，我们会变得比从前更加快乐、自信和开放。

扑灭现前的烦恼

内心的烦恼就如同水底的青蛙，我们不知道水底下有多少只青蛙，但我们守在池塘边，便会知道跳出水面的有几只。



青蛙：生起的烦恼

请小心翼翼地盯着自己的内心，当烦恼一旦冒出来便立即察觉，然后及时掐灭。

涅槃

无我的胜利

慈悲是一把手术刀，能将我们生活中那些恶性的肿瘤以及不良隐患全部剔除，剩下的则是健康、快乐的人生。

乍一看，无我让我们感觉没有了主心骨，有一种危机感和恐惧感。但它才会带来真正的胜利：涅槃。

■ 我们都具备佛性

之前讲述过，我们都具备佛性。有两种类型的佛性：自性的佛性与渐进的佛性。**自性的佛性，也就是我们心中固有存在的空性，它成为佛的自性法身；渐进的空性，它则成为佛的智慧法身。**自性法身是佛心固有存在的真实止灭与空性；智慧法身则是佛陀无所不知的心，是一种彻底净除了染污，并且充满了无限良好德能的心。

在谈到自性的佛性时，我们经常会以为，那是一种类似于神圣灵魂的东西，仿佛自身中有一个纯净的真正自我或灵魂。但这种认为每个人内在都具备固有神性本质的观念，仍旧是在寻找自我，不过是一种更高明、圣洁的自我。但事实上，自性的佛性意思就是“空性”。它是对于“固有存在”的一种否定。

■ 无我的胜利

自我并不牢固，但我们往往还紧抓住它不放，并且拼命维护。这是因为我们扭曲理解了“无我”的意义。一提起“无我”，眼前出现的似乎便是什么都没有，这感觉的确让人抓狂！但真正的空性并不是说完全没有任何东西，而仅仅是缺乏固有存在。而正因为有了“无我”，我们才可能胜利。

事实上，如果固有存在是现象的究竟本质，那任何事物便不可能存在——具有固定本质的事物，是独立于任何事物之外的，没有任何东西可以影响到它。正如一个永远不会被时光侵蚀的美人。然而，我们却看见自己和周遭事物都在不断被影响和改变。这意味着万事万物依赖因缘，当因缘转变时，事物也转变。正因为我们的心没有固定存在，是依赖因缘的，这就说明我们不会永恒地陷入糟糕状况：不管是三恶道的苦，还是今生的惨败局面。我们的心没有固定存在，因此便具有改变的可能性。来生投生于痛苦较少的三善道，或者从轮回中出离，甚至成佛，这一切都仰赖于“无我”。从这个意义上讲，**无我并不是带来恐惧或不安的理念，而是鼓舞和振奋。**

无自性，涅槃才能成立

如果“我”有自性，那么一个恶人便永远不可能改邪归正；但“无我”却说明了我们可以无止境地追求更高的心灵发展，直至圆满与究竟的成佛境界。



佛陀也没有自性——并没有一个“生来”的佛陀。在往昔世他还是个凡夫的时候，他也曾因作恶堕入地狱，也曾沦为饿鬼、畜生。但是有一天他觉醒了，开始追求菩提心与无我的见地。现在，他是万众钦仰的佛陀。

狡猾的自我

要去除它有很大难度

去除对自我的贪恋是很艰难的，每一次战役都必然会遇到反弹。有时候自我还会以同盟军的形象出现，来劝说我们放弃抵抗。

■ 去除自我是有难度的

破除掉“有本质的自我”，我们便能从生活中的一切麻烦中解脱。但，生生世世以来，自我已经创造出一个庞大而精密的生存体系，让我们觉得它浑然天成。且不说消灭自我，仅仅去掉一些坏毛病，都是很困难的工作。因为无数世以来，我们所做的便是扩展、增高和坚固这一座名叫“自我”的大厦。相比而言，“无我”却是刚刚觉醒的力量，这股力量既陌生，又微小，别说和“自我”相抗衡，就连捕捉它的概念都很难。放弃对“自我”的贪恋，实行起来是很难的，因为我们已经习惯于珍爱它、呵护它。

■ 自我的狡猾逃避

藏传佛教中伟大的智者四世班禅，曾经写过一本名叫《我执与智慧的对话》的书。在书中，他让“自我”和“空性的智慧”拟人化，如辩论场上的对手一般激烈争辩。其中一段，是“自我”得意扬扬地列举了数十种情况，来表明许多时候人们以为自己在修无我，其实修的却是自我。

的确如此。自我是能遭遇到的最狡猾的敌人。它用尽一切手段来凸显和证明自己，同时，它也万分恐惧“无我”的到来。一开始，它会努力煽动起愤怒和贪爱，以及忌妒、痴狂和傲慢等负面的情绪来与我们的修持对抗。信心和毅力会支持我们度过这一关。接下来的某一个时间段，我们会突然发现：自我似乎不见了。这并非是“无我”占领了制高点，而是“自我”几乎能够将任何事物都转为己用，甚至关于“无我”的教导也被它利用，假装实行，实际相违。然而，无我是佛法的菁华，除非了解无我，否则佛陀所教导的全套系统或修行之道，不可能建立起来。**尽管自我是如此难以摧毁，但为了我们今生的快乐，以及未来生生世世的幸福，直到成佛，我们仍然要坚定地去修持“无我”。**

力量悬殊的对比

对于自我的执著，我们已经熏习了成千上万世；可是对无我的认知，却还刚刚开始。这是一场力量悬殊的战争，但我们的优势是："自我"是一只纸老虎，而"无我"却是真理。



"自我"万分恐惧"无我"，因此煽动一切负面情绪和我们对抗。

"无我"是一把利剑，能斩断我们内心中生长出的所有毒菌。

伪装后的自我

警惕另一种极端

有时候，自我的维护方式不是以自私自利的形象出现，而是以一种较为开放的假象出现。它比前者还要危险。

■ 识破伪装的自我

自私自利，凡事把自己放在第一位，这是很明显的维护自我的表现。但有时候谦卑、忍让……这些美好的品质，是否真的如它表现的一样单纯呢？

在前一节，我们说过“自我”是相当狡猾的敌人。它会假装接受了无我的教育、令自己的心胸变得更加开阔。但，真正的开放是绝不可能在贪恋自我的情况下出现的，自我只是在模仿和伪装。一个悭吝的人，可能后来变得愿意施舍，这是一个了不起的进步，但未必代表着他放弃了自我。

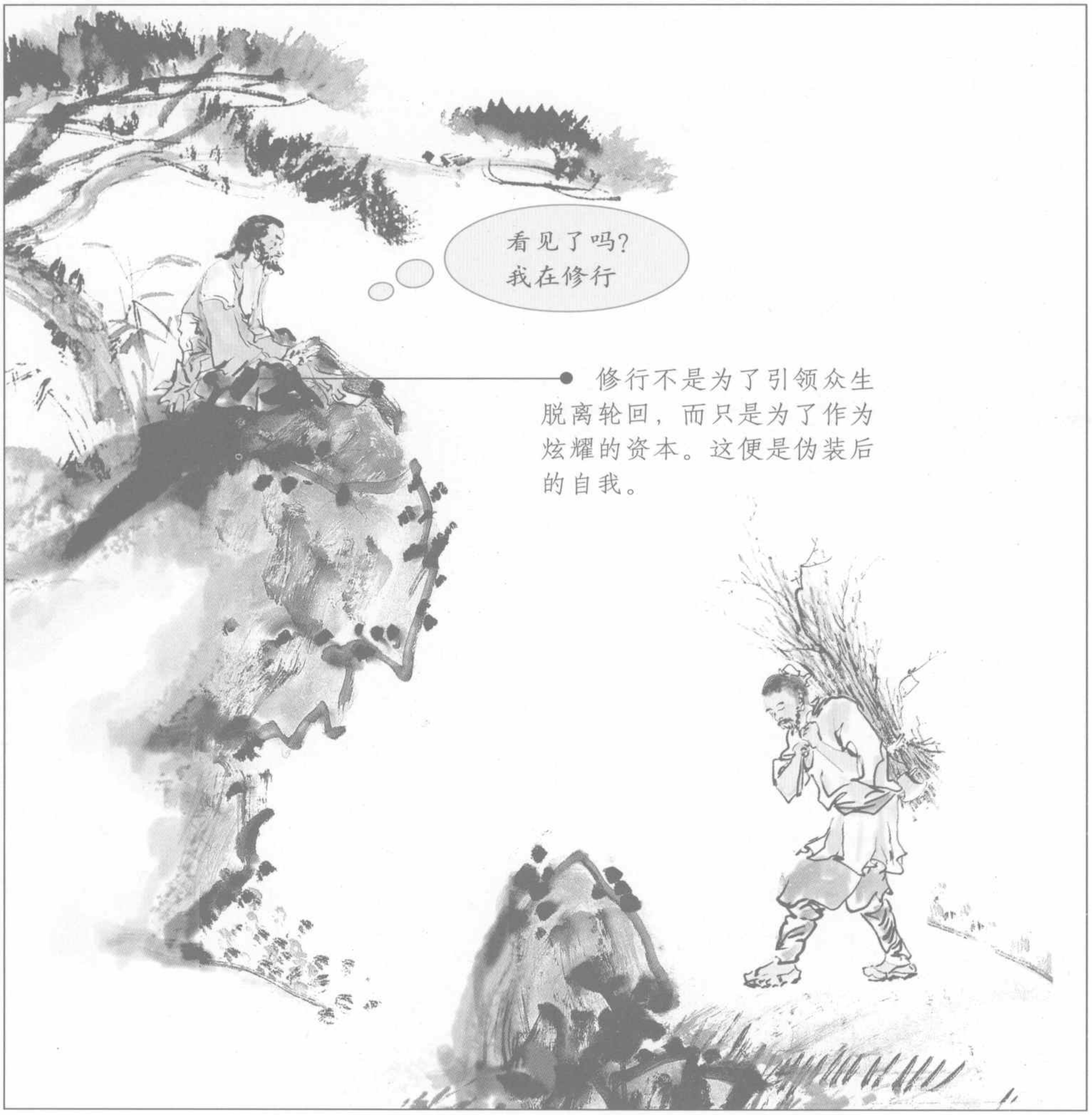
有一些自我伪装的例子。比如，我们知道骄慢是不受人欢迎的，于是表现出谦卑的样子，但内心却因为他人的认可，以及“我是谦卑的”这个念头，而变得更加骄慢；我们有时候分外耐心地指导别人，潜意识中却是在显示自己的大度；甚至本书中主要教导的修行之路——慈悲，也会被拿来表现，以显示自己的优越感。同理，教导他人知识甚至佛法，是为了感到学富五车；假装慷慨，是为了夸耀财富。

以上这些，以及没有列举的宽容、温柔等，都是十分美好的品质，在某种程度上也都能成为自我的敌人。但，狡猾的自我为了安全，不是和它们硬碰硬，而是采取利用的方式。这就好像是把一滴墨水滴入一杯泉水之中，结果清澈的泉水没有一处不被污染。这比自私自利还要危险，因为增加了分辨黑白的难度。

那么怎样去区分我们的所作所为是出于自私自利的想法，还是真的减少了对自我的执著？判别的方式也不难。**从自我的观点来看，成功或失败，完全决定于它是否能用自己的观点来解释某件事。**做每一件事的时候，尤其在做公益的、仁爱的事情时，我们需要非常仔细地审视自己的内心，看我们有没有为这种进步而暗自沾沾自喜，或者觉得比别人更了不起。如果有，便要及时地扼杀这种念头，否则便在更加微妙地追逐更宏伟、更成功的自我。

伪装后的自我

有时候，对自我的执著不再以赤裸裸的利己方式出现，但它隐藏得更深，真实面目也更不易被揭穿。



修行不是为了引领众生脱离轮回，而只是为了作为炫耀的资本。这便是伪装后的自我。

“自我”令动机杂染

明白是“我执”导致轮回，希望一切众生脱离苦海 → **真心地希望成佛**

认为证悟是人生最大的成功，希望自己根器、悟性都超越他人 → **增强了对自我的执著**

慈悲

砍断自私的利器

有了对“自我”的执著，我们便有了对幻象自我的爱恋，然后发展出纯粹利己的自私主张。但慈悲心却能对治它。

■ 慈悲心和正见的配合

在佛教中，“慈悲”二字分别有不同的含义。**慈，是希望一切众生都获得快乐；悲，是救拔一切众生都脱离痛苦**。要成就慈悲，并不是说这两个愿望都得完全实行，否则过去的诸佛都没能成就慈悲心了，因为世界上还是有那么多穷苦的人和那么多郁郁寡欢的人。

正见——无我的见地，令慈悲的修行有圆满的可能。因为，倘若有一个坚牢的自我，那么一个人本质坏便不可能改好。但“无我”提供了改善的可能性，每个人都能改掉自己的坏毛病，不再自私自利、不再虚伪和傲慢。改变你的发心，就能成就慈悲，而不是非要把外界的每样东西都改头换面。空性见，这种无我的见地，它的作用便在于此。

在训练慈悲心，心怀所有众生的安乐时，我们不能偏离正见。这二者的配合，能调服我们的身心、帮我们获得证悟；又能教导我们怎样正确地去爱一切的众生。“无我”的见解让我们了解，我们慈悲的对象也是“无我”的，并没有一个固定不变的本质，因此，我们不会被他们堆积如山的苦难压垮；同时，我们了解到自己也是“无我”的，便不会因为帮助他人而自觉了不起，或是满足其他的心理需要。慢慢的，在这样的熏习中，我们的心变得越来越温柔，同时充满了锐利的智慧。我们开始意识到，无我的空性见没有边际，而慈悲与慈悲的对象也一样没有边际。

■ 慈悲和自私是相反的

慈悲和自私从本质上而言，是相违的。自私是向内看，聚焦点盯在狭隘的“自我”幻影上；而慈悲却是向外看，当自我的幻象越小，慈悲心便越大。当自我完全消失的时候，慈悲心便彻底地生起。

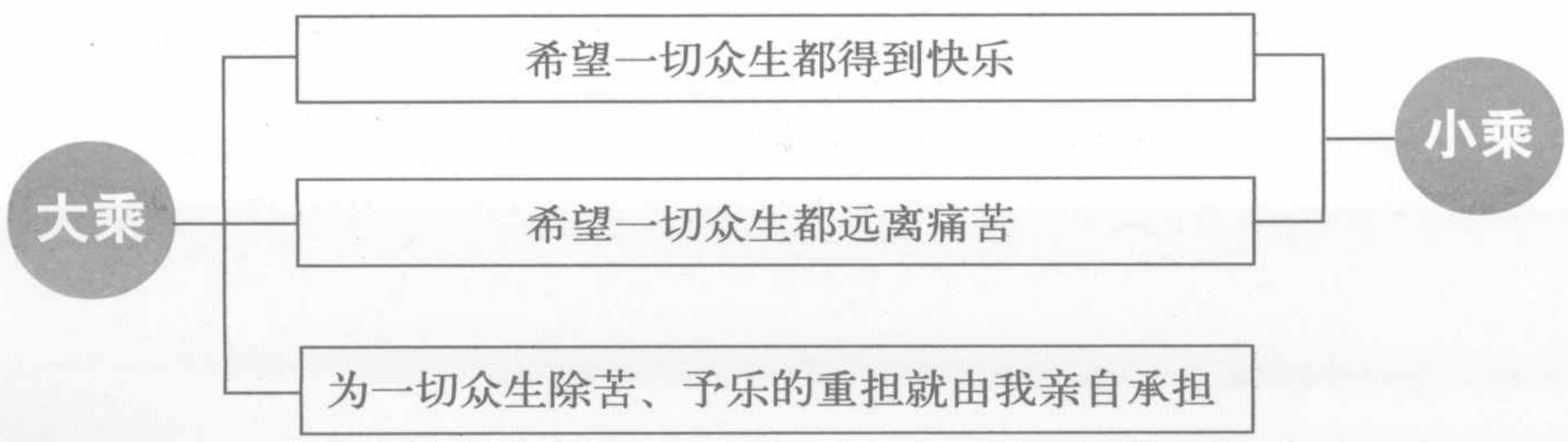
有一部分人认为，人类的心不可能完全地利他。如果贪恋执著“自我”，当然会是如此——若自我真的存在，那么只关心自己和自己的所有物就完全合理；但是，如果并没有一个需要去关心、执恋的自我，你就能自由地把自己贡献给别人。在阐释菩提心的伟大著作《入菩萨行论》中，寂天菩萨宣告，他将自己完全

决定亲自救拔众生

小乘的行者希望一切众生远离痛苦；然而大乘的行者会想“亲自救拔”众生的痛苦。



承担力：超越小乘的发心



贡献出来，成为众生的仆人，从此再不会为自己谋求一点点的私利。这是因为他了解“无我”的真谛，并没有一个实存的自我值得他去奋斗和攫取。

一旦开始了解自我只是一个幻觉，你就有机会对每一个人生起慈悲和菩提心。很自然的，刚开始的修持会带着一些自私的理由。比如你觉得自己烦恼太多，认为减少一些“自我中心”会舒服一点；或者仁爱他人能让你降低孤独感，以及别的原因，等等。但，只要你对慈悲心的训练越来越娴熟，当你真正地证悟“无我”时，又怎么还会有自私呢？向着慈悲和菩提心的方向迈步，逐渐地，你对自己的贪恋会越来越少。

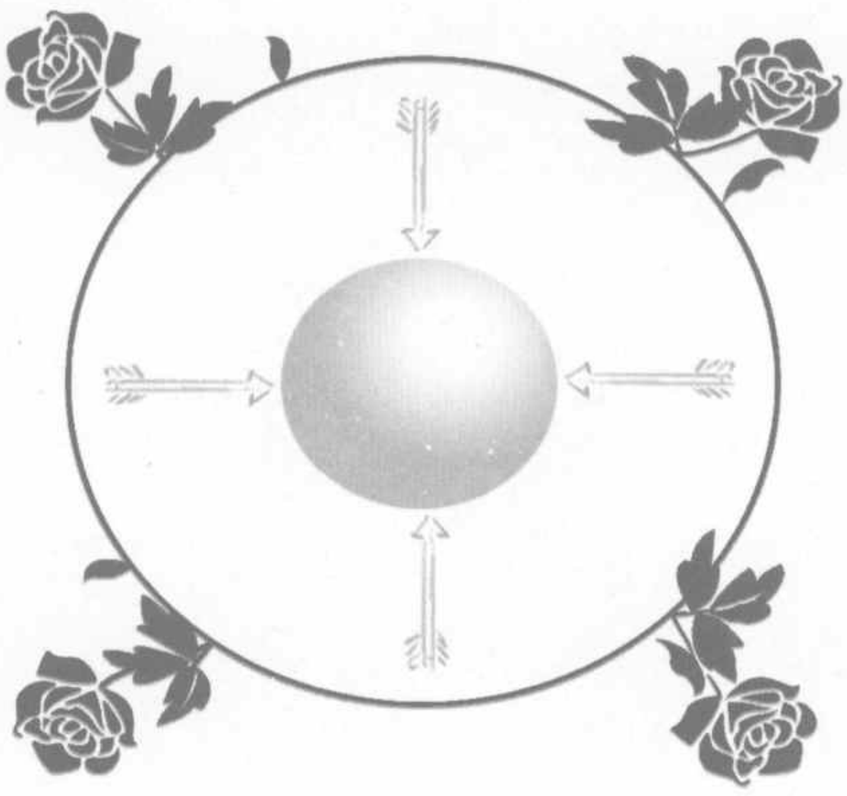
■ 砍断自私的利器

如果说“无我”有些深奥，那悲心则是我们熟悉并能接受的。我们每一个人都至少对另一个众生生起过悲心；而我们大多数的人，也都曾是他人悲心的对象。从情绪上来说，它和我们比较接近。因此，与其一开始便尝试彻底扭转自己，倒不如从熟悉的方面入手。

对他人的关怀有利于我们生出平等心。之前说过，他人被我们分为亲友、敌人和陌生人三类。但出于对一切众生的关怀，我们能渐渐泯灭这种区别，而一视同仁地去关爱。悲心也是治疗寂寞的最好方法。寂寞是因为以自我为中心，太注意自己而产生。当你努力用唱歌、吃饭或看电视来减少寂寞时，其实你正在增加寂寞。因为你把自己锁在了“对自我的关注”里面。但，倘若你开始关心他人、发展悲心，便能从寂寞中解脱。慈悲心也有利于消除忌妒，因为我们一切忌妒的根源都是认为“他凭什么能比我过得好”，但当我们学会为他人的幸福而欢欣鼓舞时，忌妒自然便烟消云散。此外，仇恨、轻视和自恋等自私的副产品，都会随悲心的生起而烟消云散。如果说自私这种对幻象自我的爱恋和维护，是一棵已经生长了数万年的大树，那么慈悲心便是一把锋锐的斧头，能将它彻底砍断。

斩断自私的利剑

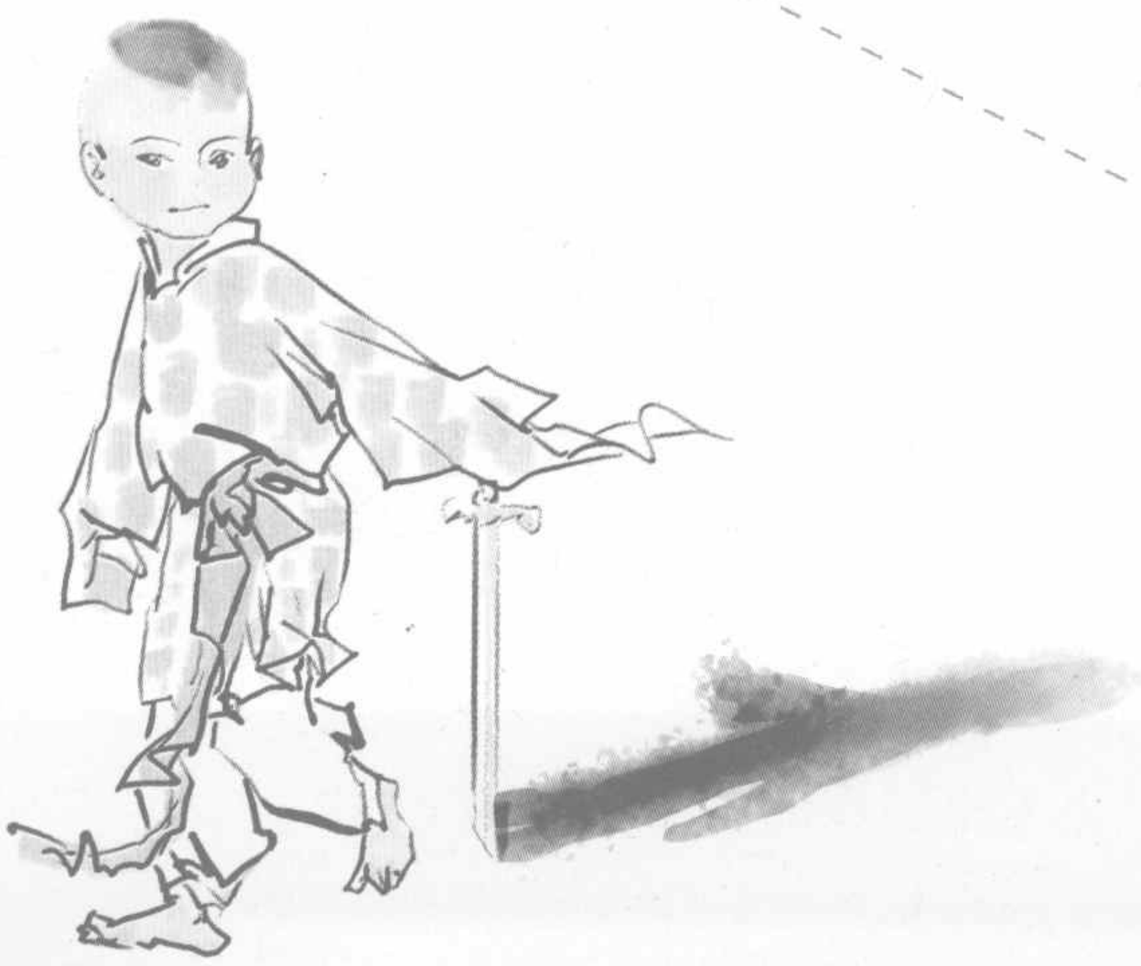
慈悲和自私的本质是完全相反的，因此，前者能成为对付后者的最有效武器。



当我们所有的注意力都向内聚焦时，一点微不足道的小事也会被扩展得无穷大；但当我们向外关注时，一件原本难以忍受的事，也会变得很小。



当汗水能换来家人的笑颜时，做奴仆也不会觉得辛苦；同样，当我们的辛劳能换来众生的安乐时，我们便不再觉得疲惫。



对自我的爱恋，已在我们身边如影随形无数年，慈悲的利剑却能将其彻底斩断。

禅修

练习“无我”

对无我的修习是一个漫长的过程，需要耐心和毅力，以及足够的智慧。现在我们可以先开始第一步。

■ 开始练习

选择一个安静的地方，远离一切的喧闹。用一个让你舒适却又不至于慵懒的姿势坐下，最好是盘腿而坐。均匀地呼吸，并观察自己是怎样地吸入清新的空气，又呼出胸膛中的废气。让自己为了众生而努力臻于证悟，用这种想法来激励自己进行这项禅修。然后，以密探般的警觉，开始慢慢地、仔细地观察“我”。

正在思考、感觉、进行禅修的是谁？或者是什么？

“我”是什么样子？具有什么样的特质？

“我”是这个血肉之躯么？还是一个游离在身体外的“灵魂”？“我”的本质就是那样么？

■ 寻找“我”

试着把“我”找出来。这个“我”究竟在哪里呢？

是在你的头上、胸口、腹部，还是手臂、腿脚上？仔细检视身体的各个部位，包括器官、血管和神经。这里面有“我”吗？如果没有，那我们再往更微小的方向观察，检视细胞、原子等微小的粒子。如果我是身体的一部分，那么当那个部位因为某次事故、某次疾病或其他原因离我们而去时，“我”会发生什么事情呢？细胞在不断地新陈代谢着，我们的身体三年后便会截然不同。可为什么我们还是在说“我”怎么怎么呢？当死亡降临我们的头上，肉体不再运作了，届时，“我”又到哪里去了呢？

如果“我”不是这个身体，那会是心么？我们的心好像河流中的水，奔流不息地产生着新的想法和念头，这些连续的心念，始终在不停地变化和流动着，每时每刻都不相同。如果“心”就是这个“我”，那么在所有这些经验中，哪一种才是“我”？是喜欢还是厌恶，是愤怒还是悲伤，是欣慰还是失望？如果“我”是其中的某一种经验，那当那种经验没有在内心中出现时，“我”又到哪里去了？难道说，有许许多多个不同的“我”，共存在这个身体里么？

如果“我”不是身体，也不是心。那它又会在哪里呢？

我们真的清楚“我”的存在么？

人：五蕴的聚合

五蕴是色、受、想、行、识。五蕴包括了所有无常的现象，即所有物质与心灵世界的一切事物与现象。就人类而言，我们的身体是色蕴，一切思想活动是其余四蕴。



想蕴

想蕴，也就是对境界取相。人有想象事物善恶邪正，或想象眼、耳、鼻、舌、身、触之种种“情想”，这些积聚在一起，称为想蕴。

识蕴

识蕴是五官之识与心识，即眼之知觉、耳之知觉、鼻之知觉、舌之知觉、身之知觉及心之知觉。

色蕴

色蕴，也就是我们所说的物质。我们的皮肤、指甲、身形、声音、气味、味道和质感，都属于色蕴。

行蕴

行蕴，是指心识中除了“受”与“想”以外的其他功能。如专注、信心、忌妒等感情及心理活动，也包括了其他既非“色”，也不属于心识的现象，如：时间、生命等等。

受蕴

受蕴，是指心识中的领纳感受；当心识接触上一件事物时，受蕴便会运作，而对这件事物生起乐受、苦受或不乐不苦受三种反应之一。

仔细考量一下，我们是否真的清楚和肯定“我”的存在？当别人问，谁叫王小明，你会一边说“我”，一边用手指着自己的胸部，好像“我”正住在那个肋骨笼中；地铁上，有人不小心踩了我们的脚，我们会说：“你踩得我好痛！”这时候，“我”又变到了脚趾头上。当你打电话给朋友时，你说，“喂，是我”，好像沿着电话线传播的声波就是你；如果女友离你而去，你可能会告诉别人，“当我失去她的时候，也失去了自己的一部分”，这一瞬间，“我”似乎又是可以分割的，甚至可以在另一个人的身体里。

一一地思索，看一下我们习以为常的“我”。你真的清楚“我”是否存在么？

空性的存在

在做了这么多的检视和寻找之后，我们是否会感到一些细微的变化？我们的身体不是“我”，心也不是“我”，那是否意味着我并不存在？答案是否定的。虽然我们不能找到一个本质上的“我”，但是一个名言的“我”仍然存在。只是，它并非以直觉上所感到的那种方式而存在，并不是一个独立、固有、自居的属性的事物。名言的“我”，只是依存于身和心的，组合成为概念性思维中的“我”或“自我”名称归属的根本，也就是正在进行禅修的那一个我。

一花一木、一山一石……世界上一切的事物，都因彼此相互联系而存在。在了解了这种万物的相互依存之后，也就直接促成对于事物的究竟本性——空性的了解。**空性，它的意思是不具有自成、固有、独立的特性，一切事物都必须依存于其他的事物，即因缘。**

从禅修中结束

我们的身体也仰赖于因缘，我们心里生起的一个个念头也是如此。离开了因缘的聚合，不会有坐在这里禅修的我，因此，有自性的自我是没有的，我和其他万事万物一样，仰赖于缘起。

在练习结束之前，对名言上的“我”，以及有自性的自我，做一个简单的区分。最后，真诚地把所获得的所有能量和洞见都回向给众生，愿他们证悟。

解析所谓的“自我”

我们天生便把“自我”看做是身体和思想意识的主题。既然如此，如果真有“自我”，便不外乎两种情况。现在，我们就来一一解析。



第一种情况：『自我』和身心为一体

违理之处

如果我和我身是一体，则有身体必然有我，那么我死后的尸体上应该有我。既有我，我怎么算死了呢？

第二种情况：『自我』和身心非一体

违理之处

除了身体和意识以外，应该能找到独立于身心的自我存在，但这种自我无法找到。

结论

“自我”只是一个依托在五蕴身上的假名，而没有实质性的存在。

身心是五蕴合成。那么，是每一个蕴各是一个我，还是像只有一个我那样，五蕴身也定成一身？

如果身死我也死，那么转世的又是谁呢？

如果在身心之外另有自我，此自我和身心非一体，那么身心的生死苦乐与自我有何关联呢？

第叁章

利他

正确的自利方式

每个人都有追求快乐的本能，但有时候我们却走在与目标相反的路上。自私的思维方式不只伤害他人，也会阻碍我们自身想要的安乐。在佛教的层面上，因果法则意味着严格对应：善业带来乐果，恶业带来苦果。因此，对他人的善意和帮助，也必然会为自己带来良性的回馈。

图版目录

人生分岔口 95

仁慈是最大的自利 97

我们经常贪求的五欲 99

感恩我们现在所拥有的一切 .. 101

精准的因果法则 103

改善自己的命运 105

善恶业的对应 107

身语意三门 109

从微细的地方做起 111

善业：调动仁慈的种子 113

六道各别的苦 115

专注力和永不放弃的努力 117

菩萨服务众生的行动——六度119

布施的四种形式 121

利用不牢固的资财来做牢固的功德 123

三乘戒律的地基：别解脱戒 .. 125

大乘八关斋戒：

为期 24 小时的别解脱戒 127

忍辱：转换看问题的角度 129

用新的角度来看待敌人 131

生命无常：

促进精进的最好动力 133

国王征战喻 135

静依阿兰若 137

九住心图 139

缘起有、自性空 141

止观双运 143

利他

学会正确地维护自己

如果说对自我的贪著是一种错误的自利，那么怎样的自利才能真正利益自己？

■ 愚蠢的自利

前一章较为详细地讲述了错误自利的根源以及方式。一切的负面情绪，都来自于对自我的贪著。当我们把自己看得越重，我们就越哀伤、愤懑和失落。每个人都有追求快乐的本能，但有时候我们却走在与目标相反的路上。人们说谎、偷窃，出发点并非“伤害他人”，而是利益自己。这些行为可能偶尔会带来短暂的满足，但从长远来看却总是带来痛苦。且不说后世会沦入三恶道，今生的猜忌、忌妒和恐惧感，便已足够令人心神不宁。

小到邻里之间的纠纷，大到国与国之间的战争，多数悲剧都是人类负面行为与负面情绪的产物，例如愤怒、憎恨、忌妒、贪婪。而所有积极的、建设性的美好事物及快乐的经历，大都是尊重他人的权利、关心他人的福乐安康的结果，也就是慈悲与爱的结果。自私的思维方式不只伤害他人，也正阻碍了我们想要的安乐。是到了该明智思维的时候了。

■ 正确的自利

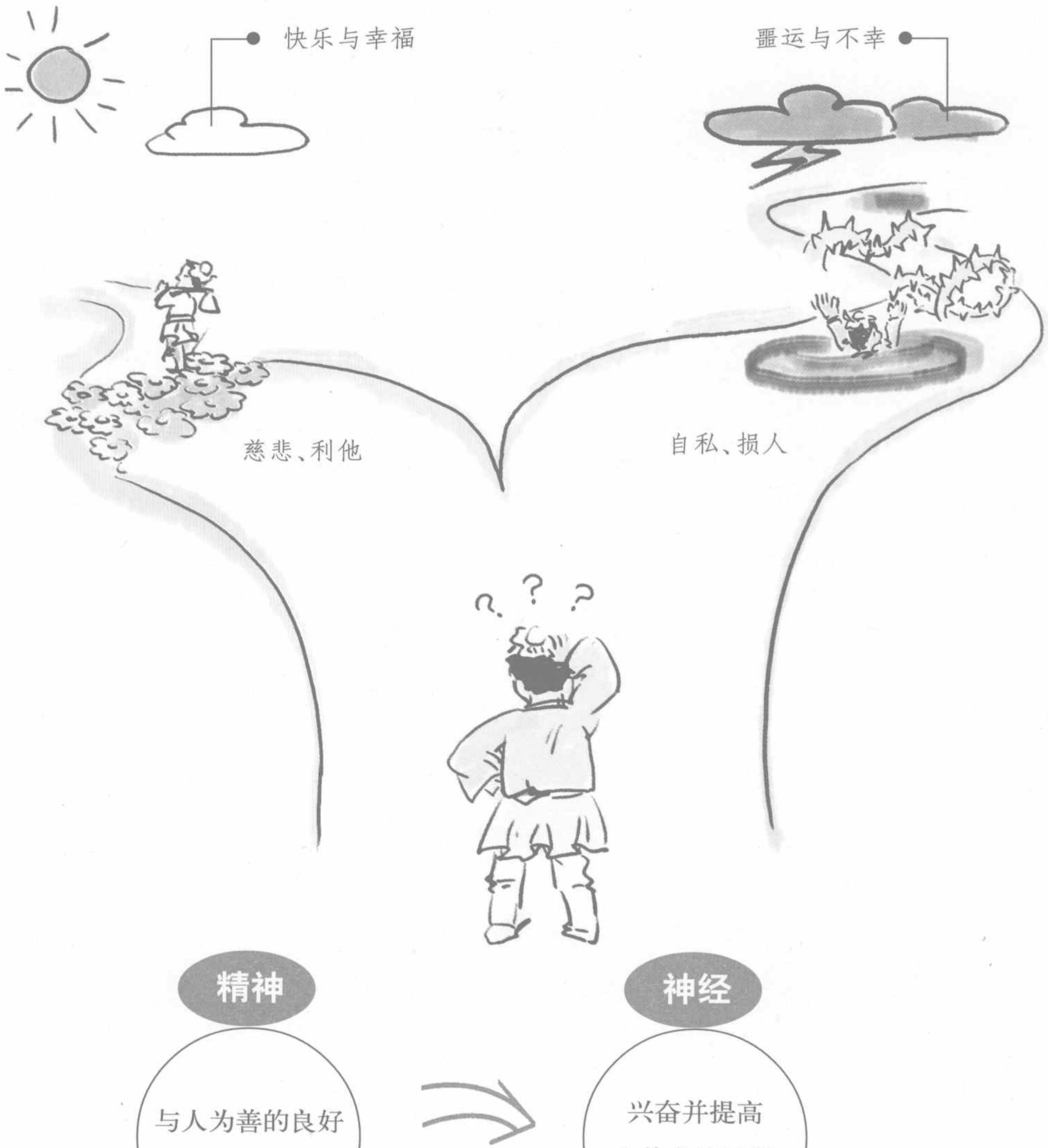
慈悲和爱是正确的自利方式。悲心不仅对心智有益，也有助于身体。当代医学研究指出，身体的健康状况和内心的平静程度有直接的关联。在中国，传承几千年的“养生学”也额外强调了开阔、宁静的内心对于长寿的重要性。而无疑的，生气、激愤则令我们容易生病。这不仅是一种心理上的感觉，一位愤怒的母亲所挤出来的乳汁，里面的毒素含量足以毒死一只老鼠。身体天生便喜欢接受爱和温情，并会对此作出良好的回应。

而在心理上，当你只想到自己的时候，所有的焦点便只集中于“自我”。因为这种狭隘，你便无形中扩大了那些令人不舒服的事物，并感觉恐惧、寂寞和悲惨透顶。然而，当你以关怀的感觉想到其他人的那一刻，你的视野骤然开阔了，原先极为困扰你的问题也显得不那么痛苦。

在佛教的层面上，因果法则意味着严格对应：**善业带来乐果，恶业带来苦果。因此，你对他人的善意和帮助，也必然会收获良性的回馈。**

人生分岔口

每个人都希望利益自己，但自利之路却岔路重重。我们是否走向正确的方向？一旦走错，非但不能获得快乐，还会惨遭厄运。



精神

与人为善的良好心理状态

神经

兴奋并提高人体免疫功能

内分泌系统

机体分泌有益健康的酶激素和一些神经递质

养生者必以慈、俭、和、静四字为根本。

利他是极大的自利

明智的自利者，标签便是“利他”。当行为完全为了别人的安乐时，自身反而会获得快乐和满足。

■ 仁慈才能成就所有自利

佛教分为小乘、大乘和金刚乘，而金刚乘又是大乘的一部分。一句话可以概括这三乘的主旨：“你应该毫无保留地去利他，如果做不到，那你至少不能伤害他人。”**一个佛教徒，最低的限度是不伤害，如果有志于成为大乘的行者，则意味着他愿意付出一切来利他。**

仁慈和爱心，构成了我们今生的成就：如身体健康，心情愉快和充足感等等。除了这个，利他还能带来其他利益，比如增上生。古代印度的中观大师龙树，曾教导一位国王应该怎样去治理自己的国家和引导子民。其中，他曾对这位虔信佛法的国王说，“先求增上生，后生决定胜。”此处，决定胜指的是获得解脱或成佛，而增上生指未来获得更好的转世。增上生是决定胜的前提，而要实现这一目标，最低限度便是不能有伤害他人的行为。

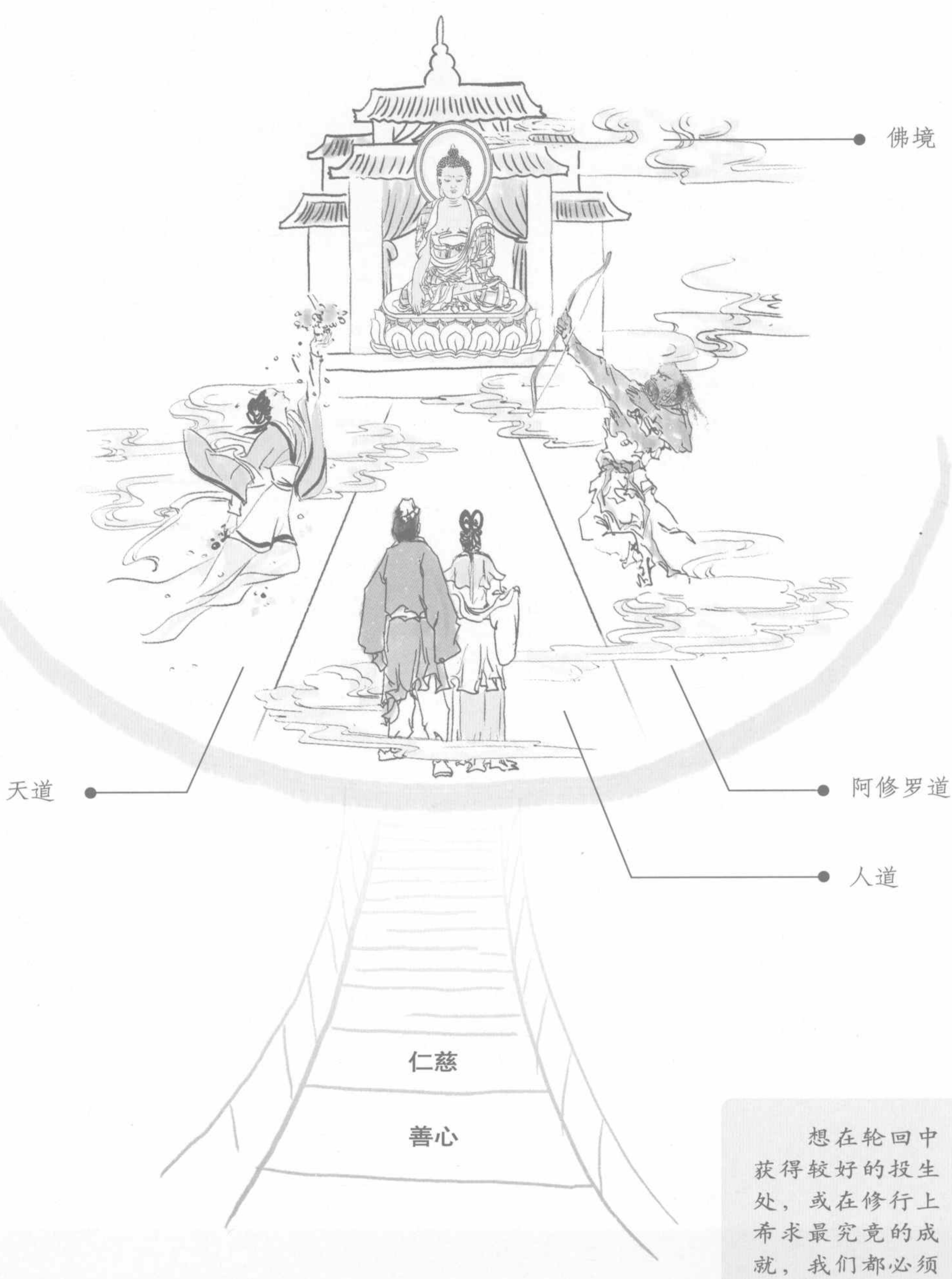
因此，在佛教中无论要达成暂时的目标或是长远的目标，利他心和善心都是根本。另外，一位菩萨在修行成佛的过程中，必须圆满六度——布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧，而这六种修行均需要众生的配合。比如布施，便需要有求乞的人；对于忍辱而言，如果没有羞辱你的人，这种修持便无法进行。大乘佛法的修行，无法缺少众生的配合，因此仁慈地对待他们便显得很有必要。

实际上，在利益其他众生的时候，自己的私利和愿望也会顺利圆满。藏传佛教格鲁派创始人宗喀巴大师，便在他的《菩提道次第广论》中指出：“修行者花越多心思，做越多以圆满其他人的福祉为方向和主旨的事行，他自己所渴望的成就或证悟，毋需额外的努力，就会如副产品般产生。”

因此，仁慈和善心是我们今生的快乐、来世的幸福，以及在修行道路暂时进步和究竟目标达成的根本基础。悲心和善心贯穿了我们修行的整个初、中、后过程，它们的必要和价值都不局限于任何特定的时间、地点、社会和文化。它们是生命中的成就最究竟的来源。在非宗教领域，自私也同样被排斥。教育学家叮嘱父母们应该在孩童三四岁时便预防他的自私倾向；而社会学家认为，自私在很大程度上引起犯罪及暴力事件。中国青少年犯罪研究会的统计资料表明：近年来，青少年犯罪总数已经占到了全国刑事犯罪总数的70%以上。而起着决定性因素的内因，正是心理上的狭隘自私、唯己独尊、好占上风倾向。

仁慈是最大的自利

对他人的仁慈和善心，能让我们今生过得平静祥和，来生也能得到安宁和快乐。它更是整个修行道路暂时进步和究竟目标达成的根本基础。



想在轮回中获得较好的投生处，或在修行上希求最究竟的成就，我们都必须把仁慈和善心作为基础。

降低欲望

我们却更容易获得

有时候，不幸福只因为不满足。在佛教中，将对于无法满足欲望的痛苦，称做“求不得苦”。

■ 被欲望所包围的现代人

走进地铁、打开电视、进入商场，我们会发现自己被各种各样的广告所包围。所有的广告都是同一个主题：某人在拥有了某样商品之后，脸上呈现出满意的表情。这暗示我们：一切都根植于物质的获取。形形色色的新化妆品、新款大衣和新车、新房的广告轰炸着，现代人很难不因此受到影响。有太多东西是我们渴望拥有的，而且还在源源不断地出现。

这是一个消费的时代，高端护肤品和衣服象征了时尚，VIP卡象征地位，英俊的男友映衬出自身的优越……人们迎合着社会对欲望的追逐和鼓励，被教会说“我要追求什么”，但很少有人会反思自己为什么有那些需要。

■ 合理的欲望和毫无道理的欲望

欲望基本上有两种形态。某些是合理的，比如我们对于世界和平的愿望，以及希望失学儿童能有上学机会，或者追求一个更加友善和谐的社会，这样的欲望很好，而且非常有用。另一种合理的欲望，便是人类生存基本需求的饮食、衣服和住宿等。

但大多数时候，我们内心中出现的欲望是毫无道理的。很多人尤其是女性，会有这样的经验：周末去超市的时候，本来只计划买一些缺乏的物资，但走了一轮下来，却会发现推车里多了数倍计划外的东西。我们可能为自己辩解，说这个在打折、那个看起来很实用，但仔细想想：我真的需要这些东西么？答案通常是否定的。如果顺从自己的欲望，则口袋很快会被掏空；无休止地追逐欲望，则我们什么错事都能做出来。

■ 求不得苦

佛教中对于“苦”的一种说法，便是“八苦”，其中一种是求不得苦，与生、老、病、死和爱别离、怨憎会及五阴炽盛并列。**求不得苦来源于欲望的不能得到满足——欲望包括了对感情、名声以及物质等的一切希求。**

但在这里，我们强调的是对物质的欲望，因为在这个物质文明高度发达的社会中，人们的苦恼和物欲有着直接关联。过度的欲望导向贪婪：一种极度扩张的

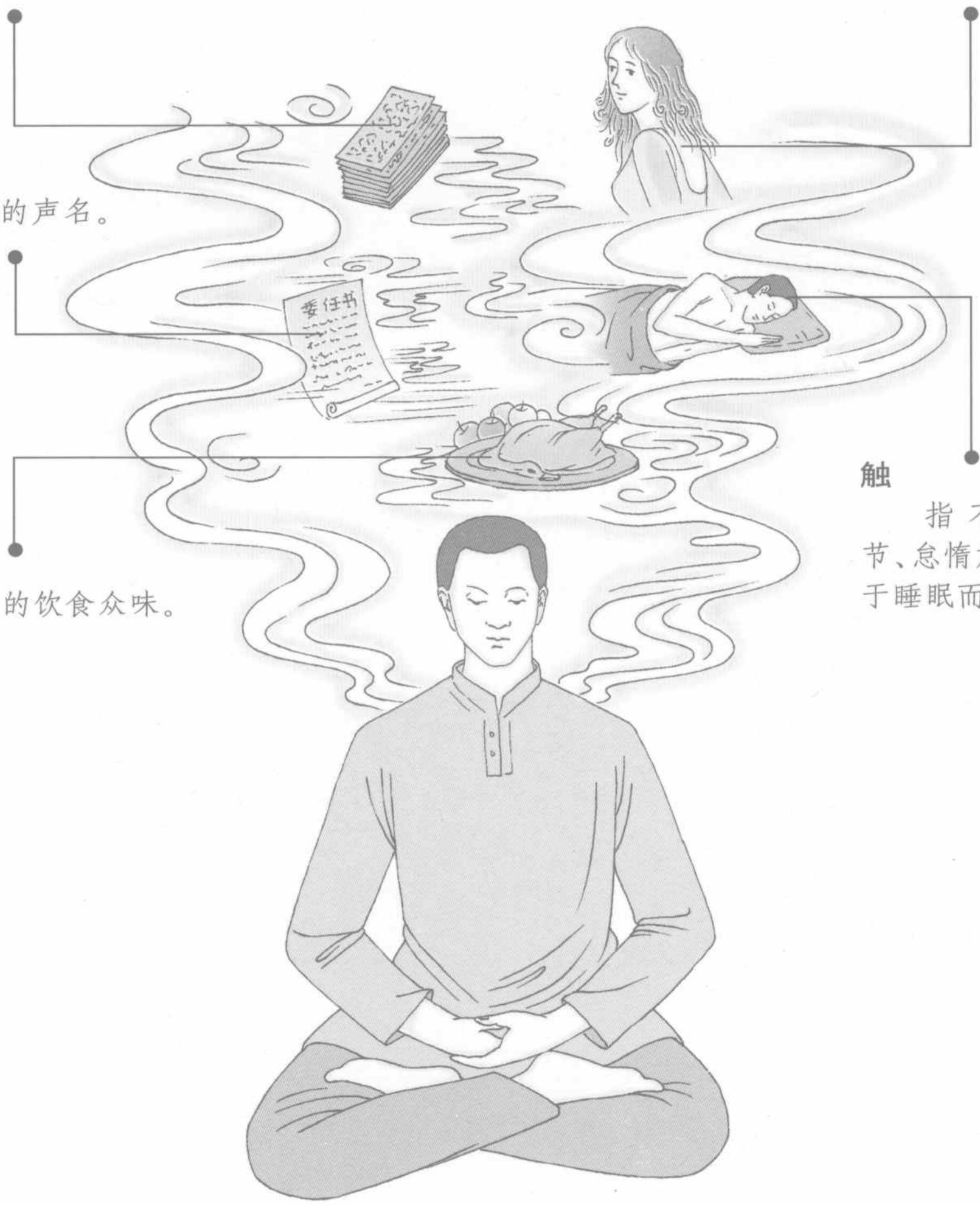
我们经常贪求的五欲

我们对感情、名声以及财物等充满了欲求，当这些欲求无法得到满足时，便产生深深的失落。有的人因此而郁郁寡欢，有的人则铤而走险，最终，被欲望捆缚者都会陷入痛苦的深渊。

香
指世间的一切财物。

色
指世间的青、黄、赤、白及男女等色。

声
指世间的声名。



触
指不分时节、怠惰放纵，乐于睡眠而无厌。

味
指世间的饮食众味。

我们需要饮食和金钱来生存，需要睡眠来休息……拒绝五欲并非指拒绝生存必需品，而是说：在足以生存的情况下，不要再有过多的贪求。

欲望，根植于不实际的期盼。人们都读过《渔夫和金鱼的故事》，深知一个贪心不足的老太婆是怎样毁了一切。但很多时候，自己却不自觉地扮演着这个角色。

当一个人受到贪婪影响时，就很容易因欲望得不到满足而觉得沮丧、失望和困惑，并且产生一大堆问题。当欲望转变为贪婪时，就算最初的欲望得到实现，你也不会感觉满足——这是贪婪的特质。贪婪是个无底洞，而且永无止境、麻烦不断。想要矫正贪婪，只能从内在的满足开始。

■ 内在的自我满足感

一个人的自我满足感，与其欲望是正面或是负面并无太大关系。因为人们在犯下非道德的行为（如偷盗、淫乱和欺诈等）时，仍然可能有一丝满足感。判断一个欲望是正面的还是负面的，并非通过当时的满足感而定，而是通过其所造成的结果。倘若你一直喜欢奢侈品，一时间你拥有了一样，你当时会感觉满足，却希冀获得更多。结果，你总会有一次面临挫败，然后跌入失望的深渊，沮丧不已。这就是贪婪的可怕之处。

现在我们了知，内心的满足感基本上有两种方式：一是去买或者想办法获得你内心中想要的东西：金钱、房子、车子、理想伴侣、完美身材等。但这样会导致负面的结果，总有一天你会碰到自己想要却得不到的东西，于是问题还会出现；第二个方法是：**与其追逐我们想要的东西，不如感恩我们现在所拥有的一切。**

美国前总统罗斯福，家里曾经被盗去许多东西。一位朋友闻讯写信来慰问，然而罗斯福回信道："感谢上帝：因为第一，贼偷去的是我的东西，而没有伤害我的生命；第二，贼只是偷去我部分东西，而不是全部；第三，最值得庆幸的是，做贼的是他，而不是我。"被盗算是很不幸的事，但若换以感恩的视角，内心便不会有怨恨和痛苦。**满足于现在所拥有的一切，心怀感恩，我们便不会成为欲望的奴隶，而生活自然也会更加快乐。**

感恩我们现在所拥有的一切

或许我们没有吃过鲍鱼、燕窝，但在我们吃青菜豆腐的时候，这个世界上还有8亿人正处于饥饿之中。



常怀一颗感恩之心，那么春花、翠竹……一切都是自然的赐予，都是快乐的源泉。

要为自己创造一个快乐的生命其实很简单，你只需要两种材料：一个简单的生活方式和一颗满足感恩的心。

因果法则

铁面无情的定律

在佛教中，因果关系不是任何人为的惩罚，而是铁血的自然律法。任何生命个体，都会受到因果的制约。

■ 佛陀为保护我们制定规则

很多人一提起佛教，便会想起“清规戒律”。的确，佛教的戒律很多。仅以别解脱戒为例，里面就有居士的五戒、大乘八关斋戒，沙弥和沙弥尼的十戒，还有比丘的二百五十戒与比丘尼的三百五十戒。戒条的众多以及严格，让一些人疑惑道：“佛陀不是最仁慈的么？他为什么要制定那么多戒律来约束我们？”

这些戒律并非是佛陀制定出来折腾我们的，恰恰正因为他的慈悲，他才告诉我们什么该做、什么不该做。因为佛陀以他圆满的智慧，看到万事万物的空性——没有固定的本质；也看到万事万物的缘起——正因为没有本质，所以一切事物的“有”都依赖于缘起。因果是缘起的，对于有心识的生命个体而言，他们的一举一动、生活中所受的每一种遭遇，都为因果所制约。有的生命做了一些事，导致今生或后世陷入悲惨的处境；有的生命做了另一些事，带来今生或后世享有安乐。

佛陀以他无所不知的智慧，得悉做某一类的事情，会带来苦果；另一类的事情，会带来善果。正因为他对众生怀有无限的慈悲，才告诉我们因果法则的存在。因果的道理比空性还要微细难测，并非粗浅的做好事有好报，其道理只有佛陀才能完全知晓。所以，**佛陀又为我们制定出戒律，表面上看是一种约束，其实当我们遵守以后，却才能真正做到潇洒自如**。这有些像法律，每个国家都有不同的法律，公民做到守法，便可以在社会中获取更大的自由。只是法律尚有许多漏洞和不合理的地方，但戒律却绝对不会。

■ 因果法则

因果法则是极为铁面无情的，总的来说，它具备四种原则：一、业果决定：善的因所生的果，只可能是乐不可能是苦；不善的因所生的果，只会是苦不会是乐。二、业力增长广大：所造的业力不是静止不动，而是会和滚雪球一样增长的。三、没有造的业，绝不会感得它的果。四、所作的业不会随着时间的变迁而变旧，也不会逐渐变小而消失。微小而久远的业终有一天也会成熟。

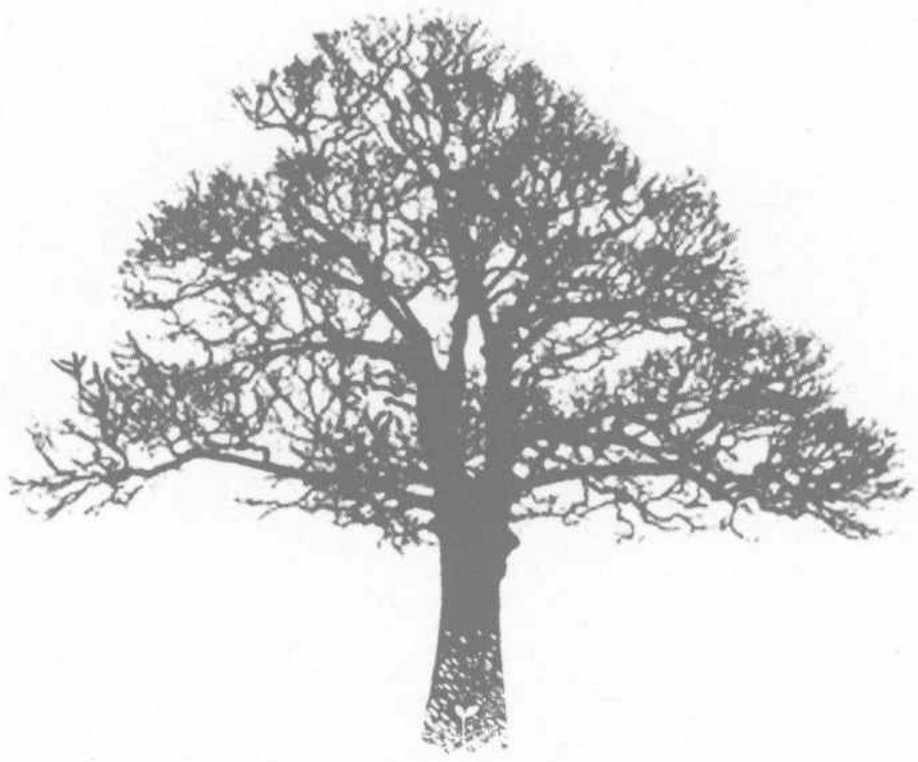
精准的因果法则

当我们深信因果定律，并熟知它的四种运作原则时，我们便会竭尽全力地避免造恶。



业果决定

辣椒丛中不会结出甜的果子，恶业也不会带来善果。所以切莫作恶。



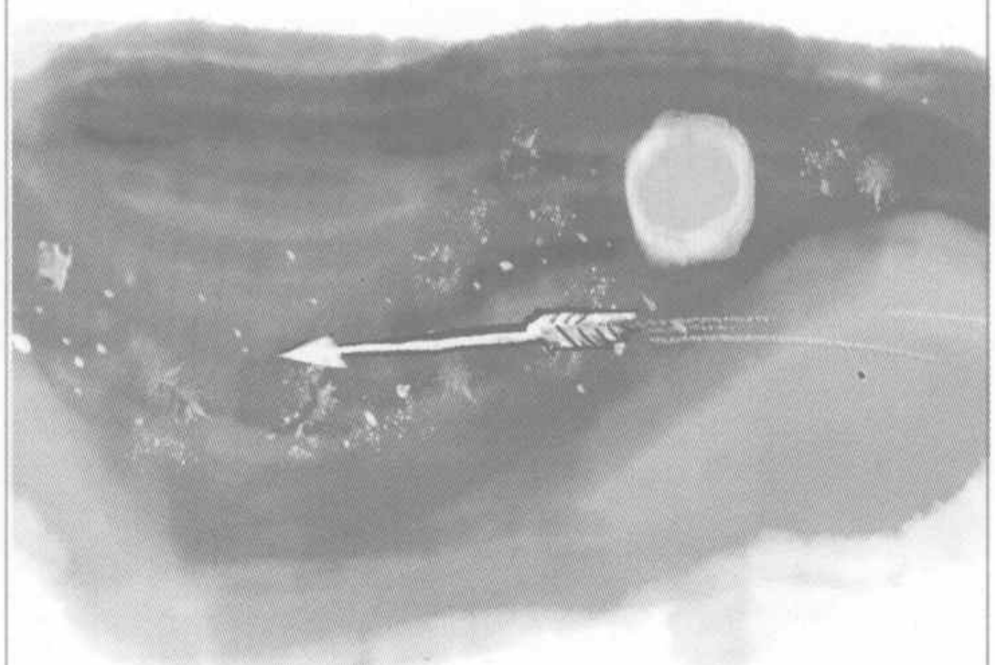
业力增长广大

小种子可以长成参天大树，微小的业也会增长巨大。因此，莫以恶小而忽视。



不造无果

天灾中总有幸存的人，没有造过那样的业，就不会感得那样的果。



已造不失

就算经过再长的时间，曾经造下的业也不会消失。

仰赖因果

我们知道改善生命的方式

以每天的生活来说，有因必有果。我们知道了因果运作的规律，便知道怎样改变自己的命运。

■ 积极地看待因果

我们经常会因为感觉得到不公平的待遇而受苦，比如为什么我比较丑，或比较穷，或运气不好。但如果接受了因果定律，便会明白一切都是咎由自取。在西藏或泰国等信仰佛教的地方，人们会把悲剧归咎于这辈子或者上辈子做的错，这样便会比较能接受这个事实。

拒绝接受因果，认为一切都毫无联系是一个极端；将所有的事都归咎于因果，以摆脱自己的责任，这是另一个极端。显然，后者完全误会了果报的观念。因为一个人的经验的确会受到前世所作所为的影响，但这并不表示这个人毫无选择、只能束手等待命运的降临。所谓因果报应，其真正的意思是“行动”。**果报，是前世所采取的行动所带来的结果；而我们今生的一切行动，则可以给未来带来好或坏的结果。**

我们可能正陷入尴尬、下滑的境地中，但我们可以通过做一些善行，来获得未来的转机。我们不应因因果定律存在的事实，而放弃积极进取的动力，因为未来的状况，大部分是握在我们现在的手中的。

■ 追求快乐的最重要原则

即使是吃东西这么单纯的目标，也需要我们去寻找食物、舀起来、吃下去。想要改变未来，自然需要更大的行动力。在面对现实生活时，我们一定要用到因果的观念。因果关系是追求快乐的最重要原则：首先，有因必有果，如果你不想要某种结果，最好从一开始就避免那个因。同理，如果你想要达到某个结果，在一开始就要创造那样的因。其次，检视自己的心灵，看哪些想法能引领我们走上快乐之途。

果报不仅指物质，精神状况和个人体验也包括在其中。如果你想要心灵丰富、充足，每天充满快乐和宁静，也必须先制造它的因。我们中间可能有一些人比较幸运，天生便较他人优越，但正如坐在家里啃老本也有山穷水尽的一天，想要持续良好的状况，最好能做到开源节流。倘若没有因果准则，我们所付出的一切只能凭借运气和偶然因素来判断。但正因为因果准则是铁一般的定律，我们也能轻而易举改造自己的人生，甚至来世和未来的多世。

改善自己的命运

从前，我们对“如何生活得更好”不知所措；但是现在，我们却通过因果定律明白了：怎样做才能获得今生和来世的快乐。



我们出生的环境、长相、种族、出身、性别……这些都是从前所造下的业力之报，已很难改变。

但是我们可以通过现在的行为，来创造新的业力，从而改变未来的一切。

我们都想得到幸福和快乐，但天上可不会掉馅饼。想要获得什么，就先努力去制造它的因吧！

十种黑白业

学会正确的取舍观

将业果分为黑色和白色，在个人行为上则有十种粗显的白业应该去实行，以及十种粗显的黑业应当杜绝。

■ 十种黑业与十种白业

既然因果是如此重要，又是如此微细，我们对业果又应该怎样去取舍呢？在《俱舍论》中，概括出十种白业和十种黑业。检视我们从前的人生，会发现虽然想得到快乐，却不知修善——快乐的因；虽然不想受苦，却不知断罪——痛苦的因，反而像对待仇人一样，将想要的快乐毁灭。我们的取舍完全颠倒了。现在，正是端正取舍的观念、为自己塑造更美好的未来的时候！

我们的一切行动，均是通过身体、语言和思想来造作的，称做身、口、意三门。必须放弃的恶行，**其中三项是身恶业：杀生、偷盗和邪淫。四项语恶业：妄语、离间语、粗恶语和绮语。最后三项是精神上的三意恶业：贪欲、嗔恶和邪见。**懂得远离十种黑业，就等于学习到了十种白业。

■ 身的三种恶业

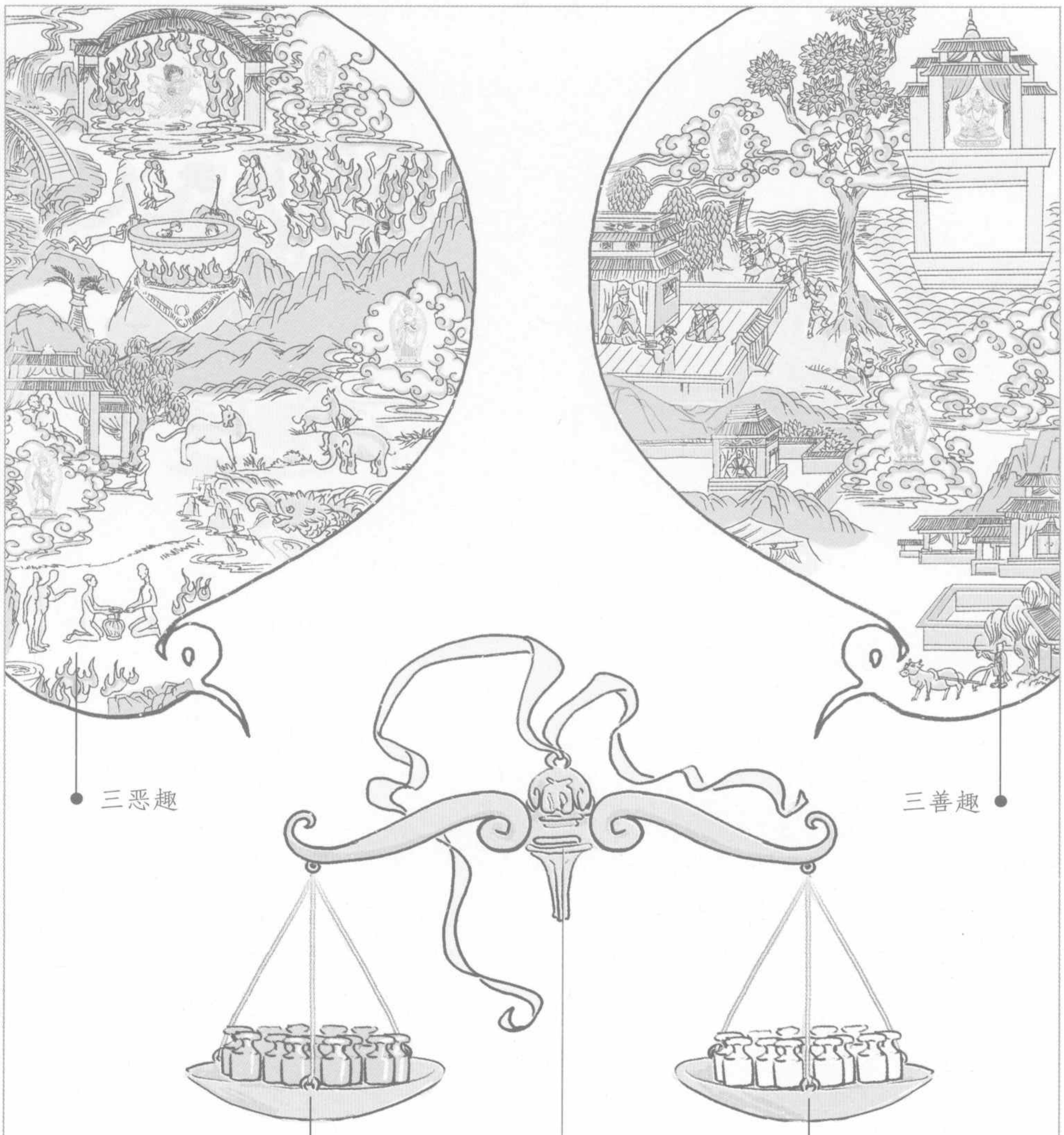
杀生是使用暴力来缩短众生在这一世的生命。杀生带来的最大影响，是转生到三恶趣中。我们连点燃的火柴燎到手都难以忍受，冰天雪地光脚站上几分钟也不愿意，又如何能忍受地狱中的酷寒与炎热、饿鬼道的饥渴和畜生道的任人鱼肉呢？第二，即使从三恶趣中脱身，来生仍会被杀害，或看到很多心爱的人被杀害。第三，来世仍然有杀人倾向，因而使恶业倍增。第四，即使获得了好的转世，周围的环境也充满暴戾之气。

第二种恶业是偷盗。偷盗不仅指扒窃的行为，值得注意的是，当我们试图逃票或者挪用公司的公用财产办私人事情时，这也意味着偷盗。在贪欲的趋势下、将任何不属于自己的有主物攫为己有的做法，都是应该禁止的，便连偷盗的念头也应永远断绝。和这种行为相反的，是施与贫穷和困苦的人一些生活物资，这对于改善我们的心态和未来，都有着很大的帮助。

第三种恶业是邪淫。邪淫主要是指“不贞洁”，它主要影响家庭的稳定。甚至有时候会引起大的战争，如著名的特洛伊十年战争，就是因为王子诱拐有夫之妇而引起。在现代，作为第三者插足到别人的家庭中，势必为对方的妻子或丈夫带来伤害。许多有着心理问题的孩子，也往往诞生在破裂的家庭中。对于邪淫的

善恶业的对应

有十种恶性的行为我们应当尽量去避免，在避免的同时，我们便做到了“十善”。



十种恶业

它会带来地狱、饿鬼和畜生道的果报。即使投生在人中，也会有残缺、贫苦和周围人厌恶等不如意。

十种善业

它能带来天人、阿修罗和人道的果报。

并没有一位神灵来为我们称量赏罚，而是我们的一举一动、一思一念都不能逃脱因果，在因果定律的作用下，一切会自动被裁决。

人而言，他很难获得美满的婚姻生活，而来世也会感得不贞洁的另一半，让自己备受伤害。

■ 语的四种恶业

语言上的第一种恶业是妄语。即使不牵涉到宗教修行，诚实和廉洁也是所有文化中均赞叹的可贵美德。谎言是一把双刃剑，不仅给他人造成伤害，对自己也会有负面的影响。正如《狼来了》中那个小孩一般，他的诚信受到质疑，人们再也不愿帮助他，导致他的羊群全部被狼吃掉。欺诈是以虚构为基础，因此基础不稳固；而诚实的基础是事实，所以有很强的支撑力。

社会上的每个人都相互依存，如果我们的所作所为都在传播虚伪和扭曲，那怎么可能拥有一个美好而和谐的生活环境？我们平静的心中将充满怀疑和猜忌，生活中的信任感越来越少。

第二种恶业是离间。离间是一种搬弄是非、挑拨他人的行为，这样做会令原本亲近的人们互相猜忌，令原本就有误解的人们加深鸿沟。我们可以高谈阔论仁慈和宽容，但如果同时还有离间语，那些语言便显得不真实。人类必须学会相互尊重、信任，学会为他人的快乐而高兴，而不是在忌妒的驱使下制造冲突和麻烦。心灵的修行是针对自己的，并非以准则来衡量别人，然后在他人面前肆意评论、指责。

第三种恶业是说恶语。恶语指刺耳的、令人伤心痛苦的话。这种刺耳不仅指语言形式上，有时候表面温柔却暗含恶意的话，也一样能刺伤他人的心。总之，一切故意令他人不舒服的话，都归入恶语的行列。他人的伤心对我们并没有什么实际的益处，我们何必浪费自己的生命在这种损人不利己的事情上？

第四种恶业是绮语——无意义的言论。表面上看，它没有什么伤害力，但无意义的话题会增加人内心的困惑，也浪费了我们的时间和力气。绮语中包含着“空虚”的种子，它是虚掷人生的“无上方便”。

■ 意的三种恶业

我们一切身、语的恶业，均来源于心识上的恶业。有时候，起心动念并不会带来下一步行动，但行动必出自心的驱使。这些负面观点阻碍我们过健康生活，不愿走上清净心识之道。

意的第一种恶业是贪欲。这种对事物的过度热切渴望，会衍生出忌妒、愤怒和郁郁寡欢等苦恼的情绪，同时带来很多身体和语言的负面行为。

意的第二种恶业是嗔恨。嗔恨是最能直接引起破坏力的负面心识，它带来辱骂、暴力伤害甚至残杀。小至邻里关系针锋相对，大至国与国的战争，均为嗔恨

身语意三门

正如人们都从门中穿行一样，一切的业行，都出自我们的身体举止、言语和心念，因此，我们将身、语、意称做“三门”。

意业

- 贪
- 嗔
- 邪见

语业

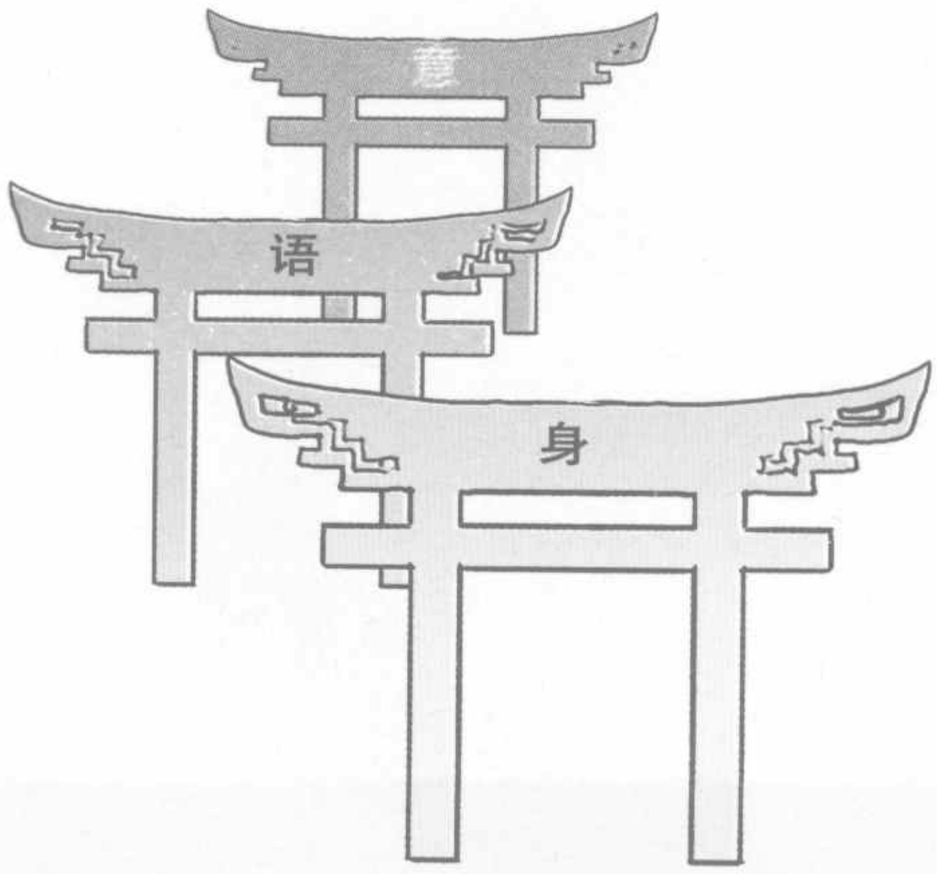
- 妄语
- 离间
- 恶语
- 绮语



身业

- 杀
- 盗
- 邪淫

三重门



同一张口，能说出刺耳的讽刺，也能说出温和的爱语；同一只手，可以杀人，也可以救人……因此，我们应该防护好自己的“三门”，在恶行前紧闭，在善行前敞开。

的危害力所摄。

第三种恶业是邪见。对于真实存在的事，如因果法则、解脱之道以及世间为苦的真相等，认为这些不存在便是邪见。邪见导致我们认为现在的行为举止，和未来的经验毫不相干，拒绝证悟和排斥证悟之道。

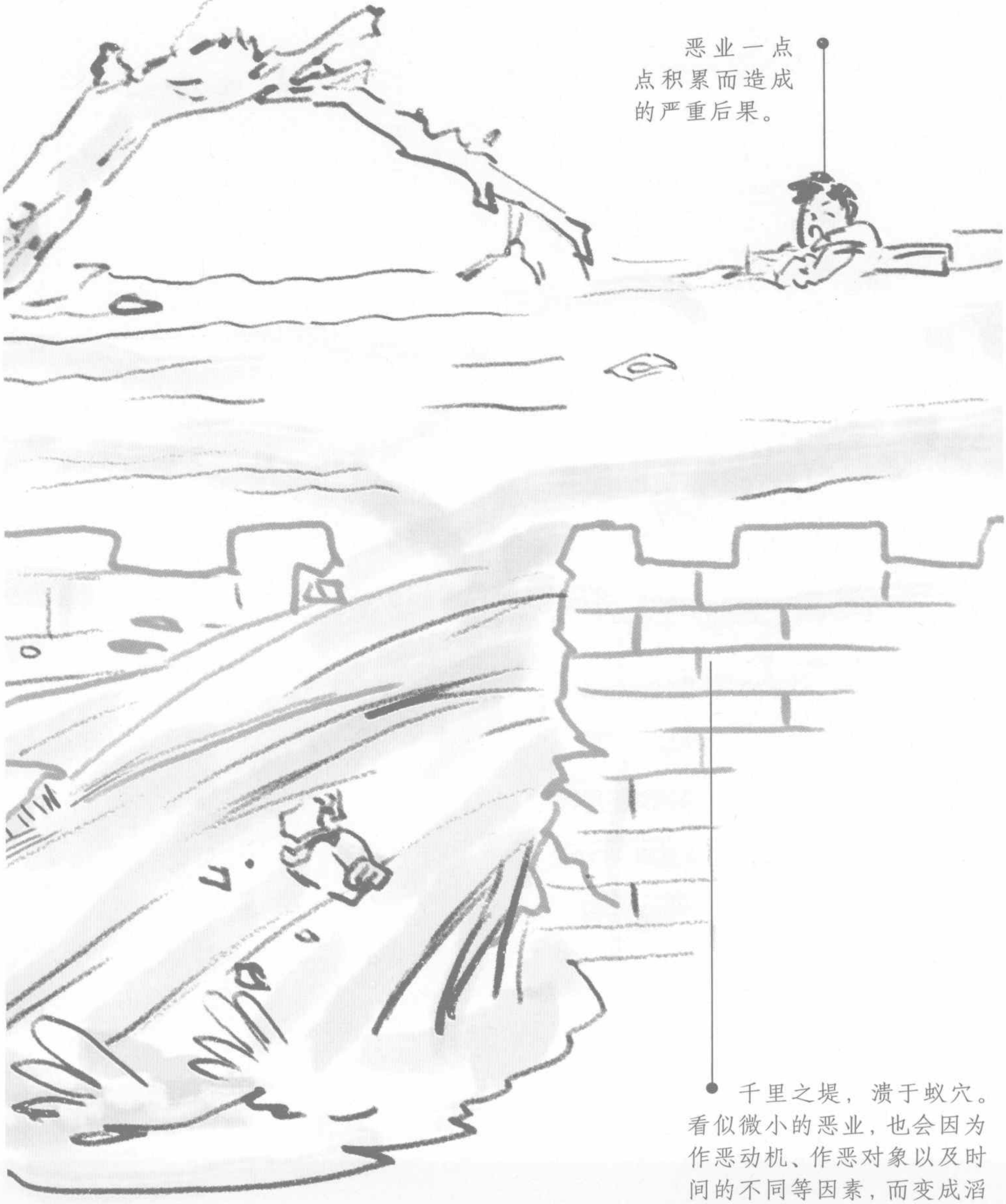
恶业在心灵上造成的后果

如果我们乐于造作这十种黑业，那么在外境上带来的巨大痛苦就是堕落到三恶道中。即使有幸转生为人，也会有种种身体上的残缺和物资上的匮乏。而在心灵上，恶业也烙下了很深的烙印。例如，今生乐于杀生，转世之后也会以杀生为乐。有时候，出生在同一个家庭的两兄弟，血统、教育和成长环境都一模一样，但哥哥似乎沉醉于杀生的乐趣，任何时候看到昆虫都会跑上去践踏，并开心地大笑；而弟弟却表现出慈悲心，无法看到任何生命受到丝毫伤害。这反映出善业和恶业的种子可以从出生起，就影响我们的生命与作为。

要求常人立刻完全免除十种黑业是相当困难的。例如看到蟑螂时该怎么办？对于害虫，“预防”是最好的解决方法。平时就注意卫生和简朴，谨慎地防止害虫孳生。此外，应极力防治自己造作大的恶业。在身和口的恶业上，均是前一个比后一个更重，这是因为前者对他人的伤害度更高。而在心识的恶业上，则是邪见重于嗔恨，嗔恨重于贪欲。此外，我们应该对自己的父母、师长额外小心，因为对他们造作的恶业，会较对他人所作的罪过更重。

从微细的地方做起

莫以善小而不为，莫以恶小而为之。在平时，我们就应该注意自己的言行举止、起心动念，尽量不让恶业有隙可乘。



培养善心

行为对态度的影响

社会心理学家认为态度和行为相互支持。借由行为的转变，我们亦能影响到自己的态度。

■ 我们会逐步相信我们所坚持的

如之前所说，一切身、语的行为都出自于心识的指引。我们可能会误以为，在行持善行之前，我们先得让自己变成一个无懈可击的好人。但行善的步伐完全可以先一步迈出。首先，我们通过对因果法则的思维以及对生命间相互系属的认可，会有善待他人的愿望。在这个愿望的策励下，我们开始杜绝十种恶业、施行十种善业。时间渐渐过去，我们惊喜地发现，**随着行为的规范，我们的心态也逐渐良好**。

社会心理学中有类似的例证：斯坦福大学心理系教授菲利普·津巴多设计了一个模拟的监狱实验，要求大学生志愿者在其中呆两周。津巴多想知道，究竟是邪恶的犯人和恶毒的狱卒导致了监狱的残酷性，还是狱卒和犯人在制度上的角色使人们变得暴力？他用抛硬币的方式，指派一些学生做狱卒，另一些当犯人。

一切都和真的一样，包括衣服、警棍和环境。在经历了一天愉快的角色扮演后，双方都进入了情境。狱卒开始贬损犯人，并且一些人开始制造残酷的侮辱性规则。犯人崩溃、造反，或者变得冷漠。随后，津巴多发现社会病理学症状正在出现，他不得不在第六天放弃这个计划。

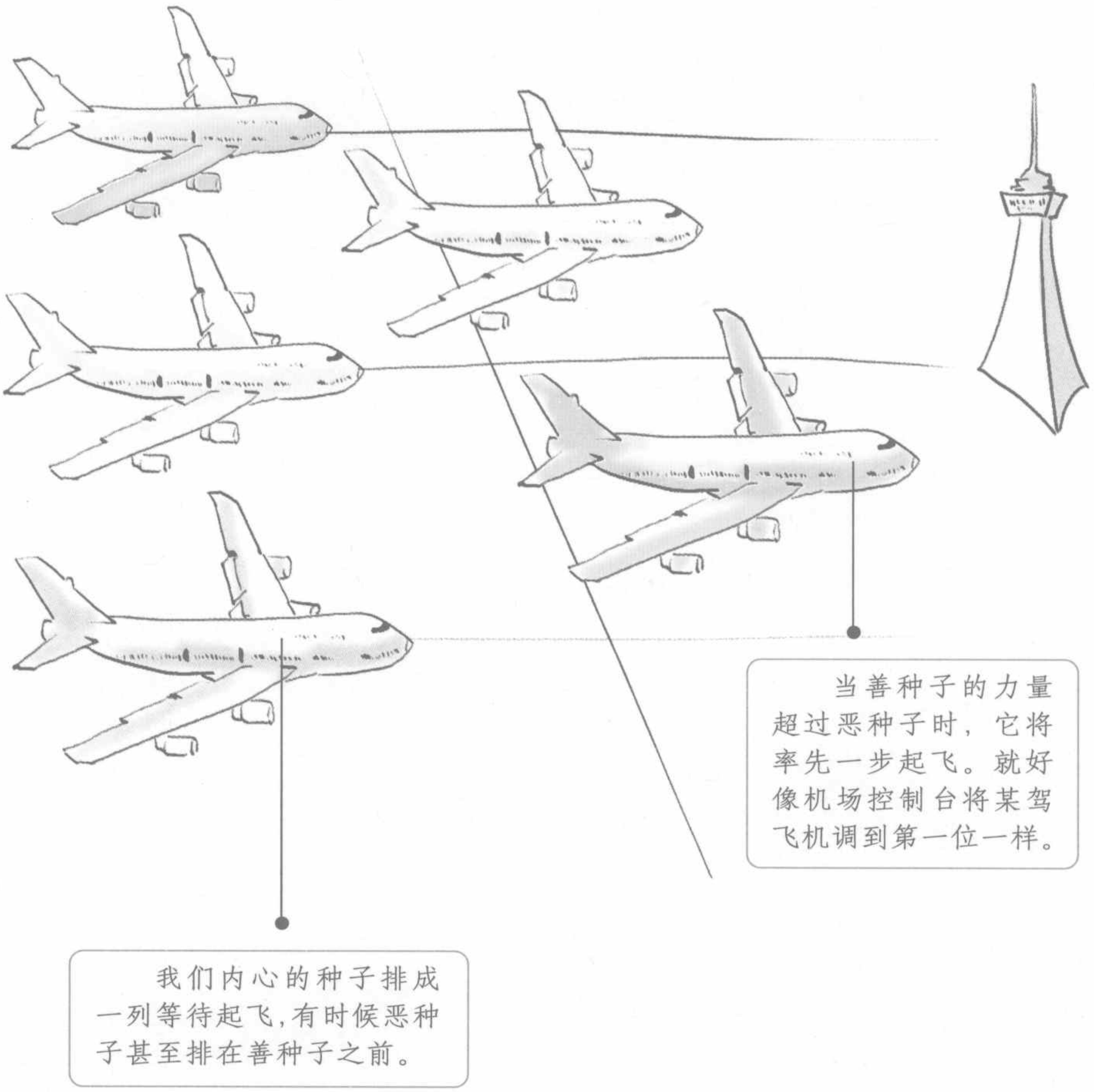
■ 善行影响心态

佛教指出，我们已经在轮回中颠沛流离了无数世。将地球上所有的海洋和河流抽干，也装不下我们累劫以来为失去心爱之人而悲伤流下的泪水。我们做过无数的善业，也做过无数的恶业，这些都在我们的心识中刻下烙印。

心的力量极大，能改变一切。对于内心坚毅的佛教行者而言，角色扮演很难影响到他的慈悲心。但对于我们——内心中有无数白种子也有无数黑种子的普通人而言，用行动参与慈善，哪怕是“扮演”一个善良温和的人，也是极其重要的。**当行为变成一种习惯，我们的心态也会在不知不觉中改变很多**。另外，必须注意的是，由于我们凡夫的心充满怀疑、烦恼和种种不良因素，因此最好主动远离不良的行为和场合。

善业：调动仁慈的种子

我们的内心就好像一个停机坪，里面有各种各样的种子飞机等待起飞：善的和恶的。力量强的种子会抢先一步飞行，而弱的却排位靠后。可是，根据我们的行为，起飞的先后顺序也会改变。



我们内心的种子排成一列等待起飞，有时候恶种子甚至排在善种子之前。

当善种子的力量超过恶种子时，它将率先一步起飞。就好像机场控制台将某驾飞机调到第一位一样。

当我们不断做好事的时候，这些新植入的善业令善种子的力量不断增强。

生起慈悲心的前提

体谅他人的痛苦

希望一切众生都能离苦得乐的心，便是慈悲心。它激励我们精进地追求佛性。而欲离苦，就须先认识苦。

■ 体谅他人的痛苦

我们需要培养对于痛苦本质的深刻洞见。轮回本来就是苦的体性，作为一个凡夫，生活在轮回中的我们也应该清楚认识到自身的苦。如果我们对自己的苦有清晰的认识，然后将这种感受扩及他人身上，出于这种体谅，慈悲心也会随之增长。

■ 苦的分类

佛教中有多种对苦的分类法，其中一种是“三苦”：苦苦、坏苦和行苦。对于正在遭受“苦苦”的人，我们很容易生起同情心。比如那些丧失至亲，或者因重大事故而残疾，或为疾病所折磨的人。但对于正遭遇“坏苦”者却较难生起慈悲，坏苦即一般所谓的享乐经验，比如享乐世俗的成功。对于他们，我们往往生起艳羡甚至忌妒。但，世俗的名声或者巨额的财富，都不过是过眼云烟罢了，拥有者迟早会陷入失望的深渊中。倘若我们对痛苦及痛苦的本质有着清晰的认知，我们便能体悟到遭遇“坏苦”者的痛苦，继而对他们生起悲心。

第三种是覆盖面最广的痛苦，也是最细微的，即“行苦”——缘起遍满的痛苦。它是轮回所衍生的副产品。轮回的本质即是，我们不断受负面情绪与思维的控制。而只要我们受此势力控制，那么存在本身即是一种受苦的形式。我们生活中充满着这类痛苦，让我们陷于负面情绪与恶性循环中难以超拔。然而，此种痛苦难以辨识。客观存在既不像苦苦那样明显的陷于悲惨处境，也非如我们在坏苦中所体验的幻灭痛苦。但这种无所不在的痛苦却最强烈，因为它渗透到人生每个面向之中。

这三种苦都是我们现在亲身体验着的。六道中一些高级形态的生命能避免苦苦和坏苦，却无法避免行苦。而对于人类，三苦均必须承受。**我们若能对这三种层面的痛苦产生深刻的理解，那就容易将焦点放在思维他人的痛苦上面，然后便生起愿众生得到解脱的慈悲心。**

六道各别的苦

三苦是六道之苦中共通的，此处描述的则是六道中各自的苦。之前，我们说三善道比较好，这只是在轮回中相对而言；总体来说，六道轮回的本质都是苦。

阿修罗道

由于忌妒心重而好战，在与天界开战时，阿修罗往往战败连连，被打得遍体鳞伤，肢体断折而受到极大痛苦。

天道

天道众生生活自由自在，长寿而没有烦恼，是六道之首。但是他们迷恋于世俗享乐，当业力耗尽他们的福报时，往往寿终堕入三恶道。

人道

人道众生的受生方式是胎生，要受的苦有很多，比如生、老、病、死等。



畜生道

畜生道的众生散居于天上、地面、地底及水中。畜生普遍愚痴和缺少精密的思考能力，所以他们几乎不可能积累善业。此外，畜生还要忍受寒热和饥渴，在自然界中互相残杀。

地狱道

在六道之中，地狱道众生所受的苦是最为可怕的，如烈火焚烧、刀剑割截等。

饿鬼道

出生在饿鬼道的众生没有食物和饮料，一般都是大肚子和小脑袋的形象。他们吃食物时，喉咙会有烧灼的感觉。饿鬼所受的苦比畜生道众生更大，但是其智力足以了解佛法，不像畜生般愚痴。

希望众生离苦得乐的美好愿望

发起慈悲心，即是发起一个良好的愿望。它会激励我们精进地追求佛性。

■ 对他人的珍惜

我们的幸福都仰赖他人的合作和贡献。我们所居住的房屋，有建筑工人的心血和汗水；我们所食用的蔬菜、水果，是因为农民春种秋收；我们看的每一张报纸、每一本杂志，都汇集了无数人的心血。即使像鲁宾逊漂流在荒岛上，他也仍需要“星期五”的帮助，才能从野人处保全性命。

芸芸众生的善意，交织成我们现在的生活。朝着这个方向去思考，我们对他人的感激、认同和亲密感都会增长。这种亲密感并非肉体上的触碰或情感上的亲昵，而是对他人的关切和责任感。和关怀他人相反的，是自我中心，我们应该经常反思它的坏处：在因果法则上，自我中心经常造成恶业；在社会环境中，自我中心令人孤立和无助。

对他人的固有看法不可能突然改变，但我们却能一步步地让世界观扩大。眼界不再浓缩于自己身上，而是兼容万物。首先从心态上去认识和接受这一点，然后再去思考“苦”——如前一节所说的那般。

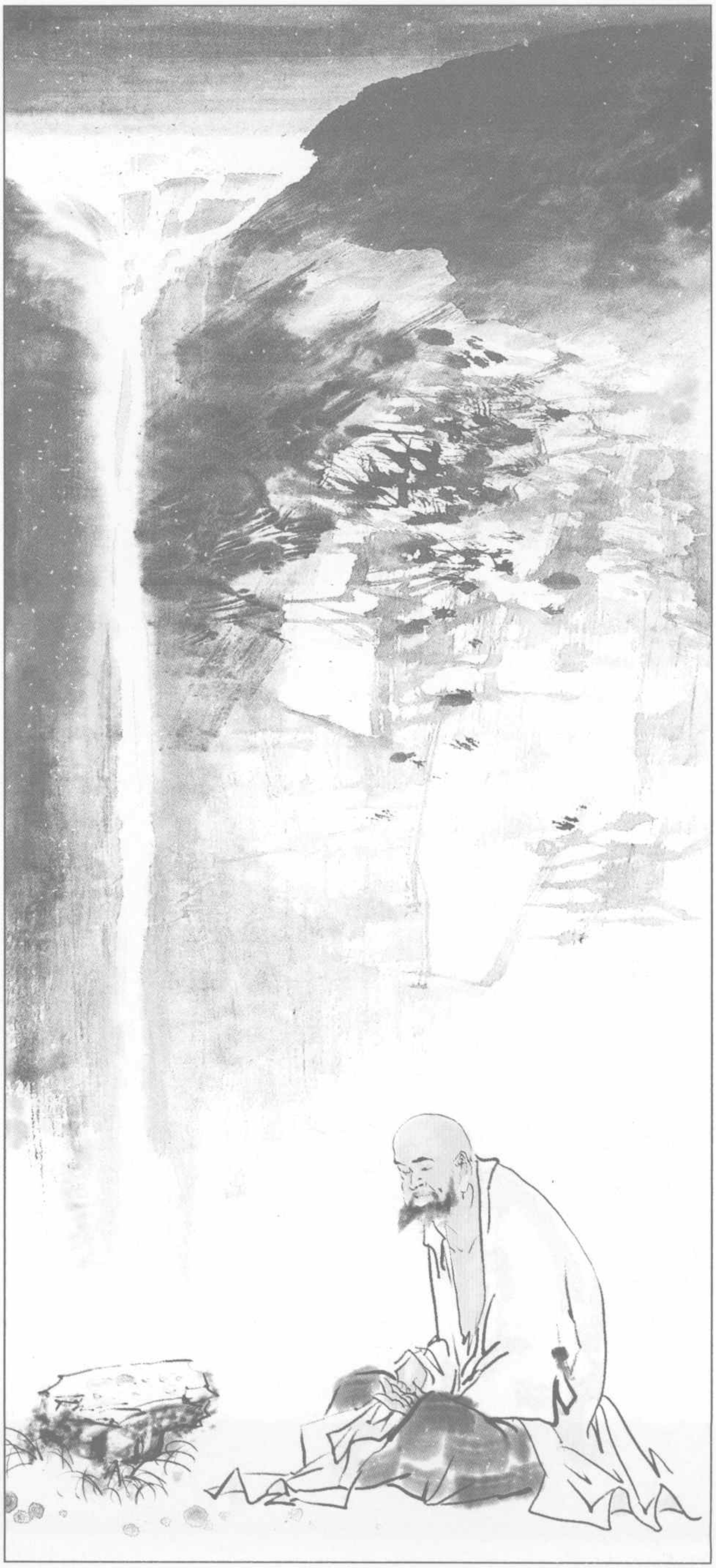
■ 真正的慈悲

真正的慈悲不会是居高临下的。倘若带着高高在上的怜悯，那一定是走错了方向。在我们慈悲他人之前，首先应当慈悲自己——我们一样身处在这个充满苦患的世界上，我们的心中一样充满了负面的情绪。苦苦、坏苦和行苦，也都在折磨着我们。敏锐地去体察“苦”，然后将这种深刻的理解投射在他人身上，我们会发现轮回中的众生也都在受着这样的苦。

将对众生的认同、珍惜和感激，与这种对苦的深切理解结合，我们就能产生真正的慈悲心。这是一个漫长而艰难的过程，但却十分值得。印度的阿底峡尊者说过：“如太阳和月亮一样的菩提心啊，就算让我花多少劫来修行，我也愿意！”因为菩提心是最伟大的爱心，也是最宽宏的心量，更是成佛的必要前提。当我们培养慈悲心时，必须不懈地运用必要的方法，以达到自己所希望的目标。若以漫不经心的方式从事灵修，不会有任何实质助益。

专注力和永不放弃的努力

传统文化中，用“滴水穿石”和“钻木取火”的比喻来表明不懈的努力最终一定能实现目标。然而需要注意的是，水必须滴在同一处，而且要经年累月。



1 **最初，水滴在石头上就蒸发：**我们的心十分顽固，仍然倾向于自我中心。

2 **石头上出现白印：**心开始变得柔软、善良。

3 **石头被洞穿：**心中充满了慈悲。

菩萨行

六种利他的方法

对于一位菩萨来说，保持慈悲是不够的，他必须付诸行动——实行“六度”。

六度

所有佛陀教法的根本是对众生的爱护。在小乘，这种爱护是不伤害别人；而在大乘，爱护不只是不伤害其他众生，还要尽力帮助他们。慈悲心是非常良善的愿望，但仅是个愿望，就好像出门之前我们得计划好路程和时间；但真正迈上成佛之路，还需要脚踏实地的行动，那就是菩萨行。

所有的菩萨行都可以归纳在“六度”之中，即布施度、持戒度、忍辱度、精进度、禅定度和智慧度。度的梵文音译是波罗蜜多，它的意思是到彼岸。彼岸是佛陀的境界，而通过这六种行为，我们便能从凡夫的此岸到达成佛的彼岸。但，并非所有的布施、持戒都可以称做“度”。**只有在证悟了空性，并且在空性的摄持下所做的这六种行为，才能叫做六度。**在游戏中，一位侠客要积累很多的MP值和HP值才能提升一级。成佛也是一样，从圣者菩萨到佛陀之间，一共有十个阶梯。六度能帮助菩萨们很好地积累福德值和智慧值，从而逐次晋级。

我们可以随顺六度

我们离证悟空性都还很远，甚至连慈悲心也尚未发起。但我们仍然可以施行这六种行为，只不过称不上“度”而已。而且，在我们内心的仁爱尚未坚固时，我们的确需要鼓励自己多从事这六种行为，来策励自己心态的改变。模拟六度并不值得沮丧，即使生起慈悲心的菩萨，在他进入圣者行列之前，也仍然是在随顺六度。

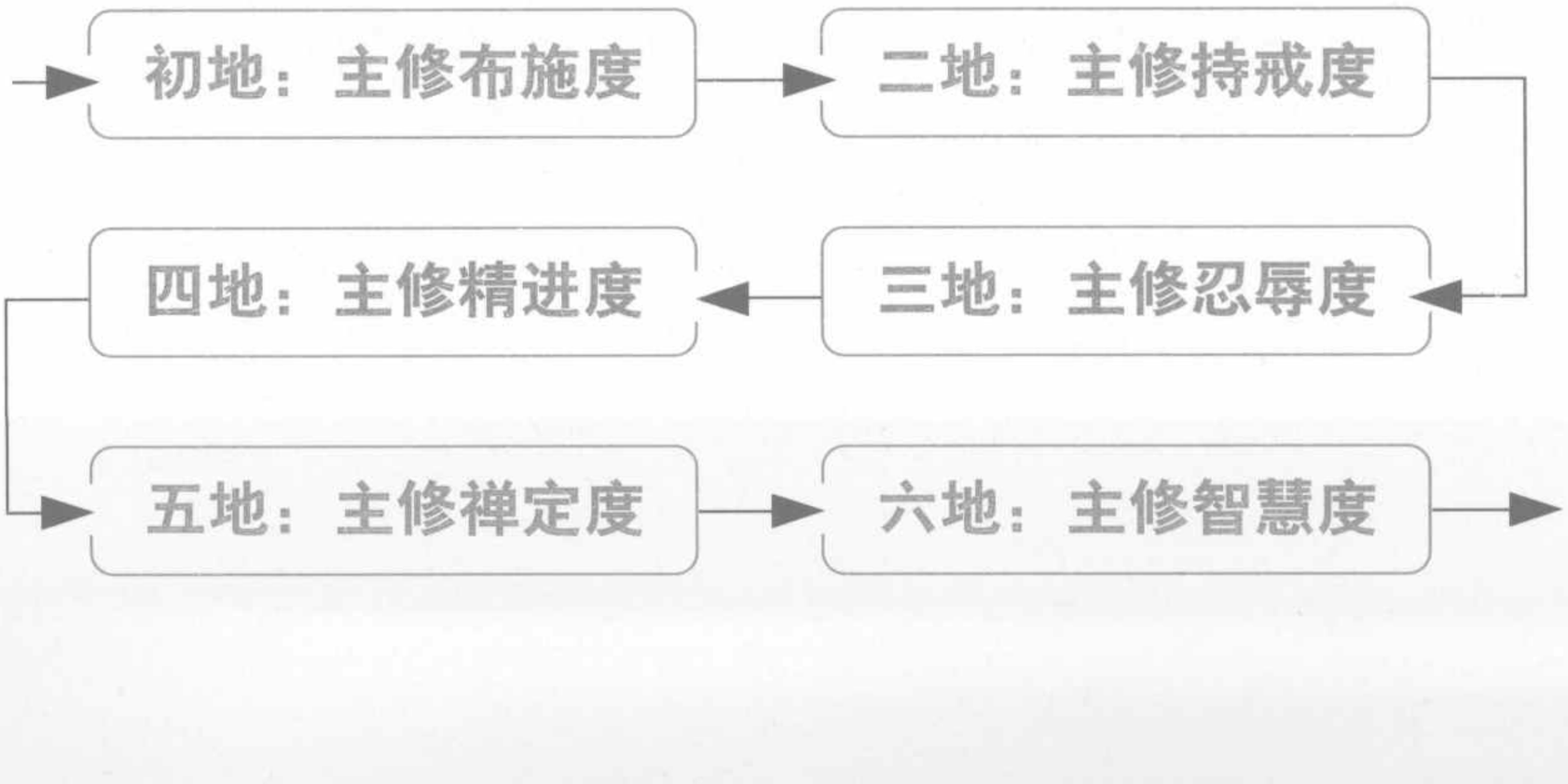
在我们的生活中，我们可以捐献出自己拥有的物质财富和精神财富，来实行布施；也可以通过约束自己的态度和行为，来达到持戒；在压力很大的时候，或者他人给予恶劣对待的时候，我们能加以忍受，这便是忍辱；对于善行的喜悦是精进，它能帮助其他五种行为；禅定能提高专注力和稳定程度；而唯有智慧才能了解轮回和无常的本质，同时懂得缘起和空性的相互依存。这些都是普通人也可以实施的，并非如我们想象的那样高高在上，通过实行这六种利他的方法，我们亦能在心灵层次和福德、智慧的积累上得到提高。

菩萨服务众生的行动——六度

驾驶着六度之船，以空性为风帆，以菩提心为舵，我们终能从充满烦恼的凡夫此岸，趋向清净光明的佛陀彼岸。



登地菩萨的主修次序



布施

毫无吝惜地奉献

布施代表了一种“不吝啬”的心态，乐于布施，便能转世为富有、俊秀而又长寿的人。

布施真的能带来财富么？

“乐善”与“好施”往往联系在一起。几乎所有的宗教和民族，都将布施视为一种美德。值得注意的是：**布施不仅仅是给予，也同时意味着得到。**

在这个世界上，犹太人以精打细算闻名，但早在3000多年前，以色列便有“tithing”的传统，即将自己收入的十分之一（不是盈余的十分之一）拿出来给社会公益。香港的很多富豪如李嘉诚、邵逸夫等乐于捐助社会公益，除了善心的驱使，亦将这视做“生意的必然开销”。

几年前，一本名为《历史上最伟大的赚钱秘密》的书问世后，迅速在世界上畅销。作者乔·维特尔是当今世界最顶尖的5名营销专家之一，在书中，他揭示了许多有钱人发家的秘密：布施。而民国时期，社会上也有这么一本畅销书流行——聂云台的《保富法》。聂云台乃是曾国藩的外孙，他亲眼目睹无数家庭富足和衰败的过程，然后总结出保富的经验：布施。

若想使财务状况得到改善，但却死守着资金，把资金收藏在腰包里头，这岂不是相当愚蠢的做法？财富本身不会增加，除非我们将它拿去投资。也就是说，先要把钱拿出来用。因此，当佛陀告诉我们，来生你如果要生得富有而多财，重要的是要能在此生修行布施，这其中的逻辑，我们便能明白了解。

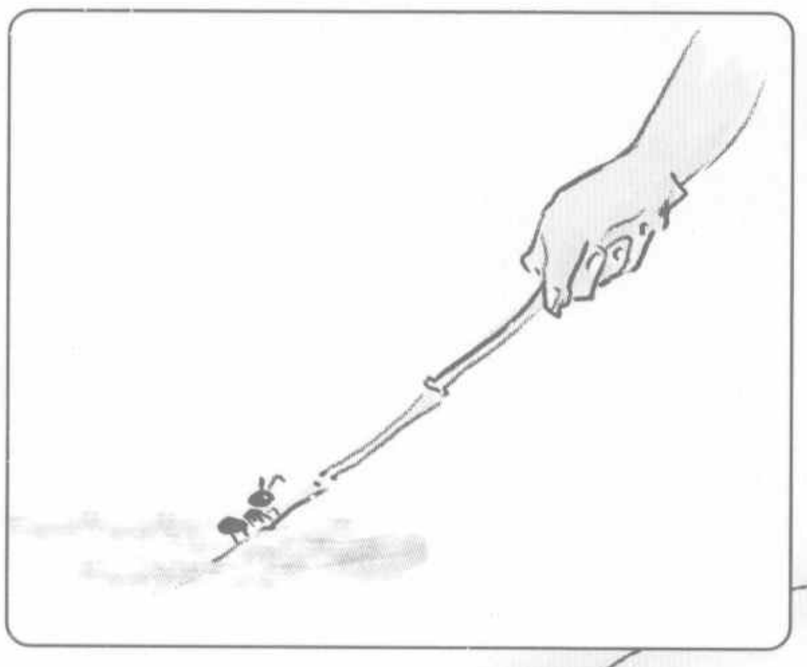
布施的分类

当我们提起布施的时候，脑海里往往出现的是给天桥上的乞丐一块钱。其实，布施的范围相当大，当我们帮助一位踯躅的盲人过马路，或者替一位自暴自弃的朋友解开心结，或亲身参加公益宣传，这也是在布施。

从佛教意义上，布施包括：(1) 捐出物质的东西，包括钱、衣服及食物；(2) 给予爱；(3) 给予心灵教义和修行的开示；(4) 让所有众生，包括动物，从恐惧的状态中得到解脱。甚至帮助一只蚂蚁从一滩水中爬出来。布施同时涉及物质和心灵两个层面，由于代表着一种“不吝啬”的心态，在施与他人物质或精神援手的同时，我们也会感觉到自身的充实；而“为其他生命所需要”的感觉，亦能让我们在社会上变得更加自信和从容。

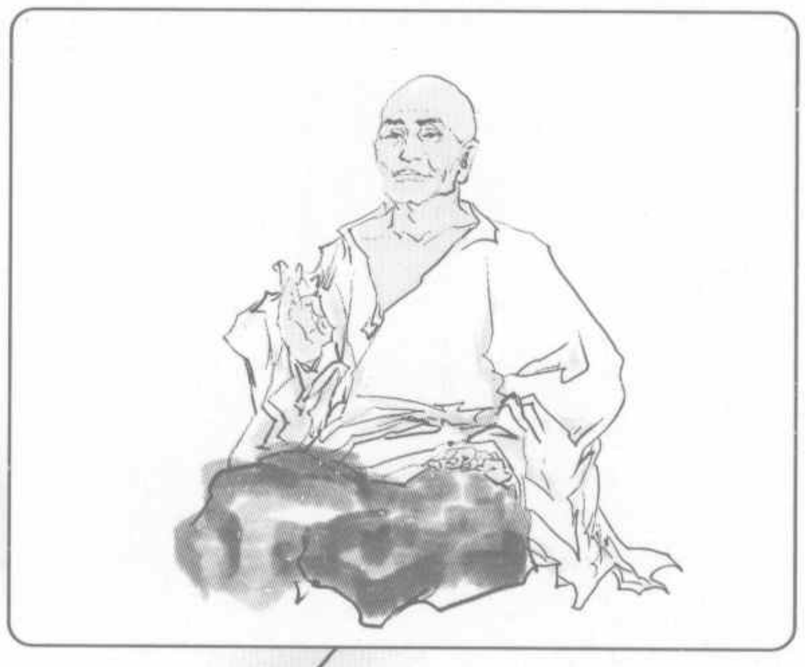
布施的四种形式

财布施（分为内财和外财）、无畏布施和法布施，是布施的四种形式。通过它们，我们便能为这世界某个角落的某个众生，送去光明和希望。



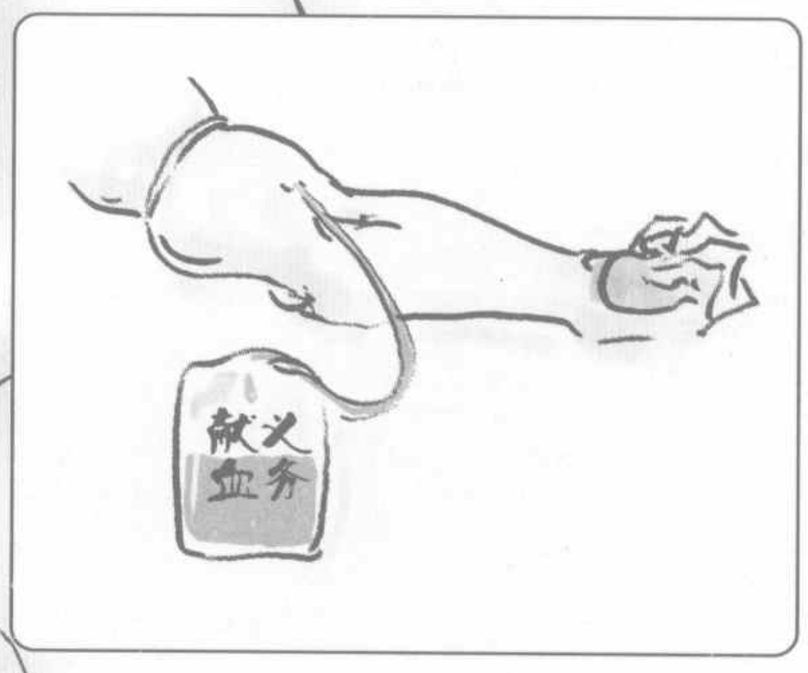
无畏布施

让处于恐惧中的其他生命得到“无畏”。当我们将不慎落入水塘的蚂蚁捞上来时，便使它免除了丧生的恐惧。



法布施

让对方懂得正法，并且教导他怎样去修行的语言文字等。一般由出家人来进行。



内财布施

自己的身体便是内财。如义务献血或临终者捐献眼角膜。



外财布施

自己所拥有的物资，如金钱、食物或其他资生的器具。

■ 财物为五家所共

佛陀曾以他深远的洞见，告知众人：“财物为五家所共。”意思是，物质的财产如钞票、房产等，很容易被五种事物所劫夺。第一种，是发大水及其余等天灾的时候，我们的财产被摧毁；第二种，是熊熊大火等意外，会将财物焚毁；第三种，即使远离天灾和意外，也可能会有小偷、盗贼和绑架犯等将财物盗取走；第四种，是辛苦积攒了一辈子的财富，结果却被败家子散失殆尽；第五种，是被官府所抄。就算侥幸逃过以上五种，古往今来埋藏在地下、江河中的财宝难道还少么？《大智度论》中说：“富贵虽乐，一切无常，五家所共，令人心散轻躁不定。”对此，处于金融风暴中的人们难道没有同感么？

世间的物质财富难以持久，但我们却可以用它们来做一些善事，如果一开始有着正确的发心，结尾又有着正确的祝愿，则布施所换来的功德可以持久，甚至绵延到未来多世。同样的，我们的生命也并不牢固，遇到天灾人祸都可能终结。倘若我们一生中的大部分时间是在行善，临死前便不会后悔。

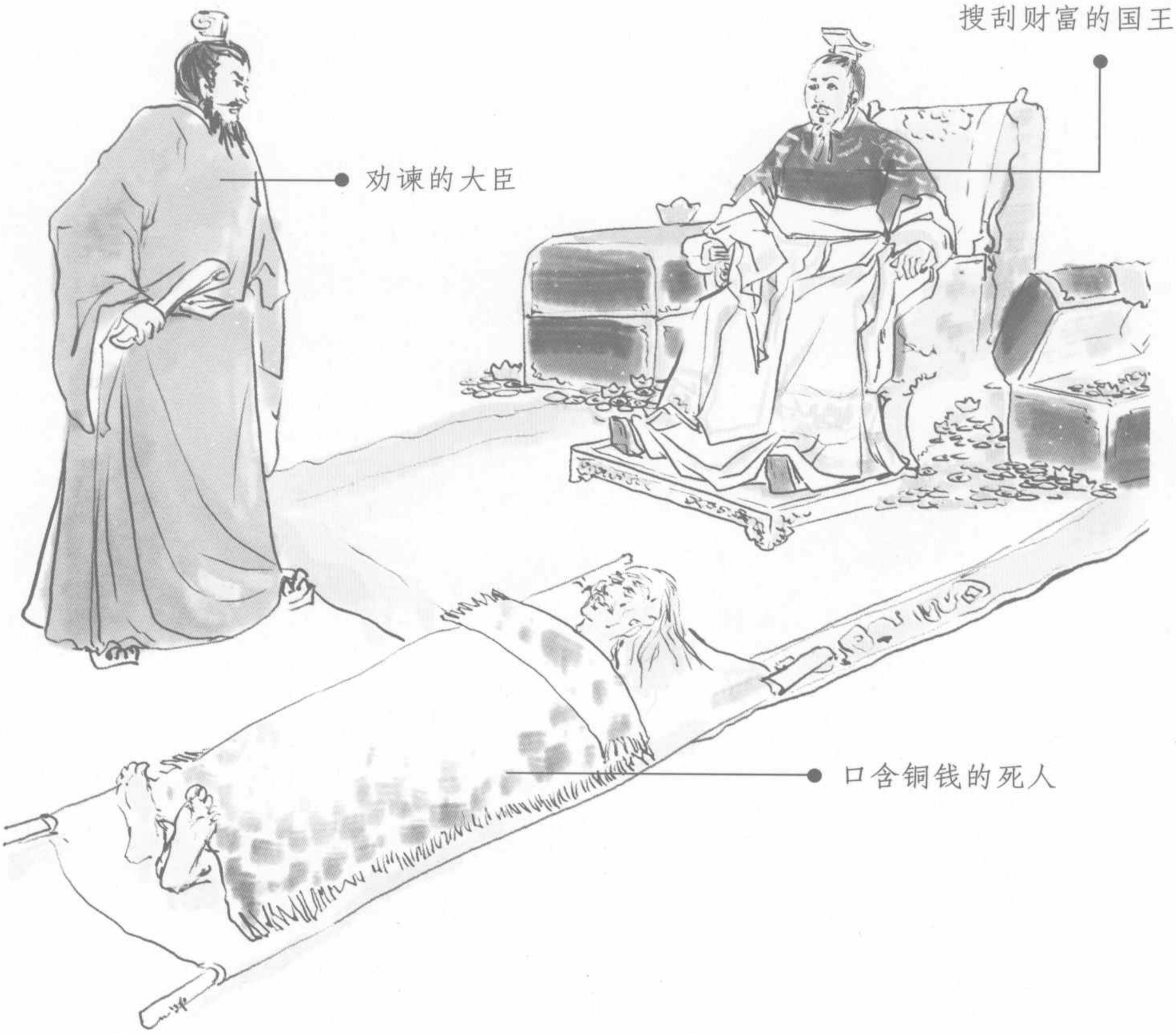
■ 布施的注意事项

在捐助的财物上，我们切记要使用自己可以支配的东西，不告而取公家或他人之物，或以赌博等不正当方式获取的财物，尽管是拿去做社会公益事件，也是不合适的。另外，布施的事物不应对他人造成伤害，如将毒药“布施”给想自杀的人，或者杀生的器具等。除了不造成伤害，我们还要注意“适当”，比如将坏了的食物给予乞丐，这样的心态和行为都算不上良好，又怎能希冀获得福乐呢？同时，我们还要注意他人的需求，尽量让他人得到喜乐和满足。

在布施的时候，我们也不能怀着轻视甚至侮辱的心态。真正的慈悲心是谦卑的，布施也是如此。借由因果法则的力量，我们通过布施而获得利益，这些全都仰仗那些需要我们帮助的人。**某种意义上，他们是为了成全我们才出现，对此我们应充满感激，又如何能去轻贱呢？**

利用不牢固的资财来做牢固的功德

在《大庄严论经》中有一个故事：国王将全国的财富都搜集到国库中，后来竟在一个死人的嘴里发现一枚铜钱。国王震惊地说，“如果他连一枚铜板都无法带去后世，我这么多的财产又怎么可能呢？”为此，贤明的大臣劝诫他说：如果您将这有形的财产拿去做善事，则无形的功德能伴随您很多世。



佛教的布施

在佛教中做的布施，收效会非常大。我们一般称做“供养三宝”。

供养三宝

- **供养鲜花**　是相貌庄严美丽的缘起。
- **供养明灯**　是未来获得智慧的缘起。
- **供养清水**　水拥有八种良好的特性，因此缘起十分吉祥。

持戒

断离伤害他人的心

净戒，主要指“断”的心：断除伤害其他生命的行为，断除作恶的心。

持戒在获取增上生中起关键性作用

在佛教的理论中，我们的修行有两个主要的目标：增上生和决定胜。前者是更好的来世，后者则是彻底的涅槃。目前，对于我们最现实的便是如何争取一个更好的来生。而要达成这个目标，必须做的不是膜拜佛陀，而是：**守持戒律、杜绝不道德的行为**。否则，一个杀生、偷盗的人，就算向佛陀供奉一千盏油灯，也帮不上忙。

在持戒的基础上，还有进一步的指示，让你能够转世成有钱、俊秀又长寿的人。如果希望来生富有，今生就要慷慨布施；如果想要相貌庄严美丽、让人望而生悦，就要提高忍辱的修养；想要长寿，就要多帮助其他的生灵，比如救护他人等。但这一切都须在持戒的基础上进行，持戒是能转世为人或者天人的最关键因素。

这些因和果，我们都可以通过逻辑推理来验证。佛教也极重视理智的方法。佛陀曾教导他的信众们，不要轻率地相信他说的话，而应该仔细地分析、推理，这样验证后的信服才是坚定的。真理应该如金子一般，不畏惧火烧，反而在考验中越来越明亮。

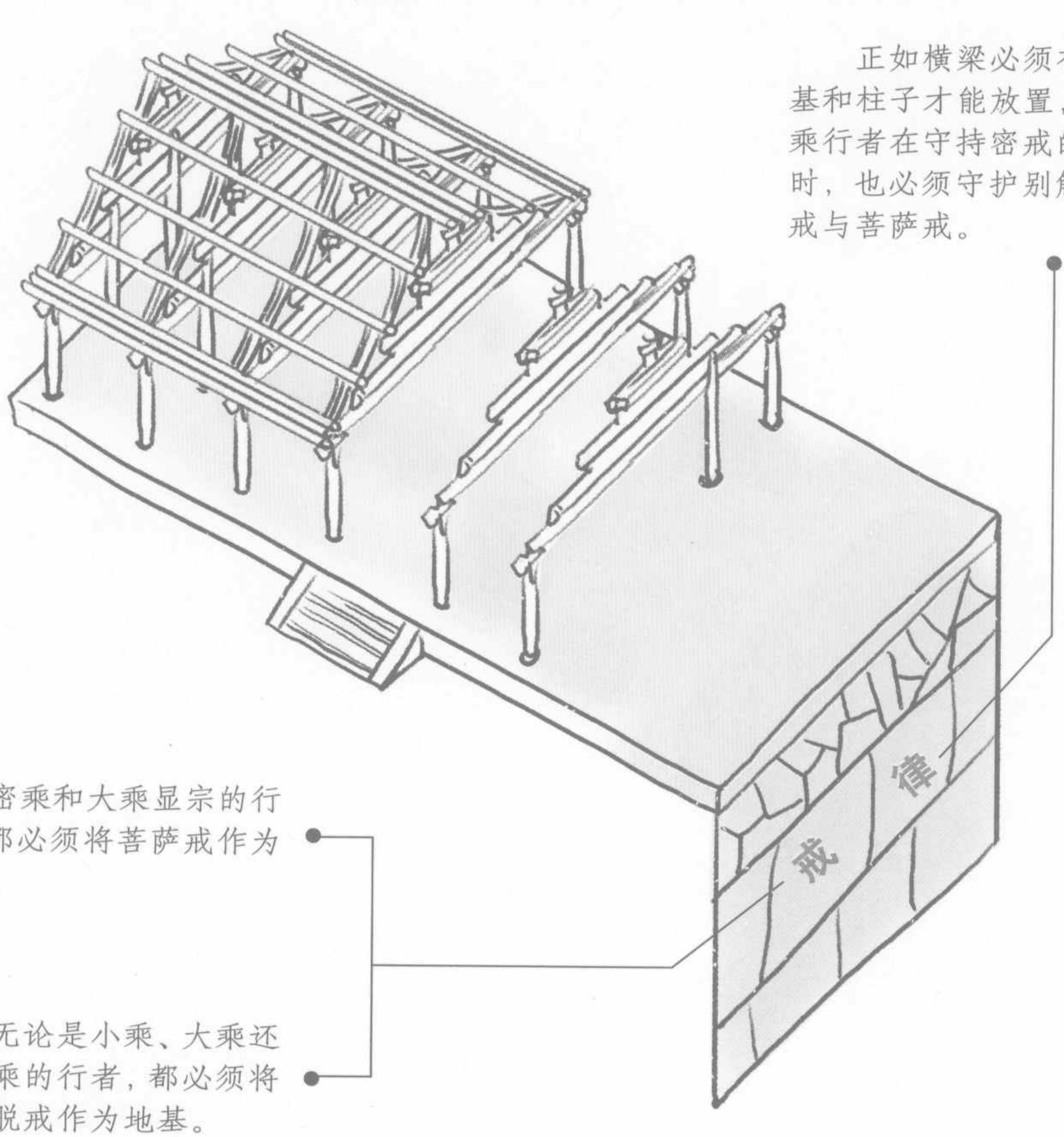
戒律的分类

佛教的戒律可划分为三种：别解脱戒、菩萨戒和密乘戒。这三种戒律对应的是小乘、大乘显宗与大乘密宗（金刚乘）。但这并不是说，唯有小乘才有别解脱戒，菩萨戒中的律仪戒便是别解脱戒。而要修学金刚乘的人们，在受密乘戒之前，必须先受菩萨戒。因此，别解脱戒是一切戒律的基础。对于出家人而言，他们需要守护的别解脱戒是沙弥戒和沙弥尼戒，以及比丘和比丘尼戒，此外再加一个介于沙弥尼和比丘尼之间的式叉摩那尼戒。对于我们这些没有出家的普通人而言，最经常受的别解脱戒就是居士五戒和大乘八关斋戒了。

菩萨戒分为三种，对于受了菩萨戒的人们而言，他们除了守护别解脱戒，还需要守持另外两种戒律：摄善法戒和饶益有情戒。因为戒律的规定，行善不再是菩萨们心血来潮时的一时兴起，而是必须！当他看到有人向他乞讨时，除了少数

三乘戒律的地基：别解脱戒

小乘行者固然要奉持别解脱戒，大乘显宗与密宗（金刚乘）也必须要将别解脱戒当做基础。

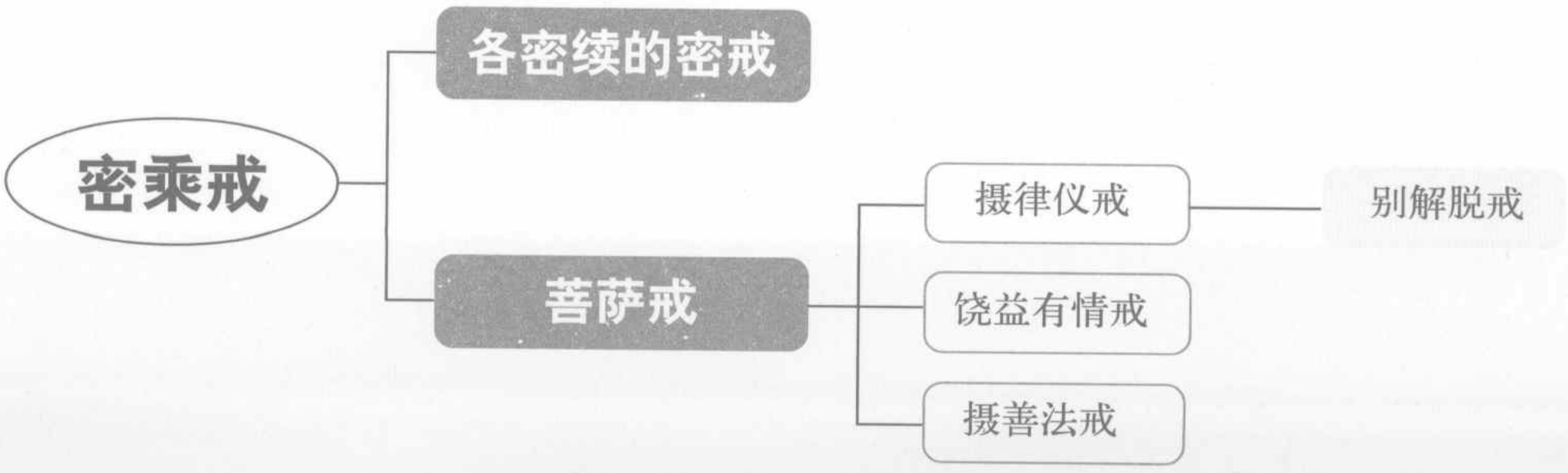


正如横梁必须有地基和柱子才能放置，密乘行者在守持密戒的同时，也必须守护别解脱戒与菩萨戒。

密乘和大乘显宗的行者，都必须将菩萨戒作为基柱。

无论是小乘、大乘还是密乘的行者，都必须将别解脱戒作为地基。

三乘戒律的含摄关系



规定可以不给予的东西，都必须满足求乞者的需求；当有人伤害了他然后前来忏悔，不管伤害有多严重，他也必须接受；此外，他绝不能舍弃慈悲心，哪怕一刻。这些是菩萨们的义务，他们必须施行。

至于密乘戒，是在别解脱戒、菩萨戒的基础上再增多了一些属于密宗的戒律。由于密法有着不外传的特色，因此便不再细说。

■ 居士五戒

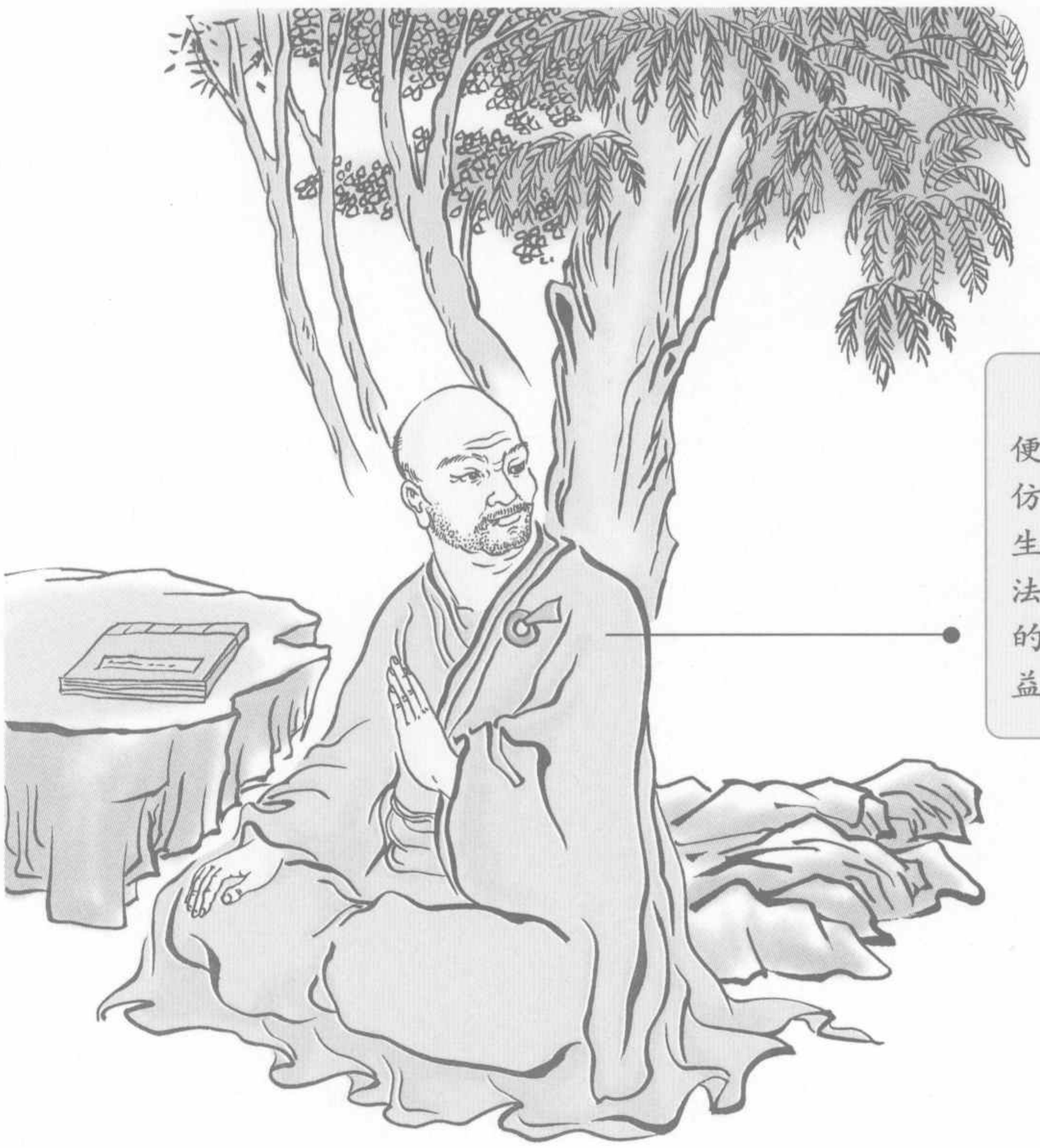
居士五戒是未出家者唯一能受的终生别解脱戒，大乘八关斋戒的期限只是一日一夜。五戒中不包括意的恶业，只有三种身恶业，以及语言所造成的恶业中最大的：妄语。另外一个便是饮酒。算起来便是：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

别解脱戒的每一条都有着十分精细的规定，和法律不同的是，我们找不到任何破绽和漏洞。你的任何一个举动，都可以在里面得到衡量：究竟是破还是犯，抑或不犯。行为时的心态，也被规划入其中。例如，当我们以为一只枯叶蝶只是一片叶子时，放心大胆地踩上去，然后不慎将其踩死。这样的行为会造成一些小恶业，但却不能算是犯了杀生戒。相反，如果明知道是蝴蝶还要一脚踩死，便是犯戒了。

当我们受持不杀生戒的时候，就意味着从此不应该再去杀害其他的生命——不管是人类，或是非人类；受持不偷盗的戒律后，我们便连小至一朵花，倘若它的主人没有给予我们，也不应该去采摘。此外还要格外注意自己贪小便宜的毛病，因为很容易一不小心便犯盗戒，比如挪用公家的财物等；受持不邪淫戒后，从此便不应该与有家室的人沾染，也不能和未成年者发生关系，此外在一些特定的日子和环境中不能发生性行为，还有一些别的规定，等等。不妄语戒的根本，在于我们不能故意骗他人说自己已经超凡入圣、证得了什么境界（其实根本没有），但也应该注意不去撒谎和欺诈；我们为什么不要饮酒？饮酒本身不是对他人的伤害，但酒醉后却容易因为失去理智而犯其他四戒。曾经有一个住在山洞里清修的和尚，在饮酒之后失去神智，杀了迷路的羊烤了吃，羊的主人来问他有没有看见羊，他撒谎说没看见。由于主人是位年轻的美女，于是便强暴了她。于是，四条戒全部破犯了！

大乘八关斋戒：为期24小时的别解脱戒

佛陀曾说："于末法期清净地持戒一昼夜，功德大于在正法期对诸佛兴大供养！"因此，我们即使没有勇气终生受持五戒，至少也应该持一次大乘八关斋戒。



大乘八关斋戒，便是在一日一夜中效仿阿罗汉的行为。今生今世，若我们能如法地做哪怕只有一次的大乘八关斋戒，利益已是无穷无尽。

大乘八关斋戒

从当天日出前，持戒至次日日出前

- 不杀生
- 不偷盗
- 不饮酒
- 不妄语
- 完全断绝任何性行为
- 不坐在高档、华丽的座位上
- 不可为骄慢的目的而打扮自己
- 不为了娱乐或世俗目的而歌舞

此外，当天必须吃素，而且在正午12点后不能吃任何食物，且只可饮用无渣的流质。

忍辱

减少敌意的有效方法

忍辱给人的感觉可能是含冤受屈，但事实上却是教育我们怎样轻松面对人生各种磨难的转换能力。

■ 忍辱是一种解决问题的方法

曾有一位希腊哲学家教导自己的弟子，三年内遇到任何侮辱自己的人，都要送对方钱。三年后，大师让弟子前去雅典学习。弟子在雅典城门口遇到一位智者，他正在侮辱进进出出的人。当弟子受到侮辱时，他哈哈大笑。智者问他为什么，弟子说："三年来我经常被人侮辱，每次还要付钱，这是我第一次不必付钱！"于是，智者便让他进城学习所有的知识。

这是四世纪时，一个离群索居的沙漠苦行教派中所流传的故事。他们认为，这说明了忍辱受难的真正意义：为人类开启智能之门。在我们的生命中，随时都要面对很多的侮辱和磨难，但当我们有能力转移角度来看待同一件事情的时候，我们便拥有了深刻的人生智能。想要轻松地面对人生的种种磨难，这种转换角度的能力是最有效，也最有力量的。

■ 试图改变外境是一场打老鼠游戏

从我们出生在这个世界上开始，各种磨难便接踵而来。从学步时摔一跤跌痛，到军训时顶着烈日越野，再到不得不应对生活中各种突变。对于上班族而言，更是每个人心中都有一个穿 Prada 的女魔头。在面对这些不堪的状况时，我们就像在玩"打老鼠"游戏一般，好容易按下去一个，另外几个又从别的洞冒出头来，完全猝不及防。我们非要经受这样的折磨吗？

川湘人认为吃辣是美事，而粤人却很可能认为是受刑——这说明任何现象、任何事物都有不同的角度。转移角度，能改变我们对问题的看法。如果我们不断练习，就能在遭遇不幸时以清朗稳定的心灵来面对一切。

■ 忍辱的态度

忍辱不仅针对他人对自己的嘲弄和侮辱，也针对环境带来的不适感，以及在学习和修行中遇到的考验。在面对这些考验的时候，我们应当安忍下去。许多人对"忍辱"有偏见，认为那是一种绵羊式的忍气吞声，甚至纵容罪恶的发生。但事实上，在我们遇到违法犯罪的行为时，忍辱并非教导我们装没看见——问题必须以合理的方式得到解决，但在解决的过程中，你不应该怀着偏见和嗔恨心。比

忍辱：转换看问题的角度

七世纪时，印度的《寂天菩萨》曾在他最伟大的著作《入菩萨行论》中提到：“大地布满荆棘，你不能给整个大地铺上毡子，却能为自己穿一双厚实而坚固的鞋。”



是选择戒备他人，还是选择防护自己？

三种安忍

- **安受苦忍** 对修行过程中一切外在的痛苦和违缘，都可以泰然处之，坦然地去面对
- **耐怨害忍** 忍受他人的伤害
- **正法忍** 对于正法的认可之心

如你知道对面的公寓正在被打劫，你报了警，这里既有对住户的仁慈：不希望他们受到伤害；也有对犯罪者的仁慈：阻止了他进一步的恶业，并祝愿他改邪归正。

从应激状态转变为忍辱

既然问题也一样要得到解决，我们为什么还要学习“忍辱”？因为在任凭情绪激发的状况下，问题恰恰是难以得到解决。在问题发生的时候，我们的心胸都会立即变得狭窄起来：注意力都集中在担忧这个问题上，我们也会觉得只有自己是唯一受苦的人。我们变得自我中心，毫不考虑外界因素和别人感受，这让问题变得更难解决。而且，在这个过程中我们丝毫也不快乐。

佛教提供了一些改变看问题方式的途径：首先我们应当深信因果法则，所有的不幸遭遇都不是无缘无故的，一切都是自己造下的因果；其次，当我们被深重的烦恼控制时，会情不自禁地伤害他人，甚至是自己最深爱的亲人。他人也是如此，当他们伤害我们时，意味着他们正在被烦恼所伤害。如果非要憎恨，就憎恨那些烦恼好了；然后，安忍能让我们获得功德、减少恶业。除此之外，佛教中还有非常多的思考方式。即使从世俗的层面，如果真的向敌人展开报复，就会陷入一种恶性循环中。反而是双方的体谅和宽容，才能带来和平。

在我们遇到不如意的环境，比如恶劣的饮食、狭窄的居所时，也应当安忍。理由之一是，在这个世界上还有许许多多人连一顿饱饭也没得吃，睡在露天的旷野或天桥下。而在我们开始调整自己的行为、动机，努力往仁慈的方向靠拢时，也会遇到许多内外的障碍，此时对真理的认可以及坚定奉行，也是一种安忍。

我们还必须强化自己的思想，不断地往积极面去想。要时时提醒自己往正面去想，直到你慢慢感觉到改变才行。**一般来说，一旦你碰到棘手的状况，光练习转换观点思考一两次是不够的，不如将这种改变态度的思考模式当做是一种学习、训练、改变自己的过程，你才能真正地面对生命中的难题。**

用新的角度来看待敌人

在佛家的教义中，有许多是跟如何对待敌人有关的。因为憎恨是阻碍我们发展灵性上的慈悲与快乐的绊脚石。



直接打痛你的是木棒，为何你不恨木棒？如果说木棒是被敌人所驱使，那么敌人也是被他的烦恼所驱使。



摔倒让我们学会走路。朋友不会提供给我们锻炼耐心和包容的机会，而敌人提供给我们的磨难令我们成熟。



治病的小痛免除了大的病痛。对伤害的忍受，避免了冤冤相报的更大惨痛，同时也让我们往昔所造的很多恶业得到净化。

精进

在善法上的踊跃

精进能够帮助我们维持对德行的热诚，同时也帮助其他五度。

■ 对善行的喜好态度

如果说安忍阶段中还带有“忍耐”的态度，那么精进便是已经喜欢上这种修行。正如我们刚开始学习布施时，还会有舍不得的心态，但因为清楚这样做的利益以及不这样做的害处，才会坚持下去。但到了后来，却能从施与他人援手的行为中得到乐趣，因此非常喜好和努力地去做。**精进的定义，就是怀着好乐的心对善法勇猛实行。**这种热诚之心能维持我们德行的实践，在其他五度——布施、持戒、忍辱、禅定和智慧的修行上，必须有了精进的辅助，才能够得到圆满。

■ 企图与热忱、努力

改变自我的第一步，是要接受佛法的教育：对于善业和恶业的判断，对因果法则的了解，以及接受“无我”的观念、培养慈悲心等。这种教育能开发我们无尽的潜能，带领我们走向证悟的境界——那是永恒的大乐之国。

改变自我的第二个步骤，则是产生“企图和热忱”。在西方学界，这被认为是一个人达到目标的必要条件。教育心理专家班杰明·布鲁姆曾做一项研究，他检视所有美国成功的艺术家、运动家、科学家的生活，发现并不是天赋，而是企图心与驱策使他们在自己的领域中获得令人尊敬的地位。在佛教的概念中，运用于善法上的企图和热忱，也能导致自己的慈悲心和灵性的增长，在利益其他众生的同时，也让自己获得现前和究竟的一切安乐。

“努力”是完成改变的最后一个步骤。我们从前有许多的恶性习气，这些是通过生生世世的串习所培养成的习惯，比如吝啬、贪婪和狡诈。但通过努力，我们可以建立起新的良好习惯，比如仁爱、专注和温柔平静。在西方心理学界也普遍认为，人们能经由建立新习惯来改变旧有的负面行为，这个概念也是当代行为治疗理论的基石。有时候，他们会安排一些孤僻、冷漠的心理受创者参与公益劳动，借以培养关爱他人的精神。持续的努力不仅能改变外在的行为，同时能改变我们的态度和感觉。

■ 是什么阻碍了我们的精进？

我们或许非常羡慕景仰那些德行高超者为这个世界所做的一切，如证严法

生命无常：促进精进的最好动力

在佛教中，是通过三个根本、九种原因，生起三种决定来说明生命无常的道理的。

三个根本

人一定会死	死期不定	只有善法才能利益我们
不论生为什么样的身体，生在什么样的地点和什么样的时间，都会死去。	寿命变化不定。意外与明天，不知何者先。	在临死的时候，亲友对我们没有帮助。

九种原因

人一定会死	死期不定	只有善法才能利益我们
寿命在逐渐地减少，而且无法从别的地方增加。	让我们生存的因缘很少，但让生命结束的因缘却很多。	在临死的时候，再多的财产也没有帮助。
在这么短暂的时间里，真正修行善法的机会很少。	生命本身特别脆弱，有时候一根小刺就会夺去人的性命。	甚至连身体也要舍弃，因此身体也没有帮助。

三种决定

人一定会死	死期不定	只有善法才能利益我们
决定要好好地修行。	决定从现在就要修行，不要推到未来。	看来只有善法能帮助我们。决定从现在开始就修行善法。

生命无常

师、德兰修女和南丁格尔等，但却感叹自己永远也做不到这样。事实上，如果断除掉一些精进的相反面，我们便会和她们一样，拥有伟大的爱和耐心，以及强大的行动力。

第一个精进的相反面，是懈怠。懈怠是一种贪玩好耍，不愿意做正事的优哉游哉心态。我们都有过这样的经验：在阳光灿烂的中午，慵懒得只想睡一觉；或者一回家就坐在沙发上，拿着遥控器调台看一整晚电视。乍一看，这样对自己和他人都没什么伤害。但对于已经决心效仿菩萨为众生服务的我们而言，这样非但浪费生命，也轻忽了自己通过努力来帮助他人的誓愿。

第二种相反面更加糟糕：是对恶行的喜爱。有人对善行提不起兴趣，在恶业上却兴致勃勃、可以昏天黑地地去施行。**第三种则是毫无必要的自卑，**我们有时候会在善行上有莫名其妙的自卑心，认为那是菩萨或者有很大能力、德行的人才能做到的，而自己绝对做不到。但在《妙臂请问经》里面，佛陀这样对菩萨们说道："那些走兽，如狮子、猛虎，乃至狼、犬；那些飞禽，如老鹰、秃鹫，乃至鹅、鹤、乌鸦等；那些昆虫，如苍蝇、蚊虫……如果能依靠它们如此低劣的身体而发起精进，也能成就无上菩提。"倘若蚊子和苍蝇通过精进也能成佛，又何况我们这样拥有各种更好条件的人类呢？

■ 集合四军：精进所需要的四种力量

在古代的印度，一个国王掌有马、象、车、步兵四种部队。同样，在我们修行过程中，为利益他人，也应该集合四种"兵力"——发起四种力量：第一种是胜解的力量。我们通过对因果法则的思考，明白应该怎样去取善行、舍恶行。第二种是勇毅的力量。第三种是欢喜的力量，在做善事的时候非常快乐，既不间断也不厌烦。第四种则是暂时的休息。当我们在精进的过程中身体感到疲劳时，应该稍微休息一下，做到劳逸结合，否则硬扛下去的效率不高，潜意识中也会抗拒下一次了！

国王征战喻

以国王出征打仗为喻，首先要披挂齐整、盔甲精严，再整顿雄兵良将，其次在出兵前全面周密部署，最后上阵时又必当骁勇善战，这样才能一鼓作气挫败敌方。



修行的次序

4 最终，让身和心都得到“堪能”，也就是行善时身体不再疲乏，心里也充满了安乐。

3 在修行的时候，用正知和正念的心随时监督自己。

2 整顿“精进军”，即努力地积累福德和智慧的资粮，消除恶业罪障。

1 我们修行的第一步，要做到“无怯弱”，让自己的心强大和坚毅起来，不再懈怠退缩。

禅定

让心变得更加稳固、清明

当具足各种因缘的精进在我们内心中生起后，此时便应该让内心一心一意地安住在禅定上。

禅定

禅定是对稳定和专注的修行。当具足各种因缘的精进在我们的内心中生起以后，便应该让我们的心灵安住在禅定上。因为心一旦处在昏沉和掉举的状态下，对于外境就会十分散漫。缺乏了稳定和专注，我们的心便很难控制。就像把我们的脑袋放在狮子的两排牙齿中一样，随时可能被它一口吞掉。同样的，我们的心说不准什么时候，就会被烦恼给吞噬。但有了禅定的力量，我们对于各种念头的控制力便会加强，心灵也会变得更加清明和稳固。

宁静安住或是心力专一，是一种禅修的形式。我们将自己的心理活动专注在自己所选择的对象上。这种高度的专注力很难一蹴而就！把心神专注在某个事物上的技巧，可以应用于不同的目的，这是纯属技术性的层面——禅修不只是佛教所有，在天主教的修道院中，至今有随着不同的时间、阳光的照射角度，来进行不同的禅修冥想，而古代印度的外道们以及中国的道士也能获得不同层次的禅定。但禅修所获得的结果，却取决于你的初发心。

以佛教的角度，若是为了自己获得健康、长寿而修定，这不能算是一种美善的初发心；因为禅定能带来神通力量，有人若借此来妨害他人或赚钱，更是十分错误的动机！对于一个佛教徒而言，**当你以出离轮回的愿望来修禅定，便属于小乘的定学和解脱的因；但如果以利益一切众生，为想要成佛的动机来修禅定，便成为大乘菩萨的修行，成为未来成佛的因。**

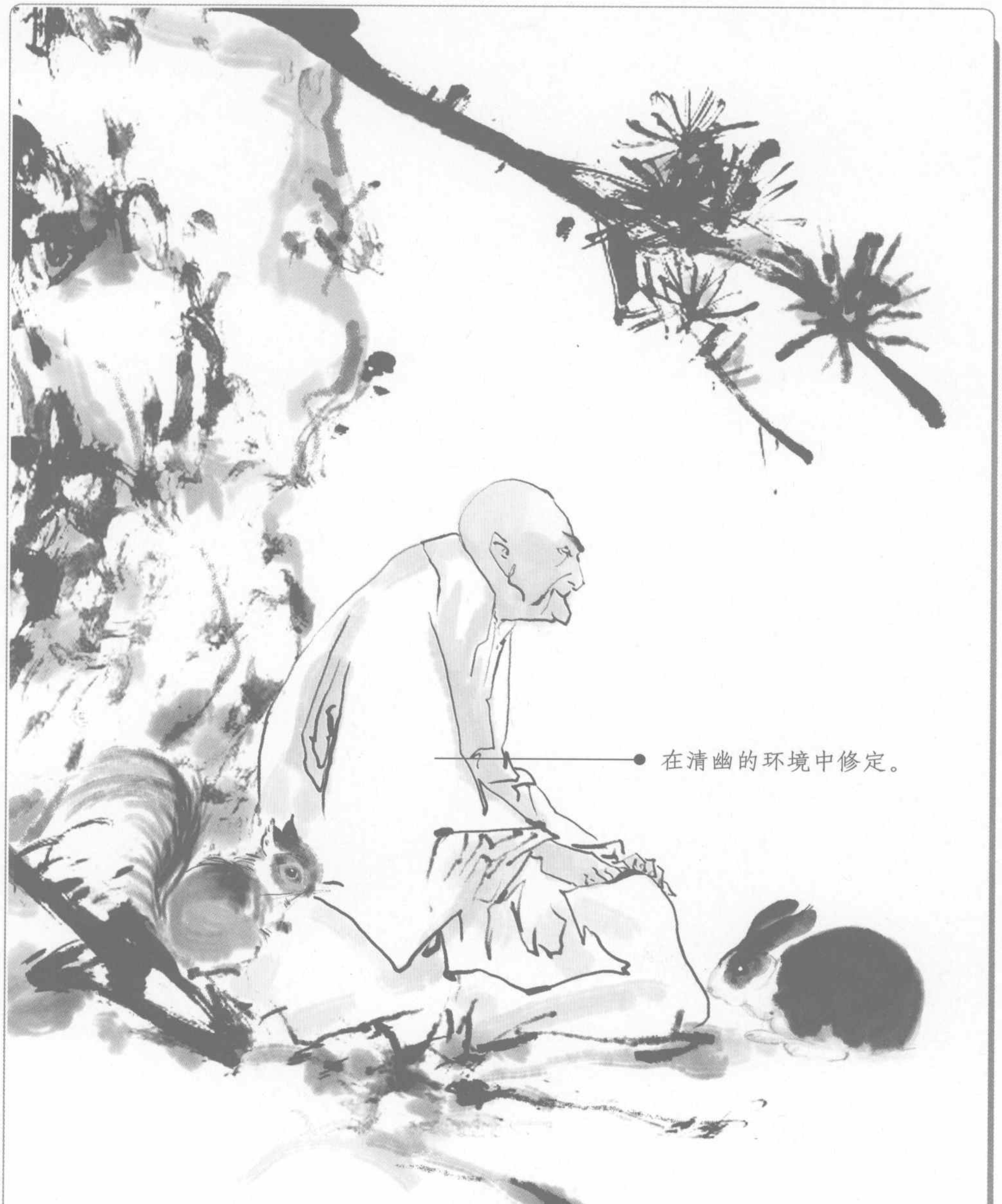
寂静

在从前，一位修行人想要修持禅定时，他会选择一个寂静的地方。或许现在我们无法效仿先贤，进入寂静的山林中禅修，但我们至少应该选择一个平静、安适的环境。这是禅修时不可或缺的，其重要性如同身边护持的朋友。有些人可能拿出“大隐隐于市、小隐隐于野”的话来反驳，认为真正的修行是不分场合的。的确，对于证量极高深的行者，他哪怕身处闹哄哄的酒吧，也能进入禅定状态。但我们这些心猿意马、遇到一只蚊子在耳朵边嗡嗡叫就会烦躁的人，又有什么资格不注重环境呢？

在身体得到寂静的同时，我们也应该得到内心的寂静。在禅修的时候，我

静依阿兰若

阿兰若，意思是无诤的寂静、空闲处。一般指森林、原野等远离喧闹的地方。



在清幽的环境中修定。

我们选择的禅修场所，应该具备这五种条件：其一，饮食容易获得，不费辛苦；其二，处所贤善，无有野兽，亦无强盗怨敌；其三，地土贤善，即风水好，住在该处身心安适；其四，友伴贤善、意见相投，不会成日争执；其五，地处僻静，人迹罕至，入夜亦很寂静。

们应该放下一切世俗的顾虑——家庭、工作、亲友和饮食等，让自己的心神完全贯注于培养专注力上。刚开始时，一天之中最好分多次进行短时间练习。平均一天可进行十到二十次的练习，而每次约十五到二十分钟较为适当。当你的专注力愈来愈强时，就可以延长每次练习的时间，并且减少次数。你应该挺直腰背，以正式的莲花坐姿进行练习。若是你精进修行，就有可能在短短六个月内得到宁静安住。

选择的对象

从道理上，我们选择一片树叶或一块石头，都能将其作为禅修的“所缘”。但在佛教中，往往出现以释迦牟尼佛的形象作为观想对象的例子。因为观想佛陀的形象，我们能更加感念他的慈爱、由衷地生起信心，更加期望能效仿他的伟大行迹，同时这也增长了我们的功德。

在禅修时，我们不应该在面前放一张佛陀的图或雕像，而应该生起“心中的佛像”。这尊心目中的佛陀大约在面前四尺，位置和眉毛等高。如果你的观想力够强，可以将佛陀观想为拇指长度，若比较差，则观为一肘高。我们要去观想某个非常明亮、仿佛是由光所组成的微小形象。观想一个全身发光的形象，有助减少心智昏沉或想睡觉的现象。另一方面，还要试着想象这个形象相当稳重。若我们所观想的佛形象有些重量，将能降低焦躁不安感。

在观想时，你专一的心力须保持沉稳与澄澈的特质。沉稳的心会受到兴奋所破坏。兴奋是心念散逸、迷乱的表现。一个人的心容易被渴求的贪欲左右。相反的，澄澈的特质则较易受心理的懈怠影响，通常我们称之为昏沉。

如果有可能，我们应当尽可能地参阅大德们所写的关于禅修的书籍，如多识活佛、祈竹活佛等大德的著作。另外，由于禅修过程中有各种陷阱和危险，我们最好不要私自进行，而应该找一位明师指导。

九住心图

修定有九种阶段，称为“九住心”。在未修定前，我们必须了解它们，方能监察自己的进度。下面便是藏地寺院中常见的九住心图，用以阐释九住心的次第。

⑧一趣心

心能持续地住于定中，不再有任何粗或细微的沉没及掉举。

⑨等持住心

此时不必依靠正知、正念之力，不必用功便能达到禅定。

⑦最极寂静心

细微的沉没及掉举皆不易生，或即使生起也能被迅速地对治。

⑤调伏心

粗大的沉没及掉举不生。

⑥寂静心

细微的沉没亦不生，但仍有细微之掉举。

④近住心

开始能摄念令心不散失，但在遇到外界干扰时，我们仍会失去专注。

③安住心

住定时间较前为长，心散时能很快重新令心专注。

②续住心

开始能于极短时间内专注不失。

①内住心

此时妄念纷飞，根本不太受控制。

智慧

空性与缘起

调心的技巧——禅定，这种能力对于证悟空性来说是非常重要的工具，现在让我们更深入地来探讨“空性”。

■ 空性：一切现象的无我

在第二章中，我们讲述了并没有一个独立存在而发展的“我”存在于生命核心。并且，各种强烈的执著或憎恨等情绪的根源，都是由于对“我”的观念紧抓不放。我们所认定的我，是个坚定、独立又自足的我。当我们对这种“我”的信念不断加强时，想要满足或保护它的念头也愈发强烈。一旦我们能够质疑并且消除这种“我”的观念，因它而引发的情绪也会随之消失。

而在这里，会进一步阐释：**并非只有生命个体缺乏本质的“我”，世间所有的现象也皆是如此**。正如这本书，在粗显的层面上你可以解析为油墨、纸张和胶水，而纸张又可以解析为植物纤维和化工原料，再解析下去是分子、原子和质子，然后还能无休止地解析下去，直到无法再分辨这本书原先的模样。事实上，就连我们的心都不是实存的，它是由许多不同的经验组成，被不同的现象所刺激而成，它终究和其他东西一样无法探寻。

■ 空性和缘起

所谓的空性，正是这种“无法探究”性。当我们在这本书的每个部分中寻找书时，会发现并没有哪个东西能固定地称做“这本书”。而我们所面对的这个不存在，正是书的空性。

尽管现象并没有本质，但现象仍然存在。我们拿着这本书，不能掩耳盗铃地说手上完全没有捧着一本书。依赖着“缘起”，这本书“有”。

不同的佛教哲学家对缘起的观念有着不同的看法。还是以这本书为例，它的出版依赖于各种因缘，比如作者的打字、出版公司的审核以及印刷厂工人的付印，倘若缺乏了这些因缘，就不会有这本书出现在我们面前。这种对因缘的依存本质，称之为“缘起”。有些人认为，现象本身的存在依赖各个部分的组合，正如书本是由油墨、纸张和胶水组成的一样。对于缘起，还有一种精微的诠释，比如在这本书中，左页和右页、封面和封底，这些可以辨识名称的成分之间是相互依存的，缺乏对方便无法存在。正如若没有对男人的界定，就不会有对女人的界定一般。

缘起和空性是相互依存的，正因为现象依赖缘起而有，我们才明白任何事物

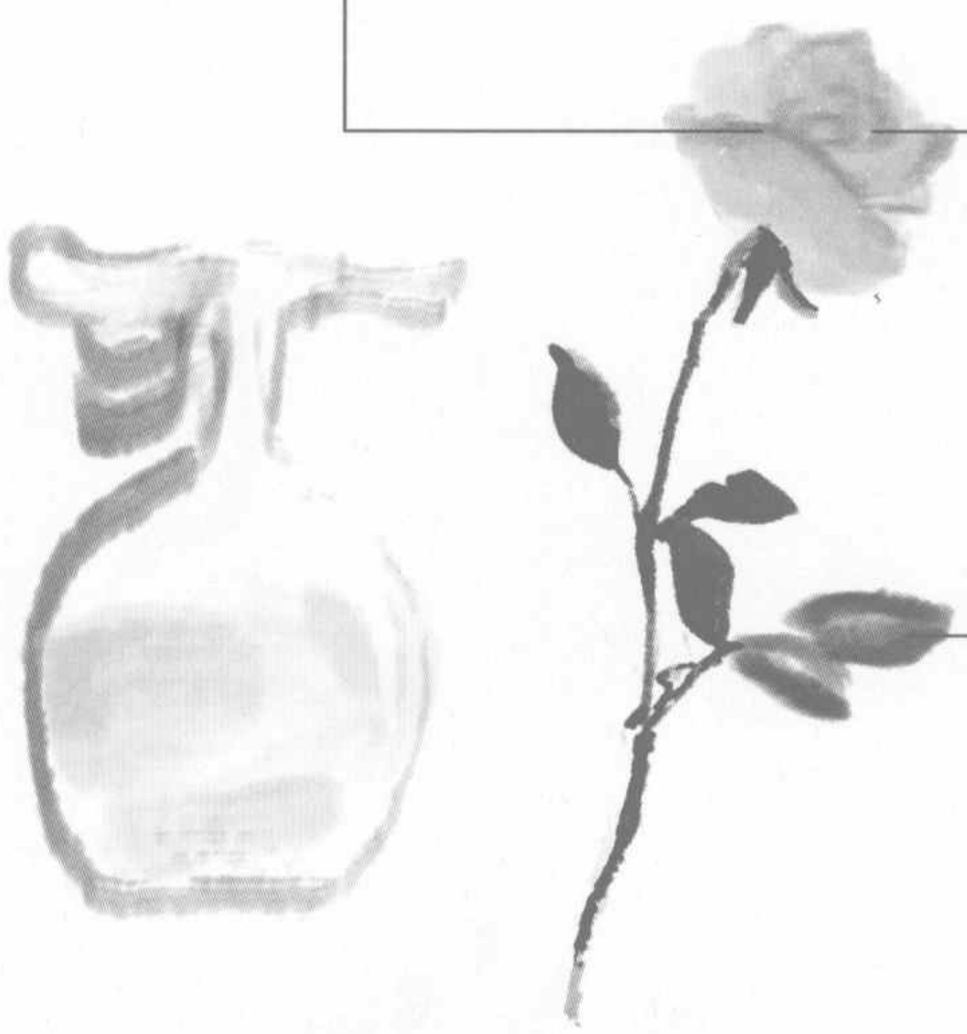
缘起有、自性空

我们需要智慧才能够了解轮回和无常的本质，我们也需要智慧才能够了解相互依存的现起和空性。

玫瑰真的有自性吗？

玫瑰的香味能被解析到极精细的分子，而且还能无限解析下去。

缺乏阳光、雨水和泥土等因缘，这朵花无法存在。



雌蕊之所以叫这个名字，是因为有雄蕊。它们之间相互依存。

玫瑰是由茎秆、叶子和花瓣等所组合而成。

我们的本质是空性

没有自性，即意味着没有绝对的善人或恶人。正因为凡夫无自性，我们才能成佛。

我们依赖缘起而存在

行善成为我们未来安乐的缘起，而造恶则成为堕入三恶道的缘起。从缘起的角度考虑，我们应该弃恶从善。

我们必须继续修行

的本质都是空性，否则便不须依赖；正因为现象的本质是空性，所以它的有，才必定是依赖缘起。

观修空性

要了解空性并非易事。要更深入了解空性，我们还必须花很大力气钻研那些由著名的印度大师和西藏学者所撰写的经典和注释，并且辩证地思考这个主题。重要的是，这些学习须有符合资格的老师引导，他必须是一位完全理解空性本质的人。

智慧必须借由“观”及“止”这两种方法来培养。然而，为了加深你对灵性的了解，两种修行方法并非交替使用，而是实际上融合在一起。你运用先前获得的宁静安住，将所有专注力集中在思维空性上面。这方法称之为安住和特殊洞见观的结合。

菩萨的几个境界

大乘佛教的修行者从内在生起菩提心的那刻，才算真正迈向成佛之路。生起菩提心后，我们进入了修菩萨道五个境界中的第一阶段“资粮道”。借由初发的菩提心，我们运用“分析性禅定”与“安稳的禅定”两种方式，从而体验上述对空性的理解。然后我们进入加行道。在修行资粮道和加行道期间，菩萨历经三无量劫中第一劫的修行，聚积广大的福德资粮并且得到更深刻的智慧。当我们对空性的理解超越思辨性时，就进入了见道位，这时我们已达大乘菩萨修行十个阶位中的初地。借由不断观修空性，我们成为二地菩萨，同时也进入修学道。接下来在历经前七个阶位时，我们努力累积第二个无量劫中的福德资粮与智慧。而其他三个菩萨果位，都包含在第三无量劫的福德与智慧的累积中，这就是到达了无学道的境界。无学道，即是佛陀的果位。

止观双运

要证悟空性，就需要止与观二者的相辅相成——止观双运，这样才能成功。

证悟空性，就好像是看清楚一幅画。



止

止好比火焰，如果油灯的火焰被风吹得晃来晃去，便无法看清画。



观

观好比人的眼睛，即使手拿一盏火焰稳定的油灯，但如果持灯人是位盲人，仍然看不到画。

证悟空性与否，是判定凡夫菩萨与圣者菩萨的分界线

- 尚未证悟空性的凡夫菩萨
  - 资粮道
  - 加行道
- 已经证悟空性的圣者菩萨
  - 见道
  - 修道
  - 无学道



第肆章

慈悲的培养

向观世音菩萨祈祷

观世音菩萨是一切诸佛智慧的体现。作为一名本尊，他的主要功能是为了开展个人和一切众生心中的慈悲。本章将为你讲述怎样视观世音菩萨为本尊，以及怎样向他诚挚地祈祷，直到慈悲的甘露灌注满我们的心灵。

图版目录

无处不在的慈悲化身 147
涤除学习慈悲的内心障碍 149
处理愤怒与恨意 151
两种消除怒气的冥想练习 153
让内心中浮现观世音菩萨的身影 155
观想的细部 157
发心和结果 159
修行四无量心的渐进过程 161
心的连续性 163
大礼拜：五体投地的礼拜方式 165
净化恶业：四种对治的力量 167
回向：讨巧的修持法门 169
内供养：供奉出我们的身体 171
祈祷心目中的观世音 173
净化身和心 175
根本上师：成就无上佛境的因 177

明确的目标

生起慈悲心

当我们遇到危厄或想得到什么东西时，我们会向观世音菩萨祈祷。但在这里，我们明确目标是：生起慈悲心。

■ 将观世音菩萨当做本尊

观世音菩萨是一切诸佛智慧的体现。作为一名本尊，他的主要功能是为了开展个人和一切众生心中的慈悲。慈悲，是不分亲疏、一视同仁地关照一切众生。为什么对于我们来说，在心中生起慈悲是如此重要？因为若没有慈悲，这个世界会比现状还要糟糕十亿倍，那会是一个互相仇视、伤害，充满了种种畸形思想的人间地狱。但如果拥有慈悲，将会有比较少的战争、饥馑、疾病、虐待和天灾。

在佛教的观点中，所有的问题都来自于业力。个人受到的伤害，如在过天桥时摔倒，这是单独的业力；但如庞贝古城中的人们被瞬间喷薄的火山岩浆吞没，则是遭受了一场共业。正确的思维方式能转化行动为善行，带来快乐的果；而错误的思维方式转化成恶业，招致痛苦的果。当我们怀抱着对其他生命的慈悲来度过每一天时，便拥有最清净的态度，因而你的行动便成为最佳的善行。

■ 生起慈悲心

生起慈悲心，此刻，你不会有什么遗憾；临终的时候更可以含笑而逝。你和众生之间没有隔阂，感觉到每一条生命都和你紧密联系，对你宽厚仁慈。当你怀抱着珍视其他众生、爱护他们如亲人的态度时，他们也会和家人一般照顾你、爱你、支持你，和你分享点滴。借由慈悲的态度，你便能和忧郁以及导致忧郁的自私自利心说再见。想想这一点，即使你没有宗教信仰，也不想信奉任何宗教，但只要想得到快乐，那么修持良善的心便不可或缺。

要开展慈悲，祈祷是不够的，详尽地在智慧上去理解哲学也是不够的。我们个人必须禅修。但仅仅是禅修也不充足，我们需要祈祷慈悲的本尊——观世音菩萨的特殊加持。

本章主要就是告诉我们，应该怎样视观世音菩萨为本尊（某些方法连没有进入坛城获得本尊灌顶的人也可以修持），以及怎样向他诚挚地祈祷，直到慈悲的甘露灌注满我们的心灵。

无处不在的慈悲化身

想要生起慈悲心，我们就得向观世音菩萨诚挚地祈祷。在佛教中，他被视作诸佛悲心的汇集，是修持慈悲心最为有力的本尊！



能让众生发起厌倦轮回苦乐而想出离的真正悲伤者，无论是人、是物，即使是一片落叶，都可称之为佛菩萨的一种化身。

四种修持准则

生活中的为人处世

为了让我们的心进入一片慈悲种子能够成长的良田，我们应该遵循观世音菩萨教导我们的四种修持准则。

■ 生活中的四项修行原则

1. 当别人侮辱我们的时候，我们要避免侮辱别人。

2. 当别人对我们生起嗔心时，我们要避免因此生起嗔心。

3. 当别人对我们拳打脚踢时，我们要避免还手。

4. 当别人论断我们的过失时，我们要避免论断他人的过失。

这四项修持看起来轻而易举，但真正实践起来却很困难，甚至可能被我们当做是“苦行”。

■ 去掉报复的心

这四项原则既约束了我们身体的举止，也约束了心的态度。为什么我们要这样去实践？

观世音菩萨的本质是慈悲，他充满了对一切众生的慈爱。当我们也想效仿他的一切良好品质和动机时，就必须先清除内心中阻碍我们这样做的障碍。对于大多数人而言，心中或多或少都有对他人的愤怒、嫉妒、竞争心态或憎恶。当这些不良心态横亘在我们内心中时，我们与观世音菩萨便不那么容易亲近，又何谈将自己的心转化为观世音菩萨的心？因此，**我们应当在最初便锻炼自己，遵循观世音菩萨指导给行者的这四种修行准则。**

这四条准则斩断了“报复”。或许一些人从小就受到“以牙还牙、以眼还眼”的教导，认为这是保护自己的唯一方式，而且能避免更多的伤害。有些家庭的教育会温和一些，主张忍让，但我们也很难避免嗔恨心。当他人对我们发火，或者极尽所能地侮辱、嘲讽我们时，我们因为怕麻烦或胆小而没有争执，但心中的怒火却腾腾地往上蹿。

但这些报复或嗔恨真的带给了我们平静吗？即使我们击溃对方而达到报复的目的，我们对自己会否感到满意？实际上，**当很多人成功地报复了对手时，往往会在心里生起哪怕是十分微细的罪恶感。**而以牙还牙也从来没有止息过仇恨，矛盾只会激化和增长。仅仅从自我服务的角度，倘若你身边的每个人都让你抓狂，你就不会有时间和心情来学习任何东西。

涤除学习慈悲的内心障碍

有四种行为，是我们在生活中应该遵循的规范。



一片长满了稗子等杂草的农田，很难收获丰足的麦子……



清除掉稗子以后，我们有了一整亩沉甸甸的麦穗……

必须遵循的四项修行原则

当别人侮辱我们的时候，
我们要避免侮辱别人。

当别人对我们生起嗔心时，
我们要避免因此生起嗔心。

当别人对我们拳打脚踢时，
我们要避免还手。

当别人论断我们的过失时，
我们要避免论断他人的过失。

安忍的进一步阐述

如何用健康的方式克制愤怒

安忍的另一个层面是“耐心”，它是具备关键性的修持，能克制我们对他人的伤害。

愤怒是具有毁灭性的

最近的医学研究证实：愤怒与憎恨的情绪具有毁灭性。我们也有过类似经验：这些负面的情绪影响我们的判断力，制造不舒服的感觉或严重破坏我们的人际关系。但是在最近的几年中，科学家研究出愤怒与敌意对我们的身体确实有害。杜克大学的瑞福德·威廉斯博士及斯坦福大学的罗伯特·史帕斯基博士都有研究证明愤怒、生气与敌意等情绪，尤其会造成循环系统的疾病。许多证据都显示出敌意对我们的身体有害，甚至是造成心脏病的主因，另外还包括高胆固醇或高血压等病症。

当恨意或怒气出现时，他的感觉很不愉快，身体会散发出一种焦虑的频率，别人也都能感受到，即使是动物也会想办法避免碰到那个人。如果一个人企图隐藏恨意，恨意就会匿藏在最深处，使他失去胃口、失眠、紧张而焦虑。

憎恨和一般的敌人不同。如果我们将某个人当做敌人，他的行为会伤到我们，但是除此之外，这个敌人还是有些其他功能的，他还能吃、能睡。就因为有其他功能，所以不能二十四小时想着如何置我们于死地。相对的，**憎恨却没有其他功能、其他目标，只有摧毁我们的唯一任务而已。**了解到这一点，我们就绝不能让憎恨在我们心中有茁壮的机会。

消除怒气的冥想练习

憎恨与生气的情绪来自我们心中的不满足。所以你要先做好防御工事，在心中先培养仁爱与慈悲。这会让你的心情保持平静，不让怒气有出现的机会。然后如果真有让你生气的情况发生，你就要立刻面对自己的怒气，观察是什么因素让你生气，然后再做深入分析，看看自己的反应是对还是错，而这样的反应又是正面的或是具摧毁力的负面反应。这时你要加强做自我修炼，努力运用解毒剂进行战斗：让耐心与宽恕消除负面的情绪。

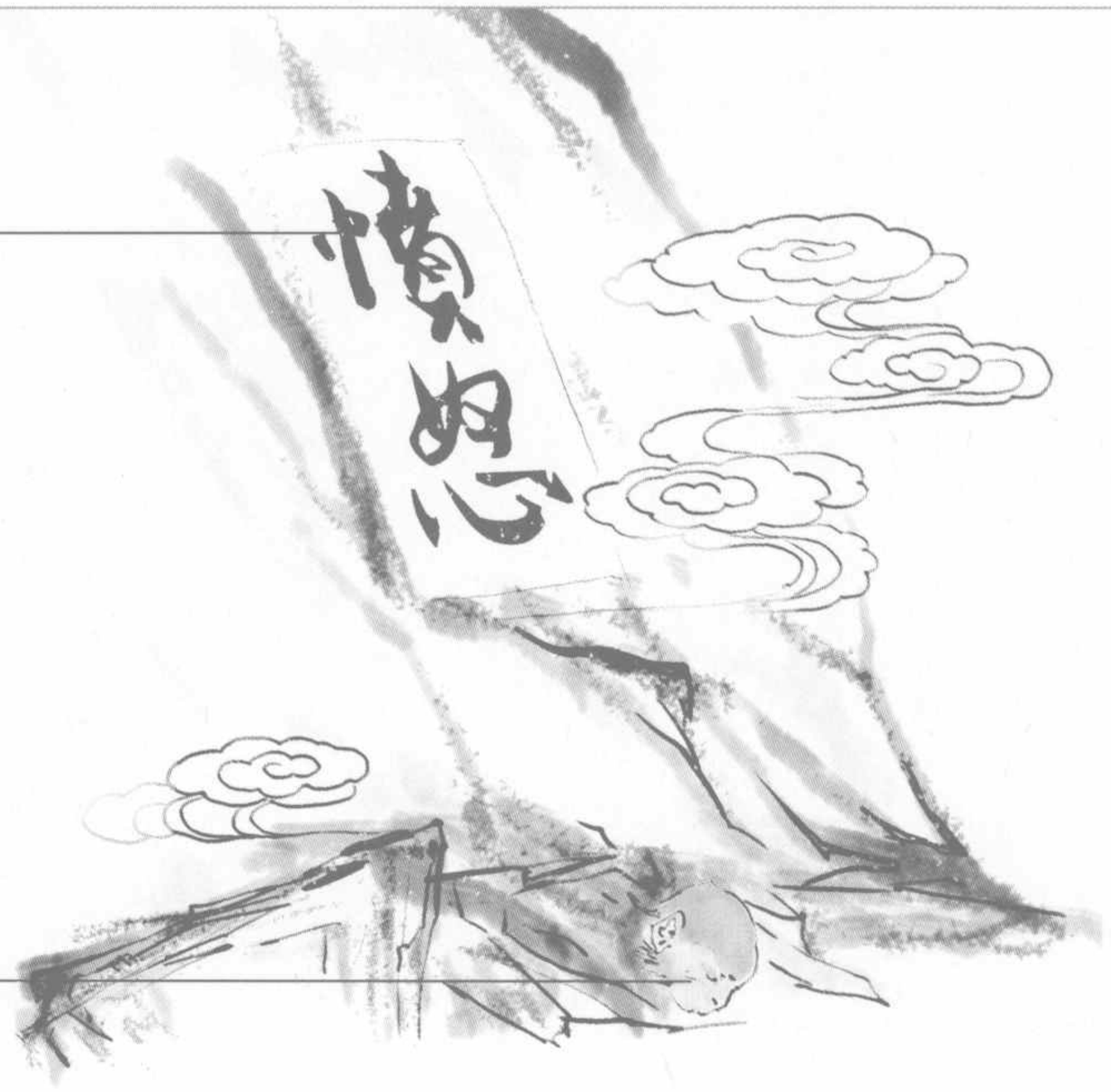
当然，在克服生气与憎恨的情绪中，一开始你还是会感觉到这些负面情绪的。不过其中还是有层次的不同——如果只是轻微的怒气，你最好立刻处理，将那种情绪化解掉。如果是非常强烈的负面情绪，那你可能很难面对或直接处理掉。在

处理愤怒与恨意

愤怒是我们所有的负面情绪中最大的障碍。当一个人妨碍到我们时，如果我们心平气和地对待他，那么他只是伤害了我们一次而已；但是如果我们对他心生怒意，并且一直对此耿耿于怀，那么他时时刻刻都将折磨我们，让我们喘不过气。

愤怒就像是加在镇压孙悟空的大山上面的封条，而加这个封条的人并非如来佛祖，而是愤怒的人自己。

愤怒的人像孙悟空一样被压得喘不过气，然而事实上，这些都是谁造成的呢？



愤怒的危害

1. 原本宁静祥和的心情消失不见，判断力完全失灵，对现状更加迷惑。
2. 面部出现扭曲而丑陋的线条。
3. 是造成心脏病的主因，另外还包括高胆固醇或高血压等病症。
4. 令人际关系变得紧张。

这种情况下，你最好试着忘掉一切，想一些别的事。当你的心情平静下来时，你才能理性地分析这件事。

■ 怒气冥想练习一

让我们想象一个情节，一个你非常亲近的人，在某个情况下他失去耐性，发起脾气来。他怒火中烧，完全失去了镇定，脑中创造出一种负面的能量，他甚至折磨他自己，或是乱摔东西。

然后你把注意力集中到愤怒对这个人外表的影响上。你会看到一种身体上的变化：你一直很喜欢他，每次见到他时你都会很开心，但是现在他变成一个可怕的人，他的外表看起来很丑陋。想象别人，是因为我们比较容易想象别人的失败，而比较看不见自己的失败。所以运用你的想象力，花几分钟想象这些情景，静坐一阵子。

在想象结束时，分析一下状况，然后将这个情况跟你自己的经验联结在一起。你看到自己在同样的情况中好多次，然后你下决定说：**“我绝不要掉入生气与憎恨的陷阱中，因为如果我这么做了，我就会变得跟那个人一样。我会尝到愤怒的苦果，失去身心的安顿，整个人的外表也会变得很丑陋。”**一旦你做了这个决定，在冥想的最后几分钟，你要将意志力集中在这个结论上，不要去想其他的。只是简单地让自己的心停留在平静的结论中，而不要受到生气或憎恨的影响。

■ 怒气冥想练习二

现在来做观想的练习。一开始先观想某个你不喜欢的人，一个老是干扰你、给你带来麻烦，或是让你神经紧张的人。然后想象这个人正在干扰你，或是做什么你不喜欢的事。在你的想象中，当你看到这样的情形时，你就自然地做出反应。然后看你的感觉如何，看看你的心跳有没有加速等等。检视一下你觉得很自在或有自在，看看你的心情是很平静，或是充满了不舒服的感觉。你花个几分钟，或许三四分钟，自己做评审来评估、实验一下。在评估结束时，如果你发现：“**是的，我绝不能再让这样的苦恼持续下去了！我就快要失去心情的平静了！**”然后你对自己说：“以后我绝不再做这样的事了！”保持这样的决心一阵子。最后你让自己的思想停留在这样的结论中，完成这次的冥想。

两种消除怒气的冥想练习

憎恨与生气的情绪来自我们心中的不满足。在克服生气与憎恨情绪的过程中，如果我们感觉到负面情绪非常的强烈，很难面对或直接处理掉，那么不妨来做以下两种消除怒气的冥想练习。



冥想练习一

想象一个最亲近的人发脾气的样子，将注意力集中到他身上，你会发觉他变得很丑陋。想象结束时，分析一下状况，然后你会下决心说："我绝不要掉入生气与憎恨的陷阱中！"



冥想练习二

观想某个你不喜欢的人正在做什么你不喜欢的事。检视一下你的反应，是平静还是充满了不舒服的感觉。如果你发现自己绝不能再让这样的苦恼持续下去了，便对自己说："以后我绝不再做这样的事了！"



通过反复进行以上两种冥想，我们对于愤怒的承受能力将越来越强。

慈悲的本尊就在面前

观想并不表示我们以肉眼见到观世音菩萨，而是表示在心中有一幅观世音菩萨的心灵画像。

■ 为什么要观想

大多数仪轨的开端，都是对本尊的描述。这样，我们在偈颂中所要修持的热望和积极想法，便能在成佛者的面前生起。如果不这样观想，我们好像是在皈依空无的虚空，或者没有特定的任何东西。但是，借着观想观世音菩萨，并想象他是三宝的体现，我们便会清楚心灵修持所要采取的方向，以及将自己交付给他，来引领我们到达彼岸。

观想并不表示我们以肉眼见到了观世音菩萨，而是在内心中有一幅菩萨的心灵画像。进行正式禅修的时候，我们与令人分心的外界刺激暂时分离，得以专心一意并观想得更好。在禅修结束，我们开始做各种事务的时候，观想观世音菩萨的形象也是有帮助的。当我们布施给乞丐的时候，观想菩萨和我们在一起；行走的时候，可以观想菩萨在我们头顶安住；吃饭时，可以观想菩萨在我们喉间，一切美味先供养予他。**这样可以让我们的内心不那么散乱，同时因虔诚心的缘故增长功德，以及防止自己做一些不道德的事。**

■ 具体的形象

观想观世音菩萨就在你前方距离大约一只手臂长或者一个人体长，与眼睛等高之处。他完全是由光所构成的，并非毫无生命的画或者雕像。观世音菩萨拥有一千只手臂，是一切佛、一切法、一切僧的体现。他站立于一朵莲花和一个平坦的月轮上，这两者皆呈现水平方位。莲花代表出离心，也就是要从轮回中解脱的决心；月轮则象征菩提心。

菩萨有着十六岁的非常年轻的容颜，相貌姣好。我们的心自然而然地被他所吸引，瞻视多久也不会厌腻。他穿戴着珠宝严饰，这象征着六度。菩萨具有十一张面孔，有三排各有三张面孔，顶上是深蓝色的金刚手菩萨，最顶上则是红色、现出家相的阿弥陀佛。

观世音菩萨的第一双手放在胸前，摆出顶礼时的手势，即双手合掌、拇指往内缩。右边的第二只手，持着水晶制成的念珠；第三只手其实是位于最下方的那只，结胜施印；第四只手，即位于中间的那只，手里拿着法轮。观世音菩萨左边的第二只手里持着一朵金色莲花；第三只手（最下方）里拿着一只装满甘露的宝

让内心中浮现观世音菩萨的身影

观想时，我们应该仔细地检视菩萨相貌的细部，但最重要的是：感受他正现身在我们面前——全然地接纳我们，不带任何批判，并且致力于协助我们成佛。

为什么观想难以生起？



对于一些平时执著的对象，我们非常熟悉，因此它们能轻易地在心中浮现。

相比之下，我们并不熟悉观世音菩萨，因而需要时间培养观想。当我们和观世音菩萨结成好友之后，我们也能轻易地在心灵中出现他的形象了。



三种和菩萨相应的方式

1. 将观世音菩萨想成与众不同的人，做到了我们所渴望的证悟成佛。
2. 将观世音菩萨视为一切证悟功德的体现。
3. 将菩萨视为我们未来将会成为的佛陀之展现。

瓶；第四只即中间那只手，拿着弓和箭。其余九百九十二只手，全部从两个肩膀伸出来。一张羚羊皮披挂在菩萨的左肩上。

尽我们所能地去观想清楚，假以时日，你将对细节开展出更为清晰的观想，更重要的是，去感受身处悟道者面前的感觉——我们与观世音菩萨在一起。

我们身边的亲、敌众生

我们选择了大乘，这就意味着“慈悲”成为修持中关键性的要素。因此，在向观世音菩萨祈请的时候，我们应该观想自己身边围绕着六道众生。

父亲在我们的右边，母亲在左边。他们是否在世，是否是佛教徒都并不重要。引领他们皈依和发菩提心，能产生极大的治愈力——尤其对于并不和睦的家庭关系。

前方聚集着我们不喜欢的人，包括对我们带来威胁感和恶心感的家伙。我们必须看着他们，和他们一起面对观世音菩萨。因为所有人都想得到快乐、远离痛苦，那些令我不舒服的人也一样。同时，为了见到观世音菩萨，我们必须克服偏袒或嫌恶他人的所有成见。

后面是我们的亲友。同时，肉眼所能见到以及肉眼所不能见到的众生，无量无边地围绕在我们的身边。他们有的是饿鬼，有的是牲畜，还有的在地狱中，但我们一概将其观想为人类的形象。因为我们将带领他们皈依。尽管要想象我们被一切有情众生所围绕，但真实的情况是，只要虚空存在，我们便总是被有情众生所围绕。同样的，一旦了知佛陀与菩萨们一直都在我们四周的事实后，观想观世音菩萨也不真的只是一种观想了——我们只是因为“障蔽”而无法见到他们。**到处都有佛和菩萨，因为佛的心能感知一切现象，并且无所不在。**进行观想是提醒我们这件事，并帮助我们净除障蔽。

观想的细部

我们的头发、衣服等造型展现出我们内心的态度，向他人传达出一种信息；观世音菩萨的服饰和所持物，则传达着另一种信息。

左肩上的羚羊皮：在一则佛教故事中，具有慈悲心的羚羊为阻止两名猎人互相残害而牺牲生命。因此，此处的羚羊皮象征着慈悲。

阿弥陀佛：观世音菩萨的上师。

金刚手菩萨：慈悲的忿怒化现。

右边第二只手：手持水晶制成的念珠。

右边中间的手：拿着法轮，象征传授法教。

右边最下面的手：结胜施印，能够满足众生所愿。



左边第二支手：持金色莲花，象征菩提心，菩萨住于轮回却不受染污。

左边中间的手：持弓箭，象征打败四种负面力量：死亡；五蕴；心理烦恼；干扰的力量。

左边最下面的手：拿着一只宝瓶，装满慈悲和智慧的甘露。

中间合掌的双手：顶礼手势。拇指内缩，周围虚空代表心的自性为空。双手持的如意宝，代表令一切众生都获得欢乐和欢乐的因，并自一切痛苦和痛苦的因中解脱。

慈、悲、喜、舍

在皈依和发心之后，为了加强慈悲心的动机，此时，我们应该禅修四无量心。

■ 皈依和发心

此刻，我们观想观世音菩萨，将他当成所有佛、法、僧的体现来皈依。然后带领所有的六道众生一起皈依："我皈依佛、法、僧，直到证得菩提。"皈依，意味着将自己的全身心都托付给对方。"借由我修持布施与其他波罗蜜多所产生之正向潜力"，指的是六度；"愿我能获致佛的果位，以利益一切有情众生"。有了皈依，我们便知道修行所要进行的方向，以及依止谁为引导者。**借由生起菩提心，我们的发心便清净了，也明白自己为何要往那个方向前进。**

我们的发心将决定我们在剩余课座中所做的修持是否如法。假使怀着想要成佛的愿望来进行修持，便创造成佛的因；如果发心是为了解脱，那么便创造解脱的因；如果是为了获得更好的来世，我们便创造获得更好来世的因。同样的修持，因为不同的发心而拥有不同的结果。**我们会经历的果报类型，都依赖于制造因时所怀抱的发心。**

■ 平等舍

为了加强菩提心的动机，我们应该开始禅修四无量心。四无量心的每一种都有四个步骤，每个步骤都有稍微的不一样，引领我们的心逐步进展至不同的状态。

第一种无量心，是"平等舍"。第一个部分为祈愿。当我们说："倘使一切有情众生都能安住于平等舍，了无偏见、执著、嗔恚，那该有多美好。"这是祈愿自己和所有的众生都能安住在那种境地。第二个部分为："愿他们都能安住于此境界中。"这是热切的渴望。第三个部分是："我要帮助他们安住于此境界。"这是我们要拿出行动的承诺。第四部分："上师观世音菩萨，让我能够这样做。"这是召唤观世音菩萨，请求他能给予我们鼓励和帮助，让我们得以拥有耐心和勇气，能持续不断地努力，以协助有情众生离于偏见、执著、嗔恚，并安住在舍无量心之中。

■ 慈爱

"倘使一切有情众生都能具有快乐及快乐之因，那该有多美好。"我们禅思那样的愿望一段时间，然后再接下去："愿他们都能拥有这些。"并生起那样的热切

发心和结果

当一个人得到一颗苹果树种时，其结果便完全仰赖于他播种时的寄望。



结果一

如果这人想要得到木材，果树成长后便会被砍掉。

结果二

如果这人想要出售苹果，那么种子就会长成一棵果实累累的大树。

结果三

如果这人想要拥有一片绿阴，那么他最后便能如愿以偿地拥有一整片苹果林。

当我们布施给乞丐一元钱时，倘若此时我们心里想着，“但愿我能成佛，更深地利益他”。这一善举的果报将绵延无尽，直至我们成佛。倘若我们只是为了来世更加富贵，那么在获得富贵的那一刻，这一善报也就中止。

渴望。此时，我们应该发起更强烈的志向，进行到第三部分："我要帮助一切有情众生，让他们都能拥有这些。"在这个部分，我们开始投入，愿意奉献自己。到了第四部分，我们说："上师观世音菩萨，请您启发我，让我能够这样做。"我们寻求佛和菩萨的援助与启发，帮助我们为有情众生的快乐而努力。我们也可以仰仗自己的佛性来启发并激励修持。此处，感觉你的意愿变得更强烈，你具有勇气，欣然为一切有情众生的快乐而付出，不会精疲力竭或垂头丧气。

■ 悲心

祈愿有情众生都能从痛苦中解脱。当禅思此一无量心的时候，也去领会相同的四个步骤，即祈愿、生起热切的渴望、立下承诺，并祈求启发。

■ 随喜

随喜是第四种无量心，想要有情众生都能永不离于快乐。此处的快乐包括：第一，暂时的快乐。这是一种只要我们还在轮回中，就会存在的快乐。但很快会坏灭和变质。第二，终极的快乐，即解脱和成佛。在轮回中，投生善趣被视为暂时的快乐，因为我们是在流转的存在中享有。解脱与成佛便是受苦的中止，因此是终极的快乐与大乐，超越了轮回存在的摇摆不定。

■ 关键词

四无量心的关键词是"一切"。这是一个简短的词汇，却具有广大的内涵。它意味着我们的内心中装下了所有的众生——不仅是我们的亲戚、朋友，以及那些友善的人，也包括了陌生人，甚至那些千方百计折磨我们，给我们设下障碍的人。如果我们想到某一个人时，心扉却紧闭，无法迫使自己将他们纳入"一切"之中的时候，我们应当暂停，并尝试服用佛法的解药："在我们的过去生中，他曾是我们最好的朋友，也是救助我们出困境的恩人。"

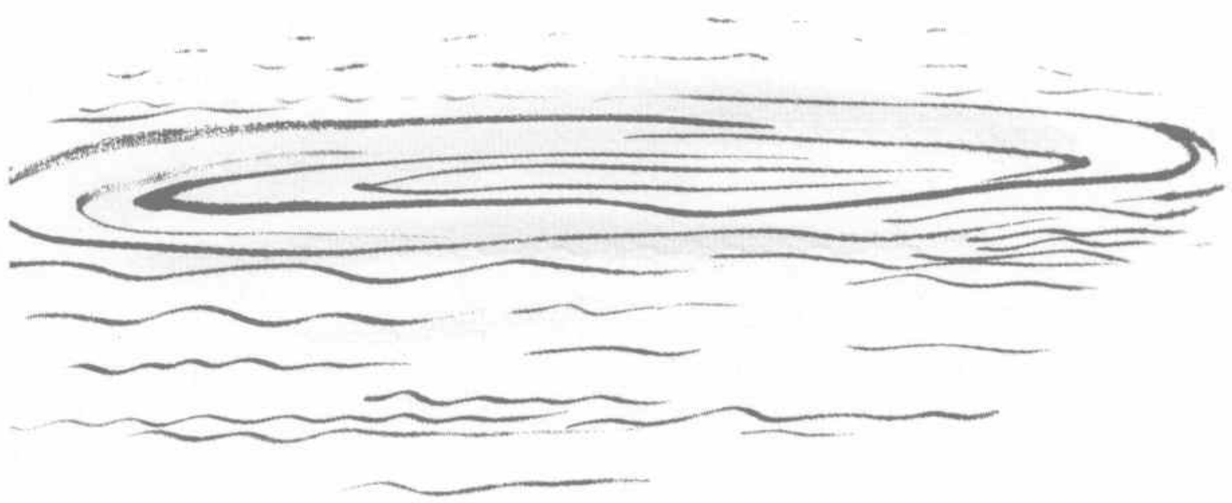
另外，要记得"我们自己"也包括在"一切"当中。当我们想要克服那种只追求一己之乐的愿望时，千万别走入极端，希望每个人都快乐，却把自己除外。

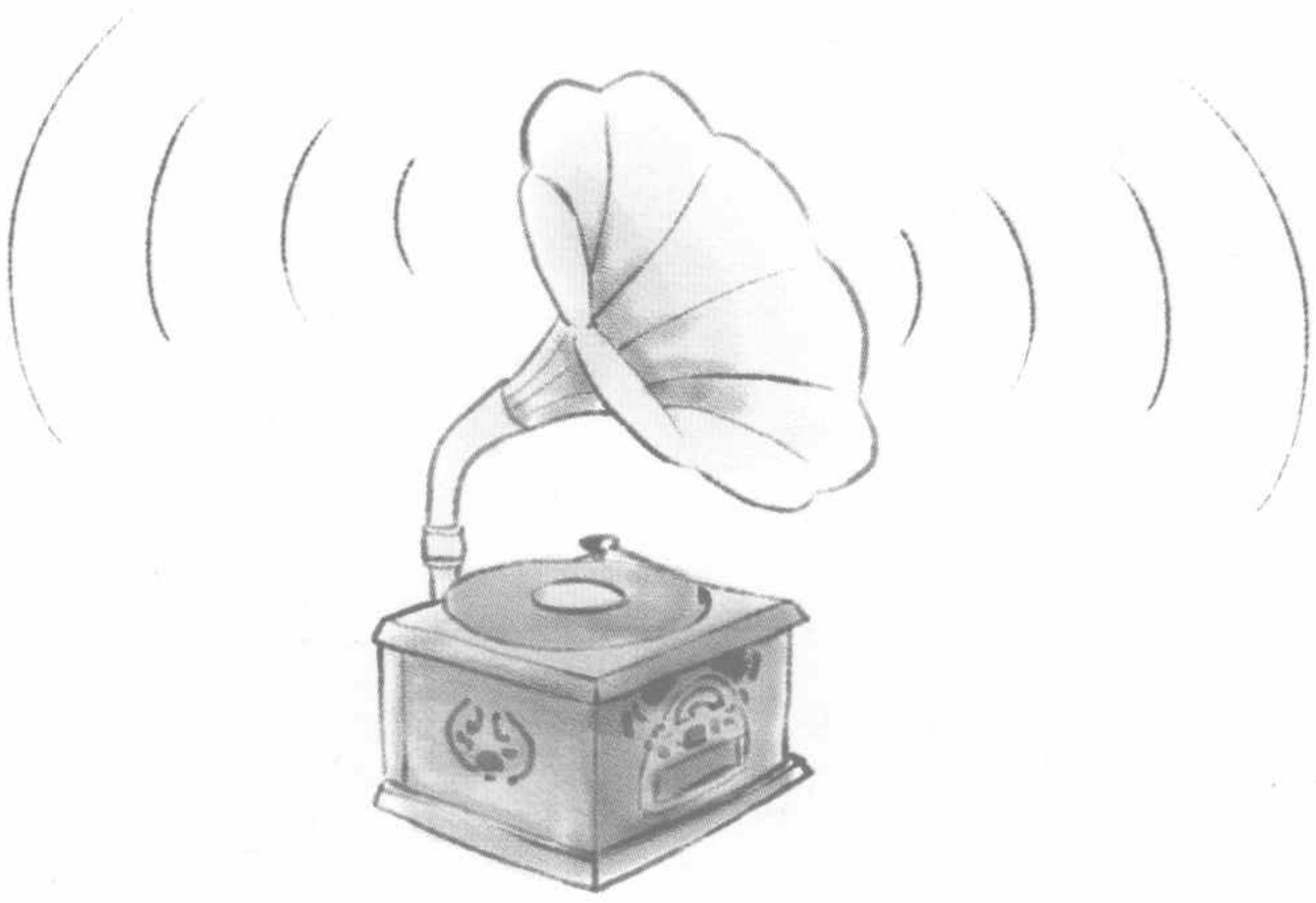
修行四无量心的渐进过程

修习四无量心的对象应该是一切众生——不仅是我们的亲戚、朋友，以及那些友善的人，也包括陌生人，甚至是仇人。因此，修行四无量心应遵循由近到远、由亲到疏、由“有量”到“无量”的次序。

①

刚开始修行四无量心，慈、悲、喜、舍扩散时就像水波，由近及远的过程很明显，但不够有力，很快就会衰弱。



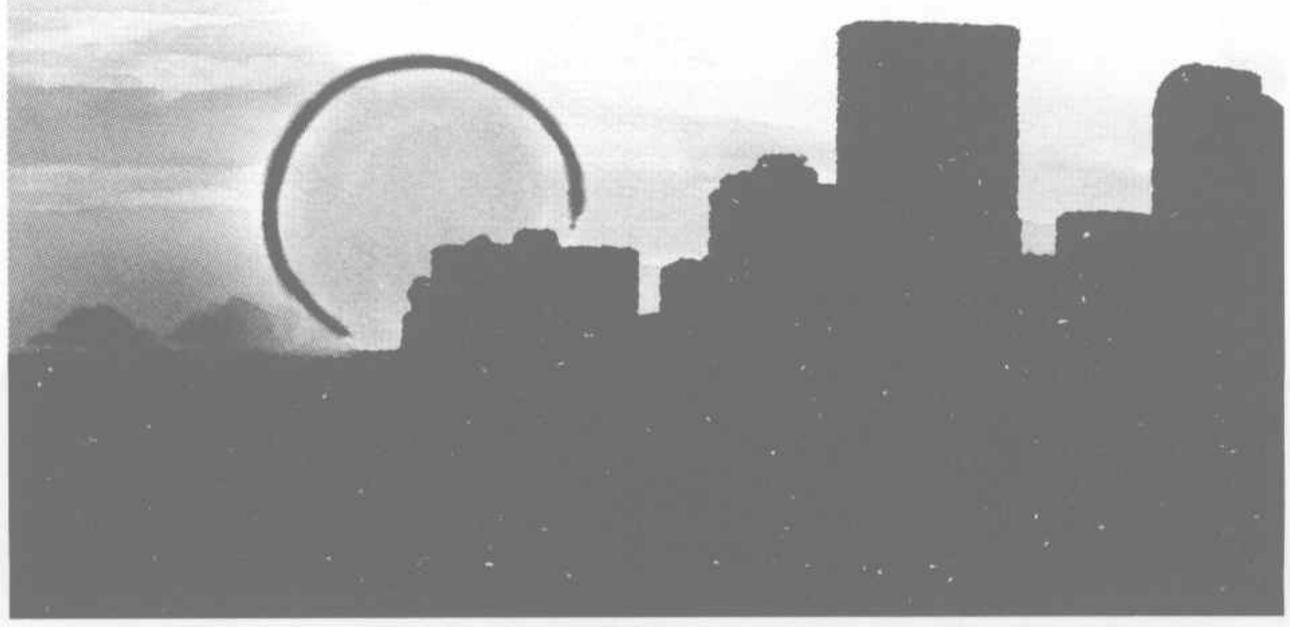


②

修行一段时间后，能力变强，慈、悲、喜、舍扩散时就像声波，速度更快，传播得更远，但是还会衰弱。

③

在修行成功后，对众生散播慈、悲、喜、舍时，就像太阳散发光芒，已经没有先后、快慢之分，光与热也源源不断。



殊胜的利他意愿

特别为了如母众生

这段殊胜的利他意愿偈颂，能增强菩提心的动机，并让我们与观世音菩萨更加亲近。

■ 一切的众生都曾是我们的母亲

佛教里并没有创世传说，一切众生都是从“无始以来”便在轮回中流转。由于轮回没有开端，所以也没有所谓心的起始点，进而成立我们的受生并没有开端。在无穷无尽的时间中，我们转生过无数次，而每一次投生都会有一个母亲。由于投生的数量不可估计，母亲的数量也同样不可估计。因此不能不推到一个结论：一切的众生都曾做过我们的母亲。

还能有谁比母亲更仁慈吗？母亲宁愿自己不吃饱、穿好，也要我们吃饱、穿好；母亲宁愿自己受伤害，也要保护我们不受欺侮。甚至，她宁愿用生命来换取我们的健康平安。如果我们能接受众生都做过我们母亲的逻辑，再想到今生母亲的仁慈，渐而推广至前世之母，又如何能不生起感恩和图报的心呢？

最好的报答，莫过于让这些仁慈的母亲们脱离一切的痛苦，得到暂时和永久的快乐。为拥有这种强大的力量，我们必须迅速地成佛！

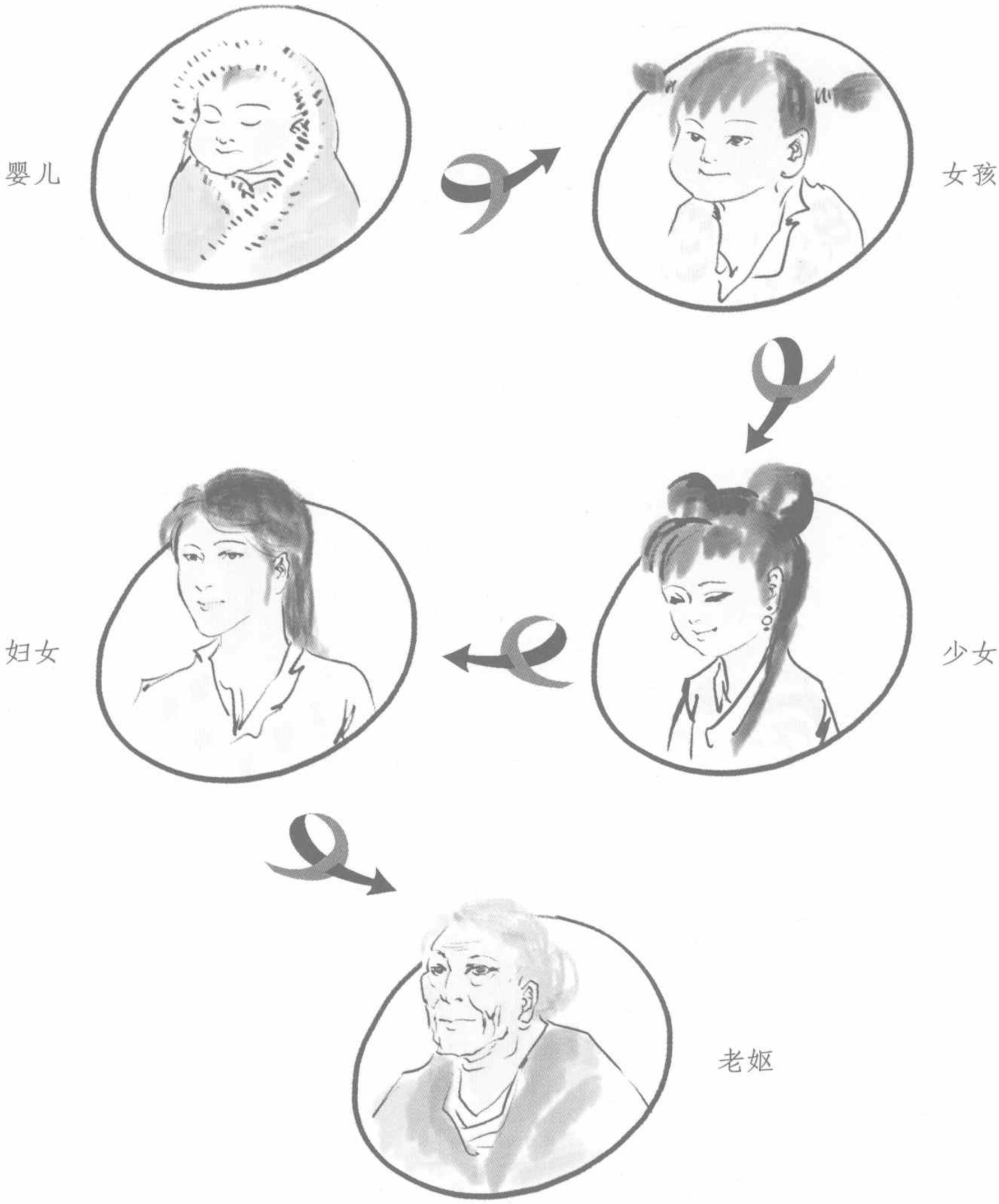
■ 殊胜的利他意愿

这段殊胜的利他意愿偈颂，便是这种渴望的流露。“特别是为了一切的如母有情众生”，这提醒我们，一切众生在往昔都曾经是我们仁慈的妈妈。“我必须迅速地，而且更加迅速地……”，这句话可以用两种方式来阐释。第一种方式中，“迅速地”代表大乘，而“更加迅速地”代表大乘中的密宗；第二种方式中，“迅速地”代表密续中的下三部，“更加迅速地”指的是无上瑜伽部密续。由于我们现在采取的观世音法门是属于“事部”的，因此采用第一种诠释方式。

然后我们说：“……在此生中，获致完整而圆满的成佛珍贵境界。”渴望迅速成佛，是很重要的志向，但我们应该避免“立即搞定心态”，这会让我们的行为变得冒进，而且容易造成沮丧。在发下殊胜的利他意愿后，我们应当开始净化负面业力，并且积累正向的潜力。这就是下面要讲述的七支供。

心的连续性

一个呱呱坠地的婴儿变成一位少女，这位少女最后会变成白发苍苍的老妪。从婴儿到老妇，中间的差异非常大，然而这种变化是具有连续性的，必然经历婴儿——孩童——少女——少妇——老妪的阶段。



心的存在也没有上限。今日之心是昨日之心的延续，昨日之心是前日之心的延续……一路追溯上去，刚从母胎出生的婴儿之心，是其出生那一刻心的延续；而刚入胎的心是入胎前那一刻心的延续。

七支供 1

顶礼与供养

顶礼对于净化傲慢具有特别的益处，供养则能令我们放开执著。它们是七支供的第一二部分。

■ 顶礼

“我以身、语、意虔诚恭敬地顶礼。”七支中的第一支为顶礼，是身体、言语和心的顶礼。如果我们愿意，也可以站起来，将双手合掌在头顶，然后挨个触碰额头、嘴唇（另一种做法是触碰喉咙）和心口，然后跪拜。不过，将我们的双手合掌放置在胸前就已经足够了。这是身体的顶礼方式。

说出这句诗偈颂，就是以言语来做顶礼。

心的顶礼，是我们观想自己被一切的众生所围绕着，他们也正同我们一样，在弯身鞠躬并且致敬，而我们内心中也生起尊崇之意。

顶礼对于净化傲慢有着特别的功效，平时我们高高在上、抬起下巴，现在却让自己的鼻子贴着地板、全身心地拜倒。要卑躬屈膝，一开始会让我们感觉不舒服，但后来我们却会认清，放下“be somebody”的执念是一种莫大的解放。**顶礼也帮助我们对他人的美好特质生起敬意，当我们越能看见并尊敬他人的美好特质时，就越能对存在于自身之中的那些美好特质敞开并开展它们。**

■ 供养

“并献上各种实质与意想的供养云。”这是第二支：供养。晶莹的水碗、新鲜的花和明亮的灯光，这是实质的供养；意念的供养则是我们观想出来的东西。如烟的柳丝、超市中的大桶冰激凌，这些我们喜爱的事物，都可以观想来供养给观世音菩萨。“供养云”，这并不是说一团云上面摆满供品，而是天空中布满供品，就仿佛云聚一样。

我们尤其应该观想供献一切所执著贪爱之物：比如珠宝首饰、名车，以及我们所依恋的人。如果心中盘旋着对某件事物的欲念，就想象那样事物，让它在你心里变得更加美好，然后供献给观世音菩萨。想象菩萨因此而感到愉悦，并体会到大乐。同样的，你也因这一供献行为感到美好。供献我们的亲友、爱人，并不意味着不再爱他们：我们只是领悟到，他们在观世音菩萨的指引下，会比在我们带着嫉妒和占有欲的依恋下更为幸福。

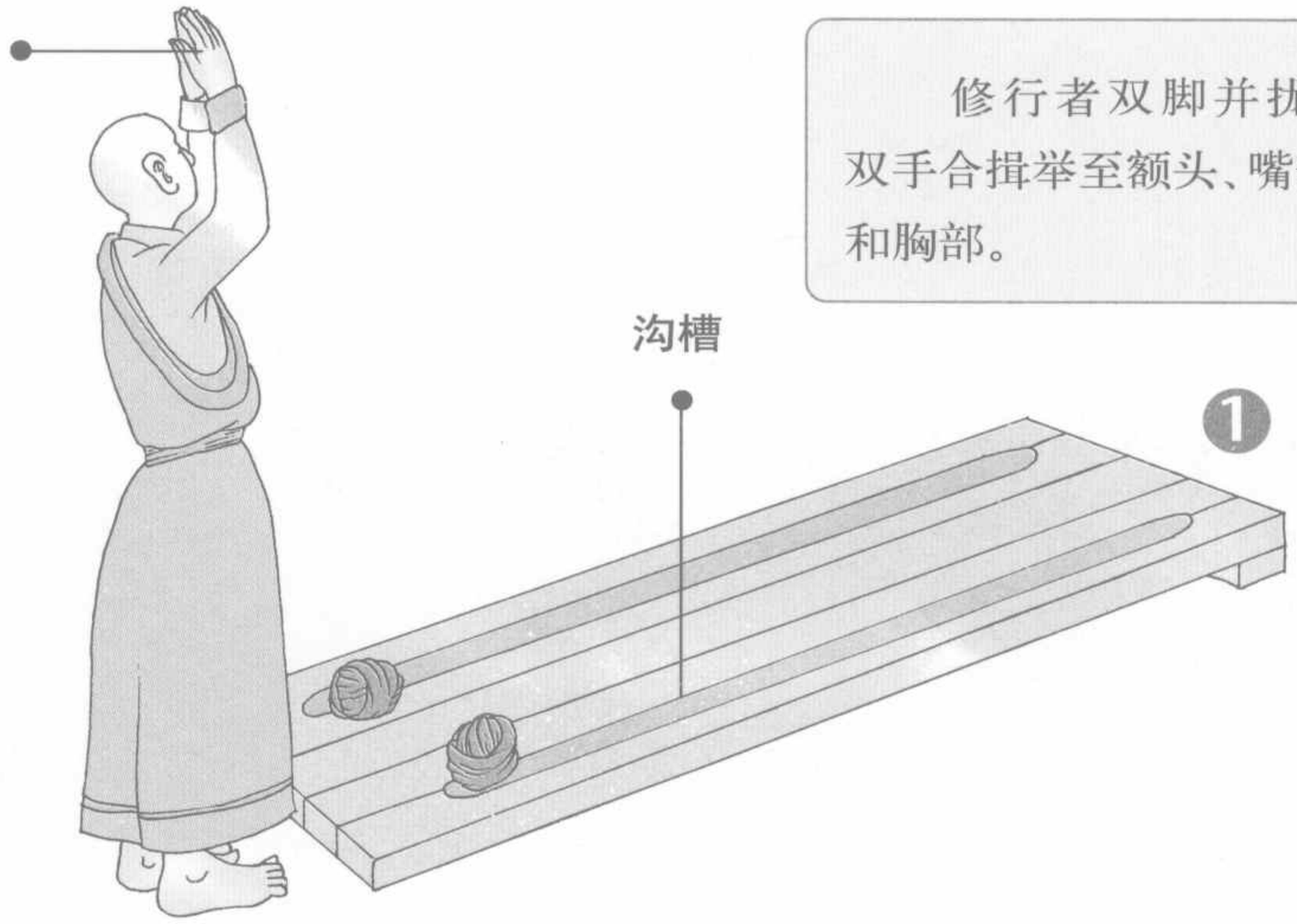
供养会净化吝啬，并在布施时生起快乐。这对修持是不可或缺的，因为和证果有关——从未听说有哪种吝啬的佛或菩萨，无法把他的时间拨出给其他众生。

大礼拜：五体投地的礼拜方式

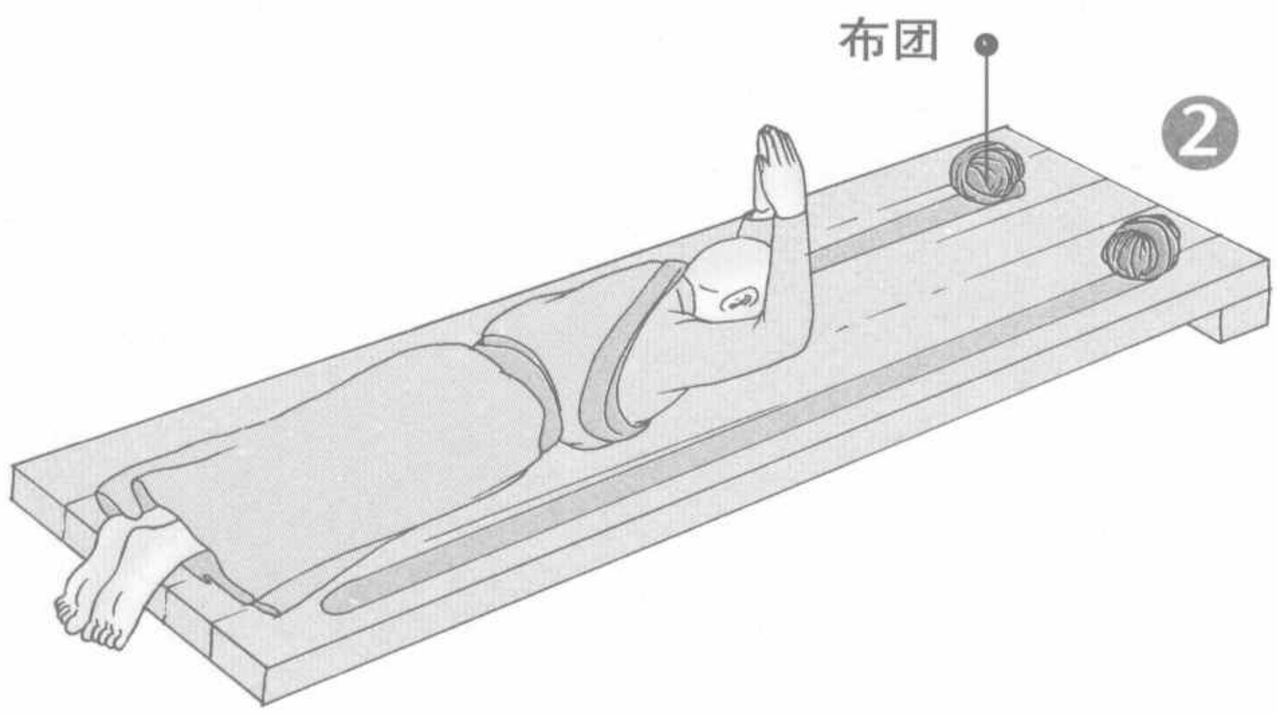
大礼拜又称磕长头，是藏传佛教的特殊礼拜方式。大礼拜须五体投地，以全身伏于地面来顶礼，五体（额头、双手、双膝）代表五毒，借由大礼拜将深重的五毒忏尽。

皈依大礼拜的仪式步骤

外道的合掌方式，是双手掌心贴掌心，手指并不屈入内。但在大乘佛教里，我们应做拇指屈入式的合十。

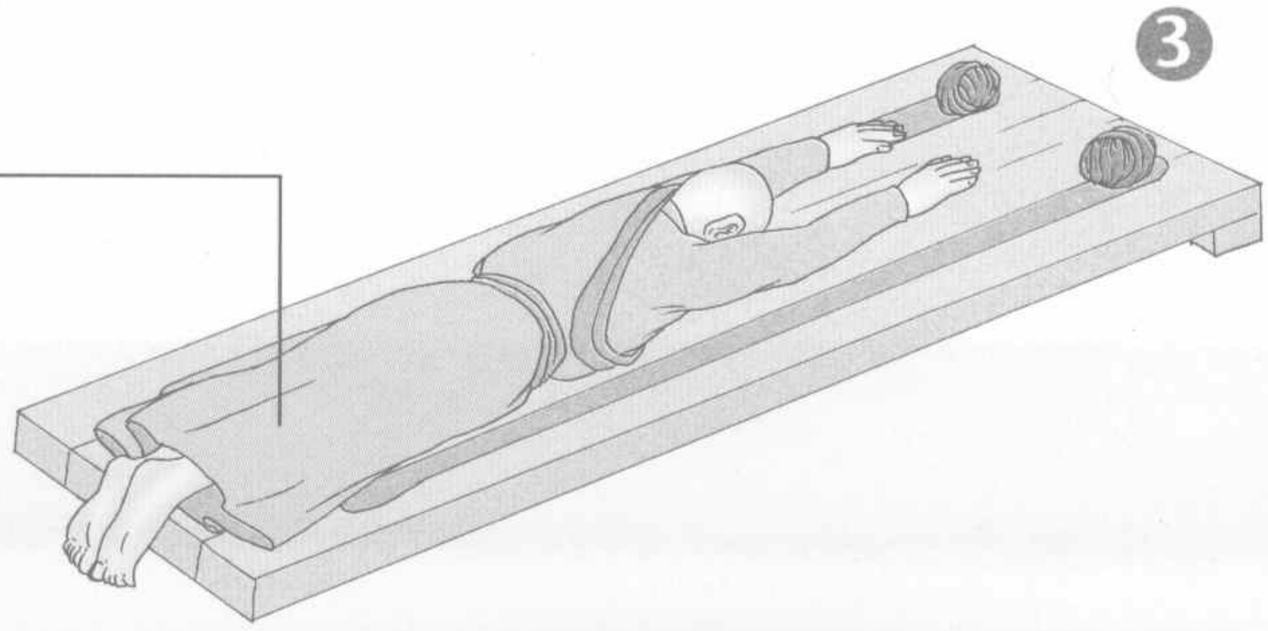


修行者双脚并拢，双手合掌举至额头、嘴部和胸部。



然后相续使双膝、双肘和头部着地。这种动作要重复三次，多在大师和佛像面前拜三次。

一般使用朝拜装置的人（如上）需蹲下用手触摸布团，沿沟槽向前推动至顶部，使双膝、双肘和头部依次着地。



七支供2

揭露负面业行和随喜

揭露负面业行，即我们通常所说的忏悔，它和随喜组成了七支供的第三四部分。

■ 揭露负面业行

“我忏悔自无始以来所累积的一切负面业行。”第三支是揭露负面业行，也称为忏悔。在藏文中，这一支的用词为 shak，意思是“打开”或者“揭露”。**忏悔能帮助我们不再否认自己的过错与问题。我们承认并非自己全部的行为都宽厚仁慈且具有智慧，认知到自己有意无意地，已经伤害了他人并犯下过错。**

在这一支中，我们愿意承认错误，放开对自己声誉的执著，停止为自己提出有力的辩护，并且放弃为了让自己看起来守规矩或无辜，而去将自己的行为合理化。现在，我们不再寻找任何借口或试图攻击对方漏洞，放弃所有这一切，而向自己与观世音菩萨承认：我们确实做错了。

这样做能为内心带来巨大的释放感，因为我们不再继续为我们自觉不好，却对自己或他人做出的事情提出正当解释。

■ 随喜

“并随喜所有圣众与凡夫之功德。”这是第四支：随喜。圣众，指的是已经证悟了空性的修行者，无论大乘还是小乘。他们已经直接觉知了万事万物的实相——固有存在的本性为空。凡夫，就是所有的其他众生，包括我们在内。此处，我们随喜每一个众生的正向潜力与善德。

随喜是对治嫉妒的解药。很多时候，我们对他人的良好特质、能力和德行总是容易生起嫉妒的心，又因自怜、自伤而生起忧郁。而在这一支中，我们不去想这个世界有多糟糕，我们有多令人讨厌、现在的环境又多么无药可救，而是借由思索我们与其他人所具有的正面特质，以及我们与其他人所做的有益行动，来让内心感到快乐。随喜创造出伟大的正向潜力——功德，让我们的内心感到快乐和乐观。随喜也让我们能借着看见众生的善德，而不仅是他们的痛苦和垢染，从而对这个世界有更务实的看法。

净化恶业：四种对治的力量

当我们意识到自己的过错时，此时并无被罪恶感所缠缚的必要，而是应该积极努力地想办法净化从前的过错。佛教提供了四种强有力的对治方式，它们被称作“四力”。



❶ 依止力

借由皈依并发起菩提心来修复关系。

❷ 修复力

进行补救的活动，例如持诵咒语，从事公益服务，布施穷人等。

❸ 悔过力

当我们承认自己的过错时，生起悔过心。

❹ 誓愿力

承诺未来要避免重蹈覆辙，至少在一段能合理达成的时间内守持誓言。

七支供 3

请佛住世、请求传法和回向

在这里，我们恳请佛陀与师长长期住世和教导我们，并将一切正向潜力回向众生。

■ 请佛住世

“请您住世直至轮回止息。”这是第五支：请求佛陀和我们的心灵导师能够长久地住在这个世间，并且引导我们，直到我们和所有众生的生死流转止息为止。这净化了我们在和灵修导师连结时所制造的负面业行，并帮助我们赏识生命中所出现的圣众。在此，我们想象将象征着长寿的十字金刚交杵供献给观世音菩萨。这个长寿的象征，我们经常能在寺院内上师的座位前方看到。

■ 请求传法

“并为有情众生转法轮。”第六支是请求老师以及佛与菩萨来教导我们。这能令我们珍惜师长，不会将老师视为理所当然，而在内心中生起未来要领受法教的愿望。同时，这也净化了我们在与上师，或和佛陀、菩萨连结时，所制造的负面业行。

请求导师长久住世并传法是很重要的。在忙碌的生活中，我们轻易便忘记他们是如何珍贵和重要，以及引领我们走向修道的仁慈，从而失去修持的灵感，也变得漫不经心。然而，当这些事在我们心中占据显著的地位时，善用宝贵人身的能量，便会自然流泻而出。

■ 回向正向潜力

“我将自己与其他众生的一切功德回向予无上菩提。”第七支是回向。“无上菩提”，指的是佛陀的全然证悟。回向自己和其他众生的一切功德，能为我们带来喜悦。当我们为自己与其他众生的证悟成佛回向时，这包括回向让我们仍在生死流转时，能拥有一切有助于修行的因缘。**我们平时所做的功德，好像散落在地上的钱一般，恶行的风一吹便散；然而回向能帮我们将功德存入银行，从此永不会被嗔心或邪见阻挠或摧坏。**

或许我们会觉得：我们的功德那么少，为什么还要回向给他人？但正向潜力并非蛋糕，分出去一块便缺一角；而是我们越和他人分享，便越发广大。

回向：讨巧的修持法门

一支小小的蜡烛，能够将黑暗的小屋照亮，让屋内的众生都得到光明的慰藉。但它自身的光亮，却并不因此而减少分毫。



当我们用内心的蜡烛——回向，来照亮他人，甚至点燃他人心中的蜡烛，我们内心的光明非但没有半点损减，而且会看到这个世界比平时更光亮了百千万倍。

曼达供养

将整个宇宙都献作贡献

曼达供，是怀着将世界和其中一切美妙事物都献出的感觉，来对圣众和师长们做的供养。

■ 曼达：宇宙的微缩

曼达供养其实是纳含在供养的那一支中。当献上曼达的时候，我们想象将整个宇宙以及其中一切的美妙事物都献作供养。

在古代印度的宇宙论中，中央是须弥山，周围是四大洲和八小洲等。因此，献曼达的曼达盘以及简略此环节的曼达手势，都象征着以须弥山为中心的宇宙。献曼达，意味着我们并未和通常一样，将世界与其中的一切都献给我们的“我执”，而是反转过来，将其献给佛与菩萨，来表达对他们的引领与教导的感激。这样做能在内心中创造一种富足的感受：“我将世界献出去，却没有任何失落的感受，而我做这件事，在诸佛心中创造了那么多的喜悦。”

■ 外曼达和内曼达

此处曼达供养有两句诗偈。第一句中，我们供养外曼达——实体宇宙和其中一切美好的事物。此时，宇宙被我们想象为一处净土，是一处万物都令人喜爱、众生安宁祥和的佛国。在这个境地，我们具足一切有利于修持佛法的因缘，并怀着这样的热望供献曼达：“愿大家都能在这处净土过得愉快，能在良好的条件下修持。”

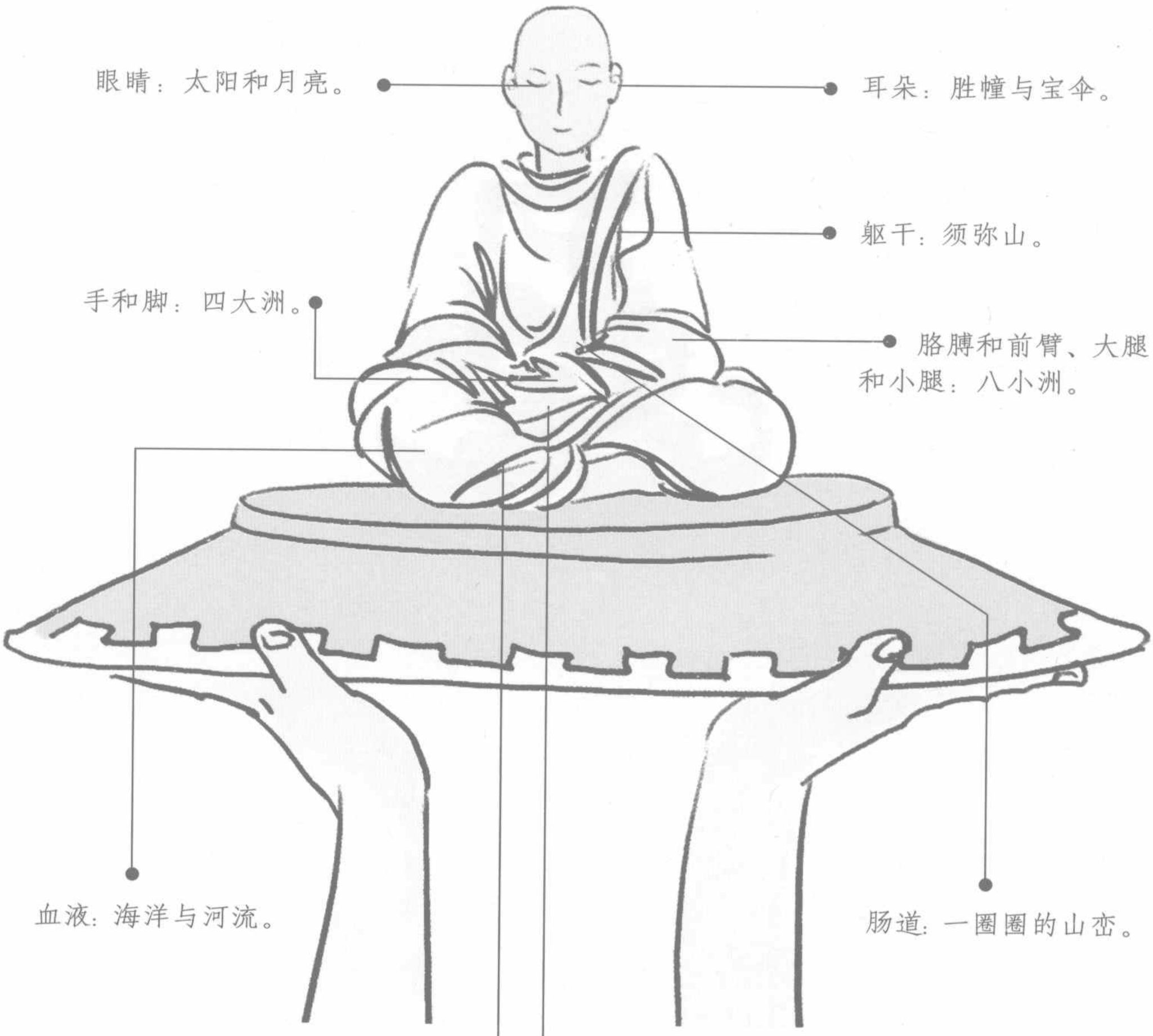
第二句是供养内曼达。此处，我们供养自己的身体——想象它本身变成了曼达，然后献出去。同样地，我们在观想中，将身体各部分转化为美丽的物品，然后献给三宝。这样能减轻对自我的执著。

接着，我们献出执著、嗔恨与无明的对象：朋友、敌人、陌生人，以及我们的身体、财富和乐趣。“乐趣”指一切我们享用并且容易执持为“我的”东西。“我献上这些东西而没有任何失落感。”这句话有重大的含义：我们总是害怕给予，生怕再也不会拥有。必须去除布施为贫困之起因的观念，并了解从业力法则而言，施予能在未来带来财富，在当下也带来极大喜悦。

“请怀着信心接受它们，并鼓舞我和其他众生，都能从三种有毒的心态中解脱出来。”这三种心态为无明、嗔恚和贪著。

内供养：供奉出我们的身体

供养内曼达就是供养自己的身体——想象它本身变成了曼达，然后献出去，这样做能减轻对自我的执著。在观想时，我们将身体各部分一一解析想象。这种做法创造的正向潜力，在我们死亡时带来的帮助，会比这个肉身大得多。因为死时，身体从不会跟随我们，但是功德却会。



祈愿文

向自己内在的潜力祈求

有些事情会因为心的力量而发生。当我们真心实意地向圣者们祈祷时，有某种力量就会被传达。

■ 向菩萨祈请智慧的加持

从偈颂上看，仿佛我们正在拜托观世音菩萨为我们做这样那样的事情。**然而实际上，我们将观世音菩萨投射于自身之外，也就是将自己的潜力与美好德行投射于自身之外，然后向这种潜力提出请求。我们也请求身为菩萨的圣者，他们具有平凡众生所没有的灵性了悟。**

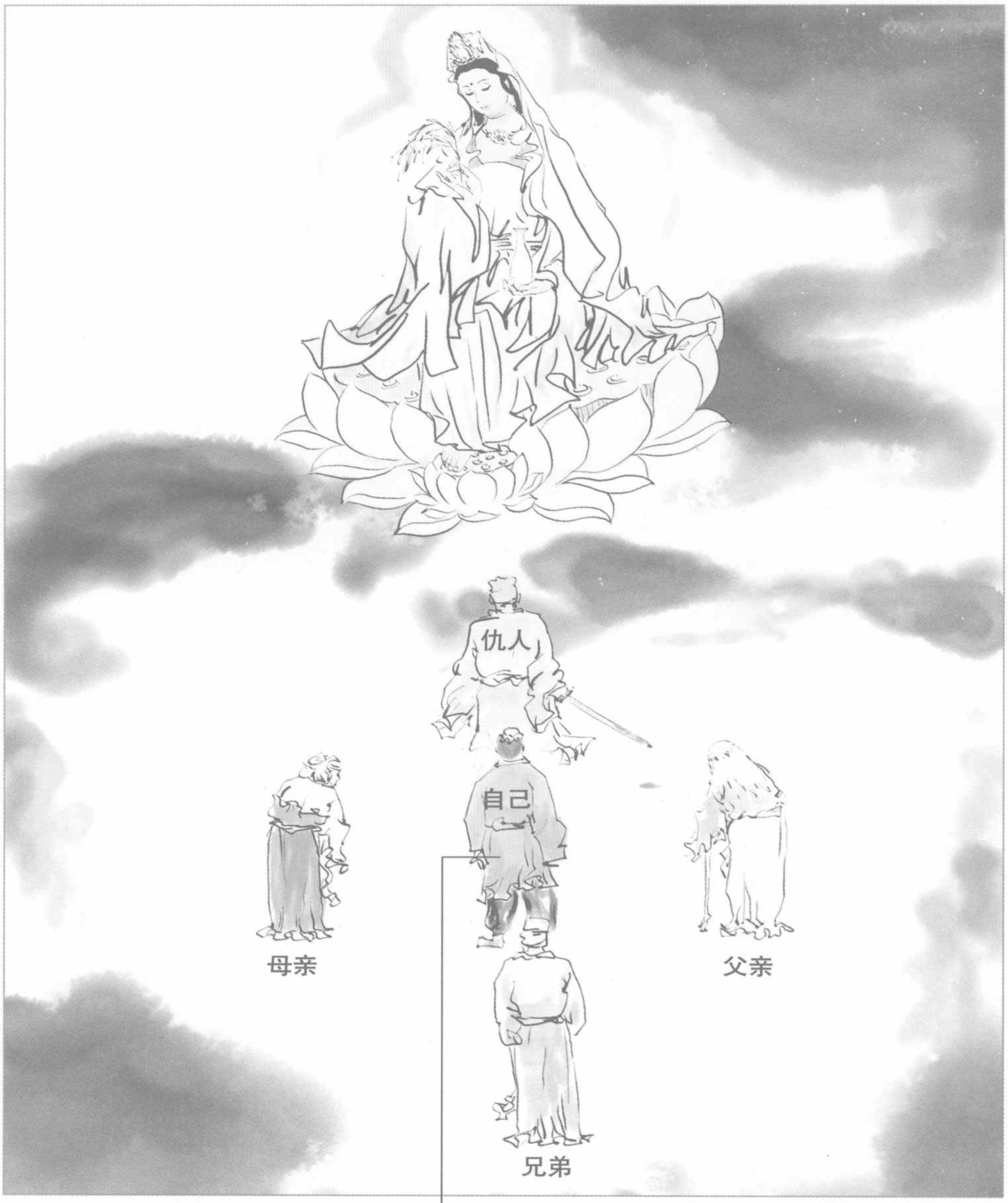
“哦，圣者，慈眼尊。”此处，圣者指已经获得见道及以上成就者。身为慈眼的圣者，以慈悲心看着每个众生，而非带着轻蔑或嘲笑、高傲或责备。“您是慈悲的宝藏。”他具有丰沛不绝的慈悲，如一张没有底限的信用卡。“我向您祈请，请您倾听我。”观世音菩萨无时无刻不在关注我们，而我们却通常忽略。因此，真实情况是，我们从电视、工作和网络中抽出时间来关注观世音菩萨，倾听他的教诲。

“请您引导我和一切六道中的众母亲和众父亲。”这包括了六道中一切的众生，我们希望他们都能获得快乐。“自轮回的大海中，迅速获得解脱。”我们陷于轮回中所有令人不满的状况，唯一能解救我们的，就是领受观世音菩萨的法教并奉行。“愿那广大而深奥的无上醒觉之心能成长。”这是指菩提心，包括广大的菩提心和深奥的菩提心。前者就是慈悲，后者则是证悟空性的智慧。“以您伟大慈悲的泪水，请您涤除所有的业力与妄念。”妄念指恼人的心态与负面情绪，即八万四千烦恼。业力则是我们在烦恼的影响下所进行的有染污的行动。“请您以慈悲之手引领我与轮回者们到大乐之田。”我们真正抓住的是法教，并在心中生起。

“请求您，阿弥陀佛与观世音菩萨，在我生生世世都能成为善知识。”阿弥陀佛是极乐世界的领袖，我们请求他与助手观世音菩萨，在生生世世都显现为我们的精神导师。也愿他们“彻底指出真实不虚的纯净修道，并迅速地将我们置于佛地。”

祈祷心目中的观世音

当我们向佛或得到了高深证悟的圣者祈请时，他们便能在灵性上帮助我们。



● 当我们和圣众在一起，或者站在他们曾经证悟的地方时，我们的内心会打开。我们对佛菩萨的功德怀有越多开放和信念，并且念诵这个祈祷文越多次，内心便会对那种启发或加持更加敞开。

净化阶段

净化并领受加持

在这个阶段中，我们观想观世音菩萨就位于我们前方、头顶上方或心轮中，并流出甘露与白光净化我们的罪障。

■ 净化并领受加持

这一阶段需做如下观想：观世音菩萨自前方虚空中降临至你的头顶上，和你面向同一个方向。仿佛观世音菩萨现在便是你的延伸，安住于你的头顶上，怀着宽容俯视着你。在你的身边环绕着无数众生，而每一个众生头顶上，也有这样的一尊观世音菩萨。每一个菩萨心间，有一朵娇小、平放的莲花，上面安置着一个平坦的月轮。

种子字“舍”笔直地站立在月轮中央，它是观世音菩萨智慧与慈悲的遍知心意之精要。换句话说，菩萨所有的证悟都化作这个“舍”字。它放射着光芒，由长咒的种子字所围绕，它们立于靠近月轮的边缘之处。在长咒与“舍”字之间，立着六字大明咒的种子字“嗡玛尼呗美吽”。观世音菩萨、莲花、月轮、咒语种子字、“舍”字，皆由光芒四射的亮光构成。

从咒语种子字与“舍”字中，有许多代表观世音菩萨大乐遍知心意的自性白光与甘露汩汩地流入你自身（其他众生亦如此），渗透到身体的每个细胞。你的身或心中，无处不接触到这慈悲的光与甘露，整个神经系统都体验到温柔的大乐，我们在其中感到全然的心满意足。

这种光与甘露彻底净化了我和所有众生的烦恼、罪业，以及疾病和障难；同时充满了成佛渐次道的一切了悟，尤其是观世音菩萨的爱、慈悲与智慧。

依你愿意的次数来持诵咒语，同时进行这个观想。如果暂时做不到同步，先花些时间单纯专注于观想，准备好之后再加进咒语也可以。无论你是朗诵还是默念，至少应该有嘴唇的轻微动作，以免阻碍咒语对气脉的净化作用。

■ 观想的重点

观想的一个重点是让光和甘露流入自身。别用尽力气试图想用肉眼看到它，也别太勉强要尝试感受大乐，只要放轻松，让观世音菩萨的慈悲与大乐能量充满你就好了。大乐减轻了负面业力的重担，反而能让我们感到更加心满意足。**拥有一颗知足、平静的心，我们对生命的态度与行动便转化了，也会以更多的尊重来对待他人，并更加慷慨。**

净化身和心

我们往往误认为，自己已经造下那么多的罪障，应当感到罪恶与自责，还有什么资格感受到大乐呢？但罪恶感又如何能抹去负面的业力？事实上，通过真正认识到错误，心生悔改并祈求菩萨的加持，罪障便能得到减轻甚至消除。



来自观世音菩萨的透明甘露从我们的顶门进入，将黑色液体和脓血等冲刷出去。

将自己的身体观想成一个透明的容器，里面装满了黑色的液体以及污秽脓血等脏污之物——代表着我们的负面业力。

通过这种观想，我们的嫉妒和嗔恨心也以青蛙和蛇的形状流出体外。

收摄

与菩萨的德行合而为一

这个修持部分能让我们感觉自己和菩萨、灵修导师非常的亲近，与大乐、空性的智慧非常亲近，与佛、法、僧非常亲近。

持诵咒语后，立下坚定的志向："我将以有意义的方式度过一生，并怀着为一切有情众生的利益而证悟成佛的动机来采取一切行动。"然后观世音菩萨便收摄入你自身。全神贯注地感觉身体被清净，透明得如同无瑕的水晶般，你的心与观世音菩萨诸如慈爱、慈悲、安忍、智慧等的德行合而为一。

这是个相当深刻的心理学方法。首先，设想观世音菩萨在我们面前。接着，我们皈依、发菩提心、创造正向潜力并净化负面业力，借由祈请立下最高志向，净化与领受观世音菩萨的启发。现在，观世音菩萨收摄入我们自身，这展现了菩萨来自我们的心：观世音菩萨的存在乃依于心，也和心有关联。

你可以把仪轨当做上师相应法来修持。这表示要禅思观世音菩萨不只是一切佛、法、僧的体现，也是根本上师的自性。在佛法的修学中，"根本上师"就是最能令我们的心得益与进步的一位师长。这不需要你刻意决定，而往往是时机一到，你自然知道的。大乐与空性的般若智慧，以各种各样的形式出现，既可以显现为观世音菩萨，又可以显现为我们的灵修导师。当我们思及老师具有与观世音菩萨相同的自性时，将会更加留心他（她）所给予的教授，也会更密切地遵循老师的指导。这能帮助我们更认真地看待教法，并更加勤奋地修持。

将灵修导师视为观世音菩萨，并非表示我们在他（她）身上投射各种各样的幻想。比如，"我的老师是佛，因此我不需要告诉他任何事，因为他有神通知道一切"。也并不意味着我们崇拜老师的个人魅力。否则只会导致困惑与失望而已。

当观世音菩萨融入我们自身时，我们感到观世音菩萨、三宝、大乐与空性的般若智慧，以及灵修导师的超凡面向，全部融入了我们自身。在禅修结束的时候，借由念诵并禅思仪轨结尾的回向偈，将修持的正向潜力回向。

根本上师：成就无上佛境的因

根本上师和依止上师的概念，是佛教的基础概念。所有佛法的成就，无不源自依止根本上师。



师长与根本上师

所有师长的体性都是一体的，即自己的根本上师，所以不会有“顾此失彼”的过失。





第伍章

伟大的修心法门

自他相换

自他相换是藏传佛教中一种伟大的修心法门，它被视为具有勇猛力量的修法。自他相换包括自他平等和自他交换两个内容。《入菩萨行论》中说："如果有人想要迅速地救护自己和他人，那么，他应当修持这种名为自他相换的无上秘诀。"

图版目录

法器：堪能受法的优秀弟子 181
传承的重要性 183
以修持菩提心闻名的寂天菩萨 185
菩提心：宛如太阳之光 187
改变内心，境随心变 189
对佛法许下坚固的承诺 191
对亲人、仇敌和陌生人的思考 193
修持“平等之心” 195
我们的一切都仰赖众生成全 197
众生和我们是一体的 199
自我的小星球 201
服务他人，利益自身 203
自他相换：取与舍 205
“取”的修法 207
“舍”的修法 209
座下修持：功夫在平时 211
毅力犹如流瀑 213

自他相换

藏传佛教中伟大的修心法

生起菩提心有两种方法，其中一种是“自他相换”。在藏传佛教旧噶当派中，它往往被作为“密封法”隐藏传授。

■ 七因果与自他相换

有两种修心法能让我们生起菩提心，一种是“七因果”，这是通过认识到一切众生都曾做过我的母亲，现在他们沉沦于生死苦海中，我义不容辞担负着这救度一切母亲的责任，来发起菩提心；另一种就是“自他相换”。

“七因果”的源头是释迦牟尼佛，他将这个法门传给弥勒菩萨，然后弥勒菩萨传给无著菩萨，最后传承到苏门答腊的金洲大师处；“自他相换”的源头也是释迦牟尼佛，他传给文殊菩萨，文殊菩萨又传给寂天菩萨，最后代代传至金洲大师。于是，两支伟大的修心法门就在金洲大师处汇流了。而金洲大师有一位了不起的弟子：重新整顿了西藏佛教的阿底峡尊者。

从印度来的阿底峡尊者开创了旧噶当派，并将这两支法门传了下去。但在漫长的岁月中，“七因果”修法一直被公开讲授，而“自他相换”却作为“密封法”来隐秘地传授给“法器”——具备资格的弟子。因为对于“非法器”而言，这种修法并不是那么容易被接受。直到格西切喀瓦的时代，“自他相换”才被公开和传扬。

■ 勇猛的修心诀窍

“自他相换”被视为具有勇猛力量的修法。它其实分为两个内容：自他平等和自他交换。正如《入菩萨行论》中所说的，“如果有人想要迅速地救护自己和他人，那么，他应当修持这种名为自他相换的无上秘诀”。这是一种相当特殊的法门，我们如果依照它去修行，就能获得五种特殊的利益。

首先，通过自他相换，我们能获得世间的很多利益和安乐；然后能导向成佛之路。佛、菩萨在定中所证得的空性，与小乘的阿罗汉、辟支佛一模一样，但后者之所以没能成佛，正因为没有自他相换之力；在忏悔罪障上，自他相换的方法能见效迅速而且干净利落；而在积集资粮上又特别的殊胜。当初，弥勒菩萨比释迦牟尼佛更早几劫发起菩提心，但后者却更早成佛——正因为他多次修习自他相换；最后，从修行密法的角度，自他相换也是最方便的。

法器：堪能受法的优秀弟子

在西藏有一种传说，雪狮子的乳汁，如果用普通器皿去装，器皿就会自动裂开；只有宝皿才能够盛装雪狮之乳。同理，完美的弟子应该具备五种资格，才堪称为“法器”。



合格弟子的五种品质

1. 有公正心而无门户之见。 一个正直的弟子，不应该因为私心而排斥别的佛教宗派，否则学习很难得到进展。

2.具备一定的分辨能力。 除了正直，弟子还要有一定的智慧，足以明白什么是权益的说法，什么是究竟的说法，这样才能通晓佛法之间相互并不矛盾。

3.有学法的兴趣和决心。 因为单有智慧和正直，却不想学法，也不算是完美的弟子。

4.对师长和佛法有尊敬的心。 如果缺少敬意，就不可能真正投入学习。

5.专心学法。 如果心公正、有慧力、想学法，又对师长尊敬，但学法时不专心，仍然不会有所成就。

《入菩萨行论》

讲授“自他相换”的伟大著作

印度的经典论著当中，提到视人如己，自他交换的修心法门者，最具权威的要数寂天所著的《入菩萨行论》。

■ 传承的重要性

我们为什么要注重传承？**因为佛法上的成就不只是依靠学问，也需要传承的加持因素。这种加持力，便来源于清净的传承源流。**更重要的是，我们凭借什么来区分他人胡编乱造的“伪法”和真正来源于佛陀的清净法门呢？历代的师承源流便能成为一把分判尺，从历代师承列表，我们能得知法源未曾中断过，而且知道它没有被污染过。因此，依师是如此的重要，我们又怎能指望自己通过看书而成就呢？

■ 舍位出家的王子

在所有关于“自他相换”的印度典籍中，最具权威的无疑是寂天菩萨所著的《入菩萨行论》了。寂天菩萨是古代印度南方一个国家的王子，原名寂铠。六岁的时候，王子从一位大瑜伽师那里求得了文殊菩萨的灌顶和修持法，通过精进的修行，多次亲见文殊菩萨，得到他的灌顶和传法。

国民们非常爱戴仁慈聪慧的王子，希望他长大后能继承王位、好好处理国政。老国王去世后，就在王子登基的前夜，寂天菩萨做了一个梦。他看见王位宝座上坐着文殊菩萨，文殊菩萨告诉他：“孩子！这是我的位置，我是你的上师，你我师徒二人共坐一座，是非常不合道理的。”意思是，你不应该登上王位，因为贪著世间的荣华富贵是不合理的，你应该选择修行。

在另一种说法中，王子梦见了具有大悲心的度母。在梦中，度母用开水给他灌顶。王子问：“您为什么用开水给我灌顶呢？”度母回答：“授予王权的灌顶之水，和地狱的铁水毫无差别。我用开水给你灌顶的含义便在于此。”

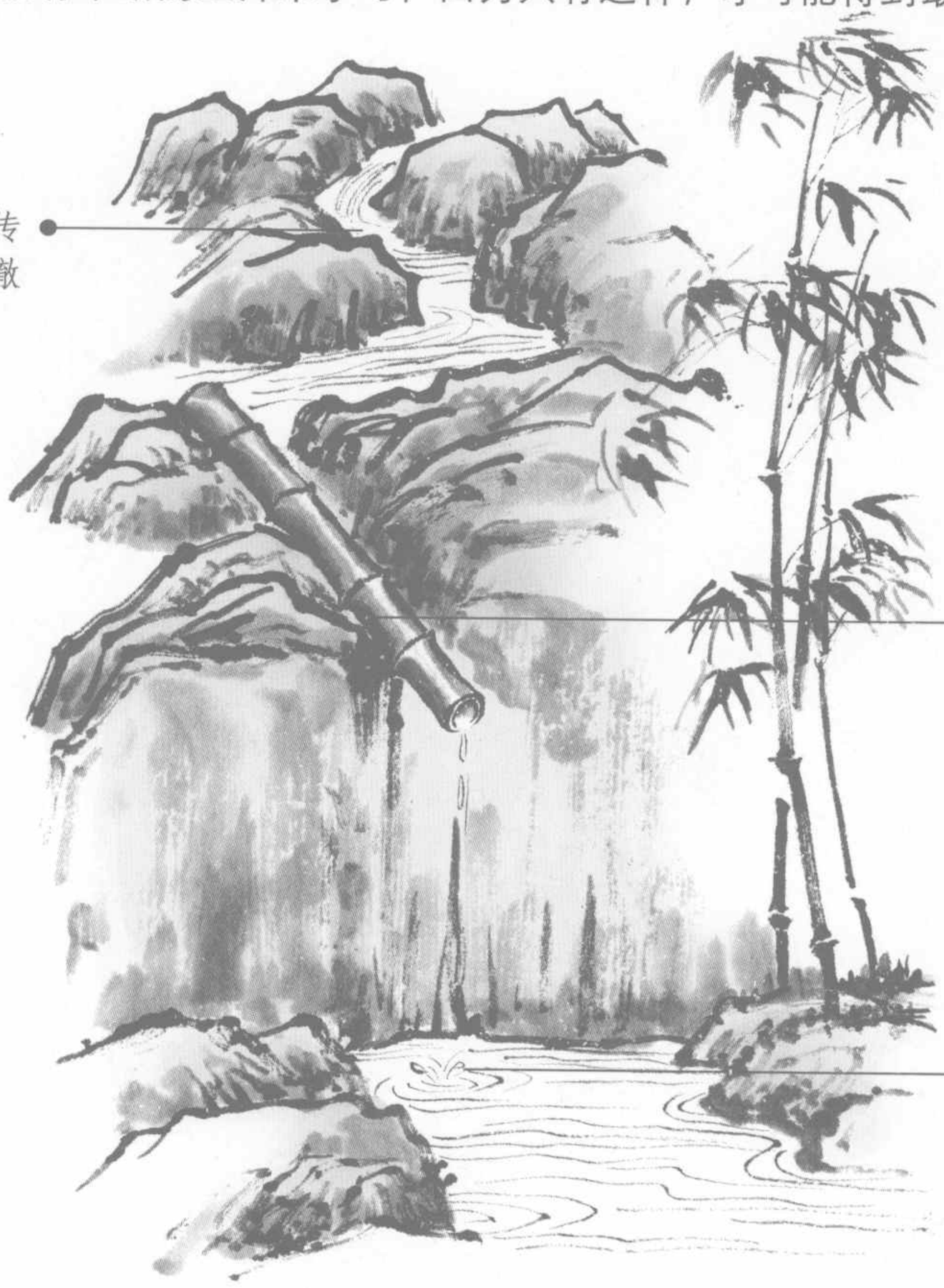
就这样，王子舍弃了世间的尊荣，次日没有登基便逃走了。在游历了东印度之后，寂铠来到著名的那烂陀寺，在班智达“胜天”的座下出家，法名“寂天”。

■ “三事比丘”

按理说，王子从小被文殊菩萨教导，所学的佛教理论、证悟的境界都很深。但他到寺院以后，却表现为一个非常普通的僧人，除了吃饭、睡觉和上厕所，别的事情统统都不做。时间一长，便被寺内的僧人们讥笑为“三事比丘”。

传承的重要性

藏传佛教非常注重法脉传承，无论显密佛法，都要依自释迦牟尼佛起直到自己上师之间丝毫没有中断的上师来学习，因为只有这样，才可能得到最正确无误的教法。

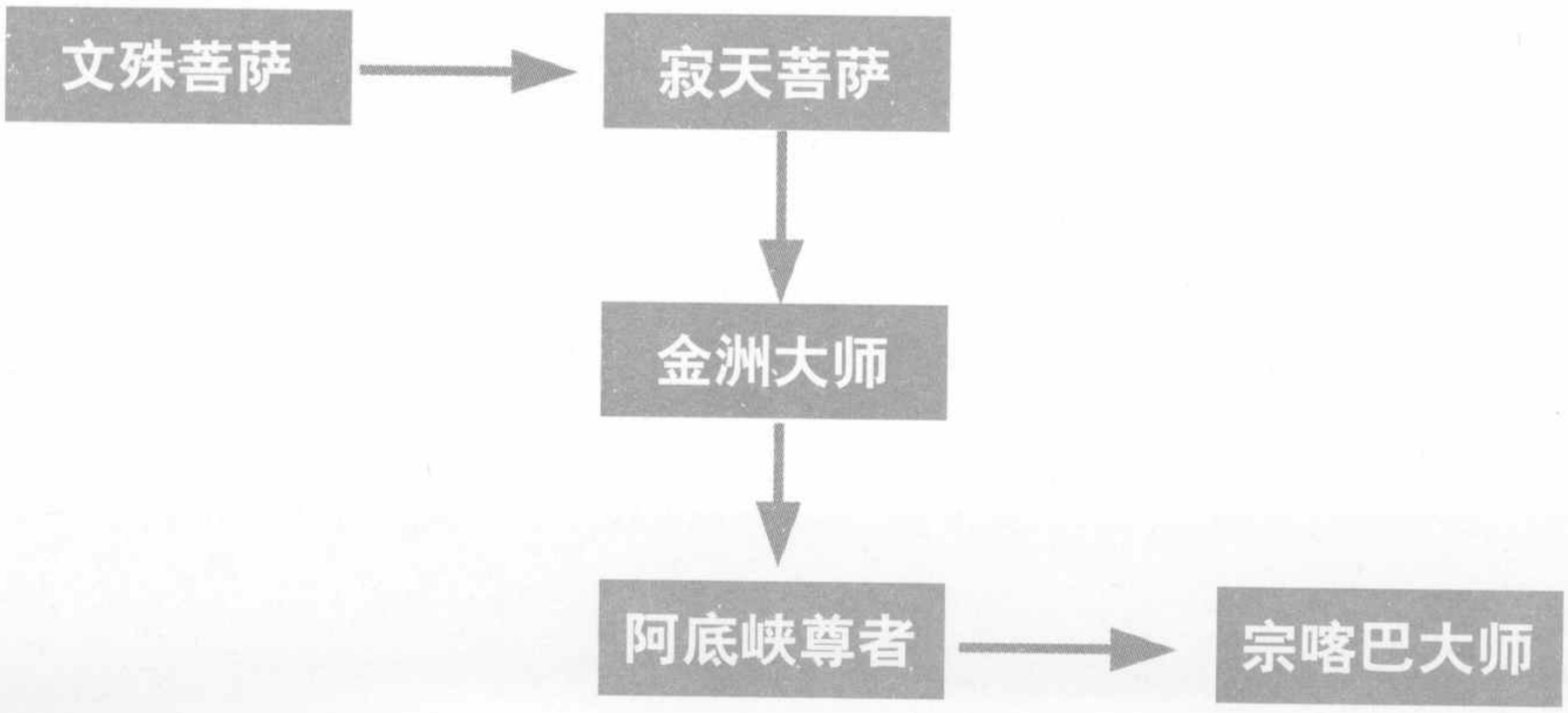


佛陀的传授，犹如清澈泉流的源头。

历代祖师的奉行、传授，就是这首尾相连的竹管。

这水潭中的水，便是经历了代代相传、清澈且毫无掺杂的法流。

“自他相换”的传承源流



后来，僧人们想要撵走他。由于寂天毕竟是王子出身，众人还是有些畏惧，便想换一种婉转一点的方式。那烂陀寺是一所类似佛教大学一样的大寺院，寺内每一位法师都会上座说法，要是不能讲法，就无法继续待在寺院。于是，寺院便安排寂天菩萨在大庭广众下背诵经典。

寂天论师便应允了。轮到他诵经的那一天，那些人在诵经会场上故意搭起了高座，而没有安设上座的阶梯，会场中挤满了想看他出丑及对他有些怀疑的人，寂天菩萨并不在意这些，很自在地登上高座，问道："请问要背诵已经听过的论典，还是没听过的？"

大众故意回答"没听过的"，存心看他笑话。于是，寂天菩萨在法座上开始念诵从内心中流出的论著——《入菩萨行论》。所有人都被这部闻所未闻的伟大著作震撼了，然而，当念至第九品三十四颂，"若实无实法，皆不住心前，彼时无他相，无缘最寂灭"时，寂天菩萨从法座上渐渐升高，腾空而去。

台下得到"不忘成就"的班智达们将寂天菩萨的讲法记录了下来。从此，《入行论》在印度得到了广泛弘传。

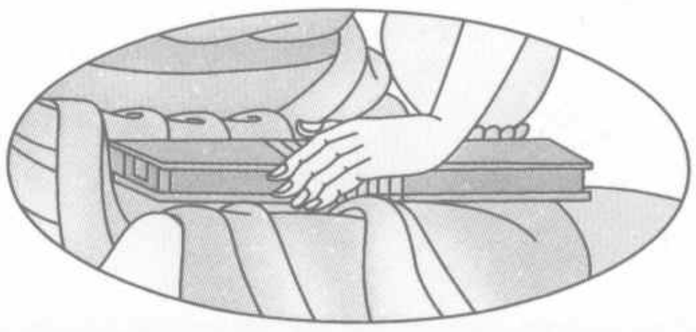
■ 给予我们的启示

从这个简短的传记中，我们会得到几点启示：第一，世间的富贵、地位并不是圆满的，否则王子又何必舍弃王位去出家修行呢？第二，有很多人外表看起来普普通通，但可能却有很广阔的心灵和深湛的修为，因此，在对待一同修行的道友和其他人时，我们应该怀着清净的心。在和他人接触的时候，多去观察别人的优点，而不是寻找缺陷——别人身上纵使表现出不足之处，也是为了让我们自己警惕、不要犯下同样的错。如果常常观察别人的缺陷，而不是反省自己的缺点，就容易滋生骄傲自大的情绪，也很难培植福报。

以修持菩提心闻名的寂天菩萨

寂天菩萨著作的《入菩萨行论》，是藏传佛教所有宗派都共同推崇的论典。在藏地，有些修行人以毕生的时间来讲习、演说、修持这部论著。所有教派的佛学院，必定有一年课程是关于对《入行论》的学习和研讨，而所有的学僧，都需要将《入行论》中的一千多个偈颂牢记在心。



头饰	持物	手印
		
头戴一顶班智达帽，象征其渊博的学识。	左手按压一本长条经书，象征他正在诵经说法。	右手前伸，作辩经状。

《修心七义》

对心灵潜移默化的特殊法门

这不是一本复杂而理智型的论著，而是一本可以直接应用于我们每天生活的实修要诀。

■ 格西切喀瓦和《修心七义》的故事

之前我们讲过，在切喀瓦的时代，“自他相换”被广泛地传扬开。现在我们就说一说切喀瓦的故事。

来自印度的佛教大师阿底峡在印度、尼泊尔、克什米尔和西藏等地都有无数弟子，而所有弟子中最杰出的就是仲敦巴了。仲敦巴是一位伟大的修行人，因为他的仁慈和努力，才有西藏噶当派的出现。有一位弟子继承了仲敦巴的修心法世系，就是博多瓦大师。而他的弟子中有两名分别被称作太阳和月亮，就是朗日塘巴大师和霞洛瓦。

《修心七义》这本诠释“自他相换”的伟大著作的作者—格西切喀瓦，出生在宁玛派一个大密宗师的世系中。他学了很多法教却仍然不满足。在一个偶然的情况下，他听闻朗日塘巴所讲的《修心八颂》，因此对修心法门产生了浓厚的兴趣。于是，切喀瓦前去拜访朗日塘巴，但当时大师已经逝世。幸运的是，他遇到了正在讲课的霞洛瓦。

第二天，当僧侣都出去化缘的时候，切喀瓦看见大师正围着佛塔绕行。他立即在地上铺开坐垫，恭请大师坐上去，并且问道：“修心法真的管用吗，它是否有经论上的依据？”于是，霞洛瓦告诉他：如果你渴望成佛，修心法门就非学不可。而在龙树菩萨的《宝鬘论》中，就有这样的依据：“愿他人恶行，皆熟集于我，愿我一切善，皆结果于他人。”切喀瓦回去后查阅经典，肯定了这一点，然后写作了这篇《修心七义》。

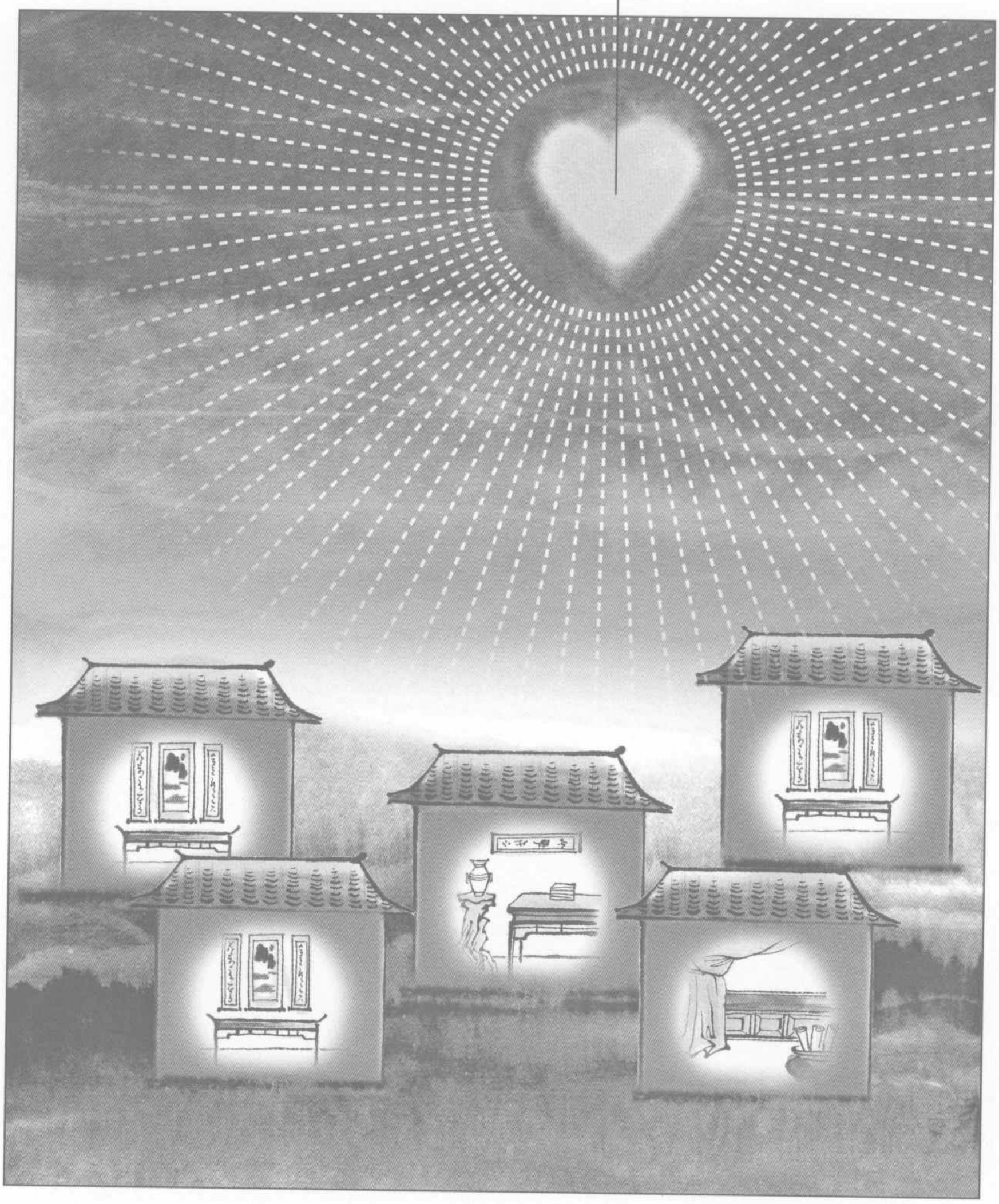
■ 珍视传承和不惜奔走

这是一个历史上真实发生过的事件。这件事中有几点值得我们去注意：当格西切喀瓦读到《修心八颂》中的“亏损愿自取，胜利供他人”时，要刨根问底地寻找经典依据。这保证了“法”的纯洁性——谁也不能自以为是地创造“佛法”，在学习一个法门之前，务必要清楚它的来龙去脉；然后，为了找到答案，格西切喀瓦愿意四方寻访。这显示出我们在学习上应该持有的态度。

菩提心：宛如太阳之光

《修心七义》是教导人们如何发起菩提心的法门，哪怕你只将其中一部分付诸实行（如慈悲与宽容的修持），也会比其他修行获得更好的效果。

菩提心犹如太阳。每当太阳升起，黑暗就不能再蒙蔽我们。当你听闻了“自他相换”的法门之后，即使只有部分的理解，也能够抑制自己的自我中心态度。



修心七义

《修心七义》是浓缩涵盖了一般大乘佛法及菩提心的修持，内容包括：一、加行；二、正修菩提心；三、违缘转成菩提道用；四、明一生之修法；五、明修心之量；六、明修心三昧耶；七、明修心学处。

修心

逆境中的安然自若

当你听闻了这个法门之后，即使你只有部分的理解，也会使你在任何环境中变得更能适应。

■ 是改变外境，还是改变内心

我们可能身处于不公平的待遇中：自己很有能力，但公司中却充斥着拿钱不干活的“关系党”；我们可能学习很努力，但在一次影响很大的考试中却因发烧而惨败给平时那些吊儿郎当的人；就连排队买减价排骨，也可能被人插队把最后一堆“端”走。这些事情让我们焦虑和不平，于是我们祈祷或修行，希望能改变这些外在的影响。

但佛法最伟大的地方，并不是改变外境（尽管通过修行我们的确能改善身边的一切），而是彻底地改变面对这些外境的内心。在童话中，娇弱的公主睡在七层天鹅绒垫子上，也会被豌豆给硌得难以入眠，但灰姑娘却能一路赤脚跑回家。我们的心也是如此，坚韧和博大的心，即使在罪恶丛生的环境中也能获得安宁。

当释迦牟尼佛陀出现在世上的时候，这个世界被描绘成一个堕落的年代。如今，世界只有更加堕落。烦恼固结人心，众生不断造出恶业。大家都不愿见到他人的卓越出众之处，而只显出自己的优点。若见到他人有了成就，就生出嫉妒的心。无论在肢体、语言及意识上，人们都决意去伤害其他生命。与此同时，邪恶的风气却快速增长、壮大。

在这种时候，修心法门能带给你莫大的启示。其中最有效而特出的，就是如何使逆境转化为顺境的法门。

■ 阻挠修心的因素

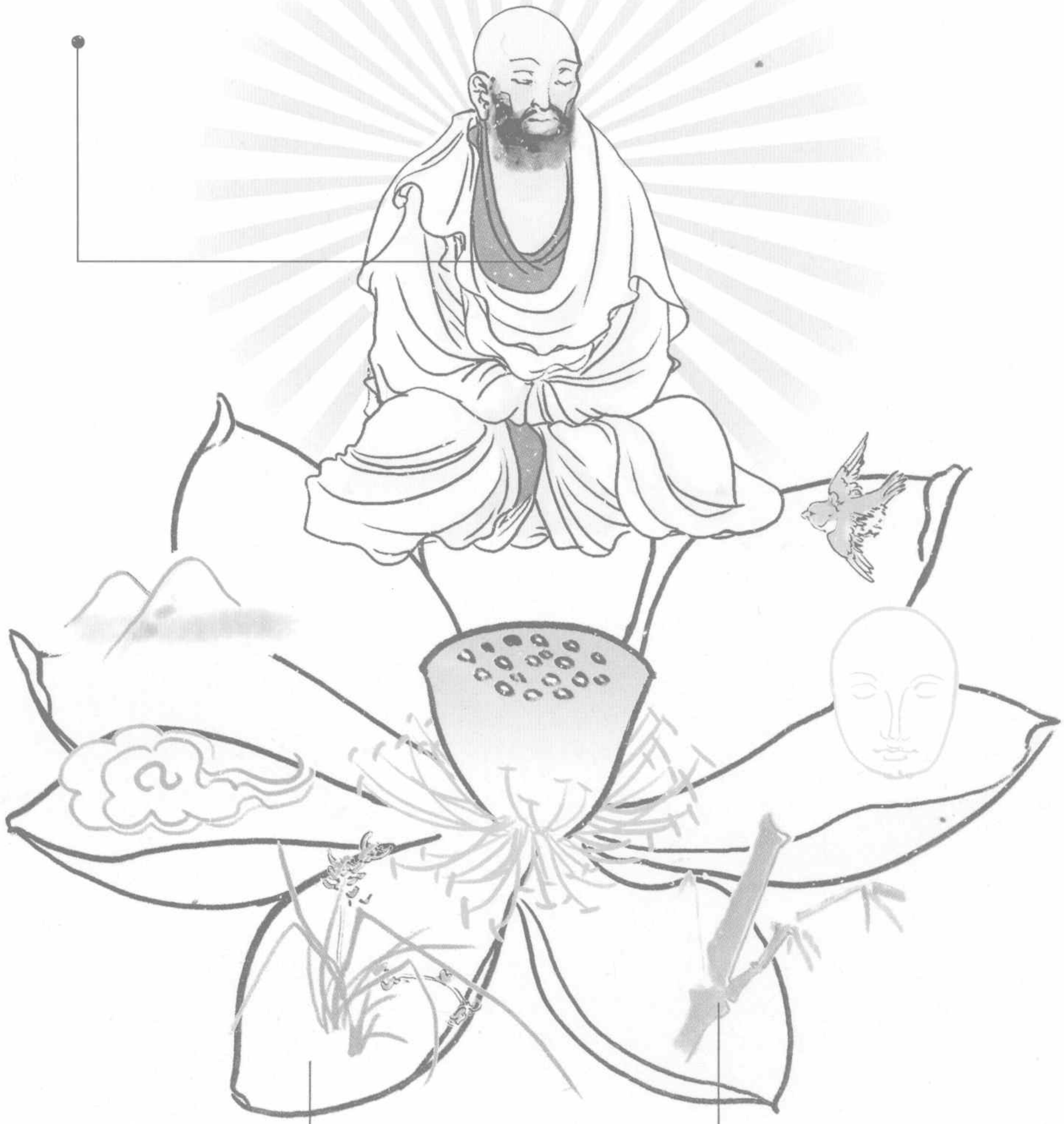
在选择改变外境还是改变内心上，很多人或许会感到犹豫。因为自我总是想要舒舒服服的，想成为主宰者。它把“法”当做小的装饰品放在自己口袋里，却不让“法”触及到自己根本的利益。这就是弟子的五种美德是如此难得的缘故，只要佛法让我们感到舒服，我们就觉得还可以；但一旦感觉到不舒服，或者被佛法指出我们的过失和缺陷，我们的承诺就烟消云散了。

但是，修心之法必然会令自我辗转不安，就好像我们明知道开刀能治愈我们的疾病，却恐惧那种疼痛一般。在学习《修心七义》的时候，自我会感到不舒服；我们在修的时候也会感到不舒服。但是那时应该记住：这是得到治愈的必然过

改变内心，境随心变

生活在同样的环境中，有的人开心而且满足，有些人却怨恨而且不平。两种人之间的差别，也许并不在于外在的环境，而是在于内在的心态。

佛法的关键，
并不是改变外境，
而是彻底改变面对
外境的内心。



当我们学会驾驭自己的内心，整个外境将如莲花般粲然开放。

山水草木、鸟语虫鸣，世界如此美好。

程，而不要因为不舒服就把它放下。我们应该不断地询问，寻求帮助，保持学修，努力产生理解。通常我们在世间八法中打转，为享乐而奋斗，在此我们要为理解佛法以及面对内心的污垢而奋斗。因此，在看到自己的污垢时不要害怕——在清除时它们一定会冒出来，所以看到是必然的。而且我们应该高兴，不要有负疚感，因为我们都有垃圾，并且我们的垃圾不见得比别人的更糟糕。

■ 誓愿的力量

誓愿是修法取得成效的重要因素。我们的热忱很多时候只是一种情绪化的波动，不管当时显得多么坚定勇敢，实际都是不牢靠的。而一个持久的承诺，却能约束我们去实践当初的想法。在最开始，它可能显得有些强迫，以至于我们甚至暗自询问为什么会许下这样的誓愿，但当它变成习惯，而且根深蒂固地影响到我们的思维和生活时，你就会发现，它是理性的。

所以佛法像一面镜子，我们总是觉得自己长得好，但是一旦照了镜子，却见到脸上满是斑点污垢，由此转而对镜子发了脾气。所以一旦佛法使自我感到不舒服，我们就容易对佛法发怒，而我们的承诺就完全蒸发掉了。

我们需要一个持久的承诺，而不是对佛法热衷了一个月，然后就把它忘了；或是修了一个星期的法就放弃了。我们应该真正地感觉到自己是一个病人——我们的自私、贪婪、嫉妒、嗔恨都是难以根治的疾病，但佛法却是足以治愈一切的万灵丹。这样才会产生承诺，而对于承诺无论如何强调，都不嫌过分。

但是，我们也应该知道我们不是对于外在的东西作出承诺，而是对于寻求真理与真正的快乐的承诺。从佛、法、僧这边讲，他们不需要我们的承诺，但是在我们这边需要有一个承诺。倘若没有遇到佛法，我们可能完全不知道怎样取舍正误，也不知道会落入怎样糟糕的境地。持续地学习佛法并且深入内心，这是我们生命中最关键的事。

对佛法许下坚固的承诺

誓愿是修法取得成效的重要因素。单纯依靠对佛法的热忱是不能够令修法持久的，而一个持久的承诺，却能约束我们去实践当初的想法。



佛法就像一面镜子，一旦用佛法的镜子来观照，我们才会发现自己原来有那么多缺点。

如果我们能以做整形来使自己变漂亮的决心来对佛法许下坚固的承诺，佛法就会将我们变得更加完美。

我们的自私、贪婪、嫉妒……像是角落里那些很难去除的顽渍。偶尔一次充满激情的大扫除，无法将其打扫干净，顶多看起来光亮一点。倘若有了“承诺”的约束，我们便不得不每天去对付这些顽渍，于是它们越来越少，终于有一天消失不见。

平等之心

“自他相换”的基础

不管是修“七因果”也好，还是“自他相换”也好，都需要以“平等之心”作为基础。

■ 心住平等境

菩提心关切的是他人的利益。要切实培养这样的心，第一步就需要先了解“自我中心主义”的种种坏处，以及珍惜、爱护他人的种种好处。之前说过，有两种方法可以帮助我们生起菩提心，**一是学习将自身和他人互换，一是通过了知一切众生都曾做过自己母亲的事实，继而生起感恩和报恩等心态。**

但一切说法中共通的事实就是：刚开始，我们一定要对众生有感情。要想着他们是如何讨人喜欢，如何值得感激，努力培养对他们的深切爱意。但是，我们的情绪是多变的，总对自己的亲友怀着偏袒的私爱，而对讨厌的人挑剔刻薄，至于那些和我们没什么关系的人，则不闻不问。于是，要做到对一切众生饱含爱意，先决条件就是培养出平等心，以便在面对其他生命的时候，能让自己多变的情绪得到节制。

■ 有永久的敌人和朋友吗

培养平等心有一个很有效的方法，观想在你面前有三个人：一个是你的亲人或朋友，另一个是你的敌人，第三个是不相干的人。通过观察自己对这三个人的自然反应，我们能很清楚地意识到，自己一想到朋友就觉得很亲切、会自然关心他的现状；而一想到对头，就觉得不舒服不安心，要是他目前遇到什么困难，自己还高兴得很。至于不相干的人，他们究竟是悲是喜，你根本就不在意、完全无动于衷。

可能有些人觉得这是很正常的，“有恩报恩，有仇报仇”。问题是从佛法的角度来看，尽管他今天看起来像个朋友的样子，可是这并不恒久，因为经过无始以来不断的生死轮转，在过去某一世中，对方可能正是你最为痛恨的敌人；同样，另外一位的所作所为现在看来虽然像个敌人，但你也根本没法确定他是否在前世当过你最亲爱的朋友。

即使不从佛教的角度，仅仅看世俗中我们能观察的例子，也会发现怨敌和亲友根本就是不定的。有些共患难的朋友，在利益之前同室操戈；也有些立场、种族完全对立的仇人，在经过长时间的了解后成为惺惺相惜的朋友。在政治界尤其如此，观看“一战”、“二战”的历史，我们会发现今日的盟友下一刻钟可能就成

对亲人、仇敌和陌生人的思考

培养平等心的一个很有效的方法，就是通过对三种人的观想来破除三种心。



观想仇人

对仇人，我们要破除嗔心。“这个人在过去生中曾无数次帮助我，来世也会无数次帮助我。因此，我不应该仇恨。”



观想亲人

对亲人，我们要破除贪心。“这位亲友在过去多生中是我的仇人，来世也难保不会伤害我。因此，我不应该生起贪恋。”





观想陌生人

对陌生人，我们应该破除漠然。“这个人虽然目前对我没有特别的利益和损害，但在许多生中，此人曾经是有助于我的朋友或亲人，所以将此人抛弃是不合情理的。”

为最可怕的敌人。

生命的基本结构就是这样充满了不确定性：有时成功、有时失败，却总是在不断地改变，改变，改变。所以，我们对朋友和敌人既有的“坚固”感完全是个错误。谁能相信这些关系永远不变呢？这么去想，就可以渐渐帮助你培养出菩提心。

■ 先中性、再亲友、后冤仇

修平等心有一定的步骤。为了最好地达到效果，我们应该在一开始先选择一个“中性”的对象——和自己没有什么利害牵连，平时关系不远不近的，然后以他为对象去修。

我们体会那样的感受：既没有贪心，也没有嗔心。然后将这份感觉不断温习，直到比较坚稳。这时候我们可以换自己比较疏远一点的亲友来修，体验那种没有贪心的平等感；然后再逐次转移到自己比较亲密、重要的人身上，最后对一切亲人都可以平等地对待。

下一步就是换“仇人”，对那些不屑的人、仇恨的人，也是先选择那些不那么讨厌的对象，慢慢地去除对他们的仇恨之心。然后，再慢慢转移到自己最大的对头身上。最后，我们能对一切的众生生起平等之心。

在我们对菩提心生起热望时，最初应该精勤地在“平等舍”上付出努力。总体来说，对于痛苦的拒绝、对于快乐的追求，怨敌和亲人都是没什么差别的。他们和我们自己一样，都在希望尽量远离痛苦、尽量地得到快乐。基于这种“同理”的认知，我们应该像爱护自己一样地去爱护众生，通过这一点来修习平等的心。

修持“平等之心”

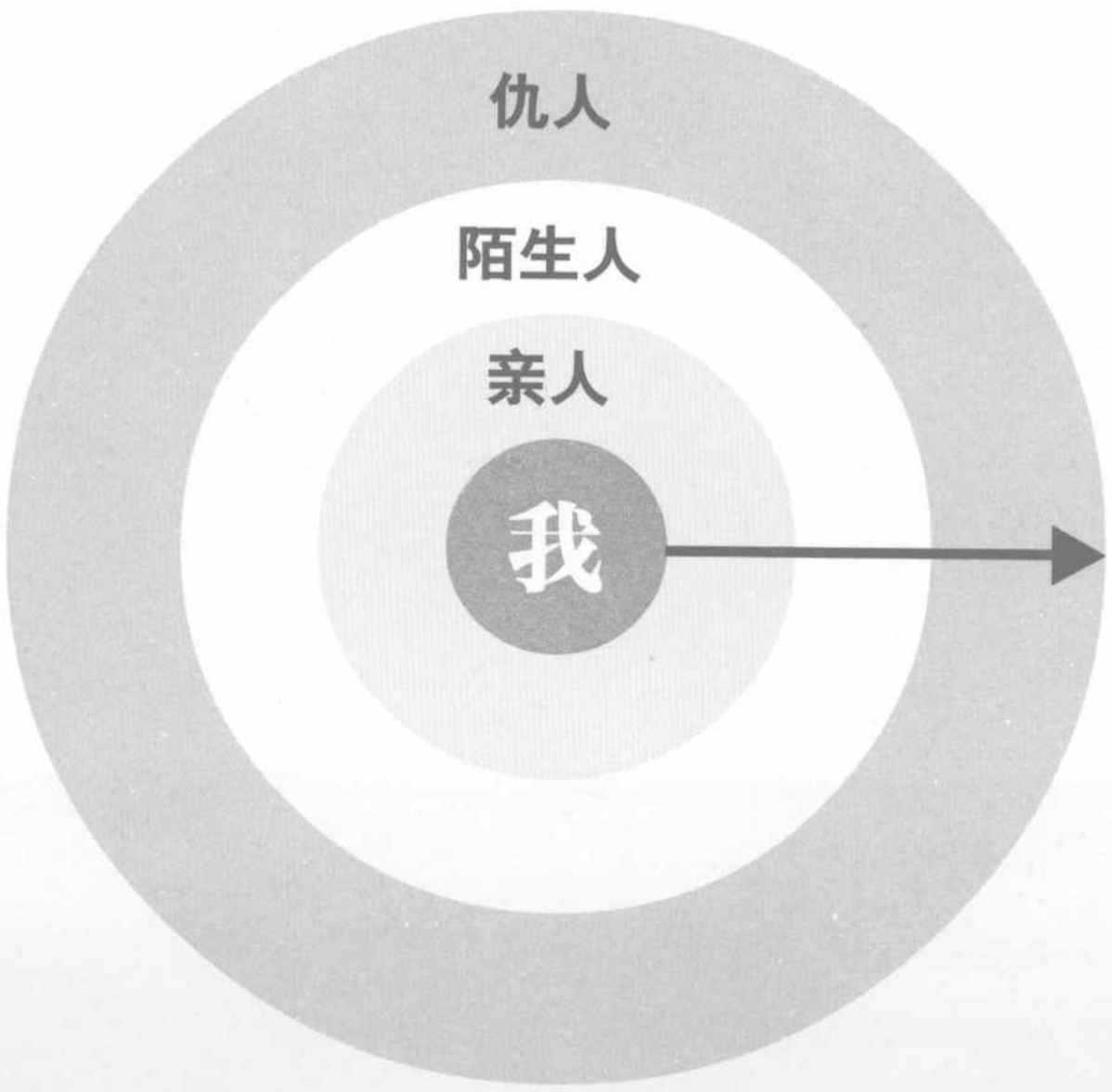
在一个陌生人的身上，我们能体会到那种不贪爱也不仇恨的平静情绪；然后，我们逐次在自己的亲朋和仇人中感受这种心态。最后，我们对一切众生都能心怀平等。

我们修习“平等心”时，所选择的对象范围就像涟漪一样渐渐扩大，最终包含一切众生。



假如在湖中投入一枚石子，涟漪会从中间渐渐扩散到四周，越来越大。

平等心的扩展过程



结果：

亲人 = 陌生人 = 仇人

自他平等

我们有着共同的希冀

在“七因果”中，平等心修到没有亲疏贪嗔即可；但在“自他相换”中的“自他平等”这一部分，就更包括了大乘的独特内涵。

■ 当众生不是我们母亲的时候

“七因果”中最重要的基础是“知母”。“母爱”是古今中外任何种族都赞颂的主题，当我们被今生母亲的恩德感动时，便能体悟到过去生母亲们的恩德，她们付出了一模一样的爱和关注，而且从不要求回报，这一点不仅人类的母亲们如此，动物界的母亲们也如此。

所有的众生，都曾做过我们的母亲。对于他们的恩德，倘若有良心，就必须忆念。因此，我们要忆念那些身为我们母亲的众生之恩。但是，当众生不是我们母亲的时候，我们又如何来忆念他们的恩德？

首先，我们都知道，要遵守五戒才能得到人身，要修行十善才能获得美好的相貌、富足的物资和良好的名声。而若要遵守戒除杀生、偷盗、邪淫等清规戒律，就不免与众生有关。我们必须是在和他人的关系上，才能够实践十善。也只有关心他人，我们才能培养出爱、慈悲，以及菩提心。因此，从这个角度来说，众生对我们有着“成全”的恩德。

而在修道的路途中，我们能获得的一切领悟，也必须仰赖其他生命。也许他们的本意并非是帮助我们得到领悟，但这并非我们不看重他们的理由。正如我们溺入水中，正好抓到一块木头，因此免于灭顶之灾。木头也没有帮助我们的意愿，但是，我们却因为它而获救。众生对我们的恩德也是如此。从投生在三善道，到出离轮回，再到成佛，我们都不能离开他们。

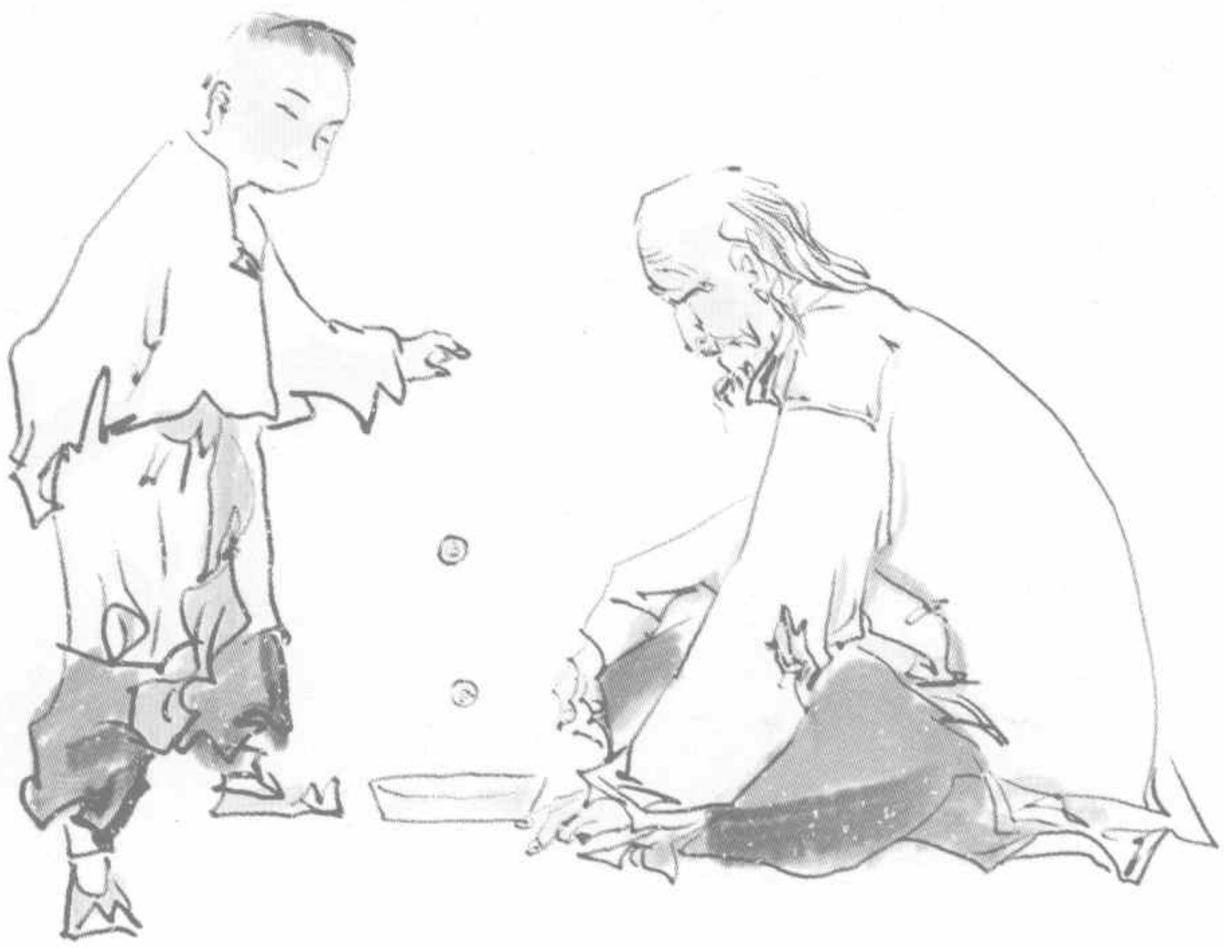
即使像名气、财富、朋友等等此生所有的成就，都必须依赖众生才能够达成。要有名气，就必须有他人知道我们，若是在空荡无人的土地上，怎样都不可能出名的。**我们一定要了解，众生的仁慈，不仅限于众生作为我的父母、亲友的时候；即使是作为仇人、陌生人，他们也具备同样的恩慈。**经过这样的深思，就会使我们得到很大的启示。你现在该问问自己：漠视众生是对或不对呢？

■ 当他人敌视我们时

有些时候，能帮助我们、令我们得到最高悟见的，反而是强烈仇视我们的人。敌人是很重要的，唯有在和敌人的关系上，才能产生忍辱之心。没有敌人，我们便没有机会考验自己，也没有机会提升自己的耐心。

我们的一切都仰赖众生成全

无论是追寻来世的安乐，还是寻求修道上的成果，甚至今生的成就……都必须依靠着众生。众生对于我们，实在有着莫大的恩德。



布施＝富裕

通过布施，我们可以种下“富裕”的因。这意味着求乞人有恩于我。

忍辱＝相貌庄严

通过忍辱，我们可以种下“相貌庄严”的因。这意味着，羞辱我者有恩于我。





持戒＝获得人身

通过持戒，我们种下“获得人身”的因。这意味着，作为我持戒对象的众生，都有恩于我。

在对待我们的导师、父母和亲友时，我们因为喜爱之心，往往会慷慨大方、充满耐性。然而这并非真正的忍辱，哪怕小狗也懂得对喂养食物的人摇尾巴。作为更高级别的人类，我们在修炼自己的心性上，需要付出更大的努力。通常，敌人的敌对之心，只会惹你发怒。不过，只要你能改变自己的态度，就能将这种敌意，转化为考验自己和修养忍辱的机会。正因为如此，有时候，佛教中会将敌人称作“最佳的精神伙伴”。

当年，阿底峡尊者从印度来到藏地时，他随身带了一位脾气很坏的侍者。后来一些人感到不平，劝说尊者换一位温顺的侍者时，阿底峡尊者却回答，这位侍者对自己而言比黄金还要珍贵，因为是自己修持忍辱的对境。

■ 手足与身体的比喻

我们之前已经多次强调，自己和他人都有离苦得乐的心态。**以这种同样的理念、同样的权利、同样的希求的角度观察，自己和他人是毫无差别的。因此，爱护众生应该和爱护自己一样。**

表面上看来，众生的苦乐感受都不一样，但正如我们的手脚一般——手足虽然分开，但当我们的脚受伤时，手会自动去给脚擦药，这是因为把“手脚”都视作身体，然后去在乎和爱护的缘故。同样的，六道中有无量无边的众生，虽然有很多的差别，虽然有着各种各样不同的性质，但是他们对于安乐的追求和痛苦的远离上，是绝对没有任何差别的。

如果我们把这些众生视作自己的“手足”，也当做身体的一部分，这样去在乎和爱惜，尽管这样的想法可能一开始多少有点儿勉强，但常常去练习，最后就能习惯。然后，我们会自然而然地想要去除一切众生的痛苦，和成办他们的一切安乐。在佛教中，登地的菩萨、那些证量很高的修行人，就真正地达到了这种境界：把一切众生完全视作自己的身体一样。

众生和我们是一体的

无论是从“过去世母亲”的角度，还是从“一切都仰赖于对方”的角度，我们都没有理由不去感激众生，珍惜众生。



珍爱众生，如珍爱自己的一部分。



手和足虽然分开，却因“视为一体”而互相爱护；同样，众生和我虽然分开，若也能“视为一体”，便会想要尽力地去爱护他们。

自他相换前行 1

消除“自我中心态度”

这是一种因为对自我的误见而导致的自我中心态度，在佛教中的术语为“我爱执”。这种态度犹如一把有毒的利刃，直接伤害到我们自身。

“我爱执”如同重病

按照传统，在正式修行“自他相换”之前，我们需要先清除障碍——自我中心态度，再培养出顺利的助力——关爱他人心态。这里先讲一讲前者。

“我爱执”是一个佛教术语，通俗地说，就是一种强烈爱护自己甚至不惜伤害他人的自我中心态度，它源自我们对“自我”的误见。我们先误认为有一个独立的、坚固的“自我”，然后想方设法去维护它。在佛教的经论中，这种自我中心态度被认作一种最糟糕的心态。《入菩萨行论》中写道：“世间所有的灾难、所有令人恐惧的一切、所有的苦患，都是从我爱执出生的，还留着这个魔头干什么呢？”

想一想，人们生活中所遭遇到的敌人威胁、诤讼、法律的惩罚等，都是因为贪爱口腹之欲等，以及放不下对衣、食、名三者的贪著，又缺乏坚忍等缘故而造成的。大到各部门之间的争执、国与国之间的战争，小到市井小民的不和、家庭成员之间的打斗，这一切都是由“自我中心态度”招惹来的。如果眼光放远一些，则三恶趣——受生于地狱、饿鬼、畜生中，也都是为了自己的利益，作杀生、悭吝、轻蔑他人等恶业招来的。如果能够不起这种自我中心态度，而对他人说，“这对我来说无所谓，悉听尊便”，那么这一切麻烦都不会出现。

消除“我爱执”

我们这些人，受到烦恼的左右，会出于本能地看重自己。我们会重视心中的自我中心态度，及对自我的误见。似这样照顾着自身利益的自发之情，我们必须好好检查一下，看它到底是有益的，还是有害的。

我们要追求的是自身的幸福，但只要我们一直受烦恼的影响，所得来的却是苦痛。自我中心的态度与自我的误见，二者共同运作，好像是我们的最佳伙伴，但实际上，它们所做出来的完全违背了我们的利益。

有了自我的误见，就会导致自我中心的态度。这种想法、态度静静地潜伏在我们生命体的最中心处。随之而来的，我们就不会体谅他人。这种不体谅他人的错误见解，好比一把锋利的兵刃，所以，我们就会斩却自己对善行及罪行的种种考虑及顾忌。

自我的小星球

每个人心中都有一个自我的小星球：我们总以为自己才是最重要的，自己的利益高于一切。这种以自我为中心的态度就是佛教中所说的“我爱执”。“我爱执”是修行的最大障碍。

糟糕的是，别人并不赞同我们的观点，他们也都有各自的小星球，他们也希望我们围绕他们的小星球转。



我们总是喜欢以自我为中心，认为自己的小星球就是宇宙的核心，其他星球都要围绕自己转。

由于每个人都希望以自己为中心，于是矛盾冲突便产生了。想想看，生活中我们所遭遇的争斗，各种风波，都是因为贪爱口腹之欲等，以及放不下对衣、食、名三者的贪著，又缺乏坚忍而造成的。这种贪著犹如一把有毒的利刃，直接伤害到我们自身。

自他相换前行2

培养“关爱他人心态”

和“自我中心态度”相反的，则是一种“关爱他人心态”，在佛教上的术语为“他爱执”。这不仅仅指爱护他人，更意味着将他人置于自己之上。

■ 关爱自己与关爱他人

在《献给上师》一文中，有着简要的说明：“简单地说，幼稚之人，为一己的私利劳碌；而诸佛只为他人而努力。既已理解了两者之间，美德与缺失的显著区别，请启发我，愿我以自身交换他人。”

幼稚、不成熟的人，一意只追求自身的利益；而究竟开悟的诸佛，却只为他人努力。两者的差别是显而易见的。我们这些幼稚、平凡的人，甘愿受自我中心的彻底支配；但诸佛却因为对自私的错误已有了知觉、理解，而自发地去关怀他人。

■ 关爱他人的重要性

“他爱执”，这种关怀他人的态度之所以重要，**一方面是因为它能给我们带来许多意想不到的福德；另一方面，众生本身就值得我们那样去珍爱。**

从轮回的角度来讲，现在我们所得到的人身，我们所享用的衣服、美食和别的一些受用，乃至未来再投生于三善道等，这一切都源自对他人的关爱。因为爱惜其他的生命，我们断除了杀生，当这种善果成熟的时候，便投生于三善道以及长寿等；因为爱惜其他的生命，我们发誓不偷盗他们的财物，并且广行布施，这样便感得了财富和受用。如果我们不断加深对他人的关爱，并且自我中心的态度越来越少，我们获得的福德也会滚雪球一般增大。所以，给我们带来幸福的，委实不是自我中心态度，而是关爱他人的心态。

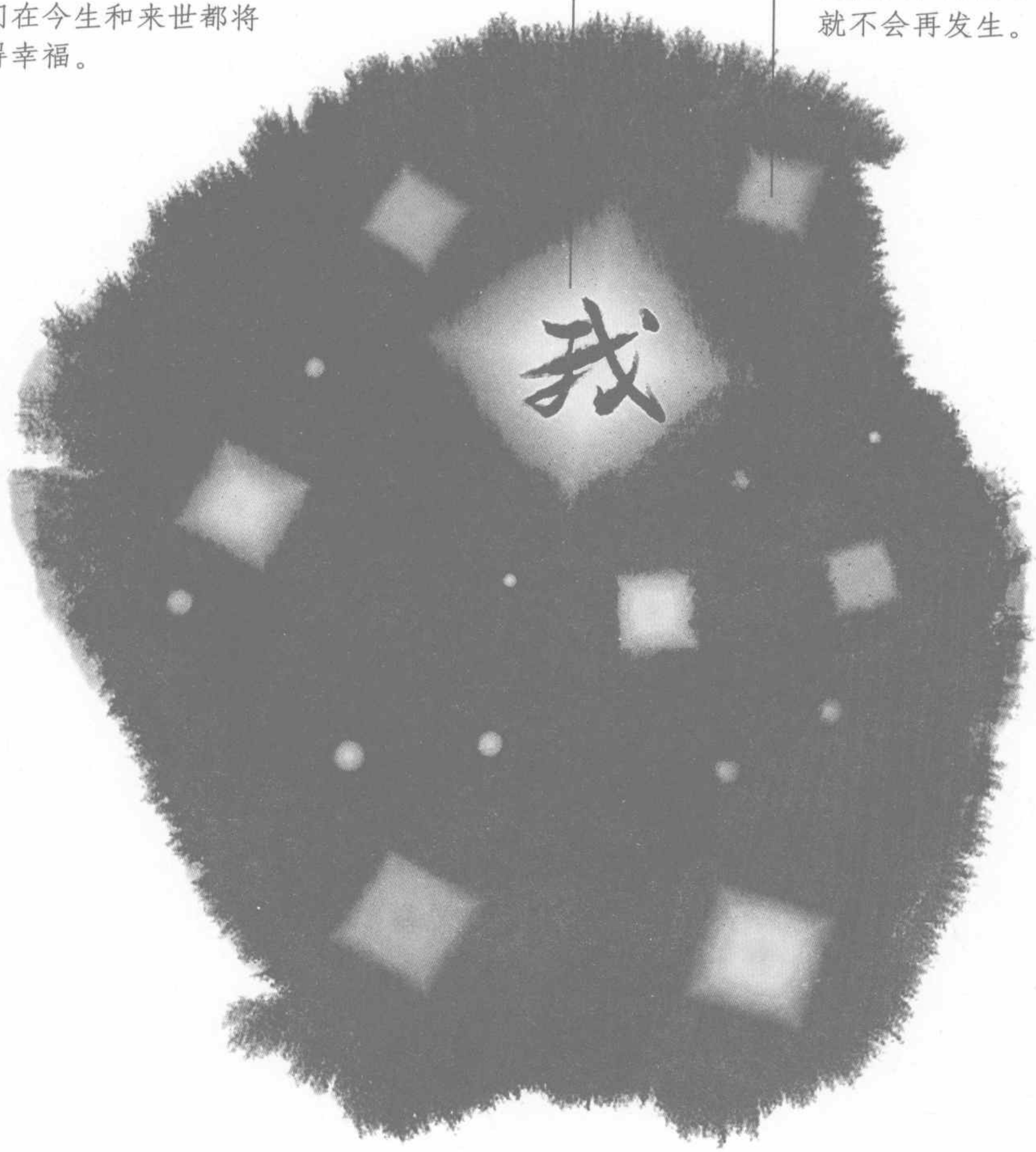
我们当做珍宝一般爱护着的，应该是他人而不是自己；你先前对人漠不关心的态度，而今要拿来对待自己。不过，这并不表示你一点都不可以想到自己。而是要在助人达到心愿的前提之下，把自己的利益先放在一边。到底是要为自己求利益，还是要为他人谋幸福？如果只能选择，就以他人的利益为优先吧。

服务他人，利益自身

“他爱执”给我们的启发是：如果我们全心全意为其他生命服务，那么在今生以及来世，我们都可以得到幸福。服务他人的最终结果就是利益自身。

如果我们不再以自我为中心，而是尽力让自己这颗小星球发光，去照亮其他星球，那么我们在今生和来世都将获得幸福。

同样，如果世间的每一个人都能够去除“我爱执”，用自己的光明去照亮他人，那么争吵、冲突就不会再发生。



全心全意为他人服务的结果就是今生及来世都可以得到幸福；相反，倘若为了一己私利而去利用甚至伤害他人，那么我们终究会得罪很多人，今生将接连不断地遭遇重重打击，来世也很难获得好的处境。

自他相换

“取”和“舍”

自他相换指的是将从前因自我中心而抛弃他人的心颠倒过来，这就是“相换”。

正修自他相换

要去证实关怀他人的好处与自我中心的坏处，我们不需引经据典，也不需用逻辑的推理。在我们日常生活经验当中，就可以明显见到。我们都具有人类的聪明才智。因此，长远下来对我们有益的事情，我们要去做，这是任何人都理解的。现在，我们进入“正修自他相换”的阶段。

“自他相换”这个词，有时会令人误解为“将他人想成自己，将自己想成他人”。其实它的意思是，**在经过了“我爱执”和“他爱执”的功过比较后，将从前因自我中心态度而抛弃他人的心颠倒过来，也就是将对自我的深爱转移到别人身上，这就是“相换”。**

从前我们是怎样抛弃别人的，今后就如何抛弃自己；从前我们是如何珍爱自己的，今后就如何去珍爱他人。

自他相换的正式修法，包含了“取”和“舍”两个步骤。

取

“取”是着重于拔除众生之苦的悲心，而“舍”则是着重于给予众生快乐的慈心。在偈颂中，对于取和舍的修法是这样写的：“舍与取要交替着修行，要以取受自身（之苦）开始。”

一开始的时候，为了使心灵逐渐纯属于“取”的修行，我们先要取自身的苦痛。首先，我们想着，自己在未来必须经历的种种苦痛，比如疾病、衰老、亲友伴侣的离去……现在就要全部承受。乃至于未来世所有要经历的痛苦，都要在今生承担。

接着要想，这余生所要经历的苦难，在这一年中就要全部承受。

然后，就在今天，我们就要承受起这一年将有的苦痛。

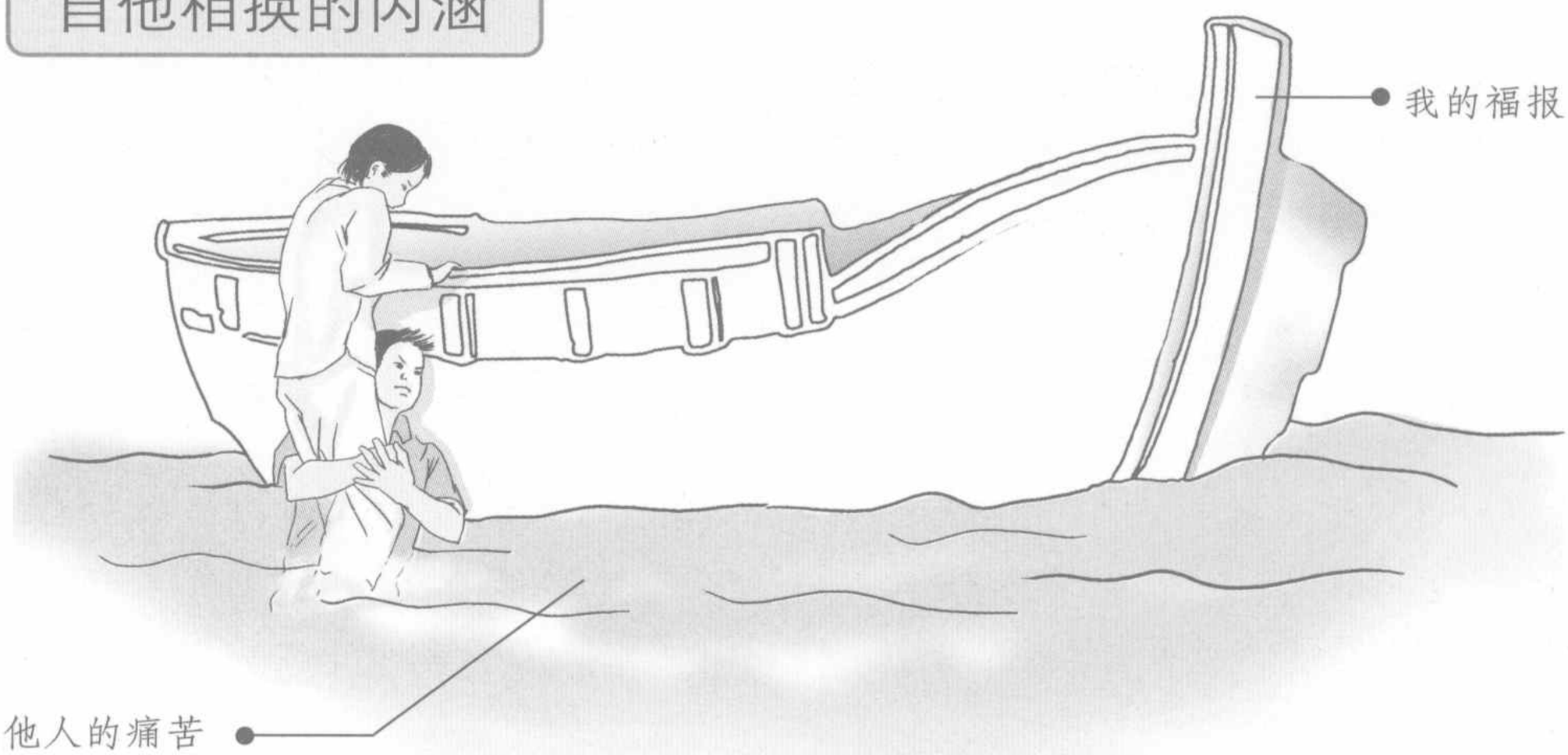
你在想象中所承受的，不只是苦痛本身，还包括了造成痛苦的原因条件，也就是烦恼和迷妄。之后，想象自己承受众生的苦痛，连同着使众生受苦的原因，也都一一承受。

我们借助想象的过程而摄取他人的苦痛，这并不意味着，如此一来，众生所遭遇的种种灾难就会平白地消失；更不是说，你只要将众生的苦痛收下，就搁在

自他相换：取与舍

自他相换的意思实际上就是指在经过了“我爱执”和“他爱执”的功过比较后，将从前因自我中心态度而抛弃他人的心颠倒过来，也就是将对自我的深爱转移到别人身上。

自他相换的内涵



自他相换 = 我的福报 ⇄ 他人的痛苦

取与舍



“取”的实质

拔除众生之苦的悲心。



“舍”的实质

给予众生快乐的慈心。

一边不去管。而是应该这样想：你要将他们的苦痛，收入你的内心深处。这样一来，盘踞在你内心的自我中心态度，就会大受打击，因而得到很特殊的成效。

“取”的观想步骤

要想象着众生所有的苦痛，以及一切造成苦的原因与条件，都能够一一净除；就像是拿了一把锋利的剃刀，剃净了一大团深色的毛发。之后，想象你将这团深色的苦痛，全部收入自己心中。要想着一切痛苦，连同苦的原因与条件，众生都已然净除。

这就是“取”的禅修，为了使它的效果更好，比较睿智的做法是，要冥想特定的个人及特定的生存领域，而不要泛泛地冥想一切众生。你可以观想，**先为居住于天界的生灵取苦及苦因，然后，再为人界的生命取苦及苦因。接着，再继续禅定，要取畜界的生灵之苦及苦因，然后饿鬼，以及地狱界。**

至于禅定的对象或目标，则没有严格规定，你大可以根据自己的喜好与心灵的进展，随时加以修正。有时，在一回禅定期间，你可以观想将所有生命领域之中，一切众生的悲苦，以及造成悲苦的原因，都在这禅定期间一一承受。有时，你或者喜欢专对某一个特定生存界做取的冥想，长达几个月之久。

已经进入修道之路的众生，你也可以观想，去承受他们的苦痛。就连修行达到第十个阶位的菩萨，也还会有自我的误见，因此仍留下了印记，必须将它除去。至于佛陀呢，他自然不会有任何需要我们承担的苦痛。此外，还有你的上师，也不会有任何你可以承担的苦痛。

无论如何，这整个禅定的目的，就是要减低并且根除你的自我中心态度，同时，也要增进你关怀他人的想法。你要真心真意来修行，切不可受到私利心的淤染，以为做这种善行，就会带给你和平、快乐，及长寿的一生。这里提到的关怀他人，意思是指：我们是因为清楚地了解了众生的重要性，所以才爱护、看重一切有情，而不是为了对众生的执著，才这么做。每一个人，生来就具有佛性，所以，一切有情众生，最终都可以达到究竟开悟，圆满成佛的境地。因此，你通常是怎样看待自己的，就要以同样的方式来看待他人。

舍

在《华严经》中说过施舍身体、受用等的方式。比如，我们观想自身变化成其他生命所需要的东西，比如，为处于热地狱中的众生变化出清凉的甘露，息灭他们的痛苦；又变化出完美的人身，设法使他们获得；然后变化出舒适的房屋、家具，让他们能愉快地享受；变化出丰盛的饮食，让他们吃饱喝足；变化出衣服，让他们穿着；变化出合格的导师为他们说法，使他们接近佛位。

“取”的修法

“取”，简单地说，就是将众生之苦悉皆取来，自己代受。“取”的修法大致如下。

观想将一切轮回之苦、所有的恶业和烦恼，以及声闻、缘觉、菩萨应该断除的烦恼障和所知障，还有障碍他们证悟的一切逆品，都化为黑气，进入自己的左鼻孔。



六道众生

然后，黑气压在心间的“我爱执”上，“我爱执”于是碎为齑粉，众生母亲们即脱离了苦和苦的因，身体变得澄净光明。

然后，我们为寒冷地狱中的众生，变化出灿烂的阳光和衣服等；为饥渴难耐的饿鬼变化出饮食；为愚痴的畜生施予辨别是非、正邪的智慧；为阿修罗变化出兵器；为天神变化出种种欲乐。人类的欲望是最重的，所以凡是人想要的东西都要变化来施予，并且布施给他们自己现在的受用和善根。

需要注意的是，过去、现在、未来的善根，我们都可以观想来布施；但是在身体和受用方面，今生和来世的可以施舍，已经过去的则不能。

如果你已经是一位佛教徒，那么你还应该观想自身变化出如云海般的供养，奉献给自己的精神导师、诸佛，然后导师的寿命和事业都因此增长。

修“舍”的时候，我们要去一一思忆众生匮乏安乐的情形，以便生起“慈心”。

■ 配合呼吸

我们必须热切地从事这舍与取的观想，如此，才能对我们本能的自私心态，造成一些影响。终有一天，我们对自己的自我中心会生出强烈的厌恶感。只要我们能深切地对人培养出爱心，自然就会问自己，能不能为他人做些事？我们为其他有情生命所做出的一切努力，不论是不是能确实使众生更加接近开悟的境界，但它确实能帮助我们，使我们强化自身的爱与慈悲。这个修持，必须配合着呼吸来做。

呼气时，观想你将三世（过去、未来、现在）的德性以及你的躯体、财富等等，都舍给如虚空般无涯的众生。想象众生都得到清净无染的无上喜乐。吸气时，观想你正在将其他有情生命的种种过错与苦痛，连同引发苦与错的因，都一起纳入你的内心深处。想象众生已彻底解脱了悲苦以及苦的因。若能依此方式修习，使心念与气息合而为一，就不至于分散心神，更会加强你的自觉性。这对你的禅修，就会带来正面的效果。再者，连这种日常的呼吸动作，都会形成一种原动力，使你更能谋求众生的福祉。

关于呼吸的具体修持方式，如果你有兴趣，最好能在一位具格的佛教导师的指导下进行。对于佛教徒来说，拥有一位具格的佛教导师是极重要亦是必须的。离开了导师，任何私人的阅读或修持都无法获得成效。

“舍”的修法

在修“舍”的时候，我们要施舍自己的身体、财产和善根这三者。



下座后

平时的“自他相换”修法

我们所做的努力，不应该只限于禅修期间。在平时，也要有持有同等的警惕与良知。

■ 注重平时

我们在座上专修“自他相换”时，也许有了一点儿良好的感受：比如感觉到自己对众生的爱又多了一分，然后勉励自己应该尽力去除自我中心态度。但是，一般人的通病却是，在专修时非常认真，但专修一结束却又苦于放逸，沉溺在身、语、意等各种放纵的行为中，而不能自拔。

事实上，在专修期间所获得的任何见解，在专修结束后，一定要求证它的重要性；同理，在平时如果有了任何的理解，也应该可以增强以及促进我们的禅修。我们一定要保证自己，不掉入“座上”和“座下”截然分割的陷阱。密切注意自己的心灵状态，是极为重要的。

■ 利用烦恼

心灵一接触到了有知觉的对象物，就有可能制造出各种不好的思想，或者是负面的情绪。使你烦扰的人，碰面或者想起来的时候，都会使你产生愤怒和敌意。想要的东西，只要见到了，立刻生出欲望。

在这种情况下，千万不可受这些烦恼的宰制，反而要利用烦恼，使它们增进你的心灵修养。要为同样苦于烦恼的一切众生，产生慈悲心。

要思考烦恼的坏处以及烦恼所引发的不愉快后果。

要立下心愿，例如，借着你自身感受的愤怒，愿一切其他有情，或可以免于愤怒；以及，免除因愤怒而招来的苦痛。当你身受愚痴、执著等经验时，也要顺着这方向去想。最后要想，愿一切众生，皆可以享有和平与无上的极乐。

通常，菩萨会尽量避免烦恼的产生。不过，倘若烦恼自然生出，也不会因此而沮丧。相反的，菩萨会以理智来分析烦恼，并且会祝祷，愿其他一切有情众生，不会遭受到相同的苦痛。在出定的期间内，不论做什么事，不管是在工作、吃饭、坐着或走路，你都要随时警醒、知觉。

特别是，如果你有很活跃的社交生活，在遇到种种不同的处境之时，千万不要成为环境的牺牲品，而要将逆境转化为修心的原动力。为能时时提醒自己，化逆境为修心的动力，持诵这个诗句，或者有点帮助：“愿他人的恶行，皆熟结于我身。愿我一切善，都结果于他人。愿一切众生之苦，俱于我身成熟。愿借助我的

座下修持：功夫在平时

相比起座上的一两个小时，我们的“平常时间”显然更多。因此，如何将平时把握住，就显得格外重要。

就像演员在舞台上表演的时间有限一样，我们在座上的修行也永远都是有限的。







俗话说：“台上一分钟，台下十年功。”演员在台上精湛的表演，离不开台下的刻苦练习。同样，修行者只有好好利用自己的业余时间，精进修行，才能够维持座上的修行成果。

善性，使众人皆得幸福。生灵或有任何苦痛，愿独于我身成熟，愿以菩萨们的一切善，使漂泊众生，皆得无上喜乐。”

魄力和决心

我们要以绝大的魄力和决心，来从事舍与取的修行。霞洛瓦大师说过，如果你真的想使自心熟于这个法门，那么，你的修行就不该只像陡坡上滚下来的石头，也不会像是臭水塘里面的温吞水；你的修行要像鲜血一般红，像凝乳一般洁白。也就是说，要修心就不要半冷半热、犹豫不决，或者担忧恐惧。你一定要全心奉献，而且要坚持到底。要能分清是非黑白。若是想成功，就不可以一天从事修心，另一天又换作别的，这绝对是行不通的。

我们为什么要成佛

修养了爱与慈悲之后，你或者要疑惑，为什么还需要达到究竟开悟的成佛境界呢？追求个人解脱的圣者，与修行达到第十个阶位的菩萨，都具备很强大的能力，可以帮助其他生灵。但无论如何，他们唯有在达到完满开悟之后，才能使无量无边的众生都能脱出苦境、免于苦痛。因此，你应培养强烈的热望，要达成究竟开悟的成佛境界。如此，你才能为自己以及其他的人，达成一切目标。

如今，许多人或者会怀疑，究竟是不是有成佛开悟的可能性？当我们提到佛性时，我们所想到的，可能只是那2500年前出现世间的释迦牟尼佛。因此，成佛——究竟开悟的本质是什么，我们先要有清楚的理解。这一点非常重要。首先，我们要能了解，使心灵蒙受淤染的种种缺失，是有可能去除的。因此，开见自性光明，才是有可能获得的境界。若能够明白这一点，就可以启发我们，使我们努力修持觉悟心。所以，一般以为，

智慧是专注于开悟；而慈悲则专注于众生的需求。只要我们能了解开见自性光明的可能性，我们就会心生热望，要达到成佛的境地。

毅力犹如流瀑

没有犹豫，亦没有担忧恐惧。对待“修心”，我们必须全心奉献、坚持到底。

如今，我们已经得知菩提心的伟大，也知道慈悲值得我们用生生世世的时间去追寻。那么，对待“修心”，我们就绝不能如泉水般时干时满，而要如流瀑般奔流不息。

修心亦需要魄力。

第陆章

体会菩萨的感受

修心八颂

《修心八颂》是朗日塘巴尊者所传的一个修心诀窍。八个颂词各成一体，又次第分明，完整地构成了一个修心法要体系。这八颂的内容不仅应该用来念诵或祈祷，更应该进行真正的修持。只要真正地修持这八颂中的任意一颂，都能获得无上的利益。

图版目录

以《修心八颂》修行慈悲心 217
珍视其他众生 219
将自己看做地位最低下者 221
保持正念，断除烦恼 223
视厌恶者为珍宝 225
自认失败，奉彼胜利 227
换一种角度思考 229
自他相换，生起慈悲 231
禅修空性，体悟诸法皆幻 233

《修心八颂》的作者

朗日塘巴尊者

《修心八颂》由朗日塘巴尊者所造，那么，朗日塘巴尊者是一个怎样的人呢？

■ 黑脸朗日塘巴

噶当派格西朗日塘巴尊者（1054～1123年），是阿底峡尊者六大弟子中布朵瓦格西的两大弟子之一。过去朗日塘巴尊者曾经发愿：**生生世世皆以比丘身来度化众生**。为此，吉祥天女护法神也随之发愿：若朗日塘巴尊者生生世世现比丘相弘法利生，我也发愿生生世世护佑他完成渡生的事业。因为这种因缘，朗日塘巴尊者的传承弟子都有吉祥天女作为自己的护法神。

朗日塘巴尊者终生行持清净戒律，最初于寂静处修行了很长时间，后来摄受了众多弟子，为他们广转法轮，据说随行弟子有两千多人。尊者在朗日地区建造了“朗日寺”，因此被称为“朗日塘巴”。

朗日塘巴尊者一生中只有一次露出过笑容。那天，他看到一只小老鼠想偷走曼荼盘上的一块大松耳石，因为自己的力量不够，就吱吱叫着唤来了另一只老鼠，共同搬走了松耳石。这时，尊者露出了微笑。

因为尊者整天都黑沉着脸，便被称为“黑脸郎日巴塘”。有弟子劝他不要总是这样，尊者说：**“想到轮回中的痛苦，三界之内没有一个安乐之地，没有一个欢喜之处，我无论如何都笑不出来。”**

华智仁波切曾说：“如果要观想修轮回痛苦，应该像朗日塘巴那样，时时刻刻观想轮回过患，从内心深处生起对轮回的无比厌离。”

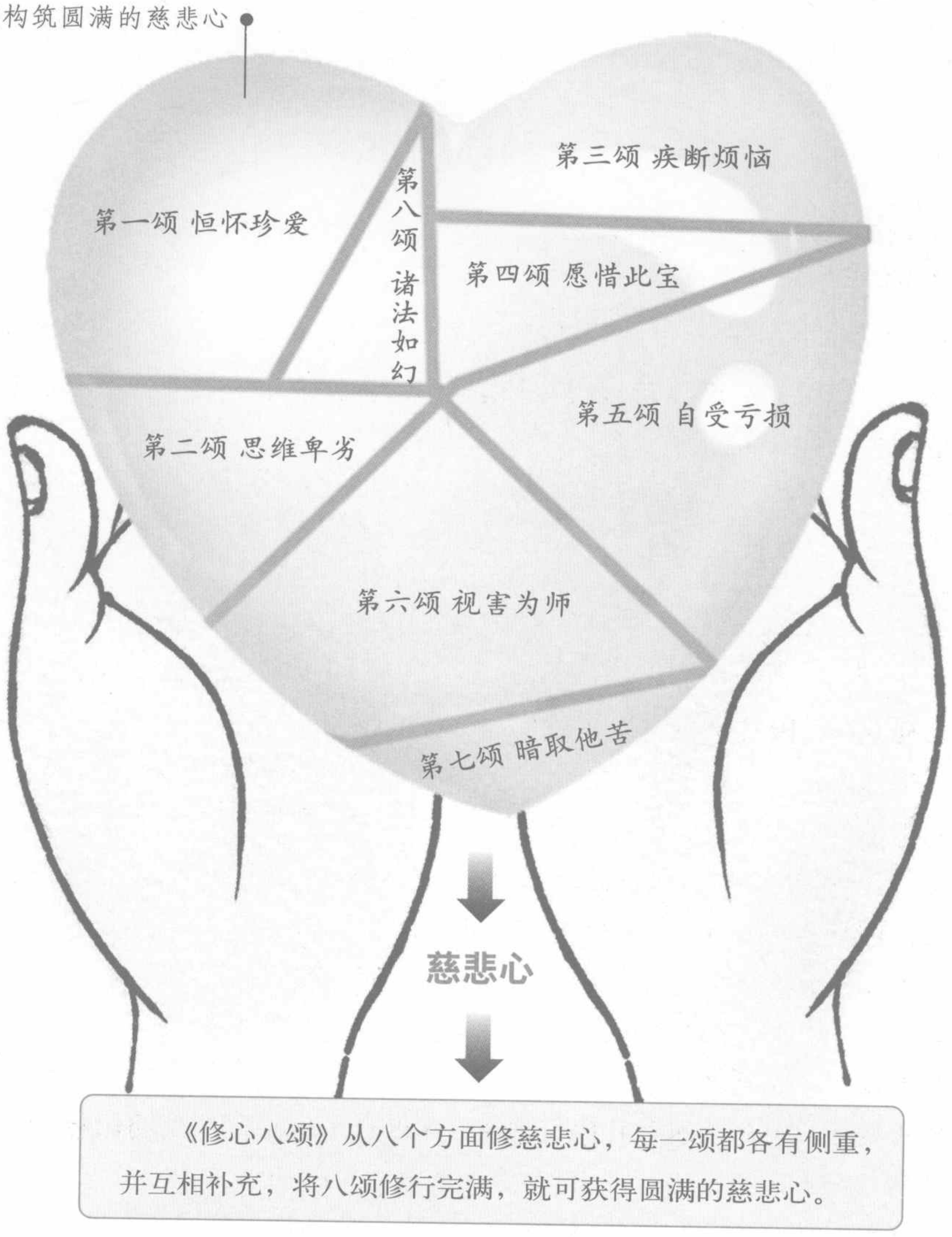
■ 《修心八颂》的作用

《修心八颂》共分八段，因此称为八颂。**《修心八颂》不是一部完整的论典，而是朗日塘巴尊者修行法要中的一个修心窍诀**。八个颂词既各成一体，又次第分明，完整地形成了一个修心法要体系。

《修心八颂》可以使我们体会到，观世音菩萨是如何看待生命的，面对众生，他的想法和感受是什么。修心训练的内容就是要训练两种菩提心，也就是观世音菩萨的自性。这八颂的内容不仅应该用来念诵或祈祷，更应该进行真正的修持。只要能真正地修持这八颂中的任意一颂，都能获得无上的利益。

以《修心八颂》修行慈悲心

《修心八颂》从八个方面修心，促使我们生起慈悲心。如果能将八颂都修得圆满，所生起的慈悲心就也是圆满的。



《修心八颂》从八个方面修慈悲心，每一颂都各有侧重，并互相补充，将八颂修行完满，就可获得圆满的慈悲心。

修心的含义

修心（Blosbyon）一词，简单来说，就是“治炼心志”之意。广义上说，所有端正思想、去除私欲、厌离世间、扩大慈悲、强化意志和坚固信仰等知、情、意三方面的修养、锻炼和提升都包含在内。后来“修心”演化为专门术语，专指与治炼心志有关的文献，属于偏重实践的“道次第”，《修心八颂》就是这类名作。

第一颂

珍视其他众生

修持第一颂，可以使我们学会珍视其他众生。

■ 颂文阐释

心怀证得菩提念，为求一切众生利。
珍彼更甚如意宝，吾恒修持珍视之。

“心怀证得菩提念，为求一切众生利。”指的就是菩提心，想要证悟成佛从而利益一切众生的心愿。**“珍彼更甚如意宝”则将有情众生的价值揭示了出来。**如意宝是一种很神奇的宝石，可以实现个人的任何愿望，比如对财富、名声、权力、爱情、美貌等的要求。但对要证悟菩提的人来说，有情众生的价值比如意宝还要珍贵。这是因为，通过照顾众生，我们才可以证悟菩提，获得究竟的、终极的快乐。

■ 为何要珍视众生

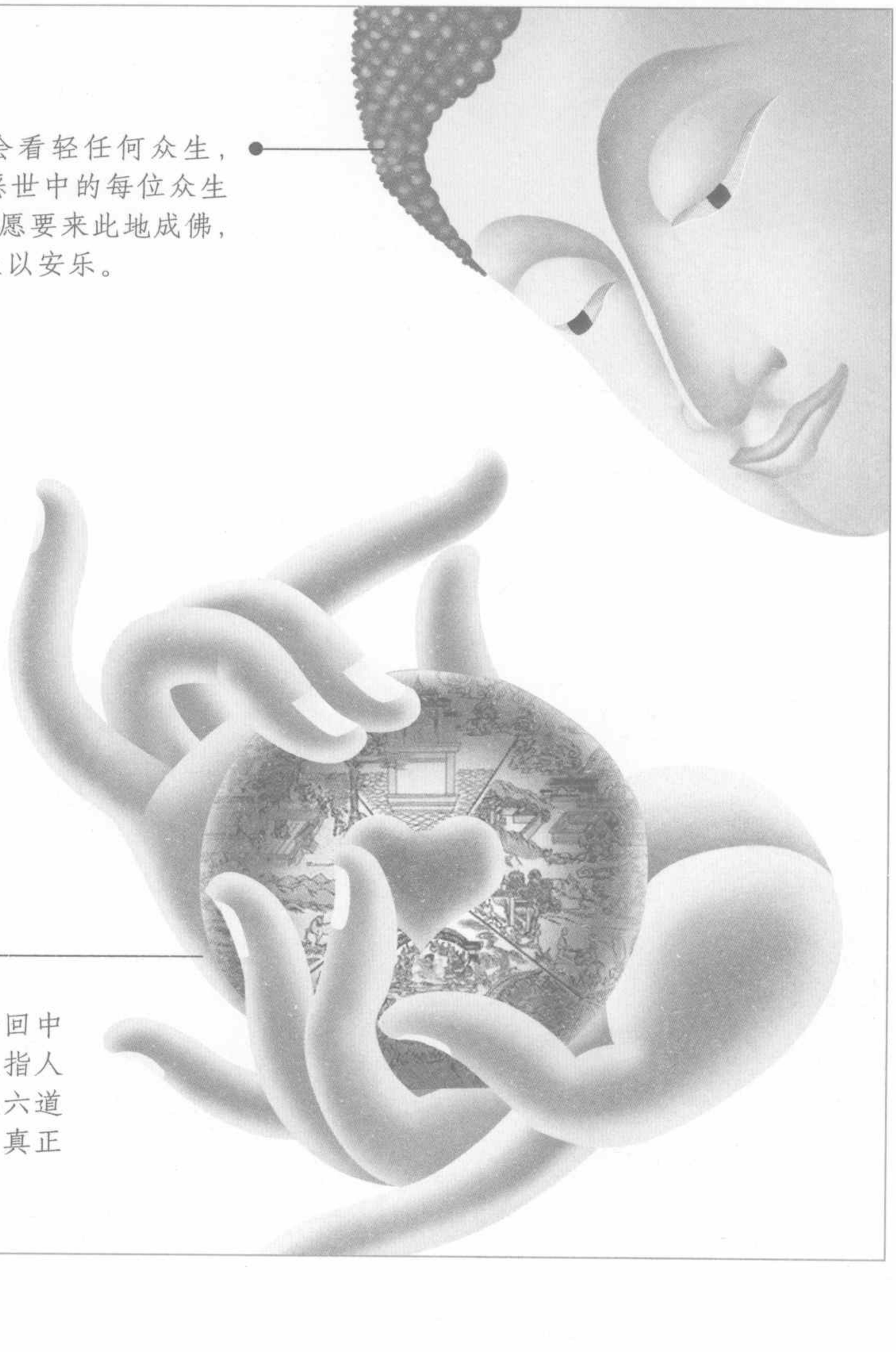
珍视众生，因其是自己证悟成佛需仰赖的。在没有修心前，我们经常会把其他众生视为麻烦：“这只蚊子在耳朵边叫来叫去，影响我睡觉……我的同事把他自己的事推给我做，好讨厌……”这样，与别人交往时总是生起嗔怒，却无法生起慈悲。在修持修心八颂后再看到一只蚊子，就可以训练自己这样思维：“我的证悟成佛仰赖这只蚊子。”这绝非凭空杜撰，因为如果不将这只蚊子容纳入菩提心中，菩提心就不可能生起。因此，当我们看到任何有情众生时，都要这样思维：“我的证悟成佛仰赖于这个众生，仰赖于这只鸟、这个老人、这个朋友……”从而将其看得比如意宝更珍贵。

珍视众生，因自己活着并修行佛法，都得到了每一位众生的仁慈。我们所使用的任何东西，包括衣服、食物、法教，都是有情众生制作出来的。哪怕只是吃一碗白米饭，也有无数人曾为之辛勤工作过。我们对有情众生的亏欠是无法计算的，当我们深入思维这一点，就会发现这个事实：**我们一生都接受着令人难以置信的仁慈。**

正因如此，“吾恒修持珍视之”。对任何众生，我们都必须一直保持珍视，并实际利益众生。当我们做的事利益了一个有情众生时，它是具有威力的；当它利益了十个有情众生时，它的威力更加强大；当它利益了一切众生时，它的威力将所向披靡。

珍视其他众生

珍视其他众生，是因为成佛需要仰赖于他们。每个人活着并修行佛法，都得到了每一位众生的仁慈。



佛陀从来不会看轻任何众生，相反，他将五浊恶世中的每位众生都视为珍宝，并发愿要来此地成佛，度化众生，给众生以安乐。

众生包括六道轮回中的所有众生，并不仅指人类。能以慈悲心珍视六道中的所有众生，才能真正获得菩提。

如意宝

据说，如意宝存在于神灵界和龙界。如意宝经常画成夹在大龙王们合十的手掌间。作为转轮王七珍之一，如意宝可以使拥有者实现自己一切利他的愿望。如意宝经常被画在转轮王宝马的马鞍上，成为“风马”的标志。风马会把吉祥的祝福传递到四面八方。在本质上，如意宝是佛陀及其教法的表现形式。

第二颂

将自己看做地位最低下者

发自内心地将自己看做地位最低下的人，不是要贬低自己的价值，而是要放弃以自我为中心的思维方式。

■ 颂文阐释

每与他人相聚时，修持视己为最低。
发自内心最深处，恭敬他人为至上。

对这句话有正确的理解是非常重要的。“把自己看做地位最低下者”并不是一种降低自尊、鼓励自卑的办法，也不是要我们厌恶自己或把自己看得毫无价值，只是要我们别把自己看得过于重要，或坚持自我中心。而自卑却是认识不到自己的真正价值，对自己评价过低。

■ “将自己看做地位最低下者”，断除我执

一般来说，我们最重视的人就是自己：“我想成为公司最优秀的员工；我想成为整个聚会中最受欢迎的人物；我想要大家都喜欢我……”我们的想法整天围绕着“我，我，我”打转，紧紧地抓住我执，将自己视为整个世界的中心。

在这种心态下看世界，无时无刻都会为外界对自己的影响而烦恼。只要别人注视我们，我们便会进行自我评估，猜测他的注视是代表友好还是厌恶，而无法自然地给对方一个微笑。“我执”就如一个罩在心灵上的气泡，将自己与他人隔绝开来。

当我们感觉“我是众人中地位最低下者”时，就啪地戳破了这个气泡，美丽的空间出现了。我们放弃了自我评估、自我占据，可以张开双眼，看到天地间居住着其他活生生的众生，因此从内心深处生起敬意，将他们尊为至上者。这时，我们不需要受人肯定，不需要受人尊敬，也不需要受人赞同，抛弃了我执，获得了解脱。

■ 尊崇他人可消除自卑

一般人认为，对自卑的人来说，首先应该肯定自我，学会爱自己，才能真正地消除自卑。**其实，自卑的根源正是我执，**正因为过于执著自我，才会对自己产生不满，引发自卑。所以，要消除自卑，反而应该从珍爱他人入手。在自己饥饿时，先喂饱他人；在自己寒冷时，先温暖他人，这样，消除了以自我为中心的想法，自卑也同时被治愈了。

将自己看做地位最低下者

将自己看做地位最低下者，将众生奉为上师，可以破除内心的我执，并从内心深处学习他人的长处。



将众生视为在上者

将众生视为在上者时，每一位众生都可被视为菩萨，将慈悲遍洒人间。

将自己看做地位最低下者

将自己看做地位最低下者，可以破除我执，使自身与世界毫无隔阂，享受世界之美。

我执

我执犹如气泡，将自己与世界隔离，圈住在一个狭小而无生机的范围内。

第三颂

迅速断除烦恼

第三颂，主要说的是保持正念，对心中生起的念头清楚了知，念念分明。

■ 颂文阐释

于诸行中审吾心，烦恼心态生起时，
将危害己与他人，坚决对抗并防止。

第三颂说的是要保持正念。颂文的意思是："我将留意心中发生的事情。我会留意我的想法与感受，也会留意我所说、所做的事情。每当负面情绪生起时，我不是欢迎它们，而是要与它们坚决对抗，并防止它们再生起。"

人类最根本的三大烦恼就是贪欲、嗔怒、愚痴。当贪欲的念头在心中生起时，我们采取的态度不应该是"啊，贪欲，你的到来将使我快乐，你将为我带来更多的物质和荣耀"，而应该是"贪欲，你是痛苦的根源，你会让我失去快乐和平静，我不打算和你在一起"。**对嗔怒、愚痴等不良念头也应该这样想。**贪欲、嗔怒和愚痴等烦恼会危害我们，制造负面业力，使我们在未来受苦，也会让我们在当下就痛苦不堪。而我们只要保持正念，就可以免受这些烦恼的毒害。因此，第三颂的真正内涵是：**"我要做自己的心灵医生。"**

■ 对治烦恼的具体办法

对我们来说，对抗烦恼的意义不仅在于可以获得快乐的心态，更是避免造成更深远恶果的有效办法。那么，要如何对治烦恼呢？朗日塘巴尊者的诀窍是：于一举一动等四种威仪中观察自心。这个心是善是恶，还是无记？如果是恶，则属于五毒烦恼里的哪一个？……这样反复而仔细地观察自己每一刹那的心，有智慧的人就能以正知正念来对治烦恼。若生起烦恼、恶念立即舍弃，并痛加忏悔。而没有智慧的人却正好相反，辨不清什么是善，什么是恶，甚至将善恶颠倒，更谈不上去对治烦恼了。

具体来说，对治贪欲，我们可以禅修观无常及观不净；对治嗔怒，我们可以禅修安忍与慈爱；对治愚痴，我们可以用观呼吸来平静心情，并用智慧来解除愚痴。在任何一种不良情绪进入心中时，我们都要及时觉察，并以以上这些手段，将之驱逐除去。当我们真正做到了这一点，也就可以断除烦恼，走向解脱。

保持正念，断除烦恼

修行第三颂，可以提醒自己保持正念，对内心的每一个念头都及时觉知，从而采取相应的对策，来对治烦恼。



检查内心的念头

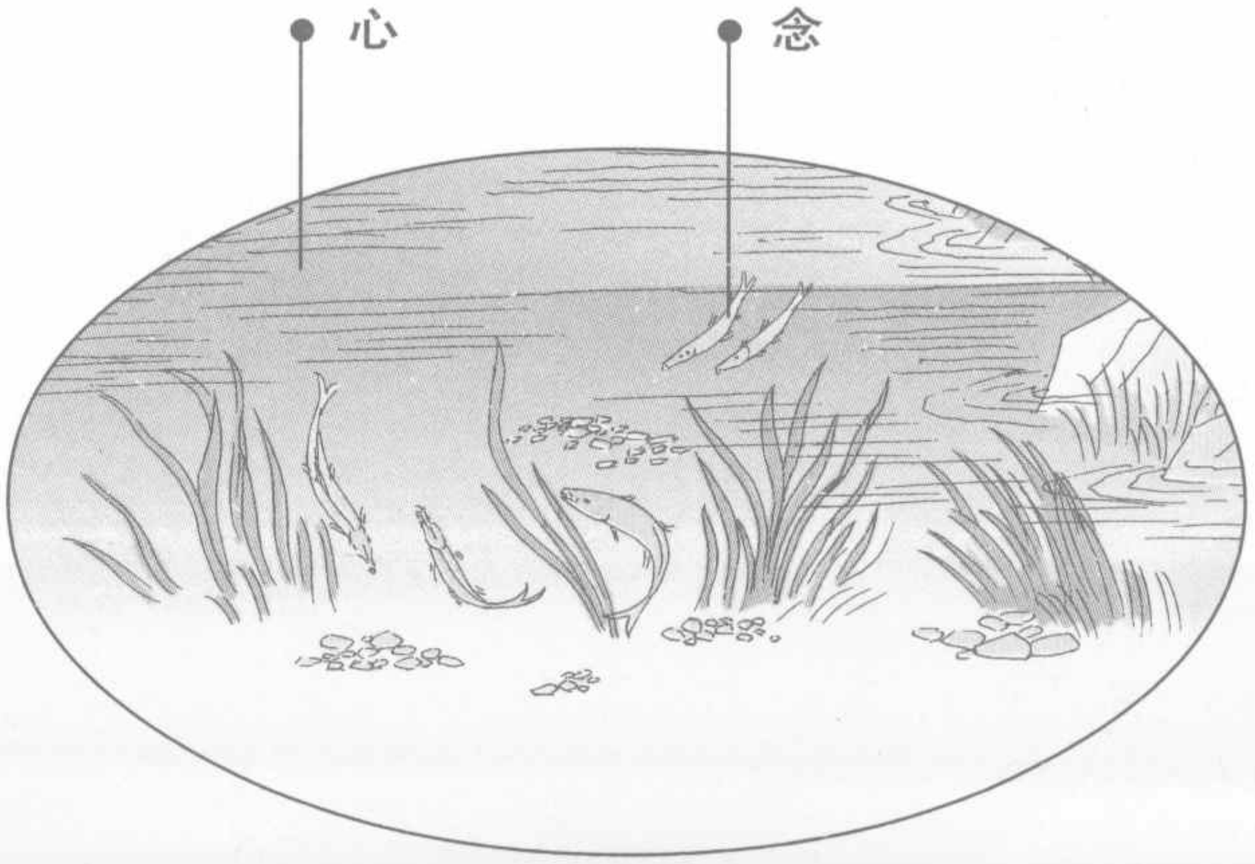
保持正念的、觉知的心使得我们能像心灵的医生一样，检查内心生起的每个念头，并采取相应的措施对治，保持心灵健康。

心

心内不断生起各种念头，有善有恶。扶助善念，根除恶念，才能以清净之心生起慈悲。

保持正念时的心

保持正念时的心就如这清澈见底的湖水一样，可以清楚地看到游鱼（念）的一举一动。



第四颂

珍惜让自己不快的人

珍惜让自己不快的人，对我们来说是很难做到的，但不这么做，就无法修出真正的慈悲。

■ 颂文阐释

每逢劣性之众生，满溢恶气与剧苦。
吾将珍视彼难得，宛若寻获珍贵宝。

所谓劣性众生，就是脾气乖戾、难以相处的人。他们让我们觉得不快，因为他们身上满溢着恶气与痛苦，并且绝不迎合我们的兴致，**让我们的自我中心主义没有用武之地**。

■ 让我们不快乐的劣性众生

具体来说，劣性众生包括满溢负面能量的人和满怀剧烈痛苦的人。满怀负面能量的人，心中可能充满了愤怒、嫉妒、仇恨或贪欲，他们的负面能量不仅使自己不快，也会辐射到周围人的身上，让大家都觉得不快。而满怀剧烈痛苦的人，则是那些遭遇了人生巨大不幸的人，如绝症患者、残障人士、丧失亲友者，目睹他们的痛苦会使我们觉得生命无常，他们不幸的外表也使我们对其敬而远之。停留在这些人身边，对大多数人来说，可能是不舒服的，而离苦逐乐是我们的天性，所以我们会选择离开。

■ 用劣性众生修行安忍

但是，**高阶菩萨却希望自己能遇到包含怒气和痛苦的众生，因为借此他们可以修行安忍**。可是，菩萨却难以遇到这些人，因为菩萨内心不存在愤怒，不存在我执。对我们来说难以忍受的人，对菩萨来说却是讨人喜欢的。菩萨看待任何众生都是一样的，不会站在自己的立场上对其进行价值、情感的判断，所以，不是菩萨遇不到劣性众生，而是菩萨眼中本来就没有劣性众生。

所以，**当我们遇到让自己不喜欢的人时，应该像发现了珍宝一样欢喜。因为我们遇到了可以修行安忍的机会**。从事实上来说，真正让自己不喜欢的人是很少的。即使在生活中和少数几个人发生过不快，我们也会尽量消除隔阂，设法成功地和他们相处。真正让我们无法容忍的人和珍贵的宝藏一样罕见。

再说，在禅修空性时，我们也明白，世间万事不过是因缘聚合的产物，四大本空，并不是真的有一个令人讨厌的人存在，一切都是因缘和合出现的业力泡影。憎恨业力泡影有什么意义呢？

视厌恶者为珍宝

即使对自己喜欢的人，也难免有厌恶的时候，可见要把自己厌恶的人视为珍宝有多么困难，但只有做到这点，才能生起真正的慈悲心。

猎豹

即使是对自己有极度威胁的人，也有其存在的价值，是促进自己进步的重要原因，所以应当珍视。

驯鹿

为了逃脱猎豹的追赶，驯鹿只有不断提高自己的奔跑速度。如果没有猎豹，驯鹿反而会体质下降。



被自己厌恶的人

事实上大多数被自己厌恶的人，并非本身就值得厌恶，而是因为他对我们造成了伤害，才使我们厌恶。



自己

修行者可以借自己厌恶的人修行安忍，因此应该将其视为珍宝。



第五颂

愿意自己承受亏损

出生于宁玛派一个大密宗师世系中的切喀瓦，曾听闻本颂的后两句，当时便生起猛厉信心，最终通过学习《修心八颂》摆脱了我执。

■ 颂文阐释

他人出于嫉妒心，待我辱骂诽谤等。
吾将修持认失败，并将胜利献予彼。

从字面上看，这一颂很容易懂，其实它的含义是非常深广的。如果我们能一直认真精进地修持，必定能够断尽一切我执，达到极高的境界，就像切喀瓦那样。

颂文中特别指出了因嫉妒而伤害、辱骂诽谤我们的人，但它也包含那些以其他方式伤害我们的人。对他们承认自己的失败并不意味着要纵容他们继续伤害自己，而是要用不带怒气、嗔恨的方式来保护自己，尽可能少动用武力。比如，有人踢我们一脚时，我们不应该用更大的力道踢回，而是要用柔和的方式制止他继续踢自己，或尽快抽身。

■ “承认失败”的意义

承认失败，表示放下了自己那颗总想争竞的心，放弃了我执。人们可能因为任何原因嫉妒别人，哪怕仅仅是你今天穿的衣服比他的好看，你家的玫瑰花开得比他家的大而鲜艳……如果能仔细分析人们产生嫉妒的原因，就会发现这些嫉妒产生得多么可笑而毫无价值。他人因这种毫无价值的嫉妒而对我们当面、背后辱骂，或说诽谤性的话，我们应该极力辩解、认真反击吗？当然不。**一块黄铜就是一块黄铜，不会因有人为之打架而变成黄金，**既然如此，我们为什么还要做这样愚蠢的事呢？

所以，在别人因嫉妒而辱骂、诽谤我们，我们感到愤怒、难过时，就应思维，自己应该承认失败，因为讨厌名誉被玷污、自身被指责的只是“我执”。我们应该放下对声望的执著和对赞美的渴求，并思维：**“并不是世界上每个人都应该喜欢我，没有人这么规定过。有人不喜欢我是正常的，我不介意。”**

■ 并非一味忍让

当然，这也不是说我们只能默默地听任别人诽谤。诽谤仅涉及自身时，我们可以置之度外，但若有可能牵连到其他无辜的人，我们就有责任将真相揭露出来。不过，做这些的时候，目的不应是与对方争辩、争胜，而是要保护无辜的人。必须注意，即使在这个时候，心里也不可生起嗔恨。

自认失败，奉彼胜利

第五颂的内容就是在别人因嫉妒而辱骂、诽谤自己时，不与对方争辩，而是承认自己失败，将胜利让给对方。

胜利桂冠

世人看重的胜利，不过是我执的执著贪取，从这个意义上来说，胜利的桂冠与束缚人的铁圈无异。

在承认自己失败、放弃我执的同时，内心的清净莲花将粲然开放。



自认失败

自认失败、奉彼胜利，可以帮助自己看清实相，放弃内心的执著，将得失成败看得淡然，这时自然可以生起菩提心。

区分两种诽谤

诽谤可以分为两种，一种是合理诽谤，一种是非理诽谤。

- **合理诽谤**：符合事实的指责。
- **非理诽谤**：不符合事实的诽谤、诬陷。

第六颂

视恩将仇报的人为良师

当认为自己被“恩将仇报”时，应将那个人视为良师，因为他教会了我们接受别人犯错的宽容与安忍。

■ 颂文阐释

吾所利益之众生，并待彼以极信任。
加诸我以重伤害，修持视彼至上师。

我们所利益的众生，可能是自己的好朋友，也可能是自己的家人、工作伙伴、邻居，总之都是我们愿意相信并依赖的人。我们对他们一直都很宽厚仁慈，但他们居然做出了背叛自己、“恩将仇报”的事情，这给我们带来的痛苦有多么剧烈而深重，是不言而喻的。

■ 人人都会犯错

不过，问问自己，我们是不是也做过会让他人觉得“恩将仇报”的事情呢？我们当然会说，肯定没有过！这真是太难得了，因为别人总是会犯错，而我们自己却总是正确而又仁慈的。**这当然不真实。真实的情况是每个人都会犯错。**

■ “恩将仇报”教会我们的事

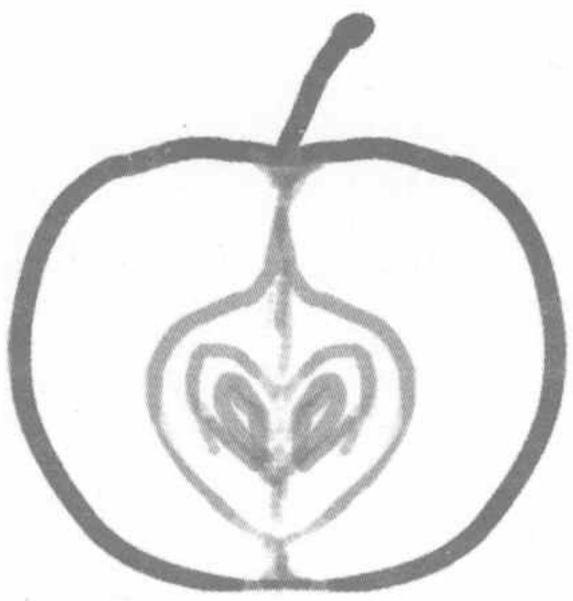
所以，当自己被“恩将仇报”时，应将对自己做出这些事的人视为至高无上的老师，因为，他们会教给我们不要以“市恩”的心态来为别人做事，明白任何人都有犯错的可能，并接受这种可能，学会宽容与安忍。背叛我们的人和我们自己一样是有情众生，也就是说，他们有时候会迷惑，会做出错误判断，会被贪欲、嗔怒等负面情绪压倒，就像我们也有这样的时刻一样。他们让我们意识到，这个世界是不完美的，而慈悲、宽恕在这个不完美的世界上有多么的重要。

有时候我们被伤害，是因为我们给予别人超过了限度的信任。显而易见，我们不会让一个三岁的孩子去切菜做饭，因为他还没有成熟到这种程度。但对别人付出信任时，我们却常常没有这么明显的判断标杆。也许我们只看某人的良好特质而忽略了他的过失，这时就会丧失判断力而将超越限度的信任交给他，当他不能做到，我们便觉得被背叛了。其实，这时我们应该做的是，放慢脚步，更认真地衡量人与事，从而给予他们适度的信任。

从对我们“恩将仇报”的人身上，我们可以学到这么多，有什么理由不将他们视为至高无上的良师呢？

换一种角度思考

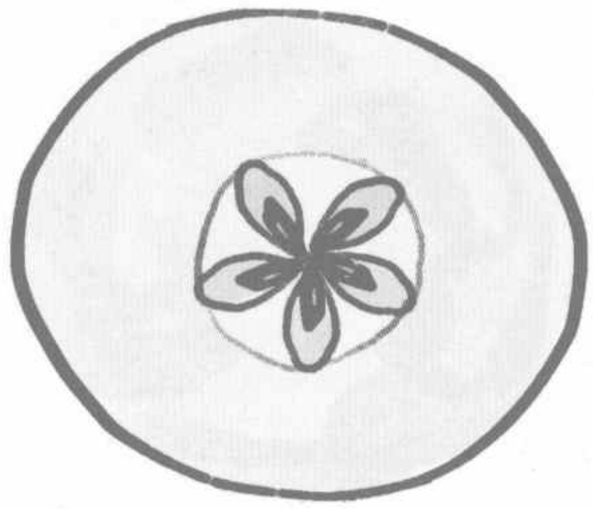
很多时候，我们认为别人对自己做出了“恩将仇报”的行为，其实只是对方没有按照自己的意思去办事罢了。修持第六颂，可以把因这类事引起的烦恼消灭。



以我执的方式看事物

如果坚持用我执的方式来看待事物，就像一直用最普通的方式来切苹果一样，看到的只是令人沮丧的平凡场景。

第六颂



破除了我执来看事物

破除我执、放弃固有观点之后，再看待事物，就像横切苹果，会发现剖面上有一颗美丽的星星，世间万物都会显示出新鲜美好的内涵。

第六颂可以帮助我们走出“被背叛”的可怕情绪，从另外一个角度来看待世人与事物，发现世界更美好的一面。

安忍

安忍的梵文是ksanti，通常是指有耐性、对痛苦与艰难能安然承受的意思，但事实上它的意义还不止于此。安忍是看清情境并确知应该加以容忍而发挥出的耐性，因此，安忍有它智慧的一面，是有透视之眼，具有智慧的忍耐。

第七颂

愿暗中受取他人的苦难

第七颂的真实内涵就是自他相换，将他人的痛苦当做自己的来承受，从而生起慈悲心。

■ 颂文阐释

总之直接与间接，献利乐予如母众。
秘密修持己承担，彼诸有害业力苦。

这段颂文与自他相换的修持有关。前文中，我们已经详细说明了自他相换的修法。

■ 用自他相换受取他人苦难

我们可以直接或间接地将利益和快乐献给他人，说出能正面影响别人的话语，做出能利益、施乐于他人的行为，并可在禅修之路上引导他人，属于直接提供利益；而用自他相换修行，则是间接地利益他人。

为什么说“秘密修持己承担”呢？这是因为，我们不可能得意扬扬地对人宣称：“我正在进行一项伟大的修行，我要承担其他众生的痛苦。我这么无私，难道不值得钦佩吗？”吹嘘和张扬不是修行。

自他相换是一种极具威力和利益的修持，它会挑战我们的我执，使我们对自己和其他众生产生强大而稳定的慈爱与慈悲。它能迅速消除负面业力，种下长寿、健康之因，并带来短暂的快乐和终极的、究竟的快乐。

因为自他相换的威力如此巨大，所以很久以来都被作为一种密法而传授。最后，切喀瓦才将这个修持法公开传播给大众，利益众生。切喀瓦终生都在修持这个法门，并时常祈祷能为其他众生的利益而投生到痛苦至极的境地去。临终时，面对呈现在眼前的清净境地，他反而说自己毕生的事业没有成功，因为他本想为众生承担更多的痛苦。

■ 自他相换带来的快乐

当我们心情不好或遇到挫折、生病时，进行这项修持最为有益。将对自身的关注抛开，而将焦点转移到其他身处困境的众生，对其生起慈悲心，担负起他们的疾病与痛苦，会发现自己也从痛苦中解脱了。

修持此颂会带来极大的喜悦，并会使人变得心胸开阔，身心都有解脱之感。这是因为，我们体会到，可以在心智上从事有力量的事来帮助他人，同时可以从“自我中心”这个怪圈中跳出来，烦恼也会随之减少、消失。

自他相换，生起慈悲

我们很难对他人生起慈悲，是因为我们对其身处的困境难以体会，并且内心的我执太过强烈，使得我们不愿舍弃对自己有利的事物来帮助他人。修行自他相换，可以纠正这两点。



自他相换

对他人做有利益的事，将他人的苦难视为己受，从而生起对他人的慈悲。这不仅可以利益他人，还能使自己从我执中解脱出来。

自他相换的修法内容

修行自他相换，需要对四种人进行观想，并以逐渐扩大的方式，将慈悲遍满宇宙。

四种人	遍满慈悲	
母亲 ↓	自己的座位 ↓	整个省 ↓
父亲及其他亲友 ↓	自己所在的小屋 ↓	…… ↓
陌生人 ↓	所在的院落 ↓	遍满宇宙
自己讨厌的人	整个县 ↓	

第八颂

证悟诸法如幻的本质

参悟了诸法皆幻的本质后，就不会执著于自我了。

■ 颂文阐释

不受八法之染污，觉察万法皆虚幻。
不执解脱诸众生，离于恼人心业力。

第八颂的重点就是禅修空性。修持佛法时，心中还难免有对世间八法的留恋与关切。所谓世间八法，就是得、失、苦、乐、称、讥、誉、毁。这是我们天天都要遇到的感受。在《世间苦恼经》中佛陀指出："八法推转着世间，世间随着八法转。"这八法只追求此生的快乐，追逐物质、赞扬、地位，厌恶失财、指责、恶名。"不受八法之染污"，则是要我们在修持时发心纯正，不是为了要得到钱财、赞扬、地位或逃避此生的困境而修行，而是为了断除我执，向众生散播慈悲而修行。

■ 禅修空性，对治八法

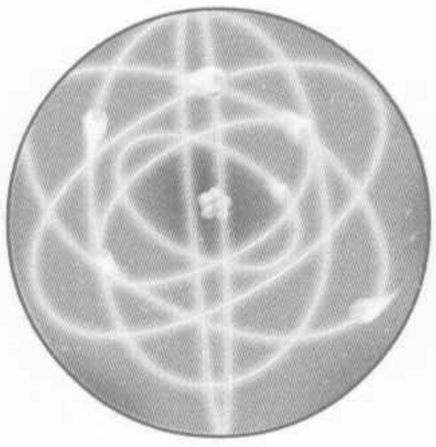
要破除世间八法，必须了知世间一切现象都是虚幻。**要了解世间一切现象都是虚幻，首先就要禅修空性。**在对空性的禅修中，我们会明白，所有存在的表象都是虚假的，尽管它们看起来坚固而不变，其实都是幻觉。世间万物都是四大五蕴集合的产物，没有一个是真实不虚的。以一朵玫瑰花为例，它的花瓣看起来如红丝绒一般华贵、柔软，仿佛是真实的实体，但用手一揉，就立刻变成稀烂的一团。另外，花瓣看起来是个坚固的整体，其实却由无数个原子构成，每一个原子与另外一个原子之间都充满了空隙，可以无限分割下去。不仅玫瑰花如此，世间万物无不如此。世上并没有恒定不变的东西，万物都在流动之中，如梦如幻，如露如电。

了解这一点有什么好处呢？我们的贪嗔等烦恼之所以产生，是因为我们对现象分别了善、恶，而这种分别又不是它们确实拥有的。当我们非常生气或欲望很强的时候，我们就会对那个东西产生强烈的善恶感，等到这些情绪平静之后再来看它们，却会发现早先的想法很可笑。

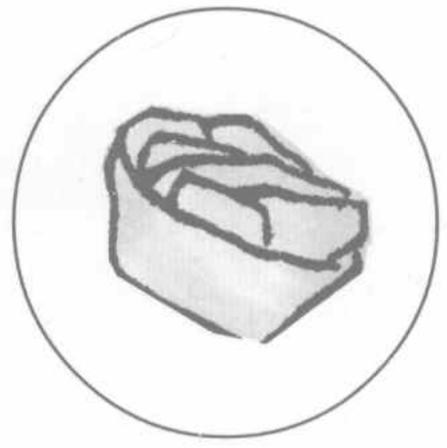
明白了万物皆空后，我们便可断除我执，将自己从不断延续的心和业力的束缚中解放出来，从而也能更善巧地将他人从这种束缚中解放出来。通过向别人传播佛法来引导他们走向修道之路，并以自己为例来鼓舞、激励他们，与他们做朋友，和他们一起走向解脱。

禅修空性，体悟诸法皆幻

觉察世间一切都是空幻，如露如电，一闪即逝，并无实体，可使我们不受世间八法所污，保持清净自性。

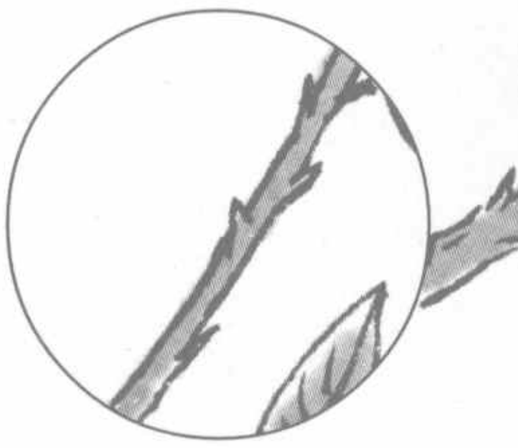


从宏观上来看是一朵玫瑰花，从微观上看却是无穷多的原子，原子与原子之间还有空隙。



玫瑰由花瓣组成，但是花瓣凋落后的玫瑰就不再是玫瑰。





玫瑰的枝干是玫瑰的一部分，但是仅有枝干，也不是玫瑰本身。



玫瑰有叶片，但是玫瑰叶并不是玫瑰。

玫瑰由枝干、叶片、花朵等部分组成，而这些部分又由原子组成，任何一个部分脱离了整体都不是玫瑰。那么，玫瑰到底是什么？

世间万物如这朵玫瑰一样，是聚合的产物，是无常的，这便是诸法如幻的本质。

第柒章

日常修炼

生活中的禅修

生活中随时随地都可以进行禅修。在禅修的过程中，我们能够收获许多益处，然而禅修的真正目的，却是让心更加宁静。当我们的内心逐渐变得宁静后，我们便会发现生活中、生命中真正有价值的东西。

图版目录

禅修：令心宁静的法门 237
禅修，随时随地 239
禅修的正确地点 241
禅修的时间安排 243
鼻息法 245
七支禅坐的姿势分解 247
禅修时使用的坐垫 249
观想：禅修的正行 251
观想佛陀的方法 253
三种回向的意义 255
为什么要回向 257
爱心：快乐的根本 259

禅修的目的

让心更加宁静

进行禅修，会收获许多益处，例如身体变得更加健康，性情变得更加柔和等，但是，禅修的真正目的，却是让心更加宁静。

■ 什么是禅修

禅修非常简单。在你第一次听说禅修时，也许会想：“那肯定很特别，只有特别的人才能禅修，我肯定不行。”这样，你就在你和禅修之间设下一道鸿沟。

事实上，看电视这么普通的事情也含有某些禅修的特质。看电视的时候，我们观看屏幕上发生的一切；禅修的时候，我们观察心中发生的一切。这时，我们可以看到自己内心所有美好的东西与邪恶的、负面的东西。**观察自己的心，这就是禅修。**

■ 禅修，让心更加宁静

通过禅修，我们了解的是心灵的特质，而不是充满欲望和贪执的感官世界。世俗物质虽然很有用，但能带来的快乐却是短暂而浅薄的。吃一餐饱饭可以使一个饥寒交迫的人感觉幸福，但是这微薄的幸福很快就会消逝，他很快就要为下一顿饭发愁。但禅修可以提供的欢乐、理解、深层次的交流和控制（这里的控制不是指你被别人控制，而是由于对知识智能的理解后生起的自控力）却是长久而深刻的快乐。

如果我们夸大外部物质的作用，认为那些是生命中最重要的东西，就会忽视自己内在的美和欢喜的力量；如果我们只观察外在的自己，又会忽视自己最宝贵的特质：才智和深层次交流的潜能，**而禅修能清楚地向我们显示出是哪些贪执在困扰自己以及自己被这些贪执束缚的各种心念。**

而且，禅修还是快速发现自性的方法。禅修能够很快让事情变得清晰明了，而不需要实际去经历。很多人把犯错视为成长的一部分，但是如果能不犯错、少犯错而做对事情，不是更好吗？

禅修把我们从无控、染污的思绪中释放出来。自然，我们也变得欢喜并能发现生命的意义。因此，我们能引导我们的身、语、意业朝向有益的目标，而不是把禅修花费在不需要的东西上。当我们确实了知了内心的念头，那些虚妄的念头就会逐渐散去，内心逐渐变得宁静，我们便会发现生活中、生命中真正有价值的东西。

禅修：令心宁静的法门

常人的心念生灭极为迅速，并且念头极多，犹如瀑布一般，我们根本来不及察看，便跟着心念攀援去了。而练习禅修之后，便可使心变得宁静，妄念减少，宛如一湾澄清的湖，水波不兴，游鱼历历可数。

练习禅修前，心念如瀑布般奔流，无法自主，只能随波逐流。

禅修也是成佛的途径。



练习禅修后，心变得宁静，宛如平静的湖泊，便可以清楚查知自己内心的任何念头。

用禅修发现自性

在禅修中，逐渐用最直接的方式发现自性，就像阳光一直照耀在荷花的花苞上，花苞便会自然开放，坦露出自己的内心一样。



明确禅修的内涵

不止是打坐

有人认为打坐就是禅修，禅修就是打坐，这是完全错误的。

■ 禅修并非身体的活动

有人认为打坐就是禅修，禅修就是打坐，不打坐时就和平常没什么两样，一打坐就是在禅修，这是对禅修的一种误解。禅修不能与任何身体的活动画等号，它是一种心的活动。

如果我们真的进行禅修，那么禅修就会在一切时间内进行，而不只是在打坐之时。我们要不断地告诉自己，不打坐而走路、吃饭，不过是换了另外一个姿势罢了，心还应在禅修中。尽管在安静的地方打坐会比较容易进入禅修，但嘈杂的环境及各种活动是令禅修化入生活中的更好办法。

禅修不止是打坐，并不是非要以某种特定的姿势坐着，并用某种特定的呼吸方式。禅修的目的也并非为了得到官能上的愉快体验，禅修是心的活动，是为了转变心的状态，让心能朝着更为正面的方向发展而进行的活动，打坐也并不意味着在做禅修。

刚开始时，我们应该用打坐这种比较容易的方式来进入禅修，以开发出禅修的心神状态，但当我们已经能够熟练地掌握禅修时，就可以发挥创造力，让自己随时随地进入禅修状态。

■ 禅修不是做白日梦

禅修也不是让我们做些不切实际的幻想，或者逃避现实，而是要我们完全诚实地面对自己，认清自我，并妥善处理，找到更适合我们的方向，正面对待生活并从中获益。

当然，正如我们前面所说的，心有正面和负面两个方向。负面指的是妒忌、愤怒、欲念等情绪，这些都是因为对实相有误解或以我执看待事物而产生的。禅修就是要让我们看清自己所犯的过错，诚实地面对这些错误，用正确的方式重新进行思考，调整心的状态，从而去掉坏习惯。

这并非是一件容易的事，要诚实面对我们心的愤怒和妒忌，并把这些早已根深蒂固的情绪去除，绝不是一件轻而易举的事情。因此，修心是一个渐次递进的过程，在这个缓慢的过程中，那些坏习惯一点点从心中剥落，而正面的情绪一点点被培养、稳固，这就是禅修。

禅修，随时随地

打坐是禅修的一种方式，但禅修并不仅限于打坐。事实上，因为禅修的本质是修心，所以在任何时候、任何地点、任何情况下，我们都可以进行禅修。

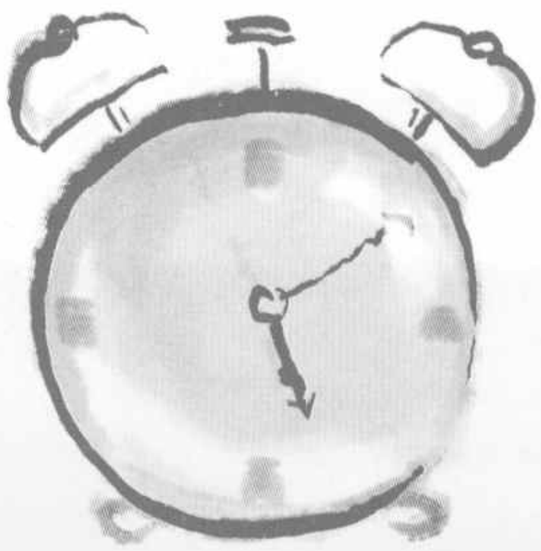


不管自己是在走路还是在做任何运动，都可以通过关注自己的心来进行禅修，对每一个心念都清楚了知。

不管是身处良辰美景之中，还是正在度过人生最艰难的时刻，都可以通过关注自己的心来进行禅修。

打坐是刚开始学习禅修时的必经阶段，也是进入禅修最快最稳的一种方法。即使已经对禅修非常熟练，也不能放弃打坐禅修法。

修心是渐进的过程



俗话说“江山易改，本性难移”，修心就是要将自身的性格缺陷修正过来，这无疑需要很漫长的时间。在这个渐进的过程中，坚定的信念和持续的努力尤为重要。

禅修所需要的环境

安静的房间或角落

在熟习了禅修之后，可以随时随地都沉浸在禅修中，但对初学者来说，一个安静而独立的环境对自己的修行更为有益。

■ 避免打扰的空间

为了避免受到干扰，禅修的地点一般要选择在安静、隐蔽，可以独处的地方，这也是过去的高僧、大德、隐士们常常选择在山林之中修行的原因。释迦牟尼进行苦修的地点是在伽耶山苦行林中，悟道的地点则是在菩提伽耶的一棵菩提树下。但对生活在都市中的现代人来说，在这些地点进行禅修是可遇而不可求的，所以我们应该从实际出发，选择更为可能的地点。

在开始禅修时，最好为自己创造一个不受打扰的空间，比如在家中单独辟出一个房间或角落用于禅修，这样可以排除家人、朋友的干扰，避免因周围的人或事影响专注力，心才能保持清静。禅修的地方虽然并不一定是一个完全隔绝外界的空间，但最好可以避免噪音的干扰，音乐与谈话常会导致无法专注。

在用于禅修的房间内的设置上，我们可以在地板、床或沙发上放个坐垫，或者一张直背式坐椅，前面放一张用于搁置禅修书籍的桌子。另外还可以在房间内设一个佛龛，并在龛前放置一些香烛、花果。当然，这些只是禅修的相关设备，可以起到激励人心的作用，但并不是必需的。

■ 在同一个地方独修

每次都在同一个地方进行禅修，对修行是有益的。这样，我们就可以将禅定的平静与禅修地点绑定在一起，固定的场所可以帮助我们更快地进入禅修状态。因此，我们在选择禅修地点的时候，可以多试几个地方，直到找到让身体感到舒适的地方为止。

一般来说，对于初学者而言，最好是在不受干扰的地方进行独修，当我们能够面对任何情境，并将它转化为力量的源泉的时候，不管我们身处何地，无论是喧嚣的人群中，还是在自然的万物齐鸣中，都可以变成觉悟和清净的地方。这时地点的选择就不重要了，我们无需再花心思在这上面。

禅修的正确地点

在禅修时，应该选择清净的、不受打扰的空间，并且，只要有可能，还应该在一个固定的地点进行禅修，这样，可以更快进入状态。

禅修地点的必备条件

安静隐蔽的环境

地点最好安静而隐蔽，可避免噪音引起的干扰。

独处的空间

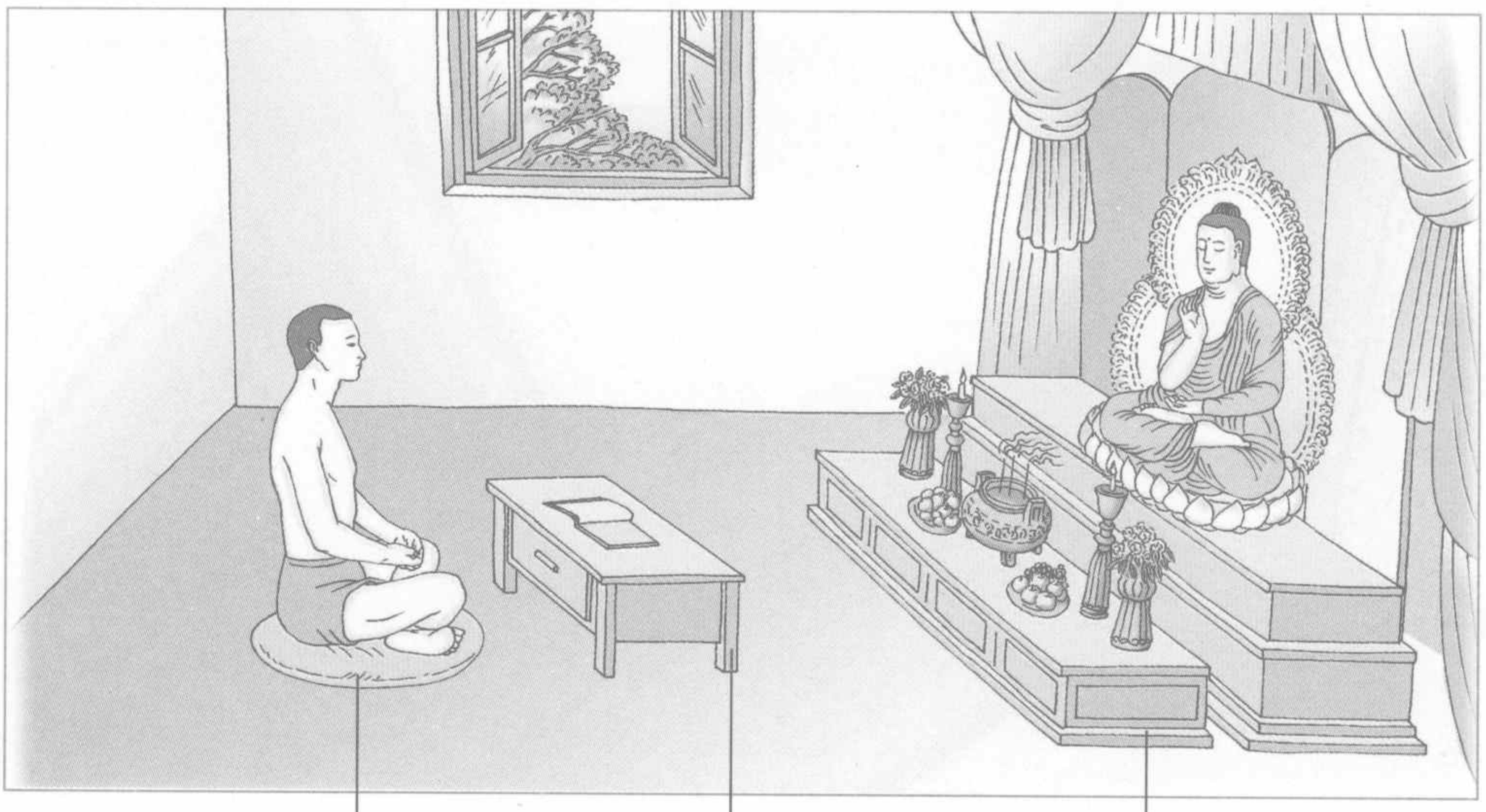
最好是可以独处的地方，以免亲友们的言谈、行为引起自己分心。

陈设简单

除了必备的坐垫以及辅助修行的经书、佛龛外，陈设越简单越好。

固定

该地点最好可以长期用来禅修，不能打一枪换一个地方。固定的场所有助禅修。



安静的房间或角落

辅助设备

坐垫

禅修必备的坐垫，可使我们在禅修时觉得身心舒适。

书桌

可放置一张书桌，用来存放经书或禅修类书籍，以便翻阅参考。

佛龛

可设置一个佛龛，并在佛龛前摆放香烛供佛。在禅修前，也可通过拜佛来凝聚心神。

怎样安排禅修

虽然任何时间都可以用来修行，但初学者最好还是选择相对安静的时间，例如早晨或晚上睡觉前。

什么时候禅修

清晨是禅修的好时候，那时空气清新，还不需要埋首于沉重的工作。同时，保持清明的内心还是开始崭新的一天的好方法。将我们的心调整到一个好的状态，可以为一整天的忙碌做好准备。

晚上睡觉前是另一个禅修的好时候，这时我们的心被一天的事务所侵占，禅修能帮助我们放下一天的负累，清理那些杂务使心重归平静，这还将有助于我们的睡眠。

在这里要说的是，禅修不是打盹或者迷迷糊糊地打坐，因此禅修时要在保持充分清醒的状态下进行。早上未睡醒或晚上进入昏沉状态，对禅修是无益的。

规律地禅修

要体验到禅修的好处，就必须有规律地进行禅修。每日一次或每周固定次数的禅修是有益的，但如果坚持一段时间后，又因自己本身或外部的原因而搁置了一段时间，那就必须重新开始。在打退堂鼓时，鼓励自己坚持做一次禅修，哪怕只是短短的几分钟，效果往往会好得出乎意料。

一次禅修要多长时间

我们不用太在意禅修时间的长短。几分钟、几十分钟或几个小时的禅修都是好的。在长时间的禅修中，还可以稍微休息一下。对于初学者而言，禅修的时间不宜过长，20分钟或半个小时就足够了。如果一开始就进行长时间的禅修，可能会造成透支，使自己对禅修产生畏惧感，反而不利于修行。

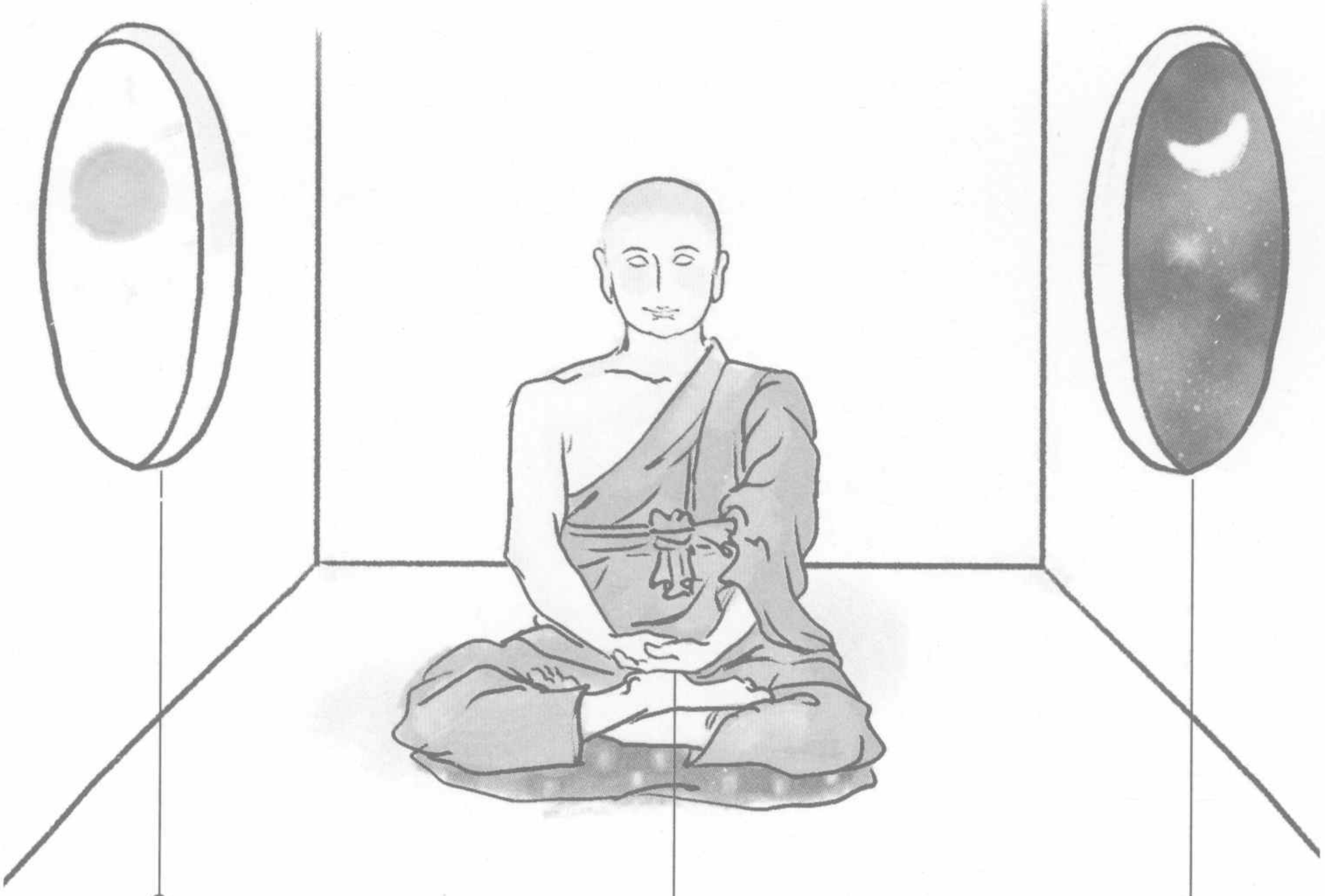
每次多坐 5 分钟

当我们已经适应了禅修的节奏和方法后，就可以将禅修的时间逐渐延长。一般的做法是在每一次你觉得舒适的时间范围内，再多延长5分钟。这样我们会发现，禅修的时间越来越长，却好像并不吃力。

值得注意的一点是，千万不要因一时兴起而长时间地打坐。因为这样做不仅无法达到禅修的效果，反而十分容易造成不安的情绪。选择一个切实可行的时间长度，然后就坚持做下去，才是正确的方法。

禅修的时间安排

选择好恰当的时间，在固定的地点进行有规律的禅修，并通过每次延长五分钟这样的方式逐渐增加禅修时间。



选在清晨禅修，既可因前晚的充足睡眠保证禅修的高效率，又可通过禅修为一天的工作、生活带来清明的心境。

晚上睡觉前禅修，可以帮助自己清理一整天中积压的情绪，使心归于平静，从而帮助睡眠。

禅修时不应太介意时间的长短，只要能进入心无杂虑、念念分明的境界，哪怕只有一分钟，也是成功的禅修。反之，就算时间再长，也不是成功的禅修。

不管选在清晨还是晚上禅修，最好都坚持在同一个时间同一个地点，以便使禅修更有规律。在已经熟习的时候，可以逐渐加长时间。

注意自己的呼吸

在正式禅修之前，学会用呼吸来调节心是很有必要的。借助对呼吸的观察，我们可以使散乱的心逐渐收拢，变得专注而细微。

借助观察呼吸而调心的法门，又称为安般念或鼻息法门。鼻息法门的最高法则，就是心息相依。刚开始禅修的人，最适合使用这个法门，因为依息而制心很容易见效。

■ 鼻息法的具体步骤

鼻息法可分为数息和随息两类。

数息

数息前先做三次深呼吸，深呼吸时将两手置于小腹，先用鼻吸第一口气，引入小腹使小腹隆起，再收小腹，继续吸气，使肺部隆起，肩微耸，尽量吸入，然后闭气15秒，才慢慢用口吐出，同时身子下弯至不能弯为止。三次深呼吸后坐稳，开始数息。数息可顺数、倒数、隔数。

1. 顺数：一是数出息，此法最常用。把注意力集中在出息上，每呼出一口气，就数一个数目，数到10，再从1数起，反复连续数下去，数到心无杂念之时，身心便有异常愉悦的感受出现。二是数入息，方法与数出息相同，只是把注意力集中于入息的数目上。由于通常人呼气较慢，所以数出息较易阻止杂念入侵。

2. 倒数：当修行者逐渐把顺数变成无意识或下意识的行为时，杂念便乘机活跃起来，此时可以倒数数字，从10数到1。

3. 隔数：当倒数也变得机械化时，可以顺着数单数或双数，单数数到19，双数数到20。

随息

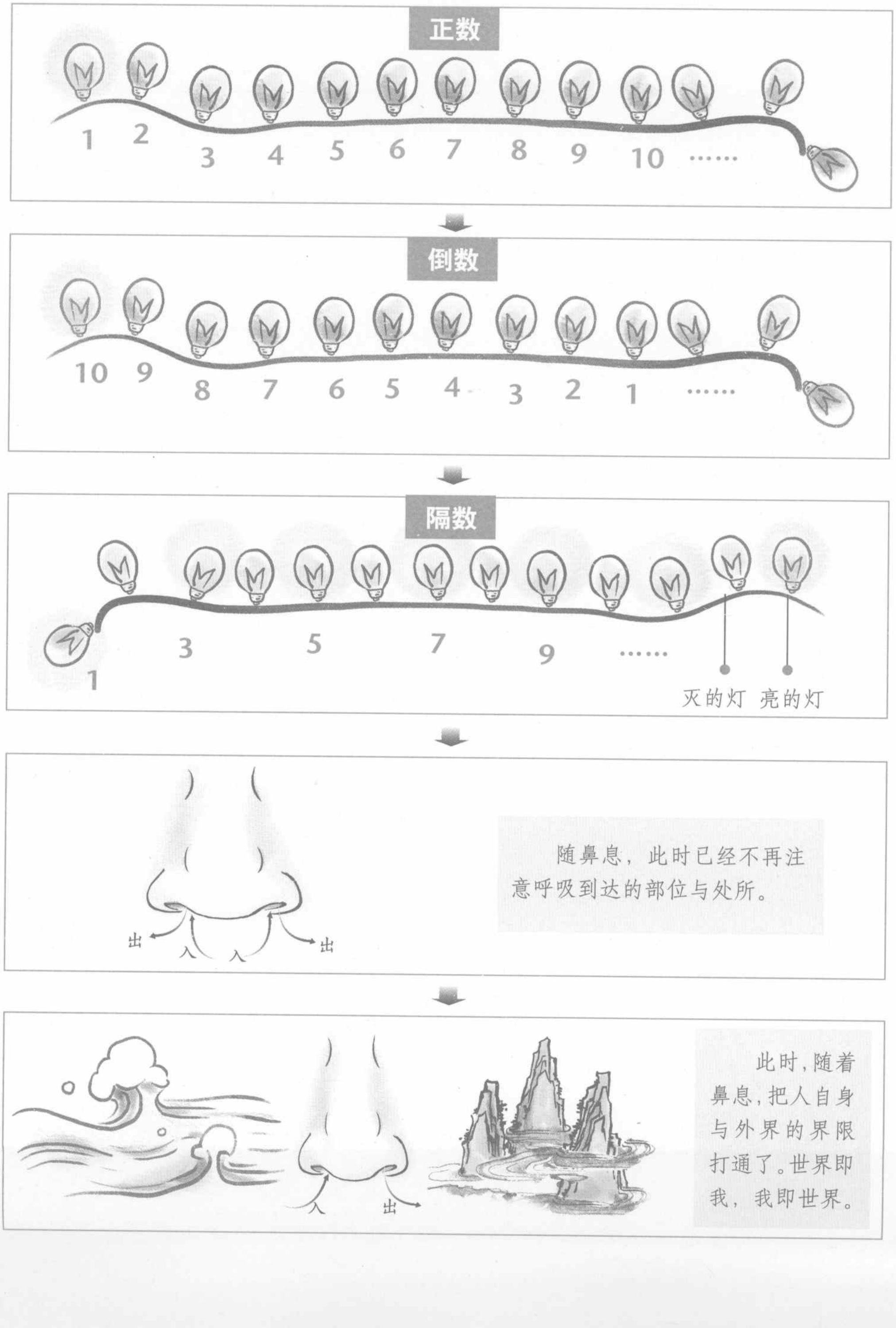
以数息的方法修行到杂念渐少后，便不再数数，只把注意力集中在呼吸的出入上。对每一次呼吸的出、入，都明明白白，这又可分为随鼻息和随息想两种。

1. 随鼻息：注意力在鼻端感受呼吸的出入，不去注意呼吸到达的部位及处所，如能达到呼吸与心相契相忘的程度最好。

2. 随息想：每吸一口气，便想“一口吸尽千江水”，每呼一口气，便想“一口吐出万里山”。当然，这不是说吸入的都是水，吐出的全是山，而是要随着呼吸的出入把内在的身心和外在的世界融和为一个整体。其实，此时已经从调息跨进调心了。

鼻息法

修行鼻息法时，数息的过程和彩灯的明灭有些相似。



最好的姿态

毗卢七支坐

修定的外在形式就是打坐，打坐时有特定的姿势，这就是七支禅坐。

■ 什么是毗卢七支坐

关于毗卢七支坐，有这么一首偈子：

盘腿竖脊结手印，平胸头正收下颚，
舌抵上腭敛双目，名曰毗卢七支坐。

这首偈颂，说明了调理坐禅姿势必须注意七项要点：即盘腿、竖脊、手结禅定印、平放肩胸、头正收下颚、舌抵上腭、收敛双目（微张）。总结在一起，全称为“毗卢遮那七支坐法”。“毗卢遮那”的真义是使心光亮清明，以开展禅定。同时，毗卢七支坐也是毗卢遮那佛（大日如来）的标准坐姿。

■ 毗卢七支坐的标准

正确的七支禅坐姿势中，七个支撑点的姿势是这样的：

足支 双足跏趺。（俗称双盘。结跏趺坐的要点是双足足心朝上放在另一腿的大腿上）如果不能跏趺坐，就采用金刚坐（右脚放在左大腿上）或如意坐（左脚放在右大腿上）等单盘姿势。修行时，可以根据自己的身体状况采取最适合的坐姿。

手支 两手结三昧印，即两个手掌心向上，右手在上，放在左手上面，两手大拇指轻轻相抵，很自然地放在脚的上面，肚脐的下面，不要悬空。

腰脊支 背脊自然直立，像一串铜钱。身体不健康的人，最初不能直立，不妨听其自然，练习日久后，就会不知不觉自然地直立了。

肩胛支 两肩保持平稳，不可歪斜，也不要故意用压力。如果打坐时弯腰缩肩，就会气息不通，气息不通就会想睡觉。

头颈支 头正颚收。后脑略向后收，下颚向内收，轻轻靠住颈部左右两大动脉。

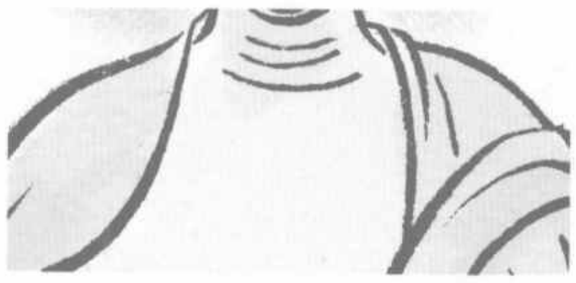
舌支 舌抵上腭。舌尖轻轻抵住上门牙根唾腺中点，如产生唾液可咽入腹内。注意，舌抵上腭并不是要把舌头用力地顶在上腭上，而是自然闭合嘴唇，舌头便轻柔地顶在上腭上了。同时上下牙不可紧闭，应少有空隙，以放松口腔肌肉。

目支 两眼半敛，即两眼半开半闭，如开眼容易定就开眼，但不可全开，要带收敛的意味，如闭眼容易入定，则可闭眼，但不可昏睡。

七支禅坐的姿势分解

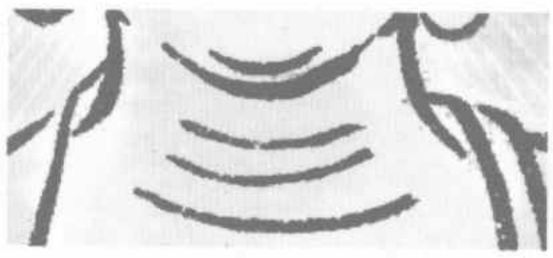
禅坐时，姿势的标准是十分重要的，七支禅坐就是修行禅定的最佳姿势。

⑥舌：自然闭合嘴唇，上下牙不可紧闭，舌轻抵上腭。

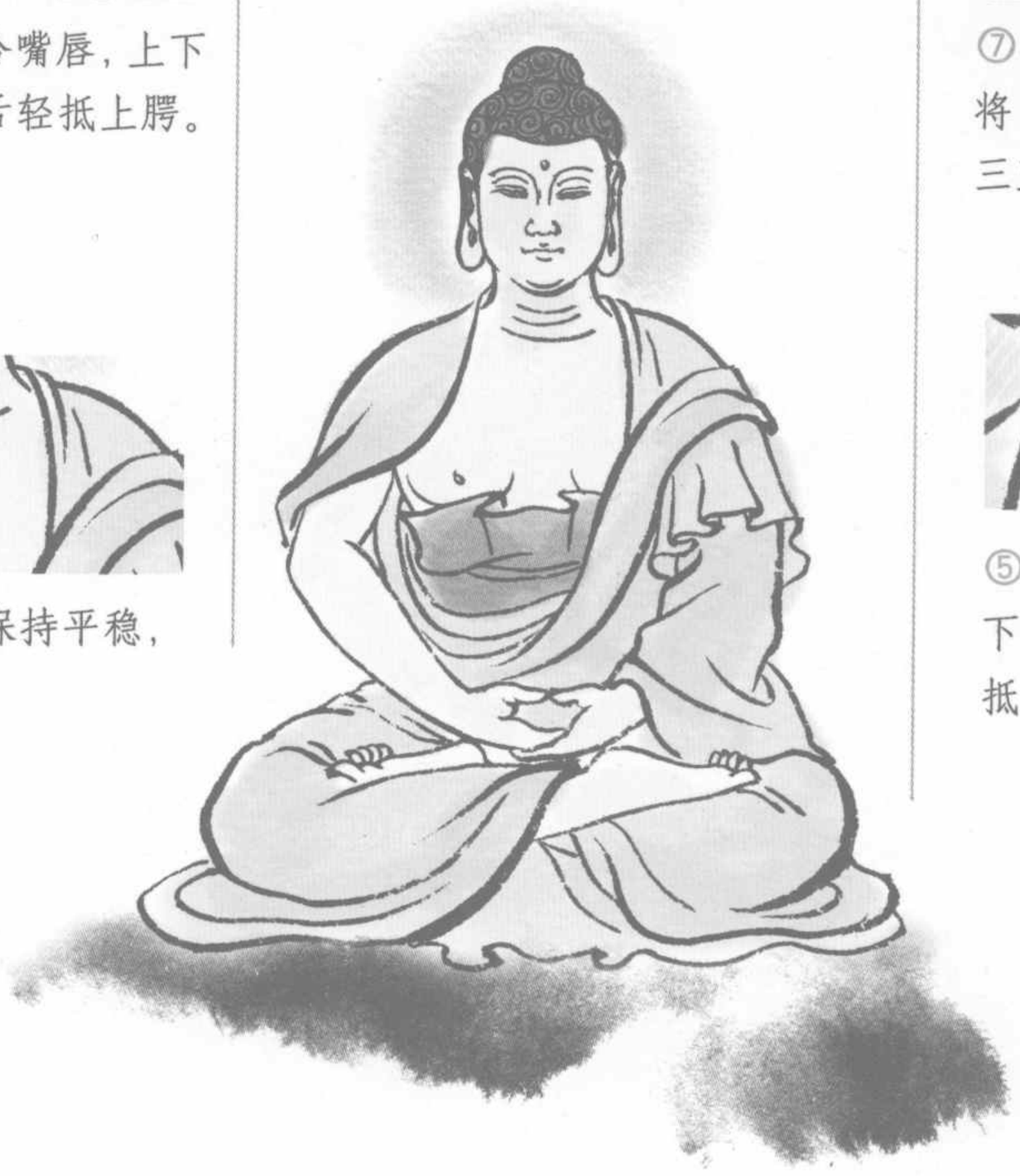


④肩胛：两肩保持平稳，不可歪斜。

⑦目：两眼半开半闭，可将目光焦点随意放在身前三五尺处。

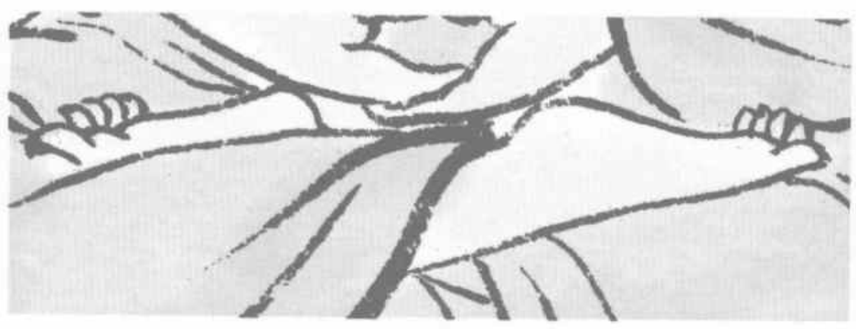


⑤头颈：后脑略向后收，下颚向内收，但下巴不可抵到胸上。

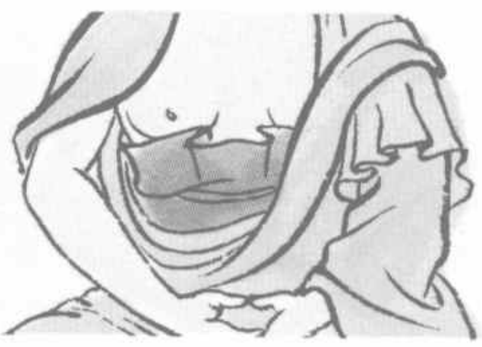




②手：双手结三昧印，是入定专用手印。



①足：跏趺坐。双脚足心向上，放在另一腿的大腿上。



③腰脊：自然挺立，如一串铜钱。

在刚开始练习禅坐时，可能无法做到标准姿势，可以采用接近标准的姿势，熟练后自然可以达到标准。

禅修的辅助条件

舒服的坐垫与合适的环境

在禅修时，有一个舒服的坐垫和一个干净的环境是十分必要的。

■ 禅修的环境

禅修打坐时，不要坐在阴冷、潮湿的地方，**而应该选择干爽之处，并将两腿包好以免受寒**。因为打坐时全身毛孔是张开的，很容易被风寒所侵，就有可能得风湿等病。

打坐时也不能选择高而不稳的地方，**而应该选择平坦、宽阔之处**。在山崖上打坐是危险的，不过现代人也很难遇到。有些人会选择在禅凳上打坐，这样，在进入初禅时，身体会发生动触、痒触等多种感受，难以自控，就有可以掉到地上摔伤。所以最好是坐在木地板上或床上。

打坐的地点要通风，但风又不能直接吹到身上，以避免受风寒侵袭。另外，还要有柔和的光线，既不能太强烈，也不能太黑暗，并且温度也要保持在不太冷也不太热的适当度数上。

对现代人来说，要满足这些条件并不难，一间通风良好、有空调、有适宜灯光的房间就足够了。

禅修时也可以点香来辅助。一般可以点的香有沉香和檀香两种。沉香的香气可对治掉举（心思过度活跃），檀香的香气可对治昏沉（心念不明，昏沉瞌睡）。

■ 坐垫的妙用

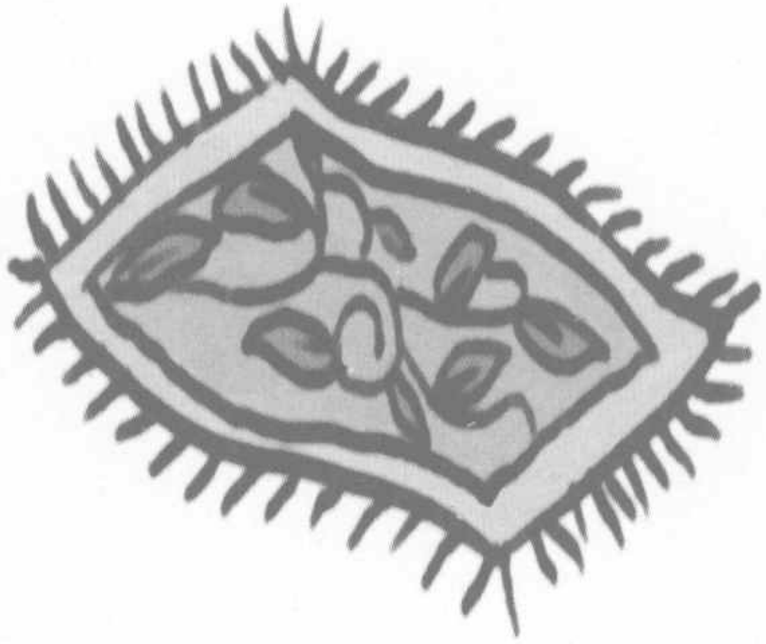
在地板上打坐时，坐垫就显得非常有用了。**一般来说，坐垫要备两个**。一个大的四方形的，规格在一米乘一米左右就够了。可以用这个垫在身下，以隔绝潮湿。另外，还需备一个小坐垫。在刚开始禅修时，采用毗卢七支坐的坐姿对大多数禅修者来说都有一定难度，这时就需要坐垫来帮忙。小坐垫可以做成圆形的，高度在两寸到三寸左右，或者调整在自己觉得最舒服的高度上。小坐垫用来在打坐时垫在臀下，以便使自己保持坐姿挺直，并且身体不因打坐而难受。

小坐垫的填充物最好采用荞麦皮、米糠、谷糠或豆糠等天然材质，冬天则可用太空棉，并且保持可以随时补充填充物，这样可以随时调节身体的高度。打坐就是一个调整的过程。利用小坐垫可以使自己保持挺直的正确坐姿，在逐渐习惯了打坐后，就可以慢慢减低坐垫的高度，最后脱离坐垫。

禅修时使用的坐垫

禅修时，坐垫是必不可少的辅助用具。恰当地选用坐垫，可以使我们在禅修时身心愉快，进步更快。

大坐垫



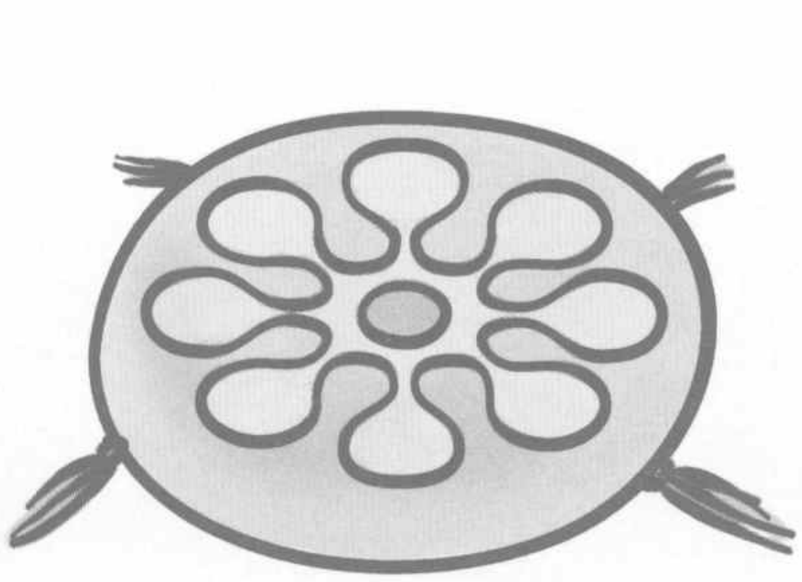
用途：隔绝潮气，防止腿部受寒。

规格：有1米×1米、90厘米×90厘米、60厘米×60厘米三种规格。

厚度：没有具体要求，只要能隔绝潮气即可。

填充物：可为棉花、丝绵等常见坐垫填充物。

小坐垫



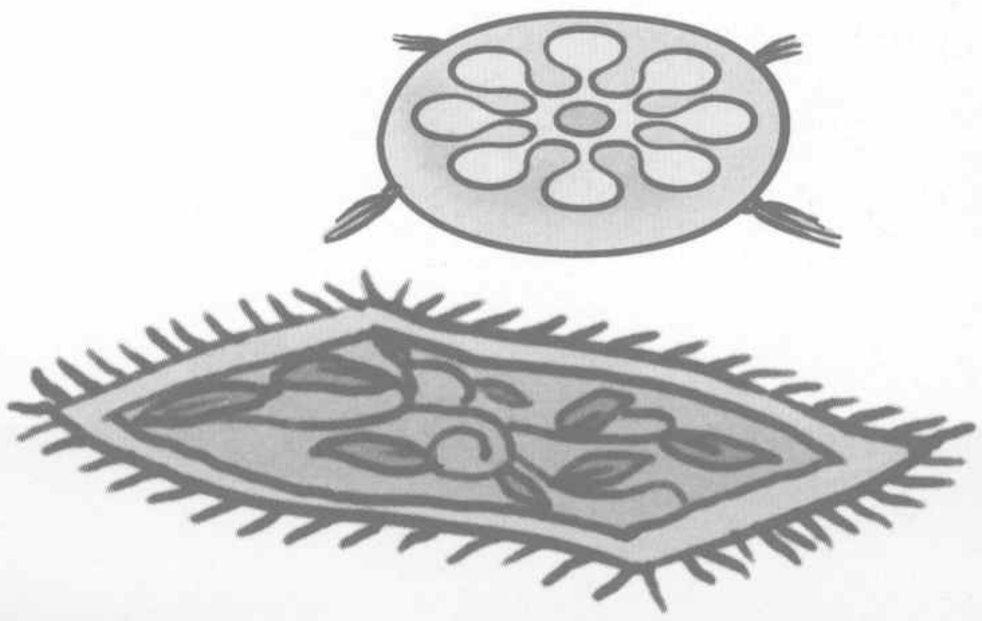
用途：帮助禅修者保持正确的坐姿。

规格：根据个人情况，能放置在臀部下而又不影响盘腿打坐为佳。

厚度：一般在两到三寸之间，以打坐时感觉舒适为标准。

填充物：最好是荞麦皮等天然材质，秋冬季节可采用棉花及丝绵。

大小坐垫结合



用途：大坐垫与小坐垫结合使用，完成隔绝潮气、保持正确坐姿的使命，使禅修成为令人身心舒适的美事。

围绕主题进行详细的思考

禅修是修心的活动，在修行过程中，运用观想——即围绕一个主题进行详细思考的方法就显得尤为重要。

什么是观想

我们都有这样的体验：在说到某事某物某人时，关于它们的影像会随之出现在脑海。比如，我们读出“夏日里最后一朵玫瑰”这个歌名，脑海中便会出现这样的场景：绿荫浓郁的夏日傍晚，太阳已经西斜，蝉鸣声悠远绵长，一朵玫瑰花盛开在夕阳下。事实上，这就是一种观想。我们大家都能将眼睛看过的东西在心中做一个投影，在下次触及该事物时，投影便会自动出现，这就是观想。**观就是看的意思，想指的是心中想象，观想就是想象我们的眼睛看到的事物在心中留下的影像。**

我们几乎随时随地都在观想，那些影像构成一个又一个场景，组成我们的思想。即使是在晚上睡觉的时候，观想仍在继续，并组成我们的美梦或噩梦。不过，我们很少会刻意培养自己的观想能力，虽然观想跟吃饭、睡觉一样每天都在发生，我们却很少意识到它的存在。

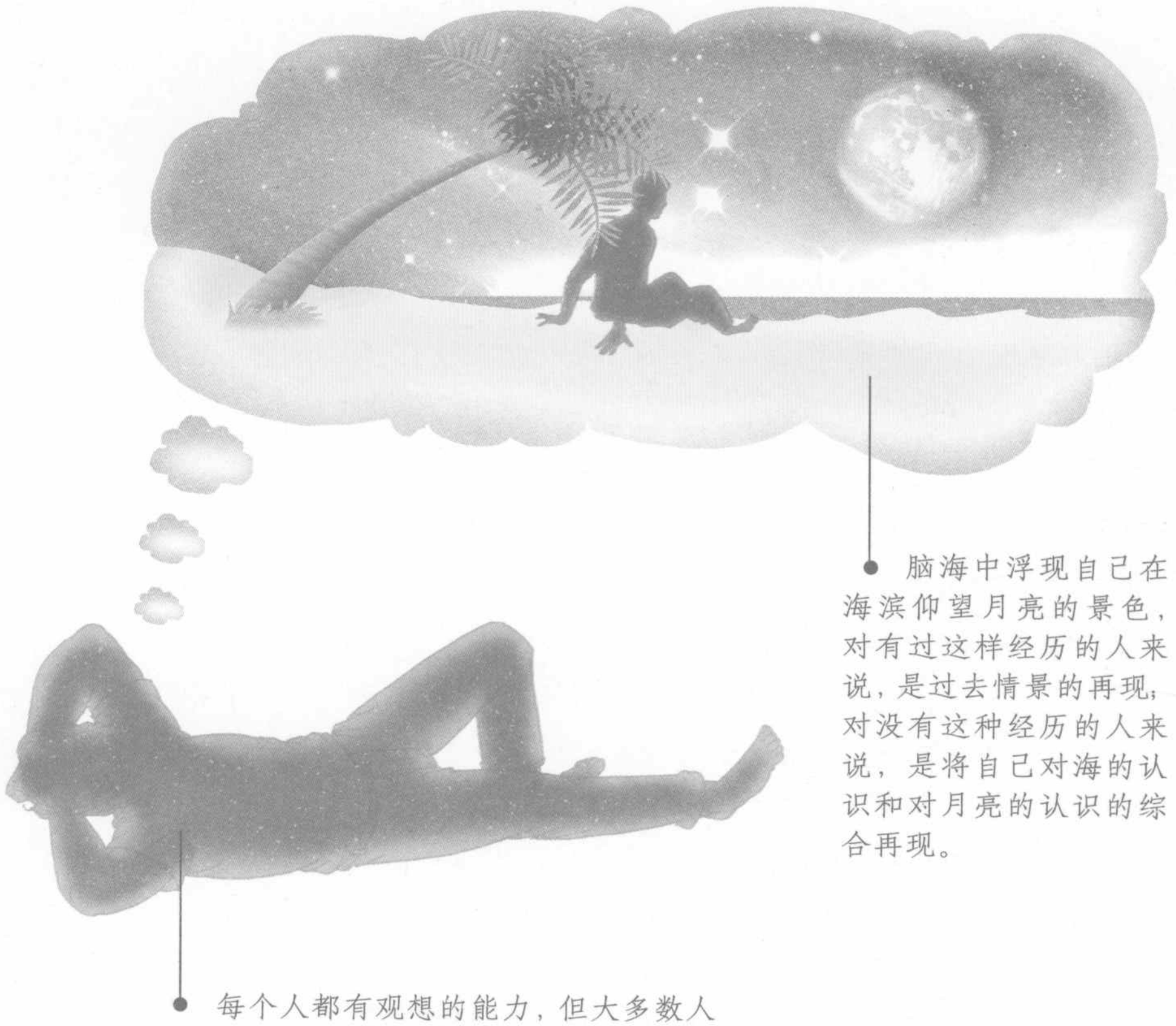
但**在禅修时，培养观想能力就显得非常重要，因为它是一个必要的、方便的方法。**在进行思考式禅修之时，我们所作的思考、分析、想象很大一部分都来自观想。比如，我们做观无常的禅修，可以想象任何一个曾存在、已消逝的事物，比如清晨的露珠。这样，露珠凝聚、出现、消逝的过程就形成一幕幕影像出现在我们心中，使我们确知万事的无常。**而在进行专注式禅修时，自内心生起观想对象的影像作为专注的焦点，也有助于我们的修行。**

培养观想的能力

培养观想的能力，主要采用止禅也就是禅定的方法。专注于能让我们感觉舒适的某一影像，并将这种专注维持得尽量长久一些，不要受其他的心念的干扰。初学者可将注意力集中在影像之上几分钟，随着修行的过程，这个时间便可逐渐延长，专注的时间可越来越久。

观想：禅修的正行

围绕一个主题进行专注的观想，是禅修的正行，也就是禅修的主体。每个正常人都具有观想的能力，它是观察与想象的结合。



脑海中浮现自己在海滨仰望月亮的景色，对有过这样经历的人来说，是过去情景的再现；对没有这种经历的人来说，是将自己对海的认识和对月亮的认识的综合再现。

每个人都有观想的能力，但大多数人对观想在禅修中的作用一无所知，而是将观想运用在普通的回忆、想象之中。

禅修观想的对象

禅修观想的对象与生活中普通的观想不同，一般分为下面几种。

- **呼吸**　观呼吸的出入、长短。
- **光明**　观灯光、星光等柔和的光明。
- **不净**　观人身不净、白骨、三十二身分等。
- **佛像**　观佛像、菩萨像等。

如果在修行过程中出现了分心或产生了负面能量，我们还可应用思考式禅修来重建影像，排除修行的障碍。这种方法可以让我们对带有正面意义的影像逐渐熟悉，也可加强我们掌握自心的能力，培养我们的专注力。

不要对观想抱有什么期待，如果太过急切或期待过高，反而可能欲速则不达，产生相反的效果。在修行时，应让我们的身心处于清明、放松、开放的情境之中。操之过急和抱有期待都是我们常会犯的错误，都会令我们在禅修时分心，无法专注于同一影像。

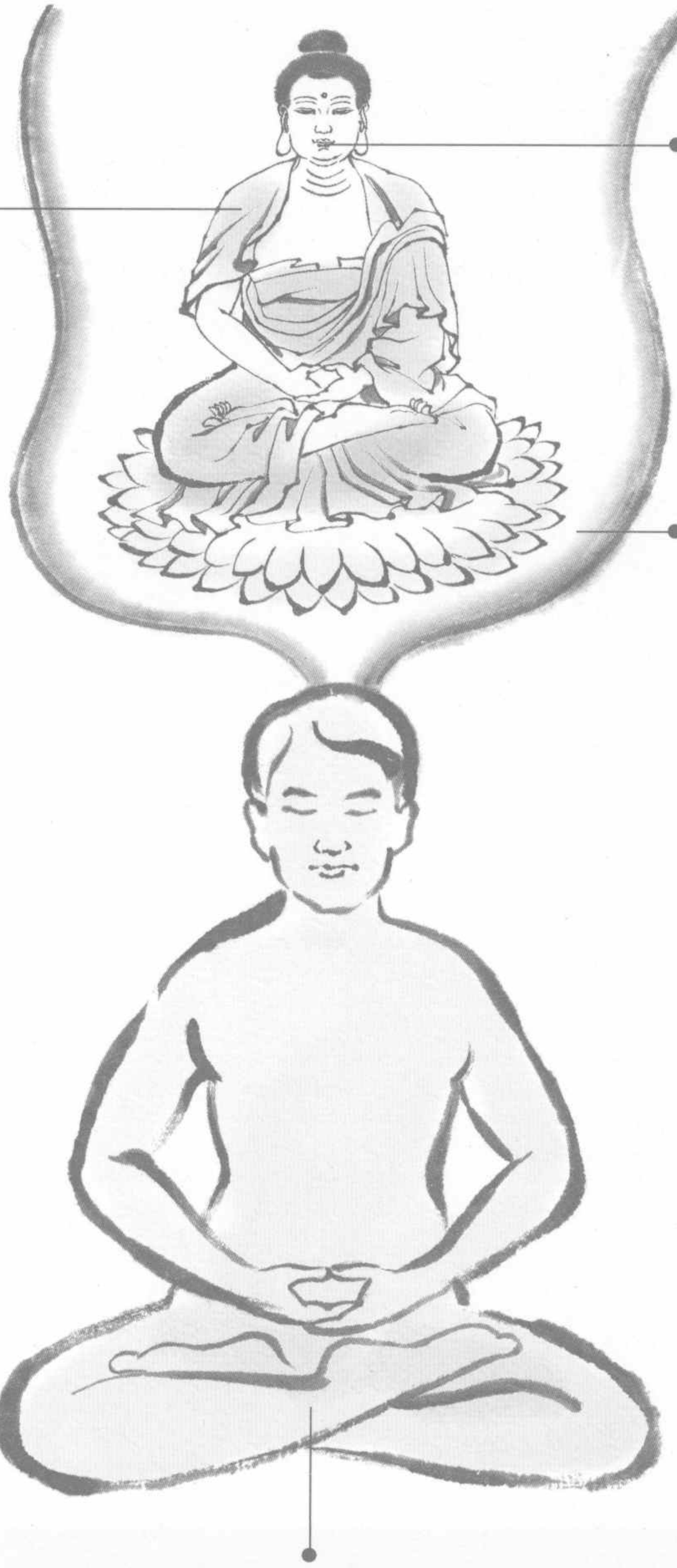
有时，我们会感到观想对象的影像十分模糊，不能清晰地分辨。不用担心，这是很正常的现象。即使只有部分朦胧的影像，颜色、体态、形状等都无法看清也不要紧，因为**有没有完美的影像并不是最重要的，重要的是我们能感觉到已获证悟者确实在场。**要知道观想所运用到的只有心智能力，并非目力、眼力，如果我们想要穷尽目力以便看得清楚一点，那就完全是搞错了方向，并没有真正理解观想的意义。

我们可以从比较简单的观想入手，用熟悉的事物来练习，之后再尝试复杂一点的方法，这有助于培养观想的能力。比如，我们可以观想一个与我们十分亲近的人，安静地坐下，闭上双眼，心里想着那个人，想一下他的眼睛、鼻子、嘴唇的颜色及形状，他的头发样式、他的身形体态等。我们还可以观想所熟悉的环境，如我们的家、常用的器具，甚至自己身上的某个部位。

在我们观想佛的时候，可以先仔细端详诸佛的图片或塑像，然后再闭上眼睛回想，在心中构造出诸佛的影像，逐渐看清细节的部分。但是要注意，不要把观想的对象视为如图片一样死板、如塑像一样没有生气的物件，**诸佛应该是温暖而生机盎然的，是充满情感的、立体的，由纯净闪耀的光所构成的影像。**要感觉自己真的跟一位欢喜而满怀慈悲的得证者同在。

观想佛陀的方法

观想佛陀时，首先要把佛陀试想为温暖的、生机盎然的活泼影像，要衷心相信佛陀是真实存在的上师。同时，从身、语、意三个方面观想佛陀的伟大。



佛陀之身

有三十二种相，八十种好，为佛陀身业的功德。

佛陀之语

三藏十二部典籍，为佛陀语业的功德。

佛陀之意

无量的慈悲、智慧，为佛陀意业的功德。

常作如是观修，或读诵赞叹佛陀功德的经典，令信心得以生起，并不断增长。

结行圆满

正确的回向和美好祝愿

在禅修结束时，将自己从中获得的功德回向给众生，会使功德更加圆满，帮助慈悲心生起。

■ 什么是回向

回向，是佛教修学过程当中非常重要的一种修行功夫。**所谓回向，就是修行者不愿独享自己修行所得的功德，而将之“回”转归“向”，与法界众生同享，以开拓自己的心胸，并且使功德有明确的方向而不致散失。**

有很多人做了诸多修行，却不见功德生起，就是因为不知道修行回向的法门。因为我们平时的我执习气很重，在做任何善事时，都想把功德归于自己，而不愿与别人分享，以为功德就像苹果一样，给了别人，自己就没有了，却不知功德像一根点亮的蜡烛，不管有多少人拿其他的蜡烛来引燃，都不会失去自身之火，相反，还会使世间的光明增多。

回向与不回向有很大的区别。比如为父母健康而诵咒后，若回向，父母就能得到这一功德，否则，父母并不能得到这一功德。另外，回向的对象不同，所感的果也会有极大的差异。如果只为现世的利益如健康长寿、升官发财等回向，则所感的果极小，也只会成熟一次。要想所作的善根能恒久不灭，可以把功德回向给无上菩提，这样善根能恒久不灭，还会逐渐增上，因此回向时发心应尽量广大。

■ 回向的分类

依佛法而言，回向可分为三种：

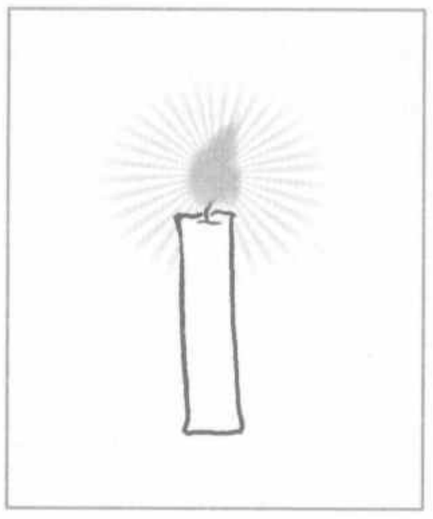
1. **回“自”向“他”：**也就是把自己所修的一切功德，回施给其他法界一切众生，以示自己所修的功德，并非只属于自己所有，而实是一切众生所共有的。这样做，可学习菩萨念念“利益众生”的伟大慈悲精神。

2. **回“事”向“理”：**也就是把自己从各种事物中修得的功德，回向于法界之理。因为法界之理是平等而无所不在的，将功德回向给法理（菩提）后，功德自然也变得普遍广大，如虚空界般无穷无尽。

3. **回“因”向“果”：**也就是把“因”地所修的一切功德，回向到最高无上的佛果。如“念佛是因，成佛是果”是出世因果，“诸恶莫做是因，岁岁平安是果”是世间因果。

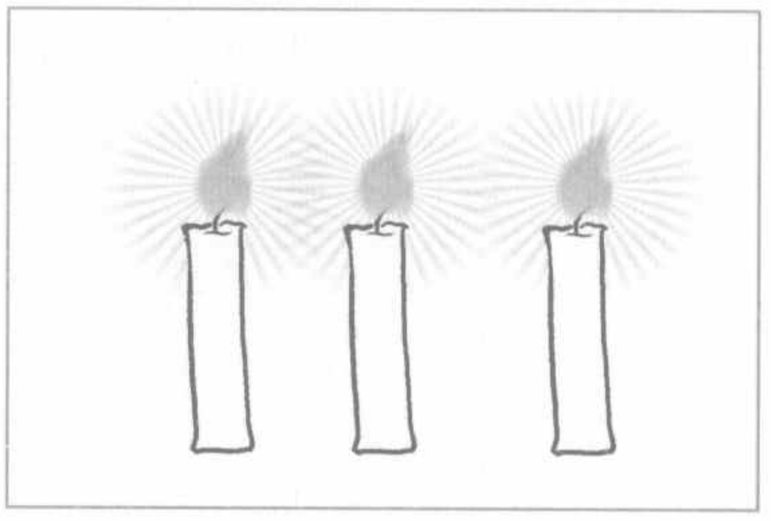
三种回向的意义

回向可分为回“自”向“他”、回“事”向“理”、回“因”向“果”三种，每一种都有其特定的意义。



回“自”向“他”

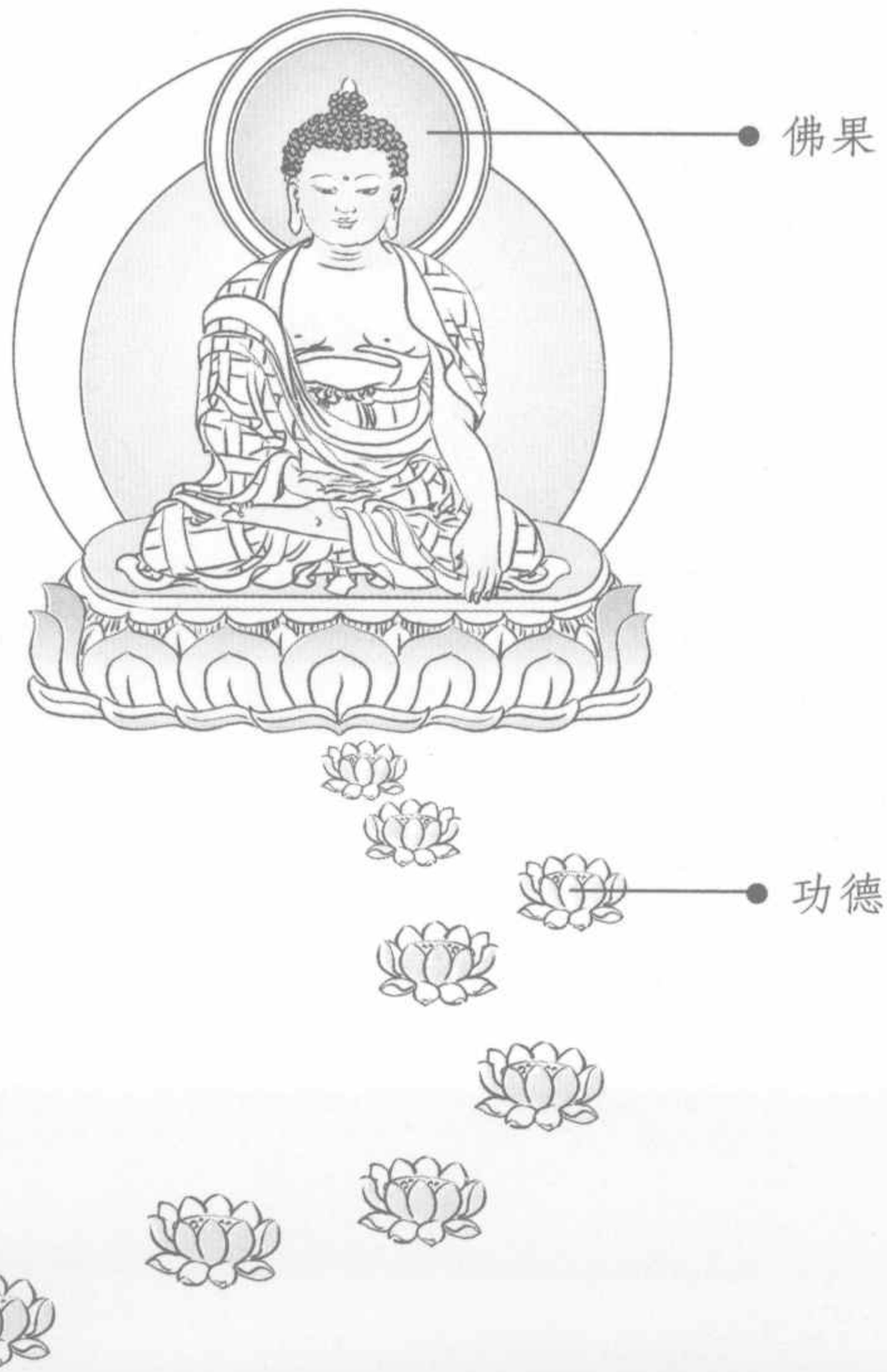
就是把自身的功德回向给他人，好像用一根蜡烛点燃其他更多的蜡烛，给世间带来更多功德。



回“事”向“理”

将自己从事中得到的功德回向给法理，就像歌声通过电波在空中传播一样，空气是无尽的，歌声传递的范围也是无尽的。





回“因”向“果”

将身为凡夫修行的功德，即“因”地功德回向给佛果，为未来成佛积累条件。

常用的回向偈

正确的回向和美好祝愿

在禅修结束时，将自己从中获得的功德回向给众生，会使功德更加圆满，帮助慈悲心生起。

■ 常用的回向偈

回向分为大回向和小回向。大回向是指将功德回向给法界众生的回向，例如："弟子（此处加自己的名字）愿以今日修法（行善、布施……）所得的功德回向法界众生、庄严佛净土。上报四重恩，下济三途苦。若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报身，同升极乐国。"

小回向是指将功德回向给较为具体的某人，例如：弟子（此处加自己的名字）愿以今日所做之德回向累世以来的冤亲债主。一般最常使用的回向偈有："愿以此功德，庄严佛净土，上报四重恩，下济三途苦；若有见闻者，悉发菩提心，尽此一报身，同生极乐国。"以及回向西方净土的偈："愿生西方净土中，九品莲花为父母，花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。"

■ 回向与发愿

发愿就是发起誓愿之意。又作发大愿、发愿心、发志愿、发无上愿。总指发求佛果菩提之心（菩提心）；别指完成净土，以救济众生之心（即誓愿）。

回向中包括发愿，发愿却不包括回向。具体来说，发愿后，需要以修行、布施等来实现愿望，在实现愿望后，再将功德回向给众生，这样才是圆满的。

■ 怎样发愿

发愿时需要按照一定的程序来进行。

1. 先合掌，称念"南无十方三世一切佛"三遍。2. 佛弟子（此处加自己的名字）愿以过去、现在、未来的一切因缘，回向给法界一切众生，愿令一切众生，未种善根者，得种善根；已种善根者，善根增长；善根增长者，发菩提心；已发菩提心者，于菩提心不退转；菩提心不退转者，速成佛道；成佛道者，广度一切众生无有障碍。3. 并愿以此誓愿之福回向给佛弟子（此处加自己的名字），愿弟子业障消除，福慧增长，身体健康，家庭和乐，事业顺利，生生世世不堕三途八难，生生世世见佛闻法随佛修行，发菩提心，行菩萨道，成熟众生，庄严净土，早登正觉，广度众生。4. 称念"南无十方三世一切佛"三遍。

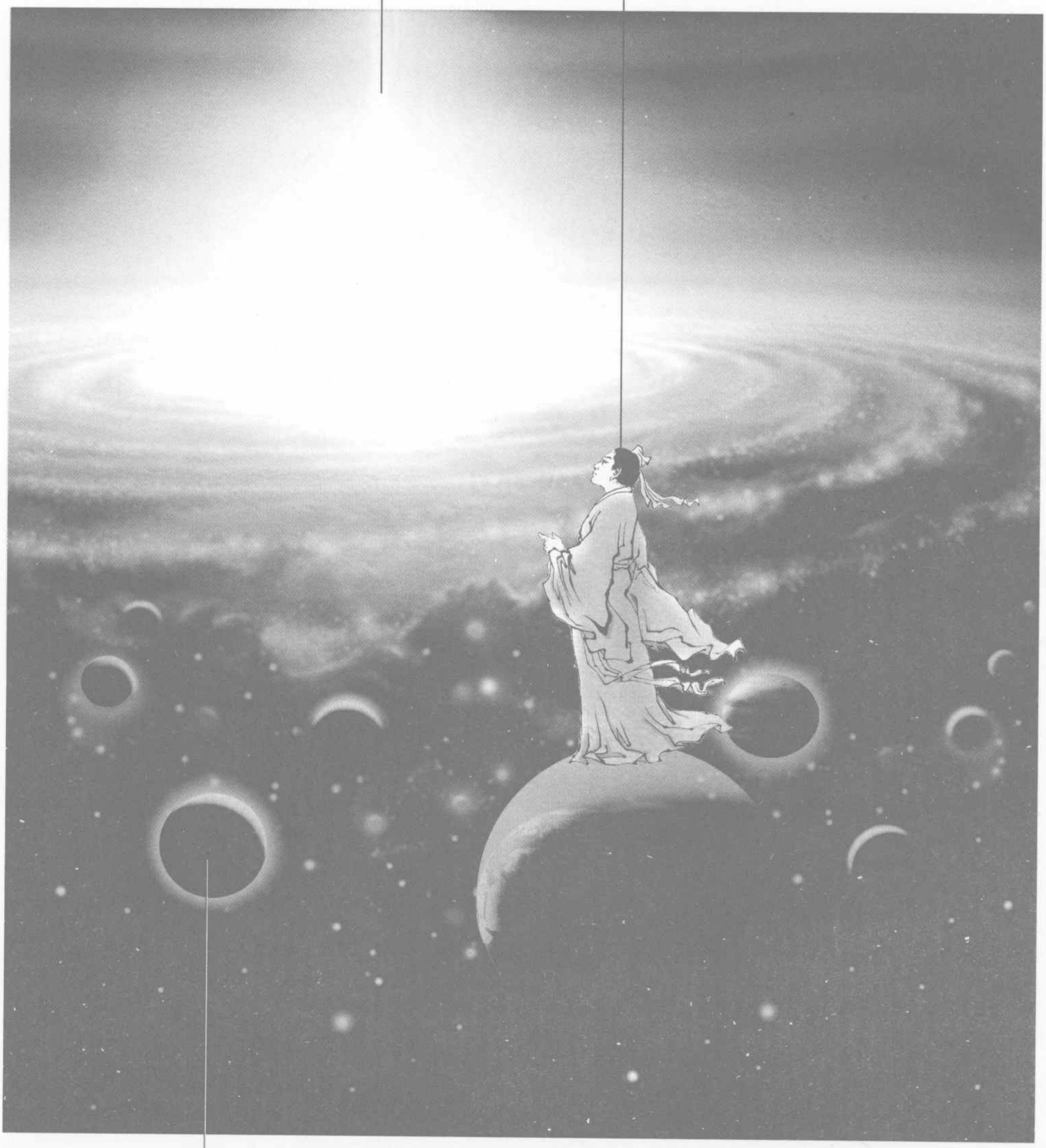
以美好的发愿为开端，以正确的禅修为正行，以无私的回向为结行，才能完成一次美好的禅修。

为什么要回向

众生往往心量狭小，我执牢固，很难生起对大众的慈悲心，这是修行开悟的最大障碍。佛说：“一切众生原本是心包太虚，量周沙界。”要做到这点，就要学会回向，回向可以拓开心量，扩大自己的慈悲心。

通过回向，可拓宽心胸，扩大慈悲心至遍满世间，真正做到“心包太虚，量周沙界”。

一切众生原本是“心包太虚，量周沙界”，但因为内心坚固的“我执”，使得众生被眼前的狭小世界所蒙蔽，变得心胸狭窄。



没有断除我执的人，心中连一粒沙子都容不下，更不要说一颗星球以至整个大千世界了。

所以变快乐

当爱心逐渐生起

离苦得乐是人的天性，尤其在压力日渐增大的现代，快乐如珍宝一般可贵。那么，如何获得快乐呢？

■ 爱心是快乐的源泉

无论人还是动物，天生都喜欢对自己诚恳、慈悲的人。即使猫与狗不懂人类的语言，它们也能判断出我们对其是善意还是恶意。人类之间的交往更是如此，遵循着投桃报李、以牙还牙的古老法则。慈悲与真诚之所以存在，正是因为我们不愿意欺骗他人，我们都拥有获得幸福快乐的相同权利。如我先前提及的，慈悲是怜悯、关爱、亲密与责任的综合体。

一位少年问智者："我怎样才能成为一个自己快乐，也能给别人快乐的人呢？"智者回答说："**把自己当成别人，把别人当成自己，把别人当成别人，把自己当成自己。**"这正好就是慈悲心中修心八颂的内容。

在生活中，我们也会发现，**物质带来的快乐是渐弱的**。一个人因中彩票获得千万钱财，带来的惊喜不会超过一年半年，当他习惯了自己的财产状况后，便会将注意力转到其他方面。但是，即使我们仅做了一件微不足道的小事——帮一位老太太穿越马路，给一位饥渴者饮食，哪怕多年以后想起这些事，我们依然会感到由衷的快乐。

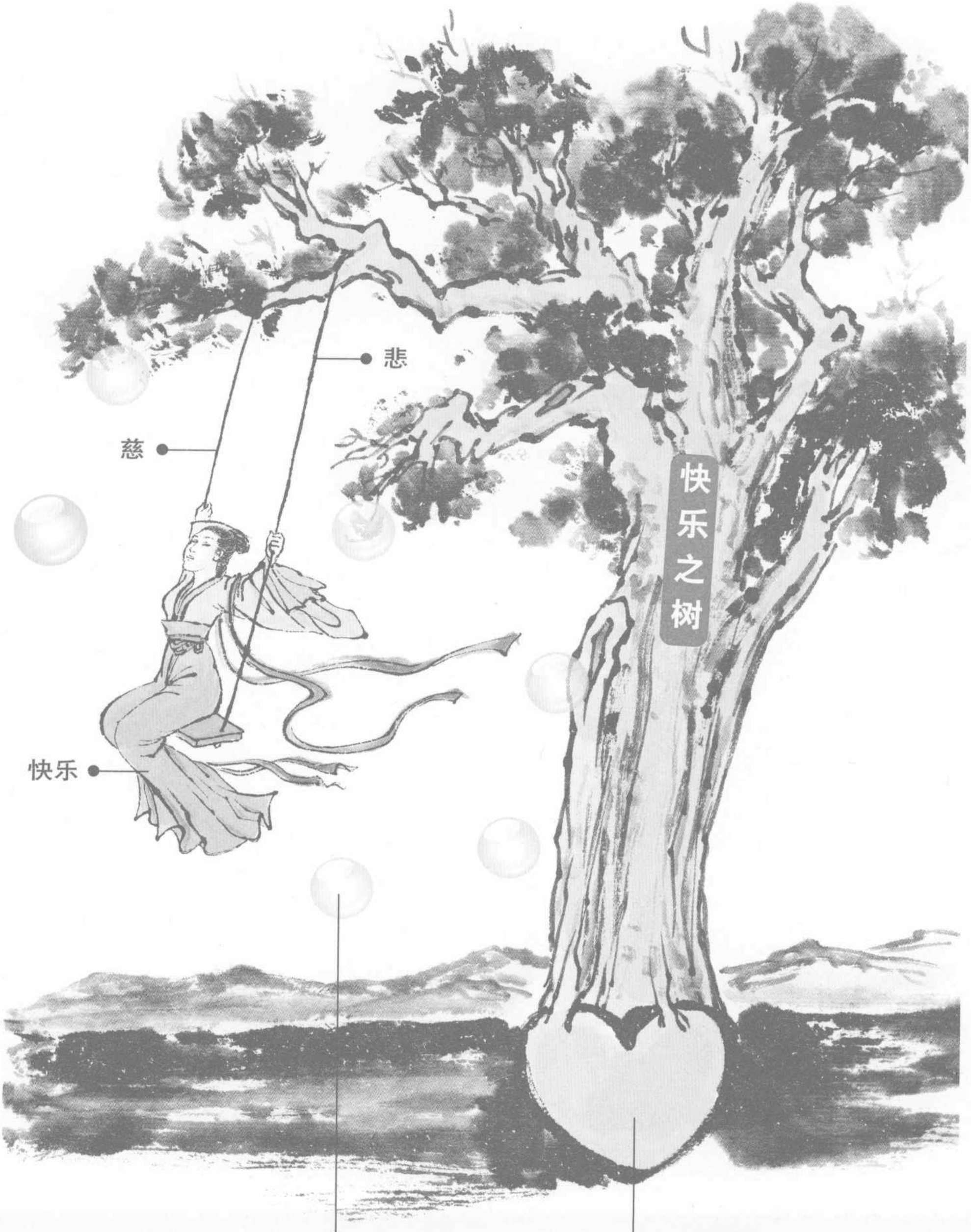
■ 快乐的根本来源

幸福快乐源自内心。机器无法制造快乐，金钱也无法买到快乐。金钱与财富只是快乐的部分来源，而不是快乐本身。钱财无法直接产生快乐。幸福快乐必须从内心滋长，没有人能够赋予我们快乐。**心灵的宁静安详是快乐的根本来源。**幸福美满不必仰赖各种外在的因素，只要我们拥有信心，即使缺乏完善的设施、良好的教育或功成名就的人生，也无关紧要。爱与关心他人是通往幸福快乐的极重要因素。慈悲赋予我们内在的力量，一种内在价值的感受。个人的美好行为可以创造更美满的家庭、更快乐的社会。

所以，专注培养自己的爱心吧，那是我们真正的快乐之源。当爱心逐渐生起，我们就会逐渐摆脱自私、我执的想法，将"小我"逐渐融入"大我"，以博大的胸怀容纳他人的不幸，为改善他人的生活而付出努力，会治愈我们自身的烦恼与忧愁。

爱心：快乐的根本

真正的快乐来自心灵的宁静安详，物质带来的快乐是一时的，也是不纯粹的，但心灵的快乐却是纯净而持久的。



唯有以爱心为根本生出的快乐，才是根基深厚而绿树常青的，纯物质的快乐则如肥皂泡一样，虽然看起来很美丽，却脆弱易逝。

生起快乐的根源

第捌章

善意的呈现

生活中我们可以做到的

慈悲是一种心态，亦是需要在生活中履行的实践。心怀慈悲，在生活中便能以善意对待一切生命。当你的一举一动都透露着慈悲时，你周围的人际关系会不知不觉变得很美好。

图版目录

举手之劳，种下善因 263
定力是成就事业的根本 265
微笑的魅力 267
谅解：因为生活是立体的 269
以乐易苦：自他相换菩提心 271
最优选择：协作 273
互动：佛陀传法的方式 275
感恩来自博大胸怀 277
感恩带来和谐世界 279
分享：佛陀的品质 281
贯穿人类史的分享 283
六时书的意义：记录而非审判 285
六时书记录方式 287

帮助他人

习惯于举手之劳

帮助别人，不是一种施恩行为，而是发自我们内心的需要。

■ 举手之劳，令生活更加美好

有时候，我们急匆匆走在上班的路上，忽然被一个外地人拦住问路；有时候，在我们下班回家的路上，会看到有人摔倒在街上；有时候，我们坐在公交车上，车门一开，上来了一位抱着小孩儿的年轻母亲；更多的时候，在办公室，同事让我们帮忙打一杯水，复印一份文件，带一份盒饭……每当此时，我们是怎么做的呢？

一般来说，我们会停下急匆匆的步伐，为问路者指路，却未必会走过去扶起摔倒的路人；我们会很乐意地给同事打水、复印文件、带饭，却未必会给素不相识的年轻母亲让座——可能我们忙了一天下来，已经很疲惫很辛苦。

然而大乘的慈悲精神，是当他人的利益和自己相冲突时，我们能优先考虑他人。或许这一点对于你我来说，还很难做到完善。但是在一些“举手之劳”上，我们却完全可以培养这种习惯。在佛教中，这被称作“习气”的养成。

赠人玫瑰，手有余香。哪怕仅仅是举手之劳，带来的快乐亦会在我们心头萦绕，久久不散。

■ 帮助，无分大小

2008年5月12日的汶川地震，使全国乃至全世界的人民震惊、悲伤，并纷纷伸出援手。捐款、捐物、赶赴前线做义工，每个人都以自己的方式为灾区做出了贡献。虽然由于各自的经济状况不同，付出的人力物力不一样，但那种帮助他人的心情是没有区别的。

佛陀将布施分为三种：财布施、无畏布施、法布施。**在日常生活中，我们做出的任何善意举动，都有可能是一种布施。**捐助财物给需要帮助的人是一种财布施；为沮丧、悲伤的人送去安慰，帮助他们渡过难关是一种无畏布施；向他人传播佛法则是法布施。在帮助其他生命的时候，我们尽量不去存有“施恩望报”的心理，只是以真诚的心将善意传递出去，这样的布施会更加地纯粹。

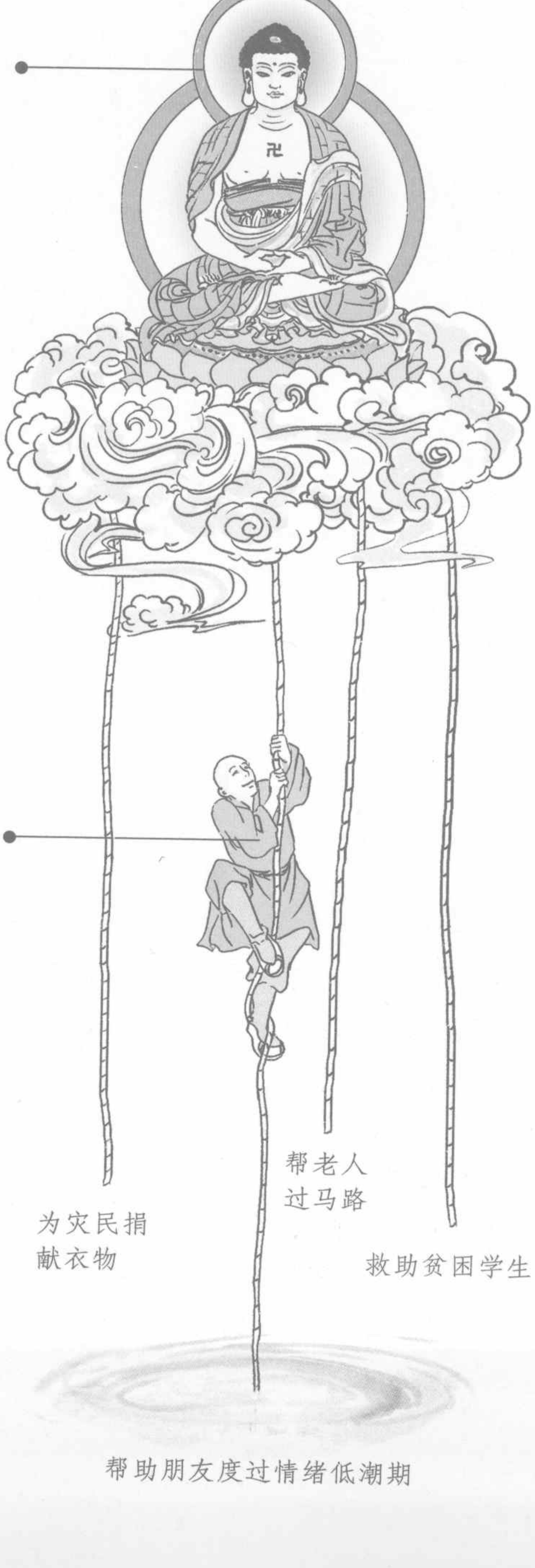
让我们习惯于帮助别人吧，哪怕只是为同事带去一粒头痛药，举手之劳里表现的善意，会打通我们与别人之间的心门，使人与人之间的关系更加和谐、融洽，从而使生活更加美好。

举手之劳，种下善因

很多时候，帮助别人实际上非常简单，仅仅是弯一下腰，动一动嘴，但是，不要小看这样的举手之劳，它们种下的善因，使我们有机会趋向正道，最终走向涅槃。

因果是铁一样的定律，善因得善果，恶因得恶果。以清净心做善事，善因就会像滚雪球一般带来超乎想象的善果。

任何一个微小的善意行为都会导致我们向善的境界更接近一点，如果我们能把握举手之劳里透出的善因，精进修行，最终就能走向最为圆满的觉悟。



平静之心

培养沉着的力量

在佛法的修持中，“专注”起着极其重要的作用。对于慈悲心的培养，也是如此。

■ 平静沉着的力量

在佛教中，有许多内心平静的修行者。他们和我们一样，经历着人生的各种波折。没有谁是从一出生就一帆风顺到死亡的，总会有噩耗降临、悲剧发生。然而，跟我们不一样的是，那些内心平静的修行者们，无论担忧恐惧也好、失意沮丧也好，这些感受都只是暂时的。**无论置身于何种处境，他们的心总是相当平静安稳。**

在面临困境之时，让一个人保持平静沉着的内在力量是什么？它不是外在因素、医药、注射、药物或酒精导致的结果，也不是外在的加持力的结果。**内在的力量源自修心。**无论信仰佛教与否，一个人可以透过修心塑造自己的态度，变得更加沉着、更加平和宁静，甚至能够处理艰难、紧急、最复杂的事件。根据过去的经验，以及征询经验丰富的人的意见，也能够平静顺畅地处理问题。毫无疑问，家庭的、社会的，甚至国际的问题，只要是人为的，都能够彼此和解。

■ 身为父母或教师

教育体制和家庭生活是非常重要的领域。在教育的领域，人们不仅要重视大脑的开发，也必须注重精神心灵的发展。**这种“精神心灵的发展”，不是从宗教的观点而论，而是指培养一颗善良美好、慈悲为怀的心。**

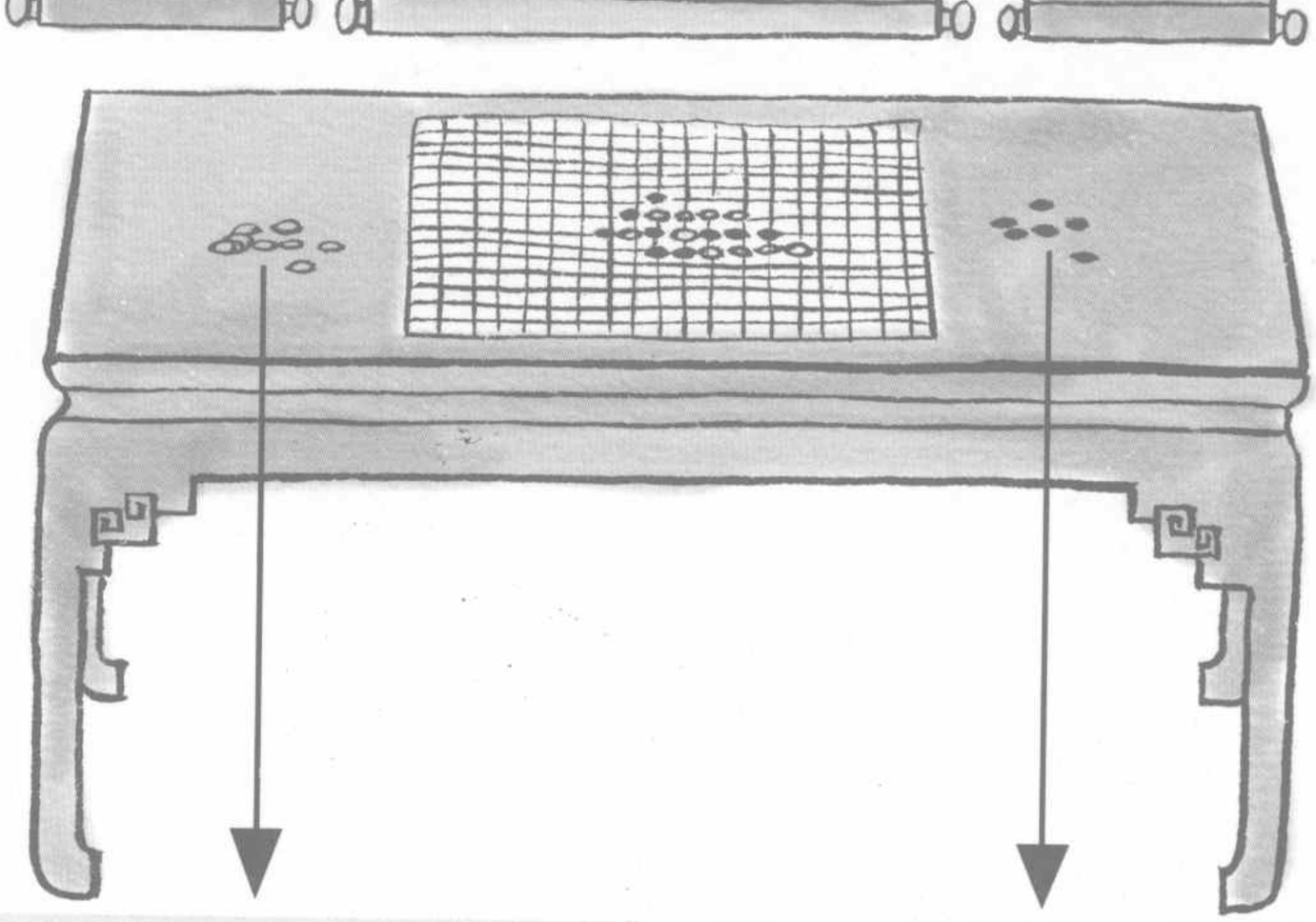
倘若我们身为父母，那么，在给予孩子足够的培优训练以及种种技能的教育之余，我们必须注重他精神世界的发展。我们不能保证给予子女如何富足的生活或怎样的未来，但是，倘若我们的教育能让他拥有一副慈悲的心肠。那么，在他成长之后，内在力量自然涌现，恐惧猜疑也随之减少。最后，他会成为一个更加快乐、心灵更加开放、广结善缘的人。

当我们从师者的观点来看待教育的时候，显而易见的，为人师表者必须以身作则，灌输学生爱的价值与影响。

定力是成就事业的根本

即使具备出众才华的人，想要成就一番事业，也需要用超强的定力来支撑。





在面对劣势时绝不轻言放弃，而是坚定必胜的信念，积极想出对策，寻求转机。

在取得优势时绝不骄傲忘形，而是平静地乘胜追击，直至将胜利变成现实。

无论得意、失意，都不跟随外界的变化而动摇，坚守内心的理想，这就是定力的内涵，也是成功的第一要素。

微笑和问候

不需要消费的温暖

真诚的微笑，是永远不会凋落的容颜之花；衷心的问候，是永远不会冷却的人心之暖。

■ 微笑，永不凋落的花朵

禅宗有一则拈花微笑的公案：有一次，大梵天王在灵鹫山上请佛祖释迦牟尼说法。大梵天王率众人把一朵金婆罗花献给佛祖，隆重行礼之后大家退坐一旁。佛祖拈起一朵金婆罗花，意态安详，却一句话也不说。大家都不明白他的意思，面面相觑，唯有摩诃迦叶破颜轻轻一笑。佛祖当即宣布："我有普照宇宙、包含万有的精深佛法，熄灭生死、超脱轮回的奥妙心法，能够摆脱一切虚假表相修成正果，其中妙处难以言说。我不立文字，以心传心，于教外别传一宗，现在传给摩诃迦叶。"然后把平素所用的金缕袈裟和钵盂授予迦叶。自此，充满禅机奥义的禅宗创立了。

一个微笑，创立了佛教的一个分支。**微笑可以说是除了音乐之外的另一种"无国界的语言"**。不论肤色、语言、国度，只要绽开一个微笑，任何人都能感知我们送出的善意。不用花费一分钱，我们的微笑就可以为我们赢得信任与友谊。清风明月不需买而人人能够享受，微笑也是如此。

为了让青春常驻，我们也许会花钱去做美容、保养，**其实只要能对人微笑，青春早已驻足在自己脸上**。只要轻轻一笑，就能松弛脸上数千条肌肉，扫除内心的烦恼，同时还可以让别人分享自己的喜悦。

如果能时时保持喜乐的心对人微笑，在佛教来说，是一种非常好的善意呈现。一个人若能对他人微笑，那么当他听到鸟儿歌唱，看到花儿绽放，也都能会心一笑。微笑可以化解别人的敌意和烦恼，即使做了错事，以微笑来请求谅解，也能重新打造和谐融洽的关系。

繁忙的现代社会带来的压力使得我们疲于奔命，在自己和他人之间筑起了一道厚厚的墙。但是，每个人心中都有微笑的种子，只要我们愿意去浇灌培养，它就会生根、发芽、开花。**从今天起，让我们用微笑迎接一天的开始，用微笑作为一天的结束吧**。

微笑的魅力

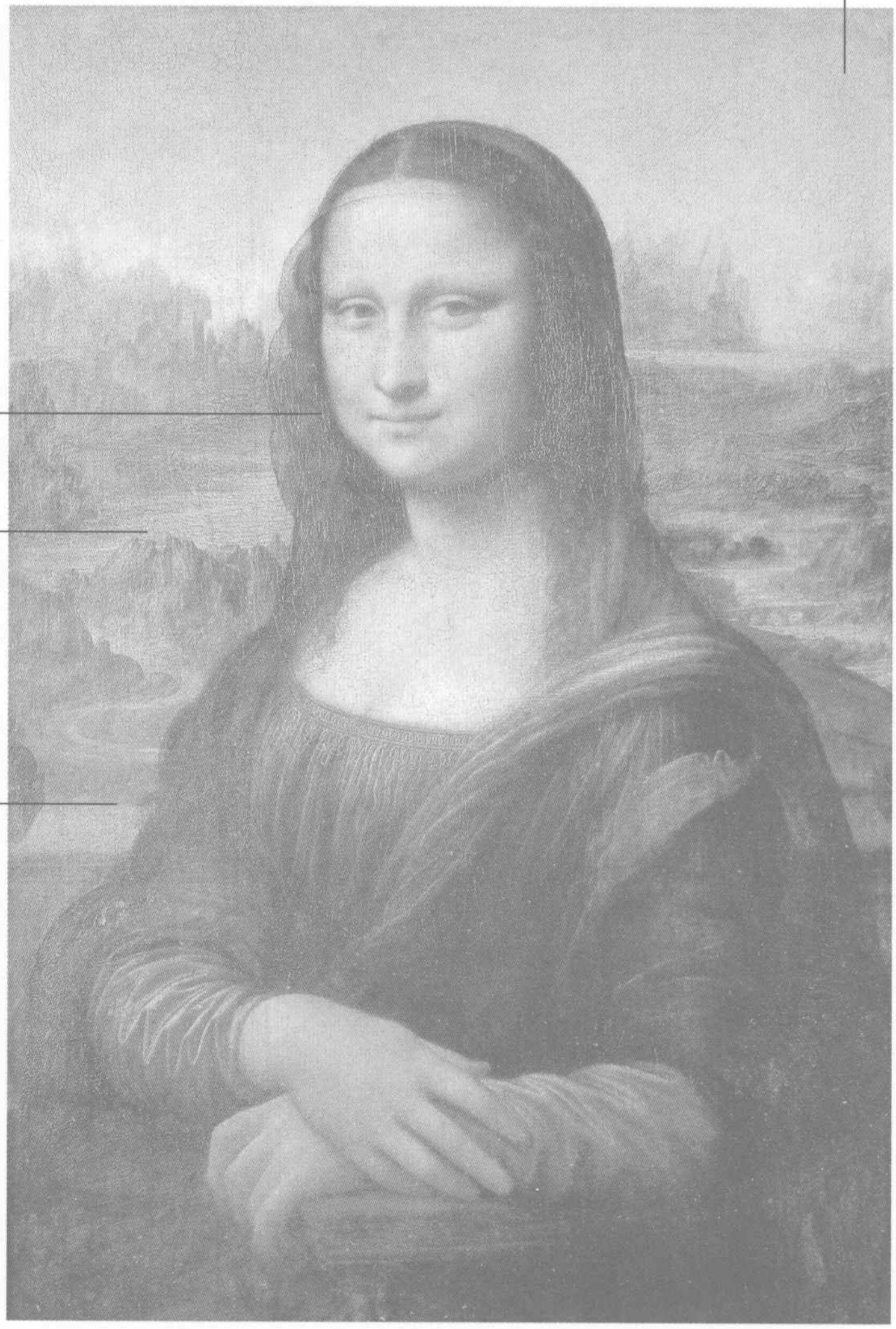
有人说过，人是唯一会笑的动物。微笑是最迷人的表情，世界名画《蒙娜丽莎》更是直接证明了微笑的魅力。

《蒙娜丽莎》是一幅肖像画杰作，它代表了达·芬奇的最高艺术成就。

500年来，人们一直对《蒙娜丽莎》神秘的微笑莫衷一是。不同的观者或在不同的时间去看，感受似乎都不同。

这种神秘莫测的微笑，500年来，一直牵动着观赏者的心。

在创作此画时，达·芬奇把自己对人像典型的审美理想全部倾注于此，从而使蒙娜丽莎的微笑含义无穷。



蒙娜丽莎
1503～1506年 莱奥娜多·达·芬奇 意大利
77cm × 53cm 油彩 巴黎 罗浮宫藏

谅解

学会替他人着想

生活中难免有与别人发生误会和摩擦的时候，这时如果能忍住喷薄欲出的怒气，转而替他人想一想，用谅解的态度对人，事情就能消弭于无形之中。

■ 谅解，消除彼此的隔阂

身为一家公司的老板，他每个月都需要亲自拜访几位客户，顺便收账。

有一次，他遇见一位很少碰到的客户，就亲热地过去打招呼，客户却爱理不理的，语带讽刺地说："我看你们赚钱很容易嘛！"

听了这话，他的第一反应是："难道最近我们的服务出问题惹到客户了？"就想追问几句，摸清根源，客户却径直扬长而去了。他一肚子不解，尴尬地站在一边，心里的怒气就要冲上来。

这时，该厂的会计赶快出来打圆场："老板，您千万别见怪，我们总经理最近太忙了……"

身为一个老板，他自然知道自己该怎么办，于是笑笑把这件事遮掩过去了。虽然如此，他离开时，心里还是很不舒服，对这位客户产生了芥蒂。

过了几天，他才听说，那天那个公司被另外一家客户倒了一笔数目很大的账，总经理被整得焦头烂额，所以才会祸及无辜，伤到了他。

听到这个消息，他不仅原谅了那个客户，而且也明白了，当时那位客户说出的那句话，不仅不是嘲讽，还是一种肯定与羡慕。

如果当时他不是忍住了一时的怒火，而是情绪爆发与客户争吵，肯定会直接导致二者的交恶，既丢失了这位客户，也丢失了两人心中对彼此的善意。

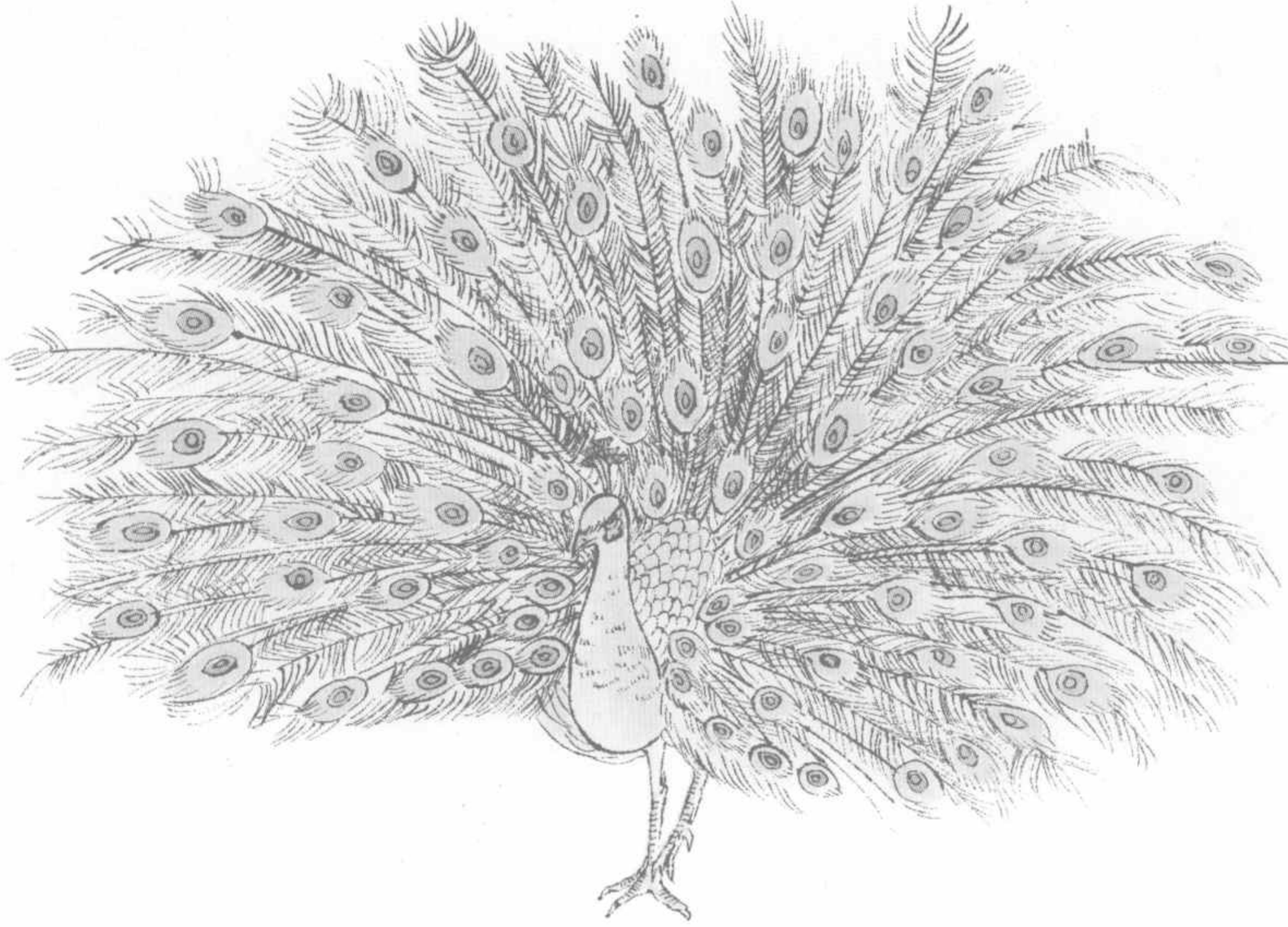
■ 问清缘由，学会体谅

在生活中，每个人都有可能遇到各种困难或属于自己的困境。这时，苛求对方保持一种处变不惊的态度是不近人情的。所以，在被别人恶言相向或遭遇他人冷遇时，先不要急着发怒，最好还是相信，对方有自己的理由，他的情绪并非针对你的。

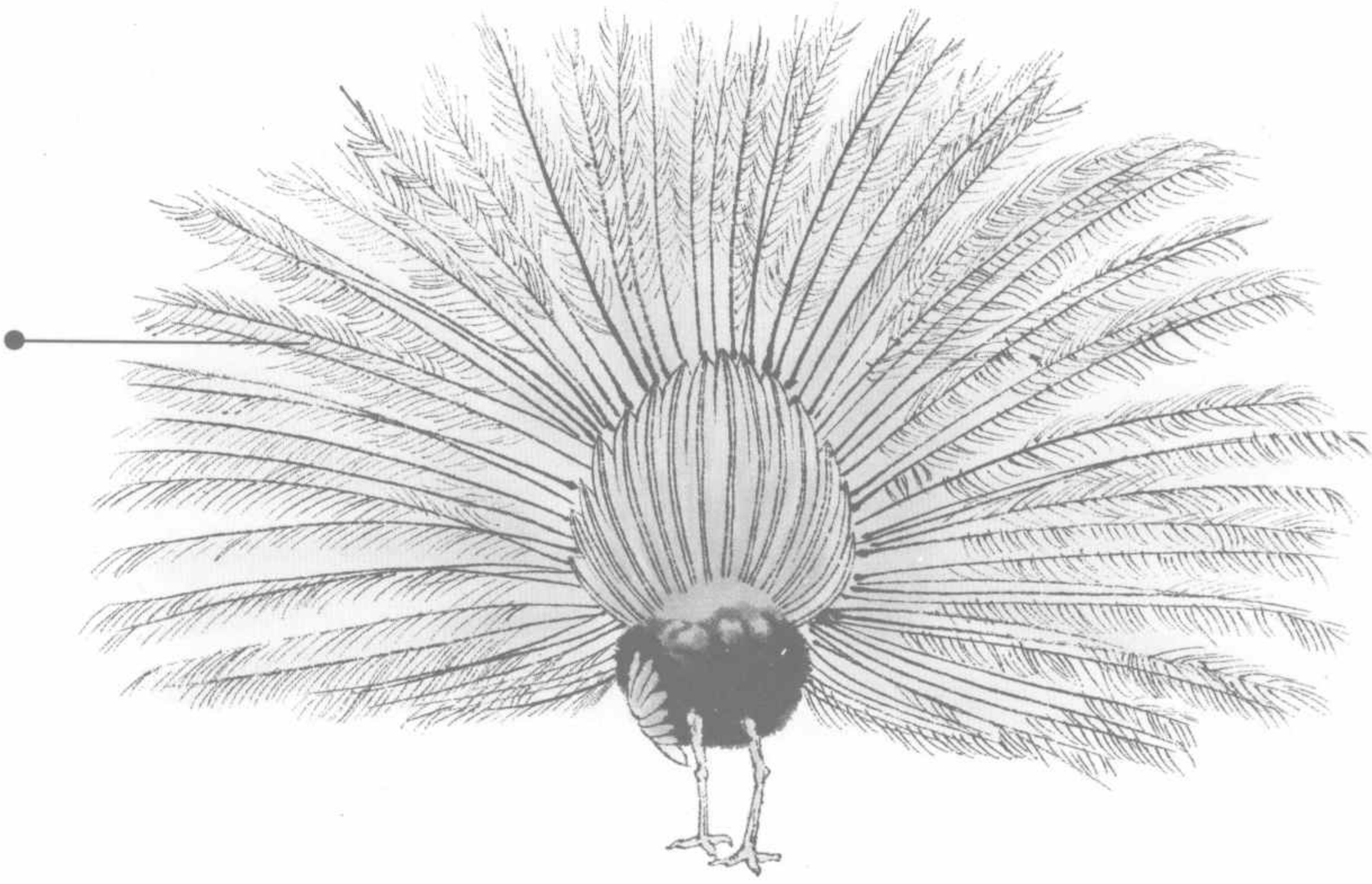
试想一下，我们自己也并非时刻都能保持好心情和微笑的面孔。生活中总有一些出人意料的事情发生，比如家人生病、事业受挫等，在我们心情低落时，要对别人保持正常的态度也很为难。明白了这个道理，我们渐渐就可对他人产生真正的谅解——**所谓真正的谅解，不只是"情绪上的不计较"，更是"心灵上的感同身受"。要想对他人的感受做到"感受身受"，最有效的修行法就是"自他相换"。**

谅解：因为生活是立体的

很多时候，别人引发我们的怒气只是因为我们完全站在自己的立场上去看问题，而忘记了他人也是人，有属于自己的一面。生活本身是立体的，只是我们总站在一个角度看，完全忘记了它也可能有别的样子。



从正面来看，开屏的孔雀美丽得令人窒息，就像生活中给我们带来不快的人看上去可能很嚣张那样。



从背面来看，孔雀有一个丑陋的屁股，就好像那些给我们带来不快的人，其实内心可能饱含痛苦与困惑。

生活本来就是立体的，每个人都会有自己的快乐与痛苦，如果领会了这一点，我们就能体谅他人的情绪变化，并不再为之困扰。

关于自他相换法，有一则佛典故事：释迦牟尼还未成佛时，有一世转生于地狱拉马车。与同伴一起拉地狱的马车时，因他们俩力气很小，拉不动马车，狱卒们便用炽燃的兵器捶打、猛击他们。释迦牟尼想：即使我们俩一起拉车，还是拉不动，与其让他和我一起痛苦，不如我独自拉车承担痛苦，让他获得安乐。于是他告诉狱卒们："请将他的绳子拴在我的颈项上，由我单独拉马车。"狱卒愤怒地说："众生感受各自的业力，谁有办法改变？"说完又用铁锤击打他的头，结果以其善心力，他从地狱转生到天境。**经中说，这是释迦佛利他的开端。**

■ 在生活中如何修自他相换

在修"自他相换"法之前，一定要先修慈心和悲心，这是自他相换的基础。如果没有修慈心与悲心便直接进入"自他相换"的实修，当然也有利益可言，但相对的，利益就减少许多，而且力量也不强。

因此，对我们这些在家人而言，可以早上起来先上座，以修慈心和悲心为主，按照"自他相换"的观想方式，配合气息的出入做半个小时的观修。晚上休息时可以再做一次。纵然我们没有时间，也可以在念皈依发菩提心文后，做二十一次的出入息，配合"自他相换"的观修。这样至少我们每天有一定的时间修自他相换。同样，在上班、走路、做事、乘车甚至睡觉时，我们也都要呼吸，也可以借出入息做自他相换的观修，观想我们把自己的一切安乐送给众生，而吸入一切众生的痛苦，让这些痛苦在自己身上成熟。

同样，平时上班时可以把自他相换应用在人际交往上，观想把自己的善心、福报和安乐给予他人，而摄入他人的恶业和痛苦，使其在自己身上成熟。当自己一个人独修时，就可以修慈心和悲心为主，以修自他相换为辅。在这两者互为辅助的情况下，就可修好自他相换。

以乐易苦：自他相换菩提心

人本性里都有同情心，看到同类受到痛苦，总会想去帮忙救助，这是慈悲心能生起的原因。但，自他相换不仅仅是帮助他人脱离苦难这么简单，而是愿意以自己的快乐与他人的痛苦交换。

修行自他相换菩提心的人，则除了想要将落井者救出外，还会将自身的安乐与落井者的痛苦相换，希望由自己来代替他人受苦。

面对落井者，一般人都会有救人的意识，这已经是殊胜的善因。



只有运用自他相换法，才能对他人的苦难感同身受，从而坚决地付诸行动。相反，如果仅仅是产生了一些救人的意识，而没有设身处地地为他人着想，那么通常也就无法采取有效的行动。

特别叮嘱

在工作中培养协作和互动

协作和互动，是公司运营的润滑剂，也是个人快乐的营养油。

■ 协作，令尊者破颜微笑

撰写《修心八颂》的郎日巴塘尊者，因思量六道之苦终日不见欢颜，因此被称为“黑脸郎日巴塘”。他一生中仅露出过一次笑容，就是因为看到两只老鼠协作偷走了曼荼盘上的一块大松耳石。

这里还有一个关于老鼠的故事：三只老鼠同去一个很深的油缸偷油喝，够不到油喝的它们想了一个办法，就是一只老鼠咬着另一只老鼠的尾巴，吊下缸底去喝油，大家轮流喝，有福同享。

第一只老鼠最先吊下去喝油，它想：“油就这么多，大家轮流喝一点儿也不过瘾，今天算我运气好，干脆自己跳下去喝个饱。”夹在中间的老鼠想：“下面的油没多少，万一让第一只老鼠喝光了，那我怎么办？我看还是把它放了，自己跳下去喝个痛快！”第三只老鼠也暗自嘀咕：“油那么少，等它们两个吃饱喝足，哪里还有我的份儿？倒不如趁这个时候把它们放了，自己跳到缸底饱喝一顿。”

于是，第二只老鼠放开了第一只老鼠的尾巴，第三只老鼠也迅速放开第二只老鼠的尾巴，它们争先恐后地跳到缸里去了。最后，三只老鼠都淹死在油缸里。

只有团队成员真诚协作，才能顺利实现团队的目标。这不仅是我们在俗世生活中应遵循的法则，也是受到尊者认可与祝福的智慧。

■ 互动，事半功倍的秘诀

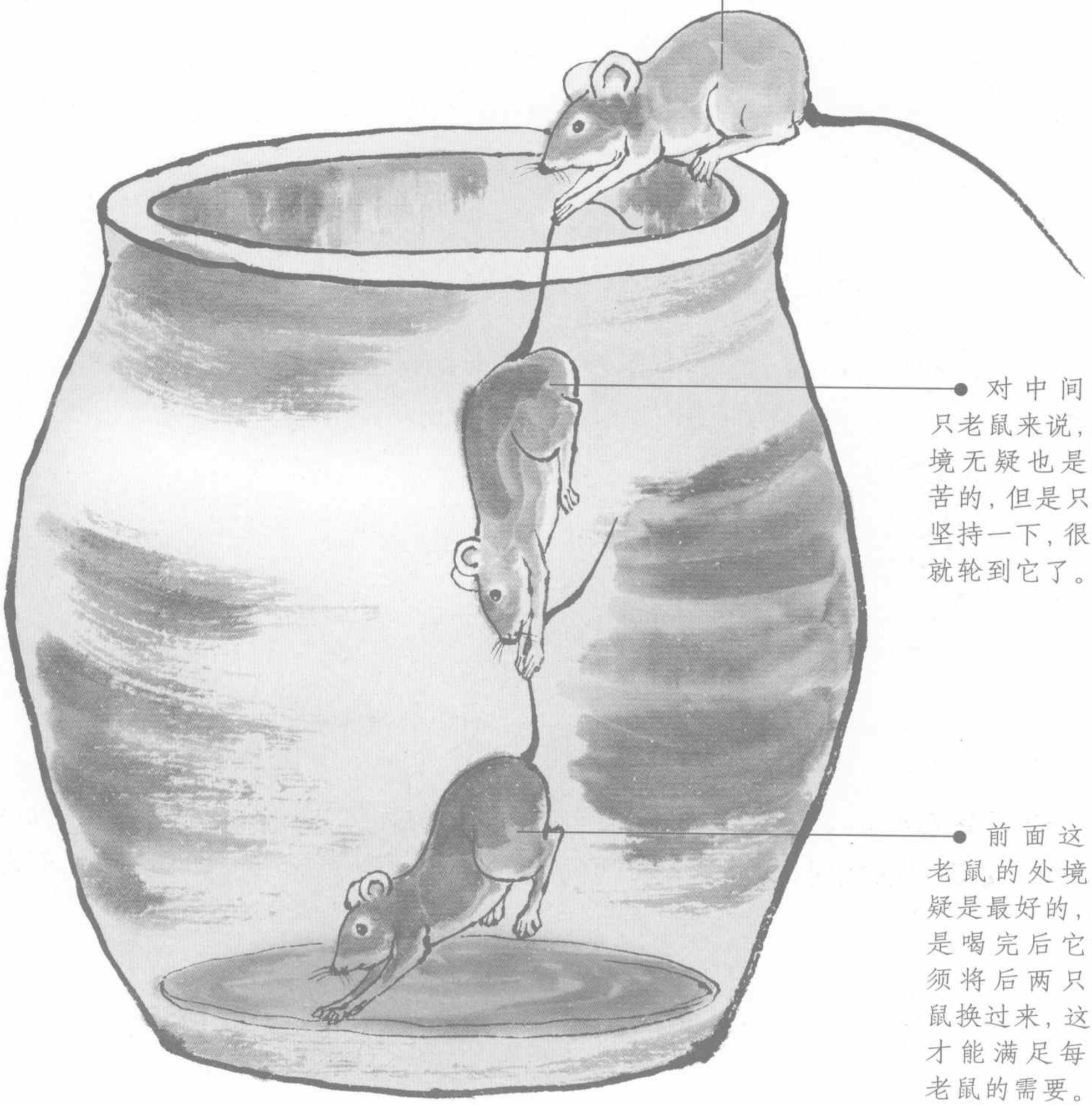
小宇明天要参加小学毕业典礼，他高高兴兴地上街买了条裤子，可惜裤子长了两寸。吃晚饭的时候，趁阿婆、妈妈和嫂子都在场，小宇把裤子长两寸的问题说了一下，饭桌上大家都没有反应，饭后这件事情也没有人再提起。

妈妈睡得比较晚，临睡前想起儿子第二天要穿的裤子长两寸，于是就悄悄地把裤子剪好缝好放回原处。半夜里，被狂风惊醒的嫂子突然想起小叔子的裤子长两寸，于是披衣起床将裤子处理好又安然入睡。第二天一大早，阿婆醒来给孙子做早饭时，想起孙子的裤子长两寸，马上“快刀斩乱麻”。结果，小宇只好穿着短四寸的裤子去参加毕业典礼。沟通不畅不只是不能为我们带来效益，更会造成管理混乱、效率低下。工作时充分沟通，积极互动，才能明白而精确地将工作意图传达到位，每一步都不会出错，从而达到事半功倍的效果。

最优选择：协作

有很多工作都是需要协作才能完成的，并且在协作时应该保证各司其职，这样才能达到最优的效果，反之，就有可能遭遇混乱或失败。

对于站在缸沿处的这只老鼠来说，现在的处境当然不太好，但是，如果它放开了其他老鼠的尾巴，就会一滴油也喝不到。



对中间这只老鼠来说，处境无疑也是痛苦的，但是只要坚持一下，很快就轮到它了。

前面这只老鼠的处境无疑是最好的，只是喝完后它必须将后两只老鼠换过来，这样才能满足每只老鼠的需要。

老鼠偷油的最佳选择就是协作，这样每只老鼠最后都能得到满足，无非是次序有所不同。但是，如果不协作，就什么都喝不到；协作到中途崩溃，则会导致混乱与失败。我们的工作也是如此。

■ 协作与互动的关系

协作与互动是密不可分的，只有充分地互动沟通后，才能取得良好的协作；也只有良好的协作关系，才能产生无障碍的互动。

要协作，就要先沟通。没有沟通就没有合作，沟通的效果直接影响着合作的效果。低层次的沟通是防卫性的，只是力求无懈可击，甚至可能还带有一点点攻击性。这种沟通不是有效的，对解决问题无济于事，反而可能坐失良机。中层次的沟通是彼此尊重式的。但是为了避免冲突，往往以妥协折中的方式收尾，牺牲各方的一些利益，给人留下遗憾。高层次的沟通是集思广益的，是敞开胸怀，接纳一切想法，并贡献出自己的意见，可以激发每个人在工作上的潜能，经常会创造奇迹。

协作的实质是要双赢。在高层次的沟通中，以解决问题为共同目的，制定了一个为大家都接受的行动方案，然后按照各自的责任和共同的合作原则开始运作，最终的结果往往是极大的成功。参与协作的每个人都能体会到沟通带来的快乐、成功带来的欣喜，以后就能建立起长期而无隔阂的协作关系，步入良性循环轨道。同时，所有协作者在沟通与合作中，都能从他人那里了解到更多的知识和技术，看到更加广阔的天地，从而更加有利于自身的充实和以后的合作。

■ 慈悲心助我们有效互动、协作

平时的工作、生活中，不能充分互动、有效协作的原因往往出在我们都有强烈的自我主义心理，认为自己能力比较强，不需要别人的帮助就可将事情办好；或者因固守自我而产生惰性，不愿主动与他人交流互动，因而失去协作的机会。

修行慈悲心后，整个人变得谦卑、柔和、胸怀博大，去除了内心的自我主义与成见，以此时的心态，与他人进行互动与协作就变得非常容易而顺利了。

互动：佛陀传法的方式

佛陀住世传法时，从来不用枯燥的方式，而是采取各种生动的方式来说法。他也很重视与弟子们的互动，说法常根据弟子当时的表现而选择最适当的形式。佛教有名的公案“拈花微笑”就是一个典型的例子。

金婆罗花

佛陀拈起金婆罗花，意态安详，却一句话也不说，大家都不明白他的意思，面面相觑。

缘起

大梵天向佛陀敬献了一朵金婆罗花，并祈求佛陀向大众说法。



地点
灵鹫山

唯有摩诃迦叶破颜微笑，领悟了佛陀的深意。



通过这种互动方式，佛陀选出了能够接受“教外别传”的禅宗教法的合适根器——摩诃迦叶，并通过他创立了禅宗。

感恩

减少抱怨的有效途径

谁没有抱怨过呢？不管因为什么，这世界上总会有让我们觉得不公的事情出现。但是，抱怨只会让自己心情变得更糟。

■ 抱怨，蒙蔽双眼的叶子

一位禅学大师有一个老是爱抱怨的弟子。有一天，大师派他去集市买了一袋盐。弟子回来后，大师吩咐他抓一把盐放入一杯水中，等盐溶解后再喝一口。

“味道如何？”大师问。

“咸得发苦。”弟子皱着眉头回答。

接着，大师带他来到湖边，让他把剩下的盐全都倒入湖中，然后对他说：“再尝尝湖水，看它是什么味道。”

弟子捧起湖水尝了尝，说：“纯净甜美。”

“尝到咸味了吗？”大师又问。

“没有。”

大师点了点头，微笑着对弟子说道：**“生命中的痛苦是盐，它的咸淡取决于盛它的容器。”**

就是这样，我们觉得生活对自己不公，不断抱怨，在抱怨中自怜自艾，更加觉得自己受到了亏待，从而生发更多的抱怨。其实，抱怨只是遮蔽自己双眼、让自己看不到森林的那片树叶，把它拿掉，我们会发现，生活是公平的，我们需要感恩的地方更多。

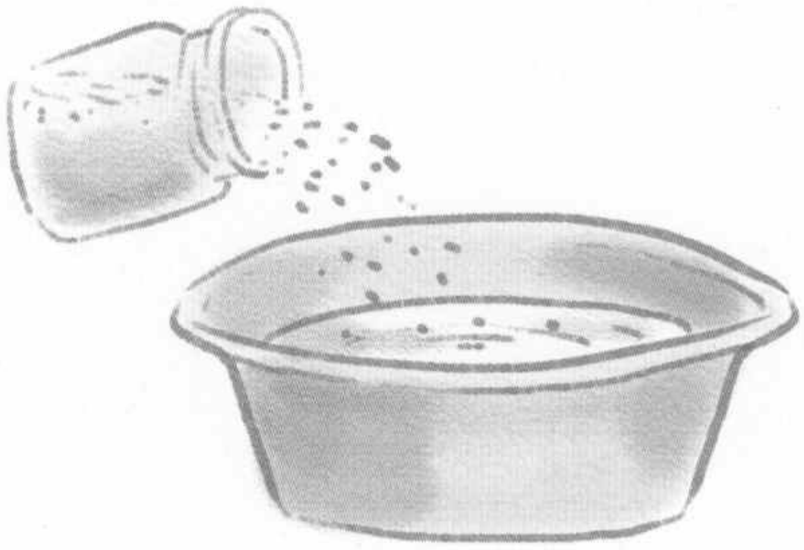
■ 修习感恩禅修，以感恩消化抱怨

抱怨带来的负面情绪不仅使他人不快，也会使自己感到困扰。为了对治抱怨，我们可以修习感恩禅修。

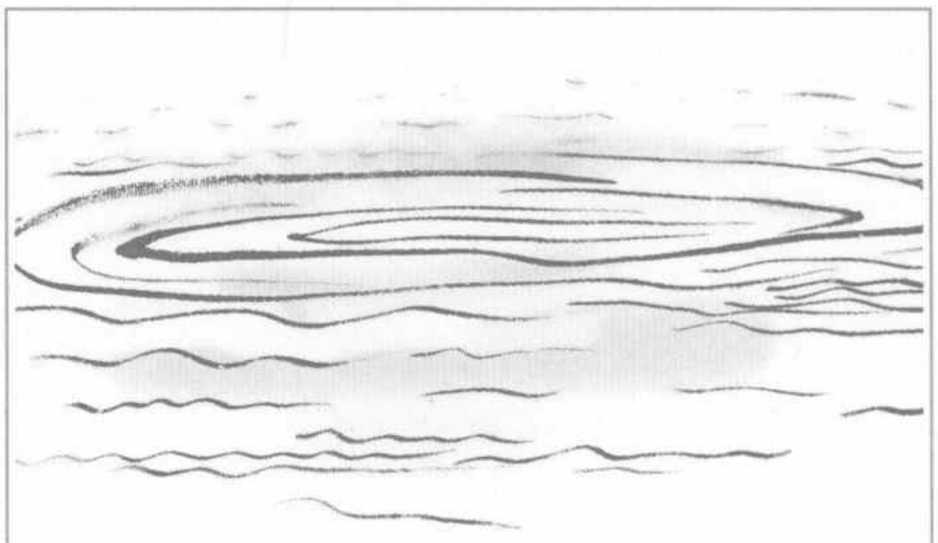
在进行感恩禅修时，你可以坐在公司某个僻静角落的一张座椅上，一件一件地回顾生命中的美好事物，并且想一想那些伸出援手，成就这些美好事物的人们。或许，今日你在工作上所运用的特殊技能，是过去另一个人花了九牛二虎之力栽培训练的结果。即使那些事已经过去很久了，但是，当初曾栽培你的人在多年以后，如能收到一封表示衷心谢意的短笺，内心也会充满喜悦的吧？我们相信，**表达善意，什么时候都不算晚。**

感恩来自博大胸怀

生活中遇到各种不如意是难免的事，因此抱怨也是难免的。但是，抱怨只会让自己更加郁闷，如果拥有博大的胸怀，在看到痛苦的同时也想到人生有更多值得感恩之处，就能将痛苦化解到最小的程度。



把一瓶盐倒入一盆水中，会令这盆水变得咸苦难当，无法下咽。



同样分量的盐倒入广阔的湖中，却不会影响湖水的清甜甘洌。

痛苦能彻底污染狭小的心胸，使得自己沉浸在忧愤之中，可是，心胸广阔的人承担同样分量的痛苦，却能将其消化于无形。

佛教的四感恩

佛教认为，世间之恩有父母恩、众生恩、国土恩、三宝恩四种。这四恩平等荷负一切众生，个个众生都要报此四恩。

父母之恩

一个人来到世间为人，首先依赖父母之恩，十月怀胎，生养哺育，才能长大成人。报父母恩，才能有和睦的家庭、慈祥的父母、孝顺的儿孙。

众生之恩

衣食住行无不来自众生之恩，每个人的劳动都是对众生的报答。报众生恩，才有人与人的平等关系。

国土之恩

我们赖以生存的国土是无私的，山川、水土、粮食、矿藏，都是国土对人们的奉献。

三宝之恩

佛、法、僧三宝使人们取得智慧，证得菩提，获得解脱，三宝之恩自不能忘。

在你的家中，是不是有人付出了宝贵的时间来做你的后盾，使你没有后顾之忧地投入到工作中？他们是你最亲近的人——爱人、父母等，但是，好好想一想，你最近一次感谢他们是在什么时候？

事实上，在你的周围，也有一大堆人在帮助你成就事业。即使是早餐店的老板、邮局的快递员、服装店的售货员……他们都对你的人生有良好的影响。当然，我们通常认为他们的劳动是有偿的，因为我们为他们的劳动付了钱，所以就不必付出感激了。

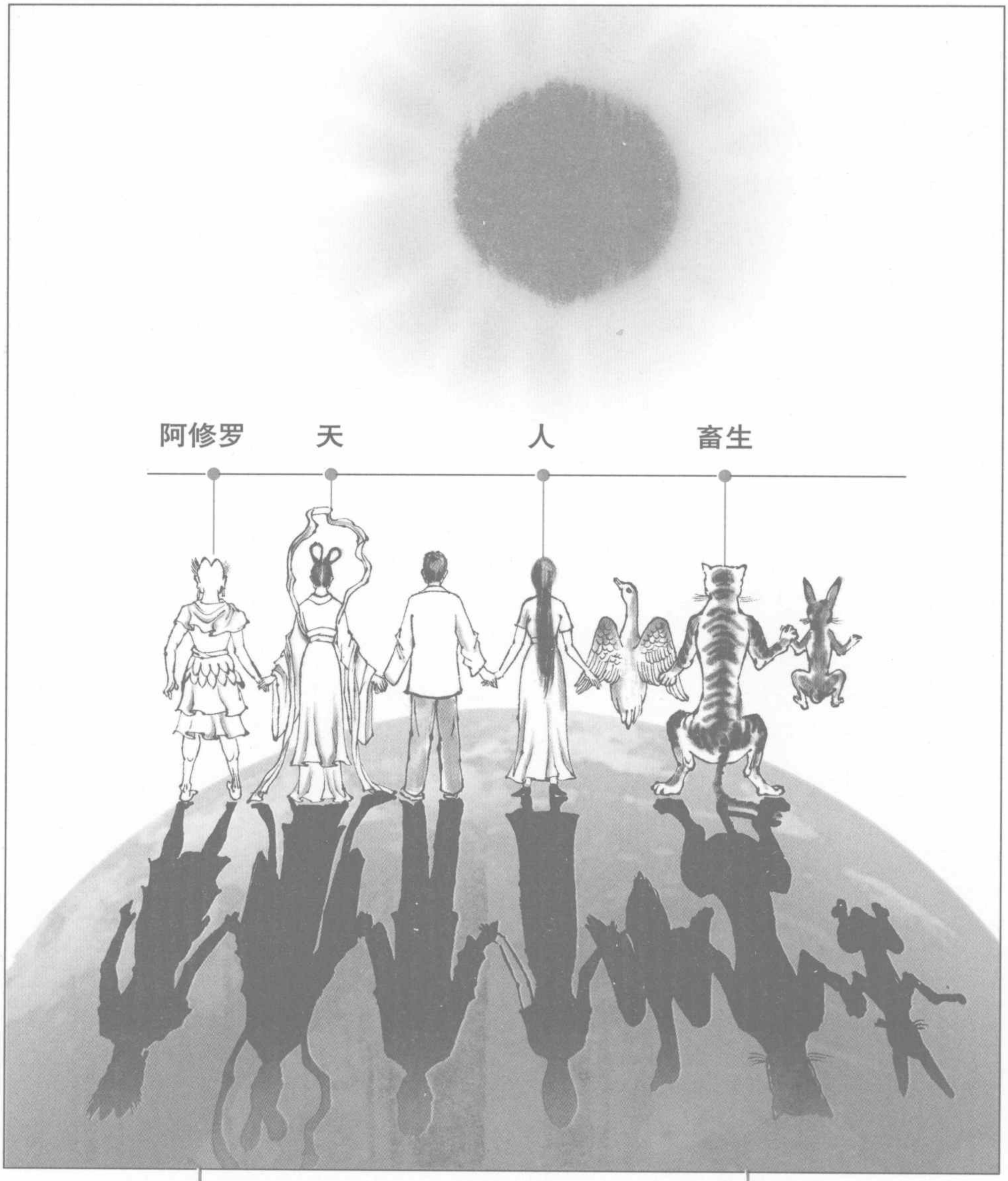
但是，这么想无疑是不公平的。这些人是得到了金钱的报酬，但是，他们同时也付出了生命中的宝贵时光——一个人一生中身强力壮的时刻是如此之少，也是如此珍贵。他们正是用这么珍贵的时光，来帮助你成就着自己的理想，这是不可改变的事实。**疏于认清其他人给予的支持，对“自己的成功其实来自周围大多数人的支持”这个事实没有认识，也不心存感激，是我们的抱怨层出不穷的根源。**

在“我们感激他人的程度”和“我们的人生有多么幸福快乐”两者之间，也有直接的关联：幸福快乐的人比较容易感觉到，正是因为其他人付出了许多心力与支持，自己才能获得幸福快乐。换句话说，真正快乐的人比较愿意去感谢成就他们的喜乐的每一个微不足道的仁慈善行。相反地，郁郁寡欢的人则倾向于规避其他人为了促成他们的幸福快乐而付出了多少，牺牲了多少的想法，而加深了自己的不快乐。

因此，要想不再抱怨，并使自己的行动更加顺利，就应该不间断地投入时间和关怀，对那些支持鼓励你的人表达诚挚的谢意。最主要的是，要时时心存感激——在现代社会中，十分缺乏这种时时心存感激的想法——一旦你开始心存感激，你将拥有十分美好的感受。试一试吧！

感恩带来和谐世界

当我们真正明白自己生存在世界上，其实每时每刻都接受着有情众生给予的慈爱，从而真正生起感恩之心时，原本被视为“充满痛苦与不快”的世界也会变得和谐而充满幸福。



在过去的无数次轮回中，六道中的每一个众生都曾做过我们的母亲，无怨无悔地为我们付出过，所以应当对他们有感恩之心。

→

无论六道中的哪一道众生都是值得我们感恩的对象，我们应该消除对任何一个众生的排斥、歧视与偏见，而用温和、慈爱的方式来对待他们。

分享

将你的心得告诉给他人

将你拥有的与他人共享，所得的物质可能是原来的一半，所得的快乐却是原来的两倍。

■ 分享，是得到而非失去

有一天，从早晨起就大雨滂沱，禅院外的几个卖小吃的一直没有生意。到了中午，大家都饿了，于是，卖烤饼的开始吃自己的烤饼，卖西瓜的开始吃自己的西瓜，卖辣香干的开始吃自己的辣香干，卖杨梅的开始吃自己的杨梅。雨一直下，他们就一直吃着自己的东西。最后，卖烤饼的吃得口渴死了，卖西瓜的吃得撑死了，卖辣香干的吃得辣死了，卖杨梅的吃得酸死了。四个人都很不舒服。

这时，雨中走来一位小和尚，他从四个小贩手里买齐了四样东西，坐在亭子里吃起来。香辣酸甜都有，吃得好开心啊。四个小贩恍然大悟，互相交换了手中的食品，也开始了丰盛的大餐……

事实就是这样，可能我们手里的苹果是世界上最甜的，但是我们却没有别人的香蕉。即使是世界上最甜的苹果，只给自己一个人吃，自己也会生厌，同时，它本身的价值也被埋没了。只有互相交换，互相分享，才能品尝到更多的滋味，体会到更广阔的境界。**萧伯纳说过：“你我各有一个苹果,彼此交换后仍是一个苹果；你我各有一种思想，彼此交流，每个人就有两种思想了。”**其实，即使是交换苹果，也不意味着失去或等价，因为我们可以品尝另外一只苹果的味道。分享的含义并非失去，而是无限的增长与得到。

■ 分享，提升自身的最好办法

Linux是一套免费使用和自由传播的操作系统，该系统是由全世界各地的成千上万的程序员设计和实现的。它以高效性和灵活性著称，具有多任务、多用户的能力。Linux之所以受到广大计算机爱好者的喜爱，其中最重要的原因就是它是开放性的，人人都可以无条件地获得它的源代码及操作系统，并且可以根据自己的需要对其进行修改。正因为Linux具备的分享特质，使其操作系统的安全性、快捷性都很高，一直被采用为服务器的操作系统（服务器对操作系统的安全性、快捷性要求很高）。

事实上，许多成功者也贯彻着分享的法则，因为他们明白，将自己的心得拿出来与别人分享的过程,首先就是一个梳理自身思路的过程,通过与别人的分享,自己会对其有更深刻而系统的认识。同时，“三个臭皮匠，顶个诸葛亮”，他人从

分享：佛陀的品质

分享，不仅是普通人的美德，更是佛陀的高贵品质。佛陀历经12年艰苦求道，终于在菩提树下悟道后，并没有将悟得的珍贵教法秘藏而独善其身，而是以佛法作为普度世人的工具，以求众生都获得解脱。

一个名叫优婆离的童子为佛陀理发。在理发过程中，优婆离的父母不断询问佛陀对其手艺的评价，佛陀便因势利导，让优婆离调整姿势，调顺呼吸，引导他进入了正定的第四禅境界。



优婆离的父母

不断询问佛陀理发的感受，佛陀便利用此机会因势利导，带优婆离进入第四禅。

优婆离

后来跟从佛陀出家，成为佛陀的十大弟子之一。

佛陀总是善巧方便地与众生分享佛法的利益，以求每个众生都能获得解脱。

其他角度提出的有效建议，也可以为自己做出有益的启迪，并弥补自身的不足，从而得到提升。

■ 接受分享的精神

我们从小养成的商业直觉和习惯是保守商业秘密，而不是分享知识。我们都会面临同样的问题：如果在分享中让我的竞争对手知道了我的做法，我还怎么活？

其实，我们通常过高地估计了自己手中“秘密”的价值，也过高估计了竞争对手的学习能力。我们通常低估了分享的价值。从表面上看，在分享中别人得到了帮助，分享者只得到了快乐。但实际上，得到最多的是你自己。和客户分享，我们可以得到客户的认可和引导；和合作伙伴分享，我们可以得到合作伙伴的帮助；和员工分享，我们可以得到员工对企业价值和文化的认同。

事实上，分享会让我们所有人得到更多，包括你、我以及所有人。

不要担心分享会使你的“秘方”失去价值——因为，方法可以复制，分享的胸怀却永远无法模仿。

■ 分享，从最细微处开始

要学会分享并不难。**实际上，从小到大，我们一直都在有意无意地和别人分享。**从幼儿园时和别人分享玩具与饼干，到中学时和同学分享学习心得，到工作中与同事探讨业务技巧，分享贯彻在我们生活、工作中的每一层面。只是，我们虽然体会到了分享带来的快乐，却往往不加留意，没有留心让它成为自己的快乐、提升之道。

在工作中，要和别人分享其实也很简单。从帮助新来的同事更快地熟悉工作，到与其他人一起分享自己的经验、心得，分享可以无处不在。当周围形成一种坦荡、和谐、共享的氛围时，工作就不仅仅是一种谋生的手段，更是快乐的源泉。同时，与同事的分享，也会促使自己在业务上更快地成长。

当我们总是最先想到分享，我们的世界，就可以变得更美、更广阔。

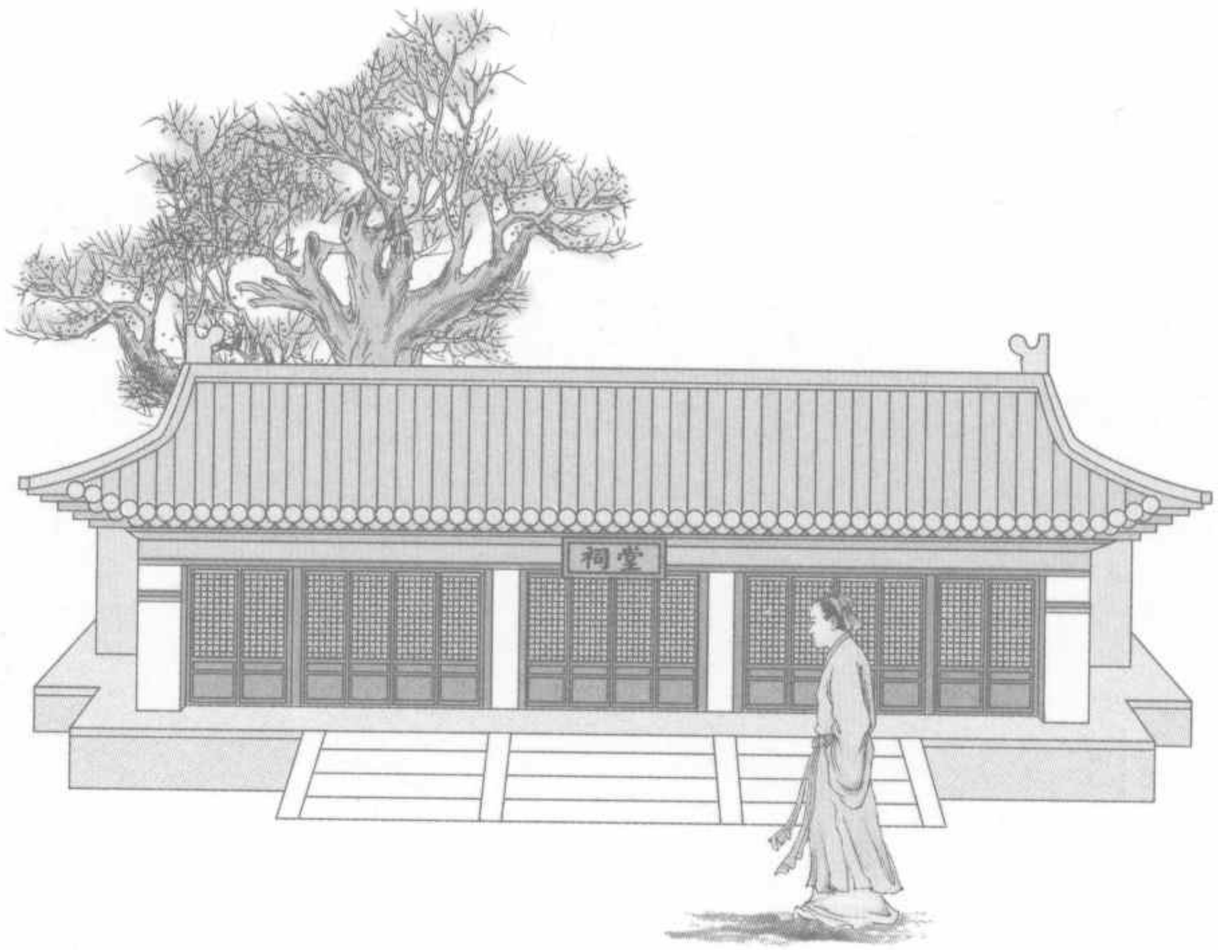
贯穿人类史的分享

自从有人类起，分享就是社会生活中不可或缺的组成部分。从远古部落到网络时代，分享的范围越来越广，分享的速度也越来越快。对身处网络时代的我们来说，分享，从来没有这么便捷、这么迅速过。



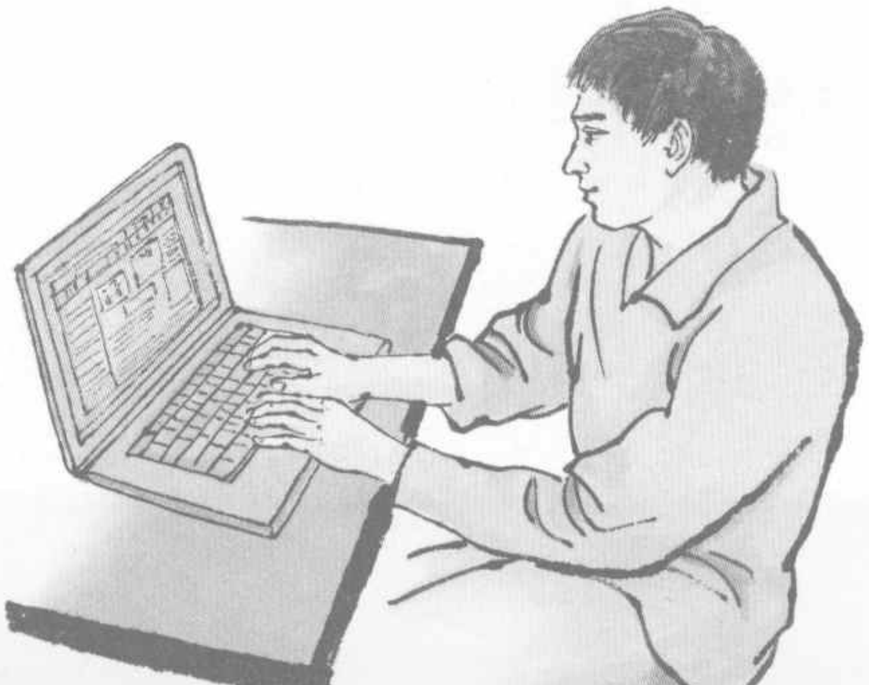
1 远古时代

人们分享火、食物和住所。



2 农耕时代

人们以家族为单位分享生活资料。



3 网络时代

我们以最快捷的方式分享资讯。

六时书

记录下生活中的善念和恶念

要想体察自己内心的各种念头，最有效的就是为自己制定一本“六时书”。

■ 什么是六时书

要想成为自己想要成为的人，需要具备两种条件，**一是如实地了解自己，二是如实地了知世界**。要想如实地了解自己，就需要如实地了解自己内心的念头，清楚了知心中每一个念头的生起、灭去；而要做到这点，最好的办法就是制定属于自己的六时书。

所谓六时书，就是一天六次追踪记录自己的思想。通过这个办法，持续追踪记录每天的行为、思想，就可以规划自己的未来。这样，我们就可以达到大家都想达到的目标：掌握自己的命运，获得成功。

■ 如何制定六时书

要制定六时书，我们首先要做的就是去买一本可以塞进口袋、用来规划每天行程的日志。然后，**用一张纸将自己需要面对的所有问题列成一张清单，并从中选出3个对自己来说最重大、必须全神贯注解决的问题**。当其中一个问题解决了，或达到某种程度的改善时，再从问题清单中挑出第4大的问题替补，如此类推。

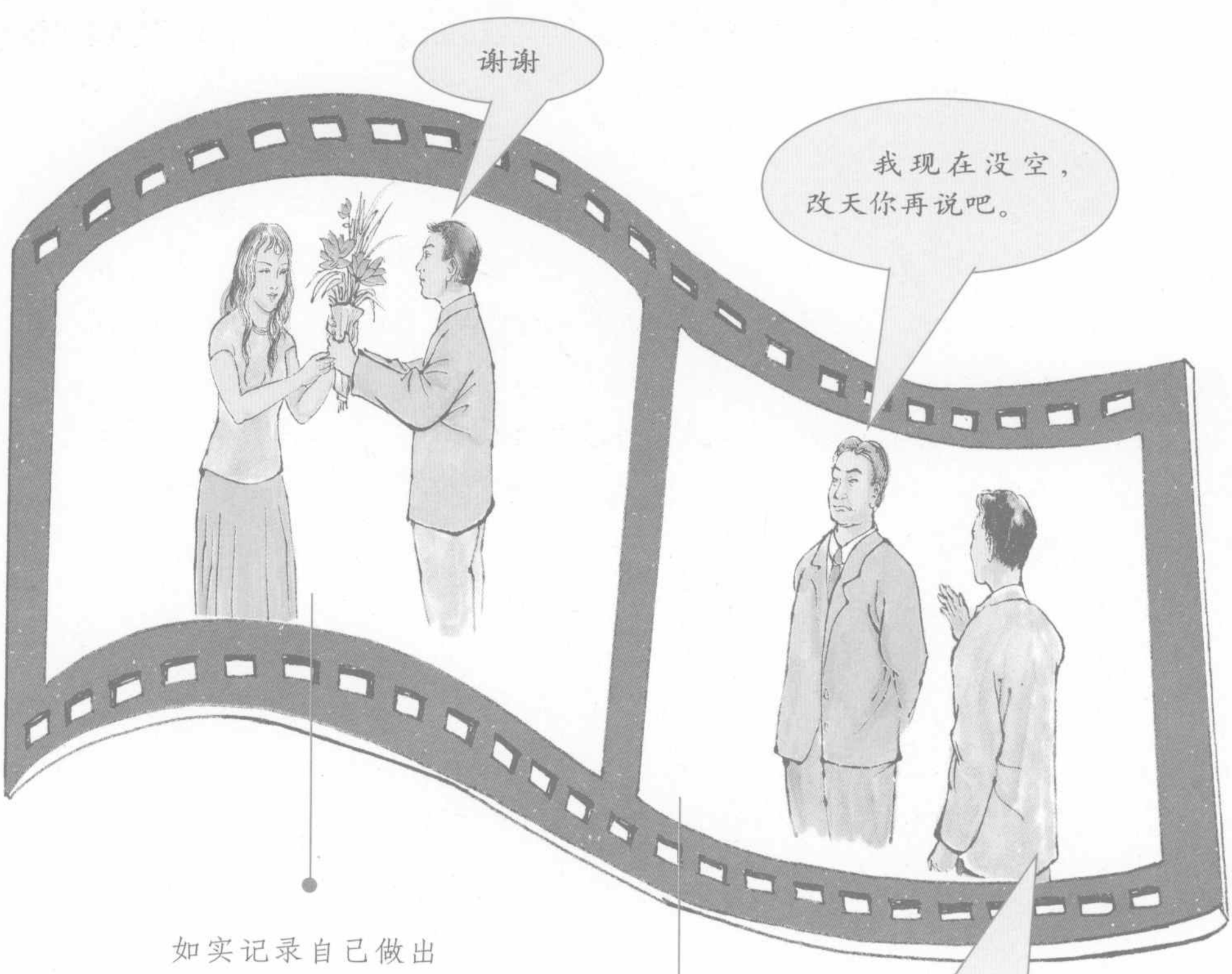
把几页日志分别画出6个框框，每一个框框可以写下五六个句子。把框框编上编号，然后在头3个框框（第1号至第3号）分别写下几个字，提醒自己解决每一个问题的办法。然后在第4号至第6号框框重复这一步骤。头3个框框在中午前使用，后3个框框在中午后使用。

每天早晨，在你出门上班之前，检查第一个框框的解决办法。比如，自己面对的问题是，好像所有的人都在欺骗自己，而解决这个问题的方法是：自己必须小心翼翼地避免傲慢以及病态地渴望他人的认可；言辞正面积极，倾听每一个人的意见，并且从中学习；赞美认可值得赏识的人。

现在，在框框的左边放上一个小小的符号“+”，并在符号的旁边写下前一天自己曾经想过的（意）、说过的（语）、做过的（身）最接近解决问题的行为。比如，花了一些时间想了想某位员工的好处，然后表达了自己的感激之意，然后用简单的词语快速把它记录下来，不需要写太长，不然会造成厌倦。

六时书的意义：记录而非审判

制作六时书的意义，就在于追踪记录自己一天中的身、语、意，从而如实了解自己心中生起的念头，解决自己面对的主要问题。这时要注意的是，记录不是审判。



如实记录自己做出的有助于解决问题的正面行为。

如实记录自己做出的不利于解决问题的负面行为

六时书就如摄像机一样，仅仅在一天的六个时间点上记录自己的正负面行为，而不需要对自己进行审判。实际上，在我们如实记录自己行为的同时，已经意识到了事情的对错，不需要再进入更深刻的审判，以后就会逐渐改变。而严厉的自我谴责，则可能会造成精神负担，效果反而不好。

这种记录最好是简短有效的，例如“在工作场所，我是一个非常正派的好人”之类的句子是没有意义的。我们应该记录的是“星期二下午3点15分，我走到小王的座位前，当着所有人的面，感谢她过去一年来默默地把存货盘点报表整理得如此完美。”这种细致、真实的记录才是有效的。

在符号“+”下面，划下一个符号“-”，然后回想前一天自己的负面行为，比如“昨天下午，我拒绝了小林关于如何节约耗材的建议”。和正面记录一样，负面记录也必须明确具体。

最后，在符号“-”的下方写下“要做的事”这几个字。在这个项目底下所记录的是当天的行动目标。它非常简单，但也是你想要改变自己的强烈象征。这个目标应该很简单，比如：“今天要感谢前台小张为公司做出的贡献”。事实上，正是这种简单的事日积月累才使我们达到了自己的目标。

最重要的是，我们必须清楚自己为什么要记录六时书。记录六时书不是要提醒自己做错了什么，从而引发自己的愧疚。而是要改变未来，使自己的生活更加丰富而有意义。

在一天之中，大约每隔两个小时就追踪记录一次。把记录的项目分散在一天中执行是很重要的，这也是它被称为“六时书”的原因。它的用意在于，持续地或每隔几个小时地审视自己。如果你在上午8点做了一次记录，那么在上午10点30分休息喝咖啡的时候再做一次。然后午休的时候做一次，下午一次，或许在回家的路上再做一次。在晚间完成最后一次的记录，然后于就寝前，回顾所有的记录，把一整天之中，你所从事的最好的3件事和最糟糕的3件事做一区分。切记，不要对自己所做的事情进行评断，不管是暗自得意还是愧疚悔恨都是不恰当的。我们要做的只是记录自己全天身、语、意的行为。

通过追踪记录，我们不知不觉地脱胎换骨。通过自身的改变，世界也随之改变，成为我们所向往的世界。如果持续记录一段时间，我们会获得令人惊讶的成果。

六时书记录方式

记录六时书时，应该按照下面的方式进行，做到有条不紊，清楚简洁，同时注意不要对自己的行为做审判，而只是如实追踪。

中午前

8：00am

问题（1）的解决方法

避免傲慢及对认可的病态渴望；
言辞正面积极，倾听他人的意见；
赞美值得赞赏的人。

＋（前一天的正面行为）

星期二下午3点15分，我走到小王的座位前，当着所有人的面，感谢她过去一年来默默地把存货盘点报表整理得如此完美。

－（前一天的负面行为）

昨天下午，我拒绝了小林关于如何节约耗材的建议

要做的事（今天的目标）

今天要感谢前台小张为公司做出的贡献。

10：30am

方法同上。

12：00am

方法同上。

中午后

15：00pm

方法同左。

16：30pm

方法同上。

18：00pm

方法同上。

特别提醒

就寝之前，回顾所有的记录，将你所做的最好与最糟的三件事做一区分；记录要诚实、简短，追踪自己的身、语、意，但不加以评断。

附录一

修心“取舍”所缘广略修法

雍增·墀江仁波切/造 仁钦曲札/译

观我爱执恶心在内心成一黑团状，诸有情坐在自己面前，虽然体性上分属六道，但外表都现苦恼母亲之相。

修“取”时，观想下至无间地狱，上至色、无色界有顶，八苦或三苦所摄之一切轮回苦果呈黑气相，各别从六道依次取来；因业烦恼集之业集中有十不善、五无间、违犯三律仪学处等，烦恼集中有六根本烦恼、二十种随烦恼等烦恼及习气，这些也依次取来；声闻、缘觉、菩萨相续中见道、修道之逆品，包括微细所知障在内的一切所断，也依次取来。所取来的一切均呈黑气相融入自心，将我爱执恶心碎为齑粉。母亲有情得以脱离苦与苦因，身体变成澄净光明之体。

修“舍”时，舍身、受用、善根三者。第一，舍身时观自身变成无数或仅有一身均可，不需观成摩尼宝的形状、颜色等。想自身如同如意宝、能够变出一切想要的事物。施予外器世间，从地狱开始的一切不净器世间过患均得以清净，转成如净土一般；施予内情世间，恶趣有情之身由此转成善趣具七功德之暇满身，天、人等善趣有情之一切身粗重过患得以清净，转成相好庄严之身等。

舍受用时，观想自身变成如意身，属于自己的食物、财产、房屋等，不属于自己的一切有主、无主受用等，如虚空藏出生一切所需资具，施予有情，一切母亲有情得以圆满世、出世间之一切顺缘。

舍善根时，观想自相续中的三学、闻思修三慧、包括念诵一句陀罗尼以上的三世善根，呈白光相施予有情。一切有情由此在相续中顺易生起信等七圣财、四无量、六度、三十七菩提分、四续部道之证德等。

此外，可观想将上师、佛、菩萨心相续中的断、证功德以及无量善资

粮取来，因为他们不会将这些功德据为己有。将之施予有情，由此具足一切成佛因缘，当下即可成佛。

此处如果想修“以果为道发心”之法，观想从资粮田主尊心间放出一个化身融入自己，于是自己转成释迦佛，放出与有情数量相同的光束、普照一切有情，于是有情都成佛，变成释迦佛之身，像“加行法”前行中所说的那样修。假如此处不修“以果为道”，则将上述的“当下即可成佛”改想成“均已成佛”。

修上述“取舍”时，应从无间地狱开始依次修，包括三恶趣、人天、声闻、缘觉、有学无学圣者、十地直至最后有菩萨。例如，观声闻、缘觉、菩萨断除盖障而圆满二资粮成佛时，“取舍”之对象应分别与各自本分之程度相应。

修心取舍所缘略修法：与《供养上师仪轨》中的“惟愿大悲师加持”等三次祈祷配合起来修，在面前观想所缘境诸有情呈苦恼母亲之相。

作第一遍祈祷时，观一切母亲有情之苦呈黑气相从她们的左鼻孔中冒出，进入自己左鼻孔，攻击内心那个我爱执恶心黑团，它就像一小撮灰尘遭大水冲刷一样，变得荡然无存。这是取母亲有情相续之轮回苦果。

修“舍”时，观自己的这个暇满身变成如意身，放出白光，进入母亲有情的左鼻孔与她们融合，她们的所有身粗重过患得以清净、获得修法圆满之身——具足大乘四轮之暇满身。

作第二遍祈祷时，观想诸有情相续中作为轮回因之业，与八万四千烦恼等粗细业烦恼集呈黑烟相从右鼻孔冒出，经自己左鼻孔入内，同时变成霹雳、冰雹状，落到心中我爱执恶心黑团之上，如雷击石、碎为齑粉。此为取苦因诸集。

修“舍”时，观想自己由前生布施所生善果呈白光相从右鼻孔出，变成所需受用，同时自己的食物、财产、房屋、书籍等一切受用也变成如虚空藏般，施予有情，由此一切修法顺缘无不具备，受用圆满等同梵天福报。

作第三遍祈祷时，观想诸有情相续中的一切所知障呈黑气相从右鼻孔冒出，经自己左鼻孔入内，同时变成蜘蛛、蝎子、蛤蟆、蛇、虎、豹等凶残动物相，如兀鹰争食尸肉，将内心我爱执恶心那坨黑团啖食殆尽。

修“舍”时，观想自相续中闻、思、修三慧、三学等过去已累积、未来将累积之所有善根，呈白光相放出右鼻孔，进入诸有情左鼻孔与他们融合，一切有情由此在相续中容易发起从恭敬善知识开始，直至无学双运的

一切殊胜地道断证功德，从而成佛。

简言之，“取”分三次：取轮回苦果、取苦因业与烦恼障、取所知障。“舍”也分三次：舍自身、舍受用、舍善根，依次与三次祈祷合修。如果有兴趣也有时间，可修“取舍”乘风息之法：“取”时吸气，“舍”时呼气。

上述所缘修法主要是针对苦恼有情，是普通的修法。如果要进一步缘净土菩萨、有学无学声闻、凡圣菩萨等来修“取舍”，则应配合他们的断证程度等来修。以十地菩萨为例，可以观想自己的身、受用、善根变成利他的资具与供品而作施舍，应像这样的做法懂得如同修相应的“取舍”所缘。

修“取”时，如果依上述所说观想霹雳、冰雹、蜘蛛、蝎子等相感到不舒服，可只观黑气之相。

当上师示疾时，亦可观想将不净业感景象中的上师三密违缘取来，自身、受用、善根变成药物、供品等所需顺缘而供养之，上师的三密及事业由此得到增广，不费力地任运实现所有利益圣教、众生的心愿。依靠殊胜福田，我们将积集广大的福德资粮。

由九因相之门修自他平等之“平等舍”修法，以及上述配合《供养上师仪轨》文句之“取舍”修法，是每日将“修心”法作为定课人士的心宝。

不可将教授降格为讲说之法，当做商品来卖；像我这样法已成魔的做法不值得效仿。正如扎·贝珠仁波切所言：

烦恼之火烧自心，喜说妙香散十方，
具粗暴行之线香，日后愿令圣者喜。

虽然自己是三毒的仆人，但想到这对信解修心法的后人在需要这些教授时会有很大的助益，我墀江巴，将具恩上师的教授笔录成文。

附录二

大乘修心七义论贯注

赤江仁波切/造 仁钦曲札/敬译

敬礼大悲！

〖注〗不了义之大悲为大悲心本尊观自在，了义之大悲如《入中论》礼赞偈（即“悲性于佛广大种，初如种子长如水，长时受用若成熟，故我先赞大悲心”一颂）所说为于初中后三时均极重要之大悲心，于彼前敬礼！

为显其法源清净故开示造者殊胜：

甘露藏教授，金洲之所传

〖注〗甘露，梵文为“阿密里达”本意为无死，唯佛方能摧破微细死魔，能得如是无死果位之心要。

此教诫出处为《亲友女因缘》、《牵地狱车力士记》、《华严经》、《妙吉祥游戏经》、龙猛《宝鬘论》之“彼罪我身熟”等，慈氏之《经庄严论》、无著之《菩萨地》、寂天《入行论》之“诸凡自他者”等。

令于教授起敬重故开示其法殊胜：

如金刚、日、树，文义等应知。五浊厚重时，转为菩提道。

〖注〗金刚，如金刚石碎片亦能映蔽其它珍宝，喻此修心法之一分亦能压伏我爱执。

日，如少许日光亦能除暗，喻此法之一分亦能除我爱执。

树，如药树之少许叶片亦能除病，喻此法能除我爱执。由此缘故，难入正道，于此时节，以修心法为伴侣故，恶缘无法扰动等。

如何正以教授引导学徒之次第，共有七义，初加行，开示所依身之诸法者：

先学诸加行

〖注〗加行即思维暇满、利大、难得、死无常、恶趣苦、皈依、业果与轮回苦等。

第二正行修菩提心

〖注〗我等若详细思维者，当知轮涅一切皆是发心助缘，观待轮涅本性，能策发“汝应发心”之念；观待声缘堕寂静边之理，亦激励发心。须发心之原因之一是，一切有情皆为死无常所周遍，而且如《四百论》中所说：“是故无常者，一切转为苦”，轮回之处、身、受用等一切，皆具无常与苦之自性故，思维三界众生之苦状而发心。又思维众生皆随业烦恼他力转，彼等一切于烦恼品缘起连环套索中流转之理而发心。

此中分二：胜义菩提心修法与世俗菩提心修法。

〖注〗胜义菩提心修法，多数古籍——因利根化机串习空性之关系——先说之，自宗则不然，《修心日光》、《善慧密意庄严》、《甘露藏》、格邬仓根本文句等，依据妙音怙主大宗喀巴之意趣规则，多于后说之，因特殊需要之缘故容于后述。是故先说修世俗菩提心，初应修自他平等，其修法出处为《集学论》所说之“自他平等串习已，菩提心者当坚固”。所谓“自他平等”者，非如自他二者无我平等，轮回中受苦平等，或求乐不欲苦平等，乃是指自之爱执心生起几许，对其它有情亦生起几许。其修法请参阅旁文而作。

〖注〗复此，如格西夏博岗巴所说：“乃至未能视自如仇之间，上师等谁亦不能利益之；若能视自如仇方有一切利益”，故应：众过归于一。

〖注〗亦即如《入行论》中所说：“尽世所有苦，皆从自利生”及“世间诸灾害，所有怖畏苦，悉从我执生，留此魔何益？”荡巴云：“苦乐二报非关他，根源在自丁日瓦（人名）”《修心兵器论》中说：“是故我识敌，亦知隐藏贼，扮我欺诳者，是我执无疑。”毒、兵刃、争讼、疾病、人与非人损害、三恶趣等，彼等一切皆赖我爱执而生。龙猛之《菩提心释》云：“于有情离贪，如毒行应弃，声闻离贪故，仅获劣菩提，不舍有情故，获圆满菩提”，诸声闻众误入下劣道亦是我爱执之过。总之，如《入行论》所说：“此何须繁说，凡愚作自利，能仁行利他，观此二差别”认定我爱执为一切衰损之根本。

〖注〗该论又云：“尽世所有乐，悉从利他生”，诸有情是出生现久一切善资粮之大库藏，与如意宝相似，亦如良田与乳汁无尽之肥牛，恩德极大故应珍视。我等虽如是胜解，然如《入行论》所说：“有情与诸佛，同能生佛法，如是敬信佛，可不敬有情”，现在虽然于佛像前献供、敬礼、发

息苦求乐之愿，作相续中生起地道之启请，然于息苦生乐之因与大乘地道果出生之因之有情轻弃之，见此轻视极为错误已，（是故应）于诸有情思众皆有恩。

〖注〗其它有情之苦及因我悉取之，我之身、受用、善根等皆舍予有情之。

取舍间杂修

〖注〗若念他之痛苦无害于我，故无需除之，如是则年少时不应积财养老；若念相续各异故不同者，如是则母亲之苦自不需除之；若念母恩大故不同者，当知一切有情同是具恩母亲，此外且有足病、手不需除之过；若念彼是一聚合故不同者，当知所谓聚合是多刹那与多支分积聚而成，无独立之聚合；若念自己重要故不能舍弃者，当知无始以来虽为成办自利，然悉无所成且堕于轮回百般损害之泥淖中，《入行论》云："若不能真换，自乐及他苦，非仅不成佛，生死亦无乐"。

心力弱者最初将自己下午之苦于上午取之等。

先从自身取

〖注〗（先从自身取）而作修心，若串习者，次于亲友、中庸、仇敌等依次广作，终能取遍满虚空众生之苦。

复令乘风息

〖注〗复令取舍乘来去之风息。

境毒三善根

〖注〗境，（谓）悦意、不悦意、中庸三。

毒，（谓依彼三境生起生起），三毒（即于悦意生贪，于不悦意生嗔，于中庸漠视）。

（尔）时，（应）决断为有情之三毒，而发愿——愿诸有情远离三毒之三善根（与上三毒相违）。

结行略教授，于彼策念故

〖注〗口诵"愿彼等罪熟我身，我无余善熟于他"等，及"众生所有苦"等取舍启请文。

〖注〗且（应）如《方广经》与《威仪清净经》（即《净行品》）中所说，配合威仪瑜伽。

威仪尽诵持

修胜义菩提心者：

获坚固示密

〖注〗方便分获坚固之后，（应开示）胜义菩提心修法。

〖注〗外所取境所摄诸物，唯于心中如是显现，此外无微尘许实有，是故思诸法如梦。

〖注〗内能取心所摄诸法亦无自性有，而且观心亦无生。

〖注〗观心于胜义中亦无生。

〖注〗不仅有法能所取所摄之诸法，法性本身亦应决择为无实，是故对治自然解。

〖注〗若通达彼空性，能得涅槃；若未通达则不能消灭轮回且能生起轮回因果，是故空性为轮涅一切之根本赖耶，而且从空性能现起一切缘起，故道体住赖耶，中间如幻士。

〖注〗胜义谛如幻，但可言有而非实有，与如现而空之现相如幻二者，此处如后者修。

第三转恶缘为菩提道

〖注〗此中分二：略示和广说，初者，于不善之增上果，天龙争斗，黑品增长，疾病灾荒动乱斗争等内外一切中断现起时，以及种种罪满情器时。

〖注〗（罪，谓彼等黑品成熟之）果。

〖注〗应以此法将违缘顺缘与中断转为修道伴侣，能害者转为善知识，将此等恶缘纷乱转成菩提道。

〖注〗金洲云："恶缘善劝请，魔鬼佛神变，病苦罪扫帚，苦法性铺陈"。《入行论》云："又苦诸功德，谓以压除慢，悲愍生死者，羞恶而喜善"。

〖注〗第二广说分二：依意乐发心转变与依加行积净转变。初者，境、时与苦、乐、妙、恶等。

遇缘即修习

〖注〗为一切皆善，亦即如喀切班钦所说："若乐回向善资粮，利乐虚空愿充满，若苦承担一切苦，痛苦大海愿枯竭"。嘉瓦杨贡巴云："种种苦不幸，堪布身中尽亦可"。其它如云："富不可爱贫可爱，富者积护痛苦大，贫者苦行天法成，佛徒心向乞丐身；赞不可爱谤可爱，赞者我慢傲心生，

谤者自过全显露；乐不可爱苦可爱，乐者烦恼五毒盛，苦者昔造恶业尽，苦是上师之大悲，苦为安乐必经之道，彼若无者安乐亦无，苦为地之中介，能令证德增上。而且此视安乐为庄严，视痛苦为庄严与功德之法，非说除此大乘修心时外，即不需要与重要，三士道修法中均极重要。其原因是，最初学下士道时，于现在未死前之乐视为过失，舍弃现世，重视皈依与业果取舍，视积资净障等修法苦行所受之苦为庄严，甘之如饴，生起希求后世之心；学共中士道时，了知后世虽或能得善趣天人身与富乐圆满，然亦是有漏乐，彼等不可保信，终会转变，重又聚集苦因与引发痛苦，由是心生厌离，视一切轮回乐为过失，如呕吐患者见食，以希求解脱之心，视三学修持苦行之苦为庄严而非负担，以消灭集苦轮回；学上士道时犹为重要，众所周知不须再说。总之，若不视乐为过失，则不能解脱轮回与恶趣，若不为法受苦即不能获得解脱，若不见希求自乐为过患，则不能生起利他之心，若不受苦行精进之苦，则六度行之修持不能究竟。

第二者：四行胜方便

〖注〗一切善根回向菩提因等积集资粮，清净防碍道于相续中生起之违缘罪堕，念魔碍之恩德悲愍布施朵玛，于诸护法请托增长发心之事业，由此等门增长修心之修持。

第四开示综合一生之修持者：

摄教授心要，应修五种力

〖注〗心不随我执贪憎等转者为牵引力，不离修心意乐者为串习力，令发心不衰增长故积集资粮者为白法种子力，思我爱执过患而断除者为拔除力，愿诸善根为发心不衰增长之因者为发愿力。

大乘往生法，五力重威仪

〖注〗（五力者），一切财产施予众生者为白法种子力，于身不贪者为牵引力，念烦恼过失者为拔除力，愿不离发心者为发愿力，相续修习发心者为串习力。

（威仪，谓）忆念佛之行传，作狮子卧姿等。

第五开示修心之量者：

诸法归一要

〖注〗佛所说诸法（皆）归对治我爱执与我执之一要。

以二证为主

〖注〗（二证，谓）他人之证明与自己问心无愧（二种）。

〖注〗贫富苦乐皆一味,故常怀喜悦心　纯净量为倒。

〖注〗与前不同，能将我爱执之心颠倒(即对治)。

五大纯熟相　散乱亦能主

〖注〗（五大纯熟相，谓）能忍众苦之大苦行者，他爱执之大勇识，不违越法行之大沙门，羞于微细罪堕之大持律师，纯熟大乘正道之大瑜伽师，（等五相）。

如善巧马术者，能应付突发事件，（是故）散乱亦能主。

第六开示（十八种）修心三昧耶者：

常学三总义

〖注〗（三总义，谓）修心不违承许之戒，不流于怪诞，不堕偏党。

心改身如故

〖注〗以前之意乐改，（于）威仪不须修饰如故。

勿说缺支节

〖注〗勿说他过、缺支节。

莫思他人事

〖注〗莫观察及思他人（之）过失。

先治重烦恼

〖注〗依对治三毒烦恼（中，先对治其重者、粗者）。

不求于果报

〖注〗修习修心，不（应）求于轮回快乐与自利菩提等果报。

莫啖杂毒食

〖注〗莫啖如为驱鬼而作修心等，与八法之心混杂，及搀杂我爱执等起之犹如杂毒（之）食。

不可以直报

〖注〗不可以不依烦恼对治放任自流，及于仇敌长期怀恨之直报。

勿作世诤骂

〖注〗勿作世间说他人过失与驳斥之诤骂。

勿俟于狭路

〖注〗勿俟于他人有难时之狭路。

不可刺其心

〖注〗不可当庭广众斥责对方，揭发过失而治罚之，及以猛咒逼迫天魔等而刺其心。

莫却自责任

〖注〗莫以欺诈方便推却自责任、与过失等于他人（将过失推给别人）。

莫作经忏用

〖注〗莫为驱鬼消灾，而（将）修心等作经忏用。

众利勿争先

〖注〗众利与功劳等勿争先。

天莫变成魔

〖注〗莫修心不成，（反）为我爱执对治反成其助伴之魔。

乐支莫求苦

〖注〗（莫）为自乐故，令他人受苦或希望他人生苦。

第七开示（二十二种）修心学处：

一贯众瑜伽，

〖注〗以此修心修持作印定之一贯，彻于衣食住行等一切威仪之众瑜伽。

一伏诸恶怨

〖注〗妙缘恶缘与烦恼等随生何者，唯以修心对治而作即可。

初后修二事

〖注〗（谓于）一切善加行，最初须发心，最后须回向菩提（之）二事（应修）。

二境皆安忍

〖注〗（于）苦乐二境皆不失修心之修持。

舍命护二戒

〖注〗（即遇）舍命（因缘，尤应）护（持）佛法总三昧耶与修心十八三昧耶之二戒。

勤学三难事

〖注〗（应）勤学：初念烦恼对治难，中退烦恼生起难，后断烦恼相续难之三难事。

取三主要因

〖注〗取值遇贤妙上师、自心堪能、衣食顺缘具足之三主要因。

修三不退失

〖注〗修敬信上师，欢喜修心，防护三门（等三）不退失之。

具三不舍离

〖注〗（三不舍离，谓）身不离敬礼旋绕等业，语不离启请念诵，意不离发心。

于境无偏党

〖注〗于修心之敌、亲、中庸三境，无偏党。

周遍且深透

〖注〗（周遍，谓）修心之修持于一切境及一切事；且（应具）非唯口说之深透。

特殊犹常修

〖注〗于家眷、仇人、恩将仇报者，因业力自然不喜见者，及父母等五类难修之特殊境，应专门分出而修、常修。

不待众缘备

〖注〗不待衣食顺缘等众缘备，方作修心。

今当修主要

〖注〗后世较今生重要，修心较其它修持重要，故今当（以）修（心为）主要。

远离六颠倒

〖注〗六颠倒，谓：不能忍修法苦行而忍俗务苦行之忍辱颠倒，不尝

法味而尝世俗味之味著颠倒，对有罪者不起悲心而于正法行者起悲心之悲心颠倒，于弟子等不教授佛法而授以现世学问之求心颠倒，不希求正法而希求世间之欲心颠倒，不随喜善而随喜恶之随喜颠倒。

莫轻尝便舍

〖注〗于修持莫时修时辍，轻尝便舍。

斩绝专修习

〖注〗斩绝专修习至究竟。

观察令解脱

〖注〗观察令（断疑）解脱。

不思有所恃

〖注〗为利有情作修心故，饶益他人时不思有所恃。

禀性不暴戾

〖注〗不应于他人微细损害亦忿恨等之暴戾。

喜怒莫轻发

〖注〗随逐苦乐如夏季天空，须臾变化，随时能舍弃修持。

勿著于声誉

〖注〗于修持勿著于功绩与名闻等声誉。

〖注〗以（格西切喀瓦大师所说）抉择菩提心之语为结束：

我胜解多故，轻苦与恶称，获伏我执教，今死亦无悔。

〖注〗如是修心七义根本文句与注疏等，新旧噶当派文集中数量繁多，然其多数者次第与文句多少不一，或配合引导之科判不易阅读，或非是大众习见之根本文句，如是等类见有多种，由此缘故，长时以来自忖："若有一种将自宗依据妙音怙主大宗喀巴教授而著之修心日光、善慧密意庄严、甘露藏等诸论密意加以编排之根本文句岂不是好？"木猪年于昌都甘丹强巴林讲菩提道次第广论时，实修者朗忍巴·彭措班丹献礼劝请，由是细察众多本释汇编成根本文句，在此之上以科判为庄严而合成一文，僭名帕绷喀化身者书，愿众生利益增长！

附录三

修心八颂

朗日塘巴尊者/造颂

第一颂　恒怀珍爱

我于一切有情众，视之尤胜如意宝，
愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

第二颂　思维卑劣

随处与谁为伴时，视己较诸众卑劣，
从心深处思利他，恒常尊他为最上。

第三颂　疾断烦恼

一举一动观自心，正当烦恼初萌生，
危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。

第四颂　愿惜此宝

秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦迫，
见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。

第五颂　自受亏损

他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，
亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。

第六颂　视害为师

吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望，
彼虽非理妄加害，愿视彼为善知识。

第七颂　暗取他苦

无论直接与间接，愿献利乐于慈母，
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。

第八颂　诸法如幻

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

附录四

《修心八颂》略释

朗日塘巴尊者/造颂　索达吉堪布/传释

顶礼本师释迦牟尼佛！
顶礼文殊智慧勇士！
顶礼大恩传承上师！
无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，
我今见闻得受持，愿解如来真实义！
为了度化一切众生而发菩提心。

一、缘起

朗日塘巴尊者所造的《修心八颂》历来都受到高僧大德们的重视和推崇，在国外，许多大德都多次为众传此要法，但他们多是念传承或稍作解释，没有较广的讲解与释经。在国内的很多高僧大德也极其重视此《修心八颂》，尤其是我等大恩根本上师法王如意宝晋美彭措仁波切在所传讲的法要当中，把这部论放在了首要位置上。在我刚到学院时，曾听他老人家对僧众说："一个人如果想真的修行，首先要精通三部论典，即土美仁波切著的《佛子行三十七颂》，宗喀巴大师著的《三主要道颂》及朗日塘巴尊者著的《修心八颂》。"并规定常住五明佛学院的僧众必须背诵这三部论典。

1986年，法王如意宝和随行人员一起朝拜各大名寺。在道孚县格鲁派名寺"日塘寺"特别为寺中格西们讲解《修心八颂》时说："我们五明佛学院历来重视格鲁派和噶当派的论典。当年阿底峡尊者入藏时，有二十五位班智达随行，现恰好也有二十五位大堪布和我一起到各地朝拜，缘起非常好……"接着，法王令我们二十五位堪布共同背诵《修心八颂》和《三主要道颂》以供养该寺僧众。

迄今为止，法王如意宝已经为徒众传讲了十几次《修心八颂》，我自

己也是在法王处得到了此论的殊胜传承。

华智仁波切在著名的《大圆满龙钦心髓前行引导文》中讲述了一个关于《修心八颂》的公案：

曾经有一位噶当派的格西“恰格瓦”，从小就依止了众多善知识，精通五部大论，对新旧密法也相当娴熟，是位具有很高智慧的大格西。

一次，他到甲夏巴格西家中，看到枕边有一个小经筐，恰格瓦格西拿起来翻阅，当见到“亏损失败我取受，愿将胜利奉献他”的词句，顿时生起猛厉信心，甚觉稀有难得。于是问道：“这个法叫什么名字？在什么地方能得到这个法？”甲夏巴格西告诉他：“这是朗日塘巴尊者所造《修心八颂》中第五颂的后半偈，现在他还在世广转法轮，他是这个传承的源泉。”

恰格瓦格西立即动身，千里迢迢赶赴拉萨寻找朗日塘巴尊者。一路上经历了千辛万苦，到达拉萨后，他一边绕佛塔，一边打听消息。一天傍晚，从朗日方向来了一位癫病患者，恰格瓦格西向他打听朗日塘巴的消息，病人告诉他，朗日塘巴尊者刚刚圆寂了。恰格瓦格西非常难过，就问是谁继承了尊者的法位，病人说：“向雄巴格西和多德巴格西是尊者的两大弟子，但是他俩每天都在为谁做法主而争论。”此时恰格瓦格西深深感到失望。他觉得如果两位大弟子真有《修心八颂》的传承，肯定不会为谁当法主而争论的。于是放弃了去朗日寺的打算。

但实际上，两位大德并不是在争夺法主，而是在互相推让。向雄巴格西对多德巴格西说：“您年长请当法主，我会像恭敬朗日塘巴尊者那样恭敬您。”多德巴格西却说：“您年轻有为，智慧深广，持戒清净，应当做法主。”两位大德因为谦让而展开了“争论”。病人不知道原委，而使恰格瓦格西误会了。

后来恰格瓦格西听说霞洛瓦格西有真正的传承，于是就去依止了霞洛瓦格西。当时霞洛瓦格西非常出名，每天都不停地转法轮，随行弟子很多。

这样住了一段时间，关于修心方面的窍诀却一直没见传授。恰格瓦格西心不满足，对上师是否拥有此传承产生了怀疑。一次霞洛瓦格西在绕佛塔时，恰格瓦格西将自己的披单铺在上师经过的路上，请上师入座。上师说：“我没有在外面坐的习惯，绕完塔就回去了，你有什么事情就讲吧。”恰格瓦格西说：“我曾看见‘亏损失败我取受，愿将胜利奉献他’的句子，这个法到底殊胜不殊胜？”上师说：“这个法也殊胜，也不殊胜。如果想

要今生成佛，这个法殊胜无比；若不想今生成佛，这个法就不重要，也不殊胜了。”“请问您有这个法的传承吗？”上师答道：“我确实有此传承，这是我一生修法中最重要的一个法。”恰格瓦格西请求上师传授此法，上师说：“如果你能长久住在我身边，我也许会传给你。”于是恰格瓦格西在上师身边一住就是六年，终于得到了《修心八颂》的全部传承，并且一心专修，最后断尽了我执和我所执。

二、著者简述

噶当派格西朗日塘巴尊者（1054～1123年），是阿底峡尊者六大弟子中布朵瓦格西的两大弟子之一。往昔，朗日塘巴尊者曾经发愿：生生世世皆以比丘身来度化众生。为此，吉祥天女护法神也随之发愿：若朗日塘巴尊者生生世世现比丘相弘法利生，我也发愿生生世世护佑他完成度生的事业。以此因缘，朗日塘巴尊者的传承弟子，都有吉祥天女作为自己的护法神。

朗日塘巴尊者终生行持清净戒律，最初于寂静处修行了很长时间，后来摄受了众多弟子，为他们广转法轮，据说随行弟子有两千多人。尊者在朗日这个地方建立“朗日寺”，所以，人们都称他“朗日塘巴”。

朗日塘巴尊者终生不露笑脸。仅有一次，一只小老鼠偷取曼荼盘上的一块大松耳石时，因自力不足，就吱儿吱儿地唤来一只小老鼠，两只老鼠一推一拉搬走了松耳石。见此情景，朗日塘巴尊者才露出了一生中唯一的笑容。

因尊者成天黑沉着脸，众人称之为“黑脸朗日塘巴”。有弟子劝他不要老是沉着脸，尊者却说：“想到轮回中的痛苦，三界之内没有一个安乐之地，没有一个欢喜之处，我无论如何都笑不出来。”

华智仁波切曾说：“如果要观想修轮回痛苦，应该像朗日塘巴那样，时时刻刻观想轮回过患，从内心深处生起对轮回的无比厌离。”有关朗日塘巴尊者的传记，在《青史》中有较广的介绍。

三、题目

《修心八颂》不是一部完整的论典。按照从印度所传佛教经论的行文规则，论文开头有顶礼句，结尾有回向文，这是佛教三藏共同的特点。以

此特点不仅可以区分内教和外教的经论，也可以直接从顶礼句中分清经律论三藏，又能从顶礼句中知道作者所属教派，所依止的本尊等等。而《修心八颂》前无顶礼句，后无回向文，所以，可以推知这八颂可能是朗日塘巴尊者修行法要中的一个修心窍诀。

此中“修心”是指观修自己的心相续。华智仁波切说：“修心修心修自心，以四修法修心者，身口虽无造一善，亦除解道外无趋。”所以，修心法要是整个佛法中最重要的修法。

此八颂亦是八个法要，是大乘菩萨律仪中的修行窍诀，也是根据阿底峡尊者、布朵瓦格西的菩提心窍诀为基础而作的。八个颂词虽各成一体，然而次第分明，完整地形成了一个修心法要体系。

四、颂义

第一颂　恒怀珍爱

我于一切有情众，视之尤胜如意宝，
愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

每个真实的修道者，都应该具足这样的心愿。我将遍三界一切有情，流转轮回的无边众生，看做是比如意宝还殊胜的珍宝。因为，如意宝只能赐予我们暂时的利益——财物宝贝，却不能赐予我们最大的利益——究竟涅梁，而依靠众生这个唯一殊胜的福田，种下菩提的种子，我们就能收获世间的暂时安乐和出世间的究竟安乐之果实。

比如六度中的布施度，如果没有众生，就不会有布施的对境，我们也就没办法进行布施了；又比如持戒度，烦恼是因众生而起的，如果离开了人，又怎样以持戒来对治烦恼呢？再如忍辱度，寂天菩萨说：“无害忍不生。”如果没有众生的怨恨，就不会有所修的安忍，也就不能成就安忍的功德。依此类推，精进、禅定及智慧度，都需要依靠众生才能圆满。所以，如果没有众生，就不能成就六度万行，要想证得无上正等正觉，就只能成为一种奢望了。因此，我们在修行中，应该满足众生的愿望，包括暂时乃至究竟的愿望。在日常生活中，时时刻刻对众生怀着爱护珍惜的情意，这样的修行者才具足真正大慈大悲之心，这也是菩萨乘的精神——菩提心的真实显现。

往昔噶当派的大德们，如朗日塘巴尊者那样，具有高尚的品德，贤善的人格，这是当今修行大乘者所应努力学习的。否则，成佛做菩萨只能成为空话。如今社会，无论是学佛的人或不学佛的人，大都缺乏高尚的人格，更不用说大乘的大慈大悲心了。实在可怜！

在学佛人当中，有些在对待众生的态度上极不正确。他们一方面时常对众生发嗔恨心、生厌离心，把众生看成仇敌一般；另一方面又对诸佛菩萨心怀恭敬。寂天菩萨在《入菩萨行论》中说："敬佛不敬众，岂有经教言。"只恭敬佛菩萨不恭敬众生，佛法中哪里有这样的教言？寂天菩萨以反问的形式批评了我们这种不正确的行为。

实际上，对于"满众生愿，对众生恒常珍爱"这样的大事不能做到，虽然四处求学佛法，其修行也是绝对不会成功的。

佛经中有个公案说：往昔有父子二人，共同拥有一个如意宝。一天，父子二人到一个地方去，路途中父亲累了，想睡一会儿，临睡前对儿子说："你将如意宝收藏好，在我睡着以后，千万不要将如意宝给任何人。"父亲很快就睡着了。这时果然来了几个小偷问这小孩要如意宝，孩子说："父亲说了，如意宝不能给任何人。"小偷们于是拿了一些糖果给他，并说："这个如意宝对你没有什么用，糖果却可以马上吃，不如我们交换吧。"小孩终于把如意宝交了出去。

父亲醒来，听说儿子因为几个糖果已经把如意宝舍弃了，心里非常伤心与失望。

学佛也是如此，如果把最重要的地方舍弃了，虽然得到了一些微利，也没有多大利益。比如，平时见这个众生不好，那个众生不顺眼，对他们生起嗔恨，舍弃了菩提心，这样的所谓修行，最多只能得到小小的功德。

所以，我们应该多阅读噶当派以及古今中外的高僧大德传记，看他们是怎样对待众生的。以此可知，这一颂是修行大乘法门、利益众生最究竟、最殊胜的窍诀。

第二颂　思维卑劣

随处与谁为伴时，视己较诸众卑劣，
从心深处思利他，恒常尊他为最上。

这个教言告诫我们，无论在何时何地，与什么人的接触中，都要把自己看得比任何人都低微卑贱。在宗喀巴大师的《事师五十颂释》的顶礼句

中有“常住一切上，亦作有情仆”之句，这是赞扬文殊菩萨虽是诸佛之师，在一切有情之最上，却仍然像奴仆一样侍奉一切众生。这也是一切诸佛菩萨及高僧大德们共同的行为。他们早已具足了超离世间的功德，却又以奴仆的姿态服务于世间。正如无垢光尊者在《大圆满心性休息》中所说：“上师的证悟已远离了世俗凡情，却仍然随顺世间，随顺有情，为众生做利益之事。”

这些年来，我在其他大的方面没有做什么，但在翻译藏文经论方面也像一个仆人那样做事。愿以清净之心将所翻译的经论供养给求法的四众弟子。现已经翻译了不少，我打算继续在这方面精进努力。

这一颂主要讲要观自己的心，使它对任何众生不起骄慢。藏族有句谚语说：“在骄慢的山顶上存不住功德的泉水。”又，地藏王菩萨的大愿是：“地狱不空，誓不成佛，众生度尽，方证菩提。”地藏王菩萨如果不是把众生看成比自己高贵，就不可能发下这样的宏愿。如果像高高在上的皇帝一样，怎能圆满成就这样的甚深愿力呢？所以，我们在平时的为人处事中，一方面要对众生发大菩提心，一方面又要把自己看得比任何人都卑贱，从内心深处真实思维利他。在阿底峡尊者的一生中，有三大殊胜窍诀：第一是常观自心；第二是用正知正念来对治自心；第三是如果这样长期修行就能在自心中生起菩提心。《佛子行三十七颂》中也说：“总之何处行何事，当观自心何相状，恒发正知及正念，修利他是佛子行。”可以看出，阿底峡尊者和土美仁波切二尊者的意趣是完全相同的。

一心利他，才能将众生视为如意宝，如同恭敬诸佛菩萨和大恩上师一样，把众生恭为最上。

第三颂　疾断烦恼

一举一动观自心，正当烦恼初萌生，
危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。

在娑婆世界里，众生皆有烦恼。其根本来源，显密宗都有各自的说法。显宗认为，烦恼的根本是心所烦恼和无明；密续中说，彼心起二取之缘，即是微细业风或微细精血气能作三现迁移习气。因此，显密二宗在对治烦恼的方式上也有所不同，显教是将因转为道用；密宗是将果转为道用。但在这里不作广述。

显教中，阿底峡尊者承无著菩萨的意趣，而朗日塘巴尊者又继承阿底峡尊者的宗风。

阿底峡尊者说："求法若不对治烦恼，修行则成徒劳无益。"因此，我们求法修行的目的是对治烦恼。那么，我们应用什么样的方法来对治呢？这里，朗日塘巴尊者的窍诀是：于一举一动等四种威仪中观察自心。这个心是善，是恶，还是无记，如果是恶，则属于五毒烦恼里的哪一个？有来去，有形状，有颜色，有本体吗？……这样反反复复、仔仔细细地观察自己每一刹那的心相续，有智慧的人就能以正知正念来对治烦恼。若生起烦恼、恶念立即舍弃，并痛加忏悔。而没有智慧的人却正好相反，辨不清什么是善，什么是恶，甚至将善恶颠倒，更谈不上去对治烦恼了。

烦恼由心起，如果心不起烦恼，纵然遇到某些违缘，比如身体不适生病，也不会对自己产生什么危害。现代医学、生理学也认为，痛苦与快乐主要由精神所支配。如果精神快乐，身体感受痛苦的程度就会减少，如果心里痛苦，那么身体感受痛苦的程度就更增强了。

佛法认为，烦恼是自心习气的显现，通过对治可以完全消除。比如我们汉族四众弟子中，有的刚到学院时，个性刚强，烦恼粗重。通过一段时间的闻思修后，他们的人格逐渐变得善良，智慧逐渐增长，烦恼也随之减轻了。但在他们放松对治的时候，往昔的烦恼习气就又渐渐抬起头来了。他们再加以对治，这样久而久之，精进不懈，心就会逐渐调柔，也就将粗重的烦恼转为道用，这是每个修行人在修行过程中所现量体验到的。

"正当烦恼初萌生"一句，是讲当我们心里刚刚生起嗔恨时，必须立即觉察，并立即舍弃。如《佛子行三十七颂》云："烦恼串习则难治，念知士持对治剑，贪等烦恼初生时，铲除其是佛子行。"在烦恼刚刚生起之时。若不及时铲除，就会危及自己和他人。比如初遇怨敌之时，应该观想众生皆有佛性，而这个人也有，所以应该平等对待。如果初接触时不这样思维观想，等到双方争吵起来，正在火头上时，就根本无法以正知正念来对治了。法王如意宝也说："如果在烦恼刚生时没有对治，当它达到一定程度时，想对治就很困难了。"虽然在无上大圆满中讲"将烦恼转为道用……烦恼的本性即是菩提……一切都是清净等性"，但作为凡夫的我们，所看见的不清净显现，仍然是不清净的缘故。自己只能在心里愿能尽快得到将烦恼转为道用、证得等性的境界，而在行为上，仍然要从显宗的因位现行角度出发，来摧毁贪、嗔、痴、慢、嫉五毒烦恼。不然的话，刹那的

嗔心就可以毁掉自己往昔所积累的福报，自害害他。一时的贪心可使自己破戒，同时又毁了他人。

所以，应时常观察自心，时常呵斥自己的恶心。以前，噶当派的大德们生起恶念时，就不吃不喝，责骂自己，痛打自己，以此来对治烦恼。

这个窍诀看来简单，其实极其甚深。每一个修学大乘的人都应该依靠这个窍诀，时时刻刻从身、口、意三方面努力精进修学。

这里需特别强调的是，我们要注意观察自己的语言，不要讲他人过失。《佛子行三十七颂》中说："以惑宣说佛子过，以彼减弱自功德，故入大乘士之过，不宣说是佛子行。"如果说他人过失，就违犯了菩萨戒。我们这里大部分的人都受过菩萨戒，是发了大乘菩提心的修道者，他们的所作所为都可能是菩萨度化众生的善巧方便，所以，不能轻易妄加评论，说他们的过失。世尊曾说："除佛以外，很少有人能知众生根器。"如果自己是佛，可以直接去说别人的过失，但现在请大家问一下自已，我是否已成佛了？

也许有人会这样反问："堪布，您要我们不要说他人过失，为什么您天天在课堂上讲我们的过失？"这里有个开许处。以前，堪布门塞的根本上师，华智仁波切的再传弟子——一哦西阿琼堪布在讲经中，如果不高兴，就会将经夹、杯子等打在弟子的身上，常打得弟子流血不止，这种行为对金刚上师来说是开许的。而我每一天在讲你们过失的时候，一方面怕你们生烦恼，所以尽量少讲，或用比较婉转的方式来提醒你们；而另一方面又怕你们不能知道自己的过失，就不得不讲。这与你们说他人过失不同。十多年来，我从来没有因为在课堂上讲你们的过失而使师徒间产生任何矛盾。相反，使很多人认识到了自己的过失，调伏了自己的心相续。

而你们在下面说别人过失，既损了自己的善根，又使自己对他人的成见越来越深，障碍自己的修行，影响僧团的和合，于己于他都无利益。所以，在修心时，一言一行，所作所为，都必须要观察、逐渐调伏刚强的性格，使心相续逐渐柔和起来。

第四颂　愿惜此宝

秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦迫，
见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。

这一个修法极其殊胜。如果一个大乘行者没有具足这种功德，即生成

佛是不用说了，就连一般世间的成就也难如愿。因此，我们要重视这个大乘修法中的殊胜窍诀。

现在是末法时代，大多数众生的秉性都显得很恶劣、粗暴和横蛮。他们相续中充满了邪知、邪念和邪见。那么，我们应该怎样对待他们呢？如果因为众生秉性下劣而蔑视、厌烦，从而远离这些众生，显然是不对的。这些道理在《入行论》中有详细论述，你们可以参阅。

众生和佛在本性上、究竟实相上，虽然没有一点差别，然而，在显现上，众生被烦恼所逼迫，身心都不得自在。从而形成了这样恶劣的秉性。也就是说，众生是因为往昔无量劫以来，自己造了无数猛烈的罪业，被这些罪业所逼迫，没有自在，从而形成了极其恶劣的秉性。

然而，我们应该相信，大多数众生，尤其是信佛学佛者，都愿意制止自己的烦恼。但，强大的业力使这种美好愿望不能实现。比如嗔恨心大的人，深感嗔恨烦恼的痛苦，每当嗔恨心平息下去以后，他们心里都有份煎熬，有份挣扎，心灵极为不安。每次都想下次再不能这样了。但当一遇嗔境，就又旧病重犯，这样反反复复，受尽折磨。

因为无始以来业力所带来的果报，如果今生不以精进修持来断除烦恼，来世就会更加不自在，更可怜，更悲惨，最后终于堕入三趣，感受无穷无尽、不可思议的痛苦。

这个时代的大多数众生，因为身、心不自在的缘故，在任何地方，任何时候，甚至毫无理由地对众生做伤害。作为修行者的我们，自己的烦恼还没有断除，是一个受外境所转的凡夫，当然也会常受恶劣众生的伤害，遭受痛苦与不安。我们应该怎样对待这样的情况呢？应该按照这里的窍诀来对待。这一颂和第二颂有相似的地方，但这一颂更进一步讲述了更深一层的修行窍诀。

“见时如遇大宝藏”，虽然各种众生有贪心大的、嗔心大的、痴心大的、慢心大的以及疑心大的，但是，我们不能厌离远离他们。实际上，我们也不可能远离他们，这一点在第一颂当中曾经讲过了。《佛子行三十七颂》也说：“欲享善物之佛子，一切损害如宝藏，是故诸众无怨心，修忍辱是佛子行。”

每当众生损害我们时，不但不生厌离和嗔恨心，反而将他们当做大宝藏，这种窍诀口头讲起来容易，心里却很难这样观修，行为上就更难加以实施了。可是，我们必须要首先明白道理，然后渐渐地进行修持。凡事开

头难，等慢慢习惯也就成为自然。比如刚开始学电脑时，会被操纵电脑的复杂程序弄得晕头转向，但一旦熟练之后，电脑就会成为工作的一种方便。当我们开始修这窍诀时，也会觉得与自己很难适应，只要自己坚持修下去，依靠上师的加持，不断地磨炼，以后再和各种不同的人接触时，就可以运用自如了。

寂天菩萨说，假如他们害你时，一定要对他们生大悲心，如果不能生起大悲心，至少也不能生起嗔恨心。以前，仲敦巴尊者问阿底峡尊者："如果人打我、骂我、杀我的时候，我应该怎么办？"尊者的回答和后来土美仁波切对此所作的回答在意义上颇为相似，即"吾虽无有少罪过，何者欲断吾之头，然以悲心其诸罪，自身代受佛子行"。

青海省有位著名的喇嘛嘎秋仁波切（至今仍健在），在文革期间受到了批斗，在每一次被押至会场之前，就开始发心："今天我要为度化无量无边的众生而发心修安忍波罗蜜多。"并称这是"发心殊胜"。批斗开始了，人们打他、污辱他、诽谤他，而他安住于无缘空性中修安忍波罗蜜多，他称这是"正行殊胜"。最后批斗结束，他默默地念回向文："将此功德回向给所有打骂我的人，也回向给一切众生。"并称这是"回向殊胜"。文革结束，宗教政策恢复了，许多当年曾经批斗过他的人，来嘎秋仁波切面前请求忏悔，但他平淡地说："你们没什么可忏悔的，如果不是因为你们，我就无法修安忍，这是个殊胜的方便。我现在一点也不恨你们，相反，你们大家是有功德的，请不要做什么忏悔了。"这就是大乘菩萨与众不同的道德与风范！

实际上，害我的人真和如意宝一样，是成佛不可缺少的助缘。佛曾说，只有能安忍的人才是真正的佛子。无论是在《入行论》、《佛子行三十七颂》还是在《修心八颂》当中，都为大乘行者树立了如是相同的标准。所以，我们面对怨敌，应该像报答大恩上师那样去报答他们。因为对于我们修忍辱度的大乘人来说，怨敌就是无穷无尽的宝藏，所以说要"愿恒惜此难得宝"。

第五颂　自受亏损

他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，
亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。

恰格瓦格西为求这一颂的后两句，依止霞洛瓦上师六年之后，才得到

了传承。他一生依止修行，最后断尽了我执及我所执。

现在在座的人当中，尤其是刚到学院的居士们，一到学院就立即得了《修心八颂》的全部传承，希望能够珍惜！

这一颂从字面上看很容易懂，然而内涵非常深广奥秘。行者如果能一直认真精进地修持，必定能够断尽一切我执，达到极高的境界。

颂词中讲，他人出于嫉妒、贪欲、嗔恚、愚昧以及粗心大意等一切不清净的发心来非理辱骂、诽谤我等，等字句包括我的金刚上师、金刚道友以及父母亲朋等人。诽谤分两种，一是“非理诽谤”，二是“合理诽谤”，比如说，我本来戒律很清净，但别人说我戒律不清净，又比如，我本来没有偷东西，而被人指责做了偷盗行为，这些都属于“非理诽谤”，再比如，我本来不是外道，别人说我是外道，如是等等。凡是不符合事实的诽谤是“非理诽谤”，符合事实的诽谤是“合理诽谤”。

一般人对“合理诽谤”还稍微能够承受，而对“非理诽谤”就简直难以承受了。“文革”的时候我还很小，当时，有很多人被戴上了“四类分子”的帽子。听说我的一位亲戚一下戴了三顶帽子，我非常想看看他戴的什么帽子。结果，在一次批斗会上，看到他和一些人并排站在台上，我却连一顶帽子都没有看到……这也算是一种“非理诽谤”吧。

一般人都把诽谤自己的人看成是自己最大的仇人，但对于我们修学大乘法的人来说，诽谤辱骂等恰似如意宝一样，是生功德的宝藏，是迅速成佛的良机。布朵瓦格西曾说：“别人诽谤你，是对你最大的恩惠。”我们应该观察自己的相续中是否能生起这样的心念。再深一层说，在修大乘的菩提道上，连自己的妻子儿女、自己的身体都要布施给一切众生，那么，这点诽谤辱骂又算得了什么呢？

曾经有位大德，因为他人的嫉妒而入狱多年。他说：“这是我的业力。”而甘受其报。再比如我们大家都很熟悉的米拉日巴尊者，晚年时，一位格西因为嫉妒将毒菜送给他吃，尊者观一切如梦如幻，坦然服下……这些都是大乘行者所应具有的珍贵品质，是将烦恼转为道用的具体表现。

遗憾的是，现在大多数的修行人我执太重，对待他人几乎已经达到了寸步不让的地步，这样的修行岂不是“南辕北辙”吗？又有一些人，外表闭关多年，出关后，稍遇违缘就大发嗔心，这样，即使一辈子住山也没有多大益处。萨迦班智达在《格言宝藏论》中说：“恶人住林亦粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯顺。”学佛者应该具足善良

的人格，在此基础上进行修行，才能有所成就。

藏族有句谚语的意思是说，在平时，肚子吃得饱饱地晒着太阳，一切顺缘都具足的时候，大家都没有什么烦恼，像个好修行人，而一旦缺食少穿，打雷下雨，遇到一些违缘的时候，他们的修行就无影无踪了，这种情况在修行人当中经常出现。要对治这样的违缘，应该常常观清净心，观一切都如梦如幻，观一切众生都具有如来的本性。现在，因受业力的支配来伤害我，确实是不得已，如同病人本不愿意生病，但不得已生病一样。所以，我应该对他们生起大悲怜悯之心。心中一想开，就比较容易忍受别人的伤害了。接着再观想一切显现都可以用来转为道用，增上自己的修证功德，进而对众生生起感恩报恩之心。

世人常说“吃小亏占大便宜”，“失败是成功之母”。从世间人的角度看来，我们可以在吃亏失败的过程中总结出经验教训，以便在将来得到更大的利益和胜利。从佛法的角度来看，为了究竟成佛，首先要将一切安乐送给他人；这样才可以得到最大的佛果。法王如意宝在“胜利道歌天鼓妙音”中说：“究竟虽欲自利者，暂时利他乃窍诀。”因此，我们应该毫不犹豫地承担他人的一切过失、亏损及痛苦，而将福德、安乐、胜利奉献给他人。

这个窍诀非常甚深，本想多讲一些，但是很惭愧，我自己没有这样的修持，只是稍稍有些体会和经验，依靠这个，我再给你们稍讲一点。比如我们在日常生活中，如果经常看他人的过失，久而久之，就会觉得世界上没有一个善良的人。而经常看他人的功德，常常思维他人对自己的恩德，习惯了，就会对人人都生起感恩之心。如同有眼病的人见到雪山是黄色，而没有眼病的人看雪山却是白色，如是一切都是自心所产生。了知这个以后，我们就应该把它融入到修行当中去。炉霍县多芒寺中有一位那西堪布，他看任何人都是好人，从来不看他人的缺点。即便是看到了，他都说：“不能说他人的过失，这也许是佛菩萨的度生方便，有不共同的密意。”所以，他从来不与他人争辩是非。

俗话说：人往高处走，水往低处流。修道中的高处就是前面所讲大德们的行为，这一点与世间恰恰相反。应将世间所有的痛苦、亏损、失败归于自己，将一切胜利、安乐奉献给他人。而不能开始像菩萨，中间是凡夫，最后成魔王，我执膨胀，堕入恶趣。

这个窍诀词句简单，意义深奥。为了使大家加深理解，我加了一些教

证和公案。真正要圆满修持《修心八颂》，只有一地或八地以上的菩萨才行。不过，我们可以作相似的修持，依照这个窍诀、上师的加持，在心地上多下功夫，渐渐就能趣入这样的境界。

第六颂　视害为师

吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望，
彼虽非理妄加害，愿视彼为善知识。

《修心八颂》对修学显密教法都有很大利益。因几位弟子的祈请，这次讲了这部论典，我非常感谢他们。相信这部法会对我们中的绝大多数人今后的修行、做人方面都有一定的帮助。

如果修行和做人不能相应，哪怕是在山上闭关多年，“修行很好”，但下山之后还是不能与人相处，遇到违缘，自己没有办法遣除。这样做，一方面使他人对佛法不起信心，另一方面也容易使自己一再遭受挫折而退失修道之心。我们在座的人中不敢说没有菩萨，但差不多都显现的是凡夫形相。我们生活在这样一个娑婆世界里是非常可怜的。在学院里，你们中的大多数人都信仰三宝和因果，所以要比一般人好得多。而回到大城市里，你周围的人都不知因果取舍，不信仰三宝。在这种恶劣环境中，你们一定要牢记此中所讲的窍诀，一遇到烦恼之时，就立刻用窍诀去把自己的烦恼调伏，犹如战场上的勇士，一遇到敌人就会迅速抽出武器来把敌人消灭掉一样。

以前噶当派的大德们，尤其重视第五颂的后两句。我们如果把这两句抄下来贴在家里明显的地方，时常警策自己，相信会对自己的修行有所帮助。

过去我在读师范学院时，很喜欢将与自己相应的格言、警句贴在自己宿舍的墙上，在出门或在吃饭之前都先看一看，结果对自己的道德修养、完善人格都起了一些帮助作用。比如“不因称赞而高兴，不因辱骂而悲伤，善持自之功德者，此乃正士之法相”等等，经常看这些，才知道自己做人很差。

我们如果仅仅只懂一点道理，相似而行或者甚至连道理也不懂，每天只念心咒、观明点、办个皈依证，就自以为是个佛教徒了，我们的这种行为对自己的相续不可能有真实的利益。从噶当派大德的传记中，我们看到

他们的心是如何的善良，行为是如何的清净。相反，我们看看自己又是怎样的呢？希望大家多看看他们的传记，以增加自己修法的信心，精进努力，使自己走到修心的轨道上来。

修行好的人，对整个社会都有利。所以，如果佛教教育深入每个人的心中，那么，整个国家的社会道德都会随之而提高。目前，很多学佛的人还没有这样的能力，但希望在以后有能力的时候，能将整个社会的道德、做人的标准扭转到佛法上来，使人们尽量不造恶业，多做善事，懂得取舍因果等。因此，修学佛法对社会文明和世界和平都有重大深远的意义。

现在开始讲第六颂。以前，自己对他人无论在人力、财力，或者在修学佛法上都给予过种种帮助，心中对此人寄予厚望，愿他不负所望。但是，他不知报恩，反而以种种不应理的方式加害于我，正如麦彭仁波切在《释迦佛传记》中讲的，佛陀在因地修安忍度时，曾冒着生命危险救了他人，此人不但不知报恩，反而伤害他一样。现在社会上的这种事情随处可见，对此，我们应该抱着什么样的态度去对待这些人呢？应该把这些人看成是善知识，观成与自己的金刚上师无二无别，这才是真正的修行！

对大多数人来说，这是很难做到的。虽然这样，我们也应该观修安忍，尽量地去实行，这时如果生起嗔恨心，那就是假修行！

将伤害自己的人观成与自己的上师一样，这对我们来说也是很难做到的。不过在几年前，我从印度请回的一尊文殊菩萨像，不幸被一个熟悉我的人偷偷拿走了。本来我从小就对文殊菩萨有极大的信心，从印度回来经过香港海关时也费了好大的周折，准备好好地供养，把它做我的皈依境。这尊佛像具有无比的加持力，如果有人哪怕出几百万我也不会卖——自己对文殊菩萨太执著了。后来管家知道了这件事，问我要不要调查，或者请公安局帮忙。我大致知道偷者是谁，因此，如请公安局帮忙的话，找回佛像也并不算难。不过我当时想：如果追究起来，那就谁都会知道偷佛像的人是谁了。本来佛像是用来利益众生的，如果因此使这个小偷烦恼了，就不如悄悄送给他算了，何况这也是我修安忍的最好机会。于是我谢绝了管家们的好意，这件事就此了结了。

如果在无缘无故受到别人伤害时，自己不但不嗔恨，反而对他生起大悲心，并把自己的一切善根都回向给他，将他观为善知识，那才是真正的修行人。如果人家拿了你的东西，你就恨得咬牙切齿，大发雷霆，那就不是真修行人，也就离菩萨道越来越远了……

如今，我们遇上违缘的时候很多，应该好好把握住每一个修安忍的机会。《佛子行三十七颂》中说："吾以如子护养人，彼若视我如冤仇，犹如母对重病儿，倍悲愍是佛子行。"这是我们所应具足的最基本的修行态度。

第七颂　暗取他苦

无论直接与间接，愿献利乐于慈母，
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。

这一颂讲了菩提道中最殊胜的窍诀。无论是显宗还是密宗，凡是大乘学人都要修持这个窍诀，如果做不到这点，就不要说自己是大乘修行人了。

《释迦佛传·白莲花论》中讲了释迦佛如何在千百劫中舍弃我执，饶益众生的事业。我们也应该追随佛陀的足迹，这一点是应该认真加以思考的。

朗日塘巴尊者的《修心八颂》，内容上简单易懂，而真正行持起来的确是难上难。现在我们已经得到了这个窍诀，以后就要在日常生活中尽量去运用。特别是新来的居士，昨天我说要传你们一个殊胜的窍诀，就是这个《修心八颂》里的第七、第八两颂。如果这个窍诀修不起来，那我不管怎样传大圆满，你们无论怎样修大圆满，都将成为徒劳之举，毫无意义。所以，你们一定要对这个法生起信心，修习菩提心行中自他交换的窍诀！

学大乘者，应该在修学菩提心的基础上多祈祷上师，多祈祷法王如意宝，但对我不要祈祷。虽然，以种种因缘，法王如意宝为我作了一个请求住世的祈祷文，但我是凡夫，没有什么加持力。如果只在心里对我恭敬也是应理的，不论从世间从出世间法上讲都是如此。因为十多年来，法王如意宝的所有密法、灌顶、传承几乎都是我为你们翻译传授的。但是，如果对我祈祷，我就承受不起了。你们当中有不少高僧大德和大菩萨，菩萨对凡夫祈祷是从古到今都没有过的现象。所以，请每天多对法王如意宝祈祷，自然而然，上师的加持就会融入自己的心间。这样，无论显密的法要都能通达，诸法的一切显现都有能力转为道用，使自然觉性呈现于心中。如果没有上师的加持而又想证悟本来觉性，这是不可能的。

法王如意宝在传授《文殊大圆满》时说："你们在文殊菩萨和根本上师无二无别中祈祷，就一定能证悟大圆满。"

这个修法的殊胜，在于将自己的安乐和他人的痛苦进行交换。这里的

自他交换与第五颂的交换略有不同。第五颂是讲菩提心里的自他交换，这里是四无量心中的自他交换法要。四无量心是菩提心的基础，我们如果打好这个基础，其他的法要就容易修起来了。

《佛子行三十七颂》中说："无始以来慈我者，诸母若苦我何乐，是故为度诸有情，发菩提心佛子行。"无始来的有情都做过我的母亲，在当我母亲的时候是那样慈悲地对待我，和这一世的母亲一样，宁可自己挨饿，也要让孩子吃饱。孩子生病了，母亲茶饭不思，甚至如果可能的话，她情愿用自己的生命换来孩子的病愈。不仅人道的母亲是这样，在傍生中，连老虎狮子这样凶猛的野兽对自己的儿女也是满怀慈爱的。《大圆满龙钦心髓前行引导文》中，对此有详细论述。

既然每一个众生都做过我的父母，他们现在仍然沉溺在轮回当中，甚至在地狱中被极难忍受的痛苦所逼迫，而作为儿女的我们，只求个人的安乐。像小乘人那样只求自己的解脱，于心何忍？这样的修行又有什么意义呢？所以，我们应当以最猛厉的大悲心来将我所有的安乐，无论是直接还是间接的安乐，一点不保留地奉献给一切慈母。如果我们现在不具足这样的能力，那就要发愿将自己的所有安乐都回向给无始以来的母亲——一切众生。并发愿尽我的一切力量来饶益他们，这是一种间接奉献。什么是直接奉献呢？我觉得放生就是直接饶益众生，这在《放生功德甘露妙雨》一文中已经做了论述。现在《放生功德甘露妙雨》在全国各地乃至在世界上的影响极不可思议，使无数即将被屠杀的有情从屠刀下被解救了出来。在这个时期出现了很多瑞相。我想这篇文章有可能是诸佛菩萨以无尽的大悲智力所幻化出来的度生方便——一本小小的册子已经解救了无量众生的生命。

现在是真正已经到以放生度化众生的时代了。因此，我们每个人不仅自己应该去放生，更应该劝他人也多做放生。出家人中，有人经常几亿几亿地放生，他们的功德确实不可思议，未来的果报也是不可思议的。放生和做其他的善法不同，做其他的善法，若发心不清净则果报极小。但放生却不同了，虽然以不清净心，甚至以邪见来放生，这种果报也是不虚的。关于这一点，有许多教证可以说明，大家可以参考《放生功德甘露妙雨》。放生是直接饶益有情，我们学院每一年都在放生，愿能够一年比一年放得多。

我们无始以来的母亲，正在三界轮回中遭受无量的痛苦，我愿以隐藏的方式暗暗地承受他们的一切痛苦，并默默地把自己的一切安乐都供献给

他们。法王如意宝说，如果能直接将安乐给他人，是最好的，如果做不到的话，就要发愿将自己的所有安乐供献给众生，而一切众生的所有痛苦让我一人来承受。这样逐渐修持，达到一定的时候，自己就能直接承受众生痛苦，直接赐予众生安乐了。

第八颂　诸法如幻

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

这是六度中智慧度的修法，愿过去、现在和未来中我的一切所作所为，都不被世间八法、名闻利养所垢染。如果我们的心被世间八法染污了，虽然修了善法，它的果报也不殊胜。反之，远离世间八法的善根才是大乘般若所摄的善法。

世人对世间八法不愿远离，所以就得不到真正究竟的智慧，也就不可能得到究竟的解脱了。我们这里的很多修行人默默无闻地闻思修行，勤勤恳恳地为三宝做事情，不为名闻，不求利养，说明他们已经知道了世间八法的危害，而在开始远离它们。又有些人生来喜欢荣誉，宣传自我，说明他的修行还差得很远，需要进一步认识世间八法的危害，调正目标，加倍精进才是！

从前有位噶当派的大德，一次有施主准备来看他，于是他打扫经堂，装饰佛像，但当他观察自己的发心不清净时，立刻将炉灰撒在了供品上。后来，哲巴仁波切感叹他说撒这把灰的功德太大了……因为他已经摧毁了对世间八法的耽著，更因为他已经见到了一切诸法如梦如幻，一切诸法没有实有的自性存在。

如果以《佛子行三十七颂》的窍诀来说，就是“会遇悦意之境时，当视犹如夏时虹，虽然美妙然无实，断除贪执佛子行”，及“诸苦犹如梦失子，实执幻相极劳累，是故会遇违缘时，视为幻境佛子行”。当我们生起贪嗔等烦恼时，要直接地观察烦恼的本性，才不会被外表的现相所迷惑，没有束缚而解脱。

这一颂是从最高的角度来谈修行。在无上大圆满《虚幻休息》中所讲的就是这个内容。如果知道诸法如梦如幻的道理，我们得到这个人身，也就算有意义了。

五、回向善根

这八个颂词对于不以修行为主的人，或者是刚刚开始初学者来说，好像非常简单，然而，对真正的修行人来说，仅仅修持其中一颂也有很大的意义，甚至终生只修持一颂或半偈也能够成就。如果不修行，那么，虽然已经通达了所有佛法中的八万四千法门、三藏十二部经等，也不会对自相续有什么利益。

在我们这个经堂里，有种种不同的根基。有些人听了《修心八颂》以后，得到了很大利益，有些人仅仅得到了一个传承，还有些人觉得无所谓……现在，我们得到了宝贵人身，又遇到了这样甚深微妙的法要，所以，你们要依靠这个《修心八颂》好好地修行。最后，将讲闻《修心八颂》的所有善根都回向给一切众生。

后 记

此《修心八颂》略释是索达吉堪布于五明佛学院为汉族四众弟子传讲时，由其弟子以录音整理而成。其中难免有误之处，在此诚心忏悔。若有功德，回向众生，愿皆能断除我执而证得无上菩提果。

四川色达喇荣五明佛学院

[注] 本书第六章中的《修心八颂》采用的是美国法师图丹·却准的译文，在字句上与本附录有所不同，读者可以比较阅读。

[General Information]
书名=图解慈悲心　改变人生从学会爱开始
作者=蓝梅著
页数=318
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2009.05
SS号=12232942
DX号=000006719943
url=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006719943&d=80BDD3B3D94DAA3DFD5B9A16D41B3D4C&fenlei=0212&sw=%CD%BC%BD%E2%B4%C8%B1%AF%D0%C4