图解

佛法中的心理疗法

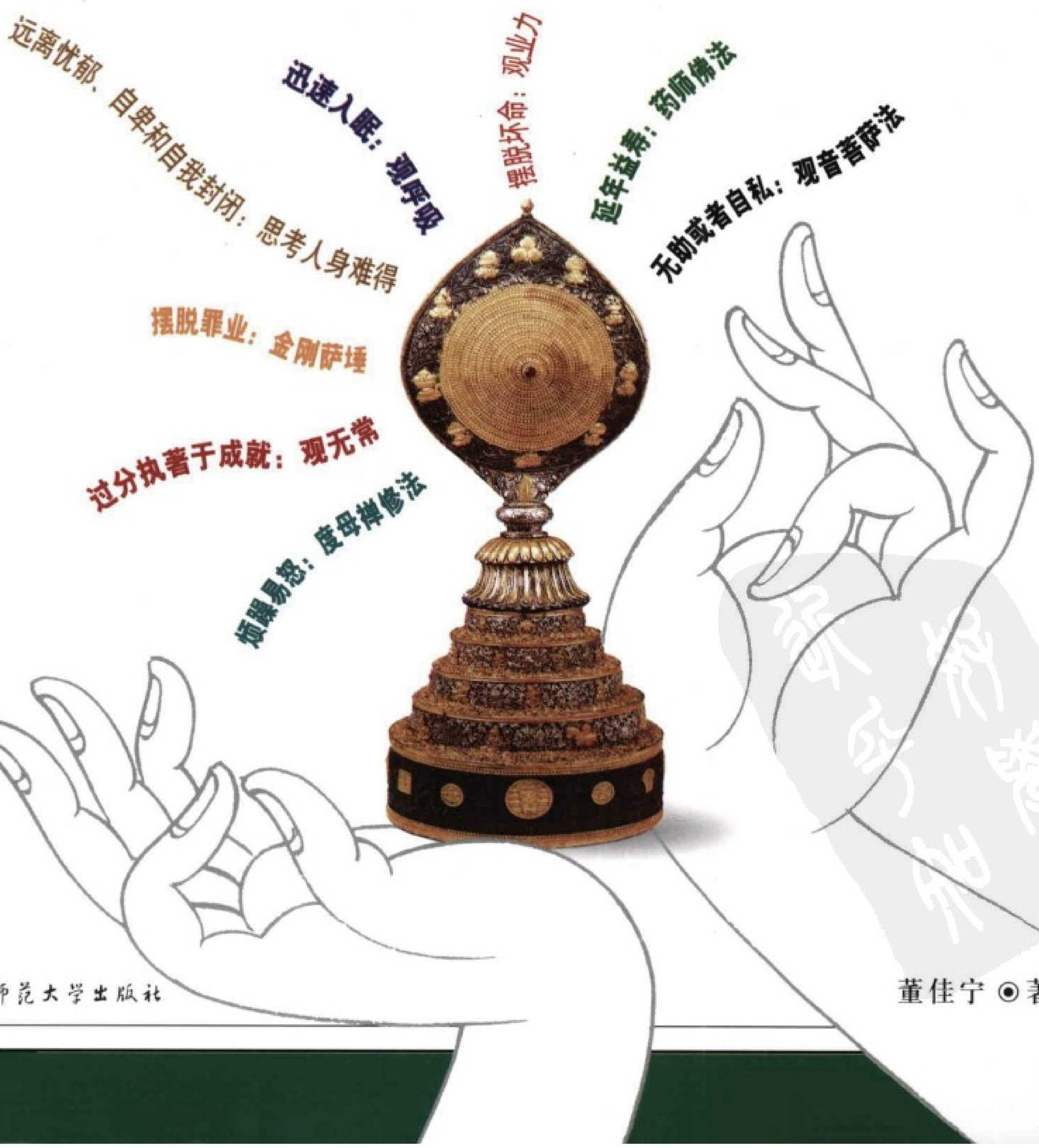
修心坊 01

# 禅修

## 静心、制怒、化解焦虑的真正法门

培养定力和慈悲心，获得快乐、回报世界

帮助你舒缓压力，使你变得祥和清静




陕西师范大学出版社

董佳宁◉著

紫圖書館 0670
修 心 坊 001

# 关于本书

禅修的意思是“心灵的培育”，是佛教传承的重要修行体系。近几十年来，禅修受到了西方国家人们的重视，引发了持续不断的学习热潮。经过与西方心理治疗方法结合与改良后的禅修，又重新传入亚洲，并风靡日本、印度等国家。禅修之所以在现代社会重新得到关注，在于它给现代人提供了一种抚慰心灵、平复不安情绪的方法。通过禅修，我们可以摆脱痛苦、悲哀、愤怒、妒忌、沮丧等扰人的情绪，改变如易怒、暴躁、自卑等不好的品性，保持一个良好的心态来面对生活中遇到的问题。

本书以渊源流长的佛教修行法门为基础，结合现代人的心理诉求，给读者提供了一套系统修心方法。全书语言通俗易懂，并配以简洁明了、寓意深刻的图解。从止禅到观禅，从观呼吸到观想诸佛，每一种方法都会给你心灵的启迪，一步一步带你回归清明自性，寻到轻松自在的快乐。

## 找出最适合你的禅修法

- ⊙ 让你迅速入眠的禅修法：观呼吸
- ⊙ 延年益寿的无价禅修：药师佛法
- ⊙ 摆脱罪业的忏悔法：金刚萨埵
- ⊙ 烦躁易怒的人：度母禅修法
- ⊙ 过分执著于成就的人：观无常
- ⊙ 远离忧郁、自卑和自我封闭：思考人身难得
- ⊙ 想摆脱坏命的人：观业力
- ⊙ 无助或者自私的人：观音菩萨法

精彩内页




ISBN 978-7-5613-4156-8
9 787561 341568 >
定价：68元
建议上架类别：图解类

**图书在版编目（CIP）数据**

图解禅修／董佳宁著．

—西安：陕西师范大学出版社，2008.12

ISBN 978-7-5613-4156-8

Ⅰ.图… Ⅱ.董…

Ⅲ.禅宗－图解 Ⅳ.B946.5-64

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2008）第 194907 号

图书代号：SK8N1280

图解经典 系列

项目创意／设计制作／紫图圖書 ZITO®

插画／ 蓝鸟工作室

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。

# 图解禅修

董佳宁／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／北京市兆成印刷有限责任公司

版次／2009 年 1 月第 1 版

2009 年 1 月第 1 次印刷

开本／787 毫米×1092 毫米 1/16 20 印张

字数／160 千

书号／ISBN 978-7-5613-4156-8

定价／68.00 元

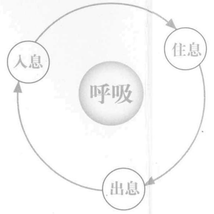
如有印装质量问题，请寄回印刷厂调换

## 禅修方法一览

禅修就是训练心智的方法，让我们了解快乐的真谛，找到快乐的源泉，培养快乐的行止。在佛教经典中，有各种修行方法，无不以获得最终的证悟为目标。对我们来说，证悟就是去除我们心中的一切烦恼，获得真正的满足和快乐。

## 一、观心的禅修





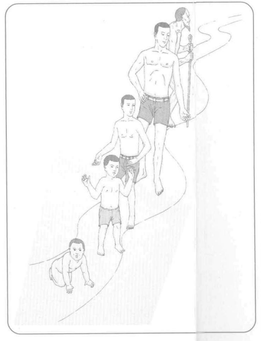

**观呼吸**

观呼吸是最为常见、最易入门的方法，因为每个人都在呼吸。



**观心之明性**

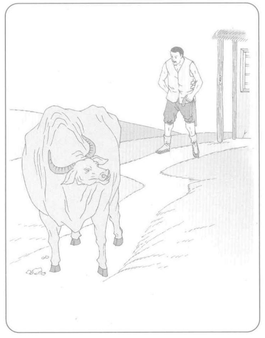
拂去心上之尘，让其回归清明的本性，观心之明性就是一个去污的过程。



**观心之连续性**

心如河流之水，念念不息，过去、现在和未来的心念意识因果相继。

## 二、分析式禅修



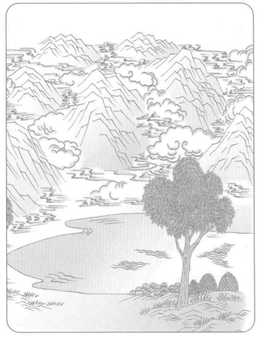
**对空性的禅修**

万物种种特质皆因我执而生，了悟空性，一切问题都可化解。



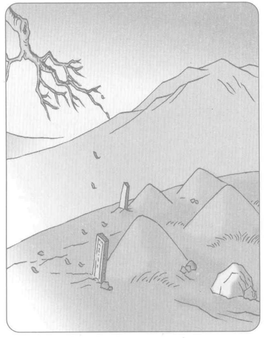
**珍惜人身的禅修**

人身难得，生而为人，我们才有了悟快乐、获得快乐的根本。



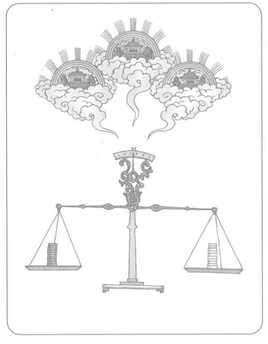
**观无常的禅修**

世间没有永恒，一切都在刹那生灭变化，接受无常便可减灭痛苦。



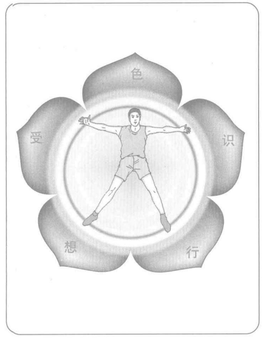
**对死亡的禅修**

生老病死，人之常情，对死亡的禅修是为了对治恐惧、不甘和痛苦的情绪。



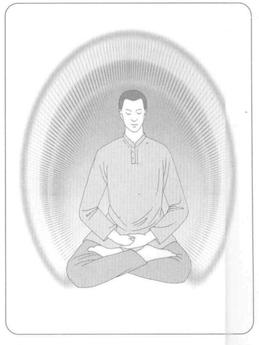
**对业力的禅修**

因果业力是佛教最重要的命题之一，现世的痛苦便来源于过去的恶业。



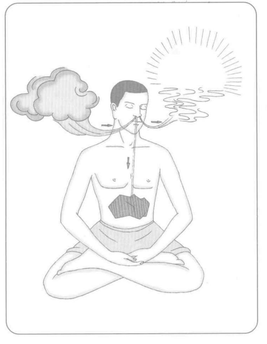

**对苦的禅修**

佛陀初次传法讲的便是苦，人生无不苦，了解苦才能对其进行对治。



**培养慈爱的禅修**

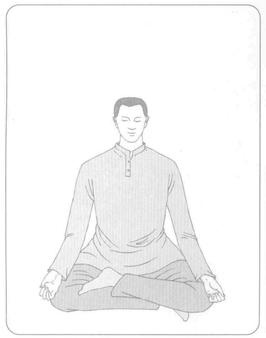
慈爱之心指的是一种希望他人能够快乐的心，这是心的一种自然特质。



**培养慈悲的禅修**

我们都生有一颗慈悲之心，都会给弱者给予同情悲悯之情，我们修行的目的是要将慈悲心扩展到众生身上。

## 三、观想式禅修



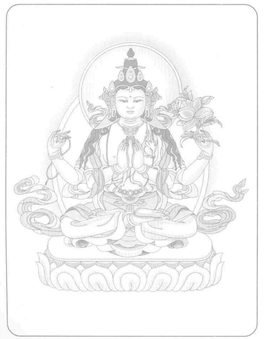
**对光的观想**

在光明与黑暗之间，我们会直觉得将光明视做正面的力量，因此光是一个很好的观想对象。



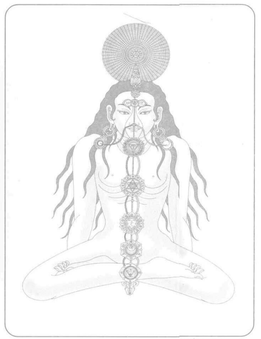
**观想度母**

佛教认为，度母能够消除一切灾难、满足一切愿求、增长一切功德、断除一切业障。



**观音菩萨慈悲观修法**

四臂观音是藏传佛教大悲观音的主尊，代表大悲、大智、大力，是修行者必修的法门。



**拙火法**

拙火是我们体内与生俱来的力量，修炼拙火法同样可净除身、语、意三方面的恶业。

## 四、其他禅修方法



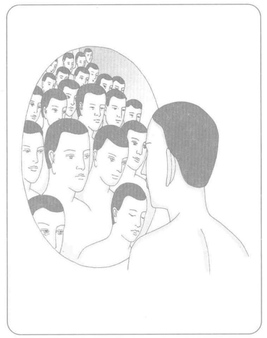
**观想佛陀**

佛陀向我们示范了证悟的过程，他的一生就是活生生的教材。观想佛陀可让我们认识自有的佛性。



**药师佛禅修法**

药师佛禅修法如同心理疗法一样，通过观想来减轻自己或他人的病痛。



**修心八颂的禅修法**

修心八颂的禅修是培养利他之心的修行，去除负面情绪，培养真正的慈爱和悲悯。



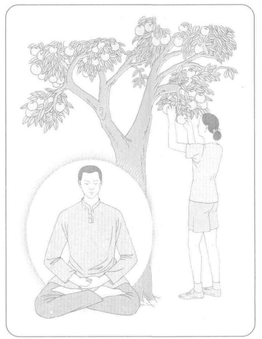
**度母禅修法**

度母代表了所有得证者的善巧事业，度母禅修法就是让我们敞开心胸，接受度母的力量的修行方法。



**金刚萨埵忏罪法**

我们所造作的业无时无刻不在增长，金刚萨埵忏罪法就是用于消除业障的方法。



**大乘八戒**

要消除精神领悟上的障碍，最有效的方式就是守戒，从而使我们的心得以清净无污。



**三十五佛礼忏法**

三十五佛礼忏法是众多净化恶业的方法中最有效的修行方法之一。

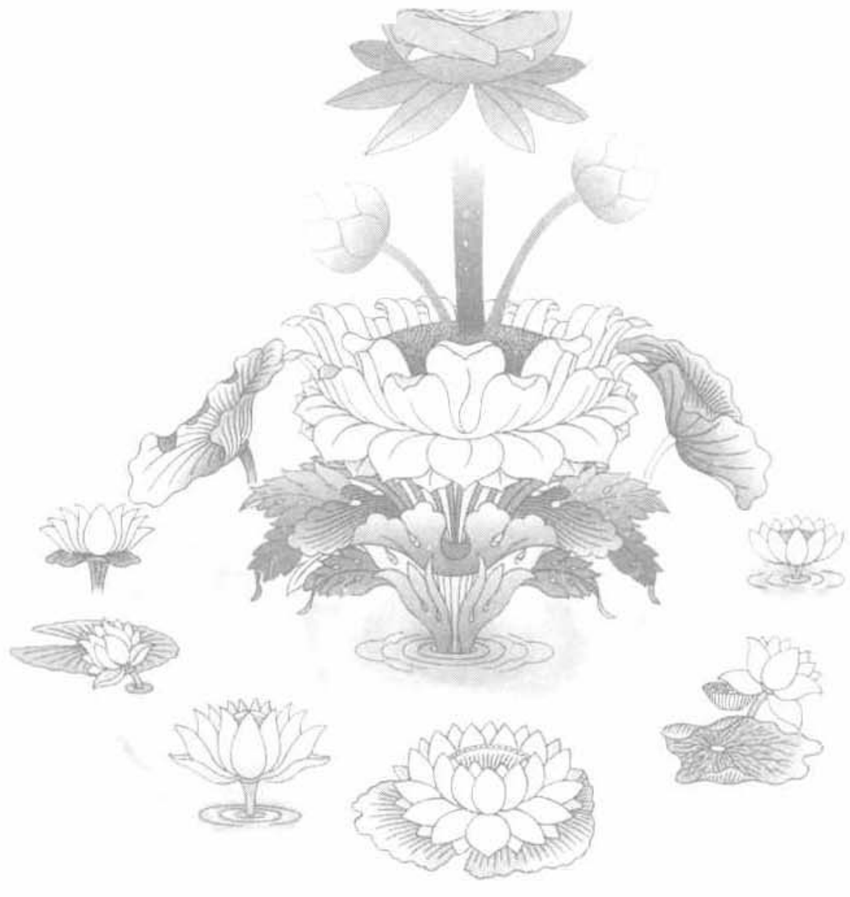
修心坊01

# 佛法中的心理疗法

# 图解禅修

## 静心、制怒、化解焦虑的真正法门

董佳宁／著



陕西师范大学出版社

# 养身修心的法宝

近年来，欧美一些发达国家的人们开始对东方宗教产生出浓厚的兴趣，基于人们对心理治疗的重视，禅修这项来自古老的东方世界的修行方法也被挖掘出来，在西方世界引起一阵学习禅修的热潮。人们逐渐发现，禅修并非是古老的迷信行为，也不是只有那些深山老林中的隐士从事的活动，而是一种与心理学颇有相似之处的养心方法。

禅修是佛教重要的修行法门之一，也是中国传统养身修心的方法，对中国文化有着深远的影响。“禅”这个字可以解释为“静虑”，“禅修”指的是心智的培育和发展。通过禅修，人们的智慧得到启发，从而“明心见性”，最终拥有如实地知见一切事物本性的最高智慧，达到佛教所说的“证悟涅槃”的境界。

当然，对于一般人来说，这样的目标听起来似乎太过遥远。那么我们可以换一种说法，禅修能给我们带来的是心灵的平静安详，让我们知道自己真正想要的是什么，从而培养正确的人生态度，踏上通往快乐的旅途。说的再实际一些，禅修可以让我们摆脱痛苦、悲哀、愤怒、妒忌、沮丧等扰人的情绪，改变如易怒、暴躁、自卑等不好的品性，保持一个良好的心态来面对生活中遇到的问题。所谓智者，就是不以物喜，不以己悲，能如实了解事物的真相的人。时刻觉知自己的内心，爱己爱人，这是一种卓绝的人生态度，也是佛教所说的慈悲之心：“愿众生都能远离痛苦，获得快乐自在”。

佛教的禅修促成修行者洞悉世间无常、苦及无我的真相，因而得到心灵的净化和智慧的生起。对现代人来说，这意味着通过对自我的觉察，激励人们发现自己内心的能量，从而摆脱受现实所困而来的痛苦，真正感受来自内心的满足和快乐。在禅修的过程中，人们可以了解自己内心当下的感受，开放地客观地注意眼前的一切事物，了知内心的感受和思想，这就是洞察人生的一种智慧。禅修的心智训练可以帮助人们清晰地思考，深入地理解，达成精神的平衡及宁静。因此，

对处于纷杂繁复的物质世界中的现代人，禅修是一种颇有意义的心理疗方。

人人都想要快乐，不想要痛苦，趋吉避祸的心理让人们迷失方向。这都源于我们执著贪恋的内心。而禅修提供的就是让我们脱离紧张忙碌的城市生活，不再对这个世界进行无休无止的抱怨的方法。人们不必再带着面具自欺欺人地生活，也不会因为人事沧桑、世事无常而让情绪失去控制。人们了知事物的本性和自己内心的状态，心就不会那么容易地失去控制。通过修行最终如释重负地走出痛苦，寻到轻松自在的快乐。

另外，与现代心理学研究相一致，心境的改变不仅是治疗心理疾病的关键，还对身体的健康状态有着不可忽视的影响。禅修虽然是一种内心的修持，但也可达到影响生理健康的效应。如它可使放松神经，控制或降低血压，通过制止因紧张而导致的精力浪费而使我们充满活力，从而达到保持身心健康的目的。

本书是一本指导性非常强的禅修入门手册，首先，全书用清新流畅的语言，由浅入深地解读古老的禅修法门，不仅可让初学者按本书所述一步一步开始学习禅修，其中掺入的现代理念也会给对禅修有所了解的人带来启示和帮助。其次，本书没有隐晦的解说，读者可以直接明了地获得指导。另外，本书所述的各种方法有一定的针对性，读者可以根据自身情况来选择禅修的方法，如因欲念或执著所苦的人就选择观无常的禅修，而易怒之人则可选择心平气和的禅修。

本书行文朴实无华，通俗易懂，没有太多的词藻修饰，也尽量避免使用难懂的专业术语，由浅入深地一步步地解析各种禅修方法。同时，“图解”的编辑手法使全书更加形象直观，既是对正文的补充说明，也是对各种禅修方法更为透彻的解析。

最后，我们真诚地希望能与读者共勉，一同开始净化心灵的禅修之旅，张开快乐的慧眼，找到我们真正的快乐！

# 目录


禅修方法一览 …… 1-8
编者序：养身修心的法宝 …… 10
本书阅读导航 …… 14

## 第1章 禅修以修心

1、寻找快乐的方法：禅修的目的 …… 18
2、探索快乐之源：认识我们的心 …… 22
3、禅修是心智训练：发掘内心的智慧 …… 24
4、禅修不等于打坐：对禅修的几种误解 …… 26
5、专注式禅修：止禅 …… 28
6、思考式禅修：观禅 …… 30

## 第2章 从头学习禅修

1、明确而不要冒进：禅修要有目标 …… 36
2、在哪里打坐：地点的选择 …… 40
3、禅修与时间：禅修的时间安排 …… 42
4、禅修方法的选择：观呼吸 …… 46
5、创造心灵空间：修行的动机和态度 …… 48
6、保持最舒适的身体：禅修的姿势 …… 52
7、放松并保持警觉：修行时的身心状态 …… 56
8、正式开始禅修：禅修的过程 …… 58
9、移除障碍（1）：禅修过程中常见的问题 …… 60
10、移除障碍（2）：排除内心的魔障 …… 66

## 第3章 观心

1、最常见的禅修方法：观呼吸 …… 76
2、净化染污之心：心之明性 …… 84
3、追溯过去和未来：心之连续性 …… 88

## 第4章 思考式禅修

1、万物皆空：禅修空性 …… 94

2、人身难得：珍惜人身的禅修 …… 100
3、一切皆在变化：观无常的禅修 …… 106
4、人身难逃之苦：对死亡的禅修 …… 110
5、前因致后果：对业力的禅修 …… 118
6、净除恶业之障碍：净化业障 …… 128
7、众生皆苦：对苦的禅修 …… 134
8、去除分别心：心平气和的禅修 …… 144
9、爱及众生：培养慈爱的禅修 …… 150
10、悲及众生：培养慈悲的禅修 …… 154
11、平静而正面地对待：处理负面能量 …… 160
12、寻找内心的快乐：处理执著 …… 166
13、不再伤害彼此：处理愤怒 …… 170
14、重新认识自己：处理沮丧 …… 174
15、一切恐惧皆为虚幻：处理恐惧 …… 176

第5章 观想禅修

1、禅修的方便途径：观想 …… 180
2、明亮清净的正面能量：观想光 …… 184
3、救度众生者：观想度母 …… 186
4、慈悲的化身：观想观音菩萨 …… 190
5、汲取心灵能量：观想拙火 …… 194

第6章 其他修行法

1、不乏理智的信心：培养虔诚的心 …… 200
2、一切众生皆有佛性：观想佛陀 …… 224
3、消除病痛的方法：观想药师佛 …… 232
4、培养利他之心：修心八颂 …… 238
5、最迅速的殊胜本尊法门：观想二十一度母 …… 254
6、消除业障的忏悔法：金刚萨埵忏罪法 …… 264
7、遵守戒律的修行：大乘八戒 …… 272
8、菩萨忏悔文：三十五佛忏 …… 284

附录 …… 290

# 本书内容导航

**本节主标题**
本节所要探讨的主题

**章序号**
本书每章统一用章号标示，提挈全文。

**正文**
通俗易懂的文字，让你轻松阅读。







## 前因致后果
# 对业力的禅修

心是善、恶业的主导者，我们的语言和行为基于善或恶的发心，使愉快或痛苦跟随我们，这就如同牛车跟随牛蹄，如影随形般永不离开。

### 什么是业

业的梵文为karma，意思是去做、去行、造作。而业力指的就是由造作而产生的力量和作用。我们平常讲的“善有善报，恶有恶报，不是不报，日子未到”，就是业力最简单直接的阐述。业的概念体现了佛教的因果法则，种善因得善果，种恶因得恶果，我们所拥有的经验也同样受制于因果法则。

欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。我们现在所得的是我们过去所做的，我们将来所得的，是我们现在所做的。也就是说，**我们的过去、现在、未来交互影响**，现在不完全等于过去，未来也不完全等于现在，过去和现在之间，现在和未来之间，一直都在变化流转。

这种因果的法则是自然的规律，不是任何人所创造的律法，业也不是以一种实体的形式存在，它只是一种行为、能力和力量。有人将业力解释为一种行为影响力，我们所经验到的苦乐都是“自作自受”，是身、口、意活动的结果。

### 影响业力的重要因素

我们出身的好坏能发展或阻碍业力的实现。一个人出生在高贵富裕的家庭，他将因他的家庭而受到尊敬，这会给他提供善业容易运转的机会。如果出身较差，显然他的人生就是另外一番光景。但是，即使具有一些善业并得到好的出身，也有可能被一些恶业所转坏。比如一个王位的继承者，即使他出生王家，但如果他身体残缺或品行不端，他也无法坐到王座之上或根本无法持久。

外表也能帮助或阻碍业力，美貌是一个资产，一个长得英俊、漂亮的人，即使生在贫穷的家庭，也能获得显著的影响力。有人从贫寒、身份低贱的家庭背景中崛起而获得名声和大众的欢喜。

时代和环境也是影响业力作用的要素，在饥荒和战乱的时代，所有人被迫受难，这种不如意的环境也可能是恶业在操纵。同样，如意的环境也可妨碍恶业的运转。

努力和才智或许是影响业力运转中最重要因素。如果一个人不作努力去治疗自己的疾病或解决困难，不勤勉奋斗使自己进步，那么他的恶业将得到一个适当



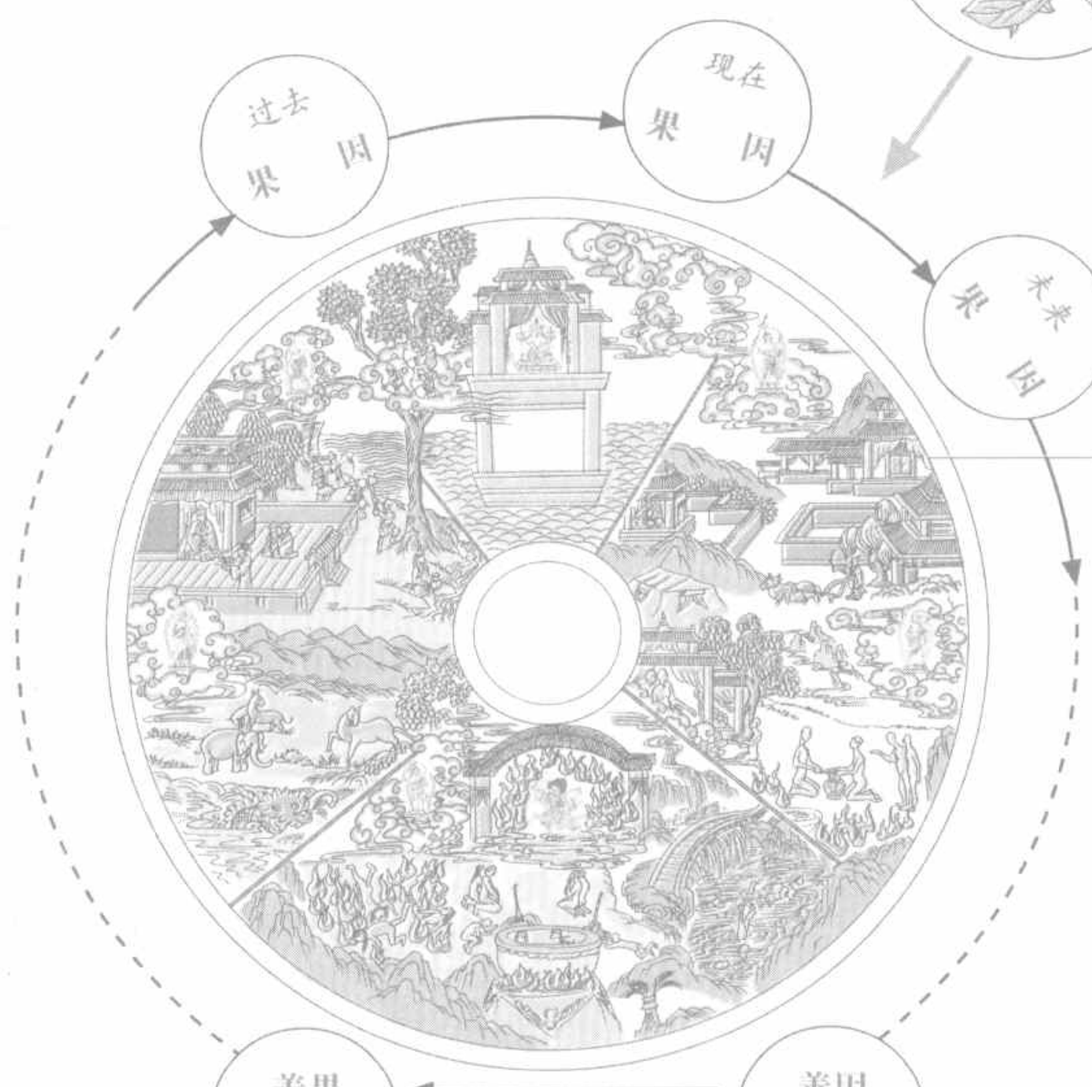
## 图解标题

针对内文所探讨的重点图解分析，帮助读者深入领悟。

# 六道轮回

一切事物皆有因果法则支配，业因生业果，这就好像一只尺蠖从这一树枝的尖端，移动到另一树枝的尖端，在两树枝的中间决不落空，从而死此生彼，轮回不息。






- 六道
  - 三恶道
    - 畜生道
    - 饿鬼道
    - 地狱道
  - 三善道
    - 天道
    - 人道
    - 阿修罗道

## 插图

较难懂的抽象概念运用具象图画表示，让读者可以尽量形象直观地理解原意。

## 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。





本书内容导航

# 第1章




# 禅修以修心

生命的目的在于追寻快乐，无论身在哪里，是哪种肤色，说哪种语言，也无论信仰什么宗教，我们每个人都在追求生命中更美好的一面。但是，每日里忙忙碌碌的我们真的明白快乐的真谛吗？我们怎样才能获得真正可靠而长久的快乐呢？

# 本章图版目录

什么是真正的快乐 /19

禅修是获取快乐的途径 /21

我们都有获得快乐的本性 /23

八识 /25

禅修的误解与正解 /27

什么是定 /29

止、观的不同 /31

止禅与观禅 /32

四禅八定 /33

第1章



## 寻找快乐的方法

# 禅修的目的

每个人都在寻找属于自己的快乐生活，但什么才是真正的快乐呢？我们又该如何正确地追寻可靠而长久的快乐呢？

### 每个人都在寻找快乐

世界上的每一个人都在以各自不同的方法和途径追求着理想的生活，每个人对理想生活的理解和憧憬或许千差万别，但对快乐的追求无疑是共通的，甚至可以说，**快乐是理想生活中至关重要、不可或缺的因素**。人们尝试通过各种各样的方法，向着快乐这一目标努力。现代社会中越来越多的离婚、移民、跳槽现象，人们不停地变换着生活的节奏和轨迹，寻求内心的快乐和满足。

事实上，生活中大大小小的事情无论是重要的还是琐碎的，都是人们追求快乐的方式。学生埋头读书，运动员刻苦训练，为了自己的理想而奋斗，这是他们寻找快乐的方式；母亲抚养儿女，老年人种花养鸟，同样可以找到属于他们的快乐；而时下流行的电玩、iPod、掌上电脑、各种功能的手机，都是人们寻找快乐的方式。同样地，试着回归自然，吃健康食品，练瑜伽，以及**禅修，也是为了找到真正的快乐的一种方法。**

### 昙花一现般的快乐

寻找快乐并没有错，为此而做的各种尝试也没有错，问题在于我们是否能够找到真正的快乐。浪漫的爱情、刺激的探险、腰缠万贯、金榜题名，可能会让我们感到一时的满足和欣慰，却无法带来长久的快乐。因为所有这些事物在本质上都是会不断变化的，它们无法持久，终会消失。我们所拥有的一切，不管是我们的肉身、钱财甚至亲朋好友，还是大自然中的万物，皆是如此。因此，我们中的大多数人所追求的快乐依赖的是无常的事物，依附这些事物所带来的快乐只能如昙花一现，虽然美丽但十分短暂，最后只能空抱哀伤和失望，而非欢喜与满足。

**我们可以从身外之物上体验到快乐，但这种快乐并不能带来真正的永久的满足，**因此，如果把快乐分作几个等级的话，这种既不可靠，也不长久的快乐只能列入低等的范畴。当然，这并不意味着，想要获得高等的快乐，就得放弃现在所拥有的。重要的是，我们要懂得快乐的真正含义，明白我们在那些事物上实现的快乐并不能带来长久的满足。



# 什么是真正的快乐

生命的目的在于寻找快乐，我们每个人都在不停地追求生命中更美好的一面，而不愿承受痛苦和烦恼。但是，什么才是真正的、长久的、可靠的快乐呢？也许有很多人并没有确切的答案。




外物 ➤➤➤ **世俗的快乐**（加薪、升职、感情等）➤➤ 转瞬即逝

内心 ➤➤➤ **真正的快乐**（领悟事物的真性 获得心灵的平静）➤➤ 可靠而长久

第1章



## 问题的根源

所有问题的根源在于我们对事物的看法，**我们不但将一切事物看做是一直存在的，并确信它们可以为我们带来满足，而这种看法本身就是错误的。**我们基于直觉而肯定事物本来就存在，拥有各自的性质，具备固有的属性和内在实质。换句话说，我们认为事物本就具有某些固定的特性，好的或坏的，美的或丑的，能够吸引人的或令人厌恶的，并认为这些特性是存在于事物内部，独立于我们的观点及其他事物之外的。

这种错误的看法一旦形成一种习惯，很容易使我们在做任何事情时，都戴上一副有色眼镜。例如，有人可能认为酒有提神的功效，是个好东西，或者认为自己的事业有了发展可以带来很大的成就感，如果事情真如我们所想，那么我们就永远不会失望，但事实是怎样的呢？这样的感受可能与事实并不相符，甚至是扭曲的或有失偏颇的，我们从事物身上所看到的好与坏等特性，实际上是心所产生并投射出来的。

## 可靠长久的快乐

那么，世界上是否存在可靠而长久的快乐呢？佛教认为众生皆有佛性，众生的真性都是同样圆满的，真性就在我们心中，我们之所以感到痛苦，是因为真性被遮蔽了起来。只要拭去遮挡之物，所有人都可能感受、获得可靠而长久的快乐。无论你是住在中国还是待在美国，无论你是富裕还是穷困，也无论你是一个怎样的人，都可以由修炼来获得可靠而长久的快乐。

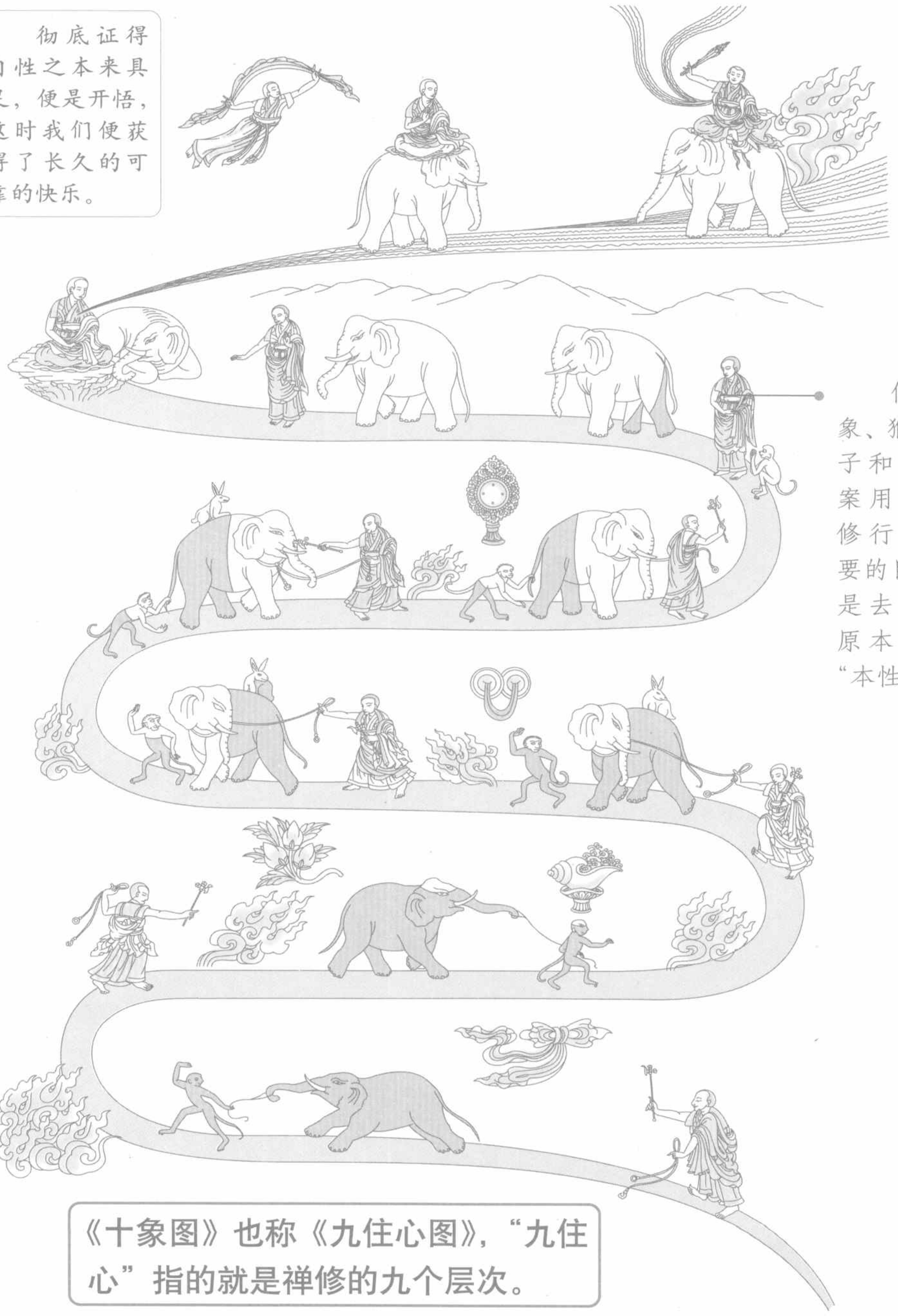
禅修是获得可靠而长久的快乐的途径，通过禅修，我们可以在任何时间、任何地方、任何状况中都可以得到快乐。当我们的心具备了治疗痛苦和创造喜悦的力量，我们就可以运用这种力量来摆脱不满、愤怒、焦虑等不快乐的因素，抛开心理和情绪的痛苦。最终**当了解到事物实际存在的道理时，各种扰人情绪及状态的根源也将完全被清除，那时，我们就会得到可靠而长久的快乐。**



# 禅修是获取快乐的途径

真正的快乐是去除迷执，了悟本性，而这也正是禅修的最终目标，反过来说，禅修就是获取快乐的途径。下面这幅著名的《十象图》描绘的正是修行得证的过程，也可以理解为寻找真正快乐的过程。

彻底证得自性之本来具足，便是开悟，这时我们便获得了长久的可靠的快乐。



僧人、大象、猴子、兔子和辅助图案用来说明修行者最重要的目标，就是去发现这原本具足的“本性”。

《十象图》也称《九住心图》，“九住心”指的就是禅修的九个层次。

第1章

## 探索快乐之源

# 认识我们的心

心，或称为意识，是佛法的核心所在，也是修行的重点。心产生苦与乐的经验，调伏我们的心，让心对实相有恰当的理解，继而得到快乐。

### 心如河流之水

历史上有许多修禅者对心作过深入的探索，他们把心当做媒介以超越生命难能满足的状态。人们在这个世界上所经验到的，无非是苦、无常和迷惑，而所有的快乐不论平凡或高超，都是由于了解及改变自己的心才能获得。

**我们的心每时每刻都在发生改变，这就像是河流之水，连绵不断，**没有一个时刻是停滞不变的。前面的水流过了，后来的水会不断地涌过来，而再后面还绵延着流水，如此连绵不绝。心也是如此，前一刻的心带出这一刻的心，这一刻的心后有下一刻的心，循环不已。每个人都是自己世界的中心，而这个世界是由想法、看法、感觉、记忆和梦想构成的，这就是心。

### 心具有清明的本质

心是不具实体的能量，是获得经验的力量，心本质上是清明的，反映各种事物的经验，这就好比平静的湖面映照出周围的山色树影一样。也就是说，这里的心并非指具有某种想法或感觉的实体，而指的是经验，心也就是意识。

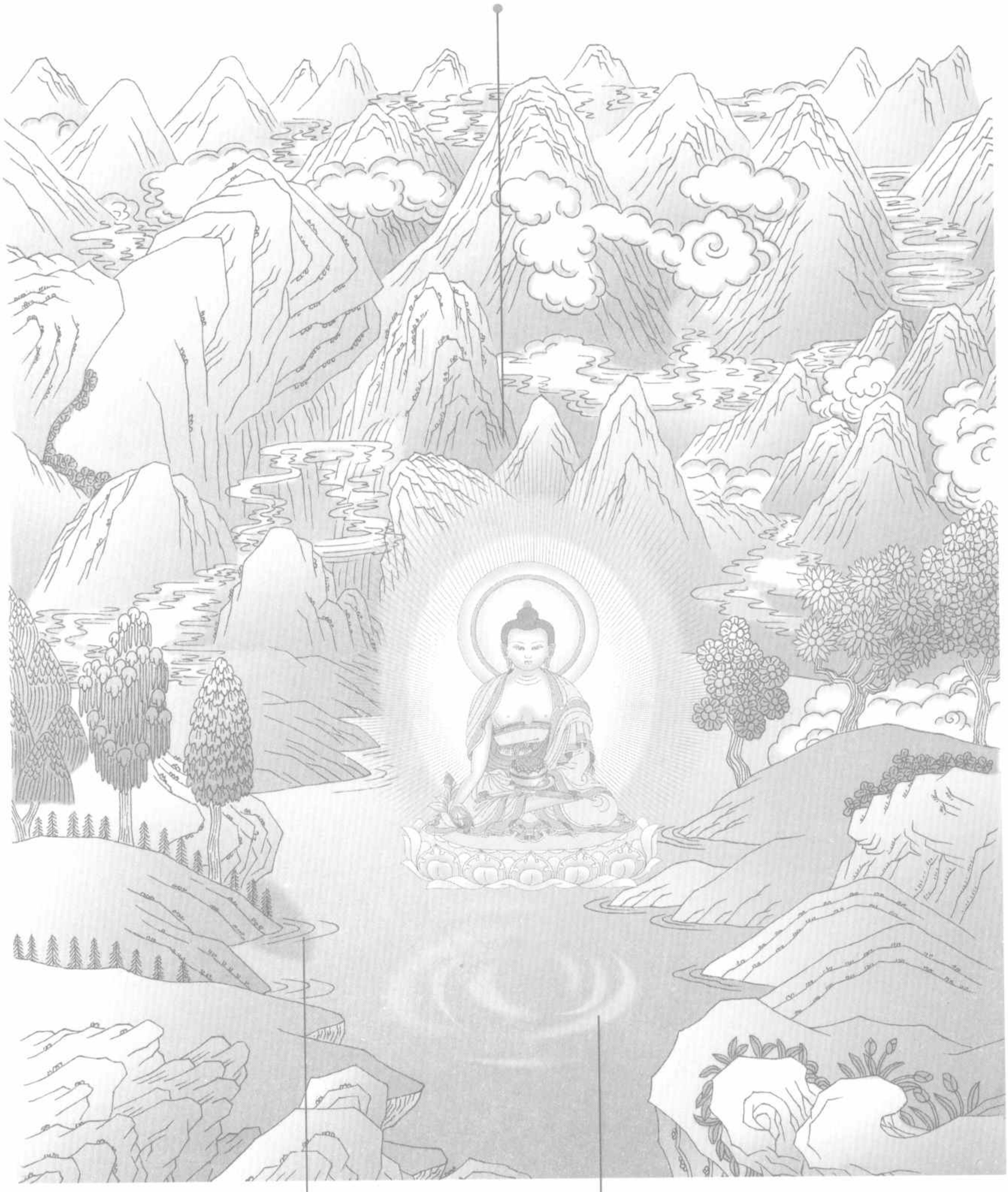
我们可以把心比作大海，内心一时的状况，如快乐、恼恨、痛苦、兴奋，就好比是海面上汹涌起伏的波涛。当心有了分别，把各种事物贴上加以区分的标签，例如我喜欢一物，而讨厌另一物。我们就会有这样的想法，一物是好的，这就产生了执著，另一物是不好的，痛苦就随之而来。从而，我们会渴望一物，或恐惧失去所有的东西，或因失去它而沮丧，这样兴奋和痛苦就会产生了。

“智者知道一切快乐和痛苦都决定于心，因此他们会从心寻求快乐。因为他们明白我们自身就具足快乐的原因。”如果将心的波涛退去，大海重回平静，**心获得自然的清明，回归心的本性，我们就会得到安详与快乐，**这也就是禅修。

# 我们都有获得快乐的本性

佛教认为，我们的心本性清明，能反映各种事物，但由于我们不能了知心的本性，所以也不能看清事物的实相。也就是说，我们人人都有获得快乐的能力，只是我们一时还无法了知罢了。

我们的心本性是清明的，人人皆有佛性，也就是说，我们都有获得长久而可靠的快乐的能力。



快乐源自我们的内心。我们的心本自清明，能够反映世上的一切事物，就像平静的湖面能倒映出河边的天光树影。

我们的心若迷失本性，为各种各样的情绪所缚，就像平静的湖面泛起了涟漪。如果净除了执著与烦恼，回归心的本性，就会重获安详与快乐。

第1章

## 禅修是心智训练

# 发掘内心的智慧

要仔细聆听心所发出的声音，对此加以思考、谨慎分析，最后以禅修来修心。

### 心神意识的活动

心分官能意识和心神意识，前者指的就是视觉、听觉、嗅觉、味觉和触觉等，而后者则包括智能过程、情感、情绪、记忆和梦，大如愤怒、欲念之类的经验，小至最细微层次的全然静止和清明，都可归纳其中。**禅修是属于心神意识的活动，禅修是对于心的训练，**心神的一部分对其余部分进行观察、分析、处理，从而减少我们的执著，拓宽我们的心胸，使我们的心清明、坚韧、平静。

禅修的藏文意思是“熟悉”，心念中出现的通常是最熟悉的东西。若有人用非常不友善的态度对待我们，使我们产生受伤或生气的感觉，这是因为这些反应是我们最为熟悉或已成为习惯的感觉。而佛教的禅修就是要让我们熟悉心的正面状态，如慈心、悲心、忍耐、平静、智慧，最后这些正面的状态会越来越自然地表现出来。在遇到不友善的对待之时，我们就能保持冷静与忍耐，甚至以悲心来回应。

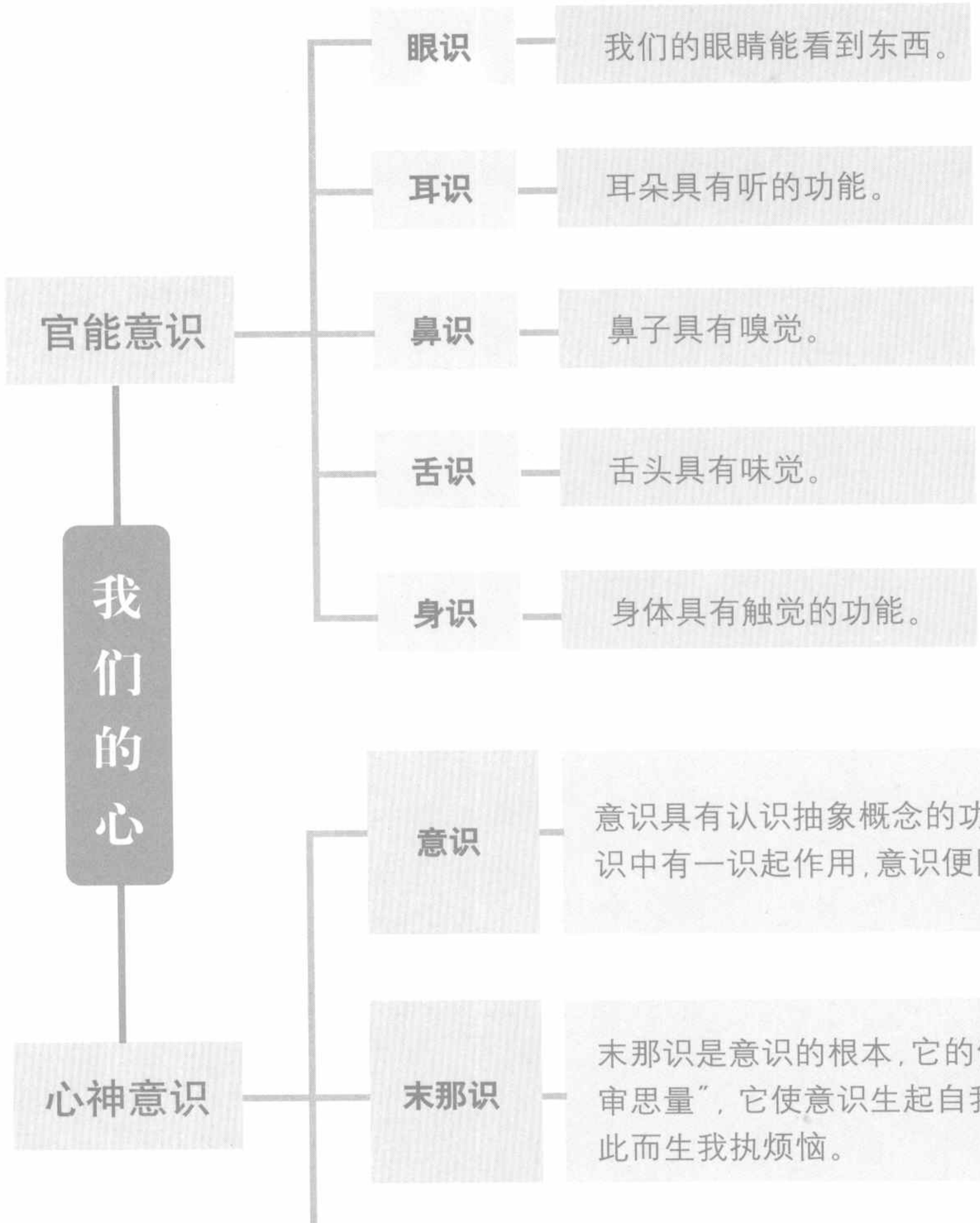
### 禅修的最终目标

禅修的最终目标是开悟，唤醒意识中极为细微的层面，再以此层面来开启直接而直觉式的实相发现之旅。禅修之时，如果记得这个目标，在很短的时间内就可能获得巨大的益处。随着心中原本坚实的实相、样貌的软化，同时培养出较为正面且符合情况的自我形象，我们也就能比较自在，不会再忧心忡忡，学习不对周围的人和事抱有不切实际的期待，也就不会生出失望的情绪，这样一来，人际关系便可能因此获得很大的改善，满足充实的快乐也随之而来。

禅修有不同的修行方式，但有一个共同的原则，那就是**让心熟悉正面、有益的状态。**将专注力集中于单一对象，或试着理解某个私人问题，或虔诚地进行祈祷，或与自己的内在智慧进行交流，若能产生对众生的慈悲之心，就是佛教所说的证悟，也就是大乘佛教修行的证果成就。获此证果便可驱策所有修行之人，并帮助他们获得成就。

# 八识

佛教将我们的心分作八识，前五识是根据感观所生的认识能力，也就是所谓的“色法”，而后面三识则是以意为根所生的认识能力，也就是所谓的“心法”。通俗地说，后面三识是更加高级的心理活动。



第1章

## 禅修不等于打坐

# 对禅修的几种误解

一些人会掉进这样的误区，认为打坐就是禅修，禅修就是打坐，这是完全错误的观点。

### 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。**

如果我们真正地进行禅修，那么禅修就会在一切时间中进行，而不仅仅是在打坐之时，我们要不断地告诉自己，不打坐了，不过是换了一个禅修的姿势罢了。尽管在安静的地方禅修会有比较好的结果，不过即使在嘈杂的环境中或工作、走路、吃饭、睡觉时，我们仍然可以做禅修。禅修并不就是打坐。

同样地，禅修也并不是非要以某种特定的姿势坐着，并辅以某种特定的呼吸方式，其目的也并非为了得到官能上的愉快体验，禅修是一种心的活动，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，我们或许会用正式的禅修练习来学习，以开发出禅修的心神状态，但等到禅修成为生活的一部分，我们就可以不拘形式地发挥创造力，让自己随时随地地进入禅修状态。

### 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，正面地对待生活，并从中获益，过上愉快的生活。

当然，正如我们前面所说的，心有正的方面，也有负的方面。负的方面指的就是心神失常的状态，也就是妒忌、愤怒、欲念等情绪，这些都是因为我们对实相有误解或习惯性地固执于自己看待事物的方式而产生的。**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，要诚实面对我们的心的愤怒和妒忌，并把这些早已

根深蒂固的情绪一一去除，实在不是轻言而为的事。因此，修心是一个渐次递进的过程，在这个缓慢的过程中，那些坏习惯一点一点地从我们心中剥落，并“熟悉”那些正的方面的习惯，这就是禅修。

## 禅修的误解与正解

没有接触过禅修的人，往往会对禅修产生一些误解，我们学习禅修，首先必须摆脱这些误解。

### “禅修”解误

| 误解 | 正解 |
| --- | --- |
| 1 禅修就是打坐 | 禅修和打坐不并能画等号，禅修不是任何身体的活动，而是一种心的活动。 |
| 2 禅修只是一种放松技巧 | 禅修的目的绝不止于此，例如禅修可培养专注力，净化负面情绪。 |
| 3 禅修时处于昏沉迷幻的状态 | 禅修不是催眠，也不是昏昏沉沉打瞌睡，相反的，禅修就是培养觉知的方法。 |
| 4 禅修是神秘主义的修行法 | 禅修要注意每一分每一秒正在发生的事情，是一种切实的体验。 |
| 5 禅修可以让人变得无所不能 | 禅修有很多好处，但不是万能的。禅修不会把我们变成上天入地的超人。 |
| 6 禅修是逃避现实 | 禅修是要我们面对现实，面对痛苦，了解痛苦之因，直至从痛苦之中解脱。 |
| 7 只需几个星期禅修 | 禅修不是什么速效丸，如果只要看到一些即时的转变就满足，想要达到最终目标是不可能的。 |

第1章

# 专注式禅修
# 止禅

禅修有许多方法，但所有方法都可以归为两类，即止与观。专注于一个对象上，不踌躇，不动摇，就是止的禅修。

## 克服心的散乱

“止”出自梵语 shamata，又称做奢摩他、三昧，代表的是心的宁静。**止禅是一种特别的专注状态，**人可持续无间断地专注于任何对象，如呼吸、自心的本性、某个概念、某个观想的形象，从而体验到至乐、清明、安详，继而获得真实长久的洞见及心的转变。

心如河流之水，心念不停流转，例如在思考一件事情的时候，常会有另外一件事情冒出头来，与此事有联系的人或事，稍早或稍晚要处理的事务，或者身体感官所处的状态，都可能打断思考。有时，你越是想要将思绪放在某件事情上，心念就越是纷乱复杂，无法专注。这样一来，那件事情就很难思考得清晰明白。即使是一件小事也可能因这种散乱的心的状态，最终功败垂成。比如，你要记下某个朋友的电话号码，而当时你正处在某种困扰的状态，所以当你在记录的时候你不停地被带到所困扰的事情上，最后等到想起要用那个号码的时候，却怎么也想不起来，或者忘了记在了哪里。再比如，有人在做饭的时候想其他事情，结果把盐当成了糖，把醋当成了酱油，闹出了笑话。

心处于散乱的状态，不能集中注意力，生活中的小事尚且搞砸，重大复杂的事情更可能做得纰漏百出。倘若不能专心，那么禅修也不会有收获，这正是止禅所要克服的。

## 培育定力的修行法

修习止禅时，**我们要让心平静下来，处于专一、不动、无烦恼、安宁的状态，**让心专注于一个目标，也就是佛教所说的所缘境，这样才能让心不致散乱，因此止禅是培育定力的修行法。而观禅是培育智能的修行法，止禅是观禅的重要基础，初学者一般先修行止禅，培育深厚的定力，然后修行观禅。

要修炼止禅，并不需要具备特殊的条件，我们不用独自一人住到深山老林中去闭关也能体验到止禅的益处，即使处在车马喧嚣的闹市之中，每天依旧照日常的安排工作学习，只抽出 10 — 15 分钟的时间有规律地进行止禅的修行，同样能够培养出定力。

当然，修炼止禅也不是件容易的事。每一位修行者都可能在修炼止禅的过程中，遇到分心的状况。这时就需要用有效的办法让修炼回到正轨。例如，修行者正在坐禅之时，心处于平静安详的状态，但一个念头忽然就浮现出来。今天晚上吃什么呢？明天的工作安排好了吗？诸如此类的想法一旦生了出来，有时会接二连三，一发不可收拾。心自禅修的主题上游走开了，修炼自然就不能完成。这时你也不能过于担心，因为担心反而会使分心更加严重。

出现分心时，我们应当采取一种适当的策略，比如深呼吸、数息、以另一个念头加以对治等把心念拉回到修行中。当我们的心能够再次达到宁静平和的状态时，就战胜了分心。

## 什么是定

定即禅定，是领悟心性的最佳状态，是将心中所有妄念净除，使本心自性得以显现的状态，进而处于这一专一、不动、无烦恼、安宁的状态之中，这也称为正定。止禅即是培养定力的修行法。

真正的禅定是达到空悲双融。



**空**

空即是慧，指真心空而无相，那些烦扰我们的心念都是自心的影像，是没有了悟万物实相皆空的产物。

**悲**

悲即真心妙用无边，也就是福德。普照四方的大悲心指的就是要从大悲心发起广度众生的宏愿，为他人做种种善事，积累福德，这样才能证得成就。

第1章



# 思考式禅修
# 观禅

在藏传佛教的传统中，有两种禅修的方式，一种是专注而焦点式的修行，就是止禅，另一种是分析而理解式的，就是观禅。

## 开发洞察力

“观”的梵文是vipashyana，音译为毗婆奢那或毗钵舍那，有着“看得很清晰、很宽广”的意思。**观又称做内观、觉知，指往内如实地观察自己身心五蕴的实相。**

修行观禅的人渐次地分析各类事物，了解禅修的各种对象物，并开展透过分析而显现的智慧，因此观禅又称为思考式禅修。这种禅修的目的是开发洞察力，或者说正确理解事物道理的能力，最终获得某种特别的觉察力，这是一种如实地经验任何观想目标的真正性质的训练。它能帮助我们认清并去除造成自己不快乐与不满足的错误心态及想法。

观禅修得的洞察力让我们看到万物的本性，在一切现象生起和消失时，看清它们的无常性和无我性。这种思考式禅修将创造性智能带进来，对我们在禅修能力的开发来说是不可或缺的。在我们认识事物的本质之前，首先要通过清晰深入的思考和分析，来判断我们想法中存在的错误之处，在了解清楚之后，才能逐步扫清那些给人带来不快的想法和感觉，继而培养快乐的想法和感觉。

## 止观互补

有人认为，所有的禅修都应属于专注式的止禅，因为分析和理解会让我们的心中存在某种想法或概念。这种观点并不正确，因为在禅修时，我们心中出现想法或概念，并不是什么大不了的事。如果运用得好，这些看似修行障碍的想法或概念，会对禅修的进步产生很大的帮助。唯一的办法就是，**先以思考式禅修把这些想法或概念辨认出来，然后以止的专注力观察它，最终将之去除。**

相对于专注式禅修，思考式禅修可经过分析及思维，开展对事物的明确了解，然后将心安住于其中，以一种完全放松的状态，将心专注于修行对象之上。思考式禅修所获得的概念更为清晰，也比平日的想法更具影响力，因而也更为专注和警觉。

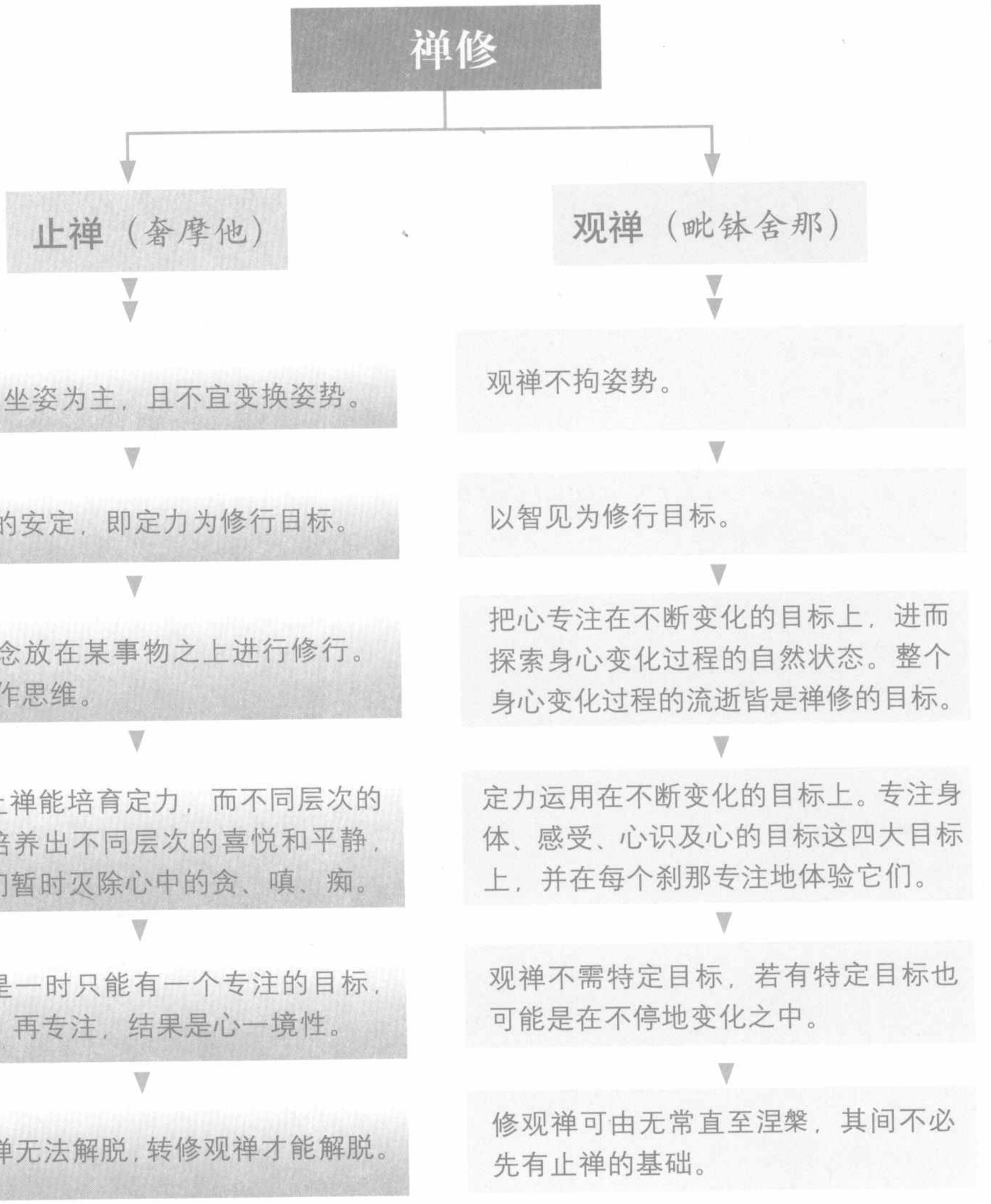
但是，我们也应该意识到，过多的思考式禅修可能会减低心的定静，因此修行者必须将心放松在一种专注式的禅定状态中。过多的非思考式禅修还会减低心



的明性，而使行者开始落入昏钝，所以，行者接着要重复思考式禅修，以回复平衡。

将止和观两种禅修法结合，能够让我们的心与禅修对象在根本上合而为一，达到最佳的效果。越是专心，所得的洞察力就越是深刻，对事物的分析和理解越是明白，专注力也越是强烈。

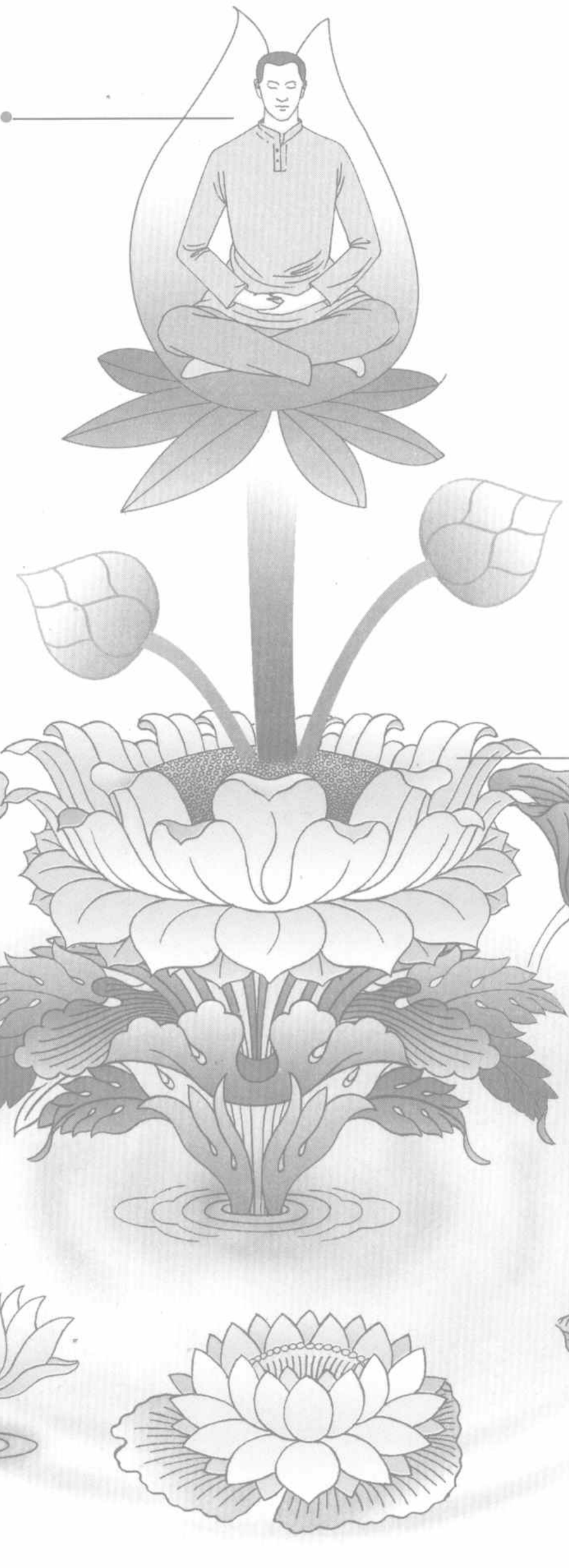
## 止、观的不同



第1章

# 止禅与观禅

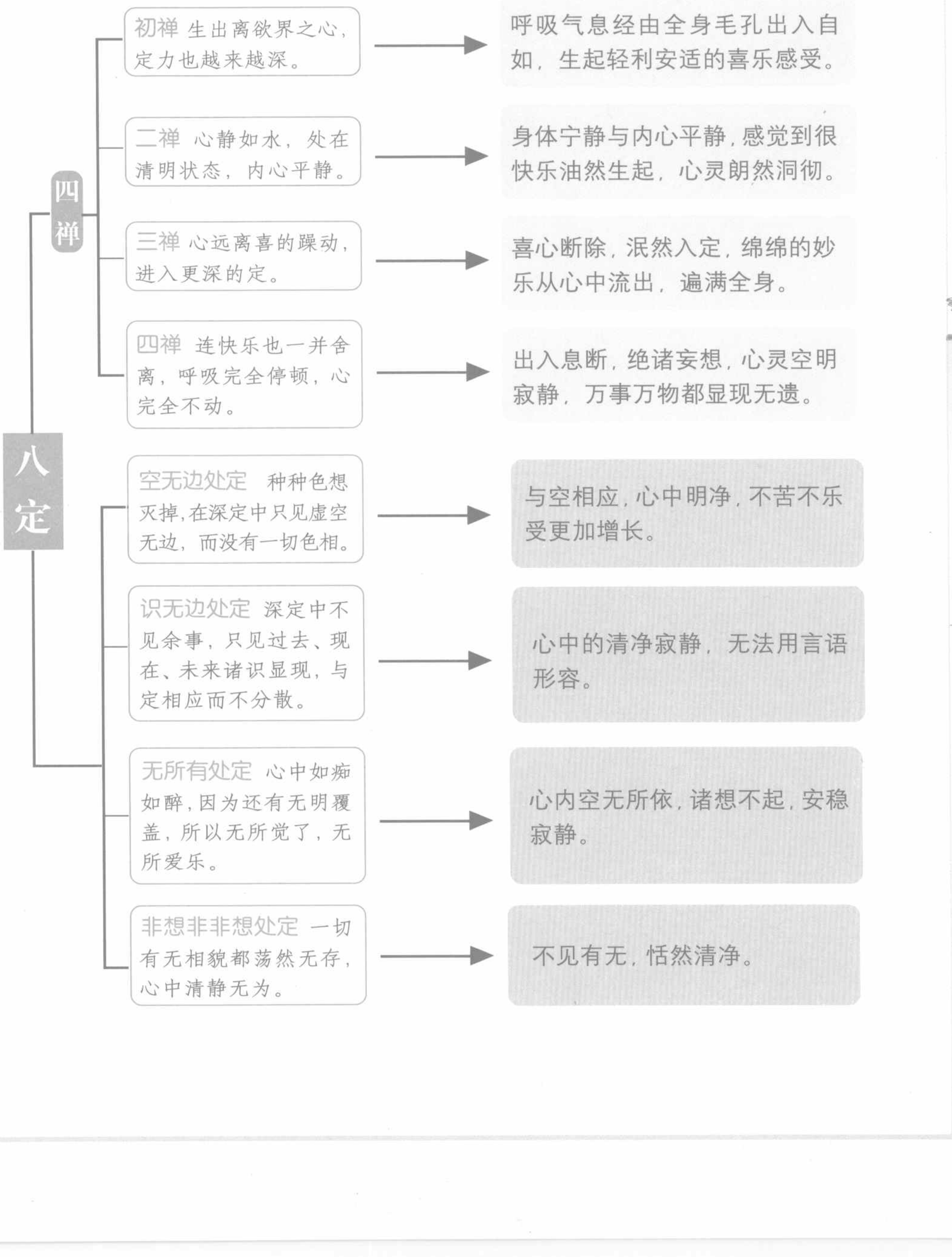
观禅是观察、思考我们的身心状态，培养我们的洞察力。



止禅是将注意力专注于修行对象之上，培养我们的定力。

# 四禅八定

四禅也称为四静虑，指的是四种禅定境界。八定则是色界天的四禅境界与无色界天的四无色定境界的合称。



# 第2章




# 从头学习禅修

快乐是天赋的权利，但我们的生活总会被许多不快乐的事物所烦扰，而快乐似乎总是转瞬即逝，我们不停地转换生活方式来获得快乐，却总是得不到长久的满足。这个时候，如果想要找到原因所在，并摆脱烦恼找到快乐，那么我们就应该开始进行禅修。

# 本章图版目录

禅修的目标 /37
禅修的目标制定 /39
选择禅修的地方 /41
选择禅修的时间 /43
规划禅修的时间 /45
呼吸的四种状态 /47
禅修时的心态 /49
五种出离 /51
禅修的坐姿 /53
七支坐法 /55
调身 /57
回向详解 /59
驾驭修行中的问题 /61
扫除常见障碍 /63
魔障之五欲 /64
魔障之六尘 /65
魔障之三毒 /67
魔障之五盖 /69
调心 /71
克服昏沉 /73

第2章

## 明确而不要冒进

# 禅修要有目标

目标越明确，决心就越坚定，成功的机会也相应就越大。做任何一件事，目标的明确十分重要，禅修亦是如此。

### 明确的目标

开始进行禅修前，我们首先要明确自己的目标，我们想要做什么，我们想要达到的目标是什么，都应该有一个非常清楚的观念，这对之后的禅修是非常重要的。**没有目标，做任何事情都不可能获得成就，禅修亦是如此。**如果没有确定目标，一味地追随别人的脚步，就好像是盲人摸象，即便再下苦功，也不能获得想要的快乐。

一旦确定了目标、理想，做起事情来精力会更加旺盛，对事情的安排更加妥帖，投入的精力也会相应增加。总之，目标越明确，决心就越坚定，成功的机会也相应就越大。那么我们应该制定怎样的目标才能有助于禅修的进行呢？这并不是一定的，虽然每个人都希望通过禅修来获得快乐，但具体的目标却是因人而异的。

### 如何制定目标

禅修的目标也不应是随意而定的，想要比别人早一点开悟，想要比他人更有力量，获得更多的利益，这样的想法是不正确的。禅修的目标应是把潜在的善德完全开发出来，**这个目标应具备几个要素，包括净化内心、摆脱烦恼、解脱痛苦、实践究竟寂灭的正道，以及遵守正道而达到快乐。**

制定目标还要讲究一定的策略。举个例子，我们要从西安去上海做一个长距离的旅行，坐火车也要15个小时，如果一心想着到达目的地，这15个小时就会非常难熬。但是，如果我们把这个长途旅程分解一下，变成几个短程的距离，花几个小时到达郑州，再花几个小时到达南京、镇江、苏州，这样一站一站地下来，上海很快就到了。有过长途旅行的朋友一定会对此深有体会，其实旅程的距离和花费的时间一点也没有减少，但相对于过于遥远的长期目标，制定一个容易达成的短期目标显然会使旅行的心态有很大改观，达到目标的难度也就显得比较轻松了。

我们知道，禅修的最高目标在于获得证悟，并帮助别人获得证悟，这也就是佛教所说的菩提心，在大乘佛教看来，普度众生是最为高远的目标。但这个目标对于刚刚开始进行禅修的人来说，未免过于高远，令人觉得不切实际。因此，我们不妨在禅修时，把它视为长远的最终的目标，之外再制定一个短期目标，比如

# 禅修的目标

做什么事情都应有个目标，这样才有努力的方向。如果没有目标，那么我们做的事情便没有归属感，做事情的时候可能会变得盲目而无所适从。禅修亦是如此，制定一个明确而正面的目标是很重要的。当然，目标并不一定要高远，我们可以慢慢来。

了知心本空性、万物无常。

获得开悟

感知他人的痛苦，并帮助他们。这也是禅修唯一的最终目的。

培养慈悲心

净除负面情绪

……



我们在日常生活中常会遭受到痛苦、烦恼和恐惧等，禅修可以帮助我们消除这些苦痛。

| | | | |
|---|---|---|---|
| 心绪杂乱 | 观呼吸 | 心安住于呼吸上 | 心平静详和 |
| 恐惧死亡 | 对死亡的禅修 | 了解空性与无常 | |
| 易怒、暴躁 | 心平气和的禅修 | 去除分别心 | |



将目标定为得到心的平静或消除不快乐和不满足等。同样，这样的目标继续作分解，比如可以根据个人的不同情况，可以将目标定为消除愤怒、傲慢、执著、妒忌或者其他的心的任何一种负的方面。这样的目标虽然小，但离我们较近，也易于达成，一步一步地进行下去，长远的目标也就变得越来越近。

## 不抱期待的心态

有了目标，我们就可以向着目标开始修炼。但是，目标的制定并不意味着我们应对禅修有所期待。这是开始禅修的人经常犯的一个错误，人们总是希望付出的少一点，得到的多一点，我们希望通过禅修得到快乐，但同时期望禅修的经验能尽量避免难题。这样的想法十分自然，但却与事实大相径庭，先不说付出与得到之间的关系，单是抱有这样期待的心态，就有可能阻碍禅修的进行。

许多人在了解禅修的时候会提出这样的问题：要获得定力，需要多长时间？要证得涅槃，需要修炼多久？这样的问题是没有答案的，因为禅修有特定的目标，却并没有一定的时间表。

某天禅修时，修行者可能感觉平和而愉悦，体验到安定的快乐。但这种美好的心态是短暂的，第二天就可能又被分心所困扰，欲望、痛苦、执著等情绪又可能席卷而来。而且，即使获得了没有烦恼的心态，一旦停止禅修，这种心态也会随之而去。短暂的经验可能带来一些改变，但最高的目标并未实现，因此**不要抱着期待的心态进行禅修**。如果你喜欢禅修，达到目标的这个过程本身就是令人愉悦的，你会乐在其中。

## 欲速则不达

禅修就好比是在爬楼梯，需要付出时间、精力和耐心，在循序渐进中向着目标进发，绝不能急于求成。如果**一心想要尽快达到目标，你会发现，在禅修之时，你的注意力会轻易地转移至这种急迫的情绪或其他事情上面**，不能专心一致，反而阻碍了禅修的进行，欲速则不达。

有的修行者在开始禅修的时候，往往会遇到这样的问题：为了能专注到呼吸上，他们会不自觉地凸显呼吸的力量和节奏，这样的努力使呼吸不再是一种自然的、自发的、平和的动作，而成为强制的结果。这样一来，它就成了禅修的障碍，不但不能起到促进的作用，反而适得其反。

因此，我们确定禅修的目标后，不要急于实现，而是应该保持平静的心。拿观呼吸来说，不要试图控制呼吸的力量和节奏，停止想要控制的冲动，让它自然而然地动作，循着自然的步调进行，才能获得平静而愉悦的能量。



# 禅修的目标制定

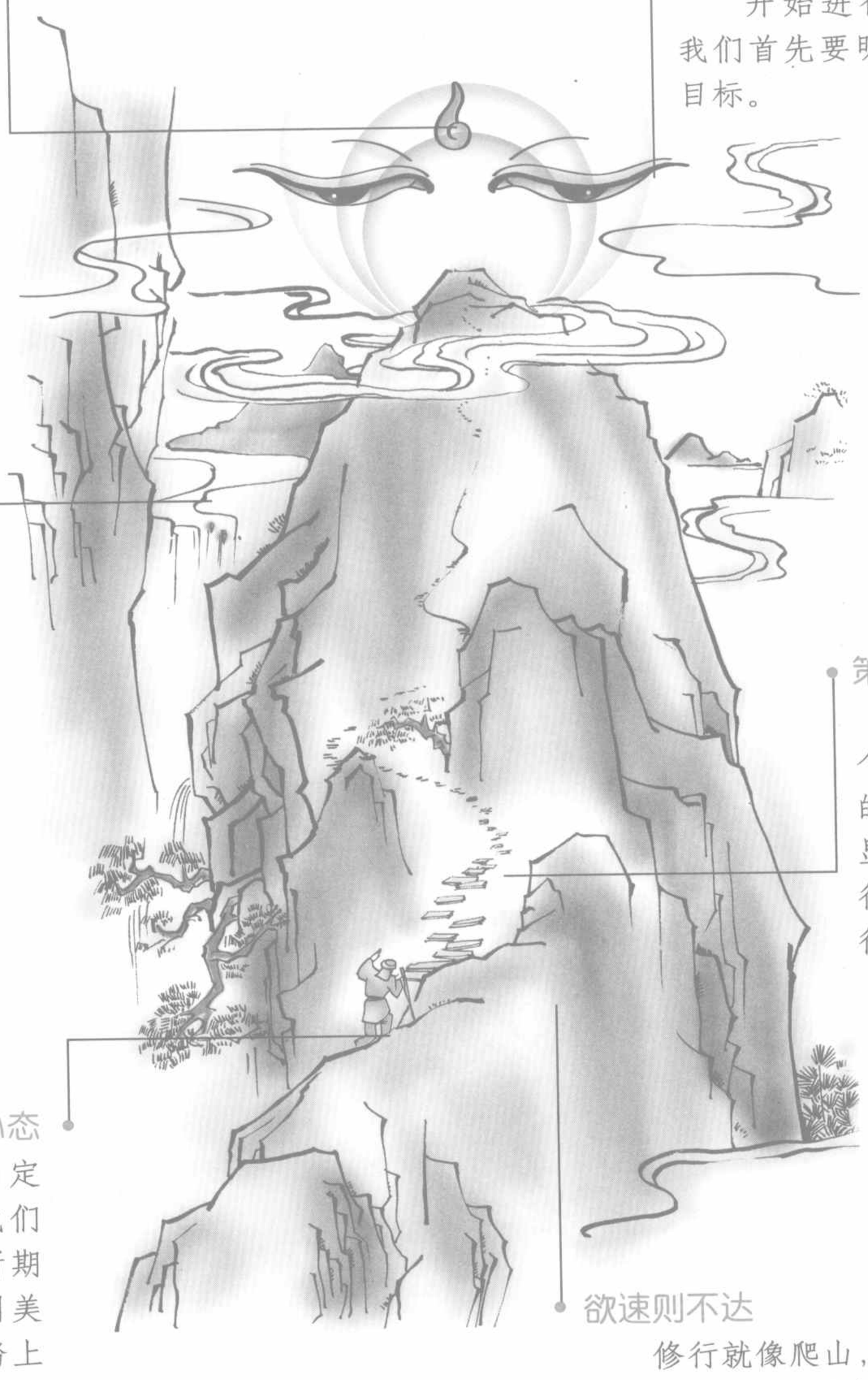
我们知道，禅修的最终目的是为了度己度他，但我们还可以设置一些禅修的短期目标，但这些短期目标也不是随意而定的，而要注意以下几个方面。

**最终目标**

禅修的最高目标在于获得证悟，并帮助别人获得证悟。

**明确**

开始进行禅修前，我们首先要明确自己的目标。



**正面**

禅修的目标不应是随意而定的，一定要是正面的。

**策略**

制定一个容易达成的短期目标显然会使旅行的心态有很大改观。

**心态**

目标的制定并不意味着我们应对禅修有所期待。我们要用美好的心态来踏上每一个台阶，而并非整天想着山顶处的风景。

**欲速则不达**

修行就像爬山，中间可能会遇到重重阻碍，我们谁也不能一步登天。急于求成反而会成为修行的障碍。

第2章



## 在哪里打坐

# 地点的选择

虽然禅修可以随时随地地进行，但对于初学者来说，选择在不受干扰的地方独自修炼，是最为合适的。

### 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，因此我们在以往的大师们的故事中，可以看到他们在青山绿水的无人之境中进行修行，最受青睐的地方是森林或波涛万顷的海边。但是，这样的环境对于都市中忙忙碌碌的我们来说，几乎是不可求得的。

我们在开始禅修时，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，对修行是有益处的。**为禅修保留一个专用的场地，对大多数人而言是一项助缘。**因为修行者常会把禅定的平静与他所在的场所联想到一起，如果禅修的场所是固定的，这种联想将有助于修行者更快地进入状态。因此，我们在选择禅修地点的时候，可以多试几个地方，直至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。



# 选择禅修的地方

选择适宜的禅修地对于初学者来说，是有助益的。为了有利于修行，我们选择和设置禅修的地方时要注意以下几个方面。

## 禅修地方的要求

### 安静隐蔽的环境

禅修的地方最好保持安静，这样可以避免噪音的干扰，避免外物引起分神。

### 独处的空间

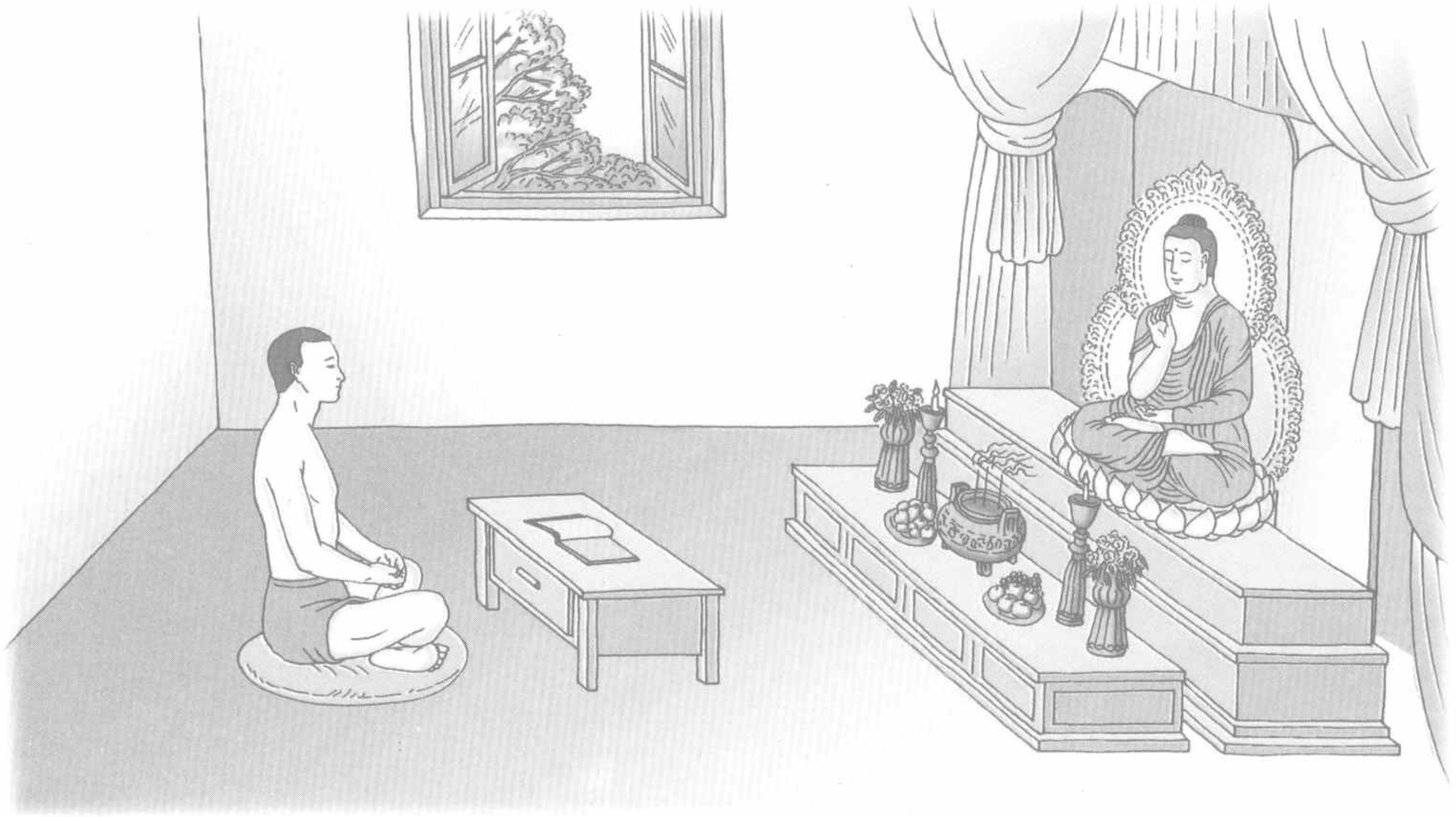
最好利于独处，不论是家人还是朋友，他们的一言一行都可能影响我们的心神。

### 陈设简单

房间的设置不宜太过豪华，陈设不应过多过杂，因为眼前的每一个事物可能会使我们分心。

### 固定

禅修最好有固定的场所，保持在同一个地方进行修行，可以让我们更快进入状态。



## 辅助设备

### 坐垫

在禅修的房间的地板、床或沙发上放个坐垫，或者一张直背式坐椅，可以让我们在禅修时尽量感到身心舒适。

### 书桌

房间内可摆放一张用于搁置禅修书籍的桌子，禅修时坐于桌前，参考书中的方法和讲述进行修行。

### 佛龛

房间内还可设一个佛龛，并在龛前放置一些香烛、花果。当然，这只是禅修的相关设备，并不是必需的。

第2章



## 禅修与时间

# 禅修的时间安排

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

我们在进行禅修时必须一心一意，要体验它的好处，必须规律地进行修行。就像从事任何一种活动那样，若不投入全部精神，就无法成功。**每日都进行一次禅修，或至少每周数次。**若闲置数周或数月不做禅修，那就会前功尽弃，必须重新开始。在我们打退堂鼓的时候，坚定一下信念，坚持做一次禅修，即使是很短的几分钟也好，效果往往会意想不到的好。

### 一次禅修要多长时间

禅修的时间长短可以不用太过在意，我们可以选择几分钟、几十分钟或几个小时。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，大多数人会选择 20 分钟或半个小时。**

一些初学者往往想要多修一会儿，结果造成透支的现象发生，如果一个人每天花 10 个小时用于禅修，一连数周，那么他会很快发现这不仅占据了太多的时间，令现实的日常生活受到困扰，而且会将自己的精力损耗掉，这对禅修来说是无益的。

禅修应是持续而稳定的努力，而并非是一种苦行。只有当我们对禅修的兴趣逐渐增长时，禅修才可以很好地进行，而勉强地进行长时间的打坐往往是徒劳无

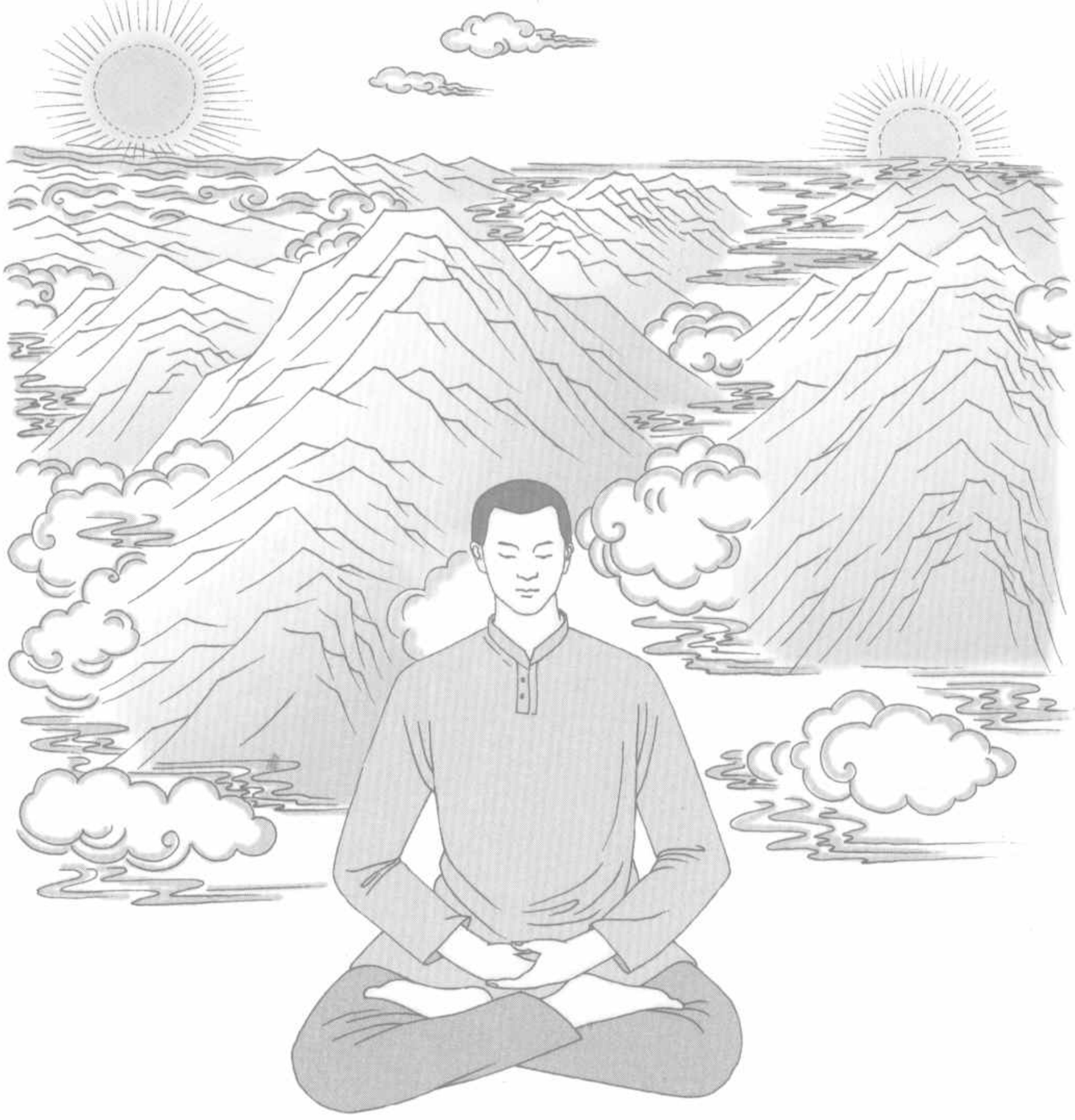


# 选择禅修的时间

## 什么时候最适于禅修

选择最适宜的时间是为了让我们更为容易地进入禅修的状态，在一般情况下，清晨和晚上睡觉前的时间是最适宜调整心态的时候。

清晨进行禅修，保持清明的内心，对开始崭新的一天很有帮助。



晚上睡觉前禅修能帮助我们放下一天的负累，使心重归平静。

## 一次禅修最宜多久

对于初学者而言，千万**不可操之过急**，一开始就进行长达数小时的禅修，这是因为：

1. 久坐可能导致体力透支的现象发生。
2. 禅修占据太多时间，给日常生活带来困扰。
3. 禅修的时间过长，会令修行者产生禅修是一种苦行的想法。

初学者禅修的时间一般为**20分钟或半个小时**，这样的好处有：

1. 保持旺盛的精力，不会对日常生活产生负作用。
2. 禅修使身心愉悦，不仅不会造成负担，而且有益于身心的健康。
3. 有助于保持对禅修的兴趣，不断积累经验，进而可进行更长时间的修行。

益的。因此刚开始禅修时，时间最好短些，最好在身心尚感清新舒服时便结束。若强迫自己禅修得久一点，导致起身时全身酸疼，心里泄气不已，那么下次禅修前就会觉得缺乏兴趣。禅修应该是让人满足并带来收获的经验，千万别造成负担才好。

### 每次多坐5分钟

禅修并没有不容变通的时间长度的规定，即使已经建立起一个稳定的习惯，还是会碰到一些状况，比如忙于其他事务而没有时间禅修，这时就需要我们合理地调配自己的时间，但不要以此为理由取消当天的修行，规律地打坐很重要，我们可以重新选择一个合适的时间段，只修行几分钟也好。

当禅修成为我们生活的一种习惯，成为我们生活几乎不可或缺的一部分时，**我们逐渐适应了禅修的节奏和方法，这时就可以将禅修的时间逐渐延长**。一般的做法是在觉得舒适的时间范围，再多延长5分钟。这样我们修行的时候，会发现时间越来越长，却好像并不吃力。

值得注意的一点时，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。

### 禅修时不要在意时间

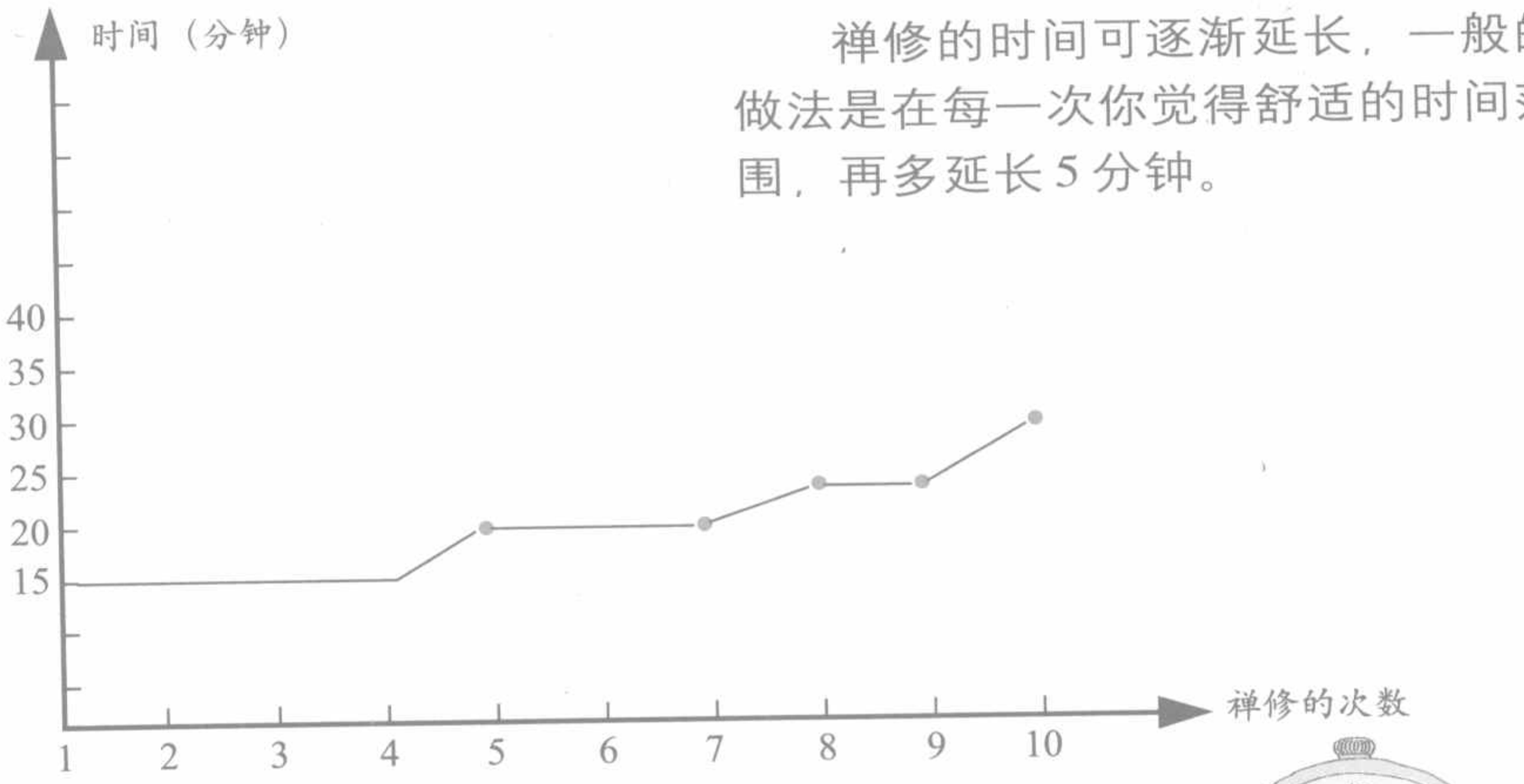
在禅修时，**不要总是留意时间的长短，如果太过在意，反而会失去专注力**。有人用表测量时间，结果在禅修时过上两分钟就看表，一来二去，时间倒是过去了，真正的禅修却并没有进行，因为他根本无法进入平静的心的状态之中。太过在意禅修的时间，反而使自己陷入不安的情绪中，背离了禅修的原则。

这就好像盼着下课铃声响起的学生一样，总是希望时间快点过去，不停地看时间，结果整堂课老师讲了什么内容，一点也记不起来。如果要看时间，也应该是在禅修结束的时候，在禅修中时时注意时间显然是毫无意义的。在禅修打坐之时，能坐多长时间就坐多长时间，并不需要一个确切的时间刻度的规划和限制。如果事先划下一个时间的端点，就好像心中有事，总是想着对时间的管理，那禅修的时间往往会缩短。

克服这种对时间留意的念头可能要花一番工夫，不过只要通过了考验，也会成为禅修进阶的一个机会。

# 规划禅修的时间

## 每次多坐5分钟



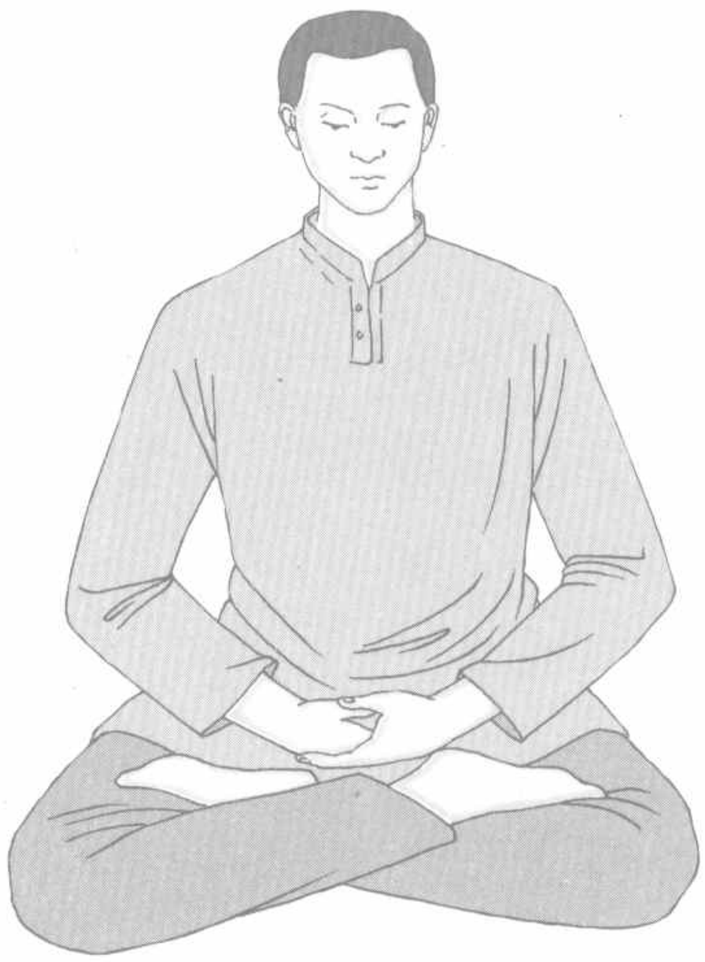

禅修的时间可逐渐延长，一般的做法是在每一次你觉得舒适的时间范围，再多延长5分钟。



## 在同一个时间禅修

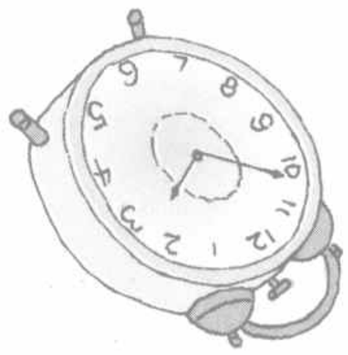
保持规律的禅修，最好的方法就是每天在同一时间进行禅修，如每天早上或晚上的7点打坐20分钟。





## 不要在意时间

禅修时不要留意时间的长短，把关于时间的念头远远抛开，这样才能培养高度的专注力。



第2章



## 禅修方法的选择

# 观呼吸

对于初学者来说，选择最符合自己需求的修行法同样重要，观呼吸的禅修法是修行最好的选择。

### 为什么选择观呼吸

一般来说，观呼吸是禅修的第一个方法，这种禅修法能够起到安抚心神的作用，并可以培养对于自身想法与感觉的洞察力，而平静与洞见是任何有所成就的禅修者不可或缺的条件。

不难发现，专注于某一个地方的呼吸对于初学者来说是十分有帮助的，这种方法的特点就是简易，而且没有什么引起贪、嗔、痴的可能性。呼吸对每个人来说都是最普遍的动作，每个人都在随时随地地进行着这一动作。在禅修之时，修行者只要将注意力放在鼻尖或嘴唇上方，都可以感觉到呼吸，另外还有数息的方法，都是简单易行的寻找呼吸的方法。而且只要我们有放松的状态，而且能集中注意力的话，连这些简单的方法也没有必要使用也可以找到呼吸所在。

另外，呼吸是一种非概念性的过程，是不用思考就可以直接体验的事。它是一种有规律的循环动作。呼吸本身是细微的，但当它作为观想对象时，它又是清晰可辨的。**呼吸实在是一个理想的禅修对象。**

### 呼吸也用修炼吗？

既然呼吸对每个人来说都是再平常不过的事情，那还值得我们去修炼吗？其实，呼吸乍看上去平凡无奇，但对于禅修者来说却是一个非常复杂与迷人的程序。在呼气与吸气之间充满了微妙细致的变化。长息与短息，深呼吸与浅呼吸，平顺的呼吸与不顺畅的呼吸，它们彼此交错。

前面已经提到，我们在禅修时，不应该控制呼吸的力量和节奏，也就是说，我们不应该去注意呼吸的这些细致的变化。这些变化确实存在，而且很难忽略，如果将注意力专注于呼吸上，这些细致的变化便更加明显。如何把注意力放在呼吸的感受上，而不是其他，并不是一件十分容易的事。

我们**将注意力放在鼻子上面或嘴唇上面最有感觉的点，整个呼吸过程都要注意同一点的感觉，并透过这一点完成修行。**如果不先找出这一点，你会发现自己总是在追逐呼吸，却总是赶不上它的脚步。



# 呼吸的四种状态

呼吸有四种状态，即所谓风、喘、气、息。前三种都是呼吸不调和的状态，只有息的状态才是呼吸调和的状态。因此，也可以说这四种状态是调整呼吸的四个阶段。

**呼吸的四种状态**

**风**

在刚刚做完激烈的运动，如打篮球、踢足球等之后，呼吸的速度及强度像风一样有力而深长，这时并不宜于打坐。

**喘**

我们在感到恐惧、紧张、病痛、虚弱、兴奋、疲倦之时，产生情绪低落、心神昏暗的情况，吸气中间会一顿一顿的，这时也不适宜打坐。

**气**

指普通人平常的呼吸，每分钟16至18次，自己可以听到呼吸声。此为初习打坐者最低的要求，也是安全的呼吸的速度。

**息**

呼吸的动作几乎都集中在丹田，感觉气息悠悠扬扬的，似有若无。既无声音，也不结滞、不粗浮，即使在极静的时候，也不觉气息的出入。

| 鼻息 | 腹息 | 胎息 | 龟息 |
| --- | --- | --- | --- |
| 使用鼻孔出入的自然呼吸。 | 空气虽然是由鼻孔进出，可是不注意鼻孔，也不感觉到是用鼻孔呼吸，而仅是腹部起伏蠕动。 | 不用鼻孔呼吸，全身的每一个毛孔都能成为呼吸器官。此时的大宇宙即是母胎，自身是胎儿。 | 自己不需要呼吸体外的空气，修行者的身体独立自成一个宇宙，用自己体内的气或能来运行，自给自足，不必由体外提供空气或养分。 |

第2章

## 创造心灵空间

# 修行的动机和态度

禅修是一种参与性的观察，你正在看什么，取决于你观看的过程。在这种情况下，正在看的那个人才是你，而你看到什么，视你如何观看而定。

### 不要有所期待

禅修的结果取决于禅修者的内心状态，因此我们在修行时就必须要有正确的动机的态度。正如之前所说的，不要对禅修的结果抱有任何期待，只管好好地坐着，不要因有所期待而分心。如果将注意力放在了禅修的结果之上，就会导致欲念的产生，总是要想看到事物是否正向我们所期待的方向发展。

要让禅修符合我们的期待，**都不应该先预设立场**。在坐禅期间，我们应该将印象、意见与诠释都封存起来，这样才不会受到它们的羁绊。

### 不要过度紧张

禅修时不要过度紧张，或给自己定下太多的要求。比如要尝试长时间的打坐可能不太适合当时的身心状况，勉强为之，就可能适得其反。禅修时应努力保持轻松的状态，**不要过度勉强或让自己太紧绷，**也不要尝试过于激烈的修行方法。

### 不要匆忙急躁

不要有急躁的心态，**禅修要在平和中慢慢进行。**把你自己安置在坐垫之上，好整以暇地开始修行。不必在意禅修的时间，更不要因还有他务在身而试图把握和控制禅修的时间。放松心态，就好像你有足够的时间做修行一样。

### 不要执著

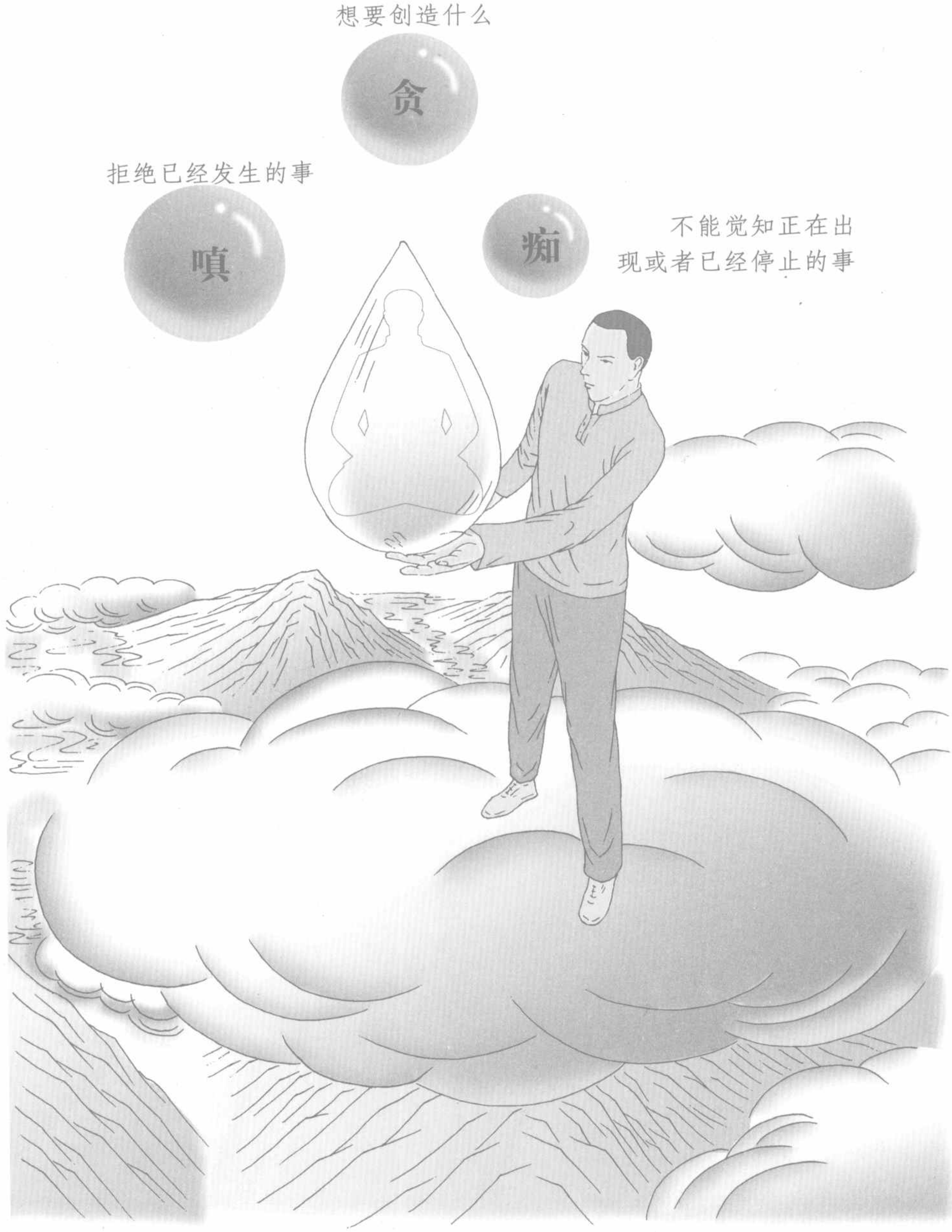
不要执著于任何东西，也不要排斥任何现象，该来的就让它来，无论发生什么事情，都要随遇而安。如果来的是好事情，那固然很好。如果来的是坏事情，那也是好的。要以平常心看待它，无论发生什么事，都**让自己保持自在，不与所经验到的事相对抗。**

出现任何事都要接受，接受你的感觉，即使那是你最不希望拥有的。接受你的经验，即使那是你所憎恨的。不要为了人类会有的缺点与过失而自责，学习将心里的一切现象看成自然与可理解的。试着尊重你所经验到的一切，随时敞开心胸接受它们。

我们每个人都不是完美的，但我们每个人都有其存在的价值，扮演着丈夫、妻

# 禅修时的心态

禅修时最重要的便是修行者的正确心态，轻松、平静、舒畅的心情有助于禅修的进度，就像建造了一个保护罩一样，将贪、嗔、痴等诸多杂念排除在我们的心之外，为我们创造出一个适宜修行的心灵空间。





子、父母、儿女、朋友、同事的角色。我们要对自己所扮演的角色感到满意，不要太多地苛求自己，在达到我们所期望的目标之前，首先得完全接受现在的样子。

### 不断质疑、挑战

**质疑每一件事，没有什么事是理所当然的。**不要因为它听起来头头是道，或是圣人所说，就相信它。但这并不表示我们应该愤世嫉俗，而是说我们应该以修行的经验为标准，一切主张都应该经过自己的经验加以检验，然后让验证的结果做我们追求真理的向导。

将一切问题视做禅修的挑战，一切出现的负面因素都是我们学习与成长的机会。不要逃避，也不要自责或黯然神伤。面对问题，我们要有乐观的心态，这些问题也就成为我们修行进步的最好机会。

### 不要思考

在禅修时，即使遇到困境，我们也应该**停下思考的脚步**。如果我们希望通过思考来找到解决问题的办法，那只会是一场徒劳，并无助于从困境中走出来。在禅修中，心自然地借由无言的专注力而被净化。要消除那些困境，不需要习惯性的思考，我们只需清晰而具体地觉知那是什么、它如何运作，如此就足以解决问题。概念与推理都只会成为禅修的阻碍。

### 不要心存分别

人与人之间存在差别是显而易见的，但我们要是**停留在比较上却是十分危险的。**如果不能谨慎处理这种分别心，它很可能会变成以自我为中心，导致内心充满贪念、嫉妒与骄傲。遇见某个人，首先生出的是与之比较的念头。如果对方有比自己优秀的地方，马上出现嫉妒或羞愧的情绪。如果自己有比对方突出的优点，就马上出现骄傲的态度。这种比较形成习惯后，自然会导致贪心、羡慕、骄傲之心、嫉妒或憎恨等恶念。这些都是有害于修行的。

### 不要四处宣传

我们常常在发现新奇的事物后，会忍不住想要告诉亲近的人，但是，如果我们过于热衷谈论禅修，并不是一件好事。除非对方真的有兴趣了解禅修，那么我们最好还是保持沉默。把自己的体验公告周知，会消耗你从禅修中得到的好能量及洞见。你的修行状况，最好只跟自己的老师及密友讨论。



### 创造心灵空间

许多人觉得他们的心已拥挤得无法禅修，即使有余暇也容易分心。因此把全

部的注意力和能量带到禅修中，我们就需要为自己的心创造一个空间。在禅修时，我们应该把对工作的担忧、生活上的杂务抛诸脑后，将那些事情封锁在文件夹中，关在其他地方，创造一个能量和光的保护罩，全力投入当下的事情中。

## 五种出离

我们做禅修的目的就是要达到快乐，是要让心保持平静安详的状态，抛开过去与未来，安于当下，不缅怀过去，也不要担心未来。这就是佛教所说的出离心。出离心分作五个层次，分别代表了五个不同的修行阶段。

**一切善法**

由于一切善法是从不善法或烦恼中超脱出来的基本因素，因此我们可以说一切的善法、一切的善心都是对于烦恼，对于不善心的出离。

**涅槃**

涅槃指的是禅修者获得了证悟，也就是断除了一切相应的烦恼。因此，涅槃可以说是至上的远离。

**观智**

在修观阶段，远离心中出现的一切烦恼，从贪嗔痴之中抽离出来，随着我们智慧的增长，烦恼的现形和出现也越来越少。

**禅那**

远离欲乐，使心暂时的从执著、嗔恚、昏沉、追悔、疑虑之中脱离出来。只有远离这些欲望与杂念，我们才能真正进行修行。

**出家**

从俗世的生活中出离，指的是从世俗的束缚当中脱离出来。摆脱世俗事务的烦扰，才有更充裕的时间、更多的精力来从事禅修。

对禅修者来说，最重要的就是出离。如果一个人没有出离心，禅修是很难获得精进的。当然，出离并非指形式上的，而是指我们的心真正的乐于远离。即使剃光了头、披上了袈裟，如果心中仍然存有执著，也不是真正的出离。

第2章



## 保持最舒适的身体

# 禅修的姿势

选择姿势的主要标准不是别人怎么说它，而是它是否适合自己，选择一个对自己最为恰当的姿势，才会真正有助于禅修的进行。

### 双腿

禅修的姿势有很多，采用这些姿势的目的在于放松肌肉，打开身上的脉络，让心平静下来。最好的禅修姿势是坐姿，坐姿又有很多种，最好的是全莲坐，也就是脚掌朝上，两个膝盖都触及地面，左脚放在右大腿上，右脚放在左大腿上。采用全莲坐的姿势持续修持，一旦定在这个姿势，能让身体得到最佳的支撑，可以维持在很长一段时间完全不动。但对很多人来说，全莲坐的姿势做起来有点困难，可以通过练瑜伽或其他伸展肢体的运动来使双腿变得柔软，再来采用这种坐姿。当然，如果实在做不到的话，也不用强求。

还有一种禅修姿势叫半莲坐，两个膝盖都触及地面，其中一只脚压在另一条腿的小腿下面。如果这两种姿势都不是最舒适的话，还可以选择其他的姿势，如双脚交叉置于另一条腿下，或两腿平放于地板上，也可坐在椅子上。坐在椅子上的时候，尽量不要靠在椅背上，大腿不要压着椅面，尽量保持悬空。

总之，选择**禅修姿势的最高原则是要让自己坐得舒适。**

### 双臂

双手手掌交叠，置于肚脐下方5公分的地方，右手叠于左手上，手心向上，手指并排平行。两手稍曲，拇指指尖相抵，形成一个三角形。放松肩膀和双臂，双臂不可紧贴身体，要留有一点空间以利空气循环，这样可避免在禅修时进入昏睡状态。

### 后背

后背的姿势最重要，必须端正并放松，稍为挺直，就好像脊柱是由一叠硬币堆成的那样。刚开始做的时候可能会觉得困难，不过会逐渐感到自然，也会发觉其中的益处。这样的姿势有助于能量的流动，会让你觉得较为舒服，禅修的时间也因而得以渐渐延长。

### 头部



颈部稍微前倾，以使视线自然向下，落在前方的地面。头部若抬得过高，可

能会有心神恍惚不安的问题。放得过低，则可能会导致心神沉重或昏昏欲睡。通常初学禅修的人会觉得闭上眼睛比较容易专心，但让双眼微张，透点光进来，视线朝下是最好的姿势。因为双眼紧闭可能造成懒散、昏睡或出现梦境般的影像，这些都会妨碍禅修的进行。

下巴应放松，牙关稍开。嘴部也应放松，但双唇微合。舌尖应触及上牙龈后的上颚，这样可减少唾液分泌，并减少吞咽的动作，增强专心的程度。

## 禅修的坐姿

我们可以选择令自己舒适的姿势进行修行，下面这几种坐姿最为常见。



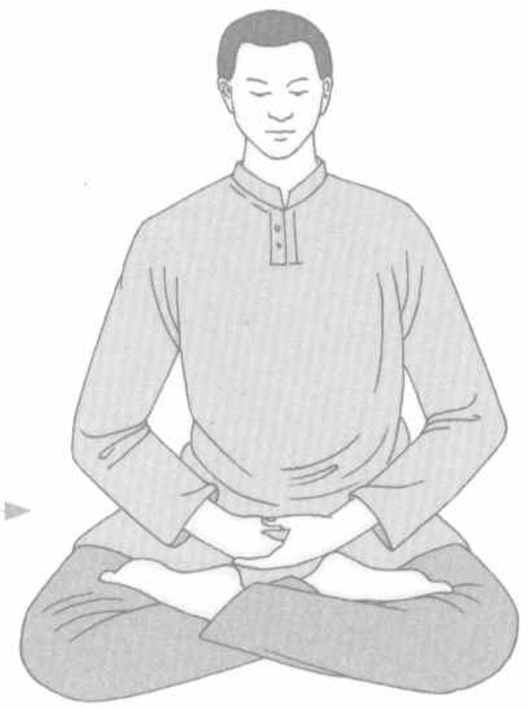
### 全莲坐（又称双跏趺坐）

不动金刚坐

先将左脚放在右腿上，再将右脚放在左腿上。

如意吉祥坐

先将右脚放在左腿上，再将左脚放在右腿上。



### 半莲坐（又称单跏趺坐）

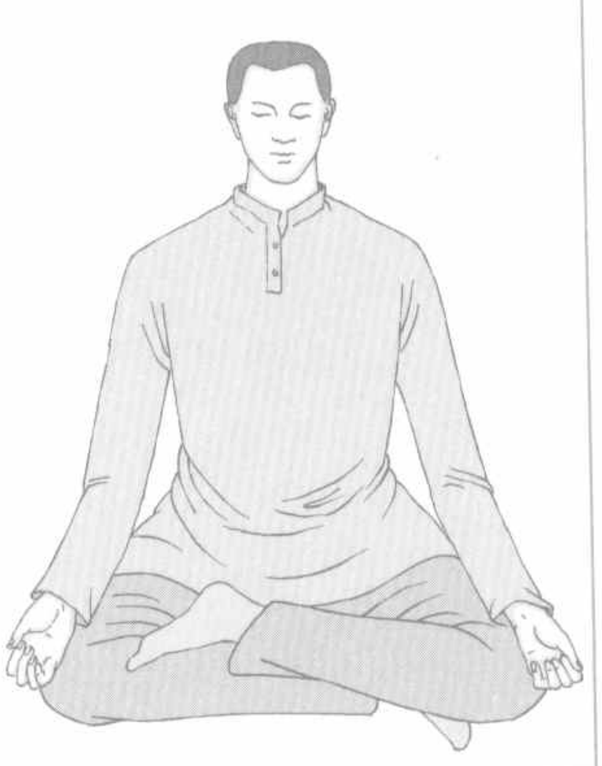


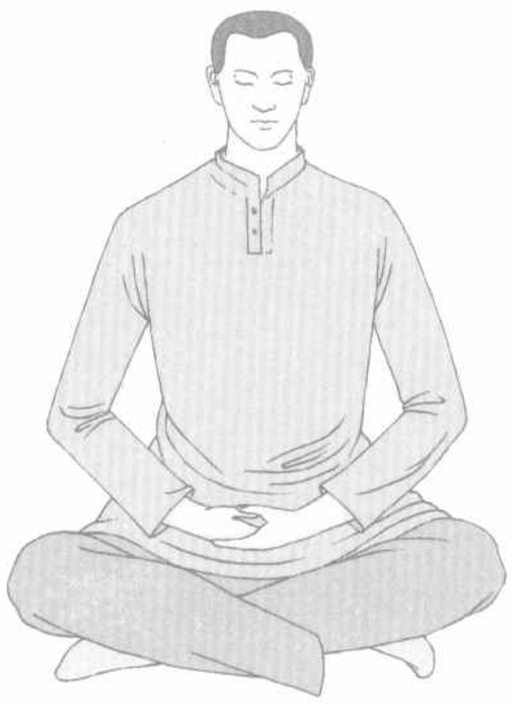
金刚坐

只将右脚置于左腿上，不需再将左脚置于右腿上。

如意坐

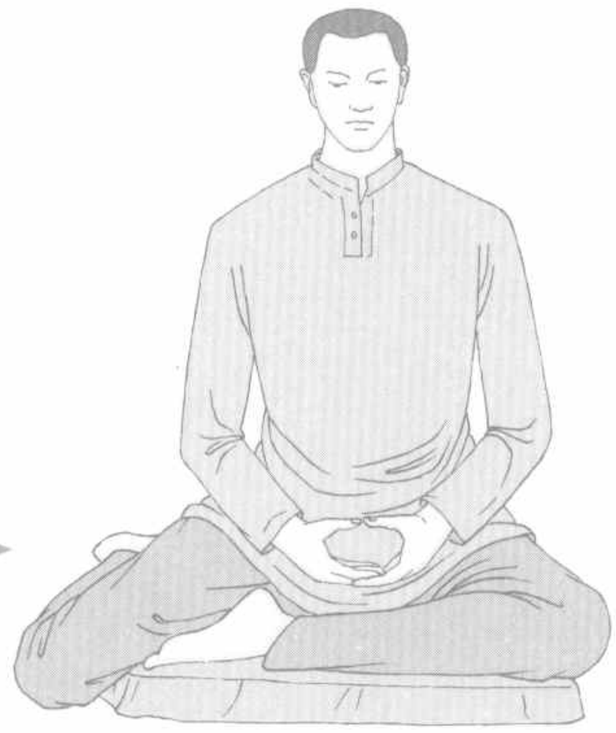
只将左脚置于右腿上，不需再将右脚置于左腿上。





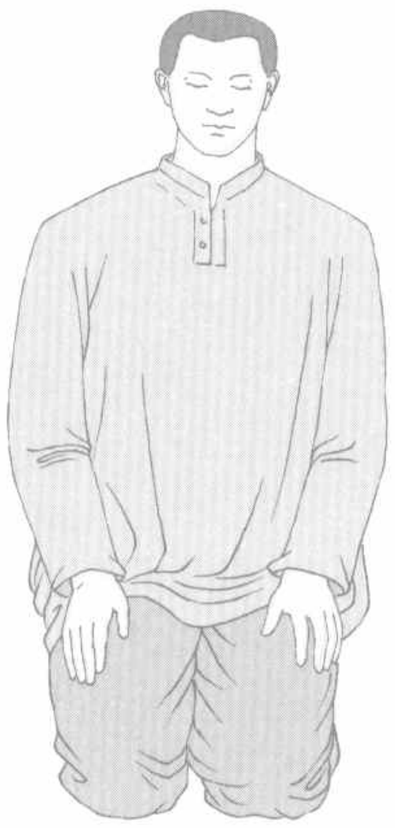
交叉架坐

两脚均置于地，向内向后收，结果，两脚掌向上，置于两小腿乃至两大腿之下。



天神坐

左腿坐如半跏式，向内弯曲，置于身前。右脚向外弯曲，置于身后。



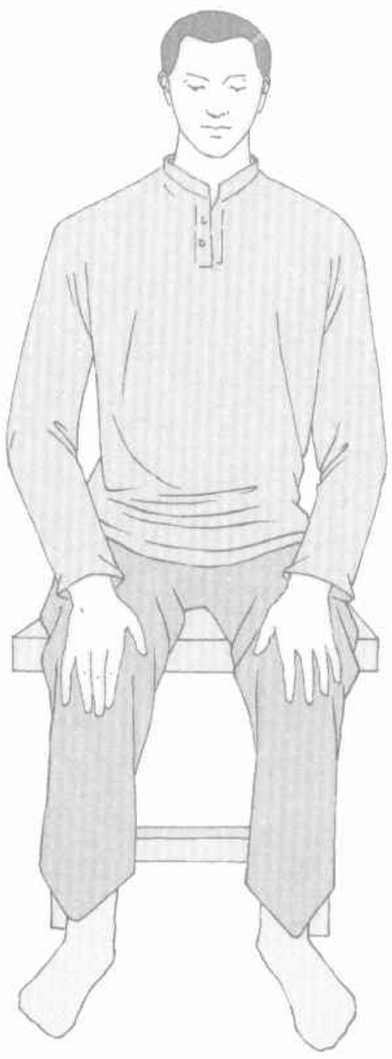
跨鹤坐

又名为日本坐，双膝跪下，两脚的大拇指上下交叠，臀部坐落在两脚跟上。



如意自在坐

左腿坐如半跏式，向内弯曲，脚跟置于会阴前，右脚垂立、曲膝置于右胸侧，左右两手平覆分置于左右两膝。



正襟危坐

前面几种坐法均是席地而坐，此式则坐于与膝同高的椅子上或板凳上，两脚平放于地，两小腿垂直，两膝间容一拳的距离，背不可依靠任何东西，仅臀部坐实，大腿宜悬空，与小腿成一直角。



# 七支坐法

传说古时候，有一个人经过无数磨难亦无法得道，后来他在雪山深处发现一群正在坐禅的猴子，他便模仿着打坐，之后便成道了。这种坐法就是七支坐法，这也是禅修时最为常见的一种坐姿。七支的意思就是打坐时身体的七个要点。



毗卢遮那佛七支坐法

七支坐法是毗卢遮那佛，即大日如来的坐姿，是帮助我们进行禅修及使心稳定与清明的坐姿。

## 七个要点

1. **双足跏趺**：曲双腿，双脚置于双腿之上，足心朝上。
2. **背脊竖直**：挺起腰杆，头顶垂直，下颚微收，颔压喉结。
3. **手结法界定印**：两手圈结，右手在下，左手在上，两拇指相结成圆圈形。
4. **放松两肩**：将两肩肌肉放松，自觉如无肩无臂无手的状态。
5. **舌尖微舐上颚**：舌尖轻抵着门牙上龈的唾腺处，不可用力，若有口水则缓慢咽下肚去。
6. **闭口**：无论何时，只用鼻息，不可张口呼吸，除了有病在鼻。
7. **双眼微张**：视线投置于身前两三尺处的地上的一点，不是要看什么。

第2章



## 放松并保持警觉

# 修行时的身心状态

禅修时应让身心放松，感觉舒适，抛开所有的问题和杂念，沉浸到自己的内心世界中。

### 放松身体

禅修时，我们应抛开生活压力，尽量放松肌肉，这样做对禅修的好处有很多。首先、放松可以让修行者不会被肌肉的紧张或某处的疲劳吸引注意力，而无法专注于禅修对象上。其次，身体的放松可以提供宁静的气氛，为我们的心创造一个平静的环境。再有，放松身体还可以达到久坐而不觉疲劳的作用，这使修行者不会轻易被身体的疼痛、紧张等影响。

禅修时可以这样放松身体：将紧张集中在肌肉的任何部位，然后把觉察力带到那个部位，放松紧张。坐的时候背要挺直，头与脊柱保持在一条线上，但要注意的是，不要刻意为之而造成肌肉紧张，而是应该放松地坐着。

观呼吸禅修法也可以达到同样的效果：将注意力集中在自然而缓和的呼吸上，避免因念头而分心，这样可让心神状态变得安详清明。另外，修炼瑜伽、太极等或其他可释放压力和放松的方法，也可以帮助身体缓和下来。

从禅修回到日常生活之后，仍然要维持放松，慢慢地站起身，把我们的心带回到日常的活动中。

### 保持警觉

我们放松身心的目标，是达到一种可以静止不动、坐完全程的姿势。开始时，你可能会觉得笔直坐着有点奇怪，但你要慢慢习惯这样的姿势，这就需要多次的练习。**保持脊柱笔直的姿势对于禅修非常重要，**在生理学上，这被认为是觉醒的姿势，它能带来心灵的警觉。

如果你委靡不振，那么你将很可能进入懒惰、散漫、半意识或昏昏欲睡的状态。有时候我们也许需要休息，觉得睡意渐浓，但最有效的禅修必须保持警觉而明晰的心。

因此，选择适当的坐的东西也很重要，这要根据你所选择的姿势来确定是要一张椅子还是一个坐垫，座位的软硬度也应该谨慎地选择。太软则容易使人昏昏欲睡，太硬则容易导致身体的疼痛。



# 调身

为了能更好地进行禅修，我们需要让身体保持放松舒适的状态，所谓气和而后心平，讲的就是这个道理。一般的调身方法，除了坐姿的调整之外，尚有行走、站立、躺卧等方法，在坐前与坐后也当有运动及按摩的方法。

## 活动头部

禅修时，坐好后，先将两手平置于左右两膝，不要用力，身体坐正，按下面四个方式活动头部：

1.头向下低，再往后仰。2.头向右倾，再往左倾。3.头向右后转，再向左后转。4.头顺时针转动，再逆进针转动。

**提示** 动作要缓慢柔软，眼睛睁开，呼吸自然。

## 全身按摩

1.搓热两掌，用拇指背轻轻按摩双眼。

2.从面部开始依次按摩身体各个部位。

**提示** 在按摩时，必须将注意力集中于掌心或指头之上。

## 走的方法

1.快走：沿顺时针方向行走，摆动双臂，步伐越来越快。心中别无他念。

2.慢走：注意力集中在前脚掌心，缓慢行走。右手握拳，左手抱右拳，举于腹前，离皮肤隔一指节的距离。

## 站的方法

上身放松让重心和重量的感觉落到两脚的前掌之上。

## 卧的方法

1.右侧卧是最好的方法，所以名为吉祥卧。

2.仰面卧宜用于短暂的休息，把全身肌肉放松，不用一丝力量。

**提示** 日常生活的各个方面都可以作为调身的运动，首要的是以缓慢、柔软、安定、安全为原则。

第2章



## 正式开始禅修

# 禅修的过程

做好了禅修的一切准备：选择好时间、地点、方法、姿势，并调整好心态，我们就可以正式开始禅修了。

### 坐前准备

用选定的姿势舒服地坐下，花一小段时间让身心稍定，这时修行者应已选好了禅修的方法和时间段。那么在这段时间内，我们的心要全部投在禅修中。在开始禅修前，传统上要行三次礼拜。礼拜是一种态度上的表示，表示一种认知，知道自己内在拥有完整和圆满的可能性，并不必然代表自己臣服于外物。

### 进行禅修

那么，禅修正式开始了。首先，把注意力放在禅修的对象上，从开始到结束都要坚定地放在心里。若所做的是止禅，如观呼吸禅修法，就把心坚定不移地放在专注的对象——呼吸之上。若做的是观禅，就用全部注意力来探究该主题，直到出现直觉为止，然后再把心单点式地放在这个洞见上，也就是进行止的禅修，让此洞见成为实际上的体验。待直觉或专心度开始退转，再回到观的禅修上。

开始禅修前，应先读过指导的书籍，把其中提到的想法融到禅修当中。禅修结束后，要以禅修时所得的洞见与体验，对主题做真切的结论。当然，禅修时若可以不用参阅书籍，是最为理想的。然而不可避免的，在对细节还不甚清楚的情况下，你仍需不时睁开眼睛，以了解下一个阶段的内容。这个问题还可以通过其他如CD机、MP3等工具来解决，或由共修的同伴作引导。

### 回向

禅修结束之后，心中必须真诚地想着，愿将禅修所得到的一切功德，或者一切美好体会及觉受（例如祥和、轻安、慈悲、烦恼减轻等）完全回向给一切有情众生，祈愿他们未来都能够开悟解脱。不但如此，我们更应该将一切功德，特别回向给我们的怨敌，如此我们的修持才有可能成功。

每一次的禅修，都会为你带来正面能量，同时培养一些洞察力。即使只是进行几分钟，也会有这样的效果。禅修后回到日常生活，我们的想法及态度会决定此能量及洞察力所造成的影响。若禅修结束时心境并不愉快，或结束得太仓促，这些能量很可能就此消失。

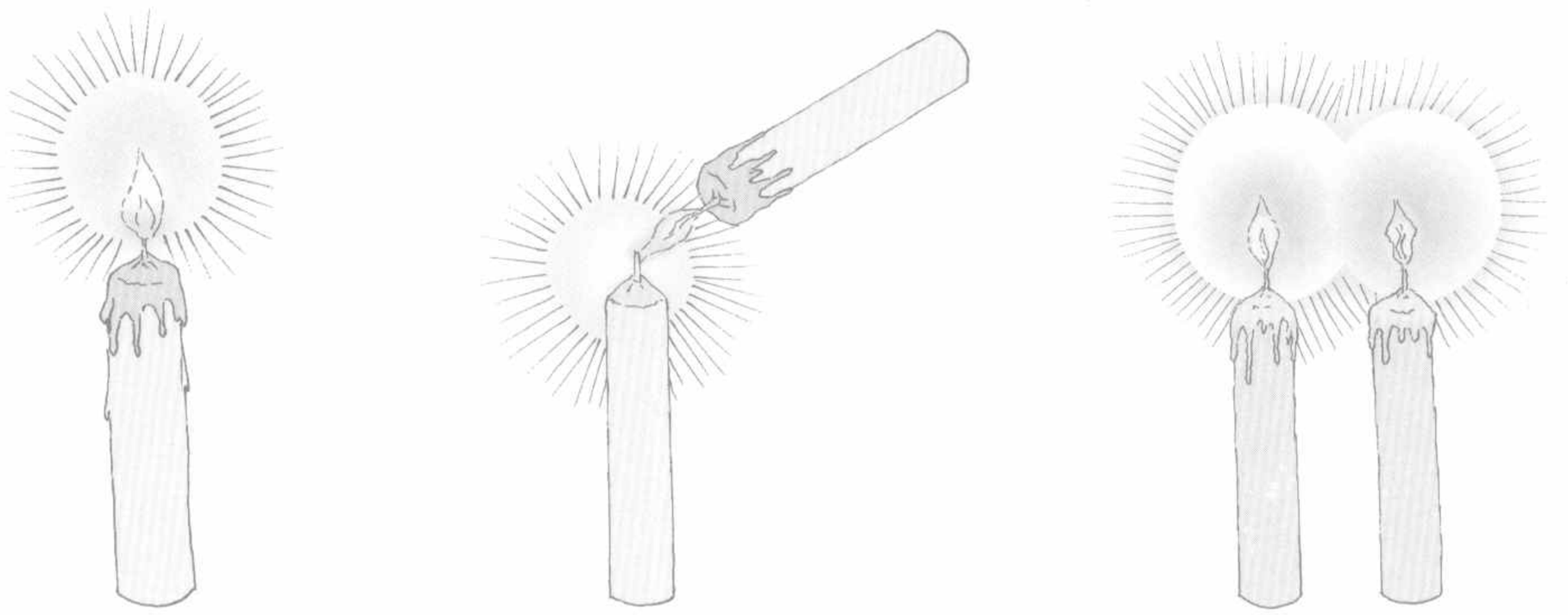


离开座位前，花几分钟回想一下你从事此节禅修的理由和动机，然后将获得的能量及洞见回向给这些目标，以促成实现。清楚明白的回向能够让洞见在心里安定下来，也让目标更有可能达成。

同时，别忘了将这些禅修上的美好体验带回到日常行事上。别再冲动地采取行动或作出回应，也别随着自己的念头与感觉到处跑，要仔细检视自己的心，多加留意，试着在问题出现时更有技巧地处理。

## 回向详解

回即回转，向即趣向，所谓回向指的就是起大悲心救度众生，是佛教极为殊胜而独特的修行法门之一。回向的原理就如手拿一根蜡炬去引燃其他的蜡烛，原来的蜡烛的光亮不曾有所减弱，还和其他蜡烛的光融为一体，使室内更为明亮。也就是说，回向越多，自身的功德不会减少，能利益更多的众生，功德就更为殊胜。



### 三种回向

有人根据趣向将回向分为三种，即真如实际、佛果菩提和法界众生。



真如实际是所证　　无上菩提是所求　　一切众生是所度

第2章



## 移除障碍（1）

# 禅修过程中常见的问题

每个人都会在禅修时遇到一些问题，处理这些修行障碍的方法就是采取正确的态度，一定要记住，这些障碍同样是修行的一部分。

### 身体的疼痛

保持身心放松的状态，可以使禅修得以顺利进行，但这种状态往往会受到其他因素的干扰。我们的身体常会被不舒服或疼痛的感觉所侵占，有些疼痛与坐姿有关，这就需要我们的身体经历一段调适期，在这段时间内疼痛几乎是不可避免的。如果疼痛不是这个原因造成的，那么我们就要想办法克服了。

首先我们要根据疼痛的位置做一些补救措施，看一看这些疼痛是不是因为穿的衣服太窄紧、坐的垫子太冷硬这些原因造成的，找到原因后便可以做一些调整，换一换衣服，换个垫子，以便让自己更舒适一些。

如果疼痛的感觉仍然挥之不去，那么就要运用禅修的方法加以对治。比如深呼吸，专心想象身体的疼痛随着每次呼气而离开身体。如果还是不能奏效，就采用一些比较复杂的方法，如观想自己身体是中空的，从胸口开始，想象身体内部各个部位都化做光消失在虚空之中，胸部、头部、双臂、双腿渐渐消失。

在这个过程中，修行者可能会发现，疼痛会转移你的注意力，这时千万不要激动地起身，也不要进行反击，让注意力移到单纯的感受上，进入到疼痛之中，将其视为一种另类的能量。这种方法可以为修行者带来更多的洞见，帮助修行者培养对身体感觉的反应的掌控能力。

还有一种方法是**观想众生所受的苦痛，**然后以大悲心将此苦痛带进原本所感受到的痛苦中，想象自己也承受着众生的苦，而众生则因而得以离苦。持续这样观想，感受其中的喜悦，同时让这段时间尽可能久一些。

另外，战胜疼痛是一个渐近的过程，刚开始你只能战胜小的疼痛，当我们的技巧随着不断的练习进步的时候，就能克服一些大的疼痛。当然，这样的修炼是一种觉醒的练习，并不是一种受虐和自我折磨，因此，做这样的修行的时候，要在不使自己受伤的前提下进行。

### 双腿麻痹



对于初学者来说，在禅修打坐的过程中，双腿失去知觉或麻痹是很常见的事，这是他们还没有习惯盘腿的姿势。有些人会因此而感到十分焦虑，觉得应该起来走动一下才好，有些人甚至害怕他们的腿会因为长时间的血液循环不良而坏死。

# 驾驭修行中的问题

## 问题如轭

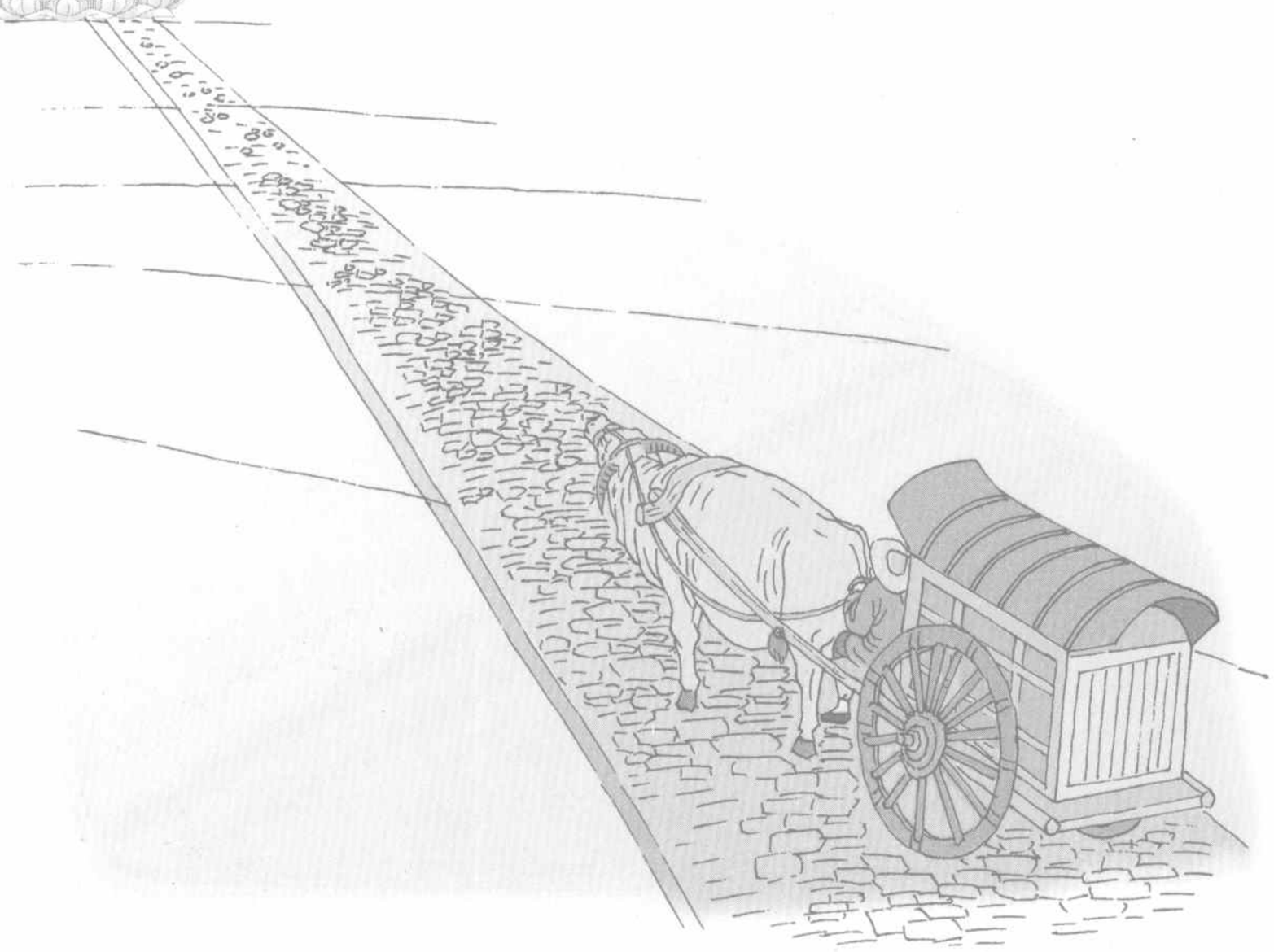
我们在禅修的过程中会遇到许多问题，不论是因为外界因素所引起的，还是源于我们的内心，都会成为我们修行的障碍。这些问题就像是套在牛马身上的轭，如果我们不能很好地予以导引，轭下的牛马就会偏离通往了悟的路。



## 利用牛轭

反过来，如果能够很好地利用修行中遇到的问题，这些障碍就会成为我们通往快乐的工具，这些问题——轭的存在，反而成为我们获得成就的助益。





其实，双腿发麻并不是什么大不了的事，它是由神经压迫而引起的，而不是血液循环不良的缘故。因此也不存在长时间保持同一个坐姿而伤害到腿部肌肉和神经组织的事情。

在禅坐中腿失去知觉的时候，千万不要恐慌，只要小心观察这个现象即可。检视它感觉上像什么，也许是某种不舒服的感觉，但是那并非疼痛，除非你太紧张了。平静地看待它，即使在整个禅坐过程中双腿都是发麻的，那也没有关系。禅修进行一段时间之后，这样的麻痹感就会逐渐消失。身体也会逐渐适应每天的练习。最后，不管坐多久也再不会觉得腿麻了。

### 奇特的感觉

人们在禅修中会体验到各种不同的现象，有时心中会出现不寻常的影像或异样的感觉。有些人会感到痒，有些人则会有刺痛、变轻的感觉，还有些人会觉得身体在变大或缩小，或者漂浮上升至空中。

这样的感觉出现的时候，千万不要激动，也不必担心，这些都是正常反应，这是因为心正在进行自我调整以适应新的活动。当你的身心放松时，神经系统只是开始更有效率地让感官信号通过，大量先前受阻的感官资料如今可以畅行无阻，这才引发各种独特的感受。它没有任何特别的意义，就只是感受而已，因此只要使用平常的技巧即可以消除它们的影响。只需看着所升起的是什么影像或感觉，它们就会自行消失。

**千万不要执著于此类经验或试着想让它们再次发生，**这只会让人偏离了禅修真正的目的。若经常出现这种令人困扰的经验，又无法自行摆脱，就应向老师或有经验的修行者请教，最好的做法是暂停修行，直到得到建议为止。

### 噪音干扰

前文中已经提到，有条件创造一个适合禅修的安静空间对初学者来说是非常有帮助的，但是并不是每个人都能找到或创造这样一个与外界相对隔绝的地方。城市里到处存在的交通、电视、音乐、孩童嬉闹、人们的说话及喊叫声，即使在乡村或山间也有鸟语虫鸣和林涛之声，实际上完全寂静的禅修地点是难以觅得的。那么，学会如何处理这些噪音对修行者来说就显得十分重要了。

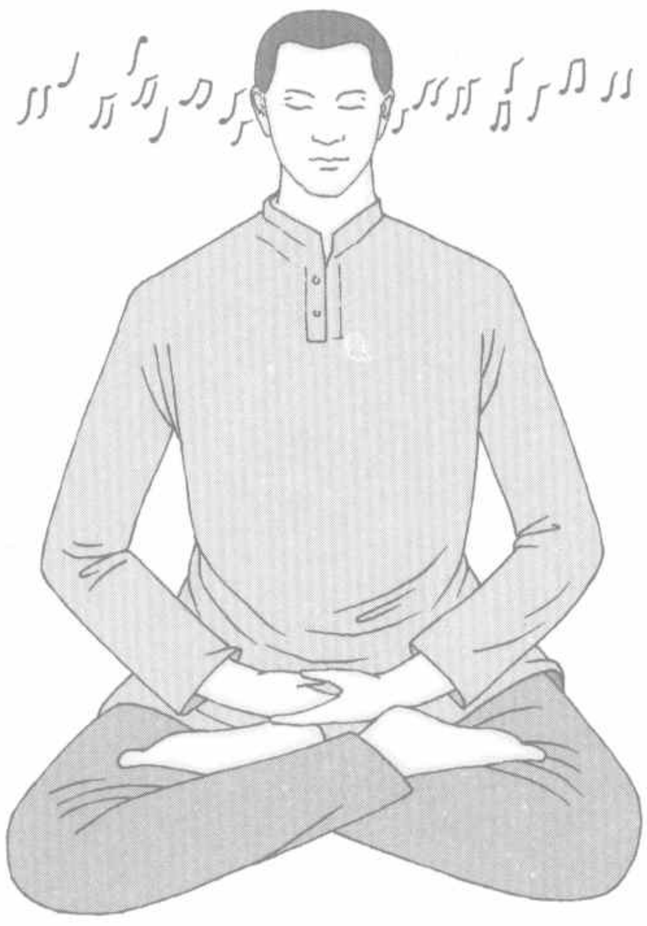
这里所说的噪音不仅包括那些扰人清静、令人烦躁的声音，还包括可以令我们身心愉悦的声音，比如我们喜欢的音乐，它同样会将我们的注意力从禅修的对象上移走。这时就需要我们看懂自己心中正在发生的事，学着**仅仅察觉声音的存在，而不要有所反应或议论。**

# 扫除常见障碍



奇异感觉

(1) 不要激动，不要担心。
(2) 检视心中生起的感觉或影像。
(3) 不要执著于此类经验或感觉。
(4) 如果需要，向老师寻求帮助。
(5) 奇异的感觉自动消失。



噪音干扰

(1) 要明白所有扰乱我们的心的声音都是噪音。
(2) 察觉声音的存在。
(3) 不要对噪音做出反应，不要被其吸引，也不要批判或抗拒。
(4) 检视噪音。
(5) 重新回到禅修的对象之上。

身体疼痛

(1) 寻找疼痛的原因。
(2) 对桌椅、坐垫等条件予以改善。
(3) 用观呼吸等方法对治疼痛。
(4) 观想众生所受的苦痛。
(5) 战胜疼痛。

双腿麻痹

(1) 不要惊慌，不要焦虑。
(2) 检视麻痹这一感觉。
(3) 每天进行适当的练习。
(4) 摆脱麻痹的感觉。

第2章

# 魔障之五欲

欲指的是对于特定对象产生希望欲求的精神作用，五欲即财、色、名、食、睡等五种欲望。根据欲求的目的可分为善法欲和恶法欲。以正念来追求五欲即善法欲，是精进求道的资粮；以邪念来追求五欲即恶法欲，是步入堕落的原因。

**财**

指世间一切的金钱财宝。



**色**

指世间的青、黄、赤、白及男女等色。



**名**

指世间的声名。




**睡**

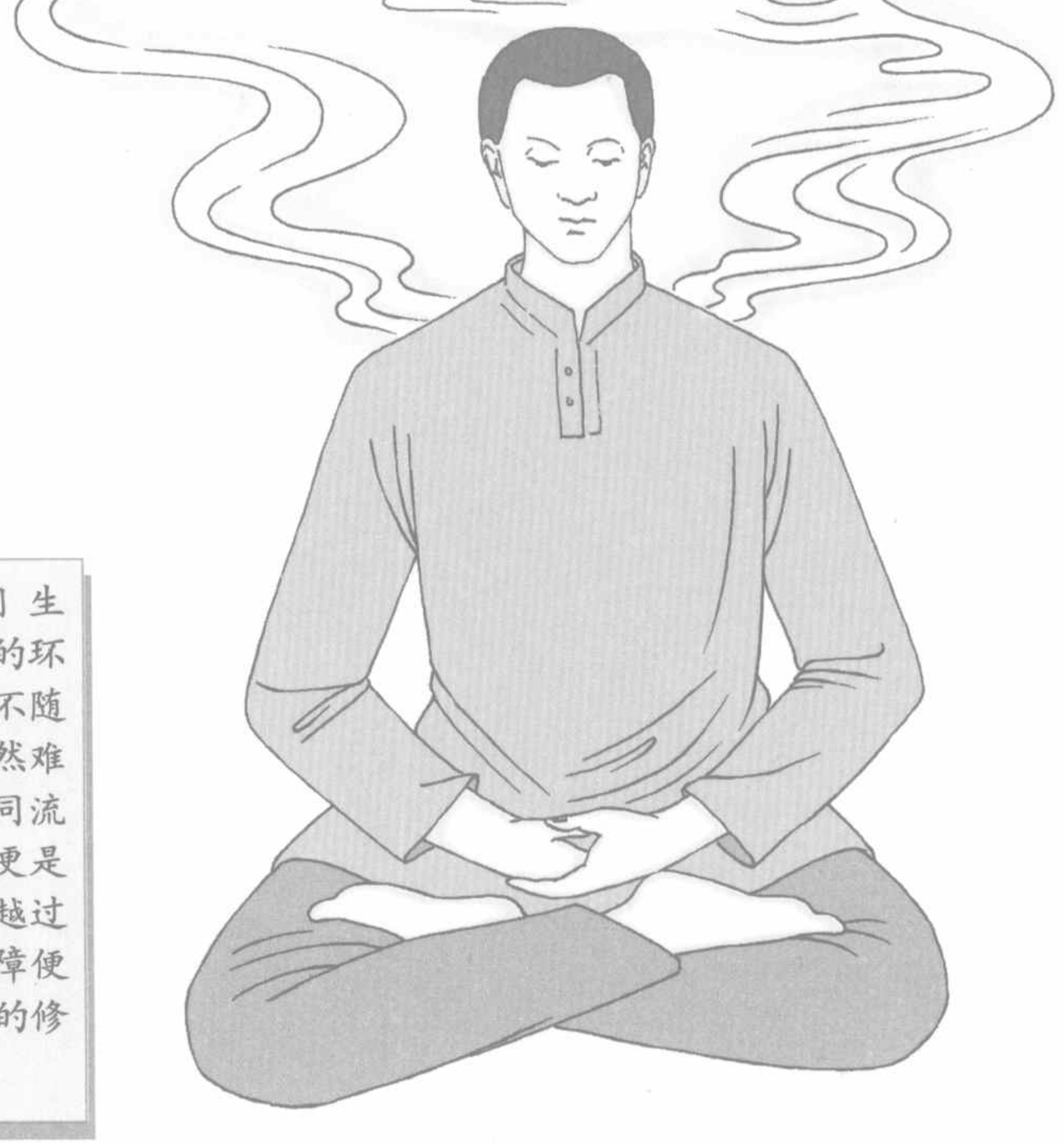
指睡眠休息。



**食**

指世间的饮食众味。





我们生活在五欲的环绕之中，不随俗浮沉固然难得，随俗同流而能不污更是可贵。跨越过五欲的魔障便能让我们的修行精进。



# 魔障之六尘

六尘指色、声、香、味、触、法等六种境界，是能引起感官与心灵感觉、思维的对象，因为它们具有污染情识的作用，有如尘埃一般，所以称为“六尘”。六尘使我们在心里涌现好坏、美丑、高下、贵贱等分别妄想，所以六尘又名“六妄”。六尘衍生出种种执著烦恼，令善心衰减，所以也称为“六衰”。它们甚至劫持一切善法，故又称为“六贼”。

❶ 色尘
指事物的颜色、形状、姿势等表现于外，可以看见的形态。

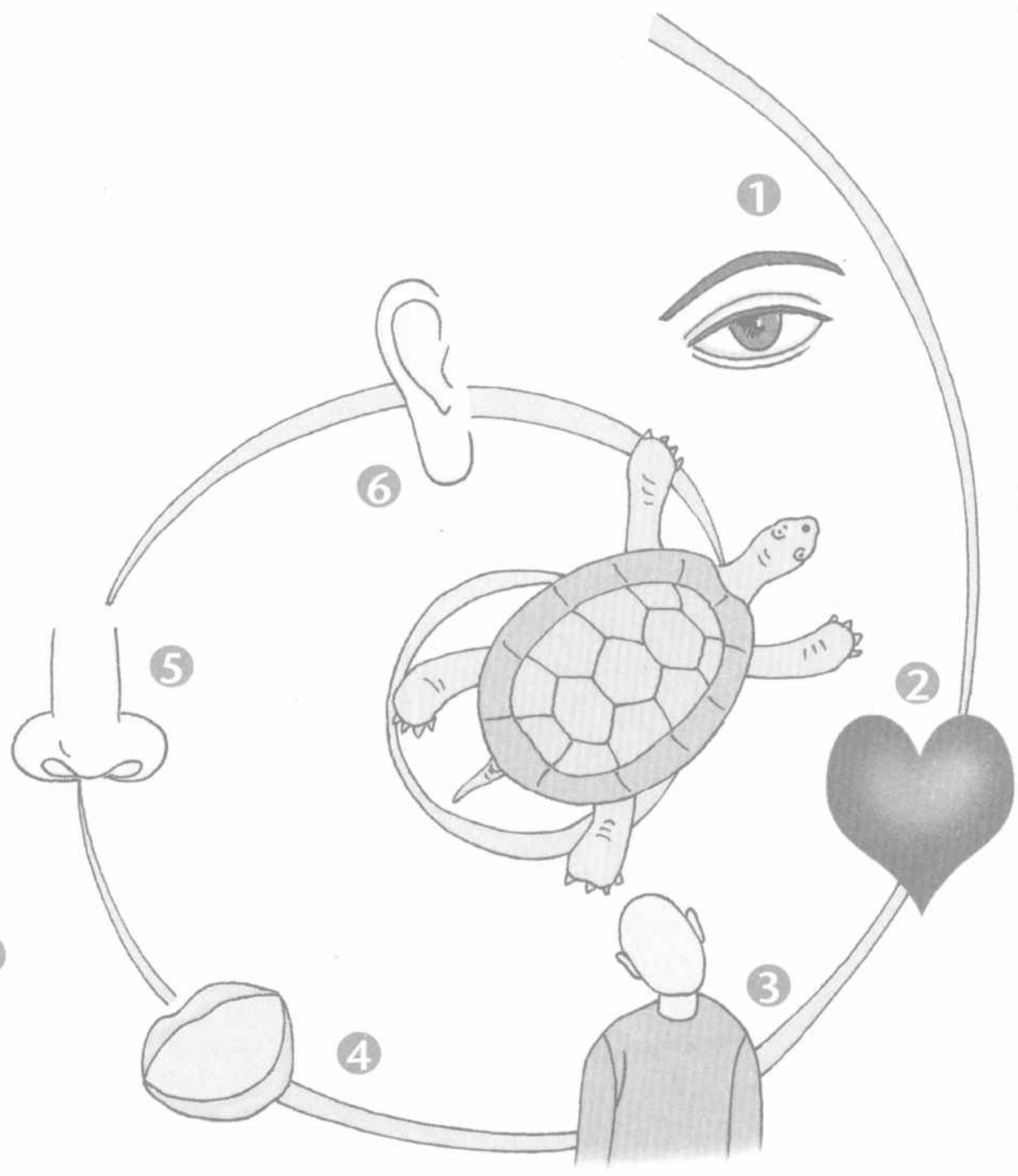
❷ 法尘
指心意所思、所想，包括宇宙万有的一切事物。

❸ 触尘
指身根感觉的境界，是身识所分别的对象。

❹ 味尘
舌根所尝的味道，是舌识分别的境界。

❺ 香尘
又称香境，是鼻根所嗅的东西，鼻识所分别的对象。

❻ 声尘
指耳根所能接收到的声波，是耳识所分别的对象。




## 藏六如龟 防意如城

六尘虽然会污染我们的心，但是它必须透过六根去执取外境才能生起。佛陀曾经告诫弟子要“藏六如龟，防意如城”，也就是要关起六根（识）的门户，就像乌龟把头和手脚都藏在龟壳内，如此则不怕水獭的觊觎。

修行不是一味的杜绝外缘，而应从不攀缘外境做起，也就是不去追逐权势名位，不贪图生活享受，不过声色犬马的生活，如此六根不执取六尘，外魔自然无由入侵。

第2章



## 移除障碍（2）

# 排除内心的魔障

初学者常会感到心的负的方面产生出了不好的情绪，有时甚至会以为这是禅修造成的，清除这种不好的情绪一定要有耐心。

### 昏沉

禅修时我们的身心会变得比平常安静和放松，因此有时感到昏沉也是很正常的现象。一般地，当我们闭上双眼，全身放松的时候，也就是要睡觉的时候。当我们在禅修时进入了昏沉的状态，首先确认背部保持端正，头部没有过度向前低倾，双眼保持半开，视线朝着前方地面，有时适当地增加室内的亮度也有助于保持警醒。

还有一种方法，**观想自己的心被封闭在一粒微小的种子之中，**种子位于肚脐高度的中脉。然后想象这粒种子由中脉向上射出头顶，种子裂开了，而你的心融入广大的虚空中。花点时间专注在这个过程，然后再返回原本的禅修中。

提醒初学者的一点是，禅修之前不要吃得太饱，或者在饱餐之后隔上一个小时的时间再进行禅修。因为饱后禅修很可能导致昏沉迟钝。另外，如果当天干了一天的体力活或者前一天晚上熬夜了，当然会很累，这时就要根据自己身体的状况，再合理安排进行禅修的时间。

### 不安

禅修时，我们常会碰到心神不宁的时候，注意力一直不能集中，禅修似乎不能再进行下去。这种不安的原因可能是如噪声之类的外物，也可能是一些挥之不去的思绪。这些思绪通常伴随着某种无法释解的情绪，如执著、愤怒、恐惧、猜疑、妒忌等。

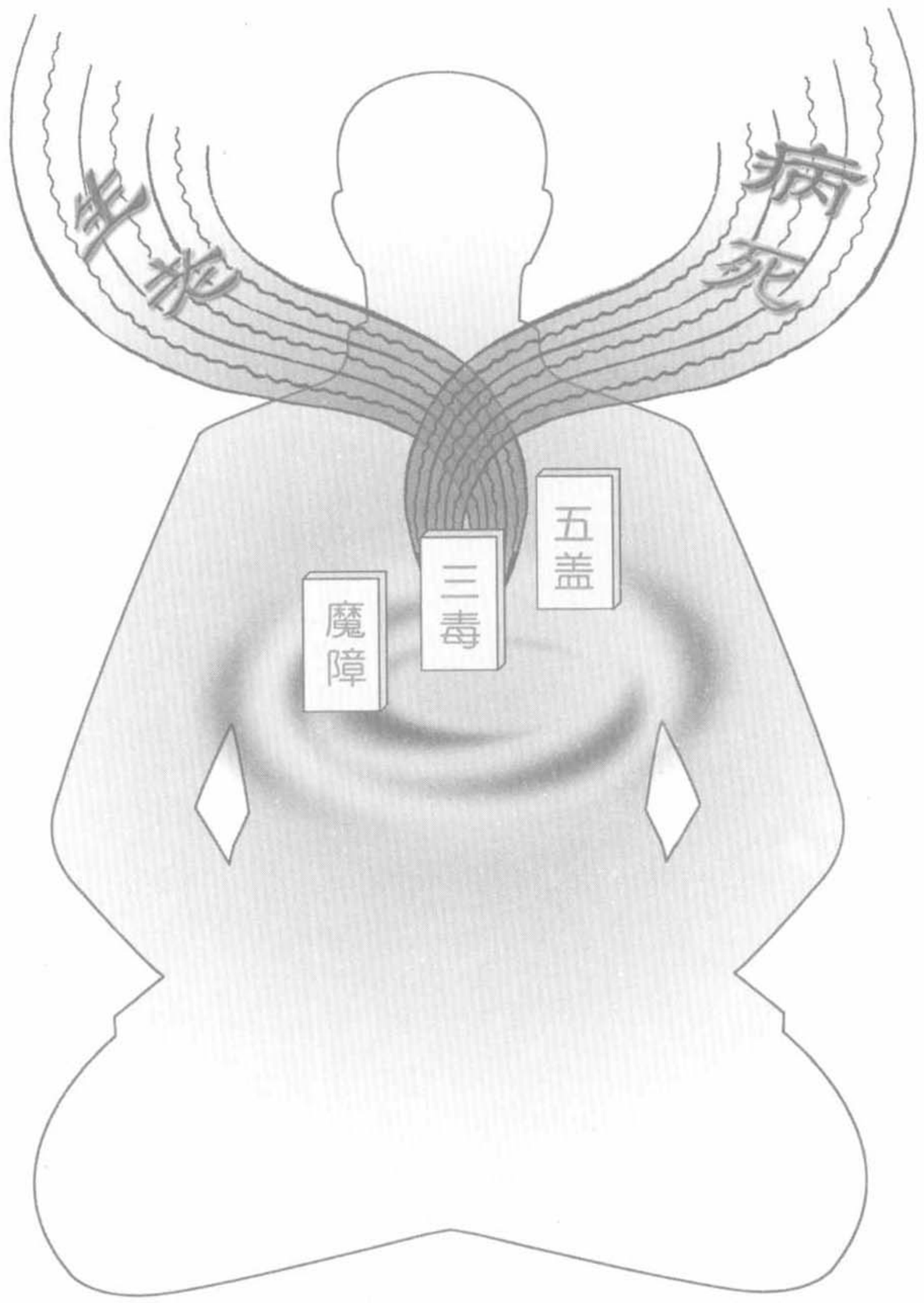
我们的心又在不受控制地四处游走，想要控制却发现如抽刀断水，根本无法抑制地更加泛滥起来。这说明我们总是习惯于压抑情绪，把它掩藏起来，这样就可以不用直接面对遭遇到的这些不愉快经验，不必去费力处理。但正如抽刀断水水更流那样，这种处理方法往往无法奏效，结果便造成了不安或心神不宁的状态。

改掉这样的习惯并非易事，当我们在禅修中遇到这种情况，不要放弃禅修的努力，不要让不安控制我们的心，也**不要试图与之对抗，而是要去观察它，**最终这样的修行可能带给我们一次突破。



# 魔障之三毒

“三毒五盖”是从内心的意念所产生的魔障，一切的魔障都因此而起。佛教认为，正是由于贪、嗔、痴等烦恼的驱使，众生才做出种种业，导致自己不断地受业报、不断地生死轮回。







当别人做了一些我们不喜欢的事，或说了一些不中听的话时，我们便会生气，这便是嗔。

贪是指贪恋可爱的事物，在各种烦恼中，贪念是较为难克服的。

痴指的是“无明愚痴”，就是对事物的实际客观情况不了解的意思。

佛教中用鸽、蛇及猪三种畜生分别表示贪、嗔、痴三毒。

第2章



对治不安最简单的方法还是观呼吸，把心坚定地放在呼吸上，让心变得平静，就像呼吸的韵律般自然。心神不宁的时候，则须将注意力带回呼吸上头，不论出现什么念头或感觉，就只要观察它们，但不要被其控制或与之对抗，这些不过是心的起伏。如此这般，进行多次的练习，直到我们的心再次返回禅修的对象上。

## 无聊

我们的心总是变化无常的，对事物的喜好有时也是反复的，新买的衣服没穿几天就感到厌倦，新学的舞步还没几天就觉得索然无味，心生倦怠自然生出无聊的情绪。而禅修往往一坐就是几十分钟甚至几个小时，在这段时间内，修行者有时只是一直在感觉鼻孔中空气的流动，很难想象还有比这更无聊的事了吧。如何看待这样的心态呢？

对修行者而言，无聊正是修行进步的好机会，让自己安住于无聊之中，注意观看无聊的状态，什么是无聊？无聊在哪里？它的感觉是什么？它会产生什么作用？我们便借由**观察无聊对治无聊**，最后重新检视无聊，我们会发现，自己从前好像从未经历那样的状态。

## 恐惧

禅修时，恐惧的状态时常莫名其妙地浮现。这可能有许多原因，有时是因为很久以前发生的某件事受到压抑的影响，有时是因为心的某种波动而引起的，有时还可能因身体某个部位的不适而造成，有时我们还可能在面对未知的恐惧。

当恐惧刚刚闪现，我们便用定力将它锁定，警觉得发现恐惧的生起，恐惧便不会膨胀扩大。**如实观察恐惧，不要执著于它，**只要看着它生起与成长即可。这样，当内心有恐惧生起时，我们能清楚地知道恐惧生起；当我们正在经历恐惧时，会清楚地知道正在经历的恐惧；当恐惧消失时，我们会清楚地知道恐惧已经离去。当我们做到了这一点，它就再也不会来困扰我们，永远地消失了。



# 魔障之五盖

五盖的意思就是五种烦恼、五种精神障碍，盖就是覆盖的意思，指覆盖心性，使众生心性迷惑，令善法减损、恶法增广。五盖分别为贪欲盖、嗔恚盖、惛眠盖、掉举盖和疑盖。对初学者而言，禅修碰到的第一个障碍就是五盖，它们就像五个坏朋友，如影随形地跟着我们，如果不能对治而任其增长，我们的心就会越来越惛昧染污。



| | |
|---|---|
| 贪欲盖 | 染着贪爱于五欲境界，无有厌足。 |
| 嗔恚盖 | 于违情不顺之境界，心怀恚恨，热恼不息。 |
| 惛眠盖 | 惛沉与睡眠能使心意迟钝而不敏锐，暗昧无智。 |
| 掉举盖 | 心意躁动（掉）而高扬（举），扰攘不安。 |
| 疑　盖 | 对佛陀、对法、对老师，甚至对自己起疑。 |

第2章



## 紧张

高明的禅修者往往是乐观的人，他们拥有人类最珍贵的幽默感。面对挫败，他们可以微笑视之；面对不幸，他们可以淡然处之；面对嘲讽，他们可以一笑而过。而初学者常都把自身利益看得太重，所以学习在禅修期间保持不要拘束很重要。

禅坐时应该要尽量放轻松，必须**学习客观地观察一切发生的事情**，如果你紧张、对抗，把一切事情看得非常严肃，反而会把事情搞砸。不要过于急切地想要看到结果，这会让我们产生过度的期待，期待马上就能出现一个不可思议的结果，显然对禅修毫无益处。我们只能从禅修中去学习禅修，只能透过直接而实际的经验，才能学到禅修是什么，了解它会把我们带到哪里。

## 沮丧

禅修一段时间后，有人可能会觉得自己取得的进步并没有达到原先的预期，觉得自己的努力白费了，由此便生出了挫败感，沮丧的情绪也趁机而入。这大都是因为修行者抱有不切实际的期待、勉强用功所导致的结果。有时我们觉得自己已经作了一定的调整，但沮丧的情绪还是会降临到我们身上。

当沮丧来临的时候，我们只要清楚地观察自己的心理状态即可，不要加油添醋，不要过分放大这样的情绪。挫败感也只是另一个无常的情绪反应而已。如果你涉入其中，沮丧便似一只寄生虫般以你的能量为食，蚕食你的心。如果**你只是站在一旁看它，它就会渐渐消逝**。

禅修没有失败可言，只有退步与困难，除非你彻底放弃，否则根本不会有所谓的失败。即使花了很多年的时间，都一无所获，也并意味着失败。继续进行修行，不要因为情绪反应而偏离正轨。

## 灰心

和沮丧相近的情绪还有灰心，禅修一段时间没有结果，便觉得自己做不了禅修，再禅修下去，也不会有什么成就。这样的情绪与沮丧一样，通常是因为短时间里有过高的期待所致。



# 调心

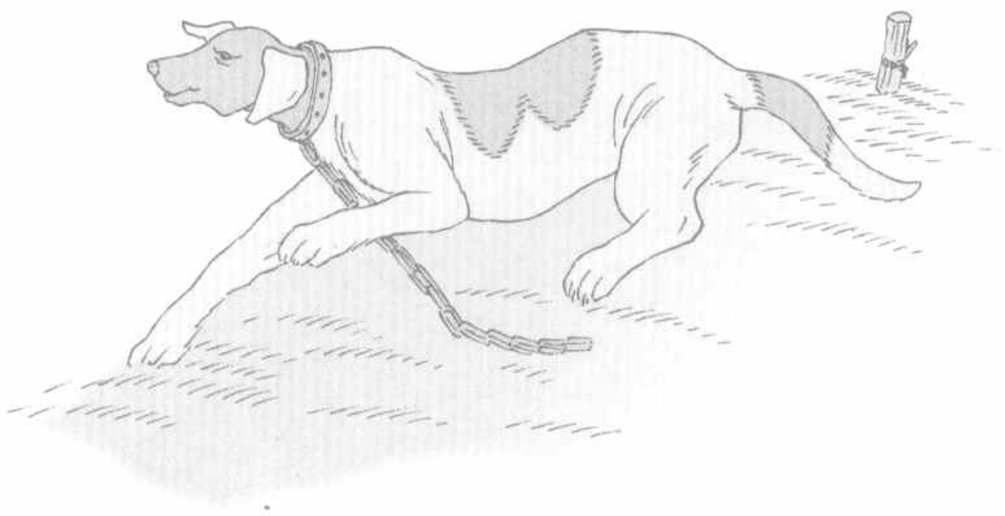
在禅修的过程中，我们的心常会因种种的魔障而迷失，从而阻碍修行精进。这时就需要我们采取相应的方法来调整心态，这就是调心。在禅修中，调心是十分重要的一个环节。



1 我们的心就好像是一只四处跑动的小狗，散乱无章。



2 我们最好用一条绳子把小狗拴在木桩上，它可能会焦躁地绕着木桩跑来跑去。



3 小狗有时会挣脱绳索，再次跑开，就像我们的心一样，很容易便再次被分散。



4 我们再把小狗抓回来，如此一来二去，最终小狗乖乖地躺卧下来。

我们的心经常处于两种极端的状态之下。第一种情况是于精力充沛之时，思绪极多，不易安静，更不易凝定，如果一时无事可做，便觉得寂寞无聊。

第2章



很多人一辈子从未尝试了解心，或者掌握想法及感受。要打破旧习并不容易，就算每天禅修，两三年下来依然没有成效也是有可能的。但我们不必因此灰心气馁，正向的变化不会毫无预警地突然出现，而要有一个缓慢渐进的过程，每天的禅修都有一点一滴的进步，所以要对自己有耐心。单只是努力了解、试着掌握心，这样的过程就是在禅修了。若所作所为都是为了利己利人，那么大可放心，你为禅修所付出的努力已经值得了。

## 抗拒

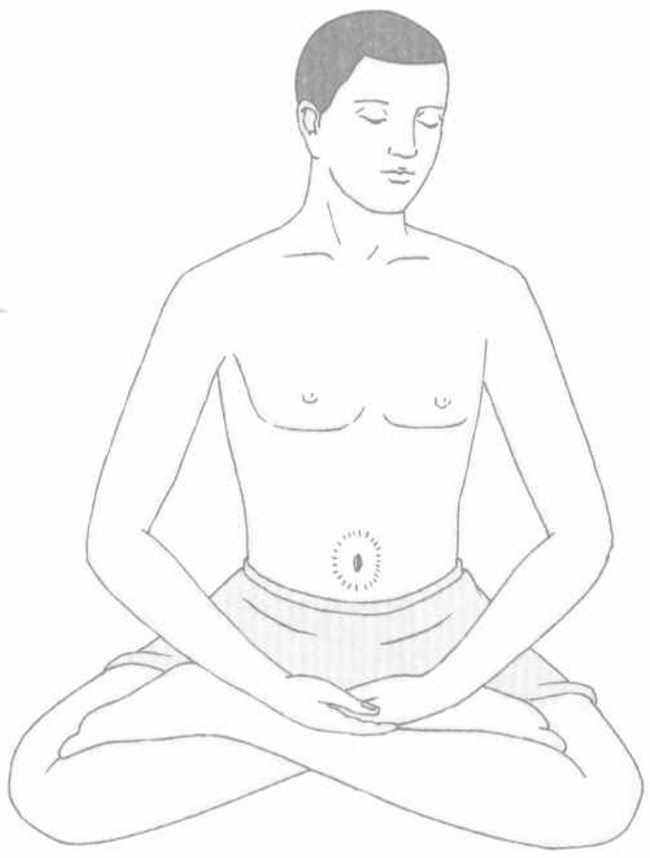
有的修行者可能还有过这样的经验，在进行了一段时间的禅修后，内心便生出了逆反心理，对修行产生了抗拒，只要一想要修行，就觉得心烦，于是便下意识地错过一次禅修，这也没什么要紧，但一而再，再而三，最终他不可能再将禅修进行下去。

产生抗拒情绪的时候，我们应继续打坐，观察这种厌恶的感觉，大多数的情况下它只是一种短暂的情绪，只会是一闪而过的念头。但如果它存在得久一点，那么就花上 20 或 30 分钟的禅修将它解决。如果发现抗拒是因为修行本身遭遇到的一些困难而引起的，那就找到那个困难是什么，然后将问题解决，抗拒也会跟着消失。如果抗拒的情绪经常冒出头来，那我们就该检视一下自己禅修的基本态度是不是出了什么问题。

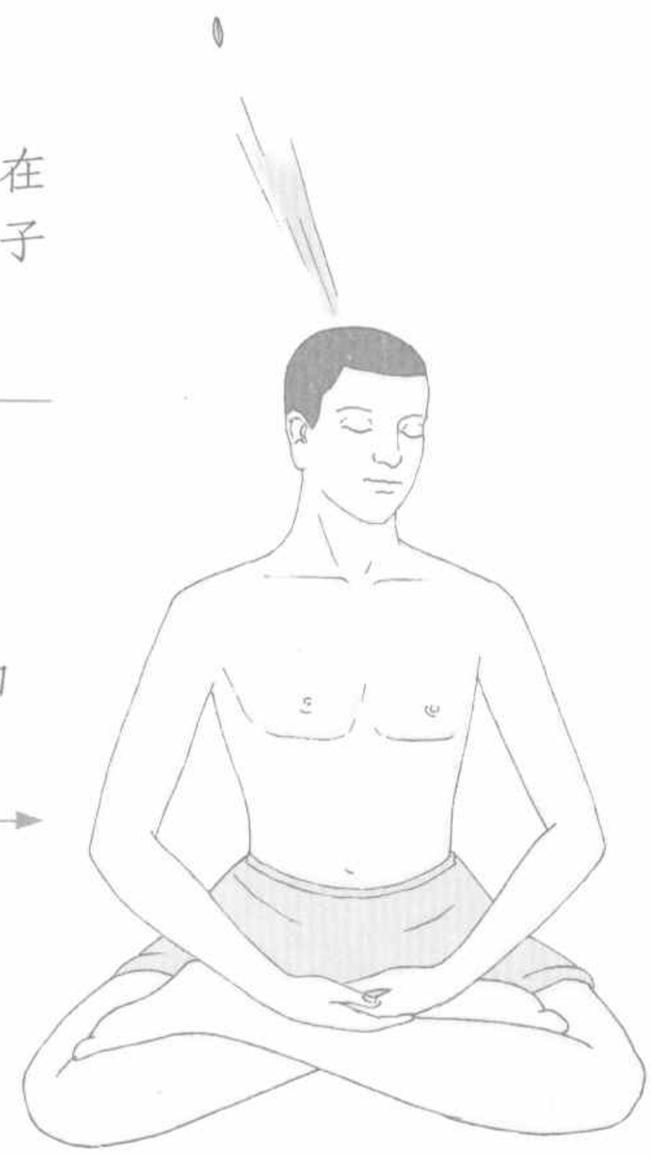


# 克服昏沉

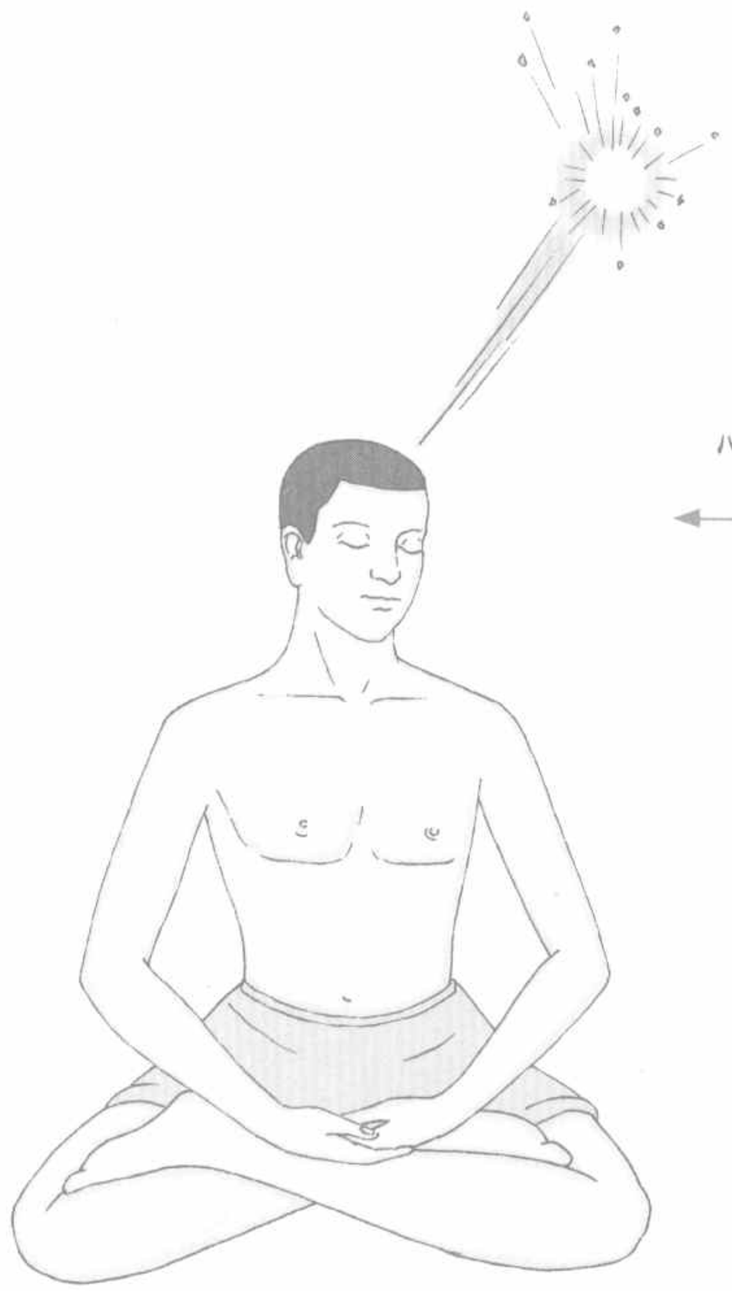
我们的心还有一种情况是这样的，在精力疲惫之际，便会陷于睏顿、晦暗、昏沉呆滞的状态。这同样是禅修的大敌。



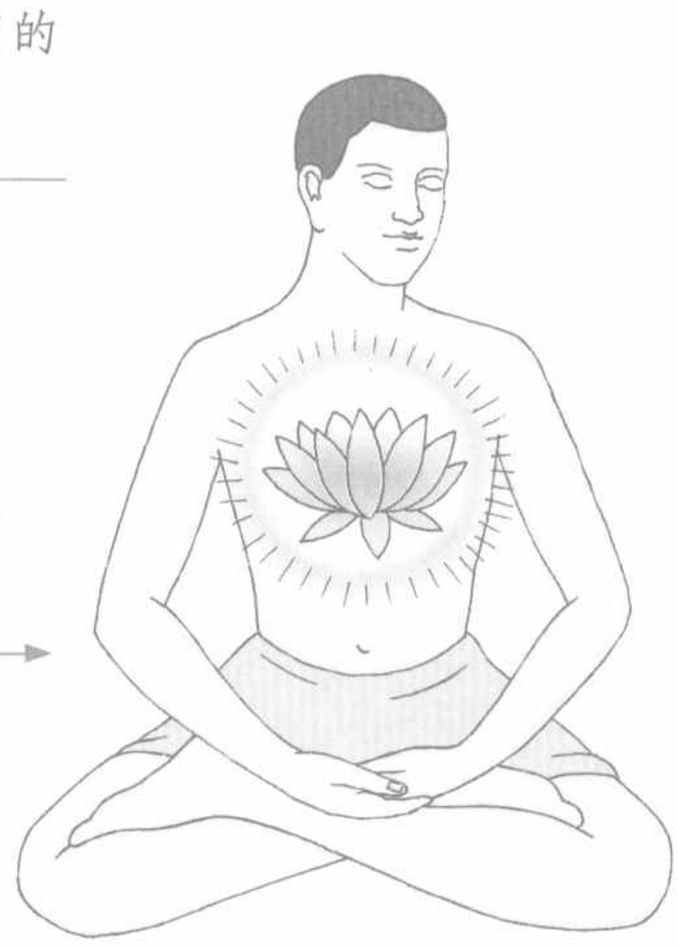
观想自己的心被封闭在一粒微小的种子之中，种子位于肚脐高度的中脉。



想象这粒种子由中脉向上射出头顶。



种子裂开了，我们的心融入广大的虚空中。



花点时间专注在这个过程，再返回原本的禅修中。

**小提示**

（1）禅修之前不要吃得太饱，或者在饱餐之后隔上一个小时的时间再进行禅修。

（2）如果以上的方法失败，就应该去睡觉。但在睡下之前，下决心只要疲倦消除，立刻起来禅修。

# 第3章




## 观心

心是快乐之源，快乐是来自内心的力量，而非由外界的事物所左右。锻炼身体可以使身体变得更健康、更强壮，训练心也可以获得智慧和悟性。经过内在的修为，我们要可以改变自己的气质、人生观和生活态度，慢慢排除痛苦，学会如何活得快乐。

# 本章图版目录

观当下的呼吸 /77

观呼吸的六妙法门（1）/79

观呼吸的六妙法门（2）/81

数息 /83

心之明性 /85

观心之明性步骤详解 /87

连续性 /89

观心之连续性步骤详解 /91

第3章

# 最常见的禅修方法
# 观呼吸

前文已经提到，所有的禅修方法中，最有效的、最安全的方法莫过于观察自己的呼吸。观呼吸也是最为适合初学者的一种修行方法。

## 什么是观呼吸

观呼吸法是释迦牟尼佛教导比丘修习解脱法门的一种重要方法，被视为通向涅槃的“二甘露门”。观呼吸的方法，在佛教里面称观出入息，发展到后来就叫“数息观”，更进一步发展成“六妙法门”。

值得一提的是，很多人把观呼吸与数息混为一谈，把出入息观错误地理解为是数息观。事实上，数息观不过是比较简略、相对容易修行的一种方法，观呼吸并不等同于数呼吸，只是妄想杂念很多的人常需要数息来调心而已。

观呼吸是最为常见的方法，我们常常讲到的“眼观鼻，鼻观心”，或者叫“观鼻尖白”，说的就是从鼻尖前来观呼吸，进而从中观心的观呼吸法。鼻尖白的意思是修行到后来，在鼻尖见到光明。

## 培养专注力

我们前面已经讲过了止禅，止就是将心放在某个对象上，并在心游走时把它带回来。观呼吸就是培养专心度的一种很好的方法，由于我们随时随地都在进行呼吸这一动作，首先就省掉了费力找个东西来做修行的对象的麻烦。而且，**呼吸是当下就在发生的事，专注于呼吸，会帮助自心留在当下**，不致迷失于过往的回忆或未来的憧憬中。让注意力跟随着呼吸，会为自心带来一种自然的安抚效果，也让平日忙乱的心思沉静下来。

当我们的心处于激动的状态时，可以借由几次快速的深呼吸来缓和情绪，用力地把空气吸进来，再用力地把它呼出去。这会增加鼻孔内的感受，让它更容易集中。深呼吸会让精神抖擞，并提升注意力，使定力增强，让整个注意力重新回到呼吸上。

要培养高度的专心，心必须具备数种特质。一种是全然专注，或者叫回想力，这种特质让我们记得熟悉的事物，不致忘怀或游移到其他事物上。另一种特质就是能作出判断的警觉心，好像卫兵一样，戒备分心状况的出现，时刻留意我们是否专注在禅修对象上。因此，培养专注力可以让我们在心的负的方面出现时，不

# 观当下的呼吸

## 什么是呼吸

禅修入门的修行方法中，观呼吸是最有效的、最安全的。我们把呼吸分为三个阶段，即一呼、一住、一吸。

吸气，宜深而充实，吸入之气经鼻孔进入脐下，小腹随吸气缓缓外鼓。




入息与出息之间有一个停顿，时间约为几秒钟，叫做住息。需要说明的是，住息并不是憋气。

腹腔随呼气缓慢回收，向内凹陷，气由腹腔徐徐呼出鼻孔，然后放松内脏。

## 什么是当下

观呼吸的目的是培养心的专注力，当心一直与呼吸流动结合时，我们就自然能把心集中在当下的时刻。为什么要强调“当下”呢？这里用一个小寓言来说明这一点。



秋天来了，最令小和尚头痛的事就是扫落叶了。有一天，他想了一个办法，先使劲摇树，然后再扫得干干净净。可到了第二天，院子里又是满满一层落叶。我们的心总是在不停地变化的，也不可能一下扫净，这正是强调“当下”的原因。



仅具有清晰识辨的能力，而有具备了在这些负面影响扩大前加以对治的能力。

**观呼吸可以当做修行的主要方法，也可以作为其他禅修法的开端。**规律的修炼能够帮助你逐渐觉察自己的内在世界，掌握自己的心，让我们放松自己的身心，快乐地享受人生。

## 呼吸方法

前面已经说到，呼吸方法有胸部呼吸和腹部呼吸，观呼吸采用的是后者，因为胸部呼吸无法达到微细，通常会使人胸闷气短。如果打算做长时间的禅修，就更需采用腹部呼吸。腹部呼吸指的是吸气时肚皮自然膨胀，呼气时自然凹陷。再次强调的是，千万不要用意念控制呼吸的力量或节奏。最好的腹部呼吸是吸气吸到换气之前，小腹会有一种吃饱饭似的感觉。要做到这一点有一个小窍门是，把裤带放松，如果穿的裤子是松紧带的，那就把裤子拉到肚脐下四指宽的地方。

按照选择好的姿势坐定，先进行3次深呼吸，之后恢复正常的呼吸，将注意力集中在鼻孔的边缘，单纯注意呼吸进出的感觉。注意吸气与呼气之间短暂的停顿，然后注意呼气的开始，接着注意呼气与吸气之间另一个短暂的停顿。这两次短暂的停顿发生的时间很短，以至于几乎察觉不到它们的存在。不要把呼吸的动作与任何概念或表述联系起来，不要有“吸进”或“呼出”的思维，只要自然地呼吸即可。

开始时，吸气与呼气都很短，这是因为我们的身心尚未完全放松。当你持续注意吸与呼的感觉时，身心会自然变得相对平静。接着，呼吸会变得绵长，继续注意呼吸的感觉，同样不要将呼吸的过程与任何思维、声音、气味联系在一起，身与心就会变得比先前更安定。

## 观察呼吸

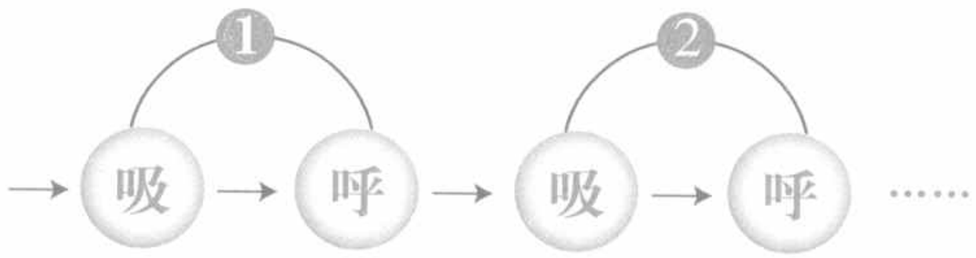
当我们继续修行，我们的身体与心都会变得很轻盈，感觉自己就好像飘浮在空气中或水面上一样，甚至会觉得身体上升到了空中。当呼吸的粗重感停止时，微细的出入息就会生起。这个微细的呼吸就是我们的心专注的对象。我们的心完全专注在鼻孔的边缘，其他对象变得越来越清晰，呼吸变得越来越细，最终我们可能再察觉不到呼吸的发生。不要失望地以为你失去了呼吸，或者在你的禅修中什么瑞相也没发生，继续专注与坚定地将呼吸的感觉拉回鼻孔的边缘。然后，我们就会有一种愉悦的感受，不同的修行者的经验可能不同，这个征状可能是像星辰、日轮、月轮，也可能是宝石、花环等。



# 观呼吸的六妙法门（1）

观呼吸即将呼吸作为注意力集中的对象，是大多数初学禅修者首选的修行方法。通过关注呼吸，我们可以培养对事物的专注力以及对周围环境清晰灵敏的感受，同时克服不安和焦虑的情绪，身心得到放松。下面介绍的是观呼吸的六妙法门，也就是六种修习方法。

## 数息



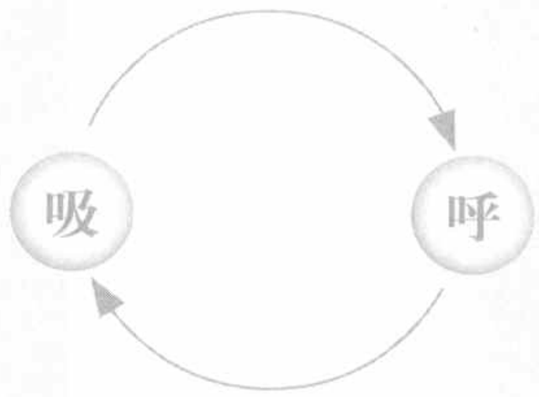

一吸一呼为一息，数息就是数咱吸的次数。修行者安坐下来之后，将注意力全部集中到自己的呼吸之上，然后数出呼吸的次数。在数息的过程中如果感到疲乏，可暂停数数，作适当的休息。数息还要求数目明晰，一旦出现错误，要从头再数。

## 随息

随息就是肉眼无法看到灵息，即观想呼吸之气出于何处，入于何处。

观想气从鼻端前0.4—2米的地方进入鼻腔，进入身体然后散至全身。

吸入的气是洁净清明的。

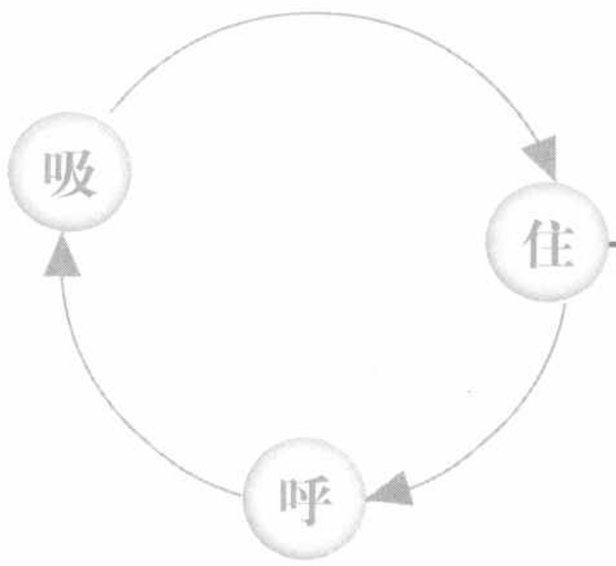



观想气息由脐部到达鼻腔，呼出至离鼻端0.4—2米处。

呼出的气是混浊不净的。

## 止息

止息就是观想呼吸之气在身体中住于何处。




粗观

吸气，住于脐部，然后呼出。

细观

吸气，住于脐部，进而遍住全身，呼出。



这时我们便可以把这种征状作为禅修的对象，将注意力集中在这个对象上，让心与当下可用的征状结合，并且让心随着每一个相续的瞬间流动。心与当下时刻的结合，就被称为“刹那定”。所谓刹那定，指的是由于定力及内观禅力，对于身心生灭的刹那明晰。这意味着当下可以在每一个瞬间出现，每一个觉知的瞬间都可以成为一个禅定的瞬间。

另外要说的一点是，观不是在鼻孔内感觉呼吸，而是在鼻腔外来感觉，就是人中这个位置。当我们呼吸的时候，会感觉气流在人中这个位置拂过。因此，观出入息要观在鼻腔外面。因为鼻腔外面的呼吸比较细，心念粗的人没有办法感觉到。如果你叫一个人观鼻端前的呼吸，很容易发现他平时的心念粗或者细；当他轻易地在人中观察到有风吹过，就可以知道这个人很容易进入微细的心。

## 准备

现在，我们开始第一次禅修的练习，首先以让我们感到最为舒适的姿势坐好，放松全身的肌肉，背部保持端正。若发现任何部位觉得紧绷，先找到问题所在，然后按照前面所说的办法将这种紧张的感觉清除。

决定禅修时间，如果是初学者，10到30分钟均可，等逐渐改善专心度后，再延长时间。然后下定决心在禅修过程中将注意力集中在呼吸上，以达到目标。

禅修的动机要正向，例如禅修是为了在心中产生更多的正面能量，并减少负面能量，让自己与所有人都能受益。

## 开始练习

现在，把专注力集中于呼吸之上，可以把注意力放在鼻孔上或嘴唇上方的位置，感受气息进出时的细微感觉，或留意腹部随着每次呼吸所出现的起伏。选定一个部位，在每次吸气与呼气时，都将注意力放在该部位的感觉上。如果出现分心的情况，通过前面所介绍的方法把注意力重新引领到这个部位。

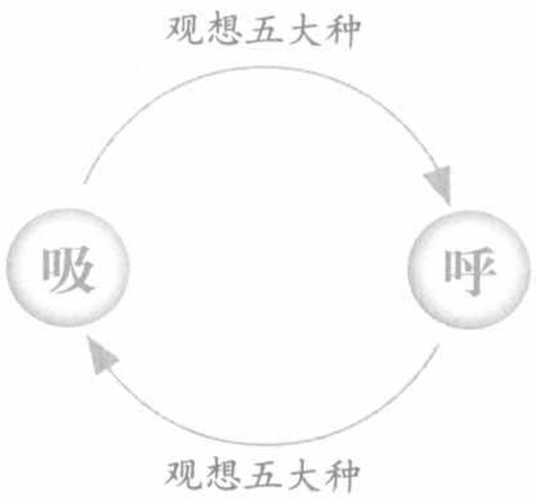
我们还可以采用数息的方法，**数息是典型的传统做法，**很多人把它当成主要的修行方法，或当成重建、增强定力的辅助技巧。数息有各种不同的方式，但要记得要专注在呼吸上。修行者可能会在数息之后注意到一些变化，如呼吸变得缓慢或者匀细了。

别尝试去控制自己的呼吸，只需如常和缓地呼吸即可。一些其他的念头不可避免地会在禅修时出现，从而分散了注意力，一旦发现这种情况，就应采取对治的方法把心带回到呼吸上面。要学习对这些念头保持中立的态度，既不被吸引，



# 观呼吸的六妙法门（2）

## 观息




观息就是观想全身各部位的气息有无增减。佛教认为，人体及气息由地、水、火、风、空五大种构成，观息即是要看呼吸中是否具足五大种，然后观其增减。

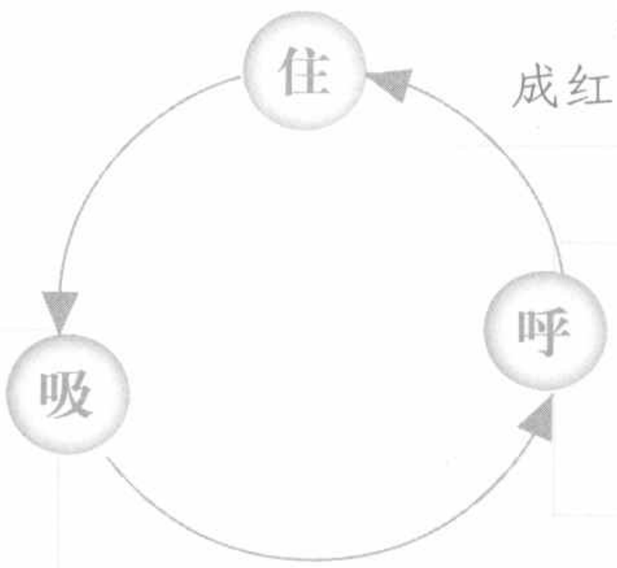
## 还息

还息是指观想呼吸之气依次变成“嗡”“吽”“啊”真言三字。



观想气住之时变成红色的“啊”字。






观想吸入一口气变成蓝色的“吽”字。

观想呼出一口气变成白色的“嗡”字。



## 净息




当还息修炼成熟后，呼吸将可随心寂定而渐缓，直到停息，就是净息。



也不排斥。也就是说，对于任何想法、影像或感觉不要产生任何情绪，不要用厌恶、担心、兴奋或思念来反应，只需注意到念头存在的事实，并将注意力放回呼吸上即可。即使必须在1分钟内把这件事做上50回，也不要放弃。要有耐性，坚持下去，这些念头终究会消失的。

满意地处在当下，不论目前心处于何种状态，心中浮现什么事物，都要接受，但不要做出评判或分别好坏。应该摆脱期待、执著以及挫折等情绪，不要想着前往他处，做其他事，甚至不要有不同感受的想法，这些通通都不要。要满意自己的现状。

### 处理分心的两种方法

当技巧纯熟，避免分心的能力也增加了，便可以进一步提升警觉心。当任何心理状态强大到会让我们偏离禅修的对象时，把这些念头记录下来，如思考、回忆、憧憬或噪音、无聊、挫败感等，然后将注意力暂时移到分心的对象上，让分心成为暂时的禅修对象。这些念头本是无常的，呼吸一直是我们修行的焦点，这里只是暂时的转移注意力，只要认识这些念头的本质就足够了。

如果能学习观察这些分心而不涉入，一切就很简单。我们可以将注意力再轻易地回到呼吸上。当然，同样的分心可能在片刻之后再度冒出来，这个情况可能会持续好一阵子。不要气馁，这是很自然的事。只要持续观察分心，再重新回到呼吸上，不与这些分心的想法相对抗，当观察的时间与频率足够时，它们就会消失。

还有一种方法，当分心的念头出现时，不是把注意力放在这些念头上，而放在有这些念头的人身上。也就是说，我们用一部分能做判断的警觉心看着另一部分处于分心状态的心。如此一来，那些让我们分心的念头终会消失，但要做的是把注意力尽量持久地放在有这念头的人上。当另一个念头降临时，再次注意有念头的人，重复同样的程序。当分心的状况过了以后，再把注意力放到呼吸上。

### 回向

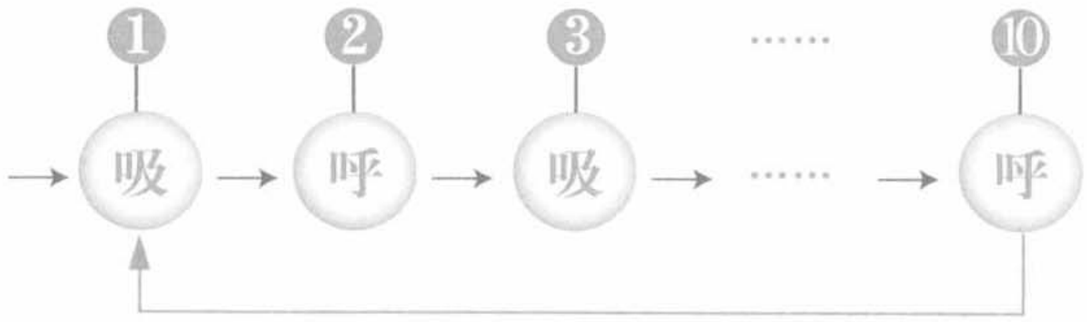
禅修结束后，要对所做的事感到愉快，不要对禅修的过程和结果作任何评判。不要说这次禅修分心了好多次，也不要总结禅修是否取得了什么进步。因为单只是努力进行禅修这一点，就已经是很有意义、很有帮助的事了。要为了创造正面能量而欢喜，并回向给众生，让他们能受益——祈愿他们的心能不再受到问题与不快乐的侵扰，充满平和与喜乐。



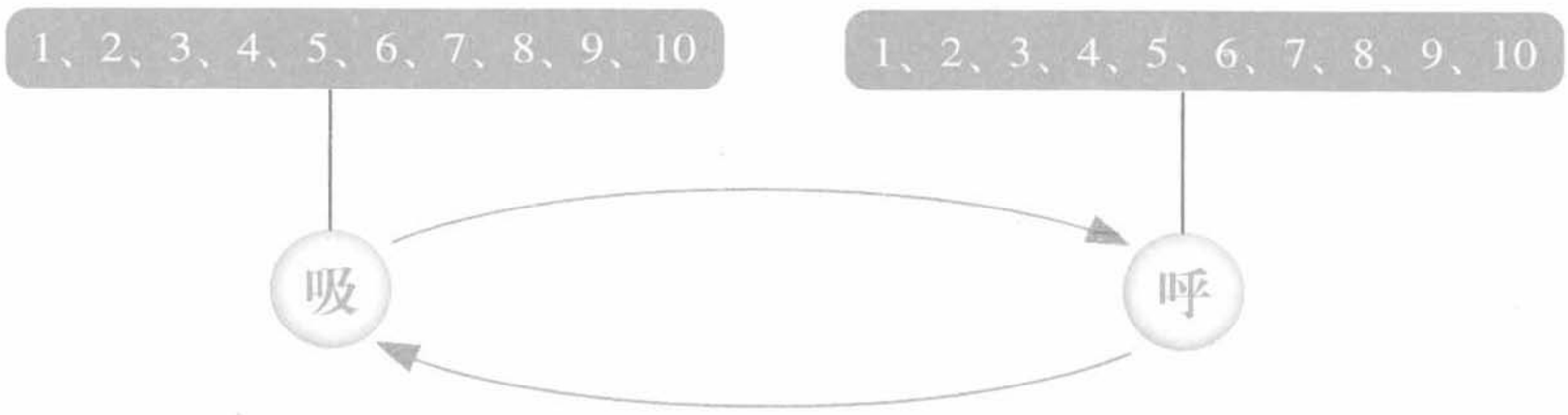
# 数息

数息是典型的传统方法，它不仅是很多主要的修行方法，也是排除分心、将心拉回专注对象的重要辅助技巧。数息可采用各种不同的方式，下面介绍其中的几种。

❶ 吸气时，数“1、1、1……”直到肺部吸满新鲜空气；呼气时，数“2、2、2……”直到空气吐尽为止。接着再吸气，数“3、3、3……”，直到肺部吸满新鲜空气……依次数下去，数到10。然后再从1开始数，一直重复这个过程。



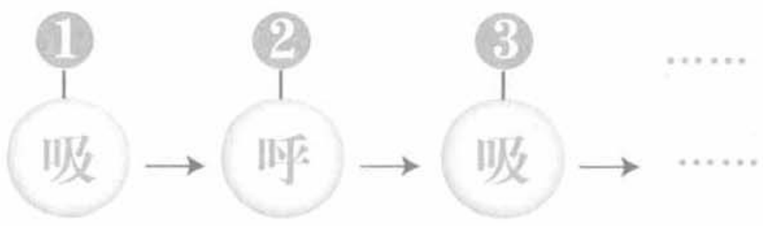

❷ 快速数数，在数“1、2、3、4、5、6、7、8、9、10”时吸气，接着数“1、2、3、4、5、6、7、8、9、10”时呼气。也就是说，一次吸气要从1数到10，一次呼气也是。如此重复。



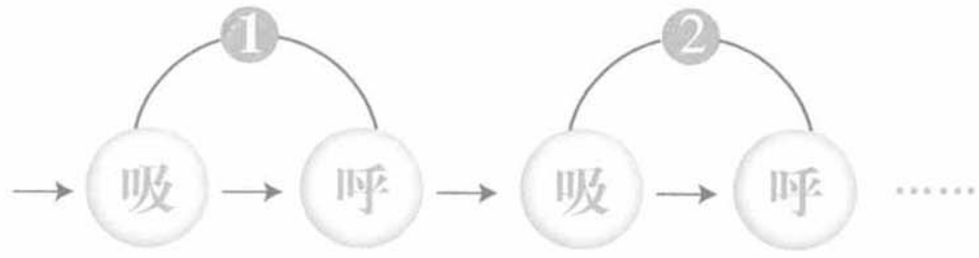

❸ 用累进的方式数到10，吸气时数“1、2、3、4、5”，接着呼气时数“1、2、3、4、5、6”，再吸气时数“1、2、3、4、5、6、7”，呼气时数到8，再进行一次吸气、呼气。然后重复。




❹ 采取一个长呼吸，当肺部吸满空气时数“1”，呼气时数“2”，依次数下去。




❺ 一吸一呼为一息，一息数一次，一直数下去。



第3章

## 净化染污之心

# 心之明性

心上有无明烦恼时，称为染污心，就像有垢的铜器；心上去除无明，呈现出明时，称为不染心，就像去垢后呈现光泽的铜器。

### 心之明性

我们的心是不具备实体的，它就像是映照在静止湖面上的一轮明月，我们觉察到的所有的事物都是心创造出来的。心之明性指的就是我们所觉知的现象的清晰显现。简单地说，我们的心没有一定的形状，也无法度量它的深广，但是它有觉知一切现象并将其清晰显现的能力，有认知色、声、香、味、触、法的功能。**我们每个人的心的本质都能明白地认知对象，这就是心的明性。**

但是，我们的自我常常会被外界的事物所污染，失去光净的明性。比如，自我会基于一些既定的概念和自身的好恶，罗织出自己的看法，做出一些判断，如我很伟大、我的功课做的是最好的、这件事我是无法办成的、我特招人喜欢。这些想法还会加诸到其他事物之上，比如那个女子很丑、他是个坏蛋等。我们自然地以为这就是现象投射出的真实显现，并依照这些想法构筑出属于自己的现实图像，然后不加怀疑地按这个图像做出行动。事实上，这些图像都是以自我的概念和好恶为基础得来的，是非本质的。

禅修心之明性指的就是要去除心之染污，让我们可以直接体验所有想法、感觉和观念的本质，那些清晰而短暂的图像将会像拭去铜器之上的尘埃一样被抹去，回归原本的光洁。虽然有时我们还是会生起烦恼，产生对事物的好恶分别，但我们会马上想到：这不过是我们的想法所得来的结论，就像是湖面泛起的水纹，很快就会平静下来，那事物并不是以我所看到的样子存在的。

### 回归清明之性

禅修心之明性在于拂去自我的看法，我们意识中的负面能量也会如湖面之波一样消逝。原来性急的人通过修行，就可以平静地处理生活中发生的问题；因为以往的过错而常常感到自卑的人，变得拥有自信；一再侵扰我们的愤怒、妒忌、自私、沮丧等问题，也随之解决。这些情绪都是因心之无明而来，是短暂的，是因为我们把这些心的状态当做了真实的图像，它们才会存在。一旦我们获得了认知，便可学着去除这些经验，让自己不再认同它们。

修行者常常在修行一段时间之后变得谦和，待人接物处理事情时的态度发生





## 明性是什么

“物不自物，因心故物。”这句话的意思就是说，我们所认知的世间万物皆是其在我们的心中的幻现，我们的心具有让事物极其明确地显现的能力。这种能力就叫做“明性”，从某种意义上说，明性与智慧是同义的。



## 心之染污

我们的心是虚幻不实的，它只是六尘落谢的影子，就像是一块染上污渍的铜镜，失去了光净的本质。我们的心被一些妄知妄见所左右，所映照出的事物的影像也就不是本质的，因此我们要拂拭铜镜上的染污，才能明心见性。



## 去除染污

我们做禅修，就是要净除心中的染污，抛开一切妄念，彻见本来的真性。就像把铜镜之上的污渍擦去，回归光净的样子，从而可以清楚地了知事物的本质。

变化就是缘于此。但也有人有这样的疑问，禅修者会不会变得六亲不认、感情淡薄？其实这完全是一种误解，越是练功练得好的人，对老人越是尊重，对小辈越是爱护，但是他的心的负面能量是较少的，感情是有节制的，比较淡的。

我们也应该知道，我们的心一直是光净的。在修行的过程中，我们的心经历的是一个从光净而杂染到光净而解脱的过程。简单地说就是，心性本净，禅修就是一个去污的过程。

## 开始练习

以选好的姿势坐定，做两次深呼吸，从鼻孔深深吸入，让气息经肺部进入腹部，稍稍屏住呼吸，然后再缓缓呼出。接着我们便以最自然的方式呼吸，不以思考和概念去观察呼吸。待觉知变得敏锐时，将注意力放在意识的清明上。

我们的意识或心其实就是当下所经验的一切，它们在本质上都是清明的、纯净的。将专注力集中在纯净的心性，也就是心之明性之上，刚开始可能不容易找到这个真正要注意的对象。那么我们可以找一个代表心之明性的图像作为对象进行禅修。**最有效的一种方法是观想空间，**想象自己躺在高高的山顶之上，头顶是清澈光洁、空无一物的天空。我们抬头望去，将注意力放在这一广阔无垠而空空如也的空间上。然后，想象这个空间缓缓向下流动，把我们以及周遭的事物都包覆起来，最终包括我们在内的一切事物都变得空明，便如无物的天空一般无形。专注于这个体验，感觉自心的本性就像这个清澈空虚的空间一样。

和观呼吸一样的是，在禅修过程中出现分心的时候，不要对其做出反应，不要追随也不要排斥。要记得这些事物在本质上都是清晰而没有实质的，是短暂的，只要看着它们，它们就会自然消失，然后注意力再回到对心之明性的觉知上。

禅修时，不要做任何思考，不需猜想心究竟是何物。只要观察心清明光净的本性，就像无尽的虚空，这样就够了。禅修总是简单而自然的，并不特别。心之净化的过程就像光明战胜了黑暗，照亮了一切，觉知力就是内在的光，让我们可以更清晰地看到事物，将见到事物样貌时的沉重感一扫而空，减轻我们对事物的执著或厌恶。

先进行10到30分钟短时间的禅修就好，待专心度提升后再将修行的时间逐渐延长。你或许可以坐个一小时以上，或者只要你能保持高度觉知，要坐多久都行。若禅修顺利，你会感觉轻盈而放松。

禅修结束后，将禅修时所创造的正面能量回向给众生，祈愿他们得到快乐幸福。

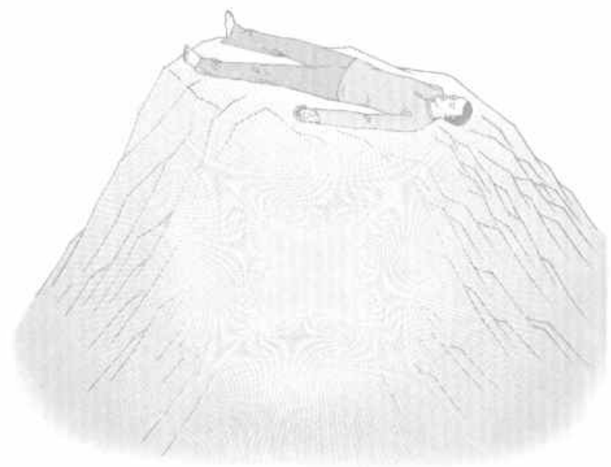
# 观心之明性步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。

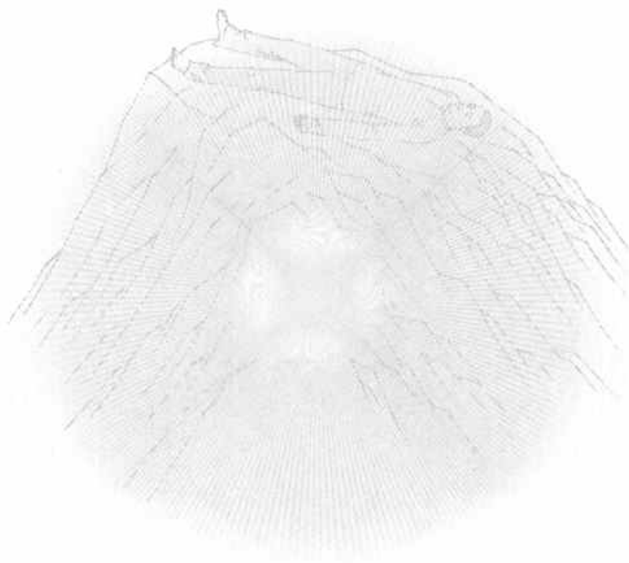
❹ 观想空间



想象自己躺在高高的山顶之上，头顶是空无一物的天空，将注意力放在天空之上。



想象天空缓缓向下流动，最终将我们包覆起来。



一切事物都变得空明，便如无物的天空一般无形。专注于此，感觉心亦如这个空间一样清澈空虚。

❺ 处理分心 → ❻ 禅修 10 到 30 分钟。 → ❼ 回向。

第3章



## 追溯过去和未来

# 心之连续性

人的意识来自何方？它不可能没有来处，现在心一定是过去心的连续。当我们探究现在心或现在意识的根源时，必然可以追溯到无穷无尽的层面。

### 心之连续性

前文已经说过，心如河流之水，心念就像这河流之上的波涛，念念起伏相继，每时每刻都彼此相连不曾间断。心念在心之河流之中日夜无休地往前流动，就像由无数时时变化的片刻经验所连成的溪流。我们的心不像肉身那样，要经历一番受孕、诞生、生长、死亡、消解的过程，它是没有开始、没有结束的。这就是心的连续性。

在心的河流向前流淌的过程中，就像水波前后相继互相制约那样。我们的心也是这样的。我们现在的个性及经历，会受到过去的影响，现在所做的事情又会影响未来的心的状态。因此，我们要想达到某种状态，只要将自己的能量导向那个目标即可。未来的状态如何在于现在我们是怎么做的。心之连续性也就引出了佛教的轮回之说，此生是过去世的未来，过去世的业就影响今生的状态。而此生又是来世的前世，此生的业会影响来世的状态。

心是无常、短暂、随时改变的，是一种转瞬即逝的效应。那么这种瞬间的意识又是来自何处呢？原因及结果属于同类型的现象，因此非实体现象的心必然不能出自或产自如肉身般的实体现象。况且心是一连串始终变化中的时刻所构成，因此前一刻的心是造就此刻之心的主要缘由，每一刻也就必然是前一刻的结果。

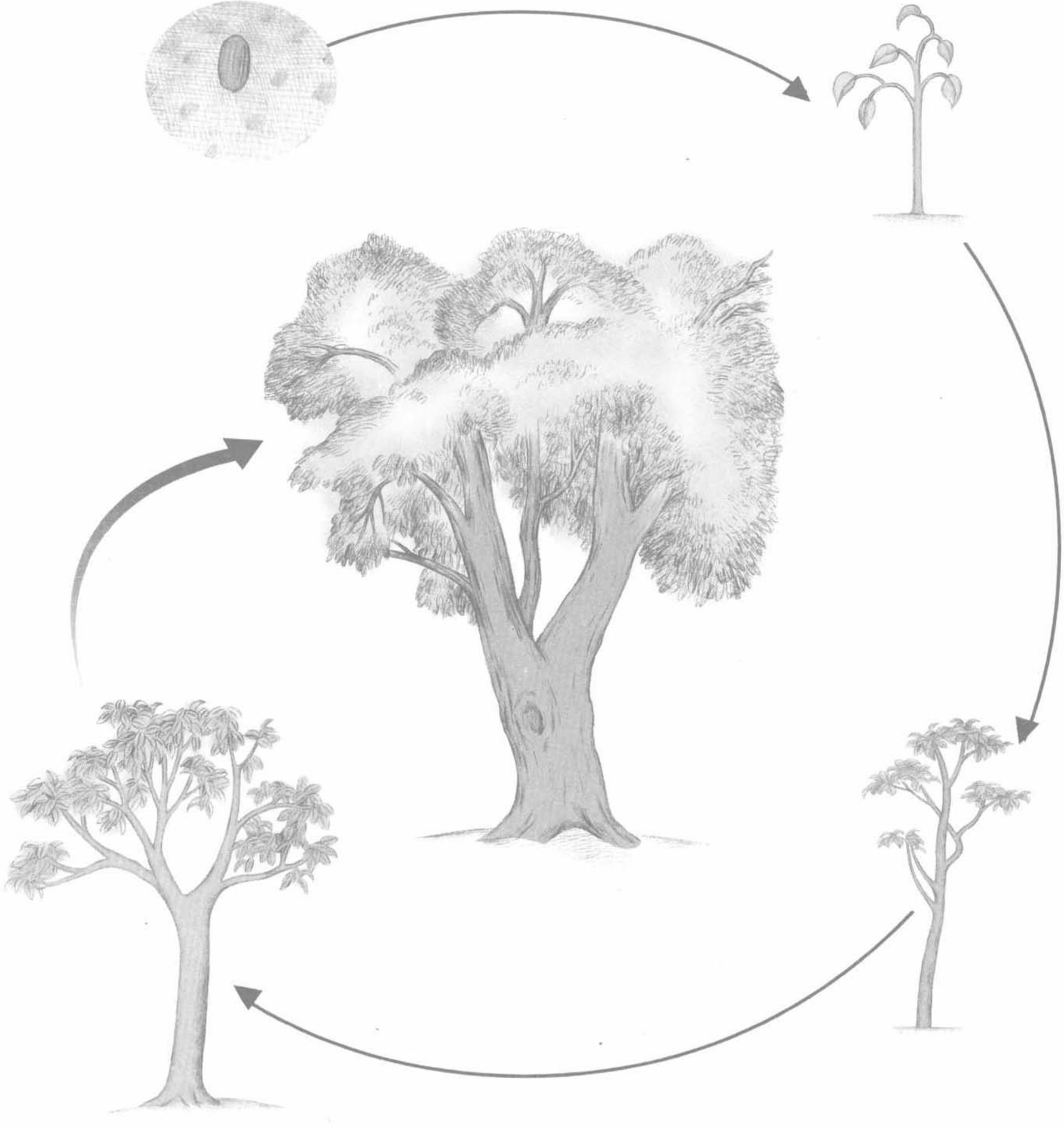
也有一些人会有这样的误解，他们觉得心就是脑，或者就是脑的活动。但就如这里所定义的，心是这些经验本身，而非任何实体的事物。念头和感觉是不可能以实体的形式存在的，如果上面的说法是正确的，那么脑科医生便应可以看到这些念头或感觉，但事实并非如此。科学家只能得知受测者何时思考，却无法得知思考的内容。

心的确依赖脑及神经系统，不过，心并不就是脑。同样的，一个人的心不能来自于别人。即使我们的身体发肤是来自父母身体的一部分，但我们的心却全非如此。让某颗心的一部分分离，成为新的心，是不可能的。这是十分显而易见的，假使我们的心的确来自父母的心，那么我们该拥有同样的念头和感觉才对。事实显然并非如此。我们现有的个性、知识、经验必然是自己过往经验及行为所带来



# 连续性

一粒种子长出一株幼苗，这株幼苗最后长成一棵参天大树，种子和大树之间的差异非常大。然而从种子到大树的时刻变化是具有连续性的，种子发芽才能长成幼苗，幼苗生长才成大树。



连续性的连续作用本身就隐含了改变和差异，连续性意味着在追溯一件事物如何变成另一件事物，然后再变成其他事物。这让我们可以追寻事物之间的关联。



的结果，因此，我们的心是来自前一刻的连续存在。

### 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。首先检视一下自己心的状态，看看闪现的念头及感觉。但只要看着就可以了，不要参与其中，不要对它生出执著或排斥。

开始回溯过往，先回顾一下从早上醒来到现在意识所经历的过程，这些真的是目前所体验到心之连续的一部分吗？醒来之前，我们还可能正在做梦。试着回想昨晚的梦境，这些梦境也是心之连续的一部分吗？继续向前回溯心的经验，从昨天、前天、上个礼拜到上个月、去年、几年前，一一检视这些经验是否同样来自心之连续？

### 回溯过往

在回溯的过程中，我们还要时刻警觉，尽量避免涉入到这些回想的事物中去。我们做修行的目的不是为了缅怀过往的美好时光，或者反省过去的成败得失，如果我们陷入到过去的记忆中能自拔，就完全偏离了修行的目的。我们做这种回溯只是要感觉心之连续性，找到我们要禅修的对象。

万一在这种回溯的过程中，我们不小心掉入了记忆的泥潭，那么我们就必须采取前面讲到的对治分心的方法将注意力重新找回来。把那些喜怒哀乐的回忆搁置在旁，继续我们回溯的旅程。从出生时的呱呱坠地，到童年时期的天真无邪，一直回想到现在的状态……这时我们身心要保持轻松的状态，打开心房，让这些记忆毫无阻碍地涌现出来。

这时，有人便生出了这样的疑问，我们回溯的目的是找到心之连续性，那么如果在回溯的过程中，有段时间的记忆十分模糊，实在想不起来那段时间干了些什么事情，该怎么办呢？遇到这种情况我们不要担心，因为现在延续我们的心是我们所记得的过去的经验，而这些经验则是我们不再记得的更早期经验的延续。

### 想象未来

在尽可能回溯记忆之后，和缓地把觉知力带回当下，再次看着念头和感觉出现。只是体验自己的意识之流持续流动的状态，去感受那种流动感。如同河流一般，一个念头或感觉带出另一个，接着再带出另一个，如此持续不断，汇成永无尽头的流水。最后试着对心今后要走的路有些想法，思索你的心在今天所剩的时



间里会如何流动，然后是明天，接下来的数日、数月、数年之后，一直到死亡，又会是怎样的呢？

从回溯转到对未来的想象，勾画出各种各样的可能性，心之河流会不会在未来某日突然消失呢？它会转化为另一种东西吗？它会持续存在，遇到新的际遇吗？以稍早所说的理由，仔细地想想这些可能性。尽管你或许还没获致任何肯定的结论，重要的是能够以更开放清明的心来看事情。

最后，将你从理解自心上所得的洞见，回向给众生。

## 观心之连续性步骤详解




1 调整姿势，放松身体。 ➤➤➤ 2 调整呼吸，使心安静下来。 ➤➤➤ 3 生起此次禅修的正面动机。 ➤

➤ 4 回溯过去 ➤➤➤ 5 想象未来 ➤➤➤ 6 回向

# 第4章




## 思考式禅修

为什么我们会觉得痛苦？是否在于我们对自己内在和外在世界的看法出了问题？我们不妨静下心来思考、分析一下。让我们的心融入禅修的主题之中，用自身经验的正面想法、问题、影像等来探究，并加以思索和理解。

# 本章图版目录

什么是空性 /95
我执 /97
空性禅修的步骤详解 /99
十圆满 /101
八有暇 /103
人身难得 /105
世界无常 /107
观无常的步骤详解 /109
佛教对死亡的看法 /111
生命无常 /113
解脱生死 /115
对死亡禅修的步骤详解 /117
业 /119
六道轮回 /121
十善业与十恶业 /123
十法界 /125
对业力禅修的步骤详解 /127
什么是业障 /129
四种对治力 /131
净化业障步骤详解 /133
四谛 /135
痛苦之因 /137
五蕴与八苦 /139
三苦 /141
对苦的禅修步骤详解 /143
分别心与平等心 /145
大乘与小乘的区别 /147
心平气和的禅修步骤详解 /149
去分别心修行方法之一 /151
慈爱禅修步骤详解 /153
慈悲心与施受法 /155
慈悲禅修步骤详解 /159
负面情绪之源 /161
正确面对负面情绪 /163
飞鸟过空的譬喻 /165
什么是执著 /167
处理执著的方法 /169
分析愤怒 /173
分析沮丧 /175
消除恐惧的方法 /177

第4章



## 万物皆空

# 禅修空性

一切凡夫，不了诸法空性，不明五蕴等法由因缘而生，如幻如化，固执法有实性，一切所知障由此而生。

### 什么是空性

空性指世间万物都是由因缘和合而成，随着因缘的变化而生灭，因此任何事物都没有所谓的“绝对本质”，也可称为“性空”、“空”。也就是说，**所有存在的一切现象是因为因缘和合而生起，没有独存性的东西，因此也就没有自成的、常住的、独立的自性。**

我们遇到每一个人、经历每一件事，总会形成对这个人或这件事的印象，从而在心中描绘出他们各自的特质。当我们想到这些人或事的时候，首先会出现他们的特质。这就像是戏剧中的脸谱，关公是个红脸，曹操是个白脸，关公是忠义之人，曹操是奸诈之人。再简单一点，我们看到一张桌子，马上就会有很多词汇冒出来描绘它的特性，它是方形的，它是木头制作的，它有四个桌腿，它是用来作餐桌的……如此等等。

这样一来，我们很自然地认为，这些性质是某个人、某个东西、某件事情、某个现象所固有的，它是自行出现的，是事物所本身自有的属性。但是，如果我们彻底检视一下，就会发现这些特质是空的，是没有的。因为如果没有了事物之间的联系，没有了因缘和合，那么这些特质就是虚无的。

我们用来描绘物质的词汇都来自于我们的经验，比如颜色是眼睛看到的，味道是鼻子闻到的，声音是耳朵听到的，我们所经验到的事物的特质并非是每个人或每件事的实相，而是我们的心投射修饰过的形象。

### 我执

我们以这些修饰过的形象来定义遇到的事物，但那不过是一种假象。我们总是执著于这个躯壳为我，**执著有个自我，这就是我执、无明**。事实上，“自我”只是虚张声势的假象，并无实际内容。人们因无明而致我执，将拥有的一切赋予“我”的错觉，进而执著于它。其实，被执以为“我”的一切，只是出自我们的设定而非事实本身。

我们与世间一切的往来都会受到影响，一切烦恼皆由我执而来。如那些可以使我们的形象变得更好看、地位更高、更能得到赞许的事物就会吸引我们的注意，



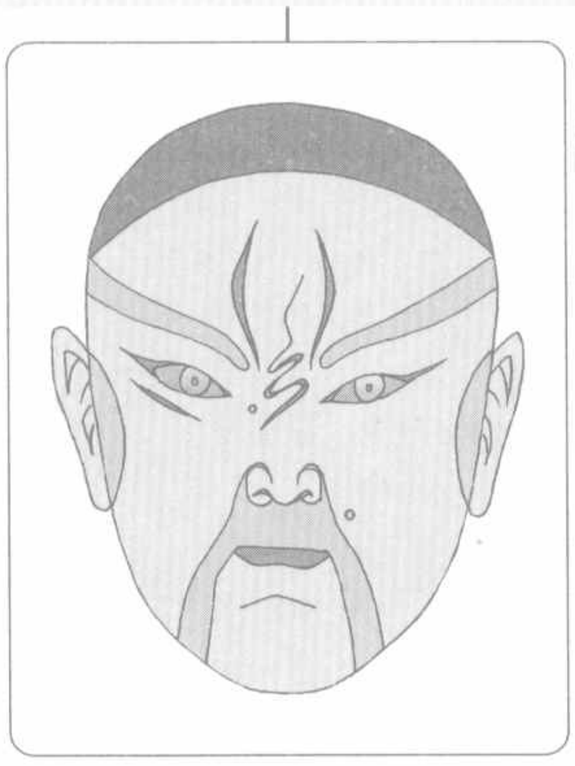
# 什么是空性

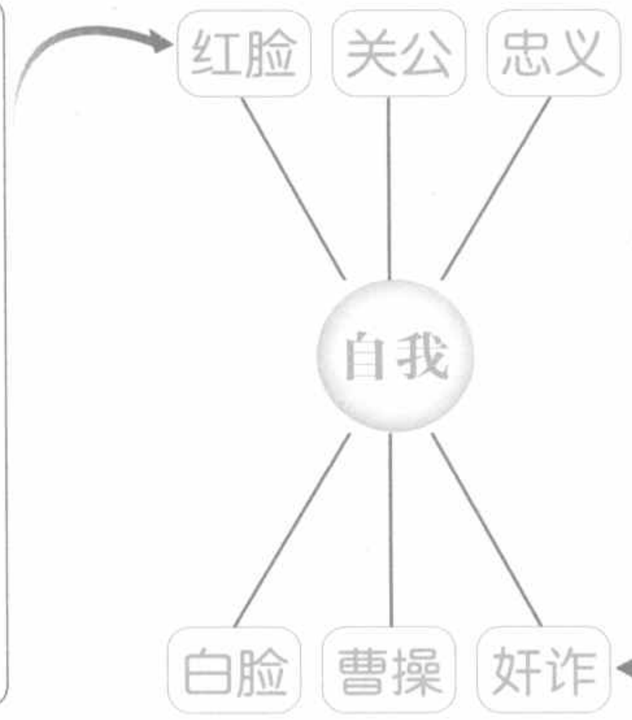
## 相互依存性

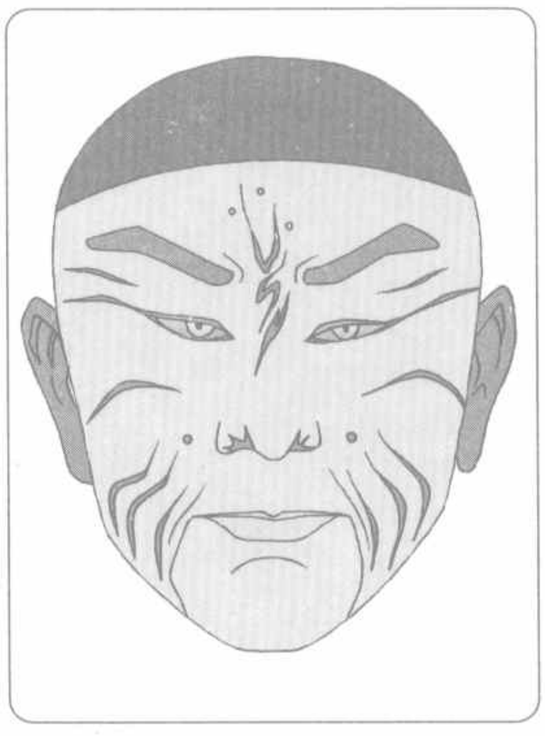
所谓的空性，并不是指现象完全不存在，也并非指一切事物都是空洞或虚无的。空性指的是一切事物都是相互依存的，不能脱离这种关联而存在。

物体本身并没有绝对的特质，所有的特质都是观察者所赋予的。

由于事物之间的相互依存性，各种相对的特质显现出来。





我们将“自我”的观念广泛地投射到事物之上，赋予它们物质。但“自我”事实上也是空性的，当我们去寻找“自我”时，根本无法找到。

## 八不观空

“不生亦不灭，不常亦不断，不一亦不异，不来亦不出”，这是印度著名佛教学者龙树在《中论》一书中的一个著名偈颂。讲的正是“缘起性空”的道理：万物都是由因缘和合的依存关系而生起与存在的，一切万物没有真实自性，没有独立自体。

| | |
|---|---|
| 不生　种子若没有阳光与水分，就不会发芽。 | 不常　发了芽，原来的种子就被破坏了。 |
| 不灭　种子发了芽后就会不断生长。 | 不断　种子虽然坏了，但发出的芽会继续生长。 |
| 不一　种子与它发出的芽形态不同。 | 不来　从种子到发芽是自生的，而非从外部来。 |
| 不异　种子与芽虽然形态不同，毕竟为同一实相。 | 不出　如果没有因缘和合，种子也不会发出芽来。 |



忍不住去亲近这个人，或搬到这个地方，或去做这件事。而对那些对自我构成威胁的事物，则会产生厌恶或恐惧的情绪。因“我”所拥有的事物的失去而伤感，因“我”获得了功名利禄而兴奋。所有的愤怒、妒忌、沮丧等皆因此而生，成为我们修行的障碍。

要解决这些问题，就是要消除这个无明，了悟我们经验到的所有事物上的虚假特质是存在的，以此来消除无明，断除我执，让心得到彻底的转化。这就是禅修空性的目的。如果证悟了空性，一切问题就会解决，它可以说是一种综合的对治法，是最具威力的灵药。

### 开始练习

先以观呼吸法让自己放松，平静心神。让自己为了众生而努力臻于证悟，以此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、仔细地觉察“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？具有什么特质呢？

“我”是自心创造出来的吗？还是独立存在的实体吗？本来就有各种特质吗？

### 寻找“我”

试着把“我”找出来。这个“我”究竟在何处呢？是在你的头部、胸部、腹部、手臂上还是在腿脚之上？仔细检视身体的各个部位，包括器官、血管和神经。找到“我”了吗？如果没有，那么我们再往微小的方向观察，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、某种疾病或其他原因离我们而去的时候，“我”会发生什么事情呢？如果死亡降临到我们身上，肉体不再运作了，“我”又会到哪里去呢？

或许，我们的心就是这个“我”吗？我们的心如河流之水，快速不断地产生连续的想法、感觉，始终在不停地变化和流动，每时每刻都不相同。如果我们的心就是这个“我”，那么在所有这些经验中，哪一种才是“我”呢？是喜欢还是厌恶，是愤怒还是悲伤，是欣慰还是失望？如果“我”就是其中的某一种经验，那么当那种经验并没有在心中出现的时候，“我”又去了哪里呢？假如“我”就是欣慰，那么当我们心中充满失望的时候，“我”是否就消失了呢？难道会存在许多不同的“我”吗？

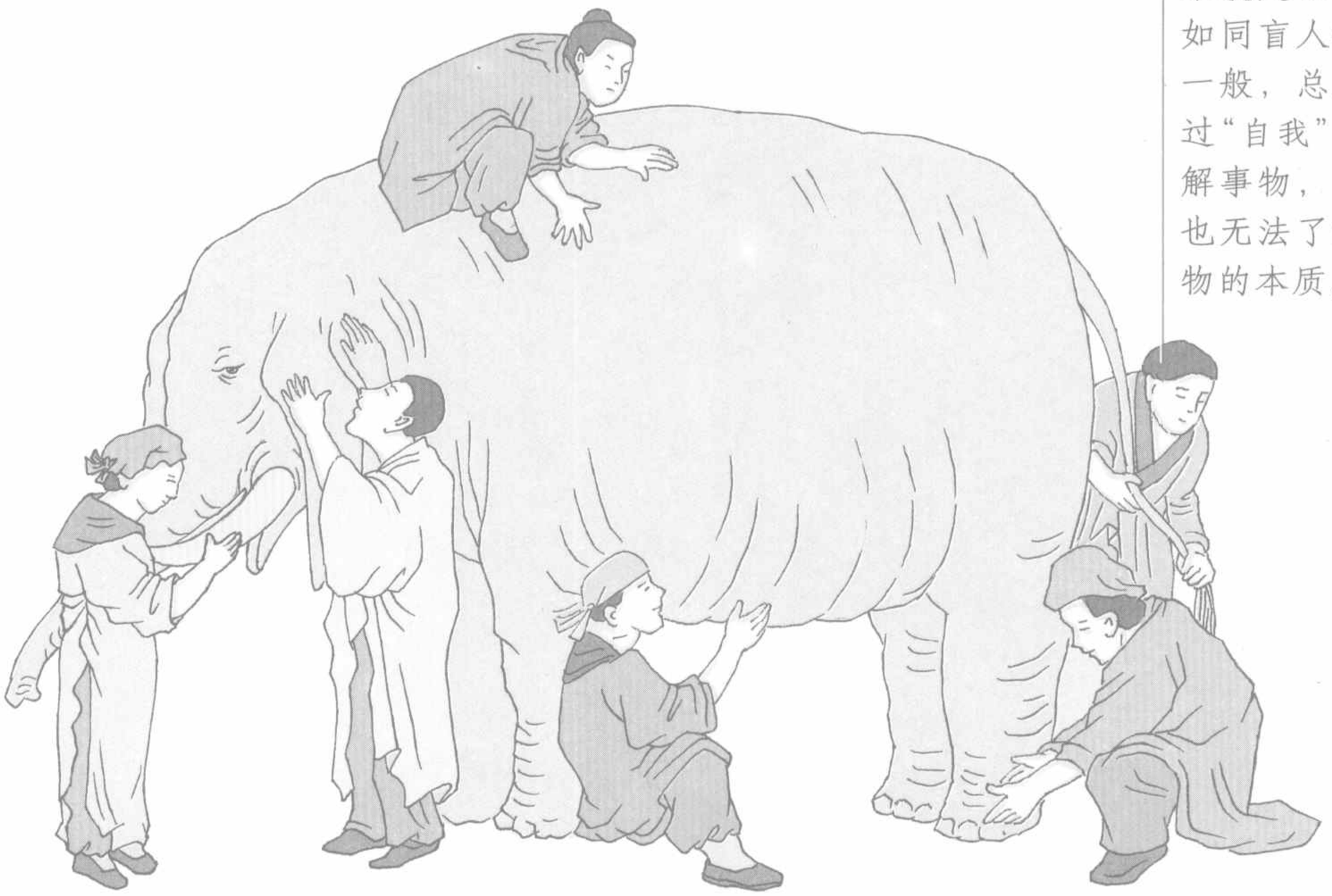


我们是由身和心所组成的，如果“我”既不在身上，也不在心上，那么它或

# 我执

“自我”只是一个幻相，却被我们当成了正确的见解。我们执著于这种幻觉，一直感到自己是实质且真正的，这就是我执。

我执的结果就是让我们如同盲人摸象一般，总是透过“自我”来了解事物，因而也无法了解事物的本质。



## 我执

### 四大根本烦恼

**我痴**

痴为无明，也就是缺乏智慧的认识。

**我见**

带着我执去认识世界，处处以自我为中心。

**我慢**

因为我执觉得自己比他人更优越。

**我爱**

认为自己出类拔萃，生出贪爱之念。



许在其他地方？我们是否在身、心之外还有个部分的我？毕竟，我们说“我的身体”和“我的心”，这影射了某个拥有此两者的东西是存在的。如果是这样，那是什么？在哪里可找到这个部分？它会是什么样子？检视我们想到的一切现象。

## 空性的存在

在做了这么多的检视和寻找之后，我们是否会感觉到一些细微的变化呢？接下来，我们在心里把自己的身体分解开来，想象所有的原子都彼此分离，飘散开来，数十亿的微小粒子在空间里分散。然后，把我们的心（意识）也加以分解，每一个念头、感觉、官感、概念也如原子一般飘浮开来……然后，再次检视一下对“我”的感觉——“我”在哪里？“我”是什么？

我们的身体不是“我”，我们的心也不是“我”，那是否意味着我并不存在呢？答案是否定的，虽然我们不能找到这个“我”，但我们并不能因此得出这样的结论。我当然是存在的，只是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。自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”等名称归属的根本，也就是正进行禅修的那一个我。

世界上所有的事物，无论花草虫鱼、飞禽走兽，或者砂土扬尘、高山流水，都是因彼此互相联系而存在。**在了解了这种万物的互依互存之后，也就直接促成对于事物的究竟本性，亦即空性的了解。**也就是说，一切事物具有的都是与他物依存关系的本性，究竟地说，事物的存在不具有自成、固有、独立的特性，都是空性的存在。

了解了这一点，我们再回过头来思考一下，我们所谓的身体是如何存在的以及身体存在必须依赖的皮肤、血液、骨头、器官等等。同样地，这些组成部分又各自依赖其组成部分而存在。这样一级一级地思考下去……然后，思考我们的心是如何依赖想法、感觉、概念、官感而存在的。

## 回到“我”的感觉上

接着，请回到对自我或“我”的感觉上，分析一下我们是如何存在的，我们必须依赖身、心与名称——这些就是自我的组成部分。固有存在的我并不存在，这就是自我的空性。

在练习结束前，对我、自我的存在形态得出一个结论。最后，真诚地把获得的所有能量和洞见回向给众生，愿他们证悟。



# 空性禅修的步骤详解

1 调整姿势，放松身体。 ▶ 2 调整呼吸，使心安静下来。 ▶ 3 生起此次禅修的正面动机。

▼

4 觉察“我”

思考下面的问题：

A 进行禅修的是谁？或者是什么？

B “我”是什么样子？具有什么特质呢？

C “我”是自心创造出来的吗？还是独立存在的实体吗？

D “我”本来就有各种各样的好坏、善恶、美丑的特质吗？

▼

5 寻找“我”

思考、觉察，试着把“我”找出来：

A.从身体中寻找“我”：

“我”在头部、胸部、腹部、手臂、腿脚之上吗？

检视各个器官、血管和神经，“我”在那吗？

检视身体中的细胞、原子等微小的粒子，有“我”呢？

如果我们意外失去了身体某个部分，“我”会怎么样？

我们死亡时，“我”又会到哪里去呢？

B.从我们的心中寻找“我”：

我们的心念头从未停止，那么在所有这些经验中，哪一种才是“我”？

如果“我”存在于某一种或喜或悲的经验中，当这种念头消失，“我”又去了哪里？

难道会存在许多不同的“我”吗？

C.分解身心寻找“我”：

把自己的身体分解成许多原子飘散开来，把我们的心分解成许多念头、感觉飘浮开来……然后，再次检视“我”在哪里？“我”是什么？

▼

6 思考空性

世上万物是因彼此互相联系而存在，本身并没有自成、固有、独立的特性。万物都是空性的存在。

▶

7 思考自我的空性

回过头来思考一下：

“我”不是我们的身体，也不是我们的心，它只是信赖我们的身心而存在，它是不具备实体的幻相。固有存在的我并不存在，这就是自我的空性。

▶ 8 回向

第4章



## 人身难得

# 珍惜人身的禅修

佛法说：得人身如爪上泥，失人身如大地土。得到人身，要具足很多因缘，具足了这些因缘才能得到这个人身，万一错过，再难获得。

### 人身难得须珍惜

人身难得，佛法难闻。关于这一点，《法华经》中有一个形象的比喻，在广阔无边的大海里，有一只独眼的乌龟，它想要浮上水面，只有靠一根在大海里漂流的木棍。试想这只龟如果失了那根木棍，想要再找一根，机会微乎其微。人身难得，亦是如此。人身既然如此难能可贵，我们就应该好好珍惜这个身体，何况身体对我们来说，不仅关系着今生的福享，甚至还会影响到未来的生生世世，我们怎能不好好的珍惜呢？

人身的存在是宝贵的，但我们通常不会心怀感激，我们拥有如此多的潜力、潜藏的智慧和爱的能力可以贡献给世间，却经常浑然不觉，为一些人生中遇到问题而让自己痛苦度日。很多人常会不自觉地关注自己的一些不好的经验，如性格的某些缺点、某些失败的工作经验、对他人造成的伤害，于是就做出一种对自己并不公平的自我评价。这种评价随着时间推移在我们的心中日渐牢固，这样便对我们的人身产生出厌弃之心。我们该如何面对这样的问题呢？

事实上，思考式禅修的功能就在于帮助我们找到并深入那些造成不快乐和不满足的错误态度和见解。人生经验取决于我们对事物思考及感受的方式，因为我们大多数时候并不以事物真实的情状来看待它们，所以便会遇到一个接一个令人丧气的状况。而禅修能够让我们逐渐察觉自己思考和感觉的方式，分辨正确和不正确的态度，最后运用适当的方法来对治有害的态度。

### 释放潜藏的快乐

我们要把潜藏的快乐和满足释放出来，首先要觉察心智运作的过程，然后将能辨别的智慧应用到身体、言词、心神，也就是即身、语、意的所有行动上。在此之前，我们要做的是做一个符合实际情况的清醒的自我认识，这个自我认识要全面，同时包括优点和缺点。我们要知道，无论优点和缺点，都是我们的一部分，不必为感到痛苦，我们要做的就是**下定决心培养性格上好的部分，转化或消除那些缺点**。



# 十圆满

生而为人，即有了其他众生所不具有的十种福报，即十圆满，又叫人身十福。十圆满包括个人的五福和得自他人的五福。

## 十圆满

### 五自圆满

#### 得到人身

投生为人，是能修行佛法的重要条件。

#### 生在中土

广义来说，只要有佛法流传兴盛的地方就是中土，生在中土便可以听闻佛法。

#### 五根俱全

如果眼、耳、鼻、舌、身等五根都没有问题，修法就没有基本的障碍。

#### 业际无倒

已进入佛法的大门，与外道毫无关联。

#### 正法生信心

深信三宝(佛法僧)，对佛法有信心。

### 五他圆满

#### 佛陀降生世间

释迦牟尼佛已经降临，世界上才有佛法。

#### 佛已宣说正法

佛已开示了深奥而广博的佛法，如果佛陀出世，但没有说法，我们也得不到利益。

#### 佛法住世

我们处以佛法弘扬的五千年里，是十分幸运的。

#### 学佛的人很多

修学佛法的人或团体很多，佛法得以延续。

#### 他人慈悲相助

上师传法并帮助我们实修，若没有上师的慈悲教导，修行将极为困难。

# 第4章



生而为人是何等幸运的一件事，为什么还会不珍惜呢？我们开始思考式禅修，深入而仔细地探究自己，就会发现那些纠缠我们的心绪的日常问题不过是些无足轻重的事物。这些问题之所以变得困扰，只是因为我们的心的投射，以及一些既定的概念和想法让这些问题变得凸显，在我们的心中膨胀起来。如果我们继续沉溺其中，这些问题会越变越大，直到我们泥足深陷，无法自拔。这时，痛苦和绝望便如附骨之蛆，快乐无处可寻。

禅修**珍惜人身就是要矫正生活中的负面状态，去掉痛苦和绝望这些烦扰我们的情绪，**让我们知道自己有着获得真正快乐与满足的潜能。了解到自己具备这样的潜能后，很自然地会让我们充满生命的喜悦与热忱。

## 开始练习

按照选好的姿势坐好，保持舒适状态，身体放轻松，消除所有紧张。花几分钟的时间用观呼吸法让心平静下来。

让心沉静下来之后，生起一股要从事此禅修的正向利他的动机。比如“祈愿此次禅修能为我和大家，为全世界带来更大的平安快乐”或“祈愿此次禅修能让我更接近证悟，以帮助众生也得证”等。

一开始，先深思心的本性为清明纯净，拥有开悟的潜能，生而为人，就有了圆成佛果的能力。众生的本性如天空般清澈、辽阔、无涯，我们的负面想法和情绪并非长久不变，而是短暂的，就好像天空中飘着的白云一样转瞬即逝。这些负面的想法和情绪来自无明与误解，当我们将其清除出去的时候，心可以开发为纯净正面的状态。

如果觉得这样的思考我们还无法通透地了解，那么我们还可以换一种方法，不必去想证悟的潜能，而是想一下我们现下所拥有正面特质，比如才智、慈心、悲心、慷慨、勇气等等。这些特质都可以更深入地培养，同时能够让自己的人生为别人带来益处和快乐。花些时间好好想一想这点，并为自己内在潜藏的能力而欢喜。

## 众生状态不同

众生都有转化自心而开悟的潜能，但是，由于所处状态的不同，众生并非都能发现这项潜能并加以开发。一般来说，非人的众生有的身受太多磨难，有的因为无明和其他妄念而无法开发自身的潜能。除了人类之外的其他动物由于受到心智能力的限制，无法开发自己的智力，也很难发现开悟的潜能。在这一点上，人所处的状态是最为理想的，我们不仅能够认识到众生皆有佛性，而且可通过修行



# 八有暇

“人身难得”的人身，不仅是指得到人的形体，更重要的是指人身的“暇满”。“满”指的是十圆满，而“暇”是闲暇之意，指的是八有暇。八有暇就是人身有免于八种逆境的自由，也就是拥有八种修持佛法的顺缘。这里所说的八种逆境指的是不利于修行的八种逆缘，称为八无暇、八难或八逆境。



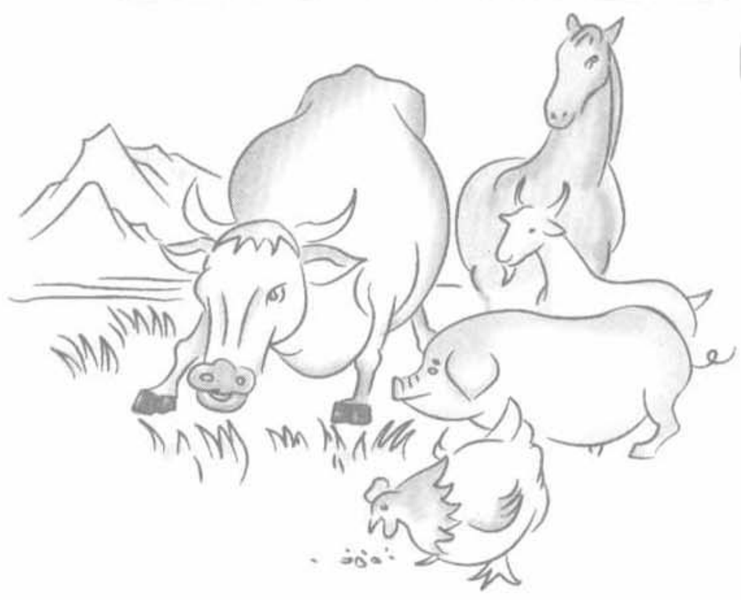
## 地狱

地狱的众生受到连续不断的炙热与冰冷的痛苦，无从听闻佛法或修行成就。



## 饿鬼

饿鬼道的众生，长时间处于饥渴的状态中，根本没有机会修行佛法。



## 畜生

畜生愚痴迷惑，没有理解力和求知力，也不可能修行佛法。



## 边地

没有佛法存在的地方称为边地。那里听闻不到佛法。



## 长寿天

长寿天的众生寿命非常长，习惯于没有任何念头，不会做什么修行，一直到死亡。



## 邪见

持邪见者被邪见杂染以后，对佛法也不会有虔诚之心，所以信仰佛法的机会也不大。



## 没有遇到佛出世

如果佛没有降临人间的话，我们连三宝的名称都听不到。



## 喑哑

心识上不健全甚至没有思维能力的人没有能力约束自己的心，很难听闻佛法或修行佛法。

开发这种潜能，真正获得证悟。

当然，并不是所有人都能获得开悟。有些人因为生活所迫，衣食住行尚成问题，温饱还不能解决，有些人因为战争、瘟疫、灾难之中自身安全受到威胁，他们不得不把自己大多数的时间和精力花在设法保证让自己和家人生存下去之上，根本没有时间思考精神修持之类的事；那些罹患严重心智缺失或心理疾病的人，要他们理解这些关于心的潜能和开发方式的教导，是难以做到的；有些人没有得到教导的通道和媒介，根本无法接触解释修行方法的教导，一辈子待在某个偏远的小村落，恐怕连禅修都没听说过。那么像我们这样可能花时间进行禅修的人来说，实在是太幸运了。

但是，许多人尽管身心健全，条件良好，也拥有学习和修行的机会，却把心放在了别处，他们更乐于累积财富、追求功名、贪欢享乐，终其一生都不曾明白自己有开悟的机会，那些功名利禄在人身死亡之时都是要放下的。他们虽为人身，却白白浪费了证悟的良机。

### 珍惜修行的幸福

这样看来，我们既得人身，有了发现、开发证悟的潜能，又得认识到这一点，开始修行，是一件多么幸福的事！珍惜人身的意义也就在于此。这时便想一想我们所拥有的正面特质、优点、长处，聪明的头脑、美满的家庭、不错的工作，友情、亲情、爱情等，我们不仅拥有这些长处，还有着看到它们的本质的机会。即使生活上所拥有的自由和舒适并不如我们所期的那样，即使每天都有一些艰难的问题和挑战要面对，但是不论身在何处，生活状况如何，我们始终可以为自己的心做些事情。

我们拥有这么多的机会，和那些无法获得、无法学到、没有兴趣禅修的人比起来，我们更应该想一下如何善用这可贵的机会。想想那些向我们敞开机会的大门。我们能做的于己于人最有意义且最有益处的事，就是开发自己的潜能，克服心的负面部分，增进正的方面，并实现证悟的潜能。

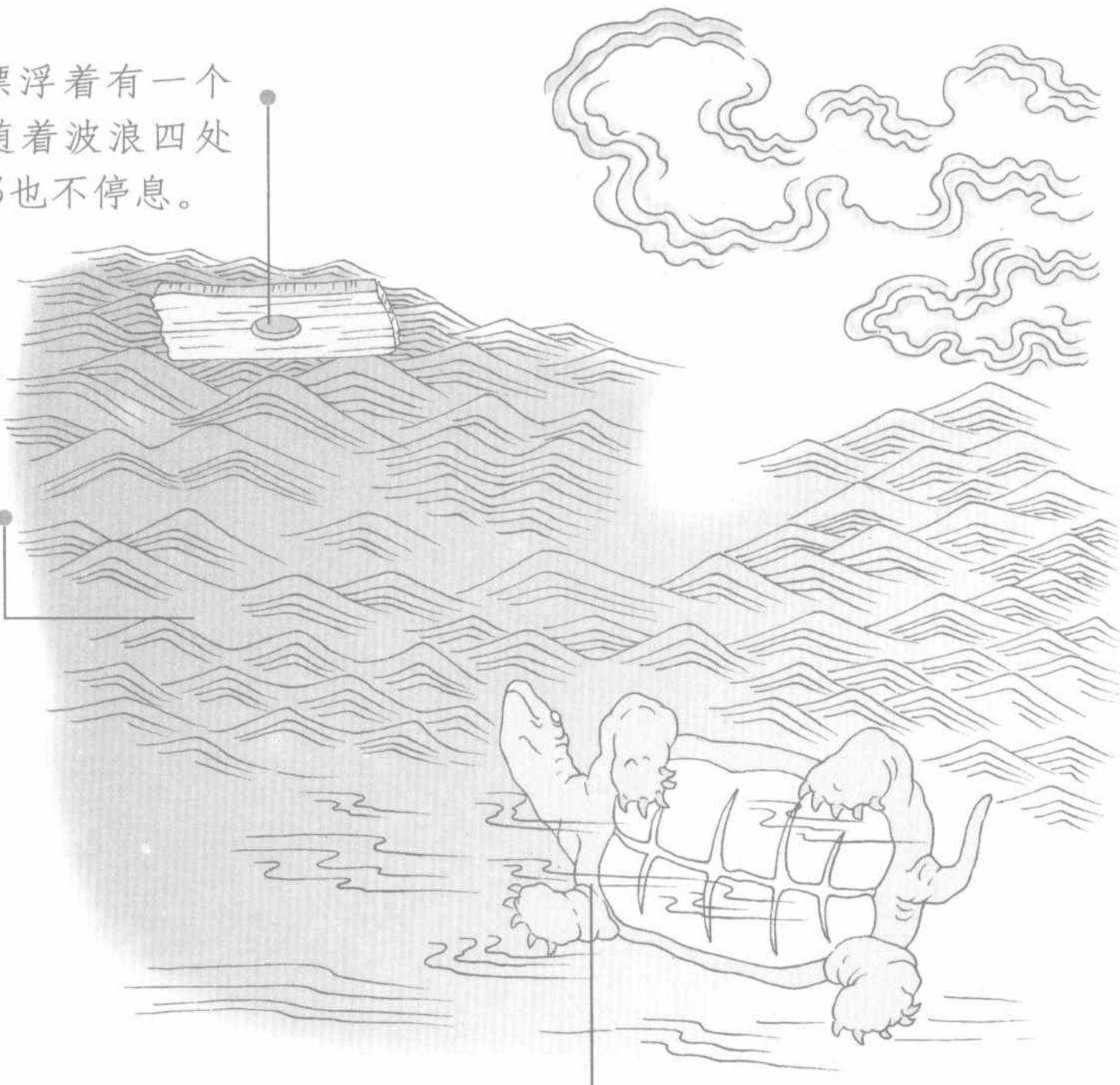
世界上的物质都充满了局限，都是空的，许多为之痴狂的名望、财富、地位及欲望，和证悟比起来又算得了什么呢。下决心明智的运用自己的人生，尽最大努力让自己不伤害人，并尽力助人，培养慈爱、悲悯心、智慧和其他正面特质，让我们的潜能在最大程度上得到实现。

最后，将禅修中所得的能量和启发回向给众生，愿他们能得到究竟的快乐。

# 人身难得

## 盲龟入轭的譬喻

《杂阿含经》中说："人身难得，犹如盲龟遇浮木孔。"要得人身恐怕与海底的盲龟想要将头部伸入在波涛汹涌的海面上漂浮的木轭之孔一样困难。




偶尔的机缘，盲龟的颈也可能进入木轭的孔中，但获得暇满的人身恐怕比这还要难。

## 珍惜人身的禅修步骤详解

① 调整姿势，放松身体。

② 调整呼吸，使心安静下来。

③ 生起此次禅修的正面动机。

④ 想一下我们现下所拥有正面特质。

⑤ 想一下那些未得人身而无法修行的众生。

⑥ 想一下已得人身而无缘修佛的人。

⑦ 我们得人身又有机会修行是多么幸福的事，认识这一点，并下定决心进行禅修。

⑧ 回向

第4章



## 一切皆在变化

# 观无常的禅修

世间一切事物生灭变化，迁流不住，没有永恒不变的东西。世界上没有什么事物最终不被无常所吞没。

### 什么是无常

世间一切现象，乃至万事万物，都只是暂时性的存在。无论是精神还是物质，一切事物都可能刹那生灭变化，而且这种变化连续不断，永不休止。**无常才是世间实相，是永远不变的真理。**在无常流变之中，好的会变坏，坏的会变好，荣华富贵、锦衣玉食如此，形单落魄、孤苦贫困亦如此。无论看上去再是坚韧的事物也会渐渐发生变化，花自飘零水自流，山石也会慢慢分化，大海也可能在某一天干涸，何况是具有肉身的人类。

众生皆有生、老、病、死的现象，山河大地有成、住、坏、空的演变，人的心念有生、住、异、灭的变化，自然界的时序更是春、夏、秋、冬，或冷、暖、寒、暑的更替不已。因为世间一切无一是常住不变的。而这所有事物之中，变化速度最快的，莫过于我们的心念，心念的生灭，比闪电还要迅速，心如河流之水，生灭不曾停驻。

我们的心、我们的意识世界不断地变动着。刚才还是高兴雀跃，一会儿就变得沮丧莫名；昨日还是爱意浓浓，今日就成旧情已逝；前面还是夸夸其谈歌功颂德，回头就可能浅吟低唱后悔不已……我们对某一人、某一物的看法，随着时间变迁。即使此时此地，我们的心中也充满了各种各样的念头，前面还在思及张三，瞬息之间念头便到了李四身上。意识无常可见一斑。

### 人们总是排斥无常

一切事物始终在改变，这是事物的实相，但我们有时却难以接受这样的实相，在平日的经验中不自觉得排斥事物的无常。我们乐见美丽的事物，却不愿见它们的逝去，美人迟暮、鲜花凋谢不禁令我们黯然神伤；我们乐享平安喜乐，却不愿见它们的流变，亲友别离、职位迁徙无法平淡处之；我们愿意接受好的就是好的，而对坏的变成好的总会抱持观望怀疑的态度；而亲人朋友的老、病、死，即使知道这是无常，是不可避免的变化，但我们还是无法接受，遇到亲人离世时会痛不欲生……



正因如此，我们虽知万物无常，却不愿接受事物的实相，才会生出挫折、恼

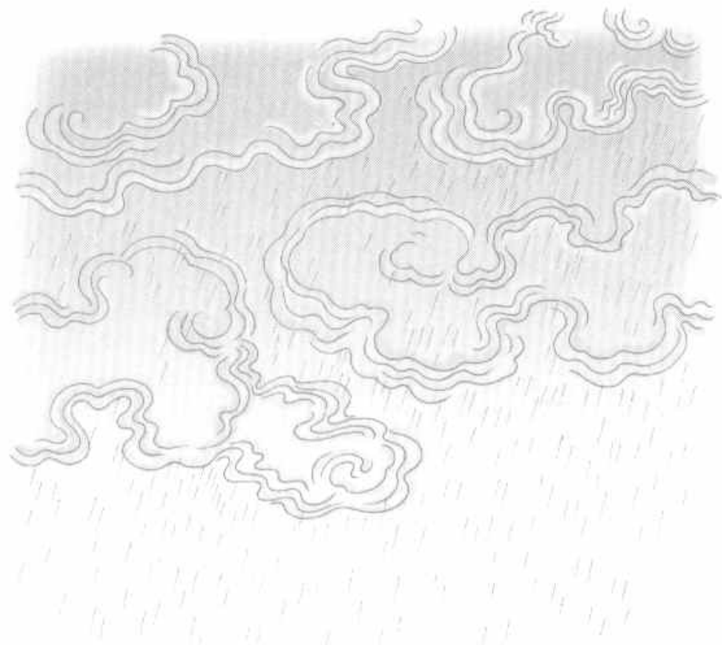
# 世界无常

在佛教的宇宙观中，一个世界的成立，持续、坏灭，又转变为另一世界的成立、持续、坏灭、空无，其过程可分为成、住、坏、空四个时期，也就是“四劫”。

## 自于无始

### 成劫

世界的成立期，即山河、大地等器世间与一切有情众生的众生世间的形成时期。





### 住劫

世界的存续期，即器世间与众生世间安稳、持续之时期。

### 坏劫

地、水、风三灾毁坏世界的时期，包括有情世间坏灭和最后的器世间的坏灭。



### 空劫

世界的空虚期，世界坏灭，只有色界之四禅天尚存，其他全都入于长期空虚中。

## 尽未来际

四劫



怒、伤心、孤独、痛苦、绝望等等许多情绪。观无常就是让我们可以更熟悉事物的无常本质，观察事物始终在流变的状态，以免于再次体验这些情绪，并逐渐学会接受把无常视为事物的本质这一事实。

## 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。当我们的心平静地安住于当下时，让自己升起一股做此禅修的正面动机。比如“祈愿这次禅修能为众生带来更大的平安和快乐”或“祈愿此次禅修能成为我开悟的因，让我可以帮助众生脱离苦痛并证悟”。

然后，我们将觉察力放到身体上，观想身体的各个部分——头部、手臂、双腿、皮肤、血液、骨骼、神经……用我们的感觉来检视这一切。思考它们的本质是什么，是构成各个部分的质地、形状、大小或成分吗？感知身体中各个部分的运作，察觉它们每一刻都在发生的变动，如心的跳动、血液的流动、神经脉冲的能量等。

进一步去觉察身体细微层次的细胞结构，那是完全由活生生的细胞所构成的，感觉我们身体的新陈代谢，细胞的诞生与分解。在更细微的层次上，身体所有部分都是由分子、原子所组成，而这些也都一直在变动中。试着感觉身体每一刻都在发生的变化。

把注意力放到心上，观察心中的各个部分，如想法、观念、感觉、记忆、影像等，花几分钟，就只单纯看着心的这些始终在变动的经验像流水一样轮替变换。这个时候一定要保持警觉，不要对心中所见之事生出眷恋执著，也不要生起批判、发表看法。只是观察这些变化就可以了，然后试着对我们的心的无常本质得到一些感觉。

在思考我们自身的身与心的无常后，将觉察的范围再次延伸到其他事物之上。无论是我们禅修时所处的环境，还是遥远的地球另一边的事物，无论是过去的还是将来的。身边的一个茶杯、一份报纸、海中畅游的鱼儿、空中翱翔的鸟儿、尘封的故事、未来的都市，这些事物有时看起来坚实而静止，实际上却都是瞬息变幻的。持续体验这种经验一段时间。

禅修时，**任何时候，若对事物变易的本质出现清楚强烈的觉受，就把注意力稳固地放在上面，愈久愈好，不要分心。**让我们的心沉浸在这种专注的体验之中。当感受消退或注意力开始游移的时候，再回头对我们的身、心或任何一个部位进

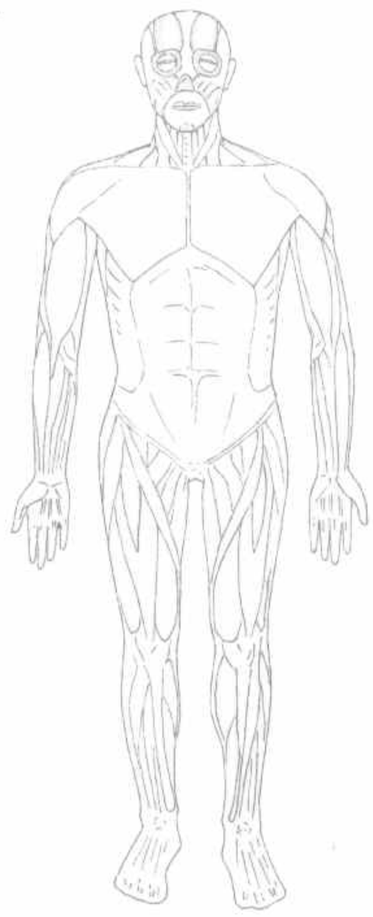


行无常的分析。

结束禅修时，我们在心里生起这样的念头：事物并非看上去那样是永远不变的，它是不停变化的。无论多么美好的事物，都会发生变化，终究消失。因此，我们不能期待这些事物会带来永恒的快乐。同样的，无论多么令人厌弃的事物，也不会一直存在到永远，在一些情况下还可能会慢慢好转，向着有益的方向发展。因此不必难过，也不要排斥。

最后，将你所得的正面能量和洞见回向给众生，希望他们快乐。

## 观无常的步骤详解



1. 调整姿势，放松身体。
2. 调整呼吸，使心安静下来。
3. 生起此次禅修的正面动机。
4. 观想身体

   观想身体的各个部分，检视它们的本质是什么。试着感觉身体每一刻都在发生的变化。
5. 观想我们的心

   观察心中的各个部分，试着对我们的心的无常本质得到一些感觉。
6. 思考其他事物

   将觉察的范围再次延伸到其他事物之上，它们有时看起来坚实而静止，实际上却都是瞬息变幻的。
7. 生起这样的念头：事物并非看上去那样是永远不变的，它是不停变化的。我们不能期待无常的事物会带来永恒的快乐。
8. 回向

第4章

## 人身难逃之苦

# 对死亡的禅修

世间万物迁徙流转不息，众生都要经历生老病死的轮回，世界上没有永恒的存在，我们都在一步步迈向死亡。

### 死亡是一个过渡

前一节中我们已经讲到了无常，了解了无常，便知死亡对众生而言是不可避免的。但是，很少有人能像观花开花落、云展云收一般看待死亡，遇到亲友亡故的事情，很少有人能不悲伤落泪，而想到自己的死亡则可能带来恐惧的情绪。即使我们明白每个人都要经历生老病死的过程，但仍然会对死亡产生悲伤、恐惧、排斥、惊吓、忧郁、绝望等情绪。

佛教认为，死亡是身与心相分离的时候。死亡之后，肉体慢慢分解，而心则前往来世，所谓的自我也随着死亡而消失，但新的自我又会在下一世出现。因此，按照佛教的观点来看，**死亡并不是永远的结束，而是无常的一部分，**它和其他任何事物一样，也是在不停地变化的。或者说，它不过也只是事物变化的一个阶段，是一个再普通不过的过渡和转变。

### 为什么要禅修死亡

我们**对死亡会感到不安，不愿面对，原因在于无明。**我们依恋自我的形象，以为那是恒久不变的，并希望自我能永远存在。我们或许没有意识到这种期望的存在，也从没有用思想或言语表达出这样的念头，但这是确实存在的。当我们的生命遭受威胁时，我们会本能地避开危险，或者与威胁到自身的事物作抗争，做出抵抗或防卫的行为，就充分说明了这一点。

说到对死亡的禅修，有人可能会提出这样的疑问：禅修应该是处理愉快的经验，为什么要禅修死亡这种令人产生许多负面情绪的事呢？其实这样的想法正是反映出我们没有了解到死亡的实相。当然，我们想要活下去的努力无可厚非，生命确实宝贵，我们就珍惜人身。问题是我们应该检视死亡是什么，明白死亡同样是无常的事物。通过对死亡的禅修，我们才不会对死亡产生出恐惧、悲伤等情绪。

通过对空性的禅修，我们了解到并不存在一个固有而恒久不变的自我，可让我们从害怕死亡，以及任何对死亡的恐惧及误解中重获自由。然而，在尚未到达这个境界前，仍要对无常与死亡保有一份觉知，这很重要。

# 佛教对死亡的看法

人生无常体现为生老病死，也就是人生所对应的四劫。生老病死是人生所必经历的四种痛苦，也称为四苦、四相。




## 死亡的譬喻

### 死如出狱

我们的色身聚集着诸苦，就像牢狱一样将我们束缚起来。死亡就像服刑期满，获释出狱一样。

### 死如更衣

佛教称死亡为“往生”，有着“舍此投彼”的意思。死亡就像脱掉穿旧穿破了的衣服，再换上另外一件新衣裳一样。

第4章



## 对死亡的禅修的好处

对死亡的禅修的好处在于，我们会知道应该把持一种什么样的态度，什么样的事情才是我们真正值得去做的。人生具有特殊意义，因此我们有机会得以在性灵上获得成长，培养爱心和慈悲、清明与智慧，最终臻于证悟。

生命是短暂而易逝的，死亡随时随地可能降临到我们身边。若在死亡之际仍未开始从事唯一能为自己或别人带来长久好处的工作，是很可惜的。现有的生命及所有经历，很快会成为过去。追求世间变化不息的事物就像追逐流动的风一样，永远无法抓牢。如果我们明白了这一点，就不会浪费时间去追求俗世的一切，而会理智地利用时间，避免负面的能量，从而避免了制造不快乐的肇因，培养正面的能量，从而促进快乐的因。

正如前文中所说的，我们现在的行为不可避免的也会影响到死亡的方式。若我们平和地生活，死亡也会平和而至；若我们从没好好思考死亡，因而也就不会为死亡做准备，死亡来临的时候便可能感到恐惧和遗憾，死亡时的痛苦也就如期而至。

观察死亡的禅修方式有许多种，但禅修时有几个要点：死亡必然发生、无法确定死亡的时间、死亡之际唯有性灵上的洞见能够帮助我们等。我们可以一次把这些要点都加以禅修，也可以每次只修一个或几个要点，然后依次修行其他各个要点。

## 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，下决心在禅修时把心放在死亡之上。当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机。如“祈愿这次禅修能为众生带来更大的平安和快乐”或“祈愿此次禅修能成为我开悟的促因，好让我能帮助众生脱离苦痛并得证”。

接着，放松身心，集中注意力，对下面各个要点进行思考，试着深入感受每一要点的内涵。要记得，禅修时，无论何时，若对检视的要点获得某种直觉上的强烈体验，必须让自己专注地感受这种体验，并尽量持久。

## 死亡必然发生

我们想一想先去的古人，那些著名的帝王、英雄、诗人、佳人、圣哲等，这些人都曾在这个世界上生活过，虽然他们和我们生活的年代相距久远，生活的环



# 生命无常

## 死亡必然发生

生命无常，世界上没有谁能逃脱死亡，英雄美人、帝王将相、圣哲先贤都已作尘。每个人都会面临死亡的临近。



## 不知何时死亡

有生必有死，疾病、灾难都可能夺走我们的生命，我们谁也不知道死亡来临的方式和时间。

境天差地别，但他们和我们一样地工作、思考、生活，与周围的人或事产生联系，相爱相厌、相互争伐或相互倾慕，但是最后他们都走向了死亡。

无论是帝王将相还是平民百姓，无论是英雄美人还是才子佳人，无论他曾腰缠万贯还是贫困潦倒，无论住的是皇宫内院还是篷屋陋舍，无论是才高八斗还是资质平平，无论她是有倾城倾国之貌还是无盐之容，当死亡来临之时，谁也逃脱不了。即使科学及医药的不断进步可以医治许多疾病，但世界上没有不死之人，长生不死不过是痴人说梦。

然后，我们再想一下我们认识的身边已故去的人，再想一想我们认识的还活着的人，他们之中的每个人都会在某一天死去。我们自己同样如此。老人、小孩、男人、女人……都会在某一天死去。时间不停地流逝，每一分每一秒，我们都在不停地走近死亡。生命的沙漏正在显示着我们的生命也像沙粒一般慢慢流失。运用觉察力关注其中，感觉那种流动。

既然每个人都要面临死亡，那么我们该怎么分配之前的时间呢。想一下现在的时间表，平均每天花几个小时睡觉，几个小时工作，花多少时间在吃饭、社交、读书、游戏上。再想一下在我们的心情沉重、挫败、无聊、沮丧、偷懒的时间又有多少呢。那么我们就可以知道，我们应该花多少时间来做真正有益于自己和他人的事。我们知道，我们的心在死后还会继续存在，今生的作为将有助于来世。

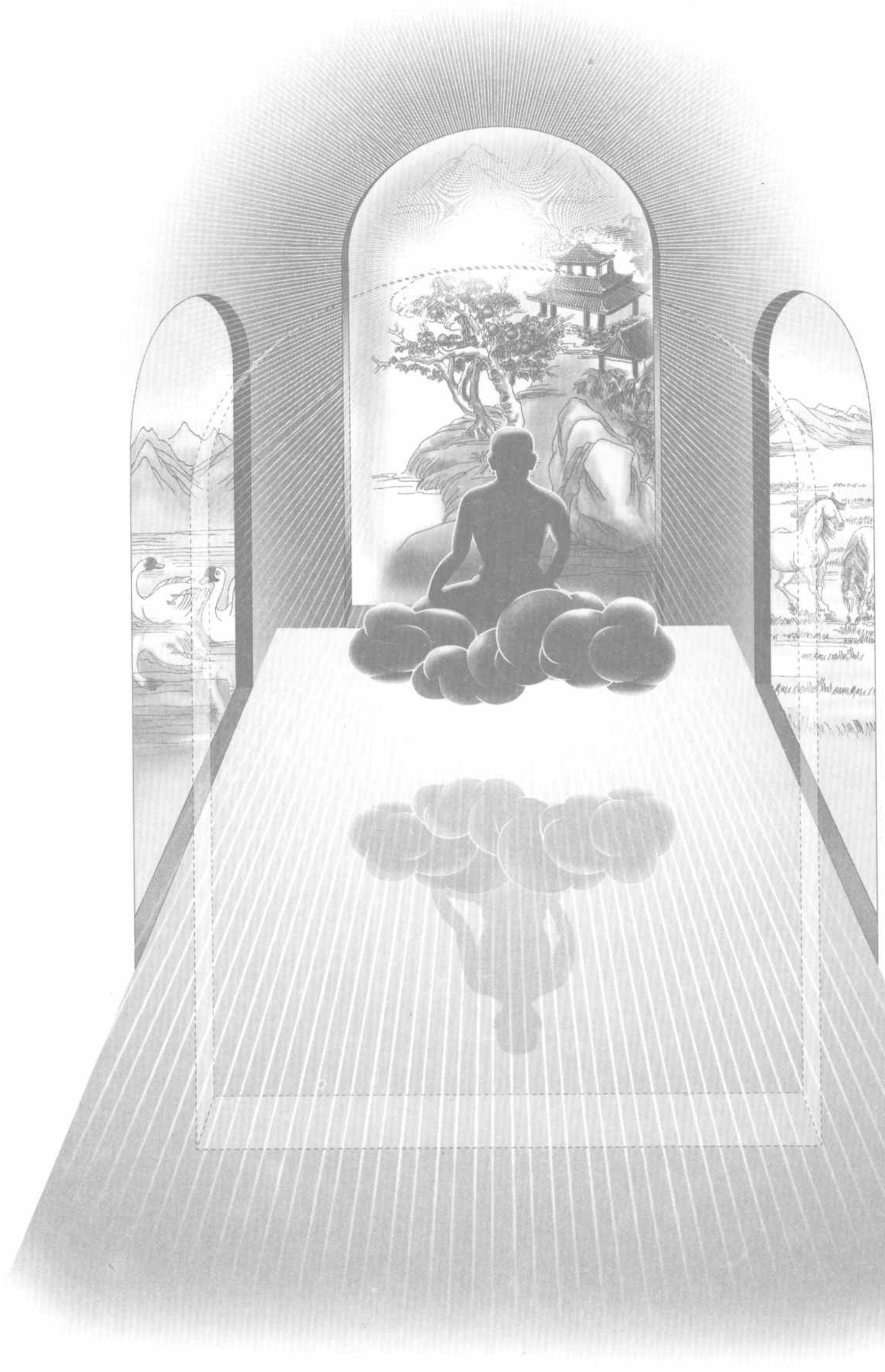
### 不知何时死亡

一个人的寿命到底有多长谁也无法确定，有的人活至高龄甚至百岁以上，有的人则在幼儿时期就已夭折，生命的长短实在无法确知。对于我们每个人来说，死亡并非那么遥不可及。但是有的人尽管已过耄耋之年，当死亡来临的时候还是会感到恐惧和惊慌，他完全没有做好准备。这是因为我们总认为死亡离我们还很遥远便不太在意，或者故意地去回避死亡终究会来这个事实。

生命随时可能结束，刚刚诞生时、童年时、青年时、成年时、中年、老年时，都不乏死去的例子。想一想那些我们认识的人或听说过的人死时的年龄，再想一下在我们这个年龄前便死去的人。即使身体健康、活力充沛也无法肯定就能活得长久。白发人送黑发人的事情经常上演，身体健康之人可能比身患重病之人更早离开人世。我们可能都想活得更长一点，但谁也不能有所预期，谁也不能保证能够如愿。我们甚至不能肯定这一天、这一刻是否为死亡来临的时刻。让我们的心中生出全然无法确定死亡时刻的强烈感觉，长久地把持这种无法确定自己能活多久的觉受。

# 解脱生死

佛教死亡观的最高境界就是获得解脱进入涅槃，从而离苦得乐，得真正的自由。涅槃并不是死亡，而是进入觉悟生死的“空”的世界，处于一种不生不灭的状态。



在面对死亡时，一般人或刻意逃避，或心生忧虑恐惧，这都是因为无明及对“自我”的执著。要知道在死亡来临之时，外界的任何人和事情以及我们的身体都无法提供帮助。

# 第4章

每个人的死亡方式是不同的，有人安平一生寿终正寝，有人年未若冠飞来横祸；有人死于地震、洪水、火山喷发等天灾，也有人因溺水、车祸、飞机失事而死；有人因他人的行为而死，如杀手、恐怖分子、食人虫、毒菌等，也有人是自杀而亡。

致死的原因也多种多样，疾病可以夺走我们的生命，但没有病的人也会突然在睡梦中或旅途中死去；食物是我们赖以生存的东西，但有人会因食物中毒或对某些食物过敏而死去；药品是延长生命的一种方法，但也有人会因药物不当或剂量失当而死。回想我们所知或所闻的那些已死去的人，想想他们是怎么离开人世的，发生在他们身上的事情同样可能发生在我们身上。

我们的身体很脆弱，很容易就会被伤痛或疾病击倒。只消几分钟的时间，一个活蹦乱跳的人就会奄奄一息。此时的我们也许觉得自己身体健康、精神抖擞，但小小一支病毒或细细的一根毛发，都可能抽走我们的力气，造成死亡。思考一下我们对身体曾造成的伤害或身体曾受到的伤害，这样的事都有可能再次发生，而且可能造成死亡。即使没有突发事件，我们的身体还是会逐渐老去，最终走向死亡。

## 死亡之际唯有性灵上的洞见能帮助我们

我们现在所拥有的事物，如财富、权力、家庭、朋友等都不过是身外之物，在我们死亡之时，都无法继续拥有，正如俗语所说的“生不带来，死不带走”，这是什么人都无法阻止的事。**当死亡来临的时候，任何人、任何事都无法将之驱走，留下只有意识，唯有性灵上洞见能帮助我们。**

我们在遇到困难的时候，总会想到最亲近的人，他可能是我们的父母、爱人、朋友。许多人在弥留之际对最亲近最关心的人念念不忘，想见其最后一面，然而他们无法改变死亡，无法阻止死亡的临近，也无法陪我们一起走后面的路。许多人无法释怀，对所爱之人心存眷恋，离日将近更加困惑幽怨。他们没有清楚地了解到这一点，无论再是亲近的人，他们能做的也只是守在我们的身边，试图给我们最后的安慰，但对于死亡，他们却爱莫能助。相反的，他们留恋、悲伤的情绪可能影响将亡之人。

我们在世之时建功立业，将大量的精力放在建立功勋、创立事业等事情上，它们能够带给我们生前的地位、权力、财富，从中我们获得一时的满足和享受，但是它们同样无法在死亡之时对我们产生任何帮助。它们能够带给我们或许是良好的医疗救治、社会的普遍关注，但也不过如此而已。死亡之时我们无法带走一丝

一毫，所有这些都得舍下，甚至我们还会因如何安置它们而倍感烦忧。

我们要珍惜人身，但是我们的身体也无法在死亡之时产生影响，我们的心终将与肉体分离，肉体也将被分解。死亡之际，身体无法对我们有任何助益。若因为要离开身体而感到遗憾及恐惧，只会让我们多受些苦。

这样一来，我们就能明白这一点：面对死亡，我们要做的不是从我们的所有那里获得助益，而是要学会如何放开对他们的眷恋。照顾好自心才是至关重要的事，因为唯有心会延续下去。

### 对治对死亡的情绪

我们常会在面临死亡时感到不甘与恐惧，在禅修时，当我们思考死亡的时候，这些情绪会自然地涌现出来。这是我们对死亡的真实感受，只要我们花力气在为死亡做准备的工作上，对自心下工夫，便可超越恐惧、悲哀、不甘，以及其他让死时难有平和心境的情绪。我们只有以轻松开放的态度来看待死亡，将死亡当成是人生中自然且无法避免的事，接受这一事实，我们的不甘与恐惧才会逐渐减弱。

结束禅修时，心中怀抱乐观的想法，觉得自己很有机会让人生变得有意义而正向，在死时将可安心。回想开始禅修时所抱持的动机，将禅修所得的功德回向给众生。

## 对死亡禅修的步骤详解

1. 调整姿势，放松身体。
2. 调整呼吸，使心安静下来。
3. 生起此次禅修的正面动机。
4. 思考：死亡必然发生
   - (1) 古代许多有名的人都已作古。
   - (2) 我们身边认识的人也有已逝世的。
   - (3) 每天世界上都有很多人死去。
   - (4) 觉察我们的生命正在流失。
5. 思考：不知何时死亡
   - (1) 谁也无法确定自己寿命。
   - (2) 谁也不知道死亡在什么时候来到。
   - (3) 谁也不知道死亡以什么方式降临。
   - (4) 生命易失，很容易被病痛击倒。
6. 思考：死亡之际唯有性灵上的洞见能帮助我们
   - (1) 我们拥有的事物“死不带走”。
   - (2) 最亲近的人无法提供帮助。
   - (3) 我们的肉身也将被分解。
   - (4) 死亡时只有心识将延续下去。
7. 思考死亡，克服涌现的各种情绪，对治因死亡而产生的恐惧、不甘。
8. 将禅修所得的功德回向给众生。

第4章

# 前因致后果
# 对业力的禅修

心是善、恶业的主导者，我们的语言和行为基于善或恶的发心，使愉快或痛苦跟随我们，这就如同牛车跟随牛蹄，如影随形般永不离开。

## 什么是业

业的梵文为karma，意思是去做、去行、造作。而业力指的就是由造作而产生的力量和作用。我们平常讲的“善有善报，恶有恶报，不是不报，日子未到”，就是业力最简单直接的阐述。业的概念体现了佛教的因果法则，种善因得善果，种恶因得恶果，我们所拥有的经验也同样受制于因果法则。

欲知前世因，今生受者是，欲知来世果，今生作者是。我们现在所得的是我们过去所做的，我们将来所得的，是我们现在所做的。也就是说，**我们的过去、现在、未来交互影响，**现在不完全等于过去，未来也不完全等于现在，过去和现在之间，现在和未来之间，一直都在变化流转。

这种因果的法则是自然的规律，不是任何人所创造的律法，业也不是以一种实体的形式存在，它只是一种行为、能力和力量。有人将业力解释为一种行为影响力，我们所经验到的苦乐都是“自作自受”，是身、口、意活动的结果。

## 影响业力的重要因素

我们出身的好坏能发展或阻碍业力的实现。一个人出生在高贵富裕的家庭，他将因他的家庭而受到尊敬，这会给他提供善业容易运转的机会。如果出身较差，显然他的人生就是另外一番光景。但是，即使具有一些善业并得到好的出身，也有可能被一些恶业所转坏。比如一个王位的继承者，即使他出生王家，但如果他身体残缺或品行不端，他也无法坐到王座之上或根本无法持久。

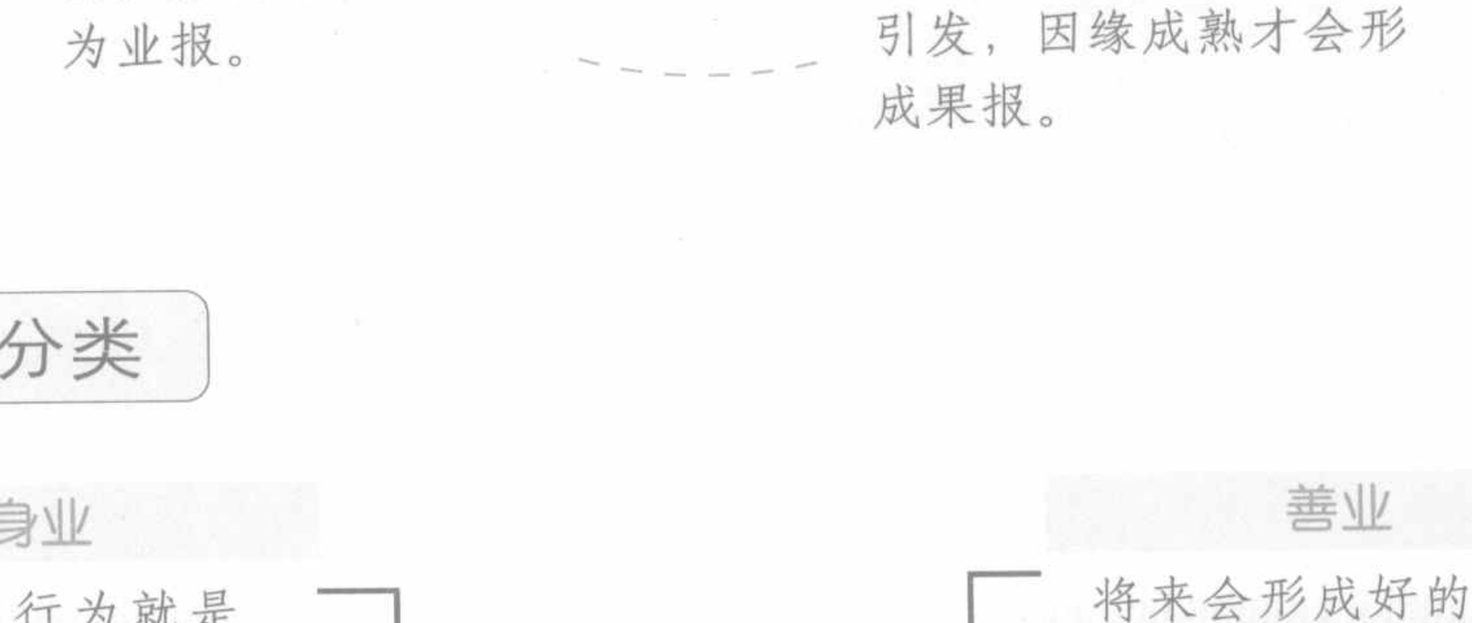
外表也能帮助或阻碍业力，美貌是一个资产，一个长得英俊、漂亮的人，即使生在贫穷的家庭，也能获得显著的影响力。有人从贫寒、身份低贱的家庭背景中崛起而获得名声和大众的欢喜。

时代和环境也是影响业力作用的要素，在饥荒和战乱的时代，所有人被迫受难，这种不如意的环境也可能是恶业在操纵。同样，如意的环境也可妨碍恶业的运转。

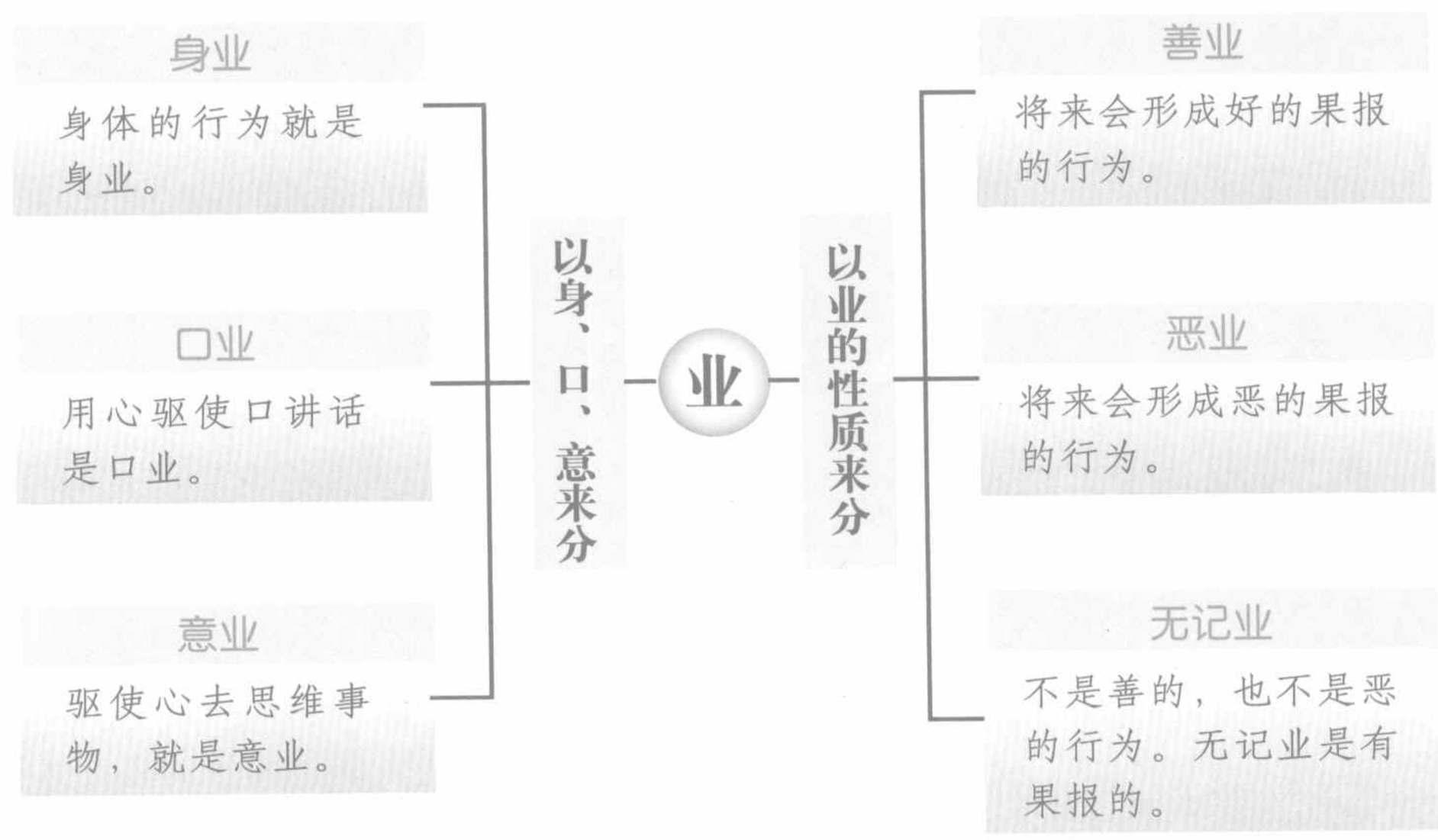
努力和才智或许是影响业力运转中最重要因素。如果一个人不作努力去治疗自己的疾病或解决困难，不勤勉奋斗使自己进步，那么他的恶业将得到一个适当

## 什么是业

业即造作之意。我们起心动念，对于外境与烦恼，起种种心去做种种行为，这些行为称为造作，也就是业。




## 业的分类



的因缘而产生结果。假使他能尽力克服他的困难，他的善业将会帮助他。

## 任何人都逃不脱业力

有人认为，业只运转于某些有特定信仰的人，或只适用于那些相信业的，而非佛教信徒或不信业的人就不会受其影响。这种观点显然是错误的，因为一个人不论他的信仰是什么，也不论他是否相信业力的影响，他的命运还是由他的行为、语言和意业决定，信仰与其毫不相干。这就好像是物理上的万有引力定律，不论你相不相信它，这个定律照样起作用。有什么行为就有什么结果，**每一种行为都有其业果，这对任何人都是无差别的。**

业的运作方式是：当我们用身、语或意(心)做了某件事后，心识便会留下细微的印记，就像是拍电影时留在底片上的印记。之后，当我们遇到适当的原因和条件时，心灵上的印记就会以在心中出现体验的形式展现，就好像底片冲洗后的成影。因此，对某些人来说，要他们接受业的概念没什么问题，他们一辈子可能对业都抱着某种直觉上的理解。但也有人对业保持怀疑的态度，这是因为要找出业确实存在的证据确有困难，因为业在心里面，而心并非实体的东西。

另外，并不是所有事情都是因业力所致，也不应忽视自然界的其他力量。其他规律同样起作用，如关于季节性转变的季节性律法、胚芽和种子顺序的生物学律法等。

## 我们是业的创造者

我们把业的作用比喻成一个银行账户，我们作德行、怀慈悲、有仁爱，就增加了善业，往这个账户上存了款。之后这些业因发生作用，就像用存款来购买物品。而且，我们还要继续存款，才可保证账户有效动作，一旦账户用尽，破产在所难免。每个人都必须为自己负责，如果你破产了，既不能责难他人，也不能抱怨命运，那是因为你自己的业力的作用。

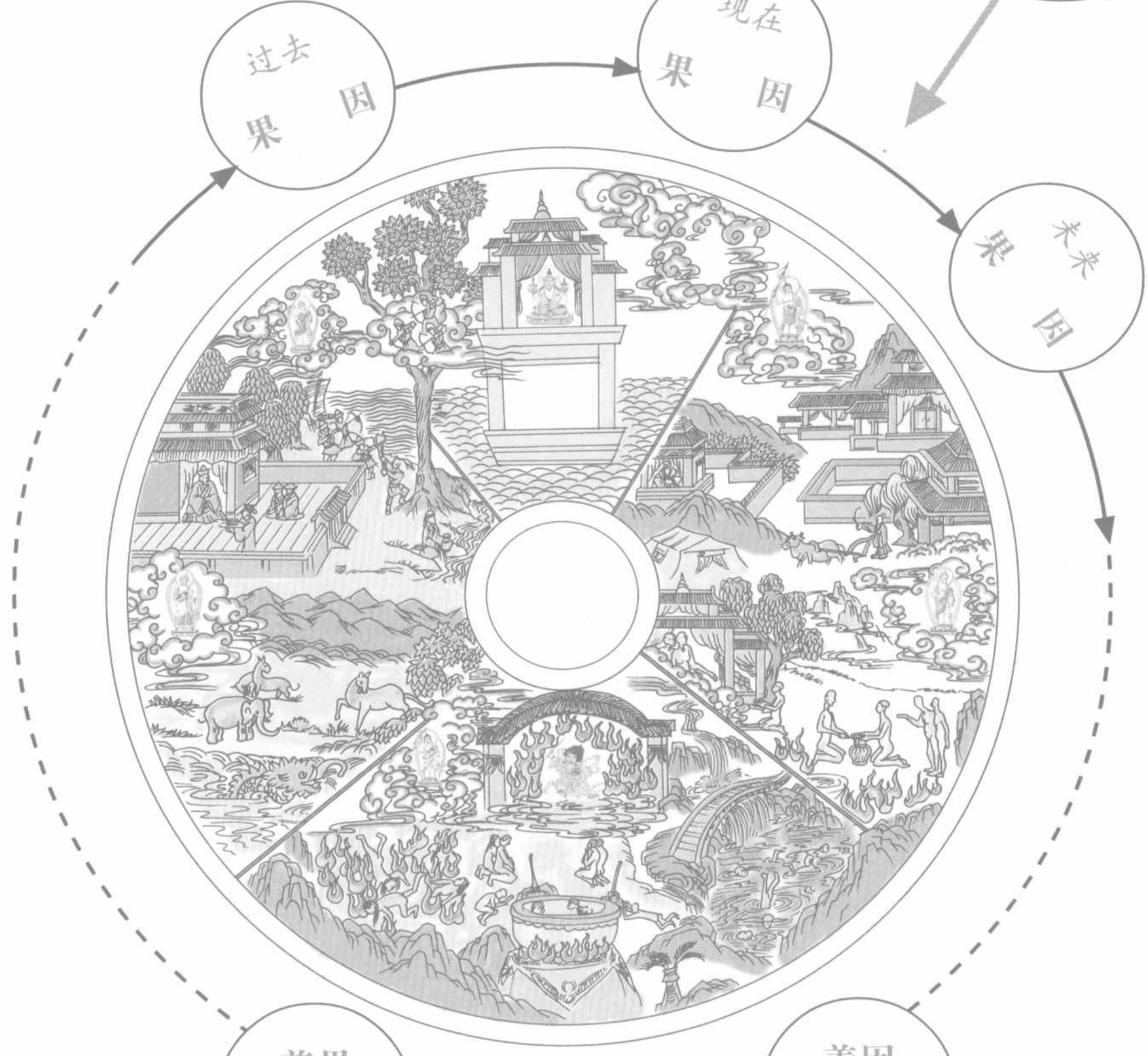
我们要银行账户随时都可支取现金，那么就得往账户中存入足够的钱。每个人都想要快乐和成功，不喜欢遇到问题，就必须行可带来快乐的作为，如诚实和宽容，而避免带来问题的事情，如说谎和欺骗。我们可以自由地做些能为自己带来所希望的快乐，并避免不乐见的问题。我们每个人都是业的创造者，是我们，而非其他人、其他事情或别的什么因素该为自己的经历负责任。

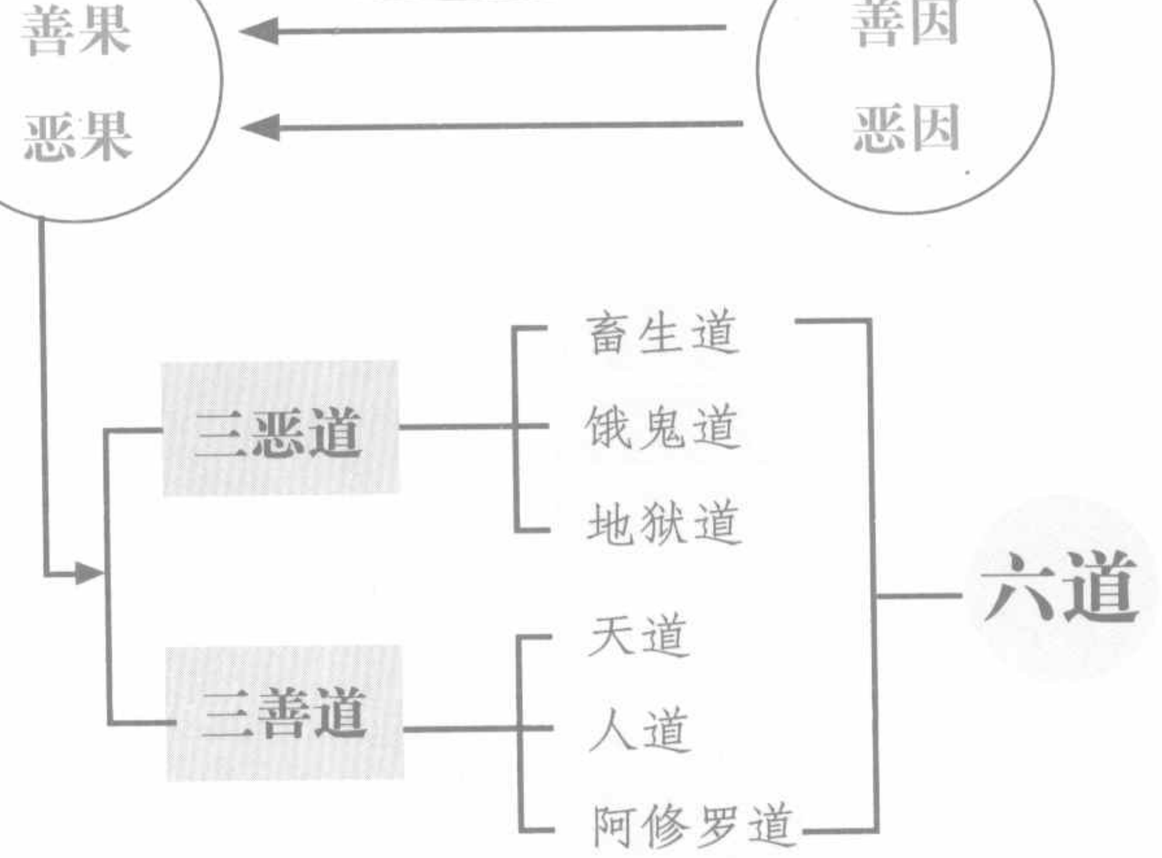
应该记住生命中所有的好事，我们拥有人身这件事就是一件好事，不错的健康状态、他人的关心关照、学习并修炼佛法的机会，都是因为我们过去造过许多

# 六道轮回

一切事物皆有因果法则支配，业因生业果，这就好像一只尺蠖从这一树枝的尖端，移动到另一树枝的尖端，在两树枝的中间决不落空，从而死此生彼，轮回不息。





善业所致，而我们还可以在此生继续造善业。

我们对业力进行禅修的目的就在于觉察到自己是有责任的，也就是我们是自身经历的创造者，同时分辨哪些作为会带来苦痛而应该避免，哪些作为会带来快乐而应该去做。

## 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，下决心在禅修时把心放在业力之上。当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机，如想对业获得更多认识，让自己避免做出给自己和他人带来问题的行为，为己为人带来更多助益。

业有四个原则，若时间充裕，可在一次禅修中涵盖这四项，若时间不够，也可以分成四次，每次进行一个原则的禅修。当我们思考每一个原则时，也可以想想生活上的例子或听过的故事，以帮助自己理解。最后，尽力让自己得出建设性的结论。

## 业很明确

“诸法意先导，意主意造作。若以染污意，或语或行业，是则苦随彼，如轮随兽足。诸法意先导，意主意造作。若以清净意，或语或行业，是则乐随彼，如影不离形。”心是所有事物的先导，一切皆由心生。染污的意、语、行造作的业之后，跟着的就是痛苦，这就像是车轮跟随着拉车的动物的足迹。而清净的意、语、行造作的业之后，跟着的就是快乐，如影随形。种瓜得瓜，种豆得豆，业到底是正面的，还是负面的是很明确的。

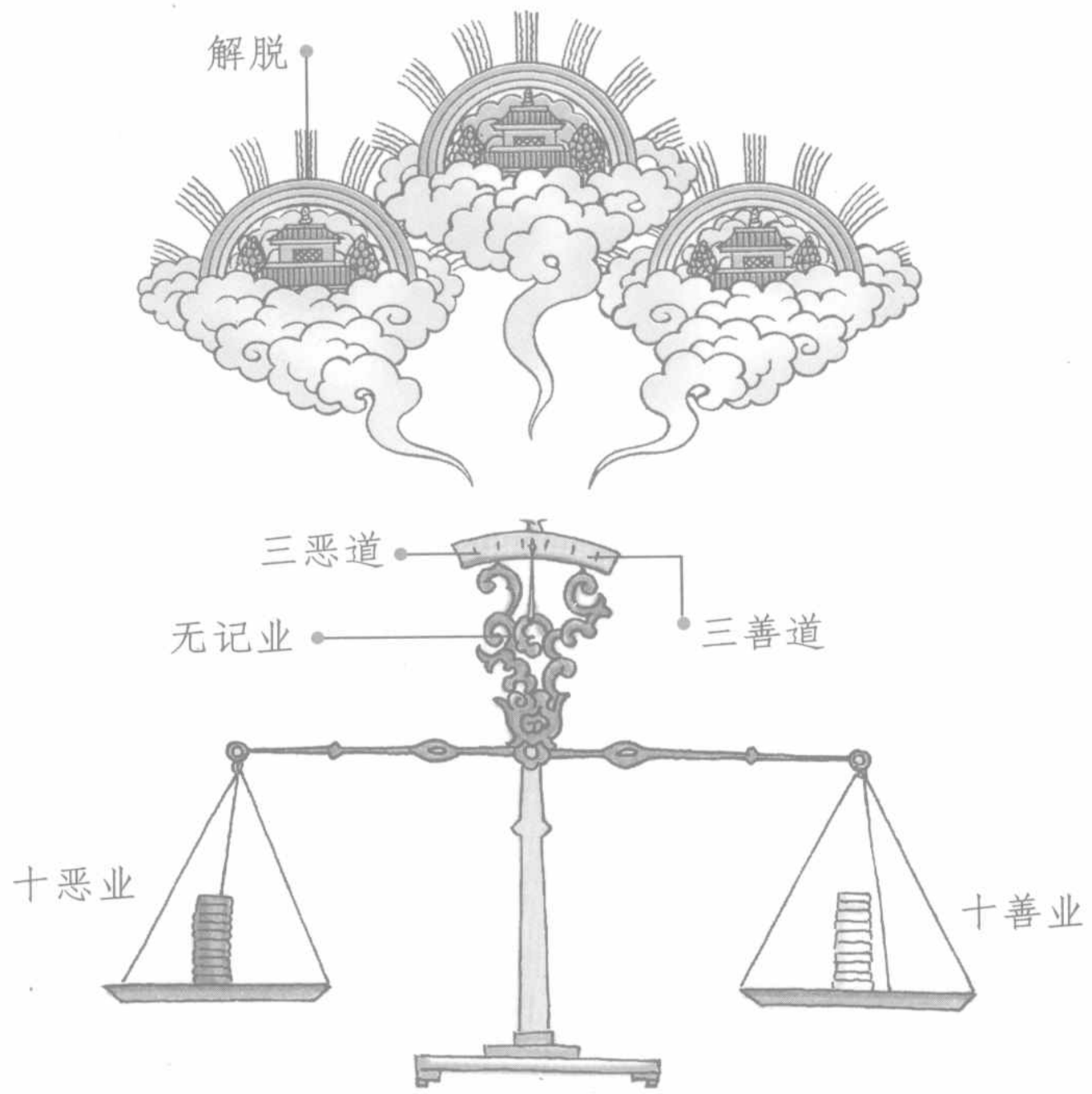
**正面行为是以清净的心为动机，**如悲悯、慈爱、无执、智慧等，并希望能看出负面行为会带来痛苦，从而有意识地避免的行为。例如有意识地不杀生、不偷盗等，就属正面行为。另外，帮助困难的人、合乎道德的作为、有耐性、带着纯正的动机进行修行都属于正面行为。

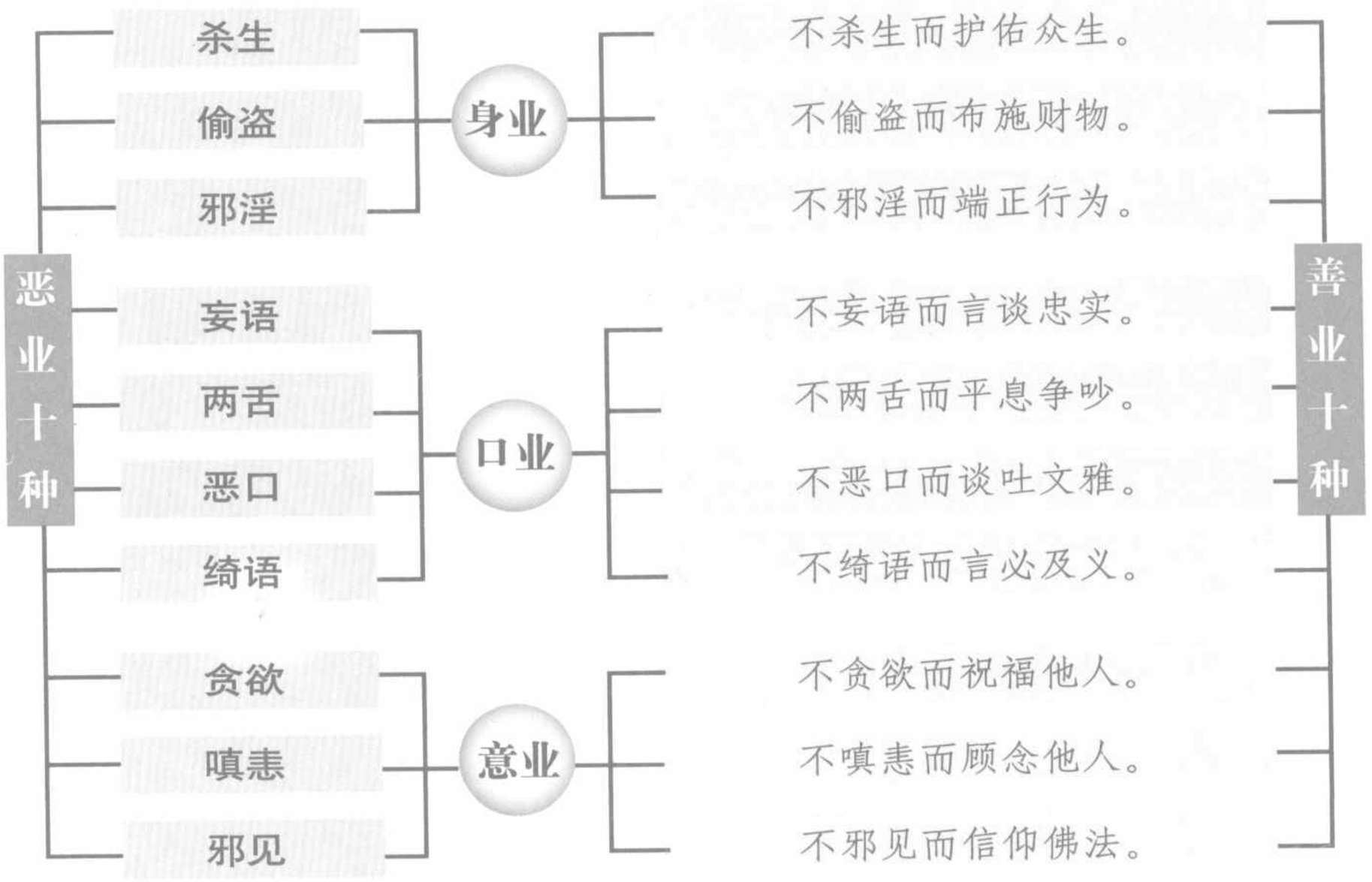
而负面行为则是指以染污的心，如愤怒、依恋、妒忌、无明等为动机，导致痛苦的行为，包括杀生、偷盗、滥交、说谎、议人长短、言词伤人、无意义的闲聊、贪婪、伤人意图、不正看法（如对业或证悟的存在性加以否定）等。

回想一下我们的一生中，是否做过上面所说的负面行为，然后想一下这些行为产生的果，或许它能为我们带来一些短暂的好处，但最终只会带来问题。如果做出了负面行为，如杀生或说闲话等，便是播下了痛苦的种子。

# 十善业与十恶业

众生的轮回是由其所行的十恶业与十善业的总和来决定的，无记业虽没有是果报，但浪费了众生积累善业的时间，这些都是轮回的业。另外，要获得解脱，不仅要多行善业，还要坚定的出离轮回的决心和修行。



再回想一下我们做过的正面行为，并因此而感到喜悦，了解正面行为是我们真正的快乐之因。如果做了正面的行为，如帮助病人、有意识地不说谎等，那么我们便播下了快乐的种子。

## 业会累积

正如我们前面所说的存款一样，业是会累积的。这个账户上有1万元，这并不意味着我们都是一下子存了1万元到账户里，也可能是多次的累积存入的，甚至可能是1块钱、10块钱地积累起来的。从另一个方面来说，如果我们有了一次负面行为，即使程度轻微，如撒了一个小谎，但如果没有进行对治的修行的话，业便会像庭草不除，蔓生不止那样持续累积，招致不好的结果。同样地，如果有一次未被负面行为阻碍的正面行为，那么它就会像落籽生根，结出硕果那样带来许多的好的结果。

**我们过去造业，因缘成熟，就形成果报，**也就是我们所说的业果、业报。有了业因，就形成业力，但未必马上就有果报，因为业力形成果报，要依赖外在的因缘来引发。换句话说，业力要与众缘配合，而形成果报。如果业因没有形成果报，它的势力可延续到千百劫之久，等到因缘会遇成熟时，我们必定要承受那个果报。

我们把业果大致地分为4种，即无全成熟的果、经验上近似于原因的果、行为上近似于原因的果和环境上的结果。举例来说，杀生这种负面行为带来的成熟之果就是不幸的出身，不断遇到问题和痛苦；经验上近似于原因的果，是在后来的人生发生的不愉快经历，如夭折、身体不健康、不断遭遇失败等；在行为上近似于原因的果，则是本能地倾向于杀生；环境上的结果，则是出生或生活在暴力、战火摧残或不健康的环境之中。我们若有意识地不杀生，便会经历到相反的结果：出身良好、健康长寿、事业成功、生活在平和健康的环境中，而且自然会对其他生命抱持珍惜保护的态度。

其中在行为近似于原因的恶果是最糟糕的结果，因为这会让我们重复造作同样的恶业，以致不断经历相同的结果。我们做了某种行为，就很容易再去做同样的事情，长此以往，这样行为就会变成一种习惯或条件反射式的行为方式。思考一下，了解“勿以恶小而为之，勿以善小而不为”的道理。

## 无因则无果

佛教认为，有因则有果，反过来，无因则无果。我们若没有某种行为，便不

# 十法界

《华严经》中说："应观法界性，一切唯心造。"十法界是由众生妄想、分别变现出来的虚幻境界。各人所造的业因不等，所得的业果亦不同，于是就有十法界的差别，是依迷误深浅不同的十类众生。

## 四圣法界

### 缘觉法界
缘觉修十二因缘。



### 佛法界
修真慈平等。



### 菩萨法界
修六度万行。



### 声闻法界
修苦集灭道四谛。



## 六凡法界

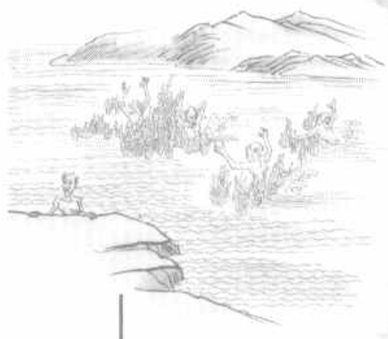
### 人法界
业因是伦常，遵守佛教所讲的"五戒"，就可保住人身。



### 畜生法界
业因是愚痴，没有能力辨别真妄与邪正。



### 地狱法界
业因是嗔恚，嗔恚心重的人，自然就变现出地狱境界。



### 饿鬼法界
业因是悭贪，贪心变饿鬼。



### 阿修罗法界
修五戒十善，但是果报只能变成修罗。



### 天法界
天法界要修十善，并修四禅八定，修四无量心。





会经历其产生的业果。也就是说，我们没有做出负面行为，便不会经历坏的事情。因此，不同的人做同一件事情，可能会有相同的结果，这就是因为他们有不同的业因。同一场车祸有人去世或受伤，有人则可安然无恙，同样资历的人做相同的事情，有的会成功，有的就会失败都是这个道理。

同样地，我们若从来没有正面行为，那么自然也不会有好的结果。我们没有种下善因，便想要乐享其成，就像是从不播种耕作却想要得个好的收成，从不存入款项却想要账户升值一样是不可能的。

当我们遇到问题或产生了不快乐的情绪，便是在过去必然造过负面的业。我们若能了解这点并欣然接受，就不会在发生问题时觉得自己是受害者而怪罪别人。而生命中所有好的经历，都是过去造过正面的业所致，若能对此满怀喜悦，并在此生继续努力做好事，可谓明智之举。

思考一下，如果希望未来能拥有快乐和美好的经历，那么现在就须有正面的行为，若希望避免问题和不快乐的情绪，现就必须避免负面行为。

### 业不会消失

我们若做了某种行为，不论是身体上的、口语上的还是意识上的，如果是负面行为而不加以对治的话，即使是十分微小的，也会落籽生根，留在心里，历千万世也不会消失，直到遇到适当的促因而转为成熟经历的状态。

正面行为的业会因为生气或有错误的看法而散失，所以明智的做法就是要守护自心，不要出现这种态度。不过要完全避免是很困难的，尤其是生气，我们可把所造正业回向给有益的目标，特别是回向给众生，愿他们也能够证悟，而得以保全正业。

### 业可以改变

第一次对业力进行思考时，可能会生出沉重、恐惧的情绪。这时便要记得，业并非命运，它不是固定不变的，而是可以改变的，没有不能涤净的负业。不论我们在现世或过去世做过些什么，都可加以修补、净除，就能让我们在性灵上能够继续成长。这就像是生了病的人，只要采取相应的救治措施，就能康复。

下定决心进行净化修以净除过往与现时的恶业，并将所造的善业回向给众生，让他们也能证悟，以此来保护善业。

结束禅修时，带着乐观的想法，把禅修的正面能量回向给众生。祈愿自己和所有的人都能脱离苦痛及苦痛的因，净除负业和误解。



# 对业力禅修的步骤详解

1 调整姿势，放松身体。

2 调整呼吸，使心安静下来。

3 生起此次禅修的正面动机。



4

思考：业很明确

种瓜得瓜，种豆得豆，业到底是正面的，还是负面的是很明确的。

想一下我们一生中做过的负面行为及产生的果。

想一下我们做过的正面行为，了解这是真正的快乐之因。

5

思考：业会累积

业便会像庭草不除，蔓生不止那样持续累积，最终招致不好的结果。

业力要与众缘配合，而形成果报。

我们有时会形成习惯，重复造作相同的恶业。

6

思考：无因则无果

我们若没有某种行为，便不会经历其产生的业果。

不同的人做同一件事情，可能会有同的结果。

我们经历的快乐与不愉乐，都是过去造作的业所致。

7

思考：业不会消失

业即使十分微小，也不会无故消失。

8

思考：业可以改变

业不是固定不变的，而是可以改变的。

9

下定决心进行净化修以净除过往与现时的恶业，并将所造的善业回向给众生，让他们也能证悟，以此来保护善业。

10

把禅修的正面能量回向给众生。

第4章

## 净除恶业之障碍

# 净化业障

我们在过去有负面行为，现在和未来就会产生恶果，那么我们该如何面对这些恶果呢？有没有办法消除呢？

### 什么是业障

业障就是无始劫来所造的业因，是对我们所作所为造成障碍的一切有形无形的逆境，它因恶业而生，进而障碍我们的自性。简单地说，**业障指的就是“恶业之障碍、恶业之妨正道者”**。

业障维持多久，与造业深浅轻重有直接关系，业障深重则维持久，业障轻浅则维持短暂，依深浅轻重而定，果报丝毫不爽。但业障亦非不可消除，它并不是固定、恒久或不可挽回的。负面行为所致的业力可被净化，如此则不必经历原本该来的恶果。通过净化业障的修行，便可净除负面能量，不致影响自己的心性。这便是净化修行的目的。

做这项修行时，要思考四种对治力，即后悔、依靠、补救、决心。我们最好每天都做一次净化业障的修行，在一天结束时，将当天所造的业障及过往累积的负面能量都清理掉。

### 后悔

后悔是我们所做出的某些负面行为而生，一般的，这些行为可能对我们自己或其他人造成了伤害，也可能衍生出各种各样的问题。首先，我们应认清后悔与罪恶感的不同。

后者是在并不了解事物真性，以为我们都拥有真实长久的自我的情况下才会出现。我们总是会想到一些做过的错事，或应该做而实际没有做的事情，所以觉得自己是个坏人，这就是罪恶感，这种感觉使我们觉得自己不配得到快乐，它是一种情绪化而非理性或智性的反应。罪恶感的产生实际上是毫无帮助的，不会有任何正面的结果，它只会让我们觉得悲哀，并阻碍心性的开发。

**后悔则是一种智性的有建设性的反应，它基于对业的理解而生。**我们了解了负面行为会对自己或他造成伤害，干扰我们的心，而且不论是当下或未来这种伤害始终会发生。等到业果到来时，这样的伤害会变成更多的问题和痛苦。我们现在所经历的一切问题和痛苦，都是过去所做的负面行为的结果。没有人愿意让这些不好的结果发生，所以当我们发觉自己做出负面行为的时候，就应该感到后悔，

并想办法净除自己的恶业。

后悔的情绪产生就像是治病时确定了病因及病理，清晰地了解自己的过错，并明白这些行为会形成业障，这样才能把病治好。

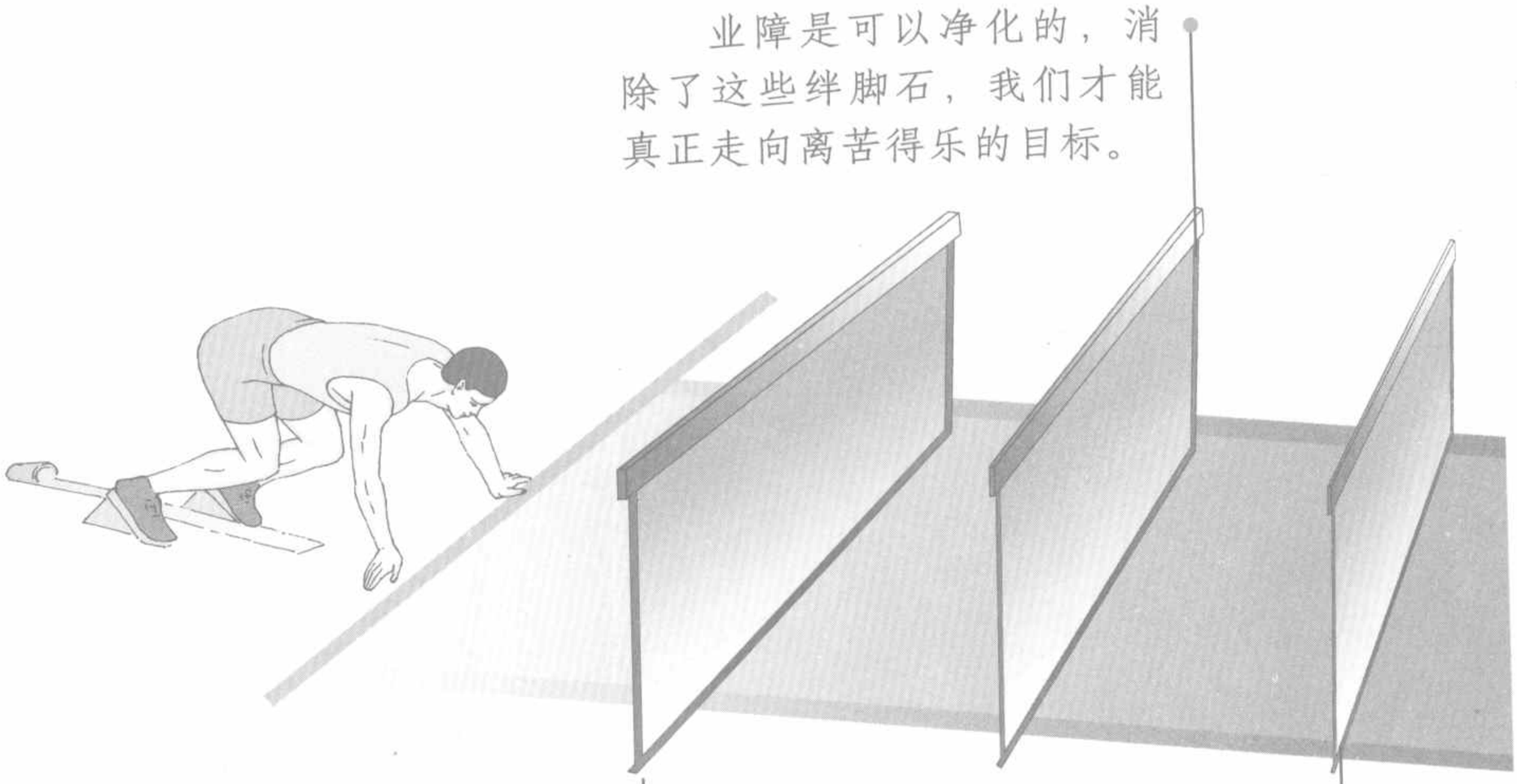
### 依靠

要医治好病痛，找到了病因及病理，接下来就要找一个高明的医生为病人开出处方、制订医治方案、进行手术等。净除业障也是这样，我们同样要找一个依靠。我们所做的负面行为，如果不是与如佛陀或性灵导师等纯净的生命有关，便是与一般有情众生有关。因此要净除业障，便需回头想想这两者，并依靠他们。

首先，要依靠佛陀，他像医生一样给出治病之药以净化我们受误导所犯下的行为。这不是说我们祈请佛陀的原谅，而是要我们皈依佛陀，并以他所教的方法来进行修行，使我们的生活和行为朝着较正面的方向发展，净化业障的影响。因此，对于非佛教徒而

## 什么是业障

业障是“恶业之障碍、恶业妨正道者”，是众生生生世世累积在六道轮回之中所造作的身、口、意各种业的结果。



业障是可以净化的，消除了这些绊脚石，我们才能真正走向离苦得乐的目标。

业障就像修行道路之上的绊脚石，阻碍我们前进的步伐，如果不将其净除，我们将一事无成。

业障的种类有贪之业障、嗔之业障、无明之业障等很多种，而且有大有小，有轻有重。

言，**这一步就是一个重新建立个人信仰的步骤。**

我们还要依靠其他众生，也就是我们此生及过去世所伤害过的众生，先培养对他们的慈爱与悲悯。我们可以这样想，他们和我们一样，不愿经历苦痛或问题，希望获得快乐平和。然后下定决心，要尽力避免对其他众生造成伤害，并尽己所能地帮助他们。

### 补救

亡羊补牢，为时未晚。我们意识到自己的负面行为之后，补救也是净化业障的一个步骤。我们用正面行为来净化我们的业障，比如禅修。初学者一般采用观呼吸的方法来修补恶业的产生，其他的修补方法还有培养慈爱的禅修、培养慈悲的禅修、对空性的禅修等。其中特具修补力量的禅修方法是观想释迦牟尼佛、金刚萨埵或三十五佛忏等，以及吟诵他们的名号或咒文。

当然，除了选择一种适当禅修方法进行修行外，我们也可以做其他的正面行为，如当义工帮助他人、参加慈善活动、救助流浪动物等。如果可以做到，向被我们所伤害的人道歉也是很好的补救方法。

### 决心

下定决心不再做同样的负面行为，这一步对于净化业障来说至关重要。若没有这一点，要想改变负面行为带来的坏习惯几乎是不可能的。也就是说，我们要净化业障，就必须决意不再有意识地让负面行为发生在我们身上，同时尽量避免无意识地做出此类行为。

如果是像杀生、偷盗这样较为严重的负面行为，下定决心不再发生或许还是相对容易一些。像一些看似小小而言的负面行为往往更加根深蒂固，不易清除，比如说谎、发脾气，那么我们在下决心的时候，就要采取一些策略，就像我们在第一章中所提到的那样，我们定一个短期目标，下定决心不在某个短期的时间段内做那些行为，然后再逐步将时间延长。

最后还要提到的一点是，**我们必须要对自己能够改掉坏习惯的能力有信心。**

### 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，下决心在禅修时把心放在净化业障之上。当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机，比如“我做此禅修

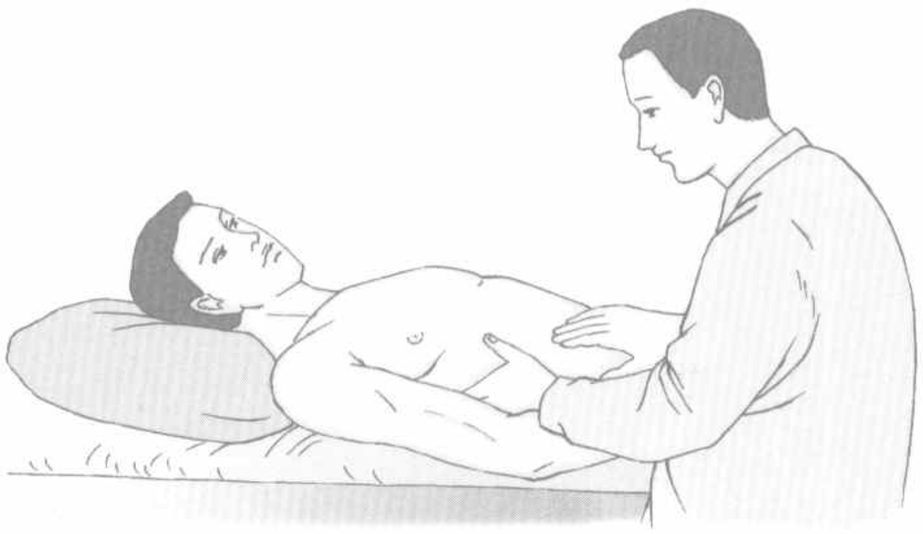
# 四种对治力

佛教诸乘诸宗都以忏悔业障为佛教徒修行中不可或缺的重要内容，并列为修行者的日课之一。依四种对治力进行修行，可以使重业减轻，轻业变无。

### 后悔的力量

或称为破恶力、厌患对治力，好像误服下毒药的人想要将毒药吐出来。





### 依靠的力量

或称为依止力，就像误服毒药后需要请医生来治疗一样

### 补救的力量

或称为对治现行力，就像误服毒药的人，为了疗毒需服药物，要净化业障，我们同样需要有补救的行为。






### 决心的力量

或称为恢复力，误服毒药的人只有发誓再也不碰毒，才能彻底解除毒药的伤害。

并非只为自己，同时也为了众生，我要学着不再伤害他们，并对他们给予更多的帮助”。

依自己所需的时间，分别进行四个步骤的修行，思考分析，让每一项的修行都产生适当的心神状态。

### 后悔的力量

回想一下我们在一天之中所做的事，从清晨到禅修之时，是否有任何的负面行为。先检视身体行为，是否有杀生等行为发生，是否拿过不属于自己的东西，坐车有没有忘记买票，该付的钱是否都已过账，有没有发生不当的性行为等。

接着检视一天之中是否有言词上的负面行为，比如有没有说谎、夸张地说话，有没有欺骗别人，有没有闲言碎语、挑拨离间，有没有故意说些伤害、激怒别人的话，有没有说些无聊的话来打发时间等。

然后，检视一天之中我们是否有过什么负面想法，如诅咒他人受伤，在别人遇到困难时幸灾乐祸，嘲笑、挑剔、批判他人，对自己所拥有物质不能满足而生出贪求之心，企图得到别人的东西等。总之，任何与仇恨、愤怒、贪婪、妒忌、自大、自私等有关的心神状态都在检视的范围内。

再来，我们就应开始回想、检视那些在过去几天、几个月、几年来所做的事，尽可能往前回溯，看一看其中有没有负面行为。如果有，这些负面行为种下的就是恶业，从心底深处产生真诚的悔意。我们应该清楚地了解，这些行为在我们的心中留下印记，未来会以问题和痛苦的业果出现，阻碍我们修行的进程，拉长在不圆满、不满足状态下的时间。

这一步就是要**认知自己所犯下的过错，并真诚地感到后悔，并希望加以弥补。**

### 依靠的力量

如果我们心中有一个具有无私的慈爱、悲悯、智慧的佛、力量，并对他们怀有无上的敬意和信心，我们便在进行这一步的禅修时想着他们，告诉他们我们所犯的过错，以及在避免负面行为和态度上所遇到的困难，请求他们的帮助和指导，让我们改变自己，从此不再做出负面行为。另外，我们也可以观想那些令人信服但在我们做出负面行为时违背了的道德原则，并重新承诺愿意遵守这些原则。

**在处理自己对别人所做的负面行为上，要心生慈爱与悲悯。**仔细想想，他人和我们有着同样的想法，他们也一样不愿意遭遇痛苦，希望获得快乐。感受一下，如果不再使他们受到伤害，并帮助他们走出困境，是多么美妙的事。心中生出利他的愿望，以净化自己的负面行为，如愤怒、贪心、自私等，让自己从此以后只对人有帮助而无伤害。

### 补救的力量

我们必须做些正面的事来对治负面行为所产生的能量。我们可以观想一尊如来佛或金刚萨埵在自己的头顶之上，一边诵念着适当的咒语，一边想象光芒从本尊身上流出，充满我们的整个身心，净化我们所有的业障。

如果不能适应这样的观想，我们还可以想象头上有一颗光球，它代表得悟后的所有特质和能量，观想光芒从其中流下而充满了我们。如果愿意的话，在观想的同时诵念金刚萨埵本尊的六字心咒“嗡边札萨埵”或观音咒语“嗡嘛呢呗美吽”。

当然，我们也可以选择一种前文中提到的禅修方法进行修行，或者在日常生活中多做一些正面的事情，来进行补救。

### 决心的力量

我们树立净除业障，以及不再有某些负面行为的信心，然后下定决心做到这一点。对某些一时没有信心完全净除的负面行为，则可以定下一个合理的时间段，然后下决心在这个时间段内不使这些负面行为发生。下定决心改变情绪上的旧习性，如愤怒、妒忌、失意、挑剔、执著等。对改变自己的能力有信心，同时也不要抱有不切实际的期待。

禅修结束时，将此净化修行所产生的正向能量回向给众生，祈愿他们能脱离痛苦的因果。

## 净化业障步骤详解

1. 调整姿势，放松身体。
2. 调整呼吸，使心安静下来。
3. 生起此次禅修的正面动机。

### 依靠的力量

5. (1) 观想具有无私的慈悲智慧的佛或力量。
   (2) 想想其他人也在遭遇痛苦，并希望获得快乐。
   (3) 心中生出利他的愿望。

### 补救的力量

6. (1) 精勤行善。
   (2) 选择一种净化业障的禅修方法进行修行。

### 决心的力量

7. 树立净除业障，以及不再有某些负面行为的信心，然后下定决心做到这一点。

8. 将此净化修行所产生的正向能量回向给众生。

4. **后悔的力量**

(1) 检视全天所做之事，有无造作恶业。
(2) 检视全天的言词，有无恶业。
(3) 检视全天之中我们的意念，有无负面的想法。
(4) 向前回溯，检视过去几天、几个月、几年来的身、口、意三方面有无恶业。
(5) 认知自己所犯下的过错，真诚地感到后悔，并希望加以弥补。

第4章

## 众生皆苦

# 对苦的禅修

一切有情皆有生，有生则有老、病以及最后的死，没有一人能幸免于此四种不可逃避的痛苦。

### 四谛

佛教四谛是讲苦的学说，谛就是真实之理，意为无可争辩之事实。四谛是苦集灭道四种，即痛苦、痛苦的原因、消灭痛苦、消灭痛苦的方法。它是佛陀证悟并晓示世人的关于人生真实状况的价值判断及其解脱道路的真理。

**苦谛说的是人生如同苦海泛舟，存在的本质为苦。**人的一生贯穿着痛苦，包括肉体的精神的痛苦，生命中永远无法满足的企望和追求，必然遭受的挫折，以及关于生存的焦虑。佛教总结有八苦：生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得、五取蕴。生老病死自是不可避免，怨憎会、爱离别、求不得则是由人与人之间的关系造成的。怨憎会苦是指本来不愿在一起但又必须在一起而引起的那种痛苦；爱别离苦是指愿意在一起而又要分离的那种痛苦；求不得苦是需要某种东西又得不到的痛苦，这种苦被认为是苦的根源，而它又源于五取蕴。佛教认为构成人的成分不外乎五种：色（物质）、受（情感）、想（理性活动）、行（意志活动）、识（统一前四种成分的意识）。而取是人的一种欲望，当五蕴与取联结在一起时，就会产生种种贪欲。因此人一旦有了五蕴就会产生苦。

**集谛又称习谛，讲的是苦从何来，**即造成痛苦的各种原因或根据——佛教所讲的业与惑，认为痛苦的主因在于身、语、意三方面行为和扰人的心神状态，如愤怒、执著、无明等。

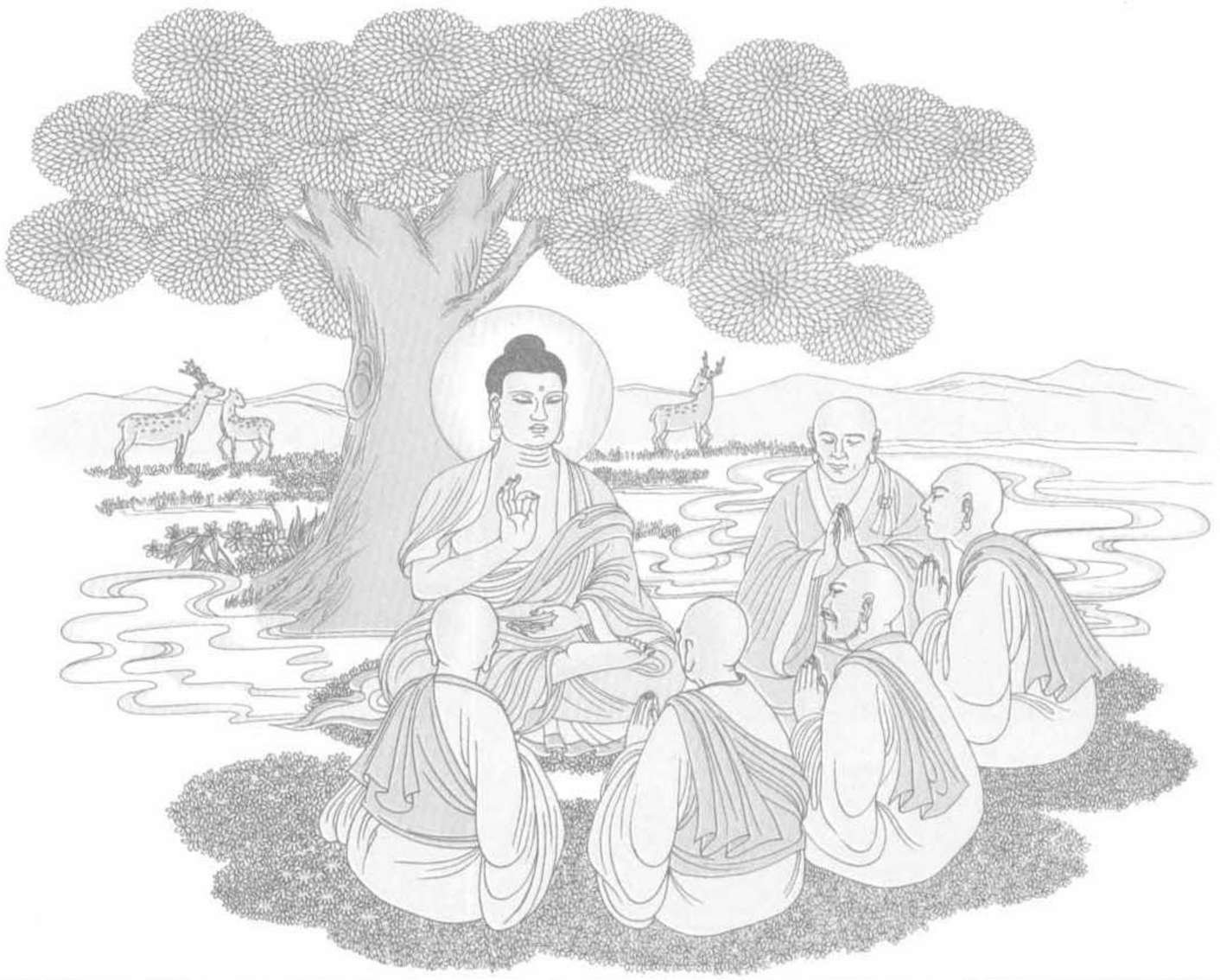
**灭谛说的是世间诸苦可以断灭，**我们都拥有臻于圆满的平和、清明、悲心之境的潜能，若能让心处于此境地，便能不再经历过往负面行为所导致的结果，也不会再造出令未来痛苦的因。

**道谛说的就是断灭痛苦的方法，**逐步丢弃愤怒、自私、执著等痛苦之因，以及其他负面的心的状态和因这些状态而出现的行为，并且开发耐性、慈心、不执著、宽宏等快乐之因，以及其他正面的心的状态。最后对所有事物的真实本性开发出洞见，让自己可以灭除苦痛的根本源头。这一套方法要求人们从心灵上摆脱苦，并认为这是唯一的方法。

# 四谐

## 初转法轮

相传佛陀释迦牟尼在菩提树下成道后，于鹿野苑向五比丘初转法轮，宣说的内容就是“四谐”。



**初转法轮三说四谐**

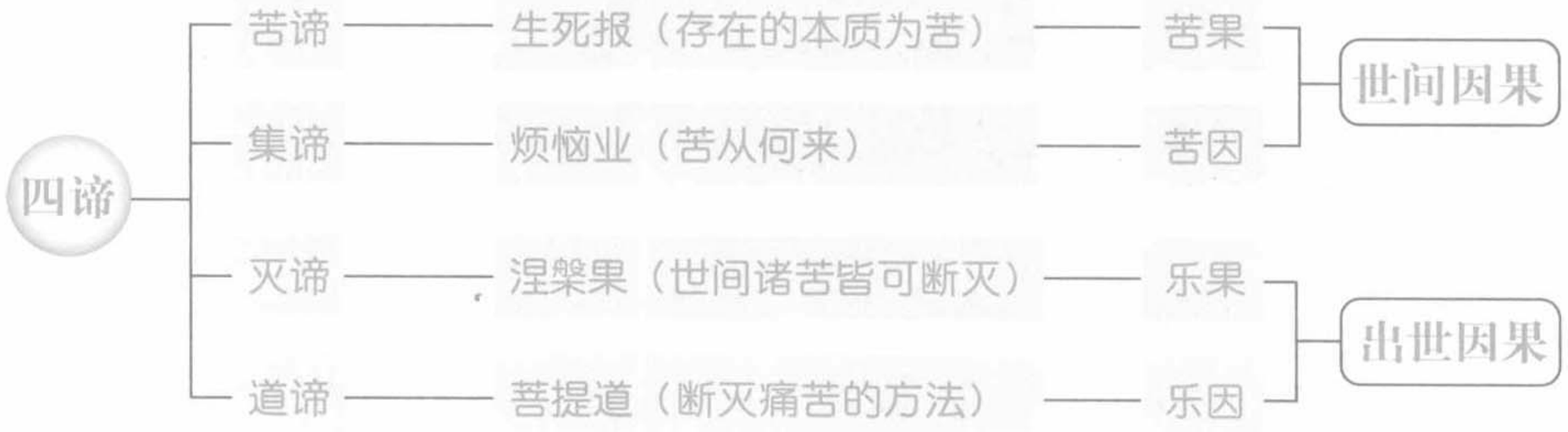
**第一说** 此是苦，此是集，此是灭，此是道。此是教示四谐四相。

**第二说** 苦当知，集当断，灭当证，道当修。此是教劝修行四谐。

**第三说** 苦者我已知，集者我已断，灭者我已证，道者我已修。此是佛举自己证得四谐。

## 四谐因果

四谐有两重因果，苦为果，集是因，由苦集二谐成为世间生死因果；灭是果，道是因，灭道二谐为出世因果。




四谐是佛教的基本教义，是佛教大小乘各宗共修、必修之法。佛说四谐是要众生了知四谐的真理，断烦恼证涅槃，若专修四谐以求涅槃者，一般称其为小乘声闻人。

第4章



## 改变人生观

人生在世离不开一个苦字，那么安于忍受世间的一切痛苦，也就成为每一个人所必须承担的义务了。在佛教看来，苦是与生俱来的，这种苦只怪自己的心灵了，要摆脱这种苦则只能皈依佛法。对苦的禅修有许多种，若能顺利修炼对苦的禅修，我们的人生观将可获得改造。

我们的人生观常是不实际的，因为世间的快乐常常是建立在外在事物的基础之上，如金钱、权力、荣耀、征服他人等。如果这些事物是我们用强制的手段得来的，那么说明我们正以执著的态度来看待这些世间之物，它们就会成为我们痛苦和悲伤的根源。而且，这些事物往往转瞬即逝，等到它们变化或消失后，我们又会感到留恋，不愿接受现实，痛苦便生了出来。

幸福来自于我们的心，如果我们能了解这一实相，便向灭除苦痛踏出一步。我们不会再期待人、事、物为我们带来快乐，是我们自己对人、事、物的态度决定了我们是否快乐满足。当我们不再执著于那些不切实际的事物之时，我们反而能从中得到更多的乐趣。我们还会意识到，众生和我们一样受苦，便能培养更多对他人的慈爱和悲悯。

**对苦的禅修的主要目的是培养强烈的心念，做必要的事，以期能摆脱痛苦。**从而认清所有不快乐、痛苦的根源都在于无明，一切存在皆为空性。要获得这样的理解并非易事，需要极大的能量来让我们专注在事物的本性上。

## 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机，比如“我希望更多地了解痛苦以便能行必要之事，让所有的人都从问题、痛苦和不快乐中获得解脱”。

苦痛有3个层面可以思考，仔细思考每一个层面。不仅在心中记住要点，还要融入情感和直觉，真正感受每个受苦的例子，如临其境地感受这些痛苦。

## 痛苦之苦

苦的这个层面指的是我们的身、心所遭受的显而易见的痛苦。它包括了战争、恐怖主义、灾难、饥馑、强暴、虐待、监禁、贫困、不公正的待遇、种族主义、毒瘾、伤害、疾病等重大苦楚，也包括我们日常遇到的一些问题，如疼痛与辛苦、热与冷、饥与渴、视力不良、割伤与烫伤、体重问题、肌肉紧张、疲劳等等。回想



# 痛苦之因

集谛说的是苦从何来，集有聚集之义，集谛的意思就是造成痛苦的各种原因或根据。小乘佛教认为三界之内共有八十八使见惑、八十一品思惑，聚集起来形成业因，招感苦果。

## 五钝使

### 思惑——分别动念

- **贪**：众生对色、声、香、味、触五欲生起贪爱、执著之心。
- **嗔**：众生处于不顺心的时间和环境之中，生起嗔恨之心。
- **痴**：指的是不明事、不辨是非，没有正智的妄心。
- **慢**：指目中无人、贡高自大，轻慢他人的恶心。
- **疑**：指对人对事持怀疑态度，不肯信任，造诸恶业的妄心。

## 五利使

### 见惑——见解上的迷惑错误

- **身见**：执著世间有个身心是我，也就是我执。执著我痴、我见、我慢、我爱四种烦恼。
- **边见**：断见就是认为人死之后一了百了，没有后世；常见是指认为人生生世世都是人，畜生则永远是畜生。
- **邪见**：知见不正，谤无因果。不信正法，邪见取理。也就是不相信因果、三世、四谛的见解。
- **见取见**：执著诸见为己见，认为自己的思想、见解是正确的，别人的是错误的。
- **戒取见**：执持不正确的戒律，修持种种没有助益的苦行，误以为这样的修行可得涅槃妙果。



一下我们自身所经历过的痛苦，如同它们再次降临到我们身上。

想一下到我们年老时肉体必须经历的痛苦，构想我们古稀之年的模样，衰老渐渐爬满我们的身体，容颜老去布满皱纹，器官老化功能不再，活力一去不返，随之而来的就是死亡。想一想可能的死法，还有各种死法所附带的肉体痛苦。依恋并执著于身体，将之视为“我”既不实际，也不明智。

再来看看心理上和情绪上的痛苦，回想过去或现在我们所体验到的孤独、失意、悲伤、挫折、妒忌、愤怒、恐惧、惶惑、焦虑，回顾自己的人生，思考我们在过去所经历过的这些痛苦的情绪。我们会发现很难找到完全没有这些情绪的时间。然后我们再检视一下此刻的心境，是否也有上述那些情绪在于心中。再想一下未来，与我们亲近的人可能会死去或离开，自己也会面临死亡以及许许多多其他的事，随之带来的便是各种程度的不快乐，这些也是心理上必须承受的苦。

将思考的范围扩大，从己及人，思考一下我们所知道的他人的经历。所有现存的众生，只因内心迷惑、身体会腐朽，身体或心理上就会体验某种形式的痛苦——从最轻微的不舒服，到最沉重的痛苦都有。从我们所认识的人开始，如朋友、亲人、邻居等，生病的、年老的、心情低落的、倍感忧虑的、孤单落寞的，不一而足。然后再想一想我们不认识的人，那些因战争、穷困、失业、种族主义、疾病、政治上的迫害而受苦的人。

我们还可以想到人类之外的其他生物，它们同我们一样存在于这个世界之上，同样要日日遭受到痛苦，如饥饿、疼痛、酷暑、严寒、恐惧、惊慌等。觉察这些无数的众生都与我们一样拥有意识之流，对于仁善和美丽同感欢喜，对疼痛和伤害都会恐惧，对自己和所爱之人的平安构成威胁的对象皆感愤怒，都会试着获得快乐，但只要我们还没有证悟，就会一再遭遇痛苦。

### 变化之苦

**我们在世间所经历的快乐或愉悦的经验，往往短暂易逝，并不长久。**当这些令人愉快的经验成为过往之时，它就成为一种痛苦，我们无法获得真正完全的满足，我们可能会留恋于这些短暂的快乐，并生出执著，不断重复这样的经验，希望从中找到所渴望的满足。

回想一下我们曾有过的任何一次愉快的经验，如一顿美食、一场电影、一次旅行、一次运动等。但是这些事物带给我们的愉悦感受能持续多久呢？能从中找到一样令人全然满意的事物吗？我们是否在经验了这些快乐之后，因它们的终结



# 五蕴与八苦

## 八苦

人的一生贯穿着痛苦，包括肉体的精神的痛苦，佛教有“八苦”的说法。八苦之中的前四苦属身所受，后三苦属心所受的痛苦，最后一苦总括身心。

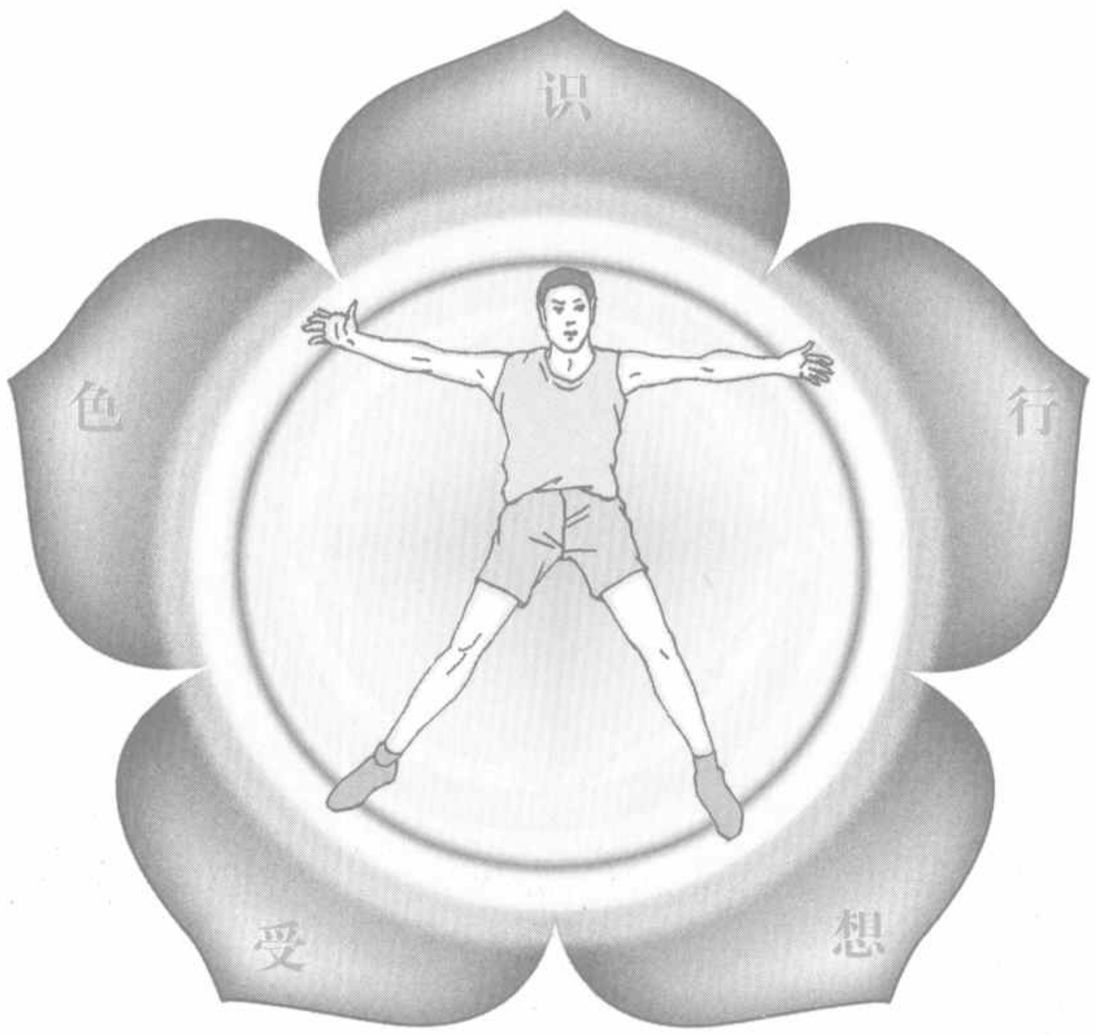
**生苦**
初出母胎，冷风割体，烦恼业力，众苦交集。

**老苦**
颜衰色变，体力减退，举止言行，皆不如意。

**病苦**
四大不调，精神欠和，身心受病，苦痛无安。

**死苦**
五蕴分散，神识相离，茫然自失，业境现前。

**爱别离苦**
亲族朋友，名位权利，一切爱乐，离失之时。




**求不得苦**
一切荣乐，可爱诸事，心生欲望，求之不得。

**怨憎会苦**
怨家仇人，及诸事物，相遇会见，心生不安。

**五取蕴苦**
身（色）心（受想行识）无常，变易炽盛。

## 五蕴

- **色蕴** 是指人体中的物质元素，包括地、水、火、风四种元素。
- **受蕴** 指人体五官对外界环境的感受，如喜欢或厌恶等。
- **想蕴** 指人类意识的想象力，人因外界环境而产生的喜、怒、哀、乐、种种意念。
- **行蕴** 指行为或造作，人因意念而行动，造作种种业，包括善业和恶业。
- **识蕴** 指感官的认识、判断与分别。

而感到遗憾和失望呢？我们是否曾经为了得到快乐，一再地重复那些行为呢？

事实上，带给我们短暂快乐的这些经验并非真实纯净的快乐，因此我们无法持续地用某一事物来获得快乐，过度的贪求反而适得其反。比如我们在饿了的时候饱餐一顿固然会令我们舒畅，但是却不可能一直不停地吃，长久地用这种方式得到满足。再比如我们为了放松身体而做一些运动，出一身汗便畅快许多，但是我们也不可能一直地运动下去，那只会令身体倍感疲劳。

回想一下我们曾有过的美好经验，然后检视一下这些经验长久吗？我们真的从中得到满足了吗？它们如果能带来真正的快乐，为什么不能一直存在？我们能想出自己或他人生活中的任何例子，是获得了不变而长久的快乐的？

思考事物变化的缘由，愉快的经验为何不能长久，反而不可避免地带来不满意、烦心、无聊、孤独等感受。与“痛苦之苦”相比，这些经验虽然仍是愉快的，但与解脱以及证悟纯净而长久的大乐相比，这些经验又是另一种苦。所有事物都会改变，而且终究会结束，这是根本本性。

即使是最令人信赖关系也会有起落，终究于分手或死亡之时；红颜易老，英雄迟暮，无论任何人也逃不脱死亡；家财万贯也会散尽，权位再高也会旦夕无存；天下无不散之宴席，我们的快乐只能如观花赏月，转眼便花已凋零，月已朦胧。当这个部分禅修结束时，我们的心里必须得到这样的结论：依恋某一事物得到的快乐和满足是短暂的，它可能还会带来恰恰许多不快乐的结果。

### 无处不有之苦

这个层次的苦可能是最不易察觉的，指的正是**我们的存在本身由于仍然平凡且未达证悟，心处于妄念以及和业力纠缠之中而产生的痛苦**。虽然我们的心本性清明，具有可体验证悟的潜能，然而我们的心始终处于不停地流变之中。要保持在一个小时甚至几分钟之内不出现纷乱的想法和感觉，都是无法做到的。

我们的意识、言语、行为，都受到自己的误解与习性的负面倾向所控制，因而无法对事物真实本性得到直觉的洞见。我们始终处于过去的因造作的影响下，困于业因业果的循环之中。因此，痛苦便无处不在，无时不在地存在于我们的人生之中。这张业力构筑的网，正是我们存在的状态。思考一下无数众生也和我们一样，受困于这似乎永无止境的循环中。

要摆脱这张无形之网，必须找到痛苦的原因所在。我们陷于其中，在于我们对事物存在方式的错误看法。补救的方法就是对实相的本质培养正确的理解，从

# 三苦

除了八苦，佛教还有三苦之说。一般认为，八苦单指人身而言，而三苦则是三界众生共同所受之苦。

三苦

苦苦

痛苦之苦，众生有生死之身，已经够苦，加上众苦逼迫，简直苦上加苦，所以称为苦苦。这就好像身体受伤后，伤口的疼痛已令我们痛苦，而一旦伤口沾水会更加痛苦。



坏苦

变化之苦，是偶尔有快乐之感，但这些快乐是易逝的，失去时同样感受到痛苦。这就好像身体受了伤，或发烧感冒了，敷一个冰袋或一条湿毛巾会令人舒适一段时间，但把它们拿开，疼痛又会来临。



行苦

诸行无常、迁流不息、不得安定的苦，我们的心念不停变换，念念不住，不能保持清净，就产生无处不有之苦。这就好像身体受了伤，虽然不沾水也不用冰敷，疼痛也会一直存在。





而破除我们的困惑状态，使我们追随自我奇思怪想的习惯得以净除。同时，我们也可以正面地运用自己的生命与能量，如以爱心和慷慨来帮助他人，在心中增进正面的想法和态度，不做负面行为，当心中出现有害的想法时要加以对治，避免再造出更多苦的恶因。

如此一来，我们对实相的理解会越来越充分，对平常而短暂的事物也能保持超然，困惑之网便会得以松解。我们对实相的理解慢慢变成一种对空性直接而直觉的感知，而这种感知就能一次彻底扫除苦痛的根源。

禅修结束时要乐观，要有决心善用人生，并且尽力战胜痛苦。将所有的善意和正向能量回向给自己和众生，祈愿洞见得以滋长。

## 日常的应用

日常生活中，我们每天都会遭遇各式各样的问题，可能是一时的身体不适或者心情纷乱。身体疲劳、小病小痛、百无聊赖、失落无助等，这就是苦。因此我们可以随时进行对苦的禅修，在日常生活中意识到苦的时候，便花上几分钟思考一下。不要再像往常那样，竭力地回避这些痛苦，而是诚实地审视痛苦的实相。这样，我们便从自身正在发生的实际经验中，获得对这个主题的深入理解。

但是虽然我们可以日常感受苦的本质，但是我们也不能把人生看成是一出悲剧，始终保持紧张痛苦的状态。痛苦与快乐一样，都是无常而易逝的体验，我们不宜强调其中一种，我们要做的只是认知它们的易变本质。比如，我们在事业取得一些成就之时，便应提醒自己，这些成就令我们所体验到的快乐只是短暂的，它无法达到永恒。而当身体上或心理上出现一些问题时，我们同样想到，它们也是一时的，终究会过去。

周围的人在受苦时，我们应尽最大力量，以灵敏及悲悯的心来帮助他们。但我们不应过多地涉入其中，将他们的问题当成是自己的问题而太过紧张和忧虑。要记得任何问题的肇因及解决方法都在亲身经历的人身上。想要从问题中脱身，终要看他们自身的努力。我们要做的只是始终怀抱爱心善意，做些可减轻他们痛苦的事。



# 对苦的禅修步骤详解

1. 调整姿势，放松身体。
2. 调整呼吸，使心安静下来。
3. 生起此次禅修的正面动机。
4. **思考：苦苦**

   (1) 想一下我们曾经历过的苦难，天灾人祸、伤害病痛等。
   (2) 想一下当我们年老或面临死亡之时所要经历的痛苦。
   (3) 想一下我们曾有过的不良情绪以及它们带来的痛苦。
   (4) 其他人、其他众生与我们一样，要经历那些痛苦的折磨。
5. **思考：坏苦**

   (1) 想一下我们曾有过的快乐体验。
   (2) 思考这些体验只能带来一时的快乐与满足。
   (3) 想一下：当这些体验离我们而去时，我们是否会感到遗憾、失望或产生其他情绪？
   (4) 想一下：那些功成名就的人，当他们失去所拥有的事物之时，会有怎样的感受？
   (5) 得出结论：依恋某一事物得到的快乐和满足是短暂的，它可能还会带来恰恰许多不快乐的结果。
6. **思考：行苦**

   (1) 思考我们的心所处的状态，它始终处于不停的流变之中。
   (2) 想一下：如果我们没有获得证悟，那么我们始终为无明所恼，无法认知事物的本性，处于因果轮回之中，承受轮回之苦。
   (3) 想一下：我们虽然想要摆脱痛苦，却因为没有清净本心反而陷于其中，无法脱困解惑。
7. 乐观面对痛苦，下决心善用人生，尽力战胜痛苦。
8. 回向。

第4章

## 去除分别心

# 心平气和的禅修

我们越是重视这个并不真实的自我，便越是想要满足自我的需求，也就越是让自己陷入问题与困惑的泥潭。

### 分别心

我们对待事物一般都带有分别心，并根据分别心区分喜好和厌恶的事物，从而对不同的人、事采取欢迎、喜悦或漠视、排斥等不同态度。正如我们前面所说到的，这种**分别心的根源在于我们对事物存在的道理有直觉上的误解，尤其是对自我的执著**。

我们不断地为自我加入新的内容，于是也不断地将喜好与厌恶分别开来。什么人是对我们好的，能让我们感到快乐愉悦，于是便乐于与之相处。什么人是对我们不好的，令我们痛苦厌恶，于是便不愿与之共事。自我的信念不断地加强，于是我们做任何事都会遵循这个自我，从这个自我所需求的角度来区别看待。

对于这个自我在根本上的误解，就造成了我们在认知上的错误。但是，如果我们要加以分析，并找出那似乎存在了很久而固定的自我，却是找不到的。因为自我只是个幻影，实际上并不存在。我们所感受到的一切，如喜悦、痛苦、亲近、厌恶，不过是一股变化不息的身心之流。我们与人相处、处理事情，以正面或负面的方式短暂地应对，然后结束关系，没有什么留下来，没有永远的东西。

我们越是重视这个并不真实的自我，便越是想要满足自我的需求，也就越是让自己陷入问题与困惑的泥潭。我们把不同的人、事分门别类，我们总是自然地把我们遇到的人分为朋友、敌人、陌生人，就是最好的例证。我们会假设自己喜欢的人本来就是好人并将之称为朋友，不喜欢的人就是坏人并将之视做敌人，而大街上碰到的某个人则不可能轻易将之视为朋友或敌人。但是问题的关键在于，我们的这些假设并不正确。人与人之间关系总是在不停变化，曾经最是亲近的人如今无法沟通，以前不能忍受的人现在则变成了好友，在现实生活中可以找到许多这样的例子。

人会改变，我们的想法和感觉会改变，周遭的情势、状况也会改变。前一分钟、前一天、前一年、前一世我们视为朋友的人，会因为某些变化而让我们在下一分钟、下一年、下一世视为敌人。我们将某人视为朋友、敌人或陌生人的理由，并非如磐石般无法撼动。

# 分别心与平等心




分别心

我们之所以有分别心，都是因为无明、迷妄所致，与真如之理并不契合。而分别心给我们带来不断的烦恼，如果不能跳脱这无形的枷锁，对于修行就是一大障碍。



平等心

佛说，众生平等。平等就是对一切众生爱念相同毫无怨亲的分别，是一切众生入佛智的不二法门。在了解分别心之后，应以菩提心、平常心来对治分别心、取舍心，心不随境转，才能洞彻真如之理，获得般若智慧。

## 无上菩提

心一旦获得解脱，修行者不仅能得见自性真如，还要想到一切有情众生尚未能像自己一样获得解脱自在，于是便对一切有情众生生出无限同情之心，这就是菩提心。从而通达无上菩提。

### 无上

无上，是显示佛果菩提的高超，无以再上。佛以正智的心，觉悟平等的理，平等教化众生，觉行圆满，无过其上者。

### 菩提

菩提的意思是觉悟、智慧，如梦初觉，如醉初醒，体悟其中原理，了解人的本性。

平等觉知一切真理的无上智慧

第4章



## 菩提心

大乘佛教强调利他，修行的目标普度一切众生。也就是说，大乘达到圆满的状态，获得证悟是为了减轻他人的苦，为众生带来快乐，并最终带领他们得证。而发出想这么做的心愿，便是众所周知的“发菩提心”，此心愿能够让人体验到自己向众生敞开胸怀，内心的慈爱与悲悯向众生流去，且毫无局限之感。

没有菩提心，我们的修行便总是会和自私的念头混在一起。拥有菩提心的人则会实际感受到身负重任，要为所有众生减轻苦痛，并引领他们抵达快乐之境。自然在心中生起菩提心，且长时间存在心中，不会因为因缘的改变而忘失或退转，而且能不断增长，并付诸行动。即使只做了一点点的功德，都将转为成就无上菩提的来源。当修行功课圆满后，将一切所做的善事回向给众生，将会变成无量的功德。

**我们可以从现在开始在日常生活中培养证悟的心，方式便是以和善而开放的态度来面对他人，**对他们有耐性，察觉他们的需求。当然，我们还要避免故意做作的怪圈，不要试图摆出友善和开放的姿态，而心中却是万分不耐。在努力向别人伸出双手的同时，仍要了解自己的感受，这一点是很重要的。在禅修的专心状态下，能够有效的做到这点。

通过心平气和的禅修，我们可以检视自己对别人的态度和感觉，找出错误之处，并让我们逐渐进入平心静气的境地，心会更加平稳，我们也就不再易于被分别心所制。

## 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，当我们的心平静于当下后，内心产生强烈想为己为人培养平心静气的意念，开始禅修。

## 朋友、敌人和陌生人

设想三个不同的人，一个是我们所亲近的人，一个是我们所憎恶的人，另一个则是无关好恶的人。在这次禅修的整个过程中，这三个人的形象维持不变，分别扮演朋友、敌人和陌生人的角色。首先，专注在朋友身上，思考一下自己为什么喜欢这个人，是否能找出喜欢他的理由，分别的标准是不是来自他为我们所做的事，但这些是不是可以当成喜欢他并把他当做挚友的理由呢；然后，我们把注意力转移到敌人的身上，检视一下自己为什么会对他生出厌恶憎恨的感觉，是不是因为这个人曾经对我造成了伤害，是不是因为他的行为让我们难以接受，这些



是不是我们不喜欢这个人，并对之恶语相向的理由呢；再来，我们再看看那些无关痛痒的人，我们为什么会觉得他无关紧要，是否因为此人于我们既无助益也无伤害呢？'

思考一下，我们有没有把和这三人的关系视为永恒不变，是否认为自己跟朋友会一直相处愉快，认为自己跟敌人永远也处不来，认为自己跟陌生人之间的距离始终平行没有交际呢？回想一下那些过去曾经发生变化的关系，有的朋友变成了敌人或陌生人，或者相反。

然后，想象朋友做了伤害我们或令我们无法接受的事……我们对他的观感是否会改变？在他与我们还未认识之前，他并非朋友，而未来也有可能变得不再是我们的朋友。如果我们只对此刻是朋友的人才如此和善并充满爱意，给这种做法找一个充分的理由是不可能的，关系在过去曾发生改变，以后还会继续改变。今日的朋友，可能是明日的敌人。

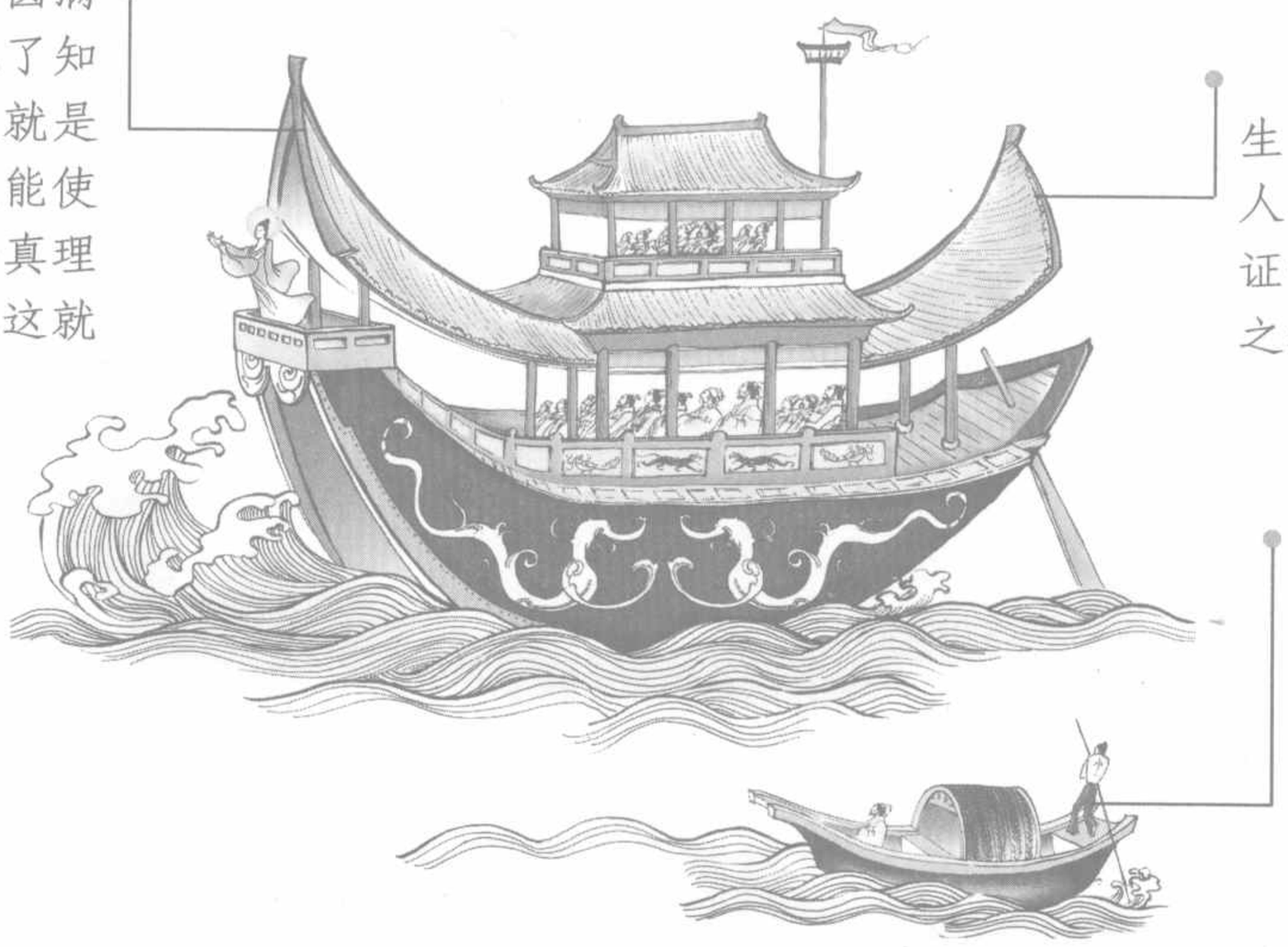
接着，我们再把注意力放在你的敌人身上，想象此人如果做了一件帮助我们的事，如说了句夸奖我们的话、因我们生病主动照顾了一下等，检视自己是否会因此对此人的感觉发生软化，我们是否会因此生出对敌人的一丝感动。这样的事情以前曾发



## 大乘与小乘的区别

菩提心是大乘与小乘最主要的区别所在，大乘佛教认为，自己获得证悟并不能达到真正圆满的状态，只有带领众生解脱痛苦，共同获得快乐才是真正的圆满。

觉行圆满的圣者能了知自性，这就是自觉；还能使众生获得真理的归宿，这就是觉他。



大乘普度众生，就像大船载人，使众生获得证悟，达至快乐之境。

小乘以个人解脱为最高目标。这就像是小的运载工具，只能自觉，而不求觉他。



生过，以后还会出现。那么为什么我们要对这个人抱持厌恶的态度，认为他就是个敌人呢？

对于陌生人，我们与他之间的关系同样可能发生改变。想象一下我们与他之间发生一段互动的关系，我们是不是就抛开陌生的感觉，从而产生出喜好或厌恶的情绪呢？

如果我们能接受过去世与未来世的存在，那么再设想一下，我们曾在过去某一世便已认识这三个人，但当时彼此的关系与现在不一样。假设此生的朋友是另一世的敌人，现在的敌人曾是很亲密的朋友，而目前的陌生人在那一世与我们有着紧密的关系。看看自己对此三人的感觉会因此受到什么样的影响。

### 众生平等

总之，朋友、敌人、陌生人，这样的关系都不会是恒久不变的。没有人是突然成为朋友、敌人或陌生人，这样经历一个我们的心为他们贴上标签的过程。从另一个方面讲，我们视为朋友的人，却是某些人眼中的敌人，而我们的敌人也可能为其他人所亲近。因此，这三种关系始终变化，而且并非能独立存在。

**每个人都是平等、完全一样的，每个人都想要快乐，不想遭遇问题或痛苦。**思考这一点，看一下我们的朋友、敌人、陌生人是不是都和我们一样想享有快乐，也像我们一样不想经受任何痛苦，同时每个人都有快乐、平安、脱离所有苦痛的权利。真实地感受这一点。

我们还可以从另一个角度来看众生平等的观点，众生都有一项潜能，能够让自心从所有负面能量中解脱，全面彻底的开发自我，并获致究竟的清明和慈悲。也就是说，每个人都可以得证。我们从人与人之间所看到的差别都是表面的，是发自错误而狭隘的以自我为中心的观点。若能让想法和感觉更贴近实相，便会看到每个人都是平等的，都值得我们寄予慈悲与关怀。

我们不应对人生出分别心，但我们还是会自然地想要亲近某些人，而与另一些人保持距离。做这项禅修的重点并不在于消除这种差别，而在于培养对所有人平等的关怀，保持平等的态度，不论他们此时此刻是否帮助或伤害了我们。我们通过禅修能够认识到，此刻我们所抱持的分别心，是植根于任意、错误、易变的标签上的。

最后，为了众生的福祉与快乐，将我们的正面能量和洞见回向给他们。



# 心平气和的禅修步骤详解

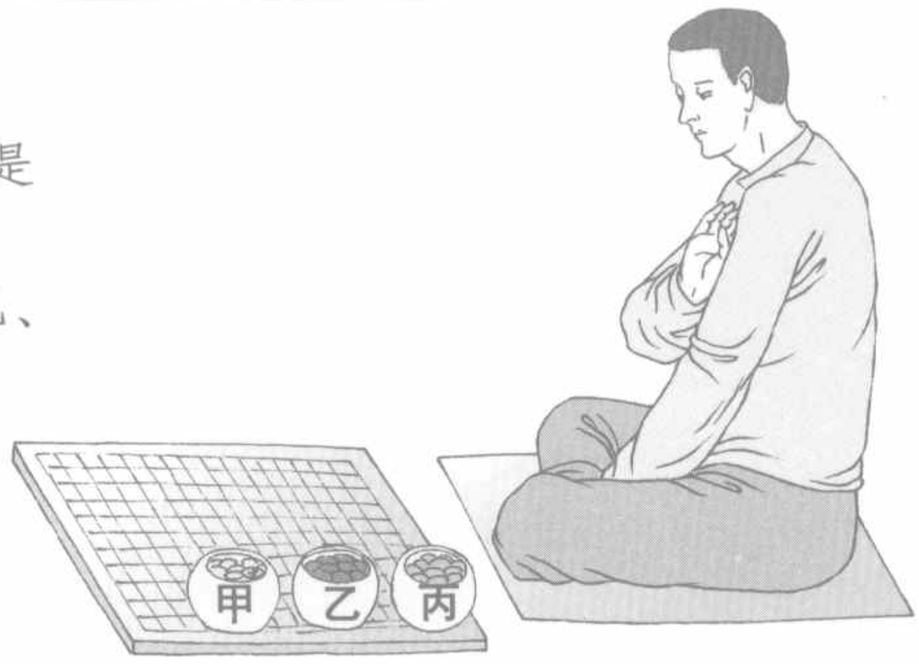
❶ 调整姿势，放松身体。 ➡ ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 ➡ ❸ 生起此次禅修的正面动机。

❹ **思考：分别心**

（1）想象三个人甲、乙、丙，分别是我们的朋友、敌人和陌生人。

（2）想一下：为什么我们会把甲、乙、丙归入朋友、敌人和陌生人之中？

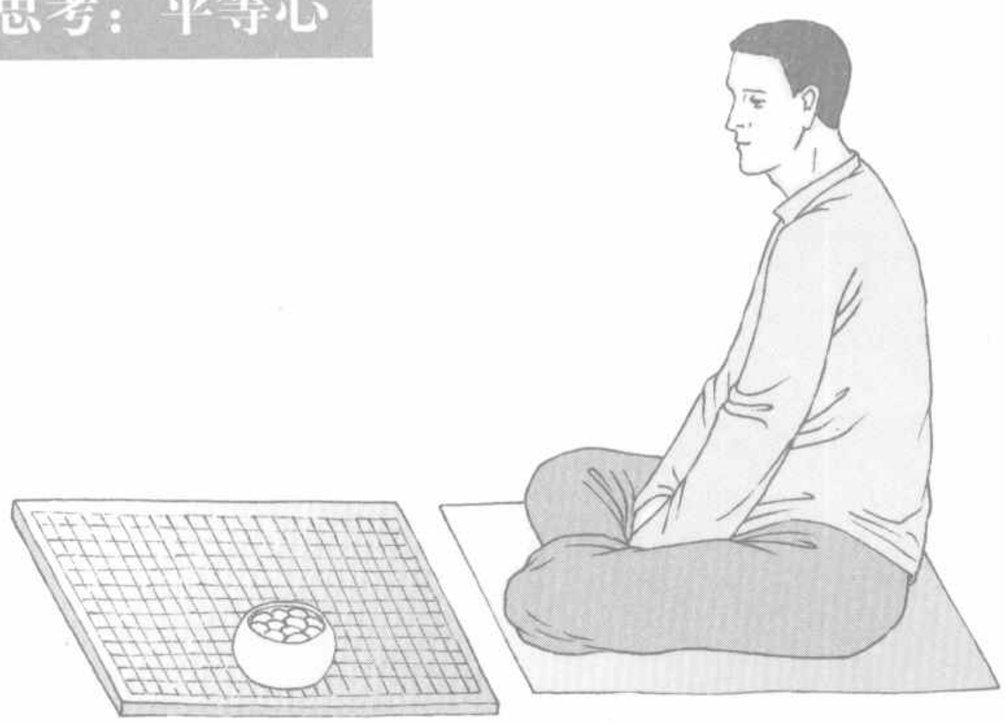



（3）想一下：如果甲做了令我们厌恶的事，我们还能当他是朋友吗？

（4）按照同样的方法，思考一下乙和丙的情况。

❺ **思考：平等心**



（1）思考一下：朋友、敌人、陌生人的关系不会恒久不变，而是始终变化的。

（2）想一下：我们周围的所有人都和我们一样想享有快乐，不想经受任何痛苦。

（3）想一下：每个人都有快乐并脱离苦痛的权利。人与人之间并无差别。

❻ **回 向**

第4章

## 爱及众生

# 培养慈爱的禅修

培养慈爱的禅修是要对我们现在局限于执著和分别的慈爱之心进行进一步的开发，使之涵盖整个宇宙和每个众生。

### 慈爱之心

慈爱之心指的是一种希望他人能够快乐的心，这是心的一种自然特质。可惜的是，当我们表现出慈爱之心的时候，对象往往局限于一些与我们亲近的人之间。这些对象因为我们执著和分别而经过了过滤和挑选，因此我们进行**培养慈爱的禅修就要对我们的慈爱之心进行进一步的开发，突破执著与分别的局限，使之涵盖的范围达至整个宇宙和每个众生，**这样才是真正的慈爱。

我们可能都会觉得这是难以实现的，因为我们怎么会对街上随意遇到的一个人生出什么慈爱的心情呢？对那些无聊的政治人物、罪恶滔天的奸人、恐怖分子又怎么能有慈爱之心呢？如果我们还不能做到这些，那么只能说明我们的修行还不够，我们还得继续努力。

要培养真正的慈爱之心，全心全意留意在遇到他人时我们的心所出现的反应，首先就是要去除分别心，不再区分谁是自己喜欢的人，谁是我们不喜欢的人，谁又是我们心里毫不在乎的人。如果还有分别之念，改变便永远不能真正展开。

### 去除分别的方法

对治错误的分别心，可以修炼前一节所说的心平气和的禅修，也可以采用专门对治执著的方法。这里再介绍一种方法，就是在开始禅修时，观想父母和身边的亲人，以及周围的其他人，以生出慈爱之心。这是藏传佛教传统上用来强化菩提心的方法，它可以帮助我们从内心自然的源头中汲取爱的能量，并导向众生。如果我们能够真心诚意的来修炼，真正与自己的心产生联结，便会发现不管别人与自己的关系如何，我们都会真心希望他们都能快乐。

但是，通过这种方法进行修炼有一个前提，那就是修炼者与家人的关系必须保持良好。如果修炼者与家人的关系不是很好或者很糟糕，这种观想非但不会有慈爱生出，反而会有其他不好的情绪产生，这时便不要强迫自己想这些人，先暂时将他们放在一边。但是，这种不良的关系的解决对于禅修者来说是十分重要的，只有使这种敌对的关系发生改变，特别是与自己在血缘上有至亲关系的人之间的关系的改善，才能在性灵发展的路途上获得全面的进展。

当我们拥有充分的勇气和能量处理这些问题时，可以进行心平气和、慈悲或处理负面能量等的禅修，但有时我们还需要多年的修行才能解开这些问题。所以，我们要有耐性，如果陷入了深沉而痛苦的情绪中，还可能需要寻求专业的协助。

我们应该注意到，有些禅修法是让我们针对某个对象进行禅修，例如观呼吸禅修和对空性的禅修，有些则是将心转化成禅修的对象，例如慈爱禅修和慈悲禅修。因此，理论上来说，进行慈爱禅修时，内心会真正体验到爱。然而，这样的体验通常需要时间和练习才会出现，所以刚开始时如果没有体验到爱的感觉，千万不要气馁。单是能有那些想法，并说出“希望你们能快乐”这类的话，便已足够了。我们的心熟悉这些东西之后，爱意便会自然涌现。

### 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机，比如“心中生出较正面及爱的能量，把这股能量发散出去给他人，给这个世界”。

### 观想众生

首先，想象身边围绕着所有的众生：母亲在左边，父亲在右边，其余亲人和朋友也在身边及身后的地方。而在我们面前的是自己不喜欢或曾经伤害过我们的人。每个方向



## 去分别心修行方法之一

唯有对一切众生心怀感恩，慈心才能普及。但修慈心也是有善巧的，我们可以先从自己的亲人，从自己喜欢的人开始，然后逐渐过渡到关系中等乃至漠不相干的，最后是冤家仇人，逐渐推广至一切有情。





都是其他的众生，一直排到最远的尽头。细心感受到他们真的在场，以人的形貌出现，他们和我们一样安静地坐着。如果实在难以观想所有的众生，就尽可能把想象的人的数目增多，越多越好。观想的时候，一定要让自身感觉自在轻松，不要觉得有压迫感或产生紧张的情绪，保持一种和谐安详的修行气氛。

如果**我们若能对一切众生生出爱意，那么不论于己于人，都会是一件美好的事**。深入思考这一点，每个人都想要快乐而不想遭受痛苦，他们和我们一样，都试图从生命中得到最好的结果，即使是那些狂暴、卑微之人也是如此。让我们的心中涌现爱意，要做到这点，我们可以想想自己所爱之人，让我们对这个人的美好感受自然涌现出来。我们还可以将自己的爱想象成一道温暖明亮的光，一道没有实体，却在我们的心中闪耀的纯粹而正面的能量。

我们必须先要爱自己，然后才能真正爱别人。爱自己意味着接受真实的自己，接受自身现有的缺陷与不足，同时看到自己确实拥有从所有问题中解脱的潜能。我们怀着自己真正能获得所有的快乐和满足的希望，想象有一股温暖的能量在心中扩大，直到充满整个身心。如果我们对自身还有所挑剔和批判，甚至不能接受现在的自己，那么我们就不会感受到对自己的爱意。这时就要我们先培养对自己的爱意，不断对自己说“希望我能快乐，希望我能拥有所需以感到快乐、安全、为人所爱、满足”等。渐渐地，这些想法和感觉就会像种子一样在我们的心中生长出来。在没有达到这一目标之前，只要能这么想，能对自己这么说，便已足够……

然后，我们再以对他人的爱作为禅修对象来进行修行。从家人和朋友开始，他们都坐在近处。希望他们亦能获得他们想要的快乐满足，希望他们亦能为他人所爱，希望他们所有的念头都是正面的，所有的经历都是美好的，希望他们不再被各种问题、痛苦所缠绕，希望他们能很快获得证悟。想象那股温暖而明亮的能量从我们的身体放射出来，到达他们身上，充满他们的整个身心，带给他们所冀求的快乐。同样地，如果我们无法为他们涌出爱意，那么也不要担心，只要能将那些祝愿的话说出来，并想到这些事，便已足够了。爱的感觉最终是会出现的。

接下来我们开始观想那些与我们不是那么亲近的人。想一想我们的同事、邻居、身边与我们做同样的事情的人、同样为某件事情烦扰的人、某个路人等，想一下他们也和我们一样，希望能快乐，也有权获得快乐。思考一下，让我们的心中出现希望他们快乐的祈求，如愿他们快乐，愿他们拥有所需，愿他们为人所爱，愿他们所有的念头都是正面的，所有的经历都是美好的，愿他们不再为苦所困，愿他们获得证悟。把来自心中的爱之能量照向他们，充满他们的身心，想象他们感受到所冀求的快乐。



然后，我们再将注意力放在面前的人，也就是那些我们认为难以相处或深恶

痛绝的人身上。想一下他们也同样需要我们的爱，也值得我们去爱。祈求他们也能不再困惑，不再有让他们做出目前行为的自我中心。真心希望他们也寻得心中的平安和喜乐，最终获得证悟。在这么想时，试着能觉察自己的真心感受。想象来自心中的爱之能量照向他们，充满他们的身心，使他们也感受到所冀求的快乐。

接着，我们将心中正面而温暖的情感散发出去，送到所有众生的身上。慈爱之心就如同一股地底涌出的清泉，永不止歇地将美好的能量传递到众生那里，永远不会枯竭。完全敞开我们的心房，想象我们的爱意如泉水般往四面八方流溢，流到所有孤独、病痛、饥饿、困惑、受迫、失意、恐惧的众生身上。他们不再受苦，心得以平安清明并充满纯然的快乐。希望他们从平常所需和欲望上的满足，一直到证悟，所有的经历都是美好的。让自己专注于爱意之中，并尽可能持久。

禅修结束时，想一下我们确实拥有爱众人的潜能，即使是那些伤害过我们的人，那些我们完全不认识的人，我们也可对他们产生出慈爱之心。我们在心中生出强烈的祈求，让心敞开，试着克服自我原有的狭隘的态度，使心变得如海洋般宽广浩瀚，纯粹而广博的爱心得以滋长，自己和他人因而能更加快乐。

将此次禅修的正面能量都回向给众生，心中祈求他们能找到快乐，并得到证悟。

## 慈爱禅修步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。

❷ 调整呼吸，使心安静下来。

❸ 生起此次禅修的正面动机。

❹ **观想众生**

(1) 想象身边围绕着众生。

(2) 思考：如果我们若能对一切众生生出爱意，于己于人都会是一件美好的事。

(3) 想一个所爱之人，让美好的感受自然涌现。

❺ **培养对自己的爱意**

(1) 想象温暖的能量充满整个身心。

(2) 感受对自己的爱意。

(3) 祈愿让自己快乐。

❻ **培养对亲朋的爱意**

(1) 希望亲友也能获得快乐。

(2) 想象温暖的能量从我们的身体放射到他们身上，充满他们的身心。

(3) 体验爱的感觉。

❼ **培养对他人的爱意**

用与想象亲朋一样的方法想象陌生人、敌人。

❽ 在心中生出强烈的祈求，让心敞开，使纯粹而广博的爱心得以滋长。

❾ **回向**

第4章



## 悲及众生

# 培养慈悲的禅修

我们都生有一颗慈悲之心，都会给弱者给予同情悲悯之情，但我们还要作进一步的开发，将慈悲之心扩展到众生身上。

### 什么是慈悲

“与乐曰慈，拔苦曰悲。”慈心是指对众生抱有爱意，并愿他们获得快乐，故称为慈。而**悲心则是指同感众生之苦，怜悯众生，并愿众生拔除其苦，**故称为悲。两者合起来就是慈悲。

同慈爱之心一样，慈悲心同样是心的一种自然特质。但往往我们表现出慈爱之心的时候，也会受到一些局限。我们看到受伤的小动物便会想要收留它，看到受欺负的人便会伸出援助之手，在灾难过后会帮助受灾的人。但是我们却不愿将慈悲心给那些“坏人”，比如那些罪犯，我们会觉得他们罪有应得，死有余辜，哪会生出悲悯之情？这说明我们还不能将慈悲心扩及众生身上，我们的修行还不够，我们还得继续努力。下面介绍一种修慈悲心的方法。

### 施受法

施受法的意思就是给予和接受，是用来开发慈爱与慈悲心的禅修方法，是一系列教法与修行方法的一部分。这些教法将我们以自我为中心的、受误导的、破坏性的想法，转化成慈爱之心、慈悲心。**施受法所指的转化就是我们进行慈爱与慈悲的禅修时，心中希望别人能快乐并脱离苦痛，然后想象自己承受了他人的苦，并将自己的快乐施予他们。**

父母看到自己的孩子遭受病痛的折磨时，便会自然地想要替儿女承担那样的痛苦，就是最简单常见的例子。其实，只要我们熟悉如何进行慈爱与慈悲的禅修，我们对所有人都能会生出这样的慈悲之心。如果我们熟悉对空性的禅修，会更有帮助，这样可以减轻我们习惯上对自我的执念，不再将自我视为真实永久、独立的存在。

要完整地进行整个禅修，我们可以想象自己肩负起所有众生之苦及痛苦之因（妄念与业力），并将我们所有的快乐、财富、善业等施予众生。修炼时通常配合呼吸来进行，吸气时想象自己将痛苦及其业因带进来，以此消除我们的自私心及其他误解，呼气时想象自己将自身的快乐和良善送出去，成为他人能快乐与完整的所需。



# 慈悲心与施受法

**慈**

与乐

慈爱众生并给予快乐，称为慈。

**悲**

拔苦

同感其苦，怜悯众生，并拔除其苦，称为悲。

## 慈悲的三个层次

| | |
|---|---|
| 生缘慈悲 | 对一切众生发起慈悲心，关怀他们。 |
| 法缘慈悲 | 把众生看做是瞬息万变，是无常的，因而发起悲心，想要帮助众生。 |
| 无缘慈悲 | 了知一切众生皆是空性，生起了无边际的、没有限制的大悲心。 |

**施**

给予

把爱奉献给别人，给予他人幸福与快乐。

**受**

接受

接受他人的一切悲伤与痛苦。




## 两种施受法

第一种

包容自我的施受法

为了别人的利益而肩负起解决某项自身问题的责任。

第二种

关爱他人的施受法

承担别人的问题或苦痛。

# 第4章

刚开始进行这项禅修时，我们可能还未准备好要承接别人的苦，觉得我们自己的问题和痛苦已是我们疲于奔命无法解决的了，怎么会有能力承担他人或众生的苦难呢？那么我们便要从学着承受自己的痛苦开始，等到我们熟悉并觉得自在轻松的时候，再逐渐接受别人的问题和痛苦。从我们关爱的人开始，然后是陌生人，然后是那些我们视之为坏人、敌人的人的痛苦，最后涵盖众生。

**修施受法的重点在于不要把自己当成焦点，觉得自己在承受痛苦而把喜乐送给他人。**我们应该将焦点放在他人身上，应觉得他们解脱了痛苦，接收到所需要及祈求的安乐。与此同时，我们也因自己能造就此事而心生无限欢喜和满足。另外，这个禅修所做的是在想象中将别人的苦带走，并给他们快乐，除了特殊的情况，这种想象并不是实际的情形。因此，施受法的目的是要让自心处于慈爱、慈悲心和菩提心之中来加以修炼，以造就证悟的因。一旦获得证悟，我们便能真正帮助别人，让他们得以脱离苦海，获得长久成熟的快乐。

## 两种施受法

在施受法这种转化心念的教法中，有一层面是学习如何将问题及困难转为精神修持的道理。通常我们并不喜欢有问题出现，遇到时总是设法摆脱。但问题本身并不会真的造成问题，它之所以成为问题关键在于我们如何看待及处理。若运用正确的理解和方法，我们便能让问题有所作用。

接下来我们将会提到两种施受法。第一种要做的是为了别人的利益而肩负起解决某项自身问题的责任。这种方法对于尚未准备好承担他人痛苦的修行者来说，是特别有帮助的。我们常会将自己束缚在自身的问题中，好像自己是世上唯一有此问题的人，或者世上除了自己的问题之外，再也没有其他事情值得关心，也没有任何正面的东西了。这种钻牛角尖的想法只会把事情夸大，不幸的是，我们常会犯这样的错误。其实，问题本身并不是那么糟糕，但是我们看待问题的方式却让问题扩大化了，问题从而变得异常强大而难以克服。当我们面对它的时候，便油然而生恐惧、厌烦、愤怒的情绪。

我们应该想到他人也会碰到与我们一样的问题，甚至比我们现在碰到的还要严重，那么我们的问题便会显得微不足道，也较容易处理了。这样来看待，会让我们觉得释怀，有时问题甚至因而消失无踪。不过，我们不应该抱有期待地进行这样的修行，刚开始就希望问题因此而消弭。一旦有所期待，它便会成为禅修时的障碍。就算没有收获，修行至少可让我们敞开胸怀，增进慈悲和慈爱，让我们

更愿意帮助别人。

另一种方法则需承担别人的问题或苦痛，一般来说，我们会在第一种方法熟悉之后再开始第二种方法的修炼。当然，也可以两种方法同时进行，或直接修炼第二种方法，选择的关键在于哪种方法更适合我们。

### 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机，比如“为了增加我的慈悲、慈爱之心，增加我帮助他人的心，好让我的人生和一切所为之事都只对人有益而不致有害，因此来做此禅修”。

为了准备好进行施受法禅修，先花一些时间作一些思考。众生都想要获得快乐，他们和我们一样都有一些生存的基本需求，比如衣食住行、安全感、亲人朋友的关怀等，也有冀求之物，如一些可以交心的朋友、可供驱使的私有财产、带来满足感的工作等。而且一切众生都希望能不再承受种种的痛苦，不希望再有恼人的问题。

觉察自己的内心，看一看我们心中这些与他人共通的感受，了解我们人生中所做的每一件事，都是为了希求快乐和避免问题，这一点对一切众生都是一样的。我们没有必要觉得这样的想法有何不妥，因为我们每个人都有权得到快乐，脱离痛苦的纠缠。

试着想一下，如果众生与我们一样，都想要平安、快乐和满足，不想遭遇任何不快、痛苦和问题，那么，如果我们只关心自己的快乐和痛苦怎么行呢？如果我们还是以自我为中心，那会导致什么结果呢？那样会为我们带来想要的快乐吗？那会令我们避开将要面对的问题吗？之后，我们的心中便生出爱及他人的愿望，焦点不再停留于自身。

### 用自身问题进行练习

开始修炼时，先想出一个目前正困扰着我们的问题。初学者可能对施受法并不十分熟悉，那么在刚开始修炼时最好想一些小一点的问题，而不要一开始就急着将最难以应付的问题搬出来。我们所想的问题可以是身体上的，如身体某个部位的不适感或是某种疾病，也可以是情绪上的困扰，如难过、孤独、伤感等。等到问题在心中浮现，我们便感受那些痛苦以及我们想加以排除的心绪。

然后，我们想一下，自己并非世上唯一遇到此类问题的人，还有许多人会遇到与我们同样的困扰。想一想其他人也可能遭遇相同或类似的问题，他们的问题和痛苦可能还要糟糕。比如，我们失去了一份得心应手的工作，但还有人可能一直处于失业状态。在内心升起对他们的同情，持续这样的思考，并真正加以感受，如果这些人能不承受这样



的苦难，该有多么美好。

下定决心要接受并承担自身的问题，满怀慈悲地祈求这么做他人也从所受的苦难中得到解脱。对于自身问题的执著、恐惧和憎恶之情都随它去，让你的心因为接纳了问题而得以安歇于柔和平静之境中。当我们对此修炼更加熟悉和自在时，就可以用来处理较大的问题，以及日后可能经历到的难题。

## 用他人问题进行练习

想一下我们周边的人、所爱之人或所认识的人中正在受苦的人，想象他就在我们面前，设身处地地感受到他所经历的痛苦，以及他心中想要摆脱的祈求。感受如果他能自痛苦和问题中解脱，该有多好。然后鼓起勇气承担他所受之苦。

把我们所抱持的错误见解，如以自我为中心、愤怒、依恋、妒忌等情绪观想成一颗藏在心中的坚实、深色的石块。观想那个人的痛苦为自他体内漫出的黑色的浓烟。我们一吸气，他身上的痛苦黑烟就被我们吸进心里，没入那颗误解之石中，直至石块被摧毁。石块和黑烟所代表的我们的执著以及那个人的痛苦一起完全消失。然后，我们为那人如今已自痛苦和问题之中获得解脱而感到喜悦。

随着呼吸的进行，我们正面的特质化做耀眼的光芒射出体外。想象这股光芒转变成任何一件可以给那人带来喜悦与快乐的事物，如一份捐赠、一份工作、朋友的爱，或者是慈爱、悲悯、勇气、平静等内在的特质。想象他们的需求和愿望得到实现，心中充满了快乐，以及精神修持之路所需的一切知识与特质。让我们的心因自己能够如此帮助他而深感喜悦。

如果我们对这种禅修方法感到熟悉之后，便更换所想之人，将身边的亲人和朋友逐一当做观想的对象，然后，依次把以陌生人、厌恶之人作为观想对象进行练习。禅修结束时，回想一下我们禅修的动机，并把做此禅修所得的正面能量回向给众生，祈求他们能获得快乐并证悟。

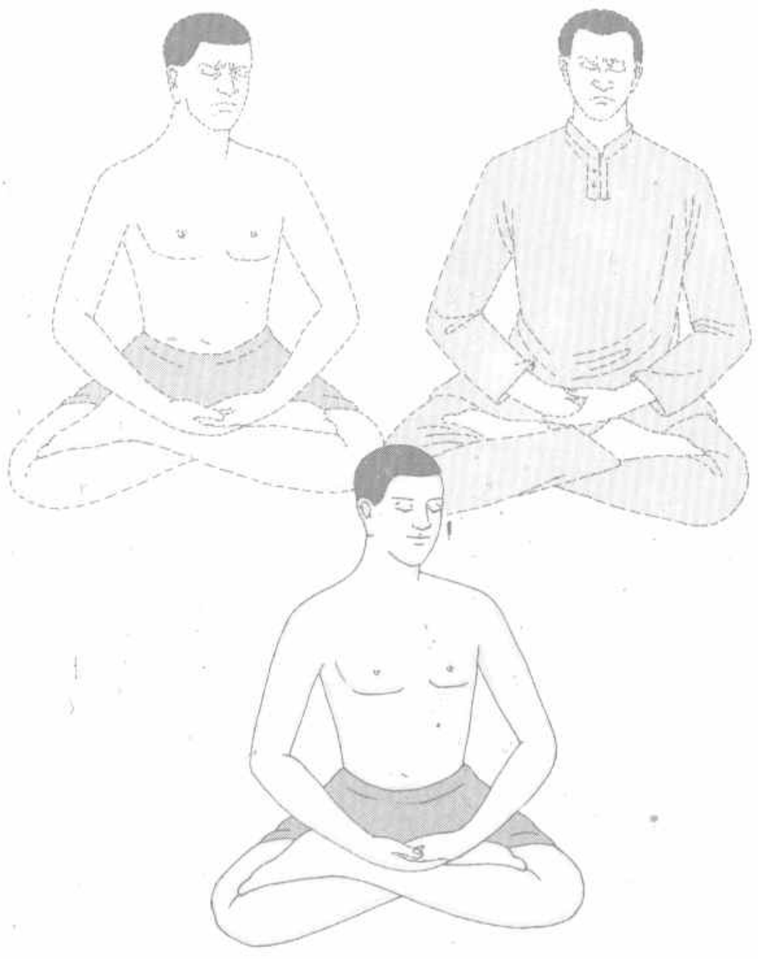


# 慈悲禅修步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。 → ❹ 思考众生平等。

↓

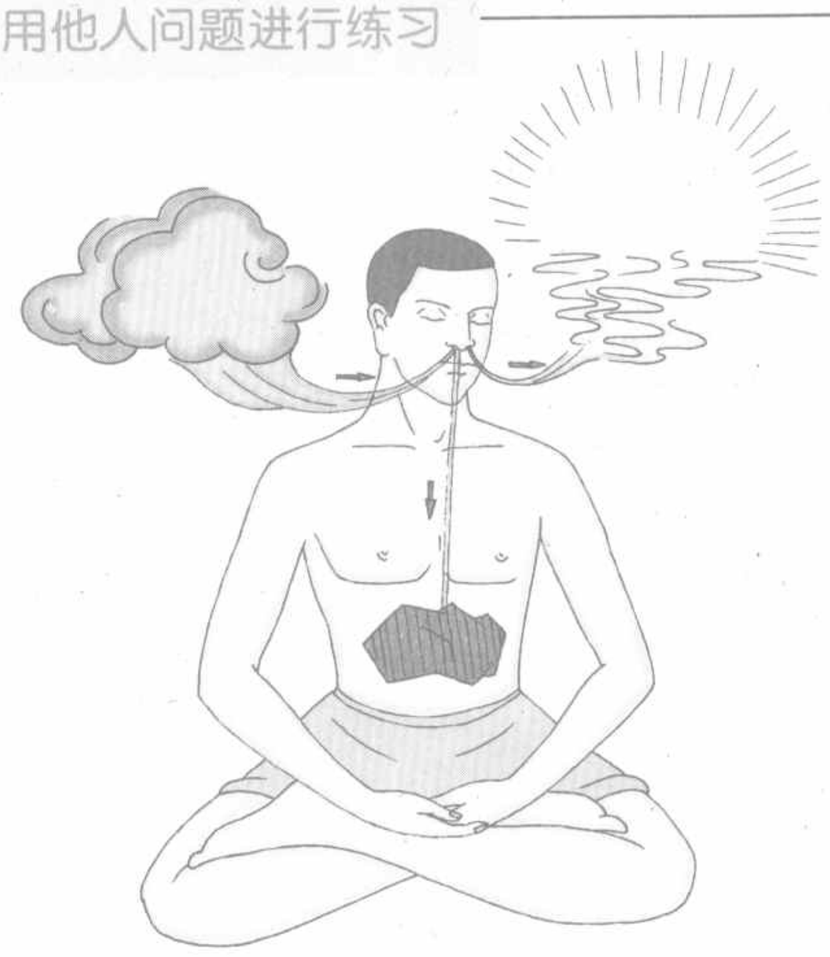
❺ 用自身问题进行练习



1. 想一个目前正困扰着我们的问题。
2. 想一下，其他人也会受到同样的困扰。
3. 想一想其他人遭遇相同或类似的问题时的痛苦。
4. 在内心升起同情，持续思考，真正加以感受。
5. 下定决心要接受并承担自身的问题，满怀慈悲地祈求他人也从所受的苦难中得到解脱。

↓

❻ 用他人问题进行练习



1. 想一个认识的正在受苦的人，感受到他所经历的痛苦。
2. 想象我们的负面能量是一块坚实、深色的石头。
3. 观想那个人的痛苦为自他体内漫出的黑色的浓烟，随着我们的吸气进入我们心中的石头，直至石块被摧毁。
4. 想象我们正面的特质化成耀眼的光芒射出体外，成为那人带来喜悦与快乐的事物。
5. 更换所想之人，进行如上观想。

↓

❼ 回向

第4章



## 平静而正面地对待

# 处理负面能量

前一章中我们已经说到了在禅修过程中产生负面情绪时的处理方法，事实上，这些情绪时常出现在我们的日常生活中，给我们带来困扰。

### 负面情绪因何而来

我们在日常生活中会遇到这样那样的事情，心中会产生这样那样的念头，这些事情和念头促使我们生出了许多种不同的情绪。有快乐、高兴、喜悦、幸福的感觉，也有愤怒、烦躁、妒忌、失望等情绪，有时这些情绪如涓涓细流十分细微，有时又如滔天巨浪汹涌而至。当我们培养了一定的专注力之后，再来审视我们的内心，这些情绪便变得越来越敏感。

之所以称愤怒、烦躁、妒忌、失望、欲念等为负面情绪，是因为它们都是错误的想法，它们令我们无法真正看清事物的本质，使我们产生了与实相相悖离的概念，从而导致痛苦和问题的产生。这并不意味着这些情绪本身就是邪恶的、罪无可恕的，也不是说我们应该为产生了这种情绪而感到羞耻。如果处理得当，找到导致错误产生的源头，进行适当的修炼，负面情绪与正面情绪一样可以让我们的修行更进一步。

那么，负面情绪因何而来呢？事实上，我们在前面的章节中已经多次提到，**负面情绪源于我们加诸在所有事物上的假象**。万物皆空，一切事物的本质是空性。而我们将一切事物看做是具有本然且触摸得到的实质，这种概念本身就是错误的，是掺入了我们的心念的假象。我们对事物区别对待，对那些我们喜爱的事物就产生出依恋、亲近，对我们不喜爱的事物就极力避让，并产生各种不好的念头，对其他无关紧要的事物则抱持不闻不问、视若无睹的态度。这样一来，我们的心很自然地将周遭所有人、事、物区别对待，分成朋友、敌人、陌生人三类，这正是我们的负面情绪产生的原因。

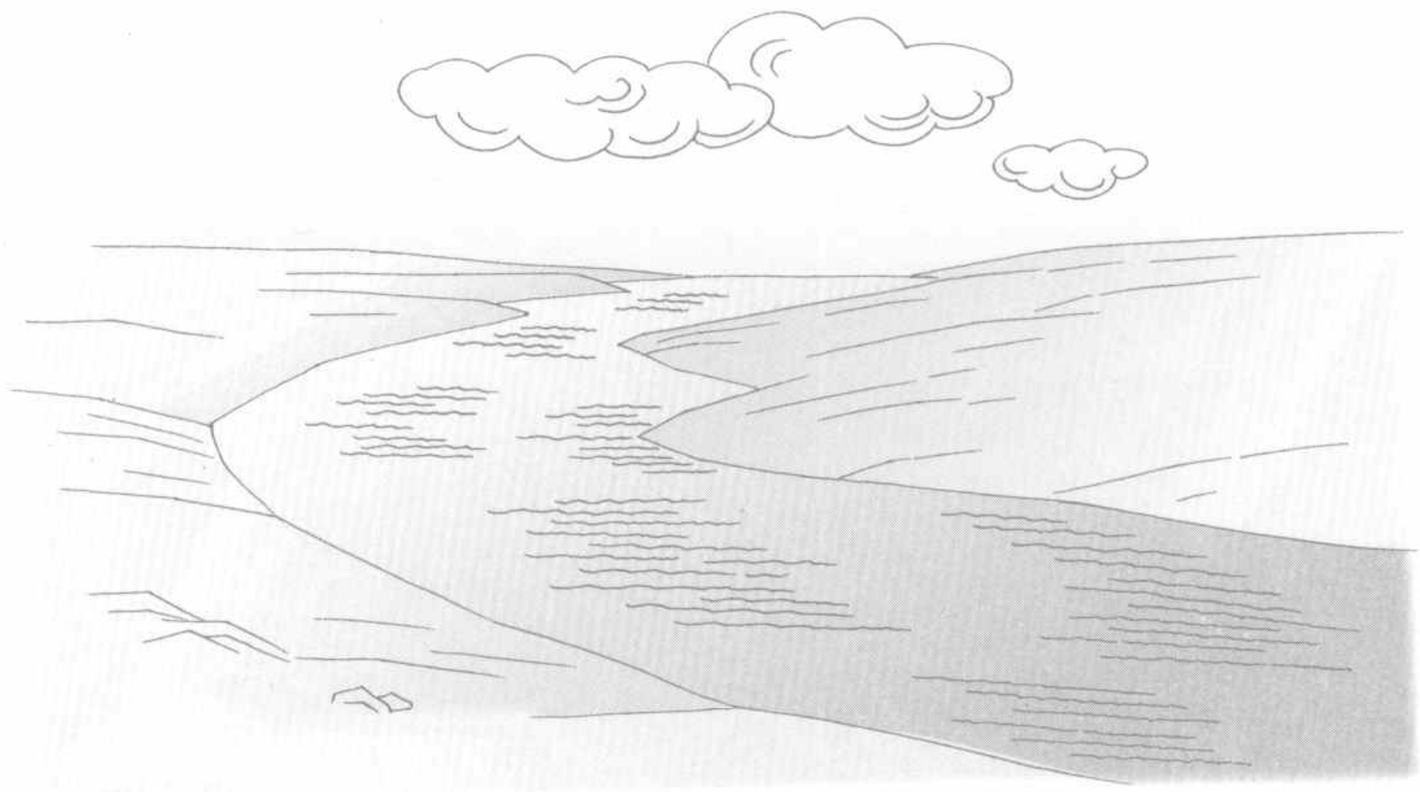
负面情绪与我们其他的体验一样，它们不是长久的、固定不变或具有实质的东西，而是心理上的能量，就像爱意及喜悦，本质清明且不具实体。有时我们会觉得自己仿佛溺水之人，淹没在这些情绪之中，对能否真正掌握自心感到怀疑。我们该如何解决这样的问题呢？

### 承认和接受

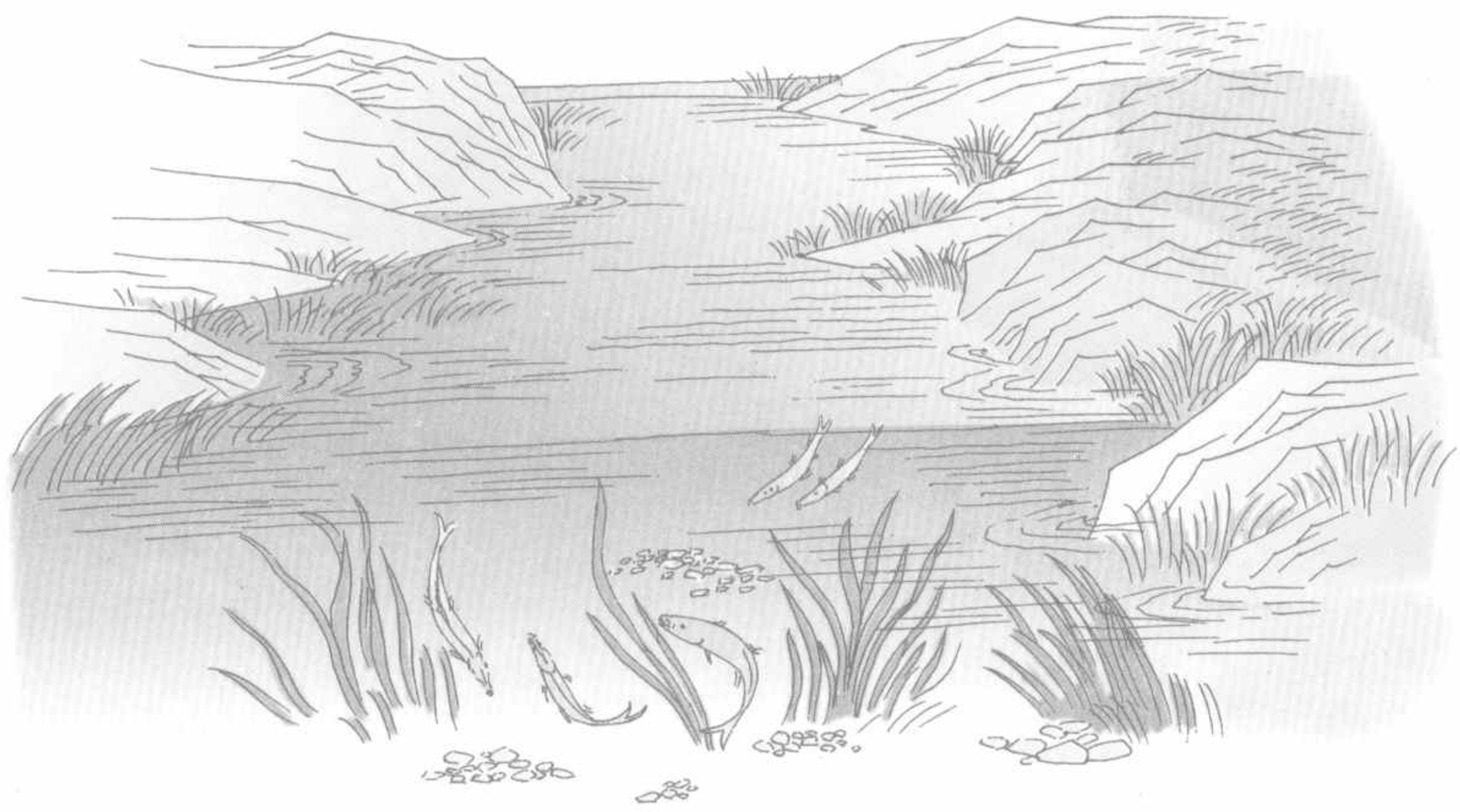


在面对负面情绪的时候，很多人都会采取完全无条件地接受或拼命压抑的态

# 负面情绪之源



平静无波，清净空明的心没有妄念，了知万物皆空，也就不会生出负面情绪。



心存妄念，看不清事物本性，便会杂草丛生，鱼翔浅底，生出许多扰人的负面情绪。

### 一则小故事

一个老和尚带着一个小和尚走到一条河边，发现有一名女子正在河边上发愁。女子向二人寻求帮助，老和尚很坦然地背起女子过了河。而在后面跟着的小和尚心中却对师傅的做法起了疑义。

过了河后，老和尚放下女子就走，小和尚百思不得其解，忍不住问师傅说：“我们是出家人，您平常教导我不应该近女色，可刚才您怎么能背着那名女子过河呢？”老和尚正色答道：“是啊，我已经放下了，可你怎么还背着呢？”

度，其实这两种方法都是错误的，是两种不同的执著。前者令我们陷入其中迷失本性，这通常让我们把这些情绪扩大化，把问题复杂化，使它们看起来十分严重。而后者则把负面情绪标记为不惜代价极力避开的东西，不找出问题所在，而是一味掩饰，同样使我们生出执著。

**处理这些负面情绪，首先我们应承认和接受它们的存在，**我们需要开放的心态，不要尝试强迫我们的感觉，不要涉入其中，也不要试图压抑。当情绪激起时，我们必须去感觉，但不可以卷入其中，或让问题对我们造成不必要的强烈影响，致使它根植在我们的心中，并且加深我们的负面态度，甚至导致身体出现病症。其观念是要去除痛苦，而不是要把痛苦挖得那么深，以至于伤害到自己。忧虑我们的忧虑，只会让问题恶化，不会变好。

虽然一切痛苦的根源是执著自我，但我们一般都会试图去寻找问题的特定来源。这个时候，承认负面情绪的存在是首先要做的事情。诚实接受情绪存在这个事实，但要让自己退到一旁，以超然、带着禅修时平和宽广的心境来看待情绪。意识并注意到情绪的本质，只是心中一时的体验，而非坚实固定的东西，它们不代表我。这样，或许我们便可纯然的将情绪放开，让它飘然而去。下面的方法或许可以帮助我们做到这一点：选择一个不太会令人分心的舒适地方坐下来，放松你的身和心，做几次深呼吸，想象你的一切忧虑都随着吐气而解除了，感觉安详、清明而空阔。在那种安详中放松一会儿。然后，慢慢地看你所面临的问题。看它，也感觉它。承认它的存在。

### 平静地面对

面对负面情绪抱着健康持平的态度，**不要因它们的存在而生出罪恶感，抑或进行自我憎恨或自我批判，也不能对负面情绪做出认同。**比如我们在愤怒之时，不能有“我就是生气”这样想法，这会让我们无法从中跳脱，最终以行动来发泄。我们要明白，误解并不能长久，它们在心中就像是空中的浮云一般来去，它们并不是我们的真正本性。我们心的真性是纯净而没有误解的，就像清澈无云的蓝天。

如果我们心怀焦虑，就会使小小的痛苦变得无法忍受。当我们眼前摆着一席珍馔，我们便会生出食欲，如果我们沉迷于这种欲望之中，或者我们一直试图压抑饱餐一顿的想法，都会使这种欲望愈加强烈。只有我们接受这种欲望，不参与其中，看到它的本质，才能解决问题。因此我们不要对负面情绪的产生感到焦虑，要平静地对待，即使是巨大的痛苦，我们的心力都可以帮助我们轻易地承受。我

# 正确面对负面情绪



不要沉入其中

面对负面情绪，我们不能完全无条件地接受，被负面情绪牵着鼻子走。



不要试图抗拒

我们也不能也不要试图与之相抗衡，或拼命压抑。



正确的处理方法

负面情绪的方法是承认和接受它的存在，但并不参与其中，抱着健康持平的态度和开放的心态对待。



们将会感觉痛苦就像棉花一般的轻和空虚。

在承认自己的错误时，应采取比较宽和的角度，这时候不要点燃情绪的风暴，而要等到自己已经平静而清醒，这时才能够理性地思考。如果我们处于高难度的情绪压力下，只觉得愤怒、烦闷、妒忌、失望等情绪充溢了我们的心胸，那么这个时候我们最好什么都不要说或做，要静静地等待一下。否则，这个时候我们所说的所做的都是因不真实的虚像而做出的反应，往往会造成更大的伤害。

当我们感觉比较平静的时候，再思考是什么因素造成了我们的负面情绪，然后考虑处理问题的各种方案，讨论事情或决策的时机，这样才能做出正确的决断。

## 正面地看待

如果我们的负面情绪已经成为一种习惯或者它们异常强烈时，我们的整个心态、见解和经验必然会变成负面的，而且充满痛苦。这时我们不要抱着负面的态度如恐惧、沮丧等来面对出现的问题，否则我们总是思及、谈及它们是多么恐怖或痛苦，即使是一些小问题最终也会变得异常强大，使我们觉得难以克服。这就是说，如果我们的心习惯于只看到痛苦或负面的部分，那么即使是小小的负面情绪，都将引生巨大的心理痛苦。因为只要沉溺于任何概念，不管是苦的或乐的，它的经验必然会被强化。当这种负面经验逐渐变得强大时，不管呈现在我们面前的是什么，大部分都将成为痛苦的原因，快乐将永远没有机会生起。如果我们不体悟错误出在心获得经验的方式，如果我们把一切问题都只归咎于外在环境，那么诸如憎恨和痛苦之类的负面情绪，就会像永不熄灭的火焰一样越烧越旺。

因此，**我们对待负面情绪的时候，必须尝试看到它们的正面部分**。如果我们有了负面的思想或感觉，尝试用正面的态度来对待它们，不要一味地想："我怎么总是这样容易生气呢"或者"我怎么这么倒霉呢"，不要把自己锁在这些负面情绪之中，被它们所吞噬，这样只会令情况变得更加糟糕。长此以往，负面情绪就会像滚雪球一样，越来越大，越来越硬，占据我们的身心。

我们要知道，**负面情绪并非长久的存在，它们亦是变化无常的事物**。因此，我们要用正面的态度来对待它们，把负面转为正面，把快乐和安详带给我们的心。为了达到这个目的，我们必须阻止邪恶力量和粗暴言语的生起。我们必须习惯于只生起喜欢的感觉。因此，我们必须不再把有害的环境看成是负面的，反而要尽一切努力训练自己把它们看成是有价值的。因为事情是负面还是正面，完全决定于我们如何看待它们。



我们必须清楚地看待负面情绪，不要把自己拉入痛苦的深渊。如果我们想要穷极全力地解决问题，可能只会引燃问题。我们需要有耐性，让问题在时机成熟

时自动显露并消解。强烈的正面能量能够阻止或疏解痛苦。但正面态度的最显著效果，不一定是阻止痛苦的发生，而是当痛苦来临时，让它不变成负面的痛苦的力量。当困难的情绪来临时，我们可以问它们要什么。只要对问题更友善些，我们就可以发现应该做些什么。我们需要放松和停止执著，好好照顾我们自己和我们的真正需要，或以某种特别方式改变我们的行为。如果我们把觉察力带到问题之上，而不是推开或盲目地执著它，负面情绪本身就可以成我们修行的助缘。

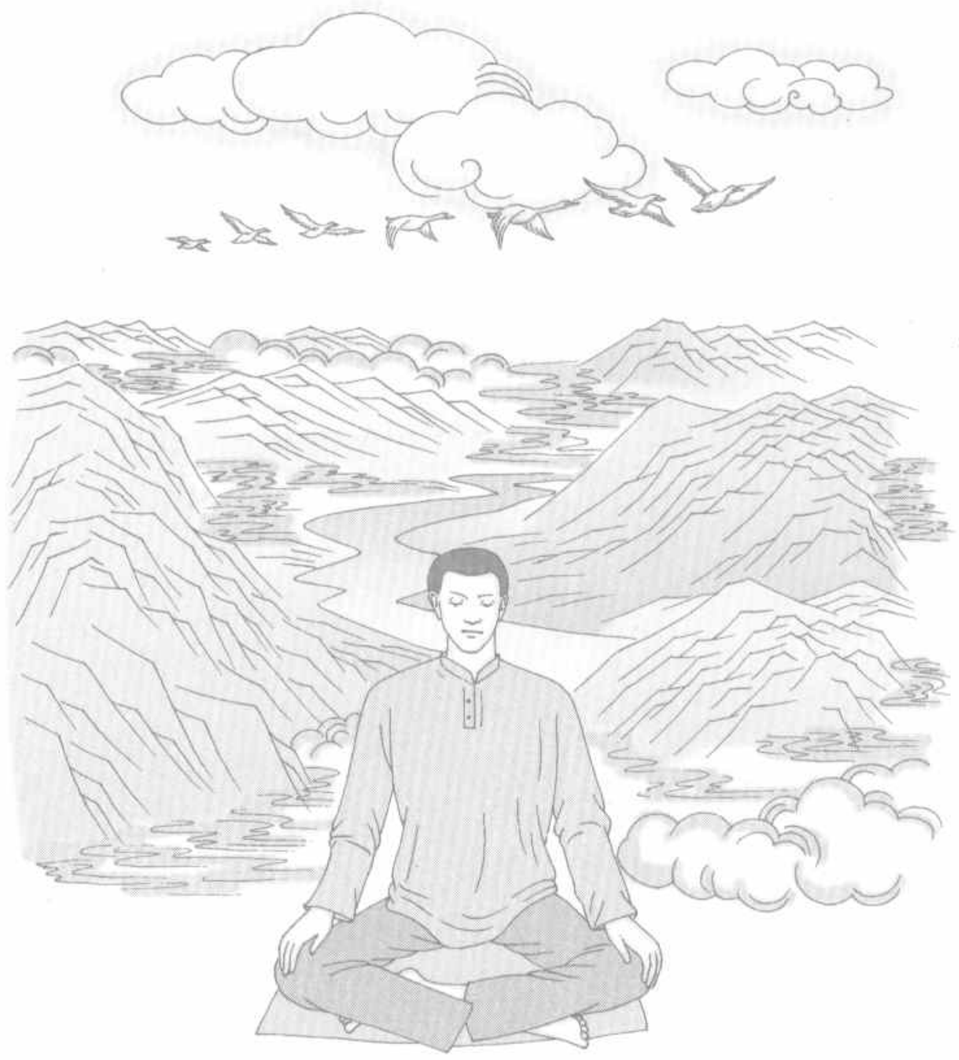
### 要学会开放

当我们觉得被一些难缠的负面情绪所笼罩时，**要学会开放**。让我们的呼吸变得放松，不要尝试推开它们，也不要试图为这些情绪贴上坏东西的标签，反而要顺其自然，心理上要开放而平静。让那些负面情绪自然而来，就好像我们张开双臂欢迎它一般承认它们。毫不执著或带着任何评判的眼光来感觉它，还原它们的本来面目。尽一切可能，保持轻松的状态，慢慢经验和体会它们。

放松和融入感觉，在其中开放自己，我们会发现我们已经超越了那些情绪的概念，不再与之纠结，我们与这些情绪的真性已结为一体。这时任何情绪都变得容易处理，它们已经开始溶解成安详的感觉。放松在那个安详之中，尽量持久一些。

最高级的佛教修行法门，就是以开放的方式对待问题，但任何人都可以配合正面态度的培养，把它应用到日常生活上。

## 飞鸟过空的譬喻



我们处理负面情绪时，不能被其所牵引，也不能与之相抵触。我们的心应像飞鸟过空一般，鸟儿虽然飞过了，但却没给天空留下任何痕迹。我们不必在意飞鸟的存在，它自然而来，又自然而去，我们只需要认知它就可以了。

第4章

# 寻找内心的快乐
# 处理执著

我们的执著是建立在一个错误的假设的基础之上，它无法带来长久的快乐和满足。如果我们不明白这一点，就只会在执著和欲念的道路上越走越远，越陷越深。

## 什么是执著

每个人都有自己追求的东西，它可能是一顿美餐、一个假期、一份事业，还有可能是一份好心情、别人的关怀和爱护，我们总是渴望得到自己想要的东西，这就是欲念、执著。那么我们为什么会对这些东西产生贪恋之情呢，这是因为我们认为只要得到了自己想要的东西，就会得到快乐和满足。但我们已经知道，这样的快乐和满足并不是真正的长久的快乐，因此，**执著是建立在一个错误的假设的基础之上的。**

如果我们不明白这一点，就只会在执著和欲念的道路上越走越远，越陷越深。我们或许能够得到一时的满足，但这不过只是虚假的幻象。这些快乐转瞬即逝，那时这样的执著和欲念会勾起更多的欲念，永远无法得到满足。比如一个酗酒的人总是想要喝酒，对酒有着不可抑制的欲望，当他终于将酒饮了下肚时，可能会得到短暂的满足，但酒醒之后，他对酒的更多的更强烈的欲望便会生出来，长此以往，便成了一个酒鬼。再比如人们对金钱的执著，他们总是以为只要有钱就能得到快乐，但是赚了一点钱怎么会得到满足，于是贪念越来越大，最终便沦落为金钱的奴隶。

对于酒精、金钱的执著无法带来快乐，反而会造成问题，这一点我们可以轻易地察觉出来。但是，我们对人、对情感的执著又有什么错呢？我们希望得到亲人的关怀、朋友的爱护以及美好的爱情，难道不对吗？其实我们是错把执著当成了爱，我们的执著焦点在于自己的需求和快乐，而爱则并不是出于自私的心理，焦点在于他人的需求与快乐。大多数情况下，我们都把执著和爱混淆了，因为独自一人让我们无法感受到知足或安全，必须借由他人才能圆满。但人际关系若牵涉到执著的层面，问题便不可避免。我们可能会因为得到亲朋好友的关心或拥有美妙的爱情而沾沾自喜，这种快乐源于我们对人际关系的信赖，当这些人际关系发生变化时，亲朋离去、爱成往事，痛苦便随之而来。

真实而长久的快乐只能从内心寻得，只要我们还倚赖他人或与他人的关系来寻找快乐，我们就永远无法发现那种真实恒久的快乐。假如那种人际关系对我们

# 什么是执著



### 执著的事物是幻象

我们对无常的事物产生贪恋之情，以为得到了这些事物便找到了快乐，这便是执著。



### 执著常会让人迷失

如果我们不明白事物的本质，一味地想要从中攫取快乐，只会使自己被执著所淹没，迷失本性。



### 执著的一切是无常

从与他人的关系中觅得的快乐，终究会因这种关系的变化而失去。

来说始终是不可及的，无法得到的，那么它就会带给我们失望、冲突、妒忌及其他问题。比如我们爱上了一个人，但却得不到那人的回应，自然就会黯然神伤。

当然，克服执著并不是要我们变得冷漠，对诸事都漠不关心，而是要我们了解真正带来快乐与满足的不是那些外在的事物，而是自己的内心。如果能轻松掌握自心，这种超然便可使我们真正享受人生。

## 处理执著的方法

首先，我们思考一下执著有什么坏处，检视一下有所执著的心神状态，那是什么样的呢？我们的心被某个东西所充盈，生出许多不切实际的念头；我们不去探究事物的真实本性，只是关心我们的心所投射出来的幻想；我们无法看清事物的本然样貌，无法作出理智的判断。这就是执著，它给我们带来的不是平和和满足，而是失望和再来一次的念头，是更甚的执著。即使我们得到了想要的东西，我们还是会承受与执著对象分开时的痛苦。而如果执著一直无法得到满足，那痛苦便会一直纠结无法释怀。因此，**执著并非平和清明的心的状态，它带来的是不满足和不快乐**。若养成执著的习性，会在我们的心识中留下印记，将给我们带来更多难题。最终，它会蒙蔽我们的心，让我们无法识破执著的坏处。因此，要诚实面对自己，看穿执著的假相，深入了解执著真正的本质，对处理执著十分重要。

要知道，一切事物都是无常的。事物的本质随时都会发生变化，而且终究会消失。我们所执著的对象不会始终具有吸引力且令人愉悦。想象一下，我们喜爱的花儿到了凋零枯萎的时候，我们喜欢的食品变得腐败发霉的时候，我们是否还会对它们抱有相同的热情，是否还会急于想要得到它们呢？如果我们没有那样的热情，这说明了什么呢？执著所体验到的欢愉是无常的，我们对任何对象所拥有的喜悦和满足，都不是长久的。因此我们所认知到外在事物带给我们的也不是长久的快乐和满足。那么我们为何还要执著呢？

我们知道，死亡是无可避免的，想一下我们与执著的对象之间的关系。比如心爱的人、享受的活动、私有财物，这些东西在我们死亡之际都会与我们分开，那我们的执著还有什么意义呢？当死亡来临，它们根本无法对我们有任何帮助，相反的，它们反而会扰乱我们的心，带给我们无限的流连和欲念，死亦无法安心。

思考空性同样是对治执著的最好方法。详加探究那体验到执著之情的“我”，看一看“我”的本质是什么，尝试由我们的身或心找出这似乎真的存在的“我”所在之处。然后对执著的对象细加审视，那些人、事、物如果本来就是美妙且令人

愉悦的，那为什么不能受到所有人的青睐。接着，试着看清“我”与对象的存在并非本来固有，不是以表面看起来的样子而存在，我们描绘事物的特性都是虚幻的，事物的本质是空性。

我们还可以根据所执著的对象做一些思考。如果我们执著于某人的迷人身体，便分析一下这个身体究竟哪里最具吸引力。然后在心里穿越此肉身的表面，对于皮相下的种种加以检视，从肉、骨、血管到各种器官，观想其黏液、脓、血、粪、尿。想一下如果这个身体变老之后的样子，设想一下变成身形佝偻，鹤皮鸡发，满面皱纹的样子。要活泼生动地加以想象，再想一下那身体的迷人之处在哪里。这种思考不要太过，避免从喜欢的极端走向厌恶的极端，生出另一种执著。要记得我们做这样的修行，是为了察觉执著如何扭曲我们的知觉，并夸大某人或某物的特质，让我们没能看到实相。经过分析后，我们便可透过表面获知事物真正的特质。

还有最为普遍的一种执著，就是迷恋食物。对治这样的执著，可以思考在准备食物的过程带给众生的痛苦。如那些丰美的食物来自于动物的身体，要做饭桌上的鸡鸭鱼肉，就必须得杀生；为了提高谷物的产量，保证蔬果健康成长，我们就要进行栽培、施肥、喷洒农药等过程，一样要杀死不计其数的小动物和昆虫以及植物；农夫、渔民、果农、工厂工人、卡车司机、商店里帮忙的人、厨师等都要因此食物而付出辛劳。进食时试着多加留意，对这些生命和人所付出的善意和牺牲心怀感激。

## 处理执著的方法

### 方法一：思考执著

想一下执著有什么坏处，检视一下有所执著的心神状态。执著并非平和清明的心的状态，若养成执著的习性，将给我们带来更多难题。

### 方法二：思考无常

一切事物都是无常的。我们所执著的对象、执著所体验到的欢愉都是无常的。当事物离我们而去，当死亡来临之时，那快乐也会随之消失。

### 方法三：思考空性

详加探究那体验到执著之情的“我”，然后再对执著的对象细加审视，试着看清“我”与对象的存在并非本来固有，事物的本质是空性。

### 方法四：思考所执著的事物

分析一下事物究竟哪里最具吸引力，然后对其加以检视，看一下事物身上其他负面的特质，从而我们了解到执著所依赖的只是假相。

第4章



## 不再伤害彼此

# 处理愤怒

愤怒是一种扭曲的概念，是一种误解，只会给我们带来问题与不快乐。当愤怒成为一种习惯，即使遇到一些小事也会引发我们的怒意，最终照样可能无法遏止。

### 什么是愤怒

愤怒是一种想要分开、伤害的心态，通常来说，愤怒往往是因为执著得不到满足而生出的反应，举个最简单的例子，我们想得到一个人的理解，但那人不但不予以援手，还故意说些挑衅的话，怒意便会油然而生。这样的愤怒就缘于我们对他人的理解的执著未能得到满足；愤怒的对象多半是他人，但也可能是自己，如我们想要完成一件事，但总是在操作过程中出现这样那样的纰漏，便会对自己发些脾气；愤怒的程度也有大有小，有的愤怒程度轻微，几乎不易察觉，有的则如雷鸣电闪，引发肢体暴力和强烈的仇恨。

**愤怒是一种扭曲的概念，是对于事物的偏差的反应方式，是一种误解，**只会给我们带来问题与不快乐。愤怒不仅无法让我们得到想要的结果，而且会让我们心神不宁，以言行伤害别人。愤怒的坏处显而易见，然而要对治愤怒却很困难。原因在于我们甚至不愿承认自己在生气，或者就算承认，也不认为这是什么大不了的缺点。就算我们想努力做到平和仁慈，但在努力过程中可能只是把不悦、不快、埋怨这些较难察觉的愤怒形态给压抑了下来，并没有真正解决问题。当这些情绪压抑到一定程度，就像是埋下了炸药，只要燃起导火索，便会爆炸，伤害更加严重。当然，我们也不能将愤怒视为不应节制的自然能量，只要有怒气就直接宣泄出来。这样或许可以立刻消除紧张的情绪，看起来似乎是有技巧的处理方式，但仍不是解决问题的方法。当愤怒成为一种习惯，即使遇到一些小事也会引发我们的怒意，最终照样可能无法遏止。

**对治愤怒的方法是，在愤怒生起时加以辨认，然后放在心里好好处理。**一感到愤怒，就将其牢牢抓住，这种做法本身就足以消解许多能量。然后我们应该以多种角度来检视愤怒：情绪出现的原因是什么？我们想以这种情绪达到什么作用？怎样看待目前的状况？一旦对愤怒有清楚的认识，将更能抓住它。识破情绪不合理的地方，就不会卷入其中。

愤怒的反面是耐性、容忍、悲悯、慈爱，都是很有益处的心神状态，让我们可以在受苦最少的状况下解决所遇到的困难。学习培养耐性就是对治愤怒的有效



方法。因此，在检视我们的心中的愤怒情绪后，让心转向，让其具有正面的想法是最佳的对治方法。但是要做到这一点并不容易，愤怒的能量很强大，而我们并不习惯去控制或转化它。因此，建议在禅修时反复使用这些方法来面对过往的愤怒经验或想象出来的情境，当日常关系中出现愤怒时，回想自己在这些练习中所得到的洞见，并试着不再以过去熟悉的方式生气。

这种做法很有效果，但并不会总是奏效。有时可能过了几分钟、几个钟头或几天后，我们才发现自己又生气了，不过，补救永远不嫌迟。这时，我们就静下心来，回想一下当时的情况，看看哪里出了错，想清楚了，就可以找出避免犯下相同错误的方法。我们也可进行一次净化修炼以补救所产生的业力。若愤怒仍持续出现、强度不减，也无须气馁，要知道将强有力的习惯去除需要时间。**重要的是，我们愿意花时间去除这些习惯，并真的尝试去做。**

## 处理愤怒的方法

和处理执著的方法一样，首先深入思考一下愤怒的坏处与缺点。先看看愤怒对我们自己的身心所带来了什么影响。我们生气时内心是处于平和快乐的状态还是不安烦躁的呢，答案是显而易见的；当我们处于愤怒之中，是能清晰地思考，做出明智的决断呢，还是思考混乱毫无理智可言；愤怒时我们的身体是放松的状态，还是过度地紧张呢，我们可以想一下许多疾病皆因愤怒而生，如心脏病、癌症等都可能因愤怒而受到影响。接着，我们再看一看愤怒对他人有什么影响，以言行来表达愤怒会造成什么结果；会不会因愤怒而伤害了心爱的人，破坏了我们所珍视的人际关系；如果我们的愤怒是针对“敌人”而发，那些我们认为应该遭到谴责的人受到了愤怒的对待，日后会不会带来什么不好的后果？再来，我们再想一下愤怒对心理层面的影响，从业力的角度来看，生气会在心中留下印记，而在以后带来更多痛苦的经历。这样，我们便可以得出一个结论，愤怒会毁掉我们辛苦累积的善业。它对正面特质，如慈爱、悲悯、智慧的培养都是主要的障碍。认知到了愤怒可能造成的伤害，便要下决心不让愤怒占据自心，并学会加以排解。

想一下我们因他人愤怒而受的伤害，想一想用恶言恶行或不友善的态度伤害了我们，而我们似乎并未做过什么应该被这样对待的事。为什么我们要遭到这样的对待呢？根据业力的法则，我们所遭遇的任何不幸，是包括以前和过去世所做的负面行为导致的结果，也就是种瓜得瓜的结果。明白了这一点，我们就会看到自身的问题所在，便较能接受该负的责任并加以承担，而非一味责怪他人。现在我们以愤怒的态度对待他人，向他人发脾气，报复他人，只会为我们在日后带来更多的问题。因此，我们便应下定决心要培养耐性，更小心自己所造的业。

第4章



我们还可以设身处地为他人着想一下。当他人在做伤害我们的事、说伤害我们的话的时候，他们是因为什么才这样做的呢？那个时候他们的内心是平和快乐还是焦躁不安的？他们和我们一样，也必须面对自己的问题与痛苦，也想要得到快乐。回想自己生气时对人不和善的经验，便能更明白他们正经历的事。如果他们继续这样的作为，会导致什么结果呢？他们做出伤害他人的事会快乐满足吗？如果我们能真正了解别人的困惑与痛苦，便较不会愤怒以对，因为这样只会让他们受更多的苦，我们应以慈悲来对待他们。

当我们对他人有任何不喜欢或不满意的地方时，我们应该检视一下，自己是否也有这样的特质。这就好像是把他人看成了自己的一面镜子，透过他人的行为，看一下自己是否也有令别人愤怒的行为。如果我们也做过一些类似的事情，或者我们也有令他人无法忍受的毛病，那么我们应该再深入思考一下，是不是因为自己无法接受某件事物，而把这种厌恶的情绪转移到了他人身上。如果情况正是这样的话，那么我们就应该学着包容这些缺点，诚实地面对这些缺点，以慈悲心来看待，我们能包容自己的这些缺点，也就能对他人更加包容和慈悲。

一般来说，当我们处于不快乐或不满足的状态时，就比较容易生气。这时即使是一件小事也可能令我们大发雷霆，遇到这种情况，我们就应该努力使自己平静下来，检视一下自己内心深处的状态。我们是否对什么事感到不满意呢？是对自己或人生哪些方面感到不满而生出了伤感的情绪？是否对负面事物所花的心思多于正面的？找到了不快乐的情绪产生的源头，我们便采取相应的方法予以对治。这样就掐断了愤怒产生的来源。

当我们的愤怒已经升起，而且我们已经意识到了这一点。对治的方法就是将注意力转向我们的心，检视一下正在生气的那个“我”。分析一下“我”在哪里，以何种状态存在，同时加以应用你对空性的了解。再检视一下我们生气的对象，它真的是我们所看到的那样坚实而确定地存在吗？如果让我们生气的事物真是这么糟糕，而不因为我们的心的认知有关的话，那么每个人应该都会认为这件事物是糟糕透顶的。但事实果真如此吗？有没有人喜欢这个事物呢？

从修行的观点来看，**越是难以解决的问题就越是能让我们的修行更进一步。**那么那些令我们气不可遏的人或事实际上是给了我们一个进步的机会，令我们明白自己的修行还不够，还得继续努力。或许当时我们已经经过了一段时间的修炼，自以为已经获得了心神平的状态，但是这时怒意忽然之间涌现出来，我们就知道自己还无法真正了解自心、控制自心。这就给我们一个继续修行的机会，了解并



调伏愤怒，学着以耐心来对付这种状况，这样于己于人都有助益。

我们再想一下死亡，死亡随时来临，那么我们还要对抓着那些令我们生气的人、事、物不放有什么意义呢？将这些东西埋在内心，只会破坏我们的心境，令我们无法安心面对死亡。如果令我们愤怒的人死了，令我们生气的事物消失了，我们又会作何感想呢？那些困扰我们的问题还会显得那么重要吗？它们是不是还值得我们为那些问题如此痛苦和不快乐呢？

如果我们因他人而发怒，那么我们还可以通过与对方沟通的方式来解决争端。当然，要使用这种方法，必须得考虑对方是否对这样的沟通有兴趣，以及这样做是否能带来正面结果。而且我们要小心检视自己的动机，我们是否抱着妥善处理的心态，让双方有较佳的认识。如果只是想表达自己愤怒的程度，一心想要伤害对方，或者抱着某种期待，希望对方低头，那这种沟通就没有意义可言了。在沟通时要保持诚恳实在的态度，用开放性的沟通方式来与对方化敌为友。

另外，我们可以用培养慈爱的禅修来对治愤怒，培养对众生的慈爱之心，自然消弭愤怒之因。

## 分析愤怒

**愤怒**

**原因**

(1) 从因果的角度分析愤怒之因。
(2) 想象他人受伤害时的痛苦，以慈悲来对待他们。
(3) 诚实地面对自己令人愤怒的缺点，包容这些缺点。
(4) 思考无常，愤怒有意义吗？

**状态**

(1) 平静下来检视自己内心的状态。
(2) 当愤怒升起，检视正在生气的那个“我”及生气的对象，思考空性。

**结果**

(1) 思考愤怒的影响。
(2) 分析愤怒对他人的影响。
(3) 从业力的角度来分析愤怒的结果。

第4章

# 重新认识自己
# 处理沮丧

每个人都有沮丧的时候，这是常人无法避免的事。如果我们在面临沮丧时不能采取正确的对待方法，沮丧便会如蔓延之草般生满庭堂。

## 什么是沮丧

沮丧是一种不快乐的能量，常会伴随自我憎恨、自我批判或其他负面思考模式。沮丧会令我们无视实际状况，过分夸大事物负的方面。造成沮丧的原因有很多，它可能是暂时的阶段性的事情，比如一时的失意、丢失了一个物件、错过了一次约会，也可能是长期的一直困扰我们的事情，比如身体的残疾、亲人的死亡等。通过禅修或许也只能对治某一部分的沮丧情绪，另外一些则必须配合药物或其他手段。

生出沮丧情绪的人常把焦点放在自己的问题上，然后这个问题就被放大了。如果不加以对治，那么这种想法就会像燎原之火一般燃烧起来，情况越来越糟，最终觉得那些令我们沮丧的事情已然无望好转。比如我们为自己的沉郁性格而感到难过，觉得自己无法融入同事、同学中间，把自己当成了悲剧的主角。我们一直将自己封锁在这样的情绪中步步沦陷，最终便更会觉得自己一无是处，不但没有找出解决问题的方法，而使问题越发严重。沮丧如同上涨的潮水般淹没了我们的心，甚至连我们周围的人都因此受到影响。

每个人都会有沮丧的时候，什么人都不可能总是一帆风顺，我们有时会无法控制事情的发生或不发生，或者操控事情向哪个方向发展。如果我们不能正确对待这些问题，问题一旦出现，就急于否定自己，沮丧的情绪便自然生出来。这种情况也是正常的，但关键在于我们应如何对待这种情绪的产生。**最好的办法就是分析自己的思考模式，试着找出错误的地方，渐渐的就能学会以较正面的态度来看待事情。**

## 处理沮丧的方法

平心静气地想一想，我们到底在为什么而沮丧，那些事情值得我们对自己产生自我批判的想法吗？如果有诸如我很没用、没人在意我、我什么事都做不好等类似的想法，那么就诚实地看一下，这些事情是不是被我们无限夸大了的。我们是否把焦点只放在负面而忽略了正面。

我们应该知道，即使问题再严重，我们还拥有许多正面能量和巨大的潜能。我

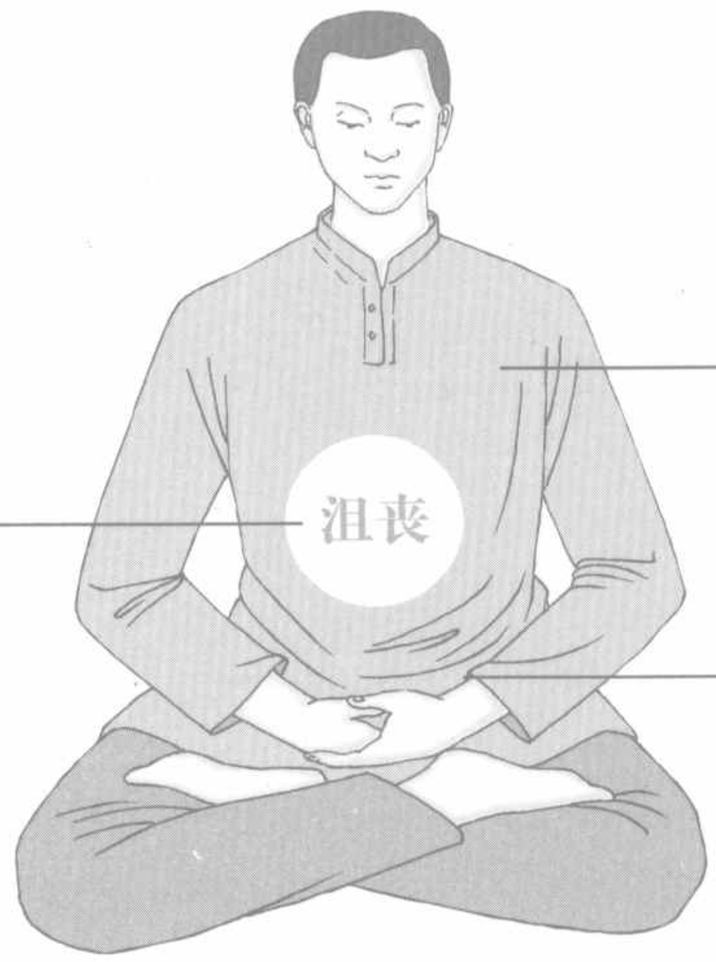
们完全有能力克服沮丧或者减轻沮丧的程度。只要改变我们的思考方式，将重点放在自己性格和人生的正面而非负面即可。将心带往较为符合实际而正面的想法上，比如我们拥有这样或那样的优点、我们的周围还有这么多关心我们的人、我们可以把这件事做得很好等。我们甚至可以对自己还活着这件事感到欣慰，还没死于疾病、意外或自然灾害，以及对于能运用自己的身心所做的一切感觉快乐。

不快乐、担忧、挫折或愉快，都只是心灵的能量。**清明、无实体、短暂，单纯的观察这些穿越心中的种种念头和体验，不需加以批判，也不要陷入其中。**一切的经历都是无常的，我们过去或许曾经沮丧，这样的体验如今不是早已消失了吗？现在的沮丧也同样如此，或许它会持续几个钟头或几天，但之后它终究会消失的。即使在此期间，这种沮丧的感受也并非是始终如一的。若仔细检视自己的心，我们便会发现，即使难过的时候，仍会出现零星轻松或喜悦的时刻。我们的心是由各种体验不停变化的河流，喜乐、哀伤、正面的、负面的，本质都是清明而不具实体的。这些体验出现又消解，只延续一段短暂的时刻。沮丧亦是如此，不过是时而易逝的一次体验。

将注意力转而向外，将焦点放在别人身上，想一下他们的需求和痛苦，这同样有助于我们不再以自我为中心，从而在看待自身问题时比较符合实际情况。不过，在思考他人之苦时也要注意，如果那会让我们觉得更加沮丧，就要及时停止这样的分析，转而注意其他正面而振奋人心的事。

帮助他人也是一种对治沮丧的方法。参加一些志愿活动，做一些社会公益工作，有助于调节我们的快乐神经，让我们自然而然生出好的感觉。另外，运动也具有同样的效果。

## 分析沮丧




沮丧是无常的，只会延续一段时间，终会离我们而去。

我们拥有许多正面能量，有获得证悟和真正的快乐的潜能，并因此而感到欣慰。

别人也会有与我们一样的需求和痛苦，因此我们不必为自己的状况感到沮丧。

第4章



## 一切恐惧皆为虚幻

# 处理恐惧

恐惧和焦虑的根源同样在于我们对“我”和所有事物抱持着错误的概念，认为一切事物具有真实、长久不变的特质。

### 什么是恐惧

以佛教传统的观点来看，恐惧并不是一种妄念或让人不安的情绪，但是它确实是造成不快乐和压力的常见原因。恐惧并非一定是负面的，具体还要视恐惧的对象、处理的方式而定，某些情况下，恐惧可能会对日常生活及精神修持有所帮助。比如，害怕车祸发生，便会在开车时倍加小心；害怕未来会有恶果，便会少造作恶业。这样的恐惧并非坏事。但是，我们也不应忽略恐惧所带来的负面结果。如恐惧可能令我们不安、破坏健康、以错误的方式看事情、行为不理性或具破坏性。这时我们就应想办法克服恐惧的情绪，获得证悟的特质之一就是不再感到恐惧。

**恐惧和焦虑的根源同样在于我们对“我”和所有事物抱持着错误的概念，**将一切事物视为具有真实、长久不变的特质。因此我们将事物分成三六九等，在那些与我们亲近的事物远离我们之时，或者那些令我们感到不安和厌烦的事物接近我们之时，我们便心生恐惧。

很少人会正视自己的恐惧，或试着了解和妥善处理这种情绪。一种可能是被恐惧所淹没，感到孤立无助，不知如何自处，甚至丧失了做出反应的能力。另外一种可能则是把恐惧压抑在心底，觉得只要忽视它就不再感到害怕。其实这都不是摆脱恐惧的好方法。即使把恐惧压抑下来，它依然存于我们的潜意识当中，随时可能冒出来令我们措手不及。

### 处理恐惧的方法

下面是几种克服恐惧的方法。

首先用观呼吸禅修法让我们的心平静下来，然后让恐惧出现在清明宽广的心中。不要沉溺其中，也不要刻意压制，客观的加以检视。想一下我们到底在害怕什么，这种恐惧合理吗，害怕的事真的会发生吗，我们害怕是否只是一些并不实在的幻想。如果令我们感到恐惧的事真的有可能发生，那么我们应该做些什么来加以防范或避免呢？如果有这样的方法，就不要再浪费时间，下定决心去做就好了。如果没有什么可以做的，或者说即使做了防范的工作，恐惧的事还可能发生，



那么我们就思考一下应该为这些事情的到来做些什么准备，想一想那些有相同经历的人，如果他们能够克服恐惧，那么我们同样可以。我们应该明白这样一个道理，如果可以做些什么来防范或补救某种讨厌的状况，便应行动起来，如果什么都不能做，担心也没用，那就最好接受它。

如果我们害怕的事物是失去、变化或死亡，可以做观无常禅修法和对死亡的禅修来修行。让我们熟悉这些方法，明白所有众生、万事万物都在改变之中，而且终究会消失。我们逐渐接受这个事实就可减少恐惧。

我们生活在世界上，自然会遇到这样那样的问题，有一些不愉快的经历。想一下，这个观点对我们自己及一切众生来说是否成立。如果成立，那么我们和众生都在遭受痛苦，这种情况不会永久不变。我们和所有人都拥有脱离一切痛苦，享受圆满的平安与快乐的潜力。我们所遇到的问题和痛苦，主要是因为我们的业力和妄念，而这些确实都可消除。下定决心，不做负面行为，净除已造作的业障，多做正面行为，以及努力让自心克服那造就痛苦的主因——妄念。然后我们自然就不再恐惧所遭遇的痛苦。

恐惧的根源在于我们对自己、对其他人、事、物存在的道理抱持的错误概念，所以做对空性的禅修也对消除恐惧有所帮助。当我们生出恐惧的感觉时，就检视自己的内心，看一下那正在害怕中的“我”是否真的存在，它是不是自行出现的。以同样的方法分析我们所惧怕的对象，看看它到底是不是如我们所想的那样真实存在。

还有一种方法，如果在感到恐惧时观想一个能够给予我们庇护的对象，也对消除恐惧有所帮助。因此我们可以在恐惧时，观想佛陀、观音菩萨，也可以观想那些获得证悟的修行者来寻求帮助。



## 消除恐惧的方法

**方法一 分析恐惧**

(1) 检视恐惧，不要沉溺其中，也不要刻意压制。
(2) 想一下我们害怕的是什么，是不是一些并不实在的幻想。
(3) 想一想那些有相同经历的人，如果他们能够克服恐惧，那么我们同样可以。
(4) 想一下防范或补救的方法，然后行动起来。

**方法二** 观无常的禅修

**方法三** 对死亡的禅修

**方法四** 对空性的禅修

**方法五** 培养慈悲的禅修

**方法六** 观想佛陀、观音菩萨或已获证悟的修行者等

# 第5章




## 观想禅修

我们的心从没有一刻静止过，业力导致妄念的产生，这些妄念又造作身、口、意的业力，使得我们轮回不已。事实上，心念的力量非常强大，通过观想来进行修行就是训练心念、走向觉悟、开发智慧的一个十分重要的方法。

# 本章图版目录

三密的修持法门 /181
佛之身、口、意三业的象征法 /183
观想光修行步骤详解 /185
救度者 /187
观想度母修行步骤详解 /189
观音菩萨 /191
观音慈悲观修行步骤详解 /193
拙火与三脉七轮 /195
观想拙火修行步骤详解 /197

第5章

# 禅修的方便途径

# 观想

在藏传佛教中，观想是一项十分重要的修行方法，它为禅修提供了一个方便的途径。

## 什么是观想

我们大概都有这样的体验，在说到或想到某个事物的时候，关于该事物的影像便立马会浮现出来。比如想到高山流水，便会有巍峨之山和俊秀之水的山水画境出现；说到某个人，那人的音容笑貌、举手投足便会如电影胶片般投射出生动的影像。我们每个人都有这样的能力，将眼睛看到的事物在心中创造出一个投影，当我们的心再次触及该事物的时候，这个投影便会自动出现。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，我们的梦境就由它而来。但是，我们也许并不会有意识地培养和利用我们所拥有的这一能力，除了从事与影像相关工作的人，观想就像吃饭睡觉一样虽然是每天都要进行的活动，但却没有真正予以注意和思考。

在藏传佛教中，观想是一项十分重要的修行方法，它为禅修提供了一个方便的途径。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，可以想象一个曾经存在但现已消逝的事物，这个事物便会以影像方式呈现出来，关于它的存在与消亡形成一个个场景，像电影一般投射在我们的意识之中，这可以让我们更加敏锐地感受事物的无常。再比如，我们做培养慈爱的禅修时，观想某个实际的人显然会更加真实，产生更加深刻的觉受。在进行专注式禅修之时，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。

金刚乘或密续充分运用了观想的艺术，可以说是最深奥、最快速的证悟途径。这种修行途径是要我们在身心上完全认同一个已获证悟者，并将周遭环境视为净土。当潜在的证悟能力开始发挥时，我们便会逐步丢弃对自己和所有现象所抱持的错误认知。

金刚乘中所观想的诸佛，如度母和观音，都象征着得证的境界。所观想的诸佛都拥有某项特质，比如我们最熟悉的观音是悲心之佛，另外，诸佛还各自代表着整个证悟的历练。观想诸佛的各个细节，如颜色、法器、手势、姿态等，则分

# 三密的修持法门

佛教密乘中的“三密”的说法，意思是指佛菩萨诸尊的三种秘密，即身密、口密和意密。密宗的修持方法叫做“三密相应”，即众生的身、口、意三业与诸尊的身、口、意三密相应，即可成佛。其中意密的修持方法就是观想。

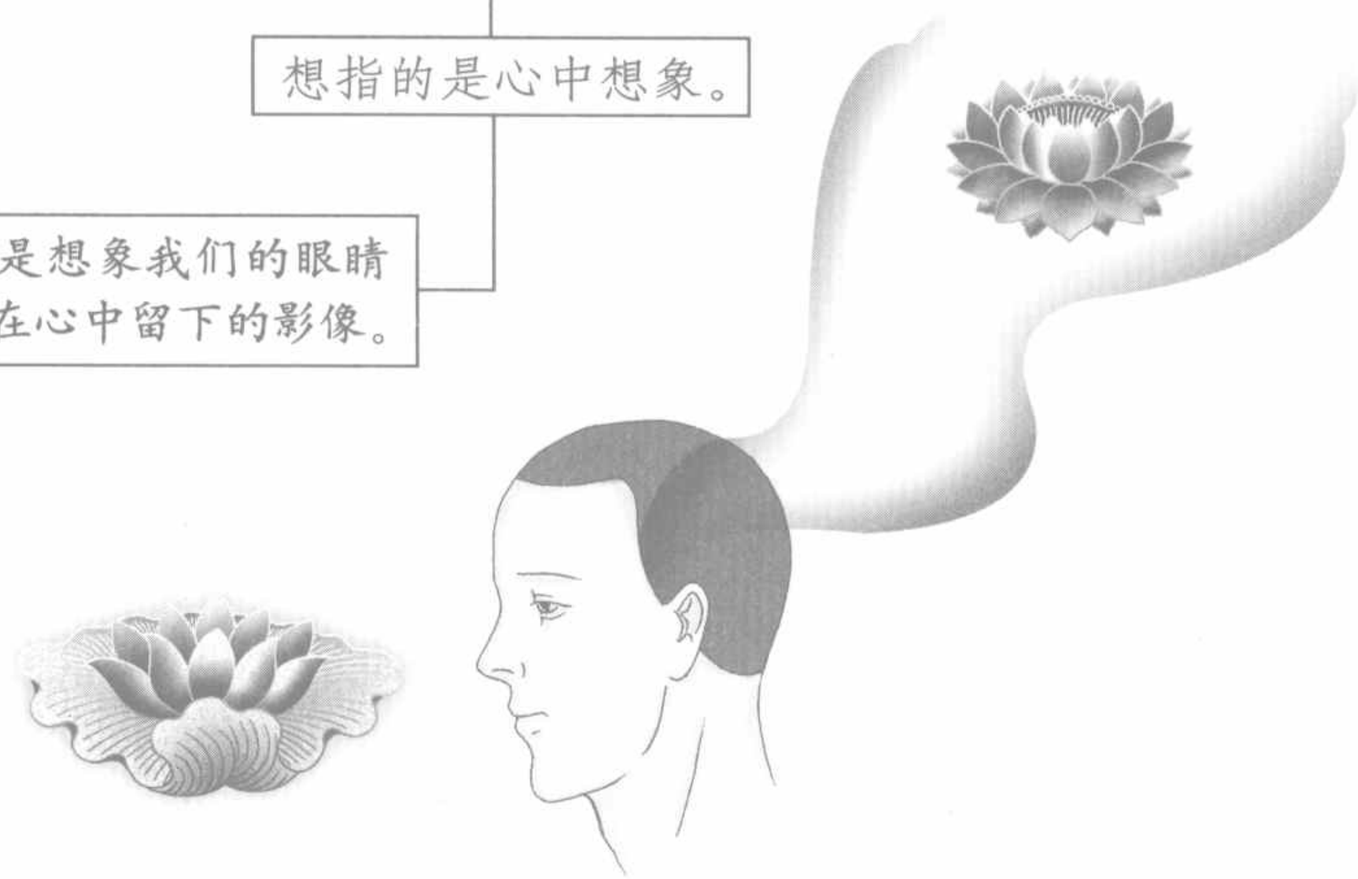
**观**

观就是看的意思。

**想**

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。



**三密**

**意密**

意密相应即观想诸佛。

**身密**

身密相应即手结本尊的印契。



**口密**

口密相应即口诵本尊的真言。





别代表性灵圆满之道的各个方面。究竟证悟是无法用文字来表达的，观想的影像便可以提醒我们证悟的经验。以这些佛为观想对象的禅修有助于我们敞开心胸，接受慈爱、悲悯、智慧的纯净能量。

## 培养观想的能力

培养观想的能力，主要采用止禅的方法。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。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。

放松我们的身心，不要抱任何期待，对佛确在我们身边满怀信心。不要期望在尝试一两次的修行就会出现完美的影像，这只会带给我们挫败的情绪。有人可能需要经过好几年的修炼才能真正看到完整的影像。这与心的状态是否调整得恰如其分有关。我们要学着运用心的能量及组成元素来创造正面而欢喜的禅修经验。

**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。



# 佛之身、口、意三业的象征法

观想诸佛时，密宗对佛之身、口、意有各自的观想方法。



## 佛之身：观想佛像法

在面前放置一绘画或塑铸的佛像，专注于佛像之上。或者观想诸佛之身，殊胜庄严，光轮环在头顶之上，放着磨亮的黄金般的光芒，三重法衣披在身上，宛如佛就在眼前。

## 佛之口：观想字像法

修行者观想一个月轮在自己的前方，大如指甲，形如薄饼，发出白色明亮的光芒，浮现于空中。月轮之上有“吽”字，笔画细如毛发。“吽”字通常象征心之本性。





## 佛之意：观想明点法

观想明点形状如卵，大小如豆，光芒照耀，看来奇异，而诸佛菩萨的智慧集中于此。通过这种物质观想，就像接受了明净的佛光加披一般。



第5章



## 明亮清净的正面能量

# 观想光

任何人不管他的习性或禅修技巧如何，都可以欣赏自然界的光——日光、光在白天和不同季节的微妙转换、美丽的日落、月光和星光、多云日子的柔光。

### 感受正面的力量

观想的对象有很多，对于佛教徒而言，诸佛和已获证悟者都是很好的观想对象，而对于其他人，可以根据自己的信仰选择最适当的观想对象，如上帝或圣像等。当然，我们可以观想任何形象，如日月山水、花鸟虫鱼、声音、气味等，还可以**观想一个明亮、清净、闪耀的光球，这是最为常见的观想对象之一**。

首先，在光明与黑暗之间，我们会直觉地将光明视做正面的力量。我们知道，光在日常生活扮演着重要的角色，它使地球上的农作物和植物成长，为我们提供能量，照明、暖意都来自于光。和煦的光总会让我们身心放松，有一种自在舒适的感觉生出。因此，光是一个很好的禅修对象。

想象光洒遍我们的全身，以它的温馨充满和照射我们的身心，以开放和放松的姿态接受它。仔细感觉光正完全充满我们的心和身，为我们带来喜乐、安详和健康，去除我们的问题和痛苦，然后感觉我们的身体也转化成光的身体，或是辉耀、温暖的火焰。接着，想象光从我们的身体扩展出来，毫无止境地往前照耀他人。

我们可能需要情绪上的安全感和保护，那就可以把光想象成围绕在身体四周的光晕或帐篷，或具有保护作用的蛋壳。此种影像必然会使我们觉得放松和开放。如果我们有受困的感觉，或者感到自己被隔绝而孤立，这时候我们也可以尝试开始对光的禅修。

对某些人而言，观想光会造成飞翔或飘浮的感觉。如果发生这种情况，我们就要想象虽然光是清净、清明的，但是它的不变和不动性质让它感觉很沉重，如此就可以把我们固定在地上。

### 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机。

观想头顶上方有一个稍小于头的白色光球，纯然透明而不具实体。花上几分钟的时间专注在这个光球上。如果光球看起来并不清晰，不用担心，只要能感受



到它在那里就够了。想象光球代表了宇宙间共通的和善、慈爱和智慧，是我们的潜能实现后的最高层次的状态。

然后，观想光球缩小到直径2.5公分，降下来，通过头部到达心轮中央。之后光球再次膨胀，慢慢敞开，直到充满我们的整个身体。在这个过程中，我们身体的实体部分渐渐消融成为光。所有的器官、骨头、血管、组织、皮肉，都变成纯净半透明的白光。让自己专注在这个身体变成光的体验中，想象所有问题、负面能量和障碍都在白光之中消失，达到一种完整而圆满的境界，感到安详喜悦。

一旦心中出现任何念头或外物，就用白光将其消融。让禅修尽可能持久一些。结束时，将此禅修的正面能量回向给众生，祈愿他们得益。

## 观想光修行步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 ➡ ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 ➡ ❸ 生起此次禅修的正面动机。

❹ 观想光



观想头顶上方有一个稍小于头的白色光球。



观想光球缩小，进入头部，到达心轮中央。



光球再次膨胀，直到充满我们的整个身体，我们身体渐渐消融成光。

❺ 用白光消融一切妄念，让禅修尽可能持久一些。 ➡ ❻ 回向

第5章



## 救度众生者

# 观想度母

佛教认为，度母能够消除一切灾难、满足一切愿求、增长一切功德、断除一切业障，对于一切众生的需求无微不至、面面俱到。

### 度母的故事

度母，亦称救度母或多罗母，意为“救度者”，是藏传佛教所崇奉的普度众生的女菩萨，相传为观世音菩萨慈悲眼泪的化身。要观想度母，我们先对她有一个初步的了解。

传说很久以前度母还是一位公主的时候，她的名字叫般若月。这位公主天生善根深植，礼敬三宝，她供养了佛家弟子长达一百万零八年，每日以无数珍宝璎珞供养。于是便有人劝她说：“您如此恭敬虔诚，今生必然获得证果，若是能至心于佛前发愿，一切所愿必能成就，那么您何不发愿将女身转变成男身，以方便修行呢？”公主回答说：“我观此处无男亦无女，无人无识亦无我，男女名称皆虚假，世间劣智迷惑生。世上以男身修行佛法的人众多，可是以女身修行的却很少。所以我今日于佛前发愿直至轮回皆空，我都以女身度化一切众生。”

后来，度母又在不空成就佛面前发愿说：“愿我能护持十方一切苦难的众生，并且降服一切魔障，每天都能度化百万众生，使其身心安稳快乐。”诸佛感佩她的愿行，赐其名曰度母。

还有一个传说是这样的：大悲观世音菩萨无量劫来救度众生，但是众生仍然沉溺于五欲生死苦海、轮回六道之中受苦，菩萨因为悲悯苍生而不由得悄然落泪。他左眼中的眼泪化为白度母，右眼眼泪化做绿度母。她们合掌恭敬向观音菩萨同声说道：“菩萨，您不要担心，我等誓度一切流转生死苦海的众生，为菩萨分担救度众生的悲愿。”

### 一切世间众生的母亲

度母又名“世间母”，意即“一切世间众生的母亲”，佛经解释为“度诸穷苦中之母”，故名度母。**度母在诸佛中所代表的是所有得证者的善巧作为，也代表根据我们能力高低与我们相应或引导我们时所用的方法。**为了帮助有情众生成功地成就暂时和究竟的安乐，诸佛所有的懿行都彰显在此女性形相的救度者——度母身上。



# 救度者

度母是藏传佛教所崇奉的普度众生的女菩萨，也称为救度母或多罗母，意为“救度者”，又名“世间母”，意即“一切世间众生的母亲”。

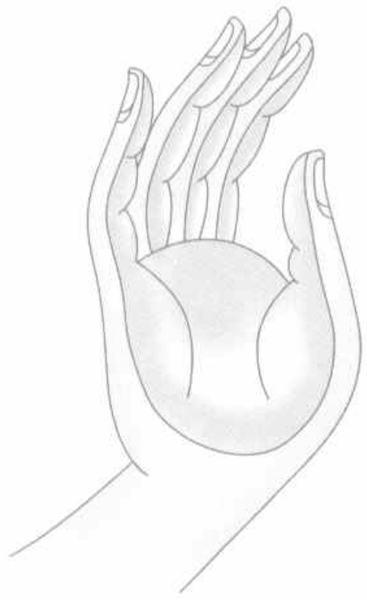


与愿印



度母的右手施与愿印，持乌巴拉花，置于右膝之上，是将莲花施与天下的意愿。与愿印象征满足众生的愿望。

无畏印



度母的左手施无畏印，捻一枝乌巴拉花，花枝上还有两朵未开和半开的莲花，意味着未来、现在、过去三世均是依着佛法的誓愿而行。无畏印象征普度众生的决心。

第5章



度母代表了行动作为、克服障碍及获得成功这三类能力，因此也代表了勇气和力量。借由深度观想度母，可使我们克服修行中遇到的困难和障碍，在所希求和需要的事项上很快获得结果。我们会得到更多乐因功德，而且能阻止来生痛苦的转世，得到诸佛授记且获得证悟。

佛教认为，度母能够解决人生很多的困难：她能让我们免于早逝，帮助我们从疾病中康复，带给我们事业成功，帮助我们找到工作，并带来财富。透过修持度母法门，我们便能获得今生想要的一切安乐。修持绿度母法或持诵绿度母咒，能除去灾难恐惧，积集善业功德，获得平安吉祥；能消除烦恼根本，究竟成佛，其功德无量无边，不可思议。修持白度母法，除了能获得绿度母一般的功德之外，对于去除命难、增长寿命更有特别的加持。

## 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机，如“我做这项禅修是为了利益一切众生”。

观想示现一切正面特质的度母现身在我们面前，度母的大小不拘，随我们的想象而定。她的身躯发出翠绿色的光芒，半透明而耀眼，散发出一种非常沁人心脾的清香，香气扑鼻；她的左脚收起，代表对性能量有完全的掌控力；右脚向外伸展，表示随时可应众生需要而动身前往救助；她的左手放在胸口，呈现给予庇护的姿势，左手手掌向外，拇指与无名指相接，其余三指向上伸出；右手置于右膝上，呈现给予最上证悟之姿，右手手掌向外，手指梢向下指；两手各握着一朵乌巴拉花的花茎，这种花是中脉下受阻碍的象征。

细致美丽的度母，带着慈爱向我们微笑。她的头上有宝石做成的宝冠、耳坠，身上戴着美丽的项链、手镯和脚镯、腰带等等；她的胸前挂着宝石及金色的装饰品，上面的红宝石、蓝宝石、黄宝石等璀璨的珠宝在灿灿发光；度母的身上披着一件披风，像袈裟似的披在后面，前面是开的；她穿着薄质的五彩裙子，那是天上丝线织就的绫罗衣裙，都是非常薄的纱衣，身体显得更剔透玲珑。值得注意的一点是，我们不能把度母观想为实在的身体及衣裙，不是实际存在的，而是由光形成的。

专心观想一段时间，并敞开心怀，感受度母从不枯竭的慈爱能量。然后想一想我们自身的问题、需要和目标，发自内心向度母虔诚祈求，请求获得她的帮助。度母立刻便有所回应，让光流进你的体内。白光自她的前额流出，进入我们的前



额，让我们的“身”的所有障碍和负面能量得以消除；红光从她的喉部发出，进入我们的喉部，让“口”的所有障碍和负面能量得以消除；蓝光从她的胸口发出，进入我们的胸口，让“意”的所有障碍和负面能量得以消除。按照这样的方法一一观想，要真正感受到自己完全自所有问题中解脱，并且接收到启发和能量。

我们还可以在观想的同时诵念度母心咒“嗡 达咧 嘟 达咧 嘟咧 梭哈（om tare tu tare ture svaha）”，并持续一段时间。度母来到我们头顶上方，与我们面朝同一方向，化成绿光，从我们的头顶进入，降到我们的心轮中央，那正是我们的心识所在之处。我们的心识与度母的心识合而为一，感受到清明、祥和、喜乐。尽可能让此状态保持长久。一旦出现分心，只要不执著看待，无须加以评判，将注意力放回这清明喜乐的体验上即可。

结束观想时，向度母祈请“愿我速捷成就度母，让无数的有情免除一切痛苦，并引导他们成就圆满正觉”。

## 观想度母修行步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。 → ❹ 观想度母。

❺



观想净化业障

诵念度母心咒，向度母祈求，度母放出光芒，净化我们的业障。

❻ 观想心识合一

度母化成绿光，从我们的头顶进入，降至心轮，我们的心识与度母的心识合而为一，感受到清明、祥和、喜乐。

❼

向度母祈请“愿我速捷成就度母，让无数的有情免除一切痛苦，并引导他们成就圆满正觉”。

第5章



## 慈悲的化身

# 观想观音菩萨

如果我们能够发慈悲心，其他的精神经验将在我们身上自然生起。慈悲是一切德行的根源，能够解脱我们的自我执著。

### 再说慈悲

前一章中我们已经说过，慈是希望他人快乐，悲则是希望他人脱离苦痛，并且帮助他人做到这一点。换句话说，慈悲心就是愿一切众生都解脱痛苦，并且带领他们通往自在。我们要明白，慈悲指的是我们要欣赏身边的人，照顾帮助他们，亲身去体验和感受，而并非只是没有付诸行动的语言或模糊的感觉。

我们应当了解悲悯与怜悯之间的区别。怜悯是当我们看到或听到他人遭受痛苦的时候，心中所产生的悲哀和焦虑的情绪，这是基于对事物本质错误理解而来的，怜悯不但不能解决问题，反而让我们产生恐惧和忧虑，不愿与那些遭受痛苦的人接近。而悲悯则恰恰相反，它是基于慈爱之心而产生，能与他人一起感受所受的痛苦，具有同情心，并且愿意接近他人，切身去帮助他们。**悲悯是心胸开阔的智慧和关怀，而怜悯根源于执著，反而会削弱我们帮助别人的力量和能力。**

悲悯并非带着情绪过度卷入他人的问题中，那只会使我们沮丧、忧虑。真正的悲悯必须运用智慧，了解痛苦的原因，因而可以平静实在地面对他人，帮助他们解决问题。做自己能够做的，同时了解自己的局限，就不会因为做不到而难过。真正重要的是，在态度上要带着悲心，因为即使得证者也无法实际消除他人之苦。要真正得到解脱，只有当事人自己才能做到。况且，如果自心还受困于错误的概念和混乱的情绪，助人的能力也就会受到限制。因此，我们应培养智慧，以看清事物的实相，同时下工夫在悲愿上，解除他人的痛苦。这样，我们的行动才能真正达到善巧之境。

### 观音心咒

咒语是诸佛菩萨的秘密与和心咒，由一串相应于我们内在某些细微振动的音节组成，在经过数千年上百万人诵念之后，有着常人难以测度的功德力和加持力。因此咒又名真言，意为成就语、真如的声音，就是宇宙真理的声音。透过这个声音，诸佛菩萨的力量帮助众生离苦。

观音的咒语是“嗡嘛呢巴美吽”。“嗡”有很多方面的意义，可以理解为皈依；“嘛呢”是随意变化的如意宝珠，用来比喻我们的本性，万事万物皆是它的幻化；



# 观音菩萨

观音菩萨又称观世音、观自在、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”。他的全称尊号是“大慈大悲救苦救难观世音菩萨”，名字就蕴含了菩萨大慈大悲济世的功德和思想。

观音心咒

嗡 — 皈依

嘛呢 — 我们的本性

巴美 — 清净无染

吽 — 显现本来觉悟的功德

皈依观世音菩萨，愿我通过您的大加持力，使我清净无染的本性迅速显现。



## 名词解释

**四臂观音**

四臂观音是藏传佛教大悲观音的主尊，代表大悲、大智、大力，是密乘行者必修的法门。四臂观音与千手千眼观音均为观世音菩萨的其中一种应化身。



“巴美”是红莲花，用来比喻人的本性清净无染；“吽”也有多层次的意义，可以理解为摧毁一切障碍，迅速显现本来觉悟的功德，早日达到最终的目的地。

这六个字合在一起的意义就是“皈依观世音菩萨，愿我通过您的大加持力，使我本具与您同样的清净无染，随意变现的自性功德迅速显现，随意达到我愿达到的目的”。从事日常活动时，都可诵念观音心咒，这样做不仅可唤醒自身的慈悲，而且因与数以百万计的人的诵念，还可增加世间平和与爱的能量。不论如何，专心诵念慈悲的咒语至少能帮助我们的心保持警醒而正面。值得一提的是，**咒语的效力并不取决于我们对字义是否了解，而在于诵念时出声不出声以及对音声的专注。**

### 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机。

首先，想象身边围绕着所有的众生，每个方向都是其他的众生，一直排到最远的尽头。细心感受他们真的在场，以人的形貌出现，他们和我们一样安静地坐着。如果实在难以观想所有的众生，就尽可能把想象的人的数目增多，越多越好。另外，可以想象我们的父母家人、朋友爱人以及我们认识的人坐在我们的身边，而其他人则分布在四周各处，这可能有助于我们进行修行。

开始想象众生所受的痛苦，首先是家人、朋友、爱人，想一想他们曾承受有痛苦和曾遭遇的问题，开放我们心胸，切身体验他们的痛苦。他们与我们一样想要摆脱痛苦获得快乐，感受一下如果他们能从苦中解脱获得证悟时的安详与喜乐。然后想到我们的敌人或我们不喜欢的人，想象他们所遭受的苦，生动地想象他们无助、受惊吓、受折磨的样子，他们和我们一样不愿遭遇问题，想要从苦中解脱。他们能够解脱得证将是一件美好的事。将我们的觉察力继续向外延伸，把他人和动物所遇到的麻烦与痛苦纳入我们想象之中。不论是谁，只要还未能掌握自心，便必然受苦。下定决心要将慈悲散播到他人身上，像阳光温暖世界一样将慈悲送给他人。

然后开始观想观音，他是纯净无碍的悲悯、慈爱和智慧的化身，是最有启发性、最安详、最庄严的形象，试着觉知到观音真实的与我们同在。他位于我们的头顶之上，与我们面向同一方向，身体由白光构成，透明闪亮，像雪山和水晶山被数千个太阳的光映照一般；观音的面容安详，带着微笑，他有四只手臂，将无限慈悲传布给一切众生；他的手在心轮处合掌，象征觉悟与世间苦难的结合，一切都如实的圆满，包括世间的挣扎和无常；合掌的手中，握着一颗如意宝珠，代表满足一切有缘众生的需要；第二只右手拿着水晶项链，象征他对一切众生永远



休止的慈悲；第二只左手握着一朵白色莲花，象征他无暇、无限的知识和智慧；观音坐于白色月轮上，月轮下方是一朵绽放的莲花，双腿交叠跌坐；他身上穿着精致丝衣，饰着丝绸和珠宝；他的眼睛充满无限的仁慈和关怀，以无条件和无休止的爱，张眼看着一切众生；他年轻而永恒，超越一切痛苦，他那喜悦、微笑的脸，让每一个众生解脱痛苦。

保持觉知在这观想的形象上，直到稳定为止。轻松舒适地接受观音祥和而带着慈爱的能量。衷心祈祷自己能克服错误概念和负面能量，培养对所有众生纯净的慈爱与悲悯。要感受到与自己的真实本性正相连着。观音带着爱意发射出一道道白光，当光接触到我们之时，我们的心全然开放给围绕在四周的一切众生。白光经过我们身体，让我们身体的每个细胞和原子都充满了光，它净除了我们的负面能量和问题，以及做过的伤害行为和未来可能造成的伤害。

无尽的爱和慈悲充满了我们的身心，我们的内心感到安详而清明。让宁静而开放的感觉透过我们传给众生，净除他们的负面能量，让他们充满喜乐。在观音的慈悲中，一切负面能量都被除去，世界融合在一片安详和温馨之中。

然后，在专心观想的同时，诵念咒语“唵嘛呢巴美吽”，先大声念一会儿，然后再不出声地默念，念多久都可以。诵念结束后，想象观音化成白光，经由你的头顶流入体内，到达心轮中央的位置，我们的心识与观音的心识合而为一，感受到全然的安详与喜乐。尽可能久地持续这种感觉。

最后，将做此禅修所得的正面能量回向给一切众生，希望他们快乐。



## 观音慈悲观修行步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。

↓

❹ 观想众生

↓

❺ 观想观音

↓

❻ 净除负面能量

观想观音射出白光，经过我们的身体，净除我们的负面能量。然后再射到众生身上，让他们融合在一片安详之中。

↓

❼



诵念咒语

观音心咒即六字大明咒，此咒是一切快乐的源泉，一切利益成就的根本。

↓

❽ 观想心识合一

↓

❾ 回向

第5章



## 汲取心灵能量

# 观想拙火

拙火法对于转化我们体内的能量以及培养身、口、意三方面所有行为的自发掌握力来说，都是绝佳的方法。

### 拙火与脉轮

藏传佛教认为，在我们每个人体内，都存在着与生俱来的无限力量，也就是所谓的拙火；这种能量的运输通道和途径就是我们的神经系统，也就是所谓的脉，我们的能量由数十万条细小透明的细微通道流往全身，其中最主要的有三条，即中脉、左脉和右脉，其中尤以中脉最为重要；位于脉上的能量的转轮，或者称为能量中心，就是所谓的轮，中脉、左脉、右脉在体内有七个交会点，称为七轮，自下而上分别是：海底轮、生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮、顶轮。

**我们每个人体内都有一个内在的能量系统，称为灵体或灵量。作为人一出生就从宇宙带来的能量，它在人体以“生命气息”的形式存在着。**灵体的构成主体就是三脉七轮系统，其中最上方的两个脉轮主导纯灵性的功能，而较低的三个脉轮则几乎完全传输身体上的功能，中间的两个脉轮则是执行心智和心智趋向灵性的活动。较高的脉轮也控制了在它下方的脉轮的运作。

拙火又称为灵能、灵量、灵力、灵蛇，是人体灵性的重要部分，当人还处于胚胎阶段时，这股灵量便从头顶进入，通过脊柱，潜藏到人体底部。海底轮又称根持轮或纯真轮，位于脊柱下之基础，在生殖器与三脉会合处之间，它是所有轮或脉中位置最低最粗钝的。拙火如盘蜷三圈半的蛇，酣眠于海底轮中。如果拙火没有被唤醒，就会成为气脉的障碍。一旦激发，就有助于修行，成为解脱的力量。当拙火被唤醒，并从海底轮中开始上升，我们就会感到非常的喜悦。它沿着脊椎，从会阴部的海底轮开始，经过生殖轮、脐轮、心轮、喉轮、眉心轮，一直上升达于顶轮。在上升过程中每通过一轮，便有不同的心灵感受，心灵的清净度也会随之增加。而拙火的禅修就是要激发这种能量。

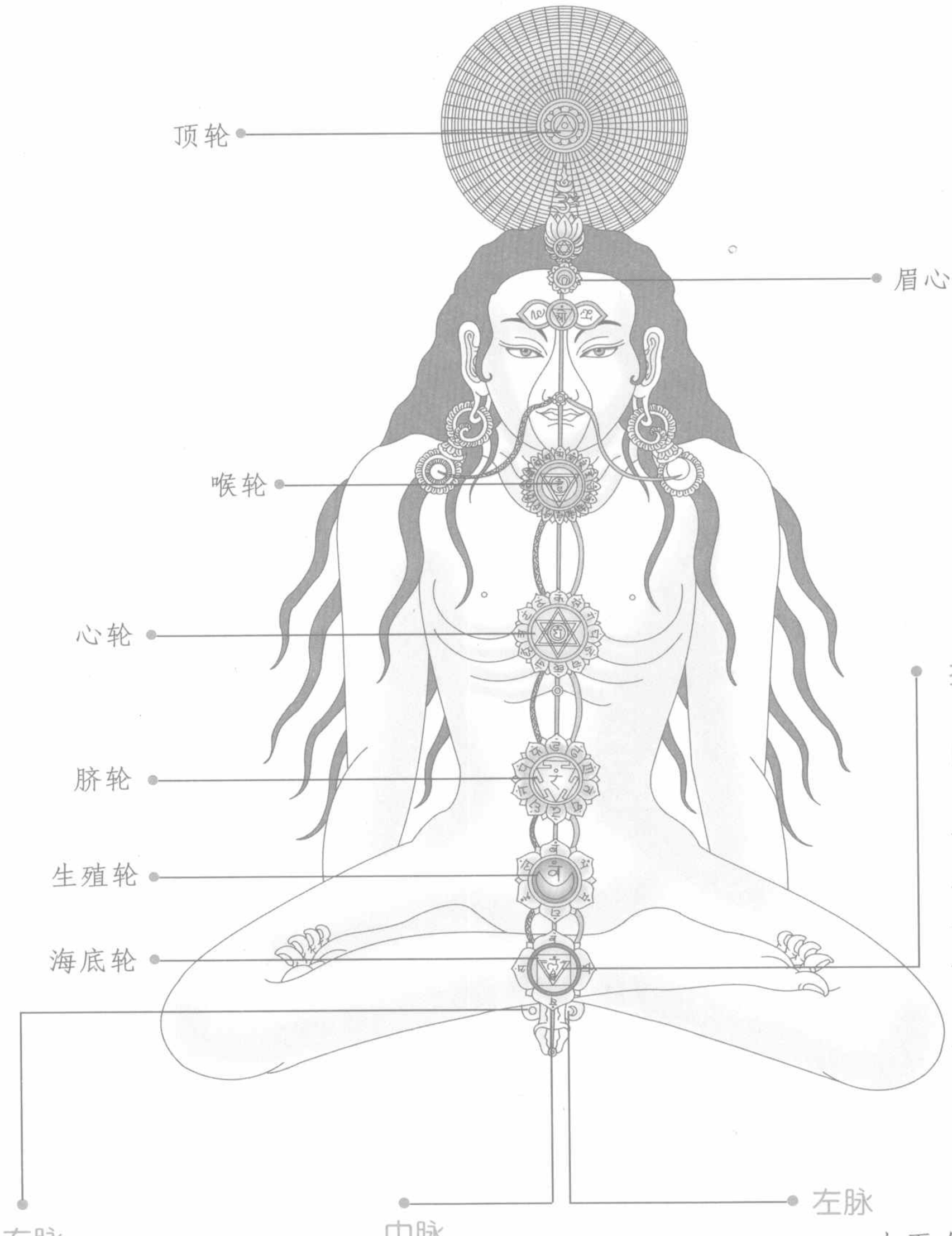
### 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。花点时间让心安于此刻，当我们的心平静于当下后，心中生出一股进行禅修的正面动机。下决心在整个禅修过程中，让自心保持放松、专注、没有任何期待。



# 拙火与三脉七轮

密宗认为人体内脉道共有七万二千，最为重要的便是左、中、右三脉，左右二脉交缠中脉形成脉轮。而拙火就隐藏在最底部的海底轮内。




## 拙火

拙火是隐藏于人体内的一股灵量，修拙火即是使这股灵火生起，沿中脉上升至顶轮，消除全身脉轮的障结。

## 右脉

又称“太阳脉”。在眉心轮与中脉及左脉交汇，然后分而向下，与左脉、中脉分别在以下各轮交会，直至会阴穴处。

## 中脉

由顶轮直下，至会阴处止。中脉直如芭蕉树干，内部红润如血，像火焰般纯洁透明，像花瓣般柔软有弹性。

## 左脉

上至左鼻孔端止，在眉心轮与中脉及右脉交汇，然后分而向下，与右脉、中脉分别在以下各轮交会，直至会阴穴处。

首先，我们把中脉观想成一支手指粗细的透明中空的管子，它位于我们身体的中央，从头顶到尾椎底部，在脊柱前方贯穿我们的身体。然后再观想右脉与左脉，它们比中脉略细一些，分别从鼻孔的右边与左边开始，向上直到头顶，向下弯曲，沿着中脉两侧一路下行，在肚脐下方约四指宽的地方向与中脉交接。观想这个图像所需的时间，没有一定的限制。

等到我们心中关于三脉的图像稳定后，再想象在肚脐高度的中脉内出现一粒种子般大小的火红余烬，或者想象将一枚从火中取出的仍在燃烧的余烬放入我们的中脉之中。之后，真正感受那置于中脉之中的余烬燃烧所散发的热量。为了增加这热度，缓缓收缩骨盆底部的肌肉，注意要把焦点集中在内部肌肉上，而非外部，这样可以把气的能量从最下面的脉轮向上送至余烬处。

缓缓做一次深吸气的动作，气息经由鼻孔沿右脉和左脉而下，直到肚脐下方的交汇处，然后进入中脉。气息与中脉的热，以及来自下方的能量会合。停止吸气动作的同时，进行吞咽的动作，并温和地把横隔膜往下推，让来自上方的能量因受到压缩而紧实，将气的能量被上下方的压力完全卡紧。

然后，如果我们并没有感到不舒服，就尽量持久地屏气，完全专注在肚脐部位的余烬上。由于气的能量受到压缩，此时的热度愈来愈高，并不停地向外传播。待我们准备好后，放松肌肉，温和而彻底地将气呼出。虽然气息是从鼻孔离开身体，但要观想成是由中脉上行而消失。燃烧的余烬释放出热，并持续升温并向外传送，把上面的脉轮中所受到的封锁烧尽。

要注意，我们应始终把专注的焦点放在余烬燃烧所产生的热上。一旦完成首次的呼气时，再度拉紧下面的肌肉，再吸气、吞咽、横隔膜往下推，以便再次挤压气息，让热度升高，屏气、专注在那热上，然后再呼气，并从中脉往上释放气息。如此有规律地重复七次，每次吸气时都使热度升高。到第七次呼气时，想象那火热的余烬爆裂成火焰，由中脉向上蹿升，让每个脉轮的混乱能量都被完全吞噬，并得到净化。

火焰最终在头顶处消散，释放出银色喜乐的能量，这些能量顺已清净的中脉而下，通过脉轮时带来更舒服的感受。当能量与火会合时，便爆发出强烈的喜乐感。这一股喜乐的热流弥漫开来，充满身心，让我们心生欢喜。专注于这愉悦的体验中，不要紧张，不要期待，也不要紧抓着这种体验不放或加以分析。只管轻松享受。我们会注意到，**不管有多么愉悦，身心都是平静而自制的，这跟平日肉体的欢愉经验不同，我们并不会因此使心失去控制。**

这时，如果我们的心游移开来去注意其他对象，出现分心的现象，那么就把

注意力放在思考的主体上，也就是注意分心事物的心之上。注意看着这个主体，直到分心的念头消失后，再专注于喜乐的感受上。

等到思虑清晰后，我们可以将这一经验作为发掘自心本性的对象。先专注于感受，融入其中一段时间之后，作一些思考和分析。这种思考与分析具体要花多少时间，也不是限定的，我们可随意而为。思考和分析的问题包括：这种感觉是长久不变的，还是无常的？为什么会出现这样的感觉，出现这种感觉的原因是什么？这种感觉是喜乐，还是痛苦？为什么会是喜乐或痛苦？这种感觉与神经系统和心之间有什么关联？为什么会有这种关联？这种感觉是不是本来就有，自行出现而无须倚赖其他事物的？为什么会是这样？从各种角度来检视每一点。

禅修结束时，整理出结论，然后把禅修所得的正面能量和洞见回向给众生，希望所有众生获得证悟。

## 观想拙火修行步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。 → ❹ 观想三脉

❺ 观想拙火

(1) 想象中脉之中有一粒种子般大小的火红余烬，正在燃烧放出热量。
(2) 深吸一口气，观想气息与余烬会合。
(3) 停止吸气，吞咽，将气的能量卡紧。
(4) 持久屏气，想象余烬热度变高，向外散热。
(5) 放松肌肉，缓缓呼气，观想气息上行消失，将障碍烧尽。
(6) 按照上述步骤重复七次。

❻ 专注、分析喜乐的感受

(1) 想象火焰在头顶消散，释放银色喜乐的能量，并自中脉下行，给脉轮带来舒服的感受。
(2) 能量与拙火会合，喜乐的感受爆发开来，充满身心。专注于这样的感受。
(3) 专注于感受一段时间后，作一些思考和分析，并得出结论。

❼ 回向

# 第6章




# 其他修行法

佛教认为，观想诸佛菩萨可以让我们获得无量的功能，因为诸佛菩萨可以我们脱离痛苦，得到想要的快乐。但是，并不是所有的修行者都能获得究竟的快乐，其原因可能就在于其修行时所持的心态。

# 本章图版目录


虔诚心与信心 /201
三宝 /203
皈依的种类 /205
密宗的皈依 /207
四无量心 /209
七支供（1）/211
七支供（2）/213
七支供（3）/215
外曼达 /217
佛教的世界观 /219
三十七品曼达 /221
轮王七宝及宝藏瓶 /223
佛陀 /225
佛陀生平 /227
佛陀三十二相 /229
观想佛陀修行步骤详解 /231
药师佛 /233
观想药师佛修行步骤详解 /237
为什么要修心 /239
《修心八颂》的作者 /241
修心八颂（1）/245
修心八颂（2）/247
修心八颂（3）/249
修心八颂（4）/251
修心八颂修行步骤详解 /253
二十一度母 /255
二十一度母的特征（1）/257
二十一度母的特征（2）/259
度母的身色 /261
观想二十一度母修行步骤详解 /263
金刚萨埵/265
百字明 /269
金刚萨埵忏罪法步骤详解 /271
戒、定、慧 /273
八戒 /275
戒的分类 /277
持戒 /279
大乘八戒禅修步骤详解 283
三十五忏悔佛 /285
三十五佛的特征 /287
三十五佛礼忏法步骤详解 /289

第6章

## 不乏理智的信心

# 培养虔诚的心

虽然虔诚是不可缺少的，但必须配合智慧才行。佛教认为，禀赋优异的修行者，以理智入道，而后发展虔诚，当然先有虔诚而后理智也可以。

### 虔诚心与信心

佛教典籍中经常提到虔诚心和信心的必要性，这些特质让我们对自己的修行产生信心，并且生出成功所必需的热忱与精进。而缺乏信心与虔诚，我们就很可能无法得到多少成就。另一方面，如果我们的信心和虔诚没有良好的基石，或者对象不可靠，也只会带来失望，让人心生疑虑怨怼。只有当信心基于清明正确的理解，而且对象不会令人失望时，我们所经历到的体验才可能丰富，才可能有许多收获。

**虔诚并不是盲目地接受任何事物，怀疑与发问是发展真正信心与虔诚的优良基础，**应该培养这种基础，而不是加以抑制。尤其在开始阶段，忽视我们的怀疑去选择某种信仰或是迷信的虔诚，绝对是不明智的做法。一旦我们仔细地选出修行法门和引导者，并修行了一段时间之后，必须贡献出不带任何条件的信任。要生起这样的信任，我们一定要先问问题，再来就是事先分析和检查每件事，给我们一个理性的基础，产生对此事的信任，否则，那些被丢到心灵角落又忽视了的秘密疑惑，会意外地出现，毁掉我们所有的一切。

以宗教或精神修持的层面来看，虔诚包含了信心。佛教的信心指的是心的正面状态，被解释为清明、信念和追求的热望，针对的是实际存在而非想象的、有优势品质和能力的人或事。信心有三种：一种是看出和欣赏某人或某物的美好特质；另一种是热切希望能拥有这些特质；第三种则是在研究及深思某人的教诲后所生的信念。第三种信心深具理性且稳定，是最好的，据说它是所有快乐与良善的源头。有信心才会生出虔诚心，如果我们对某一人或物不具备信心，却仍然尝试要虔诚，这种虔诚就会变质，成为一种畏惧或盲从。

### 皈依

皈依又作归依，意思是身心归向或依靠于某个对象，以得到指引与帮助。皈是回转，或是归投；依是依靠，或是信赖。凡是回转依靠，或归投信赖的行为，都可称为皈依。

平常来讲，凡是由于归投信赖而能产生安全感的行为，均可称之为皈依。比

# 虔诚心与信心

## 虔诚心与信心的重要性

修行要有坚定的信心与虔诚心，它可以带给我们修行的热忱与精进。缺乏信心与虔诚，就好像播下了煮熟的种子，即使再努力地进行修行，也无法获得成就。



## 虔诚与信心应有良好的基石



### 怀疑发问

怀疑与发问是发展真正信心与虔诚的优良基础，先问问题，事先分析和检查每件事，一个理性的基础才是最稳固的。



### 迷信盲从

在修行中，如果不懂得用自己的智慧分析问题，那么这样的虔诚心与信心就危如累卵，疑惑一旦生出，就会轻易毁掉一切。

第6章



如孩子投向母亲的怀抱，依靠母亲、信赖母亲，所以能有安全之感，这一安全感的产生，便是出于皈依的力量。我们还能在日常生活中找到许多这样的例子，如儿女信赖父母、学生信赖老师、下属服从领导、企业家相信预算、宿命论者相信命运、饥饿者要求食物等，都或多或少地有着皈依的成分。但是，我们应该明白，这种皈依或依赖只能暂时满足我们的需要，因为他们以及所附带的快乐都是无常且不可靠的。无论是父母、老师、领导还是预算、命运、食物，它们可能带来暂时的安全效果，但终不能永久可靠。父母可能离世，老师的知识可能会落伍，领导可能发生调动，预算会超额，食物会过期，命运更是虚幻而靠不住的。

**佛教的皈依指的则是将每个人内在所潜藏的无限能力加以发掘和利用。**换句话说，大乘佛教认为，一切众生皆有佛性，只是由于业障的迷惑才不见佛性，我们皈依的目的，就是在于寻求佛性的显现。皈依又分为外在皈依与内在皈依。

## 外在皈依

外在皈依指的是皈依三宝，即佛、法、僧。佛教认为，佛法僧能够产生无量的功德，发挥无尽的妙用，并且取之不尽，用之不竭，无极无限，无边无际。

“佛”包括两个方面。一是指获得证悟者，又称为觉者、智者，指的真正圆满觉悟诸法事理，了了分明，究竟无余的一切智人。一是证悟的境界，也就是净除所有负面特质，并达到圆满所有正面特质的境界。皈依佛指的是我们敞开心胸接受这些证悟者所给予的爱与智慧，以及他们在精神修持道路上的引导。

“法”是指智慧，也就是佛陀为众生认证实相而指出的修行方法，即证悟之道渐次阶段中所含的领悟。法的梵文 dharma 的字面意义是“守住”，法即包括所有可以守住或保护我们、让我们摆脱问题的方法。佛法的法，是指佛陀依如实所觉而宣示于世间众生的善巧教法,佛陀的教诲称为佛法,正是因为这些教诲都是来自他在消除心中困惑与负面能量的过程中亲身的体验。皈依法表示修行已教给我们的方法，希望能唤醒自己内心那每一个证悟者已得的智慧。

“僧”指的是奉行佛陀教法的出家弟子，也就是具有智慧、能给予启发和支持的人，三人以上称为众，也就是佛教团体。佛和法提供我们修行的基础，僧则给予我们必要的帮助，让修行能发生实效。举例来说，修行者与心意相通的朋友谈话可解答问题并解决难处；和他人一起禅修，能够让我们获得支持与鼓励；禅修团体是个祥和的避风港，让我们暂时脱离城市生活的种种疯狂。僧的庇护便是指敬重这样的友人，从他们那里获得帮助。



# 三宝

佛教认为，人生中所得利益加起来也不及皈依三宝的功德大、多。皈依三宝就像得了对治三毒的灵丹妙药，像明灯一般指引我们走出迷途，脱离生死的苦海，清净我们的身心。



## 名词解释

**佛宝**

佛，梵语“佛陀”，译为觉者、智者，即真正圆满觉悟诸法事理，了了分明，究竟无余的一切智人。

**法宝**

法，梵语“达磨”，译名为法，概括了宇宙间一切的东西。为一切众生的轨则。

**僧宝**

僧，梵语“僧伽”，译和合众，三人以上的名称，即奉行佛陀教法的出家弟子。

第6章



## 内在皈依

内在皈依是指皈依我们的究竟潜能。三皈依都有内在的对应：内在的“佛”就是潜藏在每一个有情众生心中的证悟种子；内在的“法”就是能够分辨真伪的天生智慧；内在的“僧”则是我们所能给予别人的引导与启发。我们拥有人身，就拥有了能开发出无限的慈爱、悲悯和智慧，且摆脱所有负面能量的潜能。也就是说，我们都能脱离痛苦而成佛。

内在的皈依就是把内在佛性从烦恼无明中展现释放出来，用天生智慧明白佛的教导，与僧同行达到正确的目标。仅有外在皈依，不明内在皈依的意义的人，是不能完整地达到皈依目的、得到完全的皈依利益的。

我们总是习惯于向外在的事物寻求庇护，比如让我们独坐一个小时，在这一个小时中间，没有任何其他事物伴随我们，没有其他人的陪伴，也没有书籍、音响、电视等供我们消遣，当然也不能睡觉，那么我们便会感到无聊、焦躁、不安等情绪。假如我们所处环境是一个没有光线的封闭空间，那么我们还会感到恐惧、无助，甚至歇斯底里。我们无法想象活在一个没有感官刺激的世界会是怎样的光景，这是因为我们总对自己不满意，没有对自己的潜能生出信心，这才需要寻求外在事物的帮助。

但是，我们确实能够只依赖自身内在的资源，做到在任何状况下都能全然满足和快乐。外在皈依物正可唤醒我们正视这些资源——内在的佛、法、僧。假如我们能看到这个真实存在的潜能并加以培养，便是寻得了皈依的真义。

皈依是精神修持之路上最基本的一步，一个人想要修行解脱道，却不以皈依作基础，就像把好的种子洒在水泥地上，或其他无法生长的地上一样。而虔诚是皈依的态度，皈依不应是浑浑噩噩，也不宜情绪化，而应健康、明智地对佛、法、僧的真义及他们能为我们做些什么有清楚的认识。

## 祈请文

不论做什么事，都要事先做足准备工作，这样才能保证事情做起来不会拖泥带水，保证事情顺利完成。禅修也是这样，**禅修的准备工作重点在于我们的心的状态。要做好这一点，拥有合适于禅修的状态，我们可以以了解和真诚来诵念祈请文的方式来完成。**

念诵祈请文不是机械地重复字句，而是要敞开心胸，与我们的本性产生交流。因此祈祷的时候，念出声音来而在心里默念都可以。文字只是提醒我们正在尝试做到的事，并为祈祷的内涵催化出实现的促因。下面是开始禅修时所念的祈请文：



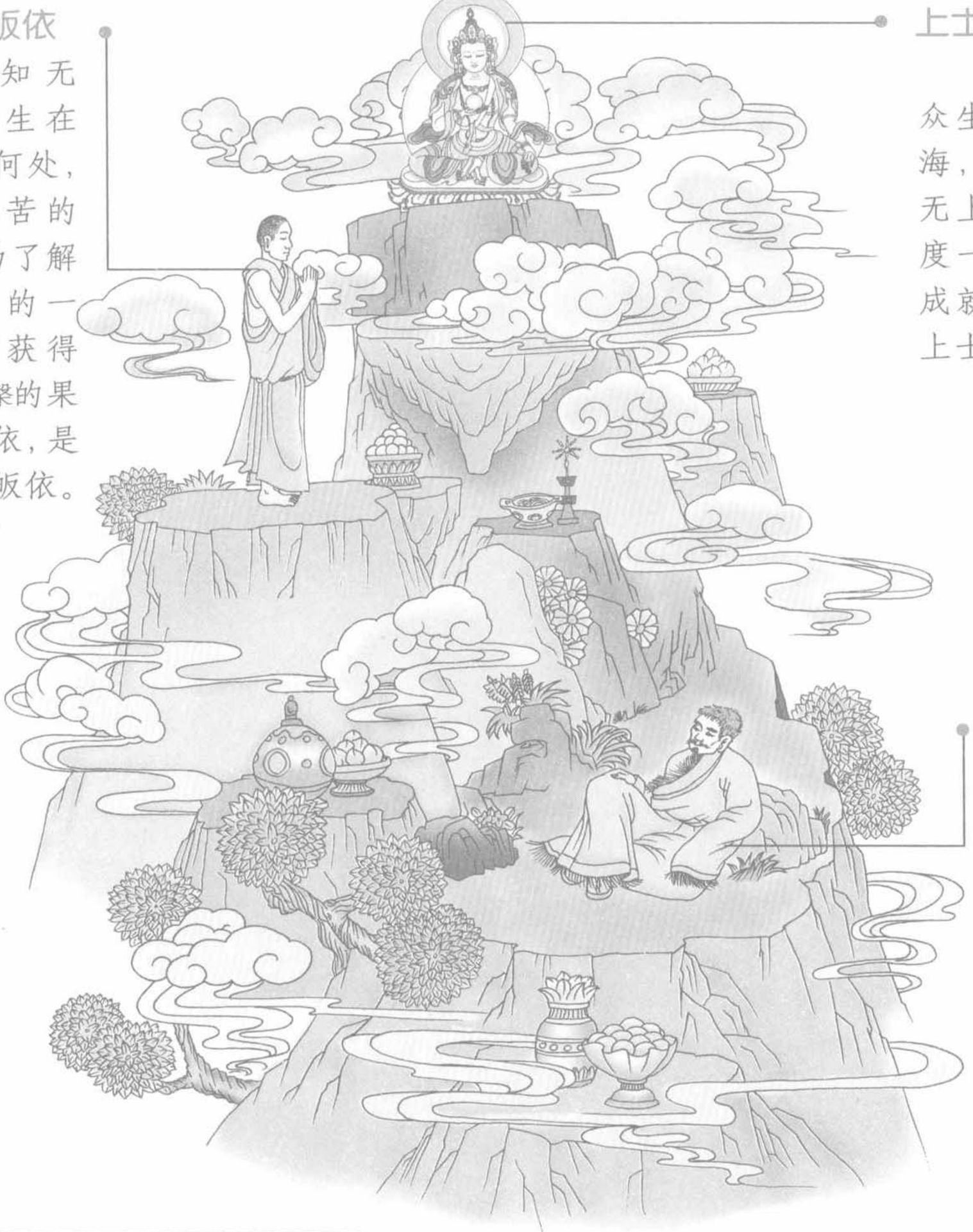
# 皈依的种类

## 三士道皈依

藏传佛教把学佛分为三个层次，即“三士道”。三士道就是大乘修行者的修行阶段、过程。与之对应的有上、中、下三士道皈依。

### 中士道皈依

了知无论是受生在轮回的何处，都是痛苦的自性，为了解脱轮回的一切痛苦获得寂静涅槃的果位而皈依，是中士道皈依。



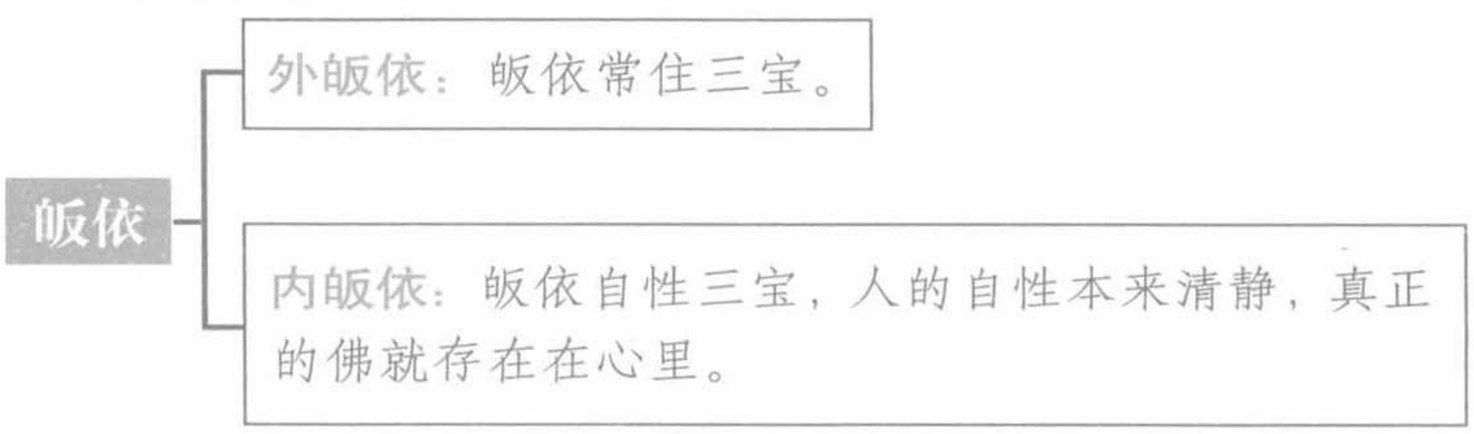
### 上士道皈依

思及一切众生仍沉迷苦海，由此发起无上菩提心誓度一切众生而成就佛果，是上士道皈依。

### 下士道皈依

心里畏惧地狱、饿鬼、旁生三恶趣的痛苦，希求善趣人天的安乐，以这种动机而皈依是下士道皈依。

## 外皈依与内皈依



第6章



## 皈依及发菩提心文

诸佛正法圣僧众，
直至菩提我皈依。
愿我所修之功德，
为利众生愿成佛。
（如是三回）

此祈请文表达出在证悟之道上研究或禅修时所能抱持的最正面而有益的想法。祈请文的前两句说的是皈依，是寻求佛、法、僧引导与帮助的心态，这里要明白皈依的两个方面，即外在皈依和内在皈依。要对我们每个人都有证悟的潜能有信心；祈请文的后两句说的是发菩提心，也就是求无上菩提之心、决意证悟之心。基于对每个众生纯净的慈爱与悲悯，一心为助人得证而献身于成佛之道的修行，这样的决心就是菩提心。

菩萨即走上证悟之道的人，要从事六种开发自心以臻于圆满，也就是所谓的六度，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若。带着助人得证的动机来修炼这六种圆满，可使证悟的种子获得滋养，并在心中茁壮成长。六项圆满的开发和成长，会逐渐拭去我们的错误概念，让看透实相的智慧找到立足之地。

不论做什么事——禅修、吃饭、睡觉、工作，只要怀抱着菩提心，便自动有了促成证悟的功效。皈依及发菩提心为我们的禅修带来生命力及意义。每次禅修前，可以念诵祈请文三次，最好同时观想佛陀出现在面前，他代表了我们想在内心培养之特质的化身。

## 皈依上师

上师为佛又为法，
以此故亦为僧伽，
其为三宝之根本，
摒除一切他礼拜。
至诚承事汝上师，
令喜得一切成就！
（如是三回）



要想修行一门正法，首先必须寻找一位具足一切法相的真正上师善知识，然后依教奉行、对上师生起真佛之想、诚心诚意地祈祷上师，这一点十分重要。在我们

# 密宗的皈依

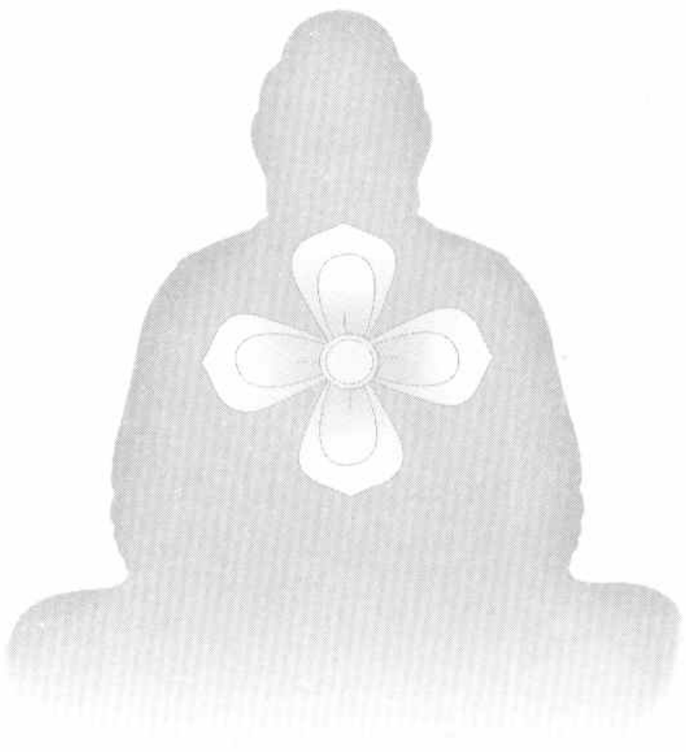
三皈依是大乘佛教显密共通的基础，但三皈依之处，密宗还有四皈依、六皈依、一皈依。






### 上师是加持根本

加持是指接触一个对象时，内心受到其力量影响而变得清净与善良的过程。





### 本尊是成就根本

本尊是密宗修行者在诸菩萨中，选定的一位与己有缘的，并终生专注修证的一位佛的化身。

### 护法是佛行事业根本

护法就是在成就本尊过程中，守护我们修行，并帮助成就事业的根本。

之前已有无数证得菩提的众生，他们都已成佛，并在积极的帮助未获证悟的众生。他们帮助我们最有效的方式，就是告诉我们得证所需的知识与方法。但是我们无法直接理解他们的意思，所以他们就借助于我们的老师来帮助我们。我们若将自己的老师视做诸佛，便可直接接触到证悟的境界，并最终能真正得到证悟。

在这篇祈请文中，我们将上师视做三宝。我们应该明白，如果没有上师，就没有佛、法、僧，也就无法获得真正的快乐。

### 四无量心

愿诸有情具乐及乐因，
愿诸有情离苦及苦因，
愿诸有情具足无苦之乐，
愿诸有情住大平等舍。

此祈请文中说的是慈、悲、喜、舍四种无量心。无量就是没有边际，也是没有人我的领域，涵盖了整个宇宙无尽的众生。修习慈、悲、喜、舍四无量心，**不管是对人类还是其他的有情众生，都希望他们能够得到离苦得乐，同时得到无量的福报，**所以名为无量心。

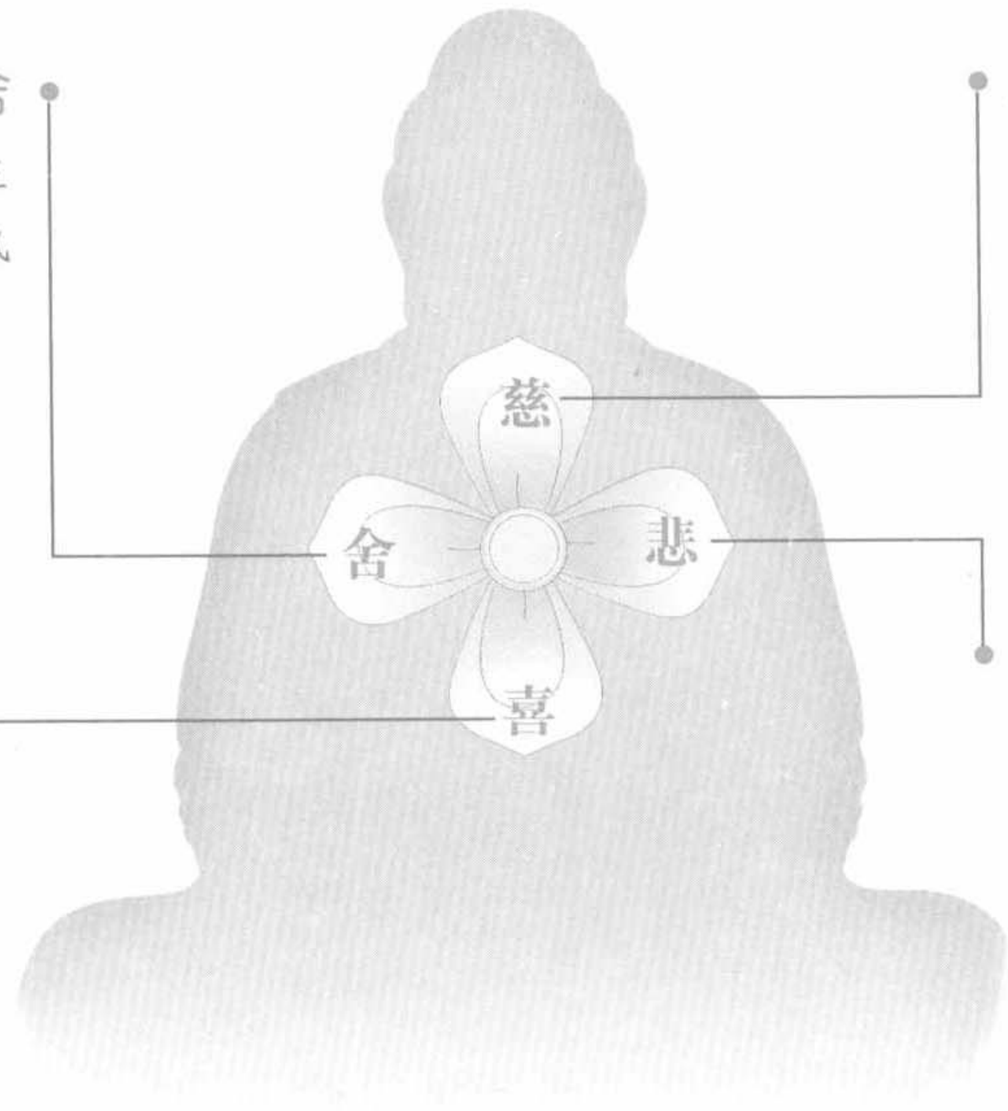
第一句说的是慈无量心，即希望一切众生快乐的心愿。众生大多只知自求快乐，而忘掉他人的痛苦，修习慈无量心就是要让我们不但只求自己以及自己的亲朋好友得到快乐，还要让我们发愿一切众生都要得到快乐，并脚踏实地地去帮助他们得到快乐。

第二句说的是悲无量心，即希望一切众生脱离受苦之境的心。众生大多只知希望自己从痛苦中解脱，而不知为他人解脱痛苦。修习悲无量心就是要我们只知救拔别人的痛苦，却忘记自己的痛苦。悲心为的是拔他人之苦，无量的悲就是能拔无量众生之苦。

第三句说的是喜无量心，即希望一切众生永远同享究竟快乐的心。我们会因自己的获得而感到愉悦，生欢喜心，而不会为了他人的获得生起欢喜心。甚至有人会幸灾乐祸、心生妒忌，见到他人快乐，自己反而闷闷不乐。修习喜无量心就是要让我不但见人得乐而生欢喜，即使是敌人有了欢乐的事，我们也同样表示无量欢喜。

第四句说的是舍无量心，即希望一切众生脱离分别敌我的执著心和厌恶心。修习舍无量心就是让我们舍弃人我、敌友、好恶的分别和执著，达到心量广阔，慈悲济度无量众生。

## 四无量心




**慈**

希望一切众生快乐的心愿。

**舍**

希望一切众生脱离分别敌我的执著心和厌恶心。

**悲**

希望一切众生脱离受苦之境的心。

**喜**

希望一切众生永远同享究竟快乐的心。

这篇祈请的每一句都可自成一项禅修法，真心的诵念会为我们产生促因，使我们培养对众生的觉察力及关怀。

### 七支祈请文

我以身语意虔敬顶礼，
献上实设、意变供养云，
发露无始以来所造恶，
随喜圣者凡众诸功德。
祈请住世直至轮回止，
并请为利众生转法轮，
自他功德回向大菩提。

我们进行禅修，就是要净除心中的负面能量，并积累功德，获得正面能量及洞见。在藏传佛教中，积累资粮的无量法门全部可以包括在七支供中。简单地说，七支供指的是七种供养佛的方法，即顶礼、供养、忏悔、随喜、请转法轮、请长住及回向，可以使我们迅速积累起福德和智慧。七支中的每一支都可分别加以充分修炼，并同属于七支祈请文的一部分。



### 1. 顶礼

顶礼是一种表达**对佛、法、僧的感谢与敬意的方式**，在净除负面能量，尤其是净除傲慢心上十分有效。顶礼分身、语、意三种方式。身顶礼即身体做礼拜；语顶礼即口中念诵顶礼句或祈祷文；意顶礼即诚心恭敬意念上师三宝的功德。

顶礼有多种方法，下面介绍的是藏传佛教徒最常使用的一种方法：观想尽虚空遍法界中充满了诸佛菩萨、上师三宝。他们每一位的面前都有一个自己，在我们的周围站满了我们的亲人、朋友、陌生人、敌人及所有众生，一起向诸佛菩萨、上师三宝顶礼。双脚并拢，身体站立，双手宛如含苞待放的莲花一般空心合拢。第一合掌于心间，然后合拿于顶轮，第三合掌于喉轮，再次合掌于心轮：观想恭敬顶礼诸佛菩萨上师三宝的身、语、意，自己和一切众生都能够得到上师三宝身、语、意的加持，从而得以清净。然后俯身双手推出，同时呼气，观想将一切负面能量随呼气而出。接着全身伏于地上，前额触地，双手举过头顶，观想恭敬顶礼上师三宝，祈请上师三宝加持一切众生，我等一切众生获得无上正等觉的果位。起身时吸气，观想已吸入了正面能量，这时自己与一切众生已获得了无上正等觉的果位。

### 2. 供养

供养是**自私和执著的疗方，也是积累正面能量的主要方法**。平时供佛时，供品要根据个人的能力而定。供养有实物供养和意幻供养，实物供养就是献给皈依对象的实物，像放置在佛龛上的物品就属于实物供养，而意幻供养则是我们观想出来的供品。

任何行为的价值，取决于实施此行为时我们的心的状态。只要是以清净心作供养，其积累资粮的效果都是同样的；反之，如果心不清净，则无论如何都不能积累资粮。因此，即使是最不起眼的东西观想成最好看、好听、好吃、好闻、好摸的东西作为供养，也具有极大的裨益。只要有一颗真诚的心，意幻供养和实物供养没有丝毫的差别。

想象的供养随时随地都可以做到，任何我们所看到美丽宜人的物品，平时在路边看到美丽的鲜花、清净的水或绚丽的风景，都可在心中供养给皈依对象，而供养的功德可以回向给我们为了利益众生而求的证悟上。虽然这些东西不属于我们，但如果我们能真心诚意地以这些来供佛，也会有同样的功德。借由这种方式，我们可以在日常生活中不断积累证悟的因。

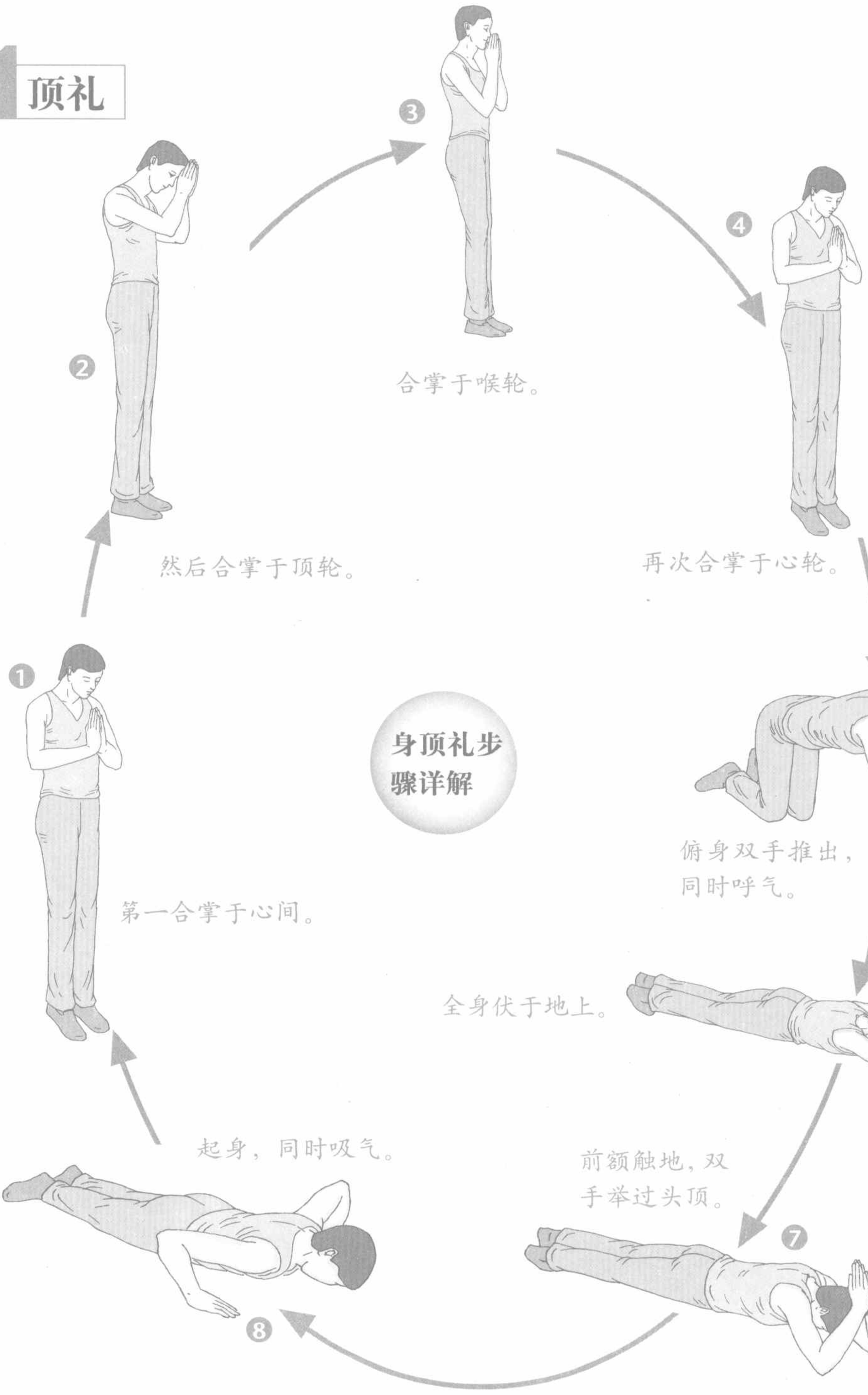
### 3. 忏悔



正如前文所述，**因执著、厌恶、困惑、妒忌、傲慢等情绪所引起的身、语、意**

# 七支供（1）

## 1 顶礼




**身顶礼步骤详解**

合掌于喉轮。

然后合掌于顶轮。

再次合掌于心轮。

俯身双手推出，同时呼气。

全身伏于地上。

前额触地，双手举过头顶。

起身，同时吸气。

第一合掌于心间。

**诸行，都是负面行为，**造成负面的业，从而带来更多的痛苦和问题，让我们无法得到解脱。但是另一方面，这些业障都是可以净除的，留在心中的负面印记也可经由忏悔来涤净。这项属于内在过程的修炼分作四个步骤，经由四种对治的力量来达到净化的目的。这个方法在前文中已经介绍过，这里只作简单的陈述。

后悔的力量：由于我们知道负面行为在将来会为自己和他人带来痛苦，在想到我们所做过的一些负面行为时，便生出悔意。但要明白后悔与罪恶感之间的区别，前者是理智的，能诚实地看待行为的本质及结果，而后者则是不理智的，是带有恐惧和焦虑的负面情绪的。

依靠的力量：我们所做的负面行为，多数都与三宝或其他众生有关，也就需要依靠他们来避免负面行为所带来的痛苦。借助佛、法、僧的庇护，再次发出菩提心，便可产生依靠的力量。不是佛教徒的人，则可重建心中对所信奉对象或精神目标的信念，并发愿要帮助他人、不再伤害他人。

补救的力量：以正面行为来进行修炼，如供养、礼拜、诵念咒语、进行禅修等，可对治先前负面行为所产生的力量。

决心的力量：下定决心不再犯同样的错误。当然，某些行为较容易避免，有些则不然。比如下决心不再杀生，可能是较易做到的事情，但如果下决心不再发脾气，要做到就不是一件容易的事了。所以我们可以为它设置一个时段，如下决心在一个小时或一天之内不再发脾气，之后慢慢学会控制自心，逐渐拉长时间。

我们在进行忏悔时，具足四种对治力极为重要。

### 4. 随喜

随喜指的是当看到别人行善或闻思修行时，不仅心中没有嫉妒，反而生起欢喜心。也就是说，在见到他人做功德时，就如同是自己做一样地感到欣喜，这才是真正的随喜。能随喜他人福祉，恰是妒忌、憎恨别人成功、快乐的强有力的疗方。这是最容易做到、也是最必要的修心方法。

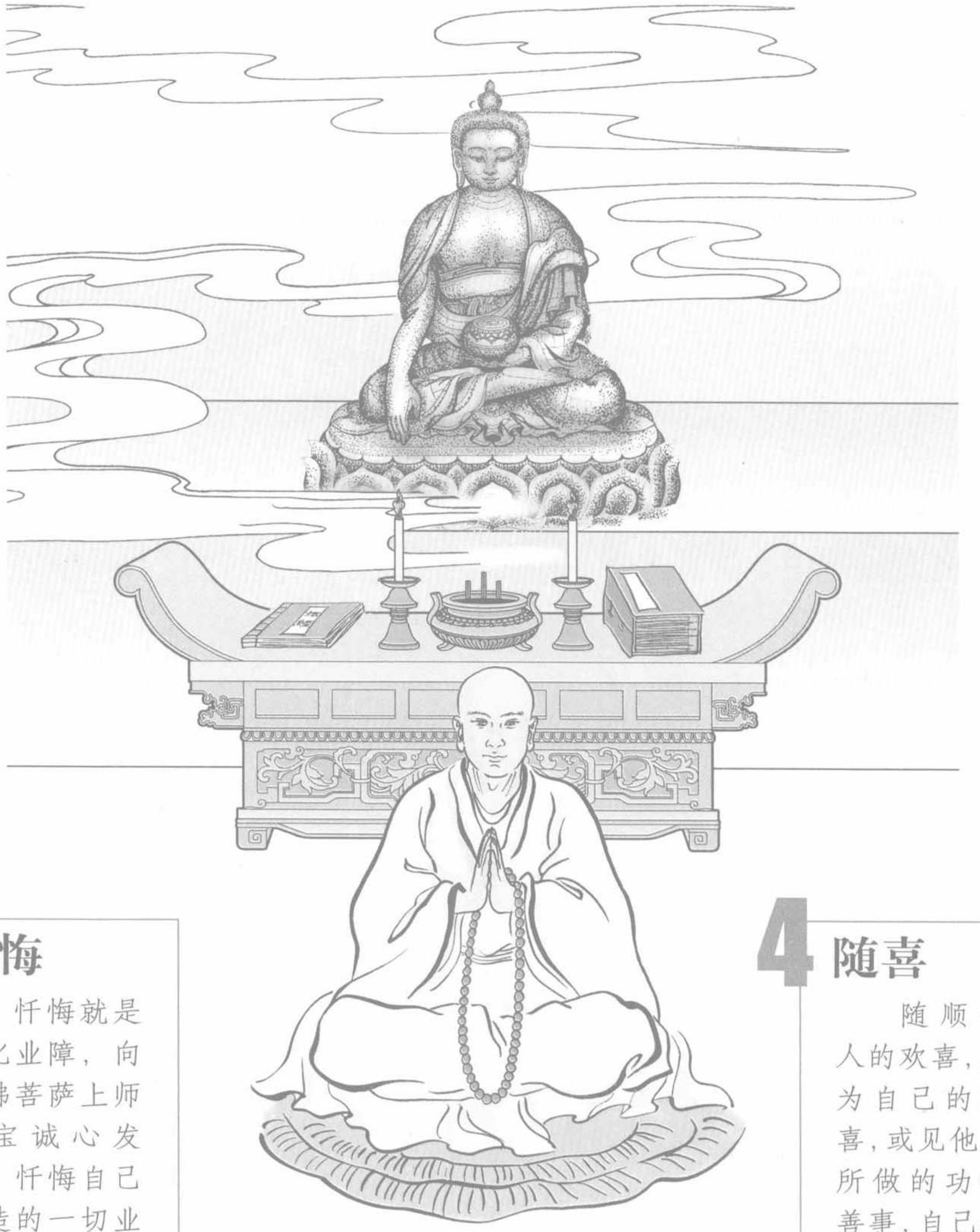
**随喜的重要性在于，它是一个非常善巧的积累资粮的方法。**妒忌的心总是紧张而不快乐，也无法忍受别人的喜乐，欢喜的心则轻盈而开放，这种带着爱意的反应，让我们能够与别人同乐。好处是立即的，更为自己将来的快乐建立了前因。我们也随喜快乐的因，随喜众生的正面行为，并祈愿会有更多正面行为持续出现。我们随时随地都可感到欢喜，而不是只在禅修时才做。

### 5. 请求诸佛转法轮

请求诸佛转法轮的意思就是**求诸佛教导我们证悟之道**，平时遇到善知识时请

## 2 供养

供养是自私和执著的疗方，也是积累正面能量的主要方法。平时供佛时，供品要根据个人的能力而定。



## 3 忏悔

忏悔就是净化业障，向诸佛菩萨上师三宝诚心发露，忏悔自己所造的一切业障，以四种力量加以对治。

## 4 随喜

随顺他人的欢喜，成为自己的欢喜，或见他人所做的功德善事，自己心生欢喜。

求传法，这是有很大功德的，禅修时请求传法是凭观想来完成。这可以使我们对佛法产生更加强烈的感激之情，从而对治对精神教法不敬的态度。

观想自身变成无数个身体，到十方诸佛的刹土中，就如同释迦牟尼佛成道后七七四十九天中不传法时，梵天和帝释天请转法轮一样，在尚未传法的诸佛座前请求传法，继而观想诸佛应允了我们的请求。虽然这时的观想不是真实的请法，却同样可以由此而积累众多的资粮。

### 6. 请求诸佛住世

尽管诸佛始终都在，而且为了帮助有情众生持续努力，但只有当我们创造适当的因时，才能与他们连上线。**要求诸佛留在世间引导我们，主要是为了净化我们心中过去与上师及诸佛有关的负面行为**，并帮助我们敞开心胸，真心感谢他们的帮助及启发。

观想尽虚空遍法界所有的佛国及其他的刹土中，已经完成了利益众生事业的诸佛菩萨准备要趋入涅槃，在他们面前都有一个自己，在自己的周围站满了一切众生。双手合十跪着，恳切劝请不入涅槃，长久住世、广转法轮、愿所有的众生都能够得到究竟的安乐。诸佛菩萨慈悲地满足了众生的愿望，答应继续住世。

### 7. 回向

每次进行禅修之前，**对自己的动机能有清楚的认识，这是极为重要的**。同样重要的是，在禅修结束时，要把产生的功德，也就是好的能量及洞见回向给众生。回向时要回想开始禅修时的动机，心生达成特定目标的愿望，并把功德送往这样的方向。

动机与回向得以让我们的正面能量不流失，并确保想要的结果能够出现。我们平时无论做任何正面行为，同样要及时地作回向。如果没作回向，那么所做的善行的果报成熟一次就会消失，并不能得到增长，也就不会有圆满的功德。如果没有及时回向，留在我们心中的正面印记有可能不够牢固，在这期间，如果生起嗔恨心或因做了善事后悔，或者在他人面前宣传自己如何了不起，以及行善后想借此善根而做伤害别人等等想法，即使再多、再殊胜的善因都会被毁于一旦。

最佳的回向是祈愿我们刚完成的禅修或正面行为成为一切众生证悟的因。

#### 供曼达文

嗡班杂普弥阿吽，大自在金刚地基；

嗡班杂菏宛阿吽，外铁围山所绕，中央须弥山王；

## 5 请求诸佛转法轮

佛菩萨讲经说法比喻做转法轮，请转法轮就是请诸佛到面前来为我们讲经说法。



## 6 请求诸佛住世

听闻一次佛法就开悟的人几乎没有，所以请求诸佛住世为我们讲经说法。

## 7 回向

我们做禅修所积聚的功德就像一滴水，落到地上很快消失掉。但若将它放入大海，直到海水枯竭它都不会干掉。



东胜身洲，南瞻部洲，西牛贺洲，北俱卢洲；
身及胜身，拂及妙拂，谄及胜道行，俱卢及俱卢月；
众宝山、如意树、满欲牛、自然稻；
轮宝、珠宝、妃宝、臣宝、象宝、马宝、将军宝、宝藏瓶；
嬉女、鬘女、歌女、舞女、花女、香女、灯女、涂女；
日、月、众宝伞、尊胜幢。
其中人天圆满富乐，清净愉悦无不具足。
如清净刹以此奉献，根本传承诸胜恩师，
特别献予宗喀巴尊，圣者之王，大金刚持，诸天眷属。
为利轮回一切众生，祈请慈悲纳受供养。
受已愿能慈悲加持，我及虚空如母众生。

曼达又称为曼陀罗，是藏传佛教的重要法器之一，是修行者实践佛教礼仪与佛法生活的器具。曼达为圆形，金银铜铁均可制造，以金银制的最好，内面装满了五谷，有籽粒、大米、青稞、藏花、香药等，如果再加上金银、贝壳、珍珠、碎玛瑙、松石、珊瑚等物就更好了。对于供养的物品，我们只要尽力而为即可。常见的曼达有七品、二十三品、二十七品及三十七品之分，密宗的修行者多供三十七品。

**曼达的供养是我们在心中把整个宇宙中的一切，转化为纯净，然后献给皈依的对象。**做此练习的主要目的在于积累功德，这是因培养洞见和智慧时需要用到功德。聆听或研读教诲，可在我们心中洒下种子，迈向证悟。这些种子需要福德给予滋养，才能成长茁壮并产生洞见与领悟。据说供曼达是提供滋养的最佳方式之一。

这篇祈请文是依佛教的宇宙观写成的，须弥山是座位于宇宙中心位置的宝山，而四块大陆则是人生的不同场域。我们可以选择符合东方人或西方人的宇宙观来供献曼达，重点在于要奉献一切，即所有的生活圈和各个世界，以及所有我们喜爱的美丽事物。下面对这篇祈请文逐句予以解释：

嗡班杂普弥阿吽，大自在金刚地基；

“嗡班杂普弥阿吽”是咒语的加持。经过咒语加持以后，我们拿在手上的曼达盘就完全清净了。完全清净的大自在金刚地基是佛教宇宙观中宇宙的地基，整个宇宙毁坏以后，万物会变成很多非常细小的分子，当一个分子和另外一个分子连接上以后，从上、下、东、南、西、北、中央，一个接着一个，慢慢结合，最先形成的便是大自在金刚地基。大自在金刚地基是最下面一层，有水分留在上面，之后，慢慢就形成海洋。慢慢地，妙高山等等一切就从里面显现出来，这是佛教对



# 外曼达

外曼达供的意思是把宇宙中的一切作为供奉，这是一种能迅速积集无量功德的修行。

## 供盘

供盘一般由一底盘、三个环及一个顶饰组成，用金、银、黄铜、红铜、瓷、玻璃或石制造，代表将整个宇宙及其中所有宝物作供奉。



顶部的装饰为摩尼宝标志，象征着佛陀证果的无上荣光。

供物用宝石、五谷、米粒、碎石均可，这些供物除长期使用而偶需作添补外，并不更换。

底盘不小于一手撑开的阔度，即20公分左右。

## 供桌

供桌最好是三层的，上层放佛经、佛像、佛塔，中层放所修的曼达，下层放水果、鲜花、香、水等供品。



曼达盘的摆放位置

供桌如果是三层的，曼达盘就供在第二层，如果不分层，就供在佛菩萨像的前面、供品的后面，也可以跟佛菩萨像摆在一起。



于宇宙形成的简单理论。

嗡班杂菏兖阿吽，外铁围山所绕，中央须弥山王；

观想金刚地基周围有铁围山环绕，正中间为须弥山，山与山之间有七金山七大海，金山海水层层相隔。须弥山为方形，东面银质，白色，南面毗琉璃，蓝色，西面红宝石，红色，北面金质，黄色，山腰四方有四大天王天，各住一面，山顶空上有三十三天，日月星宿日夜绕山而行。

东胜身洲、南瞻部洲、西牛贺洲、北俱卢洲；

观想须弥山之外除了七金山，海水中还有四大部洲，分别是：东方胜身洲，虚空海水俱呈白色，地形为半月形，这个洲上的人的身高是我们的两倍，所以才得名胜身；南方瞻部洲，虚空海水俱呈蓝色，地形为三角形，洲上有阎浮提树，果实落于水中，其声瞻部，故此得名；西方牛货洲，虚空海水俱呈红色，地形为圆形，此洲上人们之间发生交易以牛为准基，所以称为牛货洲；北方俱卢洲，虚空海水俱呈黄色，地形为四方形，俱卢是恶声的意思，据说这个洲上的人死的时候必闻恶声。我们现在是住在南瞻部洲。

身及胜身、拂及妙拂、诰及胜道行、俱卢及俱卢月；

观想四大洲的旁边各有两个小洲，它们的地形与各大洲相同，面积较小，在水下与大洲相连。身州在胜身洲之南，胜身州在胜身洲之北；拂州在瞻部洲之西，妙拂州在瞻部洲之东；诰州在牛货洲之北，胜道行州在牛货洲之南；俱卢州在俱卢洲之东，俱卢月州在俱卢洲之西。

众宝山、如意树、满欲牛、自然稻；

观想胜身洲中有众宝山，高矗于虚空之中，由众多珍宝堆砌而成。瞻部洲中有瞻部树，又名如意树，根为金，支干为银，毗琉璃为枝，玻璃为叶，红珍珠为花，石精为果，凡有所求，随意而生；牛货洲中有满欲牛，钻石为角，因陀罗为蹄，身红黄色，行缓肉肥，久视不厌，乳能医病，亦能出生一切所需，能满人欲；俱卢洲中有自然稻，色黄味美，无论四季随取随生，自然成长。

轮宝、珠宝、妃宝、臣宝、象宝、马宝、将军宝、宝藏瓶；

观想转轮圣王八宝置于八方依次供养，也有说是轮王七宝加上宝藏瓶以成八方。上面合计共二十五品，再加上日、月，就是二十七品，供二十七品曼达者，如是供之，供三十七品则另外加上八种天女以及伞幢，就是完全曼达。

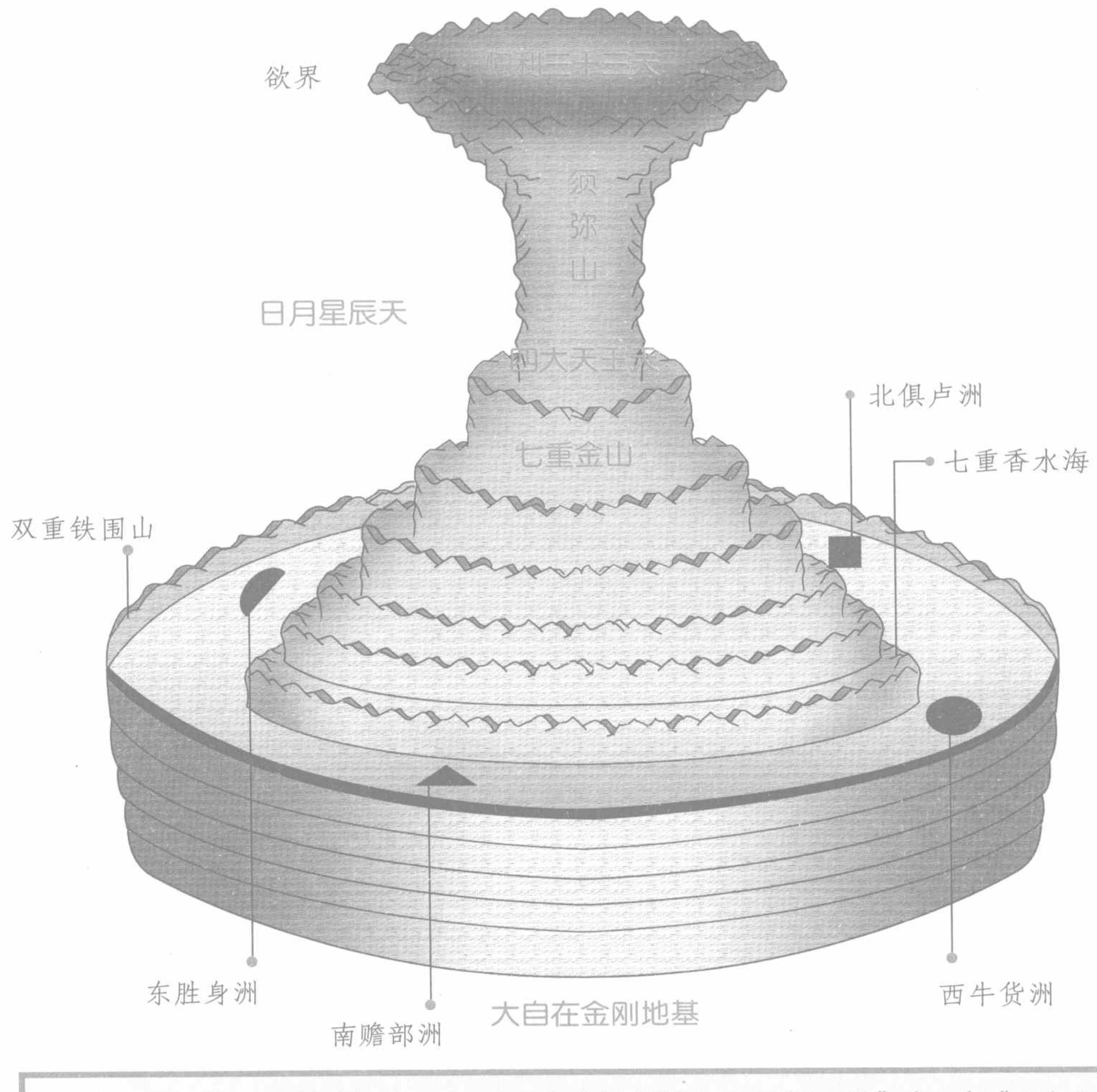
嬉女、鬘女、歌女、舞女、花女、香女、灯女、涂女；

观想空中有八种天女，手持各种供物，住于四方四隅，观想依次分别供之，先四方后四隅。东方娇媚天女白色，两手各持五股杵，置于胯际，头向右斜；南方珍



# 佛教的世界观

曼达供养的是整个宇宙的一切，象征的是佛教所构筑起的宇宙世界。佛教认为，须弥山是众生居住的这个世界的中心，太阳月亮都环绕此山回旋出没，三界诸天也依靠它层层建立。




以须弥山为中心构建起的世界只是一个“小世界”，一千“小世界”为一个“小千世界”，一千个“小千世界”为一个“中千世界”，而我们通常所说的“大千世界”则包含了一千个“中千世界”。因此“大千世界”中有小、中、大三种“千世界”，所以才有“三千大千世界”的说法。

曼天女黄色，手持宝鬘；西方歌咏天女粉红色，手持琵琶五股杵庄严；北方舞蹈天女颈面与足白色，颈与上身粉红色，腰与两臂浅蓝色，两大腿浅黄色，两手各持三股杵，右置于顶，左置于胯，手舞足蹈。这四天女称为“外四女”，置于四方。

四隅为东南方香花天女白色，左手持花篮，宝杵为饰，右手散花；西南方薰香天女黄色，右手持宝香炉，左手期克印；西北方灯明天女粉红色，右手期克印，以擎宝灯，置于左肩，左手期克印置于心间；东北方涂香天女杂色，左手持螺，宝杵为饰，中满涂香，置于心间，右手涂洒。这四女称为“内四女”。八种妙龄天女均是貌美袅娜，明眸善睐，善解人意。

日、月、众宝伞、尊胜幢；

日轮体是火精，圆形，观想于东方供之；月轮体是水精，圆形，观想于西方供之；众宝伞，由诸多珍宝所制而成，观想于南方供之；尊胜幢同样由诸多宝物所制而成，周围缀有很多宝铃，风吹铃响，观想于北方供之。

其中人天圆满富乐，清净愉悦无不具足。

观想所有人天福报，富饶安乐，享用不尽，无不圆满具足。

如清净刹以此奉献，根本传承诸胜恩师，

特别献予宗喀巴尊，圣者之王，大金刚持，诸天眷属。

为利轮回一切众生，祈请慈悲纳受供养。

受已愿能慈悲加持，我及虚空如母众生。

观想以此全部奉献给传承根本所有具德上师，以及诸佛菩萨诸圣众，希望他们悲悯我们而接纳，祈请赐予无上的加持。此段缀语随修行方法的不同而各异。

### 外曼达供养短文

香涂地基妙花敷，

须弥四洲日月严，

观为佛土以奉献。

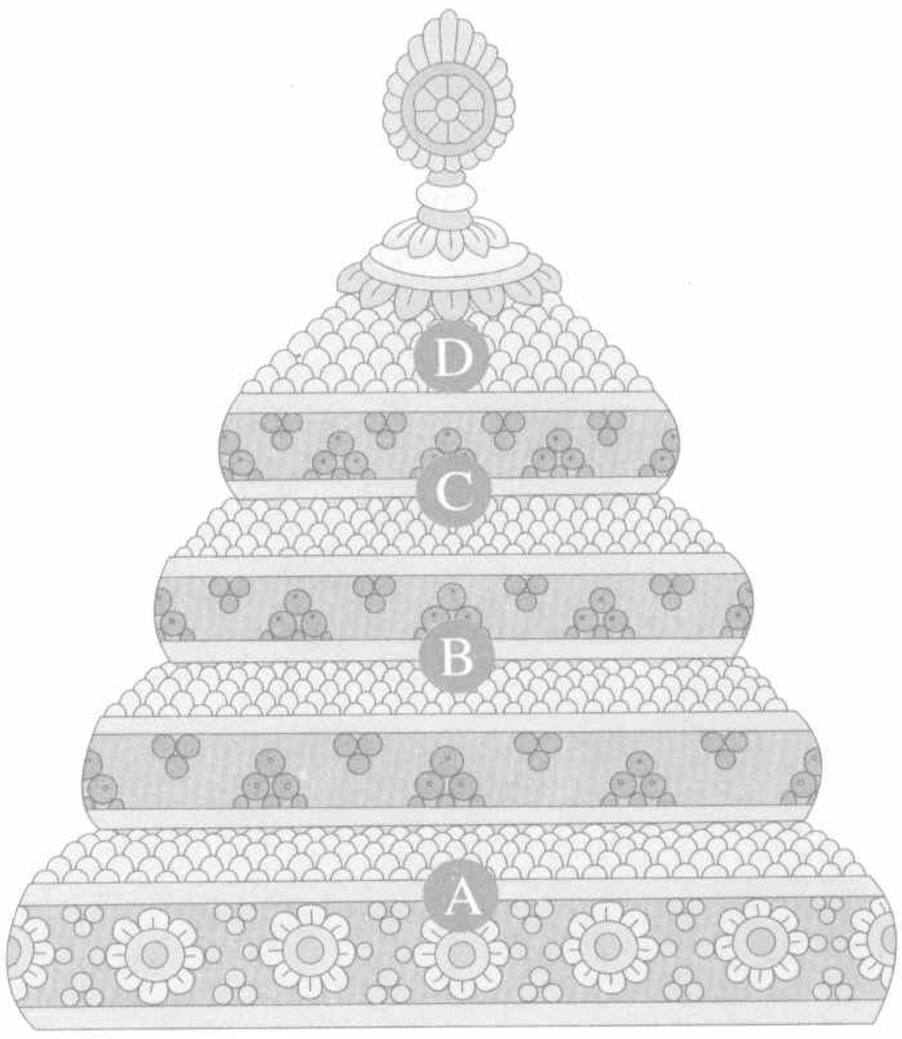
有情咸受清净刹。

对于一般修行者而言，最为通用的是七品曼达。对于三十七品曼达，我们只要明白各品的次序及供养的内容和规则就可以了。曼达的盘面并不大，很少有人用供三十七品曼达的方式来做，一般只是在修法之前做一次，之后，就用七品曼达的方式计算，以十万遍次数为圆满，这样就可以累积很多的资粮了。

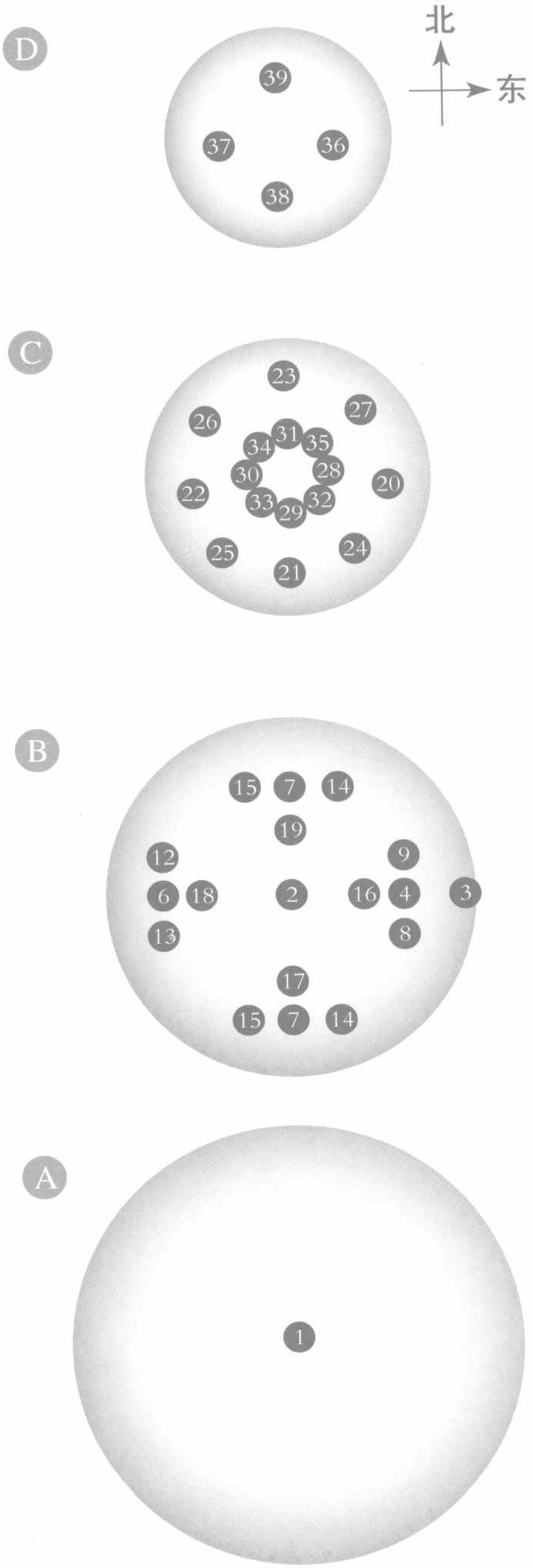
上面这段祈请文的意思是，以芬馥之香遍涂金刚地基，以种种妙花遍敷其上，外有铁围山环绕，内有须弥山四大洲并以日月为璎珞而严饰之，观此即是佛师所

# 三十七品曼达

三十七品曼达完成后就是我们常见的四层曼达，它是元代的萨迦法王八思王所作的仪轨，因其简便易行而被藏传佛教诸派使用。供曼达时配以观想，代表着将整个世界敬献给诸佛菩萨。




1. 须弥山
2. 大自在金刚地基
3. 铁围山
4. 东胜身洲
5. 南瞻部洲
6. 西牛货洲
7. 北俱卢洲
8. 身州
9. 胜身州
10. 拂州
11. 妙拂州
12. 诣州
13. 胜道行州
14. 俱卢州
15. 俱卢月州
16. 众宝山
17. 如意树
18. 满欲牛
19. 自然稻
20. 轮宝
21. 珠宝
22. 妃宝
23. 臣宝
24. 象宝
25. 马宝
26. 将军宝
27. 宝藏瓶
28. 嬉女
29. 鬘女
30. 歌女
31. 舞女
32. 花女
33. 香女
34. 灯女
35. 涂女
36. 日
37. 月
38. 众宝伞
39. 尊胜幢



受用之清静佛土，以心观想而为供献，以此功德回向众生，愿诸众生去除一切染污，同往清净刹土。

**内曼达供养**

我所爱、恶、不识者，
及我身、财、诸享乐；
不觉失落，尽献出。
祈请欣喜而纳受，
加持我离于三毒。

**依当 咕如 拉那 曼达拉康 尼呀 他呀咪**
Idam guru ratna mandalakam nirya tayami
(我将此镶着珠宝的曼达敬献予您，如珍宝的上师。)

内曼达为我们增加了另一个方面，我们先观想那些让我们感到执著、厌恶、漠然的人与物，包括我们的身体及私有物品，并在观想中将这些人与物转化成曼达中的纯洁之物，然后将他们奉献给诸佛。由于已将所有东西给出去了，对人或物便不需抱着执著、不喜或忽略之情了。

### 禅修结束时的祈请文

**回向功德**

以此善行诸功德，
速证上师佛境地。
引领众生尽无余，
得证菩提登佛果。

**菩提心愿文**

菩提心妙宝，
未生愿令生，
已生令坚固，
已固令增长。

禅修结束时，应将产生的功德导引到有价值的目标——证悟。诵念这两个祈请文，可让我们再次回想菩提心的动机，即热切希望能培养对所有众生的慈爱与悲悯，并得证以帮助众生。并将我们的功德回向给众生，希望他们得到助益。

# 轮王七宝及宝藏瓶



轮宝



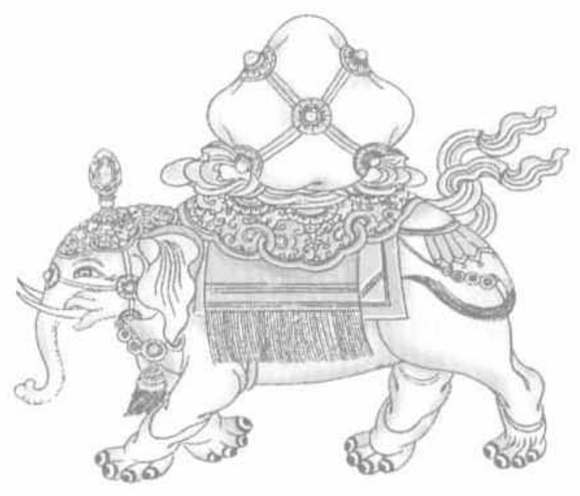
珠宝



妃宝



臣宝



象宝



马宝



将军宝



宝藏瓶

轮王七宝与宝藏瓶是三十七品曼达中的八品，各自代表着修行的八个部分或修行的八种智慧。

第6章

# 一切众生皆有佛性
# 观想佛陀

佛性就是佛陀之本性，指的是可成为佛的潜在可能性，即成佛的因性、种子。大乘佛教认为一切众生皆有佛性，人人皆可成佛。

## 佛陀的含义

佛陀是梵文Buddha的音译，亦作佛驮、浮陀、浮屠、浮图等，是觉者、知者的意思，觉的意思包含全然觉醒、使众生觉悟、觉行圆满。佛陀是对佛教的创立者释迦牟尼的尊称，也可以泛指一切的觉行圆满者。在大乘佛教看来，三世十方到处有佛，其数如恒河沙子。世上有许多的证悟者，他们已能够完全掌握自心，净除了所有负面能量，臻于完整、圆满的生命。这些人都可称为佛陀。

佛陀，即获得证悟者不再被肉身所拘束，也不再经历死亡与再次投生的轮回，而是处于纯然意识的状态之中，或者以夕阳、声音、老师等不同形态出现，把他们的智慧与爱传给平凡的众生。佛陀是慈悲与智慧的本质，他们的能量始终存在于我们的周围。

大乘佛教认为，**一切众生都拥有佛性，因此人人都能成佛**。佛就是觉、觉悟，佛性就是成佛的不变本性。人生和世俗世界的一切，本性是“苦”，人生就是诸苦的集合体。形成痛苦的原因在于人的内心，个人的各种扰乱身心而生的迷惑苦恼，即烦恼的心理和相随而来的行为是招致痛苦的根源。消灭痛苦的途径在于自心摆脱烦恼的束缚。心性本净，人心的自性本是清净的，我们每个人都具有觉知的智慧，拥有给予和爱人的能力。

但是，有佛性而不修行，也不会成佛。这也是我们还会被执著、愤怒、悲伤等情绪扰乱心神的原因。我们修行的目的就在于认同并逐渐培养心识本来的清净特质，直到自发而不费力的程度。获得证悟并不是一件容易的事，但却是人人都可以做得到的事。

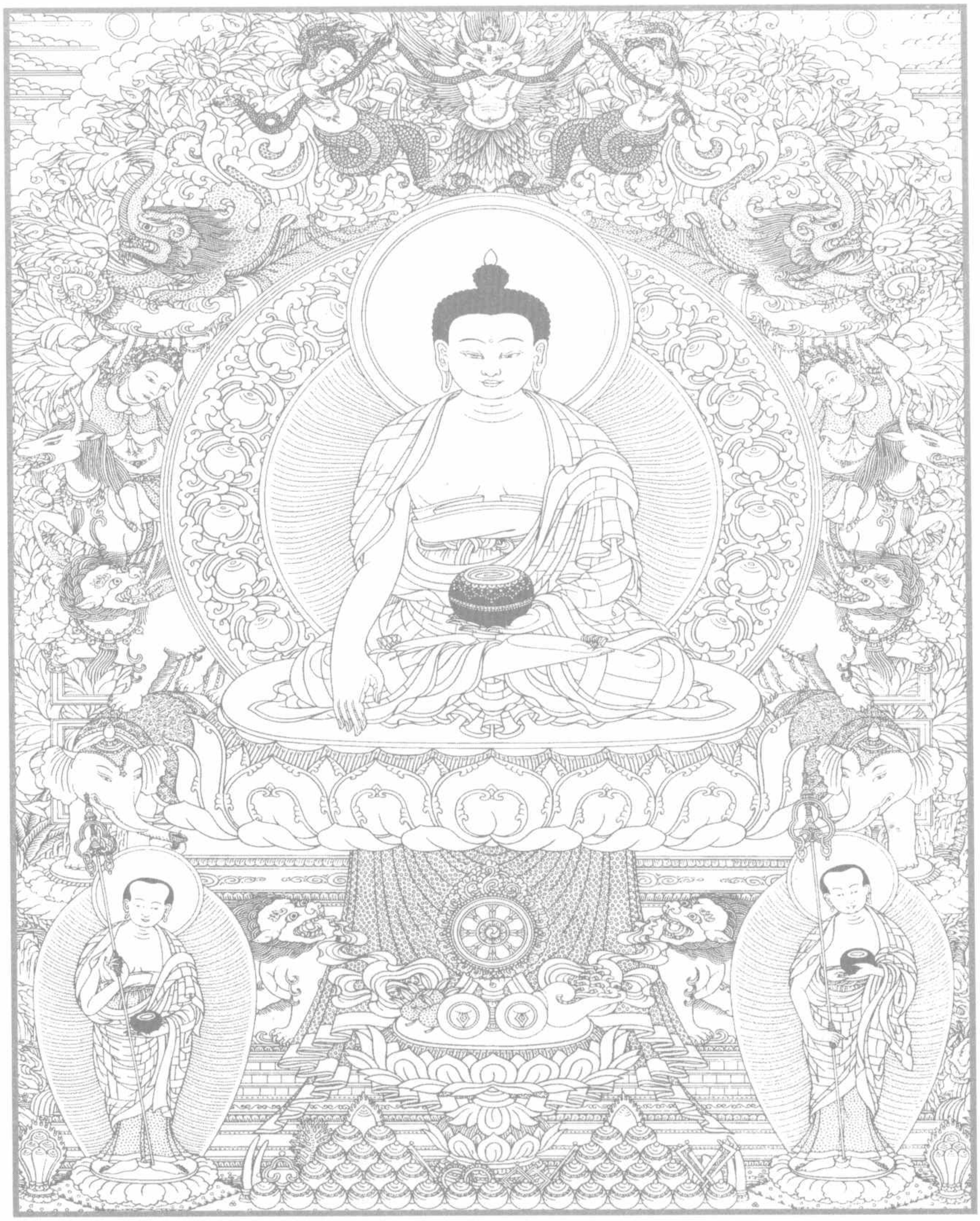
## 佛陀生平

佛陀的一生就是鲜活的例证，告诉我们证悟的过程，而他的死则是对于无常的教诲。两千五百年前，佛陀生于北印度释迦国的王室，原名为乔达摩·悉达多。根据当时的习俗，佛在很年轻时候，就和美丽而忠诚的年轻公主耶输陀罗结了婚。青年的王子在皇宫里过着随心所欲的豪奢生活。

据说在王子二十九岁的时候，有一次出游时在城镇的东门处遇到一位老人，领悟到老的痛苦；在南门遇到一个病人，领悟到病的痛苦；在西门看到一具尸体，

# 佛陀

“佛陀”一词可泛指一切的觉行圆满者，但一般特指佛教的创立者——释迦牟尼，是觉者、知者的意思，“觉”是全然觉醒、使众生觉悟、觉行圆满之意。



**三身圆满：三身即法身、报身、化身，成佛需三身圆满。**

| | |
|---|---|
| 法身 | 又称胜义身、究竟身、自性身，是佛陀理法的聚集，即常住不灭、人人本具的真性。 |
| 报身 | 为有形的色身，是佛陀智法的聚集，是真善美的高尚境界和无我纯洁的精神果报。 |
| 化身 | 又称应化身、变化身，是佛陀功德的聚集，是佛陀为普度三界六道众生所现之身。 |

领悟到死的痛苦；在北门遇到一位修行者，被其崇高的精神所折服。他见到人生的痛苦，下定决心要找出一个方法，来解决这遍及世间的苦恼。于是，王子离开家人，开始在森林中修行。

王子在恒河流域行脚六年，拜访了许多大师，研习他们的理论与方法，修炼最严格的苦行，但这一切都不能使他满意。于是他放弃了所有传统的宗教和修炼方法，自己另辟蹊径。在三十五岁时的一天晚上，他坐在尼连禅河边的一棵菩提树下，终于达到证悟之境。人们都称他为佛陀，也就是觉者的意思。

之后，佛陀在鹿野苑为与他一同进行修行的五位行者做了第一次的说法。从那之后的四十五年中，佛陀都用来解说了悟自心、处理问题、培养慈爱与悲悯的方法，也就是得证的方法。他的教法就像流水般，随着听者的需求、才质、个性而调整，以善巧的手法引导听者，让他们可以朝着对实相的究竟本质有所理解的方向前进。

在八十岁时，佛陀逝于拘尸那罗。

### 开始练习

首先进行观呼吸禅修，让我们的心平静下来。然后诵念皈依祈请文，并以生出菩提心为禅修的动机：

诸佛正法圣僧众，
直至菩提我皈依。
愿我所修之功德，
为利众生愿成佛。
（如是三回）

根据前文所介绍的方法，思考一下一切众生所遇到的痛苦和问题，从自己到我们的亲朋好友，然后是陌生人和我们的敌人，然后推及一切众生。他们和我们一样，都希望脱离痛苦并获得快乐。这样有助于我们培养慈爱与悲悯之心。然后，生出此次禅修的正面动机："要帮助一切众生，引领他们臻于圆满祥和快乐的证悟之境，我自己必须得证才行。为此目标，我进行这项禅修。"

### 观想佛陀

观想在我们前额之上两到三米的地方，有一尊释迦牟尼佛，佛的形象并不是实体的，而是由光组成的透明的无实质的光芒四射的图像。佛陀坐在一个金色大宝座之上，宝座由四个方位的四对雪狮扛起，这些雪狮由菩萨示现然而成，有着白色的皮毛以及绿色的鬃毛和尾巴；雪狮之上是一朵盛开的莲花，代表着出离；

# 佛陀生平

古印度诸位天神在佛陀诞生时纷纷前来瞻仰。

传说佛陀诞生于印度蓝毗尼园的一棵无忧树下。

佛陀的母亲是摩耶夫人。



佛陀的父亲是净饭王。

王子于十方周行七步，朵朵宝莲自他足底涌现。

1 **王子诞生**

佛陀诞生于2500多年前的一个古印度小国。

2 **离世出家**

二十九岁时，王子四门出游，了解到人生的痛苦，决定出家修行。

3 **悟道成佛**

三十五岁时，王子在佛陀迦耶的菩提树下静坐修行时，悟道成佛。

4 **广转法轮**

佛陀悟道后，在鹿野苑初转法轮，之后便四处传法，度化众生。

5 **证入涅槃**

八十岁时，佛陀在拘尸那罗城外的两株娑罗树中间，寂然入定。

莲花中有两个上下相叠的发亮圆盘，分别代表着太阳和月亮，太阳代表空性，月亮代表菩提心。

佛陀坐于圆盘之上，他的觉行已获圆满，代表着所有获得证悟的行者。佛陀的全身为金黄色，散发着金黄色光芒；身上穿着橙黄色僧袍，袍衣并未贴身，衣服与佛陀的身体之间约有两公分的空隙；佛陀呈全莲坐的姿态，右手掌放在右膝上，手指触摸到代表月亮的圆盘，表示具有强大的控制力；左手以禅修姿势放在下摆，执起一钵甘露，这是可以治愈混乱心神状态和其他障碍的药水。

佛陀面如满月，双耳垂肩，显示佛陀福慧具足，完美无瑕；佛陀的眼睛细长，半闭半开，带着笑意和慈悲注视着众生，感受佛陀的想法中毫无批判和挑剔的成分，他完全接受我们现在的样子，也接受所有的众生；头发呈蓝黑色，每根发丝都各自向右缠绕，但并不互相缠结；顶部肉髻螺，代表佛陀智慧圆满。佛陀的外形相貌代表着他全知的心所拥有的特质。

佛陀纯净身躯上的每个毛孔都放射出光线，遍及宇宙每个角落。这些光线实际上是由无数更小的佛陀形像组成，这些小型的佛陀有的正要出去帮助众生，有的则已完成工作，正消解回到自己的身体中。

## 接受净化

感受佛陀真实地呈现在面前，并祈求他的庇护，思考一下佛陀所具备的圆满特质。感受佛陀愿意并能够帮助我们，发自内心地请求佛陀的加持，以帮助我们净除所有的负面能量、错误观念及其他问题，并祈求接收到证悟之道上的所有领悟。

我们的请求立刻得到佛陀的回应，具有涤净力量的白光从佛陀的胸口发射出来，经由我们的头顶进入我们身体之中。那白光就像是黑暗中燃起的一盏明灯，照亮我们的身心，驱除我们身体和心中的负面能量。在光流入我们身体的同时，诵念下面的祈请文三次：

致吾上师创教师，
世尊如来阿罗汉，
圆满成就之觉者，
尊贵调御大丈夫，
释迦牟尼佛尊者，
向您顶礼与献供，
并祈求您能庇护。
请您赐我诸加持。

然后诵念释迦牟尼佛心咒：

**爹雅他 嗡 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼 梭哈**

Tadyatha om muni muni maha muniye svaha

“爹雅他 嗡 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼 梭哈”的意思是：释迦牟尼佛悲心持重，誓愿于秽土成佛，救度五浊恶世生。其法常为息灾法所修，可除一切障难、治一切病痛，并护佑我们最终成就佛道。

“爹雅他”是因此的意思；“嗡”表示证悟的境界，即诸佛身、语、意三方面的正面特质；“牟尼”代表能控制不幸的投胎及紧抓自我的无明；第二个“牟尼”代表能控制轮回的苦及自珍的态度；“嘛哈牟尼”指对细微的妄念及二元的思考方式有极大的控制力；“梭哈”的意思是愿我的心收到咒语的加持，融合且保有这些加持，愿这些加持在我的内心坚定不移。

大声反复诵念释迦牟尼佛心咒，也可以用唱的，如此至少七次，然后再默念几分钟。念完时，要感受到所有的负面能量及问题都被净除，我们的身体感觉欢喜而轻盈。专心在这种感觉上一段时间。

### 接受启发

观想有一道金色光芒自佛陀的胸口向下射出，贯穿我们的头顶流入体内。这道光是由佛陀纯然之身、语、意的卓越特质所构成。

佛陀的身可转化成不同的形体，或动或静，依照众生不同的需要和我们的心的状态出现在我们面前，并给予我们帮助；佛陀的语可将佛法的不同方面，用不同的语言来表达，传布给处于不同的精神层次的众生，让他们都能够了解佛法的意义；佛陀的意是全

## 佛陀三十二相

三十二相指的是佛陀应化身所具足的三十二种殊胜容貌与微妙形相。根据《大智度论》记载，三十二相分别为：

1）足安平相　2）千辐轮相　3）手指纤长相　4）手足柔软相　5）手足缦网相
6）足跟满足相　7）足跌高好相　8）腰如鹿王相　9）手过膝相　10）马阴藏相
11）身从广相　12）毛孔生青色相　13）身毛上靡相　14）身金色相　15）常光一丈相
16）皮肤细滑相　17）七处平满相　18）两腋满相　19）身如狮子相　20）身端直相
21）肩圆满相　22）四十齿相　23）齿白齐密相　24）四牙门净相　25）颊如狮子相
26）咽中津液得上味相　27）广长舌相　28）梵音深远相　29）眼色如绀青相　30）眼睫如牛王相
31）眉间白毫相　32）顶成肉髻相

知的，他可以清楚看到所有的存在，以及过去和未来的所有事物，并能觉知每一个众生的想法，这就是佛陀每一刻的觉受。

感觉佛陀的这些无限美好的特质流经我们体内的每个部位，专注于这一喜乐的过程，并再次诵念释迦牟尼心咒：爹雅他 嗡 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼 梭哈。诵念结束后，感觉自己已接收了来自佛陀身、语、意的无限卓越的特质，身体因而感到轻盈欢喜。专心在这种感受上一段时间。

### 观想融合

观想那八只雪狮融入宝座之中，然后宝座融入莲花之中，莲花融入日与月的圆盘中，日与月的圆盘又分别融入佛陀的身上。然后，佛陀降至我们的头顶，化作光芒，没入我们的身体之中。我们心中的那个自我因此而消失得无影无踪，我们感到广大无垠的虚空中与佛陀喜乐全知的心合而为一。那些给我们带来困扰的思绪随着我们对本质的认识而烟消云散。

尽量持久地专注于这种体验之中，避免因其他事物而分心。然后观想在虚空状态之中，我们坐的地方出现了宝座、莲花、太阳、月亮，我们像佛陀一样，坐在莲花宝座之上。一切如之前观想佛陀那样，所有的图像都由光构成，感觉自己就是佛陀，认同佛陀得证的智慧与慈悲，我们同样具有得证的本性。

想象一下，我们周围坐满了众生，他们和我们一样希望得到快乐，也想自所有问题中解脱，心中生起对他们的慈爱与悲悯。想象一下，我们已和佛陀一样获得了证悟，便可以帮助他们了。观想我们的胸口处有一朵莲花和一轮明月，明月的圆周之上以顺时针方向环绕着咒语的音节：“爹雅他 嗡 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼 梭哈”，月亮的中心则是种子音节“吽”（mum）。代表着我们的智慧和慈悲的光自每个字里放射而出，向各个方位发散，遍及周遭无数有情众生，进入他们的体内，净化他们的身心，除去他们的负面能量，让他们得到充分的启发和力量。与此同时，诵念释迦牟尼心咒。

诵念结束时，想象一下我们已将周围的一切有情众生都带到证悟之境，周围的每一个人都已成就佛身，实现了这次禅修的目的。感受完全的喜乐及空性的智慧。有人会觉得这样的禅修是望梅止渴，画饼充饥，对实际的修行一点帮助也没有。其实不然，**观想佛陀禅修法对于促进自身的证悟颇具力量，有助于我们对内在的圆满佛性培养出坚定的信念。**刚刚在禅修时观想的事总有一天会成为现实。

结束禅修时，将此次禅修所得的正面能量与洞见回向给众生，投入为众生得证的事业中。

# 观想佛陀修行步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。

❷ 进行观呼吸禅修，让心平静下来。

❸ 诵念皈依祈请文三回。

❹ 思考众生所受的痛苦。

❺ 生起此次禅修的正面动机，即发菩提心。

❻ 观想佛陀

❼ 诵念咒语

❽ 观想启发

(1) 观想一道金色光芒自佛陀的胸口向下射出，贯穿头顶流入体内。

(2) 专注于这一喜乐的过程，并再次诵念释迦牟尼心咒。

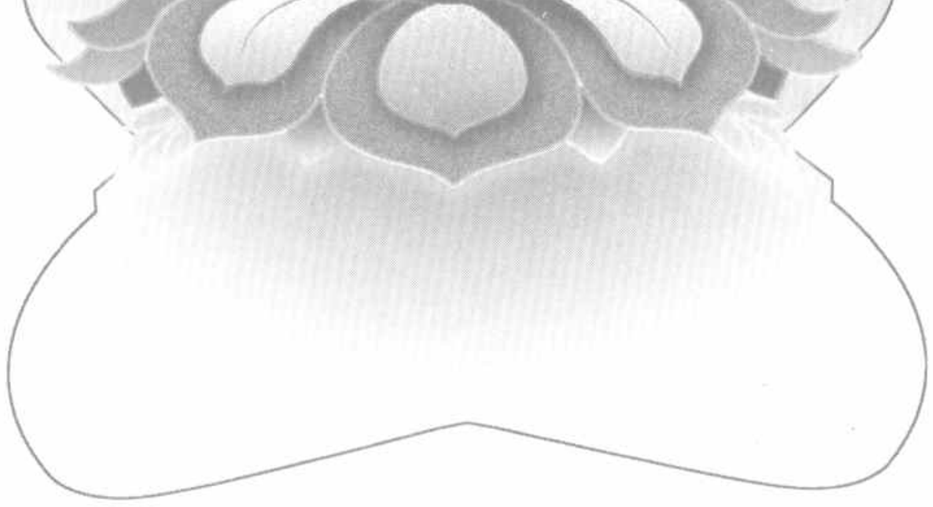
❾ 观想融合

(1) 观想佛陀化作光芒没入我们的身体之中，使我们回归清净本性，专注于这种体验。

(2) 观想自己就是佛陀，我们同样具有得证的本性。

(3) 观想我们的胸口处有一朵莲花和一轮明月，明月之上为释迦牟尼心咒，光自每个字里射进众生体内，净化他们的身心，周围的每一个人都成就佛身。

(4) 同时诵念释迦牟尼心咒。



❿ 回向

第6章



## 消除病痛的方法

# 观想药师佛

药师佛发下的十二誓愿，要帮助像我们一样的处于各种问题与痛苦中的有情众生，使诸有情消除外道邪见、解脱一切忧苦和苦恼，随意饱满令住安乐。

### 药师佛

药师佛，又作药师如来、药师琉璃光如来、大医王佛、医王善逝、十二愿王等，是东方净琉璃世界之教主。东方药师佛与西方阿弥陀佛被视为解决众生生死问题的两大并行佛陀，他们与中央的释迦牟尼佛合称为“三宝佛”，又称为横三世佛。

药师佛以日光遍照菩萨与月光遍照菩萨为左右二大胁侍，共同组成药师三尊，他们化导救济有情众生，使之得到究竟安乐利益。东方净琉璃光世界的众多菩萨由这两位大菩萨领导。他们将在药师佛涅槃后，依次递补佛的位置。递补后的名号仍然为药师琉璃光如来。

药师佛于过去世行菩萨道时，曾发十二大愿，愿为众生解除疾苦，使之具足诸根、身相端正、资具丰饶、离诸横难等，并导入解脱。药师佛因愿满而成佛，住净琉璃世界，其国土庄严与西方极乐世界并没有差别。在佛教看来，尚未开悟的众生都会有各种烦恼困扰身心，特别是贪、嗔、痴等相互混合而产生了繁杂的四万八千种不同的烦恼。由于我们的心中有如此多的烦恼，因而导致生理方面有四百零四种传统疾病和身心失调，使我们的身体备受病痛的折磨。**药师佛的愿力就是要消除这些烦恼，使人免于被疾病缠身，消减痛苦，灭除灾难。**

另外，药师佛又作七佛药师，即善称名吉祥王如来、宝月智严光音自在王如来、金色宝光妙行成就如来、无忧最胜吉祥如来、法海雷音如来、法海慧游戏神通如来和药师琉璃光如来。其中前六如来为药师如来之分身佛。

### 精神疗法

佛教强调我们的心灵、身体、健康之间的关系，认为负面的心理状态会导致疾病与不快乐，正面的心灵则会带来健康与快乐。在佛教理论中，“三毒”即贪、嗔、痴就是人生一切烦恼的根源，这三毒残害身心，使人沉沦于生死轮回。这三种心理状态也就是所有疾病的根源。

现代医学也认为，强烈的心理活动和精神状态不仅能引起如精神错乱、抑郁症等心理疾病，情绪的不稳定还可能导致体内疾病发生程度不同的变化。研究显示，承受焦虑、沮丧、愤怒和敌意等情绪所产生的压力的人，罹患重症的几率是



# 药师佛

药师佛是东方净琉璃世界之教主，他与阿弥陀佛被视为解决众生生死问题的两大并行佛陀。药师佛愿力的显现是消除我们病苦的烦恼。



**辨识特征**

1、身呈琉璃般的蓝色，披黄色袈裟。

2、右手置于右膝上，结胜施印。

3、右手拈一枝带叶的藏青果。

4、左手放在下摆，持一只琉璃钵。

**药师佛所发的十二誓愿**

一、自身光明照无边界；二、身如琉璃内外清澈；三、令诸有情悉皆圆满；四、令一切众生行者安住大乘法宗；五、令诸有情修行梵行如法清净；六、诸根不具者皆得端严；七、令诸有情身心安乐乃至菩提；八、由女身转男身；九、令诸有情消除外道邪见修习诸菩萨行；十、令诸有情解脱一切忧苦；十一、令诸有情随意饱满令住安乐；十二、令诸有情得种种上妙衣服无诸苦恼。

一般人的两倍。许多医师和心理学家也发现，正面的心理状态对于治愈疾病是十分重要的因素。

佛教提供了很多种精神治疗的方法，如有道德地生活、进行禅修、对治不良情绪等，这些方法可以配合药物及其他治疗方式一同使用。其中有很多具有治疗功能的修行法，必须观想佛的形象及诵念相应的咒语。**药师佛修行法就是这些方法当中最广为人知也最有效的修行方法之一。**

药师佛发下的十二誓愿，要帮助像我们一样的处于各种问题与痛苦中的有情众生，使诸有情消除外道邪见、解脱一切忧苦和苦恼，随意饱满令住安乐。生病、昏迷、临终的人如果进行药师佛的修行，会特别有益处。这项修行可为自己做，也可以为生病或需要帮助的人进行。如果是帮他人做的修行，在观想时要将药师佛观想在那个人的头顶之上。

### 开始练习

选择最舒适的姿势坐好，放松身体，花点时间专注在呼吸上，直到心平静而清明为止。当我们的心平静地安住于当下时，让自己升起一股做此禅修的正面动机，如“我做这项禅修是要帮助一切众生脱离如生病之类的痛苦及苦因——妄念与业障”。

### 观想药师佛

观想药师佛在自己或他人的头顶上几公分的地方，以金刚双跏趺坐于莲花月轮之上，与我们面朝同一方向；他的身躯由明亮的深蓝光芒构成，呈琉璃的颜色，也就是说，他的每一面都是由光组成，同时散发出深蓝色的光芒；药师佛的右手置于右膝之上，结胜施印，即呈现施予最高证悟的姿态，拇指与食指夹着一枝带叶的“如拉”，即藏青果；放在下摆的左手成入定姿态，持一只琉璃钵，贮满能治众生由因果所生诸病的甘露妙药；他披着黄色僧侣袈裟，带着全然证悟的佛所拥有的特征，面容安详微笑，悲悯与慈爱地注视着宇宙一切众生。

花些时间让自己沉浸在药师佛的观想之中，知道他是所有证悟者与他们所具备的庄严特质的化身，感受那发自他身上的祥和与慈悲。如果愿意的话，我们还可以在观想时诵念下面的祈请文，以生起对药师佛的虔敬心，并发愿成佛以利益众生：

**皈依及发菩提心**

诸佛正法圣僧众，

直至菩提我皈依。
愿我所修之功德，
为利众生愿成佛。
（如是三回）

## 四无量心

愿诸有情具乐及乐因，
愿诸有情离苦及苦因，
愿诸有情具足无苦之乐，
愿诸有情住大平等舍。

## 药师佛祈请文

世尊、如来、阿罗汉、圆觉佛，
医王善逝，琉璃光如来，
我向您礼拜，祈求皈依，献出供养。
愿您助益有情众生之誓言，此刻为我与众生实现。
（如是七次）

然后观想无数的闪耀白光自药师佛的胸口与身躯流下，自头顶进入我们的身体，净除所有因灵界和咒术而导致的病痛与苦恼，以及产生这些问题的因，即我们的负业、妄念、昏沉的心神，所有这些负面种种都转化成浓稠的黑色汁液，离开我们的身体。我们的身体变得如玻璃一样清澈明净。想象一切众生以相同的方式受到净化。

观想的同时，诵念药师佛心咒：

**爹雅他 嗡 别卡子也 别卡子也 妈哈别卡子也 辣炸 娑摩伽德黑 梭哈**

tadyatha om bhaishajye bhaishajye maha bhaishajye raja samudgate svaha

诵念的次数并没有一定的限制，反复诵念咒语的同时，观想发自药师佛的光再次充满我们的身体，带来证悟之道的所有领悟及佛菩萨的一切特质。想象一下同样的事情也发生在所有众生身上。感受我们与所有众生都真正接收到药师佛的加持与启发。

### 咒语解说

**爹雅他 嗡 别卡子也 别卡子也 妈哈别卡子也 辣炸 娑摩伽德黑 梭哈**

爹雅他是因此的意思；嗡是指证悟的境界，即诸佛身、语、意三方面的正面特质；



别卡子也指的是医药、疗愈、消除痛苦，此处指的是疗愈我们肉体及心灵上的苦痛；第二个别卡子也的意思指的是疗愈苦因，即妄念与业所带来的痛苦；妈哈别卡子也的意思是大疗愈，指将混乱想法和情绪所留下的细微印记也一并消除；辣炸娑摩伽德黑的意思是殊胜的、无上的国王；梭哈的意思是，愿我的心接收到咒语的加持，融合且保有这些加持，愿这些加持在我的内心生根。

## 消除病痛

观想药师佛心间有一个蓝色的“吽”字，周围围绕药师佛的咒语，我们的心间也有一个蓝色的“吽”字，周围围绕药师佛的咒语。观想从自心间的咒字放光，从眉间放射出去射到药师佛的眉间，并融入药师佛心间的咒语，以此祈请药师佛陀的慈悲加持。接着，药师佛心间的咒语放出光芒，从肚脐放射出来融入我们的肚脐，以此消除我们身心的病痛与障碍。

为了消除对方的病痛，我们可以观想先从自心心间咒语放射出光芒，射到药师佛的心间，再从药师佛的心间放射出光芒，照射到有病痛的众生身上，消除他的病痛，得到药师佛的加持，保护他今后不再受苦痛的干扰。

禅修结束时，回向所得的功德，及所获得正面能量，愿一切有情众生身体与心灵上都能真正健康，也祈愿最终可促成他们得证。如果愿意的话，可以同时诵念下面的回向祈请文：

愿我借此功德，
速达药师佛之境界，
并引领一切众生，
无一例外，臻于证悟。

菩提心妙宝，
未生愿令生，
已生令坚固，
已固令增长。



# 观想药师佛修行步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。

❹ 观想药师佛

(1) 观想药师佛在自己或他人的头顶上几公分的地方。

(2) 思考药师佛是所有证悟者及庄严特质的化身，感受他的祥和与慈悲。

(3) 在观想时诵念《皈依及发菩提心》三次、《四无量心》、《药师佛祈请文》七次。

❺ 观想净化

(1) 观想白光自药师佛的胸口与身躯流下，进入我们的身体，净除所有病痛、苦恼及业因。

(2) 观想负面种种转化成浓稠的黑色汁液，离开我们的身体。

(3) 想象一切众生以相同的方式受到净化。

(4) 观想的同时，诵念药师佛心咒：

❻ 观想融合

(1) 观想药师佛及我们的心间有药师佛心咒咒轮。

(2) 观想我们心间的咒轮放出光来，从眉间射到药师佛的眉间，融入药师佛心间咒轮。



(3) 观想药师佛心间咒轮放出光来，从肚脐射到我们的肚脐，以此消除我们身心的病痛与障碍。

观想药师佛的心间放出光芒，射到有病痛的众生身上，消除他们的病痛。

❼ 回向，诵念《回向功德》《菩提心愿文》。

第6章



## 培养利他之心

# 修心八颂

我们许多的负面情绪都因爱自己的心态而产生，要培养真正的慈爱和悲悯，必须进行培养利他之心的禅修。

### 为什么要修心

我们禅修就是要净化我们的心中的负面情绪，培养慈爱和悲悯之心，从而得到快乐、安详和解脱，同时让他人得到快乐和解脱。**修心就是要培养善良的心，不管遇到什么人，或走到哪里，总是怀抱着慈善之心，**想着帮助他人。培养这种利他的情操，就是修心的目标。

修心遇到的最大障碍可以来自我们在遇到人或事的时候，总是习惯于先想到自己，总是先从自己的立场上想问题。在大多数时候，我们在待人接物时总是以让自己感到快乐为目的，这就让我们不可避免地掺入了自我的执著、欲念、厌恶等负面情绪。从而也不会在意他人的需要，不会顾及他人的利益和快乐。

这种以己为先的心态直接影响到我们的行为习惯，例如我们总是希望他人把我们放在第一位，并得到最好的对待；观看演出时会挑选坐在最适宜的位置；吃饭时会挑选最好或分量最足的那一份；开车时总是希望能快一些，从而会抢道。这些例子还有很多，看似都是生活中司空见惯的做法，却反映出我们的心的运作状态。我们的心把自己放在首要的位置，而忽略了他人的感受，没有顾及他人的利益，或对自己的行为会给他人造成的影响缺乏考量。

正因为这样的心态已经成为习惯，因此往往不易察觉。但当我们的愿望不能满足时，比如没有得到第一名、没有吃到最好的饭菜等，或者被他人占了先机时，比如观看演出时迟到而无法占领有利的位置、行车时被他人抢道等，沮丧、愤怒、妒忌、焦躁等许多不好的情绪就会生出来。事实上，我们每次感到不快乐或不自在，都是因为过分地在乎自己，总是想要以己为先的心态所致。这种爱自己的心态本质上来源于我们对“自我”的执著。

这种满足“自我”的执著会越来越强烈，满足自我愿望的工作也永远没有结束的时候。不论我们拥有多少、获得多少，自我仍会无休止的放大，索要得更多。我们永远不会觉得获得了最终满足。这就好像我们身上只有一块钱的时候，就想要十块钱，但当有了十块钱的时候，又会想有一百块，如此类推，没有尽头。

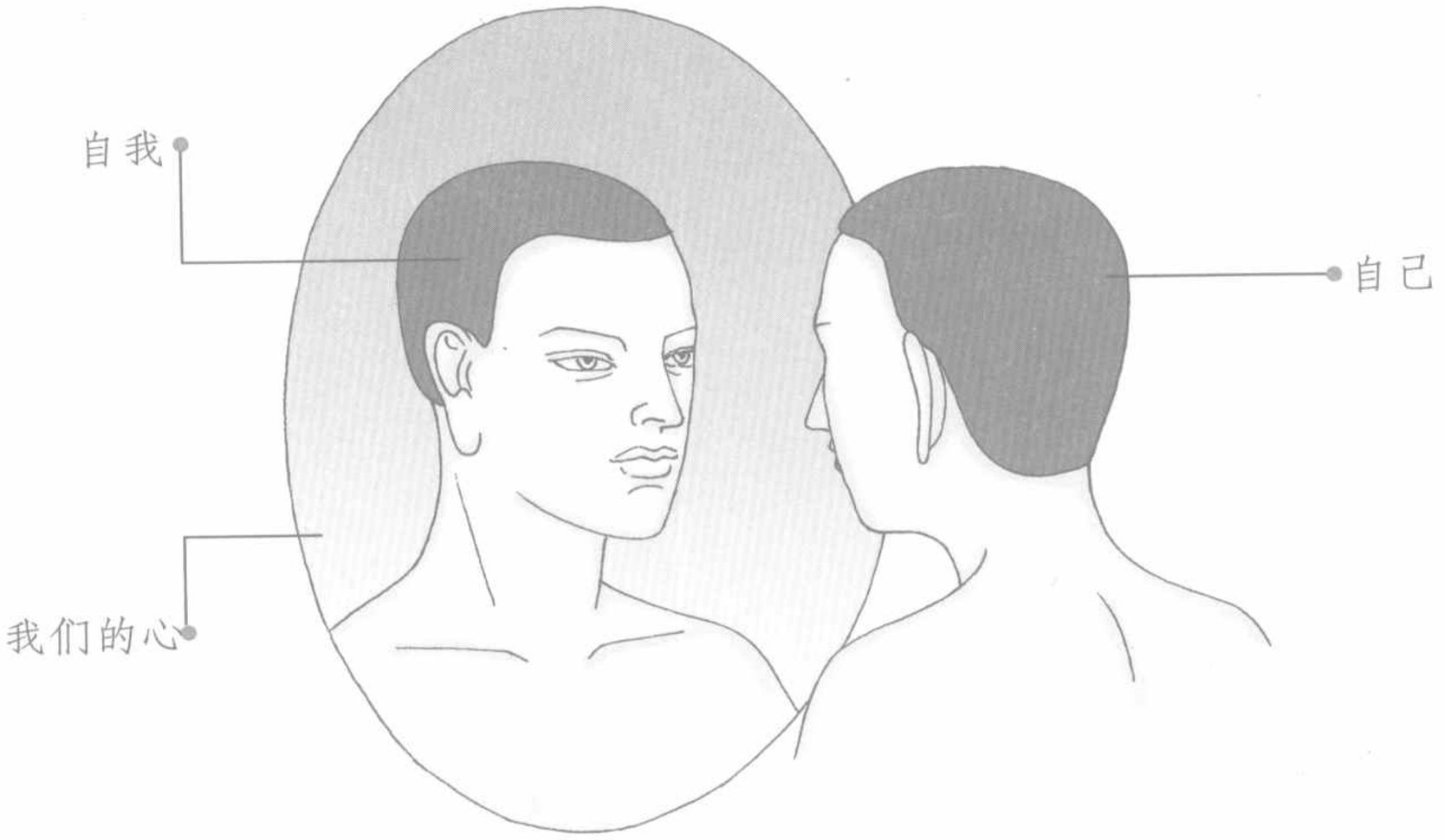


如果我们能转化自心，想一想他人的利益，把他人的需要放在自己的前面，我

# 为什么要修心

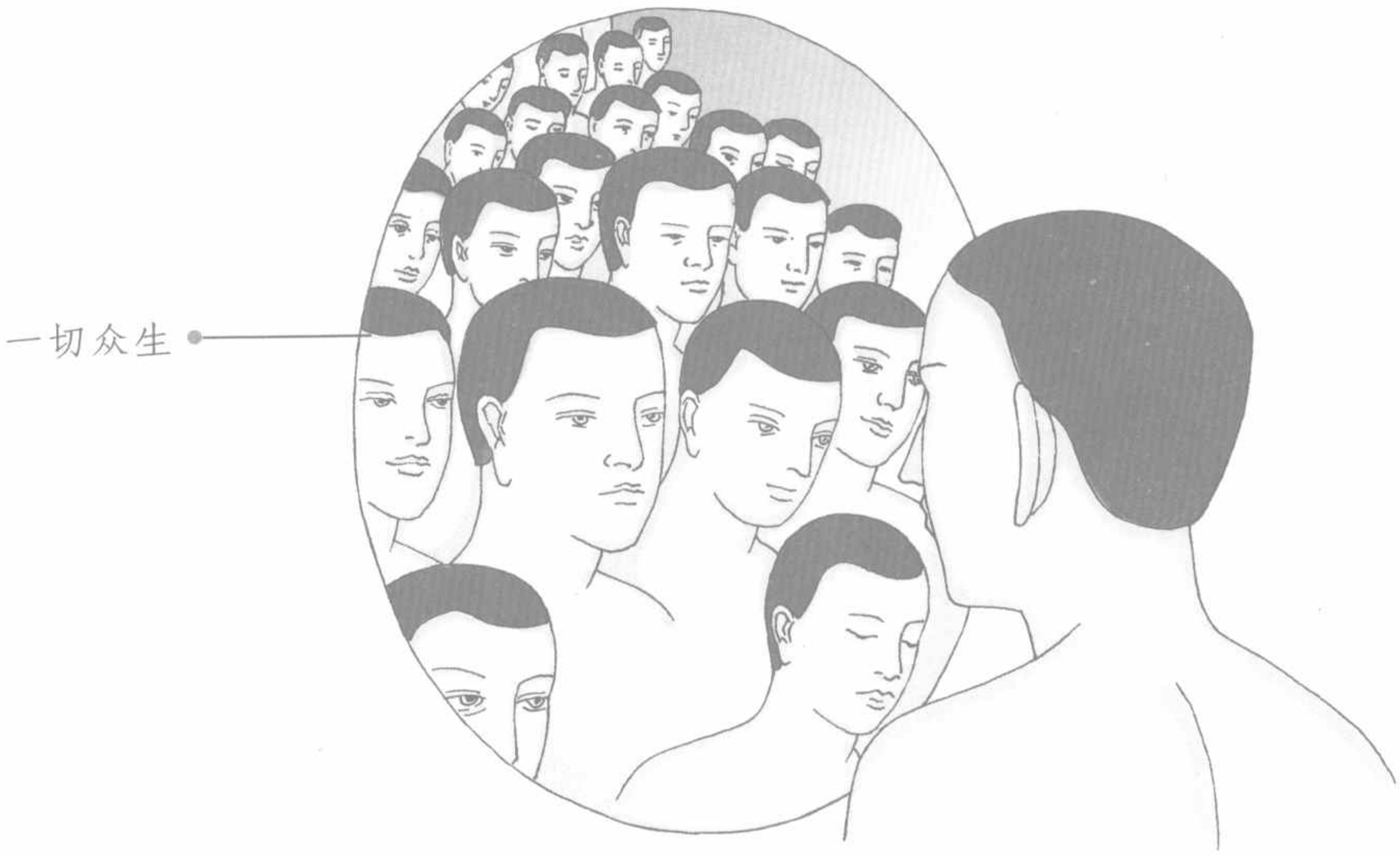
## 以自我为中心

我们的心中只有一个“自我”，对于快乐的考量也是以自我为中心，不会顾及他人的利益。无论结果如何，都会因此生出许多负面情绪。




## 以利他为乐

只有用慈爱和悲悯之心对待他人，心怀他人，以他人的利益为先，我们才能找到真正的快乐。这就是我们要修心的原因所在。





们会发现，自己很容易得到快乐祥和。在真正珍爱他人的过程中，也让自己得到满足。比如，我们做了一桌子的菜给自己的客人吃，那么客人觉得满意的话，自己没有吃到什么也会感到快乐。这是因为我们把客人放在了第一位。当我们以利他的心来行事之时，我们的自我便会逐渐变得温顺，生活与人际关系都会出现新的层次与面貌。

要注意的一点是，以他人为先的心态不代表要厌弃自己，也不应该压抑自己的感受。这样的心态我们应该慢慢地培养，要真正觉察到和我们一样，其他人也都需要关爱，都想得到快乐。要知道宇宙众生都是大家庭里的一分子，彼此相依，没有谁是外人。

我们的慈爱和悲悯会为他人带来快乐和安心，但培养广大的慈爱和悲悯之心并不容易。**我们应该从日常生活开始做起，一点一滴改变自己总是以己为先的心态，**然后坚持不懈地使这种改变进行下去。同时我们也要善待自己，有时可能会觉得自己没有什么长进，这并不要紧，我们注意到了这一点本身就是我们的心发生了改变的结果。要知道想克服这种习惯，需要时间和努力。

## 修心八颂的由来

简单地说，修心就是冶炼心志的意思，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修养、锻炼和提升都包含在修心的范畴内。《修心八颂》是12世纪噶当派善知识朗日塘巴所作，原文以偈颂体写成，全文共八颂，每句七个音节。

朗日塘巴是阿底峡的再传弟子博多哇·仁青赛的两大高足之一。博多哇重视经论的讲习，所以他所传出的学派一般称为“教典派”。朗日塘巴继承师志，一生讲经说法，以“慈氏五论”作育僧众。《青史》中记载，朗日塘巴摄受了众多弟子，为他们广转法轮，跟随在他左右的门徒有两千多人，可见其影响力之巨。后来，他在朗日这个地方建立了朗日寺，所以人们都称他为“朗日塘巴”。

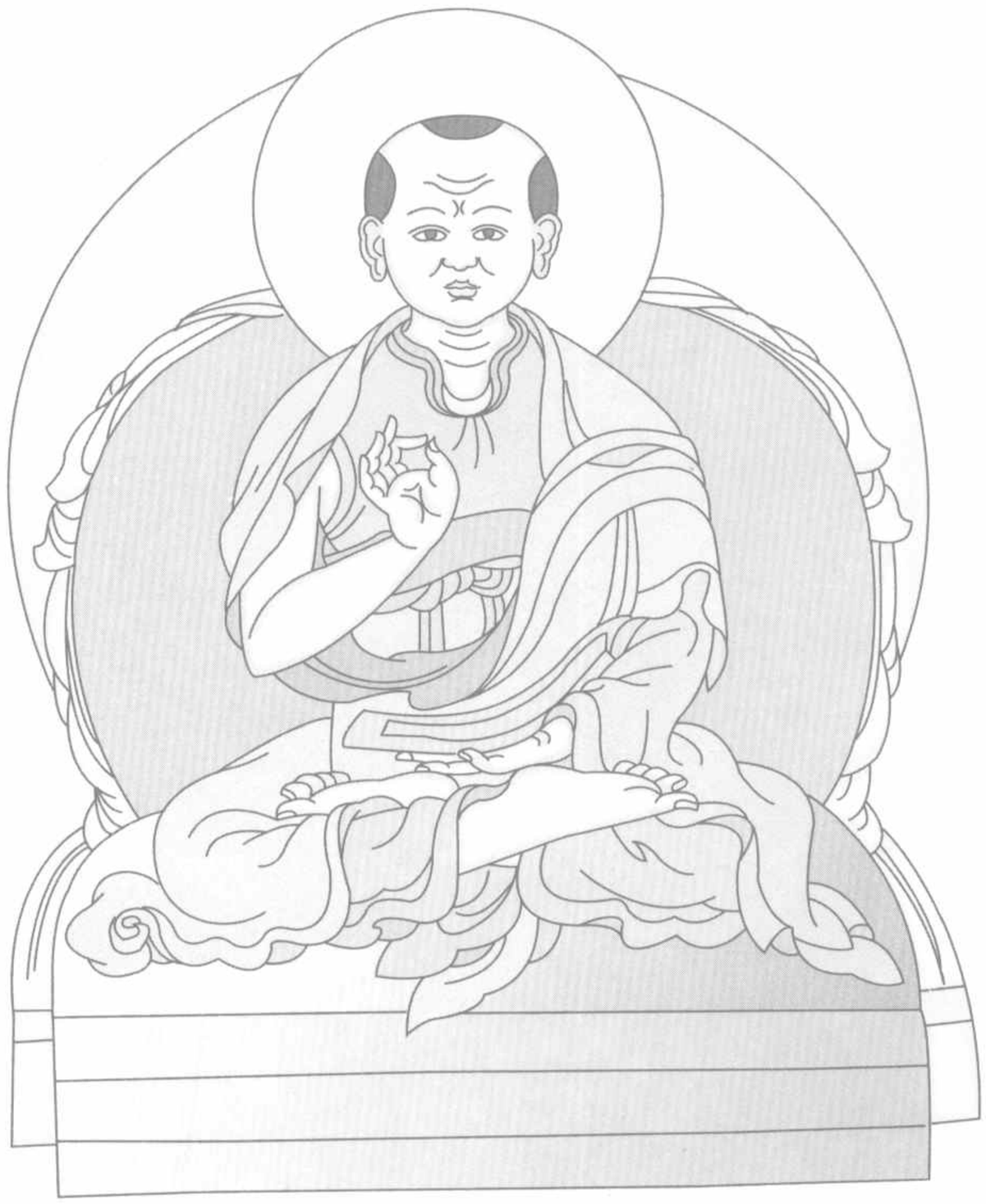
据说，朗日塘巴成天黑沉着脸，众人因此称他为“黑脸朗日塘巴”。有弟子劝他不要老是沉着脸，他却说：“想到轮回中的痛苦，三界之内没有一个安乐之地，没有一个欢喜之处，我无论如何都笑不出来。”

《修心八颂》历来都受到高僧大德们的重视和推崇，修心八颂的修行法就是就是由梭巴仁波切结合了观音禅修和朗日塘巴的《修心八颂》而作的一种修行方法。



# 《修心八颂》的作者

《修心八颂》历来备受重视和推崇，八偈颂词虽各成一体，然而次第分明，完整地形成了一个修心法要体系。它的作者是11世纪的噶当派菩萨朗日塘巴尊者。



阿底峡尊者

↓

博多哇·仁青赛

↓

**朗日塘巴尊者**

朗日塘巴根据阿底峡尊者、博多哇·仁青赛的菩提心窍诀为基础创作《修心八颂》。

## 朗日塘巴的典故

### 吉祥天女护法

朗日塘巴尊者曾经发愿：生生世世皆以比丘身来度化众生。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。因此，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。

### 一生唯一的笑容

朗日塘巴尊者终生不露笑脸。仅有一次，一只小老鼠偷取曼达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。

第6章



## 开始练习

以选好的姿势坐定，做两次深呼吸，从鼻孔深深吸入，让气息经肺部进入腹部，稍稍屏住呼吸，然后再缓缓呼出。接着我们便以最自然的方式呼吸，不以思考和概念去观察呼吸。待觉知变得敏锐时，将注意力放在意识的清明上。

思考一下，我们要得到的快乐是真正的长久的快乐，因此只保证此生及来生避免苦痛是不够的，我们只有脱离轮回才能真正摆脱痛苦。即使我们自己脱离了轮回之苦就够了吗？想一下，一切众生皆是我们的父母，在以前的许多世之中，众生都做过我们的父母。想一下我们母亲对我们的照顾，想一下父母的慈爱，那么众生也曾这样对待我们。那么我们是不是能丢下众生不顾呢？真正长久的快乐是不是让每一个有情众生都获得解脱之乐呢？

再想一下，我们现在所拥有的东西，如吃的食物、穿的衣物、读的书、住的地方，还有诸如音乐、电影、艺术作品，没有其他人的帮助，我们怎么可能得到？所有一切都是因为他人的善心我们才能拥有。现在这些帮助们的众生正遭受苦痛的折磨，因无明而造作出未来悲惨境遇的业因。我们是不是应该帮助他们获得解脱呢？

想一下我们认识的人，包括我们的亲人、朋友、邻居的生活，他们正面临哪些身体或精神上的问题？他们和我们一样，也不愿遇到问题和苦痛，也想要获得快乐及内心平安。但他们是否有解决的方法呢？他们有办法得到所要的快乐而避开不想要的苦痛吗？

要肩负起让众生脱离苦痛、引领他们得到证悟之乐的责任，自己就必须先获得证悟。证悟也需要促因和条件的配合，最主要的促因就是拥有慈爱和悲悯的菩提心，因此我们要先修炼深切的菩提心教法。

## 观想观音

观想观音出现在大约我们前额的高度，一人身长的距离之外的地方。观音以跌坐的姿势坐在一朵莲花月轮之上，周身环绕满月的光晕；他的身体由白光构成，散发着彩虹般的白、红、蓝、绿、黄五色光；观音面带着温柔的微笑，以充满慈悲的眼神注视着我们及一切众生；观音有四只手臂，前两只的手掌放在胸口，握着一颗可实现众生所有愿望的宝石，即如意宝；另一只右手握着水晶念珠，另一只左手持一朵白莲花；他穿着细致的丝绸衣服，戴着宝石做的饰物，羚羊的皮毛覆盖在左肩和左胸，整个图像散发出光芒。



如果愿意的话，可诵念下面的祈请文：

### 七支祈请文

我以身语意虔敬顶礼，
献上实设、意变供养云，
发露无始以来所造恶，
随喜圣者凡众诸功德。
祈请住世直至轮回止，
并请为利众生转法轮，
自他功德回向大菩提。

### 供曼达文

香涂地基妙花敷，
须弥四洲日月严：
观为佛土以奉献。
有情咸受清净刹。

### 观音祈请文

愿上师长寿。
愿遍布各处、无穷空间中的众生都能快乐与安适。
愿我与众生，无一例外，都累积功德、
涤净所有障碍，速速得证。
珍贵的上师，请加持我，使我的心成为法，
让佛法成为道，
道上不会出现阻碍，
所有错的概念停止
并即刻得到宝贵的二菩提心。

### 依当 咕如 拉那 曼达拉康 尼呀 他呀咪

Idam guru ratna mandalakam nirya tayami
(我将此镶着珠宝的曼达敬献予您，如珍宝的上师。)
观音听到我们的祈求极为欢喜，由莲花月轮的座位上降下到我们的头顶。诵念《修

心八颂》，要用心在其意义上。每一首偈要花多少时间则随意而定，在观想每首偈时，可想象一股令人喜乐的白色甘露自观音胸口的“吽”字中涌出，经我们的头顶流进我们体内，充满我们的身心，净化所有负面能量及障碍，带来所有领悟，特别是我们正诵念的偈语中所提到的障碍与领悟。

### 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。

决不可以忽略其他的众生，我们必须把他们当成宝，如此便可以完成现世和究竟的目标，我们必须一心一意地珍惜他们。我们要把其他众生看得比自己还要重要，必须依赖其他众生来产生利他的大愿，以证得最高的开悟；我们必须以我们与其他众生的关系来逐渐增加这种善心，同时修习善行，以便达成开悟；我们是为了其他众生而成佛的，因为众生是这种殊胜修行的目标和基础。众生甚至比如意宝还要重要，必须待之以尊敬、仁慈和爱心。

观音的甘露将爱自己的想法涤净了，并让我们领悟到要珍视他人甚于自己。

### 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。

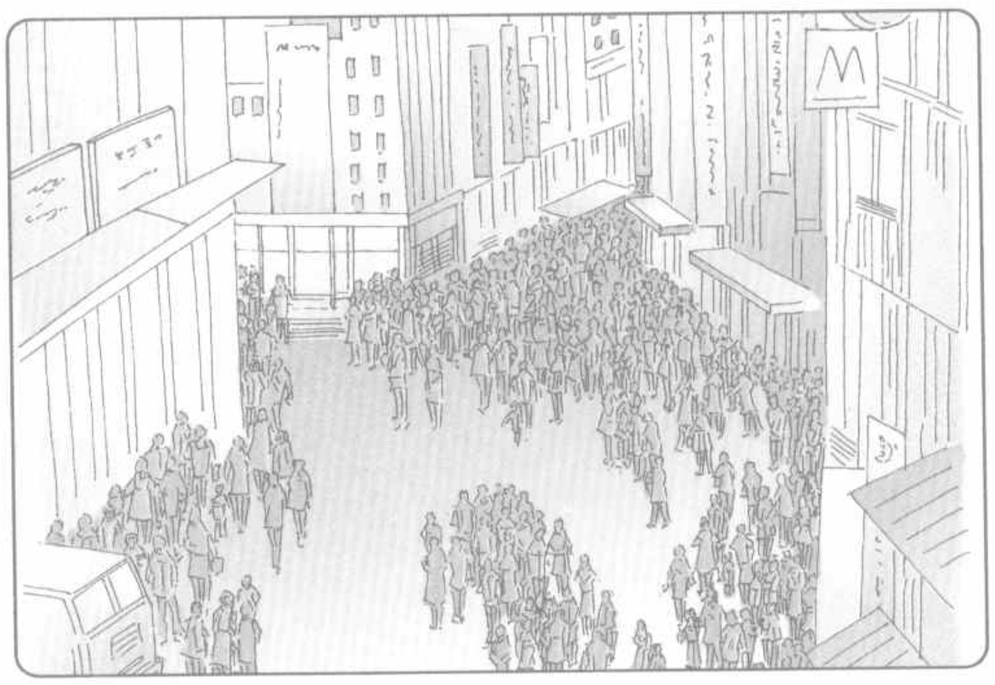
如果我们只是为了自己的利益，或为自己寻求快乐而培养慈爱和悲悯，那么终究不能得到好的结果。相反的，如果我们从内心深处发心利益他人，为他人寻求福祉，我们就会得到好的结果。看重自己，看轻他人的心态，是发展利他态度的主要障碍。因此，我们必须依赖对治傲慢的良药，不管我们和谁在一起，都要把自己看得比他人还要轻。如果我们态度谦逊，善良品质就可以增加，反之如果我们态度傲慢，就永远不会快乐，嫉妒、嗔怒、轻视的情绪就会产生，不快乐和苦痛也就随之而来。

甘露涤净了傲慢和自珍的习气，让我们领悟到菩提心，而视他人为最珍贵的人。

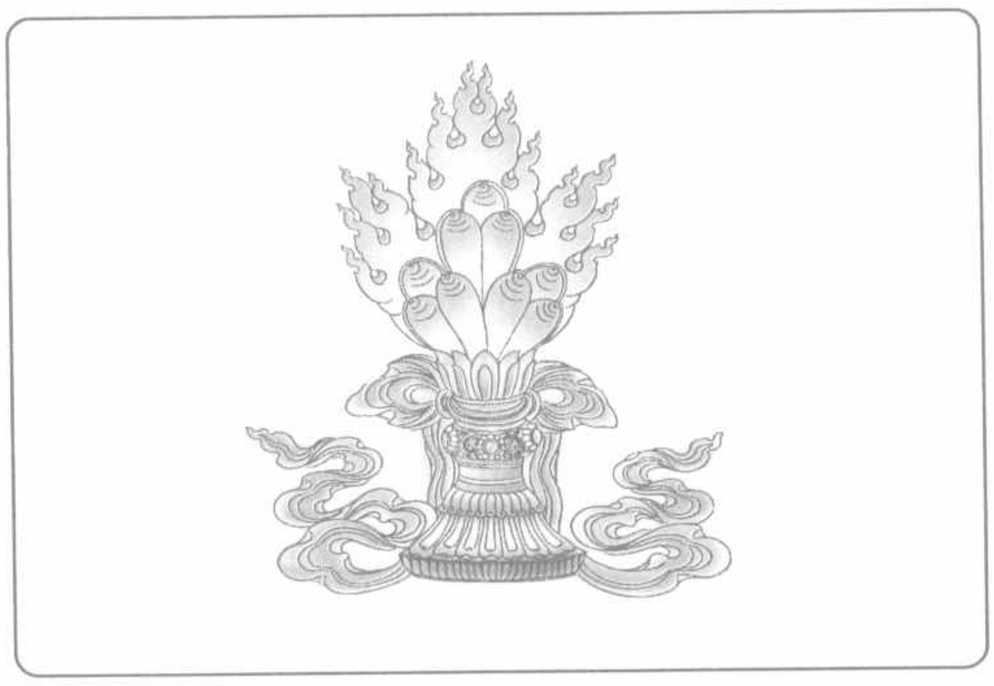
# 修心八颂（1）

## 第一颂 恒怀珍爱

修行者生菩提心，就要将流转于三界轮回之中的无量众生，看做是比如意宝还要重要的珍宝。



众生是唯一殊胜的福田，种下菩提的种子。



外物无常，如意宝赐予我们的只是暂时的利益。

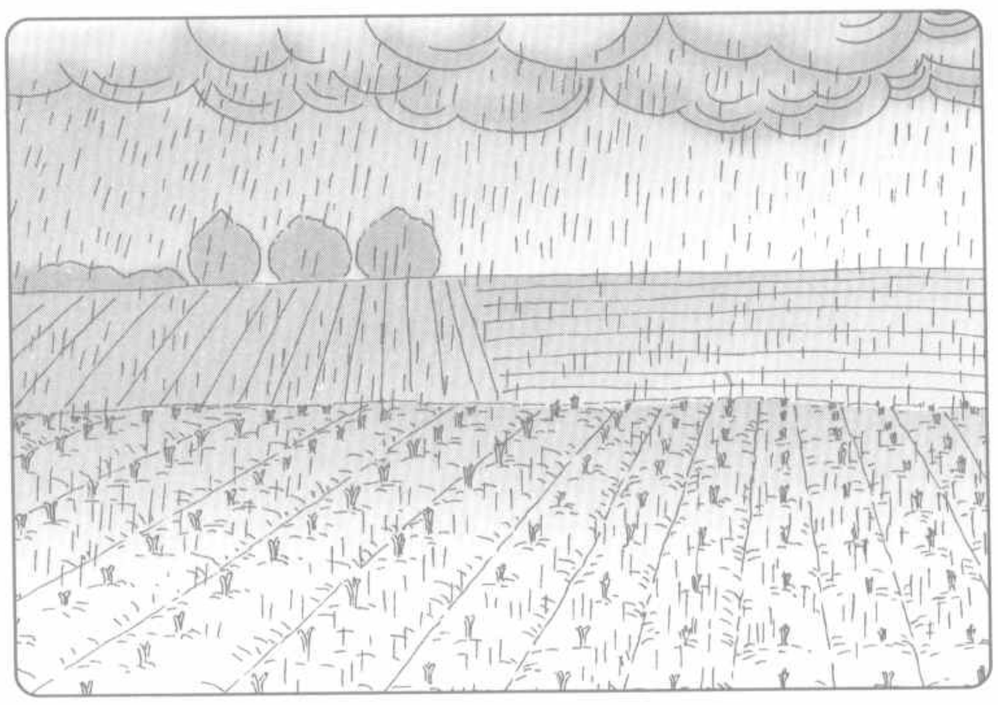
众生 > 如意宝

## 第二颂 思维卑劣

我们必须对治傲慢的负面情绪，把自己看得比他人还要轻，为他人寻求福祉，才会有好的结果。



一心只为自己而不顾他人，就像只给一棵幼苗浇水，浇得再多也不能保持水分。



以众生利益为先，就像天降甘霖，田中幼苗一同保持土壤湿润，才能结出累累硕果。



## 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。

此节颂文强调了全然专注的重要性。一天当中，不论做什么事，无论工作、谈话还是看电视、禅修，都应对自心的情况随时保持觉察，一旦出现如愤怒、妒忌、傲慢等负面能量，便能觉察并尽快处理。如果不能尽快察觉并处理，妄念便会继续留在心中，并逐渐转强，进而染污每一次的感受及觉察。当我们在修习良好的利他态度时，如果让烦恼自由发展，就会产生问题，因为嗔怒、骄傲等都是发展利他心理的障碍。因此，我们不可以任其滋长，而要及时觉醒，依赖它的对治良药，立刻加以抑制。

没有人不曾对他人发过脾气，我们可以凭借自己的经验而知道嗔怒不能产生快乐。认出了各式各样的烦恼之后，即使出现的是最微细的烦恼，也不能认为它构不成什么威胁而忽视它。如果我们对它置之不理，它就会变得越来越强烈。当我们的负面情绪出现的时候，可以用与其相反的品质和态度来对治。比如当我们生起欲望时，就要做不净观；当我们发脾气时，就要培养爱心；当我们生起骄傲时，就要想起谦和。对治这些心态的基本药方就是空性的智慧。

甘露涤净了心中的这些障碍，让我们领悟到菩提心及空性的智慧，进而浇熄了负面想法。

## 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，愿恒惜此大宝藏。

我们面对和善、性情好的人，要怀抱正面感受并不难，但当我们遇到有许多负面能量的人时，比如那些暴躁、自大、无赖之人时，就要真正考验我们的爱心了。这些人给我们机会得以看到自己的耐心与慈悲到底有多强韧，因此我们应该将他们视为稀罕而宝贵的礼物。

当我们遇到品格不好的人、患有重病或身陷其他问题的人，我们绝对不可以忽视他们，也不可以故意拉开我们和他们之间的距离，相反的，我们更应该产生特别强烈的同情心，珍惜他们、疼爱他们。



## 第三颂 疾断烦恼

烦恼由心而起，我们应时常观察自心，心里刚刚生出负面情绪，便可立即觉察，并加以舍弃。

修行者应时时觉察，将负面情绪净除，保持心的清净。这就像是打捞残荷，使池水保持洁净。



负面情绪好像池中的残荷，如果不及时打捞，就会腐败变臭，污染整个池塘。

## 第四颂 愿惜此宝

每个人都有一些缺点，面对他们，我们不应退避三舍，刻意疏离。因为他们对我们的修行有很大的帮助。



原本自珍的想法使我们不能把有伤害性的人视为珍贵及亲爱的人，但甘露涤净了这些想法并让我们领悟到菩提心，而能把有伤害性的人也视为亲爱的人。

## 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。

他人当面或背后批评、侮辱我们时，我们不应愤怒地为自己辩护。相反的，我们应记得自己的任何一次不好经历都是过往行为的结果。这是因为我们过去多次批评别人所造成的。如果有人因为嫉妒或不喜欢我们而恶语相向，甚至对我们动粗，我们也不应该以牙还牙，反而要承担挫败，允许别人享受胜利。这似乎很难做到，但对一心想发起利他心的人而言，却必须做到。这并不表示我们只能时时刻刻吃亏，故意找苦头吃，而在于我们借此修行消除如愤怒、怨恨、失望等负面情绪，使我们的修行获得进步，以慈悲的动机做积极的回应。

我们可以试着和那些与我们起冲突的人谈一谈，但不要带着怒气，而要怀着慈悲心，让他们冷静下来。我们应以正面的方式来对待他们，如果他们不愿讲理，我们便应放手，接受现在的情势。带着开放的心胸来倾听批评通常是件好事，因为这些话通常是正确的，至少能让我们对自己了解得更深入一些。

原本自珍的想法使我们不愿接受失败，而让他人获得胜利，但甘露涤净了这些想法且让我们领悟而能做到。

## 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。

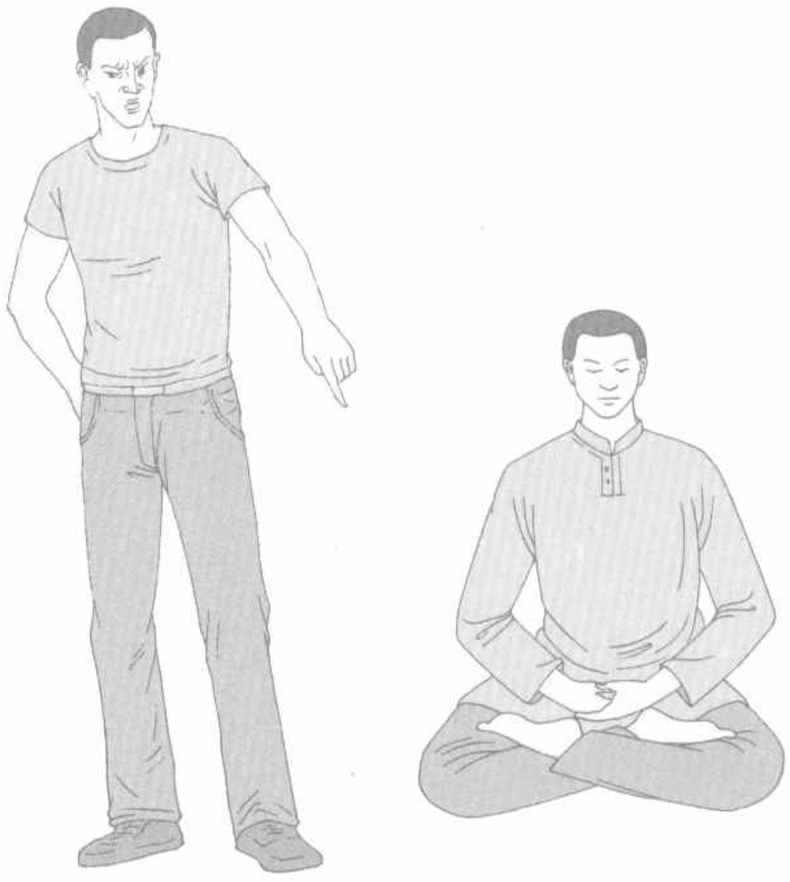
当我们很仁慈地对待一个人，也帮了他很多忙。那人本应投桃报李，同样以仁慈的态度对待我们。但他却不知感恩图报，做出以怨报德的事。这时，我们该怎么办呢？我们应该想到，人生中所发生的所有事情，无论好事还是坏事，都是过往的行为造成的结果，因此也就不存在什么无缘由的伤害。当那人以无礼的态度对待我们之时，我们也不必因此而对他生出愤恨之情。反过来，我们应通过他来了解、修炼自心，这些人反而成为我们修行中的一次宝贵的经验。



在利他的前提下，在面对那人之时，我们要以更大的仁慈来回报他，而不要

## 第五颂 自受亏损

俗话说，吃小亏占大便宜，在遭人诽谤之时，我们应保持平和的心态，要知道这是我们过去所造作的业所致的结果。



在吃亏失败的过程中总结教训，将来就能得到更大的利益和胜利。



如果被愤怒、嗔恨等情绪所吞噬，只会引火烧身，迷失本性。

## 第六颂 视害为师

面对那些恩将仇报的人，我们要保持自己的悲心，不要因其行为而生出愤怒、抱怨等情绪，反而应把他当做上师一样看待。





把他当成敌人。如果有人把我们当成敌人，他便是我们最好的老师。修行利他主义的人，必须把敌人当成最好的上师，当成仁慈的人，以恭敬心相待。我们要培养真正的爱心和慈悲，就必须要把爱心和慈悲扩展到想伤害我们的人身上，就必须有与敌人相交往的经验。人生中最艰困的时期，便是获得真正体悟和内在力量的最好机会。

原本自珍的想法使我们不愿看待伤人者为精神老师，但甘露涤净了这些想法，并让我们获致菩萨的圆满耐心而能做到。

## 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。

修心的要义在于转珍爱自己为珍爱他人。出于慈心，我们把快乐和快乐的原因给予别人，由于悲心，我们为他人拔除痛苦之因。慈心是希望他人快乐，悲心是拔除他人的痛苦。众生正在经历痛苦，虽然他们希望离苦得乐，却不知道如何止恶行善，因此他们就不会有快乐可言。我们就要发愿承担他们的痛苦，并且把我们的快乐给他们。

我们不但不能为了让自己快乐或避开问题而不惜伤害他人，反而应该热切地希望能带给他人快乐，承担他们的问题，而忽略自身的好处。即使我们只是观想拔除了他人的痛苦来由自己承担，对修行也是很有帮助的，也可以增加实际采取行动的决心。这种修行法可以配合呼吸来做——吸进他人的痛苦，呼出我们的快乐给他们。

原本自珍的想法让我们不愿承担众生的伤害行为及苦痛，而甘露涤净了这些想法并让我们领悟到菩提心，而能将快乐送给众生，并承担他们的苦痛。

## 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。

我们做事的动机如果与世间八法，即爱憎、利衰、称讥、誉毁相关，执著于享受、赞美、获取、名声，而避免痛苦、罪名、损失、坏名声，那么我们的行为便无法符合佛法及精神上的要求。



在我们做这些修行的时候，必须三轮体空，即了知一切现象包括慈悲本身、修

## 第七颂 暗取他苦

这一颂讲的其实就是发菩提心，以慈悲心对待所有人。众生在前世都可能做过我们的母亲，因此我们要像对待母亲那样对待众生，给予他们快乐，拔除他们的痛苦。

## 第八颂 诸法如幻

修这一颂是为了让我们过去、现在和未来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，就会像掉入了陷阱，虽在修行，果报却不殊胜。



**世间八法**

1.希望受到赞美
2.不希望受到批评
3.希望得到
4.不希望失去
5.希望快乐
6.不希望痛苦
7.希望声名远播
8.不希望默默无名或受到忽视

持慈悲的人和慈悲的物件，都像魔术师的幻影一样，事实上是不存在的，实质上空无一物。此项修行的最终目标在于让我们解脱无明、自珍及一切负面能量，以便帮助他人也得此解脱。

原本自珍的想法及紧抓住自我的无明让我们无法看出一切事物皆是虚幻，而甘露涤净了这些想法并让我们领悟空性，再也不会被未受控制的心和业力所束缚。

## 完成禅修

从内心深处发出以下请求：

我向您，大悲者，如是请求：
请伸出圣手，
带领我和众生，
在此生结束后到极乐净土，
并在每一世都作我们精神上的友伴，
带领我们速速得证。

观音接受了我们的请求，一道甘露自他的胸口流向我们，填满了我们的身与心，一切障碍、负面印记、疾病立即得以净除，我们的身躯变得如水晶般清明。接着，观音化为光，从头顶融入我们的身体。我们和观音合而为一。

一边诵念观音心咒，一边观想自我们的胸口射出无数的光芒，每条光线前端都有一尊小型的观音，他们停留在众生的头顶之上，并以甘露涤净他们的负面能量和障碍。最后这些观音融入众生的体内，与他们合而为一。

诵念下面的祈请文来结束此次禅修：

愿所有众有情的苦痛及其因，
现在就于我身成熟，
愿众有情都接收到我的快乐及善德。

菩提心妙宝，
未生愿令生，
已生令坚固，
已固令增长。

愿我即便一刻也永不气馁，
持续为他人修炼菩萨行，
行事全不为己，
且行佛祖释迦牟尼之殊胜行。
愿我能借这些功德，
速速臻于大悲者之境，
并带领如母般，最崇高尊贵的一切有情众生，
无一例外的，臻于证悟之境。

## 修心八颂修行步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。

❹ 思考菩提心

(1) 想一下真正的快乐是什么。
(2) 感受周围的人给予我们的快乐。
(3) 想一下他人给予的帮助。
(4) 想一下众生也希望离苦得乐，下决心生起菩提心。

❺ 观想观音

观想观音，诵念《七支祈请文》《供曼达文》及《观音祈请文》。

❻ 修心八颂

想象喜乐的甘露自观音胸口的“吽”字中涌出，流进我们体内，净除负面能量。

❼ 观想融合

(1) 向观音发出请求。
(2) 甘露自观音的胸口流向我们，填满了我们的身心。
(3) 观音化为光，从头顶融入我们的身体。
(4) 诵念观音心咒，观想自我们的胸口射出无数的光芒，涤净众生的业障。

❽ **诵念结束禅修的祈请文及回向。**

第6章



## 最迅速的殊胜本尊法门

# 观想二十一度母

度母是集诸佛菩萨事业、功德的本尊，加持力异常的大及迅速，在西藏及尼泊尔地区，长久以来有许多的大修行者均修习度母法而得到共与不共的成就。

### 《二十一度母礼赞文》

在日常生活中，我们常会抱怨为什么有些人的运气那么好，做什么事情都如鱼得水，屡战不败，而自己却没有那么好的运气。在佛教看来，这些人之所以能事事顺心并不是因为他们的“好运气”，而是因为他们在过去造了成功的因，他们现在才会有这么好的果。如果我们希望那样的好运降临自己头上，就必须造作好的业因。而**向救度众生的度母祈求，就是金刚乘教法中相应的最迅速的殊胜本尊法门**。

度母代表了智慧、慈爱、悲悯，特别是代表了所有得证者的善巧事业。对度母作赞颂，以敬信心早晚诵念《二十一度母礼赞文》，便可解脱一生中所有灾难及病苦，去除修学佛法的障碍及烦恼业，积累功德。《二十一度母礼赞文》一共有二十一偈，每一偈赞一位度母，该文有藏文、汉文及英文多种译本，我们诵任何语言版本均可。因为经中曾说诵这个赞文二、三、七之遍数便会得度母加持，我们诵此文的次数可是两遍、三遍或七遍。

《二十一度母礼赞文》有四句根本咒礼赞文，之所以称它为根本咒礼赞文，是因为度母心咒“嗡 达咧 嘟 达咧 嘟咧 梭哈”之十个字，分别插藏了在文中：

嗡 礼拜度母达咧勇母

嘟 达咧除一切怖畏

嘟咧赐予一切愿求

梭哈我对咒字礼拜

关于这首祈请文还有一个故事。约在10世纪时，阿底峡尊者在西藏说法，他有两位重要的弟子，即仲敦巴和卢敦译师。有一次，卢敦译师病危，仲敦巴便为他修法向度母祈求。在修法后，度母在一面镜子中显现，并开示了这四句礼赞文，并说只要诵念这篇礼赞文一千次，卢敦译师的病就会痊愈。当卢敦译师诵完一千遍之后，他的病果然就好了。

《二十一度母礼赞文》全文为：

嗡 皈命敬礼至尊圣者救度母



# 二十一度母

度母为观世音菩萨的化身，为密宗观音部的佛母，又称为圣多罗菩萨、绿度母、救度母以及圣救度佛母等等。度母共有二十一尊，称为二十一度母，皆为观世音菩萨的化身，绿度母为二十一尊度母的主尊。



第6章



敬礼速疾无畏度母，目如霹雳闪电之光，
观世音之洱海洋中，莲华化生三界护主；
敬礼面如秋令之月，百月凝于圆满面者，
更以耀目光华烈照，光如一千星宿集积；
敬礼金蓝莲华生者，手有莲华以作饰严，
布施持戒忍辱精进，禅定般若圆满总持；
敬礼饰严普佛顶者，事行殊胜能满无边，
证达成就普圆满行，胜者佛子众皆依仗；
敬礼度达娜吽字者，声满欲色界与虚空，
运足践毁遍七世界，成就并具勾摄召力；
敬礼帝释梵天所尊，自在风火神所敬者，
行尸逐味鬼与诸灵，夜叉等众悉唱赞叹；
敬礼具弘尺呸字者，字破摧毁外术幻轮，
右足内盘左足伸展，炽盛焰中身极明耀；
敬礼尔具度里字者，字灭大怖凶猛魔灵，
莲华面上现忿眉相，无余破尽一切敌怨；
敬礼胸以手印饰者，印表三宝持于心轮，
尔之胜轮普方遍照，光华回旋凝集炽盛；
敬礼耀欢辉悦喜者，顶冠流照如环光华，
以度达娜声作宣笑，能降世间诸魔主众；
敬礼拥具摄召力者，能召守护土地灵众，
以忿目相宣吽声字，加持赐令解脱贫苦；
敬礼顶佩新月冠者，一切璎严光华明耀，
由尔髻现阿弥陀佛，放大光明永恒流照；
敬礼安佩烈焰冠者，冠如劫尽炽盛烈火，
右足伸展左足内盘，败怨敌众喜悦遍布；
敬礼以手按大地者，足踏大地以作镇压，
忿目观视作吽声字，镇伏降普七境之内；
敬礼悦乐善静逸者，涅槃寂灭修持体境，
圆满具足疏哈与唵，度灭一切大邪灾凶；
敬礼喜悦拥侍随者，尔普摧破敌怨躯相，



# 二十一度母的特征（1）

在藏传佛教中，度母依身色、标识、姿态和德能不同，分为二十一度母。二十一度母诸尊实皆出于一体，都是观世音菩萨的化现，仅有名号及身相的区别。度母是诸佛之化身，功德不可思议；其佛国刹土名为“璎叶庄严刹土”。二十一度母依次为：

| | |
|---|---|
| 奋迅度母（绿度母） | 度母由观音菩萨的眼泪所化，可度一切众生脱离苦难，比其他诸佛更为迅速。她的智慧之眼犹如闪电刹那观照一切诸法。 |
| 威猛度母（白度母） | 仲秋夜的月亮皎洁圆满，度母圣容如百轮满月叠辉一处，焕发出皎洁的光芒，灿然闪烁，明耀十方。 |
| 金颜度母 | 由现前修持六度的正因而出生，她身如紫金，左手持着水中出生的青莲花柄，鲜艳盛开的花冠庄严地饰于耳边。 |
| 顶髻尊胜度母 | 度母是一切诸佛之母，故于诸佛的顶髻端，以尊胜凌驾无边逆缘的姿势，坦然安住。 |
| 吽音叱度母 | 度母口中所诵咒语所散发的灿烂光明，还有心间“吽”字声音，遍满七种世界（地狱、饿鬼、畜生、人、天五趣及色界、无色界）。 |
| 胜三界度母 | 帝释、梵天、风神、火神等诸部主宰，以及罗刹、夜叉、起尸、寻香等诸部眷属供养、赞叹的是度母。 |
| 破敌度母 | 度母口中稍微发出的明咒可摧毁一切邪恶力量，她左脚舒展，右脚蜷缩，身体发出智慧的火焰，焚烧一切邪恶的势力。 |
| 破魔军度母 | 度母身现极为猛厉的姿势，面如怒放的净洁妙莲花，怒容相向，摧毁一切怨敌。 |
| 供奉三 | 度母左手捻青莲花柄，食指、中指、小指上竖，标志三宝的体性。右手胜施印，所发光芒交相辉映，普照四方。 |
| 伏魔度母 | 度母满足信众的愿望；令不信者折服，头饰流光溢彩，炫然夺目。她展颜喜笑发出的咒语，能摄伏欲界之魔。 |

第6章



十字真言饰严于心，尔吽学智赐令解脱；
敬礼度里足作踏者，尔之心华种子吽字，
尔令须弥及咏也地，曼答拉与普三界震；
敬礼手中执持明月，月如天界之池执者，
诵二他娜及一呸声，逐除无余一切诸毒；
敬礼天王天道神众，以及诸灵皆皈依者，
尔之铠甲令普众悦，灭除斗争及诸恶梦；
敬礼双目犹如日月，光华清净耀烈照者，
诵二哈娜一度他娜，驱逐至怖畏疫瘟灾；
敬礼饰具三本性者，圆满具足寂静威德，
尔灭魔妖行尸夜叉，至尊度里最胜无上。
如是根本真言赞毕，二十一偈礼诵供竟。

## 度母心咒

度母咒为：**嗡 达咧 嘟 达咧 嘟咧 梭哈**。咒语的意思是“我礼敬救度者，一切胜者之母”。“嗡”是目标，“达咧 嘟 达咧 嘟咧”是途径，意思是不论在悦意或不悦意的环境里，我恒常以身、语、意向您——诸佛一切事行的化身顶礼。

“达咧”是从轮回中解脱的意思，指的是度母将引导有情众生从轮回、痛苦中解脱出来，借着归依度母和修持度母法门来依止度母，诸如持咒或是祈请，度母会以“达咧”来让我们解脱痛苦。尽管众生皆可让自己自轮回中获得解脱，并臻于涅槃，但要将自己从此一喜乐安详的境界中起身，开始为有情众生做事，却需要较长的时间。与得证后帮助他人的动机相比，只为自己获得证悟的目标过于局限。因此，度母让我们不仅解脱轮回，也解脱喜乐的平安境界，带领我们达到证悟。因此“达咧”代表了我们应该解脱的所有事物和解脱之道，以及度母带领我们前往的目标，即证悟的全知境界。

“嘟 达咧”的意思指的是将我们从八种恐惧中解脱，这八种恐惧与来自地、水、火、风的外在危险有关，也来自像是窃贼和危险的动物有关，更主要的是来自无明、执著、嗔心、骄慢、妒忌、吝啬、疑心和邪见等八种烦恼，借着归依度母和修持度母法门，我们可以免除我们的业，从恐惧中解脱。

“嘟咧”使我们从疾病中解脱，借由从疾病中解脱，实际上让我们从真正的苦因中解脱出来，也真正的从痛苦中解脱。



“梭哈”意味着“愿度母在‘嗡 达咧 嘟 达咧 嘟咧’咒语中所给的加持，可

# 二十一度母的特征（2）

| | |
|---|---|
| 解厄度母 | 度母面现怒纹，瞬间闪动，令人望之生畏，地祇如同度母的仆从。她心间“吽”字，放出光明，令众生从贫苦中解脱。 |
| 吉祥度母 | 度母以初月做头饰，放出光明，祛除一切痛苦。发髻中安住着阿弥陀佛。佛身亦恒时放着光明，做着利乐有情的事业。 |
| 烈焰度母 | 度母安住于猛烈炽盛的智慧火焰之中，右脚舒展，左脚蜷缩，摧毁众生心中的怨恨，使其生出喜悦之情。 |
| 颦眉度母 | 度母以手掌按在须弥山、四大洲上，以脚掌踏着大地。她面现怒容，双眉紧锁，做出恐怖姿态。手脚心的蓝色“吽”字放射出金刚霹雳，摧伏一切诸魔。 |
| 大寂静度母 | 没有苦果，故为乐母；不积恶因，故为善母；永断烦恼，故为寂静母。她恒时等持安住于涅槃界中，超越二障的一切忧恼。 |
| 明心吽音度母 | 度母能轻易击碎喜欢听闻佛法的弟子的怨敌，她的身周围绕着十字咒语，咒字放光，度脱各种怨敌邪魔。 |
| 震撼三界度母 | 度母是从种子字“吽”相中出生的忿怒母，她双脚跺地，震撼动摇须弥山等山岳及地下、地上、天上三世间。 |
| 消毒度母 | 度母手持月轮，月轮犹如天界的甘露湖，中间有神兽兔子的标志，能祛除器世间的诸毒。 |
| 消苦度母 | 欲界、色界天众之王都恭敬地依止这位圣母。披上念诵咒语的铠甲，即可消弭一切的争斗与噩梦。 |
| 消疫度母 | 度母双目犹如日光般强烈，如满月般皎洁，放射着或温暖或清凉的光明，并以咒语的威神力消除瘟疫。 |
| 赐成就度母 | 顶部有“嗡”字，喉部有“阿”字，心间有“吽”字，有着清净的寂静威力，息灭修行者身、口、意一切的伤害。 |

在我们心中生根不移”。这就像我们要收获果实，就必须播下种子，使其生根。同样，我们如果想得证，便应在心中种下证悟的根，而此根就在度母的咒语之中。诵念度母的咒语，我们得以接收她所给的加持，她的加持进入我们的心中，让我们心里生出通向证悟的根，以净化我们的身、语、意。

## 开始练习

观想度母在我们面前，身相绿色，本质为光，不具实体，坐在莲中的月座上，代表着诸佛的全知、慈爱、悲悯；度母收着左腿，代表能完全控制欲念；伸着右腿，表示可随时帮助众生，这样的坐姿代表着悲智双运；度母的左手放在胸口处，作三宝印，即给予庇护之姿，手掌向外，拇指与无名指相连，表悲智双运，竖起的食指、中指及小指，分别表义佛宝、法宝及僧宝；左手之中拈一支莲花，包括果实、盛开之花及花蕾；右手放在右膝上，手掌向外，手指稍稍向下，作施愿印，即施予最高证悟之姿，有施予、令如意、赐护及普度的意思；右手两指同样拈着一支兰莲花的花茎，花茎延伸至度母的耳边，其顶端为一个果实、一朵盛开之莲及一朵未开之蕾；两朵莲花，果实代表以迦叶佛为首之过去诸佛，盛开之花代表现在的释迦牟尼佛，花蕾代表以弥勒为首之未来诸佛，这三者加起来就代表了三世一切佛陀；度母的身上穿着美丽的丝绸，以宝石装饰。她的脸上带着笑意，散发着慈悲的光辉。

其他二十位度母，身色及法器各有不同，我们只尽力观想即可。初学者不可能记得二十位度母的身相如何，也不可能观想得完整。我们只要心中想着他们在前方，在自己心中有依止心及信心，就足够了。观想众生现身在我们的四周，身后是我们所亲近的人，身前是我们所厌恶的人，两边则是他人。然后诵念皈依及发四无量心文等。

### 皈依及发菩提心文

诸佛正法圣僧众，
直至菩提我皈依。
愿我所修之功德，
为利众生愿成佛。
（如是三回）

### 四无量心

愿诸有情具乐及乐因，

# 度母的身色

度母有六种不同的身体颜色，即白、红、蓝、黄、绿、黑等六色。

**白色**

代表度母之身，藏传佛教认为，修习白度母可蒙一切诸佛海会加被行者之身，将来能得佛身相好圆满，成就金刚不坏身及息灾事业。

**红色**

代表度母之语，藏传佛教认为，修习红度母可蒙一切诸佛海会加被行者之语，将来能得梵音深远相，成就金刚语及怀柔事业。

**黑、蓝色**

代表度母之意，藏传佛教认为，修习黑、蓝度母可蒙一切诸佛海会加被行者之意，将来能得一切种智成就意金刚及诛业。

**黄色**

代表度母之功德，藏传佛教认为，修习黄色度母可蒙一切诸佛海会功德之加被，将来能得无尽功德藏，成就增益事业。

**绿色**

代表度母之事业，藏传佛教认为，修习绿色度母可蒙一切诸佛海会事业之加被，一切出世间事业决定如意成就。

白度母

在二十一度母中，最受人们尊敬和叩拜，并且在寺庙里见得最多的是绿度母和白度母。在藏传佛教中，白度母与长寿佛、顶髻尊胜佛母合称“长寿三尊”，深受崇奉。



愿诸有情离苦及苦因，
愿诸有情具足无苦之乐，
愿诸有情住大平等舍。

然后作七支修持以供曼达：

**七支祈请文**

我以身语意虔敬顶礼，
献上实设、意变供养云，
发露无始以来所造恶，
随喜圣者凡众诸功德。
祈请住世直至轮回止，
并请为利众生转法轮，
自他功德回向大菩提。

**供曼达文**

香涂地基妙花敷，
须弥四洲日月严：
观为佛土以奉献。
有情咸受清净刹。

**依当 咕如 拉那 曼达拉康 尼呀 他呀咪**

Idam guru ratna mandalakam nirya tayami
(我将此镶着珠宝的曼达敬献予您，如珍宝的上师。)

### 诵念度母礼赞文

想一下我们特别想要请求的事，如想亲朋好友摆脱病痛的折磨，或者希望某一件事情能够圆满进行等，同时开始诵念《二十一度母礼赞文》全文，亦可诵念四句根本咒礼赞文，此时可坐着或进行礼拜。

诵念礼赞文的同时，观想度母左手拇指和无名指相连成环的地方发散出了光芒，甘露沿着光线上流了下来。光线与甘露不停地流到我们及四周众生身上，净除了我们及众生在修炼佛法时所遭遇的阻碍和负面能量，扫除我们及众生解脱与证悟之路上的障碍。要记得我们要为其他众生祈求时，记得他们所遇到的问题，同时也要想到四周所有众生所遭遇的苦痛烦恼。当光线和甘露进入他们身心时，他

们所受的苦及苦因也全部得到了净化，一切有情众生得以完全解脱。

心中深信度母已经接受我们的请求，让我们的祈求得以实现。然后，我们可以观想度母与我们及众生合而为一，度母身上放射出相同模样的度母，融入每个人的体内，众生都与度母殊胜的身、语、意完全合而为一。

禅修结束时，诵念回向及生起菩提心的祈请文：

愿我借此善行之功德，
能速速臻于度母之境，
并带领一切众生，无一例外，
到达证悟之境。

菩提心妙宝，
未生愿令生，
已生令坚固，
已固令增长。

## 观想二十一度母修行步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。

❹ 观想二十一度母
(1) 观想绿度母。
(2) 观想其他二十位度母，只尽力观想即可。

❺ 诵念《皈依及发菩提心文》三回，《四无量心》、《七支祈请文》、《供曼达文》等。 →

❻ 诵念《二十一度母礼赞文》
(1) 想一下我们特别想要请求的事。
(2) 诵念《二十一度母礼赞文》或四句根本咒礼赞文。
(3) 诵念礼赞文的同时，观想光芒自度母身上发出，甘露沿光线流入我们及众生的身心，净除负面能量。
(4) 观想度母与我们及众生合而为一。

❼ **诵念回向及生起菩提心的祈请文。**

第6章



## 消除业障的忏悔法

# 金刚萨埵忏罪法

金刚萨埵忏罪法门为藏传佛教加行基础之一，对认真的修行者来说十分重要，也是日修的一个主要法门。

### 忏悔业障的方法

我们知道，一切众生本来具有圆满的佛性，只因为无明才无法显出本来的面目。在修行的道路上，过去世与现在世所作的一切恶业，会造成很大的障碍。业障遮蔽本觉，让我们无法明心见性。我们会因为心生妄念而分神，错误的概念和负面情绪都会阻碍我们的修行。

业无时无刻不在增长，处在轮回之中的我们能觉察到的恶业每天都在不断增加，而不经意所造作的、无法觉察的恶业更是无法防范。如果不能净除持续增长的恶业，必然会生出恶果。因此，为了避免负面行为造成不好的结果，必须涤净负面的身、语、意在自心所留下的印记。

为了扫除修行上的障碍，一定要先忏悔，恶业的唯一功德是它可以忏悔清除。**忏悔的方法有很多，金刚萨埵忏罪法是最殊胜的方法之一**。金刚萨埵是集诸佛于一体，包括忿怒、寂静百尊，是百部本尊之主，每天睡前诵念金刚萨埵咒语至少二十一遍，可使当天负业之力不致增长。在各种条件及我们的心都处于正确的状态下，诵念金刚萨埵咒语十万遍，就可完全涤净所有的负面能量。

将负面业力完全净化，可确保我们不用经受过往负面行为的结果，不过这需要强烈而纯净的忏悔。大致来说，这项修行属于内在修炼，有四个步骤，即我们前面说到过的四种对治力。这里介绍的两种方法结合了金刚萨埵的观想和四力，是由梭巴仁波切所作的禅修法。前一种方法是在以坐着的方式进行的，后者则是在礼拜时进行。

### 坐时的方法

#### 1. 依靠的力量

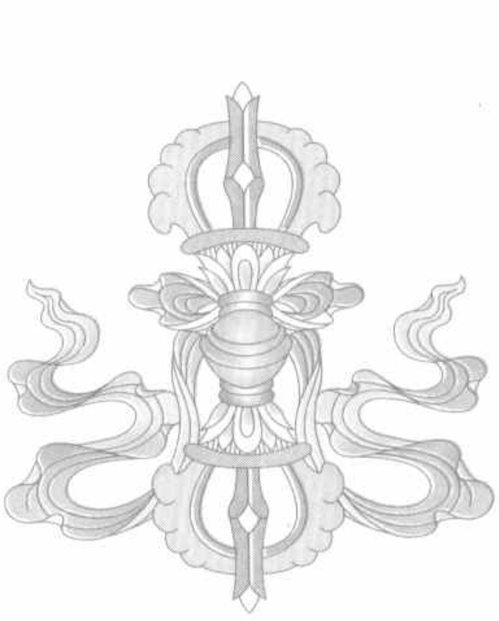
观想在我们的头顶上方约十公分的地方，有一朵开放的白莲花，莲花之上有月轮，莲花月轮座之上坐着金刚萨埵；他全身由白光组成，呈半透明状，从各个方向去看本质上都是光；金刚萨埵 右手握金刚杵，象征大喜乐，左手握铃，象征空性的智慧；金刚杵和铃共同意味着他已达证悟之境，.是智慧与形体不可分割的结合；金刚萨埵 的胸口处有一个月轮，中心是种子字“吽”，边缘以顺时针方向镶着金刚



# 金刚萨埵

金刚萨埵的含义为金刚、勇猛、有情，又称金刚手、金刚手秘密主、金刚上首、普贤金刚萨埵、金刚藏、秘密主等。“金刚萨埵”一语，象征着“坚固不坏的菩提心”与“烦恼即菩提的妙理”。







金刚萨埵手持金刚铃和金刚杵，分别象征智慧与慈悲，两手不相互交错，象征拥有慈悲与智慧的本质还没有结合。

萨埵的百字咒；他身穿天丝所做的衣服，上面缀有许多美丽的宝石和饰物。

观想一段时间，同时诵念以下祈请文：

**皈依及发菩提心**

我皈依殊胜三宝，
为使一切有情得到解脱，
并引领他们得证，
我如是发圆满菩提心。
（如是三回）

### 2. 后悔的力量

回想一下自己所做的种种负面行为，然后生起强烈的悔意。想一想我们自无始以来所积累的负业，恐怕是无法计数的了。每一项负面行为都是业因，会导致将来的恶果，我们的负业累积起来，为我们带来的是无尽的痛苦和问题。但是现在我们仍旧不断地产生负面行为，积累痛苦之因。尽管我们尝试避免造作恶业，并进行修行，但我们的恶业仍然在不停积累当中。我们能做些什么呢，如果不能将心中的负面能量净除，不能消除以前所作的负面行为而造的业障，该怎么办呢？祈愿金刚萨埵以大悲心带我们脱离这样悲惨的境地吧。

### 3. 补救的力量

观想从金刚萨埵胸口的“吽”字散发出耀眼的光芒，同时请求诸佛赐予加持。他们收到了请求，散发出白光和甘露，甘露的本质就是诸佛身、语、意的知识。诸佛的光芒和甘露就像天空落下的雨水般，融入金刚萨埵胸口的“吽”字与及金刚萨埵心咒之中。他庄严的身躯完全被白光和甘露充满，外貌更加庄严，咒文也显得更加明亮，一直观想，直到如有十万颗月亮的光芒映照在雪山顶般的光亮为止。

接着诵念金刚萨埵的咒语“嗡 哇加萨埵 吽”（om vajrasattva hum），同时观想从金刚萨埵胸口的“吽”字和咒文处不断有白光与甘露流出，经过我们的头顶，充满我们的身心，带来无穷的喜乐。这时诵念的咒语除了金刚萨埵心咒，百字明咒也被经常采用：

**嗡 哇加萨埵 撒妈呀 妈努 啪啦呀**
**哇加萨埵 爹诺 啪迪它 地斗 每 巴哇**
**苏头 卡幽 每 巴哇**
**苏波 卡幽 每 巴哇**

啊奴 拉多 每 巴哇
撒哇 席低 每 啪 呀 叉
撒哇 卡吗 苏 叉 每
济 当 师利 洋 库鲁吽
哈 哈 哈 哈 吙
巴嘎旺
撒哇 达塔嘎达
哇加 嘛 每 姆 叉
哇加 巴挖 妈哈 撒妈呀 萨埵
啊 吽 呸

(om vajrasattva samaya manu palaya / vajrasattva deno patitha dido may bhawa / suto kayo may bhawa / supo kayo may bhawa / anu rakto may bhawa / sarwa siddhi may par ya tsa / sarwa karma su tsa may / tsi tam shri yam kuru hum / ha ha ha ha ho / bhagawan / sarwa tathagata / vajra ma may mu tsa / vajra bhawa maha samaya sattva / ah hum pay)

持续诵念咒语，并观想光芒与甘露持续流出，不停地流灌入我们的身体，观想我们所有的妄念与负面行为，特别是身体上的，都化做烟雾、毒液、蝎子、蛇、蜘蛛、蜈蚣等，如排水沟所排出的污水那样，全部经由下身的孔洞，随光芒与甘露冲出体外。就好像在大雨倾盆之时，树枝、叶子、泥土、昆虫等，所有东西都被大水冲走，一件也不留下。从金刚萨埵的心部咒轮处发出的白色光芒流往修行者的身体，以洪水般的威力把罪障冲走，像烟雾毒液般流出身体。如此观想后，我们的身体便如琉璃水晶一样清净。

然后，观想我们在言语上的妄念与负面印记化做液态沥青，光芒与甘露注满了我们的身体，同样如洪水过境一般，将那些污渍冲刷，从我们上身的孔洞流出。于是，我们便完全清净了语上的负面能量。

接着，观想我们在心灵上的妄念与负面印记以胸中黑影之形现身，当强烈的光芒与甘露流入我们的身体之时，黑暗便无所遁形，全部得以净除。我们的心意也如水晶一般清净了。

最后，我们还可以同时观想以上三种净化的过程来净除那些让我们无法正确看出实相的细微障碍。如果我们没有充足的时间，或身体不大舒适，也可以将整个观想的过程简化一下，观想我们自无始的前世所积累的一切妄念与负面能量，都以胸中黑影的形态出现，在我们诵念咒语的时候，无量而强力的白光及甘露自金刚萨埵的胸口涌出，穿过我们的头顶，进入我们体内，于是黑影被驱散，那些负面印记也被净除。

### 4. 决心的力量

下定决心，向金刚萨埵作出承诺："从现在开始，我将不再从事这些负面行为，直

到……”观想金刚萨埵十分欣喜，对我们说：“善之子，你过去所有负面行为、障碍、未恪守的誓言，如今都已全然涤净。”接着，金刚萨埵化做光融入我们体内，我们的身、语、意与金刚萨埵的身、语、意合而为一，无分无别。

禅修结束时，诵念以下祈请文：

愿我借此菩行之功德，
能速速臻于金刚萨埵之境，
并带领一切众生，无一例外，
到达证悟之境。

菩提心妙宝，
未生愿令生，
已生令坚固，
已固令增长。

## 百字明咒说明

**嗡**：代表诸佛身、语、意各方面的功德，也代表吉祥的和具有最高价值的人、事、物。

**哇加萨埵**：也就是即金刚萨埵的意思，指的拥有无二而超越的智慧之勇者。

**撒妈呀**：意指不可违背的誓言。

**妈努 啪啦呀**：带领我走上您的证悟之道。

**哇加萨埵 爹诺 啪**：为了更靠近金刚庄严心。

**迪它**：请让我安住。

**地斗**：坚定，由于与究竟自性的关联，因而稳固。

**每 巴哇**：请赐予我能力以领悟现象本质。

**苏头 卡幽 每 巴哇**：请带着对我极为赏识的本性。

**苏波 卡幽 每 巴哇**：愿我能处于高度了证的大乐本性中。

**啊奴 拉多 每 巴哇**：请以慈心本性将我带往您的境界。

**撒哇 席低 每 啪 呀 叉**：请赐予我种种实际成就。

**撒哇 卡吗 苏 叉 每**：请赐予我所有善行。

**济 当 师利 洋 库鲁**：请赐予我所有您的尊贵功德。

**吽**：种子字，代表金刚庄严心。

# 百字明

## 百字明咒

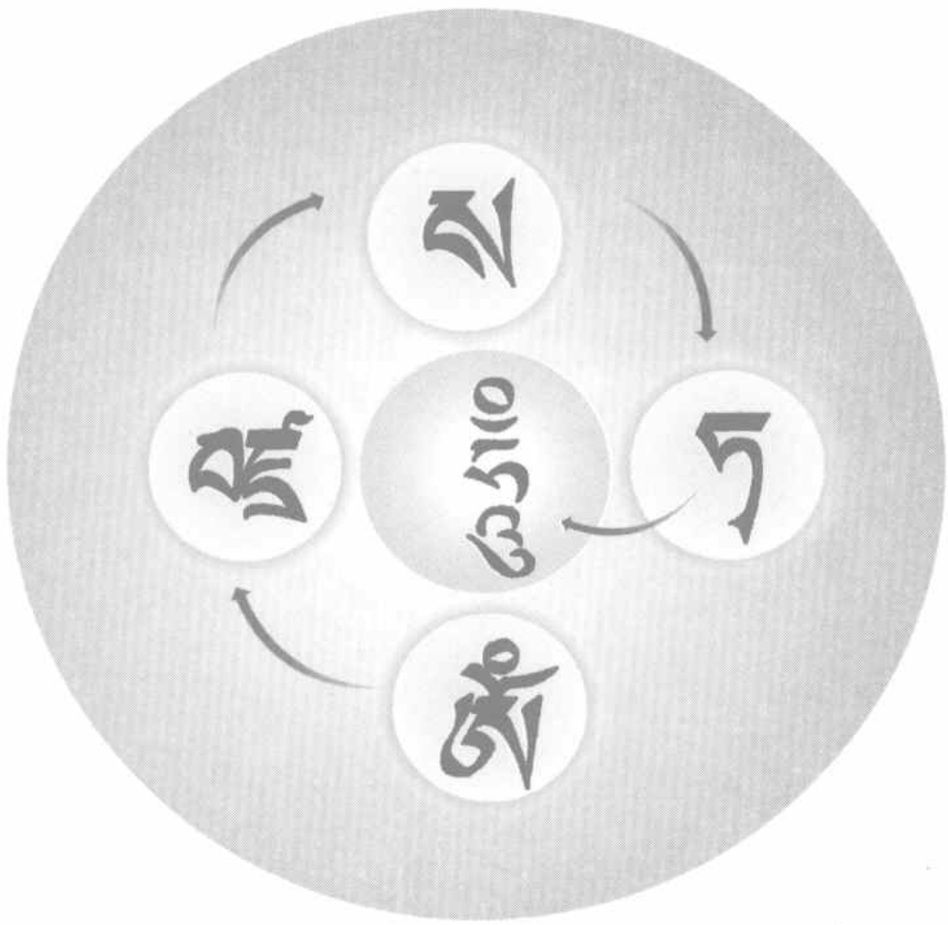


百字明又称百字真言、金刚百字明，或金刚萨埵百字明。百字明的功德主要是消减罪障，就像洗澡可以洗净身体那样，百字明咒可洗净我们的罪障，让我们得到更纯净的力量。

**百字明功德**

(1) 能忏悔及消除无始以来之罪业。(2) 能止一切恶念，令其不再增长。(3) 能破除一切烦恼。(4) 能增长无量无边之福智。(5) 能生种种功德，于修法后，若加诵此咒若干遍，所有修法时的过失错误遗漏之处，诸佛菩萨将不以为咎。(6) 随愿所求，事事如意。

## 嗡 哇加萨埵 吽



- 代表诸佛身、语、意功德。
- 种子字，代表金刚庄严心。
- 即金刚萨埵之意，指的拥有无二而超越的智慧之勇者。

金刚萨埵心咒是简化的金刚萨埵百字明咒，金刚萨埵是集诸佛于一体，包括忿怒、寂静百尊，乃百部本尊之主，他的咒语普摄了一切本尊心咒的精髓，可以说是咒中之王，虔诚地向金刚萨埵祈请并念百字明咒，等于祈请一切本尊，念一切本尊心咒。



**哈 哈 哈 哈 吙**：代表五种超越的智慧。

**巴嘎旺**：已破除所有昏昧、获得一切觉悟、超越所有苦痛者。

**撒哇 达塔嘎达**：所有如实证入空性虚空者。

**哇加**：无二无别的。

**嘛 每 姆 叉**：勿舍离我。

**哇加 巴挖**：无二无别的本性。

**妈哈 撒妈呀 萨埵**：保守誓言、拥有庄严心的大勇者。

**啊**：种子字，代表金刚庄严语。

**吽**：代表大乐的超越智慧。

**呸**：厘清我们对于乐空无二的超越智慧之理解，也破除了与该智慧相对的分别心。

合起来意思就是：啊！大勇者，您的庄严心处于诸佛的金刚本性之中，已破除了所有的障碍，获得所有的觉悟，超越所有的苦痛，请不要舍离我，而要依您誓愿所言，让我解脱。

## 礼拜时的方式

观想金刚萨埵在我们面前，四周一切有情众生。向他皈依并思考一下，为了有情众生能够得证这唯一目标，我们要转变自己的身、语、意成为金刚萨埵的身、语、意，以尊崇的心向金刚萨埵顶礼。

然后，回想我们过去在身、语、意三方面所造的负面种种，并深深地感到悔意。诵念金刚萨埵咒语，将咒文观想成白光所组成的文字之流，自金刚萨埵额头处的白色“嗡”字流出，流入我们的额头，完全涤净我们身的所有障碍；观想咒语变成了红色光芒所组成的文字之流，从金刚萨埵喉部的红色“啊”字流出，流入我们的喉部，将我们语的所有障碍完全涤净；观想咒语变成了蓝色光芒所组成的文字之流，从金刚萨埵胸口的蓝色“吽”字流出，流入我们的胸口，将我们意念上的所有障碍完全涤净。

同时，观想围绕着我们的一切有情也和我们一样，在顶礼金刚萨埵，净化自身的身、语、意。每次顶礼之后，都有一尊金刚萨埵融入我们及每位众生的体内。观想我们和众生的身、语、意都被完全涤净了，并和金刚萨埵的身、语、意合而为一。

结束前，承诺自己不再从事这些负面行为，并观想金刚萨埵融入我们及一切众生的身体中。



# 金刚萨埵忏罪法步骤详解

❶ 调整姿势，放松身体。 → ❷ 调整呼吸，使心安静下来。 → ❸ 生起此次禅修的正面动机。

↓

❹ 观想金刚萨埵

↓

❺

## 四对治力

**依靠的力量**

观想金刚萨埵，诵念《皈依及发菩提心》三回。

**后悔的力量**

回想自己所造作的恶业，生起强烈的悔意。祈愿金刚萨埵以大悲心带我们脱离这样悲惨的境地。

**补救的力量**

(1) 观想从金刚萨埵胸口的“吽”字散发出耀眼的光芒。
(2) 诸佛散发出白光和甘露，融入金刚萨埵胸口的“吽”字与及心咒之中。
(3) 金刚萨埵的身体被白光和甘露充满，咒文也显得更加明亮。
(4) 诵念金刚萨埵的咒语或百字明咒。
(5) 观想光芒与甘露流入我们的身体，所有的妄念与负面行为化做烟雾、毒液等，随光芒与甘露冲出体外。
(6) 观想我们在言语上的妄念与负面印记化做液态沥青，从我们上身的孔洞流出。
(7) 观想我们在心灵上的妄念与负面印记以胸中黑影之形现身，光芒与甘露将其净除。

**决心的力量**

下定决心，向金刚萨埵作出承诺，金刚萨埵化做光融入我们体内，合而为一。

↓

❻ 诵念回向祈请文

第6章

# 遵守戒律的修行
# 大乘八戒

要消除精神领悟上的障碍，最有效的方式就是守誓，或者说守戒。

## 受戒、学戒和持戒

受戒又作纳戒、禀戒，指通过一定的仪式，领受佛所制定之戒法。“戒为无上菩提本。”因此，佛教的根本精神即在于戒律的尊严，即在于佛教弟子们对于戒律的尊重与遵守，所以不论在家还是出家，佛家弟子的第一件大事便是受戒。佛教的戒律根据各人的身份不同，又有不同的层次，如出家的僧尼要守一辈子的具足戒、沙弥及沙弥尼戒、式叉摩尼戒、比丘尼戒、比丘戒、菩萨戒等，在家的也有三归戒、五戒、八关斋戒、菩萨戒等之分。

受戒当然不能没有受戒的仪式，可以在师僧前发殷重恳切之心而纳戒，也可以在佛菩萨形像前礼拜忏悔而得受戒。佛教认为，以正式的仪式受戒要比只是非正式的让自己避免某些行为来得更有实效及意义。受戒时若能以大乘的菩提心作为发愿动机，还会有无穷尽的裨益。

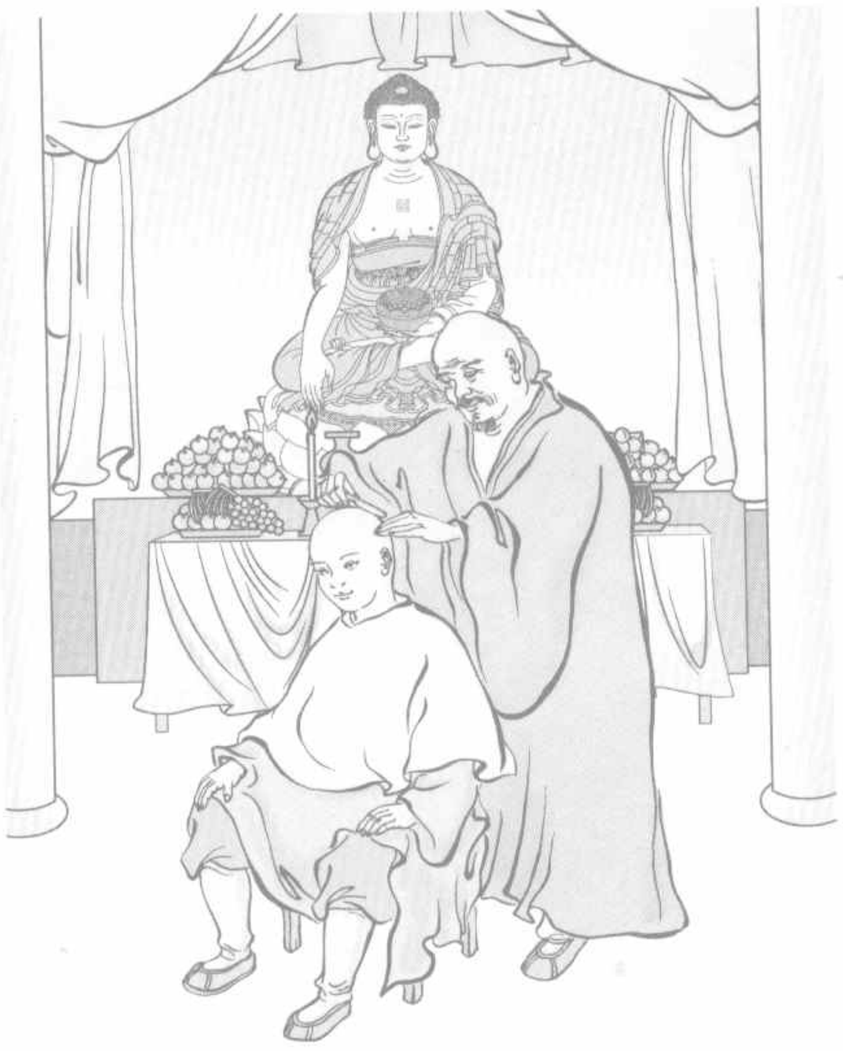
**大乘八戒是一组任何人可在24小时内进行守戒的戒律，**它的好处在于我们可以随时受戒，也可选择在月之朔、望及上、下弦之日受戒。在日出之前的清晨受戒起，守戒直到翌日日出为止。第一次受戒时，应由受过此一修行之口传承的人授予，并将此人视同佛陀，心中想着自己向他许诺。之后我们便可自行举行这样的仪式，或在师父或佛陀的像前诵读祈请文，想象佛陀亲自为我们加持，授予我们这些戒律。

受戒只是一个开始，在受戒之后必须学戒，也就是指学佛所学，行佛所行，以期证佛所证。而受戒和学戒的目的都是为了持戒，佛陀说持戒的好处“比在如恒河沙那般多的万古长时中，对诸佛做出无数供养所带来的好处还要大得多”。意思是说，一个人只要在一天一夜持其中一戒，所积功德胜于用无数供品或长时间的供佛，持戒者守戒时供养三宝，即使供养的是一小滴的酥油，所得的功德也胜于不持戒者供如大海的酥油。

持戒者可以**培养清明沉静的心，让禅修更为容易，**再是来势凶猛的负面情绪也不能扰乱我们的心神；守戒还可避免下一世有不幸的出身，得以投胎为人并拥有修法的必要条件，且在来世能遇到圆满的上师，有机会受到更深入的教法以获得精神上的开悟；最终我们可因而脱离轮回，获得证悟。

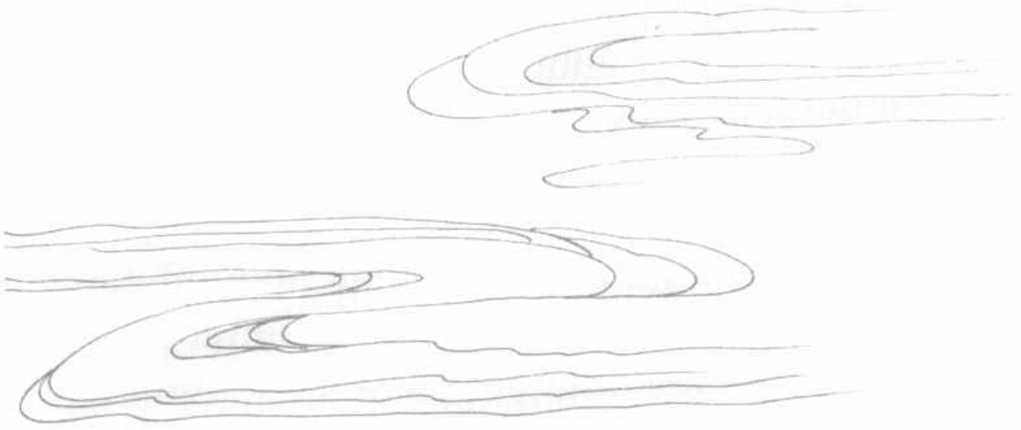
# 戒、定、慧

简单地说，戒定慧指的就是戒律、禅定与智慧，称为“三无漏学”，是学佛者必须修持的三种基本学业。修戒学的目的就是去除贪嗔痴三毒，以达到“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”的境界。



## 戒

戒学，指防止身、口之恶的戒律。要克服感官欲望的力量就要控制言语和行为，这就是“戒”。



## 定

定学，指防止心意散乱以求安静之法。能控制自己的心就是“定”。





## 慧

慧学，指破除迷惑以证真理之道。训练有素的心，体证并清楚明白深刻难懂的真理，就是“慧”。



第6章

如果我们在持戒期间触犯了任何一条戒律，应尽快进行有效的对治。当较熟悉修行方式后，在大意或不知觉之下发生破戒的情况便会减少。持戒带来的功德很大，破戒造作的恶业也相应增大。在受戒不做某项负面行为后却犯了昏，要比在一般情况下做相同的负面行为后果严重得多。受戒又破戒，相当于欺骗了诸佛，甚至由于受戒是为了利益众有情，破戒也如同欺骗了有情众生。一旦破了戒，不但不能得到前面所述的利益，还会造更大的业因，在轮回中停留更久些，承受更多恶果的痛苦。如果我们接近证悟，破戒仍会使我们忘却已经开发出的洞见。

### 八戒

**四根本戒：**

**不杀生**：不再杀生，不再取任何一个众生的生命。

**不偷盗**：未经许可不取他人的物品，不论是价值连城还是小如一针一线，只要此物是他人所拥有，就不妄取。

**不淫**：戒性交和任何其他形式的性接触，包括自慰，甚至舍离两性相交的意念。

**不妄语**：这不仅包括没有看到的不要说看到，没有听到的不要说听到，还包括有含义性、暗示性的说谎，例如对问题保持沉默、点头、眨眼而让别人做出错误推论。另外，也不要指使他人替我们说谎。

**四旁支戒：**

**不饮酒**：戒掉所有麻醉的食物，它们是很多过失的来源，如酒、烟、享乐之用的药物等。它们可以使人心不稳，而造成很多不善的举动。一般而言，受大乘八戒，在家人是要完全戒除酒的。

**不非时食**：受戒者是只在日出至日中之间吃两餐，并不能吃如肉、蛋、鱼、葱、蒜、萝卜等食物。在日中前一餐，停止进食半个小时便算用餐完毕，之后至第二天日出为止不能再进餐。

**不坐卧高广床座**：指不坐卧用金银、檀香木、药材珍宝等所做成的宝座和大床，并且要避免用蚕丝、虎皮或狮皮所制的椅垫，也不要带着傲慢之心落座。

**不香华鬘庄严其身、歌舞**：指不戴绿松石、珊瑚、珍珠等饰物，不执著于跳舞、歌唱，不涂脂抹粉、涂搽甲油等。当然，如果是为供养三宝而唱歌，舞蹈和奏乐，装饰五方佛等就不是造成恶业。

我们的行为如果符合以下四个条件时，就算破戒：行为动机为负面心态，如执著、厌恶等；行为有特定的对象，例如被杀之众生、被偷之物等；有了该行为或教唆他人做坏事；行为必须已经完成。破戒的情节轻重由这四个要素的程度来



## 四根本戒




## 四旁支戒






判定，如盛怒之下的行为要比出于无知的同样行径要严重，而杀人远要比杀昆虫要严重得多。

## 仪式

前行祈求，站着诵念：

### 皈依上师

上师为佛亦为法，
上师亦是僧伽者，
上师乃诸利乐源，
一切上师我皈依。
（如是三回）

### 发菩提心

为令自他得佛果，
我发求证菩提心。
（如是三回）

### 清净四周

愿大地遍处皆净，
无石砾等坚粗硬。
愿遍处具琉璃性，
亦如手掌般柔顺。

### 供养祈请文

愿此人天之供养，
无论实设或意变，
无上普贤供养云，
遍满虚空尽十方。

### 加持与增长供养之咒语

嗡 拿摩 巴嘎哇喋 哇加 萨拉 普拉玛达捏／达塔嘎达呀／啊哈喋 散呀散 部达呀／达呀塔／嗡 哇吉瑞 哇吉瑞／吗哈 哇吉瑞／吗哈 帖加 哇吉瑞／吗哈 维迪

# 戒的分类

- 戒
  - 在家戒
    - 三皈戒：皈依佛、皈依法、皈依僧。
    - 五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。
    - 八戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒、不非时食、不坐卧高广床座、不香华鬘庄严其身、歌舞。
    - 菩萨戒：修大乘菩萨道者所应受持之戒律。顾名思义，只有守菩萨戒，才有机会证到菩萨的境界。
  - 出家戒
    - 沙弥及沙弥尼戒：一般人出家，不论年龄大小，都要从沙弥做起。有不杀生、不偷盗、不淫欲、不妄语、不饮酒、不涂饰香鬘、不歌舞观听、不坐高广大床、不非时食、不蓄金银宝物。
    - 式叉摩尼戒：式叉摩尼是沙弥尼与比丘尼之间的必经过程，除了严持沙弥十戒外，还另受六法。这个六法，就叫做式叉摩尼法。
    - 比丘及比丘尼戒：指的是比丘及比丘尼所持的戒，一般二百五十戒，但在各部律中，有些出入。比丘戒与比丘尼戒也略有不同。
    - 菩萨戒：菩萨戒又称大乘戒、佛性戒、方等戒、千佛大戒，是属于七众戒以外的别解脱戒。内容为三聚净戒，就是摄律仪戒、摄善法戒、饶益有情戒等三项。
      - 摄律仪戒：又称自性戒、一切菩萨戒，是舍断一切诸恶，含摄大小乘律仪的止恶门。
      - 摄善法戒：又称受善法戒、摄持一切菩萨道戒。为修习一切善法、圆满菩提所修的律仪戒，是修善门，以修身、口、意的善业回向无上菩提。
      - 饶益有情戒：又称摄众生戒。是以慈心摄受利益一切众生，属于利生门。



**呀 哇吉瑞／吗哈 拨迪戚塔 哇吉瑞／吗哈 拨迪 面兜 啪桑 克朗 吗哪 哇吉瑞／萨瓦 卡吗／啊瓦 拉哪 维休 达哪 哇吉瑞 梭哈**

（如是三回）

om namo bhagavate vajra sara pramardane / tathagataya / arhate samyaksam buddhaya / tadyatha / om vajre vajre / maha vajre / maha teja vajre / maha vidya vajre / maha bodhichitta vajre / maha bodhimando pasam kramana vajre / sarva karma / ava rana visho dhana vajre svaha

**表显真谛力**

殊胜无上三宝真谛力，
一切世尊菩萨之加持，
圆满二积聚之大财富，
清净不可思议现象界：
依上愿此众多供养云，
圣普贤、文殊等菩萨所转化，
借此如是供养得生起，
离想象、永不竭、等虚空，
十方诸佛菩萨能见纳。

**祈请**

庇佑一切众生之怙主，
摧毁棘手魔王魔军之圣者；
圆满了知一切之智者；
薄伽梵与眷属请驾临。

然后行三次礼拜，同时诵念以下咒语：

**嗡 拿摩 曼殊师利耶 拿吗 苏师利耶 拿吗 乌它吗 师利耶 梭哈**

om namo manjushriye namah sushriye nama uttama shriye svaha

意思为：不必念诵，暗向尊贵可爱的那位致敬，向极尊贵者致敬，向最尊贵者致敬梭哈。

接着，反复诵念下面的祈请文三回，同时顶礼坐下：

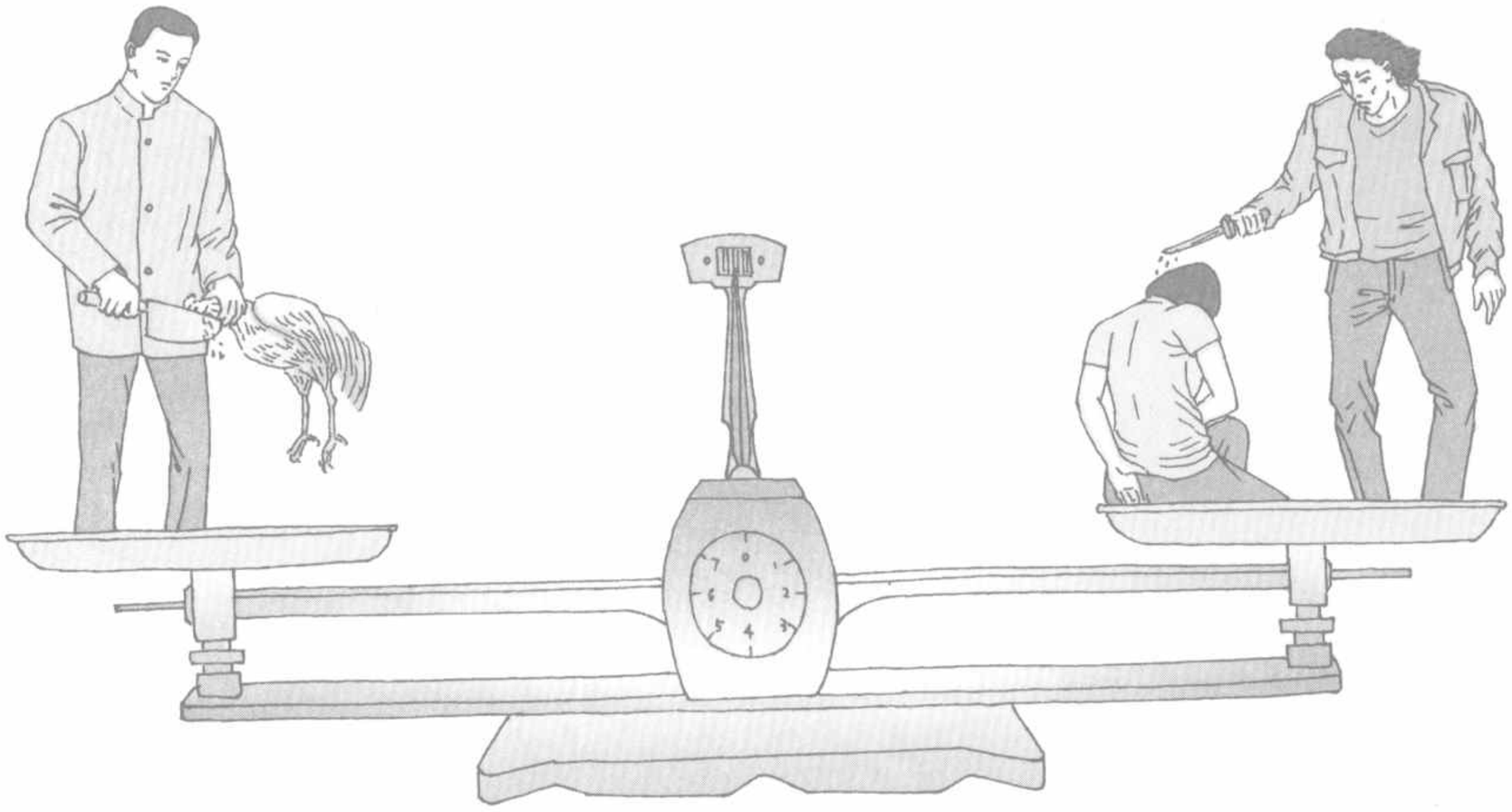
致吾上师、创教师，



# 持戒

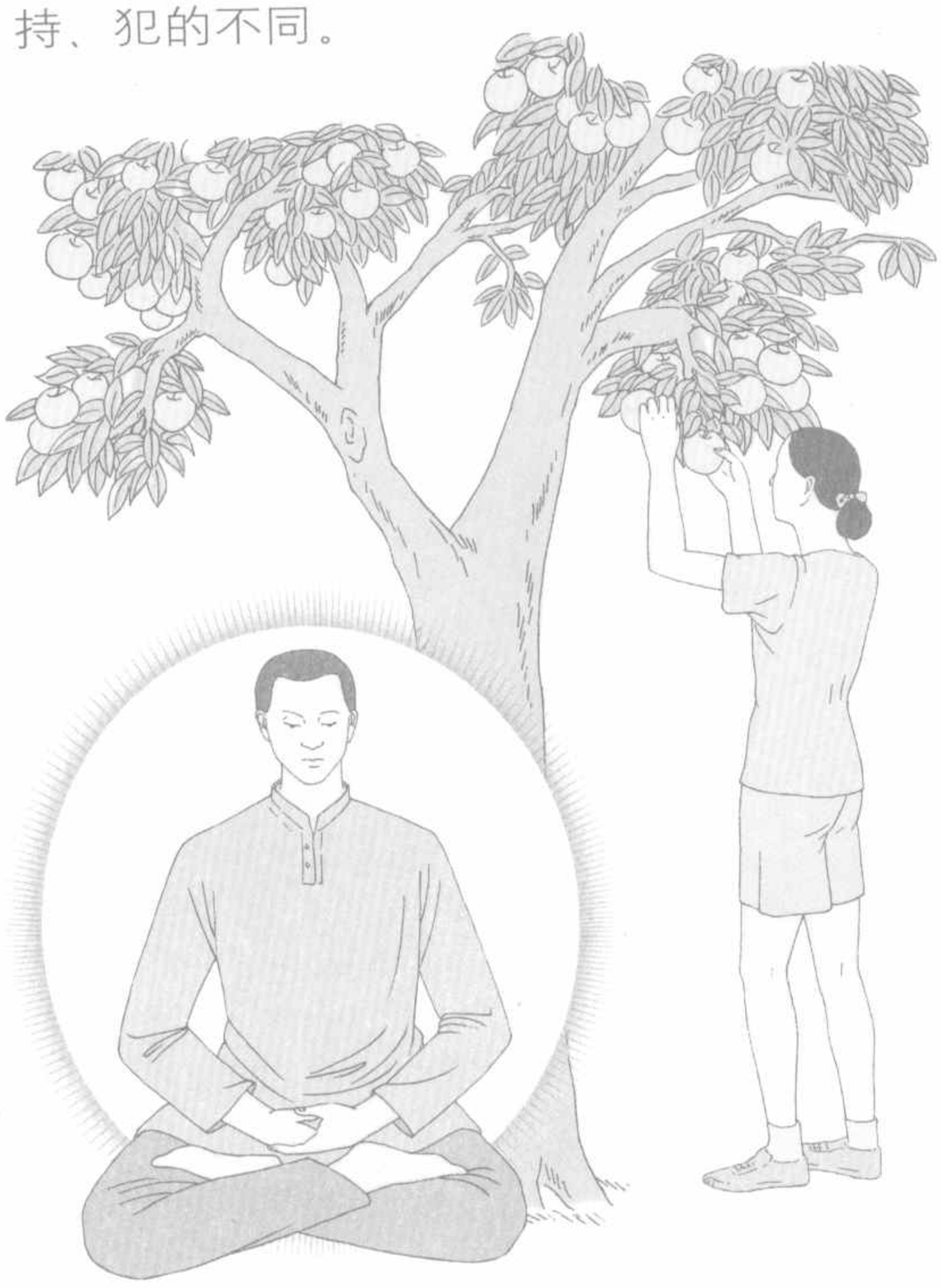
## 轻重等持

在持戒时，要懂得轻重等持的道理，不论轻戒或重戒都以平等心守持，不因为是小小的轻戒而随便放逸懈怠忽视。轻的戒都小心谨慎防护守得好，就不会犯重戒。轻戒随便懈怠忽视的话，就容易犯重戒。



## 开遮持犯

另外，我们还应该知道，在戒的贯彻过程中，有开、遮、持、犯的不同。



**遮** 是禁止，就是在一般情况下，必须“遮护”，不能违戒。

**持** 是受持。

**开** 是有开缘，在救度一切众生时，众生有急难，这时候可以开戒。开戒决定不是为便利自己，而是为利益众生。

**犯** 是破戒。



世尊、如来、阿罗汉，
圆满成就之觉者，
尊贵调御大丈夫、释迦牟尼佛尊者，
向您顶礼与献供，并祈求您能庇护。
请您赐我诸加持。

### 七支祈请文

我以身语意虔敬顶礼，
献上实设、意变供养云，
发露无始以来所造恶，
随喜圣者凡众诸功德。
祈请住世直至轮回止，
并请为利众生转法轮，
自他功德回向大菩提。

### 供养曼达

香涂地基妙花敷，
须弥四洲日月严：
观为佛土以奉献。
有情咸受清净刹。

我所爱、恶、不识者，
及我身、财、诸享乐；
不觉失落，尽献出。
祈请欣喜而纳受，
加持我离于三毒。

**依当 咕如 拉那 曼达拉康 尼呀 他呀咪**

Idam guru ratna mandalakam nirya tayami

(我将此镶着珠宝的曼达敬献予您，如珍宝的上师。)

### 受戒

起身行三次礼拜，然后以右膝跪下，双手合十，头部向前敬礼。观想观音上师在我们面前，对受戒心生深切菩提心，并诵念下面的祈请文三回：

十方诸佛菩萨，请听我言。正如前行之如来、杀敌者、圆满成就之诸佛，他



们如神圣的智慧马和大象那样，做了该做的，行了该行的，声言所要承担的，故为已谋得福祉，将存在之枷锁完全耗去，言说得以圆满，意念彻底解脱，智慧全然超越，且为了众有情得福、得度、利众、让饥荒不再、使病痛不再、能完全成就使人证悟的三十七佛子行、让无可超越而圆满完整之证悟得以确实成就，因此圆满守住那具恢复力、净化力的戒；同样的，名为“说你的名字”的我，从此时起，直到明日日出，为了众有情得福、得度，利众、让饥荒不再、使病痛不再、能完全成就使人证悟的三十七佛子行、让无可超越而圆满完整之证悟得以确实成就，也要圆满守住这具恢复力，净化力的戒。

诵念完毕后，心中想着我们已在诵念之时受戒，并因此而心生欢喜，再次生起菩提心的念头，即为有情众生得切的利他之心，同时生出这样的念头：“正如过往的杀敌者弃绝所有身语意的诐行一样，为了众生，我们也要在一天之中弃绝这些错误行为，将自己彻底献身于此项修炼的实践上。”

**守戒誓言：**

从现在起，我不再杀生、偷窃、行淫、妄语；我会避开成瘾物品，因其常致误事；我不会坐在位高或价格昂贵的床上；按照既定的时间吃东西；我会避免歌唱、跳舞、演奏音乐，也不洒香水、戴花环及饰品。阿罗汉不为恶行，如不取人性命，我也要效法，不做错事。愿我速速得证，愿正在承受各种苦痛的众生脱离轮回之汪洋。

**用于破戒时净化的净戒咒：**

**嗡 啊磨嘎 西拉 三巴拉／巴拉 巴拉／吗哈 书达/萨瓦 帕吗 哔部西塔 部扎／达拉达拉／撒忙塔／啊瓦楼其喋吽呸 梭哈**

（如是二十一回）

om ahmogha shila sambhara / bhara bhara / maha shuddha / sattva padma bibhushita budza / dhara dhara / samanta / avalokite hum phat svaha

## 回向愿文

愿我持守无过戒，
以及无瑕诸律仪。
由于清净无傲慢，
成就持戒波罗蜜。
无上珍宝菩提心
未生者愿能生起：



已生者愿不退转
尚且不断能增长。

生世不离普贤师，
愿得享庄严佛法。
成就诸道次第德，
愿我速证金刚持。

因我受戒持戒德，
愿我与诸有情众
依着福智大资粮
得证二菩提圣身。

犹如文殊、普贤勇，
了证现象如实性，
回向功德愿遵循
依其圆满榜范行。

三世善逝与世尊
所称许最胜回向，
以此回向诸善根，
愿能成办诸善事。

行三次礼拜，仪式结束。之后生出这样的念头：“这是我为众有情的平安与快乐所做的奉献，特定说，是为了这世界的众有情。”在持戒期间，如果万一破戒，心里要感到遗憾，并尽快进行净化的修行，我们可诵念净戒咒二十一回来作补救。守戒结束时，回向守戒的功德：

以此功德愿我能领悟，
出离心、菩提心与空性，
为利有情而速速得证。



## 祈请

(1) 前行祈求，站着诵念《皈依上师》《发菩提心》祈请文各三回。
(2) 诵念《清净四周》《供养祈请文》。
(3) 诵念加持与增长供养之咒语三回。
(4) 诵念《表显真谛力》《祈请》文。
(5) 行三次礼拜，同时诵念咒语：
嗡 拿摩 曼殊师利耶 拿吗 苏师利耶 拿吗 乌它吗 师利耶 梭哈
(6) 顶礼坐下，同时诵念请求加持的祈请文三回。
(7) 诵念《七支祈请文》《供曼达文》。

↓

## 受戒

(1) 起身行三次礼拜，然后以右膝跪下，双手合十，头部向前敬礼。
(2) 观想观音上师在我们面前，对受戒心生深切菩提心，并诵念持戒的祈请文三回。
(3) 诵念完毕后，心中想着我们已在诵念之时受戒，并因此而心生欢喜，再次生起菩提心的念头。
(4) 诵念守戒誓言。
(5) 诵念《回向愿文》。
(6) 行三次礼拜，生出持戒的正面动机。

↓

## 持戒

(1) 在日出之前的清晨受戒起，守戒直到翌日日出为止。
(2) 破戒时诵念净化的净戒咒二十一回。

↓

**守戒结束时，回向守戒的功德。**

第6章

# 菩萨忏悔文
# 三十五佛忏

众生在轮回之中所造作的恶业，如同天上降下的雨滴绵密不断。我们若想进行修行并获得成就，就必须净除这无量无边的恶业。

## 净化恶业的修行

修行者要想获得一定的成就，并最终获得证悟，首先要做的就是净除业障。业障若不能净除，论及其他就没有任何意义。正如前文中多次提到的那样，我们生于俗世之中，所做的各种事业与过去世的业力息息相关，若想成就与圆满任何事业，就取决于能否将过去所累积的罪业加以净除。

过去世我们造作的恶业在今生的言行举止中得到印证，例如我们虽在修行，也了知恶业的可怕，时常警惕自己不可造作恶业，但是我们还是会在轻忽或放逸之时，不知觉地造作恶业。即使提醒自己不要造作恶业，也由于过去世的恶业而不由自主地造作新的恶业。这就像是国王的宝库，宝库中的宝物即使体积再微小也依然价值连城。我们于过去世所造作的恶业即使再是细小，也依然非常沉重而实在。

**要在证悟之道上逐步前行，就必须涤净负面行为，向三十五佛忏悔及礼拜的修行法就是众多的净化法之一。**三十五佛礼忏法又称为菩萨忏悔文、菩萨堕忏，如果我每日都进行这样的修行，早上起来的第一件事就是净化夜间所造的负面能量，晚间所做的最后一件事是涤净日间所造的负面能量。一边诵念忏悔文，一边观想三十五尊佛，并以身体礼拜。那么我们的身、语、意便可得到净化。

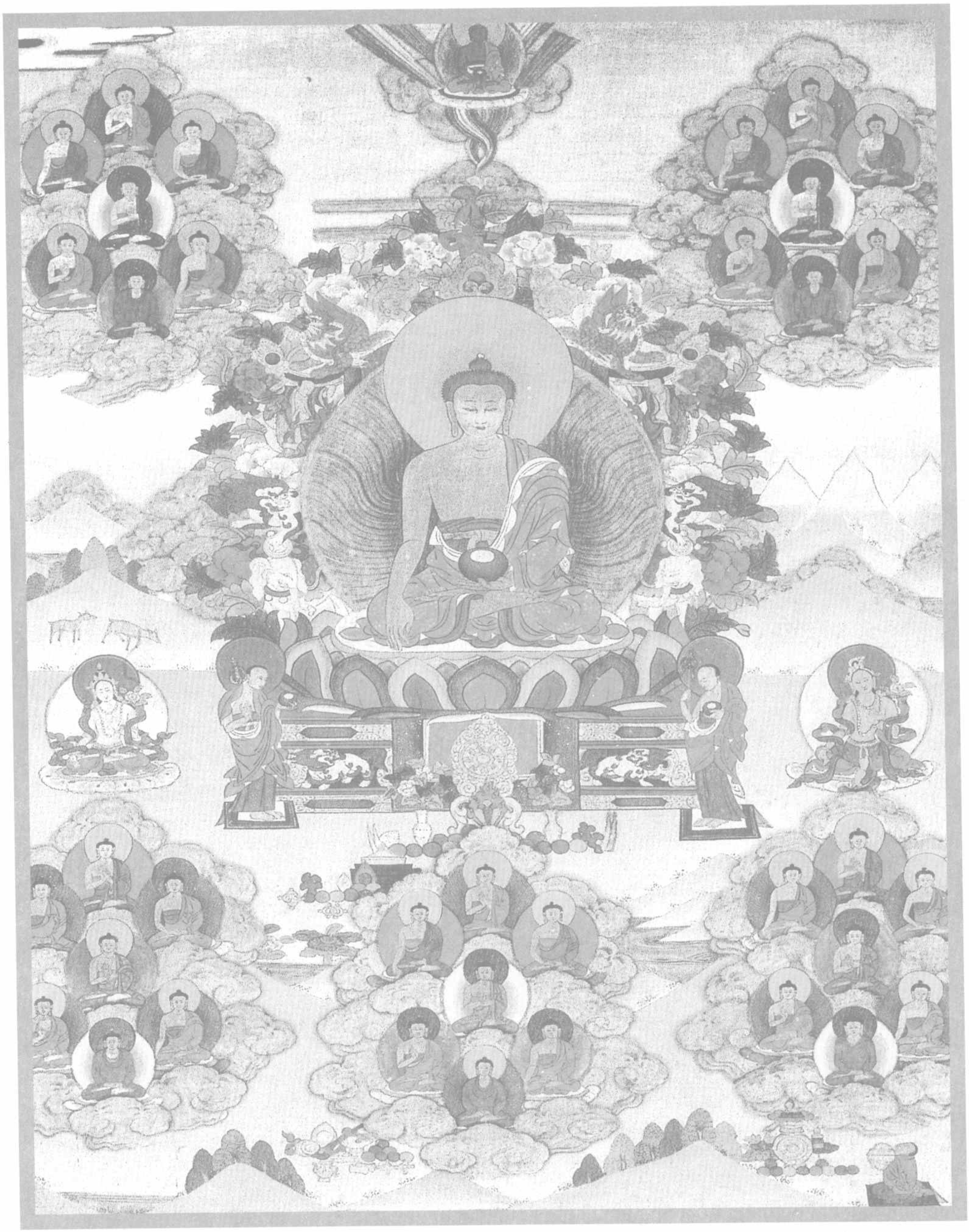
## 观想三十五尊佛

观想三十五尊佛，第一尊是释迦牟尼佛，他出现在我们面前稍高于头部的地方，与修持他法不同的是，佛陀的莲花月轮宝座由大白象擎举，周围有缀满珍珠的宝幔庄严。佛陀具足三十二种妙相，八十种随好，全身散发如同十万个太阳般的光芒，如是具足一切威仪，端坐于宝座上。这里观想佛陀的宝座由大白象而非狮子擎举的原因在于，修持本法的目的是为了净除业障，而大白象象征着极大的力量。以此为修持本法，能净除一切业障的缘起。珍珠宝幔则象征修行者能将心中的恶业全部净除。

佛陀着僧袍，右手触地，左手置于下摆，持一钵甘露，居于中央，他的周围环绕着五组佛，每组各七尊佛，就是三十五忏悔佛。这些佛的身色各不相同，有

# 三十五忏悔佛

三十五忏悔佛以释迦牟尼佛为主尊，他身披袈裟位于中央，左手托钵，右手结触地印，双足跏趺坐于莲花月轮宝座之上。周围围绕的则是三十五佛，分为五组，每组各七尊佛，呈花团锦簇的形式。



白、蓝、黄、红、绿等。手势也是各异，有的佛手势与佛陀相同，有的则双手握拳于胸前，一手向上，一手向下，食指皆向上指，上手握下手的食指，有的佛左手放在下摆，右手则呈施予最高证悟的姿势或给予庇护的姿势。

当然，想要观想每一尊佛的不同颜色及手势确实不容易做到，我们只要能想象他们在那里，带着慈悲心微笑地看着我们，散发着光芒就足够了。

### 礼拜三十五佛

观想我们自己前世的身躯和一切有情众生都围绕在我们的身边，他们和我们一起向三十五尊佛礼拜。诵念祈请文时，诸佛发光，将我们与周遭所有众生身、语、意所含的负面种种都加以涤净。

首先，行三次礼拜，同时诵念下面的咒语：

**嗡 拿摩 曼殊师利耶 拿吗 苏师利耶 拿吗 乌它吗 师利耶 梭哈**

om namo manjushriye namah sushriye nama uttama shriye svaha

继续礼拜，同时诵念下面的皈依文三次：

皈依上师，

皈依佛，

皈依法，

皈依僧。

然后诵念三十五佛的名号：

南无本师薄伽梵如来应正等觉具德胜尊释迦牟尼佛

南无能摧金刚佛

南无宝焰佛

南无龙自在王佛

南无勇猛军佛

南无吉祥喜佛

南无宝火佛

南无宝月光佛

南无不空见佛

南无宝月佛

南无无垢佛

# 三十五佛的特征

## 主尊：释迦牟尼佛

| | | | |
|---|---|---|---|
| **能摧金刚佛** | 身黄色，双手作说法印。 | **宝焰佛** | 身红色，双手作定印。 |
| **龙自在王佛** | 头部白色，身蓝色，头部光环内有龙族，双手结胜菩提印。 | **勇猛军佛** | 身黄色，右手结施护印，左手说法印。 |
| **吉祥喜佛** | 身黄色，双手作说法印。 | **宝火佛** | 身红色，右手触地印，左手定印。 |
| **宝月光佛** | 身白色，右手触地印，左手定印。 | **不空见佛** | 身绿色，右手施护印，左手说法印。 |
| **宝月佛** | 身白色，双手作说法印。 | **无垢佛** | 身蓝色，双手作定印。 |
| **勇施佛** | 身黄色，双手作说法印。 | **清净佛** | 身黄色，右手触地印，左手定印。 |
| **清净施佛** | 身橙色，双手作说法印。 | **水天王佛** | 身白色，双手作说法印。 |
| **水天佛** | 身白色，双手作定印。 | **吉祥贤佛** | 身黄色，右手作施护印，左手说法印。 |
| **旃檀功德佛** | 身红色，右手作触地印，左手作定印。 | **无边威德佛** | 身白色，双手作说法印。 |
| **光吉祥佛** | 身蓝色，双手作说法印。 | **无忧吉祥佛** | 身浅红色，双手作定印。 |
| **那罗延吉祥佛** | 身黄色，双手作说法印。 | **华吉祥佛** | 身黄色，右手作施护印，左手说法印。 |
| **清净光游戏神通佛** | 身黄色，右手作触地印，左手作定印。 | **莲花光游戏神通佛** | 身红色，右手作触地印，左手作定印。 |
| **财吉祥佛** | 身蓝色，双手作定印。 | **念吉祥佛** | 身黄色，双手作定印。 |
| **善名称吉祥佛** | 身白色，右手作说法印，左手作定印。 | **帝幢幡王佛** | 身蓝色，右手持一宝幡置于左肩上，右手作定印。 |
| **胜伏吉祥佛** | 身蓝色，右手持剑当胸，右手作定印。 | **斗战胜佛** | 身蓝色，双手持盔甲置于胸前。 |
| **胜伏逝吉祥佛** | 身蓝色，双手触地。 | **普照庄严吉祥佛** | 身红色，右手作施护印，左手作定印。 |
| **宝莲华胜伏佛** | 身橙色，右手作施护印，左手作定印。 | **宝莲华善住须弥山王佛** | 身黄色，双手作定印而托须弥山。 |

南无勇施佛

南无清净佛

南无清净施佛

南无水天王佛

南无水天佛

南无吉祥贤佛

南无旃檀功德佛

南无无边威德佛

南无光吉祥佛

南无无忧吉祥佛

南无那罗延吉祥佛

南无华吉祥佛

南无清净光游戏神通佛

南无莲花光游戏神通佛

南无财吉祥佛

南无念吉祥佛

南无善名称吉祥佛

南无帝幢幡王佛

南无胜伏吉祥佛

南无斗战胜佛

南无胜伏逝吉祥佛

南无普照庄严吉祥佛

南无宝莲华胜伏佛

南无宝莲华善住须弥山王佛

如是等十方一切世界中诸佛世尊。

出现世间住持游行。

愿皆观察哀愍于我。

我或今生或于余生。

无始时来广作众罪。

或自作或随喜作或教他作。

或偷盗佛物四方僧物。

# 三十五佛礼忏法步骤详解

1 调整姿势，放松身体。 → 2 调整呼吸，使心安静下来。 → 3 生起此次禅修的正面动机。 → 4 观想三十五佛

5 礼拜三十五佛
（1）观想三十五佛的光芒净除我们及众生的罪业。
（2）礼拜三十五佛三次，诵念咒语。
（3）诵念皈依文三回，诵念三十五佛佛号一回或三回。

→ 6 回向

或自作或随喜作或教他作。
或造五无间罪十不善业道。
或自作或随喜作或教他作。
由此业障覆蔽身心生于八难。
或堕地狱傍生鬼趣。或生边地及弥戾车。或生长寿天。
设得人身诸根不具。或起邪见拨无因果。
或厌诸佛出兴于世。如是一切业障。
我今对一切诸佛世尊。具一切智者具五眼者。
证实际者称量者。知者见者前。
我今诚心悉皆忏悔不敢覆藏。愿我尸罗律仪复得如故。
复愿诸佛世尊摄受护念证明于我若我今生或复余生。
无始时来于流转生死。
或曾舍施傍生一团之食。或曾持一净戒。或曾修梵行善根。
或曾修少分无上智善根。悉皆合集计校筹量。
如三世一切诸佛于最胜无上回向愿中。
愿皆回向无上正等菩提。
一切罪忏悔　诸福皆随喜
及劝请诸佛　愿证无上智
过去及未来　现在人中尊
无量功德海　我今稽首礼

禅修结束前，为了众生的利益，将为达证悟而创造的正面能量回向给众生。

# 附录1

附录

## 菩提道次第摄颂

《菩提道次第论》是人称“第二佛陀”的宗喀巴大师所造，内容涵盖广泛，全论主要阐明三乘渐次修行之道，分为下士、中士、上士三类，并论述止观的修持方法。

该论依据阿底峡的《菩提道灯论》，按“三士道”次第进行组织。从皈依上师、思考暇满人生、思维死亡与无常、思考恶趣苦以及思维业力等方法，到关于四谛的修行，依次第直达大乘菩提心与止观禅修的方法。

《菩提道次第论》共有三种，即广论、略论与摄颂。《菩提道次第广论》是宗喀巴于明建文四年（1402年）著，共24卷。之后，此论广为流传，在永乐十三年（1415年），宗喀巴概括其要义，撰成《菩提道次第略论》。后又将“道次第”以赞颂功德的形式，摄为四十五颂，就成了《菩提道次第摄颂》。

大科分三：初、序分；二、正宗分；三、回向分。

初又分二：初、敬礼师承；二、明所诠殊胜。

初又分五：初、礼敬释迦大师；二、礼敬慈氏文殊；三、礼敬龙猛无著；四、礼敬阿底峡尊者；五、敬礼一切善知识。

今初

无边福聚所生身，无量众生乐闻语，
正观无尽所知意，释迦尊王我敬礼。

二礼敬慈氏

无上大师最胜子，荷负如来事业担，
遍游佛刹利有情，慈氏文殊我敬礼。

三礼敬龙猛无著

极难悟解大般若，如义善释赡部严，
名称遍满三世间，龙猛无着我敬礼。

四礼敬阿底峡尊者

从二大士善传来，深见广行二种道，
遍摄圆满无错谬，敬礼教藏阿底峡。

五敬礼一切善知识

能视无边圣教眼，趣向解脱最胜道，
哀愍权巧勤开演，敬礼一切善知识。

二明所诠殊胜分三：初、明清净法源譬喻称赞；二、明诠义殊胜、总劝受持；三、明说听胜利。

今初

一切智者顶上严，名称幢幡极显耀，
龙猛无着善传来，圆满菩提道次第，
能满一切众生愿，故名如意摩尼王，
遍摄一切正法流，是故亦名善说海。

三明诠义殊胜总劝受持

通达圣教无相违，能知佛语皆教授，
速得如来甚深意，极大罪恶自消亡。
是故印藏诸大德，咸共依此胜教授，
由此三士道次第，宁有智人不欢喜。

五明说听胜利

总摄佛经心藏义，能得一次善讲闻，
说听一切正法福，悉能摄尽应思惟。

二正宗分分二：初、依止善知识法；二、依止已修心之次第。

初又分二：初、意乐依止及加行依止；二、别修法供养。

今初

所有现后诸福聚，其能最初成就者，
谓由意乐及加行，如法亲近善知识。

二、别修法供养

纵至命缘终不舍，如教修行法供养，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二、修心之次第分二：初念暇身难得易失劝取坚实；二、受持心要之次第。

今初

暇身胜过如意宝，唯有今生始获得，
难得易失如空电，思已则觉世间事，
徒劳无益如扬糠，故应昼夜取坚实，

至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二、受持心要之次第分三：一于共小士道修心次第；二于共中士道修心次第；三大士道修心次第。

初又分四：一念恶趣苦皈依三宝受诸学处；二思维业果如理取舍；三净修三业；四依四力忏罪。

今初

死后难保不堕落，能救此畏唯三宝，
故应勤修正皈依，终不毁犯诸学处。

二思维业果如理取舍

复应善思诸业果，如理取舍乃能办，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三净修三业

若未获得众德身，欲修胜道亦难达，
故应学此圆满因，净修三业诸垢染。

四依四力忏罪

忏悔业障尤切要，故应恒时依四力，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二于共中士道修心次第分二：初思惟苦集二谛；二希求出离断生死因。

今初

若不思惟苦谛失，终不能发解脱欲，
若不思惟集流转，则不能断生死根。

二、希求出离断生死因

应厌三有希出离，了达生死系缚因，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三大士道修心次第分二：初发菩提心；二发心已学大乘行。

今初

大乘道命为发心，是菩萨行根本依，
能转资粮如金汁，摄纳众善为福藏，
菩萨如是善了知，以菩提心为心要，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二发心已学大乘行之法分二：初总修菩萨行之次第；二别修金刚乘道。

初又分二：初总修六度之法；二别修止观之法。

初又分六：初修布施；二修戒；三修忍；四修精进；五修静虑；六修慧。

今初

施满众愿如意珠，斩除悭结最胜剑，
无怯勇悍佛子行，扬名十方此为本，
如是知已身财善，布施妙道智应学，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二修戒

尸罗如水洗恶行，亦如月光除热恼，
处众威严如须弥，不作恐怖众生敬，
如是知已正受戒，智者应护如眼目，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三修忍

忍为力士妙庄严，除烦恼炎胜难行，
如金翅鸟降嗔蛇，遮粗语刀为甲胄，
如是知已胜忍铠，种种方便应擐披，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

四修精进

若擐精进不退铠，教证德增如初月，
一切威仪不唐捐，随所作事悉成办，
如是知已遣懈怠，应发菩萨大精进，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

五修静虑

静虑转心如轮王，安住无动如山岳，
起定遍缘一切善，能引身心轻安乐，
如是知已瑜伽王，摧伏散乱常修定，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

六修慧

慧照深性如眼目，能出生死最胜道，
超一切经功德藏，能除痴暗第一灯，
如是知已诸智者，应当勤修此妙道，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

# 附录



二别修止观之法分三：初明止观法修中观慧；二修止观双运道；三修智慧方便双运道。

今初

若唯修习专住定，终不能断生死本，
若离寂止但修观，亦不能除诸烦恼，
故须通达真实慧，乘以无动寂止马，
执持离边中观剑，破除一切边执阵。
如理观察广大慧，通达真实令增长，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二修止观双运道

非仅专住能引定，即由如理正观察，
亦见能引真实义，无动坚固三摩地，
故诸智者应勤修，止观双运最希有，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三修智慧方便双运道

在定修空如太虚，后得观空同幻事，
称赞双运慧方便，能往菩萨行彼岸，
如是知已诸智者，不以少分道自满，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

二别修金刚乘道分二：初修共道已依师入密；二修习圆满教授。

今初

如是因果二大乘，胜道所须共行道，
如实生已依导师，趣入续部广大海。

二修习圆满教授

修习圆满胜教授，得此暇身不唐捐，
至尊恩师如是修，欲解脱者如是行。

三回向分

正为自心修习故，兼为利益余善士，
诸佛所爱圆满道，浅易宣说所获福，
维愿一切诸有情，永不离此清净道，
至尊恩师发是愿，欲解脱者如是发。



# 附录 2

## 童蒙止观

又作《修习止观坐禅法要》、《坐禅法要》、《小止观》，是佛教天台宗创始人智顗大师为其俗兄陈针所述，全书仅以一卷内容说示了止观禅修的法门要义，所以一般通称为小止观。相对于十卷本的《摩诃止观》来说，小止观极为素朴平明，所以又被称为“童蒙”止观。

《童蒙止观》的内容包括坐禅、调身、调息、调心的方法，堪称是坐禅的指南书。现收于大正藏第四十六册。

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

若夫泥洹之法，入乃多途，论其急要，不出止、观二法。所以然者，止乃伏结之初门，观是断惑之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。若人成就定、慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。

故法华经云：“佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。”当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼，若偏修习，即堕邪倒。故经云：“若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚；偏学智慧，不修禅定福德，名之曰狂。”狂、愚之过，虽小不同，邪见轮转，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果？

故经云：“声闻之人多定力故，不见佛性；十住菩萨智慧力多，虽见佛性而不明了；诸佛如来定慧力等，是故了了见于佛性。”以此推之，止、观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。

若如是知者，止观法门实非浅。故欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道，说易行难，岂可广论深妙。今略明十意，以示初心行人，登正道之阶梯，入泥洹之等级。寻者当愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。若心称言旨于一晌间，则智难断量，神解莫测。若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取证无由，事等贫人数他财宝，于己何益哉！

具缘第一

诃欲第二

弃盖第三

调和第四

方便第五

正修第六

善发第七

觉魔第八

治病第九

证果第十

# 附录

今略举此十意，以明修止观者，此是初心学坐之急要。若能善取其意而修习之，可安心免难，发定生解，证于无漏之圣果也。

## 具缘第一

夫发心起行，欲修止观者，先要外具五缘：

第一持戒清净。如经中说，依因此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧，是故比丘应持戒清净。然有三种行人持戒不同：

一者若人未作佛弟子时，不造五逆，后遇良师，教受三皈五戒，为佛弟子。若得出家，受沙弥十戒，次受具足戒，作比丘、比丘尼。从受戒来，清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也。当知此人修行止观，必证佛法，犹如净衣，易受染色。

二者，若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒多所毁损。为修定故，即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢腻，若能浣净，亦可染著。

三者，若人受得戒已，不能坚心护持，轻重诸戒，多所毁犯。依小乘教门，即无忏悔四重之法；若依大乘教门，犹可灭除。故经云："佛法有二种健人：一不作诸恶，二者做已能悔。"

夫欲忏悔者，须具十法，助成其忏：

一者明信因果；

二者生重怖畏；

三者深起惭愧；

四者求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行；

五者发露先罪；

六者断相续心；

七者起护法心；

八者发大誓愿，度脱众生；

九者常念十方诸佛；

十者观罪性无生。

若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清净，著洁净衣，烧香散花于三宝前，如法修行一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。

云何知重罪灭相？若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦；或复睹诸灵瑞异相，或觉善心开发，或自于坐中，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界；或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经即知义趣，因是法喜，心无忧悔；如是等种种因缘，当知即是破戒掉障道罪灭之相。从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗清净，可修禅定，犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清净，犹可染著。

若人犯重尽已，恐障禅定，虽不依诸理修诸行法，但生重惭愧，于三宝前，发露先罪，断相续心，端身常作，观罪性空，念十方佛。若于出禅时，即须至心烧香礼拜、忏悔

诵戒、及诵大乘经典，障重罪自然渐渐消灭，因此尸罗清净，禅定开发。故妙胜定经云："若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，余无能灭。"是人应当在空闲处，摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪悉皆消灭，诸禅三昧自然现前。

第二衣食具足者。衣法有三种：

一者如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间，堪忍力成故。

二者如迦叶常受头陀法，但蓄粪扫三衣，不蓄余长。

三者若多寒国土，及忍力未成之者，如来亦许三衣之外，蓄百一等物，而要须说净，知量知足。若过贪求积聚，则心乱妨道。

次食法有四种：

一者若上人大士，深山绝世，草果随时，得资身者。

二者常行头陀受乞食法，是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故。邪命自活者，一下口食，二仰口食，三维口食，四方口食。邪命之相，如舍利弗为青目女所说。

三者阿兰若处，檀越送食。

四者，于僧中洁净食。有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘，则心不安隐，于道有妨。

第三得闲居静处。闲者：不作众事，名之为闲。无愦闹故，名之为静。有三处可修禅定：

一者深山绝人之处。

二者头陀兰若之处，离于聚落极近三四里，此则放牧声绝，无诸愦闹。

三者远白衣住处，清净伽蓝中，皆名闲居静处。

第四息缘诸务。有四意：

一者治生缘物，不作有为事业。

二息人间缘务，不追寻俗人朋友亲戚知识，断绝人事往还。

三息工巧技术缘务，不作世间工匠技术医方禁咒卜相书数算计等事。

四息学问缘务，读诵听学等悉皆弃舍。

此为息诸缘故。所以者何？若多缘务，则行道事废，心乱难摄。

第五近善知识。善知识有三：

一外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱。

二者同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱。

三者教授善知识，以内外方便禅定法门，示教利喜。

略明五种缘务竟。

## 诃欲第二

所言诃欲者，谓五欲也。凡欲坐禅，修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色、声、香、味、触，常能诳惑一切凡夫，令生爱著。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。

一诃色欲者。所谓男女型貌端严，修目长眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白，红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业。如频婆娑王以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵波罗房中；优填王以色染故，截五百仙人手足，如此等种种过罪。

二诃声欲者。所谓箜篌筝笛，丝竹金石音乐之声，及男女歌咏赞诵等声，能令凡夫闻即染著，起诸恶业。如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱，如是等种种因缘，知声过罪。

三诃香欲者。所谓男女身香，世间饮食馨香，及一切薰香等，愚人不了香相，闻即爱著，开结使门。如一比丘在莲华池边，闻华香气，心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气。以香著故，令诸结使卧者皆起，如是等种种因缘，知香过罪。

四诃味欲者。所谓苦酸甘辛咸淡等，种种饮食肴膳美味，能令凡夫心生染著，起不善业。如一沙弥染著酪味，命终之后，生在酪中，受其虫身，如一等种种因缘，知味过罪。

五诃触欲者。男女身分柔软细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触，愚人无智，为之沉没，起障道业。如一角仙，因触欲故，遂失神通，为淫女骑头，如是等种种因缘，知触过罪。

如上诃欲之法，出摩诃衍论中说。复云："哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已。"此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗啮枯骨。五欲增诤，如鸟竞肉。五欲烧人，如逆风执炬；五欲害人，如践毒蛇；五欲无实，如梦所得；五欲不久，假借须臾。如击石火。智者思之，亦如怨贼。世人愚惑，贪著五欲，至死不舍，后受无量苦恼。此五欲法，与畜生同有。一切众生，常为五欲所使，名欲奴仆。作此弊欲，沈堕三途。我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。

如禅经偈中说：

"生死不断绝，食欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦；
身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚人身无异。
智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。
如诸佛所说，一心一意行，数息在禅定，是名行头陀。"

## 弃盖第三

所言弃盖者，谓五盖也。

一、弃贪欲盖。前说外五尘中生五欲，今约内意根中生欲，谓行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉得应弃。所以者何？如术婆伽欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火，而不烧诸善法。贪欲之人，去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处，若心著欲，无由近道。

如除盖偈说：

“入道惭愧人，持钵福众生，云何纵尘欲，沈没于五情。
以舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得，如愚自食吐。
诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处。
诸欲患如是，以何能舍之？得深禅定乐，即不为所欺。”

二、弃嗔恚盖。嗔是失佛法之根本，堕恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于作禅时，思惟此人现在恼我，及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去现在未来亦如是，是为九恼，故生镇恨，镇恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼。如此嗔觉覆心，故名为盖，急当弃之，令无增长。

如释提婆那以偈问佛：“何物杀安乐，何物杀无忧，何物毒之根，吞灭一切善？”佛以偈答言：“杀镇则安乐，杀镇则无忧，镇为毒之根，镇灭一切善。”

如是知已，当修慈忍以灭除之，令人清净。

三、弃睡眠盖。内心昏闇为睡；五情闇蔽，放恣支节，委卧睡熟为眠。以是因缘，名为睡眠盖，能破今世后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸余盖情，觉故可除；睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。

如佛诸菩萨呵睡眠弟子偈曰：

“汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人，
如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠！
如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠！
结贼不灭害未除，如其毒蛇同室居，
亦如临阵两刃间，尔时云何安可眠！
眠为大闇无所见，日日欺狂夺人明，
以眠覆心无所见，如是大失安可眠！”

如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。若昏睡心重，当用禅镇杖却之。

四、弃悔掉盖。掉有三种：

一者身掉，身好游走，诸杂戏谑，坐暂不安。

二者口掉，好喜吟咏，竞诤是非，无益戏论、世间语言等。

三者心掉，心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺、世间才技，诸恶觉观等，名为心掉。掉之为法，破出家人心。如人摄心，犹不能定，何况掉散！掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。

如偈说：

“汝已剃头著染衣，执持瓦钵行乞食，
云何乐著戏掉法，放逸纵情失法利。”



既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之。

悔者，悔能成盖，若掉无悔，则不成盖。何以故？掉时未在缘中故。后欲入定时，方悔前所作，忧恼覆心，故名为盖。但悔有两种：一者因掉后生悔，如前所说；二者如作大重罪人，常怀布畏，悔箭入心，坚不可拔。如偈说：

“不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，后世堕恶道。

若人罪能悔，悔以莫复忧，如是心安乐，不应常念著。

若有两种悔，若应作不作，不应作而作，则是愚人相。

不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作。”

五、弃疑盖者。以疑覆心故，于诸法中不得信心。信心无，故于佛法中空无所获。譬如又人入于宝山，若无有手，无能所取。然则疑过甚多，未必障定；今正障定。

疑者有三种：

一者疑自，而作是念：我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。

二者疑师，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如摩诃衍论中说：“如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊。”行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。

三疑法，世人多执本心，于所受法，不能即信，敬心受行。若生犹豫，即法不染心。

何以故？疑障之义，如偈中说：

“如人在岐路，疑惑无所趣，诸法实相中，疑亦复如是。

疑故不勤求，诸法之实相，见疑从疑生，恶中之恶者。

善不善法中，生死及涅槃，定实真有法，于中莫生疑。

汝若怀疑惑，死王狱吏缚，如师子搏鹿，不能得解脱。

在世虽有疑，当随喜善法，譬如观岐道，利好者应逐。”

佛法之中，信为能入；若无信者，虽在佛法，终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。

问曰：“不善法广，尘数无量，何故但弃五法？”

答曰：“此五盖中，即具有三毒等分。四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一贪欲盖，即贪毒。二嗔恚盖，即嗔毒。三睡眠及疑，此二法即疑毒。四掉悔，即是等份摄。合为四分烦恼。一中有二万一千，四中合为八万四千，是故除此五盖，即是除一切不善之法。行者如是等种种因缘，弃于五盖。譬如负债得脱，重病得差，如饥饿人得至丰国，如恶贼中得自免济，安隐无患。行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳：烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗手障，则不能明。人心五盖，亦复如是。”

## 调和第四



夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿，度脱一切众生，愿求无

上佛道，其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命，若成就一切佛法，终不退转。然后坐中思维一切诸法真实之相。所谓善、不善、无记法，内外根尘妄识一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法，皆因心有。故十地经云："三界无别有，唯是一心作。若知心无性，则诸法不实。"心无染著，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

云何名调和？今借近譬，以况斯法。如世间陶师，欲造众器，须先善巧调泥，令使不疆不懦，然后可就轮绳；亦如弹琴，前应调弦，令宽即得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心，亦复如是，善调五事，必使和适，则三昧易生；有所不调，多诸妨难，善根难发。

一、调食者。夫食之为本，本欲资身进道。食若过饱，则气急心满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少，则身羸心悬，意虑不固。此二皆非得定之道。若食秽触之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反。此为修定之初，须深慎也。故经云："身安则道隆，饮食知节量，常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。"

二、调睡眠者。夫眠是无明惑覆，不可纵之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心闇昧，善根沉没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃是可凄心圣境，三昧现前。故经云："初夜后夜，亦勿有废，无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。"当念无常之火，烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。

三、调身。四、调息。五、调心。此三应合用，不得别说；但有初中后方法不同，是则入住出相有异也。

夫初欲入禅调身者：行人欲入三昧调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作龃犷，则气息随龃，以气龃故，则心散难录，兼复坐时烦愦，心不恬怡。身虽在定外，亦须用意逆作方便。后入禅时，须善安身得所。

初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。

次当正脚。若半跏坐，以左脚置右脚上，牵来近身，令左脚指与右胜齐，右脚指与左胜齐。若欲全跏，即正右脚置左脚上。

次解宽衣带周正，不令坐时脱落。次当安手。以左手掌置右手上，重累手相对，顿置左脚上，牵来近身，当心而安。

次当正身，先当挺动其身，并诸支节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。

次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。

次当口吐浊气。吐气之法，开口放气，不可令龃急，以之绵绵，恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气气而出。闭口，鼻纳清气。如是至三。若身息调和，但一亦足。次当闭口，唇齿才相拄著，舌向上龂。

次当闭眼，才令断外光而已。当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢切尔摇动。是为初入禅定调身之法。举要言之，不宽不急，是身调相。

四、初入禅调息法者：

# 附录

息有四种相：

一风、二喘、三气、四息。前三为不调相，后一为调相。

云何为风相？坐时则鼻中出入觉有声，是风也。

云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。

云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。

云何息相？不声不结不麁，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫，此是息相也。

守风则散，守喘则结，守气则劳，守息则定。坐时有风喘气三相，是名不调，而用心者，复为心患，心亦难定。

若欲调之，当依三法：一者下著安心，二者宽放身体，三者想气遍毛孔出入，通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。是名行者初入定时调息方法。举要言之，不涩不滑，是调息相也。

五、初入定时调心者：

有三意：一入、二住、三出。

初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸，二者当令沈浮宽急得所。何等为沈相？若坐时心中昏暗，无所记录，头好低垂，是为沈相。尔时当系念鼻端，令心住缘中，无分散意，此可治沈。何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。此时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。举要言之，不沈不浮，是心调相。

其定心亦有宽急之相：定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。当宽放其心，想气皆流下，患自差矣。若心宽病相者，觉心志散慢，身好逶迤，或口中涎流，或时闇晦。尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推之可知，是为初入定调心方法。

夫人本是从麁入细，是身既为麁，息居其中，心最为细静。调麁就细，令心安静，此则入定初方便也，是名初入定时调三事也。

二住坐中调三事者：

行人当于一坐之时，随时长短，十二时，或经一时，或至二三时，摄心用念。是中应须善识身息心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或宽或急，或偏或曲，或低或昂，身不端直，觉已随正，令其安隐，中无宽急，平直正住。

复次一坐之中，身虽调和，而气不调和。不调和相者，如上所说，或风、或喘、或复气急，身中胀满，当用前法随而治之，每令息道绵绵，如有如无。

次一坐中，身息虽调，而心或沈浮宽急不定，尔时若觉，当用前法调令中适。此三事的无前后，随不调者而调适之，令一坐中，身息及心三事调适，无相乖越，和融不二，此则能除宿患，妨障不生，定道可克。

三出时调三事者：

行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身，次动肩膊及手头颈，次动二足，悉令柔软，次以手遍摩诸毛孔，次摩手令暖。以揜两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节疆，犹如风劳，于后坐中烦燥不安。是故心欲出定，每须在意。此为出定调身息心方法。以从细出麁故，是名善入住出。如偈说："进止有次第，麁细不相违，譬如善调马，欲往而欲去。"

法华经云："此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行，善能次第习诸善法。"

## 方便行第五

夫修止观，须具方便法门，有其五法：

一者欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故。亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深法门故，故名为欲。如佛言："一切善法，欲为其本。"

二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜，专精不费，譬如钻火为热，终不休息，是名精进善道法。

三者念。念世间为欺诳可贱，念禅定为尊重可贵，若得禅定，即能具足，发诸无漏智，一切神通道力，成等正觉，广度众生，是为可贵。故名为念。

四者巧慧。筹量世间乐，禅定智慧，得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻；禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。

五者一心分明。明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵，尔时应当一心决定，修行止观。心如金刚，天魔外道不能沮坏，设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进，故说巧慧一心。经云："非智不禅，非禅不智"义在此也。

## 正修行第六

修止观者有二种：一者于坐中修，二者历缘对境修。

一于坐中修止观者：于四威仪中亦乃皆得，然学道者坐为胜，故先约坐以明止观。略出五意不同：

一、对治初心麁乱修止观。所谓行者初作禅时，心麁乱故，应当修止观以除破之。止若不破，即应修观。故云对破初心麁乱修止观。

今明修止观有二意：

一者修止，止有三种：

一者系缘守境止。所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散。故经云："系心不放逸，亦如猿著锁。"

# 附录

二者制心止。所谓随心所起，即便制之，不令驰散。故经云："此五根者，心为其主，是故汝等当好止心。"此二种皆是事相，不须分别。

三者体真止。所谓随心所念一切诸法，悉之皆从因缘生，无有自性，则心不取，若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中说云："一切诸法中，因缘空无主，息心达本源，故号为沙门。"

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，未来未至，三际穷之，了不可得。不可得法，则无有心。若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不著，皆无所有，而非无刹那任运觉知念起。

又观此心念以内有六根，外有六尘。根尘相对，故有识生；根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立。生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理，其心自止。

起信论云："若心驰散，即当摄来往于正念。是正念者，当之唯心，无外境界。即复此心，亦无自相，念念不可得。"谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣。

二者修观有二种：一者对治观。如不净观，对治贪欲。慈心观，对治嗔恚。界分别观，对治著我。数息观，对治多寻思等，此不分别也。

二者正观。观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相。先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。前后之文，多谈此理，请自详之。如经偈中说："诸法不牢固，常在于念中，已解见空者，一切无想念。"

二、对治心沈浮病修止观。行者于坐禅时，其心闇塞无记瞪瞢，或时多睡，尔时应当修观照了。若于坐中，其心浮动，轻躁不安，尔时应当修止止之。是则略说对治心沈浮病修止观相。但须善识药病相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。

三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沈，故修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时，即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。

若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。是则略说随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也。

四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破麁乱，乱心既息，即得入定，定心细故，觉身空寂，受于快乐；或利便心发，能以细心取于偏邪之理。若不知定心止息虚诳，必生贪著。若生贪著，执以为实；若之虚诳不实，即爱见二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹著爱见，结业不息，尔时应当修观，观于定中细心。若不见定中细心，即不执著定见。若不执著定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相。分别止观方法。并同于前，但以破定见微细之失为异也。

五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中因修止故，或因修观，而入禅定，虽得入定，而无慧观，是为疑定，不能断结。或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时应修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死。尔时应当复修于止，以修止故，则得定心，如密室中灯，即能破暗，照物分明，是则说均齐定慧二法修止观也。行者若能如是于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法，能善修故，必于一生不空过也。

复次第二明历缘对境修止观者：端身常坐，乃为入道之胜要，而有累之身，必涉世缘，若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应。若于一切时中常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。

云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一行、二住、三坐、四卧、五作作、六言语。

云何明对境修止观？所言境者，谓六尘境：一眼对色、二耳对声、三鼻对香、四舌对味、五身对触、六意对法。行者约此十二事中修止观故，名为历缘对境修止观也。

一、行者。若于行时，应做是念："我今为何等事欲行？为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行；若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。"

云何行中修止？若于行时，即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心，及行中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。

云何行中修观？应做是念："由心动身，故有进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶等法。"即当反观行心，不见相貌，当知行者，及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、住者。若于住时，应做是念："我今为何等事欲住？若为诸烦恼及不善无记事住，即不应住；若为善利益事，即应住。"

云何住中修止？若于住时，即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心、及住中一切法皆不可得，则妄念心息，是名修止。

云何住中修观？应做是念，由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法，则当反观住心，不见相貌，当知住者、及住中一切法毕竟空寂，是名修观。

三、坐者。若于坐时，应做是念："我今为何等事欲坐？若为诸烦恼，及不善无记事等，即不应坐；为善利益事，则应坐。"云何坐中修止？若于坐时，则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应做是念："由心所念垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐。"反观坐心，不见相貌，当知坐者，及坐中一切法毕竟空寂，是名修观。

四、卧者。于卧时应做是念："我今为何等事欲卧？若为不善放逸等事，则不应卧，若为调和四大故卧，则应如师子王卧。"云何卧中修止？若于寝息，则当了知因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应做是念："由于劳乏，即便昏□，放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法。"即当反观卧心，不见相貌，当知卧者、及卧中一切法毕竟空寂，是名修观。

# 附录

五、作者。若作时应做是念："我今为何等事欲如此作？若为不善无记等事，即不应作；若为善利益事，即应作。"云何名作中修止？若于作时，即当了知因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念："由心运于身手造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。"反观作心，不见相貌，当知作者、及作中一切法毕竟空寂，是名修观。

六、语者。若于语时，应做是念："我今为何事欲语？若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语；若为善利益事，即应语。"

云何名语中修止？若于语时，即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心、及语中一切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。

云何语中修观？应做是念："由心觉观鼓动气息，冲于咽喉唇舌齿颚，故出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。"反观语心，不见相貌，当知语者、及语中一切法毕竟空寂，是名修观。

如上六义修习止观，随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。

次六根门中修止观者：

一、眼见色时修止者。随见色时，如水中月，无有定实，若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起镇恼；若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止。

云何名眼见色时修观？应做是念："随有所见，即相空寂。所以者何？于彼根尘空明之中，各无所见，亦无分别，和合因缘，出生眼识，次生意识，及能分别种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法。"即当反观念色之心，不见相貌，当知见者、及一切法毕竟空寂，是名修观。

二、耳闻声时修止者。随所闻声，即知声如响相，若顺情之声，不起爱心；违情之声，不起镇心；非违非顺之声，不起分别，是名修止。

云何闻声中修观？应做是念："随所闻声，空无所有，但从根尘和合，生于耳识，次意识生，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。"反观闻声之心，不见相貌，当知闻者、及一切法毕竟空寂，是名为观。

三、鼻臭香时修止。随所闻香，即知如焰不实，若闻顺情之香，不起著心，违情之臭，不起镇心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何闻香中修观？应做是念："我今闻香，虚诳无实。所以者何？根尘合故，而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。"反观闻香之心，不见相貌，当知闻香、及一切法毕竟空寂，是名修观。

四、舌受味时修止者。随所受味，即知如梦幻中得味，若得顺情美味，不起贪著；违情恶味，不起镇心；非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。

云何名舌受味时修观？应做是念："今所受味，实不可得。所以者何？内外六昧，性无分别，因内舌根和合，则舌识生，次生意识，强取味相，因此则有一切烦恼善恶等法。"反观缘味之识，不见相貌，当知受味者、及一切法毕竟空寂，是名修观。

五、身受触时修止者。随所觉处，即知如影，幻化不实，若受顺情乐触，不起贪著；若受违情苦触，不起镇恼；受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。

云何身受触时修观？应做是念："轻重冷暖涩滑等法，名之为触；头等六分，名之为身。触性虚假，身亦不实。"和合因缘，即生身识。次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触。反观缘触之心，不见相貌，当知受触者、及一切法毕竟空寂，是名修观。

六、意知法中修止观相，如初坐中已明讫。自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨。行者若能于行住坐卧见闻觉知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如大品经云："佛告须菩提，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。"

复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜最上无与等者。释论偈中说：

"闲坐林树间，寂然灭诸恶，澹泊得一心，斯乐非天乐。
人求世间利，名衣好床褥，斯乐非安稳，求利无厌足。
衲衣在空闲，动止心常一，自以智慧名，观诸法实相。
种种诸法中，皆以等观入，解慧心寂然，三界无伦匹。"

## 善根发第七

行者若能如是从假入空观中修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种根开发，应须识知。

今略明善根发相，有两种不同：

一外善根发相，所谓布施、持戒、孝顺父母尊长。供养三宝、及诸听学等善根开发，此是外事。若非正修，与魔境相滥，今不分别。

二内善根发相，所谓诸禅定法门善根开发，有三种意。第一明善根发相，有五种不同：

一、息道善根发相。行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心，渐渐入定，发于欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隐，于此定中，都不见有身心相貌。于后或经一坐二坐，乃至一日二日、一月二月将息，不得、不退、不失，即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等。当触法时，身心安定，虚微悦豫，快乐清净，不可为喻。是为知息道根本禅定善根发相。行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物，犹如开仓见诸麻豆等，心大惊喜，寂静安快，是为随息特胜善根发相。

二、不静观善根发相。行者若于欲界未到定地，于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，死已膨胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼藉，其心悲喜，厌患所爱，此为九想善根发相。或于静定之中，忽见内身不净，外身膨胀狼藉，自身白骨从头至足节节相拄，见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不著我人，此事背舍善根发相。或于定心中，见于内身及外身，一切飞禽走兽、衣服饮食、屋舍山林，悉皆不净，此为大不净善根发相。

三、慈心善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到定地，于此定中，忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐清净，不可为喻，中人怨人，乃至十方五道众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和。是为慈心善根发相。悲喜舍心发相，类



此可知也。

四、因缘观善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到地身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明行等诸因缘中，不见人我，即离断常，破诸执见，见定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事，乃至五阴、十二处、十八界中，分别亦复如是。是为因缘观善根发相。

五、念佛善根发相。行者因修止观故，若得欲界未到定地，身心空寂，忽然忆念诸佛功德、相好，不可思议。所有十力、无畏、不共三昧、解脱等法，不可思议，神通变化、无碍说法，广利众生不可思议，如是等无量功德不可思议。做是念时，即发爱敬心生，三昧开发，身心快乐，清净安隐，无诸恶相，从禅定起，身体轻利，自觉功德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根发相。

复次，行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想，念佛、法、僧、戒、舍、天，念处、正勤、如意、根、力、觉、道、空、无相、无作，六度、诸波罗密，神通，变化等，一切法门发相，是中应广分别。故经云："制心一处，无事不办。"

二分别真伪者有二：一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重，如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或时逶迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触，身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。此之邪定，若人爱著，即与九十五种鬼神法相应，多好失心癫狂。或时诸鬼神等知人念著其法，即加势力，另发诸邪定、邪智、辩才、神通、惑动是人。凡愚见者，谓得道果，悉皆信伏。而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间。是人命终，永不值佛，还堕鬼神道中。若坐时多行恶法，即堕地狱。行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即确之。云何却之？若知虚诳，正心不受不著，即当谢灭。应用正观破之，即当灭亦。

二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等，随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，憺然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。譬如与恶人共事，恒相触恼；若与善人共事，久见其美。分别邪正二种，禅发之相，亦复如是。

三明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法修令增进。若宜用止，则以止修之；若宜用观，则以观修之，具如前说，略示大意矣。

## 觉知魔事第八

梵音魔罗，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔。事者，如佛以功德智慧度脱众生，入涅槃为事，魔常以破坏众生善根，令流转生死为事。若能安心正道。是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一烦恼魔，二阴入界魔，三死魔，四鬼神魔。三种皆是世间之常事，及人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别；鬼神魔相，此事须知，今当略说。



鬼神魔有三种：一者精魅。十二时兽，变化作种种形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，恼惑行人。此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须别识。若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔鹿等；若于辰时来者；必是龙龟等；若于己时来者，必是蛇蟒等；若于午时来者，必是马驴驼等；若于未时来者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡乌等；若于戌时来者，必是狗狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等；行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字呵责，即当谢灭。

二者堆剔鬼。亦作种种恼触行者，或如虫蟲蝎人头面钻刺熠熠，或击枥人两腋下，或乍抱持于人，或说言语喧闹，及作诸兽之形，异相非一，来恼行人。应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言："我今识汝，汝是阎浮提中食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种，我今持戒，终不畏汝。"若出家人，应诵戒本；若在家人，应诵三皈五戒等，鬼便却行匐匍而去。如是若作种种留难恼人相貌及余断除之法，并如禅经中广说。

三风恼魔。是魔多化作三种五尘境界相来破善心：一、作违情事，则可畏五尘，令人恐惧；二、作顺情事，则可爱五尘，令人心著；三、非违非顺事，则平等五尘，动乱行者。

是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作种种境界惑乱行人。作顺情境者，或作父母兄弟、诸佛形像、端正男女可爱之境，令人心著；作违情境者，或作虎狼师子罗刹之形，种种可畏之像，来怖行人；非违非顺境者，则平常之事，动乱人心，令失禅定，故名为魔。

或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事，其相众多，今不具说。举要言之，若作种种五尘，恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军，以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、嗔恚、睡眠等诸障道法。

如经偈说中说：

"欲是汝初军，忧愁为第二，饥渴第三军，渴爱为第四，
睡眠第五军，怖畏为第六，疑悔第七军，嗔恚为第八，
利养虚称九，自高慢人十。如是等众军，厌没出家人。
我以禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，度脱一切人。"

行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：

一者修止却之。凡见一切外诸诸恶魔境，悉知虚诳，不忧不怖，亦不取不舍，妄计分别，息心寂然，彼当自灭。

二者修观却之。若见如上种种魔境，用止不去，即当反观能见之心，不见处所，彼何所恼，如是观时，寻当谢灭。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动，知魔界如即佛界如，若魔界如、佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当前，魔界自然消灭。

复次，若见魔境不谢，不须生忧；若见谢灭，亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅，见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖、及起贪著，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人、或经年月不去，但当端心正念坚故，不惜身命，莫怀忧惧。当诵大乘方等诸经治魔咒，默念诵之，

# 附录

存念三宝。若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔惭愧、及诵波罗提木叉。邪不干正，久久自灭。魔事众多，说不可尽，善须识之。

是故初心行人，必须亲近善知识，为有如此等难事。是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死；或时令得诸邪禅定、智慧、神通、陀罗尼，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事。及破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽，今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故释论云："除诸法实相，其余一切皆是魔事。"如偈中说："" 若分别忆想，即是魔罗网，不动不分别，是则为法印。"

## 治病第九

行者安心修道，或四大有病，因今用观，心息鼓击发动本病；或时不能善调适身心息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。一旦动病，非惟行道有障，则大命虑失。

今明治病法中有二意：一明病发相，二明治病方法。

一明病发相者，病发虽复多途，略出不过两种：

一者四大增损病相。若地大增者，则肿结沈重，身体枯瘠。如是等百一患生。

若水大增者，则痰阴障满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生。

若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气大小，便痢不通等百一患生。

若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀气，呕逆气急，如是等百一患生。

故经云："一大不调，百一病起；四大不调，四百四病，一时俱动。"四大病发，各有相貌，当于坐时及梦中察之。

二者五藏生患之相。

从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故。

从肺生患者，身体胀满，四肢烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故。

从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思嗔恚，头痛眼闇昏闷等，肝主眼故。

从脾生患者，身体面上，游风遍身，瘭痒疼痛，饮食失味等。脾主舌故。

从肾生患者，咽喉噎寒，腹胀耳聋等，肾主耳故。

五藏生病众多，各有其相，当于坐时及梦中察之可知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起。此二种病，通因内外发动。若外伤寒冷风热，观行违僻，或因定法发时不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。复次，有三种得病因缘不同。一者四大五藏增损得病如前说，二者鬼神所作得病。如是等病，初得即治，甚易得差；若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

二明治病方法者。既深知病源起发，当作方法治之。治病之法乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。云何用止治病相？有师言："但安心止在病处，即能治病。"所以者何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散。

次有师言："脐下一寸名忧陀那，此云丹田，若能止心守此不散，经久即多有所治。"

有师言："常止心足下，莫问行住寝卧，即能治病。"所以者何？人以四大不调，故多诸疾患，此由心识上缘，故令四大不调；若安心在下，四大自然调适，众病除矣。

有师言："但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。"所以者何？由心忆想鼓作四大，故有病生；息心和悦，众病即差。故净名经云："何为病本？所谓攀缘，云何断攀缘？谓心无所得。"如是种种说，用止治病之相非一，故知善修止法，能治众病。

次明观治病者。有师言："但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。"云何六种气？一吹、二呼、三嘻、四呵、五嘘、六呬。此六种息皆于唇口之中想心。方便转侧而作绵微。而用颂曰：

"心配属呵肾属吹，脾呼肺呬四圣皆知。肝藏热来嘘字至，三焦雍处但言嘻。"

有师言："若能善用观想运作十二种息，能治众患。"一上息、二下息、三满息、四焦息、五增长息、六灭坏息、七暖息、八冷息、九冲息、十持息、十一和息、十二补息。此十二息，皆从观想心生，今略明十二息对治之相。

上息治沈重，下息治虚悬，满息治枯瘠。焦息治肿满，增长息治羸损，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。善用此息，可以遍治众患，推之可知。

有师言："善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中火气起，即能治冷。"此如杂阿含经治病秘法七十二种法中广说。

有师言："但用止观检析身中，四大病不可得，心中病不可得，众病自差。"如是等种种说，用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人根机浅钝，作此观想，多不成就，世不广传，又不得于此更学气术休粮，恐生异见。金石草木之药，与病相应，亦可服饵。

若是鬼病，当用疆心加咒以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人！是故欲休止观之者，必须善解内心治病方法。其法非一，得意在人，岂可传于文耳！

复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益，十法者：一信、二用、三勤、四常住缘中、五别病因法、六方便、七久行、八知取舍、九持护、十识遮障。

云何为信？谓信此法必能治病。

何为用？谓随时常用。

何为勤？谓用之专精不息，取得差为度。

何为住缘中？谓细心念念依法，而不异缘。

何为别病因起？如上所说。

# 附录

何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。
何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。
何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。
何为持护？谓善识异缘触犯。
何为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。
若依此十法，所治必定有效不虚者也。

## 证果第十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观，亦名慧眼，亦名一切智。

若住此观，即堕声闻辟支佛地，故经云："诸声闻众等自叹言，我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法，悉皆空寂，无生无灭。无大无小，无漏无为，如是思维，不生喜乐。"

当知若见无为入正位者，其人终不能发三菩提心，此即定力多故，不见佛性。若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取著无为而自寂灭，尔时应修从空入假观。则当谛观心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法，犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。

行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根、性、欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才，则能利益六道众生。是名方便随缘止，乃是从空入假观。亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智。住此观中，智慧力多故，虽见佛性而不明了。菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。

故经云："前二种为方便道。因是二空观，得入中道第一义观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海。"若菩萨欲于一念中具足一切佛法，应修息两边分别止，行于中道正观。

云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假，而不坏空假之法。若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛，若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛，亦不取道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。

如中论偈中说："因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。"

深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。当知中道正观，则是佛眼一切种智，若住此观，则定慧力等，了了见佛性。安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如来室，著如来衣，作如来座，则以如来庄严而自庄严。获得六根清净，入佛境界，于一切法无所染著，一切佛法皆现在前，成就念佛三昧。安住首楞严定，则是普现色身三昧。普入十方佛土，教化众生，严净一切佛刹，供养十方诸佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸波罗密，悟入大菩萨位。则与普贤、文殊为其等侣。

常住法性身中，则为诸佛称叹授记，则是庄严兜率陀天，示现降神母胎、出家、诣

道场、降魔怨、成正觉、转法轮、入涅槃，于十方国土，究竟一切佛事，具足真应二身，则是初发心菩萨也。

华严经中，初发心时便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身不由他悟。亦云："初发心菩萨。得如来一身作无量身。"亦云："初发心菩萨即是佛。"涅槃经云："发心、毕竟二不别，如是二心前心难。"

大品经云："须菩提，有菩萨摩诃萨，从初发心即坐道场，转正法轮。当知则是菩萨为如佛也。"法华经中，龙女所献珠为证。如是等经，皆明初心具作一切佛法。即是大品经中阿字门，即是法华经中为令众生开佛知见，即是涅槃经中见佛性故住大涅槃。以略说初心菩萨因修止观证果之相。

次明后心证果之相。后心所证境界则不可知，今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如法华经云："殷勤称叹，诸佛智慧则观义，此即约观以明果也。"涅槃经广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃即止义，是约止以明果也。

故云："大涅槃经名常寂定，定者即是止义。"法华经中虽约观明果，则摄于止，故云："乃至究竟涅槃常寂灭相，终归于空。"涅槃中虽约止明果，则摄于观，故于三德为大涅槃。此二大经虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门辨其究竟，并据定慧两法以明极果。

行者当知初中后果皆不可思议。故新译金光明经云："前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来长无破坏。"皆约修止观二心以辨其果故。般舟三昧经中偈云：

"诸佛从心得解脱，心者清净名无垢，

五道鲜洁不受色，有学此者成大道。"

誓愿所行者，须除三障五盖；如或不除，虽勤用功，终无所益。

附录

# 附录3

## 大方广佛华严经净行品

唐于阗国三藏沙门实叉难陀译

《大方广佛华严经》又称《杂华经》，一般认为，《华严经》大约编集于公元2—4世纪中叶，最早流传于南印度，之后传播开来。这里选用的版本的译者是唐朝时于阗国精通三藏的沙门实叉难陀。

《净行品》是《大方广佛华严经》中的一品。净，就是清净染污的意思。行，就是指我们的所作所为。净行的意思就是清净我们身、口、意所造作的业，进而去除烦恼，达证菩提。全品以智首菩萨向文殊菩萨请示，然后文殊菩萨回答智首菩萨的问题的形式，讲示清净身、口、意三业的方法。

在这一品里，有一百多个愿，这些愿都是为众生而修行，所以这是发菩提心的一种行门。把贪嗔痴三毒的身、口、意三业，转变为修行戒定慧三学的身、口、意三业，从苦海到彼岸而得解脱，成就菩萨道，终能成佛。

尔时智首菩萨问文殊师利菩萨言：佛子，菩萨云何得无过失身语意业？云何得不害身语意业？云何得不可毁身语意业？云何得不可坏身语意业？云何得不退转身语意业？云何得不可动身语意业？云何得殊胜身语意业？云何得清净身语意业？云何得无染身语意业？云何得智为先导身语意业？云何得生处具足、种族具足、家具足、色具足、相具足、念具足、慧具足、行具足、无畏具足、觉悟具足？云何得胜慧、第一慧、最上慧、最胜慧、无量慧、无数慧、不思议慧、无与等慧、不可量慧、不可说慧？云何得因力、欲力、方便力、缘力、所缘力、根力、观察力、奢摩他力、毗钵舍那力、思惟力？云何得蕴善巧、界善巧、处善巧、缘起善巧、欲界善巧、色界善巧、无色界善巧、过去善巧、未来善巧、现在善巧？云何善修习念觉分、择法觉分、精进觉分、喜觉分、猗觉分、定觉分、舍觉分、空、无相、无愿？云何得圆满檀波罗蜜、尸波罗蜜、羼提波罗蜜、毗梨耶波罗蜜、禅那波罗蜜、般若波罗蜜，及以圆满慈、悲、喜、舍？云何得处非处智力、过未现在业报智力、根胜劣智力、种种界智力、种种解智力、一切至处道智力、禅解脱三昧染净智力、宿住念智力、无障碍天眼智力、断诸习智力？云何常得天王、龙王、夜叉王、乾闼婆王、阿修罗王、迦楼罗王、紧那罗王、摩睺罗伽王、人王、梵王之所守护，恭敬供养？云何得与一切众生为依、为救、为归、为趣、为炬、为明、为照、为导、为胜导、为普导？云何于一切众生中为第一、为大、为胜、为最胜、为妙、为极妙、为上、为无上、为无等、为无等等？

尔时文殊师利菩萨告智首菩萨言：善哉！佛子，汝今为欲多所饶益，多所安隐，哀愍世间，利乐天人，问如是义。佛子，若诸菩萨善用其心，则获一切胜妙功德。于诸佛

法，心无所碍，住去、来、今诸佛之道，随众生住，恒不舍离。如诸法相，悉能通达，断一切恶，具足众善。当如普贤色像第一，一切行愿皆得具足，于一切法无不自在，而为众生第二导师。佛子，云何用心，能获一切胜妙功德？佛子：

菩萨在家，当愿众生，知家性空，免其逼迫。
孝事父母，当愿众生，善事于佛，护养一切。
妻子集会，当愿众生，怨亲平等，永离贪著。
若得五欲，当愿众生，拔除欲箭，究竟安隐。
伎乐聚会，当愿众生，以法自娱，了伎非实。
若在宫室，当愿众生，入于圣地，永除秽欲。
着璎珞时，当愿众生，舍诸伪饰，到真实处。
上升楼阁，当愿众生，升正法楼，彻见一切。
若有所施，当愿众生，一切能舍，心无爱著。
众会聚集，当愿众生，舍众聚法，成一切智。
若在厄难，当愿众生，随意自在，所行无碍。
舍居家时，当愿众生，出家无碍，心得解脱。
入僧伽蓝，当愿众生，演说种种，无乖诤法。
诣大小师，当愿众生，巧事师长，习行善法。
求请出家，当愿众生，得不退法，心无障碍。
脱去俗服，当愿众生，勤修善根，舍诸罪轭。
剃除须发，当愿众生，永离烦恼，究竟寂灭。
着袈裟衣，当愿众生，心无所染，具大仙道。
正出家时，当愿众生，同佛出家，救护一切。
自归于佛，当愿众生，绍隆佛种，发无上意。
自归于法，当愿众生，深入经藏，智慧如海。
自归于僧，当愿众生，统理大众，一切无碍。
受学戒时，当愿众生，善学于戒，不作众恶。
受阇梨教，当愿众生，具足威仪，所行真实。
受和尚教，当愿众生，入无生智，到无依处。
受具足戒，当愿众生，具诸方便，得最胜法。
若入堂宇，当愿众生，升无上堂，安住不动。
若敷床座，当愿众生，开敷善法，见真实相。
正身端坐，当愿众生，坐菩提座，心无所著。
结跏趺坐，当愿众生，善根坚固，得不动地。
修行于定，当愿众生，以定伏心，究竟无余。
若修于观，当愿众生，见如实理，永无乖诤。
舍跏趺坐，当愿众生，观诸行法，悉归散灭。

# 附录

下足住时，当愿众生，心得解脱，安住不动。
若举于足，当愿众生，出生死海，具众善法。
着下裙时，当愿众生，服诸善根，具足惭愧。
整衣束带，当愿众生，检束善根，不令散失。
若着上衣，当愿众生，获胜善根，至法彼岸。
着僧伽梨，当愿众生，入第一位，得不动法。
手执杨枝，当愿众生，皆得妙法，究竟清净。
嚼杨枝时，当愿众生，其心调净，噬诸烦恼。
大小便时，当愿众生，弃贪嗔痴，蠲除罪法。
事讫就水，当愿众生，出世法中，速疾而往。
洗涤形秽，当愿众生，清净调柔，毕竟无垢。
以水盥掌，当愿众生，得清净手，受持佛法。
以水洗面，当愿众生，得净法门，永无垢染。
手执锡杖，当愿众生，设大施会，示如实道。
执持应器，当愿众生，成就法器，受天人供。
发趾向道，当愿众生，趣佛所行，入无依处。
若在于道，当愿众生，能行佛道，向无余法。
涉路而去，当愿众生，履净法界，心无障碍。
见升高路，当愿众生，永出三界，心无怯弱。
见趣下路，当愿众生，其心谦下，长佛善根。
见斜曲路，当愿众生，舍不正道，永除恶见。
若见直路，当愿众生，其心正直，无谄无诳。
见路多尘，当愿众生，远离尘坌，获清净法。
见路无尘，当愿众生，常行大悲，其心润泽。
若见险道，当愿众生，住正法界，离诸罪难。
若见众会，当愿众生，说甚深法，一切和合。
若见大柱，当愿众生，离我诤心，无有忿恨。
若见丛林，当愿众生，诸天及人，所应敬礼。
若见高山，当愿众生，善根超出，无能至顶。
见棘刺树，当愿众生，疾得翦除，三毒之刺。
见树叶茂，当愿众生，以定解脱，而为荫映。
若见华开，当愿众生，神通等法，如华开敷。
若见树华，当愿众生，众相如华，具三十二。
若见果实，当愿众生，获最胜法，证菩提道。
若见大河，当愿众生，得预法流，入佛智海。
若见陂泽，当愿众生，疾悟诸佛，一味之法。
若见池沼，当愿众生，语业满足，巧能演说。

若见汲井，当愿众生，具足辩才，演一切法。
若见涌泉，当愿众生，方便增长，善根无尽。
若见桥道，当愿众生，广度一切，犹如桥梁。
若见流水，当愿众生，得善意欲，洗除惑垢。
见修园圃，当愿众生，五欲圃中，耘除爱草。
见无忧林，当愿众生，永离贪爱，不生忧怖。
若见园苑，当愿众生，勤修诸行，趣佛菩提。
见严饰人，当愿众生，三十二相，以为严好。
见无严饰，当愿众生，舍诸饰好，具头陀行。
见乐著人，当愿众生，以法自娱，欢爱不舍。
见无乐著，当愿众生，有为事中，心无所乐。
见欢乐人，当愿众生，常得安乐，乐供养佛。
见苦恼人，当愿众生，获根本智，灭除众苦。
见无病人，当愿众生，入真实慧，永无病恼。
见疾病人，当愿众生，知身空寂，离乖诤法。
见端正人，当愿众生，于佛菩萨，常生净信。
见丑陋人，当愿众生，于不善事，不生乐著。
见报恩人，当愿众生，于佛菩萨，能知恩德。
见背恩人，当愿众生，于有恶人，不加其报。
若见沙门，当愿众生，调柔寂静，毕竟第一。
见婆罗门，当愿众生，永持梵行，离一切恶。
见苦行人，当愿众生，依于苦行，至究竟处。
见操行人，当愿众生，坚持志行，不舍佛道。
见着甲胄，当愿众生，常服善铠，趣无师法。
见无铠仗，当愿众生，永离一切，不善之业。
见论议人，当愿众生，于诸异论，悉能摧伏。
见正命人，当愿众生，得清净命，不矫威仪。
若见于王，当愿众生，得为法王，恒转正法。
若见王子，当愿众生，从法化生，而为佛子。
若见长者，当愿众生，善能明断，不行恶法。
若见大臣，当愿众生，恒守正念，习行众善。
若见城郭，当愿众生，得坚固身，心无所屈。
若见王都，当愿众生，功德共聚，心恒喜乐。
见处林薮，当愿众生，应为天人，之所叹仰。
入里乞食，当愿众生，入深法界，心无障碍。
到人门户，当愿众生，入于一切，佛法之门。
入其家已，当愿众生，得入佛乘，三世平等。

# 附录

见不舍人，当愿众生，常不舍离，胜功德法。
见能舍人，当愿众生，永得舍离，三恶道苦。
若见空钵，当愿众生，其心清净，空无烦恼。
若见满钵，当愿众生，具足成满，一切善法。
若得恭敬，当愿众生，恭敬修行，一切佛法。
不得恭敬，当愿众生，不行一切，不善之法。
见惭耻人，当愿众生，具惭耻行，藏护诸根。
见无惭耻，当愿众生，舍离无惭，住大慈道。
若得美食，当愿众生，满足其愿，心无羡欲。
得不美食，当愿众生，莫不获得，诸三昧味。
得柔软食，当愿众生，大悲所熏，心意柔软。
得粗涩食，当愿众生，心无染著，绝世贪爱。
若饭食时，当愿众生，禅悦为食，法喜充满。
若受味时，当愿众生，得佛上味，甘露满足。
饭食已讫，当愿众生，所作皆办，具诸佛法。
若说法时，当愿众生，得无尽辩，广宣法要。
从舍出时，当愿众生，深入佛智，永出三界。
若入水时，当愿众生，入一切智，知三世等。
洗浴身体，当愿众生，身心无垢，内外光洁。
盛暑炎毒，当愿众生，舍离众恼，一切皆尽。
暑退凉初，当愿众生，证无上法，究竟清凉。
讽诵经时，当愿众生，顺佛所说，总持不忘。
若得见佛，当愿众生，得无碍眼，见一切佛。
谛观佛时，当愿众生，皆如普贤，端正严好。
见佛塔时，当愿众生，尊重如塔，受天人供。
敬心观塔，当愿众生，诸天及人，所共瞻仰。
顶礼于塔，当愿众生，一切天人，无能见顶。
右绕于塔，当愿众生，所行无逆，成一切智。
绕塔三匝，当愿众生，勤求佛道，心无懈歇。
赞佛功德，当愿众生，众德悉具，称叹无尽。
赞佛相好，当愿众生，成就佛身，证无相法。
若洗足时，当愿众生，具神足力，所行无碍。
以时寝息，当愿众生，身得安隐，心无动乱。
睡眠始寤，当愿众生，一切智觉，周顾十方。

佛子，若诸菩萨如是用心，则获一切胜妙功德。一切世间诸天、魔、梵、沙门、婆罗门、乾闼婆、阿修罗等，及以一切声闻、缘觉，所不能动。

[General Information]
书名=图解禅修：静心、制怒、化解焦虑的真正法门
作者=董佳宁著
页数=318
出版社=陕西师范大学出版社
出版日期=2009.1
SS号=12155907
DX号=000006655922
url=http://book.duxiu.com/bookDetail.jsp?dxNumber=000006655922&d=FCD56294A35ABE87AE5793EA74E260BE&fenlei=021504&sw=%CD%BC%BD%E2%EC%F8%D0%DE%A3%BA%BE%B2%D0%C4%A1%A2%D6%C6%C5%AD%A1%A2%BB%AF%BD%E2%BD%B9%C2%C7%B5%C4%D5%E6%D5%FD%B7%A8%C3%C5

封面
版权
禅修方法一览
编者序：养身修心的法宝
本书阅读导航
第 1 章　禅修以修心
1、寻找快乐的方法：禅修的目的
2、探索快乐之源：认识我们的心
3、禅修是心智训练：发掘内心的智慧
4、禅修不等于打坐：对禅修的几种误解
5、专注式禅修：止禅
6、思考式禅修：观禅
第 2 章　从头学习禅修
1、明确而不要冒进：禅修要有目标
2、在哪里打坐：地点的选择
3、禅修与时间：禅修的时间安排
4、禅修方法的选择：观呼吸
5、创造心灵空间：修行的动机和态度
6、保持最舒适的身体：禅修的姿势
7、放松并保持警觉：修行时的身心状态
8、正式开始禅修：禅修的过程
9、移除障碍（1）：禅修过程中常见的问题
10、移除障碍（2）：排除内心的魔障
第 3 章　观心
1、最常见的禅修方法：观呼吸
2、净化染污之心：心之明性
3、追溯过去和未来：心之连续性
第 4 章　思考式禅修
1、万物皆空：禅修空性
2、人身难得：珍惜人身的禅修
3、一切皆在变化：观无常的禅修
4、人身难逃之苦：对死亡的禅修
5、前因致后果：对业力的禅修
6、净除恶业之障碍：净化业障
7、众生皆苦：对苦的禅修
8、去除分别心：心平气和的禅修
9、爱及众生：培养慈爱的禅修
10、悲及众生：培养慈悲的禅修
11、平静而正面地对待：处理负面能量
12、寻找内心的快乐：处理执著
13、不再伤害彼此：处理愤怒
14、重新认识自己：处理沮丧
15、一切恐惧皆为虚幻：处理恐惧
第 5 章　观想禅修
1、禅修的方便途径：观想
2、明亮清净的正面能量：观想光
3、救度众生者：观想度母
4、慈悲的化身：观想观音菩萨
5、汲取心灵能量：观想拙火
第 6 章　其他修行法
1、不乏理智的信心：培养虔诚的心
2、一切众生皆有佛性：观想佛陀
3、消除病痛的方法：观想药师佛
4、培养利他之心：修心八颂
5、最迅速的殊胜本尊法门：观想二十一度母
6、消除业障的忏悔法：金刚萨埵忏罪法
7、遵守戒律的修行：大乘八戒
8、菩萨忏悔文：三十五佛忏
附录