

唤醒一颗 善良的心

AWAKENING A KIND HEART

四无量心与《修心八颂》的开示



桑耶卡卓法师 著
非卖品 ■ 卓思好 沈素云 合译审稿

唤醒一颗善良的心

四无量心与《修心八颂》的开示

AWAKENING A KIND HEART

作者：桑耶卡卓法师 (Ven. Sangye Khadro)

译者：卓思好·沈素云

插图：李

出版：光明山普觉禅寺

弘法部 普觉出版社

地址：Kong Meng San Phor Kark See Monastery

88 Bright Hill Road

Singapore 574117

电话：(65) 6849 5342

电邮：publication@kmspks.org

网址：www.kmspks.org

初版：2006年11月

二版：2007年1月

五刷：2010年8月 5,000本

印刷：Fabulous Printers Pte Ltd

www.fabulousprinters.com

ISBN 978-981-05-6662-3

CAWAK-0205-0810

版权所有 本寺所出版的佛教赠阅书籍，欢迎大众翻印流通，但不得非法牟利，不得增减或更改内容，包括这项声明，并且必须注明作者及本寺出版组全名。在翻印前，必须以公函向本寺出版组征得许可，以确保所翻印的是最新版本。

唤醒一颗善良的心

四无量心与《修心八颂》的开示

桑耶卡卓法师 著

卓思好 沈素云 合译审稿

非卖品

目录

前言.....7

唤醒一颗善良的心

四无量心

序文：如何培养一颗善良的心.....13

无量慈心.....18

无量悲心.....23

无量喜心.....28

无量平等舍心.....31

结论.....34

修持悲心

《修心八颂》

序文：转念修行.....40

第一颂：一切众生的宝贵价值.....44

第二颂：培养谦心与尊敬.....49

第三颂：培养忆念心.....53

第四颂：珍惜不易相处的人.....58

第五颂：把胜利让给他人.....62

第六颂：从伤害我们的人身上吸取教训.....68

第七颂：施与受修持法.....72

第八颂：事物如幻影般的自性.....79

结论.....89

前言*

“一个人是否有宗教信仰、是否相信转世轮回，
都会赞叹钦佩慈心和悲心。”

——达赖喇嘛尊者

每个人都对善意心存感激与钦佩。善意的举动——例如一个微笑、几个友善的字眼、他人在我们感到困扰或不舒服时所表示的关怀、援助——使我们心情开朗，减轻我们心中所可能感受到的忧愁。“有人关心我”这种感觉能满足我们大家都拥有的一种非常深切的需要。况且，就如我们对别人的善意感到欣慰，当我们对别人表示善意时，他们也同样感到欣慰。因此，学习如何启发善心是重要的，因为它一定有助于使我们与别人的关系与交往更有满足感、更不会发生磨擦。

不过，要善心在我们的心中滋长并不是轻而易举的事。

有时我们心中充满愤怒、忌妒或傲慢；我们根本把启发善心的意愿抛到脑外。或是我们被工作和责任冲昏了头，无法抽出时间关心别人，照顾他们的需要，也没有时间以善心温情来对待他们。然而，这些问题是可以对治的。佛陀的教导便提供了众多方法，帮助我们克服生起善心的障碍（如愤怒和自私心），并能把更多善心引入我们的日常生活里。

本书说明了一些启发善心的方法。第一部份，《唤醒一颗善良的心》解释了四无量心——无量慈心、无量悲心、无量喜心，与无量平等舍心——这是所有佛教宗派共有的基本修行。一九九一年，我在新加坡义安理工学院的要求下，为他们的年刊 Golden Link 撰写了一则小品。您在这书中所看到的解说即是这小品在稍微修订后的版本。

这书的第二部份，《修持悲心》所解说的是由十八世纪藏僧朗日塘巴格西所撰写的简短法本《修心八颂》。

《修心八颂》是一篇容易背诵、既卓越又简洁的作品。它提供了一些十分宝贵的建议，让我们有机会能把逆境转化成修行成长的有利条件。换句话说，它向我们显示如何把痛苦转化成清凉喜悦的巧方。这里的解释是我自一九八九年十一月至一九九零年二月在佛教图书馆所举办的一系列讲座作为蓝本的。

这书是许多人善心贡献的成果。我首先从心底向我的导师们致以万二分的谢意，尤其是达赖喇嘛尊者、Lama Thubten Yeshe、Lama Thubten Zopa Rinpoche、Geshe

Ngawang Dhargyey、Geshe Jampa Tegchog 及许多尊贵的上师。我从他们的开示中学习了有关善心与慈悲的法门，也从他们以身作则的完美示范下认识了善心与慈悲。我也由衷地感谢 Ven Thubten Drolkar 与 Ven Thubten Dechen 为《修心八颂》讲座做文字整理与打字工作、Ven Sarah Tenzin Yiwong 提出的建议与修订整篇原稿的最后工作、Doris Low、Paul Ferguson、Don Brown 所提供的构想与建议、Ven Roger Kunsang 与 Jan Pether 所提供的照片、Snow Lion Publications 允许我引用达赖喇嘛尊者的注解、Arthur Yong 设计与出版这本书，与 Koh Thong Joo 赞助首版的印刷费用。

愿这作品能为一切众生的身心生活注入清净快乐。

桑耶卡卓

Sangye Khadro

新加坡，一九九六年

*译自英文首版的前言。

10 唤醒一颗善良的心

唤醒一颗善良的心

四无量心的修行

愿一切众生皆得安乐与致乐善因；
愿一切众生皆离痛苦与致苦恶因；
愿一切众生皆不离无痛苦的安乐；
愿一切众生皆住于离贪嗔之舍心。



序文：如何培养一颗善良的心

你想要快乐吗？你想过着快乐的生活吗？这并不是一则宣传刚出炉健康产品的广告，而是鼓励人们要更善良、更有爱心的一项呼吁。

每个人都想得到快乐，都想拥有健康，但并不是每个人都能领会到拥有一颗慈爱的心其实是享受快乐与健康所不可或缺的要素。为什么呢？慈爱心能让我们摆脱自私、自负等扰乱我们心灵宁静的心态。自私心理导致各种问题，例如对仇人产生憎恨、对劲敌感到妒忌，以及对亲朋戚友持有执著。倘若我们不针对这些扰人心弦的情绪对症下药，它们甚至会引发生理上的病症。慈爱心帮助我们克服这些问题，让我们无论与敌或友，都能建立起良好的人际关系。

爱心在人与事两者之间把人视为比事物更为重要。我们应在生活中对周遭的人奉献出多一份关怀，而不纯粹是借事业、学识、消费品、性爱、旅游、娱乐与体育来寻求

快乐。我们心甘情愿与他人共渡时光、倾听他们的心声，并且与他们分享我们的见解观点。这么一来，我们与他人之间的关系便能更密切、感情能更深厚。反之，假设我们不懂得如何付出与接受关爱，那么无论我们考获多少张文凭、拥有多少财富，或者在社会上的地位有多高，我们仍将不会找到真正的快乐。

或许你会这么想：“这一切我都明白。我只想要有颗慈爱的心，可是这好难呀！”事实的确如此。自私、嗔怒等心理的生起，自然得犹如往山脚奔流的河水，而启发爱心则艰难得好比要把一块大石头往山上推去一般。然而，又有谁曾经断言这将是轻而易举便能成就的事呢？

培养慈爱心虽然相当艰难，但它并非是件办不到的事。我们是能够改变自己的。我年幼时不懂得如何与别人融洽相处。我脾气坏、行为上表现得自私自利，并且由于朋友少之又少，所以十分不快乐。我多么向往能像某些同学那样，性情开朗、平易近人，心地又善良，但我似乎注定了一辈子都爱抱怨、对人心存恶意。

后来，我接触了佛教教义。它不止教导了我们应该做个善良的人，也阐明了我们应该如何培养慈爱心。佛教的教义解释了各类法门以供我们应用，帮助我们摆脱如嗔怒、自私心等恶劣态度，并且培养如慈爱心与慈悲心等良好心态。其法门包括了不同形式的禅修、净化修行与祈祷颂文。我亲身体会到它们的效果。但这并不是说我的嗔心与自私

无论好坏，
清水自能带来凉意，
洗去一切尘埃污垢。
无论友敌，
都应该生起爱心，
成就圆满的爱心，
证得无上正觉。

——佛陀



心已经全然销声匿迹了！它们依然出现，不过，与从前相比之下，次数减少了，而且善心也较常显现。

有些人一出世便已具有许多优良的品质。他们天性善良、性情温和、待人彬彬有礼、会为他人着想，并且乐善好施。他们之所以会这样是因为他们在前世曾对这些美德谙熟。其实，我们所有的人都拥有许多优良的品德，但是这些品德所受到的栽培程度却因人而异，某些人的进度较慢。这也就是为什么在佛教教义中，我们不断修习善良、为人着想的态度来熏陶自己的思想举止。只要我们肯下功夫修持善心及乐于助人的心态，这些优良品性便将越来越自然、自发地体现出来。这好比弹奏钢琴：练习得越多，就弹得越好。

培养善心的一个最佳途径是修四无量心：慈心、悲心、喜心，与平等舍心。它们被称作“无量”，因为它们延伸至一切众生，而众生的数目是无量的，也因为透过修习四无量心，我们能累积无量的善力，并且净化无量的业障。它们也叫做“四梵住”或“四庄严界”，因为凭借它们在我们心中滋长，我们就能变得像那些已经超越了执著、憎恨的圣者——庄严的佛陀^①、菩萨^②与阿罗汉^③们。

① 佛陀：觉者，克服一切障碍、圆满一切善，因此能利益一切众生者。

② 菩萨：生起菩提心，为利益一切众生而求无上正觉者。

③ 阿罗汉：已从轮回解脱者。

以下的愿文便阐述了四无量心的意愿：

愿一切众生皆得安乐与致乐善因；

愿一切众生皆离痛苦与致苦恶因；

愿一切众生皆不离无痛苦的安乐；

愿一切众生皆住于离贪嗔之舍心。

倘若我们每天能诚心、从容地念诵这愿文至少一遍，并且思维它的含义，我们便可启发对一切众生的善心。现在就让我们来探讨四无量心的意思。

无量慈心

愿一切众生皆得安乐与致乐善因。

我们是在怎么样的情况之下对某人产生慈心的呢？促使慈心滋生所必备的条件有那些呢？这里谈及的慈心并不是我们在遇到一个有吸引力、令人迷恋，或性感的人时所产生的那种爱。那种爱并不一定刻骨铭心、天长地久。它可能在发生争执的时候转眼间便消失得无影无踪！

无量慈心中所表达的慈心即是对他人真挚的关怀与敬爱。我们祝愿他们快乐并且能拥有美满生活所需的一切。这也可以被称为慈爱心。

启发这种慈心包含了数种因素。其中之一就是领悟到别人在我们生活中所扮演的重要角色。举个例子来说，我们爱自己的父母亲因为他们把我们带到人世间，而且还供给我们所需的起居饮食、关爱与保护。他们在我们感到难过或害怕的时候安慰我们，在我们生病的时候无微不至地

照顾我们。我们也爱家中的其他成员及朋友，因为他们和我们一起渡过了生活中的喜怒哀乐。我们爱戴老师们，因为我们从他们身上学会了谋生以及面对生活中各种挑战所需的知识与技能。

然而，我们是否关爱每日载送我们上班或上学的巴士司机呢？你或许以为我在开玩笑。“我根本不认识他，他可是个陌生人呀！”但切记，慈心是一种想对别人付出关怀与善心的心态。对另一个人含有慈心并不意味着我们必须有亲密的关系。有慈心指的是我们关怀那个人、感激他为我们所付出的努力，并且祝愿他能拥有快乐。

我们或许没有察觉到，许多人为我们的福利做出了贡献。如果有这样的认知，我们便能对他们生起慈爱心。例如，我们天天所享用的食品都有赖于农夫、卡车司机、工厂工人与店主的辛勤劳作；房屋、学校、办公室、购物中心与道路都是由建筑劳工所建设的；我们使用的水、煤气、电力与公共设施都是许多人劳动的成果；还有其他人提供了我们所享用的衣物、家庭用具、书籍、音乐与电影，以及让我们能舒适生活的各种用品。简言之，我们所拥有的一切、使用的一切，与享受的一切都出自别人。

从我们修行进展的观点来说，其他众生也扮演了十分重要的角色。假若没有能够让我们杀害的众生存在、没有能够让我们从他们那里偷窃财物的对象存在的话，那我们又怎么能修持戒律——学习舍弃杀生、偷盗等恶行呢？如

果众生什么都不需要，那我们又怎么能修习施舍呢？甚至连怨敌对我们来说也是非常重要的，因为他们激怒我们，我们才有机会培养耐性，而耐性可是修行道上一种最珍贵的品质。这些概念出自于“忆念他人恩惠”的禅修法。这是培养无量慈心的最佳法门之一。

另一个培养无量慈心的法门是领会“众生都同样想离苦得乐”这一要点。针对这一点，我们可以采用一种称作“自他平等”的禅修。我们思维：就如我想快快乐乐地活着，每个人都和我一样，想快乐地活着；就如我不想经历痛苦与困难，每一个人都和我一样，不想要痛苦与困难。这种想法可以在我们对模样怪异或行为不轨的人产生恐惧或排斥心态的情行发生时派上用场。它能帮助我们了解到：这些人的内心世界，其实与我们自己的并没有什么不同。

况且，众生皆有佛性——成就解脱与无上正觉^④的潜能。就连那些胡作非为，伤天害理的人都具有纯净良好的本性，并且总有一天（或许在很多生之后）会证得无上正觉。倘若我们能够接受这些概念，并在遇到另一名众生的时候把这些要点铭记于心，那么我们将会感觉：“你就和我一样”，而不是“你和我不一样”，这么一来，慈爱心将会油然而生。

④ 无上正觉：最高尚、完美的心，一切恶念已被消除，一切善念圆满的境界，即佛境。

慈心也包含了祝愿每个人都能拥有快乐的因由。这是指我们希望众生都能够培养良好、有益的态度与行为。施舍钱财、食物与善心能满足人们当前的需要，但却无法确保他们未来的快乐。某个人可能在此时此刻拥有让他快乐的一切，但是如果他行为不道德，做出害人害己的事，那么他将来的经历必定是痛苦的，不可能是快乐的。因此，我们也需要帮助人们创造快乐的因，以及避开痛苦的因。

我们所培养的慈心应该是纯净、无私的，并且不期待任何回报。纯净的爱与一名母亲对她的孩子的爱是相似的。当孩子年幼时，母亲乐意照顾他所有的需要，纵使孩子并不能回报些什么。反过来说，如果我们只在人家对我们好的时候才爱他们，而在我们欲望不被满足时终止对他们的爱，那么我们的慈心便不是纯净的，而是掺杂了执著与自私心。这叫做“附带条件的爱”，因为它牵涉到种种的要求与期盼。倘若我们能够减轻自我主义，那么我们的爱将会更纯净、更无条件。

纯净的慈心也是横跨界线的。“我只爱自己的儿女，别人的孩子我可不爱”、“我只爱我的国人，但不爱外国侨民”、“我是一名佛教徒，因此我爱佛教徒，却不爱基督教徒、回教徒等”，或者“我将善待人类，却不善待动物与昆虫。”这些想法都是不正确的。只关怀、帮助那些同属我们本身的种族、宗教、国度与性别的人是一种把自己封锁在某个框框内，让我们裹足不前的做法。即使我们

只是忽略了一名众生，我们的爱便将无法圆满成长，无法成为无量慈心。

或许我们会担心，虽然我们有足够的爱来奉献给家人朋友，但这爱却不足以施给每一名众生。“如果我试图爱每一人，我将会累坏！”这其实是杞人忧天。爱是一股耗之不尽、取之不完的能源。学习如何更有爱心，犹如在我们的心中发掘一口天然泉源：无论我们已付出的爱有多少，更多的爱将会源源不绝地涌现。限制我们爱心流露的阻力是我们惯性的自我中心主义以及自我约束的思想。随着我们渐渐削弱这类心态，我们爱心的力量也将会加强。

我们也应该留意避免陷入相反的负面情况：在对“一切众生”启发慈爱心的同时，我们却忽略了周围的人。我们可能在平静禅修的状态中对一切众生启发爱心，但禅修一结束之后，我们却以恶劣的态度对待我们家中的成员、朋友或同事！为了能获得健全的发展，我们爱心的修行必须从每天与我们相处、接触的人开始。这么一来，我们便能逐渐地把爱延伸至世界各地的众生，包括在其余五道与遥远宇宙星球上的众生在内！

无量悲心

愿一切众生皆离痛苦与致苦恶因。

悲心与慈心稍微有差别。慈心要别人拥有快乐，而悲心则要别人远离痛苦、困难和忧愁。由于感激他人的恩惠，或者只因为他们和自己同样都是众生而尊重他们，那么慈心便能产生。悲心则出自对于他人身处痛苦的一番领会。

我们自身所经历的痛苦是启发悲心的基础。我们明了病魔缠身的疼痛、悲伤时的痛苦、孤独时的寂寞、恶言的伤害、对未知的恐惧与悼念过世亲人的滋味。当我们目睹或听闻别人遭受这种痛苦时，我们便能打开心房，对他们产生同情之心，并且意愿伸出援手，助他们一臂之力。这就是悲心。

我们必须把真正的悲心与“愚昧悲心”区别开来。有时候我们在面对痛苦的时候，情绪反应会过于激动。我们可能痛心得无法抑制地哭泣、甚至晕倒，或者吓得拔腿就

跑。我们的心可能充满怜悯，但是我们的情绪却犹如脱缰野马一般，以至我们不知所措！在某些情况之下，我们或许会着手处理问题，但是，因为我们缺乏对于问题、对于受害者的适度了解，以致我们的“帮助”变成了雪上加霜。这都是愚昧悲心的实例。真正的悲心能够在关怀爱心与清醒智慧两者之间取得平衡点。这种智慧让我们可以保持冷静，在不受到情绪冲击的情况之下，清楚思考解决问题的最佳方案。例如，当我们家中突然有人病倒或遇到意外事故的时候，我们就必须迅速行动，并且客观地舒解当事人的痛苦，而不是被我们本身的恐惧、焦虑与痛楚所吞噬。

在协助一个心理蒙受创伤的人时，我们所需的智慧、技巧的层次就更高了。假设有个朋友，因为遭女友拒绝感到十分伤心而来找我们。我们可以用悲心聆听他娓娓道出心中的悲哀与气愤，并且对他表示同情，再以善意的字眼来安慰他。然而，如果我们以为自己必须为他解决问题，或者应该变得和他一样，又忧悒，又生气，这就不对了。我们反而应该使用智慧、善巧的方法来帮助他面对困境。譬如，我们可以向他解释心存怨愤与报复心态是无济于事的，这种情绪只会增加他的痛苦。他可以尝试与女友和解，但是如果这段感情已到了无法挽回的地步，他最好还是接受事实，以宽广的心谅解她的决定，并忘却悲痛，重新振作。在进行对话的时候，我们应该保持冷静，用心聆听以示我们的关怀，避免老气横秋、理直气壮地进行批判，给予对方所

无法接纳的劝告。同时，我们也必须清楚思考能帮助他自己解决问题的最佳途径。倘若我们能够以这种方式在悲心与智慧之间取得平衡，那么他的痛苦将得以舒缓，而我们也可以在不需要负起他问题担子的情况之下走开。

我们或许能毫不费劲就对某些人生起悲心，但是对于其他人则较难感到慈悲。这是因为我们对于众生如何蒙受痛苦这一事实的理解过于片面、有限。例如，当我们看见一个乞丐或一名残疾人士时，我们的悲心自然而然便生起了。可是，当我们见到一位驾驶着一辆马塞迪轿车、打扮得花枝招展的女士时，我们多半会对她产生妒忌，而不是悲心。这是因为我们没有领悟到她也在受苦。从生理的角度来看，她有着会感到饥饿、口渴、酷热、寒冷与疲惫的身躯；身体会生病、老化，并且有一天将会死亡。从心理的观点来看，她的痛苦很可能比一个穷人的烦恼还来得剧烈。她必须担心如何保管她的钱财、保持她的地位以及引人瞩目的形象。或许她与丈夫或男友、父母或其他家庭成员之间的关系并不好。她可能有脾气暴躁的上司、不合作的员工、或妒忌她，想要陷害她的仇人。羡慕这样的人是否是明智之举呢？

况且，这位女士和我们一样，受困在生死轮回^⑤中。悲心不仅祝愿一切众生脱离痛苦，它也希望众生远离痛苦的因：把我们束缚在这轮回循环中的业力^⑥与烦恼迷惑^⑦。倘若我们欲羡慕别人，那我们为何不羡慕已解脱了生死、

摆脱了一切痛苦与其因的佛陀与阿罗汉们呢？除了他们以外，每个人，包括最富有的人、甚至处于最高天界的众生都会遭遇困难，所以他们其实是值得我们生起悲心关怀的众生。

悲心能阻止我们伤害他人。当我们在厨房中瞧见一只蟑螂的时候，我们可能立刻就有一股要把它打死的冲动。但我们不妨停下来想一想：“这是众生啊！它由于造下了不善的业力，因此投胎在一只蟑螂的躯壳内。它不但住在脏兮兮的地方、吃的是垃圾、一天到晚还得提心吊胆，试图躲避危险，不让人类踩着，或用杀虫剂喷死。它想继续生存的欲望和我的一样强烈。说实在的，我也许在下一世会变成它这副模样呀！”藉着这样的理解，我们便比较有可能给予它一条生路，允许它继续活下去。（假如我们不想它住在厨房内，我们可以用一个罐子把它抓住，放到室外去。）

我们又如何对伤害我们或亲属的人生起悲心呢？悲心包含谅解他人的处境。它呼吁我们设身处地把自己置于另一个人的境遇中：“他心里在想些什么？他有什么感受？是什么迫使他有此举动？”倘若我们能够敞开心襟这样进行探索，我们将会发觉到这个人其实并不快乐，他无法控

⑤ 轮回：充满苦患的生死轮转。

⑥ 业力：因果法则，善因导致快乐与恶因导致痛苦的力量。

⑦ 烦恼迷惑：伤害自他的扰人情绪，例如嗔怒、妒忌心与执着。

制自己的心，受到自己的烦恼迷惑所摆布，况且这些困扰只会为他带来痛苦。这将有助于我们明白到我们不应该气急败坏、存有以牙还牙的报复的心理；冷静耐心的反应才是妥当的。

以悲心待人并不意味我们必须表现得消极被动、软弱无力；每当有人向我们提出要求的时候，我们一概都得唯唯诺诺地应允。如果我们认为要求是不合理的，或任务是自己无法胜任的，或甚至那个人简直是在利用我们来谋求他私人的利益，那我们可以回复“不行”。在自己或他人遭遇到迫害时，只要我们的动机是悲心，不持有咄咄逼人、怒发冲冠的态度，那么挺身而出、提出抗议或采取行动也是天经地义的。

我们也许认为慈悲为怀、不采取报复的态度是懦弱的象征。历史篇章中便叙述了一些精神导师以身作则的行径，证明了事实并非如此。譬如，释迦牟尼佛在证得无上正觉的前夕，便以他慈爱之心的力量，克服了企图骚扰他的恶势力。耶稣也宽宏慈悲地原谅了折磨杀害他的人。甘地与其跟随者通过非暴力性质的活动，甚至不惜面对生命或遭监禁的危险，为印度争取到了独立。他们以这些方式向我们显示，以慈悲、非暴力的途径来应对迫害或不公正的待遇，远远比出手还击来得更崇高、更英勇。

无量喜心

愿一切众生皆不离无痛苦的安乐。

无量喜心祝愿一切众生不只是在这一生中，也在未来的生生世世中，都能够拥有真正的快乐。我们希望众生在尚未解脱轮回之前，都能够转世于善道中，转生为人、天神，或是净土中。除此之外，我们也祝愿他们能够证得解脱轮回的殊胜安乐，再也不必遭受生死流转之苦。要达到这个目的，他们必须修习解脱之道；这当中包含了戒律、禅定，与智慧。因此，我们希望一切众生都能够学习、明白以及修行佛法^⑧。

喜心也意味着我们取悦于他人的成就、优良品德与善行。例如，当亲朋戚友在考试中顺利过关、参加竞赛得奖、

⑧ 佛法：教理与修行，让我们解脱混乱痛苦的知识或方法；特指佛陀的教理。

在工作岗位上获得提升，或有小宝宝诞生的时候，我们也能分享他们这份快乐；我们也对于那些在社团中孜孜不倦地帮助别人的善心人士，或者在修行上取得进展的人表示赞赏。这种态度称为“随喜”，是妒忌心的最佳对治。

妒忌心是一种十分痛苦的感觉，它让我们感到紧张兮兮，并且无法胸襟宽阔、坦诚地面对别人。我们在妒忌别人时是不可能觉得快乐的。反过来说，随喜是个分享他人喜悦与成就的一种美好感受。它缩短了人与人之间的距离。妒忌心则是一种自毁的态度。它使我们在别人欢庆的时候感到难过，导致我们的行为举止幼稚可笑，至此招来他人的批评，而不是我们所渴望获得的爱戴与尊敬。

我们应该如何克服妒忌心呢？我们可以采用以下的推理：“凡是所发生的大小事情都有其因缘。倘若某人在考试或比赛中表现比我出色，这可能是因为她准备功夫做得比我足够，或者她自律较好。也许由于前世业力所致，她的天资比较高。她必定在过去就已创造了今日成就的因。”

业力造成智力、样貌、健康状况、天赋与性格上的差别。如果我们缺少某些特质，这是因为我们在过去生中并没有培养这些品性特质。产生妒忌心并不能改变事实。不过，如果我们能够接受我们自己的短处与缺陷，并且下功夫自我改进，情况将会改善。

说实在的，随喜就含有促进这种蜕变的功效。欣赏别

人的优点与善行能够激励我们向他们看齐。当我们心里感到：假如我能达到他那样的成就，那该有多好啊！我们便已经把心引往那个方向了。此外，随喜也是一种良好的态度，它在我们的心中播下向善的种子，而这就是让我们在未来能获得优良品性与成就所需要的因素。

无量平等舍心

愿一切众生皆住于离贪嗔之舍心。

平等舍心意味着我们对每一个人，无论他们在我们心中所占地位如何，都持有同样的尊重与关怀。在这行愿文中，我们祝愿一切众生都能够生起平等舍心。然而，实际上，我们必须自己先着手培养这种态度。这便涉及了逐渐克服与它背道而驰的三种态度：（一）被占有欲所支配的执著，（二）漠不关心、置之不理的态度，以及（三）嗔怒与恶意。

克服对于亲人的占有欲与执著的最佳途径即是针对无常^⑨进行思维。每件事物都在变迁，没有任何东西可以永久存在。总有一天，死神将把我们与挚爱的人拆散。况且，假如我们被派往国外出差，或者双方在发生争执之后，彼此心

⑨ 无常：一切由因缘生起的东西时刻变幻的性质。

怀怨恨，离别便会在死亡之前就发生了。执著心越强，在分手时所必须承受的痛苦与精神压力也将越沉重。因此，放下执著是明智之举。但是，这并不等于舍弃爱心！倘若我们在生活中时时谨记我们将来必定会面对离别，那么我们便可以在不产生执著的情况下，对他们持有爱心。现在我们可以感激、关怀他们，与此同时也做好心理准备，能够在必须分离的时刻坦然地与他们告别。

若要克服对于既不是朋友也不是敌人的陌生人的漫不关心、置之不理的态度，我们可以采用培养无量慈心的禅修步骤，例如，思维他人对我们的恩惠（请参见无量慈心章）。我们可以这么想：“少了他人，我将无法享用到现有的食物、衣服、居所与公共服务。没有他人，我将不能够修持净戒、修行布施、培养耐心，以及其它在修行道上的优良品德。别人不存在的话，我的生命将会是空虚、无意义的。”

我们也可以推想：现在这个陌生人并不一定会永远和我保持距离。这样联想是十分有益的。当一位与我们素不相识的人在危机中拔刀相助，或把我们从困境中解救出来，那时，他便成了我们终生的朋友。

若想要克服对于敌人（一个曾经伤害我们，或者我们不喜欢的人）的嗔怒与恶意，我们可以尝试探测他伤害我们的因缘。“我是否做了些什么使他受到刺激的举动？或许他对我性格中的某些缺陷看不过眼？我也许在前世伤害

了他，他只不过是回过头来伤害我罢了？他内心可能被烦恼迷惑所左右，令他不由自主地做出这样的行动。这样的经历我也曾亲身体验过，所以我应该明白其中的滋味如何。他必定痛苦不堪，并且由于所累积的不善业力，将来一定会遭受更多的痛苦。”如果这样想的话，我们便能够对敌人产生悲心，以容忍的态度来接受他的行为。

另一个培养舍心的方法即是提醒自己，眼前现有人与人之间的关系将不会永久持续下去。通过生生世世的流转，朋友可以变成敌人、敌人可以变成朋友，而陌生人则可变成朋友，也可成为敌人。就以这一生来说，我们和别人的关系也能经历一百八十度的转变！这种现象之所以会发生是因为我们的心是被自私自利的执著、嗔怒，与对他人置之不理态度所主宰，而不是由平等舍心所引导。对于这一点的理解能够激励我们生起强烈的愿望，要自己以及一切众生都能安住于舍心的境界中。

结论

上文解释了如何运用四无量心：慈心、悲心、喜心，与舍心来唤醒一颗善良的心。这颂中的四行都十分简短，不需花费多少功夫便可以将它背起来。每天不时地念诵便能提醒自己对所接触到的人都要持有善意。

最后的一句劝告：别忘了对自己有慈爱心呀！你自己也是一个应该获得慈悲、需要慈悲的众生。实际上，除非你先学会爱自己，你将不能真正的爱他人。这并不意味着我们应该自私自利、抱有自我为中心的主义。它指的是我们应当把自己当成朋友，接受自己也有短处、有缺点这一事实，同时也明白自己是可以改变、可以成长的。

由于不能符合对自己的要求而憎恨自己，或者在每次犯错时都严厉地自责，都是无济于事的。这样的处事态度并不能帮助我们改进，反而会火上加油，使情况越变越糟。以善心对待自己能够舒缓失败与错误的痛楚，并提供

了容许我们成长的空间，奠定良好的基础，让我们与别人建立起健康友爱的关系。



学习让心平稳安寂，
无论被赞美或遭谴责，
都放下心中的怨恨与傲慢，
轻轻地、平静地向前迈进。

——佛陀

修持悲心

朗日塘巴所著《修心八颂》的开示录

修心八颂

朗日塘巴尊者 造颂

第一颂 恒怀珍爱

我于一切有情众，视之尤胜如意宝，
愿成满彼究竟利，恒常心怀珍爱情。

第二颂 思维卑劣

随处与谁为伴时，视己较诸众卑劣，
从心深处思利他，恒常尊他为最上。

第三颂 疾断烦恼

一举一动观自心，正当烦恼初萌生，
危害自与他人时，愿疾呵斥令消除。

第四颂 愿惜此宝

秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦迫，
见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。

第五颂 自受亏损

他人出于嫉妒心，非理辱骂谤我等，
亏损失败我取受，愿将胜利奉献他。

第六颂 视害为师

吾昔饶益助某人，且曾深心寄厚望，
彼虽非理妄加害，愿视彼为善知识。

第七颂 暗取他苦

无论直接与间接，愿献利乐于慈母，
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。

第八颂 诸法如幻

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

序文：转念修行

当你想到佛陀与他一生的事迹时，脑海中会浮现什么影象？在他众多的高尚品德当中，让你觉得最令人鼓舞、最值得敬仰的是哪一个？最近，我在新加坡向一群理工学院学生提出了这个问题，几乎每个人都回答说：“悲心。”佛陀慈悲为怀的待人方式令他们感到鼓舞；佛陀温和善良、满怀悲心对待他人，就连怨恨、诽谤他的人也不例外。佛陀的堂弟提婆达多对他十分妒忌，并且屡次企图杀害他，可是佛陀却一视同仁，以慈悲心接纳他。况且，佛陀的悲心也跨越人界，包括了动物以及其他众生在内，他也教导他的弟子以同样的方式修习。佛教中的第一条，也是最重要的戒条，便是尽可能避免杀害，或伤害任何众生，即使是最微小的昆虫。

悲心是当今世界迫切需要的一个品德。倘若人们的心中能有多一份悲心、倘若更多的人能够培养这样的意识：“就

如我不愿被伤害，其他人也同样地不愿受到伤害，所以我们都应该停止互相伤害，”这么一来，新闻中有关战争、恐怖活动，以及暴力罪行之类的报道将大幅度减少。人类之所以残酷地互相伤害是由于人们欠缺悲心。抑止我们伤害别人的因素就是悲心。我的导师，梭巴仁波切，曾经指出，如果我们能够对一切众生起悲心，那么一切众生将脱离被我们伤害的危险。一切众生，尤其是我们周遭的人，将没有惧怕我们的理由，因此我们悲心的修行便间接地为每个人带来了安乐。设想，倘若我们都培养了这样的悲心，那世界将会展现怎么样的一番新风貌呢！

因此，最关键的是，我们应该如何培养、修习悲心呢？其实，悲心是我们每一个人都已经拥有的品德。我们只不过必须学习如何与它挂钩，让它扩展，以至它能更经常体现、并且能接纳更多的人。教授如何修持悲心的法门多得不胜枚举。这里所解释的教本《修心八颂》是由一名藏传导师，朗日塘巴格西，在大约一千年前所撰写的。它出自一个称为“转念”，藏文名为lojong的传承体系。把它传到西藏的导师即是伟大的印度大师，阿底峡^⑩尊者。十四世达赖喇嘛针对转念修习做了以下的一番解释：

⑩ 阿底峡 (982-1054)：印度伟大的上师与学者。应邀到西藏复兴佛教，并创立了噶当派。他的名著《菩提道炬论》开创了称为“菩提道次第”的教统。

“Lojong所教的主要讯息是，假若我们想看到一个更美好的世界，那么我们便应该踏出第一步，提升我们自己的心理状况…我们可以花上一辈子尝试‘驯服’世界，但这却是一项永无终止的任务；或者我们可以选择一条比较合乎实际的道路，即是调伏我们自己的心。后者的效率远远超出前者，同时也带来了更直接、稳固与长久的解决方案。它将为我们内心带来快乐，也能在我们周围世界里带来和平、融洽的气氛。”

这个法本中的八颂各都阐明了不同的方法，让我们可以转化我们的思想，把缺乏悲心的自我主义转换成更有悲心、更关怀他人的态度。这是因为培养悲心的绊脚石即是自我主义，也称为“执著自我”的态度。执著自我的态度致使我们认为：“我排第一位；我的需要与愿望比别人的都还重要。”在我们珍惜自己多过珍惜他人的情况之下，我们的行为举止便欠缺了一份悲心。例如，也许在你家附近住了一位孤苦伶仃的老妇人。你知道她感到孤单、拜访她的人不多，而且她由于体弱多病，行动不方便，办起任何事来都十分困难。你可能曾经有过要登门拜访她、向她伸出援手的念头，但你却没有真正实践这个主意，因为你想：假如我花时间与她交谈、或者帮她做些差事，那么保

留给自己的时间将会减少了。这种情形是否曾经发生呢？如果你的答案是肯定的，这不足为奇，因为执著自我的态度是我们每个人都有的。

我们是能够克服自私心理，变得更能够关怀别人、更有悲心的。我们只不过需要逐步进行训练，学习转化我们的思想，以便减轻我们对自我的关注——“我所想要的、我所需要的、使我开心的东西”——而变得比较关心他人——“他们所想要、所需要的、能让他们高兴的东西。”《修心八颂》就解释了实现这个方法。

应用这个法本的方法有好几个。你可以偶尔把它读上一遍，在每一颂后停顿一会儿，思考它的意思，以及如何把它运用在你的生活中的方法。如果你能把它背起来，把这些颂句融入心中，那么效果就更为理想了。这么一来，当你身处困境的时候，颂句可能会忽然在你脑海显现，引导你如何来处理问题。

你也可以把《修心八颂》当成你日常禅修练习的一部分。首先你在自己面前观想佛陀或者观音菩萨，然后你可以诵读颂句，并祈求佛菩萨加持，让你有能力把颂句的意思应用到日常生活中。

转念的修行以及悲心的修行实实在在是具有挑战性的。起初我们也许会觉得没有能力修习这一法门。但你可别灰心呀！纯粹通过念诵颂句便能激励我们向善，而倘若我们愿意花时间、下功夫来磨炼自己，我们将肯定会体验到改变。

第一颂 | 一切众生的 宝贵价值

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。

这一颂的意思是：“我，禅修者，想要证得佛果来利益一切众生，所以我将会生起珍视他人的态度，把他们视为如意宝一般。”

如意宝是传说中一颗能让你如愿以偿的宝石。你把它握在手中，然后许愿，例如：“我想要一辆马赛地轿车，”就这样，那一件物品便会像变魔术般出现在你面前。当然，假如这一颗宝石真的存在，那么拥有它将会是一桩美事。然而，这一颂却声明了其他众生——不止是其他的人，也包括了动物、昆虫与一切有生命的众生——是比一颗如意宝还要珍贵的。这是因为一颗如意宝只能够提供物质上的享受——轿车、豪华的住所、一百万元等等；它并不能为

你带来真正的快乐和心灵上的安宁。真正的快乐——这包括了我们在日常生活中所经历的普通快乐，以及更高层次，心灵上的快乐，例如涅槃^①或无上正觉——都是累积功德，成就善业的成果，而要修得善业，我们便需要有作为我们修行对象的众生。让我们对这概念的运作进行更进一步的探讨……

我们在生活中所体验的一切快乐、美好的事情——健康、财富以及我们所需的其它东西、慈悲的父母与朋友、一份好职业等——都是我们在前世所累积的善因与福业的成果。佛陀说：

“心是一切行动的前驱。一切行动都是由心所牵引、都是由心所致。倘若某人以清净的心来说话行动，快乐将随之而来，就如他的身影跟随他一般。”

以清净的心来行动的含义是什么？这是指以悲心来行动，不伤害他人，并且完全只做能够利益他人的事情。这意味着我们以诚实与真挚的态度来对待别人。如果少了其他众生来充当我们善行的对象和受惠者，那么我们将无法累积让我们目前能享受到快乐的功德，或善业。至此，因为我

① 涅槃：解脱生死轮转的境界。

们在前世以清净的心来对待他人、来决定我们的行动——我们不但避免伤害他人，还帮助他们——所以我们今天能够享受到快乐。由此可见，其他众生是如此的珍贵。他们容许我们累积功德，让我们在今生后世能体验到安乐。

众生对我们来说是珍贵的另一个理由是他们供给了我们所需要的一切。我们在生活中所有的东西都完全依赖他人。我们的身躯来自我们的父母亲，他们奉献了我们成长中所需的爱与呵护，并且还当上了我们的第一任老师呢！我们的朋友满足了我们在友谊与亲情上的需要。还有其他众生栽种培植、包装，以及售卖我们每天所吃的食物。我们所拥有的一切知识与技能都是别人传授给我们的。我们所拥有的、所使用的，以及所享受的一切：我们的房屋、家具、电力供应、衣服、书籍、音乐、体育设备、交通工具——一切的一切，都出自别人的手中。试想，如果少了其他人，你的生活会变成什么模样？

不过，其他众生如此珍贵的主要原因是，少了他们，我们将无法证得无上正觉。无上正觉，或佛境，是个摆脱了如憎恨、贪欲与无明^⑫等的恶劣弊病，同时又圆满了至上至善的品德，如跨界的大同慈心与悲心、耐心、布施与智慧的境界。它是一个最高、最完美，无与伦比的殊胜境界。达到佛境意味着从此再也不必经历任何，甚至是一刹那的痛

⑫ 无明：不了解真相，特指不明白空性的愚痴。

苦。佛陀永远地脱离一切烦恼与痛苦，并且持续不断地体验最高的快乐与心灵上的安宁。然而，成就无上正觉的并不是为了能够让自己休息、享受这快乐与平静，而是为了要协助他人脱离痛苦，并且指引他们同样证得佛境。这才是真正的目标——帮助别人——而成就无上正觉即是实现这个目标的途径。有鉴于此，要利益别人的慈悲心愿才是立志要成就无上正觉的正确动机。为了能成就佛陀所体验到的美好、快乐境界，我们必须培养良好的心境，例如修慈爱心、悲心、布施与忍辱。而若要培养这些品德，我们便需要他人及众生。例如，如果没有众生让我们付出爱心的话，那么我们就无法培养慈爱心——想要他人体验快乐的愿望。在没有觉察到别人痛苦的情况之下，我们也不能培养悲心——想要别人脱离痛苦的希望。同样道理，假如没有众生在物质上有所需求，那我们又怎么能修布施，如供给他们所需的食物、金钱、药物、保护、安逸、精神上的引导等等？如果我们不曾遭遇到惹我们恼怒的人，我们又怎能有锻炼忍辱的机会呢？

这就是为什么在没有其他众生的情况下我们是无法证得无上正觉的原因。其实，少了众生，我们将不能够成就修行道上的任何次第或证悟。因此其他众生是十分珍贵的，他们的价值远远地超出了一辆马赛地轿车、一百万元、或者一颗如意宝。当我们领悟到他人是何等珍贵，我们便能修习“心怀珍爱情”，这指的是尊重他们、爱惜他们、关怀

他们、避免对他们做出任何形式的伤害，并且尽力地帮助他们。



因为我们共有一份对爱心的需要，所以我们便能把
无论任何情况之下遇到的人都视为是自己的兄弟姐妹。
不管我们在衣着及举止上有多大的差异，别人与我们之间
并无显著的界线 我们的本性是一样的。

——达赖喇嘛尊者

第二颂 | 培养谦心与尊敬

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。

在第一颂中，我们着手将他人视为是珍贵、重要的。在第二颂中，我们更进一步，尝试把他们视为比我们自己更加重要。颂文阐述说：“当我和别人在一起的时候，我将时时尝试把自己看成是最低下的，并且以尊敬、真挚的心，把他人视为是最崇高的。”

把自己看成是众人中最低的一位并不意味着我们贬低自己或憎恨自己，认为：“我真可恶。我是无可救药的。我是没出息的东西。我是世上最糟糕的人。”这根本不是这一颂所要表达的意思。事实上，它指的是我们必须克服傲慢心。

傲慢与自负心使我们轻视他人，甚至对他们视若无睹或欺凌他们。这是我们修行成长道路上的绊脚石。倘若我

们想在修行上有所进展，我们就必须培养尊重他人的态度，珍视他们，并且敞开胸怀向他们学习。傲慢心是一个最大的障碍。由于这种傲慢心态，我们甚至认为自己比上师以及那些诚心诚意想要协助我们的人更德高望重，因此拒绝接受他们的劝导和帮助。

傲慢心促使我们把相识或在生活中接触到的人在心中作比较。当我们发觉自己在某个方面比别人优秀时，这便引发我们的自负心：我比他更聪明…我比她更有吸引力…我的教育程度比他的还高…我比较有才华等。当我们感到自己比别人出色的时候，我们多半会有爱奚落他人、爱判断他人的倾向。我们悄悄地在心中列举别人的过失与错误，然后鄙视他们，仿佛觉得自己本身是完美无瑕的！

反过来说，倘若在相比之下，我们发现对方在某方面比我们出色，我们便会觉得既妒忌又怨恨。这种反应与傲慢心是息息相关的；它们都是由于我们渴望高人一等的心态所导致的。这些态度都不健康；它们搅乱我们的心境，并且阻碍我们的修行成长，也阻止我们与别人建立起健全和谐的人际关系。假设我们连尊敬他人这一点都办不到，我们岂能真正的爱惜、关怀他们呢？

弥拉日巴，这位深受敬佩的藏族圣者的传记中就讲述了一则有关傲慢缺点的故事。某日，有三位打扮得花枝招展的少妇在路上行走时碰到了一名睡在马路旁，贫穷、瘦削、衣衫褴褛的男子。她们对他的外表感到十分震惊，其

中一人感叹说：“但愿我将来永远不会变成那样子！”这男子是弥拉日巴，他贫寒的外貌即是多年在山洞里禅修，仅靠食用荨麻生存的结果。他其实已成佛——他凭着坚强的禅修锻炼，已经证得了无上正觉的境界，他的心全然清净，然而他的外表却不怎么叫人倾倒！弥拉日巴当时其实并没有睡着，当他听到这少妇的评语时，他睁开了眼睛，对她说：“就算你想要像我这样，你也办不到呀！”当少妇们觉悟到他的身份时，她们都感到非常惭愧，并恳求他原谅她们、为她们开示佛法。

傲慢心是毫无益处的；它只会带来问题。因此，我们必须努力修行对治它的法门，即是谦心以及尊敬他人的态度。其中一个途径便是训练自己多注意他人的优点，而不是他们的缺点。这就是这一颂所要表达的讯息。它并不是在说我们应该看轻自己，而是要我们停止奚落他人，不要自视清高。与其把重点放在自己本身的优越之处以及他人的缺点错误上，我们不如把注意力转向自己的短处，并且注重他人的长处。看到别人的过失并且加以谴责是非常容易办的事，但我们一旦明白了这么做是一点好处都没有，实际上只充当问题的导火线时，那我们便可以训练自己做出与其相反的行为。我们永远都能在另一个人身上找到优点，甚至连世界上最可恶的人也不例外。至此我们应该寻找别人优良品德，并且铭记他们曾经做过的好事。伟大的印度大师阿底峡尊者说过：“寻找你自己的缺点，不要

寻找他人的缺点。隐藏你自己的优点，不要隐藏他人的优点。”我认为这是非常好的劝导。

如果我们能把这一颂牢记在心，进行修练的话，我们将会变得更谦虚、更能尊重他人，并且不再那么喜爱批评别人。这么一来，我们将会更向善，心将会更快乐，而我们与其他人的关系也将会更融洽。

第三颂 | 培养忆念心

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。

这一颂是有关忆念心的修行。忆念心指的是我们对于自己的心进行细腻的观察，留意发生在脑海中的一切：我在想什么？我有什么感受？我心中发生了什么事？当我们持有忆念的时候，我们就能更轻易地察觉到烦恼迷惑的生起，并且及时采取行动，防止它们伤害自己与他人。

烦恼迷惑是什么呢？他们是我们心中生起的不善念头与情绪。我们心中有善念也有恶念。善念，如善心、关怀心、忍辱与布施，使我们的心坦然自若，行为举止文雅，并时时为他人着想。嗔怒、妒忌心、傲慢心、贪欲与自私心理都是恶念。当这些恶念在我们心中萌生的时候，它们扰乱我们的心绪，使我们焦虑不安，难以平静。它们也可引发不明智或破坏性的行为，如动手打人、用尖酸刻薄、

刺耳的言语来抨击他人，挫伤他人的自尊心。这种行为不只伤害他人，也在我们的脑海中留下烙印，而这些恶因将导致我们在未来遭遇到困难与不悦的经历，例如遭病魔缠身，事业失败、家境一贫如洗、蒙受财物损失、被人辱骂等等。其实，我们与他人生命中所经历的一切痛苦都是我们过去在受到烦恼迷惑的影响之下做出不善行动的后果。

况且，容许这些杂念影响我们的心与行为举止将阻碍我们的修行。在来世中，我们或将无法接触到在解脱与成佛道上指引我们修行的精神导师。我们反而会陷入困境，并且会把与我们引入歧途的人相伴，因而愚昧与痛苦越加越重，越堕越深。这即是这一颂之所以声明烦恼迷惑会“危害”自他的一些原因。

为了保护我们与他人不遭受烦恼迷惑的侵害，我们必须以忆念力来进行防备，并且在这些恶念刚萌芽的时候，先下手为强，着手处理，不让他们有机会熏染我们的行为。

“疾呵斥令消除”它们的方法有几种。我们可以对症下药，采用与个别烦恼迷惑恰恰相反的心态来克服它们，例如用禅修悲心来对治嗔怒，或者用禅修喜心来对治妒忌心。另一个方法则是学习就地放下。烦恼迷惑不是我们性格中坚固不变的一部分。它们在适当的因缘集合时便会生起、逗留片刻，然后消失。它们只不过是心中的过客，一种暂时性的心理状态。倘若我们对它们过于认真，并且对它们产生认同感，譬如持有“我很生气”这种感觉，那

么我们便给它们附加上了不适当的力量与确实感，以致它们更轻易地支配我们。因此，与其抱着“我很生气”这念头，你不妨试试这样想：我心中有怒气。提醒你自己，这只是一次经历，一种过客性的心理状态，并试探自己是否能够将它放下。让它从你的心中离去，犹如一朵随风飘走的云，或是一个在被弄破后完全消失的泡沫。把它放下，不要让它停留，搅乱你的心。

当然，在某些情况下，上述的两个方法可能都不奏效。例如，有时候我们怒发冲冠，简直无法把它放下，也无法用悲心与爱心来取代它。怒火占据了我们的心，我们根本不能把它驱除。在这种情形之下，思考嗔怒的短处将会有帮助。一般来说，嗔怒使我们的心不快乐，不平静。它阻止我们享受食物以及其它的乐趣。当我们满怀怒气时，我们在白天无法好好休息，晚上也不能安眠。它使我们的心蒙上阴影，导致我们无法头脑清醒地进行思考或做出明确的决定。我们以不理智、失去控制的方式说话和做事，令其他人感到不高兴，甚至恐惧。事后我们既惭愧又后悔，就算我们道歉，对方也原谅了我们，但生米已煮成熟饭，我们已造成了某种程度的伤害。因此，嗔怒好比一种损人害己的精神病或剧毒。提醒自己有关嗔怒的缺点将有助于生起我们想要避开它的意愿，并把我们的心转向善念。

有时候，烦恼迷惑突如其来地出现，让我们措手不及，而我们也没有机会立即适当处理。例如，我们可能在工作岗

位上被上司和同事批评而被激怒，但我们却没有机会坐下来，针对嗔怒的缺点或对治它的爱心与耐力来进行禅修。在这种情形之下，我们应该抑制我们的怒气，避免它影响我们的言行举止，也就是说，我们应该尝试不怒目切齿地反驳或动手，因为这将会火上加油，引发更多问题。也许我们必须采用某种技巧来保持情绪平稳，例如作深呼吸、从一数到十、念诵几段祈祷颂文或真言^⑬，或者离开现场，直到我们的情绪平息下来为止。

然而，这些只不过是调伏嗔怒的暂时性办法，以帮助我们避免失去控制，做出令我们事后会感到懊悔的行动。它们能够暂时压抑我们的怒气，但却无法真正的把它们斩草除根。有鉴于此，当我们稍微冷静下来之后，在时间与空间容许的情况下，我们便必须坐下，回想事情的经过，并且尝试了解我们发怒的原因。或许，在通过清楚理智的思考反省之后，我们便可以辨认出自己所犯下的错误，例如，急于感到遭人冒犯、对他人抱有不合理的寄望、不了解别人的观点，或只因为耐性不够！我们可以从错误中学习，设想如果以后再碰到类似的情形时要如何才能较为妥善地处理问题。也许我们甚至能够转化自己对于触怒我们的人所持的态度，以谅解、悲心等良好的态度来取代怒气。

⑬ 真言：梵语“曼怛罗”（mantra），通常由梵文组成的连贯字母。念诵真言的修持法可净化恶业、培养悲心、增进定力等。

总而言之，我们必须认清如嗔怒等烦恼迷惑的害处——它们是如何伤害我们与他人。这能激励我们更加努力，避免被它们牵着鼻子走。当它们生起的时候，我们可以练习把它们放下，或者修持与它们对峙的善心。最重要的是不让自己在受到它们支配的情况下行动，因为这无论是在现在或是未来都将给我们带来种种问题。



如果你在遭遇痛苦时学习放下，为无数受苦的众生接受这经历，那你将会感到平静安乐。你应时时思维他人对你的恩惠，及他们是何其珍贵。以你想要别人对待你的方式来对待他人。倘若你能这样修行的话，如莲花般的心将会绽放，如太阳般的快乐也将会照耀你的生命。

——梭巴仁波切

第四颂 | 珍惜不易相处的人

秉性邪恶众有情，恒为猛烈罪苦迫，
见时如遇大宝藏，愿恒惜此难得宝。

你是否遇过这颂中所形容的那种人？或许你怀疑他是一名牵涉到犯罪、赌博和卖淫嫖娼活动的人。他也可能是一个显得不诚实、坏脾气、傲慢、贪心、好色，或是十分自私的人。你对这样的人有什么感觉？惴惴不安？害怕？反感？恶心？持有批判的眼光？你是否试图避开那个人，与他保持距离呢？

当我们遇到十分贫苦、无家可归、精神错乱，或行为让人感到不舒服的人的时候，我们也可能有类似的感觉。虽然这种反应情有可原，这一颂却劝导我们应把这类人视为尤其珍贵，如获至宝一般。

这是为什么呢？被善良、平易近人，长相佼好的人所吸引是理所当然的。我们很容易就亲近这一类人。然而，

在遇到刁钻古怪、脾气暴躁、要求苛刻、令人反感、性情粗暴，或使人提心吊胆的人的时候，我们的善心，关怀他人的态度才真正地受到考验。在这种情况下，我们便有机会发觉到我们的耐性与献身精神其实是有限的，我们还需要下更大的功夫来提升自己。

对佛陀与菩萨们来说，难相处的人并不成问题。像他们这样修行到家的人，是从来都不会对任何人感到畏惧或反感的；他们对一切众生都持有同样的慈悲心。我们也可以通过努力改变自己的态度与观点，学习如何在面对最难相处的人时，仍然能保持坦荡的胸襟。一个能让我们达到这个目标的方法就是在与别人一起的时候，我们可以提醒自己：“这个人和我一样，想要快乐，不想要经历任何问题或痛苦。他心中剧烈的烦恼迷惑与不善的习气致使他的行为让人感到不安。他外在的行为与样貌就反映了蒙蔽他内心的烦恼迷惑与习气。不过，这一切都是暂时性的，不是常有永恒的。就如别人一样，他的本性是清净与善良的，他也拥有成佛的潜力。总有一天他将会摆脱引起这许多问题的烦恼迷惑，并且证得无上正觉。”

我的一位老师，广喇拉多仁波切就解释了以下重要的一点：我们必须把人与他的烦恼迷惑区分开来，并把他的恶行归咎于他的烦恼迷惑，而不是他本人。举例说明，倘若我们在报章读到一个因为犯下谋杀被定罪的人，那么我们应该明白促使他犯下罪行的是他心中的烦恼迷惑——无

明、贪欲或憎恨等——因而不谴责他本人，对他感到愤怒、施以批判的眼光。这么一来，我们便可以更容易对他产生容忍、善良的态度，并且生起悲心，希望他能脱离痛苦与烦恼迷惑。

如果我们能推想这个人的痛苦多半比其他人的还多，因此他更需要我们的关怀与悲心，这将十分有益。一位藏族喇嘛在拜访德国一所被改建成博物馆的前纳粹集中营时，望着一张士兵折磨一个囚犯的照片，说道：“比起受害者，折磨他的人更令我感到同情。”有人问他理由何在。他回答说：“受害者的痛苦相当快就消逝了，但是折磨他的人所将遭受的痛苦将会持续十分长的时间。”当某人被憎恨、残暴心态与妄想贪欲所吞噬的时候，他们的心绪是昏乱迷糊的，一点都不宁静、一点都不快乐。况且，他们的行动会在将来为他们带来更多的问题与痛苦。

用这些方法来进行思维行动能够帮助我们克服恐惧与愤怒的情绪。我们可能还会生起念头要伸出援手来协助那些受烦恼所困扰，需要帮助的人。不过，我们也必须运用我们的智慧。有些时候，我们并没有能力利益那些非常邪恶的人，不止如此，尝试这样做还会危害我们自己。在这种情形之下，我们最好与他们保持安全距离，与此同时，持有慈悲坦荡的态度。我们在他们面前也应该保持平静、镇定，因为这可能会对他们有些益处。此外，我们也可以为他们祈祷，发愿将来在时机成熟的时候，能够以更积极

的方式来帮助他们。这种想法与愿力能造下因缘，让我们的心更接近佛陀与菩萨的心理境界，在未来有能力帮助众生，甚至是那些最难相处的人。

不易相处的人给予我们机会，让我们清清楚楚地认识到我们的耐性与爱心仍还是有限的，我们自己依然还有必须克服的短处，如嗔心与自私心理。因此，这些人对我们的修行是非常有益的。假若我们能领会到这一点，我们便能珍惜他们，把他们视为“大宝藏”。

第五颂 | 把胜利让给他人

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。

这一颂提议了一个善巧的方法，让我们在遭到别人诽谤、批评，或在我们背后散布谣言的时候，能够应对自如。他们这样做可能因为妒忌我们，或者对我们感到厌恶。在这种情形之下，我们一般的反应多半是感到委屈受挫、愤愤不平。我们或许会为自己辩护，并立即采取反击，或者我们可能什么都不说，把怒气压抑于内心深处。纵使这样的反应是正常的，它们却不怎么善巧。当我们生气的时候，无论我们是把它发泄出来或者是往肚子里吞，我们的心已被搅乱了，无法清楚理智地进行思考。嗔怒是无济于事的，它只会带来如怨恨、冲突等种种问题，同时也为我们播下了将来经历痛苦的种子。这一颂劝导我们，与其发怒、进行报复，我们不如耐心地接受事实，并且把胜利让给对方。

我们如何培养这种态度呢？我们可以检查一下我们的内心，试问自己是何故做出这样的反应。为什么我们在别人说我们的坏话的时候感到受创、气愤呢？为什么我们如此在意别人对我们的看法和意见呢？他人对我们的想法是否迫使我们变成如他们所形容那样子呢？如果其他人讨厌我们、批评我们，难道这就一定意味着我们很可恶吗？反过来说，假若别人喜欢我们、爱戴我们，这是否代表了我們一定是正人君子？

过于注重别人对我们的意见会造成我们情绪不稳定，对自己含有不切实际的看法。在我们被批评的时候，我们精神受到严重困扰，情绪低落，也可能丧失自信心。当有人称赞我们的时候，我们感到飘飘然，甚至得意忘形，自满极了，也可能认为自己是完美无瑕的。藏传佛教中有个故事：有个人在社团中受到别人的喜爱与尊敬，他因此认为自己是个出奇的大好人。然而，他在临终时却十分沮丧，因为他觉悟到他所获得的尊敬与赞美致使他根本看不到自己的短处，以致忽略了对提升自己、对修行下功夫。与其凭借别人对我们的看法与意见来建立自我形象，我们不如坦诚、客观地看待自己。这才是明智之举。唯有我们才能了解真正的自己，明知自己内心世界的实况：我们的优点，以及有待改善的地方。如果我们对自己本身有着合乎实际的想法，那么我们就不会如此受到他人看法的影响。

不过，这并不是说我们应该完全不理睬别人的意见，

因为他人的批评可以是非常有用的。我的一名导师多哥格西曾经说过，在被批评的时候，我们根本就没有任何理由感到不高兴。我们应该对自己进行检讨，看看批评是否确实。如果它是不确实的，那么这人的言语便犹如空洞、无意义的杂声，我们没有必要因为它而感到不开心。可是，如果在细探之下，我们发现批评是切实的，那么我们可以心存感恩来接纳它，把它当作有助于修行成长的忠言教诲。要客观地看清自己往往是一件十分困难的事——我们通常看不见自己的缺点与错误，因此，当有人把它们指出来时，这对我们来说可是十分有用的。

当我们被谴责的时候，心中感到不高兴的理由还有一个。我们想要自己永远是正确的，不论在任何争议或纠纷中永远是胜利者。有鉴于此，我们可以问问自己：“为什么获胜对我来说是如此重要呢？‘获胜’的含义又是什么？”如果我们跟别人争吵，并且在争论中获胜，而且对方也感到丢脸难堪，心怀怨恨，那我们是否会对自己的所作所为感到高兴呢？我们是否成就了一件让我们满意的任务呢？现实是否如此黑白分明，以致每一场纠纷中都有胜利者与失败者呢？“胜利”与“失败”会不会只不过是依赖于我们如何去诠释某个情形，有赖于我们所想要的、所期待的，在我们心中的一种相对性的概念呢？换句话说，倘若我们在心中对于自己真正想要达成的目标有着明确的

概念，那么或许我们双方可以在融洽的气氛之下化解问题，达成协议。

另有一个方法，即是对业力的运作进行思考。倘若我们检讨自己受到批评时的反应，也许我们会察觉到自己心中的愤慨：“这不公平。这根本不是我应得的，因为我并没做错些什么。这不应该发生在我身上！”再想一想。依据业力或因果法则，我们目前所经历的任何困难都是自己过去犯下的恶行所引发的后果。这些行动可能是在这一生中或另一生中所造的——我们多半可以忆起在这一生中曾经说过别人坏话的一些实例。现在我们尝到了那些行动的后果。因此，我们可以对自己说：“这事并不是无缘无故发生在我身上的。我肯定曾在往昔侮辱过别人、散播过谣言，而伤害了他人。如今轮到我经历同样的情况了。如果我发脾气，并采取报复行动，这将会造下更多的恶业，我在未来将会遇到更多的问题。至此，最妥善的应对方法还是以耐心来接受事实。”

我们也可以尝试对那一位批评我们的人生起悲心。她很有可能处于一种非常混乱的心理状态，一点都不宁静、不满足。如果情况果真如此，我们可以生起悲心，这么想：她是由于心中的嗔怒与妒忌才说出这些伤人的字眼。嗔怒与妒忌心是十分令人难受，具骚扰性的，所以一旦这种情绪在心中出现的时候，她根本不可能感到平静、快乐。况且，她对自己的行动其实已失去了控制；她是由心中的烦

恼迷惑所支配的。因此，她不但现在必须经历痛苦，将来也还会受到她目前行动的果报。如果我们可以从这个角度来看待问题，那么我们将能更轻易地唤起悲心，而不会想要伤害她。

这一切并不意味着我们在受到别人诬蔑的时候不应该为自己作出任何辩护。例如，在某些情况下，我们应该挺身而出，说明真相，澄清谣言并消除自己的罪名，这才是妥当的。不过，这应该是在没有怒气，没有想要采取报复的情况之下进行的。

这也不意味着我们不应该尝试与生我们气的人进行沟通。倘若那人心胸坦然，而我们又能够在心平气和及没有怒气的情况之下交谈，那我们可能会达到一个令双方都满意的解决方案。这一颂所强调的是，我们应该避免用愤怒怨恨的态度来说话行动，或者暗中对伤害我们的人怀有这种恶念。

当我们被别人批评时，我们的反应多半都出自对于名誉的执著——渴望别人喜欢我们、尊敬我们。根据藏传大师们的开示，这是最难放下的一种执著。藏传中有一则关于《修心八颂》的作者，噶当派朗日塘巴格西的故事。它说明了一个修行到家的人已摆脱这种关注名誉的心理是如何的。有位妇女生了一个体弱多病的婴孩，一名占星家指导说：“为了挽救孩子的生命，你必须把孩子带到一位修行大师那里，并且声称他是孩子的父亲。”她奉命行事，

便把孩子带到朗日塘巴格西面前。当时他正为一大群弟子开示佛法。妇女把婴儿放在他的膝上，并说：“这是你的。”这位格西高高兴兴地接受了婴儿，说道：“你生生世世都是我的孩子。”这一下可不得了。一半的弟子对导师的信心动摇了，立即离开现场。然而，他却继续讲经说法。开示结束的时候，母亲向格西献上供品，并且为自己的行动做出道歉，并解释说她是为了挽救孩子的生命而依照别人的指示才这样做的。这时他神情自若地把孩子交回给她。他从头到尾都保持了平等舍心，而另一半留下来的弟子对大师的信心也倍增了。

朗日塘巴能够在这种情形之下保持镇定，因为他知道自己清白无辜的，也因为他不在乎别人对他的看法。他并不在乎自己做不做“胜利者”。如果我们愿意诚恳地观察我们的心，并且下功夫削弱我们对于名誉与赞赏的执著，那么，我们将能学会在批评责备当前处之泰然、平静自在。

第六颂 | 从伤害我们的人身上 吸取教训

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。

这里所形容的情况比上一颂中的情形更难应付，因为伤害我们的人是和我们有亲密关系的人——可以是我们的朋友、家人或是学生——是我们曾经帮助过，我们以为会尊重我们、以善意对待我们的人。然而，这人却背叛我们、伤害我们。比起被不亲密的人所伤害，我们在这形势下所蒙受的痛苦就更大了。这种伤害与痛苦非常有可能令我们感到气愤、怨恨。我们还可能会策划某种伤害那人的报复行动。然而，这一颂却劝导我们学习把那人视为“善知识”。这是什么意思？我们该如何把这人当成我们的老师？

首先，我们可以先检讨一下我们对这个人的爱心与关怀。我们的爱是否清净无染、无条件、不期待任何回报呢？

或是有条件、期待回报的呢？很多时候，我们对朋友亲人存有某种寄望。我们付出了爱、友谊、关怀与帮助，因此也期待能换来好回报，希望他们善待我们、依照我们的意愿做事、并且不做出我们不想要他们做的事。就这样，我们人与人之间的关系在某种程度上类似商场上的贸易合同，附加上了一整套未经注明的条规：“只要你帮我完成任务，我将会为你办这件事；只要你对我好，我也会对你好；只要你迎合我的需要，我就会帮助你。”这种爱叫做“附上条件的爱”。这并不是真正的爱。真正的爱是无条件的。它是对他人的一种诚恳、由衷的关怀；它尊重、接受对方的现状，并不要求或指望任何回报。

对别人抱有期望是危险的，因为他们不一定时时都能满足我们的期待；他们不是每一次都能依照我们的愿望行事的。有些时候，这可能是刻意的——他们也许存心想要伤害我们——但在大多数的情况下，他们只不过是如同平常那样，在办他们所要办的事。如果这恰好与我们所要他们做的事产生了矛盾，我们会感到伤心、失望，甚至愤怒。

因此真正的问题所在并不在于对方做了些什么，或没做了些什么，而是我们对他们的期望，那份他们无法实现的期望。至此，我们需要反省一下，看看我们的期望是否合理、实际。我们可以问问自己：“我到底期望些什么？我是否实际，对他公平呢？或者我期望过高？我就只因为他无法满足我的期望而停止关心他，这种反应是正确的吗？”

这便引出了这人为何是个珍贵导师的理由。他给予我们机会，让我们认清自己的爱是有限的。我们发现了自己的爱并不是无条件的，也不够坚强，承受不起伤害与背叛。我们或许才会因此决定我们必需做出更大的努力来培养清静、无条件的爱。因此，假若我们发现自己身处上述的困境，我们被自己所信任的人伤害了，而我们内心充满着悲痛烦躁的情绪，那么我们可以尝试把这情况视为一堂宝贵的课，把伤害我们的人视为导师，这将对我们十分有益。他让我们有机会更好地了解自己，看清自己的限度，并且留意到我们在培养圆满爱心这方面还有需要下苦功的地方。这人其实是一名最上乘的导师，因为唯有通过面对这样的困难，我们才能够生起真正的慈心、悲心与智慧，并且在修行道上挺前而进。

你可能会答辩说：“可是，他的用意并不在于教导我，或帮助我——他的用意是要伤害我。”某人（或某物）虽然没有要帮助我们的心意，但我们却照样能从他那里得益。例如：太阳没有想要帮助我们的意念，但是世界上的每一个人都从它的光芒与温暖中获益。因此，这里的关键在于我们选择以什么角度来看待事情。倘若我们能够从某个人身上或某次经历中吸取教训，甚至得到痛苦的启示，那么即使其中并不包含了此人或事想要帮助我们的意念，这对我们来说仍是有用的。

困境也给我们机会学习、锻炼我们的忍辱心。拥有耐

心是个十分珍贵的优点，因为它让我们在任何形势之下都能保持平静愉快。我们都拥有某种程度的耐心，但它是有限的，而当某人逾越了这道界线时，我们便会发怒。有鉴于此，我们需要不断扩展我们耐心的界线，而伤害我们、使我们感到恼怒的人便是提供我们良机，让我们能达到这目标的贵人。身历困境是一种宝贵的考验。假若我们从来也没受到这种考验，我们会愚痴地认为：我是个十分有耐性的人，没有什么东西可以扰乱我。然而这种想法却阻碍了我们修行的成长。被激怒的经验让我们领悟到了我们并不如自己所想像的那样耐性十足！这么一来，我们便可以谦虚地向自己表明：现在我看清楚了，我心中仍然有嗔怒，我在培养耐性这方面还需下更大的功夫。

因此，伤害、背叛我们的人就如一名良师。他教导了我们，在培养完美的爱心与耐性的道路上，我们的行程还很漫长呢！他也提供我们练习培养这两种品德的机会。

第七颂 | 施与受修持法

无论直接与间接，愿献利乐于慈母，
如母有情诸苦患，我愿暗中自取受。

这一颂叙述了一个名为“施与受”的修持法，藏文称之为“tong-len”。这是菩萨道的修行者所采用的一个技巧。它威力巨大，能够增强慈心与悲心，并且还能唤起菩提心，其中的内容包括了想像自己接受他人的痛苦，并且把自己的快乐与善业施予别人。

这修行法是如何运作？阻止我们培养慈心、悲心与成佛之心或菩提心^⑭的主要障碍即是执著自我的态度。因此我们会习惯性地把自己的利益、快乐、需要与愿望放在首要地位，并且忽略他人的快乐与安危。它持有这种想法：“我想离苦得乐，但别人的快乐与痛苦我可不管。”如果我们

⑭ 菩提心：为利益一切众生而求无上正觉之心。

希望成佛，那么我们便必须把这种态度扭转过来，而“施与受”这个修行法就是一个非常有效，能够让我们逐渐克服执著自我态度的方法。它同时也能生起相对的品德：珍视他人的心。

在着手修行“施与受”法的时候，我们通常会先进行“受”法。理由是当人们在经历痛苦的时候，要他们体验真正的快乐是十分困难的。例如，当某人病情十分严重的时候，在他恢复健康之前他将无法享受那些通常会令他感到悦意的东西。因此，我们必须先消除别人的痛苦，再施予他们快乐。我们可以观想别人所经历的各种痛苦，如病痛、衰老与死亡、失败、不满、恐惧、悲哀等等，并生起一颗强烈的悲心，希望一切众生能脱离这些痛苦。我们可以更进一步发愿，要实实在在地把他们的痛苦接受到自己的身上来。在怀着这悲心意念的情况下，我们观想一切痛苦都化成了黑烟的形态，并想像将它吸入我们的心中。我们也观想我们执著自我的态度在心中化成了一块石头或一个黑点。当代表别人痛苦的黑烟被吸入我们心中黑点的时候，黑点越变越小，最终它完全消失了。那时候，我们深感喜悦，想像一切众生如今已从他们的痛苦中解脱了，而我们执著自我的态度也已遭销毁了。

起初，要诚心诚意地希望接受别人的一切痛苦可能是相当艰难的。我们或许会觉得：我自己本身的问题已经应付不来了，那我又怎能接受别人的问题呢？基于这个理

由，在开始着手修行“施与受”的时候，导师们通常会指导我们要先接受自己本身现在与未来的痛苦。程序如上述一般，但这一回，我们把注意力转向自己目前在生活中所面对的任何问题与困难，而不是他人的痛苦。我们观想这一切问题都被吸入我们心中，再想像这削弱、销毁了我们的自私心理。接着，我们可以设想我们在未来预料会遇到问题——例如，病痛、损失、与别人的冲突、恼怒与失望的情绪、衰老，以及最终的死亡——然后再修行上述同样方式的观想。一旦我们对于接受与转化自己的痛苦心感到安适的时候，我们便可以向下一步挺进，想像接受我们的亲人，如父母、亲戚与朋友的痛苦。终究，我们将有能力接受陌生人的痛苦，甚至是那些我们讨厌的人的痛苦。

当我们经历问题——无论是生理上的病痛，或者心理上的问题，例如寂寞、恐惧、创伤、悲哀等等的时候，有一个简单修行“受”的方法可以派上用场。我们通常对任何问题或不称心的经验都存有厌恶感，并且希望它尽快消失。我们也可能产生自怜的情绪，觉得我们仿佛是世上唯一在遭受痛苦的人。这只会雪上加霜，导致我们心情更为紧绷。我们不妨利用这些问题来敞开心怀，培养悲心。我们可以这样想：有这种问题的人不止我一个。有许多其他的人，许多其他的众生，也在经历同样的问题——有一些情况甚至比我的还糟。花点时间思考这一点，看看你是否能想到一些具体例子…然后这么想：如果其他的人和众生

都能摆脱这痛苦，那该有多好呀！真正地感受这愿望…接下来，立下决心，要代替所有众生接受自己的困难：我接受这问题，这痛苦，愿我对问题的接受能使其他众生都能摆脱他们的痛苦。这个法门具有魔术般的效果——它为我们心灵带来安宁与空间，舒缓我们的痛苦，也伸展我们对他人的悲心。

倘若我们认为这种接受他人痛苦的意愿难以理喻，那么我们可以设想父母亲在目睹儿女遭遇痛苦的时候心中的感觉。父母亲对孩子的爱心与关怀是如此深厚，以致他们不忍心看到他们受苦。或许他们甚至会感到：我多么希望我能消除孩子的痛苦；我宁愿自己经历这样痛苦，也不要孩子受苦！当父母含有这样的爱心时，他们便会心甘情愿地牺牲自己的安乐，以便承担孩子的痛苦并施予自己的快乐来作交换。这显示了在强烈爱心与悲心的驱使下，人们是能够生起这一颂中所表达的那种无私的态度。实际上，我们所有的人都蕴蓄着这种潜能。我们所有人都能培养这种跨界的大同爱心与悲心，也有能力培养真诚要接受他人的痛苦，并授予他人自己的快乐的愿望。只要我们肯训练自己的心，我们便能实现这目标。

在观想了通过自己承担众生的痛苦，使一切众生得以从他们的痛苦中解脱，直至销毁我们的执著自我的态度之后，我们便能转向“施”法。如果想要“施”的修行强力有效的話，我们必须先禅修慈爱心，愿一切众生都能拥有

快乐与致乐善因。我们针对慈爱心进行禅修，直到这感受十分强烈、我们想要把自己的快乐施予他人为止。“施”的正式禅修包括了观想我们所拥有的一切美好的东西——我们的快乐、优点、智慧，与累积的善资粮——都化成光芒的形态。然后我们想像把这份光芒传送给别人，并且光芒在抵达他们身前的时候，转变成能使他们快乐的一切东西：给饥饿的人的食物、给穷人的财富、给病人的药膳、给孤独的人的友伴等等。既然每个人都需要依赖佛法才能证得最高、最圆满的佛境快乐，我们也可以想像光芒转化成佛法，观想众生因为获得了佛法，成就了修道上一切证悟，直到佛境为止。接着，我们观想自己充满喜悦，想像一切众生现已完全满足，并且获得了完美的快乐。

你可能会产生疑问，不明白颂中为何提到“如母有情”。这里所指的是每一位众生都曾经是我们母亲的概念。当然这不单单是指这一生，而是考虑到了我们无始无数的前生前世。其实，我们与每名众生之间都曾拥有过各种各样的关系，但是母子的关系在此被强调是因为一般上来说，我们的母亲比其他人重要，对我们付出的关怀也比较大。她把我们带到世间里、哺乳我们，用爱心关怀养育了我们、保护我们免受伤害、教导我们如走路、说话等等的基本技能。我们一旦领会了母亲深远的恩惠，再联想到一切众生曾经当过我们的母亲，那么我们便会对他们倍觉亲切，并且生起要尽可能帮助他们的念头，以报答他们的恩情。

当我们熟悉“施与受”的修行后，我们便可以把它和我们的呼吸配合起来：在吸气的时候，想像接受他人的痛苦，而在呼气时，把快乐传送给别人。这是个非常高层次的修行，也是让我们随着每一次的呼吸，累积无量功德，向佛境跨进的一个妙法！

你或许会有这个疑问：“通过这个修行法，我是否实实在在地会得到另一个人的疾病？我又是否能够实实在在地把快乐施予另一个不快乐的人呢？”这可能性非常小。按照因果法则，或者业力，我们每个人都必须对自己的行为负责、因而也必须对自己的痛苦与快乐负起责任。没有人能够去除另一人的恶业与痛苦，或者把自己的善业与快乐转施于他人。假若有这个可能，那佛陀早就把我们所有的痛苦去除了，并且赐予我们最圆满的佛境平寂！练习“施与受”法的目的在于训练我们自己的心：培养悲心与慈心，克服执著自我的态度。倘若我们透过这个方式来培养自己的善心，我们终究证得无上正觉，而那时候，我们将会拥有无限的资源能力来帮助和引导其他人脱离痛苦、业力与烦恼。不过，如果我们能凭着真挚的悲心与慈心来进行修行，或许我们现在就可以舒缓某些人的痛苦，帮助他们感到更安宁平静。



透过大同慈悲的态度，你将获得生命的快乐、生命的真正喜悦、
生命的真正意义；你内心将会有真正的平静与快乐。

——梭巴仁波切

第八颂 | 事物如幻影般的自性

愿此一切我所行，不为八法念垢染，
以知诸法如幻智，无执离缚而解脱。

这一颂中含有两个非常重要的佛家教理。第一点是我们必须保持清净的佛法修行，远离世俗八风。第二点则是对一切事物真相的了解——它们有如幻影一般。当我们明白事物有着如同幻影般虚幻的本质，我们就能从负面的情绪和业力中解脱，并且能够协助别人也同样证得解脱。

世俗八风到底是什么？它们是对于获得与损失、悦意与不悦意的经历、赞美与责备的关注，以及想要拥有好名誉、不要坏名声的愿望。当我们持有这八种态度时，我们在获得或拥有某些东西的时候便感到十分快乐，在失去或无法获得我们所想要的东西时就感到闷闷不乐；在经历悦意的情况时感到快乐，在遭遇痛苦和不悦意的经历时感到不快乐；有人称赞我们的时候感到快乐，受到责备或批评

的时候感到不快乐；名誉好的时候感到快乐，名誉坏或寂寂无闻的时候感到不快乐。

这八风可以被归纳为两种态度：对悦意的东西产生执著，对不悦意的东西感到排斥或恐惧。换句话说，每当我们接触到悦意的东西时，我们便感到又欢喜、又兴奋，并且对为我们带来快乐的那样事物——无论是人、物品，或经历——生起执著心。反之，每当我们遇到不悦意、恶心、吓人或令我们不安的人或事物时，我们便感到难过、烦躁或生气，并且对事物感到怨恨。

说明这一点的最佳例子之一便是我们对于称赞与批评的反应。当有人指出我们的优点或对我们的行为表示赞赏时，我们便感到开心、情绪高昂、心花怒放、兴奋极了。但是，每当我们面对与它相对的批评、指责，尖酸刻薄的言语时，后果又怎么样呢？我们会情绪低落、感到沮丧、不高兴、态度恶劣，甚至大发雷霆，想要伤害批评我们的人。

我们也十分在意得失。当我们收到他人的礼品、或上街购买了称心如意的东西，又或者获取了梦寐以求的东西，例如得到加薪，我们便会感到兴奋快乐，并对那个物品或施主产生执著心。然而，当我们得不到我们想要的东西，或者失去了心爱的事物时，我们便情绪低落，变得不高兴、悲伤，又恼怒。

这就是世俗八风所涉及到的：对于我们生活中所发生的好事与坏事都过于顾虑。这又有什么不妥呢？如果我们

允许我们的心受这八种态度所熏染，那么我们便会受到在自己控制范围以外的局势——例如别人对我们的看法与意见，或者我们所遭遇到的好坏经历等——所左右。这么一来，我们的心、我们的心情就会一直起落不定，喜怒无常，犹如吊在一条线上的遥遥玩具，一会儿快乐，一会儿伤心；一会儿满怀爱心与关怀，一会儿却又充满怒气和憎恨。这八种态度使到我们的的心情紧绷，惶恐不安；我们害怕失去我们所执著的东西，畏惧遭遇到我们不喜欢的食物。这八种态度带有自私心理的倾向——关切如何获取我所要的东西，以及避开我所不喜欢的东西——以致在我们尝试对他人培养真挚关怀的过程中起着阻碍作用。它使我们被所遭遇到的经历与事物——这些变化无常、在我们往生时必须留下的东西——冲昏了头脑。况且，在它们的影响之下，我们可能做出不明智的行为，例如企图以虚伪的举动赢得别人的赞赏，或偷窃我们想要得到却付不起的物品。有鉴于此，世俗八风是我们一生中各种问题的根源，也是我们修行过程中的绊脚石。

这并不是说体验快乐，不想要痛苦是错误的。悦意的经历、良好的人际关系和声誉、钱财与物质享受本身并不是问题。问题在于我们对于这些东西的执著。执著是一种倾向于夸大人物的优点的一种心理状态，而对缺点则视而不见；它使我们如痴如醉，在幻想中迷失，并且渴望永远不与它们分离。因此，它的观点是不切实际的，还会引

发种种问题，譬如产生占有欲、在无法如愿以偿的时候感到大失所望、在失去所执著的东西时陷入忧悒状态。我们想要的是快乐，但执著其实是阻止我们获得快乐的障碍。它使我们的心受到干扰，战战兢兢的，以致无法放松心情，享受人与人之间的交流与体验。至此，问题不在于悦意经验本身，而是出自我们对这种经验的执著。

我们必须特别警惕，不让世俗八风熏染我们的佛法修行。举例说明，我们可能要别人赞叹我们所拥有的佛法知识、我们在持戒上的耐心与努力、我们捐赠给慈善机构的款额、我们做义工所付出的时间。我们渴望别人注意到我们坐禅的时间多么长、我们的背部垂直，外观平静脱俗，犹如佛陀本尊。我们在修行顺利的时候感到兴致勃勃，可是一旦碰到问题时，便变得心灰意冷，并且想放弃逃避。这些迹象显示了世俗八风已侵入了我们的佛法修行。这意味着我们的修行已经被污染，或“垢染”了，而且会引起更多的混乱、痛苦，这样的修行根本无法为我们带来平静、快乐与成长。

假若我们留意到心中有任何世俗八风的迹象，那我们应该怎么做呢？首先，我们不应该对自己感到灰心，想：我有这种不良的感受，我真失败！我们反而应该深感庆幸，因为我们注意到了一个自己一向来都拥有，但却不曾留意过的问题。如今我们能够着手处理它：我们可以改善我们的心，培养更良好、更切实际的态度。

应付世俗八风的最佳对治便是对无常进行思维：一切事物迁化改变的自性。这一生中的悦意与不悦意事件与经历都不是恒常永久的——他们犹如昙花一现，逗留了一阵子，然后消失。因此，紧抓着悦意的东西，希望他们能够永久留存下来，或者被不悦意的东西搞得心烦意乱，都是不明智的，因为它们都将很快地消失。此外，我们自己的生命也是无常的：总有一天我们将死去，而在那一刻，这一生中所有的一切——人际关系、财物、无论是美好或惨痛的回忆、声誉等等——都将散落、消失，仿佛是昨夜的一场梦。

佛家修行者学习这样想：我的生命将在某个时刻划上休止符；我将会死去，留下一切：挚爱的人、财产、事业、名誉、一切经历，甚至我的身躯。唯有我的心将进而面对下一生。为了确保我的心在临终之际可以保持在平静良好的状态中，顺顺利利地流转到下一生，并且转生善道，那我必须克服扰人不良的心理状态，如执著与憎恨。我必须以清静的方式来修行佛法，不被世俗八风所沾染。

这一颂中的第二点涉及了一切事物犹如幻影一般的佛家教义。这里所指的是佛陀所传授有关空性，也称作“无我”的教理。空性即是每样东西——自己、他人与众生、没有生命的物体——真正、准确的存在方式。空性并不是在遥远的地方或在高空中；我们无需长途跋涉到喜马拉雅山峰去寻找它。空性就在现前、就在眼前：它是我们的身躯与心、我们的思想与感受、周遭的每一个人与每个事物的真相。

空性并不是虚无的；它并不指东西根本不存在。事物的确实是在存在的，但是它们存在的方式却不是我们所认为的那样子。我们的心把某种存在方式投射到我们所认知的事物上，就好像把额外的一层东西添加到事实上存在的现象上去，然后我们便相信事物其实就如此存在。然而，这种由我们的心所投射上去的虚假、错误的存在方式是虚无的。这虚假的存在方式被称作“以自性存在”、“自主存在”或者“真实存在”。这是指我们所认知的事物都显得恒常、自主、独立存在。如果我们小心翼翼地进行分析，我们将会发觉事物并非以这个方式存在着，这种存在方式是虚假、是虚幻的。

以一朵花为例子。当我们走入一个房间，看到花瓶中的一朵花的时候，我们潜意识地察觉到这朵花似乎是恒常、不变、似乎是完全凭着自己而并不依赖任何其它东西来存在的。它显得十分真实、坚固、外在、独立地存在着——它似乎在宣称：“我是一朵花。我一直以来就在这里，而且我将来也会是这样子，永远在这里！”这就是花朵显现的方式，而且我们也相信它就以这个方式存在着。不过，花朵这个显现方式与它的实际存在的方式有天渊之别。事实上，花朵是无常、依靠各种因缘、不独立存在的。花朵是靠着一颗种子、泥土、水与阳光才产生的。它一丁点儿，一丁点儿地成长，后来在花朵盛开的时候，有人把它剪了下来，插到一个花瓶里。它的存在有赖于它的部分：茎、

花瓣、叶子、以及组成它的细胞与原子。在刚刚被剪下来的时候，花朵新鲜艳丽，但随着时间的流逝，它凋谢，变黄，很快就枯萎了，以致最终被扔掉。这是花的真相，但这可不是我们在望着它的时候所看到的。当我们望着它的时候，它显得恒常、不变、不依赖任何其它的因素。

况且，我们的心把它执为是个自方存在的花，根本没有领悟到“花”只不过是一个由人们所设想出的名字，给具有某些特征的事物套上的一个名称，并且应用别语言的人也会采用不同的名称来叫它。因此，虽然在外面似乎有个真实、坚固、恒常、自个儿独立存在的花，但当我们对这样的花进行探讨搜索的时候，它就无法被寻获。这花是虚幻的——如梦、像彩虹一般。它的确显现了，但却不以显现的那个方式存在着。可是，这并不意味着花根本不存在。花是有的——它是一个由各个部分聚集起来的无常组合、赖于因缘才产生、正在经历变化、将会灭止，并被我们用“花”这名称来称谓的。那是存在的，但并不是当我们说：“哇，它好美丽！”时所察觉到并紧紧地执着住的那种一成不变、永久独立存在的花。

相同道理，所有的东西都显得恒常、以自性独立存在着，但细看之下，我们便能领悟到它们是以截然不同的方式存在着的。这即是它们的真相：空无自性地存在着。

那又怎么样？你可能会想。这关我什么事呢？这是我们应该关注的，因为这种认知方式，执着事物真实存在或

以自性存在的倾向就是我们所经历的一切问题的根源。恐惧、忧悒、恼怒、不满、寂寞、忧愁、痛楚以及我们所经历的所有其它形形色色心理与生理上的问题与痛苦都是由这个态度所造成的。在佛教中，我们把它称为“我执无明”。我们所有的人都有能享受永久的平静、快乐、智慧，解脱一切痛苦——无上正觉或者佛境——的潜能，但只要我们还依然受到无明的束缚，不了解事物的真正自性，那我们便不能够成就这个境界。

我执无明冲击了我们对一切事物的见解。我们把自己看成是以自性存在的——我们紧紧地执住一个恒常、自主存在的我，这虚幻的影像。我们也紧捉住关于自己的自我约束性的概念，相信我们在过去犯下的错误已经成为了我们性格上恒常永久性的一部分。这些“恒常永久性的缺点”便形成了我们自尊被挫伤，甚至自我怨恨的基础，因此掩盖了我们能够成长为清静、完美与自在——证得无上正觉的佛境——的潜能。这一切都源自无明。

况且，我们有执著自我的倾向，仿佛自我就是宇宙的中心。基于强烈的自私心理，我们便对那些使我们快乐，扶持我们自我感的人与事滋生了欲望与执著、我们对于干扰或威胁自我之感的人与事产生憎恨与恐惧，并且对那些既不帮助，也不伤害我们的人与事漠不关心。由于相信这一切人与事也以真实、恒常、自主的方式存在着，这更进一步地加剧了我们执著与憎恨的态度。这些态度导致我们

心烦意乱，并促使我们造下不善的行动或业力，例如伤害我们的敌人，以及通过撒谎与偷窃来利益自己与亲人，而这业力即是将来痛苦与问题的恶因。我执无明也是迫使我们在轮回，这生死循环中不断流转的主要因素。

这也就是我们为什么应该对我们把东西看成是真实或以自性存在的这种倾向感到深切关注、并且学习以正确的方式——空无自性存在，或如颂中所说，“如幻”的方式来识别事物。或许拿彩虹来做比喻能让我们简单地了解这一要点。基于大气层中的某些条件，以及阳光与水分的相互作用，彩虹便在天空出现了。虽然它看起来如此真实，以至我们想伸出手来触摸它，但它却是非实质、瞬息无常，全然倚赖因缘才形成的一种现象。它出现了一阵子之后便消失。所有的其他东西，一切凭借因缘而生起的事物，无论它是含有生命或无生机的，都好比一道彩虹。即使多数东西存在的时间比彩虹还长，它们的存在方式却是大同小异的：它们由于不同因缘的聚合而产生，它们逗留一会儿，然后又基于因缘而消灭。有鉴于此，就如一道彩虹，它们是虚幻的，空无恒常、空无自主性质、空无实质的。

菩萨把“万物如幻影”这一点铭记在心，在没有把任何人或事执为真实存在的情况之下，着手修行佛法，在通向无上正觉的道路上勇往直前。菩萨就是以这种方式把自己从扰人心态与业力——轮回牢房中一切痛苦的起因——中解脱，并且协助所有其他众生也同样证得解脱。



乃至有虚空，以及众生住，
愿我住世间，尽除众生苦。

——寂天

结论

我解释这《修心八颂》的用意在于揭示这出自另一时代、另一文化，珍贵的简短法本是如何对于我们当今生活有着十分贴切的实用价值。我亲身体验到了这八颂的用处。它教导了我们如何以不同的角度来看待与处理困难，因而能保持镇定、清醒与慈悲的心境，而不是感到烦恼郁闷。虽然实践它们是需要勇气与力量的，但如果能够做得到，我们的智慧与无私态度将突飞猛进。我十分肯定，在我们内心深处，这都是我们所渴望的。

祈祷仪轨《上师荟供》中说：

“总而言之，幼稚的人只为他们自己的利益而努力，佛陀则为他人的福利而奉献。
明白了这两者利与弊之间的差别，

请赐予我们加持，
让我们能够修持自我相换法。”

“自我相换”意味着我们作出决定，要改变自己的态度与焦点，把自私自利、执著自我的态度转化成珍视他人的态度。透过了解一切众生都同样地想离苦得乐，并且也明白到执著自我只会带来问题而珍视他人则是一切快乐好事的泉源，那我们便能立下决心要实践自我相换法。

佛陀在很久以前就已证得了完美无上正觉的平寂，但我们的内心仍然纷乱不安，并且还是无助地被困在生死痛苦的循环中。主要原因是佛陀老早就放下了执著自我的态度，而我们依旧对这种态度十分执著。我们也可以证得佛陀的成就，但是我们必须在自己身上下功夫。这指的是努力改变我们的心、我们的态度：削弱自私心理，对他人付出多一份关怀；减少怒气，增强耐性；减少贪执，学习放下；减少恶意，增加慈悲。

只要我们愿意修习转念教义中的这些方法，我们是能够改变的。不过切记，改变我们的心是需要时间的。这决不是在几个月，或甚至几年内所能发生的事。至此，我们必须对自己有耐性、有悲心。这指的是我们必须以悲心接受现状，与此同时明白改变是有可能的，并且针对那些能够促进这些改变的修行法门持之以恒地做出努力。