

修心七要 59 句口诀

(原上草整理)

- 1.首修前行 (人身难得, 生死无常, 轮回过患)
- 2.视诸法如梦幻 (万法无常, 万法有如梦的特质)
- 3.观修无生觉性 (观照不是分析, 只是如实的观看。心是无生的觉性。一切没有根源)
- 4.以空性超脱妄想 (万法皆空, 你没什么可挂碍的, 从而你就超越了妄想)
- 5.安住阿赖耶本性 (不受眼耳鼻舌身意习气染污的影响, 安住在单纯和清明、无分别的心里)
- 6.下座后修行虚幻之子 (三界唯心, 万法唯识。把安住阿赖耶本性的禅坐敬业延续到下座后的修持, 试着当虚幻之子)
- 7.施受二法交换修 (循着呼吸来修持。施受法相当直接, 实际的静坐。你把你的快乐、喜悦、任何好的感受跟着呼气一起送出去。当你吸气时, 你吸入任何怨恨、问题、任何坏的感受, 重点是把我执整个移除)
- 8.三境三毒三善根 (三所缘境, 是指友、敌、非友非敌; 三毒, 则是贪、瞋、痴; 三善根, 包含无贪、无瞋、无痴。依此口诀修持, 就是承受别人的贪、瞋、痴, 他们才可能解脱和清净。贪, 是想吸引或拥有; 瞋是想拒绝、攻击、驱逐; 痴, 是你不想被打扰, 毫无兴趣, 是一种反智慧的能量。我们承受敌人的瞋、朋友的贪和非敌非友的痴)
- 9.依口诀修行 (在这里, 每当你感到「我」,「我是」时, 应该想到这两句话:「一、

愿我承受所有罪恶，愿我的福德都给他人；二、利益和成就给他人，损失和挫折给自己。」你不须说出或想出这些字，但它是一个念头的生起过程——每当你心里不快时，就持守这感觉；每当你充满愿景或心情昂扬时，就把这感觉施予他人。因此，有黑白的对比；黑与白，厌恶和放松，觉得丑和觉得美）

10.开始修施受法（经常把这句口诀表达成「第一念是最佳之念」。通常感觉「这个」先发生，在其它或「那个」之前发生。因此，无论发生任何事情，首要之务就是让自己承受痛苦。之后，你把任何剩下的、任何愉快的布施出去。我们所谓的愉快，不见得是特别美好的感觉，而是把任何痛苦以外的感觉布施出去。因此，你不执着于那些自娱或善待自己的方式。）

11.恶缘变觉道（恶业满世间时，恶缘变觉道。也就是说，不管生活中发生什么事，如：环境问题、政治问题或心理问题，都应把它们转变为觉醒或菩提的一部分）

12.众咎皆归一（众咎皆归一的意思：我们在修行、证悟和理解上的所有问题与艰难，都不是他人的错，一切错总是始于我们自己。）

13.思众皆有恩（我们周遭世界发生的所有事情、所有烦恼和问题，都是重要的。没有他人，我们无法证悟；事实上，我们甚至无法走在修行道上。换言之，可以说静坐时如果外面没有噪音，我们就无法开展正念。如果身体没有疼痛，我们就无法念念分明、无法真正禅修。“我明白所有过失都属于我的，所有福德都属于他人的，所以除了自己以外，我实在不能责怪他人。”）

14.幻相为身，空性为护（「幻象观为四身，空性为无上保护」的口令中，基本问题是要保护谁、保护什么。我们谈的是了解自己觉知万法实相的方式。觉知时，首先会有等待或开放的感觉。我们可能会不确定如何觉知万法，不知如何理解这种特定情

况；其次，我们清楚知道如何组织这件事情；第三，我们开始建立两者间的关系；最后，我们有整体的经验。这就是我们经历的四个心识状态，亦即心理过程的四个阶段，跟法身、报身、化身和自性身等四身有关)

15.殊胜四行（它是指如何在日常生活中修「胜方便」，它由积聚资粮、净除恶业、供养魔障和供养护法这四种方便行构成）

16.事事皆可修（如何把每日事件带入修行，有三套口诀。第一套跟世俗菩提心有关，包括「众咎皆归一」和「思众皆有恩」这两句。第二套跟胜义菩提心有关，口诀是「幻相为身，空性为护」第三套是跟修行有关的方便行，口诀是「殊胜的方便四行」。讨论完那三类口诀之后，有一个结论，也就是这句「不管遇见什么，都加进修行里」。它是最后一句，但却不是最不重要的。这是修心第三要的最后一句口诀，内容关于正确地把你的经验带入修行道，其实非常有趣)

17.五力口诀（五力能让我们终生都在修菩萨行，分别是意志力、娴熟力、善种力、破斥力和愿力）

18.与死亡为友（死亡的问题非常重要，了证苦和无常的真理，是了解整个佛法的第一步。我们所有人迟早都会死去，有些人很快就要死了、有些人可能稍后才会，但那不是松懈的理由。我想谈谈和死亡做朋友的概念。根据以自我为导向的文化传统，死亡被看成是失败和攻击。神造万物论的宗教，试图教人们培养永恒的概念。但是佛的基本传统，尤其是大乘，教我们死亡是深思熟虑的行动。因为我们已经出生了，必然会死去，那是非常明显且合理的。但是除此之外，我们还可以和死亡做朋友，知道如何坦然地死去）

19.诸法皆可对治我执（这里的「法」，跟哲学名相「法尔如是」的法无关；这里

的法，只是「教法」的意思。我们可以说，所有教法基本上都是驯伏或蜕去自我的方式。驯伏自我的功课在心中有多么巩固，我们当下就会呈现多少真实。一切已教的法都跟这个有关，没有其它的法。尤其在佛法中，没有其它的教法存在)

20.问心无愧 (在任保情况下都有两种见证：他人对你的观点和你对自己的观点。两者之中，首要的是你对自己的观照，你不应只是随顺他人对你的意见。这句口诀是修法，是永远要对自己诚实。通常你在做某事时，会希望从世界得到某种回馈。对于自己做得多好，你有你的意见，也会得到他人的意见)

21.恒持欢喜心 (这句口诀的重点是永远维持欢喜满足的心，意思是每个恶缘都是好的，因为它激励你修法。别人的恶缘也是好的，你应该分担并承受它们，当作是别人修行的延续。所以你的修持也应该包含承受他人的痛苦，那种感觉其实是很好的)

22.不离菩提道 (在日常生活中，我们有各种情形必须处理，甚至是在没有意识到的状态；但我们并不特别担心我们的存在，而是比较关心自己的烦恼和生活。我们一直处于非常紧张不安的状态，就不会觉察；但有的时候，我们也可以立刻觉察)

23.守二戒、不狂放、修忍辱 (它旨在同时保持三乘的修法：小乘的止观、大乘的慈悲和金刚乘的狂放智慧。第一是完全遵守皈依戒和菩萨戒。这点是相当清楚的教法。第二是不狂放。当你开始修心时，要明白你完全不该为自己着想； 第三是修忍辱。通常我们对忍辱有很多误解。也就是说，你可以宽待自己的朋友，却不能容忍你的敌人；你对试图栽培你的人或门徒可以有耐心，但是对非门徒却气急败坏。那种极端其实是一种对个人的狂热、是你对自己的崇拜，这不是那么好的想法。事实上，这一点都不好)

24.安住本位 (我们的心总是想先保护自己的领土。我们想保存自己的根据地，其

它之后再处理。这句口诀的重点是反转那样的心态，才可以确实先想到他人，之后再想到自己。这非常简单和直接。你通常练习温柔地对待自己，冷硬地对待他人。如果外面有什么你想要的东西，你会差遣别人去帮你拿，而不是自己出去拿。因此，这句口诀对治你向他人颐指气使的企图心。你也贪图轻松，例如：你不洗碗，希望别人会洗。转变你的心态，意指整个反转你的心——你不叫别人做，而是自己做。口诀说「安住本位」，这有放松的意味。意思是驯伏你的基本生命、完全驯伏你的心，才不会一直在意驱使他人，反而会找机会责怪自己）

25.不言是非（因为傲慢和瞋心，你比较喜欢谈论他人的缺陷以提高自己。这句口诀的重点，是「不」以他人的缺陷或残肢为乐。「残肢」就字面上的意思，指人的心理或生理状态：盲、哑或迟钝，是指一个人可能具有的各种生理缺陷。「不该因为一个人的生理缺陷而谴责他，要视每个人为人。」）

26.不思他过（这句口诀的「想他人之过」，是指责备他人的小过错或挑他们的小毛病。一般我们有如下的问题：「当某人给我们带来坏处或是冒犯我们时，我们一直唠叨那件事。我们想对付他，想确信那个人的问题会遭到攻击且无法改善。」）

27.清净烦恼（你应该先对治你最大的障碍，不管是瞋、贪、慢，还是忌妒等。你不应该只是说：「我先再多坐一会儿，那个等一下再处理。」净除最大的烦恼，是指处理你最显著的经验或问题。好比你不只要处理鸡的排泄物，还要处理鸡本身。）

28.断却果求（这句口诀的意思：「你不应该奢求用修行来变成世界最伟大的人，尤其你可能因为修心而迫不及待地要成为更好的人。」）

29.舍我执之毒（这是非常强有力的口诀。它的意思是无论我们怎么修，如果都执着要有所得，就如同在吃毒食物。那种心态称为「修行的唯物主义」，就是自赞毁

他，并且想破除他人的错误或邪思，因为我们在上帝这一边。这种毒食物可能看来赏心悦目，但是当我们开始要大快朵颐时，却发出阵阵恶臭。)

30.莫成恶缘（这句口诀的直译是「不要始终如一」，但它的意思是比较像是「不要那么善良和忠实、那么憨直」。也就是说，一般人对于自己跟敌和友之间的关系，以及自己欠了多少人情债会有了解。这全都一笔笔铭记在心。同理，当有人把痛苦加诸于你时，你也会耿耿于怀、历久不忘、怀恨在心。你最终还是想反击，因为你念念不忘他十几二十年前对你的侮辱）

31.不犯恶口（你想借着诽谤来归咎他人。不管你裹着的糖衣和冰淇淋有多么赏心悦目，你心底还是想把别人压下去、想报复他们。诽谤他人，是基于炫耀自己的美德。你认为，你的美德只有在他人矮一截、美德不如你时，才得以彰显）

32.不伺机报复（就是「不埋伏」，亦即不等待某人跌倒好攻击他。你正等着那个人落入你期望的陷阱或问题，你要他们碰到那种不幸，而且希望那灾难的发生能让你发动攻击）

33.不暗里伤人（不要把你不满、痛苦和悲惨的感觉归咎他人，也不要耍权力。不管你拥有什么权力：家庭权力、文学权力或政治权力，都不要施加于他人。这句口诀的意思，同时是不要羞辱他人。整个菩萨心的重点，是鼓舞他人继续在道上修行）

34.不推诿卸责（「那不是我的错，那全是你的错，那总是你的错。」这句话说起来很容易，但是有问题。一个人必须亲身地、诚实地和真诚地想想自己的问题。如果没有「你」引发事情，就完全不会有任何问题。但因为你存在，问题也会存在。我们不要转移那个重担到他人之上）

35.不争先邀名（这句口诀的重点，是不要想借着修行来得到名声、荣誉或殊荣。)

36.不另有所图（另有所图是一种修行的唯物主义。你暗藏的动机是永远利益自己。例如：为了得到好果报，你可能会暂时为某事接受责备，或是你非常精进地修施受法，以便从中得到什么好处，或想保护自己免于生病。这句口诀的修法，是放掉那种从修行中寻找个人利益的心态，不管是立即或长远的好果报）

37.调伏身心（这句口诀，是指一般人容易执着痛苦，并且一生抱怨个不停。我们不应该把原本令人喜悦的事情变成痛苦）

38.勿贪筑己乐（我们不应该把自己的快乐建立在他人的痛苦上。虽然某人遭遇不幸可能会使我们得利，但我们不应该如此期望，或想因而得到什么。建立在痛苦之上的快乐是假的，而且最终只会导致沮丧）

39.众善奉行（这是指永远对他人有温柔心和帮助的意愿那是菩萨戒的根本）

40.诸恶莫作（我们的一切错误都需要改正，一切恶缘都需要克服。每当我们否定修行或不想再修行等逆境或问题发生时，就要克服它们。换言之，如果你碰到顺境时就修行得好，但你碰到逆境时就把修行忘得一乾二净，那是不对的；反之，不管是顺境还是逆境，你都要继续修行。诸恶莫作的意思，是用力踩烦恼。每当你不想修行时，就用力压制它，然后修行。每当有任何让你不想修行的逆境发生时，就用力踩它。在这句口诀中，你刻意地、立即地、非常猛烈地压制烦恼）

41.日夜思过（这句口诀的重点，是以二重菩提心来开始和结束一天。一早起来，你应该要记起菩提心，决心忆持不忘；在一天结束时，你应该检视你做了什么。如果你没忘了二重菩提心，就应该欢喜，并且发誓明天也要决心忆持不忘；如果你忘记了菩提心，就应该发誓明天要再次生起）

42.贫富不移（不管面临的是顺境还是逆境，不管碰到什么情况，你都不应该动摇，

要持续安忍和修行。不管你是处于极乐还是极苦之中，都应该安忍。你应该视极苦为过去业力的果报，所以不需要悔恨。反之，你只应该试着净除业障。极乐也是过去业力的果报，所以没有理由沉溺其中。你应该把任何财富用来布施做善事，并且决心以个人的权威和势力来行善)

43.守持二戒 (你应该持守你所受的戒，特别是皈依戒和菩萨戒。你应维持正信佛教徒遵守的正命，此外，还要修持殊胜的修心法门。修心法门，应该成为你生活中非常重要的部分)

44.断除三难 (第一难是明白在哪个情况下我们被自己的情绪烦恼给耍了。你必须观看、了解那个诡计，这很难做到。第二难是驱散或净除我们的情绪。第三难是砍断情绪的相续。这里总共有六类。三个困难：(一)难觉烦恼；(二)难制烦恼；(三)难断烦恼。你应该：一、认出烦恼；二、试图制伏烦恼；三、发誓永远不再创造烦恼。)

45.良师、身心如法、姻缘具足 (「因」，是指促使你成为如法行者或菩萨的原因，共有三项：(一)遇良师；(二)身和心如法修持；(三)俱足修法的食住。你应试着维持那三个情况，并且欢喜自己有如此机缘。因此，你应该修到这三个主因：一、亲近良师；二、修心；三、建立修行的经济基础)

46.恒守修心教法 (第一要务是不退失对善知识的恭敬心，你对善知识尊敬、奉献和感恩的心都不应该减少；第二是不退失对修心法门的欢喜心，你对于得到如此教法的感恩不应该减少；第三是不该退失你持守的大小乘戒律，你的持守不应该减少)

47.身、口、意三门时时行善 (你应该全心且完整地修持心法门。你的身、口、意都应该不舍离修心法门)

48.没有分别心（修心法门包括每个人和每件事。重点是在修持时，要彻底、无分别，完全不排除任何生起的念头）

49.对敌人修慈悲心（永远要修行最困难的事。如果你不立刻开始，困境一生起就很难克服它了）

50.不但求顺境（虽然外缘可能千差万别，但你的修持不应该依赖顺缘。不管你是生病还是健康、有钱或是贫穷、名声远播或是恶名昭彰，你都应该修心。方法很简单：「顺境呼出去，逆境吸进来。」）

51.今生如实修行（要点有三：一、他人的利益重于自己；二、修持上师所传之法重于研究；三、修持菩提心重于任何其它法门）

52.勿颠倒梦想（修行时，你可能会六种曲解或颠倒：忍颠倒、欲颠倒、乐颠倒、悲颠倒、首务颠倒和喜颠倒。对生活的一切皆能忍受，却不能安忍在修法上，就是忍颠倒；培养对世间乐和财富的欲望，却不增长善法欲，是欲颠倒；因财富和娱乐而高兴，却不因为修心佛法而快乐，就是乐颠倒；悲悯为了修法而饱受艰苦的人，却对作恶者漠不关心和生悲心，就是悲颠倒；因为自利之心，勤做利己之事却不修法，是首务颠倒；当敌人受苦时你幸灾乐祸，却不因善行和解脱生死而法喜充满，是喜颠倒。你应完全停止这六种颠倒）

53.坚固不动摇（你不应该动摇精勤修行的心。如果你三天打渔两天晒网，就不会对法生起确信之心。因此，不要想太多，一心专注于修心法门就好）

54.应全心修持（全心信任你自己和你的修法。就只是修持修心法门，一心不乱）

55.观察烦恼本身，直到消除（观察自心就好。只要观和察，就会解脱烦恼和我执，然后你就可以修心了）

56.勿自怨自怜（不要为自己感到难过。如果他人成功或继承一百万，不要浪费时间打负面的妄想，因为那不是你）

57.行随喜赞叹（如果他人得到赞美而你却没有，不要嫉妒）

58.不轻易表现喜怒（朋友成功了，不要轻易露出嫉妒的样子。如果熟人的新领带或新衣是你喜欢的，不可以任性地在他人面前指出东西的缺点，如果说：「那是很好看没错，但上面有个污点。」那只会惹毛他，而且对于他或你的修行都没有帮助）

59.不求他人赞赏（不要期待他人夸赞你或向你举杯敬酒，不要指望自己的善行或道行得到称赞）