第一部

走上禅修的道路

需要全本请访问 www.ertongbook.com

第一章　禅修的目的

在介绍禅修之前，我想先说几句话。

世界上有许多人，或许是西方人，或许是东方人，被禅修所吸引，很感兴趣。然而，在这许多禅修的人之中，只有少数人真正明白禅修的目的。

我们每个人都有一个身体，由骨骼、肌肉、血液及其他东西所组成。目前，我们不能完全控制这个身体，因此，不停地遭遇难题。也许，有一个有钱人，拥有全世界的财富，但是，不论多么有钱，如果他的心被这个不能自主的身体束缚，将会生活在无止尽的痛苦之中。不论贫富，没有一个人能逃脱这个难题。不论多么努力，难题似乎永远没完没了。刚解决掉一个问题，另一个问题立刻又取而代之。不论身在何方，为了维护这个肉身，我们所必须面对的冲突与苦难，都是一样的。

如果我们具有足够的智慧，深入的看透这件事情的核心，并且查看事情的真相，很快就会发现这种不如意的处境，普遍存在。同时，我们也会明白，没有了这个不能自主的身体，就不可能尝受与肉体相关的苦难。

大家都面临到的问题，主要是不能满足各种欲望。这包括了衣食等物质方面明显的需要，以及一些令人悦意的东西，譬如美好的名声、好听与安慰人的话语等。有一些苦难比较显而易见，譬如一个极度贫困者的饥饿。但是，所有人都身不由己

的渴求自己所没有的事物，只是表现在不同的事情上面罢了。

举个例子说，有一个人很幸运的诞生在有钱的家庭，一生之中他或许从来不曾感觉到对物质的需要，可以购买任何引起欲望的东西，并且随心所欲的去旅行，经验不同文化所带来的各种娱乐与刺激。最后，当他终于得到所有的东西，去过所有的地方，经验了所有的享乐，却依然深深感觉到一种不满足的苦。许多人处于这种不安又不满足的心情，无法应付这份剧烈又弥漫着的苦，便发疯了。

因此，即使在物质方面不虞匮乏，人还是会受苦。事实上，拥有财富会增加不满足感，因为，财富显然没有办法影响或断除苦的根源。拥有财富还是继续感觉到不满足，困惑与忧虑等。假设外在的舒适真正能够断除苦，那么，当人们获得某种程度的物质条件时，就能够躲避这种苦，所有的不满足感也会停止。但是，只要我们的心灵受这个不自主的身体束缚，苦就永远绵延不断。

譬如，我们为了保护自己的脚，不被粗糙的地面与荆棘刺伤，而穿上鞋子。然而，这却不能真正消除问题。鞋子经常压挤脚指，使我们的脚又痛又不舒服。这主要不是鞋匠的错，如果我们的脚不是天生这么长，这么宽，或是这么敏感，那么，就可能制造出完全舒服的鞋子了。深入观察这个问题，我们就会发现这份不舒适感不是来自外在，而是出于自己身心作祟。

以上所说，只是身体受苦的例子之一。从出生直到死亡，我们花费了极大的精力，保护身体，不让它受苦。事实上，大部分人正是花费了所有的时间，以这种没有结果的，打击自己的方式，来照顾身体。

但是，禅修的目的不仅为了照顾身体，我们不应该用这种态度来看禅修。禅修应该有更高，更有价值的目的。禅修当做

有益身体的另一种外在方法，是没有意义的。这样做，只是把真正具有最高价值的技巧，徒劳无功的用来获得顶多是暂时的放松，就像用来解除头痛的阿司匹灵一样。服药虽然会消除头痛，却不意味我们获得痊愈。不久之后，头痛还会回来。因为，这种治疗方法与头痛的真正原因无关。所以，任何解除头痛的方法，效力当然很短暂。世界上已经有许多外在方法，获得暂时享乐与消除痛苦，没有必要再动用禅修或其他修行方法。我们不应该把禅修的力量，浪费在如此有限的目标上面。

禅修主要是为了照顾心。虽然，身与心密切关连，却呈现两种十分不同的现象。身体可以用眼睛看见，心却不然。一个家庭里的成员，外貌或许有许多相似点，但是，每个孩子天生带有不同的个性、性向与兴趣等。虽然他们上同样的学校，但是，智力与学习能力，不但彼此不相同，而且和父母与祖父母也不相同。这种在心灵方面的差异，无法具体的解释清楚。

既然我们生而为人，每个人都具备潜能使生命富有意义与目的。为了要充分利用生命，必须超越低等动物。如果我们能够运用人身，主宰自己的心，就能够完全拔除一切苦的根源。在一生或多生之中，就能突破身不由己的生死轮回，永远脱离所有的苦与不满足感。如果安于现状，不求转变，就会没有选择，身不由己的不断重生，经历无法自主的身体所带来的一切苦。

但是，自己脱离了死亡与重生的轮回还不够。这样做，仍然没有充分发挥人类的潜能。我们并不是惟一尝受苦与不满足感的众生，所有众生都陷在相同的处境。而且，大部分的生命都缺乏智慧的法眼，找不到平息苦的正道。地上所有的生命，毫无例外，一辈子都日以继夜的寻找克服苦，获得享乐与幸福的方法。但是，由于被无明覆蔽，这种寻找徒然无功，不但没

需要全本请访问 www.ertongbook.com

有达到心中理想的目标，反而得到更多的挫败与痛苦。虽然想要消除苦，却只是愈来愈远离涅槃——彻底止息苦的境界。

所有的生命都和我们一样受苦，并且希望离苦。了解了这一点，那么，光是寻求自己的解脱或涅槃，显然十分自私，我们应该努力使所有人都得到解脱。为了开导他人走上真正止息痛苦的正路，首先我们必须彻底证悟。换句话说，我们必须达到佛位，来帮助别人获得解脱。

这种情况可以用以下的例子来解释。假设我们想要带领一个朋友，到美丽的公园，让她享受美好的风光。如果我们的眼睛瞎了，不管多么希望带她到公园去，也是徒然。必须有良好的目力，并且熟悉通达公园的道路，才谈得上带领她前去公园。同样，我们必须具有圆满证悟的经验，才能明辨最好的道路，引领性向与性情迥异的众生解脱痛苦。

因此，禅修的真正目的，在于获得开悟，不但实现自己的目标，也要帮助其他一切众生实现他们的目标，这是整个禅修唯一的目的。过去所有伟大的瑜珈士以及禅修大师，修习佛法时，心中都只存着这个目的。同样，我们也要怀着同样的动机禅修。佛陀的教法，依照我们不同的理解程度，有数百种不同的禅修方法可以选择。

总之，我们非常有必要修行。我们不是因为任何外在的媒介，其他人，或是上帝，才被迫禅修。正如我们要对自己所受的苦难负责，我们也必须负责免除自己的苦难。我们创造了自己的处境，也要靠自己创造解脱的环境。所以，当生活中充满苦痛时，我们必须在日常例行活动之外，做些其他的事情，这些事情是指修行，也就是禅修。如果我们不转向内在，修练自己的心，反而把所有的能量扩散在不停安排外在事相，那么，痛苦就会持续不断。我们的苦难是无始的，如果不采取有效的

修行方法，苦难也会无止境。

一般而言，在物质非常富足的环境中，很难修习佛法。因为，环境中有太多分心的事物，干扰我们禅修。然而，这些分心事物真正的根源，不在于环境本身、工业机器、食物或其他任何事物，而在于自己的心念。

虽然人们生活在进步的物质文明之中，他们对修习佛法以及各种不同的禅修，还是怀抱着很大的兴趣。许多人真诚的追寻人类生活更高的意义，想要超越每一天，对于生存抱着动物性的关切。从这个角度来看，我觉得人们能够把精神与实际生活结合起来，非常明智。这种生活，能够深入的提供心理与物质的舒适。对这些人来说，生命绝对不会变成一个空洞的承诺。

运用多种原料准备出来的食物，会非常美味。同样，如果我们有一份固定的工作，或日常活动，又努力修行，并且奉行佛法，生活会变得非常丰富。把这两种生活方式结合在一起，获得的利益非常深远。

把对佛法的了解，运用在日常生活中，思想、感受与经验会有很大的不同。困惑会大为减少很多，在物质世界中遭遇到困难时，痛苦也会减少很多。这种人能够控制自己的心念，理清自己的思想，有技巧的应付自己的困难，这种能力不但适用在日常生活经验，面临死亡时，更能够发挥效用。

如果我们从来没有任何修行的经验，或透过禅思修心，一旦死亡来临，势必非常可怕。然而，对于最高等的修行人来说，死亡像是愉快的返乡之旅，就像到美丽的公园野餐。即使还没有透过禅修得到最高证悟的人，死亡也可能成为舒适，不可怕的经验，坦然面对大家最后都将面对的死亡，不会被恐惧所吞噬，也不会忧虑即将经历的事情，以及挚爱的人，遗产或

身体等。

今生大家都经历过出生，现在正渐渐老化，剩下来唯一要等待的，就是死亡。如果修行可以帮助我们，安心地面对这件不可避免的事情，禅修就非常有用。除此以外，修行还含有许多更崇高的目的。

总而言之，禅修的关键，不在于外观。不管手臂如何交叉，腿如何交拧，都不太要紧。但是，很要紧的是，我们必须检查自己所做的任何禅修，是否真正对治我们受的苦？是否有效的消除了蒙蔽自心的烦恼？是否降服了无知，仇恨与贪婪？如果它确实消减这些恶念，就是完美的禅修，真正实用，非常值得。否则，只会滋生并增长恶念，譬如骄傲等，成为另一个带来痛苦的因。在这种情况下，即使我们告诉自己是在禅修，其实，根本没有依循修行的道路，也不在修习佛法。

佛法是用来引导我们脱离痛苦与问题的，如果修行并没有带领我们走上这个方向，就是搞错了，一定要调查原因。事实上，所有真正的瑜伽士，他们基本的修行，都是在找出什么是带来痛苦的恶行，什么是带来快乐的善行。然后，努力避免恶行，尽力行善，这就是修习佛法的心要。

最后我还有一句话要说。所有初学佛法的人，刚开始禅修，并且学习驾御心念，必须倚靠适当的信息来源，阅读权威性人物的好书，心中有疑问时，应该请教有学养、有修行的老师，这一点很重要。如果我们被知见不当的书籍引导，会落入很大的危险，依循错误的修行道路。更重要的是，选择正确的上师，一定要有正确的证量，并且真正在生活中实践佛法。

禅修或修心，不应该被动。盲目地照搬别人，即使是一位伟大的上师告诉我们的话去做，无法打破苦的束缚。应该运用内在的智能，查证他人建议的做法是否有效。如果有充分的理

由相信某种教法正确又有帮助，就应该全心全意依教奉行。譬如我们应该服用确实会治好病的药。如果只是吞下碰巧落入手中的任何药剂，非但不能把病治好，可能还有加重病情的危险。

以上是我对初学佛法与禅修者最后的建议。追求精神生活非常值得去做。即使你不能修习佛法，了解佛法也能丰富你的生活，并且提供生命的意义。我想就到此为止。非常感谢大家。

第二章　开始学习佛法

在座的各位非常幸运。你们已经开始接触佛法的智慧，并且有宝贵的机会实修这份智慧。大部分人不完全了解这其中的复杂因缘；能够与佛法密切接触是十分稀有的胜缘。人们觉得接触到理念和人纯属偶然，其实并非如此。任何一件事情都不会无缘无故发生，千万不要认为你接触到佛法是理所当然的事。其实这不是轻易、偶然发生的事，要尽可能从佛法获得最大的利益。

有些人，可能对于接触佛法后导致的结果存有误解。有些人想着：“我今天听闻了教法，但是，起码要等个一年，才谈得上有任何体悟。”他们寻求证悟，对于要迈向这段漫长的路途却觉得十分灰心。这就是典型现代人心态，看不见眼前的真相。当你与佛法接触时，如果你够聪明，能够本着开放的心倾听，并且完全了解它的意涵，就可以看得出在自己内心立即产生的反应。你会逐渐对自己及世界，有崭新而更深刻的了解，思想的本质也将会受到影响。如果你上午消化了一些教义，下午应该就会明显看得出类似这样的作用，不必认为觉悟在遥远的将来才会实现。

你们很幸运，能够接触到佛法的智慧，修习佛法，千万不可以懈怠。假如听闻教法，却不加以运用，只会给自己添麻烦而已。佛法可以用知性和逻辑的方式来传达，因此我们很容易

认为，从中获得的只是知性的知识，着迷于佛教哲学的精巧、透彻，和名相术语，热切的执取解说佛法的特别语。这种不务实的知性了解，只会造成心理冲突。

学佛很容易落人这种错误的取向。在你们所受的许多教育，主要都靠文字传达与学习。但是单单文字本身，并不重要，不过是得到更深奥智慧的路标而已。你们在此所受的教育是自己内在对于佛法的体验，一定要把所接受的教法拿来实际应用，并且亲自检验佛法是否在内心产生效益。如果你能够本着良知，抱着开放的态度这么做，解脱轻而易举，完全看自己的觉察力。修习佛法是否有效，其关键始终在于，教法是否能够融入自己每日的生活。

万一落入枯燥的知识陷阱里面，所学到的哲学，只会把你导人感受与情绪的冲突，不但达不到心理健康的目标，反而可能产生心理疾病。这不是哲学本身的错误，清晰、理智的思维也没有什么不对，这和枯燥的知性化相当不同。问题的根本，出在攫取佛法知识的心态上面。

真诚的在内心实践所学的一切，哲学与教义便会很有用，学习愈多，获益愈大，道理并不复杂。但是，如果你贪婪的吞噬着所学的一切，却不停下脚步来融会贯通，只会尝受心理不消化的痛苦。譬如，你或许会对自己所积聚的不消化的知识感到骄傲，辩称自己的理念比其他人强。其实这种态度，只会替自己与别人找麻烦。

为什么攫取知识在现代生活是大问题呢？这或许和目前物质发展的现况有关。人们不停的渴求新事物，对于现代文明所提供的丰富消费品，却总是不满足。因此，他们转向理念的领域，追求刺激，着迷在能够拥有无限的知识，觉得这么做，就不会无聊，因为学习可以是永无止境的。然而。以这种态度看

需要全本请访问 www.ertongbook.com

待心识的广大容量，并不是真正的智慧。这种态度，其实来自人们对真相本质肤浅的迷信，这种攫取知识的程度，正好反映背后的迷信程度——认为累积知识能够带来安全感，快乐或是解脱。

请不要认为我在批判大家。我想要讲的重点是，你们应该仔细检查自己的态度。究竟为何要学佛？在日常生活上，代表什么意义？你或许自以为依循解脱之道，但是，一旦追究到深处，自己实际上在做什么呢？如果缜密地考察，也许你可以把佛法关连到若干行为，不过，仔细检查之后，会发现只是一些琐碎的行为，在生活中微不足道。那么，你可能还没有消化、吸收自己所学的教法。

目前大家正在研习佛法，但是，你们可曾自问——皈依佛、法、僧的真正意义是什么？如果稍加思索，并且找寻一个明智的答案，就如同在答考卷一样，或许，你的脑筋里什么也想不出来，于是就下了结论——皈依不代表任何意义。这可能是一个可悲错误。然而，即使你能够说出长串的字眼与定义；如果你的答案不是发自内心，那么，皈依对你来说，还是不代表任何意义。因此，采取知性的角度看待皈依，显示你并没有了解皈依的意义，你已经脱离皈依三宝所能得到的精神安慰或利益。

相反地，如果以一种开放的态度学佛，而且真诚的用佛法解决每日生活中的难题，那么，皈依对你来说才真正有意义。你可以从亲身经验，了悟佛所成就一切种智的价值，并且清楚的了解，证悟后所发出的爱，远胜过凡夫俗子的执着与欲望，足以带给自己及其他人快乐。如此，为何要皈依的答案，才是直接心中流露出来，而不只是口中说出而已。

我们强调知识必须发自内心，并不表示你要盲目的接受或

相信一件事情，只因它是出自上师所说的话。这种错误，就像完全倚靠知识一样的严重。要点在于，我们要透过自觉，了解教法，你必须调查别人说话的真实性，不要因为一位穿着奇异的僧袍的人大力提倡，或是因为自己贪得知识，就照单全收。在佛法中，没有余地容纳超级市场心理的模糊梦想。

如果你学佛很久了，还在经验由来已久的情绪问题，你或许会怪罪上师。在这种时候，应该自问，除了累积知识之外，你还做了些什么别的事情？你的行为有没有改变呢？或许，你根本是在污染自己的心念。为了避免这种染污，佛法强调，知行合一。

你的身语意行，远比你从书本，老师或瑜珈士等人那里所收集的知识重要多了。你要负责自己的解脱与证悟，老师不能负这个责任。修行的成就，是出于自己的个性与能力，不是得自其他任可人。如果你向老师哀求：“我该怎么办才好？”。这是不对的。你的禅修是否有效，完全看你如何运用自己的潜能。

从佛法广义的角度来看，不但要对自己的困惑与痛苦负责，也必须对自己的解脱负责。研习佛法哲学造成内心冲突，那是因为不知如何把这份知识，融合应用在思想与行为之中。知道如何把所学加以吸收消化，即使是所学的一小点，也能够变成心灵的美食，就像巧克力或是非常美味的糕饼，世俗的知识根本不能相比。世俗的知识甚至不能在知性上对真相显呈合乎逻辑的图像，更谈不上直觉，感动心灵的层次了。

正如刚才所说，如果你能够学以致用，不需要等待很久就会有成果，很快就会获益了。我相信，只要经验过禅修的圆融境界，会发现，之后在生活中发生问题时，几乎可以凭直觉就毫不费力的解决了。因为即使是短暂的禅修，都能带给你深刻

的安详，而这种经验的本身就是觉悟，不是吗？当内在宁静，内心沉浸在安详的境界，你是真正在学习，问题也很容易解决。少了这份安详，学习只会扰动情绪，使内心充满爆米花似的冲突意念，容不下像糕饼一样可口的佛法。

佛陀的教法非常简单又直接。如果你觉得它很复杂，那只是因为你把它变复杂了。你或许认为：“我有博士学位，知识这么广博，却没办法弄清楚如何开始修习佛法。”要解决这个问题，就要好好察看心灵，设法观察错误的心念，并且检查一下身体、语言、意念上的能量是否被阻塞或是误导了。为了做得有效，你多少必须能够驾御自己的心念。基于这个原因，心念的修练或是规范，对修行就很重要了。

如果不从现在开始修练或是引导心念，无数的来生中，你的心还是会一直不受拘束。无始以来始终存在的“无明”，势必驱迫你一再不由自主地轮回，对于来自内外在的不良影响，完全“开放”。在这里，“开放”隐含负面的意义。然而，如果你能够正确控制心念，就能够达到正面意义的开放。训练心念，并不是神经质的压制思想，不是要束缚自己，用不自然和不自发的行为囚禁自己。相反的，修心是培养灵敏的正知力，逐渐打开错误观念的死结，从长久以来束缚自己的负面能量中解脱出来。要使这个过程有效，并不需要了解复杂的理论。重要的是，停止无意识的动作，不再毫不觉察自己的行为后果。有些人认为，自律会使你不能开放、自然。他们说，你应该放松自己，让所有事情顺其自然，这和有纪律并不冲突。事实上，只有自律，才能真正开放。你固然要放下自我意识才能够自在。但是，绝对不应该鲁莽，不经思索地行事。一旦你应用佛法的智慧自律，就不再受烦恼和无明驱迫、控制了。缺乏内心的纪律，却想随心所欲，那么，不但在当前的情境下，不能

开放自己，反而会被自己的困惑蒙蔽。因此，为了能够顺其自然，随心所欲，并且放下自我的意识；一定要具有出于自觉与智慧的自律。有人抱怨，很难一直不断地看守自己的身语意。其实，正因为他们不察因果，才会觉得困难。你目前的举动，会直接影响到你将来所经验的事情。同样的，你现在所遭遇的事情，正是过去行为的结果。若了解这一点，就知道自已目前的处境，主要是自己而非他人的责任。你也会明白，快乐或悲惨，基本上也是由自己决定。如果以善心、爱心与开放心自律，终将得到快乐。如果你愚蠢残酷，而且自私封闭，未来经验到的将只是痛苦。只有不明因果，不留心许多事情，自律才会变成苦差事。了解自己的言行，和对自己和他人的造成的后果之间，有密切的关系，自然就会小心谨慎了。这就是自觉的意义。对自己的行动比较自觉时，就能培养更多的智慧，进而真正能够掌控因果了。换句话说，你能够自觉地扭转业力。因此，当你具备了自觉的能力时，就能真正随心所欲，不至于被自己的无明所左右。有一句经常在说法之前念诵的咒语：嗡 牟尼 牟尼 嘛哈牟尼耶 梭哈。这句咒语连续三个“牟尼”的深义是“控制”。第一个牟尼，指的是控制无明、贪婪与憎恶三毒的心，这三样东西会使你的生活悲惨。第二个牟尼，指的是控制所有的烦恼与业，甚至包括你所做的善行，因为善行虽然带来世间享乐，仍然使心念不得调伏。能够发展出前述的控制力量，就能完全解脱轮回了。但是，你不可能在一弹指之间，发展出这种力量，或是获得这份喜乐的自由，它是渐进的，非常缓慢地在意识里发展，最后达到圆满。

“嘛哈牟尼耶”代表的是最大的控制力量，甚至能够控制烦恼与业的习气，以及微细的对立意念。发展到最高层次，得到完全的证悟，你就能够全面掌控，利益一切众生。这一定要

慢慢开始，并且平顺的前进，实证不会突兀地发生，是稳健的实践，得到的成果。慢慢开始，才能够轻松自在地持续下去，时时刻刻觉察到自己在做什么，进步了多少。要是卤莽地急进，可能会跌断了腿，之后假设上师来和你谈，如何更精进地体验真正的佛法智慧，你只能瘫痪的躺在那儿，无法回答。因此，不能依循上师的教导，错不在他，完全在于你自己。

皈依佛、法、僧的时候，主要是承诺稳定你的业，表示你要看管住身体、语言、意念这三门，并且使所有的行动维持平衡，达到这份平衡的方法，就是禅修。有决心，方法清楚，研究任何哲学与教义都会有益处，对于如何禅修以及禅修的对象能够学习得愈多，修行就会更有效果。对菩提道次第整体上融会贯通，在生活中努力实践之，会使你的生命以及修行达成更高的意义。

问题往往出在错失学佛经验的重点——知行合一。如果带着强烈的自我学习，将不能吸收所学，而且会因为知性污染所带来的心理疾病而受苦。譬如，你驾驭语言与概念的能力可能十分老练，但是，如果学问与修行二者并未融合，这份技能会导致错误的自傲。即使释迦牟尼佛亲身示现，把佛法的要义解释给你听，你也不会加以理睬，而在心中想着：“我早已知道了，你不必告诉我这些事情。”

要改变这种扭曲心态很困难。心念的能量，会形成强大的怀疑论，几近恶劣的顽固，维护自己珍爱的错误观念，这种强硬的态度，不但使你无法和他人沟通，并且完全摧毁了贵为人身的重要价值，你觉得自己无所不知，陷在无明之中，坐失调伏内心与脱离痛苦的难得胜缘。

因此，一定要尽力把所学付诸实修。运用巨大的能量，把你所听闻、阅读的东西，和实际做的、想的东西统合起来，这

是我要说的重点。要观察自己的业，“业”与许多其他佛教哲学名词一样，是梵文，可是不要因它是外国字，就认为它的观念一定很复杂，事实上，你每天吃、喝、睡觉、行走、以及与人沟通等，这一切能量都是业。简言之，凡是发动身体、语言、意念的能量，就是业。就每一个业行带来一个业力反应，然后，又产生另一个业力反应，如此连续不已。

在此不必把这个话题复杂化。总之，快乐是出自善良动机的行为所得到的业果，而痛苦是不善行为所得到的结果。要把业讨论清楚，必须花费数日、数周、甚至数月。然而，如果我们不能先实证简单的教诲，那么，更详细的教法，只是空洞的话，不过是一场知性的游戏罢了。

从出生到现在，你说过的所有话语，所有的思想，以及所做的一切事情，都形成得业报的潜势，你无时不在开始进行这种连锁行为，你或许不相信业与因果，然而，它们依然存在，就像一只手表不断的滴答行走。对这种过程有所了解，并且能够察觉自己习惯性的做了不少愚拙的行为，就能看清自己如何一直在替自己制造问题了。

在每一分钟里面，你造了数以百计的业，却几乎觉察不到任何一个业。可是，进入禅修静止中，倾听内心，它是所有活动的发源地，这样你便能够比从前更觉知自己的行为。自觉导致自律，使你主宰自己的业，而不被它主宰。

除此之外，佛教的大乘法门教导明确的方法，把日常生活中最平凡的行为。转变成通达到觉悟的有效途径。你甚至可以驾御负面的能量，使它产生正面的结果。这种转变是可能的，因为所有的能量都是心态的表现，可以随意引导到善或不善的方向。我们所需要的，只是保持警觉。

了解并运用每天的能量，就能够在修行的道路上突飞猛

需要全本请访问 www.ertongbook.com