

心学六品

真心



/ 中 /

雪漠
著

海外
信

雪 漠 心 学 大 系

真心

心学六品 ———— 中

雪漠 著



中国大百科全书出版社

第三章

观心性品：用真心改变生命

一、谈十事 / 2

1. 阻挡邪风的墙壁 / 2
2. 点燃你智慧之火的人 / 5
3. 找到自家明珠 / 12
4. 积累你的资粮之柴 / 14
5. 结善缘：一个好汉三个帮 / 19
6. 学会取舍 / 21
7. 远离邪见和恶友 / 24
8. 恶友究竟有多恶？ / 26
9. 通达真理，照亮众生 / 31
10. 精进：恒养真心不放逸 / 34
11. 用通达：让世界成为调心的道具 / 37

二、说次第 / 42

1. 十善：修道的底线 / 43
2. 亲近善知识 / 46
3. 习威仪：校正错误的行为 / 50
4. 清净三业 / 53
5. 离欲 / 55



三、提正念 / 60

1. 寻找警觉与放松的契合点 / 61
2. 从专注到见性 / 65
3. 执著的另一面 / 68
4. 我心如明月，遍照天下人 / 70
5. 无念的内涵 / 73

四、观因缘 / 76

1. 天下没有不散的筵席 / 77
2. 因缘的波光中藏着解脱的秘密 / 83
3. 无常是一种自然规律 / 89
4. 对岸的恶犬 / 92
5. 火宅中的孩子 / 98
6. 出离是自由的条件 / 102
7. 一场游戏一场梦 / 105
8. 真正的主人翁 / 108

五、破诸结 / 114

1. 智慧才是万灵药 / 115
2. 我执是最大的敌人 / 119
3. 疑心与平常心 / 122
4. 迷信亦即无知 / 126
5. 不要让仇恨蒙蔽双眼 / 129
6. 贪是诸恶之源 / 133
7. 有执著必无解脱 / 137
8. 智慧不是强迫症 / 142
9. 傲慢是修行的大敌 / 145

- 10. 让念头随风而去 / 147
- 11. 细微的无明也是烦恼的根本 / 151
- 12. 喜悦也是一种幻觉 / 154
- 13. 贪禅乐也是一种贪欲 / 156
- 14. 放下觉受的标签 / 159

六、观心性 / 163

- 1. 窥破骗子的真面目 / 164
- 2. 胜义是什么？ / 167
- 3. 放下怀疑的小心思 / 169
- 4. 虚妄世界的停转 / 171
- 5. 解脱是一种智慧境界 / 172
- 6. 登上山顶窥万象 / 174
- 7. 没有对立的世界 / 176
- 8. 放下所有的造作 / 178

第四章

修心性品：从凡夫到圣者的历程

- 一、红尘累：从大梦中醒来 / 182
- 二、集资粮：向往光明 / 193
 - 1. 信心是修道的资粮 / 194
 - 2. 功德是清静行为的反作用力 / 201
 - 3. 发愿：独上高楼望尽天涯路 / 205
 - 4. 谈野心与利众 / 210
 - 5. 菩萨是一种精神 / 211
 - 6. 大资粮：无悔的信心 / 213



7. 精神的内容与形式 / 215
8. 近朱者赤：善知识的重要性 / 219
9. 发四无量心 / 221
10. 资粮道的其他方法 / 222
11. 什么是修行的关键？ / 225

三、修加行：寻找光明 / 229

1. 心的串习力 / 232
2. 由慧摄定 / 234
3. 你真的“悟”了吗？ / 236
4. 我是如何造命的？ / 238
5. 事物本身没有永恒不变的意义 / 241
6. 谈谈心印 / 245
7. 散乱修：在乱云飞渡中寻找从容 / 248
8. 明静：沙尘暴中的一线天光 / 257
9. 把殊胜的清凉放大或延长 / 260
10. 洞悉生命和觉悟的本质 / 265
11. 喜乐的产生 / 269
12. 暖相：让智慧温暖自己 / 272
13. 四谛的含义 / 275
14. 登上智慧山顶 / 277
15. 世间法的最高境界 / 280
16. 资粮道与加行道 / 285
17. 智慧的净光 / 287

四、见道：见到光明 / 291

1. 什么是见道？ / 293

2. 觉悟是怎样发生的? / 295
3. 忽闻天边月, 传来妙消息 / 299
4. 悟者: 笑看幻戏的局外人 / 302
5. 难言的悟境 / 303
6. 大风吹白月, 清光满虚空 / 306
7. 远离戏论 / 307
8. 执空: 无用的冷水泡石头 / 309
9. 要扫除所有执著 / 312
10. 如何对治分别心 / 313
11. 无记与见性 / 316
12. 真正的见性 / 317
13. 拈花一笑 / 319
14. 无欲无求观梦幻 / 321
15. 无缘的大平等 / 325

五、修道: 走向光明 / 327

1. 任运的行为 / 328
2. 关于成就 / 332
3. 安住真心, 随缘应世 / 333
4. 随缘无好丑 / 334
5. 慧与定 / 337
6. 红尘会告诉你 / 339
7. 生活中的止观 / 341
8. 世间法与出世间法 / 342
9. 忍辱与清除习气 / 343
10. 烦恼之树渐渐枯萎 / 344



11. 触目随缘，快乐无忧 / 346
12. 资粮与心性 / 348
13. 真假世界 / 350
14. 放下和破除执著 / 352
15. 红尘中的历练 / 354
16. 随缘而安然 / 355
17. 无我即无悲 / 358
18. 学会观察自心 / 360
19. 真正的止观双运 / 362
20. 安住明空 / 364
21. 正念中的明空 / 366
22. 对生命的观察和体会 / 368
23. 四种错误与四身自显 / 370
24. 不随念头去 / 372
25. 将诸相融于觉性光明 / 374
26. 用觉性融化对外相的分别 / 376
27. 保任光明但不执著 / 379
28. 筑起戒律之墙 / 381
29. 本有光明的显发 / 385
30. 如梦如幻的世界 / 387

六、智慧修炼：十地 / 391

1. 智慧的法喜 / 391
2. 远离心灵的污垢 / 394
3. 发出智慧的光明 / 396
4. 智慧的火焰 / 397

- 5. 无敌的智慧 / 398
- 6. 接近光明 / 400
- 7. 远行地 / 401
- 8. 智慧如不动的大山 / 403
- 9. 善巧的智慧 / 405
- 10. 智慧的法云 / 406
- 11. 四种瑜伽 / 410
- 12. 见性和证果 / 414
- 13. 解脱是破除所有执著 / 416

七、无修道：融入光明 / 418

- 1. 无修道 / 419
- 2. 对治习气 / 420
- 3. 融入法性光明 / 422
- 4. 无修之境 / 424

第三章

观心性品：用真心改变生命

一、谈十事

君若向佛道，戒律为大基。进而投明师，皈依并发心。
三者识心性，了了而分明。四者作福田，助长菩提心。
五者结善缘，增益善根本。六者明因果，趋善远恶行。
七者离外道，驱魔正见生。八者达真理，不执有为功。
九者宜精进，无懒散逸心。十者用通达，法法皆精明。

1.

阻挡邪风的墙壁

君若向佛道，戒律为大基。

我们曾经说过，真理能否改变一个人的命运，要看他能否以整个生命与所有的真诚来实践真理。如何实践？首先就要做好十件事。什么叫“事”？随缘生灭的一切现象便为事。

第一件事是守戒。你如果向往佛道的话，戒律是最主要、最根本的基础。

什么是“戒”？诸恶莫作就是戒。戒有多种：菩萨戒、比丘戒、比丘尼戒等。不懂戒律，不明戒律，不守戒律者，很难成就。

为什么呢？原因很简单，如果我们把智慧看成一根蜡烛，戒律就好像四堵墙，它挡住了外面的风，不让它们把智慧的蜡烛吹灭。然后，再用这个蜡烛点燃你的资粮之柴，让它燎原出智慧大火。也就是说，当你的定力不足以抵御外界的干扰与诱惑之时，就需要戒律为你充当“挡风板”，让你能够避开一切污染源，保持心的清静。

不过，既然戒律属于“事”，也即一种因缘生灭的现象，那么它就必然归于空性。什么时候归于空性？当你的智慧燎原成大火的时候。这个时候，世界上的一切都不能动摇你的真心，你便解脱、成佛了。成佛之后，你破除了一切的二元对立，起心动念无非利众，自然也就不存在什么戒与不戒的区别。

这非常像《西游记》里孙悟空头上戴的金箍。当孙悟空



猴性不改、猴气不除时，观音菩萨就在他头上戴个金箍。每次他耍起猴脾气时，唐僧就念紧箍咒，逼着他收敛自己的猴性。这就是戒律。等孙悟空成佛之后，这个金箍自然就消失了。

戒律非常重要，小乘戒律守得特别严，戒定慧三学中，戒为首位。持戒也是大乘的六度之一。不守戒律者，绝对成不了气候。因为不守戒的人没有足够的定力，不能控制好自己的心，也容易被外界的诱惑所污染。所以说，守戒是修行十事中间的第一事。

居士一般守菩萨戒：不杀生、不偷盗、不妄语、不邪淫、不饮酒。这些戒，在儒学中，相当于仁、义、理、智、信。这其实就是五种做人的准则。

道家也有许多戒律，基督教也有十诫。比如，有部电影就叫《十诫》，上帝给摩西讲了十条行为规范，后来被称为“摩西十诫”。在任何宗教中，不守戒律都很难成就。所以说戒律是修行的基础，就好像一栋楼房的地基一样，非常重要。

【随注40】《大智度论》等云：“秦言性善。”“戒以止过防非为义”。“戒者警也，警策三业，远离缘非也。”《优婆塞戒经》云：“戒者名制，能制一切不善法故。”《菩萨资粮论》云：“清凉义，离心热恼故；安隐义，能为他世乐因故；安静义，能建立止观故；寂灭义，得涅槃乐因故。”《佛学次第统编》中说：“凡言三学者，皆首戒次定后慧……戒能生定，定能发慧，故学道人，以戒为首。”

2.

点燃你智慧之火的人

进而投明师，皈依并发心。

第二件事，就是投明师。明师就是引导你上求佛道的老师，没有明师，就没有人能告诉你应该怎么修，也没有人能告诉你目前处于什么样的状态，更没有人能验证你是不是真的明心见性。没有明师的修行显然是非常危险的。所以说，修行的第一步，不但要守住戒律，还要找到与自己有缘的善知识，然后拜他为师。

这里的“明”，是指明白和智慧。就是说，这个上师必须是明白的人，必须是拥有智慧的人，必须是觉悟了的善知识。他不一定是名师，因为很有名气的人中，不乏不学无术的骗子；也不一定有出家人的外相，因为披袈裟者里面照样充满了贪嗔痴。

如果你找到了真正的明师，就要皈依他并且发心。皈依，即皈依佛、法、僧三宝，是皈投、依靠的意思。皈依了明师之后，他就成了你的灵魂依怙，这就意味着你把身、口、意都献给佛道，此后你的一切行为、语言、念想都必须符合真理。

佛宝是宇宙间的诸佛，法宝是能帮助你走向解脱的修



行方法，那么，僧宝又是什么意思呢？僧宝就是能够引领你走向解脱的人。

关于皈依的对象佛、法、僧三宝，对佛宝、法宝，多无异议，唯僧宝多有误解，人们大多认为只要是和尚，便是僧宝，其实不然。由五个（或以上）的如法比丘或比丘尼组成且能传戒安居诵戒的僧团叫做僧宝，证得一地菩萨以上圣位的在家居士或是僧人也叫做僧宝。未曾开悟的凡夫僧虽有僧人的外相，但他没有见到究竟的真理，不能将人导向解脱，所以并不属于僧宝。

这一点，任杰先生在《略讲观修三宝功德及其意义》中论述甚详，他说僧宝可分为三种，一是凡夫僧，亦名异生僧，即未证圣位以前的僧伽。此凡夫僧要受近圆戒，五人以上的比丘众，或比丘尼众，如法如律修行，如法羯磨，如法传戒（在边地有清静比丘五人即可传戒），如法安居、如法诵戒的和合众，则称为僧宝。二是有学僧，谓从预流向至阿罗汉向七者为有学僧宝。大乘圣僧从证八忍八智，位登初地，始称入如来家，绍隆佛种，乃至第十地菩萨，名为大乘有学僧宝。三是无学僧宝，亦名真实僧宝，或称第一义谛僧，无为僧。此即烦恼已尽，所作已办，梵行已立，不受后有的圣位阿罗汉，名为无学僧宝。

《略讲观修三宝功德及其意义》中说，明心见性的居士也属于三宝之一，称“菩萨僧宝”，书中说：“菩萨僧宝，

是有菩萨示现在家居士相，不过一定要证圣位（初地以上）的菩萨或僧相，一个人才可算僧宝。凡夫僧一定要有五个比丘僧，能传戒安居诵戒，才能说僧宝，一个僧人只能称比丘，不能称僧宝。”

所以，我们皈依的对象，一定要是称得上僧宝的圣僧、如法僧团或是菩萨僧宝（即已经开悟的居士），而不能是普普通通的单个凡夫僧。

当你跟真正的善知识接触时，你会渐渐变得清静、干净、明白。所谓恶友，就是当你跟他接触时，你变得越来越愚昧、仇恨和贪婪。

有一种说法，上根人跟中根人接触，那中根人会因之得到提升，可能变成上根之人；中根人常跟下根人接触，那下根人也会相应地得到提升，变成中根之人。这种说法有道理，熏习的力量很大。我们每天修生起次第，就是等于在跟佛接触，久而久之，我们的人格就会得到升华。

同样，要是我们老和人格比自己低的人搅和在一起，久而久之，就会染上一些不好的习气。凉州人于是说：“跟好人学好人，跟上龙王当河神。”“进了菜籽地，就要染黄衣。”

要是你和某人接触的时候，你觉得非常清静，非常清凉，也觉得自己明白了好多东西，你的贪婪、仇恨和愚痴都消失了，对名利得失也无所谓了，那么他就是善知识。



善知识与花言巧语没有关系，他不一定会说话，也不一定慈眉善目。有些善知识往往会以非常凶恶的形象出现在你的面前，然后不停地骂你，把你骂得一塌糊涂，能把你骂出一身冷汗，但是与此同时又觉得自己似乎因此而明白了一种东西，这也是善知识。玛尔巴老是打密勒日巴，但他却是世界上最伟大的善知识。

有时候，所谓的苦难也可能是善知识。所以我们老说：“逆缘即助缘，烦恼即菩提。”有很多人在亲友过世的时候，因为悲痛欲绝而对尘世失去了依恋，生起了出离心，这时就会发现以往执意追求的很多东西，比如薪酬、福利、外表、物质上的享受、他人口中的认可等等，其实根本没有一点意义。它们在无常面前不堪一击，而且转瞬即逝。对于这些人来说，亲友的离世既是灾难，也其实是一种助缘。

有的人很有钱，但突然患上了绝症，医生告诉他，无论花多少钱这个病也没办法治了。他才恍然大悟，多年来费尽心思，尝尽苦头，甚至不择手段积累所得的巨额财富，其实分文不值。于是，他把所有钱都捐给了需要的人和利众事业。对于他来说，绝症何尝不是善知识呢？

还有的人，有妻有子有车有楼有钱，却突然在金融风暴中破了产，车子、房子、豪宅都抵押还债了，儿子和老婆也离开了他。某天，他喝着白粥想起以往的奢华生活，觉得世事就像一场梦一样，毫无真实感，心里反而淡然