



您为此书添加的 KINDLE 笔记:

佛教的见地与修道 (好读图书)

作者: 宗萨蒋扬钦哲仁波切、陈冠中 杨忆祖 马君美

免费 Kindle 极速预览: <http://z.cn/gYxA85q>

108 条标注

标注(黄) | 第 1 页

大部分的问题都起自于从自我的观点来看待每一件事，再把这些根本没有实质的事物小题大做所造成

标注(黄) | 第 1 页

那个你认为是自己的东西并不是你，只是一种幻相，由于迷惑，最初你误认它是你自己，然后又浪费一生来满足它、让它快乐，这样的企图才是唯一没有希望的。这就像除非你知道自己在做梦，否则无法逃出梦的

标注(黄) | 第 2 页

“见地”永远要依靠持有见地的人。见地是你所立足的那个平面，见地是你决定如何看待事物的

标注(黄) | 第 15 页

来看，“无我”并不一定代表自我不存在。“无我”表示自我并不是依照我们认定的方式存在

标注(黄) | 第 15 页

佛教的目标就是要除掉自我，然而佛教真正教导的是，我们没有什么需要除掉的——根本无所谓存在或不

标注(黄) | 第 20 页

觉。“自我”永远都在设法确定它自己的存在，这显示出它基本的不稳定。虽然充满了骄傲，但自我天生就缺乏

标注(黄) | 第 22 页

自我天生就缺乏安全感，永远都害怕失去它的本身、领域、所有物和关系，这一切在巩固它 “

标注（黄） | 第 22 页

通常对于爱的定义是：你深切地关怀对方，慷慨地付出自己的爱。但实际上，爱只是“自我”寻求证明自己的另一种方法。“自我”只爱自己不爱他人，它充满着自己，根本没有空间留下来爱

标注（黄） | 第 22 页

自己的需要、欲望以及期待；它关心所爱的人，以那个人能不能满足自己的欲望和需要来决定。特别是当外表上牺牲自己、愿意为所爱的人放弃自己的需要时，这种情况就更加真实了。当你说“我爱你”的时候，你的意思并不是这样，而是在问“你爱我吗”，或者是“我想拥有你”，或“我要你让我快乐”。你所能讲出的最诚实的一句话就是：“我爱你几乎和爱自己一

标注（黄） | 第 24 页

却永不满足的“自我”所奴役的时候，真正的爱才有可能。只有在你不再一心一意关怀自己的时候，才能真正地关怀

标注（黄） | 第 24 页

佛法，我们要拒绝的是“自我执着”，而不是“自我”。帝洛巴曾说：“并不是现象迷惑了你，迷惑你的是对现象的

标注（黄） | 第 26 页

空性的意思是：虽然事物并不是天生具有某些特质，但也不是天生就不具有那些特质，这使得事物具有成为任何东西的可能性——事物并不是那个样子，但也不是“不是那个

标注（黄） | 第 26 页

空性是离于二元判断，因此没有任何

标注（黄） | 第 27 页

空性是隐藏在一般现象界或经验之后的某样东西或某种隐藏次元，只有具足智慧的人才能看

标注（黄） | 第 28 页

札巴姜臣曾说：“若有执着即非正

标注（黄） | 第 28 页

每当我们说到或想到“绝对真理”的时候，必须警觉到，我们是在相对的层次上，以概念来说或思考非概念的

标注（黄） | 第 28 页

有两种绝对真理：一种是真正的绝对真理，另一种是为了沟通所建立的绝对真理模型，这种模型是相对

标注（黄） | 第 29 页

消失表示先有个东西在，然后才能“消失”；这就像认为“自我”是不存在的问题一样：“自我”先存在，后来才不存在——但从来就没有的东西根本谈不上什么存在或不

标注（黄） | 第 29 页

客体。“空性”的意思是，事物并不是依照你所标示的样子

标注（黄） | 第 29 页

我们自然倾向认为自己的见解最正确，别人见到的显现是错的，然后经常变得很生气，并且浪费时间去做一些无益的争论，试图说服

标注（黄） | 第 34 页

二元对立表示我们只见到事物的一面，也就是我们这一面。我们习惯性地改编实相，以便能看到自我的

标注（黄） | 第 35 页

二元对立的成见，把自己和他人划出界限，我们在“真实”生活中就是这样；忽略了，这是我们的作为，不一定是事物本来的

标注（黄） | 第 35 页

真正的空性觉知一切事物，因为它不受贪、嗔、痴等自我的观点所

标注（黄） | 第 36 页

没有独立存在的左，也没有独立存在的右。如果右能够独立存在，不依赖其他东西，那么应该有一个不以左为参照点的右；同理，也应该有不需要客体的

标注（黄） | 第 40 页

佛教中所谓的痛苦，就是不明白事物真正的本性而去做、体验和拥有这些事物的过程。四圣谛的意思不是像许多人所想的：“生命是痛苦”，四圣谛是说：“知道

标注（黄） | 第 44 页

贪、嗔、痴启动的行为必然是恶行，因为它完全僵着在幻觉上，根本不容许其他的可能性。我们要快乐，所以相信贪欲能带给我们快感、愤怒能帮助我们离开讨厌的事物，相信我们能安全地忽视那些既不可爱又不讨厌的事物。但是我们完全错了：贪欲带领我们不断地陷入痛苦状况；愤怒不但没有毁灭我们希望逃避的对象，反而吸引它们；而我们所忽视的事物又往往毫无预警地突然出现，在我们头上重捶

标注（黄） | 第 48 页

真正的佛性不是由任何东西所产生的，它不是任何东西的结果，它超越了因和果。虽然说“我要修行以至成佛”是完全可以接受的，但正确地讲，这就好比说“我要云走开太阳才能出来”一样错误——不管有没有云遮住，太阳都在那里，云不能影响太阳，但是却能阻止你看到太阳——这是非常重要的

标注（黄） | 第 56 页

行动。“相信业”的意思，就是对你的行动和生活负起完全的

标注（黄） | 第 60 页

所谓六道中的某道并不一定指身躯死后投生的某个地方，而是此时、此地某个业力状况中止、另一种业力状况生起的

标注（黄） | 第 60 页

你非常生气的时候，就尝到一点地狱的滋味

标注（黄） | 第 60 页

业果依动机而定，如果你的动机是嫉妒，结果就是投生到阿修罗

标注（黄） | 第 60 页

如果你的动机是贪婪，就会投生到饿鬼

标注（黄） | 第 62 页

因为不同的道只是不同的心态

标注（黄） | 第 64 页

出现转世，即心识的相续，倒不见得身体一定要死亡才能发生。每当一事物终止、另一事物开始的时候，我们就再

标注（黄） | 第 70 页

轮回就如同脏衣服，涅槃则像干净的衣服，两者都不是实相；但是，如同干净的衣服比脏衣服接近衣服的真正状况，涅槃也比轮回接近实相。轮回是执著在幻觉上，而涅槃则是执著在幻觉的消失上。涅槃仍是二元对立的

标注（黄） | 第 77 页

虽然“道”在究竟上来说也是一种困惑，一旦达到目标，道也必须

标注（黄） | 第 77 页

只有透过修行才成。这是由于情绪永远压过理智，阻碍我们见到实相；只有透过修行，才能降伏情绪

标注（黄） | 第 83 页

不仅包含“精神的真理”，也包含了所有“现象的真理”。因此，不要把对佛法的了解局限在精神修持

标注（黄） | 第 85 页

道的目的就是帮助你超越迷惑，任何方法能让你证悟实相、了解正见，不论是行善、遵守道德规范还是完全疯狂的行为，都算是

标注（黄） | 第 86 页

因为贪欲的本质是空性，可以把它拿来当作修行之道——因为对接受空性的人而言，什么都是有可能

标注（黄） | 第 86 页

人类有个特性，当他们把某种东西代代传下去的时候，不论是艺术、音乐、食物或其他任何事物，总会染上一些当地文化或个人习惯的色彩，因此它必定带有那个特殊背景的

标注（黄） | 第 88 页

这个时代常常看见一些似乎在说着真理的老师，但是他们的传承不清不楚；也有不少自称大师的，基本上都只是精神上的娱乐人员，他们会说些你想听而不是你需要知道的东西，因为他们的主要兴趣在于收集一大堆弟子，获得钱财、性和力量。这种老师经常隐瞒他自己的老师与传承，希望让人们认为他们是自己成就的灵修

标注（黄） | 第 89 页

最糟的是隐瞒老师和由书本得到见解的这两类人，他们表现得好像这些教法完全是自己的

标注（黄） | 第 89 页

任何能带你超越困惑的方法，都能算是正确的道，如果你已经找到了这种方法，却还要继续寻找或卷入任何的宗教，那就是浪费时间

标注（黄） | 第 89 页

修行之道不需要有两千年或两千年以上的历史，但是，如果这个法门至少上溯一代，能经得起时间的考验，那就比较

标注（黄） | 第 89 页

一位西藏大学者曾经说过：“我们都在互相模仿，因此，唯一可能的成就，便是成为最好的

标注（黄） | 第 90 页

书上说某人修了什么特别的法便成就了某某境界，你不应该看到这些之后，就完全相信。够水准的老师绝不会要你相信他所说的一切话，在你对任何人或任何事物许下承诺之前，永远应该亲自仔细分析

标注（黄） | 第 90 页

如果是别人谈恋爱，你就很容易可以发现那有多疯狂。虽然明知有一天你和你所爱的每个人都会死，但是你却不会真正相信这事实；在情绪上，你成功地把它遮盖起来——尽管死亡是生命中少数几个绝对确定的事情

标注（黄） | 第 92 页

一、所有和合者都无常（诸行无常） 二、所有被二元对立染污的现象都是苦（诸受是苦） 三、所有现象都没有本质（诸法无我） 四、涅槃寂静，没有烦恼与二元对立（涅槃寂静） 一般说来，佛法可以分为三乘：声闻乘、辟支佛乘和大乘。三乘都接受痛苦的原因是“自我”，去除我执就得到涅槃。三乘的差别在于如何处理自我以及处理自他之间的

标注（黄） | 第 93 页

小乘和大乘之间有一些差别。简单地说，差别在于对正见的了解、修行方法、戒、所须舍弃的染污，以及果位的不同。在见解方面，大乘具有包含“人无我”和“法无我”的无我空，小乘则只了解“人无我”就可以

标注（黄） | 第 93 页

小乘的目标在于达到涅槃，大乘的目标则如弥勒菩萨所言：“菩萨因智慧故，不住轮回；因大悲故，不住涅槃

标注（黄） | 第 94 页

根据大乘观点，只要动机善良、能够利益众生，那么使用任何方法

标注（黄） | 第 95 页

大乘有更大的自由来选择——利益大，危险性也

标注（黄） | 第 95 页

小乘一板一眼的修行方式就实际多了：行者只要守戒，避免某些行为即可，根本不用去担心什么是正确的选择、有没有正确的发

标注（黄） | 第 95 页

印度的佛法理论分成四派：毗婆沙宗、经部宗、唯识宗和中观宗。前面两宗属于小乘，后面两宗属于

标注（黄） | 第 96 页

佛教不认为折磨身体或耗尽体能有任何利益。实际上，佛陀十二大行之一，就是经过六年苦行之后，摒弃了苦行——极端苦行不仅对修道没有帮助，反而妨碍证

标注（黄） | 第 98 页

有一点很重要，必须铭记在心，见地是要证悟的目标，修行是证悟这个方法，但必须从一开始就把这两者结合起来，才有

标注（黄） | 第 98 页

佛法中的慈，就是希望一切众生快乐；悲，就是希望一切众生脱离痛苦。要成就慈悲并不见得这两个愿望必须完全实现

标注（黄） | 第 98 页

菩提心就是使一切众生成佛的热望。同样的，要有菩提心，就必须对空性有所

标注（黄） | 第 99 页

空性打开了前所未见的可能性；但是我们几乎永远对无我抱持否定的看法，认为它是空无所有，让我们觉得孤单

标注（黄） | 第 100 页

修行的时候，应该试着对每一个人生起悲心，这样子就能逐渐发展出平等心；如果你试着以既没有仇人也没有特别朋友的态度去修行，就能逐渐建立对每一个人同等的

标注（黄） | 第 100 页

开始关心别人、发展悲心，就能从寂寞中

标注（黄） | 第 101 页

虽然决定法门之前必须先彻底检查它是否适合自己，但是你也很可能落入分析了许多年却仍得不到结论的陷阱中：如果你把时间都花在找寻最圆满、毫无缺失的法门

标注（黄） | 第 101 页

“研读”能让你有一幅空性的心理图像，甚至有时候在心中有空性的复制品；但是光靠研读是无法真正体验到空性的，在这个阶段，我们研究的是空性模型的模型。真正的空性，离于概念、无法

标注（黄） | 第 102 页

只有把理论放入修行之中，才能真正体会到你所研读的“空性”和实相。只有这样，才能了解那超越描述与言辞的“空性”，经历没有滤光镜的

标注（黄） | 第 108 页

大部分的习惯与瘾头的养成，最初都得强迫自己

标注（黄） | 第 109 页

传统上，佛法教导你这样做：看看你的生活，注意到自己把时间浪费在近似无意义的事物上；接着，思考生命短暂无常、非常脆弱，一气不来就生死相隔。在这个世界上，任何事物都可能杀死你，而你又没有什么方法来保护

标注（黄） | 第 110 页

生出离心，并不需要剃光了头到庙里去——对某些人这是个好方法，但现代生活已经变得太复杂了，大部分的人都不太可能那样做。随着世俗生活愈来愈复杂，精神生活就愈来愈

标注（黄） | 第 111 页

“自我”永远都欺骗我们去追求未来，我们思考着明天或明年要做些什么事，计划退休的生活，孩子还没出生就先担心自己能为他们做些什么。我们多么随便地就忘记了死亡就在

标注（黄） | 第 112 页

“自我”永远试着去迎合别人，并希望别人迎合它，把它自己的所求所需都看得很严重。其实你要做的事就是稍微偏离“自我”的要求，那即是出

标注（黄） | 第 113 页

执着于此生、来生或入天道，其实并没有多大的差别，那仍然是执着。以这种动机来修行，显示出我们不具出离心，我们真正忠心的是自己的执着与

标注（黄） | 第 113 页

今生来世唯一有价值的关怀，就在于是否能创造出修行佛法必需的因缘——生存的真正目的，在于为自己和他人的利益发掘生命的真实

标注（黄） | 第 123 页

失败的婚姻一样，几乎永远都是双方的

标注（黄） | 第 128 页

心的训练很必要，因为心是“自我”的基础，没有受过训练的心，会让你陷入各种紊乱中，因为这样的心容易被激怒、容易起伏、容易受外境影响、容易受操纵、容易因为肤浅的赞美而满足、容易受到无意义的批评或毫无实质的恶言伤害；它也经常太僵化、太固执，无法接受新鲜的

标注（黄） | 第 130 页

训练身体，只能利益此生；训练心，就能带到

标注（黄） | 第 132 页

心创造出一张大网缠住了自己，对不同的事物染上瘾头，使这些事物变成不可或缺——没有它们，你就觉得活不下

标注（黄） | 第 135 页

例如，假设你的贪欲很强，你可能适合修虔诚心的法门，因为虔诚心与贪欲的性质很相近；因此你可以依据自己的性向来修虔诚心，让自己的心受虔敬对象的

标注（黄） | 第 136 页

如果我们能规律地修禅定，就会逐渐地习惯于这些心态或是思考方式，使这些成为

标注（黄） | 第 141 页

“止”使你的专注范围变窄，因此减低了心灵的造作，创造一种宁静的

标注（黄） | 第 141 页

如果你在一间黑暗的房间里想要看东西，你需要点燃一根蜡烛，并同时保护它不受干扰，因为摇晃不定的烛光不能让你看清楚东西。同样的，“止”保护你的心不受干扰，而“观”则提供光亮让你

标注（黄） | 第 142 页

当念头和烦恼生起的时候，如果你不带成见地注视它，既不搅乱它，也不捏造更多的念头，那么它们就能自己沉静下来——只要你不做什么，心就会

标注（黄） | 第 149 页

一切事物都很平衡，这使你感到很喜悦。修“止”修得很好的行者，能够达到轮回的顶端，获得天道喜乐的体验——这是许多宗教的究竟目标，有时候被称为“天堂”，这同时也是印度教禅修的最高悟境。因为佛教所追求的更高，所以“观”和“止”同样地

标注（黄） | 第 150 页

龙树的传承有两种主要的方法，它们都是要让我们从误以为真实的概念幻影中解脱出来。我们在心中造作出来的不实模型就是所谓的“边见”，它让我们远离真实，迷失了重点。为什么会远离真实呢？因为我们黑白分明的二元对立心态需要执取一些坚固、实体的东西，以获得安定

标注（黄） | 第 150 页

我们大部分的人，在追寻确定性的时候，都会走到一种极端：相信自己和事物确实

标注（黄） | 第 153 页

如果你能彻底地明白某一种现象的没有本质，那就能治好一切痛苦——这就是所谓的“一药治

标注（黄） | 第 154 页

二元对立的心看待一切事物都是二分式的，非此即彼，事物一定落在非此即彼两者之一。一旦了解到现象并不实存，我们立刻就跳到相反的那个极端，认为事物必然是真正不存在——我们仍然在找某个东西去执着，这样子才能确定地说这就是事物的面目。修行的第二种方法，是要了解到像“这是幻觉，这不是真实存在的，这是无我的”这样的念头，仍然是

标注（黄） | 第 156 页

佛教用“明相”来描述心的本性，也可能加深了这种误解。佛教说的“明相”，并不是二元对立中相对于黑暗的那个光明，而是指完全离于二元分别的境界，因此就连黑暗也是“明

标注（黄） | 第 159 页

在一座禅修的最后，你会了解到，一切事物都只是自己心的感知而已。你应该一而再、再而三地这样

标注（黄） | 第 159 页

一如龙树的法门，体验到现象就像玩笑一样，你会对那些仍然把事情看得很严重的人自然生起悲心。这样的体验代表着云层愈来愈薄，明月几乎就要映入眼帘

标注（黄） | 第 160 页

对于认为客体是真实存在、独立存在、坚固存在、究竟美丽、究竟丑陋等想法，你不再执着、不再捕捉。但是还有最后一层云遮蔽着月亮——虽然我们现在可以看到月亮的轮廓，却仍然无法对准焦距，它依然

标注（黄） | 第 162 页

你就能见到一小部分毫无二元对立，完全离于主体、客体的自心本性——这就是“初地

标注（黄） | 第 162 页

到二元习性完全消失的时候，你就证得了十地菩萨的果位——超越了这个果位，就是

标注（黄） | 第 166 页

一般我们认为别人比我们不幸，我们替他难过，才会生起悲心；但是要体验纯净的悲心，就必须平等舍

标注（黄） | 第 166 页

如果你企图从高低阶级的心态上来做的话，就永远无法体验真正的悲心，而只会增长自我。具足大悲的人一点也不比受苦者——也就是他慈悲的对象来得

标注（黄） | 第 166 页

悲心是一种特殊的觉性，如果你能发展这种觉性，就会尊敬所有的众生，而不只是尊敬

标注（黄） | 第 168 页

而另一方面，由于存有二元对立的心，我们仍然见到痛苦，它也使我们的知觉扭曲和

标注（黄） | 第 168 页

因为众生是你的认知，而直到你清净一切自己的认知才能成佛。即使只有一种认知是染污的，你仍然陷在二元对立中，不能成佛；因此，成佛的唯一方法，就是让一切众生

标注（黄） | 第 169 页

小乘修行的根本，就是舍弃伤害众生的行为，目的在于获得自我解脱。大乘保存这种不伤害众生的概念，但是以自己和其他众生都能得到解脱为动机。大乘之所以称为“大”，其中一个理由，就是因为大乘的发心比较大。没有一种行为不能成为菩萨道——说谎，小乘视为绝对的恶行，但大乘中却可以把它作为修行

标注（黄） | 第 180 页

以大乘的观点来看，只有真诚的善念才能使偷窃或一般被视为恶行的举动转成菩萨行以及善巧

标注（黄） | 第 180 页

菩提心就是希望引导一切众生成就圆满佛果的

标注（黄） | 第 183 页

在小乘和大乘中，佛是一位老师，法是佛陀的道，僧是法器或法的持有者。虽然佛是完美的觉者，但是从不受人祭拜，因为佛亲口说过：“依法不

标注（黄） | 第 186 页

小乘比丘或比丘尼，只要守好戒律，就一切都好了。在大乘中，即使一个最不起眼的行为受到一点点自私的污染，你就破了戒，没有圆满修持。就如同大乘、小乘之间的差别一样，金刚乘比大乘似乎更允许无限的

标注（黄） | 第 187 页

教法的目的并不在建议某种特别的饮食，而是要毁灭概念所造的二元

标注（黄） | 第 188 页

“没有偏好”是金刚乘的

标注（黄） | 第 188 页

总而言之，小乘的修行法是以不伤害众生为基础；大乘除了不伤害众生之外，还加上菩提心和利益众生的愿望；金刚乘吸收小乘和大乘的精华见解，而戴上净观的冠冕，是一种视万法皆清净的究竟果位修持方法。如果你把一切都看成清净，那么就不能够说某种东西是好的，应该吃它，另一种东西是不好的，应该避免吃它——一起偏好，就失去了净

标注（黄） | 第 193 页

佛教所谓的“神圣”，并不是从宗教或超自然的概念或信仰衍生出来的名词，“清净”则与伦理道德

标注（黄） | 第 193 页

自我害我们变得渺小、量狭、卑鄙和所有自己不想成为的样子，它使我们认为，由于什么人、什么事定义了我们，我们就只能当那样的人，不能再超越了；或者我们只能成为这样，永远不能成为

标注（黄） | 第 194 页

自我”创造了比较的系统，可以觉得比别人好，但是同样的比较系统也使“自我”认为有人比它好；这就是嫉妒与骄傲，也是你的心很复杂和生活复杂的原因——你永远都害怕有人比你好，永远都希望比其他每一个人
