



一行禅师

著作：太阳我的心

方位之标准

当你继续修行的时候，觉悟之花就会在你心中绽放，同时绽放的还有慈悲喜舍四无量心。你能够放下，因为你不需要为自己拥有什么东西。你不再是一个需要用 尽一切可能的方法来加以保护的脆弱、狭小的自我。因为别人的幸福也是你的幸福，你的心现在充满了欢乐，你不再有嫉妒心和自私心。由于摆脱了对错误观点和偏见的执着，你的心充满了宽容。你的慈悲之门敞开了，你为众生之痛苦而痛苦。其结果是，你做你能做的一切，去帮助众生摆脱痛苦。这四种功德被称作四无量心，即慈、悲、喜、舍。它们是观想宇宙万物相互依存、同时互起之规律而产生的必然结果。在内心培养这四无量心，表明你正在沿着正确的修行之路前进，并且有能力指导其他的人修行。

