



悲心训练： 令悲心更稳定、广大和不费力



关键学习要点

- ✓ 悲心的定义和理解其源头
- ✓ 探讨苦的自性、起因并学习如何克服苦受
- ✓ 令悲心扩展，使其变得更稳定、广大与不费力
- ✓ 学习如何对无常感到更自在
- ✓ 了解如何为死亡做准备并帮助他人度过临终过程
- ✓ 当我们希望帮助他人时，学习如何让自己保持放松与觉察的心

课程概述

悲心很重要，对吗？关怀他人、利益他人是凝聚人们的粘着剂。如：父母呵护自己的孩子、朋友间互相照顾、医生医治病人、子女照料年迈双亲等等。尽管如此，但我们的悲心似乎是有限的；我们无法对生命中遇到的所有人都生起悲心，更别说对陌生人或在其它国家受苦的人们。我们的悲心时增时减，甚至有时完全无法付出一——这种情形我们称之为悲心疲乏。

以上所述是大家都会有的真实情形。我们试着尽力而为，但悲心的功德是有限的，所以要小心不能让它耗尽。但情况真的是如此吗？这就是本课程所要探讨的问题：我们是否能透过悲心训练，从而提高能自然而然，真心关怀他人的能力。

我们之所以认为悲心是无法被训练的，是因为多数人的成长文化中缺乏悲心训练的传统。许多文化虽然鼓励人们关怀他人，却总是令个人自行去寻找答案。

事实上，不必然如此。幸运的是，在藏传佛教里有历史悠久的悲心训练传统。无论我们的文化背景、心灵寄托为何、住于何处，都能根据其哲理，运用其训练技巧于日常生活中。在本课程中，我们将学习此教法，并了解如何保持放松、开放的心态让我们的悲心自然展现。

通过学习本课程，你将以自己为例，敞开心扉去检视痛苦的本质，并学习能克服自身与他人痛苦的方法。同时，你也将学习如何运用禅修，减少干扰我们内心的负面念头与情绪，以便让自己更容易为他人着想。投入悲心训练不意味着必须费很多力气，你所要做的只是除去令悲心增长的障碍，进而使我们的悲心从早到晚都能持续，变得更加稳定，同时也能够考虑到更多的人，变得更加广大，也变得更不费力，令你的悲心能在需要时自然开展。

通过学习悲心，能让我们在生活中创造更多善德。最终使你的佛法修持成为悲心的修持。一如我们最伟大的上师，顶果钦哲仁波切所说的：“以究竟层面而言，悲心就是心的觉醒本质。”现在就让我们共同来学习，如何减少自身和周围所有人痛苦的方法吧！

课程安排

介绍

第一单元 - 悲心的定义

第二单元 - 检视苦受

第三单元 - 悲心的特质

第四单元 - 我们的悲心是有限的吗？

第五单元 - 禅修与悲心

第六单元 - 死亡与临终时的悲心

第七单元 - 失去、哀伤、对未来怀抱希望

额外单元 - 六度

[点击此处阅读大卫史林姆医生简介](#)

开始课程

欢迎并感谢您参加桑耶佛学院悲心训练的线上课程。我们很高兴能够为大家提供这个学习与深化悲心的训练课程。

在这套学习者可自定进度的课程中，我们探讨了悲心的善德以及使悲心变得更加稳定、广大和不费力的训练方法。我们的老师大卫史林姆医生，邀请大家以全方位的方式来看待悲心。他以富有逻辑的方式，一步一步引导大家深入了解这个能让我们生命变得更加充实的本具品德。

本课程共分七个单元，相信每个单元都能为你带来许多启发。由于每个单元皆以前一个单元为基础，因此我们建议您依照单元顺序来学习。此外，我们也鼓励您详加运用这些教材、反复观看视频。你可以先看第一遍来掌握教材内容，但反复观看能让您认真思考大卫所提出来的问题，并有时间进行自我反思。

课程中的每个单元都会包含一个大卫的授课教学，以及我们从《医学与悲心》计划中精选出来的帕秋仁波切开示。

此外，您还能参加与本课程相关的论坛。您可以在论坛中对大卫的提问，而我们也鼓励大家在论坛中分享自身故事或对课程内容的回响。希望大家都能积极参与论坛，使整个学习课程变得更有意义！

如果你有任何技术上的问题或是疑问，请联系我们的技术支援，我们会立即为你服务！

祝愿修持顺利，

桑耶团队

启动课程请回到初始的英语界面，并点击“Continue course”（继续课程），然后点击“Start course/Take this course”（开始课程）。点击位置请参考以下画面说明：



Course Includes

📖 9 Lessons

☰ 26 Topics