

以小我修大道

三界内外，惟道独尊。天上天下，唯我独尊。紫微自身，神圣他人。庄严国土，利乐有情。这十六字偈语，凝萃着人生成长的终极奥义，道尽了修己达人的至简大道：“独尊自己，爱人如己”！

“为天地立心，为生民立命，为往圣继绝学，为万世开太平”的箴言，更将这份成长的路径与格局推向山巅，二者相融，直指核心：独尊自己，方懂爱人如己；修持小我，方能融于大道。所谓命运，从非天定的谶语，而是心念铸就的诗篇；所谓大道，从非九天的虚无，而是无数小我汇聚的星河。人生这场修行，终究是向内观照本心，向外践行善意，在独尊己心中涵养共情，在爱人如己中温暖世间，终悟心为天地、命由己造，以小我之修，成大道之美的真谛。



独尊自己，是修行的起点，是爱人如己的根基，更是修持小我、彰显大道本质的初心。此“独尊”，绝非狂妄的自我标榜，亦非自私的自我中心，而是对本心的笃定与深度观照，是认清“心念为天”的本质，知晓自己是自身微观世界的造物主，以“为天地立心、为生民立命、为往圣继绝学、为万世开太平”为径，与自我的小我深度和解，赋予他们使命，成为自己生命中最坚定的主宰。让他们深知“自己吃饭自己饱，自己生死自己了”，更要明了“为别人谋福，实际在变相为自己牟利”！

以小我修大道

为天地立心，继往开来，便是给我们无边欲望设立边界。天地本无心，人心便是天地之心，大道的根基，便藏于每一个小我的本心之中。欲望如江水，不可断流，却需筑就河床，让它知奔腾、懂转弯。因业力牵引，你我均无法避免莫名的躁动，更容易被名利得失、完美主义地执念裹挟，唯有在与自我的博弈中，体会欲望翻涌的挣扎，守住“够了”的清明，方能懂执念中的困顿，体恤他人被世俗裹挟的身不由己。这份对自我欲望的体察与克制，是将心比心的开端，让克制的温柔，成为共情的底色，以己心立天地心，方能继往开来，守得住本心，行得稳前路。

为生民立命，彰显大爱，就是给我们自身世界的芸芸众生赋予使命。世间没有完美的小我，怯懦与勇敢、顺境与逆境、遗憾与圆满，皆是生命本真的一部分，亦是大道多元的具象特征。心底的万千念头，是性格的棱角与柔软，是生命里的相遇与别离，更是那个不完美的自己。为生民立命，便是接纳自己的所有，给每一份情绪安放的去处，给每一个梦想实现的可能，扛住人生的风雨，直面自我的缺陷与遗憾。当我们体会过失意的自我否定，便懂他人低谷的脆弱；当我们接纳了自己的不完美，便不会强求他人的尽善尽美。这份对自我的包容与承担，彰显着最本真的大爱，让我们读懂“人间皆有不”，练就感同身受的同理心，为爱人如己铺就最珍贵的基石。



以小我修大道

为往圣继绝学，接续文脉，就是学习并传承前辈的优秀知识与思想品德。往圣的绝学，从非卷帙浩繁的典籍，而是修身处世的智慧、崇德向善的品德，是孔子“己所不欲，勿施于人”的宽容，是老子“上善若水”的谦卑，是无数先贤用一生践行的“知行合一”。这皆是大道智慧在过往小我身上的具象显现，继承绝学，便是接续文脉，让古老的真理在当代活过来。我们以先贤的智慧涵养自身，读懂自我的情绪，学会与自我相处，便知如何安放自己的烦恼，如何抚慰他人的难过；如何鼓励失意的自己，如何支撑迷茫的他人。这份智慧的传承，让共情不再是单纯的情绪，而是有方法、有温度的践行，为爱人如己筑牢智慧根基，让文脉在小我修行中生生不息。



为万世开太平，家国情怀，就是为自己累世轮回打造美好契机。独尊自己的终极，是让内心归于从容，历经世事仍守纯粹与善良。这份太平，无关平定天下的宏图，而是心有边界、行有方向、身有智慧的井然有序，是藏于小我心中的家国情怀，是愿以一己之善，筑世间之暖。我们曾被自己的善念温暖，便知这份美好对他人的意义；我们曾在善意中获得力量，便懂传递善念对世间的价值。当小我的净土繁花似锦，便会自然地以善待人，让感同身受成为善意传递的桥梁。守小我之太平，便是为万世开太平的开端，每一份发自内心的善念，每一次践行善意的举动，皆是为自己累

以小我修大道

世轮回路上种下的善缘，让独尊自己的修行，化作“利乐有情”的行动力，以小我之善，护家国之暖。

独尊自己后的至高境界是偈语所言的“紫微自身，神圣他人”。紫微自身，就是要像紫色一样大融合，大宽容，大饶恕的胸襟，赤橙黄绿青蓝紫的诸缘和合，正如我们的人生，是顺境与逆境、快乐与悲伤、得到与失去的集合。紫微自身是细致入微到自己微观世界。红蓝相融犹如男女相爱般地两极调和，更是对立面的不计前嫌，不图回报，不计得失，感恩奉献，双向奔赴，热情相拥。这个世界没有永远的仇敌，只有永恒的利益，所谓的忠诚，那是因为你给的利益足够多，所谓的永不背叛，那是因为背叛你的代价太过高，故而凡事都是相对的，没有绝对的谁对谁错，没有绝对的是非功过，“紫微自身，神圣他人”的胸襟，目的在去关照自己小我的每一寸心境，接纳自己的不完美，饶恕自己的过往，融合自己的所有经历，于细微处读懂自我，于和解中坚定本心。

当我们与自己的矛盾和解，便懂他人内心的挣扎；当我们与自己的遗憾和解，便知他人心中的执念；当我们与自己的小我彻底和解，便触摸到了共情的本源，更触碰到了大道的本源。爱人如己，始于爱己，唯有真正懂得如何爱自己的小我、与自己相处，才能真正懂得如何爱他人的小我、与世界相处。这份和解，让将心比心成为刻入骨髓的生命状态，为“神圣他人”的修行，积蓄最深厚的力量。

以小我修大道

爱人如己，是独尊自己后的自然延伸，是修行的向外践行，更是融合万千小我、成就大道之美的归途。如果说独尊自己是向内的修心与深耕，是修持自我小我、显大道之质，那么爱人如己便是向外的温暖与奔赴，是践行“神圣他人”的真谛，看见他人身上的大道本质，以对自己小我的珍视，去珍视每一个鲜活的生灵，以自我小我的修行，去唤醒众生本具的神性与善念，最终让无数小我之心相融，汇聚成大道的温暖与美好。

神圣他人，分二境，成一心，皆是大道至简的践行。神是放大他人的优点，给人精神，给人尊敬，给人信心，给人欢喜，给人希望，给人无畏，给人方便，给人赞赏，给人感激。每一个小我的闪光点，都是大道美好本质的显现，看见他人的光芒，便是看见大道的微光。我们因自己的优点被肯定而心生欢喜，便知这份肯定对他人的意义；我们因一句鼓励走出迷茫，便懂这份鼓励对他人的价值。于是放下嫉妒与吝啬，以欣赏的目光看待他人，用真诚的话语赞美他人，让平凡的小我看见自己的价值，让迷茫的小我找到前行的动力。这份付出，无关刻意，只因感同身受，是从“紫微自身”到“神圣他人”的自然流转，是以小我之喜，融他人之喜，成人之美好，成大道之欢喜。

圣是圣洁他人的缺点与消极负面，让自卑的人自信，让压抑忧郁

以小我修大道

的人看到阳光，让他人自觉、自主地发现自己的长处并关爱自己，以至最后自发地爱人如己。每一个小我的残缺与遗憾，都是其独特性的组成，亦是大道多元本质的显现，包容他人的不完美，便是尊敬大道的多元，接纳生命的本真。我们深知自己犯错后的愧疚、缺憾中的自卑，便不会以苛责的目光看待他人的不足，不会以嘲讽的话语对待他人的过错。我们懂得他人困境中的迷茫，正如自己曾有的彷徨；我们体恤他人缺憾中的不安，正如自己曾有的忐忑。于是以包容的目光，温柔的话语，引导他人看见自己的独特，望见世间的阳光，让自卑者重拾自信，让压抑者心生温暖，让每一个人都能自觉、自主发现自身的长处，学会关爱自己，最终将这份被善待的温暖，化作自发爱人如己的行动，让善意在世间流转不息。

爱人如己的终极，是成就善念的循环，以万心之善，成大道之境。

“为别人谋福，实际在变相地为自己牟利”，这便是世间最珍贵的修行真相。一句问候、一次分担、一回指引，这些看似微小的善意，皆是因懂自己小我的不易，故而想让他人的小我少一些艰难；因自己的小我被温暖过，故而想让世间的万千小我多一些美好。当我们以共情传递善意，以柔软温暖他人，便会让一个小我被唤醒、被改变，进而让他以同样的方式对待身边的人。这份善意的流转，从“紫微自身”开始，到“神圣他人”升华，最



以小我修大道

终归于“利乐有情”，归于大道的缘起。成人之美，便是成就自我；温暖一个小我，便是唤醒一颗真心，当越来越多的小我被唤醒，人人修己安身、人人爱人如己的美好图景，便会成为现实，这便是偈语指引的修行终极，亦是大道由无数小我缘起的最美模样，若每一个小我得以自觉、自信、自在、自尊、自爱，身心自然健康，家庭自然和谐，社会自然祥和，国家自然稳定，天下自然太平！

独尊自己与爱人如己，从来不是相互对立的两面，而是人生修行的一体两翼，其本质便是融小我于大道，以大道育小我。大道是无数小我缘起，小我是大道的具象显现，这便是修行最根本的底层逻辑。独尊自己，是修持自我小我，以“四为”箴言立心立命、修智求善，让大道的本质在自身清晰显现，以大道育小我之境——没有对自我小我的深度认知，爱人如己便会流于表面，缺少共情的温度，甚至沦为失去自我的迎合，更无从谈起融小我于大道。爱人如己，是融合万千小我，以“紫微自身、神圣他人”践行善意、传递温暖，让无数修持的小我汇聚成大道的美好，以小我成大道之美——这份向外的践行，让“唯我独尊”的小我修行不再封闭，而是在温暖他人中丰盈自我，让将心比心的共情，化作改变世间的力量，让每一个小我的修行，都成为大道缘起的一抹光亮。

以小我修大道

篝火暗夜里腾起明黄的焰，如人心底那团不肯熄灭的正念，这念，是小我的初心，亦是大道微光；正念为舟，可渡万水千山，正念为灯，可照长夜漫漫，这舟与灯，是小我的修行，亦是大道指引。人生这场修行，从来不是向外求索神明与答案，而是循着十六字偈语与“四为”箴言的指引，悟透大道与小我的真谛，向内以立心、立命、修智、求善与小我和解，守住“唯我独尊”的本心，向外以紫微之怀、神圣之行温暖世间，让每一个人都能在被善待中学会自爱，在自爱中自发爱人，奔赴“庄严国土，利乐有情”的愿景。

命运的缰绳，从来都握在自己手里。我是一切根源，一切都是最好的安排，没有白走的路，我们走过的每一步，付出的每一份善意，坚守的每一份初心，都是在为自己的小我世界铸就独属于自己的美好，亦是在为自己累世轮回之路播种善缘基础，更在为当下的多彩人生添砖加瓦。当每一个小我都能读懂独尊己心的深意，践行爱人如己的善念，便会让无数微光汇聚成星河，让大道的光芒，在每一个小我的修己与爱人之中，照亮世间的每一个角落，让天地间皆有温柔，让世间里满是善意，让“为天地立心、为生民立命、为往圣继绝学、为万世开太平”的箴言，在代代相续的修爱行情之中，生生不息，光耀千秋。

