**解脱集**

释学山文集

我心中的爱

我心中的爱太多，就像满溢的湖水。一声鸟啼，一段乐曲，都能激荡起那心湖的水波。

我心中的爱太满，见到谁，都想给他些什么。虽然他们总是怀疑，而我还是想给予。

虽然我一无所有，可是，我心里的爱呦，多得无处不是。

我有如此多的爱，如何让我不爱？

我心中的爱太深，以致我从不畏惧，不怕那爱带来的一次次的伤痛。

我心中的爱太密，就像那密密的丛林。我一次次探寻，总是无终而返。

我总是毫无顾忌地去付和所有的约会。我在一个个约会中，看到了心中隐藏的无数秘密。

我心里的爱太浓，以至于它不再需要任何对象，它陶醉在自己的蜜中……

无关生活

居士问：师父您好，看到您的文章一切法从打岔生，我没懂，请师父开示。

师用手指敲桌子三下，居士摇头说：不懂。

师答：没懂又如何，懂了又如何？懂与不懂，无关生活。

我

我从来不会作为一种形态而存在，有时我很沉默，有时我会喋喋不休。我安静起来，就像深山里的寂静，我躁动起来，就像热锅上的蚂蚁。有时我羞涩如小鹿，有时我愤怒如雄狮。

有时我胆怯得如一只老鼠，有时我嗔恨如一条毒蛇。我冷酷起来如岩石，我热烈起来如火焰。我温柔起来如和风，我细腻起来如油如蜜。

我没有一个固定的样子：在湿为水，在热为火，在坚为地，在动为风。我进入每一个形象里，但是你永远也找不到我。

有时我是一个男人，有时我是一个女人。有时我是一片树叶，有时我是一滴雨，有时是虫鸟，有时是龟兔。我是所有的生命，但是你们找不到我。

如果一切都是我，一棵树怎么会去伤害另一棵树？一只弦怎么会去伤害琴？岸怎么会拒绝浪？

当我去你那里，你要认出我。认出了我，你就找到了真实的你。

真爱

真爱只会使我们幸福，它不可能让我们有丝毫的痛苦与不安。如果你因为某个人或某段感情而受伤，你并未在真爱中。但是，伤痛会给我们一个契机，让我们看到无我。当我们无我时，我们就会幸福，就会看到真爱。

不管是谁，当他来到你的面前，他会唤醒你活在真实中，从而出离念想的虚妄，那一定是你的真爱。真爱使你直接去爱，去给予，去看，去听，而不是争吵和怀疑，更没有恐惧与不安。所有带给我们紧张、焦虑和恐惧的一定来自头脑，而不是真爱。真爱在手上，在脚下，在眼中，在耳畔，在鼻中；真爱在尘土里，在枯树叶子上，在拥抱里，在友好中，真爱唯一不在头脑里，不在争论中。

真爱是谦让，是包容，会容忍，是平等，是尊重。如果你不谦让，包容和尊重，你一定会受到伤害，被自己伤害。

父母或是妻儿，一个陌生人，一只昆虫，一片树叶，一声鸟叫，一缕微风，一阵芳香，如果它能让你回到当下，回到你的自心，它们无不是真爱。可是，我们一次次地错过。我们总以为真爱在远方，在某个特定的人身上。我们在头脑和意识中想象真爱，思念某个人，不，真爱不在那里。真爱就在你的面前，你不可能遇不到真爱。

所有人来到这个世间只为一件事，寻找真爱。无论是谁，活着就需要爱。没有爱，我们不能呼吸，不能表达，不会笑。没有爱，我们寸步难行。没有爱，我们会痛苦。爱，是我们唯一的必须。但是，我们不认识爱，我们以为爱是两个人之间的事。不，爱是你与一切的关系，是你与自己的关系。

爱是完全的饱满和喜悦，爱就在此时此刻此地。爱在空气中弥漫，它浓的使见到它的人陶醉。当你遇见真爱，你只会给，无限地给。你越给，就越会充盈。你发现，你给出的一切，源源不断地又流回你那里。你发现自己如此喜悦，如此富足。你会不知不觉地慈悲喜舍，你会不知不觉地爱上一切。你变成了爱者。

真爱会在任何地方停留，唯一不在头脑中住着。一旦你能在任何时候都能出离头脑中念头的住着，你会立刻活在真实中。活在真实中就活在真爱里。

真爱坚固如金刚，广阔如虚空，美妙如繁星，长久至永恒。真爱使我们的关系永恒，不论你爱的是谁。

除非你遇到一个人，一件事，一个场景，那爱的幻影把你叫醒，让你回到真实中，让你放弃对幻影的追逐，否则，你永远无法遇到真爱。你遇不到真爱，就永远无法安宁。

你会一直不安，会一直寻找，直到爱的幻影把你叫醒。那时，真爱完全的满足，它不再有任何所需。

亲爱的，鼓起勇气，去接近你想接近的任何一个人，去找你能爱的一切吧，作为爱的形象，爱的使者，他一定会在某个恰好的时刻把你叫醒，即使可能会以刺痛你的方式。真爱让你出离对爱的形象的执着，回到真实中。回到真实中来，不是让你放弃爱的对象，不即不离，是真爱的唯一形式。

视你如圣，爱你如犊

我的小屋小得只容下我一人居住，然而，当我心里有了爱情，我是那么地满足这狭小的空间。

我走在林荫路上，孩子们放学了，十几个孩子排着队伍走过来，我情不自禁地一一地抚摸着他们的头，他们却没有抬起头看我，仿佛我是风，他们根本看不到我。当我心里有了爱情，我的手变得如此温柔，就像风略过万物。

当我心里有了爱情，我总能遇到我想遇到的。当我内心升起对婚姻的美好憧憬时，我住的酒店窗外草地上不知何时聚起了人群，几排白色的椅子排在草地上，许多黄色蓝色的气球飞到空中，新郎新娘脸上泛起了红晕，随之响起了婚礼进行曲。真神奇，这一切仿佛从天而降。那是我的婚礼，我深深的知道。

当我的心里有了爱情，我看到一个骑电动车的小伙子，他的车骑得飞快，他嘴里唱着极动听的歌，那歌快乐得使我破颜而笑。

我望着眼前满溢的湖水，就像看到了我那充满了爱情的心。我不再畏惧和任何人相遇，我不再矜持地敞开自己，我伸出手去和每一个人问好。我付出我的爱情，向我遇到的每一个人。谁能拒绝爱情？即使是冰冷的石头，我热烈的心也会将它温热。我坚信于此，因为爱情使我如金刚。

爱情的馨香使我陶醉。

当我的心里有了爱情，松鼠窜到我阳台的栏杆上，我坐在那里喝茶，它抬头看了看我，不慌不忙地走过。

当我心里有了爱情，好像所有的一切都不再拒绝我。而我，小心翼翼地呵护它们，就像母亲呵护臂弯里的婴儿。

爱情如圣，让我通体沐浴光华。爱情让我富足，取之不尽，用之不竭。当我心里有了爱情，你饮我必如甘霖。当我心里有了爱情，我视你如圣，必爱你如犊。

一切都是美好的

我们每天都说平等，可是看见一些事物，听到一些话语，就心生分别，评论是非。你的平等到哪里去了？一切都很美好，为什么到了你那里变得不美好了？因为你心生分别，你在判断，用你学来的各种概念和法律分别幻境。你心里有一个法官。你不知不觉被他带走了，你成了一个下判决书的人。

世间的一切都是梦影，梦影中本无是非。是非在心，不在于物。好丑在你，不在于人。一个男人和一个女人在大街上接吻，那很美，如果你心里存有的是关于美的概念。如果你以内心早就认定的法则来分别，你可能会说有伤风化。而在另外一些人眼里，那不过是一幅再平常不过的画面。伤风化，或是一幅美景，在你那里，不在那对接吻的人那里。接吻的人陶醉于他们的吻，而评判的人，是那么的无趣和多余。

佛眼看一切都完美，它接受世间发生的一切。不要以为只有佛才具佛眼，我们每一个人都有一双天真的佛眼，每一个人都是天真佛。当我们看一切而无分别与执著时，佛眼就在我们身上。当我们了达一切都如梦如幻，而无取著时，佛的智慧就在我们心上生起。当我们能时时以这样的眼睛和心态看世界，我们被称为觉悟的人。恋爱、婚姻、生子，甚至弱肉强食，欺诈倾轧，一切的现象，在觉悟者那里不过是梦幻，它们不可能被认定为真实。看到某件事物实有发生，那是生灭者的心所为，是着相者的分别和执着。佛的眼中没有真实的善与恶。

着相者开口便说人是非，评论对错。因为心里有是非，所以才看得见是非。若真修道人，不见世间过。请用佛眼看世界，用无分别智看到真实。

身穿袈裟，心已还俗

我是一名僧人，许多人视我为僧宝，尊重我，恭敬我，供养我，要求我，期望我，担心我，想象我，但是，那不是我。他们尊重供养、期望担心的不是我，那是他们心中的僧人，我只是我。

我虽然身穿袈裟，心却早已还俗。我不得不那么做，因为只有那样，我才自由，我才快乐。我出家的初衷本来就是为了远离痛苦和束缚，如果我不快乐，为什么我要做一个僧人？我想做一个俗人，但是所有人都不允许一个出家人有俗心。不管怎样，那是你们的事。你们随意地幻想一个出家人应该如何，我只想做我自己。道人或僧人，那不是我，那是别人的事。

我是一名出家人，那是别人的事。我只是我，一个没有名号的人，一个内心早就脱掉袈裟的人。如果你喜欢我穿袈裟的样子，而又碰到我愿意穿，好的，我穿给你看。但是，我的心早已是俗人。袈裟属你，它不在我。道人在你，它不在我。戒律在你，别要求我。一切在你，我只是我。

释学山这个称号不能把我捆绑在一个僧人的定义里。因为人们喜欢这个名字，所以我盗用了它。管它呢，只要你喜欢就好。但是，因为我叫了这个名子，我就认定自己是一个出家人，或者我一定要做些什么，或不能做什么，我死在了那里。我不是出家人，也不是在家人。出家在家，男人女人，父亲儿子，圣人俗人，这一切都与我无关。释学山这个名字对你有意义，对我毫无意义。它约束的是你的想象力，对我，它丝毫无力。

我什么也不是。在种种的外形和名称之下，我是梦影，我是真实；我是一切，我无所是。我只是我，一个无名的名字。我无定论。我在你心里是什么，那是你的事，是你的幻梦。我只是我，一个不想用任何形式将自己锁住的影子。

我虽身穿袈裟，心却早已还俗。

你可能不喜欢俗气，那是你的事。你心里有关于圣人的影像和期待，那是你的事。我只是一个平常人，我喜欢平常，平常得几乎像一个市井无赖。管它呢，如果做一个无赖能让我开心。

如果你说佛不允许出家人如何，那是你不允许，佛什么也没说。

如果圣人的光芒让一个人失去了最真实的生活体验，失去了所有的快乐，只是端坐在道德和戒律的宝座上，端坐在众人瞩目的尊严里，端坐在被人仰视的虚荣里，那是你追寻的，我只需要自然地哭与笑，吃与睡。我的心早已还俗，甚至俗不可耐。如果你讨厌那样的俗心，那是你的事。我心已俗，我甘之如饴。

当有一天你也能冲破一切的障碍，冲破你内心对自己的种种要求和期待，冲破那些冠于你头顶的种种名称，不管你是谁，你一定会渴望像我一样。

心已还俗，那是多么美好的事！我怎能将这份甜蜜与你分享，如果你心居圣位。

完全地陶醉，完全地镇定

因为接受了种种关于好坏善恶观念的教育，我们很难在他人面前表现出真实的样子，真实的样子，就是没有好坏，不在乎好坏的样子。大多数时我们表现出来的总是一种我们自认为好的状态，如果做不到，我们就会把自己隐藏起来，绝不想在他人面前现丑，被人轻视。这使我们变得非常的紧张，不自在。

所以，在他人面前，我们总是遮遮掩掩，担心别人看到自己不好的一面。其实，你的担心全无意义。无论你做了什么，别人看到的永远不是你，而是他心里自己的样子。他心里有什么，就会看到什么，跟你无关。你永远是纯净的，是你自己。而他怎么看待你，不取决于你，取决于他，取决于他心中的分别，取决于他看你时的态度，取决于他心里的种种概念。

如果对方的心是圆满的，无论你做什么，你在他那里都完美。如果对方心有对错，有分别，有判断，你就会被他的概念肢解。好坏不取决于你的样子，完全取决于他对好坏的认知，对幻象的执着。如果你担心他怎么看你，你死定了，或者说你太颠倒了，你陷入了一种极其荒谬的妄想里。因为怎么看你，是他的事，不是你的事。

如果你担心他人怎么去看你，而试图去改变自己，去造作，去掩饰，去修补，去躲藏，你在做无用功。无论你怎么做，都无法改变他人对你的认知。因为你的改变是不定的，他对你的判断也不定，他会随着你外在的改变而改变对你的看法。这样，你就会受他对你的看法的影响，你完全失去了自由。而他，永远会对你有看法，要么是好，要么是坏。你呈现给他的不是你真实的样子，他也永远看不到真实。

如果你陶醉于自己真实的样子，镇定于自己表现的一切，忘我地展现出自己的本然，像天真的孩童，不被他人的眼光所影响，即使他人还在用自心的观念评判你，不能立刻看到你的真实，但是，总有一天，他会被你的真实打动，被你的镇定打动。你无心去影响和改变任何人，但是人们会被你影响，被你吸引。人们看到了你的自在，开始打破自己心中种种的概念和框架，渴望像你一样自由。人们开始向你学习，学习你的自在，学习你的忘我，学习你的陶醉，学习你的镇定。他不再关心外在，也不会再评判你，他回到他自己那里。他开始做他自己，完全地忘我，完全地陶醉，完全地镇定，完全地没有目的。

爱在满觉陇

我来杭州已经一个月了，几乎每天都游于西湖、龙井、梅家坞、九溪、灵隐、玉皇山、西子宾馆等地。这里的美景随处都是，有的显眼，有的幽深；有的古典，有的清新。杭州城被山水围抱，处处神秘而充满诗情画意。但是，如果你想体会更细腻的杭州之美，你要去它的小镇和村落。

满觉陇是杭州的一条大道，在这条大道的深处，有一段路，那里有一个小镇，有民宿和茶馆，有宾馆和店铺，有山和树衬托，充满了温馨。这样的短街在杭州西湖周边随处皆是。但是，满觉陇却独有神秘。

走在这条街上，闻着桂花香，看着大芭蕉树就在你的头顶，看着人们坐在茶社里的闲散，你怎么能不爱上它。随便找一个茶馆坐下，点一杯龙井菊花茶，茶的香浓直沁于心。

这里是懒人的天堂，是休闲者的小筑，是仙人居住的地方。这里处处蒙着爱的色彩，梦幻的光辉。如果你心中有事，如果你心头有物，如果你不够放松，如果你还憧憬其他，这层神秘的面纱便向你掩盖，你就无法领略那空气中弥漫的神的气息。

满觉陇，是休息的地方。人，只有休息，只有悠闲，时间才会停止，真实才会向你袒露。因为懒散，你回到了伊甸园。你冲破了火龙的把守，放弃了种种的磨练，尝到了生命果的味道，智慧对你的诱惑已经失去效力。你解除了上帝对你的一切捆绑。

满觉陇是一条通向爱的小镇，整条路的上空飘满花香，到处都能见到故人。愿你来此，等你来此。

心莫外驰

无论是生活，还是修行，我们最容易犯的错误是关注别人，担心别人，干涉别人，心向外驰。这里是修行的关键，是生活的秘密。对外境生心动念，使我们的内心动荡不安，使我们心生分别，不知一切外境是自心所现，分别外境，即是分别自心。

修行就是在任何时候都知道反观自心，不去关心他人。他人是我们自心的影像，如空中花，如镜中像。关注他人，分析他人，甚至以各种善意的理由建议别人、帮助别人，都会使我们错失真实。我们一念心向外驰，评判外境的是非，执着于我人的对错，我们便用错了心，修错了对象。你修行的方向反了。所以古人说，着相求菩提，穷劫不得。修行就是一次次地出离对自心幻境的执著，出离分别，出离头脑，回到你自己这里来。回到自心，一切都没有问题。向外去分别，一切都有问题。

一切真的都没有问题，所有的问题，都是你自以为有问题。你没问题，佛国自现。你不生心，清净属你。你不分别，好坏在他。你心不动，动者自闹。色各有道，不相妨扰。你若心安，一切境好。

真正的舞者

我们爱犯的一个毛病是去看他人，不愿意表现自己，不敢忘我地敞开自己，心总是向外去找，去关注他人。每个人都在看别人而担心被别人看到，所以将自己蜷缩起来，掩盖起来。你要展现自己真实的样子，你的样子可能会刺激别人，动荡别人的心，但也有可能让他看到自己。当然，你本无恶意。别人看到什么，你无法主导。你只是无畏地表现出自己真实的样子，你活在自己的世界里，也可以说是忘我的世界里。自我和忘我其实是一个意思，所以真我和无我并不矛盾。

当你专注的时候，一切都消失了，谁去想自我和忘我的事。当你忘记外境的时候，你活在真实里。

就像一个真正的舞者，他不关心别人怎么看他，他只是跳舞，跳给自己，作为舞本身而存在。舞者变成了舞蹈，变成了风景。如果他起心迎合观众，他就无法全然地跳舞。而观众已经习惯于看舞者的表演，忘了自己本来也是一个舞者。

一个真正的舞者，他的自由，他的忘我，能激发观众看到观众自己。但是，大多数的观众不会观看，他们迷于在外的舞者的神情和动作，将自己的种种虚妄的概念赋予舞者，判断舞者的演技、他的想法，他的意图。

而在舞者那里什么也没有，没有是非，没有观念，没有妄想，没有评判，没有分别，他只是跳舞，他只是跳舞。评判在你，舞者跳舞。

从这个意义上看，所有专注于跳舞和其他事情的人都是自在解脱的。不解脱只在分别者那里。学习佛法与修行并不是学习种种的理论和概念，也不是单纯地效仿别人的行为，而是像解脱者那样活出自在，展现天性。

自悟自修，莫修他人

问：师父，听到有时你对弟子说话口气很重，这是不是习气？

答：管你自己，不要管我。

问：师父，你这样修行会不会落入断灭？

答：管你自己，不要管我。

问：师父，你这只是解悟，不是证悟吧？

答：管你自己，不要管我。

问：师父，您是出家师父，应该注意威仪，给弟子做个好榜样吧。

答：管你自己，不要管我。

多少人学法都是如此，不去关注自身的习气和修行，不踏踏实实地关照自己起心动念，总是心着外相，心向外驰，见人是非，关注别人，怀疑别人，干涉别人，建议别人，总是把兴趣放在别人身上，忘记了修行是修自己，不是修别人。修自己，一念成佛。修他人，累劫迷失。

好比如一个病人去看医生。到了医生那里，他不好好地反思自己的病，而是去找医生的病，然后问医生，您是不是肺有病，您是不是心脏不好，您是不是眼有问题。如是之人，自己病入膏肓，还在看医生的病处，愚蠢之极。如阿阇世王去见世尊，看不到自己的烦恼还在看提婆达多的过失，被世尊呵责。学法之人，多是如此，自己无明覆心，烦恼病重，不知反省，却还在分别外境，见人是非。如是之人，心向外驰，不知息止，纵然修道恒河沙劫，终无有益。

自心不悟，计著外境，分别自心，错用心力。外境唯心，了不可得。执着于空，徒劳无功。若能一念反观，分别不生，妄念都息，即得菩提。

放手

对你最爱的人放手，你就会对所有的人放手，对所有的人放手，就会对自己放手。当你放手时，你会自由，你会自在。

放手是一件多么快乐的事。相信自己，相信你爱的人，相信使我们的心无比安宁和放松，我们不再操控一切。被你放手的人是多么的快乐！当你放手时，还彼此自由；当你放手时，还自己轻松。当你放手时，彼此都得到了喘息；当你放手时，彼此获得了解放。

放手你爱的人吧，那是多么幸福的一件事。如果你是一位母亲，放手你的儿女，让他们做自己；如果你是一位老师，放手你的学生，让他们做自己；如果你是一位领导，放手你的职员，让他们发挥自己。你将收获意想不到的结果。你可能收获不到规规矩矩，收获不到好成绩，收获不到企业效益，但是，你一定收获尊重，收获爱。

放手是智者所为，是慈爱所至。如果你不放手，除了恐惧与担心，除了压力与对立，你什么也得不到。你以为是用爱抓住了对方，事实是，你用牢笼囚禁了对方，也囚禁了自己。

什么是着相

所谓的相，就是你对唯心所现的不实境界生心动念，分别好坏美丑，定为实有。比如佛。如果你认为佛是实有的，那么，你就着了佛的相。比如僧，你如果认为僧是实有的，你着了僧相。比如男人、女人，如果你认为男人就是男人，女人就是女人，你着了男女相。比如人，如果你认为人实有，你着了人相。比如世界、时间、空间，你认为实有，你着了世界时空相。比如六根、六尘、六识，你认为实有，你着了根尘识相。比如生死涅槃，你认为实有，你着了生死涅槃相。

你认为什么实有，就着什么相。为什么？因为没有什么东西是实有的，一切法无自体性，一切法唯心所现，虚妄不实，如幻如梦。眼根虚妄，本如来藏；色尘虚妄，本如来藏；眼识虚妄，本如来藏。四大虚妄，本如来藏；身心虚妄，本如来藏。如来藏不可思议，但生心动念，即乖本来。乖亦非实，假名为用。若识虚妄，一切法虚妄，本如来藏。若一切法虚妄，何处更有男人女人，有情无情，菩萨罗汉，圣人诸佛？持戒破戒？菩提涅槃？

故知诸法从心生，实无法也。诸相则非相，实无相也。若也取相生心，则妄想分别生，一切法生，故云心生则种种法生，心灭则种种法灭。心若不生，万法无咎。修道之人，不见实相，只因见境生心，分别外境，着相取舍，不知万法唯心，唯心无境。若能离一切诸相，分别不起，即证菩提。

爱的面前

在爱的面前，我们都是学生。没有谁是真正的老师，除了爱本身。爱引领我们见到真正的自己。

当我们还没有认识爱时，爱会把我们带向外在的一个个人或物那里。我们在那里与他们碰撞，互相伤害，也会在一次次地碰撞中发现爱而停止伤害。我们与事物对立，以为自己是主宰。我们操控一切，以为自己可以干涉别人。我们占有一切，以为那被占有的属于我们。我们认为，我所有的，别人不能触碰。一旦有人触碰我之所有，我会痛不欲生。

这个世界上，没有什么是你所有。连你自己都不属于你。如果一定有所属，我们都属于同一神秘，那无法言说的真实。我们属于爱。

爱尊重一切，喜悦一切，它没有问题。爱使一切做它自己，爱对一切没有丝毫地主宰。主宰来自于人的意识，在爱那里，它全然地展现和绽放。

爱安静得就像房间里的桌椅，就像门前的柱子，就像夏夜的一阵风。爱是一面湖水，虽有波澜，却无思想。思想属人，爱全然地袒露。

在爱面前，你永远不可能成为一个老师。你只能是学生。你要无止尽地向爱学习。当你想教别人什么的时候，你早就迷失了，你把爱分裂成你我。你已经迷失于爱，又如何能教导爱。爱没有两个人，爱没有教导，它无心教导，它如日光一样，只是照射。被照者甘于那光的沐浴，既没有请求，也无法拒绝。

在爱面前，你无法隐藏，你只能坦露。否则，你会不自在。你会在紧张和隐藏中痛苦不安。如果你向爱敞开自己，爱也向你展露秘密。爱本无藏，是你将自己藏于爱的面前。

你只能去爱，毫无保留地爱，否则，你就会不幸福。你会在隐藏中更加迷失。你会一次次地伤害你爱的人，如果你不能坦诚地爱。

在爱面前，你永远是学生。如果你不知道爱的面目，不知道如何向爱学习，不敢爱你所爱。你爱的人，你身边的一切，都是爱派来的化身。就向她们学习。向空气，向动物，向石头，向静穆，向孩子，向母亲，向农夫，向建筑，向庄稼，向老人，向风学习。不要怕被爱伤害，不要怕被爱拒绝。伤害和拒绝一定不会来自对方，它一定来自于你内心的距离。爱可以使你看到自己的方向。如果你爱对了，一切都会向你驯服。

当你付出的时候，你忘了自己。当你尊重，当你接纳的时候，你忘了自己。当你呵护，当你欣赏的时候，你忘了自己。当你爱的时候，你忘了自己。忘我即是爱，爱即忘我。爱能使我们活在真实里，爱能使我们活在幸福里，爱能使我们活在永恒里。

狂心顿歇，歇即菩提

当你的心真正安静下来，你会享受任何时刻任何地点所做的任何事。你不再有所图，有所要。你心无目的，你心无所望。虽然如此，你不会守住一个地方，你不必安于一种心境，你不会执着某个人，某件事。你既会如风飘荡，又能如树静止；你既喜欢与朋友小聚，也乐于一人独处。你不会一定喜欢什么。

你会选择最优雅的餐厅吃饭，吃饭时，你吃得很闲，很慢，很享受，你能咀嚼到各种各样食物的味道；你走路时走得很安详，很稳，再也不会急匆匆的，因为你根本不想一定要去哪里。就算已经是黑夜，你还在山里摸黑走路，你也无忧无虑，因为对你来说，你的屋子，和山中的小路上有何区别？ 你的家已经不局限在屋里。

当你的心真的歇下来，你洗袜子，会洗得很认真，因为你实在没有别的更好的事可做。你切了梨、李子和苹果，摘了几颗葡萄，你很悠闲地把好几种水果放在壶里煮，放了少许糖，你根本不急着喝它，也不在意它是什么味道。你愿意接受来到你面前的一切。你听到壶里的水声，直到那声音停止，那果汁汤水倒在水杯里呈现出红色。

你坐在车里去游玩，路上堵车了，堵了很久很久，司机已经不耐烦了，你坐在车上打盹。你不会急躁，因为对你来说，无处不是风景，而你真的没有一个地方一定要去。

你不再考虑未来，你不再计划明天，甚至几分钟以后的事你都不会想，因为你真的能接受任何状态下的生活，你会安于任何的际遇。

当你的心真的歇下来，一切都很美，一切都很闲适，一切都很悠长。当你的心真的静下来时，你真的能融入那不可思议的实相。当你无欲无求，你真的能拥有一切。

狂心顿歇，歇即菩提。你能歇下来，真实就会显现。不用求真，唯须息见。你不用求任何知见，不用学任何法，就会见到如来。如果你想修行，你只需要休息。如果你学法，你只需要把一切法倒掉。如果你想觉悟，没有任何东西需要你去觉悟。如果你想安宁，只要不去造作。你只须歇下来。歇下来，你就会见到真实。

歇不下来如何

居士：师父，我狂心歇不下来怎么办？

答：我管你呢！

居士：为什么？

答：你想让我再掀起狂心吗？

法语

不再管任何人，你就得到了自由。

管不了

居士：师父您好，我说我狂心歇不下来，您说您才懒得管，我看不太懂，请师父慈悲，为弟子开示。

答：我讲给你听。你说你狂心歇不下来，我说我才不管。为什么呢？我如果管你，我是不是又起心了。我起心了，还说什么狂心顿歇？我心都歇不下来，自己都帮不了，我能帮谁？所以，你心歇不下来，就是因为你管的人，管的事太多了，大家歇不下来，都是因为有太多的人和事去管。如果像我一样，谁都不管，就是有人死了，都不去管，你的狂心不就歇下来了吗？我的狂心就是这样歇下来的。这很难，因为就算我们的亲人，父母，发生任何事，你都不要去管，让他们活好自己。我说的不管，是心里不为他们所动，你可以照顾他们或不照顾他们，只要你心不动，不当真，就是做到了不管。如果你担心他们，就算你不管他们，你的心还是会狂躁。所以，管不管在心。世间愚痴之人，以为心里管别人才是爱，恰恰相反，那是伤害。我们可以在形式上照顾别人，管别人，但心一定不要管。一切人，包括我们的亲人和我们自己，都是我们的自心所现，不是真的。我们管别人，就是在管虚空。你管虚空，不是徒劳愚蠢的吗？

你不要管任何人，不要当真去管，你就会自由自在。你可以骗骗他们，哄哄他们就得了，像我现在哄你一样，但不要当真。如果我把你当真，你听不懂我的话，我和你急了，我这不是着了你的相，我的狂心不是又起来了吗？所以，你心歇不歇下来，是你自找的，我才懒得管你。我不关心你，然后又善巧地把这个道理告诉你，其实还是关心你，这就是师父的慈悲。但是你能领悟多少，在生活里实践多少，是你自己的事，这个，我是无论如何也管不了的。

出离故事，看到真实

大家最关心的似乎永远是对错，做什么事应该不应该，而不去关心实相。人们习惯性地活在二元对立的幻象世界，落入是非善恶的判断，而错失了真实。比如，当一个人遇到一个被车撞倒在马路上的大娘，他到底要不要去扶大娘起来？大家会陷入这个幻梦中去评判是非。人们忘记了一个最重要的事实，这件事其实与你没有任何关系。你应该站在外面看这件事，或者，你可以完全忽略这件事。一切随你，你是自由的。

有的人会问，如果是你自己遇到这样的事呢？如果是你自己遇到，它还是与你没关系。除非你要和它扯上关系，除非你想从真实进入幻梦，除非你想进入那个故事，除非你已进入话语。从一切的故事里出来，是你唯一需要做的。无论你做什么，远离内心的判断，如果你落入判断的声音里，你落入了对与错，你落入了假象。真实没有对错，请铭记这一点。一切的是非概念，并是自心所计，全是妄想，空惑其心，皆无实义。

从故事里出来不是你不能经历故事，而是你没有把故事认定为真实。心不认定什么，你就可以在一切故事中游刃有余，自由自在，享受一切。人们拒绝的，你可以接受；人们一定要接受的，你可以拒绝。一切做与不做，全然在你。你不再判断，判断属于头脑。你已经完全看破了头脑的伎俩。

故事中的事永远有善恶是非，永远是二元的。出离故事，不落两边，是非不住，才能看到真实。

心灭境灭

地狱在心，不在境。烦恼在心，不在境。诸法从心，无关境。

我们的心会夸大发生的事。事情早已经发生过了，早已经结束了，可是，我们的心还在那里。我们一次次地重温那件事，一次次地渲染那件事，一次次地夸大那件事，一次次地抓住那件事，不能从那里出离。掉进意识勾勒的境相，成就了六道和三途。三界唯心，唯心无境。境由心有，境由心住。心生境生，心灭境灭。所以一切法在心，不在境。境本无境，因心而起。心若不生，境无所境。地狱就是在心意识中不断地上演和夸大的境相。若离心识，诸境自脱。

法语

你没有任何问题，你的问题就是你自以为有问题。

镜乃自照，莫照他人

我们总会拿一些自认为真理的东西要求自己，要求别人。自己做到了，别人做不到，就会轻视别人。比如自己持戒精严，看到破戒的人就会轻视他；自己吃素，看到吃荤的人就会看不起他；自己精进，看到懈怠的人，就会劝勉他；自己有禅定，看到无禅定的人，就会认为别人无功夫。自己信佛，看到不信佛的人，就会劝对方信佛。

我们真的是在持戒，在吃素，在精进，在信佛吗？没有。真正持戒的人，心地无是非，是真持戒。真正吃素的人，于一切相不起分别，不见实有荤素法可得，是真吃素。真精进者，无精进相，无懈怠相，于精进懈怠二相不生分别，是真精进。真禅定者，无有定相，无散乱相，无生禅想，是真禅定。真信佛者，不见有佛，不见众生，不见信，不见不信，是名真信佛。

如是持戒乃至精进、禅定，是名真修六度，是名真修行。若着相修行，心外求法，见他人做了什么，开口便说是非对错，以己所修，评价他人，分别是非，过在自己，非他人也。何以故？心外无人，心外无法。人法从心而有，自生分别而有人有法，有精进懈怠，有信不信佛。故学法人，切忌着他外相，见他人是非，以己修行而轻视他人，皆是迷于本心，自是不会修行，何关外人。真修行者，只拿外境照自心，非照别人也。

甚深禅定

有的人以为只有在甚深禅定中才能见到本性。是的，见性一定是在甚深禅定中发生。但是，什么是甚深禅定？

人们所说的甚深禅定，是甚深妄想，而非真禅定也。真正的甚深禅定，只是内不动心，外不取相。于一切法不生染着，是甚深禅定。甚深禅定并不甚深。若有深浅，即非甚深也。甚深禅定，是无相的。无相之定，乃名甚深禅定。甚深禅定是无出入的，无出无入，是甚深禅定。甚深禅定，无定相，无乱相，是名甚深。甚深禅定，离于生法，无生之法，是为甚深。甚深禅定是无为法，有为之法所证禅定，还将坏灭，非甚深也。甚深禅定无分别，无分别是真禅定。甚深禅定于一切法不起法相，不起非法相，离一切相，是名甚深禅定。甚深禅定无起无作，有作有起之法，终归无常，非甚深也。甚深禅定不可得，不可见，不可证，不可入。可得可见可证可入之法，非甚深也。甚深禅定，只是平常穿衣吃饭，而于穿衣吃饭不生妄想。甚深禅定不可思议，难测难知，可思可想可论之法，非甚深也。

释迦牟尼佛正是证此甚深禅定，而不是证得了某种有为有想，造作之禅定而见本性。十方一切诸佛及达道者，皆是证得如是甚深禅定而彻见本性。佛陀也曾入过有为之禅定，但是，他发现，那样的禅定是一种甚深的妄想，是一种束缚。他于有相的禅定中失去了自在，他放弃了那样的禅定，他离开了座位，他在行住坐卧及一切时中，他于一切日用中发现了本然的禅定，发现了无功用禅定，发现了自性之定，发现了无为禅定。他发现，妄心不起，是真禅定。他发现，妄心一歇，歇即禅定。他发现，于一切法无所求，是真禅定。他不起心时，一切圆满，本自具足，是真禅定。他歇下了一切定想与不定想，歇下一切驰求之心，歇下一切思虑心、分别心的刹那，正不思善，不思恶时，忽然见到本心。虽忽然见本心，而实无所见，亦无能见。见即是心，见不离心，见无所见，是真禅定。

一切修行者，欲见自心，当修如是禅定，当于如是禅定中见自本性。如是禅定，非修非不修，非见非不见，修而不起修想，见而不起见想。如是禅定，只是悟得本心，圆满无缺，不增不减，不妄起心，不妄修道，是名真修禅定也。

第一义吃素

吃素是修行过程中很多人都面临的一个问题。有的人一直对要不要吃素有疑惑，有的人则执着修行一定要吃素等等。吃素有普通意义上的吃素和第一义上的吃素。

相对于素食，肉类和五辛又被称为荤。佛经云，吃肉，断大慈悲种子，又云不得食五辛，食者口气常臭，人天远离，福德日损。此亦是一般意义上的戒荤。我们吃素，戒荤，不仅要做到一般意义上的，还要明了第一义吃素与戒荤。

素者，净也。荤者，欲也。物自本净，人有识心，分别物属，而有荤素，故知荤素在心，在于分别，不在物也。若分别物属是荤是素，贪着外法，虽然食世间素食，丝毫不粘荤腥，是名食荤，非真食素也。真食素者，于一切食不起分别，亦不贪着，亦不厌恶，随缘而食，食无所想，是名食素。真食素者，于一切法不妄分别，远离执着，是真食素也。有人虽然食素，见有人食荤，便轻视之，是自食荤，非他食荤。见人过失，开口便道人是非，此亦是自食荤，非真食素也。又有人食素，于一切五辛荤腥而生厌恶，心有障碍，丝毫不敢粘染，此非真素食者。何以故？见素见荤，取相分别，是名食荤，非食素也。

真食素者，心地无荤自性素。五辛者，辛，辣，臭，酸，涩。辛者狠也，辣者慢也，臭者贪也，酸者妒也，涩者疑也。佛说戒辛，当戒如是五辛。人虽不食世间五种辛味食物，贪嗔妒慢疑不断，不名戒五辛，反是食五辛。若心无嗔慢，无人我相，无是无非，安然淡泊，虽食五辛，亦不名破戒。虽不食肉，开口即分别外境好丑，动念即见他是非，着人我相，着众生相，着男女相，不名不食肉，恰名食众生肉。

诸方达道者，皆离世间荤素相而行第一义吃素。皆悟心地本素，而远离贪法贪境无明之荤肉。若不如是，着有为吃素，厌有相荤肉，以为是修行，是生死法，与道相乖，穷劫不能得道。

风一样的歌手

有的人像深潭里的水，静无波澜，那很美。而我，却像风一样，从来不能安分。我喜欢飘荡，到处去造访万物。我是一个游吟诗人，随走随写。累了，我会坐在路边，或躺在树下，嘴里叼着一根野草。渴了，我啜饮清泉，或者饮水洼里的雨水。除非我极疲劳，否则我不肯休息。休息是石头的事，我是风。

在我看来，静态很美，动态也很美。而我，动的时候更多些。我不在意别人喜欢什么，我只听从心的引领，做我自己喜欢的事。我也会静坐林间，或在山中停留，当没有什么召唤我时。当我歇够了，当季节变换的时候，当我的心又浮躁起来，我不会强迫自己一定要住在哪里。我像风一样，又飘到了别处。

我心里充满了爱，我的特质就是动。如果我找不到倾诉与爱的对象，如果我不能流动，我就会诉诸言辞。言辞是我永恒的情人。

我是一名风一样的歌手，是一名流浪诗人。所以，四处游走成了我唯一的爱好。我不想停下来，除非有一种东西能把我吸引在那里。对风来说，除非是天空，更远的天空，更浩瀚的深远，没有什么能让风静止。

诗人写诗，只是写给自己。就像歌手唱歌，只唱给自己听。如果别人看到或听到了，喜欢和不喜欢，我不在乎。我是一个活在自己世界里的疯狂者。

风，微风，旋风，疾风，甚至是狂风，不论是什么样的风，流动是我的生命，风的无形就是它最好的歌词。

蚊子涨价了

居士：师父，我一直读达摩祖师悟性论，就这样修，可以吗？

答：读经论只是助道，不得见性。见性须言下见。言下不见性，穷劫不得见性。

居士：师父，言下见是什么意思，请师父开示！

答：你那儿现在有蚊子了吗？

居士：师父，有蚊子了。

答：你刚才问什么了？

居士：言下见性是什么意思？

答：你那儿蚊子多吗？

居士：师父，我问见性的事，您为什么老问我蚊子？

答：因为今年蚊子涨价了！

爱能融化一切

没有人不需要爱，就像没有一种植物不需要阳光。植物自然地接受阳光，没有疑惑和恐惧。但是，在爱面前，我们会被动，会畏惧，会不自然。所以，我们才会紧张，才会不幸。

当你痛苦或不自在的时候，你一定没有爱。有人说，爱会让人产生执着，会让人陷入操控。那不是爱。爱只会使人幸福，除非你爱错了。或者说，你的爱还不成熟。但是，即便我们爱错了，或在爱中产生了执着，我们因爱而痛苦，我们还是需要爱。爱最终一定能治愈一切的问题和痛苦。

有多少人因为爱而带来的困惑和痛苦而不敢再去爱。爱会治愈爱者，当你爱他人或万物时，你是开放的，忘我的，幸福的。你在爱中有多大程度放舍自我，你就会多大限度地被爱圆满。

我们不是生下来就会爱的，但是，我们一定是吸收了各种各样的爱而成长。没有爱，我们一刻也活不了。有的人从小就被父母遗弃，没有人爱他，但是，只要他活着，一定有一种爱默默地滋养他的生命。你会问，那是什么？我不知道。爱是神秘的，不可思议的，它远远地超越了头脑和一切理解力。他活着，他的血液流动，他在呼吸，他的心脏还在跳动，有这些还不够吗？

爱没有理论，爱运行它自身。无论如何，爱都不可能被制止，被掩盖。被制止和掩盖的，是我们的胆怯，是我们虚妄的想象。爱需要你践行，需要你去经历，需要你去爱。爱会给人蜕变和成熟的契机，如果你因为自我的种种畏惧而不敢去爱，你真实的生命会一直沉睡下去。只有爱才能把你唤醒。

只有爱能让我们成熟，让我们解脱，让我们回到真我。不论你因为爱而受到怎样的打击、痛苦与折磨，爱没有错。不要放弃爱，在爱中，我们一次次地接近真实，接近无我，接近放手，接近统一。

我怎么能不去爱，如果一切都是我自己。我怎么能不去呵护他，如果他是我怀里的孩子。我怎么能抛弃我的孩子，如果我是一位母亲。即使我们在爱的路上曾经迷失过，我们冷漠过，曾经抛弃过你爱的人，爱会在你的心田复苏。终有一天，你会理解一切的生命，你会爱一切人。你会爱你的仇敌。仇敌是你错认的你自己之外的虚幻对象，当你拥有了爱时，你看不到有两个人，你不会再有仇敌。

每次在我看到人们相爱的时候，我都会感动得流泪，那是生命的至美，不管它是自私的，还是无私的。当我爱别人时，我知道，其实并不存在那样一个爱的对象。爱的对象为爱提供了土壤，是爱滋润了它自己，圆满了它自己。

爱能融化一切的不幸和痛苦。如果你有任何的不适，你一定忘了去爱。

学佛原是灭佛

学佛只是发现真佛，歇下一切妄求造作之心，即本来佛，不更修造而得成佛。若不发现真佛，学他假佛，不是学佛，恰是灭佛。何为学他假佛？经云，若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。是知学有形象佛，是名学假佛。离一切相，见真如来，是名学真佛。

学真佛者，不改其面，即是如来。不改其行，即是如来。不除习气，即是如来。不用求真，即是如来。不须断妄，即是如来。不须相好，即是如来。不修一法，即是如来。不离此身，即是如来。不变女身，即是如来。不改穷富、好丑、老少身，病苦身，毛病身，恶业身，即是如来。乃至不改畜生身，饿鬼身，地狱身，即是如来。

若求有相佛，向他释迦牟尼佛学，是灭佛也。若学他二六时中四威仪，是灭佛也。若求圆满报身，是灭佛也。若求六通，十八不共法，是灭佛也。若有法说，是灭佛也。若学他戒定慧，是灭佛也。若见有佛可成，是灭佛也。

若学他释迦佛度众生，说法四十九年，慈悲喜舍，六度万行，是灭佛也。如此学佛，是谤佛，不是学佛。何以故？学佛须是识得真佛。不识真佛，必学假佛，学假佛能成佛者，无有是处。何以故？佛是虚妄，了不可得。不识佛性是佛，着相求菩提，不是灭佛性是什么？

达摩祖师说，佛不持戒，佛不坐禅，佛不诵经，佛不修善，佛不造恶，佛不念佛，佛不礼拜。若读经、坐禅，修善，造恶，念佛，是灭佛也。

我见有人学佛，把自己改来改去，向极善圆满形象中觅佛，修善杜恶，见人是非，除习断妄，好不辛苦。此不是学佛，恰是灭你本然佛性。真学佛者，见其本性，随性而行，不拘形象，不碍小节，天真率直，不见他非，不改一行，依旧原来，是真学佛也。

感恩

今天是感恩节。我们经常会对很多人都有感恩之情，但什么是感恩，你真的了解吗？

我们很容易对曾经帮助过我们的人升起感恩之情，总觉得我们之所以变得更好，与这些人的帮助有关。比如对父母，对老师，对朋友，甚至对曾经帮助过自己的陌生人，都会升起这样的感恩之情。但是，真相是这样的吗？真的有人帮助过我们？或者说，有一个我接受了某个人的帮助吗？在幻梦里似乎是。在实相中，完全不是。

感恩是一种妄想，如果你不明白根本没有人，没有事情需要你感恩。你会说，难道我们连父母也不感恩吗？我问你，在虚妄的轮回中，在念念的颠倒和无明里，父母是谁？你是谁？谁是谁的父母？谁要感恩谁？无明为我父，贪爱为我母，我们要感恩这虚妄的无明和贪爱之父母吗？你会问，佛陀和所有证悟者给我们以智慧的引导，带领众生解脱轮回，我们对佛陀和觉悟的人也不感恩吗？我问你，除了你的妄想，谁是佛陀？谁是众生？谁是你？谁要感恩佛陀？佛陀，觉悟者，众生，你，解脱，全部是妄想，妄想，妄想。

对我们来说，存有感恩之情是人最基本的感情，而且我们似乎需要这样的感情来维持我们的生活。但是，就算是对父母，对我们有救命之恩的人，甚至对给我们以智慧的老师，存有的感恩，都是一种妄想。人与人之间发生的一切都是虚妄的，这里面并没有两个真正的人和真正的恩情需要你去报答。除非你认定有我，有人的存在，恩情才会存在。

因为人是虚妄的，所以，人的一切感情都是虚妄的。就算是慈悲喜舍，仍是虚妄的。我们不能了达自我和感情的虚妄，所以才会被它牵制，受它奴役，因之而产生无量的烦恼。彼此之间不能释怀，所以才会在虚妄的报恩中轮回生死。

人们之间产生各种各样的感情是正当的，但是，当你把这样的感情和彼此的关系当成真的，并产生了执着，想通过这样的感情或关系操控对方时，这样的感情就变得不正常，并且会为彼此带来烦恼。我们通过学法和修行就是要明白这样的实相，从虚妄的关系和感情中解脱出来。我们可以经历各种各样的关系和感情，甚至心存感恩，但这一定是无常的，不真实的，是虚妄的。

当你真正的通达了实相，你经历的一切关系都是美好的，无着的，你深知它是虚妄的。如果你视以为真，并对任何一种关系坚持不舍，除了痛苦，你什么也得不到。

真正的善是不纠结

遇到事情，我们经常会纠结于如何处理才是对的。对对与错的纠结，是我们烦恼的真正原因，而不是我们认为的处理事物的结果：或对，或错。

也就是说，不论我们做什么选择，都是对的。不论你做了你认为是对的，还是错的，都是对的。只有你不知道该如何做，或者纠结于如何做，让自己掉进事情之中，黏着在里面，迟迟不能做出一个选择，这时才错了。

好比如我们在大街上遇到一个乞丐向我们要钱，这时，我们可能会毫不犹豫地拿一些零钱给乞丐，也有可能嫌弃乞丐，匆匆地就走过去了。给不给乞丐施舍并不是判断一个人善恶的标准，完全不是。通常我们会认为，给予别人帮助是善，不帮助别人是恶。其实，善恶的标准不在这个地方。真正的善只是无着，不住。而执着、挂碍，才是所谓的恶。我们布施给别人，并不是善；我们吝啬，也不是恶。当我们遇到一个乞丐，对给他布施，还是不布施产生了纠结，这时，你已经远离了善。或者说，当我们给过乞丐钱后，后悔给他太多了。或者，没有布施给乞丐之后，心里又感到了愧疚，这才是所谓的恶。

我们有太多的时候，以我们接受的善的概念要求我们，去做一种我们认为正确或应该的选择，可有时我们真的又不愿意那样做，这时，纠结就产生了，烦恼也随之而来。这时，一个真正有智慧的人会放弃内心关于善恶的评判，让自己听从自己的直觉，随顺因缘，去做任何一种选择，只要不纠结，就没有所谓的善与恶。

善与恶永远存在于我们的妄想和分别中。果断地抉择，然后放下对所做的抉择的善恶评判，我们就立刻从这件事中解脱出来。否则，你就会掉进虚妄的事情和善恶的折磨里。其实，根本没有一个外在的人或事在要求你或折磨你，没有谁在评判你，除了你的妄想和分别。

不纠结，那是一个通达者的所为。不纠结，是真正的善行。

救了人，妄想纠结，反不是善；杀了人，毫无纠结，如同杀蚁，亦不是恶。善恶不在于你做了什么，而在于是否纠结，是否心有评判和挂碍。无评判是善，评判是恶；无挂碍是善，挂碍是恶。有住是恶，无住是善。

信任

信任别人是一件很幸福的事。但是，不是所有人相遇都会建立真正的信任。有的人在一起生活了一辈子，彼此也没有信任。

其实，信任的建立并不在于两个人的关系，而在于其中一方对实相的了达。一个觉悟的人可以和任何人建立真正的信任关系，也会在时机因缘成熟的条件下，带领对方与一切事物建立信任。

为什么一个觉悟者可以与他人及万物建立信任？因为他了达了所有的相遇都是因缘，他深知他遇到的一切无不是自己。当他深知这一点，他不再排斥任何人，任何来到他面前的人与事，他都欢喜接受，甚至是逆境，甚至是病苦。

在某一个时刻，他遇到了一个人，他不可能在那一刻遇到另一个人。他遇到一件事，他也不可能在那一刻遇到另外一件事。在一个时刻，他只能遇到一个人，爱一个人，遇到一件事，爱一件事。除非他的心离开了当下的那个人或那件事。如果这种离开成为习惯，那么，他永远不可能生活在实相里，他永远不会爱上他遇到的人与事。那么，他的生命将会是一片干涸。

我们上了一辆出租车，司机开车开得很快，远远超出了一般的快，你习惯了慢车速，车速忽然这么快，你担心会出事。但是，这个司机已经来到了你生命的当下，你要完全地相信他，把自己交给他，否则，你就会担心、痛苦。如果此时的因缘就是要出事，即使车速慢，你也会出事。如果你不该出事，你总会没事。

我们装修房子，你把整个装修的工作全都交给了装修公司，相信他们。他们装出来的房子一定会让你满意。其实，让你满意的不是房子装修出来的样子。在你还没装修时，你已经相信了一切。你的心是接纳一切的状态，所以你才会信任对方。否则，你一定会向对方提出自己种种的要求，而对方，无论如何都很难满足你的要求。

无论在任何时刻，你遇到的一切，一定是你自己。让自己的心开放，你遇到的一切都是开放的。如果你相信自己，接纳自己，那就无保留地相信你遇到的，全然地接纳你遇到的。

信任是一件多么美好的事，我们和无数个不同的自己相遇，相知，相识。信任里有着美好的实相，实相里具足了完全的信任。我们在信任里发现实相，在实相里享受对一切的信任。

法语

坦然地做自己，就是圆满。

觉者做自己，傻瓜问怎么做。

人们总是做自己不愿意做的事，总想做好人，而不愿做一个真实的人，然后在那里后悔，纠结。做自己喜欢做的事，有罪吗？除了你自己，没人给你定罪。

做自己，是真慈悲

问：师父您好，如果做自己喜欢的事伤害到别人，自己是开心了，那别人烦恼了，这是不是不慈悲？

答：你搞错了。只有不老实做自己的人才会伤害到别人。真实做自己的人，还一切于别人，是真慈悲。

不关心佛

问：师父，您说做自己就圆满，做自己喜欢的事就是慈悲，那么佛陀也是做自己喜欢做的事吗？

答：我才不关心佛做什么，我只做我自己。

爱

我们爱一个人或者一朵花，一件东西，一幅风景，是很自然，很正常的事。爱是最自然的事，它没有丝毫的错误。然而，我们要么疯狂地去爱一个人，去喜欢一样东西，会沉迷于快乐；要么就把自己层层地包裹起来，不敢去爱，怕被拒绝，怕自己陷入情执。我们不了解爱，不了解我们的本性，才会变得这么不自然，才会畏惧。我们不了解事物的因缘性，无常性和永恒性。才不知道如何面对自己和所爱的对象。

爱是不偏不倚，不即不离。爱不会去躲藏，它也不会沉沦。爱是无常中的永恒，是不变中的变化。爱是妄计、依他与圆成。你不可能不爱，如果你不爱，你就会痛苦。如果你不爱，你会变成石头。就算石头，它也在爱。它的爱，你无法理解。除非你爱，你无法理解一切都是爱。

爱阴蔽着一切。

然而我们接受的很多教育是压抑，是克制，是理性。我们把人，把事物当真，才会去执着；我们把爱，把喜欢当成实有，才会畏惧。我们被灌输了太多的道德伦理，太多的规则和纪律。这些纪律的约束在一定的时期对人起到了保护作用，但是，如果人一直被这样的规则束缚，就得不到自由和解脱。

佛陀施设的教法中也有戒律，它也是约束我们放逸的行为。当我们已经习惯于不去放逸与造作，这时，那些戒律不应再约束我们。

爱是成熟和圆满你最好的方式。

去爱吧，这个世界多么美好。友谊、亲情、爱情多么美好。母亲爱自己的孩子，老师爱他的学生，男人爱女人，这多么美好。风爱树，波浪爱河岸，蝶爱花，都很美好。没有比爱更美好的风景了。不要害怕爱，当它来到你面前的时候，不要躲避它。它该来的时候一定会来，它该去的时候，你也无法阻止。其实，爱不会离开。只不过，它不停地变换着模样，你认不出它，错以为它来了又走。不，爱是全然，是存在。

爱能打开我们层层包裹的心，使我们慈悲、幸福和喜悦。只有慈悲、喜悦和幸福，我们才能解脱。

法语

只有毫无保留地敞开自己，彻底地去爱，你才会接受到同样的爱。当你感受到那如同父母完全包容的爱，你会在爱里融化，在爱里觉醒和开悟。

你不用学习佛法，学习爱就可以了。而爱是天性，是本能，不用去学习，别阻挡它就好了。

遮掩的爱遇到遮掩的事物，敞开的爱遇到敞开的心。

我不管自己，也不会管你。不管不是放任，而是不强迫，不担心，不猜疑，不控制。控制与担心，就是谋杀。

一提到爱，我们会有种种的理解和想象。爱没有定义，它不是某种一定的关系。爱也不是想象。它表现在各种关系里，在那些关系里的态度才是爱。爱是万物之间最和谐的状态。

足够

早晨不愿意起床，躺在被窝里听雨声，就这么躺着听雨，什么也不用做。

在禅堂里坐着，有人在旁边共坐，或者自己一个人坐着。连茶也不想沏，不用再做些什么。

与你在一起，甚至都不知你叫什么名字，一柱香燃完了，还想继续坐下去。说话，询问，已成多余。

一个人在路上走着，梧桐的叶子，枫树的叶子，香樟的叶子，茶树的叶子，落在路上的叶子。叶子是什么颜色，毫无关系，走着就好。

呼吸着，如同夜里的花开了；呼吸停止，如同露珠布满草叶。还有什么需要弥补的？

门开了，又有人关上了它；门开了，一直在那里开着。这有什么不同，都那么静谧。

有人来过这个园子，有的园子一直荒凉。繁华自空，荒凉无穷。若已足够，复欲何形。

本无成佛与不成佛

问：师父您好，只要不执着一切是非善恶有无动静二法，就能见到实相吧？

答：你正问时已经执着是非有无动静二法了。

问：师父，您说持好五戒，成佛不难。那植物人不会“杀盗淫妄酒”，难道也能成佛？

答：植物人坏于身命，病如死人，何曾不杀？盗于身体，而无生机，何曾未盗？六根滥用，机能丧尸，何曾未淫？八识昏沉，无明覆蔽，何曾无妄？长迷不醒，昏昏如醉，何曾未酒？如是之人，本是妄中之妄，众生心现，实相中本无植物人与非植物人。由汝不知反观，见他外相，着他动静二相，我如是说。汝若反观，心无分别，一切二法，无生灭相，自是本心朗然，谁得成佛与不成佛。

爱与被爱

一般情况下，接受别人对我们的付出会很幸福。但是，当我们付出而不求回报时，那样的爱让我们更加幸福而宁静。我们能给予时体会的不是贫穷，恰是富有，这与你给的是什么没有关系。就算你付出了多少物质、金钱和精力，如果你不情愿，如果你渴望回报，你的付出会让你疲乏和患得患失。如果你付出的是欢喜，是喜悦，是智慧，是对方需要的，而完全不期待什么，你只是去给予对方想要的，那么，你会非常满足。

因为当我们这样无求地付出时合乎道，我们的本性就是这样无私地流淌到万物中。 我们有多少分这样地无私，就有多少分解脱和自在。

当我们习惯于这样去爱时，我们会觉得有无止尽的幸福流进我们的心田，我们满足于爱的丰富、圆满和不竭，我们越是付出，就越富有。这真是不可思议！你可以把爱给任何人，只要他愿意接受。你可以爱任何一个人，以你欢喜的方式，以他愿意接受的方式。你因为付出非但没有变得匮乏，反而越来越丰富和满溢。

勇敢地接受爱，无条件地接受别人的付出，和付出爱是一样的。它同样需要勇气和智慧。如果我们一边接受对方的付出，一边怀疑或者畏惧对方，担心对方对我们有什么企图，就算你接受了别人的爱，你会有压力，你不会幸福。信任对方、接受爱和付出爱是一样的，它需要完全地敞开自我。

真正的智者善于爱和被爱。执着于爱或贪于被爱都能蒙蔽我们的本性。我们的本性不能被分割，爱与被爱无法被分割。你必须同时爱和被爱，付出和接受，否则，对方就会感觉你对他有控制和黏着。你们的关系将在不平等中趋于破裂。

爱超越想象和计较，它最终总会把我们带到真实面前。就算你一次次地爱错了，或者说错误地去爱了，就算你总是想控制对方，真爱还会来到你的身上。爱无法阻挡它自己。最终，爱会让你超越自我，让你原谅，让你解除怨恨。爱能让你体验到完整与和谐。如果你想让自己幸福，除了爱，没有别的方法。

除非你不相信爱，否则，爱能让你完全地解脱和自由。找到这样的一个对境，或很多这样的对境，去勇敢地爱和被爱，你会成熟，你会圆满。

爱是圆满我们最直接的方法。

法语

为什么人们总是把那深深的执着和要求当做爱？无所求地爱一个人是多么幸福的事。如果你因为爱而痛苦了，你一定是对爱有所求。

爱多么单纯，多么简单，多么朴实。它只是单纯地付出或接受，就像两个孩子之间的交往，没有所求，没有掩饰，没有猜忌。它会发生在任何的关系里，在两个孩子间，在朋友间，在同性间，在陌生人间，在师生间，在邻里间，在父母与子女间，甚至在敌人之间，当然也会在男女间，而我们为什么一定要在男女关系里寻找爱。男女之间的爱更多地会转为情，而不是爱。情会变成痛苦，而爱会使我们幸福。

不即不离，非真非幻

真实在哪里？你在哪里悟道？我们总去找一个抽象的真理，或者抽象地去找一个真理。我们总认为真性在某个神秘的地方，其实，当我们那样认为时，真性已被我们绑架到意识和大脑中。

而真实就在假象中，就在幻境里，就在万物的关系中。真无法离开假独立存在。实相不在假象之外显现。实相不在假中，亦不离于假。只是，人们要么经常迷在假象里，要么完全地远离假象，去假之外找真，去世间之外觅真理，去抽象的大脑里建立佛世界。所以才错失了真相。六祖大师云，佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔角。多数人不能悟道，就是没有处理好他与万物，其实是他与自身的关系，或者说，没有通达因果关系，完全远离了人们，远离了世间，把自己完全封闭起来。有的人以为实相非因果，就以为可以离开因果而悟道。这是断灭论和无因论。

真性虽非因果所摄，但作为还在虚幻因果中的我们，因无明和颠倒而妄执有我的众生，如果想了达实相，见到真性，还要以幻修真，不离因果而修行，不离世间而悟道，不离众生而觉悟。所以经云，十二因缘即佛性。非离因果而有佛性，非离幻化而有真实，非离缘起而悟佛性。为什么有的人修行多年都不能开悟见性？没有缘，不懂得为自己创造修行的缘、开悟的契机，远离众生，被动地在那里等着开悟，等着悟道。他认为自性本有，不需要外缘和修道就能见道。他所领悟的本性只是他意识中的自性，还不是真实的自性。

好比如一粒种子，虽然种到了地里，它长出果实的根本因具足了，但是如果没有、光、水、风、锄草等众缘，它会死掉。众生修道亦复如是，虽然有佛性种子，具足了成佛的正因，但是如果不修三十七助道品，不去行道，不去与人相处，不正确地处理与万物——其实是与他自己的关系，不去爱一切，他一样无法见到佛性。不见到佛性，就成不了佛。

所以，二乘人远离世间和人群，贪图寂静，以为涅槃，不知生死是幻，本无生死，即是涅槃。取证涅槃，反堕生死。贪着寂静，反而不静。

又有人不愿与人接触，不能向他人敞开心扉，封闭自我，不了万法唯心所现，一切众生都是一体，而落入我人是非对立分裂中，怨恨别人，孤立自己，一样无法见到实相。

所以，悟道的最好契机，就是因缘。具足因缘，要敞开心扉，去接触我们可能接触到的一切，利益与你有缘的一切，慈悲万物，善待所有。在关系中实践和谐，在爱中领悟一心。只有这样，当我们不再逃避外境，也即自心中的一切人物时，既不着幻，又不离幻，不即不离，我们才能见到常我真性。如果不了真性非真非幻，一味地离幻，反成法缚。

还我二百块钱

问：师父好，有善知识说，见色就见心，我不太明白，请师父开示，如何是见色即是见心？

答：什么是色？

问：桌椅板凳，山河大地，无不是色。

答：都色他姥姥家去了。一群瞎子，色尚不知，如何见心？

问：请师父开示，如何是色？

答：还我二百块钱。

问：我何时借您钱了？

答：韦陀菩萨可做证明。

随地大小便

居士问：顶礼师父上人！师父吉祥！弟子请教师父，西方极乐世界虽是幻城，唯心所现，不离自心。虽是假名世界，性相不二，凡所有相皆是虚妄，凡所有相也是实相，不取不舍名为中道。迷人不了自心，不识身中净土，不了心净则佛土净。所以，阿弥陀佛愿力方便化现幻城，接引自不得力之人，佛说阿弥陀经里也明确说到，若有人已发愿，今发愿，当发愿，欲生阿弥陀佛国者，是诸人等，皆得不退转於阿耨多罗三藐三菩提。为何师父在为什么没有西方极乐世界的文章最后说到即便往生其中，能所不断，方所不息，人法俱迷，仍是轮回三有，不出生死。这和佛说弥陀经不是相违背？那么凡愚的众生连最后的依靠和希望也就没有了？弟子相信很多看过这篇文章的人，不论修学哪宗哪派，都会对此文章最后那段有困惑。请师父慈悲开示……

答：这里是公共场所，别随地大小便！

居士：师父……

圆觉

问：请师父开示“圆觉”的意思

答：若有意思，即非圆觉。

不简单

问：师父，禅宗修行就是喝茶这么简单吗？

答：你喝杯茶怎么这么多事呢？

发呆也大难

问：师父，每天就这样发发呆，不思善，不思恶，将来就能开悟吗？

答：你何曾有一刻发过呆呀？

骗财骗色

僧问：请师父指示修行关键。

师答：穿僧衣，做俗人。

僧问：不太懂。

师答：穿僧衣骗财，做俗人骗色。

无奇偈

日子无奇，唯吃与睡。

无事挂心，蹉跎与谁？

本来无事，庸人自悔。

不耐寂寞，梦里空追。

不甘平常，便去营求。

待到身临，终是悔怼。

一时欢乐，不见后苦。

缘灭形散，恶趣风吹。

赶快无事，莫再生非。

趁早歇心，莫等追悔。

心若无求，何是何非。

造五无间业为解脱大海

问：师父，当我们看到一件东西，念头住在上面，对它生了心，产生了分别时，那件东西对我们来说才存在，比如路边的树。如果我们看见树而没生心，树对我们来说就不存在，如果生心了，树就存在了。是这样吗？

答：是的，所以说心生则种种法生。

问：那我们没看到树时，没对树生心动念时，树还是客观存在的啊！

答：你早就对树生心了，还说没生心。也就是说，你的心早就住着在“树”这个名相所代表的法上了。当你看到树而不生心时，怎么会说我们没看到“树”时树还是客观存在的呢？你怎么会用“树”这个词，怎么会问跟树有关的一切问题呢？

问：是的，如果真没对树生心，视而不见，我就应该老老实实在开车或走路。

答：就是这样，我们总是不知不觉中就落到了唯心所现的法相上，并在那里生心住着分别对错有无，思维动念，被自己的妄想和分别所缚。所以禅宗祖师才会用棒喝的手段把你从对名相和一切法相的执着中拉出来，让你回到当下正做的事中，或者喝茶，或者洗碗，或者发呆，或者吃东西，或者贪嗔痴，或者造五无间业也可以，只要你不住着就好。

问：造五无间业也可以吗，也能解脱？

答：五无间业在哪里了？你生心动念才有无无间业。你正造五无间业时早就空了，造后住着才有五无间业，你现在正造五无间业。你造业都不好好造，还在打妄想，还分别，住着！

全有病

问：大般若经开篇十方佛问候释迦佛少病少恼否？言外之意是说佛也患病。阿难因佛病而去乞牛乳，被维摩诘呵斥言：“莫言佛有病，佛是法身，法身无病，不要谤佛。”请师父开示，佛到底有没有病？

答：佛有病，阿难有病，维摩诘有病，十方佛有病，你有病，全都有病。

要求别人

问：请师父开示怎么才能更自在？

答：对一切都不要有要求。如果非要有要求，要求别人，不要要求自己。

问：圣贤不是都说，严于待己，宽以待人吗？

答：圣贤都是笨蛋。

学山法语

当你不再关心任何人，你是真正的王，你是世尊。

学会拒绝，学会说不行，学会说我帮不了你。你的人生豁然开朗！

人们之所以烦恼，是因为虚伪地活着，处处担心别人怎么看自己；人们之所以不幸福，是因为把大部分生命都浪费在别人身上。

为自己而活，这需要多么大的智慧和勇气。只有真正能为自己而活的人，才有资格帮助别人。

喝茶不是禅

师问弟子：如何是禅？

弟子端起杯子说：喝茶就是禅。

师说：那不是禅。

弟子问：什么是禅？

师端起杯子。

弟子：我明白了。

师问：如何是禅？

弟子放下杯子。

法语

六尘境界带来的快乐永远无法与内心安宁的快乐相比。

你感觉到的一切快乐，并不是来自外在，而是来自你自心的妄想。只有看破这个妄想，止息这个妄想，你才能彻底歇下向外驰求的心，才能满足于寂静的安乐。

我们总是习惯性地去捕捉曾经经历过的快乐，以致一次次地去经验相同的经历。经历到了就暂时获得了满足，经历不到就烦躁、痛苦、不安。其实，我们经历的并不是外境，而是一次次地重复大脑的幻觉，被意识所欺骗，被自心的境界所迷惑。看破一切外境来自于头脑并从那里出离，是修行的唯一目的和结果。

逃避

对很多人来说，逃避是消极的，是懦弱和可耻的行为。我们从很小就被教育要勇敢地面对现实，面对问题，不要逃避，要化解逆境和逆缘，逃避解决不了任何问题。在我看来这是最愚蠢的处世之道。

你真的能解决所谓的问题吗？你真的能化解人与人之间的矛盾吗？一个坏蛋要非礼你，你不逃吗？还是想办法教化他？除了自欺欺人，人们不能解决任何问题；除了自我安慰，没有人能化解矛盾。人们只是相信他解决了问题，而一切问题，不过是意识在大脑中勾勒的虚妄罢了。真正的问题，他甚至都不知道。

解决问题最直接的方法就是无视问题，绕过问题，逃避问题，看清楚没有问题。

逃避是解决所有问题最好的方法。它远离了对治和认真。认为实有问题才是人们最大的问题，而深悟问题的虚妄，绕开问题，无视问题，回避问题，看破问题，才是智者所为。古人说，智者无为，愚人自缚。愚人自缚何处？自缚于虚构的问题。在妄想和虚妄的问题中寻找答案是最愚蠢的。

水遇到阻碍它的东西，不会冲破它，而是绕过它。风遇到障碍物也不会冲破它，也是绕过它。我们呆在户外，下雨了，我们会自然地躲到屋子里，只有傻瓜才会去与雨抗衡，想用自己的执着化解雨。

我会在很多事上选择逃避，除非我能直接了当地解决它，否则，我一定会选择容易的方式面对任何问题。如果解决不了或者很难解决，我会选择放弃和逃避。

当我选择逃避时，我会非常轻松和快乐。快乐和轻松才是我应该的样子。我为什么执着一定要解决问题？如果坚持让我很痛苦的话。就算解决了问题又如何？我付出了多么可怕的代价！付出这么多的代价难道就是为了满足于头脑中的成功，那把我骗得极惨的自我的执着！

逃避是一种智慧，甚至是一种超脱的智慧。它很难被世间人接受和运用，因为人们不喜欢被人看不起。为了自尊心和虚荣心，为了那虚无的价值观念，人们选择了面对问题、坚持和执着解决问题。然而，坚持和执着是一切痛苦的根源。

佛法最究竟的智慧就是逃避和放弃。

做一个智慧的逃避者吧，看看古人们是怎么面对学人种种的问难和发问的，几乎全是在玩躲闪，全是四两拨千斤，全是在打岔，全是和你玩捉猫猫，全是扭头就跑。

以前我还对逃避怀有一分自卑和惭愧，现在完全不是了，逃避让我如此轻松地活着，甚至能让我看到实相，让我解脱。

天地如此广阔，心量如同太虚，我是活的，我为何要死在一个地方？逃吧，哥们儿，逃没错，不逃一定会被逮住，要么拘留，要么判刑十五年！为什么是十五年？你缺心眼儿呗！

事业与修行

在修行的过程中，我们往往会陷入一种无所事事或无聊的状态。如果你能安住这样的寂寥，安住好了。如果不能，为什么让自己一定要安住寂寞和无聊呢？为什么不去做自己喜欢做的事？在做自己喜欢做的事过程中看到自己的执着，修正它，放下它，做事会给你带来修行带来的喜乐。

能够安乐于简单平常甚至无所事事的生活，那很好；在做事的时候，能够心安理得，不紧不慢，愉悦放松，那也很好。修行是为了更放松地生活，而生活一定要有修行才会绚丽多彩。如果你盲目地疲于奔命地生活，不懂得调伏自心，那是多么痛苦的事。很多人就是因为生活一塌糊涂，所以才选择了修行。但是，在修行中，不懂得放松，将修行也搞得一塌糊涂。

智慧的人在生活里修行，在修行中享受生活，将做事与修行融合为一。生活和修行是一不是二。如果将它们分开，你两者都将错失。

佛法在世间，不离世间觉。谈成一件公司的大买卖和把家里的地扫好一样重要。重要的不是我们做成了什么事，而是做这件事带给我们的心安理得。能让我们安心的事，才是最重要的事。无论是散步还是建一幢摩天大楼，悠游自在，游刃有余，闲适淡泊，才能把步散好，把大楼盖好。做一件大事需要定力和智慧，做一件小事同样需要定力和智慧。重要的是我们能在做一切事中安心。心若不安，就算你建造了一座城市，又有什么意义？做事就是修行，离开做事无别有修行。

佛法不是让我们摒弃世间事物，而是摒弃执着和缠缚，远离头脑和意识的纠结。如果你有喜欢做的事，在那里修行。如果你没有喜欢的事，去发现生活。生活无处不在，修行也无处不在。

修行不是在头脑里修行，不是在文字里修行，不是在自我里修行。修行要在生活和做事中进行，要在人中练习。你的工作就是你的六度万行，你做事时的心态就是你的智慧，你做事时的专注就是你的定力。你对不同人的不同心念成就了你的慈悲喜舍。在人事关系中看到自己的心念，在喜欢的事情中看到自己的执着，然后调整它们，让你的心放松、愉快，那就是修行。不管你是在洗衣服还是在设计程序，你如何用心，你是否安心，你是否平静，你有无挂碍和执着，才是你快乐的原因。

生活就是你的道场和花园，修行就是你土地和花果。修行会装饰你的生活，生活会圆满你的修行。

现实是梦

当你因为生活中的人和事烦恼和痛苦时，你一定忘了一件最重要的事，你忘了一个根本的真理：你经历的一切都是梦。你把梦里的事当成了真的，所以才会痛苦。犹如你在梦里梦见恐怖的事，你被吓到一样。除非你醒来，否则，你一定会被梦到的一切吓到。

真正的梦不是发生在你的睡眠中，就发生在你清醒地活着的每一个当下。你觉得你的生活很真实，不，那是一个梦。

当你时时都能想起你遇到的一切人，一切事，都是梦幻中的影像，最终梦醒时，了无所得，你还对某人某事某段经历执着么？无论你多爱一个人，多么放不下一个人，多么在乎自己正在做的事，如果你深深地知道那只是你梦里遇到的一个人，是梦里的故事，你对他（她、它）还执着么？你执着于他，就是忘记了你正在梦里这个事实。我们每天的生活就是梦境，而愚蠢的人们却把一切当成了真实，所以事物发生变化，当喜欢的人离开你时才会痛苦。他忘了，一切都是在梦里，根本什么都没发生，他也没遇到任何人。三界唯心，万法心现。能现是心，所现为境。心境皆妄，无人无梦。执着万境，等于执梦。梦无所有，执梦必失。

醒来吧，亲爱的，你从来也没有遇到过任何人，在你身上也没发生过任何事，连你自己都是一个梦影，根本就没有你，可虚妄执着以为有你的你还在那里痛苦、纠结，这是多么可笑而荒唐的事，又是多么让人难以接受的现实。所有的现实都是梦，明白这一点，不再执着于梦幻，随顺梦幻，游戏梦幻，欣赏梦幻，接受梦幻，自在于梦幻，不被梦幻困惑和摆布，才是真正的现实，才是生活的意义。

我只是喜欢你，才想和你说话

我们总是带着目的性去做一件事。在念念间，我们的心思住在对未来的某个结果的构想中，而错失了享受当下这一刻的美好。

下午，我和两个个朋友去见一个人，去谈一件事，希望与他能在某方面达成共识。我们喝茶的地方很安静，餐厅里的灯光很柔和，我要见的朋友也很有气质。他个子高高的，人很帅。我坐在那里喝着茶，欣赏着我面前的这个人。我与他握手，我与他喝同一杯子里的咖啡，我向他表示友好，我甚至一开始就真诚地说，我喜欢他。但是，他对这一切并不在乎。他一直想着我们要谈的事。我的那两个朋友也是，她们坐立不安，一直看着我，而忘记了手里的茶，忘记了欣赏餐厅里柔和的灯光和墙上的现代派画。我虽然是答应她们来与这位朋友谈事的，但我的心里没有给自己设定任何目的。我只是想见这个朋友，想认识他，今天下午的这次约会，也是我想享受的一次约会。如果气氛融洽，时机成熟，我也会和他们谈我们要谈的事。但那不是最重要的。

整个下午，我都在和我的那两个女友调侃，谈着在他们看来风马牛不相及的事情，让他们三个人有些恼火，但我自己心里却在笑，我在享受下午的每一刻：我与他们的交谈，我们彼此眼神的交流，我看着我那两个朋友的焦急和无奈，我看着她们最后从那间屋子里出去。最后，只剩下我和她们的那个朋友。屋子里很安静，我们开始聊修行，谈佛法。他很认真地和我讲了很多他自己对修行的认识，我也附和他，甚至在一些地方也表现出很认真的样子。其实，我心里什么也不想谈。但是，他从一开始就被那两位朋友告之请我来是协商事情的，所以他认定我是带着目的性来与他相见的。他看到我迟迟不谈事情，便认为我是在和他逗圈子，使手段。不真诚。我向他解释我没有，他不相信。于是我告诉他说，如果你不相信我是真诚地来和你交朋友，你可以立刻结束谈话。

我才不关心他要不要结束谈话。我是来喝下午茶的，我想认识这位朋友，不管他是什么样子，我是带着友好和善意来的。我在他身上看到了美好的一面，也看到了他对事物认真和执著的样子，我看到了他的心思一直住在我们想要谈的事情上。我看到了他并不讨厌我对他的主动亲近，比如与他用一个杯子喝咖啡，比如很长时间握着他的手，比如在聊佛法和修行时我一直在踢他的脚，比如我对他说，我很喜欢他。他对这一切都不反感，说明他内心有很柔和的一面。我相信，只要我愿意，我会让他更信任我。但是，在那之前，我更关心的是和他在一起的每个当下，我关心的是当我正和他握手时，我感觉他的手是暖的，他的手掌很厚，很有力度；我喝着他为我们点的大红袍时的悠闲自得；我坐在那里看着他们三人心不在焉的样子；我关心我们聊佛法时他那种认真的样子。这些才是我关心和享受的。是的，他们三个人心里想些什么并且希望这次谈话能达成什么，这不是我最关心的。我带着善意来赴这次约会，我有我自己待人和谈事情的方式。我享受来到我生命中的每一刻时光，我是来见人，而不是一定要谈事情的，除非我们自然而然地谈到。我不逼迫自己一定要做什么，或一定要谈那件事或不谈那件事。我享受着一次下午茶。我不会因为谈没谈成事情而觉得有无成就感。我的成就感在于我是否活在当下，享受当下。

虽然那位朋友听我说“如果你不相信我，你可以立刻结束谈话。”后便离开了。我没有任何的失落。我继续坐在那里把剩下的茶喝完。我的另外两个朋友见她们的朋友走了，回到屋子里开始指责我。但我根本不在意，我冲她们笑，一幅很坏的样子。她们拿我一点办法也没有。她们感觉我戏弄了她们。她们怎么看我我一点也不在乎，我只是忠实于自己的生活和想法而已。

我们所有的烦恼都来自于为了一件事而去营造种种事物而错失了一个个当下。只有在当下我们六根接触的一切中才有真实的生活。而我们大多数人都把他的精力用在大脑上，用在构想他的生活和未来中，他们根本不知道，他们所有的烦恼和不幸就是来自于他们希望实现的东西。就算他们在计划和筹备中实现了他们想要的结果，他们仍不会满足。他们会继续构划新的目的，以为快乐和满足在那新的计划中。活在当下，是很流行的一句话。但是，如果不通过止观和修习，不通过长时间的对实相的观照，不通过休息大脑的训练，人们仍然会随着意识思惟的惯性生活在未来中。回到当下是很难的修行。我们越是能够从那些在我们看来非常重要的事情中一次次地回到当下，我们越是接近真实，越能享受到真正的快乐和满足。

来，如果你此时正在户外散步，脑子里想着什么，抬起头来看看天空；如果你此时正坐在屋子里看手机，放下手机，去看看你女儿正在干什么，和她说说话；如果你此时正和别人争论，请停下来，走到他的面前，抱一抱他，并且告诉他，我并不想和你争吵，我只是喜欢你，才想和你说话的。

阿弥陀佛圣诞

佛经里有很多佛名，阿弥陀佛是我们最熟悉的一位佛。我们最熟悉的人往往最陌生。阿弥陀佛也是如此，我们每天念这尊佛的名号，却不认识他。人们每次念这尊佛的名字，都会有意无意地在脑海里勾勒出一尊高大无比的金色佛像，他在离此地球十万亿佛土之外的极乐世界说法，接引教化摄受念佛的众生。或者一声声机械地念着他的名字而不知念的是谁。

今天是阿弥陀佛的生日，谁是阿弥陀佛？阿弥陀佛是在今天诞生的，阿弥陀佛怎么诞生的？阿弥陀佛并不是一个人，也不是一尊佛，它只是人们头脑中的一个相，不论我们是否看得见这样的一尊佛相，他都是一个相，一个名字，一个妄想而已。万法唯心所现，一切无有真实。若有一法出生，从心意想而生。

有的人会告诉我，阿弥陀佛是自性，是自心，是无量寿，无量光，没有生灭。你确定你领悟了你所说的吗？“自性、自心、无量寿、无量光、没有生灭”等等，这仍是你头脑里的一个相，一个名字，一个妄想而已。万法唯心所现，一切无有真实。若有一法出生，从心意想而生。你会问，什么是心？什么是唯心所现？心不可思议，言语不能及，用处露端倪，寻之无痕迹。唯心所现亦不可思议，拟思成名相，若欲见本心，所现不相异。

如果你只是把从祖师那里听来的话当成真的，而不能真正认识谁是阿弥陀佛，什么是自性，那么自性、自心、阿弥陀佛有什么意义？如果你没有真正弄明白谁是阿弥陀佛，你还一声声地念阿弥陀佛，打着妄想求生一个虚妄的国度，那么，你念佛有什么意义？

阿弥陀佛是自心，是自己这尊佛，没错，用文字表达是这样。但什么是自心？自心没在这里，没在文字里，没在自心里，没在头脑里。你听到水开了，从客厅的沙发上站了起来，你走到厨房，把水端来客厅，又坐回沙发，开始沏茶，阿弥陀佛就在那听，那站起来，那行走，那端壶的瞬间，那手与壶把接触的地方，那走回的路上，那坐下，那沏茶的神圣动作和时刻，那热气升腾的空间，那杯盏的水珠上。阿弥陀佛此时正在看我的文字，阿弥陀佛正在手机面前。阿弥陀佛正在大街的喇叭声里，阿弥陀佛正在树上开花，阿弥陀佛正在躺椅上发呆，阿弥陀佛正在想我没开悟啊！

当你说阿弥陀佛是自性时，你不认识阿弥陀佛，也不认识自性，你掉到了头脑中关于一个你不知的事物的概念里。那里除了无明，除了你虚妄的意识分别，什么也没有。自性，阿弥陀佛不在那里。

当你拿起杯子正喝茶时，你问我，什么是阿弥陀佛？阿弥陀佛从你面前走过去了。有人问禅师，什么是佛？禅师单手拖着脸，学人说不会，禅师说，会取那不会的。你会了吗？

阿弥陀佛到底在哪里？阿弥陀佛正在问问题。阿弥陀佛怎么会问问题？阿弥陀佛问而无所问，毕竟不可得。什么是无所得？无所得者，能生一切法，娑婆净土因其建立，凡夫诸佛从中演化，万佛名经因其开演。虽建万法，能化如来，书写无量经卷，流出菩提涅槃，毕竟是空，是无所得。

从客厅到厨房，再回到客厅，一杯茶端在手里，阿弥陀佛活在那里，阿弥陀佛在那里诞生。拿起手机，放下手机，阿弥陀佛活在那里，阿弥陀佛在那里诞生。

佛性是支付宝

当我们问什么是佛性时，不论谁给你任何答案，那都是一个关于佛性的概念，而不是真正的佛性。真正的佛性超越一切概念，超越语言和描述。真正的佛性作用在一切处，在你的六根门头，在六尘中，在鸟语花香中，在微风吹过脸庞，而头脑中产生的关于佛性是什么的概念只是它无量作用中的一小部分。我们时时刻刻都在佛性的作用中，都可以言下见到佛性，在抬脚走路的刹那，在端起茶杯的刹那，在听见敲门声的刹那，在回头的刹那，在开口说话的刹那，在打哈欠、伸懒腰、昏沉、生气、眨眼、吃东西的刹那，在永远是当下的刹那见性，无处不能见性，而我们不去见，却掉到了什么是佛性的概念里，掉到了头脑中的佛性，掉到了佛性在意根上的极其狭隘的作用里，掉到了将来才能见性或我根本没见性的妄想里。

这时，如果有人问你什么是佛性，佛和祖师给我们最好的答案，就是让我们离开对佛性的想象和描述，离开对佛性在意根上的作用的执着，让我们去受用佛性更广阔，更活泼，更直接的作用。所以当你问禅师，什么是佛性时，禅师会让你喝茶去，洗钵去，扫地去，擦厕所去。或者，根本不跟你说什么，只是举起手里的拂子，或者看看这边，再看看那边。或者直接走开。或者，随便扔给你一句话，让你掉到它的话里百思不得其解，而忘记了对佛性的想象。你可能会因为这样的注意力转移，忽然明白了佛性只是一种无住的活的作用而开悟。

如有僧问黄檗：什么是佛？黄檗云：支付宝。僧问：支付宝是什么鬼东西！洞山答：这笨蛋，扫扫不就知道了吗！

去做那让心舒服的事

心的本来状态就是舒服和满足。当你不舒服时，一定有一个东西在捆绑着心。解开它，心就舒服了。心舒服了，就自在了。有人会问：我想杀人，不杀就不舒服，难道我要去杀人吗？要不要你说了不算，心说了算。这个世间不是没有杀人犯，而是多得不计其数。明明知道杀人会被通缉，会坐牢，为什么控制不住还要杀人？因为心不舒服。杀了人就舒服了吗？不，大多数杀人犯杀了人后非常恐惧、忧虑，比他杀人之前还不舒服。为什么他还要杀人？那一刻，当他想杀人时，只有杀人这件事才能使他解脱。但是，当他杀完人后，他又被另一件事捆绑住，也即杀人要偿命。这时，他才知道，杀人根本解决不了他以前的问题。非但没解决，反而增加了更大的问题。他还要求解解脱。怎么求？恐惧！当他恐惧到一定程度，当他因杀人而痛苦，最后不得不求于解脱时，他可能会看到无我，他解脱了，彻底解脱了。你会问，如果他看不到无我呢？那就继续恐惧、忧虑、痛苦。恐惧、忧虑和痛苦并不真实，它早晚会结束。越是看到它们的虚妄，它结束的越快。所以，不论在我们心上升起的一切想法、情绪，你都不要抑制它，那都是趋向解脱的工具。

去做那让心舒服的事，即使是你误以为会让心舒服而其实不能让心舒服的事。不论它把你带到地狱还是饿鬼中，它最终会把你领向解脱。当你极度地抗拒一个东西时，你永远无法摆脱它。朝它走去，你会看到它只是一片空虚，你会立刻消化于它。

去做那让心舒服的事。只有傻瓜才会控制心，才会强迫自己，才会让自己不舒服、不快乐。智者任心而为，愚者对治操控。当你不舒服时，你一定在用什么捆绑自己。松开它，解脱就在刹那。当一切有为都不能让心安宁和舒服时，你会选择歇息。当你歇息下一切驰求和求舒服的心，你不再去造作任何事，你会享受无作的舒服。不论做与不做，心在哪里舒服，心就在哪里解脱。心在哪里安住，心就在哪里解脱。

谁是猪与屠夫

一位佛友看了一只被杀的猪后跟另一位佛友说：“这头猪太可怜了，被杀时多么痛苦！”另一位佛友说：“你看猪可怜，其实我看屠夫才可怜。猪被杀，可能业报就尽了，下一生转世为人也未可知。但是屠夫由此杀业，下一世肯定堕入恶趣受苦，所以说屠夫更可怜。”

大家只看得见猪和屠夫可怜，却看不见自己可怜！我们看待事物，总是会掉到事物的幻相里，在那些外境上浮想连篇，念念相续，不能看到事物只是我们内心的折射。除了我们自己的妄想，外境根本不存在。我们每时每刻都在做猪和屠夫，每天都在被愚痴和无明所杀；我们每天都在做屠夫，去干涉和操控别人，去杀害别人，强迫自己。我们看不见自己，却只看到外面虚幻的影像！我们看到的一切都是我们自心的折射，猪与屠夫，那是我们自己。我们为什么看不到自己呢？真是可怜悯者！

世尊

世尊不是特指某个人，而是指普遍尊重一切的人。当你能普遍尊重一切，你就是世尊，是活生生的世尊。尊重一切的重要之处不是被尊重的对象，而是尊重者本身会幸福，会放松，会收获尊重。六祖大师说，普行恭敬，普行恭敬就是借助恭敬一切，尊重一切而令自我解放。尊重一切就会被一切尊重，尊重就是被尊重，它们无法分割，尊重本身就是世尊，尊重会使分裂的万物合而为一。

当我们正尊重时，没有比此更美好、更接近实相、更是我们本真的时候。世尊就是那个尊重某样事物时的你。尊重是一种由内而外的行为，它首先觉醒在你的内心，然后推及于外在的一切。当你洞见一切无不是你时，你会自然地尊重，你不得不尊重，你视一切如同己出。当你正尊重时，你是忘我的，你是无我的，你是敞开的，你是流动的，你是友善的，你是解脱的，你是自在的，你是本来的样子。当你正尊重时，不管你尊重的是一个人，一尊塑像，还是一珠花，一棵树，一本书，一支笔，甚至是疾病、痛苦和消极的情绪，你尊重的是那真实本身，你已成为尊重。当你接纳并尊重一切时，你是世尊。

你可能无法立刻尊重一切，先从你身边最近的人，从你身边的小事物开始练习尊重。修习尊重，实践尊重，成为尊重，是成为世尊，那内部拥有尊重并与一切为一的最快的方式。

吃什么都堕三恶道

问：师父，我学法一直有个问题很纠结，问了多少人都没弄明白。涅槃经中说吃肉断大慈悲种子，楞伽经中说一切佛弟子皆不得吃肉，而祖师有的却示现吃肉，也有的善知识说偶尔可以吃肉，我也经常听到您说您也吃肉，还喝酒。我的问题是，一个正修行人到底要不要吃素？

答：吃肉的人堕地狱，吃素的人堕畜牲。平时吃素，偶尔吃肉的人堕饿鬼。

问：师父，我以前听到的答案只是有点纠结，您的回答我更纠结了。我不明白您的意思？

答：你要是明白了，我骗谁去？

如来

问：请问师父，怎样修行才能保证下一世不再来此世界受生？

答：来去是生灭虚妄相，而诸法实相是没有来去。无来无去，是名如来。如来者，真实你也。下一世来与不来，都是你的妄想，是你的虚妄见。无论你怎样修行，你都做不到下一世不来。因为根本就没有所谓的下一世，没有你，没有来。你唯一能做到的是觉悟这生你就没有来，此时此刻就没有来，本来就没有来。

期望下一世不来，那永远是一个妄想，非是实相。实相是，从来就没有人来过，也没有从来。过去中没有人来，现在也没有人来，未来亦无人来。有来有去的你是虚妄的，是自心的幻影，无所从来，亦无所去，如来者，才是你本来。若能真悟此实相，无丝毫疑惑者，不离此生而证涅槃，当下此身即无有来，即此色身即是法身，不离生灭而无生灭，不动妄想即如来也。

我们作为时光而存在

时间是生死的，而时光是无生的、永恒的。时间属于属于那些在变化中追逐幻影的人，而时光是属于一个活在真实里的人。当我们与另外一个人或很多人在一起，我们做事时，我们经常会忘记时光，而处在时间里，处在生灭的变化和苦乐的波动中。而一个人无事时，无所求时，他会感受到时光，他甚至会看到时光，会闻到时光，会听到时光。在时光里， 他会超越苦乐。

所谓时光，就是时间像光一样凝结、驻足、停留，它全然地倾泻到你全部的生命里，你根本没法回避它并与它分开。当你放松到极点，当你无一事在心头，无任何人需要你去挂念，你会忘记时间，而处在时光里。

只有在无生的真实里，你才能一窥时光的奥妙。只有你彻底休息下来，不再造作和奔忙，你才能看到时光，那超乎一切的美好！

时间本来就是光，没有变化。我们感觉到的变化是错觉。时间从来就不存在，除了光，除了爱，除了寂灭，除了作为整体的心，没有什么事物出生和消失。光一直在我们的头顶倾泻，就像爱一直在我们的生命里流动一样。

我们不会死去。因为时光永恒，而我们是作为时光而存在的。

智慧

人们都以为智慧来自大脑，来自算计和筹划。来自大脑和筹划的是故事，是逻辑和思维。而智慧超越了头脑和思辨。智慧来自于心，来自直觉，来自眼睛、耳朵、鼻子、舌头和身体接触外尘时的无染，来自于适度地运用大脑而不迷于大脑。大脑和意识认识到的是幻相，它会执着于幻象，分别幻境。而智慧能让我们看到真实。意识分别虚幻境界，进行选择和评判，而智慧直接受用一切境界，不即不离。智慧虽然也能分别外境，但它不去执着外境的好丑，所以它不会消耗自己。而意识在分别外境——其实是自心境界时与自己纠缠，消耗自己，所以会产生虚妄的烦恼。而智慧来自于六根不染着六尘时心的清明状态，所以，智慧能让心成为本来的样子，解脱的样子。

我爱的你先于你之前早就存在我心里

如果当我想起每一个人时都怀着对他们身上的某份美好的热爱，那么，我爱的一定不是外在的某个人身上的某种品质。它们已经是我心中的某份美好，不是在我爱上他们之后，而是之前，那些美的品质就种在了我心里。此刻，我的心遇到了它所画的，我爱的是我心里的它们。

是我心里先有了美好，才有了与之相应的人物，然后我才爱上了它们。其实，从头到尾我爱的都是我自己的心，我爱的是封存在我内心中不知有多久远的事物。当它们来到我的生活里，我的心看到了它，认出了它，所以，我才会爱上它。

如果你想爱上一份美好，你先要在心里写下美好；如果你想遇到一份美好，先要在自己的心田上种一份美好；如果你想爱上一个美好的人，先要在心里勾勒出它的样子。你心中有何模型，你就会遇到什么样的事物。你心里有什么，你外在的镜子里就会出现什么。你遇到的一切都是你自己的心之笔早就画出来的，你遇到它看似是后来的事，其实你随画随遇，它的出现与你在心里勾画是同时的，只不过，你用意识观察，才看到后来遇到的事，遇到的人。

你早就在心里刻画了那个你深爱的人，所以，它一定会出现在你的生活中。我爱的你先于你之前就存在我心里。所以，就算你不在我面前，我也会陶醉于这份爱。这份爱的蜜意与柔情早就超越了外在的形象，它融化在我心里。

如果你很遗憾你的生命中遇不到美的人和好的事。好吧，从现在开始，先美化你的心，丰富你的心，开放你的心。你的心有多丰富，有多开放，有多美，你一定会遇到有多丰富美好的人，遇到非常如意的事。因为外境由心而现，此事真实不虚。

爱你总嫌不多

放眼世间苍生

有谁不是佳人

几多欢喜忧愁

只是一梦春柯

老僧不僧不俗

不知今日几何

不管是人是鬼

见了满心喜乐

看我或嫌或爱

粘你总嫌不多

你笑我痴我疯

视你心中喜热

来吧来吧抱抱

何必掩掩遮遮

心爱的

无论我说什么，都掩饰不了我的心。

无论我做什么，都是因为爱你。

我说的可能会引起你的误解，但我心实在；我做的可能会让你不喜欢，但我爱是真。

我眷你如赤子恋母

我视你如恋人望君

智慧与烦恼

烦恼与智慧，一体之所生，二俱不真实，迷者自追逐。

智慧不须求，求之非智慧，智性本来空，如梦不可得。

本来无有智，求之反是愚。烦恼不须除，除之除不尽。

本来无烦恼，谴之更增恼。烦恼性空寂，除之反成实。

除之复又除，泱泱无了期。智慧与烦恼，皆从心想生。

心若不生时，何处有智恼？诸念同烦恼，不理无势力。

若起对治心，念上复增念，是名无明心，覆盖真如性。

通达于此者，方便呼为智，又名般若舟，能度一切苦。

实无苦度者。法性本如此，迷时逐幻相，一念知法空，

唤作本来人。

法语

爱是用来享受的，而不是用来要求和期望的。

一开始我们只是关心自己，后来我们被教育成要关心别人，最后，当我们把注意力从亲人、朋友及别人那里移开再次关注自己时，我们才真正走上觉醒之路。

活佛

人人都是活佛，动用而不自知

不用思虑计较，直用直行最妙

怀中个个藏宝，却向他人行乞

本是法王大富，却成穷困潦倒

修道之辈恒沙，多是认贼为子

不识自家宝珠，施为造作徒劳

真佛日夜内坐，从来不离行卧

照天照地通彻，不用向外打捞

凡夫二乘外道，是人尽皆不识

处处求佛灌顶，不知己是真佛

要么贪图小利，执着用功最多

不是迷尘奔忙，就是守静沉空

或者执着文字，或者求玄执定

身心枉用功夫，不达五蕴色空

每日担佛觅佛，妄除烦恼念波

除之不尽更增，却被烦恼锁牢

妄本空无名妄，愚人向妄用功

一念识心顿了，何须外用机巧

了然无物无法，谁人成佛修道

疑疑惑惑难受，只因执着有我

扭扭捏捏难过，只因计较太多

不悟无法无人，总是妄中困惑

不达三途本空，自心捕风捉影

不识本珠光明，向它暗中做怪

若能悟得自真，谁去向他问妙

万法只是妄药，对治虚幻假病

知我不病不死，佛法抛掷九霄

俗圣永不干怀，生老与我迢迢

看似疯疯扯扯，实则快活逍遥

小根视之嗔嫌，明眼相视一笑

哪用咬文嚼字，一览便之绝妙

讲经说法最痴，唯有愚人喜听

一字都嫌多余，智者谁肯暂听

不如调戏他人，不择男女老少

每日谈情说爱，佛之一字厌闻

问我云何憎佛，只因此人太假

不如风尘女子，露尽万种风骚

妙龄相视暧昧，谁去诵经念佛

不要向我问法，只教雪夜风花

祖佛成道妙招，全是行此要道

坐化

坐化不是临终时的事。知无时无往，无化无来，是名坐化。能坐化者是佛，佛不是佛，实无佛坐化也。坐化无关现在将来，无关坐卧行住，无关我人物事。知无我人，无法无物，行亦坐化，卧亦坐化，言亦坐化，默亦坐化，梦亦坐化，醒亦坐化，动亦坐化，静亦坐化，无时不坐化也。

能坐化者，往者无往，住者无住，来者不来，人虽在此，超越三世，直抵如来宝座。如来坐者，诸法空是。知诸法空，能坐如来宝座。坐如来宝座者，实无此人。坐如来座者，烦恼不生。坐如来座者，妄念自断。坐如来座者，驰逐心歇。坐如来座者，繁华看尽。坐如来座者，坐断化城。坐如来座者，诸梦断除。

来，从妄想中走来，从故事里走来，从尘境中走来，坐如来座，坐诸法空座。坐时光中，超越三世。坐化此身，成宝莲花。是名坐化，又云如来佛。

成为爱

当怨恨一个人会让心好过，心一定会怨恨一个人。当心不得不怨恨时，它不可能选择别的方式去面对人与事。在某些时候，怨恨会让心相对地得到解脱。但是，怨恨带给心的解脱只是暂时的，甚至它根本不会让心快乐。怨恨会让心更痛苦、更纠结，只不过，当我们深深地执着自我时，我们看不到自己的执着，我们无法从痛苦中解脱，我们只能选择怨恨。我们把自己深深地埋葬在怨恨和痛苦里无法自拔。

当自我执着它自身到一定程度，当心痛苦到一定程度，心会寻找解脱。痛苦并不是心的实相，执着也不是，解脱才是实相。心的真实状态一定是解脱的，即使当它极度地迷于自己时，它的实质仍是解脱的。它的解脱本性无法被任何虚妄所更改。

自性是不会真正并永远捆绑它自己的。它只是爱自己。当它过度迷于自己时，它会伤害自己。当它看到自己只是自己的幻影，不再执着它自己时，它会解放自己，它会放过自己，它会爱自己。因为那才是它真实的样子，本来的样子，快乐的样子。

所以，接受在你心上呈现的一切状态吧，它们并不真实，你不必取一舍一，爱一憎一，恋一怨一，那都是你。接受就是爱，爱毫不掩饰地接受来到它面前的一切。

爱会让我们解脱，而不是厌恶和怨恨。当我们知道爱一个人是爱自己，并能深深地感到幸福时，我们已经不再执着于爱的对象，而会享受爱本身。让我们解脱和幸福的不是爱的对象，而是心，是心的状态，是爱的状态，是爱本身。当我们爱时，我们会无比幸福。当我们执着于爱的对象时，爱的对象不可得，所以我们会痛苦。当我们对爱的对象有所要求并渴望得到什么时，我们会失望。因为那时你的心已经不是爱的状态，而是不满，是要求，是怨恨，是挑剔，是控制，是对爱的对象的驰逐，是对虚妄的把握。你从爱那里离开了，你跑到了爱的幻境里。

爱从来都在你心里，你所爱的一切都是爱的影像。虽然爱在你心里，但是，没有爱的影像你又无法发现你的心。所以，爱的对象就像爱本身一样重要，甚至也可以说，离开爱的对象，根本不存在爱本身。你会在任何可能的情况下去爱，去接近爱的对象，去体验爱。爱与被爱无法分割。我们需要做的就是认出爱与被爱都是你自己，不再执着于爱与被爱。

爱需要打开自我，超越自我，否则，你会把自己紧紧地包裹起来。你会拒绝爱。

让爱复活在心里，让爱充满心，让爱与被爱消失在心与它自己的融合里。

当我们真正成为爱时，你会爱所有的影像，因为那无不是你。当我们看到所爱时，你也一定会通过它认识爱。当你真正爱时，没有爱与所爱。你会享受爱，你会成为爱。

念头在伤害它自己

当我们痛苦时，我们都会认为是某某人或某某事在伤害我们。事实是，没有人或事在伤害我们，我们将自心所现的影像视以为真，对它产生了分别和执着时，当它没有满足我们的期望时，我们误以为是他们在伤害我们。其实，外境永远不会伤害我们，伤害我们的是自己投射在外境上的心念，是自己的观念在伤害自己。

比如说我们走路时正好碰到被风吹落的树枝掉到了我们的头上，我们的头被树枝伤到了，一般情况下，我们不会去生风和树枝的气，更不会和它计较理论，因为我们不会对忽然落下的树枝赋予任何概念，我们不认为是树枝在伤害自己。但是，如果一个人弄伤了自己的头，我们就会认为是他伤害了自己，然后让自己住在我被他伤害的念头中而产生怨恨，让自己在头痛的同时，心里还升起不舒服的感觉。这个被人伤害的不舒服的感觉会停留在我们的心里很久，而头疼的事早就过去了。

我们赋予了一个人在伤害你的概念，是这个概念在伤害自己，而不是那个人，所以才会不舒服。而树枝掉到我们头上同样伤害了我们，而我们对树枝没有升起那样的概念和错觉，就不会有被伤害的感觉，我们只是会觉得疼，但是没有被树伤害的烦恼，除非我们愚蠢到认为是树在伤害我们。觉得自己被人或物伤害，是最大的错觉，是最大的幻境，是自己的错觉在伤害自己，是自己在伤害自己。那个人或那根树枝不过在那个时刻，在那个因缘下，在他们的业风下，落在了自己头上，弄疼了自己，他们根本没办法避开这件事。一个人伤害你或一根树枝伤害你都是错觉，你被外在的事物伤害到是一种错觉。如果只是疼，它一定会很快结束。如果在疼之上加上了伤害的概念，加上了有你存在有人和树存在的概念，加上了其它东西，那么，你加上的概念对你的伤害远远超过外境。如果你相信了是某种外在的人或事物在伤害自己，它就会停留，会长久地伤害你。

你不会伤害任何人，任何人也不可能伤害到你。除了你的念头，你的概念，除了你自己，没有人会伤害你，你也不会伤害任何人。

法语

佛法不是掉进问题然后解决问题，而是直接从问题里出来，没有问题。

法语

三大阿僧祇劫，人们听到这个词，会想到很长很长的时间，阿僧祇劫的真实意思是无量不可数劫的意思，也就是根本没有时间。说三大阿僧祇劫成佛，不是说要经过漫长的时间修成佛，而是根本就成不了佛。报身佛是法界最大的幻像，可是人们却着在了这个幻像上无法出离。成佛纯粹是一个故事，那是不可能的。人无论过多长时间，过无数大阿僧祇劫也不可能修成圆满报身佛。实相是没有人。没有人成佛，这才是成佛的真实意。

法语

言下见性，言下成佛，言下做佛。

佛陀成佛时所证悟的实相是，佛不是佛，没有人成佛。为了让人们相信这一点，他讲了无数有关佛的故事。一开始，佛陀教导的是相信他说的一切，最后，他告诉众生的是，破除他所说的一切。人们被佛陀的话搞迷惑了，佛陀不得不在最后的言教中说，若谓如来有所说法，即为谤佛。又说，我四十九年一字未说。又说，若谓我成佛，是为声闻邪见。又说，实无定法，名阿耨菩提。无有定法可得，是名无信无不信。远离于二边，是智者所为。

你说你深深地爱着一个人？醒醒吧！那里除了一张人皮和它下面的骨、髓、肠、脓血、大小便，痰液、一堆粘稠物，什么也没有。你说你爱它的气质和思想？那里除了无明和妄想，哪有什么气质和思想！你爱的并不是一个人，你爱的完全是你内心所有美好的概念在一具尸骨上的折射。你的爱除了妄想，什么也不是，你却深深地执着于这样的爱而烦恼。看破这爱与所爱，才是如实爱，才是真爱。

言下见性。没有什么言下，也没有什么可见，是名言下见性。若有法可见，有能见所见，非是见性也。

言下成佛。知无佛可成，知亦是空，是名言下成佛。

言下做佛。性本是佛，性自做佛，随做随空，非你做佛，实无佛可做，是名言下做佛。

心解脱

我们都以为解脱、往生和出轮回是死了以后。不是，解脱无关生与死，无关去处和轮回，解脱是心不颠倒的样子，是如实知诸法实相，是在生死，在三界，在轮回里而解脱。解脱是心解脱，是智慧解脱，是念的解脱，是本解脱，不是外在形式或我们想象中的解脱。生死不是我们活着或者死去，轮回也不是我们身体投胎和受生，这都不是生死和轮回。生死与轮回是在念头里流转、颠倒和执着，在相上执着和贪取的假名。轮回也一样，是在心念上住着。不论我们活着或死去，都不是轮回，都没有轮回。轮回是活在虚妄的念头里，相信了念头认定的事物，相信了它自身的影像而追逐它自己。生死也一样，当我们落在了虚妄的法相上，落在了生灭的概念里，生死出现了。当我们回到真实中，生死只是如呼吸和睡着一般，那个身体不是身体，也不会说我死了，它只是睡着了，休息了，如那样而已。解脱的是心，是心本来的样子，是心解脱，它无关外在的样子和变化，无关男女老小，无关病痛健康，无关有情无情，它本性如此。外在并无变化，外在并无形象，如果心不去关注它，不做变化解。说生死如睡着一般，只是强形容耳。生死甚至连如其一般都不是。生死什么都不是，没有生死。

法语

学习一切经典，不如跟随自己的心去学！心是我们唯一的向导和老师！

心无止尽地追逐它自己

我们一次次经历同样的幻境，在那里寻找快乐，然而那幻境刹那刹那消失，剩下的永远是幻灭和回忆。我们其实永远生活在对幻境的回忆中，而那想念和回忆里什么也没有。除了愚痴，还有什么能让我们一次次向往那根本不存在的幻境中的快乐。如果我们不深深地看到这一点，一定又会被那留在心上的幻影拉走，又去用念头追逐它，用行动去实现它，然后贪着它，结束它，再想念它，无止尽地轮回其中……

若能了心，无不通达

总有人问我，师父，我们的心是真心还是妄念？心和性有什么区别？

心没有两个，没有什么真心和妄念。心和性也没有区别。心与念与性的区别是虚妄分别而有，分别亦空。无论你用的是什么心，都是本性在起作用。你用过度了，就是众生；你用得适度，就是佛。你染着了，就生烦恼；你无住了，就是菩提。众生亦不可得，佛亦不可得，总是一心。烦恼亦空，菩提亦空，总是一心。我们总是以为在妄念外别有一个真心，在心外别有一个觉性。其实，妄不离真，真不异妄。心不离性，性不异心。真之与妄，心之与性，佛与众生，烦恼与菩提，总是假名，不离一心。迷人逐名，智者了心。若能了心，无不通达。

学山法语

每个人都是一颗明珠，都有别人无法替代的美丽。只有看到自己的美好，才能欣赏那一颗颗璀璨的明珠。

什么是自信？当世界上所有人都说你不好，你还是能对他们微微一笑。

狮子怎么会在乎小虫对他的叫声？

什么是圆满？如果你是苹果，就不要向往做桃！

什么是幸福？当我唱歌时，我全心地唱歌，而不在乎听者是谁；当我遐想一件事的时候，我会把它想得很美，管它是不是真的。

什么是智慧？当你不再自以为有智慧的时候。

佛法本来是解缚的，但是有太多的人被佛法拴牢。有些人处处用佛法捆绑自己、要求别人，试图改变这个世界和别人，却从来看不到自己是多么的紧张与痛苦。他的头顶就像罩着一层压抑的空气，让他身边的人无法亲近，也无法呼吸。

安心

当你把安心交给达成某件事，或交给下一刻的时候，你永远无法安心。就算你达成了某件事，你发现，你还会想达成另一件事，你并没有真正安心。就算下一刻来临，你还是不能安心。安心不在事情里，不在下一刻，不在想象中。安心就在言下。

修行就是一次次地出离自己的妄想，回到当下无问题中来。

真常之乐

有多少人本来就在无事清寂的解脱状态里，因为不能安于简单和平常，迷于六尘外境的快乐，或执着修行，以为有法可得，而心向外驰，粘着幻境，被妄想和烦恼死死地锁住而无法出离。那时，你再想回到曾经那无事悠闲寂寞的状态已经比登天还难。无论你经历多么刻骨铭心甜美快乐的事情，那终究是一场空，美好和快乐留不住，空虚和对幻境执着的习惯却留在了你的心识里，让你久久不能解脱。所以亲爱的，如果你现在无所事事，那是最好的。那才是你人生最美好的状态。你要认出那样的状态，接受那样的状态，安心在那样的状态里。那才是你真正的家。古人云：无事是贵人。又云：好事不如无。为什么？好坏相依，功德天黑暗女如影随形，乐就是苦。无苦无乐，才是真常之乐，是你永恒之家。

错失

你可能还在找你爱的人。抬头看看你面前的人，不管他是谁，你的父母，或者妻子，或者一个很一般的朋友，一个正在为你开车的汽车司机，一个正在给你家修理洗衣机的人，一个你完全陌生的为你服务的人，此时此刻你和谁在一起，或者，你们不在一起，而你正在和她说话。就是那个人，你正在与他相遇的人。不要去定义你和他的关系，不管你们是什么关系，即使你们是仇人，即使坐在你面前的是一只狗，那一定是你最爱的人。如果你没有爱他，那是你不认识他，你错失了他。你任何时候正在和他在一起的人，不管是谁，是男是女，是老是少，是亲是怨，都是你应该爱和正在爱的人。可是。你却把你的爱留给了头脑里你幻想的某个人，你等待着一个根本不存在的人出现，而错失了上帝每时每刻给你安排到你生命中最好的那个人。你错失的永远是你自己。

我的天堂

大多数时候，人们只是相信了一个天堂的概念，那只是他想象中的天堂，他妄想中的天堂，根本不存在的天堂。

那天堂是自欺欺人的，它瞬间就会被任何我们关注的其他事情瓦解。

对我来说，天堂是真实存在的。我的天堂，我每时每刻都在经历它。我的天堂在我心里，同时，它也在我的身边。我所说的心里，不异于我的身边。它们没法被分割成。

我的天堂能用肉眼看到，能用耳朵听到，用鼻子闻到，能用身体触摸到，能用心感知到。我的天堂就在我每天居住的屋子里。

我脱下了已经穿了两天的衣服，把它们放到洗衣机里。我的洗衣机是精心挑选的，很好用，我已经用过好多次了。我加了些洗衣液，然后打开洗衣机的电源，按下自动洗衣按钮。两个小时后，衣服洗好了，我把衣服晾到了晾衣架上。然后就去做别的事情了。

第二天，衣服晾好了。我安静地收衣服。我闻到了衣服上残留的洗衣液的味道，我看见了每一件衣服的样子，我摸到它们软软的。我收好它们，走过阳台，回到卧室，连每个脚步的轻盈我都能感受到。我很投入地做着一件最平常的事。

我把衣服放在桌子上，开始一件一件地叠好。每叠一件，就放在柜子里，我是那么地安心，安住，甚至可以说是享受。

我从来没有把衣服叠得那么整齐，放在柜子里时放得那么认真。我发现我的柜子里的东西有些凌乱，没关系，我会在另外一个时间里把它整理好。

我叠好衣服，回到了我的卧室，打开了壁灯，柔和的灯光照在卧室里，我发现自己的卧室如此美，如此的宁静，我走在卧室里如此的安乐，如此地满足。

我知道我已经在自己的天堂很久了。不管从什么时候起，那一定是我满足当下，不再寻求的时候。

我的天堂是可以感受并临在的天堂，是不会再失去的天堂，它不是我头脑里的天堂。

这时，我又走到了客厅、厨房、卫生间，我房子里的所有地方，我看到的每一件东西，都是那么宁静、美好，就像笼罩着光一样。这光没有形象，那是我心里的一份满足和安宁。

我回到卧室里，坐在躺椅上，放了一首音乐，我听着音乐，每一个音符都很动听。

天堂离我们如此之近，它不仅在我屋子里，也在你的屋子里。天堂就在你的屋子里。天堂不是幻境，不是天眼所见，不在天上，不在你头脑里。肉眼就能看见天堂，天堂在地上，天堂就在你身边，不论它是什么样子。

十个佛比不上一个祖师

师父您好，您认为佛与祖师的区别在哪儿？

答：十个佛比不过一个祖师。

问：佛是圆满的，智慧、慈悲、福德、相好，全都圆满，祖师只是有智慧而已，为什么您说十个佛不如一个祖师？

答：佛的圆满不在相，有相总是无相，终究要灭。报化非真佛，真佛眼难见。智慧、慈悲、福德、相好，总是虚妄，佛亦是虚妄，有什么好。

问：祖师好在哪里？

答：祖师有缺陷啊，那才是真圆满。祖师缺心眼，长的也难看，一个个神神叨叨的，疯疯癫癫的。祖师自在啊，脱光了也无所谓啊，佛就不行；祖师能近女色啊，可以调戏妇女，佛就不行。祖师可以骂人打人，佛就不能；祖师都愿意当猪，被人唾骂，佛就不行。祖师能干的事太多了，佛就不行。所以十个佛也比不上一个祖师。

问：您这是歪理邪说。

答：你爱听啊！

若真修道人，不见世间过

师父，看您经常会因为一点小事就发脾气，我觉得您一定还有烦恼和执着。

你不看自己的烦恼和执着跑这儿看我烦恼和执着。我烦恼执着我乐意，关你屁事！不找挨骂你活不了是不是？你妈的都给我滚远点！！！

我们所有人最爱犯的毛病就是看别人身上的毛病。自己深陷烦恼和执着而不知，却每天拿个放大镜照别人，挑剔别人，管别人，帮助别人！大家都想做好人，却都在强奸别人，同时也强奸自己。先管好你自己，先看看自己的烦恼吧，别人用不着你管。谁要管我，你他妈的滚的越远越好！我自己都不管自己，你管得着吗？

我乐意的时候

那天在出租车上，广播里放了一个新闻，说一个二十八岁的女人怀孕五个月，丈夫得了癌症，女人打掉了孩子，而且离开了她丈夫。电台里请来了很多评论的大咖，就此事从道德、伦理、法律各个方面做开了评论。大家众说纷纭，司机就问我，您怎么看这事？我说，你好好开车，别打搅我休息。我这一句话，司机一路上都没敢再说话。同志们，朋友们，亲爱的们，你们活明白了吗？听懂了吗？别人的生活跟你有屁关系！你不看自己看别人干嘛！你自己都火烧眉毛儿子都要进监狱了你怎么就那么关心别人的生活！在任何时候，任何地点，为自己而活。评价别人，帮助别人，可以，在我乐意的时候。

法语

担心别人就是不相信别人，担心自己就是不相信自己。担心，是对自己对别人最大的伤害！完全地自寻烦恼！

我们在帮助别人或管别人的时候，都有一个很有说服力的理由：关心你，为你好！真的吗？你真的关心我，为我好吗？你自己已经落在水里，而我在岸上，不过是摔了一跤，我看你落水了都不管你，你看我摔了一跤就想帮我，你有什么资格帮我？关心我？你是想说你很慈悲，我很冷酷吗？你不慈悲，是弱智！我也不冷酷，我摔倒了，只想先站起来。至于救不救你，也要看我乐不乐意，更要看你淹没淹死！你没死，还有救，我愿意，才会去救！

慈悲

什么叫慈悲？你去见朋友，他感冒了，很重，一直咳嗽，你不知道他病了，听他咳嗽了几声，你问他什么病？他说流感。你扭头就走。你朋友问，你为什么走？你说，我不想被传染。

这就是慈悲，对自己慈悲，对朋友慈悲。但我们通常接受的教育是，要关心你的朋友，要与别人同甘共苦。他病了，你和他一起病才好。他痛苦，你也一定要痛苦。他死了，你也别好过。如果他不好了，你无动于衷，就是冷血，就是坏蛋！

这是什么教育？愚痴的教育，残忍的教育，虚伪的教育。

爱自己有什么错？慈悲自己有什么错？如果两个人都需要健康，一个人已经病了，另一个人走开有什么错。他留下来，他爱他的朋友，他愿意，那没问题，他没有错。他不想留下来，他爱他自己，他愿意，他没有错。为什么我们会指责那些为自己的人？你真的每天都是为别人活着吗？你挣了钱为什么不给别人而放自己裤袋里？你自己做不到处处为别人活，为什么要求别人要为别人活？

真正的慈悲是爱自己，决然地毫不犹豫地天经地义地为自己。在这个基础上，出于你的自由，绝对的自由，你去爱别人，而且别人要愿意接受。

爱自己，是真正的慈悲。爱不爱别人，那是神话，毫不重要！为什么？每个人都是自度自救，根本不需要你的帮助。你以为他需要你的帮助或者他向你求救，你和他都正在犯愚痴！知道这一点，不去管他，让他自己救自己，才是慈悲，才是度他。

这些念头越多越好

所谓居一切时不起妄念？不起什么妄念？师父，到底有没有轮回？师父，人死后去哪儿？有没有六道？怎么才能见性？什么是法身？神通是真的吗？见性要不要修禅定？佛还会不会再来？我什么根基的？有没有我？什么是无生法忍？等等类似的会让你一直疑惑、执着、随其流转，不知道答案又非常想知道答案的妄念。居一切时，都不要起这样的妄念。起这样的妄念，只是增加你生死心，熏修你的意识和分别的习气，使你一直在自己的妄念里流转和轮回。那于诸妄心亦不熄灭，住妄想境不加了知，于无了知不辨真实。又是哪些妄心不熄灭呢？今天晚上要不要吃点好吃的？明天见女朋友我穿哪件衣服？这家伙怎么长得那么蠢呢！他妈的这世界上全是神经病！这些妄念，都可以有，随便有，越多越好！为什么呢？因为这些念头的力量本来就很小，过去就完了，没有人会真正执着这些东西！

从那里走开

两个人在路边不小心碰上了，互相吵了起来。只要没人管，他俩吵得再凶，最多十分钟肯定就散了。如果这时有个他妈的多事的好心人过去一管，肯定坏事。一会儿准有第四个、第五个、第六人来，五分钟后，一大帮人在那吵啊打起来了，最初两个吵架的人想走开都不可能！

你以为这样的事只发生在路边的两个发生口角的人身上吗？世界上每时每刻都发生着类似的事情，所有的问题和烦恼都是这样发生的。

你要做的唯一一件事，就是从那里走开。

佛性有南北

问：师父，六祖大师说，佛性不分南北。今天听您讲法说佛性分南北，为什么？

答：六祖时代是佛性无南北。今天时代不一样了，佛性有南北。

问：为什么？

答：南方佛性二两，北方佛性八两。

法语

当你有了欣赏路边的一株野花的心境时，你就可以安心在一切事上了。

我们都想改变世界，影响他人，去做一些伟大的有意义的事。当你安静地把你吃饭的餐桌擦好，把厨房的灶台擦好，把过道的地扫干净，你的世界就改变了，你身边的所有人都会被你影响。

我们接触一个人久了，会觉得她根本不是我们原来想象的样子，可能会有所失望。兄弟，你想象中的人们的样子真的就那么美好吗？你的审美标准真的就是那么好吗？打破你心中的关于她的种种印象，去除你的成见，去接受她真实的样子，欣赏属于她的特点，你会发现，她比你心目中的样子好很多倍。

对所有的事物也一样，尝试接受新的事物，不要用自己头脑中的概念去评判那个你还没有真正接触和了解的事物。当你真的去了解它时，你可能发现它比你原来想象的美很多很多。

法语

　　道在你那里，不在我这里。

你真的爱一个人，对他没有任何要求。完全地相信他，让他放松，让他做自己。

无论你在任何时候任何样子，你都是最美的，是圆满的，如果我看不到这一点而试图去改变你，我就是这个世界上最愚蠢的人，而我也正在伤害你。

化城与宝所

法华经中有关于化城和宝所的譬喻。什么是化城和宝所？进入头脑，就是化城；出离头脑，就是宝所。所以经云，宝所不远。有所住，就是化城；无所住，就是宝所。故事就是化城，一无所有就是宝所；进入问题，就是化城，从问题里出来就是宝所。化城者，即是虚妄。宝所者，非是头脑方所名相中事，但离故事与名相，看透纸背，端起杯子，抬起脚步，刚要说话的刹那，即真宝所也。若至真宝所，不见化城与宝所。只是：八月闻桂花，雪夜伴佳人，问风风无语，与君总相依。

法语

你爱的一切，无不是你头脑中的影像，就算你眼前看到的真实的景物，也都是影像，实无其物，你于这些影像生起深深的爱着，被虚妄束缚，无自由分。

让一切自是一切，互不干涉，这是多么简单的大道啊！

人们恰恰是在寻找中丢失了一切

如何是正理

人们总是认为回答了头脑里的问题才会解决问题。而事实上，就算你得到了答案，一个接一个的问题还会出现，你其实什么问题也没解决。真正的无惑不在于解答了头脑里的问题，而在于看清一切问题的虚妄，了达问题来自于妄想，实无问题可得。

无惑永远是当下，若能当下无惑，则永远无惑。当下一念惑生，则三大阿僧祇劫生，三界六道，五蕴八识，佛土众生，烦恼菩提，涅槃生死，一切诸法生。故知一切法本自不生，皆从心想生。心若不生，法则无咎。

古人云：目前迷正理，拨火觅浮沤。

汝道如何是正理？咄！小心人头落地！

故知拟心即丧失身命，可不慎哉！一念心外驰，大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前。

责任

责任，对于世人来讲是一个很沉重，充满了正能量的词语。然而，我们所有的痛苦和烦恼几乎都来源于责任。因为责任，我们被绑在了虚妄的道义和关系里不能出离。

你不对任何人负有责任，包括你自己，这才是实相。

可能所有人都不认同这一点：一个人怎么可以对这个世界没有责任感呢？难道对父母，对孩子，对社会都可以不负责任吗？

责任？我们先要弄明白，你是谁？你能为谁负责？每个人都是被自心的妄想带入这个虚妄的世界，依着他自己的业力！没有任何人能真正帮到任何人，除非是在故事，在幻梦里。一切的人与事，无不是梦幻，我们可能为虚幻的人与世界负责任吗？在梦里，我们为这个人负责，为那个人负责，为这件事负责，为那件事负责，醒来时，我们发现，连我们自己都不存在。再想一想我们曾经为其负责的人和事，是多么可笑！

如果我们一定要对某个人负责，甚至是我们自己，我们立刻掉到了最大的幻境和颠倒中。如果你，你的父母、孩子和爱人是你最坚固的妄想和执着所现的影像，你怎么为幻人负责？你除了被它们带到幻境里，你怎么能为它们负责？

你说，你要救它们出离轮回？你要度化他们。谁在轮回？谁需要你的度化？除了你的一念妄想，除了你自己，哪里有一个轮回的人？你自己尚不真实，不可得，谁要求你救度？

佛，众生，你，我，父母，一切的一切，都是我们自心的妄想，没有任何一人一事一物是真。通达于此，是对实相负责，对真理负责。除此以外，你不可能对任何事物负责。

佛不对众生负责，父母不对孩子负责，你不对她负责，我不对你负责，我们每个人不对彼此负责。我们所有人，都只是心的一个妄想而已。

并没有一个真实的人存在这个世界，这是你要知道的唯一真实，也是你要负责的唯一一件事。如果你因为任何事或任何人而不去了悟这件事，或者说迷于别事而不悟此事，你是天下最不负责的人！对你自己，那个在虚妄世界里轮回已久的幻梦！

你讨厌的一定是自己

我们遇到一些人，会忽然在他身上看到很讨厌的样子。这时你要警醒：那讨厌的地方，一定是你自身正有的缺点。你看一个人很傲慢，你正和他一样；你看到一个很傻的人，你正和他一样；你看到一个很贪心的人，你正和他一样；你看到一个很不礼貌的人，你正和他一样。如果你不正是你讨厌的样子，怎么会遇到那样一个正有着你讨厌的样子的人？

我们遇到的每个人，都是我们心镜中的另一个自己。

昨天上午，我去参加一个技能培训，我看到一位培训老师，他对每个学员提出的问题都毫无耐心，几乎从来不认真正面地回答学员的问题，他的态度很生硬，虽然在他的言谈中很容易看出他的专业技能很厉害。大家因为来学习和培训，不得不对那位老师心存恭敬，不敢反驳。但是看得出来，每个被他冷待的人心里多少都受了伤害，至少我已经感觉到了不舒服。那一刻，我立即看到了自己每天对待向我求法的人就是那样。那一刻，我真的认识到我对待很多初学的人的态度是很冷漠无情的，甚至是恶劣的。

每次，当我看到我面前的一个人，看到他的缺点时，我都会反观，我自己正具足了那样的缺点。这样的反观可以使我减少对身边人的轻视和伤害。虽然我会反观，但是，当面对一些人时，我还是会讨厌很多人，对很多人没有耐心。这一点，我几乎屡改屡犯。

但是，我知道反观，能减少轻视别人的程度，这对我来说已经够了。

人们总是不知不觉活成了他讨厌的样子。因为他一直活在外在的影像里，他越讨厌什么，他心里越存有那些讨厌的东西，他越会从他身心中折射出那样的缺点，只不过他自己看不到罢了。他忘了反照自己的内心，忘了内心本来清净，没有任何的缺点。

愿所有的人内心摒除所有的界限和概念，以一颗如虚空般的心接纳你生命中出现的一切，欣赏它们，喜爱它们，因为它们无不是你。

法语

无论你经历了你认为多么不好的事，那都是通往解脱之路的必经一步。如果你知道了这一点，你对自己经历过和正在以及将要经历的一切，都不再耿耿于怀，也不会心存恐惧了。

永恒的家

当下你满足吗？哪怕你只是坐在窗前无所事事？如果你对坐在窗前无所事事很满足，那里就是你永恒的家。如果你正走在去菜市场的路上，你满足吗？如果你满足于正走在路上，你脚下的路就是你永恒的家。如果你正在车站等车，或者在家里洗衣服，你满足于坐着发呆或者重复洗衣服的动作吗？你在哪里满足，哪里就是你永恒的家。如果你是一个车间工人，你满足于手中传递那一个个完全一样的小零件吗？如果你满足，手触碰着零件的一个个刹那，就是你永恒的家。

只要你内心有那么一刻不舒服了，你一定是住在了虚妄的念头中并正在追逐那些念头。如果你在做每一件事的当下，头脑离开了那里，去想着另外的事，你就有可能掉到烦恼里。如果你能享受那些妄想，那好，那就去享受那些妄想。享受那些妄想成了你当下唯一要做的事。如果你感觉不舒服，那么，从那妄想里回来，回到你手中的螺丝、衣服、和所走的路上来。

永恒的家和你做的事关系不大，和你那一刻的心境才有关系，和你是否接受并与你所做的事在一起有关系。和它在一起，和所有的事在一起，甚至和所有的妄想在一起，就是当下，就是如来，就是满足和永恒的家。

生活如此简单，幸福如此简单。把你当下的事做好。天堂和极乐不在别的时间和地方，就在你的眼前、手里和脚下。

没有雾霾

问：师父您好，请问现在的雾霾天气是由什么造成的？它对我们的身心有没有负面的影响？有什么对治雾霾的办法吗？

答：雾霾和我们平时遇到的雾天、雨天、雪天、晴天、刮风天没有什么不同，关于雾霾的种种说法，都是人们在一个本来很正常也很自然的事物上赋予的是非概念。我们之所以会被天气影响，是因为，我们在分别天气，在评判一种本来虚妄的东西。我们认为雾霾天气不好，所以才会去对治它。一般情况下，我们不会去对治雨天或雪天还有刮风的天气，因为我们认为那很正常，即便像英国那样的国家常年下雾，也不会有人真的认为雾不好。

所以，问题不在于外面的天气，而在于我们怎么看待它。雾霾没有问题，就像刮风的天气没有问题一样。没有一个实有的法叫雾霾，除了我们的妄想。雾霾是我们自心的妄想所现，本来不实，没有雾霾，若加以对治，如手打虚空，徒劳无益也。如果我们明白实相，你不会看到雾霾的天气。我不是说你明白了实相，雾霾的天气在你眼前就消失了，而是说，当你活在实相里，雾霾的天气影响不到你的心情。凡夫把所见所闻的当成真的，所以会受到影响。诸佛知一切法虚妄，没有自体，故不受其惑。

同样在雾霾的天气中，不同的人活在不同的境界里。凡夫因为妄加分别，被阴霾的天气影响，心情也变得阴沉；觉悟的人，活在心的世界里，不分别外境，所以心情丝毫不被雾霾所影响。经云：心净则佛土净。舍利弗见地球污秽不堪，螺髻梵王看地球如自在天宫。金刚经云：若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。不见如来者，即不见实相。所以舍利弗被螺髻梵王呵云：“不依佛慧，故见此土秽恶不净。依佛智慧，能见此土清净。”

众生皆如舍利弗，以颠倒心见于天气好坏，受其影响，诸佛觉悟之人，心清净故，住于净土，不被外在幻象所骗，故随所住处恒安乐也。

法语

不必遗憾不是在最好的时光遇见你，而是在遇见你之后，我才有了最美好的时光。

多了去了

问：如何是佛？

答：哈罗与摩拜。

问：什么意思？

答：大马路上多了去了。

定慧之力

世间最美者，不过定力与智慧。定力就是智慧，智慧就是定力，无二无别。非是因定力而得智慧，亦非因智慧而有定力。定慧是一，从性而起，不可分割。

世间一切事物都有变化，都会坏掉，唯有定慧之力，不可更改。美容褪色，定慧不失。山河成坏，其力不变；能开百花，其艳不凋；能生百媚，其色不退；能现懿容，其情无损；能化万态，其姿不老；能生诸法，其妙无穷。

人有定力，天地骤变，处之泰然，生死限来，无动于衷。人有慧力，众皆忙忙，我独闲闲，众皆燥燥，我独清凉，众皆造作，我享无为，众皆闷闷，我独乐乐。

人有慧力，随所见物，各各可爱，随所住处，而恒安乐。不被相转，住心实际，任运天真，自在潇洒。

人有定力，以不动应万动，以不变应万变。不改其面，成三十二相，享法王受用；不劳筋骨，而自成其事，事事圆融。不行其力，天地行焉，四时常焉，万物养焉。不劳其思，万事备焉，大化成焉，因缘美焉。

人有定慧，不动一念，而心周沙；不施一功，浑然天成。坐拥山河，得天独厚，目览八极，道穷表里。德高位极，而无我人，名称无限，尊重无边。

定者，知法无生，而不动心神，成就法身；慧者，彻法缘起，而任物随性，悲智双运。

定者，外不取相，内不动心；慧者，善分别相，于义不动。定者，知其实而不随物转，慧者，知其变，而不为所变。

定即是慧，慧即是定。人有定慧，一毫不举，大地六种振动；一念不生，上帝为之从容。人有定慧，坐享其成，可不乐哉，可不美哉，可不智哉，可不闲哉！

法语

一切都交给老天爷，连你也交给他，你什么都不用管的！只管坐享其成！什么都不用做，天上真的会掉馅饼呦！

没事你就进被窝，天使们会为你穿针引线！

世间任何事物都是两个东西相伴而来，看到了那对立的一面，就看到了真实。二道相因，成中道义。

失眠不是病！担心失眠会损害身体，会影响工作，会衰老等等的妄想才是病，执着一定要睡着才是病！睡不着觉说明头脑还不想休息，它还不想睡，一直都睡不着也没有任何问题！一直睡不着说明它就该一直都睡不着。它该睡了就会睡，没有人能干涉它。睡不着，想睡着，一定要睡着，你想改变它就变成了问题。人应该在困的时候才去睡，在饿的时候去吃，而不要为睡眠和吃饭规定什么时间。这个懂了，其实一切佛法都明白了！

无常是佛性

你根本不知道什么时候天会刮风，什么时候太阳会被云遮住，什么时候会下雨。你也不知道什么时候你会感冒，什么时候你会开心或者生气。你不知道什么时候你会遇到一个人，你会喜欢他还是不喜欢他。你无法预知任何事情，也不可能主宰任何事。

不论你怎么努力，最后你发现，你只能让事情发生在你身上。事情该如何发生或不该如何发生，永远是你的妄想。如何发生是上帝的事，不是你的事。因缘是不可思议，不可干涉的。那发生的已经发生了，除了上帝，除了因缘，没有人能主宰任何事情。所有我们认为自己能主宰的事都是因缘在主宰，法性在运转，它真的跟我们的意志力没有任何关系。

你越是深刻地明白这个道理，你越会随顺因缘，把自己和一切交给因缘，你越会放弃自己的各种主观努力，让因缘自己去运作，让法主宰你，而不是相反。

你越是明白这个道理，你就不会对在自己身上发生的任何事困惑或者耿耿于怀，一切都是如此恰如其分，如此应该，没有任何事情是不应该发生的。

你越是明白这个道理，你越会对一切都不再执着，你越会释然。你会欣然接纳一切，你的心从此不再波动，你会变得平静。不论你憎恶的，还是贪爱的，你都会自然放下，因为你知道它们会结束，它们并不真实。你会看到一切都是那么的无常，变幻不定。你会发现，任何事物一定会结束，你根本不用去管它。它一定会结束，会在最短的时间结束，如果你不去管它。如果你不了解这一点，你会去干涉它，然后，它会延长，你会不知不觉陷在事情之中。

发现无常，是看到真理的一个契机。发现无常，可以让我们对外在的一切不再执着。发现无常，可以让我们有机会看到真常。

你该困的时候，一定会睡着，如果你在不困的时候去睡，烦恼和问题就来了；你饿的时候才想吃东西，如果你不饿但是因为别的原因去吃东西，你还会有问题；你不爱的时候，自然就不会再爱，如果你因为别的原因非要去爱，你一定会出问题。你爱的时候强迫自己不去爱，一样会有问题。

在这一切之中，除了变化本身，除了认识到这一点，并随顺它，让自己变成因缘的一部分，变得不再真实，没有别的真理。

半夜为鬼说法

问：师父您好，我一直在看您朋友圈里的文章，感觉说理透彻，理应如此。但是我觉得说理是一回事，事上又是另一回事。只是明理，功夫还不够，如何把您所讲的理和事结合起来修行呢？

答：把你这个妄想扔掉！功夫就在这里养成。

居一切时不起此念。若起此念，善自觉察，于念离念，不须问人，即是修行，即是功夫，无别修行，无别功夫。

时节因缘到了，自然圆熟，理事无碍。一切时中总是如此，不须疑也。疑心瞥起，即同此问，仍须觉察，于念离念。无论何时，总是如此，即是修行。

问：如何于念离念？

答：半夜为鬼说法。

无门

大路本是无门，真言半句都多。

经论只是哄愚，大智直用直行。

疑惑我相不断，思讨未识本真。

寻觅欲心不死，拣择不达如梦。

量子力学与佛教

问：您觉得现代量子力学原理和佛教是相似的吗？

答：无论是量子力学，还是佛教，与解脱都没关系，你的问题与解脱更没关系。你的任何问题都把你带离了本来的解脱状态。佛教也好，自然科学也好，它们从根本上解决不了任何问题，只会被头脑制造出更多的问题，让我沉迷于这些问题中。

可能你会问，科学解决不了任何问题，难道佛教也不能吗？是的，佛教也无法让我们解脱。虽然佛陀施设的教法的最终目的是让我们解脱，但是，它无法真正让我们解脱。佛陀和他的教法只能把我们领入解脱的门口。最终的解脱，是让我们领悟到没有一个能施教的人，没有学法的人，没有所教的法。解脱超越一切的教化，它是智慧解脱，是心解脱，是本来解脱，是自性解脱。教法只能给我们一个契机和因缘，真正的解脱不可思议，它超越了任何科学和宗教，它无法去教给别人什么，它只能自己领悟，自己解脱。

你的问题本来也是与解脱有关，与佛法有关，但是，执迷于这些问题会让你轮回生死，永远也找不到真实的答案。真正的答案就是没有问题，没有答案，没有量子力学，没有佛教。

没有问题，没有答案，这才是真正的佛教，自心的实相，智慧本身。

善待自己，善待他人

佛法不是一味地在那里钻研道理，也不是行于非常之事。明理只为了利行，利于何行？利于平常日用之行。理做先导，引以正行。正行者，与人与物关系融洽，没有矛盾。觉悟之人，只是觉悟人与人、人与万物的关系都是与自己的关系，将此理用在待人接物上，能够与平常人事物的关系保持和谐。

如果说一个成道者有一个共同的标准，不是看他有多么高超的见解，也不是看他有多么非凡的作为，只看他与他周围世界人际关系是否和谐。看他是否待人谦卑，与人为善。

我们所有的烦恼其实都来自与身边的人事物关系的不和谐，有了矛盾、斗争而痛苦，所以不能受用本性的无限美好。学法和修行就是要改善和所有人的关系，从原来的对立、干涉、怨恨到友爱、尊重与不着。从我们的家亲眷属开始，从我们的邻居、同事、朋友开始，从动物、植物、桌椅板凳开始，善待他们，在他们身上看到自己的影子，从而和谐与自己的关系。你与万物之间不再有对立，不再有矛盾，不再有伤害，你与自己就和解了。与自己和解了，就会真正得到解脱。

所有让我们不舒服的事，一定是你让别人不舒服了，或者破坏了外界。外界与人事物都是你自己，与你息息相关，所以，伤害别人，一定会伤害自己。一旦你烦恼了，反观自己。你的所有问题和痛苦永远不是别人带给你的，一定你自己伤害了你自己。

与一切事物保持和谐美好的关系，就会心开意解。你一定是与你身边的人关系不和谐了，你才会烦恼。你善待了他，他就会善待你。你快乐了，烦恼就没有了，你们都解脱了。

六祖大师说：恩则孝养父母，义则上下相怜，让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。多么朴实无华的道理，多么简单易行的真理。愿我们都能善待自己，善待他人。

法语

智慧有值，天真无价

绝代天骄

萝卜青椒，弄个小炒

一碗米饭，顿顿解饱

逛个超市，溜溜西湖

睡到九点，无事观禅

这啥日子，神仙也妒

风姿卓越，绝代天骄

不思过往，不问今朝

不忧明日，不料生老

一人吃饱，天下不饿

一人悠闲，鸡犬升天

无亲无怨，无挂无牵

无老无死，逍遥大仙

欲得如此，绝缘断亲

无父无母，成佛做祖

大道平常，路边小草

无怪无奇，不劳创造

守株待兔，竟是真理

不可思议，功行徒劳

法语

一无所有不是做穷光蛋，什么都没有，而是不占有一物，但可享用一切物，故为法王，又为如来。

无诤三昧

当我们没有了争吵，风是多么的柔和；

当我们停止了争论，心是多么的平静；

当我们不再比较高下好丑，如同雁过池塘，蝶落庭花，一片祥和，四维融洽；

当我们不再较量胜负，执着对错，你忽然间变得如此可爱，我忽然间变得柔情似水。

当你开始包容我，我在那一刻长大了，我想学你一样包容别人，给他人带去温暖。

当你原谅了我，我在那一刻也原谅了一切。

当你开始理解我，我发现，万物都开始冲我微笑，我冰冷的心被那理解融化。

当你开始鼓励我、赞叹我，我一直以来禁闭的心门打开了，我看到了一缕阳光照进了我的心房。

是你给了我这一切的启发，使我也能设身处地地尊重别人。

当我被别人呵斥和责骂时，我是多么地难受。为什么直到今天我才反观到我曾经也那样对待过别人，而且态度更加恶劣，语气更加生硬。

我再也不愿意那样呵斥别人了，因为别人痛苦，我也一样会痛苦。

我再也不想和任何人争吵了，我被那渴望胜利的虚荣心折磨的还不够吗？

我再也不想居高临下地生活了，对与错不能带给我平静和快乐，允许和接纳才会让我真正安宁。

谦让、尊重、理解，这是我看到的法华三昧。

法华三昧因无诤而达成。

当我内心停止了争吵，佛国忽然显现。

当我不再和别人争论，解脱悄然而至。

一切都是我们自己，没有比和自己争论更愚蠢的事了。因为争论才有怨恨，才有痛苦，停止了争论，解脱了诸苦。

佛说无诤三昧，人中最为第一。那不是说须菩提，是说你我。你我无诤，人间净土。

在关系中解脱自我

 修行与解脱并不是远离所有的人，也不是断绝和外界的关系，而是在关系中调伏自心，看到真实。

 任何关系都不会给我们带来痛苦，让我们痛苦的是在关系中的操控、强迫和争论。

 一旦我们能放下争论与对立，彼我和解，真理就在那里显现。

 一切人与物都是自心的投影，只有深刻了达这一实相，我们才会善待周遭，才会在所有的关系中和谐，并在那里觉悟。

 在任何一种关系中，如果我们都能与对方不即不离，不控制，不要求，尊重和理解，接受因缘，如实了知万法唯心，无我无人，诸法如幻，平等不二，在那关系中，正是我们修行和觉悟的地方。

 通过你自心所现的影像，在与他的关系中调伏自心，看到自己的执着和对立，看到一切都不可得，放下怨恨与争执，解放自我，你才会看到那消融了彼此的本体，并成为本体。

清风徐来

你一直都习惯了匆匆地行走，你在赶什么？仔细想一想，除了你心中的妄想，除了你自以为重要的故事，实在没有任何东西诱惑着你匆匆行走。最重要的事不在你的头脑里，而在你的脚下，请放慢脚步，慢些，再慢些，享受那种慢不经心的悠然，直到你能停下脚步，伫立在随便一个角落。

当你停下来站在那里，你或许会看到一棵树，或许是一株草，或许那里只有一堵墙，一块石头。但是，就是这样平凡的东西，它在召唤你，请看它们一眼。多么美！一棵静立的树！多么神奇，一块会放光的石头！那是你心中静默的部分，那是能让你立刻平静的倩影。为何你终日匆匆，趋趋营营？为何你奔波不息？无有止足？

你为什么而不能放慢脚步或停下来？

当你停下脚步，你会看到风在灌木中穿过，你会看到草丛里的麻雀的点头和它各种的姿态，你会听见鸟叫。

你会忽然看到所有让你奔波的事物，不过是大脑的活动，它们除了劳累你的身心，没有任何意义。是大脑一直在欺骗你。你以为你将要去的地方或即将达成的事会带给你安乐，事实是，一切都不能让你安静，除了立刻停下的脚步和栖止的心。

安宁不在远方，解脱不在意中。放慢脚步，感受春风；伫立树前，观树悟道！妄心一歇，歇即菩提。道不用求，触目皆真。佛国非遥，步步踏着。日日好时，心若无事。门庭若开，清风徐来。

法语

你不用学怎么爱众生，当你真正会爱一个人了，不管他是谁，你自然会爱一切。

任何人、任何事都不会障碍我们修行和解脱，我们没有处理好人与事物的关系才有了障碍。对人对事，或者冷漠，或者贪爱，没有保持恰当的距离，是这种或远或近的距离障碍了我们的自由。

最好的关系

问：请师父开示，如何与他人保持恰当的距离？

答：与他人保持恰当的距离的前提是人格的独立和自由。只有自己完全独立，才能和谐外在的人际关系。互相没有执着，彼此尊重而独立，能共处而又不互相干涉，理解并接受各自的观念，这样的距离就是恰当的。

无论是否与他人在一起生活，互相不依赖，不控制，不要求，不因彼此所为而生贪着和痛苦就是最好的人际关系。

问：为什么这样的关系就是最好的关系？

答：实相如此。其实我们与一切的关系都是与自己的关系，万法唯自心所现，了不可得。只有保持这样的人际关系我们才不会伤害自己、伤害他人。

法语

真正的上师使你看到自己才是真正的上师。

你就是我

为什么茫茫人海中我独遇到你？就算你是一只小虫，而我是一只大象，如果你就匍匐在我身旁，我曾经也一定在你的面前出尽洋相。虫子和大象不是我们本来的模样，我们本来的样子只是那种在一起的安详。

为什么这么多的生命我独遇到你？就算你是一个熟睡中的婴儿，而我是布满皱纹的老人，如果你正在我沧桑的手里，我何尝不曾睡在你的臂弯？婴儿与老人都不是我们，那手掌和臂弯里的热度才是我们。

为什么这么多的人我独住在你的邻旁？就算你是一个高高在上的贵族，而我只是一个一无所有的乞丐，如果你从我身边走过并投给我一枚硬币，我何尝不是那个在你最口渴的时候递给你一杯水的人？贵族或乞丐都不是我们，那一念怜悯之心才是真实的我们。

外在的我们可能有天壤之别，而实质上我们完全的相同，我们真的是一个人。

不论现在我们是什么样子，如果你我已经相遇，我们一定久远前就相识。

那种久远已经完全超出了你的想象。

我们怎么可能不相识？如果你我从来就是一个人。

若不相欠，必不相见；若不相念，更不相见。我是汝影，汝是我梦；汝是我施，我是汝偿。你我非双，本是一光。

不论你多么讨厌我，如果我们已经相遇，请认出我，我就是你，你就是我。不论你曾经怎样轻屑我，我们已经相遇，请尊重我，我就是你，你就是我。

不论我们多么陌生，我们迟早会相遇，如果你就是我，我就是你。

法语

不再相信自己的念头，佛就在那里诞生。

放下屠刀，立地成佛

并没有别人在评价自己，只有自己在评价自己。或者说你相信了那评价，不管是来自外在或来自于自己，那便成了自我的评论，那便是一把屠刀。那样的评价也像一双无形的眼睛，无时无刻不再盯着自己。从这个意义上说，相信是一种牢狱，也是一种杀害。自我是一把双刃刀，如果它坦然地接受一切，对自己不再否定和评价，那即是自在；如果它抗拒或评判自己，否定自己，那便是束缚。所有的评价都像刀子在刺向自我。为了避免受伤，自我唯一的解脱方式是不再相信任何的信念和评判，而不是被评判折磨和痛苦。

放下屠刀，立地成佛。

这很像自欺欺人，是的，自欺欺人是自我本能的一种保护，也是自我解脱的关键。我们受到的大多佛法的教育是除掉自我，那才是天大的妄想和残酷。自我不应当被扼杀和铲除，而是被释放和包容，乃至温和地得到爱护。不再评价和逼迫自己，那是唯一的解脱方式。我们可以仔细地想一想，我们内心所有不舒服的状态都来自于看似是外部的打击和否定，事实上，那是来自于自我的否定，或来自于你相信了那否定。你在用自己这把刀子屠割自己。

所以，能够让一个人快乐和趋向解脱的不是打击和否定，而是恰到好处的鼓励和接受。如果打击和否定能让我们认识到这一点，停止这样的评价和自我的否定，自我便解脱了。央掘摩罗持刀杀人，那是多么好的一个隐喻。他从来没去追杀任何人，那是一把逼杀自我的刀，他一直在和自己较劲！放下那把评价自我的屠刀，闭上那双几乎无时不在的眼睛，我们就能立地成佛。不再相信任何对自己的评价，包括自己对自己的评价，也即佛所说的不再分别自心，解脱就在那里，清凉就在那里。

你生命中的佛陀

佛不是一个令人敬畏或视之神圣不可侵犯的人，不，那是你想象中的佛。佛的尊贵之处不在于他看上去多么高贵，更不是希望得到你的尊重，而是你在佛面前会得到他的尊重。一个佛是平易近人的，是可亲近的。这种亲近甚至完全超过了你的想象，如果你没有亲身接近过那样的佛。

你在一个佛前会感到平等并受到尊重。如果你在他面前感到敬畏或恐慌，总是担心什么，那是你心里的佛，或者说，那呈现在你面前的还不是一尊真正的佛。

阿阇世王因犯五逆罪而极度恐慌，生身如入地狱，经大臣耆婆劝导去见世尊而求解脱。但是阿阇世王还是非常怀疑和恐惧，他深知自己犯的罪过太深了，担心佛陀会轻视他，根本不会救他。但是，当他来到佛陀的面前，佛陀喊他“大王，大王！”他不相信那是佛陀在叫他。佛陀是所有人尊重的圣者，而自己是一个杀父害母的大恶人，佛陀怎么会称呼这样一个极恶之人为“大王”呢。所以他疑惑地问佛陀，您是在叫我吗？佛陀说，是的，大王，我是在叫您。佛陀用一种平等、友好甚至非常尊重的态度给阿阇世王开示，他做的一切都是因缘和合，因果使然，看似是真，其实是幻，虽然杀父，实无有罪。经过佛陀耐心地开导，阿阇世王终于开悟而得无生法忍。

从这段故事我们就能看到，佛陀是一个尊重一切包括在世间人来看是十恶不赦的人。你在一个佛面前不会感到他的高高在上和敬畏，而是感到真诚地理解、接受和尊重。你会放松。佛除了解除你身上的捆绑，对你没有任何要求。所以，你无法抗拒一尊真正佛的吸引，因为那才是你的天性所需要的。你在那样的状态中解除了自己和他人对自己的一切捆绑。

去发现那些你在他面前完全地放松并受到尊重的人，那才是你要找的善知识，那才是一个佛。不管他是一个什么形象，就算是一位老农，或者是一个哑巴，或者是你非常熟悉的父母，你的兄弟、姐妹或朋友，当然也有可能是你的宠物猫或狗，甚至是一盏灯，一杯茶，如果他（它）能让你感到放松、安心并完全地没有要求，那就是你要籍之发现真正自己的佛陀。

我喜欢看到动物们匍匐在人们面前的样子。动物的姿态虽然是匍匐，但是，我看到的不是卑微和低贱，而是一种信任和无求。我甚至在那匍匐的姿态中看到了佛的影子。能匍匐在你脚下，并且不依赖并粘着你的，只有对你完全信任并无害的人。

佛就是以这样的姿态和种种的身份示现到你面前。去认识那些能在你面前与你平等，尊重你，甚至抬头望着你的人，而不是轻视你，打击你，要你仰望他的人。那才是你生命中的佛陀。

回趣真如，法还不净

问：师父好，开悟见性有所谓的理悟和证悟，请问什么是证悟？是指亲身经历开悟的状态或进入实相的状态吗？怎样才能契入那样的状态？那是一种什么样的体验？

答：所谓实相，只是平常心，正穿衣吃饭时只是穿衣吃饭而无诸多妄想，更无穿衣吃饭想，有什么状态和体验？平常过活而已。实相跟你所问的这些毫无关系。理悟与证悟就是对这样的平常用心更不做多想的一种接纳和熟练，没有一定的体验。

当我们不论做任何事时，没有执着，不思善恶的时候就在实相里，还有什么其它进入实相的体验？但有体验，都是知上立知，念上立念，用上安解。体验亦是相，凡所有相，皆是虚妄。

古人说：回趣真如，法还不净。回趣真如即是体验实相，有所体验，即非常净。实相但用而已，体验不住。

有丝毫的体验（执着这个体验），都不是常的，都不是本性解脱的状态。

本性解脱的状态就在你不经意间走路的时候。喝茶的时候，吃饭的时候……

可是我们经常不能安住这样平常的简单的状态，随着意识思维的习气又去找实相和解脱，或者对唯心所现的幻境执取或厌恶，分别外境，熏染识心，不知不觉恰恰掉到了头脑和念头里，轮回就在那样的念住里发生。

平时养成六根常应诸根用，而不做用想的习惯，就是最上乘的修行，最直接的解脱。其它一切，更不用多想。有丝毫拟议，都是自赚赚人。

心若满意，任意逍遥

如果你了达万境都是自心中物，你何处不有伴侣？何处没有交流？怎么会感到孤独寂寞？为何要独守幽闲？心非一潭死水，法能变幻莫测。内心的微妙语声无时不在轻述，曼妙的歌声何时停止清唱？只要不是争吵，何处没有莺莺燕尔？只要不拘一所，何处不是自家天堂？

大道宽直，心地融通，万物翩翩，却需慧眼。一滴一叶，都在莺歌，只要侧耳。

春夏秋冬，各领风骚；阴晴圆缺，各具美好。高矮胖瘦，不差丝毫；心若满意，任意逍遥。

但用此心，直了成佛

常应诸根用，而不作用想。

分别一切法，不做分别想。

这是六祖大师临终前的开示。

常用这句话去修行，用它去反观，去提醒自己，就能鉴别自己是否法眼明澈，是否自在无碍，是否见地究竟，是否功夫过硬，是否通宗通教。

这句话是坛经之魂，诸佛心法精髓。

坛经开篇六祖大师的第一句开示也是同样的道理：菩提自性，本来清净。但用此心，直了成佛。

何惧幻牢

为何时时言无生，处处生生生？

才知生即无生，幻即是道！

如果你我本是同根，为何相煎太急！

你我本是天地一沤一沫，一电一声，一水一地，一风一阳，为何还要分庭抗礼，渭泾分明？相忘江湖？死不来往？

人们都说，无心即是道。

我本来有心，无心隔重关。

无心是木石，与我不相肖。

我本非石木，斩心不掉，任心燃烧。

若本不死，何惧幻牢！

天涯何处非芳草。

蓦然回首，伊人还在，故人未老。

非离烦恼，非即烦恼。

岸边一株，分外妖娆。

涅槃生死，与我何交？

法语

有人问我：“释迦牟尼佛说，天上天下，唯我独尊。佛说的我，不是指他自己，是指真如佛性吧！”我说：“莫妄想。我就是我，哪有那么多解释！”

如果你完全通达怎么都是无我，或者说，怎么都是我，你怎么会把自己藏起来呢？你能藏到哪里？难道是垃圾袋里吗？垃圾袋会漏的，你那么重！

大家不要分别我与无我。我与无我，其性无二。无二之性，是名佛性。

我与无我，俱是假名。名字性空，其性不坏。通达本性，即是我性，亦名无我真性。实无分别，分别亦空。

色类各有道，互不相妨扰

你看到某人有问题。别人有问题吗？别人没有问题，一切都没有问题。除了我们正分别自心所现的问题，实在没有任何自心之外的问题。如果我们没有把心放在外境，没去分别外境的对错，我们就是在最真实的道上。六祖大师说：“色类各有道，互不相妨扰。离道别觅道，终生不见道。”一切众生都在恰当的时候恰当的地点做着恰当的事，没有任何力量能让他做除此之外的事情或成为另外的样子。你见他人有问题时，你离开了自己的道，去分别他人的道，终生也见不到真正的道。真正的道没在别人那里，就在你自己这里。

我们总是自以为是，自作聪明，不知不觉地去看别人有问题而想改变别人，而看不到自己正在评价别人，正处在分别的问题中，所以才会烦恼重重。一个有再大问题的人，如果他没有分别和评价自他，他就没有任何问题，他在不分别的那个状态就是佛，不管他在做什么，哪怕正在杀人。从这个意义上讲，一切畜牲和无情物更接近佛的状态。所以祖师讲行畜牲道，就是在讲行无分别行。众生各有各的道，你有你的道，他有他的道，如一盘水银，分成一粒粒圆珠，颗颗圆满，色类之道，亦复如是，道道圆满，无丝毫欠余。本来互不干扰各行其事的两条道，互相评判执着彼此的对错，才有了是是非非恩恩怨怨。人的一切烦恼和痛苦都是因为离开了自己的道去评价、干涉别人的道。

万物都有自己的道，有自己的因缘，看到这一点，尊重万物，随顺因缘，即是随顺佛性，无为绝学，疾成佛道。

越是那些卓有成就的人，越容易陷入支配和改变别人的困境。而真正影响他人的力量只存在于那些不去管任何人的人身上。无为才是真作为！影响的力量应该是自行发挥，别人心甘情愿受其影响，而不是刻意推销并发挥其影响。一旦一个人以为自己比别人更有智慧，更聪明，更能帮助谁，他自己已经陷入了迷途，而他却完全不知。他越是努力地去帮助别人、改变别人，他陷的越深，迷的越深，他不知道，所有的一切都是圆满的，即使别人正处在地狱中。

六道是迷时的幻境，圆满才是我们的本家。真相是地狱圆满，畜牲圆满，人圆满，修罗圆满，贪嗔痴圆满，戒定慧圆满，外道圆满，世间圆满，无不圆满。一切境界都是同一光影，一切觉也。色类各圆满，互不相感染。分别是与非，道变荆棘原。

无上般若

道在我们每个人乃至每一件事物身上以绝无仅有的方式显现，各个不同，不拘一格，看到这一点，接纳、理解、尊重一切人事物的现象，就是圆满。心无评判，即是无上般若之智也。

分别与无分别

什么是无分别？自心应于六根，分别各种事物，形状大小，颜色性能，善恶好坏，日常起居，六根常用，而清净无染，虽分别一切法，而不做分别想，无住无着，即是无分别也。非如土木状，对尘境不起心不动念是无分别，那种一念不生非但不是无分别，恰是最大的分别和执着。

什么是分别？认定外境为实有，执着事物善恶是非好丑，于所分别外境起强烈的执着心，念念贪着，心心挂碍，不能放舍，起嗔怒痴，于自心所现虚妄境界，爱憎不断，是名分别。虽是分别，实无分别也，分别性空，毕竟不可得。

属于自己的精彩人生

当我们欣赏他人的美好、潇洒和自在时，欣赏赞叹之余，莫忘了我们不是要沉迷在他们的精彩中，我们也有属于自己的一片天空，也能发现属于我们自己的舞台，即使那仅仅是一个角落。我们能做到一样的美好、潇洒和自在。我们看舞蹈家、歌唱家表演，看那些成功者、快乐的人，不是只为了欣赏他们的精彩时刻，而是我们也能如他们一样演绎出自己的精彩人生。

欣赏别人的精彩时，不要忘了你还有自己的舞台等着你去绽放光芒。

找到你自己的天赋和喜爱，不管它是什么，培养它，呵护它，爱它，为它付出。哪怕是养一只猫，你一样会养出一个精彩的人生。一切都在那里，你的舞台，你的人生。

法语

无为不是不做自己的事，而是不去做别人的事，不去干涉别人，才是无为。

小心评价

你看到了什么，你能看到只是看到，不作任何评价吗？当你不再评价外境时，你远离了一切是非烦恼。一切是非因分别评价而有，评价与分别像一座大山一样障碍了我们慈悲喜舍的心地。一念评价之心起，即是心向外驰，即是哥利王向外游猎，即名肢解忍辱仙人，即名文殊菩萨被贬至二铁围山，身首异处。

不评价他人尚易，不评价自己实难。评价时时刻刻发生在我们的内在，以我们久远以来接受的善恶观念为刀尺。评价就像一个幽灵一样，潜伏在我们旁边。只有觉醒的人才会免其伤害。否定与批评像一把屠刀，无时不刺痛别人，不刺痛自己。评价不断，屠杀不止，即成无间地狱，即名投入热镬铁锅。评价停止，地狱顿空，地藏显现，是名光目救母。光目光目，见而清凉，不见人非，不见他过，不责人难，见而不见。

当我们被外在的评价伤害时，事实是，那评价的刺刀从来不曾来自别人，是自己拿起了那把屠刀。你相信了那评价，你认同了它，并且强化了它。没有人在指责你，在评价你，除了你自己的信念，除了你相信了那信念。

不再相信任何评价，也不再评价他人，了达心地无非，便得解脱。

如果人们看不到这一点，便用内心的这把善恶评价之刀刺痛自己，刺痛别人，不知道那刀伤害的永远是自己，而且，是自己在刺杀自己。

风鸟自来

万法水上画画

毕竟无自无他

春色无关窗外

不觅风鸟自来

和气不在四月

曼妙怎属白雪

彩蝶翩翩陌上

不如水边躺卧

镇日榻上长坐

何问六道修罗

一蔬一茶一饭

气定神清步闲

莫问道果三昧

心安谁问圣凡

有无痴想所计

达者何虑何拘

向外逐乐不停

犹如渴鹿趁影

疲死不知是幻

将它不实当欢

毕竟捞摸不得

还入生死大河

若能一念知休

天地阔然悠悠

才知法闲人闹

一卧即能逍遥

浩然天地无改

无求自是舒怀

若有一物依赖

终被钩锁恐碍

放心无栖无泊

烦恼菩提齐过

毕竟无我无人

谁论是非善恶

生死十方推求

总是妄想无由

若有一事当情

总是被念缠缨

无事水边林下

灌木丛中住扎

或是幽径散步

或是阳台起舞

青山满目檐宇

何必半山听雨

玄鸟齐鸣天籁

动听非内非外

远离抱怨和批评

所有的不幸来自抱怨和指责。提防心中的抱怨和批评，只有自以为是的人才会开口即说他人是非。所以六祖大师说：“若真修道人，不见世间过。”以见诸法平等如梦幻故，不与人诤。若诤高下，人我不断，正是生死根深，轮回之本。

 一念抱怨和指责，便产生对立、是非和人我，清净本性即成烦恼束缚。它伤害的不仅是他人，更是自己。当一个人不再抱怨和指责别人时，便不再有任何的烦恼。

不见他人过

《大般涅槃经》云：“善知识者，有善法故。何等善法？所作之事不求自乐，常为众生而求于乐，见他有过，不讼其短，口常宣说纯善之事，以是义故名善知识。

云何直心？菩萨摩诃萨于诸众生作质直心。一切众生若遇因缘，则生谄曲。菩萨不尔，何以故？善解诸法悉因缘故。菩萨摩诃萨虽见众生诸恶过咎，终不说之。何以故？恐生烦恼。若生烦恼，则堕恶趣。如是菩萨若见众生有少善事，则赞叹之。云何为善？所谓佛性。赞佛性故，令诸众生发阿耨多罗三藐三菩提心。

善男子，以是义故，菩萨摩诃萨常赞人善，不讼彼缺，名质直心。”

平时生活里，我们只要把握不说他人过失，就可以免除无量的烦恼和争论，因为没有任何人心甘情愿被别人指责，也因为任何人的任何所为都是因缘法，他一定会那样做，他已经那样做了。遇人遇事，能不评论就不评论，若评论，多赞叹，多鼓励，少贬伐，少指责。世间法里善恶分明，是非秉然，难免有责难和批评，有什么说什么，但是无上佛法，只讲智慧与慈悲，不讲抨击和否定。贬低与批评，只会让自己和他人增加负面情绪，生出无量烦恼，无论对自己对他人没有任何意义。

清明颂

世人都道清明冷

清明时节宜清明

看似活人祭死人

实是死人祭妄想

往者实在无所往

祭者无明自欺诳

坟前烧纸哭一场

犹如痴人把歌唱

美其名曰为孝道

实是疯狂又颠倒

有人听我如此道

定会心中多怨言

可怜天下迷惑人

不知无生亦无死

众鬼不在坟头处

原来只在祭者心

心中无鬼谁祭祀

清明本是真清明

清明时节宜扫墓

扫却心头诸妄想

清明时节应上坟

只是看草与踏春

清明时节总逢雨

行人刚好赏花雨

清明时节当游玩

唱首欢歌颂春天

心地戒定慧

六祖大师云：心地无非自性戒

心地没有是非对错，没有持戒破戒，没有评判，本来清净。明此理者，不论人是非，不对自己妄加批评，无一切戒相，是名自性本戒。明达此戒，心不妄动，即是定，即是慧。

又云：心地无乱自性定

心地本无动静起灭相，没有禅定或散乱的分别，没有评判，本来清净。通达此者，不修禅定，不避散乱，不起念，不息念，无作无止，无任无灭，是名自性本定，无出无入，无做无为。达此定者，行住坐卧，常在三昧。穿衣吃饭，不离法性。此定无丝毫玄妙，无心可用，无力可施，平常心即是。即此定，即戒，即慧。

又云：心地无痴自性慧

心地本无智慧愚痴之相，无明无无明，不分别自心，于诸法通达如幻，不妄评判，本来清净。通达此者，不爱智慧，不厌愚痴，不求知见，不断知见。二六时中，不起修道之心，无智无得，随缘度日，是名自性般若之智。达此者，心无所趣，念念不愚，即定，即戒。

达此本性本有戒定慧，无修无证，无造无得，无生无灭，圆成实性，是第一义也。

法语

《法华经》云：“是法住法位，世间相常住。”一切万物各居其位，各有其道，不相陵夺，互不妨扰。人若能各治己务，各修其道，各护其心，与万类互相尊重，各自独立，不相埋怨与攻击，亦不干涉操控他人他事，和谐共处，互不妨扰，一切自然清净，无不解脱。

法语

觉得自己清净或不清净都是错觉。真正的清净没有清净相，心无净相，无染相；无静相，无乱相，离于觉受，不在二边，是名清净。

生命的本质

当我们爱一个人或一件事物时，那是很自然的事。爱是天性。爱会让我们舒服，让我们幸福，不爱才会让我们痛苦而不是爱。但是，为什么当我们觉得自己正在爱时，反而陷入了种种的烦恼和痛苦中呢？

我们不知道，我们爱的一切都是爱本身在它自己身上的投影，其实，根本不存在爱之外的对境，也不存在能爱者。也就是说，是爱的能力，是爱的状态和爱本身让我们幸福的，而不是爱的对象和能爱者。

爱的对象只不过激发了我们爱的能力，给了爱一个契机，我们因爱的对境而感受到那种活生生的能力，感受到生命的气息，感受到爱的存在。但是，当我们想捕捉到它时，它又完全没有行迹。

如果我们把爱的幸福建立在那根本不存在的对境中，我们当然会失望，会痛苦，会焦虑，会争论，会对立，会仇恨。

借由那无处不在的爱的对境来体验和经历爱本身吧，是爱的能力让我们幸福并活着的。一个人活着，仅仅因为他还在爱。没有爱的生命，就像一棵腐烂的树木，就像一摊死水，就像是地狱。

爱是我们的天性，当我们没有了爱的能力或看不到爱的对象时，我们一定是痛苦的，而不是相反。当我们不幸或痛苦时，我们一定是紧闭着心门，向所有爱的对境说不。

爱心死尽，方正菩提，那是说你对爱的对象的执着死尽，而不是断除爱的能力。天性中最真实的爱，它是不会磨灭的。它先天而在，不生不灭。

你是事物的根源

我们所遇到的一切对境，都是自己创造的。你对世界如何用心，世界一定如何回馈于你。你用手打墙，墙一定会回击你。你用多少力，墙一定回馈你多少，分毫不差。

这是唯一的真理，不存在例外。你如何对待外境，外境一定会如何对待你。你如何对待别人，别人一定会如何对你。不分性别年纪身份。

所以，我们有什么样的生活，遇到什么样的人，都是自己创造的。除了欣然接受，除了善待他们，你别无选择。否则，就像打墙一样，彼此都会受到伤害。

抱怨外境是最愚蠢的，因为一切的根源和造作者都是你。

你是所有事物的肇始者。如果想改变境遇，那么，从你自己这个源头开始。如果你能接纳一切，那么，连改变都不需要。

圆觉法门

问：师父，我最喜欢读《圆觉经》，业余时间读了有几十遍了吧，但感觉还是在门外。望慈悲智慧的师父能够指点弟子，要怎样才能真正踏入“圆觉”大门，而不是总在门外徘徊着。

答：所谓圆觉，即是一切觉，无不圆觉也。一切觉也，是名圆觉，又名一心。离是一心，别无圆觉。一心者，即因即果，说名因地修证，果地圆满，亦名菩提涅槃，亦名佛性，亦名为佛。所以离此心外，别无修证，亦无佛可得。不悟此心，妄修妄证，妄证佛果。若悟此心，此心圆觉，圆满无缺，不增不减，无修无证，假名为佛。

此心无处无时无法不圆。若无处无时无法不圆，何来门也？哪有入处？其谁能入？还有入的方法吗？古人云：“从门入者，不是家珍。”

若有法有门有人入者，即非一心，亦非圆觉。圆觉圆觉者，已是其门；圆觉圆觉者，已是其道；圆觉圆觉，已圆其修。更于何处而觅其门？更于何处而入其道？更于何处而行其法？说门说入，无门无入；说圆说法，无圆无法。何以故？其大无外，其内无入，其圆无形，其心无所。悟此圆觉者，悟心便歇，无求无住，一切语言文字，思虑动想，自然不起，是名圆觉。

你只是头脑活动对它自身的认同

所谓的你，只是头脑的一些惯性的思维活动，除了那些活动和对它自身的认同，实在没有一个你。我们修行要断除的不是头脑的活动，修行要断除的是头脑活动对它自身的执着和认同。因为一旦它认同执着它自己，一切的烦恼和痛苦随之而来。

不论我们在静坐或生活中，你是否看得到自己的思维活动，只要你没有对头脑的活动加以认同并习惯地以为有一个我，执着有个我，你就是解脱的。这时，你不仅能看到人法无我，还能看到那一直在不间断地起思维分别见闻觉知活动作用的佛性，那真正的我。

你所贪爱的并不存在

你贪爱的一切，都只存在你的大脑皮层。除了大脑里的思维活动，在它之外，实在没有任何你贪爱的人和事物。

我们对唯心所现的幻境赋予了种种世俗的虚妄概念，对这些善恶好丑概念一次次地认同，于是加深了外境真实存在的错觉。而外境不过是一些虚妄的影像，我们把它记忆在大脑中，再次碰到与记忆中的影像重合的外物，便错误的认为人事物在我们的大脑之外存在。

事实是，一切的人事物，只是大脑意识自身的活动在意根的反射，完全虚妄的思维活动，根本不存在那样的人与事物。不仅如此，连大脑本身也虚妄不实，是如来藏自身的影像。如果头脑本身就是虚妄的，记忆在它之中的影像更是虚妄的。而我们将大脑中的意识活动当成真实存在的事物，所以会贪着，会执取，会失去，会痛苦。我们完全被虚妄的大脑活动欺骗了。

静静地坐下来，仔细地观察一下，就会发现，一切都是头脑的活动，概念的认同，然后给了我们万物存在的错觉。不再相信头脑和概念，我们便从对诸法的执着中解脱。这样的解脱，不是回避万事万物，而是享受万物，不再执取。

如果相信了头脑的活动并对那些影像执取，一切的烦恼随之而来。

头脑认定它的影像就像一头饥饿的野兽，它执取它相信的。你永远也无法喂饱它，除非不再相信它。

修行就是如是了知实相，不在执取大脑中虚幻的影像，即唯心所现不实的诸法，从自心所贪爱的一切幻境中解脱出来。

当你再因为某个贪爱的人或事而生烦恼时，反观一下，那个人和那件事它们真的存在吗？不，它们只是在你的大脑中，它们只是一些虚妄的念头，它们只是抽象的思维活动。大脑里什么也没有，大脑之外也什么都没有。你还在执着什么？看破一切都是虚妄的脑活动。不必除妄想，亦不断思想，只断认定和取着，即得解脱。

直截根源，截断众流

问：师父，如何证悟实相？

答：如何证悟是你的妄想！

问：那在中阴身时怎么……

答：中阴身只是一个名字！

问：怎么只是一个名字？

答：怎么只是一个名字，还是一个名字。

问：那最后临终……

答：“最后”还是一个名字，是你的妄想，没有“最后”。“临终”也只是如此，是一个虚妄的概念和名字，没有“临终”。

问：那四大解体会不会痛苦？

答：四大和解体都是你的妄想！没有什么四大和解体。但有言说，皆无实义。你于自己的妄想和心生的名字上有所住着，即成法执。一切万法，都是心住于念，于虚妄名相上生无量解，念念住着。心若不住，法本解脱。

怎样才能无欲无求

问：顶礼师父，参访善知识重要呢？还是听经闻法重要呢？

答：都不最重要。

问：那什么重要呢？

答：没有你的问题，无欲无求最重要。

把你的问题彻底扔掉，直接解脱，这个最重要。既不参善知识，也不听经闻法，这个最重要。

问：不参善知识，不听经闻法怎么知道这一点呢？

答：参访善知识，不信受善知识教，不依教而行有什么用。

问：怎么才能无欲无求？依教而行？

答：有怎么就是有求。无怎么，就不会有问题了。不问问题，就是依教而行。

你存在吗

当我们没有执着和烦恼时，我们不必去想我是谁，有没有我。一旦我们有了烦恼，一定是分别外境，执着人我是非的时候。这时你要反观，外境存在吗？我存在吗？

外境与我，只是头脑一直以来相信它自己的一种毫无行迹的活动，是从小甚至久远劫来，我们接受并认定的集体意识给我们的一种错误的认知。

怀疑这样的认识，不再相信它，去深入观察，到底有没有一个真实的外境和一个真实的我？如果你不再相信自己的意识，或者，你发现，所谓的你和一切事物，只是一些虚妄的概念的习惯认同，除了虚妄和认同，你什么也不是，事物什么也不是。

如果除了一些概念，没有一个实在的你和实在的事物，谁在烦恼？有没有烦恼？没有你！没有人烦恼！没有烦恼！

外境，他人，你，烦恼，你烦恼，都是概念，我们相信了它。不再相信头脑中认定的概念，就不再有烦恼。没有烦恼，即得解脱。无别解脱。

只要有烦恼或觉得自己被伤害时，就去这样质疑，去反观，你不用去想外在的人或事在伤害你，没有外在的人与事，不相信头脑，就不会有烦恼。没有烦恼，就是真实的存在，就是本性解脱。或者你能清晰地看到一切你讨厌的东西，都是你大脑里虚妄的活动，根本不真实，你住在了上面，相信了它，你才烦恼，看破它，或者完全忽略它，即得解脱。

知道实相没有用

居士：顶礼师父！生命活动，在所谓现代科学的观察下，不过是一连串的粒子活动和电位。粒子和电位是什么？游戏中的基础数据包。语言文字，念头思维，我与我所是大数据包。

答：是的。但是知道这一点没有用，你还会习惯地认同这些活动，认为有我存在。所以需要修行，需要无量的方便和助道，需要止观和八正道，让我们真实地看到一切都是虚妄的概念，并且不再相信它。从一种习惯，转变到另一种习惯，从识到智。

科学家们发现这些对解脱没有任何帮助，如果他们不去内观实修的话。我们也一样，听别人讲了真理，自己不去修道，不去亲证，不去转变认知的习惯，我们还是会烦恼。证悟者所说的真理，只是给我们提供了一个方向和答案，我们自己一定要去如实而行，去实践，当我们自己亲证时就能得到认证。

无事与安住

真正的安住不是执着一定要安住在一件事上，而是在一切事上都能安住。祖师说无事是贵人，无事不是执着无事，而是于一切事无心。

无事不生事，这还不是真的无事。无事不生烦恼事，不找事然后生烦恼，不评判，不刻意，不执着，才是真无事。

如果守着无事，执着清净，则成束缚，不得真自在。真无事者，一切无碍。有事无事都自在，都烦恼不生。如果自己不能安住无事，却执着一定无事，反而有事。一切都是自然发生，没有执着，才是无为，才是无事，而不是刻意无事。

随顺因缘，不是什么都不做，一味地被动地等着事情发生在自己身上。如果就是不想做事，也是一种随缘因缘。但是，如果做不到不做事，因为接受了一种观念的执着，想通过无事来达到什么，强迫自己去随缘，那恰恰不是随缘，而是愚痴。除非你能自然地接受一切，否则一定会有苦。有执着的地方一定有苦。

创造因缘也是随缘，如果你想做事的话。在做事时，我们更能看到因缘的变换，接受因缘，接受更多的可能性，更能真正地随缘，让自己的心看到那不变的，并与之相应，令心安住，而不是执着什么事也不做。

任何事情都没有绝对的定论，一切都会变化，都会引导我们看到真实，执着任何一个状态都不能解脱。真解脱是不住一切状态，即使是寂静，是涅槃，都不住。解脱不是执着某种状态，而是在一切状态中都能无心。

无事和随缘是行中道，不是一向如何，认定要如何，而是随一切事无心，没有执着。

有佛无佛，不离妄想

没有佛，就不存在骂佛，对吗？问这个问题的人，还在有无里转，还是没通达真正的无佛论。无佛是无一切妄想分别，无一切实有之法，无心想，无意识，无定义，无定法，无妄念，无有佛，无无佛。但有丝毫念想生，即有法生。佛为破众生执着，故云无佛，无众生。所以经云，破有法王。众生不得见性，总是落在有无对立，分别名相上，不能歇其妄念。妄念不生，即如如佛。如如佛者，亦是假名，不可思议！离于分别！

识妄达真

众生修道有个最大的误区，也即总去求真，而不达妄。大家总想去悟自性，找真理，见本心，不知本心本有，但离此诸妄想执着，本心自现，非是用心找得、觅得、寻得、证得一个真。将心用心，失主为宾。但有丝毫拟议，已离真也。真不可得，但歇诸缘，密契而已。

众生修道，不识假，所以难达真。永嘉大师云，真不立，妄本空。六祖大师云，一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。若能自有真，离假即心真。自心不离假，无真何处真？若不被一切相转，离一切诸相，妄想分别不生，我法二执不起，真即自现，实无有法名为真也。

蚊子涨价了

居士：师父，我一直读达摩祖师悟性论，就这样修，可以吗？

答：读经论只是助道，不得见性。见性须言下见。言下不见性，穷劫不得见性。

居士：师父，言下见是什么意思，请师父开示！

答：你那儿现在有蚊子了吗？

居士：师父，有蚊子了。

答：你刚才问什么了？

居士：言下见性是什么意思？

答：你那儿蚊子多吗？

居士：师父，我问见性的事，您为什么老问我蚊子？

答：因为今年蚊子涨价了！

歇非解得

问：顶礼师足！师父吉祥！弟子恭敬请法！

师父，您在文章中多次提到《歇》字，弟子也感同深受，弟子理解，歇下万念，回归寂静，才能去体悟本性。不知这样理解对不对？恭请师父开示，指正！

答：你正忙在，谈何歇字？

若无意，问什么

问：师父好，个人体悟：歇，不是压制对抗、亦不是回归寂静，幻生幻灭，本来如是；只是我们不要妄起“分别、取舍、爱憎”等知见，歇，也是截断妄想意识分别一种方便？顶礼师父！！！

答：汝正闹在，何曾体会歇意？

问：如何是歇意？

答：若有意即非歇也。

问：无意即是歇否？

答：无意，问什么？

赖耶非有无

问：如果说，究竟是无我的，我们都只是一个又一个的心识流在流串，不断地生灭，那究竟是谁在轮回？没有恒常的话，所谓的业藏在哪里？什么是导致轮回的因？怎么理解？请慈悲开示。

答：心识流串是妄见，不断生灭是错觉，究竟无我无轮回，业识唯心不可得。此是实相，微妙难知。

问：若此是实相，阿赖耶识有吗？经中说阿识具广藏功能，藏什么？阿弥陀佛，请师开示。

答：赖耶非有无，广藏诸幻化，实是无一物，方便呼为空。莫于空分别，实性难思议。若问我究竟，应物任其形。

不如逍遥

有一刻，你忽然觉得一切都变得很好，你对一切充满了感恩。你感恩家庭，感恩父母，感恩逆境，感恩生活。你感恩佛陀，感恩佛法，感恩僧宝，你感恩十方诸佛的加持，让你得到清醒和解脱。你真的需要感恩吗？你真的觉得这一切都是外在的力量或诸佛帮你达成的吗？你觉得有人帮助了你，你才变成这样的吗？

佛从来也没帮助过你，你不可能接受佛陀的任何帮助。你以为，你看的经书，你接受的教法，使你变成现在这个样子，不，这是最大的错觉。如果说，佛法僧对你有过影响，它只是增加了你的邪迷，让你远离了实相。太阳当头，而盲者不见，非日之咎，盲者自过。是你自己把外在的佛法僧当成真的了。那不是佛法的本意。佛法只是指月的手指，而你把它当成了月亮。

这个世界上，除了你的一念妄想，没有任何一物、一人、一法是真实的。连你自己都是最大的妄想。没有外在的佛陀，佛法和僧师帮助过你，你不可能有任何恩人。除了你的妄想，没有人真正帮助过你。

如果你一直不能相信，佛法怎么会没帮助过你？你的我相还根深蒂固。当你悟到无我的时候，必然不再有任何感恩。你会问，没有佛法，怎么可能悟到无我？悟到无我，不需要佛法。道由心悟，非从外得。如果你一直倚赖佛法，你悟不到真正的佛法。你必须彻底打破一切佛法，摆脱手指，才能见到真月。指月之指是一把双刃剑，能指示你真理，也能将你杀死。所以，你既不需要感激它，亦无须怨恨它。成道在你，解脱在你，与佛无关。

如果你的真实面目就是清醒，就是解脱，就是无为，就是无我，就是佛，就是释迦，就是法，就是僧，就是弥勒，就是观音，就是弥陀，就是慈悲，就是喜舍，就是平等，就是梦幻。如果你从来都是清凉，你从来就没有生死，从来就是空，你怎么会觉得好或不好？你怎么会感激或不感激。如果你本无心，感恩放在哪里？佛法僧放在哪里？父母怨亲放在哪里？我人众生又放在哪里？如果你还在感恩佛陀，感恩它的教法，你还不认识真正的佛陀，真正的佛法。

去除心中的一切妄想，连佛也去除，除无所除，除亦除，方是本来。

所以，供养十方诸佛菩萨，不如供养无心道人。十方诸佛尽是妄想，无心道人无心做佛。佛与佛教空拳诳小，若生实解穷劫不了！心中无爱亦无怨恨，道德感恩不如逍遥。

自佳肴

问：师父，如果佛不出世，不讲法，您又怎么能接触佛法，怎么能解脱呢？

答：但为世间说，佛出于娑婆。诸圣皆达了，佛不在世间。若认佛出世，此是生灭心。真佛不出世，亦不讲说法。我从未曾缚，何来得解脱。无眼亦无耳，何处听经法。佛所留言教，但诳诸愚小。上士嗔怒间，早把法讲了。文字如陈酒，多饮必醉人。尽羡他人米，不识自佳肴。听我一小曲，胜他佛三藏。你若不肯信，从他觅珍宝。

好事不如无

问：顶礼师父，禅宗是直指人心，要破一切相，分别。如果连佛相都破了，那么进寺院不用对佛相下跪磕头？ 难道磕头还是着在相上？师父，想问一下，学禅宗之人，平时随缘做善事都是可以的，对吧？可以发心捐点钱建寺院啊或建学校啊！但善事做了就放下，不会再提，自然忘记无须刻意。 不着相就行， 凡所有相皆是虚妄。 是吗？师父 。

答：进寺院磕不磕头都可以，平时做不做善事随自己，没有人给你定对错啊！禅宗又不是这个世界的法官，禅宗就是扫除一切执法的行为，恢复你的自由，就是不在心里立对错。但你活在世间，又要随顺世情，虽然悟道之人没男女相，但男众也要进男厕所不是吗？若通达了实相，做一切都心无挂碍，就是不小心进错了厕所，也没有任何烦恼。烦恼是别人的事，我不故意伤人就好。

有一次，赵州禅师的侍者文远禅师在佛殿礼佛，赵州拿小棍儿打他一下，问他：“干嘛了？”文远侍者回答：“礼佛。”赵州说：“用礼做什么？”文远回答：“礼佛也是好事。”赵州回答：“好事不如无。”

所以，平时善事随缘随力做，不做也没人说你不好。恶事吗？自己看着办吧！任何做过在你心里留下痕迹，让你放不下的事都可以叫恶事，善事若记在心里，也成恶事。若大彻大悟，连一丝一毫的善事都不必做，更何况恶事。为什么呢？你把什么叫善呢？又把什么叫恶？连人都是虚幻的，哪还有善恶事。善恶从心起，只是汝安名。所以六祖大师说，兀兀不修善，腾腾不造恶。寂寂断见闻，荡荡心无着。这才是道人风采。

平等易解，智慧难达

人们通过学习佛法，学了一大堆道理，真正去用时，完全搞错。比如不二法门，人们都知道烦恼即菩提，生死即涅槃。那平等呢？人们在生活里，在言行中，在思想里，在事情中，总是希望达到平等。你根本不了解平等。为什么？差别才是平等。

你刻意地去平等一切人，一切事，总是自欺欺人，你根本做不到。你唯一能做到的就是，人家给你的工资，你大大方方地装自己口袋里。你唯一能做到的是，你是员工，你拿不到老板的收入。你唯一能做到的是，真实一点，脚跛了，亮出来，没什么可丢人的。

对这一切都心平气和，才是平等。在差别相里而无差别心，才是平等。如果你追求事上的平等，现象的平等，世界的平等，那是煮沙成饭，无有是处。

再比如，佛法讲尊重，难道就一味地对一切行为，一切事物，一切人都尊重吗？你对人问讯礼拜还有情可原，对着一张纸，一堵墙，一棵树，甚至一尊像礼拜，那就是神经病，就是迷信，神神叨叨了。

那什么是尊重？滚！我让你滚，听懂了吗？你滚开，我就不骂你更难听的了，这就是尊重。不二法门，不是在嘴上说说，那是真正的智慧，是医治烦恼和执着的手段，是真正的慈悲，是平等和尊重。

你们衡量一个人，不要看他说了什么，做了什么，你要去看他言行背后的用心。言行背后的用心不好看到，那怎么才能看到？你先静下来，你先自己好好用心，自己做得到。你知道怎么用心，你就能看得到别人的用心。

所以，一切问题，一切的判断，一切的手段，都在你这里。你的视野和格局大了，什么容不下，什么看不到，什么接受不了？视野和格局如何大？去接近、尝试不同的事物，去学习，走出自己狭隘的小世界，去遇见你本性中的一切事物。

遇见你折寿

问：师父，您在为弟子开示时，经常会用一些粗语，比如笨蛋什么的，这是否对学人不尊重？六祖大师说，要普行恭敬，您又如何看待？

答：学人为什么会轮转生死？就是因为我执重，说不得，骂不得。还尊重你？尊重你个屁！就是个笨蛋，蠢驴，让我说你什么？说你是佛，滚远远的！你配吗？每天这么迷惑颠倒？自己有家不好好呆着，有饭不好好吃，到处上别人家串门、蹭饭？丢不丢人？这是我看不见你，如果在我面前，我早一口唾沫啐你了。六祖大师说普行恭敬，那重点不是说你要受恭敬，懂吗笨蛋？是说你要心行恭敬，你要敬重人，而不是别人敬重你。是要求你自己的，不是要求我的。我心里对人有没有不恭敬，我清楚的很，不用你操心。你只操心自己是否求别人恭敬，是否能恭敬别人，听明白了吗？我的佛！说你是佛你就乐啦？是不，你个倒霉加笨蛋，遇见你折我五十年寿！

去问冰棍

问：此生故彼生，此有故彼有。因果循环，真实不虚。于实相中不存一物，为何又说因果不虚？请师父慈悲开示。阿弥陀佛。

答：天气太热了，我们先吃颗冰棍儿可好。

问：弟子愚钝，请师直示。

答：你去问冰棍儿，它比我聪明。

没有究竟

居士：师父好，弟子有个愚痴的问题想请教您。我以前只读《药师经》和药师咒，师傅（在家居士）教我们愿力大过业力，要心为众生。随着不断听其它善知识开示，尤其是近几个月接触禅宗，知道了什么是究竟的佛法。我知道不该看善知识的过错，可心中总是不自觉的比较师傅教过的法意，觉得那是着相，不究竟的。师父，这是我心量太小，不能圆融的表现吗？请师父开示，感恩。

答：学法是一个过程，我们最初学佛都会接受一些不究竟的教法，随着修行的深入，知见和领悟肯定会有所不同，但还会经常比较现在和以前所学的东西，这很正常，因为这是众生的习气，是意识的功能。从实相上讲，你过去学的难道就不究竟了吗？方便法就不究竟了吗？有所谓真正的究竟吗？究竟能单独存在吗？要论究竟，就是没有什么是究竟的。

不要说你过去学的药师法门，你过去的老师不究竟，就是释迦牟尼佛，六祖大师，他们究竟吗？禅宗就是究竟的吗？实相中有你的老师，有佛，有祖师吗？有药师经，有禅宗吗？一切都是名相，都是平等梦幻相而已。

要知道，你的所有的问题和疑惑，不是来自外在，而是来自你的意识和分别心，来自头脑，来自习气。修行就是觉了你的起心动念，觉了你的分别心、执着心，不要住着其中。知是空花，即无轮转。

可是为什么我们还在分别，还在相上比较，还住在自己的念头中而不觉？因为习气！因为没有好好地修习止观，因为没有修远离行，因为没有善护念。你明明知道自己的问题愚痴，可还是控制不住自己的念头，问我这样的问题，住在这样的问题里。而我呢，永远得用无力的语言化解你的妄想，我明明知道，我和你说得再清楚，下一次，或者说以后，你还会问类似的问题。这就是众生，被无明和习气主宰，难调难伏，难以度化。可我还是要不厌其烦地回答你。直到有一天，你彻底觉悟一切都是梦中相，一切法都是从你的大脑中而来，你不再活在意识和分别中，而那时，你才发现，你的觉悟，其实与我对你说的这一切，没有什么关系。为什么？因为你觉悟了。你觉悟什么了？你觉悟自己从来就没有迷失过，你的本心上，就从来没有人生起过任何问题。而也没有人，为你说过任何法。都是你的自心在和自心说话：你是我自心的众生，我是你自心的众生。我们是同一自心，至于众生，只是假名，虚妄名相而已。

信佛，就是信鬼

你以为这是世间所有不学佛的人对佛教的认识吗？不。恰恰不是。这是说给所有信仰佛教的人。

如果你还没有认识什么是真正的佛，如果你还相信心外有佛，有众生，有神，有鬼，有六道，有世界，有三世，有轮回，你相信一切都有，你相信佛出过世，入过涅槃，说过法，度过众生，你相信佛教里的四谛、三法印是究竟说，那么，你不是真正的佛弟子，你没有善学佛法。佛教对你来说，就是迷信。

那么，佛到底教导了什么？对于执着自心所现虚幻境界的众生来说，不信因果，不信有圣，不信解脱，佛悯如是人故，说有因果，说有六道轮回，说有修道，说有解脱，说有佛菩萨诸贤圣道果。

人们信佛之后，改恶修善，修福增慧，种诸功德，向往解脱，一心修道，敬佛信法，贪求三昧，迷于涅槃，唯信佛所言教及所现圣境是真理，不达实相真空之理，不知佛是幻化身，法是治众生虚妄病之虚妄药。随着对佛法的深信无疑，对佛法的执着也随之加深。佛悯此辈，为令破除佛相，说于真实，言无凡圣，无佛无众生。

但是，众生信佛久而久之，根深蒂固，从不相信有佛，到相信有佛，很难再相信无佛无圣，更不了一切唯心。所以，深深地陷在对佛和法的执迷中，千圣出世，百千万劫，难以出离。

少有众生能破除对佛和佛教的执着。执幻为真，拿药当宝，错失本佛，错失自性离言本法，错失本性无量妙用。

一个佛相，就像一座大山阻隔了所有信佛的人对佛的真正信仰，使人们陷入了就像对所有鬼神一样的迷信中。

信佛，就是信鬼。

信经，就是信鬼。

信僧，就是信鬼。

有所信，有定信，有法信，就是信鬼。

凡所有信，皆是迷信！什么都不信，亦是信，亦是鬼！无信无不信，是真信也。真信无能信，无所信，无所不信，不可思议，不在有无，不属对待。

真信佛者，知佛唯心，无神无鬼，无佛无圣。若信有佛，是真迷信。若不破除如此迷信，欲出轮回，欲脱生死，无有是处。

真信非断灭，非拨一切空，只是任运本性，一切无着，饥来吃饭，困来睡觉。见闻觉知，不更分别。六根常用，而无染著。自在逍遥，名为真佛。真佛者，非是有佛，天真自在，立名为佛。

好坏非真，真无好坏

问：顶礼师足！师父，我曾经看过的一些文章啊或新闻啊，都是关于有些人身体不好，然后就念佛号，念观世音菩萨名号 ，天天虔诚地念，后来身体就慢慢转好了。还有一篇是有个吃蛇的人，经常吃蛇后来就变成蛇人了，之后来自全国各地的好心居士天天帮他念佛，蛇人深深忏悔不再吃蛇，身体也跟着好起来了。 师父，难道这些都是迷信？都是心外求佛，是吗？请师父慈悲开示，以解我心中的疑惑。

答：是的，这些全是迷信，非关真实解脱。身体好坏，总是虚妄。身心本幻，何来好坏。若是好了，终还成坏。本来之身，非关好坏。不悟真身，好了还坏。坏即求好，好了又坏，总是迷信，妖魔鬼怪。学佛迷此，非迷是何？佛若有相，即是鬼相。凡所有相，皆是虚妄。佛相鬼相，有何差别？世人迷倒，将相为佛，迷惑颠倒，鬼迷心窍。不悟真性，即迷万相。若达实性，诸相非相。无相真相，执相何了？欲了真相，但破诸相。

因果非有无

问：师父好，通过这段时间学习，以前很害怕因果，现在怎么觉得没有因果？诸法空相，皆是一心，内外不定义，就是假名自在佛。请师父开示。

答：因果非是有无，若以为无因果，必落因果；若认为有因果，亦难出因果。毕竟如何？这大热天的，还是吃颗冰棍吧。

杀了亦无罪

问：顶礼师父，师父吉祥，师父，以前有句古话叫做，宁搅千江水，莫动道人心。禅门宗风凌烈，喜笑怒骂，对大机大用之人，非常受用。对一些根机未到之人是否会起反作用，甚至退失道心呢？请师父慈悲开示。

答：汝心不动，谁个心动？不见六祖大师云：风也未动，幡也未动，仁者心动。他人是不有，若有，非但动他心，拉将过来一千一万，杀了亦无罪！

物物有光辉

问：法师好，我能跟法师学一些知识么？

答：我这里什么也没有，你学个什么？

问：就学这什么也没有。

答：什么也没有，何需用学？

问：乌云蔽日！仍需一阵清风徐来。请师提点。

答：乌云自乌云，清风自清风，莫羡他日轮，物物有光辉。若说有提点，一盲引一盲。若于这里觅，空中寻鸟迹。直说都没有，还说风云日？不知妄心起，央央何了时？

不用牛蹄用角走

伏牛山自在禅师，依马祖学道。马祖令其送信给慧忠国师。国师问：“马大师有何言教？”自在禅师说：“马大师常说即心即佛。”国师说：“他那是放屁。”过了一会儿，又问：“他还有什么言教？”自在说：“没有心，没有佛，没有物。”国师说：“这还差不多。”自在问国师：“不知国师这里有何言教？”国师说：“三点如流水，弯弯似眉毛。”自在禅师听了一头雾水。

自在禅师住后，示众云：“心即是佛，此是无病求药，治神经病。无心亦无佛，此是蒙昏药，治弱智。”弟子问：“怎样才是洒脱自在，健全的呢？”自在说：“伏牛山下多老牛，不用牛蹄用角走。”

比狼还难听

乳源和尚上堂：祖师西来意，你们谁能说的出来？有个弟子站出来礼拜，乳源就打。

仰山在乳源处做沙弥时，念起经来声音特大。乳源就呵斥他：“这倒霉孩子，怎么念经跟狼叫似的？”仰山说：“我就这样念经。不知道师父怎样念经？”乳源就四处张望。仰山说：“比狼还难听。”

菩提无是处

你觉得自己断尽了烦恼，断烦恼不是佛性，佛性没有烦恼可断。

你觉得你清净了，以为清净就是自性，清净不是自性，说于清净，早已染污。自性无法可喻，喻于清净，无法可名，名于自性。清净出于你头脑和心识，是汝妄想，非是实际。

你觉得你证悟了实相，自性不可证，无能证，无所证，无一物，无我无人，不可修，不可言，拟思即差，才上嘴唇，即落五阴。若言修证，即是有为，非关真性。有修有证者，佛说是人为增上慢。

你觉得自己身心都空了，空不言空，若言空者，即是妄计所为。无空不空，是名为空，实无空也。汝所言空，非是真性，名相分别，不离法尘。

你觉得性相一如，体用不二，即是自性，那不是自性。那是你想象中的性相一如、体用不二。一如不可道，不二难张口。

无论你给自性下任何定义，皆非真也。何以故？经云，实无定法，名为菩提。

自性不可思，不可测，不可比，不可取，不可舍，不可常，不可断，拟心即错，动念即乖。但无妄想，默契而已，若言是者，即落住着。自性无住处。

你觉得息心忘虑，一念不生，当下即是自性。那不是自性。自性没有息心，亦无忘虑，没有一念，亦无不生，没有当下，没有就是。一念不生，当下即是，来自于你的头脑，来自于你的意识。那是诸佛方便说，你若以为是，方便成毒药。

菩提无是处，亦无无是处，不是有无，非能决定，离一切言说、妄想、分别，离一切法，即一切法，不可是，不可非，无名无相，唯有假名，假名亦空。

但有丝毫意义，非是自性。但有丝毫见解，即非自性。自性虽不住一法，不得一法，不妨施设一切妙行，随施随空，随空随施，无尽无穷。

自性难知，自性难至，自性难会，自性难解。若欲会道，道无心会。若欲见性，性无一法。若欲悟空，悟已成空，无能空者。若欲菩提，菩提非菩提，假名为正觉。

佛灌顶

问：师父好，如果有人说"某佛给他亲自灌顶，他是世间唯一的如来传人"，这是大妄语吧？感恩。

答：如此之言，一听便罢，妄不妄语，皆非真也。众生心不可测，何以故？如来说诸心，皆为非心。其或无心，你若实测，自是你愚，何关他非？

过去祖师说过，此法唯有如来一人能会。你道祖师所说如来一人是谁？若向他释迦牟尼佛上生解，即错也。又云，唯有迦叶一人能会，你道迦叶是谁？我若对汝说，此法唯我一人能会，你道我所说我，更是谁也？是不是妄语，要看说者心。说者若有心，自是自欺人。若是禅机，则全然不同了。

如赵州禅师说，佛有烦恼。又如古人云，汝无佛性。又沩山问仰山，四十卷涅槃经多少佛说，多少魔说？仰山回答，全是魔说。如我说，杀了你，亦无罪过！你道此诸所说，是妄语否？

所以，修行莫着外相，不要去关心别人说了什么，不要去揣摩别人说的意思，要看你自己是何心意。你若无意，谁打妄语？你若无心，他岂有意？莫向言语解，言语本是空。若会万法净，即是佛灌顶。

真佛无相

当你执着某某人是佛，是佛再来，是菩萨再来，是大善知识，是金刚上师，是大智慧者，你已经错得离谱了！你已经着相了。就算是释迦牟尼佛真的站在你面前，那也只是一副相而已，那不是真佛，何况其他人！为什么？它是四大而成，无常败坏，有为之法。经云，一切有为法，如梦幻泡影。又云报化非真佛。就算它永远不会死，如六祖不坏身，如佛舍利，那仍不是真佛身，不是真舍利。真佛法身，犹如虚空，无形无相，不出世，不涅槃，不说法，非三世摄，不在方所，不可思议。除汝自心佛性外，更无真佛。若有者，尽是鬼狐精怪。经云，若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

可是，有太多学法修行之人，不悟自心真佛，总是执着外相。一看见佛菩萨形象，一看见某某上师相好庄严，一看见佛经里写到某某佛，一听说某某是哪个佛再来，某某是谁谁转世，某某是成就的大德，就信以为真，就执着其人，将其人做神秘看，做佛看，对其偶像崇拜，不学大道真法，反学他鼓玄弄怪，受其蒙蔽，错失自性真佛！

而此诸“大德”、“佛”们，往往自未觉悟，不能将真法示人，只是拉拢信众，将自说法以为佛说，一盲引众盲，相将入火坑。

学法之人切忌，不论从师于谁，只要他不指示你真如自性，让你见自心真佛，而教你唯他是从，唯他是佛，以人为佛者，速远离之。自己莫迷惑颠倒，认贼作父，恒河沙劫，不能成就。

小鬼儿度众生

问：请问师父，传灯录里记载很多学人问祖师佛法大意，祖师要么问东答西，要么敲拄杖，要么竖拂子，要么让学人去问露柱，要么劈头便打便骂，要么扭头回方丈。学人被弄得一头雾水。祖师不管谁来，都是这样接引学人，学人根本不明白，祖师不是一个人也度不了吗？

答：你个笨蛋！是你有接引学人之心，度人之意。他祖师东张西望，举拂竖指，扭头回寮，就是怕被你们这群小鬼儿给度了。

问：祖师还有这个在？

答：阎王好骗，小鬼难躲。

非凡夫行，非圣人行

问：请师父开示，六度万行可不是佛说？

答：是佛说。

问：祖师难道不学佛六度万行吗？

答：你以为什么是六度万行？

问：布施持戒，乃至修一切善法，行普贤行，学佛行，是六度万行。

答：那只是哄小孩的话。

问：请问师父，什么是六度万行？

答：非凡夫行，非贤圣行，是六度万行。

问：什么是非凡夫行，非贤圣行？

答：上房不戴帽子。

问：您是什么意思？

答：怕被风刮走。

超佛越祖

禅宗一向以超佛越祖为标榜。那么，如何是超佛越祖？

丹霞天然禅师说：“佛”之一字，我不喜听。他在石头下参学，石头为其略说法要，丹霞一听便顿悟旨意，便捂住自己的耳朵对石头说：“你讲得太多了。”石头就说：“你作用一下，我看你是不是真悟了？”丹霞就爬到大殿的佛像上，骑在佛的脖子上坐着。大众看到大惊失色。石头禅师就说：“这家伙，以后会把所有佛像都毁掉！”

丹霞禅师一天夜宿慧林寺，因为天冷，把殿里的一尊木佛拿来烧火取暖。寺里的院主看见了，生气地问丹霞：“你为什么烧寺里的佛像？”丹霞禅师说：“我烧取佛舍利。”院主说：“木佛哪有舍利？”丹霞便说：“既然木佛烧不出舍利，那我再搬两尊来烧。”

众生修道，开悟不开悟，境界大不一样。不悟心中存佛，处处被佛所绊；悟则佛是妄想，心无挂碍，优悠自在。不悟真佛，必执相佛。若悟真佛，诸相自无。

德山宣鉴禅师说：“我这里没有佛，没有祖。达摩是老臊胡，释迦牟尼是干屎橛，文殊、普贤是担枷板汉。等觉妙觉，尽是披枷带锁，迷惑颠倒。菩提涅槃，全是系驴柱子。佛所说经，全是擦屁股纸。什么四果三贤、初心十地，都是守尸鬼，自救不了。”

在一般学佛之人心中，佛是神圣的，法是尊贵的，僧是珍宝。即使在凡夫世人心中，也总会有一些事物，一些形象，一些理念，是神圣不可侵犯的。所以才会有宗教信仰，才会有种种的说教。但是在禅师心里，在一个真正悟道的人那里，他心中没有任何固定的法则，没有任何神圣不可侵犯的东西，没有任何不变的理念和定律。在禅师那里，没有佛，也没有上帝。

在禅师心中，没有偶像。释迦牟尼佛涅槃前，否认自己为人讲过经，说过法。他说，他四十九年一个字也未说。他在《涅槃经》中说：“若有人认为我是佛，此是声闻邪曲之见。”佛在《金刚经》中说：“若人把能看见的相当佛，把能听见的音声文字当法，是人行邪道，不能见真佛。”

夹山善会禅师说：“如果按照经典文字上所说的去做，那就会捆住自己的手脚，有所依赖。有丝毫的依赖，都不得自在。”

道虔禅师说：“释迦牟尼只是个传话筒，根本就不是个人。”

六祖大师说：“诸佛妙理，非关文字言说。”又说：“汝等自心是佛，更莫狐疑。”

梁武帝问达摩：“如何是圣谛第一义？”祖曰：“廓然无圣。”二祖慧可问达摩：“诸佛法印，可得闻乎？”祖曰：“诸佛法印，不从人得。”

僧问夹山：“如何是祖师意？”夹山云：“祖师意是破草鞋，宁可光着脚也不穿。”

神赞禅师对其授业本师说：“好所佛堂，而佛不圣。”神赞禅师为什么这样说他的师父？因为自己本有之佛，而不觉悟。

不悟自心，如何超佛越祖？若悟真性，更于何处安佛安祖？安经安法？见性之人，转得他一切诸佛经法，而不被其转。有人自以为已经知道自性是佛，却处处还执著于佛，执著于坐禅、诵经、修法，执著于经典文字，此不是真开悟者。

真开悟者，心中了无一物一法，无佛无众生，打破一切的概念和束缚，洒脱自在，纵横无碍，天真任运，才是真的超佛越祖。

五蕴身

问：五蕴身就是佛身吧？

答：你把什么叫五蕴？

问：我们的肉身啊！

答：明明是羊，非要装狗！

问：不明白。

答：羊吃草，狗啃骨头。

丹霞在哪儿

问：请问师父，丹霞烧木佛有罪吗？

答：丹霞在哪儿了？

还我二百块钱

问：师父好，有善知识说，见色就见心，我不太明白，请师父开示，如何是见色即是见心？

答：什么是色？

问：桌椅板凳，山河大地，无不是色。

答：都色他姥姥家去了。一群瞎子，色尚不知，如何见心？

问：请师父开示，如何是色？

答：还我二百块钱。

问：我何时借您钱了？

答：韦陀菩萨可做证明。

我扔的太少了

问：师父，佛堂里大家拿来的经书太多，太杂，没地方放，我扔掉了一部分。有的居士知道了，指责我，说我不尊重法宝，要背因果。一开始我还没当回事，可是她走以后，我老想着她的那些话，越想越纠结。请问师父，我处理经书，没有恶意，不会有因果吧？

答：你已经背因果了。

问：您不是说过，经书只是废纸，里面什么也没有吗？

答：你信了吗？

居士：我信了，所以才敢扔的。

答：然后呢？

居士：然后别人一说，又疑惑了。

答：可见你信不真。你经书多，嫌杂乱，扔一部分，一切都很正常。可是你一扔经书，就有人指责你。人家一说你，你就生心。你一生心，你就害怕，你就背因果。心生就是罪生时。

居士：如果不扔就好了。

答：经书乱摆，有经不供，有经不读，有经不扔，全都背因果。

居士：那我该怎么办呢？扔也不对，不扔也不对。

答：你为什么总是听别人的？

居士：师父，我明白了。

答：你明白什么了！

居士：我扔的太少了！

见佛就下跪

有人问：师父，古人撕经骂佛，那都是成就的人所为，今人不能效仿吧？经又没惹我，为什要撕经？佛又跟我没仇，为什么要谤佛？

答：经不是没惹你，而是你自从读了经，非但没觉悟，还迷惑得更深；佛是与你没仇，但是自从你学了佛，越来越不正常了。所以古人才撕经骂佛！就是给你做标榜。不撕经，不骂佛，你怎么解脱呢？

问：撕经骂佛就能解脱了吗？

答：你不要以为撕经、毁佛是容易事！经拿在你手里，就该动念了。你张口要骂佛，就该害怕了。为什么？我法二执未破，有佛有因果在心里放不下。心里这么多鬼在，你是不敢呵佛骂祖，不是他没惹你。所以，让你处理一尊不想供的佛像，都要折磨你一阵子，不知送到哪里好。最后送到庙里才安心。我告诉你，做人要善始善终，下辈子你送到庙里的佛全都变成蜘蛛，吃了你。

不破相，不明理，你连尊佛像放哪儿都不安心。你见丹霞烧木佛，便赞叹：干得漂亮！漂亮你个屁！佛像放你手里，你就跪下了！不信你试试！

学佛学祖，万劫无有出期

上堂：“夫参玄人，须透过祖佛始得。新丰和尚道，祖佛言教似生冤家，始有参学分。若透不得，即被祖佛谩去。”僧问：“祖佛还有谩人之心也无？”师曰：“汝道江湖还有碍人之心也无？”乃曰：“江湖虽无碍人之心，为时人过不得，江湖成碍人去，不得道江湖不碍人。祖佛虽无谩人之心，为时人透不得，祖佛成谩人去，不得道祖佛不谩人。若透得祖佛过，此人过却祖佛。若也如是，始体得佛祖意，方与向上人同。如未透得，但学佛学祖，则万劫无有出期。”——龙牙居遁禅师

直截了当还难以明白，追循言语就更糟了，如果再谈佛论祖，那简直远隔天涯。——鼓山神晏禅师

自性自修，自成佛道

问：师父好，最近您一直在开示六祖大师的法语，六祖大师强调，自悟自修，自成佛道。修行要见自己法身，向自性中灭除五欲和妄想无明，作自性佛，如此强调自修，是不是有落独觉的危险？六祖大师的开示与佛劝导学人发菩提心，行菩萨道的精神是否相违？

答：六祖大师所云自悟自修，自成佛道，不在于独修还是共修，它全是心法上的修行，与度不度众生没有关系。佛所说发菩提心，行菩萨道，亦非有为法，非是着相外修。

金刚经云：众生众生者，即非众生，是名众生。六祖大师说：“所谓邪迷心，诳妄心，不善心，嫉妒心，恶毒心，如是等心，尽是众生，各须自性自度，是名真度。”所以，修行只是度尽自心妄想。度尽自心种种妄想邪见，是名行菩萨道，亦名发菩提心，又名度众生。

我们独自一人修行，如果你能念念见自心过愆，荡除无始劫习气，见自己本性，亦得成佛道；若在大众中修行，不着众生相，不见他人是非善恶，将境作心，常察己心，度尽己心妄想，见自性法身，亦得成佛。

只是自修时，对境少，历事少，很难反观自心习气及种种过失，而在利他行菩萨道时，可以通过对境而反观自己，觉察习气，断恶修善，历事炼心，易得成就。但此亦因人根机因缘而论，非是决定。

不论自修，还是共修，不论自觉，还是觉他，皆是借助对境，见自心众生，觉自心妄想，以幻修幻，自性自修，自性自度，向自心中见自性佛，成就自性法身。

十方诸佛，皆是度尽自性众生而成佛道。若如来有自心外众生可度，则如来有我相人相众生相寿者相，不名如来。经云，实无有众生，如来度者。一切众生，亦复如是，欲见自性法身，成自性佛，当度尽自心妄想，自悟自修，自成佛道。此成就者，又名自证圣智所行境界，非从外得。

随照枉迁流

问：师父，通过这几天的学习有所领悟：禅宗是最简单直接的法门，只需处处看破离相即可，头脑越简单越好。但知道未必做到，要时时处处练习做到。这样处处保持觉性，久做功夫，自然相应了。师父，这种理解对吗？

答：你还没有抓住禅宗的本质。禅宗修行的关键不在过境界。境从心起，还从心灭。心若不动，万法无咎。当你对唯心所现的幻境生心动念，乃至分别取着时，这时烦恼早已经出来了，再去对治，再想办法过境界，则很难再出来。众生轮回难出，就在于此。当下一念不觉，即轮回久矣。

涅槃经云：断烦恼者，不名涅槃。烦恼不生，乃名涅槃。古人云，境不自境，因心而有。所以风亦未动，幡亦未动，仁者心动。禅宗的本质是离一切心意识，于唯心所现境界离于妄想分别！

仔细看看你刚才的问题，你还是在寻求一个正确的修行途径，当你起那一念妄心时，你早就错失了本性。而禅宗的修行是，连一念寻求正确修行途径的心也要不起。如果起了，要觉察它，然后离开它。经云：知是空花，即无轮转。如果你自己不能觉察这念妄心，就会随之流转。

如果你对孩子生了嗔恨心，而没觉察，这个到不重要，因为你很快就会忘记。但是，如果你想达成一个正确的东西，尤其是对法的执着，对本性的妄认，它就会随时起念，成为清净本性的障碍。

修行的重点永远是悟得本性，不离本性，不动妄念，而不是等妄想生了，再去觉察，再去对治烦恼和过境界。对治之法及一切方法，只是为迷人而设的渐修，那是取其次了。为什么连这么微细的念头也要空掉？因为它会让你产生很牢固的法执，这个法执会种在你的潜意识里，久久放不下，会引导你做无量的有为法，会让你分别对错，会让你的妄想不能息止，而忘失了本性是不需要努力和修行，忘记了本性是本来清净，本来圆满的。

古人曾云，自性觉源体，随照枉迁流。是说，但有丝毫觉照回趣本性之念，有丝毫想认识本性的念头，都是法缚，是知上立知，是你本地无明，都是因为你不达本性本来清净故。

此理听之易懂，真正行之，却需要定力和功夫，当然，最主要的还是真正见到本性圆满。如果你能了达本性的清净与圆满，添减一物不得，你就会息止一切的分别、妄想和努力，不动一念，即至佛地。

一了百了

我们总是自以为是，不自觉地就想控制周遭的环境，控制别人，控制事物的发展，希望所有人都听自己的，希望所有事都按自己期望的发生。而人事物有他自身的因缘和法则，由不得任何人控制。

正是因为人总是想干预因缘，控制人事物，而不能随其所愿，所以生出无量的烦恼。你想达到的结果就是好的吗？一切都是幻梦而已，再好的梦，也是梦自己在变化，实则是自己的妄想在徒劳变化，对于外境，我们究竟改变不了一丝一毫，梦醒了一切皆空。

如何从烦恼中解脱出来？放手！放手你控制的环境，放手你控制的人，放手你控制的事，将它们交给它们自己，让诸法各住其位，各自运行，各自变化，各自生而无生，莫再用自己的意识干预任何事物，干预亦是徒劳。

听我说偈：色类自有道，互不相干扰。迷人己在前，智者任物跑。众生心若灭，则诸真法生。生而无生性，变中无改变。起心干预道，即自讨烦恼。不了物非物，幻中累不少。撒手随他去，一了则百了。

心未曾动

问：请问师父，怎么让自己的心安宁下来？心还是浮躁。

答：宁则随它宁，躁则随它躁，宁躁总是妄，何关清净性。

问：可是心沉不下来，学不了法呀。

答：你没明白我的意思。

问：师父，你的意思是说，我们的真如自性，它是没有宁不宁静，也没有躁不躁的。我们只是随缘，它来了就随它来，去了就随它去，我们的心不动就好了。

答：如果识得真性清净，无有动不动时，则一切对治自除，不用修法，是名最上乘。心动，是你觉得心动；心不动，是你觉得心不动。心动与不动，究竟还是妄。本来清净性，无关动不动。

问：那六祖大师说，风也没动，幡也没动，仁者心动，又是何义？

答：六祖说，心未曾动。

意在目前

真如无法，但有一法，皆从心意想生，乃至菩提涅槃，法身佛性，并是心意所想，离心无法。所以涅槃经云，善男子，一切菩萨住九地者，见法有性，以是见故，不见佛性。若见佛性，则不复见一切法性。祖师云，目前无法，意在目前。它不是目前的法，非意之所到。祖师门庭，必是全空。若有一法不空，摩诃衍不能胜出。经云，破有法王，出现于世。目前若有一法，必是心识所造，若以为是，如认贼为子，错失真性。所以才有祖师一门，不假文字，直下便是，拟思即乖。乃至言体性不二，性相一如，真空妙有，全是妄想，从意而生。若离文字言说，认举拂竖指，喝茶去，举手投足是汝真性者，则亦是邪。何以故？性不自性，相不自相，如不自如，空不言空。但有分别，有所是，皆是自心妄想所计。古人云：“设有一法过于涅槃，我说亦是梦幻。”又云：“切忌道着，道着则头角生。”你道如何是道着？痴汉，向这里觅什么汁！

悟法却迷人

多少人被开悟所迷，心求开悟，想象开悟，期望开悟，渴求见性，妄想见性，决心见性，甚至做梦都想开悟见性。如是之人，妄心不歇，如何相应？执悟执法，如何通达？

将开悟之事横在心里，处处用功提斯，向心上安觉，如是执着，不能放下，错用于心，不了本心故。才起一念，不觉流转，念念住着，反被念执，本无烦恼，却被法缚。

问：若不起心，无烦恼即是？

答：若不起心，谁在说是？

问：可有方便入处？

答：欲入即是出，不入有什么？

问：莫堕无住处否？

答：住与无住处，妄心分别有。妄情既不起，何有是与否？

问：那什么也不修，什么也不用想，每天简单生活就行了？那样还是会起疑惑心，还是会想开悟的事啊！

答：若真休息人，没有诸妄想；若能简单过，何处有疑惑？唯因有欲求，此妄不能休。唯因有我在，才执开不开。明明无悟法，悟法迷惑人。弄花及逗猫，何处不圆妙？你问我悟法，我只是浇花。莫逐我言说，许你不邋遢。于念不住念，万法非万法。

诸佛国土，亦复皆空

维摩经云，诸佛国土，亦复皆空。又诸达道人皆云：没有西方极乐世界。有人即不能相信，怎么会没有西方极乐世界呢？理由是，法界中既然有娑婆世界，就会有极乐世界。这是完全颠倒的知见，是众生妄计所执，不了万法唯心所现。

众生以娑婆世界存在为理由，推断西方极乐世界一定存在。娑婆世界存在吗？佛说诸佛国土，亦复皆空。娑婆世界，众生妄想所见，本来是空。什么是众生？看见的就信以为真。他们不仅相信世界有，时间有，三世有，轮回有，更相信我有，人有，身体有，生命有，众生有，桌椅板凳有，父母儿女有，生老病死有，吉祥如意有，幸福美满有，生死有，涅槃有，六根所对一切外尘，十八界，一切皆有。不知此一切有者，正是六识妄想无明所见，自心取相分别，本来虚妄，无一真实。经云：无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法。无眼界，无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽。无苦集灭道，无智亦无得。

而诸佛圣人，诸达道者，了达万法唯心所现，无有实体，空有其幻，无真实性。不仅通达诸佛是妄，亦复了达西方是空，娑婆世界亦空，我人众生亦空，生死涅槃亦空，十八界皆空，三乘诸地，菩萨罗汉，等妙二觉，一切皆空。圣人所言空者，非是断灭之空，亦非意想有无之空，而是了达诸法如幻，但有影像，空有其名，无有真实。虽然山河大地，世界虚空，历历在目，因知其唯是自心影像，不取不住，无恋无著，不碍本真，如见镜中影像，不破其相，不舍一法，不离当下，即证涅槃。达此万法唯心，无别有实法可得，即于自心无所分别执着，是故说名十方佛土，亦复皆空，又云无佛无众生。而诸学法之人，之所以不能信此诸法空相，不能领会西方极乐世界亦无，就是以自心妄想，将佛及诸圣所说一切法空，想象为空，堕入断灭，反说达者堕空，是名妄上加妄。

此理不达，依旧如前，将万法视为实有，所以欲佛欲道，愿东愿西，求生净土之心不死，反而重增无明生死，穷劫堕落有海，难于出离自心妄想。以不舍此有法及诸妄想故，美其名曰“妙有”，实则是愚痴颠倒，佛说名为可怜悯者。是故着一切有者，是名众生，又名生死轮回。经云，破有法王，出现于世。无奈众生有耳不闻，不达其义，执着己见，无人能救。

所以今告诸人，莫再执着方所、净土、诸佛有无。真理唯是一心，更无别法。此心不须动念，本来有之，非意想能至，非功用能达，非有为所成，非修造而得。但无妄想，即名如来。如来则，诸法如义，诸法本来也。

无事一时，无事一世

你能无事一时，便能无事一世。

你过好了一天，就过好了一生。

你过好了一个小时，就过好了一上午。

你过好了五分钟，就过好了一小时。

你过好了一小时，就过好了所有的时间。

你过好了一念，就过好了一时、一天、一年、一劫，乃至无间。

你一念不找事，就一个小时无事。

你一个小时无事，就一天事。

你一天不找事，就一生无事。

听我偈言：

日子无奇，唯吃与睡。

无事挂心，蹉跎与谁？

本来无事，庸人自悔。

不耐寂寞，梦里空追。

不甘平常，便去营求。

待到身临，终是悔怼。

一时欢乐，不见后苦。

缘灭形散，恶趣风吹。

赶快无事，莫再生非。

趁早歇心，莫等追悔。

心若安好，一切何非。

不离当处常湛然

问：我每天要照顾孙子，自己没有时间修行，为此事很烦恼，请问师父，我如何做才能让自己心安。

答：如果你在一件事情上不安，你就会在所有事情上不安。修行就是安住在二六时中的每个当下，以欢喜心接受一切对境。

走路时，将心安住在走路上；

工作时，将心安住在工作上；

照顾家人时，将心安住在照顾家人上。

还有比这些最平常的事更美好的事吗？不，这点点滴滴的平常事构成了最美的生活，如果你看不到它的美，你就总想在这平常之外寻找不平常。

你觉得真有比照顾孙子更好的事吗？不，没有这样的事。你认为有更好的事，那永远是你的妄想。如果你照顾孙子不安心，你走路也不安心，上班也不安心，打坐也不安心。如果你不能安心地生活在你当下的每一件平凡事中，生活在因缘把你带到的每件事上，就算把你放到你曾经想象的最好的地方，你也不会安住。

你想静下心来修行，好，放下一切到寺庙里去，到山里去，看看你能住在那里多久。如果你能一上午地坐在自己家的佛堂里，什么事不做，也不觉得烦燥，也不觉得寂寞，你可以自由地选择一切生活方式，你可以不用照顾孙子。如果你是一个随时随地能安住的人，你可以做或不做任何事情，你是自由的。

如果你做不到随时随地安心和自主，那么，就接受你当下的生活，照顾好自己的孙子。照顾孙子这件事至少让你有事可做，它是你目前最好的生活，也是你唯一的道场。离开这件事别求修行，是舍近求远，徒劳无功。

如果你以欢喜心来做当下的每一件事，上班快乐，走路快乐，吃饭快乐，照顾孙子快乐。每件事都能让你心安，除此之外，你到哪里去找心安？如果什么都不让你做，你可能更难以忍受。

我看到有太多的人实现了自己的愿望时反而更加失落和烦恼，甚至恐慌。他掉到了自己妄想的深渊里竟毫无察觉。大多数人的烦恼其实不是来自他实现不了自己的梦想，而是他根本没有看到实相：他不能安住当下，不能欢喜地接受平常，不能如实地照见一切事无生。

人们在一切的作为中虚妄地享受着充实，梦想着快乐，不知那正是空虚的牢笼，是烦恼和苦的开始。因为一切都是幻梦，都会结束。经云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应做如是观。”

生活中的每一刻、每一处、每件事都是我们修行的时刻、修行的地方。不要试图逃避一件事而去妄想有更好的事，不要逃境以安心。如果你在一件事上不安，就会在一切事上不安。心安不在于境，只在于心无所求。心若无求，一切境好。心若安好，一切安好。古人云：不离当处常湛然。

无次第佛

顶礼师父，师父吉祥！师父，弟子以前一直修的是念佛法门，通过制心一处来达到逐渐清净，最后乃至连一句佛号也没有的境界，但很多年来感觉自己不契合。自从认识师父后，才知道修行没有你用功处，读了师父的文章开示得大受用，但修行中还是一会清楚，一会糊涂，加上以前修行中的念佛习气时不时的会插进来，很是乱杂。所以很痛苦。师父能否推荐我一本祖师语录或是一本佛经，让我专一悟透，掌握具体要领，能够一门深入，踏上正途的方法？弟子泣拜师父慈悲开示！

答：不要老是心外求法，在枝叶末节上用心。不论你怎么学，悟不到根本都是枉费功夫。慧可见达摩，对达摩说，弟子心不安，乞师安心。达摩说，将心拿来，吾为汝安。慧可良久，回答说：弟子觅心不可得。达摩说：为汝安心竟。慧可一听，言下大悟。你看，就是几句话，理事全有，二祖就悟到了根本。根本是什么？无心，无我。不是二祖根基大，众生同一根基，皆无心，皆无我，一切法亦如是。你不向本心无我处体究，不向本性无法可得处悟，执着念佛、方法、祖师法语和佛经，何有出期？永嘉大师说，直截根源佛所印，摘叶寻枝我不能。

不是说，只有祖师可以顿悟。一切众生唯有顿悟一门，根本就不存在慢慢用功，不存在次第修成佛。黄檗禅师说，无始已来，无次第佛。但悟一心，更无少法可得，此即真佛。

你的一切顾虑、烦恼和纠结，不是跟二祖心不安一样吗？那么，我问你，把你的顾虑、烦恼和纠结拿出来，看看它们真的存在吗？还是只是你的妄想在作怪。你的妄想又是什么？再把你的妄想拿来，看看有妄想吗？什么是那个叫妄想的东西？还是没有！那为什么还不安，还疑惑，还是模糊呢？把不安、疑惑、模糊再拿来，去找找它们真的存在吗？还是找不到。那为什么还有这些问题，这些渴求呢？因为还有我。我是什么？把你的我拿来，你找一找，我在哪里。我到底是什么？到底有没有我。如果你找不到什么是我，如果一切都不可得，本来就没有我，我都是虚幻的，你还想干什么！

所以，修行就是老老实实活着，老老实实呆着，老老实实吃饭、拉屎、上班、睡觉，别无事生非！当然，如果你老实不了，你不愿意老老实实干这些事，那你就这样一直疑惑、不安、纠结下去，你就琢磨到底念不念佛，每天你心里就念：“我到底念佛，还是不念佛？”如果你觉得不过瘾，你就每天投骰子，抓阄决定。反正一切都不可得！

佛性四两半

问：顶礼师父，禅宗讲见性成佛，可我现在对所谓的佛性的理解还有点模糊。虽然知道现在能看、能听种种都是这个性能在起作用。而世界万物包括这个身体都是无常的，都是成住坏空的暂时相。没有这个性能这个身体就是死尸，明白这些后不在被一切人我事物所转、不在为之所动、生死也就了了。师父我不明白的是当身体四大分解后、各归各位、身体中的性能和虚空法界是一个不可分割的整体，为什么佛性又会投胎成胎卵湿化？为什又受生为六道众生？叩请师父开示。

答：众生以不了万法唯心所现，便将虚妄的身心世界当成实有，将四大、五蕴、六根、八识、十八界全都当成真性之外实有之法，所以才有四大、五蕴之身是生灭的，佛性是不生不灭的这种断灭见，认为一切众生皆有二身，谓色身、法身也。色身无常，有生有灭。法身是常，不生不灭。众生临终时，四大分解，色身坏灭，法身不灭，离于身体，遍一切处，无不是法身。这是典型的外道断常邪见，认色身外别有法身，法身投胎受生，所以才有六道轮回，才有众生生死。不知道这一切的分别，都是自心妄想，是妄计所为。此生灭见也是楞严经中阿难一直向佛问实相时所起的知见。佛斥责阿难，以生灭心，求于不生灭性，无有是处。

什么是生灭心？以意识思想，分别自心所现的幻境，将它识心所见所思，以为是实，从无生中妄见生灭，从不生灭性中妄见四大、五阴、八识以及虚空法界，妄见时空、三世和六道众生，妄见有情与无情，妄见我人众生寿者，妄见佛性入于四大五阴，妄见佛性轮转受生，妄见佛性与四大分离，妄见佛性是在身心之外，妄见一切法中有佛性。

这一切的知见都离不开自心的妄想。只要是从头脑思维中想象的，全都不离意识知解，全都是妄计所执，是虚妄阿赖耶识分别的习气，是无始无明生死的根本。众生将他头脑中想象的不生不灭性，也即妄认的四大之外的那个不变性，叫作佛性。将自己想象的恒常之性当做佛性。

此一辈人，只是以思维心知解佛性，佛性全然不是如此。所以六祖大师为破如此的断常邪见，说，常不是佛性，无常才是佛性。其实，常与无常，都是佛与祖师方便施设的假名，本无实法。

所以你问我众生四大分解，佛性去哪里？答：四大不曾生，何来于分解？佛性从未入，何有归去时？五阴从来幻，何来于生死？六道本是梦，何曾藏法身？

问：那什么是佛性？答：四两半！

问：什么是祖师西来意？答：不要污蔑好人！

问：弟子请师开示悟入。答：老僧今日头疼！

僧问：如何是法身？答：法身今天有病！佛性不可思议，离心意识，非是妄想分别所能知之。经云：假使满世间，皆如舍利弗，尽思共度量，不能测佛智。何以故？以意测度量故。

因众生不能离于文字，直见本心，顿悟自性，所以佛与祖师假诸言教，以文字强说佛性。说四大五阴本如来藏，本无生灭，但无妄想，不取自心所现幻相，即是汝无始劫来父母未生前本来面目。汝还会也无？若在意识知解中会取佛性，则如空中爬梯，无汝下脚处！

急了会打人

问：顶礼师父，师父吉祥。师父，很早就听到万法皆空，因果不虚的说法，后来了解到因果即是无常，无常即是佛性的说法，那是否可以理解为，虽然因果也是心的显现，但它确实是真实不虚的？恳求师父慈悲开示。

答：在《楞伽经》中，佛陀讲过五法三自性。这是佛陀为众生领会实相第一义谛施设的一个方便。所谓的五法是指：名，相，分别，正智，如如。名，就是圣人对世间万物，方便称谓而设的假名，比如桌椅板凳，青黄赤白等。相，就是我们认可了这些假名代表的事物，比如一提到天空，我们就知道是指头顶上的那个天。就算我们看不到天空，它也成了一种印象烙在了我们的意识里。还有红色、绿色，大小，方圆，比较抽象的有冷静，欢喜，忧郁，烦恼等，也都是先赋予它假名，然后便有了相。分别，就是在名和相的基础上，分别出事物的种种特点、性质、善恶、好丑。

五法中的名、相、分别，全都是众生妄想心所见，叫做妄计所执性，以这些虚妄的名相为基础，产生种种的思索、分别和执着时，这就叫依它起性，又叫因果规律，又叫缘起法、因缘法。不论是妄计所执性，还是依他起性，都是众生迷于本性时所见诸法的状态，都不真实，所以我们就知道缘起法，也即因果之法，并非实相。

当我们通过学法，以如实观，照破一切法本来不生，没有所谓的名、相和妄想分别时，这就称为正智。以正智所见到的实相，即万法唯心，更无别法，假名为如如。又名圆成实性。

你问我因果是真是假，有无因果时，我为什么要给你讲五法三自性呢？因为一切法都不离众生妄计所执和依他起执。因果之法，也不例外。

所谓的因果，就是众生将其自心所现的一切幻境事物当为实有，因为是自心所现，这些事物本来是虚幻的，众生以妄心见这些事物，就会看到这些事物起变化，有前因后果，有过去现在未来。但是，前提是，这是众生在迷倒时所妄见。比如我们见到一棵树，如果不了它是唯心所现，我们就会执着树是怎么产生的，从哪里来的，由哪些因素和合而有，它是色法还是心法，如果伤了这棵树，我们的因缘果报是什么等等。一个人也是如此，他的本质和树没什么两样，因为都是唯心所现的幻境，实无其人。如果认为人或树是实有的，就会堕在名、相和妄想分别中，堕入了妄计所执和依他起执，堕入虚妄的因缘果报里。

而实相是，树本非树，人亦无人，实无真树，亦无我人，是名为树，是名为人。树与人及一切法，是先人以世俗谛所立的假名而已。因果之法亦复如是，全都是依世俗意义所立的假名，比如你偷东西是因，被抓起来是果；你眼睛得病了是因，看不见东西是果；你生气是因，气坏了身体是果；你相信了因果是因，不再造恶是果；你贪嗔痴是因，你痛苦是果；你学法是因，解脱是果。你种了瓜的种子是因，长出瓜来是果。这一切的现象虽然无比的真实，但是，这一切都是唯心所现的影像，是自心妄计所见，是虚幻的，是不真实的。

如果因果世界里的现象是实有的，那么，一个人造了恶因，得了恶果，就应该永远受恶果，永远不得出离。地狱里的众生就应该永远受地狱之苦，无有出期。正是因为这一切是无常的，不真实的，所以，通过修行，通过明了实相，才能从幻境中解脱。

而当你真正解脱时，你才发现，发生过的一切，都是虚妄的，其实什么也没发生过，你本来就是解脱的，所谓的烦恼、业苦、六道、轮回，都是自心的妄想而已，你从来没有迷失过。所以佛说诸法空相，因果亦空。

但是，为什么佛在一些经典里又说因果不空呢？

此是佛为无智凡夫所说，恐凡夫不达佛所说空乃是空无实法，堕入断灭，拨无因果，随意造作，枉受苦恼，轮回恶趣。

佛悯此辈，以因果之法，先令舍恶，入于佛道，时机因缘成熟，再示实相之法。但是学法之人不了实相，不悟中道，总是执着一边。一听佛说因果不空，又去执着实有因果，在自心所现虚妄因果里纠缠妄想，不见本性，不悟真实，所以还是在轮回中转，无法出离。正所谓，酬因答果，何有了期？

问：那见性的人还受不受因果的约束？

答：见性的人会把什么叫因果呢？他只是随缘活着而已。他不再落入名、相、妄想、正智、如如以及三自性的分别中，他示现世间，虽然也要经历生老病死及所谓的因缘果报，但是在他身上，却没有丝毫的对于这些事情的疑惑与执着。在他那里，没有什么众生诸佛，因与果，生死与涅槃，修行与轮回，六道与解脱，没有什么因果的概念，他只是简单地活着，穿衣吃饭，喝茶行脚，坐卧无心，爱憎无关，悠游自在而已。他冷了会穿，饿了会吃，困了会睡，急了会拿棒子打人。你会问：见性的人还会打人吗？那当然了，你最好离他远点！

不昧因果

问：顶礼师父，弟子有一个疑问请师父指点迷津。师父常教导大家内心不要有任何的执着，可是我会经常想起以前所做的错事，违背因果的事情做了很多，难道我不去想因果就会放过我吗？我想知道怎样做才能不受果报。

答：你的问题也是很多学法人的问题。为什么会有这样的问题？因为误以为有我。如果不能了达无我，那么，这样的问题就永远存在。如果不能了达实相，因果就会永远缠缚于你。

首先，我们所做的一切业因果报，如贪嗔痴，如杀盗淫，如六道三途受苦，都是虚妄自心的造作，不了万法唯心，实是幻境，以为有我有法，所以才去造作。造作之后，记在虚妄的业识中，不能忘记。这都是无始以来的我相在作祟。佛见众生愚痴迷倒，将幻为真，妄认有我，所以告诫众生，不要去造业。否则，就会遭受自心造作出来的虚妄果报的折磨和恐吓，让自己白白地受苦。

其次，因为众生不能了达无我，非但过去做过的事还会出现在意识和记忆里，让自己徒增烦恼，还会继续贪著唯心所现的幻境，继续造业，增加无明和取着外境的习气。所以，形成了恶性循环，虚妄的业力一直在加深。正所谓旧业未了，又增新业。众生一直用自己的妄心熏染自己的无明和我执，被自己虚妄的业识紧紧地捆绑，轮回在幻有的大海和生死中，无量劫中不得出离。

所以，要想真正的解脱生死，出离轮回，必须见到实相，彻悟人无我和法无我，不再贪着唯心所现的幻境。不再放逸自己的六根，不再熏陶八识取自心的习气，真正洞达因果，彻底了达无我，随缘消旧业，不再造新殃。并不是说，了达因果是虚妄的，然后又去造作，又去迷恋世间快乐，贪嗔痴不断。那样的话，还是有我。有我才会去贪着，贪着就会熏习业识，到时识心就会起作用，而不是你一句空就能空掉的。所以古人讲不昧因果，而不说不落因果。不昧因果是知道万法虚妄，不会去贪着外境，不犯因果，也不会认为因果是实有的，总是在因果里转，被因果所束缚，而是心从一切因缘果报中解脱出来。而不落因果，会认为没有因果，可以随意造作。谁会随意造作？只有我。造作以后，到时，就会发现自己的我相还在，我执没破，无明还在，生死之根还未断，自己曾经造作的一切都会结出果报来，投射在自心的幻影里，因为以为有我，所以自己还是要受无量的苦。

所以修行要悟实相，应走中道。既不能犯因果，又不能迷在因果里出不来。知道因果虽空，无有做者，但果报不亡。如果如实通达于此，既不会紧张兮兮地什么也不敢做，每天总是想着因果，总是有个我出来，怕这怕那，也不会对过去做过的事耿耿于怀，担心将来受果报，又不会放逸造次，什么都不顾。而是彻底放下过去以往所做的一切，随缘简单生活，随顺世间，不违世俗道德礼仪，轻松享受生活，而内心又超越于这一切，不被其困惑和束缚。

圣人的因果与凡夫的因果

第一义谛本离于言说，实相中本无凡圣因果，但众生不了实相，不妨依幻说幻，假诸方便，说于因果及凡圣中事，以灭幻心。幻心灭故，非幻不灭。

我们先说圣人的因果。诸佛圣人祖师及一切悟道者，以无心无著，无欲无求故，遇一切善恶顺逆境界，随缘随性，不刻意要求自己一定如何去做，洒脱自在，过而不著。以悟道之人不执著世间善恶诸法，所以他既不慷慨，也不吝啬；他以不执著布施因缘故，所以，他可能很穷，但是他穷，没有丝毫烦恼。因为他本来就没有什么欲望，所以不需要物质享受带来的快乐。可能在某时，他也做过大布施，所以，他也有可能会很富有。但是因为他通达一切法无常，了达诸法本空，所以不会贪著钱财，所以他富有，也没有丝毫的烦恼。

他没悟道时造作过一些不善因，感召到身体病了，他一样要受病苦的果报。但是他只是随缘受病苦而已，不会在身体的病苦上妄加任何精神的困惑和不安，他不会恐惧，不会忧虑，不会挂碍。所以，他病了，但是并没有烦恼。

他曾抛弃过家人和朋友，可能感召到一生孤独，但是，他喜欢孤独，他毫无烦恼地接受一个人的生活。

他曾经种下过杀生的因，可能感召他寿命短促或不正常死亡。因为他已经完全通达了实相，他的自我只是一个妄想，生命非生命，实相无生死，无寿命，所以他对这一切都非常坦然。如二祖临终受刑，如岩头禅师视死如归。他们对于死亡，没有任何烦恼。

他曾经造作过如凡夫一样的贪嗔痴业，也曾有过无数的烦恼。但是，当他通过修行悟道了，了达无我，知业性本空，没有作者，万法唯心所现，他不再纠结过去，不再贪著幻境，不再造作诸恶。他的生活回复了平常。因为业力和因果的关系，虽然生老病死以及种种的逆境、不顺心事还会来到他身上，但他欣然接受，没有任何的逆反或困惑。生活对他来说，透明而清彻，他没有烦恼。

以圣人完全通达无我故，了达诸法实相故，所以这个世间不论是在他人身上，还是他自己身上发生任何事，他都不会恐慌和烦恼。他了达无我、无人、无众生故。

但是对于没有了达实相的凡夫来说。他种下了没有布施的因，会结贫穷的果。当他贫穷时，他不知道万法无常，他会生出无量的烦恼。

他曾经种下过布施的因，感召到富有的果。因为富有，他会去追逐世间的快乐，会长养他的贪嗔痴，会感召到未来种种的恶果。他不知道财富是无常的，当有一天，他的财富失去了，他会生出无量的烦恼。

他曾经杀过生，所以感召到重大的疾病或身体的创伤，他为此而身心痛苦、恐慌、忧虑，他的身体可能会残疾，而他的精神会饱受折磨。

他曾经抛弃过别人，所以感召到也被别人抛弃。当他一个人时，他非常恐慌，他无法忍受孤独。他忍受不了那种无依无靠的荒凉，甚至会因此自杀。

他曾经并且现在还一直都在贪著自心所现的幻境，还在造作贪嗔痴等幻业，并且随时都在受苦，而不知悔改。他生活中会出现许许多多的烦心事，会碰到各种各样的逆缘，会被人骂，会和人发生冲突，会与老婆打架，会生孩子的气，会找不到工作，会遭受失败和挫折。无量的烦恼会围绕着他，让他感到像在地狱里一样。

在凡夫那里，以他不了如是诸法实相故，以其有我，有我所而执著故，以其将幻为真故，所以，只要他执著的人或事，有丝毫的风吹草动，稍有变故，他就会患得患失，就会恐慌，就会生出无量的烦恼。任何的因，都会结出可怕的果来，即使是“善”因，也会结出可怕的“恶”果。

这就是圣人和凡夫之间的“因果”。圣人以了一切如幻不实故，以平常心淡然面对一切顺逆境界，受而无受，随处解脱。凡夫以一切幻境为真实故，以取舍得失之心，执著一切善恶顺逆境界，人我是非不断，烦恼如链，牢牢地将其锁在我和我所中。如水中捉月，如镜中捉影，如黑夜中看形，枉受劳苦和一切忧怖，于虚妄生死中不能出离。

为了从生死和烦恼大海中解脱，所以我们要修行，要悟道，要通达诸法实相。如果不修行，众生就会一直在虚妄的六道轮回中受苦，没有人能出离。诸佛世尊之所以出现于世，就是为了唤醒六道梦中的无明众生，让他们看到并没有一个我在执取任何实有的东西，一切都不可得。若有众生，了悟无我法者，从虚妄的贪取和因缘果报中彻底出离，佛说是人，名为解脱。

执著因果的结果正是生死

因果法是佛陀教法的一部分，但是，这部分教法只是佛陀的一期方便之说，非是实相。如果众生修行，执著因果，还是出不了轮回，解脱不了生死。因果就是生死，执著因果，正堕生死。

如果一个人完全相信因果，认因果为实有，一切行为都以因果为准则，则处处堕于生灭幻境，还是无法解脱。比如，佛说布施是因，富有是果；不杀是因，长寿是果；诵经是因，智慧是果；持戒是因，得定是果；不嗔是因，慈悲是果；行十善是因，得生天道是果；杀生是因，短命是果；偷盗是因，穷苦是果；淫欲是因，轮回是果。贪嗔痴是因，地狱、饿鬼、畜牲道受生是果。在幻相世界里，如是因果，历历分明，丝毫不爽。但前提是，这是在众生妄心所见的幻境中才有的因果，在实相的世界里，一切法无有生，无有灭。

以众生不相信因果，胡作非为，遭受苦报时又无法解脱，佛作如是因果之说，令其对于自己贪嗔痴的行为生于恐怖之心，对自己所造的恶业有悔改之心，使之不再造恶，远离苦报，断除烦恼。当众生断恶修善之后，能够降伏粗重烦恼，这时，再为其讲说实相之法，引导众生究竟解脱。但是，如果众生相信了因果，并一直执著因果，则无法了达诸法实相。

比如一个修行之人执著布施，他虽然会感召今生后世都会很富有，但是，因为我执不断，不了诸法无我，当因缘果报发生变化时，他还会烦恼现前，还是会被因果所缚，这样前前后后、业识相续不断，虽然他相信因果，但恰恰是被因果所缚，不能出离生死。

再比如一个人执著读诵经典，虽然他会变得聪明，能解经义，但是不悟诸法实相，不达人无我和法无我，以意识心知解佛法，还是不能出离生死。比如一个人执著放生，虽然他因为放生而心里感到安慰，暂时获得了安宁，但这只是一种自我欺骗，根本解决不了任何问题。他的生老病死，还是照样会来。他不能了悟诸法空相，因果如幻，我执未破，在他病苦现前或是临命终时，他还是会恐慌，还会依其一生所作之业轮回受苦。他生前所作的一切放生善业，对他的真实解脱没有任何帮助。

再比如佛说供养三宝功德无量无边，有人便执著建造寺庙，供养出家人，印刷流通佛经，将其精力全都用在了这些有为的善法功德上。但是，他所作的这一切只会给他的生活带来些吉详的果报，这些果报本身就是无常虚妄的，还会消失，根本不能给他带来真正的解脱。所以梁武帝问达摩：“我一生造寺、度僧、印经，有无功德？”达摩祖师说：“毫无功德。”六祖大师说：“布施设斋，名为求福，不可将福德便为功德。功德在自性中，不在布施修福。功德须自性内见，不是布施供养之所求也。”五祖为大众说法：“世人生死事大，汝等终日只求福田，不求出离生死苦海。自性若迷，福何可救？”

众生修道之所以不得解脱，就是因为太执著世间因果善法，一听佛说因果真实不虚，便以为实有因果，每天只知道放生、超度、念经，把作法会、供养三宝、造寺院、布施、持戒、修学禅定、行六度万行等等当作学佛，当作修行。念念都想着因果，处处都怕落因果。不是贪功德，就是怕受因果。处处我相不断，以如是之心修道，无量劫中不得出离生死，以有我故，以妄见因缘果报故，反而堕入生死的因果之中。以此实相观之，因果法正是生死法。

众生依因果法所做的一切只是佛的一时方便之教，非是实法，不可执著。若将心思都用在修因达果，行善断恶上，穷劫不能见性。见性之人，言下须见，顿超因果。本性本自有之，具足一切万行功德，不是行他善恶因果所能得之。佛说因果及一切助菩提法，只是黄叶诳他小儿，令止其啼哭而已。当小儿不再啼哭，佛再示真实之法，本来无一物，实无少法可得。

所以劝诸世间一切修行之人，莫再执著放生、修福、布施、持戒、修定、念佛、诵经等有为之法。莫于大乘门，牢执生死智，不悟本心，学法无益。如永嘉大师云：“觉即了，不施功，一切有为法不同。住相布施生天福，犹如仰箭射虚空。势力尽，箭还坠，招得来生不如意。怎似无为实相门，一超直入如来地。”善知识，若能顿见真如本性无法可得，则一切善恶因果则如浮云，更求何物？若悟诸法无我，则谁求解脱？谁在生死？

不取不舍偈

一切因果，因心结业。

因从心生，果从心堕，

业从心起，报从心得。

因缘果报，不离妄想。

若悟无心，一切业脱。

心不贪着，诸法无我。

自心取心，妄想结果。

心如画师，画诸彩色。

自见生心，自生怖惑。

若了唯心，不取不舍。

顿悟无得，是名智者

善知识

问：师父，现在讲法的善知识很多，讲法也都不一样，如何判断谁说的对，又如何抉择真正的善知识呢？

答：真正的善知识只是提醒学人修行应向自心去看，莫向外驰逐。若不能抉择外善知识讲法是正是偏，自己应该好好学习佛经，勤修止观，以定慧力，开发自己本性，向自心去寻找答案。外善知识及其所教法门本没有对错，都是唯心所现。心向外驰，则见好恶；心若反观，本无一物。若能常修诸善，亦不贪着善法；常断诸恶，亦不见实有恶法可得，依佛教授如理奉行，善护六根，不染幻境，因缘时至，自然能遇真善知识指示真心。虽有指示，却只是引你见自己法王，而无实法与你。若不如是指示者，将诸多知见法则灌输给你，告诉你有佛可成，在道可修，如是教者，尽成枷锁，本来无缚，反被法缚。

说千道万，五十三参，学得再多经典祖论，尽是数他财宝。不如一念回光，向自己脚下体究无我法者，顿悟无得，方名智者。

知幻即离

问：知幻即离，不作方便，离幻即觉，亦无渐次。我对此语不是很明白，望法师给予解答。

答：知幻即离，离幻即觉，此中无方便，亦无有渐次。

问：难道不需要明白其义？

答：佛语祖语皆是行义。

问：不明白如何行？

答：明白即行，非是明白后行。若有人以为修行是悟后起修，此是大误人者。悟即是修，非悟后有修。若悟后有修，即成间断，非是真悟也。真明白处即是真修处，非明白后再修。明白后再修，晚之远矣。修道之人，理事同轮，解行并轨，悟处与行处刹那不相舍离，如同眼光，瞬间即到尘境，中无间隔。何以故？根尘同源故。解与行念念不相舍离，亦复如是。经云：譬如眼光，晓了前境，其光圆满，得无憎爱。是为喻，悟之与行，其中无有渐次与间隔，更无方便可入，即是同到义。何以故？无二法故。经云：非色亦非行。明白与行，无有刹那隔离，若一念隔开，即不会修行，自赚无益。

问：如何做到知幻即离？

答：没有如何，知幻即离。

问：还是不明白。

答：明不明白，知幻即离。

问题若空，答亦非实

问：顶礼师父。师父吉祥，我想请教师父，见性和开悟有区别吗？

答：不要去管它们有没有区别，而是想想，你这个问题跟修行有关系吗？你知道这个问题的答案，对你解脱有任何帮助吗？我从来都没考虑过类似这样对修行和解脱没有任何意义的问题。你可能会问，那什么样的问题才对修行有益？答案是：没有问题！或者说，觉悟问题无自性，了达问题是空的，问题了不可得，问题从虚妄心起，问题从妄想中来，问题根本不存在。这才是修行，而不是去追究问题中蕴含的答案。所有的问题和其中所谓的答案，不过是头脑的活动，意识的知解，妄心的分别，名相的编排，根本没有任何意义。如果连问题都是空的，虚妄无意义的，又哪儿来的答案呢？一切法亦如是，空无自性。若深悟此理，说名开悟，亦名见性。实无有法名为开悟，或者见性也。所以古人云：一心不生，万法无咎。又说：我无实法与人。何以故？问题尚无，何有答案？答亦是空，假名为法。

善恶如浮云，智者不关心

我们都以为，自己的烦恼是从坏事来的。可是，真是这样的吗？再想一想，坏事之前你享受了什么？是好事。你享受了好事，就一定要消化它的另一面，坏事。我们的烦恼和痛苦看似来自坏事，来自逆境，其实，是来自对好事的贪着。

我们得到一样梦寐以求的东西时，非常快乐。我们以为这份快乐会永久，这是最愚蠢的想法。很快，这份快乐就会消失。当我们失去这样东西时，我们会立刻失落，甚至非常痛苦。物质是无常的，可是我们以为能永远拥有它。

我们和一个人在一起时很快乐，我们以为只有快乐跟随我们，错了，痛苦就藏在快乐的身上，只不过，你只看见了快乐。当这个人离开你时，你会陷入痛苦。你会说，他不会离开你。真的吗？那是不可能的，他会离开你，那是绝对的。任何的关系都是无常的，可你却以为它会长久。

当我们很穷时，我们为此而烦恼，我们富有了，我们变得快乐了。但是，有一天，当我们失去财富，我们又会痛苦。财富是无常的，我们的快乐也是。可是，我们看不到这一点。

当我们的身体得病了，你会烦恼。我们恢复了健康，又会快乐。然后它又病了，我们的快乐又消失了。你把自己的情绪建立在无常的身体上。它好，你就快乐。你不知道，好里面藏着坏。

好与坏是一种东西，它们都是空。

善恶相伴，如影随形。

福兮祸依，祸兮福倚。

福祸一体，虚幻无实。

善恶同源，相互转换。

愚人只看到善或恶，趋善而避恶，正趋善时，不知正投奔恶的深渊。

凡夫只喜欢好事，不知好事中隐藏着祸端。

所以功德天，黑暗女，智慧之人，二者俱不接受。

而愚痴的众生就是在这虚幻的善恶、好事坏事中，拣择取舍，贪爱逃避。为其喜怒哀乐，一会儿哭，一会儿笑；一会儿悲伤，一会儿欢喜；一会儿快乐，一会儿忧愁。他看不到真实，被无常的假象所骗，空欢喜，空悲伤。

你喜欢好事吗？可以，但是，它有一个胞胎姐妹，叫坏事，请一并接受。

好事不如无。

善恶如浮云，智者不关心。

如果你行善的结果，与作恶的结果没有任何区别，那么，行善没有任何意义。如果放生其实就是杀生，请选择放掉自己。

六祖大师说：爱憎不相关，常伸两脚卧。

如果你不能放舍爱憎，那么，就接受爱憎对你无限的折磨。

何名放生

当下时人，初学佛法，因人而教，蜂拥而至，慈心放生，本是善行，迷心执著，大肆渲导，恣情取意，反成造恶。诸学佛道者，当知修行以随顺因缘为要义，无心而为，一切皆善；有心造作，反成诸恶。放有形之生者，虽是熏修慈悲之方便，但皆属无常有为法也，不可执持，以为功德。不知因缘果报，本来虚妄，于中妄加用心，刻意而为，非但不能成其所善，反增恶缘，动乱因缘，自迷法中，非但无丝毫功德，反是三涂苦因，当来多少，尝还不差。执著放生者，不知生命者，唯是自心妄想情识，起心而有，息心即无。众生众生者，佛说众生，即非众生，是名众生。所言众生，非是心外一切有相之命，故云业是众生，众生是业。业者，心识也。只知放外众生性命，不知放舍自心本有妄想执著，故云心外求法。心外求法，皆是恶法，不能识心达本，反而害生增苦，甚愚痴也。

故今劝诸学人，诸畜类旁生，各有因缘，妄生妄死，皆是虚妄幻法，非为真实；本来无生，亦无有灭，不增不减。故经云：“众生界不增，众生界不减。”不增不减者，本无所有。无所有者，即清净心。除此心外，无别实性。檗禅师云：“六道众生，本来圆满。”永嘉大师云：“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”知此心本来无物，无佛无众生，是真放生也；知生不生，知幻不幻，本来不生，本来不灭，放自妄心，舍诸有相，是真放生也。无缘大慈，等观一切，如梦如幻，不见一法，无我无人，无救无护，是真放生。

若以为有心外众生可放可救者，即著我人众生相者，自救不了，何言救他？故修行人，当舍于有相之放生，了我人本有之不生生性，是名大义放生也。明此放生者，诸佛所护，天人赞叹，真是哀悯三界，开地狱门，救度旁生，自性自度，一时解脱，共成佛道也。

诸法匪缘，岂观如幻

学法的人都会说一句话，万法从缘生。这句话对吗？万法因人而立，若本无人，法从何来？诸缘依梦说幻，若本无幻，缘从何起？故知法本无生，亦无诸缘；生亦不生，缘亦非缘。经云：“法不属因，不在缘故；法同法性，入诸法故。法无有比，无相待故。法随于如，无所随故。”若依幻说觉，觉亦轮转，便有诸法因缘，幻化和合，成住坏空；若知幻即离，觉尚不立，更何况诸法因缘，生灭无常？迷时有法，有世界，有众生，有佛，有六道，有十法界凡圣四果、菩萨罗汉、等妙二觉；悟时无法，无因缘果报，无佛无众生，无法界，无凡圣，无名无相，唯是一心。虽无一切诸法，若作若著，即虚受果报，枉在生死。若论解脱生死，唯是见性。性非有无，绝对待，不思议，不从缘，不属因，不在果；非是后有，亦不属灭；在生死，离生死，觅生死不可得；处烦恼，大寂灭，知烦恼毕竟空。不增不减，无物无法，不在梦幻，唯是真实。心如镜体，万法如相。唯一镜身，无真无假，非实非虚，无相不相，无影非影。若能知镜，即不取相；相不离体，原自无相；有无不计，真相历历。

众生情识妄心妄见世界虚空、有情无情、缘生缘灭。何是有情？何为无情？何为缘生，何为缘灭？有情无情，皆是分别而有，分别亦空。缘生缘灭，究竟无生，故云性空。有情无情，众生妄想，缘生缘灭，如风吹池，水波泛动，风息池静，究竟无波。法身本来无情非情，唯是自心现影、分别而有，众生妄立，故曰有情无情，实则有情无心，即是无情，无情有性，即是真性。有情众生，本自无体，情同草木，无觉无知，故云：同圆种智。一切诸法，实无有心，亦无有我。如梦如影，虚自飘零，迷者捉影，智者任行。缘来自合，似有成住；缘去自谢，究竟无生。

有情无情，唯是自心一物，我人计取，不觉无缘，即是生灭；认幻为真，即是众生。若了无缘，性无分别；若知无心，齐成佛道。

故知无情即是有情，亦动亦觉，如水吹波，花开蝶戏，蜂舞纷纷，风情万种，只是有情不解无情智；有情即是无情，无觉无知，昏沉无计，如同木偶，无主无宰，杀盗淫妄，自作自受，无情却笑有情痴。动与静，觉与痴，人与旁生，情与无情，唯是自性分别而有，分别本空，实无有幻。众生不出轮回，不识自性，即从影别性，便有花草树木，畜类旁生，有情无情，凡圣诸果。若了实相，知本无生，亦无幻化，亦无因缘，无我无人，无情非情，无物非物，非真非幻，唯此一真。

一切众生，在幻说觉，本无自性，妄生妄灭，徒受忧苦，故名诸法因缘生。若了实相，即无因缘果报、一切梦想，唯一实性，非心所测，非智可量，故云无智亦无得。

风雨之中，花不凋零，叶不飘落，海不枯干，石不碎烂，从无中来，还无中去。生死之中，我人独行，众生碌碌，犹如梦影，太虚点云，大海一沤，虚出虚没，实无身心及与世界。祖师云，万法匪缘，岂观如幻？诸性无生，何来梦影？众生不觉，梦中说梦；一念识本，无梦无醒。

唯识此心，方能修道。不识此心，不能相应，徒劳施功。此心不在三际，无有轮回，无佛无众生，无名无字，无六道三界，无十圣三贤，无修道证果。此心无物成物，无心有心，实无少法可得。烦恼不染，诸乱不动，无有虚假，唯一贞实，决定无碍，毕竟解脱。经云：成法破法，皆是涅槃；得念失念，无非解脱；菩萨外道，同是菩提；智慧愚痴，通为般若；众生国土，同一法性；有性无性，齐成佛道。

爱嗔不爱喜

佛经中写道：诸戒定慧及淫怒痴，俱是梵行；又写到芥子纳须弥；又说有情无情，齐成佛道；又说烦恼即是菩提；又说生死即是涅槃。祖师说，护生须是杀。又说，佛即是烦恼。又说佛经所说，全是魔说。又说畜牲行即是佛行。又说老僧爱嗔不爱喜。又说，狗子无佛性。

诸善知识，戒定慧就是戒定慧，淫怒痴就是淫怒痴，你道为何佛说戒定慧即淫怒痴？

须弥山纳芥子，大中含小，这个能理解，为何佛却说，芥子能纳须弥山？一尘中有一佛国？

有情有佛性，无情无佛种，为何佛却说，有情无情，同成佛道？

烦恼是苦，菩提是乐，为何佛却说烦恼即菩提？

生死是轮回，涅槃是解脱，为何佛却说，生死即是涅槃？

护生是救命，杀生是害物，为何古人说，护生须是杀？

佛是清净觉，烦恼是为魔，为何祖师说，佛即是烦恼？

经明明是佛说，为何祖师说，佛经是魔说？

畜牲行是愚痴行，为何祖师却说，畜牲行即是佛行？

祖师明明已离一切爱憎喜怒之心，却说自己爱嗔不爱喜？

狗子是有情，经云一切众生皆有佛性，为何祖师说狗子无佛性？

如是问题，你如何领会？若着相而解，则见二法，自相违背？若悟实性，则诸法皆空，一切无碍。

经云：明与无明，其性无二。不二之性，即是实性。

实性无性，是名为空。诸法若空，何处不等？

经云：善道恶道，白法黑法，凡夫谓二，智者了达，其性无二。无二之性，即是实性。

又云：蕴之与界，凡夫见二，智者了达，其性无二。无二之性，即是佛性。

诸戒定慧，及淫怒痴，凡夫见相，故相违背，智者见空，其性不二。

芥子与须弥，凡夫见为实，是故成二法，互不相容纳。智者见其空，其性无有二，是故互相容。一尘与一国，亦是虚妄想，究竟无实物，是故假名说。

有情与无情，凡夫妄分别，是故成二法。智者了达空，是故同成佛。

烦恼与菩提，愚人妄所计，谓实有其法。达者知无性，俱是假名字，是故并清凉。

生死如幻化，涅槃亦非实。无智者见二，谓实有其法。智者达其幻，其性唯是空。

护生幻中事，杀亦不真实，愚人取自心，见之为实有。智者不取相，自心无分别，是故说护生，等杀如梦幻。

佛是假名字，烦恼亦非实，二者俱非真，故说佛烦恼。愚人生实解，所以堕生死。智者知空相，是故见如来。

经不离文字，从意思想生。但诳无智者，是故云魔说。佛说与魔说，俱空无实义。是故古人说，无一字佛说，全是魔所说。报化非真佛，法身无法说。无说真说法，实无法可说。

畜牲与诸佛，俱是空名字。是故祖师说，做山下水牛，能行畜牲行，是为真佛行。

爱憎无实义，无法名嗔喜。老僧亦是幻，何妨爱与恨。嗔性非嗔性，喜亦不可得。是故老僧说，爱嗔不爱喜。智者通达空，不着假名字。狗子非狗子，众生妄所计，本是假名字，从分别而有。佛性亦如是，本不可思议。无名可名之，名之于佛性。若以意识解，佛性成有为，非是真佛性。

若人不取相，能见真实性。了音声法门，是名陀罗尼。若能见空性，将西叫做东。

若悟真实性，通达一切性。是故经中说，智慧与愚痴，通唤为般若。是故祖师说，我不爱天堂，亦不畏地狱。又谤佛毁法，是非顺与逆，天人不得测。

一分无明

问：师父好！常听说菩萨有一分无明未破，这一分无明是指什么？感恩师父开示。

答：就是指你这一问。就是这一问，是一切众生的本地无明，不觉此一问，随之流转，诸法随之而生，是名五蕴，又名生死。如果没这一问，老老实实擦地干活、吃饭睡觉，不修善，不造恶，见闻觉知，清净无染，就是真如佛。说是真如佛，其实并没有谁是佛，只是无问题，无法可执，无无明可破，无我人可住，唯本性朗然自在，是名为佛。

问：是，师父。都是我的心不老实，不能安住当下。

答：心生则种种法生。一切问题都是动念才有，息念即无。

问：我们怎么才能没有问题呢？

答：又一个问题。

问：师父，见性的人于一切法没有疑惑，而我们这些凡夫总是控制不住自己，自然就起疑惑。若没有疑惑，也就不需要向师父请教了。还有，就算理明了，平时生活里起了烦恼，还是会生困惑，想各种解决的办法。请问师父，该如何对治？

答：为什么会总起疑惑？为什么会有烦恼？不知道休息六根，不肯布施眼耳鼻舌身意，舍不得六尘境界，一直在妄缘中和合生心，熏染识心。所以，识心起时，不知不觉。被心念带到妄想中，随之流转，养成习惯，很难顿除。烦恼起时，再去断烦恼，去对治，早就晚了。断烦恼者，是二乘境界，非是涅槃。烦恼不生，是名涅槃。

问：请问师父，怎么入手，才能方便惑尽，烦恼不生？

答：我若说有方便，就是骗你。但是，你不肯当下息心，我也只能强说方便。修方便者，应修远离行，摒诸外缘，勤修止观，定慧等持，深达实相，顿悟自心，了无所得。长时远离世间五欲六尘，不染万境，贪爱世乐和执着求法的心彻底死掉，自然没有烦恼可生，法执也会渐渐断除。那时，你就不会问什么是菩萨的一分无明，因为你已经明白，根本没有什么菩萨，更没有无明。经云：无无明，亦无无明尽。又云：实无有法名为菩萨。

本来清净，但莫染污

问：请问法师，怎样才能让心清净呢？

答：心本来清净，若欲清净，反不清净。

问：应该有个修法吧！

答：但见心本来清净，即是修法，无别有修法。若见心不清净，即是妄想，妄想本空，故还是清净。

问：可是自心的妄想很多。请问师父，用什么方法来降伏妄想更好？

答：妄想本空，不须对治。知妄是空，即无所著。所谓方法，只是莫染污，若欲净之，反是不净。若不悟此心本来清净，无论以何方法对治妄想，都是妄修，白费功夫。

问：如何是不染污？

答：早已染污了。

问：请师父开示要领。

答：六祖大师说：“此门坐禅，元不着心，亦不着净，亦不是不动。若言着心，心元是妄，知心如幻，故无所著也。若言著净，人性本性，由妄念故，盖覆真如。但无妄想，性自清净。起心著净，却生净妄。妄无处所，著者是妄。净无形相，却立净相，言是功夫，作此见者，障自本性，却被净缚。”菩提自性，本来清净，欲修菩提，总是妄为。

问：见性就是妄想不起，达到无生的状态吧？

答：性无妄想，无状可达。我强言说，早与性乖！

问：见性的人自己可否知道？怎么才能知道自己见性了？

答：有自己，又有知道，如何见性？妄想见性，心意揣度，又如何见？知道即不知，不知谁见性？古人有偈言：“三十八岁，懵然无知。等到有知，仍是无知。”若有能见之人与所见之性，有能知与所知，即非见性。若悟无能见，无所见，悟亦不可得，又何来见性？

问：亡能所即是？

答：本无能所，又亡什么？

问：如何是？

答：菩提无是处，无是处亦无。

若论佛法，一切现成

希望世界变成什么样，或是希望别人变成什么样，是最愚蠢的事，即使这样的希望假以多么善意的借口。试图改变自己或改变外境，即是著相。著相即迷，不是智者所为，试图改变他人，更是妄想，那是专制者的行径。智者所做的只是如实观察一切外境，包括自我所设想的一切都是虚妄的。如实观察自心，没有外境，没有自己和他人，没有需要改变的事，没有需要改变的境界，没有需要完善的人格，甚至没有你要观察的自心。心只是心，无能所，不可思议，拟思即差。自心不在你的一切意想中。

心完好无缺，不增不减，不可擦拭涂抹。若欲修之改之，总是妄为。需要改变的，只是这个想要改变的心。无论你想改变什么，都是妄想，因为真实无法，无一切相。息掉这念想改变什么的心，就是修行。使它依旧，使它接受心的现实。

什么是心的现实？一切都是它自身的影像，虚妄不实。它没有发生过什么！它显现出来的一切，都是虚妄的，都是幻化的，都没有任何实质。任何被心想出来的世界都是虚妄的，无论它被描述得多么美好，包括我们眼前看到的世界，都是心的幻影。接受心的现实，接受在心上呈现的一切现象，不去触碰或改变什么，我们就能无苦地活在心的梦中，活在心的现实里。

远离那些不论以任何形式或任何境界引诱你改变或趋向的人，远离那些使你离开当下心的现实的知见。如实观察自心和自心所现境界，不迷惑于境界，不执持于自心，不取不舍，便是圆满。

古人云：“若论佛法，一切现成。”众生只是将心求心，以佛觅佛，所以错失本来也。

念即真如性

问：六祖云：“此法门立无念为宗。无者无何事儿？念者念何物？无者无二相，无诸尘劳之心；念者念真如本性。”法师，念真如本性，如何理解？

答：无者无你问，念者念自心。无者非有无，念者非念念。真如性起念，念而本无念。真如念无二，起心妄施功。不起谁不起？无念谁无念？有念同无念，无念本来空。若欲真如性，离言但直用。处处莫住着，非用亦非行。

回向是打妄想

所有学法的人，都相信回向和诸佛的加持力，却不知道，他们一直在自欺欺人，在幻境里执取因果，不能究竟解脱。

不能否认，一个人的起心动念会对他的生活，对周遭的人与事物产生影响，但这是幻化中事，犹如在梦说梦，解决不了任何问题。任何回向，但有丝毫起心动念，有丝毫所求，早与道乖。回向只是诸佛方便，接引初机。若将为实，执着而用，是以生死心，以有为法在修道，穷劫不能见实相。

所谓回向，就是通过心念的力量试图改变自己的命运，它和求佛加持一样，完全是自心的妄想在起作用，不论它得到的结果是什么，总不离虚幻。不论你回向的事情和希望诸佛加持的愿望是否能实现，它都与实相了不相关。为什么？因为那是心外求法，因为是在无生中求于生灭，因为那是以轮回心而求有为果。

问：知道自性是佛，求自性佛加持，让自己越来越吉祥如意，有何不可？

答：若真悟自性是佛，佛本圆满，还回向个什么？佛不回向佛，但众生痴迷，将自心妄想唤做佛也。

除非你一念不生，心无所求，悟法无我，否则，不论你以什么理由做回向，都是在打妄想。何以故？以有我故，以有法可得故，以有心故。若真悟人法无我，了知无心意识，则回向无任何意义。悟人无我，你不会给自己回向；悟法无我，你不会给众生、佛土、世界回向。悟法无生，即知万法本闲，唯人自闹。达诸法空，即知起心动念，皆是妄为。知心圆满，即自无念。了无能所，谁回谁向？回谁向谁？

人我不除，妄见诸法。有所求取，才做回向。起心不觉，随念流转。回向心善，却长疣疮。本为解脱，却遭粘缚，刚一合掌，已成癫狂。再一低头，正入轮回。念念有词，更是迷茫。一痴引痴，将妄为法。复求结果，一盲导盲。

妄心不起，法界安乐。随缘起卧，众生成佛。但无造作，何劳念经？一心不生，无上回向。离相无为，佛殿清净。见自本心，菩提道场。

但莫染污

问：师父吉祥，顶礼师父！师父，马祖道一禅师曾说过，道不须修，但莫染污。师父也开示过，自性本来清净，但莫染污。但清净心怎么可能被染污呢？若说染污，那不也是妄想吗？就像一翳在目，但光还是光一样，恳请师父开示。

答：所谓的染污就是不知道心本来清净，本自具足，不增不减，于清净心妄做功夫，以种种有为法，或对治妄念，或修诸功德，或求真，或断妄，或念佛，或修定，是名染污，实无染污也。只是虚妄心枉费功夫，徒劳施功而已，所以才虚妄轮回生死。无论众生如何造作取舍，都是空花，结于空果，如梦中事，于清净心究竟无染。虽然心体本来清净，但是众生不了此实相，贪取自心所现境界，造业受报，妄见因果，轮回受苦。知苦修道，妄断烦恼，妄修功德，反成染污，实无染也。

正是因为清净心染污不得，一切所做，都是众生妄为，妄本是空，众生才能识妄达真，才能成佛，因为众生本来是佛，本来清净，本不须修道。修行就是真正彻悟自性本来清净，不再于本性上做任何功夫，但莫染污而已。经云：妄心一歇，歇即菩提。

无奈众生追逐自心所现境界，由来已久，熏以成习，将幻为真，不见实相。所以修行先要识得自心本来清净，才能彻底歇下驰求修造之心。只要不能彻悟此性清净，则修道之心不死，以为道是修得，佛是福慧因缘果报成得，解脱是努力用功而得，不知但无此诸虚妄心想和任何功用，本自无缚，本来解脱，本来是佛，一切现成。

所以，六祖说，只此不染污，诸佛护念。谁护念？护念什么？自觉护念，自悟自醒，不妄修道，但不染污而已。

放下屠刀，立地成佛

问：有一句话叫放下屠刀，立地成佛。请问师父，为什么坏人放下屠刀，就能立地成佛？而好人修行，如诸大菩萨，却久久不能成佛？

答：首先，我们要清楚，什么是坏人？什么是好人？什么是屠刀？坏和好的依据是什么？成佛的根据又是什么？

人们总是用虚妄的善恶标准来衡量一个人，来测度无上真理。

所谓的好与坏，只是妄心的分别而已。所谓的屠刀，只是自心的执着而已。成佛的正因不是善与恶。善恶之法，虚妄不实。成佛的正因是不二佛性，缘因是发现佛性。发现善恶之法，虚妄不实，真实佛性，非断非常，放下执着善恶的屠刀，立地成佛。

六祖大师在法性寺时，印宗法师问六祖：“黄梅付嘱，如何指授？”六祖说：“指授即无，唯论见性，不论禅定解脱。”我们看，六祖说，没有什么禅定善恶之法可指授的，唯论见性，也即了达佛性。印宗听不明白，又问：“为何不论禅定解脱？”六祖说：“因为禅定是有为善法，是二法，不是佛法。佛法是不二之法。”印宗问：“如何是不二之法？”六祖说：“《涅槃经》里说，佛性是不二之法。如高贵德王菩萨白佛言：‘犯四重禁，做五逆罪，及一阐提等，当断善根佛性否？’佛言：‘善根有二，一者常，二者无常，佛性非常非无常，是故不断，名为不二。一者善，二者不善，佛性非善非不善，是名不二。蕴之与界，凡夫见二，智者了达，其性不二。无二之性，即是佛性。’”

从这段话我们就能领悟，成佛不是执着一切善恶断常有为功德，也不论人是善是恶，而是需要彻见离于善恶的不二佛性。就算是犯五逆罪的大恶人，就算连丝毫善根都不具足的一阐提，因为佛性非善非恶，佛性不断，圆满具足，一旦发现佛性，也能立地成佛。如殃掘摩罗，杀人一千，闻佛一句，幡然悔悟，立地成佛。

而如果一个人执着善根有为功德，如释迦牟尼佛遇燃灯佛前，总是执着有法可得，有佛可成，所以不得受记，无量劫辛苦修道，不得成佛。而遇燃灯佛后，了悟佛性，不再执着善恶之法及一切有为功德，即得受记成佛。

所以所谓的恶人，只是世人所标榜，虚妄不实，其佛性非恶，所以一旦放下对恶的执着这把屠刀，即可立地成佛。所谓的菩萨，执着利益众生，无量劫中积功累德，亦是虚妄不实，其佛性非善。一旦放下对善的执着这把屠刀，亦立地成佛。所以说，放下屠刀，放下执着而已。

报父母恩

问：顶礼师父，师父吉祥！师父，学佛弟子如何才能报答父母恩？恳请师父开示！答：悟人法无我，知我与父母同是虚妄想见，本来不生，离我相人相众生相寿者相，是真报父母恩也。自达此理，一念心息，善恶不思，顿见真如本性，名见父母未生前本来面目。若能一霎那顷觉此法身本无一物，离诸法相，洞达真性，胜过多劫以有为心报父母恩者。

随缘将此实相开示幻中父母及众生，亦不执着父母及众生，是名真报父母恩也。

修道无捷径

问：师父，六祖大师他不识字，却成就了一代大师。他听到金刚经里的一句应无所住而生其心而开悟，我读了此句等于没读 。温州的永嘉大师，在非常年幼时就知晓佛法教理，他们都是天生的不是吗？天生有大智慧。您教我们每天要打坐，多读经 ，当然，最重要的还是要明理。师父，祖师们随便一开口就作出偈子，而我呢，即便打死我也做不出。这就是根基不同是吗 ？我到底要怎样修啊？有没有捷径可寻？每天只是打坐，读经，工作生活，可是我怎么修着修着有点迷茫了呢？不知何是解脱？这些都是我的妄想心在作怪吗？请师父给我开示。

答：人心不能安分，所以需要坐禅诵经。若能安心，即不劳施功，妄想一休息下来，与他六祖永嘉有何区别？可是众生执着生死由来已久，所以佛陀假借诸有为法，先令其放舍粗业，修诸善法，再引入于实相。

若你也能一闻即达诸法空，不贪世乐，不着佛法，一切随缘，任运自在，与他祖师有何区别？谁也不是天生弥勒，自然释迦。一切都在自己。为什么六祖闻一句就开悟？永嘉有大智慧？不是偶然的。六祖闻法前，多年远离世乐，每天除了砍柴，穿衣吃饭，照顾母亲，什么也不做。他一直在休息六根，一直在舍弃世乐，为他将来悟道打下良好的基础。而永嘉大师，他在顿悟前，曾多年自学佛法，看维摩诘经而悟道。他在证道歌里写到：“吾早年来积学问，亦曾讨疏寻经论。”可见，永嘉大师悟道前也是多年学法，做过功夫。虽然他读经论没有立刻悟道，但是他在寻经读论的过程中，也是休息了五根，摒弃了外缘，所以时节因缘一到，豁然开朗。还有临济祖师，德山禅师，二祖慧可大师，几乎没有一位祖师大德悟道前没做过功夫。不管是多年打坐，还是多年读经，还是多年休息六根，作用都是一样的。所以，你看到的只是表面现象。俗语有，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。而我们现在这些学法之人，又付出牺牲了多少呢？自己不做功夫，不布施六根的享受，却一味地想开悟见性，哪有这样的好事。

所以学法修行，悟道解脱，跟任何人都没有关系，就看自己是否道心坚固，自己是否想出离生死苦海，因缘是否成熟。

众生修道心不切，大多是还没感觉世间一切无常，还没感到苦，放不下世间的享受。等有一天苦够了，绝望了，害怕了，自然就想求解脱之法，自然就放下贪着的一切了。放下执着，再去修行悟道，易如反掌。众生修道解脱难，难的不是佛法难懂，不是自己根基不够，而是自己妄想无明执着太深。一旦放下这些妄想和执着，则近道矣。

心安境好

问：师父，生活里的琐事和烦恼太多，比如儿女上学的问题，父母身体不好，自己工作不称心等，怎么也静不下心来打坐或者是读经，如何改善现状，让自己静下心来好好学佛呢？

答：想想如果你现在是绝症卧病在床，或者你马上就要死去，或者，你正在监狱里服刑，完全没有自由，还要和别人同住一间狱房。你还会有现在这些欲求和琐碎的烦恼吗？到那时，你现在这些小烦恼，都是奢侈的。所以，珍惜当下这看似烦恼和琐碎的生活吧，道就在这里，清净就在这里。从这里解脱，不要从佛法里解脱。

问：可是，我的生活环境让我总是不安心，我静不下来，总想扔掉这一切去过远离世俗的那种清净生活。

答：境不碍你，只是心自生障碍。知境是幻，不即不离，即解脱也。若离境舍事而求解脱，烦恼不断，是名心外求法。所以云，无所住生其心。生其心者，智慧心，不住不离，非断灭，非两边，非离而离，但减少妄想贪欲和执着，即无可厌离，亦无欣向之事。但有所求，皆是向乐之心不死。有乐即苦。不苦不乐，是名大乐。所以打消自己一切的妄想，珍惜当下的平凡吧！学法要从自己心地上转变，不要逃境以安心。若心安，境自安。

赵州冤

居士：师父，您好，赵州禅师有一则公案：僧问：如何是佛？州曰：殿里底。曰：殿里者岂不是泥龛塑像？州曰：是。曰：如何是佛？州曰：殿里底。

师父，我会赵州这则公案大意了。

答：汝怎么会？

居士云：见色即见心，泥佛即是真佛，有情无情同是法身。

答：你错会赵州意。

居士问：赵州何意？

答：殿里的。

居士：我见很多大德都说见色即见心，山河大地皆是法身，难道赵州禅师说“殿里的”别有用意？

答：祖师语若恁么解，自眼不明，如何明人？若将它殿里殿外、或心或物、非心非物视为佛，尽属意想情识，认贼为子，错解他祖师语。

伏牛山自在禅师，受具后参马祖发明心地。祖令送书与忠国师。国师曰：“马大师以何法示徒？”曰：“即心即佛。”国师曰：“是甚么语话！”良久又问曰：“此外更有何言教？”师曰：“非心非佛。或曰：不是心，不是佛，不是物。”国师曰：“犹较些子。”师曰：“马大师即恁么，未审和尚此间如何？”国师曰：“三点如流水，曲似刈禾镰。”

自在禅师后居伏牛山。上堂曰：“即心即佛，是无病求药句。非心非佛，是药病对治句。”僧问：“如何是脱洒底句？”师曰：“伏牛山下古今传。”

忠国师“三点如流水”，自在禅师“伏牛山下传古今”，汝还会得也无？若会得这两句，即会他赵州“殿里的”，则一切佛语祖语皆会，即具佛眼。若将殿里的做佛解，冤死赵州。

令举二则法语，可做同道发明：

普请次，雪峰举：“沩山道：见色便见心。汝道还有过也无？”镜清道怤禅师曰：“古人为甚么事？”峰曰：“虽然如此，要共汝商量。”师曰：“恁么则不如道怤锄地去。”

僧问仰山：“古人道，见色便见心。禅床是色，请和尚离却色，指学人心。”仰山曰：“哪个是禅床，指出来看？”僧无语。

宗门正法，悲智双运

问：顶礼师父，师父吉祥！师父，禅宗修行观诸法如镜中像，器中锽，一切皆空。达摩大师也说过，心如墙壁，可以入道。这些都容易理解。可在世间一些修善法人的眼中，会说这是违背亲情，友情，不近人情！只顾自己，不去利益众生，不符佛法慈悲为怀，悲智双运的精神，是消极避世的。禅宗自悟自修的观念在一些初发心人眼中经常引起误会，甚至诽谤，对禅宗正法退失道心。自己有时也会疑惑，佛陀一直鼓励大家发菩提心，行菩萨道，自利利他，可是禅宗从来不讲利益众生。师父，遇到这样的情况该怎么办？恳请师父开示。

答：首先，我们要清楚，佛陀讲十善道，劝众生发菩提心，自利利他，都是一种方便。因为众生我执重，三毒炽盛，所以佛陀以众生所喜爱的种种善法和功德来引导他们弃恶向善，渐入佛道，非是究竟实相。

什么是究竟实相？这就是禅宗，通过各种手段，启发大家向自己内在去发现真理，远离一切对外相的执着。

《楞伽经》中说到，实相，本来就是自证圣智境界，离于言说及一切有为，唯有自己深自悟入，不从外得。慧可问达摩：“诸佛法印，可得闻乎？”达摩说：“诸佛法印，不从人得。”任何外在的形式，对一个修道者，只能起助缘，如果真正悟道，只能自悟。古人云：“非师相授与，我亦无所得。”

但是众生着相外求，四相不除，贪着世间有为功德，执着发菩提心，行菩萨道，依止外善知识，不向自心去悟。如果不向自性去悟，执着有为功德，这样一来，众生永远在幻境里盲修，徒劳用功，如水中捞月。

除非见到真实的月亮，否则，众生幻中求法的心就停不下来。看到月亮有种种方便，别人告诉你月亮在哪里，或者用手指指给你看，或者画图给你，但你必须自己去看。别人永远不能代替你最后看见月亮这一行为。

读经，修善利他，去除我执，慈悲喜舍，坐禅止观，善知识的指示，自己在困境中的经历等等这些方便，就像见月前别人的手指一样。见月可以被别人以种种的方式指示，但最后都要自己抬头看到月亮，而不能执着那些指月的手指。众生修道见道亦复如是，虽然有这么多方便，最后都要见自本性，舍除那些方便，向内去见自己法王，自悟自修，自成佛道。

每个人学佛不是一上来就让你关起门来自悟自修的，都是用一些发菩提心，布施、持戒、诵经有无量功德等来引导你渐渐离开对世间的贪着。等你所有的执着和烦恼轻了，时机因缘成熟，自然会明白一切万法，都是唯心所现，了悟实相，没有众生可度，没有佛可成，歇下这一切妄想驰求之心，不再执着有为，识自本心，见自本性，成自性佛。

别人会误解禅宗，诽谤禅宗，认为修学禅宗缺少慈悲济世的精神，这真是众生颠倒，不解真实。恰恰是禅宗祖师，他们舍身为法，一生放弃世乐，真实修道，大彻大悟，再将实相以无量的方便手段开示给学人，令众生有机缘彻悟本来，见性成佛，究竟解脱，其影响深远，不是他无智之人所能想象。禅宗的祖师大德，上至达摩，从印度远道而来中国，经历种种的辛苦和磨难，传佛心印，令正法眼藏不至断灭。到六祖，为了弘扬禅宗，一生受尽辛苦，命如悬丝，其慈悲救世精神谁人能比。再下到行思、怀让、石头、马祖、临济、黄檗、药山、德山，沩山、仰山、云门、法眼、曹山、洞山大开禅宗，续佛正脉，有哪一个不是悲智双运，大慈大悲？岂是那些执着世间善法，将他丝毫有为善行比拟祖师无缘大慈之辈所能揣测？正是由于这些祖师的慈悲救世精神，直到今天，宗门一法，仍旧发光，影响后世，源远流长。

世间人说禅宗缺少慈悲，那是他无知，我们作为久修，看不到自心的狭隘，还对宗门有疑，每天总是执着自己的琐碎烦恼，疑心重重，担心这个，放不下那个，真是过失不轻，应当忏悔。若总是以如此狭劣之心，揣测宗门正真之道，实难相应。有如此心念之人，以后应当痛悔前愆，放下自己的种种执着，珍惜因缘，好好深入正法，自会明朗，了无疑惑。

平等如幻

问：弟子顶礼师父！师父吉祥！弟子请教师父，现在微信朋友圈几乎随时可见一些人发布今日是什么什么佛菩萨的节日，要念佛、持咒、放生、吃素，善恶增长亿万倍。师父是如何看待这问题？请师父慈悲开示解迷人。阿弥陀佛！

答：念佛持咒，乃至执着修一切善法，乃至计有业报者，只是自心所现虚妄众生妄想分别，计着自心，以为有我有法可得，故有如是等见。一个站在实相角度的人，他虽然也和任何人一样，看到千变万化的差别之相，但是，他知道万相虚妄，如同镜中景物，本来平等如幻，镜中景物似有差别，实则无物可得，唯一镜体而已。一切诸法亦复如是，平等如梦幻，唯心所现，本来无法，唯是一心。通达此者，不复认物为实、认己为真，所以，虽然他也能看到众生的差别相，但是他看不到任何问题。看到问题的人，一定是把诸法差别之相当成实有的了。

但是，因为诸法非是断灭，自心所现人我之法虽不实，人我却牢牢执以为实。本来是幻，却自以为真。是故说名众生，实无众生也。知真实者，不妨依幻说法，唤醒幻中我人众生对自心所现幻境的执取。虽以种种善巧而说法，又知本无众生，无我无人，亦无说法者，随缘无碍，故常清净自在，无缚无脱。经云无爱见大悲，又名有慧方便解。所以欲度人者，先要觉悟无人可度。欲说法者，定要通达无我说法。若不如是者，则着我人众生寿者相。远离如是自心妄计所执，不见诸法实有差别之相，能离一切诸相，是名自觉觉他。

我与我所

对一般人来说，我是由众多的我所形成的一个错觉。当一个人执着他的我所时，一斤蔬菜，一个装饰物，一件衣服，一套家具，一辆汽车，都会成为他强大的有我的幻觉。不仅这些有形的东西构成了他的自我，他的喜怒哀乐，他的虚荣心，他的精神爱好，他的父母、妻子、儿女，他的感情，都是他的我所，都在不知不觉中形成了他有我的幻觉。现在有了网络和手机，手机和网络又构建出另一个庞大的虚拟世界，让人们不觉中又掉入了这个幻化的世界，他的自我又游于其中。

人们依赖这些事物而生活，一刻也不能离开它们。人们就是被他生活里这些大大小小的我所捆绑，一旦他失去他所依赖的东西，他会立刻感到失落和不安。如果他喜爱的家具坏了，他会烦恼，好像他的身体坏了一样。如果他的爱车擦破了，他会觉得心疼。如果他的妻子儿女有了什么变故，他会立刻觉得自己丢了魂儿。如果一个人的自我被他人否定，他会痛苦不已。如果一个人的虚荣心遭受了侮辱，他会嗔恨，会想不开，会无比痛苦。

我所构成了人们强大的自我。对我所的执着，加深了人们对自我的执着。如果一个世间人很有才华，又很富有，事业有成，受人尊崇，如果他不了达实相，他的我执，也即以为有我的错觉会更强大。而如果一个教育家，宗教家，精神导师，或者修道者，当他看不到我和我所的虚妄，我相人相众生相寿者相不除，反而以自己的影响力和智慧为胜，认为自己超越了众人，以己为尊，不能真正了达人法无我，他的我执可能更重。我执愈重，当他自心依赖的这一切我所无常变坏时，他的失落也越大，烦恼越重。

世间人几乎终其一生，都在用家庭，工作，理想，事业，感情，甚至道德，伦理，种种善的理念，来建立他的自我，不知这一切，都是无明，烦恼，妄想执着，生死的根本。

芸芸世间人，不识于真理，不但不离我，层层建立我。我所为虚妄，我亦是梦影，

我所不放舍，我即虚妄成。重重如幻锁，困我如幻城。看破于我所，我自成解脱。

修行解脱，先要看破我所，若能放下对我所的执着，我执自少。当一个人从内心不再依赖任何我所，甚至连他的自我都放下，即得解脱。我和我所相辅相成，互相依赖，缺此则彼亡，二俱虚妄，性自解脱。我与我所，皆无实体，唯是自心虚妄取着自心而已。五祖大师说过，我所心灭，涅槃体自现。修行，先看破我所虚妄，我所执除，我即无立足之地。

不昧因果

曾经有人问一个修道者：“大修行人还落因果也无？”他回答：“不落因果。”这位修道者因此五百世堕野狐身。有一次他在百丈前听法，问百丈禅师如何回答才能脱于野狐身？百丈回答：不昧因果。

百丈禅师为什么没有回答落因果，或不落因果？而回答不昧因果？什么是不昧因果？

落因果，是人天二乘有为法；不落因果，是凡夫外道断灭法。不昧因果，是不迷于因果，离于人天二乘及凡夫外道法，默契于中道实相。不昧因果，即非落因果，又非不落因果，通达因果虚幻不实，但不是断灭。起心计着诸法实有，即落因果；无心计取，知诸法如幻，即能解脱于因果。问百丈禅师这个问题的道者，五百世前，正是因为没有完全通达因果，蒙昧于因果，堕入了二法，也即外道边见，当有人问他大修行人还落因果也无这个问题时，他回答：不落因果，而堕入外道野狐身五百世。当他听到百丈禅师说，不昧因果时，他恍然大悟，一下子悟道诸法实相，离于两边，行于中道，而得解脱于野狐身。

野狐身者，外道边见之假名，无明断灭之别称。为何修行人总是落两边？要么执着诸法有，要么落入断灭无？因为这样好理解，简单，修起来容易。有，就一切都有，我有，人有，众生有，世界有，诸佛有，因果有，生死有，身心有，修道有，涅槃有。有，一切都有，好办了，我就按照有的法理去做，什么都有，所以我得断恶，行善，我得积累福报，我得修智慧，我得修行，我得解脱，我得成佛。我不能犯戒，我不能贪嗔痴，我做了什么一定会堕三恶道，我一定要如何，分别和执着不断，我相不除，自以为在行善修道，其实在造恶，增长无明邪见；无，我就一切都无，我没有，人没有，众生没有，世界没有，佛没有，因果没有，身心没有，修道没有，一切都没有。都没有，好办了，该做什么就做什么？反正没有我，没有因果，没有业报，干什么都没关系。杀生没事，反正众生都是假的；淫欲没障碍，淫欲本空；吃肉没关系，不生心就好了。随便做什么，都无所谓。拨无因果，堕入外道断灭见，造无量业，而妄言空，到头来还自受报。

古人讲：了即业障本来空，不了应须还旧债。了者，即是通达不昧，远离二边。

又云：豁达空，拨因果，莽莽荡荡招殃祸。豁达者，过分偏激，非真达也。

学法之人切忌堕二边，或者认为因果真实不虚，执着实有因缘果报，如世间初学佛法、求于人天及二乘解脱者；或者认为完全没有因果，堕入断灭，如世间凡夫或堕野狐身之外道。此二者，都是昧于因果。昧者，没有完全明白。

若认为完全无因果，如凡夫外道所认为者，即不会有六道三途及堕野狐身。若认为因果实有，堕三途及野狐身者，听百丈开示，或修行佛法，即永远不会脱于野狐身，解脱于恶道，一切六道众生就永远沉沦，无法解脱。若能通达因果，不昧因果，即不落此或有或无因果，而能悟入诸法实相，解脱诸法也。

是法平等，无有高下

问：弟子顶礼师父！师父吉祥！弟子有一问请教师父，现在很多修净土法门的，他们的口号一句佛号，一部经，一生成就。其他任何经典一律不看，任何法师的讲经也不听，绝大多数人对佛的心完全不了解，念佛多年任然烦烦恼恼，完全不得力。有时和身边的这些念佛人建议他们多听听经，视野开阔一些，但他们会坚持他们的原则，说末法时期净土成就，我们修净土的只需要有信愿就行了。师父如何看待这现象？请师父慈悲开示！阿弥陀佛！答：佛法只是应众生根基，应病与药。病无高下，虚妄分别，执着不同而已，法亦如是，对治各种妄病，亦无高下。好比如一个大学，有各种各样的专业。你学理工科，他学文学科。你会问学你的同学，怎么看待那些学文学的人？他们是不是太傻了？你不会问这样的问题。因为每个人的爱好、特性不一样。学科之间不存在优劣等级。优劣等级只存在于偏见或分别心中。如果你问你的同学，只能说名你傻得更厉害！所以经云：是法住法位，世间相常住。

又比如，一个人得了感冒病，应该吃感冒药。一个服了胃药而治好胃病的人，是不可能去评价患感冒的人所服感冒药如何的，而执着自己的胃药是最好的药。如果他去评论，或自认为胃药是世界上最好的药，那么，他一定是傻瓜。

所以你不要去管别人修什么法门，自以为自己所修的法更好，还劝别人。除非有人对你的学科感兴趣，或有人跟你患同样的病，你可以方便讲一下自己所修的法门，但仍不能执着，还要看对方的情况，随宜适度讲说。

所以不要管世间任何现象。一切现象都正常，完美。为什么？平等如梦幻。你起心分别，就有高下好坏。你智慧洞观，则一切平等解脱。

如来

问：请问师父，怎样修行才能保证下一世不再来此世界受生？

答：来去是生灭虚妄相，而诸法实相是没有来去。无来无去，是名如来。如来者，真实你也。下一世来与不来，都是你的妄想，是你的虚妄见。无论你怎样修行，你都做不到下一世不来。因为根本就没有所谓的下一世，没有你，没有来。你唯一能做到的是觉悟这生你就没有来，此时此刻就没有来，本来就没有来。

期望下一世不来，那永远是一个妄想，非是实相。实相是，从来就没有人来过，也没有从来。过去中没有人来，现在也没有人来，未来亦无人来。有来有去的你是虚妄的，是自心的幻影，无所从来，亦无所去，如来者，才是你本来。若能真悟此实相，无丝毫疑惑者，不离此生而证涅槃，当下此身即无有来，即此色身即是法身，不离生灭而无生灭，不动妄想即如来也。

妙莲花

问：师父您好，看到您的文章，说净土念佛法门和一切法门都一样，只是应众生不同根基，应病与药。但方便法就是方便法，化城和宝所还是有区别的。法华经讲：师尊法久后，要当说真实；十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。但以假名字，引导于众生。

答：汝未明法华经义。一念分别即是化城，一念平等别即是宝所。化城与宝所，但是假名字，通达平等性，是名说真实。实无有化城与宝所也。云何真宝所？化城不可得，宝所亦非实，是名真宝所，亦名法久后，要当说真实。若见有方便，有实法可得，即非一佛乘。一佛乘说者，无二亦无三，无一切分别，是名一佛乘。实无所乘法，无乘及乘者，唯除假言说。无有乘建立，说名为一乘。心有化与真，做于真实解，何曾了真实？执经为实法，以为是究竟，何曾达方便，亦不了法华。不见平等相，如何见真实？若见于真实，何有二与三？不见所乘法，是名见法华。故我做是说，平等无高下，唯一真实性，是真正宝所，是真妙莲花。

无乘及乘者

楞伽经云：无有乘建立，我说为一乘。为摄愚夫故，说诸乘差别。

解：天乘及梵乘，声闻缘觉乘，诸佛如来乘，诸乘非真实，是我方便说。乃至有心起，诸乘未究竟，不了于方便，不达一佛乘。彼心转灭已，不更做分别，不见于诸法，无乘及乘者，无有乘建立，我说为一乘，实无一乘法，只是假名说。我说有三乘，为摄愚夫故，引导入真实，说诸乘差别。愚夫妄分别，以为有三乘，声闻缘觉乘，及与诸佛乘。实无此三乘，除佛假言说。达于此真理，是名平等智，又名法无我，解脱于诸法。

昏沉

问：请问师父，如何避免打坐时昏沉？

答：打坐时不昏沉，汝现在昏沉。

问：我不明白，请师父开示。

答：汝打坐时已过，觅打坐时昏沉亦不可得，故打坐时不昏沉。汝现在本来清明，却于清明本体上妄自分别，住于打坐中所计着的虚妄昏沉之法，可不是现在昏沉？

问：如何避免现在的昏沉，不再分别诸法？

答：昏沉打坐去！

凡圣皆不可得

问：师父您好，您说诸法平等，没有高下，为何凡夫迷于轮回？而佛证于无生？为何凡夫无智，而佛智慧圆满？这怎么能说诸法平等呢？还有，您虽口说平等，可是您见别人所说的问题，还是会分别，说他愚痴，而用自以为的智慧开解别人。这怎么能体现平等呢？

答：法本平等，愚人自做分别。虽然分别，毕竟无有愚人及愚人法可得，但是假名，为令觉悟真实。智人为愚人说法，愚人忽然悟得平等本性，诸法平等，毕竟无我无法可得，便与智慧人同等，无少分乏少，说名为圣。圣亦不可得，但无我实相之异名。若诸达道者自以为圣，见众生是凡夫，无有智慧，有生死可除，有道果可证，此即着我相人相众生相，非名为圣，亦不名达道也。所以诸佛说法，假借世谛，说三乘法，引导众生入于实相。经云：佛说世界，即非世界，是名世界。佛所说法，不离二谛，以文字之法，引领众生入于离文字法，见于实相。众生若悟唯一平等本性，更无少法可得，无有一乘，及二及三，是名一佛乘，实无所乘之法也。

离诸法相心中洗

什么是相？为什么佛说要离相？所谓的相是于头脑意识中生起的概念。离相就是远离对头脑中出现的一切名相、概念、事物的执着。如世界、虚空、众生、善恶、修道、禅定、智慧、佛、菩提、涅槃、法身、真如、佛性，烦恼、解脱、无生、常乐我净，乃至从我们头脑中生起的任何的能用语言形容的有相无相事物，都是相，都不真实。觉悟到一切法相从心意识中生，从头脑起，从分别有，虚妄不实，并无其法，不再执着如是法相，说名离相，又名见真。古人云：“目前无法，意在目前。它不是目前的法，非意之所到。”实相非是名言意识头脑分别所能企及。六祖大师说，离诸法相心中洗。经云：一切法从心想生。又云：心生则种种法生，心灭则种种法灭。心中不再生诸法相，于相离相，即是修行，无别有修行。远离对这一切法相的妄想分别和执着，心得自在，即得解脱，无别解脱。

悟无念法

如果我深知每一个念头都不是我，我还会执着念头吗？悟念非我，我执自破。

如果我深知每一个念头都无我，我还要去观照它或除掉它吗？悟念无我，法执自破。

如果我知道本来就没有念头，那么我在哪里？一切法又在哪里？悟本无念，我法俱破。

如果每一个时刻都虚幻不实，从念而有，念生时生，念灭时灭。生而无生，灭而无灭。为什么我还要期待下一个时刻？如果我不再期待任何时间的到来，我会怎样？悟法无生，超越三世。

如果每一个方所都如同影像，为什么我还期待经历不同的幻境？那一个个影像的多姿多彩，无非是识心的自弄弄人。如果我不再期待外境的变化，我会生活在什么里？悟境如幻，生于真实。

如果六根和六尘全都空洞无物，为什么我还一次次使用六根，沉迷于境？以为有我，以为有念，以为有识，以为有法，才使六根向外追逐。如果我不再贪着六尘，我则无住，念亦无缚。悟无根尘，随处解脱。

如果真实中都没有如是一切事物，我将放弃追求任何事物。悟无所得，是诸佛得。

诸方作是说，心造一切法，万法从念生。此是方便说，非是实相法。实相无分别，无心亦无法。无心名于心，无心造何法。无心无法造，造法造于心。念亦是假名，真实无有念。无念法何在？无法念是何？是故心非心，念亦不是念。无念无心生，无心即无念。悟此无心法，诸法自通达。达此无念法，更不须说达。

放四大，莫把捉

如法的修行，身心会得到改善，会对修行者产生很大的信心。但是，如果把修行的目的看做是身心健康，那就完全搞错了。

我看到很多修行人，身体一旦出现病苦，或有些许不好的变化，就开始担心自己的身体，寻找各种各样的方法对治。或吃药，或食补，或辟谷，或养生，或念佛回向，或念咒加持，或诵经给自己的“冤亲债主”，或放生忏悔业障，以求安心。种种所做，或许能一时有效，得个片刻安心，无奈治标非本，病根未除，后时病发，烦恼复起，较之以前更加苦恼，无由解脱。

众生将本来虚妄不实的身体视为实有，将无我无人的幻身视为真身，以妄谴妄，更生妄病；以幻加幻，更增妄执。求于身体的生灭好坏，认假失真，我相根本不除，百般对治，皆是心外求法，不出轮回。

不悟身心是幻，对身心的执着是修道最大的障碍。

不论是治病，还是修道，只要在虚妄的身心世界上做功夫，都是徒劳。不识本心，修道无益。

楞严经说，五蕴皆是自心妄想所见。五蕴就是平时我们说的身心，也即身体和思想。身体和思想是虚妄不实的，是众生最坚固的妄想。圆觉经云：身心世界，皆为幻化。在幻化的身心世界上用功，以妄想来对治妄想，只增其妄，无异于水中捞月，镜中求物，终无所得，只增其苦而已。

修行如果不远离对治，永远不能解脱。经云：“不离对治，是为魔业。”何以故？真性不二。若性不二，对治则二法生，与道相乖。

有人问：身体病了，烦恼起了，不对治怎么能好呢？

答：知身是幻，随缘消幻业，但莫造于新，其病自愈。知烦恼无生，觅之了不可得，不断自灭，不须更灭。古人云：不除妄想不求真。无为道人，不关身心。随其好坏，任其自在。

诸善知识，五蕴幻身，幻何究竟？知身如幻，不劳用功。心不在身，其身自安。念不在心，其心自平。无治而愈，是为真愈。无病无愈，名大医王。一念才起，五蕴幻生。一念才息，五蕴清凉。于幻用功，幻何得穷？于空把捉，镜中摸影。放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄。忘五蕴，莫忆想，行云流水任疏狂。一念落于身心上，非但不愈反自创。但能离此虚幻执，谁能将空而为伤？

如果你是一头牛

如果你是一头牛，就算有人骂你，你也不会生气，因为你只是一头牛，一个畜牲，有人骂你侮辱你，很正常。

如果你是一头牛，有人把你的圈拆了，你也不会生气，因为你别无所须，除了一片草地。

如果你是一头牛，有人鞭打你，驱使你拉车拉磨拉犁，你也不会生气，你深知那是你的业力使然，你过去总是控制他人，这一世被人所使，理所应当。

如果你是一头牛，你被人屠宰，虽然你被刀割时非常恐惧和痛苦，但是你不会愤怒和生气，你是一头牛，你受尽痛苦，就会解脱。

你并不重要，如果你是一头牛。就算你不是牛，你也一样不重要。你和牛无二无别。如果有别，除了你觉得自己重要。而这一点，不仅虚妄，还让你受尽了一切痛苦。

当牛被人轻视、伤害和打压时，他会告诉自己：我有什么了不起，我只是一头牛。一头无怨的牛，就像一尊佛。

每当牛遇到烦恼时，他会告诉自己：我烦恼什么？我只是一头牛，一头不值一提的牛。牛到处寻找，甚至找不到自己。

一头无我的牛，就像一座山。

牛无论遇到任何人、任何事，他会对自己说：“我不重要，所以，把所有的尊贵、富有、胜利留给重要的人物吧。”一头无争的牛，就像一个仙人。

如果你一无所有，你会比一头牛拥有的更少吗？牛毫无烦恼，你有什么理由烦恼？

如果你寂寞无侣，你会比一头牛更寂寞吗？牛不觉寂寞，你也没有理由寂寞。

如果你是一头牛，你就会减少很多痛苦和烦恼。不，你完全不如一头牛。你自认为很重要，所以处处遇到藩篱，牛没有我很重要的意识，因此避开了一切牢笼。

向一头牛学习吧，去做一头牛，行于牛行，无怨，无我，无争，顺受一切，但念水草，无别余事。让一切故事、光环和神奇留给重要的人吧，把所有的烦恼留给自我吧，你只做一头平常的无我的牛。

你被自己吓到了吗

一个人遇到的任何境界，全是自心的妄想分别所现，是自心之笔所画，画好画坏，画美画丑，画善画恶，皆是幻化，了无真实。如果一个人迷于自心之笔虚画出来的境界，分别人我，是非不断，执着善恶，以为真实，就会被自己画出的境界吓到，乃至地狱一切景象，全是自心之笔所画，若执以为实，徒生畏惧，自己会被自己吓死，乃至无量劫中，受自心之笔折磨，念念缠缚，不能出离，故名地狱。若一念知境界唯心，虚幻不实，自笔弄人，则地狱之门，不破而出。地狱三途恶境界唯心不实，一切天人善乐境界亦然，若生贪爱，后遭丧失，复生悲戚，被自心愚弄，枉受忧喜，亦复如是。一念知幻，即得解脱。

经云：心如工画师，能画诸彩色。五蕴悉从生，无法而不造。如心佛亦尔，如佛众生然。应知佛与心，体性皆无尽。若人知心行，普造诸世间，是人则见佛，了佛真实性。心不住于身，身亦不住心。而能作佛事，自在未曾有。若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。

真正的快乐

对你来说，什么是快乐？身份、自尊心、自我价值的实现？拥有财富、感情和智慧？甚至行善利生，慈悲济物，成佛做祖？这些都不能带来真正的快乐。

世人的快乐建立在自我和我所拥有的之上，建立在觉受和获得之中。而修道之人，又把快乐建立在虚幻的成就和对解脱的执着中。而这一切，因为无常，非但不能为人带来真正的快乐，反而是他无穷痛苦的根源。

如果一件衣服，一幅画，一首音乐，一间房子，乃至一份事业，一个家庭，一个理想，一份深情，一种荣耀，一份尊重，甚至一种信念，一个志向，一种教义能带给你快乐，那么，当这一切失去的时候，你会如何？你会烦恼，你会痛苦，你会绝望。

真正的快乐不是建立在如上可以看到、可以感觉到，可以想象到，可以通过任何一种方法捕捉到的有为法上。真正的快乐超越三世，超越有为，超越形象。真正的快乐超越感知，超越方法，超越途径。真正的快乐超越方所，超越人我，超越思维，恒常不变，不依任何外缘而存在，不可思议，当体清凉，不用求取，施功不到，觅之转失，求之转远，迷而不失，悟而无得。真正的快乐从未乏少，亦无增添，修之反污，补之反漏，非意能测，非觉能知。

真正的快乐，不着佛求，不着法求，不着人求。

真正的快乐无是无非，无能无所，无苦无乐。

真正的快乐不住相，不离相；入世而不染，出世而不着；冷静而不冷漠，同尘而不逐流。

真正的快乐看风清月明，而心水无波；踏两岸新绿，而青山不动。

真正的快乐只是平常。不是无欲，而是淡泊；不是无我，而不我我；不是无见，而不取着。

真正的快乐就在眉间鼻宇，手上纹络，风吹草伏，街巷路过。

真正的快乐举目不见，扭头未嫌，阔之无缝，细之冲天。

真正的快乐一晌蝉鸣，一朝云雾，一只蝇飞，一梦短鼾。

一旦你有一念寻求见闻觉知的快乐，你便错失了本来清净非念能至的真乐。古人云：不离当处常湛然。噫！至道其简，无奈诸人转觅转远！

人们以拥有的东西越多来增加自己的存在感，不知道那样的存在感越强，越覆盖他的真性，迷失他的本来。而拥有的越少，乃至一无所有，才是人之本然。

你自认为拥有的一切，包括你无比珍惜的家庭，你最执着的感情，甚至你对真理的追求，对成佛的渴望，这一切，都是梦幻泡影，你终将失去。但你却于如是空物而生执着，将来怎得不受幻灭之苦？事实上，它们从来都是梦影，未曾出生，你从来就不曾拥有过任何东西，只不过，你妄执为有，以之为己，自欺欺人，自寻烦恼罢了。

你读遍经教，穷尽玄理，用尽功夫，不如一念歇心，撒手全放，弹指刹那，而得自在。

如果你此时正在烦恼和痛苦之中，这正是你解脱的时刻！仔细地观察，是谁在烦恼？谁在痛苦？你会看到，一个什么也不是，了不可得的妄想在纠缠它自己而已，那不是你，那里没有你，连妄想也没有。如果你能清清楚楚看到这一点，每次都能看到，而且能立刻从那念妄心中出离，你见佛了，你见法了，你解脱了。

以有所得心，求无一物真理，穷劫不能。

人们都说：“修道难，道理好懂，但是境界现前，烦恼难断，清净难得，实相难行。”你不用去管什么境界，也不用懂什么道理，什么也不须去行，什么也不须去断，只要把你的需要降至最低，甚至什么都不再需要，你立刻解脱。古人云：去年贫，尚有立锥之地；今年贫，锥也无。古人悟道有何难哉？一物不求自然而得

七识无体，不破而破

问：师父，什么是第七识？怎么破第七识？

答：所有以为是我，与我有关，增加我存在感，以为有我的心念，即第七识。第七识不须去破，看到即破，不复认我。古人云：随流认得性，无喜亦无忧。又云：识得即了。第七识微细难察，恒审常集，攀缘虚妄赖耶，以为我体，故如海之波浪，无有断时。但能于动静行卧之间，看到其虚妄生灭，并无实体，不破而破，非实有识而破也。第七识古人又云念。但悟无识，即无念也，即得解脱。

问：什么是赖耶？

答：花。

境因执有

问：师父，很多人，包括大德高僧都说过，修行越是提高，越会有逆境现前，来考验行人，是这样吗？

答：你所说高僧者，未必是高，大德者，未必有德。你先要明了，何为逆境？境从何来？为什么会有逆境现前？并不是因为修行的提高而有境界现前，而是因为有强烈的执着，才有逆境现前。修行若是真正提高，则不会有任何境界现前。为什么？没有执着，哪里会有境界？又把什么当做境界？被杀头是境界吗？你执着自己的生命，那就是境界；而对二祖，对岩头禅师来说，就不是境界。你执着父母、家亲眷属，他们的喜怒哀乐，一举一动，都是你的境界；你视家人父母为邻人，为无缘，为幻化，父母双亡，于你亦无所伤。你执着修法，执着解脱，禅定、佛国乃至菩提涅槃，全都是你的境界，是你的障碍；你一无所求，一无所依，十方诸佛绕你而走，罗刹鬼神见你得度。所以说，境界者，即执着也。有所执着，必有境界。法从心生，还从心灭。心若无执，境界都无。

无胜境界，一杯清茶

佛经中描写到极乐世界里的人长的都一样，为什么那里的人长的都一样？佛做如是说，仅是说了一种现象，还是有何喻义？若说他们外表一样，于我等有何利益？佛以一音演说法，众生随类各得解。解者，解脱也。如果你对佛说的法能够从理解到豁然明白，再到解脱，这才是真正的法。法没有一个固定的解释，就好比一轮太阳，在阴天、雨天、雾天和晴天所见到的不尽相同，虽然不同，但又都是太阳，虽然都是太阳，却只有在无云翳相遮的情况下才能见到真实的太阳。我们见法也一样，一定是透过种种的幻翳和表象，才能看到法的真实。

当我们洗完衣服，以无忧无虑的心情把衣服挂在风和日丽的太阳下晾晒时，无论你是男是女，是老是少，那时便是极乐世界，你便是净土中人。所有的人都一样，如果挂衣服时心中无事，享受那种清松、悠闲，便是往生西方，便是身在净土，净土在心不在土。所以云：随其心净则佛土净。若得悠闲无事，便是人人相貌相同，便是相好光明无等伦，便是黄金为地，而和你外在的相貌无关。洗衣挂衣时如此，吃饭喝茶时也如此，走路静坐时也是如此，若能时时心无挂碍，无一事可想，便是七宝台阶，便是脚踏莲花，你之所在，常有法音宣流，诸天奉花。

极乐世界，即是平常世界。极乐世界是心，是常情，是心平。若不平常，便是丘陵堆阜，高低起伏，自心波动而现幻境也。地狱饿鬼，即是不平常心之状态，并没有一个真实的地狱境界可得。当你同样在挂衣服，可是心里却在想着一个人是如何可恨，想着是是非非，你掉进了烦恼的念头中，那时，只有你自己在地狱中，你百千个念头，便是你地狱中的百千众生，哪里有一个实在的他人的地狱、可见的地狱可得。

同样是人在挂衣服，在走路、穿衣吃饭，有的人心中无事，那便是净土；有的人心中有挂碍，那便是娑婆。景是一个，境无不同，心有微差，则有苦乐别异，境缘好丑，可见万法唯心，除心之外，无境可得。一念之间，可转天堂为地狱，变地狱为天堂，转人天为畜牲，变饿鬼为天人。到哪里去找实有的三界和六道可解脱？实无人天、畜牲、六道真实境界可得，皆是自己一念妄心而住，假名法界。

诸善知识，你若安于平常，居自心家，则处处佛国，声声解脱；你若举心外逐，妄见人我，则眼眼高低，处处泥洼。莫再寻思，随处不异；无胜境界，一杯清茶。

将世法与佛法一齐放下，让心恢复它不着一物的原态，它即自在。

你的心念住在哪里，你就被缚在哪里。一处不住，即是真你，实无有你，是名为你。

谁再来

问：师父，经常听到有人说某某是观音菩萨再来，是六祖大师再来，是释迦牟尼佛再来。还有一种说法，说一些高僧大德临终时会吐露自己的真实身份，是哪尊佛菩萨再来，这可信吗？是真的吗？

答：若欲知此说法是否真实，当明白谁是观音，谁是六祖，谁是释迦牟尼佛？实相中，毗卢遮那法身佛尚是假名，了不可得，更何况一切报化之身、虚妄人我。经云：实无有法，名为菩萨。诸佛祖师，亦复如是，实无有法，名为祖佛。若言弥勒再来，谁是弥勒？实无弥勒也。若有法名弥勒，弥勒则不名菩萨，亦非真弥勒也。真弥勒者，不可得法，实无有生，生尚不得，何来灭去？无去无来，是名弥勒。乃至观音文殊，诸佛祖师，皆假名而已，实无其人，本无有生。若本无生，谁人再来？故知，十方世界，求弥勒乃至释迦牟尼佛，皆不可得。乃至经中所云，言菩萨者，从某某佛国而来，此乃诸佛方便教化众生，安立假名，令众生心生向往，欲学佛道，非是实相。

涅槃经中记载，佛与大众讲法，尔时会中忽有大光明，文殊师利问佛，今此光明，谁之所放？乃至诸菩萨转相而问，今此光明谁之所放？会中佛与菩萨，尽皆默然，无能答者。最后，佛问文殊师利，会中何因缘故现此光明？文殊师利言：此光明者，名为智慧，又名常住，常住之法，无有因缘。又名如来，如来之法，不从因缘。又名大慈大悲，大慈大悲，不从因缘。何故如来问于因缘？佛言：文殊师利，汝莫入于诸法甚深第一义谛，应以世谛而解说之。文殊师利言：此光明者，从此东方过二十恒河沙世界，有佛世界，名曰不动，其土有佛，名满月光明如来，为众敷演大涅槃经，今此光明，彼佛所现。从涅槃经上这段故事，即可得知，说于净土光明所做佛事，皆是佛陀为度世间无智之人，以世俗谛，为令众生悟入真性光明第一义谛，故以种种言辞、譬喻方便而言说之，非是实相。

所以佛经中所云佛菩萨示现受生，某某再来，实是佛陀悲悯众生，巧设方便，接引初机，令有所依，有所信赖，不是实法。若我等以为实有其人，实有某某佛菩萨与祖师再来，以妄想心，而欲成佛成菩萨，实乃错解佛之本怀，愚之甚极。故学法之人，最忌听他说者，不自深究，即便轻信，更人云亦云，一盲引盲，相入无明妄想之坑，可不苦哉！

诸法空相

诸佛祖师，说诸法空相，本是实相，破于一切妄心所见幻有假相，非执着空，亦不见实有空法可得。佛陀亦于不了义教中，说于因缘所生法，亦名为空，此是三乘方便之教，非是实相真空之法。但诸多修道之人，一闻佛与祖师说于空法，便生断灭有无之见，测之为方便小乘空法，不知诸法实相，本来是空，非二乘缘起意想之空也。经云：实无少法可得，名阿耨菩提。又云：“菩萨不但因见三昧而见空也，般若波罗蜜亦空，禅波罗蜜亦空，檀波罗蜜亦空，色亦空，识亦空，如来亦空，大般涅槃亦空。是故菩萨见一切法皆悉是空。”此空法者，破于一切有法，一切有法者，但从心意而起有无色空名相之法，尽名于有。即破于有，空亦不立，何来空法？即无空法，何来执空？故知，言执空者，妄见有空，自是不达真空也。真空者，不见空有，无毫发许法可得，如冰消汤，汤冰俱隐，唯一水性，实无冰汤。执冰之人，妄见于冰，复妄见汤，以汤消之，妄见生灭，不知真水，未曾冰生，亦无冰灭，更何见汤？执有之人，亦复如是，妄见空法，消于诸有，以空为实法，对治诸有，言是佛祖言教，实不了真空之法也。执真执妄之人，亦复如是，妄见真妄色空，以为实有其法。如是人等，以真空妙有之论，住于心识有法，不达真空不可思议，见他祖师言本来无一物，言诸法空寂，言无少法可得，言无佛无众生，便谤之堕空，诽之不究竟，自溺诸有，而竟不觉。如是见者，不了真空超越一切名相及对待之法，离心意识，真真实实无少法可得，以虚妄生灭之心，妄见色空有无，总是住于心识，分别诸法，言一心三藏，言空不空，言诸佛妙有，堕于言说名相，缠缚于诸法，混淆真相，如何了达真实佛性，而得解脱？

经云：“破有法王，出现于世。”又云：“诸佛国土，亦复皆空。”众生修道不得解脱，皆因堕于诸有，闻空即生畏惧。经云：祈首如空无所依。如空者，真实之性也，亦云无性，亦名空性。涅槃经云：一切菩萨住九地者，见法有性，以是见故，不见佛性。若见佛性，则不复见一切法性。以修如是空三昧故，不见法性。以不见法性故，则见佛性。诸佛菩萨有二种说，一者有性，二者无性。为众生故，说有法性。为诸贤圣，说无法性。为不空者见法空故，修空三昧，令得见空。无法性者，亦修空故空，以是义故，修空见空。善男子，汝言空者，空是无法，为何所见者？善男子，如是如是，菩萨摩诃萨实无所见，无所见者，即无所有，无所有者，即一切法。菩萨摩诃萨修大涅槃者，于一切法，悉无所见。若有见者，不见佛性，不能修习般若波罗蜜，不得入于大般涅槃。是故菩萨见一切法性无所有。

故学法之人，欲见实相，当于妄心不起，分别不生，善恶不思处，一觉便了，不复更觉，知诸法空相，唯心妄见，更无丝毫境界及少法可得，是名真实了达诸法空相也。

修罗战娑婆

释迦牟尼最饶舌

四十九年尽梦说

阿弥陀佛好不多

四十八愿全是魔

无风起浪达摩祖

来此东土赚公婆

曹溪六祖也作么

八月绑石呆呆过

临济黄檗装知识

又棒又踢又是喝

赵州禅师伎俩穷

无事做来雪里卧

大呼小叫喊救命

引来弟子效婀娜

祖师大德皆疯狂

在在处处把人捉

瞎眼之人见礼拜

实无少法而可得

你吹胡子他瞪眼

还来至此赚吆喝

一切众生皆自作

不生不死闹阔阔

竹蓝打水一场空

到死不知是为何

山僧今日凑一曲

手舞足蹈加哆嗦

作么作么只作么

一顿吃他三碗多

弟子偷偷一旁笑

无事平地起风波

煞有介事度众生

实无一人得解脱

床上床下来来回

惹得修罗战娑婆

修行，从当下开始

修行永远是当下的事，从现在就开始，从你坐在办公桌前，从你走在市场的路上，从你站在路边等公车的时候，在你当下遇到的一切境界中就开始，不要妄想明天再修行，那已经来不及了。

很多人都将修行推延到他们自以为很好的一个未来时间里，那不是修行，那是在打妄想。什么是修行？当下顿回心，不见有法得，无心无心法，是名诸佛说。

如果我们只是把修行放在未来，等自己享受了生活再去修行，那样我们熏修的是妄想，增长的是无明，等我们真正想修行的时候，已经熏修了生死业，积累了无量的烦恼惑，虽然你看不到它们，但它们会时常现前，障碍你修行。那时你再去修不分别，不起心，不动念，再想深入经教，就会力不从心，甚至，你已经完全不想修行了。

众生，众生者，随顺自己的无明和懒惰习气，不能自觉修行。所以，你当时常自己警觉，舍诸世乐，莫忘初心。过去大根基如六祖、黄檗、临济、赵州、雪峰等祖师，悟道之后，还要十几年二十几年用功如一日，不敢有丝毫懈怠，今天的我们想出生死，怎么可以一边贪图享受世乐，一边修行而得大解脱呢？

如果一直沉迷六尘境界，又想解脱生死，无有是处。

人身难得，莫将此身贪着世乐，恋著家情，彼为颠倒。我们有缘佛法，此刻不修行，更待何时？此刻不息心，更于何时？

心外无境

诸修行人之所以不得悟道，都是因为把心思用在了分别外境有无？相是真妄？山河大地，诸佛贤圣是有是无？不了万境唯心，唯心无境。一切外境本来清净，若心无分别，何处更有四大，或色或空，或蕴或界，或根或尘，或心或法？故经云：四大本如来藏，五蕴本如来藏，十八界本如来藏，唯是真心，更无别法。一切境界从心而生，心若不生，境亦非境。故六祖大师云：“不是风动，不是幡动，仁者心动。”风幡未动，心亦未动。妄见动相，心随之动。心风若不动，即是真净处，何处更见净？枉费于功夫。

打破一切妄想之锁

为什么我们学佛这么久，还是烦恼重重，不能成就？我们把时间和精力都用在了与道不相关的事情上，经常会被一些无意义的事困惑。比如，我们会想，在厕所里念佛如法吗？居士能不能登台讲经？出家人学法是不是开悟很快？女人学佛很难成就吗？身体不好是不是业障现前？有没有无形众生？自己诵经能不能度过世的父母？在家人修行要不要断淫欲？受菩萨戒对修行有没有好处？要不要远离家庭，到寺院去静修一段时间？一定要打坐吗？一定要修禅定吗？一定要学习经教吗？除了解悟，一定还要证悟吗？学法必须要有师承吗？开悟一定要有人印证吗？见性还不能了生死吗？悟后还要修吗？开悟和见性有区别吗？明心和见性一样吗？净土和禅宗有什么区别？密宗究竟吗？大手印是什么？虹身成就就是即身成佛吗？禅宗到底有没有三关？临济的三玄三要是什么意思？曹洞的五位君臣指什么？双修是外道邪法吗？观音菩萨是古佛吗？文殊菩萨是七佛的老师吗？过去世中释迦牟尼佛与阿弥陀佛是兄弟吗？现在到底有没有无师自悟的人？过去开悟的祖师证没证到五眼六通？为什么六祖能预知有人要杀他？身体忽然空了是怎么回事？根尘脱落就是证道吗？一定要有证量才是真见性吗？得道的人能预知时至吗？都能烧出舍利吗？出家人能不能顶礼在家人？女出家众可不可以依止男出家众学法？没有了戒体通忏悔吗？出家人是不是一蓄发就破戒还俗了？吃肉障碍修道吗？牛马何时能转畜牲身而成佛？一阐提能成佛吗？无情有没有佛性？法性和佛性有什么区别？菩萨和佛的果位一样吗？到底有没有因果？有没有西方极乐世界？缘起和性空怎么理解？什么是如来藏？什么是阿赖耶识？人死了以后怎么知道他是往生还是堕三恶道了？到底有没有六道轮回？等等，如是无量无边的疑问困惑着行人，令其于心外徒劳用功，转加悬远，多劫不能入道。

不管这些问题是深是浅，是个别还是普遍？人们不知道，这些问题都是自己的妄心所想，正拟心有此疑问时，早就背道十万八千里了。你就知道为什么禅宗祖师教导学人学法时，不给你讲任何法，只要你发问，就是当头棒喝，打死你的妄想分别！祖师云，见性须言下即见。拟心即错，动念即乖。

人们总是以为，要把这些问题搞懂了，才好修行。这就是凡夫，就是愚痴众生，不知无上佛道，非是知识。经云：假使满世间，皆如舍离弗，尽思共度量，不能测佛道。何以故？患在度量思维也。

这些问题非旦与道无关，反而还会障碍行人修道。为什么？因为它会引领着我们向心外虚幻境中求法，做许许多多毫无意义的事，在外相上用功，多生多劫熏染生死识心，障碍人们本性。

古人云，不识本心，学法无益。无奈无量学人，皆是向自心外发问驰逐，心外求法寻觅计着，于虚妄中取舍，于我相人相众生相寿者相中纠缠，于幻境中捞摸，于是非中评论，于有为中缠缚，于因果中怖畏贪着，于无明妄想中辗转……

呜呼！难怪恒河沙诸佛出世，少有一人得道，不识自身真面目也！难怪古人言：“修道者多如牛毛，成道者少如麟角。”难怪佛陀证道之时，即欲入涅槃。难怪达摩大师叹言：“世间扰扰，尽是魔民，徒自喧喧空斗诤。虚妄作解化众生，口谈药方不除疾。”不识自心佛性故。

学道之人，但向自心动念妄想分别处觉了，知幻即离，离幻即觉，不住于心，不着于相，远离人我是非分别，打除一切自他心里所设障碍，扫除从一切人一切经书中学到的一切知见概念，不被万境惑，乃至佛魔不能动其心，自悟自修，方有学道份。否则，学佛学道，反而成了自欺欺人，自寻烦恼，本来无缚，反而被如是妄想分别之锁牢牢锁住，不得出离，可不哀乎！

道在汝心，非关外境

诸位同修，如果有一天有人无端地批评或讽刺你，你心里会不高兴，这个很正常。但是，如果你控制不住自己的念头，看不到自己的我执，我相坚固，你就会对他从不高兴演变到反感，甚至心生怨恨。如果有一天，你忽然看到某个让你一直很欣赏的人，看到你的善知识做了什么事，让你很不理解，甚至很失望，你忽然对善知识的态度发生转变，从欣赏到讨厌，从欢喜到怨恨，不能自已。你会认为是善知识错了。真的是善知识错了吗？错到底在哪里？是外面的人错了吗？镜子里的人脸上出现了墨点，去擦镜子，还是擦自己的脸？好好想想吧！

不要对任何人妄下结论！何以故？除了你的妄想和分别，你不了解任何人，你什么也看不到。或者说，你看到的永远不是真实的，你看到的一切只是自心折射的幻影，就像镜子中的自己一样。你的心意识在所见的人事物上暗示了什么，你就会看到什么。而那个人，可能从来也没做过你认为做过的事，即使你明明看到他那样做了。就算你看到他做了什么，你如何想象他是一回事，对方如何想是另一回事。你永远不知道他那样做的真实意图，却按照自己想象的意图去揣测对方，当然会生出一大堆的妄想和误解。

修行的重点不在任何人那里，在你这里。没有人说你时，你一切都好。有人严厉地说你一句，佛都不是好人。平时你看善知识什么都好，指出你的缺点时，善知识立刻变得面目可憎。善知识没有变，你自己的心念随相而变，才看到一切的变化。看住自己的念头，不要掉到自心的幻境和折射中去。你看到的，永远是你自己，根本没有外境。

带着自心的妄想分别，带着我执，执着外相的好恶，是无法亲近任何善知识的。圆觉经云：“末世众生欲修行者，应当尽命供养善友，事善知识。彼善知识欲来亲近，应断骄慢；若复远离，应断嗔恨。现逆顺境，犹如虚空。了知身心毕竟平等，与诸众生同体无异。如是修行，方汝圆觉。”众生修道，最忌见善知识过失，取善知识好坏相，不见自心过愆，于自心所现幻境妄做分别，自害无益。若诸智者，不论对谁，见一切人境，知是自心，如幻如化，无妄分别，即得清净。

六祖大师云：“善知识，若修不动者，但见一切人时，不见人之是非善恶过患，即是自性不动。善知识，迷人身虽不动，开口便说他人是非长短好恶，与道违背。”

诸位同修，你还在见他人是非吗？修道秘诀，但看自心，不向外驰。若着相修行，分别外境，百千万劫，不得成道，心外无道故。

鬼蛇盘心，阻碍非外

当我们不去想任何外在的人事物时，我们永远是清净的。一念着在人我是非善恶好丑上，心即烦乱，无论你怎样判断外境人物，都枉费功夫。何以故？心外无人，心外无事，心外无法故。

别人怎么想不重要，你自己怎么想才重要，如果你什么也不想，那最好。同样两个人走在一条路上，一个人害怕蛇，总是担心见到蛇，于是四处观望，终于在草丛里见到蛇，把自己吓了一跳。而另一个人从来也没有想过蛇的事，他从蛇的旁边走过，却看不到蛇。为什么？他心里无蛇，所以就算看到，也视而不见。

蛇到底盘踞在哪里？一定在你的心里。

一个人总是担心自己排便不畅，影响身体，于是排便成了他心中一件事。每天不排便，就会担心身体不好。所以每次排便，都很困难，总是排不出来，久而久之，成了心里负担。如果你把排便的事彻底忘了，三天不排便，也无所谓，什么时候想拉就拉，不想拉就不拉，就不存在排便不顺畅的问题。你的念头住在哪里，哪里就被堵住。便结不在肠子里，在你的心里。

一个人心里有鬼，就是在人群里，还是会害怕，见谁都疑神疑鬼。一个人心里无鬼，夜晚在坟地里也不会害怕，坦坦荡荡。鬼不在人群里，也不再坟地里，在自己的心里。心若坦荡，鬼自不存。心若纠结，群魔乱舞。若欲除鬼，但除其心。心鬼不除，见谁都是鬼。

别人如何想不重要，重要的是我自己怎么想。如果我什么都不想，诸鬼自除，诸结自解，诸蛇自隐。

扔掉你心里的蛇、便结、鬼使，让你的心清净，无一物可存。心若无物，诸结畅通。阻碍非外，诸鬼在心。任何人任何事从来没有阻碍过你，除了你自己放一个东西在心上，那才是阻碍的根源。

人们的精力和时间大多浪费在人我是非上。

如果你从来也不关心任何人，包括你自己，你疾得佛道。

万物一心

古人悟道，皆是会万物为己。莫错解此己者，以为实有一己可得。若如此会己，此是我相，意识心想己者，非实相也。实相己者，实无有己可得，无心意识，无我无人，但一不可思议真心之假名耳。

此一真心者，本不得道哉，强名心也，非自非他，非内非外，非我非人，非己不己。

为何古人会万物为己即得道也？会万物为己，即会一心耳。此一心者，唯心无境，无我我所，非同非异，离言绝虑，非意想能知，但无自他人我分别，默然契会，不由心意，自然相应。万境即是心，心即是万境。心境不隔，举体全真。

故古人云：持净戒者，误伤草木，犹获于罪，何况故伤者。为何伤物即有罪？物即我也，我即是物。物即心也，心即是物。物心一体，物心同幻，物心不二，物心非隔。若也伤物，即是伤己。物己虽空，因妄想故，见内见外，见我见他，而生取舍，取舍即伤，伤即成劳，劳而无功，结成于罪，因自劳伤，故云罪耳，实妄想也。

真会一心者，心物一如，一切皆真，妄想自除，对待万事万物，从胸中自然流溢平等慈爱，柔和悲悯，不待思维造作而有。于一切外物不加思害，对人如己，对物亦然。此非强意而为之，乃会真实者，法尔之然。

若修道之人，对事对人，对物对境，还心存彼我，是非不断，而生怨害，此修道人最忌。何以故？不了万法唯心，无第二物，无第二人，无第二心也。

我心即真，何更有妄

你动的一切心念，都回到你自己身上。

何以故？唯是一心耳。故智者善护其心，以至不动心也。

迷人于无我真心妄见有我，以执有我故，见我见人，见自见他，见境见物，见第二心，故徒生种种不善之心，以为损他，实是害己。何以故？万法唯是一心，无别人境。不了此实相，故于人事境物而生种种自他妄想、分别颠倒之念，而加爱憎取舍，不知一切人，一切事都是自心幻影。伤人即是伤己，害他即是害己，坏物即是坏己。何以故？万法唯一自心也。

自己所起一切心念，并无第二人可接受，全是施于自心，回于自心。故智者善护自心，善护于念，于一切万物，无缘大慈，同体大悲，等视众生，如同己出，以不见二心也，非是高唱，实相如此。

若不见此实相，即我人妄想不断，是非取舍不止，损人害物，人我对立，互不相容。若悟实相，知万法唯是自心，不增不减，则不复起一切善恶取舍之心，一切妄想自息，一切念自止，我心即真，何处更生不善。

至真之道

我们都有一种误解，认为修行就是行常人所不能行，超凡入圣，成为受众尊重的导师，讲经说法，教化群生。其实，这不是修行，而是背道而驰。修行只是见到真实，行于真实，回归平常，返于简单，悟同未悟，无化而化。难行能行、超越凡俗，成圣成贤，这只是我们迷失本性时心中的妄想，是见到真实所要经历的曲折和迂回。当我们还在迷途中，我们心有所求，就会行于难行，弃凡趣圣，历诸磨难，而为自己遭受困苦赋予高大的理由。而一旦我们忽然开悟本心，一切具足，不劳施功，但无妄想，即本成就，才发现我们以往修道所受诸苦，所有的迷闷烦恼，全是庸人自扰，错用了心。

古人云：“若也爱圣憎凡，生死海里沉浮。”

当我们看到真实如此简单，大道如此平常，佛法一切现成，无须丝毫的营造与施功，我们就会放弃一切难行苦行，放下一切成贤成圣的欲望，方觉悟那一切不过是我们坚固牢深的妄想，正是那些妄想让我们痛苦，迷失本性。

本性容不得丝毫造作与修添，容不得丝毫拟向与求取，容不得丝毫人功与有为。本性只是歇下妄想驰逐，安住平常，接受现成，随缘起卧，更无丝毫奇异难为之处。

本性如日在天，无所覆藏，因别有所求，故失日而逐云。

所有的难为都是因为我们于本无一物的真性中妄见诸法，贪取造作，驰逐不息。所有的艰辛都是因为我们还有好为人师，受人尊重的欲望，不甘平常，不耐淡泊，心有所求。有求皆苦，有求即有所得，有所得背道。何以故？道无一物，道无所得，道不须求。求即非道，道即无求。

诸善知识，即便你为了济世度生而感到佛法难行，大道难为，都是自寻烦恼。但有丝毫所求，非行真道也。行真道者，求心死尽，妄想不生，安于平常，行于至简，凡圣情忘，生佛尽抛，去诸雕饰，达于至真。

随方解缚，假名三昧

问：不知道，是愚痴无明；知道，是分别意识。如何是智慧？

答：愚痴无明、分别意识、智慧皆不可得，皆汝自心妄想所计。不知，非为愚痴；知道，亦非分别意识。知与不知，皆无实性，分别亦空，智亦不可得。若如是知，如是见，无能知所见，是名智慧！

问：如何是如是知、如是见？

答：如是知不可得，如是见亦不可得，是名如是知、如是见。

问：如何是分別意识？

答：如你此刻所疑所问，念念不停，虽念念不停，毕竟无有实性。

问：如何是无分别智？

答：疑不可得，问亦不可得，住亦不可得，即无分别智。若不疑不住，识即是智。若疑若住，智即是识。识智皆假名，究竟唯是一心，非智亦非识，无少法可分别故，是名无分别智。

问：凡夫亦不疑不住，因为无知，为何不是智慧？

答：凡夫虽不疑佛，不住法，却疑生死，疑神疑鬼，疑本心，长住无明，贪嗔炽盛，住根尘境界，如何不疑？如何不住？凡夫贪着外境，不知唯心所现，念念住着不舍，不知生从何来，死往何处，怎么不疑不住？若真不疑不住，则识本心，即解脱性也。实相中实无凡夫，亦无解脱者。妄想分别不停，即是凡夫，如汝此时问。若一念疑心即歇，则自解脱，亦不离汝此身。修行只是息此妄心，不作知解，不作无知解，直用直行，无住无着，即合道也。

问：若如是知，如是见，即是智慧？而非知见？

答：如是知，无所知；如是见，无所见。知见无见，斯即智慧；知知无休，即名知见。实无有法名为智慧，亦无有法名为知见也。汝堕自心妄想，强计此为知见，知上立知，不达性空，穷劫疑问，何有休时？不息妄心，谁能救之？因汝有问，我才有答；你若不问，我无所答，何来智慧知见？祖师言：实无法与人，随方解缚，假名三昧。

莫问穿衣

问：法师，您是出家僧，为什么有时候也穿便装？您是像维摩诘那样的居士大德吗？

答：

学法要向内觅，

不要看我穿衣。

若欲学法请益，

只管问自狐疑。

自心疑处紧看，

哪有闲暇外忆！

分别即是俗人，

离相是名僧宝

问我在家出家，

于道有何相关。

若能一念内看，

自心赤裸琉璃。

本自清净不俗，

何关僧俗穿衣

识得不垢不净，

才是真正稀奇！

若道无心，反成有意

问：师父，古人云：莫道无心便是道，无心还隔一层关。师父，这无心还隔一层关是什么意思？

答：

无心本无心，莫问有何意，

无心若是道，何必道无心。

若起无心意，是意非无心。

无心无心意，有意即成心。

达心空寂，无为越义

师父：我现在修学法华和楞严，请问这和禅宗相应吗？

答：禅宗又名心宗。心者离一切言说名相，只可顿契，拟思不中。佛经典籍、言说文字只为初学者说，为无智者设。

大道至简，小根不信；触目皆是，愚人不识。法离文字，言说是妄；经是心经，执经成颈。法本无法，云何法华？法是密严，谁能装严？法华法华，诸法空花；楞严楞严，性本无言。言说空拳，诳诸小儿；经典是指，月满晴天。迷人寻觅，智者不取。有心不到，息心不劳。修华诵严，白日梦为；一心三藏，死海汪洋！不了唯心，心上捉心；达心空寂，无为越义。

远离觉所觉，解脱诸有为

问：师父，是身体知冷暖，还是本性知冷暖？

答：既非身体知冷暖，亦非本性知冷暖。实相中实无身体，更无冷暖，更无见闻觉知。身体、冷暖及知觉性是心所生法，幻化无实，识心所计，分别而有。本性无觉无知，非觉不觉，非知不知，无冷暖情识计较，无分别取舍，无身体及非身体，实无少法可得。

分别计较是虚妄法，心生则法生。不了本性，天天说话，全是瞎话。不达实相，开口即妄，因妄起执，连绵无穷。

身体、冷暖只是自性幻用，自性实无能用所用，因众生故，说言为用。是冷暖法，根尘和合而有，虚妄不实，因人故说。自性实无所知，因执着有知，故名众生，亦名轮回，名生死。了无知故，达本空故，不住不取，不着不厌，即名解脱。

问：本性无觉无知，那是谁在说话？是谁在答？若不想，不说，不答，哪有诸法？

答：没有人说话，说者是妄，所说是空，听亦无人，妄心计着，则有说与说者，有法有所言说。心若不生，诸法不话。本性无觉，亦非不觉，觉与不觉，非关本觉。若言有觉，则有非觉。若本无觉，何是非觉？经云，远离觉所觉，解脱诸有为。名义皆舍离，此是诸佛法。

善知识

什么是善知识？真正的善知识，不是那些把我们的注意力引到某个人，某个大师，某个佛的人。而是引导我们远离一切幻相，向内去悟，向自心去看，见到实相，见到本性，见到自心的人。

世上有太多的善知识，他们也教导众生修行，也劝人向善求解脱，但是，他们自己尚未真正彻见本性，在他们教导的背后，还隐藏着我执、妄想和无明。甚至他们自己都不觉察，他们将学人引向了对他们个人的信仰，引向外在幻境的追逐，而不是真理，令众生把佛法修行当成了偶像崇拜和宗教迷信。学人只有完全相信他个人所说的法，对任何人都不能相信，才能被其师认可。这样的人，不是众生的真善知识，而是宗教家，是专制主义，虽然他们的行为看上去也是为大众，为众生，打着仁善道德的旗子，为他们的自我服务。

什么是真正的善知识？达摩祖师说：“若不见性，不名善知识。”

若见性，方名真善知识。真正的善知识教导你不着我相、人相、众生相、寿者相，教导你识自本心，见自本性，放下对人，对师、对佛、对法、对僧的执着。真善知识不让你对他本人及任何人有任何的执着，或者，通过种种的善巧方便，让你起初对他和他的教法生起信心，后逐渐引导你见实相，去除对他本人的执着。真善知就像一个人身上的一根手指，他为你指明道路和方向，虽然他整个人因为通达了实相而散发出美好的人性魅力，令众人喜而乐见，但是，他会告诉你，不要看他这个人，也不要盯着他的手指看，要看他手指指向的地方。

真善知识甚至不惜牺牲自己，而让学人见到实相。如船子和尚指示夹山善会禅师，夹山离开时，因还有一丝困惑，频频回过头来看船子和尚，希望船子和尚再给他开示些法要，船子和尚见夹山还向外求，便自落水中而亡，为死夹山外求之心。

如慧明上座被六祖指示真心后，还有细惑，想再从六祖那里讨些密意，便问六祖：“除上来密语密意外，还更有密意否？”六祖云：“与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。”

如大珠和尚参见马祖，求佛求法。马祖云：“自家宝藏不顾，抛家散走作么？我这里一物也无，求个什么？”大珠问：“阿哪个是大珠自家宝藏？”马祖云：“即今问我者即是，一切具足，更无乏少，使用自在，何假向外求觅？”大珠言下顿悟自心，识自本性。

如临济向黄檗三次问法，黄檗三次将临济打出门外，后来临济大悟，感叹到：“原来佛法无多子。”

如船子、六祖、马祖、黄檗等，如是指引学人见自心佛性，破一切向外求觅者，是众生真善知。

真善知者，未必学徒竟凑，学子如云；未必众人皆知，德高望重。真善知识者不在僧俗好坏，不在男女老少。真善知识者，或田间锄地老夫，或路边卖茶婆子，或街上卖肉屠夫，或河边洗衣少妇。但识自心者，无关相貌行持年纪，即名天人师，佛世尊。

真善知识者不在口说，只在心行。心行难见，故真善知识者难见难识。须以善根，须亦慧眼，须以至诚之心而得见之。若以肉眼色相见者，是人行邪道，不能见真善知识。

又善知者，一切众生是。何以故？一切众生皆是自心所现。若自心所现，何物不真？何人不是自己？若能如是见，乃至花草树木，房屋墙壁，一滴雨，一缕风，无不是我善知识。

又善知识者，自心佛性是真善知。自心佛性，是我真佛，是道源功德母，是三世诸佛师，是六度万行船，是我本师，是释迦牟尼佛，是大智文殊，是大悲观世音。

真善知识者，向自心内去觅，如是觅得，佛魔不能动其心，金刚不坏，是自己法王，是真佛世尊。

性虽本空，因修而见

问：顶礼师父！祖师云：于念离念，又云，离即是法，知离者是佛。弟子想问为什么要离？一切诸法皆是幻化，当体即空，何须更离？不离不住即可，为什么还要有个离？是我在执着文字么？

答：众生若知性本空寂，即不用修法。无奈众生不知性空，于自心境，妄生粘附，住着难离，佛及诸圣，以怜悯故，说离之法。若本无住，汝见谁离？住者不离，离者不住。所以他祖师以智慧力，劝导众生莫住于念，莫执于境，非是不说不劝也。若不说不教，则不说佛是大慈大悲，祖师诸圣，亦不必示现世间，传法度人。

如《涅槃经》光明遍照高贵德王菩萨白佛言：“世尊，一切诸法自性空耶？空空故空？若自性空，不应修空然后见空。云何如来说言以修空而见空也？若自性不空，虽复修空，不能令空。”

佛言：“善男子，一切诸法，性本自空。何以故？一切法性不可得故。善男子，色性不可得。云何色性？色性者，非地水火风，不离地水火风。非青黄赤白，不离青黄赤白。非有非无，云何当言色有自性？以性不可得故，故说为空。一切诸法，亦复如是。以相似相续故，凡夫见已，说言诸法性不空寂。善男子，一切诸法性本自空，亦因菩萨修习空故，见诸法空。”

高贵德王菩萨问：“若如是者，修空三昧能令诸法空，此诸三昧非善非妙，其性颠倒。空是无法，为何所见？”

佛言：“善男子，是空三昧（离法），见不空法，能令空寂，然非颠倒。如盐能令非咸作咸。是空三昧亦复如是，不空作空。善男子，贪是有性，非是空性。贪若是空，众生不应以是因缘堕于地狱，云何贪性当是空耶？善男子，色性是有。云何色性是有？所谓颠倒。以颠倒故，众生生贪。若是色性非颠倒者，云何能令众生生贪？以生贪故，当知色性非不是有。以是义故，修空三昧，能令众生解脱诸有，非颠倒也。善男子，一切菩萨住九地者，见法有性。以是见故，不见佛性。若见佛性，则不复见一切法性。以修空三昧（诸离法）故，不见法有性。以不见法有性故，则见佛性。诸佛菩萨有二种说：一者有性，二者无性。为众生故，说有法性。为诸贤圣，说无法性。为不空者见法空故，修空三昧，令得见空。无法性者，亦修空故空。以是义故，修空见空，非不修也。”

故知虽然一切诸法本自空寂，一切众生皆因修习，而得见空。非是不修，而得见也。因修习而得见空，知法无性，不复更见空与不空，则不复修习。因不知故，故须修习。不修即凡，即着有性。修之见空，不复贪着，见法无性，即名为圣。

普度众生

常有人问：父母或亲人去世，我们是为其诵经？还是念佛？我们如何依佛教法去做，才能超度亡灵，最大地利益于他？人们给出的答案不一，或说念佛超度亡灵，令生西方；或说诵经加持，令生善道；或大布施为其回向，令还旧债，免堕三途；或做水陆法会，普济幽冥，大施鬼神。很少有人能站在实相的角度，妄念不生，以平常心来看待生死的虚妄。

只要我们将父母亲人的去世当成实有，就着在了生灭相中，不了实无我人众生寿者，迷惑颠倒，何能超度？自尚迷惑，能度人者，无有是处。如果有人对亲人的去世无动于衷，也不悲伤，也不做佛事，也不念佛，也不超度，则或被指责为冷酷无情，或被视为不懂佛法。我们看看佛陀是如何对待亲人的去世？

《涅槃经》云：“善男子，菩萨不但因见三昧而见空也，般若波罗蜜亦空，禅波罗蜜亦空，毗梨耶波罗蜜亦空，羼提波罗蜜亦空，尸波罗蜜亦空，色亦空，眼亦空，识亦空，如来亦空，大般涅槃亦空，是故菩萨见一切法皆悉是空。是故我在迦毗罗城告阿难言：‘汝莫愁恼悲泣啼哭。’阿难即言：‘如来世尊，我今眷属悉皆死丧，云何当得不愁啼耶？如来与我俱生此城，俱同释种、亲戚眷属，云何如来独不愁恼，光颜更显？’善男子，我复告言：‘阿难，汝见迦毗真实而有，我见空寂悉无所有；汝见释种悉是亲戚，我修空故，悉无所见。以是因缘，汝生愁苦，我身容颜益更光显。’诸佛菩萨修习如是空三昧故，不生愁恼，是名菩萨修大涅槃微妙经典具足成就第九功德。”

又六祖大师临终时，弟子众皆啼哭悲痛，唯神会神情不动，六祖赞曰：“汝等数年山中，竟修何道？唯神会小师，却得善不善等，毁誉不动，哀乐不生。”

如果我们的亲人去世，你会不会悲伤大哭，然后以妄想心，为妄想家亲大做佛事，自认为孝？若如是哀情恸哭，不见实相，以颠倒心，大做虚妄佛事，非但不孝，甚愚痴也。

如佛世尊，如神会者，如一切达道之人，知生幻化，知死不有，则光颜赫奕，哀情不生，是真孝也。知一切法，悉皆空寂，无父无母，无我无人，此真孝也。此真孝者，度无量劫中颠倒家亲眷属，度累劫中无明父、贪爱母，度尽自心妄想，度尽生死，是真做佛事，普度世间也。

简单的生活最快乐

有些事还是不知道的好

有些人还是不认识的好

有些道理还是不懂的好

诸佛菩萨无事不生事

自然无烦恼

凡夫是无事自生事

生了事再去了事

本来无烦恼

生了烦恼再去断烦恼

所以发明了一大堆方法 智慧和言论

并且还拍掌叫好

其实都是无中生有

没事找事

可悲可叹可怜悯者

劝所有的人

过简单的生活

吃简单的饭菜

接触简单的人

享受简单的事

体会简单的心

拥有无事的快乐

我舍两臂，自当作佛

经云：我舍两臂，自当作佛。两臂者，空有二见，舍如是二见，一心独露，故云作佛。

二祖于达摩处断臂求法者，亦复如是，自断先前所有知见、傲慢，一切偏执，所以方堪授受，故云断臂求法，非断肉体之臂也。

俱胝和尚有一弟子，因效仿俱胝竖一指，断其手指，当弟子再竖手指时，发现指没了，忽然契悟。此亦是古人智慧，留下公案，启发后人。祖师柔心似水，即便指示学人，亦不会如此残忍手段，故知断指，非断肉指，而是断其所有知见，所以当他再竖自己手指，发现手指已无，一切见空，忽然真心显露，便即开悟。此是譬喻密语，学人不可不会。

药王菩萨于定中燃身供佛，以天衣酥油，包裹全身，点燃全身，其光遍照三千大千世界，亦复如是，喻药王菩萨舍其色身及一切贪欲，灵光独露，遍周法界，而证法身。

文殊执剑于瞿昙，殃掘摩罗持刀欲害释迦，乃至提婆达多出佛身血，亦皆如是。文殊逼佛，害其佛见；殃掘杀佛，除其有相；提婆达多出佛身血，于一切处无所见，法身亦不执，故名出佛身血。乃至忍辱仙人被哥利王支解身体，皆是譬喻，喻于解除一切知见。

佛陀祖师之所以留下这些故事，并非是鼓励后人效其极端所行，而是为令学人领其喻义玄旨。以断臂、割指、烧身者为喻，恰恰表明，众生知见难舍，情识难空，分别难断，如断命根。语云：舍命容易，舍见难，言不虚也。后人有不达其义者，亦烧指割肉，自残残他，精神可嘉，愚亦不小，明智者莫效其莽行。佛祖慈悲，视一切众生犹如赤子，怎会以如此酷行，指示赤子修道？其心悲悯，其意幽深，你我当深会宗旨，再读佛经，莫执语言文字名相，以为真实，当见其喻，悟佛本怀，方不辜负他祖佛一片苦心。

乘愿再来

我们都已经习惯说某某是佛再来、菩萨再来、祖师再来、乘愿再来。此对初学，说某某，说再来，实是方便中的方便说，本无有其事。为什么？本来无生，无有来去，谁再来也？若说佛再来，佛无有心，亦无有相，无所从来，亦无所去，如何再来？若说有来，即是从虚妄中来，从虚妄中来，即无所来也。若说不来，本来无来。来尚不有，不来亦无，如何更来？

若说有生，则有灭处。若本无生，即无有灭。无有灭处，从何处来？经云：“从何处来？从道场中来。何处是道场？菩提是道场，发心是道场，慈悲是道场，直心是道场。”菩提、直心，了不可得，但有其名。谁从直心来？慈悲复何谁？万法皆是一心，一心是如来。如来者，诸法如义。诸法如义者，如何有来？有来即非如，非如即非义。万法无异相，无异相，谁从中来？

佛是法身，法身无身，无身者谁从中来？经云：“从佛口生，从法化生。”佛口生者，只是依名言而生，依文字生；从法化生者，实无有生，幻化所生，故名化生。菩萨、诸佛，乃至一切众生，但有其名，唯此一心，更无别法。无别法者，从谁而来？

若言某某是佛再来，当云从法身中幻化而来。若某某从法身中来，则一切众生皆从法身来。若一切众生皆从法身中来，实无众生来也。何以故？众生即法身，离众生何处更有法身？佛即法身，离法身何处更有别佛？法身不来法身，佛不来佛，众生不来众生。故知佛不从法身来，众生亦不从法身来。佛即不来，众生亦不来。不来者，是名为佛，亦名众生，亦名须陀洹，亦名阿那含，亦名罗汉，亦名菩萨，亦名虚空，亦名为空。

空即是法，实无其法也，故名法身。法身者，但有其名，名即是法，实无法也。了此者，是名乘愿，又名再来。识此者，是名菩萨，又名为佛。经云：“斯陀含，又名一往来，实无往来也。”无往来者，是如来也。

笑开悟

对于没有开悟的人，当他问及开悟时，开悟对他永远是一种想象。对于已经开悟的人，则不存在开悟与没开悟。如果你能快乐无忧地生活，要开悟干什么？如果一切烦恼在你面前都不堪一击，谁期待开悟？如果你已经完全了知一切法如幻，开悟，也不过是一个幻中的幻。

不管有没有开悟这件事，在每一个当下的解脱，在每一个对境时的不惑，拥有一个总是乐观快乐的心态，永远比寻求开悟更重要。有事时安住于做事，无事时安住于无事，有事不将事复杂化，无事不再去生事，开悟对你来说还有何意义？

就算一个能解一切法，通达一切实相，自以为开悟的人，遇到境界时还会生烦恼，还会掉到人我是非中去，那样的开悟有什么意义。认为自己开悟的人不会是真正的开悟者，当他还有一念我已经开悟了的心，这念心对他来说将是一个最大的缠缚。如果他实有这念心，哪怕隐约含有这念心，微细地存有这念心，那都是一个有我相的人。

一个开悟的人是无我相的，他已经泯绝了实有自己和众生存在的错觉。一个开悟的人也无一切法相。他不会将开悟这件事放在心上，也不会对开悟做任何的定义，除非将其作为一种方便说。

一个开悟者不会有任何实有和固定的认为，他不会看到谁是开悟者，谁是未悟者，他看不到开悟的法存在，在他那里，无有任何法可名、可得。他看到的只是如实的存在，一切的平等，一切的清净，一切的无我。佛法是一种最现实的教法，它教导我们的永远是当下的修行，当下的解脱，当下的利益。祖师说，见性须是言下。

一个老师如果把佛法的利益放在了未来，以种种美丽的前景，犹如佛国、净土、开悟、成佛来引诱你，除非那是一种方便教导，是一种初期的施设，否则，便不是真正的佛法。真正的佛法是让你当下就看到实际，还未张口，就给你指出天上的明月，一转身就让你认出真实的自己，未离座位，就让你见到本来的面目。

你会问，真有这样的法么？世尊于灵山会上拣起一枝花，迦叶看见了，笑了，世尊就说迦叶悟道了。有人一挠你胳肢窝，你也笑了。这简单吗？他一挠，你一笑而已，根本没用一个字，没说一句话，没听一句法。如果你不明白，就再挠你，再让你笑，直到你笑得像孩子，笑开了心，笑得忘了一切，笑开了悟。

苏州扬州

问：师父，见您的文章里提到一心三藏是死海汪洋。学一心三藏，是执着名相。可是，有很多人学一心三藏。一心三藏的义理有问题吗？

答：有问题。

问：我不觉得有什么问题。

答：若无问题，你就不会问这个问题了。

问：问题在哪儿？

答：就在这儿。

问：这是哪儿？

答：苏州、扬州。

问：请师明示。

答：塞翁失马，焉知非福。

你在管人吗

你凭何认定你认为对的事情也适合别人？我们绝大多数人都会不知不觉地把自己的观点强加给别人，在生活里，处处对自己身边的人实施管制并强加干涉。我们为什么如此霸道而不知反省？因为我们有一个强大的自我，有一个俱生的我执在操控这一切。这个自我，它的习惯就是把与它有关的一切都认为是它自己所有。丈夫是它的，妻子是它的，儿女是它的，父母是它的，所以，自己才觉得有权干涉他们的生活，有权管他们。而身边的人，当不再被人管得特别严，甚至不再被管时，还会觉得失落和痛苦。所以管人成了维系人们的一种力量，甚至变成了爱。

但是，也正是因为管人，互相地干涉，因为这样的爱，因为控制别人，成了世间一切矛盾的根源，成了人们烦恼的原因。几乎世间所有的痛苦都和控制别人有关。

俗话说，管人是地狱。关心则乱，若不相关，谁会在乎？因为我执，因为自我的控制欲，因为不了解实相，因为对我和我所的贪着，我们生活在管人的世界，地狱的热恼之中。有时，如果丈夫或儿子不听自己的一句话，我们会被气得要死。这样的经历，想必每个人都有。

除非你能清楚地看到，你的儿子是虚妄的，你的父母是虚妄的，你的爱人也是虚妄的，你自认为拥有的一切都是虚妄的，他们只是作为他们自身和你的一个妄想而存在，而你自己也是如此，是自我这念妄想的执着，错误地认为自己存在，事实上并没有你这个人。

如果你能完全通达没有你，你不再干涉任何人、任何事，不再去管任何人、任何事，甚至包括你自己。你从一切的人我是非中解脱出来。哪里有人我是非，哪里就有控制干涉，哪里就是六道三途，哪里就有轮回。

每个人都活在自己的幻想里，你又怎能让他按照你的意志而生活呢？那不过是痴心妄想罢了。你只是自欺欺人地用自己的妄想操控你身边的人，但事实是，每个人只是按照他认为对的去做，如果他听了你的话，那并不代表你多有智慧，碰巧他和你正打着同样的妄想罢了。但是如果你期望每件事或者大多事他都听你的，你会非常失望。因为每个人都有深深的我执，每个人都觉得他自己才是国王，他不会做任何人的傀儡和附属，即使在他最爱的人身边，他也不会完全放弃他的自我。

放弃自我只发生在觉悟者的身上。一个能放弃自我并不再干预别人的人，他一定是一个觉醒在实相里的人。而那些还在关心别人，把自己大部分精力花在妻子儿女身上并冠之以爱的名义的人，他们正在谋杀自己的亲人，谋杀他自己。他正在把自己和家人送向多生多劫的恩怨纠缠，在那恩怨纠缠里，不能自拔。

悟心成佛

千佛出世，只云此心。此心非佛独有，悟者即是。佛唯是心，无关悟者，悟者即是此心，此心之外，无别有人得成佛道。此心是佛，一切众生皆是此心，自心不识，即是众生，若识此心，即名菩提。悟时心谢，无我无人，佛亦不存，只剩此心，假名为佛。此心在凡不减，在圣不增；迷时不失，悟时不有；在物为法，在情为识，故名法身，又名众生。众生唯是此心假名，所以不论迷悟，亦不论有情无情，成不成佛，实无众生，亦无有佛。所以经云：“众生即非众生，是名众生。”又云：“有佛无佛，法性常住。”既云有佛无佛，故知无常，唯是报化二名，是知无佛也。若知实无众生，亦无有佛，即是得道。故此法至简，只在明心。若也明心，直用直行，不思不疑，即活解脱。

此心从本以来，清净无物，无法无人，亦无有心，无性无名，假名为心。除此一心，无别有法；除此本性，无有别佛。众生不识此心，故修善造恶，妄为众生。若识此心，非凡非圣，非善非恶，即众生性，即诸佛性。心性即是本法，本法即是佛，无别有道可修，无别有佛可成。若云成佛，是声闻法；若云修道，是外道法；若云度生，是菩萨法。何以故？佛是本心，本心圆满，不识此心，欲望成佛，皆是虚劳。若了本心，即知无佛可成，无生可度，了此本心，即名成佛，名得菩提；道是本法，本法无缺，不了即欲修行，若达本法，实无一法可修，实无众生可度，即真修行。故知佛是此心，道是本法，佛道本有，非修非证。除此心外，但有一法，皆是虚诳，如水中月，如热时焰，众生妄见，故拟造修。心体无为，无关修造，修之反伤，造之即妄。一念妄歇，便是真实。

一但唯心，三界中尊

当你不了解实相，不知自己真实身份时，总会贪著世间无常的快乐，比如财富、爱情、事业、名声。你或许因为执著某种自以为无上尊贵的东西，哪怕以利益众生为己任，行于无量善法，因此而得到了极大的快乐和满足，但你必定也会因为你所贵重的事物而痛苦。为什么？世间没有一法不是无常的，没有一件事物是永恒的，没有一种快乐不是痛苦的。

善恶不实，皆是分别妄见。人们造善造恶，皆因不了实相，故有种种颠倒梦想，徒劳妄为。所有人都在孜孜不倦地谋求着以为会给他带来幸福和快乐的东西，比如完成梦寐以求的学业，比如谋求一个理想的职位，比如成立一个温馨的家庭，比如寻找一个贴心的伴侣。殊不知，正是他的这些美梦和追求，为他带来了无止尽的苦恼和痛苦。为什么？因为这一切都无法常久，须臾变灭。可是，当人们追求这些快乐时，都以为他所追求的是常久的。他于虚妄无常之境中追求常境，必遭幻灭，得失交加，患我患所，心何堪忍？情有未满，愿有未尝，追讨不已，故有三涂六道，受种种苦。

如果在他追求这些幸福时就看到这些是无常的、幻化的，如水中月，如梦中物，便不会费尽心力去苦苦追求。他会过最简单、平常的日子，会随遇而安，会恬然淡泊，会安于现状，会知足常乐。如果有五十平米的房子，不会想换更大的房子；如果有一个朴实的妻子，不会再别寻伴侣；如果有一份能活命的工作，不会再去拼命赚钱；如果孩子能在一般的学校上学，不会送去重点中学；如果孩子身智正常，则不会强迫他出人头地；如果独身，便会安于独身的快乐；如果无事，便安于无事。人们不了解实相，才会贪爱幻境虚妄中事，大至成佛成道，小至家常琐事，无不挂怀，分分计较，纠结不解，堕于烦恼海中。犹如梦中不知是梦，而于梦事喜怒哀乐、忧悲苦恼，爱恨情仇，缠绵不断。一但梦醒，才知一切所为、喜乐爱憎，乃至建功立业，永为史记，皆是梦幻虚境，了不可得。

经云：“于中百千万亿阿僧祇不可说恒河沙诸佛世界，犹如空花，乱起乱灭，不即不离，无缚无脱，始知众生本来成佛，生死涅槃，犹如昨梦。”诸佛世界，皆如空花；生死涅槃，尚如昨梦，更何况众生于日常生活中所贪蝇头之利，所爱一己之私，所逐虚妄之名，所重不净色身，所欲口腹之乐，所梦片刻之欢，更是梦中细梦。空中空花，何处有迹？哪里更生？

故学道之人，凡心不死，难得入道；心有缝隙，总成有漏。少分执著，即是大苦；一念贪心，便是生死。而若心死，再观身命，如弃草木。

修行之人，一旦见得金刚不坏之性，识知真我法身之分，再观前日所逐世间生死，不亦愚痴至极乎！方知过去所行一切，真是徒劳悲喜，枉为心奴，皆是空花，结于空果。再观当下宝王之身，常乐我净，大自在心，无出无入，无通无塞，无住无碍，何所堪比。于常乐性，再比无常身，于诸法解脱，再比于世间种种触受欲乐，如食醍醐，何贪谷草？如坐王榻，岂羡民宅？如享天寿，何迷虫命？如得女宝，何恋贫妇？如神通人，岂足代步？如空中鸟，哪堪笼中？

见真实我者，不复贪恋世间败坏无常身份；达实相法者，不复镜花水月虚妄果实。非但身命资财、山河国土尚无一念贪求之心，菩提涅槃、净土佛果，亦无少许希求之心。得此真际，方名富贵。心无挂碍，拂风赏草；情无所寄，凭几望河；身无所须，清茶醉人；命无所属，天不齐寿。得此大自在人，任你将极乐莲池相让目前，亦不侧睹；获此无为心人，即便诸佛齐放光明，亦不抬眼。更说什么世出世间，情爱父母，敦伦道德，人我是非，善恶业福，法门师授，修道得果，全是空花水月，镜中幻相，自然无可贪著，一齐放舍！

所以学道之人，但能达空，即无忧虑；但能知幻，即无迷闷；但能识本，即不逐末；但见真心，妄想全无。空门难入，入者即获不空真性，须发自落；妄法难识，识之即获全真法身，眉目全脱。诸善知识，为此无常之身，已累劫受苦，为何还不觉悟？何不以短暂有生之年，获真常不坏之身？祖师云：“了却今生需努力，谁能累劫受余殃？”

乌呼！知是宝王，何著贫命？会我法主，不再成奴！爱尽情竭，真命朗润；一但唯心，三界中尊。

坐禅歌

问：师父，坐禅的要领是什么？您能简要地开示一下吗？

答：莫用心力，是其旨要。祖师云：不劳心力，虚明自照。所谓不劳心力，即是既不起念，亦不止念。若也起念，随其念起，不任不止，念自寂灭，灭亦无灭；若也无念，亦非真实，虚妄计无，念性本空，是真无念。

听我坐禅歌：念静皆空，于中显净。动定不得，是真禅定。得念不脱，失念不缚。得念失念，无非解脱。此门坐禅，直坐成佛。莫观心，莫入定，皆是空，不离梦。不思想，是草木，心性起，还动摇；念纷纷，是蜂蝇，虽乱飞，终无定。心无寄，法无依。毕竟空，无别离。住妄境，非心机。烦恼起，念上离。离即法，无痕迹。最上坐，无它密。问玄旨，无心力。觅禅机，恁么地。

坐禅时如是，一切时中行住坐卧，日用万行，皆亦如是。只是无你用心处。心不用处，真心自露。真露无迹，不可追觅。回取真义，法还成系。一切由它，非即非离。

迦叶的微笑

以前一直有人问我这样的问题，那样的问题，每一次，我都以为自己知道答案。虽然我答复给每个人的都不是固定的方法，只是一些心得，一些修行的经验，我总以为那是一个方向，一个指引。但是今天我才发现，我什么也不知道，我永远也不会知道什么。我没能给对方任何答案，我给的永远是我自己虚妄的心念和一堆无用的语言，那里空洞无物，如同一张苍白的纸。

你越是深入地了解事实真相，你越发现，你根本无法给任何人以任何答案，不论你如何述说，那永远是你自己内在的言语；你也不能给任何人以指引，无论它如何装扮，那永远是你给自己的指引。你所做的一切都是对你自己做出的：问问题的是你，回答问题的是你，从来没有一个心外的人，心外的问题，心外的答者，心外的答案。这一切都围绕着你，一个虚妄的念头而展开，而事实是，只有一颗清净的心，在这心上，什么也没有发生。

你一次次地知道这个事实真相，但还是不够。当有人问你问题，你又会习惯性地去思考，总是想给他一个答案。你一次次地重复着这个习惯，你每一次都从那心的问题上迷失，从本来没有问题的心上升起自己的问题和自己的答案。于是，你又一次地给出答案，带着自以为觉知的思惟、名相和组织得缜密的语言。你一次次地掉到头脑升起的幻相里，以为那里有智慧。你一次次地忘记真相离于这一切的分别、思惟和言说。有时，你也知道这一点，你会告诉对方，要离开言说、思惟和分别，但是，你自己却不得不用更多的思惟、名相、言说去完善这个谎言，使你的初衷和答案迷失在语言里。

噢，伟大的佛陀，智慧的如来，不可思议的心，唯有你发现了这个真理，唯有你洞达了一切的真相，唯有你从来也没有将法付诸言说。就像一棵宁静的大树，你一直伫立在那无声的平原上，不管外界吹来多大的风，下多大的雨，有多少人来到你的树荫下，无论他们怎么说话，怎么疑惑，怎么思想，怎么戏弄你、谈论你，向你问问题，你都扎根在那实相的大地上，从来没有一次回答过他们。你只是任风吹拂，自由自在地摇摆，从那晃动的枝叶上发出自己最动听的声音。你没有对谁说出什么，却给了一切人最好的答案；你没有动任何心念，却把最真实的答案给予了天地。

有人说，佛陀讲过四十九年法，说了很多经典，怎么会没有说法呢？你真看到佛陀了吗？听，那树在风的吹伴下正演奏他美妙的经典，哪有人在说法？看，天边飘来一片云彩，它变换着自己的形象，哪有人在言说？这一切的一切都如此寂静，如此美妙，一分都不能增添，一分都不能减少。除 了那法本身永远寂静沉默，有一个人在述说吗？不，佛陀没有一个字需要述说，没有一件事需要表达。在真实面前，语言是多么无力、多么可笑。

当佛陀随手从地上捡起一支花，迦叶笑了。他不得不笑。他没有任何缘由地笑了。笑，需要什么语言？需要什么述说？需要什么回应？他唯有笑。

这一笑，直至今天响彻寰宇；这一笑，直至今天透过虚空；这一笑，直至今天仍浮现面前。您看到迦叶了吗？您听到那微笑了吗？噢，伟大的秘密，了不起的佛陀，不可思议的迦叶！原来你就在眼前，我却一直视而不见，总是付诸语言。

求乐之心若止，一切诸苦自消。

在天地间显自己，无论所显是大是小，是事是理，是善是恶，但有突出，即是凡夫，以有我故。在天地间隐自己，消弥于万物，平常于日用，无理可显，无事可呈，是名为圣，以无我故。古人云：圣人无己。以无己故，无所不己，故有大爱大悲。

凡人心中，有凡有圣，故趣圣避凡，被凡圣缚；圣人无心，故无凡圣之见。虽处于凡，而不越于凡；虽至于圣，而不住于圣，故自在无碍。

莫向外求

今天你追随佛陀，明天又追随地藏菩萨，后天追随阿弥陀佛，大后天又追随药师佛。你何时能不向外找，向自心中悟自己佛？你今天学念佛法门，明天又学回向法门，后天学法华楞严，大后天又学准提大手印，你何时能不学他人法门，而学自己法门？你今天和这个法师学，明天又去捧那个法师，后天见还有更厉害的法师，大后天又去追更棒的上师。你何时能不去亲近他善知识，去见自家本师？你今天转这人的文章，明天转那人的文章，今天转佛经，明天转祖师法语，你为何只爱数他人财宝，不去见自家宝藏？你今天赞叹这个人，明天又赞叹那个人，今天看这个人不是，明天又看那个人不是。你为什么总是看别人，而不看自己。你今天放生，明天开法会，今天打佛七，明天去建寺院，你何时能歇下这些有为，安坐家中一念而至佛地？你今天辟谷，明天拜忏，今天想打通中脉，明天想开天眼，你为何不见无身，而开法眼？你今天评论这个道场如何，明天赞叹那个寺院如何，今天评论这样的事多善，明天评论那样的事多恶，你什么时候能不再评论世间之事，知其是梦，空花一场？

你总是心向外驰，着相外觅，欲改变外境而安心，欲求外佛而成佛，为何不改自己，不向内照自心空无一物，不见自己法王？

呜呼！芸芸世间，尽是逐梦人；大千世界，尽是他人奴。欲善欲恶，为己为人，尽是轮回，生死无休。

你为何不顿见空花，即无轮转？为何不狂心顿歇，歇即菩提？为何不一念回心，便见本尊？为何不言下绝思，顿见真如？

你为何不静下来觅自己在哪？参自己是谁？求自己可得否？若觅自己不可得，知自己不是谁，了自己不可得，还妄求什么？若也无求，何缚何脱？

三千大千界，如海一浮沤。

我人之生命，更是沤中影。

虚妄颠倒起，不知唯是心。

幻中取幻物，流转无有穷。

一切经教，如黄叶止啼，诳诸无智小儿。无奈众生，爱着文字，犹更爱见佛经，不知报化非真佛，亦非说法者，无量劫中，堕他虚妄言说中不得出离。

一切诸法，因缘业果，根尘内外，蕴界诸识，本来虚妄，无有和合及和合者，若和合因缘尚无所有，谁为其中和合生者？故根尘虚妄，识亦是妄，但有一法一念，乃至少分思想所生，皆是妄因妄缘，虚妄和合，本不出生，更无有灭，究竟无我无法。一真法界，绝缘绝果，无有一法或生或出，或起或灭，或有或无，但虚妄计着，假名妄想，分别而有。

一张更复何殃

一株花盛开了，花香飘逸，可是一个匆匆的过客，虽六根浸润花香，却完全闻不到花香。

一杯清茶，味清而致雅，可是，一个饥渴欲深的人，虽饱饮，而尝不到茶的清馨。

一棵石榴树，静怡红烂，独放平华，可是，一个劳旅之人，心中只求屋塌，必视之而不睹，遇之而不见。

万物无非自己，为何我人求浓厚而失淡简，趋滥腻而丧朴薄，寻远塌而丢近卧，向虚幻而迷贞实？皆由不悟本我也。

若能静坐一顷，诸思顿息情忘，则知一切尽备，从来不增不亡。炉香凫凫化尽，无有一丝别处；何须更外他觅，一张更复何殃？

心地法眼，不从外得

就算你研究读尽所有教典，皆是在意识心田做窟计，不如一刻静坐，善恶不思，妄想情识不起，如天云散，日光明照，心地法眼亦复如是，但无妄想浮云，则慧光顿现。则见一切万法如在空性之海上幻起幻灭，当处出生，当处灭尽，更不见有生灭可灭，究竟无一物一实可得。若心地法眼开，生灭灭已，寂灭现前，则刹那菩提，顿见真如。何须更劳向外去觅？痴心向旧纸里探讨？纵然用尽功夫，总是痴顽蛮汉！不见自己法佛，何佛加持接引？若知当处湛然，一切妄求自息。我人终无自体，性空海里无意。一切乱起乱灭，究竟更无生起。

心外求法

问：请问师父，什么是心外求法？

答：莫心外求法。

无所有处，即真实处

有人总以心想测度佛性是有，故欲觅见佛性，不知一切法唯妄想分别而有，如幻不实，了不可得，无所有处，即佛性处。无别有佛性可得。若认如幻不实法外别有佛性，即意识情想计着，如外道作者有无论，非实相也。

如《涅槃经》云：“世尊，云何能断一切诸有？佛言：善男子，若观实相，是人能断一切诸有。须拔陀言：‘世尊，云何名为实相？’‘善男子，无相之相，名为实相。’‘世尊，云何名为无相之相？’‘善男子，一切法无自相、他相及自他相，无无因相，无作相，无受相，无作者相，无受者相，无法非法相，无男女相……无有相，无无相，无生相，无生者相，无因相，无因因相，无果相，无果果相，无昼夜明暗相，无见相，无见者相，无闻觉知相，无闻觉知者相，无菩提相，无得菩提相，无业相，无业主相，无烦恼相，无烦恼主相。善男子，如是等相，随所灭处，名真实相。善男子，一切诸法，皆是虚假，随其灭处，是名为实，是名实相，是名法界、毕竟智、第一义谛、第一义空。’”

故知诸法实相无别实有，佛性非有无所计之有，但见一切诸法虚妄不实，无少法可得处，不更觅实，不更断妄，有心一歇，即真实处也。

釜底抽薪

什么样的人能疾得道？用其所有至爱换其一念识得本来面目，而无悔恨者，疾能得道，如世尊过去为半偈而舍命，以无常身而换法身。若不能如是，道不为现。何以故？所爱遮蔽故，我未泯故。若能撒手悬崖，釜底抽薪，无依无倚，不留余地，则豁然洞开，大道为现，得真常命。

世间之人，乃至学佛学法，欲仙欲道，所做一切无不为求我之价值，故蝇蝇碌碌，念念奔逐，或显己功，或图虚名，欲内外建树，无有歇时，以存我故；悟道之人，达无我故，处处泯己，泯无所泯，合自然道，天真无为，不挂虚名，逍遥事外。

心若无法，何法能惑？心若无物，何能动心？

有为之人，虽信佛信法，整日忙碌，听经闻法，教化众生，处处言为佛做事，为众生而修道，堕在自心妄想中，不知何为佛，何为众生，何为修行，着相求菩提，背道而驰，至死不悟真理。

出佛身血

问：请问师父，如何是出佛身血？

答：汝正节节肢解，出佛身血。

我不看经典

问：师父，佛不说法吗？

答：佛是汝妄想，法是妄中妄。

问：您说三藏十二部经典全是废纸，您难道不看经吗？

答：我尚不可得，谁去看经？

问：不看经，您如何知道我不可得？

答：从经典知无我者，不是真知。本源自性清净，本无有我，但无文字妄想执着，自性自知，非从经典知也。

问：自性无我，何有知也？

答：知亦无我。

自在

自在无碍，并不是肆意妄为，而是知可为与不可为。真正的自由，不是放浪不羁，而是自制而无为，淡泊而宁静。若还波澜壮阔，起落情怀，大喜大悲，肆意宣泄，此非自在之境，但疯狂任性，自我为逞罢了，于真正自在，了无交涉。真自在者，达于真性，心不寄物，亦不着心，顺无为法，不由物喜，不因人悲，清平无惑，随处安乐而已。

本心清净，无功办道

问：师父，今天第一次坐禅半个小时，使用观鼻息的方法，感觉妄念纷飞，收摄不住心念。请问师父，如何能够迅速让身心清净下来，达到寂灭。

答：打坐观鼻息是一种很好的休息方法，但未必是最好的修行方法。其实打坐本身并不能让我们真正安静下来，达到本来的清净。最好的修行方法不在身体姿势如何，不在如何打坐，而在明了实相。但是，打坐可以让身心得到休息，当身心趣于静止，妄念减少时（通过住心一境，此即有为法的禅定），我们会产生一种错觉，认为那是清净。当我们坐在那里而心念纷飞时，又会产生另一种错觉，认为那是不清净。其实，真正的清净与这两者都没关系。那什么是真正的清净？答：没有什么是不清净的，身心本来是清净的，房子本来是清净的，菜市场是清净的，眼根是清净的，雾霾是清净的，打坐是清净的，躺着乃至昏沉、睡着、做梦，都是清净的，为什么？因为本体上就没有什么身心世界，自性中实无少法可得，说名为空，所以假名清净。那什么是不清净的？你在这本来清净无物的心体上起心分别，就会有一个虚妄的不清净念；你在本来寂灭的法体上动了一个不寂灭的念，就会有一个虚妄的不清净心。当你居一切时，在一切处，不论行住坐卧，都于本来清净的心体上不生分别，无有内外境界可得，无心识情虑生起，无知觉明，浑然无觉，乃至住妄想境，不加了知，于诸妄心，亦不息灭，此是真清净，此是法体清净，此是本心清净。当你像一个小孩儿在那里玩耍，完全忘记身心世界时，你是清净的。当你在河边散步，吹着风，什么也没想，你是清净的。当你在扫地、洗碗、喝茶、聊天时，心无挂碍，无诸妄想时，你是清净的。所以六祖大师云，菩提自性，本来清净。只是我们不了此实相，于本来清净身心及见闻觉知上，妄用功夫，生出诸多的分别和住着，产生了种种虚妄的概念和错觉，妄执为我或我所，而自认清不清净。若一念了达本心清净，妄念本空，亦不住清不清净，不假一切功用及其对治，端坐成佛！

问法

问：师父，黄檗禅师说，学道人只怕一念有，即与道隔矣。何为一念有？又说，念念无相，念念无为，即是佛。何为念念无相？何为念念无为？

答：一念起心分别诸法，即为一念有，如你此时问我即是。念念无相，念念无为，是方便说，本无念念，说名念念。时时不分别外境，不分别诸法，于清净见闻觉知上不起心，即是念念无相、念念无为。经云，不取法相，不取非法相。

问：学道人若欲得知要诀，但莫于心上着一物。这一物为何物？

答：物是心义，亦是法义，除心无物，除法无心。莫着一物，即是于本心上莫再生心，莫安一法，莫安名相，莫停莫住。经云，应无所住而生其心。

问：但于一切法，不作有无见，即见法也。这个‘见’如何理解？

答：见即是心，从心起见，见亦是空。心生则法生，才拟心即有法，即是见。达摩祖师云，众生心生则真法灭；众生心灭则真法生。心若不生，则无有见。不做有无见，即是于本来清净心上不生一切心，若不生心，即是本心。若是本心，无见无不见，是名见法，实无能见所见，如冰消汤，冰汤俱泯，唯剩一水；如火烧木，灰飞烟灭，唯剩热性，说见法者，亦复如是，见所见灭，唯是一心。

若了唯心，说名法身

问：师父，草木瓦石，虚空万物，本来无心，亦无有识，即是法身，有情众生亦复如是，本来无心，亦无有识，妄计有心及其心识，故成有情。有情无情，同是无心，故皆是法身。所以说情与无情同圆种智，师父，这样理解法身对吗？

答：法身无觉，亦无分别，离一切相，本无有情及无情之別，亦不自认有心无心。情与无情，终生妄计所执，因幻故说名相万法，本心无法，亦无言说，说者所说，皆不可得故，自性空故，无分别故。草木瓦石乃至虚空只可喻法身，不可作法身解。若不作解，何为法身与非法身？

若强言，则说本来无一物，本性不可思议。若做解，即清净无言说圣智境性中便生草木、虚空、法身、有情无情、相与无相。草木、瓦石、虚空及一切万相唯是自心藏识影像，非有非无，虚妄不实，唯心所现，体无所有，凡夫不了自心所现，取着分别，思维计较，说名众生，若了唯心，法不可得，说名为佛。

石女儿上树

问：古人云：“世尊三昧，迦叶不知。迦叶三昧，阿难不知。因甚不知？只为深浅有异！”且道，异在什么处？有人说异在三昧的深度和广度上，佛、迦叶、阿难三者的三昧（证量）是同质不同量的，量变会引起质变的。请师父开示。

答：禅宗心法最忌向文字言句上生解，见他古人言世尊、迦叶、阿难、深浅、异同便取相分别，认实有世尊阿难及所悟，不知清净本性佛尚不存，何处更有菩提涅槃三昧证量之法。凡夫不知万法唯心所现，于诸光影上思维捞摸，终无所得。祖师设机施教，就是为了断诸学人情识分别取着自心文字习气，故有千百公案。若一念通达文字性空，随自意说，则开口闭口，无非妙语，举足捶胸，无不是禅。所以云，随流认得性，可说不思议！且道异在什么处？石女儿上树！

问：对现代人的根器而言，再一味地“庭前柏树子、吃茶去、干屎橛”，顾左右而言他，已不合时宜了，就算直接了当明白无误传心给他，都不能够引起认可重视，更何况拈拂竖指？对现代人而言，直指尚不能领悟，况且曲指、绕来绕去、浪费时间精力呢？

答：你只看自己悟不悟他古人旨意，莫测他人悟与不悟！汝若了悟，见何处有古人现代人？汝若识心达本，何有曲指？自心蒙蔽，不合时宜，却来分辨古今。心若开解，古今不异！

问：法应对机，对机非分别，分别亦非意，一位老和尚曾说：“我若一味举扬宗乘，恐门前草深三尺。”

答：法本无机，人自执计。汝若无心，草堂春意。

心无净相

问：师父，今天下午体会到无我的时候，感觉非常激动，从未有过的清净。

答：体会是妄，清净无觉。把体会扔了，不要去体会清净，不要感受无我。有体会有觉受就不是清净，就不是无我。

问：师父，确信自己本来清净也是法尘？临济祖师云，吹毛用了急须磨，就象一个从未离开家的人，并不需要时时确认自己在家？请师父开示！

答：清净者，为众生假名施设，心本无清，净不自净。觉亦无觉，悟无所悟。祖师云：若心取净，净却成妄！又云：情存一念悟，宁越昔时迷！金刚性剑，纤豪不染，若着一物，即非宝王！

知离者是佛

不论你读多少佛经、论著、祖师法语，只要你遇到境界过不去，经常起烦恼的人，都是没好好做功夫，做什么功夫？于念离念，于相离相，知幻即离。

黄檗禅师云，离即是法，知离者是佛。要么你已彻悟本心，习气断尽，烦恼不生，究竟解脱。如果不是，修行只有一件事，于念离念！此是诸佛路，一切贤胜门！

一切真修者，没有别的修行，行住坐卧，只是于念离念，心不住法，乃至少有心识流动，细微心起，住于法相，皆能觉察，倏忽而转，了无痕迹。过去祖师都是如此做功夫，现在诸修行者亦如此做功夫，未来智者亦如此做功夫。

功夫熟时，妄念不生，法执断尽，烦恼不住，离亦不起。所谓得念失念，无非解脱。谁如是行，则无烦恼。若无烦恼，明见佛性。此是要领，大家谨记！于生活处练习，是名如说修行

本心清净，无功办道

问：师父，今天第一次坐禅半个小时，使用观鼻息的方法，感觉妄念纷飞，收摄不住心念。请问师父，如何能够迅速让身心清净下来，达到寂灭。

答：打坐观鼻息是一种很好的休息方法，但未必是最好的修行方法。其实打坐本身并不能让我们真正安静下来，达到本来的清净。最好的修行方法不在身体姿势如何，不在如何打坐，而在明了实相。但是，打坐可以让身心得到休息，当身心趣于静止，妄念减少时（通过住心一境，此即有为法的禅定），我们会产生一种错觉，认为那是清净。当我们坐在那里而心念纷飞时，又会产生另一种错觉，认为那是不清净。其实，真正的清净与这两者都没关系。那什么是真正的清净？答：没有什么是不清净的，身心本来是清净的，房子本来是清净的，菜市场是清净的，眼根是清净的，雾霾是清净的，打坐是清净的，躺着乃至昏沉、睡着、做梦，都是清净的，为什么？因为本体上就没有什么身心世界，自性中实无少法可得，说名为空，所以假名清净。那什么是不清净的？你在这本来清净无物的心体上起心分别，就会有一个虚妄的不清净念；你在本来寂灭的法体上动了一个不寂灭的念，就会有一个虚妄的不清净心。当你居一切时，在一切处，不论行住坐卧，都于本来清净的心体上不生分别，无有内外境界可得，无心识情虑生起，无知觉明，浑然无觉，乃至住妄想境，不加了知，于诸妄心，亦不息灭，此是真清净，此是法体清净，此是本心清净。当你像一个小孩儿在那里玩耍，完全忘记身心世界时，你是清净的。当你在河边散步，吹着风，什么也没想，你是清净的。当你在扫地、洗碗、喝茶、聊天时，心无挂碍，无诸妄想时，你是清净的。所以六祖大师云，菩提自性，本来清净。只是我们不了此实相，于本来清净身心及见闻觉知上，妄用功夫，生出诸多的分别和住着，产生了种种虚妄的概念和错觉，妄执为我或我所，而自认清不清净。若一念了达本心清净，妄念本空，亦不住清不清净，不假一切功用及其对治，端坐成佛！

解脱关津，无妄分别

一切万法，不离妄想、分别、执着而有。其中解脱关津者，即无分别也。若无妄分别，则诸想不起，内外境无，我与我所执着不生，八识解脱。经云，第七识灭者，诸识亦灭。第七识者，即分别识也。又云：离分别心，无别众生。若觉唯是自心所现，住于自性，世间所作，悉皆永息。分别者，是凡愚事，非圣贤耳。

楞伽经云：见如实处，舍离分别心与心所，获于如来内证圣智，我说此是寂灭涅槃。

又云：自心分别，是其本际，故不可得。离此分别，即得解脱，四种习断，离一切过。四种习者，第七识四种习气，谓我见，我慢，我爱，我痴。此四习气，皆因分别而有，妄执为我，故云本际，又云无明。

偈云：诸法不坚固，皆从分别生。以分别即空，所分别非有。由虚妄分别，是则有识生。八九识种种，如海众波浪。分别见外境，是妄计自性，由此虚妄计，缘起自性生。邪见诸外境，无境但是心，如理正观察，能所取皆灭。如愚所分别，外境实非有，习气扰浊心，似外境而转。已灭二分别，智契于真如，起于无影像，难思圣所行。

心若无系，一切自脱。

别扯没用的

弟子与师喝茶。

师端起茶碗，又放下，说：“一切佛法总在这里。”弟子说：“老家伙脚跟不稳，好好喝茶，别扯没用的。”

出离世间烦恼，是入道根本

有时我们读了很多法要，可是一遇境界就忘了用，就过不了境界，为什么？因为你心里记挂的事太多，法要是读了，而且不止一遍，因为心不清净，挂碍太多，没记住，不会用，所以遇到境界就过不去。根本问题出在哪儿？出离心不够，放下的不够，执着世间的东西太多，知见太多，情识分别太多，烦恼太多，心不清净！所以大家想修最上乘法，首先要断除世间的种种烦恼，心无旁鹜，才能清楚明了地把祖师的法要领会于心，才能如说而行。如果每天这也放不下，那也舍不得，心全被世间琐事烦恼乌云遮蔽，怎能学最上乘心法。心者，无限微细，你以贪嗔粗心，欲学无上佛道，如何相应？所以要想修行解脱生死，先当离世间粗重烦恼！此是前提，否则不论你如何用功，都是徒劳！

一切诸法，各不相累。

人但不犯，互不相关。

若以己意，主他人物。

不唯丧物，反更被奴。

若见无我，谁主谁客？

各行其道，相安无波。

无智之人，任己制他。

达者无功，花开天下。

法语

你若有心，何不领悟汝本意？你若无心，何又更作分别？莫道有无心，有无尽同谤。

诸佛祖师千说万说，用尽手段，无非是让学人看到自心妄想，出离此妄想，乃至一切万法，但有纤毫法可思可名，无不从自心妄想中生，心若不生，是名大净。

我们为什么会烦恼？不能接受现状，不安于本份，心别有所求。不知足，心向外驰，别求快乐，驰一分，则苦一分；求一分，则恼一分。为什么？诸法如梦，究竟不可得。一切欲求快乐，但诳其心，劳其形神，总皆是空。一念回心，不向外求，诸恼自灭，诸苦自息。烦恼若灭，诸苦若息，真性自现。

无论你此时多么痛苦，有多么大的烦恼，请想想三十年之后，你老得连五分钟前的事都想不起来了，今天的痛苦和不如意还算什么？那时，就算你能想起今天的事，你一定会嘴角微微一笑，然后幸福地死去。一切不过是梦而已，快醒来吧！让自己的嘴角现在就露出微笑，然后，永远快乐地活下去。

醒来

或许你此时还负债累累，或许你此时还身患疾病，或许你的孩子学习成绩非常不好，或许你的父母现在正卧病在床，时时需要你的照顾，或许你刚刚丢了工作，或许你今天失去了最亲的爱人，或许你刚刚经历了一件无比痛苦的事情……请不要太过难过。你会问，刀子没割在你身上，你当然不会疼。不，我也曾被无比的痛苦割痛过。但是，有一天，当我明白了实相之后，所有的痛苦离我而去。你会问：什么是实相？实相是：这一切都不是真的，你经历的一切事情不是真的，你不是真的。一切都是梦，事是梦里的事，你是梦里的人。你现在的痛苦和烦恼，就像你在梦里正经历一件很痛苦的事一样。你正在梦里哭泣、痛苦、绝望，因为你不知道自己正在做梦。当你忽然间意识到自己正在做梦，你可能不会立刻醒来，但是，你已经不再恐惧和痛苦。因为你已经知道自己在梦里。就像你看一部悲惨的电影，你掉到了影片的故事里，跟着里面的人物一同悲痛欲绝时一样，如果你忽然醒悟，原来真正的你在梦之外，在银幕之外，你并没有经历这一切痛苦，当你明白只是梦中虚幻的人，影片里虚幻的角色正在经历痛苦时，你会立刻解脱。从那你以为是你的痛苦里解脱，从那你以为是真实的故事中解脱，从那你以为是真实的伤害中解脱。真正的解脱，不需要任何方法，只是如实了达一切都是梦，没有你在受苦，没有你在活着，没有你，仅此而已。

你和你经历的一切都是梦，都不是真的。真实的你在梦之外，在故事之外，在头脑之外，它不会有丝毫改变和损伤。

如果一切都是梦，你还为某事痛苦吗？你还在努力想达成什么？你还想出家讲法吗？你还想成佛度众生吗？你还想开悟见性吗？三世诸佛，一切众生，佛土世界，无不是梦，无有例外。祖师说：设有一法过于涅槃，我说亦是梦幻。

修行只是醒来。从哪里醒来？哪里当真，从哪里醒来；哪里执着，从哪里醒来。醒来即佛，无别有佛。

只是依旧

醒来只是如实知，是心对幻境不再贪取的觉醒，它不需要你改头换面，不需要你去减肥或美容，不需要你剃度出家，不需要你换工作，不需要你转女身为男身，不需要你从穷变富，不需要你改变性格，不须要你拜师学道，不须要你千里参学。甚至不需要你打坐读经，不需要你行六度万法，不需要你参禅悟道。你还是从前的你，你的一切外在都无须改变。只是你对待一切的态度变了，从执着变成了放下；从较真儿变成了灵活；从妄想变成了安分；从诸有所求变成了大休歇。赵州云：只是依旧。此四字最难得。

顺境和逆境都是梦，一个是美梦，一个是恶梦。美梦容易使我们沉沦，恶梦容易使我们醒来。所以，不要痛恨逆境。逆境更容易唤醒我们。极度的痛苦，濒临于解脱；极度的黑暗，最接近光明。

今天佛说

起初，佛建立寺院，为了让你远离杀盗淫妄，有一清净修行之地；佛现三十二相，为了让你信其所说，于佛尊重；佛说一切经典，为了让你见到实相，远离诸有；佛收留僧众，为了帮你舍除重业，求证有余道果。佛说皈依佛法僧，是让你远离外道无因果论及世间断灭论。如今，你对寺院、佛像、经书、三宝、众生、佛土、诸佛、菩提、涅槃产生了如此深的执着，以致远远超过了对世间的执着。所以，今天，佛要拆掉世间一切寺院，砸烂一切佛像，烧毁一切经书，打杀所有僧人，驱散所有道人，令其佛堂着火、僧众疯癫，经书腐烂。

佛要摧灭一切偶像崇拜，扫除所有着相修行，破灭一切佛国幻想。

今天，佛邀请众魔入住寺院，普劝罗刹化成信众，携带外道典籍混淆佛经。

今天，佛要彻底颠覆佛法，劝人莫再出家，普说净土幻化。今天，佛不再劝人往生，不再劝人念佛，不再劝人期待来世。

今天，佛说即心是佛，除此心外，无有别佛。

今天，佛说弥陀只是迷驼，弥勒只是迷乐，释迦只是释枷；今天，佛说佛是妄想，法是枷锁，僧是痴汉。如是三宝及诸佛国，全是自心幻境，虚妄不实，累劫害汝，若不除之，本性永遭屠割，何时得见真我？

今天，佛说不改其面，端坐成佛；今天，佛说报化非真，亦非说法；今天，佛说自证圣智为实，言说分别是妄；今天，佛说转所依识即是涅槃，诸根境灭乃是自心妄想；今天，佛说宗趣，离于文字，为如实修者；言说教法，黄叶止啼，为诸无智。今天，佛说万法，唯心所现，知幻即离，离幻即觉，无须方便，亦无渐次。弹指成佛，言下见真。今天，佛说正直舍方便，无乘及乘者。

今天，三千大千世界真实六种振动；今天，佛为众生普现紫磨金身；今天，佛于娑罗树下普说实相；今天，法界众生齐成佛道。

无相见胜

多有人以性相一如为法理，尚存知见，着相修行，不达真实。此着相者，因贪着诸有，以虚妄分别习气为因，不舍世出世法，情识不歇，妄计性相，意想一如，着于名相，着于一如，皆名着相。不知性相一如者，无分别也，不仅不着于相，亦不着于性，亦不着于一如，离一切名相分别计着，虽有所说，假名施舍，非为定论。不见内外诸法，知与所知悉皆寂灭，离一切诸相，乃至无有少分妄想分别，是名无相也。

凡夫以妄计所执，执法有性无性，执性执相，执空执有，起颠倒见，不悟实相离一切心识意想，故堕分别及与言说。悟自证圣智者，知唯心无法，亦无一切诸境与相，故无分别，入于佛智。经云：无相见胜，非是相见。相是生因。若无有相，则无分别，不生不灭，则是涅槃。言涅槃者，见如实处，舍离分别心心所法，获于如来内证圣智。我说此是涅槃寂灭。

烦恼因住念，离念无烦恼

问：能否举例说明于念离念于相离相的生活应用？

答：生活中只要有烦恼生，即是坚固住于念头上，或者说，念念住于心相上。如果无念，或念而无住，烦恼从何而生？比如我们吃饭时只是吃饭，直用见闻觉知，经历的事并皆为空，不再计较，什么也不再多想，则无烦恼。如果思前虑后，胡思乱想，患得患失，则心不安，烦恼即起。若有烦恼，定是心有住着，有所想念，此时即应离念。

离念先要有觉。觉知念有所住，心有所执，方能离念。若念念住于烦恼，而无觉察，则无能离也。不离于念，即被念缚，枉受烦恼。若欲觉性常现于前，则需平时善护六根，不染万境。

比如谁侮辱了你一句，你总念念不忘，来回地回味他的话，越想越生气，这时就要以实相观，知念非我，所念亦空，人我是幻，事亦不真，于念不住，即离烦恼。如果不觉念起，住于此念，百般思索，认幻为真，不能舍离，皆是我相深故，烦恼覆心，庸人自扰。

因心有住，念念不停，故生烦恼。生烦恼故，不见佛性。不见佛性，枉受生死。所以祖师云，于念离念，又云知幻即离，皆是令行人远离烦恼，明见佛性。若能直了本心无念非念，不住于念，烦恼不生，得念失念，皆无障碍，故得解脱。

觉所觉空

问：觉是离于念的，但还是自性的用，所觉空才是自性，对吗师父？

答：不要分别觉和所觉，觉与所觉都不可得，虽不可得，不是断灭。经云，诸幻灭尽，非幻不灭。不可得性，说名为空，亦名本觉。若说有觉，即是有我，说所觉者，亦复如是，离我我所，唯一真性，不可分别。如汤消冰，冰汤俱泯，唯剩本水，觉所觉空，唯剩一真，假名为心，不可思议，非觉非所觉，离一切相，一切思维言说想念不能测度。乃至细微起心动念，思维其体，都不可得，转加悬远。所以云拟心即错，动念即乖。

不要相信你的念头

当你有任何问题时，您察觉到了吗？首先是您起了心念。心若不生，念从何起？念若不起，问题何在？我们每天行住坐卧，穿衣吃饭本来是没有问题的，通常情况下，只要不想，我们就不会有烦恼，有问题。生活中几乎所有的问题都来自我们的心。我们从小区的一大群人边走过，如果你只是走过，什么也没想，或者正在想着一件完全不相关的事，你怎么会觉得乱呢？如果你看到了人群，生心动念，你就会觉得乱糟糟的。可见，乱并不是确定，并不是真实的，是我们的念头赋予了事物以特征。

在学法的过程中，我们更多时候是被自己的念头欺骗了。比如，我们会觉得，我刚才打坐很清净；或者，我这一座妄想太多了；他这个人我慢心怎么这么强；我临终的时候能解脱吗？今天我又精进了，刚才我又犯嗔心了，说妄语会不会堕地狱？自性是空是有？见性需要证悟吗？等等，所有这些都是念头，都是头脑自己的游戏，它们与我们的本觉性没有关系。

有的人就会说，也不是完全没有关系，这一切也是自性起用。自性真的会起用吗？自性会有个心起用吗？自性会觉得它起用了吗？谁在说自性起用？如果这个起用令你烦恼，你为什么还要给烦恼安一个自欺欺人的借口，说是自性起用？真的存在一个你意想中的自性吗？是我们觉得自己和一切法是存在的，所以才会把念头，把虚妄的作用当成真的，才会觉得是自性起用。

你的念头落在虚幻的作用上，执着作用，所以称为凡夫；你没有落在念头和幻相上，念念出离，说名为圣。凡与圣皆不可得，因为念不可得。你说，祖师也说，何其自性能生万法，又说这一切都不离自性，是真如自性起念，祖师所说，都是方便告诉我们，一切的一切都不真实，都不是那本体，万法都是本体的影像、法尘，都无法触及到本体。或者也可以说不存在本体之外的影像和法尘，如果你能了达这些念头并不是独立存在，并不是真实的，它与本体不一不异。如果你能彻底了达念头是空的，你就在虚妄的念头上看到了本体，看见了空性，看见了真实的存在——那不可思议的本觉性。所以才会说妄即真。妄即真，并不是说实有妄法，而是说妄不可得，说名为真。

只有你清清楚楚了知本性空无一物，无少法可得，才不会相信万法是真实存在的，才不会把念头、思维、想象的一切当真，才不会去执取它们而生出无量的烦恼。不相信念头是真的，你就会从念头中解脱出来，从念头中解脱出来，就从幻相里解脱出来，从幻象里解脱出来，就从生死里解脱出来。所以说，是念头创造了一切，创造了故事，创造了万法，创造了虚幻，创造了烦恼，创造了你我，创造了轮回。

从念头中出离吧，从幻象中解脱吧，从虚无中觉醒吧。你根本不存在，你只一个虚妄的念头，是心的一个错觉，一切万法皆是如此，并非真实，只是一个虚妄之念。

回到那清净的无念之中，回到那本体上来。无念，不是有念，也不是无念，而是无想念，不住着，不思虑，无计较。有念无念，皆不生念，是真无念。本体非体不体，体无体会，回而无回，住无所住，是真回本体。

通达念空，解脱万法

古人云，心生则种种法生。经云，一切法从心想生。所言心生及心想者，即是念头也。人本从妄而生，妄即是念。人心有念，知念是妄，不住不着，本自解脱。

众生不了万法唯心所现，唯心无境，万境是心，虚妄不实，便于念上住着想念，念念取着，贪取万法，所以被缚。

诸修行者及一切二乘凡夫不知念头本空，识心本寂，于本来清净见闻觉知上断妄求真，穷劫不了。若能一念通达念性本空，不任不止，随其虚生虚灭，不辨正念妄念，即法体恒清净，一切无障碍。

若不了万法唯心，起心计着，即有正邪虚实善恶一切分别，或妄修治，或用功夫，皆是徒劳，如空中建楼，了不可得。所以云，不识本心，学法无益。本心者，无一切心，无一切念。无一切心者，心不住心，无心非心；无一切念者，念无所念，无念非念。心心不自，念念无觉，妄念不生，清净不住，说名无念，亦名解脱。

心无相应，是名相应

问：师父好，自性是怎么来到我们身体里面的？他是生灭的吗？我们能感觉到它吗？有什么办法可以感觉到它的存在呢？如果我们能感觉到它，这个感觉和自性是什么关系呢？

答：自性并不在我们身体里，也不在身外，也无生灭，也不能说感觉或感觉不到它。自性离一切言说分别思维对待，无一切相，只可以智证，不可以识测。所以云圣者自证智境。虽然智证，亦无能证所证，诸妄不起，本性自现。本性虽现，无现之量，唯证自知，不可描喻。不离一心，非一非异，能所俱空，体露真常，说名性空，不可思议！拟心即错，动念即乖。会即不得，觅即非是，息心即应，了心即契。所以古人云，认得心性时，可说不思议。又云：一念相应，即成正觉。如何相应？心无相应，是名相应。

莫看别人

问：师父，如果庙里的当家师不如法，只为敛钱排除异己咋办？看着太生气了！

答：六祖在猎人堆里生活了十五年！猎人残酷无情，六祖看见猎人有过失了吗？修行者无论在哪里，只看自己的起心动念，若看他人，如犬逐块，目标错了，怎么能成就呢？

回到当下

问：师父，我有个问题想问您。

答：出来！

问：师父，有没有西方极乐世界？

答：出来！

问：师父，怎么对治自己的习气？怎么在生活里用功？

答：出来！

问：师父，临终时怎么能保证一念不生？

答：出来！

问：师父，有很多高僧大德修学禅宗，最后都不得力，转学净土去念佛了，我们学禅宗怎样才能有把握证无生？

答：出来！

修行就是一次次地出离自己的妄想，回到当下无问题中来。

我是你心里最温柔的部分

无论我是谁，我是你的影子。

无论我是什么样子，我是你心里的样子。

昨天，你觉得我很美

这与我有何关系

那时我心里可能正装着诸多恶念

但是，你心里装的却是美好

你把心里的美好投射到我身上

所以你看见了一个美好的我

美在你那里，不在我这里

今天，你觉得我很可恶

我还是那个幻影，那个活在我自己世界里的人

没有人能看到我

连我自己都不能

可恶不可恶

真的与我没关系

你用你心里可恶的标准

在我身上看到了可恶

我真的什么也没做，

什么也不知道

可恶在你那里，不在我这里

曾经，你看到我是多么地傲慢

我或许无意中说过什么

但是我早就忘了

你却回味我说过的话

把它定义成傲慢

我真的什么也没做

什么也没想

是你在心里揣摩傲慢

傲慢在你那里，不在我这里。

我其实傻得不行

你却总是以为我精明得要命

我何必要解释

傻在我这里

精明在你那里

好则好你

坏则坏你

与我何干

你怎么看我

谁能改变

你心里罗列了什么

就会看到什么

我是你的心影

你心里预设了什么

你就会看到什么

我是你心里最温柔的部分

如果你的心从未有过坚硬

我是你心里最天真的模样

如果你天真未泯

安心

当你把安心交给达成某件事，或交给下一刻的时候，你永远无法安心。就算你达成了某件事，你发现，你还会想达成另一件事，你并没有真正安心。就算下一刻来临，你还是不能安心。安心不在事情里，不在下一刻，不在想象中。安心就在言下。

莫逐有缘，莫住空忍

古人云：莫逐有缘，勿住空忍。古人此语，实乃修道津要，解脱妙旨。莫逐有缘者，不着一切有为，不攀缘诸所作法，息虑忘缘，默契根本。若只执此一路，则沉空受寂，落于枯木死水，非应真性也。故又云，勿住空忍。勿住空忍者，自性无滞，万法自由，非强令空，亦不强忍，如水流通，非是死寂。所以古人所云，实是不住二边，灵活动静，妙性安宁，不失日用。用而空寂，寂而常用，不滞两边，自达一种，是名随顺觉性。修道之人，当知此要，莫着一边，自然通达。

分别亦非意

分别心每个人都有，如果没有分别心，则人与木石无异。但是人有智慧之性，虽分别是非善恶，而知其是空，故而不取不住，不落入是非曲直中去，所以恒常清净。若不知分别是空，妄作好坏评判，取舍得失，执有我人是非对错，则徒劳无益，自寻烦恼。所以经云：能善分别诸法相，于第一义而不动。第一义不动者，知诸法空相，能所俱空，分别非意，是名第一义不动也。

莫逐有缘，莫住空忍

古人云：莫逐有缘，勿住空忍。古人此语，实乃修道津要，解脱妙旨。莫逐有缘者，不着一切有为，不攀缘诸所作法，息虑忘缘，默契根本。若只执此一路，则沉空受寂，落于枯木死水，非应真性也。故又云，勿住空忍。勿住空忍者，自性无滞，万法自由，非强令空，亦不强忍，如水流通，非是死寂。所以古人所云，实是不住二边，灵活动静，妙性安宁，不失日用。用而空寂，寂而常用，不滞两边，自达一种，是名随顺觉性。修道之人，当知此要，莫着一边，自然通达。

看见第七识，彻底解脱

谁能在已经习以为常地执着我和我所时，看到我和我执，看破我及我执的虚妄，不复认其为我和我所，不因我而生住着和烦恼，谁就解脱了。这是唯一的修行，也是通达解脱的唯一道路。我及我所执，又名第七识。人们看不到第七识，是因为，他还没有因为第七识痛苦到极点。一旦有一天，我和我所执被无常触碰，完全破灭，他不再寻求所依，因为除了虚妄和痛苦，他别无所依，他不得不离开痛苦和烦恼。那时，他才会了解痛苦源于执着我，才会看到第七识。第七识一旦被清楚地看到，它就破灭了。它本来是无须去破除的，因为它根本就是被错认为我的。

知识空花，即无轮转。这句话一定要从你心里流出，而不是从圆觉经里背诵出来，才是佛法。知道了吗？一切佛经，全是擦屁股纸，如果不能为自己受用！！！

一功未施，只是看破

第七识幽深坚固，无始成习，执妄为我，无孔不入，游戏诸根，藏于藏识，覆盖真性。虽然如此，我们还是能捕捉到它。如何捕捉？一旦你内心生起了丝毫的喜悦和烦恼，此是我相根本，第七识特征，你必被此识所惑。但是不要紧，看到自心烦恼，便知此识踪迹。第七识无体，以妄计和执着为食，虽然本性一时被此识所惑，一旦通过止观，善观察第七识不是我，它没有实体，虚妄不实。我若不存，烦恼和喜悦则不可立。当你不再感觉烦恼或喜悦，心无所动时，第七识已被转依，成平等性智，第六识同时而转，名妙观察智。六七因一转，五八果自转。诸识转依，只是看破。不复认我，烦恼无波。已露行迹，无处可活。一功未施，一齐解脱。

我与无我，其性不二

问：师父，《涅槃经》云：“善男子，一切诸法悉无有我，而此涅槃真实有我。”这句话我不太懂，请师父开示。

答：正分别时，分别亦空，无我分别，即是一切法悉皆无我，无我者，无一切实有之法。分别诸法时，分别亦空，而此空性不空，常能起分别之用，即名而此涅槃真实有我。分别不可得，空亦不可得，不可得者，非是断灭，是名真如之性，故说一切法悉皆无我，而此涅槃真实有我！故知无我即我，无心即真心也。非是于无心外别有真心，真我者亦然，非是无我之外别有真我。无我即是真我，二俱假名，名于真性。善恶蕴界一切诸法，亦复如是，皆从真如而有，俱无实性，无性之性，是名实性。经云：我与无我，其性不二。不二之性，是名佛性。

弟子心中常生智慧

问：弟子现在啥问题都没有了，但尚未“心中常生智慧。”

答：一切该来的会来，但终究没有什么会来。智慧也是无常的，了不可得。但能一切时中无欲无求，即是智慧，更于何处再觅智慧？若欲智慧，反失智慧。只因不能安住平常，不能无智慧，所以反不得智慧。若无一切心，妄想浮云及烦恼不生，真心自然现前。真心既现，何处不是智慧？何处更有智慧？何法更名为智慧？六祖悟得本心，恰是彻悟无有智慧可得，无少法可得，所以心生欢喜。故云弟子心中常生智慧，实是心中常空常寂，常无一物，实无智慧可生也。所以云，般若无知。善知识，莫错会祖意。智慧、智慧者，本是一心体，不可思议，实无智慧，是名智慧。所以云，无智亦无得。

修行是解决你当下的问题

问：师父，我很苦，众生也很苦，我想解脱生死苦海。请师父开示解脱大道。

答：你说的苦很抽象，我没法想象你所说的苦，也不知道众生苦在哪里，更不知道谁是众生？至于生死苦海，对我来说更是天方夜谭。学佛只是解决当下的实际问题。如果你此刻正喝着茶，什么问题也没想，你正在如来大涅槃中！除此之外，没有别的解脱。众生有虚妄烦恼病，佛与不实解脱药。若无烦恼，焉用菩提？在我为你开示解脱大道前，请您先给我具体开示一下您的苦。

问：我想明心见性，彻底的看透这个宇宙，众生都在生死苦海里挣扎，不得解脱！如果能明心见性，则心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。我想救度众生出离生死苦海！请师父开示。

答：照我看来，你并不苦，而是无事生非，庸人自扰。你说的这些，都是你头脑中想象的苦，你并没有一个实际的问题需要解决，诸如你得了重病，你的家庭不和，你心里感到恐慌等。修行只是解决你当下的实际问题。如果你当下没有实际的问题和烦恼，修行已经结束。可是你在本来没有烦恼的情况下给自己虚增了这么多莫名其妙的苦，所以你的苦变成了另外的问题：我想明心见性，这是贪心；我想彻底明白宇宙人生真理，这是妄想；众生在苦海里挣扎，这是愚痴。我要度众生，这是颠倒。

清净本性无时无刻不在你身上，就像小狗的尾巴从来没离开小狗一样，你本身就是见性，还要到哪里去见性？宇宙人生并不存在，明白了这个道理，才是认识宇宙人生真理。众生如同幻影，本来是空，你怎么去度空？你本无烦恼，却生如此多烦恼；你本在岸上，却在虚妄的念头中沉浮。你本来没有苦，只是生起了贪心，颠倒，妄想。

你的这些妄想都是你自己凭空增添的，本来是没有的。你放下这些妄想，就是你渴望得到的明心见性；你不见众生实有，就是你所期望的解脱众生苦海。你一念知非，即名解脱！你一念心息，即是彼岸！你一念无求，即名得度！

观音节日

每年的今天，佛子们都会庆祝观音成道。每年的二月十九日，佛子们都会庆祝观音诞辰。但是，我们真的了解观音成道和观音诞辰的真实意义吗？要想了解观音节日的真实意义，先要知道谁是观音。人们通常认为，观音是一位能闻声救苦，无所不能的菩萨，是一个已登等妙二觉大慈大悲的法身大士，是有千手千眼、无量神通的古佛。还有人说，观音菩萨是阿弥陀佛的弟子，是妙法明如来等等，其实，这些并不是观音菩萨的真实身份。

那么，观音是谁？谁是观音？观音菩萨到底是何许人也？

金刚经云：须菩提，若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。

所以，如果我们认为观音是某个人，是一位有身相的菩萨，即着我相人相众生相寿者相。经云：实无有法名为菩萨。又云：若心取相，则为着我人众生寿者。

故知观音者，不可取法相，不可取非法相，不可取我人众生寿者相，一切相皆不可取，非法非非法，非相非非相，是名观音。

若不了观音之意，如何了观音诞辰及观音成道？既然不了解观音诞辰及成道，于某一时日，以世间俗法庆祝虚妄观音成道诞辰，可不愚乎？

观音观音，观音空寂，是名观音。观音观音，无观无音，是名观音。观音观音，即非观音，是名观音。观音者，实无有法为观音也。故知观音，众生妄想，从虚妄生。真观音者，唯汝自心，无别观音。

若知观音唯是自心妄计所执，名相分别而有，从妄想生，既非是人，又非众生，又非菩萨，亦不是佛，实无所是，是名观音成道，实无有法名为观音及成道也。

若通达此理，即是观音诞辰，即名庆祝，观音实无诞辰及灭度也。若也有也，观音则为生灭。有生有灭，无有是处。

若执心外观音成道，人相菩萨诞辰，此是愚痴迷信，枉为佛子，不知佛恩，不解观音真实之义，虽以香花净水，一切施舍大作佛事，庆祝观音成道，实是诽谤观音，自心迷暗，何时能见真观音也？

实修

大家都爱看别人写的文章，但是看多了好吗？对修行有利吗？不好，对修行没有帮助。对于初学或刚接触禅宗的人，你看一些善知识的文章，可以改变一些知见和修行观念，知道如何修行，如何不走弯路，如何去做功夫，达到这个目的就可以了。真正的智慧，还要你自己从本性上去悟；怎么去做微细的功夫，还要你自己去实证和自修，那些微细的东西，比如你烦恼的根源，你的八识心如何地运转，你的我执在哪些方面，从哪方面破除，这些内容，你听别人讲再多，也听不到。你听到的，都是别人的经验，永远不是你自己亲历的，你不会受用。

比如我讲一切都是梦，这是我自己通过生活、修行、学法自己亲身经历的真实感悟，你听了又如何呢？你相信又如何呢？我只是提供你一个方向，一个结果，你自己没去深入观察诸法实相，你不会真正看到诸法如幻，一切都是梦。一切皆梦，只是作为一个道理和知见，灌输在你的头脑里，你不能真正受用这一道理。在生活里，你还是会把一切当成真的，还是会生许多烦恼，因为你只是在文字，道理上学，没有真正去实修，去验证。

会学法的人，一听明白道理，一听懂真正重要的地方，比如善护念，比如歇六根，比如放舍世间的享乐，比如修止观，比如观人无我及法无我，一知道这些关键处，就不再多看文章，不再增加自己意识分别的习气，而是息虑忘缘，自己去实修去了。真正会修法的人，不会贪知解，多知多解，反成拥塞。就算我发再多的文章，人家也不想再看。不看，不是说不认可，而是知道我百说千说，都说的是一件事：息虑忘缘，休息六根，于念离念。只要照做就可以了。说法容易，听法也容易，做起来就难了。因为说和听，动动脑子，用用嘴巴和耳朵就可以了，简单；而做，须要去行，须要舍很多享受和快乐，须要耐得住寂寞，须要布施六根六尘，须要断烦恼，须要拔出你生死的根本，所以很难。大家都不愿意去做，更愿意看文字，听开示。但是，如果你总是看文章，听开示，而不去行，你学的永远是别人的知见，是二手的东西，你盯着的永远是别人指路的手指，你不去走路，你永远无法到达目的地。

一种不通，两处失功

学法和修法难就难在行中道。既要通达因果，又不能执着因果。既要不执着于有为，又不能住于无为。既要善护六根，又不能不用六根。执着于因果，就是修出再大福报，得天人身，乃至证得四果、得阿罗汉、十地菩萨果位，总是有为，与本性了不相关。如果不在乎因果，不注意因果，于微细心行不能觉察，又会落入烦恼业缘及我执我相中去，感召到诸不如意，被业和习气所牵，不能完全见于佛性。如果执着守护六根，真性则成滞碍，反被障蔽；如果放任六根，又增长八识无明生死习气。如果执着有为，则一切所修所行，总是无常，不能见性；如果住于无为，真性又被无为沉寂拘束，不得自在妙用。这之间的度如何把握，就须要你通达实相，明见佛性。如果不见性，你就无法把握这个度，不是跑这边，就是执着那边。三祖大师说：唯滞两边，宁知一种？一种不通，两处失功。如何通达这一种？如果你此时还不知，那么，你肯定是落在了两边。系念乖真，昏沉不好。你要么是逐于有缘，落于昏沉无计，要么是住于空忍，守着本心，念念观照，用力过度。三祖云：大道体宽，无易无难；小见狐疑，转急转驰。体大道者，行于适度，非难非易。不知本者，或紧或松，滞于两边。滞两边者，执之失度，必入邪路。所以修行一定要识得根本，不住两边，不即不离，不偏不倚。

虚空粉碎

众人皆云人须证到（体悟到）虚空粉碎、大地平沉、无我无人的境界才是开悟，才是见性。真的如此吗？佛性无觉无知，无丝毫境界可得，无有一法当情。佛言虚空者，即非虚空，是名虚空，一切法亦复如是。虚空本是虚妄相，众生识心所见，本来是空，非有非无。若以心证空，是则证空，非是本空，不了是心。修行者当无求一切境界，唯悟自心。经云，境从心有，了心则无。若如实了知一切万法唯是自心境界，实无虚空，亦无虚空之见，无少许虚空法可得，是名粉碎虚空，亦名大地平沉，亦名开悟见性。

真空妙有

问：师又您好，请教“真空妙有”做何解？

答：“真空妙有”在我看来只是四个字，没有任何意义。如果有解，就是知解，就是思维，就是分别，就是故事。清净本性没有能分别与所分别，无有知解及其故事，纵有知解、思维、分别，亦空，亦不可得，亦是故事、假名，故毕竟无纤尘可得，是名菩提。

了心无境

修行解脱与一切都没有关系，只与见地和观念的转变有关。娶妻生子、吃喝拉撒、待人接物，乃至谈情说爱、享受生活，这一切的一切都不障碍我们见性，只有不了万法唯心所现，执着虚妄境界，因此产生虚妄的执着，心外求物求法，求解脱求真实，才障碍自己。是自己错误的观念障碍了自己，所以六祖大师云：世人若修道，一切尽不妨。过往我们受到太多苦修成道观念的灌输，认为明心见性须经历多少磨难，须大死一番，须以苦为师，须如临深渊，如履薄冰，须六度万行，须忏悔业障，须深入经藏，须勤行精进方能成就。此种种见解皆因不识本心，不了唯心境界，故远涉艰辛，向本心外求索，种种妄想，白白受苦。若一念识自本心，见自本性，无法无人，无缚无脱，不动本处，不改从前面目，超然即至佛地。呜呼！难怪古人云：不逢出世明师，枉服大乘法药！解脱解脱者，唯清净心体，不染万法！不了即困，了心则脱！

若无念缚，则本解脱

学佛就是一个解缚的过程。解什么缚？知见缚，烦恼缚，念头缚，观念缚，妄想缚，欲求缚。完全是在心念的转变上下功夫，与一切外在形式没有关系。若无一切缚，本来一切脱！

法无异法

问：请师父开示万法唯心所现。

答：万法唯心所现，即一切外境都是心的影像，是自性的影子，非实非虚，非有非无，取舍不得，捉摸不得，拟思不得，唯是息虑绝观，默契相应，无觉无知，无能无所，唯一心体，说名见性，自证方知，故云诸佛自证圣智境界。因万法实无境界，唯是一心，故云不二，又云不可思议性，所以才有禅宗祖师禅，离一切言说思维，当体即是，万法不离自性，言谈举止，行住坐卧，皆从心起，皆是佛法。虽从心起，实无有法而起，随起随空，非是断灭，亦不是有，分别不得。即然万法是心，则无处不禅，无不是心体，除此一心，更有何法？所以不待读经看教、执着文字经典而得悟道。若不了心无境，于相境幻法上觅实寻真，转寻转远，拟心即错，动念即乖！若识本心，心心空寂，念念不离，不增一法，不减一法，无是无非，不妄分别，即心即佛，当体即是！故经云，一切障碍即究竟觉，无明真如无异境界！祖师云：法无异法，妄自爱着。将心用心，岂非大错？何以大错？唯是一心故。

第一义打坐

打坐令无数人着迷，不管你学不学佛法，打坐都会给人一种静态的美，是的，当你从一天的匆忙动乱中停下来静坐，或从善恶是非思虑中休息下来，就像一杯晃动的水忽然静止一样，一切都变得宁静、美好。打坐之所以让人心生向往，正是因为它能带来寂静。但是，朋友，打坐带来的寂静是真寂静吗？你能感受到的寂静是真寂静吗？真正的寂静是通过外在修行能到达的吗？如果这个问题您没有搞懂，欲通过打坐而至真正的寂静，犹如煮沙成饭，终不能成。

善知识，不仅通过打坐不能到达真正的寂静，通过任何有为和造作都不能达到寂静。真正的寂静离于一切拟向、思维、觉受、努力、造作，了不可得。寂静不可思议，佛性不可思议，本觉不可思议，涅槃不可思议。

寂静是无为法，欲至寂静，反成乱相。经云，禅性无住，离住禅寂；禅性无生，离生禅想。性如虚空，非作不作。佛陀为众生离于贪嗔痴及虚妄业教令打坐，为止其粗念妄想而巧施方便，愚人不解，于本来空寂身心上百般用功，或求证空，或执离念，或看空心，或心不生，或求寂静，皆是不了本心实无有心，亦无有念，故头上安头，妄加对治。

所以智隍禅师二十年静坐所得心至漕溪全亡，志诚九年于秀师处住心看静，枉费功夫，一闻六祖开示心要，顿觉前日之非。怀让见马祖打坐欲求菩提，以磨砖成镜示之其非。学人静坐，或数息，或看心，或持咒，或观想，虽可令身心远离粗行，令妄想歇，得轻安，助修佛道，但所做种种对治，终是有为，若不达佛性，终无有益。

本心是无为法，不可思议，一切行念不可达至，唯通达诸佛妙理，于一切法皆无所求，息心忘虑，能所俱泯，不取不舍，不用心力，不假功行，默契而已。慧能大师云，住心观静，是病非禅；长坐拘身，于理何益！善知识，若欲打坐，坐不关坐。本心不动，是无上坐；自性不乱，是金刚坐；通达本心，大自在坐；了唯一心，无等等坐。达念无念，是名真坐。真坐不关念起念灭，念起念灭妄计所执！真坐不关心想不想，心想不想不染真如；真坐不拘行住坐卧，白云流水无不真静！真坐离于一切对待，会心一笑止不须说。

若令念绝，却成法缚

打坐时不要刻意让念不起，随其念起念无，莫用心力即得，若不了心，即于本来空寂念上强令念不起，反成法缚。更有人教坐时应看住心念，不随念走，此亦是法缚！卧轮有偈云：卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长！六祖云：惠能无伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提做么长！又云，若令念不起，一念绝即别处受生。修行当以悟心为根本，莫在打坐及念头上错用功夫！何以故？念性空故！得念失念，无非解脱。唯是因为众生念住念着，令其离念。若知念空，不执心相及诸境界，不即不离，不待更离。通过打坐看心，只能休息身心，暂得清净，不能彻见本性！六祖云，一堆臭骨头，何为立功课！若欲见本性，当万缘放下，通达佛理，无欲无求，无少法当情，行住坐卧四威仪中，自然清净，方与本性相应！六祖云，道在心悟，岂在坐耶？修道第一莫着身心念头，各种外在形式，身心本空，莫错用心力！

识自本心

问：修行第一步是练习觉知吗？

答：修行的第一步永远是识本心，而不是练习觉知。觉知本有，即是本心，不用练习。修行只是识自本心。

问：如何做识本心的练习呢？

答：本心本有，不待起心更识，更无练习处。说觉说观，说练习者，只为无智者说，为小根人设。本心不可思议，当体清净，稍有拟议，即乖其体，枉受虚困。知此者即是识本心，实无能识之心与所识之体，于此通达，不住不着，假名本心而已。本心绝诸万法，无一切相，实无能识所识，唯一法体而已。无耐无量学人不识本心，于本心上妄加施功，起诸妄心，修行造作，求悟求证，念念不停，南辕北辙，穷劫不能。不知息心即是，无妄即契。若一念识自本心，妄想都息，知见全无，烦恼不生，恒常清净，是名随顺觉性。祖师云：虚明自照，不劳心力。经云：法性施为。此之谓也。

众生佛性

经云，一切众生皆有佛性。有人闻此说者，即认为自己身中有佛性，佛性在自己身心中。此是错解佛性。虽言佛性遍一切众生身，其义非是有佛性拘于众生身，更非佛性在众生身体里。众生身心本来幻化，从佛性而现，现而不实，虽然不实，从性而起，若能反照，即见本源佛性，非有非无，非真非妄，照亦不可得，一切如如，实无能见所见，亦无如如之量。佛性本无方所大小，无形象内外，无边畔界限，无心意识，无有定法可得。说众生有佛性者，是说众生即佛性，非说实有众生，更非说别有佛性。六祖大师云：若识众生，即是佛性。众生众生者，即非众生，唯一真性而已，众生实不可得，故云众生性即佛性，无有二性也；说你有佛性，非说有你，唯说佛性，你实无所有，故名为你，又名佛性。

犹如大海水，其中所有一滴之水，本不可单独存在，每一滴水，皆具海水之性，皆是海水，无别有一滴水也。说一滴水者，实说大海，非说一滴之水。一滴水不可离海而独存，众生亦不可离佛性而独存，一滴水唯是海之异名，众生唯是佛性之异名。故经云：心佛众生，三无差别。众生佛性实无有我，唯是无我之性异名。说其滴水者，即说大海，非说一滴之水；说众生者，亦复如是，唯说一性，实无众生也。水在海内，故海摄众水，非离海别有水也。众生在于性海，故佛性摄一切众生，非离性海别有众生也。若能通达于此，众生性即佛性，一切法性即佛性，无二无别。

自性的指引

从佛从祖从他善知识那里学到的永远是知见，是经验，这些知识见解以及经验只能为我们修行指示方向和目标，但有言说，都是虚法，不是汝本法，如果执着，就会死在这些语言文字法上，不能开发自心佛性，不能活自己法身。

修行的过程是亲历亲行的过程，前行路上的一切境界你都不要心存畏惧，一定要亲自走过这条路程，才能亲见本性。你所学的一切知识、见地都为你实际上路而用，而在实践的过程中，你会发现自己独有的智慧和体验，与他人截然不同，虽然本质是空，但又变幻无穷。

如果你不亲身实践，所学一切都毫无意义。如果你亲自体验本有佛性，你会发现，诸佛祖师及一切善知识言教智慧都如出一辙，百变不离一心，形有万端，不出自性。能为你指示自身佛性者，是汝真善知识。能用自心佛性者，是为善学；能活本有法身者，是名法子；能觉本有佛性者，是名智者；能作自心之主者，是名法王。

善知识，汝自心本有善知识，何须外觅？汝心是本师，本性是真善知识。一切外善知识，皆是你行路上的标识，是自心之光影，于此善知识莫执莫着莫住。如何行进，还需要听你内在的真性，那是你真正的指引。

法身无是处

祖师云，法身犹如虚空，若不作法身即虚空解，虚空即是法身。何以故？虚空不可得故，法身亦不可得。虚空无物故，法身亦无法可得故。虚空无一切相，无分别故，法身亦无一切相，无觉无知。若作法身即虚空解，虚空不是法身。何以故？法身无形无相，无拘无限，离一切对待分别，不可思议，拟心即错，动念即乖。山河大地，情与无情，念与无念，生与不生，菩提涅槃，一切万法亦复如是，尽是名相，情量意识，本自非有，从心而起，既是非有，更不是无，说名为空，又名不可得。

万法唯是一心，此一心非所是，非所非，无能无所，假名一心。若说泥塑佛像是佛，即名着相，若说泥塑佛像非佛，即名着无相！真佛法身离一切相，无有是处！所以才有是非，纷然失心。禅宗一门，教外别传，不立文字，直指本心，见性成佛，实不可思议也。

云何为着相？起心计取，有所是处，有所非处，即为着相。所以经云，非法非非法。菩提无是处，亦无无是处，离无所离，即除诸幻。所以你还未开口，祖师即喝；你还未拟心，祖师即棒。你若善恶不思，直用直行，不待拟心，即自清净，更于何处别觅真佛法身？

泥塑佛像实不是法身。何以故？泥塑佛像是汝心中名相虚妄法故，不可得故，法身无定相故，法身不可思议故，唯一真如实相故，法身无二法故，法身无内外故。若于一体之上有能见所见，于一心外别见万法及一切相，而言相即是法身，又言万法一念变现，此是名言思维，拟心对待，是名为二，非不二之性也。不二之性，实不能测，强名而已。更有人云，知即是性，贪嗔痴即是佛性，此是教下极则，非是见性。如此见解，是名知解佛性，纵穷尽佛理，与本觉性了不相关。本觉性，唯是一心，假名为性，更无别法，无知不知，无生不生，更无贪嗔痴及佛性等一切名字，无一切定义，十方诸佛亦说不得。

所以经云，佛说法四十九年，未说一字。是名宗门。若论见性，唯息虑忘缘，绝诸妄想，不待思维，直下便是，默契相应而已，故云诸佛自证圣智。此门无入处，故捞摸不得。

烦恼不是如来

有人说，一切都是佛性，语言文字也是佛性呀，佛号也是佛性，贪嗔痴也是佛性，泥塑佛像及肉身也是佛呀。此是邪见，为己执着而找借口。语言文字实不是佛性，佛号更非佛性，贪嗔痴亦不是佛性，泥佛肉身更不是真佛。犹如一滴之水，永非大海。滴水之性，与海性不二，非滴水是海也。何以故？实无一滴水也，唯有水性。语言文字亦复如是，非是第一义。语言文字性空，即第一义，非语言文字是第一义。贪嗔痴亦复如是，其性不离佛性，从佛性虚妄而起，非贪嗔痴是佛性。何以故？贪嗔痴是妄计所执，是有法，而佛性非是有无之法。若贪嗔痴即是佛性，佛性即成虚妄，亦成有法，亦成可坏，一切畜牲及凡夫外道尽皆是佛。若佛号与文字是佛性，佛性即成名言有相之法也，尽在生灭，我人每日念之看之为何还是迷惑颠倒？若泥塑身是真佛，真佛则成木石，限于形量，成为有相，更是死物，则成断灭，于何处更生智慧及一切妙用？若肉身是佛性，植物人亦有肉身，实不是佛也。

所以迷人不了真性，执取其一滴之用而做佛性实解，故云颠倒也。达摩大师云：因烦恼而得智慧，只可道烦恼生如来，不可道烦恼是如来。语言文字、佛号、贪嗔痴诸烦恼，从佛性而有，虚妄不实，若能破相，以智慧反照，可见佛性，不可言此诸妄法即是佛性。如从滴水可见大海之水性，不可言滴水即是大海也。一切法亦如是，若破其相，不执其法，即见性也。若也见性，更不必说妄与真，说贪嗔痴及佛性，破不破相，离不离法，何以故？无贪着故。若也无贪，则不须法也。

有人见赵州云：殿里的是真佛，又云：佛是烦恼，便做如上解。实是冤枉祖师。他祖师所言何意？若也有意，自救不了。

解脱就在当下

解脱永远是当下的事，不是下一刻，不是临终，更不是来生的事。期待下一刻或者临终乃至来世解脱，永远是不可能的，那永远是你的妄想。只有迷人才求未来解脱，哪怕是下一秒。诸佛祖师用很多美好的故事，用来世的吉祥和他国的清净，使你相信解脱会发生在未来、发生在他方，那只是引导你离开你眼前的执着和虚妄的造业，使你不枉受其苦，令你渐入实相，契入当下的方便善巧，如果你信以为真，则是错会佛意。

经云：过去、现在、未来心不可得。现在尚无有心，现在尚不可得，期待下一刻解脱岂不永远是你的妄想！解脱不能藉由任何努力达到，除非明了实相。什么是实相？实相就是没有一个被缚的人，没有被缚的法，除非心自己把它捆绑起来。所以，解脱只关乎心。如果心领悟到不存在一个能束缚它的实有的法，而且，连领悟的这念心也了不可得，那么，解脱就实现了。

你不必费尽心思去思考实相，也不必离开当下的心去求解脱，因为实相不可思议，当下的心也不可思议，解脱也不可思议。实相是当你不再执着自己，当你离开头脑的思维、念头的住着，这时实相会自然显露出来，解脱也是当你不再妄想下一个时刻，当你不再执着任何虚妄的法而自然发生的。

诸佛祖师都说，见性就在言下。见性即是解脱，解脱就在言下。

其实，没有别的实相，解脱本身就是实相；本来就没有被束缚，无缚无脱，认识这一点，即是实相；本来就无我无法，本无有心，也没有认识的人，即是实相！当你不在系缚于自己的妄想和念头上，解脱就发生了。而这，根本不在任何时间里。

解脱不是通过种种外在的修行或对将来的期盼才会发生。所以善知识，请离开你的妄想吧，请别再计划你的未来修道之路了。解脱就在此刻，解脱从未离开，解脱才是真实。

第一持戒

问：师父，真正通达空性的人，还持戒吗？如果破了戒用不用忏悔？

答：彻悟空性的人不持戒，也不破戒，无戒心，无戒相，心识不起，不取诸相。说戒说法，为小根人。法从心起，戒从心生。心若不起，何者是戒？法因人立，人本是幻。人不能无心，贪着外境，故戒其取着。清净本性，不取不舍，故无所戒也。圣人设戒，本是权巧。戒性是空，执着成非。戒与非戒，分别而有。心若不生，无不清净。所以云：心地无非自性戒。若能见自心究竟清净，无有少发可得，无是非善恶好丑，是名第一清净戒。

心若无依，是名人生

问：师父，如果彻悟自性无少法可得，一切皆空，也不用修法，今生就这样一个人孤独过下去，人生还有何意义？一想到这样，就感觉很寂寞，很荒凉！

答：经云：未来心不可得。没有今生，没有一个人孤独，没有寂寞和荒凉，这一切都是你的妄想和感觉，都是你不了万法唯心。心生则法起，因为你习惯了思维和妄想，习惯沉浸在感觉里，不能息下这念妄心，所以才有此感慨。生活只有今天，时光里只有吃饭睡觉，不论你是否觉悟，都不能免离这最平常的日子。我们之所以修行，就是要从对梦幻空花的世界的执着里醒来，回归到最平凡中来，回到无我无依中来。但有所依，即有生死烦恼，不得解脱。

练习活在当下，不思未来，只是活在当下的醒来、穿衣、散步、吃饭、洗衣、上厕所、睡觉、休息、与人聊天或者独自静坐等一切最简单平凡的事中，不要跟着自己记忆中快乐的感觉而走，那是苦！有事时淡泊面对，无事时安下心来，什么也不想，于一切境界不住不着，只有这样才能摆脱情绪和感觉的欺骗，摆脱那虚妄心所带来的失落感，不让自己的清净觉性被遮蔽。

生活属于内在世界，而真正的内在世界不是感觉世界。它超越了一切的感觉，唯有用心地法眼、般若智慧才能看到。如果连内心的感觉都是虚妄的，还有什么是真实的？外在的一切带给心的感觉都是假象和错觉，它们带给人生快乐的错觉，使人形成了习惯，总想用无常虚妄的快乐满足内心，但是因为那只是念头的虚妄错觉，不实有，不可得的感觉，所以我们一次次地上当受骗，当快乐的感觉消失，我们就会掉在失落里。

当你彻悟心亦不可得，觉与所觉俱空，万法皆不可得，即不再向外驰求，心即能安。心若能安，是真快乐；心若不想，是净时光；心若不住，是名人生；心若无依，则无寂寞；心若止息，则离诸苦；心若不思，则无荒凉；心本无心，即是真心。修行就是悟此心，了此心，不住此心，随缘此心。否则即便百年和好，享尽人生极乐，乃至成佛度众生，终是有为，徒劳辛苦，一切归空。

佛即无生

问：师父，佛即无生是什么意思呢？是指佛不再出生、不再轮回吗？还是指生死不是自已的事已经无我了是吗？

答：佛、无生但是假名，本无有佛及无生，故名佛无生。莫于名言及一切法相上思虑生解，即是佛无生。佛不可得，无生不可得，佛无生亦不可得，佛性不可得，一切法亦不可得，皆入不可思议性，拟心即错，动念即乖。若不起心执取，即名佛无生，实无有佛，亦无无生也。

不取于自心境界即是佛无生，内不动心，外不着相，即佛无生，无分别是佛无生。若分别思虑取着，于文字言论上生种种解，如你所说佛不再出生等，即是有生。有生亦不可得，故云空。空实不可得，不可思议，假名空也。

大道无住

众生的我体现在哪里？有所住。真如之性如水常流，无处滞留，本无有我，故无所住。若有所住，即心念生，即我相现，即我执起。哪怕丝毫所执之念，所住之想，都是虚妄我执造作，障蔽真性。所以祖师门下不容蹙眉，大匠门前无能张嘴。所以南泉拂袖而去，道吾扭身就走。此事非是学来，必是亲见。德山携複子见沩山，才跨门坎，大喝一声，沩山正欲举拂子，德山拂袖而出。所以有云门胡饼，有赵州急走过、莫停留，有维摩大士不于三界现身意。此中对机，如石火电光，容不得刹那拟思住着，见佛性者，亦复如是，无所住故，不落言思。若落言句知解，恰是有住。有住即有我，有我即失大道通流也。所以祖师门下，莫寻方便，但神凝思伫，早已丧身失命，更说什么菩提涅槃，有无佛性，尽是系你生死处。

一把清云，谁能紧松

六祖大师云：“用即了了分明，应用便知一切。”如何是用即了了分明？应用便知一切？我人本性，自觉自照，不待用心而觉，无须起心而照。只因知上立知，无明即起，不了唯心无别境界，故于所现幻境种种贪爱取舍，而有种种妄想浮云，覆盖真如本性。若无妄想，真性自觉，不待起心更觉也。

所以通达本性之人，但用此真如觉性，日用万行，无不明了，穿衣吃饭，举手投足，不更生心，何曾错乱？于一切处，无染住着，自在无碍。非是正用此心时更生一心而了了分明，亦非应用本性时更加一知而知一切。故云用即了了分明，应用便知一切，唯自性自觉自明，实无分明之心与所明之境也。唯自性自用，自知一切，而无能知所知，知所知空，无所住着，一切无染。

所以云，心量广大，遍周法界。何以故？心无所住，无不是心故。又，一切应用，分明了了，正是此心，非别有心而能应用明了也。若也更生一心一法可了可知，以为真心，是心上立心，知上立知，转加悬远也。

故学法之人，但有少分觉观之境现前，但有丝毫现前之量可形容，皆是我人之相，意根境界，识心所现，生死种子，无始无明根本，潜伏藏识，难察难见，学人不可认贼为子，将它妄做主人。楞严经云：纵灭一切见闻觉知，内守幽闲，犹为法尘分别影事。

故若也认境认证，有内外少法可得，乃至无量三昧现前，获种种意生身，忽然前后际断，六根脱落，大地平沉，虚空粉碎，常在此净裸裸处，皆是无常，不出八识幻境，是未了真心，错认主公也。问：如何是真如之境？答：无境之境是真如境也。问：如何是主人公？答：杨柳已绿，秋风更浓。一把轻云，谁能紧松？

向内做功夫

如何通过方便来理悟和事证，来达到彻见本性？这是很多人都共有的一个问题。一般情况下，从两方面下手。一是看破世间种种虚幻，放下人我是非名利俗情的种种执着，决心出离，摒诸外援，一心办道。二是学习佛经祖语，借鉴他们的智慧，依教而行，了悟自心本有的般若智慧，观照自心的执着和烦恼，看破这些执着和烦恼，悟人法无我，转八识成四智，才能真正解脱生死，出离六道轮回。

通过如此一心修行和学习，理上有一天可以顿悟，但习气无明重，不是一时半会儿所能除净的。还需要更长的过程。所以修行是一个长远的过程，只此理悟，不经过多年浅心静修，一般人都达不到，更何况断尽习气究竟解脱？

读经看论，打坐修法只是外助之法，根本还在二六时中，收摄六根，行住坐卧，心莫外驰。再配合看经论，打坐止观，长时间放舍外缘好丑，不逐世乐，有为善恶之法，尽皆放下，布施六根，向自心处做功夫，能看到自心现识的流注，转所依识，这个就须要学人肯花功夫去做了，说再多也无用。若学人还心向外驰，逐他善知识相及文字之法，论人是非法门高下，与道远矣。

真正的修行，最忌学得太多，知解佛法，要懂得反观自心，一门深入。能常年的摒诸外援，一门深入，并不是指修某个法门或研习什么经论，而是指通过打坐读经这些助道法，让自己静下来，能够止观双运，回光返照，悟得本心。有无传承，不是关键，若遇明师，依其指示，心不外驰，向内做功夫，是其根本。若不肯做功夫，诸佛祖师同为教授，亦无有益。

歇即菩提

一切万法，刹那刹那无有生相，无有灭相，无少法可生可灭，无丝毫可留可住，亦无刹那可得，为何我人仍痴心不停，于无生幻境中执取世出世间一切诸法？期待来世及诸解脱？但劳心神，奔波浪走，增长业识习气，终无一物可得，却因贪取幻境虚物，长劫沉沦生死，幻出幻灭，不能究竟出离，不亦悲呼！若能一念回光，顿见万法虚妄，实无我人寿者，妄心一歇，歇即菩提。

幸福从来没有离开你

德国作家伯尔写过一篇短篇小说：一个渔夫坐在海边的沙滩上晒太阳，这时，走过来一个商人，问道：“朋友，这么好的天气，为什么不下海捕鱼呢？”

渔夫说：“捕鱼干什么？”

“可以赚钱呀！”

“然后呢？”

“你可以买条大船”

“然后呢？”

“你可以打更多的鱼，赚更多的钱。”

“然后呢？”

“你可以在海边买一套房子。”

“买了房子呢？”渔夫问

“然后你就可以悠哉游哉地在海边晒太阳。”商人说。

“我现在已经在晒太阳了。”渔夫瞅了瞅那个商人，说到。

商人听了渔夫的话无言以对。

朋友，不要嘲笑那个商人，看看您眼前做的事，是不是和那个商人如出一辙。这个世间能像渔夫一样知足常乐、悠然地在海边晒太阳的人太少了。我们每个人当下就可以享受渔夫的快乐，享受大自然无偿馈赠的美好，享受幸福的生活，却舍近求远，把幸福建立在遥远的未来和虚幻的想象中。你可知道，等你准备好一切，等你实现了梦想，等你买好了房子，来到了海边，准备享受阳光时，那时，太阳已经暗淡无光了，大海可能都枯竭了。为什么？因为你已经经老了，或许你已经来到了另一个世界。

朋友，幸福和美好永远不在未来！如果你想体会幸福，你想享受美好，你想实现梦想，不要等明天，不要等下午，不要等准备好一切。就在此时，你什么也不用做，只要丢掉你的那些梦想，放下你的那些虚妄，扔掉你那些计划，回到当下来，做好手头的事，以一颗宁静的心，体会当下的一切。如果你足够宁静，你的心足够微细，你能看到一切都是那么美好。

幸福从来不在远方，不在别处。幸福能是什么呢？幸福就像天空，无处不在，你根本无法避开，你怎么会找不到呢？

坐下来听一首安宁的音乐，懒懒地躺在床上，傻傻地看着窗外，或者走到户外，感受一下和风。春天早就来了，可你还在屋子里幻想着春天；大地早就温暖了，可你还在心里计划着柔情。

您丢失了什么？又在找寻什么？您不必去瓦尔登湖，您有一间小屋吗？坐下来，再一次坐下来，静下心来，看看您现在拥有的一切，是否足够用来听一首乐曲，是否允许您去河边散步，是否允许您煮一碗米粥。如果您拥有的已经能够实现这些，您还想要什么。知足而乐，无欲无求；欲壑难填，嘎然而止，这是一切智者的真言。

善知识，不要等到有一天失去了内心的和风，再去寻找春天；不要等到有一天，心灵的天空已经暗淡，再去享受太阳！放下自己的贪欲和妄想，幸福从来没有离开你。

修道至途

学人欲通达本心，可有多途。但一切途径，总要至心无挂碍，无欲无求，放下世出世间一切执着，烦恼无由，方能入门。

此法门中，本无内外门径，但能万缘放下，心中空无一物，无情无寄，了无挂碍，自达佛理，因缘会遇，即自心开意解，此最得力，无有疑惑。

或遇大善知识指示心要，发明本心，见自本性，离于有无情见，深自悟入，至于纯熟。

所以至道无难，难于放舍心中一切挂碍！至道无捷径，最捷不过万法尽净放舍。不论自己身命、名闻利养、家亲情属、财产资器，及菩提涅槃，法报三佛，生死解脱，知是空花，一齐顿舍，了无住着，即豁然开朗。

若能不再挂碍这一切，如浮云顿失，慧日普照，无丝毫阻隔，大道目前，无处不通。何须百转求觅，枉费功夫。至此一切大休歇去，大无事去，大寂静去，大无为去。若心中有一法一物一欲当情，乃至成佛作主，悲悯众生，尽是妄想。

一切学人，不能过得这休歇、无事、无为、寂寞关，总欲内外有所依倚，即是有我，我心不死，所以欲求不断，人法不除，不能契本实际。云何实际？实际无物，所以经云：“祈首如空无所依。”

空本不空，但无我无物，无依无倚而已。若心中牵挂不断，世情不息，人我不除，胜负不断，却欲佛欲法，欲菩提涅槃，如煮沙欲成饭，无有是处，只是自欺欺人，劳神费形，竟无有益，不如做个俗汉更好。

无依道人

不要跟你的老师、师父、善知识走得太近，不要跟任何人走得太近。关系太近则易伤害而破碎。君子之交淡如水，小人之交甘以决。君子之交，并不限于朋友、知己等外人，夫妻、伴侣、父母与子女之间，亦当如君子相待，莫过分依赖。心里不要放任何一个人，连自己也不放，做一个无依道人，才能永无挂碍。无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。心中有所重，必有所依，所依若失，则必有惧。有重有依有惧，则有我。有我，则不免轮回生死。无依无倚，无爱无惧，独一灵光，方是道人本色。

病是念结，虚妄不实

所有的疾病都是心念的纠结。众生以有心故，所以处处有身。妄见身心，则处处用心，不知身心皆为妄想，互相缠绕，映为表里，但增虚妄烦恼而已。身心本来同是幻化，由执着己故，而以为实，病苦亦复如是，本来虚妄，以执着故，虚而成实，皆因有我，有所住故。心有所住，自相缠缚，必现于身，故有病生。若通达于此，放心而去，心无所住，身自无拘，亦无诸病，不治而治。

经云：彼之众生幻身灭故，幻心亦灭。幻心灭故，幻尘亦灭。幻尘灭故，幻灭亦灭。幻灭灭故，非幻不灭。譬如磨镜，垢尽明现。善男子，当知身心皆为幻垢，垢相永灭，十方清净。

念头并不存在

所以，我并不存在。

我不存在，

所以，只有真实存在。

师道

师者，传道授业解惑，开我心结，示以实相，续我慧命，恩逾父母，故又名父。师父，师父，智如师长，悲如其父，时时教诲，处处提斯，严慈并加，真爱无私，无望施报。故一句师父，知其恩者，从心里珍重，方能道出；了其重者，情不自禁，不会称错。称师之名或以世俗师傅呼之，实是不知师者之贵，父者之重，随意疏忽，不知尊重也。无知者无罪，今为学人说之，令皆重师道也。重师道者，方能得道。不重师道，能悟道者，无有是处。祖师古人，疾得道者，皆重师恩。如释迦于燃灯前布发掩泥，于提婆前采果汲水，精心侍奉，得善知识欢喜，方传其道。又如二祖于达摩前用心，其诚可叹，如何不得道也？

不知父母恩者，畜牲不如；不知师恩者，草木无异。人若忘恩，天地何容？梵网经云：孝顺，至道之法。

既已知师之重要，于我等解脱而为舟航，照路明灯，故当忏悔前愆，反省怠慢，应常亲近，恭敬尊重。经云，视之如佛。我等于生身父母，皆知孝养回报，师恩过于父母，故于师恩更不可须臾忘之。尊师而能重道，非以师为重也。尊师乃熏省自心，非师须要尊重也。我心存敬，甘霖自怡。故一分恭敬，一分收获。师父乃我人之心镜，自心所现，故应时时观察，反观自己，取其善美，忽之小疵，则道理愈观愈明，实相愈察愈醒。

过去祖师善学者，皆重师道，大多一生追随，不敢离于半步，重师恩者，百千倍过于世间俗情道义。何以故？生身父母，只给我肉体，若无智慧，启我心性，六道轮回，生死沉溺，百千劫苦，何时得出？故佛恩难忘，师恩难忘，父母恩难忘，众生恩难忘。重师道者，道不远也。知报恩者，道在其中矣。

无欲无求，直达解脱

如果你想从生死烦恼的大海中得到解脱，不要找那么多借口，如果现在、立刻，你就能无欲无求，你立刻就能解脱！如果你此时对你的房子满意，对你的家庭满意，对你的老公或老婆满意，对你的工作满意，对你的失业、独身、居无定所（就像一个流浪人多年外在漂泊）满意，对你的无所事事、寂寞、平凡的生活满意，对你的健康、疾病甚至形将就木满意，对雾霾、水和所有的事物满意，如果你对你目前的一切的一切都满意，都不再有更多的要求和欲望，你立刻就实现解脱。

解脱不是在你目前拥有的之外再增加什么或改善什么，而是丢掉一切的不满和欲求。古人说，一切佛法总不用学，唯学无求无着。无求，心不生；无着，心不住。若不生不住，即真性常自在。若心有住，即为非住。

解脱只关乎心，而心从来没有欲求，除非你附加于它。比如，你认为结婚会比独身好，你希望觅求到一个佳偶而得到幸福；或者你认为独居会比和另外一个人在一起生活更清净、更幸福，你就会想到离婚；比如你认为住在另一个地方会比住在此处更幸福，你就会去谋求房子。这些欲求和梦想并不能带给你真正的安宁和幸福。想一想，当你得到一张梦寐以求的床时，你快乐了多长时间；当你到达了一个美丽的旅游景点儿时，旅游的快乐在旅游还未结束时就消失了。

如果你的快乐建立在虚妄和无常中，就好比一个吸毒者靠毒品来维持快乐一样，你最终得到的是永无止境的烦恼。

如果你此刻就能熄灭掉这些欲求和梦想，把心安下来，你当下就能解脱。任何外部的风景都会消失，唯有本地风光无限美丽。任何外在的快乐都不持久，唯有内外的寂静永恒不灭。

解脱如此简单，放下你此刻正欲追求的一切，不论是外在资身的世界，还是内在精神上的体验和感觉，放下它，放下你对此刻身心所处一切境遇的不满，你立刻就能安心。若能安心，即得道也。

你的一切苦恼、困惑、不幸，都来自内心的欲望，不论这些欲望是多么的微细和难以捕捉，不论它以何种方式萦绕在你心里，只要它们还在，你就不会真正获得安宁、自在和幸福。

当你习惯性的把虚妄的东西当成了真的，你的精力只用来攀缘营取虚妄，如何能够静下心来体取大道？

如果你是一个智者，如果你想得到真正的自由和解脱，不要把精力用在任何有为法的营造上，不用四处去参学，不用成为一个思想家和雄辩家，不用去当法师，不用去度心外的众生，放下你的一切欲求，哪怕是最细微的执着，哪怕是对生命的执着，哪怕是对解脱和自由的执着，全部放下，你立刻就能获得真正的解脱。

佛言：知幻即离，离幻即觉。没有比此更直接的修行了，古今圣贤诸得道者，无不从此而入。

如何用觉知去修行

如果我们平时经常不能安住当下，不能专注地生活，比如，走路时你爱想事，吃饭时也爱想事，这时你就需要练习觉知，提高观照觉性。当你经过一段时间地练习之后，已经养成了觉知的习惯，这时就不要再刻意地用觉知去生活，而是舍觉知。虽然舍觉知，也不会起诸妄心，不会没有觉知，这时的觉知是不需要用心力的，它是本觉在发挥最直接的作用。如果你不通达本觉，你会在本觉之上总起心觉知，去守住觉知，这样，本有的觉性就会被法所缚，不得自在。

一旦觉知观照性提高了，养成了习惯，就要舍觉，舍法，不再起任何觉观之心。所以圆觉经说，觉照是菩萨缚。祖师云：绝观忘守，都是指本觉。有人问，既然觉性本有，为何还要练习觉知，起心观照呢？因为我们不知道自己本有觉性，于此觉性上贪取自心所现幻境，迷于五欲六尘，被诸多妄情蒙蔽，所以才要回光反照，不逐有缘，安住觉性。

带着觉知生活，有两层意义，一是有意识地练习觉知，使自己从粗重的妄想中脱离，生活在当下；二是本觉自然觉知，虚明自照，不劳心力。如果你的正念不强，妄想太多，心中挂碍放不下，则须要练习后天的觉知，而不能随顺自己的习气，被自己的妄想和无明带走，却以为是随顺觉性。能时常于念离念，于相无相，外不着相，内不动心，如此熏修，长养定慧之力，契于道也。如果你已经了达了本性，而且二六时中，心常不逐外缘，妄心不起，烦恼不生，就要直接用本觉去生活，浑然无觉，无知觉明。如果一直用心观照，于本觉性上复起一心，觉明觉性，觉则为咎。

学人一定要通达此二种方法，莫执一端。练习觉知的时间不一而定，有的人常年的保持觉知，从来不敢让自己舍觉知，认为如果一念舍掉觉知，就会落入无明，其实，这是未通达法性而落入法执，反成束缚，不得解脱。经云，菩萨不与法缚，不于法脱。又云，得念失念，无非解脱。

练习觉知时间的长短，依自己的正念和定力的长养情况而定，以通达本觉性为根本。并不是所有人都需要长时间练习觉知的，如果他宿世善根深厚，只要他能通达本性，明见本心，毫无疑惑，他就可以直接随顺如来觉性。但是，就算已经理悟，如果因自身习气重，功夫弱，还经常会迷取心境，则还要适时反观自心，非是惑于法也。只因事不得力，故不得放任此心，纵其习气，熏修业识，不转所依，则终难真正解脱。

所以学人当根据自己的实际情况，以识自本心为要，同时辅以练习觉知，如同两腿走路，缺一不可。

观自在

观自在者，观自心也，非观外在。能观所观，并是自心。诸佛之理要，不在心外，言语诸相，一切有为，不能企及。诸学道之人不能达道，皆因向外寻觅，分别自心境界，徒劳心神，虚妄取舍，终无所得。不知好坏在心，善恶从己，本是一性，何来于二，若向外求，转加悬远。乃至心外求佛求法求僧，求菩提解脱涅槃，皆是妄为，了不相关。一切万法，本自清净，但无分别，何劳取舍？若能了心，不更外驰，妄心一歇，须臾得道。祖师云：向外做功夫，总是痴顽汉。

自心是佛

问：请问师父，识得自心是佛，于修行有何作用？

答：自心是佛，此是实相，了此实相，才能不会徒劳妄为，心外求佛。离心别觅佛者，但增妄想无明而已。若不了此实相，则认西方有佛，或迷他释迦牟尼报化之佛是佛，或求种种心想中佛，欲成其佛，三大阿僧祇劫修道，行六度万行，总是妄为。何以故？心外无佛也。心外有佛，无有是处。一切修道之人，不能成道，皆因心外求佛，取相分别，迷佛法僧相，不知自心，是真三宝也。或者，虽信自心是佛，只是从他听来，意识知解而得，非是自悟自证，故见境生心，取着不断，依旧心外求法，分别人我是非，四相不除，不得解脱。如是之人，因未真正了达自心是佛也。若也真知，则妄想都息，无取无着，自心是佛，自心做佛，何更外觅？如同过去拜物为神，后知物像非神，但自心妄想覆盖于物而生神想。知其非真，不再复拜也。若了心外无佛，悟自心是佛，不复求佛，诸惑自消，诸求自止，诸苦自灭，自在无碍，做真佛也。信自心是佛，虽未亲自证悟，但信得真，肯息诸妄，不复向外更觅，不妄做种种功夫，则日久功深，渐与道应，本心自明，与道不远。若不如是信悟，向外觅取，欲成佛道，如煮沙成饭，无有是处。昔日释迦牟尼佛未遇燃灯佛前，无量劫中心外求法，故不得受记成佛。忽然悟得本心是佛，不更外求，即得燃灯佛受记。燃灯佛者，自心光明也。能见自心佛之光明，更复何处求于佛也！

心装点它自己

你做的一切都是为你自己做的。你恭敬别人时，根本不存在一个外面的被你恭敬的人，那被恭敬的只是一个道具，一个幻影，不要认为你恭敬了心以外的任何事物。你的心在恭敬它自己，它实现了恭敬本身。恭敬别人难吗？不难，只要你知道没有人，只有恭敬本身，只有圆满本身。

你微笑时，你没有对谁微笑，虽然你面前出现的是一个可爱的小孩、一朵美丽的花，或者是一个正在冲你发怒的人，你仍旧会微笑，不是面露微笑，而是你的心在微笑。为什么？因为你知道美丽的花或发怒的人都不真实，你第一次如此清晰地看到了这一点，除了你的心，没有任何事物存在。微笑的是你的心，你微笑的对象也是心，心对他自己微笑，这里面没有两个心、两个人，甚至连一个人、一颗心都没有，只有微笑。微笑难吗？微笑不难，当你只剩下微笑，只剩下赤裸裸的实相。

你布施时，你没有布施给任何人，你只是布施给自己的心，你实现了布施这念心，你在这念心上完满了他自己。你完成了像阳光和大地一样的赠予和美好。布施难吗？当你认为有布施的人和接受的人，你不愿意布施，你觉得布施难，你以为那是失去。而当你知道，一切都是一颗心，布施本身就是心的圆满，布施中无你我他，无内外中间，无过去未来现在，无物无心无法，你愿意布施一切。

你赞美时，有你赞美的人吗？你发出赞美的是一颗心，收获赞美的也是它，没有两颗心，没有赞美的人和被赞美的事物，一切都在赞美之中，当你完全领悟了这颗心的圆满、无为和美好，赞美情不自禁地从你心里流溢出来，就像芳香从花园中散出。

让心欣然地去做这一切吧，恭敬、微笑、布施、赞美，乃至于爱、平静和友好，它没有对任何人做出这一切，它在装点它自己，它在拥抱它自己，它在实现它自身的圆满。

五分钟的生活

你能静下心来什么也不想地坐在沙发上五分钟吗？不要以为这很简单，你试一试，对于已经习惯于声色世界的人们来说，能独自一人，安安静静，什么也不做地呆上五分钟，太难了。世界对人们来说，就是用来享受的，没有经历过禅修的人根本无法忍受五分钟内什么也不做，一个小时的静坐，就更难以想象了。

人们似乎很难离开六根而生活，我们的六根随时都在捕捉六尘，仿佛一只草地上的马，随时都在吃草。色声香味触法就像我们的食物，而我们的六根眼耳鼻舌身意攀缘六尘，就好像是贪吃的动物，从来不知道止息。

只有当你的心因为攀缘六尘疲劳到一定程度而受苦时，你才知道休息。当你肯休息六根时，知道适度运用六根时，你离解脱就不远了。如果你还从来不知道休息六根，不了解休息六根对解脱的重要性，那么，你还没有真正步入修行。你或许觉得自己已经修道多年，念佛多年，打坐多年，如果你不知道在生活里随处休息六根，不懂得保护六根，你都还没有真正修行。你只是停留在意识知解佛法上。你学的肯定是很多佛法的知识，不是修行。修行是自行内证圣智，也即是息念忘虑，摒诸外缘，向内反观。

不管你在哪里，正在干什么，请先放下手头的事，休息一下你的六根吧，仿佛你立刻就要死了一样。能自觉地、随意地坐在那里休息五分钟，或是稍微侧卧身体躺在那儿，什么也不做，只是那样安静的待着，即无心求寂静，亦不想入禅定，更不妄想求开悟。养成这个习惯，你就会修行了。

当然，没有任何人强迫你非要什么事也不做坐下来休息五分钟，休息身心也未必一定如此，但什么也不做、也不想的确很难。我们习惯性地生活在六根攀缘六尘所生的识心世界里，把六根面对的世界当成真的，不知止息地沉浸在里面，哪怕一分钟都离不开它。心在不知不觉中迷失在幻境里。

当有一天因缘散尽，你被迫离开这些幻境时，你会拼命地捉取六尘境界，因为你依赖它惯了，没有了它，你会坐立不安，甚至会发疯。试想一下，把一个没经过禅修训练，也没有觉悟实相的人放在山里的一间小屋里呆上一天，什么也不让他做，没有手机、电脑、网络，没有书本、音乐和美食，没有伴侣，只有最简单的生活设施，他能独自一人在那里呆上多长时间？这对于习惯了现代生活，把自己交给手机、电脑和人际关系的现代人来说，几乎是不能想象的。

所以，请再一次跟我练习一下，放下手中的一切，手机关掉，电脑关掉，音乐关掉，孩子忘掉，父母忘掉，丈夫妻子忘掉，工作忘掉，你已经六十七岁或二十八岁的年纪忘掉，一切的一切都忘掉，坐下来，只坐五分钟，让你的眼耳鼻舌身意好好休息一下，让你的心歇一歇。

我并不鼓励你更长时间或永远关闭六根以达到解脱和自在，我只是引导你如何休息那已经习惯了将自己寄托在虚妄的幻境里的心！你每天只须有一次这样的休息，长时练习，然后逐渐地增加和调整。当有一天，你的心不再追逐六尘，而是触物无滞，无所住着，你就会逐渐地看到并听到那真实世界，那本来无一物的寂静本身。

去体会那寂静吧，去成为那寂静，当你习惯于它，便可安然地这样生活下去，即使你在走着路，或是刷着碗，你都会在寂静中，永远不会迷失，而这没有苦。解脱只需要五分钟的练习，来吧，让我们练习寂静的生活，实践永恒的生活，享受五分钟的生活！

罔明出女子定

居士：请教师父，灯录记载罔明出一女子定公案，古今多有人参，今弟子有所悟处，望师指示。

师：你悟处如何？

居士：世尊昔日因文殊至诸佛集处，值诸佛各还本处，唯有一女子近彼佛坐，入于三昧。文殊乃白佛云：为何此人得近佛坐，而我不得？佛告文殊：汝但觉此女令从三昧起，汝自问之。文殊绕女三匝，鸣指一下，乃至托至梵天，尽其神力而不能令女子出定。世尊曰：假使百千文殊，出此女人定不得。下方经过四十二恒河沙国土，有罔明菩萨出此女人定。须臾，罔明大士从地涌出，作礼世尊。世尊敕罔明出，罔明却至女子前，弹指一下，女子于是从定而出。古今多有人参此公案，为何七佛之师文殊不得出女子定，只登初地的罔明却能使女子出定？学人理解为，楞严经云，觉明为咎。故有觉有明即同无明，无知觉明，是真觉也。罔明者，无觉非觉，无明非明，故名罔明。此公案罔明菩萨，即无心意识菩萨假名，虽位初地，以无心故，能出女子定。而文殊菩萨，虽七佛之师，为化众生，示现有心，以不离觉明故，所以不能出女子定。禅宗公案的目的就是让我们舍离心意识，不分别一切法相，如罔明菩萨者，虽位如凡夫，一念相应，即得道也。请问师父，如是悟处，合实相否？

师答：如此解者，如桩系驴，自系系人，如何能出得女子定？

居士：请问师父，为何罔明能出女子定？

答：出来！！！！

善恶不关心，但看落日圆

当我们看到佛、禅宗、大手印、意生身、法身、虚空、如来藏、阿赖耶、五蕴，乃至祖师公案等与佛法修行有关的言辞时，我们往往立即就落入了这些名相代表的法相中，这就是众生的妄计所执，是执着语言文字的习气，不知如是名相中，除了自己的妄想、意识和知解，以及从他接受的概念及自心的分别，并无如是实法。也即，佛者，即非佛也，是名为佛。

真正的修行人就是要在这于名上未立名，未于相上生相，见闻觉知上不更立见闻觉知的刹那，不落入名相和妄想分别中，才能见到本来。不论他人所说一切诸法，皆从他大脑、喉咙、牙齿、嘴唇中出来，风性所动，气力所转，虚妄败坏之法，不了实相者，被他语言音声所转，落入妄想分别之中，轮转不已。

佛只是一个假名，从众生妄想中立，是自心所现觉者教化幻众施设的名相，但有名字，并无实义。所以金刚经云：实无有法名为阿耨多罗三藐三菩提。又云：如来所说法，皆不可取，不可说，非法非非法。佛以如是文字般若，名相分别，方便度化众生妄想，令入佛道，因缘熟时，为说离文字自证实际之法，不假方便，当体便是。可是众生不解佛意，于文字名相之法，妄做分别，于中生解，计思取着，成种种相，执种种法，以为真实在文字中，皆是自心妄想，自不觉悟，更与他人诤论，穷劫不能得见实相。所以，不见性者，开口便错，不知语词从虚妄起，无有实义；未如理者，起心即乖，动念便着它法相、语言相、音声相，不知诸法从本来，常自寂灭相，无作亦无说，亦无生灭现。

如实见者，则举体施为，无滞无着，不妄分别，行住坐卧，唯一真性，见闻觉知，清净无碍。众人论佛法，他自卧河边。善恶不关心，但看落日圆。

心静如雪，把歌明月

黄檗禅师说，一切佛法总不用学，唯学无欲无求。

如果你无欲无求，一天吃一顿饭或吃两顿饭有何区别？如果你今天做事多了，消耗了很多体力，就多吃些。如果你一天都休息，少吃些，也不会饿。只要能维持生活，吃多少饭则变得毫不重要。

如果你无欲无求，呆在繁华的闹市和住在山里没什么区别。呆在闹市，你也是做最简单的事，呆在山里，你也不会苦闷无聊。

如果你无欲无求，两个人生活与一个人生活有什么不同？两个人在一起生活，你也不觉得吵闹，如果你深谙尊重的智慧。你不会强迫对方做你认为对的事，当然，她也不可能强迫你做什么。一个人生活，你也不会孤单寂寞，也不会恐惧不安。因为你知道，孤单寂寞才是实相，实相中连一个人都不存在，又怎么会有两个人。心永远是独自的，它不会有任何感觉。孤单寂寞的不是心，而是人的感觉。

如果你无欲无求，你年纪轻轻与耋耄老老有何异样？年轻与年老，同样是你的错觉，如果你爱年轻而厌年老，那是你错解了时光。年轻时你可能会爱夕阳，年老时，你可能爱玩儿沙子。你说你不会，但是我会，将来等我更老时，我还要重拾孩童时玩过的一切。时光永远那么美，如果你不拣择它们，它们何曾厌恶过你？

如果你无欲无求，生与死对你来说有何两样？生时你如在梦中，你未曾生；死时你如在幻中，你不曾死。生死只心对幻梦的一种执着。

如果你无欲无求，你坐在那里，就是涅槃；你走在路上，便已迁化。你处处沐浴清风，时时把歌明月，如果你无欲无求，如果你心静如雪。

纯粹的莲花灯

请问师父：供完的莲花灯底座该如何处置，有什么忌讳么？可以随便丢弃么？合十了，谢谢。

答：莲花灯及底座本来和桌椅板凳没有任何区别，是你赋予了它们特殊的意义。好比一张纸，如果印的是结婚证明，它就变成了结婚证；印上人民币字样，它就变成了钱。但是它只是纸，如果人们不赋予它概念和定义，它只是纸。纸永远变不了它所代表的事物，除非你赋予了它那个意义。你可以赋予它那个意义，也可以赋予它这个意义。你可以把钱珍藏到银行，就像你把莲花灯供奉在佛像前；你也可以用它来折纸鹤，就像你把莲花灯随便放在一个角落里！在一个孩子眼中，钱并不神圣，它只是一张纸，甚至连纸的概念都没有，它用它玩儿，用它抹鼻涕，把它撕掉，它不会伤心！在一个不赋予事物概念的人眼里，莲花灯只是一盏普通的灯，它既不神圣，也不低贱。他需要它时就用，不需要时就随便丢掉，就像丢掉垃圾一样。事物本身没有好坏，没有一样东西是神圣的，也没有一件东西是垃圾。去除你头脑中的神圣，抛弃你心中的垃圾。还事物本来的纯粹，还心地本来的纯净。

牟尼寂静观

问：师父您好，请问虚云长老，净空老法师，印广法师，他们都是开悟见性的人吗？

答：首先要明确一点，开悟见性只是对认识实相的一种说法，而什么是实相呢？实相就是没有人，没有开悟见性的人，没有一个实在的佛陀，没有虚云……释迦牟尼佛、虚云、净空、印广，这些都是名字，它们代表的并不是人，非但如此，它们什么也不能代表，它们本身没有任何意义。如果有意义，那是人们的想象，那是虚妄的缘起，那是妄计所执。

释迦叫能仁，牟尼叫寂静；虚名无常，云名幻化；净名清净，空名无心。如果你问我这些人是否开悟见性，我说，我看不到有一个实在的人，我看到的只是自心上浮现的名相和变化，看到的只是几个文字符号，看到的是一颗心的虚妄分别，甚至，也可以说什么都没看到。当我看到或听到这些虚妄浮尘的刹那，它们已经消失了。也可以说，在本心上，这些浮云、记号就从未生起过。

除了一颗心外，哪里存在一个我，哪里有人，哪里有众生，哪里有佛？哪里有音声？哪里有文字？哪里有思维？哪里有分别？哪有你所问的问题？哪有我回答的答案？一切的一切，都是同一心上的浮光掠影，了无实际的梦幻。明白了一切法都是心之浮光，性之自影，你不再有问题，我不再有答案。

如实了知一切法皆不可得，因妄想分别而有，此时你就是虚云，你就是净空，你就是能仁，你就是寂静。不要以为你是他们，你只是一个名字。

此刻的样子，真实的样子

虽然你已经年迈七旬，当你正聚精会神地听着一首乐曲时，七旬在哪里？

虽然你已经很老很老，当你正看着外面的雨发呆时，老在哪里？

虽然你还很年轻，可是，你总是想象着将来有一天会变老。当你正美美地吃着大餐，你的担心哪儿去了？

你可能会经常想起自己有一天会离开人世，每当你想起这件事来，都会有一丝的恐惧掠过你的心。你真的每天都会想起自己会死这件事吗？当你的单位加班一个星期，你的全部精力都用在工作上，一个星期里，你连一次死亡的事都没想过。甚至，在你结婚的第一年，因为婚姻的甜美，你一整年也没想过自己会死。那么，请问，死亡在哪里？

哦，你很难一下子顿悟，原来老并不存在，时间并不存在，死亡并不存在，除非你想到它。对，问题出在想上。如果不想，你永远是现在这个样子。现在是什么样子？如果你正在吃饭，那么，你是吃饭的样子；如果你在看雨，你是看雨的样子；如果你在走路，你是走路的样子。它跟你是年老还是年轻，是男是女，是生是死没有关系，跟你是善是恶，跟你的一切都没关系。年纪、男女、生死、善恶等等的一切，都是当你想起它们时才会出现的概念，那不过是一堆毫无意义的语词罢了，除非你一次次地给它们灌输更多的真实的意义。

你会问，不去想未来只能是偶尔，怎么可能永远不想呢？再说，就算不想，未来就不会来了吗？我就不会老了吗？人就不会死了吗？如果不去想，我就不是男的了吗？我干了坏事就没关系了吗？

如果你不修行，如果你不能活在当下，你就总会想，你会活在大脑和想象的世界里，你会活在老和死亡的概念里，你会因为认定了头脑中的这些概念而去做许多无意义的事，比如贪嗔痴，比如恐惧，比如杀害。如果你练习专注地活在当下，远离大脑的想象，你总是活在此时此刻的样子里，你将不再造作一切。如果你不想，老和死亡以及一切的痛苦并不存在。一切法从心想生。

如果你不想，你就是此刻的样子，自在的样子，解脱的样子，梦幻的样子，不可思议的样子，真实的样子。

莫分别

问：师父！无情众生能不能成佛？

答：莫分别。

问：师父！是莫分别有情无情吗？

答：莫分别。

问：经云：善于分别诸法相，于第一义而不动。分别是智慧，若一切都不分别，岂不落入断灭？

答：莫分别。

问：怎么才能不分别？

答：莫分别。

没有明天

人生只有一天，那就是今天。过好了今天，就过好了一生。

洗衣服时，把衣服洗好，不要去想其他；扫地时，把地扫好，不去想更多；吃饭时，把饭吃好，生活没有更多的事要做。更多的事只在我们虚妄的大脑里，在我们的幻想中，在我们的欲望里。那里除了虚妄，除了苦，什么也没有。如果离开当前的事，哪怕一刹那，你就会进掉进幻梦里。连当前也是幻梦，只不过，当前的幻梦是你唯一须要面对的。如果你连当前也不做面对想，你则进入真实。金刚经云：过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得。所以一切处都不可住着，一切处不在别处，就在你的头脑中。不住头脑处，是清凉解脱处。

一切都从来寂静，一切都完美地运行，一切都没有发生。所以你根本无须营求什么。所有还在劳碌求取的人们，不相信今天，不相信一切自有因缘，所以把自己的生活建立在明天，建立在幻想中，建立在自我的操纵里。

古人说，迷时人逐法，悟时法逐人。又说，众生心生，则真法灭；众生心灭，则真法生。放手一切，尤其要放掉自己，把一切还给一切，把你交给法。让法在你身上行，不要行于法。让法找你，不要去找法。

此是生活妙理，此是修行关键。谁会于此，谁生活在今天；谁会于此，谁则大休歇；谁会于此，谁一切现成；谁会于此，谁悟入真实。

本来无处

问：听闻声音刹那间！所知所想一切思想念头瞬间皆无！这个状态是什么境界？请师父开示。

答：这个状态是你的妄想。

问：如何是真如境界？

答：但有丝毫心意识所想所住，皆是汝妄想，无关真如。

问：如何是不思善、不思恶，正与么时，还我明上座本来面目？

答：若有是，即非明上座本来面目。

问：不是处是否？

答：不是处仍是处，不是本来。

问：如何是本来处？

答：本来无处。

问：莫不是无本来？

答：无本来是汝思想处，非本来处。若说本来，亦是汝思想处，非本来处。但有少分思想识动，即是妄想，非是真实。

寂寞是清欢

古人云：有缘不是我朋友。众生于无生中妄见人我，以有我故，所以妄建种种关系，互相依赖，以为我所。一旦关系不和出现矛盾，彼此烦恼痛苦立即而生。众生不得修道悟法实相，皆因本心被世间人际关系种种烦恼覆蔽，障碍清净智慧显发，所以不达实相。若烦恼断除，自心光明顿显。故修道之人，当看破一切关系之虚妄，从父母儿女、夫妻、婆媳、兄弟、姐妹等亲情关系中出离，从朋友、同事、莫逆之交中出离，从民族、国家、信仰的关系中出离，从宗教的身份中出离，从一切被自我和他人认定的关系中出离。从虚妄的人我中出离，与一切人无缘。无缘方能大慈，无亲方能大悲。古人云，但能情不附物即得。心中无一物一人挂怀，如雨后晴空，何虑万法不通？

真修道人，心中无一人为重，待人无冤与亲，无近与远，无贫富，无贵贱。视一切人如邻，见一切人如陌，方有少分相应。修行之人但能与一切人解除关系，不重近一人，不薄远一人，心无挂碍，无有牵绊，自然断除世间粗重烦恼，方好修道。若心无牵挂，无一人能动汝心，无一事能涉汝怀，无一情能牵汝想，心如虚空，无名无寄，便无惧无忧。无惧无忧，心无所思，则诸业自消。经云：稽首如空无所依。又云无依道人。洞山老人云：若欲泯形绝踪迹，努力殷勤空里步。空里步，无人我。人我绝，万事休。诸道人，莫道无友是寂寞，寂寞是清欢。

何必问心

问：顶礼师父，请问，心中心法与禅宗一样吗？

答：一切法不离名相分别，皆从意识思想而生，拟思即差，天地悬隔。说心说禅，已是虚妄，更于何处求同求异？

问：若将心中心法作方便助道可否？

答：知本方可行道，若不识本，穷劫所行，不能达道。心尚不有，何来心中心？

问：没有真心吗？

答：真心非有无。

问：那什么是真心？

答：有所是，则非真。

问：不是呢？

答：是尚不立，何来不是？

问：请师方便指示真心。

答：若有指示，即是骗你。你若急走，何必问心。

女人不能成佛

有女居士来参，师云：“去！女人学什么佛法。”

女答：“人有男女，佛性不分男女。”

师云：“分。”

女答：“如何分？”

师云：“男人佛性多，女人佛性少。”

女问：“请师指示”

师云：“男人佛性八两，女人佛性二两。”

一切由你

一只狮子和一头野牛在那里搏斗厮杀，不，那里没有斗争，那一切都很美，斗争不发生在狮子和野牛身上。斗争发生在分别者的身上。一个观看者看到狮子和野牛在斗争，然后在那里想，他们太可怜了，他们在自相残杀，我应该给他们归依……杀害没在狮子和野牛那里，在分别者那里，在起心者那里。分别是不真实的，起心也不真实，但是如果执着，不真实的分别和动念，就成了杀害。

有人问我：师父，我和我的妹妹感情非常好，我们俩人都学佛，我学禅宗，她学净土。自从我学习禅宗之后，我才发现，以前所学的一切都是心外求法，都是有为法，不究竟，也不能真实解脱。学习禅宗之后，我很受益，才知道平常心是道，看到妹妹每天那么辛苦的念佛、持咒做功课，觉得她很苦，我很想帮助她，希望她能学习禅宗实相法门，早日解脱。请教您，有什么好的方法让我妹妹也学习禅宗？这个问题一直在我心里纠结。

我回答道：你真的领会了平常心是道吗？你确定自己是在学习禅宗吗？你确定自己能帮助妹妹吗？一个拥有平常心的人，不会打妄想去改变和帮助别人。他会把一切交给一切，交给因缘，他虽然可能也会去创造因缘，但不会执着，不会纠结。一个拥有平常心的人，是不会干涉外境和他人的。

不再心外求法，这句话说起来很容易，做起来却很难，我们总是不知不觉地心向外驰。我们经常不关心自己的起心动念，而去干涉别人。色类各有道，互不相妨扰。你想帮助妹妹，这是在打妄想。没有妹妹，也没有你，这才是你要了解的实相。如果你执意要帮助你妹妹，就像看见狮子和野牛搏斗的人想去阻止它们搏斗一样，是愚痴的。无明和愚痴既不在狮子野牛那里，也不在你妹妹那里，在你这里，如果你一直想帮助你妹妹，想度你妹妹的话。

其实世间万物中发生的一切都是我们自心的折射，都指向我们自己。我们的心是什么状态，就会看到什么。一个修行人，应该时时关注自己的心，看自己的心。没有外在的杀戮，没有外在的无明，没有外在的畜牲，没有外在的外道，没有外在的争论，没有外在的清净和污秽，一切都是我们心的影子。当我们不分别外境时，一切都没问题，一切都圆满，一切都寂静、喜乐。

转念的前提，不染才是关键

我们都知道一念转变，天地阔然，地狱变天堂。又知道一念觉即佛，一念迷即凡夫。是头脑和意识造就了世界。当我们烦恼时，时因为相信了意识映射的人和世界是真实的。如果不再相信自己执着的念头，即得解脱。但是，为什么我们知道这些，还是会烦恼，还是会把梦幻的世界当成真的呢？问题出在哪里？

问题出现在我们频繁地接触幻境，头脑已经习惯了幻境，识心一直在强化它摄取的自己的影像，所以幻境就变成了真实，然后我们就会贪着，就会执取。整个世界是幻境，不真实，一定会变化，会幻灭，所以如果执取它，受苦是必然的。

所以。解脱痛苦与烦恼的关键并不是转念，转念只是最后的一步。整个修行和解脱的重点是保持距离，也即不染着。保持距离不是不接触，而是减少六根对外境接触的频率，减少染着的习惯，看到这样的习气，然后减少它，对极度贪着的东西，甚至要停止它。这样，才能为头脑和意识不再相信它创作的故事打下基础。从而不被意识认定的事物所骗。

其实，这时我们或多或少的已经相信了外境是真实的，但是，因为我们已经觉悟了最关键的地方，减少了贪着尘境的习惯，这个时候，质疑自己的念头，不再相信你执取的是实有的，才会有作用。这时才能做到古人所说的于念而离念。

否则，就算你再清楚一切烦恼都来源于头脑和念头，并且你不再相信它，你还是不能离开这些念头，你无法控制自己一直不去相信念头，从而从念头中解脱。你会被这些念头牢牢地束缚，即使你知道它们不是真的。因为意识已经习惯了接受那些意识本身，而知道它们是假的，这个力量非常薄弱。

因为你频繁地接触外尘时，你在不知不觉中已经习惯了它们是真的。因为你的大脑皮层，你的八识系统已经一次次地被熏修成了贪取和相信的模式。就好比你已经吸食了毒品，然后再告诉自己，它是有害的，我不相信它，是没用的。你一直贪取六尘，然后告诉自己，六尘是假的，这毫无作用。

所以，解脱的关键是不染，而离念，不过是进入解脱之门的最后一步，如果前面的过程都已经有过，这最后一步，就非常容易。所以佛与祖师都说：“善护念。”善护念，就是不要频繁地接触。

不分别自心即得圆满

一切都是自心。分别外境就是分别自心，只增虚妄痛苦与烦恼。看到自我的评判和分别，洞达这些分别和评判只是虚妄的头脑的意识活动，实无其人其事其法。

置疑这些发生在内在的认定和评判，不再相信这样的评价，并转变这样的习惯，接纳发生在自己身心和外在的一切状态，通达一切的一切都本来如此，如是真实，如是圆满，真正的圆满就实现了。

接纳和圆满是本来的状态，它被自我习惯性地分别和评价虚妄地掩盖了。认识到这一点，并减少分别和染着，就能真正实践解脱。

五祖弘忍大师说：“我心既真，妄想则灭。”妄想灭者，分别评判不生，真性自然显现。

出离头脑，活于实相

孤独和寂寞真的存在吗？

不，当你进入头脑，远离当下，回忆起那种忽然没有了习惯性的外在人事物陪伴的孤独生活时，是这一瞬间的想象使你陷入了孤独和寂寞的错觉。离开这一念的错觉，或者不再相信它，不住于它，孤独便消失了。

孤独感消失了，自心就不会再去执取幻境，自心就活在实相里。

凡夫不停地靠外在的人与事来满足自己无限的空虚感，其实是被自己虚妄的头脑所骗，进入了头脑捕捉外境的习惯模式而不觉知，所以就像一头永远饥饿的野兽，在不停地捕猎一样，大脑和意识也在不停地捕捉外尘，满足头脑的寂寞。他不知道，其实是孤独的意识使他孤独，他住在了虚妄里。

这样的虚妄，也被称为过去心，现在心，未来心。不住着任何的心里，心无所住，即是本心，即真解脱。

出离头脑，出离住着，出离概念，回到当下，孤独立刻消失了，不论你此刻形单影只地住在深山，还是闹市。

一切痛苦和烦恼的出离，也是如此。烦恼不生，即是如来。

不住苦乐，乃大乐焉

我们所经历的一切快乐和悲伤，无不是一种念头的住着，是一种最不真实的错觉，但我们却相信了它，执迷于它。快乐的感觉不停地去追逐，悲伤的感觉会无限地纠缠，我们一直被这两种最虚妄的错觉撕扯，让自己的心灵一直在疲惫中，永远得不到休息。

不住苦乐，不迷苦乐，乃是大乐，功德天黑暗女，二俱不受，是名智者。

问：弟子顶礼师父，恳请师父慈悲开示，从佛法来说，弟子之所以智慧不够，是因为心不清净吗？

答：智慧真的存在吗？如果并没有一个你所认定的智慧，哪还存在智慧不够？如果你求智慧，就没智慧。你无所求，才是真正的智慧。心不清净？怎么可能？心绝对的清净，没有丝毫的染污。我们之所以认为心不清净，那是头脑和意识的事。

头脑和意识创造一切的对立，好坏和分别，渴望智慧和清净，不能了达真实之事。

真实之事，无有智慧愚痴，无有清净不清净。心无好坏，无有染污和清净，是名清净。

不理它

还有什么比不理它更大的智慧和更直接的解脱！

不须改变

接受每一个当下自认为的不圆满，即是圆满，不存在别的圆满。我们之所以不圆满，是因为拒绝接收不圆满，在那里重复虚妄的评价，并试图改变什么。

扔掉佛法，始得解脱

做的酒的人大都不喝自己做的酒，制造毒品的人不吸毒，开发游戏软件的人都不玩自己设计的游戏，弄明白佛法的人都不再学佛法了。修行人，你想解脱的话，把所有的佛法毫无保留地都扔掉，你就解脱了。若留一丝一毫，你都不能解脱。

没有罪

什么是罪？罪，烦恼，痛苦，都是同一种东西。罪是自己对自己一次次地否定，罪本来是虚妄的，但是因为习惯性地自我评价和否定，最终，你完全相信了自己的认定，罪变得真实。所有的解脱都是针对这样的虚妄的定罪来说。而事实是没有人加罪于你，除了你自己，而你自己则更加虚妄和荒谬。所以，从真实的角度来看，没有罪。

评判带来不幸

一旦你开始评判对错，立刻变得不幸。

我们正做着一件很快乐的事，这时有个人出来指责我们做错了，或者自己内心忽然想起了什么，它提醒你做错了，你会立刻不快乐。但是，在那个声音，那个指责出来之前，我们明明是快乐的。你为什么要相信一个让自己不快乐的声音和指责呢？你被虚妄的自我评价欺骗了。

自我的特点，就是喜欢评价，喜欢让自己烦恼，让你不高兴。

可笑的佛陀

学禅宗，最忌讳没完没了地问问题。你一问问题就是入轮回。不是不能问问题，你问一次问题，就长养一次轮回心。你问吧，没完没了，永远有问题，问问题的人都还比较正常，活的也久，回答你的人死的都早，活着的最后也都疯了。佛用了四十九年，三藏十二部，也没回答完阿难一个人的问题。佛最后才觉悟的，没办法，只好弯腰捡起一棵树枝，抽了自己脸一下，才算给自己丢脸的一生画了个句号。大迦叶看到了佛这一幕，所以才破颜微笑，别以为迦叶的笑多神秘，就是嘲笑佛而已！

虚妄的念头赋予事物意义

一切事物本无意义，是我们赋予了事物意义：善恶，美丑，优劣，对错……我们赋予事物意义不是为了在那里纠结对错，而是为了更好地欣赏它们，享受它们。我们肯定的越多，接受的越多，就越富有，越自由。

见性即解脱

不悟本性清净，本来解脱，则妄见烦恼，妄见习气生死，则如神秀时时勤拂拭，渐修诸法，实则徒劳，穷劫不了，轮回生死。所以云，不识本心，学法无益。若见本性清净，则无尘无习气，无烦恼无生死，则顿悟实相，一念圆满，即大解脱，是天真佛。

无苦无乐，乃为真乐

一切苦皆从贪乐而来。不贪乐，何有苦？既无苦，即真乐，无别真乐可得。

解脱不须要过程

解脱是直接经历的，它不需要任何的过程和求证！

把万物还给万物

把他交给他自己，那是最深的祝福，是真正的爱。

不管是佛力

什么是佛力？不管！不管是唯一的智慧与力量！

佛有十力，所谓：不闻，不问，不忧，不虑，不疑，不怪，不辩，不寻，不管，不求；有一大陀罗尼，所谓：直用直行！

一切不关心，则得自由

关心，关心，把心关住了。心要自由，则一切不关心。

生灭乃妄

生灭的不是外在的世界，无常的不是一切人事。世界因心而有，人事因执而生。心若不生，一团光亮。事若不执，万事吉祥。外境没有生灭，生灭的是心念；世事并非无常，无常的是分别。事实是，念头也没有生灭，分别亦非意。念头性空，没有念头，分别是空，了不可得，才是实相，才是真常。

被妄念所缚

我们被什么缚住而不得解脱？被自己的种种知见和妄念。因知见而妄见人我，因妄念而经历恐怖。一旦看到万法从念而生，善恶从见而起，知见本空，念本虚妄，即得解脱。所以上上根者，一听万法唯心，心生法生，心灭法灭，无始无明顿除，原来一切清净，无人束缚，何假劳苦，历劫修证？一念圆明，不从外得，疑情冰释，得心住持，光严无量。

任运本心，无关文字

看多少经典文字，不如静坐下来一念观诸法实相，毕竟无我，无人无佛，无心意识，无诸妄想、烦恼尘劳。此名正智，又名三昧，亦名禅定，依此无所得智，成熟长养，息虑忘缘，安心自然，不复更起一念求真断妄之心，任运本心，见闻觉知，性空清净，直用直行，假名为悟。

分别即是分别自心

起心动念都是在分别自心。外在的一切都是自心所现，分别外境，就是分别自心，分别空。于空撕扯，判是判非，徒劳苦恼而已。所以，一切过去就放下，论议纠结，没有丝毫意义。

我们的念头戏弄自己

一切人事皆无怖人之心，亦无缚人之意，是我们自己的想法戏弄着我们自己。

注视而不关心

人与人，乃至人与万物之间的关系，注视而不注意，关照而不关心。

见地超越修行

只有清清楚楚地看到本性离一切攀缘造作，清楚地看到对它所起的任何心行都是徒劳，才能彻底休息，才能止息一切

的有为和修证。见得越真，歇的越彻底，越默契于真实。

除了相信什么，没有什么能让自己烦恼

任何人，包括我自己，都没有权利让我烦恼。如果我烦恼了，那一定是相信了对方和自己的存在。而事实是，除了自己的妄念，并没有人，并没有真正发生过什么，更没有一个真实的我被伤害。

非是空也

一切万法，一切生命，都是从心体上生起的幻象，美丽如彩虹，绚烂如烟花，虽然是空，刹那刹那都留不住，但是，心体却不灭，遇缘即现，无有始终，亦无穷尽。一切万象，各类生命，美如烟花，烟花虽灭，空性不坏，随时复生，无量新花。如是更替，生生不息，变化无穷，恒久不灭，不可思议，非是空也。

一无所有

人们都害怕一无所有，却不知道，只有一无所有，才是实相，才是真正的富有。

没有束缚

本性的真实状态就是没有任何东西能粘附于它，所以，解脱是本来的，根本不用解除什么。你只需要看到这一点。

只有头脑的轮回

有形的围墙不能伤害我们，头脑才是真正禁锢我们的监狱。地狱不存在别的地方，就在大脑里。

放过自己，放过世界

这个世界上除了自言自语，自寻烦恼，自作自受，自导自演，作茧自缚，自欺欺人，自己与自己较真、使劲，还有什么？万法本闲，唯人自闹！放过自己，放过世界。

看到真的

禅宗和所有的法门的唯一区别是，它启发学人看到真的，忽略一切虚妄的假象，直接了当，不做任何的修改和功用，直接圆满，直接解脱。而其它所有的法门，毫无例外，皆是在虚妄的幻相和因果上打转，修造，皆是徒劳和妄为，不出轮回。

见到真的是唯一的修行

禅宗也讲修行。但是，禅宗的修行只是认识到真实和圆满，然后去除加在本来圆满真实之性上的种种妄为，不让你去修造，更不须要改变什么，是无修之修。

解脱发生在头脑之外

烦恼与痛苦是我们解脱的契机。当你正烦恼和痛苦时，你一定是深深地相信了你头脑中想到的事情。事情不存在，存在的只是虚妄的头脑对那已经过去或者还未来到以及正在过去的影像的认同。当然，也可以说存在的只是头脑对不存在的事情的住着。从头脑里走出来，或者，不再相信头脑认定的，不住在头脑里，就能解脱。解脱永远是针对头脑而言，不存在其它的解脱。

放松

我们所有的痛苦都来自较量、对抗和执着！松开的刹那，就是解脱的刹那，就是和好的本来。

我就是我

当我执着自己，不尊重外物，厌恶一切，并因此而痛苦和孤独时，佛说无我。当我不执着于自己，能够欣赏一切万物，而心生尊重时，佛说有我。我就是我，无不是我，不可磨灭。

不干涉

一切烦恼从何而起？干涉！“涉”者，趟水。我们本来在路上行走，走到水里去了，当然会烦恼。回到你自己的路上，不要干涉，立刻清净。

你怎么看待世界才重要

别人怎么看待你不重要，因为那是别人的事，那实在与你无关；你怎么看待他人，那才重要，因为那折射出你是怎样的人，那直接关乎你的生活和状态，关乎你是否幸福。

不再被观念束缚

我们大多数行为背后都有一个深深的观念在支撑着。观念没有问题，但是，执着这样的观念会让我们不自由。觉悟之人，他的行为后面没有坚固不变的观念捆绑他，他不再被那些未经验证的世俗观念所惑，所以，他所行无碍，潇洒自如。

南泉斩猫

南泉斩猫的故事有一种隐喻。每个人可能会看到不同的故事。有一天，一只猫来到寺院里，僧人开始捉猫，南泉提着猫对大家说，说的出来就放了猫，说不出来就把猫杀了。人们面面相觑，不知说什么，南泉立刻把猫杀了。

南泉到底想让大家说什么呢？为什么大家说不出来呢？南泉为什么要杀这只猫呢？谁是这只猫？天啊，当你这样想的时候，你会忽然发现，自己就是这只猫。

猫是我们内心深处无明的象征，是我们的好奇心，是我们对想法的执着，是我们相信的念头，是虚妄的名字。

当你一看到猫，并想到猫，同时思考如何保护猫时，你自己就是猫，并且你正在杀死这只猫。所以，当大家只是刚一动念想了想时，南泉动作迅疾，剑落猫死。

当马祖和他的三个弟子百丈，智藏和南泉赏月的时候，马祖问了他们三个人一个问题。只有南泉拂袖而去，另外的两个人在马祖那里做猫。南泉的警觉是世间少有的。他根本不相信这个世界上有任何事。其实是他对世间的任何事都不好奇，也没兴趣，更不想探究。人们创造问题，渴望答案，对这个世界无处不充满好奇。觉悟的人看不到问题，不需要答案，所以才会扭身就走。

不要小看这一扭身，它力敌千钧！

在此之前的刹那，如果人群里有人立刻走开，根本不去看猫，或者说，他自己不去做猫，南泉就会放了猫。南泉的弟子赵州和尚深知这一点，所以当有人对他讲这件事时，他只是走了出去。

赵州只是不想做猫，南泉也是，进入故事与头脑，你就会变成猫。

猫是我们早就习惯了的对自己的想法的执着和相信。

南泉杀的不是猫，是我们每个人内心深处的想法，是我们对虚幻的事物的认定。

我们的想法禁锢了我们，而不是事物本身。

一个人在一间黑黑的屋子里躺着，你以为那个人睡着了，你进了屋子，看了看那个人，你没有任何恐慌。这时有人说，那个人已经死了很久了。你不敢再进那间屋子。

同样是一个躺着的人，当你认为他是活着的时候，你没有任何恐惧；当你认为他死了的时候，你开始恐惧了。

我们会发现，让我们平静还是恐惧的根本不是那个人到底是死是活，而是我们对他的想法。

即便那个人真的死了，如果我们认为它是活着的，我们不会恐惧。如果那是个活着的人，而我们认为他死了，我们还是会恐惧，如果我们对死亡这个概念恐惧的话。可见，让我们恐惧的是对死的想法，而不是一个人是否真的死了。

从这样的事例中你会发现什么？

让我们欣喜或痛苦的并不是某个人或某件事，而是你赋予那个人或那件事的想法。当没有那个想法，或者你不知道那个想法，或者你不认同那个想法时，你会如何？你既不会欣喜，也不会痛苦。让你欣喜和痛苦的是你对欣喜和痛苦的想法，你相信了欣喜或者痛苦。

你的老公年轻时出过一次轨，三十年过去了，你一直不知道这件事，所以在婚姻生活里，你从来没有任何大的痛苦。有一天，你在柜子里发现了一封你老公的情人给他的信，那时，你已经很老了，甚至都到了弥留之际。你发现，即使你快离开这个世间，你还爱着你老公。当你忽然发现你老公年轻时爱过别人，你立刻陷入了痛苦中，你对老公的爱立刻消失了，你非常非常痛苦，以至于要绝望了。你无法平静下来，你不能接受你老公爱过别的女人，也许此时还在爱着。你饭也吃不下，任何事情都不想做。你掉进了你老公背叛你这件事的想法中。你相信它是真的。

是你老公出轨这件事让你痛苦的吗？当你没看那封信时，就算你的老公真的出轨了，你没有任何烦恼。你看到了信，相信了它，你才有了烦恼。如果你看到信，只是平静地把信放回原处，就像你没看过它一样，你告诉自己，你已经很老了，快要死了，干嘛相信这样的事，干嘛让自己烦恼？你的头脑没有进入信的故事里，而是回到你刚才看到信之前你正做的事情中，你会怎样？你会很平静。我们憎恨的并不是出轨这件事和出轨的人，而是对出轨的概念的讨厌。如果你头脑里没有这样的概念，或者，你洞达了任何的概念都是虚幻的，并不存在的，你会如何？

我们爱一个人也是如此，让你产生爱的并不是外在的那个人，而是你在他身上赋予的爱的观念。你爱的是你的观念，而不是外在的人或事。如果你能洞达爱的观念并不真实，它会一直在变，你还会执着你爱的那些观念吗？如果没有了那些你爱的观念，还存在你爱的人吗？完全不存在了。

让我们痛苦的不是发生了什么事，而是我们头脑里的想法。没有那个想法，或者不相信那个想法，或者，你完全洞达了那只是一个虚幻的想法，在那个想法里没有任何实质的人或事，你就会解脱。看穿那个想法完全的空洞无物的刹那，就是解脱的刹那。

死亡并不存在

死亡真的存在吗？它真的会令人恐惧吗？当我们正喝茶或高兴地吃着自己喜欢吃的东西时，死亡在哪里？死亡恐惧在哪里？当我们想到死亡时，死亡发生了，并且跟死亡有关的概念，如恐惧，不好等感觉才随之出现。而事实是，死亡并未发生在现实生活里，恐惧也一样，它们永远不会发生在现实生活里，如果你没对某种现象投射一个死亡的概念。死亡发生在我们的想象中，发生在概念里。真正的死亡和恐惧是永远不会发生的，除非我们的心住在了死亡的概念和恐惧里。

你会问，一个人难道不会死吗？当一个人所有的生命活动停止时，不就是死亡的发生吗？死亡是件多么痛苦的事！你确信死亡真的会让你恐惧并痛苦吗？除了你的想法在让你恐惧和痛苦，死亡本身永远不能让你恐惧和痛苦，如果你把一个人生命活动停止称为死亡，那一切事物都有停止的时刻，这跟恐惧有什么关系。死亡已经结束了，而恐惧则永远不可能发生，如果你不把死亡和恐惧联系在一起并相信死亡会带来恐惧。事实是，你找不到一个真正的时刻发生了死亡，除非你的念头正在捕捉并经历它，而外在的事情要么还没来到，要么已经过去，并永远过去。真正的死亡并不存在。

如果死亡并不存在，与死亡相关的恐惧更不能成立。一切都发生在我们的头脑里，除了我们相信的虚幻的大脑活动，没有任何事物是真实存在的。你深深地明白这个道理，你再也不会恐惧任何事物，也就从一切的束缚中解脱出来。

停止评判，达到解脱

发生的一切都是完美的，我说完美，重点不是在说对或错，不是评判。但人们喜欢评判事物，习惯执着对错，而忘记了更重要的事，实相和解脱。我要说的完美，也可以说是完全地接受。完全地接受停止了评判，让我们出离头脑，回到现实，达到解脱。

为什么要接受？因为接受会让我们避免痛苦和纠结。如何回到实相，实现解脱，这才是我要说的重点。解脱的实现，或者说真正的实相，跟你对事物的认识是有是空、佛性是什么都没关系，只跟你是否在用心念攻击自己有关。

判断和纠结就是攻击、割裂和杀害，是真正的无间地狱，当然，它也是解脱的契机，因为它会让你经历痛苦，让你置疑痛苦，让你停止痛苦。

一切都没问题，有问题是对发生过的事的评判和纠结。事实上，如果你习惯了评判和纠结，你不得不评判和纠结，从这个意义上讲，评判也是完美的。但是，这种评判会让我们烦恼，我要强调的不是烦恼是对是错，你能不继续无限地纠结和烦恼下去吗？这才是我想要实现的。

习惯性地对已经发生的事进行评判是唯一的习气，没有别的习气。事情发生时你内心生起的贪嗔痴并不是习气。佛说贪嗔痴是习气，是因为你做过这些事后会习惯性地按照世俗观念对自己进行评判。只要你评判，就会烦恼。真正的习气是评判，而不是你做过什么。当你对已经发生过的事进行一次次地评判时，你在割裂自己，你在抗拒缘起，你在反对真实。

烦恼和痛苦的本质是空的，不住的，它们终究会结束，但是，只要你还习惯性地在评判，你就还会烦恼，还会割裂自己。这就是轮回。只有在你真正不希望烦恼和痛苦继续发生的时候，在你完全地接纳每一件事的发生的当下，在不评判的那一刻，你才能真正达成解脱。

心映万法

一切万物都是我们的心投射的影像。心若不生，本来无法。说心说法，依幻说幻。

什么样的心念，折射出什么样的事物。你看到的，你喜欢看的，你评判的，你指责的，你怨恨的，一切的一切，都是你自己的心里早就存在的，是你心中虚幻的概念和想法。当你抗拒或批判外境时，你是在不接纳自己的心念，你会痛苦，你在自我粉碎。同样，当别人指责我们时，如果我们相信了那指责，其实是我们心里对指责的想法的认同，我们会感到同样的痛苦，我们会被那想法分割。

不对抗你看到的、听到的、感受到的一切，那无不是你自己的心。心外无境，境唯是心。尊重你遇到的一切，那无不是你自己的心。轻视与抗拒外境，就是在抗衡自己的心。心就是心，没有两个心。如果抗拒，就会分别。

分别一定是陷入头脑，并相信它所分别的为实有。抗拒和痛苦是头脑的特质，即使有时它的另一个面目是愉悦。当愉悦消失时，头脑会使心受苦。

万物本无心，只有我们自己起心分别。我们一念分别自心，就会有所谓的爱恨与伤害，有贪着和迷失。回到你的心上来，莫分别外境。回到心上来不是逃避万境，而是离开取着。尊重，接纳，与万物和谐共处，就是回到心上来。回到心上来，不再惑于外境。不指责自心，不批判自心，不分割自心，就能解脱一切苦。无一切苦，是真谛。

世界什么事都没发生，一切事情都巧妙地发生在大脑中。若执以为真，则一定痛苦，因为那不是真的。若不执着，则一切又是如此美妙，而且永无止尽……

去除你头脑中对任何事到底应该还是不应该的判断，回到当下的现实并完全地接受正在发生的一切。解决任何问题的方式不是选择，不是犹豫，不是评判，而是去做，去做那让你安心的事，即使数十次地来回搬一张桌子，如果那样能让你心安，如果你非要那样做不可。做任何事都没有对错，你做的，就是必须的，是不可更改的，它无关任何的是非判断。没有了这样的评判，你的人生一片清平！

满山红

佛说有佛性，是不可思议有，非头脑分别出来的有。佛性不是想象出来的存在，它超越了形容和描述，超越了存在。

你接过别人递给你的东西，你夹菜的瞬间，落花和流水，采茶人认真地采着茶，蝴蝶在草丛间飞舞，炊烟正缭绕，谁会想佛性？谁会想有无？万物都在永恒里缤纷呈现而不声不响……当你的念头落在某个外境并开始分别和住着时，一切幻法从那而生，一切幻法从念而生，一切幻法从想而生，一切幻法从住而生……

你为什么会不舒服？掉进了想法和信念中！

信念是最坚固的妄想，它会让我们上刀山，下火海，无所不为，白白受苦。放下信念——我们自认为最美好的东西，就是解脱诸苦的时候。

幻法本非幻，说幻因分别。

分别心不生，谁言幻与真？

所有的事物无不是从想象生，从认定生，从信念生，无一例外。有人问，那佛性呢？你正问时，便幻生出佛性一法。如果你未质疑你想象的，你会不知不觉被那虚妄的信念抓获。如果你看到了那念头，知道它只是一个虚妄的念头——不管它有多复杂、多么曲折、蕴含多少故事，多么离奇，它仍旧是一个念头，并没有任何一个实有的法。如果你能看清这一点，不被自己的想念困惑，任何事物都再也无法束缚你。

佛性本假名，真性不可容。拟议刹那间，错失满山红。

放下

什么是不执着？有人说放下就是不执着。

是吗？什么是放下？

你可能根本就不明白！

放不下时强迫自己放下，才是执着。放不下时就担着，这才是放下。能放下时，就放下；放不下，就担着，一切都顺其自然，才是真放下。接纳一切，允许发生，才是放下，才是不执着。

随缘

人们都讲随缘，认为坐在那里不动就是随缘，等待因缘就是随缘。如果执着不动，就会被不动束缚；如果一直动，就会被动劳苦。随缘不是一味不动，也不是一味动，而是动中有不动，不动而随机动，适机地前进一步，刺激一下自己，然后就活了。活，就是解脱，就是本性。

解脱就在那里

居士：师父好，迷悟皆是假名，本自无迷何需悟？只是我们知道了“本自无迷”，而假名为“悟”。本自无迷，所以说一个迷，也是多余。请师父指示我这样讲对吗？

答：你认为呢？

居士：师父呀，其实我说完就后悔了。当我这样讲的那一刻，我还是住在了想把迷悟说明白的坑里了。

答：说了就说了，说了有什么不对？如果你说过就忘了，不再于说过的话上妄加评判，不住著说过的话，解脱就在那里！

我们总是执着对错，所以才会评判。当我们没有看到并无一个评判者时，就会习惯性地评判，就会分别对错，那一念评判和住着，就会令我们不自在。我执总是表现在被认定，表现在住著。他要么渴望被认可，要么害怕被否定！做完一切事后面习惯性起来的评判，并且住着在这个评判上，让我们不得解脱。

不二真性

我们习惯性地只看到事物的一面，执着对错，不知道任何事物都存在两面性，没有绝对的对错，所以才会对事物产生执著和烦恼。实相没有绝对的对错，不存在真实的对与错。对错俱妄，离于对错，不住对错，能显妄者，是真实之性。

我们看到桌子上有张白纸，上面画着一个墨点，大家会习惯性地只看到墨点，看不到更大面积的白纸。看得到白纸，却看不到桌子，看得到桌子，却看不到屋子......

墨点周围的白纸，白纸周围的桌子，桌子周围的屋子，屋子外面的虚空，虚空后面的空性。白纸、桌子、屋子、虚空，一切法都是空性的象征，它会把我们引离对那事物本身的执著，用智慧眼看到那空，那才是我们要看到的。

能看到两面并且不执一端，甚至超越两端，看到两端所依托的不二之性，就会完全的解脱。

我们能同时看到一张白纸上的墨点，也能看到其余部分的白纸，还能看到依托白纸和墨的桌子，甚至看到桌子上方的空间，至至能看到超越时空，能生一切万法的空性；

一切法它的对立的二法都会使二者消融，把我们引入不二之性。不二之性，即解脱性。

我们既能看到船度人，还能看到人度船，还能看到是河度人与船，更能看到大地在度着所有的河岸，更能看到这一切都从真性而起，虚妄不实；

我们看到善法，也能看到恶法，更能看到善法恶法皆不真实，我们能看到善恶的实质是空，是真性，而不住于善恶，即是解脱之性；

我们看到生死，看到涅槃，看到烦恼，看到解脱，看到轮回，看到出离，我们更能看到这一切皆是因分虽而有，看到并没有所看到的事物和能看到的人，甚至连看到也不可得；

我们看到佛度众生，也能看到众生度佛，更能看到自性自度，看到无众生可度，无佛可成，自性本自解脱。

不执两段，而看到真性，超越两端，又不离两端，即真解脱。

什么是离心意识

居士问：师父好，佛经里写到真性离心意识，祖师又说拟心即错。解脱到底要思维，还是不要思维。

答：解脱跟要不要思维没有关系。佛与祖师所说离心意识和拟心即错，不是要你断思维和分别，而是断取着。人只要活着，就会有思维。人就从来就没有不思维的时候，无思维是他自认为无思维。其实，思维本身也不真实，但是我们依世俗之法，称大脑的活动和心理意识为思维。这样的思维从来不会间断，解脱不是要断思维，而是断让我们因为思维而生取着的烦恼和缠缚。

居士：非思量境，识情难测，离心意识，这些文字都在指示识心思维之外的东西，是吗？

答：你现在就在执着思维并且被其所缚！去干点什么去，你就解脱了。

所有人都没有问题

罪犯没有问题，当我们不去批判他，而他也不相信我们的批判并自己批判自己时；同性恋没有问题，当他只是单纯地生活在他自己的喜爱中，没有接受外部灌输给他的同性恋是有问题的这样一个观念，当他不相信那评判时，他甚至连对自己都不会生起一丝的害羞之心，他完全活在无罪和阳光中。洁癖的人没有问题，即使他一天擦同一张桌子数十次，如果我们不用我们自己内心有问题的观念去刺痛他，迫使他相信他有问题。

癌症患者没有问题，如果他能完全地接受癌症，就像接受飘落的雨，接受风一样。他甚至会瞬间得到治愈，如果他看到了事实真相：癌症是美好的，癌症是一个梦影，癌症并不存在，而没有被灌输与癌症有关的种种负面的吓人的概念。

一切都是那么无辜，那么美好。然而，我们用自己妄想中评判之剑刺痛着所有无辜的人和无辜的世界。

所有的黑暗、痛苦和疾病全来自评判，那无形的尖刀刺痛着所有相信它的人。提防内心那把随时都会生起的评判之剑，不要相信它。当评判只是出现时，它还不能伤害我们。相信它所评判的内容，它就从一根草变成了一把剑。

来到我们面前的一切都没有问题，外境没有问题，除非我们把它拉入头脑并用那把隐形的评判之锯来回地割自己。

杀害永远不会发生在外部世界，一切都没有发生在外部世界，所有的事情都发生在头脑中。发生在那里没有问题，那只是一个美丽的故事，那也是我们唯一的现实，如果你享受它，接纳它，而不是抗拒它或坚信它。

没有什么人是你需要原谅的

如果某个人能伤害到你，对你做了错事，我们恨他，或者原谅他。如果没有人能伤害到任何人，也没有人做过任何一件错失，谁需要你的原谅？你能原谅谁？

如果非要说原谅，那么，请原谅自己看不到事实的真相吧。事实的真相是，一切发生的事都如此完美，根本就不存在伤害和原谅。

一个人伤害了我们，当我们说，我原谅了你，仿佛我们正做了一件了不起的事。其实，我们正陷入无明之中。原谅与真相多么地相违背，即使他毫无缘由地用剑刺伤了你。他真的会毫无缘由地伤害你吗？

原谅是建立在对幻象的执着，以对错为前提。如果一切如梦，没有对错，原谅是什么？真正的原谅是接受无生，接受如幻，接受缘起。

每个人都在他的意识世界里做着他在某个时刻绝对正确的事，不存在丝毫不对的可能。如果他做的是对的，你需要原谅他，或者他需要被你原谅吗？如果他被不可思议的力量牵引一定会做什么事，谁能阻挡？是的，没有人能阻止。

不管别人对你做了什么事，即使他杀了你，你确定那是一件坏事吗？你确定自己会死吗？我是说，就算你已经被火化了，你确定你死了吗？

如果你本来就是无，如虚空一般，谁能杀了你，就像杀空气一样？

我们为什么会觉得被人伤害？牢执一个存在的我。在这个最大的无明引导下，我们会认为一件事是坏的，而另一件事是好的。好与坏都是围着我而分别出来的。如果所有的事都不是最终，事情会无限地转变下去，你拿什么定义好坏与伤害？如果所有的事都是空，你在什么地方看到好坏？

善恶相依，如梦如幻；福祸不二，不真不虚。执着一端，必被相连。法本无生，执者被控。一处不通，二者失功。

谁是猎人

猎人在打猎，如果他不觉得打猎有问题，他永远不会有问题。猎人打猎不觉得有问题，那么，他不是猎人。分别猎人对错，认为猎人有问题的人，才是猎人，才有问题。

一个吃素十五年的人，看到同修吃荤，心里生起困惑，认为佛弟子吃荤是有问题的。除此之外，他还看到其它事情中的问题，为此烦恼不已。我说这个吃素的人没有真正在吃素，他在猎人堆里生活了十五年，他才是他看到的那个吃荤的人。六祖也在猎人堆里生活了十五年，六祖看不到杀害生命的猎人，他一直在看他自己。

真正的吃素是不见他非，不见人过，不分别。

一切众生都在他的觉性里梦着，在他的梦里觉着，没有丝毫的区别。区别来自我们的意识和分别。

一个人正在做的任何事，如果他没有因所做的事评判，他没做这件事。看到它并评判的人，正做着那个人做的事。说某某人做过什么事，是说那件事在他头脑中形成了强烈的印象，并在事后无数次的重复，他相信了它。

无论我们做了什么，没有一个做者，没有评判者，没有做过的事，没有对错，没有罪福。罪福起于心，心若不起，任运浮云。

其实，所有的人都没问题。只不过，当我们分别事物时，我们会陷入执着和烦恼中。因为牢牢的执着和烦恼，我们恍惚调入问题中。但是，一切都如梦如幻，不可久留，所以一切终归没问题。

越是清晰地看到这一点，越是不去制造问题，也不需要解决问题。

一切在你

如果你对自己所做的任何事都没有异议，你是一个觉悟者。有人问：那一个屠夫对他做的事也没有异议，他没有因果吗？

你只需关注你自己。

你能看到的只是自己对自己做过的事有没有问题，你永远无法确定别人对他做过的事有无异议。所以，问题的关键不是别人怎么想的，而是你自己。你自己有疑问，所有的人都有问题。你没疑问，一切都没问题。

安住自心

安住自心，并不是安住在一个想象中的自心或无为上，自心并非一个概念，也不是任何事物，它是虚妄，如果你想象它的话。你不可能安住在一个虚妄上。

如何安住自心？六根常用而不做用想，即是安住，无别安住。你看不到自心，你也无法安住自心，当你想安住的时候，你已经安住在妄想中。妄想也不离自心，如果你不再去辨别它。

如果你执着根尘识，那就是离开自心，如果你执着离根尘识，认为别有自心可得，那是执着虚妄。六根常用而不染万境，真性常自在，即是安住也。

安住自心就是与万法不即不离，与万法为侣，一切皆备于我而不属我，受用身心世界，而不做受用想。

龙

虚空真的存在吗？虚空不可思议，一切万物都不可思议，实相不可思议。

当我们想象虚空时，虚空成了一个相，它变成有限，甚至变成了虚妄。你无法想象一个无限的虚空，如果你非要想象虚空无边无际，你会疯掉，你可以试着想一想，虚空会被你的想象局限。不存在一个想象中无限的虚空。也不存在一个想象中不可思议的东西，这本身就是不可能的。时间、空间、佛性，都是不可思议的，当你想象它时，你在扭曲它。

落入想象，则落入时间、空间和概念，落入虚妄。想象佛性，错失佛性。

虚空不可得，虚空不可思议，一切法不可思议，佛性不可思议，佛不可思议，因缘不可思议，龙不可思议，无想天不可思议。

龙是一个象征，以前不知佛陀为何说龙不可思议，现在知道了，龙是实相的象征，也是扭曲的隐喻，如果你想象它的话。无想天也是如此，无想无想，即是不可思议，你一定要想，当然想象不到。你想象龙，龙这一本来代表不可思议实相的存在就会现出扭曲的幻象。你继续想象它，它会创造故事，龙会吐雨，龙是畜牲，龙能修炼……一切都在指向我们的想象。大雨会从龙的嘴里倾覆而出，无量的故事和幻象从龙那里衍生，弥勒的楼阁出现，无尽的法界出现。

龙既象征着实相，也象征你的想象和扭曲。

你想象一个事物，它就诞生在你的意识中。你看到一切而只是看，则没有后面的问题了。你无时不经历着心，而又不可能住在心里，所以古人说，古佛过去久已。

当你想象虚空和一切法时，虚空已经不是虚空，一切法已非一切法。你不想象，你若不想象，则无此问。鹞子已到新罗。

当我们把虚妄的意识和形象投射到事物上时，我们扭曲了那事物。时间和空间会被我们的思想扭曲。当我们执着于想象实相和真理时，我们会疯掉。如果我们不对事物投射概念，歇下对思维的执着，则一切依旧，完美无缺。

你是自由的

没有任何人捆绑你，除了你自己。你随时都可以松开那绳索，除非你喜欢被绑着。没有人绑着你，除了你的念头。

你随时都可以解脱，除非你喜欢被束缚。没有人束缚你，除了你的念头。

你随时都可以自在，除非你喜欢被禁锢。没有人禁锢你，除了你的念头。

你随时都可以转身，除非你喜欢被控制。没有人控制你，除了你的念头。

你随时都可以放过自己，除非你喜欢和自己较劲。没有什么在和你较劲，除了那虚妄的念头。

烦恼即菩提

所有的烦恼来到我们面前的当下都是刺激我们看到实相的。

好比如我们的一个朋友，忽然在后面对我们大叫一声，我们被吓到了，回头一看是朋友，很快就没事了。我们之所以不再害怕，是因为清清楚楚地看到是朋友在开玩笑，他并无恶意。我们不相信那叫声中有恐吓。

烦恼也是如此，它很友好，它来到我们面前，就是让我们看到自己没有问题，没有烦恼。只是它来到我们面前的方式我们很难接受，但是当你静止下来，你会发现，你根本不会被任何人任何事物吓到，除了自己的念头，除非你活在了那被吓的一刻，一次次地重复它。那时已经不是烦恼的事情在吓唬你了，因为事情早就过去了，是你自己的念头住在了一个虚妄的害怕中在吓自己，并且一次次地重复经历那害怕，一次次地经历那已经消失的烦恼。

佛法在哪儿

居士：师父好，看了您的文章，您说所有的佛法都要扔掉，才能解脱。请问您，什么时候扔掉才恰到好处？

问：你要扔什么？

答：佛法啊。

师：佛法在哪儿了？

我们是难以理解的人

我们都有过类似的经历，感叹自己怎么会遇到难以理解的人或事。我们可曾反思？我们自己正是那个讨厌的难以理解的人，正在做着难以理解的事：抗拒现实，不接受另一个自己。可是我们却一味地讨厌外境和别人！

是的，我们本身就很怪，很难理解，为什么却要指责别人呢？如果你不知不觉中接纳了自己，你也能接纳别人。你在和别人较真的时候，正是和自己较真。你把自己放过了，自然也会放过了别人。如果你不接纳别人，你也不会真正接纳自己，你正和自己抗拒，那不可理解的正是你自己。

月亮为我一人独有

月亮每天爬上我的阳台，然而我心有所依，看不到阳台上的月亮。

阳台的栏杆上布满了灰尘，我却忙于看十里之外的桃花。

今晚的夜空分明高远，而我竟埋头脚下的淤泥。

心本不属臣王，妄自凡圣而居；心本不属一物，却被幻物拘系。本来无苦无乐，到处东张西觑。本来无住无依，徒劳取舍恋迷。所以自在法王，被它爱憎所拘。一旦放舍依着，头头是道宽余。稽首如空无依，不被妄情缠系。蓦然抬头望月，从来为我留栖。

你是你看到的

你看到什么你就是什么！你看到什么并开始向你看到的投射概念，这时，你成了你看到的事物。

你我都是思想和概念的集合体。我们的所有思想，我们的整个生命，我们的全部人生都是我们头脑中概念的集合与折射！你内在里强化了什么概念，你才会看到什么事物。一个哭泣的人，你看到的是悲伤，而有的人看到的是喜悦。喜悦和悲伤和外在的人没有关系，和你那时心里生起的才有关系。

你看到有人在钓鱼，你的念头投在了那钓鱼上并开始住着和评判，你成了钓鱼者。你看到一头猪，你开始评论猪，你成了猪。你看到一个女人，你确定你看到的是一个女人，你成了女人。你看到了有人在偷窃，你正在偷窃。

让自己的内心植入一切美好吧，那样，即使在黑夜里，你也头顶光明。让自己的心谱写喜悦吧，那样，即使全世界都在哭泣，你也会保留你的笑容。

接受现实，唯一的快乐

任何人都不可能带给我们快乐，除了我们对当下发生的事完全地满足和接纳。真正带给我们快乐的与某个特定的人或特定的事毫无关系，只与我们自身如何看待事情，如何安住那随时随地毫不间断展现给我们的现实有关。

除了接纳每一个当下发生在我们身上的事，安住在那里，专注地做着那些看似微不足道的小事，而不进入头脑的执念，我们不可能有别的快乐。所有靠头脑和念头想象带来的快乐都会消失，并且会转化为空虚、寂寞和烦恼，只有安住当下的快乐，超越了头脑的快乐，是永恒的，不会转变为虚幻和烦恼。

永恒的快乐其实是找不到快乐的感觉，它只是没有烦恼，没有执着，没有恐惧，没有困惑，是苦和幻象的完全熄灭。当你感觉不快乐了，你一定进入了头脑的执着中，它正把你带入与现实完全违背的虚妄里。

泡一壶茶，点一根香

不管屋外是阴是晴，是风是雨，坐下来，泡一壶茶，点一根香。

茶不必艳，香不必浓。心中无事，何必姹紫嫣红？意中无思，谁受喜乐悲伤。

世间百般营造，都为这一刻。一切风风雨雨，都在此处息。

古人说：好事不如无。此是至理名言。你若不甘无事，只是还未足够劳苦。你若不耐寂寞，只是未曾百孔千疮。

放手舒怀，人生只一个淡字。退步回头，世界原是一空。

淡味才是真际，空梦原来无穷。品之愈甘愈饴，处之更加有趣。天地为我祖堂，三昧任我悠扬。清茶一口心脾已烈，玄音一缕耳根已哭。不觉不知手舞足蹈，钝钝回神哑然失笑。

不必登寒山，足下生青云；哪劳永嘉歌，自有妙诗章。曹溪不贵，沩山已荒。呜呜无知，坐断心王。

选择幸福，不选择正确

我们为什么会跟别人争输赢？因为赢了会舒服，输了不舒服。赢了会舒服吗？如果你爱对方的话，你不希望看到他失落的样子，尤其是你给予的。如果你希望对方也能跟你一样舒服，你会希望对方赢。因为你有了这样的觉悟，即使你输掉，你也很快乐。

我们为什么会嫉妒同事升职，嫉妒别人活得比我们好？因为对方胜了，我们感觉不舒服。如果对方是你的女儿，是你的儿子，是你的父母呢？他们好了，胜了，你不为他们高兴吗？你可以把所有人都当成你的亲人，你可以试着接受他们，你可以做到，因为这样才能让你幸福。

我们跟别人争论，是因为你没发现你爱他。当你发现，你本来可以爱他时，你再也不会与他争论，你会让着他。

佛说要随喜。是的，随着别人的喜悦和胜利而高兴，随喜让我们幸福，就好像我们自己也经历着别人的喜悦一样。我们要随喜，不要随悲，不要嫉妒，因为嫉妒让我们不幸福。

做对了还是做得让我们幸福，你可以选择。你的人生，就从这里改变。

见地与功夫

修行要做两件事：确立见地与长养功夫。对于一个想达到解脱的修行人来说，见地与功夫缺一不可。就像走路需要两只脚，缺一只脚，很难前行。又如同到一个地方，先要知道正确的方向，然后要出发行走。只知道方向而不行走，无法到达目的地；只是一味地行走而不管方向，还是无法到达目的地。

正确的见地与长养功夫也是这样，是通往解脱之路的双翼，是一条铁路的双轨。

对解脱来讲，什么是正确的见地？如何长养功夫？见人无我，法无我，此心是佛，离此心外无有别佛可成。此心圆满，遇缘即施，无造无作，无修无证，离一切相，全体皆真。如是见得，实无能见所见，无滞无疑，是名真正见解。于此本心，不妄施功，不断烦恼，不取修证，歇得以往念念驰求心，妄心不起，随缘处事，处处无碍，直用直行，是名功夫。

如是见地与功夫，本无先后，如两脚走路，不必先行一脚，随缘显发，互为作用。有见地在先而能做息心功夫，有息心功夫在先而随后显发见地。见地真处，功夫易养，故云不识本心，学法无益；功夫养处，见地愈明。功夫成处，习气势力则弱，烦恼不起。烦恼不起，则见佛性。

见地处见功夫，功夫处显见地。见若不真，必枉费功夫。功夫用错，障碍正知见。

悟真正见地，需大因缘，广植德本，福慧双修；成结实功夫，需长时间，耐得住寂寞，安得住身心，淡泊世事，无欲无求。

见地与功夫，修行人之双脚，鸟之二翼，车之双轮，欲达解脱，缺一不可。见地不透，必入歧途，功夫不够，枉受烦恼。

伤口上撒盐

居士：师父您好，修道者以慈悲为怀，可是看到您在文章里说杀猪无罪，评论杀猪的才有罪。末学实在不明白，请您详细开示。

答：我不关心猪和杀猪的人，我只关心那个评论者，因为他只顾评论，把我脚都踩了。还有，修道者都很慈悲，这个我信。但是我不是修道者，你明白了吗？

居士：我还是不明白。

答：我也不明白，猪跟你有什么关系？你在那里替它打抱不平！你能救猪吗？救不了就别在这里假惺惺的，否则，你比那杀猪的还坏，你是在猪伤口上撒盐！

本来没问题

居士：师父，如果大家都没问题，那都成佛了，谁还修行？

答：人们本来就没问题，本来就是佛。问题是人自己找的，无事生非。谁需要修行？修行干嘛？除非不知道自己是本来圆满，本来无问题，以为自己有问题的人才需要修行。

知道一切问题都是假的，虚妄的，不可得的，从头脑里横生出来的，虚出虚没，就不需要修行了，就做本来佛。一切问题都是从头脑里横生出来的念头，了无实性。若能通达问题虚妄，念头本空，即见真实本性。无别有真实性可见，不取问题，不住念头，无疑无惑，即是真实也。古人云，学人不了用修行，正是说，不了达本性，才需要修行。若了本性是佛，本佛本有，不假修添，烦恼本无，不假断除，则不用修行也！

没进入头脑时你是怎样的

居士：学山师父，您好。上次和您聊了一些我的事，觉得生活很没意思，家庭存在危机，处处失败碰壁。我最近越来越恐慌了，对未来完全害怕了，怕自己没有家庭，没有该有的一切，我也深知这种心情不可得，尤其是对于一个修行人来说！请您帮助我走出这种恐慌。

答：昨天晚上我看到你的这条信息了。我没有回复你，是因为当时回答你只会更增加你对虚妄的感觉的执着和沉迷。

现在我问你，就在刚才，在你看见我这条回复信息之前的刹那，你在干什么？在你没进入头脑之前，你是怎样的？你恐慌了吗？你想到对未来的担忧了吗？你想到自己有一天会没有家庭了吗？回答一定是没有。因为你刚才可能正在上厕所，也可能正在做老板交给你的一件工作，也可能正在睡觉，当然也有可能正在聚精会神地偷东西！无论如何，你不可能念念想着让自己忧虑和恐怖的事，那是不可能的，除非你的精神已经紧张到极点，除非你进入了头脑，并活在了那里。即便那样，你还是会被生活里的其它事转移注意力！你会从头脑里出来。从头脑里出来的瞬间，就是解脱的瞬间，虽然它看上去是那么地短暂，那么地没有力量，甚至我们都不知道这一点。

其实，看似我们一直在用我们的大脑思考和生活，但是，我们大部分的时间都并没有用头脑生活。我们是用心，用直觉，用本性而生活。

既然我们可以在某些时候不恐怖，不忧虑，没有烦恼，当我们没有进入头脑的那些瞬间和时刻，那么，我们想一想，恐怖和烦恼是真的吗？

在你昨晚没想到你的那些问题时你是怎样的？甚至在你很无聊、无所事事的时候，你是怎样的？答案是你很好，你很放松，你没有恐慌！虽然你有点无聊，但一切都很好，对吗？也就是说，你昨晚所说的恐慌，那种忧虑和紧张的心情，只是那一刻的错觉，你掉到了虚妄的错觉中，并被它吓到了。你是被你的头脑吓到了，被它认定的虚妄吓到了，而不是被未来没有家庭这件事。

不存在未来、家庭、你拥有的，以及你担心的任何事，如果你没有进入头脑并相信它。修行就是察觉自己是否进入虚妄，住著在头脑中，并看破这种虚妄，活在没有执念的真实里。没有了那些想法，你会担心吗？你的生活有任何问题吗？没有！你照样起床，穿衣，吃饭，说话，见朋友，工作，睡觉，上厕所，偷东西，被一件小事逗乐，嫉妒别人，生气，和好朋友吵架等等，你可能会说，你不偷东西，不，你偷了，我都看见了，摄像机也录下来了，这事我们回头再说。这一切都会按部就班，这一切都如此美好，这一切已经是你生活的全部了。为什么你一定要想未来，为什么你想要保有家庭，想拥有什么？

家只是一个想法，谁没有家呢？如果我们赋予它自己的想法。你可以赋予无数个关于家的概念，随你喜欢。一间屋子，一张床，一个音响，一本书，如此简单，就构成了一个家，如果你对此完全满足，完全满意。

我们痛苦、恐怖和失望，是因为想要更多，除了大脑许诺给我们的虚妄，我们什么也不能拥有。一切拥有什么的人，都是活在自欺欺人的感觉中。有一天他会发现，他不可能拥有什么，因为连他自己都不真实。

只要勤加练习，深入地观察自己的念头，我们就能从虚妄的头脑认定中出离，活在当下无故事，无恐怖、无想法、无所求的真实里。这并不难，只要你不想让自己恐怖和担忧。除非你喜欢活在恐怖中，除非你相信你所想象的事。一旦你发现恐怖只是一个念头对念头的认定，它并不真实，完全空洞无物，连你自己也是如此，只是一个空空的念头，你便心无挂碍，远离恐怖！彻底解脱！

你没有错

居士：师父好，看到您说，只要做过的事，就是正确的，没有必要后悔和纠结。这样的话，不就助长了很多极端的行为吗？如果人人都是如此，没有是非对错，没有道德约束，社会不就乱了吗？佛陀还要讲持戒和忏悔干什么？如果做过的一切都是对的，绝不认错，那以后再遇到同样的事，不是还会犯错吗？如果杀盗淫妄都是对的，佛陀为什么让修行人去戒除呢？希望师父就这些问题给予解惑？

答：我说做过的事是对的，是希望你能看到做过的事已经过去了，是无法更改的，除了接受它，你不可能有别的选择。你不接受它，你否定自己的行为，就会烦恼，就会受苦。我说做过的事一定是对的，并没有说做一切都是对的。这两者是完全不一样的认知。做一切都是对的，这其实是一种妄想。你永远不能预知你能做什么，或你能避免什么，除非你正经历它。就算你正经历它，那仍是一种错觉，你仍不知什么是对的，你应该去做什么或不做什么。你刹那刹那都不能主宰自己的行为，而是被因缘和业力主宰。所以，当我说你做过的一切都是对的，表面上是在认可你的行为，而事实上我是在说，你什么都没有做过。所以，我说，你永远没有错。

当我说，你没有错，我并没有立一个知见让你毫无理由地做一切，然后提前告诉自己那是对的，除非你已经那样做了。你已经做过的事，那已经无法改变，你要放过自己：你没有错。

在不真实的世界里，谁也不可能知道你为什么会做这样或那样的事。就像树叶不知道它什么时候会被风吹落一样。我们以为我们有理由做什么，那是我们的错觉。不管你是谁，你无法主宰自己现在或未来一定会做什么或不做什么。那不是你能操控的事，甚至都不是上帝操控的事，没有人知道是什么在促成我们做什么，如果你想知道，这本身就是无明。也没有人知道“上帝”是何许人，除非我们自己妄想一个理由，除非我们赋予那“上帝”一个身份和概念，以及它的种种能力。佛把这种无可名状的力量称之为业力，又称为因果、生死、烦恼、幻象、妄想，其实，也可以叫它佛性，叫它因缘，叫它无明。不管叫什么，那都是同一种力量的代名词：不可思议性！

实相是没有任何事发生。如果没有任何事发生，什么是对？什么是错？你需要忏悔什么？你需要改正什么？我们觉得自己做错了，意识到自己犯了错误，并且进行反思和忏悔，为的是将来可以避免同样的错误发生。但这不是实相。这一切都发生在虚妄的头脑和意识里。实相是并没有一个真实的你在做一件真实的事，当然，也就不存在犯一个真正的错误。只有真正明白这一点，才可能使我们的思想和行为发生真正的转变，才不会去造作那些让我们自寻烦恼的事，才是真正的改正。而实际上，你并没有改变什么。你只是不再去执著幻梦。

对错是梦里的事，忏悔和改正也是梦里的事。如果我们醒了，我们会发现梦里的事完全是荒谬和徒劳的。因为梦里的事是假的，甚至连修行，连佛，都是假的。梦里什么都有，醒来一物也无。

你做过了什么，才会有对错。你什么也没做，没有你，所以你没有错。这是唯一的真理，这是不可改变的事实。

如果真需要忏悔的话，只是忏悔自己以前自认为做错了事，而现在和以后，再也不会否定自己的任何行为，只是接受自己，接纳已经发生的。如果改正的话，也只是改正以前的纠结，改正以前总是对自己的已经做过的行为进行评价，改正自己没能看清事实真相：本来什么事都没发生。改正自己执着生灭幻化之相，看不到真实。而一旦我们真正醒来，看清了实相，这本身就是忏悔，改正已经完成了，不需要再去忏悔和改正什么。

除非你评价自己行为的习惯没有消除，除非你执着幻象的习气还在，你会不知不觉陷入到对错中，不知不觉对他人对自己进行重复地评价和认定，然后你错了、你有罪、你要改正、你要变好，除非这些虚妄的认知又出现在你头脑中。只有这时，你才需要修行，才需要改变自己的认识：离开那样的认知。只有当你又开始在念头的分别中轮回，你又进入梦幻，你才需要醒来。醒来，你发现你没有错，任何人都没有错，因为你看不到有一个真实的人和一件真实的事。

无生

事实是，我们做过的许多事并不是在做之前认为是正确的才会去做，比如说谎，比如偷东西，比如怨恨别人，比如犯法等等……我们明明知道做这些事情不对，做了这些事会让我们内疚、后悔、不舒服，会给我们和别人带来伤害和痛苦，我们还是会做，为什么？没有为什么？因缘使然，无明使然，业力使然，佛性使然，无生使然，法性使然，不可思议性使然，而事实是：没有任何事发生。虽然因为那不可思议性显现出这种种的幻象和因果，但真实是什么都没发生，什么都没留下，什么都没显现。

只有清楚地了达无生这一实相，才能让我们彻底解脱。如果我们不了达无生实相，就会纠结在因缘果报和是非幻觉里，缠缚在我该做什么不该做什么，我对我错，我好我坏的轮回里，永远不得解脱。

不做虚妄的法官

对与错在你自己那里，没在任何人或任何法律、戒律和法官那里。真正明白这一点，就会彻底解脱！彻底解脱才是我们真实的样子。没有人捆绑你，除了你自己。没有人在评价你，除了你自己。没有人捉住你，是你自己不放过自己。审判在你，不在上帝和一切戒律。上帝和一切的律法只会残害人，不会解脱人。所以维摩诘呵斥法律大师优波离尊者，勿重增二比丘罪，当直除其罪！当真除其罪，就是告诉他，你没有罪。

我们不评判自己不意味着自己会去偷东西，除非你必须要偷东西。你必须偷东西时，你会去偷东西，那一定是对的，因为你无法阻止自己，如果你能阻止自己，自然就阻止自己了。当我这样说时，好像我在认可偷东西这个行为。不，我没有认定偷东西是对的，但也没认可它是错的。偷东西或对或错，在人的分别那里，在是非概念那里，在生灭假象中。一切都是中性的，是清净的，是无分别的。除了你自己在那里分别。外境无好丑，好丑起于心。你纠结自己要不要去做一件事，你为这样的纠结而烦恼，而受苦，这才是罪！

外在的警察和法官可能会审判你，但如果你明了实相，你会原谅你自己，你不会认定自己有罪。你原谅自己不意味着纵容自己去胡作非为，你不定自己有罪，只是想让自己解脱，下次再也不去做这样的事。如果下次你因无法避免的原因又做了同样的事，你还是要解脱自己：你没有罪。

如果你不因为认定自己有罪而恐惧，你在公安局和监狱里一样是解脱的。最难解脱的不是外在的监狱和法官，而是内心的评价。

不要做自己的敌人和法官，人没有敌人，是自己给自己虚设了一个法官和敌人！人更不需要改变自己、折磨自己、打败自己，人只需要接纳自己，爱自己！

一切仍是原来

问：师父好，您说我们做的一切都不能阻挡，是无明业力所致，不用去对待，也不用去改正自己的行为。可是师父，我们修行不就是破无明吗？不就是除习气吗？破除无明然后才能看到实相，没有了习气才能究竟解脱啊。如果自己做什么都无所谓，哪还有所谓的修行？又怎么能见到实相呢？请师父慈悲开示。

答：不管是迷还是悟，修行还是不修行，都是幻化中事。学法就是看到这一实相，而不是执着幻法。迷时有悟，悟时无迷。不求悟，何来迷？不见迷，何须悟？本来众生都是幻化，皆在法性中着衣吃饭，烦恼菩提，皆是本性佛，皆各自做佛而不知。所以，不管我们是被无明所引，还是被佛性所引，我们都无法抗拒。无明即是佛性，非破无明而有佛性。习气本来虚妄，不假断除，究竟空寂。

自性本来解脱，实无有人修行佛道。不论迷与不迷，悟与不悟，修与不修，都无关本性。不见本性，妄见我人众生，妄见无明业力，妄修佛道；了达本性，无明实性即是佛性，无佛无众生，唯一真性而已，此性是佛，本来圆满，无修无证。

一切烦恼，必不可得；一切诸法，本自解脱。无论我们做什么，毕竟是幻，实无其人其事。若以为有我，则有善恶对错，故爱憎心生，则有烦恼苦厄。若达无我，实无善恶对错，无住无着，则得解脱。

法为人说，人本是幻，故法本无法，人亦无人。心生则妄见诸法，心灭则全体清净。听我说偈：修行只是假名，成道无道可成。悟了还同未悟，一切仍是原来。

之字歌

自性不用见，本来自有之；

烦恼不用断，本来自无之。

莫被虚妄骗，不管自除之。

假则终是假，真则永真之。

一念知非，即自化也

居士：师父好，看了您的文章，虽然您说自性本自解脱，众生妄修佛道，一切由佛性因缘显现。但是，如果众生不修行，放逸所行，杀盗淫妄，诸佛不说法示现引导，勤修戒定慧，众生还是无由解脱。大限来时，修行人和不修行的人还是不一样的。

答：你于何处见众生修行不修行？汝徒自分别妄想而不觉，才妄见众生修道。除此你当下一念分别执着之心，实无众生也。汝妄见众生修道不修道，解脱不解脱，此正是生死轮回心，唯此心须度，实无众生心可度。汝自迷道，反见众生迷道，实大错也。

众生不迷，佛亦不觉，何以故？实性无佛无众生也。不见本性，着相分别，穷劫难了。于生灭幻化中妄见杀盗淫妄，妄见诸戒定慧，故云众生，实无众生也。不见经云：诸戒定慧及淫怒痴俱是梵行！经云，实无众生如来度者。何以故？众生诸佛同是幻化，佛既非真，众焉是实？众既非实，何有度化？若悟无生，则无化也。无生无化，则真解脱。汝自不悟，见法有化。一念知非，即自化也。

茶香正浓

居士：昨天我突然发现了“此岸”和”彼岸”的区别。“此岸”是指我们看到的那个虚幻的世界，而“彼岸”不是方所，是我们一直没有见到的那个永恒的实相，所以要到“彼岸”。善知识，法都是助缘，最终是“自度”，其实也像学生学习，再好的条件，再好的老师只能起帮助作用，掌握领会还在用学生自己。

答：分别则有此岸彼岸，喝茶则只有茶香。

寂灭之乐

人们总是认为快乐是一种感觉，一种感受和经历。在我看来，真正的美和快乐是感觉不到的，是不能经历的。这就像一种悖谬，你感觉到它时，它已经消失了。真正的快乐无法捕捉，它不是头脑和意识所能触及的，什么能触及它？奥，什么都不能，除了它本身。而它本身根本不须触碰它自己。

寂灭也是如此，你无法体会到寂灭，你无法触及它。凡有体会，必是生灭。生灭灭已，寂灭为乐。寂灭之乐，难以言表，超越思维，不在头脑，远离觉受。

当人们到了山林旷野之中，或是寂静的山谷，或是在黑夜里，远离了喧闹，人们会体验到寂静，并说寂静真美！不，那不是寂静，也不是寂静之美。能体会到的不是寂灭，不是寂静之美！那只是相对于声音和杂乱的一种无声和安静而已。

你永远找不到一种你能感觉到的寂静之美，但凡你能捕捉和形容的一定是头脑刹那间经历的幻象，它转瞬即逝，而且还会带来失落和痛苦的错觉。你越是不停地希望再次经历它，你就越痛苦而找不到它，而被头脑的错觉引领到歧途。

真正的寂静不是安静，不是任何觉受上的舒适，而是造作的止息，动荡的缓慢，执着的远离，苦恼的熄灭，贪取的停歇。

虽然你无法把握寂静，无法感知它，但是寂静又无处不在，它根本用不着你去把握和寻找，它完全不需要大脑和体会。

一盏茶杯放在茶几上，炉火上烧的水滋滋地响着，被风吹动的水上的涟漪，音响里飘来的曲子，窗外孩子们玩耍的声音，我坐在这儿或是发呆或想着什么事情，厨房里飘来的饭香，这一切都是寂静，它毫无遮掩地铺展在你面前，就像母亲在孩子面前。你的六根无时不经历它们，而你根本不用去想什么或捕捉什么，更不须让它们停留下来，它们无穷无尽，不间不断。这样的美，这样的寂静，这样的清凉，这样的快乐，不劳心力，不费思想，不用寻求，不须证明。

以智慧眼看到这样的寂静，是唯一的解脱，是唯一的快乐，是唯一的真实。除非你的心还在造作和求取之中，除非你还以为有别的快乐可得，否则，你一定不会看到这份真正的寂静，你一定还在生灭的烦恼里升沉漂浮。

当有一天，你真的看到一切生灭所带给你的只是虚妄的错觉，除了幻灭和苦，你一无所获，你不再被那感觉所骗，不再被大脑习惯的力量驱使去捕捉那完全的空洞，你便能安于并永享这随处都在的寂灭之乐。

报母恩

在佛陀的整体教法中，有很多层不同的意义，对不同的人，佛陀会方便施以不同的教导。佛所说一切法，无不是对治众生执着。众生执着不同，佛陀安立不同的教法。

对于一个世间不孝顺父母亦不信因果的人，佛会赞叹父母的恩德，纵恒河沙劫难以报答父母对子女的养育之恩，劝导众生以种种行为报答父母恩。但是，对一个过于执着父母的人来说，佛会说，世间父母与子女的感情，无不是业力相牵，恩爱相酬，共入轮回，妄受劳苦，穷劫难出。为说离爱修道之法。故有声闻缘觉之人，辞亲割爱，出家学道，出离生死，如救头燃。而对于想了达实相的人说，佛说万法唯心所现，诸法如梦，无我无人，我尚不可得，父母何可得？若知一切法不离自心，则无不是我，则起无缘大慈，同体大悲，视一切众生如佛，如子，如父母想。了达实相者，以方便为父，以智度为母，以种种善巧，而入生死，觉悟世间。

众生不了此实相，无明为父，贪爱为母，以生己者为父，以养己者为母。以有我故，妄见父母家亲眷属，以贪爱自蔽，以烦恼为薪，以所求为燃料，将自己至于热恼之中，不得解脱。或入断灭，拨无世间，安处山林，不近众生，自谓得度，实在生死也。

听我偈云：

若真修行者，如莲花在水，不离于世间，不染于世间。今逢母亲节，随于世间说，父母恩如山。实相非如是，无我亦无人，无父亦无母，亦无生我者，是名知父母，又名报母恩。母实无有生，此是智度母；亦无养育恩，除佛大悲心。众生不知实，业力互相酬，相牵入轮回，恩则假名说。知此达世间，亦达佛所说。不离于世情，而作诸方便，引导于众生，得于如实见。度无量妄想，是名真报恩。

若能悟人无人，法无我，则不复见于有相父母，不见施恩者，不见恩情，不见报恩者，唯一真性之母，则一时解脱，如此达者，是名真报恩者。

皈依

在您生命中，还有您依赖的一个人或一份感情吗？您能否独自面对那颗孤寂的心，不依赖任何人而生活？

如果您还有离不开的人或感情，或者您感觉自己正在拥有一个人和一份美好的感情，因为有这样的一份感情和一种依托，您觉得很幸福，但是很不幸，我不得不告诉您，其实那是一场空。而且，您一定会因为那幸福受苦。

有一天，它会消失！不，不是有一天，它念念都不真实，它从来就不存在。就从来不存在一个您所依赖的人和一份感情，您一直生活在自心虚构的幻境中，您一直被一种幻觉所欺骗。

人与情是虚幻的，它们除了欺骗人什么也不是。生命是一个梦影！无数人为这幻觉生，为它死，为它迷醉，为它痛苦！而您却把这虚幻的存在当成了生命的依托，当成了精神的支柱，当成了生活的全部！

等您看到这一切完全是一场幻梦的时候，您怎么会不伤心？怎么会不痛苦？怎么会不感到幻灭和恐惧呢？

如果你说，我已经放下了对世间一切的挂碍和执着，可以不依赖任何人而生活，但我还要依赖佛，依赖法，依赖僧。我还要依赖诸佛菩萨，我要仰仗阿弥陀佛，我要求生西方极乐世界。还是很不幸，实相中也不存在您想皈依的三宝，不存在阿弥陀佛，不存在一个有方所的极乐。

六祖大师说，自皈依佛，非是皈依他佛，而是皈依自心佛，皈依自性，皈依本来佛，归依自己，乃至无所皈依，是真依托！

佛陀说，只有您自己才是自己最后的岛屿！只有自心，才是您真正的皈依处！不要错解佛陀的意思，如果您认为实有一个自己而得皈依，很不幸，那还不是真的皈依。

真正了悟您自己也不存在，才是最后的皈依！对，没有您，没有皈依，才是真岛屿。

来，亲爱的，跟随我去见你的心，去认识你的心，去见那如虚空般的空无，去皈依你的本来，去无皈依。

如果你想见到这位永恒的依托者，这无心之心，这无我之我，这无人之人，享受这最美丽的爱情，那么，不要让任何东西占据它，别让任何事物填满它，别让任何感情挂碍它，让它空空如也，让它把房间空出来，留给你的心本身，纯然独立的心，纯然清澈的真性！

成为实相本身，即真皈依；皈依空寂，即是真皈依；皈依无所有性，即是真皈依！佛说：祈首如空无所依。

来，朋友，不要害怕孤单，静下心来面对这颗寂静的心，这颗无所依赖的心。你眼前的一切，没有一样是真实的，不要依赖幻境而欲充实自己。回到你的心，你将成为法界最壮丽的岛屿，你将绝然自在，赫奕朗然！

来吧，亲爱的心，悠游法界，无伴无侣，超日月光，无能比者！自由的心，无依无倚，无碍无寄，无缚无脱！无住的心，变换莫测，究竟无形，遍满十方！

所做皆办

噢，生命多么神奇！

它跟本不需要你努力

你是大阿罗汉

所做皆办

就像风吹动了云

你只要不抗拒

就会云游天地

生命多么神奇！

它给你的

永远超过了你的期许

如果你相信自己

请也相信它的神力

不要揣度，不要测意

它展示给你的

永远是那么新奇

如果你对它完全地接纳

请休息下来

莫再努力

莫再寻觅

它绝不会辜负你

让自己成为一片树叶

安静地侧于流水

让自己成为一块石子

静谧地卧于溪底

你只管做梦

你只管舍弃

请放松你自己

你的花已浇过水

你的地已分好畦

请耐心地等待

不需要狐疑

请静静地歇息

你的佛国早已建立

请徜徉在河边

请驻足在林间

请携手微风，你的骄妻

不要再四处奔波

请回到你的家里

饭已做好

炉已燃起

一切的一切都已办讫

不离对治，是为魔业。

当你不再试图去控制什么，不给自己设定什么的时候，解脱就会自然地发生。那就是佛所说的一切智，自然智。

事实是从来没有任何东西障碍你和捆绑你，除了你的抵制和抗拒本身。抗拒就是捆绑，实无捆绑也。如果你不对治，不抗拒的话，一切都自然地显现，自然地解脱。

对治就是对一样事物投入念头和关注。所有的事物都空无自性，如幻不实，投入关注，就是在实化虚妄的自他，伤害自他。

不管对治和关注的是身体，还是念头，或者是烦恼，还是他人，这一切本来空寂，对治加强了它们，使虚妄的它们变得像是实有。对治是唯一的束缚，一切烦恼和痛苦皆因对治而有。经云：不离对治，是为生死业。

念不可得

当我们看到喜欢、讨厌、贪爱、愤怒、抗拒、忧虑、恐惧、希望等情绪都是自己在跟自己的头脑玩游戏，是自己与自己情绪的对话，并不存在外在的人和事，我们会忽然间大笑，会恍然醒来。

所有外在的人事物都是大脑这台摄影机频繁地摄取虚妄的概念符号，然后习惯性地把它们投射在意识本身而产生的幻境，即便这幻境里有人在对你微笑，在喊你的名字，在关心你，活生生地站在你面前，与你建立各种各样的关系，那也是你自己头脑对它自己的投射，那还是幻境。

那幻境里并没有一个真实的人对你做什么或者需要你对他投入真实的心意。一切都是你自己跟自己头脑中的影子在玩游戏！你爱的是你头脑里的念头，你憎恨的也是那念头。你讨厌的、你愤怒的、你恐惧的，无不是自己的念头。当你看到你面对的让你喜乐或痛苦的只是自己的念头，而没有那样一个真实的人和事时，你看到了真实。

真正的解脱就发生在那样的时刻：你真实地看到，你经历的一切都是虚妄的心念与它自己的游戏。在那心念与游戏中没有人，既没有你，也没有别人，什么都没有。你真正看到这一点，再也不会对抗生活中遇到的人与事，再也不会与自己较真。你会接纳来到你内心的一切，无论那是什么情绪，无论你经历什么，你会允许，你会接纳，你会喜悦。如果你看不到这一点，你会抗拒，你会纠结，你会恐惧。你会在自己的念头中经历无明、贪婪、嗔怒，你会在自己的念头里经历六道，经历轮回。

所有的事情都发生在虚妄的念头中，毫无例外。天堂与地狱，佛与众生，烦恼与解脱，无不是心念的状态。接受，喜悦，就是佛，就是天堂，就是解脱。抗拒，担心，干涉，就是地狱、众生，就是苦。接受与抗拒都不真实。那只是心的两种状态。看到念头，不落入念头，不关注念头，找不到念头，没有念头，就是我们的修行，那才是唯一的真实。

默默允许，无需用力

你的孩子快高考了，你在佛前礼拜，默默地祈求佛陀加持孩子考出好成绩，考上好学校。你觉得自己的祈祷会有作用，所以才会去祈祷。但是，那真的有作用吗？你考虑过什么才是对你的孩子真正有用的？

我们的父母去世了，我们请来出家人为自己的父母做超度，我们自己也诵经，回向给父母往生善道。你真的认为超度和诵经对父母有帮助吗？

我们看到一条鱼被人捉住了，看到一只羊被人杀掉了，我们心生怜悯，会为这条鱼或这只羊祈祷，甚至会从贩子那里买鱼买羊放生，认为那样就会帮助到它们。你真的相信自己会帮助到鱼和羊吗？还是你只是想通过这样的行为来让自己安心？这样真的就能永远安心了吗？你是否考虑到鱼和羊的感受，你真的以为它们需要你的帮助吗？还是你把自己的意愿强加到它们身上，而正在增加它们的痛苦。

我们看到贫困的地方孩子们没钱上学，我们给他们捐款，捐赠衣物，孩子们非常高兴，心里对我们充满了感激。你做这些事是为了让自己和孩子们高兴，还是你觉得能帮助到孩子们？如果是为了自己高兴，你不做这样的事也会高兴；如果你觉得会帮助到孩子们，你真的那么认为吗？你看到你做的事的最终结果了吗？我是说，最终的结果，而不仅仅是有的孩子因为你的捐赠上了高中，然后在学校里打了架，还杀了人。

除了穿衣吃饭，简单的生活，我们做的大多数事情背后，总是有一个很明确的深深的动机和目的。没有动机的行为几乎是不存在的。动机和行为并不会给我们带来苦，对行为的动机和目的抱有深深的执着，会给我们和他人带来痛苦。那深深地未经质疑和验证的动机与行为，就是我们的无明。

如果我们深深的知道孩子能上什么学，只跟他自己努力程度和因缘有关，跟我们的祈祷和求助没有任何关系，我们绝不会去佛前跪拜。如果我们知道，佛只是我们内心的一个妄想，并没有佛存在，我们更不会去拜佛。如果我们知道孩子并不真实，考试完全是一场幻梦，整个孩子的人生早就幻灭，你更不会去佛前跪拜。你只会默默地陪在孩子身边，把他完全交给他自己的因缘和幻梦，陪着他做最轻松、智慧、自然、美好、毫不用力的梦，那才是对他最好的祈祷和加持。

如果我们知道我们的父母从来就没有生，也没有死，父母的死对我们来说，就像一片树叶落到地上，是再自然不过的事，我们不愿也不能改变一片落叶落到地上，同样，我们根本不想打搅父母的死亡。因为根本就没发生死亡。如果我们深达这一实相，我们还会为父母做超度和回向吗？我们还会因为父母的离开而悲伤吗？一定不会。除非我们看不到真实。

不论我们怎么慈悲，用多少经历去帮助动物，我们根本无法改变它们的因缘和命运。事实是，我们非但帮不了它们，还会把自己拉入到虚妄的生死和轮回中。我们能救度的永远不是外在的生命，除了自己的愚痴和无明。鱼与羊是我们内在无明的折射，看到这一点，天下无畜牲，六道一时解脱。

看到真实吧，否则，你会在无明中妄认为自己正在行善，你会在虚妄的善中堕入恶道，你会变成羊，你会成为你要超度的亡灵，你会经历无量的祈祷而一无所获，你会自欺欺人地在自己的妄想中饱受煎熬！

从这些虚妄的祈祷、超度、放生、行善中出离，让自己活在允许和接受中。不去干涉任何事情，那是最好的加持。默默地允许一切自然地发生，接受所有的存在，允许死亡，允许贫穷，允许失败，就像看到树叶落地一样自然。

真自在

居士：师父好！刚拜读师父的文章默默允许，无需用力，里面讲到“不论我们怎么慈悲，用多少经历去帮助动物，我们根本无法改变它们的因缘和命运”——如果有人在市场刀下救下一条鱼，那算不算因为这个助缘改变了它的命运？

答：救下一条鱼？你把什么当做救下一条鱼？把它放到河里？然后又有人捉到它？又被人放掉？放了它就是救了它吗？你看到的救鱼只是一个幻像，是你在这个幻象上加了“救助”的观念，才会把这一完全没意义的行为当成救助，而实相是除了你的妄想，根本没有鱼！

居士：那如果是救人呢？

答：一样的道理！你确定人真的会死吗？死亡是真实的吗？人是真实的吗？如果一个人活着很痛苦，你救活了他，你是在害他还是救他？救人或不救人，都是不真实的，那是梦幻中的事，是因缘法，这里没有对错。但是如果执着救人是善，是对的，那反而变成了恶，成了烦恼！

居士：如果我们不执着去救助，那是一种善吧？

答：如果不执着，则没有什么救助不救助了。做过去就忘了，不做也一样自在。做好事不求回报，这个还是多余！好事不如无，这才真自在。

真理需要践行

把他交给他自己，这不是一个理论，不是一个美好的理想和童话，你要去做，去实践，它会变成现实。

对你最关心的人，让他去做他自己，不管他，不关心他，相信他，放心大胆地去尝试，去放手，去做一次，你会发现他真的会非常好，比你关心他还要好很多！

对一切都不闻不问，不关心，不去管，也是一样，你要试着去做，去不管，你才能尝到不管的妙处！你做一次，就有一次的信心，就有一次的甜头。做多了，你就完全解脱了。

一切真理不是空洞的道理，你要勇敢地去尝试！否则，解脱和自由永远属于那些亲自去做的人，你则永远是羡慕！

汝即文殊

人们不知万法唯是心，便认外法为实有。不了唯心，即认心外有佛，有文殊，有人，有生，有死。若了唯心，则无复一切境界。不执境界，此智慧者，是活文殊。然此智慧亦不可得，故文殊不可得。

所以文殊无相，不可以相见，不可以言说，不可以知道。若有所见，即非文殊；有所知，即是无明。经云：明妄非他，觉明为咎。故云，文殊是汝本地无明。无明不可得，故无无明也。经云，实无有法名为菩萨。文殊亦复如是，但是自心假名，实无有法名文殊也。

文殊文殊，实无文殊也。五台山无文殊，觅十方界，亦不得文殊。若达此理，文殊坐骑来汝胯下，文殊慧剑落你手里。三世诸佛被你削掉头顶，故云无见顶相；十方世界被你踏平，故云诸佛国土亦复皆空。

文殊大智，汝之智也，非别有文殊之智。汝与文殊无二无别，有别者，自心妄想。你才起有别见，便是拔剑刺瞿昙；汝才见外文殊，便被贬至二铁围山。

汝求智于文殊，甚颠倒也！如以手找手，以眼觅眼，以我觅我。汝即文殊，实无文殊也。汝一念心歇，即文殊现于目前，实无文殊现也。汝一念分别不起，即与文殊释迦携手共行。丹霞梦与六祖共游性海，傅大士梦与维摩弥陀共游，当被棒喝。若无所梦，无所见，即活丹霞，活大士，堪与祖佛共游履。

提醒，是一种伤害

在现实生活中，我们总会遇到一些熟人或亲朋好友向我们提出警告和建议，让我们不要去做什么，不要吃什么，那很危险。我们自己也会经历一些厄运，然后转告他人，一定要小心某些事，某些人。

你真的以为同样的事会发生在所有人身上吗？

我们会看到一些负面的消息，看到一些危险的事情，然后大家相互转告，担心这样的事会发生在自己身上，这是最愚痴的行为。每个人身上发生的事都有他的因缘，在这个人身上发生的事，在另一个人身上不一定发生。而当你把一件对另外一个人完全没可能发生的坏事告诉他时，其实你是在引导他去经历那所谓的坏事，你在引导他向一个完全是你妄想中的事投入过多的关注和心念。关注和心念会把那促成坏事的因缘引向他，你越是提醒他，让他注意那事，即便那事不会立刻发生在他身上，有一天，因缘具足，在他身上也会发生你本来希望他避开的事。

所以，担心是一种诅咒。提醒，是一种促成；关心，是最大的伤害。

过问与帮忙，是最大的捣乱！

如果你不想你爱的人有事，那么，不要告诉他任何事，即便他的面前有一条深渊。

如果那真的是一条深渊，他一定会看到那深渊，并会自己绕开，如果你告诉他，他会掉下去，总有一天。

我们自己经历的事才会成为我们的，别人告诉我们的，通常都会成为我们的绊脚石。

好比我们几个好朋友走在一条陡峭的山路上，大家走好自己的路，不要去管别人，谁都没有危险；去扶别人，很有可能将自己和对方置于险境。如同一对父子在一根长杆子上表演杂技，父子各自照顾好自己，两人都很安全；如果互相照顾对方，则顾彼失此。世间无智之人以为照顾别人，提醒别人，是对他好；智慧之人把他交给他自己。

让我们去经历一切该经历的事情，不要提醒别人该注意什么，也不要接受别人的提醒，除非你想经历他希望你避开的事，否则，不要接受任何人的好心。照顾好自己，就是照顾好别人。

离所有向你提醒的人远些，永远不要相信他的善意，相信了，你就会是那唯一的牺牲者。

没有梦

有人说，如果你能记得“一切都是梦，一切都是幻相”，那么即使只是假装这么认为，即使并非由衷相信，也会具有极大的利益。

你可以每天念诵、思维：“我眼睛所见只是一场梦，只是我的幻觉，只是我自己的投射。”如果每天好好地做，两三年之后，你看待世界的方式会改变。

答：这样做是错用了功夫，而应该不起任何的心念。经常这样想，是头上安头，渐修诸法，不得解脱。当我们执着外境时，我们告诉自己，一切都是梦。那只是一种特殊的方便，不是真理。这样说，是告诫我们世界并没有在心外。其实我们并不是经常执着这个世界，在现实生活中，我们大多数时间是住妄想境，没有分别这个世界，更没有执着这个世界，我们本来就是解脱的，这个世界对我们来说是不存在的。世界真的不是梦，当我们真正看清这个世界时，当我们沉浸在世界里而没有坚固的执着时，我们看到的一切都是真实的，世界只是世界，树还是树，天空还是天空，人还是人。当我们不执着这个世界时，我们只是活着，作为真实活着，无止无尽。这个世界根本没有梦！

佛圣诞

风吹进屋里，雨落在院子里。我坐在垫子上，灯光打在角落里。

茶花从三月就开放，一直到五月。一直开到夜里，开到幽深处，开的浓浓，似乎闻到了酒香。红的白的，在绿叶中，如同星星开在太空。

季节被春天占据，空气被爱意占领。绵绵的细雨，款款的脚步，曳曳的摇摆，窃窃的交谈，没有预兆，没有装潢。鱼在潜水里游，藤椅在岸边立，一个微笑被无限地延长，一个注视投入蓝天，宛如舟行在大海中。

绿城生机，其居娴静。能通于灵，不怖不惊。妻子在畔，不如寒山。好友往来，怎比独酣。对语藤萝，唱曲老歌。伫立花前，明月青天。

如何安心

居士：师父好，最近我经常会感到不安。我的脸上忽然长了一些白斑，我怀疑是自己做了什么不好的事感召的。还有，我最近和自己的丈夫关系紧张，我经常疑神疑鬼，担心自己会变得越来越不好。请师父帮助我，怎么才能不让自己疑神疑鬼，让自己安心。

答：你上面提到的事，你的担心和疑虑，全都是胡思乱想，完全没有根据，把那些想法扔掉，不要相信那些想法，脸上长什么都是假的，你的安心和快乐不是建立在脸上是否长了白斑和瑕疵上，更不是建立在你与丈夫关系的好坏上，而是建立在通达实相，建立在看不到一个实有的人和实有的心上。当你深入观察，并没有一个心在受生死和恐惧、忧虑，自然就会安心。虽然安心，实在无心可安。正是因为无心，所以才能安心。若执着有我，有心，就会不安。有我就有所依，就妄见他人世界；有心就有挂碍，被物束缚，不得自在。有所依，有挂碍，就有妄想，就是三途，就受果报，非别有三途可受也。

你的不安本来就是一种妄想，不是真的。根本没有任何事让你不安，除了你自己的想法。你只是想起那些事，认定那些想法才会不安，对吧？去做一些事情，转移你的注意力，当你不想那些事时，你是安心的。回到任何一个不想起那些事的当下和实相中。实相是，任何事都没有发生，除非你想起它。

走出头脑幻城

居士：师父，此刻我心里特别难受。刚刚一个特别调皮的男孩跟我聊了自己的内心世界，此前他只是在我身边蹭温暖，这一次人家孩子终于吐露心声了，可我却没有力量带他走出来。我知道很多人都会告诉我，能倾听就很好了，可我面对一个向我敞开心扉的孩子，却没有任何力量。我心里也没那么有爱！

答：你凭什么认为自己有爱？并且能帮助别人？事实是，没有任何人需要帮助。除非你活在梦里。活在梦里，就有我，有人，有问题，有答案，有救助，有帮助。醒来，什么都没有。没有我，没有人，没有事，没有帮助。男孩和他伤心的故事是在你心上生起的一个幻梦，那是你自己的故事。那个男孩更像你现在的样子。

人们都是活在想法和情绪里，从来不去质疑它。你注意了某个人或某件事，你想着它们，你投入种种的观念，才会有所谓的难过、不舒服。真相很简单，就是看破头脑中发生的故事并不存在，不住在头脑中。

当你正和我倾诉的刹那，当你正听我发给你的音乐时，你难过的情绪还在吗？那个小男孩还在吗？我是说，当你把注意力转移到我这里时，关于小男孩和他所有的故事还在吗？不在了。那些故事只在你的头脑里。什么时候它们会在？当你想起它们时。可见，世界上所有的事都发生在我们虚妄的头脑和想法中！而真实是没有任何事发生。

洞达这一点，走出头脑幻城，就是智慧，就是爱，就能解脱人生中一切的问题和烦恼，就是人天师范，就能堪比佛陀。不要以为这很难，这很简单。没有问题，没有故事，没有被救者和救助者，这才是实相，简单到你根本都不需要做任何事！

就像听一个故事一样，听过了，放下它，一切问题都解决了，因为没有问题，除非你进入故事。

走开，是有力大人

迈动双腿，从那里走开，是一件很难的事。关注是所有人的习惯，好奇让我们陷入纠葛。走开的人看上去冷漠，实则是有力大人。我们的双脚如须弥山一样重，我们的知见如铁围山一样沉，我们的双手如稠林一样迷乱，我们的观念如藤蔓一样缠绕。

我们总是自做聪明，以为自己知道什么，以为自己能够帮助别人。所以我们要过问别人的生活，要插手他人的世界。

当我们驻足关注，当我们插手干预，自我立刻进入幻梦，世界立刻失去安宁，人我是非立刻出现，烦恼矛盾立刻蔓延。难怪《法华经》云，若人燃一手指，燃一足指，供养经卷，其功无比，为法供养中最。燃手足指，非燃肉身手足之指，而是燃掉好奇之足，燃掉染指之指，燃掉好事之指，燃掉捣乱之指。又云，我舍两臂，自当作佛。两臂者：好奇与干涉！万法本寂，一切无疑。无是无非，清净无余。人不守分，伸头探脑，是非竟起，自寻烦恼。插手是非，自入是非。干涉因缘，自陷纷乱。

只有大智慧的人才能从一切事端那里抬脚走过，只有通达诸法无生者才能见一切不惊不怪。

马祖试法于百丈、西堂、南泉，百丈与西堂知见重如须弥，脚粘问答胶漆，心入意识稠林，如猕猴相似，被他马祖猎师猎获。唯南泉拂袖便去，自在洒脱，独超有海。

赵州云：有佛处急走过，无佛处莫停留。走开唯佛能行，不住唯觉能至。

如果我在那里睡熟，莫为我盖衣。难得我有那么一刻睡熟，请你悄悄地走开，莫用你的关心惊扰我的美梦。

如果我在攀爬，请不要扶我，我正专心地享受危险，请把你的目光从我身上移开。

如果我在开车，请静静地坐在旁边，不要大惊小怪，相信我能把车开好。

如果我正和别人争论，请不要插嘴，我们几句话就能解决问题，如果你干预，你是唯恐天下不乱。

如果我在夏天穿棉袄，请不要惊怪，我一定有我的原因，请你走开，不要问我为什么，省得我讨厌你。

如果我在那里痛苦的哭泣，不要打断我，不要管我，请你当做没看到。我哭一会儿就好了。

如果孩子走路摔倒了，请继续做你的事情，不要去管他。不管他，他立刻站起来，不声不响地继续走路，如果你去管他，他会号啕大哭。

如果你的亲人死了，请不要为他哭泣，请不要为他念诵，请不要为他做任何事，把他放入棺椁，然后静静地走开，请用最无声的脚步回应他的睡眠。

一切都没有问题，一切都那么有序地展开，一切都如是因缘果报究竟，即使狂风吹折大树，即使劫火烧干海底，一切如此恰好，涅槃寂灭如是。

如果我们懂得转身离开，懂得不去关注他人，懂得不干涉别人的生活，不过问别人的故事，我们不用燃指供佛，不用舍臂作佛。悄悄地走开，毫不犹豫地走开，欢喜洒脱地走开，放下别人的故事，走入清凉世界，走入解脱大道，走入极乐圣境，走入无余涅槃。

果非定论

因果现象是建立在心识的妄想中。任何一种果报都建立在虚妄的想象和认定上，建立在生灭的心念上，当我们对一个念头产生了住着并缠缚其中时，我们相信了这样的念头，我们因此产生了种种的忧虑和担忧，这就是果报，无别果报可得。

听我偈云：

因本虚妄，果报不真，缘生缘灭，非是定论。循环往复，如车二轮。其中不变，不落二边。报能转变，因亦可新。究竟无极，无染无熏。善恶变化，幻如浮云。相生相灭，妄眼所亲。风帆未动，仁心自分。因因果果，梦里生灭。不昧因果，是为真心。

栀子花

洁白的栀子花

静静地开在花园里

不与玫瑰争艳

不与玉兰比肩

不羡慕山茶的浓

不追求杜娟成片

原来从你身边走过

只知你干净如素纸

今天俯身就你

原来你香如奶

蜜饴般甜

爱人

不知何时

你住在了我心里

满是喜

满是欢

存着满足

透着黠坏

在一片枯叶上起舞

在水纹中遐想连篇

走路如飘仙

才知真有空行母

听风如乐

才知美音菩萨

时时低语

如泣如诉

如海环绕

处处一般

只是空名

我错了吗？不，那是一个自我的念头；我对了吗？不，那是一个自我的念头。他错了吗？不，哪里有他？那是一个自我的念头！他对了吗？奥，他不在那里，那又是一个自我的念头。我，他，永远没有错，没有对。我尚没有，他尚没有，怎么会有对，会有错？

菩提无是处，一切无是处。无是处者，无是处、无非处。但有是处，即有非处，有是有非，即是念头，即是判断。真如无判断，真实无是非，法本无是非，万物无是非。人是中性的，事情是中性的，因缘是中性的，梦幻是中性的，中性不可说，没有所谓的发生，没有所谓的未发生。

但有是非、评判、言说、生灭，即是故事，即是现象，即是念头，不是他人的念头，不是你的念头，而是虚妄的念头，是自我的念头。而真实没有对，没有错。

一个人站在平地上会看到附近的房子，站在房子上会看到远处的树，站在树上会看到远处的河流，站在山上会看到远处的湖泊，站在空中会看到整个大地、山峦、大海，如果站在虚空之外呢？虚空内外都属情识，都属心念。虚空之外，即是念头之外，即是故事之外。站在故事之外，不再看见任何事物。

没有虚空之外，只有念头之外。不要错解念头，它本没有内外。站在念头之外是指跳出宇宙、时空、人我是非等种种观念，跳出虚空的想象，跳出事物的定义，跳出人我认定，跳出念头的住著，跳出概念，跳出妄想，跳出分别。

如果站在念头之外，你看到了什么？那里什么也没有。如果你站在平地上，你看到了房子，这有错吗？没有错。你站在某个角度，看到了某个风景，这没有错；你站在某个概念下，看到了某个故事，这没有错；你站在自我这里，看到他人；你站在生灭里，看到事物发生，看到幻起幻灭；你站在无生里，看到一切都完好无损，一切都很自然。你看到万物实有，你是凡夫，这没有错，这只是个念头，并无凡夫；你看到诸法无常、因缘生灭，离此因缘，求取寂静，你是阿罗汉，这仍是个念头；你看到诸法如幻，非真非实，你是地位菩萨，这只是个念头，实无地位菩萨；你看到万法一如，唯一圆光，无能无所，你是等妙菩萨，这只是个假名，实无等妙菩萨；你摒绝一切看与不看，跳出一切分别妄想，彻悟本来无念，亦无有能见所见，你将不再看到任何事物，你是如来，这只是个念头，实无如来。

当你真的泯除一切能所，绝一切观，弃一切想，无一切分别，不见有凡夫、声闻、罗汉、菩萨、如来，你成就法身。法身者，但有名字，不可思议。如来者即法身，法身者即如来。凡夫者即法身，法身者即凡夫。声闻、菩萨、罗汉，亦复如是，即是法身，即是如来，不可思议。凡夫、声闻、菩萨、如来，山河大地、有情无情，当你起心时，这一切便幻生出来，但它们只是念头，是一颗心的影像；当你无心时，这是一颗心，一颗心，强而言之，了不可得。

你看到了一位凡夫，没有那个凡夫，那是你的念头；你看到了一位佛，没有那样的佛，那是你的念头；你看到了缺陷，没有什么是有缺陷的，那是你的念头；你看到了完美，没有完美，完美也是你的念头。这样的差别之相，只存在你的念头里，存在你的分别里，存在你的妄想里，存在你的头脑里。如来不作如此分别，法身不作这样觉想，诸佛不作这样评判。但是，即使你作如是分别，作这样觉想，作这样评判，仍没有错，仍是空，仍是圆满。

除了法身，你什么也不是，除了真实，什么都不存在。有人说，凡夫生活在梦幻里，诸佛生活在觉醒中。事实上，你从未生活在梦境里，诸佛也不活在觉醒中。你活在真实里，诸佛活在你这里。真实里没有梦境和真实的分别。除了你的念头在做这样的分别，你到哪里去找真实的差别与实在的梦境？

你就是你，如来就是如来，山还是山，当你跳出这一切念头，跳出评价，跳出妄想、分别，你，如来，山，只是一个空名。

一切都美

驴拴在木桩上，如果它不觊觎邻家的玉米，驴在木桩旁多么自由。关于驴身上发生的一切，没有任何人能知道，包括驴，包括上帝，包括佛。驴是自由还是不自由，关于驴的种种说法，它的命运、好坏，来自虚妄的猜测，来自我们的妄想。我们把发生在自己身上的故事赋予了其它事物，并以为那是真的。因此我们有了见解，有了立场，有了争吵，有了彼此的伤害。我们为一种虚妄见而剑拔弩张！

一只苍蝇飞在沙漠里，如果它从未去过森林，沙漠于它不异于绿洲。一只苍蝇是否自由和痛苦，我们并不知道。如果我们觉得自己比苍蝇更好，那纯粹是我们的妄想。

一棵树已经站在那里几百年了，它从去过任何地方，如果它并不知道自己是否存在，它怎么可能向往鸟的自由。鸟是活的，而树是死的，这不是事实。死与活跟一切都没关系，除了我们的妄想分别。对于树来说，并不存在树，关于树的一切，都是我们赋予的故事。树是我们心中的一个符号，一种隐喻。事实是，我们也是一棵树，一个故事。那关于树的一切，则变成了故事中的故事。

我有一双眼，就像我有一扇窗就已足够，如果我从来没想过要别的。我甚至连我拥有窗都不用知道，我直接用这扇窗就好了。我使用耳朵、鼻子、舌头也是如此。如果我只是使用它们，就像驴在使用它的木桩，在它的木桩旁边转悠，那多么美好。

树叶在河里漂，石头在山脚下立，风在灌木里流，狮子在捕捉羚羊，村妇在杀鸡，人在那里冥思苦想，有什么不一样？都是那么美，那么静谧！那么神秘！

一切都如此完好，连一点点瑕疵都不存在。不好只在分别，瑕疵只因挑剔。人树本是同根，何来有情无情？

善学

如果我们善于学习，看一朵花比看十二部佛经更能入道。

你在佛经里看到的是故事，所有的故事，在一朵花里都能看到。佛经中的故事是说给更多的人听的，而一朵花更像是说给你听的。它告诉你的更简洁，更直接。

佛讲了无数个故事，那无数的经典，无非是让我们看到心。从心里演变出故事，文章和经典，从故事和文章，回到心。当我们看一朵花时，不会被它纷杂的故事带入迷梦，我们会更清晰地看到心。

在一朵花中，我们看到颜色，看到形状，看到叶子，看到花瓣，看到花芯，看到开放，看到苞蕾，看到鲜活，看到枯萎，看到和谐，看到杂乱，看到美好，看到残缺。这一切，无不是我们的心念和分别。看到这一切而不掉入这一切中，知道这一切因分别而有，还花本来的干净，看花只是花，我们就看到了真心。

花本无好丑，花本无故事，好丑起于心，故事缘妄想。看经读论，看到的是别人的故事，我们会迷于那故事；观一朵花，会看到自己的心念，专注于自己的心念，看透于自己的心念。看经会掉入名相的树林，观花会看到花的干净！这里的干净并非干净，只是超越了意义与分别，无名可名，名于干净。看到干净，不再赋予花任何意义，就看到了实相。

悟无念法，万法尽通

如果我深知每一个念头都不是我，我还会执着念头吗？悟念非我，我执自破。

如果我深知每一个念头都无我，我还要去观照它或除掉它吗？悟念无我，法执自破。

如果我知道本来就没有念头，那么我在哪里？一切法又在哪里？悟本无念，我法俱破。

如果每一个时刻都虚幻不实，从念而有，念生时生，念灭时灭。生而无生，灭而无灭。为什么我还要期待下一个时刻？如果我不再期待任何时间的到来，我会怎样？悟法无生，超越三世。

如果每一个方所都如同影像，为什么我还期待经历不同的幻境？那一个个影像的多姿多彩，无非是识心的自弄弄人。如果我不再期待外境的变化，我会生活在什么里？悟境如幻，生于真实。

如果六根和六尘全都空洞无物，为什么我还一次次使用六根，沉迷于境？以为有我，以为有念，以为有识，以为有法，才使六根向外追逐。如果我不再贪着六尘，我则无住，念亦无缚。悟无根尘，随处解脱。

如果真实中都没有如是一切事物，我将放弃追求任何事物。放弃追求，不是放弃享用。恰恰是放弃追求某一特定事物和境界，你才可能享有更多。享有而不占有，则法无穷。悟无所得，是诸佛得。

诸方作是说，心造一切法，万法从念生。此是方便说，非是实相法。实相无分别，无心亦无法。无心名于心，无心造何法。无心无法造，造法造于心。念心皆假名，究竟不可言。真实无有念，言心心亦幻。无念法何在？无法念是何？是故心非心，念亦不是念。无念无心生，无心即无念。悟此无心法，诸法自通达。达此无念法，更不须说达。

见佛性如观掌纹

古人云，父母所生眼，见于三千界。经云，声闻天眼所见不真，菩萨肉眼见于真实。肉眼见法，非见法相，见于性也。万法唯心，一切法性即心性，非别有心性也。如大海水与一滴水，量有差别，状有大小，性无差别。一滴水所具因素与大海水无二无别。一法性中遍含一切法性也。若十八界本如来藏，则一眼具一切眼，一尘含一切尘，一识圆一切识也。故知六根清净，十八界清净，一切法清净。经云，当知眼根遍满法界。

见色性者，即见心也。如见大地，能持一切草木丛林，山河土石，能长养一切生物。见大地性，即见心地性。心地亦持六道三界，菩萨罗汉，菩提涅槃，众生与佛，有情无情，一切诸法。

如见大海水，见于水性，即见佛性。云何水性？水能润物，滋养生灵，流灌低洼，普润一切。佛性亦复如是，能润众生智慧，能养心地慈悲，能化众生，能养一切善法，能出诸佛。

如白纸，能画一切图案，随画随空，纸性如是，本来空白，能载于画。佛性亦复如是，能化万法，化而无化，随缘即施，随施随空。

如木头，其性中柔，富于变化，能做桌椅板凳，木性不变。佛性亦复如是，其性中和，变幻万法，本性不变。

如桌椅，性静不动，安然无语，能做物用，无量变化，无我无主，无住无着，佛性亦复如是，其性安寂，无言无语，无我无人，变化多端。

如微尘，遇水成泥，遇火成器，遇风成霾，遇土成壤，随遇而安。佛性亦复如是，遇缘即变，随遇而安。

如种子，种于土壤，风雨缘具，能成花果，佛性种子亦复如是，种于众生心地，无量善法长养成实，出佛菩萨花果。

如树叶，随风而飘，无有定处，佛性亦复如是，实无定法可得。

如风，无相无形，穿透一切，刹那不住，佛性亦复如是，无形无相，入于万法，刹那不住。

所以见法即见心，见色即见性。经云，见佛性，如观掌中庵摩勒果，清清楚楚，不动于念。悟心者，无别处觅心，于一切法处悟心，悟心者，本心即悟，非起心悟也。如眼见色，不须更见。所以色无尽，心亦无尽也。

一切万法亦复如是，皆从佛性而起，本是真心，具足庄严，三十二相。所以有华严法界，重重无尽。所以古人云，一法遍含一切法，一性圆通一切性。色即是空，空即是性，故色即是性，离色性外无别有佛性也。达摩云，见色相者常系缚，见色性者常解脱。所以，父母所生眼，即是佛眼，当体幻身，即是法身。何以故？无二眼，无二身也。但不执着，我即佛性，非无我也。

作为真实而活

两年前的你在哪儿了？五六岁时的你是你吗？那么小的你哪儿去了？昨天的你还在吗？现在的你呢？倏地过去了，所有的你都没有了，你好像从来也没出现过。

你不是好像从来没有出现过，而是真的没有你。你从来也未出生过，当然也不存在死。活在这个世界上的你和关于他的一切，只是一个幻梦而已，是一部天方夜谭。

半年前和丈夫的那次吵架还在吗？两年前让你痛不欲生的病苦哪儿去了？和你儿子在一起的那些快乐哪儿去了？买到房子那时的兴奋去哪儿了？五年前的失恋的痛苦怎么不见了？就在刚才半分钟前差点被一辆车撞到的恐惧呢？那曾经撕心裂肺的感觉哪儿去了？这一切怎么忽然就消失的无影无踪了呢。如果这一切都不可得，都是一种坚固的妄想和执着，你还在贪求什么？你还惋惜什么？你还忧虑什么？你还怨恨什么？什么都没有发生。

你在哪里？哪个是你？一分钟前的你在哪儿？现在的你又在哪儿？你是谁？现在是什么？有现在这一刻吗？现在在哪里？

烦恼呢？烦恼在哪里？你找得到实有的烦恼吗？一切都是大脑在制造幻城与幻事！真实什么都没有。

如果一切都不住，都不可得，都找不到，你还想在执取什么？你又在担心失去什么？你在贪求空无！你在恐惧失去空！空没有得失，所以你妄自烦恼，白白受苦。没有人逼你在空中捞摸，在空中颠倒梦想，只因你看不到空。

诸法刹那刹那成空，随其空处，是为真实。你根本找不到一个真实的你，找不到真实的任何一物，找不到一个能够停留的你，你找不到任何一个人，一件事，一个时刻，甚至一个念头。

如果你真的只是一个妄想，一个虚幻的念头，那一切事物更是幻中幻，看看你现在做的事！如果你完全彻悟空，见到无有少法可得，你自然会放松，自然不再执着。

你会很轻松地在做事！你很惬意地活！你会很无心地经历一切，如果你见到真实。如果你不轻松，你不自在，如果你正在忧虑，你心里有压力，有恐惧，有不安，你一定是陷入了自我的故事，陷入了妄想的幻觉，陷入了不真实的梦里。

请从你的妄想里走出来，请站在真实的大地上！请睁开眼睛，看清一切都那么完好无损，一切都如此没有问题，你如此清净。在真实的你身上，什么事都没有发生！你如婴儿一般纯真，而且永远不会变老。

你是如来，没有生灭，没有来去。这才是真正的你。

请站在实相的大地上看待一切，请用真实的眼睛看事物，不要迷在自我的错觉中，除非你想永远忧虑恐惧下去。请看到真实里没有你我他，没有故事，没有创伤，没有黑夜和噩梦，没有一切的执着和烦恼。真实没有迷和悟，请放过自己，做为真实而存在，作为无苦而常乐。

不生不灭

生死是最大的幻觉。凡夫被生死所困、所惑，无量劫来流转其中，妄受忧怖，不得解脱。

世间幻化，其中众生亦非实有，生死如梦，了不可得；众生如化，究竟无生。世界不真，唯心所现。然而凡夫执着有我，有世界，有生，有死，于其幻化中间颠倒梦想，患得患失，爱憎取舍，不知疲惫，坚固执着，受尽忧苦。

生死是我们的妄想所见，实无生死。世间以为有我，有家亲眷属，有冤家仇人，有我所，有虚空，有世界，有时间，有能所。经云：世谛一切有。实相中无我，无人，无佛，无众生，无世界，无虚空，无时间，无怨亲，无酬害，无能所。经云，第一义一切无。若见诸法空相，此人见实相。此人见实相，实无此人，亦无所见。

世间众生及一切修道之人不得解脱，只因执着万法为有，执着生死，执着有为，妄见空花，复结空果，所以不得真实寂灭。涅槃寂灭，本来无法，本来涅槃，不离当身，一念不动，一功未施，即解脱相，即寂灭相，即是真如，即名为实，亦名真法。生灭若灭，寂灭现前。本无生灭，是名寂灭。生死实不可得，如空中花，如泡沫，如梦电。古人云，牢执生死法，拨火觅浮沤。

不见诸法空，则落生灭。见一切空，则见无生。见于无生，则见佛性。若见佛性，离一切执，究竟常住，现法真净，自在无碍。

楞严神咒，妙解脱门

佛于楞严经里演说佛顶秘密神咒，叫大佛顶楞严神咒。佛陀说，十方诸佛，因诵此咒而成佛。佛说此语，真实不虚。

然而如何是此咒？如何诵此咒？一切语言音声，无非此咒；言谈对答，但无执念，本来清净，即是诵持。众生不识日用语言音声，一切施为，皆从心出，性空真寂，念念不住，本是真佛音声，故佛方便开演文字章句，名为佛顶光聚悉呾多般但喇秘密伽陀微妙咒语，简称楞严咒。

所谓楞严，智慧无量，心为庄严，本无文字，是佛真光。本无思想，无见顶相。

此咒即心，此心即咒。严是心严，咒是心语。心语无意，意从想出。心声无严，无圣无凡。二法不生，是名楞严。故云此咒出生十方一切诸佛。一切众生即此心，无离众生别有此心。众生即佛，无离众生别有佛。诵此咒者，即是持心。所言持心，心不待持。若起持心，是妄非心。心不持心，自是持心；心不自心，是自在心。咒不须诵，即是真咒。亦不可执无咒可诵，若执无咒，同于有咒。正诵咒时，不见诵者，不见真实咒音、咒字、咒文、咒义，不生咒想，是名持咒。于所诵咒，乃至一切音声唱诵、见闻觉知，但少分想，即知上立知，咒上持咒，非持咒也。

但能一切时中，妄心不起，即是神咒，即真持诵。若诵持此咒，有法可求，妄想分别不断，烦恼执着竟生，不名持诵。

然众生妄想贪着势力已久，执着幻境，人我是非不断，爱憎不舍，业重障深，不知一切本是真心，本无束缚，所以轮回苦海，不得解脱。佛悯此辈，于大涅槃中，萨婆若海，法性施为，演说此咒微妙章名，令持诵者，妄想都息，心能安住一境性地。能善修学自悉檀，不涉二门，直入真如妙解脱门。依诵此咒，久久安心，妄想驰逐，一念歇得，即见真心，即名持咒，亦名总持，实无咒也。

佛悯众生，于大众中宣说文字神咒。众生诵此咒语，依自心信力加持，善恶妄想忽然暂歇。一念妄想歇处，即正解脱。久久诵持，不住过去现在未来，一切情忘，心无挂碍，忽觉从前种种，皆是妄想，实无有我，正恁么时，不见我人、众生、寿者，离一切相，密契本来，绵密不断，善根长养，不自觉知。

所以云，一念诵持，能尽五逆十恶，能竭生死爱河，能消无始重业，能断无明根本。佛宣此咒，是大方便，是根本字，是满字义，假世谛语，唱第一义，能令众生，转所依识，入无分别智，妙契佛心，不可思议。

故一切学人，欲疾得安心，顿悟本有，常当持诵此咒。若诵此咒，善恶好丑，一切都不思念，自然得入清净心体，湛然常寂，妙用恒沙。于法无求无着，常生无所住心，声声唱去，不做诵想；乃至读经看论，画画书字，洗衣做饭，呼呼鼾声，与人闲话，静坐发呆，皆同持咒。不见文字，不闻音声，一切妄念不生，如吃茶穿衣相似，如端坐躺卧相似，如窃窃私语相似，如老婆喋喋不休相似，如风吹树响相似，如夜阑人静相似，声声从心，声声是心，不起心想，直入萨婆若海，直达不思议解脱境界。

今劝诸行人，摒除外缘，一心安住，持诵此咒，践行诸佛行处，莫依文字言说戏论习气，如实修行，同一涅槃正修行路，亲证妙法，真实解脱。

言下解脱

居士：师父，按您所说的什么都不用想，每天就是息虑忘缘，不思善恶，随缘过活，时间长了，就能自然开悟解脱吗？

答：开悟与解脱，永远是指言下；一念不想，亦是从言下开始。你念念生心动念，妄想不息，逐语问答，所以不得相应，莫说将来，穷劫不得见性。你当下一念不想，一念心息，一念觉悟。你当下一念想到未来，想到开悟，想到解脱，反不开悟，不得解脱。见性开悟，永在言下。解脱清净，从未曾离。圆满佛性，举心覆蔽；如来法身，毕竟无体。一念不求，一念应真，所谓应真，实无所应，真无可真，应是假名。一念心驰，一念沉沦，沉沦非实，实无沉沦，妄亦非妄，毕竟是空。

对错是妄

评判一件事做的对与错，应该与不应该，能让我们解脱吗？不能。不论你做过什么，你觉得自己做对了，或者觉得自己错了，都不能让我们解脱。

为何不能解脱？因为有我的缘故。有我才有对错，才执着应不应该。

有时候，我们处在一种极大的自我认同中，认为自己的所做所为，被多数人承认，受到赞赏，自我感觉良好，好像整个世界都在认同自己。你所做的事，几乎所有人都认同，那是一种善业，一种美好，能帮助别人，从你身上散发出一种正面的能量。忽然，有人出来反对你，你立刻觉得不舒服。你认同的观念受到了别人的质疑，你很在乎这种质疑，你不想被别人质疑。当有人质疑它，当你的行为被别人批判和否定，你立刻不安起来，那否定像一把隐形的剑刺痛了你。

如果评判别人，你不会感到不安。只因那评判是针对你，如果你相信了那评判，并不能接受它，你就会受苦。

所以，评判本身没有问题，并不会伤害任何人。但是，一旦它变成了执着，它指向自我，被定义为正确，或错误，不管是自我定义，还是他人对自己的定义，都不能让我们获得安宁。有是，就有非。有认同，就有否定。这一切，都缘于有我。是与非完全是一件事！我们陶醉于正确中，必然会失望于错误中。当我们得意自己做得多么正确时，那一定是站在了相对于错误的一面。你做的对，就会有人做的不对。当你面临与你观点相反的人，你会如何？当你忽然面临指责你的人，你会如何？当你重视的人与你出现了分歧，你会如何？当你们发生了强烈地争论和矛盾时，你会如何？我们会痛苦，会愤怒，我们会后悔，会不安，会希望对方认错，也会主动请求原谅，会认罪。因为妄以为有我，所以才被对与错割裂。

真正的解脱与安乐发生在没有对自我进行评判，发生在没有对立中，发生在没有对错时。在最亲密的关系中，当我认为自己完全正确，而对方错误时，我们会希望对方反省，认识到他做错了，仿佛我们是国王，是长者，是智者，是神圣，居高临下，是不可能错的。当我认为自己错了，对方没有错，自己觉得伤害了对方，非常的内疚，主动请求对方的谅解。这听起来很好，而且是自我做了很大的努力，才鼓起勇气承认自己错了，仿佛是一种觉悟，能止息一切的争执。

不管自己是作为国王一样的正确，还是作为乞丐一样的祈求谅解，这都不能让人解脱。以为有我，才会有错，才会认错。若知无我，谁在犯错？谁会认错？错又是什么？认即是我，定即是罪。不管认对认错，那都是虚妄的。不管定是定非，皆是捆绑，皆非真实。从那里走开，不停留在所发生的事中，才是真正的智慧，真正的解脱。不评判，不定罪，才是国王，才是神圣。

真实之中，没有认是认非者；神圣之中，没有定罪者；解脱之中，没有评判者；智慧那里，没有管理者，没有干涉者。所以佛云，实无定法，名为如来。又云，心地无非自性戒。真实之中任一切如是发生，任一切自然安排，任一切无住无着。唯有人妄自分别，妄以为有我，分别对错，执着善恶，不得解脱。若不分别，不落对错，所行一切，如空无迹，不认不取，便是极乐。

求往生是生死本

居士：顶礼师父，我是钝根，虽有理悟，但信心不足，不敢悬崖撒手。目前主要行门是息心念佛，尽量随遇而安，愿生极乐世界。对舍识用根有疑问。

答：如果还有一念愿生极乐的心，则说明你确信有极乐世界，有我，所以才求往生。有方所，有往来，有我，有生灭，皆是汝意识心计度，佛云妄计所执，此即是生死根本，轮回种子。经云，无所从来，亦无所去，是名如来。如来者，一切众生本来，实无来去也。修行与解脱只是了达无生无灭，无往无来，没有方所，没有人我。若不明此，如何解脱？你说理悟，所悟非理。你若明心，心即是佛。若心本是佛，何须以佛更念于佛。若说念心佛，心佛见闻觉，如何执于念？

所以，修行和解脱不是让我们不起任何念头，更不是让我们去除掉我，除掉一切的妄想，而是通达究竟无我，一切妄想烦恼，本来是空，我们烦恼或恐惧、妄想，这个都不是轮回的因，因为根本不存在实有的我和妄想，乃至贪嗔痴慢疑，如果发生了，就过去了。这个完全不需要对治。但是，如果认为我贪、我嗔、我痴；我要轮回，我要修行，我要除烦恼；我要求生极乐，我要解脱，我要证悟，这就成了佛法里面所说的执着和烦恼，这个才是我们要对治的，也即，我们要看破这深深的执着里面还是无我，没有生死，没有轮回和恶道，没有对治，没有束缚和解脱。

所以悬崖撒手完全不是你想的那样，也不是让你舍掉命根，更不是要你彻底无念和无我。那是最自然，最安全，最放松，最简单的。不念佛，才会自在。如果念念都执着有极乐，都要念佛，却成束缚。

以为有我，有我的执着和执念，这才是生死之根，无明之本。所以僧问大珠，如何是生死业？大珠和尚说，求大涅槃即是生死业，舍垢取净是生死业，不脱对治门是生死业。汝说发愿求生西方，即是舍垢取净，即是有此有彼，即不脱对治门，正是汝无量劫来生死根本。你求生极乐，就是在求生死，恰恰落在轮回和生死里。六祖大师云：迷人念佛求生西方，悟者在哪儿都一样。

所以不求往生，无来无去，无生无灭，平常生活，无你用心处，直用六根，直接解脱，生死涅槃，等于空花，诸佛国土，唯心想生，有何异议？有所疑惑，即是妄想，究竟无实。解脱现成，极乐满眼，无生至简，大道通天，没有定论，没有执念，不起知见，如此日用真常，汝不直见，舍近求远，可不愚乎。古人云，不用求真，唯须息见。但能息掉求生之愿、净土之见，不动毫毛，不动一念，十方佛土现前。十方佛土者，非是莲花宝池，只汝头顶青天白日。

何谓无念

无念不是没有念头，而是随便起念，知念是空，是名无念。真如自性起念，即是无念；求念了不可得，是名无念。念念不住，是名无念。执念不起，知执是空，是名无念。妄想尘劳，皆是无念；无定知见，是名无念；无妄分别，是名无念；贪嗔痴慢，尽皆无念。行住坐卧，穿衣吃饭，皆是无念；打情骂俏，喜怒哀乐，皆是无念；一切众生，起心动念，无不清净，皆是无念。若明此理，是真无念。虽明此理，实无理可明，亦无明理之人，是谓无念。若悟无念，不假用心，无须修证，至佛地位，达一切法，不须更念，究竟解脱。

第一心铭

居士：师父好，下面是我参加过几次禅修后的心得：

惜福，节俭。

少说话，最好止语。

低头做人，谦让，吃亏是福。

把自己放在最低的位置，便什么障碍都没有了。

如何六根清静，化空，一切空。

遇事考虑如何用智慧对待，随遇随应，应后放下。

转不了别人，只能转自己，心清净，自然出般若智慧，用智慧去处理。

答：这是做圣人的要求！对自己有这么严格的要求很好，但别有压力。有了压力要懂得释放，一切不如真实率性。

居士：让师父见笑了，做起来很难，打完佛七，回到家中，还有单位工作，时时提醒自己就好难。很佩服圣贤人，对师父就更顶礼膜拜了！

答：做个凡人，是我做大的梦想；对自己没有任何要求，是我的座右铭。

居士：师父的境界最高，很受启发

答：这样的境界，是最平常的境界，丝毫不用费力，只要能接收自己的一切状态，不去分别和评判它，就是完美。现实的完美属于每一个人，一切人都能达到。人们达不到这样的境界，只因不接受现实，不接纳自己。

我所说的凡夫，就是平常过活，开心就笑，伤心即哭；喜欢就近，讨厌就跑。能忍就忍，不忍就闹；能让则让，不让就吵。如院子里的孩子，有时很较真；似路边的摊贩，又土又傻又小气；如街头的大娘，一嘴昏话；如田里的老汉，大字不识，只认得庄稼。饿了吃，冷了穿，有什么难？该干什么干什么。

对自己没有要求，是指无论自己做了什么，说了什么，对人有没有礼貌，对人起了什么心，自己心里想了什么，或是别人怎么看待自己，完全没有意见，不去管它！知道一切都是因缘使然，没有对错，没有善恶，不做道德法官，不拿任何标签贴自己，做过即空。完全地接纳自己，而不在乎其它人怎么看，先为自己活，在没有任何挂碍和束缚的前提下，随自己开心地去照顾一下别人。想照顾就照顾，不想就不去，而没有任何的纠结。

如此生活，如此心态，如是平凡，如是简单，不用造作，不用求取，天真自然，不计好坏，不想将来，直心直用，不定不论，是我之生活，是我之心铭。

美好就在你的指间

不管我是什么样子，我都喜欢。别人喜不喜欢我，那有什么关系？我又不能活别人的人生，他不高兴，谁能管的了？

不管我有什么样的性格，那一定是独一无二的，我都接受。别人与我不同，那才完美。如果我发现还有一个人跟我一模一样，那真是太无趣了。

即使我喜欢全世界所有的人，如果我不喜欢自己，我会很痛苦。有人想做一个处处为别人好的人，如果他喜欢，谁能阻止？如果有一天他不愿意为别人好了，谁能强迫他继续？我只想做一个为自己好的人。如果有一天，我也想帮助别人，谁又能阻止我？不管怎样，我知道，我先要过好自己的人生。这是我唯一的权利和义务。别人的好坏，应该交给别人。别人的人生，应该交给他自己。

不管我的心里出现什么想法，那一定是无害的，因为它只是个想法而已。就算我无法控制自己，要将那想法付诸行动，也没什么大不了的。一切都会过去，一切都如梦幻，一切仍旧是个想法。不管做与不做，一切事情只是我们的妄想，离开了妄想，会有什么事？不管梦有多长，梦有多乱，总会醒来，醒来总是什么都没有发生。

不论我是谁，有没有我，不管有没有佛，要不要修行，不管我是否能开悟，世界存不存在，不管我经历过什么，将要经历什么，这都不重要。安静地坐在屋子里，无忧无虑地走在花园里，悠闲地躺在草地上，快乐地哼着小曲，美美地吃着东西，傻傻地笑着，天真地打着妄想……这就够了，还有什么比这更美好的呢？而这样活着，甚至连一只小花猫都能做到。你看它安静地坐在沙发旁，你看它无忧无虑地在巷子里散步，你看它悠闲地躺在树下，你看它喵喵地叫着，你看它美美地吃着东西，你看它呼呼地睡着……一只猫都能这样，我们为什么不能？

幸福对于我们，就像小猫身上的尾巴对于小猫一样，它如此简单，如此现成，如此天然，从来都在，根本不需要营造，不需要求取。接受你每一刻的样子，喜欢自己任何时候的状态，歇下你种种营造追求的心，安心就在你的脚旁，美好就在你的指间。

没有人能伤害你，除了你自己

这个世界上没有任何人能让我们不快乐，除了我们自己。所有的伤害都来源于自己，就算有人拿着刀子架在你的脖子上，用荆棘刺痛你，甚至杀了你，他仍无法伤害你。是的，没有任何人能伤害你。让你疼痛的东西，一次打击，一个仇视，一句恶语，刹那间就消失了，而你还在那里回味、执着、延长它。疼痛只是疼痛而已，那里没有伤害。身体的创伤一定会结束，而对那创伤的执着，对伤害你的事物的怨恨，会无限延长，那怨恨不来自外在，来自于你。伤害来自于你对自己的执着，来自于你认为有你的无明。

如果你没有怨恨，没有对自己深深的认定和执着，没有把心放到外面的人事物上，就不会有痛苦和伤害。心放在外面，就会痛苦；把心拉回来，只是拉回来，不要认定什么，一切伤痛都会消失。

修行是当下解脱

不管我们信什么，还是不信什么，我们都要快乐地活着。如何验证我们修行是否有了效果？看当下。当下受益，当下解脱，才是真佛法。

我们信什么，并不重要。学什么法，也不重要。我们当下是否开心，是否没有烦恼，是否没有忧虑，是否心得自在，是否解脱，这个才重要。佛所说的一切法门，讲的一切方法，他的本怀都是让我们当下解脱，而不是未来解脱。在佛的教法中，也有一部分内容是不了义的，在那部分教法中，佛陀承诺我们临终的解脱和将来的解脱，但那是佛陀为来不及修行的人，为无智之人做的方便说。

如果我们仔细领会佛陀的究竟了义教法，就会知道佛陀为何要讲人天福报，讲因果法，讲三乘法，讲极乐世界。因为众生不能一开始就相信一佛乘，相信自心是佛，相信心即是净土，所以方便说三乘，所以建立二乘和极乐化城。如果我们迷于不了义教，把化城当实有，只求临终往生极乐，求声闻解脱，求来世解脱，那完全辜负了佛陀的本意。佛所说法，都是对当机者说，对临在者说，对正苦恼者说，对迷人说。人将临终，无暇修行，昧于实相，佛为此辈说于净土，令念佛号。若人只求寂静，无心觉他，佛为此辈铺垫修道，暂时以涅槃寂灭、安乐境界而引诱之。若人清醒，能闻思修，善根成熟，信自做佛，佛则为说实相心地之法。若人已悟，即心即佛，圆满无缺，无缚无脱，无我无人，无修无证，无苦无乐，则不须一切佛法也，不须任何修行。

佛法修行，是帮我们解脱当下的轮回和烦恼，而不是为我们营造一个将来的佛国和解脱。当下一念相应，一念觉悟，一念清净，一念解脱。一念妄想，一念求取，一念轮回，一念生死。将来的解脱只存在于我们的妄想里。妄想非真，念念熏有。三际皆幻，何有明天？念佛求生，幻中入幻。临终解脱，此生迷惑。心有所寄，如何入理？苦痛加身，生死相系。佛法不是让我们生活在头脑和想象中，而是引导我们出离头脑，活在现实，活在当下，以智慧眼，如实观法，如实解脱。

若能出离妄想，当下即得解脱，当下即是佛国。光明国度，莲花宝池，终是形象，有形有象，必是虚妄；心不寄物，任心自在，随处安乐，是真极乐，是恒安康。

活在头脑和想象中，只能让我们安心一时，头脑和想象，终是无常，国土是空，终会幻灭，不了实相，不得常乐。境界灭时，苦痛来心，无能得救；我心未除，疑惑不解，呼天不灵。有依而生，依非真实；所依坏灭，能依恐慌。无依是实，无幻乃真。依幻而生，沦溺真常。

名相的森林

我们以为自己迷失在这个世界上。事实是，我们只是迷在了由名相造就的森林里。世界并不真实，它是由一棵棵名相之树组成。除了你头脑里的概念，你意识里的名相，你永远找不到一个真实的世界。

世界是由房屋、街道、工厂、学校等组成。但是，什么是房屋与街道、工厂与学校？名相！房屋与街道，是由无数个零件，也即是名相组成。

比如一条街道，我们看得到一条真实的不变的街道吗？看不到！那不过是由一些零零碎碎的店铺，马路，路灯组成的一条道路而已。那什么是店铺？马路？路灯？它们还是由一些零零碎碎的家具、泥土、材料组成。将这些东西拆开，继续拆，街道不复存在，店铺不复存在，马路不复存在，泥土不复存在，世界不复存在。存在的，只是关于它们的名字和概念。而这些名字和概念，完全的不真实，就像根本不存在一样。

再比如家这个事物。家对于每一个人都非常重要，甚至是最重要的，因为几乎所有重要的东西都在家庭里，比如房子，比如父母，比如亲情，比如温暖，比如归宿，比如休息的港湾。但是，很少有人想到家真的存在吗？家是什么？除了一堆名相，它什么也不是。家是由一间房子和几个人组成的。一间房子是由无数个零件组成，人是由四大组成。零件和四大，一直都在变化，完全的不真实，把它们继续拆分下去，什么都没有。而所谓的亲情、温暖、港湾，这些感性的东西完全是从物质的房子这个概念里衍生出来的想象，是一堆妄想而已。

世界是坚固的妄想和名相。我们的身体也是坚固的妄想和名字。我们以为存在的心、意识和思想也是坚固的妄想和名字。它们看上去如此坚固，如此真实。因为我们每天都在使用它们，分别它们，想象它们，所以它们成了我们的一部分，甚至成了我们自身。所以当有东西伤害到它们，不管是拿走我们的房子，还是伤害我们的身体，还是打击我们的感情，它们会损坏，它会痛，会伤心。为什么会痛？它坚持认为那是自己，它坚持认为它不应破碎，它坚持认为它是实有的。它不知道它们本身是虚妄的，是坚固的妄想和名字，是被我们已经当真的概念。

然而一切都不存在，世界不存在，身体不存在，意识不存在，思想不存在，心念不存在。除了名字和概念，除了虚妄，一切都不存在。

有的人会问，如果一切都不存在，一切都不真实，那什么是真实？除了真实本身，没有什么是真实的。真实本身不容对待，真实本身不可思议，真实本身没有名字，真实本身容不得虚假。真实没有虚妄存在，真实就是一切存在的都不真实，真实是没有什么会认为自己真实。

知道一切都是名相，都是分别，都是妄想，这就是智慧，就是如如，就能超越一切有，超越一切虚假，就走出了名相的森林，来到了真实的天空。

真实的你

你可能从来也没真正静下来好好想过，什么才能让你真正的快乐，什么才是真实的你。静下来，不去做什么，就是止，又叫奢摩他；静下来不去做什么，即得正思维，即是观智，又叫三摩钵提。止观即得正智、自然智，能如实知，如实见。若能如实见，见如实，即是禅那。禅那即是真实，本不可言，假名为禅。止、观、禅那，皆从真实生，故一体三名。

因于止观而生观智，因于观智而见于实。若见于实，是名心地法眼。若得于心眼，不管你长的什么样，那都不是你快乐或烦恼的原因，因为那不是真实的你。真实的你了不可得，不可得，是真正的你。达真实的你，不复烦恼，不复快乐，应于寂静，安于平常。

不管你贫穷还是富有，那都不是你喜悦或不乐的原因。因为看得到的贫富实在不是真实的你。真实的你，超越贫富，一无所有，无所不有。变幻莫测，不住有无，贫富不拘。

不管你是年少还是年老，那都不是你困惑或不得意的原因。因为年少的你还是年老的你，都不是真实的你。老与少来自妄想，来自分别。真实的你没有年纪，不在过去、现在、未来，真实的你岁轻于婴儿，寿超过日月。真实的你年如威音，纪如旷劫。真正的你不老不朽，不生不死。

不管你有无智慧，聪明还是愚笨，那都不是你自信或自卑的原因。真实的你，非智慧，非愚痴，非聪明，非不聪明。智慧与愚痴来自于头脑，头脑虚妄，觅不可得。真实的你超越于头脑，远离于分别，凌空于心智，不列于知道！

不管你有没有禅定，那都不能真正让你安定。禅定有出有入，有出有入，是无常法，不是真实的你。禅定是境，有境非定。真定无境，无境真定。禅定是梦，究竟是幻。幻中无定，无乱无定，是真禅定。真实的你不住禅定，不住散乱，超越动静，常动常寂，来去自由，非坐非行，是真三昧，是真禅定。

不管你善不善良，那都不是你喜欢或不喜欢自己的原因。因为善良或不善，那都不是真实的。真实的你不属于善良或不善良。善恶来自于分别，来自于虚妄，来自于空，真实的你超越于善恶。真实的你随缘善恶而无善恶，真正的你看不到善与恶。

不管你身体是否健康，有无病苦，那都不是你苦恼或担心的原因。因为病与苦都不真实，病的你与苦的你，都是头脑中的你，虚妄的你，不真实的你。真实的你，身心俱空，如同太虚。太虚有云，却无遮掩；汝虽有身，无病无患。若身是幻，何有病难？若身不定，何来不宁？身病非你，喜乐常清。

不管你觉得自己是迷还是悟，那都不是真实的你。 你可能会想离迷求悟。你完全不用那样。迷悟是妄，真无迷悟。迷悟属迷，真悟无迷。迷与悟都不是你。真正的你超越于迷悟，悟无迷悟，乃是真你。真你不见迷悟，无待于迷悟，忘记于迷悟，不觉于迷悟。

不管你有事还是无事，你都不会烦恼。你知道有事或无事，那都不是真正的你。真实的你究竟无事，无事尚无，何况有事？真实的你不管三界，出离六道，无亲无故，无是无非，世出世间，一齐超越，位等于佛，仙游十方，自在无拘。

得于心眼，不更去见，见无所见，无见可见。不知于知，实无所知，无知不知，静坐在那里，或者漫步在那里，说话于那里，或沉默于那里，不分别自己，出离于头脑，常住于实际。当怎样的你出现在你头脑中让你有丝毫的不适，让你不喜欢自己，让你忧虑，让你对立于人我，让你有丝毫的不宁，看破它，莫住它，出离它，回到真实的你中来。真实的你静静地坐着，悠闲地走着，专心地做着什么，甚至呆呆地想着一些天马行空的事，完全忘记了自己是谁。浑然不觉，无知觉明，无定是处，是名为你。

真幻俱是假名

问：师父好。有时您说，肉眼见真，父母所生眼，能见于佛性。见法即见心，见山是山，见花是花，一切皆真，无梦无幻。有时您又说，一切诸法，唯心所现，如梦如影，是幻是空，皆是虚妄，了不可得。弟子不明，诸法毕竟是真是幻？您所说的真与幻是否矛盾？

答：说一切皆真，肉眼见佛性，是说于所见无分别，不更生于见，即见闻觉知而无见闻觉知。于唯心所现之外，不须更见于真。说一切诸法，如梦如幻，是对治于取着，众生执一切法为实有，故云如幻。若达唯心，非幻非真，假名幻真。幻实无幻，真不自真。但有言说，皆非真真。真真难测，心意不逮。若欲返真，穷劫难应。

法林虽大，一果足矣。

在一些修行者的认知里，存在着这样一种观念，一定要弄懂佛陀说过的所有教法，亲证佛陀所经历过的所有修证，才能真正达到佛陀一样的解脱。事实是，佛陀所讲说的教法，佛陀经历的一些修证，并不是为了满足一个人的解脱，而是提供给更多的人解脱路上的指引和参考。

如同一片果林。果林里面有很多水果，有很多人来到果林里买水果，也有商贩来批发水果，不管是谁来买水果，目的都是要食用水果得到解渴的效果。大家依自己的情况，各取所物，量力而为，会买一部分，而不会把整个果林的水果全买走。如果一定坚持要把整个果林的水果全都摘下来，放在自己的面前再食用，果子还没采摘完，自己就会渴死。众生学习佛陀的教法也是一样，根据自己的需要，学习其中的部分，应对烦恼，要么解渴，要么贩卖，而不会将佛陀的全部教法研究透彻乃至一一实证。如果一个修行人想通过学习三藏十二部，经历和实践佛陀的全部教法而达到解脱，就像那个想得到全部水果而解渴的人一样，是非常愚痴的行为。

贪法的人会被佛陀为众人施设的八万四千法门所困，要么无处下手，要么被法所累，完全不了解佛陀说法的本意。如同贪着水果的人，要么无处下嘴，要么被撑死，完全错解了果农种植果林不是为了满足某一个人而为。一个心智健全的路人，在偌大的果林面前，会非常清醒，只取一只两只，解渴足矣。如果同路有需要，会顺便带回一些。一个智慧的求法者，在佛陀眼花缭乱的法林面前，也会非常清醒，只取一法，甚至一句一偈，但能解脱，无缚足矣。如有余力，将一二句法，转相示与有缘和信受之人，其它皆舍。而不会因为羡慕佛法的丰富而贪婪摘取，迷失其中，忘记了佛法是为无数人的解脱而方便施设。

佛法只为为求解脱者所设，为众生的实际利益方便而说，不是让我们去执着佛法，更不是让我们将毕生精力用在研究与考证佛法上面。

正法眼藏

如果佛陀所讲的一切法只是局限在他说的三藏十二部经典里，局限于法华经、楞严经、楞伽经、甚至他临终涅槃时最后究竟了义的经典涅槃经里，如果实相和解脱真的在这些经典里，那么，一切众生，没有谁能通过佛所说法，现世修行，得到解脱。如果无论通过怎样的修行，此生都很难解脱，甚至达不到解脱，谁又能对修行生起信心呢？

佛陀的每一部经典，所讲的每一个故事，所经历的每一个修证，如果都是真实的，需要我们完全经历和一一验证，对于众生来讲，那些修行，无异于徒步登天，无异于只手游过一片汪洋。在这一生想实现那样的修行和解脱是不可能的。佛陀在他的言教中说，众生若想圆满成佛，究竟解脱，要经过三大阿僧祇劫。就是指那些把佛所说法当真的人。

但这一切都不是真的。这是佛陀为了最后开示实相的一个方便，一个手段，一个铺垫。佛陀用四十九年的时间，在为最后宣布实相，那最简单的修行，最准备，做铺垫。四十九中，佛陀所讲的一切都不真实，都是故事，都是譬喻，都是引导众生出离烦恼，住于化城，在他的教法中休息与游戏，在化城中等待因缘成熟之后，指出真正的宝所，指示解脱最简单的道路。

佛陀最后开示的实相和解脱如此简单，让所有的人都难以置信，并且，完全没通过语言和文字，只是以一枝花，向所有的众生展现了实相：一切都是圆满的，一切都无须改变，一切都本自具足，一切都不需要去营求，一切早在原地等着你认领。一切众生本来是佛，完全不需要任何的修行，成佛就在言下，解脱就在瞬间。就在他举起花的瞬间，在大众诧异的瞬间，在迦叶微笑的瞬间，在任何地方任何时刻发生的任何事中。谁能领悟到这一点，当下超越三大阿僧祇劫，圆满一切修证。

佛陀用一生的时间所说的一切教法，都在引导众生入于最后这个实相，一切具足，一切圆满，唯此一心，即心即佛。其所说法，皆非真实，如黄叶止小儿啼，如五十年穷子锄粪，如指月之手，如过河之筏，如羊鹿之车，非是真实。佛陀最后以心地法门，不立文字，直指本心，言下见性，顿悟成佛之法，咐嘱摩诃迦叶，是名正法眼藏，涅槃妙心，微妙实相。令一切众生见于本有佛性，得大富长者之财，不做穷子；见佛性真月，不着文字；游无缚无脱彼岸，舍于法筏；驾大白牛之车，弃羊鹿机。

所以达摩西来，传禅宗一法，独超三界，不落有为，不历阶级，不假修行，三祇弹指，十地顿超，真实不虚。众生根基成熟，依此真实一门，心地法眼，横出六道，立地成佛，为最现实。见性成佛，使解脱可以发生在此生此世，甚至可以发生在当下。成佛不再成为一个遥不可及与我无关的梦幻！

若无禅宗正法眼藏，一切众生，或者沦溺三有苦海，或者被佛法林树缠缚，穷劫不得解脱。

所以古人云，不逢出世明师，枉服大乘法要。出世明师者，唯此一心，若能顿悟，即名为佛。若不悟此心，不见此心，不知有禅宗一法，不信他祖师一门，学尽释迦一生教法，纵历五十阶位，圆证等妙二觉，经恒河沙劫，欲得成佛，真实解脱，无有是处。

我名佛性

所有我们以为是我的那种认识，如我在做事情，我在思考，我在执着，我在分别，我在造业，我有因果，我在修行，我会轮回，我要解脱的，那都不是我，那里面没有我。那只是一个虚妄的作用，如幻的业力，空空的妄想，那是无明，那是佛性！

一切真真无我，我们所做的一切事情真的跟我没有丝毫关系，因为没有我。若说有我，唯一佛性，非是我也，假名为我。说佛性我者，本无我也，是名为我。佛说无我，亦是空名，唯说无独立存在之人与物，无有自体性之我，无可得之我，非无真实佛性。所以，我与无我，二俱假名，本无实意，不二之性，是名佛性。如一空瓶，瓶中空空，实无物也，虽无诸物，非无瓶也。佛性亦而，此中空寂，实无我也，虽无有我，非无真性。所以佛云，无量众生被无我惑乱，不见真我，多劫轮回生死。众生尚不知无我真性，如何得知有我真性？所以又云，真实有我也。

问：无我不是才能解脱吗？云何众生被无我惑乱？有我反而解脱？

答：不达佛性本来无我，执着无我，要达无我，欲求无我，此正有我之心未除，虚妄生死之本也，所以妄受轮回，不得解脱。若达佛性，悟真我者，此我真实无我，本来无我，清净无碍，无须造作，不假修证，常乐我净，故得真正解脱。

又此性真我，真实无幻，离诸对待，不可分别，无法无人，不生不死，无诸虚假，一切无染，毕竟清净，究竟解脱。若见此性，无疑无惑，不惊不补，无空不空，无我非我，不复起见，则一切妄想尘劳，不得为碍，任运不拘，逍遥自在，假名为佛。

永恒的春天

蹲在厨房削土豆，都能笑出来，仿佛中了大奖。在草地旁看孩子们踢球，自己比孩子还兴奋。微风拂过后背，如同呆在森林里。

还有什么比心中无事更幸福的？还有什么比没人督促你干什么更惬意的？还有什么比没人要求你更放松的？

从一月份春天就来了，到了六月份，春天还在。心之悠游，性水长流。时光幽悠，青山常秀。花瓣可谢，色娇可留；香气已远，心香不谬。

若是心中无事，纵用七宝山，不能相换；若是心无挂碍，纵有妻子眷属环左右，丝毫不羡。若是心中无事，纵赐日月之寿命，了不相关。

心中无事，才能看夕阳西下，临鸟语花香，步小桥流水，坐水边，卧林下。心中无事，方能小巷徘徊，举头看天，驻足野边。

万物即我，不劳取有；坐断天际，十方调御。幻中无穷，何须雇佣？大富之父，不入不出。 无事无求，才能炎夏清流，芬芳永驻。

心不外驰，是诸佛教

我怎么样，不是你要关心的。你怎么样？那才是你要关心的。自己烦恼一大堆，凭什么关心别人！

你一念关心外境，不管是谁，是什么，就一念生死，一念轮回，一念烦恼，一念求不得，一念失望，一念染着，一念习气！如果你一直关心外在，你的正见和功夫永远没法养成，你会一直轮回生死，无法解脱。

别人的死活，真的跟我们没有任何关系。困境来时，你就知道，你父母帮不了你，你丈夫、妻子、儿女帮不了你，你同修帮不了你，你师父帮不了你，鬼神帮不了你，佛菩萨帮不了你，任何人都帮不了你，只有自己才能帮助自己。

各自努力，自悟自修，自成佛道，自觉方能觉他。心不外驰，是诸佛教。

两条腿走路

坐上功夫好的人，平时能坐得很久的人，不得贪坐。要多听法，多明理，在见地上多下功夫，常读祖师法语，具正法眼，直用六根，即是智慧，直用此心，即本解脱，莫疑莫怪，不要再执着打坐和一切有为修证。

常听经法的人，见地明了，经论看得较多，理上没有丝毫疑惑的人，要多休息意根，多静坐，息虑忘缘，少动，少造作，无为无事中长养心地本有定慧之力，简单生活，莫再执着经论文字与佛所说法，知一切经典文字，所修所证，皆是世尊权宜教导，如黄叶止啼，非是真实。

见地不真，还有疑惑，不可一味休息，沉空守寂，贪着独处，要深入佛理，以自无惑，能解他惑为要，方得大休息去。坐不住，亦休息不下来的人，亦不可一味研究佛理，执着祖师禅法，纵下得百千转语，说法如雨，口吐莲花，对境却执以为实，心神动荡不安，造作习气未转，自赚赚他，无有益处。

见地与休息，这是一切修行者的两条腿。真求解脱者，切不可执着一端，要么贪着寂静，不悟本心，不达正解脱知见。要么执着文字，口说般若，纵讲得三藏十二部经，仍被它无始无明习气势力主宰，烦恼丛生，不得真正解脱。所以古人云：不入祖师室，茫然趣两头。我们要以此为鉴。

没有恶念

居士：师父，请问一下如何处理内心涌出来的恶念，我也不想管它，就是控制不住，一直压制或者念咒，感觉很累，还做不到放下不管，动念身体会发热或者内部清凉，有时候感觉不安。

答：没有什么是恶念，甚至杀盗淫妄、五逆罪、你能想象到的一切的一切，都只是虚妄的想法而已，只要不分别，就不会觉得是恶念了，也就不会讨厌它了。即便杀盗淫妄等诸恶事付诸行为，如果你不能控制自己不做它们，你已经做了这些恶事，你也要看到，那些所谓恶的念头和行为，也是空的，是不可得的，你也要解脱，除了解脱，你别无选择。你不可能永远被它束缚，除非你认定自己有罪，除非你执着痛苦。而事实是，一切都因妄想分别而有，你的恶念，你做过的恶事，都是虚妄的。你不能困死在自己定义的罪恶里。

非但没有什么是恶的，连善的也没有。记住，一切都只是个妄念而已，妄念妄念，虚妄不实，没有善恶。是非好坏，皆是自心妄计出来的。

不管是什么念头，随便让它出来，切忌对治。它一定要出来的时候，你厌恶它，阻止它，不想让它出来，反而起到了加强它的作用，自然会被它所困扰。不管是任何念头，自己生出来的也好，想控制又控制不住的也好，自己贪着的也好，随便想，爱想多久就想多久，甚至还可以享受它……你只要通达，在你身上发生的一切，不管是什么事情，都不是你的意志，是你无法控制的，是因缘佛性使然，你不抵制它时，它自己就会消失了。

事实是，你越通达于此，越不会有任何的念头和行为困扰于你，也不会去贪图造作什么，你自然趋向解脱。

冷一点，再冷一点

我们每个人似乎都不缺热情，但几乎全都缺少冷漠。我们对家人热情，对朋友热情，对熟人热情，甚至对陌生人热情，唯独不能冷漠。人们很难相信，正是因为太过热情，缺少冷漠，才制造出一切问题和不幸。

人们普遍认为，这个世界之所以有太多痛苦，有战争和各种疾病，有种种的不幸，是因为人们太过冷漠，人与人之间缺少关爱，自私自利。是的，的确是因为自私自利，但是什么才是产生不幸的自私自利？一个根本不关心他人和这个世界上发生了什么的人，不是自私自利。各种从自我出发关心别人的善行，各种以我执为因的助人行动，各种以干涉和控制别人生活为目的的热情，才是真正的自私自利。

事实恰恰和人们认知的相反，所有的痛苦和不幸，根本不是来自冷漠，而是来自热情、关心和干涉！所以，如果你想让自己和这个世界变得更好，不要再执迷于热情助人，冷漠才是我们需要的。

不管是什么人，只要他把更多的注意力投向他人，他一定会给自己和他人制造很多问题，很多烦恼。热情并不会真正帮助别人，它会把自己和他人烧掉。适度的冷酷，冷漠，不关心，不干涉，与任何事物保持距离，尊重并相信所有的个体，都会各行其道，根本不需要我们的关心。放过他们，远离他们，冷却对他们的关注，这才是我们需要长养的，才是真正的利他。这并不是鼓吹自私和偏执，而是因为人们太过执迷于善。但凡被定义出来的善，不管是什么，一定是伪善，它会转化成恶。真正的善，如天地，如虚空，如一双无形的手，根本看不到，它把一切引向中和。

所以，冷漠可以给那些痴迷的善行降温，可以冷却我们炙热的无明，可以让我们看到实相，让我们觉悟，从而能真正帮助别人。

我们太缺少冷，冷一点，再冷一点，这个世界才会有真正的春天。

无情说法

居士：弟子终会无情说法。

师问：如何是无情说法？

居士：一切无情，唯是自心，皆是法身，花鸟林树，溪涧山峦，一切语默，炽然常说，此是无情说法，亦是法身说法。

师答：此是汝说法，无情说法未梦见在。

居士问：如何是无情说法？

师答：总是汝说法。

成佛是成自己，不是成释迦弥陀

成为一个自在解脱的觉悟者，可以学习其它觉者的部分品质，但永远不要妄想成为其它的觉者。做真实的自己，才是一个觉悟者根本。如果想成佛成圣，成自己，才是真成佛，真成圣。而不是成释迦牟尼，不是成阿弥陀佛，不是成老子，不是成耶稣。

这个世界上虽然有首富，但并不是只有一个富人。成为首富的永远只有一个人，但并不是只有首富才算富有。如果你认为只有成为首富才算富人，并一直执着于成为首富，你已经错失了富人的生活。财富是一种象征，它会表现在各各方面。外在拥有的丰富的物质和资财，使我们能够享受更多的快乐和自由，而真正的财富是使用的自由和享受的快乐，不管使用的是什么，而不是对什么占有多少，成为第一。我们追求富有，是为了享受财富，而不是去攀比，去争夺，去计较。修行成就也是如此，只要内心富有，能够享受快乐和自由，就可以了，而不此去成为受人瞩目的大德或高人。

全世界有很多生产手机的厂家，有效益最好的厂家，也有效益差的厂家，也有盈利居中的厂家。我们不会因为自己的厂家成不了世界第一，就不生产手机，不经营企业了。我们还会照样经营，并满足于自己的经营，享受于自己的经营。毕竟，世界第一的厂家，只有一个。能成为第一，那是努力加天命，需要许许多多的因缘。成为不了第一，我们也不能因此放弃企业，让自己限于烦恼。修行解脱也是如此，不必成为第一，不必完美，不必成圣成贤，才能解脱。做真实的自己，做唯一的自己，做不要求改变的自己，就是圣贤，是真实的圣贤，而不是别人的圣贤。

不能否认，在无量劫的时间和无数因缘的和合下，会有圣人示现世间，会有诸佛菩萨来此世界。但是，圆满报身佛，圣人，毕竟只有一尊，只有少数，而此一尊，如梦如幻，了不可得。我们每个人都是一尊独特的佛，修行解脱，就是认识自己这尊佛，不是要成为别的佛，是要成就自己这尊佛。认识自己，就是成佛。成佛是成就自己，而不必成圣成贤。佛是觉者，但能觉悟自心，都是佛陀，而不限于圣贤。不止佛与圣贤能讲说法，一切认识自己，觉悟自心的人，都能说法，都能助人。

只要见到实相，了达万法唯心，不执着于幻境，是人都能解脱。而不是要成为释迦牟尼佛那样的人，才能解脱。

自在丰盈

我们爱一个人，是因为她符合了我们心里所爱的样子和美的标准。事实是，那样子和标准，心之建立，根本虚幻，了不可得。映于形象，似有真实。究竟探寻，无物空洞。若知于此，不迷外形。但向心悟，诸爱自空

外在有相，心是无形。若能赏心，无物不精。

同样都是花，有的我们会喜欢，有的会不喜欢。我们喜欢或不喜欢的，本来与花没有关系。花本无美丑，我们爱的或讨厌的是心里的花的形象和精神，是花让我们产生的无限遐想。而这象征和精神，没有一样不是心联想到的，不是心赋予的，没有一样是真实可得的。

我们爱的是并不是外物，而是自己虚妄的心。

心能建万法，心能画世间。心存诸形象，心判丑与好。心本无法建，心幻映世间。心中无一物，心亦无美好。若了心真实，分别总是空。求之不可得，失亦无可失。诸法如幻生，毕竟无生灭。心不自言语，清净无奇妙。一切爱憎泯，放之自逍遥。

所以，我们根本不可能永远依赖于任何固定的外物而生活，更不可能因执着于某一个人而得到快乐。万法唯心，心是法主。心无好丑，罪福是幻。若了心源，毕竟无愆。自己导演人生，自心演变爱情。自我制造万端，自在不有家朋。一人无烦无忧，独自方是真性。狮子独步，虫蚁结营。风景无限，不拘一英。生命多姿，皆是好手。不自持重，向外凋零。所爱存心，满溢自出。风流倜傥，各走各经。非关造设，不用预料；不理不问，不须经营。一切备我，用者不尽。执必有失，放自无穷。心常变化，如梦如幻。守一随性，自在丰盈。

松手不是放下什么，而是解放自己。

佛和一切觉者会通过语言来引导众生看到真实，但是，诸觉者清楚地知道，真实不在言辞中。而我们却总是不知不觉地被觉者的智慧和言辞捆绑，陷在其中不能自拔。佛无绑人之心，我自惑于其法。当我们明白这一点，不再陶醉于佛的思想和语言的华美，开始享受自心的寂静时，真正的解脱才发生在我们身上。

我执虚妄，悟之自荒

我们总是愿意相信那些让我们担忧、恐惧和不快乐的想法，而不愿意相信轻松、无害和快乐的想法。

其实，任何想法都不真实。只是为了解脱于不幸和忧虑的想法，我们才会借助于正面的想法来让自己放松和平静。当不们不再相信并执着于任何想法，忧虑和快乐，都不再成为我们的主宰。无苦无乐，这平常的状态，才是恒长的，才是彻底无害的。

我们之所以会选择痛苦，相信不幸，是因为，痛苦是我执存在的土壤。我执就像眼中钉，肉中刺，蚌中的珍珠，似乎很难拔出。我执欲止而更动，欲盖而弥彰，须治复更显，欲除更紧张。若欲无我，切忌对治。欲至无我，唯悟无我。我执虚妄，一悟自荒。无我是真性，真性本无我，不求亦不除，无我如水流。欲达无我性，悟心即无我。若悟无我法，无眼亦无钉，无肉亦无刺。无修无不修，无求无不求。

根本无我执，唯一真实性。一切想非真，一切法骗人。想从心意生，法从执取有。意如幻是空，执是妄是殃。若人信想法，自骗自毁伤。无人能救汝，唯除转思想。不想一切无，一想法开张。六道从想生，三毒皆是妄。非有外害我，自创自捆绑。不自爱惜心，反被自心诳。真实性本寂，无法亦无人，真实法无生，无物亦无情。真性无紧松，真实无凡圣。一切法非法，诸佛为幻说。实法无缚脱，无虑有何慌？不信诸想法，一切自无咎，不变无改换，还是原模样。

慢生活

有的人天生就能把生活过的很慢，很悠闲。而有的人，却总是急匆匆地奔波，似乎在哪里都无法安心，做什么都很急躁。缓慢的人，更能安于现实，专注于当下，享受现成，满足已有。急躁的人，因为有所期待，心不在焉，错失当下，忧心忡忡。

不管是天生就有耐心的人，还是性情急躁的人，要想解脱，要想安乐，都要使心徐缓下来，让生活慢下来。

慢是一种无常缓慢的变化，如四季，如流水，如人的成长。慢更接近天性，如花开花落；慢更接近于实相，如庄稼成实。

慢不是不动，不是不变，又不是妄动，亦不是乱变，而是随缘而动，随机而变。慢也不是恒常都慢，慢中有速，速中有慢，动中有不动，不动而细细滋生。

人们因执着于虚妄，故习惯于动，所以奔波营求，不贵于慢，错失于慢，难享于慢。人们活在头脑中，所以把幸福建立在未来的妄想中。人们执着六根的生活，所以心如驰马，意如猿猴，驾驭身心，念念奔走，捞摸虚空，片刻难停。

若人见真，不复逐妄。若人见性，才能简约。若人达本，复能还原。若人淡泊，才能悠闲。慢下来，唯有心中无事；慢下来，才能闲庭信步，阔气舒怀，放松四大，过田园生活。

田园不远，不必停车坐爱枫林晚；清新不遥，不须对水行山，云卷乱红飞。

来，放弃思想，回到眼前；

来，退掉车票，弃置舟乘。

浪子回头，重捡家乡。

来，跟我一起慢生活。

慢慢地打开冰箱，取出蔬菜；慢慢地洗菜，慢慢地夸土豆，慢慢地切菜，……除了烧菜，这个世界上没有任何事需要我想。烧菜是这世界上最重要的事，甚至超过了世界杯，超过了国庆节，超过了与女朋友约会，超过了为父母庆祝生日……

来，跟我一起放慢脚步，放松心灵，重新把你的家打理一遍。

打开你的衣柜，把所有用过的不再使用的衣物放在一边，把所有还需要的常用衣物放在另一边。把内衣、背心、衬衫放在一起；把大衣、毛衣、长裤放在一起。把多余的占地方的无用的衣物扔掉，把新买的衣服放在最明显的地方。

把家里所有暂时不用的物品放到一个箱子里，再把箱子放在储物间，或直接扔掉。减少家中的杂物，给自己的房子腾出更大的空间。慢慢地去收拾每一件东西，不须着急，因为没有任何重要的事等着你去做。收拾你的家，如同收拾整个宇宙，更新一个森林，修复一座庙宇，打理你的天堂。

来，跟我一起放慢目光，环视你的家，那是你唯一的殿堂，唯一的净土，唯一的庙宇，唯一的港湾。那里有你一切的修行，有你寻找的一切风景，有无数的佛国。看看你房间的每个角落，是否堆着杂物，是否有了灰尘，去打扫那里，不必着急。那里是你的佛国，你要慢慢地建立。

你没有发现，是因为你的心太匆匆，投到了故事里；你的脚步太快，走到了头脑中。故事和头脑里除了干涸的荒漠，骗人的海市蜃楼，什么都没有。而真正的家园，就在你屋子里。慢下来，你就会看到每个角落里都有光，像在一个夏日的夜晚，草丛中忽然出现的萤火虫一样的光。

来，让我带你去你的小区花园散步。不要着急，请走的慢一些，把门关好，穿上一双舒适的鞋子。请走到灌木前，请走到草丛边，请停下来，闭上眼睛，深呼吸。请大口地闻一闻花草的味道……

来，与我一起慢生活，和我一起逛超市。请推一辆购物车，请慢慢地走，像鹅一样缓缓地摇动你的双腿，脚掌好像被那光亮的地板吸引。请仔细地选择你要买的蔬菜和水果，请只购买你现在需要的东西，请慢下来，好好地想一想你要买的东西。请细化你的生活，精致你的人生。

不要太过纠结是否浪费，只要你足够富裕，量力而出，尽情享受你的生活，享受你的心情，享受你的当下，那优雅、简约，慢而又慢的生活。请慢下来，再慢一点，不要错过任何点滴，不管是在厨房里，是在花园里，就在当下，就在你的身边。

龙象蹴踏，非驴所堪

所有的苦，都因为需要太多。所有的恐惧，都缘于担心失去。所有的不安，来自于渴望得到。所有的劳累，来自于努力争取。若能减少所需，诸苦自少；若能减少占有，恐惧自无。若能不再营求，自然轻安。若能不再争取，自然轻松。世间幻梦，愚人取捉。智者知心，不求而得。

在打坐中获得的轻安，只是身心的妄觉，对人对事不执以为真，才是真正的轻安。关起门来得到的寂静，可能还会失去，在人事中不乱，才是真正的寂静。在经典中学到的智慧，只是空洞的知识，在无求中获得的安闲，才是自家的般若。

世出世法，一蒂两瓜。觉者不重，超然独抜。达人悟本，建幢从根。清流从源，一真皆真。听我说偈：

提衣须挈领，擒贼先擒王，修道须识道，求法但识心。烦恼无来由，贪着如幻生。了唯心所现，得失总是空。切勿实所无，但能空所有。置之于死地，方活于天堂。退于一两步，海阔复天空。若一无所有，何处更患穷？若无物非我，何求复何强？穷人执一角，失于整片空。凡夫执粗米，谓是无价粮。不识真珍馐，糟糠做稻香。把瓦砾做宝，穷劫不识金。如厕中蛆虫，食粪以为足。凡夫着蝇头，失于整金矿。我看世间人，只爱妻与子，如飞蛾扑火，全然不知伤。凡夫贪小利，不知是法王。呜呼可怜悯，诸觉频呼唱。众生迷醉深，难得将唤醒。世法炽然热，谁人肯休凉。不能大死番？谁得做龙象！恒沙修道者，皆是跛驴行，走马与观花，实打皆退场。口说个个行，真修无一将。舍世复执法，过河复执筏。将他诳小儿，认做真实讲。纵百千三昧，醒来空一场。真正狮子儿，独步于荒野，不与孤狼伍，哮吼振十方。了却须努力，谁能累劫殃。

鹅王择乳

日复一日，年复一年。

平淡无奇，此中有如意。

花开花谢，四季更迭。

不声不响，地久天未荒。

焚香一爇，覆盖山河。

鹅王摘乳，雍容难追迫。

静坐一支，不问来由始末。

半日躺卧，任影流梭。

心定生红莲，无觉居内院。

悠悠荡荡，如水泛波。

孤独之花，芬芳馥郁

孤寂，就像一个老友，与之相处的越久，越觉得它弥足珍贵。如果耐不住寂寞，是对它了解的还不够，相处的还不久。

独处，如同一位亲人，与之相处的越久，越无法与它分离。如果不喜欢它，是因为一直向外寻找家庭，而外在的家人，只是镜中花，水中月，无法长久。

静谧，就像一瓶佳酿，时间越长，越觉得它的醇美。如果不喜欢它，是因为还劳苦的不够，折腾的不累。累够了，疲惫了，就知道静谧有多美好。

一个人，是多么地珍贵，多么地自在，多么地和平，如同真爱，那唯一的天使，不渝的爱情。一人之花，芬芳馥郁，不被束缚，不被限制，没有争吵，天地广阔，举目皆亲，物物皆友。草木皆成恋人，风雨都成歌咏。虫鸟为之伴乐，飘雪为之飞舞。自由无拘，能享无穷，无需用心，不用费力，与天地齐辉，与时光为寿，永不凋零，永无败落。

尊重

尊重是一种觉悟。只有真正懂得尊重的人，才会远离人我是非和一切烦恼。

佛又称世尊。世尊，世尊，非是世人都尊重的人，而是觉悟一切都完美无缺，尊重一切，接受一切，允许一切的人。世尊世尊，尊重个体，尊重现象，尊重存在，尊重现实，尊重一切，普行恭敬的人。世尊世尊，不强迫别人，信任别人，不干涉别人，不要求别人，不挑剔别人，不指责别人，不抱怨别人的人。

我们之所以不懂得尊重，是因为执着有我的存在。有我，就有他，有对立，有是非，有不平等。我们却总是把自认为正确的想法强加给别人，而不管别人是否接受。我们经常强迫别人的意愿，打着关心对方、爱对方的旗号。我们不懂得尊重别人，是因为，我们以为自己最重要，以为自己是对的。

而一个觉悟实相的人，他清楚地了达，没有任何实有的人，包括他自己；没有任何实有的事物，甚至整个宇宙。所有的存在都是妄想。一切都依自心的妄计和不实的因缘假合而妄有。因为知其不真，所以他不会去较真，不会去执着，不会去评判。他会放过一切，他会尊重每一种事物，他会尊重现实，他会尊重缘起，他会尊重实相：无生。他站在真实的角度，看不到任何人有任何问题，他看不到任何事不对。

他看到一切的事物只是如幻的现象，而那现象之中没有任何真实的人出现，没有任何真实的事发生。他清楚地看到一切都是幻影，一切是自心所现，一切都是自己导演的故事，一切都出自头脑，一切并非实有。所以不会掉入虚幻中，不会掉到一个无里面去分别是非对错，不会在空里面爱什么、憎什么，贪什么、取什么，崇尚什么或蔑视什么。

尊重，就是不把注意力投入到幻象上去；尊重，就是不分别，就是不住着；尊重，就是不批评，不干涉；就是允许、接受，任其如是，让它发生；就是理解，就是包容。走开是尊重，放手是尊重，放心是尊重，信任是尊重，不管是尊重。知其无生是尊重，

一个懂得尊重的人，他不仅尊重老人，也尊重孩子；他不仅尊重人，也尊重其它的生命；他不仅尊重善，也尊重恶。他尊重自己，也尊重他人。他会尊重所有的存在。尊重，就是对存在的一切都没有异议，没有愤怒，没有不平，没有指责，没有否定，没有强迫。

当你不能对一切尊重时，你就会陷入人我对立，你一定会有烦恼。

是的，把自己的意愿强迫给别人，是一切自他矛盾、烦恼和问题的原因。自以为是是所有战争的原因。强迫与过问，是最大的不尊重。担心与管制，是最大的伤害。控制与干预，是最大的暴力。

请相信一切事物都完美地在他自己的轨道上运行，请相信每个人都会把他自己的事处理好，请相信所有的人都在最对的时候做着最对的事，遇到最对的人，发生着最对的矛盾，生着最对的生，死着最对的死，做着最对的幻梦，醒着最对的醒来，执着着最对的执迷，觉悟最对的无生。

请相信只有你一个人需要尊重一切，请相信只有你一个人需要知道这个事实：只有尊重一切，允许一切，才会让自己彻底解脱。请相信只有你一个人需要解脱。尊重是要求自己，关心自己，而不是要求别人。不再关心别人，是最根本的尊重。

请对一切人一切事放心，请不要再管任何人任何事。请尊重一切，不要害怕任何事发生。请相信真相：一切都没有发生过。

满足

一个人可以在任何事中都能得到满足。

若认为事物是实有，则我们很难满足于既得的生活。若认识到事物如幻，毕竟了不可得，则能满足于已经拥有的生活。如果一个人能满足于当下的生活，对他的现状完全满意，看破所有的欲求都来自虚妄的大脑，不再把他的快乐建立在追求外在物质和虚荣心的满足上，简单平实，随遇而安，他就会接近真实，从而获得越来越多的满足。

凡夫不满于现实，是将幻为真，认为有我及我所，不知一切都是自心影像，根本是空。

若能悟道，知万物唯心所现，身心皆空，随缘而显，不须经营，求取不得，则更能理得而心安，满足于平常。

此心是我真实面目，不增不减，不生不灭，不善不恶，具足缘起，顺其因缘，法性施为，所现一切，无不是自心，则于一切时，一切事，对一切人，一切物，无不欢喜，无不满足。

你将出离对未来的计划，歇下所有离开当下的妄想，止息所有的造作，会享受当下发生的每一件事，安住于每一件事。

堵车再也不能让你烦躁，你会安静地坐在车上，听着司机和其它乘客在那里急躁和抱怨。因为你要去的地方并不是一个非去不可的地方，也没有人给你规定几点到达。

是否能见到某个人也不再重要，因为你生活中根本没有任何人需要你一定要见他。

天气是否晴朗，也影响不到你的心情，因为你随时都可以闭上眼睛，在那里静坐或者听音乐。在寂静的空中，你会看到雨雪刹那飘落在眼前。在音乐的氛围中，你会发现四季瞬间变幻于心头。

世事如何变化，你都不会受其影响。大家都在做什么，你毫不关心。因为你深知一切都没有发生。

就算你在山里散步，天已经黑了，你也不会担心迷路或回家太晚。因为你早已经打破了家的概念，天地到处都是你的家，你在哪里都不陌生，并且，你是那个家的唯一成员，所以，你不需要向任何人交代什么，更无须对任何人负责。

你会满足于任何小事，不管在什么地方，不管和谁在一起。一角的天空会让你遐想连篇，两三颗星星会让你微笑破颜，陈旧的街道上你总能看到新鲜，普通的弄堂里，你会看到天人。你在的地方，处处有光；你呼吸的地方，到处都是新绿。雾霾、噪音对你来说不复存在，孤独寂寞，更是消失的无影无踪，你的净土早就建成，你的友伴遍布寰宇。没有任何人能伤害到你，让你不快乐。没有任何事让你不满足，不愉悦。

因为你清楚地知道，世间万物，但有影像，了不可得，你再也不会与虚幻的影像较真，除了接受并欣赏它们，你不可能再有其它的举措。

你对现实的满足，对所有地接纳，使你超越于生死，远离于妄想，解脱于忧虑、恐怖和苦恼。你对一切的满足，使你不再奔波劳累，不再向外求取，不再水中捞月，不再摸空追响。你认识到万法皆从自心，你坐于心源，智看人生，无事不圆，无事不办。

万物各有缘起，过好自己人生

当你不再关心别人的生活时，你离快乐很近了；当你不再注意别人做什么时，烦恼离你很远了；当你不再关注外面的世界，评判它是否合理，是否美好时，你离幸福很近了；当你不再见任何人有任何过失时，不幸离你很远了。

烦恼因挑剔而生，痛苦因要求而成。劳累从强迫而来，不安从干涉而始。若欲安乐，远离强迫。若欲无事，任其自然。不再挑剔，不再要求，绝忧无恼。

万事万物，各有其道理；一切事情，各有其发生。管好自己，世界和平；互相干预，平地风波。安心自己，一切皆安；操心别人，世界大乱。

若知万事从缘而起，则不须干预，干预亦是徒劳，妄兴罪福，虚受因果。若知色类各有道，则放心撒手，是最好保护。

你以为是者，他以为非，为什么？你站在左边，他站在右边。你以为美者，他以为丑，何以故？你站在船上，他站在岸上。你认为应该者，他认为不应该，为什么？他还年少，你已经年老。你批评他做的不对，给了他种种建议，他非但没谢你，还讨厌你，你很郁闷！谁的原因？你的原因！你的脚伸到了他该站立的地方，你想把他从他的生活里推开，代替他过他的生活。父亲骂儿子不好好学习，儿子很有压力，父子都不快乐！谁的原因？父亲可以替儿子设想学习成绩好，却没想到，他不能替儿子去学习。

除非你能完全过别人的人生，否则，你有什么理由去评判别的人生。你不能做一个建筑工人，有什么资格评判建筑工人？你不是一个病人，凭什么知道什么对病人更有利？

你凭什么认为孩子学理科比学艺术更好或相反，你又不是孩子。你凭什么认为他结婚比独身更好或相反，你又不是他。你凭什么认为猪很蠢，你又不是猪。你凭什么认为失去家庭和所有亲人就是不幸，你又不是我。

除了你自己，你不可能真正了解任何人，也不可能过任何人的人生，除非你想把自己和别人的生活搞乱，除非你想让所有人都烦恼。即便是你自己，你也未必了解，你有什么理由去建议别人，规划别人？你自己的生活已经很不幸了，你看不到，却用那痛苦的人生经验指导别人。你处处在制造问题和混乱，却以为自己慈悲善良。请停止你的慈悲，你在残害生灵。

如果你真的关心我，请不要过问我，你可以默默地陪着我，看着我，但不要影响我，不要强迫我。

把别人的生活交给他自己，把你的生活从别人手中要回来。不强迫别人的生活，不被别人强迫自己的生活，各安其位，各回各家，万事刹那有序，世界瞬间寂静。

把万物交给万物，把自己还给自己。放过他人，解放自己。

修行心要：不需要保持

  居士：师父您好！我过去修念佛法门，但是习气烦恼念佛压不住，我看了您写的执着任何体验都不是自性的解脱，我以前打坐进入一个空里，就爱在里呆着，执着啥都不去想，也不想说话了。看了您写的这段话，放下了，从哪个空里出来了！我的牙齿也不出血了，反而觉得自在了。

  我照您说的常用六根而不做用想，但保持这个平常心不长久！现在一观到自己动念，不像以前生烦恼了，而是，能不随的就不随了。现在正在练习中，但保持时间不长久。但是已经有了很大的收益，还希望继续跟随师父修行，得到师父的指导，有更大的进步。

  答：如果无事于心，无心于事，能歇下来，则不需要观自己的起心动念。

  听我说修行的心要：不要去保持，不要去控制，没有需要用心的地方，不要期待任何的进步，一切都已圆满，连一切都已圆满都不要去想。一切时中的一切状态，就让它那样，不论自己是什么样，不管自心的心中出现任何想法，自己做了什么事，让它出现，让它去做，或者不做，都是自然的，把自己交给因缘，交给心，别去矫正它，就让它那样，不管什么样，让它发生，让它过去，都是幻是空，都没问题，都是完美的。

善恶不真，毕竟空寂

凡夫做事会习惯地趋吉避凶，喜欢顺境，讨厌逆境，但是什么才是真正的吉和善，大家都不去考虑。

如果有人告诉你，你正讨厌的逆境后面有一个天大的好事，你可能就不会因为那个逆境有什么不快乐了。如果有人告诉你，现在这个正令你高兴的事后面，隐伏着一件很不幸的事，你可能立刻就高兴不起来了。

所以善恶不定，如幻如化，所有的事情都是不定的，善后面隐藏着恶，吉祥后面隐藏着凶险，逆境后面隐伏着顺境，不如意后面藏着如意，如果我们深明此理，还会对暂时发生在我们身上的事或喜或悲，对未来的事还会期待或忧虑吗？

如果再向事实深处探究，在一切循环往复的善恶好坏背后，是一片空寂，毕竟不可得，我们还会执着任何事情吗？若能见此空寂，无善无恶，是真善，是大吉祥。

站在真实的空寂中再看世间一切，自然如浮云，如梦幻，无不吉祥，无不善好！也就再也不会执着世间善恶好丑，不会讨厌现在，规划未来。

情绪并不存在

你讨厌的一切并不存在，除非你正想着它。整个世界，就像一个由无数泡沫组成的大泡沫，这些泡沫，只存在你的念头中。

你坐在那里，忽然觉得无聊。什么是无聊？没有什么是无聊的。你习惯于玩各种游戏，到各种地方，看各样的东西，你在这些活动中感到了充实，你并没有去深入观察这充实并不真实，并不存在，它只是你头脑里的一些想法。不论充实，还是无聊，它们就像那些随时会灭的气泡一样，虚妄地存在你的头脑里，你住在了一种错觉里。你习惯了这样的想法而已。

因为有了活动与充实的对比，你忽然停下来什么也不做，就会觉得很无聊。没有无聊，无聊和充实一样，是你头脑里的错觉，是虚妄的念头。如果你不喜欢这样的念头、这种错觉，你可以继续去做一些事情，让自己相信另外一些不无聊的想法，让自己迷于所谓的爱好和充实中。但是，你不可能永远做事，永远活动，永远做自己喜欢的事。你不可能永远活在虚妄的充实里。总有很多时间，你会无所事事，你什么也不想做，你甚至找不到自己要做什么。这时，你还是要面对那相对来说比较生疏的念头，你觉得是无聊的想法，你不喜欢的气泡。

当一种负面的感觉来到我们的心上，不要讨厌它，不要总是躲着它，不要在它一来的时候就转移你的念头。你可以静静地看着它，你可以质疑它，你可以透视它。是的，当你专注地看着它时，它已经消失了。事实是，它并不存在。面对无聊和任何负面情绪，不要相信它，看着它，它就会消失。走出对想法的认定，用眼去看，用耳去听，用身体去感受，当然也可以用脑去想，但是，就是不相信它们带给我们不舒服的感觉。

一切让我们不舒服的事物真的不存在，一切想法都不真实，一切感觉全是空的。烦恼不存在，孤单不存在，悲伤不存在，恐怖不存在，不安不存在……除了你赋予它的“孤单”、“忧郁”和“不安”的概念。除了感觉和你住着在那感觉里，除了你相信那感觉，这个世界上不存在任何事物。住在感觉里并不会让我们难过或不舒服，紧接着给那些感觉的定义和贴的标签，是一切烦恼产生的根本。分别和评判产生一切情绪，它是一种习惯，甚至在我们见闻觉知的瞬间就同时出现了，我们不知不觉住在分别和评判里，便产生了烦恼。我们以为实有烦恼，其实，只有烦恼的感觉和对烦恼的定义，并没有任何事物是真正的烦恼。

任何感觉和情绪都不真实，仅仅来自于念头和想法，来自于认定，来自于习惯。所有的感觉和情绪并不能真正伤害我们，并永远让我们不舒服。看破它，不住着它，不对治它，让它过去，不要去认领它，它就会消失。它再出现时，再认出它而不被它骗。不被它欺骗，它是否出现，都不会影响到我们，都不再让我们烦恼。

走出爱的枷锁

当我们还是孩子或不成熟时，我们有时渴望被人爱护，被人管着。但是，当我们长大了，对事物有了自己的认知，有了自己的想法时，我们不再喜欢任何人，包括自己最亲爱的人干涉自己，看管自己。

被别人管着或潜意识里觉得有人管着自己的感觉糟糕的要命，那是一种不自由，不自在，不舒服，被怀疑，被控制，被盯牢的感觉。总之，管我们的人，就像一只无形的眼睛，总会盯着我们。又像一根一直存在于我们四周的刺，一直扎着我们。我们被一种爱的暴力制约着，严重的时候，它会让我们窒息，会把我们杀死。

冷漠虽然让很多人难以适应和不能接受，但是，让我们发疯和痛苦至极的永远不是冷漠，而是关注与操控。我们如果想真正长大并独立，不再关注任何人也不被别人关注，才是我们必须的。自以为是是所有看管别人、建议别人、干涉别人的原因。以为自己比别人更聪明、更知道如何处理他人的生活，所以才会插手别人的事，才会像监工盯着工人，像狱卒盯着犯人，像父母盯着孩子一样，盯着别人，并以种种为对方好为理由，将对方无声地绑架起来。

任何家庭都是以这样的捆绑为纽带建立起来的。所以，真正的看管所，不是在监狱里，而是在我们的家中。监狱捆绑我们的身体，而家庭扼杀的是我们的心智，操控的是我们的观念，残害的是我们真正的自由。大家互相关心，互相操纵，互相干涉，互相看管，互相争论，所以，家庭成了一切问题和纷争的源头，小到小民之家，大到民族、思想和文化。各种观念的不同，理论的纷争与倾轧，引起了更广泛的冲突和控制。比如道德，比如宗教。离开了观念的管理与捆绑，家庭就不存在了，所有的枷锁也即打开，各种宗教自然解体。

人们太过脆弱，不能忍受独立，不愿意自由生活，心甘情愿受制于各种各样的捆绑，更没有力量出离这样的捆绑，所以无量劫来轮回其中。

家庭，家庭，枷锁之异名，牢狱之总称。所有互相依赖的感情和观念都会组成一个家，一个枷锁，不管是以爱情、友情还是亲情以及各种事业为基础建立起的关系，都是如此，都是一层层枷锁。我们无量的烦恼就来自于这样的层层担心，层层观念，层层的枷锁。那是一个无比广袤的森林，除非你有看到实相的慧剑，否则，根本无法走出那森林。

冷静地反观一下我们的生活，谁不受制于那无形的眼睛，那看不见的牢狱，那稠密的森林？那以爱的名誉包围着我们，用自以为是的观念强迫着我们，那让我们透不过气来的担心与干涉？

强迫他人接受自己的观念，是真正的暴力。不得不接受对方的强迫，是唯一的不幸。

管人造就了所有的战场，管人建立了人间地狱，管人者，将他人投入黑暗，自己也失去光明。管人让孩子失去童年，让同伴失去自由，让朋友失去信任；让爱变成了伤害，让给予变成了掠夺。管人制造了所有的问题，管人创造了所有的不幸。

从那管与被管的铁链中挣脱吧，从黑暗的看管所里出来吧，从所有观念的枷锁中解放。不论对方是谁，是不是与你在一起，请不要管他，也不被他管。请不要用爱的枷锁夹住他，请放了他。你放了他的同时，也走出了他的枷锁。

心是道场

建好一座庙才能修行吗？庙能安身，未必安心。心若安住，随处都是庙宇。

辞职才能有时间修行吗？辞职或许能远离世事，但未必能远离妄想。若能心无妄想，随处都是道场。

出家才能坐禅修行吗？出家或许能远离亲人的打扰，但未必能看到实相中本来就没有家亲。若能究竟洞达无亲无故，随处都好安禅。

修行一定需要必须的场合，一定的条件，某种身份，做什么或不做什么吗？

不一定。

修行有固定的形式和方法吗？

没有。

修行是为了什么？

修行是为了安心。如果我心已安，干嘛还要修行？

建寺院是为了一方清净，如果那里同样有争论，有名利，有无明，有控制，有造作，有所求，为什么一定要去寺院修行？如果我花了几十年建了一座寺院，寺庙建成，我坐在大殿里，还是不能安心，不能知足，我要怎么办？你或许会说，建寺院是为了别人修行，让别人安心。你如何能确定别人在寺园里就能安心？

如果我在的地方，哪怕只有我一个人，但是那里有满足，有喜悦，有和平，有自在，管我的墙壁是不是灰色，院子里有没有殿堂，屋子里有没有佛像，桌案上有没有焚香，那都是我最好的庙宇。

如果我的工作和我的休息都让我欢喜，如果我做的每件事都带着恭敬与虔诚，为什么我要辞职去别处再找修行？我的工作就是最好的修行，我上班的地方，就是我的道场。为什么我要舍近求远？除非我迷糊的已经看不到修行是随时随地，发生在眼前和当下。把修行推到未来或离开当下的任何一个地方，我都是在浪费生命，错过了真正的修行时机。

如果我对待家人温和以礼，从来都不会强迫他们做他们不喜欢的事；如果我尊重每一个家人，并且懂得独立并给家人独立的机会；如果我喜欢我的家，就像喜欢山林里的庙宇。为什么我要出家？我的家就是我最重要的禅堂。

修行什么也不需要做，只须认识心，领悟心。修行从来都是自己的事，它永远不需要有第二个人在场。

领悟这颗心，在哪里都可以，什么时候都可以，做什么都可以。领悟心，才是唯一真实的修行。让心安住，才是真正的修行。令心远离分别和执着，才是真正的修行。认识心，是唯一的善行。认识心，才是真正的菩萨。认识心，才能度化一切的妄想。认识心，才知道实无众生，亦无佛陀。

认识心，才知一切现成，一切无生，一切圆满，一切无须改变。

烦恼即菩提

不要惧怕任何逆境和困难，那正是你修行和解脱的最好时机。顺境使我们更加贪爱虚幻的世界和人我，而逆境才使我们有可能看到实相：一切并不真实。如果一次逆境和困难不能提醒你看到实相，是因为这逆境和困难还不够大，还不能刺激你那深深的执着，还不够摧毁你对幻境的贪着。

佛法如迦陵提鸟，二鸟并行，互相随逐，不相舍离，一切事物，二法并行，不相乖立，不二而二，二而不二，直指中道，本性不住。若住一边，等同虚妄，则被缠缚。

好坏不二，乐忧不二，逆顺不二，悲喜不二，生死涅槃不二，烦恼与菩提不二，缠缚与解脱不二。所谓不二者，没有真实的两个法，没有好坏，没有缠缚与解脱，并皆是空，知其无二，则不住于二法，不执着于一端，即是诸法真实之性也，即真解脱也。

所有让我们烦恼和痛苦的事情都是来营救我们的。所有让我们恐惧和讨厌的念头，都是让我们解脱的；所有刺激我们让我们不舒服的，都是告诉我们实相的；所有打击我们的，都是让我们看到无我的。我们若想不受打击，远离痛苦，解脱诸法，只有一个办法：看到实相，看到无我，看到无二，看到空。连这个看到也看空，若真看空，不复更看。

没有逆境和打击，你永远也不愿意接受无我，不甘心无我，也看不到空；没有折磨和系缚，你永远也不愿求解脱，不甘心一无所有；没有烦恼和伤害，你会永远贪着快乐，不甘于平常与淡泊。

所以，逆境是我们的向导，困难是我们的教练，痛苦是我们的道友，无常是我们的老师。

所以，一切都是来成就我们的。我们生命中遇到的任何境界，没有一个不是锻炼我们，成长我们，把我们引向实相的。过一次境界，心智就强大一分，定力就增加一分。

有的人，一直在顺境里生活，得到不少人的羡慕。不要羡慕他，将来会有很多烦恼等着他。只要他没看清实相，只要他对顺境有所贪着，他一定会遇到相反的境界。因为诸法如迦陵提鸟，二法并行，随时转变。有的人，正在经历困境和挫折，频频受到伤害和打击，大家同情他，可怜他。莫同情他，他一点也不可怜，他正在接受诸佛的垂爱，接受解脱的考验。

如果此时此刻，你正焦虑，你正不安，你正惶恐，你正迷茫，你正无所适从，你正被一个人或一件事折磨，陷在自认为的不幸中。不，你看错自己了！你很幸运！你机缘成熟，你太过出色，你要崛起，你要独立，所以才如此幸运，你被解脱逮着了。

如果此时你正焦虑和不安，正经历恐怖……请坐下来，好好看着你正经历的这些感觉。它们真实吗？它们是什么？它们从哪里冒出来的？它们到底在哪里？当你开始看它们，找它们的时候，你会忽然发现，你看不到它们，找不到它们。

那焦虑和不安，乔装而来，妆扮得醒目而来，花枝招展而来，兴师动众而来，唯恐你看不到它们，唯恐你不知它们从何而来，唯恐你错过了它们。

你所有的不幸都来自妄想，你所有的不安都来自有所求，你所有的烦恼来自于以为有我。妄想、有所求，有我，这一切都来自头脑。你的一切不幸和痛苦来自头脑，来自想法，而头脑和想法，根本就不存在。头脑是最大的幻觉，宇宙从那里建立，天堂地狱从那里生起，所有的人我是非在那里演绎。除了自我意识，除了头脑幻觉，没有任何事物是真实的。你看到了这一点，就找到了解脱的契机，就拿到了快乐的钥匙。打开它，从思想中走开。走出头脑，走出觉得，走出想法，走出认知，走出概念，走出知识，走出思辨，走出分别，走出评判，走出认定，迎接真实，活于真实。

认出你生命的贵人

你生命里总会遇到讨厌的人，甚至是让你怨恨的人。如果是路人，过去就会忘了。如果是你的亲人，是你的父母，是你的同事，是你的邻居，是你的债主，是你跟他缠在了一起的人，是你无法躲开的人，你们之间已经有了矛盾，有了间隙，有了隔阂，你要怎么办？讨厌？还是接受？怨恨？还是谅解？面对？还是逃避？对立？还是化解？

你如何选择对待他，他一定会如何对你。觉悟在你，与他无关。他是你的影子，他随你变而改变。你们之间的关系会如何，决定在你。不要期望对方会如何，因为想快乐和解脱的是你。对你来说，你遇到的一切人与事，就像一个熟睡的婴儿，就像一棵无辜的树，他们什么都不知道，他们什么都没做。一切都于你有关，与对方无关。

你周遭的一切人与实物，都像镜子里面的你。你无法改变镜中像，但是，你可以改变自己。如果你已经完全接受镜中出现的任何样子，你连改变都不需要。

越是你讨厌的人，越是伤害你的人，越是否定你的人，越是你无法回避的人，越是你生命里的贵人！不要急着离开他，不要拿棍棒赶走他，不要厌恶他。要用鲜花欢迎他，用最贵重的礼物回馈他，用最真诚的谢意感恩他。不管他在你面前如何面目可憎，如何让你不爽。你要认出他：他是你的提婆达多，他是你的陪练，他是你最亲的伴侣，他是你的天使，他是你的老师，他是你的孩子，他是你的佛陀，他是你的灯，是你的修炼场，他是你自己。如果你能爱他，什么人你不会爱？如果你能接收他，谁你不能接受？如果你深知他是你自己，是你心的影子，你又怎么可能厌恶他？不爱他？

除了接受他，爱他，你别无选择，因为你无法逃避你自己。

大多时候，我们都觉得自己比对方聪明，自己没有任何问题，自己很好，是对方有问题，是对方讨厌。不，事实并非如此。要么谁都没有问题，如果有问题，一定是自己有问题。镜子中的脸完全是无辜的，即使它上面出现了一个黑点，那完全不是镜子的问题，一定是脸有问题。向内找，反观自心，你会发现，一切问题，一切的矛盾，一切的争吵，一切的污点，都源于你自己。

任何人都不需要你的帮助与提醒，任何人都无须你的度化与劝导。你才是那个唯一需要帮助和度化的人。除非你已经完全接受自己和他人的任何样子，否则，去改变你自己，不要去改变别人。所有遇到的人都是来度化我们的佛和老师，而不是相反。不管是谁，只要他出现在你的生命里，他一定是你的贵人，是来救你的，而不是相反。我们怎么会去轻视任何人？如果你完全看透了他，你看出了他。我们怎么会讨厌任何人，如果你认出了他，看清了他。他是你的影子，他是你自己，他是来叫醒你的，你怎么会不爱他？

谁能永远生活在讨厌中？讨厌让我们越来越不幸，越来越冷漠，越来越荒凉，越来越孤独，越来越恐惧。爱、欣赏和接受，才会让我们幸福，让我们满足。认出一切都是你自己，都是你的心，你一定会爱，而不再讨厌。

耶稣说，爱你的仇敌。是的，耶稣并不是说你看到了仇敌，然后去爱他。耶稣是说，爱你自己。

你的心应该在自己那里

居士问：师父好，您说，我们遇到的一切人都是我们的佛陀和老师，而不是相反。您又写到，只有自己才需要度化，修行只看自己，不要管别人。那您写这些文章又是在干什么？您每天讲法不是在度化弟子们吗？您真的会把弟子和一切人当成佛和老师吗？

答：我看没看自己，我在做什么，我为什么而做，我是否把弟子当成佛，这些只有我自己知道，而且这些只需要我自己来考虑。你现在看自己了吗？你把遇到的一切人当佛和老师了吗？你的心在自己那里了吗？这才是你需要关心的。当你质问我时，很显然，你并未看懂我说的话，你在关心外在的人，你没有在当学生，而是在当法官，甚至在当老师。我正是因为经历过像你一样的用心，总是把注意力放在别人那里，而生出了无量的无明和烦恼，现在明白这一点了，所以才写下这些文字，才提醒自己。在我遇到的人和事上，我有所醒悟，从这个角度来说，我是学生，并且如果我还需要领悟，我就永远是学生。我当然也可以善意地提醒别人，去做老师。这个世界上难道老师永远是老师，学生永远是学生吗？难道只有老师能当老师，学生就不能当老师吗！大多时候，我们既是老师又是学生。我们虽然在做学生，可是有人会把我们当老师。我们在做老师，或自觉是个老师时，其实我们最应该学习。只有真正明白这一点的人，才能做真正的老师。

所以，任何观点，都不是绝对。关键在你是否领会其中的意思，而不是错解它。

所以，我写文章并不一定是要灌输给别人什么，不是想去教别人什么，想去救谁，我深知只有我自己最需要明白这一点，其次才是别人，而那是别人的事，我不能主宰。我写的一切，是我的经验，而不是妄想别人看到它会如何想，是否认同它。你如果学习那经验，你可能会受益，那很好。如果你怀疑它，不认同它，也很好，我不可能改变别人的想法。在这个过程中，我们把自己当成学生或老师，其实并不重要，重要的是我们自己受到什么启发，而不是别人。我们要帮助的第一个人永远是自己，也只能是自己。你读谁写的什么，其实读的都是自己。我写什么，其实写的是自己。

你读，不是要去挑他的想法是否有问题。我写，更不是让你去接受什么。我写，你读，我说，你听，或者别人写，我看；别人说，我听，重点都应在我们自己身上，想自己怎样，而不是期望别人怎样。

我们正是借助于这样的互动方式来修行自己，来认识自己，来解脱自己。就算我在写的过程中有过想帮别人的想法，渴望别人受到启发，那也是我自己的事，而不是你要考虑的。我完全明白这些道理，所以才会写出来，如果你也明白这些道理，自然就会懂我所说的，更不会质问我。你需要看的，需要关注的，需要质问的，应是自己。

当然，我们用错了心，早晚还会回到自己那里。你的心属于自己，不可能一直在他人那里。我们都各自看自己的心，而不需要担心对方在看哪里。这时，你也就不会与我争论，您不是说都是自己的心，怎么还有别人的心？是的，回到你自己的心那里，别人的心自然就没了，他的心就成了你的心。

无病走开

我们看到自己迷在什么地方了吗？佛说什么我们就着什么，祖师说什么我们就信什么！别人说什么我们就当什么。恒沙修道无一悟，过在寻它舌头路。莫说地狱，就着地狱；说生死，就着生死。说解脱就着解脱，说修证就着修证。莫说空就着空，说有就着有。亦莫说实着实，说虚着虚。法因人说，非一概论。随机方便，总无实义。说而无说，对症领药；听亦无听，无病走开。

佛与众生，皆不可得

佛不是一个相，不是一个人，不是一个固定的法，没有定论。故经云：实无有法名为佛也。又云：无有定法名之为佛。佛是心的一种状态，一种自在、解脱、没有烦恼，不分别诸法，不复更起无明的心之本来状态。对于那些明于此理，行于此理，究竟断除一切执着，不复更起烦恼的人，亦名为佛。但是，此佛只有名字，非真实佛。真实佛者，心之异名，无量姿态，变幻万千，亦无所变，常住不灭，不可思议，不定不论，非心意识所测，非有为可到，无有少法可住可得。

修行之人，要悟此心，方名真佛。悟心佛谢，只剩假名。

所以，即使有人尽行佛所说一切道法，乃至证于如来涅槃境界，毕竟有得有证，我相不除，无始无明根本未除，皆在生死。一念烦恼现前，所证境界毕竟无用。

纵是凡夫，一法不学，一法不修，不闻佛名，不信因果，若一念不分别，一念无烦恼，则一念解脱，一念作佛。故祖师云：一念觉，一念佛；一念迷，一念众生。佛与众生，俱是假名。离于本心，无有佛与众生。此之一念，从心而起，在圣不净，在凡不染；在圣不增，在凡不减；在圣不实，在凡不虚。从心体而生，不可思议，非幻非真。纵外道与声闻，若吃饭只是吃饭，睡觉只是睡觉，一念不做观行，不做修证，则亦是佛，亦做得佛。非实有外道声闻作佛也，此心是佛，此心做佛。

故佛不是佛，莫做佛解。众生不是众生，莫做众生解。佛与众生，皆不可得。菩萨、罗汉、诸修行人，亦不是菩萨、罗汉、诸修行人，莫做菩萨罗汉诸修行人解。一切诸法，并皆假名，从心意识起，不离心体，并皆是心。心之状态，有无数名，虽有其名，毕竟无法。

一念慈悲，唤作菩萨，亦名观音，亦名大士，亦名阿罗汉，亦名大修行人，亦名众生，亦名为法，亦名为佛。慈悲毕竟不可得，故菩萨不可得，观音不可得，法不可得，佛不可得。不可得故，慈悲、观音、佛，俱是假名，唯是自心分别而有。

一念嗔恚，名为修罗，名为罗刹，名旃陀罗，亦名地狱，名提婆达多，名阿阇世，亦名众生，亦名为佛。嗔恚不可得，故罗刹不可得，地狱不可得，提婆达多不可得，佛不可得。罗刹、地狱、佛等俱是假名，唯是自心分别。

一念无明，又名畜牲，又名凡夫，又名为母，又名众生，又名佛性。无明不可得，故凡夫、父母、众生、佛性，但有名字，皆不可得，唯是自心，实无其法。

若如是了达诸法皆从自心分别而有，俱无实义，唯是名相，从念想生，则知佛与众生皆不可得，外道正道亦不可得，菩萨罗汉亦复如是，烦恼菩提亦复如是，生死涅槃亦复如是，皆不可得。通达于此，活于真性，无缚无脱，无凡无生，一切假名自然不着，一切心念自然不住，一切诸法自无疑惑。

如是了达，如是觉悟，如是无分别，而无所了，无所觉，更不做无分别想，是则真实解脱诸法也。

一切心息，做真富翁

今学法者虽多人遇禅宗，只知其不着文字，直指人心，义理简洁，不知其心行绵密，日久功到。学禅者多，行禅者少。究理者多，透事者少。着世者多，出世者少。高谈者多，默契者少。聚众者多，静处者少。忙碌者多，休息者少。做秀者多，实修者少。道听者多，亲熏者少。数他者多，自得者少。外驰者多，内悟者少。烦恼者多，解脱者少。

虽然学法，亦想修行，无奈自业障重，无暇抽身，如堕泥潭，种种借口，难于深入。每日心逐世间，种种事业难舍，于毕竟虚妄法中，空耗时间精力，以为可以世出世法兼顾，一切处都可修行。而不能究竟明达诸法空义，不能舍诸生死造作攀缘之心，专一办道。谈佛谈法，不让祖佛；烦恼现前，如蝇如蛆！待命终时，妄想心盛，不能顿灭，一切业障，忽而现前，恐怖临身，恶相逼心，刹那之间，堕落三途，无能替者。

弥留之间，痛苦难脱，幻心难空。才知蹉跎半世，徒劳身心。家亲眷属，世间事业，一切所做，全是空花。多年经营，父母妻子，恩爱相好，只增有为，熏染生死，真实修行，半日未功。纵于世间，有所作为，获大福报，有大名声，为人敬仰，学子成群，全是梦幻，丝毫无实。所忙一切功名利养，文笔辞饰，技艺爱好，学识衔位，道德功熏，乃至济世伟业，出世度生，说法修道，全是空梦，于解脱毕竟无益，反障心性，散乱神识，悔之晚矣，可不哀呼！

佛言：生命无常，过于瀑水；未得自在，如何且过？世间繁华，如尿如粪，何有智者，而生贪婪。一念尚存，一念歇转。怎将好时，喂养妄贪。刹车尚晚，怎还狂奔？今日不停，悬崖更近。妄想将来，老来昏庸。所以六道难出，需真觉悟。生死难了，看破方能。家亲事业，如茧自缚，越缠越多，穷劫难脱。莫逞口舌，言说无用。心无挂碍，方是真功。了却今生，莫寄来世。将来牛马，人生不得。学子努力，莫贪世荣。一切心息，乃真富翁。无牵无挂，要用即用，用而无穷，无物在胸。不与世诤，不须人证，真正自在，人中象龙！

本是法王，枉做穷臣

若人心中一物不寄，一情不念，亦不执已，不被自心妄想奴役，如水如云，如鸟脱笼，无所拘系，则父母怨亲无能困之，鬼神猛兽无能伤之，诸佛道人无能惑之，生死烦恼不能碍之，万物无不归属，生命无不止仰，成就大富，做真法王，自在逍遥，常乐不灭。

无奈众生贪着蝇头尘物，迷恋一己家亲，被无明贪爱捆绑，被是非烦恼系缚，多生多世，锄粪作务，将苦为乐，把色香粪尿做佳肴，将情爱屎坑做乐窝，本是法王，枉为贼臣。本来是父，枉做穷子。轮回其中，不得出离。

若能悟得自心法王，知万法唯是自心，更无别物，亦无人无佛，无生无死，不再贪爱自心幻境，亦无憎恶舍离，妄想顿歇，忽然归家，不复外游，便是自由人也。

善用其心

佛说人生八苦，说于苦集灭道四谛，是因为人们错用其心，取着幻境，执着我人生命、爱恨情仇，于虚妄中执以为真，枉受其苦。苦非真实，苦非圣谛，烦恼亦幻，无有自性。一切凡夫众生，不了性空，于无生中妄见生灭，所以有苦集灭道。若识真相，善用其心，人生无苦，亦无集无灭，无修无道也。

如何善用其心？知心无心，知我无我，知法无法，无住无着，无有少法可得，亦无少法可失，不患得患失，即是智慧，即是善用其心。实无有心而用也。只因无用心处，故名善用其心。若能善用此心，则一切烦恼，无能为碍；一切境界，不能困扰；一切生死，不再忧虑。何以故？以了无心故，知无生死故，达无我故。若了人法无我，唯心所现，则对物对人，如对自身，无有分别，是非情尽，烦恼不生，如何有苦？贪爱灭尽，无明不起，如何有苦？

虽知万法是幻，不落断灭。虽知诸法无常，亦知其性常住。虽知念念不住，亦知真性不坏。不厌世间，不爱涅槃。受用身心及与世界，不贪不舍，不即不离，烦恼菩提，生死解脱，不复起想，于生老病死，不复起惑，亦无挂碍，超然出世，而恒住世间。随所住处，心无记挂。无记挂故，一切时处，淡泊简单，快乐无忧。

经云：善男子，所言苦者，不名圣谛。何以故？若言苦是苦圣谛者，一切牛羊驴马及地狱众生应有圣谛。故知世间苦者，只因执迷。若能通达实相，知法唯心，则无复苦恼，解脱常乐。常乐我净，是法实相，非无常苦也。佛身不死，非血肉身。生灭是幻，实无生灭。法住法位，非实非虚。若无执取，活于如如。若见真性，一切皆真。

安分守己，烦恼不生，是名如来

其实解脱真的很简单！无欲无求，满足现状，安分守己而已。

如果每天能老老实实呆着，只是简单穿衣吃饭，不去营求五欲六尘之乐，亦不用学佛学法。所有的佛法，都是对治烦恼的，为愚痴人说，为初学者设。烦恼从哪里来？自己找的。福祸无门，唯人自招。贼心不死，到处偷取，总有被捉之时。世间修行者多如牛毛，安分守己者少如麟角。所以真解脱者少之又少，烦恼者遍地都是。何以故？被自己贪爱覆蔽。

学再多佛法，不知道安分守己，息虑忘缘，每天去造作，取着自心虚妄境界，烦恼现前时，所学一切佛法根本不管用。真正的佛法就是让我们休息下来。能休息下来，不去造作，不生烦恼，才是修行。而不是耐不住寂寞，没事找事，自寻烦恼，再断烦恼。生了烦恼，再除烦恼，再学佛法，再去修行，那是对业障深重，不信真佛的凡夫说的法，是方便法，非真实法。真信佛者，真学法者，知幻即离，不造诸业，安心无为，虚明自现，自然得道。

经云：断烦恼者，不名如来。烦恼不生，是名如来。一切众生本无烦恼，取诸幻境，妄生烦恼，复又对治，无穷无止，唯增诸妄，不名修道。若达诸法如幻，唯心所现，取心一歇，歇即菩提。

若不能安分守己，亦不知真实用功修行，一遇六尘之贼，贪心即起，毫无觉知，即被捉获，劫夺全部家财，丧失自在安宁。

所以真正佛法，是预防烦恼未生之时。如良医治病，治之未病之前。待病发时，再去医治，则是下策，医亦无智。烦恼生时，苦痛现前，再去对治，亦复如是，此是下法，非为上智。上智者，烦恼不起，安分守己而已。

不取自心，即得解脱

不了诸法是心，所以向外寻觅。若达诸法无法，我亦非我，驰心即歇，即解脱性，不住法也。

若知万法唯是自心，实无少法，复逐外物，无有是处。一念取着，一念生死，一念烦恼，一念轮回。念念取着，念念生死，念念烦恼，念念轮回。一念无住，一念自由，一念清净，一念解脱。念念不住，念念自在，念念清净，念念解脱。

本性本来无我无人，无能取所取，亦无生死及解脱，亦无烦恼与清净，亦无众生与佛，只因众生不了达自心真实之性无少法可得，不知诸法如幻，而妄取着，所以才有妄轮回与妄修道及妄解脱。若达真性，知本解脱，则不复求道及取诸法也。

经云：善男子，一切如来妙圆觉心本无菩提及与涅槃，亦无成佛及不成佛，无妄轮回及非轮回。不了此故，妄见生死，妄求涅槃。了此心故，修道心歇，即应真性，处处运用，而无染着。

不了唯心，则取自心，真即成幻。若不取心，幻无所生。幻既不生，真亦不立，假名修行，实无所修，但不取住自心，是名修行。所以修行先要识自本心，认得真性，方得不取幻有，不分别自心。日久功成，转诸分别习气，亦不住不分别，但不取住，得真解脱。

八识与宗门

居士：师父好，您最近一直在讲楞伽经，讲八识，请您开示禅宗与唯识的关系。

答：本来一真性中无诸分别，无有诸宗及各种法门。法因人立，门对有说。诸法无宗派，无门是真门。分别则八识起，无分别则宗门立。分别即识，即有法，即束缚；无分别即智，即禅，即解脱。住即识，即束缚，即有法可得；无住即解脱，即禅，即智。

若会此义，立诸法亦得，不立亦得。若不会此，立与不立，皆是迷惑，不离断常妄想。何以故？于诸不实法中妄生取着故。

何者是立？一切法本来清净，各住其位，但不取着，不住分别，互不干涉，则法法无碍。故一真一切真也，此是立义。

何者是不立？本性中实无少法可得，但有名言，实无其法，亦不立佛与众生，亦不立菩提涅槃，亦不立各宗各派，亦无八识及诸地，亦无缚无解脱。识此本性，立一切法，亦不住一切法，此是宗门之事。若不识此意，取着一切法，分别名相，不知休止，念念分别自心而无觉知，妄见诸法门派，即落八识虚妄心也。学于八识，反束缚于八识，所以佛常不开示藏识境界，恐诸众生，不了自心，而陷于识。

佛悯无智障重众生，演说经典并建立诸法，实无诸法如来说也。

若知如来无法可说，即不落名相言辞，亦不分别法与非法，亦不落断常外道，亦不取着自心幻境，于念而离念，于相而无相，方入我宗门。实无宗门，但是本性异名，方便建立也。

所以在禅师前，才一开口，即遭棒喝；才一拟心，即被掴一掌；才问八识，即回寮房；才问西来意，即问吃了也未；才问如何是佛，即答洗碗去；才上堂说法，即谴散大众。何以如此？今夏太热！为何回寮？老僧困了。

修行是自悟自行自证境界，非是言说意识所能知之。无奈众生无始分别言说习气难以觉察，故住于法，妄自缠缚。若能离诸法相，心即清净。一念分别，而生取着，则诸法生，世界起，名相纷纷，妄自缠绕，是名轮回。故佛说法四十九年，讲般若，说八识，论佛性。如此说法，只为无智人说，为小根小叶者说，黄叶止啼，诳诸小儿，实无法可说。真般若，无说无听，无问无答；八识性，分别不得，解说不得；真佛性，离论议，能转身。

所以将此宗门一枝，别付迦叶，以心传心，不立文字，直指本性，直接解脱。虽不立文字，亦不废文字，纵多言说，不离宗旨。借种种手段，处处引导众生离于自心分别及诸言说测度习气，令觉悟本性，常用诸根，成自在人，现法解脱。

如阿难问迦叶：世尊传金澜袈裟外别传何物？迦叶喊阿难，阿难应诺。迦叶云：倒却门前杀干着。如何是倒却门前杀干着？才向这里思住，即成猫狗去也！

只知道理，不名修行

掉进头脑不一定会带来烦恼和痛苦，但是痛苦和烦恼一定是因为进入了头脑，掉进了念头。

一念觉悟，知念虚妄，不住于念，即是解脱。解脱者，解脱于头脑，不住于念，无别解脱也。虽知念头虚妄，头脑不实，若不修习，不转所依习气，依旧被它妄念束缚。

所以，只知烦恼和痛苦来自于住着头脑和念头，把幻境当真，并不能让我们真正出离烦恼。为什么？贪幻成性，对境识起，认幻为真，已成习惯。识起念生，念念贪着，念如波浪，无始重习，未经远离，及无定慧，如何能离？

所以修行解脱，须理事同到，烦恼所知，二妄同止，方能对境无心，出入头脑，无障无碍。不同凡夫及与二乘，如凡夫，完全随顺无明，放逸六根，被识心与妄念捉获。如二乘人，压制六根，以三昧力，不起心识，妄为寂静及得解脱。实未得解脱，亦非得于真正寂静。

真寂静者，远离攀缘，息止向外求取之心。闲居安静，淡泊无为，不起妄念，亦不息念，不住生死，不住涅槃，不住头脑，不离头脑，一切无碍，直用直行，无住无着，不即不离，自行自证，自悟自解脱，不由他解脱。

所以学法者多如牛毛，实修者少如麟角。何以故？学法者，只须头脑，不离贪染；实修者，须用心行，真实远离。

所以虽知许多实相道理，解得三藏经典，不能真解脱。当如理修行，假以时间，转所依识，习气断尽，方得真正解脱。否则，只是意识知解，言语功夫，说得做不得，如穷人妄称国王，自赚无益，境界现前，依前受苦。纵学得再多佛法，说得再多道理，总无用处。

解脱路上，没有伴侣

居士：师父好，有一事一直想请教师父。我学法有一段时间，我不知道是一个人生活有利于修行，还是有个伴更好。现在对是否继续保持独身和选择婚姻生活感到迷茫。如果两个人在一起不会障碍解脱的话，我还是想找一个伴侣，毕竟我现在年纪还不算太老。最主要的是，我一个人经常会感到恐慌，会觉得寂寞和凄凉，尤其看到其它人有家人陪伴，还有夫妻一起学法的，我会很羡慕。

答：不论是否和某个人在一起生活，我们都要独立，独立面对自己的妄想，独立面对烦恼，独立面对修行，独立面对生老病死。在几乎所有的事中，我们只能管自己，管不了别人，也依赖不了别人。管别人或依赖别人，就会形成习惯，就离不开。有依赖，就有恐惧。管别人，就被人管，就不自在。所有的问题，都是因为心离开了自己的本位，跑到了别人那里，互相干涉，互相捆绑，互相担心，所以才生出无量的烦恼。

真正想解脱，只有心里一物不放，一人不装，任何东西任何感情都扔掉，活于真实，过于寂静，活于无所依倚，活于心无挂碍。而这样的生活，需要的是智慧，需要见到实相，需要真实地修行，而与是否和另外一个人生活没有必然的关系。

就算你有了伴侣，该恐惧的时候还是会恐惧，该寂寞时还会寂寞。寂寞烦恼和恐惧，只与取着幻境有关，与活于错觉有关，与和谁生活在一起，或者是否独身无关。

只有我们的内心真正独立了，心理不再依赖任何外物和人，我们才能彻底客服恐惧与生死。只有与一切保持距离，知道万法唯心所现，虚妄不实，取舍不得，把捉不得，迷恋不得，断除贪着外境的习惯，才能彻底断除烦恼。修行要面对的永远是自己的妄想和烦恼，是自己的起心动念，是自己的真实功夫，是自己是否解脱，而不是别人。如果错用了心，担心对方不修行，不学法，不成长，不独立，不解脱，就是轮回，就是烦恼，就是地狱，万劫不复，无人救得。

与生死解脱相比，与任何人的感情好坏，世间事业是否成功，家庭是否美满幸福，身体相貌如何，寿命是否长久，这些都不重要。通达一切如梦如幻，不再去抓什么，即便有伴侣在身边，而习惯于独处，习惯于一个人生活，一个人面对事情，一个人处理事情，一个人解决事情，只有这样，心智才能真正成熟，才能彻底解脱生死。生死路上无伴侣，解脱修行唯一人。

虽然不再依赖他人，甚至独身生活，一开始是很恐慌，但是时间长了，习惯了，并且通过修行，照破所有的恐惧和忧虑都来自于自己的妄想，以智慧来安心，最后完全习惯一个人，不再关心任何外在的人事物，心常清净，而且随时都能看到自己的起心动念，烦恼自然不能侵犯。

其实，我们早晚都要长大，都要独立，都要解脱。我们为什么在六道里轮回？放不下感情，喜欢依赖别人生活，有一份感情寄托就会觉得踏实。却不知，对虚妄的人所产生的虚妄的感情，那正是我们生死的根。

解脱生死只有这一条路，别无选择。

要么轮回于感情和依赖中，要么独自一人解脱一切烦恼，得大自在。

问你自己

总是有人问我各种各样的问题，仿佛我知道事情的答案。我什么也不知道。我唯一知道的是，除了我自己，任何人都无法帮助我解决任何问题；除了我自己，没有人要对我负责；除了我自己，没人对我做过的事付账。

有的人觉得一个人生活太寂寞。当听到我说一个人很好，自己就感到安慰。为什么一定要听到别人说一个人生活好，才相信一个人好？自己为什么不能找到一个人生活是很好的理由呢？

有的人觉得无所事事人生就失去了意义，但是听到我说无事是贵人，修行最后就是无事可做，好事不如无时，又觉得无事真好。为什么自己看不到无事的好处呢？

有的人心里对某件事有疑惑，我告诉他没事，一切都没问题，他就放下了。为什么自己不能告诉自己一切都没问题并相信自己而要相信别人呢？如果没有那样一个人和他的观念，难道我们就一直困惑并被自己的问题折磨，而不寻求解脱吗？

有的人认为自己做了某件事有罪，我告诉他没有罪，他便释然。为什么要让别人帮自己洗脱罪过，自己不能给自己开脱罪过呢？

有的人两个人一起生活，担心会障碍修行，向我询问，是否要离开对方。我说两个人并不障碍修行。障碍修行的是对某个人或某件事的执着，而不是一个人生活还是两个人生活。为什么自己不去领悟这一点，一定要去问别人？

有的人问我修行要不要依止善知识。我说，迷时师度，悟后自度。为什么一定要问我是否依止善知识，而不问自己？

如果别人的话或观念能影响我们，或者说我们轻易地就相信别人的观点，那么，同样的事情，同样的问题，如果还有人持有另外的观点，对我们有另外的建议和解答，你信谁的？如果每一个人的话都能左右你的想法，你的内在是多么的紊乱和不安。相信任何人所说的，不如相信自己领悟的。

有的人一遇到问题，就去问别人；一遇到烦恼，就向别人倾诉；一遇到压力，就转嫁给别人。把本来应该独自面对的事情和解决问题的机会拱手交给别人，这是对自己的不负责任和对别人的压迫。你把自己的命运交给别人，你什么时候能独立和长大？

为什么需要自己选择，需要自己做决定的时候你去问别人？为什么不勇敢地自己做决定。别人为什么要替你决定你的人生？别人为什么要为你的烦恼付账？

无论再遇到任何问题，请先问自己，然后再问自己，最后还是问自己。从你自己那里一定会找到答案，而且是最根本的答案。如果你去问别人，也许他能帮助你，但是，下次你还会有问题。只有自己解决了问题，才会彻底解决问题，才能永远没有问题。

知于此道，行于此道

你能知道别人怎么想的吗？不能。一切都是你自己想的。

你看到某人的某种样子非常羡慕，他真的如你想象的那么好吗？是你自己的想法在让自己心生羡慕。一切都是你自己想的。

你想象着如果怎么样，你就会更好；你想象着如果能过怎样的生活，你就会很幸福；你想着如果和某个人在一起，你就会很开心。一切都如你所愿了，你真的会觉得好吗？你觉得好，你开心了，你幸福了，那好能留住并延续下去吗？不能！那开心能永远吗？不能。所有的好都虚幻不实，都在骗你，刹那不留。除了头脑对它的执着，除了念头对它的粘着，什么都没有。而头脑和念头什么也不是，它们空空如也。

真正的好，不住头脑。永恒的快乐，不被头脑所骗。真实的幸福，不再相信头脑编织的故事。真正的解脱，出离于念头的缠缚。

你真的会想到任何事情吗？没有什么事，除了头脑中想象的事，什么都没有发生。故事故事，想象的事，是名故事；已成过去，是名故事。从未发生，亦无所去，是名故事；虚妄不实，头脑游戏，是名故事。一切事无不是虚妄，但有一事，无不是故事。若知事情虚妄，从头脑生，从妄想生，从心想生，知是故事，不应执着。

人们总是不能歇下头脑的创造。世界就是头脑创造的幻城。世间人们依头脑创造有形的世界和无数的名字，道人们用头脑创造无形的世界和无数的名相，都不离故事。不管什么样的世界和怎样的名字，都离不开头脑的创造。只有真正觉悟的人，才不再创造任何事物，不制造任何问题，不创造世界。觉悟的人表面上看也生活在人们创造的世界中，但是他真实地觉悟到世界的不真实，他真实地觉悟到所有的事物都是心意识创造的，都不实有，所以他不会执取这个世界，对任何事都没有粘执。

修行的第一步先要知道一切法，一切事情，一切烦恼、生死，甚至开悟、解脱，都来自于虚妄的头脑和心识，都不实有。只是知道一切来自心识和头脑，还不能真正解脱。因为习惯于贪着外境，习惯于有法可得，习惯于心识活动，习惯于相信头脑所想，习惯于执着头脑所认为的，所以会习惯地掉入头脑，从而堕入幻城。

与一切事物保持距离，既不染着，亦不躲避，当烦恼和问题来时，能察觉自己进入头脑，练习出离头脑，于念而离念，不住于念，这才是真正的修行。一切解脱者，都知于头脑衍生问题，行于出离头脑。只知于此，仍不离头脑，不得解脱。能行于此，于一切事，不妄贪着，亦不回避，过而不住，从心而行，亦无行迹，是真解脱。

不知最亲切

我们都以为自己知道什么，并且以知道的越多越有智慧。而事实是，没有什么是我们知道的。并不是我们不能知道什么，而是本来就没有真实的我们和我们需要知道的事。

科学家探索宇宙，心理学家研究人们的心理，精神分析学家分析人类的思想意识，哲学家研究事物之间的关系，所有的人都想知道事物的真相。然而，他们都不能真正知道。他们被知与所知障碍，所以他们越以为自己知道的更多，离实相越远，越无知。

一切众生不能了达实相，皆因知道，迷于知与所知，执着能知与所知。故名所知障。不仅迷于知，亦迷于见，迷于觉。经云：一切菩萨，见解为碍，虽断解碍，犹住见觉。觉碍为碍，而不自在。

我们之所以不能了达事物的真相，不是因为我们不知道什么，而是因为我们以为我们知道什么。我们以为有一个真理，有一个实相，有一个法则，能被我们了知；我们以为有一个我，能知道什么。立能知，则所知立；有所知，则能知起。能知所知，俱不实有。能知于此，是名真知，实无知也。

世人执着于想知道什么，所以不达真理。道人执着于要悟到什么，亦不达真理。之所以不达，皆因以为有法可知，有法可悟。情存一念悟，宁越昔时迷。人们自认为知道真理，所以有是有非，与人争论，一切对立妄想烦恼因之而起。

道不属知，不属不知。知是妄觉，不知是无计。若想知道，不知是道。若想觉道，无觉是道。不知不是断灭，无觉非觉不觉。不知不住于知，亦不住不知。不觉，不住于觉，亦不住不觉。知与不知，皆不可得，觉与无觉，俱是虚妄。知此者，是名为知，实无知也。悟此者，是名为觉，实无所觉也。不以知见为实，不以觉悟为真，不执着于知与所知，是道人知，是道人觉。

所以，不论你知道什么，那一定不是真的。不论你如何知道，那也不是真的。所有的知道都不离头脑和意识，所有的所知亦不离头脑和意识。一切知与知者皆产生于头脑意识，头脑本身即不实有，不真实，它所知所想所觉所悟，皆不真实。

法眼禅师行脚的时候被大雪阻碍在罗汉桂琛禅师的地藏院。罗汉桂琛禅师问他：你这是去哪里？”法眼云：“去行脚。”桂琛问：“行脚干什么？”法眼云：“不知。”桂琛云：“不知最亲切。”一句不知最亲切，道出解脱真谛。所有的人都被知障住，若能安于无知，知无所知，是真知也。

有僧问夹山禅师：某甲为什么不悟？夹山回答到：只为悟，迷却阇黎。复又说偈：明明无悟法，悟法却迷人。长舒两脚睡，无伪亦无真。

一切修道之人，若能彻底放下想知道什么，想悟到什么的心，安于无知，了于无所知，不于知上更立于知，即处处不被知碍，是真知道也。

享受这样的修行

佛法的目的是带给我们快乐，而不是执着和苦行。修行是一件很快乐的事。

你可能会想，我对佛法生起了信心，也正在修行，也想解脱，但是，我并不觉得快乐。是的，如果你一直在那里打坐，在那里诵经，你一直在寺院里拜佛，在禅堂里念佛，但是心里却在想别的事情，你没有专注于自己正在做的事，你很难快乐。或者你执着于这些行为，把做这些事当做唯一的修行，而期望得到什么，你很难得到真正的快乐。

我所说的修行并不仅限于这些行为，甚至与这些行为无关。

我的修行没有固定的形式，它已经融入了我生活的各个方面。我不太关注修行的形式或者做什么事。我关注我做这些事时的心态和念头。我以专注为我的修行，我已安心为我的享受。

当我做饭的时候，我会忘记一切，安心地做饭。我洗米的时候，会慢慢地洗米，我的心思只放在洗米上。当我切菜的时候，我每一刀下去，都没有妄想，我不会把菜切得乱七八糟，更不会切手。我的心专注地在切菜上，我享受切菜的每一个瞬间。当我炒菜的时候，我的世界里只有一件事：炒菜。我会把火调得正好，油倒的正好，盐放的正好，我知道我一定会把菜炒好，因为我在全神贯注的炒菜。就算炒出的味道不是我喜欢的，也无所谓。我享受炒菜的每一个瞬间，我享受那个过程，我很快乐。

对我来说，不仅做饭，炒菜，刷锅，洗碗，是我的修行，走路，买东西，看电视，与人聊天，都是我的修行，我会专心地做这些事，享受做这些事。我离不开这些事，这才是我最现实的生活，其它的一切都是妄想。只有做好这些才是我真正的修行，才能过好我真正的生活，我才能快乐。

这些日常的生活是我最在意的修行和享受。除此之外，我也坐禅，我也修道。我以心无挂碍为禅坐，以专注为坐禅；我以无所得为修道，以安心当下为修行。

我如何能享受这些对别人来说很枯燥不值一提的琐事？因为我心无旁骛，心中无事。因为我知道一切都如梦如幻。既然如此，我唯一能做的就是安心地做好当下的每一个梦，而不去求取远处的梦，那不现实的梦。是的，虽然都是梦，安住当下的梦，能带给我们踏实快乐和平安喜悦，那已经不是梦，是一种觉醒和现实；驰逐于过去和未来的梦，那才是进入梦幻，它会让我们内在起伏、忧虑担心、烦恼重重。它会让我们求取那些根本不存在的事物，会把我们带入虚妄。

有僧人问大珠和尚：“和尚修道，还用功否？”大珠说：“用功。”僧人问：“如何用功？”大珠说：“饿了吃饭，困了睡觉。”僧人说：“一切人都是这样，跟您有什么不同？”大珠说：“不同。”僧人问：“怎么不同？”大珠说：“他吃饭时不肯吃饭，百种妄想；睡觉时不肯睡觉，千般计较。所以不同。”僧人无语。

如果我们在生活中一切时一切处，都能心不外驰，不思过往，不念将来，知一切如幻无实，皆不可得，安心当下，专注地做好当下的每一件事，即是修行，是真修行，是不断修行。如此修行，一念胜他一年，一日胜他多劫。

走路时安心走路，擦地时安心擦地，吃饭时安心吃饭，读经时安心读经。如是做事，如是修行，如是安心，如是无妄，如是平静，如是踏实。不离当下的事情，不离当下的修行。享受做这些事情，享受这样的修行。

对自己负责，是你唯一的责任

我们真的能为别人负责吗？不，我们不能为任何人负责。除了你自己，你永远也不可能对任何人负责。你唯一需要负责的是自己。

我们所有的不幸和痛苦都来自于对虚妄的世界和虚妄的人我的认同和执着。认同与执着就会妄见我人众生，妄见世界，妄见家庭，妄见情理，妄见善恶，妄见是非，妄见责任。妄见责任，人生由此而陷入轮回。

而世人皆以此虚妄的责任心为道德，以此为高尚，以此为幸福，以此为充实，以此为价值和意义，同时也因此而负重，因此而烦恼，因此而忧虑，因此而恐惧，因此而不幸。而实相是，没有人需要对任何事负责。因为本来没有人，也没有事。

众生皆从幻生，从自心的妄想生，各造幻业，各做幻梦，各住其位，各行其事，各缠其务，各迷其心，各居幻境，各生幻觉，皆不真实，无人能替，无人能唤，无人能助，无人能为其负责。何以故？实无人也。众生迷其自心境界，实无迷也；众生觉其虚妄幻梦，实无觉也。没有人出生，没有人死去。没有法建立，没有法毁灭。没有法喧闹，没有法寂静。没有法生死，没有法解脱。没有人修道，没有人觉悟。其知此者，是名自觉。将此实相示于人者，是名觉他。实无人知，亦无人觉，无自无他，无说无示，是名真觉。

能真觉者，是人生第一责任，亦是唯一责任。能开悟此者，不见悟与悟法，不见我人自他，是名自利利他，亦名对众生负责。对众生负责，非对心外实有众生负责，对自心幻化众生负责。

只有真正觉悟自心的人才谈得上真正的责任。真正的责任只有一个：自觉。自觉才能觉他。觉他已是其次，那已经是第二个责任，它随第一个责任而来。不存在觉他而自觉，只有自觉而觉他。觉他是妄，自觉无自，无自无他，何者是责？谁担责任？谁须照顾？谁须责任？

一切离开自觉的利他行为，都违背于真相，都不能真实利益于人。真实利于人者，须自觉。自觉者，觉无有人，觉无自他，无心无法，无能无所，无利无害，无觉不觉。

所以人生的责任只有一个，照顾好你自己，莫着外境；觉悟你自己，莫执他人。照顾好你自己，你会发现一切都好；觉悟你自己，你会发现一切都觉悟。

照顾好自己，不去为别人负责，不是不照顾别人，也不是不为别人做事，而是不把心思和精力放到别人那里，不执着于别人和责任，不见有真实人事需要真实负责。别人需要他自己对自己负责，我则需要我自己负责。如是各负其责，天下无事，天下安矣。天下本来无事，所生诸事，皆是不为自己负责，而为别人负责，或自己不为自己负责，而求于别人为己负责。

自觉不是自私，它是智慧。不为别人负责不是冷酷，而是温情。与所有的人，包括自己，保持好距离，不远不近，不即不离，不贪不厌，尊重接纳，理解和平，是人生真正的责任。照顾好自己，即是照顾好别人。对自己负责，才是对别人负责。

不要让任何人影响你的安宁

这个世界上什么事最重要？实现自己的人生价值？帮助别人改善他们的生活？去改变这个世界让它变得更美好？为了一份事业去付出？去寻找真爱？守护自己最爱的亲人？不，这些都不是最重要的事。最重要的事是你此刻的安宁。不管任何事，不管它看上去多么重大、多么有意义，只要它扰乱了你的宁静，只要它住进了你的心里，那都不是重要的事。让它从你的心中走开，才是你需要做的。

真正重要的事只有一件：恢复你内在的宁静。

不论你多么爱一个人，你多么在乎他，如果他带给你不安，如果他让你的心起伏、波动，如果他让你挂碍、担心，如果因为想起了他，你的心绪不宁，如果他发生了什么会直接影响到你的心情，那都不应是你真正爱的人和爱你的人。你只需要做一件事：让你的心从那个人那里离开。

不管这个世界上发生了什么，不管人们甚至包括你自己赋予了它什么意义，当它打乱了你的心，让你为其忧虑而揪心，那都不是一件重要的事。离开它，放弃它，看破它，恢复你没听到那件事之前的宁静，那才是你唯一需要做的事，那才是最重要的事。

不管你爱的人发生了什么事，甚至离开了这个世界，你的心安宁，永远没有错。你不被这个虚幻的世界所发生的一切所骗，永远没有错。你不跟着梦里的人疯狂地喜与怒，乐与悲，永远没有错。

冷静地看到实相永远没有错，见诸法如幻永远没错，那是智慧心的选择。只有愚痴的念头和迷乱的大脑才去追逐热烈和动荡的感觉，只有极度疯狂的人才会选择让自己活在不安中，只有无明的心才会抓取虚幻不实的影像。不论多么重要的事，都来自我们的妄想，来自头脑的认定和住着，从你的头脑里走出来，不要让任何人任何事影响你当下的安宁。你的安宁才是这个世界上最重要的事。

这个世界上没有什么事需要你去操心，没有任何人需要你去担心。因为一切都并不真实，一切都发生在梦里。除了你的安宁，除了活于真实之中，你什么都不需在乎。只有活在实相中，你才不会被任何人任何事情影响。一旦你被什么事情影响，一旦你的心有了喜悦与忧虑，有了爱与憎，有了紧张与恐慌，你一定是进入了幻象，掉进了头脑中。没有人在影响你，没有人在恐吓你，没有什么人和事在让你担心，是你的妄想抓住了你。你能认出这一点，能觉察到这一点，从自己的念头中出离，你会重获安宁。

重新回到安宁中，或者说不被幻境所触动，那才是你唯一的责任，是你需要关心的事情。

这个世界上没有任何重要的事，除了你的安宁。你的心安宁，永远没有错。不管发生了什么，你的心不被影响，那才是至高无上的事。向那样的心致敬，向那样的安宁皈依，向那样的冷静顶礼，向那样的智慧看齐。

回到乐园

人们习惯于解决各种各样的问题，并把解决问题当成是一种智慧和能力。只有不了达实相的人才会看到问题并迷于解决问题。智慧的人从问题那里走开，明眼的人看不到有任何的问题。

天下本无事，庸人自扰之。所有的问题都来自虚妄的意识，天大的问题也不出虚幻和妄想。人们不知问题从心而起，迷自心识，妄见事物，妄见发生，妄见问题，妄加对待，百般用心，虽一时能够解决问题，但过后还会有无量的问题出现。人们活在制造问题和解决问题之中而不能直接看破问题，从问题那里出来。

不管什么事，什么问题，对它投入了注意力，便强化了那虚幻，强化了那问题。如空中花，空实无花，病眼妄见。问题者亦复如是，妄心所见。真实无问题，更不须对待。对待问题者，妄上重增妄。知问题不实，不复对治之，问题不复立，是真除问题。把你的注意力从问题那里移开，问题就会消失得无影无踪。

在不实的人生和世界里，人们被是非、伦理、道德、责任、虚荣、名利、价值观念等牢牢地捆绑。而是非观念，根本不是外在的世界强加给我们的，而是我们接受了它，相信了它，认定了它。我们被这些观念囚禁在无形的监狱里，以世人所认同的观念为锁链，为尺子，用这些锁链系自系他，用这些尺子量自量他。用这些观念制造问题，用这些观念解决问题。用这些观念与他人对立，再用这些观念与人和好。人们被自己未曾质疑的理论和观念玩弄得团团转，为它困惑，为它执着，为它用心，为它卖命；被它唆使，被它蛊惑，被它残害，被它拴牢；因它欣喜，因它失望，因它疯狂，因它不幸。人们在自己制造的幻城里喊着各种各样的口号，人们在各自的梦里和自己认真地争论着对错，人们在这个幻界里看到发生了各种各样的事情，人们看到这个世界有无数的问题。人们相信自己有足够的智慧，认为自己能解决所有的问题。人们就这样迷在了自己的梦里：制造问题，解决问题，无休无止。

希腊神话里有一位神叫普罗米修斯，他盗取了宙斯的天火，宙斯惩罚他，把普罗米修斯用锁链缚在高加索山脉的一块岩石上。一只饥饿的恶鹰天天来啄食他的肝脏，而他的肝脏又总是重新长出来。还有一位神，叫西绪弗斯，他要不停地把一块巨石推到山顶上，然后这块巨石又会滚下山脚，他还要再次地把这块巨石推上山顶，巨石再次滚落山脚，如此无休无止地重复……

普罗米修斯虽然被希腊人称为智慧的神明，给人类带来了火种，其实他有另外一个隐喻。他是痴迷的人类的象征。他盗取火种，更是一个隐喻：人类制造了无数的幻梦和问题。西绪弗斯无休止地推巨石上山，也是一个隐喻：人们被自己制造的问题牢牢地锁住，反反复复地制造问题，解决问题，陷入问题，轮回于问题，不得解脱。

只有觉悟的人才能清楚地看到这个世界完美如初，就像光音天的时代，就像创世纪的时代。只有觉悟的人才能看到这个世界没有丝毫的问题，更不需要解决问题，看到这个世界从来就是天堂。人类被神逐出乐园，这不是事实。那是一个梦。普罗米修斯被罚也是一个梦，他从来都没有盗取过火种。光明从来就在世间，希腊众神的故事只是一个玩笑。事实是，人的四周长满了生命树，常青的果实挂满枝头，把守生命园的火龙已经变成了天使。一切都如此美好，一切都如此真实，一切都如此有序，一切都不需治理。

看到问题，你掉进了梦里，你被逐出了天堂。去解决问题，你正挣扎在梦里，你来到了地狱。看到问题，你变成了普罗米修斯，你开始推着石头上山；解决问题，你的石头滚下了山，你所做的一切还要重新开始。

从问题中醒来，从问题处走开，回到乐园，回到众神初始的国度。

你可以完全放心，你可以完全不顾

真正爱你的人会带给你安宁，就像一面大湖，它更多地给你的是平静，而不是波动。虽然它有时也起波澜，但是它内在会有一种力量让你相信它从来都是宁静的，并且没有任何风暴能影响到他。

他会一直在那里，不远也不近，不真也不假。他不会让你担心和挂碍，他更不会去担心和挂碍你。他相信你，把你自己应该经历一切的机会交给你，而不去教你什么，干涉你什么。而他则负责他自己。他从来也不会为你操心，也不需要别人为他操心。他看上去有些冷漠，但是时间久了，你会领悟到，那是他的智慧，那才是他的温暖所在。他用这种无为去启示你、引导你，而不主宰你、控制你。他会像风一样环绕着你，而又远离着你，让你无法贪着，又感觉不到遥远。

他给你的从来都是心的力量，是精神上的受用，那份自在、无碍和安宁。

最美的风景也是如此，它很平常，它随处可见。它会让你很平静。角落里的板凳，院子里的草，水沟里的小虫，感觉不到一丝微风的闷热，房间里的寂静，甚至是大街上的车来车往声，这一切，都很美，如此平凡而又不同凡响。它不是姹紫嫣红，不是浓妆艳抹，它不会让你的心动荡不安，它很平静、平和，像一个不离不弃的老友。它就在你眼前，触手可及，而你又无须担心失去它们。

它们一直在那里，为你而留下来，等你去发现。不远也不近，不真也不假。就像你爱的人，就像爱你的人。

真正美好的事看上去总是不那么美，真正重要的事看上去总是不那么重要，真正美好的人看上去总是那么平常。它们总是那么平淡，那么若隐若现。沐之如风，望之如水。不远也不近，不真也不幻。用之即在，不用即隐。

真正爱你的人会带给你宁静。他不会让你担心和挂碍，为不会挂碍和担心你。他就像你自己，你可以完全放心，你可以完全不顾。

人若不搅，万物妖娆

问：经中说有常乐我净，若达常乐我净，即大解脱。请师父开示什么是常乐我净？常乐我净有没有标准？是一种什么样的境界？

答：若有标准，即是定法，非常乐我净。若有境界，即是无常，非常乐我净。常乐我净，不可思议。常乐我净，莫生于想。若于常乐我净生想者，即是想也，非常乐我净。

常者，非常非无常，乐者，非乐非不乐，我者，非我非无我，净者，非净非不净。常乐我净，实无定法名常乐我净；常乐我净，实无有法名常乐我净。若有一法所是，即是法也，非是常乐我净。法者，虚诳败坏，从妄想生，实无法也。常乐我净，非法非非法，离一切想，离一切相。

若离于想，若不住想，若不生于想，若不执于想，若不作想，若不被想缠缚，风吹树动，白云流水，鸟语花香，窃窃私语；猫儿上树，麻雀觅食，燕子筑窝，小狗摆尾，无不是常，无不是乐，无不是我，无不是净。一念分别，猫被赶走，麻雀惊飞，燕子淋雨，小狗狂吠。一念住着，常变无常，云遮雾掩；乐犹不乐，狂风树折；我成敌人，鸟吓花枯；净若不净，人声鼎沸。分别亦空，故猫还在，雀正觅食，燕仍安居，狗依嬉戏。住本无住，故风依柔缓，树还轻摇，鸟还啾鸣，花正芬芳。

若不生心，何处不常？若无执取，何物不乐？若无分别，何者不净？若无认定，何不是我？劫火烧海底，而干草不燃；风鼓山相击，而蝼蚁无伤。妙喜国在手，而天人不觉；香积于面前，而二乘不见。世界本闲，而人自闹。人若不搅，万物妖娆。

天要下雨，娘要嫁人

学人问：达摩祖师说，众生心灭，则真法生。众生心灭即不问，如何是真法生？

师答：汝只管众生心灭，莫管真法生！

学人问：为何？

师答：若问真法生，汝心何时灭？

学人：弟子会也。

师问：你怎么会？

学人：天要下雨，娘要嫁人。

师云：何意？

学人：不嫁也罢。

师肯之。

若有如何，总不是

汝才起佛见，即被佛缚，才起众生见，即被化众生缚，才起法见，即被虚妄法缚，才起世间见，即被世间缚，才起有见，即被有法缚，才起无见，即被无法缚，才起佛性见，即被佛性缚，才起涅槃见，即被涅槃缚，才起少许见，即被见摄去。若不起见，即被不起见摄。

若本无见，即自不起见，何须更言无见。若起于见，乃至真如涅槃解脱见，总是妄，非真实也。若空本是空，不须更起空见，更不待言空。若言于空者，是言尽成妄，非真实空也。若言于佛者，是言尽是妄，非是真佛也。真佛不自言，

离于一切见。故才起一见，总不许，总不是。

如何即是？若有如何，总不是。

圣人心

圣人以无心为心，故无所住。以无所住故，总不被捉。

圣人不关心外在的世界和人，他只关心自心是否向外驰逐，只关心是否落入自心幻境。圣人并非畏惧或逃避一切境界，他不执迷于境界，不被境界捆绑，不惑于境界。只此不惑，能于一切境界自在无碍。

圣人无心，故一切人关心他不得，猜测他不得，障碍他不得。古人云：顺行逆行天莫测。若人能捉得圣人心，无有是处。维摩大士云，于三界不现身意。不现身意，即圣人心。所以圣人心难测。其心难测，非为有心也，非有作心。以其无实有心，无固执心，无得失心，无取舍心，无爱憎心，所以难测。

圣人心无颠倒，无无明，无起伏，无波动，无怨恨。何以故？心无所住。心无少法可见可住。不住于佛，不住于法，不住于众，不住于我人，不住是非好丑，不住怨亲，不住有为，不住无为，不住生死，不住解脱。以其无住，故无所得。以无所得故，一切业拘他不得，一切鬼神觅他不得，一切妄想缚他不得，一切心念扰他不得，一切外境影响他不得。

凡夫起心动念，无不着有，无不住法，无不向外驰骋寻觅，故被自心无明之鬼所捉。才起无明，即做畜牲；才起贪爱，即做恶鬼；才起嗔恨，即入地狱；才起有福心，即做天人去；才起胜负心，即做修罗去；才起修道心，即做道人去；才起证悟心，即成声闻去；才起利他心，即成菩萨去。但起于心，总成众生去，失于佛位。佛位无定心，佛心无有心，佛心无所住，佛心不住心。

所以，唯凡夫心才互相关心，互相挂念，才得感应交流，怨憎爱恨，即成六道。不知此心有住，虽然关心，正是伤害；虽然爱护，反成顷夺；虽然相助，互为干扰。以有心故，妄见彼我，妄见自他，妄见是非，妄见亲厚，互为缠缚，终成怨害。圣人以无心故，不见我人，于一切众生无有亲厚。不念父母妻子儿女，不挂朋友知己同道。以无想无念故，于一切众生无伤无害。心如风雨云日，或狂或骤，或暴或晒，或阴或晴，不论如何变化，以无心故，总不伤人，人亦不怨。圣人心亦复如是，以无所住故，总不干涉于人，于诸众生总无怨害，亦无愁恼。故阿难见亲人逝，以为实有，而啼哭愁恼；世尊见家人幻，心不外驰，而光颜赫奕。

阿难者，向外驰心是也；世尊者，无所住心是也。向外驰心，本非实有，驰亦无住，故阿难非真。一切众生，心皆无住，实无有心，故皆世尊。做真世尊，以圣人心为心，以无有心为心，以无住心为心。

解脱相者，则诸法也

居士：文字是工具，也是牢笼，或许只有跳出文字的囚禁，才能获得解脱。英国的哲学家早就出过一本书，叫“语言的牢笼”，分析了我们的思想如何被语言所困，学法的人一定要离于对文字的执着。

答：文字从来也不束缚人，解脱者，非解脱于文字，解脱于诸法，解脱于自心。诸法亦不系缚人，自心亦不系缚人，我等妄执于自心，妄见于自心，故妄见系缚。实无法系缚于人，亦无心系缚于人。若悟自心，本无系缚，是真解脱。文字本解脱相，汝心自有分别取舍，所以被碍。文字无碍人之心，一切法亦复如是，只因自己执着分别，究其对错，着于文字，才被文字障碍。自心有所执，才有障碍，非文字障碍人。

维摩诘经云，文字性离，无有文字，是则解脱。解脱相者，则诸法也。所以文字非牢笼，人心画地，自为牢笼！人心执见，才有是非。如二僧争论树动还是帆动，六祖云，风也未动，帆也未动，仁者心动。心有分别，才见诸法动静，一切差别；自心认定，语言诸法才成为障碍。心无分别，诸法本净，一切解脱。故云：心净则众生净。众生净者，一切净也。所以学法之人，不执文字，无离文字，是真解脱。解脱之人，非解脱外境，境不缚人，人心自缚。自心无缚，是真解脱。

迦叶不在鸡足山

  问：众人都说佛的大弟子大迦叶在鸡足山入定，等五十六亿七千万年之后弥勒成佛时出定，辅佐弥勒弘法，而且有人说在鸡足山亲见过迦叶现身，请问师父，这个说法可信吗？

  答：大迦叶不在鸡足山入定，他在你的妄想里栖居。迦叶，中译饮光。光者，清净智慧之喻也，能饮光者，能吞一切，一物不剩，乃至智慧亦不留存，是名饮光。故知迦叶不入定，亦不出生，亦不灭度，亦不助人弘化，亦不证罗汉、佛果。迦叶迦叶，本来无生，实无迦叶，一物也无，不实如幻，一空名字。若于迦叶生种种想，作种种解，不识真迦叶也。如王有真刀，未曾示人，王子携持真刀，外出游历。王寻真刀，宰相诸臣道听途说，妄自形容真刀模样。王云，我王库内，无如是刀。众所说者，皆非真刀。王库真刀喻之真性，真刀不可见，真迦叶不可见；真刀不可形容，不可求，真迦叶不可想，不可求，不可分别。有人见说见过迦叶，所见是妄，非真迦叶。真迦叶不可见，如凡夫妄称见刀，真刀流逸，不可见，凡有所见，非是真刀。经云：若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。迦叶如来无二无别，只汝自心。离于自心，无迦叶，亦无如来。

一切法是汝安名字，除汝妄想，实无法可得。去其空名，唯一真实不可得性，是真迦叶，是真如来。

  弥勒亦不在未来世成佛。说弥勒于未来世成佛，为摄权小。不见维摩诘问弥勒，汝于何生得受记也？若过去生，过去生已灭；若现在生，现在生不住；若未来生，未来生未至。汝若于如生得受记，如无有生，何须受记。一切众生皆如也，一切法亦如也，弥勒亦如也。若弥勒得受记者，一切众生皆得受记。故知，实无弥勒，亦无弥勒成佛。五十六亿七千万年之后弥勒成佛，喻众生五十六亿七千万妄想，妄想不实，毕竟是空，故云过是之后成佛。实无成佛也。说成佛者，非有我人成佛，非于三世成佛，非于国土成佛，非有相成佛，非成佛不成佛，但是了达本性空无实法之假称，非真有佛也。

  有僧要走，临济问，你去哪里？僧云：去五台山。临济问：去那里干嘛？僧云：去礼文殊。临济说：五台无文殊。僧问：五台无文殊，哪里有文殊？临济云：你一念智光，即活文殊也。故知文殊不在五台山，不在外，不在方所，无形无相，智慧心即是。然智慧心亦不可得，是名般若，是真文殊也。

  一切法，但有空名，唯自心譬喻，是自心象征，离于自心，无有实法可得，亦不得执于自心。自心无名字，自心不可测，自心无对待，自心不可想。若住于想象，若对待于自心，自心成幻法，如迦叶文殊，本来清净性，着而成妄想。

学山禅院2018年夏开示

  大家闲时无事，不可沉空守寂，更不可懒散放逸。可以各选一部经每天读诵一到两卷，如六祖坛经，维摩诘经，涅槃经，圆觉经，都可以。再加上打坐一个半小时，分成一坐或两坐皆可，根据自己情况来定。这样时间长了自然安心而不妄动，如是长养功夫，定慧双修，减少造作，习惯于简单平常，不再向外驰逐。

  给自己安排适宜的功课，既不紧张机械，又不散乱昏沉，每天保持。做完功课，把家里拾掇得干干净净的，不管是男是女，自己亲手做一些简单的家务，活动活动身体，平时可以到户外散步经行，不宜做剧烈的运动。吃睡都要适宜，不饥不饱，不困不乏。如是做功课，可久而行之。亦可根据自己的时间，进行短期闭关修行，用功之时，一定要谢绝所有的亲朋来往，你别以为那里面有快乐，那里面除了生死习气，妄想贪着，什么都没有。平时习惯做那些事，以为不障碍修行，以为行住坐卧，穿衣吃饭，上班顾家皆是修行。大错特错！你穿着穿着，就想穿漂亮了；你吃着吃着，就想吃得更好了；你顾着顾着，就掉家里了；你做事情时，很难提起正念，然后歇下来又不想用功，不知要何时才能真正修行。

人要么轮回生死，要么见性解脱，别无选择。贪着世法时间多了，修行的时间自然减少，你别以为无所谓，病苦或临终时，最后只落一身业，再想修行，再定自己的心，就定不住了。再想想自己以前执迷的友谊，家亲眷属的感情啊，事业成就啊，什么都不是，毫无意义！只有能安静下来，远离恐怖颠倒，有了智慧和定力，不为外境所动，彻底了达诸法实相，才是实实在在的。从什么时候养成这样的定力和智慧？从现在。现在放不下世间种种营造，什么时候都放不下。那只有轮回和烦恼等着你。

  人生就是一场幻梦，你以为很长，眨眼之间，一切都会破灭，都会消失。如果没有功夫，到时的失落不是你能想象和承受的。如果深知于此，怎么还会贪恋梦境？追逐世乐？而不安心无为？

  除非工作，只要有时间，读经和打坐是最好的休息，是最好的修行。做别的事，我们的心总容易起伏波动，读经或坐禅，会让我们安静，让我们安心，能沉淀我们的种种妄想和造作。读不下经典或坐不住，能解脱者，无有是处。

  我们山珍海味也吃过了，商场旅游景点也都逛过了，朋友也都看过了，家亲眷属也都死的差不多了，生活也都过过了，该是认真对待自己解脱的时候了。真修道者，戒肉戒酒戒五辛，你别说大悟不拘于小节。大悟者，说的不是你。真大悟者，虽不拘小节，亦不坏小节，能持于小节。你就从来没拘过小节，是该拘拘的时候了！也不许天天瞎逛了，像个没头的苍蝇，不知晃荡个什么！不许再去看朋友，朋友帮不了你解脱，只会拉你后腿！智者连同道都不见，更何况世间俗友？父母也不许去看。天天看，也没看出个花样来。这个夏天，大家都安心坐禅、诵经，休息六根。

善恶俱空，是名菩提

  居士问：师父好，坛经上说于实性中不染善恶，可是紧接着又说自性起一念善，得恒河沙恶尽，直至菩提。这个善恶到底跟实性啥关系？一会说无二之性即是佛性，一会一念善可得菩提。求师父百忙之中给予解答！

  答：你错解了六祖的话，以为一念善即是菩提。一念善，与恒沙劫恶俱不真实，所以一念善能止万劫恶。但是，凡夫不知如何止恶，所以善心难发。众生以少善根故，虽起一念善，不知方便保持与修行长养，复又造诸恶，所以起伏不定，虽起善心，却无作用。只有深入修行，知善恶空，不取自心幻境，一念止息，是名于自性中起一念善；不复取着造作，是名止恒沙劫恶。恶业不造，善亦不执，二俱是空，方悟菩提之性，是名得佛菩提，实无所得也。

  所以六祖云：于实性中不染善恶，实性中实无善恶可染也。

  居士：那前面那句常思于后呢？不是应该未来心不可得么？为啥常思于后？

  答：常思于后，是对凡夫而言，因习惯取着幻境，妄造于恶，故祖师以此提醒，要常思于后，莫再取着，不再造恶。凡夫，凡夫，反反复复，是名凡夫。虽知善恶是空，以习气故，会不知不觉又去造善造恶。若能念念不取自心，常得止息，自然不须常思于后。

居士：是的师父，我就是总觉得自己善心难发，世间难出离。总妄想着既能享受世间之乐，又把佛法学了。想一步登天，一念成就。

答：修行没有捷径可走。理虽顿悟，事须渐除。有时间就多读经，多坐禅，和家人朋友保持距离，这有什么难的？你读坛经，弄明白六祖的话，不就是为了去做吗？你多诵一部经，就是一念善，能止万劫恶。你打一坐，又是一念善，又止无量恶，这样一点点积累，自然养成功夫，直到修行的时间越来越多，践行的时间越来越多，就入了道，时节因缘到了，自然得佛菩提。

修行要踏踏实实，真实做功夫，别老执着解义。能解千义，不如一行。修行容不得虚假，最后骗的是自己。

作为零而存在，作为圆满而存在

  你以为你失去了很多？你以为自己赢得了一切？你以为自己是国王？或者是一个乞丐？你以为自己多么美丽？或者觉得自己多么丑陋？不，那是在睡梦里。当你醒来，你发现自己还是原来的你，不多不少，不贵不贱，不美不丑，无得无失。

  你觉得自己经历了很多。仿佛快要征服了世界，又仿佛输掉了所有。你好像走遍了大地上的每一条道路，又好像无数次在黑暗中挣扎；你经历了鲜花与掌声，又好像经历过毁谤与屈辱；你遇到了爱人与仇怨，又经历过美好与不幸。不，这一切都是在幻梦里发生的。你醒来后，才发现什么都没有发生。

  你觉得自己的人生充满了意义？或者对自己的生活完全失望；你认为自己作为凡夫而沉迷生死，或者作为一个道人而修行解脱；你在烦恼的淤泥中沉沦过，也曾作为圣洁的莲花而绽放。但是，忽然有一天你醒了，你发现这一切都是一场梦。

  你发现自己只是回到了原来：既没做过国王，也没做过乞丐；既没有老过，也并没有年轻过；既没遇到爱人，也没有仇怨；既没有曾跋山涉水，也没有过任何绚丽；既没有受过伤害，也没有被治愈；既没在淤泥里沉沦过，也没作为清莲而盛开。

  你发现自己从来就没失去什么，也没有得到过什么。你发现一切都没有变化过，你还是你，不多不少，不生不死。

  你笑了，你醒了。是的，你自己迷在了自己的故事和幻梦里，被它欺骗和奴役，被它束缚和囚禁。你终于醒来：一切都没有发生过，那只是一个梦，长长的幻境。你一开始就是零，你做为零而存在，那才是真正的你。你发现，零居然就是圆满，它永远无法增加哪怕一丝一毫。一切都会神奇而又如此平常地回复到零，一切增加的东西都是幻影。只有零，只有原点，只有原地，只有原来，才是圆满，才是真实。所有的有，所有的增加，所有的得到，所有的经历，所有的美好，都是幻，都是妄。只有零，只有原点，才是真实，才是至美。

  当你醒来，当你发现了这一真相，你不得不笑，你不得不彻底放松，彻底寂静，彻底安心，彻底无求，彻底满足。是的，你作为零而存在：不多，不少；不得，不失；正正好好。没错！你作为零存在，作为圆满而存在，永远！

一点都没错

  有时我们会觉得自己身处逆境和不幸，又或觉得自己孤苦伶仃，深陷绝境。不，那是我们的妄想在作怪。除了我们的妄念，没有任何事情是可怕的。

  世界上没有可怕的人和可怕的事。这个世界无比的宁静和安全，没有任何人任何事会伤害我们，没有任何人逼迫我们、控制我们，除了我们自己的心念，我们的想法和我们的执着。就算整个世界翻江倒海，那都是我们心念的投影，是幻境！是梦影！没有任何事是真实的。我们生活在一个大幻境里，是自己的心念在演变着所有的幻梦。幻境里的一切都是自导自演，自己的笔所画！贪是贪自己的妄念，吓是自己的妄念在吓自己，喜是喜自己的妄念，憎是自己的念头在憎自己。除了自己虚妄的念头，实在没有念头之外的人或事存在。

  世界是安全的，自己是安全的，一切人都是安全的，因为你发现所有的一切都是光与影。真实是作为光和影而存在，你无法找到任何一个事物不是作为幻梦与光影而存在。当你看到这一点，当你看到你周身的一切，包括你自己都是作为影像而存在，你不再恐惧和不安，你不在求取和执着，你不再挣扎与困惑，你不再分别与逃避。一切都如此简单，一切都如此正好，增一点不得，减一点不得，改一点不得，乱一点不得，错一点不得，虚一点不得。一目了然，一眼到底，一真尽真。

  是的，就是这样，一点都没错，完全正确，完全无漏，完全安全，全无隐患。尽可放心，归家稳坐；尽可放心，尽是自己；尽可放心，无第二人。

真实的力量

  这个世界什么力量最大。慈悲的力量？智慧的力量？喜悦的力量？布施的力量？宽容的力量？理解的力量？不，一切的力量都是无常的、虚幻的，只有真实和认识到真实，才是最大的力量。

  认识真实，则一切虚幻消失；认识真实，则一切烦恼灭尽；认识真实，则一切有为停止；认识真实，则一切诸苦自除。

  一切的力量都来自于真实。慈悲、智慧、天地、日月、众生、诸佛，解脱、清凉，无不来自于真实，又回归于真实。事实上，真实之中并无天地日月、佛与众生、解脱与束缚。一切都是真实上面的浮光掠影，梦幻空花。真实什么也没有，真实一物不存，真实一切皆空，真实不生诸法。一切诸法都是无常，都是不住，都是虚假，唯有真实常住不灭。

  真实的力量并非排山倒海，真实的力量并不创造日月山河，真实的力量并不生出诸佛众生。真实的力量悄然无声，真实的力量一法不现，真实的力量寂寞无为，真实的力量难可思议，真实的力量超越对待，真实的力量求之不得。

  真实的力量如此平常，真实的力量没有行迹，真实的力量千变万化，真实的力量随处可见，真实的力量从不间断，真实的力量六根放光。真实的力量就在枝头，真实的力量就在风里，真实的力量才上眉头，真实的力量又落心头。真实无力，是真正大力！真实无形，避之不得；真实无得，无不属之；真实无手，一切尽覆；真实无物，无物不由；真实无相，无相不现。

菩萨神通

  涅槃经云，菩萨所得神通，一时得闻无量恒河沙等世界音声，而诸声闻缘觉所得神通不得闻也。虽闻音声，刹那无有闻声之相，不作有相、常相、乐相、我相、净相、主相、依相、作相、因相、定相、果相。以是义故，诸菩萨等昔所不闻，而今得闻。

  这一小段佛直接告诉修修行者，菩萨神通能听一切世界所有音声。怎么听的？什么也没听见，没有能听所听，无一切相听，于所闻音声无任何相。而我们以前一见佛菩萨神通，看到哪个佛世界，听到什么音声，就会瞬间起相，起心分别和思维，那是我们意想出来的佛菩萨的神通，非佛所说真实神通。真实神通，是无相智慧。

  如维摩诘经中，维摩诘呵斥阿那律所见非是真天眼。螺髻梵王问维摩诘，世间谁有真正的天眼？维摩诘云，有佛世尊得真天眼，悉见诸佛国，不以二相。不以二相者，即离一切相，无见不见。

  所以我们就知道真正的神通是无相，是日用平常，是无分别，即禅宗祖师地转身离开，或言孟八郎与么去，或言因小失大！

  会吗？还我一文钱！

  又涅槃经里，光明遍照高贵德王菩萨问佛：如来先说。若人闻是大涅槃经一句一字，必定得成阿耨多罗三藐三菩提。如来又说诸法无定无果？如此说法，二言相背。佛言：若人闻我说大涅槃一字一句，定得阿耨多罗三藐三菩提者，汝于是义，犹未了了。汝当谛听，吾当为汝分别解说。善男子，若有人闻大涅槃经一字一句，不作字相，不作句相，不作闻相，不作佛相，不作说相，如是义者，名无相相，以无相相故，得阿耨多罗三藐三菩提。

  故知佛所说法，其义难测，非是凡夫二乘思量分别所能知者，多用隐喻，而喻实际。众生着相，依文解义，不悟佛之本怀。

  又如法华经中说，若人于塔庙，但复一举手，或复小低头，一称南无佛，皆以成佛道。亦复如是，成佛道者，若于塔庙中，或复一切时，一切处，举手低头，念佛合掌，行来去止，一切所做，更不作想，了无分别，不做求佛想，不做修福想，不做修行想，不做合掌想，不做礼拜想，不做念佛想，不做一切想，常应诸根用，而不做用想，即经所云，皆已成佛道！已者，做佛久矣。不自知者，故诸佛出现于世，说于此事，令一切众生见于真实。

若能通达于此，即知涅槃经中五百力士搬不得石义，路旁老汉即能动得。又不再疑他天下祖师舌头！祖师所标榜，丝毫不谬也。

当你不知道

  你所有的烦恼、无明和不幸都是因为知道。

  当你不知道，你没有烦恼；当你知道，并相信你知道的，你多了一份牵挂。

  当你不知道，你无忧无虑；当你知道，并执着于你知道的，你多了份思虑。

  当你不知道，你没有知见；当你知道，并认定自己知道的，你多了份傲慢。

  当你不知道，你没有计划；当你知道，并按照你知道的去做，你多了份劳累。

  当你不知道，你没有挂碍；当你知道，并因此有了好奇，你想知道的更多，你会陷入更多的知道。

  当你不知道，你会安心；当你知道，你会被知道带入头脑的深渊，你会进入思考的迷雾和知识的森林，你会迷失在知道中无法出离。

  你饿了会去找吃的，困了会睡觉，冷了会穿衣，站在花前会闻到花香，看到美景会喜欢，累了会休息。你会认得你所有的亲人，你会识别四季年月、男女老少、大小长短，虽然那也需要你知道，但是，对于这样的知道，你一知便了，无须再用头脑，无须再去思考，无须再去探究，无须再去知道。

  所有的事物，你都可以一知便了，无须更知。所有的事物，你都可以用眼、用耳、用鼻，用身体，用直觉去了解它们，接触它们，直接进入它们，与它们在一起，甚至成为它们。你无须陷入更深的知道而能直接了解所有的一切。

佛说：知上立知，是无明本；知见无见，斯即涅槃。用直觉去认识一切，去知道一切，去洞达一切，不用更知。

  人们以为知道的越多，就越有智慧，越有力量，越能了解并掌控这个世界和别人，越能接近真理。恰恰相反，人知道的越多，越会被自己的所知障碍，越愚痴，越骄傲，越疯狂。人们非但不能因为知道去控制任何人和任何事，相反，人们会被自己愚蠢的知道所掌控，最后完全迷失在知识和概念的汪洋。

  你什么都不需要知道，因为没有任何事是真实的，是实有的。如果有一件事真实存在，你可以去了解它，去知道它；如果事情本身就是虚妄的，不存在的，悖谬的，不可得的，你无法去了解它，更不可能知道它。你知道的一切都是虚妄的，你的知道没有任何意义，因为根本不存在你知道的事，除了你自以为知道的错觉。

  不但不存在你所知道的事，连这个自认为能知道的你，这个主体，都是虚妄的。

古人云：知法无知，无知知要。法无实性，人法俱幻，无人能知，无法可知。知则是识，无知乃智。法无有知，无有不知，所以云，不用求真，但须息见。见即是知，即是执于知，自认为知，以知为实。

能知所知俱空，俱不可得，俱不真实。当你知道这一点时，知道已经不是知道，而成了智慧，成了觉悟，成了解脱。

坐实自己，苦之根源

  凡夫以爱一个人和被别人爱为幸福，以自己的存在感作为快乐和幸福的法码。人们越是觉得自己重要或被人觉得重要，人们越觉得自己有价值，越开心。其实，自我的存在感所带来的快乐也蕴藏着被挫伤和否定， 它们都脆如泡沫，虚幻不实。所以，一个人越是被更多的人包括自己肯定，他越容易受伤。

  所有的感觉，不管是被承认，还是被否定，都是不真实的，它只能欺骗头脑和念头。当一个人追求快乐的感觉破灭了，就会面对失望、空虚、挫败和忧郁的幻灭。那时，他会非常痛苦，非常无聊。

  自我是虚幻的，然而在一个不明白实相的凡夫那里，他无法认识到这一点，所以他不停地追求自我存在的价值和意义，同时，他也在追求幻灭，当他所追求的快乐消失的时候，丧失的错觉会让他痛不欲生。

  承认和否定是同时的，追求自我存在，就等于在打击自我，因为自我并不存在。

  只有通达实相，知法无我，了人无我，不再渴望被人承认、被人关爱、被人爱戴，人才能真正得到解脱；只有不再追求人格的完善，不再执着做事的成功，不再强调事物的意义，人才能获得真正的自由；只有不再要求改变自己、完善自己、实现自我，人才能真正的幸福。

  只有通达自我的虚妄，了达佛性的真实，人才能获得真正的智慧。只有洞达人生并没有任何意义，才是人生唯一的意义。放下自我为突出自己所做的种种营求，休息自我为实现它的存在感、重要感所做的一切努力，心灵才能回到它真正的家。

  人和天地，和风雨，和云水，和花树没有任何的区别，都是作为影像而存在。如果想在这虚幻的影像中凸现并坐实自己，除了幻灭，除了受苦，没有别的结果。

大王密语，甚深难解

  师举涅槃经：善男子，如来密语甚深难解。譬如大王告诸群臣：先陀婆来。先陀婆者，一名四实：一者盐，二者器，三者水，四者马。如是四法，皆同此名，有智之臣，善知此名，若王洗时，索先陀婆，即便奉水；若王食时，索先陀婆，即便奉盐；若王食已，将欲饮浆，索先陀婆，即便奉器；若王欲游，索先陀婆，即便奉马。师举已，问弟子，汝可会先陀婆四义？

  弟子云：弟子会也。

  师问：哪四义？

  弟子云：一者盐，二者器，三者水，四者马。

  师云：王若欲睡，索先陀婆，是何义？

  弟子言：经中无此义。

  师云：汝不识先陀婆义也。

  弟子问：是何义？

  师云：大王密语，甚深难解。

鲁流卢楼

  师问：涅槃经十四音中有四字：鲁流卢楼。如何是鲁流卢楼？

  弟子答：佛法僧及以对法。

  师言：汝不会此四字义。

  弟子言：经中所言分明是此义也，师如何言不是？

  师云：经中亦云，佛所说法，其义有余。

  弟子问：如何是余义？

  师云：鲁流卢楼。

一切瞒他不得

  问：师父，解脱需要真功夫，说的再好，也未必有真功夫。有很多大善知识都说，真正的功夫不仅清醒的时候能做主，梦里也能做得了主。我试过很多次，都做不到。好像古人和祖师也这样说过。不知道这样说与解脱之理相应吗？

  答：解脱确实需要真功夫，但是真正的功夫不是做主，而是不做主，是放松，是无用功处。不用功，不是放逸，不是造作，而是通达无功可用，真正休息。无功才能办道，无主才是真主。不仅睡梦里不需要做主，甚至清醒的时候也不需做主。有我则有主，有主则有能，能所炽然，因果对立，不得真正解脱。所以欲做主人，反成奴隶。

  一切修行之人不是因为没有功夫不得解脱，正是因为求于功夫，得到功夫，拥有功夫而不解脱。若求功夫，反失功夫；若没功夫，是大力行人。一切修道之人皆因想做主宰，想控制自己，而不得真正自在。以为有我，才会去做主。若悟诸法无我，做主之心顿息，自然解脱。

  真正的功夫是休息，是通达，是不控制，是不主宰。真正的功夫是见地，是了达无我亦无人，无主亦无宰，无法无生灭，无缚无解脱。若不如是真正法眼明彻，认为别有功夫，别有修行，别有主宰，别有解脱，是瞎眼汉，是无明鬼，是入邪路，是生死本，是轮回根。

  所以见地不真，果遭迂曲，徒劳万年。若欲做主，反成奴仆；欲成功夫，反累死汉！欲得控制，反被其枷；欲得明白，反成糊涂。

  所以修行第一妙诀，莫做主，莫用功！莫做主，不是随波逐流，只是不做奴隶；不用功，非是懒散放逸，只是不妄用功。见地真，即是真主宰；法眼明，是真功夫！见真法明，不是见到什么，明白什么，只是不被人惑，一点瞒他不得！

迦楼罗与紧那罗

  居士：师父好，我有两个问题想请教一下，第一个问题是，睡梦中见地上不去，晚上临睡时反复叮咛自己，无住无求无相，可就是不管用，梦中还是随念流转，一点都做不了主。我知道功夫是要慢慢培养，但是时间这么久了，觉得修行的功夫和见地一点都没提高。

  另外，我想请问个佛法知识问题，那些经书里提到的名字，什么天魔或四果，什么迦楼罗，紧那罗，那罗延，摩睺罗伽，到底是什么意思？常常读到这些名相却不了解，请师父给予解答，莫见笑！

  答：你问我这些名字的意思，我也不知道。梵文有梵文的意思，经论家有经论家的解释。我只知道它们的喻意，那就是这些名字都是你的好奇心，有所得心，想明白什么的心，思虑心，分别心，妖魔心，鬼怪心，变异心，女人心，外道心，二十五有心，六十二见心，非人心，种种的妄想心。它们还有另外的名字，叫生灭心，众生心，烦恼心。

虽然有这些心，但这些心又虚妄不实，究竟是空。所以它们并没有任可真实之义。

  如果你能通达一切法除了自安意思，分别才有，但有空名，本无实义，名字亦空，你就不想知道它们到底是什么意思了！

  至于你说自己梦里见地上不去，也做不了主。不仅梦里是梦，醒时亦是梦。一切皆梦，梦就是梦，虚妄无所有。所以梦里不需要做主，醒时亦不需要做主。当你不求做主时，那才真正得解脱，得自在，才是真性。

当你没有想法时

当你只是坐在那里发呆，或者专注地擦地，或者用心地在给学生讲课，或者饶有兴致地看电视，或者正在聚精会神地和别人谈论一个专业问题，你很安心，也很自在，你没有任何问题，你没有烦恼，甚至很惬意。你甚至都没有发觉自己很安心、很自在、很惬意。如果让你给自己的生活定义一个安心、自在和惬意的时刻，你一定会想到自己生命中其它的状态和时刻。

除了类似那样平凡的时刻，你真的找不到其它轻松和解脱的时刻。那样的时刻只有一个特点，就是你没进入任何想法。当你没有想法的时候，是你唯一安心、自在、解脱的时候。

你会疑惑，怎么可能？快乐与轻松的时刻应该是想到什么，比如终于放假了，比如你喜欢一个人，你想到了她，比如有人说你有智慧，你正回忆起别人的赞叹，等等。不，当你想到这些并感到快乐时，那只是暂时的，而且，它们会转变为烦恼和不快乐。比如你的假期结束了，你会想到还要上班；你想起你喜欢的人根本不喜欢你，你听到有人说你很愚蠢，并时常想起这件事，等等。

是的，真正的快乐是当你没有相信或掉进任何想法，既没有掉进别人赞叹你的想法，也没有掉进别人讽刺你的想法；既没有想到好事，也没有想到坏事。

没有想法的时刻是清凉的时刻，是极乐国土，是佛的时刻。没有想法不是什么事都不去想，而是在那些事情上没有分别，没有评判，没有取舍，没有执着，没有在意，没有当真，没有住着。

你会问，哪有那样的时刻？有，而且很多。比如你无忧无虑地走在大街上，比如你认真洗菜的时候，比如你专心地画画时，当你做这些事的时候，你心里没住着在一件事的好坏与对错中，那便是没有想法的时刻。

这样的时刻，才是你真正惬意的时刻。当你没有任何想法的时刻，才是你人生最宝贵的时刻，虽然它们看上去如此平常，如此廉价。你要学会安住在这样的时刻，享受这样的时刻。莫于这样的时刻不知足，心向外驰，以为还有比这更快乐的时刻。

你所有的不快乐，所有的烦恼，所有的不舒服，所有的忧虑，所有的压力，所有的负担，所有的厌恶，所有的情绪，所有的痛苦，都是因为你想起了什么，并在你想起的事情上分别、评判、回味和住着。当你在一件事上有了分别和取舍，你有了想法，你进入了想法，你相信了想法。烦恼就从那里衍生，无明就在那一刻滋长，迷失就在那里开始。

当你没有想法时，你没有我，没有人，没有自他，没有是非，没有爱人，没有敌人，没有怨憎，没有亲朋，你活在安养国中，你活在伊甸园里。

当你没想到任何事，并且没有想法时，你如此地安全、安心、安宁。你像熟睡的婴儿，你像不知愁的少年，你像经历风霜的老者，你像湛蓝的天空，你像自由的鸟儿。

当你心里有丝毫不舒服时，你一定想到了什么，并住着在那里。你的想法是你唯一的牢笼，是你根本的无明，是你唯一的深坑。离开你想到的事情，或者说，从你想到的事情中出来，从你分别的事情中走开，转移你的想法，去做些什么，或者去想些没有想法的事情，你会立刻安宁。

与所有人认为的相反，当你内心没有装任何东西时，你最富有；当你没有任何想法时，你是真正的智者。当你没有什么可回忆的，你的人生最为华丽！

河边看水纹，花前赏蝶舞

  问：师父好，您说若不用功，即是修行。凡夫都不用功，也会休息，也是修行吗？若不做主，即得解脱。凡夫亦不做主，更无修道之心，可还是被烦恼捆绑。这和师父所说的无用功处，无修之修，亦不做主，有何不同？

  答：凡夫正不用功时即是佛，忽然妄心起时，做种种行，因之起惑，生种种烦恼，妄为众生。不用功时，虽是佛，不得持久，何以故？妄心不停，无明力充，暂得如是，如虫咬木，偶成文字，转瞬即逝。又凡夫不用功者，不用明理之功，不用止观之功，不用助道之功，不用转念之功，依业习而于三毒五欲，世间虚华，百般用功，起妄造业，随业流转，枉受诸苦。而道人不用功处，非刻意而不用功，实因通达诸法本来是妄，心生法生，无用功处。道人不做主，以知无主，故不做主。所以修道之人，不用功、不做主，不修道与世人截然不同。

  然真如之中，都无此事，一切世出世法，总无用功之处。用处皆空，无迷无悟，无修不修，无觉不觉，无凡无圣。佛亦不可得，众生亦不可得，修道烦恼，毕竟是空，亦无住，亦非实，故做众生亦幻，做佛亦幻。若深明此理，既不于世间用功，亦不于真性用功，不妄分别，即得无功办道，非暂时也，故云修行。

  不做主，亦复如是。道人虽不做主，亦不被他烦恼做主，不同凡夫，处处做不得自在主，却被烦恼做主。是故若论修行明理，则与凡夫别也。若论真性，纤毫不立，人尚不得，何来主客？何来凡圣？何有修与不修。

  是故，用功不用功，尽是幻；做主不做主，总是妄。不如河边看水纹，花前赏蝶舞。物物不相顾，人人不相嘱。问我如来意，问君年几何？向我讨方便，答君没有错。

见道方修道，不见复何修

问：师父，当我没有想法时总失去正念。

  答：总失去正念？这正是你的想法！不要相信这个想法，不要掉进这个想法！

  问：可是我不能总是没有想法，想法一直来来去去，心无法清净。

答：想法任来去，不管自浮沉；乌云不蔽空，清净无能染。

问：保任清净心时，一会就丢，拉回来再保持清净，几秒钟又丢了，一天到晚拉，一天到晚丢，无底洞。

  答：你之保任者，非清净心。清净心者，究竟无染，勿须保护。古人所言保任及善护念者，非是于一切起心动念处保持清净、护令不起，只是于分别执着并烦恼处，令无念住。非是念念保护，念念观照，若时时护念，不令心起，如同无情，是不明真心，反被滞碍。所以经云，众生为解碍，菩萨未离觉。觉照不离，执于保护，是最大染污。

  此外，看你之所言，未见清净心，如何保任？若真正见到清净心，又何须保任？所以学法之人，第一要明心。真正明心，自然无惑，自知如何用心，如何保护，保护什么，何来拉丢？又拉又丢，已成法缚，于妄处用功，是一切学人通病。

问：若不管不顾，念如瀑流，心不宁静，如何解脱？

答：纵然心动如波涛，妄念如瀑流，究竟无所有，无心亦无人，谁求于解脱？

问：毕竟还要不要保任？

答：见道方修道，不见复何修？道性如虚空，虚空何所修？遍观修道者，拨火觅浮沤。但看弄傀儡，线断一时休。毕竟须见性，见性无疑惑。保任不保任，总是不相关。清净性无染，识得无过咎。

真自了汉

问：师父好！最近与同修讨论“自觉觉他，利益众生”的问题。这个问题我和其他同修们讨论了很多次，我认为学法先要自觉，才能觉他，可是同修们认为学法先要发菩提心，不能堕空，成自了汉。末学被指责为堕空的自了汉，对自己的修行有了疑惑，不知如何应对他人，又如何说服自己。佛也破斥自了汉为焦芽败种，堕无为深坑。末学在自了和利他之间不知如何做到圆满，请师父开示。

答：不管是自觉还是觉他，是自利还是利他，这都不是修行和学法的重点。学法的重点在于认识和了达实相。什么是实相？无自无他，无我无人，无了所了，众生菩萨，皆为幻化。通达此者，是修行第一要务；深明此义，是学法永远关键。经云，无生于化，其化大焉。无生无化，不可思议。

又云：实无众生如来度者。若起度生之心，恰是妄想，是众生相，自尚不觉，颠倒迷惑，能觉他者，无有是处。若论度生，了生无生，了化非化，是名如来度生，实无如来众生及其度化也。所以经云，如来不出世，亦不说于法。如来尚不出世，何有说法及度化？

六祖大师云：众生无边誓愿度。恁么道，且不是慧能度。善知识，心中众生，所谓邪迷心、诳妄心、不善心、嫉妒心、恶毒心，如是等心，尽是众生，各须自性自度，是名真度。所以度尽自心妄想，是名真度生也。

不管自觉还是利益众生，都是众生梦里妄为，从妄想生。真自觉者，不见少法可得可化，是名度化众生。度化众生，实为度尽自心妄想之假名也。佛及一切觉者，通达于此，以诸不实方便之法，引导自心众生见自心实相，假名度化。所以经云，但以假名字，引导于众生。若达无自，是名自觉；若了无他，是名利他。无自无他，名为觉性圆满。离此实相之外，但有一法可得可见可觉可了，皆为妄想，是意识分别，八识种子，无明深坑，究竟不实。

修行的病处就是不识真心，于妄想和有为中用尽心识，做遍功夫，整天和别人争论！诸法无诤，更不在讨论。若迷于论说，穷劫不得解脱。

你所言自了汉者，只是一个名字，一个称谓而已。莫随语生解，被解所碍。一听自了汉，就做劣坏想。自了汉亦有二义。真做得自了汉者，方得解脱。佛所破斥自了汉者，不识本心，不达真性，以自所证微少境界妄为究竟，只住得虚妄寂静，不得法身活用；堕在妄想八识田中，而不觉知；只得人无我，不见法无我，不得真性自在。所以，自了汉者，要真自了，方得称为自了汉，方得称为丈夫，方能了他。佛是自了汉，所以又云大阿罗汉，又云丈夫，是真自了者。

一切大觉者是自了汉，所以称为狮子王，纯是麒麟。古人云，常独行，常独步，达者同游涅槃路。唯有野干小虫，愚痴凡夫，三五成群，聚集而行。

所以，你被人责为自了汉，便自疑惑，失了信心，名不副实，是高赞了你。你离真正自了，差之天地之遥。能真自了者，唯佛而已。佛者，非实别有其人，但唯自心。

古人云，不识自心，学法无益。若欲利益众生，但见自心真性，是真自觉觉他，利益众生也。若不见性，而言利益众生者，皆是妄想，无有是处。如盲眼人，能示人路，无有是处。

诸法无诤，心存胜负，与人争论，我相不断，自尚不了，大谈觉他利益别人，只增虚妄。不与人诤，不执文字，不滞知解，才是真正的修行、真正的功夫和真正的利益众生。野干孤狼之属整天结伴嗷叫、争吵喧闹，争个你对我错，说什么众生苦，要发菩提心，皆是妄想，着相修行，无有休息之时。狮子龙象，独步无侣，不言则已，一声吼叫，百兽脑浆崩裂！

经云：我说二种法，言教及如实。教法示凡夫，实为修行者。莫执经教中所言发菩提心以为实法，皆是世尊一期假言。所以楞严经云：自未得度，先度人者，菩萨发心。菩萨发心者，凡夫教法，众生妄想假名。自觉已圆，能觉他者，如来应世。如来应世者，如实行者，唯见自性。所以经云：唯有一佛乘，无二亦无三，除佛方便说。一佛乘者，无生无化，自觉圣智，自悟自修，自成佛道者；二三者，发菩提心，一切有为功用，菩萨诸地，妄想众生者。

亦有真发菩提心者，识得真心，是名发心，非发度生心也。发度生之心，是为妄想，非真心也。

一切觉悟者只是过自己平常的生活。能过平常生活，安心随缘，法性施为，无诸妄想，真正解脱，本心现前，才有可能在别人有疑惑的时候真正帮到别人。

六祖云：于念念中，自见本性清净，自修、自行，自成佛道。

所以欲真正自觉，当做真正自了汉，做得自了丈夫，才能觉他。真正宗门是行门，行自悟自觉自修自证之路，和别人参和不得！亦不在言说分别！

道

你永远触碰不到自心，因为你就是自心，自心无法触碰自心。你永远触碰不到道，因为你就是道，道无法碰到它自身。就好比如一只手可以抓住别的什么，但永远抓不住它自己。本来是手，无须抓故，抓不得故。所以，当你说，你证道了，那一定是一个妄想或者假说。如果你本身就是道，你怎么还能够证道呢？道不证道，你无有你。有你，有道，有证，就不是道。如果说你想求得圆满，有你，有求，有圆满，就不圆满。圆满里没有你，没有求，没有圆满，没有这一切，就是圆满。

你永远触碰不到实相，你本身就是实相，实相无法触碰实相本身。何以故？无二实相故，本是实相故，实相无出入故。如同眼本身就是眼，不可以眼更见于眼。如果说它有所见，那一定不是眼，而是眼以外的东西。如佛问文殊：如汝文殊，更有文殊是文殊者？为无文殊？文殊答言：世尊，我真文殊，无是文殊。何以故？若有是者，则二文殊。然我今日非无文殊，于中实无是非二相。

道亦如是，自心亦如是，实相亦如是，法性亦如是，你亦如是，更无有你。

你永远触碰不到道。如果你觉得你见到了某种东西，证到了某种境界，触碰了某种玄妙，你觉得你与实相完全融合为一，你觉得你进入了道，回到了源头。你见到的、证到的、融合的、触碰的、进入的、回到的一定不是道，不是源头。

道无出入，源无回复。如同头本身就是头，在此头上，不可再安于头。道亦如是，自性亦如是，一切法亦如是，如亦如是，一切已经是它，一切本如，不可更如。所以云：道不可须臾离也。本来是它，它不可能离开它，不可能在它之外别有它，不可能在道之外别有道。

如果你即是自性、法身、道，你怎么能再去找另外的自性？觅你之外的法身？证道之外的道？如人做梦，梦中身虽非此身，然离此身不可做梦。做梦之身即此身，此身即是做梦之身，不可于此身外别觅做梦之身。

诸法亦然，佛性亦然，我亦然。实相如此，如果你能如实地领悟真性，彻见此性，则无须更见。

你会停止一切的觅求，息灭一切的妄想，你会顿悟无我真性，作为道而恒常不灭。

无问无答，是名说法

  居士：师父，只是知道，怎么能深刻体悟到一切如梦如幻啊？要通过修禅定止观吗？

  答：你现在还不知道，若真知道则不须体悟，真知即是体悟，二者无别。

修行先要明心，真正明理。若真正明理，则无需修习禅定止观。禅定止观，只可助道，不可见道。见道言下即见，不历阶级，亦无渐次，亦无方便，无有入处。如蚊子盯铁牛，又如无手欲挠耳，无有用力处。见即直见，拟思不得，寻觅不得，转寻转远。以有为心，而契无为道，穷劫不能。

  若言下见性，一悟即至佛地，更无修与不修，圆与不圆，证与不证。一切皆幻，一切皆空，直下全了。则知诸有为法即一切心行，于此心真性，了不相关，不增不减，全是妄为。

  学人只是不觉当下一念法执妄想，本无所有，随之流转，觅佛觅法，觅觉觅悟，觅修觅证，不知本心本觉，无须修证，所以向外驰求。驰求不止，是名流浪：觅心不歇，又名穷人；妄想不息，假名生死；得心不停，故名无明。若一念心息，即是正觉。若一念心止，是名彼岸。若不更求，是名涅槃。妄心一歇，歇即菩提。若心起时，知心不真，即随之起，时至自灭，不用对治；若心不起，知心非断，不起亦是妄，所以莫住不起心，时至念出，亦不用管治。

  所以古人云，不求真，不断妄，了知二法空无相。识得真心，无功办道，大休歇去，自然相应。

  问：怎么明心？我也知道万法都是心。

  答：心不须明，是名明心，实无心可明，心本是心故。如头即是头，不须更找于头。不知此，于心外更去明心，反是无明。若问怎么明心？有怎么即不明心也。若无怎么，自然无问。有问有答，总是诳骗；无问无答，是名说法。

  问：息缘妄虑，活在当下，就是了？

  答：你何时息虑忘缘，活在当下过？现在还在闹！猴年马月息虑忘缘去？

  问：不问心里有结，因好多地方还有疑惑不通达，在接人待物中不能自如运用。

  答：你为什么求待人接物自如运用？一切本来运用自如，不如是妄，不如不住，不如是幻，不如来自分别。是你非要安名不如。一切无求，一切不住，自然如如。又：结非外来，问才有结，不问结在何处？想亦如是，想才有疑惑，不想何来疑惑？

常不轻菩萨

如果你是一位老师，你会不会轻视你的学生？如果你是一位领导，你会不会轻视你的员工？如果你是一位富人，你会不会轻视穷人？如果你是一个出家师父，你会不会轻视在家居士？如果你学佛了，你会不会轻视没有学佛的人？如果你聪明智慧，你能不轻事无知愚笨的人吗？

轻视发生在我们生活中的很多地方，你很难真正尊重你遇到的每一个人。你可以仔细地回忆一下自己日常生活中，你尊重路边的乞丐了吗？你尊重你的孩子了吗？你尊重自己的下属或学生了吗？你尊重自己的妻子或丈夫了吗？尤其当你在某方面比你身边的人出众很多时，你还能不轻视他人吗？

在《法华经》中有一位菩萨，名叫常不轻菩萨。他不论见到谁，都会向对方顶礼，然后对他说：“我不轻视你。”最初读到《法华经》常不轻菩萨品这个地方，总觉得不轻视别人似乎不是很难。而且觉得常不轻菩萨有点死板，如果不轻视别人，在心里不轻视就好了，为何非要对别人说出来？弄得很多人见了他，都会嘲笑他，甚至打骂他，把他赶走。就算他被别人赶走，他一边回头，还是一边说着：“我不轻视你。”

现在才发现，“我不轻视你”，是世间最美的语言。能做到常不轻菩萨无论见到谁，都不轻视对方，真是非常非常了不起。你一定是在心里真正做到不轻视任何人，尤其以前你一直轻视某些人或某个人时，忽然能不再轻视他，你才会真的对别人说：“我不轻视你。”

一句“我不轻视你”，其实完全是内心觉悟的声音。你觉悟到一切众生平等，一切法入梦，一切都是同一心体。你不能真实做到不轻视任何人，你的内心就不会发出这样的声音。

如果你不能真正觉悟诸法平等，如果你不能真实觉悟佛与众生平等，如果你不能了知一切法门平等，你就不可能像常不轻菩萨一样，对遇到的任何人都说：“我不轻视你。”

一句“我不会轻视你”，是多么美丽的声音，是多么动听的语言，是多么智慧的品质，是多么简单的实相，是多么神奇的咒语。

一句“我不轻视你”，让你迅速地敞开心扉；一句“我不轻视你”，让你迅速地化解我执；一句“我不轻视你”，让你忽然地变得温柔似水。

无论你面前是谁，发现你内心的常不轻菩萨吧，学习你内心的常不轻菩萨吧，做常不轻菩萨。让自己内在的声音时常响起：“我不轻视你。”让你对任何你正在面对的人说：“我不轻视你。”

无事人

  人能无事，便能道合。何为无事？无心者无事。有心即有事，无心何为事？有心必有事，无心事即亡。

  何为无心？无心者不住于心，不住于境，心境俱无，念念空寂，无有挂碍。有事亦无，无事亦无。好事亦无，坏事亦无；生亦无，死亦无。佛亦无，众生亦无。菩提亦无，烦恼亦无。有亦无，空亦无。修亦无，无修亦无。一切无，是无心也。古人云：无心者，无一切心。若有一心不无，摩诃衍不能胜出。

  若能无心，即一切事无能为碍，是名无事人。若达一切空，即能无一切事。一切事无，一切心自灭。纵遇缘而有事，事亦不能为碍。以心不附事，得无生眼故。所以达摩云，诸业不造，自然得道。诸业不造，即无诸事。无明众生不能安于无事，于虚妄中造恶造善，总是妄为，不出因果轮回，依旧受苦。

  无心即无想，无想事即亡。一切事皆从心想生，若能无想，则一切事自然无住处。事存于想，心生则事生，心灭则事灭。

  凡夫不能无事，更不能无心。所以念念营造，起贪嗔痴慢，不能休息。虽百般营造，总是空里建屋，水中捉月，徒劳身心，一无所得，但长生死无明习气而已。道人亦不能无事，亦不能无心，求佛求法，修定修慧，建寺度僧，做法超度，求生佛国，念佛念咒，昼夜精进，聚众讲法，大弘佛道，尽是妄为，不如无事休歇去。所以古人云：无事是贵人。经云：供养十方诸佛，不如供养一个无心道人。何以故？以合道故。若不合道，滴水难消。

  众人皆云世有三宝，我说无佛无法亦无僧，一切皆无。若论真宝，我亦有二宝。一者无心，二者无事。此二宝者非一非二，得其一者，二宝俱得，是世间至真至宝。

  昔有楼子和尚因过街市，于一酒楼下立，听楼上传来唱词：你若无心我便休。豁然开悟。若能无心，何事不休？若能无事，何人不悟？若能无心，何物不宁？若能无事，何法不净？若能无事无心，何处不安？何时不乐！昔神秀上座以有心故，不得他祖师意。慧能因无心故，却合他圣意。秀上座五百人教授师，讲得十二本经论，于佛真法不得入门。慧能不会佛法，无事无为，却能得道。

  古人云：若自心中无万物，何妨万物常围绕？又云：非是息心除妄想，只缘无事可思量。心中无物，心中无事，于一切无心，无可留忆，自然冥通万理，是大自在人，是无边身菩萨，是大通智胜佛。

一切觉悟者皆无心，如天地万物，以无心故，无喜无嗔，无取无舍，四时更替，幻幻无穷，互不相绕，安乐自在。

所以学道者一切总不用学，但能无心，即合圣道。亦不用学佛学祖，解脱清净诸好事尚不为，何况别事？诸方达道人，皆是无事人。但做无事人，胜于做十方诸佛。

一切真的什么都没有发生

居士：师父好，做了错事要不要忏悔？

答：要忏悔。

居士：怎么忏悔？

答：立刻忘掉，当没做过。

居士：这怎么是忏悔？这样不是姑息自己下次再犯同样的错误吗？

答：你从没犯过任何错误，说什么再犯同样的错误。

居士：我不明白您的意思。

答：你认为你犯过什么错误？

居士：我学法很多年了，但是一点功夫也没有，总是起嗔心，对家人和身边的人稍有不满，就怒目而视，大喊大叫，事后又觉得伤害了别人，心里非常后悔，也很愧疚。但是已经伤害了别人，再怎么后悔道歉也不管用了，好比如用钉子去钉木板，已经有了眼儿，再怎么涂抹，也掩盖不住。还有很多事我都做过，难以启齿，我怎么忏悔才能除掉罪业？

答：脾气不好没有错，骂人也没错，你做过的任何事都没错。根本不需要愧疚和忏悔。

问：请师父详细开示，我还是不明白。

答：一切事情发生了，一定是因缘和合。因缘和合，即是虚妄生灭之法，非真实也。

有些事我们认为不好，想避免，也能避免，自然不会去做；有些事确实我们不想做，但是避免不了，做了。做了就对了。记住，本没有对错，如果非论对错，做了的就是对的，做了就做了，再也无法改变，无法改变就放下，那一定是对的。因为那不是我们能主宰的。能主宰时也是因缘主宰，不是我们主宰。但是无明众生以为自己能主宰因缘，以为自己能掌控法性，认为有我有做，有事发生，所以有是非对立，不得自由。

我们能避免的事，是因缘法，避免不了的事也是因缘法。因缘即是佛性，佛性力大，无人能敌。以为自己可以主宰事情的发生，那是妄想。同样的事虽然会经常出现，但不会一直出现，因缘是无常的。一切善恶是非也是如此，会变化，不是一定的。

不论我们做什么事，其实都是受世间善恶是非观念影响。世间一切是非观念本来就是妄想，没有对错，我们相信了那些不实的观念，并按照那些观念给自己的行为定义，对自己的每一个行为都做判断，这样的习惯从小就养成，长大以后，更加根深蒂固，进入头脑和意识。当我们做了一些因缘和本能的事情却违背了那些观念时，就自我评判、否定、折磨自己。活在念头的拉锯之中，受尽苦恼。

而事实真相是：一切发生的事都是无辜的，被我们伤害的人是无辜的，伤害别人的人也是无辜的，没有人有罪。但是，当已经发生过的事情留在人的头脑里，被人记住，并开始在念头里评判、分别、否定，罪就产生了。地狱就是念头无间地滞留。

如同我们做了一个梦，梦里我们做了很多坏事，醒来以后念念不忘，还在那里愧疚，难过，甚至无比的恨自己。这很可笑，因为你什么事也没做过，你只是做了一个梦，你在梦里你做了一些事而已。正常的人梦醒了，会忘了自己做过的梦。只有愚痴的人才会一直在那里纠结梦里做过什么事，是对是错，我有罪，应该忏悔等等，并长时间地活在虚妄的念头里。

我们生活中发生的一切都是做梦。事情做过了，就如同梦醒了，应该立刻忘掉。梦里发生的一切都没有罪，因为那是梦。梦就是幻，就是不真实，就是没发生过。

所以，不论你做过什么，你自认为做过怎样的错事，你都没有错。如果非要说你有错的话，就是你以为自己做过什么。你唯一的错误是你还在想着梦里发生的事。但即便如此，即便你一直认为自己有罪，你还是没有错，因为那仍是梦。一切都会过去，一切不得不过去，一切想留也留不住，一切真的什么都没有发生。

当你真正明白这一点，你就觉悟了。

如果你觉悟了，你不会有疑惑。你不会因为觉悟了，知道一切都不是真的，会肆意妄为，为所欲为。不，你会减少很多的妄为，你会停止很多的造作，你会越来越没有嗔恨心，即使偶尔又生起了嗔恨心，你不会再怪自己，也不会觉得伤害了别人，你会立刻放下，立刻忘掉。因为你很清楚，那不过又是做了一个梦而已。

本无恐惧，本无生死

  问：师父，虽然听您讲，不用明心，本心自明。但是我本有的般若智慧没有显现，没有活出大自在解脱的状态，还有恐惧，束缚，更帮不到别人。如何修行才能转变自己，让自己的智慧现前，自在圆满，无有挂碍，并能帮助利益众生呢？

  答：这些都是你的妄想、妄求。恐惧、束缚、解脱、智慧，这一切并非实有，都是我们的妄想！不是你觉得自己智慧现前，智慧就现前了。所有你觉得的，一定是无明，而不是智慧。还有恐惧、习气、贪嗔痴，这些都并不真实存在。真正的恐惧是不存在的，烦恼也是一样，无明困惑也是，都不真实，没有住处。只有当你想到它们时，它们才出现，才仿佛存在，而我们却被自己的想骗了，以为它们真的存在。再百般地去对治，妄上加妄，幻妄成真，引诸妄行，世界众生，六道生死，皆是如是妄想而成。

  当我们正恐惧时，其实它已经结束了，而我们却活在恐惧的妄想里、回味里、延续里，把妄想当成了恐惧。比如你看到一条蛇，当时很害怕，但你走过去了，一会儿就忘了，也不害怕。但是当你妄想一条蛇或以为自己看到一条蛇时，或想起一条蛇时，你却害怕了；当你回忆起蛇的样子，你害怕了。其实是你的回忆，你的妄想，你的念头在吓自己。除了你的认定，你的吸取，你的分别，你的关注，并没有蛇。蛇并不可怕，它也无心吓你。你自己心的住着，念头的粘附，那才是真正的蛇，是真正吓你的东西。

  轮回和生死、烦恼也是如此，我们总觉得自己修行不好，没有功夫，还没见性，不能解脱，不能出离轮回，其实没有生死和轮回，也没有解脱和觉悟，这一切都是妄想分别才有，是假名方便而已。但我们却活在了自己的妄想里，活在了自己妄心的分别里，以为自己在轮回，以为自己没觉悟，以为自己还没解脱。以为自己根基不够，以为自己是无明凡夫。

  真正觉悟的人不会觉得自己智慧显现，也不会觉得自己有无明。不觉得自己大解脱，也不会觉得自己有束缚。不会觉得自己没有恐惧，和正常人一样，也会害怕，但是不住于害怕，知害怕是空，毕竟无有恐怖。觉悟者也不会觉得他帮助了任何人，更看不到任何人需要帮助。他和最平常的人没有丝毫区别，但是他会很安心，会认为一切都很好，很正常，不管怎么想，他都觉得好，都正常。他不会落入自己的想法和判断里。觉悟者于一切没有执着和要求。既不求坏，又不求好。一切无取着求，无妄想求，无固执求。真正无求时，诸苦自息。诸苦息时，即无佛法。如同到岸，船即无用。

人是伊人，面是伊面

夜风习习，夜色旖旎。

浩空圆圆，白云翩翩。

池水幽静，树影恬恬。

夏虫吱吱，秋气悄然。

天地何闲，万物岂喧？

忽然撞见，不必冷眼。

天乐非外，妙曲无玄。

侧耳伫听，意在目前。

提笔抒怀，义陋辞偏。

再寻佳人，四处不见。

海中一粟，镜中一环。

谷里唱歌，梦里空欢。

醒来不异，睡时不变。

物境非昨，时光匪迁。

生灭不真，寂灭怎言？

人是伊人，面是伊面。

如是

有学人来参。

师问：法界一如吗？

学人：一如。

师问：谁知一如？

学人：我知。

师问：有汝有知，何来一如？

学人：有我亦如，知亦如。

师云：如是。

又有学人来参。

师复问：法界一如吗？

学人：不如。

师问：不如个什么？

学人：不如即不如，哪有个什么？

师云：如是。

复有学人来参。

师问：有二人来参，一人言法界如，一人言法界不如，法界毕竟如与不如？

学人云：情知师不会。

师云：如是。

有恐惧，方得解脱。

问：心经不是说：无有恐惧吗？解脱的人不是没恐惧吗？

答：有恐惧！真有，我就怕你。可是，虽然我怕你，我还是解脱的。因为我怕你根本不会住。我干别的去了，自然就把你忘了！所以心经不是佛说，是魔说。有恐惧，方得解脱。

十方诸佛亦不如你

过去行脚的禅僧要想在一个寺院挂单，一般要经过住持的几句问难，回答得上来，才可以留宿。

有一个僧人来到一家寺院要挂单，这家寺院有兄弟二人。哥哥是住持，能讲得大乘经论，多少来他寺院挂单的人因无法回答他的问题都被赶走了。弟弟看上去有些愚钝，而且有一目失明，也不怎么会辩论。这次哥哥因寺院暂时有事要忙，就安排弟弟去见那个僧人，并嘱付弟弟，无论对方怎样都不要讲话。

挂单的僧人一见弟弟，就竖起一指。弟弟便竖起两指。僧人随之而竖起三指。弟弟就捏起了拳头怒视这个僧人。挂单的僧人大为惊讶，转身就向方丈室跑去。

一见住持，就对他说：你弟弟真是法将，学人已被他打败，特来告辞。

住持哥哥说：说说你们论战的经过。

僧人说：我一见你弟弟，便竖起一指，表示大觉世尊，独一无二。他便竖起两指，表示万法一而二，二而一。之后我竖三指，表佛法僧三宝一体。他就在我面前捏起拳头，表示说什么一体三宝，要行便行，要用便用。看到你弟弟对佛法如此通达，而且不用文字，我自愧不如。

来挂单的僧人说完就走了。

不久，弟弟来到方丈室，向师兄问道：刚才那个秃驴躲到哪里去了？

哥哥说：恭喜师弟，你居然能胜他。

弟弟说：我没胜他，我要揍他一顿。

哥哥说：到底怎么回事？

弟弟说：他一来就瞥了我一眼，然后就竖起了一个指头，讽刺我只有一只眼睛。我因他是来客，须以礼相待，所以就竖起两指，表示他有两只眼睛，比我幸运。谁知这个秃驴无礼，竟然举起三个指头，暗示我们俩人加起来只有三只眼睛！我忍无可忍，就举起拳头，想好好揍他一顿，谁知那个浑蛋拔腿就向你这边跑来。

哥哥听完弟弟说的话，笑着对弟弟说：你果真胜了他，而且哥哥也不如你，连十方诸佛亦不如你。

弟弟不明白哥哥的话。后来他一直琢磨哥哥的最后一句话，果然开悟。哥哥让他接众，再有来挂单的人，不管对方怎么问难于他，他都先竖一指，后竖两指，最后怒目竖一拳，直到对方被吓得走开为止。

使用头脑，出离头脑

  所有的问题来自于头脑，所有的答案也来自于头脑。头脑虚幻，所以问题和答案虚幻。所有的烦恼来自于头脑，所有的苦乐也来自于头脑。头脑虚幻，所以烦恼与苦乐虚幻。

  谁真正看到这一点，谁就看到了实相。世界只是我们大脑的一个影像。大脑自身，则同样是一个影像。

  凡夫活在虚幻的头脑之城中，活在问题和答案中，活在烦恼与苦乐中，活在是非评判中，被自己欺骗，被头脑欺骗，不知出离。只有觉悟的人看破头脑，使用头脑，出离头脑，而不沉迷其中，不住着其中。

解脱发生在当下

居士：顶礼师父，弟子现在有一个困惑想请师父开示：对于男女之欲控制不住怎么办？不见面还能不想男女之事，一见面就控制不住，作为夫妻又不能一直不见面，一方面想修行，一方面又沉迷于色欲。生活中，夫妻大多时候是在一起生活的，稍一放逸，身心就把持不住，跟着习气欲望跑了，每每之后又很后悔，发誓以后一定要节欲要禁欲，可是每次都做不到。

我觉得离婚就好了，没有这种夫妻关系了，欲望习气也就升不起来了。

现在虽然每天也在读经听师父讲法，可是俗世的生活就像大泥潭，每天杂七杂八的琐事常常让人分心，让人陷在里面。照这样，此生很难解脱很难成就。请师父开示我到底该怎么办？

答：一个人的任何行为本身都没有任何错，你寻遍法界就找不到哪怕纤毫的错事来。但是为什么有那么多人都会认为自己做错了事，并且活在后悔和纠结中呢？因为他相信了某种东西，他相信了一个正确的和错误的信息，他相信了某种观念。然后他用这些观念去评价自己，去衡量自己，去讨伐自己。普通的人类就是生活在这样的善恶观念中，受这把利刃来回地割据，谁也无法摆脱，除非你觉悟实相。

但是凡夫没有那样的智慧，所以，他们会经常用他接受的这个世界公认的是非观念来评价自己，约束自己，甚至伤害自己，折磨自己。基于这样的普遍现象，佛陀和诸贤圣，包括社会机构，便制定种种戒律和法律，来约束人们的行为，禁止人们去做一些做了之后即使没人给你定罪，你自己也会纠结，也会后悔，甚至久久不能放下事。这些律法会约束了我们很多放逸的行为，其实也保护了我们。因为不管你是谁，你是不可能真正超越这些观念和标准而独活在这个世界上的。但是，这些观念和律法只能约束相信他们的人，对于一个已经看到实相的人，则不具有这样的作用。这些观念约束不了一个觉悟者，但并不代表觉悟的人会去触碰这些律法和观念。只不过，这些世人认定的观念，不会影响和约束觉悟者的思想罢了。一个觉悟的人触碰了法律，依然会受到处罚。一个觉悟的人，犯了因果，也要受到果报。只不过，对于觉悟的人来说，他无心触犯任何律法，就算业果加诸其身，他也能欣然接受，而不像世间凡夫，在那里恐惧纠结，折磨自己。

一旦你真正认识到这一点，通达发生在人身上的任何行为都没有错，那么，就没有什么事情能伤害到你，或者让你困惑了。除非你对已经发生的是还存有对错的分别，并久久地住在分别里。事实是，事情已经过去了，我们却用自己相信了的观念来惩罚和攻击自己，这才是你所犯的罪，当然也是罪的结果，而这跟你做过的事毫无关系。好比如一个女人被人强暴了，如果她接受这样的事，然后就放下了，她只受了一次强暴而已。如果她久久停留在被强暴的事中不能出离，她等于不停地被强暴。而事实上，她从来没有被任何人强暴过。是她的想法，是她的观念，是她对这件没有任何人能阻止的强暴的事不能接受强暴了她。

其实发生在任何人身上的任何行为都不是自己能主宰的，比如一阵风吹到你身上而没吹到另一个人身上。比如什么时候下雨，什么时候降温，比如我们为什么对某个人会喜欢，有时却不喜欢。有时我们会心情好，有时心情不好，等等。可是，我们总是误以为是自己要那样或不那样的，尤其是对重要的事情的抉择，我们更认为是自己决定的。其实，我们什么也不能决定。因为这一切都是无常的、不定的、不可控制的，想想看，对同一件事，为什么有时候我们会这样选择，有时候又会完全相反？一切都是因缘、业力、法性使然。有人说，觉悟的人呢？用智慧来决定能？那样也不能主宰自己的生活和行为吗？究竟来说，仍然不能。因为觉悟与智慧，仍然是法性使然，其中并没有一个实在的人在行使觉悟和智慧来主宰自己。

所有的人不能解脱，不是因为我们控制不了自己，而是因为总想控制自己。你想控制自己没有情欲，你想控制自己远离俗世，你想控制自己用功修行。不，你什么也控制不了。你该有情欲的时候，自然会有，谁也阻挡不了它，除非你觉得那是错误的并强迫自己没有，但是它在另外的时候还会出现；你该没有情欲的时候，自然就没有，你想它出来，它也不会出来。如果你认真修行，如理如法而谨慎言行，你的情欲、贪嗔痴会自然减少，而不需要你强行制止。

所以，你和你妻子发生的任何事没有错，那是因缘使然。你认为那样错了，这才是唯一的错。但是如果你明白了这一点，你就知道你无论如何都没有错。不仅你是如此，所有的人都如此。所有的人都在他该做什么事的时候正在做着什么，一丝一毫都不会错。

因为你不了解这个实相，所以才生出这么多的妄想，甚至想出家来逃避这子虚乌有的烦恼。

不管做什么，做过的事立刻放下。用实相的智慧来照破你曾经纠结的对错，解脱就发生在那一刻。经云，一切诸法，当处出生，当处寂灭。不能放下，因为心有别求。

一二三

儒家弟子问禅师：宿闻佛法中有善根福德因缘之说，不审如何是善根、福德、因缘？

禅师答：天时、地利、人和。

有耶稣教士问禅师：佛与天父有何同异？

禅师答：应以佛身得度者，示现佛身而为说法；应以天父身得度者，示现天父身而为说法。

有道士问禅师：如何修成真人？

禅师云：修成还坏，不是真人。要哭即哭，要笑即笑，即是真人。

农夫问禅师：如何能得好收成？

禅师说：种瓜得瓜，种豆得豆。

教师向禅师请教：如何教育好学生？

禅师说：学生本自天成，只须师自去饰。

家庭主妇问禅师：如何在家中修持佛法？

禅师拿来抹布，去擦桌角上的尘土。

商贩请教禅师：如何能赚到更多的钱？

禅师说：但管去赚，莫管是非。

商贩问：不需要良心的不安吗？

禅师说：赚到的一定是你的。

哲学家问禅师：天地从何而来？

禅师说：从你妄想而来。

哲学家说：我不认同你的说法。

禅师说：你认为从何而来？

哲学家说：从心而来。

禅师说：一切说法不离想法，一切想法都不真实。

密宗法师问：如何是密？

禅师抬头看了看天。

密宗法师说：这个我也懂。

禅师说：我只是脖子痛了，这个你也懂？

密宗法师无语。

律宗法师问：如何是戒？

禅师云：心地无非，如何戒之？

律师无语。

净土法师问：如何得往生净土？

禅师云：将秽土呈来吾看？

净土法师无语。

讲金刚经座主问：如何是应无所住而生其心？

禅师斥云：汝是畜牲！

座主问：禅师为何骂人？

禅师云：应无所住而生其心。

做主豁然有省。

天台法师问禅师：如何是一心三藏？

禅师回答：一二三。

天台法师问：这是何义？

禅师云：一二三尚不会，说什么一心三藏？

天台法师无语。

自由

你所有的不幸都来源于你拥有的。

远远地欣赏，那是最好的爱。

当你拥有什么的时候，你也就失去了它。

只有真正的智者才不去拥有任何事物。

当你太近地接近一件事物时，你拥有的只是自己的执念。当你远远地欣赏事物时，你看到的是事物本来的样子，那没被赋予概念的美。

一朵花开在枝头，它会香溢满园，久久绽放。当你采摘它后，它会很快枯萎，香气散尽。

杀害一个生命最好的方式就是去拥有它、控制它。

一切事物都是自由的，只有当你想掌控什么时，才会不自由。风不掌控什么，所以它无处不在；云不掌控什么，所以它任意变化；水不掌控什么，所以它随器方圆。人若不掌控什么，便与云水天地同自由。

人可以任性自在而活，但能放任万物，即得放任自己。因为万物即自己，不须更拥有。

解脱之道至简无它，莫去拥有，无须拥有，本来拥有。

让法去选择你

问：师父好，看到您的文章里说过，无事是贵人，若什么都不需要做即能安心，自然解脱。可是，如果我整天什么都不做，心里就不踏实，觉得自己荒废了时间，没有用功，人生好像没有任何意义，自己也成了一个废人，没用的人，就像行尸走肉一样。而如果我诵了经，打过做，过了一些功课，心里就很踏实。师父，我该如何选择修行的方向：是一直休息下去，还是按部就班按做功课？

答：不论我们做什么或不做什么，安心就好。如果只是休息而能安心，自然不愿意再去做事。如果不能安心，自然也无法一直休息下去。一切都是自然发生的。

所以，问题的关键不是你选择什么样的修行，而是什么样的修行选择你。做或不做功夫，都是心的安好在默默地引导你，这之间可能有曲折，有变化，有反复，但我们做的一切事最终都会把我们引到安心。因为安心才是唯一的真相。

我们之所以不安、紧张、感到苦闷和困惑，就是因为我们总以为是自己在做事，自己在主导自己的生活和种种的心念、行为。其实一切都是法性施为，不需要我们筹划准备什么。我们什么也主宰不了，施行不了，选择不了，是因缘与法性主宰我们，选择我们，引导我们。所以迷时人逐法，悟时法逐人。

如果我们明白这一点，就会随缘任运，不再控制自己，也不再妄求如何，就会彻底放松下来。人一旦真正放松下来，一切苦都会息止。

众生修道，时节因缘，根机不同，在不同的时候自然会做不同的功课和功夫，是功课和方向选择我们，是因缘随时随地在启发我们，不是我们去选择它。我们越明白这个道理，越能随处安心，而不需要再做什么功夫。所以，不管你选择的是做功夫还是不做功夫，都是安心在起作用。随着你能放下自己的控制和主宰，你会趋向无为，趋向休息，趋向无功办道。经云：归元无二路，方便有多门。无论你如何用功，最后总是无事可做，无功可用，妄心尽息。

当你真正明白一切有为之法，都是梦幻泡影，毫无意义，不能入于真实解脱之道，你就会彻底休息下来，甘于寂寞，更无疑惑。你会忽然明白，无所得是诸佛得；无所求，是诸佛求；无心可用，是诸佛用；无所为，是诸佛为。你会甘于做一个无事人，你会甘于做一个无用的人，你会满足于自己是一个废人！你会发现，所有你和别人赋予你的说法：自了汉、小乘人、无用之人、冷酷无情、行尸走肉、消极无为、堕入顽空等等，都如此虚妄，丝毫不能影响你的自在、安心、解脱。只有愚蠢的人才活在概念的定义和头脑的评价中，智者活在真实的解脱里。你会发现以前你所感觉的无意义、荒废、没做功夫、不安心，全部是自己的妄想！你认为的有价值、有意义、有功夫、能安心，也全都是自己的妄想。

你不再去考虑到底要不要做功课，你会出离头脑的选择，让选择选你，你会随心所欲，随性而为，享受当下，安心自在，不受他瞒。

平平淡淡才是真

是人皆求快乐，但是都不快乐。本无快乐，求于快乐，所以不快乐。若不求乐，即无不乐，是名乐也。

有一个年轻的贵妇，名叫功德天。她貌美如花，又很富有。哪个男人遇到她，她都会把自己的全部献给他，让他体会到无限的快乐。但是，功德天还有一个双胞胎妹妹，叫黑暗女。功德天所到之处，黑暗女如影随形。功德天给予他快乐，黑暗女则剥夺他的寿命和健康，最终让他痛苦而亡。

有一次，功德天来到一个男人那里。男人很高兴。黑暗女随之出现，并告诉男人，她和自己的姐姐形影不离，如果要接受姐姐，同时也要接受妹妹。智慧的男子拒绝了姐妹二人，把她们赶走了。

姐妹二人又来到第二个人那里，第二个人愚痴无智，他无法抵挡功德天带给他快乐的诱惑，完全不顾黑暗女的存在，接受了姐妹二人。虽然最初他体会到了功德天带给他的快乐，但没过多久，黑暗女就夺走了他全部的财富和健康，丧失了性命。

一切众生，乃至天人，犹如那第二个愚蠢的男人，只看到快乐，看不到与快乐如影随形的不幸，只看得到功德天，看不到黑暗女，好事来时便无比快乐，坏事来时又无比痛苦，深陷苦乐不实二法之中，患得患失，忧虑恐怖，受尽陵夺，丧身失命。

诸佛觉者，深知快乐与烦恼俱幻不实，如影随形，世法佛法皆不可得，故不求之，亦不受之。不求于乐，故无苦也。

凡夫妄见诸有，取着于中，以为快乐，无常来时，一切俱夺，所有皆失，得失落差，无法接受，不由伤痛，苦不胜矣。

觉悟之人，知诸法如幻，无一真实，一切求取之心尽歇，故能安于平常，享于平淡。穿衣吃饭，简单过活，无玄无妙，无造无作，顺法自然。知唯平淡，是真常乐。享其平淡，得于真味。

平平淡淡虽然无味，却能长久，无有爱憎起伏的波动，不受得失分别的侵蚀。如同清水，淡到极致，则有甘甜。大觉之人亦复如是，平常到极处，则有妙飨。觉悟者之生活，别无奇异，只是平常。别无觉受，唯乎平淡。平常之中，能见乎永久不变；平淡之中，能尝尽千万细味。

道不远人，人在道中，处处不离，自不见耳。乐亦如是，不远乎人，人本在乐中，复求于乐，所以苦不堪言。若能死其求乐之心，习惯于无事，甘心于无为，无有不快乐者也。

谁是我的邻居

  有一个女人因为病重去世了，这个女人生前是个虔诚的居士，平时常诵法华经。她的丈夫也略通佛法，只不过每天什么也不做，也很少与人讲话，有时候跟妻子说几句话，妻子也不知道他在说什么。

  妻子临终时希望自己死后有人为她诵经超度，往生极乐。但是她丈夫不想请人做超度。她只能嘱托姐姐请一位天台宗的法师为自己诵法华经，做往生超度。

  女人死了，她丈夫很平静。她的姐姐就请了一位天台宗的法师为她诵法华经。

  请来的法师很认真地给女人诵经，中间休息的时候，男人就问法师：你真的能帮到我的亡妻吗？

  法师说：不但能帮助到你妻子，还能帮助和她有缘的一切众生，不管是她讨厌的，还是她伤害的，诵经的功德都会回向给他们。

  这个男人说：我们有一个邻居，我妻子生前不喜欢这个人，我也不太喜欢。麻烦你不要给他回向。

  法师说：你要平等对待一切众生，让每一个众生都能获得法的利益，尤其要让你的邻居得度，这样才显出你和你妻子的慈悲，你的妻子才能往生得度。

  男人说：我也能超度众生。

  法师说：你怎么超度？

男人说：只要你不给我的邻居回向，我就能超度一切众生。

  法师被这个男人说的话搞懵了，就问：为什么你那么不喜欢你的邻居？

  这个男人突然抓住法师的肩膀，厉声说到：谁是我的邻居？快说！快说！

  法师正拟议间，那个男人说：度一切众生毕。

  法师一听男人这样说，忽然开悟。经也不诵了，就给这个男人礼拜。

转识成智

居士问：顶礼师父，请问怎么转识为智？

师问：你吃饭了吗？

居士：已经吃过了，师父吃饭了吗？

师答：转了。

仁者心动

有学人问：师父好，坛经中记载二僧争论是风动，还是帆动。六祖言，不是风动，不是帆动，是仁者心动。六祖大师所言，弟子不会，请师父开示如何是仁者心动？

师云：六祖错了。

弟子云：六祖如何错了？

师云：仁者心动。

本自无创，勿伤之也

问：师父您好，近日读到您的一篇文章，说人做了什么都没有罪，当下放下，即是忏悔，不须更做忏悔。弟子有所疑惑，不知您此说有无经典依据？

答：不见维摩诘经中犯戒比丘去优波离处求忏悔，优波离为其如法说罪，被维摩诘呵斥：当直除其罪，勿更加之。本自无疣，勿伤之也。一切众生亦复如是，所做一切，如梦如幻，无是无非，只因妄自分别，而有罪福。自受其扰，非他人扰之。如自画于鬼，而自怖吓，非别有鬼也。一切是非曲直，生死烦恼，若达如梦，直下便除。不论凡圣，当处解脱，有何疑异？

问：我也经常听师父说，诸佛经典，但诳无智，非是实相。既然如此，维摩诘经所说，亦不足为凭。

答：如是如是，只因众生不明此理，故诸佛觉者，以种种言说方便，开示学人，诳诸小儿，为其解粘去缚，实无一法与人。汝若明理，自然不须经典，亦无疑惑。为你愚痴无智，所以引经诳汝。经云声闻者，不信自觉，从他声他说得闻，而信其说，即是此类。若自悟得，三世诸佛，梦中人耳。其所说法，梦语无异，有何为凭。

恒顺众生

居士：请师父开示如何恒顺众生。

答：佛为凡夫自他对立、人我是非不断，劝令修学恒顺众生；佛为菩萨修学无我故，慈悲喜舍，劝令学人恒顺众生；佛为世间无智之人，初入佛道，断除烦恼，令无障碍，说于恒顺众生。恒顺众生，非是真实之法。真实之法实无众生可随顺也。佛为众生说于诸法，非为觉者说法。觉者觉悟无我、无人、无众生、无寿者，则非众生。若了无自无他，则一个不须恒顺，以实无有众生能随顺及可随顺也。但能随顺因缘，随顺本性，即是随顺众生。

众生若不明此理，妄见自他，着众生相，违背因缘法性，以我执我见，强行随顺他人妄想要求，则虽然看似随顺于他人，但长自他无明，烦恼不断，非真恒顺众生也。

若人通达一切众生皆是自心妄想所见，非实有体，但能放其不管，不操控，不依附，亦不随顺，令其随顺自心法性因缘，是名恒顺众生。

又恒顺众生者，知一切众生同一心体，唯心所现，非一非异，达一子地，视一切众生犹如一子，不去伤害，慈心相向，无缘大慈，同体大悲，是名恒顺众生。虽具如是慈悲，因达众生非实，幻化如影，故无所着。无众生相，无有贪爱偏执，所以平等待之，不即不离，爱憎心泯，以智慧方便，随缘教化，而无执着，是名随顺众生，非随顺众生妄想无明烦恼也。所以恒顺众生者，实非恒顺也，以世俗谛，假名恒顺。

若不能如实了达众生如幻，实无众生，虽然随顺父母妻子、家亲眷属、朋友同事，甚至师长同学，只是世间善法，我相人相不断，不能出离生死，六道缠缚，历劫难出，依旧轮回诸有。

所以佛所说法，众生随类得解。十大愿王但为菩萨说，为众生说，为无智说。若彻悟本性，不见佛与众生，不见法与非法，不起恒顺不恒顺心，居一切时，不起妄念，天真自然，善恶不住，任运无拘，但顺本性，要哭即哭，要笑即笑，要打即打，要骂即骂，要顺即顺，要逆即逆，无滞无疑，世出世法，一切知见，一齐超越，是名真正大愿之王，真达恒顺众生。

原来

快乐本身并不会带来苦，而是不习惯快乐过后的寂寞，快乐与寂寞之间的落差给人带来无法习惯的错觉造成了苦。尝尽了所有的苦乐，你会发现，寂静才是真正的快乐。寂静从来都在那里，只是因为它太平常，你看不到它，你不屑于它。

得到也不会带来苦，得到后的失去，因失去造成心里的落差和失望，因不习惯于不再拥有什么，才会带来苦。尝尽得失，不再希求得到，也不怕失去，不再拥有什么，这时的一无所有才是真正的富有。我们从来都是一无所有，却因为上帝送了一朵花给我们，便不再热爱原来的土地。

水本身并非无味，因添加了种种味道后，有了酸甜苦辣种种滋味，再去饮水，水成了无味。我们本来都甘于平淡无味的水，却因上帝给了我们一滴甘露，却不再喜欢淡淡的水。上帝是无常的象征，它能给我们什么，最后一定还会夺回它。尝尽百中滋味，最后你会发现，无味的水最甘甜，最美好。水从来都在那里，你却因为一点点滋味，忘却了水的甘美。

家是所有人栖息的地方，但住久了会向往外面的世界。远方有无处的美景诱惑着你，你去了很多地方，看了无数美丽的风景，最后回到家里，发现还是家最美。家从来都在那里，一直都那么温馨，应有尽有，你却总是向墙外的世界张望。

天然的花草本来很美，人们把它移植到盆里，成了盆景，成了艺术作品。在一株株盆景上修剪出了无数的造型，陶醉在那些美丽的形态上。有一天，你来到原野，无意中看到在风里摇曳的雏菊，你才发现，那没有经过雕饰的小花才最美。

每一个孩子都是世间的宝贝，因为孩子天真，率性，不造作，没有那么多概念和是非分别。当孩子长成了大人，被世人灌输了无数的观念和是非，他看似成熟了，长大了，有了聪明和智慧，实际上已经背离了他的本性。多少人在经历了世事沧桑之后，在耄耋之年，却向往童年。发现率直最美，孩子最美，天真最美。

世间万物，都有一个原来。原来才是最美的。世间万物，都有一个本真，没有雕饰的才是最美的。

人为的事物总是加入那么多的判断、强制，设计，限定了它的自由。天然的东西随性，有着无穷的变化与可能。原来最美，天然最美，任性最美。

发现那个原来，找到那个原来，回到那个原来，享受它不同的变化，但不要迷失在它万千的变化中，莫停留在虚幻的影像中。

回到原来，习惯原来，享受原来。不要掉进那两极变化的落差所带来的苦里，从得失、美丑、好坏、苦乐、生灭的幻境里出来，回到原来，那里才是你永恒的沃土、家园、极乐。

快乐属你

一个富有的人快乐，不是因为他的财富，而是因为他不贪着财富，不依赖财富，不执迷于财富。当他失去财富时，他一样快乐。因为他的快乐从来也没建立在拥有什么上，而建立在有什么就享受什么。在城市里喜欢城市，在山村里喜欢山村；有茶喜欢茶，有清水喜欢清水；有书读书，无书散步；有风赏风，有雨赏雨。与万物为友，而又超然物外。

一个穷人不快乐，不是因为他拥有的少，而是因为他想得到更多。穷人也可以快乐，当他能满足于所有，当他知道一切所有不过是梦幻空花，无一真实，他就会很快乐。如果他能于一无所有时快乐，当他拥有了什么，也一样能快乐。他在山爱山，临水爱水；在人爱人，在物慈物；有则用之，无则歇之。没有什么东西能让他执着和贪恋。

做一个快乐的人何其简单：满足于你当下拥有的，享受你当下拥有的。

如果你什么都没有，只有一个家庭。经营好你的家庭，那里什么都有。

如果你没有家人，也没有朋友，只有一份勉强糊口的工作。做好你这份工作，将你的同事视为亲人，那里什么都有。

如果你是个农夫，既没工作，也无收入，只有一间茅屋。整理好你的茅屋，在他的周围开垦出一片菜园，自食其力。满足于你的茅屋和蔬菜，那里什么都有。

如果你一无所有，连一个住的地方都没有。你可以去行脚，做一个云水行者。你甚至可以行乞，为什么不能呢？只有你肯要，一定会有人施舍。乞讨有什么不好，如果你已经完全不在乎自己的荣誉、名声。茫茫三千世界，谁又有真正的荣誉和名声呢？

如果你的厨房里只剩下一棵快白菜，接受这棵白菜，完全不需要再加入西红柿或者别的什么，你一定能做出可口的菜肴。

如果你有一个富丽堂皇的别墅，安心地住在里面，不要嫌弃它。只有清高的人才讨厌富贵和舒适。而对于你，没有什么不能接受的。

如果你真的什么都没有了，那么抬头看看天空。天空还在，白云与雄鹰，还有鸽子、野鸭、麻雀都在，天空属于你，飞鸟属于你，无牵无挂属于你，自由属于你。

甚至如果你躺在病床上，你一样能快乐。只要你止息一切的所求，接受并满足于这张还能让你躺下和休息的床，你会立刻感到从来没有的欣慰和快乐！你甚至可能在那一刻大彻大悟，你会发现，病苦是唯一能让你彻底休息的一滴灵丹妙药。

甚至，即使你被关在牢房里，你一样能快乐。做好监狱里的每一件事，彻底忘记过去所有的梦想，死掉所有的心，你可以读一部史书，或者抄一部经典，或者只是静坐。你发现监狱成了让你止息疯狂内心的避难所，你发现那里成了你的闭关房，你发现那里成了你新生命萌芽的地方，不是道德伦理的新生，而是智慧的生命，寂静的生命。

你发现那里让你不再四处奔波、躁动不安。不再让你疲于奔命，患得患失。你会发现那个地方非但没有拘滞你，反而是世界上最自由、最广阔的地方。你发现监狱之外的人，那些没有止息下来的人，全都住在自己营造的监狱里：家的监狱，工作的监狱，感情的监狱，名声的监狱，道德的监狱，观念的监狱。人们活在无形的监狱里从来也没得到过自由，你虽然被禁在这里，却无比的快乐和自由。

满足于你当下拥有的，享受你当下拥有的，哪怕是一杯清水，一片流云，一间茅屋，一块菜地，一张沙发，一个坐垫，一条小船，一块步料，一把剪刀，一只笔，一张纸，一辆自行车，一个帐篷，一只网，一扇窗，一片天空，一个朋友，或仅仅是你自己。满足于你的床榻，享受于你的菜肴，满足于你的工作，享受你的贫穷或富有。

花园属你，天空属你，飞鸟属你，自由属你，一切属你。用心去活，快乐属你。

不如成为自己

居士：如何成佛？

答：不如成为自己。

居士：怎样成为自己？

答：已是自己，不需更成为自己。

居士：自己有很多地方不圆满，需要改变，如何改变？

答：好坏皆是分别才有，佛与众生，圆不圆满，亦复如是，并是虚妄，如镜中人，改变不得。若明白于此，不管自己是什么，全部接受，则丝毫不须改变，即是圆满。

居士：那一切凡夫岂不都是佛，都已圆满？

答：一切凡夫本来是佛，本来圆满，如镜中像，丝毫改变不得。但是一切凡夫不知自己本来圆满，不肯接受自己，不肯做自己，妄见好坏，爱圣憎凡，于幻影中妄加修添改变，于虚妄中用尽功夫，所以徒劳受苦，丧失佛位。若知圆成，妄心一歇，不需半点功夫，刹那即至佛地，更无丝毫可疑也。若有丝毫所疑，如前依旧去做功夫，妄加修证，妄见圆不圆满，总是徒劳。最后还要一切心息，悟得自己本来圆满，丝毫修剪添加不得，只是自己，才是真佛。

居士：请师父开示，平时坐禅中，会听到观心一说。不是说没有心吗？该如何观心？

答：迷时妄见能观所观，悟后觉观忘守。佛为初学佛法者，说于身心世界，有为修道，缘生缘灭，止观禅定，六度万行。佛为如实行者，说于实相，无生无灭，无我无人，无心无识。所以会做禅者，坐于实相，活于真相，于一切时、一切处、一切威仪举止中，不生坐相，不生禅想，无有能观，亦无所观，无有心相，无有法相，无有定相，无有乱相，无一切相，是真坐禅也。

做你自己

  几乎所有的佛弟子都会认为学佛是世界上最光荣、最智慧、最幸运的事。我却说，学佛是这个世界上最愚蠢的事。

  我这样说，并不是说，不学佛的人是智慧的、幸运的，他们一样不幸。那是另外一件事。我要说的是，学佛会让我们离真相越来越远，那不是佛陀的本意。

  佛陀的本意，他的一切教法，是让我们认识自己，做自己。

  学法的人认为我们一定要学佛法才能解脱，甚至，我们的解脱是佛给予的。有一天你真正解脱了，你才发现解脱与学佛毫无关系。正是因为你扔掉了所有佛法，没有了任何知见，你甘心于做自己，你得到了解脱。解脱是自悟自行境界，它同和别人学了什么毫无关系。解脱是发生在每一个瞬间和当下的心智，是本来天然的，它同你做过什么，将要变成什么，是什么样的人没有关系。解脱是一种真相，是最真实的现实，丝毫不容置疑，没有人能改变它，扭曲它。没有人不是解脱的。

  只要你接受你自己，允许你自己，不要去改变你自己，解脱每时每刻都发生在你身上。但是，如果你不去做自己，如果你不满足于你自己，如果你想完善自己，如果你想学佛的智慧和慈悲，你就会离解脱越来越远。你越学佛，迷的就会越深。因为你永远也学不到佛的行为，佛陀示现的所有行为是法性因缘使然，连他自己也掌控不了。法在佛陀身上作用出一个圆满的佛陀，但那是幻影，没有人能效仿。法在你身上作用出一个完美的你，那也是唯一的幻影，根本无法改变。佛陀作佛陀，慧能做慧能，你只能做你自己。文殊自文殊，文喜自文喜，你只做你自己。世上无二文殊，无二文喜，也无两个自己。

  解脱不是因为你学到了什么，而是因为你经历了苦，你真正看到了万事万物的虚幻，你不想再苦下去了，你不想再折磨自己了，你想解脱。最重要的是，你不想再学任何人任何法，你不想再改变自己了。你发现学了那些都没用，无论你学了多少东西，你变成什么样，就算你坐在了法王的宝座上，就算你成了公认的导师，就算你为佛教界做了多么大的贡献，就算下面弟子成群，你烦恼时还是烦恼，痛苦时依旧痛苦。放松地活着，简单地活着，对自己没有要求没有压力地活着，看到实相，一切圆满，那才是解脱。

  只有你亲身经历了烦恼，那使你不得不求于解脱的苦，才是你解脱真正的因。佛法的作用只是证实了这一点，它就像一条大路上的路标，一个指示牌而已，真正的路，需要你自己去走。所以，佛法只对初学的人有劝谏和引导作用，而对一个想真正解脱的人，应该把佛法全部扔掉，发现活的法，使用自己的法来解脱自己。只有真正适合自己，让自己解脱的方法，才是你的佛法，才是真正的佛法。

  有的人会问，如果没有佛，怎么会有佛法，会有祖师，会有无数解脱的人？没有佛，佛法也存在，也会有发现真理的人，也会有觉悟的人。有佛无佛，法性常住。佛非但没有让任何人解脱，相反，如果你误解了它，它还会捆绑你，让你无限的困惑。只有那些还没真正解脱的人，才会认为是佛帮我们解脱。真正觉悟的人，他的心里没有佛，他知道，佛是人们心里的一个妄想，是我们意根上的一个法尘，是一个影像，和一只蚂蚁，和一片树叶没有区别。如果佛能让我们悟道，蚂蚁和树叶同样能让我们悟道。佛法是自心上的领悟，是自性的解脱，不是别人的领悟、别人的解脱。

  事实上，佛既没帮助我们，也没困惑我们，佛既没给我们烦恼，也没给我们解脱。那都是幻梦中的事。烦恼是我们自己执着出来的，解脱也只能靠我们自己放下。世界上没有任何一个觉悟的人是佛陀或善知识使他觉悟的，你或许会因佛陀的教法有所启发，但那根本无法让你彻底觉悟和醒来。让你彻底觉悟和醒来的，只有你自己。

无用的人

一个觉悟的人只是一个无用的人。甘心做无用的人，是觉悟者要做的第一件事，也是最后一件事。做无用的人不是不做事，而是找不到要做的事，做一切事都不赋予意义，做一切事都不做有用想，想做事即做，不想做即不做，完全随性。觉悟者所行，如同风过水面，水纹波动，涟漪层层，那是人们的看法，风没有留下任何痕迹。人生的种种价值和意义，那是凡夫的看法，是头脑的技俩，智者不赋予任何事物特定的意义。

法性不定、不判、无觉、无作，无用、无想。甘心做无用的人，甘于无用，即同法性。同于法性，何不解脱？何不美哉！

世间最美的事物都是无用的。如空气，如云彩，如和风，如废弃的老屋，如泊在泥塘边的小船，如箱子底下的旧物，如儿时画过的画。这些最没用的东西，我们每天都视而不见，但它们却一直在。我们追求那些绚丽耀眼的事物，经营那些意义非凡的事业，甚至大做救世善行，慈悲度生，却不知不觉被它们牢牢地捆住，因那些有用的东西而痛苦。

有一天，我们痛苦的已经不行，烦恼的如同被煎熬，忽然抬头看见了天上的彩云，看见水边的野鸭和废船，回到了童年的老屋，翻出陈旧的相册，看到了曾经的自己，泪水顿时夺眶而出。原来真正美好的事物如此简单，如此无用。原来让我们解脱的一个企业的蓝图，而是一片淡淡的云彩。我们忽然间被这些最无用的，一直在我们身边的东西打动，而大梦初醒。是的，看那些不被注意的花盆、椅子、只穿过一次的衣服，只翻过几页的书，它们如此安静地呆在自己的角落里，从来也没有抱怨和喧闹。它们无用，它们不经营，它们静好。

人们无法接受无用，无法接受自己没有价值，无法接受无我，所以在各个方面突出自己，要求自己，让自己变得有意义。因为这些意义，人们被迫做各种各样的事，如犬吠影，如猴探月，上刀山，下火海，在所不惜。人们活在虚妄的意义中，为它欣喜，为它焦虑，为它奔忙。人们迷失在有用和价值里，不得解脱。

只有看到万法无我的人才甘于无用，才愿意做一个无用的人。默默无闻，而无丝毫寂寞之感，更无英雄无用武之地的感伤。觉悟者不去做英雄，不去做有价值的人，不去成为什么。觉悟者甘心于自己是一个梦影，以一个梦影的姿态而存在。所以对他来说，一切有用，一切价值，才是真无用，真荒谬。

看到无用，成为无用，方得无依，方得大用，具足妙用，是真勇猛，是真作为。

觉悟无用，安于无用，如空而活，如梦而在，活得真用，是真觉醒，是妙生活。

稽首无依之人，去做无用觉者。勇于无用而活，享于无作生命。

绝观

  居士：师父吉祥，弟子请师父开示，平时坐禅中，会听到观心一说。不是说没有心吗？该如何观呢？

  答：迷时妄见能观所观，悟后绝观忘守。佛为初学佛法者，说于身心世界，有为修道，缘生缘灭，止观禅定，六度万行。佛为如实行者，说于实相，无生无灭，无我无人，无心无识，无觉无观。所以会做禅者，坐于实相，活于真相，于一切时、一切处、一切威仪举止中，不生坐相，不生禅想，无有能观，亦无所观，亦不起念，亦不灭念，无有心相，无有法相，无有定相，无有乱相，无一切相，是真坐禅也。

若能一无所有，顿契法界常流

人为什么会有恐惧？因为还有贪爱。佛说，由爱故生忧，由爱故生怖，若离于爱者，无怖亦无忧。

人为什么怕失去？因为还有拥有。若一无所有，则无得失之患。

人为什么会失落？因为还在高处，还有高度。如果你在平地，如果你没有高度，就不会担心堕落。

原来凡夫只因贪爱、拥有。迷人不甘寂寞，只想站在高处。觉者只因爱尽，不再拥有。达者只因活于平实，站在低处。

当你站在最低处，你没有任何畏惧。当你处于低处，你不怕倾倒。当你没有所爱，你心无挂碍。当你不再占有，你不怕失去。就算你只是喜欢一个杯子，当它破碎了，你都会很伤心。就算你只站在一米高的地方，跌落下来，你都会摔伤自己。就算你只想拥有一块石头，它都会成为你致命的忧虑。你想拥有或凸现的东西，就是你的软肋，就是你致命的伤害，就是轮回的主体。

昔者一老宿，因入定，死期到时，黑白无常捉他不得。便问土地，土地告诉黑白无常，此老僧平生无所爱，唯有皇帝赐给他的金钵，是他唯一所爱。于是黑白无常找到金钵，敲三下，老僧因爱钵心切，放不下那金钵，便出定，被黑白无常觅到。老僧被黑白无常捉到后，方醒悟是金钵惹的祸，随机将金钵踢掉，复入定，黑白无常再也寻不到他。

所以，人若想真正自在，须无依无倚，无爱无忧，心无挂碍，以空无之心，则能应对一切得失变化，而无所患。

诸行者，若还求于诸有，如盲者入深坑。若正一无所有，既平凡又无事，当庆幸，此是诸佛觉者三十二相紫磨金身。莫更舍此空无金身，别觅诸有瓦砾。

站在最低处，那里是真正净土。站在一无所有处，那里是诸佛成道处。站在无爱的地方，那里无忧怖。人低成王，水低成海。王者非称王于他人，海者非显耀于众目。王者王于空，海者海于无。放空自己，解放自己；无诸所有，天然自由。所以云；但愿空诸所有，切勿实诸所无。若能一无所有，顿契法界常流。

此刻的你是最幸福的

  无论你是谁，无论你现在在做什么，请相信自己，请发现这个真相：此刻，你是最幸福的人。

  如果你现在很健康，你是世界上最幸福的人。想想那些正在医院和病床上饱受病苦煎熬的人吧。想想他们，再看看自己，坐在沙发上，浑身上下，没有病苦，没有患处！珍惜眼前，莫去造作，爱惜身体，莫逐声色。

  如果你现在有一间屋子，你是世界上最幸福的人。想想那些流离失所，为工作，为欲望，为自己都不了解的俗事奔波劳碌、马不停蹄、有家不能回，有屋不能住的人吧。想想他们，就算你现在什么都没有，你也远比他们幸福。

  如果你现在还有工作，你是世界上最幸福的人。想想那些没有工作，为生存发愁，甚至负债累累的人吧，如果有人能免了他们的债，或者赐给他们一份能糊口的工作，他们会喜极而泣。想想他们，再看看你自己，虽然你挣的钱不多，但是你靠自己能力生存，不欠债，不负恩，你是多么地幸运。

  如果你现在百无聊赖，无所事事，你是世界上最幸福的人。想想那些为一大堆事愁白了头发，为工作任务睡不着觉，为完不成的业绩焦头烂额的人吧，他们渴望哪怕只有你一分钟的无所事事。你是多么的幸福，你的悠闲是多少富人渴望而不可及的。有些人想倾其所有换你一天的百无聊赖。而你却身在福中不知福，向往着无数人的深渊和火坑。

  如果你现在还能说话，还有眼睛，还能走路，还能吃的下饭，睡的着觉，你是世界上最幸福的人。想想那些残疾人，想想那些因大大小小种种烦恼而吃不下饭，睡不着觉的人，你虽然没有可观的收入，虽然没有让人羡慕的事业，虽然你无所事事，但是你没有压力，没有烦恼，没有病苦，没有负债，没有大喜大悲，你虽然什么都没有，但是你拥有所有人都没有的宁静。你是多么幸福的人，你居然都不知道，还在到处寻找幸福。

  我们所有的痛苦都是因为不知足。有了一样东西，想要另一样，另一样得到了，又想再要其它，失去了又痛苦，无穷无尽。当你知足时，快乐就来了。当你无欲时，幸福就近了。当你知道休息了，苦就没了。当你知道停下来，世界就会向你呈现它最真实最美丽的面貌。你的生命，也在那一刻真正绽放。

婴儿行

  在一辆飞速的出租车上，坐在前面的人紧张地攥着双手，一路上一直揪着心，担心车速太快会出事。后座上的人睡着了，他什么也不知道。前者不相信司机，不相信车速，不相信在他身上不会有任何事发生，用自己的妄想和恐惧徒劳地担忧着那再完美不过的车速，即使它已经达到一百八十迈。而后面的人，因为放松，因为放弃了自我的妄想，放弃了干预，他美美地睡着了。

  孩子不小心从楼梯上滚了下来，完好无损。大人同样不小心摔了一跤，结果骨头摔断了。孩子之所以完好无损，是因为他放松，他没有把控自己，他没有设防。大人摔断了骨头，是因为他紧张，他随时在防御外界，他在操控并保护自己，他不相信这个世界。孩子放弃了保护自己，结果完好无损；大人要保护自己，结果伤害了自己。

  一个三岁的孩子和一只巨大的蟒蛇坐在沙发上，孩子悠然自得地吃着零食，看着电视，蟒蛇的头倚在孩子的身旁。一个大人同样看到蟒蛇，会大惊失色，扭头就跑。孩子却和蟒蛇在一起相安无事。

  一辆失事的大巴车上，所有的人都遇难了，唯有一个两岁的孩子毫发无损。大人们想操控自己的生命，拒绝车辆的失事，结果丢掉了性命。孩子没有抓紧生命，并且也没有拒绝出事的车辆，他却活了下来。

  放弃生命，放弃掌控，相信世界，相信因缘，这是多么大的智慧。像孩子一样放松，相信一切，不去保护自己，那份信任和放松，才是自己真正的守护神。

  放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄；信天道，勿抵制，梦幻影中任沉浮。达人总是同一路，行于婴儿无防护。有智之人践于行，无智之人纸上兵。

  像婴儿一样睁着新奇的眼睛，接纳这个世界的一切，完全地信任它。放弃自己的主张，放松再放松，把自己完全交托出去。对发生的一切都没有意见，把自己交给这个世界，就像一片水上的叶子把自己交给流水，那是一份多么惬意的自在，那是一件多么安心的事情。

天气凉了，树叶黄了

炉火上正炖着一锅菜，孩子眼巴巴地望着，恨不得菜赶紧熟，赶快吃到嘴里。妈妈说，再等一会儿，火候不到，菜不香。孩子忍不住，非想尝尝，妈妈不得已夹出一些给孩子尝了尝。不好吃，孩子说。孩子出去玩了，妈妈守在炉火边，直到菜炖得烂烂的，香气飘得满屋都是。妈妈盛出菜，孩子大口大口地吃着，一边吃，一边说真香。

妈妈带着孩子去种地。杂草已经锄干净了，地也翻过了，种子也撒了。妈妈带着孩子一起把地种了。孩子问，妈妈，种子什么时候能发芽？妈妈说，要过几天。孩子每天都来地里看种子，种子没有发芽。孩子很失望。他问妈妈，种子到底什么时候才会发芽。妈妈说，再等几天。孩子没了耐心，不再去看种子。开学了，孩子每天都去上学，把种子的事忘了。有一天，妈妈带着孩子去地里。孩子忽然发现地里长出了一大片庄稼嫩芽。孩子惊讶地叫到，种子长得真快。

这个夏天天气很热，而且也很漫长，孩子对妈妈说，妈妈，夏天什么时候过去？秋天什么时候来？妈妈说，夏天很快就会过去，秋天很快就要来。孩子说，有多快。妈妈说，用不了几天，我都看见夏天的尾巴，闻见秋天的味道了。孩子说，我怎么看不到，我怎么闻不到。妈妈说，你长大了，就能看到，就能闻到了。孩子说，我什么时候长大？妈妈说，很快，很快。

有一天早上，外面下着雨，天气忽然凉了，树叶也黄了。孩子惊讶地叫到，妈妈，叶子都黄了，天气都凉了，夏天过的可真快，我看见了他的尾巴。秋天已经来了，我也闻见了他的味道。妈妈说，孩子，你长大了。

孩子真的长大了，已经变成了成年人，娶了妻子，生了孩子。而且，变成了一个行者，一个道人，一个追求真理的人。他离开了家庭，到处去参访名师和善知识，和许多人学习大道。他在每个老师那里都学到了一些知识，但是，他总是不能安心，不能长期呆在某个老师那里。

有一天，他来到一位禅师那里，向那位禅师求法。他问禅师，怎样才能安心？禅师回答他不急。他又问，怎样才能解脱？禅师还是回答他不急。他又问了很多问题，禅师都没有回答他，只是让他去砍柴，种地，整理花园。

他见了很多老师，每个老师都会给他一些关于安心和解脱的答案，但是他都不满意。只有这个禅师，虽然没有回答他什么，他反而觉得这个禅师将来会让他觉悟。于是，他放弃了去别的地方参学，在这个禅师那里住了下来。

他每天认真地砍柴、挑水，浇地，管理花园。就这样过了三年，有一天，他正拿起锄头去砸一块土块时，土块裂开了，迸得四处都是。就在那一刻，他忽然间大悟，发现自己什么方法也没用，居然已经安心和解脱。他同时也回想到他和妈妈一起炖菜、一起种地、一起过夏天的往事，他一下子全明白了。

他拿着锄头惊喜地跑到师父那里，对师父说，师父，我终于明白了。师父问，你明白什么了？他拿起锄头，什么也没说，走了出去，又回到菜地。师父看着这个弟子，又抬头看了看寺院的树，会心地笑了，说到，天气凉了，树叶都黄了。

大智顿超脱

  佛陀所有的教法都是为当下服务的，即使他讲述了许多来世和临终的故事，那也都是譬喻，其真实之义仍指向当下的解脱。

  一念烦恼，即是三途，无别有三途。畜牲、饿鬼、地狱，实乃无明、妄想、执着之异名，众生不解，谓实有此三途，所以虽是人形，不知于此，念念入于畜牲、饿鬼、地狱而不觉。一念清净，即是净土，无别有极乐。极乐净土，实乃解脱、清净、无妄想之异名。众生不解，谓实有方土极乐，所以，虽身已在净国，念念待于他方净土，实住于无明妄想而不觉。学道之人都说得娑婆即极乐，当下即净土，却烦恼不断，执着愈深，娑婆是真娑婆也。若能念念明达，不入妄想烦恼牢城，则随所住处，是真极乐。

  佛法的精髓是此时此处的利益，是最现实的智慧，而不是临终、死后或明天的教化。它甚至不是下一秒钟的事。一旦你把解脱，把对实相的了达，把真实推到下一刻，你就会进入梦幻和轮回。而一旦你进入梦幻，一秒钟就是无数劫，你会因一念的沉迷，而枉受无量的痛苦。

  所以古人说，一念万年。又说，一念迷即众生。迷者，不知万法从想生，想则不真实。迷者迷于念，悟者悟念空。知念离于念，我说其为佛。一旦住于念，诸有万象生。真性堕六趣，虚妄入生死。一念知出离，六趣原来空。见性须言下，诸法随处空。将悟待于心，此人不会道。说于来世者，为赚于凡夫。凡夫不解道，心住于虚妄。超度与往生，相牵入迷城。西方与净土，尽从妄想生。举手或投足，谈笑与嬉戏，但心无净妄，是名真净土。

  所以诸善信，莫推心向后。解脱须念念，见性只当下。当下不识真，蹉跎一万年。死后待往生，愚痴无智人。为求超度者，更是妄中妄。活时不解脱，死后随妄转。流浪于诸有，穷劫不解脱。诸法真现实，佛智顿超脱。一念不知离，三祇劫流转。知离者是佛，住着即凡夫。住着终是空，离亦不可得。佛性非有为，无为无复说。说者与教化，但为诸无智。有智通达者，念念无住着。真性如虚空，一切无所有。

生活即是修行，修行即是生活

生活和修行是分不开的，水乳交融，会生活就会修行，会修行就会生活。一切以中道为宗旨。日常生活修行，要懂得克制和放松。所谓克制，就是严重危害身心健康的事不要去做，比如酗酒、抽烟、赌博、买股票、投机、邪淫、杀生、违法乱纪、危害他人等，不正当的职业，如屠宰、制酒、贩酒、制烟、造假、坑蒙拐骗的行业要禁止并换掉。

  克制还包括，看手机、玩乐、休闲要有节制，每天按时起床，按时修行，处理好每天的工作和生活，按时吃饭，按时睡觉，不放逸自己的行为，养成良好的生活习惯。

  放松是指要培养自己的生活情趣，有一些适当的有利身心健康的娱乐，比如听音乐，喝茶，画画，书法，烹饪、旅游、读书，散步，偶尔看看电视电影，养养花草，种地等，让自己的生活充满乐趣，不要活得太消沉，太无趣。

放松还包括修法上的放松，如打坐、读经、看论、经行，都要放松，以无求的心态来做这些功课，虽是修行，实际上是放松、休息和享受。

  平时在家一定严禁五辛！肉类蛋类根据自己身体情况和习惯，少食之。到外面吃饭，不用忌讳，一是方便他人，二是适当吃点肉类、毒素及各类杂食，对身体是一种调节和保护。俗话说，水至清则无鱼，人贪净则易病。平时饮食不要太挑剔，太单调，以满足身体需要为主，不要营养不良，身体太瘦太弱，要适当增加食量。还有一个就是睡眠，一定要充足。这些都是保护身体健康需要特别注意的。身体好了，修行才能得力。

不论是修行，还是生活，在处理各种工作及事务时，都不应执着，不要太较真，当以般若智慧面对，如理调节自己的心态。处世时看修行功夫，修行到事上见分晓。一个人越是豁达明澈，越是明理，越能处理好所有人际关系，越能自利利他，身心愉悦，众所爱重！相反，如果自己不好好修行，又无善根，被无明主宰，生活中则处处碰壁，怨天尤人，事事不如意，则恶性循环，也无心修道。

会修行者，生活中处处是道场；会生活者，每件事都合性合道。生活中处处都是修行，处处都考验我们的修行，生活吉祥如意，人际关系和谐，人天快乐，才是真修行，才是佛法真正的目的。

打坐的宗旨

有人问我功课里的打坐和发呆有什么区别。

  打坐是有意识地长时间放松和休息，但还是需要一定的形式，就是端坐，对身体姿势有一定的要求。发呆是很随意地短时间休息，可以坐在沙发上，坐垫上，椅子上，甚至躺在沙发上、床上，靠在哪里，都可以，比如等汽车，等飞机时，不要看手机，什么事都不做，只是在那里坐着，这样的一种休息和修行方式，安个假名，就是发呆。有了功夫或养成习惯，也可以长时间发呆，比如六祖大师说的，长伸两脚卧，还有仰山禅师，整天除了在禅床上坐着，就是躺在床上睡觉，那已经是功夫到家的境界了，只要你躺的住，你就是活祖师，什么法都不用修了。

  为什么发呆给大家要求的时间短？因为它更难，我们不习惯。如果完全明理了，又有了修行功夫，其实是可以整天发呆的。过去祖师们无事可做，只剩下睡觉了。那是最高的发呆境界。

  还有，发呆可以睁眼，可以轻微地活动身体。不论是坐禅还是发呆，都是培养我们无事和休息六根的习惯。其实，我们的五种课程都是按照一种宗旨来做，就是不思善，不思恶，居一切时不起妄念，于诸妄心亦不熄灭。很简单。大家把理搞明白了，一切时，一切处，做一切事都是如此用功，随时都在修行。古人说，行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然，就是此意。如果烦恼起时，自己立刻就能觉察掉进了念头里，立刻就能出离，当下即得清净。

其实把握了宗旨，会用功了，就会修行了，再没有别的修行了。佛和祖师再来，也讲不出新鲜东西来。谁再给你讲多么殊胜的方法，离开了这个宗旨，都不是正道。这时的修行，就是无修修，根本不需要用心力，没你用力的地方，就是放松、休息、保护（不染）。功夫到了，连保护和修行的概念都没有了。修行变成了很自然地很轻松地活着而已。

正念

  大家对清净和正念这个概念都存在一种误解。认为清净和正念可以通过修持来获得，可以在某些境界中体会。尤其可以在禅定，在坐禅，在诵经，在开悟时获得。这是学法人最大的一个错误知见。所有能体会到的清净和正念，那一定是你的妄想。清净和正念是本有的，是本然的，不需要做任何功夫就能获得。相反，如果想得到它，就会错失。什么是清净？什么是正念？没有什么是清净的，也没有什么情况下是正念，也可以说一切都是清净的，一切念都是正念。清净、正念、不清净、没有正念，妄想、无妄想，有念、无念，这些都是我们的分别。真正的清净是心体，是本性，是诸法实相，是无分别。正念也是一样，从本性所起的一切念头都是正念，一切时所有的念都是正念，念性空是正念，根本就不存在妄念。所以大家学法，一定要明白本性，要识自本心。识得本心，认得真的，才能看破假的，不被假的迷惑。

有了这样的见地，不再去枉做功夫，不再求于清净，不再求于开悟，一切有为心息止，就是无为法，就是无修而修，就是法性施为，就是随顺觉性，就是最上乘。

你正在做什么才重要

问：顶礼师父！

  弟子有一问题，想请师父开示：

  一个人什么也不想，只是专心地做一件事情，算不算是修行？比如说数学家在解一道复杂的数学题时，会聚精会神，对外在周围的音声，人，物，环境，甚至自己的身体都毫无觉知。生活中有很多这样的人，打麻将，开车，看电视剧，甚至打妄想都很专注，很投入，对周围的一切浑然不觉，虽然他们不懂佛法，不学佛，也不知道修行这回事，那么他们这情况算不算修行啊？

  答：他们做什么，他们做那些算不算修行，跟你没有关系！重要的不是别人做了什么，而是你做什么，你怎么做？重要的是你是不是专注地做事，安心地做事，认真地修行！

  一切众生都以自己的方式活着，活的有智慧，活的轻松，没有烦恼，你安个名字，叫修行，叫修炼，叫经历，叫享受，叫解脱。你活的压抑、烦恼、痛苦，安个名字叫无明，叫颠倒，叫轮回，叫众生。一切都是你自己在给自己安名字。安什么名字不重要，安心才重要。别人做什么不重要，你做什么才重要。别人是不是在修行，那都是幻梦，你自己是否觉醒，是否活的专注、开心、快乐，远离颠倒梦想，那才是你唯一需要关心的。

修行最容易犯的通病就是看别人，不看自己。关心别人，不关心自己。心向外驰，攀缘、攀比、嫉妒、贪着、好奇、皆是生死无明习气，自己若能察觉，一念收回，即契实相，即是解脱。

一个觉悟者的生活

  一个觉悟者不太关心外界发生的各种现象，因为它知道一切现象都随缘显现，在那一时，那一处，以那个样子完美显现。他不会去评论这个世界，不会厌恶这个世界，即使它每时每刻都会发生很多不尽人意的事。在觉者眼中，一切都如此完美。

  觉者不关心现象，不期待这个世界变成什么样子。他关心的是自己的心态，他关心自己如何看待这个世界，而不是怎么去改变它。觉者没有理想和蓝图，他唯一的想法就是接受并满足于当下的现实。坚定地站在这个根基上，他会看到宇宙所有绚丽的蓝图自行地毫不费力地铺展在他面前。

  一个觉悟者很像宿命论者，但是他并不消极避世；他很像一个隐士，但他又和所有的世界相通；他无所做为，但并无厌恶的情绪。他顺应于道而活，默契于真实而存在。

  不管这个世界上发生了海啸、台风，还是哪里出现了瘟疫、地震，他都无动于衷。他看似冷漠，实际上最冷静，最智慧，最温情。

  他就像一个定海神针，不管世界之海如何波澜壮阔、跌宕起伏，他都丝毫不受影响。

  他不干涉别人的生活，也不建议别人做什么，除非他在和你游戏。他几乎就像一个没有任何观点，没有任何意见的人。没有观点和意见，是他唯一的见解。他不教导任何知识和理论，既不做老师，也不做学生，除非他在骗你。他并无骗人之心。他欺骗你的唯一目的，就是帮你认识这一点：所有人所有的事物在所有的时刻都是圆满的，既不需要学习什么，又不须改变什么。改变和努力是无知者的徒劳，即使他是世界公认的大师。

  这个世界是一个如此圆满无尽的梦，没有任何的主宰者，驱动者，改变者、完善者。这个世界如此地和谐，即使那里发生着屠杀和战争。这个世界如此美丽，即便劫火洞然，大水三千。因为没有任何真正的实体生命存在，所以没有伤害，没有欺骗，没有死亡。

  看到这一实相的人，只会做一件事：随顺这个世界，放弃自己所有的努力，把自己和世界交给道，让法的因缘带着他存活，而不是要去主宰生活。潇洒自在地生活，而不是努力痛苦地经营。积极快乐地生活，而不是消沉郁闷地忍受。

有人认为一个觉悟者像一个从梦里醒过来的人。这个比喻不十分恰当。一个觉悟的人并无特别，也没有太多醒过来的特点，他甚至是一个悄无声息的人。他不是一个例外地醒着的人，而是同所有的人一样做着梦，活在梦里的人。只不过，他的梦如此安宁，如此甜美，就像没有睡着一样。

枯坐

  人们不喜欢枯萎的没有生机的事物。一只活蹦乱跳的小狗看上去总比一只坐在角落里发呆的小狗更可爱，一只飞舞的蝴蝶总比一只不动的蝴蝶更美，一个种田的农夫总比一个躺在田埂上睡觉的农夫更让人喜欢。

  相对于静止，相对于无趣，相对于无所事事，相对于息虑忘缘，人们更喜欢运动，更喜欢新奇，更喜欢故事，更喜欢创造，更喜欢思虑。静与动本来都不真实，没有定相，但是人们更容易迷失于动中，迷失在故事里，迷失在境界中，迷失在头脑创造的纷繁假象中。

  就算在止观和禅修的过程中，人们也渴望在坐禅中经历种种境界，看到某些现象，因此而愉悦自己，也不想坐在那里什么都经历不到，像一根枯木一样，只是坐在那里发呆、发傻。

  可是，一个看到实相的人会停止内心的奔波，会彻底休息下来，不再造作。以某种他喜欢的方式停止一切的徒劳和获得。即使他在走路，他的内心仍然是止息的，无求的。他会选择一种他习惯并享受的方式不再向外奔波与驰逐，比如枯坐，比如行禅，比如睡眠。

  一提到枯坐，人们会想到枯木禅，认为那没有了生机，然后认为那不对。人们对很多事情都不去实践就轻易地下定论，不去领悟就武断地做评判。人们喜欢给自己的各种生活和修行方式定义并评判好坏。一切修行和活着的方式本来都没有问题，是人们的分别，使它有了问题。枯坐是一件多美的事，如果你不去分别并评价它，如果你能真正坐下来，放弃一切的驰求。枯坐和枯没有关系，和坐也没有关系，它和安心、安宁、觉悟有关。只有真正彻达空性的人才甘心于枯坐，才不会认为枯坐不对，才会在枯坐中活出他的真性。

  枯坐者，取其枯喻，而无其枯实；取其枯神，不执其枯形。枯坐者，行住坐卧心皆安定，如枯木一样静美。

  一个真正的枯坐者不可能真正枯萎，他正在觉醒，他正在复苏，他内在的心性正如春天的万物一样繁荣。着相分别的人无法看到一个枯坐者的美，就像一个肤浅的人无法看到那个躺在田埂上睡觉的人的美。

  请止息你所有内心的求取吧，让心坐下来，不论以什么样的姿势。让你那颗无时不在繁衍、生生不息的心枯死下来，让你真正的本性复苏、萌芽，从而生长出来。

  请随便找一个地方坐下来。你坐下来，完全不需要关闭六根。请睁开眼睛，请打开耳朵，请舒展身体，请让你的整个身心都放松并张开。

  请枯坐在那里，像一棵枯树一样静美；请交出你自己，让一切都自行地展现。

请枯坐在那里，让你内在的花园开放，并散发芳香。

当处便寂，不须更断

问：高丽普照禅师《修心诀》上说：声闻心心断惑，能断之心是贼，但谛观杀盗淫妄，从性而起，起即无起，当处便寂，何须更断。

祈请师父慈悲开示：当处便寂，何须更断。此言与“理可顿悟，事须渐除”，弟子以为有点矛盾，不理解。虽杀盗淫妄于本性上用，但非正用，事须渐除，怎么可以不断而渐除呢？

答：当处便寂，是指已经做过的事，没有办法挽回和改变，只能立刻放下，以般若智慧观之，当处清净。这是杀盗淫妄，从性而起，当处便寂。虽然这样说，并没有鼓励你杀盗淫妄。而是随缘随性而用，用处即空。此理只有顿悟。但是，理虽顿悟，下次碰到同样的事，众生因为习惯和无始无明，还是控制不住自己的贪嗔痴，还会杀盗淫妄、贪嗔痴慢。那怎么办？不活了？不解脱了？认定自己有罪？纠结？不，还要继续活着，并且毫无罪恶感的活着。怎样才能毫无罪恶感的活着？杀盗淫妄本来空寂，做过等于空，不须更断。可是，如果你没有智慧，没有功夫，又不相信此理，过于执着虚妄的我，做过杀盗淫妄之后，会一个念头都没有吗？会一点内疚都没有吗？会觉得自己完全清净吗？凡夫和二乘人就做不到。

所以有两个比丘犯了杀和淫之后非常恐惧，认为自己破了根本戒，去找优波离，优波离不明实相，非但不直除其罪，还增加这两个比丘的罪过。而维摩诘通达罪性空，明了贪嗔痴性即佛性，当下除掉二比丘的罪。

还有涅槃经记载阿阇世王杀父之后，认为自己有罪，因为恐惧，身体起了疮，身心极度痛苦，如堕地狱。耆婆建议阿阇世王去见佛陀。佛陀告诉阿阇世王杀父没有罪，首先讲，那是他和他父亲过去生的因缘导致，其次用实相告诉他，世间所有的行为中都没有一个真正的实体，没有真正的主宰和真正的人，当然更没有真正的杀害。一切都是我们的妄想和执着所见。阿阇世王明白了这个道理，立刻就解脱了。当他真正明白之后，很难再去杀人，但是不代表他断尽了贪嗔痴。但是，他会因此而减少很多烦恼，甚至能够在起贪嗔痴后而不住，随着修行和功夫的加深，随处解脱。

这就是顿悟法门。至于事须渐除，是因为众生习惯了杀盗淫妄，被无明和业力引导，去造作虚妄的善恶。说是渐除，也是方便。其实都是明理以后，念念顿除的，以世俗的比喻和说法，因为不能一次杜绝永不再起，所以假名为渐。众生通过学法明理，知道杀盗淫妄本空，生死轮回本空，一切诸法本空，还是会贪着，还会杀盗淫妄。那怎么办？对根基差的人，佛用方便法门，也就是对治法，去方便断除。对根基成熟的人，直接开示实相，令其当处解脱。犯了所谓的过失，就用实相般若观照，不让自己落入虚妄的罪性和烦恼中，直到彻底断除一切习气，既不犯，也不对治，不再用实相去观空为止。这就是理虽顿悟，事须渐除。

而对于完全通达并有了功夫的人，也就没有什么顿悟和渐除的分别了。都是念念不滞，念念不住，念念无疑，处处清净，随事解脱。

不人被自己的任何关念囚禁

现在经常会看到这样的教导：心安就是禅，不必四处跑道场寺院。明心就是行菩萨道，不用去道场做义工。这样的观念是针对那些执迷于跑寺院和道场，执着修福报和功德的人说的。

一个善知识既不会用某种知见鼓励你去做什么事，也不会以某种观点限制你的生活和自由。一个人会不会做什么事，做了什么事，一定是他自己的因缘业力所至，没有对错，也没有人能干涉和阻止。佛道长远，修行也是，没有定论和定法，以安心为究竟。

如果我们在家里呆的时间长了，不能安住，呆不下去了，想去寺院和道场参学，跟着自己的心走，想去哪里就去哪里。

到全国寺院和道场走走，既可以参学，又可以发心做些事，在大众中锻炼自己待人接物的用心，是更好的修行。

所以，那些执着在家无事即是修行的人，如果你自己无法安住，你已经越来越不舒服了，你可以选择出去行脚，去游方历练，会缓解你无所事事的压力。人是活的，法是活的，本性更是活泼泼的，不要被自己的任何观念囚禁。

心安是佛果

  人们对因果有一种误解，认为在某人身上发生了好事或坏事，就是果报。这只是对因果肤浅的理解。真正的因果是你经历某件事时的心态，是你的心态决定了你的果报，而不是你经历了什么事情。

  比如，你没有学法之前，遇到一件事会想不开，通过修行，你再遇到不好的事，心态平和，没有抱怨，也无烦恼，这才是真正的善果，而不是通过修行，你得到了财富或增长了寿命。如果仅仅是得到了什么，而心态还和以前一样，甚至更糟，那同样不是善报，而是恶果。如果不管发生了什么，都坦然处之，即使失去了很多，那同样是善报。

  如二祖慧可大师，临终被害，表面是酬还旧债，果报现前，实际上是善终而寂，如同回家。

  所以，修行就是看我们的发心，看我们的用心，看我们的心态。圣人无所求，故顺逆境不能动之，因缘果报不能障碍之。心的安住、满足、接纳，是最大的善报，最圆满的功德，而不是看我们身上发生了什么事情。如果一个人贪心无法满足，就算给他所有需要的东西，他还是不幸。一个人不通达实相，就算满足了他所有的需要，他一样会痛苦。而一旦他知足而止，看清实相，通达真正的因果在于心，而不在于事，安心于无所得，善果立刻现前。所以，心安，才是真正的佛果。

石火相击，怎能永远

  居士问：顶礼师父，我知道实相中没有真正的父母、家亲眷属，但是活在世间和家庭里，有些人有些事你根本无法回避，你总要去面对。但是好像和他们的因缘没完没了，今天好了，明天又吵起来。越是你在乎的人，越是过不了他的境界，每次都会在那里卡住。看到师父写的文章，修行不必出离家庭，有了功夫，也可以作为道友，互相长久地陪伴。请问师父，如何才能过家亲眷属这一关？

  答：河水不必穿透岩石，如果它非要前行，它会蜿蜒绕过；如果它要停留，它可以傍石而居，甘心于依附者的角色。

  虎狼不必与兔马为友，虎狼有虎狼的森林，兔马有兔马的蜗居。虎狼不必骄傲于兔马，兔马亦不必臣服于虎狼。

  不管是你父母，还是妻子儿女，能在一起过就过，过不了就分。想和好了，再在一起；有矛盾了，再分。人生在世，凡夫俗子，就是在与你与我中互相攫取，在分分合合中互相磨练，最终而独立，不再依赖任何人。

  为什么我一定要容忍你？除非我不耐于寂寞，除非你身上有我所需。既然有所需，就不要有抱怨。当你能够独立，任何人再也拘役不了你。在此之前，你毫无办法，你摆脱不了宿业和宿缘，你只能全盘接受。

  不要说谁是你的至亲。普天之下，只要你敞开心扉，谁不是你的家人？谁不是你的眷属？不要说你我缘深，生命之中，只要我投之以诚，谁不是我的邻居？谁不是我的知己？

  大家都说，修行人要视一切人如己！要包容所有的人，要恒顺众生！简直是胡说！恒顺众生？视一切如己？难道陆地动物可以居于水中？难道虎狼能够与牛马同居？难道让我去过你的人生？若无缘，世尊穷劫度不了善星；若有缘，提婆达多是佛的善知识。能忍则忍，忍不了自然不忍。视一切人如己，不代表屈就于人；恒顺众生，不代表做谁的奴隶。万物一己，是说万物各自独立；包容一切，是指互相尊重，不去干涉。先顺自己，才能顺于万物；先爱自己，才能爱于家人。

  你不是我的境界，我不必穿过于你；我也不是你的渡船，也不必一定要载你。我不是你的冤家，你也不是我的债主。你不欠我三世，我也不欠你一时。溪水绕过山峦，鸟飞过林间，浮萍遇到水草，石头撞击石头。山水两立，何必委屈？林鸟暂遇，不须相牵；萍水相逢，瞬间即散；石火相击，怎能永远。

  有缘不是我朋友，相逢何必曾相识。万物依性各姿容，谁能使谁一路同？所以家亲不是家亲，陌路不是陌路！缘来迎之，缘去送之。无事散去，各自珍重！

与万物在一起

不要辜负了时光和赤子

  如果你独自坐在那里舒服，就独自坐在那里；如果你与什么在一起觉得更好，就与什么在一起。就算你一直控制自己不去做什么，或一定要去做什么，最后决定的不是你的思想和大脑，你会听从你的心。当然，有很多事，你认为是自己的头脑和理性决定的。头脑和理性，仍然听从的是你的心。是心在引导你做或不做什么。没有什么能驾驭心，超越心，控制心。

  你不必一定独处，也不必一定群居。独处或是共居不是你自在的必要条件。自由在你，舒适在你；选择在你，动止在你；独处在你，同居在你。在任何时候任何地点，你都无法选择自己是什么样子、该做什么或不该做什么。就像谁也不能决定某个时刻某片云是什么样子，雨滴是大是小一样。是法性和本心在选择你，是因缘在找你。

  除了你的妄想，没有人限制你一定怎样。没有人能控制你要怎么样，连你自己也不能。除非你陷入深深的妄想，否则，谁也不能把你怎么样。

  智者任缘不任己，愚人任己不听缘。一旦你做了什么觉得不舒服了，你可以改变个姿势，或者换着做另一件事，如果那样做会释放你的压力和不适。当然，你也可以坚持不做改变，那是你的选择，你可以选择难过、选择固执，选择烦恼，选择痛苦。因为因缘和业力使你别无选择。没有什么能使你坚持做一件事，除了深深的执着。

  一旦你领悟了万法即心，心即万法，一切万法唯心所现，你将不再畏惧于万物，也不再厌离于万物。当然，你也不会执取于万物，迷恋于境界。你会与万物在一起，你会受用身心世界。你的视野从此开阔，你的选择会立刻丰富，你的生命会自由。

  一个真正安住自心的人，并不是安住于一个抽象的无物的自心，不是守着一个真心。安住自心，即是与万物和谐地在一起，与自己在一起。安住不是执守，而是住无所住。无所住才是安住。所以经云，无所住处，是诸佛住。真正的安住，是任心自在，不控制心，不捆绑心，不强迫心，不干涉心。安心于他所在的处所，安住于他正做的事，安住于每一个变化，安住于每一个样子，心即自在，心即安乐，心即自由。而不滞着于某件事，不固执于某个想法。

  不要辜负了时光，如果你不想死坐在那里；不要冷落了赤子，如果你想去会见他；不要错失了季节，如果你想去看枫叶；不要疏远了佳人，如果你知道她是幻化。

修行不是向别人证明什么，而是亲历苦的熄灭

  修行的目的不是向别人证明什么，而是亲自去验证烦恼和苦的熄灭。所以，一个真正的修行人，他不会和你讨论任何观点的对错，他只是如实地观察苦，如法地修行，然后出离苦。烦恼的灭除，是任何道理都无法说明的，它只能由你自己去体验，去经历。

一个会修行的人，他不关心别人怎么想、别人经历了什么。他关心的是自己是否出离了幻象和烦恼，活在真实中。

  有人会问，你怎么证明你的观点是对的？首先我要说明，我没有什么观点。其次，我也不想证明什么是对的。我只是知道我做了什么，想了什么，我会痛苦，我会烦恼。我不去做什么，不想什么，烦恼就会熄灭，痛苦就会结束。我看重的不是观点的对与错，我看重的是，我是否没有了苦。我在乎的不是说服你相信我，我在乎的是自己是否陷入烦恼之中。

  你永远无法向别人证明什么是对的，你也无法把你亲身经验到的苦的熄灭传达给别人。因为对错是相对的，是有条件的，是因人而异的，是无常的，是会转化的，是虚妄的。你只能经历并认可你体验到的东西，任何人都无法替代，并且即便是相同的事，不同的人内在的感受、认知和理解也不尽相同。佛把这种真正深入各自内在的修行叫如实修行者，把这样的体验和修行叫作自觉内证圣智境界，它无法与人分享。

能够传达给别人并能证明的东西，一定来自于头脑和语言，来自于方便，来自于虚妄的分别和判断，而不是真实。真实离于心意识，离于文字和表达，离于评判。所以，你永远无法从一个人的外在行为上证明他是否觉悟，是否出离了烦恼。但是有一点是毋庸置疑的，那就如实修行者自身烦恼的熄灭，苦的熄灭，无数人亲证了这一点。但你仍然无法通过他人来证明苦的熄灭，这一点只有你自己通过如实的修行，如理的方法去亲历，去经验，才能达到苦的熄灭。

真正的觉悟不是觉知、证明或得到什么，而是苦的完全熄灭。苦的熄灭就是觉悟，而不是有一个东西需要你去觉悟。修行与悟道不是要一直用头脑思维、论证什么是对的，而是停止头脑的探索，活在执念的止息中。修行就像医治疾病一样，重点在于治愈烦恼，而不是争论对错。

  解决心的各种无明和烦恼，是一个如实行者最需要关心的。看到这些烦恼只是自心上生起的虚妄念头，而不去加强它、对治它、关注它、评判它，无明和烦恼自然而灭。烦恼灭尽，不复更起，即名觉悟。一旦你离开了这一点，开始陷入疑惑、论证、探寻，那么，你离开了如实修行。你不是在出离烦恼和苦，而是陷入烦恼与苦，即使你通过论证说服了自己和所有的人，你都无法真正解脱。

享受和风

  是什么使我们丧失了体验美好的敏锐能力？是精力的分散，头脑地消耗，不能专注地做一件事。一心多用，念头散乱，就会使心迷失在事物的表象，而不能体会到它的内涵。

  面对一桌十几样丰富可口的菜肴，我想大多数人都会很开心，认为可以美美地吃上一顿。而一个真正懂得享受美食的人，他不会坐在这一桌菜前，或者，他的眼睛不会放在所有的菜上。他会精心地烹制一道或两道自己最喜欢的菜，当他用餐时，他会把精力放在某一两道菜上。

  当他在烹制某一道菜，比如烧茄子时，他不会放太多的辅菜，如西红柿、大葱、大蒜、辣椒或土豆。他更不会放味精和太多的调味品。可能几片姜，一瓣八角，一些酱油和适量的盐就足够了。这样烧出的茄子，你会品尝到茄子的原汁原味，而不会因为放了西红柿或大蒜、味精而夺去了茄子最原始的味道。当然，如果你想吃西红柿，一样的道理，你尽量少放辅菜，少放调味品，最多加一种辅菜即可，你就能吃到你真正想吃的那道菜的味道。

  烧菜、品菜与生活和修行是完全相通的。一个会烧菜的人，一定是一个懂得享受生活的人。一个能真正品出菜肴原汁原味的人，也一定能享受生活中最简单质朴的美。

  当我们坐在桥头吹着和风时，把心安住在和风吹过肌肤的瞬间，你要专注地享受和风，而不要还嫌不够，去打开音乐播放器。当你因为贪婪，想同时感受和风与聆听音乐的时候，其实，两者你都丧失了。因为你无法把心同时专注在两件事上。

  当我们早晨起来，听见窗外的鸟叫时，我们有那么一瞬间会觉得很好听。如果你想好好地享受鸟叫的声音，那么这时就不要去拿手机，不要看微信，不要起床，继续躺在床上，闭上眼睛，安心地享受几分钟听鸟的叫声。如果你想去看湖水，到了湖边，找一个舒适的地方坐下来，好好地看湖水，放下你心中的其它事情。

  在现实生活里，不会有很多人能把心长时间安住在一件很普通很平常的事上，如散步，如洗衣服，如看天上的云，如听鸟叫，如享受和风。人们也会经历这样的时刻，但是能享受这些事，满足于这些事的人就很少了。大多数人都会被自己的妄想、其它的欲望和琐事拉走了。人们以为在这些简单的事情之外有更大的快乐，他不知道，他所想象的快乐，只会给他带来更多的烦恼和更大的空虚。就如同那些喜欢美食的人，到处去吃山珍海味，被那浓浓的滋味和混杂的食品完全剥夺了味觉的真正享受，他已经无法体会一份素炒茄子丝的味道了。

  一个智者，他一定是一个能专心做事，心无旁骛的人，一定是一个美食家，是一个懂得欣赏音乐的人，是一个懂得享受和风的人，是一个能品出素烧茄子味道的人。他的智慧来自于知足，来自于简单，来自于专注，来自于出离头脑，活在真实中。

不进入伺求和寻觅

我们打坐时为什么会有种种的不适？比如会烦躁、不安，会头疼、头皮发紧，会身体晃动，会有很多觉受，比如轻安、舒服等，甚至看到很多境界？为什么身体会有这么多觉受和体验呢？这些觉受有意义吗？

有这些经验和现象，都是因为有所求。这些体验都是虚妄的，没有任何意义。

当我们坐禅时，我们习惯性地就会掉入潜意识，也即大脑意识的伺求和寻觅之中。伺求和寻觅什么？伺求和寻觅过去经历过的轻安、舒适、寂静、空无等等的境界。当我们不知不觉进入这种伺求和寻觅中而无法实现过去的经验时，我们就会感到不安、烦躁，然后身体出现种种的不适。

最上乘坐禅，就是无论行住坐卧，你都能看到自己习惯性地伺求和寻觅，也即有所得心。当你上座，或者经行，或者做某件事时，如果你能立刻看到自己最大惯性的一念寻求之心，而没进入伺求时，你就会清净。而这清净不是求来的，相反，是你停止了一切伺求之心。为什么我们要用伺求这个词来形容求取之心？因为这种所求之心非常隐蔽，而且无时不发生，就像一个随时潜伏在罪犯身边的侦探一样，又像一个准备行窃的盗贼观察行窃的目标一样。只要你发现了这无时不在、又很隐蔽的伺求之心，你就不会被它捉获。只要你没被伺求所获，你就得到了脱。当你不再伺求和寻觅时，不知不觉，你进入了真正的轻安和寂静，而这样的轻安和寂静，不是求之而得，它超越了觉受，超越了境界，超越了体验，超越了意识。它没有任何可以捕捉的和体验的东西。

当你开始体验它时，它就消失了，而你会错误地捕捉到你体验的东西，把它当成了寂静和涅槃，你或许也会把它称为空性、自性。那完全不是！那只是你头脑捕捉到的感觉，而不是什么空性、涅槃和寂静。真正的涅槃和空性永远无法体验。寂静和涅槃就在你体验它时消失了。所以古人云：回趣真如，法还不净。

所以，警惕那些向你传授任何关于涅槃、空性觉受和经验的人。无论他们对你怎样描述开悟和寂静的经验，描述的多么神秘和令人相信，他们都是在用自己的妄想、意识心向你传达虚妄的东西，虽然他们自己可能并不知道。

心量大和脸皮厚就对了吗

居士：师父，我心量很小，怎么样才能让我大心量放大，脸皮再厚一些？恳请师父慈悲开示。

答：心量小，心量大都是假的。心量大小是无常的，我们的真性没有大小，它会随缘示现大小。心量小就享受心量小的细腻，没什么不好；缘份会遇时，心量会大，心量大就享受心量大的豁达。但是，细腻与豁达，心量大与小，都不是常久的，所以你无法执着它，因为都不是真的。明白实相，什么都不执着，不强求，对自己的现状全部接受，心态自然、乐观，才能快乐。从这个意义上，我们有时把一个人的心态自然，能坦然面对一切，称其为心量大，但这并不代表我们一定要心量大。我们做不到心量大怎么办？接受自己做不到，对自己的任何样子都接受。随着这种接受的发生，在不知不觉中，我们的心量就变大了。

还有脸皮厚并不是什么好事，虽然有时我们会觉得脸皮厚的人容易快乐，但是有时也会让人讨厌。不是所有脸皮厚的人都会快乐。脸皮薄厚并不重要，知道一切都不真实才重要。佛和所有觉悟的人并不是教导大家脸皮厚，不要脸，没有羞耻心，而是教导我们不要执着自我，不要过分追求虚荣，不要活在假象中。

人不可能活在真空和想象中的没有自我中。去除我执和我相是从对自我过分执着的角度讲的。如果不执着自我，我才是真实，而不是无我。无我是没有对我的执着，而不是真实无我。诸法的实相是我，是无取着，而不是无我。如果一个人什么都不在乎，完全的无我，那会变成什么样子，他会无法无天，会不知羞耻，会无恶不做。真正的无我是顺应天性，会随顺世间，会活在现实中，是对我的不执着，而不是断灭我，不是活在想象的第一义谛和真空里。对于觉悟的人来说，世谛即是真谛。人就是人，你无法做到像虚空和草木瓦石完全无我，草木瓦石也不是你想象的无我，它有法性，也是真性的显现，只不过，从世俗意义上，从和人性的比较来说，它具有无我性。你可以学习草木瓦石无我的精神，但是，你无法做到不疼不痒，完全地没有见闻觉知。你能断除对见闻觉知的取着，但无法断除见闻觉知的作用。而解脱和实相并不是让你去断除真性的作用，只是断除取着而已。

真实有我

我们为什么要学涅槃经？因为涅槃经讲佛性，讲我，不讲无我。有的人就有疑惑了，佛不是一直在讲无我吗？多少高僧大德、善知识、法师、世间善圣贤都讲无我啊。佛确实讲无我，但是佛讲无我，并非我们所理解的无我，也不是众人所讲之无我。众生尚不解无我真性，何况能知有我真性？

同时，佛也不是对所有人讲无我。佛讲无我，不是实相。因为众生看不到真我佛性，执着实有自己，所以佛说无我。佛为执着重的众生和求于自我解脱的声闻说无我，非为一切人。又佛说无我，以众生实有真我而被无量烦恼覆盖而不得见，不得自在，故言无我。

如佛在涅槃经里所引用的比喻，有一旧医，不通药理，劝告国王，凡有病者，皆用乳药。用乳药者，如同一切凡夫及外道，不实真我，却以为有我，执着于我。有善医药的新医对国王讲，乳药有毒，不能治病，当劝国人禁止使用。比喻佛对凡夫及外道二乘，说我害人，当修无我。后王得病，当用乳药。新医令食乳药。比喻众生因缘成熟，烦恼渐薄，堪听实相，佛为讲说真我。

众生因不识有我真性，所以无量劫来被烦恼所缚，本是自在法王，枉做穷子。本是解脱，徒劳被捆绑。本可处处自在，反而时时纠结。本来自然无滞，反而挂碍住着。

一切众生以不了我之真性，所以轮回生死。凡夫着于自我，道人迷于无我。涅槃经云：甚奇世尊，我等流转无量生死，常为无我之所惑乱。善男子，如是菩萨，位阶十地，尚不了了知见佛性，何况声闻缘觉之人能得见耶？所以经云：无我者名为生死，我者名为如来。

以见我之真性的缘故，禅宗祖师门下，才有各种直用直行手段，完全任运自在。以佛性非常非断，非善非恶，非是二法故，则法性解脱。六祖大师云：但用此心，直了成佛。为什么？此心即我，此心不断，我即不断，直用此心，唯断取着，不断我见，自然解脱。

众生若欲成佛，得大解脱，当识真我，莫被无我所惑。虽识得真我即得解脱，亦不得执着于我。若执于我，还入轮回。我与无我，性本无二。无二之性，即是佛性。佛性非断，亦不能执。执之失度，放之自然。

那一定是最好的

如果你被一个人莫名其妙地打了一顿，那一定是最好的。你无法理解，这怎么可能？是的，那一定是最好的，如果你已经被别人打了。我说它是最好的，是因为它已经发生了。我没有说，你被人打一顿是最好的，而是说，你被打这件事已经发生了，那是最好的。因为它已经无法更改，因为它从未发生。

你能理解发生的事无法更改，不能理解它从未发生。那好，就按照你能理解的方式，你也可以止息一件发生的事带给你的苦。你被人打已经过去了，再也无法改变了，这是唯一的现实。它是最好的事。接受这个结果，你只被打一次，而它已经结束。如果你接受它，被打所带来的身心之苦立刻结束。如果你不接受，你虽然是被打一次，但你内心会一直重复着被打那件事，你堕入了地狱。所谓的因果，就是从这个意义上产生的。而它不是真的，它可以立刻结束。

如果你是一个女人，你被一个男人言语上骚扰了，如果你接受了这个现实，忘了这件事，骚扰立刻停止。如果你想弄明白为什么你会被人无端地骚扰，你非常气愤，你痛恨那个骚扰你的人，你将无休止地活在已经结束地被骚扰中，重复着被那个人骚扰。

如果有人用语言伤害了你，那一定是最好的。因为那件事已经发生了，因为你必须接受它，因为它只能那样发生，因为你别无选择，因为那是一个完美的结果。对已经发生的事，你再后悔，再评判它是对是错，毫无意义。如果你不接受这个结果，你会不停地活在痛苦中。

我并没有说你被骚扰、被伤害是最好的事。我是说，如果已经有人骚扰或伤害了你，你要接受这个结果，毫无保留，没有折扣、甚至满心欢喜地接受它，否则，你就会受苦，而且会不停地受苦，直到你接受它为止。

无论在你身上发生了什么事，那一定是最好的。那是无量的幻因、幻缘、幻业和合结成的幻果，没有人能改变它。那是世间最美丽的一朵花，而且随时都在开放。它一定会开放，在因缘会合的时候。如果它会被改变，它就不会发生。如果它已经发生了，那一定是最美的。当你能这样面对所有的事时，你已经具有了超越烦恼的智慧。而当你觉悟到其实一切都没有发生时，烦恼和痛苦将不再生起，你连超越的智慧都不必拥有。

事实上，接受发生在你身上的任何事和任何结果，你将自然地看到无生。接受就是不抗拒，就是圆满，就是无生，就是爱。

那一定是最好的。

除了经历它，你别无选择

  问：顶礼师父，有一件事在我心里放了很久，我很痛苦。我曾经有一个特别好的女朋友，我很爱她，但是我无法原谅她做过的事，最后还是离开了她。后来我发现是自己误解了她，我再去找她，她已经不想和我再一起了。这件事过去了许多年，我也为此痛苦了很多年。请教师父，我如何才能从这件事上解脱出来。

  答：除了经历在你心上发生的一切，除了看着它发生、演变和结束、你别无选择。心是无常的，也是不可思议、不可控制的。没有人知道心什么时候会难过、愉悦还是痛苦，也没有谁知道它什么时候会停止和消失。你唯一能做的就是看着它发生，经历它，接受它。

可能你无法相信，心上生起的一切情绪和感受都是虚妄的，即使当你觉得自己痛苦的快要死去时，甚至为它疯掉，它仍然不是真的，它会结束。它会在它该结束的时候结束，尤其当你不去阻止、干涉、抗拒它的发生时，它结束的最快。

当你为某件已经过去的事痛苦并充满悔恨时，当你一次次地不想再为这件事痛苦时，你是在抗拒它的出现，你再延缓它的结束，你在延长苦受。你无法做到在你不能出离痛苦时出离痛苦。不仅你无法做到，任何人都无法做到。甚至是一个觉悟的人，一个圣者。当身体的病苦出现时，一个觉悟的人也会有苦受。但是，对于觉悟者来说，它的苦受是单纯的、短暂的，甚至也可以称之为无苦。苦有不同的意义，有身体上的不适，但更多时候它代表的是苦恼，是苦闷和困惑。觉悟的人因为清楚地知道苦并不真实，所以对他来说，真实意义上的苦是不存在的，只是随顺世间法故，说他也有苦受。

觉悟者看着苦出现，看着它变化，看着它结束。他不仅看到苦是虚妄的，他同时也看到觉知苦受的心是虚妄的，他看到心上生起的一切都是虚妄的，他以智慧观察到，一切能觉知和所感受到的，都是无常的，都是不真实的。

事实上，你的痛苦并不是你失去了女友，而是你拒绝接受失去她。你的痛苦不是你痛苦这件事，而是你不想痛苦，你拒绝痛苦，你拒绝现实，你在抗拒一件必然发生在你身上的事。

  所有的苦和苦的延续都来自于抗拒和不接受。你不可能改变已经发生过的事，除了接受它，你别无选择。如果你还为此事痛苦，那是对你的心曾经接受的快乐的一种偿还，心会在彻底消磨掉所有的幻乐的同时，才结束幻苦。所以，结束痛苦你无法决定，它不以你的意志为转移，而是以你的心偿还掉所有的乐为条件。

如果你明白了这一点，你就会释然。你不再抗拒你内心的痛苦和情绪。虽然如此，并不意味着痛苦会立刻结束。你依然会痛苦，但是，你会看着它，你会经历它，你不再撕扯和纠结。你会发现，痛苦不像以前那么强烈了，甚至在某一天忽然消失了，即使你的心上偶尔还会生起零星的关于痛苦的回忆和令人厌恶的念头，但是，它已经无法让你痛苦了。

一人歌

终日吃饭饮浆，

未曾含着少量；

终日走路摇摆，

步步踏空无怪。

时时无作妙力，

处处不留痕迹。

无明惯性力大，

被它妄想处罚。

一旦死心塌地，

原来不改毫厘。

谁能永在牵缠，

总有一物不染。

不识被它瞒惑，

寻遍无处可捉。

一朝识得真宝，

原来法财不少。

感叹多年穷匮，

枉为人天尊贵。

顾盼雄姿英意，

却能无束无拘。

动如行云飞瀑，

静如磐石顶柱。

人天妄测其志，

无依独步如狮。

世间于他如影，

万事与他无关。

亦不持经学教，

亦不做法行禅。

困了席地而卧，

饿了一桌两桌。

无事水边闲逛，

不负鸟语花香。

有时念着南泉，

观此株花如梦。

有时登山望远，

一片大好江山。

时人忙忙赴苦，

谁能把命休闲。

众人修行恭敬，

他却取笑精英。

世人羡好厌坏，

他却二都不爱。

众人婚丧嫁娶，

不如哼首小曲。

世人道德高超，

他却物外逍遥。

成为佛祖，不如成为自己

我们不必成为大师之后才能享受解脱、清净和自在。相反，更多时候，我们接受自己是一个凡夫、一个平常人、一个普通人，一个或者聪明一点，或者笨拙一点，或者是男，或者是女，有了这样的心态时，更能让我们趋向解脱、清净和自在。但是，因为有的人天生福报、善根、因缘具足，表现出了一种超越于常人的洒脱和自在，集各种美好于一身，就引起了很多人的羡慕和向往。

有这种向往很正常，毕竟大家都想活的潇洒和圆满，但是，潇洒和解脱在不同的人和不同的事物上，有着不同的表现。对于佛来说，威仪庄严，慈悲智慧，清净无染，那是佛陀的洒脱；对祖师来说，任运不拘，随性而活，天真自然，是祖师的洒脱；对一个跳舞的人，忘我专注，身心合一，是一个舞者的洒脱；对一个少妇，含羞温柔，或者泼辣火热，是少妇的洒脱；对一只小狗来说，欢蹦乱跳，摇头摆尾，是小狗的洒脱；对于树，静默安详，挺拔直立，是树的洒脱；对于花，芬芳馥郁，娇艳欲滴，是花的洒脱。每个生命形态，有每个生命形态的美和洒脱，每个人有每个人的气质与可爱，万物各有其态，不必相似相同。

我们关注的往往是事物的表象，执着于要成为某个样子，或者说，我们关注的对象完全搞错了。

我们应该更多的关注自己如何清净和解脱，在这个基础上，尽量接受和欣赏其它生命的美好。清净和解脱很简单，未必是我们在别人身上看到的那样，别人有别人的洒脱，他有他洒脱的样子，但是，那样的状态和洒脱，放在你身上，可能就不是洒脱，而是搞笑了。色类各有道，互不相妨扰。你要活出你自己的洒脱和样子来。这样，你修行的方向就没有错。如果你一直想成为某位老师的样子，你想成为六祖、达摩，或者你有更大的野心，想成为释迦牟尼佛，你一定是脑子进水了。这就好比一只猫非要像狗那样叫，会把人吓死的。苹果想变石榴，怪怪的。鱼就是鱼，你就是你，你永远也成不了他们中的任何一个人。佛陀和所有觉悟的人，之所以是佛陀和觉悟的人，他们只是成为自己，并且教导别人也成为自己。但是我们习惯了羡慕别人，习惯了想成为别人，贪求高大上，所以变得既不能成为别人，自己也不是自己。讨厌自己，不接受自己，整天的想改自己，是所有人的通病。你又不是劳改犯，为什么整天神神叨叨的改啊改啊的。每天老想着悟道、开悟、见性、成佛，时时刻刻活在妄想里，不知道自己本来就是活佛。

一旦我们从对这些千差万别的表象的执着上离开时，心甘情愿做一个平常人，做一个凡夫，做好自己，接受自己，那就与道近了。一切烦恼的人，都是因为不肯做自己，想去做别人。你什么时候见过万物有烦恼？万物只是做自己。

两个人在一起才叫孤独，一个人叫自在

  我们都以为两个人在一起就不会孤独。大家虽然都不假思索地认同这一点，其实，没有谁真正相信这一点。你可以反观一下，你和另一个人在一起就不孤独了吗？不，你还是很孤独，任何人都无法弥补你因不觉悟真实所带来的空虚感。当你看不到真实的佛性才是你的本质，无论你和别人在一起，还是自己一个人，你都会孤独。无论你找到多少人和你在一起，你还是很孤独。当你看到万物的真实性，根本就没有自己或是他人，不论你是一人还是两人，你不再孤独。你不再被自他、人我和是非所欺骗。你不可能再孤独，因为你无法离开真性，你觉悟到一切都是真性的显现，而又没有任何事物是真实的。

  当你为了躲开孤独而选择和别人在一起，你正陷入不孤独的幻觉，也即孤独里。孤独与不孤独，都是错觉，是头脑意识的一种妄想和分别。真实之中，本没有一人两人、孤不孤独、自己或他人，唯有其性而已。此性不可思议，唯有智慧才能见到此性，所以一切众生都生活在虚幻和孤独中，找不到真实的自己，才在本性幻化的另一个自我中寻找充实与融合感。

而当你知道一切外在，一切人事物，包括你自己，都是真性的影子，你不可能再去占据或触摸到那些影子，你将独立。你会独立地面对所有的你，那些影像，而不再去追求他们，并试图把他们绑在身边，以驱赶寂寞。那时，你将习惯并享受寂寞。

  当你见到真实之性，你身边的任何事物都会作为一种陪同和伴侣与你在一起。你会怡然地享受雨打芭蕉的声音，一株灌木或一块石头，就可以作为你庭院中的风景，室内的一只椅子与一只小猫没有区别，它们都是你的伙伴，而你非常清楚，自己与它们，无不是心的幻化，都不真实。

  你不再执着去寻找伴侣。你不再寻求你人生的另一半。哪怕是一只小猫，你都不再需要。邻居家的小猫，会偶尔来到你坐的藤椅边，缩在墙角，看着你，而你也会看着它。你会有一些朋友，或者一个朋友都没有。家人的概念对你来说已经消失，因为你清楚地知道，所有的人都是幻梦，如水上的浮萍，一时相聚而已，刹那间就分开。所有的人都只是邻居，不存在真正的家人。或者说，所有的人，都是家人，而没有谁是陌生人。邻居与家人的界限已经消失了，除非你活在虚妄中。

  而当你习惯于一个人，整夜的寂静或者滴滴答答的雨声，都是你最好的爱人，你如此享受这样的夜晚而无丝毫的寂寥之感。相对于与他人在一起，你更喜欢独自一人，因为当你一个人，你实在不需要消耗哪怕一点点心力去问候或者关心另一个人，你也知道，根本没有那样一个人需要你关心，即使他就站在厨房或你面前。你甚至连一句话都不用说，真实之性，无须向虚妄告白。

若真修道人，不见世间过

  世间一切事物都是虚幻不实的影像。万物虽然各有姿态，各有不同，但是本质没有差别。一个见到实相的人，看不到任何有问题的事物，一切在他眼里都是完美的、圆满的。所以六祖大师说，外现众色像，一一音声相，平等如梦幻，不起凡圣见。正是因为通达万法如梦幻，所以才平等完美，法法清净，物物圆满。

  六祖大师又说：若真修道人，不见世间过。不见世间过，并不是消极的接受与被动地忍耐世间种种事物。消极地忍受世间过，那是常人待物的态度，那样并不能消除因为忍受而带来的苦恼。不见世间过，也不是不去见世间的一切过失、逃避世间，更不是见到世间有各种的不平等、不完美，然后去原谅它们、理解它们。而是如实知、如实见一切都是自心完美的体现；而是根本见不到世间有任何的过失。为什么见不到有任何的过失？因为见到了真实，见到了心，见到了本性。什么是本性？一切的一切，都是本性。没有自他与主客，没有什么不是本性，就像大海里的每一滴水，没有一滴不是大海；就像镜子里的每一个影像，没有一个不让你看到镜子。本性圆满，所以一切的一切都圆满。如果看到不圆满，那一定是把现象与本体割裂开来，着在了现象的差别中。

  你无法把世间万物和本性分开，你也找不到离开世间万物独存的真性。只不过，大多数人因为看不到真心与万法不一不异的关系，迷在了差别的万象上，错失了本体，只关注镜子中的影像，而忘了所有的现象都是同一面镜子上影现的，所以才有了分别、是非、好丑和批判。有了分别和批判，就会有不完美，有了世间过，有种种的烦恼、痛苦和爱憎。

  一个真正的修行者，他关注的不是世间万物的表象，而是关注自心，关注本体。他站在本体和真实的角度看待世间的一切。说他不关注世间事物，并不是说他否定或畏惧世间事物，而是他不会迷失在世间事物的差别上，不会执着地分别那些事物的好坏，让自己活在烦恼中。他不会忘失一切事物都是圆满心体的圆满显现。如大小水银，颗颗皆圆。他知道，心若不异，万法一如。一如者，一切皆美。

我们无法改变别人的想法，

但是，我们可以改变自己怎么想

  一般情况下，别人对我们的看法，总会影响到我们。甚至，我们可能会因为别人对我们的一句评价气得要死。我们为什么那么在乎别人对我们的看法？我们有我相、人相，我们对自己有太深的执着，我们相信并认定了对方的评价，所以才会烦恼。别人对我们的看法，就是我们对自己的看法。当我们对自己没有看法了，别人对我们的任何评价，都失去了作用。

  别人的想法只能影响一个执着自我的人，不会影响到一个觉悟的人。一个觉悟的人无我相、人相，他不关心别人怎么看他、怎么想他，他只关心自己如何看待别人：他要么对别人没有任何想法，要么，他会把别人想成很美的样子。

  可能有人会问，如果对方是一个非常恶毒的人，或者是一个很丑陋的人呢？恶毒和丑陋只存在于分别者的心里，它们只是一些虚妄的概念，并无定论。如果一个人的内心摒弃了善恶和好丑的概念，在他那里，全部都是圆满、美好，他将看不到任何恶毒和丑陋的事物。如果他并不关心别人，而只是关注自己的起心动念，他甚至什么都看不到。

  我们可能不太在意与我们关系不密切的人对我们的看法，而很在意我们爱的人对我们的看法。亲密关系中的顾虑和担心，构成了我们人生中最大的恐慌和伤害。为什么会这样？因为在这种亲密关系中，显现了我们更深的执着、更坚固的我相，所以，我们才会受更大的苦。

  解除这种烦恼唯一的办法就是看到实相。实相中没有一个真实的我被人评价，没有一个外在的真实的人评价你。除了你自己内在的分别，除了你的我执在看你、评价你，任何人的想法都不足以伤害到你。

  我们无法阻止别人对我们有什么想法，但是，我们可以做到自己对自己没有任何想法。如果别人因为我们做了什么而烦恼，那真的与我无关；如果我因为别人的看法而烦恼，同样与别人无关。我们改变不了别人的看法，但是，我们可以做到自己没有看法。

  谁没有看法，谁清净，谁解脱。我们改变不了别人的看法和烦恼，但我们真的可以做到自己没有想法，没有烦恼。有时，这看起来有点残酷，对方明明因为你生了巨大的烦恼，你却跟无事人一样。事实并非如此，对方不是明明因为我生了烦恼，是他自己一定要生烦恼。我当然跟无事人一样，不然呢？我要跟着他一起烦恼吗？除非我疯了！即使对方是我们的父母、最亲爱的人，也不要因他而生烦恼。要知道，这个世界上任何人都安抚不了你，也保护不了你，除了你自己。在任何情况下都不让自己生烦恼，那是你唯一关心的事情。

把自己的快乐寄托在外人身上，那是这个世界上最危险、同时也是最愚蠢的事情。

  谁不去关心他人，谁先解脱。谁活在别人的世界里，谁痛苦。谁在乎别人，谁一定被他所伤；谁相信了别人的话，谁进入了虚妄。佛说，他境界者，即是魔缚；自境界者，则是解脱。

君心碧洗

柚挂金庭

池水清清

清风淡淡

绰绰影影

蓝佩太虚

秋叶似火

高风亮节

不可比英

岁月静静

玉兰亭亭

桂树偃息

少年茕茕

好马在厩

美人知休

光暗倏忽

大士消停

君心碧洗

难可为喻

徒劳染着

究竟为零

佛不说法，众生亦不得度

  问：师父您好，请问，您常说一切觉悟之人见世间一切圆满，看不到世间有任何过失，那为什么佛和祖师还要说法教化众生？

  答：正是因为众生不了达世间一切如梦，根本无实，法法圆满，不可改变，所以佛与祖师才频频示现，为众生说如实法。如果一切众生都明此理，佛亦无须说法。佛出世说法，不为觉悟人说，不为智慧者说，不为明此理者说，为执着幻境者说，为迷于自心所现者说，为无明障重者说。

  佛虽做种种说，亦不着众生相，不着所说之法，无我相、人相而说，实无所说。众生虽闻如是法，若明此理，了达毕竟无我无人，无佛无众生，即知佛不说法，众生亦不听法；佛不教化众生，亦无众生得度；佛不自认是佛，众生亦不是众生；佛非圣贤，众生亦不是凡夫；佛不得一法，众生亦不失一法；觉此理时，假名为佛；迷此理时，妄为众生；一念觉即佛，一念着为众生；心灭则是佛，心生则是众生。

  佛与众生皆不可得，说者听者亦不可得，但有名字，皆无实义。经云：但以假名字，引导于众生。又云：夫说法者，无说无示；其听法者，无闻无得。又云：须菩提，汝勿谓如来作是念：我当有所说法。莫作是念，何以故？若人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故。须菩提，说法者，无法可说，是名说法。

  一切众生不解如来说法，着于名相及佛方便，错失如来真实之义。如来真实义者，唯是一心，更无别法，圆满无缺，无说法者，无听法者。经云：是法不可示，言辞相寂灭。非是一相，非是二相；非有为，非无为；非心非识，非法非非法，诸见不能及，绝待不思议。唯息虑忘缘，默契而已。古人云：觅即知君不可见，不离当处常湛然。

好事不如无事

日头高照才起

不知今日何期

世人皆爱朝阳

我独偏爱暮夕

整日无人可语

对花独自呓呓

一壶老茶消磨

一株青树倚居

老猫不约而至

虫嘤叶落鸟啼

世人终日奔忙

不知所为何张

无人催促为奴

只被妄想惊慌

看它猫儿狗儿

终日藤下懒卧

俨然诸佛来度

无奈愚人不悟

净国不在浩远

只在三米五米

识得诸法为幻

谁人将苦为欢

山湖雨雪为友

梅桂栀子为妻

从来不曾吵闹

娇姿百媚不少

虽无儿女在侧

亦无忧挂宰割

世人无明倾覆

功德黑暗交迫

生死凡圣弄人

有智之人俱舍

好事不如无事

任运东郭西郭

喝茶不是禅

  菩提无是处，但有所是，皆非禅也。

  古人说，行住坐卧，皆是禅也。如此说者，为去你心识意想中觅禅。行住坐卧实非禅也。禅无坐相，禅无卧相，禅无坐想，禅无卧想。但有相，但有想，即非禅也。

  又赵州云喝茶去。喝茶只是喝茶，非喝茶即是禅也。正喝茶时，无人喝茶，无茶可喝，无喝茶想。若做喝茶想，是想非是喝茶也，喝茶过去久矣。喝茶不可住，喝茶不可得，喝茶不思议，一切人尽皆喝茶不得。若依俗谛，可言喝茶，终日说亦不为怪；若依圣义谛，不可道着。道着，即是妄生分别，有少分住着，不得脱也。

  终日坐不做坐想，终日卧不做卧想，正恁么时不做恁么时想，即是诸佛用功处。言用功处不为咎，若生禅想，即非禅也。六祖云：常应诸根用，而不做用想；分别一切法，不做分别想。

  药山一日在石上坐次，石头问曰：汝在这里作么？

  曰：一物不为。

  头曰：恁么即闲坐也。

  曰：若闲坐即为也。

  头曰：汝道不为，不为个甚么？

  曰：千圣亦不识。

  这则公案，看似简单无奇，若能看懂，即会修行。

  药山禅师只是在石头上坐着，什么也没想。石头问他在做什么，药山说，什么也没做。石头问，如果是什么也没做，不就是闲坐着吗？

  说闲坐没有问题，依世俗而言，确是闲坐。但对一个真正的禅者来说，即便无事闲坐着，也不会有闲坐之想。若生闲坐想，即是打妄想，没好好闲坐着。

  常应诸根用，而不生用想，这是一个禅者用功办道时最根本的素养。石头考药山是否会用功，所以故意这样问：若一物不为，即闲坐也。

  药山回答：若闲坐，注意，这里说到，若闲坐，是于闲坐安名，于闲坐生闲坐想。若于闲坐生想，即是有为，即不是无事闲坐也。所以药山说，若闲坐，即是为也。

  石头继续考药山：你说什么也不做，不做个什么？

  药山回答：千圣都猜不到。药山说一物不为，是勉强做如是说，实在没人知道不为个什么。因为药山禅师于正恁么不为时无生想也。若无生心，汝于何处觅其心识？所以古人云：一念生即五蕴受身也。若是吃喝拉撒，对机应物，许你终日妄想，终日说着，尽无障碍。若是论第一义，石火电光，不许道着。道着则头脚生，披他五阴去也。

诸佛之爱

  人之爱，帮助你，支持你，让你不孤单。每次你面临问题，总会有人帮你，而你也习惯求助于人，不能独立；天之爱，放弃你，不管你，置你于绝境，任你摔倒而不扶，看你堕落而不管。天之爱，给你自己站立起来的机会，下一次再摔倒，你第一个想的不是扶手，而是自己的手和脚。

  世之爱，如父如母，如春长万物，如火取暖，以仁以德，总是及时而不忍拒绝。当你痛苦时，他们能给你安慰。但是，你不能靠别人的安慰过一生；圣之慈，如雪如霜，如冬之凛冽，如冰之收藏，看不到痕迹，就像一个冷眼旁观的陌生人。但是，你在这种冰冷中学会了依赖自己，你明白了人生中没有任何人可依赖，自己才是自己真正的皈依。

  愚人之爱，与你同喜同悲，同烦恼同沉沦，对你不离不弃。但是，如果对方不与你同悲喜，同苦乐，与你一言不合，你就是他的仇人，你就变成大逆不道；智者之爱，只示你方向，不干涉你行走，只示你道路，不助你扬帆。你做什么，或不做什么，他都尊重、接受。你在一旁，他不喜；你离开，他不怨。你们互是对方的风景，虽然在一起，不会互相交织缠绕。

  如果你有孩子，如智者之爱爱之；如果你有学生，如老天之爱任之；如果你有爱人，如圣人之慈加之。不干涉，不控制，不担心，不强迫。让其独立，任其磨练，对其放手。让他吃苦，看着他摔倒，甚至以地狱之苦炼之，以猛火之热煎之，直至其觉悟，直到他成熟。

所有的圣人与觉者，无不是在这圣人之爱、老天之爱、放手之爱中历练成长，屹然不动于天地间，决然不溺于烦恼流。

天地不仁，以万物为草狗。如冬能杀万物，亦能长万物。置之死地而后生，是天地之爱，大慈大悲，诸佛之爱，法性之爱。

如果你是蓝天，我会完全放心地飞在你怀里

  在我们的想象中，佛是大慈大悲、平等圆满，无所不能的人。佛会与一切人结善缘，慈悲对待所有人，平等度化一切人。只要有缘，佛会不舍一人，不弃一人。

  藤可以缠在石柱上，却缠不到小草身上。水里容得下游鱼，却容不得烈火与油。石头上能长出青苔，却不能栽花。世间万物并非都可以相容相辅，有的孑然独立，互不相犯。佛与阿难舍利弗能相安无事，却无法与提婆达多、善星比丘和睦相处。佛用尽方法，待他们如待己子，还是不能感化他们。

  人生在世，我们不必对一个人忍而又忍，紧紧地捆绑在他身上，受其迫害。就像水不必去取悦火，绕开就是。就像花不必选择石头，选择泥土就好。藤蔓不必绕于小草，大树从不会拒绝你。

  你不爱我，我找爱我者；你不欣赏我，我找欣赏我者；你不尊重我，我找尊重我者；你不珍惜我，我找珍惜我者。就算世间没有任何人爱我、尊重我、珍惜我，我自己一样能爱自己、尊重自己、欣赏自己。

  如果你能给我一个臂膀，一方港湾，而我毫无负担地依偎在那里，不会向你偿付什么，我可以选择你。我虽选择你，也可以不选择你，你永远不会是我的必须。

我不必依赖你而活。我不必因你如同呼吸空气一样，一刻不能分离。

当我发现，除了自己，有一个我必须依赖的事物或人才能活着，才会快乐时，我会决然离开你，我会果断放弃你。那时，我会狠得让你害怕，冷得让你发抖。

  如果你在我身边，而没有一根线试图拴住我，我或许可以与你天荒地老；如果我发现自己哪怕有一点点被你拴绑，我会毫不忧虑地割开那根线，即使因此深深地刺痛你，我也不在乎。我无心伤害任何人，但是如果你想用自己温柔的控制来伤害我，那我绝不同意。

  我只想向风或云一样自由。如果你是蓝天，我会完全放心地飘在你怀里。

一切唯心，万法唯识

  你找不到一样东西不是识。万法唯识。桌子是识，椅子是识；山是识，水是识；人是识，鬼是识；佛是识，众生是识。凡是你能用语言、名相形容的一切，无不是识。

  喜是识，悲是识；烦恼是识，菩提是识；生死是识，涅槃是识；苦是识，乐是识；束缚是识，解脱是识；迷是识，悟亦是识。乃至少有心识流动，思维动念，无不是识。设有一法，过于涅槃，我说亦是识心。

  识者，本无垢净，亦无善恶，非真非虚，心之作用，法之异名，本不可得，因取着故，而成妄有。

  万法唯识。识者，虚妄分别之假名也。通达于此，是名为智。智亦是识，智性空故。因通达故，于识不断不着，不取不舍，不即不离，是名般若。般若者，实无有法名为般若，但以不被识缚，解脱于法，而假说之。

  若人识得万法唯识，因念而起，无有实性，心生则法生，心灭则法灭，但不取着，即名明心。实无有心可明可识，以不被识惑，不被念缚，不住于法，假名识心达本。心者，绝诸思议，不可分别，因达诸法虚妄，是名见真。见真即见心，心者即真，真者即心也，实无有心可见，有真可识，只因不被妄惑，不被识迷，不取自心，是名见真。识心达本，不为识碍，则得解脱。实无有法，可解脱也。

  所以云，识心达本源，是故名沙门。沙门者，非在家，非出家，非男非女，非人非天，但能识得心，尽号为沙门。所以佛者，号为大沙门也。

  一切万法，并皆是识，并皆是心，不出于识，不出于心。法即是识，识即是心，心即是法。法识与心，三无差别。一切众生不识此真理，故取自心，取自法，取着识，认幻为真，颠倒梦想，轮回诸有，不得解脱。若识一切是心，万法唯识，知是空花，不待更灭空花，但不取着，不费一念，更不用别做功夫，即无轮转，即本解脱。

佛法不是说法，而是破除所有说法

  居士：顶礼至尊法师！我对这种说法完全不能理解，“你认为你是什么你就是什么”。不好意思，祈求法师开示。感恩法师。

  答：佛法是解决实际问题和烦恼，而对于一些说法并不太关注。但是我们很容易迷到一些说法和观点里。除非某些观点会引导到我们的行为，从而给我们带来痛苦和烦恼，这时，佛法的见地就会起作用。佛法并不确立某种绝对正确的见地，只是破除我们的执着和烦恼，还有一些定论和定见，我们把这些知见、执着和烦恼统统称为无明。比如当我们执着一件事或一个人，佛法会告诉你，它们是虚妄的，是不真实的。或我们在那里争执有佛还是无佛，风动还是帆动时，佛法会告诉我们，这一切的问题，都是我们分别才有。至于你不认同的某种说法，如果只是让你疑惑，让你纠结，忘记它，或忽略它是最好的解决办法，因为真的不存在完全正确的说法。说法说法，只是一个说法而已。说法就是某个人在某个境遇中的某种想法。如果产生这个想法的人和大脑本身都是虚幻的，那么因它而产生的任何说法，都是虚幻的，甚至包括在我们看来圆满的佛陀的说法，一样是虚幻的。只不过，佛陀用它虚幻的说法指出和破除我们所有虚幻的说法，使我们生活在没有固定见的说法的真实世界中，这就是佛法的意义。

  没有烦恼或问题时，佛法等于零，完全不需要。有了无明和烦恼，用泯除了对立和是非判断的实相智慧照破它，烦恼消失了，这就是修行。

  所以，“你认为你是什么，你就是什么”这种说法，它是否正确，你认同它或不认同它，跟真实有什么关系？它完全不重要，我们根本不须要去考虑这个问题。没有这个问题时，我是清净的。有了它，看到这个问题只是来自头脑的习惯，来自于无意义的是非判断，来自于念头的游戏，我们就解脱了。其实，所有的解脱，都是头脑的解脱，直接跳过所有的问题，直接解脱。这就是禅宗修行和觉悟的特点。

从对概念的认定和执着中解脱

  当我们见到一头猪，并指着猪说，你是一头猪。谁是猪？猪不是猪，你是猪。猪来自人的头脑，来自你的认定和评判。猪不自认是猪。猪是什么，它怎么想的，它愚蠢不愚蠢，它有没有觉知，没有人知道，而且也并不重要。重要的是我们如何看待外境，从而看到自心。从这个意义来说，你就是你看到的。但是，当你不分别外境时，事实是，你什么都不是。

  猪是我们自心的投影。一切事物都是我们自心的投影。我们从猪身上看到了自己的无明。从这个意义上说，猪是畜牲，猪是无明，猪很愚笨。但真实是，那只是我们自心在它的影像上投射的畜牲、无明、愚笨的概念，是我们虚妄分别出来的。一切法亦复如是，本来都是自心的影像，来自分别，没有任何真实的意思。当我们用虚妄的概念和分别定义它、评判它时，法就产生了，相产生了，猪产生了，人产生了，佛产生了，无明产生了，困惑产生了，烦恼产生了，解脱产生了，世界产生了，生产生了，死产生了，时间产生了，空间产生了，一切有产生了。在你一念未生分别时，没有一个法叫法，叫相，叫世界，叫猪，叫人，叫佛，教无明，叫解脱，叫迷或悟，叫有或无。一切的一切都是自心投射的概念，没有实义。我们被自心赋予它自己的影像世界的无数概念捆绑，而其实没有任何东西捆绑我们。外境并不真实。是我们自己被自己的影子吓到并捆绑住了。所以，事物本身没有任何是非善恶对错，除非我们对事物生起分别和投射的概念，并深深地执着这样的分别。所以，整个世界，所有的一切的一切，都是我们自心的妄想和概念，除了这虚妄的概念，什么都没有。而我们不知道这一点，被这些完全不真实的概念织就的世界死死地束缚住了。

  有人会问，这些概念和分别怎么产生的呢？从妄想生，或者说，无生。那么，是因妄想而产生的概念缠缚的我们吗？不是。我们对事物的命名和定义，我们创造的种种概念，一切相的成立，我们对事物正常的分别，可以使我们很有序、很和谐地生活在这个自心所现的世界。可是，当我们对这些概念所代表的事物进行认定和执着时，最终却什么也得不到，得失与恐怖产生了，无明与困惑产生了，这些妄想和烦恼，这些分别和执着，便缠缚了我们。

  我们从哪里解脱？不是从事物，也不是从妄想，更不是从概念，而是从对事物、妄想、概念的认定与执着中解脱。我们并不需要否定世界，否定事物，否定相，否定任何概念而解脱。我们只要如实了知一切皆不可得，亦无有失，从而不执取，便能解脱。

堪为法器

  什么是霸气和自信？

  鲁豫采访格力电器总裁董明珠，中午她们在一起吃饭，董明珠问鲁豫：米饭好吃吧？

  鲁豫说：好吃。

  董明珠说：这就是我们的锅煮出来的米饭。

  鲁豫说：跟米没关系吗？

  董明珠说：没关系。

刚看到这里时，我非常惊讶，这个女人太自信了，甚至有点夸张。一般我们都会直觉地认为煮出的米饭好吃与否，主要是跟米有关系，跟锅的关系应该是其次。但仔细想想，真的不是这样。

我们看她们接下来的对话。

  鲁豫说：但是米基本上要是好米才行。

  董明珠说：普通米我们的锅煮出来也很好吃。

  鲁豫说：我以为米也要好才行。

  董明珠说：跟米没关系，跟锅有关系。不是这个锅煮不出来这个味道。

  这段对话，显示了董明珠对自己的产品的自信，当然还有智慧。你不会抬杠说，那如果是糟米或坏掉的米呢？毕竟，大家做饭用的米都差不多，但用的锅就不一样了。

  修行也是一样，是要看实际功夫的。嘴上说的再好，都没有用。掌握好方法，用心修道，真实行道，就会有自信，就有功夫，就会得解脱；不认真修行，懈怠放逸，口说般若，就没有功夫，生死到来时，你就没有信心超越。

  不论我们做任何事，认真、用心、持之以恒，你都会有这样的霸气和自信：米煮的好吃不好吃，跟米没关系，跟锅有关系。

  修行好与不好，与法的好坏没关系，与你用不用心有关系，与你是不是法器有关系。你遇到再好的法，不用心去修，不去实践，怠慢疏忽，表面对付，也无法成就。就像没有好锅，再好的米，也煮不出好饭；相反，有了好锅，很普通的米，都能煮出好饭。一样的道理，如果你用至诚之心对待修行，诵经、持咒、坐禅，思维，止观，不管用什么方法，都能煮出涅槃好饭。而如果没有至诚心、殷重心，就算遇到禅宗最上乘法，到你那里，也只是徒得虚名，无法受用。

霾

小花在风中摇

人在墙边坐

蜂在嗡嗡飞

山在雾里飘

霾遮挡了眼睛

却泄露了神秘

听雨

三两访客山中坐

一支独秀静处开

天公自有如意宝

滴滴答答听雨来

执着是一把双刃剑

  有的人不知不觉陷入对事物的执着而不自知，而另外一些人则一提到执着就心生畏惧，从而害怕对一切的执着。不管对人还是对事，心生执着都会带来烦恼和痛苦。但是，执着本身，既会带来束缚，也是解脱的契机。

  我们总是以为是某件事或某个人使我们陷入了深深的痛苦，甚至是地狱。事实上，是我们对某个人或某件事的执着，是我们的俱生我执使我们堕入痛苦。那些看似使我们痛苦的人或事，只是作为一种刺激我们看到真实本性的影像，一种启发，而在特定的时候显现。因为极度的痛苦而看到了我执，并放下对自我的执着，这时解脱就会发生。往往，一次两次这样的痛苦不足以使我们看到自己的俱生我执，只有一次次的、深深的执着和深深的痛苦，才能使我们不得不求于解脱，从而击碎我们对虚妄的自我的认同。所以，从这个意义上说，痛苦是一种鞭策和激发。一旦我们不愿再承受自心的痛苦，我们自行地就会去寻找解脱，并一定能解脱。因为解脱是我们本来的样子，而痛苦和束缚，是因为我们执着了虚妄的自心影像。

  极度的执着带来地狱和痛苦，也带来解脱。所以，执着是一把双刃剑，是一种机会。那些害怕执着、对一切都不敢执着的人，虽然不会经历强烈的痛苦，但是，一旦遇到生死根本，一旦触碰到他隐藏的无始以来的俱生我执，触碰到他的根本无明，他一样会痛苦，并且，他无法也无暇求于解脱。他一样要经受长久的痛苦，直到他渴望并求于解脱。一旦获得了真性解脱的自在之乐，便再也不会对任何事物生起强烈的执著。

所以，对一个修道者来说，在某些时候经历痛苦并清清楚楚看到自己的俱生我执，从而看破它，不被它欺瞒，乃至因此看到那深深的无明本是佛性，不再对自我心生畏惧和执着，能够安于无所依倚，如处虚空的自心境界，是绝好的悟道机缘。往往，觉悟就在这样的时刻发生。一次不能，会在下一次，直到自己彻底放弃对痛苦的执着。这时，我们再回顾自己曾经经历的一切痛苦和烦恼，会对其一笑置之。才终于明白，烦恼即菩提，生死即涅槃的真实之义。这时，我们也才明白，一切佛法的甚深之理都来自体验和经历，而不是头脑的思维和理解。

直心

我喜欢直来直去的人。你以直心而来，我必直心相待。你的心敞开，会看到我的院落无锁。你心里藏着种种猜测与妄想，受折磨的只是你自己。而我，真的一无所知。

我很少去揣测别人的想法，也不太关注别人怎么看我。你怎么看我，是你的事。我对自己，对他人，都没有固定的看法。我既不住在你的念头里，也不住在自己的念头里。

你能直来直去，你会开心，而我在你面前也会轻松；你活在自己的世界里，就不会被他人捆住，也不会捆绑他人；你不关注别人，既放松了自己，也放松了别人；你的心不向外驰，他人就没了压力，世界就有了秩序。

你若直心，我必不曲。直心感召到直心，什么样的心遇到什么样的境。你若无心，我必无意。你在那里谄曲、嫉妒、胡思乱想，你缠缚的只是你自己，而我只是安享于我的世界。即使你正因我而经历地狱，我可能完全不知。我活在自己的直心中。直心者，不住心，放下心，无着心，智慧心，真实心，无挂碍心。

经云：十方诸佛，纯一直心，直成菩提。又云：直心是道场。能直心者，不涉险境；能直心者，直达彼岸；能直心者，直见本性；能直心者，了无缠缚。直心行者，疾趋菩提；直心行者，行于大道；直心行者，截断众流；直心行者，顿登佛地；直心行者，无是无非；直心行者，契于法性；直心行者，诸佛护持；直心行者，甚深微妙。

行于直心，能除我相，能破我执，直来直去，任性逍遥，无滞无拘。行于直心，是真修行，是大修行，是真勇猛，是真无畏，是菩萨行，是诸佛行，是解脱行，是般若行。行于直心，非行于头脑；行于直心，非行于文字。

行于直心，在提杯放盏间，在起坐相随时。或行云流水，或狂风暴雨，或温文尔雅，或嬉笑怒骂，无非直心，无不美妙，无不解脱。但行直心，一切无碍。但行直心，直接成佛。

山中小筑

山中小筑，世事全无

坐拥层林，苦乐齐休

除非贵人，谁能无事

不是仙客，怎得驻足

了无牵绊，独立庭院

无盼无知，雨打花湿

不期不愿，处兜率天

无物于怀，清风自来

纵建万国，终是幻境

成佛做祖，欺瞒凡夫

咨嗟世人，幻中打捞

身心俱苦，被妄拘留

善恶浮云，法不自法

愚人取着，自计字怖

一切不执，原来无缚

才知徒劳，好不如无

仁者乐山，山中怡然

智者放心，自在无碍

求乐逐物，空中都无

凭窗听雨，任性冬秋

远离对治，无上妙药

通常，不管是身体患了疾病还是面对烦恼疾病，我们本能的都会选择对治。因为执着自我，所以对治是理所应当的。

但是，如果我们认识到实相中并无自我，也无疾病，更没有什么烦恼，一切都是自我的认定和执着，所有的对治只能加深疾病，使我们陷入无止境的轮回，那么，我们所有的疾病便能不治而愈。

根本不存在一个绝对的、我们可以想象到的实相。所谓的实相，就是无苦无乐的状态，就是不分割的状态，就是不对治的状态。不寻觅，不对治，诸苦即息，诸苦既息，即是实相，无别实相。我们头脑伺寻的一切都不是实相，恰恰在头脑不执意寻觅和认定什么时，我们反而活在实相中。而这样的实相如此简单、自然，根本不需要修造、对治和证明。

人们总是不知不觉就去找一个一定的东西，一个一定要说服自己的东西，一个正确的东西，一个能对治自己所讨厌的状态的东西，正是这个根本不存在的一定的东西使我们受种种的痛苦。

对治是最深的疾病。经云：不离对治，是为魔业。

我们所有的状态本来都完好无损，可是虚妄的自我总是要认定一个更好的状态，从而开始选择、分别、批判。选择、分别、批判即对治，它会使我们陷入极度的痛苦。我们正是在这虚妄的评判和对治中肢截自己、伤害自己，让自己受无穷的苦。歌利王肢截释迦牟尼佛的故事正是这个现象的最好譬喻。

正是对治，分裂了我们的天性。对治，对立，抗拒、对抗、畏惧，是一切疾病的根源，一切痛苦的因。要想远离一切疾病和痛苦，远离对治。要想远离一切恐惧和烦恼，接受。远离对治，是大智慧；远离对治，无上妙药；远离对治，是大医王。

因为自我已经完全习惯了批判和对治，习惯了一个自我的主宰，一旦抽去它要对治的外缘和对象时，它便极其不适和恐惧。对治是虚妄的自我存活的唯一幻梦。当不去对治时，它就会无所适从。但是，如果心认识到正是这种无依倚的状态才是它真实的状态，认识到不需对治的状态才是健康的状态，认识到不去主宰的状态才是自由的状态，它就开始适应并习惯于这种状态。心不会立刻完全习惯于解脱，它习惯性地去寻找依托，像以前那样被烦恼束缚。这时，我们就需要对心真实的状态有深刻的了达，并运用种种方便，使心远离对虚妄的我所的贪着，远离对治，远离评判，而去适应无依止的状态。这就是修道的过程和解脱的达成。

自由

人生最痛苦的事就是没有自由，自己不能做自己喜欢的事。想做什么总是要考虑他人的感受，被自己的家亲眷属捆住手脚。我的生命我做主，凭什么要受他人的干预？生命属我，自在属我，我欲行事，与他何干？他能干涉，必是于他有所依赖。有依赖，就不得自在。若无依赖，何须顾虑。不得自由，皆因不能自立，将自己的生命与他人捆绑在一起，必失自由。用依赖和妄想将自己死死地与他人的生命和妄想捆绑在一起，纠缠不清，穷劫不得解脱。

如果你渴望自由，先独立，为自己而活，不做他人奴隶。除非你懦弱，除非你一定要依赖谁而活。依赖谁就要偿还谁，用你的自由和生命，用你的烦恼和挂碍，用你的担心和忧虑，生生世世被其牵绊。一切依赖虽然带来暂时的安稳，但都不能长久，因为一切都是无常，都会幻灭，除非依赖自己，依赖佛性，依赖空，依赖真实，无所依赖，否则，必有丧失之苦及恐惧。不能超然独立，欲得解脱，无有是处。

亲情是根本无明

  一提到自己的儿子，我、人、众生、受者相全出来了。亲人是我们最大的我所和无明。只要你心里还有亲人的概念，有亲人的相，就一定有深深的我相，那就是生死的根本。这个根不看破，看不到，这个相不破，是不可能解脱的。

  释迦牟尼佛的亲人被杀后，阿难我相不断，以生死轮回心看待这件事，为亲人的死去而难过，悲痛不已。佛陀看不到实有的亲人，没有我相和我所相，所以光颜如初，没有任何的烦恼。

  家亲眷属是我们无量劫来根本无明的一个外在体现。佛陀也有生身父母，也有妻子儿子，但是，他清楚的知道，他的亲人都是虚幻的我相和无明，知道他们并不是真实存在，所以不被他们束缚。而凡夫众生，以无始以来的颠倒和习气，妄见亲人是实有，生出种种的贪爱和取着，从而衍生出无限的恐惧和烦恼，不知道那是自心无明的影像，牢牢地被他们束缚着。

  修行最难的就是看破家亲眷属的虚妄，解脱于亲情。若能解脱于亲情，一切事、一切境界，一切障碍，都不足挂齿。就像砍一棵树，树根拔掉了，枝枝叶叶不足为碍。如果亲情看不破，就算你三藏十二部倒背如流，能入四禅天，说法天花乱坠，都是自欺欺人，于解脱了不相关。

不能远离对亲人的执着，就算你用尽心思修行学法，都毫无意义。所以，诸学人，看破亲情，方便远离，究竟无着，学会独处和独立，心无挂碍，佛法道理，一览便晓，解脱如杨帆乘舟，疾速到岸。

学山禅院开示

杭州连续十天的阴雨雪天结束了，天气终于放晴。我们既看到了无常，又看到了转机和希望。大家无论身处任何困境，都不要绝望。太阳一定会出来。为什么？太阳从来就在，从未消失过。因为我们的注意力被妄想的云雾遮蔽，所以看不见常处虚空的太阳。

自觉的人不需要别人督促，他会踏踏实实地做功夫，不自欺欺人。不自觉的人，只是做个样子而已，最终欺骗的是自己。华严经还没读诵完的，继续读诵。读诵完的，读五十遍楞严咒。读够五十遍楞严咒的，开始读法华经。

共修最大的优点就是有不可思议的加持，能克服懒散和放逸！我们不要看很多人一提到禅宗，就是直指，就是顿悟，就是简单，那都是外行的论调。真正的内行都知道做功夫的重要。

一个人的觉悟、功夫和道心就是在这点点滴滴的积累中养成的。在你未成就前，你要么是安住在不染的修行中，要么你就是浑浑噩噩散散乱乱地度日，时间怎么浪费掉的你都不知道。所以，希望大家以道心为重，借助种种的修行方便，远离对世乐的贪恋，安心于清净解脱的法乐上。

佛法道理容易领悟，持续长养保持功夫最难。真正得解脱的人都是那些耐得住寂寞，习惯于独处，踏踏实实做真实功夫的人。

大家都想得解脱，都想了达实相，都想大自在，可是都不愿意做苦功夫，都耐不住寂寞，都在世间法上消磨时间。所以修道者如恒河沙，悟道者如凤毛麟角。因为存侥幸者、想走捷径者太多，老老实实修行，千锤百炼的人太少。你想走捷径，最后欺骗的是自己。你真实做功夫，受益的也是你自己。天网恢恢，疏而不露！一切都如此公平，毫厘不爽。不能脱于物累，超越俗情，真实修行，能得成就者，无有是处，空过一生，自赚无益！

在人际关系中见如来

我们如何找到真正的自己？在与万物的关系中。你无法离开万物而找到真正的自己，但是，我们在与万物的关系中容易迷失自己，要么贪恋执着万物，要么把自己关起来，不敢接触外物。如果一个人内心没有因为与外物的距离而获得真正的宁静，那么，他需要再去认识外物：自心的影子，来认识真正的自己。

一个真实悟道的人可以随所住处恒安乐，他不必再有意地去和谐与万物的关系，他已经不为物累，已与万物融洽。而对于那些还没有真正找到自己本性的人，他应该试图敞开自己的心扉，多与不同的人和事物接触，去聆听他们的声音，去和他们交流与沟通，在对方所现的样子中看到自心的投影，从而敞开自己、认识自己、接纳自己，然后找到自己。

我从来不拒绝认识各种各样的人，我知道，只要我与他们相遇，他们都与我息息相关。所以，我会试图去接近各种各样的人和各种各样的事物，我对任何事物都不去事先设定他们的好与坏，我会用心去观察他们，体验他们，了解他们，甚至去爱他们。我深知，去接近他们，我不是想要和他们之间发生什么事，而是，我要在他们身上看到自己的用心，看到自己的态度，看到那真实的永恒的存在。同时，我也会享我们彼此给对方带去的种种感受。

不要迷在自心的幻影里，这是我亲近一切人事物时唯一提醒自己的事。所有的痛苦从来不来自外物，不来自那影像，而是来自我们对那影像的用心和执取，来自于我们对它的想法。

我从来不畏惧跟任何人接触，如果你深知一切人都是你本性的一部分，是你自身的影子，你根本没法执取它或失去它。

人际关系是祈祷关系。从祈祷中看到神圣的本性。谁在人际关系中过于在乎一方或忽视一方，谁都不能看到上帝。上帝就是人际关系中最和谐的状态。当你在人际关系中感觉到温暖，感觉到信任，感觉到爱，感觉到不即不离的那份和谐，你就会见到上帝，见到如来。

你不可能从真空里见到佛，你也不会从头脑里研究出佛，佛就在你六根门头放光，动天动地，从未间歇。佛就在你的指尖毛发眼泪中，佛就在你的四大中，佛就在你的烦恼、无明、昏沉里。如来就像空气一样包裹着我们，从里到外，无处不在。万物都是如来化身，所有的一切都是如来性。你甚至都不用去发现它，因为你就是它，不可思议，无限神秘。

以零的姿态而活

佛性犹如零，它什么也不拥有。当我们了悟自己的本性如空如零，什么也不拥有，就会放下对一切的执取。当我们以零的姿态而活，芥子许的东西都能让我们富足，须弥山一样的珍宝也不会让我们贪着。

当我们以零的姿态而活，那些曾经让我们痛苦的得失不再重要。那些我们牢牢执有的东西便能放手。我们不能放手，是因为没有看到自己是零，我们执着的东西是零，一切是零。

我们从来都是一无所有，只是被自己的迷梦欺骗，以为自己拥有了身体，拥有了爱人，拥有了名誉，拥有了财产，拥有了价值，拥有了自我。当你从自我的迷梦里醒来，你发现自己是零。上帝曾经赋予你的一切瞬间收回。你发现，其实上帝本来什么都没给你，所以也谈不上收回。你只是做了一个梦，你在梦中编织了这一切的拥有与得失。

你醒来了，你是零，你很失落，你很难接受。但这才是真实的你，这才是实相。你是零，你可以随意做梦，你可以享受一切的梦境，甚至经历一切悲欢，但你什么都不拥有。真实中什么都未发生。接受这个现实，一切失落和悲欢不再，你平静了，自由了，从自己编织的幻梦中解脱了。

只要你的心上有丝毫的东西搁置，你都不会解脱。只要你试图拥有哪怕零点零一的纤毫所有，你都不能自在。只要你的心不是零，你就会被一切数据压迫，哪怕它小到极微。如果你明白了数字，你一样会悟道。

以零的心态活着，以零的实际观察，一切的苦自息，一切的求自止，一切的执着自灭。

以零的姿态而活，以零的实相觉悟，一切的迷自醒，一切的妄自除，一切的惑自破。

以零而活，你不再追逐幻梦，不再迷于故事，不再劳心劳力。你不再紧张与恐惧，你会放过自己，还心自由。

遇见自己

  你遇见了一个简单而平静的人，你看着那个人，你看到了自己。

  你遇见谁都是遇见自己。

  你遇见一个孩童，你看见他的天真，你遇到的是你心中的孩童和天真；你遇见一个老者，你看见他脸上的沧桑，你遇见的是你心中的老与沧桑；你遇见一个善谈的司机，那是你心中的善谈投在了外在的一个影像中；你遇见了一个傲慢的人，你遇到的是你自己心中傲慢。

  你遇见柔和的风，你遇到的不是风，你遇到的是你心中的柔和；

  你遇到一个可爱的小姑娘，你并没有遇到一个外在的可爱的人，你遇见的是你心中的那份可爱；

  你遇到一只凶恶的野狗，凶恶没在任何地方，你遇到的一定是你心中凶恶的部分。

  你遇见的一定是你自己。

  哦，你遇到无数的人与物，你遇到形形色色的事情，你遇到雨和雪，水与冰，天空和大海，你遇到的是你心中的细腻与洁白，你遇到的是你心中的柔弱与坚硬、宽广与浩瀚。其实，他们都是你心地的折射，是你心中的幻影，你遇到的是你的思想，你的意识，你的态度，你的概念，你的影子。如果你深知如此，你只会爱他们，如同爱你自己。

  你心里有什么，就会遇见什么。你遇见的是你自己。

  你会爱上你的遇见，你会爱上你的爱爱。

  外境无好丑，好丑在汝心。汝心光明，夜在哪里？汝心友爱，敌在哪里？汝心无物，法在哪里？汝心清净，染在哪里？汝心圆满，何欠何余？

  敞开你的心，与所有的你在一起。

  融化你的心，让所有的你都融化。

  你是什么，就遇到什么。你遇到的一定是你自己。

婚姻

圣经说，婚姻是上帝的结合。只有两个完全成熟的人才会有永久的婚姻，否则，婚姻必在一方的强制和操控下破裂。世间破裂的婚姻几乎是百分之百的，虽然形式上还继续维持。

人们还都是孩童，即使你已经年过半百。觉悟或成熟和一世的年龄没有关系，它是永恒寿命中的一次蜕变，一次觉醒，由不得人。你可以等待这样的觉醒，也可以一次次地寻找爱情，在完全的奉献中打开你那古老的心智，然后，你才能真正登上婚姻的殿堂。

婚姻是神圣的，它是上帝的缔结，是两个觉悟者之间的事。或者说，世间万物之间都被神圣的婚姻连接着，只要它们之间不加以操控和占有。一个不能建立在尊重和接纳条件下的任何关系，都是不正常的人际关系。一株野花和它周围的草丛，它们之间相互依存，没有控制，没有伤害，那里面有最神圣的婚姻。海浪一次次地冲刷着海岸，那里没有侵犯，只有互相的吸引，在那无尽的不即不离中有最神秘的婚姻。葡萄吊在架上，藤蔓爬在壁上，水在器中，女人在男人怀里，星辰卧在太宇中，这一切的一切无不是最美的婚姻，当它们彼此依存而不强迫对方时。就算电击长空，树倒毁屋，虎豹逐鹿，无心发生在万物中的一切，无不是最美的婚姻。

唯独人，以为有心，有一个自我，便试图掌控一切，包括爱情和婚姻。爱不能被掌控，它只会驯服，驯服于爱本身，那不操控的神秘。婚姻不能被掌控，当你试图掌控一段关系，你已经打破了它。

婚姻是尊重，是无条件地接受对方的一切，视之如婴儿，爱之如圣。当你想干预对方的心意时，你要小心，远离它，这是你修炼的部分。放下你的不信任，你要信任你之所爱，她有爱本身在导引，你的担心和引导是多余的。

婚姻发生在所有的关系中，它绝不是你想象的那种一般家庭意义上的男女关系。母与子，母与女，父与女，父与子，男与女，男与男，女与女，人与物，物与物等等之间，都是婚姻关系。如果你没有学会尊重，不知道为什尊重，如果你还没学会爱，你如何能窥测神圣婚姻的堂奥？

婚姻是两个爱者之间的事，是一颗心的纽带，是大觉者拥有的情怀。你准备好了吗？在你内心中还没找到永恒的爱之前，小心与任何人的婚姻。如果你盲目地去爱一个人，或者结婚，分手是必然的，就算你们生活了一辈子。

圣经中所有关于婚姻和爱情的描写全都是隐喻的，指向这上帝之间的结合。

真正的婚姻只会在爱中，而爱，超越一切的形式，无处不在。

泡一壶茶，点一根香

不管屋外是阴是晴，是风是雨，坐下来，泡一壶茶，点一根香。

茶不必艳，香不必浓。心中无事，何必姹紫嫣红？意中无思，谁受喜乐悲伤。

世间百般营造，都为这一刻。一切风风雨雨，都在此处息。

古人说：好事不如无。此是至理名言。你若不甘无事，只是还未足够劳苦。你若不耐寂寞，只是未曾百孔千疮。

放手舒怀，人生只一个淡字。退步回头，世界原是一空。

淡味才是真际，空梦原来无穷。品之愈甘愈饴，处之更加有趣。天地为我祖堂，三昧任我悠扬。清茶一口心脾已烈，玄音一缕耳根已哭。不觉不知手舞足蹈，钝钝回神哑然失笑。

不必登寒山，足下生青云；哪劳永嘉歌，自有妙诗章。曹溪不贵，沩山已荒。呜呜无知，坐断心王。