六到口诀详细开示

我们每天在道场所做的这几节功课，还有在家人在家里做的功课，对于一个想成就的人，想真正安心的人，想最后达到无依，一切无碍的人，这些功课是远远不够的。那怎么来补充呢？怎么来把这个不够的部分补足了呢？只有在生活里修行，这一点是非常重要的。

把修行融入生活，在生活中修行，你会发现，你有的是时间，你用来做功夫的时间非常充足，多到你无法想象，只是看你会不会修而已。看你自己是不是能经常提起觉知和正念，能不能回到当下。看你心里有没有一个特别大的执着挂碍，导致你总是随念流转，离开当下。

如果你心里有事、你有烦恼、你有病苦，你就很难提起正念，你很难在生活里随时随地带着觉知去修行、去生活。

我经常也观察大家，有的人会好一点，有的人就特别毛躁。从他的动作、从他的语言、从他的神态，你就能看到其实他很多时候都不是在当下，都是在未来心里或者是在过去心里，就是心太急，做事太匆忙。这主要有两个原因，一是有想做成什么的心，还有就是习气使然。如果你心里总是有所得，总是想做成什么事，你很难活在当下，也很难把觉知和修行带入生活。当你来到道场，或者想通过修行来改善自己的身心状态，把修行带到工作和生活中，你就要勤加观察，时常地反观自己，你心里所求为何？你是以有所求心来修行，还是以无所求心来修行。

你内心的执着、挂碍和所求越来越少的时候，你会发现，你的心也会跟着慢下来。虽然你的心会慢下来，但是多生多劫养成的习气，使你在生活中的很多事情上还是很急躁，还是经常心不在焉，一边做事一边打妄想。心虽然并没有特别强的执着和挂碍，但身体慢不下来，还在习惯性地抓东西，做事情，不停地做事情，想以此来安心。

如果你不能立刻减少做事以达安心，那么，修行先从所有的动作都慢下来开始。我们这个时代生活条件太好了，大家在道场生活、修行，也没有太多的事儿需要我们去做。做做卫生，打扫打扫房间，去厨房、斋堂帮帮忙，其它就没有大的活动。我们也不需要种地、出坡劳动、盖房子、盖庙、装修，这些都不需要，所以我们有大量的时间来把心安住在当下简单的生活里。我们大量的时间干吗？就是慢下来。道场非常清闲，就算有的人在家里，也并没有太多着急要做的事，不需要你急慌慌、风风火火地去干一个事情。不管做什么事，你一急，就很容易错失当下。为什么会急呢？因为你住在未来心里了，你想很快地干成一件事情，你才会着急。如果这个事情不是说一定马上就要把它做成，你不会急，你就会慢下来。

大伙都打开这个手机，看一下我刚才发的一条关于六到口诀的文章。所谓六到和六道轮回那个六道发音相同，但是你要做到这个六到，就不堕那六道。

我简单给大家讲一下这六到。我们这一天做的最多的无外乎就这么几件事：穿衣、吃饭、走路、说话，就这几件事情，那我们就在这几件事上修。把这几件事做好，你的一生修行就有了保障，你的生活也会变得越来越简单、轻松、惬意。

我们先看第一个，吃饭。直接来讲，吃饭虽然在我们的生活中所占的时间不是最多的，但是是最重要的。间接来说，与吃饭相关的事情最多，在吃饭这件事上花的心思、精力和时间也是最多的。世间之人，从一早起来，到晚上睡觉，一整天都在奔忙，不过是为食奔忙，为了嘴里能吃一口香香的食物。吃饭是我们生命中最重要的事，只要你身体健康，你心智正常，吃饭是每个人最喜欢做的事儿。大家都喜欢吃饭，因为你不吃就会死掉。那吃饭这个事情就非常非常重要。

可是这个饭你怎么吃呢？你怎么才能把这个饭吃好呢？就是简单地把饭送到嘴里，就是吃饭吗？咱们斋堂每个桌子里面都有一个过斋仪，有的人看了，入心了，有的人看完，就扔脑后边去了。你们天天都有人在斋堂外边吃饭，为了给大家创造一个相对自由、宽松的过斋氛围，我没有阻止大家在斋堂外面的廊下吃饭。我虽然不说这件事，就希望你们在吃饭的时候能够自觉不去讲话，就像在大众中吃饭一样。可是我天天看你们总是有那么两三个人在那儿一边吃饭，一边讲话，我就不得不说了。你这一讲话，粒粒咬到，你就做不到。

首先，吃饭的时候，你要做到粒粒咬到。如果你能做到这一点，你看有多少利益。粒粒咬到，你需要细嚼慢咽，这个食物你就会把它嚼得很碎、很细，你的五脏消化它的时候就会减少很多压力。吃菜的时候，要吃到菜的味道，知道自己吃的是罗卜还是白菜，而不是食而不知滋味。如果你不专注吃饭，一顿饭吃完了，吃的什么都不知道，可见心一直都没在饭菜上。

细嚼慢咽，知其滋味，首先对身体就是一个极大的好处。一般都是老人，都是身体器官不行了，得了重病的人，医生才会强迫他吃饭一定要慢，或者让他吃流食，让他吃得特别慢，就是为了有助于他消化。

全世界的人每天都必做的一件事就是吃饭，真正能把饭吃到肚子里，而不是吃到脑子里，能粒粒咬到的人，就太少了。

有一句老话叫：食不言，睡不语。吃饭的时候不能说话。因为吃饭这件事对于我们身体来讲太重要了，你必须得认认真真对待，你要一心一意地吃饭。要比我们玩游戏时候那种专注、比我们读经时候那种专注还要专注。也不是说你在那儿细嚼慢咽，吃饭吃得慢，你就是在认真吃饭了。慢只是外在的现象，最重要的是你心里要慢，不能急，不要打妄想。你虽然饭吃得慢，动作也很慢，但是你妄想打得快啊。为什么吃饭时会打妄想，没有经过训练，心里还有东西没放下，还挂碍着一些事。不论什么事，吃饭的时候，一切放下。把饭吃好，所有的事都会变好，要相信这一点。

所以说这个粒粒咬到是要训练的。每次吃饭，你都要带着觉知刻意地去体会每一次咀嚼的动作，让自己的身心放松，一切都放下，交给因缘，整个世界只剩下你和眼前的那碗饭。首先得慢下来，如果慢不下来，那就很难粒粒咬到。

吃饭慢下来，这是从一般的情况下，特殊情况下除外。比如说道场有事，或者有一些特殊情况，你稍微吃快点，去做那个事情，这种特殊情况除外。我们平时过斋一定要慢下来，不要出声音，不能交头接耳、东张西望。除了必须的交流之外，比如说你端东西上来的时候旁边有人，你需要提醒对方或请求对方帮助，除此之外，要保持整个过斋过程的安静。坐下来开始吃的时候就不要再讲话，也不要东张西望，一定要安住在吃饭这件事情，把心安住在每一次咀嚼的动作上面。你做得越细，觉知越多，你的心越安。

也就是说，你在吃饭这件事情上所练的觉知和安住能力，可以延伸到生活的其它方面。这六个生活的细节你练出来，它们彼此是会互相影响的，它是一种良性循环，这是关于吃饭。包括吃饭前后的拉凳子、坐下，吃完饭收拾碗筷的时候，都要带着觉知，专注地做这每一件小事。我偶尔会听到有些人的筷子掉到桌子上或掉地下了，这都是在那一刻没有觉知。道场很多人和以前比确实进步了，甚至和其他一些人比已经好很多了。

大家在过斋的时候，因为整体力量的加持，几乎所有的人在吃饭时做得越来越好，每个人都很安静，都很专注地在吃饭。这就是共修的力量。虽然我没有每天都去要求这个事情，但是大家现在越来越自觉，基本上做得都挺好，比我们以前好很多。我们也没有唱供养偈，也没有做这个形式上的东西，但是大家做得都很自然，这是修行功夫提高的表现。只是有个别人会忘这件事情，一般是刚来道场的，还会东张西望，出声音。吃饭时，你的筷子，你的碗，尽量不要出大的声音，起来坐下，别咣当咣当的。起来的时候，凳子轻轻地拿出来，这都是要带着觉知去做的；站起来收碗筷的时候，把凳子轻轻地放进去，然后走到斋堂去洗碗。这一路，都要带着觉知。拿饭的时候也要轻，不要把汤洒了，不要撞到别人；去洗碗的时候也要轻，别把水弄得哪儿都是，也别大家挤在一起闹哄哄地洗碗。洗碗跟吃饭时一样，慢，带着觉知，不要着急洗完它。你洗完碗干吗？洗完碗还是这样无所事事，还是要在修行中，你这一天其实都离不开修行。我们就是为了降服我们这个一直都在动，一直都在攀缘的这颗心，像猿猴一样的心。这个是关于吃饭粒粒咬到。

第二到：步步踩到。我们这一天做的最多的事情就是走路，只要你两条腿是健康的、正常的，你都要走路，而且要走很多路。那你这个路要不要走好？人们为了生计，上班、工作、挣钱，娱乐，到处走，哪儿哪儿都去，地球的每一个角落都被人走遍了。大多数人走路时都是匆匆忙忙的，没办法，时代如此，每个人为了过上舒服的生活，都越来越忙。能像鸭子、像鹅、像鸡那样走路的人几乎找不到了。就算偶尔在公园里或湖边看到漫步的人，要么是六神无主的抑郁症患者，要么是想自杀的人。

我们在道场，每天有专门的行禅课，除此之外，我们还去行脚。都是为了训练走路，把路走好，把觉知带到我们生活中最多的一件事上。我们那天去爬山，那条山路有的地方是很滑很陡的，你不步步踩到的话，随时都会把你摔倒，或者一不小心就滑倒了。我们要把自己训练成走平路都要像走山路一样，甚至像走独木桥一样，那样，你就永远不会把脚崴到。

我刚才坐这儿想半天了，咱们道场不是有长凳子吗？我惦着摆二十个、三十个，让大家都在上面走，练习带着觉知走路，就像涅槃经里所描述的，有个人端着一碗油，从城东走到城西，旁边有拿刀的侍卫监督，不得掉一滴油。如果走路的过程中，左顾右看，掉一滴油，就会被杀。这样，走路的人就会非常警觉，不敢放逸。我正筹划这件事情，还是专门儿买那种小窄木，就在这个窄木上让大家练习走路。

据说，古代皇宫里选妃时，为了训练宫女和嫔妃的礼仪，也会让他们在高凳上走路。就是逼着你必须得带着觉知走路，你不专注，不认真练。就会掉下来、摔下来。

走路是一件非常非常重要的事情，它直接关乎你的性命。我们都知道有多少人在爬山，在游玩的时候，不小心落入山崖或掉入水里，或被车撞到。走路虽然如此平常，但却关乎生命，只是大多数人还没有认识到这一点，尤其又关乎修行、正念、觉知和解脱，我们能不重视吗？走路和我们前面所说的吃饭一样重要。为什么？因为你稍不注意，你上台阶、下台阶的时候，你淋浴洗澡的时候，或者你去哪儿玩的时候，地一滑你就崴脚了。崴脚你就得伤筋动骨一百天，崴轻了还得疼好几天，崴重了就得几个月。你走路的时候，不小心就把人撞上了，把贵重的东西撞坏了，还得给人家赔。所以为了东西，为了你都好好的，你走路要小心，要步步都能踩到。

所谓踩到，你要知道你脚和地接触的时候，那种触受。比如说你走五百步，你至少有四百步要知道你的脚下的觉受，你的觉受和心念要在脚底下，不要离开脚下。一离开脚下，就拉回来，如此反复训练。

如果要求每个人一步一步地每一步都踩到，每一粒米都咬到，那也不现实。但是你要多地去踩到、去咬到。也就是说你越多地觉知，说明你越在当下，你活在当下的时间越多，活在当下的力量越强。你越能在正念里，越是用根在生活，而不是用识在生活。这就是“常应诸根用，而未生用想。”你就能用觉知生活，用觉知在做事。

如果不这样高强度地练习，我们根本没办法改变三心二意，做事不专注的习惯。你上几节课，来道场几天，就能把久远劫来的习气改变了吗？不可能。每个人修行的机会同样多，生活是个大道场，就看你是不是把握得住机会，你是否重视自己的修行。我们在道场只是形式上的修行机会多一点，如果论穿衣吃饭、行住坐卧，那大家的机会一样多，你自己不把握，没人能帮你。你对自己没有要求，最后浪费的是你自己的生命。所以走路一定是步步踩到。反正我每天都是这样要求自己的，不管我在哪儿，就是在屋里边上个厕所，我也是慢慢地，一步一步地走到卫生间。这是一种习惯，需要积年累月重复地练习，修行难就在这里。

这是走路，是很重要的一条。因为我们每天都要走很多路。

1. 声声听到。声声听到就挺难了。难虽然难，但是我们每天有很多时间要诵经。我们上午诵四遍金刚经、下午三遍血脉论，有时中午或放香的时候还会加诵五遍楞严咒。也就是说，你在读经咒的时候，要听得到自己所读的声音。你要经常地听到自己读诵金刚经、血脉论和楞严咒里自己的声音，包括这个木鱼的声音，包括其他同修读的声音。就是尽量多地去听到，用声音来摄受耳根，让自己心不外驰，不打妄想，一打妄想，就拉回到耳根和声尘上来。

我们坐这儿歇着的时候，甚至说话的时候，你要经常能听得到鸟叫，听到自己所说的话。咱们院子里每天，没有一天没有鸟叫的，而且会有大量的时间有鸟叫，有很多的鸟不停地叫，这是因缘赐给我们的一个极好的修行环境。是一个特别好的训练耳根的机会。所谓反闻闻自性，你要听得到声音，只要听到就行，不要去分析听，不要去在听到上面加任何的知识、理论。你不用去分别这个声音，你听到就可以了，修行在那一瞬间就结束了，所有的领悟、解脱在那一刻也都完成并结束了。声音再起的时候，再打妄想的时候，再听，再结束。每一个当下都是寂灭，都是空，而又不入断灭。佛性会不间断地起用，心虽然会一直随它起，但是念念不住，念念不入知解，听只是听。

不管是任何声音，只要你一听到，并不住着，也不分别这个声音，就说明你没有在意识思维里。你没有听到，基本上就是在打妄想。

打妄想分两种：一个是你确实是在打妄念，在想烦恼，想是非。还有一个，就是真如自性起念，是自己阿赖耶识积累的记忆和一些无关紧要的妄想，就是圆觉经里所说的“住妄想境，不加了知。于无了知，不辨真实。”这个妄想，是没关系的。

我不知道大家到底有多少时间是真如自性起念、是本性正常地起用。还是在想事，消耗自己。大多数时候，你可能是在想烦恼，在想那些没用的，在想财色名食睡，在想自己怎么快乐一点，通过有依的东西让自己快乐一点。而没有处在一种觉知的状态里，或者是正常的思惟活动，也就是我们日常生活意根正常的使用。

如果说我们更多的时间能够听到外在的声尘，透过听来转移思虑，透过闻性来不住烦恼，那你这个正用的时间就多了。本来我们在道场也没什么事儿，需要你考虑的、需要你去思维的事就很少，你要尽量减少思维活动。除了看经的时候、听法的时候，处理正常生活起居的时候要思维、要理解它，这是正思维，其他时候，放空心识，听只是听。这是声声听到。

当然，我们自己说话的时候，你最好也要能听到。你听到自己说话，你就会慢下来，你说话就会更有条理，听你说话的人就会听得明白。你就知道自己说话的口气、速度等等，你就会有机会调整它，这是声声听到。

下边是字字吐到。这个和声声听到是相辅相成的。字字吐到，也就是我们每天诵经、诵咒、包括说话，你要字字吐清，不要含糊。你的声音、用词、吐字，要清晰、要清楚。看经文念诵的时候，不仅要字字吐到，还要字字看到，你得知道你念的是什么，你要表达的东西是什么。前后的逻辑，事情的轻重，说话的场合，你都要注意。说话时，不要急，慢下来，调整好心态，带着觉知去表达，去读经，去读论，去读咒，去跟同修交流。这是字字读到，字字吐到。

第五，手手捉到。这个可能大家练的少，我每天要求自己拿放东西都要慢，要带着觉知。这个习惯养成快十年了，不管拿杯子，还是开门，关门，拿书，放书，拿衣服，拿扫把、碗筷，都是带着觉知去拿放，一直这样要求自己。关门、开门、拿杯子、倒水、端杯、喝水都是这样，这叫手手捉到。就是你用手去摸东西的时候，你一定要知道。你关门，上车、下车，拿东西、扶东西，你都要知道。你的手和物体接触时，你要有感知，要能觉察得到。你把椅子搬过来的时候，这个手触碰到物体的时候，你要知道。这些细节，这些环节，是把你从妄念里拉出来的一个很好的工具，这样绵密细腻的觉知，是把你从是非，从烦恼里拉回来的最好的工具。因为这些事你每天都要做，而且是一次次反反复复地做，在这上面加入修行，那你的修行就成片了。你要做的事情只是在这些日常行为上加上一个觉知，你的生活就变成了修行，这是手手捉到。

包括我们每天叠被子，穿衣服，刷碗，凡是用手和物体接触的时

候啊，你都尽量去觉知。步步踩到，是觉知脚；手手捉到是觉知手。手和脚是我们一天用得最多的，所以在这上面去觉知，越多越好。就是你手碰到物体的时候，你知道你在碰到它，这个时候越多越好。

最后一个就是物物看到。我这里讲的六到，主要就是六根里的眼、耳、舌、身、意根与外尘接触的时候，要觉知，用根生活修行，在识产生的刹那，不住于识，这时的识就空了，就转成了智。这里没有提到鼻，没有闻，但其实也可以加入闻香，闻大自然中的一些草、树、花、泥土等的气味。因为这个用的不是太明显，就略过。

眼，耳，舌，身，是我们用的最多的地方。尤其是眼睛，我们从早晨一起床，一直到晚上睡觉，眼睛几乎一直都是睁着的。这六到，我们主要是从眼、耳、舌、身这四根上来训练。意呢，就是你五根见闻觉知，你在做事的时候，你清楚，你知道，这就是意根的正用。比如说我说话，我知道我在说话，我知道要表达什么，这就是意根的正常用。最后一个就是物物看到。我们每天用的最多的无外乎就是眼根。眼根的使用可以助我们修道。我们可以通过看来悟道，来修行，来训练觉知。

这里的关键是：你要看得到你看的东西，看只是看，不于看上生种种心。比如我们坐在这里发呆的时候，如果说你是闭目养神，那就是休息六根，关闭六根，不用六根。如果你睁着眼坐着，你就会看到周围有很多东西，你会看到离你最近的东西，一个杯子，一张桌子，地板，地板的颜色什么的。当你看到一个东西的时候，你能真正看到他。比如说我拿水杯倒水的时候，我一定要看得到杯子，看得到水壶，你的手要够得到这个茶具。如果我看的时候没有看到，那就有可能会把杯子打翻。我这儿手倒着水，心里想着别的事，眼睛并没在杯子上，然后别人跟我说话，我注意力不集中，可能水就倒洒了。这就是你看的时候没有在看，你在打妄想，你在一心二用，或者是在散用其心。乃至于你坐这儿发呆的时候，你都能看得到你身边有谁，有什么景物。

比方说，现在在户外，你看得到地上的这个砖，你眼睛落到这个砖上了，而且也确实看到它了。如果你妄想太多，不能安住，你眼睛虽然落在砖上了，但你未必能看得到砖。看到砖，只是看到，没在看上再加东西，只是单纯地看到了，这就是觉知，就是安住。

我们眼前的这些瓶子啊，用具啊，都可以用来作观察和看的对象，但切记，看只是看。这些用具映入你的眼帘，你不是熟视无睹，不是视而不见，而是视而见之。就是你确实看见了，但你不会住在你看到了什么上。你不用说，你看到树了，看到花草了，看到瓶子了。看只是看，它结束在看的那一瞬间。

有时候我们要训练自己专注的时候，你也可以盯着一个东西看，一直盯着它看。比如过去打坐时，有专门观香头的修法。点着一根香，眼睛一直盯着燃着的香头，以此来收摄心念。比如打坐的时候，我以前教大家睁眼打坐，看着手里的掌纹或手指。打坐昏沉的时候，把眼睛睁开，看着你一米左右的地方有什么东西，一直看着它。这时候你是有意地去盯着一个标志性的东西，一块儿砖，或者一块儿斑纹，或者一个什么东西，不管什么，你盯着它，它只是看着它，这就是用根没有用识。

再比如诵经的时候，你忽然昏沉了，或者打妄想了。这时赶紧把心拉到眼根上，把注意力转到每个字上，盯住你要读的字，每个字都不要放过。你就会警觉，就会安住在所读诵的经文上，这是字字看到。

我们的眼睛一天看的东西太多了，但是你看的时候，是不是生染着了？是不是贪了？是不是打妄想了？是不是不专注了，这个你自己得清楚。怎么使用眼睛，又自在，又合道，又不呆傻，又不沉空守寂，这个就需要你对法性的了解，和平时用功的积累。如果说一切东西你平时都能看得到，你在使用的过程中，就不会损害东西。因为你看见了，你就不会打失它。你不会踢桌子上，不会撞到柱子上，不会拿错东西。因为你看到了。这个看和听和很多都是联系在一起的，这叫物物看到。

为什么说有些人，他的观察能力特别强？比如说画家，他能观察到很多别人观察不到的细节，是因为他专注地去看了，他心无旁骛。他把心都用在了看上，用在了眼根上面。一般人捕捉不到的，看不到的，他能看到。还有警察，破案的时候，他会看到很多细节，他用心地去看了。他在看的时候没有打妄想。如果说在看的时候打妄想，很多细节就看不到了，这是物物看到。

关于这六到的解释，我又给大家讲了一遍，本来是写了一篇小短文，但考虑到这六到对于实修非常重要，我又详细地讲了一遍。大家私下有时间再把这个音频听一听，然后再把这段文字反反复复看看，然后从当下就开始练。一定要把修行带到生活里面。包括扫地啊，刷碗啊，做饭啊。上班时你做的每一件事，复印文件，打字，加工产品，开车，做每一件事，都可以带着觉知去做，你会发现，你的心比以前安稳很多，充实很多。做任何事情都带着觉知去做，你的妄想会越来越少，未来心也会越来越少。

刷碗的时候，你要知道手跟碗的接触；扫地的时候，你的手臂接触笤帚时的感受、你用力多少、你移动手臂的速度，这些都要尽量多地去觉知，这就是生活，这就是修行。走路的时候，你的脚抬起来时，在空中移动时，踩到地面时，你都要绵绵密密地去觉知。

当你能这样去修行去生活的时候，你还有什么烦恼？你那个心自然就降服了，就安了。你一打妄想，一想那些过去的事，你就立刻拉回来，回到动作上来，回到觉受上来。包括你身体不舒了，就一直感知那不舒服，不要离开身体的觉受。慢慢的，觉知和安住的功夫就养成了。你的整个人的状态就变得特别稳，基本上你的生活就不会出现错误。所谓错误，就是丢三落四、瞻前不顾后、虎头蛇尾，毛手毛脚，看上去不稳重。你的状态就不会这样。不然的话，你总是这儿出点差错，那儿出点错。希望大家把这个六到高度重视起来。

我前面写了很多关于觉知的文章，都是讲的六到，有些人看完了，当时觉得很好，就像自己已经拥有了觉知的习惯，可是自己不练习，发现生活里自己还是老样子，毛毛躁躁，心不在焉。就把那些文章扔到脑后边去了，从来不练习。或者练了一段时间就不练了，就放逸了。那样的话，你的功夫就无法养成。修行需要刻苦，没有什么乐趣，要久久坚持，才能有所成就。

理大家一听都能听明白，剩下就是刻苦地训练了。包括今天上午我在外面讲了几句，你们也都听得很入心。诵经课和坐禅课之间的那二十五分钟，一定要利用起来，要么立禅，要么行禅。因为每个人修行的进度不一样，所以我不可能把所有的时间都变成定课。但也有些人都在很自觉地做功课，就不用刻意给他定那么死的功课。刚来的或者功夫不行的人，你就得严格要求自己，到点就去立禅，去练习觉知，去行禅，这个没办法，没有捷径，你看那些身心安稳，觉知强的人，大家都是练过来的。就是苦修苦练。你不练，就坐在那儿打妄想，无聊，自寻烦恼，白白地烦恼。

好像人们都觉得我这个时间就应该干点别的找乐的事，不然的话，生命就浪费了。如果我不找点儿乐，我不做点儿快乐的事情，我的生命就浪费了。你要知道所有的快乐都是有副作用的，功德天、黑暗女如影随形。你一辈子追求快乐，会有五辈子的痛苦等着你，五倍的烦恼、五倍的不安等着你呢。你最好把这件事情搞清楚了，就甭想那个快乐了。最后，我们就是很平常、很简单地这样活着，只有这样，才能真正离苦得乐。没有痛苦就是快乐。累了，我们稍微放松一下，但一定是有度，不能放逸。修行累了的时候，功课做多的时候，我们踢踢毽子，打打羽毛球，玩一会儿。我们稍微做点简单的游戏，这个就是最快乐的事了。别的你就甭再找了，你再怎么找，你再怎么玩儿，最后也是无聊。没有任何一件事，一个东西可以永远满足你的识心。你的识心会不停地找，不停地动荡，不安，不守本分，你只能歇下来，安住寂寞，心才能真正地安住。

你越找东西，越抓东西，越无聊，你必须得歇下来。越无聊，越说明你功课做得太少了，法理不明白，不肯老实修行。说道者如恒河沙，实修者如龟毛兔角。功课做得多的人，这个无聊感会越来越轻，甚至就没有无聊了。