心地集

所有的发生都是为这一件事而来

如果那是你唯一的选择，除了爱上它，你还能如何？

如果你生病了，除了与病在一起，你觉得你讨厌、恐惧、焦虑有用吗？

不幸不是你生病了，而是你不接受生病，你认为你不应该生病。

如果你被关进了监狱，除了安心地呆在那里，你觉得自怨自艾或者上吊自杀，能解除你心里的不安吗？根本不能。

不幸不是你被关进了监狱，而是你拒绝接受这个事实，你认为你不应该被关进监狱。

如果你被人打伤了，你是想在自己的伤口上加上深深的怨恨，让自己更加痛苦，还是选择接受而原谅对方而安心？

不幸不是你出了车祸，腿被撞折了，而是你痛恨你的腿折了，你认为你的腿不应该出毛病。

不幸不是你现在过的并不富裕的生活，而是你觉得你应该过更好的生活。

讨厌你当下的境遇，那才是你不幸的原因。不接受你现实发生的事，那才是你痛苦的原因。

一只小鸟咬舌自尽了，原因是它想变成一只老鹰，不管它怎么努力，它都无法变成老鹰，所以它选则了自杀。

一只小狗上吊自杀了，因为它想成为一只狮子，能发出狮子一样的吼叫声。但是，它努力了很多年，它的叫声还是那么虚弱无力，连小虫听了都不害怕。最后，它选择了自杀。

一只猴子得了精神分裂症，因为它想变成人。它努力了几十年，最后，它还是无法变成人，却变成了一只抑郁的猴子。

不幸不是你没有生儿子，或者你的女儿嫁了一个你不喜欢的男人，或者你的老公一事无成，而是你觉得你应该有个儿子，你的女儿应该嫁给另外一个人，你的老公应该有一个好工作。

应该怎样，而不是接受这样，是人类最大的不幸。

接受现状，接受现在的你，是你获得幸福的秘诀。

人们普遍奉行这样一种精神：与命运做斗争，不屈服于命运，做自己命运的主宰者。

与命运做斗争？就算你改变了命运，达成了你的愿望，如果你只是在生死海里换了一剂麻醉药，如果你达成的愿望并未让你彻底安心，你实现了一切愿望，那又如何？你不过是出了小沟，又入深渊。如果最后你还是孤独、恐惧和不安，你该怎样自处？

人们不停地改变自己的生活，但最终还是不能获得安宁，问题出在了哪里？反抗命运，那是世间俗人的座右铭。真正的智者，接受命运，看破幻境，随遇而安。

真正的智者也会反抗命运，它反抗的不是生活和命运本身，它反抗的不是事情的发生，他反抗的是有所得的心，他反抗的是不知足，他反抗的是做无明的奴隶。

他也会主宰自己。他主宰自己不再活在颠倒妄想中，他主宰自己不再沉迷于生死轮回。

如果你不喜欢你此刻的生活，那么，先接受它。如果你想改善生活，你可以慢慢地为此做准备，将来有一天，你会不经意间发现，你可以随意改变自己的生活。而那时，改变已经不重要了。你收获的是一份随遇而安的心境。

如果你无法改变什么，那么，用全部的精力去理解、当下就接受发生在你身上的事，陪伴它，领悟它为什么来到你身上。你可能会发现，那发生的如此不可思议，它一定要来到你身上，那是觉醒你生命的珍宝。

没有任何事的发生不是为了这唯一一件事而发生的：接受现实，觉悟生命。只要你用心去看它，你一定会发现，那是你期待已久的事！那是最美好的事！

定海神针

每个人都有一颗定海神针。

找到这颗神针，你的生活将永远安宁。

定海神针不是定住外在世界的变化，不是安定外部世界发生的事，而是定住你内在世界的波浪，定住你意识之海的翻滚。

定海神针不是神话，它不在龙宫里，它在你的生命深处。

无论你的生命之海如何波涛汹涌，它一直矗立在识海的深处。找到它，你的藏识大海会变得平静。

它有两个名字，一个叫那不是真的，一个叫我很好。

当你听到或想到任何让你难过的事，告诉自己：那不是真的。当有人试图让你相信自己不太好时，告诉自己：我很好。

它还有另外两个名字，一个是知离，一个是能离。知离者是佛，能离者是法。离者，离诸妄想、住着、烦恼。能离烦恼，是名佛法，又名如意宝。

定海神针者，没有什么是一定的。

定海神针者，你根本无须确定什么。

定海神针者，诸行无常，是生灭法。

不确定什么，你拿到了定海神针。

不相信任何定论，你会使用此针。

没有定法可得，是此定海神针的唯一相貌。

人虽然都有定海神针，但无大智，则拿不起此针。

人虽然都有定海神针，但无神通，则不会用此针。

人虽都有此针，但无慧眼，看不到此针。

要想看到此针，先要看到自己信了什么观念。离开这样的观念，打破这种坚信，此针现前。

要想举得起此针，须六根清净，心中无物。心里有物，能障此针，够不到此针。

想拿到此针，须要神通。何种神通？神清智通，般若观照，不失正念。

看得见妄念，能离于妄念，能定得住一世界。一世界清净，十方清净。

即便外在的世界和风细雨，阳光明媚，如果找不到这根定海神针，你的世界仍会坍塌。

即便你人生百年，一切美满，不见此针，不幸还会来临。

人们一直致力于改造外部世界，希望外部世界的安定，来安抚内心世界的平静。却忘了诸法无常这个真相。外部世界会不停地变化，无论你如何努力，都无法改变这个事实。认识到诸法无常，接受诸法无常，心即安定。心得安定，才是永恒安定。

定海神针藏在每个人的身上，去找这根针，练习使用这根针，让自己内在的生命永远宁静。

活着就好

一个赛跑者，身上带的东西越多，跑的越累，越慢。

一个旅行者，行李带的越多，走的越艰难，越无法自在地享受沿途风光。

一个航海者，船上装的货物太重，无法行驶到远方。

我们活在世上，你需要的越多，拥有的越多，就会越感到压力重重，举步维艰。你只能为自己拥有的不停地劳碌、卖命，根本无暇享受生活，甚至连一次日落也看不到。

扔掉一些没有用的物品，丢掉一些奢侈的行李，减少自己背上的重负，轻装上阵，你的人生会出现不一样的风景：那些被你一再错过的平凡琐事。

让我们快乐的不是那无止尽的欲望和需要，而是减少需要，过最平淡的生活。

让我们安心的不是围绕着我们的物质和虚荣，而是精神的独立和智慧的充实。

努力去获得实相的智慧，而不是为自己的肩上再增加一个包袱。卸下一层层的负担，而不是增加一个个欲望，你的人生自然无苦。

活着就好。

看看自己还能减少什么。

仔细地看，你一定还能再减少。

能呼吸就好。

检查自己在哪些方面的需要是奢侈的、多余的，而那些需要却让自己担心、劳碌，丢掉它。

一次次地减少你的需要，这是快乐的法宝。

有一间屋子遮风挡雨就好。

安静下来，反思是什么让你的人生如此难过，一定是无数的需要。

你真的需要一间大房子吗？你真的需要儿子考上重点高中吗？你真的需要那么多存款吗？

是你的妄想需要，是你虚荣心需要，是你的愚痴需要。

有一口饭吃就好。

当你的需要减少到只要活着就好，自然一切痛苦都会消失。

活着就好，别说你做不到。

今天你就做到了。

小时候你就做到了。

病重的时候你做到了。

等你老了，动弹不得，你就能做到。

活着就好，你能做到。

你做到这点，死也不怕了。

活着就好，别等老了、病了、无常来时被迫过这样的日子，那时你只会担惊受怕，那时你会手忙脚乱。

从今天开始，过这样的生活。

活着就好。

能呼吸就好。

坐在窗边听雨就好。

有一缕阳光就好。

还有一片天空让你仰望就好。

每一个痛苦背后都藏着一颗珍珠

一只年轻的海蚌对母亲说：“我身子里有一颗东西，很痛，它又重又圆，我真苦恼。”母亲安慰他道：“别怕，孩子。让你忍受痛苦的是一颗无与伦比的美丽的珍珠。”

生命的每一次成长都伴随着一次疼痛。那疼痛不是无缘无故来到我们面前的。它每次来时，都带着福音，而我们却读不懂它的意思。

每一次的疼痛背后，都隐蔽着一团光，都蕴藏着一粒珍珠。不管是精神遭受了打击，还是身体的创伤和疾病，这些疼痛都在告诉我们一件事：别再执着我。

“请不要牢牢地抓住我不放。”这就是所有痛苦给我们留下的宝贵珍珠。

“我不是真的。”那痛苦的珍珠告诉我们。

“我一会儿就消失，请不要厌恶我。”痛苦来到我们身上，只是为了告诉我们这一件事。

“我是无常的”痛苦用它那不太好看的样子对我们说。

“不要相信你的感觉，那并不真实。”痛苦对我们说。

你不要被痛苦的假相所骗。就像那只疼痛的海蚌，他之所以痛苦，是因为他身体里长着一颗美丽的珍珠。当那颗珍珠孕育而成，发出美丽的光芒，海蚌所有的疼痛都会消失，等待他的只有纯粹的珍珠，那闪光的真实。他终于知道，生命之所以痛苦，是因为它里面长着觉悟的种子。

如果你的生命此时正遭受着逆境和痛苦，请停下你正做的一切事，用心聆听那痛苦要告诉你的话。

我累了，让我休息一会儿。

请停下脚步，陪我一会儿。

让我安心地躺在床上睡一觉。

请再耐心地等一会儿，一切会好。

佛说：一切烦恼，为如来种。何以故？譬如高原之地，不生莲花。卑湿淤泥，乃生此花。以众生有烦恼故，而求解脱。以有苦故，而求觉悟。以疲劳故，而知止息。

故一切人，莫惧烦恼痛苦，当以苦知休，以烦恼而知觉醒。譬如梅花，几经寒苦，才吐芳香。众生修道，几经烦恼，才知空花，而肯回头。

如果此时此刻你正痛苦，别被那痛苦淹没，请看到那痛苦背后的珍珠，请发现他给你带来的信息。

如果你正经历黑夜，请相信，黎明正在来临。

如果你正经历严寒，春天就在它旁边。

如果你正被磨练，你的光已经微露。

极度的痛苦迎来解放。

你以为是天使的声音，来自地狱深处。

耐心，尘世中最美丽的珍珠。无生法忍，迎来生命的黎明。

无常真美

终于在每家每户的窗旁都看到了人，

在每家每户的阳台上都看到了男人在晾衣服，

在每家每户的厨房里都听见了大人小孩的声音和炒菜声。

终于，小区里听到了那么多人在说说笑笑。

原来，人们不回家，在酒吧、商场、飞机上、火车上、公司、娱乐城等各种场所驻足，忘记了还有一个更安心的地方。

很多家一晚上都看不见灯火。

如今，夜还未降临，每家每户的灯都亮了。

草地上，年轻的爸爸和孩子在玩皮球。

藤椅上，上了年纪的母亲和已届中年的女儿在聊天。

小区的保安和打扫卫生的阿姨很悠闲地站在水池边晒太阳。

公路上行人骑自行车的速度明显变慢了。

有的人开始静坐。

麻雀就落在人脚下。

人们的脚步好轻，好慢。

没有了噪音，听不到了争吵。

甚至连空气中的小虫都看上去放松了很多…

一切都如此美好。

一切都如其本来。

一切都回到原来。

就像回到了原乡。

就像回到了光音天。

太阳照的好暖，暖的想去亲吻它。

湖中的涟漪，一直绵延到群山的光韵里。

老草下面的新草已经爬了出来，快把大地覆盖了。

这里没有火龙，没有天使，而生命树的果子正悄悄结满。

春天来了。

春天早就在心头筑起暖巢。

春雨早就融化了心里的荒原。

一切都在更新，都在复原。

空气中到处都是爱的音符，

到处都是理解与平和。

薯片和胡萝卜那么香甜，

夜静谧得就像婴儿的呼吸，

觉睡得那么安稳。

无常真美！

无常真好！

无常真的很神奇！

无常不会夺走任何东西。

无常带着珍贵的礼物来到我们的生命里。

为自己活

从古以来我们受的教育就是为别人活。

不管是伦理道德，还是宗教信仰，为别人着想是一件光荣而高尚的事。

如果你特别强调为自己活，你成了自私鬼。如果你特别强调自己，你成了自我中心。你处处为自己，所有人都认为你人品有问题。

其实，不论你受什么观念影响，不论你怎么活，你终究是为自己活。为自己而活没有任何过错。有过错的是明明为自己活却声称为别人活。明明是为了满足自己的需要，却口口声声说为了对方。

你没有好好地为自己活，冲突、失望、抱怨等等问题接踵而来。

真正为自己活的人没有任何问题。活好自己，对自己完全满意，才能帮助别人而无所求。

为自己活没有怨恨。怨恨来自那些没有活好自己而把希望寄托在别人身上的人。

你把心用在别人身上，你会很累。管理好自己，你很轻松。奇怪的是，人们宁可非常累，也要去操别人的事，而不选择轻松地照顾好自己。一个人把自己照顾好，他会照顾好整个世界。

如果你不能没有任何期待地做自己喜欢的事，你就会把生活的重心放在别人身上。你做别人喜欢的事，那是灾难，对自己的灾难。如果你对自己的付出有所期待，你的付出成了一剂毒药。

真正的付出人是甘于付出的人，对他来说，那已经不是付出，那是自然地交出自己，他没有付出的概念。他情愿做任何他喜欢做的事，做事本身就是收获，他满足于他做的事。

真正为自己而活，永远伤害不到别人。只有那些声称为别人而付出的人，正是他们在伤害别人，当别人不能做到他们预设的期待时。

为自己而活，是真正的秩序。就像各种道路，人走人行道，自行车走自行车道，机动车走机动车道，交通才不会出差错。走好自己的道，把自己活好了，才能真正地利益周围。

如果你因为别人而痛苦，你真的是为别人着想吗？向自己内心深处发问，你是在为谁而付出？是的，为了你自己。既然为了自己，那么一切都是恰如其分。如果付出要求回报，那已经不是付出，那是操控，那是依赖。

真正的付出对任何人都没有操控，没有要求。

真正的付出就像蜡烛燃烧自己，没有任何目的。它是纯粹的呈现自己。

太阳毫无保留地发光，它从来没有为了谁而发光。它利益万物而不居功。

春雨浇灌着树木花草，它并无心润泽万物。它完成自己，它展现自己。

大地承载万物，却无承载之心。它只是铺展自己，宽厚自己。

玫瑰花绽放着姿态，散发着芬芳，却无绽放之心。它只是绽放着，美丽着。

白云飘荡，悠然自得。白云无自在之心，无通畅之意。

唯独人，做种种事，存种种心，起种种想，居功自傲，不能尽其本性，得其自在。

如果不管你做什么，都是为了自己，那么，让自己纯粹地展现你的全部。向万物学习，为自己活而无自利利他想，活出自己的天性，完全地绽放真性的芳香。

那很好

有一天，我的猫死了。我安心地看着它最后闭上了眼睛，没了呼吸。我很爱我的猫，猫死了，我一点也不难过。我爱它，为什么要难过？我爱它，为什么要希望它在该走的时候留下来？

竹子忽然间破裂了，继而倒下了，它的躯干已经枯萎了，没有什么能阻止它破裂、倒下。竹子破裂、倒下，那真的很好。它难道一定是翠绿的并挺拔地站立才美吗？它倒下一样那么洒脱。

有一天，我二十岁的儿子对我说，爸爸我喜欢上了一个男孩。我说，是真的吗？儿子认真的点了点头。我说，那很好。

有一天，我的女儿对我说，爸爸，我爱上了一个男人。我说，那很好。女儿说，他是一个非洲的黑人，我要和他到非洲去生活。我说，你想好了吗？女儿说，是的。我说，那很好。

我母亲已经去世好几年了，我父亲有一天对我说，儿子，爸爸遇到一个女人。我问，你喜欢她？爸爸说，是的，我想和她结婚。我高兴的问他，真的吗？爸爸说，是的。我说，那太好了。

为了看日落，我很早就起来了。我花了一个小时爬到了视野开阔的山顶，天却下起了雨。我没看到太阳，却一点也不难过。我迎来了一场雨，那一样很好。

我的同门师兄有一天告诉我，他要还俗。我问他，你是认真的吗？他说是的。我说，那很好。

我干嘛要劝任何人做或不做什么？我干嘛要建议别人如何？我怎么知道别人需要做或不做什么？怎么才是对他好？

生活难道一定要给我们希望发生的我们才快乐吗？不是。如果你爱生活，那么让它按照它的意志发生而不是你的意志。

生命一定由我们操控我们才幸福吗？不是。如果你爱你的生命，让生命自己决定它的选择，而不是按照你的意志选择。

事情一定按照我们想象的发生，我们才满足吗？不是。如果你希望一切美满，撤销你的意志，让事情自己去发生。

如果你爱你的家人，让他们自己决定自己的人生，你奉献理解和祝福就好。

不管什么来到你面前，那一定是该来的。除了敞开心扉地迎接它，你不可能有更好的办法让自己幸福。除了顺从那发生，你再也找不到让你更安心的方法。

抗拒是所有痛苦产生的原因。

操控是所有纷争产生的原因。

干涉使所有的爱变成怨恨，使所有的善意变成伤害。

自我意志的安排和把控使我们的生命局限在一个瑕疵的小世界里。撤销自我，你迎来的是无限的可能和美好。

若人不信自己意，天意会带着惊奇光顾你。若众生心不生，则佛心现。

若自我意识退居幕后，则般若的光明照遍世界。

你是实修者，还是幻想家

师父好，我学佛有几年了，您写的文章我都能看的懂，道理都明白，但是为什么我的习气、烦恼和业力一点也没减少，我该怎么做才能改善自己？

答：修行好比如种庄稼。你不会种庄稼，你去请教一个很有经验的农夫，向他询问如何种庄稼才能有好收成。农夫把种庄稼的事从头到尾都告诉了你。

种庄稼的道理你记得很清楚，你甚至把那些道理记在了本子上，每天都读诵一遍。当你读诵并理解那些道理时，你非常开心，有时，你甚至以为自己已经在种庄稼并且收获了庄稼。

你沉浸在农夫教你种庄稼的想象中，而忘记了最重要的事，去买种子，去找地，去翻地，去撒种…

你不是不知道要去种地，而是你知道做那些事很麻烦，很难，你不想那么费力去种地。你甚至抱着一种幻想，认为可以不用去做那些事就能收获庄稼。

你认为一定有一种更省力、更便捷的方法，可以直接收获果实。

但是，你一直也收获不了庄稼。你去问农夫，为什么你已经完全明白了种庄稼的道理，却一粒果实没收获？

农夫问你，你买的种子有问题吗？

你问农夫，必须要买种子吗？

农夫说，你是傻瓜吗？当然要买种子。不仅要买种子，还有去找一块儿适宜的土地，去翻地、撒种，浇水、施肥，锄草，要经过几个月甚至更久地劳动，才有可能收获庄稼。

修行也是这样，你学了再多的道理，却一点也没有实践，或实践的很少。既没有布施六根，也不愿意坐禅。既不愿独处，也不愿静虑。不经过几年甚至十几年的止观修炼，如法实修，每天只是沉浸在修行的想象里，读读别人的修行心得，羡慕别人的修行成果，自己一点都不愿意付出，怎能收获修行的结果，解脱烦恼呢？或者只是打了三五天坐，读了十几天经，就认为自己在修行，就期望解脱烦恼，那怎么可能？

修行来不得半点虚假和侥幸，不论根基悟性如何，知道道理后，都要脚踏实地，认认真真地去亲证实践解脱。

有的人一辈子都在学佛法，读佛法，看别人的文章，认为那就是修行，但是，一点小事都过不去，生死烦恼丝毫没解决。以懒惰、放逸、投机取巧之心而期望无上的解脱，那是天方夜谭。

读文字、看佛法只是动脑子，那很简单。实修需要休息头脑，布施享受，那很难。没有人愿意做难的事，大家都愿意做简单的事，骗骗自己，骗骗别人。所以学道的人多，成就的人少。

看看自己真正按照佛法的道理做了多少，自然知道自己为什么烦恼习气没断。明白道理，和实践道理是两码事。

解脱生死需要明白道理，实证道理。做到这两点，才是真明白道理，才是自己的硬道理。

拥抱的魔力

没有什么是一个拥抱不能解决的。

如果你和朋友争吵起来，你不想双方都痛苦的话，一个主动的拥抱会立刻终止你们的争吵。

谁能拒绝一个真诚而善意的拥抱？不要小瞧这个动作，这是觉悟的动作，是无我者的动作，是最神奇的动作。

谁能在互相各执己见、执着自我、激烈冲突的时候，忽然发现自己的执着，放下自我，向对方示好？一个觉悟者。有谁能阻挡一个觉悟的动作对心灵的冲击？没有人。

我们内心深处都渴望那样一个拥抱，渴望那样一份友好。但是，它被自我阻拦。我们不愿意放下自我。放下自我很难，我们选择坚持自己正确，而期望对方认错。

你和你的同事因为工作方式上的分歧发生了口角，如果你不想两个人都陷入恶劣的情绪，一个主动的拥抱或道歉，会让你们的关系保持完好。

谁能在对方向你敞开怀抱的时候，还喋喋不休，不肯原谅？谁能不被你的这一举动所感化？除非他想一直痛苦并怨恨下去。

自我不肯低头，不肯敞开怀抱。但是，智慧能做到，无我能做到。我们的本性都需要这样一个台阶，一个拥抱，而让自己重回到宁静中。

你和妻子因为某件事而冷战，如果你想让双方都不自在，就保持你的矜持和强势。如果你想让自己和对方都开心，一个看似示弱的拥抱可以立刻化解你们的矛盾，一句“是我不好”，可以停止一次可怕的战争。

人们之间的隔阂就是在每一次争胜中越结越深。没有人愿意认错、道歉、退一步。没有人愿意理解对方。你我都不想做示弱者。示弱对自我是一种耻辱，是无价值的。而真性需要那样一次低头和示弱。真性无我，所以当它低头示弱的时候，它很舒服，很快乐。自我则不同，它要强调自己，确定自己。

示弱和低头并不是向对方乞求原谅，而是觉悟到并不存在两个真实的个体。主动的拥抱并不是卑躬屈膝，而是理解双方本来可以活在和谐中。

一个拥抱，那是觉者的武器，是神奇的觉醒，是无我者的神通。

没有什么是一个拥抱不能解决的。一个主动的拥抱里拥有着强大的智慧和觉性。一个主动的拥抱可以停止一切痛苦。一个主动的拥抱可以让你发现，原来，你拥抱的是你自己。

百无一用是禅师

禅师是对世界没有价值的人。一个禅师对世界不做任何贡献。

   如果说禅师对这个世界有那么一点点意义和贡献，那就是他的安静和无为。

   然而，这安静和无为对这个世界是无意义的。这个世界并不需要安静和无为。世界需要各种各样的声音、观念和有为。

在禅师的世界里没有什么是有意义的。佛陀还需要度化众生，讲经说法，禅师连这些也都省略了。

  他对这个世界失去了全部存在感。他不需要以任何价值或意义来获得存在感，他深知自己是不真实的。

  禅师就像空气，就像植物，就像废物一样活着。

  这听起来有点极端，但是他确实是如此毫无压力地活在这个世界上。禅师之所以可以这样轻松地活着，是因为他需要的少，获取的少，依赖的少。他不再要求自己成立什么，他不需要建立任何事物，尤其是任何观点。他从根部撤掉了自我。

  当他的生活只剩下活着，他甚至连活着都不再执着，他就可以随性而活。他不需要再对这个世界负责。没有什么可以强迫他一定要做什么。他变成了一个完全无用的人。

  他成了一个“废人”。

  他像一个“寄生虫”。

  他毫无作用，毫无意义。

  他虽然如此，却一点也不苦恼。相反，他以此为安乐。

  风甚至还能影响农作物，还能发电，还能供人欣赏，一个禅师比风还要更加无用。

  百无一用是禅师。

  禅师也会写诗，也会唱歌，甚至会手舞足蹈，但那是从心中自然流露的音符，没有规矩，没有法则，那里没有任何意图和祈求。他不期望得到认同和赞赏。

  有人听到了他的歌，喜欢或是讨厌，传诵或是指责，他不在乎。他只管他自己唱歌和写诗时的快乐。

  禅师活在无用的世界，活在什么都不会的世界，活在无技巧，无功利，无作为的世界，他享受于他的“颓废”和无用。

  五祖弘忍会下有五百僧众，他们一个个都会佛法，只有卢行者不会佛法。卢行者除了砍柴和舂米，连字都不识，他什么都不会。卢行者是禅师。

  一个修道者可能还会存有学法、修行、得道的心，在禅师那里，这些全部消失。

  禅师是一个彻头彻尾的隐居者和失败者。

  他的隐居并不是形式上、身体上、居住上的，而是他的心识、思想、知见全部失踪，他不再参与三界的意见。

  一个禅师一定是于三界不现心意识的人。

  一个禅师先是藏身处无踪迹，后是无踪迹处不藏身。

  一个禅师的心，天地难测，鬼神不知。

  禅师不与人争，不与物争，他退居一切之后，居于一切之下。

  他甘于失败，甘于一事无成。

  禅师跟男女僧俗老少无关。谁都可以是禅师，只要他对这个世界不再有任何所求。当他不再想成为什么，他成了一个禅师。

  一个禅师是真正没有身份，没有我相、人相、众生相、寿者相的人，他不需要一种存在的意义来支持他活着。他只是纯粹的不加修饰的活着。

  每个人天生都是禅师，只要他停止要求，撤销有为，不求意义。

  还有比做一个禅师更美的吗？还有比成为一个禅师更简单的吗？不需要雕琢和打造，不用费一点点心思。自然天成，不劳一功，无拘无束，无忧无虑，像云一样自由，像水一样自在。

求道者的工作

追求真理的人没有工作，他不需要任何的工作。

追求真理的人并不修行和弘法当成他的事业。

真理在他那里自然的展现，他不会把修行和宣扬真理当做一场斗争。

一个修行人在求道的过程中与任何外部的力量起了冲突，他走错了方向。一旦他执着要战胜什么，他离开了他的道

追求真理只是降伏自我的一个过程，它不需要你跟任何外境对抗，相反，它会让你和一切外境和谐，泯除对立。

如果你在修行过程中不停地与世间观念做斗争，想改变世界或他人的想法，你进入了宗教狂热主义。真理的探寻者只是自心旧有观念的革命者，是自我的觉醒者，是不坏世间法的人。

他不仅不坏世间法，他立身于世间，圆融于世界，慈悲于世间，超脱于世间。

他就像云笼罩着群山，不离开群山，又不被群山锁住。

追求真理的人不与任何人、任何观念、任何宗教诤论，他在他们面前消失。

追求真理的人他唯一的特点是消弱自我，不再突出个人，和光同尘，不与物违。

如果一个修道者一直宣扬他的道义，到处对人灌输他的思想，企图对他人施加影响，那不是一个真正的修道者。一个修道者从始至终都不关注改变他人，他的心中没有助人的观念和改变他人的想法。

他虽然没有助人的观念，并不意味着他不能助人。正是因为他没有助人的执着，他无意中实现了助人。

他同样也没有为世界奉献什么的心，他却无心地奉献了自己的安静和稳妥。

他无心取悦任何人，但是，无数人被他取悦。

他并不想装点这个世界，他却成了一只山谷里的百合，一朵不染世间的莲花。

在一个真正的道人那里永远没有强烈的执着，对任何事、任何人都不会有激烈的情绪。在他那里没有狂热，没有兴奋和激动，没有欣喜和悲伤，一切都那么平常，那么温和。

他深知众生自性自度，随缘而度。他所能做的是，抽掉自己的所有努力，从而获得无上的安心。如果有人觉得那很好，向他学习，他无为地完成了他的工作。

他就像四月的和风，就像春天菜地上钻出的嫩草，就像地上的尘土。

他和一切再平常不过的事物相似。

在他那里，没有什么是重要的。穿衣吃饭可以像举行盛典一样进行，而生老病死对他又像睁眼闭眼一样简单。

他对一切没有防护，全部敞开。他欢迎那该来的一切到来。

这就是他的工作，毫无目的地活着。就像河流完成它的蜿蜒，花儿完成它的开放，雨滴落在地上，阳光照进屋子里，风吹过院子。

迷即不可得，求悟若何？

师父好，您一直在说，禅宗不讲修证，不需要修行，什么都不用做，但悟无法可得，大休歇去，即得解脱。只要能歇下妄心，安静地呆着，不求一法，不证一法，不用思维分别，亦不用丝毫体会，舍一切功用，更不需渐修渐悟，即得圆满，亲证本来。您的这种见地，有没有经典的证明？佛经有没有这方面直接的开示？

答：《华严经》云：一切众生皆具如来智慧德相，只因妄想、分别、执着，不能证得。若离妄想，一切智、自然智，即得现前。

《楞严经》云：狂心顿歇，歇即菩提。

又云：圆满菩提，归无所得。

《金刚经》云：实无有法，名阿耨多罗三藐三菩提。

又云：实无少法可得，名阿耨菩提。

《法华经》云：正直舍方便，但说无上道。

又云：唯此一事实，余二皆非真，除佛方便说。

《圆觉经》云：知幻即离，不假方便；离幻即觉，亦无渐次。

又云：修习此心得成就者，于此无修，亦无成就。

又云：生死涅槃，犹如昨梦。始知众生本来成佛。

《维摩诘经》云：若有得有证，于佛法中为增上慢者。

又云：菩提者，不可以身得，不可以心得。

又云：一切众生毕竟寂灭，即涅槃相，不复更灭。

又云：不会是菩提，诸入不会故。

又云：善寂是菩提，性清净故。

又云：一切众生皆如也，一切法亦如也，众贤圣亦如也，弥勒亦如也。夫如者，不二不异。

《大般涅槃经》云：闲居静住，无所施为，究竟安置，必不可得。从无住法，法性施为。断一切相，一无所有，法相如是。

又云：尽诸动念，思想心息，如是法相，名大涅槃。

又云：无明本际，性本解脱。于十方求（无明），了不能得，根本无故。所因枝叶，皆悉解脱。

问：修此法门是不是需要很大的根基，初学很难契入吧？

答：《楞严经》云：初心不能入，如何获圆通？故知，实相者，初心悟入，即获本来。道须顿悟，不可渐达。迷时有一切法，种种见解、修道、分别，悟时法尚不立，何来修法？妄既无存，不劳证真。古人云：若得见性，一悟即至佛地。

问：如何见性？

答：性自是性，不须更见。如手是手，不须更捉于手。

问：如何是悟？

答：将迷来，吾示汝悟。

问：觅迷不可得。

答：迷即不可得，求悟为何？

天空之心

这个世界上没有什么是独特的。

一切都是那么平常。

即使是一群狮子在猎杀一头大象，那里都没有丝毫血腥。

血腥是人类编造的故事，那不是事实。

就算是人住到了树上，那里没有一点点奇怪。

奇怪的是人不能接纳现实。

哪怕是发生海啸、地震，星球的坍塌、陨灭，和树叶落在地上没什么两样。

在一切的发生那里除了寂静，什么都没有。一旦有什么，那是人编造上去的。就算是“寂静”，仍是人的编造。

哪怕是正发生着偷盗、欺诈、十恶不赦的事，在真实那里，全是无辜，全是平常。

世间的一切都散发着光芒，如果你是一团光。

在光里不会有黑暗。

在真正的光里，“光”都消失了。

一切都在涅槃中，如果你用寂灭的法眼去看。

涅槃中一切皆无。

连涅槃，也是人的发明。

就算劫火来临，那里没有任何碰撞，没有任何毁伤和可怕。

碰撞和毁伤是人的创造，它们来自虚妄的心识，来自自我的标记，来自攫取和获得。

一切是非善恶是人类的杜撰，在真实中都无此事。

真实是，一切现象都是平常的。

平常意味着语言、思维、描绘的消失，一切标记的消失。

真实是没有标记的。

没有任何力量可以改变现象，改变平常。

现象即是实相。

发生即是无生。

所有的不平常是人创造的。

若分别外境，即是分别自心。分别自心，执着于分别，我即有，三途即生，罪恶即起。

现象不会出现任何差错和问题，现象之中没有矛盾，没有罪。

差错、矛盾、罪来自人的意识。

现象无好丑，好丑起于心。

若人不分别，是名出尘人。

人因为这种种分别而创造了各种意义和痛苦，并在这意义和痛苦的漩涡中沉沦。

人不接受平常，不接受现实，不接受现象，不接受无常，所以创造了独特，创造了美和丑，创造了种种不幸。

人们活在自己创造的无明和颠倒里，自我迷醉，自欺欺人，自我伤害，然后用种种谎言和意义为自己疗伤。

人从来也不会受伤。

也没有治愈。

治愈是疾病的折射。

若说我被什么治愈了，我活在幻觉中。

真实中无我无病无伤，亦无治愈。

人能接受现象，接受发生，山河发光，大地一时起舞。

以平常眼看世间现象，世间即是佛国。

以平常心处世间事，人心即是佛心。

以天空之心接受它发生的一切，一切都如此平常。

以天空之眼看一切，一切都未曾发生。

做一个自救者

经常有人通过微信问我各种各样的问题，而我一般都是不予回复。

大家可能有一个疑惑，为什么学山师父从来不回答我的问题？甚至有的人会觉得我不尊重大家。

一般情况下，我们不会对任何和我们打招呼及问问题的人置之不理，那确实不太礼貌，而我们也很难让自己置身于一种“无礼”的状态，所以，我们一定会对那些问候或多或少地给予答复。

我们太在意别人怎么看我们，所以，自然而然地拒绝回复他人对任何一个人都变得困难。尤其当有人主动向我们求助时，我们受的传统教育不允许使我们冷漠自私。不论我们是否有能力帮到对方，潜意识里，我们都觉得应该为对方做些什么。所以，我们会给对方各种各样的回复。那回复里或者是安慰，或者是搪塞，或者是谎言，或者是借口。

我们唯一做不到的是完全地置之不顾。

不要以为你回复了对方对双方是有好处的。不，你助长了对方的依赖心理，同时也熏染了自己被境界所转的习惯。

当我们静下心来认真地想一想，我们的回复对对方真的有意义吗？我们真的能帮到对方吗？不能。只不过，我们不想让自己置身于“无礼”的尴尬中。我们更愿意活在轮回和假象里。

不回复对方真的无礼和尴尬吗？不，一旦你看到了对方问题的实质：软弱、抓取和依赖，不回复对方，那才是对对方真正的尊重和讲礼。

有的人可能会反问，回复我一下真的那么难吗？

我也会反问你，你不问我问题真的那么难吗？

真的很难。是的，因为你依赖惯了，所以不向别人求救真的很难。

而我不回复你的问题，真的很容易。因为我不回复任何人的问题也习惯了。我习惯于自救，我习惯于将你的问题原封不动地扔回给你，我习惯于不干涉你的痛苦。

当你真正安静下来，你会发现，你平时的很多问题是不需要答案的。只是在那一瞬间，你依赖外境来安心的习惯又升起，而你没有察觉。你虽然不察觉，不代表我也会不察觉而被你的问题和求救欺骗。

我不回复你，就是让你看到没有人可以帮你，除了你自己。就是让你看到，你的疑惑和问题自己会消失，当你不去对治它时，同时也没有人帮你对治它时。

有很多同修都问过我修行上的问题和生活中的问题，怎么解除烦恼和压力，如何面对家人等。我没有回复。过了一天或两天，甚至半天，他们又发来消息说，打搅师父了，昨天的问题已经解决了，或者自动消失了。

是的，只要你再多忍一会儿，那个问题就没了。只要你冷静地向自己的内心去观察，只要你给予自己足够多的时间，没有任何问题需要解决。当你理智地面对你的问题，你自己也能把它想通，你根本不用问任何人问题，你能解决所有的问题，当你不再执着的时候。

善知识的作用不是一味地给学人解答问题。在关键的时候，将问题交给学人，将困境重置于对方面前，让他们自己去面对问题和困境，训练他们自己解决人生的重大问题，那是一种更好的帮助：帮助对方自助。

你还在习惯性地向任何人问问题吗？

你还习惯于向别人求助吗？

你还在以各种各样的方式依赖任何人吗？

如果你一直活在依赖中，你会永远有问题，永远不能独立，不能自在。

可能你会感激那些帮助过你的人，但是，在我看来，我更感激那些将我置于绝境，对我撒手不管的人。是他们促成了我的独立和自救。

毕竟，我们不可能永远依赖别人。

自助和独立是每一个生命获得自由的必修课。

相信与不信

相信的力量能造天堂，能建地狱。

当我们相信我们出了问题，我们就会出问题。当我们相信没有问题，我们不会出问题。

当我们信任佛陀时，我们感觉自己有了力量。那力量不是佛陀加持我们的，是我们的信心加持自己。

当我们相信我们造了很深的业，我们堕进了地狱。

当我们相信烦恼时，我们很痛苦。不是事物让我们烦恼，是我们的相信让我们烦恼和痛苦的。

你可以靠信任你的上师来获得力量，但是，力量不是来自你的上师，而是你自己。

你可以靠相信任何事物来获得信心，但是不是事物给的你信心，是你自己。

当你明白这一点，你不必求于上师加持，你不再依赖于上师，你不再依赖于相信什么，你知道一切来自于你自己。

你相信什么，便获得什么。

如果你相信了疾病和烦恼，疾病并不是来自身体和外境，而是来自你的相信。

没有什么能影响你，除非你深信于它。

一开始，你还用相信正面的力量来使自己变得更好。当你觉悟，没有什么正面的和好的事情，你连正面的都不再相信。你不再求于好，也不再恐惧于不好。

你不再坚信什么。

虽然你不再坚信什么，不意味着你对一切都拒绝和抵抗。

不相信代表着不痴迷，不坚持，不被你信的东西所缚。

不相信不是否定和抗拒，而是不执迷于一端。

当你不再相信某一个观念、某一件事，你开始接受。

你会接受一切的发生。

你会接受一切观念。

但是，你并不执迷其中任何之一。你不被某个观念捆绑。

你不被任何的力量困住。

你变成了空无。

你成了一个没有“主见”的人。

你成了一个不信的人。

你成了一个空壳。

你甚至可以“任人摆布”。

但是，你并没有被操控、被摆布的心。

你不会不自由。

你享受于那种撤销自我的、无我的柔软。

你享受于那什么都不信的全然。

人们问我

人们问我，你为什么从来不难过？

我说，因为我不再寻找快乐。

人们问我，你为什么总是那么安静？

我说，因为我在热闹中什么也没找到。

那你在寂静中又找到了什么？

我不再寻找什么才获得了寂静。

人们问我，你难道不寂寞吗？

我说，我喜欢寂寞，那有什么不好？

你不觉得无聊吗？

我宁愿无聊，也不愿烦恼。

无聊难道不会让你烦恼吗？

无聊只会让我安静。没有一颗心会喜欢烦恼，而不喜欢安静，除非他疯狂的想得到什么。

人们问我，你喜欢独处，还是喜欢有人陪伴。

我说，不管独处，还是有人陪伴，我都安心，我都自在。我看中的不是外在的一个人自己生活，还是两个人在一起生活，我看中的是内在的安心和满足。

你难道不孤独吗？

孤独来自寻找。当你不再寻找，你变得丰盈，变得圆满。你什么都不再需要时，孤独消失了，自我消失了。

人们问我，你的生活如此单调，你不觉得那没有意义吗？

单调属于别人，我享受于我的简单和无事。意义与我无关，我活于活着本身。当我不得不活着的时候，我好好地活着。当我要离开的时候，我不会有丝毫地抗拒。

你真的什么都不想做吗？

我做容易做的事，我做简单的、不费力的事，我做我能做的事。

当我做什么而感到困难重重，感到压力和痛苦的时候，我会停止、休息。如果一件事带给我不安，不管那是什么，我会立刻结束。

对我来说，没有一定要做的事，没有必须要怎么样。我不预设我的生活，我对自己的要求是零。

我的生活可以一成不变，也可以随时改变。就像天气，可能一个星期都是晴天，也有可能一个月都在下雨。天要怎么样，谁能阻挡？

我的心想做什么或不想做什么，我怎么能干涉？我只是心的客人，我这个客人无权过问主人的想法。主人想带我去哪个房间，想让我看到什么，我顺从，我听从他的安排。

我只是心的客人。而大多数人却把自己当成了主人，在主人那里到处指手画脚，在生命里胡乱安排。

人们只是生活的客人，生命的仆人，心的使者。如果你不清楚这一点，而想做主人，想主宰、控制、把握一切，你会活得很痛苦。你会被生活驱逐。

人们问我，你真的一点也不需要快乐和幸福吗？

我说，没有忧虑、烦恼、挂碍，就是我的快乐；没有压力、恐惧、期待，就是我的幸福。

就没有什么能打击到你吗？

当你不再执迷于活着，不再深陷于自我，谁能打击得到你？如果你将自己最在乎的都能放弃，什么能伤害到你？

你真的能做到像空气一样吗？

不管我做得到还是做不到，我本来就是空气。我由地空、水空、火空、风空四空组成，我由妄想、思想、念想、幻想四想构成。我从来都是不真实的。

不管我是否愿意像空一样活着，我都无法改变我是空的本质。不管我是否能像空一样活着，我都只能那样活着。如果我接受这一本质，我就不会有任何痛苦。如果我不接受，我就会痛苦、烦恼、难过。

人们问我，你为什么活着？

我说，我为什么一定要有个理由才活着呢？

天为什么会下雨？

云为什么飘在空中？

水为什么流向低处？

老人为什么会长皱纹？

女人为什么会生孩子？

为什么是你们编织的故事。而我只是呼吸、说话、吃饭、走路、睡觉、笑，有时也会突然间叫一声，像鸟一样，像任何声音一样，没有任何原因。

我活在没有特定的原因里。

如果有必要，我可以任意改变我的生活。

如果我喜欢，我可以做任何事。

最安全的地方

你有一个最安全的地方，那里是无为处。

如果你痛苦或不安了，你什么都不需要做，只需要静静地呆着就好。如果你还是不安，那是你安静的时间不够，继续安静地呆着，什么都不要做。只要你能保持足够长时间的安静，你一定会好起来。

就像你在一片荒原中赶夜路，你迷了路。如果你一直坚持要走出荒原，你可能整晚都会非常恐惧与不安，依然走不出荒原。但是，如果你放弃行走，安静地停下来休息，等到天明，找到方向，然后你会很安定地走出荒原。

并不是任何危险的外境消耗我们，而是我们自心的挣扎、坚持和恐惧在消耗我们。

没有什么能伤害到我们，除非我们不能安静下来。

安静能解决一切问题，停下来能让你看清任何问题都不存在。

你有一个最安全的地方，那就是心休止处。

无论你遇到什么，你都可以通过停下来，安静地呆着，什么都不做来解决。回到休息中，回到止息中，回到一物不为中，你立刻安宁，立刻无苦。

莫挣扎、莫抵抗、莫对治。境界会自己消失。如果你挣扎，你在创造险境。

险境从来都是自心创造，没有任何外境是危险的。

要想回到最安全处，先要觉悟那里，找到那里，甘于那里。

那里并不是一个方位和住所，那里是实相所在，是心不起处，是妄念不生处，是不用心力处，是无对抗处，是放松处，是不紧张处，是不捡择处。

那里本不可住，不可停留，它是一个隐喻，是头脑熄灭，意识无作，心性觉悟的地方。

你有一个最安全的地方，那里是无我处。

无论你因为任何事而烦恼，你忘了一个事实：并没有自己。回到无我处，你立刻清净。

你有一个安乐窝，你有一个劫火烧不到的地方，你有一个清凉处。

那里是意识不确信什么的地方。

那里是最低处。傲慢者在那里没有任何位置。

那里是无诤处。所有的诤论在那里消失。那里虽然有鸟鸣，有各种声音，但是没有争吵声，没有人我声，没有胜负声。

那里是独处处。那里没有两个人、两个心、两件事、两个思想。那里只有心，只有它自己。它自己不需要认识自己，它只是自在。

那里是寂静处。那里不论有没有声音，那声音里没有意见、知解、观念和强迫。

那里是无所有处。那里虽然开满鲜花，有山林河泽，有鱼虫鸟蝶，有人声鼎沸，但是那里没有是非成败，没有毁誉爱憎。

那里是无依处。那里茕茕孑立，无所依凭，如行空中。

那里是无求处。那里空如海市蜃楼，一切寻觅在那里自动终结。

那里是空处。一切在那里都融化、消失、没有力量。那里是一切的泯灭处。

那里是诸佛住处，是苦灭处。

那里没有事情发生，那里是无生处。那里没有事物消失，那里是常寂灭处。

一旦你觉得你得到或失去了什么，你离开了那里。那里不增不减。

那里是你唯一的皈依处。

那里不需要你做任何事。那里是无相、无作、无愿三解脱处。

觉悟那里，练习在那里生活、休息，在那里自在安稳。

佛陀把回到那里的力量叫做奢摩他，又叫做止。当你安静止息下来，你可以看清一切都不真实，从而不再执着一切，实现真正的解脱，佛陀称此观察的智慧为毗婆舍那。

回到最安心的地方，你需要掌握止与观的能力。掌握了止观，你能永远活在最安全的地方。

每件事都很重要

如果你不能在走路时安心，你无法在其他的事上安心。

我们总是把事情分为重要的事和不重要的事。在重要的事上，我们可能很认真，很专注，而在不重要的事上很匆忙，很烦躁。

重要或不重要，那是人的功利思想在作祟，那是人的有所得心在指使。

一个道人没有绝对重要的事。他在一切事上专注、安心、从容。

他做事时的专注不是因为执着，而是因为觉知、放松和享受。他不想活在功利中，不想活在头脑里，不想活在妄想中。

一个道人活在每一件事正发生的过程里，他享受那个过程的每一个环节。

如果他要做午饭，他不会因为做饭而在去上超市的路上变得急匆匆的，他也没想着超市里会不会有他要买的菜。他安心地走路，当太阳透过树荫照到他身上时，他享受着暖暖的阳光。

在超市里，他认真地选择要买的菜和需要的其他东西。

当他走出超市，他安心地回家。他甚至都没忘记抬头看看蔚蓝的天空，或是停在一株刚开的花前嗅嗅花香。

当他回到自己的小区里，他专注地走在楼梯上。

回到家，他开始洗菜，准备烧菜。

他洗菜的时候，他内心的满足和快乐或许能超过一个获得世界冠军的人的快乐。

他享受于烧菜的每一个瞬间。

当然，当他开始用餐的时候，他自然不会忘记品尝每道菜的滋味。

他没有因为吃过饭看到洗水池中的碗筷而烦躁。

他稍微休息了一会儿，开始洗碗。

对他来说，洗碗和上街买菜、在超市中选择菜，路上看花，回家烧菜，餐桌上用餐一样快乐，一样安心。

他不会把吃饭当成最重要的事，而把买菜、做饭或洗碗当成一件麻烦事而不愿意去做。

一个道人是一个活在当下的人。一个道人在每件事中都很安心，都专注而快乐。他能这样做，是因为在他心里没有最重要的事，只有他选择了要做的事；没有急于求成的事，只有正在做的事。他的生活里没有功利和目的。

他没有一定要做成什么的欲望。

他不再活于结果中。

他不再活于期待中。

他不再活于分别与得失中。

他享受做每件事本身带给他的乐趣。

他去火车站乘车，他等车的时候，丝毫不会焦急。对他来说，等车和乘车没什么两样。即使错过了那趟车，他依然不会慌张。他坐火车不是去做一件必须要做的事，他只是去旅游，去外出。他甚至连具体在哪一站下车，还没有决定。

他可以随时取消行程。

他不会用一个命令或计划强迫自己一定要做什么。

他随时都活在无功用中。

他可能想去看电影，定了票，电影快开始的时候，他忽然想去公园走走，去吹吹风。他没有进电影院，而是去了公园。他没有因为浪费了一张电影票而有丝毫的后悔。对他来说，不是一定要去看电影，才有价值。

他不是为了任何价值才去做事，他只是做他那个特定的时间喜欢做的事。

他不是因为有价值才去选择。

当他选择了什么，那才有价值。

他不是因为什么重要才去做，而是因为做了什么才重要。

当一个人不再为功用、价值和目的而生活，他的生活中不再有重要的事。没有了重要的事，他才能够活在当下。他才能安心地做每一件事，享受于每一件事。

那时，每一件事对他来说，都很神圣，都很重要。

关于你的故事

一只青蛙一直在水塘里生活的很好。有一天，来了一只水鸟，水鸟说，如果你会飞，你将捕到更多的虫子，看到更多的事物，享受更美的生活。

青蛙相信了飞鸟的话，从早到晚练习飞翔。

过了很久，青蛙摔得遍体鳞伤，也无法学会飞翔。

终于有一天，青蛙明白了，我不必学会飞翔、捉更多的虫子、看更多的景色，就能过快乐的生活。只要我不难过就好了，只要我身体不痛苦就好了，只要我安心过原来的生活就好了。

青蛙放弃了想飞的愿望，继续过他原来的生活。

一个孩子一直住在一个偏僻村庄一间很小的石头垒的房子里。有一天，他的亲戚带他去了一趟城里，他住进了亲戚的家里。过了几天，他被亲戚送回家。

他觉得城里的房子又大走舒适。他很想一直住在亲戚家的大房子里。

从那天晚上开始，他失眠了。每天上课也心不在焉，作业也完不成。他整天幻想着自己怎样才能住进大房子里。

过了好几天，他实在想不到任何办法住进大房子，他不再想那件事了。他又恢复了原来的生活，上学、下学、写作业、吃饭、睡觉。

我们在任何时候、任何地方的处境都本没有问题，都是最好的。但是，因为比较，因为妄想，因为欲望，我们想改变，想要更好的，我们开始拒绝并讨厌自己眼前的处境。我们的内心开始了挣扎，我们进入了幻境中。

改变处境难道有错吗？不，没有错。改变处境需要因缘，需要条件，需要时间。

一只青蛙想飞起来，这几乎是不可能的。就算青蛙能飞起来，他依然不会满意。让他最终快乐并满足的不是他是否能飞起来，或者他住在哪里。让他安心并永远快乐的是满足于现状，是他的知足。

住大房子真的能让一个孩子或任何人永远快乐吗？不，或许能让他快乐一天、一个月、一年，但是他随时会因其他事的发生而忘记了他住大房子的快乐。或者说，当发生了另外一些事，就算他想起了住大房子的事实，他一样还是不开心。

让他永远开心的不是他获得了什么东西，而是他内心是否清楚，他什么都不拥有。是他是否明白，他可以暂时使用任何东西，但任何东西都不属于他，包括他的生命。让他永远安心和快乐的是，他随时能放下一切他正使用的东西，包括他的生命。

除非一个人能在任何情况下都安心和快乐，他可以随缘、顺势、任意改变自己的现状和生活。

否则，就是他上天入地，将所有的地方都住个遍，把所有的生活都过一遍，他还是不幸福，不安心。

你今天快乐吗？

你现在快乐吗？

你的快乐是建立在一双神奇的翅膀上（你可以乘着你幻想的翅膀到任何地方），还是你拥有一间足够大的可以获得一切的房子（你可以在那房子里拥有任何你想要的东西）？

如果你需要一双万能的翅膀才能快乐，你是那只愚蠢的摔的遍体鳞伤的青蛙。

如果你需要一间百宝箱一样的房子才能快乐，你是那个乡下想入非非的孩子。

你此时此刻快乐吗？

如果你此时此刻不快乐，你一定要么是那只青蛙，要么是那个孩子。放下你想飞或是住进大房子的愿望，你立刻恢复正常，你立刻从自己的幻想中解脱。

如果你此时此刻很快乐，仔细检查一下，你的快乐是因为暂时住进了大房子，还是梦想着自己能拥有更好的生活，如果因为这而快乐，你迟早变成青蛙和那个孩子。

别以为青蛙和那个孩子是别人，那是你。那是你的故事，是每个人的故事。除非你从你的幻梦中醒来。

伤害来自于你，而非无常

伤害我们的不是无常，而是你对无常的抗拒。

让我们痛苦的不是发生了什么，而是你不接受发生的事。

无常是最正常的事。不正常的是我们用自己的意识控制无常。

发生的一切都没有问题。问题出在我们只接受一半的现实：我们希望的、喜欢的事情，而拒绝另一半：我们不希望、我们讨厌的事。

是我们的贪婪和分别让我们受尽痛苦，而不是发生了什么让我们痛苦。

没有人能伤害我们，除非我们在那些行为中只看到伤害，并执着那伤害。除非我们和那些伤害我们的人一样充满敌意。

或许有人确实侵犯过我们，侵犯可能并没有留在侵犯者的头脑中，而我们却对那侵犯耿耿于怀。

如果我们能够向一切人、一切物、一切事敞开怀抱，没有什么能伤害我们。

伤害来自对立，来自恐惧，来自封闭。

伤害来自自我，来自紧张，来自攻击。

伤害来自预设，来自投射，来自界限。

当我们被一个人无由地侵犯了，我们总是认为自己是无辜的，自己不该被伤害。

那怎么可能？如果你不攻击对方，他怎么会攻击你？

就算你好端端地走在路上，一个小偷抢劫了你，你仍可以选择愤怒，或者是祝福。

你当然可以反抗，你也可以选择接受并理解有人伤害你。你只是尝试了反抗，你失败了，然后你被抢劫了。但是你从来没尝试过放弃反抗，你无法想象顺从他会是怎样。你认为，顺从小偷是一种恶，所以，你甚至连想都没想过要顺从一个歹徒。

当一个人刚要接近你的瞬间，当他还没接近你并攻击你时，你已经在攻击他了。用你的潜意识，用你的观念，用你的自我保护本能：对方是邪恶的。

你不停地、疯狂地反抗着，你被伤害了。事实是，你被自己的预设，被自己抗拒的执念伤害了。

没有人能伤害你，除非你在向对方不停地投射和暗示，你要伤害我，你要伤害我。

一个女人被一个男人强暴了。

事实并不是我们看到的那样。事实是相反，一个女人同时，甚至先于那个男人在强暴他，用她的敌意和紧张。

没有人能强暴风，强暴水，强暴空气；没有人能强暴一个柔弱的人。被强暴者一定是一个刚强的、和强暴者一样充满暴力的人。只不过他的暴力和攻击是先发的，是无形的，是潜藏的。

如果你一开始就对一切人友好，你内心中并没有攻击、邪恶的观念，你对所有人都像对你父母，对你女儿一样，没有人会伤害你。

伤害你的人一定是你正在伤害的人，对方用棍子或匕首，而你用念头和态度，用讨厌和憎恶。

没有人能伤害一个对他完全束手就擒的人。

没有人会伤害一个对他完全没有距离、没有厌恶、全然友好的人。

即使对方是一个十恶不赦的人，如果你能瞬间并彻底地放弃自我，放弃反抗，对方会和你同步放弃。

他会惊讶于你的顺从。在你的柔弱和顺从里，他会发现自己无能为力。

当你没有了力量，对方也完全地丧失了力量。

你们是同步的、一体的。

当你抗拒什么，你在留住什么。

当你担心什么，你在召唤什么。

当你恐惧什么，你在创造什么。

接受，你将避开所有的痛苦。

你什么时候接受，你什么时候愈合。

这是一个秘密，然而，这也是一个如此清晰、如此简单的真相。

这个世界没有什么比接受更能进入实相。

这个世界没有比接受无常更有智慧的。

当你接受无常，无常在你里面消失了，它把你带入一体和永恒。

真正的善行

人生中最幸福的时刻从来都不是来自“我为别人做了什么”的想法，也不是因为“我牺牲了什么”，不是来自“我为别人付出了什么”。不是，完全不是。

让我们内心喜悦、幸福并持久满足的是，我没有做违背自己天性的事，我没有虐待自己，我没有在不想帮助任何人的时候去帮助别人，我没有强迫自己去做不喜欢的事。

我们当然都体会过为别人做事的那种快乐，那种感动，为自己感到骄傲和满足。当你觉得你奉献了什么，当你觉得你在默默地为别人发一点光，散一点热的时候，当你发现了自我的意义，你觉得自己变得重要，你被某种东西确定了，因此，你会感到快乐。但是，如果你认真观察，那种快乐里有某种不安的东西，它会有所要求，它会转变，它会把你带向幻境。

那里面并没有真实而持久的幸福。除了深藏的我执和自我意识的满足，它没有真实的快乐。相反，在不知不觉中，那种付出和奉献会给你带来傲慢、不满和怨恨，除非你完全没有了奉献和付出的想法。你总会对你帮助过的人有所期待和要求，无论你怎样骗自己说你是心甘情愿为他们做的。

牺牲或是奉献一词，它们来自自我，而不是善或真实。

真正的善没有牺牲，或者说真正的牺牲没有牺牲的特性。当牺牲的观念被人创造出来时，那后面一定有一个自我，有一种要求希望被确认、被看到、被突出，那是一种需要被补偿的东西。所以，很多人牺牲过后，他们并不能真正快乐，除非你不停地满足它的存在感，不停地赞叹和认可它。在那自我满足消失的时候，牺牲最终迎来的是后悔和抱怨。除非那种牺牲，已经超越了人类的牺牲观念，已经没有了牺牲的意识，它变成了完全意义上的“牺牲”和“奉献”。

阳光照耀大地，并没有牺牲什么。阳光发热，万物接受到阳光的热量，这里没有任何行善和奉献的意思。那是阳光的特质，是它自身最自然的活动。

佛陀来到世间示现他的智慧，他没有丝毫慈悲助人的观念。佛说，若谓我成阿耨多罗三藐三菩提，我度众生，如来即有我相、人相、众生相、寿者相。又说：若谓如来有法可说，是为谤佛。

牺牲、度人或是付出来自有所得的人类。人因为需要价值和被认可，所以创造了牺牲的概念。

除非你能纯粹地做着自己喜欢的事而没有任何期待，包括最隐蔽的精神需要和自我肯定，否则，不要去助人，不要为别人做什么，你不会快乐。你不仅不会快乐，你还会给自己埋下怨恨的种子，你会一直巧妙地想要回自己曾经付出的东西，即使大多数时候那付出已经被包装了仁慈的外衣。

不管你为谁做了什么，你没有为任何人做任何事，你是为自己做的。甚至，你也不是为自己做的，只是那样做了而已。甚至连那样做了都没有，你什么都没做。

你觉得你做了什么，那是人类最大最深的幻觉。从那根本处醒来，你会进入真相的世界。

你不可能行善，除非你觉悟到真正的善。真正的善没有自我和心意识在行事。

当你发现善，你才可能行善，而那跟付出、奉献和牺牲毫无关系。你只是做了你愿意做的，你不可能有苦，有抱怨。那时，你收获的是喜悦和真正的满足。

人生中真正闪光的时刻

人们更多的是活在事情赋予的意义里，而不是活在事情本身中。

如果你活在意义中，你会活在得失中，你会有喜有忧，你会错失生命中大部分美好的时光；如果你活在事情本身中，你会活在现实中，你会收获平静，你会享受生命。

你打扫家中的卫生，你一边打扫，一边抱怨家里又脏又乱，你恨不得一分钟就把家里的卫生搞定，你满脑子都是打扫完之后家里的整洁和干净，而你根本没有认真地享受打扫卫生这件事本身。

当我们乘出租车去机场，你要乘飞机去一个地方旅游，你很难想象坐在出租车里有什么意义，所以，在出租车里，你想的全是到了机场，乘上飞机，和到达旅游目的地之后的事。你外出的目的就是去旅游，而不是坐出租车。如果你觉得只有坐上飞机，去了你应去的地方才有意义，那么，你就无法享受在去机场路上的那段时间。你会错失你人生中最重要的时刻，而你以为那是无足轻重的时刻。

当你要去超市买你需要的东西，如果那是件必需品，你的心里几乎只有那件东西，而你很难去关注你在去超市路上的事。当你走到十字路口，亮起了红灯时，你的心很难和那红灯一同停下来。因为你觉得等红灯毫无意义，你心里认为只有快些到超市并买到你需要的东西才有意义。

当你在等红灯而哪怕有丝毫焦急的时候，你又一次错过了人生中最重要的时刻，而那时刻，它如此重要，你有可能至死都没有察觉。

如果我们在一天上午要去见一个重要的客人，和他谈一笔交易，那么，那天早晨起来刷牙、吃早点、乘车经过了什么地方，这一系列的事大多是在匆忙中进行的。见客之外的很多事被我们当做不重要的事而轻视了，而事实上，那些事同等重要，只是你自己没有发现而已。

你一次次地错过人生中重要的时刻。只是因为你活在了自我界定的意义、错觉和幻境中。

只要你活在意义和目的中，你不可能活在当下。只要你对事情的结果抱有强烈的期待，你不可能享受生命。你只会一次次地不停地错过生活。

除非你进入实相，否则，你不可能活在真正有意义的时刻，平常的时刻，那人生中每一个重要的时刻。

从你对任何事预设的意义中跳出来，从未来心中醒来，从过去心中移出，回到此时正在发生的事中。

不论你正在做什么，珍惜每一个能被你观照到的时刻，专注地做好你正在做的那件事，在那里休息头脑，在那里享受生命，在那里过你真正的生活。

你人生的意义不在整洁的房间里，不在你要去的旅游胜地，不在你要见的重要客人，不在你要去超市买的东西上，而在你的扫帚上，在出租车上，在刷牙的时候你能看到自己脸上的笑容，在等红灯时内心的那份宁静。有了后面的心态，你才能享受前面你预设的时刻。

那一个个被你忽略的最平凡的时刻，那些最琐碎的小事，才是你人生真正闪光的时刻。

重新关注你人生舞台上被你轻视的一个个视角，一个个配角，发现它们的珍贵，透过它们，看到真实。

关于禅宗顿悟法门的比喻

修行就好像一个人要到一个很远的地方，在这过程中，还要找到一些带有标记的特殊东西，并带着这些东西到达那个地方。

完成这个任务有两种途径：一是绕一大圈，在途中找到那些有标记的东西（比喻修行的各种成果，如神通、三昧、证阿罗汉、辟支佛果等），带它们来到目的地。但是，当最后到达目的地时，发现那是原来出发的地方，而需要在路上找到的那些东西，原地全部都有。选择这种途径的人事先并不知道这个真相，或者有人告诉了他们这个真相，他们不相信这个真相。

二是只要呆在原地不动就可以直接到达目的地，而且要找的那些带有标记的东西，原地全部具足。选择这种途径的人，在执行这个任务的时候，就知道这个实相。或者，他们之后知道并相信了这个实相，又回到了原来的地方。

修其他法门的人，就像不知道这个实相的人，他会在修行的路上绕一大圈，走很长的时间，为了寻找那些带有标记的东西，他们会迷失在途中，甚至以为自己到达了目的地。在行走的过程中，他们会停滞不前，会疲惫不堪，甚至会退失初心，放弃任务。他们有可能会碰到那些了解实相的人，但很少有人相信。他们会继续他的行程，继续他的有为修行，继续寻找那些东西，并试图带着它们一同前行，直到最后。

当他们带着所修成的果实走到终点，他们发现那终点竟然是原来的起点，而自己所获得的一切，那里全都有，而且都是空洞无用的东西。

佛陀示现成佛所走的修行之路就是这条道路。

佛陀走过这条路后，他把走过这条路的经历和最后发现的实相告诉了他的弟子。他的弟子中有的相信了佛陀走的路，有的相信佛陀最后发现的实相。

学禅宗的人，就像那些从一开始就了解这个实相的人，他对佛陀走过的路并不感兴趣，他不会去费力绕圈行走。他只是站在原地，直接认领本来现成的解脱道果。他甚至连回头都不用，他知道所站的起点就是终点。他唯一需要做的事，就是站在原地不动。

他们之所以不去经历佛陀所走过的修证道路，是因为，他们领悟了那并不是佛陀真正希望他们做的。他们知道，佛陀希望所有人都直接达到解脱。

但是，并不是每个修行人都关注并相信佛陀所发现的实相，而是都迷失在佛陀发现真相的过程里，迷在那些有为和因果里。

佛陀虽然通达世间一切道理，但是，几乎所有的道理与实相都没有关系，那都是幻相里的因果，那是引导众生去恶从善，步入修行，觉悟实相的故事，而众生却执以为真，迷在了那些因因果果枝枝叉叉的道路上。众生相信了佛陀的故事，却忽略了悟佛陀最后领悟的真理。

虽然最后他们也会觉悟佛陀的本意，了解到实相，走回到原点，但他们发现在这之间所做的一切全属徒劳。

如果他们早就明白这一点，就不用费那么多周折了。

黄檗禅师说：有闻法一念便得无心者，有至十信、十住、十行、十回向乃得无心者，有至十地乃得无心者。长短得无心乃住，更无可修可证，实无所得，真实不虚。一念而得与十地而得者，功用恰齐，更无深浅，只是历劫枉受辛勤耳。

又说：纵使三祇精进修行，历诸地位，及一念证时，只证元来自佛，向上更不添得一物。却观历劫功用，总是梦中妄为。

又云：故学道人迷自本心，不认为佛，遂向外求觅，起功用行，依次第证，历劫勤求，永不成道。不如当下无心，决定知一切法本无所有，亦无所得，无依无住，无能无所。不动妄念，便证菩提。及证道时，只证本心佛。历劫功用，并是虚修。

佛陀证悟实相后说到，圆满菩提，归无所得。

又说，生死涅槃，犹如昨梦。始知众生，本来成佛。

即便佛陀如此清楚地表达了这个实相，还是有无数人相信佛陀所走过的路，相信那些有为和因果，相信三昧和神通，相信佛陀为了引导众生修行而讲的故事，愿意按照佛陀所讲的法去一一探究，去实证每一个幻相里的故事，认为只有那样，才能真正的成佛。

然而，那不是佛陀真正想告诉大家的。佛陀真正想告诉大家的是，我走过的路，你可以不必再走，除非你误解了我。

佛陀说，你们不用去成佛，不用任何修证和寻找，但能歇下狂心，佛心自现。

佛陀说：一切众生皆证圆觉。

佛陀说：但无妄念，即如如佛。

佛说：修习此心得成就者，于此无修，亦无成就。

佛说此心，犹如圆觉。圆觉者，圆觉普照，无始无终，无修无证。

这两种途径，正是佛所说法和禅宗示法的不同特点。

佛称这两种修行的方法叫做言说法和如实法。

佛陀说法，诱导初学而入圆觉，祖师开示，直指人心，不历地位，顿悟本心，直成佛果。

无功用行

一旦你在你做的事中加入了功利的想法，你就会随时离开你做的事，而掉进利益得失中。

功用思想在每个人的头脑意识深处，它主宰着所有人的行为。

所谓功用心，即人们赋予各种事物的价值和意义，如经济价值，人文价值，道德价值、伦理价值、社会价值，还包括宗教价值、终极价值等。一旦你在事物上谋求任何价值和意义，你必然进入功用观念中而产生得失心理。

得失心深入每个人的内在深处，各种事物的价值观念存在于每个人的潜意识中。当你认为某个行为或某件事物有价值、有意义，那么，相对于这些事，其他的事就变得价值低或没有价值，取舍由之而生，得失由之而起。

功利观念深植每个人的内心深处，人们受其指使而产生各种各样的行为。

如过去淘金者，为了去淘金，受尽辛苦，甚至失去了性命也在所不惜。

如有的人为了一张画，变卖家里所有的财产。

如有的人为赌博，拿自己的命做赌注。

有的人因为别人对自己的侮辱而自杀。

有的人活在别人的赞扬中，名誉对他来说，比命还重要。

有的人为了容貌而活，如果她的容貌被毁，她会疯掉。

有的人为了买打折的东西，半夜两点就去超市的门口等着。

有的人一辈子都在存钱，没有什么比动了他的钱更要命的事。

有的人活着，只为在别人心中落得个好名声。

这种种活着的目的和意义，无不是功利思想，无不是功用观念。功用观念是衡量一个人活在事上有没有意义的唯一标尺。一个没用的人和一根没用的枯木桩没什么两样。人因为功用，遭受着一切烦恼和痛苦。

佛陀说，如果你想觉悟，解脱生死，要行无功用行。

无功用行需无功用心，无功用心需无我无我所心。无我我所心需要不着一切自我认定的价值观念。

价值观坚定，即会产生功利思想，不能行无功用行。

是非对错心强，即功用心炽盛，不能行无功用行。

人我心重，即功用思想重，不能行无功用行。

法执重，即功用心重，不能行无功用行。

破除人法二执，远离理事二障，无功用心现前。

于无功用中，方能泯除取舍得失一切烦恼。

于无功利中，才得真性逍遥自在。

活于无功用中，才能随所住处常安乐，才能活在当下。

于无功利心中，才能行于平等，普行恭敬。

不执于角度，带来和谐

佛在涅槃经中描写过这样一个故事，一个国王让大臣找来一头大象。然后让几个盲人去摸这头大象，猜猜他们摸到的是什么。摸到大象背的说，大象像一张床，摸到头的说像石头，摸到腿的说像柱子，摸到腹部的说像一个罐子，摸到鼻子的说像树根，摸到耳朵的说像簸箕。

佛在这个故事中将大象比喻成实相、佛性，众盲人比喻成无明众生。

众生虽然都在摸象，都在说象，但因只是站在自己的角度，以自己的观念来认定实相，所以都不全面，所说的都不是实相。

从任何角度认知事物，只能观察到相对真理，而不能了解究竟实相。究竟实相无法从某个角度观察，一旦有了角度，就意味着有了对比和分别。角度意味着片面、偏狭、相对。角度产生见解。从侧面、对比和偏狭中所看到的，那是意识的功能。而圆满的实相不能被意识观察。

剔除角度，将不存在观察者和被观察物。没了观察者和被观察的事物，洞达这一点，就是真理，没有另外需要认知的真理和认知真理的人。

如果一个人站在自己的角度观察事物，并执以为正确，就势必否定其他人的观念和认知，因此便有了人与人之间各种各样的冲突。

这些冲突表现在可能存在的任何人际关系中，它们会给人带来各种不幸。角度，绞度。执于角度，绞织于痛。

身体给我们造成的痛苦不会留存太久，让我们长久痛苦的是观念，是看不到事物的真相，是以自己的角度看待事物，然后批评、指责、控制别人的思想观念。

没有一种内在的痛苦不是和执着自己的观念有关。一旦你相信了你所认为的，意味着，你会排斥和拒绝其他人坚持和认为的。几乎没有人会放弃自己的角度和观念，除非那是一个彻底觉悟的人。几乎没有人内在解除了痛苦，除非他粉碎了自己所有的角度和偏见。

你还在用自己的角度看问题并否定其他人的角度吗？

有自己的角度看事物没有问题，你完全可以活在自己的角度里，它并不全面又如何？只要你开心，只要你不执以为真，只要你不去攻击别人。但是如果你执着自己所认知的是对的，而认定别人是错的，并想强迫别人接受你认为的，那就成了问题。就好比那些盲人之间互相争吵了起来，各个都说其他人摸到的大象不对，而自己摸到的才对。

看看你在家庭、工作单位和朋友之间所有的烦恼是不是因为你在用自以为正确的观念操控别人。想想盲人摸象的故事，想想自己是多么地偏狭、充满了傲慢和偏见，你就再也不会和任何人争吵并闹矛盾了。没有矛盾，生活一片和谐，那才是我们真正需要的。

那背后，仍是你的妄想

师父好，弟子向师父求证一下下面的这个方法：

念那个能念的，

观那个能观的，

听那个能听的，

想那个能想的，

看那个能看的，

参那个能参的，

悟那个能悟的，

证那个能证的。

这样修行是否可以？

答：如此修行，认贼为子，迷失本心，不得解脱。

除了你的妄想，没有那个能念的。如果你被人教授或自认为那个能念的就是你要找的真如实相，那是你的妄想。你无法找到或确认什么是真如本性和绝对真实的东西。同样，我也无法确认什么是本性和绝对真实的东西，除非我不再执著于此。

如果你问我，您怎么证明自己是对的？我并不想证明自己是对的。但是，如果你确立一个你认为正确的东西，我会提醒你，不论你认定的是什么，那一定是你的心识。没有绝对真实和正确的东西，这是佛陀证悟的实相和真理。菩提无是处，亦不着无是处，是一个修行人的真实见地和如实修行。此是自证所行境界，非闻思所能达。佛云：自悉檀。自悉檀者，自悟自修，自觉真理，不在口诤，不在思辩。如人饮水，冷暖自知。

如果你说，佛不是说佛性是常吗？不，那是你意识中的常，那无异于无常。佛所说常，非常非无常，超心意识。佛说，实无定法，名为无上觉性。若有是处，即有不是处，即成二法，不离分别。佛与祖师说法，但去众生执着，不立真假对错。

当你觉悟这一点，你不再去想那个能念的，你不再执着能念的，你不再观那个能念的。当你不再寻思那个能念的，所念自然不生。能念所念俱灭，是名念性空，如火烧木，灰飞烟灭，同归于空。念不可得，不住能所，念性不坏，又名无念，又名无生，又名法性。而此法性，不从思维念想见。众生心灭，法性自现。

不存在一个站在后面的观与观者，见与见者，觉与觉者，悟与悟者，除了你的妄想。在这层层的妄想之后，永远不存在一个真性，除佛方便说。那永远是你的妄想，你找不到一个真实的能观之性。但我们经常被人告知，在一切法之后有一个能生一切的本性。我们称之为“体”，而所生的一切法被称之为“相”或“用”。我们被自己的意识所骗，认为在心念之后有个真实的东西存在，在见闻觉知之后有个真如之性。不，那是你的妄想。

当我说，你永远找不到一个站在后面的真性时，我并未否定真性，而是否定你认为的真性，提示你那是意想中的真性。真性超诸思维分别，非心意识所能达。观那个能观的，亦复如是，没有能观的。

当你觉悟到这一点，假名观智。以此观智而不复起观。能观所观俱灭，是名观性。而此观性，非观所得，亦不离观，观与观法，俱无实性，是名无我真性，又名我之实性。名虽有异，性无不同。

听、想、参、悟，亦复如是。实无听者，亦无听法，听与听者，二俱寂灭，亦不着寂灭，是名听性。而此听性，实无所有，是名无所有性，又名萨婆若海。

觉悟于此，一切心行不起，一切妄念不生，莫观能观，莫想能想，莫念能念，莫参能参，莫悟能悟，绝观不住，是名无功用行，又名无为，又名无事人。但随缘过事，任运自在，直用直行，无拘无束，假名道人，又名一行三昧。名有多种，俱无实义，无实义者，是为真义。若起诸心，而生法执，于念离念，是名修行，无别修行。离于执念，法体清净，自在无碍。

做你自己，那可信吗？

当你的生活一直是为别人忙碌时，有的人会告诉你，做你自己。

当你一直执着要成为释迦牟尼佛那样的佛时，有的人告诉你，成为你自己，你自己才是真佛。

祖师告诉我们，佛不是佛，我们便认为自心是佛。

做你自己，这很好，如果你真的明白什么是自己并做好自己。自心是佛，是的。你真的了达什么是自心吗？如果你能真实见到自心，你是佛。

如果你觉得一直为了别人而活，活在别人的眼光和评价里，就像一个奴隶，你想为自己而活，你要做自己，那么，这个做自己，与为别人而活没有什么两样。如果你错人了你自己，你做的还是奴隶，只不过，你做的是自己的奴隶，是自我的奴隶，是无明和意识的奴隶。

要想做你自己，先要觉悟什么是真正的自己。

自己不是意识，自己不是自我，自己不是有我，自己不是对立于他人，自己不是执着。

自心亦复如是，自心非实有心，自心非有我心，自心非心想之心。

自己、自心，自我，真如，皆是妄想假名，诳诸愚人。佛说，实无有法，名为自己。实无定法，名为真如。

如果你以意识之心认我为自己，你无法真正为自己活，你逃离了别人对你的操控，又堕入了自我给自己设下的骗局。若不觉悟真正自己，非但不能得自由，不能享自在，反而会更深的折磨自己。若不悟真正自己，自己会与自己斗争，会生诸妄想，会计较得失，会受诸劳苦。

自己最易惑人，自我诡计多端。自己能改头换面，自己会掩饰变化。佛说，虚妄浮心，多诸巧见，欺瞒藏识，令众生认贼为子，以生死心，生虚妄见，轮回生死。

认自心是佛者，亦复如是。若错认佛性，将我为心，但增我法二执，不能解脱生死。所以祖师先示学人即心即佛，后又说非心非佛。

若着非心非佛，同于着即心即佛。所以祖师复云，喝茶去。

做自己者，实无自己。远离自他，不住内外，超心意识，是名自己。

佛心者，实无有心，无真心妄心，无可分别。无所有心，是名真心，亦名真佛。

若问于真心，真心不可得。所得皆非真，所见不离妄。有无但是心，不被心识瞒。不着于两边，亦不住中间。

只可顿悟，不可渐修

师父好，佛法修证讲闻思修，又讲信解行证。请您从禅宗顿悟法门的角度开示如何为顿悟做好助道修行的准备，也即如何以闻思修和信解行证的渐修悟入宗门心地？

答：顿悟法门，只论顿悟本性，不论渐修次第。

渐修者，是佛之方便，非是如实之法。

如实之法，只可顿悟，不能渐达。能渐达者，是名有法，非实际法。如实之法，只得自证，非意可传。意所传者，不离心想，诉诸语言，皆是文字空名，了无实义。如实之法，是自心境界，非言语思维境界所能知之。

闻思修者，皆是有为，从闻思修所得，如行空中，但劳身心，究竟是幻。有为之法，诳诸愚人，以生灭心，生轮回见，转转背离真性，不得悟入真如实际。

真如本性，非实有法，名为真性。经云：实无有法，名阿耨多罗三藐三菩提。又名，一切诸法，随其灭处，是名为实。

众生心识不起，是名开悟。于诸法不住不离，是名真如实际。八识转依，不断我见，唯断取着，是名佛性。不取阿赖耶识自心境界，是名解脱。不分别执着自心，不执我与我所，是名涅槃。

觉悟于此，实无觉悟者，亦无觉法，是名法性三昧，又名金刚三昧，又名般若，又名了了见于佛性。

实无有法名为见性也。见性者，为众生说，非为法性说。

故知见此佛性者，不从闻得，不从思得，不从修得。不从信得，不从解得，不从行得，不从证得。不从增得，不从减得。不从妄想分别执着得。

从不着一切法得，从不起一切心行得，从休息身心得，从无作、无愿、无相得。

顿悟本心，入宗门实际，从妄念不起得，从无功用行得，从无为得，从无分别智得，从无所得得，从绝观得，从了知一切皆是自心境界得，从自悉檀得，从自证所行境界得，从不求一切法得。

如是境界，非有境界，非无境界。非闻非不闻，非思非不思，非修非不修。非信非入，非解非行，无证非证。

如是境界，过一切量，超一切意想分别，离一切功用助道，只可顿悟，亦不住于悟。只是默契，亦无默契想。直用直行，无疑无碍，是名禅门，又名无门。古人云：从门入者，不是家珍。

所以此心只论顿悟，只可顿见真如本性，不可渐达修证。若顿悟自心，即是见性成佛，无别有佛可成。所见无疑，是名真修，亦名真证，离此之外别有修有证者，皆是增上慢者，不离自心妄想。

感知的虚妄

如果你坐在河边，风吹动了河面，水波向一个方向不停地波动，你一直看着，你发现，河水静止了，而你和河岸在移动。

你和一个人讨论着一件事，这件事是你们共同感兴趣的，你们深入而细致地探讨着，谈论着，忽然你一看表，发现已经过去了四个小时，而你只是觉得过去了五分钟。

一个人躺在一张户外的椅子上睡着了，人们看到他，并不惊讶和恐惧。同样是这个人，他躺在同样的椅子上闭着眼睛，在他周围搭建起一间屋子，人们再看到他时，会认为那里停着一具尸体，并因此而产生了恐惧。

同样，一张相片平放在桌子上，没有人注意它。把它镶到相框里立在桌子上，人们会看到相片里的人。如果相片前面放一盘水果和一个香炉，那人们看到的是一个死去的人。

一个人在一张白纸上画了一根很粗的垂直竖线。有的人看到的是数字一，有的人看到的是一个木棍。有的人看到了一棵枯木桩。如果在黑夜里，没有人能在那张纸上看到任何东西。那只是一根很粗的线条，甚至，连线条都不是，如果这个世界上并没有“线”这个概念。

你在远处看到一座山。你确定你看到的是一座山吗？什么是山？你可能从来没有认真想过这个问题。你走近这座山，山的轮廓已经消失了，但你仍能看到它，并且还是认为自己看得到山。你走进了山里，看到了石头和树木，还有小溪。你认为自己走进了山里，山的概念还很清楚。你走到了山谷，那里有一潭清澈的池水，池子里有很多人在游泳。池子周围还有很多木屋，那里就像一个游乐园。你跳进池子里去游泳。山的概念慢慢消失了，取而代之的是池水，是天然游乐园。

当你从水池中走上来，你踩着木板台阶散步，在旁边的自动售货机里看到了各种玩具，甚至你还能在一个小店里买到一杯咖啡。

你完全忘了你是在一座大山里。

什么是山？山并不存在。或者说，山是由一堆概念拼凑而成的概念，而构成山的那些概念，则是由更小的，直到完全找不到任何实际意义的概念组成。

人们其实看不到任何事物，除了他的意识和观念。万法唯识。甚至连人自己都是他的意识，而不是真实存在。

我们活着，这是最大的错觉。在这个错觉上，我们创造了无数故事和幻想。我们建立法则，发现规律，然而这一切都并不真实。如果说活着是假象，那么它的对立面死亡并不是真相，而是无生。无生才是实相，而无生与生和死都不相关。无生并不是一个概念，它是唯心境界的假名。

基于一个根本的虚妄认知，在这个认知之上建立的一切认知都是背离实相的。

关于“生”的概念是所有虚妄产生的原因。意识创造了“生”，创造了时间和变化。有事物生，有能生，一切法从一个根本生，不论这个根本被描述成什么或冠以何名，那都不是实相。若悟实相，应当远离一切因缘所作、生住灭法、戏论分别，以无功用行，转识妄习，悟自心境界，不起于座，便证菩提。

你要解决的不是问题，而是执着

师父您好！有两件事请教下。一是越学佛感觉越什么事都不想做，这种状况有没有问题？二是身体瘦弱，是否放弃几年吃素的习惯。感恩解答。

答：心总会制造很多问题，而事情从来没有问题。人们被心制造的问题迷惑住了，不知不觉落入了它的圈套。 当我们相信了心制造的问题，就希望有一个正确的答案来应对它。但问题是，我们怎么知道如何应对才是绝对正确的？是的，我们无法知道。

当人们找不到应对的方法，就去寻求别人的帮助，或者来询问佛陀，到佛法中寻找答案。他们以为佛陀或佛法是万能的。恰恰相反，佛陀和佛法不是万能的，而是完全的无能。他们不解决任何问题，而只是试图引导你看到问题并不存在。

如果你相信了你的问题，没有人能告诉你什么是对的，因为你的问题本身并不存在。如果有的人自认为知道什么是正确的，他一定是一个糊涂的人。所有的问题都是虚设的，所以，任何答案也都是虚设。如果你无法认识这一点，你就会不停地选择对治，你会向很多人会咨询，并在他们的建议中选择自己认为正确的。有时，即便你听了很多劝告，你还是无法确定什么对你最好，你会纠结在那个问题中无法自拔。

如果你最终选择了一种方式而正好解决了问题，与此同时，你又制造了另外的问题，如此反复，无休无止。人们迷失在问题中，从来没有去观注事物的实质。其实，这一切都是你头脑的问题，而事情本身从来没有任何问题。

你不想做事，或者想做事，这有什么问题？除非你认为他们是对的或错的。

做事或不做事本身都没问题，除非你在这两个状态后面加以评判，你对它们存有目的和希望。

身体瘦弱，那不好吗？如果你觉得不好，那一定是因为你吃肉或吃素吗？你认为你吃肉了，身体就一定会好起来吗？这些都是不确定的。但有一件事可以确定，如果你接受了你的现状和行为，那么，一切问题都消失了。

就算吃肉让身体胖了一些，你认为这解决了你的根本问题吗？不，不能。你的身体还会出现其他问题，如果你对待身体的态度出了问题。

不论你选择做事，或不做事，你选择吃素，还是吃肉，那都不是问题的关键，也不是你烦恼产生的原因。你之所以烦恼，是因为你对做事和不做事有评判，有功利心和得失心，因此而产生了纠结。你对吃素和吃肉有执着，导致了你出现了心理问题，而身体瘦弱，那没有任何问题。

佛法或者是善知识不会告诉你做什么是对的，他只是告诉你，当你执着什么并痛苦时，放下你的执着，改变你的想法，看清观念的虚妄，别被自己的执念所骗。从执着中解脱出来，是佛法唯一的作用。

如果你能安于不做事，你可以一直不做事。如果长期不做事让你不安，那么就去做事。但是最后你会发现，真正让你安心的并不是做或不做事，而是对你选择的任何一种生活方式的全盘接纳。

同样，如果身体瘦弱时你很安心，你何必要增肥？身体肥胖时若安心，何必要减肥？如果身体瘦弱让你实在不安，就想办法去长胖。但是，就算你长胖了，你发现还会有很多事让你不安。长胖身体根本解决不了你的问题。

吃肉吃素也是一样，就算吃素或吃肉改变了身体，你还是有很多执着和烦恼。你的烦恼不是来自吃什么，而是来自于你执着了什么。

别再执著做事或不做事，吃素还是吃肉，那都不重要。发现你的执著，从那里松开，才是你要做的事。

如果你想让自己真正安心，让自己的生活没有问题，那么观察你的心，不让心制造问题，或者，如果它已经制造了问题，不相信它制造的问题。凡夫迷于事，迷于问题。觉悟的人看清事情由头脑虚构，从事中直接跳出。

从事情和问题中跳出，你还有什么问题需要解决的。一切都没有问题了，如果你的心不制造问题。

自性妄想综合症

经常有人对我说，我悟到自性了，自性就是真我，它不生不灭，不增不减。每次我静坐时，都能与自性真我合一，法喜充满，整个身体都非常软。但是，在生活中，为什么我悟到自性，还是会有烦恼、恐惧和不安呢？

你悟到的不是自性，你悟到的只是一个关于“自性”的抽象概念。

我们经常见到有人描绘自性、真如，头脑记住了那个描绘，并认定它就是真实的自性，但那不是自性。

世人种种对自性、真如、实际的描绘、体悟和叙述，都不出意识和思惟的限制，使人们陷入了一种“自性妄想综合症”。

那是人们意想出来的“自性”，与真实“自性”风马牛不相及。

那种理解的自性真如，不能让我们真正见到本性，也无法让我们觉悟一切外境，唯心所现，虚妄不实。

真实“自性”不是法。它超出了“法”的概念。佛说，实无有法名为阿耨多罗三藐三菩提。

法是概念的异名。形成了概念，一切就变成了法相，包括真如实相。然而真如自性非是概念，非是法相，非法非非法。

你领悟的只是关于真相的说法和概念，所以它对解脱毫无作用。解脱需要从知见和概念中抽离，以智慧心，洞见万法虚妄，而不生取著。

你会问，那怎么才能见到真如自性呢？永嘉大师说：不离当处常湛然，觅即知君不可见。

六祖说：一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。

达摩祖师说：众生心灭，则真法生。

佛说：妄心一歇，歇即菩提。

又说：应无所住而生其心。

你起见自性心，即失自性；若不起心见性，即无此问。

古人云：六根才动被云遮。

好比眼能见物，不自见眼。眼若寻眼，即失于眼。眼不寻时，自是本眼。

洞山禅师说：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处逢得渠。渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。

当六祖大师问他的弟子，吾有一物，无头无尾，无形无相，无名无字，不生不灭。此是何物？神会回答：是神会之本源佛性。六祖说，就算你将来有所作为，也只成个知解宗徒。

神会回答的正是他意想知解的佛性，非是真实佛性。所以六祖说他是知解宗徒。从古到今，所有关于自性的描绘，包括佛和祖师的方便开示，都属于自性妄想综合症。

有人会问，佛和祖师是亲证实相的人，也无法表达和描绘真实自性吗？是的，他们也不能。

谁试图描绘佛性，谁错失佛性。转转相背，“越描越黑”。《楞伽经》云：大慧，实义者，微妙寂静，是涅槃因。言说者，与妄想合，流转生死。

那为什么还要去描绘和讲述佛性呢？那是佛陀和祖师的方便。因语言灯，引导学人入离言说自证境界。描绘者首先清楚自己的描绘是方便法，非真实法，才能在适当的时机帮学人打破对佛性的知解。如六祖对神会的破斥。如果善知识自己不能如实亲见佛性，而只是停留在对佛性的理解上，那么，他会使学人一直徘徊在修行的门外，也即意识的深坑里，两者俱陷深潭。

“自性妄想综合症”是古往今来每个学人最容易掉进的陷阱。

古人去祖师那里参学问法。祖师会先问学人从哪里来。学人说，从某某那里来。祖师便提起茶杯问学人，某某那里有这个吗？学人若不会，便诧异万分，目瞪口呆。刚要张嘴，祖师拂子便打。

你现在还在看那些关于“佛性”、“真如”、“如来藏”的描述，并自己也在向别人讲述那些概念吗？那不是修行，那是生死习气，轮回胎子。

真正修行，行住坐卧，直用其心，不生用想。于念离念，休息身心。于我所说，亦莫生执着诤论，道不在诤，会得自然会得，不会徒劳自困，枉受轮转。

不再关注，世间至善

当一个人不再强制别人做什么或不做什么，他开始吸引身边的人。在亲密关系中，一旦你对他没有期待和要求，他便开始信任你。

真正有魅力的人能让另一个在他身边的人放松，能够完全地表现他自己。

许多人更愿意和宠物在一起而不愿意和人在一起，正是因为宠物对他没有评判和要求，让他完全放松。

很少有人在孩子面前感到不安，是因为孩子大多时候只关心自己的世界，而不去关注别人。成人则不同，他自以为能帮助别人，于是把目光放到别人那里，他不知道其实他在扰乱别人，即使他完全出于善意。

同样，一个孩子更喜欢和那些不干涉他的孩子或大人在一起。即便同样是孩子，如果一个对另一个指指点点，被指点的也会不高兴。他会找一个对他不挑剔的孩子去玩，而那个总是指点别人的孩子，最终可能一个玩伴都没有。谁愿意和那些总是把我们从天然无我的放松状态中叫醒而来到紧张的自我状态中的人在一起呢？

孩子生活在内心和直觉的世界里，那里是天然的无我，那里没有太多的是非标准。一旦他开始接受父母或老师的教育，他开始进入了观念和是非的世界。他会不知不觉地充当指点者。

如果你真正爱或关心一个人，不要总是盯着他，并对他有所期望。你也可以关爱一个人，如果你的目光里全是理解和认同。让别人感受不到你的压力，这是最高级的爱，也是上天之爱，是诸佛之爱。

我们愿意和那些没有太多是非观念的人在一起，原因是我们会很放松。同样，我们也不喜欢和那些总用眼睛盯着你、打量你的人在一起，我们不想因为别人的关注而又回到自我。

我们所有舒服的状态都是自然忘我的状态。当自我被他人或自己的评价而突出时，它会兴奋，或不安，总之，它并不舒服。

在别人的监视和操控之下，自我一次次地被提醒和放大。不论我们做任何事，都是本性的自然流露。但是，如果有人对你的行为进行评价，而你又认同了那评价，自我被唤醒了。被唤醒的自我只会带来一个结果，不舒服。

如果你不想被别人操控，不要操控别人。如果你不想活在自我之中，不要去关注别人。

关注别人，就是唤醒他的自我，就算你的关注全是赞美，最终唤醒的仍是他的自我，使他迷失本性，而活在紧张和不安之中。

关注产生一切事物。

关注杀死了南泉手里的猫。猫不是被南泉杀死的，是关注者。

关注启动了自我意识，引进了观测者的视角，确定了不确定性。一旦观测者出现，实相就被掩盖。

关注即是取著自心境界。

从对别人和外界的关注那里离开，那是你自度并度他的唯一方法。

圆满在你身上实现

问：老师您好，想请教您一个问题：最近有一段时间了，我好像在修行上怎么也精进不起来了，好像都没有那个精进心了。目前我的心也比较平静，生活也很平淡，外界的事情也不在意了，每天懒懒散散地做该做的事。老师，请问我这种状态正常吗？我有点迷茫。渴望老师帮我解答。谢谢老师。

答：通常，我们做了一些事或在我们身上发生了一些事，我们会生起一个疑问：这正常吗？当我们已经做了一件事，或一件事已经发生在我们身上，我们为什么会觉得那不正常？是内心的一种观念和标准在测量它。这种评价是自我的特点，然而它毫无意义，除了让你紧张、痛苦和悔恨。可是，几乎所有人都被这虚妄的评价捕获，成为观念的囚徒。

“那正常吗”？那当然正常，如果它已经那样了。因为它不可能是别的样子。圆满每时每刻在你身上发生，只要你不用自己的观念干涉它。

是什么导致的你的行为？你的观念。

如果你认可自己的观念，你自然认可在那观念下引发的生活和行为。如果你觉得自己的生活有问题了，是你不再接受你正持有的观念。

没有人逼迫你一定要过或不过怎样的生活，除了你自己。不管什么样的生活，你真正喜欢，你才会选择它，虽然大多时候，看上去我们并不太喜欢我们选择的。

选择在你手里，评价也在你这里，标尽在你这里，得分也在你这里。如果你是一个智者，对你已经选择的，你一定会打高分，你有这个资格。

我们每个人过的任何生活都是自我选择的，没有人逼你过你不想过的生活。

就算是过着被父母管束和要求的生活，那也是子女选择的，他别无选择。如果他最终无法接受，他会选择离家出走或者更极端的方式。所以，从根本上说，不存在强制和操控，只不过我们接受并选择了一种不得不接受的生活方式。

如果你内在觉得还有更好的生活和行为，而你又能达到，你自然会努力实现它。如果你不想或无法过那种生活，是你还不那么喜欢它。

但是，你会发现，你在很多事上成功了，你实现了自己想要的生活，似乎还是会有新的问题，还会有新的选择来到你面前。你的观念在不停地变化，它们带来新的问题和选择的机会。你不知不觉迷在了自己变化的观念中，随之而来的自然是对自己现有生活的疑惑。

如果你不彻底接受你的选择，你会期望另外的生活，并在实现它时继续厌倦。你的生活因此会产生分裂。

所有人都活在自我观念的冲突所造成的分裂之中，除非他已经完全认定并接受了一种生活理念。

很多农夫、手艺人、服务行业的工作者和体力劳动者，如果他们完全接受了自己的工作和生活，那么，那些看似枯燥和卑微的人生，他们却能过得充实而津津有味。他们很少会因为工作而烦恼。同样，如果他们也接受了自己生活中的其他部分，他们的精神生活也不会出现问题。这本身就是一种根基和修养，甚至是一种智慧。有些人天生就具备这种知足常乐的素质，而有些人经过多年修行，都很难改变浮燥的习气。

人们接受多少观念，就会接受多少他的生活。虽然这未必是觉悟，但至少在他接受的地方，没有烦恼。如果他能全然地接受他的选择，他就不会有任何问题。一旦有另一种观念冲击了他固有的观念，他开始选择那种他更相信的观念而生活。

古人说，但令心空境自空。但令理寂事自寂。

无心地生活，不纠结在是非对错的关念中，这是出离一切苦的唯一方式。

如果你内在觉得无所事事非常好，那是你希望的，你自然会过无所事事的生活。如果你觉得你应该做一些事来让自己充实，你自然会去找你喜欢的事去做。

天性时时刻刻在选择我们，而趋向它全面的解脱，不是我们选择天性。

当你觉醒，你会听从你内在的声音，去过你认为舒服适当的生活，而那里没有对错与得失，那仅仅是你的选择，是圆满在你身上的实现。

空无栖泊处

师父好。息念忘虑，佛自现前。趋者不敢入此法，恐落空无栖泊处。（传心法要），我就是怕落入空无栖泊处，为什么呢？是真的会落入空吗？还是我不想放下有所依赖的心。感恩师父解答！

答：你若真依祖师所教息念忘虑而行，自是妄念不起，思虑不生，常做一切事，而无一切想，如何有“空无栖泊处”之恐惧。

你若真依“息念忘虑”而行之，正一念不起时，即入“空无栖泊处”，而无“空无栖泊处”之想。无有所想，即无恐惧。

故之，非“空无栖泊处”让你恐惧，是你念起虑成，念念住着，入于识海，迷失本心，而成恐慌。住于识心，成生死海，非实有生死；心识寂灭，即是涅槃，非实有涅槃。所以云“佛自现前”。

古人所言空无栖泊处，离心意识。众生以妄想心测度真实之性，故生恐惧。以有我故，不得入于如来真实寂静大狮子窟。

空无栖泊处，本是无为真性之假名，非有其法。空无栖泊处，非是空无处，非是有法处，非意识处，非思想处。

空无栖泊处，是识海停泊处，是妄心不起处，是烦恼寂灭处，是轮回停止处。

空无栖泊处，是众生真正皈依栖息处，是诸佛与一切众生真实处，是真性无我处，是无依处，非意想分别所计之处，亦非实有其处。诸佛觉悟之，不现身意，不住心行，故自然与之默契。众生着我，不肯舍我，念成识海，虑织迷网，覆盖真性，自成三途，所以佛不现前。

若真行得息念忘虑，佛自现前。佛现前者，只是烦恼妄想不生，是名佛自现前，非实有佛现前。

佛者，本有之性，无我无人，非佛非众生，不落意想，直用直行，是名为佛。非有人而做佛。

从头脑里出离即是心，即是佛，无别有心，无别有佛。

住着思想，被念缠缚，即是识，即是众生，识非真有，众生亦幻，只是住着之假名也。

息念忘虑不是灭除念虑，只是莫执于念，莫于虑中讨真。能于念中出离，是名解脱，无别解脱。不被思虑捆住即是佛，非实有佛。祖师云：离即是法，知离者是佛。

众生修行，以生死心，生轮回见，而欲悟入寂灭，是南辕北辙，石上栽花，穷劫不得。学法修道，一切用心恰恰相反。凡夫有所得，道人心不起。世人分别意，智者直接行。众生着生灭，诸佛悟无生。迷人迷思虑，悟者悟无迷。

息念忘虑，不可以念息念，以虑忘虑。以念息念，念复成念，本欲息念，反增其念。以虑忘虑，虑更成虑，虑虑交织，虑何以忘？故知息念忘虑，诸佛说不得，诸祖描摩不得。若以言说而示息念，如画虎不成反成猫；以思想而欲忘虑，正如以油而浇火。

祖师垂示方便，开示息念妄虑之法，旨在教导后人如实而行，我辈当摒诸外缘，于寂静处勤而行之。行得一尺，胜过言说千丈。言说只增生死轮回垢心，熏修妄想无明习气，故诸修行人，当远离之。

“玩儿”是一种修行

通常我们会有一种认知，真正的修行人从来都是静静的、严肃的、古板的。那只是修行者的一个侧面。真正会修行的人都会玩儿。

你找不到一个固守什么的开悟者，你找不到一个特别认真严肃的觉悟者。开悟者对一切都接纳，都有兴趣，他只是不沉迷于他有兴趣的事物。

开悟者最大的特点是开心。一个人在“玩儿”的时候，最“开心”，也最接近开悟，或者说他正开悟而无开悟想。

开悟者的特点是正做什么而无做想，正是什么而无什么想，住妄想境不加了知，于无了知不辨真实。

“玩”者，元是王也。一切众生本来是王，只是被种种观念残害，正做王时而失于王。

佛陀过去做忍辱仙人，在山中修道。哥利王用刀剑伤害忍辱仙人，忍辱仙人不生嗔恨。这是一个譬喻故事。忍辱仙人者，众生本性之王，所做一切，无不是王，无不是佛，但无自心裁割，即是天真佛。哥利王者，割力王。割伐自己，力害自己。非自心之外别有哥利王，众生种种分别知见，即是哥利王。不被自心分别知见割害，是名忍辱仙人。

玩者，住自境界，浑然不觉。正不觉时，即是本觉。若说有觉，亦未离幻。说无觉者，亦复如是。故云无明实性即是佛性。

孩子在玩儿时，即是童真菩萨，何以故？无所住而生其心，生于无所住心，所做一切，随做随空，不生挂碍。于所做之事不生种种评判想法。长大之则不然，人加之对错，而自生心，自认有过，念念记挂，久久缠绕，故迷失本心，堕生死海。

会玩者即是游戏三昧。

会玩者处自境界。

会玩者是自悉檀。

会玩者，不关心外境，不取舍是非好处。

会玩者住一境性，于自心境界不加分别。

会玩者受用身心及与世界。

会玩者非痴迷于玩，非执着于玩，非于玩中有利益得失。若于玩时生种种心，是名生死，是名疯狂，非是玩也。

凡夫亦会玩，凡夫被所玩境界套住，被物所玩。凡夫玩于六尘境界不知止足，故生颠倒痛苦。

凡夫心向外驰，玩于幻境，被境所玩；玩于别人，亦被别人玩。

凡夫玩于心计，专于算计，苦于得失，非天性之玩，非觉者之玩。

觉者知一切法唯是自心，不取不舍，不即不离，用而无染，行而有度，故无沉沦。

有修行人执着于死理，沉迷于静法，只懂思维佛法，不会用于佛法，如一潭死水，背道而行。

会修行者因玩儿而开悟，因玩儿悟道，因玩而不沉空，不守寂。

修行者之玩，不断我法，唯断取着，任性逍遥。

修行者之玩，常应诸根用，而不生用想。

自古禅师皆会玩儿也，亦因种种玩法启发学人。祖师公案之中，各种三昧比比皆是。此诸三昧，变化多端，不落窠臼。若学人不会，一不小心，即被祖师所玩。

如果一个修行人越修行越消极，越觉得生活无聊，他走到了一个误区。从那里出来，找到你喜欢的事，琴棋书画，花鸟鱼虫，天地万物，无不是自己。但无执迷，无不可为伴，在自己的世界里愉快地与自己玩耍。

与自己玩，但不取自心，任运施为，即是妙甘露门。

学山禅院网站问答摘要

问：顶礼师父，阿弥陀佛。师父吉祥。禅，直指自性，做一物不为的功夫，息掉内外所有的妄念。师父说要每天做一物不为的功夫6个小时，目前上班，世间法太多无法做到。师父，虽说临终前念佛 念菩萨，还是着相，不能实际解脱轮回，但如果按照师父说的一直修行，但真的到了临终前，不能有彻底一物不为的功夫，不能控制妄念，那还是随业流转的。 如果做不到那种功夫，是不是可以抱有念佛的决心，先往生极乐世界呢（虽说极乐世界都是虚幻的，但先去那里是不是更方便呢，就是做个备选）

答：往生极乐？你确定你要去的地方真实存在吗？你用什么确定？你可能说那是佛说的。佛说的就一定是真的吗？佛还说过，我四十九年说法，一字未说。又说：但有言说，皆无实义。又说：莫执言说，言说是妄，是生死法，不可信也。当求自度，莫赖妄想。极乐世界及十方诸佛，并是众生妄想。维摩诘经说：十方世界，亦复皆空。你要去的地方并不存在，那是你妄想和轮回的地方：你的头脑和意识海。从“极乐世界”的概念里出来，才是真极乐，才是真往生。

问：感恩老师，看了您的答复：圆满每时每刻都在我的身上实现，但是我只是不敢承当，所以一直有种匮乏感，一直觉得我要不断地去修证圆满，总觉得自己还差点啥。看了您的话：圆满每时每刻在你身上实现，非常地触动我。老师，以后我只需要安住在当下，去体会那个圆满就可以了是吗？谢谢老师。

答：安住当下，不需要体会。能体会者，非是当下，亦非安住。众生迷于体会，习惯于体会，所以不得安住当下。一旦进入体会或执着于体会，就会进入意识妄想，是名虚妄。我虽然答复了你，你也看明白了，但是如果想真正接受自己每时每刻的状态而不无端起妄念，生法执，就需要做善护念的功夫。这个需要多年熏修，不是你看一篇两篇文章就能做到的。你可以搜索学山禅院网站上关于“四门功课”的文章，依之练习，不要中断，时至功成，就不会再被自己时时而起的心识所骗，才能真正地安住平常心中。

问：师父，晚上吉祥。请问悟后起修的说法对吗

答：悟后起修，如何是悟？如果是修？若是真悟，自会得真修。若是真悟，休即是修。若是真悟，无物可修，无法可修，是名为修。悟后所起之修，只是不染。悟后起修，实无所修。悟后起修，唯善护念。悟后起修，非有佛可成，有法可修，是名悟后起修。若于此处错解，起修法心，是认贼为子，南辕北辙，虽然修道，徒劳无益。

问：师父您好，有一事我百思不得其解，为什么我女儿每次认真念咒时都会出事，上次她念楞严咒，每天念80遍，基本上5分钟一遍，念了大约半个多月后结果不会动了。这次她念百字明，每天500遍，到后来饭也不吃了，过了几天又不会动了。请师父解答！谢谢！

答：如果你女儿还是个孩子，让她做她喜欢做的事，而不是你喜欢做的事。如果你女儿已经成人，尊重她的一切选择，让她了解到，她可以做任何她想做的事，但是，她自己要为自己做的事负责，没人可以替她负责。你女儿的事交给她自己，你只需关心你自己。

佛语中最耀眼的一颗钻石

佛经中有一颗钻石，佛称此石名金刚宝王，又名无见顶相，又名楞严神咒。谁得到它，谁成就无量神通智慧，谁成就真实解脱。

佛咒中有一瑰宝，名为悉怛多钵怛喇。

佛语中有一莲花，十方诸佛，坐此花中，演说妙法。此莲花者，名楞严神咒。

十方世界中，有一首最美的歌，法音常流，诸佛齐唱，那就是楞严咒。

此咒微妙奇特，能放光明，周遍十方，无有遗余。

若遇此咒，一切诸苦热恼，顿时消散。

若读此咒，从第一字，至下一字，字字梵音清雅，莲花从口出，法身说妙法。

当你念诵楞严咒时，你是诸佛。

当你念诵此咒时，一时度尽一切众生，而实无众生得度。

此咒即是心，此心即是咒。此咒即是法，此法即是咒；此咒即解脱性，解脱性即此咒。

当你宣唱此咒时，十方虚空，尽皆消陨。一切无明，同时退却。

当你心想此咒时，你心化成七宝池，八功德水。

当你读诵此咒时，你同诸佛，共浴萨婆若海。

当你受持此咒时，黄金为地，天雨曼陀罗花。

当你默念此咒时，大地六种振动，十方世界所有魔宫一时坍塌。

当你读诵此咒时，你六根放光，动天动地。

当你读诵此咒时，山河向荣，草木滋生，一切疾病灾难瞬间消失。

当你读诵此咒时，所有冤亲债主，一时恩爱相视，化敌为友。

当你读诵此咒，无始以来一切业障重罪、诸不善心，一时消灭。

当你读诵此咒，你成天上天下最尊贵者。

当你读诵此咒，十方诸佛，所有智慧功德，悉同与你。

此咒神力，诸佛日夜齐说，不能说尽。

此咒功德，十方诸佛，出广长舌相，不能尽赞。

此咒出生一切觉者心地法门、诸波罗蜜及菩提涅槃。

此咒神灯，能灭一切行人无明黑暗，出离生死苦海。

此咒旗帜，指引一切行人正解脱路，不入坑坎。

一切行人因持此咒，得消无量恒河沙重业，亲见佛性。

一切行人，因持此咒，得入无上菩提正修行路，根无大小，皆成佛果。

一切行人，因遇此咒，乃至读诵一字、一句、一节、一章、一会，皆成佛道。

一切行人，若对此咒，生一念敬信，以此信心，得超无量百千亿众生，乃至阿罗汉、辟支佛、诸菩萨等，先成佛道。

此咒非是小根小器众生所能得遇、生信、正受持，乃至日夜不辍，精进修行。

此咒神用，后身菩萨，懵懂无知，何况其余诸小菩萨。

能知此咒，能信此咒，能依善知如法受持读诵此咒，心不颠倒，无诸妄求，此人善根、福德、因缘无量无边，不可思议，于不可说诸佛所，亲侍修学，不于此法，而行歧路。

受持此咒者，同行涅槃路。

受持此咒者，共证诸佛心。

受持此咒者，神奇复神奇。

受持此咒者，恭敬虔诚礼！

顿见真如，觉妄本空

不涉入，即无问题。

不关注，即无法生。

不入境，即不须出境。

不自捆绑，即不须解脱。

不求悟，即不迷。

觉妄无妄，不待除妄，妄自消。

知幻即离，不待灭幻，幻境自灭。

断烦恼者，不名涅槃；烦恼不生，是名涅槃。

一切对治，增长虚妄。知病无病，诸病自除。

不如实知者，妄见烦恼，妄除烦恼，以妄除妄复增于妄。如实知者，知妄性空，觉妄无体，不加除垢，垢法自灭。

见有生死者，复见涅槃。悟无生死者，即是涅槃，不复取涅槃，亦不见涅槃法。若有法名涅槃，不离生死。

见有法可修可证可除可断者，亦见有真可得有妄可灭。以见有诸法故，不见实相。不见实相，能得解脱，无有是处。

若见性，纵有五无间业，自为解脱大海。何以故？不见其实，不须更除，五无间业即不可得，亦不可灭，是名顿断烦恼，直登佛地。

不识本心，学法无益。不识本心，妄见垢幻，妄除于垢。不知身心本来幻化，一切业障烦恼，了不真实，于无实性，妄见其实，是名无明。于无明性，以为实有，妄加对治，故妄见轮回，妄离生死，不离诸妄，不得解脱。

不见性者，皆以习气为障碍，以除习气为修行。见性者，不修一法，亦不对治习气，但休息身心，以智慧力，照见习气了无实体，无所为害。虽不对治，其势自消。虽不除之，其力自弱。如主人夜见盗贼，虽不驱赶对治，但警觉之，令贼知晓，盗贼自去。

渐修诸法，欲除无明者，能得解脱，无有是处。

顿见真如，觉妄本空，不更修证，不染不着，是诸佛无上菩提正修行路。

见诸法有者，轮回生死；悟法性空者，名出世人。

有一法不空者，不见佛性；见佛性者，不见有少可得。

宗门一法，奇特中显平常，平常中少有行得平常。所谓平常者，直用直行，更无许多道理可讲。

做一个“光明磊落”的人

无论你做任何事，只要你自己不觉得有问题，我也不认为你有问题。

你不认为自己有问题，没有谁能认为你有问题。

当你完全接受自己，你是佛；当你自肯，你是觉悟者；当你充满自信，你是世间最美的人。

所有那些来自别人的指责其实都来自你自己。

如果你自己怀疑自己，你会招来怀疑的目光。

所有的罪过观念，都是从你这里发出的。外境和别人接受了你的信息，然后反射给你，使你产生了他人对你批评的错觉。你不怀疑自己，我也不怀疑你。

不论你经历过什么，你自己不指责你，我也不指责你。

你不认为自己错了，所有对你的定罪都自行消失。

不论你做什么，你不觉得那有什么不对，我也不认为那有什么不对。

不论你做过什么，你能接受你自己，我也能接受你。

如果你不能接受你自己，没有人能接受你。

光明磊落只属于那些不否定自己的人。不是做善事、做好事，做大家认为光明磊落的事，就是一个顶天立地的人。顶天立地的人是做任何事都大大方方，从容自如。

如果你能大大方方地偷东西，你是光明磊落的。

如果你做所有人都认为光明磊落的事而胆怯紧张，你心里有鬼。

一只狮子在猎杀动物时是“光明磊落”的。

两只昆虫在交配时是“光明磊落”的。

一对恋人在大庭广众下接吻是“光明磊落”的。

何以故？于所做事不生心，不用善恶观念杀害自己，是名光明磊落。

没有什么是伤风败俗，恶心污垢的事，除了你生起污垢的观念。

一个舞者在那里表演他的舞蹈，这时有人鼓掌表示赞赏，舞者受到鼓舞，跳得越来越好。这时，有人向他投以轻蔑的眼光，转身就走了。如果舞者相信了观众否定的目光，他将无法继续自如地跳舞。

一个优秀的舞者，不在乎外界对他的评价，不论赞叹，还是诋毁，都无法影响他享受于自己的世界。

不存在任何高尚的行为和卑微的行为。“高尚”与“卑微”是愚蠢的人对自己施加的麻醉剂，为了满足自我。不论你做什么，你自己不认为有问题，你是高尚的；你对自己疑惑，你是“卑劣”的。高尚与卑劣，不来自别人，来自于你自己对自己的征伐。

世间最美的人不是干好事或干坏事的人，而是做什么事都从容自如，不生妄心的人。

真正的智者，非是伟人、善人、聪明人，而是活的真实、通透、洒脱，不受别人影响的人。

做你喜欢做的事，如果你毫无疑惑，充满自信，向你投来的目光也一定是毫无疑惑，充满向往的。

否定永远不来自外境，你自己不打击你，没有什么能打击你。你全盘接受自己，全世界也同时接受你。

当你的内在不在评价割伐，你是忍辱仙人，你是首楞严王，你是不动尊。

你周身的光芒不来自这个世界，而是来自彻底地成为你自己。光明磊落，从来不是世界给你的，而是你自己成为的。

安处实相，如须弥山

什么是实修者？

反观自己是否还关心这个世界上发生的善恶之事，是否还关心别人发生了什么事，是否还在评判外界的现象。如果你的内心关注的是外界，还在被善事感动，因恶事而愤恨，你不是如实修行者，你在心向外驰。

外境无好丑，好丑起于心。

外境无恶法，恶法自割伐。

分别外境，即分别幻境，分别自心；

分别外境，即分别虚妄，分别不可得；

分别外境，即分别不住，分别无所有；

分别外境，即分别空，分别自境界。

分别外境，徒劳无功，自赚无益。

评判外在事物的对错好坏，站在一个大家公认的善恶标准，宣扬世间公道，表面看上去，我们在传播正能量，彰显世间正气，其实，那只增加无明愚昧，在幻境里熏染我执，迷失本心，背道而行。

我们是否多年修行，却还在执迷于善恶？虽修行多年，是否仍内心评判不断，爱憎之心丝毫不减？

爱憎之心强烈，只会满足我们的头脑和意识，不会让我们真正获得内心的宁静和解脱。

内在的宁静来自于知幻即离；

真实的涅槃来自观念的止息。

如果你是一个如实修行者，你是一个想真正了解实相，获得解脱的人，关注自己的起心动念，莫心向外驰。善于分别诸法相，于第一义而不动。

善于分别诸法相者，随顺世谛，而不毁世谛。知是世间，而不着世间。分别一切法，不以之为真。活于世间，与物不违。

若能于此分别诸法，而不见有法可得，是名于第一义而不动，非离此分别，别有第一义不动。

诸行人，善分别法相者，见物是物，森罗及万象，各住各法位，不向外着，不动不改。心向外驰，取着幻境，一心分裂，但增烦恼，了无意义。外不取相，内不动摇，安住实相，如须弥山。

普行恭敬超越一切教化

我们看到一个人做了什么，如果你没有完全理解他的行为动机，没有站在他的角度，没有尊重对方，而是从自己的角度不假思索地批评对方，你一定会招来对方同样的批评和指责。

我们真的有资格批评任何人吗？在你批评他之前，你是否想过，他会听你的吗？他一定不会听你的，如果你并不是他信赖的人。

在我们真正学会尊重每一个生命之前，我们没有资格批评任何人。当我们学会了尊重之后，我们发现自己已经完全接纳了他人的行为，而不会去批判任何人。

当一个人没有完全信服你，即使是你的小孩儿，你的学生，或你的下级，他也不会听你的。出于外在的原因，他会表面上服从你，听你的话，但是只有当一个人内心完全折服于你，他才真的愿意听你的。

生活中我们最容易犯的错误是，你对某个人并没有话语权，却不假思索地指责他。如此一来，你收到的一定是对方同样甚至更猛烈地反击。不论你和对方是什么关系，当你不带着善意、理解和尊重而批评他时，你们之间所有的愉快瞬间消失，就算你是他最尊重的人，也不会例外。他都会从内心深处反感你，他会质问你，你有什么资格说我？我做什么，关你什么事？

即便是最亲密的关系之间，你都无法不带着尊重而对任何人说教。如果你想让谁听你的，先要学会尊重对方。让对方感受到你和他是平等的，而不是你扑面而来的高高在上。

尊重就是理解，承认并接受对方所有行为思想的合理性，而不会认为那有什么问题，更不会试图改变对方。

尊重需要对事物完全地洞达。

尊重需要觉悟没有什么是不应该的。

尊重需要深刻地理解没有任何事物是真实的。

世尊从来不是用说教来教化众生的，而是用对众生的深深地理解和尊重。

如果你用一种居高临下的姿态去说任何一个人，就算是极度信任你的人，有一天也会离你而去。因为任何一个人都不喜欢被压制和轻视。

如果你想建议或帮助别人，先学会尊重。当你学会尊重，你发现自己对对方已经没有建议，你也不需要帮助任何人。尊重本身是对任何人、包括自己最大的帮助。

你无法带着傲慢的心去对任何人施加影响，除了让对方更加抵触你。

你无法带着自以为是的心去帮助任何人，除非对方是一个傻瓜。

就算是你的儿子，一个向你伸出双手、向你求助的人，你都无法不尊重他而给予对方任何施舍。

除了普行恭敬，你不可能对任何人有任何帮助。

尊重是唯一的慈悲，尊重是最大的智慧，尊重是最好的建议，尊重是唯一的交流，尊重是最大的善举，尊重是唯一的修行。

尊重是我们每个人此生都要学的功课。学好这门功课，需要放下自我，需要泯除对立。

若要学习尊重，先去理解。以自己的心去理解一切人的心。

当你完全理解了自己的心，你会接受一切人的心。你能接受一切人的心，自然会尊重一切人。

学会了尊重，你不再对任何人说教。当你不再说教，人们开始信服于你，并自愿地向你学习。

安全感

谁能给你安全感？没有人能给你安全感。

你找了一个好老公，你一直觉得他能给你安全感，有一天，你发现，他和另一个女人在一起。以前他给你的全部安全感瞬间瓦解，留给你的是无限的恐慌和痛苦。

你有一个有钱的父亲，你每天有花不完的零钱，上着贵族学校，你觉得生活无忧无虑，你在家里很有安全感。忽然有一天你父亲的公司倒闭，你甚至连学费都交不起，你整个的生活全部倒塌，你恐慌至极。

你身体健康，事业有成，家庭美满，你对你的生活满意极了，你觉得没有什么能让你恐惧和不安的。有一天，你发现自己患了绝症，你那无比“安全”和“美好”的生活一下子坍塌了，你陷入了极度的恐慌之中。

在修行的路上，你一直有同修和师父陪伴，你觉得自己很有修行，你感到很安全。有一天，你的同修和师父离开了你，你忽然发现自己陷入了恐慌，你清楚地看到，自己一点点修行都没有。那种安全感是建立在对外境的依赖上。

别人能给你安全感吗？不能。没人能给你真正的安全感。

谁能给你真正的安全感？你可能会说，自己能给自己安全感。

自己真的能给自己安全感吗？

自己怎么给自己安全感？

怎样的自己能给自己安全感？

这些问题如果你不清楚，你还是无法获得安全。

安全感是一种错觉，有感觉，就不会安全。有安全感，就不是真正的安全。

人们妄以为有我，所以活在感觉里，在感觉里找安全，犹如南辕北辙，沙中取油，兔上寻角。

所有的感觉都会带来不安全，带来恐慌，带来执迷。感觉来自意识，而意识无常，犹如阳焰，又如幻城，终成坏灭。着于感觉，自取幻灭，自受灾殃。

人欲得究竟安全，先要看破感觉的虚妄，不住于感觉，不依于物，亦不执己。无依无倚，妙契真性，方能得真正安全，真正自在。

安全既不来自他人，也不来自自己。

安全来自既不依赖他人，也不执着自己。

安全来自觉悟无我。

安全来自觉悟真性。

真性无我，无我才是真正自己。

真正的安全来自真正的自己。

觉悟无我真性，是唯一究竟永恒的“安全感”。无我的安全，已不是安全的感觉，而是远离颠倒梦想，究竟安全。

你还在寻找安全感吗？

寻找到的安全感，还会让你不安。

不再依赖外境，莫再贪人我。从抓取的习惯中解脱，歇下寻找安全感的心，从感觉的世界里出来，来到真正安全的地方。

关于天道与天理

人们对“天道”和“天理”有着各种各样的理解，但是，不论怎样理解，那都不是天道与天理，那只是人的想法和各种道理。

天者，本没有天，人从妄想中建立天名、天道、天理，并赋予这妄想种种神秘的意义和深刻的道理。

天者，从人意想生，本无天也，假名为天。天若非天，何有天理？天道？

一切万法，皆从心想生。天亦如是，本无其法，唯是心识空名。

天有道吗？天无定道，天无实道，是名天道。

天不行道，是人行道。天不存理，理由人定。人之行道，是妄非道。人之道理，偏狭相对，非是真理。

真理无理，天道无道。若悟无理，是第一理；若悟无道，是名无上道。

天不行道，是名为道。天无天意，是名天意。天无其理，是名天理。天无其法，是名道法。

道非天行，非人行；非凡行，非圣行。非行不行，超心意识，不可思议。

理非天行，天无所行。能行之理，是人非天。人行之理，虚妄不实，无常败坏，无有定论，故不可信。

若人标榜自己所行，是尽天道，行天理，要么自以为是，要么欺诳世人。

若欲行天道，先悟无天亦无道，是名行天道。与天道合，无定法可行，无定论可执，是名行天道。

所有替天行道的思想，都是人的思想，是人关于善恶有无的观念，非是天的思想，亦非天的意志。天无思想，天无意识。意识起于妄，思想起于心。天无心意识，何来天行道？

真正“天”者，是第一义。第一义者，离于语言。

真正“道”者，无有少法可得，是名为道。

若悟真道，则不留人。人若不留，谁来行道。故知道不行道，人心虚妄，自创道法，愚弄自他。

若悟第一义天，则知无天。无天者，非有无天，天与天意皆不可得。天不行道，天道不仁，天道无道。

若以为天能行善，天能施恶。天能奖善，天能罚恶，是人妄计。天无计可施，无法可行。

神佛亦复如是，实无有法名神名佛。神佛尽是人之妄想假名。神者，从识而生，是名神识，虚妄无体，诳诸愚人。

佛者，从心而有，但有其名，无有其实，诳诸信徒，以为有佛可得，尽是众生妄想。

若人求神，先当灭神，神念若灭，是名真神。

若人求佛，亦复如是，先当灭佛。佛见若灭，真佛现前。

天道圣人，亦复如是，本无其法，诳惑众人。若悟无法可得，是名天道，亦名成圣，实无有人得道成圣矣。

佛法不能治愈任何病病，它让你看到疾病不存在

人们对佛法抱有很多神秘和功利的思想，认为佛法可以治病，可以增福，可以消灾。佛法确实能达到这些作用，但完全是另一种意义上的，而不是人们所想象的那样。

佛法并不能治病，佛法让我们看到疾病并不存在。

佛法不去处理任何对境，而是觉悟任何对境都是幻境，不需要对治和处理。

佛法不能为人增福，它让人看到福祸来自妄想，福祸并不存在。

佛法无法替我们消灾，它让我们觉悟到灾从心起，难从执来。

佛法让我们认识到一切外在事物的变化都毫无问题，所有的问题来自心识的分别和执着。

佛法不让我们关注外境、身体、人事物，而是关注自心是否执取什么。当自心取着什么，从那里觉悟，觉悟能取所取皆不真实，是名佛法。

有人患了糖尿病，来求助于佛法，希望佛法能帮他解决糖尿病的痛苦。佛法无法消除糖尿病，佛法不仅无法消除糖尿病，它什么也消除不了。佛法让你发现糖尿病是你妄念地不停灌输，是你念头的滞留，是你自己编织的幻境。佛法让你觉悟糖尿病并不存在。

不论你发生任何事，你都无法求助于佛法。佛法对任何事都帮不上忙。它既不能帮助你的孩子考上大学，也不能帮你减轻身体的痛苦，更不能帮你赚钱、还债、消灾、免难。佛法不解决这些问题。它解决心的问题。心的问题解决了，上面的所有问题都解决了。上面的问题解决了，不是这些现象被解决了，而是你不再关注它们并认为它们有问题。

如果你的腿受伤了，佛法无法让你的腿不再疼痛。当你领悟了佛法精髓，它会让你接受腿的疼痛，不再对治和抗拒于它。如果你因腿疼而怨恨、烦恼，佛法能让你不再抱怨。如果你希望佛法立刻能让你的腿伤或糖尿病变好，那是痴心妄想。

佛法能让你不再关注腿或糖尿病，让你觉悟到无论在你身上发生什么，那都没有问题。除非你认为那不对，并想改变它。如果你有了这样的想法，离开这些想法，是你需要的修行，是真正的佛法。

佛法无法让你的孩子考上大学，但是它可以让你不再操控孩子，接受你的孩子成为任何样子。可以让你不再对孩子有任何要求和压力。孩子可能因为你的放松而放松，考上了理想的大学。但这不一定完全是因为你的改变而实现，谁知道呢？反正，不论孩子身上发生什么，考没考上大学，你都接受，你都高兴，你的高兴不建立在你希望孩子做到什么，而是不论他成为什么，你都爱他。这才是你唯一的收获。当你接受了孩子，孩子从你身上感受到了真正的爱，这比考上大学对孩子是更好的一件事。

佛法没办法帮你消业，当你认真修行，你不再去造作、熏修无明，你越来越能安住于当下，你能远离自心贪嗔痴的各种灾难。

这个世界上不存在任何方法可以解决任何问题，那是头脑和幻境里的游戏。从那里出来，一个方法不须用，一切问题消失了。

如实地了知现象的虚幻，如实地了解佛法不能解决任何问题，它看透一切问题的虚妄。这是你需要的佛法，而不是去对治糖尿病或是心脏病。

拒绝，也是一种尊重

如果你向别人求助，别人帮助了你，你要感激。别人不帮助你，你同样感激。别人帮助你，你感激他的善意。别人不帮助你，你要感激他给了你独立的机会，感激他让你学会自己解决问题。

我看到一种说法：及时回复，是一种尊重。不，在我看来，那并不是尊重，那是强迫和要挟。不随便向任何人求助，那才是一种尊重。不轻易打搅别人，那是一种尊重。不动辄向别人诉苦，那才是一种尊重。不向别人问来问去，那才是一种尊重。

不把自己的问题强行倒给别人，那才是一种尊重，那首先是自重。

如果我不回复你，对你就是不尊重，你未经允许就把你的问题、你的烦恼、你的牢骚、你的无聊转嫁给我，而你竟毫无察觉，这对我是不是更大的不尊重？

如果我不帮助你，对你是一种不尊重，你是否想过，那你要求我帮助你，对我同样是不尊重。你很心安理得地请求我的帮助，你不觉得这有问题。我同样心安理得地拒绝你，这有什么问题？你请求我帮助你，这没有错，我拒绝帮助你怎么就成了错呢？

如果你觉得你跟我说话，请求我帮助，那是你尊重我，也是你的自由。是的，我不回复你，我拒绝跟你说话，我保持沉默，那也是我对你的尊重，是我的自由。

你未加请求和允许就向我问好，我可以选择接受，当然也可以选择拒绝你的请求和示好。我们都对自己的行为负责，我们都自然地选择了自己的行为。你冒然地和我说话，你不觉得那不对，更不觉得对我是不尊重。我不回复你，你为什么觉得那不对？甚至是对你的不尊重？

人们早就在方方面面养成了对任何他身边的人无形地强迫和操控。从要求对方回复，到希望对方认真听他讲话，到强迫对方心里一定要有自己。

人们无时无刻不在依赖身边的人，乃至于从来不会自救、自助。人们把向别人索要帮助当成天经地义。不，别人帮助你，那是他心甘情愿。别人不帮助你，那才是天经地义。如果你向别人求助遭到拒绝，你毫无理由对对方产生怨恨。如果你想抱怨，那么抱怨你自己，为什么这么软弱、这么无能、这么不自重。你唯一能让别人尊重你的不是求助，而是自助。

当人们习惯于求助和要求别人，不情愿地助人和满足别人的需要成了一件痛苦和有压力的事。无数人被别人的请求捆绑，被他人的要求控制，而无法拒绝别人。

不会拒绝别人，增加了对方认为帮助或回复他是理所当然的错觉，并且对你产生怨恨。

求助得不到帮助，或者发出问候得不到回复而产生怨恨，那发生在不懂得自救，不懂得自重的人身上，那发生在还未觉悟的心上。

你只需要学会自救、自助、自处、自重，没有谁能用道德、舆论和是非观念绑架你，你也不会去绑架任何人。一切烦恼都将与你无缘，你活在真正的尊重中，以你自愿的方式，自在的方式，自由的方式，可以帮助别人，或拒绝帮助别人。也可以接受或拒绝他人施加给你的一切。

自助者，自带光芒

助人，是一种美德；不助人，那是一种智慧。

助人，是因为富有，不仅物质的富有，更是精神、快乐、智慧的富有；不助人，是因为清醒，因为冷静，因为自在，而不是因为吝啬、自私和冷漠。

助人或不助人，那是一个人的气质。

而自助，那才是人的魅力。

助人或不助人，那是一个人的选择。

而自助，那是你必须面对的觉悟。

助人或不助人，那是对别人或对自己的一种尊重。

自助，是对所有人的一种尊重。

助人或不助人，那是一种修养。

而自助，才是真正的修行。

助人，需要心量；而拒绝帮助别人，需要魄力。

助人，而无所求，那样的帮助才能滋养心灵；拒绝帮助别人，而无愧疚，那样的拒绝才能壮大心智。

接受，或者拒绝，那表现了你的态度。

自救、自度，那才体现了你的觉悟。

能自助者，才能助人；能自助者，才能拒绝助人。

不能自助而能助人者，无有是处。

不能自助者，既不能助人，也不能断然拒绝。

不能自助而助人时，以有我故，心有挂碍，纠结得失，故无法真正助人。

能自助者，心无旁骛，全然无我，心无挂碍，故可善巧助人，方便救助，随缘救助，轻松救助，亦可冷眼旁观，扭头走开，游刃有余。

能自助者，虽助人而无助人想。虽救人，而不求回报。不期待回馈，不生自己助人想，那才是真正的助人。

若助人而有所期待，有所要求，心存念言：我在助人，我在帮助他。那不是助人，那是阴谋，那是绑架，那是无明，那是我相。

没有什么是真正的善行，除了自救。

自救者，自带光芒。

自助者，未施一恩，已及法界。未行一善，恩泽万宇。

自救者，非阿罗汉，非自了汉。阿罗汉实不能自救，不能自了，以不能真正自了故，所以不能救人。阿罗汉自了者，少分自了，以有我而不能究竟自度。

究竟自度者，唯佛一人。能自度者，即佛。

佛无神奇，佛无异能，佛无二般，唯能自助。

你无法帮助任何人，除了自助。

自助者，自立、自觉。

能自立者自觉者，自在无碍。

六祖所说的去处

问：师父，一无不为和内观有何区别，初学如何入手？

答：要想练习一物不为，先要觉悟何为一物不为？一物不为者，于三界不现身意。不论做或不做什么，但能于三界不现身意，即是一物不为。于二六时中，不依于物，不依于识，而得安心自在，即是一物不为。 而内观，只是发现自己是否起诸妄想，向外驰逐，行诸有为。当发现心向外驰，于念而无念，收摄身心，不染万境，于三界不现心意，才是真正的内观。

问：禅师，六祖惠能离世前，说他知道自己的去处。他的去处到底指什么呢？他的灵魂永存？只是在一个地方看着没开悟的灵魂不断轮回？

答：六祖所说的去处是一种比喻，它并不是指某个地方，也没有什么”永恒的灵魂“在”看着“什么，六祖所说的死后去处，那是在他活着的时候就已经达到了，也是任何人都能达到的。那是指解脱、涅槃、出离烦恼和幻境的一种描述。那是觉悟的异名。

问：禅师，修不修行，开不开悟，对每个人来说死后有何区别？

答：对一个修行和觉悟的人来说，没有死后，没有轮回，没有无明和烦恼。甚至没有修行与不修行的人，没有觉悟不觉悟的人。说修与不修，觉与不觉，生与死，那只是对幻而说，方便假说。生与死，迷与悟，只是一个未觉悟的人的错误认知。

对一个不修行的人来说，不论他活着，还是死后，他随时都有可能陷入轮回、死亡和幻境的痛苦中。死亡并不能结束一个不修行的人的痛苦、烦恼和无明。在他生命结束的时刻，在那本来是虚幻的“死亡”时，他会继续带着他的妄想、执念和无明，轮回在自心创造的幻境里，无有出期。

诸佛祖师求法事迹

今时我辈学法之人，于善知识前学法，见善知识所言所行稍不合己意，便对善知识心存不敬，品头论足，妄加猜测诽谤，而远离之。或因善知识言辞冷淡、对之不加器重理睬，便对善知识心存怨恨，见善知识种种过，故与无上学法机缘失之交臂。

自古以来，诸佛祖师，为求无上佛道，于善知识前，至诚恭谦，抛心沥胆，忘舍身命，无有余遗。为求法故，不辞艰辛，忍辱负重，不敢有丝毫怠慢及不敬之心，如事佛故，事善知识。

下面几则事迹，是过去佛陀和祖师求法经历，愿与同修共勉。

达摩祖师常端坐面壁，二祖慧可求法于前，不得闻于开示。慧可暗自念言：昔人求道，敲骨取髓，刺血济饥，布发掩泥，投崖饲虎，古尚若此，我又何人？

其年十二月九日夜，天大雨雪。慧可坚立不动，迟明积雪过膝。达摩悯而问慧可曰：汝久立雪中，当求何事？慧可悲泪曰：惟愿和尚慈悲，开甘露门，广度群品。祖曰：诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍而忍。岂以小德小智，轻心慢心，欲冀真乘，徒劳勤苦。

慧可闻祖诲励，潜取利刀，自断左臂，置于祖前。祖知是法器，乃曰：诸佛最初求道，为法忘形，汝今断臂吾前，求亦可在。

六祖于五祖会下，腰绑石头，舂米作务，五祖见之，赞叹慧能：求道之人，为法妄躯，当如是乎！

南岳怀让禅师，一十五载，事奉六祖，朝夕不倦。

仰山于沩山处，前后持侍，一十五载，未离半步。

大珠慧海禅师，于马祖那里，执事恭行，满足六载。

裴休丞相请黄檗于家中供养三年，朝夕侍奉，亲闻法要，得撰《传心法要》，利益后人。

法达见六祖，以诵三千部《法华经》之故，心存骄慢，礼拜头不至地。六祖见之，善导开示，令其知过，发心忏悔，至诚礼拜，故得听闻法要，心开悟解。

云门禅师三次见睦州尊者求法，尊者三次将其拒之门外，并损其一足。云门以重法故，心无旁骛，未生疑惑退却之心，终得于法。

临济三次求法于黄檗，黄檗三次棒打临济，临济以重法故，未有退屈怨恨之心，终得法于黄檗。

浮山法远禅师同天衣义怀禅师参叶县归省禅师，几遭归省禅师打击、磨练、考验，道心坚固，不改初衷，终得归省禅师器重，法堂上付法于浮远禅师。

《法句经》中宝明菩萨，闻佛开示事善知识之重要，自念久远以来，未曾报恩方便亲近善知识，举声悲号，懊恼不已，槌胸痛哭，譬如父母过世，身心悲痛。

《大般若经》中记载萨陀波伦菩萨，又名常啼菩萨，为求般若波罗蜜法，不惜身命，卖身、卖肉、卖血，出骨、出髓、割心，种种历练，遭受无比的折磨和考验，以此精神而求于法，感人至深。

《法华经》中记载佛陀过去生中，为求法故，事提婆达多大善知识，供给所须，采果、汲水、拾薪、设食，乃至以身而为床座，身心无惓，于时奉事，经于千岁，为于法故，精勤给侍，令无所乏。

《大般涅槃经》记载佛陀过去世中为求半偈诸佛法要，愿付身命，献于夜叉，经历种种考验，终得于法。

过去生中，佛陀为听法故，见路泥泞，自割头发，铺满道路，供然灯佛行走，以此至诚恭敬之心，事燃灯佛。

《圆觉经》中记载：末世学法之人，若发大心，遇善知识，应当供养，不惜身命。彼善知识四威仪中，常现清净，乃至示现种种过患，心无骄慢，况复抟财、妻子、眷属。

以上佛经祖录记载求法之人，事善知识，经年累月，为无上佛道故，不惜身命，比比皆是。今时人，为求无上佛法，亦得如是知，如是学，如是身体力行。于善知识前，至心无慢，不厌劳苦，事善知识，超于父母，如事佛故，为求无上解脱法故。

能弘扬的不是真法

师父好，近几年一直都在听您的法，很欣赏您讲的法，真希望有更多的人听到您的开示。请问师父，您有没有想过让自己的法得到更广泛的传播，让更多的人受益。您为此有没有什么打算和计划？

答：我们一直有一种错觉，认为佛法是可以传播、弘扬甚至推销的。不，能传播和推销的是产品，是思想，是价值观，佛法远远超越于此，它是觉悟的行为，是智慧的内发，所以，事实上，真正的佛法无法传播与弘扬。

佛法是心法，心法无形，无法传授。古人所说，以心传心，非是有心有法可传，各自向自心去悟，是古人所说传心。

印宗法师问六祖：黄梅咐嘱，如何指授？六祖回答：指授即无，唯论见性，不论禅定解脱。

六祖所言，指授即无，即明确开示印宗，佛陀正法眼藏，无法可授可学，唯论自悟自修，自见本性，不论一切有为功行。

招提慧朗禅师往江西参马祖。马祖问曰：汝来何求？朗曰：求佛知见。马祖曰：佛无知见，知见乃魔耳。

马祖所言，佛无知见，正是无法可学可得，是真正佛法。故知，能传授者，必假文字，属心意识，虚妄不实，非是真法。真法但向自己心头觅去，不劳外求。

能过好每一个当下，心不外驰，是真正佛法，此真实法，学人只可自悟，非师相传相授。若有所传，有所教，必是诳汝。莫信他法，自有佛法，不悟自屈，可怜生。

自心觉悟，自然光从内发。不起度人想，自能度人；不行助人之事，自然助人。不用弘法，法自流行。不用计划，自性施为，故能任运自在，无障无碍。

问：如果有理想道场，师父会不会带领更多的人来共修？

答：道场也好，居家也好，都要各自向内熏修，转所依识，自悟自修，莫存度人助人之念。若一念心向外驰，见有众生可度，纵在寺院，亦是外道。若心不逐境，亦不守空，随缘度日，开示有缘，在家在寺，皆是伽蓝道场。故知佛法在心，心悟，法遍沙界；心迷，法成桎梏。

法本通流，莫生流通想；法如天日，莫生光大想。不须更加施功，反成障道。如人吹风，智者静坐，自沫其风，旁人见之，心领神会，静坐身行，得浴春风。愚人到处叫喊，来浴风，来浴风，旁人视之，见之如病，无人信之。

真正佛法，亦复如是，善根福德深厚之人，见觉悟者所行，自生效仿，自行自悟，自修自度，不待宣扬督促而学习之。

若于佛法有缘，非但听佛说法，可得开悟见性，乃至听风听雨，见花见雾，端坐仰卧之间，回首点头之际，皆可发明大道，顿悟本心，自成佛道。

关于见山还是山与本来无一物

师父好，禅宗有“见山还是山”的说法，那是针对于凡夫“见山是山”和二乘“见山不是山”最后彻悟的境界。但同时，六祖又说，本来无一物。永嘉大师说，梦里明明有六趣，觉后空空无大千。“本来无一物”，与“空空无大千”，有人认为那是二乘“见山不是山”落空的境界，并不是最后彻悟的“见山还是山”的圆满一心境界？请师父开示，这种说法可信吗？六祖所说“本来无一物”是否是见性，还是别有彻悟的境界？

答：六祖所悟“本来无一物”和永嘉大师所说的“觉后空空无大千”与宗门“见山还是山”一样，同是禅宗祖师亲证实相的解脱境界，并不是有些人妄论“落空”的境界。只是祖师表述有所不同而已。

学人不能因为祖师所留文字的表达认为它们有所不同，甚至认为六祖和永嘉所悟非究竟。

修行学法，读佛祖及过来人言句，切忌执着文字，知解名相，被自己的意识所骗，被他人的戏论影响，使自己在修行的方向和解脱的见地上有所偏颇，修行误入歧路。

禅宗祖师觉悟后，形容自己再见世间一切万物，如同见山还是山，见水还是水，并无奇异。那是指如实了达一切外境唯心所现，虚幻不实，不更起虚幻见，见而不做见想，终日任运自在，不更做觉观想。对境不生取着执迷之心，无障无碍，不即不离，不住生死，不住涅槃，于一切法不生法相，如处大圆镜中。

六祖所言“本来无一物”亦是真实表达了祖师对诸法实相的真正觉悟，与“见山是见，见水是水”，并无区别，只是开示的角度略有区别。

如金刚经云：实无少法可得，名阿耨多罗三藐三菩提。

又如涅槃经云：一切诸法，皆是虚假。随其灭处，是名为实。

又圆觉经云：知幻即离，离幻即觉。

如上经典都明确开示真如本性，空无所有，实无少法可得这一究竟实相，此正是六祖所悟“本来无一物”。故知我祖师所悟已是究竟，并非如后人所言，只是落空境界。

只是学人于祖师所用文字而生知解，自着“空”见，自落于“空”，非是祖师所悟所证偏颇。

“本来无一物”及“觉后空空无大千”，是祖师自证解脱境界，后人若以意识妄测知解，自然会堕入“妄计”出来的空，非是祖师落空。

六祖大师说，莫闻吾说空，便即着空。学人于祖师文字开示不会其义，妄生分别，故有种种猜测，有违圣道。

今人说六祖“本来无一物”非是见性，只是见空。此言自生迷倒，自不见性，却说祖师所言是不是，诳惑学人。自错犹可，复教学人，以如此见地修行，相将入迷途。

今日学法之人，切忌自己不悟，以己邪见论断佛与祖师彻悟见地，或盲目轻信他人，怀疑祖师。平日当深入经藏，多多阅读历代祖师法语开示，自然明白其中义理关键，不被他人邪见迷惑，使修行误入歧途。

修行的最大误区

师父，我活着最重要的事就是修行，我家人们都知道我想出家。自从跟师父修行，我觉得不太执着出家了。剃不剃头只是形式，但我还是想恢复自由身份。所以和老公谈过几次，他不愿意离婚。

… 我就想跟着师父修行去，因为遇见一个明师太不容易了。我此生认定您就是我唯一的师父。所以只要师父告诉我下面的修行之路怎么安排，我都听师父的。我自己没有智慧，总是安排不好。

答：我们对佛法和修行的理解有一个最大的误区，认为一定要离开家庭去某个地方专门做一种叫做“修行”的事，才是修行。不，那是对修行的误解。那样的修行是一种偏执。

修行是遍布我们生活中一切时、一切处、一切人与事中的。如果你把某件事从整体的生活中抽出来，把它定义为修行，你还在修行的门外，还没有领悟什么是真正的修行。如果你的用心一直是在找一个地方、找某个“明师”，跟着他做某些叫做“修行”的事，那是一个关于修行的误区，那会让你离道越来越远。就算你实现了自己的愿望，你仍旧无法获得安宁和解脱。

你从来都是自由的，它不会因为你在婚姻中或是在家庭中，身为人父人母人子而改变。如果你觉得不自由，那不是你丈夫或家庭给你的，一定是你自己给你的。深入地观察自心，看看是什么在让你不自由？一定是你的执着，你的贪求，你的有所得心。是你种种对当下生活的不满让你不自由的，而不是你的家庭和丈夫，或是别人什么东西。

你在家庭或某个地方感到紧张、不安、痛苦，也不是那个环境给你的。那一定是你自己给你的。反省一下，即便你真的到了另一个环境，那里的一切完全如你所愿，如果你向外驰求的心没有止息，那个地方能让你真正安心吗？

当你不满足你的现状，你的头脑会带你走入各种各样的幻城，欺骗你，让你觉得有很多地方比当下更好。不，没有什么地方或状态比你当下的状态更好，除非那是一个幻觉，除非你被自己的感觉所骗。就算你现在身陷监狱、身无分文，或者身患重病，这些逆境都无法给你带来真正的痛苦。给你带来痛苦的是，你拒绝接受自己的处境，你不接受平凡的生活。

随时看清这个事实真相，才是真正的修行。随时能从自己编织的“远景”中回到脚下，才是你需要的出家。出家不是离开家到“远方”，而是从“远方”的设想中回到“家”，回到当下。当下，才是你要找到和要去的地方。

什么时候你不再讨厌家庭、某个人或某些事，你才能真正出离自我的枷锁。是这些讨厌让你痛苦的。是你觉得在平淡的生活之外还有更好的生活，是这个错觉让你不安并想逃离家庭的。

除了一次次觉察自己心向外驰，把心拉回当下，没有别的修行之路。不但别人无法给你安排修行的路，就连你自己，也无法给自己预设一条修行的路。路是未来心的另一种表达。所有对未来的预设和想象都使我们离开实相，离开当下。从那预设中觉醒，回到现实中来。从路上离开，进入道。

道无方所，无去来，无修者，无成者。

道不需要你选择修行的地方，不需要离开谁，不需要你跟着谁修行，不需要修行的结果。道覆盖一切，道运行一切，道会选择你，只要你不加干预，只要你放下种种努力，满足于当下，斯道即成。

菩萨但应如所教住

金刚经云：菩萨于法，应无所住行于布施。所谓不住色布施，不住声香味触法布施。

众生则相反，于色、声、香、味、触、法而起贪着，住于色声香味触法欲安其心，如此非但不能真正安心，反而让自己陷入无穷无尽的虚妄与恐慌之中，如饥渴之人，饮鸩止渴。又如愚痴之人，于虚空中捞摸物件，终不能得。

经云：六尘如空聚落，六根如六贼。众生六根贪着六尘，如六贼入空聚落，了无所得。佛教菩萨不住色行于布施，不住声香味触法行于布施。不住，即是行于布施；行于布施，即是不住。不住于法，即是大布施，即是檀波罗蜜，即是究竟安住之法。故云，菩萨于法，应无所住行于布施。

无所住即是布施，非于无所住外别有布施之法。故佛说布施，即非布施，是名布施。布施者，无所住也，莫着法相。无所住者，即是不可说，即是非相，莫执其相。

经云：若菩萨不住相布施，福德甚多，不可思量。福德甚多，不可思量者，即是非福德。若做福德多解，即着我人众生寿者，即是于法有所住，即是有相。佛说，凡所有相，皆是虚妄。又说，离一切诸相，即名诸佛。

佛云：菩萨但应如所教住。佛如何教？众生云何住？佛教众生不住于法，应无所住住，不住于色，不住声香味触法，如是安住，是名如所教住。

菩萨以不住六尘、六根、六识境界而得安其心，于法无所住而安住，是名如所教住。如是安住，实无所住，是名安住。

经云：若心有住，则为非住。乃至住于如何是佛？如何是法？如何是涅槃？如何是解脱？如何是无明？如何断除烦恼？如何觉悟？如何修？如何证？如何行？但有少分动念生心，皆是有所住。

故有宗门祖师正法眼藏，转身而去，自解做活计，向外人道不得，真正行得无住，非是于文字语言知解不住。

若示教于人，开示后学，则不得不借助文字之指，以标方向，非是真法。如佛所说，应无所住行于布施。乃至有少法可得，皆是于法有所住。若有所住，即是非住。以无所住而得安住，即是非住，是名安住。

众生若欲究竟安心，解脱根本生死无明，当于法无所住，真正行得布施，当不住色布施，不住声香味触法布施，应无所住而于一切不生贪着。

心性无染，是名为道

无知不等于愚蠢。

愚蠢是知道的太多，而自以为是。

教育虽然能教人知识，但无法教人智慧。智慧与生俱来，智慧天生就具有，智慧无法从别人那里学来，智慧无法从知识里获得。相反，只要不被太多的知识蒙蔽心性，所有的人都是天生的智者。

你想获得智慧吗？丢掉你学来的知识、观念和思想，放弃你的知见，远离知解，不执著你的见解。当你心中泯除了所有的认知，智慧便神奇地显现出来。如果你的智慧显现不出来，那只有一个原因：你相信了你知道的，你还在保留你知道的，你还坚持你认为的。

佛说，实无定法如来可说。又说，实无定法如来得阿耨多罗三藐三菩提。定法者，即是执于自己所知、所见，认定自己的观念，对相反的认知予以否定和诽谤。

知识即是见，知道的一切，无不是见。以有我见、人见、众生见、寿者见，即不得见诸法实相。智慧即不如是，智慧是无所知，无所见，无我见、人见、众生见、寿者见。以无如是见故，得见诸法实相。诸法实相者，实无所见，是名诸法实相，是名如是知，如是见，是名为智。

所以佛说，于一切法应如是信解，不生法相。不生法相者，即无所知，无所见也。不生法相者，即是智慧。非于法有所见、有所知，而名智慧也。

祖师云：多知多解，翻成壅塞。

学法之人，最忌以所学所知为贵，当成修行，是背道而驰，不能见道。如法达禅师以诵法华经三千部为胜，来见六祖，礼拜头不至地，被祖师呵斥。

道在心悟，不在知识文句，不在知解讨论。学法之人若悟自心，于心性上不染一切法，是名智慧，又名自性般若。若悟自心智慧，自然不著一切所知所见，心性无染，是名为道。

写给所有的“女人”

当你有依赖，你是一个“女人”。

当你有烦恼，你是一个“女人”。

如果你不能在经济、人格、感情上完全独立，你是一个女人，即使你的生理特征是男性。

“女人”，你是执着的代词。那跟你是否有胡子没关系。

如果你不是一个真正觉悟的人，你是一个女人。你不觉悟，就会烦恼、痛苦；就会伤害别人，或被别人伤害；就会暴躁、愤怒或哭哭啼啼。

当你沉浸在痛苦中时，你是一个“娘们儿”。那跟你说话的腔调没关系。

“女人”，你是软弱的代词，是自卑、屈辱者的写照。那跟你有没有长头发没关系。

如果你还活在感情的世界里，你注定是一个“女人”；如果你活在“情绪”和虚荣的世界里，不管你是谁，你瞬间变成女人。

如果你不能独立、自觉，你是一个女人，一个弱者，一个注定被烦恼奸淫的人，一个无助者。

如果你还依赖“男人”、“丈夫”或“孩子”，你是一个可怜的“女人”。如果你需要朋友或家人的支持才能有自信地活着，你是一个“有漏”者，你是一个随时都会被他人要挟和绑架的人。

只要你有所依，你是一个给自己制造“地狱”的人。

佛说，有女人的地方，就有地狱。那地狱不是形容一个女人给别人造的地狱，那是有所依者为自己创造的“空虚”的深渊。

如果你还被谁伤害，那一定是被你的依赖之心，被你的软弱，被你的无明伤害。你不是被外在的男人或别的什么伤害，你是被自己的“女人”气，被自己的“娘们儿”气，被自己的懦弱伤害。

当你被“伤害”时，你变成一个“女人”。

当你正“痛苦”时，你是一个十足的女人。

当你内心恐慌而不安时，你是一个女人。

当你以为有你时，你进入了女人的世界，虚妄的世界，苦的世界。

女人们，这个世界没有谁能真正欺压、伤害或侮辱你们，只要你们独立、觉醒。

如果你想转变女身，你不须改变自己的形貌，只需改变自己的用心，独立和觉醒，那是你转变女身的唯一方法。

“大丈夫”从来不是形容性别上的男人的，当你亲见佛性，佛说你是大丈夫。

当你不再被烦恼煎迫，你是大丈夫。

当你走出家庭、爱人、感情的枷锁，你是真正的大丈夫。

女人们，姐妹们，母亲们，如果你走不出这些枷锁，你还是女人，不会因为你明白这些道理就不是女人了！如果你依旧选择依赖和寄生，你永远是女人，那你的性别，对你来说，就名副其实了。

人们以为女性早就独立和觉醒了，不，还远远没有。这个世界上我看不到任何一个独立的女人，除非她能依佛教化而真正独立并觉醒。

“女人”们！独立和觉醒，是你毕生的唯一事业。

楞严咒共修群开示一

最近共修群里陆续有一些人，读诵楞严咒之后觉得没意思，不想读了。这些人基本上都是以前读过很长时间，也都是读的很熟的人。他为什么会觉得没意思？大家想一想。我们做事情觉得有意思，这是一个什么样的心理？这是识心的特点。我们读楞严咒的目的和作用就是为了转这个求有意思的心，转这个识的需要。我们就是为了习惯于“没意思”才来读诵楞严咒。

大家一定要明白，我们在专注地读楞严咒时，我们一切心都不生，我们并没有时时打妄想，读楞严咒多么殊胜，会有什么作用。但是，我们之所以要读楞严咒，又的确是因为它有一个最大的作用，就是安住当下的作用，不染六尘的作用，看到妄念的作用，出离妄念的作用，不随妄念流转的作用，解脱生死的作用。正是这个最重要的作用才显出读诵楞严咒的重要性，这也是佛陀赞叹楞严咒的殊胜功德之处。我们认识到这个作用，它对解脱的重要，我们就有动力来把这个功课做下去。

当我们慢慢地习惯于这个“没意思”，自然就达到了转所依，不再依于识，能够不住色布施，不住声香味触法布施，能够无所住行于布施。

只有能安住于这个“没意思”，在这基础上，一切动静施为，无住无染，才是智，才是我们解脱的真正法码。

凡夫每天一定要做事情，他要不停地做“有趣”的事来让自己安心，一定要做他喜欢做的事情，这个就是识的特点。识吞噬着大地一切众生，让他们迷失在幻境里，造生死业，于中欲罢不能，轮回不止。修行人如果没有经过有力的训练，就算他明白再多的道理，与凡夫一样，他总是想攀缘六尘，做一些有意思的事情。

我们就是要靠读诵楞严咒这个有为的功课，来转变依于六尘的习气，从有所依，到无所依。从有所得，到无所得。大家在读楞严咒的时候，如果你发现了自己厌倦了，不想再读了。这时，你要反观自己，是否又进入了有所依的习惯中，然后离开这念心，继续做功课。

除非你在任何时候，即使不做任何事，也没有不安、紧张和困惑，你完全清楚自己的状态，你知道怎么离念，知道如何用功，怎么出离烦恼，甚至，你已经实现了自在解脱，你可以不用读楞严咒，也不用做任何功课。

相反，如果你不能做到一切事中无事无为也能安心，就要好好地做牧牛的功课，而读诵楞严咒，就是最好的方法之一。

当你觉得无聊，不想读诵时，正说明，你有所依的习气还没有转过来。你还需要做功课。做功课不是一日短时之功，它需要多年坚持和积累，古人已经给我们做了示现。

正是大家都在寻找的有意思，这念心，这个习气，能我们轮回生死，生一切烦恼的。我们通过做一定数量的功课，让自己习惯于无意思，让自己能如佛所教来安住，而不是靠六尘来安住。读诵楞严咒的过程，就是善护念的过程，就是牧牛，就是一物不为，就是保任的过程。这个功夫做好了，能转识心，能断烦恼，能出生死，能达解脱。没有这个本领，佛法说得再好听，经论解得再妙，只是说食不饱。

真实实现解脱，真正拥有出离烦恼的能力，而不是在那里知解佛性，自欺欺人，是我们修行最大的动力，我们要靠这个动力来把读诵楞严咒和其他相应的功课做下去。

楞严咒共修开示二

所以说，希望大家首先要认识到读诵楞严咒的作用，然后坚持读诵下去。一旦你读着读着觉得厌倦了，没意思了，你要能够发觉自己又啊进入了识心。如果你不诵了，之后又开始去看那些文章链接，看视频娱乐，看无数的佛法文章。你看再多有用吗？没有用。我们看再多的道理，都是为了今天能把这门功课做好，做的踏实、安心，从而让自己能够无依而轻安。都是为了毫无疑惑地来实修，来安住，来休息身心。我们至少要把这个功课做足了，量做够了，天长日久，才能够逐渐的把这个识心转变成无所依。这个有所得的心才能彻底转变过来。所以大家这个理一定要明白，楞严咒本身虽然没有什么意义和意思，但我们读完之后不是没有意义，而是有巨大的意义。我们只是在读的当下的过程中，不要生心，不要打妄想，不要求任何意义。但是我们做这件事情本身就是修行，就是为了解脱，为了培养自己安住的功夫，它有着决定的真实的意义。

所以，有些人读着读着不想再读了，他觉得没劲，这就说明了一点，众生无始劫来的习气非常非常重。他们认为解脱很容易，只要有了明确的见地，有了解脱知见，就能够实现解脱，而忽略了无始以来的习气。他六根攀缘六尘，这个八识，“识”想吃东西的惯性是不停的，因为自己的这个习气根深蒂固，有多少修行人，他都学着学着就放弃了，他无法坚持，他觉得无聊，在寂静的解脱与识的“快乐”面前，他选择了后者。他的工课做着做者就不愿意做了。这叫退转，知难而退。

佛道难成的原因就在这里。所以六祖大师说，自心无上佛道誓愿成，又说常念修行是愿力法。什么愿力？不是帮别人的愿力，而是自悟自修，自成佛道的愿力。在这个愿力实现的前提下，我们才有资格，有本领帮助别人。大家一定要发出坚定的誓愿，这就是菩提心，用深固的愿力来冲破生死的捆绑。把这个功课做好了，才能逆生死流而上。如果说修行那么容易啊，解脱那么简单，多少人早就都成就了对吧？

大家可以反观一下自己，平时生活中你不诵咒儿，你自己能够坐在那里静静的坐着发呆，不依六尘，什么也不去看，听，能有多少时间这样什么都不做地呆着？都问问自己，没有多少时间。

都是做各种各样的事来满足识心，不是干这，就是干那，就是歇不下来。有功课都不愿意做，无所事事就更难了。大家都不停地熏修生死心，这个有意思就是生死心，就是识心，就是我们无始以来轮回的心。我们靠读楞严咒，靠行脚，靠坐禅，靠做四门功课才能转习气。一天有40分钟发呆，有40分钟打坐，有40分钟行脚，有四十分钟读经论，就靠这些个形式来逐渐转变六根对六尘的贪着，转变识心不停的运运作，不停的去寻觅捕捉的习惯。难是很难的，但我们只要坚持就一定能转过来。

我们做这个功课有一个要领，就是走中道，要适度，而不是修苦行，傻傻地做功课。不是说这一天让你一直做这个功课。我们做好四门功课，你的专注力得到了训练，你的心安定了，这个基础打好了，能够独处，能够不依六尘，能够无所事事也安心了，在这个基础上，我们有了解脱生死的力量之后，你可以随缘做一些自己喜欢的、有意思的事。但是，你要自己很清楚，虽然喜欢，但是不会染着，不会贪着，也不会给你带来烦恼，也不会过度消耗你的精力。这样的事情可以做，但是一定是在这个做好这四门功课的基础上。一天要有三四个小时做功夫的基础上。我们再去受用身心和世界，你自己能够把握好度，随时都能够调整自己，而且又没有困惑，在这个前提下，你可以享受自己的生活。

我们诵楞严咒，会有很多真实的作用。通过长时间读咒，你的觉性会提高，你的觉知能力会增强，你的警觉性要比以前要提高。还有你的定力，你会越来越安定，越来越能够安住于简单的生活，你的行住坐卧会比以前稳很多很多。还有一个，就是你能够很清楚，很快的看到自己的念头。甚至说，你功夫做好了，你法理透彻了，你能够做到于念离念，乃至妄念不生。于念离念，是我们解脱的一个最根本的方法。解脱生死，就是靠于念离念。靠于念上不叠加念，不住念。靠心不住法。

还有是居一切时不起妄念的功夫，都是靠诵楞严咒来养成的。牧牛、一物不为，行脚，诵经，打坐，独处，都是做同样的功夫，就是不住不染的功夫。

实修的功夫就是靠长时间点点滴滴这样累积而成，这个就是解脱的力量，这个是实修的力量。除此之外，在语言文学上研究佛法，如说食不饱，毫无意义。等到无常或临终来时，你就傻眼了。你如果不做这些功夫，你把十方诸佛的开示全看过来，你把历代祖师所有的法语都看多少遍，都没有意义，都不能出离轮回。我们看祖师的开示，就是为了能够像今天这样安心的做功夫，做保护的功夫，做不染的功夫，做转所依的功夫。我们学理，看开示，就是为了今天学明白了，踏踏实实地来修行。

大家一定把上面这几段开示认真地看几遍，然后坚持每天把功课做好。除了诵楞严咒外，还要打坐四十五分钟，一物不为四十五分钟，行脚四十五分钟。然后选择性地读一些经论。

只有靠每天重复地做这四门功课，时间长了，我们才能转变对识的贪着，才能转生死为涅槃，才能习惯于无事，才能不依六尘而得安心。

楞严咒共修开示三

我昨天发了一篇祖师关于临终解脱的开示，祖师对我们的嘱咐，就是让我们在平时把这个功夫做好。为什么说这么多人修行都很难成就？很难真正成佛做祖，成就法身？就是他平时没做功夫，到临终时候手忙脚乱。还有一个，就是人们会经常忘掉生命是虚妄的，无常的，自己会死掉，而且这一天随时都会来。一切世乐只能欺诳凡夫，等自己有一天临终的时候，才发现，自己贪着的一切都是幻影，自己用心钻营的一切都是假的，什么也没得到，除了轮回和业力。

生命无常，过于山水，它的速度比瀑布流下来的速度还要快。可是凡夫不知不觉，他迷迷糊糊地就把这个光阴蹉跎过去了。他选择那个快乐的，放逸的，六尘的世界，这容易啊，而且大家都在这样干。这种习惯性的对世俗生活的贪着，这种有所得心，就让他放弃了实修。

关于祖师的临终要节，大家再仔细看看。那里边反复都是提醒大家，要平时把功夫做到了，临终才能够正念现前，才能心不颠倒，才能够心安，才能够没有趣向，才能见一切境界，心无恐怖。才能真正的出离生死，出离轮回。才不会去随业流转。这个是非常非常恐怖的事情，但是凡夫认识不到。或者他认识到了，他障碍太多，无法去实修。

你别觉得，哎呀，我学的差不多了，我能够保证临终如如不动，没有那么容易的事啊！这个真正能解脱，能在临终能够解脱的，那都是生前就把功夫做足了，做够了的人。那是能够布施六根六尘的人，能够放弃世乐，深刻觉悟诸行无常，是生灭法。生灭灭矣，寂灭为乐的人。那是随时能安住无为、无所得、无依欲的人。这个无所得得练，得行，而不是靠理解和嘴说。

要几十年如一日地过“没意思”的生活，才能换得临终的那一念安宁啊。

不然为什么学佛道者如牛毛，悟道解脱者如麟角？不会修行，不肯修行的人太多。

那些个不能够安心做功课的人，咱们就看，咱就看着他，就看着他在六尘境界里边转，看看他最后能得到什么？什么也得不到。只能得到生死，得到轮回，他只能是不停的熏染他识心，无量劫在自己的幻梦里受苦。他少做一天的功课，他就多一天无明的熏染。

真正善根纯熟的人，有智慧的人自己就能知道，你要不要做这个功课了。而且是要不要发一个长远心？真正的一个大愿，使你长期坚持做这个功课。古人都是几十年才能最后把这功夫做熟的。而我们今人，也不例外。

如果有的人还每天心在上边浮着，心里想着五欲六尘，想世间的种种，不愿意做功课。天天不知道干什么啊，干点儿这干点儿，那只能说他还真的不知道生死的可畏。他还不知道什么是轮回。他还不知道他她迷的那些全都是幻化空花，都是水中月，如梦里花，一点儿意义都没有，却还在那里边捞磨。这就是佛所说的可怜悯者，就是火宅里不知出离的孩子。

你看，我们建了个群，并不是有很多人来共修，很多人他宁愿选择那种娱乐，选择每天看看这，看看那，看看抖音，看看电影，看看电视剧，吃吃喝喝，到处旅游，对吧，听听歌儿啊，然后去逛逛街，和朋友聚聚会，说说话。也学佛，但只是看些文字，明白点大道理，不肯实修做功课，不能真正安住下来，生活里遇到烦恼和痛苦，才来找佛法，为时晚矣。同修们，莫待临渴掘井，饥饿种粮。未雨绸缪，早做准备，才能临危不惧，遇境心安。

你还在追寻它吗？

爱情在世人眼中，就像一颗璀璨的宝石，无数人被它表面的光彩迷惑。

爱情就像毒酒，喝时很美，过后肝肠寸断。

爱情就像刀尖上的蜜，尝时很甜，却有丧命之险。

爱情，地狱门前最亮的一盏灯。

当你爱上一个人，你打开了地狱之门。

当你拥有一份爱情，你怀揣的是一颗炸弹。

当你寻觅爱情，你在寻觅火柱、火墙、火屋。

当你沉浸在爱河中，你不知道那里泡着的都是无数人的尸骨。

贪爱之水，毒过硫酸溶液，它能腐蚀心性，刺骨刺髓。

世间至毒，只得损你一世身肉骨命；爱欲情执，腐蚀你百劫千生。

当你还为没有遇到那个人而难过时，你应该庆幸你还没被波旬撞到。

当你还在追寻爱情和另一半而不得时，立刻刹车。否则，你将在那条路上疯狂地行驶，受尽苦楚。

如果你能够独自一人而安心，你完全没有必要去寻找另一个人。如果你一个人不能安心，就算你寻找到无数爱人，你还是不能安心。

如果有人对你说，不经历过，怎能看破放下？莫相信他说的。

明知那是火坑，你还愿掉到火坑里被烧得血肉模糊再出来吗？

明知前面就是深渊，你还愿意摔到悬崖下面，摔得遍体鳞伤，再爬上来吗？

明明不会水，你还愿意被淹在河里快窒息了，再被打捞上来吗？

如果有无数过来人提醒你，那是一个深渊，那是一个火坑，你还不以为然，那么，等着你的一定是掉进深渊或火坑，但是，你未必能像提醒你的人一样走出来。

人们都在追求真爱，却完全不知道真爱是化了妆的自我，是我执在寻觅我所。

人们都在渴望爱情，却完全不知道它的本来面目，那是功德天和黑暗女在结伴而行。

有的人自己沉迷于无明之中，却打着觉悟的幌子来赞美爱情，歌颂真爱。只有愚蠢的人才会被那描摹所骗。

世间凡夫，皆被情执锁牢。

世间愚人，皆赞情之美妙。

问世间情为何物？只教人生死轮回。

更有人言，若能得道，自可不负如来不负卿。

得道者，尚不见自，更于何处而见卿？

佛陀从来没有赞美过男女的爱情，除非那是另外一种升华了的悲智。

佛陀赞美慈悲，而从来不渲染爱情。

佛陀赞美菩提心，却从来不歌颂情欲。

佛陀赞美尊重，却从来不鼓励操控。

佛陀教导自在，却从来不听凭执着。

佛陀告诫弟子：由爱生于忧，由爱生于怖，若能离于爱，无忧亦无怖。

佛陀又说：欲生于汝意，意以思想生。二心各寂静，非色亦非行。

小心你爱上某个人，你以为那是幸福的开端，那是你灾难的开始。

当心不要爱上任何人，你以为有人陪伴的人生便安全了，那是你不安的人生的开始。

不要爱上任何人。你以为从此你的生命便充实了，那是你空虚生命的开端。

十方诸佛，视欲如深渊。

十方诸佛，视欲如火坑。

一切如来，观欲可怖，如火如毒。

一切如来，观欲过失，如观刀剑。

你还在为没有爱人而烦恼吗？请相信佛语，有了爱人，你会更烦恼。

你还在为没有伴侣而恐慌吗？请相信佛的告诫，安全从来不来自有所依，而来自无所依。

莫在爱人或爱情中寻觅快乐，那里只有痛苦和绝望。

只有内心的寂静和一切欲望的止息，才能让你获得永恒的安乐。

在你没有完全觉悟前，你无法爱任何一个人。当你觉悟后，你看不到任何人可以去爱。

请谨记佛陀嘱咐：

诸行无常，是生灭法。

生灭灭矣，寂灭为乐。

双修

师父好，密宗有双修法门，请问您对密宗的双修有何看法？此外，如果自己的伴侣也和自己学着同样的法门，这种同修之间的关系是否有利于修行或障碍于修行？请师父一并给予开示。

答：我们无法离开自心去关注任何事物。

如果你还在关注别的事物，那么，你还没有认识自心，也没有抓住修行的关键。一旦你觉悟自心，外境不再成为你关注和执着的对象。

一个好的修行人，他关心的永远是自己是否进入幻境，是否迷失本心。

不识本心，学法无益。不识自心，必入幻梦。

一个好的修行人，但自怀中解垢衣，不可向外觅菩提。

不管是密宗所说的双修，还是你自己形容的同修，那都不是佛所印可的双修。

双修不是在身体上作文章；双修不是你和我一起修行。

外不住色，内不取法，是佛所说双修。

心不住内，亦不住外，是佛所印可双修。

善于分别诸法相，于第一义而不动，是佛所说双修。

居一切时不起妄念，于诸妄心亦不息灭，是佛所印可双修。

不住生死，不住涅槃，是佛所说双修。

自修定，自修慧，是佛所说双修。

外恭敬，内谦卑，是佛所印可双修。

福庄严，慧庄严，是佛所说双修。

具见地，有功夫，是佛印可双修。

双修者，非一人修，非二人修，非有人修，非无人修，非修不修，非人非非人，非法非非法，是名双修。

离于二边，不住于中，是名双修。

双修者，实无所修，是名双修。

双修者，亦无所成，无所得，无所证，是名双修。

若以色见我，以音声求我，是人行邪法，不能见如来。

若言如来若来若去，若坐苦卧，若一若二，若修不修，是人不解佛所说意。如来者，诸法如义。双修者，空空三昧。

汝欲知真双修者，当通达人法无我。若通达无我法者，佛说是名真双修也。

和一切解除关系，与自己建立关系

狭义的婚姻关系只存在于男女关系中。而实际上，人生活在各种各样的“婚姻”契约关系里。不论哪种契约关系，它的实质都是恐惧、空虚和抓取。

当你要建立并确定一种关系，你将本来没有身份而自在的你有形化、确定化、观念化，你将自己捆绑在那层关系上。

你不仅和你的恋人建立了婚姻关系，你和你的父母、子女、家庭、单位、朋友、甚至房子、汽车、思想、文化、信仰，所有你赖以生存的事物，都缔结了一份牢牢的契约关系。

如果你非常依赖某件事物或某种关系，那也是一种婚约。

人们建立各种关系本来是为了获得安全，但是，你越是依赖什么，你就越不安全。你越是抓取什么，你越危险。

人们无法在任何关系中获得真正的安全。婚姻也不例外。

人靠抓取一种东西，哪怕它是无形的，来让自己获得安全感。人们建立了家庭，友谊和各种感情，缔结了各种各样的关系。但是，每一种关系的背后都藏着我执和无明。

人所建立的所有关系都是人深信的观念的不同投射。人执著什么观念，就建立什么关系。

如果你想解脱，你先要从这一切的依附关系中解脱出来。

若不解除这一切的契约关系，能解脱者，无有是处。

解除婚约或是各种关系是精神层面的，是内心深处不再认定自己拥有什么或被什么拥有。

最难解除的婚约不是两性关系，而是你深信的思想和观念。

解除外在的关系只能获得人格上的解脱。能从深信的观念中解脱，那才是一个道人的解脱。

解除婚约及各种契约不代表你要去办理离婚证或与家人断绝关系。

解除各种婚约是指你觉悟一切个体都不真实，一切事物都不真实，一切关系都不真实。不存在你和你拥有及被拥有的事物，不存在我及我所。

解除你与亲友的关系，你可获得人无我；解除你与观念的关系，你可证得法无我。

当你觉悟你、你的爱人、父母，各种社会关系都是自我意识的投影，你不再执着它们。

当你发现所有的关系只能愚弄心识，所有的控制只会让心更紧张、疯狂和痛苦，你不想再依附任何东西，包括观念。

你的自由不来自你离开家庭或丈夫妻子，而是来自你在精神和感情上不再依附任何一物一法。

你要和一切真正的解除关系，才能自由。

解除你身上所有观念的捆绑，才能自在。

当你能和一切解除婚约，你才能重新和万物，和所有人建立新的婚姻关系，才能与“空”建立关系。而这种关系，将不再有操控、占有和伤害。

这种契约才是古老的上帝的关系，才是世间唯一值得称赞的关系，才是佛陀指引给我们的无缘大慈同体大悲，才是与自己的婚约。

我宁静的生活从今天开始

我宁静的生活从今天开始。

过去，我活在动荡的心识中，迷失在感觉的世界里。

从今天开始，我不再被心识所骗，也不在感觉中寻觅安宁。

过去，我生活在妄念的世界里，内心经受着情绪的颠簸，疲惫不堪。

从今天开始，我看到那些妄念毫无力量，只要我安静地坐下来，它们不一会儿就消失了。

过去我生活在担心的世界里，担心这，担心那；担心这人，担心那人。担心这发生，担心那发生。当我担心时，我一点也不快乐，我很恐惧。

从今天开始，我看到一切都自有其道，我的担心除了让自己经历恐惧以外毫无意义。我放下所有的担心，我相信一切事的发生都不会有丝毫差错。我变得轻松、安静、恬适。

过去我依于六尘而活，我活在识的幻城里，我用识食不停地喂养自己的贪心，不论我如何填补，我依然空虚。

从今天开始，我安于寂寞，转于所依，不住声色，不贪识食。我静静地坐在藤椅上，享受四月的和风。我行走在溪边，聆听溪水的叮咚声。我开着窗睡觉，星星照亮我的庭院，群鸟为我的清晨送来和鸣。

这一切虽然如此平淡，但是于我却分外丰盈。就算没有它们，我一样能安静地坐在任何一个角落。

过去，我匆匆地走路，忙忙地做事，急急地吃饭，快速地说话，我的心就像一颗子弹，一直在空中飞。

从今天开始，我慢慢地走路，稳稳地做事，缓缓地吃饭，妥妥地说话。我的心就像石头落地，不再如毛絮上下飞舞。

过去，我待人冷漠，急躁敷衍，我从来也没有感受到慈心带来的幸福。

从今天开始，我不再怒视于人，不再剑拔弩张。我已经没有力气再去对人大喊大叫，也没有力气伤害自己。

我的生活从今天才开始。

我颠沛流离的日子从今天开始消失。

我过去活在紧张、对立、荒漠中。

从今天开始，放松、和谐、理解之花在我心里绽放。

我过去一个人站在山顶睥睨一切；

从今天开始，我更愿躺在山谷里做一粒尘埃。

我过去与这人诤论，与那人诤论；向这人解释，向那人解释；做给这个看，做给那个看。

从今天开始，我再也不想和任何人诤论，也不再向谁解释。我对一切放心，我对一切尊重。

从今天开始，我要过心安理得的生活。

过去不可追，从今天开始，我想过安宁、自在、无依的生活，直到永远，永远…

拥有绝对安心的能力

拿着手机不是绝对危险的，但是，当你放下手机就感到无所适从时，你很危险。

放得下手机，却去抓取别的，你一样没有离开危除。需要不停地做事才能安心，你永远是一个心灵的瘸子，尘境与识心就是你的拐杖！根识境界无常，当它们丧失时，你会进入恐怖的深渊。

做事或者看别人的修行而感到安全，那不是绝对的安全。

放下手里的一切，坐在或躺在那里什么也不做，你才是绝对安全的。

能一个人独自生活，不一定会没有恐惧。不能一个人独自生活，那你一定会随时进入恐惧。

当你休息六根什么都不做的时候，就算天花板掉下来砸到你，你仍无损伤。就算你上无瓦片，下无立锥之地，你仍旧无比安全。

如果你不能休息六根，你的房子坚如磐石，有无数的护卫保佑你，有无数的娱乐陪伴你，你仍然无比危险。

危险不是外在事物对你的伤害，而是你深深地执迷什么，死死地依赖什么，牢牢地向幻境打捞什么！

当你看着什么或听着什么，读着什么或体会着什么，做者什么或想着什么，与某人或某物在一起而感受到无比的安心、安宁、充实，要知道，那不是真正的安心与宁静。

当你无论在哪里，闭着眼或睁着眼，看着什么或不看着什么，做者什么或不做什么，你都无比安心，毫无条件地安心，那才是真正的安心。

真正的安心与宁静来自无依。

当你无所依而依旧安心时，那才是真正的安心。

无条件地安心不是天生的，那需要方法和练习。愚痴地人自己不去练习，看着别人安心，以为自己也拥有那样的安心，但是当他无所事事时，他立刻不安。

智慧的人看到无依而安心的人，去向他学习方法，而立刻练习。通过长时间正确地训练，真正掌握了安心的方法，获得了安心的能力，实现了安心。

懒惰放逸的凡夫，不能割舍六根的快乐，只会欣赏羡慕觉悟者的安心，而从来不想自己去获得那样的安心。

真正的修行者，不想再被虚妄的六尘境界愚弄和欺骗，让自己生活在不安中，他们如实实践圣人的教导，从而实现真正的安心。

禅师的快乐

禅师你好，你快乐吗？

禅师说：我快乐。

你怎么快乐？

我坐在那里就很快乐。

坐在那里快乐什么呢？

我坐在那里快乐我没有烦恼。

没有烦恼就很快乐吗？

不然呢？

您不是因为想到什么或拥有什么而快乐吗？

不，如果我因为想到什么而快乐，那后面一定会有烦恼。如果我因为拥有什么而快乐，当我失去它们时，我就不快乐。而我一定会失去我拥有的，我一定会变得不快乐。

您没有任何事，也不拥有任何东西，真的很快乐吗？

禅师：你拥有一切真的能快乐吗？你会满足你拥有的吗？

居士：不能，不会。

禅师：你愿意拥有一切而心有烦恼吗？

居士：不愿意。

禅师：如果一切事都让你开心，但就有一件事让你很烦恼，你还会开心吗？

不会。

禅师：我也一样，我正是因为心里没有任何事，所以很开心。

居士：但是别人可能不是这样，别人是因为有什么事而开心。

禅师：是啊，所以，在他们开心之后，还会烦恼，还会担心，还会痛苦，还有很多不如意，不满意，不知足。他们的开心是建立在无限的烦恼上。你愿意有那样的开心吗？你觉得那是真正的开心吗？

不是。

您除了坐在那里就很开心，其他的时候呢？

禅师：我吃饭时也很开心。

您吃什么都开心吗？

在条件允许的情况下，我吃我喜欢的。如果条件不允许，我也不会因为吃了自己不喜欢的而难过。只要能填饱肚子，我就有足够的理由开心。

您还有没有其他开心的时候？

我走路的时候就很开心。

我躺在床上的时候也很开心。

我和别人聊天的时候也很开心。

我似乎没有什么时候是不开心的。

我看电视剧，看电影，看小品、相声，听音乐，玩游戏时，很开心。我开心不是因为我一定要有这些，没有这些，我一样开心。

您还喜欢做这些事？

我为什么不喜欢做这些事？

居士：我以为禅师只是喜欢诵经、打坐、讲经说法，不问世事呢？

禅师：我当然喜欢诵经和打坐，讲经和说法。对我来说，哼着一首流行歌曲，就是诵经。坐在水边听流水声就是打坐。和朋友在一起讲笑话就是讲经。逗别人开心，就是说法。

对我来说，做任何事，都是本分事，是趣事，是佛事，是庄严事，是禅事。

居士：真的没有什么能让您不开心吗？

禅师：谁知道呢？我又不执着一定要开心。如果我忽然感冒、得了重病，或者被人撞到了，我的身体受伤了，我也会难过。但就算那样，我也没有理由烦恼。疼痛、难过和烦恼并不一样。疼痛、难过，只是瞬间的情绪，它们不会笼罩在我的心上。但是如果我选择烦恼，那就是我自己想伤害自己，是我自己愚蠢。

如果我说，我被人骂了，都不会烦恼，那是因为，我没有住在被骂这件事上，没有因为这件事而耿耿于怀。我之所以能不以为然，是因为我知道那不是真的。

居士：您能给身边的人一些获得快乐的建议吗？

禅师：快乐是不需要寻找的。你本来就很快乐。当你想要更多的快乐，你变得不快乐；当你满足于你的现状，你就会很快乐。

你什么都不是，方可一切皆是

一旦你觉得你是什么，你开始烦恼。

你觉得你是谁，你开始因为这个身份而执着。

你不是一位母亲，如果你执着你是母亲，你就会被你的孩子捆住。

你不是一个领导，如果你自认为是领导，你会认为你有权管理别人，你会因为管制而处处受阻。

你不是一个儿子，如果你执着自己是谁的儿子，你就会不停地索取，期望和要求，你会被你的父母和家庭捆绑。

你不是一个智慧或愚笨的人，如果你执着于自己的聪明或愚蠢，你会丧失本有的天真和快乐，你会被虚幻的聪明和愚笨遮挡本有的光明。那光明完全与聪明呆傻无关。

你不是什么。如果你觉得自己是什么，你被你的头脑所骗。

一旦你觉得自己是什么，你开始迷失，这迷失会将你带到很远很远，远到无法醒来。

你一无所是。只要你觉得自己是什么，那一定是一个妄想，是一念无明，是一种错觉。

你一无是处。若你自认为有一是处，那必是我执，我相，我见，我所。若你执自己一无是处，那同样是一种是处，不离我相，同于我见。

你不是众生，不是佛。不是凡，不是圣。不生，不死。无束缚，不解脱。不犯，不戒；不乱，不定；非动，非静。非垢，非净。不有为，不无为。

你通达自己一无所是，才能觉悟一切皆是。

你了了见于究竟无我，才能如实知见真我之性。

你若有一法不空，不得萨婆若，不得摩诃衍，不得见真如。

经云，若不见一切法性空者，不得见佛性。

能非一切，即是一切。所以经云，佛说世界者，即非世界，是名世界。

见无一法，即真实法，无离此外别有真实之法。

所以真正达空者，即达实相，即见佛性，即真解脱。非离空外别有实相，别有解脱。

你无所是，无所不是，无是无不是，是名为空，是名法性，名为实性，名为真如，如是等名，亦皆是空。空者，非空非不空，不可思议。

你什么都不是，方可一切都是；你什么都不是，方能建立万法。

​经云：于​毕竟空中，炽然建立。

又云：从无住本，生一切法。所言一切法者，即非一切法，是名一切法。

所以云：你即心即法，即身即影，即水即波，即空即色，即识即智，即体即用，即法非法，即佛即众生，即你非你，是名为你，是名为性。你非心非法，非色非空，非身非影，非水非波，非色非空，非识非智，非法非非法，非佛非众生，非你非非你，是名为你，是名为性。​

虽如是即，而不做即想；如是非，而不做非想。心不住法，亦不住无住，是名真实通达诸法之性。

学山禅堂新五门功课

一，坐禅（四十五分钟）

二，行脚（四十五分钟）

三，一物不为，又名睁眼静坐、发呆、无事独处（四十五分钟）

四，读诵楞严咒（至少五遍）

五，精读三经三论（三经：金刚经，六祖坛经，维摩诘所说经。三论：达摩祖师血脉论，黄檗禅师传心法要，临济语录。六部经论都要学习，每天至少精读一个小时，读经论的顺序可以自行安排。）

以上五门功课为必修课，大家可以根据自己的现实情况适当调整，以能安住身心，又不紧张疲惫为度。做功课的时间或多或少，但五门功课每天都要坚持做，日积月累，则见定慧之效。

又：经论部分以此六部经论为必读，其他禅宗经论，如诸佛集，祖师集等，大家可自由选读。

其余时间，吃好饭，睡好觉，做好自己当下本分事，无论做什么，都尽量保持专注和觉知，将修行与解脱延伸扩展到生活中的每一处，每一刻。修行不离生活，生活不远修行。但用本性，直用直过，随用随空，不必过多思量纠结，更不必于意想知解中讨真理。一切人与事，勿牵挂，勿担忧，少操心，少控制，把一切交给因缘。心常正念，直成佛道。

你看到的是真的吗？

你作为一个瑜伽学者，来拜访一个老瑜伽师。正赶上他在用餐，他邀请你一同用餐。

老人坐在餐桌旁，你看到老人的一个耳朵上塞着耳机。你立刻想到，一位瑜伽大师用餐时还要听音乐，用心太不专一了。

一会儿，他的太太对他说，今天天气很好。他似乎没听见，毫无反应。他的太太凑前又说了一遍，他侧耳听了听，嗯，是的，今天天气是不错，大师说。这时，你才发现，那位大师带的并不是耳机，也不是在听音乐，他带的是助听器。

你坐在旁边看他们吃饭。那位大师看样子已经很老了，但是整个人颇有禅者的风范。他吃饭的姿势、动作都很优雅。只不过，他每样食物都会用不同的工具把它们弄成小块儿，或用剪刀，或用钳子一类的东西。真怪，他难道以这样用餐的方式向他的弟子传授瑜伽吗？你想到。

饭桌前除了瑜伽师和他的太太，还有一位佣人。她们俩人都很安静地吃着自己的饭，没有人去管那位老瑜伽师。

老瑜伽师的头发已经花白，脸上也有很多皱纹。他慢慢地咀嚼食物，继续用他的工具把其他的食物弄碎，然后慢慢地放到嘴里。这时，你才发现，老瑜伽师嘴里的牙几乎掉光了。

他很平常地在用餐，只是因为咬不动食物，才用工具把事物弄碎，而且并没有让别人帮助，而你却以为他在故弄玄虚。

吃过饭，你们来到花园里喝茶，这时他家的仆人领着一个穿蓝色制度的男人走进了院子，她挎着他的胳膊，把他带到了厨房。

你想到，一个厨房的佣人可以随意把自己的男友带到主人家吗？

那是她哥哥，今天才从海上回来。瑜珈师的太太说。

你又一次想错了。

你看到的真的是那样吗？还是只是你想的那样？

你知道的某些事真的是你认为的那样吗？还是根本不是那样，完全是你的妄测。

你确定自己知道一个人正在做某件事他的用心是什么吗？还是你用自己限定的概念给他定了型？

你确定通过一个人的某个特定的行为就能评价他是什么样的人吗？

你心里有什么，你才会看到什么。

你故弄玄虚，才会看到别人故弄玄虚。

你不专注，才会看到别人不专注，才会把“不专注”这个概念投射到任何一个人身上。

你心里充满了男女关系，你看到别人才会想到男女关系。

你经常会离开别人，才会想到别人会离开你。

没有人是你看到的样子，那一定是你自己内心的折射。

你看到的尚不是真的，更何况你听到的、想到的、猜到的？

当你为一件事担心时，冷静地观察一下，那件事真的发生了吗？还是你习惯性地投射，习惯性地担心，习惯性地妄想使你经历那件事，从而担心和恐惧。

你看到的是真的吗？

百分之百不是。

你想到的是真的吗？

绝对不是。

那不过是你的心识心惯性地勾勒出的一堆毫无意义的画面，而你很有可能为此难过得要死。

你永远无法用肉眼看到任何有实质的心念。

除了你心里的观念、妄想、评判，你看不到任何事情。

当你离开那些观念，你什么也看不到。

当你不再相信自己心里的念头，你不再担心任何事。

当你不再投射自己的想法，所有的事物都变得像光一样纯净。

当你不再相信自己的眼睛和观念，慧眼在你心中诞生。

当你不再向任何事物投射执念，法眼在你心中诞生。

当你看只是看，听只是听，触只是触，知只是知，而在这一切之上不再立看、听、触、知，不再叠加观念，你在用佛眼看事物。

关于瑜伽学者的故事

昨天我们讲述了一个瑜伽学者拜访一位老瑜伽师的故事。 故事说，那个瑜伽学者看到了一些现象，而习惯性地编织自己的想法，让自己对老瑜伽师和他的仆人产生误解。

我们的故事还没有完全讲完。 就算那个瑜伽师戴的是耳机，他确实在听音乐，那有问题吗？一个瑜伽师就不能在吃饭时听音乐吗？那没有任何问题，只是你觉得那有问题。

当你对某人某事觉得有问题时，你接手了对任何人都不是问题的问题。你虽然是旁观者，但事实上，你已经成了事件的参与者：那唯一的参与者。除了生心分别者，不存在其他的参与者。

就算老瑜伽师的牙齿好好的，他用工具将食物弄碎在吃有问题吗？没有问题。只是你觉得那有问题。你觉得有问题，是你的问题。老瑜伽师没任何问题。你觉得有问题，你享受你的问题；老瑜伽师用小夹子夹碎食物，他享受他的食物。

就算女仆带自己的男友进了主人家，主人没觉得有问题，你为什么觉得有问题？你觉得有问题，那是你的问题。别人不觉得有问题，他享受他的无问题。

故弄玄虚没问题，不专注没问题，男女关系没问题，只要你没问题。

当你要离开老瑜伽师家时，老瑜伽师起身要送你。他身边的“太太”说：老师，您披上一件衬衫，外面风凉。 那个老瑜伽师身边的女人根本不是他太太，而是他众多学生中的一个，而你，直到离开他家时，才发现这一点。

我们为什么会烦恼？太容易对看到听到的事下判断。当你轻信了自己的想法，被它愚弄是必然的。当你顺着自己的想法编织故事，被它搞懵是必然的。

当你掉进别人的故事，你掉进的是自己的故事。 不再向任何外境投关注，你的心回到了家门口。不相信已经投射的观念，你稳稳地走进了自家大门。

善知识，没有别的地狱三途，除了你坚固的妄想；没有别的伤害，除了你过多地关注外境；没有别的烦恼，除非你相信了自己的想法。

从对自心之外的幻境的过度关注中向回转，先转到自己这里来，再发现，连自己这里也是幻境，也不关注自己。令心无住，妄念不生，我所心灭，自然解脱一切苦恼。

一切由你，一切在你

一朵莲花开在泥塘里。

你看到的是莲花，还是泥塘？

你既看得到莲花，也看得到泥塘。但是，你可以选择关注莲花，或是关注泥塘。

正常心智的人会选择欣赏莲花；

只有傻瓜和特殊的人才会盯着淤泥。

盯着莲花或淤泥，这都不重要；

重要的是你的心灵想收获什么。

智慧的人，他选择关注愉悦身心的；

而愚痴的人，他选择让身心痛苦的。

智慧的心智懂得欣赏莲花的美，而忽略泥塘。

无知的心智夸大泥塘的污浊，而忽略莲花的圣洁。

连着下了一个月的雨。

一个人整天心情低落，盼着天晴，好赶快去做些有意思的事。

而另一个人却不受天气的影响，开始制作精美的手工雨伞，然后拿到街头去卖。在这个过程中，他收获了充实和快乐，而没有抱怨和沮丧。或许他关注的并不是卖多少雨伞，而是即使在天气恶劣的情况下仍选择快乐地活着。

同样是雨天，有的人专注于雨天的负面作用，而有的人却看到了雨天的美好。

一个男孩很早就失去了父母，他身体健康，却怨天尤人，为非作歹，抱怨老天对他不公。失去父母成了他不幸的借口。事实是自己的懒惰和恶意让他变得不幸，他的不幸与天地父母无关。

而另一个男孩，同样失去了父母，同时自己还身有残疾，但是他却没有灰心丧气，他庆幸自己还活着，他靠自己的勤劳和努力过着独立的生活。失去父母和身体的残疾并没有成为他不幸的原因，他选择关注生活中美好的部分，而忽略他的遭遇。

你是盯着窗户上的一点污渍，还是看着洒满一屋的阳光？

你是盯着自己的一点点不幸而怨天尤人，还是看到那无限的生机对每个人的公平？

你是不满足于自己的欲望而将痛苦扩大到未来？还是满足于现状而享受自己当下的快乐？

当你不再抱怨，天地清流开始流向你；

当你不再贪着，吉祥平安开始向你聚集；

当你不再盯着瑕疵，美开始映入你的眼帘；

当你不再关注过错，完美开始来到你的心中。

世界从来都没有问题，如果你的心和眼不关注问题。

世界从来都是完美的，只要你不关注残缺。

你的生活从来不是不幸的，只要你不贪婪地关注不幸。

你从来都是快乐的，除非你骄奢淫逸到以烦恼为乐，以痛苦为粮食，以折磨自己为兴趣。

快乐，还是愁苦？选择在你。

幸福，还是不幸？法码由你来放。

捆绑，还是解脱？那根线在你手中。

流泪，还是微笑，操纵在你。

锁是你锁的，钥匙在你手里。

一切由你，一切在你。

怨天尤人，纵天地广阔，容不得你！

不知止足，纵万福齐汇，不得其乐！

让一切消失在自己这里

不管发生什么，我都接受。

当你真的能接受一切，你不可能有恐惧。你不可能会痛苦。

痛苦与恐惧来自抗拒。

你抗拒什么，你赋予什么生命，你在壮大什么。

你拒绝什么，什么就会存在。

你讨厌什么，什么不会消失。

你想逃离什么，什么会紧紧地跟随你。

表面上看，你可能离开了你抗拒和逃离的，但它们还在。

它们不在别处，它们在你自己这里。它们不是别的什么，它们是你的抗拒本身。

你需要做的不是逃离、推开、抵抗什么，而是迎上去，是理解、欢迎和接受。

因为那一切都是从你自己那里发出的。

除了回到你自己那里，它们不可能去别处！

它们从哪里来就到哪里去。

当一些不好的念头出现在你心里，别急着躲开它。去观察它，洞视它，体验它，收回它。让它回到它来的地方，它会消失。

它从你的心海上生起，还会融化在你的心海里。

它从你的空心中来，还会消失在你的空心中。

这不是一个理论，你要带着爱和耐心，带着勇气和智慧，去收回那些念头和想法。

去和所有让你不愉快的念头在一起，就像和你的孩子在一起。去和他们相处，耐心地观察它们，你会发现，它们里面什么都没有。

你厌烦什么，就去接近什么。那是你要做的唯一功课。

当你接近你厌烦的，当你理解了它，你发现，没有什么你厌烦的事物存在，除了自己的情绪、观念和厌恶本身。

别急着告诉自己“这是不好的”，要告诉自己“它没那么糟。”

试着理解自己的念头，和它相处，就像你遇到一个人，别急着给它下结论：他是一个好人，或是一个坏人。观察一个人要好久，观察一个念头，一种想法有时比观察一个人还要久…

你无量劫都被念头困扰，你都没有真正观察它。

你无时无刻不被来自你自己的念头戏弄。

你不知不觉就被自己欺骗，而你完全无辜。

你忽然就生出一个想法，它让你恐慌。别急着离开那个想法。停在那个想法中，问自己：它是谁？它来自哪里？是外在的事物让你生起恐惧的？还是你自己的念头。如果是你自己的念头，追寻它，看它在哪里？

最后你会发现，它消失了。

不要错过任何一个让你难过的念头。它是来叫醒你的。一次不行，两次，乃至无数次。别急着逃避它，接近它，它会把你唤醒。

没有别的觉悟，除了拥抱并接受自己所有的念头。

一切众生因念而迷，因念而觉。

一切众生因地而倒，因地而起。

没有什么让你恐惧的，除了厌恶，除了逃跑，除了不理解，除了不认识。

当你理解了念头，当你认识了念头，它不再困惑于你，而你实现了解脱：从自我那里解脱，从本性里解脱。

把天上的月亮摘给你

人们都说，爱一个人可以爱到把天上的星星和月亮摘给他。

那并不是一个神话，也不是夸张，而是事实。

只不过，我说的把天上的月亮摘给你和你想要的月亮不是一回事。

只不过，我的爱和你的爱略有不同。

当一个人真的懂得爱时，他真的可以为他爱的人摘下天上的星星和月亮。

人们以为送给别人喜爱的东西就是爱。那不是爱。

人们以为为别人无偿地付出就是爱。那不是爱。

爱不是那些。

爱远远超过那些。

爱不神奇，又胜似神奇。

爱很简单，但又很少有人发现。

我和你坐在河边，你和我说着话。当你停下来时，我指着河面上微风吹过的涟漪对你说，看，那水波真美。

还真是的，你说。

这是我对你的爱。

一会儿风停了，水面平得像一面镜子。我说，看，平静的水面就像我们的心。

你的注意力又被我拉到了平静的水面上，你感慨到：真的，水面好静！

哪怕只有一秒，哪怕只有一刹那，你看到了平静的水面或旖旎的湖光，那都是我对你的爱，那是我能给你的唯一的爱。

我无法给你任何东西，除了让你看到眼前存在的一切，除了把你拉到当下，除了一次次地帮你从头脑中出离，我不可能给你更宝贵的爱。

除了提醒你感受你的脚步，安住在自己的呼吸上，闻着青草香，坐在廊下听雨声。除了和你一起抬头看云，除了陪在你身边，我没有更深的爱给你。

那是我要摘给你的星星和月亮。

那是我对你唯一的承诺。

一次，有个小偷到大愚良宽住的寺庙偷东西。大愚良宽太穷，他住的地方什么都没有。小偷很沮丧地离开了。大愚良宽把他喊住了，送了他一件自己仅有的衣服。当小偷离开后，大愚良宽望着小偷的背影说，如果我能把天上的月亮送给你，那该有多好。

大愚良宽已经把天上的月亮送给了小偷。

大愚良宽把美好的月亮送给了每一个人。

我也把四月的和风送给了亲爱的你。

爱把一切早就带给你。

我真的能把天上的月亮和星星摘给你。

我没有更珍贵的东西给你，除了天上的那轮明月；

我能想到的世界最贵重的礼物，就是此时夜的静谧，再没有其他；

那阵阵的和风，是我为你定制的宝石项链；

那广阔的天际是我能给你建造的唯一房舍。

我真的好爱你，我真的可以把天上的月亮摘给你。

我真的好爱你，不论你是谁。

我真的好想你到院子里来，我们一起吹吹风。

我真的可以把天上的星星和月亮摘给你，不费吹灰之力。

心经

不向外看菩萨安住自心境界，不见世间及出世间过失有无，修行多时，转于所依，发现身心世界，内外一切，皆从虚妄识生，从念而有，但有空名，实无其法，而度一切自心烦恼、无明、诸苦轮回。

不向外看菩萨对佛陀的大弟子舍利弗说：一切诸法，非有其法，因名立法。名因法立，法因名有，二俱无实，本体是空。

舍利弗，法本法无法，无法法亦法。若悟无法时，法法何曾法？

舍利弗，诸法但有空名，从心想生，从意识生，从分别有，实无其法也。

一切诸法，本无生灭、增减、垢净之相，随诸世缘，假名为法。故知，从自心建立一切法，而无所建。从方便立一切名，而无所立。从空而起一切用，而实无所用。

所以，自性空中虽炽然建一切法，而无一法有少许实性。自心空中，无能无所，无内无外，无名无实，无佛众生。自性空中，无色受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼识耳识鼻识舌识身识意识，无无明，亦无无明灭。无生老病死，亦无生老病死灭。自性空中，无苦集灭道，无声闻缘觉，无菩萨罗汉，无六度万行，无佛无觉，无佛法无世法，无修无不修，无证无不证，无一切境，无一切法。

不向外菩萨深观自心境界中实无少法可得，依此如实知见智慧，不取一切法，不离一切法，心如圆镜。随顺世缘，而无颠倒，故心无挂碍。以心无挂碍故，得离一切执着、恐怖、梦幻、诸有，究竟解脱一切生死无明，得根本解脱。

非但不向外菩萨如是安住，如是观察，如是修行，如是知见，如是得成阿耨多罗三藐三菩提。三世一切诸佛，皆如是安住，如是观察，如是修行，如是知见，得成阿耨多罗三藐三菩提。

如今一切学子行人，亦当如是修行，如是观察，如是实践，得成无上菩提。

故知，如是不向外分别自心境界，如是观察，如是思维，如是知见，了于自心，悟无所得，是真修行，是真见地，是真导师，是真渡轮。是佛神力，是不共法，是大神咒，是大光明咒，是无上咒，是无与等咒，能除一切苦，真实不虚。

故不向外看菩萨而说咒曰：莫外觅，莫外求，莫于自心起停留。心不住法，法法无涯。心若住法，法法成洼。不住法啊！不住法！是真菩萨，真菩萨。

何谓无我智？

譬如一国之中，有人犯案，案悬久久不破，国王愤怒，迁怒百官，下令处死百官。国王宣诏被处官员名字，命一大臣制定诏书，执行此案。此一大臣，写好诏书，确定被处者名单，只待一天后颁布朝廷，令有关司属执行处罚。朝中所有官员大臣，闻之此事，无不惊惧，担心名单中有我之名，一天之中，诚惶诚恐，倍受煎熬，乃至有人半夜因恐惧猝死。

官员之中，唯有一人，坦然平静，无有恐慌。何以故？任命大臣告知名单中无此人故。

众生日夜受诸烦恼缨缠，无片刻安宁，乃至恐惧颠倒，受诸煎熬，以为有我故。犹如百官大臣，以为被处罚者中有我故，而惶恐不安。

觉悟之人，以了知无我故，知诸烦恼尘劳之中，但唯妄念，实无有我，而心自安，不受恐怖煎迫。犹如得知被罚名单中真实无我者，而心自安。

其知一切诸法尘劳妄想之中皆无我者，是名无我智。以得无我智，而不被妄想烦恼所拘，心如虚空，无有所属，故无恐怖。

不知无我，如同百官，虽未犯罪，而以为犯罪，以心存我故，被受恐惧煎熬。纵有福报如山如海，不得救其出离无明深坑。其知无我者，犹如其人，知被罚者无自己故，以此实相智慧，而能心安无事，无诸恐怖。

若悟无我，正烦恼时，知无有我，谁受烦恼？唯妄想执着耳！

若悟无我，正恐怖时，知无有我，谁受恐怖？唯妄想心识耳！

若悟无我，虽有一切劳苦妄念，一念正心，以无我智，照破所有诸念，念念不实，念念无我。知念犹如阳焰，诳眼诳心，了不可得，而得出离一切生死无明。

众生修道，但悟无我智，即解脱生死，出离轮回。不悟无我智，纵修福慧，广集善法，以有我故，生死之根犹在，不得究竟解脱。犹如百官，虽位高福厚，以担心被处死故，恐怖烦恼，不得安宁。

不争于是非，解脱于世间

世间最可怖者非是虎狼鬼神，刀山火海，而是执是执非，诤论对错。

世间任何武器非为锋利，是非之剑，利其百千万倍，害于世间一切众生。

世间罗网，不足为密。对错罗网，细密无缝，纠结缠绕，困于世间一切凡夫。

掉于世间网中，尚可出离。

执于人我是非之网，穷劫难出。

伤于世间刀刃，总有愈时。

割于是非之苦，终难治愈。

是非二字，是人皆执，除非觉悟。

对错二法，是人皆争，除非无我。

一切世间打斗皆有停时，人之观念是非交争，昼夜不停，无止休时。

刀兵交战，响于一方。

观念之争，震彻天宇。

我不见有任何矛盾胜于二人争吵。我不见有任何楚毒毒于嘴舌攻击。

一切深坑，不名为深。是非对错，其坑无底。人若堕之，难可出离。

所有烦恼，皆从是非对错中来。

一切凡夫，皆认我对彼错，我是彼非，故有无量诸苦。

妄见有我，故见我是。执我为重，故见彼非。我重我是，而轻于彼；我是彼非，而害于彼；是而不得，故起争端。对而不成，而起诤论。

执我为是，是名刀剑；

以我为对，是名火舌。

凡夫终日刀剑相向，火舌相对，彼此为害，故名无间地狱。

无间地狱非在他处。正起是非对错争执，以己为是，以他为非时，不知反观，即名无间地狱。

一念观己之非，不遣于彼，是名观自在菩萨，地狱成佛国。

六祖大师云：若真修道人，不见世间过。若见他人非，己非却是左。

不见他非，但观己愆，而能醒觉者，是名觉悟。

不诤己是，慈心等观，内外无二，是名无诤。

诸法如梦，无我无人。执我轻人，即失道义。

诸法无性，于法起执，是名为我，是名为苦。于无我法中，妄见为我，而起我法二执，是名大苦，亦名铁犁。

菩提无是处。执己执是，与道相背，是名增上慢者。

能于是非诤论之中顿觉己非者，是名放下屠刀。

能于见他过失之时顿觉己非者，是名大力行人。

能于与人诤论时回心止休者，是名持戒波罗蜜。

能于与人生怨之际以无我智化彼怨隙，心不住法者，是名布施波罗蜜。

能于是非对错念念分别之时见法无二，达念性空，不住是非，离于对错，是名精进波罗蜜。

能于世法佛法俱无执持，无损无伤，不害我人，与世无诤，是名忍辱波罗蜜。

善知识，生死无常，念念损人寿命，不为可怕。是非对错，时时窥伺，不觉不知，令诸众生堕于罗网，难可出离，是为可怕。

善知识，若不如意，若烦恼起，若有不适，但观己心，若堕是非彼我人相之中，迅速出离，安于实相，是名禅定，是名般若，是名修行，是名解脱。

地藏经大义

六道众生，皆喻人道。

三途之苦，俱指心苦。

佛所说法，只为人说，非别有六道旁生。人天鬼畜，譬喻人心。

人心邪险，故名坑坎；

人心执迷，故名黑暗。

故知地狱者，即人间也。

畜牲者，即人间也。

饿鬼者，即人间也。

人心不息，故名无间地狱。

人心贪婪，故名饿鬼。

人心愚昧，故名畜牲。

地藏菩萨者，于堪忍人间自觉觉他者。

其光目女者，于一切法，但见空名，不取其相者。

救母者，于贪爱法中止足者。

无毒鬼王者，于诸烦恼障碍，毕竟觉悟，故名无毒，亦名鬼王。

十八大地狱者，六根、六尘、六识之十八界也。十八界不空，地狱不空。十八界若空，即名地藏成佛。

狱中床者，诸有法也。遍满万里，万千种见。以如是见，执于幻有，受如是苦，故名有法之床，又名剑床。

铁柱铁墙者，炽盛烦恼，坚固我执也。

铁牛铁马者，是非得失，念念挂碍也。

尸骨漂河者，贪爱深海也。

油锅沸汤者，幻中捞摸也。

又叫唤、拔舌、粪尿、铜锁及诸大小地狱者，众生念念所起不善心也。

觉林菩萨偈：一切唯心造。可不是乎！

经云：阎浮提世界众生，起心动念，无不是业，无不是罪。何以故？念念贪着故，念念无明不间断故，念念着有故。以如是八万四千不善之心，成八万四千大小地狱。

故知地狱是心，非别有方所而为地狱。

此经为世间人说，非为饿鬼地狱众生说；

此经说我执、我见、我能、我所，非说一切怖畏之事。

念念住着，念念不舍，念念于无所有法中执我执有，故名火犁火耙相拽相拉！

日夜算计、分别、住著，故名其身遍满无量世界。

故知饿鬼是贪，贪无止境，是名饿鬼。

畜牲是无明，以八识食，日夜食也。众生被八识煎熬，所以受如是千刃、流火、烊铜逼迫果报。

临命终时，为设福者，喻善知识，为其开示诸法实相者。

临终得闻一佛名、一菩萨名、一大乘经名，即得解脱者，言下顿见真如，了实相法，是名得闻佛名，诸业偿毕，究竟解脱。

地藏本愿者，一切诸佛，倒驾慈航，假诸贪欲，而受生死，于此世界，以无量方便，悲济众生者。

地藏功德者，实无功德，随于世谛，说名功德。又经云，以福德无故，说福德多。

于此娑波世界示现受生，堪受众苦，发大悲心救度众生者，皆是地藏。又于其自心种种妄想无明度尽而不住断灭者，是名地藏，又名主命，又名普广，又名宝性如来，又名宝相如来。

故知三世一切如来，诸佛菩萨，诸大鬼王，乃至一切众生，无不是幻，无不是心，无非地藏，故名广大，又名心地。

若人能于是经，得如是解，如是思惟，如是修行，如是受持，是名日夜诵持地藏菩萨本愿经，亦能灭诸十方一切世界地狱之苦。

解释

解者，肢解分离。

释者，割裂迫害。

解释是头脑的技俩，是我执的羽毛。

解释但诳小儿，欺诸无智。

解释穿着它华美的外衣，在无智的头脑前招摇撞骗。

解释用它巧妙的舌头，编织美丽的借口，糊弄那些喜欢语言的人。

于实相前，解释无力量，解释如扑空。

解释在识，解释属妄，以妄逐妄，妄幻无穷。

解释画限，限于影像。影像中转，不见实相。

当一个人要突显自己，他会拼命地解释；

一个人想要被大家认可，他会尽其所能地解释自己；

一个人想被别人理解，他会不停地做者各种各样地解释。

解释只有一个原因，因为我。以为有我，所以才于空无中分割出自己。

当我们向别人解释一件事或一个问题时，仔细观察是什么在让你不厌其烦地解释？是渴望得到别人的理解和认可。谁需要得到理解和认可？自我。

当你要解释一件事，那很辛苦。

解释要人命。

解释者，越描越黑。

解释者，越说越远。

解释，纠缠于头脑。

解释，缠缚于二法。

解释者，被文字所缚；

解释者，被名相所累。

解释，解释，知解释氏，毒灭我佛。

解释者，害佛，害法，害僧。

解释者，徒劳无益。

解释者，背道而驰。

大道不可触，大道不可释。

大道直用心，但无分别想。

解构于实相，分释于空无。是人正颠倒，是人正迷醉。实相不可解，真性不可构。空无不可分，空无不可释。丢弃解构衣，穿于智慧铠。莫陷知解坑，解脱自然成。

你还在向人解释吗？请停下来。

你还执着于文字说法吗？请默然而止。

解释千万句，不如懒身闭目。

各述不二门，何如净名默然。

有二菩萨，于七万六千岁，以无碍辩才互相问答，而不穷尽。普光如来见之告言：善男子，勿于文字言说而起诤讼！凡诸言说，皆空如响，如所问答亦如是。善男子，佛法是寂灭相第一之义，此中无有文字，不可得说，诸所言说，皆无义利。是故汝等，当随此义，勿随文字。是二菩萨闻佛教已，默然而止。

过去祖师皆达此意，所以于诸学人正问问题时才有转身回寮，拂袖而去等。

解释如牦牛爱尾，不知停息。

解释如鬼打墙，走不出那幻圈。

解释让明眼人笑。

解释转加悬远。

佛与祖师，百般说法，能尽解释，只为引导学人离于知解，直用直行。

千经万论，无量法门，诸多方便，都是把学人从头脑的幻城中领出，从文字的稠林里带离。

若人解释实相，是人不达实相；若人解释佛法，是人不会佛法。

听我歌言：莫解释，莫解释。释迦一族多舛途。终日被他利刃解，是名娑婆现悲苦。不解释，不解释，解释如同自割身。昔日歌利王游猎，肢解佛陀金刚身。金刚之身难知解，所以还复无伤损。若欲应于第一义，莫贪嘴舌与口吻。口中有剑舌涂毒，闻者皆死背真如。会说法者将手说，会听法者将鼻听。话下尽是冤死鬼，不向舌边是活处。

回到当下

佛陀所有的教法，都是引导你回到当下。

种种法门，都是把你叫回当下。

当你知道回到当下，你的修行才刚开始。

当你能回到当下，那才是真正的觉悟。

没有别的解脱，除了一次次地回到当下。

没有别的成就，除了自觉回到当下。

开悟不可能在任何时候，除了言下。

见性不可能在三世中见，除了言下。

除了回到当下，没有别的实相。

除了回到当下，你不可能见真佛法身。

念中除了故事、幻事、不实之事、生灭之事，更无别事。

从妄念中出来，一切苦毕，现证涅槃，没有别的涅槃。

种种规划预设，皆是骗汝心识，牵你入生死。从种种规划中跳出，是你唯一的蓝图，没有别的蓝图。

诸佛常乐我净不在别处，从识心住著中一念出离，是名顿悟菩提。

离开当下，是名为迷，是名众生，是名三途，是名六道，是名娑婆；亦名烦恼，亦名生死，亦名有为，亦名虚妄，亦名颠倒，亦名无明。

回到当下，是名为觉，是名为佛，是名出三界，是名佛国，是名极乐；亦名菩提，亦名涅槃，亦名无为，亦名无住，亦名正念，亦名般若。

所以一念觉，即佛。觉从何觉？从不住念，不住烦恼，不住生死，不住涅槃中觉；一念迷，即众生。迷以何迷？以念逐念，念念分别，种种尘劳妄想，不知止息，故名为迷。

迷之与觉，亦无实法，究竟之性，悟尚不得，何况迷之？

妄念顿息，慧性现亮，是名燃灯佛受记，是名日月光佛出现于世。

一念转身，从意识种种罗网中抽身出来，回到当下，是名央掘摩罗立地成佛，亦名狂心顿歇，歇即菩提，又名龙女成佛，亦名天女十二年中觅女人相不得，亦名于三界不现身意。

人类没有别的前途，除了回到当下。

众生没有别的归宿，除了回到当下。

修行者无别法器，除了回到当下。

觉行者无别行持，除了回到当下。

当下者，非实有当下，不住于法，假名当下。若有所住，即是有住，非当下也。故云：佛不住涅槃，涅槃不住佛。

当下者，不可思，不可想，不可意识知，不可以心想识。若可知可想，即非当下。

当下者，非过去，非现在，非未来，超诸概念，绝诸分别，非法非非法，是名当下。

种种言说，如涅槃、法性身、无生寂灭者，当下异名。名虽有别，不住非异。

诸佛如来种种施为教法，只教汝回到当下，离心意识，不住心意识，不着心意识。八识成四智，应物任随形。不住见闻觉，超然登佛地。

祖师种种手段示现，皆是叫你从自心正编织的故事中出来，回到当下，回到桌边、筷下，回到枯藤、老树、昏鸦。

回到六根门头来，回到知上未立知来，回到见上未生见解来，回到觉上未生觉想来，回到闻上未分别闻中来。

布施波罗蜜者，布施过去心，布施未来心，布施现在心，回到正恁么不恁么，正看无看，正听无听，正八顾不八顾时。

禅定，是回到当下的力量；

智慧，从概念、时间、名相、住着中出来，如实知见，如是能行，是名智慧。

只此一事实，余二皆非真，名回到当下，亦名读法华。

古人云：欲见真如平等性，慎勿生心即目前。

又云：不离当处常湛然，觅即知君不可见。

又云：拟心即错，动念即乖。

何以故？离当下故？不拟心如何？早拟心了也！

回到当下，此是一切修行人之大明咒，是无等等菩提，是诸佛通道，是十方涅槃路，是诸苦毕尽处；是石巩慧藏禅师牧牛法，是药山石头上坐，是船子二十年来所明大事；是养圣胎，是僧家本分，是自解做活计，是摸到生身鼻孔，是汝父母未生汝前本来面目。

诸行者，只于此一事上做功课，回到当下，胜读十二部经论，胜一切修行，是无价珍宝，是无上福慧，是真摩尼珠，是万德庄严。

如何获得究竟的安宁

我们总是不知不觉地在心里计划着未来，规划着种种适意的生活，想把一切都掌控在自己的头脑里，以求心安。

殊不知，那样的规划和掌控非但不能让我们心安，反而把我们一次次带离当下，把我们带到无尽地忧虑、恐慌和不安之中。

同样，有些人靠回忆一些美好的过往而充实自心，让自己获得安慰和宁静。而回忆过往同样会把我们掳获到忧郁和情绪的起伏中，让我们饱受不安。

一切都无确定性，诸法无常，而头脑更加无常。无常的心念企图在无常法中寻觅真常，所以必然落空。

安宁从来不在未来或过往中，不在头脑的想象和情绪的满足中。

安宁从来不在任何的规划和安排中。

安宁就在你眼前正呼吸、正观看、正倾听的当下。

安宁就在你出离妄念的刹那。

安宁就在你解散规划的瞬间。

安宁就在你满足于眼前所有，哪怕只是一扇窗，一株树，甚至是一张病榻，一间牢房，你一生最后一次呼吸中。

你什么时候满足于当下，你什么时候见佛，你什么时候解脱，你什么时候开悟，你什么时候安心。

你什么时候满足于当下，你的千里跋涉结束，你参禅访道完毕。

警惕自己被妄念带走，带到它编织的安心境遇中。小心被心带到未来，带到大脑的池城，那里泱泱无边，空旷无物，除了幻景，除了无明。

你此时不安了吗？如果你不安了，你一定离开了当下，进入了未来。回来，回来，回到你的本位，回到此时、此地、此人、此物、此情、此景中来，莫着彼时、彼处、彼人、彼物、彼情、彼景中。回到此时此处，而不住此时此处。回到此情此景中来，而不贪此情此景。

此时你又在寻觅快乐，追逐幻尘，追求感觉吗？那里什么都没有，回到当下，回到寂静中来。

寂静者，非有觉受寂静，非是感觉寂静，非实有寂静法，但无妄念、颠倒、烦恼，心不住法，假名寂静。

安宁不在别处，就在眼前当下。

你想获得究竟的安宁吗？从斑驳陆离的未来幻梦中醒来。

你想获得真正的安心吗？从种种的构思、期待中醒来。

这个世间没有更重要的事，除了回到当下。

练习回到当下，习惯活在当下，养成活在当下的心灵质地。那是世间唯一的至美。

原来无事

你的生活中有大事吗？没有。所有的大事，是你心里把它看大了。你在意什么，什么就成了你的大事。

天大的事，在一个觉悟的人眼里都是小事，是平常事，是不重要的事，是无事。

如果一个人心中还存有一事，不管大事小事，他都活在幻梦中。

觉醒的人心尚不有，何况其事？

你执着什么，什么对你就成天大的事。

天大的事，只对世间迷人而有。

世间种种大事，只对梦中人说。

从梦里醒来的人，我尚不真，何有其事？

世人执着生死，所以，和生死有关的事，都成了天大的事。

衣食住行，婚丧嫁娶，生老病死，种种琐事，无不是大事。

人不觉悟，心中总有一二事，百十事，千万事，存于心中。百年生命，忧万年心。

道人看破生死，非但世间一切事看淡，连生死也不再执着。

古人云：生死事大。此事大者非言生死之事重大，而是说看破生死，解脱生死，觉悟生死虚妄，了悟无生，此一事大。不可混为一谈。

世人以着我故，所有与我有关的事都为大。种种大事，盖覆真性，昧却本来，使自在人身陷入种种牢笼。

觉者以平常心面所有的事。非但无大事，连小事也无。圣人虽心中无事，非是怕事。遇事随缘，不强求，不违逆，不较真儿。和其光，同其尘，是法住法位，不坏世间相。非胆小怕事者之类也。

人不悟道，心中有一事所重，则草叶可起劲风，滴水可成沸汤，一钱可成巨债，一语可成重伤。一物可成囹圄，一念可成地狱。

人心通达，则法法通达。

智性无碍，则一切无壅。

若心中有物，则物物为障；

若心中存法，则法法窒塞。

通达诸法性，莫被物相累；

知世间如幻，不被事相缠。

善知识，你心中可还有事？若有事，必是梦。梦终是幻，不可当真。莫被梦事冲昏了头脑。

你心中还有大事否？若有大事，必是有所着。一切皆空，无法可住。莫于无住法执于有住。

梦中事，皆是妄，醒来无事。

执于事，必是癫狂。静观之，原来无事。

但能离假，即是证真，非实有真可证

师父好，你在文章里说本觉不可觉，本觉不可觉的境界，如何证明有这样的境界呢？如果说本觉不可觉的境界非有无。那如何证得这一境界呢？祈求师父开示。

答：说本觉不可觉，只是随顺世谛，方便假说，非可证明，亦非定论，不可执着。诸法实相，唯是诸佛自证圣智境界，非是言语思维所能了知，亦向外人道不得。如欣醍醐，其味自知。百般形容，非是其味。

说本觉不可觉，为破除众生着于佛性以有觉为觉，着于觉想，住于觉，于本性中妄见为觉，故而破除之。众生立觉，是妄非觉。故诸佛祖师方便破之，说名本觉不可觉。若欲证得本觉不可觉，但见觉不可得，觉不可住，即可自证，非逻辑思辨乃能证也。但能离假，即是证真，非实有真法可证可知。若执证明，仍在觉知妄念中。若认觉不可觉，还同于有觉。若说有觉，即不离妄想情识，不出生死无明之心。故说觉与无觉，都于向上事上了无交涉。若欲证明，只此证明心，即是妄。若说无妄，仍不离妄。所以佛法难会，佛法难知，佛法难学。故云，一切皆如舍利弗，共思度量，不得测佛智。何以故？过在以思维心测度，以分别心思维本觉。我如是说，你如是知，亦不得执所知，亦不得住于知，方有少分相应。只可言默契或相应，不可言证明。

若有我，有法可得，则有证明。若无能无所，则不需证明。执著证明，诸佛皆妄语，无人能证明。

诸佛祖师不立一实法，故不证明一法。只随众生所执着知见、妄想、情识方便建立，方便破除。众生立真，诸佛破真。众生着假，觉者破假。虽无有实法可见于真，但可自证一切不真。自证一切不真，即是真也。此真即常，即乐，即我，即净，亦不可执持，假名为真，假名得道，假名实相。

通达于此，说名本觉无觉。本觉无觉者，无觉不觉，非觉知之觉或是不觉，不可思议，离于两端，契不二性。

但能无心，即是至尊

昨天的事交给昨天，今天的事交给今天，明天的事交给明天。昨天、今天、明天的事，总是天的事，天的事，交给天，我总无事。

身体的事交给身体，念头的事交给念头，不论是身体，还是心念，那总不是我。它们的事，交给它们，但无干涉，我总无事。

人的事交给人，物的事交给物，日月交给日月，山河交给山河，它们总会管理好自己。让它们照顾自己，我总无事。

你的事交给你，他的事交给他，我的事交给我。我管好我的事，你管好你的事，大家无事。

物物各行其道，物物总是无事。此物行彼道，彼物行此道，彼此道乱。你管我，我管你，其事交织，其人忧闷。

以有心故，而有事。因有事故，复生其心。心事互增，以至无穷。若将事交出，心即得自在。若将心放下，事自轻无。

学道人，但向无心处悟，一切事自泯。但将事交给天，心自无。

昨天的事交给昨天，今天的事交给今天，明天的事交给明天，将事交给天，我总无事。

我若无事，何有其心？

我若无心，事将何处放？

你的事交给你，他的事交给他，我若对此绝对放心，能有何事？

谁有心，谁有事。

谁能无心，谁无事。

谁悟无心，谁是至尊宝。

谁得无心，谁是如意郎君。

谁有心，谁有我。有我，复有你，而有他，更有我他之事。有你有他，一团乱麻。

我若无心，自无你他。无你无他，何来你他之事？

若将你他放下，我何其轻！我何其潇洒！

心无你我他，我不复为我，而尽是我。

若悟无心，如雨飘零。

若得无事，如空澄清。

若了无我，天地一沤发。

将事放下，心即放下。

将心放回心脏，事即无处安扎。

无心何处不是家？

无我何必更寻他？

佛乡

当你的念头不停地奔波，即使你躺在床上，你也是到处流浪。

如果你的思绪到处奔跑，即使你身在芬芳四溢的花园，你仍是在荒原。

琉璃地从来不在天上，

佛国并不遥远，

弥勒不在兜率天。

把你的念头拉回来，你立刻变成文殊师利童子。

把你的思绪丢掉，你立刻站在琉璃地上。

从你头脑的城池中走出来，你立刻登上涅槃城。

法华经中有一个故事，一个穷子离开了他的父亲和家园。他到处流浪，为人打工，伶俜辛苦，五十余年。

这是一个譬喻。一切众生，皆如穷子，舍心逃走，在自己的妄念无明中迷失、流浪，寻找。奔波、辛苦于妄想，住于种种分别执着，犹如穷子，被雇卖命，不知止息。

你到哪里去找你的家园？

你的家园不在外面的方所。

你到哪里寻世外桃源？

世外桃源不在你的大脑中。

你的伊甸园不在天上。

如果你正在走路，那条路就是你的家园。

如果你正在吃饭，那饭桌就是你的阿迦尼吒天。

如果你正在河边坐着，那条河就是你的伊甸园。

如果你在树下乘凉，那树就是你的波利质多树。

不论你和谁在一起，只要你没进入妄念，你身边的人一定是六翼天使，是你的护法神，是你的贵人、善知识，是你的手足、眷属。

何处是你的归宿？

你的归宿不在大脑中，不在念头里，不在天上，不在幻相中，不在流浪里。

当你止息妄念，那里就是你的归宿。

当你心不外驰，你便是穷子回家。

当你满足于当下，千金难换。

当你不再奔波，你的足下步步莲花。

当你不再寻找，你脚下的路变成七宝大道。

你尽可以住于妄想，浮想联翩，只要你不在其中建立什么，只要你不迷失其中。

你尽可以在树下、路边、桌前、床上构思，你也可以在善法堂与人论义，但是别忘了，你的想象与词语中什么都没有。

于妄念中出离，住妄想境而无执，那是你真正的佛乡。

成为自己，忘了自己

如果你是一个母亲，你只需要知道一件事：你对儿子没有主宰权。即使不是你，他仍然会选择任何一个女人来到这个世间。他找到你，正是因为信任你不会操纵他。他来就你，就是相信你会将其从无明壳中放逐。成为一个真正的母亲，那是你对儿子的承诺；忘了你是一个母亲，那是你对自己的责任。

如果你是一位父亲，你只需要知道一件事：他的生命来自他自己，而不是你。他不通过你，通过任何人，任何物都能来到这个世间。因此，不要把他当成你的所有物。不要打造、规划、期待他，忘记你对他的拥有权，将他的真身还于他。成为一个真正的父亲，那是你对儿子的意义；忘了你是一个父亲，那是你对自己的意义。

如果你是一位丈夫，你不是你妻子的所有人。除了呵护、理解、尊重她，你无法给她任何爱。除了陪她走到人生的终点，并在这个过程中使你们二人逐渐泯除自我，你们的婚姻没有任何意义，也不会有更大的考验。成为一个真正的丈父，那是你对妻子的报答；忘了你是一个丈夫，那是你对自己的答复。

如果你是一个妻子，除了照顾你的丈夫，陪伴他，让他没有任何压力地活着，你无法成为一个更好的妻子。除了与他偕老，你无法给他任何承诺。撤除对他的监控和管制，你会得到一个好的人生伴侣，而不仅仅是丈夫。成为一个妻子，才不负你的丈夫；忘了你是一个妻子，你才不会辜负自己。

如果你是一个老师或师父，理解、相信你的学生，不轻易打击他们，是你对他们最好的教诲。甚至，如果你能从他们身上汲取生命的智慧，你才是一个真正的好老师。成为一个好老师，那是你对学生的报答；忘了自己是一个老师，那是你对自己的一份答卷。

如果你只是一个游子，一个过客，不要只顾着寻找远处的风景而忽略了脚下的路和脚上的鞋。路边的石头和花草才是你最需要照顾和欣赏的。你的双脚才是你从始至终的目的地。将路走成道，那才是一个行脚人的光芒。

如果你是一个道人，除了像雾像雨又像风，你还能是什么？除了所到之处泯踪迹，你还能留下什么。除了任心无寄，你有何物寄天心？除了随心飘洒，你于何处有庄严。

如果你是一棵树，你一定扎根泥土，莫向往空中。

如果你是一片云，你必漂浮空中，你不必追求厚重。

如果你是流水，你必流动于万形，柔弱于万物。

如果你是一颗石子，你必朴实安静。

如果你是一只蚂蚁，谁能阻止你来来回回移动？

如果你是一片树叶，风把你吹到哪里，你就到哪里，你根本不会去对抗，你完全不必有自己的意志。

你是什么就安于什么，那是你的法宝。

先做好自己，再放下自己。

先成为自己，再放手自己。

先发现自己，再发现无自己。

做好自己，你的生命成就了一半；忘了自己，你实现了圆满。

做好自己，你会照顾好自己；忘了自己，你才能照顾别人。

做好自己，你才可能成为一道光；忘了自己，你才能成为空。

入一切音声法门

你和这个人说话，你和那个人说话，其实你没在和任何人说话，你在和自己说话。

你和妻子说话，你和妈妈说话，你和儿子说话，你没在和任何人说话，你在自言自语。

你越是认真地在讲话，你越是不知道你在和自己说话。

你所说的一切，除了自己的妄念，并没有一个真实的倾听者，即使你面前站着一个活生生的人。

就连这个说话者，也只是一个妄念在它自己的梦里打妄想，是心在和自己的影子说着毫无意义的梦语。

你也没和自己说话，你只是一个梦里的人在和梦里的自己说话。

你和邻居说话，你和同事说话，你和朋友说话，你在和自己的妄想说话。那些人不过是你的影子，在那个时刻，那个地方，准确地被你的心镜映出。

你和恋人说话，和知己说话，和至爱说话。醒一醒，没有什么真爱和知己，只有你自己这一念妄心。你的一切甜言蜜语，甚或恶毒攻击，都从来不是针对别人，而是向你自己。

甚至连你的自言自语都是假的。你从来也没对任何人说过任何话。不管你对谁说的什么，都是痴人说梦，都是梦中呓语。

你的一切话语如是，如梦，如幻。你的一切所行亦如是，亦如梦，如幻。

你若执迷于说话，你一定也会执迷于做事。

你执迷于语言，一定更会执迷于思想。

你执迷于思想，必定执迷于自我。

觉悟先从语言开始，先从说话开始，从觉悟文字、音声、语言性空开始。

从认识维摩诘居士所表之法开始，从净名开始。

若能净名，则其心净。随其心净，则佛土净，一切法净。

言从心生，语从妄有，悟言语空，则知心亦不实。知心不实，则知无我。若悟无我，则一切法空。

知人法无我者，何起诤论？若有诤论，必人我不断，无明不觉。以我相重故，诉诸言语，以显于我。

为胜彼故，而有言说、解释、辩论。有彼我故，何得寂静涅槃？

正说话时，正好修行。

正说话时，难觉难知。

若也无心，虽终日言，亦不曾说着一字，故经云，一切众生语言皆入四无碍智。但凡夫不觉，于真佛用处而自生障碍烦恼；圣人觉悟，于日用中处处受用真智而无所着。

若有心言，纵说三藏十二部，亦是魔说。若有心，纵终日默，亦是说也。吵闹不停，不在音声，而在于心。心静则一热静，心动则一切动。

你在和谁说话？从此处悟，是你用功处，是你行履处，是你入处。入无所入，行无所行，不执言说，不离言说。

你不必静默，但于言声中莫执莫诤，莫究定法，一切人无不是你知音好友，一切语无不是你法侣同修。故云：十方诸佛出广长舌相而说诚谛之语。广长舌者，自家本有，非为外佛。

从音声入道，从说话处修行，是名入一切音声法门，又名语言三昧。

怎样爱自己的孩子

顶礼师父！感恩有缘能看到师父的开示！师父的甘露法语让我受益匪浅！感恩师父。

我想向师父请教问题。我儿子10岁还不说话，只能说一点简单的。我一直在念佛，或做些功德给他回向，我该有怎样的心态对待我儿子，这也是我心里最放不下的事情？

还有我以画画为工作，我开始画画就感到心烦有压力，因为我就没时间念佛，虽然明白些道理，但是转不过来这个心念。

虽然解悟，但不能证得，有时心情会有一种莫名其妙的迷茫和低落。请师父慈悲开示解惑！打扰师父了。感恩师父。

答：我们总是误以为实现了我们的愿望和想法才会心安并解脱。事实并非如此。虽然实现种种愿望，但只能满足一时的心安，人生的问题还会接连不断地出现，而我们以迷失的心应对，还会出现各种问题和烦恼，而不能真正永远地解脱。

真实的解脱来自满足当下，接受现状，对现实完全理解和接纳。只有接纳当下的一切境遇，我们人生的所有问题才能得到根本的解决。

您的儿子到10岁了还不会说话，你因此而烦恼有压力。你确定你的烦恼是来自儿子不会说话吗？

你的烦恼跟儿子毫无关系。

那真的不对吗？

还只是你认为不对？

还是你相信了周围人给你灌输的关于孩子的“不对”

孩子不说话有问题吗？

还是你自己有问题？

孩子不说话，那是一个安静的世界。

安静有什么不对？

孩子不说话，他本身有烦恼吗？

在我看来，做一个少言寡语的人，那才更像一个真正的人、快乐的人、无是无非的人。

如果可以，我真的希望老天把我说话的能力夺走，让我像你的孩子一样，活在静默的世界里。

世人都会说话，哪个不因说话有烦恼？

你虽然会说话，你活的好吗？你哪一件真正快乐的事与会说话有关？相反，你所有的不快乐都跟会说话有关。

不会说话这件事到底发生在你儿子身上，还是发生在你身上？

同样，不能念佛让你不安的吗？

还是你没有专注地画画，没有专心地做好每一件事让你不安？

你念了佛，不是一样不安吗？

你的烦恼跟孩子是否会说话以及你是否有时间念佛都没关系，跟你不能接受你的现状，跟你没有过好此时此刻的生活有关。

你的孩子不会说话，那很好。不，那很完美。

即使你孩子一辈子都不能像其他人那样说话，那仍然完美。除非你认为那不完美。

从你孩子的世界里走出来，把他的安静交还给他，不要打扰他的安静。

活到你自己的世界里来。

别把自己的生活建立在任何人身上，包括你的儿子，你的至爱。

如果你无法改变外境，那么，改变自己的心态和想法。否则，你愿意自己一年一年地活在想让孩子会说话而不能的烦恼中吗？

而你不接受孩子的现状，那对孩子才是真正的灾难，而不是他不能说话。

不能说话从来没发生在孩子身上，而是扎根在你的意识和妄想中。

接受你的孩子，用完美的眼光看他和这个世界，你立刻拥有完美的生活。

同理，如果你拒绝接受现实，你将毕生活在痛苦和烦恼中，无人能救。

我们人生的痛苦从来也没在父母、儿女、家人身上，而在自己能否从幻梦中醒来，不再执迷于无常变化之法。

设想一下，你的孩子忽然有一天说话了，你兴奋极了，然后呢？你的高兴能维持多久？你的孩子长大了，上学了，谈恋爱了，娶妻生子，这个过程中会有无数的你想象不到的事情发生，如果你无法接受现实，你会不停地担心、恐惧、烦恼，你永远会因为儿子而无法过自己的生活。

你在活谁的生命？你自己的，还是你儿子的？

你儿子的生命本身就是他自己完美的道，与你无关。而你的生命是你自己的道，无人能够影响你的道，除非你把它们纠缠在一起，你不仅破坏了自己的道，还破坏了你儿子的道。

接受孩子，那才是一个母亲真正的爱，而不是希望他如何。

除非你想让孩子痛苦而有压力，否则，放弃他会说话这个愿望。

看到你孩子的完美，不管他过去、现在、将来如何，他都是完美的。

如果你在这件事上领悟了，你将会得道。这也是你孩子带给你觉悟的契机，也是你毕生的修行，更是我们每个人毕生做的功课。

善恶如浮云

师父好，请问为什么恶人没有恶报？而有些很善良的人却屡遭恶报。

答：有时我们会发现身边“很坏”的人反而生活得很好，一切都很顺利，身体、家庭、事业一切都很好，似乎违背了善有善报，恶有恶报的因果规律。

这时有人可能会对你说，这些“坏人”不是没有果报，是因缘时机未到。

真的是这样吗？

你认真思维过你的这种认知和想法吗？

什么是“坏人”？做了什么事就是坏人？坏人的标准是什么？

我们所认为的恶人真的是恶人吗？

恶人有一个绝对的标准吗？

你如何认定一个人是恶人？

“恶”是一种观念，但那不是真实的，不是绝对的。

当你的思想中出现“恶”的观念和评判时，恶产生了，而那跟外在的事物无关。

外在的一切都是客观、中性、无善无恶的。

“恶”来自人类，来自意识，来自分别。

恶不真实，恶非定法。恶从心起，还从心灭。

如果你仔细观察，那些“很坏”而无恶报的人有一个共同的特点：这些人活的都很现实，很明白，很洒脱。他们并不是大家公认的“好人”，却生活得很快乐，很自信，也很坦然。他们很少在乎别人的看法，更不会纠结于是非对错。至于他们做了什么，他们是不是真正的坏人，事实上，没有任何人能够评价。

如果说他们没有果报，那不是因为他们做了坏事而时机因缘未到，而是他们从来没有住在自己做的事中。

而一些“好人”、“道德高尚”的人，因为对做过的事有了住着心，因执着故，因有我故，反而诸事不顺，频频受苦。此果非从外来，是自己的住著心感召的。

还有，生活中同样一个逆境或一件坏事发生，对于一些看上去“很坏”的人，他们能很快看破、放下，并未因此而受更多的痛苦；而对一些“好人”，他们却非常纠结，深陷其中，而不能自拔。

可见，善恶之法，并不是人们普遍认为的那样。有些“恶”果，对某些人来说，并非“恶”果，而对有些人，却成了“恶”果。而有些“恶”人，非但现在不会有恶果，而且永远不会有恶果。究其原因，是因为他们根本不是真正的“坏人”，是因为他们并没有执着自己做过的事。

毗婆尸佛偈云：身从无相中受生，犹如幻出诸形象。幻人心识本来无，罪福皆空无所住。

故知住法名“恶”，有法名“恶”。于空无相法中妄见诸法名“恶”，分别自心境界为“恶”。

有心即恶，无心即无恶。分别“恶”者为恶，无分别“恶”者，非恶。

凡有心者，纵为“善”，亦是恶。凡无心者，纵为“恶”，亦非恶。故众人皆谓善者，未必善；众人皆谓恶者，未必恶。

凡有所住者，恶即生，即繁衍。

凡无所住者，恶即灭，即无根。

执着是“恶”，分别是“恶”，较真是“恶”，于毕竟空中见有少法可得是“恶”。

见他人恶者为恶，不见他人恶者非恶。

“恶”从来也没发生在“恶人”身上，而是发生在见“恶”者身上。

虽见恶法，“恶”毕竟无实性，无体性，故恶是空也，毕竟无恶。

本无恶法，因幻说“恶”。

本来无物，恶亦是空。

达恶如是，善亦如是，皆因人立，因心而名。若悟无心，一切皆不可得。

若能通达如是善恶、因缘、果报，自知善恶不定，善恶如浮云，皆不真实，不可执著。以不执著故，一切顺利；以不住故，一切无碍。

因果由心，非关外力

请问师父，杀生者，因无明，不知杀众生为恶，有没有果报？

我们总以为因果是外在不可预知的力量造成的，而降临到造业者身上。这不是佛陀所说的因果。

佛所说因果非从外来。

因果从心而有，还灭于心。

以有心故，而造因，而成果。

以有我故，而成业，而受报。

因有所住，而妄结业，妄见因果。

众生杀生者，以不知无我故，见我见彼，有爱有憎，逆其心意，而起嗔心，而行杀业，是名无明。以此无明而造业、而结罪，非因杀生之事而别获杀罪。

若杀生而无杀心，如踩死蚁虫，或过失杀生，或虽杀生，而心无所住，毕竟不起我相，无我无人，无无明，即无罪报。无罪报者，非无其事，以无心受报故。

所谓业报者，是自心造，自心住，自心结，自心演化，自心受，是名因缘，又名异熟，非外有果报。以妄心分别故，见如是因，如是业，如是果报。若悟实相，心尚不有，何谓果报？

你的问题表明你认为一个人杀生了，会有一种外在的果报降临在这个人身上。这是所有人对因果的一种迷信和误解。佛法的因果不是这样的。

佛法是罪从心造，从心住，从心受，还从心灭。心生即种种因果生，心灭即种种因果灭。以有心故，妄见一切因缘果报；若无心，谁是作者？谁在造业？谁是受者？

故二祖虽受其报，临终被杀，而究竟不受业果，以不见我人众生相也。于众生则妄见为恶果。而于二祖，以无心故，不受果报。

众生杀生，受报则不如是。众生以执我故，而起杀心，造杀业，结杀果，受杀报。此受杀报者，只是事来时以有我故，而生恐惧，身心受大苦恼，非是一定被杀而为受报也。

如阿奢世王杀父后，虽未偿命，但是以心生杀念，而见杀法，故结杀业，而住杀果，妄见地狱，生大恐怖，身虽未堕地狱，而早就成地狱人也，是名受地狱报。

众生造业，亦复如是。以心造故，心还受之。以有我故，自生住着，而成牢狱，假名三途。非是自心妄念烦恼之外别有果报而受之也。

至于身体事缘中的果报，亦是从有心有住而起，而妄成因果，非是实有。

若人以修行故，觉悟诸法实相，虽过去造殷重恶业，而轻受报；造不定恶业，而不定受果报。又觉悟者，以不执我人众生故，不妄取诸法，虽受果报，心无颠倒，是名不昧因果。

所以有百丈野狐禅之公案，以答错一转语“不落因果”，而成断灭见，而五百事堕野狐身。

又凡夫以邪见故，执着实有因果，谓自心外别有因果降临，是为迷信，非是佛法之因果。

佛法离于有无因果定论，而以通达罪从心起，还从心灭，自心作，自心受，而不昧于因果也。

孝道

什么是孝？

奉养父母，让父母开心，在身边照顾父母，这些就是孝道吗？

和颜悦色地对待父母，不论父母怎么辱骂，都不忤逆父母，这就是孝。这就是真正的孝吗？

唯父母之命是从，不违背父母的任何意愿，这就是孝吗？

这些都不是孝。

有比此更深的孝。

佛说持戒是第一孝顺之道。

梵网经云：孝顺父母、三宝师僧，孝顺，至道之法，孝名为戒，亦名制止。

真孝者，名为戒耳；真孝者，名为制止。

持戒和孝道有什么关系？为什么持戒就是孝？

戒者戒何物？止者何为止？

戒者，戒一切恶；止者，止一切苦。

人能持戒，则远离诸恶逆境及诸伤害。远离诸恶伤害，子不受苦，则父母不为子女担心，是则为孝。

人能止恶，则远离一切苦厄灾难，子无灾难，父母无忧无虑，是父母第一之乐。父母无苦，胜于予乐。

又人能持戒，则能觉悟诸法实相，以觉悟故，而能报多生父母、师长重恩，是名第一孝顺之道。

又能现世为生身父母说法故，助其觉悟，故名大孝。如佛陀为母说法。

纵然给父母再多快乐，身为子女，一旦造业受苦，以前给予父母一切快乐瞬间消失，留给父母的是担心和忧虑。所以不照顾好自己，对父母是最大的伤害。自己不能平安无事，何谈孝道？

世间报父母恩者，不过平安无事。

能平安无事，远离疾病灾难，不令父母担心难过，是名深心之孝。

曾子临终前让他的弟子和家人看自己的全身，没有一处受伤及疤痕，如此孝心，远远超过世人所行孝道。

除了身体无病，心能无病，无无明，方是出世间至孝。

平安无事，看似简单，实则至难。何以故？一天平安无事不难，一年平安无事亦不难，一生无灾无难，平安无事，难矣。

世间众生起心动念，无非贪嗔痴，故感召命运多舛。一生能平安无事者，除能持戒，善护心念，不造诸恶者，少有人行。以不造诸恶，不受恶果，而令父母心安，实为稀有。故能真正报父母恩者，稀有难得。

所以梵网经云：戒者，孝顺第一之道。

诸仁者，汝欲报父母恩者，不必大富大贵，不必建功立业，不必扬名立万，不必传宗接代，不必膝下承欢，如此之孝，皆归无常。那只是世人迷昧之孝。唯有借父母所给假身而修道、悟道，出生死轮回，乃是大孝。

此孝能度无始无明，能超脱旷劫父母，能报四重恩，能度无量众。

故不造诸恶，坚持净戒，明见佛性，是至孝也。

诸同修，你以何为孝？你在行何等之孝？你身心还在受苦否？你还在轮回生死否？你觉悟诸法实相否？若能于如是问题而深自反省，约束身心，行不放逸，如理修道，是名为孝也。

佛弟子以不昧因果，身心不受诸苦，自觉觉他，广利有情为孝。是孝非是有为，非是无常，乃常乐我净，究竟解脱之道。

金刚护身符

你想过“病”的原因吗？

为什么你的身体突然得病？

为什么你忽然就不舒服了？

不接受诸法因缘生，而以自己的意志和妄念干涉因缘、操控因缘、拒绝接受因缘的发生，导致身心受苦，故而成疾。

疾病来自你一次次地担心，一次次地抗拒因缘。

疾病来自你念头的惯性住着、反复投射。

烦恼来自不接受现实的发生，而以自己的想法试图改变事情的发生。

所有的痛苦都来自念头想支配幻境。

众生心生，则佛法灭。

众生心灭，则佛法生。

因缘之法，不可思议。我们永远不知道会发生什么事，更无法确定什么事会发生，也不知什么事发生是好，什么事发生是坏，为什么我们还要担心有些事的发生呢？

任何事发生都没问题。事先在妄想中编织发生，操控意念，恐吓自己，才是一切问题的根源。

一件事的发生有无数的因缘，此诸因缘，本来是幻，无有定法，非是头脑妄心而能干预，唯有妄心熄灭，不再干涉，随顺因缘，接受发生，是真正解脱之道。

而众生以有我故，以得失故，以妄想故，不觉起心干预，住于幻境，与自己的念头纠缠、相抗，幻想着事情如何发生，来恐吓自己。在自心中斗争，身心交战，疲惫不堪，受诸苦恼，所以日积月累，甚至一日之内，而成疾病。

本来无病，以执着身为我故，于其幻身，而起忧虑担心，恶性循环，故成重疾，受大苦恼。

担心者，对身体是致命的危害。

担心者，本来无事，自酿成事。

担心者，见绳如蛇，而被吓死。见影为鬼，而被吓疯。

担心者，日日磊三途，念念筑地狱。

因担心，而操心，而管控，而执着，故有得失，有是非，有成败，有挂碍。

如对工作的担心，对家人的担心，对身体的担心，对自己执着的事担心。担一念心，心一念受累。念念担心，念念受苦。三途苦厄，由此不知不觉而成。此苦非是外来，自心取着幻境，念念挂碍，自创自伤。

唯觉悟诸法如幻，虽有发生，实为妄想，本来无生，而能彻底放心自在，任心无碍，而得解脱。

如人身患疾病，去医院检查。检查结果需要一个星期才能出来。以不觉诸法因缘生故，以不觉缘起无我故，以不觉意识干预不得故，而起妄心，担心自己身患绝症。本来身体只是小碍，以念念担心挂碍故，一个星期的时间，身体迅速恶化，变成重症。

又比如投资者，以担心自己的钱财损失，得失交加，念念割伐，所以身心极速病变。

又如儿女学习成绩不好，又不听管教，不知诸法因缘，不懂随顺接受，以担心干涉故，非但子女的状况无任何改善，自己还生种种烦恼，时间长了，身染疾病。

世人所有疾病，皆从担忧始。

世人所有苦恼，皆从任己思想，而不任物缘始。

世人所有重病，皆从我不放心，我来主使，我来干预生。

不知放手，所以劳累。

不知放心，所以伤心。

不知随缘，所以劳心老累，徒自空想。

干涉就是捣乱，操心就是制造压力，担心就是促其事成。

不管是最好的照顾。百般干涉，越管越乱，故六道交织，诸苦连连，无有止息。

随顺因缘，抽出一己妄心干预，一切病除。

接受因缘，不以妄想试图改变事情发生，一切苦停。

相信因缘，不信己意，不担心，不操心，不控制，一切吉祥如意。

一切交给因缘，我自任心自在。

“交给因缘”，领悟此实相，受持此陀罗尼，能除一切苦。

“交给因缘”，每日提起此咒，一切交给因缘，能愈一切疾。

“交给因缘”，每每忧虑某事发生，提起此念，任缘发生，任事而来，不再操心，不再干涉，必得清凉。

“交给因缘”，每每心中担心什么会发生，不要相信你以为要发生的就会发生，或即使发生了，它有什么不好。除了因缘，没有什么能让它发生或阻止它发生，放下自己的心力，一切都正好。

“不担心，不抗拒，任缘生，不任己。”此是修行人心要，是离一切苦之妙法，是除一切病之良方。

一切交给因缘，我自安住当下。提起此念，是你金刚护身符。

神奇

有一种神奇，叫作接受因缘。

  有一种神通，叫放弃自我意志。

  有一种圣道，叫交给因缘。

  有一种智慧，叫任物不任己。

  你现在没钱，你接受你现在没钱，你立刻富有。你拒绝接受你现在没钱，你是一个实实在在的穷人。

  穷与复无关你有多少钱，而与你是否满足有关。不满足，拥有亿万财富，仍是穷人。满足了，身无分文，依旧可做王侯。

  你眼睛失明了，你接受你眼睛失明了，你立刻看见了光明。你拒绝接受眼睛失明，你变成了彻头彻尾的瞎子。

  是否失明，与你的眼睛无关，与你是否接受自己有关。眼睛看不见，那不是你痛苦和幸福的关键，也不是你心明眼亮的标准。心眼若开，即使是一个瞎子，也能看到三千大千世界；心眼若盲，纵能看到十方佛土，亦是无明人也。

  你身患了绝症。你接受了自己身患绝症，你立刻康复；你拒绝接受身患绝症，你变成了一个十足的绝症患者。

  你的绝症不来自你身体出现了什么变化，而来自你不接受身体的变化，来自你想改变那幻身的习惯。

  幻身不可改，幻身无可捉。捉摸于幻身，是捉终成病，是病难治愈，非关幻身病。

  你生命垂危，奄奄一息。你接受了生命中的最后一刻，不再抗拒，不再求生，你会安然离去，解脱诸苦。你在接受生命最后那一息的瞬间，立刻获得了新生，觉悟的生命，不生不灭的法身。你拒绝接受死亡的幻梦，拒绝接受离开这个世界，你成了一个临终的病人，你成了一个真正要死的人。你会经历轮回，而入无休止的三途。

  死亡从来没有发生在不怕死亡、接受死亡的人身上，而是发生在那些拒绝死亡，担心死亡的人身上。

  你接受什么，什么消失在你的接受里。

  你拒绝什么，什么滋生在你的拒绝里。

  你是你拒绝的样子。

  你拒绝什么，你欢迎什么，你成立什么。

  你接受什么，你避开了什么，消融了什么。

  无论你此时此刻身在何处，经历何事，接受你此时此刻的现状，你立刻生于佛国。不接受你的现状，你立刻生身陷于地狱。

  事实如是，多么神奇，多么简单。

  地狱与佛国，不在于你在哪里，不在于跟谁在一起，与你做什么事也没干系。那与你是否接受你的现状有关。

  一念接受，是一佛国；一念拒绝，是一地狱。

  一念随顺，是一清凉；一念抗拒，是一热恼。

  一念放心，是一解脱；一念操控，是一牢狱。

  接受你此时此刻的状态，不论它是什么，你立刻圆满；拒绝你此时此刻的样子，不论你看上去多好，你立刻变得残缺，你立刻成了残疾。

  不管你有什么烦恼，那一定是没有安住当下而起。不论你境遇多苦，那一定是因为你不满足现状。不论什么境界，一念心息，一切境灭。一念接受，顿成圆满。

临在的喜悦

临在的喜悦不是感觉上的喜悦，相反，它是一切感觉的平息。从波动起伏的情绪世界里安静下来，是我所说的喜悦。

临在的喜悦重点是临在，而不是喜悦。

当你养成临在的习惯，喜悦和快乐会自然而然来到你身上，进入你心里。

进入你心里的不是你感知到什么，这种喜悦只是烦恼、忧虑和挂碍的止息，是所有重负的消失。

临在并不像有些人描述的那么神奇，那么难以到达。

临在，无时不在。

临在，最平常，它没什么道理可讲。

一只小狗在追苍蝇，小狗正在临在。

风吹得树叶哗哗响，风与树都正临在。

一只雄鹰飞过，你看到了，你和鹰都正临在。

吃饭就是吃饭，而没去左顾右望、胡思乱想，正吃饭的人就是临在。

听音乐就沉浸在音乐中，而没有思前考后，那是临在。

排队购物，就安心地排队，那就是临在。

眼前有一杯水，满足于这杯水，这杯水就是真正的观音甘露；

当下有一个屋檐，坐在那屋檐下，那里就是你的布达拉宫。

当你临在，无言的喜悦自然充满。

当你临在，寂静立刻降临在你的周身。

当你临在，你立刻浸泡在满足的幸福里。

除了临在，你怎么可能有别的解脱之法？

除了临在，你不会再有第二种修行。

除了临在，你不可能见到真正的佛。

除了临在，你永远无法遇到上主。

临在，那是唯一真实的生活。

临在，给自己一份最珍贵的供养。

临在，临在，你只能经历临在，你只能去临在。

除了临在，你不可能是别的。除非你不知不觉地进入大脑。

进入大脑，那也是一种临在。只要你无痛苦，无纠结，无烦恼。

天地万物无时无刻不在欢迎我们去临在。

你自己无时无刻不在引导你活在当下。

你从来就没有不是临在的时刻，只是你没有认出它，你还不知它的宝贵。

你于那无上的珍奇日用而不知。

你拥有临在而却顾视远方。

你就是自己要见的佛，要遇到的上主，只是你总被自己的妄想拉开，一次次地睹面不相识。

你夜夜共它眠

朝朝同它起。

语默总相随，

不曾有间离。

满足那最简单的，你会临在。

专注地做好最平凡的事，你会临在。

不去寻觅激动与兴奋，你会临在。

只是坐在那里或躺在那里，最容易撞到临在。

发现临在，练习临在，养成临在的能力。

临在，那是一种觉悟，也是一种品质。

拥有临在，是世间至美之人；做一个临在的人，才是真正有福的人。

你担心的事永远不会发生

你为什么担心那件事会发生？

我觉得那件事发生了不好。

你怎么知道那不好？

就是觉得那不好。

是的，只是你觉得不好。你确定那件事发生了就一定不好吗？好与不好是绝对的吗？你确定自己的观念永远不会改变吗？你会停在那不好里吗？你确定发生了你担心的事是一切的终结吗？你确定你认为的不好不会再变化吗？

我只是想象着如果发生了那样的事，我会非常痛苦，会很难过。

你认真地反思一下，是你现在有了那些担心和想法而现在就开始不舒服，还是你认为发生了那件事后你会不舒服？

我现在就开始不舒服。同时，我相信发生了那些事，我也一定会不舒服。

你能确定的只是当你开始担心时，你现在就不舒服了。而你永远也无法确定你担心的事发生了，你会一定不舒服。那毕竟是你想象的。

是的，好像是这样。但是经验告诉我，我担心的事发生了，我一定会难过。

不，不是这样的。经验是一种错觉，而它经常是不定的。因为你此时就开始担心，此时就开始难过，此时就在长养、熏修、练习难过。你的难过是从当下开始的，而不是当事情发生了时，你才难过。

如果此时你一直想着不希望发生的事，其实，它已经在你头脑中发生了。从此时到那件事真的发生了这个过程中，你一直不停地在实践你的担心和恐惧，所以造成了一种假象：好像是事情发生了，你才难过。事实上，当你开始担心某件事时，你已经在内部经历并实现了它。外在事情的实现与否，已经不重要。

有的人甚至在事情还没来时，就被吓死，就被逼疯，就跳楼自杀。众生被自己的担心、妄想、纠结所摧残者，比比皆是。

我们担心会发生的事真的不好吗？还是我们被自己的观念想法欺骗了。我们只是觉得不好，而事情本身没有好不好。只要我们转变心念，同样的事，可能忽然就变了样子。好与不好是我们的妄心分别。是你觉得不好，让你此时整个人变得不好的，跟你担心的事无关。而你担心的那件事可能永远不会发生。

当你担心它发生时，它已经发生在了你的意识中，你提前让不可能的事发生了，这才是你恐惧的根源。

你担心的事永远不会发生，除非你让它们在你的头脑里发生。

是你的担心促成了你担心的事在你的妄念中发生。

如果你不希望某件事发生，就不要相信它会发生，不要去想它。如果你做不到不去担心，就转变想法，告诉自己：就算那件事发生了，那未必是件坏事。我怎么能确定那一定是不好的呢？

当你不再相信自己的念头和妄想，或者转变你的相信，使你的想法或念头变得可爱，让自己完全接纳一切的发生，你将不再恐惧和担心。

你还在担心什么吗？

一切都很好。

一切都在如如中进行。

一切都完美地无以复加。

一切都已经完成。

一切都干涉不得。

一切都如梦如幻。

一切都不可捉摸。

一切都自行其道。

你什么都不用做，不用担心。

你越不担心，你的心态越好。当你心态好时，发生什么已经不再重要。而当那时，一切的发生都成为吉祥。

停止你的胡思乱想，抽出你的担心忧虑，在大圆镜里安心享受一切。

理解、接受，尊重

先有理解，才能接受，才能尊重。

他怎么能那样做？

这是我们常有的对身边人的抱怨。

他一定要那样做。

他已经那样做了。

理解他，还是抱怨他？

接受他，还是批评他。

抱怨他，你和他一起烦恼；

理解他，你们一同轻松。

怎么做在你。

智慧的人会设身处地地理解每一个人的每一个行为和动机。

愚蠢的人以自己的心理去揣测评价他人的行为和动机。

下着很大的雨，一个居士戴上斗笠，拿起扫把，跑到大殿外面去扫地。

如果你看到这样的场面，你会怎么想？

你会不假思索地问他，下这么大雨，扫什么地？

再等等，再观察一下，你会发现，他在用扫把借助雨水去冲洗大殿门前已经积累的泥巴。

一个人参加同学聚会，他一直独自一人，远远地坐在角落里。你看到这样的同学，可能第一念就是这个人好孤僻。但是一会儿，另一个同学过来，告诉你，那个坐在角落里的同学感冒了，怕传上大家，所以坐在角落里。

是的，一个人不论做什么事，一定有他自己的想法和因缘，作为一个旁观者，除了理解和接受，甚至欣赏，你还能做什么？如果你以自己的意志干涉，你在破坏宁静。

一个人不被打搅和评判地做自己喜欢做的事是最幸福的。一旦有人干涉和指责，那对他无疑是最大的一盆冷水。

因为自以为是，我们总是横加干涉别人。

你和家人因为一件小事吵了起来。对方忽然声嘶力竭，失声痛哭，对你破口大骂。你感到非常恼火。你没做错什么，只是说了他几句，至于吗？你心里想。但是，你不了解他今天遇到了更糟心的事。他无法压抑内心的焦虑，才在你面前发怒。

因为缺乏理解，所以我们总是怨恨别人。

因为缺少慈悲，我们不愿意去理解。

理解是真正的智慧。

理解能让我们从对立到融合。

理解能消除我人众生之相。

能理解，必先觉。以觉为先，故能不妄下论断。

能理解，必无我。以我执弱故，所以能照顾到他人。

能理解，必柔软。若心强硬，则必执己见，以己意戈，伐于对方。

再遇到自己看不惯的人和看不惯的事，先剔除自己的意见，观察对方的状况，用心去理解对方，和他交流，用慈悲和智慧接纳并包容对方，这才是幸福人生的关键。

能理解，才能接受。能接受，才会尊重。能尊重，才有爱。能有爱，才有慈悲。

渴鹿追阳炎

一个老婆婆坐在胡同的门口

几个孩子在胡同里玩石头子

一个女人在河边洗衣服

农夫在地里耕地

蜜蜂在花的枝头嗡嗡飞

小猫卧在椅子下睡觉

炎热的夏天小河里的水愈加泛绿

高架桥的水泥缝里钻出几棵绿草

妈妈在厨房和客厅间来回踱步

儿子在电脑前不知浏览着什么

所有的一切都安于现状

为什么只有你还想要更多

所有的人都做者最简单的事

为什么只有你不觉充实

所有的人都在休息

为什么只有你在折腾

所有的人活的都很普通

为何只有你想要不平凡

所有的存在都如此悠闲

为何只有你在大脑的城池里泛舟

所有的生命都自给自足

为何只有你不知止足

看看你身边的人

哪个不是耷拉着脑袋

安于无事

但是

哪一个像你在那里歇斯底里

疯狂乱叫

看看你身边的人

谁不活在自己的世界里

为何只有你到处插手别人的世界

看看你身边的人

哪一个不是普通得就像泥巴

为何只有你想要卓越

看看你身边的人

谁不是一分一秒地喘着气

呼吸着

等着死亡

为何你不能安分守己地度过一个上午

你的儿子出了车祸

住进了医院

你痛不欲生

你的儿子没出车祸时

你似乎活着也没有意思

你每天也喋喋不休

怨天尤人

从不快乐

你的痛不欲生跟儿子出没出车祸没关

跟你不满足最简单无聊的日子有关

你的不幸从来也不是因为没钱

没有好的婚姻

头脑不聪明

而是因为你总需要更多

跟你不满于当下有关

跟你耐不住寂寞有关

你想搬进大房子

你花光了所有钱

还贷了二十年的款

你住进了大房子

还是坐在沙发上

与那个老婆婆坐在门口没有任何区别

你的幸福到底在哪里

到底给你怎样的日子你才能安心

你想过这个问题吗

众生之苦，犹如渴鹿，不知路边寻水，而于路前追逐阳炎，永无满足。

智者忘心安境

师父您好！有件事儿一直困惑着我。前一段时间家里发生3级地震，亲眼见房子晃动了。从此心里不安害怕起来。我虽然明白很多佛法的道理，但还没有功夫，请师父慈悲开示，怎样尽快走出这个阴影。深深顶礼！

答：不是房子晃动了让你恐惧的。你的恐惧一直都在。它来自你对生命的执著，来自你以为有个自己活着这种错觉。

众生以有无始无明故，以为有我故，受一切苦。

若欲离苦，处依佛法而修行，觉悟诸法实相，无别之道。

如何以佛法而修行？

深入观察世间一切种种是否真实。

放松，再放松。在放松中洞察到底是什么在动？

摒绝外缘，远离事扰，静下心来，认真思维，是房子让你恐惧不安的吗？

在安静中观察是什么在发生？

观察你不安是如何生起的，又如何消失的。

不安非从外来，一念心动，一切皆动。一念住境，则一念不安。

  以有住故，以分别故，以取舍故，而有得失，而有恐惧和不安。

不安非实，以住着故，不安成实，恐惧发生。心若不住，恐惧只在刹那。恐惧者，即非恐惧，是名恐惧也。

  有二人在寺院里看到风吹幡动。二人争执起来。一人说风动，一人说幡动。这时六祖对他们说：风也未动，幡也未动。仁者心动。

一切恐惧、烦恼，因有心而生。若有心，则一切有。若无心，谁住有，谁说无？

  故知一切法，因生心动念、住着取舍而有。心若不生，万法无怕。

众生见境生心，犹如狗子见有风吹草动就会乱叫。

境本没有害人之心，是我们太过痴迷自己，所以外境稍有变动，我们的心就跟着变动。心随境动，永无安宁。心不取境，万古常青。

地震也好，房子塌了也好，出车祸也好，事业不顺也好，离婚也好，子女不听话也好，是这些事情让我们恐惧的吗？不是。

你的房子只晃动了几秒钟，而你住在这个幻境和妄想里却很久。想一想，是房子晃动给你带来的恐惧，还是你自己的执着和妄想？

相信因缘，接受因缘，不抗拒因缘，恐惧就会消失，而不是房子永远不动。房子虽不动，你生活中其他东西动了，你一样会恐惧。要想解除恐惧，从根本上解除。

不再赖境以安心，不再逐物而寻乐。若能如是安乐，方是究竟安乐。

愚人除境不忘心，故境愈除愈多，愈乱：智者忘心以安境，境虽未改，以忘心故，随所住处恒安乐。

  不再执着你自己和你拥有的一切，这才是彻底消除恐惧的方法。

将你的生命交给因缘，真正觉悟诸法无我这个实相，才能彻底解除你对活着的执著和对死亡的恐惧。

是抗拒本身伤害的你，不是外境

当你来到一间打了农药的大棚里，你是屏住呼吸，害怕农药伤害到自己，还是放心地呼吸？

  当你不再像平时一样自然呼吸时，你一定认为弥漫着农药的空气会伤害到自己。

是带有少量农药的空气对你的伤害大？还是你对只参杂了部分农药的空气的讨厌、抗拒和紧张对你的伤害大？

  往往伤害我们的并不是环境，而是我们对环境的抵抗、对立和厌恶。

同样，让我们烦恼和痛不欲生的不是任何事的发生，而是我们对那些事情的态度和看法，是我们讨厌的心理本身伤害的我们。这种讨厌的力量之大可以直接击垮一个人，使人疯狂和失去理智。

我们对疾病的态度也是造成疾病恶劣的根本原因。疾病本身对我们的影响其实是很小的。

不抗拒、不讨厌、不批评，是治愈一切的关键。

  当我们来到一个陌生的修行环境，要和一些陌生的人在一起共修、共住，大家一起吃饭，有的人就必须使用公筷才能安心吃饭。而有的人就没有这些顾虑。往往是那些太在乎自己身体的人更容易患病及被传染。事实并不是别人的不卫生或食物让自己得的病，而是自己紧张、抗拒和厌恶的心理对自己起了伤害的作用。

  不是别人的筷子使你得的病，是你自己的分别、紧张和嫌弃让你身心紧张，从而得病的。

  我们身心的绝大多数问题都是自己的紧张、对抗和讨厌引起的，而与外界的关系不大。

  如果你仔细观察，那些越不执着自己身体的人，越放松地敞开内心的人，顾忌越少的人，身心越健康，越很少得病。

  而那些在乎的事情越多，禁忌越多，越这不行、那不行的人，越脆弱，越容易患病。

不是外界环境使你得的病，是你自己的心态让自己得的病。

真正的智者会用心，善用心，不执其心。

  觉悟的人是不活在意根里的人。

一念有心，而成惑。惑者，或心。或心即是有心。以有心故，而诸法生。以有心故，而成势成力，而力量生。所以经云，自心取自心，非幻成幻法。原来无法，以有心故诸法生。若能无心，则一切法无由生也。故古人云：一心不生，万法无咎。法实无咎也，以心生故，妄见法之是非善恶。

  所以是自己的起心动念而感召的一切法生。故云心生即种种法生，心灭即种种法灭。如杯弓蛇影，又如夜中见枯木桩以为鬼怪而吓死。

外境永远无法伤害你。

  伤害你的是自己的观念、对立和想法。

从接受、欢迎和拥抱开始治愈你。

从无心、无分别、不在意上彻底解放自己。

读古心

读古德之训诫

沐心性之芳霖

度一日之平实

安累劫之颠倒

山雨未邀而眷顾

心花不待而盛开

五米小室

以息虑而成广博严净

一把素椅

以无求而成楞伽宝山

道远乎哉？

何必穷子而向外奔游

法秘藏兮？

青草随风弄缁衣

庭坚问道于祖心

抛肝撒胆

分毫不瞒

声名：

学山禅师，2015年于湖北荆州章华寺受戒。从2014年末至2020年间，于河北、山东、杭州等地弘扬禅宗顿教法门，带众修行。于2017年创公众号，发表文章。2019年建“学山禅院”官网。先后印《大般涅槃经》、《甘露集》、《诸佛集》、《祖师集》、《祖师禅》等书。讲《金刚经》、《六祖坛经》、《维摩经》、《血脉论》、《传心法要》、《临济语录》、《证道歌》等近四十部禅宗经论及祖师法语，录有音频，在“学山禅院”官网上均能下载收听。法语文章见《大顺法继禅师法语》、《法雨集》、《甘露集》等书中。

学山禅师，即释子本人，现驻锡浙江省诸暨市赵家镇荐福寺，于此道场，发愿弘扬禅宗，重振祖道，讲经说法，接引众生。

现寺庙正在初期建设发展时期，需十方信众护持供养。有意随喜道场建设的各位善信，请加我本人微信，联系我。我的微信号是：hz2017sxs

关于佛经中的证果到底是什么意思

师父，我有一个疑问请教一下：显教佛经里，佛陀或文殊菩萨讲完一段义理，马上就会有许多人天证果证道得法眼净得不退转什么的，并未有什么修行学习的过程啊，仿佛是听明白就行了，可是这段经文我也看懂了啊，除了当时法喜，也没证果啊。难到我们这个时代的人真的比佛陀在世时的人根性钝很多吗？还是说佛经仅仅是一种宣教故事而已，不可认以为真？

答：听法本身也是一种修行。还有平时的积累。在一定的时机因缘之下，会有所觉悟。只不过，佛经里的开悟、证果、得法眼净、不退转等，并不完全是祖师开悟见性的境界，甚至只是对于自身修行的一种进步和提高，而对于声闻果的解脱，是不究竟和圆满的。但是对于二乘根基的人，那样的境界又是可得可证和真实的。

但是要达到祖师见性成佛的境界，就不可能成千上万的人同时达到的了。所以世尊拈花，百千众中，只有迦叶会得佛意。就算这个公案不是出自公认的佛经，但是这样的事很能说明真正的见性和解脱。所以故事的真实性在这个公案里就不重要了。

当然，佛经里每处的描写未必都真实，也有一些地方是善巧方便，一概而论，为后人建立信心，不能全信。

而众生的根基，不论是佛陀时代，还是现代，都没有定论。诸法无常，时代更替，虽佛法大势趋末，未必不会再有兴盛之时。

还有一点，在佛陀时代和佛经里的描述，所有写到证果的地方，一般都是有余的声闻涅槃果，不是真正的见性。但是悟无生法忍，多代表理上顿悟，住不退转，则偏于事除渐功，则接近悟道。另外，佛陀弟子，长年跟随佛陀修行，远离世缘，每天听经闻法，一心办道，忽然于某一会上，顿悟明理，得佛知见，证得菩萨罗汉少分解脱之果，太正常不过了。

而我们现在时代的人，每天世缘太多，真正摒除外缘，一心办道，心无旁骛的时候加起来也不多，更没有善知识引导，求法心又不切，所以很难时机因缘成熟，忽然有所领悟，于烦恼中得大解脱。

十方薄伽梵，同唱曲一支

示众： 学人若能于日常安住寂寞，简单，无事，则近道矣。此理是人皆知，但因未曾训练，以成习惯，所以道人之平淡生活，凡夫三分钟尚不能安住，何况长年累月，终其一生。故世人见少欲者，只有羡慕之心；见淡泊者，徒生赞叹之情，至于真入山林，过所向往之生活，则立即恐慌躁动，如涸泽之鱼。少时便又回热闹场中，寻声寻色，做此做彼去了。待大限来时，身虽老化，心还奔跃，纵一生学佛学理，以不得功夫，耐不住寂寞，神识依生前所恋，循各种境界去了，故直入三途，疾如箭射，无人救得。

示众：地狱、畜牲、饿鬼，此三途发生在你住着纠结的当下和刹那。若于平时习得不住，熟于转身，即不必忧虑临终堕落。若平时不打点好功夫，担忧临终不得解脱，只念念增加无明，熏修住着，毕竟无用。不如当下会取，即脱开去。一切诸法，皆生心而有。一念住着，即一念恶道。一念离，即一念清凉。离此纠结粘滞之外，十方求三途六道，皆不可得。离此刹那不住之外，亦无别有见地功夫，及涅槃解脱之法也。何以故？万法唯心，一切自造。离心之外，无别有法。乃至纤毫芥子许境界，皆是自心造，自心画，自心现，自心怕，自心演绎，自心住着，并无实法。住则有，取则实；知是空花，即无轮转。一念回心，即是诸佛本位。一念不住，万境自如。

时有学人问：一念回心，心在何处？

云：劝汝回心，何故复问？

问：想知心往何处？心是何物？

云：即此想知心往何处，即是无始无明根本，生死之由。欲知心是何物，亦复如是。问吾即是汝心，以心更求于心，反失于心。心本非物，无有实法，凡圣不可测，动念徒乖离。

若欲知心，心即成有，困在生死，无有出期。

听我偈曰：问心不回心，当阳逐日头。回心不问心，晒日不寻日。说心及与回，权立假名字。是名解脱法，又名一事实。洞山过水时，即是明斯事。十方薄伽梵，同唱曲一支。六祖所宣法，异曲而同工。常应诸根用，而不生用想。是则我妙门，亦称甘露法。有人明此偈，自解做活计。于此而不明，流转无穷期。

风的邀请

相比于读各种各样的文字，我更愿意放下书卷走过我的门廊。即使哪怕只有一小会儿的漫步，也会让我轻松好一段时间。

相比于埋头苦思一个道理，我更愿意倾听各种各样的虫鸣。或是听一段音乐，要么找块儿布，抹去桌子上的灰尘。我总能找到一些特别简单的事去做。

有时，我也爱与人讨论。但是我会忽然间走开，因为一股柔和的风吹来，他在提醒我：哦！你们是没有结果的，跟我来...比起有时会把自己带入迷宫的谈话，我更喜欢风这个朋友。他正邀请我到山坡上或是树荫下，来场全身心的沐浴。

而有时，我会不知不觉地想一件事。想了又想，就算我告诉自己，别想了，那于事无补，我还是会想。这时，我会走出屋门，来到车水马龙的大街上，我发现全世界对我都那么友好，我全身上下没有一处受损，没有一件事出了问题。除了那调皮的念头在挑逗我，引我上它的当，一切都很好，每一件事都井然有序。我为什么跟自己过不去，非要让自己难过？这时，我再去想刚才的事，那些念头已经不再让我难过了。

我发现，我越是沉浸在头脑里，我的快乐越少。但是每一次头脑发给我们的消息是：到我这里来，我这里很快乐。而我们几乎每次都会上它的当。

没关系，总会有神奇的天使来召唤你，把你从流浪的荒原叫回到天堂。除非你太过沉迷于大脑的幻城，否则，你一定能接受到来自天堂的消息。

就算看一眼地上的小虫，也比我构思那些在每个人看来更重要的事让我开心。

就算我站在那里用五分钟或更长的时间刷牙，我发现，它也比我兴奋地沉浸在某件事里更舒服。

当我独处的时候，就算我接满电水壶里的水，然后让水流从我手掌上轻轻地滑过，我也感到分外地满足。

只不过，能把你的心从妄想中拉到你的手上、你的脚下，有时却比登天还难。谁不喜欢憧憬高远的天空，而去喜欢那了无趣味的土地？

但是，真正让我们安心的并不是遥远的胜境，却是那些近在咫尺、无滋无味的东西。是泥土、昆虫、狗叫声、篱笆上的黄花、风中摇曳的芦苇，是它们在召唤我们回到真实中来，回到家园，回到当下。

就算此时此刻你在读着这些文字，仍不妨碍你抬起头看看外面的天色，或是听听是不是下雨了。更或者，只是从你的椅子上慢慢站起来，给自己到一杯白开水。好吧，如果你自己无法提醒你，那么放下手机，到窗旁站一会儿，哪怕只有一小会儿，打开窗户，看看你会遇到什么，会发生什么。哪怕只有一瞬间，哪怕迎接你的只是铺面而来的热浪，那毕竟是来自真正的天堂。

海印三昧

静坐山堂

虫鸣交响

声似迦陵

美过咒章

至道果真不难

只因取舍不忘

不觉脸痒摸去

忽悟直心道场

问我海印何在

脚底涌泉正穴

才起下心拟议

雨打寺院南窗

自嘲诗

悠悠山中日长

更无一事商量

登座说法如聒噪

不如听雨甚妙

世人愁闷无多由

思虑一秒难消

一切苦恼自找

不肯将心静悄悄

雨从昨夜下如今

为寻三五知音

无奈无情说法声太小

兜率大士难了

俗人日日叨叨

感得人天频频叫好

可怜我祖睡得安

不被阿师吵

清凉山

炎炎夏日一柱香

廓廓云天

不见短长

一支青钵

域外悠悠

谁能更清唱

周流虽热

无人声张

才知清凉

不在文殊场

纵大汗淋漓

亦只增酣畅

只因心地

无尘可扬

莫把天伦乐，当成沉重过

师父，老母亲病重，每天护理，心情还是很沉重，刚才读了师父的开示，把日子过好，有了点儿力量。

答：照顾母亲，敦伦尽分，莫有所求，自然轻松。陪得老人一分钟，享一分钟天伦，何来沉重？只因用心有别，本来世间美事，而成愁闷。莫道久病床前无孝子，怎不忆半生哺育恩？亦莫求亲常住世，落叶总有归根时。你安静了，妈妈自然得安静。

心有所求所望，有所驰，不满于这天伦之乐，还更别求安乐，可不沉重乎。当忏悔。

常乐大美

  大家都喜欢美好，美好能持续多久？

  我们都讨厌厄运，厄运能永远不变吗？

  好事，或者糟心事，它们相伴相随，不会单独存在。

  重要的是，它们都不长久。

  可是，我们大多数人都迷于好事，迷于善，迷于美，而讨厌逆境、危难。殊不知，这两种外境都不长久，而痴迷和讨厌之心，究其实质，亦不真实，也不永久。

于不常久之事境上妄生取舍，是诸苦之源。

  什么是永久的？平常。

  如何得平常？

  以平常心而得平常。

  平常事，平常心，那才是永久而弥足珍贵的。

  如何是平常心？

  于一切事，乃至生死，皆平常待之。

  觉悟诸法无我，即得平常心，

  了达一切不实，即获平常心。

  于一切境，不取不舍，即平常心。

  任物不任己，即平常心。

  知万法由心，心外无法，法外无心，不更取心，不更取法，即平常心。

  平常心虽如是，可少有人觉。

  平常心虽可贵，可少有人谋。

  无平常心的人，都成了“凡夫俗子”和“平常的凡夫”。

  具平常心的人，反而是不平常的人。

  具有平常心的人，一定是悟道的人。

  世亦有心态平常，淡定寡欲者。只是，如是之淡泊平常之人只于少分事而平常，非于一切而平常。一旦遇到生死命门，身家名誉，情爱所牵，则瞬间变得不平常，不淡定了。

  故世人之平常心，终归无常。不似道人禅客之平常心，是真平常也。

  他们能逍遥物外，不为幻累。他们真真看破了世事之无常和虚妄，故能平常对待日间一切乃至生死。

  境本无境，因心有境。心取则见善见好，心生则种种法生。所以，若心不有，则一切寂静。

  境无善恶，善恶从心。心贪着故，妄见美好。心憎恨故，妄见于恶。不知自心贪着与憎恶，皆因无明。境无垢净，心亦本明。只因妄想，而见垢净好丑，覆盖真心。实无境之好坏也。

人不学道，不悟道，而能得真平常者，无有是处。

  人欲于无常幻梦世间建立恒常美事，如于沙取油，于空建楼，终不可得。

  劝君大梦早觉，于真际顿悟本心，得常乐恒安，可不大美呼！

宗门和其他法门的区别

对于初学宗门这一法的人，在对禅宗的认识上，也即见地上有很多错误的认识。见地错了，就会导致修行的方法和方向完全错误，无法觉悟真心，顿悟菩提。

  下面向大家介绍一下禅宗和其他法门在见地和做功夫上的根本区别：

他宗，对治；禅宗，不对治。

他宗，以身心觉受上的对空的感知为证境；禅宗，浑然无觉，穿衣吃饭，一切平常，不灭五蕴，而顿悟法身本来空寂。

  他宗，渐修，次第取证；禅宗，顿悟，顿修，顿证菩提。

  他宗，以生灭心行求于菩提；禅宗，以无住心知一切法即菩提相。

  他宗，有所得，有所证：禅宗，悟本圆成，不待修证，得无所得。

  他宗，见地、功夫脱节，理事分离；禅宗，见地即是功夫，功夫即是见地，理事无二，心法一如。

  他宗做功夫，是于自心作用外别去求真断妄；禅宗做功夫，自心直用之处，即是功夫，不别做功夫。于枉用功上，觉察、转身而休息之，是禅宗所做功夫。

  他宗，依戒定慧，次第修证；禅宗，心地戒定慧，但莫染污，名为修证。

他宗，所谓保任，以意识心，保妄想佛性，认贼为子；禅宗保任，善护念，不以心求心。常应诸根用，而不染万境，是为保任。

  他宗，有众生可度，有佛可成；禅宗，无众生可度，无佛可成。

  他宗，精进用功，意识知解；禅宗，息业养神，直用其心。

  他宗，于见闻觉知外觅心求法；禅宗，不离见闻觉，超然登佛地。

  他宗，以断思绝意为功夫，以一念不起为究竟。所谓卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长；禅宗，不断思想意识，只是心不住法。所谓，慧能无伎俩，不断百思想。对境心数起，菩提作么长。

  他宗，依禅定妄求解脱，不知禅定是障；禅宗，不论禅定解脱，唯论见性。

他宗，不识本心，心外求法：禅宗，识自本心，见性成佛。

  他宗，妄求根尘脱落，虚空粉碎，大地平沉，不知皆是识心造作；禅宗，悟根尘虚妄，不待脱落。大地平实，虚空无碍，妄念不生，即如如佛。

  他宗，除烦恼，除习气，除无明；禅宗，不见有烦恼可除，不见有习气可灭，不见有无明可尽。

  他宗，于自心外妄见种种法，建立种种法，得种种法。妄见神通、三昧、果位；禅宗，于自心不见有少法可得，方便建立一切法，而不住一切法。

他宗，未来见性，未来成就。以念念觉为修行成就，住清明境，守涅槃心；禅宗，言下见性，动念即乖。一念迷即众生，一念觉即佛。得念失念，无非解脱。

  其他法门与禅宗的区别，究其根本，只有见不见性。若真见性，则自然知修与不修，所证所悟，是真是妄。若不见性，学一切法，皆是颠倒，皆是无明。

  大家如果向往于宗门，而对自己的修行见地和用功方法还有疑惑，可参照此文，对照自己平时的用功，即能知非辨错。也可反观自己是否对宗门真正了解，并能如实践行。

三玄三要

临济祖师说，大凡演唱宗乘，一语须具三玄门，一玄门须具三要。有权有实，有照有用。

临济祖师所言一语者，非诸方所言一句死语也，而指对众临机之际一句活语，乃至语默动静，举手伫思，一棒一喝，乃至转身，或良久，或藏机，或全无施设，或拖延至明日施设等，一切所为所现，无非此一句也。

此一语是祖师演法示教之根本，从性海流露之萨婆若智，有主有宾，有权有实，有照有用，有理有事，有语有默，有动有静，有全有偏，有满有半。或兼带实权照用，或偏指理体事功，或兼带偏，或偏带兼。或兼里藏兼，或偏中有偏，不必一端，不必求全。但能指示学人，对其有所启发，则虽一句语，应机而设，变化多端，无所不具，实乃随机而用之活法也。

故此一句语，具三玄门。每一玄门中，复具三玄，又称三要。玄要一义，后人错会，以为玄有玄义，要有要义。

此三玄者，古人云：第一，体中玄；第二，句中玄；第三，意中玄。

每一玄门中，复具三要，也即三玄也。即体中玄里具体、句、意中玄；句中玄里具体、句、意中玄；意中玄里具体、句、意中玄。

祖师云：第一句，是体中玄，是祖师示法之一种，以接最上上根机之人，临济所说出格的人。即直接以全体作用而示学人本真，此称全提，或称全隐，皆是未发机语前之浑然无说无示，真正法身说法，或云无情说法。此中之玄，最难领会。是谓：三要印开朱点窄，未容拟议主宾分。

善知识见学人来参，还没正式打照面，本来无说无示，学人于此即得顿悟玄旨。如云门见陈睦州尊者，三次被拒，被门伤到脚忽然契悟。又临济问法于黄檗，三次被打，而顿悟。如六祖听客无意中诵金刚经，顿悟玄旨。如高亭简隔江见德山，顿悟本心，掉头而去。如香严闻竹破声而悟道，以及于各种情境下会得无情说法者，此临机一句中，具三玄。是名体中玄。

善知识，乃至无情，于未说法之最玄之际，已示本体，故名为玄。若学人在此之机，即顿悟玄旨，即体中玄也。

时人于此情境以言语记之，或互相传唱，以觉悟学人，即此体中玄亦具句中玄。

弟子既未问法，师亦未说法，临济而能于被打之际顿悟奥意，是谓意中玄。又于宾位而登主位也，故名意中玄。

第二句，句中玄，亦祖师示法学人之一种。此一句，祖师多以言语扣问，或以情境施加，或指物示法，句中有玄旨。又古人云“句中无语，是名活句”者。即，妙解岂容无着问，沤合争负截流机。

如学人刚一发问，师便喝。或僧问：如何是佛，师云：庭前柏树子。或几番发问，师几番回答，最后转身回寮。善知识于对应学人时，或喝，或言，或良久，或转身，有迹可寻，有答可见。是名句中玄也。

后人于此一喝，或一句“庭前柏树子”，或掉头就走，忽然识心断处，亲见本来，是名于句中亲证玄旨。此语亦接上根之人。若学人于此错过，穷其思虑，亦不知祖师真正用意。故名为玄。

此一句中，亦具体中玄，意中玄。即说庭前柏树时，从本体起用，含藏妙体，学人少会，是名体中玄。此一句虽为言语，暗含机锋，不失宗旨，学人于此领会玄旨，即是意中玄。若学人于此一句生定解，住言思虑，即失玄旨。

第三句，意中玄。此祖师示学法人之一式。如僧问：如何是祖师西来意？师云：西来无意。或祖师开示大众云：“即心即佛”，或言：“非心非佛”，或言：“不是心，不是佛，不是物”。或言：“汝若反照，密在汝边。”或举拂竖指，故意唤学人名字等等，以语中带意，直示学人本源真性。即，但看棚头弄傀儡，抽牵全借离头人。

此一句，虽是祖师直指，但毕竟流于文字，有迹可寻，有意示之。但意解之中，亦具体中玄，句中玄，意中玄。学人正于祖师开示之际，会得善知识用意，即示即用，当下便了，则亦得顿悟本心。此语不论根机，皆能会入。如大梅禅师一闻马祖“即心即佛”即大悟。大珠和尚，一闻马祖开示“自己本有，不须外求。”大珠便会。又临济所说，识取弄光影的人，是诸佛之玄旨。无奈，多数学人，于此正示之际，住于文字知解。正所谓“无始劫来生死本，只为从来认识神。”

不论祖师以何法开示学人，此一语中皆含三玄，一玄中复含三玄。若学人于直指之下，或反照时，停思住想，完全不知所措，当下错过，则失祖师玄旨。正所谓于体中、句中、意中错失玄旨。

又此三玄三要，在临济祖师开示三玄三要时，表现得淋漓尽致。即，正开示之刹那，即含妙体，正所谓三要印开朱点窄。学人若于此三句未看之际，便知临济言外之意，即顿悟体中玄也。第二玄，句中玄，即此三句一一道来，令学人有所领悟。第三玄，临济示此三玄三要之真实用意，即此三句之意中玄也。

此三玄三要，是真实见地与功夫的自然显发，非意识妄测所能知之。或于正示未示之际，体中玄隐，而句中玄显；或句中隐玄，而意中显玄；或意中玄隐，而体中玄显。非有定式，不可执于定解，更不可将为死法，否则，曲会祖师活意，徒劳无益。

学法之人，会得此三玄三要，则具正法眼，可明辨天下善知识，亦可示学人正修行路，不至歧途。

一心妙用

经云：佛以一音演说法，众生随类各得解。

黄檗禅师云：“唯是一心，更无别法。”

此一句，具足多重妙义，与临济三玄三要，洞山五位君尘，石头禅师参同契，有同一妙旨。

其一妙，唯是一心者，以文字般若，单明理体，以喻不思议之性，如佛了义经所述，马鸣大乘起信论所言，达摩血脉论所叙，马祖所言即心即佛者，此明体一心。

又单明事用，如世人用心纯一不杂，能射虎穿石，咬指呼子。此事用一心。只是当人当事不自知有此妙用，而悟真理。然亦不失真性意趣。如洞山云“切忌从他觅，迢迢与我疏”、傅大士“朝朝同共起”者。此世人不知此事者所用一心，因专精不杂，而能金石为开。

又古人知此事者，虽用而不做用想，如南泉对陆大夫云“时人观此一株花如梦相似”。又如忠国师三唤侍者。其二大佬之句，非但人天妄测，即十方佛及其自己，亦不知其所云为何。或有原由：神神叨叨，疯疯癫癫。此知此事人事一心也。

又同时理事一心，如正说法时举拂动指，回头转脑，或有意为之，或故意敲打，如龙潭崇吹烛示德山，不自瞒佛性，亦不瞒他佛性者。又如祖师一句“是什么？”学人被此一问，忽然大悟。此理事一心，学人于功夫足处顿悟上乘，或于真实见处自解做活计。

又同时无理亦无事，此亦一心也。如凡夫日用贪嗔痴，既不信佛，不信法，不信僧，不明佛理，不知有向上事，又不信六道三途，懵懵懂懂，日用而不知。虽不见真性，分毫不失。虽在三途，而亦不实。如梦如幻，同十方三世诸佛，同在法性三昧中饮啄，同在大圆镜中做梦。又如畜牲虫鸟，动静无心，但依法性而运转，淋漓尽致，无丝毫错谬。此无情有佛性，古人向异类中行者。此不具理不具事之一心妙用也。又马祖所言，非心非佛者，即喻于此。

又此一心者，于过来人者，为示学人，可具一心中显一理而藏一事，或于一事中露一理。或理事具半露半藏，或理事全藏全显。如平等法中有不平等，不平等法中而有平等者。定法中有不定，不定法中更藏不定。不可见“无高下”即做平等解。见“差别”及“相”者，即做二法解，有相解。若能于此深入诸法义趣，运用自如，则真得临济玄要，大机大用者也。

故经云：诸佛随宜说法，意趣难解。可不是乎！

行人学法悟道，当于此一句“唯是一心”及诸佛祖师所说之法，得他活意，不可得少为足，承言滞句，或闷于一端，乃至于其随宜法中，意识知解，执言忘事，或执事昧理，此失诸佛本怀。若定解之，成为草率，佛法非但于其人无益，反成过患。

把日子过好

老百姓有一句话，把日子过好了，那才是最重要的。

佛法在世间，不离世间觉。

你学的佛法是高谈阔论，空洞不实，还是真正服务了你的日子，你的生活？

你把自己的日子过好了吗？

每个人都希望把自己的日子过好。这似乎是人们对自己最低的期望。可是，能把日子过好了的人，那得真是把好手。

怎么才能把日子过好？

过好日子的人都是不作的人。

过好日子的人都是惜福的人。

过好日子的人，都是过的简单，过的平常的人。

过好日子的人，都是知足常乐的人。

把日子过好，要透得过无常。不然，无事时勉强过得去，来事了，就慌张、忧虑，过日子立刻变成了熬日子。

把日子过好，更要有一份定力和睿智。

定力和睿智从清闲和安静得，从天真得，从淡泊得。

人若不知足，就会造作，会钻营。一旦人掉到了头脑的钻营里，自然就错失了春之百花，夏之凉风，秋之高月，冬之白雪。

人不安于简单寂寞，颠簸于得失，追逐于名利，再好的日子也过不了。

日子从来是好的，不珍惜日子，不过好当下的人，就没有好日子。

日日是好日，时时是好事。只是人不满足于今天，为明天忧虑，为未来操心，错失了好日子。

圣经上说，你看，田野里的百合，也不打扮，却比所罗门王穿的袍子还要华丽。你看，天上的鸟儿也不种，也不收，从来不忧虑吃什么，穿什么，老天尚且养活它们，你们不比鸟儿聪明贵重的多，为什么却忧虑明天？

田野里的百合和天上的飞鸟知足，所以能过好每天的日子。人只因不知足，连最好过的日子都熬不过去。

古人说，相逢尽道休官去，林下相逢有几人？

此语道出世人都欲清净淡泊，无奈贪爱幻境，因袭太久，不修圣道，徒生欣叹。

若人发心向道，复本清闲，不必辞官，亦不必一定林下相逢。但能减少几分欲望，少些虚荣，去些挂碍，自然也能尝得几分淡泊的滋味，就算身居闹市，也能享受半日林下的清净。

只是世人心中，但见财色，终日营营，忧虑百年，过它头脑中的虚妄日子，而错失了日月之馈赠，天地之纯然。

又古人云：本色住山人，且无刀斧痕。

住山人者，不必一定松萝涧旁，采菊篱下，枕石块上，煮火烹茗。即便于红尘俗世场中，少欲少求，任运自然，过得天真日子，挨得寂寞时光，更是世间大匠，不留斧痕也。

把日子过好，须得知道如何是好日。既知好日不离当下，何愁过不上好日子？

意见，意剑

世间刀剑，伤人一时，再重皆可治愈。意之刀剑，伤人多劫，其伤难愈。

  你持有多少意见，就持有多少刀剑。

意见者，实乃意剑。

  你持有意剑吗？

  意能自害，亦能害人，愚人不觉，多害己害人。智者觉之，谨言慎用。

你持有的意见越多，伤人越重，害人越多。

 你不必对人横眉冷对即可要人性命，只要放出你的意见。

  你不必对人愤怒暴跳即可让对方心惊胆战，只要你心里存有意见。

 你想做一个心中持有意“剑”让人无法接近的人，还是丢掉心中的“剑”，做一个让人如沐春风的人。

你想用你心里的无数看法、意见、观念“爱”你最亲爱的人，还是带着尊重、理解与接纳，“裸露”在你爱的人身边，让他们对你完全放心。

 你想做一个刺猬？还是想做一个毛毛熊？

心中持有各种想法和意见的人，就像一个刺猬，人人避之。而没有坚固意见和想法的人，就像一个毛毛熊，人们都喜欢。

 如果你想让更多的人讨厌你，就亮出自己的意见，掏出自己的尺子，你立刻就能达到目的。

 如果你想大家喜欢你，从心里卸下你的利剑，做一个没有意见的人。

 只要你没有意见，你可做我的老师。

只要你没有意见，我可以到处宣扬你。

 只要你没有意见，我愿意为你做牛做马。

 只要你没有意见，你可做佛，做世尊。

  佛只是一个没有意见的人。

觉者只是一个剔除了心中种种知见的人。

然而舍命容易，舍见难。

一个不拿武器的战士，要么他疯了，要么一定是一个高手。

 所以世间佛与觉者少之又少。

 无我的人无见。

  无见等同于无我。

  所有的意见都代表着大大的自我。

  把你的意剑挂在墙上，它除了伤己害人，没有任何意义。

  把你的想法交给虚空，它除了愚弄自己，没有任何意义。

 佛说，我见、人见、众生见、寿者见。以有如是等见，不得见于实相。如是四剑，障蔽了天眼，法眼、慧眼、佛眼。只留下肉眼而见是见非，见善见恶，见凡见圣，见得见失。

  有僧来见马祖。祖问：汝来为何？僧答：求佛知见。祖呵曰：去！佛无知见。知见属魔耳。

知见者，非见闻觉知，乃于见闻觉知上别生种种见解是非对错。经云：知见立知，即无明本。于本性见知上复立于知，是祖所呵之知见。亦是无数学人所求之知见。此知见从识而生，念念分别，覆盖真性，故云魔也。

  古得道者曰：老僧平生百无所解，只是日日一般。

  无上佛法原来恁么简单，但无知见所解，日用一般即得。众生不得，只是于此平常日用上复加种种计较分别、意见知解，故与道相远。

  知见虽微，能害慧命，故学人不可不慎。切忌于心中学得种种知见，以为佛法。佛性圆满广大，若堕意见知解中以为佛法者，如春池拾瓦砾，遗落于摩尼。

  善知识，意见者，能杀能活。住于知见，自堕坑阱。以无定见而具佛眼，洞观实相，是佛真见。以此慧见，亲见本来，是名活人，亦名慧剑。

  手握何剑在仁者，杀活予夺凭智慧。

善知识，手中之剑当慎用。

关心，关闭虚妄，打开真心

关心，是最愚痴的爱

你关心谁，你在伤害谁。

你关心时，真心被你关掉了，识与妄被你打开了，你放出去的是一把无形的箭。

你关心谁，你的识心射向谁。

你的关心加重了对方认为有他自己的错觉。你自己也在熏修无明。

觉悟的人不需要任何人的关心。就算有人关心他，对他来说，那关心也不存在。他已经化自己于无形，所以任何心识，射他不到。

世人以被人关心为幸福，以被爱为快乐。他不知道，所有的关心后面都带着一支箭，所有的需要被爱后面都带着一个巨大的我。而他的自我，则是靶子，必被射中。

他需要多少关心，就等于需要多少箭射向他。

谚语说的好，母亲是老虎，疼谁谁受苦。

人们只是总结了这个现象的结果，却不知为何如此。以不知故，依旧心疼那个最不好的子女。越是心疼他，他越不好。为什么？在关爱他之前，你已经认定他不好了。

疼爱即是关心、关注。关注就是无中生有，将虚妄坐实。 你疼爱、关心一个人，其实是不放心他，其实是在暗示他不好。是在向他投射你不希望他发生的事。你在促使那事发生。

你不希望他怎样，他就会怎样。

为什么？一切法不二。

你躲避的，是你欢迎的。

你抗拒的，是你逃不掉的。

你讨厌的，是你执着的。

一切都来自于你，还返还于你。

你如果真正爱谁，希望谁好好的，对他放心，收回对他过度的关心。你可以在旁看着他，但不要投射自己的意识、干涉和操控。

没有干涉的陪伴，那才是最有智慧的关心，那才是真正的爱，

把你对某某的关心放入对因缘和法性的相信里。

你越觉悟，你越相信因缘，越不会加入自己的意见。

不执着自己的想法，你是阿罗汉。

不相信自己的意见，你是觉悟者。

不再关心外境的变化，你是佛。

让一切如梦如幻地发生，觉悟一切实无有生，那才是你唯一需要关心的。

如此之关心，关闭一切虚妄，关闭自己意识，打开本有真心，是真关心。

正所谓，众生心灭，则真法生。众生心生，则真法灭。

师父好，人们都说，陪伴，是最长情的告白。您怎么看待世间伴侣的陪伴？

最美的陪伴

  答：这个世界上，谁是你最亲爱的？

  一定是你的爱人、父母、子女吗？

  未必。

  除非他能安静地呆在你身边。

  对方若不安静，你如何安宁？

  对方若不安静，陪在你身边不如不在。

  如何才算安静地陪在你身边？

  少说话，静静的，就是安静吗？

  不是。

  心中无是非，外不现戈矛。是为安静。

  心能如虚空，包容一切相。是为安静。

  纵然静如小鹿，默如花草，而心中还存观念之剑，乃至其剑细如针，亦能刺人骨髓。

  故知安静者，心无知见之芥蒂，无评判之戈矛，如此者，是真正知音，是最美之陪伴。

故知音难觅，以安静难得故。

  唯能安静，可做终身伴侣，是我真正爱人。

  以安静无意见之姿，而觅佳人。则此伴者，非限人耳。

  真正知音者，未必有知，未必有语。

  挺拔松木，是我之陪伴。它从不对我评头论足。

  青青湖水，是我之亲爱。它从不对人有丝毫不满。

  趴在我脚下的黄狗，是我之陪伴。纵然它终日乱叫，对人对事，总无半点意见。

  墙角之茶几，是我之亲爱。你对它纵然好久疏忽，它依然陪你如初。

  乃至桌椅、台灯、盆景，静如处子，安如尊圣。哪个不是我最美陪伴？

  天地万物，皆可为我亲爱，做我终身伴侣。何以故？以安静故，以无心故，以无意见故，以手不握剑戟故。故能伴我地老天荒。

 唯人难以为伴。何以故？不得安静。何以不得安静？以有我故，以心存意见故，以执己故，以掌控故。虽终日无语，以有意见，喧闹如雷。

  人因心存意剑，故难以为伴。纵然世间至亲至爱，若不能去除心中意剑，不知接纳尊重，虽初心是善，愿与君天长地久，但以我见故，难容难洽，难以维系，事与愿违，不能长久。即使勉强在一起，也每日矛盾重重，吵声震天。而互相避厌，唯恐不及。正所谓不能善始终。

 纵有佛陀圣人现于面前，以一己之见，见是见非，着于表象，而不能识，当面错过。如眼中一翳，而蔽浩天。

  所以，若有尊重爱戴之人而欲陪伴左右者，不论夫妻、父子、师徒，当先去心中意见，持尊重，具包容，方能在子之侧，与子长久。

  若心无所系，得与天地为伴，何必另寻佳偶？天地是常，而人不过一电一沫。纵得可人，亦是光影，不可痴迷留恋，徒生悲叹。

你关注的是什么

师父好，戒律里对性和淫欲有不同的认识和对待，您怎么看待关于性的问题。

答：比如你要去商场买一件急需的东西。你进了商场，是立刻去找这件东西，还是看到了别的，又去买别的东西，而把最重要的最急需的东西忘掉了？

愚蠢的人会忘记买最需要的东西，而旁顾于其他。

众生修道亦复如是，总是旁顾其他，而不直奔根本。

修行也是如此，无论在任何时候，都要关心什么是真的，而不去关心假的。

你会问，什么是真的？什么是假的？

六祖大师说，一切无有真。

全是假的。

你能说出来，能想到的，没有一件不是假的。

天地万物，都是自心影像，所以没有什么是真的。

觉悟这一点，一切无有真，这是唯一的真实。

站在这个唯一的真实上，一切问题不复存在，一切事情不决而决。

众生修行之所以不能成就，皆因关注一切虚妄事上。

行者，你关注的是什么？这才是你应该关心的最重要的问题，而不是“性”或“淫欲”。

任何事都没问题，也不会影响你，你把它看重了，它才影响你。淫欲本来虚妄，它不会伤害你，是你对它的态度，是你对它的厌恶和敌对伤害的你，是这念心影响的你。

所谓众生，就是过度关注虚妄的事物，以为真实，所以在幻中捞摸、打造、钻营，终无所得，徒自劳苦。

如同要盖一间大楼，设计图还没画，地基还没打，框架还没盖，就开始盖厕所，装修厕所，对厕所精雕细琢。

修行人未悟真性，而执着善恶之法，修禅定，断烦恼，除习气，断淫欲，证四果，修加行，持禁戒，读经论，等等，皆是本末倒置，心外求法。如同盖楼，整体框架还没盖，先盖厕所，装修卫生间，把厕所盖的极漂亮，最后发现大楼还没盖，是名愚痴。

经云：于戒缓者，不名为缓。于乘缓者，是名为缓。

乘者，觉悟本心，了了见于佛性。如盖楼，先要盖整体框架。

戒律犹如细节，是虚妄生灭之法。如大楼中的厕所、走廊、阳台等，应当延缓。如是延缓，不名延缓。不盖框架，不悟宗乘，是名迟缓，修行人当戒。

修行先要悟真达妄，再做细处功夫。若一开始便在细节处执着，犹如盖楼，先着厕所。

六祖大师说：不论禅定解脱，唯论见性。有人说，那是对上乘根基的人说的。此言差矣。一切人修禅定能得真实解脱，无有是处。何以故？禅定如梦，虚妄不实。于虚妄物而生执着，欲成佛道，南辕北辙。所以，六祖大师所说，不论禅定解脱，唯论见性，乃是对一切修行人说。

达摩大师说：不论淫欲，唯论见性。何以故？淫欲本来空寂。

此语多被人做理上知解看，不知理事一如，而终日被淫欲苦恼所缚。

你问我如何看待性与淫欲。

我看不到有一法是实，性与淫欲亦复如是。

我不见实有法名性、名淫欲，故无看法。

我见“性”、“淫欲”但依世谛而有假名，非有实性，故从不将之特殊对待。

六祖大师云：淫性本是净性因。

经云：淫怒痴性即是解脱。

复有人说，此语唯为上上根基人说。此言亦差。

一切众生不悟淫怒痴性空而得解脱者，无有是处。

淫怒痴法于十方求，皆不可得。

于无生法中妄见淫怒痴者，是名增上慢者。复欲除之对治，故名无明。

所以经云：分别贪嗔痴，是人获重罪。不见贪欲实，此人获解脱。

诸行者，修行但悟一切无有真，莫于假上着，是名第一真实。离此之外，无别真法。

法语

最难过的生活是最简单的生活。

最惬意的生活也是最简单的生活。

人们最难忍受的是青天白日。总要在这青天白日上加点色彩，然后被色彩迷惑，忘了青天还是青天，白日还是白日，其他什么都没有。

人能过好青天白日的日子，虽也不乏粉饰些色彩，总不被自己瞒，这才是人生最大的成就。

法语

你看路边的雏菊、架子上的豆角，它们何曾有异议？何曾有不满？何曾有苦叹？

天地昭昭，愚人不见。

本来无缚，画地为栏。

如何是宗门所说的不除习气

师父好，您说禅宗的修行不对治，不除习气。但是祖师所谓的做牧牛功夫，不就是除习气吗？

答：宗门亦有除习气，亦有不除习气。不可执于文字，茫然趣于一解。

宗门的牧牛是除你修法、住法的习气，除你一念厌凡欣圣的习气，除你见净见秽的习气，除你欲成佛道的妄心。如是所言“除”及“习气”者，亦只是于此诸念正起时一转，无痕无迹，亦非实有法可除。正是六祖大师所言，若于转处不留情者是也。故善学法者，不可于除或不除及“习气”等妄起法相，自迷自缚。

如果觉悟自心圆满无缺，不修法，不住法，不起凡圣见，直用见闻觉知，随用随空，自然无习气可除。

宗门所言的不对治，不除习气，是指你看不到实有习气和妄念可除。是不除那些本不是习气，而你妄认为习气的东西。即古人云一个都不须对待。比如你只是起了一个贪念，起了昏沉心，起了无记心，此一念贪心，乃至无计无明，非实有体，刹那不住，则不必对待除却，不必以之为患。其本是妄，若对治欲除，反成烦恼，是名知上立知，即无明本。又经云“住妄想境，不加了者。于无了知，不辨真实”者，即此不须对治及除却者。众生日常所起贪嗔痴用，本来清净，不可留住，只因众生念念当实，妄生住着，起得起失，妄上加妄，故佛方便呼为无明，实无此无明也。

此贪嗔痴，非是宗门所用功对治的习气，恰恰是不对待之，而你却把它当成了习气，对治并除这念贪心。这就错用心，错用功夫了。如同欲追影而除影，影空无性，实不可追，但歇除心，其影自灭。何以故？影是虚妄故。若欲除影，影反成实。

修行人之所以不得入门，皆是于此不实烦恼习气诸幻影法以为真实而百般对待，欲除却之，劳心迷性，所以不成佛道。

安住寂寞，得道须臾

修行的关键是大处着眼，小处着手。

  修行永远离不开当下。

  不论你认为自己的修行方法多妙，离开了当下，那都不是真正的修行。

  当下永远是简单、平常、无味的。当你觉得自己的生活或修行有了神奇，有了玄妙，有了不平常的境界，你一定是进入了头脑，离开了当下。

  修行是大处着眼，小处着手。

  什么是大处着眼？

  就是修行见地要清楚，方向要明确。

  所谓见地，觉悟自心本自圆满，一切现成，不待修与证，直下便是，直用即了。若起修道心，不住即相应。

  修行的方向是不离当处常湛然。解脱不在未来，不在头脑中，不在妄想里。但能离诸妄想，菩提道果自现。

  若能觉悟如是见地，即是正修行路，方向不谬，不会错用功夫。

  什么是小处着手？

  以有妄想分别自心境界习气的缘故，虽具如是修行见地和方向，以从他闻此见地，非是亲证彻悟的缘故，需要做转识成智的功夫，即于眼前当下小事细节处练习出离头脑分别诸法的妄习。

  一切众生以耐不住寂寞，不守本分故，逐于心识感官境界，妄见我人诸法，所以轮回生死。

  觉悟者了达一切境界自心所现，无一法是实，故能安住简单、寂寞，随缘任运，着衣吃饭，从小处着手，用功办道。

  虽然如此，小处着手，常被一切修行人忽视错过，总以为最上乘佛法有其玄妙神圣之处。却不知，最圣神处最平常，最玄妙处最简单。

  扫地时专注于扫地，每扫一下，都是悟道的契机。

  上台阶时专注于每一脚步的移动，每上一阶台阶，都是悟道的契机。

  开门时缓缓扶住门把手，慢慢拉开门，慢慢关上门，每一个动作的刹那，都是悟道的机缘。

  坐在椅子上的瞬间，放慢动作，身体在空中变动并接触椅子的刹那，都是悟道的因缘。

  拿起筷子加菜，筷子碰到菜，胳膊抬起来将菜送到嘴里，开始咀嚼，这每一个动作都是用功办道，顿悟本心的契机。

  下床，穿衣，手碰到杯子，眼睛看到窗户，风吹过来，饭香进入鼻子，这一切的瞬间和刹那都是顿悟的契机。

  为何你却频频错失这些机缘，而将开悟见性视为比登天还难？因为你不安于简单，不习惯于寂寞。如同骑驴觅驴，以道找道，做佛寻佛。

  真正的修行就在这简单平常到极致的刹那，觉悟也在这一个个刹那。

  一切众生以追寻不平常的缘故，错失了这真正圣神的平常。

  众生迷于幻尘，故不安于简单寂寞的生活，在生死大海诸多彩相里轮回沉溺。

  道人于此简单平常之外，别起妄心，而妄求道，妄见生死，妄证涅槃，背离实相，永不成道。

  唯觉悟自心圆满，不增不减，不妄除法，不妄修道，安于简单，透得过平常者，恰恰与道相应，虽无修道之心，反默契于大道。

  诸同修，诸法侣，你在如何修行？你在以何为修行？

  如果你离开当下进入不平常境界，被头脑所诳，你偏离了大道。如果你安住在当下的呼吸、扫地、刷碗、吹风、听鸟鸣、穿衣、吃饭等最平常，最无味，被所有人视为无聊的生活，恭喜你，你正走在诸佛涅槃大道上。

大道无别神奇，触目耳听菩提。离此别处觅道，穷劫修行难了。

古人云：平常心是道。

  若能真正安于简单、寂寞、平常，不悟道者，无有是处。

  成佛做祖有何难，易如翻掌弹指间。安于扫地，满于呼吸，透得过平常，过的了寂寞，自然得道须臾。

痛苦是如何产生的及解脱的契机

当我们身心生起痛苦和恐慌时，大多数的人第一反应是恐惧、拒绝、和对治。当他因为恐惧而心中频频生起这些对治的心念时，他被虚妄的自我捉到了。三途就在此时建立，生死轮回因此而成。这时，如果是一个好的修行人，它会在此烦恼及苦受来临之际，不急于应对，而是深入观察苦的实质，从而实现解脱。

一个人不论受到什么样的苦受，都是自我抓取的反应。当他经历外境的变化再也抓不到什么时，它开始恐慌，它习惯性地再去抓取，当它什么也抓不到时，它会去抓取自我。这是自我最后，也是最坚固的堡垒。

对治和寻求解决办法由此而生。而这是痛苦维持下去的机密，一切众生被此而瞒。

不论身心生起何种痛苦的觉受，比如疾病引起的痛苦与恐惧，此痛苦、恐慌及烦恼来时，最好的办法是不采取任何处理办法。静静地坐在那里或躺在那里。让自己保持足够地安静，身心都不要动。别急着对治，别相信那些可以让它消失的办法，别相信痛苦，别相信它是真实的。那都是我执在诱骗你，其实它是想以你对治的方式让自己（苦）继续存在下去。这种自我运行的机制，就是众生无始无明和俱生我执的存在方式，它非常狡猾而且根深蒂固，难以察觉，唯有久久修行，有大力菩萨方能观察到它的无常和虚妄，而不被它瞒。通过不对治，让它自己消失。

不去对治，痛苦看上去似乎会存在，而你也是那样认为的。不，别相信你认为的，别被自己骗。你的一切想法都是自我的伎俩，都在骗你，好维持自我的存在，虽然有时当你相信了自己的想法，采取了一些对治的方法，缓和了苦受，但那只是暂时的，其实它藏得更深了。当你不去对治它，其实它才会虚弱，才会真正消失。只是静静地呆在那里，只是看着，不是看着什么，而只是静静地呆着，冷眼旁观，陪着你的痛苦，接受身心的苦受，直到那苦受先是加剧，然后到顶点、然后不再加强，然后减弱，最后消失。在这个过程中，只要你保持足够的安静，只要你相信不对治才是治愈一切苦的唯一方法，坚持不对治，它一定会自己消失。

若起一念对治心欲令痛苦消失，其实是在不知不觉地增加虚妄的用心，而令虚妄的痛苦继续存在。事实是，继续存在的不是什么外在的病苦，而是你的错误用心，是自我的执着。根本没有什么外在的痛苦，只是心的自我执着和投射增强了，导致了痛苦的错觉。没有什么痛苦，是自心取着自心产生了痛苦的幻觉。

一切众生皆因取着自心，而住着于妄念中，是此妄心造诸三途及地狱之苦，而且似乎永无止境。一切外境，本来无有，只因妄念，自造自见诸可怕境。妄念若息，地狱自除。

诸修行人，于一切苦及烦恼来时，不对治须有放舍生命的勇气，须有大智慧，是大修行，是真正地觉悟，唯觉者能行。经云：烦恼即菩提。于烦恼起时，真正看穿，不被它瞒，不去对治，烦恼才是菩提。若被烦恼骗，急急对治，则自造三途，无人能救。

一段关于身体觉受的对话

居士：有人说，他已经彻证空性了。是这样的吗？先测试一下，让他站在火堆里，如果能够不被烧着，就同站在水里一样，没有了火与水的分别，我们也许可以相信他。且不讲火堆，就说现在的三伏天，你如果没有了酷执的觉受，没有了凉与热的太大区别，也算具有了某种程度的空性正见了。我们学佛法，首先要明白的是，外在的冷与热，其实并不真实，都是由我们的知见造成的。所谓“心静自然凉。”即是此理。可是，要彻底转变累劫以来形成的顽固知见，又是谈何容易啊！它不仅要转变我们的表层意识，更要转变深层意识，要将我们的分别心、将无量业力带给我们的知见转变得干干净净。到那个时候，我们才可能超越冷与热，超越苦与乐，才可能不受一切的影响和束缚了。

学山：因为你曾经问过我一些如何修行的事，也在转发我的文章，所以看到你发的上面的文字，我想和你多说几句。证悟空性的人对冷热的觉受和凡夫完全一样。大家对证悟空性都存在错误的认知，以为那很神秘，是很高的境界，不是的。那是最平常、最普通的境界，碰到火会痛，冬天会冷，一切和你此时此刻的觉受一模一样。

若离开众生日用见闻觉知而别觅空性和功夫，就大错特错了。

居士：如何理解观世音菩萨普门品：假使兴害意，推落大火坑，念彼观音力，火坑变成池。

学山：空性不是一个空洞的道理，而是我们每天都在用它，每时每刻都不离此空性，只是因为我们不认识它，而妄生取着和对治，所以离道越来越远。普门品的那段话是比喻，不可依文解字。就算有人修出神通，遇火不烧，那多是外道修行，不是真正的佛法。真正的佛法不离心性而说实相法。火坑者，众生炽盛烦恼与无明。观念力者，智慧力与专注力，一念不住，烦恼成菩提。真正的清池非是温度低的池水或是“极乐世界”的七宝池，而是自心般若智慧。身体的一切觉受自然升起，随起随空，不是断灭。通达此者，是名念观音，非称“南无观音菩萨”为念观音也。又佛为初学法者设此方便，以增加信心，令入佛道，不可执迷。我们只要认清这一点，不执著并对治身体就可以了。如果没了觉受，那就成了植物人或石头了。

居士：难道冷热的觉受，不是由我们的业力和知见造成的，不是虚妄的？

学山：冷热觉受是佛性自然显现，是虚妄的，然而非离冷热觉受之外别有佛性，亦不得执冷热为觉受。若执无觉受，即成断灭见；若执有觉受，即是凡夫。只是悟道者不再执着于身体的变化和觉受，不执著不意味着全无觉受。

居士：有冷热，但不受冷热的影响，不是吗？

学山：不受影响是不受其困惑，不因其烦恼，不是没有觉受。疼依然要疼，冷还是冷，热还是热。所以说，悟道者根本不会去踩火。若是不小心踩了，还是会被烧到的。说他入火不烧，那是说你根本找不到一个真实的人被烧，也找不到真实的火，当然没有能烧与被烧了。

居士：请教法师：照见五蕴皆空，怎样才叫做空掉了受蕴呢？

学山：照见，不是空掉。若想空掉，那是颠倒用心，是妄想心，非是照见。照见者，见其本空，不作空想。以本有智性，洞见看到五蕴者，即非五蕴，是名五蕴。以智慧力观察到五蕴者，只是假名，非实有五蕴。一念妄想分别起，即五蕴生，实无有生也。觉悟五蕴本来空寂，是名照见。非无色受觉知而为空也。虽有觉受，而觉悟其了无实性，是名五蕴空也。这才是真正的实相。经云：不待灭受而取证空。若灭受而取空，此是声闻人知见和修行，不得成佛道。学法如果光学些知见文字，而没有真正领悟心地，越学越偏。修行不是一日一时之功，你要重新审视自己以前的知见和修行了。

居士：几年以来，我的觉受和情绪变得越来越平和，很少起大的波澜了，并非和以前一模一样。这不是灭受，是受的自然转变，自然平和。如果明知受相无实，在受上却依然如故，其实还是执着的表现，不是吗？

学山：你是心里的感受，也即感官上的感觉变平和了，不是觉受本身变平和、甚至消失了。你可以试着用火烧一下自己，看看疼痛减轻了吗？如果减轻了，那一定是大脑或身体出了毛病。而不是你修行的结果使然。

居士：再谢！

居士：学山法师好！我喜欢看佛经，喜欢听开示，也乐意将自己的体会写出来，供大家批评指正，从而提高自己，并且在心行中时时验证。这是我一直在采用的修行方法，感觉效果比较好，谢谢法师！下面是我结合您的指正改过的文章，请您继续批评！

现在到了三伏天，而且气温异常，我们的身体又是骨肉做的，自然会感受酷热，这个也是业力使然，因果不虚。但是，身热心不热，心静自然凉，我们能不能做到呢？应该是可以的。心经说照见五蕴皆空，空不是没有热受，而是要照见这个热受是身体和气候的因缘和合，它是虚妄不实的。既然如此，我们的心就不要受它的影响，要保持如如不动。热受是这样，其他的感受也是这样，来了让它来，去了让它去，不要抓住不放，不要加上知见、情绪，允许它出现和通过就是了。可是，要彻底转变累劫以来形成的业力及顽固知见，又是谈何容易啊！它不仅要转变我们的表层意识，更要转变深层意识，要将我们的分别心、将无量业力带给我们的知见转变得干干净净。到那个时候，我们才可能超越冷与热，超越苦与乐，才可能不受一切的影响和束缚。

学山：苦乐只是一些识心分别的概念，我们可以改变苦乐的观念，但是没办法改变苦乐的觉受。苦乐本身不真实，究其实质，实无苦乐，不需要对治和改变，但能觉悟其无实性，一功不施，自然超拔。身体对冷热的感受无法超越，更不需要超越。那更不是什么业力使然。业力，这是佛陀对执着和观念的认定的一种形容，当你执着一个观念和知见时，那才是佛说的无明与业力。而我们身体对冷热的感知，它本来就是不住的，是虚妄的，是不真实的，它只是我们的错觉，我们执著时就有。若能不住，自然不被它所困。觉悟苦乐、冷热、是非、善恶、因果的不真实，这才是唯一的实相，也是顿超一切有无善恶的唯一方法。所以，你上面这段文字，从根本的认知上来说，还是有背实相。

骨肉，冷热，身体、意识，这一切在楞伽经里，被佛陀称为妄计所执。也就是说，根本就没有什么真实存在的骨肉、身体和意识。只是我们的一念妄心妄计出来的概念。这些事物本身就是影像，在这些影像上生起的一切觉受和感知，都不用去执着和对待，看到它们无实性，真正地照见它们空无实体，修行就完成了。除此之外的一切，包括各种知见和对治，都是我们的妄想分别，那才是你需要对治的“业力”，而不是身体的冷热和觉受。

还有，身体并不是业力，从根本上说，我们没有业力。因为根本就没有我们，也没有真实的身体。

佛法不像世间其他学问，可以自学自悟，除非特殊的因缘并且有真正善知识的开示，否则很难相应，多数会偏。你能虚心向我请教，这很好。但是，论到真正学法和修行，这还远远不够。善思念之。

关于消息

师父好，看过去的一些祖师法语开示里似乎开悟是有很真实的悟境和特征，也即会有一些“消息”来临，以此为证。可是看您的开示里似乎从来没提到一个修行人开悟时的状态，反而一次次地提醒我们，安住平常，不求殊胜，菩提自现。

我也按您说的去做了，我相信也有很多人认可您所说的，也照做了，但是真正开悟的人又有几个呢？

答：你真的如你所说的安住平常了吗？此刻你提的问题，恰恰说明你离开了最平常的当下，又跑到妄想中来寻觅答案。

修行最难的是安住平常，稳于当下，不求消息。

无消息处，是名消息。

若有消息可得，亦是无物无法无得之消息，于此消息刹那不住，是名为悟。若有所得，有所住，有丝毫消息，皆是识心种子，意根下事，诳汝进无明，引你入轮回。所以经云：佛不住涅槃，涅槃不留佛。

问：那为何也如您所说很长时间不起有法可得的心，也确实安住于平常，还是有烦恼，有妄想，不能像开悟的人那样自在无碍呢？

答：不起有法可得的心，及安住平常，不是你感觉上认为没起这般心，而是真正觉悟无法可得，如实不起如此妄心。日久功深，自然妄心不起。若起此心，以真实履践平常，转所依识心故，自己能觉，不住此心，亦是不妄起心。非是强压此心，时时压迫，此是错用心也。但无执取，其心自灭。

若平时散用其心，而不知于二六时中日用之时安住一心，只于座上、读经、念咒之时以为修行用功，纵经尘劫，亦无用处。何以故？杂用其心故。喻如以火煮水，时煮时停，水无开日。

过去祖师及开悟者，皆明此事，知其非是一日片时之功，故远离世缘，善护一心，专于道业，不杂用心也。此功年深日久乃成，少则十年八年，多则三四十年。我辈之人，今时世缘太多，俗情牵绊，办道日短，难于相继相续。杂用其心，烦恼障故，生死无明力大，虽精进修行，故不见成效。又以不识本心，错用功夫，念念以有所得故，不自觉知，以期消息，而被消息瞒。以寻悟境，而被悟境赚，越来越偏离大道，步入歧途，却以为是在修行。可不悲哀！

莫小视“平常”二字，亦莫疏忽于“无所得”。人不得道，总有所得。真悟无得，自然得道。平常者亦复如是。不死心者，总有“不平常”事放在心上。若能甘于平常，无有不得道者。

非我故意隐瞒悟道境界及悟道者心行。实无境界可得，亦无心行可得，亦不是不动，非是死物，亦不造作。只是着衣吃饭，经晨过午，一心直用，不必曲求。若一念起心驰求，即背道而驰。能觉于此，离于妄求，是名道人。经云：实无少法可得，名阿耨菩提。佛岂诳人乎？佛语真实，实无芥子许法可得可悟。

如慧明问六祖大师，离此之外，更有密法乎？六祖大师说，若有密法，即是诳汝。汝若反求，密在汝边。学人多错会“汝若反求，密在汝边。”以为密秘不在师那里，而在自己这里，又向自己这边找。错错错。汝若反求，息心即是；在汝边者，不觅即是向己这边。若见于己，复更求之于己，何异于六祖边求？

故佛法大难，将相难为，天人叵测，十地脑裂，妙觉退心。经云：大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前。何以故？可不脑裂！欲办道者，不可将为容易，生草率想。以如是有所得心修道，道之边事，尚梦不得，何况入得门去！当努力，勿着文字，勿倒用心。

平时有功，不畏来时

你做好随时离开这个世界的准备了吗？

有人会说：哪有来去？我干嘛要准备离开这个世界？

说这话的人大有人在，他们动动嘴皮子，把别人的本事当成自己的，把自己根本做不到的事当成一句漂亮话，随口就说了出来。

就像一个乞丐看到国王，然后说，当国王有什么了不起，我也能当国王。可他还是个乞丐，永远当不了国王。

又像一个人看到画画的，说，画画有什么难，这涂几笔，那描几笔，不就行了，我也会画。可事实是，他根本不会画画。

这些人看着别人做成了一件事，觉得很容易，有时会觉得自己也可以不费力把同样的事做成。可是当他真正想做的时候，还没开始，就放弃了。

就好比如修行。有些人听觉悟的人说，没有生死，没有轮回，没有六道，地狱本空，他也这样说，以为自己可以逃脱生死。他虽然这样说，可是并没有真正这样认为，也没有做相应地准备，改变自己的心行，减少自己的执着，而是继续贪着生死，迷于幻境，不肯止息妄想，却口说菩提，遑论无生。真的生死来时，恐怖逼身，地狱境现，受大苦恼。才知自己原来所说六道皆空，竟是自诳自害，无人能救，悔之晚矣。如同穷人，妄称国王。被官捉拿，经过审问，方吐真言，原是乞丐，不是国王。

众生修道，亦复如是，终日学他祖佛真言，不行祖佛道法。口说般若，行在有中。口念经论，妄贪诸尘。生死大限无常来时，手忙脚乱，入地狱如箭射。如同数人财宝，不能济穷。学他般若，自无有份，终不能出生死。

今日学人，虽然终日学道，只是说道、听道，不肯行道，不舍外尘，终日熏染无明，取着幻境，殃咎随身，可不慎乎。古人云：受殃有日在。

每个人来到世间，都好比与无常阎老签了一个生死契约。少则三五十年，多则百年。此期刹那便至。若能悟道，则约期到时，阎王老子，不将拷打，不送三途。有人迷于尘世，著于幻尘，将此大事抛诸脑后，待大限来时，一吸不来，即被索命，直入三途。

谁贤智人，肯愚己乎，不将生死大事，提前准备好应对？若是智慧人，听明佛祖语，必立刻践行，远尘离垢，将修行落实。而不是手里百般抱着世间所有，嘴上频频念着佛法。做做修行样子，心里念念贪着。

我们整天读诵着觉悟者的名言：不来不去，不生不灭，不增不减。真到无常来时，妄念纷飞，来来去去，患得患失，平时执着的一件也放不下，平时的妄心一刻也没有收拾。还说什么不来不去？

且问你今天精力旺盛、神志清醒时，能否将身家性命、钱财妻子、一切所有，断然放下，无有丝毫贪恋。此时若有不舍之心，老死神昏，贪恋成瘾，如何放下？

所以真修行人，当时时警问自己：我做好随时离开这个世界，放弃一切所有的准备了吗？如果此时做不到，为何还不觉悟，还紧紧抓着世间种种，不肯放下？殊不知，现在越抓越牢，却期望将来老死时放下，不更难吗？就算如今不能立刻放下，也当觉悟，从今天开始，做好准备，减少需要，莫再贪得。所得越多，贪心越炽，离此世界时，越被我所缠缚，不能解脱。

人疏忽怠慢了一切，莫辜负己灵，别把自己害了。每天不停地问自己：我做好随时离开这个世界的准备了吗？如果今天我的呼吸会停止，我的妄心会不会止息？世间还有比这个问题更严重而不加以优先考虑的吗？扪心自问，死亡来临时，你做好放下一切的准备了吗？如若不然，你此时还想什么？换一个大些的房子？给孩子找个好学校？呜呼哀哉！自投罗网，谁人能救？

面壁报恩

有人看到祖师九年面壁，看到禅师二十年不出方丈院，看到道人心如死灰，了无生机，独守寂室，无友无伴，生于怜悯恻隐之心！呆子！以汝生灭俗心，见于无生寂静，故生妄情！

不但祖师，十方佛皆如是面壁，一切觉者，皆如是面壁。你亦如是面壁，方得休息无始劫来身心。此是你修行之必经，出生死之关卡！侥幸避此，能得解脱，无有是处。

自己火烧险境，黑暗熏心不怜不叹，不怖不哀，却见他圣人可怜！岂不是真可怜悯者！如白舍人见鸟窠禅师居于树上，叹其危险，被禅师呵斥讥讽！自己险境不觉不知，却忧他道人出生死游戏三昧者。

岂有不止息妄情而轮转止乎！不见经云：诸旋未息，彼物先住，尚不可得。何况轮转生死垢心，曾未清净，观佛圆觉而不旋复？是故汝等，便生三惑。

三惑者，三途别名，妄想情垢，深难消磨，故如牦牛爱尾，无人束缚，自做自受。众生修行，终日奔波，心何止乎？身不知止，意能止者，无有是处。

诸行人，于己空中幻楼，诸有法中，居之可危，可不觉乎？可不惧乎！当早醒悟，面壁止息！

今日不面壁， 他日躲不开。今日心得止，何惧大限时。身心具止力，何惧于日用？如矿出于金，不复重为矿。身心知寂止，动静自如如。

古人云：了却今生须努力，谁能累劫受余殃。劝汝面壁，非是诳你害你！自是由此出牢，解脱唯一必行。佛祖慈悲，以身演法，佛子奉行，是真孝道，报四重恩！

觉悟，从这点点滴滴开始。

再好的事，你能留住刹那吗？

再美的时光，你能停止在那里吗？

唯一停留的是你的执着和妄想，是你识心的记忆，而那记忆里除了执着、迷失和痛苦，什么都没有。有的人宁愿活在痛苦的记忆里，不愿活在轻松的现实中，不愿从头脑和记忆里出离。有的人还愚昧地贪着那记忆，不愿意出离，而大多数人已经尝到那苦了，想出离，却无法出离。正是对这念识心的贪着，让你经历了刹那的美好，而经受多劫的苦。

人们之所以会痛苦，就是一次次地捕捉意识经历过的幻觉。沉迷其中，不能自拔。这意识的妄习，包括对生命的贪着，对家人的执着，对自己身体和想法的执着，对我所拥有的物质的执着。

这种对过去的记忆的贪恋，策使身心疲劳奔波，受尽苦楚。得到了，还想要更多。没得到，想尽一切办法得到。当人陷于生灭与得失的妄习，就像猎物被猎人完全逮到。人被贪心捕获，欲罢不能，做其奴隶，受其驱使。

为什么佛陀会因人因事制定戒律？就是为了帮助众生戒除对贪嗔痴的执着，戒除那种一次次地熏染。从食物，到生活用品，到感情，到对自己身体的贪爱，佛陀一一制定了保护自己不受染污的戒律，从而清净身心，如法修行，觉悟实相。除非一个行者有自觉自律的能力，能够善护诸根，不染万境。否则，他一定会被六根六尘六识境界所骗，贪着幻境，轮回生死。

你看到自己一次次贪着识心的记忆了吗？那就像毒品。当你又想经历那记忆而做着同样的事时，告诉自己，那是虚妄的深渊，无明的深坑，生死的幻境。莫再被它骗，莫再随它去。坐下来，读一段经文。或者静闭双眼，观照自己的呼吸。或者起身去散散步，去看看户外的花草，听听鸟叫。休息一下大脑，用用其他的感官。

或者，干脆躺在床上休息。

觉悟，从发觉自己又想买衣服开始，从停止这个习惯开始。

觉悟，从发现自己又开始贪吃开始，从停止这个习惯开始。

觉悟，从发现自己又拿起手机不停地刷屏开始，从果决地放下手机那一刻开始。

觉悟，从发现自己不想睡觉，还在看电视开始，从练习哪怕五分钟一物不为开始。

觉悟，从发现自己又在找人陪你聊天开始，从停止给任何人发消息开始，从哪怕只有五分钟独处开始。

觉悟，从发现自己不再寻找异性伴侣，企图建立空中阁楼开始。

觉悟，从发觉自己又开始抱怨别人开始，从发现与别人诤论开始，从扭身走开，反省自己开始。

觉悟，从发现自己不安分守己，跑来跑去，总想找事做开始，从坐下来，闭上眼睛开始。

觉悟，从发现自己开始担心明天开始，从过好今天，过好此时此刻的生活开始。

觉悟，从发现自己又开始反观自心，寻找自性开始，渴望开悟开始。从离开那一念求觅之心开始。

觉悟，从看到平凡，接受简单，安住寂寞，不再重复追逐记忆中的美好开始。

你经历多少美好，就要成倍地经历多少灾难！切记！切记！

觉悟，从这点点滴滴小事真实做起开始。

这很难，但并不是无法做到。难，是因为自己从未开始。

千里之行，始于足下。

你开始了，就到达了。

就怕你从未开始修行，从来不想觉悟。

坐禅的意义（一）

大家具备了正确的见地，不再妄求妄证什么，这时再去坐禅，没有了功利心和有所得心，只是休息身心，坐禅就变得容易，甚至是享受了。希望大家慢慢习惯坐禅，息虑忘缘，真正安住于寂静，不再执迷于六尘境界。当身心寂静到一定程度，我们对禅宗解脱的见地自然越来越清楚，从知解，变成领悟，最后能应用到日常生活中。

一旦建立了正确的解脱知见，剩下的就是改变六根攀缘六尘，依赖识心的习气。转变这个习气最好的方法就是静坐。古人大多数的时间，都是在静坐。识的习气转过来，大部分生死烦恼就不再生起。然后再密做功夫，将功夫延伸到二六时中，生证无生，死时心不颠倒，入无余涅槃，解脱就不再是一个妄想，而能够真正实现了。

坐禅有了功夫，六根真正休息下来，觉察力、专注力和安住的能力自然增强。行住坐卧都会更安稳，也能看得到自己的妄想和习气，这时自然地做到于念离念。

打坐时没有任何规定和要求，手随便放哪里都可以，不需要结手印，什么都不要去求去想。只是休息身心而已。妄念来时随它来，不用管它。烦恼来时，看见念头，于念而离念，不住于念。烦恼自然没有藏身之处。

打坐的功夫要自己亲自去实践，时间久了，就知道怎么调整自己，让心安静下来了。心真正安静下来，再去观察诸法实相，就非常清晰。

现在这个时代有这个时代的特点，我们没有那么多的时间静坐，每天散用心的时间较多，所以无法像古人那样终日宴坐。但是，只要我们见地透彻，用功不谬，每天有两到三次专心静坐的时间，于座上抓住修行的关键，也即息虑忘缘，于念离念，绵密不断，不求胜境及开悟，只是平常心，减少对外尘境界的依赖，过时过日而已。熏修长养无所依的功夫，并把坐禅时的用心扩展到日常生活中，于解脱生死也可有事半功倍的效果。

希望大家对坐禅的目的和宗旨有明确的认知，并建立起信心。这对于我们的修行和解脱有很重要的作用。

对坐禅的意义和方法还不太清楚的同修，可以上学山禅院网站搜一下关于坐禅的开示。

其实我们现实生活中绝大多数的烦恼和修行中的问题，比如恐慌，不能独处，对死亡的恐惧，焦虑、抑郁，失眠、依赖手机，歇不下大脑等，都可以通过坐下来，真正静下心来解决。只不过，我们没有经过练习，我们的身心一直随着妄想在不停地奔波，无法真正安静地坐下来，所以，恶性循环，受无量的苦，而无办法出离。越是依赖于识心，越是不愿意独处和静坐，以至于没有多少人愿意花时间坐禅实修。再加上见地不对，对坐禅抱有太多的想法，即便坐了很久，也徒劳身心，没有意义。甚至越坐离正道越偏，出现更多的问题。这都是没有认真深入修行导致的结果。

而更多的修行者学法几年、十几年，还停留在看佛法文章，听各种讲座，说佛法，讨论佛法，发朋友圈，耽着世乐，每天根本静不下心来坐禅这样一个杂用心的状态。以这样的状态来修行，修无量劫也成就不了。这些人还没有真正步入修行，就算有再高的见地，那都是从别人那里听来的，学来的，只是过过眼瘾，过过嘴瘾，错把别人亲证的智慧和见地当成自己的了。等烦恼来时，就会发现一点用处没有。古人云，如是等辈，过阿僧祗劫，还在三途。

坐禅的意义（二）

到现在有太多的人学佛都好几年了，还根本不想打坐，就是坐了，也妄想纷飞，根本坐不住。

这样怎么解脱呢？

有更多的人天天学这讲座，那讲座，天天用意识心学一大堆空洞的概念、理论和知识，把这当成修行。

真正的修行是倒过来的。是休息头脑，直用本性，不是学知识，学道理。而是放弃一切道理，直用真心本性。

可是，我们已经用意识头脑执取世间幻尘早就成了习惯，行住坐卧之中，念念不离五欲六尘，时时都是颠倒用心，一刻也不愿休息身心。好像自己的六根是租来的，一定要把它用尽用光为止。

正是这个原因，我们才要练习坐禅，学习坐禅，坚持坐禅。通过这样一个形式，强迫自己身心止息下来，在安静中看清诸法实相，不再迷于幻梦。从世间大梦中醒来。

坐禅不是最终的目的。但是，身心不能真正安静下来，想出离生死轮回，那根本不可能。通过静坐的方式，我们可以改变抓取外境人事的习气。正是这些习气使我们生出了无量的烦恼，覆盖了我们的真性，产生了各种颠倒无明和恶知见觉。所以，通过坐禅，休息身心，涤除尘劳，转识成智，一切学人，由此修行，由此解脱。如果现在你还不愿意坐禅，不甘心坐禅，还在患得患失，放不下世间享受。那只能说你在这个世界吃的苦，上的当还不够。那你继续在这个空虚的世界里寻觅吧，看你最后能找到什么。

大家在坐禅之余还要辅佐一件最重要的事，就是练习觉知，每件事，每个动作都尽可能地去觉知。练习觉知是最好地使我们回到当下的方法。见闻觉知是本有的，但我们经常因为妄想、执著而忘失了自己最本来的样子。当你带着觉知生活，即便不在座上，你的心也不会向外驰，不会慌张，会很安心。你的一切不安，是因为心刹那刹那地离开当下，失去了觉知，跑到了头脑和意识中去了。

平时不打坐，也没有特别重要的事要做的时候，尽量什么事都不要去做，别因为耐不住寂寞和无聊，去没事找事。让自己刻意地练习发呆、独处和闲坐的状态，不要对任何事情产生依赖。

当你能一个上午什么事都不做也不觉得烦躁不安的时候，当你已经养成了不再依赖做什么而心安的习惯时，你就不会再得任何心理和精神疾病了。而你所有的疾病也自然痊愈。所有的精神疾病和身体疾病都是大脑对幻境的过份贪着和依赖又得不到满足，身心随之而起的剧烈变化导致的，所以才会产生精神疾病及抑郁等症状。

如果你现在对六尘幻境的贪婪还不知道止足，还在不停地刷抖音，看手机，吃美食，熬夜喝酒，沉迷声色，那么，下一个得抑郁症的一定是你。

有的人还是不明白坐禅时的无所得心。比如坐禅时会昏沉、瞌睡，然后开始焦躁不安起来，开始求清醒，心跟着动了起来，非要坐得特别舒服。这一念心，就是有所得心，烦恼是因为这念心而起的。如果昏沉的刹那自己觉察到了，随顺昏沉，让自己放松，就在坐上休息瞌睡一会儿，没有任何问题。或者起来活动活动，调整一下，洗洗脸，床上躺一会儿，再坐禅。那么，昏沉就不会有问题。在打坐和做其他任何事的时候，我们都要觉察到是这念有所得的心让我们烦恼和不能安住的，而不是昏沉或瞌睡。能看到这一点，你就会修行了。这也是我们坐禅的目的，就是越来越清楚地看到一切问题都是自心所起的问题，心若不生，一切无错。

大家在坐禅的过程中和任何时候，都不要忘了最重要的一件事，坐禅和做事都不重要，透过坐禅和做事让自己的心安住下来，这才重要。重要的是安心。透过坐禅或诵咒以及其他一些简单的事，我们摆脱了对六尘的执着和迷恋。坐禅的状态接近于什么，是否昏沉或打瞌睡，这都没关系。我们坐禅时是最接近一物不为，什么都不做，如果在这样一种状态中能持久地安心和安住，那么六尘和世间的一切就对我们没有诱惑力了，就再也不能骗我们去执迷了。这才是坐禅过程中你要时刻不能忘的宗旨。

坐禅的意义（三）

我们建这个坐禅共修群的宗旨就是为了让大家死心塌地的来坐禅，你就别想别的了，你的后半生把坐禅的功夫养成了，解脱就有了把握。现代人就是坐不下来，因为娱乐活动太多，物质条件太好了，他舍不得这个世间的快乐，所以他不愿意坐下来。达摩祖师说，布施六根，是大布施。我们如果把坐禅这个功课做好了的话，对这个世界便不再贪着了。解脱的能力就具备了，这是最重要的一个关键。

如果不是太累的话，每天坐的越多越好，其实就是达摩祖师说的息业养神，就是息虑忘缘，黄檗禅师说的息缘虑。什么是息缘虑呢？缘是外缘，是因缘法，生灭法，一切世事。虑呢，是思虑、识心、分别心、妄想心。我们坐禅就能同时达到这两个目的，一个是减少世俗琐事，减少你起心动念，减少你有求的心。还有就是息止思虑分别，止息因意识生灭心而起的所有烦恼。你的这些妄想情绪，都是因为大脑思维太多造成的，不知停止，也停止不下来。所以我们要坐禅。通过坐禅，就能达到这两个作用。

死心塌地的把坐打好了，一天两座或三座，甚至四座。无事的时候，找一个安静的地方坐下来，这是你余生最重要的一个功课。世间其他事，就别抱着什么希望了。对生活，对这个世界也别抱什么幻想了。一切都没有意义。古人和所有觉悟的人早就看到了这一点，所以水边林下，或街市村巷，深居简出，挨时度日。只有这样，我们才能从无量劫来染著生死的惯性中解脱。佛陀也好，祖师也好，给我们频频示现。最后都是无事人。只剩下穿衣吃饭，没事儿了就跟那儿打坐。没有一个成就者还对这个世界抱有任何想法。大家也一样，想成就无上佛道，就别再想别的了，别的都没有用啊，都是骗你入生死的。

如果你这刚开始练习坐禅，或者是时间不允许，还有工作要做，那你就坚持两座。如果时间富裕，每座可以增加时间，或者再增加一些次数。每座一个小时也可以，这样坐两座就很好。如果还有还有富余的时间，再看看经论就可以了。

大家一定要清楚，我们所有的烦恼，不安的心思，不安的情绪，都是你平时身心妄动，起心动念造成的错觉。身体在活动的时候就容易产生很多的想法和情绪。你坐下来，整个身体一坐下来，你会很清楚地看到你的妄念，不会轻易被它骗。然后慢慢你的心就安了，可是时间如果不够的话，你比如说一天就坐一座，那就没什么用。下座后，你又不知不觉地去做一些习惯性的事情，然后在做的过程，不知不觉又开始起生灭心，起贪嗔痴的习气，识心又开始去抓取什么。所以坐时间少是没有用的，大家能够多坐就多坐。我们用要多年的时间来养成坐禅的习惯。

总之，坐禅是我们将来余生最重要的一个功课，是实修。这和天天谈论道理，讲说佛法，听经闻法不一样，是行于佛法。坐禅是实际的修行。古人所说的息缘虑，息业养神，面壁，宴坐，牧牛等等，都是通过大量时间的坐禅来实现的。包括佛经里面所说的止观，奢摩他，定慧等持，都是通过坐禅这个最好的方法最好的方式来养成的。一旦你几十年的功夫养成下来，自然就不惧生死，身心安定了。一切都清清楚楚的，就会一心不乱，自然功夫就成片。这个需要长时间才能养成。所以大家一定把这个修道的心放长远，道心要坚定。

那些还不肯坐禅或没有因缘坐禅的人，等将来自己遇到事情了，吃到苦头了，就会乖乖地坐下来，老老实实地补课。没有人绕的过去。

觉知的意义（一）

现在流行一句话：“活在当下”。

这似乎成了当今时代一个时髦的话题，最前端的生活方式。

不管是佛弟子，还是学心灵法门的人。不管是工薪阶层，还是佛系青年。不管是企业老板，还是小资生活者，大家全都在传唱“活在当下”，探讨“活在当下”，解说“活在当下”。甚至教导“活在当下”。

然而，真正能“活在当下”的人，亿万人中，少有一人。

为什么？不去实践活在当下，没有好的方法做到活在当下。

活在当下并不神奇，只是我们缺少锻炼。有的人就算练习，朝三暮四，时断时续，不能持久。加之心里挂碍太多，就算练习，也心不在焉，收效甚微。

活在当下，从练习觉知开始。

怎样练习觉知？

就从你早晨醒来的第一个动作开始，从起身穿衣开始，从下床穿鞋开始，从走到厕所开始，从蹲到马桶上开始，从刷牙开始…

从你现在正要起身，或者坐下，或者走路，或者说话，你正做的任何微小的事开始。

怎样练习觉知？

起床时，起身的每一个动作，都要带着觉知。手拿衣服，系扣子，下床，这每个动作，都要了了觉知。

从卧室走到卫生间，脚底能够感受到每一步踏到地面，只是单纯地感知。妄念想法来时，觉察之，然后回到脚面接触地面的觉受上来。这时，你就是活在当下。

开门时，手接触到门把手，觉知门把手的热度。手关门时，感知门被手推动的过程和你所用的力度。当你的觉知一直放在开门和关门的动作上，你不可能不安心。

然后打开水龙头，开始洗脸。水接触手、接触脸部，都要去觉知。牙刷接触牙齿，在口腔里转动…这一系列的动作，都要觉知。

当你带着觉知做这些事时，你正“活在当下”，你正专注地做着只有佛陀和觉者才做的事。

你正做着一件了不起的“大事”。

喝水时，觉知自己手伸向暖壶，端起暖壶，然后缓缓地把水倒进杯子，放下暖壶，拿起杯子，将杯子送到嘴边，嘴唇碰到杯子，水进入喉咙，水的冷热湿滑…这一系列的动作和觉知，都要了了分明，不要错杂和漏失。在这过程中，一旦自己离开了对这些动作和感知，立刻觉察，然后回到喝水的这个简单的事上来。

喝水简单吗？喝水不简单。

喝水是世界上最难的事，难得超过你的想象。

所有人都在喝水的时候干着别的事。

人们每天喝水，却一直错过喝水，一直不会喝水。

会喝水者必是觉者。

知喝水重要者，必是大修行人。

把水喝好了的人，能把所有的事做好。

觉知的意义（二）

吃饭时也是如此，端起碗来，手拿着筷子，把饭送到嘴里，慢慢地咀嚼，尝到食物的软硬、味道，把全部的注意力放在吃饭这件事上。古人云：粒粒咬着。

到户外散步，感受到微风吹到脸上，觉知草的气息，看得见蓝天和白云，听得到鸟叫。多用六种感官同时生活，而不要总是使用大脑去思考。

有僧问大珠和尚：您如何修行？大珠回答：饿了吃饭，困了睡觉。僧云：一切凡夫皆是如此，岂不是都会修行？大珠云：他吃饭时不好好吃饭，百般思索；睡觉时不好好睡觉，胡思乱想。我吃饭只是吃饭，睡觉只是睡觉。

赵州禅师说，我除了两次吃饭的时候是杂用心，其他一切时中都在专注地做好每一件事。

龙树菩萨说：就算你去干一件坏事，如果能带着觉知去做，你都是一个大修行人。好坏是别人赋予的。正在干“坏事”的人，他沉浸在自己做事的当下。

我们看古人得道者，他们的修行没有什么神奇之处，不过做好当下的每一件小事而已。

带着觉知把每个当下，每个平凡的小事做好了的人，一定是觉悟诸法寂静的人。

能带着觉知过好简单生活的人，一定是看破了世间种种皆是虚妄的人。

能带着觉知活在当下的人一定是觉悟头脑空虚，诳惑于人，引人沉迷，贪恋生死，而从中出离的人。

你想离一切苦，做一个真正的觉者吗？

从带着觉知做好眼前每一件事开始。

即使你正在剪指甲、扫地、给花摘掉叶子这样的小事，也带着觉知去做。

滚动电脑鼠标时手指和鼠标间的摩察，不要错失。

正回头时、手整理衣角、说话的瞬间，都带着觉知去做。还有什么修行比这更广泛、更绵密、更精纯的？

不要觉得这很简单。这是最难的修行。

日复一日，年复一年地练习，才能养成从头脑幻城中一次次拉回来的功夫。

佛陀把这样的练习叫做“四念处”修行法门。

修学“四念处”就是练习活在当下，活在觉悟中。

觉知是提醒我们从头脑的幻境中出来，从烦恼的淤泥里拔出。当我们有一天不再执迷于头脑和妄想，自然地安心于当下，连“觉知”都不必刻意生起，你会自然地专注于当下的生活。

当你带着觉知临在你的生活时，你会发现，生命中哪有什么大事和光辉璀璨？

这点点滴滴的平凡，才是真正的灿烂。

莫被开悟迷

大家修行都把开悟见性的事放下，彻底的放下。我们通过坐禅，学法，改变自己的心态，让自己安心，提高觉知力，没有了烦恼，对生死没有恐惧，就已经达到了修行的目的。能够心安，没有烦恼和恐惧，如果能够做到这些，开悟和见性就没有什么意义了。

可是大家现实生活里的烦恼和挂碍还没放下，本来压力就够大了，够苦的了，又成天想着开悟见性的事，等于是自己又给自己加上一个重负。弄这么个事搁心里，自己又没那魄力，连根针都放不下，还想着开悟见性，当然会崩溃，会分裂，会扭曲，变成精神病。

现在这样的精神病多的满地都是。到你这里来学法、参学，连句正常的人话都不会说，神神叨叨、神经兮兮、神神秘秘、神里巴乎、神出鬼没的。总之，就俩字“神经”！连人都不会做了，怎么学佛啊？连最起码的礼貌、恭敬心都没有，上来就要学禅宗！禅宗是神经病能学的吗？

先去神经病院把病治好了再来学法。

所以劝大家还是清醒一点，把开悟见性的事扔到九霄云外吧。先想想怎么把人做好，先正常一点，遇到人先说人话。老老实实地活着，想着怎么少去作，怎么减少烦恼，怎么减少贪嗔痴。等这些烦恼都没了，一切不求自来。而带着这些挂碍和烦恼，连做为一个正常人活着都费劲，还谈什么开悟见性？

可见，人的欲望大的可以无边无际。这边一直在火海里烧着，还一边打着妄想，还得再来个三室一厅，然后又打一个妄想，我快开悟了吧。开你姥舅爷毛悟！

不帮人的智慧

我记得有一次在苏堤散步，迎面跑过来一个三岁的小女孩儿，就在我面前半米的地方摔了个大马趴！差一点儿就摔到我的脚上。小女孩立刻就哭起来了。她的家长在很远处的地方。我并没有去扶这个小女孩，并不是担心惹上麻烦。她哭了几嗓子，然后站了起来，看了看我，立刻就不哭了。

谈到这件事，我只是用这件事说明一个修行中的道理，并非想把它当成一个道德伦理问题来讨论是非。

我没去扶这个小女孩，是因为习惯了不去帮助别人。或者说，我习惯了不去干涉别人，把别人应该自己做的事交给他自己。我在旁边看着，不代表冷漠如石头，除非我觉得必要并认为能帮助到对方，并且对对方真正有益，我才会伸手相助。

大家听到我说这件事，认为看着别人在那里有困难而不管，这不太好吧。这真的非常好。当你看到别人自己解决问题的时候，你会替他感到高兴。

还有的人认为不帮助别人很简单。是的，对一些自私鬼，凡事只想自己的人，不帮助人确实很简单。但是对一个心地善良，普通人，不帮助人，那就很难了。

帮助别人已经成为一种惯性和业力，虽然很多人帮助别人，也没想太多，但是探究他的行为动机，那些帮助别人的动作和行为背后，是有很深的世俗道德伦理观念。

我们大多数人的烦恼，恰恰来自那些道德伦理观念的绑架。除非你帮助了别人，转身就忘，真的忘掉，即使你作为他的父母，扶养了他一生，在你生命中的大多数时候，你也要忘掉，那个生命是来帮你觉悟的，而你，从来也没有帮助过他。

大家想一想，如果是你碰到了这样的事，第一反应就是立刻去扶孩子！我在这里没有评论扶孩子起来是对是错的问题，只是就修行而论，我们大多数的行为都是随着习气和无明而出现的。你遇到事，下意识地就去做了，生死无明就是这样产生的，这就是平时没有好好修行的结果，既没有觉知，也没定力，更没有智慧的表现。

我并不是说你不假思索地去扶孩子就一定会轮回，但是如果你遇到任何境界，都并没有警觉，没有觉知，没有提前做好准备，而是急急忙忙，慌里慌张，草率地对待，那么，你在临命终时或突发事件来时，就会措手不及，循境界而去了。

而当你不论遇到任何事，不论做或者不做什么，都带着觉知，带着对实相的观照，或者，你对实相的领悟早就融汇于胸，根本不用去观照，而是随时都不会迷失。这时，你就给内心生起的智慧留下了空间，虽然这之间的间隙只有一刹那，甚至是同时生起。

觉知的练习

关于觉知的练习，我们经常会忘失。所以每天抽出一段专门的时间或在经常的动作上训练觉知，就变得很重要。这对培养自己安住当下会起很好的作用。

我还没出家的时候，曾经在河边经行，专门练习四念处和觉知。那时每次经行一个小时，就是专门感知双脚从抬起到落在地面的觉受，也即身念处和受念处。在进行这样的训练时，念头一离开当下，就拉回来，这是法念处。心因此获得了安宁，这是心念处。

与经行同步的是在河边打坐。打坐时如果妄念多，就观呼吸，这仍是觉知的训练。平时走路时要么觉知脚下和地面的接触，要么就觉察呼吸。通过这样专门和有意的训练，觉知会变成一种习惯。

现在这么多年过去了，我一直都在坚持四念处的修习，这和祖师所说的牧牛、于念离念是一样的。所以就算做事很快，平时也很少出错。这就是觉知的作用。不会活在头脑和妄想里，什么事过去了，自然就放得下，因为习惯了活在当下。

练习觉知虽然很难，很枯燥无味，但是要想转变所依，养成活在当下和出离妄想的功夫，必须经过长久地练习。

想出离烦恼，就从觉知练习。这里的“觉知”和其他人教的二六时中提起一念觉心，时时觉照，起念就觉，是两码事，不可同日而语。后者是错认了修行的目标，以妄为觉，头上安头。而我所说的练习觉知是培养专注力和定力，正是教你从妄想和意识中出离，回到见闻觉知的当下，直用本性，舍识用根。他人所谓的觉照，是多余的，是知上立知，是法执和束缚。正是古人所言：“随照冥蒙”、“随照枉迁流”。若通达法性，则纵横无照，最为微妙。大家不要搞混了。

大家在练习觉知的时候，有几个动作和时刻可以提起注意，着重训练：

一，接手机电话或拿起手机要看消息的刹那，停三到五秒，再去接看手机，而且带着觉知去做。

二，开门的时候，刷房卡或把钥匙插到钥匙孔里的瞬间，停下来，过三到五秒，再刷房卡，或把钥匙插到钥匙孔里，慢慢打开门。

三，出门关门的时候，关门的瞬间停下来，提起警觉，慢慢地关上门，看着门缓缓地关上，看得清清楚楚。这样也避免了很多人都犯的毛病，明明关上了门，总是忘了到底关上没有。

四，下车的时候，不论是出租车，还是公交车，抬起屁股要离开座位或车门的瞬间，回头看一下座位，看看是否有东西落下。如果是出租车，关车门的时候，一定带着觉知，用力适度地把车门关上，不要嘭地一声关上车门。

当你在这样几个类似的关键点都带着觉知去做的时候，再有小孩儿在你面前摔倒或有什么东西突然掉到你面前，或突然间有一声巨响出现的时候，你就不会慌张地去扶去躲被吓到了。而是会很镇定做出最快的反应，并且一点都不惊慌。正所谓古人“鉴在机先，风尘草动，亦照其端倪，况日常应酬扰扰哉？”故古之觉者，智性峻捷，过于雷光，生杀予夺，皆在一拳，是真得佛祖之风，不动眉毛，疑煞天下。

一点欺瞒不得

大家且看圆悟克勤禅师的一段开示，便知自古以来修圣诸祖皆不许灵灵觉知，不许守寂湛之性，如是之辈，将它意根下事，当成宝贝，谓之“错认定盘星”。

示华藏首座：

最难整理是半前落后，认得瞻视光影，听闻不随声，守寂湛之性，便为至宝，怀在胸中，终日昭昭灵灵，杂知杂解，自担负我，亦有见处，曾得宗师印证，惟只增长我见，便雌黄古今，印证佛经，轻毁一切，问着即作伎俩，粘作一堆。殊不知末上便错认定盘星子也。及至与渠作方便，解粘去缚，便谓移换人，捩转人，作恁么心行，似此有甚救处？

为什么不能认灵灵昭昭、灵灵觉知为佛性？若有所认，即是无始劫来无明神识种子，轮回所因，非是佛性也。古人于此百般劝说，无奈时人自迷不知非，认贼为子。

我们为什么要多学习古人的开示，就是因为现在说法者如毛如雨，蛊惑人心邪知邪见者遍地都是，而且言辞巧妙，又负盛名，多人捧赞，大家以盲引盲，以讹传讹。自己稍微脚跟不稳，见地不透，就被这帮人拐走。

为什么学山敢贬斥天下，不管他德高望重，还是学子遍地，我都容不得他半点侧漏。何以故？一是自证自行。二是古人法语开示看得多，看得细，一一对照印证，总不错谬。所以不管他是什么大德，什么高僧，什么再来人，都是一帮瞎子冠名，凭什么信他？但欺瞒佛性，在我这里总是不许。为老子站得稳，佛来亦惑不着，无人能摆动。

坐禅开示

大家通过坐禅，持戒，独处，学习经论，练习觉知，有一天能够做到不再追求记忆中的那些快乐，不再反复地做某些事，去捕捉抓取那些记忆。你的修行就有了成效，说明你进入了实修。否则谈玄说妙，高谈阔论，乃至把理说到海底穿透，而不能转所依，那些道理都是狗屁，害人害己。起了那样贪着记忆里的识心觉受，能看到，并有力量转开，控制得住行为，让自己安住在寂寞无为，简单的生活中，就算功夫初成，后面的路就非常容易了。

做到这点，就是佛陀所说的：生灭灭矣，寂灭为乐。现在大家还很舍不得世间的很多快乐，比如亲情啊，虚荣心啊，好吃的东西，漂亮衣服，漂亮房子，别人的赞叹啊，得到认可啊，自己的身材、长相、气质、年纪、肤色啊等等，对这些的贪着，覆盖了自己的真性。

对这些东西的贪心、不舍，就是生灭心。这些生灭心大家都知道，也都看的见，可真正要舍的时候，一个个都伤心死了，比死了亲儿子还伤心，完全承受不了，为什么？没有认真地实修，没有过度，他舍不下。所以大家都在学佛，却都在轮回生死。为什么？生死太美，寂灭太无聊。可真正看清实相，生灭心灭尽的人才知道，生死太臭，骗煞我也，寂灭妙难伦，唯行方乃知。

我们无量劫来就是这念有所依的心让我们轮回的。就是这念寻觅快乐的心让我们受苦的。就是这念抓取的心让我们在外面流浪迷失的。就是这念不安分的心让我们在火宅里不停地烧烤的。就是这念有我的心让我们沉沦的。就是这念不知休止的心创造了巨大的三界幻梦，让一切众生在其中久久沉睡，不愿醒来。

你什么时候不依，不抓取，不寻觅，你什么时候安静休息下来，什么时候看到自己只是一念妄想，根本没有我，你什么时候老老实实地一天坐三座，彻底死下心来，歇下来，不再寻寻觅觅，偷心死尽，你就解脱了。那时的自在，比你现在偷来的一时之欢，不知要安乐多少倍。

一个个都说三界本空，如石沉水，再说本空。

不可认贼为子

若灵灵觉知是佛性者，佛性则有不是之处。若认一念未生前是佛性者，正起念时难道非佛性吗？何故圆觉经云：得念失念，无非解脱。若灵灵觉知是佛性者，住妄想境非佛性吗？何故经云：住妄想境不加了知，于无了知不辨真实。若灵灵觉知是佛性者，是知上立知，即无明本。若灵灵觉知是佛性者，何故佛云：无明实性即佛性。又云：不断烦恼，即入涅槃。又云：贪嗔痴性即是佛性。

故知“灵灵觉知”者，众生妄想所计，实无“灵灵觉知”之法，不但灵灵觉知不可得，一切诸法，但有言说，皆是妄计，非实有法，不可错认，不可住着，不可拟向，不可思虑。古人云：切忌道着，道着则头角生。又云：思而知，虑而解，是鬼家活计，日下孤灯，果然失照。

佛性者，诸佛方便假名安立，实无有法名佛性，亦不可住于无法。故佛云：无有定法可得，是名菩提。以无定法名佛性者，故一切法皆是佛法，只是不可计着。若计着，是妄非真。古人云：真不立，妄本空，了知二法无实性。

故，不可将妄计灵灵觉知认为佛性，若计灵灵觉知是佛性者，此正是无始以来神识无明颠倒种子。若认此为佛性，则佛性成有法可得，成为意根下事，正是无始以来诳汝入生死者，则佛性有所是处。经云：实无有法名阿耨菩提。

夫善知识者，只是为学人去其妄想情见，解粘去缚，无实法与人，更不教学人错认定盘星，认贼为子。

沩山禅师云：从上诸圣，只说浊边过患，若无如许多恶觉、情见、想习之事，譬如秋水澄渟，清净无为，澹泊无碍，唤他作道人，亦名无事人。

临济云：山僧无一法与人，只是治病解缚。你诸方道流，试不依物出来，我要共你商量。十年五岁，并无一人，皆是依草附叶竹木精灵、野狐精魅，向一切粪块上乱咬。

又道：若道向上有法有事，真椀鸣声，涂糊汝，系罩汝，古人唤作系驴橛。若将实法与人，土亦消不得。”

六祖大师曰：“吾若言有法与人，即为诳汝。但且随方解缚，假名三昧。又六祖曰：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。

若认灵灵觉知是佛性者，何故沩山曰：会取不会的好！法眼何故曰：不知最亲切！

若无人，谁计“灵灵觉知”。又草木瓦石，山河大地，皆是妙明真心，无非佛性，可有灵灵觉知乎？若有，亦是众生妄想自计。本非有无也。

学人修行，见地要真，方向要正，不可于无所有法中妄执一法，以为珍宝，更说什么保任此灵灵觉知，照顾此真性，真是骑驴觅驴，好肉剜疮，将它瓦砾当做黄金，真是盲人指路，共入深坑。学法之人，可不慎乎。

四念处

四念处有事四念处和理四念处，即有为四念处及无为四念处。

所谓事四念处者，即身念处，受念处，心念处，法念处。

四念处者，又名四念住。佛以此念住法，令众生心念有所专注处，转移妄想情识，令心安住，故名念处，又名念住。是佛陀为众生修行，离诸妄想尘劳，远离忧虑思计，转移识心计度所设的方便之门。

修身念处者，行者于身体一切动作，如举手放脚，回头转身，乃至扬眉动目，起身卧身，皆心念觉知，了了清楚，安住于此，是名身念处。

受念处者，行者于二六时中，感知空气冷热，凡与身有所接触处者，如手摸门，脚落地，风吹脸，身触床，于此心念觉知，或软或硬，或冷或热，或痛或痒，了了清楚，安住于此，是名受念处。

心念处者，行者于行住坐卧，凡起心动念，思维分别，计较判断，念起念灭，了了清楚，知其来去，观其生灭，恒时观察，安住于此，是名心念处。

法念处者，行者知身知受，随知随空。知念所起，不随妄念，于念离念，令心安住，是名法念处。

此四念处法，虽是有为，然能以幻治幻，涤除众生无始劫来妄想情垢，是助道之妙法，安心之甘露。故学人于此练习纯属，以不住妄想烦恼故，远尘离垢，心得清净，能生定慧，入于实相。

理四念处者，又名第一义四念处。

《大般涅槃经》云：阿难，如汝所问，佛涅槃后，依何住者？阿难，依四念处严心而住。观身性相，同于虚空，名身念处；观受不在内外，不住中间，名受念处；观心但有名字，名字性离，名心念处；观法不得善法，不得不善法，名法念处。阿难，一切行者，应当依此四念处住。

此四念处者，悟四大空，五蕴幻，不生对治，是名身念处。

观受不实，无我无主，是名受念处。

观心是妄，起心即有，息心即寂，觅心了不可得，是名心念处。

观法本无法，从心念而起，毕竟是空，是名法念处。

又《大般涅槃经》云：如来乃至不住般若波罗蜜，云何愿言如来常住娑罗树林？又无住者名修四念处，如来若住四念处者，则不能得阿耨多罗三藐三菩提，是名不住住。

故知，佛说四念处法，乃是令众生先得心安住，后悟无心及无所住。即是究竟安住，非有法可安可住。

故四念处者，有理有事，有权有实，有顿有渐，因机施设，不可偏废。

以众生妄想情垢粗重故，佛以有为事四念处法令众生心得初住，以心安住故，能离烦恼，能修圣道，悟第一义四念住法，住无所住，理事不二，获大涅槃。

《涅槃经》云：善男子，譬如国王，安住己界，身心安乐，若至他界，则得众苦。一切众生亦复如是，若能自住于己境界，则得安乐，若至他界，则遇恶魔，受诸苦恼。自境界者，谓四念处。他境界者，谓五欲也。

头头逢归路，处处达故乡

开车，画画，写毛笔字，做饭，扫地，缝纫，搬运，走路，整理衣物，这每件事都是修行觉知觉悟的最好时机。

当你正开车时，手握方向盘，脚踩油门，眼看路况，时时觉知，莫打妄想。若打妄想，可能就会违规，可能就会错过高速路的出口，可能就会出交通事故。一念专注，一念佛国，一念成圣。圣人是做得，非是头脑思维所得。开车需要高度的专注，是用功练习觉知，出离妄想的好时机。

画画、写毛笔字也一样。手握毛笔，每一笔落下，笔在空中徐徐落下，笔端在纸张上滑动，手腕的运动，眼睛看到线条和笔画的形成，写成什么样不重要，重要的是安住在每一笔画的动作和觉知中。一念安住，一念作佛，一念解脱。佛是当下做得，非是想得、修得、未来得。

削土豆时，每削一下，刀子落在土豆上，慢、稳、准，把所有的注意力专注在手、刀和土豆上。此时此刻每一刀，都如上战场打仗一样，事关生死。古人云：轮刀上陈，亦得见之。此一刀能杀能活。一念走失，离开刀柄，是名自杀。一念握住刀子，虚空粉碎，大地全失，活汝法身。见性须是眼前，做佛须是握刀，开悟不在头脑，此刀利根能拿。

走路时，步步踏着，念念在道。每走一步，向涅槃城，登解脱岸。步步不失，六度齐修。步步安住，成佛做祖。步步出离妄念，心心汇入智海。涌泉真是涌泉，一切尽在脚窝。一念走失，脚踏虚空，堕落悬崖，粉身碎骨。一念踩到涌泉，忽然顿悟前愆。原来一切现成，只因舍近求远。众皆向上求索，未曾踏到石板。诸方皆认上流，我引众人下看。

吃饭时，筷子到哪里，眼到哪里，心到哪里，觉知在哪里，心安住在哪里。心虽安住，无安住想。只是往日不安，一时灭却。饭进到口里，口口嚼着，粒粒咬到。筷筷如工刀，下手如探灯。夹到饭菜时，识得归家路，不再迷本乡。

善知识，头头归路，处处家乡，本来现成，不必思量。

古人云：神通并妙用，运水及搬柴。

优波离在给别人理发的时侯忽然悟道；

阿难从床上起身的时侯证得阿罗汉果。

古人开悟，别无其特，皆是因缘会遇，忽然出离妄念，回到当下而已。只不过，此事只许自知，他人说的无益。如香严禅师因土块击竹，听到竹子爆裂而开悟。如灵云禅师看桃花而悟道。如洞山过河睹水悟道。如临济被打悟道。如佛陀夜睹明星而悟道。

古人悟道，多被人认为有奇妙秘密之处。实无奇特，反而是极其平常，此“玄妙”事，实不玄妙。只是学人终日被妄想欺骗，于真佛日用之时，频频错过。祖师百般引诱学人向自己脚跟底下觑得，胜读三藏十二部。无奈学人不知祖意，偏向他意根下寻觅，如入无底洞，越寻越远。

德韶禅师云：通玄峰顶，不是人间。山外无法，满目青山。法眼云：只此一偈，可起吾宗。此偈因何可起吾宗？此事说得解得容易，行得大难。解行相应，名之为祖。

带着觉知会干坏事吗

师父好，您说带着觉知去做“坏事”，也是大修行。那带着觉知去偷东西，难道也是修行，没有因果吗？

答：当你真正带着觉知去做一件事，哪怕只是一件很小的事，或被人认为很坏的事，那是你生命的一次觉醒。只有这一次觉醒，你还不算会修行，还不能出离“因果”和“好坏”。

我说的带着觉知去做事，觉知已经成为一个人的习惯。这时，不论你做什么，你都能安住在做这件事本身的状态里，而出离了做事的目的和对事情结果的期待。当你一念想到要做成什么，你已经离开了你正做的事，你失去了当下。

所以，根本不存在真正的带着觉知去做坏事，那只是一种比喻和形容。当一个人能安住在做每件事的当下，让他满足的已经不是心对未来的期望，不是他要把事做成什么样子，而是认真专注地把眼前的一刻照顾好。做事时的专注、安心、清净已经远远超过了达成这件事带给他的快乐。

一个人去偷东西，或者做坏事，几乎都是因为无明。众生种种行为、习惯，皆因无明，非是觉知。若有觉知，则不会去杀盗淫妄。何以故？觉知者，念念清净，念念安住，不离实相。杀盗淫妄者，以妄见诸法，心生取着，离于当下，被识所牵，故造诸业。

一个人去偷东西的时候确实可以带着觉知。但是，他第一次带着觉知去偷东西时，他会发现，他偷东西的欲望已经减弱了。如果经过正确地引导和开示，第二次，第三次，他会发现，做事时的安心已经让他忘记了对所偷东西的贪婪。偷盗已经没有意义。

如果他越偷越熟练，那不是觉知增强了，而是他对物质的欲望增强了，导致他专注地在偷东西。

一切众生能专注做事，并不是因为会修行，而是未来的功利有所得心在支撑他。若无利益，无兴趣，总不会专注。

觉知不是这样。觉知是在专注中带着智慧，在每个刹那带着觉醒，在每个动作中觉悟无明，在每个觉知的当下领悟空性。带着如此的觉知，才是真正的专注与觉醒，而并非只是单纯专注地做事。如果单纯专注地做事，那么一切凡夫认真地执着，认真地贪求，专注地谋取，安心地享乐，应无烦恼。而事实是，他们的专注长养的是贪嗔痴，带来的是诸苦。所以，一个真正带着觉知生活的人，不会去真正地干坏事。他既没有干坏事的心念，也不会有干坏事的行为。

但是，无明众生可以从听经闻法，训练觉知，减少妄想上开始修行，然后进入真正的觉知。

小偷若时机因缘成熟，亦可因听闻圣道，训练觉知，妄念顿除，成自在人。

正是因此，凡夫虽有根深蒂固的习气和贪欲，皆可因为听经闻法，训练觉知，而悟道解脱。

如石巩慧藏禅师以前是猎人，后遇马祖，被马祖反问，扔下弓箭和马祖出家了。

修行人，越是带着真正地觉知活在当下，越能看到自己的无明和习气，越能转变、减弱甚至断除自己的习气。觉知力越强，越能看到诸法虚妄，但诳识心，徒劳无益。

带着觉知生活，那是你生命的真正觉醒，是你一次次蜕变的开始。

紫磨金身，现身说法

一切病苦，皆是大善知识，功超诸佛，智过诸祖。何以故？

以苦引其觉知故。

以痛召其回到当下故。

以苦受令其出离种种妄念故。

苦虽难受，毕竟是空。安住于行苦，知苦受苦，觉苦不实，一切妄想尘劳，皆得止息。

以一苦而救众苦，以一机而泯全机。谁有智人，于正苦时，而不觉悟？

众生不识苦受是大善知识，是诸佛导师，是来觉悟诸人，所以当病苦来时，急急对治，急忙躲避苦之觉受，不愿观察苦之生起与熄灭，错失开悟良机。

苦之大善知识，见世人迷失本心，于三界之中不知醒来。故频频以各种苦痛而觉悟之。

若不知醒，便以地狱之苦而针砭之、敲骨刺髓、逼迫心识，令其知苦、觉苦、受苦，从而息妄知止，不再造恶。

若人能于正病苦时，息心当下，与苦同步，念念觉知，如亲爱子，片刻不离。便能于一切外境、人事而得止息。以止息故，诸缘消散，能除余苦。复以智慧眼，观苦无常，观苦是空，观苦无我，观苦非实，令心缓缓，动作徐为，虽有苦受，转转薄弱，即得安住。

以不背离苦故，与苦同在，而能毕竟化一切苦。

世人之所以苦受绵绵，以对治故。苦非实有，以对治故，对治之心，反成苦受。

以不对治苦故，其心纯一，心物一如，虽有苦受，不更增强。加以少时，不治而愈。

苦是良药，是真善友，是汝之师，是汝父母，是汝路标，是汝灯塔，是汝警钟，是汝桥梁，是汝阶梯，是汝真经。

世间无有一人、一法如身体苦受之大善知识，日夜垂唱，时时提醒，令我觉悟。

苦是真正大觉之师。谁能亲见此师，胜遇诸佛。

苦时时唤汝回到当下，回到头脑之外，回到不对治中来。

苦如欠债，受之即还。心生对治，用种种法，治而愈之，非为治愈。病根犹在，它时还来，变本加厉。一切诸业，亦复如是。受之则了，治之还生。犹如欠人钱财，躲避不免其债，将来遇时，连本带利，一分不少。及时还清，无欠无余，身心安泰。

善知识，不论何苦来加你身，莫急急躲避，莫寻求对治。此是你无始劫法身父母，是你多生多劫大善知识。须具慧眼，方得识破。能识破此善知识，此人一步登天，功德难伦。何以故？身体觉受，整日与人相随，世间万法，亲近莫过于身。以身觉知，其法最利最捷。

身受不止一次来敲你门，苦受不止一次来唤你看它、专注于它、感受于它。

佛陀过去世眼睛被割，身体被肢解，以忍辱波罗蜜力故，身体神奇般地痊愈、复合。佛正受苦时，观苦受念念不实，是名忍辱波罗密。以忍辱波罗蜜故，其身还复如故。其身复原，乃喻不对治而见法身。

世尊涅槃时，二十四次殷勤劝请一切众生瞻佛紫磨金身。十次劝请之后，复告大众：我今时至，举身疼痛。

从来少有人知佛于涅槃之时普示紫磨金身真实深意。

有将紫磨金身做法身解，有将金身做不生不灭解。如是等解，皆是意识知解，非是智慧。徒有其说，于修行者无丝毫利益。或言以三十二相摄受初学。若摄初学，佛则不必十次深心劝请观佛。

佛现紫磨金身之后，举身疼痛。乃示一切众生，当观自己无常危脆之身，念念打磨，处处叮咛。从生到死，以诸苦磨厉，时时警觉。二六时中，常常提醒。昼夜说法，无间断时。行人于四念处，念念观察，知苦觉苦，了苦无苦，是名观佛金身。故六祖云：无常者，即佛性也。若能于苦中单纯受苦，不生对治，安住身心，其苦自灭，还我清净原身，是名紫磨金身现身说法。

觉知与住妄想境

师父好，最近您一直在讲觉知的练习。学人有一处不明。圆觉经中说。居一切时，不起妄念，于诸妄心亦不熄灭。住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。

您所讲的觉知练习和佛经里的住妄想境不加了知，是不是矛盾。

答：练习觉知的目的是为了帮助我们从妄想分别和烦恼里出来，回到目前正做的事中。以无妄想烦恼故，则得正念，而能以智慧观察诸法实相。诸法实相无觉与迷。

人无法刻意念念觉知自己正在做的事，那是妄想上所加的妄想。事实上，根本就没有觉知或不觉知。诸佛祖师，乃至一切觉者，都无法找出一个实有的觉知。诸佛觉者只是帮助众生以妄除妄。若人根机猛利，知无妄者，亦不住着一切善恶诸法，亦不必以觉求觉。则常应诸根用，不染一切境。

练习觉知，只是作为修行的一种辅助，是助道之法，不可执着。

经云，住妄想境，不加了知。事实上，这也是一种“觉知”，只不过，它住于意根妄想中而不加了知，只是分别法尘，却无执取，如日常生活中我们天马行空地打妄想，又或者在那里做白日梦，或者遐想连篇。我们正打这些妄想时，非常专注，我们是专注在意根上。这时，你没必要再去觉知，因为它已经在自知自觉中。这是佛经里所说的住妄想境，不加了知。于无了知，不辨真实。

此不加了知者，正是觉知，故无矛盾。

而我们正吃饭，正做事时，总是爱浮想联翩，爱计较得失，想这想那，让自己本来很轻松的心情，因为忽然想到什么，就立刻烦恼起来。这时就要提起觉知，回到正在做的事情上来。此时的提起觉知，正是圆觉经中所说的“居一切时，不起妄念。”起了妄念怎么办？觉知，拉回到当下。

练习觉知，就是练习居一切时，不起妄念。它和住妄想境，不加了知，都是真性自然所用，故无矛盾。若于此处亦提起觉知，那是知上立知，反成枷锁。

我们不要看到“觉知”两字，就依文解义，就认为有觉，有不觉的时候。自性无觉知无不觉知，若说又觉，亦不离幻。练习觉知，并不是要所有的时候，做所有的事都要提起觉知。觉知本身也是妄，但是，如果以这个妄而能除另外的妄，何尝不可？

只有当我们陷入头脑的分别和烦恼中，这时才需要通过觉知，离开妄想，回到当下，获得解脱。

自己的召唤

我这一生很多事都没做过。

我没吃过水果。

没喝过茶。

没和家人好好呆过哪怕一分钟。

我没有好好吃过一顿饭。

这怎么可能？

这是真的。

我不喜欢吃水果。

所以，每次吃水果的时候，我都在想别的。我没有一次真正吃过水果。

我对茶一点兴趣也没有。

人们给我各种各样的茶，大家都说这茶好，那茶好。我喝不出有什么好。

每次喝茶时，我都在想喝完茶去做什么。我从来没有一次真正和茶呆在一起。再好的茶，我也无法品尝到。

我没爱过我的父母、妻子、女儿，甚至任何人。

我跟他们在一起的时候，我总是心不在焉。仿佛我来自另一个世界，被寄养在这里。

我时时在想着什么时侯离开他们。

直到现在，我仍无法和任何人在一起。我和任何人呆上半个小就厌烦了。

我习惯了在生活中的每一时刻都开小差。

仿佛总有更重要的事等着我。在这个世界上，没有任何事能满足我。

我也没有认真地吃过一次饭。

每次吃饭，我都狼吞虎咽，根本不知吃到嘴里的是什么。我吃饭时的急躁，仿佛有十万火急的事等着我赶快去做一样。可是，什么事都没有。

吃过饭，我还是焦虑地在那里踱步、不安，不知所措。

我一直活在未来心里。

一直活在头脑的世界里。

一直活在妄想中。

今天，我头一次在淋浴的时候看到了玻璃门上滑落的水珠，并用手去摸了摸它们。我像一个病人似的去看盘旋在房顶的水蒸气。

然后我低下头，看到了自己脚上的泡沫。

我生平第一次在认真地洗澡。

今天我回到家门口，第一次抬头看到了自己家门牌号上的字迹、数字和字体：“花园街56号”。

我第一次看到门牌上的宋体字好漂亮。

我在这里已经生活的十年，居然第一次看到这个陪了我十年的门牌号。

我也第一次看到小区墙角的路灯，那像火焰一般的颜色直接照到我的心里。

我不知道自己这几十年是怎样生活的。

我做一切事都是急匆匆地。

我从来没有活在现在这个“时刻”。

除了和自己的头脑、无明、妄想在一起，我没有跟任何事物在一起过。

正是这个习惯，让我从来也没有爱过这个世界和任何人。

我也从来没有真正快乐过。

我没有好好有过路。

没有好好地坐在草地上吹过风。

我没有乖乖地坐在家人面前听他们认真地说过一句话。

那是我痛苦、不安、焦虑的唯一原因。

我没有活在此时此刻地觉知中。

虽然长着眼睛、耳朵，我从来不会看，也不会听。

我连一天都没有真正生活过。

不论你正经历什么，那让你痛苦的一定不是当下，即便是你被车撞德头破血流，还是失去了最亲爱的人。那都不会让你痛苦。让你痛苦的是，你进入了头脑和妄想中。

如果你一直跟你的见闻觉知在一起，即便你被车撞飞，你不会恐惧和痛苦。

让你恐惧和痛苦的是你对一切事的想象和抗拒。

不论你正经历着恐惧、厌恶还是痛恨，那是头脑和意识的陷阱。你只须伸手摸一下自己的脸。如果你真的能摸到自己的脸，一切痛苦都会消失。

获得那样的觉悟和能力，随时能摸到自己的鼻孔，随时看得到自己家的门牌号，随时能趴在窗边看雨水从玻离窗上滑落，回到现实中来，回到觉知上来，回到当下来。

这就是你的极乐。

这便是你的净土。

回来，回来，回来。

这是你对你自己的召唤。

息心铭

三界无事，心生事起。求事觅寂，理所乖离。心寂事无，一切顿空。

十方得道，息心一路，方便多门。

故息心，是入道妙门，涅槃同旨。

息者，上自下心。知息者，能见自心，得做自心。

能息心者，诸佛自在人也。

诸佛祖师，种种言说教导，不离息心。

有因吃苦而知息者。

有因无路绝望而知息者。

有因无所得而知息者。

有因善根激发而知息者。

有因善知识提醒鞭策而知息者。

种种知息，皆因空无捞摸处，一无所得。

不知息者，皆不悟诸法但从心而有，从念而生，虚妄不实，诳人眼目，害人心识。使入地狱恶鬼畜牲，而不以为苦。纵令多劫火烧，而不知苦痛。

若不烈火淬身，阿鼻亲现，无由恐怖，不知休息。

昔时央掘摩罗追佛，欲害于佛。佛在前徐行，央掘在后追佛，久追不上，乃唤佛：住，住，瞿昙。佛回首告央掘曰：我住久矣，是汝不住。央掘顿悟，忽然止住，无始无明，忽然冰释。于是弃刀，从佛出家。

央掘摩罗所悟者，无始以来妄想无明，不知休息。所住者，向外求觅奔波之心，止住而已。

佛虽徐行，其心早住。央掘奔逐，妄想难停。以佛旁敲侧击，激发自己宿世善根，忽然顿悟，妄想停息。妄心一歇，歇即菩提。

今世人所难歇者，亦是妄心垢重，难以顿止。故依善知识种种方便，劝令止息，乃至和泥和水，装妖作怪，老婆心切。或说地狱，或说无常，或说功德，或说果报。或说持戒，或说念处。或说涅槃城，或说甘露门。或纯说理，或纯说事。或理事齐说，或偏一就一。如圆觉经，或单修奢摩他，或单修三摩钵提，或单修禅那。或先修一种，后修两种。或先修两种，后修一种。或三者全修。种种开示，皆为一事，引出火坑，出三界宅。时时提醒，念念善诱，令其于佛法幻城中稍做休息。于后时因缘会遇，彻底将其一切妄心，全部打尽，令入无得涅槃大路，不变此身，不离当下，即是大自在人。

息心者，非仅息世间心，息一切心，是名息心。一切所求所得之心，乃至成佛成祖，觉悟圣道，亦得休息。起心即见，息心不见痕迹，是名息心。若有丝毫心不息，即不得见本心。

若学人久植德本，早已成就，则闻一而千悟，不历阶级，亦无次第，无修无证，未张口时，即得大休息去，知他向上一路，原来真是息心始得。不得者，偷心未尽。

故佛陀先以三车游戏，呼唤诸众生，引导出火宅。复以无上宗乘，开示：原来火宅内，才是法中王。

达摩祖师说：息虑忘缘，佛自现前。

心难止息，以诸缘未忘，诸乐难舍故。

众生修道，杂心懒散，放逸投机，平日不知善护念，随离随染。止一念，而起百念。静一刻，而亡全功。所以修道者如恒河沙，悟道者如凤毛麟角。

如白居易侍郎出守兹郡，因入山谒鸟窠禅师，见师栖息树上。问曰：“禅师住处甚危险。”师曰：“太守危险尤甚！”白曰：“弟子位镇江山，何险之有！”师曰：“薪火相交，识性不停，得非险乎？”

以白侍郎身居要位，福禄不乏，又多聪明才智，尚不知自己于火宅中，识心煎迫，多劫久矣。更何况世间俗人，迫于生计，养家糊口，被六根五蕴所绑，纵多佛出世，竟不知何者是火，何者是险。

今诸同修，善根发生，植佛正法，亦凛然警醒，早知止息，以备将来解脱之力。莫贪梦中华丽，醒来原是深渊，求出晚矣。

常应诸根用，而不生用想

顶礼师父！师父在《觉知的意义》里开示学人做一切事都要了了觉知，如喝水时整个过程要了了分明，这和“常应诸根用，而不做用想”，也即喝水不做喝水想怎么圆融？我们在生活中是时时提起觉知清清楚楚地知道自己在什么，还是要常常忘了自己在做什么？请师父慈悲开示！

答：常应诸根用，而不做用想，是指你做过之后，就别再执着，想来想去了。而觉知是做的当下，自性自知自觉，随觉随空，不生住着。此觉知乃自性般若观照之智，觉用同时，非是意想思维所知之知。你不可能在本觉的当下加上任何觉知，那不过是另一种妄想而已。只不过，众生很难直用其心，直用其性，于处处所做，而生执着。于见闻觉知处，而生种种妄想知解。所以佛说四念处，说正念，说觉知，以妄除妄。以此来转移对世间的执着。

真正的觉知是从本体起用，用而不着，不住于知，亦不住不知。直用其心，正用之时，自性自知，于此知上不复起妄念，不住过去、现在、未来，正是常应诸根用，而不做用想。

众生不通过闻法修行，很难做到六根用时，不生住着、忆恋、取舍和分别。比如你用眼睛看，用耳朵听，如果不是觉性现前，很难看只是看，一切众生都是在看、听、闻、知的同时，在打妄想。这正是常应诸根用，而生于用想。

只有觉悟的人，眼睛正看物时，仅仅在看，而没在看的同时生出种种妄想分别，那才是看而不做看想。正喝茶时，知茶冷热，知其味道，随知而不住，不生知想，是名喝茶，亦名觉知。而一边看，一边说，我看到了。一边端起茶杯喝茶，一边向别人说，我在喝茶，喝茶就是修行，喝茶就是禅，这已经不是在喝茶，而是讲茶，是妄想和无明。

或者正在看的同时，又起一个心，说我正在看。而看到的那一瞬间早就过去了，你却还在起心做看想，那并不是觉知，那同样是在打妄想，正是知上立知，即无明本。知见无见，斯即涅槃。

众生修行，当悟本觉。本觉不悟，于无明妄念中，徒生种种有为心行，起种种对治修练，只增无明，徒劳辛苦。纵多劫修行，终难成就。

在安静中如实了知

当我开始静坐在那里，我的心越趋于安静，我越能如实了知一切。

我如实了知：

如果我没有想起什么事发生过，一切真的没有发生。

如果我没想起某个人，任何人对我不再有主宰力或影响。

如果我没有想起此时此刻是什么时候，时间不复存在。

如果我只是坐在这里，没去想任何问题，真的就没有任何问题存在。

如果我只是安静地坐着，不关心自己的身体、生死，那么，没人可以伤害到它。

如果我能坐在那里没有去想什么，我发现，根本没有我或者无我。

如果我能自然地什么都不去想，关于法的问题也不复存在。

一旦我心里生起了什么，一切法、概念、人物、名相、情绪因之而生。如果我能经常看到这一点，就不会被自己所骗。

如果我内心中没有生起什么，我会一直这样安静地坐着。就算我起来，在房间里踱步，我还是会保持这样的安静。一旦有什么在我心里生起，而我开始执着那件事，安静就会被打破。如果我发现了这点，不再相信那件事，我又会恢复平静。

所以，保持平静最重要的是看到内心生起什么，而知道那不是真的。对于更多的人来说，坐下来更容易观察到这一点。

不论在我心里生起怎样的快乐、兴奋或喜悦，我都更喜欢平静。那些感官和情绪上的快乐再也欺骗不了我。

当我开始静坐在那里，我发现自己至少在正坐着的那一刻，我什么都不需要，甚至连呼吸都不需要，如果我不再执着自己一定要活着，如果我发现活着本身就是一种错觉。

我不仅可以在静坐时如此，也可以把在静坐时观察到的这一切延伸到生活中的其他时刻。只要我能保持足够的专注和觉知，我会让自己在更多的时候获得静坐时的那种安心，那种安静。

只要有什么东西打破那种安静，那一定是我的心念。是我自己打破了它，没有任何外在的事物可以打破那种安静。

如果我的心没在寻求什么，我就不会被什么束缚。这一点，我越来越清楚。

让我长久以来不安的正是我依赖的所有事物。不再依赖它们，那是获得安全的唯一途径。

如果把需要降低到最低，烦恼也随之减少到几乎没有。

这一切都是我在安静中观察到的。

尤其在静坐的时候，你会观察的更清楚。时间久了，你也可以在一切处、一切时如实了知这些实相。

就算有毒蛇、猛兽向我逼近，我也丝毫没有恐惧。因为猛兽已经在我心里消失。或者说，它们不再生起。

我知道，一切不安和痛苦来自紧张、抓取和对立。当我放松地坐在那里，一切都那么安好。那时，就连开悟、解脱、寂静，都已消失。

圣人孤独吗

圣人孤独吗？

圣人孤绝于世，却无孤独想。

圣人只是自在，却无自在想。

自在者，非孤独。“自在”不住于情想，那是本来的样子。“孤独”是一种情绪、感受，加之人的妄念和想法。

凡夫住在想里。圣人于虽有想而不住于想。

若以为圣人及觉悟者孤独，那是凡夫情见。

觉者虽无依倚于世间，却并不孤独。

修道圣人不独孤，不是说他有知己，有朋友，有所依。

圣人之不孤独，非但无友，亦无自己。所以，对他来说，既无友谊，亦无孤独，全然超脱，如空无依。

他超越于世情俗想之上，攸攸自在，于三界内，不现身意。既无身意可现，于何处觅孤独及孤独者？

若修行人因摒绝世缘，而入道修行，有一念孤独寂寞想，此世间俗心未断。无始以来情识种子未灭。

孤独，那是世人的写照，以幻心而捉幻物，如猴水中探月，才是无比的孤独；可怜，那是迷者的身心。以妄己而求妄法，妄中迷妄，妄妄相扣，永无出离。

道人心心流入空寂，念念不着人我。既无人我，孤独自灭。

古人云：任运犹如痴兀人，他家自有通人爱。

通人爱者，但通于理，通于道，非有情谊知见可通，亦不必互递消息。只把明月与青天，是道人之爱。

又云：有缘不是余朋友。缘者，世间生灭有为。以生灭心而觅知己，总是我心不死。以孤独心而寻证明，总是法执未断。

真觉悟者总不如是。

宁可将词寄与云，不向人中觅子期。终日对花喃喃语，胜过滔滔绝妙音。

修道者，先透的过孤独寂寞，方始修行。若还在情感知觉见解上有着落，背道远矣。

过得了寂寞关，是入道之前提。不能独处寂寞，混列修行，自欺欺人。

古人云：心如墙壁，可以入道。世人妄想情执不断，爱憎交织，都来修道，如见利一般趋之若鹜，似疯似狂。虽云修道，无奈门也未找对，如泥牛入海，直到今天，不知去哪了。

大道虚旷，从来无人。人自生执着，故有爱怜。如见水中倒影，以痴迷水中影故，上前捉抱，落水而亡。

孤独，那是世人吟诗放逸者的藻饰。道人不见己故，行于人间，游戏人间，山林亦住得，笙歌亦卧得。如吃饭睡觉相似，都是闲家具，没有那么多说法。

痛苦来自自我的执著，而非外境

痛苦来自于抱怨和对立。烦恼来自于见他过失。

每个人都感受过家庭带来的种种不幸和烦恼。有的人终身被父母的操控、管制和批评折磨，已经形成了阴影，深深地印在了心里，挥之不去。

果真是家庭带给我们的伤害和阴影吗？

就算父母确实一直在操控自己的孩子，他们真的能伤害到孩子吗？

都不是的。

伤害到我们的，永远不是外境，不是原生家庭，不是父母，而是我们深深的我执，无始以来的无明和自我控制。

是虚妄自我的执着伤害的你。除此之外，没有人伤害你，即便他向你投来愤怒的目光，用利剑刺向你的胸口。那都无法伤害于你。如果你真实觉悟到你并不是你。

如果你自己不控制你自己，不对立你的处境，不抗拒你身边的一切，没人能伤害并控制的了你。

即使一个小孩从小就被父母严加管教，乃至扭曲了性格，那都不是痛苦真正的原因。

痛苦是自我执着的产物。

没有谁可以真正为另一个受苦的人负责。

也没有谁是有罪的。

世间的战争和灾难伤害不到任何人，如果他真实觉悟到并无自己。

它们伤害的只是幻梦中熟睡的人。

真相是，永远没有任何外境和外人伤害的到你。

如果说有，那么只可能是自我。

然而，自我是一个幻象。

自我并不真实。

自我并不存在。

所以，究其根本，自我也是无辜的，因为它根本没有实体。

就像影子一样，那里空无一人。

所以，一切痛苦是虚幻的自我搞的把戏。

当它执着于自己，它就会为自己创造出外境、人物、是非、爱憎，并加以取舍和贪着。

所有的痛苦来自于妄以为有我和有他的存在。

在此之上，是己而非他，认己而否他，一切善恶诸法因之而生。

以有我故，有善有恶。有利于人者，称为善；有害于人者，称之为恶。然而，人是不真实的。从不真实的存在那里出来的一切观念同样不真实。

古人云：若真修道者，不见世间过。

为什么真正的道人不见世人的过失？

以不见真正的世人，所以不见过失。

人尚不真，何有过失。

若见实有人，则必见是非过失。

若执我人，执父执母，执取执有，自然是非分明，爱憎炽然。以如是人我是非之心，必见伤害及诸痛苦。

世人活在人我是非恩怨情仇之中，纵然多劫诤论，亦论不出谁对谁错。何以故？梦中人论梦中世，哪有真实。于无真实中妄论是非，可不愚痴？

你还在因父母、男女朋友、丈夫妻子或好友同事对自己做过的事而心生怨恨，耿耿于怀，痛不欲生吗？

醒一醒。

入梦太深，无底深渊。

一念醒来，是自在人。

诸同修，如果你还在怨恨自己的父母或曾经伤害过你的人，请从怨恨中醒来。没有人伤害过你，是你太执着于自己，而伤害的自己。如果你以为怨恨可以让你快乐，你可以一直坚持你的怨恨。

但你迟早会发现，你怨恨的对象只是一团空气，一个幻影，而你自己，也不过是一团空气。

你什么都有不用做，就解脱了

一天傍晚，一个人不小心走到一片森林中。他迷了路，而天色越来越黑。他不停地到处乱跑，想找到一个出口，他想赶快逃离这黑暗的森林里。

他玩命地奔跑、挣扎，加上恐惧和慌乱，他摔倒过好几次，身体受了很多伤。他听到森林里有各种动物的叫声，他担心碰上野兽，所以内心非常恐惧。他只想着赶快跑出森林，但是，他越跑越觉得掉进了一个迷魂阵。他跑了快一个晚上，最后变得精疲力竭，他倒在森林里…

而一个智慧的人，虽然同样迷失在森林里，但是他并不惊慌，而是停下脚步，找一个相对安全和舒适的地方坐下来，在那里等待黎明的到来。他知道，天一亮，他就能找到出口。

一切众生在无明的黑夜中轮回，如同一个害怕黑暗而迷失在森林里的人。虽然他已经知道轮回的可怕和痛苦，想出离生死，但他选择地是对治，是抗拒，是不停地挣扎和奔跑。他想找到一个最快的办法出离生死轮回，所以他不停地寻找捷径，当他寻找的时候，他发现自己变得更恐慌，更痛苦了。在这恐慌和痛苦中，他越来越迷失，自己不停地吓唬自己，最后倒在了自己的妄想和对治中。

而一个有智慧的修行人，当他迷失在无明的生死轮回里时，他选择的是停下来，他不急于对治和出离，而是在静中观察生死的实质，在止息中等待觉悟的机缘，在安静中看到妄想和对治的虚妄。犹如那个在黑暗的森林里选择坐下来的人一样，他毫不惊慌。他知道自己从未迷失，黑暗的森林和无明也并不可怕。可怕的是自己给自己制造的恐慌的黑暗气氛，自己给自己增加的逃离的压力。他觉悟到只要坐下来，只要内心安静下来，一切境界都会消失。

他知道，那一切都是自己没有安静下来所看到的幻境。一旦他静止身心，一切都会在他面前现出原形，犹如天亮一般。

他深深地觉悟到，森林和黑夜从来不在心外，而在心里。他越挣扎，越对治，他越在给自己创造无明和黑夜。

如果他的内心止息，黑暗的森林，不复存在。他甚至不需要等到黎明，就可以走出森林。

对他来说，森林已经不复存在。

善知识，你的修行是到处寻觅生死的出口，还是静静地坐下来什么都不做？

你的修行是对治烦恼和妄想，还是歇下对治的心，只是安静地坐在那里什么都不做？

你的修行是想得到什么，想从某个地方逃离，还是发现根本就没有什么东西束缚、捆绑、压迫你，除了你自己的挣扎与对治。

那些看上去在不停地厌世、修道，为出离生死想尽一切办法的人，他不知道，那样只会在生死的幻梦里越陷越深，犹如那个最后昏倒在森林里的人。

你是做那个在生死幻梦中不停挣扎和对治的人，还是做那个冷静地坐下来休息的人。

修道最捷之法，并无奇特。停止修行，妄心一歇，歇即天亮。

关于参公案

昨天发了一篇圆悟克勤“看脚下”的公案。大家就此公案有很多理解和评论。

佛鉴慧勤，佛眼清远与佛果圆悟克勤与五祖法演于一亭上说话，归方丈时，寺院的灯已经灭了，周围一片漆黑。

五祖法演禅师乃于暗中曰：各人下一转语。

佛鉴慧勤对曰：彩凤舞丹霄。

佛眼清远曰：铁蛇横古路。

圆悟克勤云：看脚下。

五祖法演云：灭吾宗者，乃克勤尔。

大多数人都认为圆悟克勤所说的“看脚下”是指路黑，应该把注意力放在脚下，把路走好，不用说其他的玄言妙语。

有的人说，“看脚下”比喻一个修行人，要保持觉知，安住当下，等等。

如果我们要解释圆悟克勤所说的：“看脚下”，无非就是大家说的这些意思，不可能再有别的意思。如果有，那就有点故弄玄虚了。毕竟，这个公案的语境就是如此。它不像其他公案，如僧问云门：如何是佛？云门云：确。僧问洞山：如何是佛？洞山云：麻三斤。

“确”是何义？“麻三斤”又跟佛有什么关系？就是诸佛出来，也说不出个所以然。

这也是公案的魅力所在。

圆悟克勤的“在脚下”，在故事背景上与“确”或“麻三斤”有不同之处。但是古人下得转语所想指示学人的智慧和用心却是一样的。

可是大家在参公案的时候，却不明白古人的用心不是让你解释他这句话是什么意思，而是让你去悟他到底让你干什么。

如果你明白这层意思，就知道自己对“看脚下”的解释，完全是颠倒、无明和打妄想。大家却义正言辞，洋洋洒洒地写了一堆又一堆的评论。

那不是公案所蕴藏的真实之义。

大家一味地去想古人所说话语的意思，那对你的修行有什么帮助呢？

你要看他说那句话是想让你干什么，而你真正领悟了以后，你要做的是什么。

这才是参公案的价值和目的。

“看脚下”就是把路走好？是吗？古人只是想让你知道“看脚下”是什么意思吗？圆悟克勤的一句“看脚下”到底能给我们什么影响和启迪。这才是最重要的。

公案如果就是大家所回答的那样，它怎么能让人开悟呢？

你参透了公案，就开悟，就会修行了，就随时都能解脱，不被一切困惑了。

或者也可以反过来说，你觉悟了，才真正明白公案原来是这个意思。同时，祖师留下所有的公案，你全都明白了。

为什么古人不给学人说破？因为说破了，那是别人的智慧，你只是知道了一个答案而已，而这个答案里蕴藏的修行和功夫对你来说是没用的。下次遇到同样的境界和问题，你还是会迷惑。你自己参透了，觉悟了，自己就知道怎么修，怎么出离烦恼。

可是大家所给的各种解释，那跟到底怎么修行有什么关系？跟你解脱烦恼又有什么关系？既然没关系，你为什么不能发现那些论说是毫无意义的。

参公案是选佛选祖师的考验，不是你一句走好路就行的。

但是，如果你真明白，也可以用一句话就表明你觉悟了。

大家再努力，继续参。

安静的力量

一个安静的人

你看不到一个安静的人

但是他可能就在你身边。

他有可能是你每天都看到的父亲

也有可能是邻居家的一个小孩

或者，是一个水管修理工。

一个安静的人未必是一声不响的人

他们对人没有说教、意见和要求

他从不过问和干涉别人的事情

他只是照顾好自己

在有余力的情况下帮助那些需要他帮助并信任他的人

他们看上去那么普通

以至于经常被人忽视

他们也确实从来没想过引人注目

安静地活在自己的世界里

是他们的座右铭

在那样的人身边，你总会觉得很安心。

他的安静好像有神奇的力量

能传播到周围

能转染给你

不论发生怎样的事情

有这样的人在

似乎天大的事都不再重大了

他们也会说笑

但是那言辞声音中全是理解和信任

是友好和体谅

一个真正安静的人

他尊重每一个人

而从不对别人有要求

如果说有

那么，就像他对待别人那样

请也对他尊重

别过问干涉他太多

别向他索要太多

这是他对别人唯一的要求

一个安静的人

他懂得接受现实

而从来不会抱怨发生了什么

更不会无端地指责什么

如果他是你的朋友

而有一天

你忽然整了容，

或是怀上了谁的孩子

甚至想出家

他都不会疑惑和干涉

而如果是我们

发现自己身边亲密的人发生了什么事

可能会刨根问底

会大惊小怪

百般指责

然后乱发意见

让人觉得那并不是你的朋友

而是烦人的冤家

还有什么比做一个安静的人更美好的？

还有什么比一个安静的人更能启迪心灵？

还有什么比一个安静的人能给予别人更多的？

还有什么比安静是更好的理解和尊重？

有什么交流胜过一个理解的眼神

一个人无论多么优秀

当他开示控制一个人或一件事时

他变得不再安静

他开始变成了魔鬼

他开始计划、钻营

他立刻变得疯狂

一个安静的人

则不是这样

他对一切都放心

都放手

都理解

都不管制

就像一束光

像一股和风

像温柔的拥抱

那里是全然地允许和敞开

虽然你可能与他从未谋面

一个安静的人之所以可贵

是因为他只满足于他的安静

他的安静衬托了一切

他的安静给了你无限的自由

他除了陪在你身边

对你没有任何要求

安静

没有什么不回归到那里

安静

没有什么不被它吸引

安静

那是摄受一切的力量

做这样一个人

或者发现这样的人

向他学习

成为这样的人

那是你获得幸福的通道

突显自我有问题吗

有人总怕突出自我

认为那样我执就轻了

我相就弱了

未必如此

掩藏自我和突出自我

都是我执的表现

只不过

当一个人掩藏自我时

自我非但没有消失

可能会藏得更深

所以一个好的修行人

他不会刻意地掩藏自我

他也不会太招摇而显示自我

他知道什么时候自己突显自己

什么时候掩藏自己

他于此清清楚楚

而不会迷失在这两者中

我们会看到很多人都在突显自我

以自我为中心

他们很自信

唯我独尊

这些人有时确实很讨厌

但是这些人往往很快乐

很乐观

做过的事很容易放下

其实，大多数人不会因为这些人的自我而讨厌他们

只是有时他们身上的勇敢和张扬触碰了自己一直不能接纳的观念

才让我们心生厌恶

其实在很多人心里深处

对自信的人都羡慕和向往

想成为他们那样的人

更喜欢那样的人

而不太喜欢那些藏的太深的人

和扭扭捏捏的人

大多数人的我执其实不是表现在自我的突出上

而是表现在胆怯、内疚和自责中

这样的我执隐藏的更深

更难拔出

所以这样的人更难快乐

没有真正觉悟的人都有自我

都在以自己的方式呈现本性

这其实没有任何问题

除非他太过执迷于自己

当一个人过度地执着自己

他只会给自己带来痛苦

就像一个人身患绝症

他身体里的脓包要显发出来

越显发出来

痛的也越强烈

但同时

也越有可能痊愈

一个人太突显自我

他吃了苦头

自然会放下对自己的执着

而那些掩饰自我

却没有完全放下自我的人

就像自己身体有病

却一直掩盖着病痛症状

不让它显露出来

这其实更可怕

对自己伤害更大

一个身心健康的人

自然地展现自我

或者羞怯地掩饰自我

只要不过度

这都很美好

我们喜欢那些自信而不自负的人

同样

我们也喜欢那些羞涩但不胆怯的人

佛陀的教法并不是一味地泯灭自我或宣扬自我

它不断灭天性

而是让本性自然而然地显现

佛说我者

是不灭之本性

佛说无我者

是无真实之自我个体

这两者并不矛盾

能随性者，自然不执自我

执自我者，很难显现天真本性

佛法不除一切

唯除过度与执着

佛说

不断我见

唯断取着

我见者

名为佛性

修行的秘诀

有一部经里记载

有个人来到佛前对佛说

佛陀，您哪里都好，就是耳垂有点大。

还有，您的徒众虽多

却和我知道的一个外道比

还少了一点

您应该在努力一些

现实生活里

我们何尝不是这样的人

自己都在火坑里

还看这个不足

那个不是

到处给人提意见

什么是凡夫

整天见别人不见自己

什么是觉悟

管好自己而不管他人

不关心别人，则近道矣！

有人问我，修行的秘诀是什么

修行真的很简单很简单

没有烦恼

修行就结束了

怎样就没烦恼了呢？

所有的人和事你都别去管

别参和

人可以在那里

意见在自己这里

别放出去

放出去意见

就等于放出去争执和是非

你有意见

不过是想出头

大家都想出头

谁会让着你

所以智慧的人

都从来不去过问别人的事

更不会给别人提意见

不管是谁

你说出自己的意见

你们的关系就危险了

切记切记

看管好你的意见

意见就是知见

就是意剑

那是世间最可怕的东西

所以古人说

佛无知见。

无知见，无意见者即是佛。

看不住自己的意见

放出意见

等于你在迎接烦恼

有人的地方

注意

别交出自己的意见

古人说

留与三分给自己

切勿向人全道出

这就是秘诀

没了意见

就没了冲突

没了冲突

打着灯笼也找不到烦恼

找不到烦恼

谁去修行

谁去成佛

再成个佛

还得被人说

你耳垂长太大

上主是外道

学人：师父好，看了您的文章，我觉得禅宗和奇迹课程里讲的一模一样，都是殊途同归。

答：不一样。

学人：哪里不一样了？

答：你们讲大我为上，小我为下；上主为上，自我为下；以宽容为法，以原谅为筏。以谦卑、服从为品质。以信以仰望为资粮。以恒常不变为真理，以世间烦恼为假象。

我禅宗怎么可能与你们同流合污？

我禅宗以小我、私我为父；以大我、上主为贼。以宽容、原谅为魔，以嗔恨、算计为佛。以我慢增上慢大慢为品质，以不信睥睨一切为宗旨。以世间无常为真理，以妄想烦恼为菩提。

岂可将汝外道等我宗门？

若人学汝法能得解脱者，无有是处。

学人：不理解您说的是什么意思？

答：你若理解，何来禅宗？

学人：上主就是自性，宽恕就是归依，我觉得这禅宗完全一样。

答：禅宗“自性”是系驴橛；“上主”是无明坑，完全不一样。

学人：禅宗的宗旨难道不是回归实相吗？不也是方便法门吗？

答：禅宗是心法，心法无法，不立真，不除妄。不见主，不见仆。一尚不得，何况二？

世间若有一法等同宗门，即龟毛兔角。何以故？宗门者，空名而已，说什么同异？汝宗若能自知非，驱散徒众，撕毁所传言教，让一切人谤主毁法，各回各家，犹向道矣。

学人：请禅师详细开解世间外道和真正佛法的区别？

答：所有外道和佛法教下的言论及认“灵灵觉知”为是者，之所以被历代真正觉悟者破斥，就是因为那些言论说来说去，说出五马六羊、千玄万妙，乃至智者大事九十天讲一个妙法莲华经的“妙”字，都是意识下忖度，鬼窟里做活计，引人向生死，与真实修行，了无交涉，违背诸佛真正教诲。所以古人云：日下孤灯，果然失照。何以故？向它虚妄无明深渊里寻讨，无有了期。

不见六祖会下神会以佛性为极则，将诸佛方便当成实法，被六祖呵为知解宗徒。又有学徒执佛性是常，六祖开示，无常者是佛性。又目建连执佛、执法，被维摩诘呵斥，谤佛毁法乃能取食。如是宗门真觉悟者的智慧，岂是他外道能等同之？

还有“大圆满”、“大手印”、“心中心”、“无染觉性”、“此我”等，皆是鬼窟里无明，认贼为子，被古人称为贴肉汗衫，最难脱去。又称佛病，最难医。诳他无智凡夫可以，在我宗下，皆不许。宗门石火电光，差之毫厘，失之千里。佛祖尚是冤家，更说什么上主？祖师为学人处，只是解粘去缚，不立根栽，但说病处，不说是处。一一剪破，直至干干净净。学人有一处认著，祖师不惜骂名，也要帮他铲却。

禅门弟子纯正知解，佛之知见，只是一期方便，尚被祖师呵斥，更何况外道妄立主仆，引学人向它神识中堕落？

若能一念知非，从它意识知解中翻出，弃以前一切知解观念，回三家村继续锄地，也比他蹩脚的矮子妄论诸法要强的多。

触摸佛心

没有什么比我走路时觉知左脚踩到地板，右脚踩到地板更重要的事了。

我坚信这这一点。

我坚信只有觉知我当下正在做的事，是我获得安宁的唯一方法。

我坚信没有什么事比这更重要的。

我坚信孩子上学是否迟到，老公什么时候回家？我母亲是不是又犯了高血压，今年的年薪是否会降很多，或者我自己的胃病是否更严重，这些都不是我关心的事。这些事无足轻重，我保持正念地书写、打扫房间、该做什么做什么，比任何未来的事都重要。

我相信，没有任何事是重要的。

我坚信只要我带着觉知过好每一秒钟，做好当下的每一件小事，只要我视眼前正发生的一切为无比尊贵。那么，我生活中无论再发生任何事，我都是会带着觉知去接受那正发生的。

就算我没办法保证自己一定心如止水。但是我不会疯狂，我不会被无明和恐惧抓获，我不会惊慌失措和手忙脚乱。我相信在那样的无常来临之前，我已经为此准备好。

我正在尝试用觉悟的心穿透幻象，在此之前，我只要足够地训练觉知，就有足够的定力来迎接一切的发生。

有谁会相信，把路走好，就能给自己通向那永恒的生活架起一座最坚固的桥梁呢？

有谁相信，当你左脚踩到地板上而清清楚楚地觉知，那会振动十方？

有谁会相信，当你手扶住门把手而觉知到门把手的温度，你便沐浴在八功德水中？

有谁相信，你的手指触摸手机屏幕上的一个字母时，你正触摸着诸佛的心？

不试过，你怎么知道那觉知和安住的神奇？

不训练，你怎么知道那最无奇、最安静、离你最近的你的手臂上的肤色真的是紫磨金色？

谁可怕

人们说，鬼不可怕，人心比鬼可怕。

人心可怕吗？

人心到底是谁的心？是别人的心可怕，还是自己的心可怕？

当我们说人心可怕的时候，大多是指别人的心，很少能反思一切都是自己做的祟。是的，鬼在自己这里。

一切问题出在自己对自己的执着这里。

人心并不可怕。自己太在意自己，那才是最可怕的。自己活在妄想中而不察觉，自己吓唬自己才可怕。自己什么都相信，那才可怕。

当我说，我不害怕狮子老虎毒蛇野兽出现在我面前。有的人会疑惑不信：“你真的能做到猛兽来到你面前，你一点都不害怕吗？”

我为什么要害怕？如果我对活着并没有执着，我干嘛怕自己失去生命？如果我清清楚楚知道“我”只是一具幻身，“我”的心也是幻，我干嘛会紧张和害怕？

你觉得可怕，那是你以自己执著要活着的心来想象，那是你把自己当成真实的存在，那当然可怕。

如果一个人真的不再执著活着，如果你觉悟这个身体中并无一个实在的“我”，什么能让你害怕呢？

可怕的并不是毒蛇猛兽，或是谁谁的心，而是你对活着的贪恋，是你对自己的执着，是你不知道“无我”。

如果我清清楚楚观察到“无我”，我清清楚楚觉悟到活着是一个假象，就算比猛虎更可怕的灾难，就算海啸地震劫火来临，对我又有什么伤害？

当我说在深夜里去荒郊野外的坟地里打坐，去一些被称为“鬼屋”的地方坐禅，有的人开始替我担心起来。

你真的不害怕鬼吗？许多人问我。

到底谁是鬼？鬼在哪里？除了一具假身和一堆土石，鬼在哪里。

你相信什么，什么是鬼；你的念头住在哪里，哪里容易生鬼。

但是，就算你认同我说的。你还是会害怕。为什么？对自我的执着太久远了太深固了。久远到就算你听说一万次实相，都没办法改变你对自我的执着。

伤害我们的永远不是神鬼野兽、自然灾难、和人心叵测，是你对自己的无明、对自己的完全无知、对自己的陌生、是你对自己的执着，是你从来没经过训练的心智。是你从来没有安静下来观察过自己到底是什么，你从来也没有看到过自己的妄念，你也不知道那妄念的实质是什么。

是这些让你恐惧和害怕的。就像你看到一根木桩，你根本没有走到木桩面前认真仔细地看看它，却把它当成一个怪兽，让自己活在自己的妄想中。是你的无法停止的想象和编织伤害的你，是你对真实的不了解伤害的你。

善知识，没有什么人心叵测、人心不古、人心比鬼可怕。野兽、鬼魂、人心都不可怕，只要你看到真实，只要你觉悟无我，只要你不再贪着幻身与幻心。只要你能安静地坐下来五分钟、三十分钟、五十分钟，每天坚持，直到你发现真相，直到你发现无我。

如果你不从现在练习静下来，你迟早会被自己妄想中的“诸鬼”和自心的各种“猛兽”吓到，会被病魔、死神带到恐惧的深渊。

我是在吓你吗？用不着我吓你，你自己就足够你受的了。

善知识，不修行，不觉悟，自心鬼怪恶兽必现前，躲得了初一，躲不了十五。

道在眼前，触手可得

让我们痛苦的都是那些甜蜜的东西。

而真正带给我们安宁的，却是那些不起眼的、索然无味、平淡如水的东西。

让我们揪心的是那些远方的未来期望。

而带给我们安宁的是身边的最普通的事情。

当我们远游万里去寻找幸福，最终都是一身疲惫地回到家里，才发现，老的不行的母亲、墙角的那棵槐树，甚至抬头看一眼天空，才是真正让我们安宁的风景。

灵云志勤禅师说：三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。自从一见桃华后，直至如今更不疑。

古今得道之人，皆是用尽一番辛苦，回头之间，才发现真相一直近在咫尺。可是我们却不知休止地游于头脑的无边幻城。

行者，你是行于头脑，还是行于现实？行于头脑，疲于奔命；行于现实，坐享其成。

行于头脑，役使身体，不知不觉，受尽劳苦。行于现实，随过随空，安宁自在，不劳曲折。

众生以感官为生活滋养，以妄念为舟车劳顿。觉悟者，看破感官只带来暂时的快乐，后有无尽的空虚和不满。没有什么可以填充那虚妄的抓摸。如见深渊，立刻知止。此时不止，更待何时？

唐朝无尽藏比丘尼有诗偈曰：尽日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

你真的休息下来，连晒衣服，都那么幸福。

你安静下来，一只小花，可以装点整个房间。

你带着觉知，安住当下。热，不那么热了。酸，不那么酸了；淡里有了甜；平凡里渗出了光。

你不再寻觅，一切都在你面前显现。

你不再抓取，终于回到了大地。

学大道者，切忌远涉。

究竟之乐，触手可摸。

远方风景，只是弄尔。

本地风光，无限婀娜。

无条件的安心才是真正的安心

我们对寂寞的恐惧往往超过了对恶劣环境的恐惧。

当一个人不再做事，或被要求停止一切思想活动，那种恐慌和难受，可能会超过一只猛兽的追逐。毕竟猛兽是看得见的，而无依无靠的陌生感与自我的沦丧，能让人经受地狱之苦。若无一定的方法和训练，这样的恐慌永远存在。

不觉悟的众生会用尽一切方法为自我的存活留一个根。这个根藏得很深，深到无数人都被它迷惑。经云：虚妄浮心，多诸巧见。此根若在，它首先就是抓取。它抓取自己，让自我有存在的错觉。能彻底拔出此根的人，唯大智慧者，大修行人，大勇猛者。

这就是为什么大多数人宁愿选择抓取一个人，一件事，或者仅仅是让自己来到人群里听见有人说话来让自己安心，而不愿无所事事，在寂静和无为中活着。

经云：若欲免生死之患，当昼夜精进，求于无为。唯无为可免一切苦，可脱一切依赖，还一切众生自由身。

对于任何人来说，什么都不依赖，什么都不去做，很可怕。那真的可怕吗？才不是。让我们感到可怕的只是对一种习惯的打破，是对一种新的环境的不适应。可怕的是你习惯了抓取和依赖，而不是不抓取和不依赖。

通过四念处的修习，你慢慢地安住于自心境界，不再向外抓取。你发现不再依赖什么，那才让你安心，而且是永远的安心，没有什么能剥夺那份安心。

你越是安住身念处、受念处、心念处、法念处，你越安宁。你越是依于四念处而住，对外境的依赖越少。进而能够深入观察诸法实相。诸法实相是，连念处也不真实。

而有所依所得的安心，它们能建立，也能被破坏。一旦因缘灭尽，安心也失去。留给众生依旧是抓取。于空无虚妄处捞摸，故名三途。一个肯真正面对自己生死无明的人，他有勇气面对自己无始以来的抓取，自断能所，自拔其根，自挖其疮，而获得那无条件、无依倚、自给自足的寂静和安心。

而对那份安心，你只需要花上相比于你抓取一样东西要少的多的时间来习惯并适应它。

心是习惯的产物，你经常让它处在什么状态，它就会安于什么状态。而它的本质是无依。

真正的老师善做不教

如果你告诉一个人应该怎么做

没有人会真的听你的

所以你会失望

甚至恼火

你会为此做更多的努力

你会认真学习很多东西

然后传授给别人

然而，没有谁真正去听你的

或者听了

也很少能够去实行

但是如果你只是默默地做一件事

把那件事做的非常好

你不需要告诉别人应该怎么做

当你想告诉别人要怎么做的时候

其实你已经离开了自己正在做的事

比如你正在喝一杯非常好喝的茶

如果这时你向别人介绍这杯茶如何好喝

你劝别人也来喝这杯茶

那么

首先丧失茶的美味的人是你自己

你不是一个真正品茶的人

你自己没有完全尝到茶的滋味

又如何把茶介绍给别人呢

一个真正的茶师或老师

他会在那里专注地喝茶或做自己该做的事

旁边有人看到他如此安静地喝着茶

自然被他所吸引

这才是一个好的老师

一个真正的老师

不去教别人

当你忘了去教别人的时候

只是一心一意地做着自己想做的事

这时会有人跟你学习

甚至向你请教

更有可能在观察你专注地做自己的事的时候

学者已经领悟了需要学习的东西

他已经不需要再向你请教什么

就已经学会了

禅宗祖师面对学人的各种问题

他们大多数人只是继续做他该做的事

或者扔给你一句索然无味的话

打消你渴望从他这里获得知识和教条的妄想

这就是他们从来不对你说破的原因

教育的精髓就在这里

你如果想教别人

你永远无法当老师

只有当你完全忘了教别人时

你专注地活在自己的世界里

你只是做你喜欢做的

你安静地做好自己

不去关注别人

或者求助于别人

这时在你身上会发生神奇的影响力

会有越来越多的人向你学习

当你完全纯熟于自己所从事的

而有人相信于你

你会用智慧的手指

给他指出一个方向

而把他应该做的和思考的空间

留给他自己

只看自心，莫看他人

师父好，弟子心里一直在想，禅宗当前修行感觉挺消极似的，重点在自我解脱，较少看到有慈悲喜舍的。大家都只顾自己修行，不发心弘法度生。在师父身上是看到慈悲指导，在弟子和学法人身上比较少看到发心广大的。请师父见谅，我的初心不是只为自己解脱而来，所以有这个困惑。

答：自己不能觉悟，又怎么能帮助别人呢。我之前学法，也像您这样打了很多年妄想，也一直发心要度众生，修行一直没有任何改观，还增添了很多烦恼。感觉自己的愿力、发心，都是空话，非常可笑。后来把这些妄想全放下，才知道佛法是另外的样子。

修行不仅要有愿力，更要有智慧，要身体力行，脚踏实地，不能停留在空想上。

利益众生，是要靠长期坚定的行愿。行中有愿，愿里有行。自己成长，断尽烦恼，方有资格，有能力帮助别人，否则不是说笑吗？自己双目失明，总想给别人指路，怎么可能？至于别人不慈悲，不发大愿，不度众生，大家修行都只为自己，我们自己不也是那样的吗？又有什么资格去说人。

如果我们抱怨别人不发心弘法、不慈悲喜舍，我们自己怎么不出家，不弘扬佛法呢？凡事得反个个，自己做不到，不能期望别人去做。

众生修行，都是各自因缘、愿力使然。时机成熟，各个发明。现前时代，现前坏境，发心修行，放下世间，求自己解脱，已经很难得了。

永远不去管别人修行，弘法怎么样。如果自己有大愿力，自己发心，将来广度众生。

修行最主要的还是要看自己，莫看外境和他人。

居士：我不希望为了自己解脱变得自私自利，没有人性。

答：只管自己，莫管别人。自己做到了，更不会去说别人，也看不到众生的过失了。

众生是幻化的，别当真。当真首先自己就是个大坏蛋，天底下又哪有一个好人！天下谁不自私？佛不自私？您从哪里认定他就不自私了？都是一些不实的观念而已。公说公理，婆说婆理，总无定理。若着于相，天地难容！

居士：自私是众生具有的，学会跳出自我，不自私，才需要修行。

答：着相，就会看到自私和无私。修行不是为了无私，也不是自私，而是看到这一切都不真实，不能执着。

居士：是的，刚才是我执着了，着相了。

答：这是修行人的大病，也就是看别人，着相，看不到自己。仿佛自己已经是一个无私的人。就算真的是一个无私的人，也什么都不是。为什么？连人都不真实，哪里有真正的无私？佛法是另外的样子。别再想这些问题了，好好修行，早日觉悟，这才重要。

无病莫吃药

尊敬的师父好！因为不能参加共修就没申请进群，但是每天不止两坐，坐上坐下，惜时用功，老实歇着，病怕了，不敢放逸。师父那天亲自看望我并指点我如何修行后，信心大增，本来无病，无老死，道理背得很熟，就是一直没勇气实行。这几日打开心胸，不当病人，只是用功安住当下，也不求开悟了。患处确有变化，之前打药后变小后就停止了，现在又在变软变小。就看自己是随着妄念流转，还是放舍四大身心！谢谢恩师直指修行心要，原来正那么时，打住，无那么时！身心一如，心境一如，常处觉知，练习无住生心。

但是看到师父说的禅修二十八戒，还是动念了，毕竟有身相，愿闻其详，恭敬请戒，以助息缘虑，穿护身符。

答：此时你宜按照目前地这样善护念为好，莫贪佛法。你想借戒律息缘虑，却不知但有一法，皆是虚妄，只增缘虑。息缘虑者，直下就恁么息了！但有少念，皆是妄想。

你目前就按照每天的打坐、觉知，安住身心，妄念不起，起了妄念不信它，而深信自己无病。无病，则不需吃药。再好的药也不得贪。

所有的病症，正是妄念不停地投射产生的结果，并不是真有其病。既然你已经下定决心，不再贪生，即不需求法。只恁么，不作恁么想即得。若真的不求生，焉惧死？不惧死，焉惧病？欲治病者，必贪生。以贪生故，妄见死而心生畏惧，遍入幻梦，轮回颠倒。

修行是觉悟无病无法，而不是贪图修法，妄求有法。这几天你状态挺好，正是因为妄念和诸多有求之心休息下来了，可是一个二十八条禅戒，又把你打动了。可见功夫见地还是远远不稳。

戒律和法，是给需要的人。能舍生死，不必求法。快上岸的人，不得恋船。若见了戒条，再生出种种妄想，又会动念，身心又会受到影响。无事生非，自寻烦恼。

可见众生生死之根，深之又深，难拔难除。立刻回到你没看到我发消息的状态。好事不如无。

打坐也是一个道理，只为休息身心，息缘虑，息业养神，不得有任何求法之心，不得有任何拟向，不得有任何用心处。能歇到妄想情尽，自然明白。

平时妄想多，烦恼多的人，多练习觉知，练习专注和独处，好好持戒。已经不犯的人，就老老实实打坐，死掉无始劫来的习气和有所求之心，过一天少一天，了此残生。若还对这个世界抱任何期望，即便是解脱的期望，都解脱不了。偷心死尽，方得复苏。

精进是妄否

有人对我说：师父，《法句经》里说：若起精进心，是妄非精进。若人心无妄，精进无有涯。今见您发《禅关策进》诸经赞精进的文章，不是与《法句经》中所言相违背了吗？

答：你只见起精进心是妄，而未见自己起贪嗔痴是妄。只见起心是妄，未见妄心不起是真精进。

你若果能二六时中，妄心不起，许你是真精进。若真达此地，又于何处见有起精进心处，又于何处而得见妄？

故知汝所言，但意想思虑而已，非真无妄。不过是为自己懒散放逸而找说辞。

欲得心无妄者，先当舍诸放逸，远离世缘，一心办道，精进修行。以一心摄诸乱，以一法泯诸法，心悟实相，定慧力增，得真无妄，自然一切时中，无依无倚，心不住法，亦无懈怠想，亦无精进想，是名妄心若不起，精进无有涯。

世人皆从贪欲无明习气而入生死，没有天生释迦，不修即圣。故一切众生，皆须修道。若悟实相，达于大道，自然不须起心修道。以今世人懒散放逸故，贪着生死，不知精进，亦不见生死习气根深蒂固，只是意识中学得一些佛法，以为修行，不敌无明烦恼。故佛为如是人等，砥砺修行，鞭策入道。舍诸尘境，而修观行。以一精进心，治无始以来种种虚妄。知此者，虽起妄心办道，非是妄也。

犹如船筏，虽非是岸，而能乘之达于彼岸，所以不可一味废之。

又如指非是路，而能示路，不可于未知路时而亡指。

但不执筏赖指即可，非全然不顾也。

学人不可于佛所说法，执于文字，自悖佛意，以逞己能。自无解脱，妄说解脱。自行贪爱，妄说清净。自无精进，妄称其妄。自欺欺人，终无是处。

又《法句经》中所说之偈，为破终日执迷精进，不知所修为何，忙修瞎练，心外取法者。以有所得心，求于生灭有为之果，纵经尘劫用功办道，终无益处。故名为妄。非谓正修行者。

若真正道人，于此自然通达，无丝毫疑惑，亦无悖谬想。何以故？诸佛法尔。

宗门一法，虽以顿悟本心为要，然善护念保任之功亦必不可少。古之圣人，悟后尚须水边林下，长养圣胎，多年专一用心，不敢放逸。今人未悟道者，三毒炽然，无明根深，习气坚重，更须放下诸缘，精心办道，向自己身心生死大事下有所省悟发明，是真精进。我所节选《禅关策进》者，皆是鞭策今学人懒惰放逸，未肯用心办道者。

不知此者，故生疑虑。

以有疑虑故，自妄不知，反疑他妄，当勤精进，忏悔前心，莫生放逸。

知道，那有用吗？

道者，名行。能行于道，是名为道。说道知道，终不是道。

有人跟我说，您好，灵修的导师说：真实的，不受威胁；不真实的，从来就不存在。这难道不是真理和实相吗？佛法所揭示的难道不也是这一点吗？为什么您一再否定所有的灵修课程和它们的教导？认为它们和佛法并不一样？

答：我想大多数人根本不知道什么是佛法。

对修行和解脱的认知也模糊不清。

他们把知识和觉悟搞混淆了。

他们把理解和实行等同了。

把说法和行道当成一回事了。

真理需要发现，而无法复制和传播。

我不否认佛陀和历代祖师还有那些真正的成就者所说的话可能揭示了“真理”。

但这个“真理”只属于证实并拥有它的人。

而很多人只是在传播和贩卖别人的言论，便误以为是自己的。就像一个人的亲戚赚了很多钱，他非常兴奋，到处跟别人讲自己的亲戚赚了很多钱。有些人赞叹他，你有这样的亲戚真好，真跟着沾光。聪明的人就会问他：那跟你有关系吗？

你知道“真实的不受威胁，不真实的，从来就不存在。”这有什么意义？

如果你没有亲自实践佛法和别人获得的解脱经验，你还是会受到很多虚假的东西的威胁，你还是会执着很多不真实的存在。你连自己这个最不真实的存在都没有察觉。

就像很多人都说我不怕死，真的死亡来临时，还是会怕死。

就像我们都知道佛经里佛陀所说的“离一切相，即名诸佛。”我们还是会着相。

就像大家都会背心经：“色即是空”，但你还是会当色是有。

就像我们都知道火星，但几乎没有人去过那里。我们是通过别人的观察才知道火星的存在。那不等于我们真正了解并观察过火星。

所以，你可能至今还不知道什么是佛法。

佛法教导的不是理论、知识和观念，他从来不去传播什么。传教或讲法，那都是一些没有真正领悟佛法的人所做的事。真正的善知识引导学人去亲自观察和实证佛法。

是的，你所说的所有的灵修，它们和佛法不一样。

即便他们之中也在教授实修和实践，那还是不一样。

就算他们也完全认识到意识和语言都不能表法实相，可是他们从来也不会如何不用意识知解启发学人，而是不停地把人引向头脑和意识。

这就是佛所说的外道和佛法的区别。

当我说外道时，你以为我在为佛教辩护。不，在佛法内部，也有这样的外道，而且似乎更多。

佛法是心法，它跟佛教没什么关系。它跟这个法、那个法没关系。它不是某个法门，不是某个人的专利和发明，它属于一切肯于用心观察并实践它的人。

真正的觉悟需要长时间地磨练和修行才能达成，而这时间可能完全超乎你的想象。

那需要无数的因缘达成。

而大家对此都望而生畏，所以才会投机取巧，向他意识中寻捷径。

就算对实相有深刻的认知，也很少有人能觉悟佛陀所发现的实相。

甚至连佛陀自己的很多教法也并不是真理，而那只是达成解脱前的路标和过渡而已。

佛陀会在其他开示中明确的指示学人，而不会让人们迷失在他的教法中，除非有些人太过执着。

真正的解脱之法不在佛教中，不在灵修导师的言论和思想中，不在任何人的知见、文字、语言之中。真理是自行自悟圣智境界，向人道不得，更无法指导和传授。

如僧问赵州：如何是佛？

赵州说：镇州大萝卜。

又二十几个菩萨在那里论说如何是不二法门，唯有维摩诘默然。

又有人问药山禅师：乞师给学人一个方便。药山扭头回寮房。

就算觉悟者如是回应，还是有无量学人在那里揣测论说：一切都是佛，大萝卜也是佛。沉默是表法，张口即错。扭头回寮，就是让你自己去悟。

呜呼！如是见解，皆是戏论，于解脱有何交涉。天下学人多多，尽被自己赚去！

导师们所知，禅师都知。禅师所知，导师们梦都梦不见。

佛法甚深，非是一句“佛性是常”，“真的假不了”所能揭示。

学人什么时候亲证，自知原来不是之处。那时才明白解行相应，名为道人。

坐禅注意事项

大家打坐一定不要执着单盘或双盘，或者坐多久。怎么坐最安心，最放松，最舒服就怎么坐，只要不昏沉瞌睡即可。就是偶尔昏沉或瞌睡，也不要烦恼，要么去床上躺一会儿，要么站起来走走，清醒了回头再坐。就算坐在那里睡着了，如果身心得到休息了，偶尔也没关系。大家还是要明理，才好打坐修行。单盘舒服的，别追求双盘。单盘盘不了的，可以坐在沙发或椅子边上，注意别靠墙就可以了。靠墙一是容易睡觉，而是后背会凉会疼。

有的人心里可能会想，既然以休息为主，躺床上可以吗？不可以！坐禅坐禅，休息是副作用，最重要的是观察诸法实相，看到自己的执着和烦恼如何生起并消失。

你睡着了，就无法观察，也就失去了熏修止观和定慧之力的机会！

甚深佛理是需要身心在极度极度安静的状态下才能观察到，以至于变成领悟。

需要长时间地在静虑中，也就是无妄想的状态产生般若观智，甚至在座下的状态下，也能观察，最后变成觉悟。

大家打坐不要一味地在那里发呆无计，迷迷糊糊。处在一种也说不上是昏沉还是麻木，还是知或不知的状态，那就是无计的状态，那样打坐就失去了意义。除非大彻大悟的人可能偶尔会陷入昏沉、无计或妄想中，但都不障碍他的觉悟。而我们还处在无明妄念分别的垢习中，一切都不觉不知，如果一味地保持这种懵懂无知的状态，那就变成了死禅、枯木禅、默照禅、黑窟窿禅，只起到暂时休息身体的作用，跟凡夫打盹发呆又有何区别，又怎么能称为坐禅？那样迷糊的状态跟睡着了没什么两样，而对修行和觉悟没有任何意义。

所以大家坐禅一定要让自己处在一种身心放松但又清醒觉知的状态，一旦昏沉了，就下坐洗洗脸，搓搓头，或调整一下身体，在状态好的时候再上座。每一座都不要虚度。如果坐禅时你都无法安静下来对佛理有深刻的领悟，那么平时散乱的时候或做事时，在身心妄动的情况下，又怎么能觉悟呢？

这个是坐禅的关键。

古人说：系念乖真，昏沉不好。

有两点要注意，一是不要系念，即坐那里不须修法，不须持咒、念佛、寻觅、体验、妄加觉知，只是安静地让身心放松，保持自然的觉知或住妄想境，都没关系。

在妄想或烦恼起来能随时觉察，然后不住于念。或者忽然对佛经或修行有了领悟，深入思维，观察觉了。

而是不要陷入昏沉、掉举、无计等黑窟窿中，错失观察诸法实相的机会。

在坐禅的过程中有的人会出现一些境界。好的坏的都不能当真，别贪着，也别害怕。过去就放下，不能老想着还要进入那样的境界，比如禅定、轻安、出现光明、身体没有了，所有的念头都消失了，六根也消失了，等等，这些境界都是妄想，非真实。不能执迷。

不好的现象如头疼、心口紧张、慌乱、恐惧，身体僵硬、发麻，不能动，等，这都很正常，是因为自己不够放松，有所求导致的，或自身的一些业障，只要不执着，别害怕，坐一段时间就好了。

还有一些极端的个别现象，根本没法打坐，一打坐就烦恼痛苦的要死。那你就暂时不要坐禅。坐禅只是辅助我们修行，观察实相的一个工具。不识本心，学法无益。

大家坐禅的同时，别忘了听经闻法。不明理打坐，没有意义。

高下分明，是名平等

问：师父好，现在很多灵修课程自称与佛法和禅宗所阐述的道理一样。请师父开示，它们之间有什么区别，好让学人知道修行眼目。

答：佛法和禅宗不阐述任何道理，它指导你如何修行并解脱。

即便佛法亦有言说，其意义作用又完全不同。

如彼说：凡真实的不受威胁，假的则并不存在。

佛法中说：凡真实的必不存在，而假的却永远不灭。

有人能解如是一句，自知外道与佛法之根本之别。

有人问禅师：如何是道？禅师言：拿先陀婆来。

有人能知“先陀婆”着，许你会道。

众生皆见经云：一切众生皆有佛性。

涅槃经云：一切众生实无佛性。

有人能解如是二句，是真会佛法，是真修行，能得真解脱。

涅槃经云：善男子，或有佛性，一阐提有，善根人无；或有佛性，善根人有，一阐提无；或有佛性，二人俱有；或有佛性，二人俱无。善男子，我诸弟子若解如是四句义者，不应难言一阐提人定有佛性，定无佛性。若言众生悉有佛性，是名如来随自意语。如来如是随自意语，众生云何一向作解？

佛法如是，非有定论，何来“真实从不受威胁，假的从不存在”如是邪知邪解？如是论点，是名鸩毒，饮者必死，怀之必堕，受无间狱，无有出期。一念知非，舍此邪论，即得超脱。

又文殊师利言：我是外道，我是外道。

你见外道者，何时称言：我是外道？

又洞山云：佛是妖魔。

你见外道，谁敢谤其导师及其上主？

你若谤他，他必驱逐封杀你。

又祖师将学人全都赶跑，一个也不教。你见今天诸大导师，用尽心思，笼络学人，唯恐不够，谁敢驱散学人，令自己门庭冷落？

又维摩诘告须菩提：汝今谤佛毁法不入僧众，方可取食。

你见外道谁能自毁其师其法其众？

我居佛寺，整日对众宣言：无佛无法。众人不解，谓我为邪师外道。我是外道，居于佛寺，此正合宜，有何不妥？

我虽佛弟子，信知无佛。彼灵修者，以“上主”、“圣灵”、“天父”、“己灵”为信仰对象，不知是其自心妄想。古人云：己灵犹不顾，佛祖是何人？

我佛门中，呵佛骂祖；你见信主之人，谁敢毁主？毁圣？毁灵？你若毁主，必视为撒旦妖魔。

又奉主者从信他为天父，改信自己是主，只是换汤不换药，实不知何为主，有无主也。

我今诚心告知诸同修，佛法博大精深，自有无量智慧诸波罗蜜方便法门，非是世间无智之人所能解了。其知此者，何必舍近求远，别求捷径？若佛有所遗漏而不知者，即不名三界之师，亦不名正遍知。自古以来，只见外道觊觎窥探佛法，来佛法中盗法。不见有真佛子自己无量法财不用，希徒他穷人用具。

望诸人深思自省，不可执迷不悔，将来吃苦有日在。

问：师父您好，您为什么这么否定奇迹课程和心中心，大家各学各的法门，有什么对错？金刚经不是说：是法平等，无有高下。您这样诽谤其他法门，是不是太狭隘了？

答：修行者不可一味说平等。若执平等法不说，则是外道论者，非我佛法。我佛法中，对错炽然。对就是对，错就是错。若无对错，你在这里乱叫什么？

此外，自古以来，少有人知金刚经是伪经。以后逢人，别再说是法平等，无有高下。高下分明，是名平等。

祈首如空无所依

空虚是心的常态，可是大家不去认识发现并习惯于这个常态，而去在空虚中拼命抓取幻影，执着那些根本不存在的东西，被自己欺骗。一直生活在错觉中，抓取时似乎得到了满足，满足瞬间就消失了。然后继续抓取，迷醉头脑，继续得到满足，然后立刻又空虚。

众生就是在这瞬间即灭的满足幻觉里实际却体验着更强烈的空虚，然后继续抓取，恶性循环，麻痹自己，永无止境。从来不愿意去观察实相，看清空虚才是真正安全并永久的。

每个人要想解脱，都要一个人独自走过那段黑漫漫的无依之路，谁也逃不掉。但有所依，有所抓，总是无明根本。有此根而得安乐，只是暂时，如在沙上建房，终将毁败。此根不去，总在生死。除非他不想出离轮回，甘愿在三途中受苦。

那段无依的黑漫漫的路，看上去很长，其实很短，受的苦也有限。而三途之苦，旷劫无休止，反反复复，没有尽头。

一旦觉悟，才知旷劫所受苦楚，原来无辜，只是一念耳。

沉迷则无期，省悟则顿达。

不知则煎迫，觉悟则永离。

同修们，深思念之。

莫再攀缘外尘，执迷幻境。

以境安心，如同踩空。

悟诸法空，则终落地。

此是诸佛历代祖师频频教诲，其谁有智人而充耳不闻？

我们别无选择。自己创造的幻梦，也只能自己打碎。

我们要么在活着的时候，年轻的时候，神智清醒的时候带着准备的心智和训练，主动地去经历孤独和无依，要么就等你老了、病了，神智昏乱时，临终时经历被动的黑暗长路，继续在轮回里重复生生世世的恐慌。

你是选择只苦这一生，用心办道，誓出生死，还是选择生生世世因贪着一瞬间的快乐，而无止境地轮回受苦。

了却今生须努力，谁能累劫受余殃！

灵修和各种外道学人所学所修，之所以不能解脱，最终都会陷入更大的恐慌和绝望中，就是因为他们抓住了一个自我创造的上主、梵天、源头，那个“上主”是自我的一个变换而已，是一切众生的俱生我执，是根本无明，虚妄不实，非有其主。但是灵修者，以信仰这样一个虚妄的“上主”作为皈依和仰仗的对象，以现实中的亲密关系来作为宽容和原谅的对象，来让自己获得安宁，这是致命的岐路。 以有所依而获得的安宁并不是安宁，灵魂只是暂时得到安宁，其实是巩固了它的存在，那正是灵魂无止尽的无明和轮回的原因。

大家也就明白，为什么净土法门也是外道邪法。因为同样是有所依，与信仰上主者有何区别？虽然净土是佛说，但佛所说净土，是唯心净土，净在其心。其心无依，是名为净，是真净土。此净土众生本有，不待远求，只是众生不悟，反向它无明深渊十万八千里处寻求，可不愚痴乎！

经云，欲得净土，当净其心，随其心净，则佛土净。劝诸念佛，求往生者，大梦须醒，莫迷惑颠倒。若其无我，其谁求生。若有所圣，必是轮回。

我们仔细思考，念佛得心安者是不是有所依？一难受了不安了，就得念佛。当时是安了，事后又开始不安。为什么会反复，会总不安？生死根本在，无明在，我在。

一不念，就没有抓的东西，就恐慌，就害怕。所以立刻去抓佛号。这就跟病人靠药维持活着一样。靠药维持，证明有病。以药对治，永无痊愈之期。

而诸法实相是，众生是幻，病亦是幻，药亦是幻。执着幻身，亦执幻病，复执幻药，如何解脱？

修行者，靠持咒、修法、依止善知识和诸佛加持而获得的心安和解脱，都是假的，是虚妄的，不牢固的，随时会消失，因为让你不安的根本还在，那就是对自我的执着。

要把这个根，这个台彻底拆掉，不再对治，不再抓取，不再执着于法，才能究竟解脱生死，获得永远的安宁。