方便集

答居士如何见性

居士甲问：师父，吉祥。合掌。

每天都看您的开示，请教师父，如何见性？

答：学人不知如何见性？多是把如何见性当成一个头脑的问题，把实现见性当成头脑的答案。

学法不是为了解决头脑的问题，而是从头脑的问题中出来。

虽知如此，以众生无始劫来意识思维分别习气根深蒂固，所以执取心意识境界，取诸幻相，轮回生死。若无修道，则无法出离心意识及自心种种妄计，无明覆蔽，执着自心境界，永无出期。

故佛与祖师种种善巧方便，勤加诱导，令入正道，开示悟入佛之知见，见于佛性，方得解脱。

若问如何见性？有四法做到了，可以见性。

亲近善知识，听经闻法，如理思维，如说修行。

复有三法，做到可以见性：心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性慧。

复有二法，做到可以见性，定慧等持，用而无生。

复有一法可以见性，离于我相修一切善法。

复有二法做到，可见佛性。证悟人无我，法无我。

复有一法做到，可见佛性，发菩提心，自觉觉他。

复有无量法，六度，八正道，三十七道品。若得实修，可见佛性。

随取其中一法乃至四法，放下世间一切贪着享乐，用功办道，即得见性。

居士乙问：师父，我有疑惑。既然您说，不识本心，学法无益。如果还未见性，是否就不应该进行任何形式的“修行”呢？还有，见性的标准是什么？谁能认定自己是见性了呢？请师父慈悲开示。

答：莫在意识里转，更不得执着古人及我所说文字。若如此，则一切诸法则成悖论，变成先有鸡先有蛋的问题？自己迷惑自己，没完没了。

佛法不是那样。

见不见性，都要修行。

不见性，学法无益，不是逻辑上的命题。而是对众生修行错用功夫的一种提醒。注意：这不是逻辑对错问题，而是修行时节因缘方便指引的问题。

你掉进了意识分别，执着了逻辑概念，所以才会有此疑惑。

每个人时节因缘会遇，通过修行，都会悟道见性。所以才会有无数人修行。但是，如果不认识本性，不抓住修行的根本，又没有意义。正是因此，才需要善知识的指引，才需要深入学习佛法，选择修行之路。众生佛性，遇缘即显，此非意识思维所能了知，更非对错所能决了。只不过，不认识真性，所行一切都是徒劳。虽然徒劳，总是要经历，忽然机缘会遇，得善知识指点，方知以前错用功夫，万缘尽歇，一念识心断处，亦不住断处，亲见本性。

若不遇师，自己又不能回光返照、所做心息，纵修恒河沙劫，也是徒劳。所以修行人虽多，而成就者少。正因于此。

欲见本性，需要寻师访道，听经闻法，脚踏实地依祖佛之教，勤而行之，自有明白之日。

再多说几句。因为你的问题也是很多人容易犯的毛病。你把“不见性，学法无益”当成定论和逻辑问题了。

如果不见性，修行就绝对没有任何意义，那就变成了一个人不见性，就永远不去修行。不去修行，就永远不见性。这就变成了悖论，进入了头脑幻觉，那就没人修行了。

从头脑和逻辑对错中出离，恰恰是见性的开始，也是修行唯一要做的功课，也是真正善知识要启发学人去做的。无始以来，让众生轮回的，正是你此时的意识思维分别习气。

如果你真的明白我所说的，就立刻离开这个问题，去做任何事情，唯独不要沉迷在这个问题里。如果你听不明白，你会一直被这个问题困扰，诸佛也无法给你满意的答案。因为问题本身就是虚妄的。

居士：感恩师父开示！我是一名工程师，每天的工作就是各种分析比较，是个特别头脑的人。什么事情都要想清楚，否则就好像没有安全感。师父让我意识到这正是轮回的根本！此刻我好像有一种醍醐灌顶的感觉...

答：是的，分别对错，给出结论，要求定解，是一切众生的习气和无明。佛法的实相是没有任何事是真正对与错的。诸佛所说，都是因众生的无明而方便开示，没有定法和定论。若起执着，第一义谛则翻为世谛和诤论。若无执着，世谛俗语，皆是第一义谛。可见，第一义谛不在言说，不在分别，不在对错，在于了达诸法无实性，诸法如幻。说诸法如幻，亦不能生定解，起执着，落入意识思维分别。如是说者，皆是一时方便之说。但去众病，假名佛法。佛法亦非实，莫起执着。

见性之人，如人饮水，冷暖自知。自知烦恼断除，心性自在，于一切法无疑惑，能为学人答疑解惑，复有大慈悲，大方便，于生死无挂碍。了了明见本心无法可得，于一切识心生死习气能转为道用，八识成四智，大机大用，说亦不尽，具足如是无量善法功德，亦心无所住，即能自知得见佛性。

致诸姊

师父好，这几年我一直在学佛法，但是因为老公的阻止和干涉，我不得不偷偷地学习，而且无法深入。我自己非常想深入学习佛法，弄明白生命的真相和自己到底是谁。有很多次想去寺院参加禅七，都被老公阻止了。师父，我怎么才能让老公支持我学佛？请师父为我指出一条大路。

答：你只有独立，只有为自己活，才能如愿以偿。

你的行为应该由你个人决定，而不是父母、老公或儿子。

你的问题其实质不在你老公，而在你自己。

你的软弱表明，你并不想真正去做一件事。如果你真正想去做一件事，问题的重点一定在你自己，而不在任何人。

拿别人当成自己不能完成某件事的理由，这本身就是非常幼稚和愚蠢的行为。只有小孩儿和傻瓜才会这样，只有懦弱的人和完全搞不清楚自己想要什么的人，才会这样。只有作为别人的附庸活在别人的世界里的人，才会有这样的问题。

诸姊妹，这一世是女人的时代，是女性真正意义上独立、崛起和觉悟的时代。

你不能独立，不是你父母、老公和儿子造成的，是你自己的软弱和依赖造成的。

如果是在古代，女性社会地位低下，得不到尊重和保护，经济、人格、精神不能独立和发展，是时代和因缘所致。但是现在是男女平等的时代，是女性独立和觉醒的最好时机。有越来越多的女人冲出了男人的强势和操控，过上了独立自主的生活。

想要独立，先要摆脱自己无始以来依附于男性的习气。自己完全可以独立生活，既不需要看丈夫脸色，也不需要为儿子忙到老。敢于为自己活一把，才能从狭小的家庭枷锁中解放出来。

离不开男人，又不得不受男人的使唤、控制和奴役。又要求解脱，又受不了孤独和寂寞。又想修行，又担心老公知道了会讨厌自己。又想独立，又想找个人在身边一直陪伴。这是自我分裂，是自甘堕落，是病入膏肓，无人能救。

你只能选择其一。要么独立，要么被自己的无明和贪爱奴役，受制于你的家庭和男人。

有人问：二者不可兼容吗？家庭中就不能修行和独立吗？

暂时可以，或者活出自己的独立和强势，自己在家中说了算，家庭其他成员完全尊重你，而你也能做到根本不依赖他们任何人。有没有他们，你都会活的很好。

如果你做不到这一点，就算你在家里委曲求全，为了维护别人的意愿，甘愿牺牲自己的想法。终有一天，你老的已经不行了，无常来临，击碎你美梦，你的丈夫、儿子离你而去，或者你不得不离开他们，你这个老的不能再老的女人，不管是死是活，你的神识还是要经历一个人，你还是要面对空虚和无依，你才能真正解脱。

要知道，这一世，你选择做女人而来这个世界，本身就是你过去生依赖男性的习气没有断，而把它留到这一世的一个难题。

这一世，如果你依旧软弱，继续姑息自己的软弱，回避自己的无明，不愿意独立和觉悟，你会生生世世做你的男人，也即你的根本无明的奴隶。

不向今生度此身，更向何生脱劳尘。

诸佛非为世乐而来示现世间

诸佛菩萨来此世间不是为了享乐而来，而是为了拔众生苦，予众生乐，救众生出轮回，示众生真实相，为如是事来此世间。

所有人意谓那是诸佛的事，我来世间就是享乐、逍遥、受用这个世界而来，此是大愚痴。一念求乐之心不死，道心不活。一己不妄，法身不现。一私不绝，佛心不生。

若心中还有一年贪乐为己之念，此正无始以来贪爱无明种子，习气根深，巧妆掩饰，潜伏藏识，欺骗心识，以为聪明，不知翻害自心，无别替受。

殊不知，万法不独在，有乐即有苦，有受即有施，有得必有丧，有贪必有忧，有爱必有惧。如是苦乐、爱惧、得失交迫，如何得真常之乐，不过无常之幻觉，诓骗心识而已。有智之人，一念照破，不逐世乐，但为法乐，为度众生，不惮劳苦，不疲不倦，死而后已。

如是才是佛菩萨诸觉者的心境和精神。也只有具备如是精神，能如是而行，才能真正解脱自在，得常乐我净，并能带领众生实践解脱之道。

经云：发菩提心难。何以故？发菩提心者，发为众生之心，发无我之心，此是真实之心，是切实心行，是真如来行，是实际行，不是口说般若，意识里知解无我无人者所能揣测之万一。

何以故？虚妄识心，多诸巧见，避难就易，贪图享乐，此是一切众生生死病根。此根不破，自尚不能解脱，何况度他。所以发心相应，果报相应。又因地不真，果遭迂曲。

诸修行人，此处不得大意，被他心识诳惑，被他世乐遮蔽，不求诸佛常乐，反被它世间小乐所骗，愚痴至极。

诸佛以寂灭为乐，不复世乐，此是要节，学法之人不可暂忘。

关于任性

一切众生本来只有一性可任。迷时，任惰性、贪性、痴性、慢性、嗔性、放逸性等诸无明顺生死习性。所谓背觉合尘性。

悟时，任觉性、智慧性、定力性，戒力性，解脱性，不染性，佛性性，慈悲喜舍性等合道之性。所谓背尘合觉性。

古人云：凡夫任己不任物。圣人任物不任己。

凡夫所谓任性，不过是一己无明生死习气惯性而已。唯诸佛觉悟者，能转习气，能化无明，而不任己，能随于物，法性施为。

多有学法人，在业障习气来临时，不任智慧法性，而任自己习气无明，不知悔改，强言任性而为。不知正是如此任性，导致自己多生多劫被贪嗔痴覆盖，轮回生死，不得解脱。

又引佛经云：贪嗔痴性即是佛性，烦恼即菩提，无明佛性无异境界，来为纵容掩盖自己的恶习，放任自己的习气，反说般若，自言一切皆空，自欺欺人，自己害了自己都不知道。将来果报现前，才知前非，为时晚矣。

佛法是自行自证境界，不在口说诤论，唯在心行。心行得般若，无始以来习气转为道力，才是真任性，才是真洒脱。非如世间凡夫狂人，将自己愚痴无智、莽撞颠倒、胡作非为当为任性，又将断灭空当成任性。

所以，当我们遇事遇境，自己心底深处的无明生起时，一定不要被心意识，被自己的习气带走，受它蛊惑，意气用事，做完之后，又生悔恨。如此一来，恶性循环，修行总在原地踏步。每每遇到同样境界，总是顺自己习性，任自己本能随自己堕性，向下向容易处行，修行转身之力，永远无法养成。

真实行道，到达宝城

一个善知识在说法时，如果只善于描写涅槃的寂静、解脱的快乐，向众人展示他的智慧，而不为大众提供解脱的方法，不是一个好善知识。善知识者，自行善法，亦教人行善法；自得正见，亦教人正见；自修圣道，亦教人修圣道；自断烦恼，亦教人断烦恼；自得圣果，亦教人得圣果。如果一个善知识在示教之时，有所偏颇或遗漏，亦不提供针对学人相应的方法，只是一味地描述修行的结果，学人虽然心向往之，却不能实际受益。如是教者，则非善教。如是善知识，亦非真善知识。

好比如有一座宝城，非常繁华，物产富足，人民炽盛，安居乐业。某甲听人说过有此宝城，便想去那里定居，但不知宝城方所，而且据说路途遥远，多涉艰辛。他向另外一人某乙打听路线。正巧某乙也知道那座宝城，或是因为去过彼城，或者听他人讲说过彼城，总之某乙对那座宝城了如知掌。某乙便向某甲描述宝城如何繁华，其中城市四周布满河流池泉，花果园林，繁茂香洁，大小街道，井然有序，娱乐场所，应有尽有，人民衣食无忧，寿命长久。某乙不停地向某甲描述着那座宝城是多么地富有、整洁、祥和，绘声绘色，乃至连那里人民生活的细节都描述得一清二楚，仿佛他在那里生活多年一样，但就是只字不提如何到达宝城。某甲听得也很入神，通过对方生动地描述，他好像身临其境。

某甲以前曾听人说过那座宝城，通过某乙更详细地描述，他对那座城市越来越心驰神往。此二人一直在那里论说着宝城的胜景，一人讲得兴致勃勃，一人听得津津有味，某甲听得越来越多，仿佛已经身临其境。他情不自禁地也跟着某乙附和几句宝城的美妙景致，好像自己已经到了那里一样。讲者不觉不知听者的意途，听者亦忘了自己想去宝所的心愿。二人沉浸在对宝城的描绘之中，把去宝城的事放置了一边。

一个不善教的老师和不善学的弟子亦复如是，如彼二人。一人不知是否真正到达涅槃安乐之城，或只是因为听过佛所讲的涅槃寂静，仿佛自己亦至涅槃境界一样，在那里一味地向大众讲说涅槃解脱的快乐。一人沉迷于他人讲的解脱里，忘记了自身的修道和真实的解脱。如有学人问他：“如何是色？”他即答言：“色即是空。”虽然如是回答，并未实证其义。又如有人问：“如何是学人本来面目？”他回答：“不思善、不思恶，正与么时，即是汝本来面目。”祖师圣人如是说，他亦如是说。但他自己做不到“不思善、不思恶”，也不知如何是“不思善、不思恶”。他一味地向大众讲说修行的结果，解脱的快乐，但就是不为大众讲说达到解脱和涅槃的方法。

他只讲说不识本心，学法无益，却不讲如何识得本心；只讲说定和慧的安乐，却不向大众讲说持戒；他一味地讲说念性本空，却不向大众讲说收摄六根；他一味地向大众描写自性离于因缘，却不讲说见性须从无量因缘及方便生；他一味地向大众描绘常乐我净，却不讲说达到常乐我净，要通达无常、苦、空、无我；他一味地向大众描写实相，却从不讲说方便。他如是说法，虽让无数听者如饮甘露，感受法雨，却成毒药，不能医治众生烦恼疾病。

如果一个老师所说法要，不能为众提供有效可行的方法，使大家真正断除烦恼，达到解脱，则不是一个好老师。一个真正的善知识，首先要通过正确的知见和方法，真实修道，自己达到解脱，再为大众开示方法。讲法不仅要讲结果的美好，让大众对修行生起信心，还要为大众讲说详细的方法，注意的细节。不仅要讲说方法，还要带领大众共同修行，陪着学人示教利喜，甚至一同遭受修行的辛苦。只有这样的善知识，才堪为众生的真善知识。

如一个好医生，不仅为病人提供医药治疗，还要时常陪在病人身边，照顾安抚他的精神，询问病人随时出现的病情，让病人感受到医者的慈悲，使病人对治愈疾病充满信心。只有这样的医生才是好医生。一个好的善知识也是如此，不是在那里说一大堆道理，一味承诺解脱的前景，至于他人是否领会，修与不修，怎么修，修错了怎么办，他都置之不理，而且自认为只有这样才是无为法，只有这样不着于众生，才是无众生相，是大智慧。

这样的善知识，就像一个高傲的舞者在那里独自舞蹈，有很多人频频问他怎样才能学得这高超的舞技，而他对众人所问熟视无睹，他一味地沉浸在自己的舞蹈和众人的赞叹声中。虽然赢得了众人的喝彩，但是一片喝彩声后，人们离他而去。没有人因他而真正学会舞蹈。他的舞艺也因此而绝。

若欲到达佛法的宝城，一切行人，皆应远离二见，默契于中道，常勤修学八圣道，所谓正语，正念，正业，正命，正精进，正见，正定，正思维。观十二因缘，达诸法无自性，了二无我，修习止观，修空三昧。修四无量心，行六波罗密，离于我相行一切善法，见自本性，达诸佛理。如是修行，如是解脱，须舍离世间一切贪爱，到寂静之处，如理思维，如实观察，自行证得，断一切见思烦恼之惑，涅槃宝城，则自现前。

佛法犹如传灯，一灯能燃百千灯。所以佛祖不毕竟入于涅槃，只要有因缘，便示现世间，为诸众生开真实道，自修圣道，引领众生修行圣道，与大众同获解脱。

打坐的青蛙

如果你能像一只青蛙一样静静地坐在那里，苦渐渐地离你远去。

如果你能安心地坐在那里，业渐渐地被你消除。

如果你能经常地安心地坐在那里，不再奔波动荡，你的一切苦都会媳灭。

当你妄想熄灭，你会自然坐在那里。妄想不息，坐在那里只是减少身体的活动，与苦的熄灭没有关系。

当你不再造作，苦才离你远去，非关坐与不坐。所言坐着，一切无明坐化而已。

坐在那里休息之后，又起来继续造作，那样地坐着，并不能终结烦恼与痛苦。

坐在那里，心中无妄，故称宴坐。

宴坐者，心安而坐，心明而坐。心不安，慧不明，而欲安坐者，不可得也。

故知宴坐在心安，静坐在妄止。

取蛙坐喻，正取其造作止息义。若只身安静，得形似静者，不识蛙寓意。

永嘉大师劝友居山书云：忘言宴旨。

所谓忘言者，法尚应舍，何况非法。

宴旨者，心舒适义。执于止，则心难安。执于静，无从容。故知古人安心之旨在得意忘言，得法舍法。

净名云：于三界不现身意，是为宴坐。如是而坐，佛所印可。若人在座上，心向外游，非为宴坐。

若身恒动，心亦随动，亦非宴坐。何以故？宴者，身心安泰，诸欲止息。以古人所言而掩盖其俗心奔逸之习，自欺而已，愚昧至极。

修道之捷径无他，但息一切造作奔逸驰求的心，无如许多贪嗔痴慢疑恶觉情见，譬如秋水澄渟，淡泊无为，亦无功行，本心自然莹透，不假修饰。

学人之所以不得道，唯偷心不去，动心不止，觅心不死，妄心不歇。妄心若歇，造作若息，自然得道。

故学法人，唯在此处着眼。谁放得彻，断的干净，能做死人一个，世间一切不在心上，无依无倚，是真道人，不用许多善巧方法，直趣菩提，是修道第一捷径。

古人云：但尽凡心，别无圣解。

若有少法可得可悟，燃灯佛不与我受记。我者，莫做释迦会。但消归自己，且不要他受记，燃灯佛亦不作。

不见老黄龙曰：而今四海清如镜，行人不与路为仇。

一切学人，自作障眼法。目前无少法与汝做阻隔，但自作隔也。知此者，千万人拦不住，吃饭延时，只饱饱的在那里吹气，唤做无事人，非是自夸，本来容易耳。

劝世二喻

世人皆怕死，而用尽一切办法，不得免死。

佛法中有不死之法，甘露灵丹，常乐妙药，依之而行，即得不老不死之身，常住不变，成无量寿，然世人不信，亦不修学，呜呼哀哉！身有不死关钥，不知不觉，而甘受生死，故名愚痴可怜悯者。

若人信佛，如说修行，能获法身。无智之人，贪恋幻尘，被情所困，宁将一生用在无常危脆虚妄身中，唯为纤毫之乐而失法身无量大宝，不知求取不死之身。

智慧之人，闻佛说法，信解受持，舍诸世间刹那之欢，而究不死常乐之道，舍无常命，而得常命，不枉此生也。

如人行于旷野之中，被猛虎所追，见一枯井，井中有一枯藤，随时将断。其人为逃命故，攀于藤上。悬于井中。井下有三毒龙，有四毒蛇。复有黑白二鼠，兼相咬藤。藤边不远，有蜜少许，滴于口中。因贪蜜故，而忘其身处于险境，随时都有丧命之危。

夫旷野者，三界也。枯藤者，众生命根危脆，随时可坏。象者，无常杀鬼。黑白二鼠，日月交替，岁月侵蚀。井者，死亡命终。三龙者，贪嗔痴三毒也。四蛇者，四大也。蜂蜜者，五欲也。食蜜者，因贪财色等欲，遂忘生死大苦，不求办道解脱之法。

世人亦复如是，身处生死无常陷阱，命在旦夕之间，不知轮回是苦，不知处境危险，不求解脱圣道，但有少分喘息之时，贪五欲蜜，沉溺其中，忽然之间，命终而亡，堕落而死，随业流转。

又复有诸求法之人，得少分安静，消少分业，身心一时安泰，心便懈怠，放逸而为，复逐五欲之乐，忘记生死大苦未得真实解脱。如攀藤者，见少分蜜，便生贪着，而忘身处陷阱，不求彻底出离。

世人贪求世乐，忘于法身无量自在之乐。譬如一村有若干人。人人有一块田，虽然荒芜，但勤加整理，开垦耕种，皆得收获果实。

有人买来种子，辛劳治地，撒种灌溉，勤加护理，时节既至，收获庄稼，自用有余，亦能贩卖，获利甚多。

更复有人，以懒惰故，见地荒芜，弃置不用，每天好吃懒做，不久之间，家中父母所留产业耗尽，以平时未加耕耘拥作故，收入皆空，无钱买粮，饥馑难忍。见他人收获庄稼，徒生羡慕，而不得食，饥饿而死。

众生亦复如是，于生死荒芜田地之中，有人得遇佛法种子，勤加修治，努力耕耘，善于护理，不辞辛苦，时间既久，因缘既熟，收获定慧解脱之果，得常乐我净，时时满足。

又有众生，于一期生死荒田中，唯贪欲乐，坐吃过去福报，不求耕种佛性种子，不知修道，积累善法福慧功德。每日只是随诸无明，放逸生死，于诸道业，而无少增进，福报耗尽，恶业现前，受苦无穷，如彼懒人，平时不知播种，于佛法圣财，并无少分，无常大难来时，唯羡他人修道之果，为时晚矣，穷苦而死。

你准备好了吗

基督教有末日的审判一说。有些人不信基督教，认为末日的审判跟自己没关系。

即便信仰基督教的人，也并不完全相信末日的审判。

就算相信末日审判的人，也会经常忘记末日的警戒，而继续沉迷在世间的享受里。

末日的审判是一种譬喻。不管你信不信基督教，它和每个人都有关系，无人能逃脱。

一切出乎你者，都要返乎于你。你不相信什么呢？不相信又有什么用？好比如你欠了债，不想还，你说你没借。但是，你明明签了借债的字据。你做过的事印在了你的神识里，你无法抵赖说你没做过。

佛教中的无常和临命终，就是基督教的末日。佛教里的因果，就是审判。

不管你信不信佛教，每个人都会面临生命结束的刹那和你这一生造做的因果。

无论你怎么回避，你都无法回避你终将失去生命这件事。

当它要消失的时候，你怎么办？

所以，末日的审判不是一个宗教问题，而是一个普遍的现实问题。它会直接击碎所有还没有准备好的灵魂。

在生命终结的时候，你能轻松地放下生命吗？你知道自己要到哪里去吗？

即便你能放下生命，你这一生做过的事，造下的业，神识养成的贪爱、嗔恨、傲慢、嫉妒等习惯你能放下吗？

即便你早就生无可恋，阿赖耶识的记忆会给你营造出真实的“审判”境界。你又如何逃脱？

面临堕落三途的危险，你如何在生前回避它们？还是想赌一把，到时再说？

有些人以为那一天还很遥远，干嘛去想没来到的事？

没来到就不会来了吗？

你以为末日的审判，真的在未来很远的将来吗？

无常杀鬼，不择老少。自古以来，黄泉路上，没有老小。

末日或生命的终结，不是指未来，离你很近，很近，近得你难以想象。

佛问：生命在几间？

有人答：在几日间。

佛言：汝不知道。

又有人答：在饭食间。

佛言：汝不知道。

又有人答：在呼吸间。

佛言：汝知道矣。

生命在呼吸间。五蕴的生灭在每一瞬间完成并结束。

临终在每一个当下。

无常随时都会来。

善恶业力的定夺与审判也随时在考验着每一个灵魂。

朋友，你准备好了吗？

同修，你难道真的一点都不害怕那一天的到来吗？

你当然可以不害怕，最好，你真的能不害怕。

逆耳方是忠言

当有人说，你就是佛，不假修证。有人看到此说，未明真意，欢心鼓舞，懈怠放逸，自谓作佛去也。不知前路深坑，堕之无有出期。

当有人说，直用就行，何必思前想后，一切皆空，了无所有，不执着就行。有人以为佛法容易，便恁么行去。细看其不执之处，只是不执修行，不执学法，不执悟道。世间一切贪嗔痴慢疑，皆有所执。如是人等，被自己无明贪爱覆蔽，而不自觉，受殃有日，无人能救。

有人见六祖大师云：心平何劳持戒？行直何用修禅？便心生欢喜。依而行之。只不过，所依所行，是不持戒，不坐禅。而心依旧不平，行依旧不直。心不平，行不直，置之不顾，却一味咬住不用持戒，不劳修禅，莽莽荡荡，殃祸随身。如是之人，最上乘法，只成鸩毒。

学法之人都爱听罪本空，妄本空，烦恼本空，不用除妄，当下即是，但能悟心，不用修行，随心所欲，何劳辛苦修道之言说。

此悦耳之言，乃魔性入心，正是腐蚀心性之毒药，愚人爱之，智者远之。经云：无智人前，莫说此经。

六祖大师云：忠言必是逆耳。人们只爱听学法容易之说，有作如是说者，趋之若鹜。一说精进用功，无数人转身而去。

诸佛祖师耳提面命，不过叮嘱生命无常，贪欲是苦，及时止息，用心办道而已。见有利根成熟众生，以其无始习气消融，机缘成熟，为说一句即心是佛，不假修造。而无智之人，执迷此说，而堕断灭，如乞丐而自称国王，见他人宝而误为己财。甘露妙药，翻为毒药。

众生不爱听用功办道辛苦之言，因此言违逆其无始以来懒惰放逸贪爱之习，故巧妙避之，寻容易之说教去也。唯喜听文字般若，爱论大道容易之辞，自欺欺人，将一段大好生命用在偷懒放逸之中，辜负自己清净法身。

此是众多学法之人歧路深坑，不可不慎。

古人云：了即业障本来空，不了应须还宿债。

又云：豁达空，拨因果，茫茫荡荡招殃祸。

经云：执有空能治，执空无药医。

学法之人，不达实相，错解诸佛所言空法，不知只是一时方便，妄言一切皆空，不见不空，不了佛性，以为诸法断灭，故长劫枉受生死。此节至关重要。若是大事至理自若不明，应虚心求善知识开示法要，时常亲近，久久熏习，转识成智，荡尽心中无明疑惑妄想尘劳，与实相解脱真实相应，方不辜负自己。莫学驰求者，终日说菩提。

一念住着即迷，一念放下即悟

临济被黄檗三次棒打，后到大愚那里参学。

大愚问临济：从什么处来？临济说：黄檗处。大愚问：黄檗有何言句？临济说：我在黄檗处，三次问佛法真实之意，三次被打。不知某甲有过无过？大愚曰：黄檗这么老婆心切，为汝说的太明白不过了，你却在这里问有过无过？临济于言下大悟。乃曰：原来黄檗佛法无多子。

看他临济，只因原来抱着个有过无过而不悟，到大愚那里，被大愚轻轻一弹，先前一切覆盖，一时脱落。一念放下，即大悟也。

又严阳尊者问赵州：一物不将来时如何？州云：放下着。严阳云：一物也无，放下个什么？州云：就知道你放不下。严阳一听赵州恁么说，言下大悟。

言阳不悟时，不过担取个一物不将来放在心里。听赵州恁么说时，不过忽然将一物不将来放下了，便言下顿悟，有何难处？

黄龙慧南参慈明。慈明见黄龙在丛林中颇有名气，先是恭敬招待，询问之后，才知黄龙并没有领悟云门宗旨，便几次垢骂黄龙。黄龙不堪辱骂，向慈明道：某甲因为不解，故来问和尚。善知识宜施方便，和尚不为学人开示，只是骂人。这难道是从上以来祖师授徒的法式吗？慈明听黄龙这样讲，很惊讶，说到：南书记，我以为你是个有悟性的人，没想到你居然认为我在骂你。黄龙闻慈明这么讲，汗如雨下，忽然大悟。

黄龙以前见过很多丛林名哲，大家都认可他，唯有他自己知道自己没有透彻。到石霜处，被石霜看到他确实大事未明，经慈明几番打击，而黄龙不悟，以为慈明只是骂他，住在了一个被骂上。被石霜一语挑明，放下那一念无始无明，当下大悟。原来佛法恁么容易，大悟不难，只是学人尽在不知不觉中长时辛苦端着一物，后被他善知识一棒敲碎那物，现出原型而已。

又白云守端见杨歧方会禅师。杨歧问白云剃度师茶陵郁悟道偈，白云依实复述，杨歧听后大笑而去。白云心中起了大疑，不知是先师有过，还是自己有过，一夜未睡。第二天，疑心不去，复去见杨歧。杨歧举年会中伴舞演戏者，讥笑白云守端还不如他们。白云疑团更大。待他询问杨歧：为何不如演戏者？杨歧说，他喜人笑他，你怕人笑你。白云一听，立刻放下那念疑着守着的心，忽然大悟。

六祖大师云：一念迷即众生，一念觉即佛。此之谓也。

佛法精妙处，只是在大执着处，忽然放下。在大疑处，忽然开朗。在大背道处，忽然转头。在大苦痛中，忽然知非。在大轮转时，忽然知止。在大寻觅中，忽然知歇。在大端持处，忽然放手。在有所得处，忽然不求。在大住着处，忽然释然。

故古人云：大疑方得大悟，大精进方得大休歇。此是参禅津钥之处，亦是学人深自省悟处。切忌向一边倒，要么胡乱寻觅，起邪精进。要么懒散放逸，不知用功。

若欲相应，但看担取了什么！若也看不到，即放下着。

嗯，云门说，到法身边，己见犹存，放不下是病。透过法身，放过亦是病。

同学！大须努力，自赚不得。

公案与疑情

世间司法部门会留有多年以来悬而未决的各类案件。禅宗祖师以世间司法悬而未决的案件作比喻，把古人留下的一些让人起疑的法语开示当成公案，供时人和后人参禅使用。

所谓公案，就像司法公安机关办理的案件一样，侦查人员需要对整个案件的细节了如指掌，侦查时须细致入微，才有可能勘破案件的可疑之处和破案的关键点。在重要的地方生起疑情，是勘破整个案件的核心之处。

参公案亦是如此，也是要在明白公案表述的基本情况下，生起疑情，才可参寻探究，体察领悟。

就像公安警察破案一样，如果对案件的基本情况都没有详实了解，又不用心去观察相关细节，又如何找出真凶，勘破案件呢？

之所以把古人留下来的一段对话或一个故事称为公案，是这段故事给人留下悬疑，从古至今，少有人知道公案的答案。即便有些人给了答案，还是模糊不清，让人们更加生疑。人们无法对公案下定论，给不出一个标准的合理的答案，令当时和后来无数人迷惑不解。这正是公案的魅力之处，也是千古以来吸引人去探究参寻的地方。

看公案者，越能生起疑情，公案本身对他的修行就越会有帮助。只不过，在没有参破真正的答案之前，人们无法领会这一点。当他领会到疑情的作用时，在关键之处，参禅已经结束。而那一刻，就是伴随着极大的疑情而实现突然的领悟。就像公安人员办理案件时，在生起极大的疑情后，日夜咬着案件，随时随地想着疑情，时时刻刻专注在案件的细节里，在可能的任何一个因缘时节事情会遇的刹那，办案之人会忽然发现答案。这边是破案的整个过程。

破案整件事中，需要具足很多因缘。要了解案情，要认真调查，要寻找证据，要起疑情，要耐心参究，直到参破答案。

参禅亦复如是。参禅者首先万缘放下，一心放在公案上，了解公案本身的背景和涉及的所有人员事迹，能够咬住公案的可疑之处，用心参究，时节因缘会遇，才有可能忽然契悟。在整个参禅的过程中，了解修行的目的，具备正确的解脱知见，是前提。但只有知解，不能悟道。须对公案的重要之处起大疑情，然后真正置心一处，心不外驰，日夜参究，细细提察，丝毫不放过，才有可能忽然明白此一大事因缘关钥之处，一碰即开，一悟永悟。

世人学法参禅，只因事缘太多，用心太杂，也想参与无上禅法，只可惜心力散乱，时时被杂事分心，于古人一则公案前后事迹、相关事宜尚看不明白，也不用心去看，又如何参得直接关系悟道之绝妙公案？

所以学法之人，欲参禅看公案者，先学世间侦查人员破案的精神，将世间一切挂碍带累万缘万事统统放下，一心办此件大事，如同办案人员，要将家中世俗琐事，一齐放下，专心办案。不破此案，茶不思，饭不想，睡不着觉，也没心思做任何事。不破此案，誓不为人。参禅者，亦当如此，白天想它，夜里念它。走也是它，坐也是它。昏睡中是它，清醒时也是它。一切时中，心中总是它，如念丢失的珍贵宝贝一样，必寻到方得安稳。

这条路

生死是一种假象。世人迷在这个假象中，无法参透真相，所以多生多劫轮回生死。

两千五百年前，印度的佛陀，辞亲割爱，六年苦行，最终在菩提树下静坐，夜睹明星而悟道，参破生命的玄机和万物的真相，并为沉迷在生死黑夜中的无穷众生开启了一条真实的解脱之路。

从此，黑暗的世界才真正出现了明灯。从此，有无数的学人，按照佛陀的教法用心修行，也都参破了生死的谜团，觉悟了宇宙人生的实相。

词曰：人天长夜，宇宙黮黯，谁启以光明？三界火宅，众苦煎迫，谁济以安宁？大悲大智大雄力，南无佛陀耶。

佛陀觉悟的这条大道，至今还有无数人在孜孜以求。

这条路，未来还会有无数生命探寻。

因为这是众生唯一一条从无明长夜中觉悟的大路。

这条路，是唯一一条究竟离苦得乐之道。

这条路，是生命存在的唯一意义。

这条路，是三界六道幻梦中的一道光芒。

这条路，是常乐我净之真实大道。

这条路，唯有具利他之心者能行。

这条路，唯有志愿高远，百折不挠的人所能行。

这条路，唯有植众德本，善根具足者能行。

这条路，是诸佛觉者无量劫来布施头目脑髓，无量劫来捐身舍命，历劫勤苦修行所换来的法身常住之路。

这条路，自古以来少有人行。因为它需要行者布施最亲爱的一切。所谓：王位布施、妻子布施、头目布施。佛说如是三种名为大施，名极妙施，得无生忍诸菩萨等，应修如是三种布施。

如是三施者，王位，世间财富受用最贵重者，喻一切我所。妻子，世间一切情爱之中最亲爱者，喻贪爱。头目，自我生命中最珍贵者，喻自我。

能施我与我爱及一切我所，是名最上施。能如是施者，方得佛道。

无数众生欲行此路，皆中路退失，因为此路长远，幽深难达，路途艰辛，困难重重，难于布施自己最亲最爱。所以修道者多，退失者更多。

欲行此路者，应发无上菩提心，应发普贤行愿，应为利益一切众生而行佛道。

欲行此路，应亲近善知识，听经闻法，如理思维，如说修行。

欲行此路，应难舍能舍，难行能行，为法忘躯，至死不渝。

此路是诸佛之路，此路是大乘之路，此路是觉醒之路，此路是离苦得乐之路。

放下家亲眷属，是修行的关键

师父好，一直在看您的文章。我真的感觉佛法很好，我怎么影响家人学？他们毕竟是我缘分最深的人，他们还在做着贪嗔痴的事，种着六道轮回的因。请师父指点。

答：无始劫来，众生轮回六道，不过是家亲眷属而已。六道轮回的因虽然来自贪嗔痴，但贪嗔痴恰恰来自我们对家亲眷属及我和我所的执着。亲人对每个人来说，是最深的无明的外显。

所以，如果你想真正学佛和修行，先放下家人，管自己，不要管家人。每个人的因缘不一样。有的人可能再过无量劫也不会信佛学佛。而且最重要的一点是,我们和家人并不是真的，而是虚妄识心所见的幻化相。所有人都是一心所起的妄念而已。

如是甚深的道理，恐怕你自己用尽这一生也未必真正领悟透彻，又如何能帮的到别人。

所以，无论如何，先要把家人放下，才能一心用功办道。越是重要的人，越必须放下，否则，会双双轮回。

修行人要把全部的时间和精力用在自己学法悟道上，等自己成就了，再去帮助真正与你有缘的人，而不是仅仅去帮助家人。至于家人学法的问题，要看他自己的因缘。如果他真的跟佛法有缘，跟你有法缘，他一定会受你影响，主动跟你学。但前提是，你必须先放下他，先成就。

放不下的话，你自己首先会轮回，自己尚在轮回中，又如何救的了家人。

愿

我们为什么会有这么多愿望？

因为那是我们很久很久以前就有的。

不论是贪爱和无明，还是觉悟与智慧，那都是心久远以来从事的结果。

我们今世的每一个愿望里都隐藏着生命过去的记忆。

我们此刻的每一个行为都是过去的行为留下的习惯。

我们以为那记忆被一期的生命截断了。事实则不然。那愿望，那愿力，那习惯，那兴趣，那爱好，那志向，它一直存在。

在所有的愿望和力量中，有一个愿望是最久最远的，它和我们的心同步，它和我们从未分离。

那就是心认识它自己，觉悟它自己的愿望。

这个愿是所有愿中最持久而有力的。

愿者，原心也。

原心者，即初心

原心者，即本心。

当我们忘失了这个愿，我们会被无明遮蔽，我们的愿望开始改变，它变成了执取自己，变成了贪嗔痴慢疑。

我们今世遇到的一切，都是你久远劫来遇到的。

我们今世做的事，是你无量劫来一直熏修的。

我们今世的善根，是你无量劫中从事而养成的。

我们今世的恶业，也是你无量劫来积累的。

我们今世所求的觉悟，是你多生多劫一直想要的觉悟。

同样，当我们迷失本心时，我们会忘记自己最初的愿望，我们会忘记初心，我们会在执取和贪着中生起无数个虚妄的愿。

我们忘记了原心，便开始了一段无明的幻梦之旅，它同样久远，仿佛与原心同步。

从今天起，恢复自己最初的纯净的原心，还是继续做着无明的大梦，那完全取决于你自己。

如果你不能回忆起自己过去的善法的愿力，那么，从这一生，从今天，从这一刻，发下觉悟的愿，发下找回原心的愿，发下成佛的愿，发下利益一切众生的愿。它会深深地种在你的心田，会在未来无量生世中跟着你，提醒你，督促你，成熟你，长养你，直到你完全实现自己的愿望。

六祖大师说，常念修行是愿力法。

又说：悟此法门，由汝习性。

发佛的愿力？还是众生的愿力？发觉悟的愿力，还是轮回的愿力？那是你生生世世的选择，也是你未来生命的因。

愿你我都发诸佛之愿、觉悟之愿、慈悲喜舍之愿。

愿这颗无比美好的愿力的种子深深地植入我们的心田。

愿它能穿越时空和宇宙来与你相见。

愿它在你的行动和串习中生根发芽。

愿它在你的心之大地上开出美丽的诸佛之花。

第一波罗蜜

人们为什么拥有了反而会恐惧？

因为那些本来就不属于你。

你的恐惧来自于本能和直觉。

来自于原始初心对拥有的驳斥。

当你拥有之后，你反而不安。它就像幽灵一样潜藏在你的内心深处。无论你怎么欺骗自己，你都无法真正让自己安心，除非你老老实实地交出你攫取的一切。

原始初心，曾不拥有一物。

忘了这一点，是最大的过失。

所以，整部金刚经只讲了两个字：布施。

对于布施的理解，人们有各种各样的差别。

你悟道的结果，直接跟你对布施的理解和布施的程度有关。

金刚经云：一切贤圣，皆以无为法而有差别。

无为法者，不过布施而已。

涅槃经云：王位布施、妻子布施、头目布施。佛说如是三种名为大施，名极妙施，得无生忍诸菩萨等，应修如是三种布施。

是故金刚经云：如来说第一波罗蜜，即非第一波罗蜜，是名第一波罗蜜。第一波罗蜜者，布施波罗蜜。连布施的念头也布施掉，是名第一波罗蜜也。

如果你想得到解脱，还清你从这个世界获得的每一样东西。你曾经借了多少，就要还回多少。包括你的孩子、老公、妻子、父母和你珍爱的一切。直到把你借用的一切完全还掉，你才能解脱。

在所有需要还的东西中，有一件最重要的东西不要忘了还，那就是你自己。

还清的过程就是修道的过程，就是布施的过程。你所做的一切布施，本来就不属于你所有。把它们还清，那是你必须要做的。

我们经常会误以为自己来到这个世间，只向这个世界借了身外之物，把身外之物还清了就可以没有烦恼了。不，还有一件最重要的东西，你更要还清。就是你的生命。

没有任何贪恋地把你的生命还掉，把你对自我的深深的执着还掉。那才是你欠的最大债务。你的生命和跟它有关的一切，才是你向这个世界借的最贵重，而你又最不愿意还清的东西。把它还掉，你才还清了所有的一切。

对于人们来说，生命不过是六根接触六尘的世间。

达摩大师说：布施六根，是大布施。

佛说诸佛以三法而究竟得道：定，慧，舍。

舍有平等义，有空义，有等持义。如是诸义，不过布施而已。

经云：舍诸所有，具一切智。

古人云：心空及第归。又云：但愿空诸所有，慎勿实诸所无。

又云：但有一法不空，无上真实不能胜出。

善友者，数数清于耳目

你所处的环境和接触的人会对你的一期生命，甚至无量劫的生命产生很大影响。

古人云：蓬生麻中，不扶自直。白沙在涅，与之俱黑。

一个人的生活环境，他交往的人，他从事的工作，造就了一个人的品格与性情，直接影响他的生命内容和生活品质。

沩山警策云：远行要假良朋，数数清于耳目。住止必须择伴，时时闻于未闻。故云：“生我者父母，成我者朋友。”亲附善者，如雾露中行，虽不湿衣，时时有润。狎习恶者，长恶知见，晓夕造恶，即目交报，殁后沉沦。人之所交，可不慎乎？人之所习，可不察乎？

如一个人每天看恐怖片，他的大脑中就会植入凶残的信息，就会不知不觉疑神疑鬼。一个人每天看悬疑小说，就会经常陷入虚幻的逻辑推理，而对身边的人和事容易产生怀疑的心理。一个搞经济学的学者，会处处把经济问题放在首位。一个人总是跟精神病患者或抑郁症患者在一起，就会怀疑自己是不是也有精神病。一个人如果从小就经常和赌博的人在一起，很容易染上赌博的恶习。

而一个人如果经常跟善知识在一起，每天熏修善法，学习古人高尚的品德和博大的心胸，那么他每天的心态都是积极的和阳光的。就算他遇到困境和恶劣的环境，已经熏修的品格和性情都很难再改变。这就是熏染和习惯的力量。

孟子说：性相近，习相远。

孟子的母亲为了让孟子有一个好的学习和成长环境，三次搬家。

而陆亘以南泉为师，苏轼亲近佛印，裴休侍奉黄檗，皆亲近善知识的典范。雪峰与玄沙、仰山与沩山、德山与岩头，皆师徒相友，互相发明之典范。

而阿奢世王以提婆达多为友，遂致害父。

华歆贪财，管宁不肯与之为伍，遂割席以明志。

阿难陀言：诸修行者，由善友力，方能成办。得善友故，远离恶友，以是义故，方知善友，是半梵行。佛言：阿难陀，勿作是言，善知识者是半梵行。何以故？善知识者是全梵行，由此便能离恶知识，不造诸恶。常修众善，纯一清白，具足圆满梵行之相。由是因缘，若得善伴，与其同住，乃至涅槃，事无不办，故名全梵行。

善知识和善友在我们的人生之路上有着重要的意义。选择良伴和有利于自身德行长养的地方生活，对每一个人这一生过的是否快乐解脱至关重要。

孔夫子云：里仁为美。择不处仁，焉得智？

有智之人，善思念之。

躲得了初一，躲不了十五

虽然猎人还没有离开他的小屋，但是树林里还在觅食的动物，早就已经是猎人枪下的猎物了。

一切众生虽然还在他们的世间森林里活动，但是他们早就成为死亡猎师枪下的猎物了。

只有那些高度警觉的动物才有可能逃脱猎师的捕杀。而那些毫无警觉的动物，随时都会死在猎师的枪口下。

也只有那些依佛陀教导如实修行的人才可能躲避死亡的猎杀而获得如来法身常命，而那些醉生梦死不知修行的人，完全不知道死之猎师就在一旁窥视，随时会猎杀他们。

人们贪着生之快乐，不知死之在旁时时窥伺。每天浑浑噩噩，得过且过，以感官的快乐来麻痹自己，欲逃避死亡和自己欠下的业果，就像一句谚语一样：躲得了初一，躲不了十五。活一天，算一天，一时苟延残喘罢了。

但是不要忘了，我们这期生命，不过是一念无明而借来的幻壳，本来就不属于你，到时要归还的。而有的人，以为生命是真实的，是属于自己的，要还的时候不肯还，所以受无量的苦。

每个人最终都要面对自己一生因果结账的时刻。

愚昧的人，以这一期假身不停地造业欠债。只是一味地贪图快乐，一味地欠债，不务植众善法资粮，却妄想在生命的终结逃脱最后的结算。

真正的智者，绝不会坐以待毙，而是努力奋起，逆生死流，专心办道，割舍贪爱之毒瘤，止息过去之恶习，累积善法功德，还清往昔业债，于茫茫生死中，久久修行，以定慧之力，独脱轮回之苦！

佛遗教经云：世实危脆、无坚牢者，我今得灭，如除恶病。此是应舍之身，罪恶之物，假名为身，没在老病生死大海。何有智者，得除灭之，如杀怨贼，而不欢喜。

生命如同泡沫，须臾破灭。一息上不来，即隔世去也。而此生所遇善法因缘，忽然断灭，欲得人身，百劫千生，未必能得。

是故同修，当猛然醒来，止息平日懒散放逸贪爱之习，亲近善友，皈依三宝，一心修习善法，早日做好打算。莫待临渴掘井，堕落求升，为时晚矣。

持久的格斗

修行就像是一场持久的格斗。

跟什么持久地格斗？

跟烦恼、贪欲、习气持久地格斗。

我们经常会败给自己的烦恼。

为什么？

因为不能坚持，因为没有力量，因为没有做好准备。

因为对自己不负责任。

因为你不了解烦恼，更不了解真实的自己。

在世间，不论什么样的比赛和战斗，

你都要知此知彼，才能战胜对方。

不仅如此，你还要经过高强度严格的训练。

修行中知己知彼者，

知烦恼性空，知真性不灭。

如是名为修行中的战略方向。

具体比赛或战斗时能否胜出，则需要战前的训练和其他充分的准备。

任何一场战斗都是对参战人员整体素质的考验。

对比赛者而言，实力相差太过悬殊的比赛则毫无意味。

越是高手，越希望碰到强大的对手，这样比赛和格斗才有意思，而胜利的果实也一定丰盛而巨大。

与烦恼的格斗也是如此。

轻微的烦恼永远无法击荡出解脱的力量和大涅槃的智慧。

正所谓烦恼即菩提。

水涨而船高。

道高一尺，魔高一丈。。

唯有在巨大的打击和挤压下，人的精神才会得到完全的历炼和转化。

有些人在烦恼面前退缩，或者不堪一击，是因为他渴望的结果太小，所以他很容易知足并退缩。

修行的成果有两种：一种是自了，一种自觉并觉他。自了者，对治烦恼的能力极其微弱。而觉他者需要发菩提心成就佛果。成佛是一个真正的修道斗士所要的唯一结果。

想成佛就一定会遇到极大的阻碍和痛苦。

譬如高原平地不生莲花，低卑湿泥乃生此花。

遇到的境界越多，得到的历炼越大，修行的成果也越大。

好比如拳击手，如果陪练不堪一击，那么就很难打败真正比赛中的对手。

如果陪练本身就是一个高手，那么训练出来的拳击手也一定是个高手。

修道之中，烦恼亦复如是。轻易降伏的烦恼还会化了妆再出现。只有从根本制伏烦恼，它才不会再危害于人。

制伏烦恼没有捷径，就是不断地训练转念与离念。当然，前提是，寻找一个不受打搅的环境，暂时放下一切世缘，如实地操练降伏烦恼的方法，把它转化成一种熟练的能力，那就是定慧之力。

因为烦恼起因于无始劫以来的无明习气，所以每个人在修行的过程中都会受到烦恼的打击。

就是在这样刻苦地训练中，修行人才能逐渐地了解烦恼的习性，才能以智慧来降伏烦恼，从而在这场格斗和厮杀中彻底胜出。

当你有烦恼的时候，不要气馁。首先，不要忘了，烦恼只是心识的错觉，它没有实质，而你只需要挨到烦恼自己消失，那时，你拥有的就是定力和般若智慧。

在与烦恼斡旋斗争的过程中，不能一味地碰撞，还要懂得迂回、绕开、休息、回避、不对治，只是单纯地消耗。而有时又要突然袭击，勇猛精进，打它个措手不及。

再加上辅助一些方便之法，通过远离六尘和保护六根，让心识的习惯得到彻底的转变，并和烦恼做长久地拉锯战，最终将烦恼和习气耗尽。

修行这条路上，你会看到无数比赛者退出比赛，而你，却像一个孤独的英雄，一直走在空旷的大道上，一直坚持，坚持…直到将烦恼拖死！

修行就是看谁能坚持到最后。只要你自己不退缩并投降，靠坚定的信心和实战的智慧，坚持走在这条路上，最终，你一定能赢得这场比赛。

一切由你而定

真理和解脱的标准不在任何人那里。

烦恼与苦的结果也不是由任何人决定的。

这一切都在你自己那里。

你如何用心，有没有贪嗔痴，这才是烦恼与解脱的关键所在。

所以，你根本不用把心思放在任何人身上，也不用盯着别人做的事是对是错。

那都毫无意义。

每个人都会为自己的动机与行为买单。

正所谓，因果绕过谁？

你只需要记住自己用了什么心，做了什么就可以。

与任何人比较没有任何意义。羡慕、嫉妒、批判、诽谤、嘲讽、轻视别人也一样，毫无意义。

因为每个人做的一切都会反射到他自己身上。

关注你自己的起心动念，那才是你需要永远关注的重点。

无缘

真正的道人，在这个世间不再有任何一个亲人，是绝对的孤单无侣。但同时，又能视世间所有的人都为亲人。如果一个修行人心中还有某个亲人记挂，还有某些人是他额外亲近的人，那些人的安危好坏还能直接影响到他的内心，那他离真正的觉悟还很遥远。

佛法的觉悟体现在对无缘的慈悲，对家亲眷属的执着彻底地放下，是冤亲平等的，所以叫无缘大慈。

用这一条，你就可以参照出自己的心境和修行的成果。

装听不见

佛一再讲世间无常，只有那些想觉悟的人才会听到。

而那些睡的正酣，或者不想醒来的人，他们虽然听到了，但都动作娴熟地捂住了耳朵。

这些人当然也包括很多完全相信佛陀的教导和无常理论的人，他们之所以巧妙地避开了这些声音，是因为他们还有贪爱的东西无法割舍。

那是你的理论吗

现在有越来越多的人不愿意看到关于出离、实修、用功办道的文章和开示，至于发菩提心，弘扬佛法，那就更别提了。而只喜欢看那些无修无证，不需要修行，当下就能成道，不需要放弃任何世间之物就能解脱的文章。

后者的理论没有任何问题。而问题是，那是你亲身实证的理论，还是别人的理论？

那是伴随着实修实证得来的理论，还是意识里知解的理论？是能抵挡的住任何烦恼的理论，还是在现实和烦恼中立刻溃败的理论？

行者当慎思之。

若不是你的理论，当大努力去觉悟与实践自己的修行和理论。

毕竟说食不饱，数他人钱自己半文也无。

莫到这里茫然

古德道：若不安禅习定，到这里总须茫然去。

多有学人，知解个即心即佛，或于法少有悟处，便自以为佛法原来不难，即放过，茫然不知所为。或每天因循度日，或懒散无为，放逸六根，大事未办，生已做想，自欺欺人而已。

此皆古人所云茫然者。不知古人真正悟后，皆仔细保任，如护胎儿，安禅习定，则一处安静之所，息虑忘缘，严护身口意三业，待人接物，以简为则，不务世缘，布施六根，涤除无始来习气种子，方是正修行路也。

出必善

你是你自己绝对精准的标尺和答案。

出于尔者必返于尔。

故智者善出之。

不出则已，出必善。

世界与他人无关

人们只是被关系迷住了心地法眼，所以看不到事实的真相，总是心向外追逐、算计、执取、贪爱、抱怨，不知那一切都是心识的幻梦和投影。

一旦独处并安静下来，你才会发现，这个世界与任何人都无关。

世界，是你自己内在的投射。

所以，想要让自己的世界安宁，管理好你的内心，看好自己的投射，那才是一个智者所看重的事。

越是向外看，离实相越远，问题越多，无明越多，烦恼越多。

一念返回自心，一切问题消失。

主动还是被动

自觉主动交出，还是被动剥夺，哪一个更痛苦，可想而知。

主动布施，还是被迫交还你从世界偷盗的一切，智与愚，只在这里见分晓。

持戒

世人生活有法律约束。

修行人有戒律约束。此理对比可知。

犯法要受到法律的制裁。

犯戒要受到因果的制裁。

此理可想而知。

不懂法就可以犯法，免除法律的裁定吗？

不是，一样要承担后果。

不受戒就可以什么都做，从而不背负因果的惩罚吗？

不是，心识会记录你的每一个用心和行为，你一样要对自己的每个过失承担结果。

有太多的佛弟子不受戒，不学戒，不持戒，以为自己就不会破戒，没有罪。这是多么愚痴的想法。

受了戒，才可以学戒，才知道什么应做，什么不应做。从而保护自己不被烦恼侵袭。

戒律是佛陀所定，是一切智者所说，是正遍知者所讲。学法之人，不持戒律，能得见性，无有是处。

越是受戒，学戒，了解戒律，你才不会破戒，你才能真正地保护好自己。

每个人在这个世间最牢固的保护伞不是钱财、势力、家人、关系，而是你自己的自律。

不造诸恶，才是每个人真正的金刚体。

防非止恶，才是真正的最有效的修行。

做了错事，破了戒律，能够发觉，深刻反省，真诚忏悔，及时改正，所造业果即会停止。若前念忏悔，后念续犯，则旧业未除，又造新业，无有了时。

持戒犹如渡海浮囊，丝毫不能破漏。

修道之人，若不持戒，放逸懒惰，口说般若，拨无因果，最为可怕。

修道不持净戒，犹如在世间无视法律，胡作非为，难逃法网。

所以佛陀于楞严经上开示一切众生四种清净明诲，所谓：不杀生，不偷盗，不淫欲，不妄语。此四种过失能令众生造无量众业，堕在苦海。所以修行之人，不论受不受戒，都当严持四种清净明诲，善护诸根，护持自己，直达菩提。

如何降服其心

师父，平时心总是慌，会莫名的不安，如何降伏其心？

答：常诵金刚经，能降伏灭度一切烦恼诸不善心，令心安住。

经云：发阿耨多罗三藐三菩提心，如何安住其心？如何降伏其心？佛言：诸菩萨摩诃萨，应如是降服其心：所有一切众生之类，若卵生，若胎生，若湿生，若化生，若有色，若无色，若有想，若无想，若非有想。非无想，我皆令入无余涅槃而灭度之。如是灭度无量无数无边众生，而实无众生灭度者。

如何是我应灭度一切众生，而实无众生得灭度者？

正读诵金刚经时，一切妄念不生，则念念灭度无量无边无数诸不善心，念念转恒河沙无明习气，念念不住于法，念念不住色布施，念念不住声香味触法布施，是故能降服其心，令心安住。

正诵金刚经时，念念不取于相，如如不动，念念度尽所有一切众生之类，若卵生，若胎生，若湿生，若化生，若有色，若无色，若有想，若无想，若非有想，若非无想，念念令无数诸不善心息止，念念止息一切妄想分别，直用佛心，直行佛行，是故得名灭度无量无数无边众生，而实无众生得度。

如是一心读诵，是名受持读诵金刚经，又名度众生，又名是法平等，无有高下，则得阿耨多罗三藐三菩提。所言阿耨多罗三藐三菩提者，是名菩提，实无有法名为菩提。

正读诵金刚经时，若生妄念，若起心觅法，则如古人牧牛者，立即拉回来，把心念拉到眼见经文，舌念经文，耳听经文上来，是名度众生，而实无众生得度。

正读诵金刚经时，心不住法，不住非法，乃至无有少法可得，如是降伏其心，故名金刚般若波罗密，又名安心法门。

何以故？正读金刚经时，若心取相，若作读想，作持法想，作非持法想，作清净想，作度生想，则着我、人、众生、寿者。是故不应取法，不应取非法。

是故正读诵金刚经时，应离一切相行于布施，所谓布施眼耳鼻舌身意，布施色声香味触法，布施眼识耳识鼻识舌识身识意识，如是布施六根、六尘、六识，而实无法可布施。是故经云：离一切诸相，则名诸佛。

金刚经云：若善男子，善女人，于后末世，有受持读诵此经，所得功德，我若具说者，或有人闻，心则狂乱，狐疑不信。须菩提，当知是经义不可思议，果报不可思议。

读诵金刚经能念念灭度如是无边妄想烦恼，是名菩萨如法教住。

读诵时如是用心，生活其他时中，行住坐卧，亦如是用心，不住色声香味触法，不取于相，如如不动，是名受持金刚经。

如是自读诵，亦教他人读诵，如是为人讲说，是名自觉觉他。

是故读诵此经，念念能度众生，念念安心，念念能竭无始以来爱欲种子，念念能断贪嗔习气烦恼，即念念度尽自性一切众生而实无众生得灭度。

口说读诵容易，真实读诵受持难。一日一月一年读诵容易，终生受持读诵难。若欲究竟降服其心，当发长远心，受持读诵此经。

是故一切学人，欲得安心，欲得消业，欲得持戒，欲得修福，欲得发菩提心，欲得成佛，应遵佛教，受持读诵金刚经。经中世尊殷勤咐嘱，处处叮咛，用心者自行自证自悟自得，不用具说。

金刚经讲了什么

金刚经是安心法门。读诵金刚经能安心。为什么？因为金刚经全篇只讲了两个字：布施。为什么布施能安心？

因为有所得，有物有东西放在心里，所以才不安。全都布施了，布施的干干净净，连布施的念都布施了，自然安心。

所以，布施是一切修行的核心与全部，从起到始，皆是布施。最后通达无少法可得可布施，是名波罗密。

如是通达，正因布施而致。以布施默契法性，故行于布施即是行道。

一切众生以贪爱我与我所，故覆盖真性，轮回生死，不得解脱。

是故佛说布施，先从财布施，身外所拥有的布施开始，再到布施贪嗔痴，布施情爱，布施名闻利养，布施身体、觉受、精力、六根和一切乐受而深入。再到不住不染一切万境，即真性得自在。

最后还要法布施，发心自觉觉他。

佛说六度，皆是布施波罗密。

布施者，布施对一切财物家亲眷属我所的执着。

持戒者，布施一切贪嗔痴慢疑等诸恶。

忍辱者，布施对身体生命、我见、法见的执着。

精进者，布施懒散、放逸、昏沉，以及对睡眠、饮食、衣服、卧具等的贪着。

禅定者，不是散乱、取相、分别、住着。

智慧者，布施一切二法，布施智慧愚痴、善法恶法、佛与众生，乃至一切皆施。布施之念亦布施。

涅槃经云：有三种施，为上妙施。所谓王位，妻子，头目。

如是六度，唯一法度，布施波罗密也。

佛言：布施波罗密，即非布施波罗密，是名布施波罗密。何以故？若心住于布施，即非布施，即是非住。是故布施亦布施，乃至得无所离，是名真离一切相。

不见释迦牟尼佛为求道，布施王位，妻子，儿子。过去生，为求半偈，布施头目髓脑。庞居士为求无上佛道，散尽千万家财，苦居茅屋，吃野菜，穿粗衣，舍世间乐，换取法身常乐，真乃大智慧人。二祖慧可为求法，断臂明志。药王菩萨燃身供佛，自言：我舍两臂，自当做佛。

此皆是古今布施典范。

经云：一切具舍，求一切智。

今人学法，亦当从布施起，终于布施。乃至身心上不得一物，身心亦不得，本身乃现，方成佛道。

付出

当你从内心深处懂得付出并能享受付出所带来的快乐，那时，你才是真正长大了。

人类的幼稚与成熟与年龄无关，而与是否主动地付出有关。

人类所有美好、持久、让人快乐和充实的东西从来都与付出有关。

正是因为付出，我们才变得越来越丰富、圆满、安宁、理智和幸福。

而那些恐惧、焦虑、纠结与不安，从来都与执取和获得有关。

幸福与快乐非常简单，给出你能给予的一切…

抓取与获得，只是因为我们没有认识到真正的自己。

贪爱与占有，只是因为我们没有认识到一切本来就属于我们。

紧张与恐惧，是因为我们以为自己是贫乏的。

抗拒与逃避，是因为我们以为自己是孤单与分裂的。

当你觉悟到真实的自己，一切的抓取与贪爱，抗拒与对立都会消失。

因为那一切都会在你里面汇合、圆满、重逢。

你什么都不用担心，也不用求取。

一切都在那里源源不断地涌出…

如果拥有一切还不能让我快乐，而交出一点点就能让我幸福，我为什么不选择尝试后者？

是因为我怯懦没有勇气吗？

绝不是！

只是因为我没有尝试付出。

只是因为我对付出还很陌生。

只是因为我在付出的同时，还有东西紧紧地抓着不放。

你无法一下子长大，你也无法一下子把自己全部交出去，但是，你可以试着把你拥有的先给出一点点。你可以试着逐渐忘了自己。

付出的意义就在于忘我。而忘我是为了解放自我对自我的囚禁。

有人说，我很穷，我没有什么可付出的。当你认为自己一无所有时，你可以给予这个世界以休息，以宁静。还有什么比宁静和休息对这个世界更好的奉献吗？

牺牲并不是为了有所得，而是无所得。无所得才是付出，才是牺牲。若有所得，求回报，那并不是付出，不是牺牲。

人们一听到付出和牺牲，就认为那是吃亏，是傻瓜才去做得事。才不是。那才是真正的智者所为。因为那是唯一成全自己，成为自己的方式。

唯是一心

学法之人，若信自心遍一切处，神通灵觉，无物不及，出之与返，无有间隔。则怎敢错用一念心？即念念不敢自欺！念念不自愚。念念不敢自伤！念念不敢自害！

古人云：唯是一心，更无别法。

所以，除了你自己，没有第二人。

除了你自己，没有人接受你的心念。

除了自心，没有人响应你的信息。

除了回来，你的念头无处可去。

除了退还，你布施的无处收留。

所以，你是你自己绝对精准的标尺和答案。

出于尔者必返于尔。

故智者善出之。

不出则已，出必善。

故修道之人，善用其心。知心空寂，一法不寄。知心无物，一物不移。知心非心，心亦不持。

古人云：但莫瞒心，心自圣灵。

僧问法眼：如何是曹源一滴水？

法眼云：是曹源一滴水。

经云：法同法性。

是故万法一心，一印印之。但有差别，无非妄想。

众生清净本源，愈施愈有，愈用愈勤。反之，愈执愈塞，愈拘愈壅。其有智者，谁不放心而任运之？

古人云：会万物唯一己者，其唯圣人也。

圣人者，非执有人为圣。但觉一心，故名为圣，又名同体大悲。

以觉一心故，所以不起异心，不起有无心，不起善恶、是非、人我、高下之心。心不异起，是名本尊。才有是非，纷然失心。才起一念，波波浪走。

古人云：守一，则万事毕。

修道亦复如是，但了心源，无物不通。

法王经云：于一心外，更无他求。若作他求，即为颠倒。何以故？一切心法，无由外请。于外请处，即名为他。若求他处，即名虚妄。

是故学道之人，若能识心，便是究竟。

从观念的牢狱中解脱出来

人的执着体现在哪儿？观念和想法。

所谓放下，不过是放下坚固的观念和执着的想法罢了。

除了坚固的信念和想法，没有什么外在的东西需要我们放下。

并不是所有的观念和想法都会带来烦恼与苦。佛说，实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。

佛法唯去执着，不去我见。

佛法唯去执取，不去诸法。

坚固的执着，执取自心幻境的信念和想法才是我们要放下的。

一时无法放下怎么办？

改变生活圈子，教育环境，接触的人和从事的事业。

亲近善知识，听经闻法，接受新的事物和新的想法。

改变观念和想法，需要修行。修行，就是改变固有的无明的观念和想法。

一切修行，都是为了改变生灭的和有为的观念与想法。

佛把这种改变和学习称为入佛知见。

知见转变过来，观念和想法就变了。观念想法变了，世界和人生就变了。

为什么？

诸法唯心所现。

有什么样的心境，就有什么样的外境，就会遇到什么样的人，就会过什么样的人生。

以佛陀诸觉悟者的智慧与观念看待世界，世界就是清净美好的。以贪嗔痴的观念、众生的观念看待世界，世界就是不净的痛苦的。

如何看待世界，可以通过修行，彻底转变过来。

诸佛世尊示现世间，不过是将实相的智慧和如实的知见传达给众生，令众生从颠倒妄想中解脱轮回之苦。

只是知道一切烦恼和执着从观念生，这并不是修行，也不能改变什么。

切实地做一些事来真实改变自己固有的想法和坚固的信念，那才是修行，那样，你的人生才会发生根本的转变。

你愿意改变自己的观念，从自立狭隘的世界中解脱出来吗？

亲近诸佛教，闻法善思维，方便如实修，渐渐得解脱。

受持金刚经

一直以来想和大家深入学习金刚经，但是因缘不熟。

佛法从缘起。今天有缘跟大家在一起再次学习金刚经。

二零一五年我讲过一次金刚经，那时讲的比较简单，主要是从金刚经的义理方面讲的，关于实修，没有讲到。

后来又写过一个金刚经大义的文章，把金刚经的整个义理梳理了一遍。那篇文章在公众号上可以搜到。

这次我们学习金刚经会更加深入和详细。

主要会从实修的角度来讲解。

我们先看这部经的经名。

以前我讲经，几乎从来没有仔细讲过经名，一般都是直奔正文，经文都是一带而过。古代讲经法师讲法的时候则不一样，一般都会详细讲解经文。比如智者大师讲妙法莲华经，九旬谈妙。用九十天，才讲了妙法莲华经经题的一个妙字。

这次讲金刚经则不一样，一定要先开示经名，而且不是从正文第一句来讲，是从第十三品开始讲。

这部经的经名是：金刚般若波罗密经。

我们看经文第十三品，如法受持分：尔时，须菩提白佛言：世尊！当何名此经，我等云何奉持？佛告须菩提：是经名为金刚般若波罗蜜，以是名字，汝当奉持。所以者何？须菩提，佛说般若波罗蜜，即非般若波罗蜜，是名般若波罗密。

这段经文说的非常明白，金刚般若波罗密经，从究竟来讲，上上根基的人，一看到这里，就知道，根本没有金刚般若波罗密经，是名金刚般若波罗密经。这一点跟这部经里的关于实相的另一个表述完全一样：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。

这部经只是一个名字，金刚经什么也没讲，没有任何法可说，没有任何实法可得。所以说经云：无法可说，是名说法。

如果有人能够从这个地方一下子看到这部经所讲的核心，可以悟道。所以过去有个禅师，读到金刚经这个地方“以是名字，汝当奉持”，一下就开悟了。

这部经所讲的是万法都是空名。就像维摩诘经有另一个名字，净名经一样。看净名经这三个字，也可以悟道。

又涅槃经云：善男子，如汝所言，若人闻我说《大涅槃》一字一句，得阿耨多罗三藐三菩提者，汝于是义犹未了了。汝当谛听，吾当为汝更分别之。善男子，若有善男子、善女人，闻《大涅槃》一字一句，不作字相、不作句相、不作闻相、不作佛相、不作说相，如是义者名无相相，以无相相故，得阿耨多罗三藐三菩提。

以空无相法受持此经，是名究竟受持读诵。一切诸佛及诸佛阿耨多罗三藐三菩提法，皆从此经出，亦是此义。

又六祖坛经云：但信佛无言，莲华从口发。

庞运有一段关于金刚经的精彩开示。

居士见僧讲金刚经，至无我无人。居士问云：既无我无人，是谁讲？谁听？座主无语。居士乃与颂曰：无我复无人，作么有疏亲，劝师休历座，不似直求真。金刚般若性，外绝一纤尘，我闻并信受，总是假名陈。主闻偈，欣然仰叹。

又梁武帝请傅大士讲金刚经。士才升座，以尺挥案一下，便下座。帝愕然。圣师曰：陛下还会么？帝曰：不会。圣师曰：大士讲经竟。

这是从诸法空相，一无所有的角度讲金刚经。

诸法空相与佛性常住是同一个意思。如同无心和真心是同一个意思。这一点，是很多人弄不明白的地方，需要注意。这也是为什么说金刚经是究竟了义，直说第一义谛的根本经典的原因。

所以这部经用金刚这个名相，来表法身常住不灭的意思。

自古以来，讲金刚经的人非常多。金刚经也是中国人学法受持最广泛的一部经。

据说达摩祖师传法于二祖，是以楞伽经印心。一直到五祖弘忍大师，都是传楞伽经以印法。到了五祖传法给六祖，是以金刚经来印心。六祖坛经里记载，五祖亲自给六祖大师讲金刚经大义。

六祖大师也讲过金刚经，有《金刚经口诀》流传于世。这是古人讲金刚经中非常精彩的论述。将来有机缘，也会和大家一起学习。

六祖和金刚经的因缘非常深。他在家时，因为到客店去卖柴，听客诵金刚经，就触发了他宿世的般若缘，然后到五祖那里求法。在六祖坛经里，六祖也和五祖一样，常劝大众读诵金刚经，即能见性。

这也是为什么禅宗向来把金刚经作为修学的根本经典的原因。

关于金刚经的经名，六祖大师的金刚经口诀中讲到：如来所说金刚般若波罗蜜，喻法为名，其意谓何？以金刚世界之宝，其性猛利，能坏诸物。金虽至坚，羖羊角能坏；金刚喻佛性，羖羊角喻烦恼。金虽至坚，羖羊角能碎；佛性虽坚，烦恼能乱；烦恼虽坚，般若智能破；羖羊角虽坚，镔铁能坏。悟此理者，了然见性。

涅槃经云：见佛性不名众生，不见佛性是名众生。如来所说金刚喻者，只为世人性无坚固，口虽诵经，光明不生。外诵内行，光明齐等。内无坚固，定慧即亡，口诵心行，定慧均等，是名究竟。

金在山中，山不知是宝，宝亦不知是山。何以故？为无性故。人则有性，取其宝用，得遇金师，錾凿山破，取矿烹炼，遂成精金，随意使用，得免贫苦。四大身中，佛性亦尔。身喻世界，人我喻山，烦恼喻矿，佛性喻金，智慧喻工匠，精进勇猛喻錾凿。身世界中有人我山，人我山中有烦恼矿，烦恼矿中有佛性宝，佛性宝中有智慧工匠，用智慧工匠，凿破人我山，见烦恼矿，以觉悟火烹炼，见自金刚佛性，了然明净，是故以金刚为喻，因为之名也。

空解不行，有名无体，解义修行，名体俱备。不修即凡夫，修即同圣智，故名金刚也。

何名般若，般若是梵语，唐言智慧。智者不起愚心，慧者有其方便；智是慧体，慧是智用。体若有慧，用智不愚，体若无慧，用愚无智。只为愚痴未悟，故修智慧以除之也。何名波罗蜜，唐言到彼岸。到彼岸者，离生灭义。只缘世人性无坚固，于一切法上有生灭相，流浪诸趣，未到真如之地，并是此岸；要具大智慧，于一切法圆满，离生灭相，即是到彼岸。亦云心迷则此岸，心悟则彼岸；心邪则此岸，心正则彼岸。口说心行，即自法身有波罗蜜；口说心不行，即无波罗蜜。

何名为经？经者，径也，是成佛之道路也。凡人欲臻斯路，当内修般若行，以至究竟。如或但能诵说，心不依行，自心则无经；实见实行，自心则有经。故此经如来号为金刚般若波罗蜜经。

六祖大师说：心不依行，自心无经。空解不行，有名无体。解义修行，名体俱备。不修即凡夫，修即同圣智，故名金刚也。所以，这部金刚经其实并不是完全空谈般若，空讲第一义，而是从修福、持戒，功德的角度，把实修和第一义完全结合起来，非常圆融地开示了诸法实相和解脱之道。

如经云：莫作是念，如来不以具足相故得阿耨多罗三藐三菩提。若作是念，发阿耨多罗三藐三菩提心者，说诸法断灭。

又云：以无我，无人，无众生，无寿者，修一切善法，即得阿耨多罗三藐三菩提。

又云：如来灭后，后五百世，有持戒修福者，于此章句，能生信心，以此为实。当知是人，不于一佛，二佛，三四五佛而种善根，乃于无量千万佛所而种善根。

洪觉范禅师在《林间录》中云：金刚般若经以无住为宗。以无住为宗，则宜其所谈皆荡相破有，纤尘不立也。而经赞福胜者半之。持戒修福者，有为事耳，而世尊答能于此经生信心者，必此人。何也？

此处禅师是提醒学人，受持此经，需要无量的善根功德，非是少因缘少福报而能受持此经，深解义趣。

所以，这部经有一半的篇幅都在讲受持此经的福报和功德。说明佛法不是空谈第一义谛。第一义谛与持戒修福紧密相连，不能割裂。

我们这次学习金刚经，是应缘而学。这个时代大众学法，实修的环节非常薄弱。而金刚经里又提供了非常明确的实修方法，就是读诵，书写，为人讲说。

这次学习，我们会把金刚经作为一个实修法门来讲解和学习，也会把读诵金刚经当作一个必修课。

每一个样子都来自同一本源

你只需要一个理解。

有的人能力拔山兮气盖世。

有的人能一声歌喉穿云霄。

有的人心算的能力超过计算机。

有的人记忆的能力过目不忘。

而你，可能什么都不会，但是你有一双可爱的酒窝。

而他，可能笨笨的，人多的时候，连话都说不出来。但是，他却能在沙坑里一跳，跳出一个世界冠军。

世间每个人都不一样。

世间每个人都有他特殊的能力。

世间每个人都有一副可爱的模样。

世间每个人的每种能力都是他的习气所致。

善星比丘虽然邪知邪见，但是却能背诵三藏十二部经典。

提婆达多虽然恶心害佛，但是却相好庄严，处地狱如在三禅。

有的人能提前知道自己何时死去。

有的人能几年不睡觉，而身体没有任何难过。

有的人坐禅入定能几劫的时间。

有的人可以离地而行，身上出火，身下出水。

这一切，都是佛性不可思议的作用。

这一切，都是众生业力不可思议的显现。

每一个人身上所显现的，都是独一无二的。

每一个人的每种能力，都来自同一个力量。

如果你想在某方面有突出的能力，那么就多花时间去练习它。

如果你想成为某方面的好手，你要爱上你从事的工作。

但这，不是最重要的。

最重要的是，通过你做的事，去发现真正你超越了这一切的形象。透过种种的差别相，去发现那无差别性。那才是诸法之源，万物之母。

当你理解这一点，你会变得包容。

当你发现这一点，你会越来越接受一切的存在。

当你知道万法从缘而起，你会平等地看待一切。

当你知道一个人的天性是习惯使然，你不再刻意地去改变他人。

当你知道修行，学道，解脱，需要因缘，你不再去“度化”别人。

你越是领悟佛性的作用从缘而起，因修而异，因用功差别而结果不同，你越有智慧。

你越是能领悟众生乃心识，当处出生，当处灭尽，你越能谦卑恭敬，与人无诤。

看到每个人每个行为背后都是业力使然，你会生起大悲心。

看到每个人的每个样子，都来自同一个本源，你会生起大慈心。

了解无明即是佛性，你不再讨厌任何的存在。

觉悟众生即佛，你会与众生同居止，共沉浮。

爱，来自理解。

智慧，来自觉悟实相。

透过诸法的样子，去观察它的实质，你将不再有任何疑惑。

通过发生的事情，去发现那不可思议的佛性，你将向一切低头，把自己汇入无限。

当你理解了自己，你就理解了一切的生命。

如果你爱自己，你不可能不爱别人。

读诵金刚经

金刚经所言信者，有十一处。

所言受持者，有十三处。

所言读诵者，有九处。

所言福德者，近十处。

所言为他人说者，有六处。

所言布施者，近二十处。

所言无所住者，近十处。

言无我相、人相、众生相、寿者相者，有十几处。

言无有法可得名无上菩提者，近十处。

言发阿耨多罗三藐三菩提心处，九处。

言持戒修福者，一处。

言消业者，一处。

言非相与离相者，有十几处

可见此经以福德为基础，以信得入，以读诵为通利，以受持为日用，以为人演说为深解义趣，以离相为万行，以无法可得为得佛菩提，以此诸主要环节为修行要领。

而如是等环节，以读诵为中心。如何以读诵为中心？以读诵为实修，以读诵为修福，以读诵为持戒，以读诵为布施，以读诵为无所住而生其心，以读诵为离四相，以读诵为消业，以读诵为庄严佛土，以读诵为供养承事诸佛，以读诵普行恭敬，以读诵为如法安住，以读诵为降伏其心，以读诵为思维其义，以读诵为发菩提心，以读诵为无法可得。

故末世众生，受持此经，以读诵此经而做修行方便，当以读诵为重，以读诵为要。

世尊殷勤教导，反复劝说，其深意自现。所有经中，唯此部经，佛如是繁劳殷勤咐嘱，劝大众读诵此经。可见读诵此经必有不可思议的作用。其作用微少者，唯不信耳。若能一念生信，功不虚施。

以受持读诵此经，能布施三毒，能舍世乐，能以法自娱，能以读诵为筏，能转所依，能如法安住，能度自心妄想，能竭爱欲习气，能清口齿，能定心神，能一心不乱，能熏修般若，能思维经义，能如说修行。

以要言之，读诵此经，即是布施，即是持戒，即是忍辱，即是精进，即是禅定，即是智慧。

读诵此经，即不染六尘，于法无住。

读诵此经，即不念过去心，不念现在心，不念未来心。

读诵此经，念念清净，念念行般若，念念度众生，而实无众生得度。

读诵此经，即是须陀洹，即是斯陀含，即是阿那含，即是阿罗汉。所言四果者，即非四果，是名四果。

读诵此经，即知一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，如实观于法。

读诵此经，即是尊重诸佛，即是礼拜如佛塔庙，即是以诸花香而散其处。

读诵此经，即行诸佛路，即是燃灯佛前受记。

读诵此经，即于八百四千万亿那由他诸佛前供养承事，无空过者。即读诵八百四千万亿那由他诸佛所得阿耨多罗三藐三菩提佛法。所言佛法者，即非佛法，是名佛法。

读诵此经，即是第一波罗密。第一波罗密者，即非第一波罗密，是名第一波罗密。

所以末世众生修道，以读诵此经为安心法门，为最上第一稀有微妙之法，为入道安心之要。

其有信者，谁不读诵？

其有福者，谁不受持？

其有苦者，谁不仰赖？

其不安者，谁不依怙？

唯读诵者，亲证其妙。

唯读诵者，必获其利。

其实践者，皆得法喜。

其实修者，皆得成佛。

乃至读诵一四句偈，如来说此人功德，无量无边，不可具说。

是故于今劝请同道、同修、善友、善知识，一切大众，每天坚持读诵此金刚般若波罗密经，常诵不辍，是为最胜菩提因。

背诵金刚经

道场大众每人每天各背诵金刚经一段。

背诵经文，即能专注一心，又能深思其义，心不缘事，事不入心。是故定慧双修，理事不二，是最好用功办道之方便。

世人读诵佛经，多止于读，而少有人诵。读者，见文而读，不费力，边读边打妄想，易行之。诵者，熟读而背诵，无文可见，须心记之，多用心力，心无旁骛，故难行之。

读之者，以随读随忘，故于佛说义理，随学随忘，其义难明。义既不明，焉能行之。

诵之者，以心力凝聚，不外奔驰，用心其一，故所诵佛义能入心，记忆不忘，念念心行，化为己用。

故欲深学经法者，不得止于读，当习诵，乃至脱口而出，不假思忆，是真受持也。

道场大众，每天坚持背诵此经，作为定课。希望各位在家同修，也能发心背金刚经，自我监督。

多有学人，不能理解背诵的意义，故不愿发心背诵。

又以懒惰故，以无明习气故，心力分散，无心背诵，不愿背诵，故于诸佛深经妙义，不能发明。只愿数他财宝，不愿亲开宝藏。

又有学人，自谓根基大利，仿效古人，常伸两脚，懒散放逸，三毒未尽，习气未除，妄言无修，轻视背诵，堕在无事牢里，宁蹉跎光阴，也不愿背诵一句一偈，是为自欺，可怜悯者。

其不知古今人之根基不同。

古人非不背诵金刚经，亦非不学而终日。不提此事，只因背经对古人来说，非是难事，故不提也。

今人能背大悲咒，心经就已不错，背金刚经者，则需要布施大量时间和享乐，故为之难也。

背诵虽难，有心背者则不难。

背诵虽难，深知背诵有益于深入理解实相者，则不难。

背诵虽难，信背诵此经，所熏修般若力，世世为道种者，则不难。

背诵虽难，信佛语者，依教奉行者，则不难。

背诵虽难，笃信之，肯为之，勤行之，坚持之，砥砺之，自策之，誓为之，则不难。

背诵虽难，不贡高我慢，无我人众生寿者见者，则不难。

背诵虽难，信之依此做牧牛功夫，而能转一切识心习气，成就解脱力者，则不难。

每日积累，从少而多，日日不辍，其功转身，难而为易，行者自知。

今劝大众受持读诵此经，先从读开始。待熟读之后，转而背诵。若能背诵，可随机缘，为他人说，自利利他。

背诵者，可先一品一品背。此经昭明太子分为三十二品。每天一品，三十二天即可背诵一部金刚经。

若一天两品，则十六天可背诵一部金刚经。

一遍背下来，莫停莫废，继续从头再背，如此循环持续做功夫。

重点不在背诵的结果，而在背诵时的用心。

历事炼心，是修行的真正目的。

万事不为难，事在有心人。

一次只做好一件事

每次只做一件事。

养成每次只做一件事的习惯，你会发现自己变得越来越安心，越来越充实。

每次只做一件事，你会把这件事做好，并且能够享受做这件事带来的快乐。

坐在那里吹风，就只是吹风，你会沐浴在风里，你会与风在一起。如果你一边吹风，一边听音乐，你可能两件事情都做不好，既不能全然地感受风，也错失了最美的音符。

听音乐，就是一心地听音乐，不要一边打扫卫生一边听音乐。不管是舒缓的轻音乐，还是肃穆的交响乐，都全心地进入每一个旋律。你可以听到作曲者的心声，你可以和每一个旋律交流。

在阳台上晒太阳，就是单纯地晒太阳，不要再捧着本书，或者看着电影。如果在太阳最好的时候，你看书或做其他的事情，你会错失那最暖的阳光，虽然阳光照在你身上。

走路就是走路，一心专注地走路。不要东瞧西望，或者捧着手机看，那样，你可能会走错路，或者撞到电线杆上。

如果走路时单纯地走路，你还会不经意间收获更多，比如阳光、微风拂面，花香扑鼻。而这些，是你全然专注和放松时自然来到你身上的，它们是你专注于一件事所获得的礼物。

当你站在一片小水塘前，去欣赏眼前的这片水塘，它一定有它的美。不要再祈盼远方的大湖。而当你有一天遇到一片大湖，希望你也能放下自己的心事，与那大湖真正在一起。

做好一件事，你收获的不仅仅是这件事带给你的快乐，你收获的是一种能力。这种能力可以使你在做任何事时都能专注，都能投入，都能安住。

有太多的人，为了效率做事，为了功利而做事，所以事情做的多，但并不快乐。那是因为他们收获的只是外在的成功，而错失了内心的平静和安乐。

把一件事做好，再去做另外一件事。

一本书读完，再去读另一本书。

把当下过好，你才能过好整个人生。

一次，只做好一件事，你会活在今天，活在当下，活在佛国。

吃饭，只是吃饭，放下所有要考虑的事，安静地咀嚼饭菜的味道，把它们吃到胃里。

扫地，只是扫地，放下所有你认为重要的事。扫地才是最重要的事。不要越少尘越多。

一次，只做好一件事，不管大事小事，一次做好一件事，那里有黄金，那里有如意，那里有神奇。

法如筏喻

问题即是答案。

疑即是悟。

无明即是佛性。

船即是彼岸。

脚即是路。

起点即是终点。

你正疑时，就是那不疑的在起疑的作用。

你正问时，就是那知道一切的在发起问题。

正起无明的，即是佛性。

此岸彼岸因渡者而存在，渡者创造了船筏。所以说，筏，才是真正的彼岸。

悟此者，即悟道。

道，原来就是工具，工具，方法，方便，才是真正的道。佛把它称为乘。

只可惜，人们错解了道，以为道独立存在。

脚与路相依存。没有脚，路是不存在的。

行走的每一部即是终点，所以，每一个瞬间，每一个脚步，每一个地方，都是你觉悟的契机。

关键是，你要动起来，才有悟道的机会。

真相是活的，它并不是在终点或目标那里。它在每一处等着你终结它。

每一个细节处都暴露着整体。

一根毛发中拥有一个生命的全部信息。

一滴大海中拥有整个大海所拥有的一切。

一微尘中有十方如来。

歇即菩提。人们一心想歇，却歇不下来。是因为他没有觉悟到歇是跟走，跟累，跟消耗相辅相成的。

如果你想歇下来，你必须劳累。如果你想大休息，你要用尽所有的力量去行走。

你会在耗尽你的力量的那一刹那，达到大休息。

你想过河，必须通过筏。

所以，彼岸不是一个单纯存在的事物。

彼岸是一个整体。

它由此岸，河水，筏、彼岸及渡者组成，缺一不可。

而问题的关键全都在渡者这里。

事实上，他不仅创造了筏。连河，此岸和彼岸，也是他创造的。

当他明白这一点，他自己成了渡河的真正的筏。当他通过自己把自己度了，他自然会放下自己。

因地倒者，还因地起。

他自己这个工具，就是道本身。

他这幻身就是法身。

佛种从缘起。

诸法从缘生。

缘起即佛，十二因缘即佛性。

生死即涅槃，法同法性。

金刚经云：汝等比丘，知我说法，如筏喻者。法尚应舍，何况非法。

人们读金刚经，把注意力都放在了舍法，舍筏，舍非法上。而忘了筏才是法的真正核心与灵魂。

筏者，喻法。法，如筏喻。

金刚经者，即法也，即筏也。

既诵此经，不过为明其义而已。

不明此义，筏未用之，诵之不勤，故悟之不透。

故诵此经，当以悟此筏字为要。

当我们读诵这句经文时，应不停地念：知我说法，如筏喻者。

知我说法，如筏喻者。

知我说法，如筏喻者。

法如筏喻，这是佛法的最妙部分。它却经常被还没有渡河的人忽略、轻视和放弃。这是最可笑的事。

当你领悟了筏真正的意义，你会利用好这个工具而悟道。那时，你不用背诵这句经文：法尚应舍，何况非法。

你会自然放下筏。

而你如果没有明白筏的意义，不利用筏，却一直背负着彼岸的妄想之筏在此岸原地踏步，你将永远在此岸流浪。

你就是你要寻找的。

这虽然是一个真理，但你必须抬起脚步。

因为你并不是一个死的概念，而是活生生的工具和脚步。

可能，你正抬起脚步的刹那，你就会发现你。

你是筏，你是彼岸。

你是工具，你是道。

你是脚步，你是你要寻找的。

法如筏喻，请记住这最美妙的比喻。

法如筏喻，请读诵这世间最美的咒语。

法如筏喻，请领悟这世间最深妙的智慧。

学

古人云：不折我，无以学。

故知学者，必捐其我。

能挫其我者，必因学。

学者，必舍其乐，忘其贪，而志于道。

有我者，贪爱尘境，而怠于学。以学损其世乐，触其惰性，逆其放逸，故不为也。

是知，肯学者，逆其生死，转其贪爱，步道之由，入道之径也。

其谁知道者而不学也？

古“学”字通“觉”。以学而觉，非不学而觉。岂有天生弥勒、自然释迦者哉。

古人云：十方同聚会，个个学无为。

你道无为不必学。若不必学，则天生可知无为乎？非也。后天学而知之，学而悟之，学而成之，学而行之。

无为者，非为非不为，而以学贯始终。

是故，一切贤圣皆从刻苦勤学中来。

由经云：一切贤圣皆以无为法而有差别。既云差别，是知无为者，非是定相，其心是一，用功不同而。

故云归元无二路，方便有多门。

是知，学者，未必读文字是学。

六祖腰石舂米是学。

大安执役服众是学。

善财五十三参是学。

永明十万佛号是学。

赵州二六时中不杂用心是学。

慧藏牧牛是学。

药山一物不为是学。

西贤舜终日诵金刚经是学。

彦上座时时唤自己“惺惺着”是学。

又古人云：绝学无为闲道人。如是闲者，但闲于世间得失，闲于世间攀缘，闲于奔波劳累，闲于人我是非，闲于一切虚妄，非于真实而堕断灭闲也。此之闲者，非一切闲。若一切皆闲，则饭不必吃，衣不必穿，气亦不必喘，犹如死狗。既若不能，当抖擞精神，活出法身，以勇猛剑，断涣散心，运大施为，自利利他，绍隆佛种。不可被无为无学锁住，堕断灭空，一生空过，徒废身命。若执空执惰，以无为为闲者，此是昏庸无智，病入膏肓，无人能救。

学人最忌以绝诸佛法，而染世法为绝学。以绝诸精进，而习世法为绝学。以绝诸大悲，而练世乐为绝学。以绝诸圣心，而近三毒为绝学，如是错解绝学，能得圣道，无有是处。

故今劝学。学人或诵经，或坐禅，或读经，或看论，或参他古人公案，或持咒，或卧禅，或一心做事，但万缘放下，心不附物，总是学也。

如是学者，是名绝学。

绝学有二义：一，学成而至无学。二，绝妙真学。

绝学复有何义？绝诸妄想尘劳，学习解脱圣道。是名绝学。

绝诸习气无明，发挥本有智慧。

绝诸攀缘分别，长养圣志大愿。

绝诸凡小二乘之学，回心向于大乘。

如是学者，是名绝学，亦名真学，亦名为觉也。

愚蠢的心

愚蠢的心，它总是被自己欺骗。

愚蠢的心，它总是戏弄自己。

愚蠢的心，它总是不愿意去了解真相，而被自己弄出的影子吓到。

虚妄浮心，多诸巧见。

画地为牢，杯弓蛇影。

心自取心，非幻成幻。

以有心故，容受生死。

复执无心，同于有心。

佛说无心，非是断灭。

但无执心，非无心体。

说心体者，假名真如。

若执真体，即是不如。

是故说如，转转不如。

经云：恒河沙众生心，如来悉知悉见。何以故？如来说诸心皆为非心，是名为心。一切众生心，皆为非心，皆是妄心，非实有心。是故，众生若以心为有，以为有我，总是愚智心，无明心。

众生以为有心故有我，以为有我故，贪爱取境，受诸幻梦愚弄，是名愚痴。

愚痴心者，非实有愚痴心，以不了实相故，假名愚痴心。幡然醒悟，愚无住处。

众生虽执有我，真实中实无有我。故经云：我相即是非相，人相、众生相、寿者相即是非相。

又云：众生众生者，实非众生，是名众生。

如来亦说心，如来说心，即是非心，是名为心。如来亦说有我，如来说我者，即非有我。而凡夫之人以为有我。

凡夫以有我故，于无我法性中，妄见生灭去来之相，是故轮转生死。

看到自心上生种种心，不被心上之心瞒，即名为智。

看到万法唯心，诸法心生。心若不生，法即不有。如是了达，即名不愚。

心自愚昧，心自神解。

心自弄影，心自醒悟。

心自落尘，心自悟空。

心自生灭，心无生灭。

心自幻妄，心自觉明。

心本无智，痴从何来？

心自无病，妄用幻药。

愚痴的心，梦里的心。

愚痴的心，醒来的心。

本是一心，妄分愚智。

本是一心，才动成三。

心经历一切，心忘记一切。

心到处游走，心终于知归。

心四处寻觅，心终于歇脚。

心触碰一切，心叫醒自己。

心愚弄自己太久。

心终于识得自己把戏。

心不想再欺骗自己。

心要剔起眉毛，看清自己。

采一茎草给你

当我看见夕阳，我会立刻想到，如果跟你一起看夕阳有多好。

当我吃到甜甜的桔子，我会想到，如果你也能尝到这甜甜的桔子有多好。

当我走在树林里，听着悦耳的鸟声，我在想，如果你就走在我旁边有多好。

当我一个人坐在池塘边度过一个静谧的上午，我多么希望你也能静静地坐在湖边或公园里度过一段仅仅属于你的时光。

当我心中的愁云散去，开心地扫着地，或者仅仅是坐在板凳上剥豆子，我多么希望你也能过这样的生活。

按照佛陀的教导如实而行，烦恼与痛苦渐渐离我远去。我多么希望你也能认识佛陀，按照他的教导去生活，收获内心的安宁。

秋高气爽，阴雨绵绵，烈日炎炎，所有的日子，都想和你一起度过。

鸡鸣鸭叫，白鹭红柿，枯藤黄叶，这一切，我都想与你分享。

朗朗的诵经声，寂静的安禅时，行禅走路时，我们总是在一起。

虽然我们没有过促膝长谈，但是我们有不言而喻的默契。

虽然我们没有浓情蜜意，但是我们有着远古同发的道心。

每一次我徜徉在田野或是水边，像蝴蝶一样自由自在地玩耍，我都希望你在，他在，你们都在。

每一次我看到智慧的文字，听到优美的音乐，拍到秀丽的风景，第一时间就想要分享给你。

独乐不如众乐乐。

独上高楼，不如众在平川。

自乐自觉，一身安静，不如利乐有情，净佛国土。

每一次当我坐在青草之畔，我都会情不自禁地为你摘一叶青草，把它的清香带回到你身边。

每一次我看到路边隽永的小花，我都会携下一朵，带回去，放在我们共用的书案上。

你买来了花瓶，她采撷了花朵。你淘来了杯子，她添加了果汁。这就是我们的生活，共产的生活，众乐乐的生活。

没有彼此，不分你我。共用一把摇椅，共浴一片阳光。

没有隔阂，没有争吵，共用一把铁锅，共用一个碗钵。

我一分一秒都不想离开你，亲爱的同修。

我一分一秒都不想再与你分隔，亲爱的战友。

生我者父母，成我者朋友。

世间亲属，只陪你一段时间。同修道友，生生世世同来同住。

诸兄弟，亲姐妹，此时，我虽一人独坐塘边，青山就在眼前，雏菊在风中摇曳。我会携一茎草回到廊下，将我的歌带回到你们身边。

诸同修，各位法眷属，此时，虽然你我天涯海角，心却同沐佛恩，千里同风，万里同气。

转语

所谓转语，即是能够表达出对古人所设语境及时转身离开，不被其困惑与束缚的语句。此语须是活语，虽名转语，不妨涉入，但须有随时抽身的本领。又能不被对方牵着鼻子走，而有反扑的能力。所谓既能抽机，又能设机。勇猛无畏，能出能入。能夺饥人之食，能欺童叟。有雪上加霜，毒人活人的手段。无有定式、定论、定法，融修行见地、智慧与功夫于一身。

相对于转语，古人所设的问题和语境，又被称为公案。转语隐含的智慧和对实相的表达，又被称为向上一路，末后一句。

古人以所设公案来勘验学者是否真正见性，是否真正会得祖师禅。善知识勘验学人，往往能够从学者所下转语，便会对其修行便可见一斑。

自古以来，有很多大德法师，在禅师面前，因对所问的问题下不出一转语，便被勘出修行未到家。从其所答，便可知其修行方向和见解有种种过失和漏洞。如德山被婆子一问，如纸衣道人被曹山一问，如太原孚上座被禅者所笑，如陆亘大夫听不懂南泉所说，如玄则禅师错会丙丁童子来求火，皆是道眼未明，不会末后一句所至。

不会末后一句，多是因为知解佛法，只会死句答话，而不会活语接人。没有领悟佛法的修行是自行自证解脱境界，非言语意识所能到。囿于意识知解，此正是所有修行人的通病。

永嘉云：损法财，灭功德，莫不由斯心意识。

龙牙禅师云：临机一句下口难。

临济祖师云：若有意，自救不了。

香严智闲禅师悟道后，几次做偈，皆不被仰山认可，原因在于仰山认为香严禅师所做的偈颂只达到如来禅的境界，是意识知解佛性，非是对佛性的真实了达。直到香严禅师说：吾有一机，扬目瞬伊。若人不会，别唤沙弥。仰山才说，恭喜师弟会得祖师禅。

香严禅师最后所说的偈颂到底好在哪里，被仰山认可为会得祖师禅。大家有兴趣可以参一参。

对祖师和善知识所考的问题能下一转语，不是靠猜测，不是靠安排文字，不是靠妄想，更不是靠胡说乱说。也不是学习古人下转语的模式，而是用自己所领悟的智慧对实相给予巧妙的注解和说明，使他人及后来者因自己所下的转语而对修行的关键之处有所领悟。

有些人，并不理解禅宗参禅是需要见地和功夫的融汇，对此茫然懵懂，一无所知。不知不为错。但不能因为自己对参禅完全不得要领，就否认有向上一路，或自行退缩，回避参禅。应深自反省自己平时的修行和用功是否有问题，亲近善知识，勤加询问，去除我慢和种种邪见，以至诚心问道学法，求真正见地，最终明白此一大事。古人云：纵然说得三藏十二部，若不会这最后一句，总是惘然。

大众齐努力，此事不等人。须将自己通身内外执着妄想情见放下，参得他末后一句，方不辜负自己平生。

时时勤拂拭与本来无一物

师父吉祥！我有一个疑问，如何是“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”？如何是“本来无一物，何处惹尘埃”，平时就觉察念头，算是时时勤拂拭吗？请师父慈悲开示。

答：你的疑惑也是很多人的疑惑。如果单单从这两句“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”来看神秀大师的偈子，没有太大问题。但是，这两句话的前面还有两句：“身是菩提树，心如明镜台。”把这四句连起来，它的意思是在身心上时时做功夫，勿令本性有所染污。这样的见解与实相违背，所以被五祖大师斥为未入门内。

我们一开始修行，不能悟得本性，都会错在身心上用功。而一旦悟得本性，则知身心俱幻，从妄念生，从分别有，虚妄不实。若能彻悟于此，了心不实，狂心顿歇，歇即菩提。再观以前，于虚妄的身心上所做的种种功用，一切的拂拭和修造，都徒劳无益。这就是五祖大师说神秀的偈颂未见性的原因。

神秀以身为实有，以心为实有，以为有道可修，有法可得，与实相相违背，不了本心，是见地出了问题。以这样的见地修行，我相，人相，众生相，寿者相未破，我法二见未除，穷劫用功，皆不得道。

而六祖大师悟到自性本来无法可得，身心俱幻，本不实有。所以六祖说：菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃？菩提本无树，明镜亦非台，即是身心皆幻的意思。身心既幻，则一切法皆幻。故云一切无有真。既悟到身心是妄，则不须于虚妄身心上做任何功夫，只须保护自己不染万境，不妄修道，善护六根，假名修行。此保护的功夫，只是一种方便，非实有法可修可保护。以众生无始以来有种种贪爱染着的习气，就算了知自性无法可得，还是会被习气带走，被无明牵引，去造贪嗔痴业，所以为了防止继续染着六尘，才需要方便做功夫，即所谓的修行。如发出离心，修种种助道法，诵经安禅等，如是修行，并不是有妄可断，有真可求，而是了达妄本空，真亦不可得，以如是见地，如是智慧，勤加保护自心，不再取自心幻境，说拂拭亦可，说保任亦可，说牧牛亦可，说长养亦可。如是修行，与神秀不达实相所说的时时勤拂拭，完全不同。

神秀所说的勤拂拭，是有为的修行，比如执着持戒，打坐，除妄，就算功夫做的再好，人我相不除，法相不断，根本无明未破，于妄念中妄修菩提，妄证道果，故不得道。

而六祖说：本来无一物，何处惹尘埃。是悟到诸法实相，抓住了修行的根本。纵然有习气，不足为碍。只要平时多注意善护念，多做不染的功夫，就可以念念顿证菩提。何以故？以不失根本故。

六祖的偈颂，是顿教法门，顿悟顿修，念念保护，言下成佛，为最上乘根基的人所说。小根之人，以贪爱覆蔽，业障情牵，既无法领悟，又狐疑不信，不能悟入。

若欲修此最上乘法，须在平时勤做功夫，不能有丝毫懈怠及放逸，比之其他法门要求更高、更严格。于自心上不得染一物，一念不染不住即佛，一念染污住着即众生。一念觉即般若生，一念迷即愚痴覆。如经云：应无所住而生其心，即是修也。若能前念后念不愚迷，心不住于法，亦可名为“勤拂拭”。然此“拂拭”非彼“拂拭”。何以故？以无法可除可拂拭故。但不住着一切法，当体清净，假名拂拭。

故知禅宗所说修法者，实无法可修。禅宗所言得道得菩提者，实无道可得无菩提可证。若了此意，才是修行根本。以悟得根本，才好修行，实无法可修。古人云：但得本，莫愁末。正是此意。

关于六祖的偈颂

问：师父好，您认为六祖大师的偈颂“本来无一物”，已经见性，学人有一事不明。五祖看过六祖大师的偈颂之后，用鞋擦掉，说亦未见性。请问师父，为何当时五祖说六祖亦未见性？请师父慈悲开示！

答：你要结合当时的情境来看五祖所说的话。当时五祖会下有很多人觊觎五祖的衣钵，如果五祖公开说六祖见性，六祖会有性命之忧，而衣钵也很难再传给六祖。

问：很多人说六祖偈子只识得本体，还没认识到自性的妙用，所以五祖说他未见性。等到六祖后来说出五个何期自性后，尤其是自性能生万法后，认识到妙用了，所以五祖印证他见性了！

答：识得本体即是见性，见得本性自然使得妙用，所以六祖刚到五祖那里，就说弟子心中常生智慧，不离自性，即是福田。常生智慧，即是妙用，不可别有妙用。识得根本自然能起妙用，若将识得根本与妙用分做两截，即不见性。何以故？见性者，一切时中自见分明，把得便用，离此日用万物之外，如何更起妙用？所以，你所听到的那些说法，自是他们自己不见性，不知一切妙用福田不离自心，非我祖师不见性。六祖后来所说何其自性能生万法，只是对以前所悟更加确信和深入而已，并无根本区别。

复有人问：师父好，您说六祖悟到身心俱幻，即是见性。可是永嘉大师却说：幻化空身即法身。又有人说：山色无非清净身。金刚经云：一切法皆是佛法。又说：一真一切真。如是说者，是否与六祖所说矛盾？

答：说身心俱幻，是从一切诸法无实性的角度讲实相。所以永嘉大师云：诸行无常一切空，即是如来大圆觉。说幻化空身即法身，一真一切真，一切法皆是佛法，是从真性遍一切处的角度，但令众生见性，非说一切法为实有。角度虽不同，实相并无两种。何以故？一切皆幻即是真性，本来无一物即是法身，无我自性即是真如佛性。悟道前，身非菩提树。悟道后，身心俱从性起，说身是菩提树亦无过，说明镜台亦无不可。无论说真说幻，都是方便说，不可执以为实。若执以为实，则真亦不真，幻更成幻。若执文字，则横说竖说，总是妄想，并无实义。

故知佛法不得着于文字言说，但悟其理，明其修行，从心而行，亲证解脱，非为嘴说。若执文字，则一切自然不通。若悟于心，不待分别，一切自知自通，不用文字证明。故悟道之人，顺说逆说，正说反说，皆顺佛道，说邪法亦正。不悟道人，祖说佛说，皆是魔说，说正法亦邪。悟道之人，知法法皆器，法法皆筏，法法皆指月之指，无有实法，所以纵横妙用，变化多端。如六祖说佛性是无常，赵州说如来有烦恼，仰山说涅槃经是魔说，维摩诘云谤诸佛、毁诸法、不入僧数，乃可取食。章敬云：汝无佛性。如是说者，非但不是谤佛谤法，反而能起佛法，令无数学人顿悟本性。此是见性之人通天手段，非是凡夫着法相者所能了达。

故知诸佛祖师所说法，只为去众生种种执着，随立随破，解粘去着，并无实法与人，亦不将法系缚于人。经云：实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。又说：亦无定法如来可说。所以，古人一言半句，皆是不得已方便说，但能去众生执着，心自了知，不论别人如何看待，都自有主张，毫无疑惑。而做为学人，则不可于祖师诸佛言句上生种种解，做种种妄测，以己之狭见，论他之圣智有无。

关于见性的误区

师父，我失眠。外面月亮很亮，正看月亮时，我明白常应诸根用而不生用想。见性是指明白了六根是心的作用吗？

觉性，觉很清晰，犹如虚空，觉是本来面目。

抬头正看月时，无想只清清爽爽一了了觉知当前，这算是吗？吃饭穿衣心无杂念清清楚楚，算是吗？这能觉之心，在无想之时，即便是想，也在清清楚楚，这算是吗？

答：这都不是见性，而是你的妄想。

祖师明明说，常应诸根用，而不生用想。又经云：应无所住而生其心。而你却正用之时，妄想不断。明明刹那刹那一切已经消失，你又有所住而生心，做种种分别，知解佛性。不是妄想是什么？

古人云：切忌从他觅，迢迢与我疏。

又说：觅即知君不可见。正恁么时，不恁么想。恁么也不得，不恁么也不得。学人于此处有所悟，但不可住于悟，于所悟处亦不得生见生解，才是入手处。

学法之人，不得见性，多以为有性可见，将意识知解妄想分别当成见性。能所不断，妄念不歇，故不得相应，转寻转远。正是从头脑妄念中出离，是名见性，实无佛性可见。佛性乃佛陀不得已对实相的一种表达。而见性是对不住一切法，直接解脱状态的一种形容，超越有无，非法非非法。经云：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。佛性亦复如是，实无有法名为佛性。佛性非法，非非法，不得以有无佛性计。说无实法名佛性，只为破有佛性可见。不可因此便认无佛性。若认无佛性，同于认有佛性，皆是边见。祖师云：尽属情所记，六十二见本。妄立虚假名，何为真实义？

学法之人，以无始以来分别妄想不断，迷于心意识，于妄想中琢磨实相，将心待悟，求佛求道，求见性求境界，求解脱，求开悟。如是心行，皆是妄想，分别觉性，思维佛性，知解佛性，是名入泥潭，又名搬粪入，又名自带枷锁。当于如是正分别时，不住分别，转身出离，方是修行。

祖师云：若于转处不留情，繁应常处那伽定。

如人正低头思考着什么，这时旁边一把笤帚倒了，忽然打断他的思维而大悟。又如一个人正陷入烦恼之中，忽然一场大雨从天而降，他扭头就跑，刚才的烦恼，也随之无影无踪。如是种种从头脑妄念中出来，不论主动还是被动从自己的妄想中出离，方是悟道解脱的契机，也是行人下手的地方，而不是向意识思维窠臼中埋没自己。

学人种种关于见性的见解都是出于心意识，若不离心意识，则无法见性。若执离心意识，亦堕边见，仍不出心意识，亦不可见性。此是见性之难思议处。

一颗安静的心

一颗心安静下来可能需要无数劫，也可能在一瞬间。

无论多久，无论这颗心经历了什么，安静下来就好，安静下来才最重要。

安静的心贵于黄金。

安静的心历劫难得。

一颗安静的心，胜过心上的一切包裹。

一颗安静的心，才是一颗解脱的心。

心若不静，纵拥有三千大千世界，亦是自欺，亦是狂惑。

心若不静，经历再多，总是空中捞摸，幻梦一场。

安静的心，不过是觉醒的心。

安静的心，不过是回到原来的心。

我们一生都在追寻的快乐，到头来才发现，停下来，你才能拥有快乐。

我们一生都在寻找不寻常的事情，到头来才发现，平常，才是你要找的不寻常。

我们一生之中见了很多人，去了很多地方，做了很多事。当你静静地坐在床边，你才发现，能安静地坐下来，胜于一切地奔波和造作。

当你走了很远的路，放一盆洗脚水，水流缓缓地滑过脚面，静静地泡着脚，是世界上最幸福的事。

若你心无挂碍，一盘青菜，一个馒头，一碗米粥，静静地吃着，菜、面、米的味道没有被妄念淹没，那才是获得快乐的方法。

一把椅子，早晨洒满阳光。晚上坐在上面看月亮。快乐的生活，一把椅子就足够了。

心安静下来，哪里都是乐园，哪里都是净土。

净土不是外在的庄严，而是内心的满足与安静。

心安静下来，不用诵经，不用坐禅。只是坐在那里，坐穿春夏，坐穿阴晴，坐穿人来人往，坐穿一切沉浮变化。

心安静下来，风声变成了乐曲，月亮美仑美奂，一杯清水，可以从早喝到晚。

心安静下来，一切虚假都自行褪去，露出真实。

心安静下来，它不再追逐自己，不再奴役自己。

它静静地陪伴自己，心照不宣。

一颗安静的心并不是一颗枯寂的心。

一颗安静的心雅致、有趣而灵活。

心安静下来，只是不再追逐浮夸，并不是不享受它自己的光彩。

一颗安静的心自娱自乐，自乐乐他。

一颗安静的心始终认得自己，不再迷于自己的幻影。

修行点滴感悟

提升

每一次在不舍的时候舍掉一些，一个人的修行才会真正提高。每一次在不忍的时候牺牲一些，一个人的心量和气度才会提升。每一次在犹豫是否付出而选择付出时，一个人内在才会更加弘大和深厚，而这些都不是外在的回馈所能比拟的。

求回报的付出和牺牲，并不会带来真正的提升。以有我，有所得故，并不能解除我与我所的禁锢，所以不能获得自由。

修行不过是放舍自我的过程。

成长不过是牺牲自我的过程。

快乐发生在逐渐敞开心扉接纳更多的时候。

让自己像阳光一样，燃烧自己，照亮别人。

把自己活成阳光，只是燃烧，只是奉献，只是牺牲，只是照耀，那是最快的解脱。

把自己当成太阳，温暖一切，成熟一切，长养一切，付出一切，毫无保留，那是唯一的成就。

换位思考

站在自己的角度，你很难做到理解别人。

理解别人不是站在自己的角度，而是站在对方的角度。

站在对方的角度看待问题，就是换位思考。

换位思考是处理人际关系最智慧的方式，也是实现无我的重要方法。

换位思考有一个前提。

有我很难换位思考。

无我才能真正的换位思考。

当你能够换位思考，这时，你的我执就退到了一边，而无我正在上位。

无诤

阳光与阳光互照，你与我相对而坐，鸟声与诵经声此起彼伏，云雾与炊烟交融在一起。

当我们各自撤销自己的知见和观念时，我们只是两只相伴而坐的小狗，两片萍水相逢的落叶，两株同时绽放的花朵。

每个人都可以成为一抹温暖的阳光，只要你不去和别人诤论。当你与别人诤论，你在灼伤自己和身边的人。当你停止诤论，呼应对方，你们在彼此照亮对方。

桔子与苹果从来也没有争吵过，鸡与鸭，与狗，与猫，和谐相处。

为什么我们要争吵？

停止争吵，谦让对方，后退一步，是是是是，你将收获两颗心，你的心与他的心。

当你无诤，两颗心变成了一颗心。

须菩提言：佛说我得无诤三昧，人中最为第一，是第一离欲阿罗汉。阿罗汉者，离欲而已。离欲者，无诤而已。

朋友，我们一起学习耐心聆听对方的心声，学习理解对方看事物的角度，多多承认、赞叹、欣赏对方。只要我们能给予对方足够的耐心和理解，我们一定会和任何人成为朋友。

各自的修行

付出与感恩是每个人各自的事。

一个人对另一个人付出，他只需要考虑自己怎么付出，自己付出时是否开心快乐。感恩是对方的事，不是付出的人要考虑的事。如果付出的人考虑到对方应该怎么感恩自己，那么，他就无法完成付出。

同样，一个人接受别人的付出，他只需要考虑怎么感恩对方。对方付不付出，付出多少，是对方的事。那不是一个接受付出的人要考虑的。受恩者如果一直考虑对方应该给予自己什么，认为对方必须为自己做什么，那么，他就一直无法接受到真正的恩惠，他也永远不会生起感恩心。

付出与感恩的行为都是顺于无我的行为，都是布施自我和执着的心行。所以，真正的布施者会得到快乐。而感恩的人，又同样把他获得以另外一种方式回报回去，那同样是一种布施和给予。

付出或感恩，那是每个个体完成在自己身上的行为，与对方没有关系。

付出与感恩，那也是一颗心自我成熟的过程，它始终指向的是自己，而不是对方。

尊重别人，理解别人，与别人和解，也是如此。你所给出的尊重、理解与和解，都立刻回到自己这里来。

我们对外在的人事物所做的一切，都是立刻回向到自己这里。其实你做的一切，做者是自己，受者是自己。施者是自己，报者是自己，从来没有第二人。

如何和谐人与人之间的关系

当我们特别在乎某个人时，我们会有意无意地希望对方认可自己。

这是所有关系中最容易引起压力和痛苦的原因。

在亲密关系中，越是你尊重爱戴的人，你越想在对方面前证明自己的优秀。

期望得到对方的肯定与认同，导致了所有关系中的紧张与重负。

最美好的关系不是做对方眼中最优秀的人，或期望对方做成自己想象的样子。而是真实地展现自己，同时接受对方真实的样子，并且对方也能接受真实的自己。

如果双方都能以无所求，无所证明，无所期待的心相处，那样的关系才是最轻松和最惬意的。

如果你想和谁建立某种关系，不管它是什么关系，你不需要任何的掩饰、造作和希求。做你真实的自己，你一定会赢得对方的喜爱与接受。

如果你在这份真诚和自然中加入太多的杂念，对方会被你的杂念干扰，无法看到你最美好的部分。

不是你不好，只是你担心你不够好。

你很好，真的。

你很好，去掉你的担心，你真的很好。

直心是道场

人与人交往需要理论吗？

人与人交往需要揣摩对方吗？

不需要，用真诚心即可。

所有的理论不过是让我们用真诚心去和他人相处。

所有的理论不过是对治种种的谄曲心、分别心、傲慢心、虚伪心、有所求心而已。

如果你能直接用天真赤子心，用干净柔和的心，用真诚无矫饰的心与他人交往，你又有什么可担心与挂碍的呢？

直心是道场。

直心是通往友谊最快的道路。

直心是攻破一切障碍的利器。

直心可以绕开所有的云雾与揣摩。

直心即是无我心。

直心是无所住心。

直心即无所求心。

直心即是真心。

用真心与直心面对一切人事物，那一定没错。

用真心与无住心面对一切问题，一切问题不再成为问题。

用直心与无所求心面对任何人，你一定坦坦荡荡，无所畏惧。

启发

一切外在的事物和风景如果不能击发我们内在的光明，它们就失去了意义。

天空如果不能启发我们的心量，天空对我们来说也只是空洞的幻觉而已。

冰雪如果只是冰雪，而不能启发我们纯洁的本性，冰雪不过是寒冷而已。

树木和山峰如果不能击发我们内在的静穆与安稳，树木和山峰不过是几个名字音符。

风雨如果不能启发我们休息下来，风雨不过是与我们擦肩而过的风雨而已。

并没有什么绝然外在的事物。

一切事物都是内心的寓言。

一切外境都是内在的故事。

一切景物都是心的语言。

从那语言和故事中看到心的博大和细腻，才不失风景的意义。

戒毒

三界众生皆以六尘境界为毒品，不停地吸食。一旦停止吸食，毒瘾便犯，痛不欲生，惶惶不安。若无诸佛种种方便教导戒毒之法，引之出离，无人能戒此毒瘾。

无住生心

师父好，中午忽然感觉整个人都没了，身心都空掉了，完全找不到自己了。请问师父，这是不是无我的境界？

答：这不是无我，这只是一念识心和妄想。

问：那怎么才是无我？

答：没有什么真正的“我”或“无我”。当我们正用六根，而未生用想，直接看、听、嗅、触的刹那而不做看、听、嗅、触想，假名“无我”，而此“无我”亦不可得。若生“无我”想，即有我也。

故“无我”不可得，“有我”亦不可得，一切法皆不可得，不可住。

经云：若心有住，即为非住。

所以不论我们身心经历了什么，都是识心妄计，非有实法，当处出生，当处寂灭，不可住着。

接受与爱

你永远无法理解你自己或任何一个人，因为理解本身就是一种悖离，一种逃逸，更是一种局限。你只能接受，你只能去爱。接受与爱，才是最深的理解。

长大

你并不是在某一天突然长大。在这之前，你一定经历了很多苦楚和磨练。正在磨练中，你无法相信自己是在成长。磨练经历之后，不经意间，你发现自己的羽翼丰满而强大。

如果你一直庇护自己，你只能生活在温室里。敞开自己，让自己裸露在风雨里，你才能越挫越勇，顶天立地。

野游小赋

七八法侣

寻冬塘畔

黄草为褥

太阳为毡

微风扶光

水波潋滟

曲肱天地

与尔负暄

返老还童

流连忘返

斧声伐伐

忆彼柯烂

山中一日

人间万年

小鸟为什么会动

师问：小鸟在地上跳来跳去，是什么使它动？

弟子：小鸟未动，是师动也。

师答：小鸟未动，我又何动？

弟子问：那您说是什么使小鸟动？

师答：小鸟未动，是你动也。

弟子答：鸟既未动，我又何动？

师答：你既不动，何处见鸟不动？

弟子问：那到底是什么使小鸟动？

师答：若有可到，即非底也。

太阳

每个人都是一轮太阳。

你是灼伤身边的人，还是普照万物？

你是近近地烧毁彼此，还是远远地互相守护？

你的光芒本来属于整个虚空，为何却把自己关在狭小的屋里？

你的热本来可以温暖一切，为何却用它烹炙心脏？

打开你的窗户，让你的光芒散发出去。

移开你的视线，用它去温暖更多。

无我的人

每一个人都喜欢跟付出的人在一起。我们喜欢跟这样的人在一起，并不仅仅是能从他那里获得什么，更重要的原因是喜欢他身上的轻松和快乐，我们会被他无我的魅力感染，慢慢地也愿意做那样的人。

世间最快乐的人一定是无我的人。

世间最受尊重的人一定是无私的人。

世间最美的人一定是奉献的人。

世间最轻松的人一定是没有我执的人。

我不见有任何一个围着自己转的人能真正的快乐。

也不见任何一个自私的人能轻松自在，受人尊重。

更不见任何只知索取而不知奉献的人是美丽的。

做一个付出无我的人，不是为了获得外在的物质奖赏或别人的精神认同，而是那是快乐的源泉，是解脱的钥匙。

因果如何产生

顶礼师父！释迦族人因口腹之欲捕杀鱼，而小时的释迦牟尼佛，当时也报以了一个微笑，我想那些族人当时在捕杀时根本就不懂因果，也没有考虑到因果，不是说心若不生，万法无咎吗？既然这样，为什么他们杀鱼时没做杀想，甚至连幼儿一个好奇的笑容，都还仍会受因果报呢？请师父开示。

答：杀鱼之心，本就是无明，虽未做杀生心想，但正杀鱼时，已生害彼益我之心，生损伤物命之心，生无明贪欲之心，种种不善用心，皆是颠倒心，非不生心也，故感召如是果报。生如是种种心，虽然此种种心皆不住，亦无实体，却因未觉悟诸法实相而成习惯，并未真正断除如是用心，即为无明，故感果报。

乃至佛陀所用之心与众不同，故报亦不同。所言果报，皆自己习惯所用之心所感，非从外来。

虽然感召如是不同果报，皆是自心所起幻化之相，不得执以为实，亦不住着染习。若染习，未果虽不实，却枉受果报，同实无异。故一切众生若不修道，转所依识，永断无明，虽知诸法空相，无明无实体，依然受报，惑于自心，轮回受苦。

苦乐

所谓苦，是与乐相对并存的一种心识上的感受。

如果你现在觉得自己痛苦，那不过是你心识上所体会的快乐感受丧失之后无乐状态的一种错觉。

你痛苦的程度越大，并不是真的有什么痛苦之事，而是你失去了曾经以为特别快乐的事情的错觉。快乐越大，快乐失去后的痛苦越大。

一切快乐都是无常的，它必然会消失。快乐消失之后留在心里的就是空虚和痛苦。

所以告诫那些正在快乐和还在期待快乐的人，快乐不是单独存在的。快乐必然消失。快乐消失之后，迎接你的将是失落、空虚和痛苦。而那，要比你曾经感受的快乐要长久得多的多。

只有愚痴无智之人，才会放弃涅槃寂灭常乐，而投身感官无常的快乐，为此还要付出三途的苦受和无止尽的轮回。

问：师父，您说乐是无常的，它早晚会结束，而会带来苦。既然乐是无常的，那么，苦也是无常的，总是会过去的。就像春夏交替一样。这样理解，是不是就不会惧怕苦了？

答：苦乐皆幻，虽然都会过去，但是如果不止息求乐的心，不通过修行转变无明和习气，苦虽然会结束，但它还会来。如此苦乐交替，即是轮回，那才是真正的苦。我所说的重点，是警告人们不要沉迷快乐，因为快乐与痛苦相伴，要及时修行，不再去造苦因，也即迷于快乐，真正地终止苦乐交替与生死轮回。并不是说，苦乐会自然地结束。若那样，佛法即成外道自然论者。若如此，则认为不修行苦也会结束。并非如此，不修行，则苦永远不会结束。它只是暂时结束，而苦的根本，也即无明没有断除，所以苦并没有结束。而是通过修行，自觉地终止求乐之心，达到诸佛无苦无乐的涅槃常乐，真正从苦乐无常幻化相中出离。

六到训练口诀

在生活中进行禅修有六到口诀：

粒粒咬到

步步踩到

声声听到

字字吐到

手手捉到

物物看到

大家每天在生活中都要以上面六到口诀来练习觉知。

所谓粒粒咬到，是指一日三餐正吃饭时，尽量每一口饭都带着觉知去吃，每一次咀嚼，每嚼一次饭都知道。

所谓步步踩到，是指走路时，每一脚步都有觉知，都能感知到脚和地面的接触。

所谓声声听到，在读诵经论咒时，每一句音声都能听到。在坐禅时或户外休息时，能经常地听到鸟鸣或周边发出的声音，借助声音，把自己从妄念中拉出来，回到见闻觉知上来，又不去思维分别见闻觉知。

所谓字字吐到，是指在平时说话或读诵经典时，自己的吐字要清晰，遣词造句，条理要分明，字字都能听到，知道自己在说什么，在表达什么。

所谓手手捉到，是指在拿放东西时，要觉知到手指和物体的接触。在起坐躺卧时，能感受到身体与桌椅床具的接触。

所谓物物看到，是指平时看身边的景物时，看只是看，要看得到眼前的东西，而且看得很清楚。而不是眼睛虽然在看，脑子却在打妄想。

大家每天以这六到口诀来严格要求自己，时时用觉知来修行和生活，养成在动中具备觉知和定力的能力。

法离见闻觉知

顶礼师父！见闻觉知，做到精神内敛，回光返照，不住声色。即是反闻闻自性、反观观自心，即是明心见性。我这样理解对吗？

答：不要去定义什么！于心莫有所住。若心有住，则为非住。

所以，见性跟你上面的认知与表述正好相反，是出来，不是进去。你的习气就总是进去，总是去见什么！

问：行住坐卧唯有一精明！师父，我明白任何有住心都是妄想，只怪我法执太重！但也算了正思维吧？

答：那不是正思维，是打妄想。经云：居一切时，不起妄念。一切众生，不成佛道，皆是不老实，总是无端起知见，将意识心头知解之法当成佛法。古人云：损法财，灭功德，莫不由斯心意识。维摩诘经云：法不可见闻觉知，若行见闻觉知，是则见闻觉知，非求法也。我所说见闻觉知，为离见闻觉知，非是知上立知。反闻闻自性，亦复如是，闻处即空，了无所得，非是于其性上复增知解，更非别有性可见可闻。

修行者但治于心，不治于境

师父好，看到您的文章里写到，若专注认真地读诵楞严咒，世界一切灾难疾病即时消灭。又说一时度尽一切众生。可是我一直在读楞严咒，还有很多人读都在读诵楞严咒，世界上的疾病和灾难并没有消灭啊？众生也没有一时度尽啊？请师父答疑解惑。

答：你正诵楞严咒时，心未住法，善恶未生，你于哪里见世间、灾难以及疾病。正读诵时，只有虚妄文字、音声相，而于此虚妄相亦无分别，假名一切众生同时解脱。

不仅正读诵楞严咒时能灭一切灾难疾病，正读经典，正吃饭，正走路，正看、正听、正嗅、正触、正见闻觉知而未生住着妄想时，皆得消灭一切灾难疾病。

故知，世界灾难、疾病种种烦恼及一切法，皆从自心生，从心想生，是自心境界，非关外境。心生则种种法生，心灭则种种法灭。心若不生，万法无咎。

佛法并不是解决世界和外境的问题，而是解决一切修行者自心世界的问题。自心若无问题，则世界即无问题。世界及外在的一切事物，皆是幻境，本无善恶好丑。善恶好丑，皆从心生，从妄想生，从分别生，从住着生，从取相生。一心不生，万法无咎。若心不取境，不取于相，则世界山河大地、十方佛土、地狱天堂，一切人事境界，瞬间化为乌有，同虚空相，了无生相，即寂灭相，即涅槃相。

故知解脱非关外物，觉悟只是自心，非有外众生可觉可度。

问：如果修行解决不了世界和外境的问题，只解决个人的问题，那么佛法岂不是意义不大？

答：佛法的主要作用本来就是指向个体，它是自证圣智所行境界，只对善根因缘福报具足的人有意义。佛法的意义大小，有无意义，只是就众生迷时而说，随顺世谛，说有无意义。依于实相，本无佛与众生。一切诸法，皆是假名，不可执以为实。

佛法犹如幻药，治众生幻病。以众生有执着烦恼种种虚妄病，故有佛法种种不实之药。若众生烦恼断尽，即不名众生，亦无须佛法幻药。

所以修行者当时时关照自心，莫向外驰，莫分别外境。外境唯心所现，虚幻不实，犹如镜中相，本无实体。幻无所有，非可治也。若欲改境，犹如治幻，徒劳无益，唯愚人从事之。智者知境不实，但息诸心，一切境净。

修行者当知，心才暂起，法界虚妄相即现，一切妄想尘劳随之而起。所言灭罪除病净佛国土者，但灭自心妄想耳。自心妄想不起现实，是名成就净土。故佛言：汝暂举心，尘劳先起。若欲尘消，一心不生，即无尘无净，假名一时度尽一切众生。

故知所言境随心转者，非实有境可转，乃是心之转变而不见境之好丑也，是名转境。行者于此处不可着境取相，但当治心，一切皆办。

爱上现实

什么是现实？你每时每刻六根接触的一切，无不是现实。

你对身体的每一个部位的觉知，无不是现实。

你所起的每一个念头，都是现实。

不论你是男是女，高矮胖瘦，贫穷富有，身在何处，你都爱自己正过的生活。

我所说的现实，并不是一个抽象的概念，不是一个空洞的说法，而是具体的事物，具体的感受，具体的时间发生的具体的事情。我说的爱上现实，是爱上你每时每刻的生命。

安住一天之中的每个时刻，满足于你正在做的每件事，接纳你生活中遇到的一切境遇，是我所说的现实。

爱上这样的现实，你的生命将变得丰满充实。

除了爱上现实，你别无选择。

我所说的现实，它们是很具体的事情，甚至很琐碎，在平常人眼中，它们微不足道、枯燥无聊。

你收起晒好的衣服，把它们放在沙发上或床上，你非常专注地把每一件衣服叠好，整齐地放在柜子里。不管这时外面是车水马龙，还是隔壁家传来装修声，都影响不了你此时叠衣服的安宁和满足。

吃过饭，你开始收拾厨房，你的心完全安住在所洗的碗筷上。洗好碗筷、锅盆，你用干布又把它们一一擦了一遍。你完全不急于去做另外一件事，你甚至都找不到另外一件事要去做。此时的厨房，就是你的天堂。

当你走在去学校接孩子的路上，或是在去医院看家人的路上，或是去公司上班，你的心都安住在脚下。你的事，孩子的事，还是父母的事，你很少去操心。你陪着他们，并不代表你会介入他们的世界，你相信他们的命运会有自己的运行轨道，你根本无法干预任何一个人的生命轨迹，即使那是你的至亲，那是你的骨肉。你唯一要做的事就是把当下过好。

每天你做这些大大小小的事时，你都非常享受。

你非常清楚，除了眼前六根接触的世界，并没有什么现实生活。在很多人眼中的现实生活，不过是种种计划和妄想罢了。你被那样的现实欺骗了很久。

你发现了真正的现实，那并不是什么大房子，老公升职，你的工资升高，每年有几次出国旅游。你此刻眼前看到、听到、闻到、尝到、触到、知道的一切，即使只有一间五十平米的小屋，你都无比热爱并满足于它，那才是你的现实。

坐在阳台上晒太阳，喝一杯菊花茶，自己动手包一顿素水饺，看几页古书，摘几片树叶插在花瓶里。你的现实如此简单，你的生活如此丰富有趣。

你爱这样的现实超过任何人承诺给你的任何美好生活。

你爱这样的现实，因为这样的现实能给你绝对的安宁。

你爱这样的现实，因为这样的现实唾手可得，不费吹灰之力就能拥有。

发现这样的现实，爱上这样的现实，那才是常乐我净，才是诸佛解脱之道。

诸法如义

金刚经云：如来者，诸法如义。

此处所言如来者，非是人，非不是人，非是一法，非不一法，乃一切法如其本来者，故名如来。一切法如其本来者，不生心取相即是。本无一切法，亦无本来，假名一切法，复名本来。若能见如是如来，是见真如来。

诸法如义者，知一切法如本来义，本来义者，实无有意。凡所有意，皆是妄计，假名所陈，并无实意。若于一切法之假名上，不更生义，即是诸法如义，即是如来也。故经云：知见无见，斯即涅槃。所言涅槃者，但于一切法上不更起见即是。

古人云：悟道前见山是山，见水是水。悟道后，见山还是山，见水还是水，正是此义，即诸法如义。虽云山水，不更别立他义。虽言世界，知非世界，是名世界。虽说有我，知无有我，是名为我。而凡夫之人，以为有山水，有世界，有我。我说凡夫者，即非凡夫，是名凡夫。

又经云：诸法唯心所现。唯心所现，即并无实法，唯是一心，即一切法皆如，即诸法如义。

又经云：一切法皆是佛法。所言一切法者，但有其名，并无其法。一切法皆是佛法者，即诸法如义。如何义？如无实意义，如实相义，如空义，如不可得义，如真实义，如一心印义，如不可说义，如非法非非法义。

法华经云：是法住法位，世间相常住。是法住法位者，即诸法如义。世间相常住者，即一切法皆如。所言如者，但有其名，非有实法可如也。

古人见一句经文“诸法如义”，即得悟道。何以故？诸法如义故。

又云：是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提。是法平等，无有高下，即诸法如义。六祖大师说：一一音声相，平等如梦幻。不作凡圣见，不起涅槃解。何以故？以知诸法如义，不更起意故。

诸法如义者，即楞伽经“圆成实性”，即法华经“所谓诸法如是相，如是性，如是体，如是力，如是作，如是因，如是缘，如是果，如是报，如是本末究竟等。”，即金刚经“于一切法应如是知，如是见，如是信解，不生法相。”即涅槃经“若有善男子、善女人，闻大涅槃一字一句，不作字相、不作句相、不作闻相、不作佛相、不作说相，如是义者，名无相相，以无相相故，得阿耨多罗三藐三菩提。”

诸法如义者，即维摩诘默然，即达摩对梁武帝言不识，即寒山我心似秋月，碧潭清皎洁。无物堪比伦，教我如何说？即慧思目视云汉，即李翱吾来问道无余说，云在青天水在瓶。即傅大士不起于座，便证涅槃。即洞山我今独自往，处处逢得渠。

诸法如义者，即“劫火烧海底，涅槃相如是”，即狮子捕杀羚羊时，即老公懒在沙发上，老婆在那里大喊大叫时，即你学佛，他学外道，即雾霾、饥饿、疾病正起时，即地狱、饿鬼、畜牲道，即是三界，即一切众生是。所言劫火、疾病、地狱、外道、三界者，俱是空名，实无其法，故云诸法如义。若有一法是实，即不如义也。故经云：若微尘众实有者，如来则不说是微尘众。所以者何？佛说微尘众，即非微尘众，是名微尘众。

故知诸法如义者，即你我正在吃饭时，正说话时，正看书时，正走路时，正听声时，正闻香时，正睡觉时，正打妄想时，正摸东西时，正恁么而未生恁么想时，即诸法如义。所言诸法如义者，于此不应生心动着。若动着，即头角生。是故经云：若心取相，即着我人众生寿者。若取法相，即着我人众生寿者。何以故？若起非法相，即着我人众生寿者。是故不应取法，不应取非法。

如来所说诸法如义，若实有所如，如来即不说如也。古人云：道个如如，早是变了也。是知此事不在口说，唯行人默契而已。

圣诞节

今天是圣诞节，人们都知道，这是耶稣基督诞生的日子。

耶稣是西方的圣人，他把爱的福音传遍了世界。在以他诞辰之日命名的节日里，全世界人都沉浸在快乐温馨的气氛中，这真是一件美好的事。但是，在我看来，圣诞节，还有更加美好的意义。

世界各国都有不同的圣诞，比如默罕默德圣诞，孔子圣诞，释迦牟尼佛圣诞，甚至还有一些民间贤圣诞辰的节日。如果你觉得以圣人诞辰日为节日就是圣诞节的话，这只是一种狭隘的圣诞节。

佛陀的圣诞日又叫佛欢喜日，基督诞生的前夜叫平安夜，一切圣人来到世间，只是想告诉我们这两件事：平安和欢喜。如果你自己不欢喜，如果你自己内心还没有获得平安，这两个节日有什么意义？如果你不开发自己的圣心，只是一味地沉浸在人们烘托的节日气氛与快乐中，当你撤除圣诞树、蜡烛、长明灯、鲜花和音乐时，那样的快乐转瞬即逝。

如果你只是在一些身份、名相、人名及形式上去认识圣诞，你辜负了圣人道成肉身的悲心，曲解了圣诞朴实平凡的意蕴。

如果你还在分别基督教节日和佛教的节日，厚此而薄彼，自是而非他，你就是驱逐耶稣的法利塞人，是歌利王割截佛陀的身体。

四海之内皆兄弟，一切众生我手足。佛陀倡导的是平等、喜悦、爱与慈悲！基督倡导的也是平等、爱与慈悲！你为什么只看到了他们穿着的衣服和语言的不同，而看不到他们的用心完全一样呢？

不管是佛教徒，伊斯兰教徒，还是基督徒，我们每天念的经文里充满了“平等”、“原谅”、“慈悲”的字眼，更要把这些精神投入到生活中的每一处。圣人施教，只是为了引导我们出离生命的执着和无明，不陷入痛苦与迷茫。

如果你信奉耶稣，就要赞美佛陀；如果你信仰佛教，也要向基督徒合掌。如果你内心中有平等、慈悲和喜乐，你在哪里都看得到圣人。如果你真的信仰基督，你更愿意成为基督。如果你是一个好的佛弟子，你会默默践行佛的教导。

我从来没觉得今天是西方人的节日。对我来说，这是一个新年，是所有新的一天中的又一天。新的一天，新的心性，心的慈悲，心的温柔，愿我以这样的一颗新心来度过生命中的每一天。

息却了心中的愤怒，摒却了心中的狂乱，改变了旧时的习气，你就会默契圣心，此时耶稣又一次诞生了。

佛是常住，一切圣人从来没有离开过世间，你也一样，万古而常青。

一切圣人的生日都是你的生日。圣诞节并不是别人的节日，只是你的节日，如雪洁白的节日。

谢谢你

这三个字在我的生命中出现的不多，甚至我都很少想起过这三个字。

现在想来，真是万分惭愧。

直到今天，我知道自己仍然是一个桀骜不驯，自以为是，我行我素的人，很少考虑别人的感受。感谢、感恩、谢谢之类的感情和字眼更是用的少之又少。即便偶尔说之，也并不是发自肺腑。

并不是我天生无情，而是许多年来，我被自己生存在这个世界上的陌生和孤独感吞噬。我并不快乐，所以，很难从内心深处对什么升起这种感情。我的生活中充满了单独、孤寂、自闭、自卑、软弱、疑虑、害怕。是的，我的内心确实很长时间都自卑、害怕、软弱无能。只不过，它们藏在我生命的深处，以至于我不深入观察自己，都被自己表面的镇定与自信欺骗了。

我所说的害怕，并不是害怕外在的事物，比如野兽、天气、生活条件，甚至孤独和疾病，这些我都不怕。我害怕面对任何一个坐在我面前的人，我会立即变得害羞和紧张。我不知道该如何与他们相处，也无法长时间呆在他们身边，即使他们以为我很放松和淡定。

有些人把这样的一种心理状态称之为社交恐惧症。

我知道，自己也有这方面的问题，而且可能比别人更严重。只不过，我掩饰的比较好。一些人看不出我是一个极其内向和胆小的人，也有很多需要，但又没勇气去面对和索取。所以我也只能生活在虚构的安全世界里。如果我扪心自问，我的世界和很多人一样，充满了空虚和不安。

很长时间，我都活在狭隘的自我世界里。我无法看到自己的孤僻、暴躁、冷漠和恐惧，也无法向别人敞开心扉。直到我遇到佛法，直到我发菩提心，直到我遇到越来越多的人。

通过修行和学习佛法，我开始不那么自负、自闭和恐惧了。因为讲经说法与教学的原因，我接触到越来越多的人。我开始变得不太害怕遇到陌生人，和别人在一起的时间加长了。

随着修行的深入，我发现，不论是谁来到我身边，那都是我自己的念头和影子落到了自己的心上。

我越来越清楚地看到这一点。

我越来越明白所有出现在我面前的人都是一种启迪和象征，他们的存在，只不过是一种折射，那是一种不可思议的投射，即便是植物，是一些线条和颜色，包括声音、气味、任何的感受，它们都来自我的内心。

所以，我开始尝试与出现在自己面前的人事物进行耐心而深入的交流。表面上，我是在和自己之外的存在交流和沟通，但我很清楚，我是在和自己进行深入的交流和了解。

我越是去观察对方身上的每一个特征，我越发现，那是我自己的心念在创造那些特点，我就越能了解并喜欢那些特点。因为它们来自于我，我不得不喜欢它们，否则，我就会痛苦或难过。我会接受那些即使在很多人看来不好的特点，比如“愚笨”、“丑陋”、“急躁”、“拖沓”、“偏激”、“孤僻”、“软弱”、“自卑”。我发现，这些特点并没有表现在任何人身上，它们都是我自己身上演绎的故事，是发生在我自己的内心世界里。

一切的一切，无不是跟我自己有关，而与一切无关。

我不得不感激那些出现在我面前的任何事物。

他们唤醒了我。

他们启发了我。

他们度化了我。

我不得不感谢那些我曾经不太喜欢的形象、行为、性格、情绪、声音、相貌、气味、颜色。我知道，这一切，都来自我自己的无明。

我必须接受并融化这些无明，它们才会变得美丽，从而消失在无边的空寂里。

谢谢你，不论你是谁，请接受我的感激。

谢谢你，不管我们之间发生过任何故事，请接受我的祝福。

祝福你，愿你也能发现自己，通过我或任何人，并爱上你自己。

谢谢你，还在我身边的人或者已经离开的人。

我与你都是一颗完全美好与纯净的心上的小孩，我们无法真正分开。

谢谢你来到我的生命里，用你特有的方式启迪我，激发我，让我从孤单和冷漠中走出，让我从自负和自闭苏醒，能够真正拥抱你，同时也拥抱我自己。

谢谢你，我的天使，安舟，爱人，我最最亲爱的。

谢谢你来到我的生命里，让我尝到了生命的美丽果实。

谢谢你，我的兄弟，战友，同修，所有在同一心弦上跳动、振动和舞动的心灵。

谢谢你，所有那些无量的、不可说的、不可数的念头、形象、情愫，谢谢你们。谢谢你们来振动我，温暖我，激励我，让我看到，我们来自同一心湖。

谢谢你，那一次次不可穷尽的无限美好的相遇，像浪花遇到浪花！像大海拥抱大海。

谢谢你，亲爱的，谢谢你的光照到了我。

谢谢你，宝贝，谢谢你融化了我的冰河。

谢谢，谢谢你一直在我身边。

行者的禅院

我所在的寺院里没有佛像，没有香客。

那是山谷里的一所平常的房子。

还有一个院子。

从四面八方会一直有微风和花香袭来。

从天南海北会一直有佳人不期而至。

那是一所忘忧的寺院。

那是一片无苦的山野。

它平常的就像一间农庄。

它简单的如同农家乐。

它深远和宁静。

它淡泊而充实。

我爱这里共住的佳人，

虽然他们经常来来走走。

这座寺院并没有主人，

谁在这里居住久了，自然就成为这里的主人。

驻进这座寺院里的人会变成孩子。

生活在这里的人会返璞归真。

来这里的人会欢喜，离开的人会留恋。

这里有池塘，有炊烟袅袅；

这里有香榧，有樱桃；

这里有水牛，有萤火虫。

这里有金色的稻田，有白鹭；

这里有银杏，有梅花，有桂花，有栀子花，有山茶花；

这里有桔子树，有竹子，有雏菊，有三角梅，有古樟树；

这里有无数种鸟，有蝴蝶、老鼠、公鸡、母鸡、鸭子、大黄狗；

这里有紫藤，有玫瑰，有山坡，有溪水。

这里一树动而百树动。

这里一雨来而岚蔼聚。

这里云淡风清，天蓝水亮。

这里种菊插篱，围火烹茶。

随便走在哪里，你都会呼吸到宁静的空气。

无论你在院子里还是院子外，你都觉得那是你的家园。

这座寺院没有围墙，没有大门，没有标志，它只是一个普通的院落和几间房子。

它欢迎一切疲惫的旅人在此休息。

它为一切不安的灵魂提供住所。

流浪的人会在这里安家落户。

受苦的人会在这里找到快乐。

迷失的人在这里终于找到了方向。

绝望的人在这里终于获得了新生。

到达这座寺院，一切所做俱息。

留在这座寺院，犹如倦鸟归巢，百川到海。

它向所有的赤子招手

它为所有的行者铺路。

这里有无数的佛法宝藏。

这里有各种的以法自娱。

在这里不需要劳作，只需要捐弃烦恼。

这这里不需要担心未来，只需要过好今天。

在这里可以行禅、观雨、坐断妄想。

在这里可以水边林下，独享幽静。

这里有很多寒山拾得、懒残鸟窠。

这里有周利盘陀伽，有各种各样的婆子。

这里时间越来越模糊，

这里远离了老病死苦。

这里尘尘是宝，

这里光光相照。

这里慈心相向，

这里同心同德。

欢迎你，亲爱的法友，久远劫来的同参。

欢迎你，奔波的身体，疲惫的灵魂。

来这院子里，

到这山谷里。

这里有幽香，

这里有清凉。

众生心中的佛只是一个妄念

请教师父：平时结缘的有些法宝（用坏的），还有带有佛字的背包，以及平时学习佛法笔记，该怎样如法处理？感恩！

答：如果你不知道如何处理，你会带着这个疑惑吃饭、睡觉、做事，甚至死去吗？你终究要放下的。如果你放不下，你会烦恼，你会担心，而这担心与烦恼来自无明，它不是必须和一定的。佛法真正的意义就在这里，去除本来就不存在的无明和烦恼。但是，如果你不了解实相，这个无明和烦恼就会经常困扰你，比如你现在的问题和经常在你心里升起的这个顾虑和担忧：你认为如果不处理好这些物品，就会给自己带来不如意。而事实是，除了你现在自己妄想生出来的不如意，你因这个困惑而给自己带来的难过，你不会有任何的不如意发生。

佛只是众生心中的一个妄念，它的本质并没有任何意义。所有关于“佛”的意义，都是无明众生妄想出来的。而“佛”的真实意义全然不是我们所想。当我们摒除了所有关于“佛”的妄想，那才是“佛”的真实含意——它没有任何固定的意义。

也就是说，任何的不如意，不会因为你怎么处理一个佛像、一本佛经或任何一件东西产生，而是因为你对这些虚妄事物的执着，因为你不了解实相。

不论你怎么处理那些东西，如果你的心里还存有好与不好，你心里还有对“佛”的迷信，对“佛”的误解，对“佛”的妄见，你都不可能安心。怎样才是最好的呢？没有最好的处理方法，除非你放下这个问题，除非你破除关于“佛”的种种知见。

如果你以任何一种你以为好的方式处理了，这时别人提出了另一种说法，与你认为的不同，你又会如何看待自己的行为？你又会把这件事提起，放到你的心上，开始疑惑、折磨自己。虽然它只是一件很小的事，但你会觉得不舒服。你会觉得你先前处理的方式不太好，你又会生起同样的问题和烦恼：既然有人说那样处理不好，怎么才是最好的呢？

可见，你所有的烦恼和疑惑其实并不来自于如何处理佛经、带佛字的背包与佛法笔记，而是来自你的知见，来自你对虚妄事物的执着，来自你的无明。

你所说的这一切，都和桌椅板凳没有任何区别。所有的区别和重要性，是你的分别心所致，是你从外在吸收的知见所致。它们本身只是地水火风虚妄和合，究其实性，空洞无物，无法可得。

在我看来，没有任何东西是真实存在的，也没有任何东西值得去执着和分别对待，除非我想让自己烦恼。不管是佛经、还是与佛法有关的一切，还是这个世界上的任何东西，都只是一种工具。作为觉悟的工具，佛法只是提醒我们去除执着。如果我们对这些工具产生执着，佛法就失去了意义。不仅失去了意义，还会让我们产生更多的无明和执着。所以，连佛法，连与佛有关的一切概念，也要放下。放下它，是唯一的解脱之道。

放下对“佛”、“佛像”、“佛法”概念的执着，不要在心中植入任何可贵、重要、神圣的概念。当你拆除了心里的那些包括“佛”的妄念和知见，那些东西将变得就像风一样消失。这才是“佛法”的真实意义。

直接把那些东西扔掉，或像保有任何旧衣物、旧物品一样，把它们放在箱子里，存放起来。如果将来需要它们，就再找出它们，继续使用。如果不再需要，就像忘记你曾经放起来的任何东西，忘记它们。当你不再执着它们，无论你怎样对待它们，它们都不再给你带来困惑和烦恼。

古人云：一切病中，佛病最难医。何以故？佛法本来是药，非是实有，为对治众生幻病而方便施设。众生无病，若执幻药，本来无病，因药成病。故佛药不可执持，不可乱服，不可无病而服。众生以服佛药而医治烦恼，不可复执佛药。若执佛药，此药亦能杀人。

修行之人，不可于“佛”之一字，生于执着或畏惧。赵州禅师说：佛之一字，吾不喜闻。何以故？佛者，但有其名，实无其法。达摩祖师说：三世诸佛，皆是众生妄想。故不可着于“佛”相。佛不是佛，莫作佛解。若作佛解，此人不知佛。佛是自心做，非心外有佛。心无实体，不可捉持，故不可着心。若着于心，同于着佛，亦不识佛。若悟自心是佛，即自不执。若有所执，即是着相，不得见真佛。

光中轮回

不知道什么时候你走进了我的视野

不知从哪一刻我的眼睛开始捕捉你

你并不像绚丽的彩霞

而只是一丝悄悄的风

正巧吹过我空旷寂静的山野

虽然每天都与你见面

却不曾与你说过一句话

即便这样

我已经感觉到这杯酒浓烈

芬芳

沉醉

我已经迷乱

在凛冽的清醒里

哪怕一朵野花

都能把这荒原装点

也能铺满这条小路

我完全不了解你

就像你永远也不知道我每天翘首山的倒影

只为你的芳踪再次落在这个冬天

这是因为我们彼此不了解

这场嬉戏

才无限神秘

才望眼欲穿

有你在这个院子里

我就会听到自己的心跳

仿佛我的心中长出一颗珍珠

磨砺我的心脏

隐隐作痛

却让我欲盖弥彰

欲露还藏

你为什么会出现在我面前？

佛说那是爱的息肉

生命里最顽固的无明

欲止又扬

欲静还动

自己与自己的角逐

你难道没有呼吸到这无声的缠绕

触摸到这僵硬的颜色

听到这被困的火焰？

假诸爱欲

而入生死

因有你在

在光中轮回

无论怎样

你都会来到我的生命里

用你薄薄的羽翼

扇动那昏暗的寒河

在融化的细流中

与你交织

与你沉溺

沉溺

三种渐次修行方便

《楞严经》里边讲到，众生无始劫以来生死的习气、无明妄想颠倒的习气，主要有三种原因：一个叫助因，一个叫正性，一个叫现业。那这三种因怎么去克服去对治？佛讲了一个三种渐次的修行方便。

一是不能食五辛。为什么不能食五辛？佛讲了一切众生都是因为食物而有性命，所以这五辛是性命、生死的一个助因。这个五辛味道重，你越喜欢吃这个东西，就增加了你对生死、对自己生命的执着，所以它是一个助因。第一要除其助因，就是要断五辛，必须断五辛。我们在道场长住的肯定是不能吃不辛的，来参学来修行的同修，以后你在家也不能再吃五辛了。前面所讲的那都是一时的方便，说什么素食是心里的素啊，那都是方便引导你。现在你修行到了一定程度了，就必须得断这五辛。这是第一，断其助因，也就是断五辛。

第二，刳其正性。“刳”就是割掉的意思，彻底斩断。那“正性”是指什么？这里的正性，是指生死的正性，轮回的正因。是指淫欲和杀生。《楞严经》里讲到“淫心不除，尘不可出”。又讲杀生负命，一报还一报，永在轮回，不得出离。我们怎么来断这个淫欲的习气？有很多方便：一是在道场修行，远离六尘；二是我们不要看那些跟色情有关的东西，包括激发你感情的那些东西，都要尽量少看；还有一个最重要的就是做功课！有淫欲习气的、淫欲心重的，你要多诵楞严咒，必须大量地读诵，你这个心一起来的时候，要用楞严咒来对治它。这个“正性”里面一个是淫欲，还有一个就是杀生。杀生包括了吃肉，不杀生就包含着不能吃肉。

我们以后如果想修行有大的提高，这一世你想解脱生死，不把修行拖延到下一世再说，那你必须断肉、戒杀，还有远离淫欲。

淫欲是本性本能里的习气，它很难断，那我们就用种种的方便来断除。首先生活要有规律，饮食有度，不吃晕肉，不饮酒，不放逸。难断也要断除。这是你修行的课题。必须断这个淫欲，淫欲心不除，尘不可出，是不可能出离生死轮回的，三界众生，贪欲为本。淫欲是生死之根，是最难拔除的根。我们就是借这个淫欲来这个世间的。这是刳其正性。

第三，违其现业。这个“现业”是指什么呢？是指六根攀援六尘、追逐六尘的习气，这个习气根深蒂固。我们每天在道场通过什么来远离对六尘的这种贪着呢？就是通过做功课。我刚才发的那几段开示都是围绕着做功课来讲的。也就是说要么你做功课，要么你一定是攀援六尘。我们做功课的形式有很多，有定课，还有一种灵活的课，就是觉知的训练，在生活里进行实修。也就是说有狭义的和广义的功课。狭义的做功课就是诵经、打坐、持咒、经行、立禅，这些是狭义的；广义的就是带着觉知去做简单的事情，你知道、你很清楚你做的事情并不是贪着六尘、执着五欲，能善护六根，不犯律仪。在生活里修行看上去简单，其实非常难。这是在你做好了定课的基础上再去做简单的事情，这时候染污得就少了。

这三条，是让众生无始以来轮回生死、不能解脱的三个因，我们通过三种渐次的修行方便来转变这个因、真正地出离生死：一个就是除其助因，二是刳其正性，三是违其现业。这三点是非常非常重要的。很多学法之人不注重实修，对断除五辛和肉食，还有断除淫欲不引起重视，或者因为完全做不到，就任由自己熏染这些习气，放弃了这方面的修行，这是大家的通病。

大家在道场相对来讲会有实修的优势，就是比在家有很多的优势：一是做功课的时间多；二是有道场的加持，有师父的鞭策、督促；三是（主要是）很多的外缘割断了，很多很多的世缘远离了。你不要觉得我在道场每天也吃吃喝喝，有时也会玩儿，做功课也不是太多，就觉得和家里差不多。即便是这样，也比你在世间有更多的保护。在道场常修，你已经断了很多很多的外缘、很多很多的染污。至少你起心动念不会再想我去挣钱啊，我去娱乐啊，我去旅游啊，我去喝酒啊，我去打牌啊……这些粗的妄想和兴趣全都没了。在道场吃的、喝的都很清淡，生活简单，有规律，所以我们首先从饮食上面来断这个因，断生死的因、断淫欲的因。饮食是生死的增上缘，淫欲是生死的本因。怎么断淫呢？再重复一遍，先从饮食上改变习惯，饮食清淡，饮食要少、要适量，尤其味道要淡。你看我们道场每天饮食比家里清炎很多，基本上还挺好，我看大家喝的菜粥都挺好。饮食一清淡，你整个人的状态就越来越清净。很多的欲望啊、妄想啊，包括你的感情都会淡，淡很多。你要知道感情是从哪来的？感情都是从食物来的。

转变习气，也就是断除这三种生死因缘，主要就是靠做功课！功课做够了，你可以在道场休息、放松、调节，你自己有个度。你对实相领悟得越透彻、你的见地越透彻，这个度自己就越能把握。就是平时自己散乱的时候，赶紧去坐禅，赶紧歇下这个识心，一歇下来立刻就清净了。你觉得你状态好的时候，你可以放松放松，在道场做做游戏啊，这些都没问题。

主要是饮食，还有这个戒律，修行到后面持戒是越来越严，你一染六尘就破戒了，而不是说杀盗淫妄那些才是破戒。一染就等于破戒了。但是因为我们都是有很重的习气，所以这些都是在所难免的，所以才需要坚持不停地、反反复复地做功课。

做功课一定不能断！道场的定课你要尽量做，除非你身体病了或者是特别地难过，你请假休息，否则你要坚持跟着做功课。没有定课，放香的时候，你自己也要把你的基本功课做一下，自己得有个数，每个人修行都是自己的事儿。当师父的不可能所有人都照顾到了，所有人都盯着。只是我看到了，觉得你好像在玩，我说一句，我也不可能一直盯着你。所以修行要靠大家自觉，自己调整、调节。

我们在道场共修，道场就像一个金刚罩，是一个保护伞，大家能在这边修行，能一直坚持着做功课，远离五欲六尘，这机会是非常难得的，要有很大的福报才能在道场修行，这是良性循环。即便你将来离开这里，你在这边呆一段时间，养成一种习惯，你回家也能做功课。好多来过道场的人回家都在坚持做功课，都一直在群里边报数。

下面是关于楞严经里修行渐次方便的原文和几篇文字解说。

一

阿难！如是众生，一一类中，亦各各具十二颠倒。犹如捏目，乱华发生。颠倒妙圆真净明心，具足如斯虚妄乱想。汝今修证佛三摩提，于是本因元所乱想，立三渐次，方得除灭。…云何名为三种渐次：一者修习，除其助因；二者真修，刳其正性；三者增进，违其现业。

云何助因？阿难！如是世界，十二类生，不能自全，依四食住。所谓：段食、触食、思食、识食。…是诸众生，求三摩提，当断世间五种辛菜。是五种辛，熟食发淫，生啖增恚。…阿难！修菩提者，永断五辛。是则名为，第一增进，修行渐次。

云何正性？阿难！如是众生，入三摩地，要先严持清净戒律，永断淫心，不餐酒肉，以火净食，无啖生气。阿难！是修行人，若不断淫，及与杀生，出三界者，无有是处。当观淫欲，犹如毒蛇，如见怨贼。…是则名为，第二增进，修行渐次。

云何现业？阿难！如是清净，持禁戒人，心无贪淫，于外六尘，不多流逸。因不流逸，旋元自归。尘既不缘，根无所偶，反流全一，六用不行。十方国土，皎然清净。…是则名为，第三增进，修行渐次。—《楞严经》

楞严经所说第三修行渐次者，即修行者不染六尘。

不染六尘，须勤做功课。做功课者，或诵经，或持咒，或坐禅，或经行，或拜忏，或听经闻法，或书写经典，或为人讲说。或带着觉知做事，心不外逸，不逐妄缘。因人而异，无定不一。

末世众生无明业力习气重，自制力低，若无功课约束守护，能于一切事中心不外驰，不逐六尘者，万中少一。

是知，初入实修者，若一时不做功课，即攀缘六尘。若一天不做功课，即一天放逸六根，熏染无始以来无明妄习，造种种业。

若做功课，即远外缘，渐渐安住，心不依物，而得清净。

二

各位同修，大家反观自己，一天之中，即便诵经坐禅时，仍妄念纷飞，躁动难耐，更何况不做功课时，能安心者，难上加难。

做功课时，即得远离六尘境界的熏染。不做功课时，要么看手机，要么吃零食，要么与人闲言碎语，要么到处闲逛，要么昏沉睡觉，要么懒散无所事事。总之，不诵经坐禅做功课还能正念觉知，不逐六尘者，少之又少。

楞严经云，因六根放逸，而受十交报，堕落地狱饿鬼畜牲三途。诸位根据自己的实修情况，每日坚持实修，勤做功课，善护六根，于诸佛殷勤教导，当善思念之。

三

楞严经的那段经文的大意是指，如果要转无始以来的生死习气，断除无始无明，应当渐次修行三种方便。第一，不食五辛，第二远离淫欲和杀生，第三，不染六尘。

现在还在食五辛、食肉、杀生、习淫、贪染六尘境界的同修要注意了，要发愿改变自己无始以来颠倒乱想的习气，先从改变自己上面的生活习惯，如实修行佛法，渐次增进道力开始。莫道宗门不论淫欲杀生，只论见性。此是祖师过来人语，与你何关？若能一切俱舍，有大解脱力，出生死如开门相似，自无争辩。

四

如果你追逐六尘，你永远无法满足那念无明，识里空无所有，唯有虚妄与轮回。

除非你立刻停下来，休息识心，止息妄想，坐禅诵经，或一物不为，转变识心攀缘的习气，否则你就会一直在六识里轮回与迷失，无法自拔。

什么是轮回？无法出离六识，即是轮回，无别有轮回。不能转变识的习气，被识束缚，不得解脱，即是轮回。

新年祝福，共沐心光

愿我新的一年里看见每一个人都带着笑容。

愿我新的一年里扬弃过去的恶习：贪婪、对抗、紧张、嗔怒、傲慢、呆滞。

愿我新的一年里心真真地装进更多的耐心、专注和理解。

愿我新的一年里捐除厌恶、悔恨与冷漠。

愿在新的一年里，这扇心门更加的敞开，拥有更多的真实。

愿我新的一年里内在的世界万象更新。

愿我新的一年里对你、对他都像对自己一样柔情似水。

愿在新的一年里，我能把所有人都当成自己的女儿或父母。

愿这一天成为无数个新的开始中的又一个，让它带着我们遇到更新更好的自己。

新年是一个信号，一个提醒。

它是自己对自己的督促和唤醒。

它提醒我，过去的已过去，不可留恋执迷，深陷其中；现在的正划过，应当珍惜今天，未来的是从当下延伸，从今天开始，呵护好自己的每一念心，也照顾好身边的人。未来还没来，但我们有的是机会，有无限的可能。把握好现在，营造好今天，就会有美好的未来。

新年是我们自己给自己创造的一个童话，一个激励，一个慰问。

是你自己给自己创造的一个阶梯，一个鼓舞。借由它，让我们勇敢地迈出脚步，为自己的生命创造一间殷实的殿堂。

谁不喜欢新年？谁不愿意更新自己？旧有的美好需要守护和保留，心的温馨和新的美好更需要我们开启和创造。

愿这一天你能打破旧有的观念和牢笼。

愿这一天，你能洗尽铅华，展露本真。

愿这一天，你能脱落烦恼，唯剩贞实。

愿这一天，你的羽翼丰满，独立坚强。

愿这一天你我约定，共发菩提心，携手同行，自利利他。

愿这一天，你的眼睛清澈，诸苦渐息。

愿这一天，让我看到你的笑容从内心涌到脸颊。

愿这一天，你的内心收获更多的安宁、宽容、善解人意。

愿你能从过去的泥潭中走出，看到真实的自己从来都圣洁无暇。

愿真实的你从这一天诞生。

愿这一天和未来的每一天，你能守护这新生的婴儿。

愿我在这新年的清晨里，送去这甜蜜的祝福，融化你那苦涩的冰海。

愿你在这如婴儿般的日子里，用赤子的爱融化世界。

新年新年，那是你一直的召唤。

新年新年，祝你过好心的日子。

让我在这新年的第一天，把最深的问候捎到你的心头。

愿在这个清晨，我们相遇。

让我们促膝而坐，共沐心光。

以心印心，恰到好处

所谓佛性者，即是中道，中道者即是度，度即是分寸。

分寸者，不偏不倚，恰到好处，不高不低，不卑不亢，真挚而含蓄，热烈而温存，自爱而爱他。

万法不可独立存在，所谓抱阴而负阳，究其实质，唯一空性而已，故觉悟之心，于一切法，皆不可执，不可着，不可住。何以故？诸法了无实性故，空无自性故。

如是觉者，则行中道。行中道者，于一切法不定生解，不可坚持。

所以在待人接物中，悟中道者能把握好分寸。分寸者，与人与物，保持适当的距离。过近容易破碎，过远流于冷漠。过近则起执迷，过远则偏于无情。过近，会把人性的特点放大为缺点，过远，则变得僵硬、冷漠，同于无情。

佛是有情而不迷，觉而不住，知而不慢。慢者，过也。过犹不及。

有了这样的分寸和度，人与人会默契，人与物会和谐。

有了这样的分寸，友谊会长存，陪伴会久远。

有了这样的分寸，狭隘会变得宽阔，自私会变得无我。

有了这样的距离和度，私情会转化为大慈，我执会变成法爱。

有了适度，万物的特点和韵味得以彰显。

有了这样的距离，人和人之间可以放松地交流，没有了控制与紧张。

有了适当的空间，人性的美得以变化和舒展，你和我可以心照不宣。

有了分寸与度，你的视角逐渐打开，你的心性渐渐提升。人人可以为人人。

人与万物本来就是不即不离。

心与法从来不一而不异。

若是一，一则不说是一，因二而言一。

若是二，二则不可独立存在，二法俱无真实，究竟是一。

所以释尊拈花，迦叶微笑，心心相印，默契而已。

历代祖师，以心印心，以心传法，不假言说。

所以我与你，你与他，他与她，她与它，不可分裂，不可远离，不可断灭。从来都是如梦与梦，似幻依幻，即真是真，即妄无妄。

中道者，即是佛性。佛性者，即诸法也。诸法也，即众生心。众生心者，即分非分，合无所合，妙不可言，无尽无边。

死后去哪儿

师父好。我们死后去哪里？觉悟的人临终之后又去哪里？

答：迷时有我们，有死有死后，有来去，有去哪里。觉悟的人觉悟到没有人，没有自己，没有他人，没有众生，没有佛，没有生死，没有临终，没有来去，没有去哪里。

一念有我之心生起，即无明生，即是生灭，即有我们，有死后，有去哪里。即是轮回，即是投胎，如是之有，皆因一念妄想。

一念不生时，穿衣吃饭，行住坐卧，做一切事，任运自如，直用直行，不生我想他想，不生佛想众生想，不生生想死想，不生来去想，不生去哪里想，即是诸佛觉者去处。诸佛觉者实无去处，以妄想不生，分别不起，说明大般涅槃。

不但诸佛觉者无生死，无去处，常处大涅槃。你我一切众生皆无生死，无去处，皆常在涅槃。若有所去，即是妄想。去处者，识心住处，虚妄不实。经云：若心有住，即为非住。

涅槃经云：诸佛住无住处。又说，佛不般涅槃。何以故？佛尚不可得，如何取涅槃？

是故迷时迷一念，觉亦觉一念。一念迷，即是众生。一念觉，即是佛。一念住，即识海泛。一念不住，即智海生。

一念心生分别，即诸法现。一念心不生，即法界寂。法界者，因心而有，但有其名，实无法界也。法界尚无，生灭何有？

修行者，居一切时，但于第一念上妄想不生。第一念妄想不生者，非生非不生，生亦不住，是真修行。若流于后念，念念妄想不停，即被念缚，法界相起，一切诸法生，故有我人生灭去来，迷背实理。

实理者，即是真实。真实者不可思议，离一切相，一切意想言说不可到。若有所到，皆识心计度，实无所到。

告诉修行者：

欲知死后所去，当觉无死亦无后。

欲知死后所去，但知此是一念妄想。

欲知死后所去，今冬梅花开甚早。

欲知诸佛所住之处，把手问虚空。

欲知六祖去处，识得自己是真六祖，自知六祖去处。

欲知西方极乐世界诸上善人所住之处，当知妄心歇处，即是西方。不必临终更求西方。临终求西方者，不到真西方。

欲知诸佛大涅槃处，手拿筷子夹菜之时，不住不着，不生法相，即是无上大涅槃处。

欲知死后去处，合掌问木头。

解除痛苦，那是佛法的唯一意义

在你紧张的地方松开，解脱发生了。

在你偏执的地方放手，回到中道上来，那便是解脱。

在你争执的地方谦让，解脱出现了。

在你激进的地方缓和下来，你不再痛苦。

在你僵持的地方转个身，你可能会开悟。

在你坚持的地方退一步，快要痛苦窒息的你可能立刻复活。

解脱需要的理论很少，它是一种灵活的智慧。

开悟几乎不需要技巧，它听从内在的指引。

它甚至是一种自发的力量。

它存在于我们的内心深处。

它悄悄地神秘地运作，用我们永远捕捉不到理解不了的方式。

任何理论都可以被打破，当它无法解决你的烦恼，或者给你带来烦恼的时候。

只是我们经常被从外在吸收的观念和想法干扰，不知所从，犹豫纠结。

只是我们内在的自己经常跟自己打架，被一些知见怂恿，被一些观念分裂。

我们太爱听从理论，而忘了内心真实的感受。

我们经常被理论肢解身心。

我们经常被观念误导，忘记了本性。

而有时，我们又疯狂地跟随内心的想法，全然没有节制，而忘记了跟随内心，那同样是一种理论。错误地理解它，同样会把我们带入险境。

我们总是很难把握中道。

因为我们内心有太多的所求。

我们有太多的依赖。

不知道真正的自己所需要的不过是一种平衡。

你把所有的佛法都学遍了，不过是为了去除执着。

如果你在一切事上都无执着，你可以越过一切佛法，直接做佛。

如果你学遍了一切教法，内心却还有贪嗔痴，那你所学的又有何意义？

如果你对所有人都真诚、宽容、善意，你什么都不用学。

这些内在的品质，才是一个解脱者所需要的。

如果你安静、少欲、坚忍，你不用坐禅读经。

你只需要绽放你自己，那才是真正的佛法。

如果你能经常把自己从空虚的幻想中叫回当下，那胜过学一切法，做一切的功课。

所有佛法里的功课和方法，不过是为了让你出离妄念。

如果妄念不再迷惑你，那才是真正的成就。

如果你能经常从任何的执迷和痛苦中退出，那是你内在的佛陀说法。

解决自己的烦恼，才是真正的佛法，不管你用什么方法。

解除痛苦，那才是佛陀教法的真正用意。

如果你的修行没有达到这个目的，你需要重新审视你的修行。

修行是最现实的事，是解决当下的事，它是一种调整，而不是一个定论。

调整你的心，你的想法，观念，直到你在这调整中获得均衡、平静、安乐。

生命之花，永不凋零

我曾经对很多人说过，生命没有实质的意义。

但是有人误解此意，认为生命虚无，一切无常，万法如幻，堕于空见，便不再认真努力生活，放任自流，得过且过，懒惰颓废，每天混日子。既不好好工作，也不关心别人，自私自利，眼中只有自己。修行也不认真，做事三心二意。萎靡不振，像一堆腐肉，与死人无异。整个人看上去没有一点点生机和乐趣。

一旦对实相的认识出现偏差，就会导致整个人的状态出现偏差。所以佛说，诸恶业中，邪见恶业最重。

我所说的生命无意义，那只是从某个角度上说，从世人贪着虚妄的五欲六尘这个侧面来说。我们被贪嗔痴蒙蔽，执着虚妄的自我，为这个不实的生命体，受尽苦恼和折磨，而不求觉悟。我说，那样的生命没有意义。我说，一切诸法中，并没有一个真实的个体。而并非说，一切法中没有真实。若从另一个角度，从生命的实相，从真实的角度，生命有着非凡的意义。

生命的本质并不是无常，而是常乐我净。

生命有着无穷的意义，那意义就是生命并不会消亡，生命会以不可心议的形式永恒存在。

如果生命与死亡相对，那就不是真实的生命。真实的生命中，没有死亡，没有结束，没有发生。

生命有着不可磨灭的意义。那意义就是觉悟，解脱，自在。

生命的意义是奉献，平和，理解，尊重。

生命的意义是慈悲喜舍，是谦卑、柔和、忍耐、真诚。

生命有着太多的意义等待我们去发现，去觉悟。

生命的意义是智慧方便，自觉觉他，寂静安乐。

生命并不是一个幻相，它生生不息，从未间断。

生命并不是一个个体，它是不可限量的生命整体，没有任何生命可以分开。就像水无法和波分开，就像光无法和灯分开。

生命里从来就没有衰老和死亡。变化与衰老，那只是无明的眼睛所看到的。生命灿烂的星河在变化中常青而不断地更新。

生命在个体中可以觉醒，从而使一滴水汇入海洋。

生命并不是躺平、怠惰、无为，而是强健有力地进取和激荡。虽然进取，而无进取者。虽然激荡，而无有任何主角。

那些只看到生命无常而看不到恒常的人，会渐渐地失去活着的动力，会堕于无为深坑，会停止发现生活的乐趣，会满足于寂静和自我的解脱，会厌世而追求有余的涅槃，而无法触碰到更广博的生命的真相。

那些痴迷于空见的人，入于无为正位，不复进取诸佛阿耨菩提。犹如高原之地，不生莲华。低卑湿地，乃生莲花。

生命有着太多的美好和意义，认识生命的主体，活出生命的灵动。不要被生命表面的无常和诸苦所骗。认识生命真实的意义，不要被它虚幻的外在所遮蔽。从无常、苦、无我、不净的狭隘见解中走出，实证诸佛常乐我净的永恒之道，看到自己这朵生命之花，永不凋零。

有你陪伴，人间值得

我能做的不多，只是陪在你身边。

我需要的不多，也只是在走廊里踱步，在摇椅上打鼾，蹲下来看着开了又谢的三角梅。

陪着你，不就是陪着天空、云朵、那条散了无数次步的小路吗？

阴雨过后的晴天，我会望着天空出神。

连连的阴雨天，我会撑着伞坐在溪边看雨滴落在溪水上。

下雾的时候，我穿梭在竹林和杂草丛中，只为了看到野雁腾地从林中飞走。

有你在，这一切都像钻石一样弥足珍贵。

一阵阵的春风也会在冬天吹来，如果你的心里早就植入了春天。

一声声的鸟鸣也会成为天籁，如果你的心里早就写满了音符。

你遇到谁，它早就在你心里画成。

就连一只毛茸茸的小狗，也早就在你的心里筑了窝。

你的生活一定是诗情画意，如果你的心里写满了诗。

你陪伴谁，那是旷劫以前就决定的事。

你陪着我，这是早就命中注定的事。

就像花在坛中，水在杯子里，房子在院子里。

树叶摇曳，灯笼舞摆。

你之所至，飞花流彩。

陪伴，如字刻在牌匾上。

如风刮在雨里。

如火被烟围绕。

苔藓长在石头缝里，你长在我心里。

鹅浮在水面上，你徜徉在我怀里。

陪伴，弥漫在天地间。

我和你，在大地上耕种，稻田为我们施粉抹黛。

草与虫，在泥土里跳舞，风为它们伴奏长鸣。

路与脚，在星辰间铺展，心为它们建造驿站休息。

衣服挂在衣架上，蜘蛛网结在老屋的墙角，书一页连着一页。

谁能把这一切分开？

河水拍打着岸。

你手里拿着糖果。

我喝着黄酒。

谁能把这一切剥离？

上午陪着下午。

黄昏陪着夜晚。

西红柿陪着黄瓜。

所有的筷子都被孩子们抓走。

最后一双筷子从孩子们的手指间滑过。

留了下来。

陪着筷笼子。

读维摩，诵涅槃。

持神咒，背祖谱。

生活就像午后的太阳，无声而温暖。

修行就像流水的车间，有序而无喧。

我陪着你度日。

你陪着我跨年。

我在走廊里踱步。

我在紫藤花下行禅。

我在屋檐下打坐。

不过是想与你相遇。

不过是想与你相伴。

只要与你相遇一次，就永远相遇。

只要有你陪伴，就值得再来人间。

自性法身佛的指引

找到你自己的节奏，跟随你内在的指引，发现你自己的心灵定律：无定论的规律，训练属于你自己的行动力。

摒除所有善知识的固定教导，摆脱所有固有模式和观念的束缚，找到你内在的灵活性。那才是佛法最重要最核心的部分，也是你自己这尊真佛的自证佛法。

只有经过你自己一次次验证的经验，才是真正的经验，对你才有效。只有通过你的实践所得出的结论，才是属于你的智慧和见地。佛法的本质并不是在意识中证明对错与合理性，而是通过身心的经验去把握那些仅仅属于自己离苦得乐的真实智慧。那样的智慧并不是一成不变的。

我的工作并不是教你做什么，也不是把你打造成什么样子。而是来到这里的人，与你同住同行，互为镜像，彼此启迪，互相勉励。借助双方所呈现的不同面貌，来发现属于你自己的独特性，展现你内在的心性，自然而放松地呈现你自己喜欢的样子。和你一起欣赏、认同并相信自己作为存在的唯一性和不可替代性，让你完全地接纳并喜欢上你自己。

自古以来，宗门和教下的本质区别是，教下所教导的是学习外在佛陀的品质和精神，为觉悟自己做种种准备，佛陀把这样的教法称作方便法，又叫言说法。

而宗门是启发学人觉悟自己，成为自己，开发自心中的智慧和一切属于你自己的品质。那些品质的样貌，可能与佛陀呈现的完全不同。这样的法门，超出了我们平常的想象，没有任何定法。佛陀把这样的教法叫做自证法，又叫做如实法。

历代祖师启发学人所用的方法，都是把学人向外驰求的心叫回到自己，所有的修行都指向学人自己，而不是关注外境或他人。外境与他人，不过是我们自心的分别和折射，并不实有。

佛说，唯心无境。又说，但了自心，即无境界。

修行者，一切圣者所教的文字和理论，不过是末。他们指引你去看到真实的自己，那才是圣人所要告诉我们的本怀。

面对和觉悟真实的自己并不容易。因为它需要我们打破固有的知见和根深蒂固的想法。解构以前吸收的各种成见，粉碎许多的观念，直用我们的本性，听从内在的声音。那声音有时会把我们引到所有人都反对的地方。但即便这样，你还是会受其指引。因为你不希望自己永远迷惑、受苦、无明及不自由。

你渴望自在和安宁，那就跟随自己的心的脚步吧。你可能会以为犯了错，而且一次次地犯错。但那都是过程。有一天，你会发现，你所经历的一切都是正确的指引，你的心从来不会犯错。

你的每一步，都是自性法身佛最完美的指引。这一点，只有你自己可以见证。

同气连枝，万法为你

折服才能让你飞得更高。

低下头来，才能更显尊贵。

凡事不尽其极，留一分余地给因缘，方能有变化的妙处。

得到一切而被困其中，不如失去一切而迎来超脱。

无我的智慧体现在在很多时候都能及时转身和让步，而在另外一些时候，又能当仁不让，敢于承担。

物质和财富是用来解放我们的灵魂，而不是束缚它们。

钱财如果能作为修道和悟道的工具，它不必被扬弃。

当外在环境能够真正愉悦心灵，那时的外境，一定是从你内在折射出去的。

在任何的一种关系中都能看清自我、提升自我，同时也能滋养对方。不管那是以快乐还是痛苦的方式。

当一个人不再骄傲时，他一定是觉悟到了自我的狭隘与偏执。

随时看到自我的执着，从那里退下来，便是修行，而且是最强有力的修行。

每个人都渴望被认同而不愿意被否定。能够认同别人，是一种智慧；能够接受别人的否定，则是深厚的修为。

在人际关系中修炼一天，远远超过在山林里修炼一年。在烦恼泥中历炼，远远超过在无为中住着。佛在众生中成，道在卑下中行。

能自度者虽得解脱，被解脱缚。能利他者，生死无碍，无缚无脱。

虚空无尽，众生无尽，佛性无尽，诸佛愿力无尽，十二因缘无尽，解脱智慧无尽，故法性施为无尽，菩提心无尽，菩萨行无尽，佛法无尽，大悲无尽。

不要轻易逃避你遇到的一切，它一定是带着启发和觉悟来与你相逢。

心外无法，唯心无境，你我同枝，你我同源，彼此灌溉，非润外田。

谢谢你来到我身边，让我看到自己的匮乏和自负。

谢谢你来到我身边，让我看到自己的可爱和圆满。

像爱抚原谅自己一样去对待别人吧。你并不在自己身上，而在另外一个人身上。

你在一切万物身上，故名法身。

另外一个人才是你，这是一个秘密。

去爱你之外的一切，那才是真正的爱自己。

相遇

我在这个山村里遇到你。

我在水塘边与你看弯弯的月亮。

我在四月天与你在小溪里捉萤火虫。

我在秋天的桂花树下与你诵经。

我从来没有后悔遇到你。

我从来也不会觉得与你分离。

虽然无常随时会把我们分开。

虽然误解会让你我暂时分离。

但因缘又会把我们聚合。

心又会让我们同一。

我从来没有担心会失去你。

因为你总是再回来，再回来。

虽然妄想与烦恼会蒙蔽我的眼睛。

傲慢与偏见会让我一次次驱赶你。

但你总是不计前嫌，空掉所有。

你总是柔和慈悲，救我于绝望之中。

我从来不恐惧你会离我而去。

因为你还会再来，再来。

你眷顾我，让我受宠若惊。

你爱我，让我觉得自己是被你唯一眷顾的那个。

你从来不会放弃我。

让我觉得自己是一个宝贝。

你无限地爱我，支撑我。

让我对一切充满无畏。

有时你会离我而去。

有时你会多年不见。

有时你让我觉得孤单。

有时你让我寻寻觅觅。

你的来去只能欺骗无智的心识。

而我，早已窥见了你的真面。

你从来不是一种形象。

你就像孙悟空，

就像千手观音，

就像魔术师，

就像一个伟大的演员。

你会以另外一个形象回到我身边。

当我开始执取你，

你倏然一变，

又化作无形。

你甚至会捉弄我

悄悄地躲在面纱后。

我在村子的每一条小路遇到你。

我在每一片雾霭中与你相遇。

我在竹子的爆裂声中听到过你。

我在布谷鸟的叫声中与你在一起。

我在身体的疼痛中抗拒过你。

我在来往的宾客中忽视过你。

我见过千千万万张你的面孔。

还好，我总是认出了你。

我看到过你无数的样子。

还好，我知道那都是你。

我在襁褓里遇到你，

我在蹒跚学步中撞到你，

我在家中的梧桐树下梦见你。

我在姥姥家的胡同里与你重逢。

你把我带到荒凉中，

你把我带到黑暗中，

你让我心碎。

你让我脱胎换骨。

你把我引向光明，

你把我带到彼岸。

我在槐树下与你相遇。

那时槐花的香气飘满整个村子。

我在村中泥泞的河沟里与你嬉戏玩耍。

我身上淌着泥水，脸上淌着笑容。

我在一条马路的这边向你眺望，

你在稻田的那边，

在晚霞出现的河边。

我在篮球场上与你相撞，

你当时只是风中的一抹香柔。

我在蒜肠和啤酒中遇到你，

在嘲讽与失意中与你相抱。

我在雪野中与你相遇，

在冰河中与你耳语。

我不停地接受到你的信息，

在田野中与你狂舞。

我在寒风、热浪、细雨、浓雾中遇到你。

也会在忧郁的湖面捕捉你。

我从来不后悔遇到你。

即使有时也会与你争吵。

为你痛不欲生。

因你迷失在嫉妒与疯狂中。

遇到你使我的眼睛明亮。

遇到你，我的户庭有光。

遇到你，所有的路都指向了天堂。

遇到你，我心安宁，不再慌张。

我来到这个世界就是为了与你相遇。

我来这个世界，就是为了与你相爱。

遇到你，就像风拥抱着大树。

遇到你，就婴儿扎进母亲的怀里。

遇到你，就像日头卧在天空。

遇到你，就像盐渗透进食物。

我怎么可能失去你？

怎么可能与你擦肩而去？

你的眼睛，

你的嘴唇，

你的呼吸，

你的全身，

都浸润在我的眼里，

含在我的嘴里，

合着我的呼吸，

附体在我的身上。

如果整个天空都是你，

我怎么逃脱的了你？

如果一切路线都是你规划好的，

我怎么会不与你相遇？

如果你是大能和奇迹，

我怎么会撞不到你？

如果你是那导演。

而我是剧中人。

我怎么可能不遇到你？

我在纷纷扬扬的雪花中见到你，

我在绵绵的细雨中与你低语。

我在金灿灿的稻田中与你漫步。

我在松针下与你拾捡阳光的片段。

有时你是一棵青草。

有时你是一株百合。

有时你是一只老鼠，来我的脚下觅食。

有时你是一只小猫，用探寻的眼睛打量着我。

遇到你，不如说遇到我自己。

与你相遇，不如说看见了我自己。

我在你的脸上看到自信。

我在你的眼中看到真诚。

我在你的笑容里看到你的善良。

我在你的声音里听到你的快乐。

我们相遇，是天地间最美的事。

它不停地重复，上演。

那分明是一朵火中的莲花。

那分明是一首静谧的赞歌。

请爱你自己

如果你不自寻烦恼，谁能将烦恼转嫁给你？

如果你不自我虐待，谁能带给你一点点伤害？

如果你不进入无明，谁能让你困惑？

如果你不过度执取，谁会将你捆绑？

你内心的笔画出一万种事物的样子，如果你爱上你画的一切，你怎么可能画出不好的世界？

从你自己这里解决一切问题吧。

问题来自于你，也消失于你。

从你自己这里治愈你自己吧。

你打击你自己，也治愈你自己。

上帝说，我爱你，所以伤害你。

这是一个谎言，或者说，是被人误解了的一个真理。

上帝不是别人，正是化了妆的你自己。从来不会有外在的上帝打击你或治愈你，那不过是真实的你对你的历炼。

上帝说，我爱你，所以我伤害你。那是你内在的声音，它一直用你无法理解的方式启发你认识你自己。当你不能识别这份爱，你会抗拒它，你会伤害自己。当你知道，那是你自己对自己的指引，是真实的你对你的挚爱，你开始接受它。

当你接受你自己，你迎来了你的上帝。

当你开始爱自己，你不再让自己痛苦。

如果你选择难过、悲伤、愤怒或者绝望，你可能以为是外在的某个人某件事带给你这些伤害。

不，没有外在的人能让你难过或痛苦。

也没有任何事能伤害你。

除了你不认识自己，除非你不爱自己。

爱自己，那是最高的智慧，那需要清醒的心智。

爱自己，那才是你最首要的任务，它超过了一切的琐事。

你并不是你认为的那个人或某种观念和思想。从这些观念和想法中超脱，去认识那个不受影响的，去寻找那从来不苦的。

那一直不让你难过的才是你。

以为是你自己的，都不是你。

在这里深入地观察你的心意识，看到它们的虚妄和无自性。

不被你认为的欺骗，那就是般若，就是智慧，就是你的本来面目。

你不是你所认为的。

你不是对立、否定和伤害。

你从来不制造问题和矛盾。

是你错以为的自己在制造分裂和痛苦。

如果你不想战胜谁，谁能成为你的敌人？

如果你不想控制什么，什么能成为你的囚牢？

囚牢从来不是一个笼子或一间禁闭的屋子，而是操控和抗拒。

敌人从来不在你的面前，而在你自己的紧张里。

如果你不把什么当成快乐，什么能使你痛苦？

如果你不要求一切都该如何，哪里有什么不对？

这个世界上怎么可能有疾病、贫穷和死亡？如果你的内心无限温存。

这个世间怎么可能不是极乐，如果你从来不怀疑自己。

不分别外境，那才是真正的自信。

不攻击别人，那才是真正的自爱。

不水中捞月，就能看到天上的月亮。

不执于一端，就会活于整体。

迷人逐境，智者安心。

愚人治人，达者律己。

凡夫外寻，圣人内观。

烦恼从想，清凉不住。

如果你爱自己，回来，回到你自己这里来。

如果你爱什么，请发出一切让你快乐的信息。

一切的源泉在你这里。

一切的秘密在你这里。

搞定自己，世界为你彩排；

与自己和解，你的世界一片祥和。

照顾好自己，才是你唯一的责任。

管理好自己，才是宇宙的好儿女。

如果你难过了，请调整自己，反观自己，重新投射你的故事，你会快乐。

如果你痛苦了，请和自己在一起，请一遍遍地对自己说：我爱你。

一切都因你而有，从你这里出发，回到你自己。

你是太空的烟火，你是银河里的星光，你是空气中的神秘。

宝贝，请爱自己，你好得出奇。

宝贝，请照顾好自己，你是一个奇迹。

新年，新时代，新世界

今年的春晚有很多节目让我们耳目一新，我们不仅是眼睛被靓到，被美到，心灵更是被冲击到。我们看到了祖国的强大、与时俱新与包容，看到了中国文化的智慧，艺术之美，和世界的多元。

这是个开放的时代，是全方位觉醒的时代，是人性之美绽放的时代。

如果你不学习，你很难与这个美妙的时代同频。

如果你不打开心扉，你很难接受到更多的来自不同心灵的瑰宝。

如果你还固守原有的知见，你很难在这个已经转变了的时空里洞见真正的璀璨。

如果你还沉迷在旧有的眼界，你无法看到新的世界。

如果你不沉淀妄想，修身养性，深入观察，你无法去和那些智慧的心性对接。

这是个空前多元的时代，其思想、观念、文化的包容性与接纳程度，前无古征，往无史迹。

如果你想在这个时代活出你自己的精彩，除了突破自我，兼收并蓄，海纳百川，深入学习，别无他法。

不管你是什么角色，你都是一个自我的修炼者，一个行者，一个正在觉悟和已经觉悟的人。

对你而言，修行也出现了一个时空和理念完全转变的机缘。

如果你想解脱自在，请摒弃固有的修行理念和解脱知见。

如果你想真正认识实相，请不要被佛法障碍和限制。

如果你想获得自由，请放下任何的偏见和执取。

这是一个文化、艺术、思想、伦理、哲学、宗教全方位自由和开放的时代。如果你的艺术、思想、伦理观念还停滞在以往的成见，你不仅无法和更多的人交流，你也无法收到这个世界以各种形式发出的友爱信息。因为那些美好，可能完全是以你无法接受的方式展现，而你还在那里用狭隘的观念评价和诋毁它。

这是一个群星闪耀的时代，而这些群星可能就在最平凡的人当中。这个时代不再塑造少数的英雄和伟人，它不再推出圣人和神话，而是给每一个生命呈现自己真性的机会。每一个行业、领域都有明星和智者出世。就算是一个剪纸者，一个舞枪弄棒的人，一个街头的乞丐，一个徒步走路的人，都有可能都有神仙的技艺，有王侯的格局。

唐宋可能有成千上万个禅师出现于世，但今天可能有十倍百倍千倍多的禅师混迹在各行各业，各个领域，各种身份里。不要轻视你自己，有一天，你可能突然发现，你是弥勒，你是观音，你是文殊，你是黄檗，你是临济，你是六祖。这些名字在过去是佛，是神圣，是法身大士，在今天，他们可能只是你我中的一员，他可能就在你身边，就在你家里。

这是一个神奇、绝妙、不可思议的时代。世界和虚空还是那个世界和虚空，但它里面弥漫的思想和信息正在快速地转变与重组。新生命和新世界可能早就诞生，而我们却还被它的外表所蒙蔽。

所有那些正在觉悟和已经觉悟的人，早就在用新的理念和觉悟的思想生活，他们活在了平等共赢的智慧中。他们不再把眼光盯向自我。

如果你现在还在为自己谋利益，还在自我的小天地中图谋，还在努力地与自己周旋，还活在自我的烦恼世界里。请打开你的法眼和慧眼，去看看那些真正充实、幸福和快乐的人都在用什么样的心境看世界，都在怎样的为这个世界创造和付出，哪怕仅仅是一个笑容。

如果你现在既不能活在当下，也不知道自己的未来，更不知道如何获得幸福，那么就倒空自己过去陈旧的思想和认知。正是这些东西关闭了你的心门和世界。当你打开它，你的世界会迎来光明。

新年到了，祝您打开心眼，看到新世界，以新的生命姿态优游宇宙间。

九方皋相马

佛法的精髓是智慧。而拥有智慧人只看到自己想看到的，看到愉悦心灵的，看到隐藏在表相之下的，看到那些能滋养自己的，看到那些能砥砺自己的，而不是盯着负面的、痛苦的、让自己烦恼的一面看。

有一次，秦穆公召见伯乐说：“您的年纪大了，您的家人中有谁像您一样能识得千里马呢？”

伯乐回答道：“对于一般的良马，可以从其外表上、筋骨上观察得出来。而天下最好的千里马，好像是若有若无，若隐若现。这样的马奔跑起来，看不到飞扬的尘土，寻不着奔跑的足迹。

我的孩子们都是才能低下的人，对于好马的特征，我可以告诉他们，对于千里马的特征，那只能意会，不可言传。仅凭他们自己相马的经验是无法找到这样的好马。不过，在过去同我一起挑过菜、担过柴的人当中，有一个名叫九方皋的人，他的相马技术不在我之下，请大王召见他吧。”

于是秦穆公便召见了九方皋，叫他到各地去寻找千里马。

九方皋到各处寻找了三个月后，回来报告说：“我已经在沙丘找到好马了。”

秦穆公问：“那是什么样的马？”九方皋回答：“那是一匹黄色的母马。”

于是秦穆公派人去看马，看到的却只是一匹黑色的公马。

秦穆公很不高兴，就把伯乐叫来，对他说：“真是无用之人。您推荐的人连马的毛色与公母都分辨不出来，又怎么能识别出最好的马呢？”

伯乐长叹一声，说道：“九方皋相马竟然达到了这样的境界！他真是高出我千万倍。九方皋看到的是马的天赋和内在素质，深得马的精细微妙之处，而忘记了它的粗糙和外形；明悉它的内部，而忘记了它的外表。他一定是被那匹良马的资质深深地吸引，而忘记了它的颜色和公母。他只看到他愿意看的，而不去看那些他不想看到的，甚至全然想不起那些不重要的地方。”

穆公派人把马从沙丘取回来后，果然是名不虚传的、天下少有的千里马。

九方皋只看见他所需要看见的，看不见他不需要看见的。他只观察他认为重要的地方，而遗漏了他不需要观察的。九方皋所观察和重视的东西已经远远地超出了马的自身价值！

九方皋相马，取其质，略其形。见其欲见，不见其不欲见。此智者之用心也。世间一切觉悟者，亦同此用心。何以故？万法唯心造。心画万法，心选万法，心择万法，心造万法。心若造法，何不造善？何不造美？智者善用其心，只见能滋养其心神，厚其德行，润其心性的，而不是盯着事物的外表，专看其不善之处，自寻烦恼。

若修行者能如九方皋相马而看待世间万物，自然得清净法眼，不被事物的外形和其他不重要的小节所蒙蔽。

善护念，人人皆为忍辱仙

一切真相都来自对事物的深入观察，能深入观察事物，即可建立深度关系。深度关系即是实相。

所谓深度关系，是指通过观察事物而看到所有的事物并非事物，而只是自己观念和想法的投射。

能看到这一点，即是智慧观照，又名如实见自心。

如实见自心者，不再执着有外境可见。虽见一切境，知境不实，唯心所现。故于一切境不取不舍，不即不离。若取，即如凡夫；若舍，即是二乘。如实了达实相者，但不取自心，即一切如如。

虽见山，亦云见山，但不着于山见山解。虽见男见女，见善见恶，见是见非，不作实解，不执不拒。但以世俗名字，而随顺之。

故经云：心外无法。又名唯心无境界。

透过一切事物，来见自心。透过自心所画，来见自心。透过所有的关系，来看到关系的本质是自心对自心的投射。

所有的关系都是念头与念头的关系。

所有的事情都是妄想与妄想的纠缠。

所有的事物都是妄念与妄念的游戏。

除了自心的投射与描画，并无世界。世界不过是念头勾勒的幻境。

念头与妄想并无过失，迷于妄念和对妄念的执取才会带来过失与烦恼。

所以无明不过是不能观照念头的无实性，轮回只是迷于自心的妄念中而不能出离。

不存在一个心外真实的人或对境。

从对立物上立即看到自心的投射，此人得慧眼。

看到自心的投射，不再针对外境做评判或起心对立，此人得法眼。

看只是看，虽分别一切事物，不做分别想，恒顺世间，此人得佛眼。

能观照自心与自心的关系，不再分别评判自心，不再肢解哥利王身，才是真正的忍辱波罗密，才是忍辱仙人。

不分别外境，即是不分别自心。不分别自心，才是真正自爱。管理好自己的心念，虽可与自己游戏，但不与自我为敌，才能实现真正的和谐人间。

忍辱仙人，不是释迦佛，而是照顾好自己念头的人。

但能善护念，人人皆为忍辱仙。

但能看到自心之外别无他法，即名观自在。

作忍辱仙人，不见有外法可得，山河大地，皆为作舞，法界众生，一时解脱。

学习与做事

学习与做事，是最深入的修行。

懒散放逸，所以诸妄想生。

无所事事，又不能安住于无事，所以胡思乱想，胡作非为，造作诸不善业，烦恼随之来。

不善学习与做事者，便耐不住寂寞，昏昏噩噩，除了感官享受和游手好闲，对一切生不起兴趣。

善学习者，不自寻烦恼，不无事生非，不见世间种种过失，亦不自怨自艾，亦不妄自菲薄。

善做事者，生活不会陷入低迷与消沉，能管理好自己的生活，并能享受生活。

善学习者，通过学习经论，领悟佛理，来充实自己，让自己不打妄想，不分别是非。

善做事者，在做事中安住身心，心不外驰，认真专注，所以能够历事炼心，抓住根本，而不被事情表象所困。

所有的大成就者都是善学习的人。

所有快乐的人都是认真做事的人。

不管是学习经论，还是学习技艺，还是工作劳动，还是做某件日常小事，认真专注，一心一意，都能调动起我们的真如本性，甚至能让我们在专注中亲见本性，亲证真如。

佛性不是空想出来的。

佛法是在深入地学习和实践中证实。

古人云：从缘悟得，永不退失。从缘悟得，即从学习和做事中自悟自得。

会学习可以借鉴前人和诸佛觉悟者的智慧与经验。

善做事可以积累自己的经验，开发自己的智慧。

心若散乱，即不愿学习。

心若不专，一事无成。

若被贪嗔痴所缚，学习之心难起。

若被五欲所迷，很难专心做事。

学习即是修行，做事即练功夫。

能静下心来学习的人，功夫即得到长养和训练。

能静下心来做事的人，方能借鉴别人的智慧经验。

所以学习与实践互为补充，互为长养。

在学习中沉淀各种妄想，转变各种习气。

在做事中观察自己用心，摒除各种分别。

在学习中思维诸法实相，涤除各种妄念。

在做事中遣除各种不安，远离各种幻梦。

学习可以六根互用，心常灵动。古人云：我今独自往，处处得逢渠。此之谓也。

做事可以磨练心性，慈悲喜舍。古人云：常应诸根用，而不生用想。此之道也。

古人无事者，非不做事，无诸烦恼、贪嗔痴等事，是名无事。古人无事者，无造作、求取、执迷之事，是名无事。无诸名闻利养、是非善恶等事，是名无事。虽为无事人，依旧穿衣吃饭，为众劳作，积极生活，享受生活。古云：一日不作，一日不食。是知古得道者，皆会做事，非不做事也。

诸行人，利用那些琐碎的无聊时间用来学习吧，学习从来不会亏待你。学习是最深入修行，请铭记这一点。

把那些享乐的时间用来专心地做好一件事。想做太多的事，最终只是消耗自己，一件事都不好。一次做好一件事，你会享受这件事，你会因之悟道。

心灵捕手

如何在普遍的人际关系中收获心灵的愉悦，下面几点，是其关键。

1. 学会表达自己，而不是去说服别人。当你学会了真实而清楚地表达自己，就会自带光芒，感染并影响别人。我们都喜爱那些能够明确表达自己想法和意见的人，即便有时我们并不认同他的观点。而不太喜欢那些支支吾吾，吞吞吐吐，不知所云的人。就算他的想法再符合我们的意愿，因为他表达不清，我们也不太相信这个人所要表达的观点，因此很难与这样的人有更多更深的交流。学习直面自己，真诚地面对自己，清楚地表达自己，不要怕被否定和不被人接受，勇敢地做自己，是良好人际关系的开始。
2. 与人相处时，让对方知道，你希望对方做他认为正确的，而不是你认为正确的。当你对对方有了这样的态度，对方会感受到你对他的包容与友爱。给对方足够的尊重和自主权，是所有人际关系长存的基本条件。真实地接受对方所是而不是你所是，会为长久关系奠定深厚的基础。接受对方与自己有不同的意见。当对方与我们有了不同的观念与观点，不要急着去否定对方。试着站在对方的角度去理解对方想表达的。如果我们能接受对方的观点，就像接受自己忽然而生的观点一样，那么，对方将不再与我们从心里产生对立，虽然你们的想法可能并不一致。
3. 选我所爱未必会永远幸福，爱我所选才是长久幸福的关键。人际关系的本质是自我修炼的过程，而不是强求另外一个人变成自己喜欢的样子，而是透过另一个人看到自己，愉悦自己，圆满自己。在人际关系中，不要去关注是非对错，而是去体察对方的心理感受。更多的去认同、感受对方的感受，从而消除双方对自我的执着。所有关系的意义都是透过外在来折射出自身内部的美，借助另一半来愉悦自己，滋养自己，并愉悦对方，滋养对方。只有愚蠢的人才会找一个人来折磨自己，与自己不停地对抗和角逐。
4. 情绪照顾对每一个人来说都很重的一堂课。照顾好自己的情绪只是这堂课的基础部分。它的高级部分是关怀到其他人的情绪。观照周围的环境和更多的人事物的整体和谐，那才是最高级的情绪管理。只有有足够觉性和不执迷于自我的人，才能看到并照顾到身边的人。当你有足够的能力和心智照顾到别人，别人自然会被你吸引，从而喜欢和你在一起。在佛法中，这种观照别人的智慧叫四摄法，通过布施，爱语，同事，利行而照顾到别人的心理，这是一个人从自我到他人，从自私到无私，从幼稚到成熟，从狭隘到广博的成长过程。情绪关怀是维护所有亲密关系和人际关系和谐的关键。远离对错的评判，对人对物，做好情绪关怀，你就会成为心灵捕手。
5. 再好的人际关系都是自己与自己的关系。再好的外在关系都是无常的，不能长久，只有自己是自己最后的皈依。所以不断地提升自己，修炼自己，训练独处的能力，开发自己的生活兴趣，让自己随时能回归自心，不依外境而能自由安心，那才是对自己最坚实的爱和最牢固的投资。你的爱人在时，享受你们的互相滋养。当你的伴侣和爱人离开这个世界，你仍旧像他活着的时候充满喜悦和快乐，不感到孤独，完善那样的心境，才是你一生的追求。

过得好与不好，取决于你

师父好，我所在的公司大家的工资拿的都比我多几倍，可是老板却把很多的累活儿重活儿都交给我。平时我有事也很难请到假，而大家工作都很轻松，想请假就请假。我在这个公司干活收入低，得不到最起码的尊重，觉得特别不公平，很委屈，我早就不想干了。可是因为现在工作很不好找，我没勇气提出辞职。我每天的心情都非常不好，很压抑，非常痛苦。我这种不好的状态都两年多了。这次因为工作劳累，病倒在床，老板非但不同情关心，还说我是自己的身体素质不好，与工作毫无关系。我跟他大吵了起来，我对这个老板和公司非常失望，但是目前又无法离开，请师父为我指出一条出路。

答：我非常能体会你的痛苦。因为我以前也经历过这样的痛苦。我没出家前是在银行上班，工作很努力，但是由于人木讷，不灵活，不讨领导欢心，所以干再多的活都没用，总是被批评。

我从进银行的第一天就讨厌这个工作。因为那时年轻，也没其他的本事，要养家糊口，所以就一直忍着，调整自己的心态。

后来遇到佛法，出了家，我的生活才有了很大的改善。我的生活得到改善与我出家有关吗？当然有关。但是，那只是一部分原因，不是根本原因。根本原因是我看待世界的方式发生了变化，才使我的生活发生了根本的转变。如果我仅仅是出家，而心性没有改变，我相信直到现在，仍然会对自己的生活不满。

现在看来，如果一个人只是外部生活环境改变而内心对世界和自己的认知不改变，他的生活境遇是不会有太大变化。

我们完全有理由对自己的生活和遭遇不满。但是，如果你不了解你所遇到的一切都是你自己内在观念和态度导致的，你想改变自己的生活和境遇，那是不可能的。

我们的世界就像镜子里的世界。你无法改变镜子里的世界，你只能改变你自己。你自己变了，世界就会发生变化。

你可以一直换工作，换伴侣，换老板，换朋友，但如果你不改变自己的心态和观念，这都没有用，你还是会不开心。

我一点也不想在你向我抱怨自己的老板有多么不好时告诉你一个事实。那就是：你老板没有什么好不好。他的好不好，跟你过的好不好没有丝毫关系。

他自己好不好，只和他过的好不好有关。而你过的好不好，只和你自己的状态好不好有关。你自己的状态好不好，不是由别人来决定的，而是由自己来决定的。

怎么决定？改变自己，不要试图去改变外境。重新发现生活的乐趣，降低自己的需求，转移自己的关注力，提升自己的内在品质。好好想一想，工资和收入的提高真的能让你快乐吗？你能快乐多久？是的，能让你快乐的并不是收入，而是自我的认可和满足感，而这可以完全在其他任何事上得到体现。

如果你无力改变你的处境，难道你要让自己一直这样痛苦下去吗？你是改老板的心意？还是改你自己的心意？显然，你无法改变老板的心意，你只能接受你的境遇，或者提升你自己，让他人重新认识你自己。

你当然也可以直接反抗，拒理力争，跟你的老板叫板，直接向他提出你的要求。但这仍需要你自己的改变，你要变得果断、勇敢、不卑不亢。

你不可能什么都不做就能让自己变得越来越好。你可以稍微做一些事，比如带着笑容去和每一个人说话。或者，享受你的劳动和付出。让自己的内心强大起来，那时，充满自信的你，可以有更多的选择。

如果一个人知道自己的快乐是由自己决定，而不是别人决定。知道做什么以及怎样做才能给自己带来快乐，就算身在监狱，就算做着全世界都认为是傻瓜才会做的事，他依然会快乐，他依然会发光。

如果一个人知道怎么能愉悦自己，就算掏大粪，就算搬石头，他依然快乐，并且会感染别人。如果他不知道愉悦自己，不知道如何让自己满足，就算他做着这个世界上最崇高的工作，他依然会抱怨，会不开心。

如果我早在十年前未出家时就知道这个道理，我可能不用改变外在的环境来让自己安心。如果我留下来继续工作，我就要选择怎么在留下中爱自己。如果我选择离开，我也不会患得患失，我会继续寻找自己想要的。

我并没有后悔自己离开银行。通过外在环境的改变，我为自己创造了一些新的机会和因缘，从而改变了自己的内在。

爱上你遇到的，远远比期望遇到你能爱上的更重要。

我们越早知道这一点，你就越少受苦。

我并不是建议你一定要调整自己的心态，留在你老板的公司上班，然后期望你的生活有好转，这样当然是一种选择。但是没有人能告诉你具体在什么时候，你该做什么是对的，除了你自己一次次地经历它，经验它，体验它，证明它。证明什么？怎样做你才会在那个时间点上更开心，更舒服，更爱你自己。

所以，你目前的困境是一个礼物，它是上天赠于你的。正是因为这个逆境，你才会反思自己的用心，你才会反省一切都没有问题，是自己看待事物的心态出了问题，是你对这个世界的需求远远超过了真实对你的要求。

真实从来不要求你挣多少钱。真实也不在乎你的老板怎么对你，你加班给你多少奖励。真实只要求你好好爱自己，好好活着，利用生活给你的一切来照顾好自己。所有的奖励来自于你自己。不要被那些无用的幻象所迷。

别急着讨厌你现在正经历的痛苦，等有一天你真的变了，你的世界就会变。你会感恩你遇到的这一切。因为正是这一切，给了你改变自己内在的最好机缘。

与它在一起，最好的治愈

如果一切都是真实的一部分，那么，与它在一起，自然是最好的契合真实的方法。

当你忽然感到冷又无法避开冷时，你唯一能做的是觉知冷，与冷在一起。一开始，你不太喜欢这样做。因为长久以来，你习惯了躲避冷。每次当冷袭来，你的第一反应都是躲避它。有时，躲避它而不得的难过远远超过了冷本身。

只有当你真正看到它、发现它，觉知它，你才会理解它，看懂它。

在一切现象、感受和情绪中都有真实存在。当你和无法躲避的冷在一起，你去觉知它，去感受它，你发现，冷不那么难以忍受了。

烦恼即菩提。深入地思惟并观察这一实相。通过与事物在一起，与烦恼在一起，亲证这个诸佛所证的实相。

觉知，与它在一起，无论它是什么感受，与它在一起，那才是你能在那个时刻，那个状态所做的最好回应。也是你对自己最好的保护。

当你痒时，你又无法驱赶痒，或疲于驱赶它而不想做任何对治时，觉知那痒，是你能做的最好回应。连续的高密度地感受那痒，与它在一起，你会发现，虽然痒还在，但是你安静下来了。你觉得痒不那么讨人厌了。当然，你不可能一直连续不断地觉知痒并和痒在一起，但是在你给予它更多陪伴和感受时，它减弱甚至消失了。也正因你不可能一直感知痒，不知什么时候，你的念头离开了痒，而正在那时，痒消失了。

并不是你和痒在一起，连续地觉知它，痒消失的。而是通过觉知，安住，你不再对立和分别痒，你从心里接受了痒，你不再排斥它，它才消失的。

只要与它在一起，不管那是什么样的感受与状态，都会比驱赶或不接受它更让你自在和安静。

当你因为一件事而烦恼、狂躁或痛苦时，你可能无法相信，是你对那感受的抵制更加让你痛苦的，而你还以为是那感受让你痛苦的。

对某种感受和情绪的抵制成了我们内在的一种习惯。正是这种对立、厌恶的习惯让我们更加分裂和不自在。

觉知任何你讨厌的情绪或身心的感受，与它在一起，别急着打发它，你会逐渐安静下来。

当你有烦恼时，如果觉知先于讨厌和对治生起，与它在一起的智慧先于与它分离的妄念出现，烦恼将会失去力量。

所有的烦恼都是对治加强的它。

所有的苦是不知道苦的实质而产生的。

苦受和一切烦恼没有实质，它本来就是虚假的。你不了解这个实相而去对治它，更多的烦恼产生了。

当你觉得心情不好、难过或痛苦时，这时你要做的最好方法是不去应对。不管这种情绪会存在多长，勘破它的不真实，与那情绪在一起，多一些耐心、理解和关照，慢慢的，它会消失。

不对治不是绝对的，它主要是一种智慧和心性上的态度，而非表现在外在上的无动于衷。在很多情况下，天冷加衣，饥饿吃饭，得病吃药，遇到危险避开，采取对治是本能所需。如果错误的理解了不对治，只能会带来更多的苦和烦恼。

烦恼和诸苦更多是因为无明和不了解实相所产生的心理上的困惑。这些困惑会调动起我们更多的情绪和行为，让我们劳累、烦躁、痛苦，并深陷其中，不能自拔。

觉知烦恼的空虚和苦的无常，与一切感受在一起，不讨厌，不敌对，不驱逐，那才是治愈我们身心疾病最好的妙药。

坐禅与内观

禅宗的见地和修行对一些现代人来说，只是一种模糊的认知。而六祖大师所说的“禅非坐卧”，“心直何用修禅”，维摩诘所言“不于三界现身意”，则体现了祖师和觉悟者实践过后的见解和功夫。如果现代修行人只是意识上知解祖师的境界，而自己没有这样的功夫，却用这样的观念来麻痹自己，给自己不去坐禅与实修找借口，则是自欺欺人，自我损害。境界现时，依旧烦恼。如数他人钱财，自己得不到半分受用。

现代人每天抽出四十分钟的时间用来静坐，都变成了一件极其困难的事。因为人们已经习惯了六根无止尽地吸收各种各样的信息。那些信息会让心识上瘾，欲罢不能。

无论我们吸收什么，它都应该是一种很好的学习和平衡，而不是一味的积累和增加。修行并不是熏修知识和感官享受的能力，而是平衡六根，减少无明的能力。

通过吸收圣贤的观念和修行经验，使我们改变对这个世界的认知，让我们内心更温暖，更具有包容性，更有智慧，这样的吸收才有意义。吸收这样的观念是在专注力和安住力下达成的。一个人没有定力，连生活中的小事都很难做好，又如何能真正学习圣人的智慧，把它们用到生活中去呢？没有安住的能力，看别人做一切都很赞叹，但是自己每件事都不能做成。

如果没有专注力和安心的能力，六根只会不停地吸收六尘，只是增加你对这个世界的欲望，加重自己的我执，这样的学习对于心性的提升没有意义。

坐禅是获得无依和安住的能力最好的方法。佛陀说：善男子，若修习定，则得如是正知正见，以是义故，我经中说，若有比丘修习定者，能见五阴生灭之相。善男子，若不修定，世间之事尚不能了，况于出世？若无定者，平处颠坠，心缘异法，口宣异言，耳闻异语，心解异义，欲造异字，手书异文，欲行异路，身涉异径。若有修习三昧定者，则大利益，乃至阿耨多罗三藐三菩提。

又说：如来常寂，犹尚乐定，况汝等辈烦恼未尽而生放逸？

真正的坐禅是一种自我反省的领悟和学习，所以又叫做内观。坐禅虽然只是一种形式，但是，通过这样的形式，我们能沉淀自己的妄想，减少身心的消耗，使自己有足够的精力和时间反思自己、观察自己、觉悟自己。重要的是通过静坐，我们可以休息六根，随时回到当下和本源。

对于忙碌的现代人和一直心向外驰的修行人，坐禅和花一定时间进行内观的训练非常必要。越是不愿意坐下来休息身心，越说明你的六根已经习惯性地向外寻觅。

所以，坐禅的修习对于现代社会的修行人更为重要。

如果您真的愿意对自己的修行负责，而不是被意识和六根欺骗，每天拿出四十分钟坐禅，在坐禅中观照自己的起心动念和一切的心识活动，您一定会对自己有更深入的了解，并会对实相有更真实的体证。佛陀把这样的修习叫作自证圣智所行境界。

通过坐禅，也即静虑，我们可以用慧眼看到超越幻境的真实世界。

一个好的修行人会注重定慧双修。定慧双修又与持戒自律息息相关。

学习他人的经验和外部世界的知识，可以让我们更好地活在这个世界上，与他人建立和谐的联系，这是慧学。

坐禅可以使我们更好地观察自己，反思自己，觉知自己，与自己在一起，从而延伸这种内观的状态到行住坐卧中。这是定学。

坚持定慧等学，持之以恒，心不被物所困，不被事所惑，养成良好的修行习惯，这是戒学。

坐禅是一种习惯，养成这种习惯，才能在千花乱坠的现象世界中不迷失，随时回到真实中来。

持戒与自律

自律在佛法中即是持戒。

对于一些修行人来说，他们有一种心理，想直接跳过戒律而达到自由和解脱。

这种想法正是佛法中所说的无明和颠倒。

你不可能跳过戒律而达到解脱，就像不可能行走在空中。

人们一想起戒律，就会觉得那是一种约束和不自由。

人们并没有认识到持戒的真正意义和重要性。

恰恰相反，戒律是真正的自由。

一个能自律的人，才是一个真正的自在人。

自在并不是想做什么就做什么，而是想不做什么，就可以不做什么。

自由不是胡作非为，为所欲为，肆意妄为，这些恰恰会还我们带来苦，带来不自由。

自由是有所不为，远离偏执，远离极端，远离妄为，远离疯狂，远离过度，远离颠倒，远离无明。

如是远离，非是不自在，而是自在。何以故？以保自己不受苦故，因之得安稳故。

自律者，适度也。能适度者，即不落两边。不落两边，即是中道。中道者，佛法也。能行于中道，故远离一切执着。

佛言，戒是诸善梯航，是诸善根本，是诸功德之聚。

又说，一切众生皆有佛性，要因持戒而得见之。

又说：一切善法，以不放逸为根本。

持戒有两种：一是有为之戒，乃助佛道法，二是无为之戒，摄心为戒。有为之戒，是指不行杀盗淫妄，不嫉妒，不两舌，不恶口，不行十不善道。此摄初发心者及有极重恶业者，亦是如实修行者所持之戒。

无为之戒，乃如实修行者所持戒律，以心无所犯为持戒。如是持戒，更为精细，更为困难。能持有为戒律者，方可持无为戒。世间没有不能持有为戒而能持无为戒者。

无为戒者，从心而持，又不见有心可得。不分别自心境界，心不妄起，是名究竟持戒也，亦名心戒。

又何者是心戒？不见他人非，不见实有善恶诸法可得，不取于相，心不住法，于一切法不生定解。能如是于一切法不生心，是名究竟持戒。

又究竟持戒者，善护于念，心无染污。

又究竟持戒者，知一切法从心而起，还从心灭。本无所起，亦无所灭。心生则戒生，心灭则戒亡。分别则是破戒，无分别则是持戒。

持心戒者，不见戒相，不见持者，不见破者。

又持心戒者，不见凡夫相，不见声闻相，不见菩萨相，不见诸佛相。不见有声闻戒、菩萨戒、诸佛戒、外道戒、凡夫戒。

如是持心戒者，不坏世间戒，亦不坏诸佛戒。能持息世讥嫌戒，复能坚持四重性戒。持息世讥嫌戒与持性重戒等无有异。

复持戒者，能转自心所依习气，能转八识成四智，能化贪嗔痴为戒定慧。

故知能持戒者，能立一切法，复能破一切法。

如是持戒者，能以诸佛涅槃为般涅槃，复不住于涅槃。

如是持戒者，虽持有为戒，而不以为重。虽通达诸法实相，而不以为高。虽能教化众生，而不见我人众生寿者相。

虽能自律，而不以为傲。虽能有所不为，而亦有所为。能于诸法得自在，不堕声闻缘觉及外道境界。

诸修行人，一切修行，以持戒自律为基础，以善护诸根为功德之母，以不放逸为解脱筹码。

发生的一切都是对的，是吗？

发生的一切都是对的。

发生的一切都是必然。

一切的发生都不可更改。

现在，这样的观点和说法充斥在各种各样的说教里。

似乎人们都喜欢这样教导别人，而作为听众和学习的人，也更喜欢接受这样的观点。

这是一种非常模糊的观点，佛陀从来不这样教导众生，因为这样的说法会误导众生，堕入外道无因论。

如果从逻辑和是非对错的角度看这样的观点，是的，它没有问题，因为就是那样。但是，觉悟诸法实相并使修行者达到解脱，并不是头脑分别对错就能达到的。

作为一个修行者，如果错解了这样的观点，它就变成了一种外道自然论，变成一种无因论，会给我们带来更多的苦和更大的无明。

发生的一切都是对的，因为那是因缘所生法。如果有了这样的想法，能让我们放下对过去苦和无明的执着，并告诫我们以后不要再做，而期求觉悟和解脱。那么，受持这样的观点，这是佛陀所教导的佛法。

如果有了这样的想法，让我们对做一切事都毫无顾忌，认为做一切事都是对的，都没问题，都可以去做。而不能约束自己，不去做一些事。那么，这不是佛陀所教。比如，你做过一件事，受了很大的苦恼，因为信了“发生的一切都是对的”这样的想法，你不去反思自己的行为，不去忏悔，不去改正，而告诉自己，发生的就是对的。你被这样的想法蒙蔽，又去做同样的事，又让自己受苦。那么，这是一种典型的自然论、宿命论、拨无因果论，这不是佛陀所说的实相和真理。

如果你持有发生的一切都是对的观点，在你做过一些事后，你能立刻放下。说明你做过的那件事，你并没有带着强烈的执着和无明，所以有了诸法因缘生这样的智慧，你能够放下自己的烦恼，这才是我们要学的正法。

如果你做过一些事后非常痛苦，再用这样的观点去安慰自己，而自己根本无法解脱，认为根本无法改变未来。这是自欺欺人，是愚痴。

比如阿奢世王杀父后一直恐惧不安，导致身体上长了疮，既恐惧，又痛苦。很多外道大臣劝慰大王，都无法解除他的痛苦。只有耆婆告诉阿奢世王，佛陀可以解除他的恐惧和痛苦。阿奢世王去见佛陀后，佛陀为阿奢世王讲了真相，阿奢世王才解除恐惧，得到解脱。

实相是阿奢世王杀父的行为，是出于无明、妄想和颠倒，虽然这样的行为虚妄不实，但是能让众生烦恼受苦。虽然这样的行为是业力、因果所致，但不是不可以避免。在了解实相之后，我们可以避免受这样的无明之苦。诸法实相是，虽然没有杀者，没有杀法，没有杀业，但所做之业果不会消失。

从佛陀为阿奢世王的开示中，我们就知道：虽然一切的发生确实已经发生了，从逻辑的角度看，确实是对的，已经无法更改。但是它并不能成为我们继续无明、颠倒、让自己受苦的原因。它不代表我们无法改变未来，不代表我们完全是无主宰的，不代表我们会一直处在妄想和轮回中，不能出离。

如果发生的一切都是对的，而你又错误的理解了它，你就可以认为，不需要修道，不需要了解诸法实相，不需要听经闻法，一样能解脱。因为你认为发生的一切都是对的。佛陀正是为了破斥这样的观念才说法，而不是鼓励我们什么都可以去做，然后再骗自己说，发生的一切都是对的。

知道了为什么会烦恼和受苦，就要好好反省自己，好好修行，改变自己的想法和观念，转变心识的习气，不要被无明和妄念带走，让自己一次次地受苦。

发生的一切都是对的。只是让你放下对过去的执着，而不是鼓励你什么都可以做。

诸同修，当依如来教法如实见诸法实相，如实解脱，莫习外道自然无因论者，受苦无穷。

爱上别人，不如成为自己。

这个世界上有太多的明星。他们太过明亮、优秀，以至于我们经常只顾盯着他们，而忘记了自己。

如果我们自己不够闪亮，就很容易去追逐那些闪亮的明星。

如果我们不认识自己，就很容易迷失在别人的身影和世界中。

我们很容易爱上别人，因为那很容易。我们不愿意面对自己，做自己，因为那很难。

羡慕别人很容易，成为自己跟难。

当一个各方面都符合我们审美标准的人出现在我们面前，我们会爱上这个人。

我们会爱上佛陀，爱上自己的上师，爱上电影明星，爱上各种各样的偶像，我们唯独忘记了爱上自己。

有时并不是我们不想爱上自己，而是觉得自己太过平庸，太过无趣，太普通，而没有什么值得自己去爱自己。

你还不了解自己，所以才不爱自己。

你还不知道真正的自己，所以才去追逐各种各样的偶像。

你还不知道平庸与无趣，本来就很可贵，如果你能接受并安住于它。

你还不了解所有的偶像只不过做了他们自己，以你恰好看到的并喜欢的方式。你看不到他们时的样子，他们同样平庸、无趣，甚至更糟，然而他们并不觉得那样糟糕。

他们更多地了解、关注并接纳了自己。

即便所有的人都没看到那些明星或大师，他们依然会关注自己，喜欢自己，做自己。

他们不是为了成为别人喜欢的样子，他们并没有追逐别人的模样而做什么。

而你却不一样，你喜欢别人的样子，而忘了自己同样可爱。

你一直讨厌自己，看不到自己，不知道呵护并爱自己。

你找不到爱上自己的方法。

你追随善知识去学习，你去修炼，你经历种种坎坷，就是为了学习如何认识自己，并照顾好自己。

所有偶像、明星、上师、觉者、佛陀对我们的唯一意义不是羡慕或成为他们，而是启发你认识自己，成为自己，爱上自己。

你完全可以从任何人身上吸取力量并好好地跟他们学习，但是别忘了把那些养分带回到你自己身上来，别忘了把自己叫回到自己心上来，别迷失在老师和明星身上。

你完全可以享受羡慕那些明星和高手带给你的启发，但是，别忘了你同样优秀和可爱。

爱上别人，不如成为自己。

去见佛陀，不如见自己。

好好地做自己并爱上自己，这才是所有明星对我们的意义。

回心便是佛，莫向外头看

无论你去哪里，你都会回到原点。

你停下来的地方，那里就是你的家园。

能待在卧室里，不需要去客厅。

能待在客厅里，不必走到走廊。

能溜达到走廊，不必来到门口。

能在门口张望，不必走到院子。

能在院中散步，不必走到户外。

能在户外散步，不必游到田野。

能在田野行走，不必走到山上、河流中、大海或荒漠。

能做一件事，不需做两件事。

能做两件事，不需做三件事。

能做三件事，不需要做更多的事。

能简单，不需要复杂。

能安于已有，不需要经营未来。

能安心于此时，不需要到五秒钟后安心。

带着目的行走在一切处，不如无目的的安心在脚下。

安住一隅，胜于驰骋万里。

满足于一间小屋，胜于在一间豪华宫殿中嫉妒、不满、焦虑和不安。

去再远的地方，都要停下来休息。

心休息的地方就是净土，就是佛国。

造作一切期望愉悦自己，不如让自己从有为梦中醒来。

行一切法，不如悟诸法无行。

鸟倦飞而知栖，人何以奔波而不知归返？

日向西而得息，人何故奔逸而不知止足？

演戏的伶人涂抹胭脂口红，用彩笔来再现美丽和丑陋，很快歌舞结束、好戏散场，那些美丽和丑陋哪里还会存在？

下棋的人争先恐后，执着高低胜负，计较棋子着落，一会儿棋局结束，收起棋子，刚才的胜负又在哪里呢？

老子曰：不出户，知天下。不窥牗，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。

若欲悟道，言下即可。

若欲修行，行住坐卧中处处都是道场。

若找寺院，你的院子就是寺院。

若觅上师，你的身体的每一个觉受，就是最近的上师。

若欲成佛，回心即是佛，莫向外头寻。

诸同修，寻觅即是苦海，奔波即是轮回，向外即有世界，休息即是涅槃。

诸仁者，苦海无边，回头是岸。

爱出者必返

你很爱自己的父母和孩子。

你会同样爱陌生的老人和孩子吗？

你经常向熟人或朋友微笑。

你会经常向陌生人微笑吗？

你愿意帮助你喜欢的人。

你会帮助一个你讨厌的人吗？

想认识一个人，不仅要看他对待亲人如何，还要看他对待陌生人，对待邻居，对待老人、孩子，对待残疾人、病人，对待各行各业的服务人员，对待他的下属、员工，对待劳动者，对待乞丐、流浪汉，对待怨恨他、与他敌对、甚至伤害他的人如何。

如果他能对待陌生人如对待亲人一样友好、尊重、喜乐，对待敌人就像对待恩人一样充满悲悯，这样的人，才是真正的高贵之人。

一个对待别人，能像对待自己的父母或孩子的人，这个人一定有一颗真诚之心。

一个一直用善意和美好看世界的人，一定有一颗童真赤子之心。

如果你身边有这样的人，不论他有没有财富，是什么样的身份，他长什么样子，请珍惜他。因为即使他一无所有，即使他什么也给不了你，他有一颗无比尊贵的心，他有一个真正的宝藏，可供你永远学习和爱戴。

学习任何知识和技能，都不如学习如何去爱自己和别人。

认识一切事物，都不如认识自己和实相。

拥有任何财富和朋友，都不如拥有一颗慈悲智慧的心。

去成为一个爱者，这比什么都重要。

成为一个仁人，这比什么都更迫切。

我们不是不想去做一个爱者，只是我们还不习惯，还没有感受到做一个有爱的人的幸福。

爱与慈悲不是只爱别人而不爱自己。既能好好爱自己，又能无偿地为别人付出的人，才是真正的慈悲。

拥抱世间所有的美好，不如拥抱自己那颗温柔的心。

训练自己敞开心扉，比打开所有的门更能让你的家敞亮透彻。

接受更多的人，比你付钱给更多的人更会让你幸福。

做一个有爱的人，比什么都更富足。

做一个给予的人，你会越来越富有。

一个人只能给出他拥有的。所以，一个付出的人，越付出，拥有的越多。

一个有爱的人，不是为了拥有更多而去爱。而是因为，爱会让他快乐和幸福。

爱者的报偿不是别的，正是它自身。

爱出者必返，给予者必足。

真正的安心

你没事的时候就是坐着。在院子里发呆，坐在藤椅上，听听鸟叫，吹吹风，晒晒太阳。就算你坐在那里打个盹，都很好，很惬意。不用生懈怠和不用功想。用一切功都是为了最后睡在躺椅上。如果你能直接在那里打盹儿，那很好。你可以跳过一切休行。如果你无法用如是最简单的方法安住，你就坐禅、读经、行脚，甚至做一切有为的修炼，来让自己安心。

经常能够这样最简单地坐着的人，能坐得住的人，习惯于这样坐着的人，会逐渐地发现，发现一个妙处，最妙最妙的妙处，就是最平常最平淡的日子是最美的日子。经常这样坐着的人，一定会有这样的感受。

我们为什么会烦恼？为什么叫凡夫？他不接受平凡。他不希望过平凡的日子，他无法过平淡的日子。他无法过这种无滋无味的日子，他要为自己创造一些不平凡。他不知道平淡的妙处和好处，他误以为在平淡之外还有更好的东西，他被自己的感官和心识骗了，被自己过去的习惯和骗了。他总是惦记着找点刺激的，找点乐子。他的心识一直向外攀缘，攀缘六尘。他不甘于这种无所事事，无法享受这种“没滋没味”儿的生活。人心不习惯于寂寞，人的俱生我执总要抓一个东西，它才觉得安稳。但这是一个错觉。这种安稳，是有条件的，是无常的，一定会破灭。所以它接下来的不安是必然的。

真正的安，是无依倚的，是无条件的，或者说是极其简单的条件就能完成的。如果你把你的需要减少到最少，把你需要做的事减少到最少，把你依赖的减少到很少，你很快就能达到这种安心。所有的觉悟之人，所有的解脱之人，都是能够安住于平常，安住于最简单的生活。

他不可能再去奔波，他不再向外找东西来满足心识。人如果不受制于心意识，是不会去奔波的。奔波就是奔波于头脑，就是在意识中奔波，在意识里颠倒、寻觅和轮回。如果我们通过修行，通过训练，通过约束自己的身口意，少去做事，不再执取六尘境界，随缘做最简单的事，你的心自然就休息下来了。而需要外缘，需要外在环境来安心的习惯，就渐渐地减弱，甚至消失了。你会慢慢地习惯于无事。甚至忽然有一天，你发现，哇，心里什么事都没有，太美了；什么都不用做，这样真的太棒了！没有任何事能够让你去牵挂，让你去操心，去计划。没有任何事能影响你，让你去消耗，让你难过、纠心，这才是真正的自在，才是佛的日子，神仙的日子。没有任何事等着你去做，去处理。没有比这更妙的了。除了享受阳光，除了听雨声，看雾，看湖，看山，看雪，看水，看树，除了这些唾手可得的事，除了这些坐享其成的事，你不再需要费心费力经营任何事，你所有的享受都是天然的，都是天赐的，你完全满足于此。那时，你就会享受到诸佛寂灭之乐，而这是永恒的。这个内在的寂灭之乐，不会再反复，不会再消失。它就像金子从矿中提炼出来，不再为矿。

那我们最后只剩下什么？当你一切都不再执取时，还需要修行吗？你的生活里还剩下什么？只剩下穿衣吃饭。你只剩下坐着，吃饭，走路，躺着，睡觉。冷了添衣，饿了吃饭。就剩这么点事了。你心里彻底地摆脱了对于无常虚妄世界的依赖，你可以继续说笑，你可以继续去玩，你可以重新享受生活，但已经完全不一样了。你的心里不再有任何负担，你不再为了什么而去享受，你只是随缘接受一切际遇。如同白云，出没太虚之中。如同流水，自然回曲于弯弯河道。

你已经不会再染着自心境界，知其如幻，诸幻不再困惑于你。你已经不会再被那些无常的东西欺骗了。你不再去经营无常。所谓修行，就是从有所依、有所为的安心，转化到无所依、无为的安心而已。

当你真正的相应于这种无事，无为、无欲无求的安心之后，你再也不喜欢任何无常的、变化的、感官的刺激了。其实当你喜欢这个了，那个自然就不喜欢了。它对你越来越没有吸引力，外在的色声香味触法，对你没有更多的吸引力了。因为你知道那个是不长久的。

但是这种最美的日子，平淡如水的日子，是需要你不停地熏修，训练，转变，适应才能享受。需要你放下识心的习惯和欲求，需要如理如法的修行才能真正达到。

首先从减少做事情开始，从独处开始，从听经闻法开始，从如说修行开始。当你拥有了无所依的安心的能力，天地都动不了你，鬼神也动不了你，一切无常都动不了你。没人能改变这种安心，它是究竟的安心。

但是这个很难。它难在哪儿？难在我们不习惯。因为我们一直以来都是靠外在的东西来满足自己的识心。识心就像一个永远饥饿的巨人，如果我们没有足够的智慧和定力，就永远满足不了它。我们一直靠意识中的、头脑中的食物来喂养它，我们给它扔了一个东西来让它安心，结果，它越来越不满足。也就是说，靠感官上、觉受上的东西安心，那是一种错觉和错误的生活方向。

你能感觉到的安心，不是真正的安心。真正的安心，是超越于感官觉受的。你很清楚，你不再依赖一些东西，你在何地方，做什么事都好，一个人也好，与别人相处也好，吃什么，住的怎么样，你都很安心。这种状态能持续很久。当你能这样生活，那才是真正意义上的安心。

世间凡夫的安心，是要时时觉得安心，需要有家庭、房子、亲人、财产，他才会觉得安心。有一件东西破碎了，他就会不安。他要住在这种觉得安心里，才认为是安心。而通过修行和觉悟所获得的安心，只是一种比喻，是对我们不再恐惧，不再颠倒，没有不安的一种状态的形容。我们把这个状态叫做安心。它不是我经常觉得，时时觉得的安心。它是一个实修者观察和体证到的安心。有些人会有某些感触：这段时间我很清净，我很安心。不，真正的安心不是这样的安心。它不是某段时间某种状态下的安心，而是随所住处恒安乐，是超越了时间和感受的寂静和满足。

可是这个寂静和满足的状态，我们太不习惯了。它让我们大大的不安。因为我们不知道、不了解这是实相，我们不习惯于这种无法描述，无滋无味的安心。我们连一丁点儿力量都无法把控它，所以对它完全的陌生和恐惧。一旦付诸语言和意识，这种安心就变了，就变成了一种感觉上的东西，会让我们产生错误的认知。

究竟的安心，没有心可安，没有法可得，没有物可感受，没有任何东西可把握，可体悟。默契于这个根本，才是真正意义上的安心。

如何参禅

问：师父，想请问您，坐禅时需不需要参我是谁？还是只要按照您教大家的坐禅方法，只是息虑忘缘即可，感恩师父。

答：对于不同的人，坐禅有不同的作用和目的。

如果你不清楚自己是谁，你不仅要参自己是谁，更要在平时一切处参悟有没有心外之境？

悟得自己是谁和有无心外之境，是我们修行的根本目的，是一个学法之人的终极目标。

如何参自己是谁？参者，如理观察和如理思维也。座上身心安静后，首先观察，身是不是自己。我们的身体每时每刻都在衰老、变化、消失。身体四大假合，了无实性。如是深入观察，知身非我，毕竟无人。复参心与思想是我吗？心是无常，随时变化，念念不停，了不可得。思想犹如浮云，倏忽而变，念念迁流，刹那不住，究竟无所有。故知心亦非我，亦无实性。复观察一切法，皆从心意识而生，法本无法，因心有法。如是观察，如是参寻，如是渐渐深入体证，是名观自在菩萨行深般若波罗蜜，照见五蕴皆空。如是内观，可悟诸法实相，无我无人。

心存这样的目标修行，更要为自己参禅创造种种条件和助道的修行。不仅在坐禅时要参自己是谁，在一切对境中皆要参自己是谁。确定了知人法二俱无我，是一切行人参禅的目标。

如果你已经悟得自己的真实面目，唯是一心，更无外境，亦无别法。心者亦是假名，究竟无心可得。那么，坐禅则仅仅是坐着，是息虑忘缘。保任如是真实知见，于行住坐卧不复起观，更不须一切参究。即是绝学无为闲道人，不除妄想不求真。

若因习气，偶尔复起观照，则知幻即离，不复更观，离幻即觉。古人者，离即是法，知离者是佛。

如果你已经了达心外无物，心外无法，心外无佛，那么，坐禅就不再有任何目的和意义。或者说，坐禅的目的和意义早就在你心上实现。那时，坐禅则不再拘泥于任何固定的形态，不限于坐着或者站着，行或者卧。坐禅将融汇在你生活的一切时、一切处、一切事中。经云：不于三界现身意是也。

多有学人，并没有觉悟真正自己，也不是非常清楚为何要坐禅，以及真正的坐禅是什么，就放弃了参悟和内观，而效仿古人一物不为，则坐禅变成了呆坐。或者只是悟得诸法空，而不悟不空佛性，沉空守寂，堕入声闻缘觉境界，则是枯木禅。那样，久而久之，则会陷入昏沉、无计和无明。

若学人不知于座上如何观照自心，更不知如何是自心，也很难在生活中去观照自心。所以，对于不同的学人，不可一概而论于座上是否参禅用功。

若能于座上时常内观身心如幻，四大假合，身本无主，心亦非实，则能于座上顿悟人无我。又能于座上所观察的诸法实相延伸到座下，继续去深入观察诸法因缘和合而有，虽然和合而生，毕竟无有实性，本来无生。生唯心生，灭亦心灭，本无生灭。如是观察，则见一切法皆从心想生，心若不生，万境皆如。境本无境，心亦不心。如是渐次如实了达诸法实相，是名内观。

于座下亦不失此理，于一切境一切事中，不失本心，心不颠倒，不取自心幻法，离心心意识，行住坐卧，皆合法性，是名最上坐禅，又名第一义禅观。

如是参禅，如是悟道，如是转识，如是实修，如是解脱，方得不负一期生命，亦不于座上座下空过，于现身中得大自在。

野游小赋

七八法侣

寻冬塘畔

黄草为褥

太阳为毡

微风扶光

水波潋滟

曲肱天地

与尔负暄

返老还童

流连忘返

斧声伐伐

忆彼柯烂

山中一日

人间万年

一场颠

纵有千斤事，不过一场颠。

徒劳赚心识，至死不肯休。

不如到水边，与我踏青山。

昨明不用计，今日亦不黏。

抬脚吹口哨，背手歌杨柳，

朝沾露与云，晚看霞与烟。

老灵魂

日暖春风寒

梅花倚竹竿

镇日无别事

低头复看天

檐下钻茉莉

窗台开水仙

一杯白开水

从早喝到晚

来往参学人

如船过江岸

唯有诸懒赞

于此抱青山

自古多老朽

苟延且残喘

我今正年少

裹袄度余年

二大士

有不思议二大士

一个不动一个迁

山悦性来水怡心

修行何必向祖言

晚唱

作者：学山

万法是心光

独自向晚唱

一缕夕阳斜

脉脉不张扬

梅树已凋零

紫藤正登场

冬去春复来

不分衣与裳

卧长年

一道清溪分外甘

鹧鸪百鸟声满天

僧闲平日无别事

一榻宽松卧长年

树下禅

树下一座禅

豁开万重关

鸟怡歌不断

春悦笑展颜

尘尘吐梵呗

字字诵雅言

诸佛百福相

不及一点闲

绿草覆溪上

白云藏松间

问我做什么

三界意不现

瞻风嗅草

尽道山家好

居者总是少

世间幽幽梦

睡深路迢迢

哪似竹下人

瞻风与嗅草

一餐与一蔬

不觉生与老

善解人意，推己及人

每个人都无权评论他人的选择。

你选择你认为是对的，他人选择他人认为是对的。

当我们站在一旁评论别人的是非曲直时，那是最可笑和野蛮的事。

你凭什么认为对方应该或不应该做什么？

当别人在干“坏事”或“讨厌”事，那只是你的标准和认为而已。而你自己做了同样的事，你却无比享受。你为什么不反思到自己呢？你在干“坏事”或“令人讨厌”的事时，为什么不攻击和阻止自己。你阻止不了自己干一些在别人眼里不正当的事，为什么你要阻止别人干什么？你阻止的了么？

事实是，他做他选择的事，他自己承担结果。你做你自己选择的事，你自己承担后果。仅此而已。每个人为自己的行为负责，你在旁边做出任何的反应，都是多余的。

评价或干涉，纯属徒劳和自寻烦恼。

一个真正独立的人，首先是一个尊重他人的人。能尊重他人的选择和行为，才有可能被他人尊重。那时，才谈得上独立和自由。

和谐也因此才得以存在。

所有的冲突都来源于不尊重。

而不尊重来自于不平等。厚己而薄他。重己而轻人。

当你不尊重别人时，你怎么可能善待自己。当你不尊重别人的心生起时，那是你自己对你自己最大的报复。

你享受的并不是别的什么可爱的事，仅仅是不尊重带来的气愤和憎恶而已。

如果一个人特别霸道，并以此来对付别人。为什么别人就不能霸道地反击你？凭什么只有你有霸道的权利？而当别人稍微霸道一些，就会被你贯以凶残和罪恶的骂名？

你能保证自己所做的一切都毫无瑕疵吗？

如果你是一个流氓，就不要怪我比你更流氓。

如果你允许自己虚伪，别人的虚伪你也要接受。

如果你允许自己撒谎，当别人撒谎时，你不要一副真诚圣洁的样子。

当你经常讽刺别人并以此为乐的时候，也要接受别人对你的讽刺。

如果你是一个瘸子，你不再去轻视一个腿有毛病的人。

你经历很多痛苦与存折，不是为了让你去怨恨和评价别人，而是更多的感同身受和理解别人。

所有的人都是平等的，甚至所有的生命和存在都是平等的。

你不比任何人多任何的特权。

善解人意，被滋养的是自己；尊重别人，提升的是自己的心境。

允许自己做什么，也要允许别人做什么。

己所不欲，勿施于人。

己所欲之，推理于人。

若能如是，世间何来矛盾冲突，又如何有紧张对立。

平等与尊重，不是世界的口号，这是每个人的修炼。

友善与理解，也不是冷漠的文字，它是每个心灵的养份。

姐做主

阳春三月百花苏，

我姊灵觉亦腾出。

一声惊雷诸邪裂，

旷世烦恼顿空无。

今日事，最尊贵。

今日身，无比珍。

莫因在世多劳累，

便谓自己少真如。

春光好，杨柳拂，

水光潋，燕叫暖。

诸姊亦得离尘闷。

与我同来陌上歌，

不负韶华，怎埋佛心？

灵照叉手，霸气天真。

心似水，性如山。

一肩能挑万般难。

道从汝出，力唯汝坚。

谁说母人不丈夫？

怎可将身论智昏！

菩提同伦，法财等分。

莫因长发飘花前，

便谓我妹少三昧。

分毫不欠，性无痴颠。

一颗圆光，透地透天。

今日事，今日了。

今日身，证法身。

莫因柔脆，便让须眉。

龙女八岁得成佛，

胜鬘其智胜诸雄。

向氏点播其丈夫，

末山也能戏灌溪。

若欲香象出淤泥，

须听无生一只曲，

莫做攀枝墙上草，

便能无物可为拘。

不能自立，便被夫欺。

但能无依，三界睥睨。

不为他人做牛马，

但向性中成祖母。

达磨眼掉，赵州弯腰。

只因我姥，得王库刀。

谁能昧此一摩尼，

尽日为他做嫁衣。

收拾干净成富婆，

要用便用无穷尽。

春日来，芳草开。

石放光，溪异彩。

为此一事斩流俗。

我命由我不由他，

我行我速谁能阻？

能息一切诸攀附，

十米小屋一间足。

能度寒暑，

明月同住。

问我今生谁为美？

姐立法则姐做主。

论福报

世人皆欲得福。欲得福者，当知何者是福，何为非福。不知福者，将祸为福，将苦将罪将妄为福，一味求福，反致灾殃，可不哀哉。

有一分钱，也能安心快乐，穷亦是福报。

有一百万，空虚不安，富亦不是福。

福报跟富有贫穷没关系，跟是否安心快乐有关。

有一间小屋，心宽，则小屋亦生福。住别墅，心窄，则华屋亦苦闷。

福报跟拥有多少没关系，跟能否怡然受用有关。

知足，眼瞎耳聋，无子无女，皆为福报。

不知足，四肢健全，家眷成群，奔波劳苦，亦不是福。

福报跟外境好丑没关系，跟如何心态对待境界有关。

古人云：不离自心，即是福田。

世人皆欲得福，为自己和家人祈福。福非祈来，乃是修来。

天地不仁，以万物为刍狗。圣人不仁，以百姓为刍狗。虽同在一天地下，同为刍狗，有乐有闷，有福有罪。故知福在于人，不在于境。

善福者，纵处不善之境，亦能福之。不善福者，虽珍宝一切善境予之，亦能招苦。

故若欲修福，先当修心。

如何修心？心善万物，万物即善之，是名为福。心恶万物，万物亦恶之，是名为祸。

福非单行，福非独在。福从性中生，福从慧中有。

有慧才有福，无慧即无福。

何以故？无慧，福会转成祸，富会转成贫，乐会变成苦。

福田在心，非关年龄夭寿，非论相貌好丑。心能顺物，即是福也。与物相违，自受其殃，非天地有主宰有惩奖。

故世人虽有一切善报，若无智慧，反将善好造诸恶业。虽受恶报，了达实相，成增上缘，逆缘反为得道之因。

又如何是福？

谦卑是福，何以故？以合道故。

忍辱是福，何以故？以无我故。

无诤是福，何以故？以如如故。

喜乐是福，何以故？无苦闷故。

利他是福，慈悲是福，不住是福，无染是福。

福向性中作，莫向心外求。

会得己心，认得己性，不逐幻梦，不自缠缚，是第一无边之福。

故莫以世智来论福，当以佛心来看福。

不以顺逆之境来论福，当以心境缚脱来论福。

福也者，知足常乐，不骄不躁，不卑不亢，常自豁达，于事无惑，是真福也。

是以人求福者，先求其心。其心若正，万福来凑。

活着容易

“活着不易。”

人们经常这样感慨。

这份不易听起来像是生活和外境强加给他的。

活着不易吗？

活着很容易，是你选择了不易。

你耐不住容易，所以变成了活着不易。

你不愿意过容易的生活，贪图不易，却又抱怨不易。

选择权永远在你手里。

一箪食，一瓢饮，在陋巷。你也可以过这样的生活。

但是你却选择了做牛做马，为自己的欲望，为自己的无明，不停地压迫自己，摧残自己，甚至不知道为什么。

没人逼你过不易的日子、牛马的生活，是你自己的无知和贪婪在骗你受苦。

而你忘了这一点，你没看到这一点，却抱怨活着不易。

活着太容易了。

活着，那是世界上最容易的事。

你看，一只瞎眼的麻雀，也没有人为他做衣，没有人为他觅食，他一样活的很简单，很自在。

你看，山里的百合，也没有人装点它，也没有人浇灌它，它开得那么美丽，它的样子，比所罗门的王袍还要漂亮。

不要说生活愚弄了你，是你辜负了生活。

不要说世界对不起你，是你对不起自己。

不要说日子太苦。日子从来是甜的，是你选择了痛苦。

生活太容易！勘破那些不容易的选择，别被不容易欺骗，放弃那些不容易的妄想，接受平常，满足于平常，生活立刻轻松，立刻容易。

活着不仅容易，而且很美，很好。选择那些容易的，爱上那些简单的，满足于已经拥有的，活着会变得浪漫。

如此活着，你会活成诗歌，会活成童话。

拥有这样的智慧，你不仅不会贫穷，还会成为富人，不占有一切，但随时会享受一切的王者。

简单容易地活着，不是心灵鸡汤，不是生活的麻醉剂，更不是消极避世，而是智者的心态，觉者的高度，最精明的选择。

关于容易，听禅师怎么说：夜静水寒鱼不食，满船空载月明归。

发菩提心，治众生病

学习大乘佛法的人，有时会认为自己根器很好，有悟性，听得懂最上乘法，会不知不觉把自己当成佛菩萨。

其实佛菩萨的境界远远不是我们的心境所能达到。

起心动念，想的是如何利他，考虑的是更多的人的利益，以无我，无私的愿力，把自己的生命奉献给众生，具有牺牲精神的人，才是佛菩萨。

而我们大多数人，就算是久修佛法，都不具备这个精神，更发不出这样的志愿。起心动念，考虑的都是自己，自己的利益永远放在第一位。只想到自己，没有自觉生起利他之心的人，不论怎么修行，都是凡夫。

即便我们对佛理领悟的再透彻，但是你的用心总是自私，你考虑问题总是围着自我转，你的心量和心思无法延伸到众生，你永远是凡夫。

众生烦恼诸苦，皆因有我。以为我故，种种贪爱、我执、无明生起。

为自己，有我，即有烦恼；为众生，无我，就无烦恼。

所以金刚经云：以无我，无人，无众生，无寿者，修一切善法，即得阿耨多罗三藐三菩提。

又云：“须菩提，菩萨为利益一切众生，应如是布施。”布施什么？布施六根、六尘、六识，布施我和我所。许多人学金刚经，会忽视一个很重要的问题，就是发无上菩提心。以为金刚经只是讲空、讲无相、讲般若波罗蜜，而没有关注到释迦牟尼佛成佛的一个最根本的原因——他是为了一切众生来修道！

我们想成佛，一定是为一切众生来修道。如果你只是为自己，暂时的是可以，如果你一直停留在为自己成就这个出发点上，那你永远也成不了佛。菩萨为利益一切众生，如是修行，如是布施，才能够成就阿耨多罗三藐三菩提。如果你发的不是为利益一切众生的心，怎么去我相、人相、众生相、寿者相？为自己成就，没有发利益一切众生的心，那一定是我相在作祟，无始的无明在作祟。

佛菩萨不是被动地为众生修行，也不是被人劝导发菩提心，而是觉悟了诸法无我，完全自觉地发菩提心，利益众生，服务于众生。佛菩萨是在完全觉悟诸法实相后，心甘情愿，不留余力地行菩萨道，在行菩萨道的过程中，断除自己的习气和微细无明，并逐渐圆满自己的。

所以众生若欲断除烦恼，远离病苦，消除我执，速出轮回，当发无上菩提利他之心。发菩提心，是第一离苦妙药，是最上法船，是般若明灯，是诸佛羽翼，是修道利器，是觉悟舟航。

十方诸佛同声赞叹发菩提心者。

涅槃经云：发心毕竟二无别，如是二心先心难。

维摩诘经云：诸仁者！欲得佛身，断一切众生病者，当发阿耨多罗三藐三菩提心。

阿耨多罗三藐三菩提心

有人问我，菩提心具体表现在哪些方面。

菩提心者，阿耨多罗三藐三菩提心之简称。顾名思义，欲成无上菩提道果之心，成佛之心，即菩提心。

从最初发心学佛修行，到究竟成就，中间所行一切顺逆境界，助道之法，皆菩提心也。

六祖见五祖，五祖问六祖，你来这里求何物？

六祖云：唯求作佛，不求余物。

唯求作佛，不求余物，有明确的目标，坚定的愿力，无上的信心，即是菩提心。

又六祖说，无常者，及一切诸法，即佛性也。何以故？若佛性是常，则穷劫无有发菩提心者。故知菩提心者，了达实相，能见佛性之心。

诸恶莫做，众善奉行，是菩提心。

行于布施，持戒，忍辱，精进，禅定，智慧，是菩提心。

一切近佛道法之心是菩提心。

慈悲喜舍，利益有情之心，是菩提心。

以无我，无人，无众生，无寿者心行一切善法，是菩提心。

诵经，坐禅，听经，闻法，亲近善知识，思维其义，如说修行，为他讲说，是菩提心。

誓出生死烦恼，不受沉沦之心，即菩提心。

难行能行，难忍能忍，难舍能舍之心，是菩提心。

不染万境，直用直行，是菩提心。

一切与实相相应之心行是菩提心。

智慧心是菩提心。

禅定心是菩提心。

平等心是菩提心，

尊重心是菩提心。

普行恭敬心是菩提心。

谦卑礼让，柔和无诤，是菩提心。

远贪嗔痴，修戒定慧，是菩提心。

通达贪嗔痴与戒定慧，俱不可得，是菩提心。

以智慧心，灭诸愚痴，是菩提心。

通达智慧愚痴，通为般若，是菩提心。

远离邪见，护持正法，是菩提心。

了达成法破法皆是菩提，是菩提心。

菩提心者，觉悟心，智慧心，慈心，悲心，喜心，舍心，自在心，无住心，无取舍心，无分别心，代一切众生受苦心，为一切众生修佛道法，荷担如来无上佛法，续佛慧命，不断佛种之心，即菩提心。

诸佛所得常乐我净，无尽功德，不灭世间，不取涅槃，如是之心，是菩提心。

又，虽求作佛，了无所得，是菩提心。

虽行万法，了无所行，是菩提心。

不尽有为，不住无为，是菩提心。

通达诸法无起无灭，无作无为，随顺寂灭，不堕断灭，是菩提心。

菩提心者，不是理论，亦非概念，非关诤论，而是心行，是诸佛自证所行境界。

经云：菩提心，不可限量。菩萨心行，不可思议。诸佛功德，不可称量。

以要言之，从最初发心，到圆满菩提，归无所得，一切所行，一切有为无为，皆是菩提心也。

诸修行者，于此诸事，了了明知，能解能行，无疑无惑，直趣菩提，是菩提心。

故学人欲得成就无上佛道，当发如是菩提心。菩提心者，非是一法，二法，三法。亦非十法，百法，千法，乃是无量道法之所成就。菩提心者，非是小根小叶，小心小智之人所能发也。必也弃一己之私，舍一己之乐，行诸佛所行，借行菩萨道，度尽自心无量恒河沙见思诸惑及烦恼者，乃能勤发无上道意，亲证诸佛无上正等菩提。

劝读寒山诗

下面这首寒山诗，其实是在写忍辱波罗密。有些人不太明白其含义，我作了简单的翻译。

我见谩人汉

如篮盛水走

一气将归家

篮里何曾有

我见被人谩

一似园中韭

日日被刀伤

天生还自有

直译：我看到那些欺骗、欺瞒、欺负别人的人，就像竹篮打水，急急忙忙走回家，篮子里什么都没有，就算欺负了别人又如何，只解一时之快，其实一点也没赚到什么，反而损害了德行，玷污了本性。

我见那些被人欺瞒和欺负的人，只要他不起嗔心，不跟对方计较，虽然表面上被损害了，其实就像园子里的韭菜，虽然天天被人砍割，但是很快又生长出来。具有忍辱波罗密的人，也像园中韭菜，被人误解欺骗，而不计较对立，只是表面一时被损，增长的却是自己的法身功德，有修行和智慧的人，面对别人的欺瞒，自然知道如何面对。

虽然我们很多时候还做不到不跟那些欺骗我们的人计较，但这正是我们修行的课题，通过修行，我们可以逐渐地做到这一点，从而不让自己去与虚妄的人我对立，不增长自己的我执，不让自己生起嗔心，渐渐实证无我。

下面这首寒山诗，大家前面几乎都能明白大意，唯独最后两句，意思不明。我也简单翻译一下：

养子不经师

不及都亭鼠

何曾见好人

岂闻长者语

为染在薰莸

应须择朋侣

五月贩鲜鱼

莫教人笑汝

直译：学习和接受教育如果不经过善知识的锤炼和培养，很难进步。不及早跟随善知识学习，成年之后，还不如老鼠的见识。

你看那些优秀的人，哪个不是勤加听闻长者和有智慧的人的教导？人的成长是需要环境的熏陶，所以需要时常选择良师益友。就像人在花房，身上就会有花香。人常亲近智者，心智也会受到滋养。沩山警策云：远行要假良朋，数数清于耳目。住止必须择伴，时时闻于未闻。故云：“生我者父母，成我者朋友。”亲附善者，如雾露中行，虽不湿衣，时时有润。

只有愚蠢的人，才会拖延学习，到老后悔蹉跎光阴。就像一个人，不提前在早春去贩卖鱼肉，到了五月份天气热了，才去卖鱼，弄得浑身臭烘烘的，被人笑话。修行学习也是这样，要提前亲近善知识，不要等到头昏眼花，再去学习，体力和智力都衰退了，什么都学不好，被人耻笑。

我们看，每首寒山诗，只是简单的几句话，却蕴藏着这么深奥的道理。如果我们不深入去读，不好好思维，根本不知道寒山想要告诉我们什么，就辜负了寒山的用心。

我们读古人的东西，一定要静下心来，细心静静地读，联系前后文，再加上平时的修行和体会，才能读懂古人的用心。

寒山说：凡读我诗者，心中须护净。

又说：家有寒山诗，胜汝读经卷。书放屏风上，时时看一遍。

又说：多少天台人，不识寒山子。莫知真意度，唤作闲言语。

又说：有人笑我诗，我诗合典雅。

又说：若能会我诗，真是如来母。

希望大家都能放下一些世间的俗事，拿出一些时间，少享受些粗浅的世乐，静下心来，好好地读寒山诗，沐浴圣人的智慧，亲听诸佛的教导。

​

寒山诗解六兄弟

寒山诗原文：我有六兄弟，就中一个恶。打伊又不得，骂伊又不著。处处无奈何，耽财好淫杀。见好埋头爱，贪心过罗刹。阿爷恶见伊，阿娘嫌不悦。昨被我捉得，恶骂恣情掣。趁向无人处，一一向伊说。汝今须改行，覆车须改辙。若也不信受，共汝恶合杀。汝受我调伏，我共汝觅活。从此尽和同，如今过菩萨。学业攻炉冶，炼尽三山铁。至今静恬恬，众人皆赞说。

直译：我有六个兄弟，它们是眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识。其中第六意识最恶劣，顽固不化，经常惹是生非，带着其他兄弟闹事，搞得一家不得安宁。所有的坏事都是它带着大家干的，它无形无迹，经常恶搞，但又来去无踪，打它也不行，骂它又骂不着。做尽坏事，对它一点办法也没有。它既贪财，又好淫欲和杀生。见到好的就非常喜爱，其贪心比罗刹还炽剩，一切都想据为己有。

这一家里除了这六个兄弟，还有佛性之父，如来藏母。它们本身很无辜，对这第六意识也不喜爱，也一点办法没有。这个家庭之中，除了父母、六个兄弟，还有我这个更加隐蔽无形、不可见的妙观察智兄弟，又称般若智慧。昨天，通过长时间的准备，这第六意识终于被我捉到，好生生地教训了它一顿，对它是又打又骂，它终于被我降伏。

我把它赶到无人的地方，让它好好反省一下，并数落它：为什么要让整个家庭所有的人都烦恼？为什么不安分守己。我警告它，不要到处造业生事。然后，我又耐心地告诫它：要痛改前非，改弦易辙，莫再胡作非为。如果你不听我话，我会杀掉你，让你吃尽苦头。你如果听我话，我就好好待你，与你和平共处。从此之后，我们兄弟和睦，一家安宁，这样不是很好吗？

一个修行人，如果能管好第六意识，就能收摄住六根，不再去造罪。管好意根，善护念，是修行中最关键的事。管住心，其它五根就不再向外攀缘造业，就不会受苦。能善护念，管好心，这样的人，胜过菩萨。

《佛遗教经》云：五根者，心为其主。是故汝等，当好制心。心之可畏，甚于毒蛇、恶兽、盗贼、大火。看好自己的心，守住意根，也不是一日所为，要不停地磨练，耐心地守护，好好地修行。直到磨尽贪嗔痴三座大山，把心调伏成露地白牛，整天恬静安然，淡泊无为，不再造作。众人看到它，才会欢喜赞叹。

蛇在汝心

问：师父，如果晚上去河边或野外打坐，万一遇到蛇怎么办？一想到有蛇出现，就会害怕。

答：没有万一。你永远遇不到蛇，除非你想到它。你遇到的，一定是你的妄想。

问：如果真的有蛇爬到身上怎么办？

答：没有真的有蛇。没有真的有蛇爬到身上。真的有蛇爬到身上，这同样是个妄想。蛇不从外面来，而是来自你的妄念。古人云：心外无法。又云：目前无法，意在目前。心生则种种法生，心灭则种种法灭。皆说此意。故若不欲见蛇，但心中不起蛇念，既起蛇念，亦不信有蛇，蛇自不现。

问：我是说假设，这种情况总有可能发生吧？

答：这种情况绝对不会发生。除非是你起心动念。当你动念，心里的蛇就出现了，它开始吓你。吓你的永远不是外物，而是你自心。由此可知，怕亦来自于你自己的妄心和观念，非是外物吓你。念头永远先于任何事物出现，在它们出现之际，照破它，它便消失。如果这样的事发生，那一定是你的妄想。

问：我无法理解您说的话，总觉得您说的好像不是真的。

答；实相非意能测，唯有亲历和自证方知。你未生心时，十法界一微尘尚不可得，何更有蛇？蛇从心起，还从心灭。蛇不自蛇，因识故蛇。万法唯识，识总是幻。知幻不住，法即无法。

古人云：若人识得心，大地无寸土。这个世间根本就没有蛇，不仅没有蛇，任何事物都不存在。你看到的是自己的念头创造的蛇和自己的念头创造的一切法。蛇是不存在的，除非你在心里创造了它。一切诸法亦复如是，本来不法，生心而起法相，恍然有物。所以，蛇非外来，生于汝心。心不起蛇，毒蛇自灭。蛇尚不有，怕从何来？

法理如是，若能深悟，默契而行，即除恐惧。我们一开始在野外或陌生的地方静坐，或者在生活里遇到一些不如意的事时，比如病苦现前，爱别离等，自然地会起很多妄念，无法做到不生心、不动念。更会不知不觉就被妄念所骗，会联想到很多危险和可怕的境界。这时，正好训练我们的定力和对诸法实相的领悟。没有这样的外境，你很难看到自己是如何投射和创造这个世界的。一开始，你无法做到不起心不动念，但是没关系，一次次地深入观察实相，可以通过到户外静坐，到坟地坐禅等方式训练自己对境不生心，运用实相的智慧来照破所起的妄想，让自己安住在实相中。久而久之，你心中的蛇和一切的执念就会消失，直到你能完全不被自己的妄念所骗，享受户外的打坐，并且在生活中出现任何逆境时，都能照破那些境界的虚妄，让自己生活在安宁之中。

蛇在汝心。心生则蛇生，心灭则蛇灭。认真思维、领悟并运用这个实相，一切恐惧和无明都将离你而去。

我爱你

我爱你，并不是因为你多么热烈，多么绚烂，让我一直盯着你。而是当我在你身边，我会忽略你，全身心地放松。

我爱你，是因为在你身边，我的思绪全消，毫无压力，我能看到星辰，感受到和风。

我爱你，并不是被你的特点吸引，你几乎全无特点。我喜欢你，是因为在你身边，感觉你和万物一样宁静。

我喜欢和你在一起，并不是你身上有醉人的芳香，而是你能让我像婴儿一样酣眠。

我喜欢坐在你身边，并不是因为你有多么高超的见地，而是你完全没有逻辑的童心。

我喜欢你的灵魂，它对别人的行为和思想从来不吃惊和干涉。

我喜欢你，不是因为你多么欣赏并崇拜我，而是不论我是什么样子，你都爱我。

我喜欢看着你，不是你的目光明亮，而是你的眼睛真挚无邪，从不躲闪。

我喜欢你，并非因为你整天把心思用在我身上，而是因为你把自己照顾的很好，也相信我能照顾好自己。

我喜欢你，不是因为你的身材和相貌，性别和年龄，而是因为你真实如你。

我爱你，没有什么特别的理由。难以描摹，不可思议，绝妙神奇，这是我爱你的原因。

你不系缚我，对我的黏着也从不批评，你给我天空一样的自由和空间。你经常让我自惭形秽，我不得不努力提升自己，好与你匹配。

我没理由不爱你，虽然你全无异彩，平庸无奇。

我从来没担心爱你有什么不对，就像喜欢一只小鸟，喜欢一只小羊，喜欢一朵樱桃花，我完全无法抑制自己去喜欢你。

爱一个人可能需要很多理由，我爱你，只因你来到我身边。

爱一个人可能需要互相了解，彼此吸引，我爱你，只是因为与你相遇。

我爱你，根本不需要知道你的名字、你的过去、你的年纪、你来自哪里、你有什么爱好，我完全不关心那些。我唯一关心的是，我们坐在一起，天空是否湛蓝，夜色是否静谧，风是否柔和。

哦，谁说我爱你一定是跟你有关？

哦，谁说爱一个人一定要拥有她？

哦，谁说爱一个人要与她长相厮守？

爱一个人如此幸福，如此甜蜜。

你如梦似幻，如光如影。我完全不懂你，看不清你。

但我不在乎。

我只在乎我爱你时心间淌过的那份纯粹。

我只在乎因为你的存在，爱如期到来。

性爱有问题吗

师父好，请问您，两性之间的爱一定会导致轮回吗？性爱在修行中有没有问题？佛陀一直在告诫弟子们远离爱染，性爱真的那么可怕吗？您怎么看待性爱？

答：佛陀只是告诫弟子远离爱着，小心爱染，警惕无明，避开执取。并没有说性爱有问题。

导致轮回的是无明，不是性爱。在性爱中可能引起无明与烦恼，也会引发修行与觉悟。

如同人摔倒在地，又从地而起。倒是因地而倒，起亦因地而起。地没有问题，人摔倒了怨恨地，对地的误解带来了问题。

性爱没有问题，人们在性爱中各种无明的用心带来问题。

性爱不仅仅是肉体的结合，也包括两性之间的欣赏、爱慕、理解和尊重。而后者才是性爱的基础。若后者能够完全实现，前者就不是必须的。如果两个人不能达成内在观念上的和谐，两性关系不可能长久。不仅两性关系不能长处，关念的冲突导致所有的关系都不能长久。

通常的两性关系，缘于无明和贪爱，在无明和我执的驱使下，人们容易产生控制、占有、嫉妒等烦恼，这是佛陀告诫他的弟子远离性爱的原因。但并不是所有的人在性爱中都会产生问题。

性爱既能产生操控和烦恼，同样也能促进自我的觉悟和提升。

性爱没有问题，面对性爱时的用心和态度会带来问题。

若性爱有问题，这个世界就不该有生命诞生。

若性爱有问题，一切和合的东西都有问题。

如果你在性爱中产生问题，你也会在其他一系列的事情中产生问题。

问题来自于你的观念和执取，而不是来自于性爱本身。

若性爱有问题，树叶落在溪水上，苍蝇趴在牛背上，雨浸泡在菜叶上，种子种在土壤里，都有问题。

若这一切都没问题，性爱有什么问题？

不仅性爱没问题，一切存在和发生的事情都没问题。

问题来自于观念，而不来自于事物。

问题来自于我们的紧张、对立和评判。

性爱本身如此纯粹，如此自然，能有什么问题？

有问题的是亲密关系中的紧张、猜忌和不专一。

有问题的是性爱时的粗暴、专横和冷漠。

如果你能处理好两性关系，你也能处理好和一切之间的关系。

问题产生于无明与过度，而不来自于生命和本能。

如果你能在两性关系中一直保持温柔和理解，保持放松与真诚，保持清醒与觉知，你会在这样的爱里觉悟，而不是迷失。

如果你能在两性关系中把握好分寸，你会在一切关系中把握好分寸。

性爱看上去是你和别人的关系，实则是你和自己的念头、无明、自我的关系。

所有的关系中都有实相，只要你不紧紧地抓着那关系。从一段狭隘的关系中看到整体，觉悟你与一切的关系，这是性爱关系的真正意义。

不即不离，不贪不惧，不取自心，是你与一切关系的尺度。

有问题的是你的执着和误解、评判和抵制、掌控和纠缠。除了这些，没有什么是有问题的。

天空能有什么问题，如果你不把阴霾写进天空。

蝴蝶游戏于花朵有什么问题，如果你不用观念去摧残蝴蝶，不用恶意去诋毁花枝。

公马和母马交配，男人和女人和合，这有什么问题。

有问题的是你为这些现象贴上各种标签，并深深地被这些标签困惑与缠缚。

有问题的是你在交合之后产生种种的控制和占有。

有问题的是你因爱欲而陷入的沉迷。

有问题的不是性爱或身体，而是你内心的紧张和狂暴。

一切都没有问题，只要你的心不制造问题。

不要把问题转嫁给事物或性爱。

不要把问题推诿给黑与白、贫与富、大与小、男与女、阴与晴。

不要把问题指向性爱或神交，独处还是同居。

那些都不是问题。

怎么看待那些事物，才是你的问题。

有了问题，勘破问题，就没问题。把问题转掉、化掉、就不再有问题。

而这，才是修行的目的，佛法的意义。

禅师什么也不教

你到一个禅师这里来求法，

禅师说，我这里无法与人。

你到另一个禅师那里求法，

禅师说，先把它放在那儿吧，

你说：我什么也没拿啊，

禅师说：那就拿回去吧。

你非常疑惑，但有时，你也会醍醐灌顶。

你又来到一个禅师那里学法。

禅师说，你来做什么？

你说，我向禅师求法。

禅师说：你那里全都有，还四处乱跑。

你非常疑惑地问：我这里有什么啊？

禅师说：既然没有，不求也罢。

你到所有的大师那里去求法，大师都会教你一些方法，给你讲一些道理。唯独你去禅师那里求法，禅师什么都不教你。既不给你讲理，也不告诉你如何修行，如何用功。当你问禅师，如何是佛？禅师会问你，你从哪里来？你如实回答之后，禅师说，很好。你继续问，您还没有回答我的问题呢。禅师说，我早就回答你了。

你问禅师：如何是“应无所住而生其心？”禅师指了指天空。你说：您是说要像天上的白云一样无所住吗？

禅师又指了指地。你非常困惑。但是有的人在一旁看到此景，或听闻此事，豁然有悟。

所有的善知识都给你指出一道修行的门，唯独禅师不给你任何指示。在禅师的眼里，从门入者，不是家珍。

你没有的，禅师不给你加什么。你有的，禅师会帮你指出来，那是多余。

学人志诚来见六祖，问：未审和尚以何法教人？

六祖大师说：我若言有法与人，即是诳汝。随方解缚，假名三昧。

禅师对学人的意义只是拔钉解黏。你若无钉，即不斧凿，恐伤你本有天真。你若无黏，亦不给你涂抹，恐更加点污。

经云：无以秽食置于宝器，无以琉璃同彼水精。彼自无疮，勿伤之也。

禅师心知肚明，众生个个天然是佛，唯有迷人暗自穿凿。所以，禅师既不讲法，也不授徒。拿书，只是为了遮眼；聚众，只是为了众乐乐；建寺，不过为了怡情山水；坐禅，只是打发时间。

禅师什么也不教，因为你一切都会。你不会的，没有必要去会，已会的，不须更会。

一个人来禅师这里求法，问：怎么才能开悟？禅师问：你以前来过吗。学人说：没来过。禅师说：喝茶去。

又一个人来禅师这里求法：学人问：如何是祖师西来意？禅师说：你以前来过吗？学人说：来过。禅师说：喝茶去。

寺院的管事者在一旁问禅师：师父，为什么来过的人问您佛法，你说喝茶去，没来过的问您佛法，你也说喝茶去？禅师说：喝茶去。

对于有些学人，你就是威逼利诱，禅师也绝不吐露半字。禅师并非吝法或故作玄虚，而是他确实什么都不知道。

禅师有一次问一个到处行脚的人：行脚的意义是什么？学人无法回答，说到：不知。禅师说：不知最亲切。

你以为禅师会告诉你什么，不，禅师什么也不告诉你。如果告诉你什么，你听了也会觉得耸人听闻，完全无法理解。

有人问禅师：您死后去哪里？

禅师说：到山下做一头水牯牛。

又有人问禅师：如何修行？

禅师说：行畜牲行。

有人问：如何是佛？

禅师说：披枷带锁。

学人问：如何去枷锁？

禅师说：本自无缚，谁求解脱？

你问禅师：如何是佛法大意。

禅师说：你手里有手杖，我给你手杖。你手里无手杖，我夺你手杖。

你去见一个有名的禅师，他刚刚给你打开门，你正要进去，他立刻把你推了出去。

你永远不知道禅师在干什么，为什么说那些话。但是当你有一天懂得了禅师的话，你会大叫：苍天！苍天！

去禅师那里求法，费力不讨好。若不去禅师那里问法，穷劫也不知此事。

安居于平常的宝岛

最平常的日子，才是最美好的日子。

越是那些暗淡无光，让人枯燥烦闷，无聊至极的时刻，越是人生最珍贵的时刻。

耐不住寂寞，所以才会去创造各种事物；识不得平常，才会去追逐快乐，沉溺于诸苦而不能自拔。却不知，所有的一切都会回归于平常、单调和寂静。单调和清明，才是万物的本色，人生的底板。

当一个人习惯了平常，才能活在道中。平常心是道，唯有平常，简单，无聊，才是大道的色彩。执着于快乐和艳丽，就会有痛苦和暗淡。安住于平常，才是真正的光明。

坐在廊下观雨，躺在长椅上打鼾，抄抄经书，读几行古诗。屋子里扫扫地，抹抹灰尘，擦擦桌子，放正椅子。卫生间洗洗毛巾，刷刷布鞋，清理清理马桶，倒倒垃圾。厨房里淘淘米，剥剥竹笋，亲手烧一顿饭菜。超市里买买东西，挑挑产品。路边吃一串糖葫芦，骑个单车。停下来看看探出栅栏的小花，蹲下来看看蝴蝶，赏赏新树。如此简单地活着，如此朴实的时光，还有什么比此更美？

有了这样的心态和智慧，阴天，可以待在屋子里读书；晴天，可以在院子里弄花；夏天，可以到弄堂里吹吹风；秋天，就可以到野外看红叶。正是“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人生好时节。”

道人只是识得这样的时刻，过得了这样的日子，别无神奇。

智者只是安于这样的时刻，挨得这样的无聊，更无异功。

若能满足于这样的生活，一步即至佛地；若能安心于这样的平凡，步步脚踩寂光。

枯燥无聊再不好，也好于负债累累，身患绝症，担惊受怕百千万倍。但是愚痴无智者，宁可要头破血流，神魂颠倒，受尽折磨，上刀山，下火海，万劫不复，也不愿安守一刻清贫无事的快乐。

等到有一天真的跌落悬崖，体无完肤，千疮百孔，再想回到从前的平凡，已经渺然无望。

百千万人，难耐一个“寂”字；一切众生，度过不了一刻“静”时。何以如此？不知向佛，不早修行，积重难返，自暴自弃。

若能过得寂字，度得静时，诸佛赞叹，天龙共守。

正是那些寂静时刻，才是神圣觉者安住守护的时刻。

正是那些平庸无彩的日子，才是诸佛菩萨庆祝的节日。

耐不住寂寞和平凡，就会不守本心，向外游猎，一去不复返。

等到想回来时，已经身在烦恼大海，欲罢不能，迷失久矣。

莫轻视那一念不安分，万丈红尘从此起，无量尘劳竟是生。百千劫中受沉沦，都从一念不了知。

莫错过最平常的生活，那里是无量珍奇汇聚的宝岛，等着慧眼者发现并安居。

度得一生中最平庸的日子，就完成了无量劫中你所有的功课。

笑一笑就有逻辑了

问：禅师好，一直看您的公众号文章。您也讲过很多实修的方法，比如练习觉知，读诵楞严咒，一物不为，牧牛等。今天又看到您写的文章“禅师什么也不教”。我有些疑惑，感觉您说过的话很矛盾，让我无所适从。您明明教了很多人很多方法，却说自己什么都不教。请禅师帮我解惑。

答：我的文章禅师什么也不教里落了一句话，就是单日子什么都不教，双日子教一些东西。

问：感觉您在调侃我。就算您说了单日子什么都不教，这还是自相矛盾啊！不教也是教啊。您说禅师无法与人，这也是一种教导啊。这又如何解释？

答：自相矛盾有什么不好，如果自相矛盾让我开心快乐。人们讨厌的其实并不是矛盾，而是矛盾带来的困惑。如果矛盾能让我们不再矛盾，那矛盾就不矛盾了。就算我左手拿着一把矛，说它是世界上最锋利的矛。右手拿着一把盾，说它是世界上最坚硬的盾，又如何？我又不想当一个逻辑评判家，我只想做一个快乐的人。我在乎的不是我说对了什么，而是当我那样说，我很快乐。

再说，我说的真的矛盾吗？矛在哪儿了？盾又在那儿了？我手里压根儿就没有矛盾。

只要我放松，有趣，开心，说话有理亦可，说话矛盾亦可。如果我不快乐，说的话一点都不矛盾，又有何意义？

人不能找死理，找死理，就没办法活了。好比如一个人病了，医生给他开了药，他只要服用就好了。但是如果他非要搞明白药的成份，从哪里来的，谁运来的，用什么东西盛的，谁接触过它，如果他一直问这些问题，而不去服药，可能还没问完，人就病死了。

佛法也是如此，但能帮你解脱烦恼的，就是好法。你不要去管这个法到底是不是真理，是不是定论，是不是所有人都承认，是不是符合逻辑。往往越是符合逻辑的东西越让我们烦恼和痛苦。

这话听起来很没逻辑，笑一笑就有逻辑了。

你看孩子，他完全没有逻辑，他就很少痛苦。

你看水牛，它根本就不知道什么是逻辑，它照样在那里吃草。

你看亚当和夏娃不知道善恶美丑是非之前，住在伊甸园里。当他们有了分别心时，被逐出天堂。

这个世界上就没有绝对的真理，更没有固定不变的道理。理因事有。若不执事，理亦不存。

一棵大树，因为长的很弯曲，木质又差，既不能盖房，也不能做船，完全没用，所以人们不去砍它，它得以保存。

一只驴，因为瘦弱多病，完全没用，反而被杀吃掉。

从世俗的观念来看，得以保存是好事，被吃掉很悲惨。但从道人的心态来看，得以保存，未必是好；被杀被吃，未必不好。

你不能因为没用好，就执迷于没用。也不要因为有用好，又执迷于有用。

到底有用好，还是无用好，不在空洞的道理中，而在实际的境遇里。

有人问我：禅师，手里有手杖，给你手杖；手里没手杖，夺你手杖，怎么理解？你理解不了，我也理解不了。我从来就没想要理解它！为什么要理解它呢？如果你想理解它，你会发疯。你不去理解它，你会快乐。

我确实每天写很多东西教别人，但我也确实什么都不教。你不去在我的话里寻求快乐，非要认为我说的话矛盾，那就辜负了我的一番心意。

最美的监狱

我住在一所世所稀有的监狱里。

我的窗外有许多树，还有许多的鸟。

我经常躺在床上听鸟叫。

我经常透过明亮的窗户看墙外的树叶和青山。

风与鸟是我屋里的挂件，云与山是我床榻的帷幕。

我有大量的时间躺在床上看窗外的树叶黄了又绿，绿了又黄。

我经常想象自己是一个囚徒，被囚禁在这样一所宁静的监狱里。

我住的监狱在青山脚下。

我的院落里开满紫藤花。

墙外的溪水昼夜奔流。

山野里开满了紫云英。

十里樱桃送红彩，百口池塘带鹭飞。

宝石清水湿我脚，一片青绿染我心。

我并不是一个人住在这里。

我有很多狱友，他们也像我一样，每天自愿被关在自己的屋里或院子中。

我们一起在院子里踱步，像极了监狱里的人被从房间里放出来。

他们的窗外也有同样的树和同样的鸟、同样的青山，同样的溪水。

我们共住在一个大院里，蜗居于此，不愿出门。监狱的前面是村落，后面是田野，四周是群山，远处是人间烟火。

我们的起居一致，作息有规律，大家把自己关在这里，一关就是一年、两年，甚至更久。

经常有人问我们，你们为什么要把自己关在这里？

我们把自己关在无事里，关在清凉里。

我们把自己关在悠闲里，关在寂寞里。

我们把自己囚禁在简单里、宁静里、无争里。

我们把自己囚禁在静美里、安好里、无忧里。

我们把自己安置在无是非、无谄曲、无机关、无操劳里。

我们把自己照顾在行云里、流水里、竹林里、布谷鸟声里。

这是一所美丽得出奇，无量人都想进而进不来的监狱。

这是一所没有人看管，没有狱卒、探照灯和惩治的监狱。

这是一所通向真正自由的监狱。

这是一所微妙绝伦的城堡。

这里练心淬志，放逐自我。

这里涤除尘垢，任性天真。

这是一所休息身心，滋润心智，长养洞察力的监狱。

这是一所锻炼菩萨、成就觉者的监狱。

进来的人，从来没感到束缚和窒息。

住在这里的人，不再想去任何地方。

人们偶尔会到外面溜达溜达，大多数时间都在院子里散步，在房间里静坐。

大家安静地吃饭，整齐地诵经，带着觉知走路，真诚待人，宽容接物。

我们像极了监狱里的人，唯一不同的是，我们的脸上有无法掩饰的满足和喜悦，有无法藏住的自在和安宁。

这里像极了监狱，也有围墙和大门，但是它们从来不限制我们自由出入。

它们把贪嗔痴隔离在外，把戒定慧迎接进来。

把机巧名利扬弃，把淡泊平常迎来。

把是非烦恼滤除，把和平喜悦种植。

这是一所美丽的监狱，是一个只有童话里才有的城池。

鸢飞鱼跃，树动云生。

无妄无灾，直耸天外。

你相信世间有这样美丽的监狱吗？

我就住在这里，但能放弃执着和挂碍，欢迎你随时入住。

你只负责真诚

风暴自风暴

你只负责温柔

你用心的，便是你收获的

谎言自谎言

你只负责真诚

你付出的，便是你存储的

猜忌自猜忌

你只负责坦荡

你所行的，便是你拥有的

我们无法左右别人如何用心，如何待人，如何行事。但是我们可以控制自己怎样待人，怎样种植，怎样收获。

你只负责善良

老天自会回报你善良。

你只负责付出

老天自会把最好的回馈于你。

混乱从来不来自世界。如果你无法停下内在的疑惑，混乱就会发生在你内部。

伤害从来不来自别人。如果你无法停下你的对立，痛苦就会发生在你的心里。

万物从没有心来吓你，你总是用妄念和惯性来恐吓自己。

转变你内在的运行，你将收获安宁。

改善你心影的投射，你将看到美丽的梦幻。

机巧自机巧，

你只负责直心

你所做的，便是你播撒的。

愤怒自愤怒

你只负责平静。

你践行的，便是你的命运。

嗔心自嗔心

你只负责柔和

你发出的，自会回到你这里。

我们无法改变外在的世界，无法控制事情的发生，无法主宰无常的变化。但是，我们可以照顾好自己的情绪，善用自己的心智，调整好自己的心态。那样，无论世界发生了什么，我们都会收获和平，盛满惬意。

重要的不是别人做了什么，而是你心里发生了什么。你心里发生的，才是你的人生。

智者只是让更多的美好发生在心里，即使外面是狂风暴雨。

你什么都不用担心，这个世界一定好好的，永远不会有任何差错，只要你看管好自己的心地，打理好自己的园子。

你什么都不用忧虑，你的世界完全是你心的运行。你只负责照顾好你的心，你的世界一定风和日丽，满目青山。

把你的心用好，其他的一切，全然放手，全然交出，全然信任，全然接纳。

你只负责真诚，虚妄自虚妄。

你所用的心，即是你的人生。

我没有理由对这个世界怀有不善

我受过伤害，那不是我报复别人的理由，而是时时提醒自己不要去伤害别人，不要让别人经历与自己同样的伤害。

我被别人攻击过，那不是我怨天尤人、攻击别人的借口，而是提醒自己，要设身处地地去谅解别人。

我被人欺骗过，那不是我欺骗别人的理由，而是提醒自己，不要去欺骗别人。

我被人轻视过，那不是我轻视别人的理由，而是提醒我，不要轻视任何人。

我没有理由对这个世界怀有恶意，即使我曾经到处碰壁，屡遭失败。失败和失意不应成为我厌恶这个世界的理由，它们让我看清了我持有的梦想毫无意义。当我放下那些梦想，一切都变得容易。

如果我因为受到某种痛苦，便以这样的痛苦回应世界，我太愚痴了。别人如何对我，那是别人的事。我如何对别人和世界，那可是我自己的事。选择善意还是选择恶心，完全在我自己。如果我爱自己，我有何理由不布施快乐和喜悦。

人们喜欢以牙还牙，以眼还眼，只为图一时之快，却为自己种下无边业果。冤冤相报何时了？以怨报怨，不如以德自洽。

我被人嘲讽过，那不是我情绪低落的理由，而是提醒我，自信并非来自于外在的肯定，而是来自于内在的满足和觉醒。

当我对一切都降低要求，没有什么东西再让我怨恨。

我曾以为自己被生活愚弄过，我一直以为有一个外在的事情在愚弄我。后来我才发现，生活不会愚弄任何人，别人也不会伤害我。是我自己的想法、无明、观念在愚弄自己，在蹂躏自己。

我被别人误解、不公平对待过，我一直以为自己有多么不幸，多么可怜。我越是以为自己被虐待，我就越痛苦，越不幸。直到有一天，我发现，是我对自己的执着在惩罚自己，世界何其公正！何其无心！

如果我遭受不公，那一定不来自世界。怨天尤人毫无意义。被责备的应该是我自己的观念和想法。不幸的境遇，不应是我怨恨这个世界的理由，而是提醒我，如果我想爱自己，应该永远以真诚、公正对待这个世界。

我经历过种种遭遇，遇到过各种各样的人，那些经历，无非是让我看清自己，放过自己。除了我的心念，哪有什么外在的事情发生？

不论我经历什么，那都是唤醒我的工具，而不是成为我怒视世界的理由。

无论我遇到什么，那都是我自己的心勾勒出来的。如果我不喜欢我画的世界，我应该改变我的笔，而不是改变纸张。

你变了，世界才会变

当你蜕变，你身边的人才有可能发生改变。

只有你先做到，你才有可能影响别人。

你可以离开一个人，或和一个人永远地争论下去，你永远无法改变一个人。

你可以通过说教毁了一个人，永远无法通过说教改造一个人。

说一千句话劝别人做什么，不如默默地自觉去做一件小事。后者对别人的影响更大。

如果你期望对方能有所改善，不要去说服他。与其同事，潜移默化，慢慢熏陶。你做好了，他自然向你学习。

如果你想影响别人，放弃这个想法。去发现他的长处，先向他学习，让他感受到他的意义和你的善意，再慢慢地展现自己的长处，他会不知不觉地向你学习。

当一个人开始改变，他一定不是被谁改变，而是自愿改变。当他想改变，不得不改变，他才会改变。而那，跟你没关。

被人逼迫的改变，不会长久。

不情愿的改变，酝酿着更大的逆反。

形式上的改变，赚人赚己。

凡是你以为你让对方改变的，那种改变只是表象。只有一个人认同了的改变，他想改变，才能发生实质的改变。

所以，指责别人是徒劳的。

批评别人是无用的。

改造别人纯属妄想。

改变别人神神叨叨。

一切先从自己这里开始。

依报随着正报转。

你若变好，世界就会变好。

你若花开，蝴蝶自来。

看别人过失太过容易，看到自己不对太过困难。

批评别人，人人都会。改变自己，唯有觉者。

见别人是非，那是凡夫的习惯；向自己脚根下用心，唯有圣贤。

智者但自怀中解垢衣。

愚人终日向外寻不是。

六祖大师说：菩提只向心觅，何劳向外求玄。

说三道四，见是见非，皆是向外求玄。反求诸己，不费一点点功用，即得菩提。

当我把心收回到自己这里

我爱你，那只是一种习惯。

我离不开你，那只是一种错觉。

我骂你，那只是一种惯性。

我逗你，那只是与你待久了。

当无常把我们分离，我也可以爱上一条小路，一片翠竹，一块石头。

我差的只是训练独处，改变依赖你的习惯。

改变一个习惯，我就可以不必处处以你为乐，以你为重。

当我一个人，我也可以坐下来听雨，呼呼地睡觉，掘地三尺，栽一棵已经死了的茶花。

改变一些习惯，我就可以爱上另外一件事，与其他一些人建立友谊，而不必心系于你。

我控制你，不过是怕失去你。

我黏着你，只是把世界放在了显微镜下。

我担心失去你，只是因为我忘记了一个事实，你从来也不属于我。

当我试着放开你，活在自己的世界里，我发现，你并非那么真实。

我只是想起你来，你才存在。当我不想你，我自己是谁，我都不知道，更何况是你。

有一天，我把心从你那里收回，放到了自己的手上，脚下，放在了眼前正在做的事上，并且不停地练习于此，我发现，我不再处处受制于你，被你囚禁。

我只是习惯了和你在一起，那本来就不是必须和永久。

只要我同时养成另外一些习惯，你就不会成为我生命中的唯一。

如果你成了我生命里的唯一，那真可怕。

如果我的世界里只有你，当你不在，我就会跟你一同毁灭。

如果我的眼里只有你，你会感受到巨大的压力，而我也会被你牢牢地拴住。

改变习惯，从头脑中出离，回到觉知上来，我可以与你在一起，也可以独自看书，在河塘边静坐，哪怕和一只蒲公英待在一起。

当我把心收回到自己这里，训练自己活在觉知中，重视当下，我收衣服，叠被子，下床，躺下，都变得缓慢。

我的动作变得缓慢，不是因为身体虚弱或是心情沮丧，而是因为那样可以从妄想和幻梦里出离，从胡思乱想、自欺欺人中解脱。

我意识到，只要我持续或者大量时间活在觉知中，一切都变得不一样。哪怕我在床上辗转反侧，睡不着觉，我也不再焦虑，因为我能感知到自己的背、自己的腿、床还有软软的被褥。我会爱上自己的枕头，而原来，我把自己睡不着觉都归咎于那些枕头，我换了不知多少个枕头…

当我开始放慢脚步走路，放慢速度吃饭，放慢速度说话，放慢节奏生活，我的世界就像一杯浊水开始变得清澈。

当我把注意力从你，或者任何一个人那里挪开，回到自己眼前、耳边、鼻下、身边的世界，我从荒漠里拔出，踩进了绿洲。

我并非要离开你和任何人，我只是想学习如何如何善待自己和别人。

当我松开你我之间那根线，给你，我，和这个世界一个空间，我发现，那时我才有能力看清更多的事物，不再被一个妄想和执着压迫。我才能真正照顾好一切，才不会被爱奴役。

回到自己这里来，我才发现，你，并不在我之外。

回到自己这里来，我才发现，你和一切，如此可爱。

你每天练习的，才会成为你内在的

我们总以为看过的一部书，一个故事，一部电影，听过的一段话，认识的一个人，经历的一件事，可以给自己重大的影响。

事实上，这些对我们的影响都微乎其微。

真正影响我们的是长时间地练习一件事，对一件事不断地熏习和训练。

只有长期熏修的事情，才会影响我们，才能改变我们的人生。

你看过再多的书法讲座，如果不把基本的笔画写好，你永远无法写好字。

你对舞蹈有再高的领悟，如果你不去练习跳舞，你也无法跳出美妙的舞蹈。

你每天练习的，就会成为你的习惯和特长，它会转变成你的内在，永远伴随着你。

你过去时中经常诵经，你现在就爱诵经。

你过去时中经常坐禅，坐禅对你来说就很容易。

你过去时喜欢独处，你现在就喜欢独处。

你过去时中曾经修道，你现在就会修行。

你过去曾亲近过善知识，现在就会来到善知识身边。

你过去与佛法结下甚深因缘，这一世你就会遇到甚深佛法。

如果你现在不喜欢诵经、坐禅、独处、修行，无法亲近善知识，说明你过去生中不曾练习于此。若欲改变这个状况，从现在开始，勤加练习，修习佛法，为未来世中的修道奠定基础。

你心中想要做的，你才会去做。

你经常做的，就会变成你一直想做的。

祖师云：悟此法门，由汝习性。

你每天练习烦恼，你就会烦恼。

你每天训练闷闷不乐，你就会闷闷不乐。

你每天练习懒散放逸，你就会懒散放逸。

你每天熏修贪嗔痴，你就会贪嗔痴。

你每天练习无明、昏沉、无所事事，你就会昏昏噩噩，对一切了无兴趣。

你每天熏修得失嫉妒，你就会患得患失，嫉妒成性。

你每天练习见人是非，戏论谄曲，你就会成为一个搬弄是非，见他人过失的人。

你每天修习的，就是你的人生。

你每天练习喜悦，你就会喜悦。

你每天练习觉知，你就会变得越来越充满觉知。

你每天练习正思维，你遇到事就会三思而后行。

你每天练习谦卑，你就会谦卑。

你练习的，就会成为你擅长的。

你每天接触的，就会成为你的营养。

你接近什么，就会变成什么。

古人云：亲附善者，如雾露中行，虽不湿身，时时有润。

学习与训练，即是修行，即是觉悟。

没有天生的弥勒佛，自然的释迦佛。弥勒释迦，皆是久远修习，无量劫来积累。

没有天才的六祖，横空出世的临济，只有为法忘躯的祖师，勇猛精进的禅者。

你只羡慕禅师的根基如此猛利，你未曾看到禅师付出的比常人多的多的辛苦。

你只看到古人一闻千悟，你没有看到他累劫勤苦修道。

你每天练习不住于念，当妄念来时，你就会转念。

你每天练习不取于相，当你见到各种事情的发生，你就会转身离开。

你每天练习不去投射，你再看到什么，就不会在那里编制故事。

你今天开始播下的，是一粒重要的种子，不要轻视这一粒种子。

就怕你自暴自弃，破罐破摔，随坡就下，辜负了自己一期宝贵的生命。一失人身，万劫不复。何不惊醒？怎能放逸！

练习，从今天开始。

看一千篇如何教你行禅的文章，不如亲自去练习一分钟行禅。

一天，一个月，一年做同一件事不难。一辈子都在认真做一件事才难。当你能一生都在做一件事，你一定能把它做好。

你每天练习的，就会成为你的内在，生生世世跟随你。一旦成金，永不为矿。世世熏修，永为道种。

停下来

你在湖边散步，湖水一直在你眼中跳动，是因为你从没想停下来静静地看一眼湖水。

你在田间行脚，你的眼睛一直追随着远处的田野和天边的云彩，你的手机不停地捕捉绚丽的风景，却不曾驻足停下脚步，看一眼路边的野花。

你每天都走在同一条街道，几年，十几年，却从来没有发现小区围栏已经被孩子们的手磨出了亮光。有一天，你终于也能停下脚步，站在栏杆前，伸出手摸了摸栏杆。你才发现，它真的非常光滑，你才想起，孩子们放学时排成一队，每个人都用手去摸那栏杆。

你从早晨起来就忙着做饭，洗衣，打扫房间，一直到中午，你都没有停下来休息。终于忙完了，你的朋友打来电话，邀你去逛商场，你放下手里的活，急匆匆地坐上了出租车…

你每天穿梭在家庭、单位、学校之中，为老婆孩子奔忙，为自己的妄想奔波，从来也没停下来，去树荫下的草地上躺一会儿，吹吹风，听听鸟叫。

我们一直在五欲中流连忘返，从来未曾停下脚步，思考什么才是真正的自己。

就像牦牛爱尾，众生沉迷于世乐，从来也没歇下向外驰逐的心识。

停下来，无论那是什么，停下来一会儿，哪怕几秒钟。

停下来，无论你正在干什么，哪怕是此时你正在看我这篇文章，停顿一会儿，把手机放在一旁，揉揉眼睛，一会儿再看。因为你很有可能在看这篇文章前，已经连续看了数十篇类似的文章。

停下来，无论你以为你正做的事有多重要。抬起头，看看你桌子上的花，可能你妻子或妈妈买来它已经好几天了，你连睁眼都没看它一眼。

停下来，从你对未来的种种规划和妄想中停下来，回到现实中来，回到你身边来。

停下来，从你对过去的耿耿于怀和斤斤计较中迅速抽出身来，那里除了你的执着与愚痴外，并没有什么后悔和遗憾。

停下来，从你对开悟和成佛的期待中走出来，开悟不是在幻梦与意识中开悟，当你停下来的那一瞬间，你开悟了。

停下来，从所有你痴迷和执着的事情中放慢速度，直至你完全停下来。

想停下来停不下来怎么办？练习，不断地练习，强迫自己停下来。改变自己的习惯，训练自己放慢速度做事。在吃饭、走路、喝水、说话、拿放东西、开关门等每日必做的事情中训练觉知和放慢速度。功夫做到了，你不仅能放慢速度生活，还能在很多事情中立刻停下。你能停下来，是因为当你有了觉知，你有足够多的时间来思惟那些事情本来并不重要。

当你停下来，你的世界立刻安静下来，即使外面正在雷雨交加。

停下来，没有比此更好的觉悟，没有比它更快的修行。

停下来，幻梦就会结束。

停下来，一切故事都会停止。

你的想法可以创造奇迹

你的老父亲死了，所有人都认为你应该难过。但是你没有。当身边人问你，你父亲死了，你怎么不难过呢？你回答到：我为什么要难过？他已经死了，他实现了他的愿望，而我知道，迟早会有那样的一天，我为此而高兴。

你这样说，有的人说你不孝。而你完全不在乎别人怎么看你。

我们为什么会让自己难过？因为你的想法和看事物的角度。同样一件事发生，为什么有的人会开心？因为他的角度和想法与别人不一样。

可能你会坚持认为，亲人死了，一定会难过，一定要难过。不难过，就有背常伦。那只是你的认为。有的人就不会难过。不难过有什么错。不难过就好了，管他是怎么想的。

一个有智慧的父亲，宁可看到自己的孩子做错了事而开心，也不愿意看到他做对了事而难过。所有的父母都希望自己的孩子快乐，但是他们经常用自己的想法干涉孩子的想法，让自己和孩子变得不快乐。

一个男孩考试全班倒数第一，他非常难过。他的父亲知道后，不但没有批评他，反而对孩子说，在爸爸的世界里，倒数第一，是最棒的，而且，你要保持这个倒数第一。孩子非常惊讶，问：真的吗？当然，父亲说。孩子从那之后，变得非常开心。后来孩子再也没有因为学习成绩这件事苦恼过，因为他父亲完全不在乎他的成绩。在许许多多事情中，他都非常清楚地看到，无论他怎样，他的父亲都爱他。这才是生命快乐的原因，而这个父亲抓住了快乐的原因。

而另外一个父亲，因为自己孩子的学习成绩不好，一直批评孩子，给了孩子很大的压力，让自己和孩子一直在痛苦中度过了许多年，直到有一天，孩子离家出走。

你的想法可以创造奇迹。

你的观念造就你的人生。

你看事物的角度可以扭转乾坤。

你患了重病，被家人送进了医。你的家人都为你担心，你却悠闲地躺在病床上，你的脸上甚至露出了一些喜悦。

你的朋友来看你，问你为什么看上去很开心。你偷偷地告诉他说：在医院病床上躺着，是我多年以来梦寐以求的事。你的朋友非常惊讶，问到：你在开玩笑吧？不，我说的是真的，你回答到。为什么？你朋友问。你说：我喜欢白色的床单和白色的被罩，而我父母，从来也不让我铺白色的床单、使用白色的被罩。

管他是什么原因，当你那样想会开心，为什么不那样想。当你有了一种想法，你会难过，全世界人都认为你应该这样想，如果你真爱你自己，你也不要去做。只有傻瓜才会按照别人的想法去生活。

智慧的人，不会去改变发生的事情，而是改变自己的观念和想法。

你的想法是真正的奇迹。

你的观念可以创造天堂和地狱。

善于发现快乐的视角，用自己的想法愉悦自己，即使那完全不是事实，又如何？事实是什么并不重要，因为根本就没有一个真正的事实。角度不同，就会有不同的事实。如何让自己快乐，远离忧愁和烦恼，那才重要。

修行，从淘米开始

你为什么会感觉无聊？

因为你从来没有活在当下。

你经常活在想要回到过去的记忆中而又回不到，无聊便产生了。

渴望回到过去而又无法回去，你就会不安。

意识创造快乐，也会创造无聊。

要想远离无聊，先远离对快乐的贪着，安住在简单平常的事中。

不再为快乐去做事，只是为了安住，带着觉知自然地去做事。

而这，恰恰是修行的开始。

修行，从淘米开始。

做饭的时间到了，你想吃米饭炒土豆。你走到厨房，打开盛米的柜子。从卧室走到厨房，到打开柜子这段时间，如果是平时，可能只有十几秒钟，但是，这一次，仿佛过了很久很久。

因为你放慢了走路的速度。

在你的手接触柜子的把手之前，你发现自己所有的动作都比以前慢了，包括抬腿、放腿、弯腰。是的，以前你根本觉察不到自己的这些动作，而今天不一样了。在你打算蒸米饭的那一刻，你的生活发生了改变。

因为你有了觉知，你知道自己要干什么了。

以前，虽然你也会煮饭、烧菜，但其实你根本不知道自己在干什么。你在做这些事的同时，你的大脑中同时经营着另外一些事情。

你从客厅走到厨房，每一个脚步，你都清清楚楚，非常专注。你看到厨房的门，看到地砖、冰箱、灶台。

你走到电饭锅前，左手拿起电饭锅，移步到放米的柜子前，猫下腰，右手抓住了柜子的把手，打开门，你很清楚地看到了那敞开的柜门。

你右手拉过盛米的袋子，手伸进袋子里，拿起盛米的塑料罐盛米。一罐，两罐，你将米放到锅里。盛好米，你将空的塑料罐放回米袋子里，起身，移步到水池旁。你打开水龙头，开始淘米…

这一系列的动作，你都清清楚楚。你并没有刻意去知道什么，你也并不觉得知道自己在做什么有多好，只是你告诉自己，今天，你要很专心地把米淘好，把饭蒸好。仅此而已。

你打开水龙头，将水流调到居中，不急不缓，不粗不细。你要烧的是一个人的米饭，所以电饭锅里的米很少，因为你在专注的淘米，所以你没有放过多的水到电饭锅里。

你左手拿着锅，右手慢慢地搅动着锅里的米，你心无旁骛地淘洗着米…过了几分钟，你把淘过米的水倒掉，重新放了比刚才淘米时更少的清水。

你放入锅里的清水不多不少，凭过去的经验，你觉得这些水煮出的米饭不硬不软。你将电饭锅放好，插上电源，定好时间，然后转身离开了厨房。你的动作依旧缓慢、沉着而冷静，好像你正参加一场隆重的演出一样。

你的脚步没有因为完成了淘米蒸饭这件事而加快或者混乱，你知道，你的演出还没有结束。

你走回客厅的沙发前，坐了下来，动作依然稳重、专注…

你没有必要在一天的生活中一直保持如此这般的专注和觉知，你也做不到。你更无须在做每一件小事时都保持警觉，如登高台，专注认真，如参加一场盛宴。但是，如果你想让自己远离妄想、分别、执着幻境的习惯，你想改变因妄想而陷入烦恼的习气，你需要在一天的生活里，至少有几次这样专注的做事。

比如穿衣、洗脸、吃饭、工作、走路的时候，比如淘米做饭的时候，比如坐在那里看风景的时候。甚至，你只需几分钟的时间，你能非常专注地做好一件事，这都是强有力的修行，胜过你散心杂乱盲目做其他功课很长时间。

要知道，你所有的妄想和烦恼都是因为没有专注地做好眼前的事，没有活在当下。若能淘好米，你能率领千军万马，你可以做好一切事。

不要轻视你生活中这些最平常不过的琐事，修行，从淘米开始。

成大事者，从客厅走到厨房开始；大修行人，从看清自家的门牌号开始。

改变你的人生，从今天开始，从做好一顿饭开始。

道场的意义

师父好，您一直建议有条件的同修来道场修行。请问您：来道场真的很重要吗。

答：来道场的意义是实践你所学的佛法。如果你在家里能实践佛法，家里就是你的道场。如果你在公司能实践佛法，公司就是你的道场。如果你在旅途或任何地方实践佛法，那么，任何地方，都是你的道场。

能让你把佛法变成自己的，而不是口说佛法、谈论佛法的地方，都是你的道场。

来道场练习什么？练习觉知，练习牧牛，练习转念。练习慈悲，练习平等，练习定力。练习坐禅，练习读经，练习放慢速度生活。这些都不是学人天生就具有的，而是需要不停地闻、思、修，不断地练习，直到它从一种理论，变成一种能力。

道场的优越处在哪儿？道场有强制性，有约束性，有加持力。道场有师父提醒，有同修鼓励，有境界鞭策。

有的人，在家中或其他地方，没有足够强的自律，无法自觉修行，所以需要来道场进行强制性地训练。

有的人，来道场修行，既是为了自己有更高的自律，也为了给别人建立信心，陪更多的人进行修行。

有的人在家里一样能自觉地修行，并把修行的习惯和作用带到生活中的所有地方，那么，对他来说，就不必去另外的道场修行。

如果你在和父亲的关系中减少了对立和冲突，变得越来越和谐，那么，你和父亲的关系，就是你的道场。

如果你在和你的儿子的关系中减少了控制和急躁，你变得越来越温和，你的儿子就是你的道场。

如果你对一个陌生人从原来的冷漠和怀疑，变成现在的尊重和信任，陌生人，便是你的道场。

如果你在和自己身体的关系中减少了执着和关注，你的身体，就是你的道场。

如果你在一间小屋中生活，你从原来的不满、嫌弃到现在的满意甚至喜爱，你的房间就是你的道场。

如果你从原来急匆匆地吃饭变成现在享受每一口菜的味道，吃饭，就是你的修行和道场。

如果你在任何一个地方都能改变你的用心，提升你的内在，增加你的觉知，那么，任何一个地方，都是你的道场。

如果你不能监督自己如实地修行，修行多年，也没改变自己的习气，那么，到这个道场来。这里有一群人在训练自己把佛法用在生活中，他们每天坚持一些基本的戒律，做一些保证他们不会放逸和忘失佛法的功课，并随时用佛法来反照自己，而不是评量他人。他们也愿意陪你实践佛法，把佛法种植到你的内心。

到道场来，不过是改变你的生活习惯，训练你用智慧的心生活。

当你学好了这一切，你可以回到自己原来的地方，过自己的生活，随缘助人，也可以留在这里帮助别人，这就是道场的意义。

欢迎你和任何想真正改变自己，觉悟实相的人到道场来。也祝祝所有的人都能找到自己真实的道场。

仁者心动

学山禅师您好。我有个迷惑，一直不解。 就是风动幡动这段，六祖对二位辩论者说，仁者心动。

按实相说，是六祖心动，非辩论者。但法师们都讲，是辩论者心动。

请学山佛开示[合十][合十][合十]，感恩。

答：并非六祖心动，而是你没有懂这段开示的真实意思。你执着了一个所谓的“实相”和“心动”。

佛法对治的不是“心动”，追求的也不是概念上的“实相”。佛法对治的是分别、执着和烦恼，追求的是解脱、自在与灵动。

有时你看到一个人心在动，那不是心动，而是真如自然的灵动，是一种定。有时你看到一个人心没动，那不是不动，那是一种死寂和僵硬的不动，恰恰是动。

有时你认为是实相的，那只是你的意识心，是虚妄相。有时你认为是无常虚幻的，那反而是实相。当你不住于贪嗔痴及一切无常相，贪嗔痴及无常性即是实性。如果你住于戒定慧，戒定慧相反而是无明。

佛法只去执着、妄想和分别，并不去相。佛法只追求自在和解脱，而不追求知见和观念，哪怕是一些定义“真理”的观念，也不是佛法追求的。

六祖说，仁者心动，是指出二人因为着于外尘相而起的诤论，并没有破斥心性正常的分别。正所谓分别一切法，不作分别想。六祖当然知道诸法实相，只是看到学人执着，为其方便指出，故用语言文字说明而已。听法及学法之人要明白六祖的用意。领会所谓的实相，并不是概念中的实相，而是离开烦恼和执着的刹那，假名为实相。我们学法的目的是看到祖师怎么启发学人看到自己的错误用心以及如何解脱烦恼，而不是评判六祖的话是否是实相。

就比如六祖针对神秀的偈子所说的“本来无一物”，有些人不明白六祖说这句话的用意里已经包含了诸法实相，不是单纯地对治神秀的偈子，却挑剔六祖的偈子也不究竟，自起无明！认为六祖的话也是多余。如果真是那样的话，佛和祖师都不能开口说话了，因为每句话都是文字，都不是实相。那样，佛法就变成了戏论和诤论，无法帮我们看清执着，也不能让我们解脱，就不是佛法了。

我们学法要看到诸佛祖师说法的用意，而反观自己是否错误用心，而不是让你去评判佛说的和祖师说的话是不是有问题。

佛法本来只有一个作用，就是去虚妄病。病若不起，则不需要佛法。六祖大师说：我若有法与你，即是诳汝。随方解缚，假名三昧。

假如那两个人没有诤论风动还是幡动，而只是说，你看，起风了，真好。六祖自然也不会说仁者心动。

当有人着于外境，这时，觉悟的人会指点你，心外无法，一切法皆是自心分别才有。风，幡，动，都没在心外，是因心分别才有。心若不动，风幡在哪？这才是六祖引导学人要明白的实相，而不是谁对谁错。

修行是解决自己的问题，不是他人的问题

你可能一直以为自己在精进修行，你确实一直在读诵经典，也在认真地坐禅，在按善知识的教导学习佛法，甚至在道场无私的为服务大众。但是，有一天，你发现你身边的人做了一些事，尤其是你的家人或非常信任的人做了你认为不对的事，你大失所望，你开始变得烦恼，你无法接受他的那些行为和思想。

这时，你其实已经远离了真正的修行。

修行不是解决他人的问题，而是解决自己内在的问题。

你解决你的问题，他解决他的问题。大家各自看好自己的心，解决自己的问题，才是真正的修行。

如果你一直盯着别人的缺点，期望他能改正，而忘记了把心收回到自己这里来，你收获的只有烦恼。

如果你一直关注外境，你会掉进一个陷阱和迷魂阵，无法出离。

如果你想改变幻境，而不去改变自己的用心，你进入了绝境。

无论你看到什么，那都不是真的。

无论外在发生了什么，那都不是你能决定和更改的。

无论你遇到了任何人、任何事，那都不是最重要的事。

最重要的是，你内心的安宁。

如果你内在的安宁经常被外在发生的事影响，说明你还没有抓住修行的核心，你还不会修行。就算你日诵千课，修遍佛法，如果你用心向外，那都不是真正的修行。

无论你与对方多么亲密，你对对方多么信任，你都无法决定他做什么。

你能决定的只是自己做什么。

要么远离，要么接受，你唯独无法更改别人的思想和行为。

如果你选择远离，你只是暂时避开了那个对境。当它再出现，你还是要面对，接受。如果你无法接受，而继续远离，远离。你无法接受的问题一直存在。

最神奇和不可思议的是，当你真正接受时，你发现，你的对境和自己的问题同时消失了。

这是修行所有环节中最难的部分：关注自己的心念，而非别人。改变自己的心态，而非外境。

一旦你能做到这点，那才是真正的觉悟。

你可以默默地影响别人自愿发生改变，但你无法强迫任何人改正他的行为。

为什么我们会忘失正念而去关注别人？

执着于外境，贪爱外缘，迷失本心。迷失了本心，所以才会取相生心，心向外驰，分别尘境，烦恼竞起，如堕乱网。

当我们误以为安宁和快乐是别人和外境给予的，我们就会执迷外境，陷入幻尘，忘失了快乐和安宁的根源来自己于自心，来自于安住自心境界。

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，所谓五欲。

修行人，遇到顺逆境界、好坏人事，当反观自心，回到自己这里来，调整自己的心念，是真修行。

若遇到逆境，不求改己，只愿正人，是名颠倒，错用心也。如同探水捞月，撞柱打柱，如犬逐块，徒受烦恼，穷劫难脱。

诸同修，法眷属，请切记，修行是解决自己的内在问题，不是解决他人的问题。此事人人有份，人人平等，无人能逃于此而得成就。此是诸佛教言，自证者座右铭。

爱是你和自己的故事，有惊无险的故事

真心就像水一样浸泡着你，你只要浸泡着就可以了。当你想用手抓取水时，水就会跑掉。当你去找真心时，你失去了真心。

爱就像空气一直包围着你，你只要安心待在空气中就可以了。当你想拼命捉取空气，琢磨空气，分别空气时，你会精疲力尽，直到窒息，完全失去空气。

信任就像你的房子一样，你可以随时出入，你完全不必担心它会自己跑掉。当你全然地相信它时，它就会源源不断地输送给你温暖和庇护。如果你怀疑它，你的房子也可能变得冷酷而冻人，即便你想到它，都会瑟瑟发抖。

真正能营养你的，从来都在那里，你不用担心失去它。

善心与爱意从来都属于你，只要你不自己把它堵住。

真正能治愈你的，从来都是你的内心，你不用去向外寻找药物。

对你来说，爱，不是把它放在容器里或控制在手里，而是让它在你心中蔓延。

爱不是一把尺子或一把剑，到处衡量和批判，而是一缕和风，一道光，它会包容一切，拂过一切，而无痕迹。

当你开始怀疑并对立什么时，你的心开始分裂。爱在那一刻消失。

对你来说，真正能滋养你的，从来都是你自己的用心。外在的境界，只是一种启发和影像，它时时告诫你：“如果你爱我，就回到自己那里，自己那里，才是爱的根源。”

你的选择决定了你的心。你选择美好，你的心立刻发光。你选择丑恶，它就会变得灰暗。

爱从来不会伤害你，你完全不必害怕爱。爱就像你身边的小虫，无数的小虫，爬满了你的周遭，在你的腿边，身后，甚至爬到了你的身上。你完全不必恐惧甚至逃离它。当你不去执取或恐惧它时，它只是在你身边围绕，它从来不会伤害你，除非你不停地想象着它会咬你，会侵蚀你，会伤害你。最后，伤害你的，并不是爱的小虫，而是你对它的恐惧。

爱是一件具体的事，是亲历的事，是内部的事，它是自己与自己的融解。

相信你遇到的，你无法逃离它，除非你已经与它相融。

爱你遇到的，你无法不爱它，因为那是你的心。

放心你遇到的，它永远不会离开你，除非你自己把它推开。

爱，妥妥地在那里，你的心在，它就会在。

你无法离开你的心，你无法拒绝你的心，你无法怀疑你的心，除非你想让自己痛苦。

爱，是一件普通而神奇的事。那是你和你自己的故事，美妙绝伦，有惊无险的故事。

自给自足的爱

一个小孩可以一个人在一个地方玩儿一天，从来也不觉得孤单。

他忘记了父母、伙伴、老师和同学，全然地和自己在一起。

当你也能像孩子一样全然地与自己在一起，不论你做什么，一切烦恼都会消失不见，一切愁苦也会烟消云散。

烦恼和愁苦来自身心的分离。人在做着一件事，心却想着另一件事。身在这里，心却在那里。

当你的身心分离，你就会不安，就会难过，就会空虚、焦虑甚至恐惧。把心拉回来，拉到眼前正做的事上来，灵魂归位，心回巢穴，你便安好无事。

你不必一定和谁在一起，做多么有趣的事，只要身心在一起，就能安心自乐。

一个插秧的老农，即便一整天都待在泥浆里，他也非常安心。如果他在插秧的时候总是担心上学的外孙会不会被人欺负，插秧对他来说就是一件劳累和痛苦的事。

一个建筑工人即使整天都待在高高的脚手架上，他依旧不会焦虑和烦闷，只要他认真地干活。当他站在高处，他不得不提起警觉，带着觉知做好每一个动作，否则，就有掉下去的危险。当他无比专注地做事时，烦恼和不安对他来说，完全是另一个世界的事。

而就算一个人整天无所事事，大脑的活动和思维却非常混乱，他有可能比整天锄地的农夫更累。他耕的地毫无边际，永无止尽。

你真的可以照顾好自己，你真的可以好好爱自己，只要你心无旁骛，只要你不贪求更多。

你真的可以走一天的路而不累，剥一天的笋而不倦，写一天的文章而不烦燥，只要你满足于此，只要你安心脚下和手上。

你对你的爱完全是自给自足的。

你可以躺在大坝上尽情地享受和风，只要你满足于那和风而不再期冀其它。

你可以待在自己的小院里摆弄花草，而完全不期待有任何人欣赏它们。

和自己在一起，带着觉知，可以最简单、最直接地达到解脱。

做好眼前的事，从各种未来的担心和过去的遗憾中回来，回到眼前，你就会顿感清凉。

及时迅速地从各种妄念中出来，无论你认为你想的事有多重要，从那里出来，回到当下，这才是真正的头等大事。

你不可能有第二种方法治愈自己，除了回到你的心上来。

你永远无法通过头脑来解决头脑制造的问题，它只会创造更多的问题。立刻放弃那个问题，那是最快的解脱之道，最体贴的治愈良方。

你的爱是自给自足的，善于发现最基本的事，习惯于一些最简单的事。一旦你心向外驰，及时迅速的回来，否则，它会把你越带越远，直到进入无止尽的荒漠。

你无法通过外在来治愈你自己。和风细雨只能给你启发和一时的安慰，让自己变成和风细雨，从头脑的风暴中休息下来，才是解决所有问题的最佳途径。

问题出在哪里

一切都很好，除了你的担心。

一切都没问题，只是你担心有问题。

你越担心，越有问题。不是事情有问题，而是你的心出了问题。

你的担心，你的心态，才是唯一的问题，事情本身永远没有问题。

没人能影响因缘，除非你能停止你的妄想。你的妄想才是烦恼的根源，而不是事情如何发展。

如果你因为担心而不能冷静，胡乱采取冲动的行为，那么，你的行为只能让事情变得更糟，更难以解决。无论你遇到什么，担心什么，先静观事情的发展，等时机成熟，有了更好的心态和更好的方法，再采取理智的措施，这时，你再看原来的事，它已经显得不那么糟糕，甚至你曾经担心的那些问题已经消失了。

相信因缘，做一个清醒的观察者，不要轻易去干涉因缘。你需要做的只是做好你眼前的事，做好你自己的事，管好你的心。

你的心只要不出问题，一切就不会出问题。

你自己的用心出了问题，不论你如何干涉事情，都无法解决根本问题。就算你用尽办法解决了问题，那也只是暂时的，真正的问题还在，它会衍生出更多的问题。因为所有的问题都来自你的用心。

用心合道，天崩地裂，不是问题。用心背道，风平浪静，却蕴藏着更大的危机。

如何是用心合道？心向内看，不见是非，不争人我，谦卑柔和，慈悲喜舍，心性平等，是名合道。

如何是用心背道？心向外驰，见是见非，贪嗔骄慢，不行恭敬，心有高下，不识真理，是名背道。

从自己这里下手，自己的问题解决了，事情就不会有问题。这时，不论你是否参与事情，你都会收获心安理得。

不管理好自己的心，一味地担心或干涉外境，你已经不知不觉地进入心编织的因果循环和轮回中。因果轮回不是外在发生了什么，而是你内心演绎的紧张、纠结、对立和痛苦。

凡夫总是在事情还没有发生时就进入事情中，在不是自己做的事情里演绎自己的苦难。比如看到一个人死掉，就会为感到悲伤和难过，他完全不知道，那个死掉的人可能进了天堂，或证得了法身。

比如在自己还没有挨饿的时候就担心自己将来没饭吃，为此惶惶不可终日。他因担心受的苦远远大于真正没饭吃所受的苦。

人所有的痛苦和烦恼来自妄想和干涉。当你从种种担心和妄想中出离时，你才恍然大悟，原来一切都好好的，只是自己那一刻，那一段时间，甚至那一生，自己都活在妄想中。

道场的意义（二）

道场是由很多人自发聚集起来在一起共同修行的地方，由一个师父或老师带领大家学习和实践佛法。

家庭中可能遇到的问题，在道场中同样会遇到。不同的是，道场有师父、老师和善知识的引导，有同修的鼓励和督促，有佛法理论的学习和针对性的实修训练，有每天必做的功课。有大量的时间对佛理进行深入地熏习和实践，有足够多的机缘改变固有的观念。

在与同修和善知识的交往和共住过程中，你同样会遇到各种各样的问题，有各种各样的摩擦与烦恼，但是通过大量的助缘和实修，这些问题在道场都能得到有效的解决。

在家庭中，你很多潜在的问题都被柴米油盐、是是非非、许多琐事掩盖住了。也许直到临终，你都无法看到自己的问题和无始以来导致轮回生死的根本无明，更何况解决这些问题。

而道场的作用，能让你静下心来，为你提供了足够多的因缘和条件正视自己、反思自己，而不会受到太多世俗事务的干扰。

当你来到道场，通过一些方便助道之法的修习，你很多粗重的烦恼和妄想逐渐减少。这时，你的心变得比原来更加清净，你能清楚地看到自己的问题，聚焦自己的问题，直面自己的问题。在师父和同修的帮助以及自己的努力下，你的问题会逐一得到解决。

如果你解决不了那些自身的问题，你会带着问题离开。你换了一个环境，回到家里或是去新的道场，还会有新的问题呈现，你还是要解决同样的问题。直到你解决了所有的问题，你才能真正安心，安住下来，找到自己真正意义上的家。

这个过程，可能需要你多次的颠沛流离与自我博弈，直到你彻底解决了自己的问题，你的修行才结束。

如果你在道场中修行一段时间，解决了自己的问题，你可以自由选择留在道场或回到原来的家中或其他任何地方。那时，无论你面对任何人，任何环境，任何事情，都不会再起冲突和烦恼。因为制造问题的中心，也就是你，已经没有问题了。

这时的你会遇到新的“家”，这样的家并不局限于原有的家庭和家庭成员，它是一种从内在到形式都是全新的组合。它是一种新生意义上的“家”，是内在共同提升和解脱，脱离了很多观念的枷锁和所依。不论有多少这样的家庭成员，新的生活只是依于基本的生存需要和法乐，依于共同的修行和生活理念，大家和睦共处，以寂灭淡泊无为为家常，以无事清闲自在为快乐。

那时，无论你在哪里，那里都会成为你的道场，你身边的人都会被无问题的你而摄受和影响。你也不会再狭隘地执着只有自己的家人才是家人。那时，你会视一切众生都为家人，也会随缘尽力帮助你遇到的每一个人。那是自然而然的事，也是必然的事，是真正喜悦的事。

你现在安心了吗

尤其当你无所事事的时候，时常问自己，现在你安心了吗？能够无所依而安心吗？如果现在就离开这个世界能安心吗？

如果现在没有安心，那么年老时、病苦时、临终时，你如何安心？你的心是连续的，现在是什么样的心境，年老、病苦、临终就是什么心境。现在心不安，老了还是不安，临终还是不安。你会随着你的不安和妄动，进入下一个轮回。你这一生又是虚度。

你以为老年离你很远？你以为生命还很漫长？死亡离你很远？不，老病死就在我们身边，转眼就到。就像你十岁的时候到现在一样，二十年，三十年，转眼即到。

别再被时间的假象所骗了。

别再被这个巨大的幻象里发生的一切蒙蔽了。

别再在这个幻梦中继续沉入更深的幻梦了。

如果你现在已经年老，那颗向外驰逐的心还没歇下来，等你病死来临时，你会手忙脚乱，更加的恐惧不安，完全无法应对。而那一刻，可能就在下一秒。

经云：生命无常，过于山水。无常杀鬼，不择老少。珍惜光阴，莫将虚度。一失人身，万劫不复。

如果你现在的安心只是依于外在的六尘和不停地做事，当你无所事事，当你的生命接近尾声，当你所依的一切都将消失，你就会非常不安，你就会非常恐惧。如果你不想继续这样劳累和受苦，不想继续用外物来欺骗和麻痹自己，不想让自己继续沉迷和堕落，只有通过修行才能改变现状。

从现在开始，减少识心的攀缘和抓取，放下世俗的享受，和家人保持距离，找一段足够长的时间和一个安静的地方，深入修行，学习佛法，解决自己无始以来一直存在的问题，这才是你人生的头等大事和最急须解决的重大问题。

无量劫来，你一直迷心逐物，向下沉沦，不识真心，枉受生死。

只因你不愿割舍虚妄的快乐，所以饱受无量的烦恼。

从现在开始，放下手里的经营，歇下心中的梦想，停止所有的抓取，坐下来，与自己在一起，向内回归。

这是你出离无始以来不安的唯一之路。

这是你从无量劫来坚固的轮回中跳出的唯一方法。

这是你摆脱物欲和情执，达到无依和解脱的唯一方向。

如同一辆快速的列车，逼近深渊，立刻刹车，尚不能完全避免灾难，更何况继续飞带前行。修行亦复如是，立刻开始，为时可能尚晚，更何况向后拖延，怎可保全不复轮转。

诸同修，从那深深的生灭幻梦中醒来，止息一切的妄想尘劳，亲证诸佛寂灭之乐。

原谅与内省

当我们选择原谅别人时，我们误以为自己是对的，而对方是错的，所以，很多原谅的行为并没有解决原谅者内心深处的不满，除非他看到自己同样有问题，并且原谅自己。这时的原谅，才是真正意义上的原谅。这样的原谅里包含着理解与尊重，接纳与包容，谦卑与和解。

你无法从单方面的原谅中让自己解脱。你必须看到，当双方产生了误解和矛盾，一定是两个人都有问题，即使表面上看可能自己的问题或对方的问题更大。如果你只是觉得自己有问题或对方有问题，你都无法真正解决你内在的问题。对方也是如此，如果他一直放大自己或对方的问题，他也无法解脱，即使他原谅了别人。

原谅并不是一种高尚和崇高的事，除非它兼带着内省和反思。

原谅同样不是一件容易和肤浅的事，它需要深深的内观和智慧。

如果你只是看到对方的错误行为，而感觉自己被伤害，无论你怎么原谅对方，你都会痛苦，你都无法真正释放自己。除非你看到你和对方是无法分割的一部分，你的原谅中必须有深深地自省。就像一只手的手心打了人，如果你只强调手心的作用，那太愚痴了，手心和手背没办法分割。手心起多大作用，手背起着同等的承受力，因为它们是一体的。

有人跟我叙述，他被别人伤害后，多年以来内心一直积压着怨恨。他学习了一些方法，一直在做原谅的功课。他内心一直坚定地认为被原谅的是对方，从来没想到在整个事件中自己的不是，导致他根本无法真正原谅对方，当然，也不能真正治愈自己的痛苦。

我怎么可能有错呢？他说。我为对方付出了那么多？而她背叛了我。

是的，这正是问题所在。你为对方付出了这么多！你为什么付出？是因为付出本身给你带来快乐，还是你想换取什么？如果你想换取什么，你这个动机就会让你受到伤害，而不是对方没有回馈你什么。因为没有人能决定别人为我们做什么，除非他愿意。你在为他付出的同时，这件事已经结束了，如果你还期望这件事有另外的结果，那是你对现实和真相极大的误解。是这个虚妄的期待和深深的无明让你痛苦的，而不是某个人。

当你看到一切痛苦都来自于你自己，你根本看不到对方有任何过失，自然也就不需要原谅对方。除了你自己是那个需要被质疑、观察和谅解的对象，没有人需要你的原谅。

只有洞穿真相的了解和原谅，才能真正解除你内在的痛苦，而对方永远是无辜的，就算他曾经拿着剑刺伤过你。

了解你的心吧，那才是产生问题和矛盾的根源之处。你和任何外境所起的冲突与隔阂，都来自你内心的分裂，来自你不接受你的心。

接受你的心，你才能真正接受自己和别人。

原谅你自己和自己的分离，你才能原谅外在的伤害。

理解所有的行为和动机，你才能真正具有包容的智慧。

觉悟心的无辜，你才真正释放所有的罪恶。

爱与接受

爱的缺失导致人们向外寻找刺激，比如毒品、酒精、吸烟、打架、犯罪等。

一旦你能接受足够多的关爱和肯定，这种向外寻找刺激和依赖性就会大大减弱甚至消失。

智慧的人从来不用批判去讨伐身边的人，而是给予更多的包容和接纳。

所以，当你的孩子或亲人沉迷于游戏、娱乐、吸烟、饮酒、毒品而不能自拔时，你首先要做的并不是指责和厌恶他们，而是反思自己有没有给予他们足够多的关爱。

这时对身陷困境的人来说最大的帮助莫过于全然地接受和温暖的给予，而不是将对方冷漠的推开。即使你什么也没做，你一个厌恶的眼神，也会将对方打入冷宫，那等同于遗弃了他。

爱比所有的批评和指责对身心的治愈有效一万倍。

理解和接纳才是真正的灵丹妙药。

爱与接纳并不容易，它需要你破除固有的观念和强烈的我执。只要你还有坚持认为是对的东西，你就无法接受你认为不对的东西。

几乎很少有人能接受一个罪犯或一只猛兽。人们对罪犯或吸毒者的认识，恰似像看待一个猛兽一样。这种牢固的偏见导致罪犯和吸毒者更加的孤独和叛逆，只能促使他们再去犯罪和吸毒。

同样，同性恋、残疾人、绝症患者、乞丐、妓女等人会被社会同样的轻视，导致他们无法被更多的人尊重和接受。

这就是偏见和批判带给人的巨大的伤害。

我们完全可以接受一个残疾人、神经病患者、吸毒者、罪犯、妓女或一个傻瓜，爱他们就像爱自己的孩子一样，当你能看到自身具有同样的恶习和缺点时。真正的接受是感同身受，而不是嘴上说着接受他们，看他们的眼神里却藏着嫌弃和讨厌。当我们真的敞开心扉，对这些人没有偏见和嫌弃时，他们就会被我们身上的这份爱治愈，而不再向外去寻求证明和刺激，不再犯罪和吸毒，不再自卑和痛苦，因为有人用爱弥补了他们的缺失。

如果你身边有那些被整个社会都贴上标签，被大家认为是不好的人，请打破自己的偏见和观念，用爱和接纳拥抱他们。这样做，并不仅仅是为了帮助和治愈他们，重要的是治愈你自己，接受你自己同样的不完美。

你自己不能接受的东西，那才是你永远的痛处。你不能接受什么，同样也会被别人拒绝。

你给出的冷漠与批判，同时也会回到你自己这里来。

你给出什么，就会收获什么。

爱与接受，那是你对自己做出的最棒的回应，而跟任何人都无关。

拥抱自己

以前，由于傲慢，不管别人对我说什么，做什么，有时完全是友好的给予，我都拒绝，都说不。那使我和别人一直分离，使我和自己一直分离。我以为与别人保持了距离，就保全了自己。而事实是，我把自己封冻了起来。

佛法修行中的保持距离，并不是把自己与他人完全隔绝开来。那样，又跑入了另一个极端。声闻乘人把自己束缚在寂静中，而无法与众生交流，从而封闭了自性中的慈悲喜舍和无量妙德。

发菩提心，利益众生，行六度万行，这一切方便，不过是为了开发自己，认识真正的觉性。

你对外在所做的一切，都是对你所做的。明白这一点，你才真正懂得如何保护自己。

现在，当别人对我说什么，有什么建议，或有一些请求，只要不是极端难为的，我都会说，是的，好的，可以。当我说好的，我认为那才是最省力的事，才是对自己最大的保护。在那一刻，我只是接纳了自己。我不想再推开任何人，也不想再拒绝自己。

当我敞开自己的心接纳别人，我的心融化了。

当我不再拿矛戈指向别人，被治愈的是我自己。

我现在只想坐在那里，用微笑和真诚迎接每一个人。

我只想让自己变得更柔弱，更敞开，更无能，更被动。

人们以为被动是一种可怕的事，而我一次次感受到被动的妙处。你什么都不需要做，只需要接受，丝毫力量都不用消耗。而拒绝，会让你变得越来越干枯，越来越狭隘。

我不想再对别人说教和怒吼，我只想在心里给每一个遇到的人一个拥抱。

现在，当有人再对我做什么，有什么请求，我都说：好的，即使那可能是我以前极其不愿做的事。

我在努力让自己变得更软弱，变得像一摊泥，像一团棉花，毫无骨气，软弱无力，而不是更强硬。我以前太过强硬，太过犀利，那让我和他人总是两败俱伤。

现在我终于明白，我讨厌别人，其实是在讨厌自己。我对别人视而不见，那是完全冷落了自己。我不接纳别人，那是不接纳自己。

傲慢，它把每个人孤立于整体之外，受困于荒漠之中。生命要想得到滋养和整合，只能谦卑，只能变成泥土。

如果我不放开自己，而是紧紧地抱着自己，守着自己，实际上，我在打压自己，摧残自己。

接纳和迎接，永远发生在你的内在，那无关外境。

微笑和安静，那是你给自己最好的礼物。

快乐的方向

你渴望见到父母或最思念的人，你期望发生一些你以为会让你快乐的事。你真的见到了他们，或者发生了你期望的事，如果你没有一直跟他们在一起，跟那件事在一起，你发现，你并没有快乐多久。很快，你的心思又跑开了。

当你实现了你渴望的事，你还会有更多的渴望，除非你的心一直在当下。快乐就像一个陷阱，你被永远得不到满足的快乐骗得团团转。

快乐，不是未来的事，不是对别人的事，也不是头脑中的观念，而是一次次地从头脑中出来，回到觉知上来。那是你对自己和他人所能做的最好的事。

我们在想象中编织了太多快乐的事。而事实是，即便我们编织计划梦想的所有事都变成了现实，我们还是不快乐。因为你寻找快乐的方向和方法完全拧巴了。

从那些计划和想象中出来，让自己真正安静和休息下来，感受和觉知你的身体和身边最近的事，认真对待你身边“正在”的那个人，即使他是一个乞丐，那才是获得快乐的唯一方式。

这样的快乐，单纯而宁静，简单而清明，轻松而恒久。它不再是识食，而是智食。它不再喂养你的无明，而是长养你的法身。

如果你得到了亲人的爱，你就不会依赖外在的享受。如果你能得到自己的爱，你就不会依赖任何人的爱。

坐在那里，让心安静下来、独立下来，完全地与自己在一起，别再相信任何抓取，所有的爱都会向你涌来。

这时，你不再执着外在的任何补足，包括亲情。不论你身边的人是否爱你、关注你，你都能够自得其乐，自给自足。

因为你找到了爱的根源，你自己。

你自己，那不是一个概念，不是一种认知，而是不断地接纳自己、与自己在一起的训练，那是自证圣智境界。

放下所有的思绪，合上所有的书本，清空所有的说教，离开所有的导师，到空旷的乡野上去散散步，亲手去放放风筝，去编一个篱笆，撒一把种子，种一棵树。直接去快乐，不要去思惟快乐、想象快乐。

这样的爱，这样的觉悟，随处都在，触手可得。

这样的快乐举目全是，满耳听闻。

只要你能从思想的牢笼里跳出，你会立刻进入天堂。

只要你从过去未来的心思中跃出，你会马上拥有快乐。

怎样识别并找到一个好老师

问：学山老师，我想请教一个问题，敢请老师点拨。感恩[合十][合十][合十]

我现在有二位老师同时跟着他们修行，一位时间较长，一直断断续续跟着学习，每周线下一次，也是我的启蒙老师。另一位认识半年左右，以陪伴成长为主，内容稍丰富。每位老师都有不同的特点，我也有不同的体验，我很希望同时得到两位老师的帮助。但是，我的内心总是有一种不安，不敢放开胆去做去跟，所以这段时间有些犹豫和迷茫，不知道自己该如何选择。是一起跟，还是专注跟一位老师学习？如何更安心地学习？怎么才能少走弯路？请教师父，在生命成长路上应该如何跟随老师学习？

答：老师在我们成长的路上固然重要，但是自己的经验、感受、直觉更重要。如果你跟着一位老师学习生不起信心，总是有疑惑，那可能是你们之间的因缘，也有可能是你不了解你的老师，或是你对他的教法并不真正认可。你可以继续观望，直到你相信他为止。也可以随时放弃，再去找新的老师跟他学习。

你不必太过纠结到底跟一位老师还是两位老师学习，因为那都不重要。重要的是，你先成为一个好弟子。如果你是一个法器，你一定会遇到明师。如果你过去生有修行，你今生必遇到你的老师。

在我们成长和修行的路上，不停地换环境，遇到不同的人，换新的老师，这太正常不过了。选择依止什么样的老师，那跟你自身的学习有紧密的关系。你不可能在毫无准备的情况下就能找到一个好老师。所以，在遇到真正的明师前，你个人的努力、学习、积累，就非常重要。

无论你找哪个老师学习，都不是容易和简单的事。如果你对自己有信心，你就会对你的老师有信心。你和你真正的老师之间，一定会有很深的默契，除非你开始怀疑你自己，你也将远离你的老师。

在遇到他之前，先一次次地沉淀和放空自己吧。

不管你跟随哪位老师学习，他都要教你回归自己。只有教弟子认识自己，回到自己那里的老师，才是好老师。

如果你和你的老师在一起，就像和自己的亲人在一起，那一定是你的老师。

如果你的老师一直教你不要过度依赖任何人，帮括你的老师，那一定是你的好老师。

如果你的老师一直引导你所有的问题都来源于你自己，不用向外寻找答案，他一定是个好老师。

如果你的老师一直教你普行恭敬，教你敞开心扉，接纳更多的人，并且他自己身体力行，那一定是好老师。

你能时常亲近你的老师，能近距离地观察他，看得到他的优点和过失，你对他还能生起信心，那一定是你的老师。

一个好老师不会教你太多技巧或方法，而是会引导你直接用你的心修行、生活。当你没有问题时，他不会让你做任何事。当你有了问题时，他帮你指出问题来自于哪儿，协助你去除问题。

一个好老师所有的教法最终都是为了帮助你认识你的心。从你的心下手，那里是产生所有问题的根源，也是解决所有问题的钥匙。

当你跟随一个老师学习，你能明显感受到自己的烦恼在逐渐减少，对人和事有了更多的包容，能够经常反观自己，而不再去见他人的过失。这样的老师，一定是你多生多劫的好老师。

一个好老师，他会教你无依和独立，然后随时能对你放手。

他让你领悟到，跟着你的心走，你的心，才是你真正的老师。

谦卑的泥土

就像泥土和沙子，蚂蚁野兽，从它身上踏过，它也不嗔。诸佛圣人，从它身上走过，它亦不喜。一个无我的人，自然谦卑如泥土，无我如沙粒。

一个无我的人，很难去和别人诤论什么。因为他没有一定要坚持的观点，也没有一定坚持要做成的事。

当一个人不再执着于自我，很多事对他来说，都变得没那么重要。很多事没那么重要，只是说明他不再偏执于一定要做什么，并不代表他一定要丧失自己的基本生活。

当一个人可以时常放弃自己的观点和想要做的事，这并不是一种消极和随意，而是一种自在无拘的智慧。

真正的智者，一定是谦卑的人。谦卑并不是为了博取别人的尊重或认可，而是可以让自己不被自我束缚。

一个坚持自我认知的人，事实上是给自己建造了一个无形的巨大的监狱。除了他自己放下自己的观念，没人能够把他从这所监狱里放出来。

你永远看不到一个觉悟的人坚持要为自己做些什么，除了利他，除了为众生牺牲自己。即便是利他和付出，也不会变成一种偏执和疯狂，不会变成一种强迫和压力。那完全是在因缘成熟的情况下发生的。

做一个谦卑的人，并不是让自己变得卑微和可怜。恰恰相反，一个谦卑的人只是不想让自己和万物对立。一个谦卑的人，他知道他对所有人做的一切，都是对自己做的。他之所以谦卑与无诤，只是不想与自己为敌。

真正的谦卑不是刻意造作出来的，而是觉悟无我，通过修行，转变固有的习气达成的。

石头在与其他物体碰撞时会粉碎，因为它太过强硬，一定要保全自己，反而毁了自己。泥土不会，它并没有想到要保护自己，它深陷进去，反而保全了自己。当攻击它的东西离开，它又会恢复原样。

当有人攻击你，批评你，指责你，诽谤你，甚至刺伤你，你是选择跟它对抗，还是选择像泥土和空气一样，让对方完全没有下手之处。

真正的高手并不是战胜对方，而是选择让自己成为空无，让对方没有下手处，让对立和争斗无法实现。没有争斗，就没有胜负，就没有伤害。

一个人骂你一次，你不理他。骂你两次、三次，你都不理他。就不会有第四次、第五次了。因为他会疲惫，他会反省自己太傻了，居然在骂一个像空气一样的人。

老子云：夫唯不争，天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？

每个人都可以做忍辱仙人，如果你真的不想让自己受伤害。

每个人都可以谦卑如泥土，如果你觉悟到真正的你本来就没你。

分离，那才是真正在一起

你可能非常爱你的父母，你的孩子，你的妻子，或你的丈夫。

你从来也没想过要离开他们，放手他们，让他们在自己的世界里飞翔。

你可能正在热恋之中，一刻也不想跟与你深爱的人分离。

你总是以为他在你身边，你才会安心，才会快乐。

你总以为，你爱的人会一直陪伴着你，永远不会离开你。

他们不可能一直在你身边，你早晚有一天要面对你自己。

和谁在一起，都是暂时的，是表象。和自己在一起，那才是永恒的，才是唯一的真实。

和所有人在一起，都是为了最终和自己在一起。

你自己独处时的状态更直接地影响你和你爱的人在一起的状态。

你越能与自己在一起，你越能与所有人在一起。

你越是抓紧什么，你越会丧失他们。

我爱你，并不是每时每刻与你在一起。

当我独自一个人在果园里坐着，看着青涩的果子，有那么一段时间，我忘了你。我发现，那才是真正和你在一起。我变得喜悦而宁静。

你在我面前，无论我怎么捕捉你，我都抓不住你。我越是盯着你，我越看不清你。我越是想和你在一起，我越会分心，而无法真正和你在一起。

切忌随他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。这是我最喜欢的禅师，也是世间最美的情诗，写给自己的诗。

当我放下你，松开你，让你自在，你不再紧张，我也重新变得完整。我们神奇地相遇，不谋而合，不再分离。

我走在田野，和风从四面八方包围着我，我认出了你。我如此开心，如此兴奋，那才是真正和你在一起。

我越是观摩你，揣测你，越丧失你。我越是把你从心上放下，你越会包围着我。

如果你爱谁，先学会和自己在一起吧。

不能和自己在一起，你就无法爱任何人。你只能成为他的牢笼和自己的枷锁。

我越来越确信，我并非一定要和你在一起，才能拥抱你、拥有你。

人们惧怕分离，却不知适当的分离，会让他们更好地认识自己。真正地认识自己，你才能与他人更好地相处。

时空的距离会让心更加地紧密，无论对方是谁，只要你给他足够空间，你会与他更加无法分离。只不过，很多人迷到了爱的假象中。

碰到它，你会毁了它；远离它，你会享有它。

相信你遇到的人，相信你身边的竹林、流水、动物甚至深渊。它们都是你内心的隐喻，是你内在的礼物。

它一直在那里，你不必担心丢了它。你只要不把它抓紧，不让它窒息，它永远属于你。

你不必紧紧抓住任何，你只需认出它就是你自己。

爱，不是手臂挽着手臂，而是手支着下巴，在那里悠然地听鸟唱歌。

光，有时是以黑暗的形式存在。

分离，会让我与你永远在一起。

你坚固的想法使你痛苦

我们的很多痛苦都发生在，事情本来已经这样了，但我们的意识却认为应该那样。

不接受因缘，是所有烦恼产生的根源。

你开着车出去兜风，不小心撞到了别人的车，你陪了钱，还耽误了大半天的时间处理纠纷，回到家中，你还在后悔和抱怨，我怎么就没看到他的车呢？

你的痛苦其实根本不来源于你碰了别人的车，而是来自于你认为你不该撞他的车。

如果你在撞过别人的车的最快时间里，就接受了这件事，你觉得撞到某个人的车是无法避免的事，是一件必须发生的事，或者，你看到了撞车这件事的好处，比如，你在路上见到了一个失散多年的老友，你就不会那么痛苦了。

所以，真正让你痛苦都的是，你没有接受发生的事，你在头脑里一次次地想让事情不那样发生。是这个念头让你痛苦的。

在每一个痛苦来临时，观察你的念头吧，看一看，你想到了什么，才会那么痛苦。放弃那个观念和想法，反转到它的另一面，你的痛苦就会消失。

你的个子很矮，每次想到这一点，你都会有一丝不开心。你一直以为，是你的身高太矮让自己难过和痛苦的，直到有一天，你遇到一个比你还矮一些的人，你看到他非常开心。你问他，你从来没为自己个子这么矮难过吗？我为什么要难过？你的朋友说，个子矮有什么不好？然后他列出了很多你从来没想过的个子矮的优点和许多个子矮却有着超常智慧的人。他说：当你有了智慧或美好的性格，谁还关心你的身高和长相！

当你无法改变某件事的发生，以乐观的心态接受它，那才是真正的善待自己。

如果一件事已经变成了现实，你无法改变它时，你要做的只有一件事，怎么去接受它。看到它美好的一面，或者只是单纯地放过它，你都不会难过。

要知道，每件事怎么发生，它的结果是什么，有太多的因缘和条件，没有谁可以靠自己的念头来改变因缘果报。但我们却可以靠想法和观念来改变对事物的看法，从而不让自己受苦。

无我

不论你和谁在一起，只要你不在很多事上都极度坚持自己的观点，你会和所有人愉悦相处。能够做到这一点，烦恼就不会有生存的余地。

人们爱和小猫小狗和小孩儿在一起，就是因为它们没有那么多的意见和批评。如果你有小猫小狗身上那种对很多事都“没意见”的智慧，你就会像“宠物”一样，被所有人喜欢，虽然你并没有有意去讨好任何人。

谁不喜欢泥土和空气？谁不愿意和一个无我的人在一起？一个无我的人，什么都不做，万物都会归向它，万法都会围绕着它。因为，无我，那本来就是一切。

和谁在一起，都是暂时的，是表象。和自己在一起，那才是永恒的，才是唯一的真实。和所有人在一起，都是为了看到自己，为了和自己在一起。

一切都在你的内部进行

你怀疑别人的，都是你正在做的。

你不信任别人的，都是你正在做的。

你讨厌别人身上的东西，都是你现在具有的。

你指责别人的，都是你自己身上曾经或正在发生的。

你担心别人会做的事情，都是你潜意识里自己已经做过或希望做的。

如果你不想别人做什么事，你自己先不要去做就可以了。

你希望别人怎样，你自己先要怎样。

在你自己没能做到什么前，不要对任何人有任何要求。

在你自己没能看清自己前，你永远也不会认识站在你对面的人。

当你变得足够好，你发现，你对身边的人的担心也完全消失。

你才发现，你对外境人事的反应，全都是对你自己态度的折射，只不过，你把对自己的态度转移到别人身上，而忘记了那是你对自己的否定。

除非你在很多方面全都接纳自己，你不可能接纳别人。

我们拒绝接受别人的事，都是自己正在做却并不认可的事。

对自己的不接纳，导致了所有问题的产生，导致了你全部人际关系的矛盾和紧张。

这非常微妙，看上去事情似乎不是这样，而事实却正是这样。

你越不喜欢什么，你越会把它投射在离你最近的人身上。

你不喜欢的其实并不是别人做的事，而是你自己正做的事，你否定了它们，却以为你没在做。

我们越攻击、指责、憎恶什么，那些你所憎恶的越会在你心里萌芽、滋长、强大。以至于到最后，你完全成了那个你憎恶的人。

批评别人，难过的是自己。

数落别人，生气的是自己，

想改正别人，拧巴的是自己。

看别人不是的，别扭的是自己。

看不惯什么的，痛苦的是自己。

说别人是非的，是非心缠绕着自己。

不要再去挖苦和指责任何你身边的人了，那是你自己。

你能看到什么呢？除了你自己一连串的妄念。

别再担心你身边的人会犯错了，在犯错的永远是你自己。

除了你内心不断在演绎、编织、在做的你认为是错误的事，没有人在犯错。

一切都是在你那里进行，你心里想什么，你就会看到什么。

你接受自己越多，你接受的人和事物越多。

如果你想遇到美好的世界和人生，净化你内在的世界吧。那里，才是真实发生的地方。

赞佛

佛陀一直坐在你的身边等着你醒来。

有时，他们只是静静地陪着你，等着你醒来，如果你睡的太沉。

有时，他们看到你快要醒来，就会轻轻地推醒你。

有时，当你被梦魇折磨，他们也会用力地把你摇醒。

无论怎样，他们都会在你身边，以各种各样的方式陪伴你。

睡的太深的人，是指那些还无缘佛法的人。

睡的很轻的人，是指那些善根深厚的人。

睡在恶梦中的人，是指那些被恶业缠身但是又有善根的人。

无论是谁，佛都不会放弃他们。

佛陀就像母亲照顾婴儿，日夜围在他的身边。

佛陀就像慈爱的父亲，用深情的目光注视着他的孩子。

佛以无限的无我的生命一直陪着所有的众生，直到永远。

赞曰：一切众生受异苦，皆是如来一人苦。

所以，不管你是谁，请相信，你一定会得到佛陀的慈悲和救度。

不管你身处何境，请相信，佛陀就在你的身边，你很安全。

就算你暂时经历磨难和曲折，不要灰心，你怎么知道那不是另一个佛陀的化身来鞭策你，帮你醒来？

就算你正烦恼重重，郁郁寡欢，你怎么知道那不是佛陀爱你的另一种方式，他不过是让你看到你追求的一切都如空花，终无所得。他只是帮你停下来，让你看到你追求的一切都毫无意义。

不管怎样，佛陀都在你身边，离你近到你无法想象。

甚至，你在很多时候，你会感受到佛陀就在你心里。

你甚至感受到你的思想和血液里都流淌着佛陀的叮咛和照顾、鼓励和爱抚、赞美和激扬。

你在渐渐苏醒，被那无所不在的佛陀的爱所包裹和融化。

最后，直到你完全醒来，你才发现，一切的佛陀，都是你自己的化现。你只是被你的化身唤醒。

你会作为另一个化身，去帮助还在沉睡中的众生，他们也在自己的化身中做着迷梦。你像所有的化身佛陀一样，只是陪着他们，用无限的耐心，和无我的慈悲，帮助他们从他自己的心中醒来。

赞曰：

发心毕竟二不别　如是二心先心难

自未得度先度他　是故我礼初发心

初发已为人天师　胜出声闻及缘觉

如是发心过三界　是故得名最无上

世救要求然后得　如来无请而为师

佛随世间如犊子　是故得名大悲牛

如来功德满十方　凡下无智不能赞

我今赞叹慈悲心　为报身口二种业

世间常乐自利益　如来终不为是事

能断众生世果报　是故我礼自他利

依报随着正报转

问：禅师好，我的儿子出国留学了，我很担心他在国外的生活。他很久都不打电话给我，我觉得他对我这个母亲已经忘得差不多了。我不想失去儿子的爱。请问禅师，我如何排遣这份不安与难过？

答：你可能非常爱你的父母，你的孩子，你的妻子，或你的丈夫。

你可能正在热恋之中，一刻也不想跟她分离。

你以为你爱的人在你身边，看着他在那儿，你才会安心，你才会快乐。

他们不可能一直在你身边，总有一天，你们会分开。

你自己独处时的状态更直接地影响你爱的人的状态。

你独处时的状态，会慢慢地把他们也带入那种状态。

你和你最亲密的人之间就像量子纠缠，你是什么样子，他就会是什么样子。

依报随着正报转。你若安好，他们就会无事。

你开心，那开心的波浪就会瞬间抵达到他们那里，即使你们相距万里。

你是什么状态，他们渐渐就会和你的状态一样。

你越能与自己在一起，他们越愿意接近你，被你那份独力的力量所感染。

把所有的注意力从你关注的人那里拉回到自己这里来。

充实自己，提升自己，完善自己，那才是你要做的最重要的事。那样，你会成为你爱的人的向心力。就算他离你千里万里，他也会被你摄受，不愿与你分开。

爱，不是未来的事，不是对别人的事，也不是头脑中的观念，而是一次次地从头脑中出来，回到你自己这儿来。那是你对自己和他人所能做的最好的事。

你越是抓紧什么，你越会丧失他们。

当我独自一个人在果园里坐着，看着青涩的果子，有那么一段时间，我忘了你。我发现，那才是真正的爱，对你，也对我。

我越是能在离开你时仍喜悦而宁静，我越是深爱着你。

我越是在独处时能完好无损，你越能被我的完好无损所加持。

你在我面前，无论我怎么捕捉你，我都抓不住你。我越是想和你在一起，我越会分心，而无法真正和你在一起。

切忌随他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。

这是我最喜欢的禅师，也是世间最美的情诗。

当我放下你，松开你，让你自在，你不再紧张，我也重新变得完整。我们神奇地相遇在安宁里，不谋而合，不期而遇，超越时空。

我走在田野，和风从四面八方包围着我，我认出了你。我如此开心，如此兴奋，那才是真正和你在一起。

我越是观摩你，揣测你，越丧失你。我越是把你从心上放下，你越是会被我包围。

如果你爱谁，先学会和自己在一起吧。

不能和自己在一起，你就无法爱任何人。你只能成为他的牢笼和自己的枷锁。

我并非一定要和你走在一起，才能拥抱你、拥有你。

人们惧怕分离，却不知适当的分离，会让他们更好地认识自己。真正地认识自己，你才能与他人更好地相处。

相信你遇到的人，相信你身边的竹林、流水、动物甚至深渊。它们都是你内心的隐喻，是你内在的礼物。

它一直在那里，你不必担心丢了它。只要你不丢失你自己，一切都会属于你。

爱，不是手臂挽着手臂，而是手支着下巴，在那里悠然地听鸟唱歌。

光，有时是以黑暗的形式存在。

恰到好处的分离，会让你和一切在一起。

涅槃

“涅槃”是佛法中一个很重要的名相。

学法之人对涅槃的陌生和误解，导致不能正确的修行，从而错失真正的解脱。

涅槃并不是死亡或禅定，不是一种固化的状态。

涅槃不是一种终极状态，不是一个定法。它甚至都不是法。

涅槃也不是什么高深或神秘的状态。

它平凡到我们无法想象。

它简单到动一动手指就可以证得。

涅槃，它和所有的“宗教”、“大师”、“修证”、“得道”、“神通”毫无关系。

涅槃，它并非只属于诸佛和道人。

每个人都可以达到涅槃，而且是随时随地，不费吹灰之力，就可以达到。确切地说，并不是达到，而是我们一直处在“涅槃”中，只是我们不知道。

维摩诘经云：诸佛知一切众生毕竟寂灭，即涅槃相，不复更灭。

楞严经云：知见立知，即无明本。知见无见，斯即涅槃。

圆觉经云：生死涅槃，犹如昨梦。

楞伽经云：诸声闻畏生死妄想苦而求涅槃，不知生死涅槃差别之相，一切皆是妄分别有，无所有故，妄计未来诸根境灭，以为涅槃。不知证自智境界，转所依藏识，为大涅槃。

又云：佛不住涅槃，涅槃不住佛。

六祖大师言：劫火烧海底，涅槃相如是。

所以，涅槃是一种不住的状态。乃至不住觉，不住智慧，不住佛，于一切法，无所住，是名涅槃。

故知妄念不生，即是涅槃。

不见是非、善恶好丑，心不逐缘，即是涅槃。

于诸法，不生法相，不生非法相，离一切相，即名涅槃。

不染世法，不染佛法，不见世法佛法异，乃至不染菩提，不染涅槃，于一切法无染，是名涅槃。

又涅槃者，解脱之异名。烦恼尽灭，诸苦不生，是名涅槃。

法语

安静地坐在那里吧，随便是哪里，桥头，船上，檐下，溪边。只是静静地坐在那里，青山自青山，流云自流云。你做你，我做我，互不干扰，各自相安，在一大圆梦中甜蜜地笑着。

空气，泥土，森林，溪水，人们想起它们来，都会倍感亲切和温暖。何以故？尽可取之，不必予之。取之不尽，用之不竭。

去成为一个人们想到你就会感到温暖的人吧。

那才是你的本质，是你的本来面目。

意识总是看到问题和缺点，并试图说服别人改正，而智慧看到的是圆满，不去改变任何人。经云：彼自无疮，勿伤之也。此之谓也。

你不要担心自己唱不出美妙的诗句，你要考虑自己是否能安静到极致。静极光通达，神清性自明。花香蝶自来，山秀有仙居。莫愁不会佛言语，只恨不契诸佛心。

好好地沉淀自己，让自己再静一些，那时，清风明月，自然入心。鸟啾莺舞，涓涓流露。

自性自度

每个人在他人生中任何一个时刻和一个情境中，他都是那个时刻最好的状态，即使那时他可能深陷烦恼或痛苦之中。他经历的烦恼或痛苦，不过是为了让他看到自己的执着与紧张，然后放下那些执着，他就会解脱。如果他一直紧张或执着，他就会一直痛苦，那是因为，他在那个时刻没有能力和条件选择解脱，而只能选择痛苦。

对于每一个人来说，他无时无刻不在完美之中。如果他从一种状态变到另一种状态，那种变化只是一个表象，而真实的他，从来都未曾变化。所以，对于那每时每刻正在进行的心的变化，永远是那个时刻最完美的呈现。只是他的自我，不认识这一点，因此，一次次地与自己斗争，干涉自性的因缘变化，一次次地否定自己，从而让自己受更多的苦。

这时，如果他遇到觉悟的人，帮他指出他的问题，他就会解脱。而这问题和解脱，同样是完美的。

一旦人认识到当下的心永远是完美的，心开始接受自己，然后他才会真的变得越来越好。这听起来有些矛盾和不可思议。那是因为，自性本来就不是固有的和不变的状态，它会一直变化，从不认识自己，取着自己，与自己对立，到认识自己，不再取着自己，放松自己，直到它完全解放自己。在这个过程中，自我意识干涉的越少，它实现自我解脱就完成的越快。

佛陀和真正觉悟的人很清楚地看到这一点，所以，在他们的眼中，一切众生都是自性在他们自己那一因缘和时刻完美的呈现。所以，佛不度众生，即使他终日讲法。他也不会去干涉众生的所为，除非有人求助于佛，期望有所改变。佛陀的出现，他的思想和行为，作为众生因缘的一部分，被有缘众生看到，希望自己能向佛陀学习，这时，佛法才会存在，并发挥作用。

众生是自性自度。在他因缘成熟的时候，他就会选择变化，选择亲近善知识，选择修习佛法，选择自在，选择无苦，选择解脱。

六道众生，犹如水银，颗颗皆圆。只有意识才会看到问题和缺点，才会看到不圆，才会想改变别人，解决意识虚构出来的各种问题。智慧看到的是圆满，所以智慧的心不会去改变任何现象。因为它知道，所有的现象都是虚幻的。

佛法的作用只是引导人们在他愿意改变时，改变自己的用心，从而让自己不再痛苦，而不是改变他在某一时刻外现的样子。众生心即是佛心，一旦他认识自己的心，知道心才是他的实质，便不再逐物而迷心，即得解脱。

吾辈之乐

今天道场的菩萨做了一个“禅院的日子”的小视频，分享给大家后，大家都被道场的快乐生活感染，都想来道场，过这样的生活。

我也写过“行者的禅院”这样的文章，看过的人纷纷发来消息，打听禅院的地址，也想来这里生活和修行。

道场的同修不是每天都像视频里展现的那么快乐。而是在大多数时间里，大家都安静地做功课，独处，做自己的事。

你想来参加我们的共修，你要做好准备，你要放下很多，你要耐得住寂寞。

如果你想来这里，你每天要坐禅、读经、坐在廊下发呆，可能一上午或一整天都无所事事，你可以吗？

你看到的我们的生活只是修行成果的一个呈现，是一个小花絮，并不是你想象的那样笑声时时盈满禅院。

你看到禅院里的每个人都带着笑脸，都无忧无虑。那笑脸不是因为我们有很多事可做，过得多么充实，而是心安住在一个地方，每天享受无事和轻安，从内到外自然散发出来的快乐。

如果你被我们的快乐感染，要知道，你看到的快乐只是大海中的浪花，只有沉静的心海上才能浮起那样快乐的花朵。

想要那样的快乐，先去安静自己的心吧。

如果你也想获得这样的快乐，你需要息虑忘缘，万缘放下，安静下来，深入修行。当你的内在发生了转变，从有依变成无依，从抓取变成安住，能真正静下心来一个人独处，无论在哪里，你都能获得这样的快乐。

那时，你就不再为了这锦秀之上的小花而欢喜，而是从内心深处频繁地涌出法喜。这法喜，从智慧生，从禅悦有，从清净来，从无事起。

祝你也能获得这样的快乐，过上这种无挂碍，无忧虑的生活。

不是因为有事而快乐，而是因为无事而快乐，那才是永久的快乐。

不是闹哄哄的快乐，不是因为吃了什么才快乐，而是不再需要快乐来填补内心，那才是真快乐。

乐心已灭，无苦无乐，乃是吾辈之乐。

求有心灭，无求之乐，乃是吾侪之乐。

生灭心灭，寂灭之乐，乃吾等所求之乐。

有缘人，愿你不仅被我们脸上的笑容打动，更被我们内心的法乐所打动。

诸佛愿力

今天读坛经，再次读到五祖送六祖渡江。五祖云：以后佛法，由汝大行！汝去三年，吾方逝世。汝今好去，努力向南。不宜速说，佛法难起。

每次看到这里，都会被祖师一腔弘法的精神和热心感动，也看到祖师心心相印，共担如来的默契。如果我们每个人都把自己当作六祖，把这番话当作佛与祖师对我们的嘱托，我们就会时时提醒自己不负佛子使命，于修行和利他，丝毫不敢懈怠。事实上，我们本来都是六祖，于弘法利生，人人有份。

今天还有禅宗法门流传于世，还有许多人如实修行，真是不可思议。所以，经云：佛法不可思议，众生不可思议，佛力不可思议。

五祖告六祖云：今后佛法，由汝大行。在我看来，“汝”者，非唯六祖，乃你我也。在今天这个法门萧瑟，人心不古的时代，能够牺牲自我的利益，发心修行正法，护持正法，弘扬正法，是你我佛子的重要之责。若你我曾经受益于佛法，即不可吃水忘记挖井人，乘凉只顾眼前树。今世后辈学佛者，都赖正信佛子，能正修行，发菩提心，荷担如来家业。

若依今日世况人根而论，今人能修禅宗最上乘法，谁说不是过去祖师再来示现？故不可妄自菲薄，自谓无能，拱手退缩，将弘法利生之事，一味交给他人。若如是，祖佛见之，定当垂泪。

牺牲和付出表面上看是为了别人，实际上不过是为了借助别人而放下对自己的执着罢了。所以，牺牲是觉悟和解脱的必由之路。

如果你在修行这条路上从来没做过任何牺牲，你还没有发菩提心，很有可能说明你的我执从来没有松动，或者你还没有意识到这个关键的问题。你所有的烦恼，就是因为没有放下自我，没有利他之心所致。每日所思所想，就算是修行，都是围绕着自己，当然很难真正获得解脱。解脱者，从对自我的执迷中解放出来。

佛说发菩提心，自利利他的意义正在于此。

愿力是修行中最大的力量，六祖说：常念修行是愿力法。佛说止息，只是止息妄想烦恼一切有为生死颠倒之法，非说止足愿力诸佛慈悲。诸佛菩萨，愿力无尽，为诸众生，示现无尽。故有普贤菩萨十大愿王，有诸佛祖师生生世世倒驾慈航，利益众生。

圆觉经云：善男子，菩萨变化示现世间，非爱为本，但以慈悲，令彼舍爱，假诸贪欲，而入生死。

又云：善男子，菩萨唯以大悲方便，入诸世间，开发未悟，乃至示现种种形相，逆顺境界，与其同事，化令成佛，皆依无始清净愿力。若诸末世一切众生，于大圆觉起增上心，当发菩萨清净大愿。

故学法之人，欲得速成菩提，当发大愿。愿力，即是佛力，佛力即是佛心，无二无别。欲得见性，当得佛力，能得佛力，无事不办。

谁才是那个更需要救助的人

我的弟弟在国外工作，他只身一人，家人不在身边，现在身患重病，非常严重，已经送进重症监护室，处于昏迷状态。现在他身边只有他的同事在护理。我怎样才能帮助他？我心里很乱，所学的佛法竟一点用不上。求助师父，求助佛菩萨，我该怎么办？我打算立刻飞去看望他。

答：我们生活中经常会遇到亲人发生一些变故和问题。我们从来没有认真反思过到底是亲人发生了什么问题，还是我们出了什么问题。

在我回复你的求助前，希望你能静下心来，把你的心先从弟弟那里收回，收回到你自己这里来，然后再听我的回复。只有这样，才真正能帮到你，或许也能帮到你弟弟。

首先，你要知道，这件事的中心并不是你弟弟，而是你。并不是你弟弟出了什么事，而是你。你弟弟现在处在昏迷状态，他甚至都不知道自己发生了什么，而且，他并未向你求救。现在痛苦、烦恼、焦虑的是你。从你向我发来的求救信号来看，所有的问题都指向你。

不幸发生在你身上，而不是你弟弟身上，虽然你很难相信这一点。

但这才是事实：现在更需要被救助的是你，正患重症的也是你，更可怜的也是你。而不是你弟弟。

如果你无法理解并相信这点，你不但无法帮助你弟弟，你还会把自己送进深渊。

众生之所以会痛苦和烦恼，正是因为他们被表象所蒙蔽，而不能看到事情的实质。

这件事的实质是：你弟弟只是经历他人生中一定要经历的事，没有人能改变他的命运，连诸佛和上天也无法帮助他，除非他在他病痛前已经觉悟。

你却不一样，你可以选择平静或痛苦，你可以在此刻改变自己的经历和命运。你现在求助于我，而我会按照佛陀所教我们的方法告诉你如何去面对这件事。

你要做的事，只需要明白没人能帮助你弟弟，并且，这对他来说并不一定是真正的灾难或不幸，除非他现在和你一样焦虑，而这，仍然没有人能改变。接受这件事的发生，是你对你弟弟最好的帮助。你甚至可以用微笑和喜悦来祝福自己的弟弟躺在重症监护室，即便此时他可能非常痛苦。

如果是我的弟弟或父母，或者我非常爱的人发生了这样的事，我只会送给他一份平静的等待，等待那不可逆转的事情按照它的因缘去发生，而不是用痛苦或担心来期望这件事按照自己想象的去发生。

我们凭什么认为按照我们期望的去发生就是好事，而按照因缘发生，就是坏事呢？每个人都会死去。怎么死去，完全不可怕。带着恐惧和抗拒死去，那才可怕。

如果是我的亲人发生了这样的事，我可能会坐飞机飞到他身边，安静地陪着他，我不会大哭大叫或者向他投放任何负面的信息。我也有可能立刻把这件事放下，只是做好自己眼前的事，但我唯独不会去痛苦和焦虑。那毫无意义，并且非常愚蠢。

我知道，我的焦虑和痛苦会传递给亲人，而你竟以为难过才是为他好。

你的状态直接影响你关心的人的状态。

这就是我要告诉你的。

在救你弟弟前，先救你自己吧。

当你自己真正从这幻梦的泥潭中拔出来时，你会发现，根本什么都没发生。你弟弟，他的重病，你，还有你的焦急，这一切，都是一个笑话，一个梦而已。

美丽的珍珠

师父好，最近我经历了一件事，它让我非常痛苦，不能自拔。我发现自己平时的修行毫无力量，我对修行没了信心。请教师父，我该怎样让从痛苦的泥潭中解脱出来？

答：修行不是为了获得痛苦。痛苦不是觉悟的结果，但是它可以作为觉悟的因。

就好比一块磨刀石，它本身并不是一把刀，但是它可以打磨出一把锋利的刀。

痛苦和烦恼也是如此，它毫无可爱之处，但是它可以让你看到你本来是无辜的，只要你放下它。

当你正处在痛苦中，请珍惜这无上至宝。你在哪里痛苦，就在哪里修行，就在哪里放下。在哪里放下，你就会在哪里得到解脱。

当你烦恼时，解脱来找你了。

痛苦，不过是自我坚持某种观念的结果。如果你喜欢痛苦，你可以一直坚持某种观念。直到你不能忍受那痛苦，你会放下它。

你还到哪里去找善知识？去找修行的方法和门径？当你正好痛苦时，你的善知识来找你了，解脱的大门正向你敞开。

所以，痛苦和烦恼就像觉悟的影子，觉悟就潜伏在烦恼的身边。或者说，就在它的背面。

如果你坚持痛苦，那说明它还不是真正的痛苦，至少还不足以使你放下。

当你手握着烧红的碳，你会立刻扔掉那碳，因为它让你疼痛难忍。如果你还一直抓着那碳，说明它还不够炽热。

人们往往一直卡在一个他极度坚持的观念里。这种卡住所形成的阻力，使他在很多事上都会紧张，所以无法获得自由。

一旦他不再坚持某种观念，那种放开的力量可以让他在几乎所有事中得到放松和解脱。这就是顿悟的力量。

修行就是不停地发现你在哪里卡住，你在什么地方持有坚固的观念，你在哪里痛苦，然后放掉那观念，痛苦也将随时消失。

所谓的智慧，并不是头脑中存有哪些固有的观念，正好相反，它是放开了那些牢牢把持的观念。

善知识，如果你此时正在痛苦的深渊中，不管因为什么，恭喜你，你正握着所有宝贝中最珍贵的宝贝。因为你离解脱非常非常近。只要你愿意，你可以在极度的痛苦中迎来顿悟，只要你松开那紧紧抓着什么的手。

解脱从来不是发生在快乐中，而是发生在极度的疲惫和痛苦中。快乐只会使我们沉迷和贪着，而痛苦能让我们警醒。

烦恼即菩提，无明实性即是佛性。

学一万种修行的理论，不如经历一次痛苦的打击。

有的修行者渴望经历一些挫折，但却遇不到。因为痛苦和挫折，也需要极大的因缘和福报。

除非你已发无上道心，再去认真实现自己的愿望，否则老天还不会送给你一份足够让你顿悟的痛苦的礼物呢。

天将降大任于斯人也，必先苦其心智，劳其筋骨...

一只蚌感到心中越来越疼，它不知道，在它的心中正长出一颗美丽的珍珠。

你先安心，才能让别人安心

下面是同一个居士在不同时间问来的三个问题。

几个月前：

学山师父好。我有问题要请教您。

我老公不是太上进，或者说笨手笨脚，导致我总是很烦躁，对他态度也不好。请问师父，怎么才能让他对生活有上进心？

一个月前：

学山师父好[合十]

我朋友的父亲八年前因为中风，自己提前结束了生命。当时她因为怀孕，出葬也没有去送。她一直无法释怀，愧疚感和思念藏在心里这么多年，每每想起就非常难受。

请问她该怎么做才能释怀，才能放下[合十]

昨天：

学山师父好。

我家丫头学习压力大引起焦虑抑郁。

她觉得学习就应该成绩优秀。

现在高一有点力不从心了，就放弃学习了，三个月从前十掉到了倒数一名。

我对她学习不抱什么要求，但是她内心那道坎，那个结要怎么打开呢？有师父建议带她到寺院住一段时间。

有朋友建议带到精神病医院看病吃药。

我还想带她去闭个黑关，十天左右。

朋友说别耽误了孩子，该治疗就治疗。我不知道该如何是好。请师父帮我。

答：你前后的问题都是在讲别人，一会儿是你朋友，一会儿又是丈夫，现在又是女儿。你知道你自己的问题更大吗？

我前面已经回复过你了，不要去插手别人的事。否则你会自寻烦恼。朋友和亲人，我们只要聆听、理解、陪伴就可以了。如果你想干涉他们的生活，你自己也会沦陷。

如果你自己还在无明和烦恼中，你怎么能帮的了别人。孩子和他人可以去管，但只是随顺因缘，尽心尽力，该做什么就做什么，心里无愧就可以了。而结果不是你能控制的，所以，你要做的只是用清醒的心去接受一切结果。

你想去做些什么，怎么帮女儿，那并不重要。重要的是，你自己要安静下来，好好地鼓励女儿，看到她的优点，而不是盯着她不足的地方。当你能放松下来，不再要求外境人事改变，而是随顺因缘，用一颗无求的心来面对这一切，你的命运才有可能发生改变。

你永远无法替任何人分担他的因果。但你可以为自己种善因，结善果。

你只需要注意自己能做什么，不要做什么，照顾好自己的那颗心，那是你生活的基础。

如果你希望你的家人或朋友过得好，先让自己好起来。如果你想帮助别人，自己先从烦恼和痛苦中解脱出来。

努力培养自己的生活乐趣，既不造恶，又不着善，让自己能够即使不依赖任何人，都可以幸福。只有这样，你才不会把全部的注意力放在任何人身上，也不会因为别人的行为而影响自己的生活。

你可以为他们做一些事，但不要抱着太多的期望。你做了那些事，只是为了让自己安心就可以了。不要有求，有求就会痛苦。

陪伴与理解，那是你能对家人所做的唯一。

多发现你爱的人身上的美好，忽略那些被冠以的“不好”，粉碎自己的分别，用一颗纯净的心对待他们。当你能这样做时，首先被治愈的是你自己。当你用这样包容理解的心对待他们时，他们就会接受到你的信息，从而跟着你一起安静下来，也会被你的平静治愈。

而这时，你也不再去关心丈夫是否有上进心，孩子的学习成绩如何，只要他们开心、快乐，你就非常满足了。

虽然道理听上去并不难懂，但是要做到的话还是很难，所以需要实修，需要静下心来。每天坚持读经和打坐，再把家里的事做好。至于结果，一定不要有任何期望。只要你对的起自己的用心就可以了。你先安心，这个世界就没有问题了。

观雨听禅

雨声滴滴答答

正如诸佛宣法

声声熄灭心火

颗颗勒住意马

大颗大圆大润

小颗小圆小满

万物受其滋润

亦能万般变化

清风从中发来

戒定因其滋生

智慧岂在读字

一音说罢玄旨

从上以来一路

不出曹溪一滴

说玄说妙万千

至简总在这里

观雨即可入道

听风即是逍遥

久旱忽逢甘霖

多劫曾被念扰

一朝打湿面门

新人只是旧人

邀你雨中共坐

聆听菩提清音

肉眼可见佛性

耳根亦能见法

昼夜不停宣说

广长舌相不假

妙音岂须远觅

直下即达玄旨

小雨如佛付嘱

大雨似祖棒喝

雷鸣如同狮吼

闪电恰如禅机

一串串却千七

一滴顿忘玄机

晨雨可懒床上

暮雨披灯看经

春雨捉笋而归

冬雨凭枝嗅梅

雨中江边独坐

只影浩淼烟波

赤脚雨里散步

激起水花四处

世人皆被雨恼

我见雨落便笑

如同老友来访

对膝清谈终日

称性而来不期

尽性而去不留

狂风不动心树

妙雨怎摇性海

任其来去敷扬

也是不增不减

无事来我廊下

栀子茉莉开敷

此门法雨常降

不劳施功神通

一坐坐穿佛魔

一音广奏八极

当知耳根遍满

方悟尘尘清新

听雨来，凭君唱

一曲无生妙歌

闲者即是知音

来观雨，来听禅

此中妙意总难宣

为奏宫商角徽羽

也须将鼻弹伊

普行恭敬

一切福慧善法皆从恭敬中来。行得一分恭敬，便有一分觉悟。行得一分恭敬，便有一分喜乐。行得一分恭敬，便有一分心安。

恭敬一法，是入道安乐妙门。

学人往往追求高妙见地，求玄求妙，而于此最平常行履处不知用心，更不践行，虽名修道，转修转远。以不脚踏实地故。

佛见易得，我慢高山难铲。

诵经坐禅此等功课易做，觉察我执我慢，能自见己过难修。若一念知非，谦卑退让，是名修行得力处。

若能常常于与人诤论处、计较处，指责人处、见他不是处，回光返照，后退一步，让善于人，推过于己，是学人真正做功夫处。

诸佛种种说法示教，不过为除众生我慢高山。我慢一除，人我相泯，佛自现前，不劳施功。

恭敬即是觉悟，离此更于何处觅觉悟。心有高下、彼我、胜负，即心无恭敬。见一切人事物，不见善恶好丑，心常觉悟，即恭敬心自然而发。恭敬心一出，诸恶、争吵、过失自然消除。

恭敬者，非刻意造作而来，从戒定慧来，从觉悟中来。若形似恭敬，心中不敬，此是自欺，徒自受苦。

能恭敬人者，即平等心、善意心、尊重心、觉悟心现前。能行恭敬，即自无我。若有我者，能敬别人，无有是处。

常行恭敬，即不见他非，不见他非，即是得道，无别有道可得。见他是非者，能行恭敬，无有是处。

恭敬别人，自润心田，非关他人。

不行恭敬，自污心地，与他无关。

智者心行恭敬，常自法喜，是名自悟自修，自成佛道。愚人不行恭敬，常自损伤，是名堕落泥潭，苦不堪言。

六祖大师说：常自下心，普行恭敬。若轻人，即有无量罪。此是入道要门，悟道之机。常行恭敬，心自觉悟。

除了我们的妄想，没有人痛苦

师父好，我从小就很难分别自己的痛苦和别人的痛苦。我看不得别人受苦。看到别人痛苦，就像那些痛苦发生在自己身上，总是想怎么去帮助那些痛苦的人。我自己的生活过得还算如意，就是会看到身边的人有各种各样的不幸。所以长大后，会经常帮助一些需要帮助的人，希望他们都能过得很好。请教师父，这样是不是利他？

答：我们经常在看到别人不幸和痛苦时，心生同情和悲伤。甚至认为如果自己不难过，就是不对的。其实我们永远无法感受到别人的痛苦。

所有我们以为的别人的痛苦，都是我们的投射和妄想，甚至连我们自己的痛苦都是假的。

痛苦是一种表象，没有人在痛苦，就算他在那里挣扎喊叫，你仍无法确定他是否真的痛苦，那痛苦是不是他迫切需要的。如果痛苦能让他感受到他还活着，就像需要空气一样需要难过，他会选择痛苦。他需要那样，而我们却经常想去干涉别人的痛苦。

利他并不是感受别人的痛苦，而是用喜悦来融化掉对方的痛苦，用智慧启发别人看到痛苦来自执着和无明，来自坚持和观念，而绝不是陪同对方一起痛苦。两个同时痛苦的人怎么可能是恩惠和慈悲。除非你用慈悲照破对方的痛苦。

所谓无明，是以难过来陪同难过，以不幸来要挟不幸，否则，那就不是爱。这是颠倒的爱。

真正的爱看上去就像袖手旁观，就像无动于衷，它完全不进入对方的“痛苦”，它根本看不到痛苦。它看到的是全然，是真实。它不进入自心投射的故事。用真实的心与对方在一起，而没有任何同情的妄念进行阻隔。只有这时，疗愈和慈悲才有可能发生。

我们什么时候可以帮助到别人？当我们自己完全喜悦，没有任何痛苦时，我们身边的人就会受到感染，从而觉悟。

一个看到众生受苦而沉浸在同样痛苦中的人不是一个觉悟者。觉悟者是安宁而喜悦的，他用喜悦和宁静陪伴一切，而不是用同情和悲悯。

众生心灭则佛法生，撤销自我的幻想和干涉，直接与一切在一起，那才是真正的“利他”。而那时，自他的分界越来越模糊。利益的心也逐渐消失。那时的爱是你不得不那样，而不是为了什么而那样。

让自己一直活在实相和喜悦中，那才是我们能回赠给这个世间最美妙的礼物。

苦从心生，非从境有

痛苦是自我的选择，如果你不选择痛苦，没人能给你痛苦。就算有人对你拳打脚踢，恶意相向，他或许会使你身体遭受难过，但无法让你痛苦。

除了你选择痛苦，任何外在的人与事都无法给予你痛苦。

同样出了车祸，有的人淡然处之，有的人怨天尤人。

同样被人讥讽，有的人毫不在意，有的人恨之入骨。

痛苦不是外在加之于你的，而是你自己加于自己的。

一场大雨淋到你头上不会使你痛苦，那为何一杯冷水洒到你身上就会让你痛苦呢？你在自己编织的故事里选择了磨难和痛苦。

境由心造，非关于境。有心则有境，无心即无境。苦从心生，非从境有。心生境生，心灭境无。

一根柱子倒在你身上，你只是疼了一下，你并不痛苦。有人撞了你一下，你为何怒气冲冲？不依不饶？

是你对自己的执着让你痛苦。

痛苦是自我的对抗和反击，而与外境无关。

亲人去世了，有的人悲痛难过，庄子却鼓盆而歌。

痛苦是你的视角、观念造成的，而与谁离开你毫无关系。

有的人一无所有而陷入抑郁，而有的人一无所有却快乐得像个国王。

痛苦与你拥有多少无关，而与你是否接受你拥有的有关。哪怕那是零，如果你接受，你也无法痛苦。

痛苦与你是谁无关。一个失去了所有亲人的人可能并不痛苦，而一个所有亲人都还在世的人会生无可恋。

痛苦与你怎么看待这个世界有关，而与世界无关。

如果你不想痛苦，全世界所有的暴力和灾难一同指向你，你仍然不会痛苦。如果你陷入执迷之中，一双筷子、一件衣服、一个眼神、一句话，会使你堕入地狱。

我见过有的人因为小事而疯狂，也见过有人在生死前镇定自若。

如果你看到一切都是幻影，你怎么可能会痛苦。痛苦来自于对真相的忽略，来自于进入梦幻。

善知识，痛苦真的来自你的看法和选择，而与其他无关。

愚痴的心选择痛苦，它喜欢折磨自己。智慧的心想尽一切办法爱护自己，让自己解脱。

你是否会痛苦，一切在于你的选择，而于万事万物无关。

接受什么，什么就会消失

你接受什么，什么就消失。

你反对什么，什么就存在。

两个人同样坐牢十年，一个完全接受了牢狱的生活，一个怨恨牢狱的生活。对于完全接受牢狱生活的人，牢狱消失了。而在心里不接受却又不得不在牢狱生活的人，牢狱出现了。

一个拒绝接受自己残疾的人，是真正意义上的残疾人。一个接受了自己残疾的人，“残疾”消失了。

一个讨厌夏天的人，夏天越来越热。一个接受了夏天的人，“夏天”消失了，虽然他依旧被热辣辣的太阳晒得满头是汗。

当你讨厌虫子，你会发现，无论你走到哪里，都会有虫子跟着你。当你不再讨厌虫子，就算虫子把你围起来，“它们”也并不存在。真正的虫子不是“虫子”，而是你的讨厌。你心里的虫如果不消失，大地上就会永远有“虫子”出现。

一个被执行死刑的人，在临刑前，全然地接受了自己的命运，他在心里以微笑接受死亡。正在那一刻，死刑消失了。

而一个已经不能改变死亡命运的人，却挣扎着不想死。双重的痛苦将加在他身上，使他陷入地狱。身体的疼痛和对死亡的恐怖。

你接受什么，什么就被融化在你的接受里。

你抗拒什么，什么就被你的抗拒建立起来。

接受就像巨大黑洞，它能吞噬一切的存在。

接受就像虚空，它会允许一切的发生。

一个人身患绝症，每天想的全是对治。“绝症”在他的对治中不知不觉生根发芽。绝症非绝症，对治成绝症。若人离对治，绝症无处存。

你的老公酗酒，你整天骂他，讨厌他，他喝酒喝的更多了。有一天，你买来了好酒，陪他一起喝。你倾听他内心的孤独和苦闷，像对孩子一样完全接受了他，你不再讨厌他喝酒。有一天，他不再喝得酩酊大醉，他更愿意陶醉在你的理解和陪伴中。

你讨厌的、恐惧的、对立的就会存在。你接受的、理解的、欢迎的就会消失。

你儿子学习成绩不好，被很多老师认定为智商太低。你一味地指责孩子，对孩子实加各种压力，期望他有所改变。孩子非但不能改变学习成绩，反而陷入痛苦之中。当你接受你的孩子的“低智商”，他开始变得活泼可爱起来。你发现，你的孩子根本不是“低智商”，那纯粹是胡扯。他聪明极了。你自己和那些老师才是“低智商”。

并不是你的孩子真的有什么巨大的改变，而是你定义“聪明”、“可爱”的标准变了。你自己变了，一切都变了。

你接受了什么，什么就会变得可爱。不是事物本身变得可爱，而是你看它们的角度改变了，它们随之而发生了神奇的“改变”。

当你遇到什么人或事而无法回避时，接受是唯一的选择。不管那是贫穷、监狱、疾病、衰老，还是死亡，当你接受它们时，它们就会消失。

有时，当你面对困境，能够轻松回避或转身，那也是一种接受。接受不是偏执和刻意。在你不能接纳的时候，选择放下、离开，那同样是接纳。

你对你的心越了解，越敞开，越放松，你越知道如何接受。

接受发生在一颗觉悟的心里。打破我见、我执，内心不再有任何坚固的思想和观念，你才能接受更多，直到完全的自在。

退一步，海阔天空

退一步，海阔天空。

手把青稞插满田，低头便见水中天；六根清净方为道，退步原来是向前。

苦海无涯，回头是岸。

诸法无诤，诤即失道义。

有求莫若无求好，进步何如退步高。

所有人都争先，唯有大智人向后。

事欲称情常不足，人能退步便无忧。

向前者，多费力；能后者，可省力。向前者，心有所得；向后者，悟无所得。

是以圣人后其身而身先，外其身而身存。

但自见己过，与道即相当。

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

反者，道之动。反者，倒也、退也、返也。能返于己，无路不通。

小人求诸人，君子求诸己。退者，反观自己。能观心者，无法不达。故迷时怨天，悟时观己。

关键时候，能退一步，死处得活，绝处逢生，化干戈为玉帛。

求胜者，人我炽；求败者，人我薄。人我炽者，苦之根；人我薄者，乐之根。

后退者，须转身。能转身者，须有大力。

迷途知返。返于何处？返于无求无得，无我无人。

向前即茫茫荒漠，无休无止；向后即一片绿洲，稳坐归家。

于一切事上，向后退者，是真胜利人。

狂心顿歇，歇即菩提。

修道之人，常于“退一步，海阔天空”为座右铭，时时提斯，念念在斯，则一切无碍。

你的孩子本来是天使

居士：师父啊，请问您之前是否写过有关于男孩子玩电脑游戏的开示？孩子们要在游戏面前，能做到自控太难了。大人们的处理，太难了。

答：你觉得孩子打游戏有什么问题？为何要自控？大人们又想控制什么？你可以认真地问自己，然后看看自己的答案。你会看到，那根本不是孩子的问题，而是你的问题。

你的答案可能是，孩子沉迷于游戏，如果不控制的话，会学习成绩下降，会视力下降，等等。而你无法改变孩子却执意要管他的结果是，孩子逆反，被你逼得做出更糟糕的事，甚至精神出现问题，而你也同样快要疯掉。

你希望孩子最多只是学习成绩下降，还是你和孩子各自疯掉？

你为什么要控制孩子打游戏？你无法控制任何人做任何事，除非你想受苦。做好自己能做到的事，那才是家长们的第一要务。

当我们想插手别人的事时，不停地反问自己，我为什么要求别人按照我的想法做事？我真的希望对方做什么吗？还是我们被一股无明的力量控制而不能解脱？对方如我们所愿，我们就会快乐吗？还是正好相反，当对方做了我们想要他做的事，我们却停不下来，我们会要求对方更多。如果你认为孩子玩儿游戏有问题，你也会认为孩子走路太快有问题，孩子不好好吃饭有问题，孩子不写作业有问题，孩子吃零食有问题。你会看到孩子的无数问题，而无法自拔。

在看到任何人有问题之前，先看自己是否出了问题吧。

自己的问题比孩子的问题还多得多，又怎么能解决孩子的问题？孩子玩游戏真的不对吗？还是你觉得把孩子和大人逼疯才对？

人们经常舍本逐末，弃重捉轻，折磨完自己最亲近的人后，才知后悔。但是对方已被我们伤得百孔千疮，甚至对我们产生了畏惧，我们再去补救，为时已晚。

如果我无法改变自己的孩子玩游戏，我会鼓励他玩儿游戏，陪他一起玩游戏，告诉他，适当的玩游戏会增长智力，提高反应能力，开发大脑的潜能，还能学习很多的知识。我会在陪他玩游戏的过程中灌输他更多更有意义的事。

孩子之所以愿意花更多的时间去玩游戏，是因为没有更好的事情陪伴他们。

人们得不到身边的人足够多的关心，才会迷于外物。

大人们经常既不想陪伴孩子，又想孩子自己就变成天使。那怎么可能！要么抽出时间和孩子一起做事，包括玩游戏。要么不要去管孩子，让他做他自己喜欢的事。你无法既不管他，又操控他。

最后，你会看到，问题出在你这里，而不是孩子。

完游戏本身不会衍生任何问题，作为成年的我们还处在幼稚期，不能管理好自己，无法用智慧和一颗开放的心陪伴并引导孩子，那才是问题的根源。

放下孩子的问题吧！反思自己是怎么了。在解决好自己的问题之前，不要妄想去改变任何人。

当你自己没有问题了，你再看一切，都完美无缺。你的孩子不论做什么，在你眼中，都是天使，而不再是被你摧残的对象。

一物不为

一切修行都为一物不为而做准备，一切觉悟者都做一物不为的功夫。一切有为各有不同，一物不为同归一路。

一物不为是造作的止息，是妄心的休息。一物不为是悟得本心，是通达法本无法。会一物不为，则不妄施功。会一物不为，即不增不减。

一物不为者，非有为，非无为，凡不可测，圣不能识。一物不为非凡夫之无所事事，若于一物不为生无所事事想，亦是有为也。无所事事者，心不能安，妄不能歇，必欲有所为。而一物不为，通达诸法空，觉悟无所得，是究竟安心处。

一物不为，非为什么，非不为什么，只是保护，只是防护。保护自己不妄用功夫，防护自己不生妄念。若用功夫，若生妄心，如牛吃草，即拉回来。一物不为即古人牧牛，古人牧牛，皆一物不为。

药山一日在石上坐次，石头问曰：汝在这里作么？

药山曰：一物不为。

头曰：恁么即闲坐也。

药山曰：若闲坐即为也。

头曰：汝道不为，不为个甚么？

药山曰：千圣亦不识。

石头以偈赞曰：

从来共住不知名，任运相将只么行。自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？

一物不为重点不在表象，心不为事，心不做事，心中无事，是一物不为。心无牵挂，心无依倚，心无妄念，是一物不为。心不外驰，心不颠倒，心不攀缘，是一物不为。

若通达实相，了悟本性，则一切时，一切处，做不做事，皆一物不为。若妄念不断，心事重重，分别不止，乃至闲坐，皆是有为。所以一物不为唯觉者能行，一物不为，唯悟者能修。

一物不为是不依外境而独享寂静。能一物不为，就能独处，再也不怕寂寞。能一物不为，就能独立，再也不觉空虚。能一物不为，才会安心，再也没有恐惧。

一物不为，先从不做事开始，先从无事练习。能一物不为，才会心无挂碍，远离妄想攀缘。能一物不为，就不再被外境的变化所动，随处安乐。若心有一事一系，则不能一物不为。

凡夫内依妄想，外依六尘，不知内外虚妄，念念攀缘，心无定止，恐惧颠倒。觉悟之人，知心无常，了境如幻，息虑忘缘，一物不为，合性而活，顺寂而生，所以悠游自在，天高地广。

附：建“一物不为”群通知

为了督促大家每天能练习一物不为，把实修落实起来，所以建立一物不为群。

一物不为群的功课主要是练习无依和独处，通过什么都不做的方式来减少识心对六尘境界的染着，是转识成智最好的实修方式。

此功课做成熟了，所有的身心不安和恐惧都会消失，不仅能对治现代人绝大多数的心理疾病和向外抓取幻境的习气，恢复身心健康，还能增加正念，长养觉知，对临终达到一心不乱起极其重要的作用。

关于一物不为的文章和开示，大家可以上学山禅院网站搜索“一物不为”，相关文章及音频开示就会显示。明白什么是一物不为和为何要练习一物不为，以及一物不为的重要性，再去练习，才会增加信心，持之以恒。

此群的功课，每天以三十分钟的练习为基础，一次最少做三十分钟，多者不限。每天报数一次，比如做了四十分钟，就报数四十分钟。做一物不为的功课时，选择一个相对安静的地方，室内室外都可以。最好有一张比较舒适的椅子或小板凳、小椅子，都可以，坐在那里或看风景，或听雨，或发呆，不要闭眼，也不要躺着，除了简单的看与听，什么都不做。很累的时候，可以稍微闭一会儿眼睛，然后再睁开。坐着的时候，不要昏沉，妄念烦恼起来，拉回到当下。以一物不为的方式来进行牧牛和实修。

有想进群实修的，请加微信：hz2017sxs联系我。注意，一定考虑好自己的修行现状，了解禅宗的修行见地，对禅宗修行有信心，有能力做这个功课，坐得住的，真正想实修的，再和我报名。

倡导练习一物不为

对现代人来说，即便不论修行，只从健康的角度，一物不为的练习也是一种最好的身心修养方式。它可以根治我们各种烦恼和疾病，包括：不安、恐惧、焦虑、多疑、抑郁、狂躁、烦闷、悲观、厌世、自闭等。所有这些心理疾病都与现代人过度地感官享受有关。当外在不再能满足人们的识心抓取时，人们便陷入各种不安和抑郁的状态，这些症状便逐渐显发出来。

所以，练习不依倚一物地独处和一物不为，就像强制戒毒一样，对每个现代人都是亟待解决的重要问题。

在练习一物不为时，除了心识不习惯，没有任何负面的作用，它只是最大程度地休息身心过度的活动，恢复自己的元气和心神，保养自己的体力和精力，收回过度消耗的心思和妄想，让我们重新回到生命最健康和适度地状态。通过一段时间地练习，慢慢地，各种疾病，因为没有了存在的养料（识心的抓取），便不治而愈。

现代人对科技、网络、手机、食物地过分依赖，也导致各种身心疾病的出现。一物不为的练习，可以使我们逐渐摆脱对手机和声色的依赖，在最大限度内过简单、健康、淡泊的生活，减少生命的负担，回归自然的生活方式。

一物不为的练习非常简单，每天抽出半个小时到一个小时的时间，只是什么事都不做，在一个地方安静地坐着。可以是在屋里，也可以在户外。可以在安静的公园，也可以在热闹的广场。只要我们是坐在那里休息，那就是一物不为最简单的修行方式。唯一困难的就是在练习一物不为的过程中，会觉得很无聊，难耐寂寞，不能坚持长时间练习。有的人练习一个月就再也坚持不了了，有的人只练了一个星期就停止了，有的人练习三天就无法坚持。

所以，想练习一物不为，要有坚定的意志力和布施精神。布施什么？布施五欲六尘，布施感官享受，布施做事的妄想，布施存在感和价值感。如果想长期坚持和进行，取得很好的效果，达到无依就能安心，则需要我们深入学习佛法解脱的见地和修行，而不能仅仅停留在形式上的一物不为。

不论你想改变自己的身心状态，不药而愈身心的疾病，还是想了解诸法实相，解脱生死轮回，一物不为的练习都是当今时代最好的修行方式。

善知识，万事开头难。来，加入一物不为的练习，让我们一起逐渐摆脱物欲和无明的锁链，活在无苦的自在和安宁中。

想发心参加共修群，练习一物不为的同修，请加学山禅师微信：hz2017sxs 他会亲自带领监督大家练习一物不为，希望越来越多的人离苦得乐。

想弄明白什么的心正是轮回的心

我们总以为弄明白什么，才是修行和觉悟。恰恰相反，想明白什么的心正是无始以来引我们入生死、进轮回的心。

为什么？为什么？我们会不停地问问题，然后自己或别人给我们一些答案，我们认为这就是修行。这不是修行，这是意识和自我的把戏，骗你进入幻梦。

我们总是不停地问这样或那样的问题，往往这些问题还被冠以“生死大事”或“开悟见性”这些重大的标签，所以，这些问题就更加具有欺骗性和蒙蔽性。

被问题带进头脑，对修行者来说，这是完全的颠倒，也是所有修行人的通病。人们认为，我明白了什么才要去做什么，我明白了道理才要去修行。这大错特错。想弄明白的心正是一切众生的俱生我执和根本无明的表现，那是一种根深蒂固的习气，一切的烦恼和痛苦都由此而生。十地菩萨不能彻底断除，所以只名菩萨，不名为佛。

人们不知道，想明白道理的这念心，才是制造一切问题和烦恼的根源。没有什么需要被弄明白，一切本来清清楚楚，一切现成，看到问题，从那里走出，才是真正的修行，也是唯一的修行。直接去做，直接休息这颗心，不要问为什么这样做，你才会明白实相。当你不再问问题，一切如此清晰和安静，没有任何事情需要我们去做和解决。一个问题生起，所有问题随之而来。一个心念生起，真相被这念心遮蔽；一个问题息灭，真相顿时呈现。直接休息，不是明白之后再去休息，是修行中的关键，也是修行最难的地方。

不要活在问题里，放过所有的问题，从问题里出来，就是开悟和解脱。修行唯一需要做的，就是不停地看到生起问题的心，放下那些问题，从问题里出来，熟练它，直到任何问题都不再欺骗你。

你现在还有什么问题吗？无论那些问题看上去多么重要和重大，对一颗真实和纯粹的心来说，那都是毫无意义的。真实的心上不生起任何困惑和问题，明白这一点，就是觉悟，除此之外，没有别的觉悟。

你可能会觉得这非常简单。是的，我这样讲，你这样听，你会觉得非常简单。但是当你从我这里离开，你的心上会继续生起各种问题，会继续被这些问题困扰并迷惑，然后产生无数烦恼。这就我们要做功课的原因。如果你无法停止生起问题的心，就好好地练习一物不为，好好牧牛。

安静地坐在那里，什么都不做，不仅身体不做事，头脑也不做事，你会发现，修行原来如此简单，解脱如此简单，觉悟如此简单。

只要你能真正安静地坐下来，一坐，即至佛地。

将一物不为延伸到生活中

当我们每天做好三十分钟的一物不为功课时，你会从座位上起来，走动，继续去做事。这时，你要把做一物不为功课时的安静和觉知延伸，把那种缓慢和休息的心带到行走的动作和待人接物中去。

禅修要遍及一切时、一切处、一切物。练习一物不为是为了训练觉知，长养觉知，恢复觉知。如果你从座位上起来，继续躁动、不安，那么，就像进行减肥一样，当减肥结束，你又毫无节制地吃东西，那么你无法达到减肥的效果。在做过一物不为的训练后，除非你能继续克制自己，在生活中一直保持觉知，否则，一物不为也只是一种形式的练习，它不会对我们的觉醒起到真正的作用。

怎么在生活中，也即离开座位时仍保持觉知？在练习一物不为时要高密度地觉察自己的起心动念，像猫伺机捉老鼠一样，时时善护念，把自己的真如白牛看好，不让妄念有任何可乘之机。同时，还要深入学习佛法，了解练习一物不为的目的和意义。

当你做功课时，你越是理解它的意义，你越能高质量地练习，你离开座位时，那种惯性的力量越会延伸的更长、更广。

你越是在生活中慢下心来，提起觉知，在下一次练习时，你越会熟练，越会简单，而不是妄念纷飞。这时，你的功课就变成了一种良性循环，甚至变成了一种自然而然的习惯，最后，成为法性施为，完全不需要任何的方法和技巧，是自发进行的。

一物不为，是世界上最简单的禅修，最轻松的禅修，最惬意的禅修。人们不愿意坐下来休息，就是因为它和我们平时的生活状态反差太大，无法忍受那种无聊和寂寞。

练习一物不为的功课是为了生起觉知。生起觉知，是为了在对境时我们能安静下来，能用智慧处理一切问题，不被带到烦恼和诸苦中去。

为什么要选择什么都不做这样的方式来进行禅修？因为我们平时太过于造作，心识一直在扰动和驰逐中度过，而忘失了自己本来清净的天性，所以需要适当的休息来对治我们狂躁的心。

有些人问我，师父，我们这样练习一物不为会不会变成执着空寂。我回答他说：你还没练习一物不为，就开始打妄想。你离执着还差十万八千里呢。

我们看，意识总是用各种诱因引诱我们起心动念，不让我们去休息。它以极其巧妙的方式不停地把我们带到妄想和诸行中，阻止我们安静地休息下来。

一物不为的核心和宗旨是通过身体的休息来休息心识，转变识心抓取六尘境界，在幻妄中轮回受苦的习惯。最后，再将一物不为渗透到生活中的一切处，而不再拘泥于安静地坐在那里。

在你行动中仍能纯熟地保有觉知前，请安静地坐在那里吧，越久越好…

转变心识妄动这个习惯，需要我们依照佛陀的教法，逐渐深入修行，看破世间如幻，最后彻底解决一切生死问题，自利利他。那才是我们练习一物不为的最终目的。

和万物在一起，就是和自己在一起

你发现没，有时你在浇花，你的心却在想别的。

你和朋友吃饭，你却拿起手机看淘宝。

你在听音乐，却完全没听到音符。

你在扫地，心却离开了地面。

和花、朋友、音乐、地在一起，你才能和自己在一起。

真实的自己并不是一个空洞的概念，不是一个妄想，而是实实在在的存在。举目所及、耳朵所听、身体所触，无不是你。只是你经常钻到意识、思维和妄想中，离开了你自己。

一次做好一件事，你会发现，关于存在的全部秘密都在那一件事中。关于实相、上帝、爱和安宁，都在那一件事、一个东西、一念心中。

人在哪儿，心就在哪，你就不会迷失自己。

手在哪儿，心就在哪儿，你会发现，你的手覆盖了一切，你的心遍及了所有，虽然你只是拿起杯子。

脚走在哪里，心就跟到哪里，你发现，走路变成了世界上最快乐的事。

眼看到什么，心就跟着到哪里。你的眼睛就会看到佛国，你的肉眼就变成了佛眼。

耳听到什么，心就在那里。父母所生耳，变成了观音菩萨的耳朵，能听到三千大千世界所有音声，不可思议。

闻到什么，心就安住在那里。父母所生鼻可以闻到戒定真香。十方世界香水海，一同灌入汝鼻。

把眼前的事做好，没有比这更重要的事。所有离开当下的事，都是意识的陷阱，骗你离开清净之地。

清净不在他方，解脱就在眼前。心回来，就是净土，心跟着身体，脚下就会有莲花涌出。

息虑妄缘，佛在现前。回心即佛，莫向远寻。

古人云：会万物为己者，其惟圣人乎！又云：唯是一心，更无别法。

为什么你会身心分离，离开当下。你有太多的欲望和无明，你有未经转变的习惯，所以四处驰骋，错失安心的家园。

心跟着身，身不离心，需要训练，需要修行。

如何训练？如何修行？

慢下来，停下来。走路慢下来，未来心停下来。吃饭慢下来，妄想停下来。开门慢下来，逐乐停下来。说话慢下来，贪嗔停下来。

从原来到处乱跑，到找一个地方坐下来。从看闲书说无意语，到看佛经诵祖言。从无意识地干这干那，到带着觉知做好每一件事。

如果你正在浇花，从胡思乱想中回到花上来，浇好花，你就管理好了你的世界。

如果你正在扫地，从大事上回到笤帚上来，扫好地才是你的大事。

如果你正在看湖，从手机淘宝上回到湖边，湖上的风景，才是你真正需要浏览的风光。

不论你现在身在哪里，在干什么，把心收回来，收回到那件事上。与你眼前的万事万物在一起，你会安心，你会回家。

千圣亦不识

药山禅师一日在石头上坐。石头禅师问：你在干什么？药山答：一物不为。石头云：那么就是闲坐了？药山云：闲坐即为也。石头云：妆道不为，不为个什么？药山云：千圣亦不识。

我们也可以像药山禅师那样，将一物不为当成功课来练习。练习一物不为时的用心如何？就要看他们之间的对话，药山禅师最后所说的“千圣亦不识。”此处千圣亦不识，与梁武帝问达摩：“对朕者谁？”达摩云：“不识”是同一个意思。

如何识别你在练习一物不为时的用功对不对，你反观一下，你在练习一物不为时的状态是不是：“千圣亦不识”？如果是，那就相应了。如果你知道自己正处在接近“千圣亦不识”的状态，然后又不住在这个知上，说明你一物不为的功夫做对了。如果你心有所住，有所想，有所思，你被你自己知道在干什么了，就是露出了心意识，于三界现身意，被他“鬼神诸圣”识得了你的心行，那就是为了。

大家在练习的时候，好好体会“千圣亦不识”，明白了什么是“千圣亦不识”，就这么做下去，把这个明白也放下，就相应了。

若会“千圣亦不识”，亦行得此，即知金刚经“应无所住而生其心”、维摩诘经“于三界不现身意”是诸佛所行境界，非在言说思虑知解。

有的人可能会问：这里的千圣亦不识，会不会是无记。“无记”是什么？无记仍是妄想，是概念，是知解，住着才有。但生无计想，即被他千圣识也。

故知“千圣亦不识”，真是不可思议，如大火炬，拟心即错，动念即乖。故知从上诸圣，无不从此证得本有真如佛性，非是心意识知见所能明了。洞山过水偈云：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。但恁么去，恁么行，不做恁么想，无不相应也。

“千圣亦不识”是自证所行境界，离心意识言说，默契而已。是故所言见性、开悟，非是起心有所见，非意识思惟中见，而是回心歇意、息虑妄缘而已，非知非不知。今时人将见性视为玄妙或做种种知见解，皆因未修如实法，未行诸佛自悉檀。所谓自悉檀者，练习一物不为，亲践“千圣亦不识。”从生转熟，从他归己。

不仅在练习一物不为时这样用心，一切时，一切处，都如此用心，那就是亲证真如心，觉悟心，解脱心。临终时，也是这样，就能证得无生法忍、不生不灭，也即大涅槃。

此是诸佛心要，修行关键，望大众勤加练习，努力努力。

你在哪里满足，你就在哪里解脱

你的亲戚朋友可能都比你有钱，你的工资勉强够维持一家人的生活，但是，你非常知足。当你满足于你的收入，你立刻变成了富人。而你身边的人，因为不知足，早就沦为金钱和物质的奴隶。

你的孩子没有别人家的孩子聪明，但是你很满足，你并不在意他的学习成绩，而是只要一看到他那圆圆的小脸，无限的爱意就充满了你的心里。你非常清楚，你的爱是无条件的，哪怕你的孩子是一个痴呆儿，是个残疾人，你都会爱他，都会发现那仅仅属于他的可爱。这一切，都来自你那时刻满足的心，时刻接受的智慧。

你并没有汽车，也没有宽敞的房子，也没有能干的老公，你唯一拥有的就是一颗满足的心。如果你能对你目前的一切全都满足，包括那些人生的遗憾，你都接受，你可能是这个世界上最快乐的人。

你既不聪明，也无任何特殊的技能，相貌平平，你唯独容易满足。这才是让无数人可望而不可即的真正的才能，拥有快乐的才能。

当你不停地想到前方去获得什么，有一天你停了下来，你才发现，你想获得的一切，早就在你身边，只是你被自己的贪婪蒙蔽了双眼。你想要的诗和远方，面朝大海，你的院子里，你母亲的眼睛里，你父亲的背影里，你的花园里，你的阳台上，你常散步的湖边，那里一切应有尽有。

苦海无边，回头是岸；清凉法殿，满足者居。

你在哪里满足，你就在哪里解脱。

你为什么会痛苦？有求之心腾腾燃烧。求之不得是苦，求而得之想要更多。停不下有求之心，就会一直受苦。包括求成佛，求开悟，求智慧，求善法，那都是苦的根源。有求皆苦，有求皆阻。你在哪里有求，你就会在哪里被羁绊，受折磨。

看到自己的有求之心，看到那是苦的起因，停下来，放弃那所求，解脱就在那里发生。

解脱哪有那么困难？修行哪有那么玄妙？

你在哪里停下，你在哪里解脱。

你在哪里满足，你在哪里圆满。

满足，满足，你何时不是满足的呢？满足怎么可能来自外境的填补？满足早就在你的心上，只是你被自己的妄想欺骗，被眼前的幻影捉弄。

回到眼前，回到当下，安静地坐下来。回到你已经拥有的上面来，哪怕那是你最后的一次呼吸，最后的一次心跳，满足于此，那里就是圆满的地方，那里就是解脱的圣地。

应无所住而生其心

观水可以悟道。水流刹那刹那不住。

一颗觉悟的心，就像一条流动的河水，没有任何东西在它上面停留。

一颗真实的心，什么也不阻碍，它让一切流经它。在它那里发生的一切，它都说yes，都说好的，都说没问题。当它说，这个应该，这个不应该，它便被自己阻隔，它开始难受。当它说，好吧，就是这样，让它过去吧，它便放了自己。

看到在你心上生起的一切，不要去阻碍它，让它发生，让它过去，不要让它在任何一个地方停留，让它按照自己的力量去运行，心就不会受苦。

一颗受苦的心，只是一颗不允许的心。

心之所以会难过，是意识和分别在旁干涉，在说是说非，在旁边阻挠。从分别和阻挠的地方走开，心就会得到解脱。

没有任何人让你难过，除了你滞留的心。你的心滞留在哪里，哪里就让你难过。你的心在哪里看到不应该，不圆满，不好，哪里就会让你痛苦。

金刚经说：应无所住而生其心。此一句语，是一切诸佛心，是一切入道之门，是一切修行根本。

行遍所有佛法，不会让心无住，即不会修行。

谁会得无住心，谁就见到了真实心。谁行得无住心，谁就作佛成佛。

佛心只是不住心。不住心非关有心无心，非是思维分别所能知之，唯行者相应，自证方知。

觉悟心就像流水，水一直在，但没有一滴水能住能留。心一直在，但没有一念心能住能留。无数的水滴就是常住的水。无数不住的念头就是常住的心体。

金刚经又云：若心有住，即为非住。当你的心念住着在某处，你就会难过。放过它，让它过去，它就会解脱。

不让它过去，就是在虐待自己，折磨自己，与自己角斗。那是世间最愚蠢的事。

没有人能阻挡佛心、无住心的流动，除了接受它，让它过去，你别无选择。不管你接不接受，让不让它过去，它早晚会接受，早晚会过去。你所住着的一切，只是白白受苦而已，除此之外，它毫无意义。

赵州禅师说：有佛处急走过，无佛处莫停留。

莫停留，莫停留，观水悟道有来由。我看它时已非它，不看它时自悠悠。

安居清凉山

经云：三界无安，犹如火宅。

我们看这个世间，人们各自活在自己的热恼里。你觉得谁谁活得多么洒脱，多么清凉。那只是你觉得，不觉悟，哪有活的真正好的人。今好，明儿就坏了。好了五十年，一秒钟，一切好处，冰消瓦解。刚才还春风得意，立刻大惊失色。刚才还兴奋狂喜，忽然身心俱焚。这就是世间人的众生相。

正临夏日炎炎，酷暑难耐。人们四处寻找清凉之地。这个世间哪有什么清凉之地？五台山清凉，夏天也很凉快，但是待在那里的人同样烦恼重重，每天想的是怎么把假和尚当好，怎么骗到钱。

这个世间，只有一条路，能获得真正的清凉，就是认识你自己，摆平你自己，放过你自己。

安得了自心，降伏得了烦恼，不管住在哪里，都是清凉地。

临济禅师说，你想去五台山见文殊，文殊不在五台山。你自己是个活文殊。什么是活文殊？智慧心是。有了智慧，刀山火海，瞬间化成清凉宝池。一切外境，不能侵扰。所以普门品里说，刀剑段段坏，地狱成莲池。能伏灾风火，灭除烦恼焰。何以如此？心不逐物，妄念顿消，三界无踪迹。活文殊，真观音者，自在心是，无恼心是。

你不把自己搞明白了，你以为自己可以找到一个清凉之地。没有永恒的清凉之地，你带着一团火，走到哪里，哪里都是三途八难。

三界无安，犹如火宅。你不出三界，心还在三界，就算你证得四禅八定，你仍免不了无明之火的焚烧。就算证得阿罗汉，三界烦恼灭，仍是小果声闻。

一位年轻的僧侣说过，这佛光闪闪的高原，三步两步便是天堂。却仍有那么多人因心事过重而走不动。

你心里有事，把你放到西方极乐世界，你会发现，那里立刻成了娑婆。

娑婆与极乐，不在方所。清凉与火热，不在土地。

放下着，就是清凉界。放不下，担取去，便是火宅枷锁。

去这避暑，去那避暑，不如坐下来，深观诸法实相，觑见真清凉。

如何是真清凉？一切法从心想生，心若不生，一切寂灭。心中无事，心无不满，心无所向，是真清凉。

安住不动，妄念不生，不被识使，是真清凉。

诸行无常，是生灭法。若是生灭，即有成坏，非是究竟。如何是究竟？究竟不问如何，如何即不究竟。

善知识，莫东走西走，今年这里经冬，明年那里过夏。走不出自己的妄念，到哪里都是囚牢。停不下自己的妄想，到哪里都是火宅。放不下自己的有求之心，到哪里都是枷锁。

识得清凉山，做得活文殊，免得三界火，是明净安居。

穷，最美妙的存在

人们都怕穷。

穷真的可怕吗？

你真的那么不喜欢穷吗？

你还不了解穷，不认识穷。

是穷使你觉得可怕，还是拥有之后怕失去让你害怕？不是穷让你害怕。是你有了什么，紧紧地抓取着它，你才变得可怕。

穷怎么可能让人生起畏惧之心呢？只有不停地占据和拥有才让人感到畏惧。

穷，只会让你感到无限的惬意与安全。

谁能偷得了一个穷人的东西？他什么都没有，所以不会担心任何东西失去。

在我看来，穷是世间最美妙的存在。

我们总以为自己知道什么是穷，什么是富。

穷者，从穴，从力。在空无中徒劳用力，是名为穷；没钱，没地，什么都没有，那不是穷。于此诸无中，不能识得无，不能安心于无，不能满足，是名为穷。

富者，一家一口田。能满足于一口饭而自得其乐者，是名富有。拥有一切，而不知足，不名为富。散尽一切，还复来者，是名真富。

俗语有言：“光脚的不怕穿鞋的”。光脚的没什么可担心的，穿鞋的怕鞋子弄脏了或丢失了。

禅师说：好事不如无。

在一个悟道者那里，拥有一切，不如一无所有。

“穷”是什么？“穷”是空无一切和一无所有。空无一切、一无所有，那是诸佛的境界，是觉悟者的心。

颜回居陋巷，一箪食，一瓢饮，人不堪其忧，回也不改其乐。

孔子曰：饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。

大愚良宽禅师所住的寺院空空如也，别说没有什么钱财，就是连件像样的衣服也没有。一次小偷来他住的寺院偷东西。找了半天，也没找到什么，只能沮丧地离开。大愚良宽把他叫住，脱下自己的外衣，送给了小偷。

赵州禅师晚年生活在破庙里，窗户漏风，又冷又饿，一个人坐在荒凉的屋子里，在世人眼里，这是穷酸到极点的境遇。但是在道人心中，清贫胜过富贵，无胜过有，寂静胜过一切繁华。

一次，第欧根尼在一只破木桶里休息。国王亚历山大正好打仗胜利归来，见到第欧根尼，说：第欧根尼先生，不论你需要什么，我都会赐给你。第欧根尼说：请你站到旁边，别挡住我的阳光。

庞蕴居士家里本来也很富有，后来将所有财产扔到湖里，在山上盖茅棚，带着一家人过起了农耕生活。

你看不到任何一个悟道者还会贪恋世间财物，他们安贫乐道，以贫为美。

财富无法使你获得真正的安心，它只会让你更加紧张和恐惧，除非你早已放下对金钱的痴迷。

人可使钱，不可被钱使。你能转物，不可被物转。

你从赤条条中来，亦从赤条条中去。你从一无所有中生，又回到一无所有中。穷，是真实之道，行于此道，有何不乐？有何不喜？

穷，一穷到底，可以见本真，可以生万法。

只要有一丝不尽，则真实之相，不能胜出。

如何安心

多有学人不知修行修到什么程度是入门，是修对了，是上路了，便向思维意识中讨答案，在知解中做活计。

意中思讨得来终是生死心，骗人入轮回，不是出轮回。但问自己于一切时，一切处，安得此心否？降伏得烦恼妄想否？若得安心，便是成就。

心有不安，诵经，持戒，做种种功课，终是有为，不是修行。

若心无依而得安住，则不用学他佛法知见，亦不用起一切行、修种种法、用种种功，无住心即是佛，心安即是法，无别有法修行。

如何安心？有所依而得安心，不是真正安心。

有所为而得安心，不是安心。

有所得而得安心，不是安心。

于诸行中所得安心，非是安心。

但有一法不空，所得安心，非是安心。

于寂静死水中所得安心，非是安心。

欲得真正安心，须拆掉一切所依，努力殷勤空里步。

欲得真正安心，须不做一切事，仍得安心，是真安心。

欲得安心，随缘应世，利益世间，无所障碍，无拘无束，是真安心。

欲得真正安心，须转所依识，悬崖撒手，十二时中，不依倚一物，亦得安心。

不住生死，不住涅槃，不住凡圣，不住解脱，如此得安心，是真安心。

上无片瓦，下无锥地，无丝毫滋味，亦不生无滋味想，度得过如此时节，心亦安稳如山，是真得安心。

欲得如是安心，须知世间如梦，万法如影，心无所趋，不被境扰，方得安心。

佛法世间法，一齐放下，乃至终不生于一念，我得法得道开悟见性，能如是心不住法，即得安心。

安心者，实无心可安。若有心可得，即不安也。

安心者，知心无住，知心无我，离分别想，一切时中，但用此心，不生心想，即得安心。

欲学如是安心，须大丈夫能行，小根小叶之人，闻之望而生畏，转学有为，修种种法去。以心不安，故胡乱抓取攀缘去了。

欲学如是安心，须发无上菩提之心，乘大智愿，依诸佛教，善修方便，勤学不辍，舍人所不能舍，行人不能行，心不退转，不行有依，便得成就。

你开悟见性了吗

由于没有真正具法眼的善知识教导，自己又不能深入经藏，导致绝大多数学法之人不知道如何是开悟。要么对开悟见性一片茫然，要么对之充满无限遐想，要么索性放弃这个问题。还有的人以为经历了什么特胜的空无的清净的法喜的境界，并且要保持在那样的境界里，就是开悟。一旦无法保持那种经历，就开始迷惑、茫然，不知修行趋向，自既烦恼现在，更不知何者是悟，如何进一步修行。或者有的人认为没有开悟这件事，古人说个开悟，不过是方便说，诱引学人。如是之人，皆由不知一切境界和觉受都是识心计度，落在五阴之中，被它妄念主宰。楞严经中俱说分明，所有胜境，不出五十六种阴魔。

所谓开悟，是从意识妄想住着心转身和出离的刹那，而非进入心识，假名开悟。此须心行，不在知解。若觅此一刹那，即不可得。一念不住，一念觉悟。若求念念不住，反被法缚。故圆觉经云：得念失念，无非解脱。又云：住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。若心住觉，即非觉也。若有觉可得，亦非觉也。所以不明此理者，妄想于睡梦中亦修得念念明觉，守此“灵知觉心”，不知此“灵知觉心”正是妄想，法眼不明，穷劫不得真正开悟。

此不住亦不住于不住的功夫，非是口说得，亦非文字妄想中猜得，更不是胡猜乱想中得。须是恁么人，方可恁么说。

故学法之人，若不明理，穷劫不得见性。实际理地，一尘不得盖覆。故经云：十地菩萨见性如隔纱，由理事未透尽也。只明此理，尚不究竟。更须于功夫门中，久久打磨旧时习气。只理透彻，犹有无始劫来习气种子未能顿净，故须多年功夫转变，教它尽净，方名得道。古人所谓保任、长养圣胎、牧牛者是。香严做此功夫四十年，云岩做此功夫三十年，船子和尚三十年只做此事。经云：理须顿悟，乘悟并销。事须渐除，依次第尽。

若能于此处识得邪正，把得住关键，方可入我祖师门下，具正法眼，为他学人解黏去缚。金刚经云：应无所住而生其心。如何是应无所住而生其心？若有如何，即有所住也。故知此一问，佛也要哑口，祖师也哭泣，人天罔测，尽大地人若向这里看，皆瞎却眼镜，裂掉面门。

于此伫立沉吟，欲觅得一字抵对，自救不得。

你开悟见性了吗？诸修行者，时常问自己此一句，或问“如何是应无所住而生其心？”稍有所疑，向他意识六根门头探取，即入水入泥，与它“开悟”，了无交涉。

此事犹如饮水，冷暖自知，向他人道不得，亦骗不了他人。诸学法人，自若有疑不会，须下心谦卑，发大誓愿，求见真正善知识，时时亲近，方能行得无上菩提正修行路，不入歧途。他日摸到面门，才知从上诸佛祖师，不欺人也。

努力殷勤空里步

如果你在做事中没法安住，试着放慢速度，带着觉知去做事。如果带着觉知做事还不能安住，试着去读诵经典。如果读诵经典还是不能安住，试着练习行、立禅和坐禅。如果行禅、立禅、坐禅还是不安，试着什么都不要做，练习一物不为。如果什么都不做，还是不安，试着躺下来只是保持平静的呼吸。如果躺下来都无法平静的呼吸，说明你的心识一直在剧烈的攀缘和深深的无明中转动，而无法休息下来。

如果你一直无法安心，那么在上面带着觉知做事到一物不为的修行功课中，随便选择一种或多种形式来进行无所依的强化练习。如果你不愿意去练习，你只能忍受着随时会来突袭你的不安和有依之后巨大的空虚，以及临命终后的三途之苦，而那是无穷无尽的，直到你肯歇下来进行转所依识的训练和实修，解脱才成为可能。

没有人可以在不实修无依的情况下出离轮回。

同样，你在做你认为重要的事中能安心，试着在做极简单的事中也能安心。做简单的事可以安心，试着读诵经典或者做完全无聊无意义的事也能安心。做无意义的事也能安心，试着在行禅、立禅和坐禅时也能安心。如果坐禅能安心，试着什么事都不做，能否安心。如果什么都不做可以安心，那么，在无事可做时，尽量多的时间什么都不做吧，或者仅仅是躺在那里平静地呼吸，那是你真正的皈依处，安身立命处。

在这个巨大的通过长久练习而获得的安心处，你可以立刻从床上跳起来，随缘做一切事，而无染着与迷失。

如果你想修行和解脱，你修种种法，走条条路，最后都要来到无依这里。如果你在这里退却，便只能在生死海里沉浮。依靠有依所得的安心只是暂时的，而那未曾熟悉和安住的巨大空虚会在无常来时，立刻吞噬你，让你受尽一切苦。

你余生的修行就是练习无依。离开无依的修行，只会导向有为和生灭，导向不安和恐惧。犹如靠药品维持的健康，一旦失去药物，则立刻病发。

余生你所做的一切功课都是歇下你的妄心，转所依识，在无住中觅得出身之路。

努力殷勤空里步，祈首如空无所依。这是修行者一生的座右铭。让我们一起勤加练习，直到掌握无依的本领，那才是一切珍宝中最无价的珍宝。

参禅

我们看公案一定要认真仔细，就像筛米，一粒都不能落在地上一样。要进入古人当时的情境，非常清楚公案中的人对话哪里是世语，哪里是问法，哪里是给学人敲打，哪里是设机关，哪里是启发学人悟道，哪里是让对方起疑，哪里是直指，哪里是给答案，哪里是考理，哪里是考事，这些来龙去脉都要看清，才好参禅。不能草草了事，没看懂就放过。

公案自有其绝妙处，只是你不知他古人如是施设，用意何在。便以为没滋味，或懵懵懂懂，认为它玄妙，高不可攀。

此事既不是没滋味，亦不是高难不可就，只是学人自己心虚，总怕被赚，又怕现丑，露出自己不是。自己不会，又不肯亲近善知识，向自己这里勘辨是否有修行，自生退却而已。

若欲直面自己，咬着一两则公案，日夜参究，不放不停，念念在兹，如丢了最贵重的东西，时时寻思一样。若能如是用功，不辍不废，必有领悟处。那时才相信古人所设机关善巧，绝非戏论，而是吐露心肠，为你老婆心切。

我们经常看到古人一则公案后会有诸方禅师和学人跟着下转语，来表明自己对这则公案的领悟和透露自己的修行见地。

所谓转语，既可以表达学人对古人所设语境能够及时转身离开，不被其困惑与束缚，又可以表达出学人对整体修行的一种深刻认识。此语须是活语，虽名转语，不妨涉入，但须有随时抽身的本领。能不被对方牵着鼻子走，而有反扑的能力。所谓既能抽机，又能设机。勇猛无畏，能出能入。能夺饥人之食，能欺童叟。有雪上加霜，毒人活人的手段。无有定式、定论、定法，融修行见地、智慧与功夫于一身。

所谓公案和参禅，考的是大家的见地和修行同步。只有见地，没有修行，如说食不饱。只有修行，没有见地，如哑巴告密，没人能懂。

今天我们和大家分享几则公案和学人对这几个公案的认识。

咱们先看《法华经》龙女成佛这个公案。

公案原文：法华经云：时，舍利弗语龙女言：汝谓不久得无上道，是事难信。所以者何？女身垢秽，非是法器，云何能得无上菩提？佛道悬旷，经无量劫勤苦积行，具修诸度，然后乃成。又女人身犹有五障：一者、不得作梵天王，二者、帝释，三者、魔王，四者、转轮圣王，五者、佛身。云何女身速得成佛？

尔时龙女有一宝珠，价直三千大千世界，持以上佛。佛即受之。龙女谓智积菩萨、尊者舍利弗言：我献宝珠，世尊纳受，是事疾不？答言：甚疾。女言：以汝神力，观我成佛，复速于此。

当时众会，皆见龙女忽然之间变成男子，具菩萨行，即往南方无垢世界，坐宝莲华，成等正觉，三十二相、八十种好，普为十方一切众生演说妙法。

大家参一参，龙女所成佛者，为是报身佛？为是见性成佛？其献宝珠，又是何意？

这个故事大家都很熟悉了。我们参这个公案时，有几处要点需要了解。一是舍利弗有一种观念和知见，他也是从经典里面学的，他不知道这是佛的方便说。就是说，女身有五种障碍，一不能做梵天王，二不能做帝释天王，三不能做转轮圣王，四不能做魔王，五不能做佛身。你不要一听魔王就觉得多可怕，魔王是有极大福报的，他是他化自在天的天王。龙女说我现在就能成佛，然后她做了一件事，表明他成佛比这还快，还简单。这件事情如果放在禅宗祖师那里是一个特别好的公案，只不过在佛经里边，佛为了引导三种根基的众生，只能把它讲得更委婉一些，包装得让人看不出它是一个宗门施设，好让后人对佛经生信。

龙女做了一件什么事呢？非常平常、简单的一件事，龙女献宝珠给佛，一个很简单的动作，就像宗门竖拂、举椎一样。其实这是一个非常好的宗门教法，只不过历来不为学人所知，人们不知道这是禅宗的一个手段，只能说给最上乘根基的人。就像楞伽经里讲，或有佛土瞪视显法，或现异相，或复扬眉，或动目睛，或示微笑、嚬呻、謦欬、忆念、动摇，以如是等而显于法。但这个得需要你自己去领悟，人们往往于此处错过，不知这是成佛的法门。所谓成佛的法华，并不是指其他。不过是龙女成佛而已。

龙女献完这颗宝珠之后，就跟舍利弗还有另外一个菩萨说：“你们看，我把这个宝珠献给佛，是很快的，我成佛比这个速度还快。”言外之意是什么？大家想想：你把那个板凳递给我。说完之后，龙女就到他方世界示现成佛，宣说妙法去了。这是这个公案的一个原型。我问的问题是：龙女成的是报身佛？所谓报身佛就是释迦摩尼佛那样的佛，三十二相八十种好，成的是这样圆满的报身佛？还是禅宗所讲的见性成佛？这个公案本身其实就有这个意思。我早期看《法华经》时候，就有这样的疑惑，很多人也有这样的疑惑，龙女成的是什么佛？那个时候，我们都搞不懂这个问题。公案的疑情一直在那里，等着有人真的把它搞明白。

这个公案发过之后，有很多回复。我们看一个例子，这是我和一个学人之间的对话，我把它稍微整理了一下。

我问：龙女成佛是成报身佛还是化身佛？还是见性成佛？

学人说：若论成佛，多此一举。

我问：那如何成佛？

学人这时停顿了一下。我代学人回答：多此一举。

我们看，他既然知道龙女成佛，献宝珠是多此一举，那我就再考他。怎么才能不多此一举？也就是，必竟如何成佛？如果他会的话，他就会立刻回答我。他不会的话，就会在那里愣住。我这一问，果然他不是真明白这个多此一举，或者说，他前面所说的，只是很浅的一个悟。我问：如何成佛？如果他会的话，一转身走开了，或者说：多此一举（何必再问）。我这个问都是多余的。这才是禅宗的手段和特点。

有些人不知道我们两个人在说什么，那说明，他还不知道真正意义上的成佛的见地是什么？怎么才能做到言下见性，言下成佛。如果我们俩人的对话看明白了，至少他知道成佛的见地是什么了。至于怎么用，要看自己平时做功夫纯熟不纯熟了。这是一个典型，一个关键的地方。

我们再看另外一个公案。

问：人不假绳索工具，如何出得千尺井？

自答：汝耐我何？

这句转语一出，很多人就开始在那里胡思乱想。这一句就形成了公案，能让看公案的人起疑情，是公案施设的目的之一。“汝耐我何？”这这样说，到底是什么意思？是说我在井里呆着，就不出去了吗？还是别有其他的意义？公案的语境就是引你起妄想。一句转语或回答，有无量的意，让你起很多的疑情，这就是它的妙处。谁要能知道“汝耐我何”是何意，就能出这口井；不知道，就老老实实在井里呆着。

这个公案昨天就发过了。当时有一个人下了一个转语。

问：如何不假绳索工具，出得千尺井？

答：有志者事竟成。

我觉得这个转语下得非常好。她下这个转语时的用意是不是我觉得那种妙，我不知道，反正这句话能同样让人既从井里出来，又让其他看到的人不知道他的意思，这就是转语的妙处。“有志者事竟成”这句话，很容易让人想：我慢慢爬吧，总能爬出来。是不是？我们的第一念，就会随着这句话和这个问题之间的因果关系而展开联想。但是，你要知道，人家没说这些，人家只是说“有志者事竟成”。我不管她是学来的，还是自己突然有这么一个领悟，这就是所谓的一句活语，妙语。

还有人下了一句转语，也很不错。

问：如何不假绳索工具，出得千尺井？

答：大丈夫儿，当顶天立地。

这些转语都是我们学习、参究和思考的地方，也是我们悟道的契机。所谓悟道，不过是会修行的开始。

我们再看婆子请赵州转经的公案：

有一婆子令人送钱，请赵州转藏经，师受施利了，却下禅床转一匝，乃曰：传语婆，转藏经已竟。其人回举似婆，婆曰：比来请转全藏，如何只为转半藏？

问诸人：如何转得全藏？（全部大藏经）

有人答：赵州转得，只是婆子不识。

有人答：已转。

有人说：再拿半文钱来。

自代：你骗我太久，我忍你多时。

昨天上午我在那边，问大家，怎么才能转得全藏？我下来又走了一圈。今天看到学人们回答的，我觉得这一圈都太累。这里，如果你知道怎么转得全藏，就知道什么是见性了。为什么说不起于座，便入涅槃啊？一念都没动，这个事情就全办了。“转了”。怎么就转了呢？停囚长智。有人又摇头说不知道了。

一句转语，可以有不同的层次和境界。所以，有时一个公案能考出不同学人不同的境界。

 僧问：劫火洞然，大千俱坏，不知道那个坏不坏？

大随答：坏。

问初学禅宗的：“那个”是什么？就会回答：那个是佛性。这是最典型的知解佛性。大随答：坏。

“坏”是什么？很多人答：妙用。这些都是在意识和知解里做活计。

有些人一看我发公案，就说：这都是挖坑，师父变着花样让我们犯错。公案不是给你挖坑，骗你玩儿的，而是考你真实的见地和修行。我问你的所有问题，目的都是引导你怎么从这个语境中解脱出来，而不是让你掉到这个问题里。是你自己怕掉到问题，或习惯性地掉进去，所以才有种种的妄想和知解，不知不觉进入妄念的轮回了。

纸衣道人与曹山“不借借”的公案。最后纸衣道人道珍重，便化去。我问：纸衣道人解脱没有？你如果能下一句转语，就说明你对如何真实解脱了如指掌。如果在这里你不明白，说明你对什么是涅槃和解脱还不明了。

一句话一说出来，就能代表一个人有没有智慧，他对怎么见性，怎么解脱，怎么证涅槃，什么是真正的不生不灭，有真实的领悟和操作。而不是说，只回答一个不生不灭，你就能证不生不灭了。问：六祖灭度后去哪了？答：不生不灭。无所从来，亦无所去。你这个回答，跟生灭有什么区别？不过是意想而知。你得用行动，用智慧如实地表达六祖去了哪儿。你自己知道将来你去哪儿，就知道六祖去哪儿。你不知道，当然就回答不出来。一动念，一住，生灭心就出来了，所以真正的不生不灭是什么？包子都快凉了，赶紧吃吧。

问：不假绳索，如何出得千尺井？

有人答：师父，您在哪？

其实他这个回答，既回答了上面的问题，又把另外一个问题扔给了我。我可以不回答他，这个公案就了结了。因为就他回答的来看，他会转身了。但是，他既然可以反过来考我，我就可以继续考他，看他转身转得是不是真的，熟不熟。

我说：你问取茶杯，茶杯如果告诉你了，再来告诉我。如果告诉不了你，下井去。

她回答：茶杯且置，冰水等着我呢。

不论你如何回答，你别被人家一句话给陷在那里动弹不得，被一句话给捆在那里动不了，或者想半天也不知道怎么抽身。我们有太多的人被一件事，一个问题，一念心束缚住，白白地烦半天。所以参公案，下转语，转身，跟我们生活中遇到各种境界怎么转身，怎么出离，怎么处理息息相关。你生活中遇到事情了，你粘在那里，你想再好的办法，不如立刻转身。当然这个转身是属于高的境界。有智慧的话，你在里边跟它和稀泥，你能和好也行。

就跟我昨天发的那个公案一样：一脚向东走，一脚向西走，怎么走？我昨天和了一个稀泥，好多人反而把我和稀泥那句话当成妙语。我说：世界如此广阔，为什么跟东西较劲。这是和稀泥的，在生活里，我有的选择，就可以进而不迷，在而不染。这是能选择的。不能选择，转身走掉。

如下面这个公案，有学人回答的就非常干脆利索。

有僧自洞山来，石霜问：和尚有何言句示徒？

僧曰：夏安居结束后，师上堂云：秋初夏末，兄弟或东去西去，直须向万里无寸草处去。良久曰：只如万里无寸草处作么生去？石霜曰：有人下得转语否？僧曰：无。

石霜曰：何不道：出门便是草？

僧回，把石霜说的话说给洞山听。洞山说：此是一千五百人善知识语。

诸位，石霜一句“出门便是草”有何奇特，被他洞山说是“一千五百人善知识语？”又洞山问：万里无寸草处怎么去？你如何答？

上面是公案和我问的问题。

有人问答：告辞！

此“告辞”甚妙。大众参：妙在何处。

大家还是要知道禅宗最后的精髓是在参禅这里，而不是在我们前面学习的那些知解。前面学习的东西当然很重要，没有前面学习那些，到这里就一片茫然。这几天我们参公案参的热火朝天，很多人还都不知道我们在干吗，他不知道这里边有真正的佛法和修行。

同样是疑心，我们看到一些人事物，遇到一些问题，会一直在那里住着，久久放不下，疑来疑去，疑神疑鬼，胡乱猜疑，让自己如热锅上的蚂蚁一样，不得安稳清净。却不能把心思用在好好学习一则公案上。为什么我们提起烦恼能提很久，而一个公案，一个话头，一则佛法因缘，却提不起来，疑不起来？连一分钟也住不了，参了几秒钟，没个消息，自动就放下了呢？

可见我们虽然口口声声说学佛，心中重视的并不是佛法和解脱，而是世间烦恼俗事、人我是非。

要知道，公案所设之境，何尝不是学人日用所遇之境？我们日常所遇烦恼诸境，又何尝不是一个个活生生的公案？于古人公案情境中出得身来，方能于现实生活中种种幻境中出得身，那才是真正的修行。于现实中能随时从各种妄想执迷境中出得身来，又何尝不会祖师公案所设之境？此无二无别。

若能将住着烦恼，对人对事，疑神疑鬼的心用在古人一则悟道因缘公案上，不用太久，每天提起十分钟，日久天长，总是念念不忘，一定会摸到他祖师出身之处，受用佛法。功夫用不到，说他修道难，悟道无期望。若能拿出十分之一的生死心，用在道上，再笨之人，亦得成就。

大家努力！我有一公案，大家参！

怨天尤人，烦恼之源

佛法最终解决的不仅仅是自己的问题，还有与你有缘的众生的问题。

仅仅是自己的解脱，这并不是佛法最终的目的。如何通过修行佛法引导众生解脱，那才是佛法最重要和珍贵的部分。同时，那也需要修行者有更大的智慧和耐心。

这就涉及到如何与人打交道。

你终究是活在人群之中。就算你逃到山林，你永远无法彻底避开人们。

六祖大师说：佛法在世间，不离世间觉。

所以，佛法的终极目标是怎么处理人际关系。

但是因为无明和俱生我执，我们经常在人际关系中滋生很多烦恼与痛苦。

人类绝大多数的痛苦都来自人际关系的不和谐。

而所有的不和谐是没有照顾到双方彼此。要么过度关心自己，要么过度干涉和依赖对方。

声闻阿罗汉们因为无法堪负与众生在一起的重担而选择了有余涅槃的修行，要么躲到山林之中，要么沉入禅定之中。就算度人，唯用神通。而神通，无法帮助人出离轮回。

在关系中，尤其是亲密关系中，当我们对对方有过多或过高的期待时，就会有烦恼产生。对方可能由于有种种原因无法满足我们的期待，而我们在那一刻却忘了这一点，还在执迷对方应该对我们有什么样的回应。我们得不到那样的回应，自然就会立刻烦恼起来。

她应该这样对我，但她为什么那样对我？

一旦你心里有了这样的抱怨和猜测，你会变得抓狂。

没有她应该怎么样，只有你应该如何。

你的心用对了，一切都没问题。当你开始抱怨，地狱立刻现前。

烦恼的源头是对他人有不合理的期待。当你认为是别人错时，你开始惩罚并虐待自己。

永远不要怨天尤人，那是打开地狱的钥匙，百试不爽。

在你足够爱自己和关心自己之前，这个世界上没有谁一定要关心你或爱你。你什么时候足够爱自己，你就会理解任何不够关心你和爱你的人。因为每个人都有一个比你更重要的人要照顾，那就是他自己。每一个人都有一份比照顾你更重要的责任，那就是照顾他自己。当你能理解这一点，你就更愿意好好爱自己，这件事本来就是应该由你自己完成的。

如果你愿意花更多的时间和精力放在自己身上，你就不再抱怨别人不关心你，你也不再依赖任何人一定要照顾你。

当你能够做到这一点，你才刚刚开始长大。长大不是身体变高，头发变白。有的人活到八十岁，依然没有长大，只是因为不会照顾自己。

当你能够照顾好自己，你才有能力照顾别人，用智慧和善意，而不是用你以为好的方式强加给对方不愿意接受的帮助。

如果你可以完全照顾好自己，为什么一定期望别人来爱你。

如果有人主动来关心你、爱你，而你也愿意接受，那很好。如果有一天，不再有人关心你，而你早就活在满满的自爱中，对于那份无人关注的缺失，你完全不在乎。

一切从自己这里出发，你会豁然开朗。

如果你去抱怨别人，那么，所有的不幸立刻降临到你身上。

切记，除了你自己，这个世界没有谁一定要爱你。当你足够爱自己，你会发现，所有的存在都在爱你，而那，是自然发生的。

善知识，用智慧先好好爱自己，再把如何爱自己的经验延伸到你身边的人，多一些理解和反思，少一些抱怨和责怪，这个世间便是天堂。

禅宗修行，不离言下

禅宗所有的教法和手段都不离开当下，祖师们对学人的各种开示都是把你从各种故事中叫回来，从问题和妄想中叫出来。不会让你住着在未来的问题和修行中，也不会多讲临终怎么样面对，中阴怎么修，来世怎么样。

你一打妄想，就把你叫醒。你一流于第二念，就打断你。你一知解，就转身离开；你一住着，就当头棒喝，帮你截断众流。你执着文字，就提醒你文字里什么都没有。你执着义理，便对你讲一切众生皆无佛性。

佛祖言教，只是不停地告诉你，如今和言下你是什么状态，未来临终来你就是什么状态，来世你就是什么状态。言下不相应，多生多劫亦不相应。

所以想学禅宗，要有极高的觉性和定力，这些都是宿世善根、福报、因缘所至。没有定力，一有什么事发生，就开始打妄想，手忙脚乱。没有觉知，就会被自己的妄念吓得心惊肉跳同，久久无法出离。

文字、语言、知解，很容易把我们带离当下，进入到迷城，而错失言前的解脱和现成的觉悟。所以，小心文字和语言，警惕知解和观念。所有的思想观念里住着的都是妄想和凝固的错觉。

包括此时我们正看到的这些文字，无一不会把我们向意识和知解中引领。如果你没有觉知和正念，任何一个尘境都会让你住着，而错失言下。只有那些极度灵敏的心和久久训练过的觉知，才不会被任何东西欺骗。就算看到佛法文字，也知道它们是指月的手指，自己随时会从这些手指上离开，回到真月那里。

若能一念相应，不论以何种方式、因缘和手段，能从种种妄念中顿然出离，回到眼前的见闻觉知上来，是名觉悟，又名解脱。

古人云：言下见性成佛道。言下、言下，言下才是所有修行者悟道的机缘和下手处。离开言下，能悟道者，无有是处。

诸修行者，把握时机，把握今天，把握当下，如是修行，如是觉知，如是出离，如是不住，勤加修炼，多做转所依的功课，言下不再成为妄想，而会变成事实。正所谓，一念相应，即成正觉。

找到自己的问题，一切问题迎刃而解

好比如你剪指甲，被剪掉的指甲卡在指甲刀里，你用力磕，怎么也磕不下来。你看到那指甲就在那里横着，你认定只要一用力磕，它就会掉下来。但是你磕了好几下，而且用了很大力，它就是不掉下来。

你认为一磕它就应该掉下来的想法让你跟一个指甲较上了劲，可是，它就是不下来，你开始生气了，而且这种气愤只要不加制止，眼看就要飙升到发怒。突然，你放弃了一定要把它磕出来的想法，于此同时，你想到了用两只手指一捏，它就会出来，然后你就就轻轻把指甲从指甲刀里捏了出来。

我们的很多烦恼来自于认准了一个错误的方向去对待一件事情。就好比如你用力推一扇门，怎么也推不开。你开始用脚踹，还是踹不开。你用身体撞，也撞不开。这时有个人过来，轻轻一拉，门开了。你用力的方向反了，门永远被门框隔着无法打开。

又好比你赶牛车，你不打牛，而打车，车永远不会走。无论你用多大劲儿打车，车都不会动。

我们面对烦恼也是如此，你和烦恼对着干，烦恼就会加强。你认定了一件事是烦恼，你永远无法消除这个烦恼。你换一个角度，轻轻一看，哇，原来那根本就不是问题。而只是你把它看成了问题，并夸大了那个问题。

当你一定要做什么而做不成时，你要懂得停下来进行反思。你要反观的不是那件事情有什么问题，而是你的目的和用心是否有问题。当你能够停下来，你会发现，你解决不了的问题，往往不是事情，而是你自己。

你看到孩子的学习成绩不好，你对他吼叫，甚至拳打脚踢，孩子也经常被你的怒骂吓得缩在墙角，你对此非常气愤和痛苦。你一直认为是孩子的错误才让你如此痛苦的。

你听到好友的建议，静下心来想想到底是哪儿出了错？谁出了错？你开始反思问题到底出现在谁身上，你不停地向内观，有一天，你终于看到问题并没有发生在孩子身上，而是你自己身上。你认识到，孩子的好坏与他的学习成绩完全没有关系，而是跟你怎么看待孩子有关。

你被自己的愚蠢、偏执、自以为是和世俗认定的好坏标准给蒙蔽了。

当你觉悟到这一点，你再去看孩子，他是那么无辜，那么可爱，而你自己竟然那么愚蠢，让自己和孩子遭受了那么多的痛苦。

当我们愤怒地指责一件事或一个人时，错误的永远是你自己。就好比你开门的方向开反了，好比如你骂孩子的原因搞错了，好比如你想把指甲弄出来的劲儿用错了，好比如你赶车不打牛而打车。当我们认为自己有一百个理由愤怒地指责别人时，你只需要知道一个事实，你就会发现是你错了。这个事实是，你所有的指责都是你自己的妄想和观念，与你指责的人没有任何关系。不是对方听不懂你说的话，而是你自己不懂你在讲什么。对方永远是无辜的，因为对方不过是我们自己内心投射的一面镜子，他对我们的怒骂和指责完全无知。那是你内在观念折射出来的影像，你在跟自己的影像大吼大叫，你在跟你自己打架，你在用尽全力掐断自己的喉咙。

这是世间最可怕的梦魇，与自己角逐。

当你被卡在一个地方无法出离，你需要停下来进行反思。当你换一个想法，换一个角度，换一个方向，再去重新看待那些事情，所有那些让你绝望和痛不欲生的境界都会消失。

停下来，进行内观和觉知的训练，这就是禅修。它会让我们思考烦恼产生的原因不是外境，而是我们的用心。

一颗躁动的心永远看不到自己的问题。当你学会静下心来，不停地禅修和内观，不再自以为是，你会发现一切的根源都在你这里。找到自己的问题，一切外在的问题迎刃而解。

持诵的功德发生在内在

居士：师父好，楞严经里说到读诵楞严咒的地方，火不能烧，水不能溺，诸毒不入，鬼神不侵，种种灾难、病苦、疫疾都会消失。我这几年一直都在读诵楞严咒，我身边很多同修也在读，师父的道场每天也都在读，为什么我们身边的灾难和疫情并没有消失呢？我们自己有时也会被毒虫蛰咬，而经文里写到如果读诵此咒，这些危难都会远离。请师父解惑。

答：诸修行者，心外无法。佛经里所有写到诸如“须弥山”、“四大海”、“极乐”、“娑婆”、“忉利天”、“地狱”、“金翅鸟”、“龙蛇“、“鬼怪”、”疾病”等处，都是在写众生的内在世界。

诸法唯心所现，万境由心而造。

心随境转，取相分别，着于文字，即是娑婆世界。心能转境，妄念不起，解佛深意，即是诸佛国土。

当你正在读诵楞严咒时，你的心念止息，你的内在世界就是一片祥和。你的人我观念仍在，你的世界高低不平。

六祖大师说，人我是须弥，贪欲是海水，嗔心是恶龙。

维摩诘经云：善心诚实男，慈悲心为女。总持之园苑，无漏法林树。八解之浴池，定水湛然满。

达磨大师云：言伽蓝者，西国语，此土翻为清净地也。若永除三毒，常净六根，身心湛然，内外清净，是名修造伽蓝。绕塔行道者，塔者是身也，当修觉行，巡绕身心，念念不停，名为绕塔。

故知经中所言“火不能烧”，行者正诵咒时，眼观文字，耳听咒音，舌诵咒文，嗔心无由而起，故名火不能烧。

正诵咒时，六根虽用，未染六尘，贪爱未生，故名“水不能溺”。

正诵咒时，妄想心息，贪嗔、嫉妒、骄慢不生，故名“大毒小毒，所不能害”。

正诵咒时，心心一如，念念专注，所以妄想尘劳一切烦恼自然熄灭，是名“如是乃至天龙鬼神，精祇魔魅，所有恶咒，皆不能著，心得正受。”

正诵此咒时，口齿清晰，恶言消失，妄语断除，故云“一切咒诅，厌蛊毒药，金毒银毒，草木虫蛇，万物毒气，入此人口，成甘露味。”

正诵此咒时，心得清凉，无我我所，过去、现在、未来一时消灭。故名“一切恶星，并诸鬼神，碜心毒人，于如是人，不能起恶。”

正诵此咒时，转所依识，熏修正法，心渐清明，故名“频那夜迦诸恶鬼王，并其眷属，皆领深恩，常加守护。”

正诵此咒时，慈悲日增，善心滋长，是名“欲得端正善良诚实男女者，即得满愿而得之。”

常诵此咒，妄心不生，我人众生寿者相不起，获无生法忍，成无量寿。故名“能得长寿”。

若诸修行者常诵此咒，恶业消除，新业不造，法财积累，智慧日生，成大富长者。故经云：“是善男子，若读若诵，若书若写，若带若藏，诸色供养。劫劫不生，贫穷下贱，不可乐处。”

若修行人常诵此咒，妄想执着分别不生，诵者此心，即合十方诸佛之心。故经云：“此诸众生，纵其自身，不作福业，十方如来，所有功德，悉与此人。由是得于恒河沙阿僧祇不可说不可说劫，常与诸佛同生一处。无量功德，如恶叉聚，同处熏修，永无分散。”

由是而知，佛经所言，句句真实，无丝毫错谬，只是我等曲解佛意，于正读诵此咒时，贪嗔炽然，人我不止，习气不除，用心不诚，故不得经中如是功德果报，非佛过咎，读诵者咎。

若能诚心忏悔，改过向善，不见他非，以专精至诚之心读诵此咒，依教奉行，功不唐捐。望诸行者，善思念之，于佛言教，生大信心，勤加行之，一切功德，必灌心田。

人信什么，就为什么而活着

当你相信拥有财富才会带给你快乐，你就会拼命追求财富。

当你相信寂静才是人生至宝，你就愿意息虑忘缘，寻求寂静的生活。

你过什么样的生活，与你的观念息息相关。

你有什么样的信念，你就会过什么样的生活。

你相信什么，就会为什么而努力。

你的行为被信念支使。有什么样的信念，决定了你的人生。

你认为拥有，才会快乐，你会努力地攫取，想拥有更多你才觉得快乐。

你认为清贫，才会快乐，你会安享于清贫的日子，你越一无所有，你越安心。

你的安心快乐与拥有或不拥有没关系，与你相信什么能带给你快乐有关。

信念本身不是重点，重点是你的信念是否合于实相，是否是正念，是否会带给你烦恼，还是带给你解脱和安乐。诸佛菩萨以无所得的智慧和正念生活，所以他们的日子是少欲、安静、恬淡、解脱和安乐的。凡夫以有所得的无明和妄想生活，所以他们的生命是混乱、颠倒、纠结、痛苦和不安的。

同样是坐在那里打坐，一个人因为相信安静和无为会导致真正恒常的快乐，他就会愿意时常坐禅，熏修佛法，并逐渐亲证无事寂灭才是真正的安乐。

而另一个人，他相信人活着一定要有所作为才有意义，他就不会经常坐在那里，而是会一直在动荡和有为中奔波劳累。他认为那样的生命才是有意义的。

你所有的行为背后都有一个深深的相信。

这个相信来自于你无量劫来的熏修。

你一直熏修生灭、无常、感官之乐，你就很难相信诸佛所说之法。

你一直熏修解脱实相之法，你一闻佛法，就顿时信受无疑。

当你不能立刻证明你的信念是否导致真实之乐，你可以尝试听经闻法，坐禅修行。在你实践的过程中，你去观察自己的内心是否更加宁静和明亮。如果通过实践，你体会了佛法能带给我们安乐，你自然就会信受诸佛菩萨的智慧。

同样，你贪图于尘境之乐，你通过不停地做事来让自己安心。你可以静下来反思，那种快乐是真实永久的吗？你真的相信你可以永远活着，永远拥有你正拥有的一切，永远安心和快乐吗？只要你足够冷静和认真反思，答案是否定的。

你真的可以不必付出任何努力，不必拥有任何东西，只是安静地坐在那里，就可以成为世界上最快乐的人，只要你坚信一无所有和无所得是无上的珍宝，只要你相信那是诸佛觉悟的实相，只要你愿意尝试和验证这样的道路和生活。

信为道元功德母，长养一切诸善根。从今生开始，从此刻开始，连接你过去生中对修行的信愿，巩固它，加强它，让它成为你内在真实的动力。

佛陀来到这个世间的意义就是告诉我们，人生的至乐在另一个方向，我们还有另一种更加珍贵的生活，而佛陀身体力行，为我们展现了那样的生活和修行。

我们在修行的过程中，经常会疑惑、退转，不能坚持下去，正是因为过去生的习气现前，让我们又去贪着世间的无常之乐。这时，就要不停地生起对诸佛菩萨的信仰，坚持实修，增强觉悟和正念的力量。

坐禅，内观，停止造作，息虑忘缘，深入观察诸法实相，悟无所得，过佛陀和觉悟者的生活，那才是生命的意义，你存在的价值。不停地提醒自己向内反观，远离幻尘，通过实修，实现这样的生活。

诸善知识，谨记，你有什么样的观念，就会创造什么样的生活。把佛陀和所有觉悟者的观念植入你的内心，坚信只有那样的观念才可以把你从轮回之苦中带离，过清净自在的生活，才不辜负你永恒的生命。

悟后的修行，最简单的修行

有人说，觉悟了就不用修行了。不，觉悟后，修行才刚刚开始。因为你还有无始以来的思维惯性和心识习惯，如果不转变那些习惯，你还会迷失，还会烦恼。

如果你不能一直保任你的觉悟，放逸自己的行为，你的心识还会继续沉迷幻境，造种种业。直到你能完全降伏你的心。

所谓保任，保持正念，任其长养，不退不失。

当你觉悟的力量已经完全转变了心识的惯性，你不再抓取任何东西，不再住着任何观念，这时，修行就会变成一种习惯和惯性，它会自动进行。

如果你不知道一切诸法本自寂灭，了无所得，你所有的修行都是盲修瞎练。

当你了解了实相，悟无所得，修行变得如此简单明了，你不再有任何疑虑。

所有悟后的修行，都跟无所得相应。

不用力的修行，那一定是悟后的修行。

悟后的修行，一定是无所得的修行。

你只需坐在那里，什么都不用做，就可以成佛。

息虑忘缘，一切现成，不须再做任何事，这是悟后的修行。

看到自己又去造作，又起有所得心，立刻觉察，回到无所得中，这是悟后的修行。

觉悟后的修行，一定是最轻松的修行，它只需要一个觉察的力量和长养，而不需要任何特定的方法。

最不用力的修行，一定是觉悟后的修行。

乃至你有微尘许有所得心生起，而不觉察，它都会变成巨大的烦恼，让你无法自在。

乃至你有刹那间住着贪求之心生起，一念不觉，它会带你在轮回中经历无量苦。

觉悟后种种的修行都指向无所得，无所求。

觉悟后种种的方便都离不开无妄执，无功用。

觉悟后的修行是无用心处，没有什么可修，没有什么可做。

饥来吃饭，困来睡眠。那才是大修行。

他人说什么，你便说什么，不与世诤，那才是觉者的修行。

随顺世缘无挂碍，涅槃生死等空花，那是悟后的修行，明理的修行。

如果你一直觉得修行很难，反思你是否还在有所求。

如果你总是对修行没有信心，反思你是否没有练习出离妄念。

如果你的修行复杂混乱，反思你是否在哪里住着了。

如果你在修行的路上总是困难重重，障碍重重，反观自己是否心向外驰，没有安住当下。

觉悟后的修行非常简单，你只需要坐在那里看花，观雨，赏月，做任何你想做的事，而没有任何疑虑和挂碍。

常应诸根用，用而无痕迹，那是悟后的修行。

觉悟后的修行，完全不需要生起一念你在修行。

觉悟后的修行，一定既简单，又明晰。

如果你对你的修行还很模糊，不知对错，你一定还在妄念里修行，在心识中打捞，在有所得中迷失。

从任何心识的住着中出来，那才是正修行，最简单的修行，悟后的修行。

最简单的修行，才是悟后的修行。

觉悟后的修行，才是真实的修行。

劝世谣

本是天地一悠游

奈何情迷成疾劳

纵饶缠遍天下金

总是笼里一只鸟

山风吹皱青布袍

林下青笋待君削

绿竹频频为低语

白云下山舞樱桃

谁有心者长被困

不向桃花赋歌谣

脱去一身粗垢衣

于此松间赤条条

雾是友来雨子期

枕石沐风忘暮朝

无事思挂延岁月

天光不老永清霄

心生即是罪生时

我们经常会因为一件事烦恼很久。

往往那件事很多参与的人都放下了，忘记了，唯独我们还住在心里。

有事住在心里，念念缠缚，就不自在。

有时是我们做了一件事，认为做错了，会自责，放不下。有时是看到别人做了什么，认为做错了，会指责对方，放不下。

师徒二人行脚，来到河边，看见一个女人无法过河。师父便背女人过河，过河后便放下了。到了晚上，徒弟郁闷地问师父：出家人应该远离女色，您为什么却背一个女人过河？师父说：我早就把那个女人放下了，你为什么还背着她？

师弟在扫地，踩死了一只小虫。师兄说：你杀生了，犯了罪，要忏悔。师弟本来心里没有生过罪的观念，被师兄一说，起了疑惑，生了有罪的心，不论怎么忏悔，都觉得心里不舒服。

居士看到斋堂的剩菜快坏了，担心大家吃了拉肚子，把菜倒了，知事却恶狠狠地批评他，浪费三宝，要下地狱的。居士本来无心做了一件事，却被人提醒做了错事，从此心里惶惶不安。

罪与烦恼到底来自出家人碰了女人、不小心杀了虫子、倒掉寺院的饭菜？还是来自自我的无明和心念的住着？

达摩祖师说：心生即是罪生时。

普贤菩萨实相忏悔偈云：罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡，罪亡心灭两俱空，是则名为真忏悔。

不管是自己，还是他人，一旦你在一件事上评判、住着，那才是罪的根源。事实上，并没有什么真实的罪。以烦恼诸苦不息故，假名为罪。

当你心有所住，你就会一直消耗自己，让自己陷在烦恼中。

经云：若心有住，即为非住。

烦恼的杀伤力不是来自于你或谁做错了什么，而是在于你一直在心里重复着对自己和他人做过的事的住着和谴责。

以我相未破，我执幽深，无明力故，卒难除故，种种分别不舍，念念评判住着，故成烦恼。

智者和圣人并不是不做错事的人，而是那些做过什么，就立刻放下，不再评判和攻伐自己与他人的人。

而这，才是真正的智慧和功夫。

六祖大师云：心地无非自性戒。心地无非者，不但不非世间、他人，亦不非自己。若知错，改正，放下，不再犯即可，不会用善恶是非观念长时间地怀疑、惩罚自己。

练习不论做过、发生过任何事，立刻让自己从那件事上走开的能力。那是解脱的秘密和清净的砝码。

古人云：“雁过长空，影沉寒水。雁无遗踪之意，水无留影之心。”

若能如是直心直用，随用随空，方能处处洒脱自在，超然物外。

香象踏河，截断众流

楞严经云：明妄非他，觉明为咎。所妄既立，明理不踰。

其大意为：要知道，虚妄不是因为别的什么，而只是因为想弄明白什么。

起心想弄明白什么，这是知上立知，即无明本。何以故？本心见闻觉知，一切妙用，无丝毫差错，本来自明，不须更明。欲明之心，反而成妄。妄想即成，妄上生妄，于真实性转加悬远。若妄心不起，一念相应，即摸到自家脑门矣。

古人云：不知最亲切。

又云：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。

又云：只为分明极，翻令所得迟。此一句大意是：只是因为想把一个问题弄得特别清楚，求一个定论和明确的认知，反而离觉悟越来越远，转转错过，不相及也。

六祖大师云：但用此心，直了成佛。

但用此心者，莫东想西想，直用便是，常应诸根用，而不生用想，无丝毫滞碍，便是本解脱。

一切学人，不得悟道，皆被一念识心所瞒。于念上生念，知上复知，妄想尘劳由之而起，覆盖本有智慧之性。

禅宗修行，就是从这第一念妄想处下手，截断葛藤，不更相续。又如香象踏河，截断众流。如有僧来问汾州无业禅师，如何是佛。汾州无业禅师尽答一句“莫妄想！”

一句莫妄想，可以成为我们终生修行的警钟，时时以此提醒自己，莫被识瞒。

所谓祖师手段，不管是“吃茶去”，还是唤“上座！”、“阇梨”，不过是把你从一念妄想执迷处叫断叫醒，令汝知归，回到本位而已。如严阳尊者问赵州：一物不将来时如何？严阳着个无一物的知见。赵州云：放下着。赵州提示严阳，无一物也放下。严阳云：一物不将来如何放下？严阳还看不到自己的一念执着。赵州云：担取去！那就担着无一物吧。严阳言下大悟。那一念终于放下。

所以古人云：十地菩萨，等妙二觉，纵得百千三昧、神通妙用，见性如隔纱，以有极微细所知障相隔也。所知不去，一翳在目，天地悬隔。

招提慧朗禅师参马祖。马祖问：汝来何为？答：求佛知见。马祖曰：佛无知见，知见乃魔耳。

我们学法修行，多是被这一念知解障碍，知解即住，住即知解。于知解上，丝丝缠缚，念念不觉，不知回心息虑，佛自现前。

诸善知识，但于一切时，一切处，看好自己一念妄想执着起处，莫随莫住，会得转身，即大修行也，不更别寻修行。而于日用万行，待人接物，一切动用中，任念起念灭，直用直行，莫管莫停，亦莫有疑，即是解脱人也。

知解与实修

知解者，讲说佛性。

实修者，直用佛性。

知解者，讲解地球。

实修者，在地球上好好生活。

知解者，讲说太阳的种种好处。

实修者，直接去晒太阳。

知解者，迷于意根。

实修者，六根同用，而无染着。

知解者，被念缠绕。

实修者，游戏于念，而无所缚。

知解者，迷于文字。

实修者，驾驭文字，而不着文字。

知解者，有所住，徒自劳累，终无所得。

实修者，悟无所得，心无所得，悠游自在。

知解者，处处取着，以佛所说法为实有，为定论。

实修者，知佛所说法，对病说药，并无实法。

知解者，终日说空，行在有中，以未转所依，识心不停故。

实修者，心行于空，息虑忘缘，转所依识，自然解脱。

知解者，知上立知，骑驴觅驴，水里找水，转寻转远。

实修者，知见无见，回心息妄，常用而不住，亲证本来。

知解者，终日讲说自己，不识真正自己。

实修者，终日任运腾腾，从不迷失自己。

知解者，见说空，便着空。见说有，便着有。于空中觅空，有中立有，不知皆是妄自分别，徒劳无益。

实修者，知空即空，了有便了，知空有俱是假名，真妄都无实义，不更起空有之见，直用直行，默契空有。

知解者，不离于心意识，被心意识牢牢锁住，出离不得。

实修者，安禅习定，转所依识，于妄念所住之处，转身离开，毫不迟疑。

知解者，迷于知见，着于定法，惯于戏论，被妄想缠缚。

实修者，知法是药，为除烦恼。病除药去，法亦不存，于法无诤，故解脱自在。

知解者，为引学人入如实法，进行实修。若不进行实修，恒河沙劫知解者，能得解脱无有是处。

实修者，从知解中出离，不住于知解。于化众生中，亦不舍于知解方便，慈悲摄受，利益有情。

楞伽经云：一切如来有二种法，言说法，与如实法。

言说法者，谓随众生心为说种种诸方便教。如实法者，谓修行者于心所现，离诸分别，不堕一异、俱不俱品，超度一切心意意识，于自觉圣智所行境界，离诸因缘相应见相，一切外道、声闻、缘觉堕二边者所不能知，是名如实法。

着言说法者，有二比丘，日夜论说，从劫至劫，诤论不休，无有停止。

入如实法者，于空闲处，日夜精进，观察自心，离诸分别，上上升进，入如来地。

诸善知识，欲得真实解脱烦恼诸苦，破无明壳，当于如实法，善学，善行。

你什么也不是

“你很好！”、“你真棒！”这些话通常是鼓励那些没有自信的人，而并不是为了增加我们的我执。如果你已经很自负，不要经常告诉自己“我真棒！”、“我很好”，要觉悟“你什么也不是。”

我们的痛苦不是来自于我“什么也不是。”而是来自于“我很好”、“我很重要。”

你所有的烦恼都来自于你是什么，而实相是：你什么都不是。

如果你觉得自己是个人物，你就会处处维护这个“人物”，从而因它而烦恼。

如果你觉得自己是谁，那么这个“谁”就会把你置于一个“危险”的境地。

如果你觉得自己很重要，当有人指责你、骂你、讽刺你时，你就很不舒服。

你越觉得你是什么，你越会被这个“是什么”而困惑、受阻。

只有你了解到实相：你不是谁，你不是任何人物，你没那么重要，你什么都不是。你才不会因为这个虚妄的“我”而有任何苦恼。

经常提醒自己：你没那么好，也没那么重要，你什么都不是。

当你认为你有某种天赋和出众的能力而骄傲时，告诉自己，每个人都有他特殊的能力和天赋，你的那个天赋没什么了不起。

当你认为自己没有任何特长而自卑时，告诉自己，特长或无能，都是人们的妄想分别。你本来就一无是处，什么都不是。接受你的一无是处，你就不再自卑。

当你遭受不公和伤害时，想一想忍辱仙人被哥利王肢解身体。告诉自己，你只是一摊泥，一团空气。

当你被别人指责和嘲讽而生烦恼时，告诉自己，你和世界上所有最微不足道的东西一样，本来就不是什么值钱的东西。

不论有人骂你什么，从心里接受对方所骂的，只回应一句“我是”或者“你说的对”，所有的谩骂都会消失。

用无我的智慧面对一切的攻击，那攻击立刻“消融便入不思议”。

用般若的智慧面对所有的辱骂，那辱骂立刻“我闻恰似饮甘露”。

当有人不停地打击你，而你能把自己视为空气，伤害你的人则“是则成吾善知识。”，他帮助你实践和证悟了无我。

有人骂你是“狗屎”，骂你是“蠢货”，你不用去骂他，那毫无意义，只会伤害双方。你只需回应“我是”，你只需说“你说的对”。

当你默认而不反击时，那不是委曲求全，不是忍辱受欺，不是自虐自害。而是你本来就是，那是你的本质。

“狗屎”是什么？“蠢货”是什么？不过一个名字而已。愚人于此二字生心动念，自生贬损；智者闻此二字，一心不生，则如风过耳。

不管你是谁，被人尊重的大人物，还是普通老百姓。你的本质，不过是一个名字，一个妄念，一个执着而已。

愚人争上，智者处下。

愚人争强好胜，智者甘输认败。

愚人贬低别人，智者赞美别人。

愚人抬高自己，智者烘托别人。

愚人在空中飞行，智者脚踩在地上。

愚人以为有我，所以处处受阻。智者觉悟无我，所以，一切通过而无碍。

改自己，还是改别人

现在流行一句话：改变自己的是神，改变别人的是神经病。

这句话颇有道理，但是很少有人不去管别人。

我们每个人都在不知不觉中想改变别人。通常是拿自己的亲人下手。而这个想改变别人的心让我们受了太多的苦。

想一想，我们是不是有太多的烦恼都是因为想帮助别人、改变别人，劝别人听自己的引起的。

如果你只是管好自己，你很少让自己生烦恼。而一旦你想干涉别人，种种问题蜂拥而至。

佛说，在自境界中则得安心，处他境界者则生烦恼。

每个人都活在他自认为舒服的世界里，即使他正在烈日下遭受暴晒，或被男朋友辱骂，或者每天躺在床上什么都不做。他在那个时刻所做的事，一定是他认为对的事情。而你凭什么认为他不该在烈日下劳动，不该去某个饭馆吃饭？那只是你的想法而已。

你又凭什么认为你的孩子一定要考多少分他才会快乐，那只是你的快乐而已。

我们在没有完全解决掉自己的问题前，你根本无法插手别人的事情。在你没有完全了解自己之前，你不可了解别人。如果你连自己的烦恼都处理不好，你怎么可能去帮助别人？如果你自己身患绝症，你怎么可能去治病救人？

你永远无法给予你没有的东西。

即便是佛陀，也不会存心去探寻别人的世界。他不会有哪怕一丁点的心想要改变别人。

他只会迎接主动来向他求助的人，给他们适当的建议和忠告，并且从来也不会要求他们一定要干什么。

佛陀从来不会主动告诉别人什么是对，什么是错。他只说，当你还有无明，就会有执着。有执着，就会受苦。仅此而已。他会让前来的人看到佛陀自己是怎么做的，然后自愿向佛陀学习。

佛陀解脱痛苦的方法只有一个，向内观，解决自己的问题。

六祖大师说：善知识，各自观察，莫错用心。

佛陀引导人们，让人们看到他所有的问题与外界无关，而是与他看待世界的角度有关。改变自己的观念和想法，而不是改变别人或外境，那才是解脱之道。

只有当一个人自己不想再受苦，才会问道于解脱者。而解脱者，也无法告诉你一条确定的道路，他只说：放手你抓紧的，你就会解脱。放下你执着的，你就会快乐。他可能会给你一些如何放下的方便，但那只是一个巧妙的过渡而已。至于你什么时候会放下，那是你的事。如果一个人要求另一个人放下什么，那么，是这个要求者陷入了执着，非干另外人的事。

所以，当你想去改变你身边的人时，立刻回到自己这里来，放弃这个想法。否则，烦恼立刻会找到你，而你，会掉到一个怪异的幻圈里，永远无法出来。

六道众生就是这样牵缠纠结在一起，轮回不已，互相沉沦梦幻生死的。

当你知道，一切众生，自有其道，互不干扰，因缘会遇，他才会自愿去做一些事，你就不再轻易插手任何人的事。而这时，在不经意之间，你会发现，会有很多人开始信任你，向你咨询如何解脱的问题，这时，你就可以出手帮助他们。但要谨记，不要执着，如果你发现你根本帮不了他，随时放下那些向你求助的人。

把我希望你好，变成你很好

“我希望他好”。

多少人因为这句话，让自己和他都变得不好。

“我希望他好”，那意思是“他不够好”。

那只是你认为他不好，他觉得他很好。

同样，你觉得的好，只是你觉得，他并不觉得。

他觉得不好，而你觉得好，然后逼着他按照你觉得的好去做。这是什么思想和行为？粗暴、强迫、猛兽。

就算你是他的至亲，也没权利把你认为好的强加给他人。

你要去了解他觉得好的，试图去理解那好，然后给予他帮助或认可。如果你无法理解并认可他，那就尊重他，接受他。如果你实在无法接受他，就放下他，离开他。

“我想让他按照我的想法去做。”你的想法真的那么好吗？夜深人静的时候，你反思过你的想法真正给你带来好了吗？还是你已经过得千疮百孔，在无明中兜售自己不堪的生活经验？

先醒一醒，看看自己过得是否真的好。自己过的不好，应该着手处理的是自己的问题，而不是老公、孩子、家人。

“我这是为他好。”

你好了吗？先把自己搞定，再去看别人。

你只能给予你拥有的。

你足够安稳，才有能力为他人安心。你自己还在那里七上八下，你如何安别人的心？

如果你没有真正从根本解决自己的问题，永远不要相信自己认为的好。

四十二章经云：未证阿罗汉，不可信己意。

证得阿罗汉，还有沙尘惑未破，还有微细所知障未除，我们只是烦恼障重的凡夫，道眼未开，自己还在烦恼大海中饮苦食毒，你拿什么资本去说：“我是为你好。”

先整自己，再去整人。自己整不好，去整人，最后变成害己害人。

自己没搞明白自己，先修身养性，圆满自己。然后再看任何人，都无不好。

当你好了，如果谁觉得他不好，找到你，这时再告诉他：你很好。

你完全不需要改造他，不需要帮他做任何事。你只需要让他看到自己很好。

你越是给对方肯定与认可，他就会越好。

你越是否定他，削弱他，指责他，他就越不好。

用智慧的眼去发现所有人的美好之处，真诚地赞叹他，没有比这更好地爱了。

把“我希望你好”，变成“你本来就很好。”

把“你可以更好”改成“你已经很好。”你的生活会发生神奇的变化。

你会变成一股春风，化物于无形，润物于无生，利人于无迹。