如是训练，解脱悄无声息地发生了

你的觉知能力到了打开买菜的袋子，也能清清楚楚地看到你买的菜，觉知到你的手指正解开带子上的结；

向水杯里倒水，从水刚开始滴入水杯，直到结束，最后的水滴落入杯中，你都看的到；放下水壶，端起杯子的瞬间，你也没有错过。

不论做什么，比原来慢一些，再慢一些，给觉知以机会和时间。

这看上去有些过分，不，你需要比这更认真、更集中、更有针对性的训练。

自己每起一念想抓什么的心，看到它，并能停止下来；如果无法停止，你也能清楚地觉知自己正在做的事。

去摸手机的刹那，知道自己在拿手机；放下手机时，清楚地感知手机和它所放的地方的接触。

自己的后背倚向沙发，后背和沙发接触的刹那，了了清楚。

转身或回头的时候，几乎从来都不会错过对那一瞬间的觉知。

经常能看的到身边最容易被忽视的东西，比如桌子腿，你裤子的颜色，天上的云。

尽可能多地去觉知你生活中这些最简单的细节，在每一件小事中让自己的妄想休息下来。尽可能多的让这些小事占满你的生活，而不是那些未来的妄想和幻梦。

坚信你所有的痛苦正是来自那些期待，而真正的安宁，来自对觉知的训练和领悟。

尽可能地满足于这极其微不足道的馈赠，并全身心地投入并理解它们，与它们在一起。

有一天，你会发现，原来一切的秘密，全都在这里喧天动地，坦露无遗。

而你却一直向远处寻觅和求取。

让你安心的东西就在离你最近的地方，近到你都无法想象，近到你会瞠目结舌。

你不可能在任何时候都能保持觉知而从来都不打妄想，因为就算妄想，也是觉的一部分，只不过你过于执迷它，所以才会带来苦。事实上，你不可能在做任何事的时候失去过觉知。觉知与你同在，从来不曾分离。哪怕连一刹那都没有分开过。只不过，你还没有发现、理解并适应于它。

即便你不能一直看到什么或触摸到什么，不能时时保持觉知，你或许还会经常三心二意，走神，不专注地做事。只要通过训练，你的专注力和觉知力可以使你不再受无明和习气的主宰，能够经常回到当下。虽同样在用六根、六识，但它已受你调伏。古人云：它受我调伏，我与它安好。这时，你的修行已经上路。

你不必因为自己的意识或头脑而产生任何困惑，或想消灭掉它们。完全不必。你们互相相安无事，只是它再也使唤不了你。

就像你已经找到了门的钥匙，拿到了去往某地的车票，获得了进入某个地方的许可。

剩下的事变得水到渠成，不复艰难。

你还会像以前一样看风景，吃饭，与人交谈，做你喜欢做的事。但不同的是，你不再沉迷并深陷苦恼。

解脱如此悄无声息地发生了。

自我的化身（上）

如果说有什么东西存在，那一定是自我。

“真”不需要存在。

存在是意识的创造和发明。连“意识”也是它自身的虚构。

意识创造了一切并沉迷于这一切。

“真”从来不创造任何东西，包括它自身。“真”也不需要表达并证明它自己。

你不必寻找真的，只要认出假的就可以了。

意识总是要确定一个真的东西存在，那是一切虚妄的根源。

一旦你想确定什么，你被意识所迷惑。别相信它。

没有什么“真”存在。存在的是自我意识。它能变现无量百千万亿化身。识此者，知是自我，是虚幻。不知者，以为是真理、上帝、神或佛。

诸佛与上帝没有化身，它们都是意识的演化。

佛与上帝，乃至你能描述的一切神圣，皆是妄想。

所有关于“实相”、“真相”、“真理”的描绘，都是意识的把戏。任何超自然的存在、梵、奎师那、天神、光明、毗卢遮那，都是自我创造的替身，给自己化的妆。人们被自我创造的这样形象迷醉了。

自我是这个世界上最狡猾的东西，它能使王侯将相迷醉，使盖世英雄犯傻，使聪明大智愚痴，使俊男美女疯狂。自我能役使世间一切众生，令百千万亿生灵陷入无明与恐慌。

自我变化多端，鬼使神差，能令诸天丧志，能令外道痴迷，能令罗汉醉倒，能令菩萨退转。

自我化成种种模样，诱骗世人，令其生着。

自我带着各种快乐，敲你大门，喊你入梦，带你远游。

诸大觉者从来没讲过任何真实的存在。他们所言一切，无不指向“自我”的虚幻。谁发现一切无有真，谁是真正觉悟者。

古人云：诸行无常一切空，即是如来大圆觉。

又说：凡所有相，皆是虚妄。

自古诸佛圣人得道之人，但示虚妄，从不立真。纵有所立，如“佛性”、“真如”、“实相”、“涅槃”者，皆是假名，教化童蒙，非真实也。所以大觉世尊说：实无有法，名阿耨多罗三藐三菩提。

六祖慧能大师说：若能自有真，离假即心真。自心不离假，无真何处真。

一切外道，皆不如是。妄立真法，引无明众生信以为实。实无有真，莫被化了妆的自我意识所骗。

自我的化身（下）

没有人杀害耶稣，如果有，那一定是天父、上主、圣灵，是自我意识。耶稣从未生，也未死。如果他是一个真正的大觉之人，他从来没有参与过此事。他对他的被害完全无知，他也从未祈求天父的援救。

圣灵进入犹大身体，告诉他：你去告发耶稣，让他受难，让他死去。好完成我的旨意，让他的名和我的名流芳百世。

这个声音如此清晰，如此斩钉截铁，如此合乎自我的意识和判断，以至于作为耶稣的弟子，他相信这个声音一定来自天父和圣灵。所以犹大告发了耶稣，耶稣因而被定十字架而受难，果真如那个声音所言，耶稣被后人崇拜和敬仰，流芳百世。

但那不是耶稣本人的意愿，耶稣只是没有相信自己的意愿去求生而已。他说：父，按你的意愿去做，不要按我的。事实上，耶稣只是没有被自我所骗，他内心中并没有什么可信赖和仰仗的天父，而恰恰是拆毁了他，粉碎了他。

耶稣是唯一不信上帝的人，而是一个彻彻底底拆毁了一切信仰的人。历代被人信仰和流传的，那不是真正的耶稣。没有人能真正理解耶稣，除非他也像耶稣一样粉粹“天主”。

就像佛陀不是真正的佛陀一样。

一切对“天父”、“上主”的描述，那是人类的自我意识、胆怯、懦弱的灵魂的意愿。所有关于神圣的故事，那是自我传扬的赞歌。

凡是被纪念、崇拜和仰慕的，那一定是化过妆的自我。

上帝的意志得逞了，自我又一次得胜，而真理和实相，真正的“主”被淹没了。

真正的“主”，从来不存在。或者说，不论你如何描述、揣测、形容它，那仍是你的意识和妄想，而不是“主”。

觉悟者因为看到人们不会停止在意识中寻觅它，所以断然说：没有佛，没有主，没有任何神圣。也不能执著什么都不存在。执著不存在，那跟执著存在一样，仍是假的。你也不能对立出一个针对自我的“大我”。你对立出来的“大我”仍是“自我”的化身。

不再相信自己的意愿，便觉悟了。不再认父，那便是子。觉悟是对迷而言，亦不是真实的。

一旦你身心中有任何声音出现，不要相信它，那是你自己，那是你的妄想和无明。

从自我那里醒来，不再迷信任何神秘与天主，别为它命名，莫以父的名义行欺骗，彻底忘记它，你才能真正觉醒。

与觉受在一起，别厌离它

我经常会肚子疼、背疼、颈椎疼。

当我身体疼痛的时候，我选择去感受觉知它们，而不是讨厌并想离开它们。

我在觉知并安住于疼痛的时候，对其他的一切都不再住着。

对于疼痛，我越来越喜欢，就像我找到了一个朋友和亲人。

我并不是说我热爱疼痛，而是我珍惜它的到来，因为它会让我出离幻梦，远离烦恼，觉悟无常。

每次当我们身体有疼痛出现的时候，我们都会习惯性地产生抵触和对抗的情绪。当我们抵抗疼痛时，我们进入了无明。整个人的状态一下子就掉到了疼痛所带来的情绪里。而忘了这时正好是你练习觉知和接纳的最好时机。

身体的疼痛无法带给我们烦恼和痛苦。疼痛只是疼痛，它就像天气，像路上出现的洼坑，像纸上的字一样，它是客观和无害的，除非你赋予了它太多有害的意义。

如果当你背疼的时候，不是带着讨厌的情绪面对它，不是立刻就想消灭它，不是想去对治它，而是冷静地感知它，观察它，陪伴它，与它不间断地在一起。看看会发生什么？

疼痛没有消失。是的，疼痛虽然没有消失，但是什么消失了，烦躁、讨厌、担心和因对立情绪产生的疲劳消失了。

当这些负面的情绪消失的时候，疼痛变得就像一根木柱，就像一幢房子，就像一把椅子一样单纯。

继续保持对疼痛的觉知，即使那非常难以忍受。

不要产生对立和讨厌的情绪，理解那疼痛对你没有任何害意，与它住在一起，一刹那也不要离开它。

因为与疼痛住在一起，而你不再住着于讨厌、恐惧、烦恼和敌对中。

当你不住在那些真正伤害你的情绪中时，你忽然发现，“疼痛”正在不声不响地减弱，甚至消失。你根本不用去对治并驱赶它。

你发现，原来“疼痛”根本不存在。

你发现，“疼痛”是来叫醒你的。

你发现，“疼痛”是喊你回家的。

我们经历的所有不幸和逆境，都是来觉悟我们的。那些打击和警醒，让我们从妄想和执迷中停下来，让我们回到眼前，回到当下。

如果我们不能回来，它就用更加严厉的“痛”来刺激我们，让我们去觉知并感受它。

提婆达多从来不是某个人，他是一切逆境的隐喻，他是没个人最大的善知识。

当你身体的任何疼痛向你发出信号的时候，抓住它，因它而觉悟，别再错过你生命中最大的善知识。

知解佛法，三世佛冤

现在有一种现象，有这样一类学法之人，似乎终于不再执着报佛化佛有相佛，听古人道：即心是佛。又听人说：自性是佛。又听说：自心是佛。然后像咬到一口甜食，逢人便说：自性是佛。以为得了大宝，紧紧抓住不放。

不论你说什么，他都能向“自性”上会，仿佛是一个见性的人。

僧问洞山：如何是佛？

洞山说：麻三斤。

有人解释道：麻、三、斤，都表法，一切法皆不离佛法。麻者喻世间一切平凡之物，物物都是自性，彰显法身；

三者喻三身自性佛；

斤者同今，即不离当下。

可不麻三斤即是佛？

你看他解释的天衣无缝，呜呼！以此为修行解悟见性者，多如牛毛！至死都不知这样解释佛法，了无交涉。

今学法者皆如是知解佛法！谓一切皆向自性上会，一定没错。不知“自性”是无明深坑，如是会“自性”，永无出头之日。

知解佛法，三世佛冤。

纸衣道人问曹山：如何是妙？

曹山云：不借借。

有大德解释云：不借借者，不借色声香味触法，不眼耳鼻舌身意，不借三界，不借世法，不借出世法，不借生死，不借涅槃，一切皆不借，皆不依倚，是名不借借。

你看他解释的多“贴切”！如此会他祖师意，三世祖师怨声载地！

投子禅师指庵前一片石，谓雪峰曰：“三世诸佛总在里许。”峰曰：“须知有不在里许者。”投子曰：“不快漆桶！”

投子与雪峰游龙眠，有两路，峰问：“哪个是龙眠路？”投子以杖指之。峰曰：“东去西去？”投子曰：“不快漆桶！”

问：“一槌便就时如何？”投子曰：“不是性燥汉。”曰：“不假一槌时如何？”投子曰：“不漆快桶！”

峰问：“此间还有人参也无？”投子将锄头抛向峰面前。峰曰：“恁么则当处掘去也。”投子曰：“不快漆桶！”

有人解释说：不快漆桶，比喻被无明所障、没有智慧的人。不快是不伶俐、不聪明的意思。漆桶是黑漆漆什么都不知道。

你看他解释的似乎有条有理，有理有据，然而如是学法，是认贼为子，将虚为实。错人定盘星，如何称斤两？

如是解佛意，以沙蒸饭，能充饥者，无有是处。

毕竟如何是麻三斤？不借借？不快漆桶？

不见古人道，拟心即错，动念即乖！毕竟也要道出一句，方好修行。

活句（上）

语言文字无法表达实相。

诸佛只能借用语言文字来形容修行，却无法把通过修行观察到的实相用文字表达出来。

佛说通过修行而觉悟，称为了了见于“佛性”，又称自证圣智所行境界。而这样自证境界，如人饮水，冷暖自知。对如何虽了了见于“佛性”的表达，语言就彻底失去了意义。“佛性”它超越了“存在”。

当我们用“存在”这个词时，这个词本身就意义模糊。“存在”这个词，它的意义完全不定，毫不真实。所有的语言和词汇都是如此，它们是在妄想中产生的。

有时“存在”表达的是世谛的“有”，而有时它表达的是超越有无的“有”。也即佛所说的了了见于“佛性”。有佛性，才能了了见。

佛性的“有”不是意识所能理解的“有”。也不是意识所理解的“无”，它超越了此二者。

词语对此完全无能为力。

《楞伽经》云：真实之法，离于文字。

又云：第一义者，是圣智内自证境，非言语分别智境，言语分别，不能显示。大慧，言语者，起灭、动摇、展转因缘生。若展转缘生，于第一义不能显示。第一义者，无自他相。言语有相，不能显示。第一义者，但唯自心，种种外想，悉皆无有，言语分别，不能显示。是故大慧，应当远离，言语分别。

祖师把人们表达实相所用的语句叫做“死句”。

比如说：不离当处常湛然。比如说：佛性是常，不生不灭。比如说：一切法皆是佛法。比如说：此法非是思量分别所能知之。乃至佛与祖师所说一切经典文字，皆是死句。

如是等语言文字，是诸佛觉者表达自证所行境界的一种方便说法，证悟之人非常清楚，它们根本无法真正表达觉悟的境界，它们只是用来引导某一部分学法人的一时之说。如果学人不能亲证实相，而只是执著这些言句，会自入鬼窟里做活计，甚至完全背道而驰。所以，这些语句被称为“死句”。

但是这些“死句”有时就像路标，可以为学人指示修行的结果，所以诸佛又不废弃这些“死句”。

有些人不解佛意，执着意识思维下的表达，以此为觉悟，死在句下，正所谓“一句合头语，万劫系驴橛。”或称为“知解佛性。”

活句（下）

那语言文字真的无法表达真理吗？

并不是完全不能。只不过，觉悟者会运用语言巧妙地揭示实相，而只有同样的觉悟者才能心领神会。

这里就要谈到禅宗的核心，也即它超越于世间一切法门最关键和本质的地方，那就是“活句。”或称为“末后一句。”或称为“向上一路。”有时也称为“直指”或“不立文字”。

此活句，非是思维意识所能知之，那是对觉悟实相的一种默契的“表达”。说是“表达”，其实不是表达，而是一种证明，是一种“印”。故禅宗称“以心印心”。

如是活句，只有真正见性，真正觉悟和亲证实相的人才能表达，并能读懂和互相印证。

比如僧问赵州：如何是佛？

赵州云：摘杨花！摘杨花！

如慧忠国师三唤侍者，侍者应诺。慧忠国师说：原以为是我辜负你，没想到是你辜负我。

赵州和慧忠国师所说之一句，一切人天诸大菩萨所有修行之人，都不能知其意。

唯有真正见性之人才能默契，如世尊拈花，迦叶微笑。

不要以为这“心领神会”来的容易。它包含了一个人几十年，甚至多生多劫对诸法实相的全部观察、实践和验证。

如陆亘大夫在和南泉探讨天地同根，万物一体时，注意，陆亘所用的表达方式，就是死句，也被称为如来禅。而南泉普愿禅师却指着当时庭院里的一株花，说了另外一句话：时人观此一株花，如梦相似。

此一句，是宗门活句，亦称“正法眼”，亦称“祖师禅”。还有一些活句，已经超越了文字。比如转身回寮，比如举拂子、竖手指、棒、喝等。后人若只学个样子，不知真实用意，即便表现的和开悟的人一样，仍是死句。

不论你修行任何法门，不会此最后一句活句，纵横说竖说，十方诸佛出来齐说，于本分事，总是半点都说不着。欲入禅宗修行之人，于此事纵不能言下亲证，亦不可不知。当远离语言文字及妄想分别，如实修行佛法，待因缘会遇，悟得他活句，得真解脱。

常独行，常独步，达者同游涅槃路

一旦一个女人不再依赖任何男人和感情，她便觉悟了。然而自古以来，这样的女人少之又少，屈指可数。

现在越来越多的女性开始学佛、修道、出家，然而她们依旧有太多依赖，所以难以成就大道。

在我看来，她们只是滥竽充数。

她们离不开自己的丈夫和孩子，离不开僧团、自己的师父和寺院，她们离不开自己的分别心、嫉妒心、虚荣心和种种的习气和毛病。她们不仅有四十八态，甚至有八万四千态，那些姿态使她们永远是女人，就算她们变成一个老比丘尼或者快要死的人。

直到她们最后一息，她们还在寻找精神上的伴侣和依赖。

她们因依赖男人，生生世世沦为女人，永远不能自由和解脱。

所以她们叫做女人。“女人”还有另外的名字：“赖生”、“寄生”、“仰生”、“共生”、“烦恼”、“软弱”。

当一个女人不再依赖丈夫、儿子、女儿、父母、恋人和她的小狗，她一定是一个趋于觉悟的人。

当一个女人不再依赖化妆品、手饰、漂亮衣服，她一定是一个趋向解脱的人。

当一个女人不再依赖感情、家庭、存在感，她是一个真独立者。

如果你是男人，你依赖妻子、儿女和父母，依赖你的房子、家庭和亲情，依赖你的自尊心、面子，你和女人没什么两样。

女人依赖一切。而男人依赖女人。他们是同样的“寄生”者。

如果你是一个修行者，先学会独立，精神和人格上独立，命运和生存上独立，经济和感情上独立。

如果你是一个修行者，觉悟实相如虚空，实无立锥之地，连锥亦无。

古人云：二六时中，不依倚一物。

能独立，方得自在。自在者，孑然自由，无拘无绊，无牵无挂，独超物外，和光同尘，又不与一切混滥。

只见野干小虫结绊为伍，不见狮子而群居。

古人云：常独行，常独步。达者同游涅槃路。

当你真正独立了，你不再需要修行。

你所有的修行都是为独立做准备。

唯是一心，更无别法。一心者，自在无依。

原谅，那是觉悟吗

原谅，那是一种执迷，而非觉悟。

认为有伤害存在，才会有原谅；有我，才有原谅。

原谅者，自为觉，以他为迷，无始我相根本未断，如何是觉？

觉悟，看不到能原谅者和所原谅的人与事。

完全地忽视，不再关注任何内外能所之境，是真觉悟。

原谅者，见我彼我，见有对错，见有宾主，所以才起原谅之心，而行原谅之事。

即便是佛，亦无资格原谅任何人。

何以故？佛亦是幻。实无有佛。既然无佛，谁施原谅？

佛者，自觉无我无人，因幻而说。既不见我人，亦不见所做之事，何来原谅？

原谅者，以有我有彼故，以自是而他非故，以有对错标准故。此是迷，非觉悟也。

彼行原谅者，与行伤害者，有何别异？妄见伤害，所以原谅。若不见有害，何须原谅？

又有换原谅为真爱者，同为迷倒。实无有法名为真爱。慈悲、智慧亦不可得，何况是爱。

有人修行，以宽恕、原谅之道为觉悟，以谦卑服从为行道。有高者，复有卑。高即不实，何来谦卑。自称：众生不知所行错误，所以无论怎么对我，我都原谅他们。如是言语，一时迷倒，感慨胡说即无不可。若真见有众生迷，有自己觉，而欲原谅众生，此是自行愚痴颠倒。

此非谦卑，正是我慢。

真觉者，不见有众生迷，不见有佛觉。知佛与众生，迷与觉，罪恶与无辜，皆是幻化，非实有其法。故不得行原谅之事，不得起宽容之心。

一念原谅心起，即是自心取自心境界，向它幻梦中追逐我人而不觉。

觉者但行此心，于一切是非善恶世出世间法，如鸟飞空，不留痕迹。

不起我相、人相、众生相、寿者相。不生我见、人见、众生见、寿者见。

不见罪，不见愆。不见悔，不见咎。不见对，不见错。不见觉，不见迷。不见有，不见无。离一切见，是名真行“原谅”之法。

错认何曾解方便

居士：师父，您好。您说不要依赖上主。那自己是上主吗？什么都不依，依自己可以吧？六祖大师说：自皈依佛。还说，皈依自性佛，是真皈依。皈依自性，不就是皈依自己吗？

答：哪来的自己？什么是自性？若有自己可依，与依上主有何区别？自性与自己，皆是妄想。居士问：那六祖所说的自皈依是什么意思？

答：祖如是说，只为去除学人向外驰逐的病。如今向内又寻自己，与心向外驰认他祖佛有何异？我且问你：你未问前是个什么？

居士：一念不生处。

答：莫向那里住。若有一念未生处，即同龟毛兔角。古人如是说，方便引诸子。诸子以为实，复入于火宅。纵未问前，也是个拴驴橛。

问：但是，六祖大师曾经指点学人，汝当一念自知非，自己灵光常显现。六祖也说“自己灵光。”为何师父不认可己灵，不许自己做主。

答：你只欲见自己灵光常显现，不知自己一念之非。你只想做主，不知已为奴。又六祖所说，还有两句：此之知见瞥然兴，错认何曾解方便。汝认自己，认灵光，正是错认，不解佛祖方便说法。莫执己见，当看自己一念妄想处：是什么？自己、灵光、自皈依，皆是祖佛方便言说，非实有法。

妄想若无，灵光是何？若有一念不生，一念不生是何？所以，认己认灵，认主认佛，认不生处，皆是妄想，乃至无生无灭，佛性是常，真实不灭，尽是毒药，害他众生眼目。

欲识己灵，向以水点火处会取，纵点着，亦无交涉。

如庞蕴问马祖：不与万法为侣，是什么人？马祖曰：待汝一口吸进西江水，再向汝道。纵然如庞公所言，实不与万法为侣，犹不是道。不然马祖何故说那般话？而以我观之，非但庞公错认佛法，马祖亦是呆汉。何以故？老僧爱万物，不与法为仇。河边走湿脚，不如下河去。

莫见吾如是说，便生退堕。须知下河去，要是游泳好手。不然淹溺，无人能救。

越保护自己，越伤害自己

当你回忆起某个人曾经对你做过什么，你会心生怨恨，并且愈演愈烈，愤愤难过。

我们被骗了。

被谁骗了？

被自己的观念骗了。

我们经常会停滞在那假象里。

你有深入观察并思考那个伤害你的人真的是你想象的样子吗？

你确定他一直在做你认为的事，是你心中所描画的你吗？

他真的那么可恶吗？

他不是。

他不是你认为的那个样子。

他没那么讨厌，即使他一副坏样。

到底哪里出了问题？

是什么让我们怨恨？让我们痛不欲生？

是我们的观念和想法。

是我们的想象。

我们想象了太多自己讨厌的事情，以这样的幻想夸大了对对方的厌恶。

对方是无辜的。你也是无辜的。就算他曾经侮辱过你，怒骂过你，就算他曾经强暴过你，他仍是无辜的。

事实上，他从未对你做过任何事。

他做过什么，那是他在对他自己做的事。而你，进入了他的世界，你在他做的事中把自己带进去，然后不停地编织、描绘、投射进更多的关于你的内容。

最终演变成，他对你做了什么。

而事实是，你自己在对你自己施行强暴、怒骂、侮辱、抛弃、伤害。

当你想到这一切时，你心生怨恨。你将怨恨投向某个人。

你怨恨的不是那个人。

你活在怨恨的想法中。

你恨的是你不能接受别人有他的想法和行为。

你不能接受别人的自由。

你要求所有人都应按照你的想法行事。

你操控着所有的一切。

这才是你怨恨的原因，而不是谁对你做过什么。

当你能不再怨恨某种观念，这个世界上就再也不会有人伤害的了你。

当你再次陷入怨恨别人的愤怒情绪中，请安静下来，好好想想，对方真的是你想象的那样可恶吗？

不！你在涂抹他、玷污他、诬蔑他。

是你的想象可恶。

你为什么一定要联想让自己难过的事情？因为你喜欢伤害自己，而不是别人在伤害你。

你越是保护自己，你越被伤害。

人类的所有痛苦不来自外在的伤害，而是来自厌恶和抗拒。

一个陌生人站在你面前，他向你抬起手臂，你吓了一跳。他抬起手臂，只是去够你身边架子上的东西。

而你却以为他要伤害你。

是他要伤害你，还是你对自己的保护？

如果你相信你遇到的一切都很友好，那么，你活在友好的世界里。你信这句话容易，但真正去实践这句话很难。但如果你想让自己减少痛苦，减少怨恨，活在安全之中，你唯有这一条路可走。

 你是传播者，还是实践者

我们看了太多关于别人成长，历炼，成熟，觉悟的故事。

当我们读到他们的智慧经验和超脱的行为时，我们的身心一次次受到震撼，在那一刻，我们仿佛醍醐灌顶，仿佛忽然觉醒了…。

但是，当我们放下那些文章和文字，立刻又恢复了以前的习惯和懒惰，将那些震撼心灵的东西抛到九霄云外。

为什么读的时候我们那么感动，而没有人真正愿意去成为自己所赞叹的人？

因为懒惰！

因为头脑喜欢那样做。

因为意识捕捉任何东西都非常容易。

而身体力行，却非常困难。

大家都被头脑和意识麻痹了。

那些致力于传播成长和修炼故事的人，他们沉浸在这些故事所带来的鼓舞和兴奋中，而忘了最重要的一件事：如何把这些事真正与自己联系起来，如何让那些精神真正影响并改变自己，甚至让自己也成为一个觉悟者。

如果我们每天只是被心灵鸡汤浸泡，而不付诸行动，那些鸡汤早晚会把我们彻底麻痹，直到完全腐蚀我们的大脑。

如果我们只是停滞在别人的故事里而忘了自己需要做些什么，那些故事将变得毫无意义。

如果你只是喜欢读那些睿智的洞见，那些特立独行，它会让你错认为那是你自己的智慧和特立独行。

我们总是觉得自己明白了很多道理，自己早就觉醒了。但每到事情来临，我们还是会心慌意乱，诚惶诚恐，像个傻瓜一样在那里不知所措。

如果你只是读别人的故事而不去付出行动，你永远是一个傻瓜。

除非你不在沉迷于别人的经验和教导，在你读到真正震撼你心灵的东西时立刻去践行。

去找那些带着你实践的老师，而不要去听那些整天向你描述自由王国有多么美的人的说教。

否则，你永远是在看着别人吃东西，在数别人的财宝，活在别人的梦里。而那让你向往的自在与洒脱，除了欺骗你的头脑以外，跟你一点点关系都没有。

你还是待在笼子里的困兽。

你还是在水深火热中。

你还是烦恼窟宅里的受难者。

真正聪明的人，有一两次那样的启发就够了。他会把所有的时间和精力用在行动上，而不是传播别人的经验。

觉悟者会用自身的实践和演说传达他的经验，而学人的传播，只是作为辅助性的。好的学生自己先要成为真理的实践者和真正的老师。

好的教师会一直提醒学人去亲身实践并观察真相，亲自掌握解脱的智慧和经验，而不是一味地让大家追随自己或别人。

你还在传播成功者的经验吗？须要知道那事的只有你自己。谣言止于智者。当人们都在致力于传播真理，那一定是一个“谣言。”

觉知，打开解脱之门的钥匙

你无法通过念头来出离念头，那样只能使你沉入更多的妄念。

你无法通过知解来远离妄念，那样你会陷入更多的知解和妄念。

以念来知念，还复成念。以念遣念，念难除遣。念中纠缠，无法离念。

若观念无实性，念则无能为害。但此观智常被妄念无明烦恼覆盖，无法升起。故学人难为之。

以诸妄念覆盖本性，观智难升起故，一切众生被头脑中的念头牵引，不知不觉，堕入烦恼轮回。

训练觉知，可以使我们有效地出离头脑和妄念，既而远离烦恼。

如何训练觉知？

走路时，心念觉知脚和地面的接触；手拿杯子时，觉知手碰到杯子；坐下时，觉知身体和椅子的接触；起床时，觉知身体离开床并在空中的动作。风吹来时，觉知风吹在脸上；看到树时，真正看到树；鸟正在身边叫时，听得到鸟叫。

觉知遍布我们生活中的一切时，一切处，一切活动中。

你从来不可能离开觉知，除非你进入妄想。就算你在打妄想，那同样是一种觉知。只不过，如果你执迷于自己的妄想，“觉知”被“妄想”遮蔽。

莫错解“觉知”，那并不是后起的“觉知”。

别误解“觉知”这个词，认为它是一种造作。

觉知即是觉性，是本有自然天真之性。

觉知和你永远是同步、同行、同在，未曾刹那间分开。只是你一直被自己的头脑和妄念带走，失去了觉知。

头脑把我们带入知解和分别；觉知使我们回到纯粹的见闻觉知。

头脑让把我们带入幻境和迷城；觉知让我们回到现实。

头脑的特点是向外抓取六尘；觉知使我们安住于当下。

头脑的特点是骗你离家向外远游；觉知时时喊你回家。

头脑的特点是取舍和依赖；觉知使我们满足于现成。

头脑不停地制造问题，编织故事，渲染紧张的气氛；觉知看到没有任何问题、故事，立即解除所有不安的气氛。

用觉知来远离烦恼，是最好的观智。

用觉知来遣除妄念，是最好地牧牛。

与自己的觉知在一起，那绝对安全；与头脑和妄想在一起，是与贼同眠。

一切都会远离你，唯有觉知恒常与你同在。

依于一切，不如依于觉知。

觉知不住，故依于觉知，是无所依。

觉知非法，故依于觉知，非是有为。

觉知本有，故训练觉知，非是知上立知。

觉知是空，故训练觉知，是行于般若。

觉知能瞬间出离戏论。

觉知能瞬间顿除所有的疑惑。

觉知能立即出离所有的分别。

觉知能让不安的心立刻安宁。

觉知使我们看到自己的无明和习气。觉知给了我们提起正念和用智慧观察实相的时机。觉知使我们可以瞬间转身。觉知可以使我们觉悟祖师的末后一句。觉知使我们不被任何人事物所骗，觉知能让我们真正践行无上佛道。

古人得道者，二六时中，心不外驰。心不外驰者，必然活于见闻觉知。若不在见闻觉知，必迷入妄念分别。

活于见闻觉知，即是活于本性。以见闻觉知而活，即是但用此心，直了成佛。

诸行者，先要认识觉知的重要性，理解“觉知”，觉悟于“觉知”。

再去花时间训练觉知。

学道者如牛毛，得道者如麟角。以不知觉知的重要性，不肯辛苦训练觉知。

善根深厚者，得到这把钥匙，勤加练习，解脱在手。

觉性与觉知，实相与觉悟，如孵鸡蛋，子母同时，啐啄同时。

觉知是一把利剑，它能斩断所有的烦恼，也能破除所有口说般若者的邪见。

觉知是一把钥匙，它能打开解脱的大门，使我们稳妥回家。

觉知的训练，是一生的必修课

觉知并不是从头脑中生起的意识上的觉知，亦不是思维解释出来的觉知，而是本能本有的觉性的作用。不可做觉知即是觉性解，但觉性亦不离觉知可得。若将觉知做觉性解，认为实有觉知，“觉知”即流入知解，则成定法。

觉知本有，须臾不可离，犹如呼吸、心跳、身体的所有活动，它同头脑和念头都是本性的作用，但区别是，头脑制造问题，念头能起贪着，令人沉迷。而觉知刹那即空，念念不住，了不可得。虽然刹那即空，又恒常起用，非是意识知解的断灭空。六祖大师说，常应诸根用，而不生用想，即是形容此“觉知”。又分别一切法，不做分别想。亦是形容“觉知”。

故知觉知，非是知解思维、起心分别所生起的觉知，而是不可思议，超出世出世间一切诸法的“本性”作用，此作用，亦是假说，不可执着，于此幻用而生分别。又见闻觉知不可作见闻觉知解，见闻觉知即是本性，若作见闻觉知解，即是妄念，非是见闻觉知也。如眼见物时，见只是见，不可于正见时生起“我在看”之心。听声嗅味触物时，亦只是听，只是嗅，只是触，此即“觉知”，不可于正听时生“我在听”之心。若生此心，即非听也，而是知解。如正喝茶时，不可生我在喝茶想。若生此想，非在喝茶，非是觉知，而是妄想。

觉知的训练遍于我们生活中的一切处。不论座上座下，都可以练习。坐禅时，如果头脑思维活跃，妄念纷飞，可以觉知呼吸或住于身念处，让自己的头脑逐渐休息下来，生起观察诸法实相的般若观智。此观智虽然亦离不开思维，却不住于思维，顿悟顿见，了不可得。

座下训练觉知最好的方法是经行。选择一小段安静的路，十米至五十米即可，来来回回地慢走。每抬起一次左右退，都要了了分明。每次脚步落地，都要觉知脚底和地面接触的刹那，及整个脚落在地面时的觉受。一旦念头离开脚下，即觉察到，拉回脚下。

如果你想出离妄念和轮回，安住脚下和手下，是你一生的必修课。

除了坐禅和经行，座下训练觉知的时间和机会更多。我们在家人不像出家人有很多空闲的世间专门练习坐禅和经行，还要做事和工作，所以，在做事中练习觉知是绝大多数人修行的下手处。

尤其在走路和做事的时候，因为我们一天之中，这做两件事花的时间最多。走路或做任何事时，除非有特别着急的事，先从慢下来开始。在慢动作中，我们更能把握住觉知，提起正念，也能觉察到妄念和习气，然后拉回到当下。

于一切事上放慢速度，这是练习觉知的重要前提。动作速度越慢，觉知的时间和机会越多，觉知的越细腻，心安住的越久，妄念越无机可乘，烦恼越无法乘虚而入。觉知力增强了，无明和习气主宰我们的力量就越小，直到完全失去力量。

佛在临涅槃时，阿难问佛：佛灭度后，佛弟子依何而住？佛言：我之弟子，依四念处严身而住。“严身”者，缓缓行动，绵绵密密地觉知，安安静静地观察，不给妄念和烦恼任何侵袭的机会。

除了工作外，在生活的点点滴滴处，比如待人接物、说话、散步、沏茶倒水，穿衣吃饭时，都要有意识地练习觉知。

除了日常生活中安住在动作和觉知中，把握所有的时机来练习觉知，每天还要专门练习觉知的时间不能少于两个小时。因为在做事的过程中，我们大多数是带着功利心、有所得心、执着心和分别心来做事，很难有质量地训练觉知，无法养成安住当下的习惯。

训练觉知，说其辛苦，是对未练习者而言。一旦养成觉知的习惯，觉知则如同走路、呼吸、吃饭、睡觉，自自然然，而那时，你的生活将彻底改变。你会活在无限的悠闲之中，生活将变得惬意和享受，你会成为无依道人。

修行和解脱没有捷径，只有苦练。谁练的多，谁出离妄念的力量大，谁得力，谁先解脱。一个修行人，如果每天沉迷在头脑中知解佛法，口谈般若，那离道还尚远。什么时候觉悟到觉知的重要性，并开始认真、勤奋地加以练习，持之以恒，什么时候则近道也。

但恁么行去，自然得力

师父好，您从前说法中很少谈到觉知的训练，甚至还针对一些学人提出不用观照，更不用修法，直用直行，直接解脱。最近看您文章，您一直在提醒学人重视觉知的训练，这和您以前的教法矛盾吗？

答：觉知的训练，不同于观照。

观照有两种情况。一种是在妄想烦恼趋于减少的情况下，自心自然生起的一种观智，虽不离心意识，然能觉悟诸法实相。此种观照，是学人在安住于觉知而不令妄想烦恼干扰的情况下自然生起的。是名观智，又名般若。

另一种观照，是以思维和有求之心，于本性所起见闻觉知上妄加的“觉知”，妄见真实，于中生见生解，住于定法。如观照自己的念头不真实，如观色即是空，观五蕴是幻等，观诸法无常，认灵灵觉知即是自性。此等观照，非是修习佛法，恰是熏修无明。此等观照，以不了法性故，不识真心故，虽言观照，同于妄念，住于意识知解。如很多学人观念性是空，而不能出离妄念，于念头中无法解脱。何以故？以此“观照”是后知后觉，非是真观也。

我所说觉知的训练，是真如自性起用的当下，未离此当下，亦不住于当下，于此觉知作用中，出离妄念与烦恼，合于法性，起于观智，顺于解脱，是真实佛法，不是意识知解。更非以有思维心，妄测实相，住于佛法。

古人云：本心不属见闻觉知，亦不离见闻觉知。但莫于见闻觉知上起见解，亦莫于见闻觉知上动念，亦莫离见闻觉知觅心，亦莫舍见闻觉知取法。即我所说“觉知”。

又洞山禅师云：我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。渠今正是我者，不离见闻觉知即得见性也。我今不是渠者，莫住见闻觉知以为佛性，莫于见闻觉知上生解。若认此为佛性，起于知见，是认贼为子，故云：我今不是渠。又云：古佛过去久矣。亦是此意。

又古人云：不离见闻觉，超然登佛地。此之谓也。

古人云：于作用上见此本性。所谓：在胎为身，处世为人。在眼曰见，在耳曰闻。在鼻辨香，在口谈论。在手执捉，在足运奔。遍现俱该沙界，收摄在一微尘。识者知是佛性，不识唤作精魂。

又在人为有情，在物为无情。在迷为众生，在悟为诸佛。体总是一，相无不周。此古人所谓作用者，即我所说见闻觉知，又名觉知。非实有体，亦非是无，离一切戏论名言，假名佛性。

众生迷于此作用，于中妄生取著，故名为识；诸佛觉悟此作用，于此不住，亦无知解，故名为智。

问：四大分解，六根坏时于何处见此作用？

答：古人虽说于作用上见本性，然而不住于见，亦不见实有四大，亦不见六根。不见四大分解，不见六根坏灭。亦不见生，亦不见灭。于一切处见无所见，住无所住，是名见于作用处，亦名见空，亦名无见，亦名佛见，亦名见性。若有所见，若住于“作用”，即非是见，是名为住，亦名邪见，又名知见。作用者，即非作用，是名作用。故知佛法大难，拟心即错，动念即乖。

故我所说觉知，正是祖师所说，直用直行，大机大用，当观密作用，直达解脱。非是修法，亦非不修。如祖师所说，修与不修是两头语，但无染污即可。染污者，离于觉知，住于头脑也。

以学人于幻尘境界中多生妄想取着，忘失本心，不能直用直行，处处粘着世间五欲六尘，或缠缚于佛法，故以自性本有作用而引导之，使离妄想分别执着。若无妄想诸尘劳者，于我所说觉知，亦不可住着知解，即是行于本性，当处解脱。若生执着，则是知上立知，是无明本。

我所说觉知，念念不住，念念空寂，实无有法，亦不可思维测度。若认觉知为佛性者，则同于生死。于觉知生于想者，非我所说觉知。觉知见性，但有名字，做方便说，实无定法。学人但恁么行去，不做恁么想，离一切知解，日久得力，自然明澈。

实相难思议，不可分别觉

如果你畏惧死亡，那是头脑在诱骗你进入死亡的错觉。回到觉知上来，回到你的身体的觉受上来。死亡消失了，你的恐惧消失了。

如果你心生妒忌，那是头脑在呼唤你进入我相人相的幻觉，回到脚下来，回到对地面的感知上来，嫉妒减弱了。继续回到脚下，嫉妒消失了。

如果你心中生起嗔恨，那是头脑在把你拽入假象，那是念头在引你进入妄想，回到手指上来，回到茶杯上来，回到嘴唇碰到茶杯的觉知上来。嗔恨被觉知代替了。

如果你不停地想着一件事而无法解脱，那是头脑把你麻痹了。坐下来，觉知自己的呼吸，先是深呼吸，然后让自己的呼吸变得绵长，轻弱，想象着自己快要死去，一直和自己的呼吸在一起。

不论你有任何烦恼，你一定进入了头脑。回到觉知上来，回到脚下、手上、背后、脸上，回到你正看的东西上来，回到你能听到的声音中来，回到你能接触的任何觉受上来。

如果你只是在打妄想，而没有任何紧张、不安、恐惧或烦恼，你本来就在觉知中，你可以继续打你的妄想，做你的梦。你甚至可以一边喝茶，一边听音乐。你可以一边走路，一边与人倾心交谈。你可以同时做几件事，如果你能安心于此，专注于此。

你不是一定不能住于头脑。

如果你专注地思维一个道理，一个道理可以让你明白一件事，从而得到解脱。专注地思维，那也是一种觉知。

你不是不可以打妄想，如果那个妄想可以让你摆脱是非分别及纠结和烦恼。

觉知是一种智慧，觉知有着深广的意义，觉知不会带来任何负担。

觉知虽不离于识，却超越于识。觉知起于识，却不依于识。觉知转识为智，觉知知幻即离，离幻即觉。

佛所说法，引我们认识觉知，看到觉知，领悟觉知，行于觉知，安住于觉知，不分别于觉知。

觉知即觉。觉知之名相不重要，它所早表达的心行才重要。

觉知的概念不重要，依觉知而实行才重要。

问：师父，如果人死了，那觉知还在不在？

答：回到脚下，回到觉知中来，回到无妄念中来，回到无住中来。当我说觉知是佛性之用时，不可于“佛性”之用起于有解，生于常住想。若起于有解，生于住想，非是觉知，亦非佛性，亦不是用。

佛性不可思议，觉知亦不可思议，一切法亦复如是。

听我说偈：觉知不可得，觉知不可住，无觉亦如是，非有有无觉。觉知离生灭，不住生灭法。生法非真实，死亡亦如是。莫起心住著，亦莫分别觉。住著非觉知，不能了生死。觉不可复觉，实相难思议。

没有觉知，你的生活是一团糟

你是不是经常走过一条街道，而连一间店铺都没看到？可是当你回来时，看到那条街上店铺林立，商店里的东西琳琅满目。

你走过那条街时，到底在干什么？你在打妄想。

你出门的时候，是不是经常落下钥匙、手机或很重要的东西？为什么会忘记拿重要的东西？因为你走神了，在你应该拿什么东西的时候，你没有觉知，而进入了妄想。

你是不是经常忘记自己是否关了门、煤气、电热水壶？而要重新回去看一遍才能确信？为什么？因为你在做这些事的时候，没有带着觉知。

你是不是在做饭的时候经常被油锅或热水烫到？为什么会这样？因为你不专心。因为你一边做着这件事，一边想着那件事。

你是不是经常人坐在那里，心思却跑到十万八千里地之外去了。而别人跟你说的话，你一句也没听进去。

当你切好菜，菜板上堆满菜的时候，你是不是很少发现自己是怎么把菜切完的？有时，你还会切到指甲或手指。为什么会这样？因为你没有认真地在切菜。

你是不是走路时经常踢到一些东西，而伤到脚？为什么？你没有安心走路。你一定有过扭伤脚踝或抻伤胳膊的时候，你受伤的那一刻到底在做什么？

你是不是经常喝水抢到，或者吃饭时噎到？为什么。你喝水或吃饭时太急躁了，你没有好好地喝水或吃饭。

你是不是总是心不在焉，人在这里，而心在那里。

不管你在干什么，你是不是总爱和头脑在一起，而不愿意和觉知在一起？你为什么会经常打妄想？因为你执着你想的东西。你太贪恋那些你有过的经历。

你是不是经常毫无理由地发脾气？为什么在你发脾气的时候察觉不到？因为你从来没有活在觉知中。

你是不是经常和别人争论、吵架，为什么会如此？你没有正念，无法看到自己的我执。

你是不是买了一个很贵的东西，买回家之后才发现自己并不需要它，而非常后悔？你为什么看不到自己的贪心和习惯？没有觉知。

你是不是经常食不知味，话不知说到哪里，每天看着一样东西却熟视无睹，听而不闻？生活昏昏噩噩。为什么？你活在妄想中。

当你无事可做的时候，你是不是经常会感到不安。你想再去抓取什么而又抓不到，然后你陷入恐慌之中？为什么？因为你掉进了头脑中，而没在觉知里。

你是不是因为没有活在觉知中而做了很多荒唐的事，让自己烦恼重重？

怎么才能让自己活在觉知中从而避免上面那些错误和烦恼？

从有意识地训练觉知开始。从认真走路开始。从穿衣吃饭开始。从扫地洗衣开始。从最简单、枯燥、无聊、经常做的事上练习觉知开始。

每个动作都放慢速度，了了察觉你身体的觉受，让那身体的感知经常地陪伴你。不要小看觉知的练习。那是你出离无始以来生死轮回的开端，那是你真正的觉醒。

觉醒不是来自于头脑，而是来自于觉知。

觉悟从端起杯子的刹那开始。你真正触碰到杯子，你才能端起杯子。训练觉知从抬起手臂摸到自己的脑门开始。你每天早晨都会洗脸，觉悟从你真正碰到水流，摸到脸开始。

在这些日常做的最多的动作上反反复复练习觉知，那是你觉悟和解脱的真正筹码。

练习觉知的意义并不是找到什么真理或实相，而是使你从烦恼和苦中出离。当你离苦时，你发现，那才是唯一的真理与实相。

觉知的特点是不住、无缚、清净、无疑惑、无问题；念头的特点是住着、缠缚、烦恼、制造问题、产生困惑。觉知是自性起念，是善于分别诸法相；念头是知上立知，念上生念，无明之本。

觉知是一种习惯，它可以通过训练而养成习惯。诸佛活在觉知的习惯里，而众生活在无明的习气中。

不要沉迷在研究觉知的意义和道理中。勤加练习，实践觉知，意义在你的脚下，而不是在你的头脑中。

有一法，净众生，度忧苦

佛言：有一道净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处。四念处者，即觉知的训练。

又《楞伽经》云：当离愦闹、昏滞睡眠，初中后夜，勤加修习，远离曾闻外道邪论及二乘法，通达自心分别之相。此处勤加修习，通达自心分别之相，即觉知的练习。

觉知的训练可以遍及生活中的每一处。训练觉知，可以从下面这些事练起。

一、起床

起床时，知道起床。缓缓起身，觉知起身。坐在床边，知道坐在床边。小坐半分钟或一分钟再起身下床。起身下床，觉知起身下床。每天起床时，如是提起觉知，练习觉知。

二、穿衣

穿衣时，拿衣服，知道拿衣服。抬臂知道抬臂。手臂伸进衣袖，知道手臂伸进衣袖。腿伸进裤子，知道腿伸进裤子。拿起袜子，知道拿起袜子。脚伸进袜子，知道脚伸进袜子。如是缓缓而穿衣服，每天勤加练习。

三、刷牙

刷牙时，手拿杯子，知道手拿杯子。手拧水龙头，知道手拧水龙头。向杯子里放水，知道放水。挤牙膏，知道挤牙膏。刷牙时，手臂每动一次，觉知一次。牙刷每一笔接触牙根，都要觉知。如是慢慢刷牙，慢慢觉知。

四、洗脸

洗脸时，手碰到水流知道手碰到水流。水碰到脸，如实了知。手拿起毛巾，知道手在拿毛巾。擦脸时，知道在擦脸。挂起毛巾时，知道挂起毛巾。每天洗脸时，如是觉知每个动作，勤加练习。

五、走路

抬起左脚，知道抬起左脚。脚面落地，知道脚面落地。抬起右脚，知道抬起右脚，脚面落地知道脚面落地。脚在空中划过，知道脚在空中划过。迈大步，知道迈大步。迈小步，知道迈小步。快走知道快走，慢走知道慢走。如是长时练习，勤加觉知。

六、吃饭

坐在餐桌前，知道坐在餐桌前。手拿筷子，知道手拿筷子。端起碗，知道端起碗。饭菜放到口里，知道饭菜放到口里。咀嚼食物，知道咀嚼食物。这些动作，都要放慢速度，了了觉知。

七、坐禅

上座时，知道上座。坐在垫上，知道坐在垫上。整理双腿知道整理双腿。坐定后知道坐定。呼气知道呼气。吸气知道吸气。呼吸长知道呼吸长。呼吸短知道呼吸短。如是反复觉知，反复练习。

八、喝水

手碰茶壶知道手碰茶壶。倒水时知道倒水。手拿杯子知道手拿杯子。杯子送到嘴边，知道杯子送到嘴边。水进嘴里，知道水进嘴里。放下杯子，知道放下杯子。如是反复练习，反复觉知。

九、扫地、刷碗、拖地、擦桌子、整理家务

扫地知道扫地，手拿扫帚知道手拿扫帚，手拿抹布知道手拿抹布。拖地、洗碗、擦桌子、洗衣服，洗菜、切菜、烧菜等，也是除此。放慢每个动作，觉知每个动作。

十、说话

说话时，放慢语速。说话前，知道要说什么。正说时知道在说。说时的声调、语速、音量要尽量觉知。说话时要知道停顿，知道什么时候再说。知道自己的用词，知道转变话题，知道结束话题。

十一、睡觉

上床时知道上床。躺下时知道躺下。背、胁、腹、腿、头接触床时知道接触。翻身时知道翻身，腿动时知道腿动，身动时知道身动。身体不动时知道不动。呼吸时知道呼吸。安住在这些觉知上，一旦打妄想，立刻回到这些觉知上来。反复练习。

除了上面这些事，平时在看、听、嗅、尝、受、想时，看到只是看到，听到只是听到，闻到只是闻到，尝到只是尝到。感受风吹只是感受风吹，想到问题只是想到问题。如是六根清净，六尘清净，六识清净，十八界清净，一切法清净。清净者即是空，空即般若，般若即解脱。

正见闻觉知时只是见闻觉知，莫生见闻觉知想，莫住见闻觉知解，莫思见闻觉知是何意。

以上之事，是每天经常要做的事。带着觉知做这些事可以把修行融入到生活的细节中，可以延长训练的时间，快速养成觉知的习惯。

平时走路时，有觉知才能时常转身、回头、放慢脚步、观察周边状况。

平时思考问题或表达想法、与人交流时，有觉知，才能转念、止念和出离妄念，以防沉迷知解与诤论。

如是勤加训练，练习觉知，活在当下，一切佛法皆不用学，能离烦恼诸苦。故名一道清净。诸佛没有妄语，行者自然证知。

身上有奇香，脚下有黄金

一个带着觉知生活的人，一定是一个有魅力的人。

一个有觉知的人，是一个真正怀宝的人。

这样的人遇事不惊，处事不乱。

这样的人从容优雅，如沐春风。

他带着觉知，所以，头脑和妄念很难再欺骗他。

他带着觉知，功利心再无缝可入。

他和觉知在一起，得失心将瞒他不得。

他带着觉知，可以看到分别心变弱，直到远离。

带着觉知，贪心将逐渐失去机会。

拥有觉知，会活在真正的安宁中。

如果你有觉知，你不再丢三落四，手忙脚乱。

如果你拥有觉知，你将拥有这个世间最宝贵的品质。

拥有觉知的人，不再痴迷于识的世界，他活在大圆镜智中，活在平等性智中，活在妙观察智中，活在成所作智中。

拥有觉知，你不需要额外做些什么。你只是做你原来要做的任何事，只是加入了觉知，带上觉知。就像在你推的车上加上一根树枝，那一点不难。困难的不是带上觉知，而是你根本不知道要带上它。

没有觉知时，你根本不知道自己是谁？为什么活着？

有了觉知，你清楚地知道并无自己，活着，只是活着。

没有觉知时，你时常被自己的妄念恐吓，被它带到黑洞、深渊和绝境。有了觉知，地狱都无法蒙蔽你。你可以瞬间出离一切灾难。

没有觉知时，你是你念头的受害者，它日夜不停地欺凌、迫害、摧残你。有了觉知，你发现那些念头没有任何恶意，也根本不可怕。你可以和你的念头相安无事。你只是不再相信它们。

没有觉知时，你活在过去、现在、未来的妄想中，一会儿憧憬，一会儿失望。一会喜悦，一会儿疯狂。有了觉知，你活在自心境界的现实里，你只是经历、经历、经历，而不再有任何执取。

开关灯时，带着觉知去碰开关，这个最简单的动作，将变得意义重大。你也会第一次触碰到那个“开关”。它将开启你新的生活。

开门时，带着觉知去握门把手，这个最平常的动作，将变得“非凡”。这一次的开门，将为你打开一个新的世界。

上电梯时，电梯门打开的瞬间，停止一两秒钟，然后再踏上电梯。这一停顿，只因为有了觉知。只有觉悟者能在做任何事的时侯停下来，不管是思想，还是动作。以前踏进电梯的只是凡夫，你是和自己的妄想升降。今天踏进电梯的是佛陀，你和觉知与清明同在。

打开水龙头时，带着觉知去触碰。以前你触碰的是自己的妄想，今天你摸到的是佛身。不要轻视这个动作，如果你没有觉知，可能这一生你从未摸到过水龙头。你摸不到水龙头，你就无法从妄念和无明牢狱中挣脱。

有人朝你走来时，带着觉知，也缓缓向他走进，不投射任何概念，你不再紧张、脸红或尴尬。

上来下去，出来进去，这里或那里，或行或坐，或立或卧，或语或默，常觉常知，无难能侵。

与觉知在一起，不论你身处多么黑暗的地方，你的心灯亮着，你不再恐惧。

带着觉知，你变得从容、淡定、自在、悠闲。

带着觉知，你身上有奇香，脚下有黄金。

最好的休息

师父好，您曾经说过，你所教导的修行是悟后起休，而不是悟后起修。所谓悟后起休，我认为就是少做事，甚至不做事，多休息，不要执着做功课。但是您最近又一直带着大家训练觉知，而且要求学人每天要用一两个小时，甚至更长的时间来训练走路、吃饭、喝水等。这和您所说的悟后起休是否矛盾？

答：如果你没有真正训练过觉知，你可能永远不知道什么是真正的休息。你以为自己在休息，却可能在打妄想，而你根本不知道。

少做事或不做事就一定会休息吗？不一定。

我所说的休息，更多的是指休息头脑。头脑和妄念休息下来，身心才得到真正的休息。

训练觉知，对绝大多数修行者来说，是一种休息。除非他不会觉知，不懂得觉知。

一个人坐在那里什么都没做，未必是在休息，他有可能在打妄想。而另一个人在走路，甚至在做事，他却有可能在休息，如果他带着觉知而专注地走路和做事。

休息主要是指头脑、心念、妄想的止息。如果你会休息，你可以在做任何事中得到休息。如果你不会休息，就算把你关起来什么也不做一整年，你也无法休息。

通过觉知的训练和习惯，那是最好的休息头脑方法，没有比这更有效地休息方式了。当你带着觉知，习惯于觉知，你走路是休息，坐禅是休息，吃饭是休息，说话是休息，你消耗的并不多。

如果你没在觉知里，就算你睡着了，你仍然很疲惫，得不到休息。

我们通常以为是身体的劳动让我们疲惫不堪，事实上大脑的活动和妄想对身体的消耗更大。

我们看到一个农民一天十几个小时在地里劳动，他看上去并不太劳累，只要他专注而安心地锄地。而一个有烦恼的人，就算什么都不做，他也会浑身无力。

当我们不停地胡思乱想时，我们会焦虑、抑郁、失眠。是你的妄念让你无法休息下来，从而无法入睡。

当你带着觉知躺在床上，你每个动作都了了清楚，你不再痴迷于头脑的游戏，你发现，虽然你一直在觉知自己翻身的动作，你的呼吸，但是没过多久，你睡着了。

你之所以能入睡，正是因为觉知使你不再胡思乱想。你真正休息下来，所以才能入睡。

有意识地训练觉知，那是最好的休息，也是最好的修行。如是修行，无功利心，无目的心，没有压力，那纯粹是一种放松和觉醒。除非你错用了心。

消耗我们身心精力的并不是精进、带着觉知走路或坐禅，而是我们没能真正休息心念。带着觉知，活在当下，心念止息下来，才是真正的休息，是真正的修行。

如果你在训练觉知的过程中感到疲劳，那多半是你在打妄想，立刻回到觉知上来，疲劳会逐渐消失。

觉知是一种无功用行。当我们不再沉迷于头脑，它自然地从心上生起。觉知而念念不住，正是无所住而生其心。六祖大师说：妙观察智见非功。觉知一点也不需要用力。正是古人所谓省心力处得力，得力处省心力。

在练习觉知的时候，一旦离开了当下，进入了妄想，立刻回到觉知上来。如此反复练习，自然会得其中微妙。

觉知的训练需要身体的配合，所以也会疲惫和疲劳。只要适当调整身心，把握适度，它更多的作用是身心的休息而使整个生命觉醒。

当我们在觉知中而未生一念妄心之时，那正是大圆镜智性清净；当我们在觉知中而未起分别执著之心时，那正是平等性智心无病；当我们在觉知中而未胡思乱想、猜忌疑惑时，那正是妙观察智见非功；当我们看只是看，听只是听，享受当下时，那正是成所作智同圆镜。

解脱的秘密就在你身上

觉知疼痛，可以减弱疼痛，甚至完全融化疼痛，使疼痛消失。

当我们身体某个部位疼痛时，我们的第一反应是生起厌恶之心，不愿意去觉知疼痛，不愿与疼痛待在一起。

当我们厌恶疼痛时，其实，我们错过一次最好的觉醒。一念厌恶之心生起，你离开了当下的觉知，进入了头脑。你被头脑捉获，开始对疼痛进行肆意的诋毁、想象、对立和背离。正是这些念头的演绎夸大了疼痛，扭曲了疼痛的面目，而把你带入烦恼和忧虑之中。而疼痛是完全无辜的。

但是，如果当疼痛来时，你以觉悟的心，没有生起对立和厌离感，而是觉知疼痛，与疼痛刹那刹那不相舍离，念念相知相处，这时，你没有被带进头脑和妄念。

疼痛就在这觉知的过程中慢慢地减弱，直至消失。

觉知是最好的医生，最灵的妙药，它根本不需要任何药物和治疗。它发生于理解、相处和接纳的瞬间。

当我们身体某个部位发痒时，也是这样。别急着去挠，先忍住，然后去觉知那痒。无论多么难以忍受，再多忍一会儿，与那痒在一起，像爱自己的命根一样去觉知那痒，接纳那痒，与它平静地在一起。告诉自己，如果我去赶走那痒，我会错失觉悟，我会丧身失命。

当你觉知那痒，而没有进入头脑立刻进行对治而生起厌离它的心念时，不用多久，你会发现，那痒减弱了，甚至消失了。

你生活中很多身体不适出现时，都不要急着去对治，别被头脑带到对立和厌离的妄念中，这时，那疼痛或不适不再伤害你。相反，它是你的善知识，它来呼唤你开悟。

当你失眠时，别急着对立，产生赶快睡着的念头。而是觉知你的身体，你的后背，你的头部或腰部。不停地觉知，最好中间没有任何妄念插入。忘记睡眠这件事，告诉自己，如此躺在床上训练觉知，与身体的任何觉受在一起，比睡觉好一万倍。

当你不再急于达成一件事而被头脑逼迫时，你发现整个人变得轻松。一切都不一样了。这时，继续回到觉知上来，离开头脑对你的挽留。

当你走一段长路或上坡的山路，你感到很疲惫。这时，回到觉知上来，回到脚下，离开想立刻达到目的地那念心。放慢脚步，让全部的身心都安住在觉知脚下的每个动作上，你忽然发现，你不那么累了。

当你面对一件突发的事件而慌乱时，这时立刻停下自己的头脑。安静地与自己能捕捉的任何觉知待上一会儿。比如左手握住自己的右手臂，觉知那手臂的温度。感知自己的呼吸，让念头停在那呼吸上。

饥饿、痉挛、身体麻木、憋尿、眩晕、恶心、心跳加速或忽然变慢，急性病突发，面对所有这些突发或临时出现的症状，都不要急着对治，立刻回到觉知上来，与那饥饿、麻木、难受、疼痛在一起。如果运用的好，那些本来很危险很难对治的状况，会慢慢减弱，甚至消失。

当你安住在觉知上时，你的正念和智慧得以生起。再次面对那正发生的事，它变得不再那么突兀和可怕。而你慌乱的心也平静了许多。

与觉知在一起，不论是疼痛，还是骚痒，还是疲惫，还是任何恐慌和不安，别急着驱赶它们，别被头脑带到厌离它们的妄念中，尽量去觉知那感受，它们会被你的觉知融化、治愈，而把你重新带回无苦的状态。

觉醒不是头脑和讨论的事。发现觉知，练习觉知，觉悟觉知，那才是生命的觉醒。

正念的奇迹

你把它叫什么都可以，正念，觉悟，觉知，定力，智慧…名字虽别，其意无二。觉性在前，引导行为。不随无明，不入迷梦。

正念，那是所有修行者的铠甲，以防烦恼之贼的侵害。

觉知，那是所有觉悟者的锡杖，能敲响所有无明之梦。

正念，那是娑婆世界的一个奇迹。

觉知，那是令无数佛国诸佛嗟叹的法宝。

你看龙潭崇信禅师递给德山纸烛的刹那，若无智慧在前，就不会将纸烛吹灭，德山也不会在那刹那间大悟。

你看，南泉禅师，若无正念在前，就会同百丈、智藏一样，被马祖一问，拖在句下，入于泥潭，而不能拂袖而去。

你看临济禅师，若无觉性现前，就会被大愚禅师追着打。因为有了这一念觉悟，才能抱住大愚，向他肋下送三下。才能反宾为主，反退为击，反烦恼为菩提，反无明为般若。

你看高亭简禅师去见德山，还在江上时，一见德山在岸边，正念现前，即豁然大悟，掉船而去。

莫小看这一转身。

此一转身之力碾压须弥。

此一正念可碎虚空。

此一念可出亿劫尘劳妄想。

此一念贯穿一切修行。

不见古人云：销我忆劫颠倒想，不历僧祗获法身。

有了正念，你的生命才刚开始复苏。

有了正念，你才知道脚下真是极乐。

有了正念和觉知，你给了自己对出租车司机或外卖小哥说声谢谢的时机。

有了正念和觉知，你可以停下来，送给陌生人一个微笑。

有了正念和觉知，你再也不怕狗和虫子。

有了正念和觉知，你对任何人任何事很难再生起嫌恶之心。

有了正念和觉知，你第一次发现，原来天空如此美好。

有了正念和觉知，你一整个下午的独处不再觉得空虚。而且，你可以日复一日地这样过，惬意地任意地大把地消磨时光。

有了正念和觉知，你可以不再匆忙地做任何事。

有了正念和觉知，你不再是妄念和头脑的奴隶。

有了正念和定力，雷声或噪音再也刺激不到你的双耳。

有了正念和觉知，你的心跳正常，心地趋于宁和。

正念，那是战士的剑，船的舵，过河的桥，鼓手的槌，树木的根，房子下面的地。

有了正念，那才是一个修行者。

没有正念，那不过是一个假货，是个修行贩子，是个广告商。觉悟和解脱与他没有关系。

有了正念，才是正法，才是人天眼目，才是佛之心印。

正念不在，即是末世，众生受苦，无有边畔。

开悟如此简单

千百年来，开悟对一个修行者来说，近乎是神秘的，是一个迷。

没有人告诉你什么是开悟。或者，就像盲人摸象，大家都在形容开悟，而无法亲证开悟。

凡是神奇的，那是头脑的诡计，那不是开悟。

开悟就在现实生活中，那是自行境界。开悟无处不在，开悟明明白白，清清楚楚，毫无掩盖，没有任何神秘。

佛陀说，我从来没有向任何人掩藏过真相。它清楚的就像手中的掌纹和天上的太阳。佛陀甚至说，你可以用肉眼见到佛性。你可以用眼睛开悟。六祖大师说：开悟是在言下。你说话的当下就可以开悟。五祖说，轮刀上陈，亦可以开悟。

你每天都在开悟中，每时每刻都在开悟里，只不过，你还未察觉。

当你弯腰的刹那，你正在弯腰，你开悟了。但是，你总是错过那一瞬间，你无法想象开悟离你这么近，这么简单，如此直接。

当你手触碰到杯子的刹那，你觉知到了。你生平第一次触碰到杯子，那一瞬间虽然立刻就消失了，但你已经开悟。只不过，你不以为然。你不会相信，那就是开悟。

你一直认为开悟是一种连续的、可住的，可以体会并加以认知的状态。不，你无法让开悟停止哪怕一瞬间。事实上，你无法体验开悟。你所体验的，已经进入了你的识海。它消失了。

虽然你无法让开悟停止，也无法真正捕捉到开悟。但是，你又无时无刻不在开悟。它是一种持续的不住的本来状态，只要你不将自己带入头脑。

觉知的瞬间而不住于觉知，即是开悟。佛说，应无所住而生其心。

当你的眼睛看到树叶的刹那间，你真的看到树叶的那一刻，你开悟了。

当你从妄想中出离，听到了鸟叫声，如此清晰，你开悟了。

你想，开悟怎么如此简单？所以，你从来也不相信，觉知的刹那就是开悟。虽然觉知是开悟，但是，你无法留住那觉知，无法留住开悟。当你去体会、捕捉并形容那觉知时，它已经不在了，那已经不是开悟，而是妄想。

开悟时时在找你，而你总是不认识它，而逃避于它。你在找开悟。

你们如此互相寻觅，一直在互相错失。

当你的鼻根闻到花香的刹那，你很清楚自己闻到了花香，正恁么时，你开悟了。然而，你从来也没想过，那就是开悟。

当你躺在床上，身体接触床的刹那，你知道你的背碰到了床，而在那一刻，你没有打妄想，你开悟了。

但是，你觉得，开悟应该要比这更神奇，更困难。我知道自己身体触碰到床，这怎么可能是开悟呢？你无法理解，也不相信。

是的，没有别的开悟。除了你觉知的当下，除了你出离妄念的瞬间，除了你未在头脑中做活计的那一刹那，你不可能有别的开悟。

开悟简单到你无法想象。

开悟平常到你瞠目结舌。

开悟使你恍然大悟。

开悟使你哑然失笑。

开悟使你拍案惊奇！

开悟让你大呼“苍天”！

自古以来，无人说破此事。因为无人相信。

自古圣贤，对此秘而不谈，因为它须自行自证，它无法被谈论。

自古觉者皆如是开悟，只是它道不得。当我用一个词语或一种状态形容它，开悟早已面目全非。

当我说那就是开悟，如同刻舟求剑。

当学人问禅师如何是佛，禅师说，你把水瓶给我拿来。学人拿过水瓶来，禅师说：“古佛过去久矣。”

当我告诉你，觉知脚与地面的接触就是开悟，你又会去执著那觉知，甚至去分析、谈论于那觉知。你又错失了开悟。

当你问我什么是开悟，我端起杯子。你说，你知道了，端杯子就是开悟。不，端杯子是自行境界，是不住境界。当你说端杯子就是开悟时，你进入了妄想。

虽然没有人能形容那觉知，描绘那开悟，但是你可以让自己训练休息妄念，止息寻找，带着觉知去与开悟幽会。

当你知道开悟不是别的，你不再寻求开悟，而开悟会来找你。

当你忘记关于开悟的所有知识，只是专注度过你的生命中的每个刹那，而不留丝毫的痕迹，你会活在开悟中，而不是活在开悟的想象中。

觉醒就发生在那一刻

身体是离我们最近的道。

佛说身体是幻，因为众生执着于身体。若无执着，于此幻身，勤加观察，能见真实，可以悟道。

古人说：幻化空身即法身。

道者，须臾不可离也。我们时刻也无法离开自己的身体。

此身虽幻，然而非是断灭，念念生发，无有间断。经云：应无所住而生其心。道在身体上运行的如此精确、微妙、清晰，容易观察。

从我们来到这个世间的一刹那，身体就开始不间断地向我们发出信号。

六根接触这个世界，识海波动，从朝至暮，从生至死，无有停息。

我们时刻活在感觉的世界，与这个世界的亲密接触从来没有停止。

但是，我们不知道那是一种呼唤。

我们视见闻觉知为平常，视看物、听声、闻香、知味、觉触、思法为无奇。

沐风淋雨，知痒觉痛，眼见耳闻，从来没让我们觉得有什么奇异。

我们错失了无数次觉悟的时机。

那平凡的触碰和无味的觉知并不能唤醒我们。

我们继续追逐感官上的刺激。我们为此疲于奔命，劳累身心。直到有一天，我们身患绝症，遭受难以忍受的病苦和疼痛，我们才知道停止。

但是，我们讨厌那病痛，憎恶那疾病。我们用尽一切办法驱赶那疾病和疼痛。

我们居然无法识别出那一次比一次更重的疼痛是来解救我们出离妄念和无明的召唤，是我们多生多劫的法身父母。

我们无法相信，只要去觉知那疼痛，疼痛就会消失。只要不厌离疾病，疾病就会不治而愈。

我们无法相信，一个人怎么可以愿意与疼痛相伴、相知、相融。

我们无法相信，只是单纯地去觉知那些感受，可以悟道并解脱。

你从未尝试过，为什么就下定论？

你从未给疼痛任何机会去了解它，和它相处，为何就如此讨厌它？

道就在我们身上，解脱的钥匙时刻在我们的手里，修行的密码就在你的觉知里。只是你一直被头脑所骗。头脑为你策划了一个无限的丰富的华美的世界，以致于你根本无心去接近并理解那枯燥的觉知、短暂的觉受、讨厌的痛苦。

你更喜欢停留在头脑里的快乐，你喜欢持续的刺激，所以，瞬间的觉知一次次被你忽略，你一直在沉睡。沉睡在念头的幻梦中。

直到身体的疼痛把你拉回到当下，你不得不去感知它。

直到有一天，你用尽了一切办法都无法驱赶走那疼痛，你开始反思，你开始反醒，你开始朝那疼痛看上一眼，你开始接近并观察疼痛。

你不得不与疼痛呆在一起。

你恍然大悟，你认出了它，它完全不是你一直认为的那样丑陋，而是无与伦比的美，它等着你去拥抱它。

你越无条件地感知疼痛，你越能觉悟到实相。

疼痛并不真实。是你的对治、厌恶、驱赶使它变得真实。

疼痛是空，它只是召唤你离开头脑。你只需认出这一点，便解脱了。唯一需要你付出的，就是与疼痛和觉知待上一会儿。

认出疼痛是来唤醒你觉悟的，这非常非常重要。

因为只要那一刹那你错过了它，没认出它，你就会被头脑带走。头脑立刻会让你相信，疼痛是你必须要铲除的。当你生起一念铲除疼痛的心。你永远地留住了疼痛：那虚假的疼痛，那自我的执着，那深深的无明。

而真正来唤醒你的疼痛，又一次被你错失。

它只能寻找下一次的机会来呼唤你。

身体的每一此疼痛对你都是一次最深切的呼唤，它呼唤你离开头脑，回到当下，回到那“不舒服”的觉受上来，回到觉知上来，回来和它在一起。只要在那疼痛发生的瞬间，你没忘失这一点，那即是顿悟。你不用去想要和那疼痛待多久，你只需要认出那疼痛是来唤醒你的，它是你真正的老师，你只要真正认出它，觉悟到这一点，你一定愿意陪伴它，而不再厌离它。

生命的觉醒就发生在那一刻。

你的生命只需要一天

你只需要一间遮风挡雨的房子，不管它是简陋还是狭小，舒适就好。能在那里度日，能在那方寸之地安稳地呼吸，能在那里安然入睡就好。

你只需要一张床，一把椅子，一副碗筷，一点点食物。如果有茶，有书，那是锦上添花。如果没有，那也很好。因为你还有白水、阳光、花草、风和雨。

你只需要一份简单的工作来养活自己。如果你已经工作了大半生，只要你减少自己的需要，你甚至可以随时放弃你的工作，用你的积蓄过完你的后半生。除非你还要更多，除非你并不满意自己的生活。

你甚至都不需要伴侣或朋友。他们大多数时候就像聒噪的蝉鸣，又像购物的大妈，对你指指点点，挑来挑去，很少能安静地陪在你身边。与自己在一起，没有意见，没有评判，不用争吵，不用分心。可以专注地看天上的彩云，而不用在那美好的瞬间去叫另一个人，而错失了天空。

你只要有一天二十米的小路用来散步就可以了。你根本不必游山玩水，天南地北地旅游，或者到处去探险。旅游，探险，那是心如奔马、意如猿猴者的爱好。那是妄心不歇，依于幻境而乐者的生活。真正的达人，有一个小院子，一棵树，一条小路就够了。

你只需要健康就好，除此之外，一切都是奢侈。你根本不必在意自己穿什么衣服，驾车还是走路，用不用化妆品。那些于你的心安有什么意义？你身安无恙就好。就算你患病在身，你心无挂碍，亦无所求，心中无病即好。

你的生命只需要一天就好。你每天都那样过，到点穿衣，到点吃饭，行住坐卧，活在当下，活在觉知里。这一天虽然平淡如水，平安无奇，然而这一天没有困惑，没有压力，没有烦恼，没有痛苦。你再也不会被感官的快乐欺骗，再也不做妄心的奴隶。你安静地呆在家里，完全不必去做事，只要你偷心死尽，妄想止息。

你只需要过好这一天。

你的生命只有这一天。

没有妄想和无明的一天。

没有向外驰逐的一天。

没有伺探寻觅的一天。

没有得失的一天。

离生喜乐的一天。

过好这一天，你的生命即放光动地。

过好这一天，即是莲华里化生，所在之地，起七宝塔。

你真的需要的不多。

一间屋子，一把米，几滴雨声，一轮月光。

肉眼见佛性

当我说肉眼可以见佛性时，你开始想，哦，一切万法都是本性，所以肉眼可以见佛性。

你错解了我说的肉眼可以见性。说你错解了，不如说你错过了我说的。

肉眼见佛性，而你在做什么？

当祖师说，言下见性。你开始想言下见性是什么意思。你的念头一个接一个地蜂拥而至，开始住着于“言下见性”这个说法，并展开更多的想象。你错失了言下，一次次地错失。

当有人问赵州，如何是祖师西来意？赵州说，喝茶去。人们便对“喝茶去”展开无限地评论和解说。而没有一个人在看到这句话的时候默默地走开，真正地“喝茶去”。

所以，千万人在谈论喝茶去，而少有人领悟喝茶。

唯“正喝茶”者，知其意而不住于知。

当古人说，切忌道着，道着则头脚生。人们都知道这句话要表达的意思，但是亿万人中，少有一人能行于这一句。

当我问，如何是“应无所住而生其心”，人们给了我无数的解释，而没有人觉知自己的腿正要离开地面。

全世界的人都在讲金刚经，而少有人能行于金刚经。

当马祖大师说，即心即佛时，僧众们全都在那里议论这句话，全都在赞叹这句话道出了实相，唯有大梅禅师去了大梅山，在那里煮松吃梅度日。

所以，当马祖派人告诉大梅禅师，以前的教导错了，不是即心即佛，而是非心非佛时，大梅说，这老汉整天惑人，他非心非佛，我只是即心即佛。

一切佛法，指归于行。佛法是自证所行境界，非是言语妄想境界所能企及。说理者铺天盖地，行道者万中少一。

当我问，如何是“有佛处，急走过，无佛处，莫停留”？人们全都驻足在那里，然后给我百种解释，千般说法。我身边的一只小猫正好走开，它到是个大禅师。

涅槃经云，声闻人有天眼，不见佛性。凡夫有肉眼，可以见佛性。

凡夫肉眼，见于佛性，你会了吗？

古人云：心外无法，满目青山。你会了吗？

南泉禅师说，观此一株花，如梦相似。你会了吗？

香严禅师说：吾有一机，扬目瞬伊。若人不会，别唤沙弥。你会了吗？

二祖顶礼达摩，达摩说，汝得吾髓。你会了吗？

慧忠国师，三唤侍者。侍者只是应“喏”。国师说，我以为是我辜负了你，却没想是你辜负了我。国师的话，你听懂了吗？

你知道训练觉知的意义了吗？

你知道“不离当处常湛然”的意思了吗？

你知道为何“金刚经是伪经”了吗？

去！又向这里巴头探脑！和泥和水！

带着觉知念“那不是真的”

有时别人的一句话会忽然刺激到我们，让我们立刻变得非常难受。就算过去了很久，我们还会不停地想起那句话，被自己的妄念缠缚，无法出离。为什么我们会难受？我们相信了那句话，相信了自己对那句话的理解，相信了自己的念头和自己编织的故事。而说话的人可能并没有任何恶意，当然更不会有你种种联想到的吓唬自己的负面信息。

“那不是真的”，这句话可以作为一句咒语来对治所有让你害怕和不舒服的念头。

当你想到什么事而难过时，提起正念，告诉自己：那不是真的。

但大多数时候，我们单单提起这一念，那不是真的，并不能让我们离开妄念，你还是会不停地起念，让自己活在痛苦中。这时，你要加入觉知来帮助自己离念。回到你当下的动作的觉知上来，不管是手，或是脚，或是身体的其他部位，把念头拉回到身体的觉受上来。

当我们烦恼或不安时，你一定是想到了什么。不管你想到什么，告诉自己：那不是真的。然后回到觉知上来。每天只是和觉知在一起，一旦进入头脑，立刻心念：那不是真的。要确信那不是真的，然后回到觉知上来，你的念头和想法才不会伤害到你。

我们总是被自己想的事吓坏，我们所有的恐惧、不安并不是外境导致的，而是自己演绎的想法和念头不停地刺激我们。如果你相信了自己的想法而没有觉知，你可能瞬间就为自己造出地狱，然后整个人便深陷自己的妄念中，被它宰割，不能自拔。

不论你想到任何事，把“那不是真的”当成一句咒来念。然后回到当下的觉知上来。不回到觉知上来，只是转念或离念，你还会想到其他的事，然后念头辗转迂回，又把你带到那难过的事情上，继续惊吓你。所以，那不是真的，一定要有觉知同步跟进，这句咒语才能生效。或者说，只有回到觉知上来，给自己升起观智一个契机，你才能确信“那不是真的”。你才能相信你相信的事并不是真的。

觉知给了我们正念和正思维的时机，它帮我们如实观察到一切当处出生，当处灭尽。觉知之中，无能无所，无我无人，一切皆空。觉知的刹那不住，一切都消失在那里。

当我们身体出现疼痛或不适时，一定要去觉知它们，和它们在一起。而不是生起厌离心。不生起厌离心，你就不会被疼痛带入头脑。这样，任何疼痛或不适就不会伤害到你。只要你不离开那觉受和觉知，念头和头脑就失去了作用。

用两条腿走路：觉知和那不是真的。任何烦恼将与你绝缘。

这两点是同步的，或者说是同一的。能念此一句“那不是真的”，正是因为有了觉知和正念。有了觉知和正念，“那不是真的”才能把你拉回到当下。

当我们身体极度痛苦和虚弱，或有突发症状出现时，立刻平躺下来，保持对身体的觉知，而放弃一切的思想和对治。把心念放到腿和身体的任何部位上都可以。一旦进入对立和抗拒，你会被头脑掳获，你会进入一个远远超过身体疼痛的世界：妄念的世界、恐惧的世界、地狱。

觉知的练习要连贯，持续，不能间断。一旦你体验到了觉知的安住力量，别得少为足，不能放松，要继续跟进，让觉知的力量渗透到你生活的全部。古人说：学道如钻火，逢烟未可休， 直得金星现，归家始到头。

善觉知，齐努力，光阴短，勤练习，得至宝，无忧恼。

疼痛的意义

疼痛的意义是唤起觉知，觉知的意义是出离妄念。

有一天，我发现，是我对疼痛的厌恶让我更痛苦，同时也加剧了那疼痛，而不是疼痛本身。

是我对失眠的厌恶让我害怕失眠，而不是失眠本身。

是我对某人的厌恶让我很痛苦，而不是那个人。

是我对某件事的对立让我愤怒，而不是那件事。

疼痛经常会来找我，而我，一直将它拒之门外。当我拒绝它时，它粘上了我。

有一天，我冷静下来，仔细地观察疼痛，它并不是那么讨厌；当我和它在一起，它并不像我想象的那么疼痛了。

它之所以让我厌恶，是我误解了它。或者说，我根本不认识疼痛。

失眠、身体的其他不适和各种情绪都是如此，它们本身没有任何负面和讨厌的地方，是我们的念头赋予了它们“可憎”的实质。它们本来是空心的影像，我们的妄念和投射，赋予了它们生命。是我们亲手培养并壮大了我们讨厌的东西。

疼痛一次次地找到我。它有一个重要的消息要告诉我。然而每一次我都没有听它倾述。我一次次地把疼痛推开，错失了那最重要的消息。

直到有一天，疼痛再次来到我身上，这次它更强烈、持续地刺痛我。它逼迫我不得不去注意它，不得不和它待在一起。我看到了疼痛，我发现了它，我开始观察它。

当我终于肯见疼痛，并与它相处时，我发现，它没那么可恶和讨厌。它不再那么疼痛难忍。

我继续陪着疼痛，我对疼痛的心态，从讨厌变成观察，从观察变成理解，从理解变成接受。

我愿意与疼痛在一起，我甚至想和它在一起。因为我听懂了它的语言，我明白了它要告诉我的重要消息：如果你陪着我，你所有的妄念和烦恼就会消失。我就是来告诉你这件事的。

当我时刻觉知疼痛时，我不再胡思乱想，不再编织吓人的故事来恐吓自己，我不再去想是是非非。一切都不再重要，只要我的念头没离开疼痛。我确实明白了，我宁愿选择疼痛，而不愿选择烦恼、恐惧和忧虑。这就是疼痛带给我的重要消息。

当我听懂了这个消息，我不再害怕任何病苦和疼痛。我知道，一次两次的疼痛，还不足以让我真正理解并习惯它。我不再害怕任何疼痛来到我身上，我需要它们来刺激我，来叫醒我，让我保持觉知，提醒我出离妄念，远离更大的烦恼。

当我带着这样的信念欢迎疼痛时，每一次疼痛都神奇地减弱了，而我的觉知力增强了。

我越是这样觉知疼痛，捕捉疼痛，陪伴疼痛，它留下来的时间就越短。它的作用达到了，我不再活在妄想中，或者说，我每时每刻都被疼痛逼迫着训练觉知，而不再相信头脑的编织和引诱。就像一个孩子被父母带逼迫着学走路、学骑车、学说话一样。我被“疼痛”逼迫着“觉醒”。

疼痛的意义是觉知，觉知的意义是出离妄念。

善知识，当任何疼痛来找你时，你做好准备了吗？你能在它来的刹那不将它赶走吗？你能借它而觉知并出离妄念和烦恼吗？你将以什么样的心态来迎接它，直接关系到你是轮回还是解脱。

带着理解、智慧和觉知去陪伴疼痛，你将听到它的声音，得到那个消息，你将增加觉知的能力，而削弱妄念的侵袭。

在疼痛来临时，觉知疼痛，不是为了减少疼痛，而是为了出离妄念。当你真正通过觉知陪伴疼痛，而不是想着通过觉知疼痛来减少疼痛时，疼痛自然就减弱了。疼痛的减弱，是因为妄念的出离，而不是觉知疼痛。觉知疼痛不能间断，否则，就会给妄念可乘之机。只有不停地觉知疼痛，和它无间地在一起，不进入厌离和妄念，这时，疼痛才会减弱和消失。如果一边觉知疼痛，一边期望疼痛结束，那是在打妄想，而不是真正的觉知疼痛，没有真正和疼痛在一起。

六祖大师说：善护念。人们不理解这句话，不知道如何善护念。善觉知，常觉知，与觉受在一起，就是善护念。你不可能通过任何念来转移念，那只是从一个念到另一个念，从一个坑进入另一个坑。你只能通过觉知，回到当下，来实现善护念，出离念，不住于念。

疼痛是来叫醒你的。

疼痛是来叫你出离妄念的。

疼痛是来帮你训练觉知的。

当你觉悟到这一点，你将不再害怕任何疾病和疼痛。

疼痛不可怕，不认识疼痛，被它骗到妄想和对治中，那才可怕。疼痛并没有实质，它只需要你去觉知、消化、完成它。但是，你却一直在对治它，是你的对治的妄念存活了疼痛的觉受，使本来可以很快消失的病苦存留下来。

理解病痛，觉知病苦，陪伴疼痛，借疼痛来觉知，来悟道。

道，须臾不可离也

如果你会修行，一天之中，除了睡觉，你十几个小时都可以在修行。

如果你不会修行，一天之中，你宁可坐在那里打妄想，生烦恼，你都不愿意修行。

修行怎么可以与生活脱节？

修行，怎么可能在生活之外？

修行，怎么可能离开当下的分分秒秒？

修行，怎么可能别有时间和方法？

离开每个当下，你不可能在修行。

离开举手投足，你无法找到另外的修行。

修行，只是在你每一个瞬间的呼吸、动作、言语之中尽可能多地去觉知。

修行，只是在你生命的刹那刹那活动中尽可能地远离妄想。

带上觉知的生活，每一刻都是修行。

没有觉知的修行，你可能一辈子都是假修行。

觉知，就像你的身体，时刻跟随着你，你怎么可能离开？

觉知，就像你的心跳，只要你活着，你怎么可能失去觉知，除非你休克或完全麻痹。

只要你还在地面上，你必定有觉知。除非你的心把你带离大地，飞到远方。

只要你还清醒，你必定知道自己正在干什么，除非你神志不清，陷入混乱，坠入疯狂。

就算你只是坐在那里，你一定知道你坐在那里，除非你不老实，除非你的心没在那里。

就算你只是抬起手臂擦去额头上的汗水，你也应该知道你在擦汗，除非你心不在焉，魂不守舍。

你无法离开觉知而活着，你不能没有觉知而觉悟。

道，须臾不可离也。

觉知，那不是你要重新引入的修行，而是从一开始就跟着你的唯一修行方法。

觉知，不是你要带上它生活、修行，而是你根本无法离开它，你无法甩开它。

古人说：夜夜抱佛眠，朝朝还共起。起坐镇相随，语默同居止。

纤毫不相离，如身影相似。欲识佛去处，只这语声是。这首诗偈，是对“觉知”最好的注脚。

 又云：日用无别事，唯吾自偶谐。头头非取舍，处处没张乖。朱紫谁为号？丘山绝点埃。神通并妙用，运水及搬柴。亦此之谓也。

觉知，就像你的左右手，就像你的眼睛、鼻子、耳朵，就像你的双腿，从你一生下来就跟着你。只是，它太普通，太平凡，太无奇，以至于你从来没注意过它，从来没发现它。你一直被另外一件东西吸引，你被念头抓获，你整天与念头混在一起，而错失了觉知。

你与念头在一起，它带你经历瞬间的天堂，却把你引入无间的地狱。它向你许诺极乐，却把你带入泥潭。

觉知，那才是你真正的宝贝，是你的挚爱，是你的善友。

从念头那里出来，回到觉知上来，回到雨声、花香、和风中来。从天上回来，回到大地上来，回到现实中来。

如果你还憧憬着更好的生活，来，回到你的椅子上来，回到你的床上来，回到你的身体上来，除了与你的觉知在一起，不可能有比此更好的生活，不可能有比此更好的宁静。

发现觉知，理解觉知，行于觉知，透过觉知而实现觉悟的生活。

享受这样的修行

佛法的目的是带给我们快乐，而不是执着和苦行。修行是一件很快乐的事。

你可能会想，我对佛法生起了信心，也正在修行，也想解脱，但是，我并不觉得快乐。是的，如果你一直在那里打坐，在那里诵经，你一直在寺院里拜佛，在禅堂里念佛，但是心里却在想别的事情，你没有专注于自己正在做的事，你很难快乐。或者你执着于这些行为，把做这些事当做唯一的修行，而期望得到什么，你很难得到真正的快乐。

我所说的修行并不仅限于这些行为，甚至与这些行为无关。

我的修行没有固定的形式，它已经融入了我生活的各个方面。我不太关注修行的形式或者做什么事。我关注我做这些事时的心态和念头。我以专注为我的修行，我已安心为我的享受。

当我做饭的时候，我会忘记一切，安心地做饭。我洗米的时候，会慢慢地洗米，我的心思只放在洗米上。当我切菜的时候，我每一刀下去，都没有妄想，我不会把菜切得乱七八糟，更不会切手。我的心专注地在切菜上，我享受切菜的每一个瞬间。当我炒菜的时候，我的世界里只有一件事：炒菜。我会把火调得正好，油倒的正好，盐放的正好，我知道我一定会把菜炒好，因为我在全神贯注的炒菜。就算炒出的味道不是我喜欢的，也无所谓。我享受炒菜的每一个瞬间，我享受那个过程，我很快乐。

对我来说，不仅做饭，炒菜，刷锅，洗碗，是我的修行，走路，买东西，看电视，与人聊天，都是我的修行，我会专心地做这些事，享受做这些事。我离不开这些事，这才是我最现实的生活，其它的一切都是妄想。只有做好这些才是我真正的修行，才能过好我真正的生活，我才能快乐。

这些日常的生活是我最在意的修行和享受。除此之外，我也坐禅，我也修道。我以心无挂碍为禅坐，以专注为坐禅；我以无所得为修道，以安心当下为修行。

 我如何能享受这些对别人来说很枯燥不值一提的琐事？因为我心无旁骛，心中无事。因为我知道一切都如梦如幻。既然如此，我唯一能做的就是安心地做好当下的每一个梦，而不去求取远处的梦，那不现实的梦。是的，虽然都是梦，安住当下的梦，能带给我们踏实快乐和平安喜悦，那已经不是梦，是一种觉醒和现实；驰逐于过去和未来的梦，那才是进入梦幻，它会让我们内在起伏、忧虑担心、烦恼重重。它会让我们求取那些根本不存在的事物，会把我们带入虚妄。

 有僧人问大珠和尚：“和尚修道，还用功否？”大珠说：“用功。”僧人问：“如何用功？”大珠说：“饿了吃饭，困了睡觉。”僧人说：“一切人都是这样，跟您有什么不同？”大珠说：“不同。”僧人问：“怎么不同？”大珠说：“他吃饭时不肯吃饭，百种妄想；睡觉时不肯睡觉，千般计较。所以不同。”僧人无语。

如果我们在生活中一切时一切处，都能心不外驰，不思过往，不念将来，知一切如幻无实，皆不可得，安心当下，专注地做好当下的每一件事，即是修行，是真修行，是不断修行。如此修行，一念胜他一年，一日胜他多劫。

走路时安心走路，擦地时安心擦地，吃饭时安心吃饭，读经时安心读经。如是做事，如是修行，如是安心，如是无妄，如是平静，如是踏实。不离当下的事情，不离当下的修行。享受做这些事情，享受这样的修行。

你只需要安静来来，去觉知

师父好：我一个人的时候经常会感到无名的恐慌，也无法安下心来打坐，修行一点儿劲儿也使不上，也不愿意读经，什么事都不愿意做，生不如死，非常痛苦。晚上还经常失眠，恐惧的念头经常袭来，又始终没有好的办法让自己安下心来。请问师父，我这样的状况通过修行能不能解决？怎样修行来解决？

答：修行不需要力量，只需要觉知。

忘了修行的概念，只是单纯地尽量多地去觉知。

当你感到恐慌或状态很不好的时候，只需要安静下来，和自己当下最近的身体、桌椅、沙发、床还有地面待在一起。提起觉知，让自己的心从头脑那里离开，回到身体的觉受上来。

一旦那些不好的情绪和念头、恐慌或不安来临时，不要来回踱步或做事情，立刻坐下来或躺到床上，让自己安静下来，去觉知自己的手臂、大腿、身体或任何可以感知的部分，通过觉知把念头从头脑的思维那里引到身体的其他地方。

通过觉知，远离一切妄想，不间断地去觉知，一刻也不停地觉知。

一个人想彻底解脱，过真正无依的觉悟的生活，只有这一个办法，经过这段陌生的黑漫漫的路。这段路其实并不长，只不过我们从来没有去尝试并习惯它。凡夫众生每天活在意识的幻梦里，通过各种依来获得安全感。但是那种安全感是不牢固的，不真实的，是虚妄的。一旦因缘散尽，心识无有所依，再也抓不到任何东西，它就开始不适应，并为自己造出地狱三途的幻境，以妄念来恐吓并折磨自己。

每天只靠觉知来度日，这是一个修行者早晚要面对的事。觉知的密度越强，越安心，越不会活在妄想和恐慌里。

我们本来就应该活在觉知里，只是因为无明和习惯，一直活在妄念和轮回中。现在觉悟到这一点，就要开始改变并勤加练习。修行只是带着觉知生活，根本不需要任何力量，也不需要额外去做任何事，也不需要任何思维和方法，它简单到极点，只是借助觉知来离开妄念，离开故事，离开恐吓，离开幻境。

只需要把眼下该做的事做慢，做稳，做好。只需要带着觉知走路、拿东西、坐下、起来、躺下、翻身…在每件细小的事中去除功利心和目的，过好每一个瞬间。

一旦感到恐慌、孤独或了无生趣感来袭，那是又进入妄想和念头里，立刻去觉知身体上任何能觉知到的感受，或者直接躺到床上，去觉知自己的手臂、床、枕头、身体，让自己安静下来，别掉进妄念中。直到那种恐慌离开，再慢慢起来做事，带着觉知。

别怕身体上的任何难受和情绪上的任何难过，那是提醒你休息下来，坐下来，去觉知并观察妄念不真实的最好时机。一次次地捕捉身体的不适，借助那不适去觉知，然后离开妄念，你就不会再对失眠和各种负面情绪感到恐惧了。

只要方法得当，勤加练习，透过觉知，我们会活在正念和觉悟中。身心的状态就会越来越好。

在上床睡觉的时候，如果睡不着，那正是练习觉知的最好时机，带着正念和觉知而不是一定要睡着的妄念去上床，你就不会再害怕睡眠，而且是否睡着也不再重要。通过不停地觉知，你会在床上越来安心。觉知是恢复我们生命活力的一种训练，也是我们觉悟的唯一途径，它没有任何消耗和负面作用。

上床睡觉时，一定时刻觉知身体和床的接触，尤其翻身时，要慢，带着觉知，不停地靠觉知来出离所有的妄念和不安…不要去想是否睡着。只是觉知、觉知。

除了当下可以觉知到的，不要去想过去和将来的事，哪怕天大的事，都是妄想，正是那些被我们认为重要的事让我们陷入烦恼并失去正念的。

透过觉知，过好每一个当下，做好每件事，那才是真正的修行，唯一的解脱之路。

训练觉知，比你想象的要重要的多

我们总以为是事情或外境让我们恐惧与不安。事实是，没有安住在当下的觉知里，你才会恐惧、担忧、疑虑、慌乱。

你晚上要去一间黑屋子里找东西，还没出发，就开始害怕。为什么？你离开了当下脚步的觉知，而活到了未来心的妄念里。如果你从安住脚下的第一步开始，步步带着觉知走向那黑屋子，你不会有恐惧。

你听到了一些话，立刻琢磨那话的意思，投射出很多负面的信息，让自己恐慌起来。你离开了当下的觉知，进入到过去心的妄念中，所以才会生起难过的心。如果在你听过那话后，立刻带着觉知回到你当下正在做的事上来，你不会相信那话并难过。

你明天要在一个公众场合发言。一想起这件事，你就紧张。为什么？你离开了当下的觉知，进入了未来心的妄想里。如果你立刻回到当下，你的紧张会消失。

你的单位这个月效益特别不好。你感到恐慌。你想到还要还房款，还要养孩子和照顾父母，你展开了所有负面的想法。这些想法瞬间就让你浑身不舒服，你活在了对未来的担忧之中。没有活在当下的觉知里，提前进入担心的境遇，所以在幻境中遭受自己念头的恐吓和折磨。

你离异了，找了多年伴侣也找不到。一想到未来很长的岁月都要一个人过，你立刻陷入恐慌。你离开了当下的觉知，活在了未来心的妄想中。如果你立刻回到当下的觉知中来，未来独自一个人生活的恐惧消失了。

如果你能养成安住当下，活在觉知的习惯里，上面所有的问题都不复存在。

我们所有的烦恼和不安都因为离开了当下的觉知，进入了妄想。

妄念随时都可能把我们生擒抓获，只要我们没有活在觉知里。

妄念侵袭我们的速度超过了人的想象。只要你平时没有强化练习，你一定随时都可能成为妄念、未来心、过去心的猎物和牺牲品。

我们一生大多数时间都是妄念的受害者。

我们甚至心甘情愿被它摧残，束手无策，毫无抵抗力之力，就像一只小虫被碾死在巨人的脚下。

怎样彻底从妄念的伤害中解脱？

训练觉知。

觉知对于一个人的修行和解脱比你想象的要重要的多。

觉知的练习需要的时间和密度比你想象的要多得多。

一开始，你只能在经行的半个小时带着觉知走路。而如果你想彻底地摆脱妄念的干扰，你需要在所有走路的时间全部带着觉知。

你以为只要吃饭时带着觉知就可以了。但是，如果你想让自己绝对安全，你做饭、洗衣、买菜、刷碗、喝水全都要带着觉知。

你以为共修坐禅时带着觉知，那远远不够。下坐、中间休息、上厕所时，你全部要带着觉知。

你以为独处时带着觉知就可以了。不，独处时带着觉知容易。与人在一起，与人交谈，与人共事时更要带着觉知。谈话时带着觉知，与朋友、家人或者陌生人坐在一起保持觉知，那样，妄念和烦恼才无可乘之机。

觉知需要遍及你生活的每一个瞬间、每一件事中。就像渡海的浮囊，你不能让浮囊有一丝的泄露。一旦你没觉察那第一念妄想，被它带走，接下来就是无数个念，如潮水般，瞬间就把你淹灭。

带着觉知生活，就像一个犯人被两个持刀的人监督，端着一碗油从东城走到西城，油一滴都不能洒。如果洒了一滴，就会被持刀人立刻杀掉。

烦恼就像那时时监督我们的持刀人，只要我们一不小心，离开觉知，油滴一落，就会被妄念侵袭，丧身失命。

掌握觉知的能力是养成活在自境界中，而不被他境界带走。自境界者，四念处；他境界者，诸烦恼魔。

训练觉知，刻不容缓。训练觉知，怠慢不得。训练觉知，不能间断。训练觉知，不顾一切。

内疚，自我的伎俩

师父好，我过去曾经伤害过一个人。那个人对我很好，是我对不起他。都过去很多年了，那种愧疚还深藏在心里，挥之不去。请师父开示，怎么才能解除心里的愧疚。

答：伤害和内疚，那都是自我意识编织的幻梦。自我需要这样的信号来维持它的存在，然而，那不是真的。

内疚，是自我的把戏，它专门愚弄折磨那些我执深重的人。

你无法伤害到任何一个人，除非那个人有一个强大坚固的自我。是他坚固的自我让自己受苦，而那与你无关。如果一个人非常执着自我，从楼上掉下来的一个塑料杯子也能伤害到他，让他怒火中烧。而如果一个人没有坚固的我执，就算无缘无故用刀去刺伤肢解他，他也不会受伤害。他虽然会痛，但不会有被伤害的痛苦。因为他没有我执。如同释迦牟尼佛被哥利王肢解身体。佛陀没有丝毫的嗔恨，所以，伤害之事只发生在哥利王身上，而没有发生在释迦牟尼佛身上。受痛苦的表面上是佛，事实却是哥利王。他要尝受伤害别人的愧疚。除非有一天他和佛陀一样，觉悟无我，他的愧疚才会消失。

所以，你永远无法伤害一个人，除非他执着他自己。同样，也不会有任何无辜的人让你产生负罪感和内疚的心理，除非你对自己有同样深的我执。

负罪感和愧疚感从来不来自于你对谁做过什么，而来自于对自我的执着。

同样是杀害一只鱼，一只老鹰没有负罪感，也不会内疚，因为它没有罪的意识。而一个人因为相信了罪的观念，并执着自我，所以才会产生内疚的心理。

你伤害过谁，这只是一个幻梦；谁对你怀有怨恨，那同样是一个幻梦。愧疚或怨恨，那发生在一个无明者的世界里。只要你不觉悟诸法实相，你无法解除内心深处的愧疚。而被你伤害的人，如果不觉悟无我，同样无法解除被伤害的怨恨。

用智慧的心观察一切的发生不过是幻梦，实无发生。所有的现象中既没有你，也没有被你伤害过的人，更无伤害之事。除非你牢牢地执着自己。

众生执是，会产生傲慢。众生执错，会带来愧疚。傲慢与愧疚都来自自我。执着自我，一切烦恼由之而生。

觉悟无我，观法如梦，伤害自除，内疚自空。

头脑无法解决问题

我们遇到问题，第一念总是想通过头脑和妄念来解决，而不知道安住和觉知。

通过头脑非但不能解决任何问题，还会夸大并制造更多的问题。而透过觉知和安住当下，你会发现，根本不存在任何问题。问题瞬间消失了。

只不过，我们习惯了头脑的计谋，而不相信觉知的力量。我们习惯了相信头脑会解决问题，而不相信单纯的觉知能解决任何问题。

训练觉知的能力就是训练无论发生任何事，都有足够的定力和智慧，看到任何问题都是因为自己被带到妄念中并相信念头制造的问题和气氛，而不是所发生的事。

比如孩子不小心打破了你喜欢的茶具。如果你没有觉知，你立刻被带到这件事带给你的妄念。你可能会骂孩子，可能会生气，可能会打孩子。你会夸大这件事，而进入幻境。如果你对正念和觉知训练有素，你立刻会告诉自己，只是一件茶具而已。它已经打碎了，再怎么生气、责怪孩子都于事无补。你会很镇定地把孩子叫到一边，小心地收拾好碎片，然后冷静地对孩子说：没关系，下次小心一点。

你没有因为这件小事而伤害到自己和孩子。如果你没有觉知，你会责怪孩子。本来只是单纯地碎了一个杯子。但如果你没有觉知，碎的可能是你和孩子之间的亲密关系。一次碎不了，几次，频繁地责骂，你们的关系就会破碎。

不论现实生活中发生任何事，提起觉知和正念，别急于应对，保持冷静。先把问题放一边，单纯地觉知，安住当下，你会发现，那事情不再可怕。再继续保持觉知和冷静，你会找到更好的应对方法。如果一时找不到解决办法，就先把问题放到一边，等待因缘和时机成熟，再去解决。回到当下的现实中来，继续带着觉知，过好眼前的生活。

凡夫因为无明，没有这样的正念和智慧，所以一旦发生什么事，就会手忙脚乱，急于对治，反而使事情越来越糟。

但是对于一个智者，他深知，冷静和觉知，置事情于不顾，没有比这更好的解决一切问题的办法了。

当头脑一时无法解决问题，它开始担心、忧虑、恐慌。一切负面情绪随之而来。透过觉知和安住，所有的问题都显现出原形：那不过是头脑勾勒出的幻境，是念头编织的想法，担心的事情没有任何证据证明一定会发生。就算发生了，也不能保证你那个时候的你会难过、恐惧，就一定像你现在想象的那样。

要相信，安住当下，比你头脑中的忧虑、挂碍、担心更能解决问题。

相信这一点，你才肯安住当下。

不通过长时间的强化训练，你无法习惯于觉知的生活。没有觉知，你就不可能活在当下。不活在当下，你一定被烦恼抓获。

我们被自己的妄念害得惨不忍睹，是该觉醒的时候了。是该看清妄念的本来面目，不再被它欺骗了。透过觉知，通过如实地观察，透过观智，觉悟只有当下，只有寂灭，只有无生，那才是实相。

靠任何东西来安心，都是不长久的、危险的。只有靠觉知来安心，那才是绝对安全的。

妄想与觉知

活在想里，就会有有意思、没意思，有意义、没意义，开心、不开心，好与坏、得与失等一切妄想分别和烦恼。活在觉知里，不再有有意思、没意思，好与坏，开心与不开心，得与失等一切烦恼忧虑。

活在想里，你永远无法平静。你会被妄念的波浪带走，直到完全迷失。

活在觉知里，你立刻平静。所有的妄念都不能欺骗你，也无法把你带走。

活在想里，你会为自己描绘出地狱、饿鬼、畜牲三恶道；活在觉知里，那里只有寂静、清明、安宁。

活在想里，你会不停地住着、缠绕、思辨、沉迷、分别、消耗。所以，你会低落、难过、痛苦。活在觉知里，你无法住着，你无法沉迷，你不用思辨，不用分解，没有消耗。你只是流经，经过，经过。

活在想里，你把自己当作猎物，不停地折磨自己。活在觉知里，你放过了自己。

活在想里，你就像被拴住的驴，绕着磨盘不停地走啊、走啊、走，当你想停下来，妄想的习气之鞭又会抽打你，让你继续绕着自己执着的磨盘继续走，不知道休息。活在觉知里，你像一只飞鸟，没有束缚，没有约束，没有强制，自在无拘。

觉知需要训练。

觉知需要一个契机来让你发现并领会它。

觉知需要疼痛、烦恼和苦的刺激。

一个一直生活在感官世界里还没有遭受无常的人很难训练觉知。他完全无法理解觉知的重要性，因为他还没有经历六尘的幻灭。

只有经历幻灭痛苦而无力解脱的人，才被迫发现觉知，提起觉知，训练觉知。

训练觉知从当下开始。

从你读到我这篇文章开始。

从你读到现在这句话开始。

从“从”这个字开始。

把心念停在这个“从”字上。带着觉知去看这个字，放慢速度去看这个字。观察这个字，看看和以往有何不同？

如果你看的足够专注，带着足够的觉知，你会看到“从”字，由两个“人”字组成。而以前，你从未看到这个细节。你只是看到了“从”字。你甚至连这个字也没看清。

觉知，永远从你当下正在做的任何事开始，因为你无法离开你要做的事，为何不带上觉知呢？那又不费丝毫力量？

从慢慢地读这篇文章开始训练觉知。以前你可能三分钟就读完一篇文章，很多字都错过了。这一次，用五分钟或十分钟来读这篇文章，真正读懂我要说的。然后记在心里，时时练习。

带着觉知去读文字，那会完全不一样。

如果你还在那里难过、妄想不停，立刻去做一些简单的事。如果你连简单的事也不愿意做，那就与自己的难过、妄想在一起。

它同样会消失。

如果你一直跟难过在一起，你不愿意离开那痛苦，说明你需要那痛苦。痛苦是无常的，即便你非常执着它，它同样会消失，而你也会疲惫，然后，你会自动地起身，去做你想做的事。

这一切有什么问题呢？

你越是觉知，你越发现，一切都好。

觉知本来就在你身上，它遍布你的一切，你无法不安心，除非你从来也没发现觉知。

禅茶一味

大家现在有时间的，可以坐下来泡一壶茶，通过沏茶、喝茶、坐着来训练觉知、独处和安住。先借助喝茶这件最普通的事来训练自己。只是，这次训练，每个动作都了了清楚，要放慢速度。现在是上午，我们用一个半小时的时间来做喝茶这件事，来借此训练觉知。看到这个消息的，可以开始准备做水，沏茶，然后坐下来静静地一个人练习喝茶和觉知。

以后喝茶的时间可以逐渐加长，一次喝茶可以用两个小时或三个小时，什么茶不重要，通过喝茶来安住并觉知更重要。

今天正好下雨，一边喝茶，一边打开六根，听雨，品茶，觉知自己的每个动作和心理的活动。用正念照破妄想，以觉知出离妄念。

我们练习喝茶是为了训练觉知和独处。

在喝茶的过程中会有间隔，你不可能一直在喝茶。你停下来的时候，就是坐禅的状态。喝茶的时候，就是觉知的状态。

在家里随便找个地方坐下来练习喝茶。一定是独自一个人，不可与人为伴。伴侣会分散你的觉知力，会使觉知的训练打折扣。喝茶是为了训练觉知和安住、独处，在喝茶的过程中觉知和安住的程度会带给你相应的寂静，这才是喝茶的意义。而不在于喝茶的外部条件和因此获得的感官与情绪上的快乐。

真正的禅禅一味，是无味。以寂静为茶盏，以觉知为茶味，以正念为茶托，以正定为茶座。

大家把上午过好了，下午还是这样过。把一天过好了，天天都是这样过。活在简单有规律的生活里，活在觉知中，活在正念中，定力为陪伴，智慧为前导。透过喝茶，远离颠倒妄想，与一切烦恼绝缘。生活和修行连成一片，既简单又轻松，觉悟复有何难？

修行并不是为了体验快乐和寻找乐趣，而是习惯寂静和无趣。如果在修行的过程中你总是寻觅感觉上的快乐，捕捉那些让你喜悦和兴奋的东西，你还会因为这种快乐而陷入失望和难过。并且，当这种失望和难过来临时，久久挥之不去。

所以，在坐禅和行禅、喝茶及生活中的每一处修行，都要带着警觉心，不要被念头带到对快乐的体验上，不要去重复那些识心的虚妄感受，莫著在觉受的快乐上，而是要以冷静的心面对诸法空相和寂静涅槃，并且习惯这种寂灭。

单纯地训练觉知，就是从种种法乐和生灭之乐中离开，从味道而趣向无味，习惯那无味的寂静。这样的训练叫七觉分。

真正的寂静超越了感觉，它不是感觉和觉受上的寂静，而是一切烦恼诸苦的寂灭，不再贪着于识心快乐的习惯。满足于单纯的觉知和一切法的不住。

我们在坐禅或经行、做相应的功课时很容易观察到这一点，也容易安住在寂静中。但是一旦离坐或离开专门的修行，回到生活中，便经常忘失，从而再度陷入烦恼和对快乐的寻觅。这就是平时我们在做事时不知提起正念带上觉知，心无定慧，经常被无明和习气牵走。

如果想在生活中像在座上和做功课时那样保持正念，就应该在生活中提起觉知，将修行延伸到生活的每一次，加大修行的力度和延长修行的时间，扩充修行的维度。只有这样，我们才能使自己在整体的生活里不被烦恼抓获。

与你自己多呆一会儿

一杯温热的茶能陪你多久？当你手握一杯温热有余的茶盏时，你的心能在那温热上停留多久？还是你连一霎那都没有觉知到那温度，而被不知什么的妄想带走？

一把湖边或花园里的椅子能留住你多久？还是你坐在那里，手里依旧浏览着手机，四处张望，不知在寻找什么。或是坐在那里胡思乱想，无法安住？甚至，那把椅子从来都没吸引过你的注意，使你匆忙的脚步停留下来。

一首音乐，能让你专注在多少音符里，与它完全地在一起？还是你一边放着音乐，一边心事重重，浮想联翩，完全听不到那流淌的旋律？

一条小径，能吸引你多少步伐与它同在。你以为是小径的清幽吸引的你？不是。当你安下心来，任何一段路都可以吸引你，让你的脚步真正踏到它。

当你无意中抬起手臂，你的手臂能在空中停留多久？你是否注意过那纤细美妙的手臂，你是否注意过它在空中划过的样子，你是否感受过手臂与空气的摩擦？放慢你的心和你每一个无意中的动作，去觉知并体验它们。不是为了别的，只是为了让自己的心休息下来。

不知为何，你总是如此匆忙？

不知为何，你总是心不在焉？

不知你从什么时候成了头脑和妄念的奴隶？

不知从何时起，你丢失了生活。

找回觉知，放慢节奏，减少需求，发现寂静。

在寂静中一切幻梦都会现出原形。

在寂灭里，所有的欢乐都变得丑陋不堪。

不论你身处何处，不论你正在做什么，与它多待一会儿，与你手里的筷子、笤帚、茶杯、扇子、甚至一片树叶多待一会儿。与脚下的路，床头、厨房或是阳台多待一会儿。在身下的椅子，窗旁，雨声中多停留一会儿。借助这个停留，让自己出离所有的妄想和贪求。

借助觉知当下，活在当下，在任何事中再慢些，更慢些，继续慢些，粉碎所有的梦幻，清除所有的妄想，打破所有的枷锁。

内在的觉知是你唯一的善知识

大家应该发现自身的觉知是你唯一内在的老师，每一刻的觉知是你真正的善知识。每一个教导来自于你的觉知，每一个修行来自于当下的正念。离开自己的观察，即是心向外驰。心向外驰，是认贼为子。

不要轻易相信任何人的说教和知识，在你实践并观察、验证它是有效的之前。即使是你非常信任的老师，对他的教法，也要通过实践来信任，而不是一味地迷信。

听信任何人的说教，哪怕是佛陀的教法，都不可能把我们领向解脱。只有自身的实践和观察，才是最安全最直接的教导。

一个好的老师，应该时刻提醒你，回到你自己那里，回到实践中去。

真正的佛法在当下的觉知和观察中。其他所有的言说教导都是把你领到这里。然后放下一切的思维和想象，回到觉知上来。

觉知的训练，又名自行圣智境界，非关言说戏论。

如果你还沉迷于说教或学习言论与说教，你还没有进入真正的修行。

如果你执著外在的善知识，他让你做什么，你就做什么，你无法学到佛法的精髓。有时，你会被他迷惑，不知所措。你要从外在善知识的说教和引导那里跳出，到自身中去寻找真实的佛法。佛法的精髓在你自己那里。真知灼见在你自己的身上，在你每一刹那间的觉知陪伴里，在你冷静的观察中，在你妄念止息的瞬间，只是你还没有发现。

带着无功利心活在每个平凡的时刻，以无窥伺和探寻的心度过生命的每个瞬间，以寂静的心在每件细小的事中陪伴着生命走完它的历程。

众生所有的烦恼是因为离开了自心而掉到了别人的世界里。因担心、挂碍、妄想着别人种种事的发生，而生出无量的烦恼和恐惧。一念心落在别人身上，产生执着，即是着魔。一念心回到自己这里来，即是解脱。

通过训练觉知，而练习独处。因为独处，而减少所依。因为无依，而心智明朗，照见五蕴皆空，即得解脱。

过有规律的修行生活

把自己的生活过成一天，每天养成有规律的生活习惯。这样，你每天都会过的很踏实，不打妄想，而且可以坚持做功夫，不会间断。

大家训练觉知，每天要给自己安排定课。每天至少两次经行，与打坐并在一起进行。每次经行四十五分钟，然后立即打坐四十五分钟。如果状态好，经行和打坐也可以增加到一个小时。上午一次，下午一次，有条件的，晚上也可以一次。这样，每天的修行密度就增加了，这样连续的做功夫，用不了多久，功夫也就逐渐养成。如果每天都懒散、懈怠，无法静下心来真正实修，那时间就会荒废过去，再长的时间也无法养成功夫。

只有真正用心去修行，不偷懒，不放逸，严格要求自己，不再向以前那样对修行抱有侥幸心理，才能不辜负自己。再也不被修行的氛围和假象蒙蔽，以为和大家凑在一起，聊聊佛法，谈谈禅，偶尔打一坐，就能转无明生死为解脱觉悟。能十年如一日的向自己脚跟下站稳、把功夫做牢固，解脱才有份，你才能在众人之中独自超脱。

觉知的训练越正确，密度越高，你的身心状态就越轻安，越愿意独处，越喜欢无事简单的生活，越趋近寂静解脱。

每个人根据自己的切实情况安排自己的生活，让自己每天的时间在有简单、有规律的生活中度过，不染万境，又不至于死气沉沉。让自己慢慢习惯甚至享受这无依独处的生活。

独处的时间一定要多。平时不是不能和别人接触，但要有节制，给自己留下时间和空间来练习觉知。除了共修除外，练习觉知最好没有家人或其他人干扰。

对共修和外界的一切不要执着。不论怎样共修，参加多少次共修，都是为了独处、无依和自修打基础。毕竟，我们一个人的时间最长。没有人能永远陪伴大家修行，最后我们都要独自解脱，独自上路，走过生死之路。

在共修时，认真对待，掌握要领，听明白细节和注意事项，然后每天自己在家里勤加练习，这是共修的关键。

大家从今天，从当下，就带着觉知去做每一件哪怕是极其微不足道的小事，把以前所有加诸在事情中的目的心和得失心彻底抽调。不再被自己的妄想欺骗。只是活在每一个平凡的时刻，发现平凡寂灭之乐。

以前大家迷在共修的氛围里，忘了共修的目的是为了养成自修自主自立的习惯，获得在任何环境都能解脱的能力，不再依赖外境和师父。平时不知道密集用功，所以一旦离开集体，就会恐慌。从现在开始，大家要把时间多用在平时的自修上，要在平时的生活里多用功，带上觉知，安住当下，别被外境和任何事情所影响。自境界才是你要关注的。如果平时不用功，只是共修时参加，那远远不够。到了无常和困境来时，没人能幸免烦恼的冲击和折磨。到那时，呼天不应，呼地不灵，没人能帮你。希望大家一定把功夫在平时养成。毕竟，只有你对自己的生死负责，没人为你的生死负责。

自己平时多练习，把功夫养成了，让觉知成为一种习惯，第一个受益的是你自己。你的生活会发生本质的改变。拥有定力和智慧，正念随时现前，烦恼无有可乘之机。一切越来越简单，越来越清净。大家一定要对修行建立信心。只要不偷懒，不投机取巧，每个人都能成就。

每天在家里，无论是喝水，走路，还是上厕所，做饭，洗碗，切菜，扫地，写文章，坐禅，听音乐，就算是在屋子里来回走动，都要专注、认真、缓慢，每个动作，每件事都不错过，都带着觉知去做。享受这简单到极点的生活，把修行融入生活中的每个瞬间。

修行最终要靠自己。迷时师度，悟时自度。佛不度众生，众生自性自度。修行，觉悟，不能一直靠同修、师父、共修、寺院、道场、度众生、发大愿这些修行的幻象来蒙蔽自己，以为在这些事情中有佛法。佛法不在这些假象里，而是在你的脚底下，在你的桌子旁，在你的水杯上，在你的坐垫上，在你自己那里。你自己安好了，你完成了整个的修行之路，一切众生度尽，其他的一切都是妄想。

大家一定要清醒过来，我们不能一直依赖修行的假象和外在的修行氛围来欺骗自己，而自己又不愿脚踏实地老老实实做功课，每天打妄想，活在佛法的幻境中，每天迷醉在里面，患得患失，烦恼重重。

把脚下的路走好，把饭做好，把每一瞬间过好，有事的时候做事，无事的时候静静地坐在那里，什么都不用你去关心，这有何难？

从佛法的幻境中醒来，回到自己那里，回到独自一人那里，回到实修中来，回到每个当下的解脱中来。

心安静地陪伴它自己

每个人都有一双法眼。在你坐下来之前，你什么都看不到。

你看到的是心的光影。

当你坐下来，你才能看到心。

有人说，心的光影就是心。

是的，心的光影就是心。但是如果你不坐下来，你就不知道这一点。就算你知道这一点，你不坐下来，你坐下来的时间不够，次数不够，你会迷在心的光影中，而看不到心。

心并不是什么可以看到的东西。

心什么都不是。

当你安静下来，那就是心。

当你休息下来，你会拥有一双法眼。

你能看到心。

当你静静地坐在那里陪着自己的身体、呼吸、每一个动作的起伏，那每一个都是你的心。

看到心并不是用头脑，而是离开头脑的刹那，与存在在一起。

心是安静的。心不需要去抓取什么、去看什么。

想去看什么、抓取什么的，那是妄想，那是心的浮尘。

如果你一直在动，你很难看到念头是怎样蒙蔽心的。

心安静地在那里。

你安静了，你就看到了心，你就成为了心。

心不需要创造，不需要故事，不需要情节。创造和生产，故事与情节，那是头脑和念头的工作。心只是安静，什么都没有发生。

我们经常误把念头当成心。念头来自于心，但它不是心。

心无法捕捉和认取。

当你放弃一切的努力和寻觅，你会默契于心。

心只能在安静中会遇。

安静并不是一定要坐在那里。

你可以在喝茶时安静，在走路时安静，在拿东西时安静，在吃饭时安静，甚至在说话时安静。

安静是指你陪着此时此刻的身体、动作、桌椅、茶杯、藤蔓、草地和天空。只是单纯地陪着它们，而没在那里加入妄想和分别。你可以为心编织故事，但安静和觉悟的心不再被那故事蒙蔽。它安静地陪伴着它自己。

安静是指你没被头脑编织的故事带入恐惧。

安静是指你没相信念头推销给你的任何信息。

安静，你会发现念头并不是真实的。

虽然安静不是一定要坐下来才能获得。但是，当你能随时坐下来，那是你获得安静的第一步。

你以为身体和心是分离的？不，身体就是心，心就是身体。只不过，当你迷于头脑和念头，你的身体就会变成念头的奴隶，而忘记了它的本来面目。

当你坐下来，先让身体安静，你会更容易观察到念头的虚妄，从而让身体重新回归心的状态。

禅师说：行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。

禅者，静也。静者，心也。

行也安心，坐也安心。心得安静，体自安然。

坐下来，自觉地坐下来。

坐下来不需要理由，它只需要一次觉悟。坐下来，那不是一个要求，而是它原来的样子。

一天之中，一次次地坐下来，让头脑休息，让心回到安静之中。

当你的心在坐下来时重新回到安静中，带着这份安静呼吸、起来、行走、做事。放慢速度，再慢些，再慢些。

在任何一个时刻，自觉地坐下，让心安静，放松身体，放慢呼吸，习惯并培养这样的安静，再起来、行走、做事、呼吸。

如此反复，如此练习，只需要心的陪伴，只需要安静伴着自己。

离开当下，便入骗局

问：师父，我以为我已经明理了，也每天做功课。但公案还是参不明白。才知道自己还差的很远很远。若没见性，都还是在有为里面用功。最近练习觉知，烦恼是比以前少了很多，但能不能真正领悟实相我一点都没信心。想到腊月三十日来临若还是不能看破生死，我就很担心。觉悟实相是否也要因缘具足才行？不能强求。请师父指点...很抱歉跟师父学法这么久还有这种问题，但我就是想要弄明白。

答：你说你每天都在做功课，在练习觉知。那你现在在做什么？你在打妄想。你离开了当下的觉知。

觉知的练习并不是你想的那么简单和容易。它需要持之以恒地训练和多年的积累。

所以，你并未像你说的，好好练习觉知。而是一直在练习妄想。

就好比一个人种豆子，每锄一下地，就停下来，心想，我这豆子什么时候长出来？如果他这样来种庄稼，那庄稼恐怕永远也长不出来。做功课，训练觉知，也是一样，不能停滞，不能间断，不可夹杂。要真正去练习，久久练习，但只管做，莫问收成。专注而行，花果自熟。

真正领悟实相无法离开当下每一刻的觉知和安住。离开当下，想象着领悟实相，就好比如自己要去一个地方，而一直没有迈开脚步，只是在那里想象着目的地，永远无法到达。

同样，参公案是为了我们顿离妄念，回到当下的觉知中来。而人们却总是掉到公案的语境和故事中无法出来。公案的意义不是引我们到头脑，而是拉我们回到当下。

“腊月三十”是个骗局。当你一念想到腊月三十日临命终时，你已经离开了当下的觉知，提前进入了腊月三十日，提前进入了幻境，提前经历了临终。所以真正让你恐惧的并不是所谓的“腊月三十日”或“临终”而是你此刻进入了妄想。恐惧永远来自妄想，而不来自外境。腊月三十日永远不会到来，如果你没进入“腊月三十日”这个妄想里。如果你一直练习觉知，你就永远活在当下，把临命终时永久地向后拖延，以致“腊月三十日”彻底幻灭。

当下，不是过去，不是现在，不是将来，它超越了时间，它是实相的异名，它是出离妄想执着的一种形容。没有别的实相，也没有别的开悟，从头脑的妄念中出离的刹那即是实相，即是明心见性，即是开悟。回到当下的觉知上来，当下出离生死轮回，言下顿见本性。一念进入妄想，一念轮回。一念出离，一念觉悟。

轮回不在下一世，就在此时此刻。

开悟与成就也不在将来，就在言下。

所以，菩提只可顿悟，谁能向后做功。心离现前觅法，穷劫难到彼岸。一念出离妄念，心珠慧日明圆。不用六度三学，不须将功用功。但能心不住念，顿超三世无难。心不住法即真，无别有真可得。觉知当下假名，不可意中取住。回到脚下勤行，大道无迹无踪。亦无明心见性，亦无腊月三十。生死无明非实，开悟解脱亦幻。直用直觉直知，一切置之莫管。

人生中最快乐的时刻

你可能无法想象，我人生中最快乐的时刻是在削茄子的时候。

以前，我以为人生最快乐的时候在看佛经、坐禅、与人说法时，在助人的快乐里，在禅悦里，在法喜中。但后来我才发现，那些喜悦背后还藏着执着和无明，那些法喜背后还有妄想和得失，而当我专注地削茄子的时候，那时一切都不复存在。我，只是单纯地在削茄子。那一刻，正恁么时，人法、喜乐、得失、生灭，一切的一切，都不复存在。

我才明白，那才是真正的禅悦和法喜：无喜无乐之大喜，无人无法之真乐。

你无法相信，人生中最快乐的时候是在随便一条路上缓慢地走着的时候。带着觉知，清清楚楚地踩在大地上，没有妄想，没有所求。

人生最快乐的时刻是把做好饭菜放在饭桌上，不急着吃，安静地看着它们的那一刹那。然后拿起筷子，安心地吃饭，慢慢地咀嚼。那快乐的瞬间便延续了下来，不会消失。

人生最快乐的时候是抽出餐巾纸的那个瞬间心无一切妄想的时候。带着觉知，将餐巾纸从纸袋离抽出，然后拿在手里，或是放在桌上，人生中没有比这更快乐的事。

你根本无法相信，人生最幸福的时刻居然是端起杯子的刹那带着觉知停顿了一下。别小看那一停顿，无始劫来的妄想和无明、烦恼与尘劳在那一瞬化为灰烬。

人生中最快乐的时刻居然是走路时侧过身看到了一只飞蛾。

人生中最快乐的时刻居然是将一片碎纸捡起的刹那。

我们总以为人生中最快乐的事是那些高瞻远瞩、姹紫嫣红。那些不过是欺骗心识的幻境。

人生中最快乐的事是没有烦恼、挂碍和恐惧。

就算你身无分文，你没有烦恼，你才是世界首富。

就算你一事无成，你了无牵挂，你是人生的真正赢家。

人生的最大的快乐不在别处，就在你妄想休息下来的地方，在你触手可及的地方。

善知识，如果你的快乐不是在这些最平凡的时刻，而是别有快乐。那么小心了，你的快乐不是真正的快乐，它们还会消失。它们不仅会消失，在它们消失的时候，还会带给你无尽的痛苦和失落。

如何爱这个世界

师父，了解了世界的真相，依然爱着这个世界，却不执着于这个世界。如何？

答：“依然爱着这个世界，却不执着这个世界。”这只是一个传说，一个理论，甚至是一个谎言。你想要知道的，和你所说的毫无关系。

人们到处在传递爱的箴言。所有爱的箴言，同时也是爱的谎言，即使它们出自“觉悟者”的口中。

一个真正了解了世界真相的人，一个懂得爱的人，只会去做另外的事，而那是你完全无法想象的。

爱根本不是我们想象的那样。如果你看到它的真实模样，你会目瞪口呆。

就像佛说：“应无所住而生其心”。这只是一个理论，这丝毫也无法表达佛陀真正要表达的。佛陀如是说，只是给真正会这句话的人一个信息，给他们一个证明。而不会的人，会有一万种解释。却与这句话了无交涉。

即使是大觉世尊所说的话，也与真相毫无关系。佛自言：“若谓佛有所说法，即为谤佛。”佛又说：“我是真语者，实语者，不妄语者，不异语者。”若人领会佛所说意，则知佛既不是一个真语者，也不是一个妄语者，而是一个梦语者、怪语者、不可理喻语者。

“应无所住而生其心”，这句话的真实意义没在这里，没在这文字之中。它在另外一个地方。“另外一个地方”仍旧不是一个理论，不是一个概念，而是别的。“别的”仍不是你想象的什么。

“那是什么？”你会不停地问。

如果我给出一个定论，就会终结你的问题。然而，那必定是谎言。

如果我告诉你真实的答案，你会疑惑。你会继续问：“那是什么？”

“那是一枝花。”我说。

当我说：“应无所住而生其心”是“一枝花”时，你又会迷在“一枝花”这个概念上，因它而陷入无限的想象。

你迷在想象里，迷在概念中。

你迷在自己的问题和我给你的答案里。

你甚至从来都不知道自己的问题，都没有真正理解自己的问题。

你的问题是：“如果真正了达实相，是不是会依然爱这个世界，而不执着这个世界？”

我曾经无数次告诉你怎么爱这个世界。我只是端给你一杯开水，然后告诉您，小心烫。

爱这个世界，你可以讲出一万种方式。但真正的爱，只有一种。

我会递给你一杯水。

你会说：哦，我明白了。原来爱这么简单，只是递给你一杯开水。

不，不是这样的。

这只是你的理解，而不是我所表达的爱。

我所表达的爱已经过去很久了。

“爱这个世界”，“不执着”，“无所住”，“一切都是虚幻的”这些可以成为一个口令，一面旗帜，一个号召，一种信念。任何人都可以成为传达这些口令的“导师”但很少有人能成为一个“觉者。”

你会问：什么是觉者？

我说：水快凉了。

戒急躁

急字，心上有刀山。如何是急？离开当下便急，活在未来心便急，被目的功利驱使便急，以有所得心做事便急，被无明习气牵引便急。

急者，心在别处，以为有更好的事等着你，而不见当下的圆满。

丢失自心，是名为急。向外奔逸，是名为急。急则成苦，急则成忧。

功利目的心非仅指对名闻利养的欲求。乃至求法求道，一念离开当下，向外驰骋，皆是功利心。

以有功利心故，心成急躁，被妄念之刀割绞。

以有得失心故，走路匆忙、做事匆忙、吃饭匆忙，一切皆忙。忙者，亡心。亡者，失也。失去本心，故名为忙。故匆忙者，离失本心，向幻取著。幻中取著，必乱必烦，必忧必恼。

与急忙相反者，闲暇也。古闲字，从门从月。门里有月，能看月者为闲。暇者，从日从假，能见日者必有暇。能闲暇者，见于当下，安于当下。故道人是无事人，是闲人。古人云：绝学无为闲道人。当你心中有事，行于急迫，即错失当下，与道相乖。

故修道者，第一戒急、戒匆、戒忙。戒匆忙者，心得缓也。心趋于缓，则近道也。居则有闲，动则有暇。能闲暇者，妄念全歇。

道无忙乱，道无急迫。急迫属识，急迫因妄。心无妄想，急迫自消。心无急迫，一切合道。

急躁会把你带离当下，掉进未来心的故事里，使你认识当下的心一直向后拖延，甚至一直迷失在念头中。

觉悟，始于行为的缓慢。

从身体所有的动作中放慢速度。

起、坐、拿、放，这四个动作是觉悟的敲门砖。

在这四个动作中放慢速度，带着觉知，发现寂静。

因这四个动作戒急戒躁，戒匆戒忙。

借助这四个动作中，转所依识，认识自心。

借这四个动作，安住当下，不堕未来。

从这四个动作中扩展到行、住、卧皆缓慢，皆悠闲。再到看、听、尝、闻皆安静。

不急不躁，需要训练。训练前，先要认识诸法如幻，诸法无所有，诸法是空。不识此至理，无明为前导，依旧从前，被有所得心策使，急匆匆循它一切幻境去，造善造恶，皆是幻业，不出生死。

心无急躁，要须识心。心无一法，何来急缓。说缓对急，说离对粘。说真对妄，说悟为迷。真静非急缓，真法离离妙。真真无真妄，大觉绝悟迷。急非我所要，缓亦不可执。急缓中有觉，两两不相碍。

致美丽的人

 女人们，你们的脆弱、恐惧、烦恼来自你们的依托。丈夫、子女、父母、家庭、工作、容貌，甚至健康，那都不是你永远的依托和港湾。你永远的依托是自立，是独处，是觉醒，是你自己。切记！切记！

莫在外在的依托粉碎幻灭之前，还没有找到自己，还没有学会独立。那时，如果你还没有完全习惯无依，你会深处地狱。没有人会为你的恐惧、痛苦、绝望买单，除了你自己的执着和懦弱，除了你的贪婪和放逸。切记，你自己是你永远的岛屿，永远！

找到这个岛屿，发现这个岛屿，习惯这个岛屿，让它成为你永恒的陪伴。这个岛屿不是抽象的概念，而是真实的存在，那就是你当下的觉性。发现觉性，领悟觉性，依于觉性，那才绝对安全。外在的一切都会塌陷，唯有与自觉为伴，唯有以觉性为侣，依于空，依于无所依，那才是永恒的。女人们，你们永远不要做任何事物的奴隶。不要做自己妄念的受害者。

陪伴自己，那才是你的义务；照顾别人，那是幻梦里的故事。认识自己，那才是你人生的意义；爱别人，那是世间凡夫的信条。先认识自己，陪伴好自己，再去完成经历幻梦里的故事。

在生活中，一定时时刻刻警觉，莫对任何人事产生粘着和依赖的习惯。你依赖什么，将来什么就会让你痛不欲生。

每天训练觉知，增加独处的时间，习惯于无依的生活，别被家庭这个最大的幻境欺骗。虽然身处居家，而心在自己觉知和无依的港湾。

莫让心有所属，莫让心有拥有。当你心有所属，你丢失了自己。当你拥有什么，你被什么系住。你既不属于任何人、事、物，亦不拥有任何人、事、物。只因无明，向空捉取。只因我执，妄为己有。

一切都会离你而去，包括你自己。所以，即便依于自己，也要觉悟什么是真正的自己。自己只是无所有的另外一个名字。自己是空。自己是幻。自己是苦与求的息灭。自己是无所依。无所依，是真正的自皈依。

女人们，你们的名字本来不是女人，因为依懒外境，你们变成女人。当你独立，当你无依，你变成美丽的人。美丽的人不再有性别，就像观世音，就像战士，就像禅师。

女人们，恢复你们的本来面目，做一个美丽的人，做一个自立者，做一个自觉者，做一个自度者。

拿起与放下

师父好，近几年我陆陆续续地一直在寺院做义工，护持寺院，各种各样的工作都做过。我相信修行需要有利他的心，需要忘我的投入。但我总是烦恼不断，会和其他人发生矛盾，虽然一直在忍，但有忍不下去的时候，就非常烦恼。对自己的修行也没有明确的目标，很想放弃寺院的工作，但很多人都说，在放下之前，先要承担，先做事，积累资粮。我现在很迷惘，不知何去何从。感觉自己现在既拿不起，又放不下。请师父开示，真正的承担是什么？什么又是真正的放下？

答：不管你是否还在寺院为大众服务，在我看来，那都与承担还是放下无关。

如果我们对修行的认知出了错误，整个修行的方向就会出错，就算付出再多的劳动和辛苦，也是背道而驰。

我们经历的一切，都是为了安心，而不是为了满足妄想中的成果。

拿起与放下跟你所想的天壤之别。那完全是另外一件事。

安静地坐在那里，拿起水杯的瞬间，带着觉知，而没有进入妄想。手触碰杯子的刹那，知道它的温度。拿起杯子的整个过程里，心无颠倒，心无挂碍，心无所求，把杯子稳稳地握在手里，心和手在一起，手和杯子在一起，杯子和水在一起。水进入喉咙，水和心在一起，这是真正的拿起。

将杯子放回原处，同样带着觉知，心无妄念，亦无急迫，如一片树叶缓缓落下，手臂带着杯子稳稳地落下，杯子安静地落在桌子上。那一刻，你感受得到杯子与桌子的接触和手的离开。这是真正的放下。

我所说的拿起，不需要任何承担。它只需要带着觉知拿起一个杯子或一双筷子。我所说的放下，没有什么特别需要放下的，只是带着正念把拖布放回原处。

人们迷在了头脑中关于“承担”与“放舍”的概念里，在佛法的现象中迷失，以至于承担的根本不是什么“利益众生”的重任，而是自己无尽的妄想。人们不肯放下的也不是什么真正有意义的事情，不过是自己的无明和妄念。

我们总是掉到自心的妄想而不觉不知。反而忘记了什么才是真正重要的事，什么才是我们真正应该“承担”与“放下”的。

当你带着觉知坐下，完全地满足于当下的坐着，这是我所说的承担。当你安静地坐在那里，所有的妄念不再生起，那才是真正的放下。

当你带着觉知起身，带着觉知来到阳台上收起晾晒的衣物，那是真正的拿起。

当你放下手里扫帚，同时一切的妄想尘劳也消失殆尽，这是真正的放下。

你以为的拿起与放下，看上去重于须弥，大义凛然。而我告诉你的拿起，只是轻拿轻放，平常的不值一提。

这个世界，包括你自己宝贵的生命，没有什么需要你承担、负责、拿起，更没有什么压迫你，让你身心疲惫而需要放下。你只需要从种种的妄念中醒来，把自己手里的杯子拿好，放的时候小心一些，别打破了它，你完成了自己生命的全部使命。你没有辜负它的存在。

你能晾好衣服，收好衣服，那才是真功德，真承担。

你能带着觉知从座位上起身而心无焦虑，胜过你绍隆佛祖事业，度无量众生信向佛道。

你能于平凡的生活中安心，在细微之处满足，我说你是真正的觉者，能自觉觉他，利益人天。

历事练心，这是修行的唯一宗旨。永远别忘了这一点。

有了正念，带上觉知，安住当下，在寺院服务大众，或是一个人在家独处，一样修行，一样得道，一样解脱，

摒弃原来的修行理念，放下从前总总的学佛知见，掌握好方法，勤加练习觉知，活好当下。这才是你对自己法身慧命真正的承担。

恐惧的根源

一辆车从你身边驶过，差点撞到你，你吓了一跳。那不会给你带来恐惧。

你丢了身份证、手机和钱包，你会烦恼，会担心，但是你不会恐惧。

你和家人争吵，你很生气，很难过，但你不会恐惧。

什么时候你会恐惧？

如果你深爱一个人或一件东西，当你要失去它，或者，有什么东西威胁到它时，你会恐惧。

如果你依赖什么，当再也无法依赖它时，你会恐惧。

如果你执着什么，当它要消失时，你会恐惧。

如果你全部的注意力都在某个人身上，他会成为你恐惧的根源。

如果你执着自己的生命，你的身体将会成为你恐惧的根源。

如果在意自己的名誉胜过生命，当有人要诋毁它时，你会恐惧。

让你恐惧的，一定是你抓取的。让你不安的，一定是你执着的。

当你把自己交给某个人，那会是你恐惧的开始。

你的心离开了自己，而落在了别处，你在为恐惧种下种子。

你的心不在当下，而游于过去和未来，并形成习惯，你在为恐惧制造机缘。

如果你一直依于六尘而活而无正念。六根坏灭时，你会陷入恐惧。

地狱不是在地下，不是刀山火海，不是在黑暗中。恐惧，那是地狱的真正名字。

当你深陷恐惧中，你堕入地狱。

当你习惯于抓取而再也抓不到什么，你会陷入恐惧。

恐惧与生俱来，因为我执与无明与生俱来。想要彻底摆脱恐惧，要觉悟无我，练习无依，习惯独处，拥有定慧。

在没有独立之前，你不可能脱离恐惧。独立并不仅仅指一个人生活。独立是尽量少的减少需要和依赖。

你看母亲丢失了孩子的那一刻，那种焦虑、恐惧与绝望，是真正地狱。

你看男女失恋时痛不欲生，肝肠寸断的样子，那是真正的地狱。

你看妻子老公出轨时对方心里的痛苦与恐惧，世间没有比那更可怕的。

你看病人知道自己身患绝症时的恐惧。

你看世人临终时的恐惧与绝望，地狱就在恐惧生起的刹那。

这一切恐惧都因为心有所依。

心无所依，才能彻底挣脱恐惧的魔爪。

佛说：稽首如空无所依。

出离恐惧和地狱没有别的途径。如果不能一下子抽调所有的依托，那么带着警觉和先知，看清自己所依赖的一切并不真实，远离所依。先从独处开始，练习觉知，正观诸法实相，觉悟一切无生。

觅一处静地，于此终生

你这几天心情很沉闷，想去海边散心，可是到了海边，你的心情仍无法平静。

你希望到山里小住几天，好彻底地放松一下工作上的压力，让自己好好安静地休息。到了山里，你无法放下电脑和电话，还在和别人聊天，谈工作，看影视。你只是把平时的生活搬到了山里，你还是得不到寂静。

你梦想着无数种生活方式，想去很多的地方。但是，就算老天给你机会将你所有梦寐以求的生活方式都过一遍，你还是不会满意。在你真正安下心来之前，你无法去任何地方。在你真正休息下来之前，任何地方都不可能让你真正满意。

如果你一直和自己的妄想在一起，即便你寻遍大千世界，都无法找到安身之处。

如果你心里有物有求，青山白云，就在眼前，你还是无法看见。

心若不安，到哪里都是不安。

一旦你安心了，你发现，海边、森林、山里，不再那么吸引你。

一旦你安心了，你发现，在哪里都一样，你都安心。

有求法之人，四处游走，不肯于一处静心办道，功夫不成，被妄念欺骗，到哪里都不能长久。终年徒受劳苦，终生不得成道。生生世世，如此轮回，如此在心外流浪。

你不必舟车劳顿，大费周折一定换个地方修行。你心安了，哪里都是道场。

凡夫换境以安心，道人空心境自安。

愚人转境不转心，境虽转，心依旧不安。

智者转心不转境。境虽同前，以心转故，娑婆变成极乐。

转境容易，转心难。

知道容易，行道难。

改变思想容易，改变习气难。

过一天简单的生活容易，天天过，年年过，难。

欲安心者，先从安身开始。身不妄动，心自安静。

人是自心妄念的走使和奴隶。以不觉妄念故，被其策使，终日奔忙，丧失本心。

找一个地方停留下来，不管是山村，还是城市，不管是居家，还是道场，在那里安身养道，静身静心。观察自心妄念，不被驱使诱骗，身不妄动，念自无功。久而久之，身心安泰，一切妄想无明，不复有力，心得安定，即入正道，无有反复退转。

想象，总是在扭曲现实。

村里有一间老房子。关于老房子各种各样的传说给它蒙上了神秘的色彩。每次你从离它很远的地方经过，都会感到害怕。直到有一天，你走进老房子。它只是一间普通的老房子，你在里面呆了很久。那里什么都没有。

你看到邻居家的小孩，你不喜欢那个小孩子调皮捣蛋的样子。每次见到它，那讨厌的投射都会迅速地占据你的大脑，使你认为他是一个坏孩子。你从来也没有真正细心地观察过那个小孩，更别说理解他，接近他。直到有一天，你的孩子把他带到家里来，他站在你面前。瞪着一双天真的大眼睛，喊你“阿姨好”。你看到了那个孩子居然那么可爱，你再也找不到当初对他的讨厌。

你朋友推荐给你一部电影。你曾经在别处看到过一些人对这部电影不好的评价，你甚至都不知道为什么你就相信了那些评价。以至于当朋友推荐给你这部电影的时候，虽然你答应朋友会去看这部电影，但心里立刻否定了这部电影。直到有一天，你无意中看到同事正在电脑上看这部电影，其中的一段情节非常吸引你，你回到家中，认真地看完这部电影，你从头到尾由衷地赞叹这部电影：真棒！

人们宁可看一千篇关于坐禅的文章，也不愿意真正坐下来去修习坐禅。为什么如此？评判容易，不管是赞美，还是否定。去经历它，实践它，亲近它，理解它，很难。

人们更愿意活在头脑对事物粗浅的想象中，而不愿意接近事物，去观察、经历并理解事物。

我们看到一篇关于行禅的文章，那里讲述一个行禅者的专注、安详、自在，你非常羡慕并赞赏那位行禅的人。可是自己放下这篇文章，继续寻觅别的文字，而不愿意放下书本，找一条同样的小径去练习行禅。

人们宁愿在房间里来回踱步，活在烦恼和妄想中，也不想调整好心态，把心专注在脚下或呼吸上，安心地练习觉知。因为他活在想象中，他认为专注地练习觉知很难，而散心地活在烦恼里却非常容易。

他相信了他的想象。

直到有一天，他再也不想这样慌乱和烦恼下去，他开始尝试着带着正念走路。一步，两步…一分钟，两分钟。他笑了，是的。带着正念和觉知走路并不难，完全不是自己想象的那样。除非你被大脑欺骗，认为那很难，而永远不去尝试。

在我们的想象中，一个人根本无法孤单地生活一辈子。可是，当你带着正念和觉知，一整天都在独处中间度过，你发现，独自一个人生活，非常容易。除非你被头脑所骗，想象着独自一人生活，那一定很难。

想象从来不真实。

想象扭曲着现实。

你无法在想象中观察到任何真实。

你只能一次次地被想象欺骗。

你看着一块蛋糕，你认为它不好吃，你根本吃不下它。你的认知在前面，想象就会做出判断。但是，当你带着正念，慢慢地咀嚼那块蛋糕时，它好吃的惊人。

在你亲自去接近并理解事物之前，别急着下判断，别被头脑和想象欺骗，别被先前的记忆蒙蔽。去走近它，观察它，经历它，陪同它，就像你走进那老房子，走近那个孩子，走近坐垫，走近蛋糕，走近黑夜。

明天不可怕，临终不可怕，黑夜不可怕，行禅没有那么难。

没有什么是可怕的和困难的。只要你提起正念，只要你带上觉知，只要你鼓足勇气去接近它，去理解它。

安静的现实与华丽的思想

两个人站在海边，海风吹来，空气中带着咸咸的味道。一个人说：海风真好，海的气息好美。

另一个人在那里默默地沐浴着海风，深深地吸了一口气，海的气息直入他的心脾。

四个修炼者在赏月。其中一个问到，我们何不各自说一句你心中对月的领悟。

三个人用诗词分别抒发了对月亮的赞美。只有其中一个人默默地转身离开了。他并没有走远，只是不想被那三个人的声音吵到。他一个人来到另一个地方，坐了下来。他甚至都没有抬头看一眼天上的明月，月光照在他身上。他沐浴在月光里。

据说百丈禅师为了选拔一个能住大沩山的人，把沩山禅师和华林觉首座分别叫到面前，让他们对一只净瓶下一转语，以此考验他们对诸法实相的领悟。华林觉禅师说了一句奇妙的话。而沩山禅师则随脚踢倒净瓶，径直走开了。于是，百丈禅师把大沩山交给沩山禅师来守候。

第欧根尼，一个苦行主义者，他平时居住在一只木桶内，过着乞丐一样的生活。他是一个真正的智者，每天白天，他都会打着灯笼在街上“寻找诚实的人”。

一天，第欧根尼在他的木桶里晒太阳。可是很快阳光就被一片阴影挡住了。

“我能为你做些什么吗？”一个身穿披紫色头篷、目光炯炯有神的年轻人站在他面前，而在此人身后，是黑压压的人群。此人是亚历山大大帝，马其顿皇帝，希腊的征服者。

“第欧根尼先生，我能为你做些什么吗？”亚历山大俯下身子，微笑着又问了一次。

“能。”这个衣衫褴褛、肮脏邋遢的人懒洋洋地说，“请往边上站一点，你挡住了我的阳光。”

如果我是一朵奇葩，我希望你在看到我的那一刹那，不要惊叫。默默地感受我，而不是评判我，描绘我。

如果我是一丝和风，我只希望被你的静穆包围，而不是言辞和思想。

如果我是一只水杯，我希望你在握住我的时候，心无旁骛。即便你端着的这杯水是送给一位举世公认的伟人。

我希望你活在平凡安静的现实中，而不是华丽的思想里。

第一波罗蜜

如果我不动心，就算全世界人都在起心动念，心急如焚，于我何干？如果我在动念，就算诸佛都在加持我，也无法帮到我。地狱或天堂，是自心造，非关他人。

世界的喧嚣只能吵到心有世界的人，一个心无世界的人，就算山崩地裂，在他那里，也是安静的。

世界的宁静只能降临那些内心安静的人心中。

就算万籁俱寂，一个念头起来而没有止住，天翻地覆，劫火来烧。

善知识，能止心者，是真勇士，是大力人，是名金刚，是名涅槃。心若不止，诸法乱起，三界顿生，六道苏醒，法界轰然。

故修行人，守心第一。于心上杜绝万缘，是名福慧庄严，是名紫磨金身。

于心上不见法起，不见法灭，是名第一持戒波罗蜜，是名忍辱波罗蜜，是名精进波罗蜜。

于心上无裂缝，是名功德具足。古人云：如蚊子叮铁牛，无下嘴处。又云：如石头上栽花。

经云：戒者，如渡海之浮囊，不可丝毫泄露。古人云：戒行增熏。心不漏法，是名自性戒也。

于心上不见生灭，不见亲厚，不见得失，是名智慧，又名般若。修道人，第一防心。心曹无漏，诸法不生。

古人言：做功夫者，决定不流入第二念。第二念起，万念俱起。

于心上不动，不分别自心，是名妙观察，又名平等性。古人云：我这里针扎不入。又云：拟心即差，动念即乖。所言差者，非别有差，迷入诸法幻境差别，是名为差。知幻即离，是名无差，又名大圆镜智。

修道人，犹如一人与万人敌，不可须臾松懈。所言万人者，妄念、烦恼、无明习气是也。烦恼尘劳，日夜在侧，伺机而袭。稍无觉心，即被捉拿。

修行者，犹如在逃犯人，全国通缉。稍有放逸，即被烦恼督察擒获，捉拿而去。

诸行者，于四念处严身而住，切忌放逸。经云：放逸趋于死。所言放逸，未善防心。起心动念，而无警觉，是名放逸，又名破戒。

古人云：善护念。善护念者，莫于念上生念，莫于心上生心。念念不住，心心不生，不劳施功，当处解脱。

失眠，正好修行

居士：师父好，我每天都按您教导的方法坐禅并读诵经论，最近也一直在训练觉知，但是我每天晚上都睡不着觉。我失眠已经很多年了，失眠一直让我非常焦虑和痛苦。请问师父，有没有好的方法可以解决失眠的问题？

答：你想过自己为什么一定要睡着觉吗？

居士：我想休息好身体，第二天继续坐禅用功。

答：如果你晚上睡不着觉，睡不着觉正好用功，练习觉知，保持清醒。为什么一定要逼着自己睡着觉，而让自己活在妄想和未来心里？

用功永远是从当下开始，身体疲惫了，它需要睡眠时，自然就会睡。身体不需要睡眠，用意识干涉它，自然会焦虑和烦恼。

接受我们任何时候的任何状态，活在觉知而不是妄想和头脑中，你会发现，当你睡不着觉时，你不需要睡觉。当你困了，你自然会入睡。就像我们饿的时候才会吃饭，不饿的时候，不能逼着自己吃饭，否则身体会更难过。

我们一生中贪着的东西太多了，而自己从来没有察觉。财色名食睡，尽皆贪着，所以轮回生死大梦中，难以醒来。

人在清醒时，都是在大梦中，更何况在睡眠中？人在清醒时，尚不能觉悟，更何况于睡梦中。人在清醒时都是在无明里，更何况在睡眠中。

我们需要睡眠，那是在身心极度疲惫的时候。当你无法入睡，或畏惧睡觉，是因为你潜意识里不想休息头脑。是头脑和意识不停地运转导致你害怕睡觉，而无法入睡。你只需躺在床上，保持觉知，放松身体，把心放在身体和床上，而不是大脑中。减少思虑，放弃要睡着这个妄念。

静静地躺在那里，保持清醒，告诉自己，此时此刻的清醒才是你需要的，而不是睡眠。以此机缘，以清醒觉明的心，妄念不生，修习卧禅。如此训练，如此修行，即便整晚不睡，也不会消耗身体，让身心难受。

让我们难受和消耗的永远是妄想和有求的心，而不是觉知。

改变对失眠负面的认知，彻底扭转对失眠的抗拒。就像接受自己丢失多年的孩子，不再讨厌失眠，它也将不再折磨你。

我们无量劫来都在无明之床上贪睡，从来不知道清醒。失眠正好给我们觉醒的机会。

佛陀的诸弟子在修行时，为了避免昏沉和睡眠，用尽各种办法使自己不睡觉。我们却因为睡不着觉而焦虑烦恼。可不是颠倒！

阿那律以贪睡故，被世尊呵斥，勇猛精进，七日七夜不睡，经行用功，虽眼睛失明，却得天眼通。

我们这一生睡的时间太多了，我从未看到任何人因为高质量的睡眠而悟道。我却看到自古以来的真修行人都是日夜用功办道，而神清慧朗。五祖大师白天作务，晚上坐禅。胁尊者晚上胁不至床，夜不倒单。以此精神办道，何愁不得道。

我们虽然很难如古人那样精进修行，但是，在睡不着的时候自然地练习一物不为，练习觉知，修习牧牛，训练活在当下，这是多么好的机缘。

我们为何会为失眠难过和焦虑？有些人睡不着觉，是因为担心第二天身体不舒服，无法工作。无法工作，就不能挣钱。不能挣钱，就无法享受世乐。他从来也没有真正观察过自己害怕失眠的真正原因不过是贪爱生死，沉迷五欲，不能活在当下，把世俗生灭愚痴的生活看得高于觉醒和解脱。

一旦我们对事物的认知出了问题，心理自然会出问题。改变对睡眠和失眠的认识，你将不再贪睡，也不再害怕失眠。

当你改变了认知，你甚至会暗自欢喜自己睡不着觉。何以故？生生世世中，你都懒散放逸，没时间用功修行。夜里无眠，天赐良机，正好修行，可不快哉！

兴趣，是你轮回的根

顶礼师父！我现在对什么都生不起兴趣，什么都不想做，也不愿修行，感觉生无可恋，非常痛苦。师父，我是不是被悲魔困扰了？

答：兴趣，是你轮回的根。我们从来没有真正反思过我们人生中所有的痛苦和不安，全都来自于兴趣。兴趣，那是生灭无常之乐。因为有了兴趣，所以才会有无趣，才会有失落。

趣者，同趋。为贪取故，被心驱使，受虚妄乐，尝轮回苦。

兴趣，它来自头脑。兴趣会把你带离当下，进入头脑的幻境中。

所有饶有兴致的事都来自识。只有识才会产生趣味感。这种趣味感会诱使你不停地做同样的事，一遍又一遍，欲罢不能。直到有一天，你无法做这件事，你会变得痛苦、绝望。

沉迷于看、听、尝、触、说，正是因为它们不停地产生虚幻的识的觉受。以至于产生一种错觉，认为心需要它们。

心不需要乐趣。心什么也不拥有，心无眼耳鼻舌身意，无识亦无智。是习气需要，是错觉需要，是意识需要，是无明须要这些兴趣和感觉。

轮回就是一种生的习惯、兴致的习惯，趣味的习惯。当你习惯于趣向、寻觅、捉取，那便是投胎。

你还活在兴趣中吗？

你可以活在兴趣里。但是，要小心兴趣对你的控制力。如果你已经完全沉迷于兴趣中，那很危险。

如果你更习惯于寂灭的快乐，那么，生灭起伏的乐趣就不再吸引你。就算你还有余习在，它已经对你无能为力。

在你感兴趣的事情上，带着警觉心，减少对它的依赖和引吸，远离那种乐趣对你的熏陶。

认识到所有的乐趣会带来空虚感。空虚感会无限地扩大，以至于当你不再拥有享受乐趣的条件，自我就会慌乱而痛苦，为你造出地狱的幻境。地狱虽幻，受者以为真，以妄习故。心本来是无辜的，却被你连累受苦。

所有的事物，只差一个理解

当你带着理解的心接近什么，什么就会消失在你的理解里。

你之所以会排斥，是因为不理解。不理解什么？不是不理解外面的事物，而是不理解你的念头，不理解你的厌恶和排斥本身，不理解你的心。

你的心念折射出一种一个心境，造出一个外在的幻境，给你造成一个错觉：那外境是真实存在的。那外境让你厌恶，那感觉和感受非常不好，使你产生厌离的心。那感受事实只是一瞬间的事，但因为缺乏理解，缺乏觉知和观察，缺乏陪伴，你的心不停地向那感受投射厌离。最后，你活在了厌离里。

而事实是，没有什么让你厌离的外物，只有那没有经过观察和理解的心念。

当你理解了自己的心念，停下来观察它时、陪着它时，它不再让你讨厌。

觉知给我们理解心念一个时机，让我们在生起厌离感的刹那看到这念心，并和它在一起。这念厌离、对治和排斥的心生起的无比迅捷，它会以超快的速度形成一种惯力。厌离已经成为一种习惯，所以，没有高度的警觉和经过训练的觉知能力，你根本无法捕捉到厌离发生在什么时间。你看不到厌离的生起，就会掉入它的幻境。

当你平时一直带着觉知和正念生活，你起的心就会被觉知看到，会被觉知感受到，会被觉知叫停。

你第一次愿意和那厌离的心念和感受在一起。你第一次没有在厌离的念上叠加厌离，你第一次没有住着于厌离。

当你静下来觉知疼痛、失眠、恐惧、不安、厌恶、无趣时，你发现它们并没那么可怕。你越是觉知、理解、感受它们，它们的力量越弱、越小。相反，你越是厌恶、抗拒、逃离它们，它们越强大，越跟着你。

跟着你的并不是真实的疼痛或失眠，而是你的厌离心，是你错误的用心，是你自己的念头。事实是，所有让你难过的，那是你正分裂的心。

厌离和对治使心分离。而心是无法被念头分割的。最后，分割只会分割虚妄本身，那分割，变成了自我，变了受害者。

古人说：心若不异，万法无差。异者，分割、对治、厌离。当你厌离什么，你在建立什么。一切本来是空，本来无住，本来是心，本来无所有。你的厌离和对治，培养了那虚妄，造就了无明和轮回。

在所有的心念生起时，觉察到它，觉知它，陪伴它，理解它，它会把你领入空，领入真实。

觉知是你本有的

师父您好，我想和您学习觉知的练习，希望您慈悲，教我觉知的方法。

答：如果我认为自己能够教别人觉知而不停地向你们讲述怎样练习觉知，哪怕是亲自示范觉知的练习，我都很容易不在觉知中，我的心念会一直在外境中，在你们那里。

从真正意义上说，觉知无法教导，也无法学习。我们只需要一个信号，一次警醒，需要一个契机来发现觉知。如果觉知通过训练才能拥有，那么，它还会失去。觉知是与生俱来，一直伴随着我们，片刻都没有间断，也不会失去。

我们需要学习的不是去寻找觉知，而是从头脑中出离，回到觉知上来。

觉知和意识就像两扇门。觉知这扇门里只是一间单纯的屋子，它无法把你带走。而意识的门里有无数个门，那里是一个迷宫，你稍不注意，就会走进迷宫，而无法出离。

我无法教任何人觉知。我只能自己不停地一次次地回到觉知上来。我只能经常地提醒自己，不要走进迷宫。

当我这样回复你的时候，我仍会提醒自己，别迷失到自心的境界中去，照顾好自己当下的每个动作和心念。

每个人发现他的觉性和觉知能力，那需要做出牺牲。牺牲头脑的运转和奔波，牺牲识心的寻觅和窥伺，牺牲生灭的乐趣和习气。回到当下，回到心应该在的地方。

如果我带着你练习觉知，而你会跟着练习，你觉得那很容易，而不愿意自己去做。其实，你并没有被自己的觉知吸引，而是被我的动作、我这个幻境吸引。你被你自己的妄想吸引，而无法真正练习觉知。

觉知是自悉檀，是自证圣智所行境界，是自悟自修，自成佛道。

觉知超越语言和外在的引领，它呼唤你一次次地回到你自己那里。

觉知早就在你的生命里了，你只需要认出它。

觉知就像你的脚步，你无法跟我学习走路，走路是你的天性，觉知是你的天职。

觉知就像你的呼吸，你不用学习，回到那里，你便会了。你无法回到那里，是你心里有太多执着和所求。在停止那些追求和执着前，没人能把你领回觉知。当你心中不再有任何挂碍，觉知自己就会把你召唤到它身上。

从心上放下种种幻境开始为觉知做准备，从当下息缘虑为欢迎觉知的到来做准备。你不做好准备，觉知虽在，你却无法见到它。

别迷到我讲述的关于觉知的理论和训练上来，那已经不是纯粹的“觉知”了。觉知永远在你的当下，而不在我这个“教导者”的妄想中。

无常、苦、空、无我

我们很难相信自己身边最亲近的人，居然只是我们的一个妄念，是一个幻影，一个幻人。我们对这个人投入的注意力越多，越爱他，我们迷失的越远，越深陷轮回，无法出离。

非但我们所爱的人是幻，是妄念，是妄想，我们自己同样是执念、幻影和坚固的妄想。经云：五蕴皆空。五蕴者，即你我他。

众生的烦恼诸苦都是因人而起。人，不是别人，正是自我和自我执着的家人、爱人、亲人。看不到他们只是自己深深无明的投射，你就永远无法解脱。看不到他们根本不存在，你就会永远被他们困住。看不到你深爱的人只是你坚固的妄想和执着的幻影，你就永远在痛苦和恐惧中轮回。

六道众生，皆是迷在亲爱中不能自拔。家亲眷属，成了我们最深沉的桎梏和梦幻。

有太多的人，父母亲人去世，还在揣测他们去了哪里？

有太多的人，因为自己深爱的人不再爱自己而陷入绝望。

有太多的人，他的恐惧来自失去了伴侣而不能独自生活。

我们在自己的妄念中迷失的太久，居然无法看出没有任何人是真实存在的。

我们无法面对孤单，在自己这个幻影中还要再去抓住一个幻影，使那缠缚和梦幻变得更难紧、更难出离。

觉悟的人发现，没有谁有真正的灵魂、自体性和真实性。一切众生不过是自心的执念和虚妄的分别，除此之外，你无法找到任何人。

当你还在梦中，你无法叫醒任何人。你醒来，发现并没有人真正睡着，大家都在清醒中说着梦话，都在觉性里穿衣吃饭，都在围着自己的妄想做他该做的事。一切井井有条，一切法尔如然。你谁也改变不了。你唯一能做的，就是一次次地从想帮助别人的妄想中出离。如果你执着于叫醒谁，或帮助谁，你还没有真正醒来。

只有一次次苦的打击，才能把人从梦中叫醒。

只有一次次的无所得，才能使人觉悟诸法空相。

无常会让你从执著我与我所的幻梦中醒来。

有我的痛苦会让你最终觉悟无我。

认识至亲至爱是幻，你将断除大部分烦恼。

觉悟自己非实，你将断除生死无明之根。

众生与佛皆是幻，一切诸法亦是幻。幻中无有真实者，谁爱谁贪谁受难？但因妄想有众生，众生实无众生者。依幻说名为觉悟，真觉何曾有迷悟。众生不觉真实性，认他幻影做主翁。执我执人执亲爱，所以轮回六道中。忽然幻梦被打破，原来无灭亦无生。再观从前所受苦，实是委屈可怜虫。围着一桩绕穷劫，原是被念枉缠缚。无我无人亦无主，如今才是真主公。

见月休看指，归家罢问程

佛法在你那里，不在我这里。

月亮在天上，不在我手指上。

宝珠各各自有，莫盯他人身上。

佛是假佛，祖是贩夫，别人是何，关我几多？

坦然禅师问老安国师：如何是祖师西来意？老安曰：何不问自家意旨？问他意旨做什么？

二祖慧可求法于达摩：“诸佛法印，可得闻乎？”祖曰：“诸佛法印，匪从人得。”

人们到善知识处参学求法，以为善知识处有法可求。真正的善知识无法与人，只是指示学人回光返照，向自己脚跟下荐取。

如果一个学人把注意力全放在教导者身上，他永远学不到真法。真法不在别处，但莫外求，即是真法。

古人云：宁可永劫受沉沦，不向诸圣求解脱。

大珠初参马祖道一大师，祖问曰：“从何处来？”曰：“越州大云寺来。”祖曰：“来此拟须何事？”曰：“来求佛法。”祖曰：“自家宝藏不顾，抛家散走作什么？我这里一物也无，求甚么佛法？”

六祖做行者时问五祖：如何是大道之源？五祖曰：汝是俗人，问我此事作什么？对曰：世谛即有僧俗。道岂碍人耶？五祖曰：汝若如此，莫从人觅。六祖曰：与么即不从外得。五祖曰：内亦非。

云门禅师云：金屑眼中翳，衣珠法上尘。己灵犹不顾，佛祖为何人。

长庆慧棱禅师云：万象之中独露身，唯人自肯乃方亲。昔日谬向途中觅，今日看来火里冰。

洞山禅师云：切忌从他觅，迢迢与我疏。

古人云：向外觅功夫，总是痴顽汉。

古人种种言说开示，并无实法指示学人，只是以种种方便手端息灭学人向外驰求的心。若学人言下相应，顿悟自心，即成大道。如永嘉见六祖，高亭简见德山。若终日向善知识处觅法，则无异于火里取冰，沙中取饭。

志诚禅师问六祖：未审和尚以何法诲人？”祖曰：“吾若言有法与人，即为诳汝。但且随方解缚，假名三昧。

又慧明禅师问六祖：除却上来密语密意外，还更有密否？ 祖曰：与汝说者，即非密也。汝若反照，密在汝边。

丹霞禅师云：丹霞有一宝，藏之岁月久。从来人不识，余则自防守。

我们看古人悟道，不过是不再向佛祖善知识边求佛求法，只是穿衣吃饭，依旧过时而已。佛法无玄妙，玄妙诳老少。汝且莫照人，回光且自照。又：见月休看指，归家罢问程。莫图外风光，自家有宝藏。

长庆大安禅师示众云：安在沩山三十来年，吃沩山饭，屙沩山屎，不学沩山禅，只看一头水牯牛，若落路入草，便把鼻孔拽转来；才犯人苗稼，即鞭挞。调伏既久，可怜生受人言语，如今变作个露地白牛，常在面前，终日露迥迥地，趁亦不去。汝诸人各自有无价大宝，从眼门放光，照见山河大地；耳门放光，领釆一切善恶音响。如是六门，昼夜常放光明，亦名放光三昧。汝自不识取，影在四大身中，内外扶持，不教倾侧。如人负重担，从独木桥上过，亦不教失脚。且道是甚么物任持便得如是？且无丝发可见，岂不见志公和尚云：内外追寻觅总无，境上施为浑大有。珍重！ 诸同修，你佛法一分不少，佛佛法一分不多。为何终日求佛向祖，迷佛迷法，向他光影幻境处觅菩提、寻知解。佛法不远，大道非遥。问我关键，早晚一勺。

觉知只是工具，不是目的

师父好，通过这段时间按您的教法不停地训练觉知，我匆忙的生活终于慢了下来，做事不再急躁，而且很多时候变得安心了。我感觉很受益。但是，还有一些时候，内心还是会生起无法描述的不安，对如何解脱生死还是很不明确，对这样的训练没有建立完全的信心。此外，对自己的未来生活还会感到担忧。难道自己的生活就这样一成不变，枯燥无味地过下去了吗？我不知道自己能坚持多久。佛法真的只会让我们对生活越来越失去意义感吗？生命的意义只是安住在这简单的穿衣吃饭上吗？这样真的能开悟见性，觉悟实相吗？请师父开示并警策我，如何让自己不受妄念的欺骗，远离那些不安的时刻。

答：觉知只是一个工具，而不是目的。佛法与修行的目的并不是建立某种意义和实现价值，而是解脱烦恼，离苦得乐。

有的老师教导觉知，只是单纯地教导觉知，把觉知的练习作为唯一的修行，夸大了觉知的重要性，而没有交代清楚训练觉知的目的。

觉知的训练只是一个有效的修行工具，而不是修行的目的。佛陀所有教法的目的是离苦。若内心还有执着，再怎么训练觉知，苦还是会伴随着修行者。那样，花再多的时间练习觉知，都没有意义。

想想自己为什么会生起那些不安的妄念？是不是因为对无常生灭的世间抱有期望？是不是依然贪着生死，不肯真正布施世俗的乐趣？如果内心还有种种执着与贪恋，那么花再多的时间训练觉知都是白白用功。

就好比带着觉知去偷东西，还是会被逮到而接受惩罚。

带着觉知去贪图快乐，无明和习气永远无法断除。

带着觉知执着我和我所，还是会被烦恼贼捉获。

单纯地训练觉知无法让我们真正地出离生死，看破无明。我们要知道为什么训练觉知，对训练觉知的目的有明确的认知。这样才能踏踏实实相续不断地练习觉知，才能在生起妄念和无明的时候看到它，并不再相信它们。才能在机缘成熟时顿悟自心，了无所得，不再执着任何修行方法。

对练习觉知的目的认识不够，就对练习没有信心，功夫就不会做细做深，更不会持之以恒。功夫做的不够，觉知和回到当下的力量就会弱，就会随时被妄念欺骗，白白地恐慌、不安与烦恼。烦恼和不安频频生起，就会覆盖真性，般若智慧无由生起，而无法了了见于佛性。

在明确修行的见地和目的的前提下，训练觉知，那才会行之有效。

如果只是一味地练习觉知，而不知道在修行的过程中应该规避什么，注意什么，远离什么，具备什么，为了什么而训练，那训练觉知就和世间人训练一项技术，掌握一门技巧没有太大的差别。这就是我们在练习觉知前还要深入佛法的学习，还要做好持戒、坐禅、学习经论的熏修，为训练觉知和真正实现离苦得乐做更多的准备。

训练觉知，只是方法，目的是为了改变自心依识的习气，给生起观智一个契机，给顿悟自性一个过渡。训练觉知，是为了识自本心。本心不在生灭有无，不属方法，无门可寻，无径可走。不识本心，学法无益。识自本心，顿悟本性，识路好回家。如此子母同时，理事同时，心法同时，解行同时，方名得道。

不识自性根本，功夫做的越多，越与道相乖。外道做功夫最多，以不识真道，故不得解脱。

教导觉知，必导以正法眼藏。以正法眼，行无上道，步步无谬。若无正法眼，执着于觉知的修持，不除人我，诸苦难消。

经云：见佛性者，须无量缘。世人修道，以侥幸心，而欲速成，盲修瞎练。或以投机取消之心，懒散放逸，不肯老老实实做功夫，以无明习气根深蒂固，所学知见于无明烦恼前全然无力，所以难出生死。

诸行者，见地真，功夫深，久久方得解脱之力。大道深旷，行者志坚，心无旁骛，持之以恒，如此方能相应，功不唐捐。

有了它，你的生命才会绽放

在家中，如果你是一个带着正念做事的人，你的家人定会对你肃然起敬。

在单位，如果你的动作沉稳、专注，你的老板一定会对你另眼看待。

在大街上，如果你的步履缓慢，脚步沉着，你一定会是一道靓丽的风景。

如果你做事稳重，遇事冷静，不管谁在你面前，都会感到安心。

如果你行住坐卧，安静徐为，就算是鸟兽鱼虫都不会被你惊到。

你不用向家人传授佛法。你只需要安静地走路，安静地坐下，安静地吃饭，你的家人一定会被你感化。

你不用长篇大论地讲述任道理，一个轻柔的动作远比任何语言和逻辑更有说服力。

当你拥有觉知，本来一句因习气每次都会脱口而出的话在嘴边止住了，从而避免了一次无谓的争吵。有很多家庭就是因为这一次次无谓的争吵而深陷痛苦，不能自拔。

当你放慢速度走路，因为路滑，本来差点摔倒，而你站住了脚。

带着觉知生活，你的贪嗔痴越来越少。

伴随着觉知的训练，你越来越清楚地看到了自己的习气和无明。

在觉知中，你会经常地停下惯性的思维，从而改变一些想法，使自己变得不再苦恼。

因为有了觉知，本来让你很担忧的事，显得不那么重要。

在觉知中，实相的智慧频繁生起，同样的境遇已经不再让你恐慌。

因为觉知，头脑编织谎言的力量越来越弱，你越来越多地看到念头的不真实。

有了觉知，即便突然发生事故，你不再惊慌失措。你有了定力，而且会很快地想出应对方法。

有了觉知，当所有人都沉迷于文字和意识的坑洼，而你能最快的时间转身出离。

有了觉知，你不再是头脑的奴隶，而成了天性的使者。你会带着真正的正能量自觉觉他。

有了觉知，你不再成为自己念头的受害者，你会与它和谐共存，不战而屈其之兵。

觉知虽然与生俱来，但是因为你多年迷于头脑，忘记了你这本有的天赋，所以就算有一天你发现它，还是需要花很多的时间练习。就像走路，像说话，像游泳，像做任何事。

当你做多了，它就会成为习惯，最后成为你的本能。

让觉知成为你真正的护法。让觉知陪伴你终生。让觉知成为你唯一的善友。让觉知成为你内在的向导。

空的力量

有的人赞叹肯定的力量，有的人歌颂否定的力量，不论是赞叹，还是否定，它们确实都有各自的力量。但是忽略的力量才是真正的力量。

有的人自信，有的人具有怀疑精神。自信或怀疑自己，那都不是一个觉悟者最关心的素质。一个觉悟者擅长忘了自己，而不会去坚持自己或怀疑自己。

人们到处都在对自己评论是非对错。能伸出一指，或拈一茎草在手中，那才是真正的智者所为。

人们都在宣扬正能量，而厌恶负能量。不管是正能量，还是负能量，那都不是实相。实相是根本没有能量。能量者，因人而有，从识而生。人若不实，能量何有？识若是幻，量从何来？能量不自称能量，正负亦然，诸法亦然。所以古人云：朱紫谁为号？丘山绝点埃。又云：没量大人。

道人们在那里争论有无，觉悟者只是走开。

世人活在成功的荣耀里，而深陷在失意的苦恼中。达人花港观鱼，闲庭漫步而已。

声闻人沉浸在寂静的享受中，菩萨们忙着度众生。只有禅师，藤蔓下听雨，火炉边品茶，自由自在，任性逍遥。

有的修行人，只知静坐，害怕起念思维，畏惧意识。有的修行人终日思维，不知息虑忘缘，被头脑之网缠缚。此两者都无法通达法性。真修行人，在静坐中任思维念头自然生起。不被念头困扰，又善于观察诸法实相。以正思维心，悟无所得。

多有学法人，沉迷佛之知见，不得自己活智慧。又有学法人，拨无知见，守于空知，以无见为真见，被无见所障碍。

如是人者，皆执于一端，茫然两处跑。

到处都是爱圣憎凡者，到处都是喜善厌恶者，到处都是学法修行者。成为一个拥有平等心，使得自己本性的人，却少之又少。

诸求道者，皆被他佛祖欺瞒，被他善知识困惑，被它虚妄之心牵着鼻子到处游走，总无自己主见。

欲得自己主见，先要悟无自己。从空无自己中，随意建一切法，成一切相，用一切智，亦不住一切法、一切相、一切智。

一心不生，谁言善恶？直用直行，谁别自他？善于分别相者，于第一义不动。能见不动者，随顺于世间。诸法如火轮，亦如云驶月。暗里生明，色里胶青。水中有火，地里有风。古人云：山上有鲤鱼，海底有蓬尘。又云：风鼓山相击。

法爱不存心

善知识、法、身体，这一切都是我们领悟实相的工具，是度生死幻河的船筏，是治幻病的幻药，不是目的，是幻非真。就好比如汽车带我们到达目的地，汽车不自言“是我带你到达目的地”。诸佛善知识及法本无自性，不自言是我助你悟道。你亦如是，不可说言是善知识帮我悟道、我离不开善知识。若执善知识，即同著魔。所以云：“佛病最难医。”

道须自悟，亦不言自悟。

迷时有我学法，有我悟道。悟后道尚不留，何况悟者？

故善知识所说法，不可执着，不可定解。能解缚者，是名法也。本来无缚，故亦无解，是真解法。善知识所说法若不与无缚相应，即为枷锁。若不与无所得相应，即是增上慢。善知识若不指示学人向自身求，即不名善知识。

故法须向自身求。若向自身求，即无可求。何以故？实无自身，亦无实道，无法可求。但息一切妄想情念诸有所得心，自然合道，亦名得法。实无法可得。

经云：法爱不存心。又云：我身本不有，憎爱何由生。

僧问百丈：如何是大乘入道顿悟法要。百丈云：汝先歇诸缘，休息万事。善与不善，世出世间一切诸法，一同放却。

不论你执着谁，哪怕是佛陀、上帝、是你至深的爱人、是你尊重的上师，如果你的心一直在他那里，你都是认贼作父。如果你执著佛法，佛法同样会让你迷醉，乃至久久不得醒来。

你深爱着的不过是你内心的无明和深深我执的影现。那里什么也没有。没有外在的佛陀、上师或真爱。没有法或非法。一切都是自心的分别和执著。你爱的只是自己的一念妄心。

如果你对任何人还有所依赖，哪怕是一个念头，你都会深陷地狱。

如果你对任何法还有一点点执著，同样无法自在，会让你轮回其中。

凡夫执著人与情，二乘执著法与修行。唯有过量之人，人法皆忘，无取亦无舍。

从人我法爱那里回来。回到当下来，不被所依识心及诸妄念所骗，行于佛道，莫执说道。能所俱泯，那才是你无价的珍宝。

离苦先离乐

世人之所以不能离苦，是因为无法离乐。苦乐性一，同虚空性，二俱无实，凡夫于中，妄加分别，爱憎取舍，故受大苦。

欲离苦者，先须离乐。能离乐者，诸苦自除。不离乐受，能离苦者，无有是处。何以故？苦乐同源，是生灭法。苦乐相伴，如影随形。苦乐相对，相待而成，对比而受，故苦乐是一，难分难离。经云：功德天、黑暗女，双胞姐妹，形影不离。功德天、黑暗女者，喻苦乐受。

世人以着乐故，不见未来，昧于因果，而受种种苦。以求乐之心不息，故受苦不断。以不能修习圣道，不知涅槃寂灭之乐乃是常乐故，而耽溺世乐。将真常之乐以为苦，故名颠倒。

若有人能舍一切世间之乐，修习止观，觉悟圣道，则一切苦自灭。不舍乐而欲离苦者，犹如存水而舍波，无有是处。

楞严经云：苦乐二亡，不受轮回，生灭性故。

涅槃经云：菩萨摩诃萨以苦乐性不相舍离，是故说言一切皆苦。善男子，生死之中实无有乐，但诸佛菩萨随顺世间，说言有乐。

又涅槃经云：不断乐者则名为苦，若有苦者，不名大乐。以断乐故，则无有苦。无苦无乐，乃名大乐。涅槃之性，无苦无乐，是故涅槃，名为大乐。以是义故，名大涅槃。

学法之人，布施六根之乐，名大布施。

不贪世乐，乃名出家。

不慕虚荣，是名智慧。

不与万法为侣，是名道人。

二六时中不依倚一物，是名定慧等学。

乃至不爱涅槃，不厌生死，是名寂灭。

生灭之乐，当处出生，当处寂灭。以贪爱故，以无明故，以住着故，妄见有法生灭，被生灭所惑，受轮回苦。生灭之心灭矣，寂灭常乐现前。

诸同修，莫因贪着世间无常生灭之乐而失涅槃常乐。莫取瓦砾而舍黄金。莫因一世虚妄快乐而受累劫地狱之苦。

顿悟

顿者，停顿。又顿者，打住。又停顿者，转身。能在习气无明心行相续时知停顿者，心无所住，即是觉悟的契机。

停顿亦名回头，亦名无所住。能于生灭心、是非心、有所得心中转身离开、无所住者，即名顿悟。

所以，觉悟总是发生在思想观念、行为想法停止和转变的刹那。

一旦你开始改变固有的想法，你的内在就会发生一次顿悟。如果你能不再坚持和相信任何想法，那便是真正的觉悟。

觉悟总是发生在我们身心停止和转变的刹那。这样的转变可以使我们出离烦恼，远离妄想、分别，这便是智慧，便是定力。这样的转变频繁地出现在我们生活中，这便是觉知、觉悟和觉醒。

央掘摩罗追赶释迦佛，要杀害佛，央掘摩罗对佛说：住！住！佛言：我住久矣，是汝不住。央掘摩罗闻此大悟。佛言“我住久矣”，是指佛之生灭心行，止息久矣。

心若不止，纵是坐如须弥，亦不得顿悟。

心若止息，四威仪中，皆得顿悟。

凡夫以无明驱使身心，迷于生死，故身心奔波，不知转身或者停止。以心有所住故，受苦无穷。

顿悟，那需要一次次地停下来。从固有的行为、思想中停下来，从旧的观念中停下来，从习以为常的认知中停下来，从很难察觉的习气中停下来。

走路的时候知道转个身或停下来。

看东西的时候知道抬起头或转移视线。

听音乐的时候知道停下来。

拿手机的时候知道停下来。

说话的时候知道停下来或转个话题。

听别人讲故事的时候知道从他的故事里停下来。

要发怒的时候知道停下来。

起贪心的时候知道停下来。

生起邪见的时候知道停下来。

评判是非的时候知道停下来。

心向外驰的时候知道停下来。

求佛求法求开悟的时候知道停下来。

知道停下来，那就是顿悟。

有了停下来的力量，那就是定力。

不住在停下来中，那是智慧。

停顿，即是无所住。无所住者，非住非不住。所谓不住善、不住恶、不住两边，不住中道、不住空、不住色、不住法、不住非法。不住一切有为、无为、不住住、不住不住。

能于一切法不住，即得顿悟菩提。

随时从妄念烦恼中打住，本心自然显现。

能从生灭习气中戛然而止，是名有力大人。

觉悟，看似发生在偶然的停顿中，其实，那是一次次停顿的累积，是一次次顿悟的磨练，那是一次次觉知的养成。

在生活中不要错过任何停下来的时机，那是你顿悟的时机，是你解脱的契机。

真正的坐禅

坐禅，那是一种心的态度，而不局限于身体的姿态。

若能心无妄想，坐是禅，行亦禅。

若能一心安住，语亦禅，默亦禅。

若能息念忘虑，车间里是禅，厨房里亦是禅。

若能满足于当下，穿僧衣是禅，穿白衣亦是禅。

禅由心悟，非关坐卧。

禅无形象，有相拘禅。

不悟禅性，坐禅远禅，学禅灭禅，是缠非禅。

心不外驰，是名坐禅。

心不颠倒，是名为禅。

外不取相，内无评判，是名坐禅。

禅性无住。若住于法，即非禅也。

禅性无生。若生禅想，即非禅也。

禅无定相。若见是坐是卧，是立是行，是相非禅。若人言：我在坐禅，我在行禅，我在立禅，我在卧禅，是妄非禅。

乃至云：我在闲坐，我在一物不为，皆是妄想，非是禅也。

经云：若有人言：如来若来若去、若坐若卧，是人不解我所说义。何以故？如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。

离诸动定，名大坐禅。

一心不生，是大坐禅。

道由心悟，非坐非不坐。

于三界不现身意，是名坐禅。

坐禅者，须见本性。见于本性，是名坐禅。不见本性，非是坐禅，是名坐缠。

以有所得心坐于禅床，非是坐禅。

入于禅定，出于禅定，非是坐禅。

若起心动念，即失却菩提坐。

见于光明，住种种境界，非是坐禅。

坐禅者，无人坐禅，无禅可坐。

经云：诸法空为座。能见诸法空相者，是名坐禅。

二六时中，不依一物，是名坐禅，非关坐卧。若心中有物有法，终日坐，亦非坐禅。如舍利弗于林中宴坐，被维摩诘呵。又智隍禅师二十年修禅定，遇六祖开示，舍其所得心，而悟真禅。

夫求菩提者，当见无法可得。

夫学坐禅者，犹如赶车，当赶于马，非赶于车。坐禅亦复如是，当见禅性，非见禅相。

坐见本性，起不觅法，动静之间，一心无异，是名真坐禅也。

情爱，只是无明的投射

如果说我深爱一个人，我一定是迷的很深。无论你多爱一个人，那都是你妄念的投射。你的爱越深，你投射的无明和执着越深，你就越迷在那幻影中，越无法抽离。

世间所有歌颂情爱的篇章，都是无明的赞歌。

你爱的人不存在。你爱的是一个幻影，一团灰。你自己同样是一个幻影，一团灰。一团灰遇到一团灰，再也无法分开。它们各自在自己无明里纠缠、混乱、堕落。

你现在还不以为然。当无常来临，当生灭将你们分开，你就会堕入无尽的痛苦。

你之所以轮回世间，就是因为有那样一个人、一个幻影、一种爱让你执着和牵挂，让你难以割舍，让你愿意为他为她赴汤蹈火。

你从来也没有和一个真正外在的人生活在一起。你只是和自己深深的执念和无尽的无明在一起。

除非你尝到那背后的酸苦，你不愿意与他与她分开。就算你堕落地狱，你甚至都不愿意和自己的执念分开。

问世间情为何物？只教人生死相许。

问世间爱有多伤？其毒苦胜过砒霜。

看世间愁苦、烦恼、恐惧之人，哪个不是为儿女、夫妻、父母之情困扰？

看世间悲惨之事，哪个不是因为爱恨别离？

看那些生不如死的人，哪个不是被情所困？

看那些生无可恋的人，哪个不是因为失去了爱人。

我们每一生，每一世，都在那里停滞。被一个人，一份情，一个念，一个执。每一世，你都在这里迷失。

每一世，你都在这里妥协，在这里退却。

每一世，你都在这里胆怯，在这里抓取。

你从来不会是因为外在的谁痛苦而轮回。你围绕着自己展开无限的想象和粘着。地狱是你对自己过度地热爱。

六道众生不过是你六根攀附自我的一种象征。从来没有自心之外的地狱、饿鬼、畜牲。当你无限地贪爱自己，你坠入地狱。当你不停地纠缠于自己，你变成了饿鬼。当你无限地沉睡在自我中，你变成了畜牲。

无明是你的父亲，贪爱是你的母亲。快乐是你的妻子，虚荣是你的丈夫。自负是你的儿子，懦弱是你的女儿。骄慢是你的兄弟，嫉妒是你姐妹。眼受是挚友，耳受是闺蜜。鼻受是亲戚，舌受是邻居。身受是下属，意受是上级。依赖于六根，家亲成牢狱。

你说你深爱着一个人。那是悬崖边上的一珠致命草。

你说你离不开一个人，那不过是解你一时饥渴的鸩毒酒。

你不顾一切地向一个人奔去，那里什么都没有，除了一团能把你烧着的烈火。

你因为一个人而伤心欲绝。没有那样的人，除了你久远劫来的颠倒和妄想。

你因为一个人而看到了整个世界，你觉得你见了光明。那不是真正的光明。有一天那光明会失去，呈现给你的是无尽的黑暗。

要想看到真正的光明，当觉悟诸法无我，涅槃寂静。能所双亡，是汝法身父母。

无依无倚，是你正真之属。

自立自成，是你真正导师。

独一无侣，是你真我风采。

如何看待善知识

善知识只能帮你指路，不能提醒你时时刻刻看脚下。看好脚下的路，那是你自己的事。

善知识只能陪你走一段路，不能永远陪你走路。永远陪着你的只有你的心，只有你的脚。

就像父母只能陪伴你人生的初期，后面有很长的路需要你自己走。修行之路亦复如是，同修、善友、导师，只能陪你走一段路，真正的生死之路还要自己看破，自己走过。

善知识指导学人有三种方式。一种是时时提醒你前方有荆棘、坑坎、险途，帮你绕开困境。第二种是为你设置障碍，打击批评否定激励你进步。第三种是对你不闻不问，完全不管，让你自己去经历荆棘、坎坷，自己去磨练和成长。好的善知识同时用这三种方式指引学人，既在关键的时候给予警醒，又在恰当的鞭策，在该放手的时候放手。既能帮助学人过他自己无法过去的坎，又能冷静地站在一旁看他自己站稳脚跟走过去。

如果一味地帮助学人，学人就会对善知识有所依赖。如果一味地不管，学人就会在成长的初期夭折。好的善知识知道何时鼓励，何时鞭策，何时提携，何时打击，何时不顾，何时放手。

大般涅槃经云：善男子，第一真实善知识者，所谓菩萨诸佛世尊。何以故？常以三种善调御故。何等为三？一者毕竟软语，二者毕竟呵责，三者软语呵责。以是义故菩萨诸佛即是真实善知识也。

又云：有三种善巧方便教化众生，一者，必须软语，然后受法；二者，必须粗语，然后受化；三者，不软不粗，然后受化。

又云：菩萨若见诸恶不善众生，若诃责，若软语，若驱摈，若舍之。有恶性者，现为软语；有骄慢者，现为大慢，而其内心实无骄慢，是名菩萨方便不可思议。

故知诸佛菩萨善知识者教化众生非一定模式，非一手端，非现一种姿态。有时慈悲，有时冷酷，有时默然，有时漠然。学人于此不可不知。若于善知识所取相分别，心存骄慢，则会错解善知识真实用意，对善知识心存怨恨，弃之而去。

对于善知识的作用及如何看待善知识，六祖大师有一段贴切的开示：若自不悟，须觅大善知识，解最上乘法者，直示正路。是善知识有大因缘，所谓化导，令得见性。一切善法，因善知识能发起故。三世诸佛、十二部经，在人性中本自具有。不能自悟，须求善知识指示方见。若自悟者，不假外求。若一向执谓须他善知识方得解脱者，无有是处。何以故？自心内有知识自悟。若起邪迷，妄念颠倒，外善知识虽有教授，救不可得。若起正真般若观照，一刹那间，妄念俱灭。若识自性，一悟即至佛地。

又圆觉经中记载如何选择真正善知识：

善男子，末世众生将发大心，求善知识欲修行者，当求一切正知见人，心不住相，不著声闻缘觉境界；虽现尘劳，心恒清净；示有诸过，赞叹梵行；不令众生入不律仪。求如是人，即得成就阿耨多罗三藐三菩提。末世众生见如是人，应当供养，不惜身命。彼善知识四威仪中，常现清净，乃至示现种种过患，心无骄慢。况复抟财、妻子、眷属。若善男子，于彼善友不起恶念，即能究竟成就正觉，心华发明，照十方刹。

大家在跟随善知识学法的过程中，当以此两段开示为依止善知识的宗旨。既要选择真正具法眼者为善知识，向善知识咨询法要，又不能过度依赖善知识、执著善知识。当体会佛善知识的真实用意：一切自看，无人替汝。自立自行，自修自悟，自成佛道。

诸佛祖师求法事善知识

今时我辈学法之人，多以轻慢心，向善知识请法，不知法不轻传，道不贱卖。于善知识前学法，见善知识言行稍不合己意，便对善知识心存不敬，起嗔恨心，品头论足，妄加猜测而诽谤之。或因善知识言辞冷淡，对之不加器重、不予理睬、否定批评，便对善知识心存怨恨，见善知识种种过，而远离之，故与之失之交臂。

自古以来，诸佛祖师，为求无上佛道，于善知识前，至诚恭敬，不敢有丝毫不敬。抛心历胆，忘舍身命，无有余遗。为求法故，不辞艰辛，忍辱负重，事善知识，如事佛故。

下面几则诸佛祖师求法经历，愿与同修共勉：

 达摩祖师常端坐面壁，二祖慧可求法于前，不得闻于开示。慧可暗自思惟曰：昔人求道，敲骨取髓，刺血济饥，布发掩泥，投崖饲虎。古尚若此，我又何人？其年十二月九日夜，天大雨雪。可坚立不动，迟明积雪过膝。祖悯而问曰：汝久立雪中，当求何事？可悲泪曰：惟愿和尚慈悲，开甘露门，广度群品。祖曰：诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍而忍。岂以小德小智、轻心慢心，欲冀真乘？徒劳勤苦。可闻祖诲励，潜取利刀，自断左臂，置于祖前。祖知是法器，乃曰：诸佛最初求道，为法忘形，汝今断臂吾前，求亦可在。

六祖于五祖会下，腰石舂米。五祖见之，语之曰：求道之人，为法忘躯，当如是乎！

维摩诘经中记载：尔时，舍利弗见此室中无有床座，作是念：斯诸菩萨大弟子众，当于何坐？长者维摩诘知其意，语舍利弗言：云何仁者为法来耶？求床座耶？舍利弗言：我为法来，非为床座。维摩诘言：唯，舍利弗！夫求法者，不贪躯命，何况床座？

六祖告神会：汝若心迷不见，问善知识觅路；汝若心悟，即自见性，依法修行。汝自迷不见自心，却来问吾见与不见。吾见自知，岂代汝迷？汝若自见，亦不代吾迷。何不自知自见，乃问吾见与不见？

神会再礼百余拜，求谢过愆。服勤给侍，不离左右。

南岳怀让禅师，一十五载，事奉六祖，朝夕不倦。

仰山于沩山处，前后持侍，一十五载，未离半步。

大珠慧海禅师，于马祖处，执事恭行，满足六载。

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

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

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

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

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

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

《法华经》中记载佛陀过去世，为求法故，事提婆达多为善知识，供给所需，采果、汲水、拾薪、设食，乃至以身而为床座，身心无倦，于时奉事，经于千岁，为求法故，精勤给侍，令无所乏。

《大般涅槃经》记载佛陀过去世中，为求半偈，闻佛法要，愿付身命，献于夜叉。经历种种考验，终于得法。

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

《圆觉经》中记载：末世学法之人，若发大心，遇善知识，应当供养，不惜身命。

以上诸佛祖师为求法故，事善知识，经年累月，不辞辛劳；为求无上佛道，朝夕不怠，不惜身命，供养善知识，比比皆是。今时人，若欲求法，亦当如是学、如是求，如是身体力行，不可疏忽怠慢。事善知识，超于父母，如事佛故。以此心求法，方得相应。若不然者，纵在善知识前，有何利益？

习禅

我们这个群在练习坐禅前，首先要把以前所有关于坐禅的知识都丢掉。

不论你从哪里听来的关于坐禅的知识，那听起来多么玄妙，多么重要，多么困难，在这里都毫无意义。

关于那些第一义坐禅的论说，也请你放下。除非你能行住坐卧都能与第一义相应，你能身去身来本三昧，否则，请放弃那些说法，先坐下来。

如果你做不到止息妄想和烦恼，先从身开始休息。身心一如，是坐禅的精神。

此处坐禅，什么都不用考虑和顾忌，你只需简单的坐在那里四十五分钟。就像一个田间老汉干活累了坐在田边休息一样。不同的是，我们坐的端正一些。田间老汉是因为干活劳累了，所以要休息。而我们是因为在六道中轮回疲倦了，所以要休息身心。

怎么坐并不重要，盘腿或坐在椅子都也可以。甚至倚在床头也可以，只要你能止息种种造作和驰求的心。田间老汉坐下来休息只是休息身体。我们坐禅是休息六根，休息大脑，休息思虑，休息计划，休息操控，休息干涉，休息造作，休息有所得的心，休息身心一切的躁动和奔波。

习禅在形式上不需要特别注意什么，以身心的放松和休息为宗旨。只要轻松地坐在那里别再做其他的事即可。当然，你掌握了习禅的目的和意义，你站在那里休息、走路休息、躺着休息，都一样。但对初学坐禅的人来说，坐在那里更能约束我们的身心，让我们认真对待“休息”这件事。

坐禅时，不用去关心念头，不论你有多好的方法，实际上，你都无法掌控念头。你唯一要做的就是不去管它，不管它想的东西多么恶劣或可怕，不管它多么频繁地出现在你头脑中，都不用担心它。它无实质，只要你不去关注它，它自己就会消失。

同时，在坐禅的过程中，不需要任何的方法，不需要念佛、持咒、观想。这些都是错用心。心本无法，安法于心，皆是多余。此门坐禅，须舍一切法，只是坐在那里彻底休息。休与止，是坐禅的宗旨和关键，大家谨记！

再重申一次：切忌对治念头、驱赶念头。要学会理解念头，不被念头欺骗。不用断除念头，念头是无法断除的。坐禅人多被念头困扰，因为不明白念性空。念性空不是一个知识和理论，它需要理解和观察。你坐住了，坐久了，就能看到这一点。

当你不被各种妄念所骗，而不是制止念头，坐禅就不再有任何问题。那是一种最轻松惬意的休息方式。

对于初学坐禅，如果念头多到实在使你无法坐下去，你可以辅助觉知呼吸或身体的感受，让自己从头脑的思虑中出离，安心地坐住。

学习坐禅，最难的是布施世间的琐事和各种享受。花时间练习坐禅，持之以恒，那才是清醒者所为。布施六根，胜于世间一切布施。

练习坐禅要知道为什么坐禅。坐禅不是修行的目的，它只是一个工具和手段。坐禅是为了让我们休息身心，觉悟实相，出离烦恼，而不是期望在坐禅的过程中得到什么。

坐禅的意义和宗旨领会了，再去静坐，不加杂任何的用心和其他的目的，坐禅就成为这个世界上最简单最享受的事。它会把我们领入涅槃寂静，让我们觉悟诸法无生。

谁在骚扰你

禅师有礼！打扰了。有一件事想向您请教。我最近被一个人骚扰，想起他说的话就气不打一处来，愤怒的情绪很重。坐禅时也不能观好呼吸，因为这个愤怒一直要发出来，请问这种情况，我该如何处理情绪与坐禅？

答：你需要处理的并不是情绪或者坐禅。就算你有再好的想法调整情绪，继续坐好禅，如果你看不到问题的实质，好的状态都是暂时的。你还会被另外的人、另外的事骚扰和触犯。除了清楚地看到实相，你永远无法真正宣泄你的情绪。

实相是诸法无我。身体不是你，心不是你。觅一切处都找不到一个真实的你。同样，他人亦复如是，并无一个真实的外在的人。如果实相是并无真实的你和他，谁施伤害？谁受骚扰？谁在难过？谁在气愤？无明、执着、幻梦。是的，我被骚扰，这是一个错觉。并无其事。

没有谁能真正骚扰到我们，只要我们清楚地看到无我。若看不到这一点，一阵狂风，一阵骤雨，某个人的一个眼神或一个手势都可能骚扰并惹恼我们，而它们根本无心侵犯你。是你自己对自己的执着和无明侵犯的你。

除了对自我深深的执着，没有谁能真正骚扰并伤害到我们。

如果看不到实相，无论你怎么调整心态，你仍然无法摆脱被骚扰这个错觉。并且，这种心理机制永远存在，念念之中，随时随处，生生世世。

凡夫活在以为有我的虚幻世界里，所以处处会保护自己，防范别人的侵扰，而当有人伤害到他，他就会非常愤怒和痛苦。觉悟者对自我不再执着，所以没人能触犯的了他。一旦有外境或人“伤害到”他，他会立刻看到除了自我的执念，没有人在伤害他。他立刻从被伤害的幻觉中出离，不再有任何烦恼。即便身体因此受伤，他也毫无苦恼。如佛陀过去生被哥利王肢解身体，佛陀没有丝毫嗔恨。

一个觉悟者，无论他身上发生什么，他会观察自己的心念，转变自己的心念，放下对念的执着，于念而无念，从而解脱困惑与烦恼。而不会去抱怨外境，怨恨他人，让自己堕入烦恼之中。

坐禅就是为了观察到诸法无我，而不是在那里观呼吸。观呼吸是为了看到一切都像呼吸一样，当处发生，到处寂灭。如果只是单纯地靠观察呼吸而静坐在那里，而不觉悟诸法空相，无我无人。那么，下坐时，你就会很容易被各种各样的事物触碰。

我们总以为是某个人某件事触犯了自己、惹怒了自己，让自己生起嗔心。不是的，如果我清楚地看到“自己”只是一个妄念，那里没有一个真正的人、真正的身份、真正的实体，那么，没有任何人或任何事能让我感到气愤。

没有谁能让我们生气，如果我们真实观察到无我。让你生气的一定是自己对自己的执着和误解。

无事，真乐的源泉

我内心的喜悦从来不是因为想起了什么事。不管是过去发生的，还是将来发生的，再好的事，它们都不能让我真正开心。让我内心充满喜悦的永远是此时此刻在我心中找不到任何事。

不管是下着小雨，还是看着明月，那都不是我开心的理由。我开心的理由永远是在小雨里或是月光下，我都找不到心中有任何事。

当我在静谧的小路上散步，或者是与同修们相聚、交谈，那都不是我开心的理由。不管我在做什么，都没有一件特别重要的事等着我去做，也不会想起任何人，那才是我开心的唯一理由。

当我心中无事，天气、处所、一个人，还是和谁在一起，将要发生什么，那都不再重要。心中无事，一想起这一点，我心里的嘴就会笑出声来。

没有比这更重要的。

心中无事，还有比这更美好的吗？

如果我因为好事而开心，好事不会长久。好事结束了怎么办？

如果我因为期待一件事而开心，那件事发生之后怎么办？

若是因为某个人而开心，那个人离开你怎么办？

如果我一直活在对好事的期待中，我的开心就永远是有条件的，是需要等待的，并且是会结束的。如此一来，我就被无常、变化的事情囚禁，被它束缚。我会因此变得不安、恐惧、忧虑。

而如果我撤销对事的期待，我的开心是随时随地，是永恒的。

善恶相待，好坏同体。顺逆境界，福事祸事，互为因果，如影随形。若我因为一些事而开心，我一定会因为另外一些事而难过。如果我执着于开心，那我也一定要迎接难过。如此一来，开心和难过，它就会像一把锯一样在我的心上不停地拉扯。

所有的事都出于有心计较。心不计较，事于何处安立？

所有的烦恼，都出于有心。心若空，一切皆空。

这个世界上没有比无事更尊贵和美好的。

佛说，供养十方诸佛，不如供养一个无事道人。

人之所以烦恼、痛苦和不安，正是执着于事，贪婪于好事。由有贪爱故，所以畏惧失去，担忧变化，只能接受好事，无法接受坏事。

世间哪有坏事，如果你不认定什么是好事。

世间哪有什么不幸，如果你心中无有“幸事”。

世间并没有苦，只要你不再执迷于乐。

善恶如浮云，凡夫妄捉取。智者如实观，二俱如虚空。

古人说：好事不如无。又说：无事是贵人。

诸善知识，你的开心和喜悦建立在什么之上？是因为心里有喜事，还是心里无事？

去觉悟诸法空，诸事幻。不再执迷好坏事，发现无事，接受无事，那才是一个清醒者所为。

一切事都不重要。看破心中所有的事，撤消对所有事的期待，将心交给空无，还给空无，许心无事，那才重要。

心中无事，那才是你恒常喜悦的源泉。

佛与祖的教化

师父好，佛陀也说，要想圆满修行，需有大慈大悲怜悯众生之心。又祖师说，心如墙壁，可以入道。佛陀鼓励众生发菩提心，祖师又处处叮嘱学人只管自己，莫管他人。请师父开示，如何在大慈大悲和自悟自修之间融汇？又如何圆融佛与祖师的不同教化？

答：大慈大悲与自悟自修皆是汝现前一念妄想，真修行者，随缘饮啄，随事契理，过好当下。有缘即行，无缘即歇，哪来那么多计较分别。

若自不悟真理，不成佛道，何来大慈大悲？若真大慈大悲，必不见实有众生可度，不见自他、觉与不觉，随性施为，随缘了事，皆是道人本分，何必安慈安悲？故知慈悲者，依幻而说，假名而已，实无慈悲。

诸佛祖师教化于人，量根施教，随众生根而有种种方便善巧，非实有其法，学人不可不知，不可于方便法上而生执着。说慈执慈，说悲执悲，说自修执自修，说发菩提心执发菩提心，皆是自心妄计，不了诸佛祖师真实之意。诸佛祖师真实无意，是名本怀。本怀者，唯令众生悟无所得，了诸法空而已。离此之外，但有少分意，皆是自心计着。非关祖佛。故古人云：祖佛本无谩人之心，自是众生错解祖佛意，自谩人去。

学人与祖佛善知识边学法，切忌执他文字语言，将为实法。六祖大师云：若谓吾有法与人，即为诳汝。汝若反观，法在汝边。

佛祖教法本无二端，一以贯之，为令众生明见佛性，得真实解脱。但众生根基有别，佛陀多用语言名相之指而诱导之，令入真实修行。而祖师多以实相之法直指学人本性，令舍一切法。然而祖师直指亦不离文字方便。诸佛经论大乘了义，亦直指第一义。故佛与祖一鼻孔出气。学人不可于方便或究竟生执着。若执第一义，第一义成毒药。若滞于文字方便，则永远不悟第一义。

所以学法之人，当知法为幻药，疗众生幻病。觉幻无幻，药即不存。执病执药，反增幻病。但是，若众生幻病未除，幻梦未醒，不可废药，不可除法，口说般若，而无实行。若不观根基因缘，一味除法，唯说第一义，执于无生，是则甘露成毒。

经云：无慧方便缚也。以无慧谷，不能方便解除众生烦恼缚，不得入于真实第一义。是不名大慈大悲也。

若达此理，自然明了佛与祖师教法无二，只是因人因时因机而别，不可将祖佛教法截然对立。若如是对立祖佛教法，是名执着，又名障碍，障碍自心，非关他人。

慈悲与自觉，发菩提心与自证境界，本来无二，皆从真性而有。不悟真性，何谈自觉觉他？但增妄想而已。

若真悟本性，一切都如梦如幻，有大智慧，施大法药，真成菩提心。无缘大慈，同体大悲，油然而生，现于心行，非从思想意识而生。

你的人生从何时开始沦陷

 世间律法，有牢狱戒之，易警易觉，不易破犯；三界牢狱，六道关押，无形无象，难于察觉，故众生蜂拥而去，叫唤不回。

一个人在现实生活中该如何以警觉心随时守住自己做人的底现和原则，不要违犯法律，否则必自食其果。修行者对无常和无明的警觉，同样特别贴切。

每个人都要对自己的法身慧命负责，对自己的解脱负责。哪怕你轮回六道，那一定是你自作自受，没人替你买单。所以，要常常思惟，你与无常和无明交手的这盘棋，到底是从哪一刻起疏忽、大意、怠慢、放逸从而堕落的呢？

你之所以在修行这盘棋中必输而继续进入轮回不在于外境，而是你自己没有警觉、没有把握好修行的时机，频频违犯戒律，放逸妄为，拨无因果，不知约束身心。为什么在同样的幻境中，有的人勇猛精进，番然醒悟，自律自修，超脱自在。而你却不知不觉间，被六尘幻境引诱，不知停歇，进入了僵局和恶性循环，欲罢不能。直到临命终时，无常与无明将你收入网中，你才猛然惊醒，但却为时已晚。

每个人降生到这个世间，都在不知不觉间又一次陷入这场梦幻中，不愿醒来，无法醒来，从此继续轮回，沦陷于幻境中。这样的沦陷，已经不知过了多少劫。

如果我们有了觉醒的因缘，我们遇到佛法，遇到有人想要把我们叫醒，一定要把握时机，收摄身心，不再放逸，如法而行。不然，就像触犯法律的人一样，自己从什么时候被贪嗔痴掐住命脉、陷入沦陷，被带入监狱的都不知道。世间不得违背者：法律与良知。修行人不得违背者：戒律、因果。一旦违背，自作自受。

世间犯法而被捕者，多是抱有侥幸心理，以为自己不会被逮到；生死轮回中而被捕者，亦是抱有侥幸心理，以为自己会幸免轮回。法律放过谁？轮回放过谁？世间法律，不犯容易；生死轮回中，不犯无明者，少之又少。世间狱者，尚有出期；三界六道牢狱，难有出期！仁者何不惊觉！

人生的对手是自己，修行人的对手也是自己。稍微放纵、把握不住自己，就会被习气和无明带进陷阱，久久不能觉察。当察觉到时，已经回天无力，直奔三涂。

一个修行人平时不好好用功，临时抱佛脚，毫无力量。一个修行人在大梦中沉迷，堕入地狱诸恶境中，再想修行，为时晚矣。人生如棋的这个隐喻太醒目，太刺激，太直白。如果我们此刻还不醒来，那就如同犯人被警察逮捕，直到坐进警车，还不知道自己从哪一个毁掉自己的生活。我们有一天忽然被无常逮到，再来悔恨没有修行，悔之晚矣。此事耽搁不得，拖延不得。

有智之人，可不慎乎！可不醒乎！

了却今生须努力，谁能累劫受余殃！

太美了！骗了多少人！

如果你还活在感官的快乐里，那离道还尚远！

见到什么或听到什么，你总是惊叫：太美了！你还不了解什么是真正的美！

古人云：大音稀声，大象无形。

又云：若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

能见如来者，是真美！

如来者，非色非非色，非音非非音。不可以眼见，亦不离眼见。但见平凡，山是山，水是水，不假思索，非有动荡，是见美也。

而你我嘴中所言美者，不过骗取心识之六贼而已。

太美了，骗了太多的人。

人们为一念太美了，甘愿多劫轮回生死。

人们被一间太美的房子，一个太美的人，一段太美的经历，甘愿付出一生辛苦，甚至轮回其中，不愿出离。

太美了，那是世间艺术家的座右铭。

太美了，那是妄心的食物，是生灭世界里的花朵。

你眼中的太美，一定是瑰丽、绚烂、刺激的，一定冲击着你的心识。

如果你对着一株墙角的小草说：太美了！那一定是发自内心无声的赞叹，那是真的美。

如果你的呼声来自静默和智慧，那才是美。

如果你在风吹过面颊的时候说：太美了！那一定是洗尽铅华后内心的满足。那美一定来自你对平常和简单的领悟。

如果你喝一杯白水也能像喝一杯浓茶那样惊叹：太美了。那美一定不是出自你的感官，而是出自觉性。

真正的美，那是识到智的转变。

太美了，那一定是从根尘里觉醒。

太美了，那一定是觉悟到诸法寂静。

太美了，必是无所得。

若有所得，有所感，必是赚你心神。能给你美者，亦能给你忧愁、厌恶。

能让你美者，定会把丑留给你。

让你痴迷的美，还会加倍让你受苦。

让你惊叫的美一定是刹那间便消失。真正的美会驻足在你的内心，那只是一份安宁和无依。

让你攀附和趋向的一定不是真美。真美就在你的身边，就在你的眼前，在你的耳边，源源不断。

若见真美者，必见物物皆美，无有不美者。

莫被美迷，当觉真理。真理真美，绝诸思议。

安心

顶礼师父，经常看到善知识开示“安心”、“安住”便是究竟，弟子不明，到底如何是安心？心安住在哪里才能安住？怎样才能安心？

答：安心者，非有能所。无安心处，是名安心。无心可安，是名安心。

心非实有，亦非断灭，了心无心，是名安心。

安心者，不着文字，不执法相，但心行默契，一切不住，假名安心。

“安心”者，自行圣智境界，非言语思维分别所能了知。

“安心”者，觅心了不可得，是名安心。

心无所住，是名安心。

不灭六根，不厌六尘，亦不依六尘，于中无染，即得安心。

不灭凡情，唯教息意，心自得安。

于三界不现身意，即得安心。

若欲安心，先须识心。心若不悟，能安心者，无有是处。心如虚空，无我无法，能所俱寂，非取非舍。通达此者，不须安心，心自安矣。若不达此理，不识本心，欲强安心者，是增虚妄，头上安头，不得安心。

故知安心者，非有心能安可安，究竟无心处，是名安心。

无所住而不断灭此心，是名安心。

住无住处，亦不着无住处，是名安心，亦名安住。

若起心觅安心处，求解脱处，想涅槃处，是名不安，非是安心。

若谓心有所住，乃至寂静涅槃，皆非安心，是名虚妄，又名昏沉。经云：佛不住涅槃，涅槃不住佛。又云：无所住处，是诸佛住。诸佛住者，实无方所，亦无心可住。无心者，诸佛异名。无心即是本性，非离无心外别有本性。故虽言无心，非是意想断灭之无心。

诸修行人皆欲安心，然心有所依，依于十八界，依于三界，依于人我，依于能所，依于寂静，故心不得安。若欲安心，心无所依，自得安也。

无有少法可依可安乐住，是名安心。实无有心可安也。若有少法可依、可执、可凭，皆是众生妄想无明，是名虚妄，非得安心。

不要让身心成为妄想的奴隶

有时你不得不去做一些事或去一些地方，比如你胃痛或得了什么病，你要去医院。你这样做，是为了免除身体受更多的苦。

你要去上班，是为了挣钱养活自己。

你要去很远的地方找水，因为你地处荒野，你非常渴，附近又没有水源。

这些时候，你为了缓解身体的苦，你愿意付出更多的辛苦。

你为了让自己平安、无苦，你做了一些事，你付出了一些牺牲，你得到了满足，你不会因此而受更多的苦。

但是，有很多时候，你去做一些事，见一些人，到一些地方，只是为了寻找快乐。你甚至从来也没有想到过，是什么在支使你去寻找快乐，你能真正如你所愿找到快乐吗？

当你为了寻找快乐而去做事时，这是人的最大的无明和无知。只有愚痴的人才会相信快乐单独存在。

比如你去喝酒。喝酒的时候那种头脑被迷醉的感觉很爽，但很快那爽就消失了，接下来你要接受的是胃和整个五藏的灼烧，而且，它们可能会持续一天、两天甚至更久。

比如你想去一个地方旅游，你费尽周折到了那里，嗨皮了一个小时，然后回到家中，你疲惫了一个星期。

比如你已经有了一个很安稳的房子住着，那间房子已经解决了你需要遮风挡雨的基本问题，甚至那个房子还很舒适。但是你觉得那间房子还不够太好，你想要更大的房子。你贷款买了新的房子，满足了你的虚荣心，你高兴了几天，但从此你成了一个房奴，你每天都要拼命工作。你要为你几个月的兴奋付出一生的辛苦。虽然你已经后悔，但为时已晚。

比如你想找一个女人来满足自己的欲望，你得到了她，但同时你的整个人生都卖给了这个女人。你成了她和她带给你的孩子的奴隶，而且是生生世世。

这一切的苦背后都是因为你不满足当下，你以为有比当下更好的生活，有比当下更快乐的事。那是头脑的许诺，而它从来没有真正兑现。

不知从什么时候起，你成了无明、贪欲和妄想的奴隶。

你被自己的妄念使唤来使唤去，干这、干那，你完全被妄念之胶粘住了。

觉醒，就是从头脑和妄念的驱使那里觉醒，从那无形的缰绳里挣脱，从六根六尘六识的主宰那里解放出来。

看到自己身心的每个行为背后的主使，是只为了解决最基本的生存之苦，还是想获得更多的快乐被妄念所骗。看清之后，决然摆脱，成为真正的自由者。

独立，是觉悟的前提

你如果足够自立、强大，怎么可能依附于任何人。没有依附，怎么可能被人抛弃？又何来忧虑恐惧？

凡是被抛弃的，一定是一个寄生者。

凡是心有恐惧者，一定是一个不能自立的人。

独立自主的人不会依附任何人，也不拥有谁。心无挂碍，亦无能所。所以，抛弃或是离弃在他那里不会发生，恐惧在他那里也不会存在。

被拥有，才可能被抛弃。我们每个人都是自在独立的，为什么要把自己嫁接给另外的人，把自己的生活寄托在别人身上？除了无明和贪爱。

如果你依附于人，不管他是谁，你迟早要被抛弃。就算不被人抛弃，也会因无常、别离、死亡而被迫分离。那是一种更加残忍的抛弃。如果你被人抛弃，你会绝望，甚至因此而觉醒。你因无常而被迫与人分离，你还会抱着希望继续寻找他。轮回就在那里开始。

独立，是觉悟的前提。无法独立而能觉悟者，无有是处。

独立不仅仅是人格、精神、经济上的独立，更是心识上的独立，不依六尘的独立。

只有真正独立，才能活在当下。活在当下，才能超越一切所依，获得真正的自在与解脱。

一个还要依附感情、家庭、事业这些外在条件而生存的人，必定要面临这一切消失后的孤独和无依。那时，因为不习惯这种寂寞，孤独和无依变成了地狱。

想要避免不被抛弃的厄运，从独处开始，从早早独立开始，从坐禅、一物不为、练习觉知开始。

看看你离开一切所依是否还能安心。如果不能安心，说明你已经习惯依附于虚妄而活着。赶快醒来，练习独处，习惯无依。

主动地撤销所依，你受的苦会少很多。当你的一切所依消失而你被迫接受无依时，你会发疯，你会恐惧的要死。

与其被他人或无常抛弃，不如向死而生，向寂灭求活，主动适应无依的生活。生死路上，莫待临渴掘井，下雨补屋。当随时做好准备。时不待我，无常随时会来。你准备好了吗？

独立的勇气

谁谁伤害了我，某某让我受了很多的苦，谁谁给我的生活造成了极大的困境。

你相信这些说法吗？你当然相信。可能直到现在，你心里还对一些人心怀怨恨，认为他或她曾经深深伤害过你。你无法忘记那伤痛，一辈子也不能原谅他。

这真是个天大的笑话。

谁能伤害你？如果你对别人没有执着和依赖？谁能让你受苦？如果你不是那么执着自己。谁能给你困境？如果你没有想得到什么的贪心。

伤害你的人永远是你自己的执念。认清这个事实，你永远不会怨恨任何人，你将不再怨天尤人。

让你受苦的人也永远不会是别人，而是你自己。觉悟这个真理，你将从痛苦的阴霾中走出。

也不会有任何人给你困境。困境来自于你的贪婪和执着。没人能困住你，除了你自己不能放手。

所以，不要把你的生活寄托于别人身上，即使是你的至亲至爱。如果你把自己和任何人捆绑在一起，那等于是自杀。

你经历的一切都是你自己的选择，没有人逼你一定要做什么，你完全可以反抗。你没有拒绝别人，是因为懦弱，是因为依赖，是离不开别人。

如果你认为谁谁跟你有关系，你完蛋了。你的生活将被他覆盖和遮蔽。你活在了错误的地方。他的一举一动，一言一行，一饮一啄，都和你有关。他的一切变动都牵扯着你的心。他的好坏，成了你的好坏。他的喜乐，成了你的喜乐。他的成败变成了你的成败。他的痛苦也一定成为你的痛苦。你将背负着自己的同时，还要背负着他的一切。你成了他的奴隶和囚徒。

六道众生就是如此缠缚在一起，生生世世轮回其中，无法解脱。以有我故，以有我所故。将幻梦中的我人众生认为实有，为他生，为他死，为他受尽痛苦。

不要说是谁捆住了你，是你自己不能独立。也不要说谁能伤害你，是你的软弱无能。

你可以无数次求助于人，但是有一天你会发现，求助于人只能让你更加恐慌和不安，那些问题和困境还会变着方式再次来到你面前，你还要经历同样的恐慌。所以，要想真正解决问题，只有靠你自己。真正能帮助你的，也只有你自己。只有不再回避问题，不再向他人求助，自己解决了最根本的问题，才能不再恐慌，实现真正的自在和解脱。

这个世界上除了独立，没人能在关系的痛苦中解脱。有我，即有我所。有我所，他就是你的深渊。

学会独立，是你人生唯一的必修课。获得独立，那是觉悟的最重要筹码。

独立，是每个人真正的天职和本性，而我们却被自己的妄想、无明、懦弱遮蔽，没有勇气面对它。面对真实的自己，正视孑然独立的真性，那才是你来这个世间唯一的使命。

有人跟我说，学习禅宗要从一切的关系中超脱出来，这是不是太冷酷、太残忍了？

修行是实相和解脱对你的要求，而不是禅宗和祖师。没人逼你做任何事，但是独立，将永远在解脱的门口那里等着你，没有人能绕过它而得解脱。

修行之路无他，一切时中，莫依倚一物。

关系的本质

你还在关系里，就不自在。

我说的关系是你执着那样的我与人的关联、我与物的关系，把那关系的双方当真。

一个人只有超脱关系，不在关系里，才能真正解脱。关系，关住和系住。关系，不管是任何关系，那一定是纠缠在一起。

不在关系里并不是说我们凭空来到这个世界上，不与人交往，不建立任何关系。而是说，虽然你是一个儿子，你也尽量会做到一个儿子应该做的，但你不会真的认为你属于谁，你是谁的孩子，从而失去自己的独立性。

如果你认为你是谁的儿子，你被“父子”或“母子”这层关系套牢。那将是你一生甚至多生的枷锁。同样“我的丈夫”、“我的身体”也将把你关押在那层关系里。

你是谁的儿子？你隶属于谁？那不是最重要的。最重要的是你是谁？知道你是谁，你会从一切关系中解脱，包括从你自己那里解脱。

你只是一念妄想的沉迷，是一念执着的累加。并没有一个实质的你。任何人与物都是如此。经云：妄计所执。自心妄计出一个我来，我便诞生了。而真实中并无那样一个“我”。甚至连“自心”都是它自己的妄计。

关系的双方都是一念幻觉，所以不存在任何真实的关系。

如果人尚不实，其他的一切更无立足之地。因为一切都因人而建立，而那是虚妄的。如果建立这一切的主角是虚妄的，当然一切都是虚妄的。

所以，这个世界上一旦“人”这个事物不再真实，那么人与物，物与物的关系也不再成立。它们通通都是空与空的关系。色不自色，因心故色。心不自心，因心故心。

经云：芥子纳须弥。

又云：一切法从心想生。

如果认为关系双方属实，那除了执着和捆绑，除了无明，没有别的。

关系是束缚与捆绑的代名词。除非你清楚地认识到关系的实质：空。除了空和妄想，这个世界上没有你和你所属的关系。

关系是我和我所的另外一个名字。你认同一种关系，就等于认同我和我所，就会有“我的儿子”、“我的妻子”、“我的房子”、“我的学生”等，而那“我和我所”，是一切痛苦和无明的根源。

你不仅不是一个真实的儿子，同时，你不是一个真实的男人或女人。你不是一个真正的丈夫或妻子，你不是一个实有的父亲或母亲。你不是一个真实的老师或学生。你如同空气一样，如同影子一样。

如果你认为自己是一个父亲或母亲、妻子或丈夫，你就会堕在关系里，你会因此而做很多事，那些事会让你受苦和不自由。你会被那关系“关住”和“锁住”。

打破所有的关系才能解脱。从所有的关系中挣脱出来并不是让你和父母断绝关系，让你去离婚，让你摆脱上下级的关系，让你去冷待万物，而是要觉悟那关系的不真实。

觉悟关系双方并非真实的存在，关系就被打破，而你和你的对应物同时获得了自由。这是最好的礼物，也是你对任何关系最好的交待，也是你唯一的奉献。而你依然还是一个儿子、丈夫或妻子。但你将不再受关系的捆绑和摆布。你将成为一个自由的人。

你的专注力不够

你和朋友吃饭，朋友点了饮料，你随手拿过来就喝了，你觉得那饮料很好喝，就看了看饮料的名字。你以为你记住了那名字。

后来，你想起那次和朋友在一起的饮料很好喝。但是你根本想不起那饮料叫什么名字。你明明记得当时为了记那饮料的名字，你还特意看了一眼。但是为什么却忘了呢？

虽然你特意看了饮料的名字，但是你的觉性不够，专注力不够，你并没有带着真正的觉知去看那名字。对那饮料，你没有投入更多的理解和注意。时隔不久你忘了它，说明在你看那名字的时候，你真正的注意力在别处。有时你根本不知道自己在想什么，而错失了当下。

这种错失被称作无计或妄想。只不过，这样的妄想并没有针对什么，而且非常地迅速、微细，以致你根本无法察觉。

这就是我们会经常忘失一些事情的原因。当然，忘失有时并不是一件坏事，我们不可能记住所有的事。但是，有一些事却对我们的生活和解脱非常重要。比如对曾经听闻过的佛法和真理，如果你没有真正投入和用心，你看过的东西就会丧失在这样的遗忘中。

只有时常从头脑那里回到当下，专注于现实生活，觉知才会转变成觉性、觉悟。

带着真正的觉知，找到那杯饮料，重新看一下它的名字。这次你记住了那名字，你会记住很久。

如果没有这样的专注力，就算我们看再多的佛经，听再多的道理，研究再多的佛法，它都无法深入我们的内心，从而转变成智慧。

通过觉知，使我们对事物的认知更加清晰。有了专注和觉知，我们才会培养出定力与智慧。诸佛祖师不是凭空觉悟诸法实相的，而是在长年止观的修习中，因缘成熟，顿悟佛法真理。

训练觉知和专注，就是止观的修习。

止者，止诸妄念，观者，观诸法空。止观同运，定慧养成。止观同时，定慧同生。止即是观，观中有止。定即是慧，慧中有定。

在觉知、专注、止观、定慧生起的刹那，即是觉照，即是觉悟，非离觉知止观定慧外别有法能觉所觉。虽有觉用，不可住觉。觉者如空，究竟无物。

觉悟从生活的点点滴滴处着手。

有一天你能看到西红柿上的光泽，看到竹笋间错落有致的阴影。你能看到拖把立在墙角，看到门把手已经磨掉了一层薄薄的漆。你躺在床上看着天色一点点亮起来，鸟的叫声从一只到两只到许多只。你会发现，这一切都才是真正的“治愈系”，治愈你在心识大海里颠簸、求索而无所得的疲惫，治愈你迷失于妄想的不安。

在一切时，一切处，养成把注意力从头脑的妄念中拉回到眼前、身边、当下的习惯。

人在哪里，心在哪里。手在哪里，心在哪里。眼在哪里，心在哪里。头脑之城，将不在成为心识的禁锢。

满足于当下的最简单的生活，带着觉知陪伴着自己，那才是人生最惬意的事。

什么是你要关心的

问：我们为什么要来到这个世界？

答：你和这个世界都是个错觉。没有你，也没有真实的世界，更没有来到。

问：如果没有了爱和关系，那人生还有什么意义？

答：没有了爱，你会有慈悲。没有了爱，你会从恐惧和忧虑中解脱。没有了爱，你会得到宁静。佛说：由爱生于忧，由爱生于怖。若能离于爱，无怖亦无忧。

问：爱和慈悲有什么不同？如何在爱与慈悲中融合？

答：爱与慈悲，都不真实，都不可执着。所以，你不须关心怎么去调和爱与慈悲，无论怎么调和，那都是你的想象。你要关心的是如何觉悟实相，如何实现解脱。如何觉悟实相？去亲近善知识，听经闻法，如理思维，如说修行。

问：佛法会不会让人变得消极？

答：世法有消极和积极。佛法既不积极，也不消极。它超越了人的一切情绪。它要告诉人的是客观的实相。它不会因人的消极或积极而有所改变。

问：按照您对修行和解脱的阐述，世间能有几个人觉悟？

答：你不须要管别人。只需要问自己：我有没有烦恼和无明？如果有，怎么解决？修行是自我的觉悟和觉醒。没有人强迫你必须要觉悟。智者不会关心这个世界上有多少人修行和解脱，他只关心自己要不要好好修行。

问：您怎么能证明自己的见解符合真理和实相？

答：真理和实相是自证圣智境界，它需要自己践行和证明，如人饮水，冷暖自知。如果你想得到证明，那么自己去实践和经历。这是唯一的方法，自证。如果你想知道苹果的味道，自己去咬一口就知道了。如果让我证明苹果是甜的，你永远都不会相信。我能做的，只是告诉你苹果的存在，并把它放在你的面前。

问：您说禅宗是正法眼藏。难道其他法门就不是正法眼藏吗？

答：法门和名相并不重要。重要的是你的修行顺于实相。顺于实相，即便是世间凡夫法，也是正法眼；背于实相，即便学习禅宗或你认为更殊胜的法门，也无法解脱。禅宗只是一种默契于心解脱的代名词，它并不代表一个人真正的修行。真正的修行超越了所有的名相和定义，超越了思维和概念。有了正确的见地和修行方法才能真实达到解脱。

问：末法时代，禅宗还能兴盛吗？

答：世谛有正法末法，第一义中正法尚无，何况末法。法因人说，人若非实，何有其法。故云：法本法无法。本来没有法，因人而假立。经云：非法非非法。不见法非法，是则见真法。能见真法者，是名禅兴盛。此是假名言，随世方便语。真实一义中，非禅无兴盛。

问：末法时代，在家修行更容易得道还是出家修行更容易得道？

答：得道无关在家出家。道从心得。心无所得，是名得道，非关是谁，人在哪里，是何身份？道由心悟，心若悟空，八十老汉，市集婆子，道士艺人，农夫小贩，皆得悟道。心若不悟，纵讲得三藏十二部，坐法王宝坐，聚千徒众，成大法师，亦是盲人，非是道人。道人只是闲人，是无事人，是心空的人。

问：我学习禅宗已经有三年了。我有一个问题，常看到古人得道需要很多年。像我们今天这个时代学习禅宗又如实修行的人，是不是也需要很多年才能悟道。

答：迷人拖悟道于将来，不知见性须当下。一念执心不起，即是解脱，即是觉悟，无别法得解脱。一念执心起，即是六道，即是生死，无别有生死。所谓执心者，有所得心。

若谓有法可修，有道可悟，是不名学道，是名学有。学有者如恒河沙，学道者无一二人。

何以故？学有，以有所依，心得暂安，骗汝神识。学道，无所得，无所依凭，故千万人望而生畏。何以故？惧无我故。无处安置识心，所以不得解脱。

众生不达此意，所以念念执迷，以为道是修成，悟须将来。错了也！若起修道心，此人不会道。道心若不起，谁修复谁成。无修亦无成，假名为大道。大道实无道，随俗立于名。若真修道人，一切时无妄。念随性而起，无执病即除。修道在言下，言下不可及。言下尚不及，更于何时期？将心待于悟，如同石栽花。一心若不生，谁立凡圣名？凡圣尽非真，迷悟亦诳人。不起迷悟心，亦无恁么时。堂前草荣荣，树下花味浓。起身正离坐，忽见西天红。

自己尚无，况第二人

我们永远主宰不了别人的想法和行为，但是我们可以主宰自己。

你无法要求别人坐下来，但是你自己可以先坐下来。

当其他人都在寻觅求索的时候，你可以坐在那里看清一切都不可得。

众生最容易迷惑在他人的境界中而忘失了自己。

别人执着，但你可以放手。不要拿别人的执着说事，好像是别人放不下。所有的放不下，都来自于你。

安静地坐在那里，一切不复存在。连这“不复存在”都不复存在。

心生则种种法生。心若不生，不生尚无，何况有生？

不要迷于叫醒别人，那无异于沉睡。让自己真正醒来，那才是你唯一需要做的事。

当你讨厌一个人时，看清楚，那讨厌来自于你自己，而非某个人。外境无好丑，好丑起于心。讨厌发出于你，亦回归于你。你如何对人，请善思念之。

汝若反观，无第二人。自己亦是幻。自己尚无，何况世界及他人。

所以，你怎么对待这个世界，那都不是真相。真相是，没有这个世界可对待。你做出的一切，都回向你。

心如莲华，它的芬芳自己并不知晓。当它认为它有芬芳时，那芬芳被遮蔽了。

智慧并不是有可思维观察的事物，而是发现一切事物，唯心所现，并无真实。

世界上最难的事是停下来。停下来不需要过渡、做些什么和任何条件，它只需要停下来。

所以，顿悟是不可能靠修和做什么达成。恰恰相反，从一切活动中停止下来。

一切佛法都引导你去做什么。唯有觉悟，需要你止息一切的造作。

无论你经历怎样的繁华，最后都是以寂灭收场。甚至，从来就没有繁华，也没有什么寂灭，更没有一个经历者。一切不过是一场梦而已。而误以为真的人却在那里死去活来，不愿醒来，受尽苦楚。

无忧园（二）

（1）

一片树叶从嫩绿变成金黄色到落在泥土里，要经过春天和夏天，经过风和雨的洗礼。一个人从躁动变得安静到心落在脚下，要经过幻生幻灭的锤炼，经过烦恼的考验。

烦恼即菩提。是指你经历了种种的烦恼终于有一次能从那里出离。你的定慧力终于敌得过无明，而不再被它牵制。有多少人一直在烦恼中而无法出离。对那些人来说，烦恼是烦恼。之所以这样，是没有认真地落实修行，把修行停留在想象和嘴上。

当你的心回到脚下，你的世界就变成了金色。

你的心来到手臂上，你才会看到自己可以翩翩起舞。

你的心来到眼根，你才看得到夕阳。

从妄想那里出来，你才知道什么是寂静。想象中的寂静或感觉到的寂静，那同样是一种喧闹。

你无法把此岸和彼岸分开；你无法把这里和那里分开。你无法把身体和心分开。知道这一点，可以让你对很多事情释然。但这不是最重要的。最重要的是这一切都是自心分别的产物，并无实性。知道这个，才能从自心的妄想和分别中超脱。

（2）

西园又迎来一个秋天。桂花的香气铺满每一条小径，升到阳台上，透过窗户，飘进屋里，弥漫到枕边。

九月的桂花香和太阳一起撒进屋子里。

草甚新绿，叶更青茂，犹如春天。

池水湛蓝，屋灯暖馨。

死不了花换了颜色，而大理石的花坛还是洁白如雪。

麻雀和小猫在池边徘徊。

橘子还是青色的，要到冬天才能变黄。西园的桔子是用来挂在树上看的，而无法食用，太酸太涩。

无用的东西，不就是西园吗？

我园简单，不必裁剪。我园平凡，去饰天然。

我园过滤一切故事；我园洗涤一切尘劳。

我园人我不进，我园是非难宣。

来，从识城那里走出，步我无忧园。来，从思食那里停下，食我涅槃餐。

我园无墙院。我园在水边。

青山飞来；白云不远。

迦陵频伽日夜鸣；

一瓣心香六时鲜。

般若青灯常照明。

无主无客无涯岸。

（3）

我院无大小，我园少彩色。眼耳六道门，昼夜常开放。我园无一物，有心难步入。觅寻转更远，与它相背疏。

我园不仅在院子里，也在卧室、厨房、阳台和街上。

我园不在头脑里，而在茶杯、碗筷、扫把的边缘。

我园无佛亦无禅。不劳持戒，不必悔忏。不用打坐，不劳企盼。

无经可念，无道可圆。

我园无乐，所以无忧。我园无喜，故无悲欢。

我园无得失，所以八风吹不进，利衰难侵沾。

虽居闹市，静如山间。

我园在手指尖上，在摇曳的花姿里；在风的嘶鸣、脸的皱折上。

（4）

非我有此园，你亦有其园。

能步无忧园，即生诸佛国。

生于无忧园，谁再将物牵？

活于无忧园，斩断万世缘。

我住在西园，西园在息边。

息灭诸妄想，止息诸寻攀。

独行亦独卧，谁见对与错？

独眠亦独语，无话与人说。

我住于溪边，溪边在耳盼。

常听寂静音，非世所比堪。

止息我园名，心安我园址。

不求我园貌，无住我园号！

到无忧园来，莫往头脑跑。

到无忧园来，和我此歌谣！

（5）

 在一切事上知道停下来。不管做什么，换个姿势、角度或地方，随时按下暂停键，解脱就会发生。没有什么在束缚你，只是习惯在束缚你，错觉在束缚你。按下暂停和转身键，习惯与错觉就会消失。

人们以为智慧一定来自头脑。不，智慧不是从头脑那里出来的，而是从头脑那里超越出来。佛法把它称作静虑，又称般若，又称观智，又称三摩钵提。

坐下来，你会闻到花香，触到风，呼吸到温柔。这一切都在你自己那里饱满，无须外觅与营造。

从这里走出，从那里走出，都不值得炫耀。从头脑里走出，才是有力量人，值得人天尊重。

（6）

桂花赞

满城都是你，无须苦寻觅。

走出头脑屋，自然入鼻孔。

花瓣如星星，花色黄与红。

不分贫与富，一味解脱浓。

八月伊开放，九月满虚空。

早年甚愚痴，不识汝君容。

世事多变化，我心亦不同。

唯有此芳馨，年年落此中。

（7）

世间所有领域的成就者都有一个共同的特点，不论你从事什么，一定有你自身的价值要实现，你的行为要有意义，要得到世人的认可。

而一个禅师和道人的成就恰恰相反，它要求自我价值的消失。当他不再要求实现任何价值和意义，他完成了他的工作。禅师的工作不需要任何外在的承认。他只需要活出他自己。而那里没有一定的价值要求和审美体验。

如何获得常乐我净

无聊和寂寞，那是真实的吗？当你不知不觉进入意识，无聊和寂寞的错觉就产生了。这时你看见或听见了什么，或者干些什么，那错觉就消失了。一会儿，它们又出现了。

有很多人告诉我们，烦恼因念而生。善知识们教导我们转念和离念，能离于念，就能出离烦恼。但是为什么我们明明看到念头，还是无法出离？为什么空虚和无聊好像塞满了虚空，让我们无处逃离？

是因为你的意识、思维、行为习惯没有改变。你不停地在熏修识心，习惯性地抓取六尘，而单方面地期望出离妄念。这是不可能的。好比如你一直在挖坑，却随挖随向里面填土，坑永远也挖不出来。

无聊和寂寞为何会频繁出现？因为它们来自于心识上的对比和反差。相对的事物一定来自同一的体性。无聊和寂寞的错觉来自于心识曾经体验过的充实和快乐的反差。

这个体验的“主体”心识，就是我执。它的需要不止，生死就不止，轮回就不会结束。

当你不停地抓取六尘，沉浸在识的世界里，你获得了满足和快乐。你不能停下来。你需要不停地供给这样的尘境和快乐，心识才能继续得到满足，我执才会得到培养。就像疾病依赖药物一样，一旦药物停下来，身体就会不舒服。而尘境的供给一旦停下来，心识就开始不安。为了维持它的存在，它会继续抓取。

只要沉迷于识心的需要不止，空虚和寂寞，无聊与无味、一切诸苦就不会消失，我相就不会破，无明就不会尽。

苦乐相随，俱无体性。

你捕捉到多少快乐和充实，就要接受多少空虚和寂寞，甚至更多。

只要你追寻快乐的心不死，你就永远无法避免无聊和空虚。

要想彻底地从无聊和寂寞中出离，先要练习独处、无依和静坐。独处和无依，就是为了架空“我执”、晾干“能依”。

远离过去的习气，不再追逐六尘的享受，我执就会减弱，以致不再成为轮回的根本。

练习无依，先从安禅开始。

坐在那里，收摄身心，令不放逸。减少世缘，习惯寂静和无为。

这时，你会看到自己抓取六尘的习气频频生起。但是因为你修行的意志很坚定，你不想再成为烦恼和不安的奴隶。所以，你坚持练习坐禅和觉知。不管是在动中，还是静中，你减少了心识的波动，不再沉迷于识的乐趣，久而久之，你习惯了“无聊”与“寂寞”。它们背后的我执被你饿死了。

“无聊”与“寂寞”不过是过去头脑中残留的一些关于和虚妄的快乐对比出来的错觉。当你终于有力量识破它们，它们不再能骗你继续追寻识的快乐。

你越来越长的时间安住在心性和觉性中，而不再贪着于识。

无聊和寂寞，也逐渐远离了你的生活，不再成为你的主宰和诱惑你追寻快乐的原因。

虽然你偶尔还是会有那些错觉，但它们已经原形毕露，毫无力量。每一次，都无法逃过你的法眼：那只是一刹间的错觉而已。只要不住在那一念上，无聊就消失了。而此时，离念不再成为妄想，解脱被实现了。

不再被无聊和寂寞所骗，心就安了。此时的心安，是无条件的安，无依之安，无为之安，无所有的安，无所得的安，真实的安，永恒的安。佛说如是安心，名为常乐我净。

来到这个世间，只为觉悟

每个人来到这个世间，都会带着一个疑惑？我为什么会来到这个世界？我是谁？我活着到底有何意义。

有的人非常认真地对待他的这些疑惑，所以他们选择了探索、思考。他们最后选择了佛法与修行。

而有的人，完全无力思考并解决这些问题，也没有人帮助他们思考并解决这些问题。于是他们就随波逐流，过起了醉生梦死，无明沉睡的生活。

人来到世间，获得这期生命，就像借了高利贷。人们都沉迷在借债而得的享受中，借完了又借，不知停止，恶性循环。人们完全忘了将来要变本加厉地偿还：所谓地狱、饿鬼、畜牲。

等无常来时，才惊醒，自己原来已经欠下了这么多业债，而毫无偿还能力，只能以三途之苦来抵债。就像世间借债人，到期无法偿还，只能以命抵债。

只有那些没有忘记自己借了高利贷而活的人，他们及时而努力地修行，获得了定慧解脱之力，早早还清贷款，不再借款，方能从生死无明的债务中彻底解脱。

又比如，你家里的房漏了，家人让你到市场上买一件东西，要修补房顶。今天正赶上是集，集市上有很多好玩的玩具出售。你被市场上的玩具吸引了，忘记了买补房的东西。等到想起来时，太阳已经下山了，卖东西的人已经走了。你空手而回，回到家里被家人责骂一顿。

我们来到这个世间，本来是为了修行和觉悟，但我们被生命里的快乐灌醉了，忘记了来这个世间的真正目的。

觉醒从来不晚。若今生得遇佛法，是累劫善根萌发。不向今生度此身，更向何时此身度？佛法机缘甚难遇，犹如盲龟过浮孔。愿君莫贪欢乐酒，又使今生再蹉跎。

如何修行，才能实现真实解脱？还清累生累世生死无明之债？

涅槃经云：有四法得近大涅槃。第一，亲近善知识。第二，听经闻法。第三，如理思维。第四，如说修行。

所谓善知识者，通过实证，具有正确的修行见地和有效的修行方法的人，能给修行者明确指出修行方向和方法，为众生答疑解惑，去粘解缠者。亲近这样的人，跟随这样的人修行，是名亲近善知识。

所谓听经闻法，是指依善知识教导，学习佛陀和历代祖师留下的相应的经文法语，巩固对实相的理解。是名听经闻法。

所谓如理思维，是指正确理解和领悟经文、法语的宗旨，亲自掌握修行的要领和修行的目的。是名如理思维。

所谓如说修行者，是指依善知识教，如实修学坐禅、诵经、持咒、经行，实践八正道，在生活中训练觉知，少欲知足，息虑忘缘，将领悟的佛法实相用于生活中的点点滴滴，超越烦恼，出离生死无明，体证实相的过程。

学法之人，依此四法，得悟实相，得近大涅槃。

你是哪种人，是那些不愿弄清自己是谁、为什么来到这个世间的人？还是想把这一切搞明白，想彻底解脱的人。是那些被快乐耽搁，被债务缠身的人，还是那些非常清醒，知道自己想要做什么的人。

选择权永远在你手里。

来到这个世间，获得这一期的生命，并不是为了享乐和借债，而是为了觉悟实相。那才是你人生唯一真正的意义。忘了这一点，就辜负了这宝贵的生命。

离开女人，乘愿再来

无论你是一个多么优秀的人，如果你离不开女人，你只是一个可笑的人。

不论你多么勇敢、无畏，如果你离不开女人，你是一个懦弱胆怯的人。

无论你多么睿智聪明，如果你离不开女人，你是一个傻瓜，一个愚痴者。

无论你是一个怎样的修行者，你学习任何法门，如果你离不开女人，你是一个无明迷惑的人，你不是一个真正的行者。

自古以来，英雄难过女人关。

自古以来，唯大觉者，不被女人惑。

莫开口即言：众生无男女相。如此说者，见女人依旧生于欲想，只是嘴说般若，有何意义？

昔有一阿罗汉，见一女人从面前过，欲心暂起，顿失神足通。

《大般涅槃经》云：“一切女人皆是众恶之所住处。复次善男子，如蚊子尿，不能令此大地润洽，其女人者，淫欲难满，亦复如是。譬如大地，一切作丸，如葶苈子，如是等男，与一女人共为欲事，犹不能足。假使男子，数如恒沙，与一女人共为欲事，犹不能足。善男子，譬如大海，一切天雨，百川众流，皆悉投注，而彼大海，未曾满足。女人之法，亦复如是，假使一切，悉为男者，与一女人共为欲事，而亦不足。复次善男子，如阿叔迦树、波吒罗树、迦尼迦树，春花开敷，有蜂唼取色香细味，不知厌足。女人欲男，亦复如是，不知厌足。”

女人者，欲望之渊，无明深坑。

多少人，被女人擒获，历恒沙劫，未曾出离。

多少人，因女人而赴汤蹈火，饮鸩喝毒，毫无悔怨，执迷不悟。

多少人，因女人而抱火柱，砌火墙，蹈火海，在所不惜。

有女人的地方，就有地狱。

女人，烦恼和无明的象征。

女人，贪欲和嫉妒的代名词。

女人，依赖和寄生的写照。

女人，深藏在所有人的心中。

离不开外在的女人，就无法离开内心的无明、贪爱、嫉妒。女人，那是你内在爱结的折射。

贪爱不断，是名女人，不论身形是男是女。

无明不醒，丈夫亦是妇人。

有所依止，是名妇人；有所攀附，是名娘们。

女人，亦有形是，亦有心是。形女者是幻，终不是实，终得远离。心若是女，心中有女，难可出缠。

经云：若有不能知佛性者，我说是等名为女人；若能自知有佛性者，我说是人为丈夫相。

能断无明贪爱，识得自心佛性，是真丈夫。

能无所依，断女人缚，是真男儿。

此不在言说，在于心行。故能转心女者，即是如来。

离不开女人，你就无法脱离轮回。

看不破女人，你就无法自在超拔。

自古觉者不与女人同行，从来悟道只因避欲如渊。

女人给你带来再多的幸福和甜蜜，那后面都有无尽的痛苦等着你。

女人给你再多的快乐，那快乐里都渗透着苦水。

你的母亲、妻子、女儿，她们不过是牵引你来这个世间轮回的象征。因为你眷恋着她们，所以一次次来这个世间受苦。

无论你是谁，如果你离不开女人，你都是一个嗷嗷待哺的婴儿。你爱的女人就像毒酒一样浸泡着你，让你沉醉，不愿放舍。直到把你带入地狱和深渊。

在觉者眼中，女人不过是泥里的腐花，酸臭的尸骨，永不知足的粘缚，喋喋不休的唠叨。

十方诸佛，呵责女人。诸达道者，无女人相。

芸芸众生中，看破女人者觉醒；茫茫人海中，独立无依的人离苦得乐。

谁不再执迷于女人，纵然他是残疾、瞎子、哑巴，为世人不齿。他是唯一健全、心明眼亮的人。

谁能独立生活，纵然他默默无闻，才是真正名满十方，人天赞叹。

修行者，你可以放弃一切法门的修习，唯学一法：离开女人，即得解脱生死轮回。什么时候你离的开女人，什么时候你真正得道。

学道者，你根本不用拜师求道，不再牵挂你家里的妻子、老公、儿女，你瞬间成熟，成就大人相。

你不悟道，只因烦恼。你有烦恼，只因亲爱。

无亲无爱，无苦无债。离开女人，乘愿再来。

佛法至简，佛法甚深

问：师父，大道至简，与佛法甚深，这两者是否矛盾，请师父答疑解惑。

答：你关上门时，带着觉知，这看上去非常简单，甚至应该是你从小就会，本来如此，但是你却在关门的时候走神、打妄想。

你伸手去拿手机，忽然发现自己又想去看那些无益的文字和链接，你的手停住了。你只是停顿了一下，这看上去非常简单，但这却需要很深的修行功夫和对实相的领悟。

你只是坐在那里休息，心里既没想什么，也没有任何事可做。这是世界上最简单的事。然而，这世界上最简单的事却成了人们最难做到的事。为什么？人们不满足于这无所事事，不安于这寂静和无为。

大道至简，这是实相和真理。然而，人们不喜欢实相和真理。人们追求快乐和感官。人们喜欢创造和复杂。人们更愿意寻找刺激和痛苦。

佛法甚深，这同样是实相和真理。人们以为有我，不愿意觉悟无我，无法接受无我，所以佛法甚深。

实相要求无依，无所求，无所得。人们恐惧无依，皆有所求，有所攀缘，不肯面对实相。所以佛法甚深。

佛法真实至简，只是人们视而不见。

你也在看湖水，他也在看湖水。你看湖水时心不专一，胡思乱想。他看湖水时，心里只有湖水，专注、干净。

让你单纯地看湖水非常难。你不相信看得见湖水就可悟道。你觉得那太简单了。你到处求法，追随善知识，学了无数法门。最后有人告诉你，安静地坐在那里看湖水。你忽然醒悟：大道至简。

古人云：终日拈香择火，不知身是道场。

又云：触目菩提。

又云：神通并妙用，运水及搬柴。

又云：妄心一歇，歇即菩提。

大道可不至简乎？

然而为何世人皆不悟道？

无明覆盖，心外求法。

亦有人以“大道至简”的理论，来为自己懒惰放逸，偷心未死、贪爱尘境找借口。如是说者，自己不愿如实修行，只是口说般若。此一辈人，烦恼现前，自知大道不简单，佛法甚深奥。

是人皆会说“歇即菩提”，然真正歇得下的人少之又少。可不是大道至简，佛法甚难？

尽大地人都会说佛法，然而能静静地端起一杯水的人却少有一人。

佛法甚深，佛法至简。

大道至简，莫停留在嘴上。佛法甚深，能行不难。

佛法非关难易，从头脑那里出离，穿衣吃饭，随份过时，老实活着而已。

对于修行的难易，且听庞蕴居士一家人如何说。

庞居士说：难，难，难。十担麻油树上摊。

庞蕴的妻子说：易，易，易。百草头边祖师意。

庞蕴的女儿说：也不难，也不易，饿来吃饭困来眠。

佛性与人性

问：师父好。看到很多学佛的人都变得与这个世界格格不入，强压迫自己的欲望。总是觉得佛法在很多方面否定人性。师父，如何看待佛性和人性？

答：你认为苦和烦恼就是人性吗？你觉得恐惧和不安就是人性吗？如果你认为无明、愚痴、不知道自己是谁，从哪里来，生命的本质是什么，如果你觉得这些就是人性。佛法确实否定这样的人性。

佛法只是带我们远离烦恼和诸苦，走出无明。它并不反对人性和自然的生活，它也并不压制欲望和本能，它反对并消除的是人我是非，是贪婪和执着，是种种偏执和过分的行为与思想。

佛法能带给我们内心真正的安宁，能让我们了解生死是一种幻象，解除我们所有的恐惧和疑惑。它顺应实相，道法自然，不立不破，行于中道，允许和接纳一切的存在。

佛法立足于人性的真善美，而超越于人性种种弊端的禁锢，使我们认识到佛性的包容和清净、智慧、平等、慈悲。

这样的佛法充满了“正能量”，哪里有半点否定人性？

佛法并不对治因生存而有的种种欲望和本能，不反对吃什么，穿什么，说什么，看什么，做什么，与谁在一起或不在一起。佛法让我们看到如果在做这些事的时候，内心生起了贪嗔痴的执迷，从而付诸各种各样的过分的行为，进而带来的苦。佛法给了我们见苦离苦的方向和方法。而无明的众生看不到这一点，迷在身心的快乐之中，从来没有认真地思考真相是什么，所以才会对佛法和修行的人产生误解。

还有一种情况，确实如你所说，即便是学习佛法和认真修行的人，也并不能立刻离苦。有的人修行的方向和方法不当，他们的行为跟世人无异，只是从一种执着转到了另一种执着。所以这些人看上去怪怪的，他们与这个世界格格不入，悲观厌世，烦恼重重。但这并不代表所有的修行人。

还有，有的人在学佛的过程中，远离世间的种种事缘，安禅办道，听经闻法，如说修行，必然会被众人误解。但是如果他们内心坚定，对自己的解脱之路有信心，没有人可以改变他们的初衷。这些人如果学有所成，也不会执着于清净和一己的解脱，必然会生起无缘大慈，同体大悲，自觉觉他，利益有情。

世间还有比这样的胸怀和行为更充满人性的温暖吗？

从对自我和狭隘的人性那里走出，觉悟佛性，活出智慧和慈悲，这才是真实的生活，有意义的人生。其有智者，谁不为之？

把你唤回心的港湾

你可以在我面前使尽手段，我都不会再被你骗。

你可以遍布我的头脑，我也不再相信你。

无论你如何变化，我都认识你的本质。

不管你许诺我再多的快乐，我都知道那背后跟随着痛苦。

你再如何演绎奇妙、瑰丽，我都知你空无实性。

你再无力量。因为我已经受够了你的戏弄和折磨。

我已经看穿了你的把戏。

你再怎么娇小、柔弱、甜美，在我面前显现可怜、可爱，我都不再饮你这杯贪爱毒水。

不论如何，你都无法再蛊惑我。

因为我深知你不在我心外。你从我这里现形，我也会让你消失于我心里。

无论你再怎样缠绕，金已成金。已成金者，不复为矿。你既已被识破，吾再不会受欺瞒。

这个世间任何事物，皆无实性，依缘而生。所谓缘者，不过心念妄想而已。

依缘而生者，还依缘灭。所以，生灭之物，缘起之法，非是真实，只可远观，不可执持。

佛有三十二相，亦非真。佛有大慈悲，亦是幻。佛福慧圆满，终归于空。

佛尚如是，何况它物？

万法唯心。若人识得心，大地无寸土。

既识破你，虽不再信你，亦不怕你。只是不被你惑乱，不即不离。若怕你，亦被你瞒。

我深知这一切都与你无关。你无心诱惑我，你从来都是无辜。我自己被念缠住，以为是你捆绑的我。

我深知你并不存在。你只是我的一念妄想和无明。我抓住了你，在你身上不停地投射，建造，编织，最后自己迷在了这个幻物身上，为它痴迷、疯狂、沉醉。最后才发现，这一切的一切，都只是自己的一念幻梦。

你者，非心外之你，不过我自己的幻影罢了。

我无须对你做任何事。别再从我这里创造你，那才是我要做的事。

迦叶佛说：欲生于汝意，意以思想生。二心各寂静，非色亦非行。

所谓梵行者，意欲休息，妄心不起。心不外游，是名修道。心不逐物，是名坐禅。

我不需要向你告别，只是把你召唤回到心的港湾。心的港湾无波澜，心的港湾无梦幻。

修行心要

居士：请师父开示修行心要。

答：不贪，勿嗔，莫痴。

居士：经云：贪嗔痴性，即是佛性。又云：贪嗔痴，即戒定慧，俱是梵行。如何领会？

答：贪心正现前时，知贪是空，不须更有法用于对治，不被贪缚，即名佛性，又名修行。是名不贪。非如众人所见，贪即是法，即是道，即是性，放纵贪心，反说梵行，自欺欺人。若如是者，佛法却成害人。

嗔心正起时，知嗔无能所，嗔心即灭，不须更加对治，不被嗔缚，即名佛性，又名修行，是名勿嗔。非如你之所解，嗔即是道，即是法，即是空，放纵嗔心，自寻烦恼，害人害己。若如是者，佛法则成断灭。

贪心、嗔心不起，是名无痴。无痴者，非实有无痴法。于本性所起妄念而住着之，是名愚痴。于此本性所起妄念而知是空，了无实性，无根无实，不入烦恼，是名修行，亦名痴性即佛性，烦恼即菩提。

佛说痴性即是佛性，非说痴即是佛，非烦恼是菩提也。若认痴是佛性者，一切凡夫尽皆有痴，尽皆得道，一切心行即不得苦，何必远离？若如是者，佛亦是烦恼人，众生亦不须修行。

佛法非如是解，如是行。

佛所说法，贪嗔痴性空，为离贪嗔痴，非为着贪嗔痴。为离于苦，非为迷苦。众生不解如是真义，以苦为乐，以乐为苦，故名颠倒，亦名愚痴。

《大般涅槃经》云：善男子，贪是有性，非是空性。贪若是空，众生不应以是因缘堕于地狱。若堕地狱，云何贪性当是空耶？善男子，色性是有。何等色性？所谓颠倒。以颠倒故，众生生贪。

以生贪故，当知色性非不是有。以是义故，修空三昧非颠倒也。

故知嗔痴之性，亦复如是。若断言空，嗔痴之法为何能令众生生大苦恼？

有人妄言，不须修道，空本是空，不必修空。此言差矣。

《涅槃经》云：诸佛菩萨有二种说：一者有性，二者无性。为众生故，说有法性，为诸贤圣，说无法性。为不空者见法空故，修空三昧，令得见空。无法性者，亦修空故空，以是义故，修空见空。善男子，汝言见空，空是无法，为何所见者？善男子，如是如是，菩萨摩诃萨实无所见，无所见者，即无所有，无所有者，即一切法。

众生修行，理虽顿悟，然习气深固，烦恼无明不可顿除，贪嗔痴三毒不得瞬间即灭，所以需要修道，以空三昧法，定慧之力，得见诸法空相。若时节因缘成熟，识心转于所依，智慧现前，定力成就，妄想不除自空，烦恼不断自寂，是名解脱，亦名真正梵行。

虽然众生习气深固，烦恼难除，但实相之理不可错会，修行方向不可弄错。学人莫认贪嗔痴是佛、是法、是道，迎合自己贪欲习气，妄言佛法，自赚无益。他日缘熟，自做还须自受，分毫不差。

那时才知，口说非实，贪嗔是毒，智者远离。烦恼不现，佛性自自。

你不擦，我擦

居士问：顶礼师父！“我是你自心的众生，你是我自心的众生，我们是同一自心，而众生是假名，虚妄名相而已。”怎么理解这句话？比如我和学山师父，我和师父是非一非异吗？我是无我的，你也是无我的，这是非异。那非一是为什么呢？是相非一吗？相不是虚妄的吗？或者说我和师父的本质区别是什么呢？或者说有没有一个师父在我的心外或者心内？

因为弟子常被各种人际关系困扰，非常想弄清楚这个问题，请求师父慈悲开示。

答：有时间把你家的桌子多擦擦。

居士：为什么要多擦桌子？擦桌子能解决人际关系的矛盾吗？

答：那就换成擦椅子吧。

居士：还是不明白。

答：椅子直接坐或擦，不需要明白。

居士：可我问的是不一不异的问题，您为什么让我去擦桌子？又去擦椅子？

答：你不擦，我去擦。

避欲为避苦，非说女是非

当佛陀说女人如火坑，是众恶渊薮，其目的非是声讨女人，批判女人。佛陀的重点是提醒我们小心欲望，远离火坑，莫贪女色，不要被火伤到。有的人不知道佛陀的用意，却在那里为火坑辩解，说火坑无辜，为女人鸣不平，说女人没错。

呜呼！你快要掉火坑里了，甚至已经掉进去了，你要想的是如何避开火坑或者从那里出去，而不是辩解火坑是否有罪。火坑没罪，但是你被烧到了。女人无辜，全然无罪，但你因它而陷入苦恼。佛法关注的是解决众生的诸苦，而不是论断是非。重要的不是女人是对是错，是好是坏，而是你是否被女人捆住，被欲望锁住，该如何出离。

佛陀从来不否定和批判任何事物，而只是提醒我们，一切万物，皆不真实，空无自体。对任何事物莫生执着，勿错用心。若生执着，则受诸苦，当求远离。远离者，身心俱离。莫言心离身不离。如同人在兰室，自然有香。久近女色，亲染欲望，自然生著，而受苦恼。

又好比毒品。毒品无辜，亦无心伤害任何人。但是因为我们贪图快乐，沾染上它，就会身心受苦。当你染上毒品，你要考虑的应该是如何戒掉毒瘾，远离毒品，莫再贪着，而不是在那里为毒品开脱。不见有人受毒品之害，还在那里辩论毒品有罪无罪，若有如是之人，是大愚痴。毒品确实无罪，但你已为它受苦。智者考虑的是远离毒品，戒掉毒瘾，而不是评判毒品是对是错。

毒品只要你不碰它，它就不会带给你苦。女人亦复如是，觉悟者皆当远离。若远离之，女人及毒品皆不会带来苦。

你为什么不碰毒品，因为你确信碰了它会身心俱苦。为什么女人你不知道远离？因为你还不知道她会给你带来苦。一旦你因女人而生诸苦，自然会远离。

佛陀说女人如火炕，就像智者告诉你毒品非常可怕，是一个道理。要不要远离女人，莫听愚痴者言，当信佛及智者所言。

女人如毒品，众生沾染即会成瘾，生生世世，被其缠缚。世间毒品，再毒，一世终可戒除。而女人之瘾，贪欲之习，生生世世，难可戒除。如果你想出离烦恼，应该小心，避欲如毒，远离女色。而不是在此评论女人或毒品是对是错。

又好比你被火烧到了身体，你应该急着去扑灭身上的火，而不是在那里思考是谁放的火，他是否有罪。灭火是你唯一需要考虑的事。无论如何，被烧，是自己不小心，灼痛挥之不去，再说其他已无意义。下次要小心避开火。佛说女人如火，欲如深坑，亦复如是。非是指责女人，而是提醒我们小心贪欲，莫贪恋女人，而被灼伤。

男人、女人俱是幻，众生因无明以为实有，而生执取，故生诸苦。佛悯众生，说欲如火坑。若人自知欲生于汝意，从你思想生，心源不染，自然不会贪恋、责怪或褒贬女人，常处清净，无忧无恼。女人非实，究竟是空。谁能于空法说是说非。若批评女人，或为女人辩解，可不痴乎。不为女人所惑，不被自心所欺，远离贪欲，才是你要解决的问题。

说“女”如是，“男”则同理，只是名相形状不同，若执迷贪著，同样是苦，不须更述。

若不解佛之本怀，不想着去解决自己的问题，却为女人辩解是非，是真可怜悯者。

且莫草草

我学了一辈子的道理，还是没把这生过好。人们如是说。大家都认为没把这生过好，是因为只是口头讲道理，没有把道理落实。

是吗？

不是没有落实道理，而是学的道理完全是颠倒的。按照颠倒的道理生活，如何能过得好此生？

修行人也是如此。有太多的人说：佛法的道理都懂，但就是过不了境界。

是吗？你确信自己所懂的是真实的佛法道理吗？还是你根本没有深究你那些道理全是颠倒的知见，是被一些佛法名相包装过的世俗理论，那里面一分佛法的真实道理都没有。

真明理者怎么可能不会修行？

真懂佛法者怎么可能过不好自己的生活？

重新审视和反思自己到底学到了佛法真实的道理吗？

还是自己因为贪恋世乐，只为求福免灾而学习了一些相似佛法。

如果你真的领悟了实相，自然会改变心态，从而改善生活。

佛法道理，甚深难解。诸佛菩萨，旷劫修行，而觉悟之。

云门禅师到江州，有陈尚书者请斋。才见便问：儒书中即不问，三乘十二分教自有座主，作么生是衲僧行脚事？师曰：曾问几人来？书曰：即今问上座。师曰：即今且置，作么生是教意？书曰：黄卷赤轴。师曰：这个是文字语言，作么生是教意？书曰：口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。师曰：口欲谈而辞丧，为对有言。心欲缘而虑忘，为对忘想。作么生是教意？书无语。师曰：见说尚书看法华经，是否？书曰：是。师曰：经中道，一切治生产业，皆与实相不相违背。且道非非想天，有几人退位？书无语。师曰：尚书且莫草草。三经五论，师僧抛却，特入丛林。十年二十年，尚不奈何。尚书又争得会？书礼拜曰：某甲罪过。

陈尚书多年读经学法，待到问着，直得口塞。被云门师呵斥，莫草草，以为佛法道理容易。

今时人以为会佛法道理者，皆是懵懵懂懂。百千分未及一，既无惭愧，大言懂理。若论修行，分毫不沾。不可大言佛法道理懂得。

当反思：真实佛法未梦见在。

南泉十八多年自解作活计，香严禅师四十年打成一片，慧忠国师三十年不出方丈室，船子和尚三十年藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身，赵州除二时粥饭时无杂用心处。

古人根基大利，皆如是实修真炼，今时人怎么懈怠，将修行做容易想？

此事须是恁么人，恁么行的。且道，如何是恁么人？若向恁么会，眼珠落地，口塞牙歪。

竟安家

如果你生命里有一个唯一，那是最可怕的。

如果你有一个最爱的，那会要你的命。

如果你有一份无法割舍的牵挂，它会让你痛不欲生。

如果你遇到一个心上人，那将是你致命的毒瘤。

世间最苦，莫过亲爱。

世间最惑，莫过情执。

有多少人还在苦苦追寻那一朵罂粟花！

有多少痴情怨女还在那泥潭里不能自拔。

不要安插一个唯一到心里。

别将你的生命挂在任何人心上。

你的心里莫留一个房间给一个人。

也别带着心驻扎到任何人的心房。

莫被爱情那朵绚丽的烟花迷醉，它须臾即灭，留给你的却是无尽的惆怅。

莫被那甜蜜的依恋欺瞒，它给你一分欢乐，还你十分伤痛。

功德天只能诱惑愚痴之人，他不知黑暗女在其身旁。功德天给你多少，黑暗女连本带息夺回多少。有智主人，二俱不受。

苦乐相随，无明之人见乐不见苦。心明眼亮者，苦乐俱捐。

抵制了快乐的诱惑，即赶走了痛苦的埋伏。看清了快乐的面目，即揭穿了烦恼的面具。

没有任何烦恼和痛苦是单独来的，它们一定尾随在快乐的身旁。

有所依，就有束缚。有所乐，必受苦。以生灭有为之法求得一时安心快乐，后受无量忧怖苦楚。得诸佛寂灭常乐，永世超脱。

诸佛寂灭，无有二路，无依无寄，穿僧伽梨衣。

常独行，常独步，行者同游涅槃路。

你生命里的唯一不在别处，不是别人，正是你自己。

会得自己，是究竟珍奇！

活得自己，是真正皈依。

你还在寻觅那另一半吗？那另一半是你的无明和妄想。一尚不可得，何有另一半？

自己尚不真，何处更求寄托？

白云空里生根，真法无味中求。

意识寻求依附，思想总欲攀缘；真心无寄挂，道人无牵缠。

诸善知识，心本是空，但不抓取，即得自在。莫将空心更托付，随所托处总是坑。空心本来无所住，是则名为竟安家。

了实相者，住安稳地

人们怕这，怕那，但是都不怕轮回。

人们怕寂寞，怕孤单，但都不怕烦恼牵缠。

世人拼命追求的，觉者皆远离之。

众生以为至爱的，诸佛皆不沾染。

人们拼命地奔赴六道火坑，唯恐落下自己。

大家都使尽手端攫取快乐，唯恐虚度生命。

一个人开始学法，则被家人担心走火入魔；有人开始修行，总是引来别人嘲笑。一个人出家被人视为颠疯；一个人少欲无求被指为怪物。

笑人者，不知自己是真可笑。

忧人者，不知自己最堪忧。

在火炕中者，呼唤他人前来；在地狱者，夸赞地狱真美。

你相信身边痛苦不堪的人的言论，还是相信已经出离生死的诸佛的劝导；你相信那些把生活过得苦不堪言者的信条，还是相信以寂灭为乐的禅者道人？

那些意气风发的人，如果他看到他飞快的人生车轮前面是深渊，他会立刻吓死。

那些还在顺境有为里琢磨滋味的人，转眼就会尝受无常幻灭的鞭笞。

三界无安，犹如火宅。众生不觉，长眠黑暗。

法界之中，唯觉悟者，得究竟安乐。

人天之中，了实相者，住安稳地。

世间乐趣再长，不过刹那，乐趣消失时，留给你的是无尽的空虚。

恩爱情思再美，总无法留住，那虚幻的神识会欺诳你轮回其中。

获取究竟安稳，那才是明智之路。

得不动处，方是真人所成。

佛说众生有八颠倒。以生死之苦为乐，以寂灭之乐为苦；以幻境生死为真常，以真常寂灭为空幻。以不实无我为有我，以真实之我而为无我。以诸幻不净为净，以真净解脱为不净。

有此八倒，无明谓明，三毒谓蜜，八苦谓乐，邪见谓正。

以此八倒，生一切苦，轮溺其中，永世难拨。

不见轮回之苦而讥讽嘲笑学道修行之人，以贪爱无知覆蔽，而久处黑暗深坑，无法醒来。

众生贪着世乐，犹如孩子误入火宅，诸佛不停呼唤，无奈子幼无知，不知叫幻是何，为何要出离。所以诸佛巧施方便，以三乘佛法玩具，引导出离生死。

若人一举手，或复小低头，皆以成佛道。

信根难生，狂心难歇。不受烈火多粹烧，谁肯跨过生死劫！

世间万法，犹如幻莲

空中有一朵美丽的金莲花。

那朵花无比美妙诱人，使每一个看到它的人都会停下脚步，驻足观赏，甚至伸出手去捉取它。

然而那金色的花只是一个幻影。

有的人捉了几次，发现那金花纵然再美，也只是一个幻影，便放弃了捉取，转身走开了。

有的人太过贪爱那金花美丽的样子，不想离开，想尽办法把它摘下，据为己有。空实无花，执者妄取，所以受尽辛苦，终无所得。虽无所得，以贪爱故，不肯停歇，继续捞摸，不以为苦。纵有智者，频频告之，此花是幻，以痴迷故，听而不闻，不以为然。

一切万法，如空中花，唯心所现，唯识所变。空实无花，病眼妄执。以执取故，生无量苦。

诸佛菩萨以了实相故，知幻即离，离幻即觉，无所住着，转身走开。或在一旁赏析把玩，终不生贪，亦不生著，故无所缚。

诸修行人，信佛言教，了知诸法如幻如梦，从心而生。自心取著，即妄见有；自心不取，不相妨碍，故得解脱。

无明众生将幻为实，故生贪着，不肯离去。纵遇诸佛善知识告知，犹不生信。犹如愚痴人，见空中花，以为实有，妄心取着，终无所得。虽无所得，不肯停歇，以苦为乐，是故名为可怜悯者。

若不信佛言教，谁能了知，有血有肉，有骨有筋，有情有感的我们，活生生的，怎么会是如梦如幻的影像？

若不依佛教导如实修行，谁能得知大家生活在一个共同编织的谎言和幻网中，愈陷愈深。

你永远不可能触摸到任何真实的肉身、模样，除了你自己的妄念和执着。所以，就算活生生的人在你面前，那同样是一个幻影，是自心的影现。

自心取自心，非幻成幻法。自作亦自受，空中妄捞摸。

你的父母、妻子、儿女、财产，包括你自己，都如空中花，妄心所见，了无实性。不识此实相，于中贪着、执取，受尽辛苦。

黑夜中有一个怪兽，人们看到它都无比恐惧，扭头就跑。

有的人来到怪兽面前。走进它，才看到那怪兽只是一棵形状怪异的古树，只是在黑暗中显现了可怕的怪兽模样。

知此实相者，即便是夜宿在怪兽下面，也一样安稳入眠。不了此实相者，被怪兽吓跑，永远不敢靠近。

一切万法，本无是非好丑，唯自心妄识所幻现，了无真实。自画自怕，自编自贪，自演自执，自恐自吓。众生于自心影像，妄生爱憎取舍，无量劫来，不肯罢手，不得停歇。

又如猫狗，于屏幕前见骨头鱼肉，以爪捉取之。虽捉不到，不肯停歇。何以故？不知是幻故，贪爱覆蔽故，痴心不歇故。

复见狮子虎狼，而生怖畏，撒腿就跑。何以故？以为是实，不知影像故。

一切众生，于无生中妄见生灭，顺则贪爱，逆则憎恨，爱则喜乐，憎则忧怖，妄生取舍，得失炽然，是故说名轮转生死。

若遇善知识，告之实相，信受奉行，假以方便，不生执取，终得解脱。若不如是，知幻即离，能得解脱，无有是处。

大空小空

空者有二，一曰小空，二曰大空。

小空者，了达五蕴皆空。大空者，空无五蕴，亦无达五蕴空者。

小空者，人法皆空。大空者，空复亦空。

小空者，以空空三昧觉诸法皆空。大空者，空空三昧亦空，觉与觉所，二俱是空。

小空者，诸佛所证诸法空相。大空者，诸佛亦空，空相亦空。

小空者，能所皆空。大空者，能不自能，所不自所，是故前三三，后三三。落花上天，满目音连。

小空者，诸佛所得菩提果报，涅槃寂静，所见解脱实相。大空者，阶前蚁雀，殿前案山。

小空者，文字语言，不出戏论。大空者，文字语言，字字真言。

小空者，可思议，是故名为言说法。大空者，绝诸思议，非空非不空，是名大空，亦名如实空。

言说、如实，皆是识心妄作分别，是故一切皆空。

小空者，从门而入。大空者，无门无径。小空者，渐修渐悟。大空者，顿超顿悟。小空者，顺指见月；大空者，顺月观指。

觉知、八正道，四念处，六度万行，诸佛所修无量功德善法，能为方便，令诸众生，皆悟实相，然皆无实性，是名小空。法本无法，无佛无众生，十八界空，大涅槃空，一切众生皆无佛性，是名大空。

报化之身所说之法，是名小空。法身无情说法，是名大空。

四祖见牛头法融，鬼神不见，捧花不得，是名小空；柿落庭院，花开满塘，风起鸟鸣，逢火有烟，是名大空。

诸人知者，良遂亦知，是名小空；良遂知者，诸人不知，是名大空。

会取不会的，是名小空；不会的还会取个什么？是名大空。

小空者，光明寂照遍河沙，凡圣含灵共一家。大空者，吾有一机，扬目瞬伊。若人不会，别唤沙弥。

小空者，诸大菩萨各述不二法门。大空者，为须弥灯王如来作礼，即得升座。

小空者，日用无别事，唯吾自偶谐。大空者，盖却着。

若人会得如是二空，始得入祖师门下。

大空者，离四句，绝百非，佛说是不空性。若在祖师门下，空不空性，尽是渣子，转无交涉。

此二空者，非一非异，但有言说差别耳。不可定言此是，此非，此大，此小。是故大空小空，终是空名。真实空者，大庾岭上捞的一条活鱼去。

学法之人，不见小空，不得大空。但见小空，不见大空。执于大小空，终不是空。大小二空，游戏驾驭，是名坐骑，亦名神足通。有此二空，教通宗通。乘此二空，一尾两鬃。

诸佛第一告诫

人们把世界想的太复杂，人们把实相看得太过玄妙。

人们错解了真相，认错了方向，所以认为修行不易，觉悟更难。

真实不复杂，实相无玄妙。

觉悟如翻掌，但离诸妄想。

复杂者，被头脑所诳；玄妙者，被妄念引领。

世界者，非眼耳所对色声世界。声色山河，大地味触，干干净净，非法非非法，非为世界，非不世界。

进入头脑，世界生。出离头脑，世界灭。世界生灭有无，无关世界。生灭有无，由头脑有，从妄念起。

心生，则法生；心灭，则法灭。生灭由心，非有生灭。

进入头脑，五蕴起。出离头脑，五蕴灭。非实有五蕴可生可灭。

五蕴者，非关五蕴。五蕴者，非色受想行识，非不色受想行识。色受想行识，头脑妄计，假名五蕴，实非五蕴也。

五蕴从念而有，从心而生，非实有法。

五蕴如是，身心亦复如是，一切法亦如是。实无身心。一念生，身心有。一念灭，身心无。故知身心者，非眼见耳闻之色身，非思想能动之心灵，唯是头脑所生幻觉，一念妄想而已。

进入头脑，则恐惧生，烦恼起，六道现，地狱门开。出离头脑，则恐惧灭，烦恼息，六道消失，地狱门关。

一切法由头脑肇始，一切法从头脑幻生。从头脑生者，即从心想生。

心想者，即进入头脑。心离想者，即来到现实。

故一念觉，即佛。一念迷，即众生。一念觉者，从念出，从头脑逸。一念迷者，住于念，入于头脑。

一念生，则我相、人相、众生相、寿者相生；一念灭，则我相灭，乃至众生相灭。

进入头脑，则是幻城。出离头脑，则入实相。

进入头脑，则名虚妄。出离头脑，名为真实。

进入头脑，是名众生；出离头脑，则名诸佛。

进入头脑，是名轮回；出离头脑，是名解脱。

一切由头脑作祟。识得头脑枢纽，得修行大总持。有力出得头脑幻城，名为真实修行。

知一切头脑造，只认得修行方向。出得头脑迷城，方名解脱道人。

识得诸法从头脑生，修行只是起步，真实出得头脑妄计，是名究竟圆满功德。

心生容易，心灭难。进头脑容易，出头脑难。所以修道者多，得道者少。

头脑诡计多端，妄念无孔不入。所以诸佛第一告诫：善护念。又说：莫妄想。

经非佛说

有个居士对佛经非常的恭敬，每次读经前都会双手将佛经托举到头顶，然后缓慢地放在桌桌前，再认真读经。读经之后，再恭敬地将佛经放到佛龛前，并合掌。我看到他这个样子，就拿起佛龛前的一本佛经撕了起来。这个人非常惊讶并慌恐，说到：你为什么要撕佛经？撕毁佛经有无量罪。

我说：是你在撕佛经，我没有。

居士反问：明明是你在撕佛经，为什么说是我？

我说：我撕的是纸，你撕的是佛经。

居士问：我们学法难道不是由看经而悟吗？

答：迷悟由心，不由文字。经是纸墨，何由能悟？若著文字，乃至合掌顶戴，皆是不识文字，未读真经。

问：你说不论悟与不悟，经教都是废纸，请问，楞伽经难道不是佛说的吗？

答：不是佛说的。

问：那是谁说的？

答：魔说。

问：天下人公认的事，你却在否定。你是在谤佛。

答：却是你谤佛。

问：我怎么谤佛？

答：若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

问：此句不是金刚经所说？

答：不是。

问：是何说？

答：但有言说，皆无实义。如空拳诳小儿。文字为指心，犹如从指而见月。莫迷文字，莫盯手指。迷字失心，迷指丢月。

问：“但有言说，皆无实义”此不是楞严经所说？

答：不是。

问：是谁说？

答：我说。

问：明明是佛说，如何是你说？

答：若谓我有法可说，是为谤佛，不能解我所说义。听我偈曰：究问说者，不解佛义。无佛无语，是真佛句。不悟本法，愚人难悉。如犬逐块，错失标的。执指亡月，理无可极。

问：佛不出世，不说经典，众生何由解脱？

答：佛不出世，众生未迷；诸佛出世，痴人说梦。佛说三藏，无人解脱；未说一字，达者无计。有迷有悟，尽是迷糊。无悟无迷，谁求迷悟。有经有说，尽是魔说；无人无法，才是本法。不悟本法，了不相关；若达本心，尽是佛名。三千世界，万象森罗；十方穷尽，觅佛不得。六道众生，个个圆成；不假修造，天然无生。真理自在，非人道得。有佛无佛，法性不堕。见佛出世，声闻邪见；见佛说法，真佛难活。佛未出世，何有涅槃？着相菩提，南辕北园。

谁能将空而为伤

如法的修行，身心会得到改善，会对修行者产生很大的信心。但是，如果把修行的目的看做是身心健康，那就完全搞错了。

我看到很多修行人，身体一旦出现病苦，或有些许不好的变化，就开始担心自己的身体，寻找各种各样的方法对治。或吃药，或食补，或辟谷，或养生，或念佛回向，或念咒加持，或诵经给自己的“冤亲债主”，或放生忏悔业障，以求安心。种种所做，或许能一时有效，得个片刻安心，无奈治标非本，病根未除，后时病发，烦恼复起，较之以前更加苦恼，无由解脱。

众生将本来虚妄不实的身体视为实有，将无我无人的幻身视为真身，以妄谴妄，更生妄病；以幻加幻，更增妄执。执于身体的生灭好坏，认假失真，我相根本不除，百般对治，皆是心外求法，不出轮回。

不悟身心是幻，对身心患病而生执着，是修道最大的障碍。

不论是治病，还是修道，只要在虚妄的身心世界上做功夫，都是徒劳。不识本心，修道无益。

亦有学人，虽不对治身心疾病，却于五蕴幻身上苦做功夫，或修禅定，或求境界，或日中一食，或长坐不卧，或执苦行，或期觉受，或欲根尘脱落、身心俱无等，皆是心外求法，是名外道，不名学佛。

楞严经云：五蕴皆是自心妄想所见。五蕴就是平时我们说的身心，也即身体和思想。身体和思想是虚妄不实的，是众生最坚固的妄想。圆觉经云：身心世界，皆为幻化。在幻化的身心世界上用功，以妄想来对治妄想，只增其妄，无异于水中捞月，镜中求物，终无所得，只增其苦而已。

修行如果不远离对治，永远不能解脱。经云：“不离对治，是为魔业。”何以故？真性不二。若性不二，能所则虚。能所既无，谁对谁治？对治则生二妄，二妄相生，妄中迷妄，是故与道相乖，不能出离生死轮回。

有人问：身体病了，烦恼起了，不对治怎么能好呢？

答：知身是幻，息虑忘缘，妄念不生，恶业自停。随缘消幻业，但莫造于新，其病自愈。知烦恼从念而生，实无有生，不断自灭，不须更灭。古人云：不除妄想不求真。无为道人，不关身心。随其变幻，任其自在。

诸善知识，五蕴幻身，幻何究竟？知身如幻，不劳用功。心不著身，其身自安。念不执心，其心自平。无治而愈，是为真愈。无病无愈，名大医王。一念才起，五蕴幻生。一念才息，五蕴清凉。于幻用功，幻何得穷？于空把捉，镜中摸影。放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄。忘五蕴，莫忆想，行云流水任疏狂。一念落于身心上，非但不愈反自创。但能离此虚幻执，谁能将空而为伤？

纠结，是你唯一的障碍。

我们随时都会面对各种各样的人生抉择。考哪所大学？做这份工作还是那份工作？要不要嫁给他？去这个城市还是那个城市生活？要不要换房子？要不要去看病。

这些问题和选择构成了我们人生的大部分困惑和烦恼。

无论你如何选择，永远都不会有问题，纠结选择什么，那才是唯一的问题。

当你需要做出选择时，你可以思考，但是不要住着和纠结在你要选择的事上。当内心需要面对选择其一而放弃另一时，心就不知不觉被这二法割裂。果断地选择其中任何一个方法，一个决断，一条道路，都没有错。错的是在两个道路面前摇摆、踌躇、犹豫不决。

在选择面前纠结、患得患失，那才是你要面对的最大问题，而不是需要你做出选择的问题本身。

人们总是以为做出一个选择时，是失去的那个选择让自己痛苦和不安的。事实并非如此。是你的贪心、纠结、取舍之心让你受苦。

不论你选择什么，那都不重要。重要的是你选择时的心态和决断力。

比如你到家具店看到了两套都很好的家具，你不知道选择哪套家具。你在那里犹豫不定，一天下来，也没想好要买哪一套。

智慧和果断的人随便选了一套，搬回家就用了。

而你，过了一个星期，还没决定买哪套家具。

我们的人生就是在这些纠结和选择困难中拖延和耗费掉了，完全忘记了生活是用来活在当下，活在快速做出决断，然后接受、享受你的选择。

不论我们面对什么样的选择，立刻做出

决定，那一定是最好的决定。

就算全世界人都不认同那个决定，而你毫无疑惑，那个选择一定是完美的。

从你果断地做出选择的那个刹那，你已经完成了你所有人生中最重要的选择。

并不是你果断的选择是正确的，你后面因为这个选择而有好的结果。不，宝贵的不是这些，你根本无法预料你做出的选择会带你走到哪里。你收获的是一份简单、直接和不纠结的能力。

重要的不是你选择了什么，而是你选择时的果断、无碍和自在。

获得随时都能从选择和考验中越过与超脱的能力，还是为了在两件事上执迷贪着纠结不止，那才是你真正应该思考的事情。

考验随时都会来，住着随时也都会把你从当下的阳光青草香中骗走。如何抉择，那是你的问题。

不被念骗，是你的修行

当你不被头脑欺骗，就不会被任何人法欺骗。

除了头脑和妄念，没有谁能欺骗你。

除了思想和意识，谁能跟你纠缠？

哪有任何问题困惑你，如果你不生起妄念？

有什么需要去面对，如果你没被念牵？

欺骗你的永远是自己的妄念和分别。

纠缠你的永远是自己嗔念与贪念。

一切皆由汝念起，万法皆从汝心生。愚人除法不观心，智者观心不除法。

只要你发现自己不舒服，那一定不是任何人或事引起的，而是进入了妄念。

让你难过的也绝不会是外境的人与事。

心若不起，法即不生。法若不生，更有何事。事从心来，心若不住，事自然无。

提防妄念，莫被它牵；小心意识，莫被它诳。被妄念牵，进入娑婆。被意识诳，即处幻城。

古人云：损法财，灭功德，莫不由斯心意识。

妄心一起，佛国成地狱。头脑一热，解脱变枷锁。

一妄是一轮回，一念是一生灭。实无轮回可受，实无生死可出。但出妄念，一切俱泯。

一念妄生，即我相生。一念妄起，即三界起。一念妄来，即入胎来。一念妄迷，即六道转。妄本是妄，非有其实，着者成实，住法成缚。一念不住，即我相灭。一念妄息，即三界空。一念妄离，即大涅槃。一念妄觉，即功德满。

佛国地狱，终是幻境，解脱枷锁，亦不真实。真实之中，妄心不生。妄心不生，即是如来。

无别修行，但离妄缘，即如如佛。

无别趋向，一心不生，万法无咎。

不进入妄念，不住于念，即是修行。能离于念，法体清净，即是涅槃。

一念从头脑出，即是言下成佛道。一念迷入心识，即是法身轮转六道。

修行在念上着准眼。解脱从念上出是关键。

若无妄念，即无一切法，无善无恶，无是无非，无烦恼菩提，无真如无明。

心不取心，无尚无，何况有？

妄念若息，即是佛国。妄想不欺，即是真城。真城绝妄，真城纯真。纯真不劳思想，纯真非是修成。

勿忘心的安宁

修行的目的是收获心的解脱和安宁，而不是收获事情的善恶好坏。

修行不是为了解决人生的各种问题，而是看到心并无问题。

问题来自头脑和无明。头脑不停地制造问题、寻找答案，迷惑它自己。心不被头脑欺骗，那才是修行要注意的。

修行不是为了得到什么结果。如果说有结果的话，就是终结头脑制造的一切问题和结果。

修行并不是为了获得外在完美的生活，而是觉悟心从来都是完美的。生活是无常的，永远不会完美。但是，无常的生活，有了觉悟和完美的心态，就会变得完美。

修行并不是为了做成什么事，而是发现，一切早已圆满，不需要刻意执迷地做成任何事。唯一需要做的是，除去那些想要做成什么的妄念和幻想。

人们总是不知不觉迷到事情的好坏得失与结果中去，而忘了最应该受到关注的是心的安宁。你可能得到了一座城堡，却因此失去了内心的安宁。那不是智者所为。智慧的人宁可失去一座城堡，也不愿丢掉半刻的安宁。

愚蠢的人们宁可让心难过很久，也一定要制造妄念并追随答案和结果。

得失心一直摧残着每一个人。

得失心来自妄念和头脑。心不需要任何事物的填充和清除。心从来都是满足的。不满的是妄想和无明。

并没有真正的好事坏事需要你在得失中纠结，是你的妄念和无明支使自己错认了幻境的好坏，然后迷失在好坏中。

外境无好坏，好坏从妄生。执迷于好坏，丢失于本心。

随时保护好自己的心，莫被妄念骗到事情中去。

借事炼心是一个修行人永远铭记的。失心迷事，你已经离开了修行。

收获心的安宁，而不是事的祸福，那才是智慧所在。

住哪面的房子都好。

南面有阳光，北面有阴凉。心无南北面，智无东西窗。愚人执迷境，智者只观心。心真无罪福，亦无正反面。直心行直路，曲道自彷徨。问我无上道，心息不用忙。

禅定是大妄想

问：请教师父，通过禅定这种方法，实证如来藏、自性、解脱，这个也有问题吗？很多大德不也是修禅定吗？为什么您却一直否定禅定在修行中的作用。

答：禅定就像睡梦，它只能把我们引入更深的睡眠，把我们带入更难察觉的妄想。

在禅定中永远无法实证如来藏、自性，从而实现解脱。恰恰相反，从禅定中出来，回到平常，回到不出不入中来，才能与如来藏、自性、解脱不期而遇。

禅定把我们带入更深的识心、无明和幻境。在禅定中，你只能沉迷和住着，被自己的意识所骗。一旦你清醒，你将发现禅定不过是识心所造的幻境，是一种难以觉察的觉受而已。

修行并不是入于哪里，住在哪里，而是从种种的妄想和执着中出离。说出，只对妄入。若无所入，出亦不须。哪怕那里是一种“绝对的寂静”，亦不可沉迷。

真正的寂静完全无法把捉和体会，它超越了认知和感受，它只是心念的自然流动、无住无着而已。从禅定中出离，那才能实现解脱，而不是相反。

智隍禅师二十年修禅定，后遇玄策，隍问：六祖以何为禅定？策云：五阴本空，六尘非有，不出不入，不定不乱。禅性无住，离住禅寂；禅性无生，离生禅想。心如虚空，亦无虚空之量。隍复见六祖，具述前缘。六祖云：诚如所言。汝但心如虚空，不著空见，应用无碍，动静无心，凡圣情忘，能所俱泯，性相如如，无不定时也。隍于是大悟，二十年所得心，都无影响。

古人学法，虽有很多人修过禅定，但最终都觉悟到禅定是更深的妄想，而从那里走出，才真正亲证如来藏。

亲证如来藏，非关出入，只是于法不住。入于禅定，即是有所住，背道而驰，不得见性。若欲见性，但于一切法无住无染即得。

怀让见马祖终日坐禅，一日将砖于庵前磨，马祖亦不顾。时既久，乃问曰：作什么？怀让禅师云：磨作镜。马祖云：磨砖岂得成镜？怀让禅师云：磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛！马祖乃离座云：如何即是？怀让禅师云：譬如驾车，车若不行，打牛即是？打车即是？汝学坐禅，为学坐佛？若学坐禅，禅非坐卧；若学坐佛，佛非定相。于无住法，不应取舍。汝若坐佛，即是杀佛；若执坐相，非达其理。马祖闻斯示诲，豁然开悟。

经云：菩萨观禅定，犹处地狱。

舍利弗一日林中宴坐，维摩诘呵斥云：唯，舍利弗，不必是坐为宴坐也。夫宴坐者，不于三界现身意。

又六祖云：不论禅定解脱，唯论见性。何以故？禅定是二法，佛性是不二之法。 学法修行，须识得本心，见于本性，不着二法，不出不入，是真修禅定。

问：您的开示里，平时也教学人坐禅，那又是为什么？

答：我不教人坐禅，我只教人坐着休息。我所教坐禅，非有禅可坐，非有法可得。我所教坐禅，息诸妄念，离诸分别，不依六尘。我所教坐禅，非限坐相，非为卧相，非关形象。但心无趣向，是我教坐禅。故我所教坐者，行亦如是，立亦如是，卧亦如是，做事亦如是，不做事亦如是。心不缘法，是我教坐禅也。

古人云：欲见真如平等性，慎勿生心即目前。

一派天真

人们总是去寻找真心。

你不必去找真心，你也找不到。

你不觅真心，真心正是你。犹如在大海里游泳，再去找大海，必是愚痴人。

人们谈论实相与真心，那只会把你带离真心与实相。

不被感官迷惑，那就是真心。

不逐思想与意识，那便是真心。

真心遍地遍眼遍身都是。

觅即不可得，不觅何由问？

真心不可问，问者是何物？

真心不用寻找，抬头就能看到。

甚至不必抬头去看，正抬头时，是什么？

人们总是跑到意识的汪洋中想证明什么。从那里折回来，一切不须证明。折回来的瞬间，一切问题消失了。

当问题消失、思虑止息时，真心将你覆盖。

人们总以为大道多么玄妙。

听到鸟的叫声的刹那，你把什么叫大道？

是啊，除了关于“大道”的种种观念、妄想，哪有什么“大道”。

当你找不到任何称为“大道”的存在，那才是真正的“大道”。

当你从思想那里休息，大道显现了。

大道显现，而无显现之量。

若能被意识感官捕捉到丝毫现量，即非大道。

蚊子叮到你的手指，因为痒，你的心思离开了刚才的想法。

离开意识思想的住着，你便回到了“大道”中。

实无大道可回，但无妄念，假名大道。

只因被妄念和思想蒙蔽，你错失了大道。

只因进入头脑的迷城，你看不到树叶飘落在你脚下。

树叶在飘落，而你坐在那里。

谁在求大道？

求道失道。不求，何来道与不道。

若真心本真，即不必求真。

求得非真，失亦非失。

非得非失，一派天真。

禅非坐相，非关坐卧

看到今天刚刚发布的文章《禅定是大妄想》，我有点看不懂了。跟我有缘的老师几乎都让我打坐，修禅定。

我的认知是入禅定才能突破三维肉身的束缚到高维境界。末学愚钝，师父可否开示一番。

不是为修定而打坐吗？

那怎么才是正确的打坐方法呢？

答：打坐可以，但是莫修定。

禅定是住，委屈真性。禅定是醉，醉于识酒。迷人修定，智者心平。

肉身如幻，不须突破。高维境界是你的妄想，平常无事，以平常心应一切事，那才是真正的高维境界。

打坐不是为修定，而是为了休息身心，远离造作，莫住妄想。

打坐不需要方法，直接坐在那里即可。

欲会真正坐禅，先须明白什么是禅。不明禅性，坐禅杀禅，修定失定。

坐禅者，坐见本性，不生禅想。坐断妄想，妄不生妄。坐无坐想，心不住法。

禅定者，于境无惑，于法无染，于心不着，于禅无醉，是名禅定。

你所说禅定，是住是着，是境是惑，是迷是醉，非是禅定。

不会禅者，欲坐于禅，无有是处。不明禅理，而欲修禅，是名缠缚，非是禅也。不明真定，而欲修定，是名岐路，非修定也。

定者，非动非定，无能无所，本自如如，不待修成。祖云：心地无乱自性定，身去身来本三昧。如是三昧禅定，从心而悟，非是修得。修成还坏，终不是定。欲得禅定，须见真定。真定在心，心无所得。但不染法，不住于法，无不定时也。

居士：自觉修行进入了迷茫期。

答：你还没开始修行呢，说什么进入迷忙期。

居士：如何才是开始修行？

答：若欲修行，先须见性。若不见性，能修行者，无有是处。若得见性，即无有实法可修行，无事休歇，假名修行。

不起于心，是名修行。离诸妄想，是名修行。无趣无向，不出不入，是名修行。了无所得，一切现成，是名修行。

如是见得本性，是名真正修行，非关禅定。禅非坐相，非关坐卧。经云：若言如来若坐若卧，是人心迷，不行佛道。

欲坐禅者，住着不得。但有纤毫粘滞，是名坐牢，非是坐禅。有境界可得，即被境缠，非是坐禅。会得禅者，动静一如，行坐皆禅。若不如是，只名盲修瞎练，非是修行。纵经尘劫，亦是迷倒，门尚未入，谈何修行！

刚才你在干什么

 顶礼师父！实在抱歉，打扰师父了。

 弟子愚钝，想请问师父两个问题。

 1.请问师父您也是我的妄想吗？如果说身体不是我，一切才是我，那我在和我的妄想说话吗？

 2.可是一说“我的”就是有我，事实是无我，那么是谁的妄想呢？平时看文章也是有这样的困惑，真实中没有“你我”，但还说凡夫有我，圣人无我，那么凡夫和圣人这样就成了对立的。他们的本质区别是什么呢？我感觉自己绕在这里出不来了，已经很长时间就在想这些问题，突破不了，修行也没法进步了，恳求师父慈悲开示。

问：你今年多大年纪了？

居士：26

问：你会了吗？

居士：师父，我不会，惭愧。师父的意思是用这个问题换掉其他的妄想吗？

答：你非常饿的时候，什么都忘了，只想着吃饭，那时，你上面的问题都消失了。我问你多大年纪的瞬间，你的心念回到了自己多大年纪上，上面的问题也消失了。

早晨起来你洗脸的时候，也没有那些问题。当你的心里没有生起那些问题时，学山禅师，你，他们是谁，他们是妄是真，佛到底是什么，都消失了。

你没问我这些问题时你在干什么？

回到那样的时刻。

那才是修行。

正要想起你的问题之前你在干什么？

回到刚才你做的事。那即是解脱。

你问我佛性是什么？

回到这个问题生起之前你正做的事中。那便是智慧，那才是佛性。

你说万法唯心所现，我只问你，什么是万法？“万法”从你的问题中来。回到没生起“万法”这个问题前。

你说身体由四大五蕴组成，身体毕竟是什么？五蕴、四大又从哪里来？

从你妄想中来。实无有来处。所以云：五蕴皆空。

除了你的妄念在给一个你投射的假象命名为五蕴，你找不到任何实有的东西叫五蕴。如是了知，如是从“五蕴”那里走开，是名五蕴皆空。

心住，即法生；心离，即法灭。

你看到一条微信，忽然间就不高兴了。看到它之前你是怎样的？回到那之前。

你说一切都是从识而生？什么是识，你找的到叫“识”的东西吗？

识者，即非识，是名为识。

你说万法只是一念。一念是个什么东西？

一念根本不存在。除非你想它，并住在了这想上。

悟无一念，是名顿悟。

学法只为解脱，不为生起问题。生起了问题看到问题的虚妄，而不是为了解答问题。当你没生起那些问题时，你在干什么，继续去做那些事或类似的事，那便是修行，便是学法，便是开悟。

一旦又进入妄念或问题，从那里出来。

练习这样的觉察和出离。

所谓出离，实无有法可出离，只是不信，不住而已。

一切烦恼和情绪都因进入妄念和头脑而有。看到它们，不被它们骗，从念中转开种种烦恼即灭。

解脱不是从外境中解脱，不是改变外境和事物，而是看清无念，从而不被自心妄计的一切诸法所缚。

心外无法

问：师父好，我年轻时确实看到过鬼和无形众生，被鬼吓到过。我认识的很多人也都跟我有过同样的经历。但是听师父讲法，说万法从心生，一切法唯心所现。我不太明白。我想请问您，在现象界是否存在鬼魂和无形众生？

答：现象界是你内心的影像。实无现象界，诸佛觉者，因众生妄想，随顺世间，说有现象界。

现象界尚是影像，可知现象界的一切皆是影像，无一例外，皆无实法

非但鬼魂是无，佛亦无，众生亦无，山河大地皆无。三界六道无，地狱西方亦无。一切皆从自心妄计而有。心生则种种法生。所以古人云：风也未动，幡也未动，仁者心动。心若不动，尚不见风幡，何见动与不动。

经云：佛说世界，即非世界，是名世界。

你所看到的鬼，那不过是自心的妄计。自心计着鬼，即见鬼。自心计着人，即见人。自心计着圆，即见圆。自心计着方，即见方。自心计着什么，便见什么。方圆长短，人鬼畜牲，一切并是自心妄计。经云：妄计所执。又云：心如工画师，能画诸彩色。鬼是你自己心里所画，外面无鬼。心中先存鬼相，方能见鬼。鬼才见鬼。

自心生起什么，即见什么。什么实非外来。

同样一男一女牵手走过路上。有的人看到的是一对情侣，有的人看到的是父女，有的人看到的是陌生人帮助盲人。有的人视而不见。心中有欲的见欲，有情的见情，有义的见义，什么都没有的什么也没见。

有人见鬼，有人不见。何以故？心中无鬼形，无鬼影，无鬼法，无鬼相，无有关于鬼的种种观念，无有鬼的故事，无鬼的种种描摹，何物是鬼？于何处见鬼？故知，能见鬼者，必心中早存鬼相。心有鬼相，见树见人，见物见影，皆得见鬼。

古人云：心外无法，满目青山。古人所说心外无法，满目青山，实无青山，假名青山。但言青山不在心外而已。

一切法，皆从心想生。

心生，则见一切法，一切物，一切形象，一切鬼。佛亦说鬼，说鬼道众生，是说众生心内鬼，非说心外有鬼。佛说鬼者，即非鬼也，是名为鬼。

心中若住一物，皆是住鬼。有一法可见，即见鬼也。何以故？实无有法可得，名阿耨菩提。

心若不生，心尚不可得，何来鬼也？

若能见之心，亦是心外之物，所见之法，必不真实。

三界唯心，万法唯识。心外无法，心亦不可得。

佛法大难，众生颠倒，以病眼见空中花，妄为实有，故生贪怕，而有生死轮回。

若达一心，亦不着一心，自然光明。光明之中，光明尚不计，何来鬼也？

诸法无生

师父好，看了您昨天的文章，心外无法。可是我们看见蛇，还是会害怕，蛇是客观存在的，难道蛇也是我们的妄念，是不存在的吗？还有，经典里说，善于分别诸法相，于第一义而不动。我认为相是存在的，客观世界是存在的，六道众生，地狱极乐，鬼魂和一些高维的众生，比如诸佛菩萨，都是存在的，我们不执着就可以了。不知这样理解是否和您所说的心外无法一样。

答：即便是心外无法，亦是文字意识之说，非关实相。实相是诸佛觉者自证圣智境界。于自证所行真实解脱之理，方便开示引导众生，故有文字之法。

心外无法，非实有心，亦无内外。只因众生妄计自心及内外境界，故佛祖云：心外无法。非但心外无法，心内及心，皆不可得。

蛇并不是客观存在，客观世界不说蛇是蛇，而是自心妄计才有蛇。六道众生、高维能量，山河大地，诸佛菩萨，一切诸法，本自不有。皆是自心妄想，从妄计生。本来无蛇，无鬼。蛇与鬼，皆从心妄计而生。自心不计着，自心尚不实有，何有外在世界和蛇？

如今世界种种新生事物，古时无有。今人思想，创造而有，故知诸法从心想生。

古人云：色不自色，因心故色。心不自心，因色故心。蛇不自蛇，因心而蛇。故知蛇不在心外，亦不在心内，十方觅蛇，了不可得。

蛇并不存在，草木不存在，孩子不存在，天空不存在，眼睛不存在、眼识不存在。若存在，即在妄想中，非在外也。意识妄想亦不存在，一切皆不存在，不存在亦不存在。心若不生，法即不有。故知，一切诸法，自心妄计。识若是妄，何者能存？

你说蛇是客观存在，那只是对你的妄想来说存在。一个三岁的孩子，他看到草丛里有一个“曲线”能动的东西。我们把那个弯曲能动能咬人的东西叫做蛇。而在一个三岁的孩子的世界里，他还不知道曲线，不知道咬人，不知道蛇，他心里没有蛇的观念，没有关于蛇的种种可怕的想象。所以即便他看到“蛇”，也不会生“蛇”想，更不会害怕，甚至还会去伸手抓蛇。

生死、生命、疾病、亲情，一切我们执着的东西都不在心外，都是自心妄计而有。心外无法。没有生死、癌症、临终、六道。若有，必是妄。诸佛觉者，说有说无，说真说妄，皆从世谛，因妄而说，实无其法。

故知蛇不在心外，不是先有蛇而有蛇的概念。而是先起心，而见蛇，而见相。心若不起，何有其名？故祖师云：风也未动，幡也未动，仁者心动。不是先见风，见幡，见动，而不住风、幡、动。而是究竟觅风、幡、动了不可得。若不生心，即无有相。见法无相，故无所见。是名善于分别诸法相，而于第一义不动。

蛇在哪里？蛇不在客观世界，不在心外，不在孩子那里，不在牛马羊的眼中，在人的意识里，在自心的妄想里。

心外无法，不是否定客观世界，而是根本就不见实有客观世界。知世界从妄想生，实无世界。

善于分别诸法相，于第一义不动，不是承认客观世界存在种种事物，再生一个不执着的心。而是知法从心生。心生，则种种法生；心灭，则种种法灭。究竟无法亦无心。

领悟心外无法，知心亦不可得，妄心不起，不于诸幻而取善恶好丑是非之相，那才是善于分别诸法相，于第一义而不动。

古人云：眼睛定动，即无交涉。

又云：拟心即错，动念即乖。

又云：道着即头角生。

学法修道，莫住诸法有无，着于分别。当观实相，出离妄念烦恼，方是善于分别诸法相，于第一义而不动。

一切诸法，本来无有，妄计即有，妄息即无。

鬼、蛇、虚空、世界，人，非是客观存在，也并无其相。相本不有，从妄念生，因人而说，实无其相。

涅槃经云：三界六道，一切诸法，根本性离，断一切相，一无所有。

非一切人能见鬼、见蛇。心中有鬼、有蛇的观念，才能见鬼见蛇。瞎子、孩子、牛、马不见蛇。佛、觉者不见鬼。只是依世俗谛，佛亦说“蛇”、说“鬼”、说“世界”，诸佛实不见鬼，亦不见一切法。故知，法从心生，非外而有。

善于分别诸法相，非是确信有一切相，而不着一切相，而是究竟了达无相，知一切法自心妄计。若无妄计，毕竟空无。所以古人云：本来无一物。又云：一切法无生。

不识真理，徒劳用功

师父，有一事不明想问您，关于性命双修的。我以前一直注重修性，对命功了解甚少，接触佛法五年了，最近两年毎天坐两小时，感觉很受用。但到底怎样融合性命，如何性命双修，我还不是很清楚。最近看到有些说法让我有点不安，说是必须要任脉督脉中脉通了才开始真正修道。是吗？您怎么看？

答：性命双修，就像世间任何一种说法一样，只是一个说法和口号。如果执迷口号，而不了真实，于己无益。

不达真性，如何修行？不了命幻，幻上用功，幻幻何穷？

真性无性，如何用功？无功可用，真修性命。

非但世人身命是假，性亦不可着。着命伤命，着性失性。

世人修行，处处生着。说性着性，说命着命，说悟着悟，说修着修。说一着一，说双着双。不知万法自心妄计。心若不计，一切法离。

关于坐禅，坐禅的关键之处不在身，更不在脉络，而在认识实相。

实相非关坐卧，非关任督二脉。

不见任督二脉，是名身通。

不见身心相，是名心通。

任脉通与不通，那都与修行毫不相关。修行要心通，心通则法通，心通一切通。心不通，则一切不通。若着于身体，身体本来幻，幻中何取幻？于幻上用功，去西奔向东。古人云：放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄。不管是任脉，还是海底轮，那都是自心所生妄想，非实有也。于妄想幻法上做文章，是名愚痴，非是修行。

修行不是去修什么，去通什么，而是去悟无法可修，去觉一切本通。

能识本通，是名任督二脉通。

能大休息，是名真正性命双修。

修行只是通心。心本自通，因妄念故，塞却自心，故有种种不通。

古人云：道须通流，何以却滞？滞因着假，识假不着。身心本幻，脉亦非有。性命是妄，知妄即离。能离于假，即是修真。不识真理，徒劳用功。

你被什么卡住了

师父好，打坐的时候，胸口上面的地方经常会感到有东西卡住。我反思了一下，好像每次都是想到不开心的事，然后那里就开始有点堵。我听说过，身体是心的表象。身体的不舒服是不是因为心里出了问题？怎样才能让自己不再卡。

答：身体和心都是妄想的表象。我们相信了自己的念头，而创造出一个不真实的心和身。在这不真实的身心上继续创造出疾病、舒服和不舒服，创造出疼痛、卡住、通与不通等等错觉。

你到底被什么卡住了？是某个东西，还是你的想法？

如果你感到身体哪个部位被卡住了，你无法用任何办法驱赶它。因为并没有身体和某个部位有东西卡住。你无法驱赶不存在的东西。你越驱赶它，它越存在。并不是疼痛和卡的感觉存在，而是驱赶和对治的妄念使“卡”的感觉存在。

是对治和敌对让我们不舒服的，而不是疾病或什么东西卡住了我们。

你永远也无法找到真正卡住你的东西。甚至，你都无法找到一个真实的叫做身体的东西，更找不到一个叫做“我”的人。你可能会问，坐在这里的这个人难道不是我的身体吗？不是我吗？

坐在这里的这个人真的是你吗？你是指你的脚、你的头、头发，还是你的鞋子和鞋子下面的土地，或是你身上穿的衣服？你无法确切地界定出从哪里到哪里是真正的你。“你”无法真正独立存在。你只是一些“妄想”的零件拼凑出来的。同理，你也无法指出哪个部位是你真正的胸部和痛的地方，你也无法描述到底什么是“卡”。

身体、胸、痛、卡、心、不舒服、病，这一切，都并不存在，除非你相信它们。你想到什么并赋予它们真实的意义，什么便存在。当你没想到它们或者即使想到它们而没有相信它们，它们不是它们，只是假名它们。

你问我怎么除去“卡”的感受？不要生“除去”想，以慧眼看到并无“卡”，去观察、陪伴、理解那“卡”。

当你不生对治之心，一切将只是一切，而不再有苦。“疼痛”或“卡”的感受并不会带来苦，那只是一种单纯的觉受。当你不间断地觉知、感受、接受它，它会逐渐消失。带来苦的是不接受“疼痛”或“卡”的感受，是你自心的拒绝。当你拒绝，你创造了它。苦是指妄想创造出一个东西，并相信了它，然后在那里自我对抗。一切苦都是紧张、对立、抗拒造成的。

就好比你被一根绳子捆住，你认为是绳子捆住的你。不是。只要你不紧张、对治和挣扎，没有绳子捆住你。当你挣扎，你创造了捆绑和束缚。

去觉知那“卡”，一瞬间也不要离开。透过觉知，你会离开头脑对“卡”的编织和创造，你会发现，疼和卡模糊了，既而，消失了。

一双空手

一个人来到市场上买了一根漂亮的丝线拿在手里。他很喜欢这根线，总怕它会从自己的手里滑落，所以一直紧紧地抓住它。

他离开了市场，来到一片果园面前。他很想摘一个果子吃。但是因为手里有那根丝线，他不想放弃那根丝线，所以没办法摘到果子，只能叹口气离开了。

他来到一条河边，看到一条小船停在河边，他很想在河里划船游玩一会儿，但是他不想失去手里的线，他不得不再次放弃自己很想做的事。

路上，他碰到了一个老人。老人送给他一个漂亮的手杖，他很想接受这份礼物，但是他太爱惜手里的那根线，所以不得不再次拒绝那根手杖。

凡夫众生贪爱六尘境界，而放弃涅槃常乐，就像一个人贪爱一根漂亮的丝线，而丧失了更多的自由和快乐。

悟道的人就像一双空手，他随时可以拿起任何事物，又随时可以放弃对任何事物的执取。一双手，随时拿起和放下，才是真正的手。如果一直握着某件东西不放，所拿的东西就成了手的桎梏，而手也将变成一个死物，不再成为手。

心亦如是。它什么都不占据、不拥有。它接触一切，却不粘着一切。它显现一切，却不被一切束缚。

一个觉悟者，他会变成一只空手，成为一个空心。一切事物，在他那里，只是使用，而不拥有。包括他自己，都是用来悟道、解脱、自在的工具。

他享受一切，却不被一切所迷。

一切都为我们所用，而不为我们所有。当你想拥有什么，你错失了一切。

我们作为法性而存在，不是作为我们而存在。我们作为空而存在，不是作为拥有而存在。

觉悟之心，犹如一双空手。它任一切从手中穿梭，而什么都不保留。若有一物挂心，总不得自由。

凡夫因为想拥有什么，所以错失了更多。因为抓取一端，而丧失了所有。

诸法如线，但诳痴人。智者放手，取之自然。

凡夫执取幻尘，迷弃实相，如人买椟还珠。

修行人着法，不肯放舍法执，犹如金屑虽贵，在眼为翳。

若有一法不空，摩诃衍不能胜出。

若有一物在握，一双圆满之手被隔。

学法修道之人，乃至若起一念修法成道之心，则覆盖真性，与道相乖。

丝线虽美，总是障碍。空手虽寂，曼妙从生。

诸佛的摇蓝

你遇到一张笑脸。

你不是从今天遇到那张笑脸的。那张笑脸早就刻在你心里。

你每天都在描摹它、创造它，直到它出现在你面前。

你遇到一朵开放的花。

那花不是此时开放在你面前的。

那花早就在你心里绽放，而且从来没有枯萎过。

你遇到了一条清澈的小溪。

你以为你今天才遇到它。

那小溪早就在你清澈的心底流淌。

你遇到一个快乐的人。

你的心外哪有那样一个人！那快乐早就在你心底生根发芽。

那快乐的人在你心里已经落户很久了。

你遇到一尊佛。

佛的眉宇、眼神、额头、发髻，它安详的身姿，静穆的轮廓，无比清晰地出现在你面前。

你以为是第一次看到他。

不，佛的庄严早就营养在了你心里。

是你在心里诞生了佛陀。

你才是真正的佛母。

你才是诸佛的摇篮。

你来到一座青山的脚下。

古人说：心外无法，满目青山。

你的满目也是青山。

青山在你心里屹立了多劫。

它从未荒老。

不老的青山，倒影着你天真的心。

你看到水牛、白鹭在溪中闲立。

那不过是你心中悠闲和自在的折射。

你看到它们的刹那，

看到了自己的心。

那份悠闲、自得在你的心里一直盘旋。

你抬头看到了清澈的天空。

朵朵彩云飘荡，

清风徐来。

那浩瀚深远的虚空怎么可能在心外？

它来自你的心。

它是你的心。

你的心才是真正的虚空。

那清风怎么可能吹自他处。

你的心才是那风的山谷。

你遇到一颗纯净的心。

那怎么可能是外在的一颗心。

那份纯净一定早就印在了你心里。

它早就和你心心相印。

它只等着你的目光和它相遇。

万法唯心，万法是心。

只是你还未看到。

万法早就在你心里。

只是你还未醒来，还未看到。

万法都是你自己。

你时时遇到自己。

只是你还不知道。

切忌从他觅，迢迢与我疏。

我今独自往，处处逢得渠。

你遇到的不可能是别人，

那一定是你自己。

活着的瘾，你如何戒除？

问：师父好，我一直看师父的文章开示，也有打坐和练习觉知，但怎么觉得活着好无聊？

答：因为你不肯真正休息造作和抓取的心，识的习气还没转所依。

独处和无事的习惯，那需要多年的练习。众生总是想抓取感官上的快乐，被习惯牵着走，要做很多事，要见人，不停地说话，来满足意识的需要。但又抓不到什么，或者只是暂时抓取一些东西，感觉的享受一过，瞬间就又陷入到无聊中。所以大家都会觉得活着空虚无聊。

一个人呆着，那是大多数人不愿意去做的事。人们总是要和某个人、某件事待在一起，而且几乎一刻也不能停止。人们就是在这样忙碌的一生幻梦中度过，很少有人去思考为什么活着，也很少有人能真正地独处。

有些人也一个人生活，他需要不停地工作、做事、享乐、打妄想。那并不是我说的独处。我说的一个人呆着，并不是整天和电视、美食、游戏待在一起，和自己的工作、梦想、希望在一起，和自己的烟瘾、酒瘾、牌瘾、吃瘾等在一起，更不是和自己颠倒的知见、价值观和我执待在一起。而是减少对六尘境界的依赖，以最少的需要而简单地活着。这种简单的意义是不再带来苦。

当一个人不停地依赖识心的快乐而活着，那种快乐消失时，他就会变得非常痛苦。所以，感官的快乐永远无法给心灵带来真正的安乐。

一个人到湖边静坐，或在僻静的地方散步，做一些家务，干简单的工作，整理花草、庭院，这是一个淡泊明智的人所选择的生活，因为这样的生活里没有情绪的起落和烦恼苦。即便在家人的陪伴下，自己依然能够活在自己的世界里，满足于做自己的事，而无心关注和干涉别人的事。

这种独处和无依的本领是需要透过修行、觉知和练习才能达成。带着觉知静坐、走路、喝水、吃饭、做事、生活，果断而冷静地面对生活中的一切境遇，减少对外在事物的依赖，从容自如，自信自在，活在当下，那才是真正健康而智慧的生活。过那样的生活，才能真正摆脱无聊和空虚。

一个人如果不能自觉地练习独处和无依，也不知道为什么要那样做，就会经常升起无聊和空虚的感觉，不知道那是意识的欺骗，是无明和习气使然。想彻底摆脱无聊，就需要寻找善知识，向善知识请教修行心要，多在道场参加共修，练习觉知。约束自己放逸和抓取的习惯，养成独处无依的本领。

如果不经训练，不管你有没有朋友，跟谁在一起，一闲下来，你就会无聊，而且是永远的。

生活就像吸毒，不修行和觉悟，没人能幸免生活的毒品。

尘世的乐趣就像毒品一样诱惑着所有的人。除了觉悟者，无人能在世间的乐趣面前保持冷静而不被侵蚀。一旦染上尘世感官快乐之瘾，就很难戒除。

即便遇到善知识，时时提醒鞭策，想改变自己的习气，认真坚持修行，都很难。更何况因循旧习，顺生死流而行，必定轮回。

独处的关键先从减少世缘，少与人来往开始，多一个人呆着，增加听经闻法、坐禅、觉知的时间。

一个人早晚都要面对独处和无依。越早练习独立，越早结束无聊和孤独的恐慌感，结束多生多劫抓取的习气。

大家都很懒，都想走捷径，喜欢在头脑里修行，如饥似渴地看修行的文章，羡慕别人的修行和解脱，一旦让自己放弃世乐，用功修行，就很难实行，更难坚持。道理容易懂，看开示也很享受，而实践和操作难。这是现前所有学法人的通病。而那些善根深厚的人，一旦领悟修行的关键，便开始认真对待实修。一旦有了开始，坚持下去，修行就不再困难。

你别无选择，要么依旧轮回业识大海，要么息虑忘缘，舍诸世乐，潜心修道，誓出生死，得于常乐。

六祖大师说：常念修行，是愿力法。立下大誓，自觉地去实践佛法，然后发心觉他。这才是我们来到世间唯一的任务和意义。不然空过一生，自赚无益。而且还要随业受报，无有出期。

苦乐的麻醉

凡夫生活在情绪颠簸的世界里，受着苦乐的煎熬。

苦乐就像一把锋利的锯子在割着每一个无明众生的心。

如同一个人开车，开到一条干净畅通的大路上，心情很舒适。没过多久，车开到了一条拥挤的小路上，车只能慢下来，甚至停下来，开车的人心情立刻不舒服。

开心与不舒服如此快地转化，也无法警醒开车的人看到这两者的虚妄。

又好比刚刚有人赞叹你，你心里非常高兴；没过多久，就被上级骂一顿，心情立刻跌倒谷底。

又好比大家聚在一起喝酒聊天，气氛融洽，每个人都兴致勃勃，非常爽。喝过之后，酒精烧心，兴奋过后的空虚让每个人都心情低落，又回到无聊寂寞里。

充实与兴奋如此快地被酒精调动起来并浇灭，然而人们没过多久，又去寻找那刺激，以为那充实能永远伴随着他。

刚买了一块名牌手表，被同事们羡慕，心里美滋滋的。没过多久，自己的车被别人蹭到了，刚才的高兴立刻无影无踪。

在同一天里，儿子考上了重点高中，全家都跟着高兴。晚上女儿发高烧，住进了医院。全家人都沮丧起来。

女儿的病好了，一家人团聚在一起吃饭，大家有说有笑，忽然间电话铃想了，父亲被查出患了绝症。家庭的温馨刹那消失，整个家中弥漫着让人绝望的气息。

人们愚蠢到竟然无法发现，每个快乐的后面都隐藏着痛苦。人们依然故我地追逐着快乐。

当你不停地追逐快乐时，只有慧眼才能看到你追逐的是黑暗和深渊。佛云：不知后世苦。

众生的快乐建立在短暂的感官意识上，那快乐完全不真实，然而人们就被这虚幻的快乐带的团团转，在幻觉里欲罢不能，受尽折磨。

生灭的识心与觉受欺骗着所有的人。就算是学法修道之人，仍旧迷在意识的境界里无法出离，或贪禅定，或迷说法，或着寂静，或乐涅槃。经云：以爱涅槃故，而著于生死。

如何看清生灭有为快乐的虚幻，而从生死泥潭中抽身出来，这是每个人都要面对的问题。如何在修行中，不致心外求法，勿错用心，这是每个道人都要面对的问题。

古人云：随顺世缘无挂碍，涅槃生死等空花。

以平常心过简单宁静的生活，满足于当下，那才是一个觉悟者的所为。

修行的密钥

一旦你拿到修行的密钥，修行将变得非常的简单。

一旦你掌握了正确的修行方法，修行就如同上路回家。

人们一听到“密钥”、“秘方”、“密法”就会以为有一种最快捷的办法可以完成修行。

就会立刻问：是什么密钥？什么方法？

密钥和方法确实有。可是，在拿到这个密钥前，你可能要做很久的准备，你要为这把密钥付出很多的艰辛。

就算有人把这把密钥交给你，有善知识直接指示给你正确的修行方法，不会使这把钥匙，你不去实践和练习那方法，你还是无法打开解脱之门。

绝大多数人只想拿到密钥，而不愿意为熟练使用这把密钥付出时间和努力。

人们都想一步登天。

有太多的人每天想的都是不劳而获。

现在还有一批自以为聪明的人奉行懒人的精神，想过“懒人”的生活，却没有懒人的智慧和真正“懒”的品质。

他们只在学法精进上懒，而在贪嗔痴上不懒，在享受上精进。

在你拿到修行和解脱的密钥前，你不可能坐享其成。

在你真正知道自己是谁前，你不可能高枕无忧。

在你没有为一幢大楼做好一切准备前，你不可能盖起大楼的框架，更不可能享受大楼带给你的舒适。

修行的密钥无他，不再相信自己固有的观念和想法。不再确信自己曾经信过的一切。

古人所谓“善护念”者，即是那把密钥。

大安禅师所谓“牧牛”者，即是唯一的修行方法。

解除所有的坚信和观念，你将不再被自己的想法捆绑。

无念捆绑，是此密钥。

于念无念，是解脱关键。

此钥诸佛同握，万圣同行。

所谓归元无二路。

然而，就算十方佛将此密钥开示给众生，人们还是不会使用。

人们沉浸在意识的海洋中不能自拔。

这把密钥就算到了每个人手里，大家还是被烦恼贼捉获。

因为你对你的观念信太执着了。

因为你心中有太多的执着和挂碍。

你很难一下子改变自己固有的想法。

你很难不去关注你执着的人和事，

就算你每天告诉自己一万遍，不要相信自己的想法，你还是会不由自主地按照自己的想法做事、贪着、纠结和烦恼。

就算你把自己的念头看得再紧，你还是会被自己的念头骗。

你没有为拿住这把离念的钥匙做准备。

你没有减少世缘。

你没有减少识心的造作。

你没有真正休息身心的动荡。

你不懂为自己创造一个练习活在当下的环境。

你没有来到善知识前聆听他的教诲，向他学习如何掌握这把密钥的开启方法。

你不肯布施六根的享受。

你不愿息虑忘缘，心如木石。

解脱的钥匙吸引着无数的修行人，然而只有那些肯十年磨一剑的人才能真正拿到这把钥匙。

只有那些能够卧薪尝胆、深深海底行的人，才能真正稳坐归家。

普门品

 原文：

佛告无尽意菩萨：善男子！若有无量百千万亿众生受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声，皆得解脱。

 注：佛告无尽意菩萨：善男子，若有苦恼众生，闻此观世音菩萨名号，知其是自心法身佛之异名，回心反照，一念相应，即得言下顿见佛性，成就法身，生证涅槃，应时解脱。

原文：

佛告无尽意菩萨：善男子！若有国土众生，应以佛身得度者，观世音菩萨即现佛身而为说法；

注：若法性于你身上示现为释迦佛、然灯佛、阿弥陀佛，你就好好做你的释迦佛、然灯佛。虽做报身佛，而不自生做佛想。佛不是佛，你不是你。知身如幻，心亦不实，幻无定相，是名应以佛身得度者，法身为现佛身说自证圣智法。

原文：

应以辟支佛身得度者，即现辟支佛身而为说法；应以声闻身得度者，即现声闻身而为说法；

注：如果法性于你身上示现声闻、辟支佛身，你就好好外现声闻相，内行诸佛心，不改其身，亦不必更脱辟支佛行，但于佛心相应即得。虽行诸佛心，而不生做佛想。虽现辟支佛身，而不生独觉想。但为度化众生，而于报佛或无佛处示现辟支佛、声闻法。是名应以辟支佛、声闻身得度而法身示现辟支佛、声闻身而为说自性解脱法。

原文：

应以梵王身得度者，即现梵王身而为说法；应以帝释身得度者，即现帝释身而为说法；应以自在天身得度者，即现自在天身而为说法；应以大自在天身得度者，即现大自在天身而为说法；应以天大将军身得度者，即现天大将军身而为说法；应以毗沙门身得度者，即现毗沙门身而为说法；应以小王身得度者，即现小王身而为说法；

注：如果法身于众生身上示现梵王、帝释、自在天身、大自在天身、大将军身等，你就好好地做你的梵王、帝释、大自在天、毗沙门、小王，但于自心佛性如实通达，于自证圣智勤加修习，心莫外驰，不必更修他法或成他身，言下即得现身成就法身。

原文：

应以长者身得度者，即现长者身而为说法；

注：如果你现今已是年老长者，不必于年老生难过想，更不必自谓学法修道难。当知己身如幻，不迷己形，不被幻惑。悟此幻身是法性于汝形而做示现，非是真实。以自觉所行之法，于诸世间，心都息灭，不被幻身之所欺骗，见自心佛性，更无疑虑，亦无他想，是名应以年老长者身得度，法身而为示现老年身说法。

原文：

应以居士身得度者，即现居士身而为说法；

注：你身若是居士，亦无出家因缘及其志愿，则甘于居士身，不更他想。悟己法身，与诸佛僧毕竟无二。见自心佛，于一切时中，着衣吃饭，不更起异心妄想，于家宅之中，无染无着，所行不背法性，更不必出家做沙门，是名法身佛为汝现居士身而为说自性虚通法。

原文

应以宰官身得度者，即现宰官身而为说法；应以婆罗门身得度者，即现婆罗门身而为说法；

注：若你现在身居官职要位，或为贵族，不必更离目前身份而去修行，但觉悟自心是佛，二六时中，觉知在前，安住当下，认真工作，将佛法与现实融合在一起，妄心不起，即成自在法身佛。不必更有其他修行，更别有佛可成，是名法佛于汝宰官贵族之身而为说法。

原文：应以比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷身得度者，即现比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷身而为说法。

注：若你已出家或受在家五戒及在家菩萨戒，当觉悟自心佛性，而现比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷身，行于世间，为诸众生而现三宝，内行自觉之法，外成最胜福田，不必更成他身或学他法，即名法身佛于汝比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷身而为说自觉圣智所行之法。此法亦名大乘，亦名宗门，亦名为禅。

原文：

应以长者、居士、宰官、婆罗门妇女身得度者，即现妇女身而为说法；

注：如果你现身为年老女人、居士女、女官员、女贵族等，那么，安于自己的女人身，不生自卑想。身虽为女，而知佛性不二，不行烦恼行，不起男女见，于自心佛性如实通达，是名法身现于女人身而为说法。

原文：

应以童男、童女身得度者，即现童男、童女身而为说法；应以天、龙、夜叉、乾闼婆、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、摩睺罗伽、人非人等身得度者，即皆现之而为说法；应以执金刚身得度者，即现执金刚身而为说法。

注：若你是孩童身、天龙八部身及护法身，而以此诸身份修行佛法，应自觉自心佛性，安于己身，心不外驰，不更别求法身。于此肉身，即得成佛。是名法身应以童男、童女、天龙、护法等身得度而为示现说自性实相法。

原文：

无尽意！是观世音菩萨成就如是功德，以种种形，游诸国土，度脱众生。

注：无尽意，此法身佛成就如是功德，以种种形、现种种相，度脱众生。众生不解，著于其形，枉为众生。若一念觉悟，知形虽异，法身不二，念念不生异想，即得成就真实功德，见性成佛。

观士音普门品者，众生不改其面，个个是佛。但能自肯、自信，见自心佛性，不必外求，亦不必修造，顿悟顿修，即个个圆成，是故名为普门广大真实如意妙法莲华经。其所不成就者，只缘不见性，不肯做自己，执修执作，执成执悟，执涅槃执解脱，欲得自心外别成于佛，羡他慕他，学他做他，迷失自己，背道而驰。若能一念回心，方知不从外得。

归元无二路，方便有多门

问：师父好，禅宗的修行有没有次第？

禅宗的用功是在悟后用功，悟后用功并无次第，亦无区别，只是善护念而已。

诸方觉悟之人，用功方法，唯休息身心，不妄起心，于法性海中着衣吃饭，同归一途，并无二径。

所有佛法中的次第，都是指未悟前而言。未悟前所修的一切法，有浅深，有前后，有差别。所谓方便有多门。戒定慧、六度、八正道、诵经持咒、忏悔发愿、一切善法福德资粮，皆归次第。悟后所修，唯保护一门，妄心不起，千圣同辙，诸觉一轨，故无差别与次第。所谓归元无二路。

又禅宗亦有次第。其次第不在修行方法上，而在修行的理念和整体的观念上有所不同。

涅槃经云：于乘缓者，是名为缓。于戒缓者，不名为缓。

此义云何？

乘者，大乘实相之理，诸佛心印，如来知见。修行于大乘之理，心地法性的领悟上，也即于修行见地和方向上，其所修习，不能迟缓，必居其先。若理有误，方向有偏，见地出错，则所用功，徒劳无益，如南辕北辙，转修转远。

故学法修道之人，于理于悟，不得滞后迟缓。于戒定慧次第方便之法，可得稍迟而行。犹如盖楼，必先盖框架与整体，复填充局部和细节。框架不成，先成局部，而能成楼者，无有是处。

修道亦复如是，先明佛性，复转所依识心，从性自觉而修，严戒定慧，保护圣心，方是学法修道之正路。

有人不明此理，开始修行，便执次第，勤修戒定慧，处处着相，不了佛性，不悟大乘之理，所以不得成就。于乘迟缓，于戒不缓，纵经尘劫修道，只增生死，熏习无明，不得成道。

遇大善知识，发明心要，顿见佛理，识自本心，复息虑忘缘，不染万境，严持净戒，心心不异，无错用心，直趣菩提。

有人以为禅宗悟后起修，方法有所区别，是名方便有多门。此非真悟，若是真悟，则归元无二路，并无方便可言。所言方便者，诸佛诳小儿，为令入佛道，但有言说，皆无实义者也。古人云：见月休观指，归家罢问程。此之谓也。学道之人，不可以为悟后尚有方便可得，亦不可错认定盘星，以为悟后还有所修，还有佛可成，有性可见。悟后之修，但不修之谓也。

楞严经云：理虽顿悟，事须渐除。顿悟者，佛心妙理；渐除者，诸妄习气及有为心行。顿悟者，不得迟缓之大乘心；渐除者，可得迟缓之戒定慧。顿悟者，经云一大事因缘；渐除者，众生无始以来贪嗔痴。顿悟者，宗门向上一路；渐除者，自解作活计、牧牛、于念无念，转所依识、不染污、但自怀中解垢衣。

故禅宗修行，心先明见，了了见于佛性，复言修道。不识本心，学法无益。识自本心，见自本性，方好修行。悟后起修，于修行方法皆归一路，休息而已，并无次第差别。所言差别，但不见性，于门外做功夫者，则有差别。若见性，诸圣同一直心道场，同游涅槃路，同是法性施为，达者自知，更无异议。

观音法门

《法华经》普门品

原文：善男子！若有无量百千万亿众生受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声，皆得解脱。

注：若有众生于诸事幻缘，起心动念而生住着，起烦恼时，忽听耳边鸟声、水声、风声、人声、车声、虫声或任一声音，觉知此声，清净无染，观其音声，不即不离，妄念都息，烦恼顿灭，是名观音法门。 闻观世音菩萨，一心称名者，返闻根尘幻音而出离妄念，不住烦恼，觉悟自性，无法非法。故闻观世音菩萨者，非闻心外有相菩萨，但闻自心根尘所起鸟声水声等。一心称名者，非称观音名号，而只是听自然法音，无情说法，顿离妄情，回归当下，自性应时解脱。 昔有瑞岩彦和尚，每日自唤：主人公！复自应：喏！乃云：惺惺着！复云：喏！他明异日，莫受人瞒！复云：喏！喏！此亦是自念观音，自修观音法门者。 又华林善觉禅师，常持锡杖，夜出林麓间。七步一振锡，一称观音名号。有人问其佛法，只云：山僧常念观音。古人所言“念观音”者，但无妄念，直用其心而已。非有观音可念可想。

原文：

若有持是观世音菩萨名者，设入大火，火不能烧，由是菩萨威神力故。

注：持是观世音菩萨名者，念念不离自心，念念安住当下。设入大火，入烦恼火。火不能烧，由听闻耳根音声，念观音名号，觉知此音声非从外来，内亦不实，烦恼亦而，内外不可得，而不住烦恼，故云火不能烧。以烦恼不住觉知，觉知不住烦恼，故观其音声，而得解脱。

由是菩萨威神力故，识自本心观音之力，见自本性本有威力，闻音刹那，不住于闻，即得解脱。

原文：若为大水所漂，称其名号，即得浅处。

注：大水所漂，沉溺贪爱之水。称其名号，一念觉之，贪爱无有相，贪心不可得。即得浅处，称名既久，觉知力强，悟理既透，日久功深，贪爱浅薄，不能为害，故名浅处。

原文：若有百千万亿众生，为求金、银、琉璃、车、马瑙、珊瑚、虎珀、真珠等宝，入于大海，假使黑风吹其船舫，飘堕罗刹鬼国，其中若有乃至一人，称观世音菩萨名者，是诸人等皆得解脱罗刹之难。以是因缘，名观世音。

注：求于金银七宝者，入法性海，而得一切智宝及解脱果。

黑风吹其船舫者，自心所起嗔怒之相。

飘堕罗刹鬼国。一念住于嗔心，便堕无明三途。

一人称观世音菩萨名者，乃至一念觉察，回光返照，回到五根觉知上来，不住于妄念，亦不住于觉知，是名解脱罗刹之难。

以是因缘，或自称名，返闻音性，或闻风鸟音声，而顿离妄念，顿断烦恼，顿见佛性者，是名观音法门。乃至眼见青山，鼻闻草香，舌尝饭食，身触微风，意想前后大小，而无所住，皆是佛法，皆得顿悟，故名观世音。

因地不真，果遭迂曲

学法修道之人，个个想开悟，人人想见性。

但是开悟见性，需要无量因缘具足，方能成就。

如同考大学的人，人人想上一流大学。但是真正考得上的，需要有天赋和超出常人的勤劳和努力。

学法想开悟，因地要真。所言因地者，万缘放下，布施六根，远离世乐，心如墙壁，废寝忘食，专心致志，深悟佛理，于自家活计，了如指掌，方有可能。

若诸事不休，诸妄不歇，这个也贪，那个也爱，而又滥侧修道之列，觊觎解脱之果，是自欺欺人，自赚无益。

如同一个人想考一所好的大学，却每天贪玩，也不复习，也不用功，荒废学业。即便有一定的天赋和聪明，对所学知识，而不加修习巩固，总难考出好成绩，胜于别人。

学法之人，但尽凡心，别无圣解。凡心不除，无明日厚，反欲修行，而期圣果，痴心妄想。

你想开悟，他想成佛。凭什么？大家何不反问自己一句？

你想见性！他想解脱。凭什么？你做了多少与见性开悟相应的事？

你想考最好的大学！凭什么？你付出了多少努力才有资格上最好的大学。

世间大学再好，世间善法功德再大，不如选佛去。

庞蕴居士有选佛偈云：十方同聚会，个个学无为。此是选佛场，心空及第归。

大家都学佛，都修行，凭什么你得解脱，你有成就？

唯有真正心空者，方得及第而中，考得佛去。

心若不空，说禅说道，论佛论法，闭目端坐，日诵万课，烦恼不断，我执不除，不得见性。

学法修道，若执着贪爱不去，只在有为形式上做功夫，非是修行，不得成就。

故修道之人，欲得佛心，而得佛果，先觉佛心，而行佛行。佛法是行得，非是说得及想得。说与想，痴人所为。行与做，智者所归。

心不相应，而欲其果，只增迂曲，徒劳无益。

故声闻人，发声闻心，得声闻果，非是究竟。

凡夫人，起贪嗔痴，得三途果。纵修善法，得人天果，非是究竟。

外道人，心外求法，于幻身意识而做功夫，得外道果。

菩萨者，发利他心，得利他果，亦非究竟。

唯诸佛，立坚誓，具出世大志，行大布施，觉悟自心，而起大悲，自觉觉他，方得觉行圆满，果真无曲。

诸行者，汝若欲开悟见性，得于佛果，莫问他我，莫向他我求，但问自心，但问自己，所发道心是何心，所行诸行是何行？心若不相应，凭何期珍果？行若不恁么？何得恁么觉？

古人云：欲得恁么事，须是恁么人。既是恁么人，不愁恁么事。恁么事，即难得。

恁么人，是何人？诸人自省，不可自赚。

见性与保任

师父好，您所说的悟后起修，悟是悟到自性吗？那修又是指什么？还有悟后的保任是指什么？很多人都讲开悟就是见性。怎么才叫见性？我听有的善知识说，见到那个能听的、能见的、能闻的、能触的，就是见性。这种说法对吗？我觉得，就算见到那见闻觉知的本性，似乎也无法解脱烦恼和种种疑惑。请师父不辞辛苦，为弟子解惑。

答：见性与开悟并不是悟到或见到什么能见能听能闻能触的。那并不是真正意义上的开悟和见性。

能离一切相，即是见性，非有性可见。祖师云：离假即心真。经云：离幻即觉。皆见性之谓也。

开悟与见性更多的是指一个人的心行，而不是头脑的思维。它所指向的心行能令学人毕竟出离妄念，不取于相，究竟断除烦恼，即是开悟，即是见性。

开悟和修行方法不可分割。也就是说，悟前悟后所修及正悟之时，都是烦恼的脱落，无明的消失，执着的减少，那才是真正的开悟和见性。

正起念时，而不住于念。正生烦恼时，而不住于烦恼。正进入头脑分别时，而回到觉知上来。正纠结问题时而回到眼见色的当下，回到耳识上来，回到触觉上来，回到嗅觉上来，回到不思善，不思恶上来，而不住于此见闻觉知，即是开悟，即是见性。

于法不生心，于一切境界无所住，即是开悟。开悟只在言下。言下不悟，无有悟时。何以故？悟者不住，住者不悟。说于言下，已过言下，悟过久矣。

开悟和修行并不是分开的，会修行，才能开悟。真开悟，才会修行。

正开悟时，即是修行，所有的修行，都相应于开悟。所以开悟后的修行又称为保任。开悟与修行不可分割。

如何是保任？保护心行始终与实相相应，任运此心念念不被烦恼所缚。

保护心行不住妄念，任运此心直用直行。如是保持开悟，任运开悟，护持开悟时的解脱状态，是名开悟，又名悟后起修。

一念住于识心，一念即迷于本性，即非开悟。一念出离识心，回到见闻觉知上来，而又不住见闻觉知，即是见性，即是开悟，非实有性可开可见可悟。但能离于假，即是性真时。

六祖云：常应诸根用，而不生用想。即开悟之谓也。古人根利，才闻此说，即会修行，即会开悟。不像现今时人，终日闻法，而不开悟。终日修行，而不会修行。

如是言下顿离妄念，离一切相，顿回当下，是名开悟。如是修行，如是开悟，才能真实解脱烦恼，出离生死。而诸人所说，见到能见能闻的，即是见性，此能见能闻，非但不是佛性，恰是生死无明之根，意下之贼。故学法之人，将识为性，能断烦恼，无有是处。

古人云：学道之人不识真，只为从来认识神。无始劫来生死本，痴人唤作本来人。

学法修道，莫认贼为子，将意根下黑窟窿当成佛性，以为见性容易，自谓保任此性，实是熏修我执，所以烦恼不断，是名愚痴，非是修行。

真实行者，念念断于烦恼，心心流入性海，着衣吃饭，无染无着。不做修想，不做不修想。不做悟想，不做不悟想。时时不离当下，处处自在无拘。

见不见性，开不开悟，悟后如何起修，莫问别人。但问自己，会不会解脱烦恼，能不能不住于念，会即会，不会，妄说开悟及悟后起修，有何意义！

觉知是自性三无漏学

觉知中有真正的戒定慧。

所言戒定慧者，皆从心而有，从觉知生。若无觉知而有戒定慧，无有是处。

古人云“一行三昧”、“一相三昧者”者，即觉知也。

从觉知生戒定慧，并无次第，是故亦名心地三学。

能守心者，是名为戒。

心得安者，是名为定。

心无惑者，是名为慧。

戒不异定，定不异慧，慧不异戒，皆从心地而生。是知心即是戒，戒即是心。心即是定，定即是心。心即是慧，慧即是心。非离清净心体别有二法戒定慧也。

修习觉知，可觉于心，可守于心，可安于心，可无惑于心。

以一觉知而生戒定慧，故觉知之法，是修行总领。

以修习觉知故，心不外驰，得知心地无是非相，是名持自性戒。

以修习觉知故，心无取舍，得知心地无动乱相，是名持自性定。

以修习觉知故，心无分别，得知心地无痴慧相，是名持自性慧。

故知觉知一法，等持戒定慧。

戒定慧非次第而生，前后而有，从本觉心生。本觉心者，要以觉知得见。觉知非实有其法，以觉不住觉，知非知见，从性起用，是名觉知。觉知者，经中云“空空三昧”者是也。

诸佛以修空空三昧，而得觉悟诸法实相。

真持戒者，非见有是有非，有戒有破。不见是非相，故戒中有定，戒中有慧，以戒定慧故，识自本心。何以故？以觉知故，心无妄相。一心不生，万法无过。万法无过，何戒之有？是名真持戒也。

真禅定者，不见有殊胜境可得，不住动相，不住静相。非散非乱，非定非静，心不颠倒。定中有戒，定中有慧。以觉知故，心无痴乱，不即不离，行住坐卧，皆是一心，更无异念，默契本心，是名真修定也。

真智慧者，不见有法可得，亦不住无得。不见智慧相，不见愚痴相。慧中有戒，慧中有定。以觉知故，不见法与非法，二六时中，以平常心，度平常日，正与么时，不与么想，是名真修慧也。

故知，修习觉知是真正的持戒，修习觉知是真正的禅定，修习觉知是真正的智慧。

在觉知中，妄心不起，于一切法，不取不舍，不即不离，性戒铠甲，防护于心，而无过失，真无漏智而得现前。

在觉知中，直用其心，摄心一处，不动不乱，不散不狂，性定之水，湛然圆满，直成佛道。

在觉知中，心无所依，镜智前随，无疑无惑，无趣无向，法性施为，真佛法生，无处不通。

故修行人，于正念法，勤加修习。行于觉知，出离妄念，不随轮转。

肉眼见佛性，肉耳听佛音

六根接触六尘的刹那，觉知而不住，虽不住亦不间断，无染无惑，便是开悟，便得见性。无别有开悟，无别有见性。六根接触六尘的刹那，忘失了本觉知，或住于意识和觉知，迷于妄念，便是无明，便是轮回。无别有无明与轮回。

故生死于斯，涅槃于斯。

是知得道只在须臾，解脱不离言下。

《楞严经》云：汝欲识知，俱生无明，使汝轮转，生死结根，唯汝六根，更无他物。汝复欲知，无上菩提，令汝速证，安乐解脱，寂静妙常，亦汝六根，更非他物。

古人云：不离当处常湛然。常湛然者，六根对六尘的当下未生妄想也。

又云：终日拈香择火，不知身是道场。拈香择火，唯汝六根正用之时而无所住也。

又云：终日无别事，唯吾自偶偕，唯吾自偶偕者，汝见闻觉知，不断不常，不住不离之性也。

又云：扑落非他物，纵横不是尘。山河及大地，全露法王身。扑落非他物者，耳根所闻，从性而用也，当处发生，当处寂静，当处解脱，当处开悟。

经云：十八界清净。十八界者，六根六尘六识之当下，而不做当下想。

众生六根终日作用，而无染着，是名修行，亦名解脱，亦名得道。于六根正用之时，起贪嗔痴，而生妄念、烦恼、无明，是名迷失，亦名自缚，又名生死。若无执着，于念念中，自在无拘，乃至睡梦之中，识性不断，住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实，皆是一真境界，并无二法，皆是清净菩提，非离妄想境界别有菩提可得。故经云：不断我见，唯断取着。我见者，即是佛性。

学道之人，但能识得性，终日行，终日无所行。终日用，而无所用。终日在法性海中着衣吃饭，而无丝毫痕迹。故肉眼见佛性，父母所生耳，能听佛世界。言下成佛道，如翻手相似。

故修行无他秘密，于六根接触六尘的刹那，如是任运，如是直用，如是修行，如是解脱，如是开悟。

你唯一能做的事就是享受

你无法对实相做出任何事。你做的一切事不过是头脑对你的欺骗。你以为你做了什么，你什么都没做。

一切都已经做好，一切早就在你面前等你，一切都向你扑面而来，一切都是法性施为。

当你想做什么，你住在了头脑之城，不知不觉。

当你想做什么，你在妄想中沉溺，欲罢不能。

你想做和正做的一切都是徒劳。

当你休息下来，因缘会替你做；你做，因缘就被你的妄想暂时搁置。

你唯一能做的事就是休息身心，坐享其成。

只不过，你看不到其本圆成，而无法坐享。你被头脑的渲染和承诺带离了现实，一次次地错失本地风光。

你总想通过自己做成什么，再去享受。你已经错失了真正的享受。

你总被妄念欺骗而去劳累身心。

做好什么而去享受的，刹那就会消失。

期望通过自己努力所达成的，永远不是最好的。

最好的无须任何努力。

最好的唾手可得。

最好的不需要花一分钱。

最好的源源不竭。

最好的恒常不断。

你想做出或修造和寻觅出一个结果，那永远是一个陷阱。而你一次次地掉入难以出离。

就算会有一个你期望的结果出现，它也会立刻让你无法满足，而引诱你再去追求另一个结果。

本来现成的结果，它会一直在那里，以不同的姿态、形式、面貌出现，永远给你惊喜，给你新鲜，给你满足，给你启发。

对于那时时现前的结果，你除了满心接受，不可能做任何事。你想要做什么或改变什么，那不过是以自己的螳螂之臂而欲左右高速运行的列车。

一切诸法，本自无生。所谓生者，皆从妄想。

你想做成什么，那无异于蚂蚁撼大象。

你想要做的一切，犹如蚊子叮铁牛。

你想要达到什么，如同石头上栽花。

你做成的一切，不过是空中花。你被妄想利用，被你的执着当成了工具。你努力做成的一切瞬间就会幻灭。

你以为你活的有意义，你不过是被“你”和“有意义”欺骗。

你无法做出任何有实质意义的事。

当你觉悟这这一点，你只会做一件事：休息。

当你认识到这一点，你只会做一件事，不再造作。

当你发现这一点，你只能做一件事，享受现成。

你看，就算瞎眼的小鸟，什么也不用做，老天也会养活它。

你看，山谷里的百合，没有任何努力，却比世间任何人造的衣服漂亮。

你看，水牛，除了吃草和睡觉，它从来不经营，也不见它有任何的忧虑。

你认为自己比小鸟、百合、水牛更聪明吗？不，它们才是真正的智慧。

你什么也做不了。就算做了，也毫无意义。

你唯一能做的事就是不被妄念欺骗再去做任何事。

你唯一能做的事就是从意识中疾速转身，听到小贩的叫卖声，看到树叶黄了，闻到洗衣液的气味。

你唯一能做的事就是拿起橘子，专注地品尝橘子的味道。

你唯一能做的事是看着别人做事，而无法插手和阻止，除非他自己看到你的自在，被你吸引，自己想停下来。

你什么都不能做，也无法做，也做不到。

你唯一能做的事就是享受当下。

你唯一的能力就是享受一切的现成，

你唯一的快乐就是不费吹灰之力欢迎一切的到来。

天性自由和获得自由是两码事

鸟虽然天生就有一双翅膀，具有飞翔的能力，但是如果不通过练习，它还是无法飞翔。

在他翱翔在空中之前，他要经历许多次的练习，一次次地摔落在地，直到有一天，他能自由自在地飞翔在空中。

人天生具有唱歌、跳舞、游泳、开车的能力，但是如果不加以练习，他还是无法会唱歌、跳舞、游泳和开车。

人天生就具有觉知的能力，但是如果不加以练习，他还是无法生活在觉知中，而更多地生活在妄想里。

人之所以更多的时候生活在妄想里，是因为他每天都在不知不觉地练习妄想，熏修妄想。他习惯于妄想，所以自然地就会运用妄想，活在妄想中。

如果人对觉知加以练习和习惯，那么，带着觉知生活，将变成一种能力。就像鸟儿会飞翔，人会说话、唱歌和跳舞一样。一旦鸟儿学会飞翔，人学会游泳，将永远不再忘失。

每个人都渴望自由。但是人们却不知道如何得到自由。人们以为放逸、任性、胡作非为就是自由。那不是自由。那是未经降伏的贪嗔痴，那是未经约束的放逸和造作。那是众生一直都在熏修的无明，是人的桎梏和枷锁，那种自由是对真性的麻痹，而不是解放。真性的解放，需要自制、自律和中道。

真正的自由不是天生就获得的，它需要后天地训练和培养。以戒定慧来烹炼，以觉知来培养。

当一个人真正拥有了觉知，获得了觉悟和解脱的能力，那时才能拥有自由，而不会放逸和沉迷。

未经训练过的天性，无法获得自在。就像未经练习飞翔的鸟儿无法飞翔一样。

未经练习的觉知，只能潜藏在人的觉性里，但是不能自由地使用。就像美玉藏在石头中，未经开采，无法看到玉的光润。就像金在矿中，未经开采，无法使用。一旦通过正确的方法开采出来，金子将随意使用，不重为矿。

我们自在解脱的天性也是如此，未经一切善法功德地冶练，无由显现。一旦显现，将不再受任何桎梏和枷锁的捆绑。

一切众生皆有佛性，要因持戒修行，而得明见。一旦明见，将不复无明。

一切众生皆具如来智慧功德，要因善知识开导指示，众生如实思修，方得明见，自在使用。一旦能自在使用，不复成为穷子。

虽然人天生具有般若性和解脱性，但是，获得智慧和解脱是另外一回事。它需要长时间地练习和不断地觉悟，直到你真正拥有它。

有人把天性的自由和获得自由混为一谈。不，那是两码事。虽然你拥有自由的潜在性，但是如果你熏修放逸和无明，你无法得到自由。你约束身心，通过觉知的练习和智慧的显发，我们才能获得天性的自由。

获得天性的自由，先要觉悟我们拥有自由的潜能，再通过正确的方法练习，然后真正实现自由。佛法为我们提供了正确的修行方向和有效的修行方法，只要如说如实修行，皆能真正实现自在解脱。

我能掌控的只有当下

就连当下也不是我在掌控，而是我放弃了掌控它的心。

除了妄想，我什么都无法掌控。

当我想掌控什么，我被妄想掌控了。

什么都不想掌控，一切问题消失了。

什么都不想掌控，先要认知到它是唯一的解决一切问题的钥匙。然后去练习不掌控。

有些人会疑惑：不掌控难道不是一种智慧和见地吗？不是需要顿悟吗？为什么要去练习？

不掌控当然是一种智慧和见地，它本身不需要练习。但是想掌控什么的心总会干扰和欺骗你偏离不掌控的智慧。

练习，是养成不被妄想掌控的习惯。

勤拂拭和善护念是两种思想和方法。

对修行而言，勤拂拭是在错误的对象上用功和练习，而善护念是不在错误的对象上用功和练习。

我们要练习的只是保护，是防止自己掌控和造作。

如果你认为，只是觉悟不掌控和无为，觉悟本来无一物，修行就可以结束，那就错了。不掌控，会使你放弃一切造作和修饰的思想和观念。但是想掌控和造作什么的念头还会频繁出现，保护心不被这些念头欺骗，那才是真正的修行，才是我所说的练习不掌控。

如果你不好好练习善护念，有时你会一些习惯的思想控制，你无法摆脱它们，你会不由自主地去做一些事，说一些话，让自己进入困惑，也给他人带来困惑。

如果你勤加练习善护念，练习于念而无念，甚至通过做一些事情来训练觉知并能转念，你就不会被你固有的想法和执念欺骗，你会看得见那些意识和想法，它们不过是一些未经实现的想法而已。当你看到那些想法没有实质，你会停止做一些事，或者换一种心态去做同样的事。因为没有被想法带走，没有任何困惑与烦恼在你心里发生。

我无法保证自己在任何时候都能不去掌控。但是，当我非常痛苦和紧张的时候，我一定在努力想达成什么。我会放弃想掌控的心。

当我放弃时，我会轻松和解脱。

当我一直坚持练习活在当下和觉知中，过去有为操控的习惯就会减轻，甚至不会出现。

我无法把握下一秒和上一秒的事情，我只是把握这一秒不去把握什么。

这是获得安心的唯一方法。

这种放弃把握的智慧需要不停地练习。

练习什么？练习觉知。

怎么练习？听声音，知觉触，观呼吸。

轻拿轻放，鹅步而行，安静徐为，保持呼吸的均匀，重复做一些动作，让自己不住在妄念中。

晨路

羊随蝶拥乡间晨路

古寺山下氤氲浮浮

水牛坐卧一事不管

白鹭矗立犹如顶柱

世间繁华刹那即空

不如返此认祖归宗

十里草径风光无限

一条长溪直达梵宫

熏风听月

星空舒廓寂辽

青山几多妖娆

枕石天为花盖

沐风水为琴箫

星星闪闪烁烁

凌乱不相侵夺

各各放光自妙

颗颗摩尼珍宝

纵有云雾飘缠

难掩其光桀骜

天地何其莹莹

万法本闲人闹

来我溪边听禅

随我田间观稻

风姿绰约属你

夕阳西下恰好

胆小怕事的人

你可能不相信，诸佛觉者都是胆小怕事的人。

诸佛成道者之胆小，知可为不可为。诸佛菩萨之怕事者，怕自己陷入是非，不惹事生非。

世人以为胆小怕事是可鄙的。在我看来，恰恰相反，那是一种大智慧。

胆小怕事并不是胆怯懦弱，而是一种善于保护自己的习惯。

只有那些愚痴的人才会为所欲为，才会胆大妄为。

胆子大的人会胡作非为，爱做事的人会给自己带来无穷的麻烦。

世间智者尚言，多一事，不如少一事。何况诸佛觉者？

诸佛觉者并非人们想象的那样有多大的担当，能做多少事，有多大的胆量和勇气。他们和平常人一样，他们也会害怕，对他们来说，哪怕一点点的小事，都不如无事。对于他们来说，好事不如无。

他们宁愿坐在院子里晒太阳，也不愿意做那些世人所崇拜的丰功伟业。

他们躲避世人蜂拥而至的事如同躲避灾难。

对他们来说，安静地喝一杯茶，在田间散步，那才是大事，才是最重要的事。

对他们来说，心无挂碍，心中无事，胜过世间一切美事。

诸佛圣人并非一切不惧。

他们怕迷入幻境，他们怕被妄念纠缠，他们怕堕入自心分别的境界，他们怕卷入人我是非之中。诸佛觉者之胆小怕事，是理智和正念使然，是觉知和定力指引。

诸佛觉者怕自己陷入无明和三途。

诸佛觉者怕一切凡俗之事，怕患得患失，怕经营我所，怕贪着情爱。

世人所追求的一切，诸佛觉者都避而远之。

世人所以为豪气与英勇的行径，诸佛觉者都深感畏惧。

诸佛觉者有他们自己的担当、事业和勇气，而那是世人所鄙夷和不齿的。

诸佛觉者吃饭时把饭吃好，走路时把路走好，一举手，一抬足都带着觉知，不沉入妄念，这才是他们的事业和担当。而这在世人眼中，微不足道。

诸佛觉者有他们自己的无畏和勇气。他们不畏惧寂静和淡泊，他们不怕过简单平常的生活，他们敢于挣脱生死轮回和无明颠倒。

他们为了觉悟实相可以忍受世人所不能忍的无为与寂寞。

诸佛觉者活在自心的世界中，不关心外境，不无事生非，不参与和干涉任何外在的人与事。所以诸佛觉者是彻头彻尾的“胆小怕事”者。

如果一个人还在不停地做事，不管是大事还是小事，那一定是一个迷人。

诸佛觉者也做事，他们随缘做事，放松做事，做无功利的事，做最平常的事。

他们穿衣吃饭，行住坐卧，度日延时，心不外驰，仅此而已。

他们不走在头脑里，而是走在地上。

他们不建立事业，而是消融一切事业。

他们是世间最无用的人，是一群“懒人”。

他们坐享其成，不费一功，坐拥一切。

为自己活，做自己的佛

你就是你，何必成为他。

为自己活，何必为他而活？

佛也只是做自己，佛是活在自己世界里的人。

我们以为佛为了众生而活，不，那是我们的错觉。佛是一个完全为自己而活的人。

他活出了真正的自己，以此来度化众生。

一切万法皆做自己，为何你独不愿做自己？

世法住法位，世间相常住。接受自己，即是真我。

色类各有道，互不相妨扰。安于己道，才是真道。

做自己者是佛，做他人者是囚徒。

为自己活者是佛，为他人活者着魔。

为自己活，一切简单；为他人活，互相纠缠。

做自己者，从来不在乎别人怎么看；为别人活者，处处受制于别人的眼光。

无论你是什么样子，安于那样子，就是佛的模样。

无论你此时是什么状态，不必改变它，接受自己的状态，就是佛的状态。

佛不是做出什么惊天动地的大事的人，佛不是为他人而活着的人。佛是一个安于当下，活于小事，不向外求，不活在别人世界里的人。

这个世界有许多伟人、智者、有才华的人，但是佛却很少。

因为人人效仿他人，欲成他佛。人人为他人而活，不知自己才是真主。

人人本来是佛，只因不能做自己，成了凡夫；只因欲成就不平凡，所以成了庸人。

人人天生是佛，只因为别人而活，执迷于自我，丧失了真实的自己，成了自我的囚徒。

真实的自己并不是你去创造什么价值，做出什么有意义的事。而是相反，息灭所有创造的心，停止所有想做的事，身心无依，休息下来，才能看到真实的自己。

真实的自己，并没有一个有实质的自己。

就像一片云，一股风，无形无相，毫无力量，任东任西，无抓无取。真实的你亦复如是，无形无相，无任无捉，无系无伴。

世人也说活出自己，也说为自己活。不，那大多数都是活出自我，都是执着于自我，都有苦产生，而无法活出真实的自己。真实的自己中没有任何苦。

欲活出真实的自己，先要觉悟真实的自己。

真实的自己如虚空，如行云流水，如一只空手，如一个空杯。它什么都不装、不盛、不存、不留、不住、不求、不有。

真实的自己，是什么就是什么。不论是什么样子，皆知所现的样子是幻象，不必去改变幻象，即是圆满。

是男就接受男，是女就接受女。是老接受老，是幼接受幼。是柔弱接受柔弱，是刚强接受刚强。是聪明接受聪明，是愚笨接受愚笨。是高接受高，是矮接受矮。是羞涩就接受羞涩，是奔放就接受奔放。不论是什么样子，总是幻影，总不是真。一切接受，才无困惑，才无遗憾，才无烦恼，才是真智慧，才能活出真正的自己。

你没有患癌

师父好，我检查出患了前列腺癌。请问师父，我该以什么样的心态来面对自己得了癌症？要不要去对治？

答：癌症并没在你的身体上，而是在你的头脑里。

事实上，这个世间所有的癌症都没有长在身上，而是长在头脑里，显发在心里。

不要试图去除掉身体上的“包”，除掉头脑里的“包”，不相信头脑里的“癌”，你才能真正治愈。

就像一棵树上长了一个大结，树不会认为自己患了癌症。

西红柿上结了一个小西红柿，西红柿还是会继续存在，而不会认为自己患了病，而开始腐烂。

一只小狗腿上长了个疙瘩，它还会继续欢蹦乱跳，而没有任何问题。

人也一样，身体上长个包没有任何问题，只要头脑不认为那有问题。

是头脑相信了“癌症”这个观念，“癌症”便产生了。当心里认同了“癌”的存在，是这种认同开始伤害身体，而非那个“包”或者“疙瘩”。

身体是无辜的，身体永远不会患病，如果头脑不加以认同和伤害。

你问我如何面对自己患了癌症？

我说，你什么病也没患。如果你真的患了什么病，那一定是“脑癌”，是“心病”。

脑本无病，心亦如是。以认定与执着故，诸病起，诸法现。

万法从心生，诸病从心起。若欲灭万法，先当灭于心。若欲疗众病，先当治诸心。心若不生起，一切法自灭。心若无诸病，一切病自愈。

身体从心有，诸法亦如是。心若不强名，何来身与病。知身心是幻，癌症亦非实。通达如幻者，诸病自消除。

前列腺、身体、癌、生死、疾病、一切法，皆从心起。心若不生，则一切病不生，生灭即灭。若生对治，犹如于空中妄见敌人而与之斗，本无敌人，斗者成敌。病本是妄，对治成病。癌非是癌，因执成癌。一切诸法亦复如是，本来是空，着之成有。

从头脑的“癌”中走出，活在现实的无病里，那是你需要的心态。

看破“癌”的虚妄，洞穿“癌”这个妄念，“癌”就会消失。

活在觉知中，活在接受中，活在智慧里，而不是活在意识中、活在大脑里、活在对治里，那才是一个真正健康的人。

做一个没有底线的人

人们用“没有底线”来形容一个人很坏。当一个人做事没有道德、原则和善恶标准，为所欲为，人们称之为“渣”或“没有底线”。

那些“没有底线”的人骄傲于什么都敢做，仿佛活得很通透、自在。事实上，他们的底线还有很多，他们被自己的无明、贪欲、嗔恨、骄慢、嫉妒这些根深蒂固的底线牢牢地捆绑。

他们是一群真正活在牢笼里而无法出离的人。

他们胆怯、自私、愚痴、自以为是，这都是他们无法逾越的底线。

他们做坏事，但是无法放过自己的无明和颠倒。

他们没有善恶观念，但是他们无法超越自己的我执。

他们为所欲为，但是无法逃脱烦恼和痛苦的煎熬。

他们什么都敢做，同时也被因果牢牢锁住，在自心的妄念中饱受轮回之苦。

他们看似没有底线，事实上被自己的贪嗔痴线五花大绑。

世间人活在各种“底线”的牢笼里，被自己的种种贪欲、妄念和想法捆绑，所以不得自由。

只有觉悟者才是真正没有底线的人。

佛才是一个没有底线的人。

那些悟道的人，才能在真正意义上实现没有底线的生活。

你很难相信，一个持戒、行梵行、带着觉知生活的人会是一个没有底线的人。

然而他们才是真正没有底线、活得通透而自在的人。

觉悟的圣人从更深的层次上打破了一切知见、观念、想法的底线。觉悟者的没有底线是绝对的，没有任何余地，没有丝毫例外。

他们是一个空心人。在他们心里，什么都没有。

对他们来说，上尚不存，何来底？

线尚不存，何来底线？

觉悟者站在空的大觉中看不到任何限制。

诸佛以甚深般若智慧看不到有任何实体和个人需要遵循任何底线。

觉悟的人没有任何底线，不意味着他们去杀人放火，干各种坏事。

而恰恰相反，他们会放弃做任何事的心。他们看不到有任何事值得自己努力去做。

他们息灭了一切造作和谋取的心。

他们不再贪著自心幻境而使自己陷入无明。

他们不再执着做事。

他们去做那最容易的事。

他们做那些最简单的事。

他们做那些缘熟之事。

他们放弃自己的意志而让“因缘”去做事。

他们去做令身心愉悦、放松、惬意而无苦的事。

他们做不会让自己执迷的事。

他们确实想做什么就做什么。他们无论做什么，都适可而止。

他们看得到自己做任何事后面的动机。他们不迷于因，所以没有恶果等着他们。

他们没有底线，更多的是在思想和观念上。他们可以接受任何人的任何想法和观念。他们接受任何人做任何事，那不代表他们自己会去做什么。

他们接受人们各自的执着，而不会去主动批判并改变他们。

他们深知那是每个幻体生活在各自的幻梦中的必然。

在他们自己心中，也不会有哪些事是对的，那些事是错的的分别。

在觉悟者的心中，虽然看得到现象的千差万别，但是他们深知，那一切都不真实，都平等如梦。所以，他们能打破一切底线和评判。他们真实地活在“没有底线”的实相世界里。

诸佛觉者没有底线，他们真实没有世俗烦恼的约束，没有是非善恶观念的缠缚，没有贪嗔痴线的障碍。

诸佛觉者活在没有底线的真实中，而获得绝对的自由。

诸佛觉者没有底线，他们没有无明、三毒、骄慢、善恶、是非、戒定慧与淫怒痴、世法出世法、生死与涅槃、凡与圣、迷与悟、一切意识分别的捆绑。

觉悟者活在没有底线的世界里，那里是清凉的世界，无相的世界，无一物的世界。

诸行者，做一个那样的人，做一个没有底线的人，做一个空心人。

接受的般若

当你遇到不幸的事，身边会有许多灵修者告诉你，接受，就不会痛苦了。

可是，就算他们给你讲述再多接受的理念，你还是无法接受那样的事。

你根本不知道“接受”意味着什么。

因为讲述者自己也不清楚什么是真正的“接受”。

“接受”作为一个时髦的词和理念已经被越来越多的人传诵。然而，如果你无法实现“接受”，你只是知道这个观念，那对你的生活有什么意义？如果你无法出离烦恼和痛苦，你能接受什么呢？烦恼和痛苦吗？那样的忠告就等于“你只要努力就一定能成功”而苍白无力。

我们都相信，你接受的观念、思想、角度越多，越自在。

然而，如何才能接受的更多？

我们根本无法想象，我们无法接受的事多的遍及了我们生活的方方面面，即使我们花了许多钱，上了很多关于“接受”的理论课程，我们还是一点点也没有接受更多的事物。

为什么如此？

因为你完全没搞明白接受的主体到底是什么。你更不知道接受的主体是否存在。

你站在自我的角度，如何能接受哪怕是极小的事情呢？

你以为有我的存在，那怎么能接受空的世界呢？

现在“圣人”和“大师”们都在教导“接受”，大师们只是在传诵着一个近似神话的理论而用来欺骗愚痴的人们，至于那理论管不管用，谁会在乎！

如果站在有你有物的角度，你永远无法接受任何事物，就算你把你拥有的紧紧地抱在怀里。

如果站在有的角度，除了对立，不可能接受什么，即便你深爱着什么。

一块石头无法接受什么，但是一个空杯子可以用来盛水和沙子。

一个空杯子比一块石头能接受更多的东西。

一双握住东西的手已经不能再接受任何东西，但是，一双空手，可以随时接受任何东西。

一个有实体的东西，无法接受其他。虚空却可以接受万物。

有，无法接受哪怕一丁点儿的有；无，才可以接受一切。

山顶无法容纳湖水，而山谷却能。

空气、水、泥土可以从一根空心的管子里流过，一个实心的管子无法流过任何东西。

一个有我的人，无法接受任何与他对立的思想、观念和行为；一个无我者，可以接受任何的存在。

一颗有的心，无法接纳任何事物；而一颗空心，可以接受一切。

你想接受更多的事物从而获得真正的自由吗？去悟你是空，去悟无我，去以无面对一切。

当你悟到你是空，你自然能接受一切，没有例外。

空，什么都能接受。没有什么是空不能接受的。

经云：芥子纳须弥。为什么小如芥子许的东西能装须弥山一样大的东西？

因为芥子与须弥山，尽皆是空。

唯有空能容纳于一切。

如果不悟诸法空相，不悟诸法无我，你永远无法接受任何事物。就像你不理解芥子如何能接纳须弥山一样。

如果你想接受一切，作为空心而存在。

无我，空，并不是意想中的无我与空心，不是思维出来的无我与空心，而是意想无实性，思惟不真实，念头无自体。

意想性空，念性空，无念，那才是我所说的真正的空。

当你觉悟意想无自性，念性无我，念无实体，念不是我时，自然能接受一切。

以般若的智慧才能真正接受一切。

当你的接受变成了般若，连接受也不再存在。

直行菩提

我们经常会因别人的一句批评而陷入烦恼，或者因自己的自责而痛苦不堪。

别人的话真的对你有那么大的作用吗？还是你自己对自己太过执着？

我们也会因别人对我们的要求而做很多不情愿做的事。我们到底被什么支配而不得自由？

没有人逼你做什么或不做什么，只有你自己的观念。你信什么，就被什么缚。你依赖什么，就因什么而不自由。

没有人在评价你是对是错，只有你自己的妄念在不停地割杀自己。你认定什么，什么就会约束你。

就算全世界的人都否定你，说你错了，而你不予认同，谁能影响的了你？

外在的人事物可能会左右你的身体、行为，但是你的心可以不受任何影响。如果你自己不囚禁自己的心，谁能囚禁的了你？

一切都无法做你的主，只要你自己能做的了自己的主。

但能肯心，谁能主我？昔大梅法常禅师只听马祖开示即心是佛，便即大悟。何以故？知主人故，以自肯故，能承当故。六祖大师云：但用此心，直了成佛，同于此理。

所以，摆平别人，如犬逐石，犬愚，不知扔石者是人，而去逐石。搞定自己，才是智者，以目标明确故，如驾车知打牛而不打车，车乃能行。

修行也是如此，自修心是佛，修别人是魔。做好自己是圣，做别人或为别人活是凡夫。转自己则脱绳而去，转别人如同驴拉磨。

一切都在你这里，都从自心而起。搞定自己，一切ok。搞定别人，错认了目标，如水中捞月，穷劫不得。

六祖大师云：此事须从自性中起。“从自性中起”者，看好自己，善护于念，莫向外逐，莫被境转。

只要你自己不给自己贴标签，没人能给你贴标签。你不给自己定罪，天地奈何不了你。

所有的否定、批评、惩戒、烦恼、执着都来自于你自己，而不来自于任何外境。

对自己有要求，就会为自己建框架。有了框架，画地为牢，诸法纷起。

没人给你建框架。天地不仁，亦不恶，不给你任何枷锁。所有的枷锁、框架、限制，都是你狭隘的心智、所接受的观念赋予你的。

四祖道信禅师向三祖僧粲大师请法：唯愿和尚教某甲解脱法门。三祖云：谁人捆你？对曰：无人捆我。三祖云：既无人捆你，即是解脱，更求什么解脱？道信言下大悟。

一切诸法，本不缚人，唯人自缚，故不解脱。自若无执，诸绳自脱。执者，种种妄想、观念、框架、知见、想法是也。除此知见想法，众生无别执着。除此知见自缚自绑，无别有法绑你。

能除心中各种执念，山是山，水是水，是法住法位。心中执念不除，临山不见山，在水不知水，于头脑妄念中而行云里雾里，如入冥间。

解脱，从来不是别人给你的。系缚在你，解脱亦在你。但无争扎，无纠结，绳尚不见，结不可得，解亦无须也。古人云：非师相授与，我亦无所得。此之谓也。

天堂地狱，不在外境。心不自缚，即是天堂。心绳自结，恶道现前。地狱天堂，二无踪迹。唯过量人，直行菩提。

心净一切净

我们生活在大圆镜智中，每个离你最近的人，都是你在那个时空交叉点上的镜中影、镜中相，都是你心智的写照。

发现这一点，就是修行，就是觉悟。

只可惜，绝大多数人不知道这一点，把身边的人当成一个心外的个体，而产生种种的执着、对治和操控，陷入幻境中，生种种烦恼。

一个好的修行人，不必离开身边的人而别求善知识，别寻修行的境界。

你身边经常出现的人，就是你的道场，是你修炼的对境，是你修行的入手处。

认识那个离你最近，与你相处时间最多的人，那个人身上一定有可以觉悟你的东西，只要你善于观察。

抓住他一次次在你面前的示现，那一定是你的心在影现。

如果你不了解你自己，去认真观察你的伴侣、孩子、父母、学生、邻居或老师。那些人如同你刻出来的模子。

如果你看不到自己，去看他们。他们的样子，一定是你的样子。

你不用每天花很多时间照镜子，镜子里看到的不是你，去看你身边的人，那才是你的镜子。

就算你再不喜欢谁，如果他经常出现在你面前，而你又无法避开，那么，安静下来，去观察他的一言一行，你一定会看到自己。

如果你看到他自负，那一定是你自负。反观自己，直到看到自己的自负，然后改变自己，你自负的丈夫消失了，而他依然如故地站在你面前。

如果你看到她懒惰，那一定是你心中生起懒惰。看到自己的懒惰，改变自己，然后那个懒惰的妻子消失了，你的妻子依然坐在沙发上。

如果你看到某个人贪欲炽盛，你一定和他一样正浴火中烧。改变自己，你会看到一个平静如水的人。

如果你见到谁面目可憎，那可憎的样子就是你。别去试图改变外在的人，那毫无意义。改变自己，一切都可入眼，一切都不再可恶。

如果你看到谁一无是处，你就是那样。反观自己，你发现没有人有任何问题，大家都完美得出奇。

你看到的一定是你自己，分毫无差。诸法实相如此，心外无法。

万法是镜，如实照出你的心。你无法离开镜相别处觅心。境即是心，心即是境。

你看到一头水牛，未必是指你的心正处在畜牲的无明中。你的心安闲时，你能看到水牛的安闲。水牛是你内心安闲的折射。当你陷入无明与愚痴，你看到周围全是畜牲，而那可能是一群人。当你看到大家都傻时，你才是真正的傻。

真正智慧的人，看不到愚痴，看不到无明，看不到凡夫。

他智慧的心中无法折射出愚痴的幻影。他心中没有的东西，怎么能影现呢？

一个人心中没有淫欲，他无法看到淫欲，即使他看到两个人在交合。

一个人心中没有妄语，他怎么可能看到有打妄语的人，即使有人整天胡说八道。

一个人心中没有杀害，他无法看到真正杀生的人，即使他的兄弟是一个屠夫。

你心里没有的东西，一定无法折射。

看好自己的心，别让诸法观念在那里生根发芽，别让任何影像在心上安家。

六祖大师云：若欲修行觅法身，离诸法相心中洗。

诸修行人，若欲清净，莫著倒影。诸法心现，心生法生。一心不生，诸法自净。能净其心，一切自明。明光不昧，不拒不迎。

这一切，真好

我还在呼吸，这真好。

就算有一天，哪怕下一秒，我不再呼吸，那也很好。

除了接受，我又能做什么？

我能阻止任何发生吗？除非我想让自己难过，我才去对抗现实。

与大家在一起，这真好。每一个人的每一个样子都那么好，除了这样，我们还能是什么样子。

当我心里有爱时，我很幸福。我怎么可能选择挑剔、指责或不爱别人？除非我想让自己陷入僵硬和难过。

树叶黄了，这真好。秋天就该是这样的色彩。哪怕到了冬天，树叶被雨水浸泡，腐烂在泥土里，金色消失了，那依然很好。

叶子怎么可能常绿常在？雨水怎么可能常下常湿。

也有一种常久。

叶子又绿了，雨水又在敲打着窗户，阳光照在同一张茶几的同一个位置。

我们又聚在同一间屋子里

紫藤花又开了

溪边的蝴蝶还是那几只白色的。

一切都很好，完美的出奇。

它们在不停地歌唱，似曾相识，又不尽相同。

一个人在房间里光着脚走来走去，真好。那怎么可能不好？除非我不珍惜这最美的时刻而进入了妄想。

除非我没有活在脚下而活在了头脑中。

就算我不可能总是光着脚在屋里走来走去，我可以做任何事都拥有光脚走路时的觉知和满足。

如果我满足于坐在院子里听雨

我就可以满足于在田间散步

在清晨来到薄雾里浸润那湿湿的空气

在农贸市场寻找鞋垫

在小店里吃个下午的菜包

或是半天缩在沙发里打盹

生活中哪里有不好？

哪一处不发光？

哪一段时间不是金色的？

哪一个池塘不静谧的如同熟睡的婴儿？

哪里会有孤单、寂寞？

除非你进入头脑，在那里探索寻觅。

不论你找到什么，那都是贫瘠的。

真正的丰盈就在路边的红宝石一样的野果子身上。

充实的不是头脑

而是带着泥巴的乡间索道

是高耸的杉树

是雨中的垂钓者

真正的美在你刻意所摆的pose上

在你的丝丝白发上

一切都俊美

一切都满足

一切都安逸

我还活着，真好。我怎么可能死去？如果我不进入妄想。

大地、天空、泥土、就连那水上的涟漪，哪个不是我？

发光的地球，黄金铺地的乐土，七宝闪烁的树林。

一切都曼妙

一切都吉祥

一切都好极了

觉者的角度

如果你的眼睛只盯着一粒糖，你是一只蚂蚁。

如果你的眼睛只盯着一只骨头，你是一只狗。

如果你的眼睛只盯着草或庄稼，你是一匹马或一头牛。

如果你的眼里只有财和色、妻子和孩子，你是一个凡夫。

如果你的眼中同时拥有一粒糖、一只骨头、一片草原、一群马、人们的喜怒哀乐，你是一个思想家或艺术家。

如果你的眼里有善恶、是非、对错，你是一个法官和审判者。

如果你的眼中有仁义理智信，有道德、伦理，你是一个世间的圣人。

如果你的眼里有生死，有涅槃，有寂灭，有解脱，你是一个罗汉。

如果你的眼里有慈悲，有众生，有六度万行，有利他的思想和行为，你是一个菩萨。

如果你的眼里有戒定慧，有坐禅，有三宝，有福报与功德，有修行与觉悟，有生死与涅槃，有轮回和解脱，你是一个还在迷途的修行者。

如果你的眼中看得见一切，又知道一切如梦如幻。你能接受一切，心中又什么都没有。你是一个觉悟者，一个佛陀。

你是什么，取决于你的眼光、视野和角度。

你是否自在，取决于你能接受多少想法和观念，而又不执着于任何想法和观念。

你的角度越狭隘，你的生命层次和质量越低，你享有的自由度越受限。

你的角度越宽广，你越能接近实相。

你的想法越活跃，你越不受其禁锢。

你的观念越不定，你的行为越自由。

每个人的行为都受制于他的想法、视角和观念。

凡夫站在他们自己的角度，以各自有限的观念，看到的都不是事物的真相。

佛是一个没有固定观念和想法的人。

佛是一个没有知见的人。

佛是一个无角度的人。

佛说，实无定法，名无上正等正觉。

不定之法，即是无角度，无偏见，无观念。

以无角度故，得见全貌。

佛不站在任何角度看人或事。或者说，佛站在全角看世界，佛站在制高点看世界，佛跳出事物之外看事物。

佛经中记载过盲人摸象的故事。

国王让一群盲人来摸象，然后各自形容自己所摸到的大象。

有的人说大象像一堵墙，有的说大象像一根柱子，有的说大象像一口锅，有的说大象像一个盆。

盲人之所以不能形容大象的全貌，是因为他们站在各自的角度，他们所摸的只是大象的局部。

只有站在一旁的国王，清楚地看到大象的全貌。

觉悟者不会站在任何角度看问题，他们跳出角度，以无角度的般若智慧看事物，以空三昧的洞察力看到事物的本质并不存在，以无相的佛眼看穿一切事物都无自体性，无实性。

仁者，你以何眼看事物？

你以什么角度看世界？

如果你还存有角度，你还有自己的观念和想法，你看到的是局部，你会活在幻象里，你会有烦恼，你不会得自在。

丢掉你所有的角度和观念，你将看到真相。

开发你的佛眼，以不定法而得阿耨多罗三藐三菩提。

你很美

师父好，40多年来，我的身体一直处在绷紧僵硬，就是紧张加密集恐惧症的状态，把我折磨的筋疲力尽。今天午休，面对老板。我的身体又开始绷紧，同时因为密集恐惧症，脸部特想抖动，但是老板在，我不敢抖动。怕她笑话我，看不起我。平时我的嘴也会控制不住的抖动，在孩子面前也没自信。我经常压制自己的抖动，很害怕别人发现自己的样子轻视、嘲笑我，搞得自己快要累死啦。

请问师父，我如何解决自己的紧张和在别人面前的恐惧？

答：嘴部脸部抖或抽搐，就像树叶被风吹动一样，没有任何问题，接受它，你就不会再紧张。如果你觉得嘴唇不受控制自己会抖不正常，你就会紧张。事实上，不论嘴动或不动，都不是你能控制的。嘴和脸都不是你，它们只是一种“美丽的存在”。如果它一定要抖，而你不想让它抖，这才是问题的关键。

是你的对立情绪让自己紧张，而不是嘴的抖动。

从今以后，视自己身上发生的一切为正常，甚至为一种美丽：别人没有的特殊的美，就像有的人有酒窝，有的人有很长的捷毛，而大多数人没有一样。有酒窝的人并没有觉得自己有问题，甚至还觉得那很好看。所以，他过的很好。你也可以那样，告诉自己“我很美”。从内心深处接受自己的任何样子，别被外人的评价所骗。事实是，除了自己不接受自己，没有外人的评价。所有外在的评价和不舒服，都来自你内心深处对自己的否定和评价。撤销那评价，还自己一个赞许和肯定，你将不再紧张。

我记得演员徐峥以前脱发，他非常苦闷，用了很多方法增发，都没有成功。秃顶的问题折磨了他十几年。后来有一天，他终于放弃了增发的想法，接受了自己秃顶的现实。在他接受自己的刹那，他一下子轻松释然。原来一直让他苦闷的不是自己没有头发，而是不接受自己没有头发。

以前有一位居士，她的女儿是同性恋，她非常苦恼，后来她跟我说起这件事。我告诉她，同性恋太正常了，我不知道你为什么苦恼？就好比如有人喜欢吃玉米，而有人喜欢吃生鱼片，有人喜欢吃野菜。虽然吃野菜的人很少，但吃野菜有什么不对吗？就算所有人都不认同吃野菜，喜欢吃野菜的人还是喜欢吃。烦恼的不是吃野菜的人，而是认为那有问题的人。

我告诉她，接受你女儿的同性恋倾向，你不再有任何烦恼。就像有的人，他的孩子不想结婚，接受那个事实，他将不再烦恼。

我们所有的烦恼都来自于对既定事实的不接受。

你在上司和家人面前的紧张与恐惧和自己嘴角的抖动没关系，跟你过分看中于自己的样子并想改变它有关。跟你对立于自己的样子有关。跟你在虚幻的对象上用错了心有关。

我看到太多过的“病人”、“残疾人”、“弱智”、“胖子”、“侏儒”、“同性恋者”、“洁癖”都过的很开心，很快乐，即使那些人身边总会有人朝他们投去异样的眼光。但那些异样的眼光停留的时间取决于你自己是否认同它。如果你不认同那嘲讽，它们瞬间就消失了。而如果你认同了那些评价，它们便深深地留在了你的心里，即使那些人早就将你忘掉。

而我也看到很健康、多仪表堂堂的人过的并不幸福，那是因为他们太过于执着自己的心念，他们快乐与否与他们的外表没有关系。

真正让我们快乐的是一颗接纳自己的心，是一颗放松、没有要求的心。

接受自己的嘴角的抖动，带着这样的觉知，在老板和孩子面前展示真实的自己，别再讨厌并对抗自己的样子，你就会越来越放松，也会越来越有自信。

学习六祖坛经前言

坛经在中国禅宗史上是一部很重要的经典。它文字简洁，义理深奥，修行的见地与方法直接了当，一目了然。

在坛经中，既有如来禅的处处直指，又有祖师禅的生动演绎，令当时的学法者和后世的修行人都耳目一新。六祖说法，不拘文字，处处都流露出自性的智慧，深入浅出，生动风趣，贴近生活。经中记载，六祖当时为大众开示，与会的很多听法道俗，一品下来，都心开意解，信受奉行。

据说六祖不识文字，却能演说出令无数文豪汗颜的文字般若智慧，语言朴实优美，毫无斧凿刻意的痕迹，可见佛法的智慧皆从自性而有，不分男女老少、身份地位，不能取相分别。由此也可知，一切众生，但能识自本心，见自本性，皆可悟道成佛。

坛经中很多出表达出见性成佛的思想。这也是禅宗这一法门最重要的特色。作为佛法的正法眼藏，顿悟的理论和修行贯穿着整部坛经。六祖也因为明确开示“一悟即至佛地”的宗门见地，与教下多劫修行才能成就的观念截然不同。顿悟的思想非是祖师独创，大乘了义经典中也记载了宗门的顿悟思想，如维摩诘经，金刚经，楞伽经等。禅宗见性成佛，教外别传的法门特色，使禅宗在中国佛教所有的法门中绝妙独拔，另其他各宗各派不可窥其涯际。同时，禅宗从六祖时代，也成为中国佛法宗派中影响最大，传承最广的法门。

六祖示现在中国，传承了达摩至弘忍的禅宗心法和衣钵，开示悟入佛之知见。又开出了后世禅宗五家宗脉的宏大气象。正所谓一花开五叶，结果自然成。

坛经的影响在中国可谓家喻户晓。上至中国帝王，下至贫民百姓，文人墨客、商贾艺人，各个领域的人，大家几乎都知道慧能大师和他留下的六祖法宝坛经。坛经的思想和智慧，也深深地植入了中国文化的精神之中，成为了中国乃至世界文化的永恒瑰宝。

我们今天和大家一起来学习坛经，一是为了领悟古人留给我们的探索生命的智慧，二是如实掌握修行和解脱的方法。既能解决现实生活中的种种困境和烦恼，又能从根本上解决生死无明的大事因缘。

所以，学习坛经，实践圣道，获得解脱的能力和智慧，利益现实生活，所谓现法乐住，解决人的现实问题，实现娑婆即净土的大乘菩提本愿，就变得非常有意义。《坛经》云：若识众生，即是佛性。佛法是人的关怀，是生命的关怀，是解决众生烦恼的最现实的智慧，是实现众生自性自度的最捷津梁。

这样的学习本身就是自觉觉他的行为，也是精进修行的体现。

现在学法者大多都是在家居士，都有很多事情缠身，大家都能抽出宝贵时间来到道场听经闻法，参加共修，护持正法，这种精神在当今这个浮躁的时代，更显得非常宝贵。所以非常随喜诸位。

我们学习坛经和祖师留下的语录，包括学习佛陀留下的经典，并不仅仅是学习他们的思想和智慧，更重要的是如何把这些思想和智慧变成自己的，把佛法的智慧和解脱的方法用出来，行出来，活出来，使这些思想成为我们现实生活中的真正本领，真正在我们短暂的生命中发光发热，利益自他。

如果学习佛经只是为了了解一种思想的境界和见地，那很容易将佛法变成一种知识，而不是智慧和能力，那无异于数别人的钱财，而自己一分钱也用不到。学习经典的目的是在认知一种实相的见解以后，如何通过善巧方便，通过训练和修行，使这样的见解和智慧变成自己的，能随时指导我们日常生活行为，让自己生活在清净、自在、解脱的实相中。

如说修行，自觉觉他，改善现实乃至当下的生活，这才是我们听经闻法的真实目的。

希望大家都能把这样一种学法的观念植入自己的内心，永远不要忘了学法是为了建立解脱的观念，训练解脱的方法，获得解脱的能力，来指导当下的现实生活，解决现实的生死问题，而不是将佛法和解脱拖到临终和来世。

今天因缘会遇，和大家宿世有缘，我们一起来学习这部六祖法宝坛经，使这部处处蕴藏着智慧光芒的经典重新融入我们的生活。

我的生活

黎明，上午，还是慕色降临

那对我已不再重要

我关心的不是时间

而是每一个时光里的安宁

每顿饭吃半碗或一碗，吃什么菜，在什么地方吃

那都不是我最关心的

我关心的是我吃饭时心中是否有事。

我关心是否尝到了饭的清香和菜的味道

打坐，还是散步；

读经，还是打岔；

与你在一起，还是与椅子在一起

那都不再重要

重要的是

心都满足、安适

我都喜从心流

乐上嘴角

坐在亭子的石凳上，还是山坡的草地上

坐在哪里不重要

重要的是

每次都能听到风吹草的声音

感受到那最美诗人的吟唱

我的生活如此简单

我的生活如此快乐

不过是看的见山雾模糊了丝瓜藤

溪水的声音流入房间

野鸭的羽毛飘到了脚下

我的生活里到处都是光明

那光明甚至闪耀在夜色里

那光明甚至发生在冬雨里

那光明被包裹在小葱炒鸡蛋的香味里

今天是什么季节

是星期几

还是什么天气

对我来说都一样

都平常而神奇

都胜过跋山涉水见到通天塔

或是历尽艰辛

而刻成一尊佛

我的神奇来自一滴雨

我的神圣在地板上的一只袜子里

我的生活就像水牛的生活

吃草、睡觉、抬起头来看看路人

它摇它的尾巴

我鼓动我的两腮

它倒卧于溪边的水洼

我陶醉于我的床榻

我的生活只剩下清风、细雨、紫藤花

我的生活只有拖鞋、布鞋、棉鞋

我的寺院被山峦、溪水环绕

我的起居被鸟声、水声、风声、流年声、笑声围裹。

有时我也会兴奋地跑出寺院

不过是看一眼夜里的池塘

有时我会到镇上的饭馆去吃小吃

只因他家的醋酸的地道

为了看到薄薄的轻雾

我会起的很早

为了那彩色的房顶

我会爬到很高的地方

为了送给朋友一张优美的相片

我会赤脚趟进河流

我的生活不过是混吃等死

我的生活只剩下饮光沐歌

我的生活只有穿衣吃饭

我的生活万年一念

自性的恋歌

有时你落在枝头

有时你爬上架子

有时你挂在墙角

有时你伏在案头

打开窗户，你就在阳光里

同时，你也在我的手指上

在窗帘的边褶上

在那一串串挂钩上

夜色来时

你潜入台灯的灯罩下

浮游到半掩的门缝中

飘到溪边的萤火虫身上

当我端起杯子

你在我的唇边

在杯子的边缘

当我喝茶时

你在我的喉咙里

在那无限绵长的口水里

在那回甘中

不管我是不是坐在椅子上

你总是在那里

不论我在那里打盹、沉思

还是在锄地、编织箩筐或在市场上叫卖

你像空气一样将我紧紧包围

你不仅莅临我

同时也光顾一切

你不仅在清澈的溪流里

也在污浊的水坑里

在孩子们的笔筒里

在老师的评语里

一只公鸡舞动着它的脚步在草里寻食

你在它圆圆的身上

影现在它尖尖的嘴上

在被它踩到的每一片草叶上

你在烟花里

你在冬雨的丝丝凉意里

山坡上

竹林中

闹市里

大漠中

你藏在那戚戚的声音里

不管是黎明还是夜色

你都在那里仰面朝天

整个湖泊是你的眼

整座山被你斫成脸

你闪烁在池塘的微光里

跳动在小狗的尾巴和额头上

银杏的叶子变得金黄

晃出秋色

桂花还在迟迟的开放

散出幽香

你频频向我示好

你处处露出芳踪

花虽然枯萎了

星星却出来了

花香虽然不在

果香却应入心里

太阳虽然落下

月仙子却信步走来

喔

我被你粘腻了

我终日与你缠绵

想躲开你哪怕一小会儿

都不行

你像一团绒绒的丝线

像一个絮絮叨叨的妈妈

像那炉上的火苗

烧在冬天的小屋里

我嘴上嫌弃你

心里爱你爱的要死

桔子被电热器烤蔫了

你就在那老皮里

石头被流水冲圆了

你就在那圆润里

狂风吹来

你在那风的中心安坐

大火冲天

你躲在蚂蚁洞里

你无处不在，无处不显

百合花是你的衣服

狗尾草是你的毛发

柳树是你的腰身

白雪是你的皓齿

我是你的心

你是我的身

认识你

那才是三生有幸

遇到你

那才是见到心上人

喔

我何时曾疲倦

我何时曾厌烦

醒时梦着

夜里白天

与你把手

与你言欢

莫向外求

师父您好，我是一个在家居士。我在阅读《六祖坛经》有一个疑问，请师父开示解答一下，为我解疑…

坛经里说：心平何劳持戒，行直何用修禅。让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。

这是坛经里六祖的开示，六祖圆寂以后，弟子神会法师，一人不畏神秀一门的威权势力，设无遮大会，建立南宗宗旨，与北宗展开辩论，指出达摩一宗正统法嗣是六祖慧能，而非神秀禅师，南方顿教才是禅宗的真传，并确定了禅宗在当时的地位…

我的疑问是：六祖教导弟子“心平”、“忍让”、“无诤”，结果弟子神会法师却逆行而为，这是违背师训吗？或者是我的理解哪里错了，请指点迷津…感恩，谢谢。

答：

佛法修行的核心是向内看，看自己。然而绝大多数人都在向外看，见别人过，着相求菩提。

六祖大师说：菩提只向心觅，何劳向外求玄？

向内看，一念菩提成。向外着，万年背道驰。

看自己，是依师教；看别人，是违师训。

神会是否违师训，诸佛尚不能下定论，你如何知？

你不看自己当下这念心是否心平，是否行直，却曲行到“神会”那里，在一个幻境中见是见非，是你自己心不平，自己正在做“神会”，

你可知非？

我们从祖师那里学到的告诫是用来看自己的。你只能确定自己是否做到了心平，而无法从任何外在的行为上看出别人是否心平。

六祖大师首先自己做到了心平，才说“心平何劳持戒，行直何用修禅”，并告诫那些愿意心行平等的人，依此修行，即便得道。而不会去评价或者强迫别人做什么。神会所做的事，只有他自己知道合不合道，是否违背师训。不论别人做了什么，那都并不重要。重要的是你在做什么，以什么样的心而做。能不能察觉自己所做是向内看，还是向外看，这才是你要关心的最大的问题。

六祖大师所开示的一切都应指向你自己，而不是神会或任何人。诸佛的一切教诲、戒律、修行，都应指向我们自己，而不是别人。真正会修行的人，他听到见到遇到的一切，都会回向到自己，都会反观自己，要求自己，而不会去关注他人，更不会评论他人的是非。这才是修行的关键。

在没有搞明白自己前，我们所说所做的一切，都是向外用功，毫无意义。

古人说：向外做功夫，总是痴冥汉。

过去阿阇世王带着恐惧和烦恼来向佛问法，自己的问题还没搞明白，还在问提婆达多是不是有罪。佛陀告诫他，你应该关心的是你自己，而不是提婆达多。

我们整天把“向内看”挂在嘴边，张口即说别人是非。每天讲心平直心，动念即心行谄曲。于此不平之心，念念住着，生于疑虑烦恼，住于是非之中，尚不觉察，却是我们自己有过，而不干他人。

永嘉大师云：但自怀中解垢衣。

又六祖云：常自见己过，即与道相当。

此是诸佛教，此是座右铭。

居士，每个人自有他的修行、因缘、成办，皆是幻化，不可执持，不可见相分别。我们只要照顾好自己，善护己念，莫离本位，便是修行，便得解脱。

一念心向外驰，即拉回来，回到自己的心上来，安于当下，做到心平，行于直道，真正实践祖师言教和告诫，实现解脱。这才是我们真正要关心的事情。

吃素与吃荤

问：师父好，我去年受的梵网经菩萨戒。这个戒是通出家人的，持起来很严格。在家五戒里只戒杀盗淫妄酒。而菩萨戒不仅戒杀盗淫妄酒，还要戒荤食，包括肉类和五辛，不仅戒酒，还要戒劝人饮酒。我去年对吃素还比较习惯，今年因为身体得病，有些道友劝我吃些荤，而我看过的一些经典和法师开示，宁死不要破戒。听您的音频开示里有时也会提到不要执著吃素的问题。我很想知道如果在家居士受了菩萨戒，是不是可以自己选择开遮持犯，这样有没有问题，会不会受果报？

答：佛陀所说的一切戒律的根本精神是戒过度，戒贪着，因地因人因时而制，非是定法。犹如小学生上课时，老师会要求他们坐直了，背起手来，不要讲话，这样做，是为了让学生专心听讲。而上大学的学生，老师对他们怎么听课就不再要求，只要他们能听懂就可以。如果能听懂，甚至不上课也可以。

佛陀制定戒律的宗旨是约束我们放逸和粗糙的心行，从而如实了达真相，就好比如说学生坐直了听课是为了集中精神，听懂讲课的内容。如果你听懂了课，那么，支着胳膊听课和背起手来听就不再重要。一旦你见到真相，吃什么、戒什么，就不再重要。当一个人已经懂得约束自己的心念而不再执迷于幻境，戒律的观念就在他们那里消失，也不再成为约束它们的绳索。戒律消失并不代表他会执迷，只是他们会更自然、自在地去生活和修行。

在我看来，吃什么，对于一个修行人，不是最重要的。就好比如一个听课的人，怎么听不是最重要的。重要的是，他是否听的懂。修行人最重要的是心是否自在，无苦，无执，无缚，是否如实了达真相。

荤与素，那是幻相中的事。只有一颗幻心才会执著吃荤与素。

吃什么，那是意识里的事。只有迷人才会在吃什么上去较真。

持戒与破戒，那是妄想中的事。只有愚痴者才会执著持戒或破戒。

有的人终日吃素，心却不得自在。我说，此人不是素食者。

有的人终日吃荤，心却自在，了无挂碍，我说此人，是名素人。

素食者，见一切皆是素雅，皆清净，皆是白法。见一切法无荤，是名真素。如是知者，是真素食者。

荤食者，心有昏浊，见素见荤，见净见秽，见是见非，是名食荤。

有的人长年吃素，内心分别是非，见善见恶，见凡见圣，见戒见破戒，我说此人是食肉者。

有的人终日吃荤，心无分别，亦无骄慢，不见世间过，不见他人非，我说此人，是行梵行，是不食五辛者，是真持菩萨戒。

所谓五辛者，贪嗔痴慢疑。能断此五毒，是真戒五辛。

有的人从不饮酒，亦不劝人饮酒，却活在我见中，常见他人非，见直见曲，见长见短，心向外驰，著于我见、人见、众生见、寿者见。我说此人常饮无明酒，常将一双知见手与人倒戏论酒。

同仁同道，修行莫在幻法上着眼，莫于相上求真。

如果因吃素而产生挂碍和烦恼，吃素又有何意义？若因受菩萨戒而反不自在，受戒反成枷锁。

吃素吃荤，因人而论。吃素而欢喜自在，吃素没有任何问题。吃肉饮酒，而心不颠倒，酒肉穿肠而过，人人皆是济公。有人说，济公是圣人，可以吃肉，凡夫不可以。圣人，只是你妄想中的圣人。济公只是一个俗人，他做了俗人，才开始吃肉喝酒。他吃了就忘了。而凡夫不管吃了什么，吃了之后，耿耿于怀，纠结难忘。若如是者，即便餐风饮露，禅悦为食，法喜为饱，我说此人，真是荤人。

做凡人的事而不起凡想，持诸佛戒而不见戒相，才是真持戒者。

古人云，若也爱圣憎凡，生死海里尘浮。

爱素憎荤，见净见秽，是名二法，生死海里沉浮，非是真素真净。真素真净，当于心上不见一切非。一念着相，即一念食荤。一念离相，即一念食素。

先做一个俗人，一个平常人，一个正常吃饭的人，破一切“凡圣”、“荤素”的观念，方近道也。

想通过吃素，做一个超凡脱俗的圣人，那才是自古以来天大的笑话。

若欲真持菩萨戒，菩萨戒经云：我本源自性清净。如是见者，是真持戒。

若欲真食素者，不见荤素，不着荤素，于心地法上不见一切法，是真食素。

你追求被爱，还是无碍

被爱，那是你要追求的吗？

弄清这个问题，你才能离苦得乐。

人们都渴望被爱，却少有人深思爱与被爱究竟带给我们什么。

被爱，真的会让我们幸福吗？还是相反？

有人因无爱而痛苦，那痛苦并不是真的。

有人因为被爱而快乐，那快乐也不是真的。

谁渴望被爱？谁期望有人爱？谁能爱人？谁在爱人？

是深深的我执，还是空无一法的自性？

是虚妄的念头，还是如如的真实？

是深深的我执渴望爱与被爱，是虚妄的自我渴望爱与被爱，而那带来的只是更深的执迷和痛苦。

智慧的心不要求被爱，不渴望被爱。如如真实之心，无依无倚，它默契于自在和解脱，它希望无爱与无碍。

明达之人，你无法爱他，他像虚空一样不给任何人一个爱的基点。

你会尊重他，亲近他，向往他，你唯独无法爱他。

你无法抓住一个觉悟者的心，你无法爱一颗空无的心。

你能爱的除了是自己的执着，永远没有一个被爱者。

你怎么能爱虚空？你只能被虚空包围，而无法对它做出任何行为。

你怎么能爱真实！你只能被真实覆盖，而无法粘着真实。

那自认为被爱的人，也只是被自己的妄念所爱，没有一个真实的人爱着被爱者。

爱者，碍也，癌也。有爱，即有碍，即患癌。一切癌症，皆源于爱。一切挂碍，皆源于爱。

莫求被爱。当你觉得你被人爱着，你被虚妄所爱，被无明障碍。你会被自己的妄想缠缚。

莫以被爱为乐，那是一切苦的因。你不可得，亦无人能爱你。所有你认为爱你的人，他们不过是爱他们在你身上的投射，爱他们心中的影象，而那，与你全然无关。

你无法改变他们的投射和爱，但是不要被那爱欺骗而陷入无明，不要以为真实有你被什么所爱。

真实的你只是空。

没有人能爱空，除非空本身。

空合于空，融于空，不异于空，无关爱着。

空非爱与不爱，无碍与执着，空不生爱与碍想。

你成为空，那才是根本，而那超过一切碍与碍境，超过一切爱与爱病。

只有凡夫才会去爱别人并渴望被人爱。智者自爱而无碍。

只有无明者才为爱而活。觉者活于自心，不着于自心，游戏于自心，而不迷于自心。与一切相爱而无挂碍。

爱或者被爱，那是有法世界里的美丽烟花，瞬间即灭。不爱与离碍，享受自在，那才是实相里的光明，常寂而常照。

法性施为

当你做成了一件了不起的事，你很开心，很有成就感，你以为是你做成了那件事，你把功劳归于自己。当你自以为你能做成什么，你进入了黑暗与无明。一切苦皆从你以为自己做成了什么开始。

你是谁？谁在做事？谁能真正做成什么？没有谁在做事，除了妄想。没有谁做成什么，除了因缘，除了法性。

当你觉得自己修行有了进步，自己的努力有了成果，自己在某方面有了成就，莫生此想。若生此想，正是无明，一切非你而为，一切非你所做。

一切无作无为，一切无主无人，这才是实相。

当你生起你在做什么的心，佛心即灭；当你没有生起你在做什么的心，佛心即生。

众生心生，则佛法灭；众生心灭，则佛法生。

佛法生者，即法性施为，随顺法性，随顺因缘，我不再作主。达磨祖师云：愚人任己不任物，智者任物不任己，此之谓也。

我执隐退，真性显现，是名法性施为。

意识不再干预，我见不再操纵，则佛性因缘显，如水落石出。

佛法本无生灭。说佛法灭者，以自我意识覆盖真如，真性不显，故云佛法灭。说佛法生者，以我相不生，我执不起，真性现前，说名佛法生。

我们所有自认为我做的事都是妄想，皆非我在做，皆是法性施为，因缘使然，佛性使然，是无生法。无人在做，无我在做。

当你认为你做了什么，你进入了自我意识，你进入了无明。

你做了什么，这是最大的幻境，一切幻法，一切烦恼、诸苦、无明，皆从此生。

你认为你在行善，你在做恶，你在造业，你在修福，你在回向，你在忏悔，你有福报，你业障重，皆是颠倒，你进入了梦幻。

当你认为你在轮回，你在生死，你在修行，你在解脱，你是众生，你是佛，你进入了妄念，进入了意识。

当你认为你在说法，你在度众生，你开悟了，你见性了，你反而迷了，你进入了我相、人相、众生相、寿者相。佛说众生我相，犹如命根，游戏藏识，难见难拔。

当你自认为有智慧，有能力，有才华，有见地，有价值，有意义，你进入了愚痴，你被我执所骗。

如果你是空，是空性，是无所有性，是无分别智，是诸佛心，你能做什么？你什么也不做，你无能做，无所做，你是无作本尊。无作本尊，任一切如如而不生如如想。

无功办道，无施无作，是名法性施为。

一切与你无关，一切非你所为，一切皆是法性施为。所言法性施为者，即非有法可施为，是名法性施为。

法性施为者，非有为，非无为。非我为，非无我为，非为不为，假名法性作为，又名缘起，又名无生，又名性空，亦名无为。

法性施为者，无作者，无受者，无主宰，无操控，无我无人，无意想分别，离一切心识，断一切烦恼，究竟寂灭，不假方便。

若人通达法性施为，即一切心息，一切妄灭，一切功止，无我无人，无能无造，无作非作，不动妄念，便证菩提。

失眠，无明长夜中的明灯与号角

你可能经历过失眠，或正在失眠，或者即将失眠。

你会被失眠折磨？还是享受失眠？

你会因失眠恐慌？还是借失眠而观法？

如果你对生命和睡眠有执著，那么，失眠就会成为你生活中非常痛苦的一件事。

你甚至一想到睡不着觉，就感到恐惧。

失眠真的那么可怕吗？

还是你对睡觉这件事有着错误的认知？

你为什么需要睡眠？如果身体并不需要休息。

如果你一直执迷于六尘的快乐，你本不想睡，你又怎么能强迫自己入睡？

睡眠除了能缓解身体的疲劳，它本身没有任何意义。

如果你贪着睡眠，渴望睡眠，你不知道，你在贪着无明，你渴望进入的是昏沉。

执迷于睡眠，无异于黑暗和无明。

如果你对睡眠期待太多，那只有一个原因：你对生命期望太多，你对活着期望太多，你对快乐有太多的欲望，你对寂寞充满了恐惧。

如果你不再执着活着，你不再沉迷快乐，你将不再害怕失眠。

失眠完全不可怕。可怕的是，你不接受失眠带给你的寂寞和无聊。可怕的是你并不了解失眠对你没有任何害处。

当你失眠时，放松身心，接受失眠，不再要求睡眠。你会发现，没有什么比失眠更能清醒地观察生命的真相。

如果你能在失眠时安心，你可以在任何时候安心。

当你能接受寂寞，享受无聊，你将不再畏惧失眠。

失眠，那有什么不好？

当你失眠，你才有机会看到你无法掌控生命，你才会发现生命有它自己的轨则，而你完全无法干预。

当你失眠，你才能真正从妄念中抽离，才第一次看到诸法寂静。

当你失眠，你的神志才清醒，你终于从无始以来的睡眠大梦中觉醒。

如果你问我，你是如何修行的？

我会告诉你，我是在一次次的失眠中观察到自己经历的一切都是幻梦，我在漫长的失眠生涯中，接受并理解了失眠，并发现那颗心的清明，那就是我的修行。

失眠，那是无明黑夜中的一盏灯。

不睡，那是唤醒你从无明大梦中醒来的号角。

不要怕失眠，珍惜那最容易领悟诸法实相、寂静涅槃的时刻。

莫贪睡眠，除非你已经彻底觉悟，真正无事，无忧无虑，自在无拘。睡与不睡，你都了无挂碍，若能如此，你可终日睡眠。

如果你在失眠的时候不能自在放松，那么，去认识不睡，去接近不睡，去多多不睡，去感受不睡，去觉悟不睡。

不睡，失眠，那才更接近真相。

除非你身体要睡，否则，干嘛逼着自己一定要睡觉？

睡眠只能把你带入更大的昏沉。

莫执睡眠，在自然的不眠里，去觉悟那恒常的无眠。

你若安好，便是至爱

你好好的，是对所有人最大的爱。

你好好的，是你能回报所有人最大的爱。

你好好的，那是你对父母最大的孝道。

你好好的，那是你能给子女最大的慈爱。

你安然无恙，那是你能给你的恩师最大的供养。

你安好无苦，那是你能给你的弟子最大的教诲。

你好好的，关心你的人就会好好的。

你好好的，所有与你有缘的人都会被你感染。

照顾好自己，没有比这对世界最好的回馈。

你安心，这是送给世界最美的礼物。

你没有烦恼，心无造作，还有什么比这更能报答爱你的人的恩情？

你什么都不需做，甚至都不需要一句问候，你好好的，我就会收到你最深的祝福。

希望你同样能收到我安好的祝福。

你不用问我：“你好吗？”你若安好，我必无恙。

别来可好？真正做到自己安好，对方必然安好。

减少需求与造作，活在安宁和实相中，还有什么比这更能让爱你的人幸福？

息灭妄求，远离诸苦。这是我能给你的唯一，也是我对你的唯一期望。

能无苦者，可报天地恩，报诸佛恩，报善知识恩，报四重恩。

若能少欲知足，不临深渊，不涉险境，纵多年无你消息，定知你安好无损。

若能深居简出，淡泊闲适，纵久久不向你报平安，你必收到我安然的问讯。

你照顾好你自己，那是你给我最美的爱。

我照顾好我自己，那是我能给你最深的爱。

即使我们在一起，若各自不能照顾好自己，而总是干涉疑惑对方，又如何能相爱？若不能安顿自心，纵然形影不离，又何异于天涯两路？

纵然海角天涯，你心地坦荡，无触无伤，我安静徐为，无损无违，那何尝不是同游性海，共汝天长！

不论如何，人终有别。

别离，是为了更好的相聚；下一次重逢，彼此更加珍惜。

你还好吗？朋友，知己，亲爱的！

不论你刚才如何，以后如何，此时此刻，你一定安好。

我无法给你更多，除了安心地呼吸、吃饭、睡觉。

你也一样，我的心肝、宝贝，我亲爱的。

——致所有多年未问候与联系的家人、朋友及善知识！学山合十！

你是一朵永远开放的花

如果你认为自己是一个人，你困在了人这个概念里。佛说，你进入了人相。

如果你认为有自己，你困在了自己这个概念里。佛说，你进入了我相。

如果你认为自己拥有生命，是一个生命体，你被生命体这个概念困住。佛说，你进入了众生相。

如果你认为自己活着或者会死去，你被生死困住。佛说，你进入了寿者相。

你并不是你，莫做你想。

你无生死，莫做生死想。

你非是人，非不是人，莫做人想。

你不是什么，莫做什么想。

并没有任何有实质的事物是你。

也没有任何事物有实质。

没有实质的空，那才是真正的你。

真实的你实无定法。不定之法，是你之真性，是你真正的实质。

你不是你，又是你。

你不是一个人，但会示现成一个人的样子。

你非关生命、是否活着，但你一直作为生命而呈现。

你既是这个人，又是那个人。没有哪个人不是你。

你既是此物，又是彼物。没有哪一物不是你。

你既示现为有生命者，又示现为无生命者。没有什么存在不是你。

不会有一朵永远开放的花，但是永远会有一朵花开放。

你就是那朵不能永远开放，却又一次次开放的花。

不会有人永远十八岁，但是会永远有一个生命在十八岁。

你就是那个已过韶华之年，却会永远再次呈现年轻生命的真命天子。

寿命的假象不是你，无量寿才是你。

你不仅是那一次次开放的花，你还是那一次落落下的树叶，一次次干涸的河床，是那绿了又黄了的山峦，是那一次次出生的婴儿。

不同的花不是你，作为呈现各种花的模样的幕后者才是你。

石头、天空、飞鸟、你我他不是你，那呈现出你我他的力量才是你。

不同的你会变化，那不变的才是真正的你。

真正的你无法被看到，却在不同的你身上显现。

你永恒显现，你不可捉见。

你常住不灭，你无间无断。

你生生灭灭，你不生不灭。

你来来去去，你不去不来。

是法住法位，世间相常住。

识得真正的你，你是无量寿。

觉悟你之真性，你是常寂光。

在无常中，显现真常。非离无常而别有真常。

真常者，经无常而显现。非离真常而独有无常显现。

在缘生中而见无生，在诸法上而见佛性。

触目皆是菩提，耳边尽是梵音。

哪个不是三十二相？谁人不是本真活佛！

如同水银，大大小小，颗颗皆圆。

你为佛性，一一显现，个个天成。

日子无需太好

你总是渴望过上好日子。

什么是好日子？

平安无事，便是好日子。

无是与非，便是好日子。

没有烦恼和忧虑，那才是好日子。

能接受无常，以不把捉的心面对一切，那才是好日子。

好日子不一定是吃吃喝喝，圆圆满满，热热闹闹。人终有吃饱吃不动的时候，也有分离冷清的时候，那时的日子，你又如何过？

如果你追求名利，以名利为乐，失去名利时，你可能一天都过不下去。

如果你贪着貌美，老的时候，你会沮丧难过。

你有特定的以为好的东西，那好的失去了，便不好了。

你有深深执着的，你执着的消失了，你的日子会立刻黯淡无光。

日子无需太好。

你以为的太好的日子不会长久。

你以为的太好的日子会带给你忧虑和担心。

太好的日子会让你生贪着，会让你恐惧失去。

今天下雨，明天刮风，今天孩子病了，明天母亲去世了，今天你三十岁，明天你七十岁了，洗衣机坏了，空调漏水了，微波荡浮，朝阳暮色，时时皆好，事事皆美。

在我看来，没有永远的好日子，只有一颗满足的心。没有永远的好事，只需一份接受的智慧。

心若知足，毛蓬宫殿，都是暖巢。

心若无妄，孑然一身，还是子孙围绕，都安宁如素。

哪里有不变的日子，哪里有长久时光？但是你可以拥有一颗喜乐的心，拥有一份如如的心智。

你活得越简单，你越会快乐，而不是相反。

你需要的越少，你越安心，而不是相反。

日子写在柴米油盐上，写在你每天经过的那段小路上，写在你的脸上。安于这份平凡，一天只要能笑一次，那便是好日子。

即便终年无笑容，也没有任何不乐，心无挂碍，那同样是神仙的日子。

你没有好日子，是因为期望太多，需要太多，你活在了头脑里，钻到了妄想中，错失了当下。

回到当下，日子立刻好起来。

回到现实，时间立刻闪闪发光。

回到平常中来，吃喝拉撒变成了弥足珍贵。

日子不需要外在的光亮。擦亮你的心，所有的日子都亮了。

日子不需要太精彩，让你的心变白，变得质朴，便会有无穷的色彩在上面展现。

哪有什么好日子，除非你能享受平凡。

好日子像水一样淡，好日子没有那么多铺垫。

好日子需要一颗纯素的心。

素心白雪，才会迎来枝上一点红。

梵行

一个人不近女色，那就是梵行吗？

那是梵行的一种，是佛陀为了某些人修行有一定的成就而暂时安立的一种修行方式，但不是真正的梵行。

没有丝毫情爱，那就是梵行吗？那是一种小乘的梵行，非真正的梵行。真正的梵行，以慈悲为种，以智慧为水，于众生土壤上，开出诸佛花果。

拥有六通，四禅八定，蹈火如地，履水如风，那就是梵行吗？那只是有相，有为的梵行，非是真正的梵行。

真正的梵行，是无相的，是无为的。

真正的梵行，没有心行的痕迹。

没有定法，没有定见，是佛所说梵行。

心行无路，无住无着，是真正的梵行。

在生死而不厌，趣寂灭而无贪，是真正的梵行。

女人堆里终日欢声笑语，如莲华而不染，是真正的梵行。

生死海里沉浮，而不忘失菩提心，是名梵行。

烦恼不能伤，尘劳不能疲，苦乐无爱憎，八风不能倾，是名梵行。

非凡夫行，非圣人行，是名梵行。

梵行者，非有人行，非有梵可行。无人无法，是名梵行。

梵者，林下一凡人。安于平凡，是名梵行。

梵者，清净。清净在心，非关形象。以形象而见梵见污，是名愚痴，非是智慧。

佛言：诸戒定慧，与淫怒痴，俱是梵行。

不见有一法是染是污，是名梵行。

不见世间过，是真正梵行。

心地无非，是名梵行。能行此行，是名大梵天王。

做大梵天王，不必生天。心中清明，一步登天。

行于梵行，莫露心迹。无漏心行，顺行逆行，神鬼莫测，是诸得道人所行。

诸得道人皆行梵行。其所行梵行，或现愚痴行，或现疯癫行，或现木讷行，或现平常行。于一切行中无染，是名梵行。

非得道者行于梵行，一切人所行，无非梵行。

一切众生所行，皆如来行、法身行，皆是无行。究竟无行，是名梵行。

最简单的修行

学人：师父好，弟子今年已近七十。一心想跟师父学法！就是跟不上您的节奏！师父！现在我年纪大了，总是觉得心力弱，智慧不够，不知还能不能成就。

答：学法是很简单的事。它不需要心力，不需要“智慧”。恰恰相反，它需要的正是“弱的心力”和“无智”。

开心，放松，天真，这不是您本来就有的吗？放松就是修行；简单，平常，无求，您每天不就是这样过的吗？能得于此，就是得道。除此以外，向何处修行？得于何道？

如果把学法当成一种世间事来学，当成是一个工作，一个任务，一个要完成的事，那就会很难，那是颠倒，不是修行。若还有所学，就不是真学。真学，不需要再学了。不学，无学，才是真学。喘气，吃饭，散步，赏花，晒太阳，睡觉，等死，还有比这更简单的吗？

学人：师父，您说的太简单了，为什么我们头脑里头老是有妄念，妄念纷飞，停不下来？师父，其实我决心很大，但是，不知道怎么回事儿，又总是觉得自己还不到位，不知道哪儿出了问题，感觉还差很远。请师父指点，您说的放松，天真地活着，这其实很难。是我们年龄老了的问题吗？是因为年老才会胡思乱想吗？

其实现在我跟您说的差不多，就是每天没有事儿干，这么大年纪了，还有什么可求的呢？可是还有一个修的妄念，总也放不下。也不知道怎么修，心还是不能安静下来。

您说的喘气，吃饭，散步，睡觉，等死，就这样啦？就等死啦？师父，您是这种状态吗？我想，您是悟道了，就可以这样。我们可不行啊。难道就是每天啥都不想，傻吃、傻喝、傻睡？有什么活儿碰上就干？没事儿就呆着发愣，就这样吗？我也想这样，可是头脑里老有妄念。老觉得这样怎么行，总想得到些什么让自己安心。

答：喘气，吃饭，睡觉，等死，还有比这更简单的吗？如果你觉得修行难，你肯定在求比这些更难的事。

再有任何事，都是妄为。心若无苦，一切可为；心若苦累，何苦而为？

修行、悟道、解脱，就是如此简单，以平常心，过平常日。度日延时，虽然枯燥，亦简单的出奇。有何神奇可言！

人们就是不能安于简单地活着，不能满足于这枯燥的生活，不能觉悟平常心，耐不住淡泊和寂寞，所以妄修诸法，妄求悟道，反而与道背离。

有求之心不死，无论怎么修，都无法成就。不论你怎样修行，学任何法门，最后，还是要放弃一切修行、觉悟、成就的心，才能真正成就。真成就者，无有少法可成就。穿衣吃饭，混吃等死，悠哉悠哉，无所事事，心安理得。

莫求法，莫修道。法不可求，所求之法，皆非真法。莫修道，道不可修。能修之道，皆非真道。法是本来之法，天生而有。道是自然之道，现成具足。但能休息一切妄求之心，一切自来，无功而至。

情爱之毒，智者远离

世间情感就像毒品，碰者难离，触者难断。迷于情感，障蔽心智，烦恼从生，枉受诸苦。

世间毒品，能销人骨。情之毒害，能蚀人心。

世间毒品，人皆远离。情之毒害，道人远离。

世间毒品，终有戒除。情执根深，多生多劫，相续不断，难戒难除。

众生恩爱情深，互相追逐，能令生死相续，能令神魂颠倒，能造五无间业，能生无量盖缠，能障真如本性，委屈真如，令不自在。

情执源于我执，我执如同命根。一切执着皆从我执生。我执不断，一切诸苦，皆不能断。

诸修行人，先断情执，再断法执，悟明心性，方可究竟了断生死，解脱无明。

欲断情执，须知情执可怕。世间情欲，如刀尖上蜜，从无始以来习气生，根深蒂固，只把人引入颠倒、无明、生死，只将人拽入我执，起诸憎爱，生诸烦恼，衍生嫉妒、恐惧、仇恨诸苦之法。人在情欲，如行暗夜，一切不明。人被情牵，如脚被链所，行不自由。人被情困，如驴栓木桩，不得他处。人惑于情，一切智障。

古人云：情生而智隔。经云：情重而堕，情轻而飞。又云：汝爱我心，我怜汝色，以是因缘，经百千劫，常在缠缚。

又云：诸苦以贪爱为本。以贪爱故而生情执，以情执故而有怖畏。怖畏者，三途之异名，烦恼之汤镬。。

世人贪情，如同飞蛾扑火，又如饮鸩解渴，众皆趋之若骛。唯知是苦者而规避之。

情之可怕，诸佛菩萨皆远离之。

情之虚妄，一切觉悟之人皆不迷恋。

世间一切都不可怕，唯有情最惑人，最诱人，最是苦，最可怕。世间鬼神、深渊、火坑，乃至洪水猛兽，皆得人之一期生命，皆不为惧。唯陷情网，多生多劫被之掳获，难得出离，诸佛难能救拔。

情感只会带来一时感官愉悦，迷惑头脑，灌醉心识，是无常法，是坏灭法，是不坚法，其果是苦，终无有乐。迷人逐之，智者远离。

以有我之妄想，逐所爱之幻乐，故名为爱，又名为情。因情能所立，我人出，彼此害，怨憎生，一切诸苦由之而起。以有诸苦烦恼，而心性被障，不能修行圣道，不见佛性，不了空法，故轮回生死。

世人修行，莫逐情爱。情爱是苦，其毒入髓。情爱不能生于常乐，除佛大慈大悲。情执泯却真性，增长无明，唯除不舍众生。

诸行者，当舍情爱，生于法爱。当起慈悲，而断情执。远离情欲，起于觉心。情同幽冥，智为光照。莫贪小乐，堕于长苦。

黑白无常

        从来没有黑白无常要你性命，要你性命的是对善恶二法的执着。黑白无常并不可怕，分别取舍，胜于罗刹恶鬼。见有善恶，是黑白无常。分别善恶，是煎迫二鬼。执着善恶，是索命幽灵。

        分别自心境界，黑白无常现。取着虚妄二法，无常恶鬼来。黑白无常非从外来，黑白无常非是命终时来。你才起是非之心，黑白无常即到。你才有得失之心，黑白无常即来。

        万法唯心，万法喻心。一切事物，一切形象，皆是心画，从心而有，意识所造。法本非法，意造诸法。诸法是空，识起法生。法无怖人之心，自心妄见形象，妄生分别，妄起怖畏，所以自吓自己。法无善恶分别，自心妄起取舍，妄生爱憎，所以才见“鬼神怪异”。心外无鬼，心外无法，鬼神怪异是汝诸心，一切诸法是汝妄计，非关外境。才起分别，则法界出，六道起，地狱开。所以“分别则魔军炽，息意则佛道隆。”

        若妄念不生，则阎罗休假。若分别不起，则黑白无常停工。若意想歇，则生死止。若心不住，则地狱空。但心不生，心无异想，诸鬼自灭，诸魔退，佛心出。

        所以，境无惑人之心，事无害人之意。汝意先到，故有诸法。黑白无常，无形无相，实无所有。一切妖魔鬼怪，从虚妄有，从妄计生。一切烦恼忧怖，皆从心想生。心若不生，万法无咎。咎从意滋，病从心养，鬼从识育，怕从念来。心识念想皆非真实，所以诸法非真。若见诸法非法，是见真实。若见诸相无相，是见如来。若见诸物无物，即入涅槃。

        见一切相，但不起心，即清凉世界。见一切境，但无分别，即一真佛国。见一切事，但无善恶，即常自在。见一切法，不生法相，即恒安乐。

每一面镜子上都写着四个字

每一面镜子上都写着四个字：看你自己。

修行犹如观镜。能从万法镜中反观自心者，是名修行。

拿镜照自己，是名正照。若照别人，是名见鬼。照己，则一切正常；见他，则一切问题生。照己，烦恼无由而生；见他，烦恼秒秒出现。照己，是名正修行路；照他，是名外道邪法。

有人修行，终其一生，未能见己，而见他人是非好丑。若人修行，一念反观自心。若能自见，是名如来出现于世。

镜照己者，即能得道；镜照人者，是名失道。

会修行者，时时但看自己；不会修行者，终日看他人。

会修行者，不见世间过；不会修行者，但见他人不是。

古人云：但自怀中解垢衣，谁能向外夸精进。

见一切法时，但见自己起心动念，莫住外尘相，即见实相。

能从万法镜中见自己不是，调伏自心，不染不着，是名修证。

一切万事万物都是一面镜子，那上面折射着你自己的样子。若见任何相，皆是见自心相。离于自心相别有法可见可得者，无有是处。

自心相者，实无有相，实无有法，名自心相。自心相者，唯自心影像，故名为相，又名为幻，又名唯心现量。实无少法可得，是名自心相，又名如幻三昧。

如幻三昧者，于中不见一法是实，不见一法可立，不见一法可除，究竟是空，是名如幻三昧。

唯心现者，实无能现所现，亦无法可现，依于世谛，说名自心所现。

心若不名，现是何物。现既不有，谁作分别？唯自心妄想耳。

镜照物者，亦复如是。镜无心照物，不生照想，本来无物，依人而说，有像显现。众生不了此义，于本来无物无法中，妄见诸相诸法，而生取着，是名众生。若于一切法中直取作用而不取着，是名为佛。

所谓众生者，于万物镜中看不到自己，而是关注于物，只见他人，评判是非，分别善恶，故迷失真性，流浪幻尘。

见是见非，见好见丑，见他不是，是名众生。

于万法镜中，能见心生则种种法生，于所见相不住不染，妄念不生，是名正法。

见梦见影，见幻见化，不见他非，以平等智，接一切物，是名觉悟。

仁者，能观镜者，能见于道。见镜而不染著，不向外求。不求于外者，须臾得道。

一切都会过去，而真实会向你显现

当你最痛苦的时候，不要绝望，那是离解脱最近的地方。

当你身处逆境时，莫悲观，那正是你历炼和提升的时刻。

当你被打压的时候，请相信，那是你变得坚强的时候。

当你到了人生低谷的时候，告诉自己，前面一定会峰回路转，别有一番天地。

当你认为你在黑暗之中，提醒自己，黎明马上就会出现。

我们正经历烦恼时，那正是阻止你继续犯错的时候，正是你逆袭的时候。

我们正经历病苦时，那是内在提醒你需要休息了。对于盲目向外驰逐的你，病苦是最好的刹车器。

当我们失去什么时，真相在以一种痛苦的方式提醒你：你失去的，从来也没有属于过你。

当无常来到，我们的生命衰老、即将离世，它会刺痛你，警告你：你贪爱的生命只是一场幻梦，是你将要放手生命，让它回归寂灭的时候了。

一切都在向你展示：莫把捉，莫强求。随法性，放己意。

不论你遇到什么，那里一定隐藏着另外的消息，让你不停觉醒的消息。别被你遇到的表象所骗。

当你得到什么，莫昏了头。那里一定藏着失去。

当你失去什么，莫绝望。一定会有惊喜等着你，除非你牢牢地抓着失去的不放。

无论你来到哪里，那一定是必须要来到的地方。那里一定有一颗宝珠等着你发现，除非你还在留恋其他的地方。

即便当你的心隐隐作痛，莫恐惧，在那隐隐作痛的深处，解脱正在破壳而出。

只要你相信你是金刚不坏性，只要你知道所有的一切都不会停留。

在不停留中有一种恒常，那才是唯一的真相。就像冬天所有的树叶都落光，唯剩下真实的树干。

我之寺院

问：师父住什么寺院？

答：我所住寺，举世罕见。

直心是我寺庙，无委屈故。

天真是我寺院，不修饰故。

不染是我寺院，知一切空故。

不滞是我之寺院，心无依止故。

常自满足是我之寺院，以无所得故。

我所在寺院，无院无墙，无所障碍，无门无室，不出不入。

我之寺院，无晨钟，无暮鼓，无大殿，无课诵。我之寺庙，不持戒，不坐禅，不读经，不修行。我之寺院，无佛像，无香客，不见人，不见鬼。我之寺院，无住持，无僧众，无知客，无监院。

我之寺院，出入自由，而无所出入。往来自在，而无往来。

我之寺院，如庭院，如闹市，如街道，如公园，而常安然静谧。我之寺院，花鸟鱼虫，人畜鬼天，各住其位，互不相扰。

我之寺院，不礼拜，不问讯，不回向，不忏悔。不做佛事，不求往生，不超度死者，不为众生祈福。

我之寺院，无名无姓，无相无形，不供三宝，不接僧众。我之寺院，无观音、无地藏，无文殊、无普贤。我之寺院，不设佛位，不设祖室。无四大天神，无天龙护法。

我之寺院，举世难识，佛亦难入。我之寺院，菩萨难修，罗汉难盖。我之寺院，非是世法，非是佛法。我之寺院，千金难买一砖，万世难盖一间。

我之寺院亦有佛殿，亦有禅堂，亦有佛，亦有祖，亦有僧，亦有众。亦有天龙，亦有护法。

无烦恼，无忧虑，是我之佛殿。不见是非，不管闲事，是我之禅堂。天真自在，任性而活，是我之古佛。绝学无为，息虑忘缘，是我之禅祖。无执、无依、无畏，是我之三宝。无功可施，无课可上，是我之僧众。

不起心外游，是我之天龙。善护于念，是我之护法。冷酷是我观音，无知是我文殊。放弃是我大势至菩萨，无能是我大行普贤。

我之寺院，在家亦得，在寺亦得。在家心安，家即是我寺院。在寺不安，寺即是我俗家。在家无事，家即我伽蓝；在寺有事，寺院成我病院。我之寺院无吵闹，我之寺院无指责。我之寺院无争论，我之寺院无过失。

是人皆可来我寺院出家。但来我寺院出家更难。是人皆可浏览我寺院，但来此者须有法眼。

来我寺院出家者，不住烦恼即为你安单，歇得心即为你剃度，识得本即为你授具足戒。来我寺院修行，妄心不生，即是首座。不取于相，即是和尚。随方解缚，即是知客。不见问题，是我监院。一切不顾，是我维那。贪心不起，是我檀越。法食常饱，是我典座。寂静是我梵呗，独处是我钟鼓。平淡无奇，穿衣吃饭，是我家风。悟无所得，长卧于床，是我住持。

安心是我方丈，休息是我法堂。禅悦是我坐垫，法喜是我斋堂。一心不生，是我持咒语。一物不为，是我寺功课。

在我寺者，无老少，无男女。不剃头，不蓄发。无喜无忧，无爱无憎，无怨亲，无好丑。能如是安心不起分别者，是我寺常住。

若安不得心，纵证四禅，亲见极乐，亦是外道，是在家凡夫，不得住我寺院。

若不得安心，纵听众如云，学徒成千，德播四海，智如舍利弗，只是俗间大德，我之寺院不得梦见。

你问我住何寺？有似即不住，有住即不寺。

你问我寺院。我之寺院，自古上贤尚不识，造次凡流岂可明？

我如是说，你如是知，是我寺院法音。我亦无说，你亦无听，是我寺院住址。识得此寺，许你成佛。住得此寺，拜你为祖。

吾爱娑婆，吾爱吾乡

不知何时爱上了这个世界

虽然它是那么无常

刚才还烈日炎炎

忽然间就大雨倾盆

然后凉风习习

忽然又漫天飘雪

有时

在一天里就可以经历四季

风光尽现

变化多端

一江夜月

亭亭玉兰

山岚雾霭凭朝色

一缕炊烟陪冬晚

有时它忽然间顿失颜色

有时它会振动

有时它会毫无缘由的怒吼

或者浑身流血

千疮百孔

即便这样

我仍看不到它的残暴

它仍是那么温柔

无论它遭受了怎样的巨变、打击和伤害

它总会自己治愈

有人向我描述其他的佛国和净土

也有人发愿往生琉璃为地的极乐

可我对那些地方从来没有心生向往

对我生活的这个地方

反而更加眷恋

无论它怎么变化

不论它怎样呈现

它对我从来没有恶意

它还是撑托着我

我爱它的无常

那只是它的表面

它对生长在它上的一切

有着深深的爱

那爱深到你无法用意识去认识

而那

需要你多生多劫

才能体会万一

它爱着我

而我也爱着它

我从来不把这看做轮回

我在这里痛苦

我在这里觉醒

我在这里

生长

发芽

开花

结果

对我来说

不存在十方净土

我的心中

只有这一片土地

如果我在这里觉悟

我怎么可能舍此而往它

如果这里有我累劫的眷属

有助我成长的伴侣

我怎么可能弃之而独乐

我已经不再去想我来自哪里

我是谁

我的归宿是哪里

虚空不是我的归宿

那不过是意识骗人的把戏

我也不再想这一切是否如梦幻

我会抛弃一切概念

如果我活着

我爱这里的空气

我珍惜和它在一起的每一瞬间

青草的香味

潺潺的流水

安逸的阳光

青椒、玉米、油条

风车、稻田、群山

不管你如何看待这个世界

不管你对远方有怎样的憧憬

有人爱极乐

我只在娑婆

有人望远方

我只爱吾乡

无依与独处

如果你能独处，你就能和一切相处。

当你能够独处，你才能发现，你不用做什么，你不用拥有什么，一切都已做成，一切都是现成。取之不尽，用之不竭。

能够独处，你才看到只有一个心，一切都是这心的影子。

真实认识到这一点，你将不再执迷于心所法，也不再执着心。

独处并是不仅仅指一个人，而是心的无依。有时一个人生活未必是独处，如果你的心到处攀缘粘着。即使你一个人待在山里，而手里拿着手机，心里想着是非，嘴里馋着美味，那不是独处。你只是将有依的生活从一个地方换到另一个地方。有时与某个人在一起，未必不是独处，如果两个人互不控制与干涉，各自管好自己，心常自在。

心能够无依，自在无碍，那才是真正意义上的独处。

心无依时，它才会真正的安宁和自在。

心无依是一种智慧和能力。

心无依与和谁在一起或不在一起无关，不执着和谁在一起，离开谁都能安心，和谁在一起都不乱，那才是独处。

心无依与在这儿或在那儿无关。在哪里都不贪恋，在哪儿都安心，在哪儿都是独处。

心无依与做或不做什么无关。做或不做什么，都不攀缘，不造作，不执迷，那才是真正意义上的独处。

心如虚空，无依无倚，无所趣向，那才是独处。

心不再去抓住什么，它就会适应从而喜欢独处。

心不再去控制什么，它就会放手一切，任一切自然呈现。

心退出主导，真性便获得自由。

心与性本来不二。心随性舞，心即是性。性被心使，性即成心。

心性都是你。从心，即是凡夫，即是众生。随性，即是觉者，即是圣人。

从心，你会不停地交友，寻觅伴侣，追逐所爱。你无法无依而独处。你依靠六尘境界而安心，不悟心自无心，心本无依，就不能真正自在解脱。

随性，你会活在自心境界中，不逐外缘，随遇而安，随缘待物，不偏不倚。你会独处而安心。你不依六尘而自安，自然受用身心即与世界，而不住身心受用。

世人若欲独处，先从身独处开始练习，再练心独处，最后任心无依。

身独处者，找一僻静处，独自一人，不赖伴侣，或经行，或读经，或坐禅，或做简单事情，久而久之，则能独居。能独居，是独处的前提。

心独处者，不论所居何处，不贪五欲六尘，不赖外境，令心安静，观于诸法实相。

心无依者，于一切法，一切境，一切相，不做法想，不做境想，不生心动念，不生一切想，不即不离，圆满周到，自在无碍。

独处，每一个修行者所必须的经历。

独处，心无挂碍，直行佛道，直获菩提。

常独行，常独步，达者同游涅槃路。

我所说家

问：师父您好，您说修行在寺能得，在家亦得。六祖大师也这样讲过，在寺亦得，在家亦得。在寺庙里修行障碍少，挂碍少，修行易得，这个我能理解。在家庭中障碍多，牵缠多，修行很难，经常会起烦恼，而且有没完没了的事等着你去做，心思很难专注，很难安心办道，怎么易得呢？

答：我所说在寺庙能得，此寺庙非彼寺庙。我所说在家亦得，此家非彼家。

寺者，从上从寸。方寸之间，喻之为心。心地之名，是名为寺。庙者，从广从由，出入自由，天地广阔，是名为庙。一寸之土，安得心者即寺；出入自由，一切无碍即庙。能安得心，自由自在，是我所说之寺庙。

家者，从屋从豕，人畜相安为家。庭者，从门从廷，日用万行为庭。于方寸之中相安无事，于万行之中彰显本性，是我所说之家庭。

又寺者，似也。似者，性也。有所似而不定，有所喻而无实，是我所说寺。庙者，妙也。妙者，法也。微妙难知，绝妙难言，是我所说庙。寺庙寺庙，唯妙唯肖，是我所说寺庙。如是寺庙，非人能住，唯智能居。

家者，佳也，佳者美好，一切皆佳，不见不佳，是我所说家。庭者停也，停于贪着，止于营求，无求无得，常自知足，是我所说庭。家庭家庭，佳人知停，是我所说家庭。如是家庭，唯觉者能居，无求能行。

所以在寺得者，识得心地，居之安然，了然无事，是名在寺亦得。

在家亦得者，能安于心，知止知休，居之无恼，是名在家亦得。

心不外驰，是名在家亦得。

不扰于物，各得其所，是名在家亦得。

不见他过，离于争论，方能在家亦得。

随所住处常安乐，不离当处常湛然，是名在家亦得。

我所说在家亦得，万事不关心，是非与我迢。常伸两脚卧，日日恁么过。

我所说在家者，其家空空荡荡，唯有一床。空空荡荡者，空诸有法。唯至一床者，唯是一心。我所说家，常自寂静，常自满足。若能如是安家，是名在家亦得。

我所说家，虽然空荡，亦有眷属成群。虽然寂静，亦有歌舞和鸣。

智慧是我父，慈悲是我母。

善巧是我兄，方便是我姊。

法喜是我妻，开心是我女。

无为是我儿，无事是我祖。

懒散是我家佣人，不管是我家管家。不往来是我家表亲，不相识是我之邻居。

无缘是我朋友，不攀是我同事。

无作是我工作，无愿是我大愿。

我之家庭，行畜牲行，不问世事，唯吃与睡，是我家法。退缩逃避，以败为美，不思进取，是我之家风。一切人闻之，嫌弃厌恶，掉头便走。唯具慧眼者，识得我家，是智人之宝宅，诸佛之道场。

我家园苑常有诸佛来游，我家屋户常有天龙护卫。维摩是我之法侣，文殊是我之上宾。达摩与我互通书信，六祖带我同游性海。

我之家庭，日夜常有法音和鸣，时时常有天女起舞。妄心不起，是我之琴瑟；不住烦恼，是我之舞女。能离于念，是我之教师；不取于相，是我之善友。

我家亦有无量娱乐。天真是我之花园，诚实是我之浴池。深心为我上服，惭愧为我饰物。理解为我花蔓，尊重为我美颜。

常行恭敬，是我园中小径；谦卑不轻，是我苑中坐椅。心平是我之卧榻，直行是我之作务。常自开心，是我之波罗蜜；常不放逸，是我家柱梁。不逐六尘，是我之禅定；不见愚痴，不求智慧，是我之般若。

不见善恶是非，不分高低贵贱，一切平等如幻，是我家住址。世人以欢聚为乐，我家以独处为美。

我家广大，无有边畔。四摄法是我之四门，四无量心是我之院墙。我家常有无量众生来参，我以三十七道品为馈赠，以常乐我净为嘉奖。以诸苦灭尽为利诱，以涅槃解脱为酬偿。

住于根本，是我所说家。不舍万法，是我所说家。我所说家，沙门尚难得居，天人不得其门。我所说家，高高山顶建，深深海底施。我所说在家得者，难于出家。出家者，不复入我所说家，不得名为真出家。出得彼家，入得此家，行得此事，安得此家，是真正居士，是真出家者。

我所说之家，又名曰如家，

如家如来家，不自套锁枷。

谁闻此法音，不生此家中，

除彼不肖者，痴顽无智人。

若能住得此家，在得如是家，许你在家亦得。

不如是住得家者，是以烦恼为家，以贪爱为家，是缠是缚，是苦是恼，非是我祖所说在家亦得。

若不如是识得真家，还须出烦恼家，方得入我之本家。还须依佛所说，乐远离行，不乐世家，方得入于如来之家。

故知吾祖所说在家亦得，非是让我辈贪恋世俗之家，而是识得本心之家，见得本性，不离于坐，不出家门，便证涅槃。

说食不饱

地图人人会看，人们看着地图，会设想去很多地方。但大多数人看了就丢掉了，并没有真正去那些地方。

道理人人会说，说给别人听很容易，说到自己就绕过去了。说法只需要两片嘴皮一碰就可以了，行法需要调动整个身心，投入精力、钱财、时间，需要布施世间的乐趣，安于寂寞，乐于独处，不依六尘。人们忍受不了修行的寂寞和清苦，所以都不愿意去行。

评论人人会讲，都能说出条条框框，真正行家，默默执行。

佛法人人想学，但大多数人只是听道理，听的时候很兴奋，仿佛自己已经拥有了那些智慧和道理。但是听了之后就扔掉了，还是因循过去的观念和行为，活在烦恼中。很少有人真正去践行佛陀的教法，把那些道理变成自己的智慧，从而改变自己的行为，改变自己的心境。更有很多人，认为修行的人太傻太执着，太当真。放着好日子不过，去过清苦寂寞的生活。有朝一日，自己病苦烦恼现前，再去求助佛法，为时晚矣。

佛陀的教法从哪里行？从止观开始，从乐远离开始。止什么？止一切攀缘贪着，息虑忘缘。观什么？观诸法实相，一切皆空。乐远离者，远离什么？远离一切贪爱无明，远离造作有所得心。

若更有问者，从哪里行？从听经闻法开始行，从坐禅独处开始行。从四念处，八正道，五戒十善，六波罗蜜行行。从修一切善，止一切恶行。从清净心行，从一般若行。从种种方便行，从一切助道法行，从不放逸行。从休息六根处行，从安住简单平凡行。

不能行者，纵学再多佛法，只增多闻，烦恼依旧，不是修行，却增生死无明。如说食不饱，徒劳无益。能行佛法者，一日修行，胜十年说道。片刻修行，胜读三藏十二部。故六祖云，不修即凡。一念修行，自身等佛。

愚人终日讲说佛法，思维佛法，知解佛法，不得受用。智者心行般若，行于佛法，亲证解脱。

实现无念

 古人去：悟无念法者，万法尽通。悟无念法者，至佛地位。如何是无念？怎样行于无念，达于无念，至于尽通？

无念不是不起念、离念或者转念，而是不相信念头。

当你不相信念头时，念则无力。自然能离念或转念，不住于念。

如果一味地离念或转念，而不知道念无实质，念头还会再来困扰你，令生烦恼。

能够看到妄念生起，不相信念头，知念性空，不被念骗，是真正的修行，是古人所谓的牧牛。

有些人对于无念，要么流于知解，要么观察时不得力，主要是因为没有经过长时间觉知、经行、坐禅、独处的练习。将佛法做道理解，停滞于思惟，而没有如实地练习。实修的时间远远不够，修行助道的工作没有做好。

助道的修行包括远离世间，持戒止观，听经明理，坐禅经行等。前提工作没做好，只是知道念性空，或者知道念头是假的，没有用。心里有执著和挂碍，念性就会做主。整日念念头是假的，也没有意义。

知念不实，不相信念头，那是整体修行的结尾部分了。前面助道工作做足，才能实现这个结果。实现这个结果，才是真牧牛。才能断除烦恼，实现解脱。

功夫做的不够，不知道在生活中时时处处善护念，六根向外奔逸，念念熏染无明，再怎么知念性是空，亦是徒劳。功夫无法养成，还是会被妄念欺骗，被念头带入烦恼和轮回，不能实现解脱。

所以，要想达到祖师所说的无念，知念不实，知念不真，不相信念头，必须从实修开始，从好好牧牛开始，从善护念开始。修行无捷径，但能坚持做功夫，经年累月，无有不得力者。所谓佛法难行者，不能坚持，得少为足，懒散放逸，故不成就。

莫因低头，错过星空

吃桔子时，我们经常投入在桔子的味道里，而忘了闻一闻桔子皮的清香。

喝茶的时候，我们会过度的关注茶水、茶杯，而忘了茶几。

你每天都用过的杯子，可能你从来没认真地看过它。

我们大多时只观注眼前的事物，而忘了它后面的背景。

我们看得见窗户，却很少注意墙壁。

当你流泪时，你可能错过了清风、明月。

当你埋头沉思，你错过了淅淅沥沥的小雨。

当你低头走跟时，你可能错过了整个星空。

当你兴奋时，你忘了一切都是无常。

当你为孩子考上大学而高兴时，你何曾想到十年后，他因渎职而入狱。

当你为自己的病苦难过的要死时，你怎么也无法预料，那是你觉悟实相的前夜。

如果你的心只有一条细缝，你只能看到生活的一角；

如果你的注意力只专注在一件事上，你就像被磨栓住的驴一样。

如果你的心是敞开的，你会关注到更多，你会观察到更多，你会发现更多，你会捕捉到更多，你会享受更多。

关注、观察、发现、捕捉，不代表你会执着你发现的。它会把你狭隘的注意力引向更多的存在，它会让你在丰饶里接受更多的滋养。

当你不再执迷一端，你会看到全部。当你以全部而活，觉知自然来到你身上。

当你带着觉知生活，你会享受现前的，也会照顾到周边的。你不会因为一隅而失之桑榆；你不会因为执迷一棵树，而错失了一面湖。

当你带着觉知生活，你能照顾好自己，也会关爱他人。你能专注地做好一件事，也不会对周遭全然不知，将自己至于危险。

你能自觉，也可觉他。你能自乐，也能共享。

当你有了觉知，你的心扉自然打开。你的六根开放，不再痴迷于一根。

你不再难过于花的枯萎，你会领悟到转变的魅力。

你晒着太阳的同时，也会感受到微风的吹拂。河水的叮咚声也会入你的耳根，蝴蝶也会在你面前飞舞。

当你有了觉知，打开心眼。你不再迷恋生，也不再畏惧死。你知道那都不是你。对你来说，生如夏花，死如冬雪。绚烂归你，寂静亦属你。

开放为你编织花冠，枯萎为你凝结芬芳。

当你不再执迷于生活中的某个点，你就会看到线。当你不再执迷于线，你就会看到面。从面上超越，你会看到立体。从立体超越，你会看到整体。

在整体里，那才是你真正的住处。

在空里，那才是你的本来。

无所住处，才是你永恒的住所。

无所住心，才是你真正的心。

神通

有人通过修行，获得他心通，能知人心，知其想念，以为神通。那不是神通。知心无心，通念性空，不现身意，十方世界觅一众生心念，了不可得，是名神通。

阿那律尊者，天眼能见三千大千世界，如观掌中庵摩勒果，被维摩诘呵，此非神通。真神通者，以父母所生眼，悉见诸佛国，无有二相，是名神通。经云：肉眼见佛性，是名神通。

目连尊者，能听三千大千世界所有音声。于佛一音，而不能听。何以故？以不会故。故此天耳通，非真神通。以父母所生耳，能听世界一切音声，不作音声想。听于一切音声，知音声不可得。听一切音声，不住一切音声。以音声达道，以耳根悟法，是名神通。

有人修行，获得宿命通。知人过去生中是男是女，是贫是富，有无善根，生于何处，死于何年，乃至多生多劫，所做一切，亦能了知分明，以为神通。此非神通。何以故？众生如化，非实有人，心识不真，生灭俱无，何来男女贫富善恶如是等事？若能了心无生，非过去现在未来，无我无人，离一切相，是名神通。

有人修行，身化虹光，以之为神通。此非神通，只是异像，诳惑凡俗。知身如幻，五蕴不实，生老病死，随缘饮啄。光从心地出，慧从平常来，是名神通。

有人修行，能够举身飞行，盲能见物，聋能听声。水上行走，衣不得湿；火上行走，足不能烧。神足现前，身出舍利，以之为功夫，以为神通。此非神通，是名变异，终是有为，无常生灭。神通者，走在地上，而无妄想。临水避湿，遇火避烧，眼看耳听，一切自然，是名神通。

有人修行，获漏尽通，淫欲断尽，心识不生，于一切境，心如死灰，不起不动，湛然明寂，以为功夫，以为神通。此非神通。此是死水不藏龙，住于圣位，取涅槃境，我相未尽，法执未除，非真神通。真神通者，不住生死，不住涅槃。不行淫欲，不断淫欲。不漏心识，不断心识。身去身来，无寂无乱，不取动静，不见凡圣。终日行而无所行，兀兀荡荡，两不相妨，是名真神通也。

古人云：神通并妙用，运水及搬柴。端茶倒水，穿衣吃饭，不起妄想，亦不贪著，是名神通。

神者，于一切法，心领神会，不即不离，是名为神。通者，于一切境，无障无碍，无滞无塞，是名为通。

能于道性，不违不拒，随顺因缘，法性施为，是名真神通也。

学佛原是灭佛

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

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

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

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

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

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

不信念头，非是诤论

问：不相信念头，这个念头可信吗？

答：不相信念头，既有质疑念头，也有不住于念的意思。念本无念，依妄说念。念性不实，故云不信。

不信的意义是不住，是信。信其不实，信其不住，信其虚妄。信亦不可住，不信亦不可住。故不信即信，非是二法。若有住著，认是认非，皆成戏论。

你理解的不相信念头，已经住在这个不信上了，所以成了戏论边见。自不知过，反欲为是，此是世间诤论，非是佛法。以此修行，穷劫不得。何以故？错用心故。

古人云：不入祖师室，茫然趣两头。正说此病。

又六祖云：无常者即佛性，亦是除众生边见、断见、常见。为除见故，诸佛说法。为除对二法之执，说不二法。若无执，二法何咎？

不相信念头虽亦是念，以不住故，而亦是智。如人因地而倒，亦因地起，非离地有起有倒也。一切念亦如是，非离性别有信与不信。住即成法成念，即信即有；不住即空即智，即幻即脱。说真说幻，说信不信，皆不可得，不可住。不可住亦不住，亦不可得，是我说不信。故佛法难信难入，以住着故。

以众生住着坚信妄念故，知解佛法故，说不信对治。若无坚信，亦无不信。故所言不信，非是定法，亦非定论，更非知解。此需实证，如人饮水，冷暖自知，为解脱故。又如幻药治幻病，若成诤论，反增无明，自赚无益。

宗门和其他法门的区别

对于初学宗门这一法的人，在对禅宗的认识上，也即见地上有很多错误的认识。见地错了，就会导致修行的方法和方向完全错误，无法觉悟真心，顿悟菩提。

  下面向大家介绍一下禅宗和其他法门在见地和做功夫上的根本区别：

他宗，对治；禅宗，不对治。

他宗，以身心觉受上的对空的感知为证境；禅宗，浑然无觉，穿衣吃饭，一切平常，不灭五蕴，而顿悟法身本来空寂。

  他宗，渐修，次第取证；禅宗，顿悟，顿修，顿证菩提。

  他宗，以生灭心行求于菩提；禅宗，以无住心知一切法即菩提相。

  他宗，有所得，有所证：禅宗，悟本圆成，不待修证，得无所得。

  他宗，见地、功夫脱节，理事分离；禅宗，见地即是功夫，功夫即是见地，理事无二，心法一如。

  他宗做功夫，是于自心作用外别去求真断妄；禅宗做功夫，自心直用之处，即是功夫，不别做功夫。于枉用功上，觉察、转身而休息之，是禅宗所做功夫。

  他宗，依戒定慧，次第修证；禅宗，心地戒定慧，但莫染污，名为修证。

 他宗，所谓保任，以意识心，保妄想佛性，认贼为子；禅宗保任，善护念，不以心求心。常应诸根用，而不染万境，是为保任。

  他宗，有众生可度，有佛可成；禅宗，无众生可度，无佛可成。

  他宗，精进用功，意识知解；禅宗，息业养神，直用其心。

  他宗，于见闻觉知外觅心求法；禅宗，不离见闻觉，超然登佛地。

  他宗，以断思绝意为功夫，以一念不起为究竟。所谓卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长；禅宗，不断思想意识，只是心不住法。所谓，慧能无伎俩，不断百思想。对境心数起，菩提作么长。

  他宗，依禅定妄求解脱，不知禅定是障；禅宗，不论禅定解脱，唯论见性。

他宗，不识本心，心外求法：禅宗，识自本心，见性成佛。

   他宗，妄求根尘脱落，虚空粉碎，大地平沉，不知皆是识心造作；禅宗，悟根尘虚妄，不待脱落。大地平实，虚空无碍，妄念不生，即如如佛。

  他宗，除烦恼，除习气，除无明；禅宗，不见有烦恼可除，不见有习气可灭，不见有无明可尽。

  他宗，于自心外妄见种种法，建立种种法，得种种法。妄见神通、三昧、果位；禅宗，于自心不见有少法可得，方便建立一切法，而不住一切法。

 他宗，未来见性，未来成就。以念念觉为修行成就，住清明境，守涅槃心；禅宗，言下见性，动念即乖。一念迷即众生，一念觉即佛。迷与觉皆不住，众生与佛皆不可得。得念失念，无非解脱。

  其他法门与禅宗的区别，究其根本，只有见不见性。若真见性，则自然知修与不修，所证所悟，是真是妄。若不见性，学一切法，皆是颠倒，皆是无明。

  大家如果向往于宗门，而对自己的修行见地和用功方法还有疑惑，可参照此文，对照自己平时的用功，即能知非辨错。也可反观自己是否对宗门真正了解，并能如实践行。

真空妙有

你经常会听到有人跟你讲真空妙有。

你知道佛法里的真空妙有是什么意思吗。

真空是空一切法，空一切有，空一切幻，空一切世界，空一切众生，空一切妄。一切法真实是空，一切烦恼、一切文字，一切名相，一切心识，三界六道，真实是空，非是空诸法性，非是空诸法实相，非是佛性空。

佛性空者，非空其性，乃空其相、其法、其妄。

所以佛说常乐我净，说不空如来藏，说佛性真实是有。恐学人落于常见，不直说有，而说妙有。非意识思想有，如其实际而有。

故所言妙有者，非诸法也，乃佛性妙有，佛性不空，佛性非妄，佛性是实，是真，是善，是常，是我，故云妙有。

佛说空者，于真性中，空诸妄想分别，空诸虚妄不实，空诸无明分别，非空真性，非空实相。若空实相，是名断灭。

而学人以为空者，以断常见，知解佛性，不识法身，不见佛性，流于断灭。

又妙有者，非意识有，乃如如之体，不即不离，不一不异，佛性之假名，涅槃解脱妙有。说其妙有，以别于有无二法之有。此佛性真实是有，虽性是有，而无形无相，无有痕迹，无大小方圆，无此无彼，无能无所，无内无外，无一切相，故名妙有。

涅槃经云：又解脱者，名空不空，如水酒酪酥蜜等瓶，虽无水酒酪酥蜜时，犹故得名为水等瓶，而是瓶等不可说空及以不空。若言空者，则不得有色香味触；若言不空，而复无有水酒等实。解脱亦尔，不可说色及以非色，不可说空及以不空。若言空者，则不得有常乐我净；若言不空，无有法受是常乐我净者。以是义故，不可说空及以不空。

空者，谓无二十五有及诸烦恼、一切苦、一切相、一切有为行，如瓶无酪，则名为空。

不空者，谓真实善色，常乐我净，不动不变，犹如彼瓶色香味触，故名不空。是故解脱，喻如彼瓶，彼瓶遇缘，则有破坏。解脱不尔，不可破坏。

法身亦复如是，不可坏灭，故名不空，又名妙有。

人们说极乐世界是妙有，十法界是妙有，六道是妙有，一切法是妙有。此是颠倒。以颠倒故，妄生取着，认幻为真，如同认贼为子，迷失真性，不得佛性常乐我净。

极乐世界，娑婆世界，一切诸法，真实是空，了无实性。维摩诘经云：十方佛土，亦复皆空。佛土若空，有何不空？若有不空，必是真性。真性不空，故何其自性，能生万法。万法者，唯心所现，真实非有。

故所言妙有者，譬彼佛性。又云真实，又云是善，又名为我，又名可见。

大颠宝通禅师初参石头。头问：哪个是汝心？颠曰：见言语者是。头便喝出。经旬日，大颠却问：前者既不是，除此外何者是心？头曰：除却扬眉瞬目，将心来。颠曰：无心可将来。头曰：元来有心，何言无心？无心尽同谤。大颠于言下大悟。

大颠于言下大悟者，非悟无心，乃悟真心。无心者，无诸妄心，无识心，无见闻觉知之心，无诸因缘和合乃至自然妄计之心，无此诸心，即是真心。又六祖云：离假即心真。经云空不空者即是，又名无我真性。石头云：元来有心。元来者，本来也。本来有心，即本有佛性，却言无心，故云：无心尽同谤。

又二祖慧可见达摩，请达摩祖师安心。祖问：将心来，与汝安。可曰：觅心了不可得。祖曰：与汝安心竟。慧可所言，觅心了不可得，非是悟无真心，乃是觅识心不可得，觅不安之心了不可得，觅妄想心了不可得。以觅如是诸心了不可得，即悟真心。故知无心者，非无真心，乃无一切妄想无明之心，故名无心。

诸学法者，多将无心同为真性，将无我同于究竟，此正是二乘断灭见。断灭者，非断灭一切诸法，乃断灭佛性，不见佛性，执一切空，一切无我，一切是苦，而不得佛性真实妙用。

又楞严经云，阿难误将见闻觉知为真心。阿难问佛：若见闻觉知不是心，我等无心。若是无心，其谁修证无生法忍？佛言：若认见闻觉知是心，见闻觉知，是幻非心。诸法唯心所现，根尘识心，十八界，乃至一切法，亦复如是，是幻非体，非为心者，非不心者。见闻觉知虽空，从妙净明体起用，故非心体。妙净明心，非无自体，非是空也。若以根尘识心灭，真性亦灭。则汝法身，同于断灭。但真性亦不离见闻觉知而有，非即是心，非不是心。但莫认见闻觉知是心，即不认贼为子，则免轮回。

黄檗禅师云：唯是一心，更无别法。唯是一心者，假名一心，非有无心，佛性异名，不可思议，唯证乃知。

故知诸佛无上妙法，是自性自行自证圣智境界，非是意识思虑妄想分别所能知之。如人饮水，冷暖自知。一切诸法真实是空，一无所有，如梦如幻，随顺世谛，说名是有，说名为法。唯佛性是常，非是断灭，此需亲证，不在知解。

自我保护是苦的根源

我们总以为自我保护能让自己安全。恰恰相反，所有的不安和伤害，正来自自我保护。

一个婴儿从一辆飞快的汽车上摔落下来，几乎不会受到任何伤害，那是因为，婴儿没有自我保护的意识，或者说，它的自我保护意识极其微弱。正因如此，婴儿不会受到伤害。

伤害我们的，永远不是外境，而是自我对抗和保护的心理。

于无我法中妄执为我，那才是所有苦的来源。

当我们身体得病，病对我们的伤害只是身体的一些苦受。接受并安住于那苦受，它会很快地变化甚至消失。真正让我们痛苦的并不是那些苦受，而是对那苦受的拒绝和抵抗。

所有的恐惧、不安、紧张、焦虑都来自自我保护。

自我保护和对抗，使本来虚妄的作用加强了。越是对抗，那作用越长久，心越会受苦。心受苦，不是外在事物强加在心上的的，而是心执取并保护自己产生的。

真正让我们处在痛苦和烦恼中的是自我保护。

自我保护给本来赤裸的我们穿上了一层坚硬的铠甲，是这层铠甲让我们难受的，而不是外在的敌人或刀枪。

所有的人，所有的语言，所有的污蔑、诽谤和攻击都不会伤害到我们，唯有对自我的认同伤害的到我们。当你认同自己，执着自我，保护自己，你在让自己受苦。当你保护自己，你在伤害自己。

坟地、黑夜、鬼神、野兽、强盗、恶人，所有的罪恶，都不会伤害到我们。真正伤害到我们的是自我和自我执取的观念。

为何如此？本来无自己，妄取自己，妄认自己，故成劳患。是妄想妄取妄认而带来苦，带来伤害。

所有的疾病都是虚妄的。只有对自我的执着和保护，才是疾病的本质，而这同样是虚妄的。认识到这一点，一切疾病自灭，不治而治。不觉悟这一点，愈治病愈烈，愈护愈伤害。

自我之所以会保护自己，是因为它没有意识到自我是不存在的。当自我觉悟无我后，那层保护，自然消失。

这个世间并没有苦，也没有伤害，如果不再执取自我并保护自我。就像婴儿一样，把自己交给工具，把一切交给大地，把一切交给因缘。没有保护意识，那是最安全的。

没有保护意识，那才是真正的智慧，那才是对自己最高明的保护。

金刚经云：若菩萨通达无我法者，如来说名真是菩萨。

又云：若复有人知一切法无我，得成于忍。

诸行者，觉悟诸法无我，撤销内在深处的自我保护意识，那才是离苦得乐，解决一切人生问题的真实钥匙。

一念不生

问：师父好，有人说，前后际断，一念不生时，灵灵觉知现前，即是我人佛性。了了见于此灵灵觉知，即是见性，这种说法对吗？

答：前后际尚不可得，如何有前后际断处？不见经云：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。又云：得念失念，无非解脱。又云：若心有住，即为非住。若实有一念不生，灵灵觉知可得，是识非智，是住非心，是妄非真，是妄计所执，非是佛性。经云：实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。

问：古人说：一念不生全体现。又云：妄念不生，即是涅槃。又云：众生心灭，则佛法生。此义如何？如何证明一念不生时，即是佛？

答：没有什么一念不生或不一念不生。古人所言一念不生者，是方便说于佛性正应诸根用，没生用想的正恁么时，是自性作佛，自性是佛，非有实法名为佛也。若于一念不生而生知解，则非一念不生，早不是了也。

若认一念不生或了了灵知是佛，是认贼为子，错认定盘星。一切法不住，乃至涅槃亦不住，如何有一念不生或了了灵知时？

佛性正起用而未生用想时，不是为了证明什么，而是正与么时，一切烦恼都不会生，一切法相亦不会生，一切生死皆不可得，自性自在解脱。

正恁么时，佛及诸自证者，自知自证，亦不住证知，方便称为佛性，亦名为佛，亦名解脱，亦名涅槃。此事如人饮水，冷暖自知，不能向外人证明。若欲求证，但自行去，即得证明。故佛法是自行自证境界，非言语思维逻辑所能证明。

问：那禅定中所证得的六根脱落，虚空粉碎，大地平沉，能所俱泯，唯剩一灵灵觉知，这样的境界，不是见性和涅槃解脱的境界吗？

答：乃至证得如来所有三昧，皆是识心计度，非是见性，亦非涅槃。性非灵觉，非不灵觉。佛不住涅槃，涅槃不住佛。若欲证涅槃，摸得自家眼眉，是名涅槃。若欲见性，见男是男，见女是女，是名见性。如此见得，不假用心，但直见闻觉知，不做见闻觉知想，是真根尘脱落，是真虚空粉碎。

莫妄想，大神咒

时刻不要忘记，你打的妄想没有任何意义。

你打的任何妄想，只是自心戏弄于自心，自己玩弄于自己。

你以为重要的事，不过是妄想执迷于它自身罢了。

没有什么会因你打的妄想而有所改变，除了你自己妄以为会发生的。如果发生了你不喜欢的事，除了受苦以外，你的妄想不会给你任何东西。停止妄想，接受现实，那是你唯一需要做的事。

无论你的想法你认为多么奇特、真实、有意义，那都是一堆没有任何意义的念头而已。

如果你只是起了一些念头，而没有把它当真，那并不是我所说的妄想。如果你有一些想法，而不是坚固的执着，那也不是我说的妄想。

当你生心动念，并对自己的想法信以为真，于其住着，想而复想，烦恼丛生，这是我所说的妄想。

看到这样的妄想，不相信这样的妄想，不住这样的妄想，是所有会修行人的修行。

所有的修行，只有莫妄想，才是正修行路。

所有的功夫，只有不再相信妄念，才是真正的功夫。

古人所做的牧牛，善护念，皆是在做莫妄想的功夫。

所有保任、长养胜胎的功夫，皆是在践行莫妄想。

经云：居一切时，莫起妄念。

如果说有一法宝能让你迅速出离烦恼，那就是莫妄想。

如果说有三个字应被十方诸佛顶戴，那就是莫妄想。

如果你爱自己，莫妄想；

如果你不想自己烦恼，莫妄想；

如果你想让自己在宁静中度过，莫妄想。一念莫妄想，一念身在极乐；一天莫妄想，一天生于佛国。

莫妄想，莫妄想，常应诸根用，而不做用想。

诸佛所有的教导都把我们引到这三个字面前，剩下的，就是二六时中，莫妄想。

此三字易知而难行。需有善巧方便。方便者，坐禅、觉知、读经、诵咒，所有前行。如是前行助道相佐，莫妄想则不难也。

能做到莫妄想，那才是修行人真正的成就。

修行人所做的一切功夫与莫妄想相应，那才是解脱的真正筹码。若想是想非，人我不断，思前虑后，所做一切修行，皆无利益，皆是徒劳。

一切尘劳诸苦，皆从妄想生。妄想者，非是生心动念。

于心上生心，念上生念，知上立知，见上取见，相上生相，认妄认真，知解佛性，是名妄想。于此妄想，念念不停，住着纠结，自心取自心，一切烦恼无明，皆由之生。

莫妄想，不于念上生念，于念而无念。不于心上住心，于心而无心。则烦恼之贼，不能得入。则虚明自照，不由心力。

如果你想受持一句咒语，那么，莫妄想这三个字，是真正的无上神咒，是真正的楞严咒。

你可以受持任何一句咒语，长咒、短咒，大悲咒，大明咒，阿弥陀佛圣号，佛顶尊胜咒，楞严咒。不论你受持任何咒语，它的意义都是莫妄想。

莫妄想，才是所有咒语的灵魂，才是所有佛教的目的。

莫妄想，如果这三个字能被供养，你要把它供养在最庄严的佛龛前。

莫妄想，这三个字如果能被携带，我希望你能把它刻在你的脑门上。

莫妄想，受持这三个字，胜读三藏十二部经论，胜于坐禅百座千座。

一切时中，一切处所，烦恼来时，提起此咒，烦恼应念而消。

此咒如汤销冰，以幻制幻，幻幻相灭，汤冰俱泯，真水现前，非幻不灭。

你为什么不愿读楞严咒

有的人不愿意读诵楞严咒，一看这个咒这么长，很多字都不认识，非常难读，就害怕了，自己就给自己设了限制，认为自己肯定学不会，然后又告诉自己，我不用学这个咒，也可以修行，也能解脱。

佛说，没有比受持读诵这个咒更好的修行了。佛难道会骗人吗？除非你自己的修行和读楞严咒时的用心完全一致。你真的能保证自己在做别的事或通过其他的方式修行时，像读楞严咒一样吗？

你有没有深入地反观自己为什么不愿意学这个咒？我想，对很多不愿意读楞严咒的人来说，并不仅仅是因为这个咒长。更因为懒惰、放逸，舍不得放弃享乐的心，是这个原因使他不能读诵楞严咒的。

有的人宁愿享受烦恼也不愿意忍受无聊。

有的人宁愿干其他的事累死，也不愿意借助一个长的咒语休息。

有的人宁愿活在恐惧和不安里，也不愿意读那么枯燥的咒语。

人们宁愿痛苦，不愿意没有意思。

人们宁愿消极地活着，也不愿宁静地做一件无趣的事。

是的，人们不愿意读楞严咒，其实并不仅仅是因为它长，它难读，而是因为这个咒没意思，因为它枯燥，因为它无聊。

读诵楞严咒，对很多人来说，就像让你把一块不太重的石头搬到一个地方，然后再搬到另外一个地方，然后再搬到另外一个地方，这样不停地搬同一块石头。几乎很少有人去做这样的事。

而对另外的人来说，他们会选择搬石头，因为他们想借助这个工作，来锻炼身体，来给自己找些事做，而又不会太累，不会有任何压力。

读诵楞严咒，对一个修行人来说，就像搬石头，看上去似乎没什么意义，但是，在搬石头过程中，这个人的身体和心态得到了锻炼与陶冶。读诵楞严咒的过程中，虽然没有看得到的利益，但是我们的心智在不知不觉中得到了休息和转化，我们的心不再向外驰，定力和专注力都得到了训练，观智也得到了提升。而这是很难理解的。除非你自己亲自去读，去做这件事。

就像一个病人，已经没有任何药物能治疗他了，但是有位很有智慧的医生，知道他，经过长时间的身体锻炼，会对他的康复有利。这个医生告诉这个病人，你每天爬到一座山的山顶，那里有一棵树，那是一棵神树，每次绕树三圈，连续跑三个月，每天都要祈祷树神，你的疾病就能不治而愈。病人为了活命，相信了医生的话，坚持三个月爬到山上，他的身体果真恢复了。

治愈他身体的并不是树神和自己的祈祷，而是他自己的运动。

读诵楞严咒也是如此，让我们解脱的并不是楞严咒的神力，而是我们坚持读诵它时的那种专注、认真和心不外逸。我们无始以来的无明、放逸、攀缘之病，通过诵咒可以很快地转化。这种能力，只有靠亲自去读才能养成。而懒惰和愚痴的人，不去读这个咒，自然无法养成休息六根，出离妄念，转识成智，解脱烦恼的能力。

诸同修，你相信读诵楞严咒能带给我们直接解脱的神奇作用吗？那作用不是用头脑去理解的，而是亲自受持、读诵，自然产生的。

做功课的真正目的

问：师父好，以前有按照学山禅院网站上的四门功课来做。除了诵楞严咒外，还要打坐四十五分钟，一物不为四十五分钟，行脚四十五分钟。请问，这段时间，我一直喜欢打坐时背诵楞严咒，走路时也背诵楞严咒，能否代替打坐和行脚这两门功课？

答：功课可以根据自己的具体情况调整，不是死的。要明白为什么做功课，那才是最重要的。

有些人还不太明白做功课的目的，执着于形式上的一门，两门，四门或五门功课。如果你执着做功课，就会紧张和疲惫。时间长了，就不愿意再做功课了。不论你做哪门功课，目的都是为了息虑忘缘，减少所依，牧牛护念，不受染污。如果你每天只选择持楞严咒，做这一门功课，也很安心，也无妄想，你可以只做这一门功课。

如果你单纯的打坐即能息虑忘缘，妄念不生，你可以只是静坐。

如果你一门功课都不做，还是能安心自在无染地生活，不迷不觉，不住生死，不住涅槃，自己真正懂得善护念，知道如何牧牛，自觉牧牛，你就不需要做任何形式上的功课。只不过，一般人很难做到不依任何功课，可以直接一物不为，直接无修的程度，所以还需要一些有为的方式来转变有所依的习气。

做功课是标，心体离念，烦恼不生，那才是本。希望大家知道做功课的目的，再去做功课，就会轻松，而不会迷到做功课的形式上去了。

形式上做功课，只是为了养成不依六尘的习惯，然后把这个功夫带到生活中的每一处。实现当下的解脱，那才是我们做功课的真正目的。

问：请问师父，专心画画、听音乐、读书是否也算做功课？刚才画画前头疼，画完不疼了。

答：专心画画只能说是专注，不能说是修行。修行需要知道做什么的目的，为什么要做，很清楚地了解通过做事而达到的状态。但是单纯的画画，做事，并不一定清楚这一点。如果明佛理，会修行，做什么事都是修行。如果不明理，做事不做事，都不是修行。若专注即是修行，所有的运动员、农夫、艺术家，甚至老牛，公鸡，都会修行。只有明理之后，再做什么或不做什么，才是修行，并得真正的解脱。所以，如果想借助做事来修行，还要明佛理，还要专门去学习佛法，直到理事二惑尽除，方名究竟。

和自己在一起

不论你和谁在一起，最终都是为了和自己在一起。

如果你不能很好地和自己在一起，你也很难与别人在一起。

人们习以为常地认为自己和别人是两个人，是完全相对独立的两个个体。所以才会把自己当真，把对方当真。但那不是真相。

真相是，你和他，并不是两个人。

那是一个人吗？

不，也不是一个人。

那是什么？

那是自心的两个影子。或者说，是自心和自心。

无论你在一个人身上看到什么，你看到的都是自心的影子。清楚地了解这一点，不论遇到什么，不再向外探寻和质疑，反观自心，理解自心，一切问题随之消失。

如果你对自心的影像产生执着和爱憎，向外寻求解决问题之道，除了自寻烦恼，别无所获。

有的人想认识自己，却无从下手。那么，先从观察离你最近的存在开始。

认识自心，先从观察自己的身体开始，觉知你身体的各种觉受，眼看、耳听、鼻嗅、舌尝、身触、意知。直用见闻觉知，而不去分析见闻觉知。不住着见闻觉知，即能认识真正的你。

真实的你如同神奇的空气，随用随有，随用随空。但是却不可捉摸，不可把握。

同时，你也可以从离你最近的家人和亲密关系中认识你自己。每个人来到你面前，都不是偶然的。他一定是带着你自己的印记来到你的面前。他的一举一动，都是你心的反光。从你对他的理解、投射上认识你自己。

不对那人产生执着和厌离，对自心的幻境攀缘和抓取，那才是真正的自己。

人们无法看到自我是由心识和观念组成的，不知道所谓的自己，是一些观念的集成。当你领悟这一点，不用执着对境，从你对外境的态度上就能观察到自心。

你对你的身体、亲密关系，甚至你生活其中的环境，你所坐的椅子，你住的房子，你屋前的树、山峦，从你对这一切的态度上认识自己。

一切外境都不是真实的你，但却能反应出真实的你。

你如何对待他们，从那上面认识你自己。如果你想让自己安心、快乐，不要在意对方对你做了什么，你的关注点应放在你如何对待对方。那才是一个智者认识自心所要注意的。

你完全地接纳并理解外境，那才是圆满真实的你的唯一途径。

你因他们而认识自己，那才是你与他们在一起的唯一意义。

当你认识到真正的自己，你才能与自己在一起。

当你能和自己在一起，你才能与千千万万个你在一起。

怎样安心

如果你能无依而心安，你无论和谁在一起都会心安。

如果你不能无依而心安，你和全世界所有的人在一起，也不会心安。

如果你不能满足当下的无依，给你再多的所依，你还是不满。

如果你无法无条件的安心，有条件的安心会消失，你最终还是会空虚与不安。

你无法透过任何外在的东西来让自己安心，除非你能无条件的安心。

如果你能心安，你一个人，还是很多人，在家里，还是在大街上，白天，还是夜里，坟地，还是娱乐场所，你都会心安。

如果你心不安，你在哪里，有任何东西陪伴，你都无法心安。即便你正吃着美食，享受着音乐，与最爱的人在一起，你怀抱着整个世界，你还是无法安心。

问：如何安心？

答：知心无心，即得安心。觅心不得，即得安心。

问：若不得顿悟，如何方便相应？

答：与觉知在一起，与身、受、心、法在一起，与自己在一起，与最近的人事物在一起。不依六尘而住，不依识心而取着。通过坐禅、觉知、牧牛、一物不为，来训练自己无依地活着。

经云：稽首如空无所依。

先练习独处，再练习觉知，最后不费心力，让心自觉。

如果你不能和自己在一起，你也无法与任何人在一起。

如果你不能活在空中，你就无法生活在有中。

多练习独处，再练习无依，那样获得的安心，才是究竟恒常的安心。

读诵楞严咒的关键

问：师父好！我平时都是打坐闭眼默诵楞严咒。看您朋友圈发的看书念诵楞严咒。那我以后就看书默诵可以吗？我一直是不出声默念的。

答：读诵楞严咒主要是为了训练觉知，它和经行、坐禅的作用是一样的，目的也一样，训练觉知和安住，开放六根，直取佛性作用，熏修应无所住而生其心。

所以有的人问我，师父，您有禅修群吗？我说，我有诵楞严咒群。他问：您有没有专门的坐禅和禅修群？我说，读诵楞严咒就是禅修，就是坐禅，就是牧牛。因为不明理，不知道如何禅修，所以才会有这样的问题。

读诵楞严咒时，可以小声诵，但不要不出声。这样你就的舌根舌识和意识同时起用，更加的灵活，更加摄受身心，而又不紧张，不会过度专注而转移到禅定里。这样读诵，对于训练觉知和不住更有效。我们读诵楞严咒其实就是在练习觉知。平时我们经行的时候，主要是把觉知放在身识，也即脚和身体的觉知上。读诵楞严咒主要是把觉知放在眼识、耳识和舌识上。而不是为了读咒而读咒。更不是执着读诵的多快，读诵多少遍，是否会背诵，这些都不重要。

大家读诵楞严咒，千万不要执迷到楞严咒身上。楞严咒只是一个工具，它就像一串数字一样。怎么利用这个咒，怎么读它来训练定力和离念的智慧力，那才重要，那才是我们读诵楞严咒的目的。

读诵楞严咒的关键是眼看、耳听，舌读，意念，四根直用，身根放松，鼻根敞开，六根透脱，无染无着。不要因过度专注于其中一根而入到任何定境中去，也不要因为读诵太快太熟而给妄念可乘之机。我们读诵楞严咒的目的和其他法门念佛、坐禅、入定、达到一心不乱不是一个目的。我们要达到的不是禅定的一心不乱，而是心地无乱无定的自性定，达到心地无非自性戒，达到在六尘六根的使用中不染而直接解脱。所以，修行的理念不同，做功夫的用心和方法，所达到的结果完全不同。我们读诵楞严咒的目的是息虑忘缘，减少所依，转识心住着的习气，直接在六根接触六尘的当下而修行，解脱。

在念诵的当下，不需要任何的思维和分别，不需要再去求佛法，再去觅真断妄，只恁么念去，熏修去，保任去，解脱去。直用见闻觉知性，而不立见闻觉知解。若在读诵的过程中，有任何妄念、住着和烦恼，拉回来，即是修行，除此之外，只恁么念，单纯的读诵，不做修行想。

诵楞严咒时，准备一张楞严咒卡片，或楞严咒的书，读诵的时候，摄受眼根，每个字都要尽量看到。可以放其他人读诵的音频，选择适合自己速度的跟读。读的时候，也尽量能听到，不要背诵。即使背诵的很熟，也不要背诵。诵的太熟太快，妄念会进来。闭着眼背诵，眼根就不能得到使用，周遭发生的事也不清楚。虽然在读楞严咒，但是周围的一切都清清楚楚，这才能实现佛性当下的解脱和妙用。读的也不要太慢，太慢也易打妄想。不快不慢，六根齐用，不即不离，则为心要。

希望大家坚持读诵楞严咒，长养自己安住和转念的能力。解脱就在这点点滴滴的用心中达成，安心就在这踏踏实实的功课中实现。

希望我们携手同行，互相加持，在这浮躁的世界里，为彼此，为周遭，为我们生活的地球，建立一块儿宁静的净土。

把诵咒当成你生活中最重要的事对待，你就不会偷懒，就不会放逸。如果你已患绝症，想活命，你一定会遵医嘱咐，按时服药。我们都是无明烦恼的病人，那么持诵楞严咒，是佛陀医王给我们开出的最具疗愈的妙药。你一天再忙，心情再不好，也不要忘了读咒，直到你生命终结。

人们修行难以成就，就是因为得少为足，不能坚持，朝三暮四，半途而废，没有长远的道心。

解脱之路，深远幽长，少有人行。何以故？无志愿，没有方法，没有明确的方向，解脱知见不清楚。今我等有缘遇正法，方向明确，方法明确，加上坚固大愿，假以时日，必成圣道。

咒语的作用

问：师父，您说楞严咒只是一个工具，就像一串数字一样。但是我们还是不会去读一串数字？那么咒还是有什么特殊的意义吧，是不是带有佛的加持？

答：我说楞严咒像一串数字，并没有说它是一串数字。它的作用和一串数字不一样的地方就在于它在文字、声音的形式上不单调，你会诵楞严咒，而不会去读一串数字。除非你更喜欢读一串数字，并知道读数字和读咒的意义完全一样。

所有的咒语和文字，都没有任何意义，是我们的妄想赋予它们很多的意义。就像一句佛号一样，它跟任何四个字都没区别，但是因为人们对这四个字赋予了太多神秘的意义，相信念这四个字具有不可思议的加持，所以才去念佛号。一旦你知道它们的本质都一样，你就不会再执着咒语、佛号或数字本身了。

如果你能坚持念圆周率3.1415926…一直念下去，念四十五分钟，那和你每天念五遍楞严咒的作用完全一样。楞严咒没有任何加持力，是你专注地念它，心没有向外驰，你的用心产生的安住力。

正是因为楞严咒它的文字长，每个字没有意义，音调变化多，我们读诵的过程中会有一种想读下去的吸引力，不会去试图了解这些文字是什么意思，不会产生识心的分别，是这个力量让我们能够长时间读诵。有的人不愿意读，就是因为它太长了。而去念佛号。不论念什么，都不是所念的咒语和佛号有什么作用，而是你的用心和信心产生的作用。

问：那么为什么不念短的佛号？是因为太短太熟悉了，念的时候容易有妄念吗？

答：是因为有的人觉得四字佛号太枯燥了，摄受不住他的妄想和散心。而有的人因为对佛号产生了很多的想象，相信了佛的方便说，对佛号产生了很大的信心，所以才会去念。但是那种信心，并不是实相。念佛的理念和目的与和我们诵楞严咒用心、方法及目的完全不同。我们对楞严咒本身没有任何迷信，反而是知道了它的实质没有任何意义，再去念它，它就只是一个息虑忘缘的工具而已。在我们念诵这些没有任何意义的文字咒语时，因为咒语本身的无意义，使我们在念诵的过程中，不用意识心去分别字的意义，长养了不分别、不知解、不生心的力量，使我们能安住法性，心不外驰，久而久之，获得于念无念，解脱烦恼的能力。

声闻人身上的花

接纳什么，什么就会消失。

对立和讨厌，使你对立和讨厌的东西存在。

当你接纳疾病，疾病消失了，疾病不是治愈消失的，而是接纳。

当你接纳衰老，衰老消失了。衰老不来自年龄的增长，而来自于讨厌年老。

当你的身体被人伤害，你的伤痛并不自那伤口，而来自你对那伤痛的厌恶与耿耿于怀。一旦你接受你被伤害是正当的，伤痛立刻消失。

当你接受死亡，死亡消失了。死亡并非来自肉体的坏灭，那只是个假象。死亡来自你畏惧、厌恶与拒绝生命的坏灭。

你被关在一间狭小的房子里。狭小并不存在，当你接受它。如果你讨厌、对抗狭小，你住在了狭小的屋子里。

狭小在你里面，没在外面。

疾病亦如是，丑陋、牢笼、乃至一切法亦复如是。

你接受什么，什么便消失了。消失于空性，消失于一心，消失于不二，消失于无所有。

驴被拴在一根木桩上，当它没有想逃离木桩的时候，木桩与绳索并不存在。它也一样可以自由自在地围着木桩活动。即便它一动不动地站在那里，它仍然是自由的，无苦的。当它想挣脱木桩而不能时，它被更大的一根木桩拴住：渴望自由的妄想。

自由从来不来自于更广阔的天空，不来自于方所，不来自于外在。

它来自接受。

当你接受现状，满足当下，自由忽然而至。

世人皆以为自由在外，所以穷尽生命，也找不到自由。

自由在内心的觉悟与满足。

我们习惯性的以为驴的自由来自脱离木桩与绳索，事实并非如此。驴的自由来自接受它的现状。该拉磨时拉磨，该耕地时耕地，该休息休息。不管有无绳索，接受现状，那才是获得自由的唯一方式。

非但被拴的驴如此，我们亦如此。栓住我们的永远不是外物，而是内心的对抗与挣扎。让我们痛苦的永远不是疾病和伤害，而是拒绝与讨厌。

你讨厌什么，什么便存在。

你拒绝什么，什么便成立。

你逃离什么，什么便跟随。

你除去什么，什么便粘着。

所以声闻人谓此花不如法，尽其神力，不得去花。菩萨花不着身，何以故？以接受故。

不见性人，欲除烦恼，反生烦恼。欲断无明，反增无明。觉悟之人，不断烦恼，便入涅槃，知无无明，便成正觉。

生活与修行同理，不可分割。除什么，增什么。接纳什么，什么便消失。何以故？无二故，唯一心故。

商人与渔夫

如果你不能当下晒太阳，你永远无法晒太阳。

一个商人在海边遇到一个渔夫在一艘破渔船边晒太阳。

商人问渔夫：为什么不修修这艘船？

渔夫回答：为什么要修它？

商人说：修好了可以去打鱼啊。

渔夫问：打了鱼呢？

商人说：可以卖钱，买更大的船。

渔夫问；买更大的船干嘛？

商人说：打更多的鱼，赚更多的钱。

渔夫问：然后呢。

商人说：然后可以盖一幢别墅。

渔夫问：再然后呢？

商人说：可以在别墅的阳台上晒太阳啊。

渔夫说：我现在已经在晒太阳了。

人们活着，大多像那个商人，一生都在经营房屋、财产、家庭的奔忙中度过生命，很少有人能休息下来好好晒太阳。人们也渴望晒太阳，但是却把晒太阳的日期无限地拖延到未来。即使偶尔坐在那里晒太阳，也是心不在焉。

你盖上了别墅，真的就能安心满足地坐在阳台上晒太阳吗？

不能。

如果你不能立刻晒太阳，你永远也无法晒太阳。

如果你一生的时间都在妄想中度过，你不停地熏修妄想，而当太阳一次次出现的时候，你总是会错过它。

如果你不能无条件地晒太阳，你很难在拥有一切时晒太阳。

如果你不能在拥有一条破船时晒太阳，你也无法在游艇上晒太阳。

如果你没办法一个人沐浴春风，你和谁在一起，也无法沐浴春风。

如果你不能立刻休息身心，你永远都无法休息身心。

休息，那是言下的事。

顿悟，无法等到下一刻。

生命的觉醒，来自今天，而不是明天。

解脱，不需要任何的经营和努力。

停止经营，不再用力，解脱立刻现前。

阳光、微风、田野，不在你的户外，不在你的心外，不在未来，不需要有一个大阳台。

它就在你眼前，随时可见。只要你的心从妄想中休息下来。

去做那个渔夫，立刻过上国王般的生活。

成为那个商人，终其一生都是妄想的奴隶，自在的门外汉，可怜的穷人。

修行和解脱，是现在的事，今天的事，言下的事。

休息和富有，不是向外求得。但歇诸心，得道须臾。

问答

顶礼禅师。亲人的失去离别，我不伤心。别人的辱骂，我不发怒。钱财的流失，我不后悔。一切都随他去。我心不懂，痛苦已经走了，但是为何快乐没有来。

答：苦乐相伴。学佛解脱，非是有乐可得。诸佛常乐，非是觉受感官之乐，乃是寂灭之乐。经云：无苦无乐，乃是大乐。众生所有痛苦，皆来自快乐。所以求乐之心不死，烦恼诸苦不灭。若欲解脱清凉，但灭苦乐之心。苦乐灭矣，寂灭之乐现前。寂灭之乐，但无苦也，非别有乐可得。

汝之求乐之心，乃众生无量劫来俱生习气，念念不停，难见难除，所以需要学法修行。

寂灭之乐，非你所说，放下所谓的一些世间法，就能达成。

佛法修行需要全身心地投入，需要听经闻法，精进用功，如理如法，实证实修，安于寂寞，简单生活，平常度日，不逐有缘，不依六尘，不着自心境界，才能转识成智，得真解脱。

问答

学山师父好，最近每天按师父开示的方法发呆一小时。可以做到心空空洞洞，但也没有起刻意不让念生起的心，或者要找到觉性的心。经常盯着一处看好久，却也不知道看的是什么。或者完全没有焦点的睁着眼睛，在这种状态下感到非常清净明了。只是似乎到这一步后就没法继续深入了。可否请师父指导接下来该如何修？

答：你这样练习本身就是结果了，为什么还要再求一个深入和结果？可见你还是法理不明，不知道为什么练习一物不为。练习一物不为，不是为了练习出什么来，也不是为了得到你所经历的那种清净明了。清净明了，是妄非净，骗汝识心。真清净者，念念不住，直用六根，见闻觉知，不生见闻觉知想，是名清净。

我所教练习发呆、一物不为者，只是为了养成不依六尘，独处、简单生活的习惯，在这样的状态下，自然实现解脱，非离此状态别有解脱。

觉悟与解脱简单至极，妄念不生，一切不住，即得相应。

只不过，我们总是被自己的妄念和识心所骗，念上生念，心上找心，将佛觅佛，不了真性，心外求法，所以转加悬远。

正因如此，我们才需要练习发呆，休息身心，转所依识，习惯无依。

能无依者，才是真自在，真解脱。

此无依者，超心意识，非意想能知能测，故不可住着也。若觅无依，欲证无依，反成有依。

解脱非是一切可得可住境界，而是无所住，无所得。

得心不去，终不得道。将心用心，辗转冥朦。

放心直用，玄义不远。不紧不松，是禅门功。

人人天生是禅师

你以为禅师是多么神秘的人吗？

不，禅师是最平常不过的人。

你以为禅师一定是出家人，剃了光头，受了戒的和尚或尼姑吗？

不，在家的戴发的男男女女都可以是禅师。

禅师跟他外在的身份、年纪、性别没有关系。禅师只是过的简单、平常、无忧无虑的人。

禅师不必在寺院、道场或精舍里。在红尘中，有更多的禅师。

禅师不必博学多识，不必正襟危坐，不必高山仰止，不必德高望重。但能天真自在，无拘无束，不为物累，皆是禅师。

佛要三大劫修成，福慧庄严，功德圆满；禅师当下做得，天生即是，不必修成。

佛佛样子相似，禅师个个不同。

各有各的样子，各有各的特点，不变其状，不改其形，便是禅师。

少几分刻意，多几分自然，禅师出世。

少一些抓取，多一些放松，天真佛现前。

少欲知足，适可而止，瞎子聋子，皆成禅师。

妄心不歇，钻营求取，举世功名，亦成钝汉。

大道至简，做一个禅师至易。何以故？你我本来是禅师，不必更做。如同你我是人，不必更成为人。若欲做人，反不是人。若欲成禅师，反成笑话。

法师、经师、律师、论师，在文字中钻研佛法；禅师只是活出自己，不被他瞒。

菩萨发心度人，在利他中圆满自己；禅师自性自度，识得自性圆满，不必更圆。

大道者，欲圆反缺，欲成反败，欲作反伤，欲求反失。

禅师者，不圆即满，不成即功，不作即完，不求即得。

修行人多欲做佛。不知佛是何物，多劫也难做佛。若识得佛，弹指便成佛。

有人只是识得自己，做得自己。没想成禅师，却活成了禅师的样子。

佛只是天真，禅师只是率性。活得天真即是佛，率性从容即是禅师。

做人难，做禅师太容易，只要活成自己。人不能活成自己，只因取难舍易，妄求太多，于天真本性上包裹太多，装饰太多，掩盖太多。

但能一切无求，做得了自己主。即成得仙，活成祖，是本色人。

成佛做祖，那是你天生的事。你我但能去其雕琢，本来是禅师。

禅师不是修得，不是成得，不是外得，非努力所得。

禅师者，怡然自得。自得其乐者，禅师也。

不必施功，不劳机枢，识得自己，做得自己，便是本色禅师也。

身是道场

世人修道，多动少静。担身觅法，作佛找佛，身心动荡，难于悟道。不知息虑忘缘，静虑身心，道法自现。

古人云：上根之人，言下明道。中下根器，波波浪走。

又云：诸子莫波波，过却几恒河。

言下明道者，以身心止息故。波波浪走者，妄心难歇故。

道不远人，人于远处觅道，故转加悬远。

法不离身，离身觅法者，如抱头痴狂寻头。

行人到处奔波求法，不知止息一隅，十年八年不移居所，养得一颗沉着心，胜修一切法。

不论城郭，或是山林。择一处住下，穿衣吃饭，少欲知足，依时过活，不由他悟。佛法只是歇得一颗奔波的心。若能歇得心，大地皆居止。莫到处移居换所，徒劳身心，熏习得失。如是改换，穷劫不得。

古人云：向外做功夫，总是痴顽汉。

又云：世间多事人，相趁浑不及。

又云：兀然无事无改换。

将身安养，心即休息。心得休息，默契法性。法性者，无败，无成。无得，无失。

身安则道隆。心安则道成。

志公云：终日拈香择火，不知身是道场。

经云：身身灭为二，见身实相，不起身及身灭见，于其中不惊不畏者，是为入不二法门。

何以惊畏？以迷人不知道在己身中，在见闻觉知中，在穿衣吃饭中，不信佛是举手投足做得，故终日向外觅求，求而转失。

懒残和尚云：心是无事心，面是娘生面。赵州和尚云：但能依旧，最为省要。

歌云：

世事悠悠，不如山丘。

青松弊日，碧涧长流。

卧藤萝下，块石枕头。

山云当幕，夜月为钩。

你我所需不过一床一月，一藤一松，奈何做妄想的奴隶，终日奔波，或营世间，或觅佛法。劳筋费神，大梦一场，终究是空。

水月人间，空无一物。大智之人，不待花零落，即便知是空。

不必待零落，然后始知空

不论你曾经多么努力得到的东西，你都会失去。

不论你曾经以为多么美好的东西，你都会厌离。

你听到过一首音乐，非常动听。找了很久，终于找到。你欣喜若狂。你每天反复听那首音乐。有一天，那首音乐变得索然无味。

你不想再听它。

你甚至已经想不起它来。

你又去听别的音乐，而那首曾经让你魂牵梦萦的音乐，早已被你抛到九霄云外。

你对所有事物的喜欢都是如此。

不论你以为能给你带来多么快乐的东西，那快乐一定会消失。它怎么把你带到快乐中，就怎么把你带回原来，甚至更糟，它会把你带到失意、难过和痛苦中。你会觉得你失去了什么。其实，原来你就是一无所有。你没有失去任何东西。只是你误以为你拥有过什么。

你一次次地经历同样的事，却还在寻找。

你一次次地被快乐欺骗，却还是在它面前就犯。

你一次次回到零点，却还想再去拥有。

就像一只猫在一个永远播放的大屏幕前不停地去抓屏幕中的鱼，除非猫知道鱼不可得，停下来，才能从幻境中解脱出来。否则，它会一直在自己的动作中轮回、受苦。

无常一次次地把你现出原形，你却总想穿上虚妄的外衣。

被你视为忠诚而永远无法厌弃的，最终却成了一把无形的锁，牢牢地锁住了你。

你以为最不可割舍的，一直紧紧抓住不放的，那不过是空花一场，那里除了你抓取的动作本身，什么都没有。

向空抓取，那是你轮回的根。

厌离并不是一件坏事。

无常不会伤害到我们。

休息才能真正的解放你。

停下来，是你唯一的希望。

相反，如果你无法离开一件东西，那才可怕。

在分离中，你才可能学会观察实相。

在停止中，你才可能发现你一直被自我欺骗。

在不确定中，你才可能去反思你的真实面目。

在不可得中，你才会去观察什么是真正的永恒。

极乐世界

心真正歇下来，才能看到身边的一花一草。

心彻底的沉下来，才能洗去铅华，看到本来。

每一缕春风都能把人吹醉，无奈你非要进入头脑的荒漠。

每一股草香都能将你领入佛国，无奈你非要富丽堂皇，酒绿灯黄。

每一片新绿都能唤醒你婴儿的心，无奈你陷入了姹紫嫣红，浓妆粉饰。

坐在那里，就可以拥有极乐。为何你四处驰骋，终日奔忙？

莫被妄念牵，莫为空花忙。到头一场笑，可惜难出逃。

卧在那里，就可以观潺潺溪水，沐樱花桃花。不须千里外更寻世外桃源，勿用他世界别浴七宝池八功德水。

站在那里，就可以听迦陵频伽鸟的叫声，闻灵山会上的法音。方知须菩提不遥，文殊菩萨非邈。

行在终日的小径，就可以踩到黄金地，走在花雨里。脚如兜罗绵，心如芬陀利。

满园春色，既在墙外，又何时离开榻边？

诸佛净土，固然西边，又何曾不遍南北？

停下脚步，闭上眼睛，澄清诸念，观照自心。除此以外，你怎能回到故乡？

止息妄想，歇下奔忙，放舍五欲，布施六尘。除此之外，怎得清凉？

休息，休息，再休息，否则，怎能得安息？

坐下来，坐下来，再坐下来，否则，怎能看日落，赏白云，沐清风，听细雨？

百世英姿不胜闲，春风十里不如你。

纵有良田千万陇，只需一畦遮荫地。

你带紧箍咒了吗？

你什么时候讲话能听到自己的声音、用词、语速、声调，听到声音里的情绪、爱憎、心态，甚至听到声音的粗细、长短、有无气力，你就拥有了足够的觉知。拥有了这样的觉知，你才能够知道自己正在说什么，说过了什么，说到了哪里，为什么说，你想要说的重点是什么。而不是被无明、妄念和习气带着去说话。

当你说话时而拥有觉知，那才是真正的功夫。在说话时拥有觉知，是在心识轮转中觉悟的前提。只有说话时拥有觉知，你才知道随时停下来，你才拥有转身的能力，你才知道要不要继续说。那才是觉悟的重要前提，才是开悟的象征。

一个修行人，如果在说话时没有觉知和正念，往往自己被带到语言和意识的沟坑中都不知，又如何帮别人出离妄念的坑坎？

不仅自己在说话时拥有觉知对一个修行人无比重要，听别人说话时拥有觉知，一样重要。如果没有觉知，你要么掉到自己的妄想中，要么就掉到对方的语境中而迷失真性。

为何在说话与倾听时拥有觉知如此重要？因为语言文字是轮回相，是生灭相，是无明和我执习气的根本。

除非你了达实相，并能清楚地看到此习气，否则，不要轻易向人讲说佛法。如果你不能在讲说时拥有觉知，当你想帮人时，当你想告诉别人什么时，你自己却被那根无形的语言绳索捆绑。

语言文字是每个人头上的紧箍咒。你说的越多，它勒的就越紧。孙悟空头上的紧箍咒，他能觉知。而我们头脑里语言文字的紧箍咒，却无法察觉。一切众生都戴此咒，唯除拥有觉知的人。

楞伽经云：言说者，与妄想合，流转生死。

又云：如来不说堕文字法，文字有无，不可得故，唯除不堕于文字者。

故知，真正的善知识，虽用文字，而能不堕文字。不堕文字，方能以言说指，令诸众生，得见实相。自若着于言说，堕于言说，能令他人离于言说，无有是处。

行者，诸善知识，汝于日常言说时，于说法时，于论法时，思维法时，能否觉察自己堕于文字，能否知于自己正说什么，能否随时停下，或转变话题，或转身离开，那才是说法者真正的魅力之处，而不是你要说的和表达的东西。

你所行的，远远超过你要表达的。

我看到过很多善知识讲法，他们迷失在自己的语言里而不觉知，如果他们能有哪怕一小次停下来，比如，抬起头来朝窗外看看，哪怕只有这样一个小小的动作，给根基好的人一种暗示，让人们知道他自己先能从自己的故事中出离，同时也能启发听众从讲法者的语境和故事中出离，就像佛陀拈花一样。

但是很可惜，他们一直在用文字，一直在讲说，不停地描绘，虽然他们所讲的道理听起来没有任何问题，甚至非常精彩，但是他们却一直在把读者和观众引入意识，引入他们自己都无法察觉的妄想中。

不管你是讲法者，还是听法者，能够看到自己正在干什么，首先自己先从语言文字中出离，那才是真正重要的事，而不是进入别人的语境。

不要让无明的语言习气把你带的太远。

善于从自己和他人的故事中出离，那才是一个修行人真正的素质，也是你真正解脱生死轮回的法码。

金刚经心法

问：如何为他人讲解金刚经？

答：不取于相，如如不动。

注：真正为人讲解金刚经，不是通过语言和文字，而是身体力行，不取于相，如如不动。能不取一切相，于诸法不生心，是真说金刚经。

问：如何观一切法？

答：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

问：什么是佛？

答：离一切诸相，则名诸佛。

问：如何见如来？

答：凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，则见如来。

问：菩萨应如何布施？

答：菩萨于法，应无所住，行于布施。

注：此布施者，非有法可施。于法无所住，不生心，是名菩萨布施。

问：如何降伏其心？

答：诸菩萨摩诃萨应如是降伏其心：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，实无众生得灭度者。何以故？须菩提，若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。

注：不见有我，有人，有众生，有寿者。不见心，不见非心。不见有众生可度，若能如是见，如是灭度一切心，是名菩萨降伏其心。

问：如何一念知一切众生心？

答：佛告须菩提：尔所国土中所有众生，若干种心，如来悉知。何以故？如来说诸心皆为非心，是名为心。所以者何？须菩提，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。

问：日常如何以清净心生活、修行？

答：不应住色生心，不应住声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心。

问：菩萨应该如何发菩提心？

答：菩萨应离一切相，发阿耨多罗三藐三菩提心。

注：言离一切相发菩提心者，非发心，非不发心。但用本心，而不住相，直用直行，不生住着，是名发心。

问：与般若一念相应的人是什么样？

答：是诸众生无复我相、人相、众生相、寿者相，无法相、亦无非法相。

问：修行者应如何对待世出世法？

答：不应取法、不应取非法。以是义故，如来常说：汝等比丘，知我说法如筏喻者。法尚应舍，何况非法。

问：什么是阿耨多罗三藐三菩提法？佛陀真正想讲的法是什么法？

答：无有定法，名阿耨多罗三藐三菩提；亦无有定法，如来可说。

如来有所说法不？须菩提白佛言：世尊，如来无所说。

若人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说故。

须菩提，说法者，无法可说，是名说法。

问：什么是实相？

答：是实相者，则是非相。是故如来说名实相。

注：非相者，离一切相，不着一切相。于法不生心，是名非相。心不住法，是名非相。

问：什么是阿罗汉？

答：实无有法，名阿罗汉。

问：佛陀得的什么法而成佛？

答：实无有法如来得阿耨多罗三藐三菩提。

须菩提，我于阿耨多罗三藐三菩提，乃至无有少法可得，是名阿耨多罗三藐三菩提。

问：佛陀讲的是真理吗？

答：如来所说法，皆不可取，不可说；非法，非非法。

问：什么是如来？

答：如来者，即诸法如义。

须菩提，若有人言：如来若来若去、若坐若卧，是人不解我所说义。何以故？如来者，无所从来，亦无所去，故名如来。

问：应该如何对待一切法？

答：于一切法，应如是知、如是见、如是信解，不生法相。

问：菩萨如何度众生？

答：若作是言：我当灭度无量众生，则不名菩萨。

问：什么是菩萨？

答：若菩萨通达无我法者，如来说名真是菩萨。

问：如何得阿耨多罗三藐三菩提？

答：以无我、无人、无众生、无寿者，修一切善法，则得阿耨多罗三藐三菩提。须菩提，所言善法者，如来说即非善法，是名善法。

问：有无福德？

答：须菩提，若福德有实，如来不说得福德多。以福德无故，如来说得福德多。

问：如来度众生否？

答：须菩提，于意云何？汝等勿谓如来作是念：我当度众生。须菩提，莫作是念。何以故？实无有众生如来度者。若有众生如来度者，如来则有我、人、众生、寿者。

问：可以三十二相观如来否？

答：佛言：须菩提，若以三十二相观如来者，转轮圣王即是如来。若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

问：菩萨如何用心？

答：若心有住，即为非住。是故佛说菩萨心不应住色布施。

注：所言菩萨心不应住色布施者，心不住色声香味触法，即为大布施，非实有法可布施也。六根不染六尘，是菩萨用心。心无所住，是菩萨用心。

问：须菩提以何名须菩提？

答：以须菩提实无所行，而名须菩提。

问：是否有我相？

答：我相即是非相、人相、众生相、寿者相，即是非相。何以故？离一切诸相，则名诸佛。

问：有无众生？

答：又说一切众生，即非众生。须菩提，众生众生者，如来说非众生，是名众生。

问：菩萨修行，云何应住？云何降伏其心？

答：发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住？云何降伏其心？佛告须菩提：善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提者，当生如是心，我应灭度一切众生。灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者。何以故？须菩提，若菩萨有我相、人相、众生相、寿者相，即非菩萨。所以者何？须菩提，实无有法发阿耨多罗三藐三菩提心者。

注：灭度一切心，而无灭度想，如是而住，如是降伏其心。

无依是诸佛之母

孤独、寂寞、空虚，是修行中最难克服的。再好的修行人，很难真正耐得住寂寞。皆依佛依法，依修依证，依境依人。无依无行，唯大智者能行。

当知，耐不住孤独、寂寞和空虚的心，就是轮回的根，生死的因，俱生无明的习气。

想要真正解脱生死，为自己的法身慧命负责，一定把自己推到孤寂、无依、空虚的境界中去，再难也要面对。

多少人到此空无抓摸处，皆望而生畏，处之不得，急急忙忙抓取人境，又溺生死深坑去了。

这时莫论生死即涅槃，有依毕竟空。若口说般若，穷劫不得见性。须从实际中来，须在实修中成办此事，自赚不得。

没人能绕开孤独寂寞和空虚，在识心的不停喂养中得到解脱。

没有人能避开空，在有中而出离轮回。

无论你修行还是不修行，最后，你一定会来到空面前。一次过不去，还会再来。两次，三次，十次，百次，千万次，无数亿次地来到空无所依的门前。

直到你迈进空，步入空，领悟空，融入空，消失于空，你才能获得真正的自在与安心。

临济祖师云：无依道人，是诸佛之母，所以佛从无依生。若悟无依，佛亦无得。

洞山禅师云：欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。

庞蕴云：但愿空诸所有，切勿实诸所无。

黄檗禅师云：若有一法不空，摩诃衍不能胜出。

永嘉大师云：诸行无常一切空，即是如来大圆觉。

维摩诘经云：祈首如空无所依。

诸行者，莫怕空。空本无空，心生空想，空才成空。空不自空，只因妄想无明习气根深，被意识骗，被妄念诳，才畏惧空，才会抓取人法诸境。若达念无实性，二六时中，善护念，空本汝真心，是真安心处，解脱处，不但不惧，反是你真正安身立命自在解脱处。

实无有法发菩提心者

师父在维摩诘经中讲，发菩提心愿如石头上栽花，那么普贤菩萨十大愿王，阿弥陀佛四十八大愿，地藏菩萨的本愿，又是何意？请教师父如何理解如上发愿？

师父讲阿弥陀佛极乐世界，真如之中都无此事，那么慧远大师说三世诸佛皆来迎接，往生上品上生，又是为何？

禅宗大德本幻长老晚年也教大众念佛往生西方极乐净土，为何呢？

请师父慈悲开示。

答：普贤菩萨十大愿王、阿弥陀佛四十八愿，以至地藏菩萨本愿，此皆是为初发心菩萨说，是方便说，非为实相。若论实相，普贤是汝本地无明，阿弥陀佛亦是你之妄想，地藏菩萨是你隔阴之谜。达磨大师云：三世诸佛，尽是众生妄想。

故知有我才有愿，有我才发心，若悟无我，其谁发愿？金刚经云：须菩提，实无有法发阿耨多罗三藐三菩提心者。亦无有法如来得阿耨多罗三藐三菩提。

求生西方亦复如是，有我有生，才求往生。若悟无我及其无生，其谁求生？经文明说：十方佛土，亦复皆空。佛土尚幻，如何求生？又云：无所从来，亦无所去，故名如来。如来者，非说如来，只汝自心。汝自心不悟，说什么张三李四，发愿求生，尽是迷人，诳诸权小。所以六祖大师说，迷人念佛求生西方，悟者自净其心。

慧远及你所说大德长老者，自尚迷惑，不识真性，如何度人？若欲度人，须见本性。若见本性，不见有众生可度，说什么诸佛接引？所以如上之人不足为凭。佛说净土，如以黄叶为金，止小儿啼，方便接引钝根众生，非为上根人说。若论禅宗修行，文殊普贤，观音势至，尚是瞎汉，何况他人？在我祖宗门下，拟心即错，动念即乖，尚未张口，早已了无交涉，更何况说愿说生，岂不是颠倒甚深，埋没生身鼻孔。

在红尘中修行骗了多少人

你是不是遇到过这样的时刻，每当你想出离一些世间琐事，想抽出一段时间用来专门精进修行，用功办道的时候，你就会看到一段文字，或者听到一些大善知识的开示：不必去道场修行，不用离开世间修道，在红尘里一样修行。然后你那本来可以放舍什么的心，又一次心安理得地拾起了什么，让自己又一次有所依，而暂时的得到安心。然后你又去执着幻尘与幻有，而全然忘记了在红尘中修行这件事，或者根本不知道如何在红尘中修行。

在红尘中修行，这只成为了你执着世间快乐的一个借口，一个退回到幻梦中的阶梯，而不是把你从红尘中叫醒。

在红尘中修行，那当然没有任何问题，但是你如何理解它，那就完全不同了。你要清楚，什么时候你需要在红尘中磨练？什么时候你需要修远离行？什么时候你需要放舍和牺牲你的执着？你会不会在红尘中修行？

在红尘中修行，你是真正想历事炼心，还是成为你贪恋红尘，放不下红尘的一个自我的把戏。

六祖大师说，佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，犹如觅兔角。六祖大师所说佛法在世间，不是在红尘五欲中修行，而是在简单的生活里修行。不是在贪嗔痴慢疑里受苦，而是在穿衣吃饭中知足。不是在名闻利养中迷失，而是在淡泊名利中安养法身。不是在自了独觉中虚度生命，而是在自觉觉他中利益人天。不是在得少为足中止于化城，而是在尘世宝所中圆满悲智。

在红尘中修行，不是让你避开人群，执着寂静山林，做自了汉。在红尘中修行，是让你虽在世间，而不染世间。虽在红尘，而不迷于红尘，不是让你堕入红尘，执迷于红尘，或彻底厌离红尘。而是在生死中而得涅槃，在烦恼中而悟菩提。

在红尘中修行，不是成为你迷恋家庭，执着亲人的理论依据。不是让你把佛法当成解决世间法的思想武器。不是给你住于烦恼，不求出离以各种退路。不，完全不是这样。在红尘中修行，是指你离不开地球，离不开人，离不开待人接物而修行，是指你不能活在真空里。在红尘中修行是指你在现实生活中，处处带着觉知，时时不执着幻梦，随所住处，安住其心，而不是让你在红尘这个大幻梦中经历喜怒哀乐，自寻烦恼，徒劳受苦。

在红尘中修行，不是让你掉入红尘，而是从红尘中真实出离。

在红尘中修行，不是让你执着梦境，而是让你从一个个幻梦里醒来。

在红尘中修行，不是让你逃避一个世间之境，而又执着佛法幻境。

在红尘中修行，不是让你厌离世间，灭除五蕴，而求解脱。是让你在世间而觉醒，不灭五蕴，而悟五蕴本空，不着五蕴。

修行人，当你还对世间有所贪恋，在红尘中修行，就会成为你继续在红尘中做梦的理由。

当你已经从世间幻梦中醒来，在红尘中修行，那是你慈悲喜舍、倒驾慈航的无始愿力。

在红尘中修行，它会套上一身美丽的外衣，引你入红尘的幻梦。它也会撕去自我的种种伪装，成为你圆满法身的真正熔炉。

耐得住寂寞就不会苦

不求乐，即无苦。无苦无乐，乃是大乐，常乐。

不求得，即无失。无得无失，乃是真得，永得。

不求智，即无愚。无智无愚，乃是般若，是为大智。

不求生，即无灭。无生无灭，乃是寂灭，是为涅槃。

不求脱，即无缚。无缚无脱，是真解脱，是真自在。

不求成，即无缺。无圆无缺，是真圆满，是真究竟。

问：寂寞不是苦吗？

答：寂寞不是苦。寂寞只是无乐，无乐不同于苦。

问：那什么是苦？

答：耐不住寂寞才是苦。不自在、紧张、烦躁是苦；恐惧、忧虑、有压力是苦；患得患失、彷徨犹豫、纠结对错是苦。求不得是苦，得而复失是苦。以为有我，及有我所是苦。爱欲贪着是苦，颠倒劳碌是苦。如是诸苦，皆从有所得生，从耐不住寂寞生，从求乐生。

若能知法是空，安住寂寞，耐得住平常，随份过时，不被物累，心无所求，一切诸苦自灭，一切烦恼自息。

此理易知，此事难行。

何以故？求乐之心，多劫积病；不静习气，根深难拔。故须亲近善知识，如法修行，方便断除，方能渐见功效，真实不被烦恼刀剑伤伐。

若只知道理，虽听经闻法，不知远离保护，实际做功，所依识习气未转，以为修行，如画饼充饥，数他人财，分毫不得受用，是自欺瞒，自受灾殃，无人能救。

禅宗不度生与声闻不度生的区别

我们经常看到禅师一个人清净自在，懒逸无为，不忙忙碌碌度众生。便会心生禅师所行是不是同于声闻阿罗汉人？禅师真的不度众生吗？禅师如何度众生？声闻人又是如何度众生？他们的境界有什么不同？

禅师所行是自证圣智境界，是在完全了达诸法实相，彻见本性后的大休歇，自在洒脱，无拘无束，任性施为。禅师的无为与自在，合于法性，默契于道，非有意为之。

声闻人所证涅槃，是有余涅槃，非为究竟。以只达人无我，而未达法无我，故心有所求，有所得，有所证。离于生死，住于涅槃，不知自心无一切境，本无生死，亦无涅槃。

声闻人无大慈大悲，也不说法，也不教化众生，只喜欢入定，只喜欢寂灭，喜欢神通，喜欢清静，厌离人群，喜欢到没人的地方去。畏惧生死，贪爱涅槃。没有耐心，没有智慧，求于自了，如救头燃，升不起度众生的心。如过去舍利弗度人，经过两番试探，舍利弗就灰心气馁，退失度生之心。

声闻人不度众生和禅宗祖师不度众生有本质的区别。禅宗祖师不度众生，是度而无所度，是随缘度而不做度想。禅宗祖师弘法利生，而于众生无有爱见大悲。

像达摩祖师，六祖大师，马祖、百丈、沩山、黄檗、临济，都是度无量无边众生，而不执着有众生可度。禅宗祖师心境和声闻人的境界完全不一样。

声闻人没有智慧帮助任何人，没有慈悲喜舍及无量道法，没有善巧方便。禅宗祖师则不然，他们有无量的善巧方便，有各种各样的手段和智慧，无缘大慈，同体大悲，护念众生，而又知众生幻化不实，以此般若智慧，行菩萨道，无有疲厌。若以众生为实有，则生我相，如舍利弗辈，烦恼现前，退失道心。

禅宗祖师虽然知道实无众生如来度者，但依然慈悲喜舍，不舍众生，不尽有为。经云：不离大悲，不舍大慈。又云：不尽有为，不住无为。以无始以来本愿力故，生生世世大悲世现，不弃众生，其愿无尽。

故知，声闻人自度，非真自度，非究竟度，自亦不了。禅宗祖师自度，是真自了，亦能了他，是真阿罗汉，大阿罗汉、三藐三佛陀。

禅宗祖师自度者，度尽自心种种妄想、分别和执着，不执着度心外众生。禅师不以我相、人相、众生相、寿者相而度众生。

声闻人心无众生，自力微弱，自顾不暇，故不度众生。自度如救头燃，不知一切众生同体无二，平等一性，不知在利他过程中才能圆满自己真正法身，得究竟解脱，故不度众生。

禅宗祖师知一切众生皆有佛性，同一法身，虽达诸法空相，不入断灭，方便教化众生，视一切众生如同己子。

故禅宗祖师自度与声闻人自度有本质的区别。

法身说法

古人云：青青翠竹尽是法身，郁郁黄花无非般若。

翠竹不是法身，但从翠竹身上可看到法身。翠竹不是法身，但亦不离翠竹别有法身。翠竹空虚，一物不存，法身亦空虚，一法不有。翠竹无为，法身亦无为。翠竹无知无不知，法身亦无知无不知。所以，翠竹说法，唯智者能听。

黄花不是般若，但从黄花身上可悟到般若。黄花非般若，但非离黄花别有般若。黄花无语，般若亦无语。黄花有色，般若可显色。黄花不住，般若亦不住。经云：色不异空，空不异色。又云：十八界本如来藏。

是知黄花会说法，黄花是大禅师，唯禅者能懂。

又如玉兰。它摇曳在空中，如法身无依。

它不需要努力，便能生长，如法身无为。

它没有丝毫的造作与营求，如法身无求。

它不需要修饰掩盖，如法身天真。

它无伴侣，孑然独立，如法身绝妙不待。

它默默无闻，从不宣扬，如法身不显。

它不以艳喜，不以枯悲，如法身不惊。

它无言无说，无心意识，如法身无我。

观玉兰花可以省身，赏玉兰花可以悟道。

古人云：溪声尽是广长舌，山色无非清净身。

溪声本无说法心，以无心故，能说真法。

山色本无清净意，以无意故，能显真色。

人虽能说法，但不离心意识。纵智如佛陀，慧如禅祖，所说之法，终不是真法。故经云：报化非真佛，亦非说法者。

欲听真说法者，去听鸟说法。

欲听真说法者，去找哑巴问法。

欲听真说法者，去听婴儿说法。

欲听真说法者，终日说，而无说。终日听，而无听。

想听法，去菜市场听外地人讲方言，你会听法。

想学法，去跟瞎子、聋子、瘸子去学法，他们是你真大师。

想学法，去跟水牛、瓢虫、乌龟去学法，他们是大修行人。

法身说法，但闻其声，不闻其法。能如是说法，是法身说法。

智慧听法，于一切法，听而不法。能如是听法，是佛耳听法。

洞山禅师说：也大奇，也大奇，无情说法不思议，若将耳听终难会，眼处闻时方得知。

向外寻找，只会带给你不安

世人的爱加重各自的我执。不管是爱对方，还是渴望被人爱，都是我在作祟。以为有我，才渴望爱与被爱。

道人在人际关系中看清双方的虚妄，善巧保护双方，彼此提醒对方，互不粘着，互不操控，互不干涉。不让彼此陷进自我的陷阱。

你还在渴望被爱，或者付出爱给别人吗？如果你不了解自己是谁，自己到底是否真实存在，你所给出或得到的爱，只会把你带入无明和轮回。

认清自我和一切事物的虚妄，那才是你需要关注的，而不是盲目地寻找爱。

知道自己是谁，那才是你生命的唯一课题。

丢掉这个课题，而把生命寄托在种种虚妄的事上，没有比这更愚蠢的了。

找到真实永恒的，放下虚妄不实的，这才是你来到世间的唯一意义。

有的人终其一生都在寻找另一半，以得到安全感。不论是否找到，那都毫无意义。另一半永远无法带给你真正的安全感。即便像佛陀那样圆满的圣者，也无法真正给予任何人安全感。安全感来自认识到自我的虚妄，来自无我与无依。而永远不来自外在的人。

只要你还在寻找依托，你就永远无法获得真正的安宁。

只要你还以为有我，你就无法真正独立。

一个虚妄的灵魂去找另一个虚妄的灵魂，这是世间最可怕而无止尽的事。因为你永远也找不到。

把感情、精力、时间和生命用在别人身上，只有迷失真性的人才会如此。在寻找爱中消耗你的生命，还是在觉醒中获得永恒的安宁。这是你需要深思的问题。

觉悟的人，不再关注他人，对自我也不再执着。他只是用空灵的心识从一切那里划过，不留下一点点痕迹。

学禅者如何应对临终

问：师父好，净土宗临终靠佛接引，学禅的人临终怎么办？

答：学禅的人不考虑临终怎么办，他考虑现在该干什么。

学禅的人知无临终，故居一切时，不生临终想。知无生死，故无生死想。常善护念，于念而无念，心不住法，故言下得解脱，非待临终也。

不仅学禅人须如此，一切修行者，亦当如此，功在当时，见在言下。心不住法，方免轮回。

轮回须当下免得，欲临终免得，无有是处。言下免得生死，即临终免得生死。言下不免，临终亦免不得。何以故？当下念念住着生死，增长无明，未来何以免得？

此事须做在平时，不可向后安排。向后安排心，正是生死心，学人不知，虽求免生死，正被生死捉。学法之人多向后安排，错用心也，但增长生死妄想，与道相乖！可不危乎！

学禅者，莫做禅想。若生禅想，即非禅也。以有禅相故，于禅之一字，生种种妄想，分别高下。以有妄想故，错失当下，滑入生灭。以生灭心，测真实性，真实性则随其妄念而流转，故有生死。

实无生死，亦无流转。但随众生妄念，住于妄心，假名生死。

故学人当于言下决了此事，不待临终。若待临终，如人追影，远远不及。何以故？本无临终，妄见临终。以错见标的故，愈寻愈失，转转相背。若知影即身，知念性空，当下即临终，生死即涅槃。妄心一歇，即觅得本身，亦悟无生死。

故学法之人，不可妄立名相，妄见生灭、禅及非禅，种种法门，皆是虚设，非实有法。若学人不明此理，画地为牢，自设局限，无人能出。

学禅者，无所学，无所解，心不住相，是名学禅。

学禅者，不见生处，故无灭处。不见来处，故无去处。

学禅者，以平常心应平常事，见生死如开关门，无丝毫奇异处，无丝毫可虑处，如呼吸言语，动作施为，到点吃饭，到点睡觉，有何可思可想。

若欲思想，当在平时。平时打理清楚，便可放下。平时不打理，临终打理，必手忙脚乱。不可雨来盖房，渴时掘井，为时晚矣。

如人驾车，已临悬崖，即刻不知刹车，却打妄想，寄期望于落崖时刹车，是自取灭亡。纵即刻刹车，尚不能保证绝不坠崖，更何况于坠崖时。

众生无量劫来，生死无明，积习久矣，纵当下止息造作，尚不知能否有力出离生死，更何况推之未来，待到临终。犹如待落崖而欲刹车，可不愚极！

如永嘉见六祖，亦不顶礼，亦不问讯，振锡而立。六祖问：夫沙门者，具诸威仪。大德自何方来，生大我慢？永嘉答：生死事大，无常迅速。无暇具威仪。六祖反问：何不体取无生？六祖言，何不体取无生，是说，虽然生死事大，无常迅速，但是若能当下悟无生，则生死之事当下即了，无常之速亦不得见，可稳坐归家，无后顾之忧。

故知诸修行人，若能如永嘉大师，功在平时，即能言下体取无生，当下了生死，则临终应对之事，已成剩语。

舍诸所有，具一切智想。

维摩诘经云：舍诸所有，具一切智想。

一个真正的修行人，他是不会贪着世间的财富、财产、名闻利养，一切世乐的享受。当然，他也不畏惧这些，也不需刻意的回避，只是不染着。他能够随时舍下地位啊，财产啊，钱财啊，房产哪，一切的我所，包括家亲眷属，他都能放舍，因为他知道这一切都虚妄不实，都不为自己所有。放舍这一切为了什么？为了具一切智，为了真正的解脱，为了觉悟法身，为了常乐我净，为了换取真实永恒。一切都可以放舍，甚至自己宝贵的生命。

当他不贪着这一切的时候，其实就是一种智慧，自然具足一切智。只有凡夫，只有不明白实相，不能够了达唯心所现的人，不知道一切如水中月、镜中花的人，才会执着我与我所，才会取着虚妄。所以叫无智众生，又叫可怜悯者。通达实相的人，什么都不会去贪着。世间人，他的喜怒哀乐，他的快乐、他的烦恼、他的痛苦，都建立在身命财的得失上面。得到就开心，失去就开始烦恼。百般的营造、营求、钻营，然后计较、算计，和别人争、和别人斗。他拥有的越多，越不安、越不快乐、越有负担。心里有很多的挂碍，有很多的忧虑，会为钱财、感情、家亲眷属操心，操不完的心，为它们做牛做马，给它们当奴隶，其实都是给自己的欲望当奴隶。不知道真正的快乐是少欲知足。

你拥有的多少还不是主要的问题。如果你通达一切都不真实，都不属于你，你只是受用身心及与世界，而不去拥有它们，这时候你就自在洒脱了，你就无忧无虑了。因为你知道它们本来就不是你的，它们只是暂时借给你用的。就像你借用的自行车，借用的帐蓬，借用的家具，借用的房子，你要还给人家的时候，不会难过，因为你很深楚，那些东西本来就不属于你。你不会牢牢地抓着它们不放。当你失去它们时，也不会痛苦。但是如果你忘了这一点，你不想还车，不想还家具，不想还房子，不想还你借用的父母、妻子、儿女，以为他们永远属于你，那你就痛苦了。世间凡夫就是这样，他把自己生下来得到的一切都当成是自己的，而忘记了那一切都是你这一期生命暂时从上天那里借来的，你随时随地都要还。回忆起你什么都没拥有，你就轻松自在了。

这是舍诸所有，具一切智想。舍诸所有，不是舍属于你的东西，而是舍掉你从来就未曾拥有的东西。只有这样想，才是具一切智。当你这样想的时候，就生起实相的智慧。具一切智，你知道这一切都唯心所现，本自具足，随用随空，随空随用，无穷无尽，这是一种更大的自在、大解脱、大富有的状态。

但是不论怎么自在怎么富有，都没有执着，都知道没有什么东西是可得的、是永远的、是永恒的。只有这种智慧、这种洒脱的心态，这种不即不离，也不占有，也不拥有，亦不逃避，这样的智慧，这个才是永恒。

自他二力，是妄非真

问：师父好，昨天看到您发的学禅者如何面对临终。末学还有一个关于临终解脱的问题，禅宗依自力解脱，净土宗依靠自他二力解脱，如此看来，不是净土宗解脱更容易，更殊胜吗？

答：禅宗解脱，非依自力，更不赖他，而是不依力，无用力处。如蚊子叮铁牛，无下嘴处，亦无用心处。不依力，不见自他，无缚无脱，是禅宗解脱。

禅宗修行，力在平时。无用力处，是禅门力。无功可用，是禅门功。无法可行，是禅门行。无处可去，是禅门趣。若有丝毫趣向拟动，即无明生，应念受轮回，不得解脱。非待临终，即当下轮回六道。

净土宗所依自他二力，念佛求生西方，皆是妄想。何以故？自尚不可得，何况于他？若有依，即不得解脱。若见自见他，皆是妄见。若依佛，佛在何处？但是自心妄计，终不得见。若见佛接引，如何相信？经云：凡所有相，皆是虚妄。又云：天神亦得变形作佛，如何分辨？故知，依他接引，不契实相，必堕六道。

何以故？真如自性，无自无他，无佛无众生，亦无方所，亦无实法。无生无灭，是如来净土。无往无来，是名如来。

众生不明实相，不达此理，以妄想心修行佛道，欲得解脱，转加悬远。

净土学人，不知佛说净土，乃是方便，以化城接引初机，一时权宜之计，令其粗心可歇，妄想稍停，烦恼渐断，再示真实之道，非为实法。无耐众生错解佛意，将幻为真，着于化城。不究实理，于自心妄想境界，竟相奔凑。不知起心动念，无非妄想。自他二相，皆是浮心。自昧昧人，是名可怜悯者。

学法修道，首当识自本心，见自本性。了达何者是佛，何者为我。不识我相虚妄，穷劫修道，但增无明。不知佛是自心，凭佛接引，尽是痴狂。

若知我本无我，佛亦非佛，无生无灭，心恒清净，安住寂灭，是真净土，如是通达，是名上品上生，亦名常寂光。

净土非遥，心息即到。诸佛无他，无妄即通。若妄想不息，人我不除，念佛而不知何者为佛，求生而不知本自无生，期自他成办此事，而欲出离生死，无有是处。

在诸禅定，如地狱想

这句经文是针对声闻乘所讲的。是说菩萨行人，修大乘者，看待禅定，就像处于地狱一样，很苦。

可是有的人贪着禅定，他不知道禅定会把他整个人身心都束缚在一个虚妄境中，不得解脱。而菩萨观于禅定，就像在地狱一样。为什么？因为禅定是识心境界，住于禅定，即被境界和法所缚，不得自在。

禅定是大梦境，大妄想，犹如醉酒，很难醒来。禅定的觉受，会把修行者定在那个里。所以大乘行者，在诸禅定，如地狱想。对于很多修禅定的人，这是一个警告。

修禅定的人，好寂少思，很少读经，不能深入经藏，所以得少为足。二乘人贪着禅定，贪着灭尽定，贪着清安，贪着身体的空受。到最后他会发现，任何法都不定，都是空，都不可得，无法长久，什么都没有。最后，他发现禅定也是无常的，不真实的，是识心的境界而已。

金刚三昧经云：佛言：如是，彼二乘人，味着三昧，得三昧身，于彼空海一地，如得酒病，惛醉不醒，乃至数劫，犹不得觉。酒消始悟，方修是行，后得佛身。

楞伽经云：三昧酒所醉，住于无漏界。彼非究竟趣，亦复不退转，以得三昧身，乃至劫不觉。譬如昏醉人，酒消然后悟，声闻亦如是，觉后当成佛。

即便涅槃，都不是实有的境界叫涅槃。涅槃只是烦恼诸苦的息灭，假名涅槃，并没有一个固定的境界叫涅槃。而声闻人所证的灭尽定叫涅槃。他以为涅槃要在禅定中证得，最后发现不是，最后他发现禅定是假的，是不真实的，他会生起一个更大的恐怖之心，如在堕地狱一样。

在有余涅槃中，他会发现还有个我在里面，被困在禅定里，他发现自己居然还没解脱。过几大劫，可能才明白。

在诸法无行经里记载，有声闻弟子，命终之后，发现自己没有解脱，有受生处，于其所修菩提道中生起了大疑惑，大恐怖，应念堕入地犹。所以诸修行人，在诸禅定，当生地狱想。

遇到自己的心

你对他人和这个世界所做的一切，都即刻回向到你这里。

你不可能对外在做什么。你做的一切都是在对自己做。

从你这里放出，即刻回到你这里。甚至可以说，它从未离开你。

你向镜子微笑，镜子收不到你的微笑，你的心收到了你的微笑。

你向一个陌生人行礼，陌生人收不到你的恭敬，你的心收到了你的恭敬。

你帮助了一个人，对方无法获得你的帮助，收到帮助的是你的心。

你做的一切都是在做给自己。

如果你还以为你可以怒骂或责备一个人，你太愚痴了。那怎么可能？收到怒骂和责备的一定是你自己。

当你布施和给予时，你会觉得快乐，那是因为你的心收到了你的布施，而不是某个人接受到了它。

当你伤害一个人时，你会觉得难过，并不是那个人让你难过，是你的心伤害了它自己。

当你打一条蛇时，你以为你在打一个与你全然无关的毒蛇。事实并非如此。你在打自己的心，所以你会内疚，甚至会梦到毒蛇来反咬自己。毒蛇永远不会报复或伤害你。那是你的心对它做过的事的反射，是它对自己的回应。

人们说：你要自爱。眼里只有自己，那不是自爱，那是自我隔离。对待一切的态度都如同待自己，爱一切如同爱自己，那才是自爱。

人们都在渴望自信。自以为是，骄傲自负，那不是自信。只相信自己，不相信他人，那不是自信。信自己，也信他人，那才是自信。

人们说，你是什么，便遇到什么。你是什么，不是指你真的是什么，而是你的态度是什么。会遇到什么，不是指你真的会遇到什么，而是你遇到自己的态度，遇到你的心，遇到你自己。

没有人会提醒你该如何对待这个世界和他人，除了你的心。你也无须听从任何人的教导，跟随你的心，那是最好的老师。

如果你的心不舒服了，那一定是你对它做了什么，而不是别人。即便有人用刀伤了你，如果你的心没有捡起那把刀，你就不会受伤。受伤的一定是那个拿刀伤了你的人。如果你要难过，伤心，不要为自己而难过，应该替那个拿刀伤害你的人难过。

去做那些让心舒服的事，那是心的选择，而无关外境。

那是心的智慧，而与境遇无关。

此理或可易知，此事却难行之。

佛说：万法唯心，正是此理。六祖大师言：若真修道人，不见世间过。若见他人非，自非却是左。亦是此理。

若无觉知，只知此理，还会依习气分别自心境界，妄见自他，心境分离。平时当依佛教导，如法修行，觉知在前，不随妄念，方能于自心境界，不拒不违，不即不离，悠然自在。

怎么爱自己

你一刻也不能忘记觉知和安住。不然妄念会在你不知不觉中钻进来，诱使你去分别自心留下的影尘，教唆你贪着、嗔恨、嫉妒，纠结，让你受苦。

你正在干什么，就从那里开始觉知。你正在起身，从起身开始觉知。你正在坐下，从坐下开始觉知。你迈开脚步，从抬脚开始觉知。你收衣服，从收衣服开始觉知。你拿商品架上的商品，从拿商品开始觉知。你正在骑车或开车，从你的手对方向盘和车把的觉知开始。

修行永远从当下开始。

你无法把修行向后拖延哪怕一秒钟。一秒钟的妄念，可能会让你堕入地狱。

修行从你当下的呼吸开始，从你正坐在出租车上开始，从你登上讲台还没开始讲话开始。尽可能地觉知。

觉知不仅仅包括上面的这些觉知。上面的这些觉知不过是提醒你回到当下，回到无妄想中来。

提醒自己，直接从妄念中出来，这也是觉知。

觉知可以是听身边的声音，感觉自己的呼吸，看窗外的天色，闻香，吹风。也可以是正思维，如理思考问题，发现一切本无问题。少打妄想，不信妄念，不管你正在干什么，从头脑编织的人我故事中出来，那都是觉知，也是觉知的意义。

所以，任何时候都是你修行的最好时机。

当你通过觉知而活在当下，就永远不会有明天、晚上或者下一分钟。也不会有昨天，刚才和上一秒。

也不会有老了、临终或者任何时刻。

时间就会被你的觉知完全屏蔽掉。

那些过去的记忆和妄念就会被当下的触觉、听觉、视觉、嗅觉等化掉，被你的觉知彻底降伏。即便你还会有断断续续的念头，它们在觉知面前，已经没有任何力量。

除了觉知和安住当下，你不可能有任何的修行。如果你的修行不能使你立刻出离头脑和妄念，那就不是真正的修行。或者说，你的修行还远远不够。

如果你随顺自己的念头，难过的是你自己，你没有照顾好自己。

凡夫从来不懂得爱自己，他们宁愿爱上伤心、痛苦和烦恼，与自己的妄念在一起，也不愿练习觉知而让自己获得安宁。

通过练习觉知，保护自己不受妄念的伤害，而不是与烦恼为伴，那才是一个真正自爱的人。

你愿意做一个安然无恙的人，还是愿意把自己过的千疮百孔？如果你选择前者，从练习觉知开始。

你要不要从钟表店走出来

两个人走在大街上，看到一个修表店。一人对另一人说：我们进修表店修修表吧？

另一人说：我们哪有表啊？

一人说：我们可以买一只表，再把它弄坏，然后就可以进去修表了。

另一个人觉得很对。

然后两个人去买表，把它弄坏后，进了修表店。

他们很久没有出来。

因为那块表被他们弄得几乎无法修理。修表店的老板一时半会儿也修不好那块表。而那两个人又执意非得修好那块表。

于是，那两个人被困在了修表店，一直没有出来。

不要以为这是个笑话。

我们每个人何尝不是这个要修表的人。

我们本来没有任何事，一切都没问题，但是因为耐不住寂寞，无法安住于无事，所以开始给自己找事。

找过事后，不知不觉迷到事里，然后无端地生出越来越多的事，出现各种问题，又开始解决问题。在解决问题的同时，又衍生出其他的问题。在处理这些事情和问题的同时，生出了无量的烦恼。他们忘了自己最初，是没有任何问题的。

就像那两个走在大街上的人，本来无事，看到一个修表店，非要进去修表。因为没表，又去买表，再把它弄坏。弄坏之后，再去修表。为何如此？只为无聊。但是，当他们买了表，弄坏之后，再去修，却修了很久也没修好。他们于是烦恼起来，跟店主争吵，质问店主为什么修不好这块表？

他们已经忘了，其实他们根本不需要这块表，也完全不需要把它修好。

在生活里，有太多的人，做太多的事，根本不知道自己为什么要去做那些事，他们最初真正想要的是什么。他们迷在了一些无关紧要的小事上，只因一时耐不住寂寞。

他们在那些毫无意义的琐事中和烦恼中度过一生，周而复始，一生又一生，无穷无尽。就像那两个迷失在修表店中的人一样。

他们已经忘记了他们本来就不需要那块表，更不需要修表。只要放下那块破表，立刻从修表店中走出来，他们就会从那场荒唐的毫无意义的梦中醒来。

但是他们宁愿和店主争吵，宁愿修好那块他们根本不需要的破表，也不愿回到大街上，继续无忧无虑地浏览城市的风光。

你是那修表的人吗？

你还在修表店里执着那块只能给你带来烦恼的表吗？

还是立刻从钟表店里走出来，跟你的朋友说，我们的玩笑开够了，快回家吧。

黄粱一梦

古时有个姓卢的人，上京赶考。路途劳累，在一家客店里休息，认识了一位姓吕的老人。卢生和吕翁交谈中，感叹自己出身贫寒，家境困顿。吕翁便拿出一个瓷枕头让他枕上。卢生倚枕而卧，进入梦乡，梦见自己娶了一位美丽温柔的妻子，随后又中了进士，升为州官。进而又接连升官，最后荣升为户部尚书。生有五子，都是高官厚禄，嫁娶高门。卢生儿孙满堂，享尽荣华富贵。八十岁时，生病久治不愈，濒临死亡。临断气时，卢生一惊而醒，转身坐起，看到吕翁仍坐在旁边，店主人蒸的黄粱饭还在冒热气。

这个故事的重点不是说卢生梦到了什么，而是说我们每个人的人生，何尝不是在做梦。在梦里，一切历历在目，喜怒哀乐，无不真实。醒来却空空如也，什么都没发生。

活着的时候，种种经营求取，斤斤计较，处处执着。一息不来，一切都立刻失去。

此故事看似在写一个人的梦中故事，其实它在写每一个人的现实。

不论王侯贵族，还是平民百姓。不论是基督佛陀，还是无明之辈，都不过是梦中人，何曾有一人不在梦中？

古人云：大千沙界海中沤，一切圣贤如电拂。三千大千世界，不过是大海中的一个泡沫。三世诸佛圣贤菩萨，亦如露如电，刹那即失。

经云：一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观。

世间何曾有一法非有为法，非生灭法？又何曾有一法不是梦幻，不是泡影？

我们以为睡着了做的梦是梦。事实是，我们每时每刻都活在梦里。睡时是梦，醒着亦是梦。晚上是梦，白天也是梦。生亦是梦，死亦是梦。难过是梦，开心亦是梦。穷是梦，富也是梦。善是梦，恶也是梦。青春年少是梦，耄耋白发亦是梦。失是梦，得亦是梦。愚笨是梦，睿智是梦。一人是梦，亲爱是梦。有情是梦，无情是梦。众生是梦，佛亦是梦。迷时是梦，觉亦是梦。生死是梦，涅槃是梦。

一切皆梦。若有一物胜于永恒，我说亦是梦幻。

世人以梦形容不可得，佛陀说空喻一切如幻。

世人以失去而为梦，佛见一切本来无有。

凡夫认身心世界为真，不知一切皆是梦识所见所感，百般执着、造作，患得患失，烦恼无边，乃至纤毫小事，亦能将身心致于三途。

诸佛圣人，知身心如幻，无非梦事，乃至山河大地，一切诸法，皆是梦影。故能于身命财，乃至心及意识，一切皆舍。以放舍故，身心轻松，自在无碍。如梦中人，从梦醒来，方知梦中一切所有，皆不真实，故能放舍，不记于心。若于梦中所有之物而挂念之，必是梦人，或是痴人。

我们这一生经营、谋取的一切，与卢生梦中所经历的一切有何区别。卢生正在梦中，不知醒来；我们有缘得遇佛法，可自觉醒来。卢生贪恋梦境，不知梦中一切是空；我们活在现实大梦里，分明知一切皆是空花，了不可得，为何不醒？卢生在梦中如同痴人，不能做得身心主人；我们有本性之智，能做得身心主人，如何不醒？除非愚痴，除非不知是苦，除非深深的贪着，否则，何得被它如此虚妄梦境骗他多生多劫？

众生沦溺生死大梦，时劫久矣，习气深固，纵有诸大觉者从旁晓喻，亦无力听闻，不愿醒来。但到临命终时，无常到来，或大难临身，如同卢生，一切丧失之时，如梦方醒。卢生以梦中死亡逼迫，惊讶醒来，一切无损。我辈众生，是则不然，待大难来临，虽终于惊醒，知一切如梦，无奈业力缠身，竟不能脱。

众生修行，若不及时准备，望大难来时从无明梦中醒来，再做手脚，期求解脱，无有是处。彼时以固有之生死心，瞬间即入三途，依前轮回，无人能救。

治愈系

与疾病相对的有一个词，叫治愈系。

相对于身体上的疾病，现代人罹患了越来越多的精神疾病，如焦虑、抑郁、自闭、精神分裂等。因为这些疾病不是一般药物所能短时间治愈，所以人们寻求各种途径来治愈这些疾病。所谓的治愈系应运而生。

这个词往往形容一首音乐，一个场景，一段对话，一张照片，或者一份独白对心灵的正面影响，给予人的一种激励。

无论什么形式，我们的心灵突然被什么冲击，忽然感受到一份温暖，一份感动，这被人们称为治愈系。

你真的认为能给心灵一份感动，就是治愈系吗？你被这份心灵的冲击感动了多久？一年，一天，还是一秒钟？

治愈系？是治愈了你头脑感官的一时空虚，还是治愈了你精神疾病的根源，根除了你内在的恐惧与无明？

如果一件事只能给你的心灵以片刻的影响，那不是治愈系。

如果一段文字只是让你感到一时的安宁，那不是治愈系。

如果你只能借助外在的人或事而获得满足与感动，那不是治愈系。

治愈系所治愈的不是感官的匮乏，而是彻底洞达感官的虚妄。

治愈系并不是利用任何方式填补精神的空虚，而是接纳空虚。

即便是艺术、宗教和信仰，这些精神层面的东西，它们仍然无法治愈任何疾病。

相反，更深层的疾病正来自于这些精神的需求。

无论是物质还是精神需要，都是识心的需要，是妄想的需要，是无明的需要。看不到这一点，人们企图以各种外在的艺术和工具来治愈空虚，却只能培养更多的空虚与精神疾病。

治愈系不治愈任何身体和精神问题，而是发现心灵没有任何问题。

治愈系并不治愈疾病，而是让你看到自己一直都是完好无损。

治愈系不借助任何工具而治愈。

治愈系不填满什么，而是空掉一切。

以智而超越一切恐惧、不安、忧郁，是名治愈。

不对治，是真正的治愈系。

破除固有的观念，接纳一切的念头的出现，是真正的治愈系。

一智而逾一切烦恼，无明之疾，永不复发，是名治愈系。

治愈系不来自他人，它来自于你自己。

治愈系不来自外在，它在你里面。

治愈系，是心的自愈系，你永远干涉不得。那是心的游戏，是心自己编织的故事，看清这一点，不被心瞒，不治而愈。

圆满不需要努力和过程

问：觉醒是清清楚楚让局限的我，跟无限大的意识同时存在。不是我们再活生命，而是生命来活出我。

怎么让我和大的意识融合交汇。对这个问题，我和一些人有争议，都不太理解，望师父开始。

答：你所说和你们的争议，全都是妄想，跟修行没有任何关系，跟觉醒也了无交涉。

问：开悟的人不会碰到这些问题吗？

答：这根本不是问题，而是妄想。开悟的人不是碰不到这些问题，而是不会碰到任何问题。开悟的人没有问题。所有的问题都是从意识生，从妄想生。真正悟到这一点，不再生诸问题，知道任何问题的当下都是妄想，不住于妄想，便是觉悟。

觉悟亦无住，若有住，即非觉悟。所以，连开悟也是妄想。你永远无法找到一个可以停留的开悟，当你说开悟或以为自己开悟时，开悟早消失了。

你所说的我及大我，大的意识，融合，等等，皆不出识心分别，皆是妄想。以此妄想诸无上菩提，穷劫不得。

问：开悟是一步到位吗？没有一个需要圆满的过程吗？

答：要想圆满，先要觉悟什么是圆满。圆满不是我人能圆满，而是本自圆满，从未缺失。圆满无法通过任何努力和过程能达到。相反，放下种种努力和过程，才能言下默契于圆满。

只因众生妄想圆满的心不能止息，造作有为的心不能息灭，种种妄想心不能停歇，所以欲圆反缺，欲得反失，欲做而成徒劳，不知狂心顿歇，歇即菩提。圆满心寂，圆满现前。所以，欲得圆满，先要识得圆满。不识圆满而能圆满，无有是处。

问：请师父直接开示，什么是圆满？

答：将不圆满的拿来。

问：那佛法就不需要修行和过程吗？

答：心生则种种法生，心灭则种种法灭。若想修行，当知什么是修行。不起妄心，即是修行。于一切法，无染无着，即是修行。以无所住心而行一切事，即是修行。

言过程者，但转无始劫来取着自心境界之习气，于念而无念，非实有修行之过程。修证亦复如是，非实有法可修可证，但莫妄用心，于本来无物真性上不加施功，无你用力处，即是修行过程。实无过程，亦无修证。

若妄心不歇，分别不停，思虑重重，如何相应？言顿言渐，言修言证，皆不离妄想。如此追问，何有了期。

草系比丘的寓言

人们以为拿着什么，拥有什么才会快乐。

不，什么也不拥有，什么都不坚持，那才会快乐。

一位老师手里拿着一个玻璃杯，问在座的学生，你们猜一猜，我手里的这个杯子有多重。

有的同学说三两，有的同学说五两，有的同学说一斤。

老师说，你们说的都不对。

同学们很诧异，希望听到老师的答案。

老师说：我手里的杯子的重量跟杯子本身没有太大的关系，它的重量跟我握住它的时间有关。

我握着它的时间越长，这个杯子的重量越重。

如果我放下它，它的重量等于零。

事物的重量永远不来自事物本身，更不来自地球引力，重量来自于面对它的人的态度，来自你的执着。

是你的执着赋予了事物重量和压力，而不是事物有什么重力。

我们总以为事物有多重要，以为是外在的事物给了我们压力和障碍。事实并非如此。

没有任何东西有任何的重量。

一座山可能跟空气一样，轻如鸿毛，只要你绕过它。

一根草可以勒死一个人，如果他牢牢地执着那根草。

一个观念可能让你发疯，如果你执着于那个观念。

佛陀时代，有众比丘路遇盗贼，盗贼用青草将比丘系缚住。众比丘因持戒律，慈不伤物，宁愿被草捆绑，也不折断青草，而求脱身自由。以前读不懂这个故事，以为这个故事是在赞叹比丘们持戒精严。现在才恍然明白，这个故事的真正意义是告诫我们，当一个人哪怕执着一根草，它也会成为杀害自己的武器。

一根草会变成一个坚固的锁链，只要你对这根草有任何的见解和执着。

而一根粗硬的铁链可能对一个人没有任何的束缚，如果他心里完全不在乎那根锁链。

就算你心里哪怕还存有慈悲、善良、正义，乃至清净、涅槃、解脱这些概念，你都无法获得真正的自由。捆住草系比丘的并是那脆弱的青草，而是他们对慈悲、戒律和佛法的执着。佛陀所说的慈悲和戒律是为了让我们获得自由，而不是束缚。

有人说，在修行路上，我遇到了太多的障碍。不，没有任何东西障碍你，除非你对什么生起了执着。

也有人说，修行路上经常遇到逆境，是好事。逆境对我们是一种磨练。

真的是这样吗？逆境和磨练，那不过是你内心深处还存有贪着和求取的表现。逆境和磨练的唯一意义就是让你意识到，它们来自于你的执着，而你永远无法从外部克服逆境和障碍。

当你什么都不执着，哪里来的逆境和磨练？

如果能于一切事息心无求，所有逆境顿失，一切障碍立除。

我们总以为自己拥有的越多，才越快乐。

而实际上，我们越什么都不拥有，才越快乐。

我们越是两手空空，我们越轻松，越富足。

不仅对物质如此，对知识、技术、观念，你拥有的越多，越不快乐，离真实越远。你越什么都不拥有，越与道相合。

你的快乐永远不来自你手里的杯子有多重，你肩上的责任有多重，你的抱负和理想有多大，是什么系缚和障碍了你。而是相反。看清这一切的虚妄，放下它们，不对任何事物、任何观念存有执着，那才是你解脱的唯一途径。

镇宅之宝

如果你听信了风水先生的一些言论，认为自己的房子有问题，然后在你的房子里挂了一块镇宅之宝，而你相信它对你的房子有保护作用。其实，你相信的不是那块镇宅之宝的保护作用，而是相信你的房子有问题。当你挂上那块镇宅之宝，你已经在心里认同了你的房子有问题。于是，你的房子会有各种各样的问题。其实，不管你的房子出现什么问题，那都是你心理的问题。

扔掉你的镇宅之宝，不再相信自己的房子有问题，连心里的镇宅的概念也扔掉，那才是对你和你的房子最安全的保护。

保险推销员或医生建议你为自己买一份医疗保险，或养老保险，认为那样可以保障你的未来，而你觉得那才安全。事实是，如果你认为一份医疗保险能让你安全，其实你早就在自己心里种下了你未来不会安全的想法。而到了老年，甚至还没到老年，你的身体和你的生活就会接连地出现问题。你以为你在为自己的身体和生活做准备，其实你在为自己的疾病和问题做准备。

你的身体和生活到了老年不会有任何问题，是你的心理提前出现了问题。是你心理的问题影响了你当下和未来的生活，所以，你的生活频频出现问题。

不再为自己买任何的保险和存任何的储蓄金，不再相信医生对自己身体的认定，把未来心从你心底撤销，改变医治和对治的习气，你的人生才绝对的安全。

你孩子的家长给你打电话，说你的孩子有各种毛病和缺点，比如懒惰、贪玩、头脑笨，不听话，而你认同了你孩子的这些问题。

你为孩子制定了很多改善的计划，但没有一样成功。你为孩子换了一所一所学校，但是老师对你的孩子做出了同样的评价。最后，你因此烦恼重重，甚至痛不欲生。

是你的孩子出现了问题，还是学校的老师和你出现了问题？

你的孩子没有任何问题，问题出在提出问题的人身上。如果你的孩子无力反抗你和学校的老师，那么，他是你们内心问题的牺牲品。

如果你希望影响或改善别人，先认清你自己。当你完全认识了你自己，你发现任何人都没有问题。

问题永远来自于自己的认同，而不是别人。

问题永远来自于虚妄的分别，而不是真实。

如果你希望自己的孩子好，先要认清，他本来很好。而不是先认定他不好，再去改造他。当你认定他不好，再试图让他好，你在摧残他，你在伤害他。他只会越来越不好。

如果你认为你的屋子有问题，不论你如何改善它，不论你放什么样的镇宅之宝，你的屋子永远会有问题。因为问题并没在房子那里，问题在你这里。

如果你认为自己的身体有问题，哪怕你请来世界上最好的医生，也无法治愈你。身体不会患病，就算患了癌症，它依然完美。疾病出现在你心里。不认清自己当下的心，寄希望晚年保护它，没有比这更愚蠢的了。

所有的问题来自于你对事物的态度，而不是屋子、身体或你的孩子。

他们是无辜的，而你把罪恶、丑陋、问题强加给他们。你先给他们定罪，然后想拯救他们。不，当你想拯救他们，你在确定他们的罪。你在证实他们有问题。

一切都没有问题，房子、孩子、你的生活、你居住的环境，空气，水，一切都没有问题，只要你没有问题。

一切都是清澈完美的，只要你是清澈完美的。

所有的问题来自你的分别和无明。

当你看到一切都是明澈的，所有的问题消失了。

镇宅之宝、医疗保险、教育机构，所有这一切都在增加这个世界的问题，而不能解决任何问题。

真正的保护和教育始于觉悟，终于觉悟。自觉觉他，从无明黑暗中醒来，那才是解决你人生所有问题的镇宅之宝。

打破所有的观念，还心自在

枷锁从不来自枷板和锁链，它来自观念

一个枷板和锁链只能锁住有所求的人，它锁不住无求者。

枷板和锁链只能锁住心存观念的人，它锁不住已经打破任何观念的人。

对于一个内心没有观念和欲求的人，一个枷板，一条锁链，最多是一种装饰，它们对一颗觉悟的心没有任何控制力。

控制力来自于观念。

所有的咒语和加持，所有的恐惧和压力都来自于自己，来自于妄念。

当一个人心中存有一种观念，他给自己套上了一层枷锁，也会把这层枷锁套到别人的头上。

当一个人心中存有一种知见，他给自己戴上了一条锁链，也会随时把这条锁链戴在别人脖子上。

当一个人对什么持有意见，他腰间佩戴了一把刀，那刀不但能伤人，亦能伤己。

一个人心中持有一种见解和想法，他会在一团火焰中看到鬼神，在一根木桩上看到魅影，在一块石头上看到妖邪，在一块土地上看到神灵，在一杯白水中看到魔力。

火焰、木桩、石头、土地、白水中什么都没有。妖魔鬼怪、神魔灵圣从来不会附着在任何东西上，它们附着在人的念头里，附着在人的想法中。

破除对所有观念的执着和相信，那是一个修行者要做的唯一一件事。只要他还相信什么，他就不可能自在而觉悟。

觉悟者只是觉悟一件事：没有任何观念是真实可信的。佛陀所觉悟的也是这件事：实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。

以对事物持有坚固的观念，让我们处处受限，而不自在。限制我们的正是那些本来不实的观念，以执着故，于虚妄法中较真而自吓吓人。

破除所有的观念，深深的我执同时破除。我执表现在对事物存有坚固的见解。当你不再执迷于一种见解，我执与法执自破。

破除所有的观念并不是说你不能使用任何观念，而是对那些观念没有迷信，不会执着于那些观念。

你也会去寺庙，但你只是去那里观赏风景，而不是去求神求佛为你实现什么。

你也会去烧纸，但只是因为想念已故的亲人，而不会相信你能通过纸钱带给他们什么，或期望他们保佑于你。

你也会于佛像前礼拜，但你不再相信有佛，你只是借助一个佛像而修行谦卑与恭敬。

你也会佩戴佛菩萨的像坠，但那只是装饰，而不相信它能保你平安。

你也会使用鬼神这样的名字，但你不再相信鬼神的存在。

你知道一切的神秘和神奇都来自于你。所有的意义都从你的意识和妄想中放出。

你觉悟了一切的根本是你的心。那才是万法渊薮，真实所在。

信佛，是最大的迷信

作为一个佛教徒，可能最不爱听的一句话就是，佛法是迷信。

当有人说佛法是迷信时，你总会看到许多佛教徒为此而极尽辩解：佛法不是迷信。就像卫道士一样，他们信誓旦旦地守护着佛法。

真正的佛法到底是什么？

佛法真的不是迷信吗？

佛教徒守护的是真实的佛法，还是自己的妄想和知见？

你亲证过听闻的佛法吗？还是盲信了很多佛法中的善巧方便？

你确定佛经里讲的都是你所理解的意思，还是那只是佛陀的权宜之说，本来没有实义？

你确定佛说的一切都是对的，都是真的，都是不可更改的吗？

作为一个佛教徒和一个信佛的人，你深入地思考过这些问题吗？

佛陀无骗人之心，亦无惑人之意。但是，如果你错解了佛陀的意思，佛法将成为比信众求佛求神更大的迷信。

佛说，若谓如来有所说法，是为谤佛。

当你坚信佛说的一切都是真理时，你已经忘记了佛陀真正的教导：如来无所说，亦无有定法如来说。

当你不知不觉到处举着佛陀的言说以为真理时，你已经成了一个狂热的宗教徒。

不信佛是迷信，信佛是更大的迷信。

不信佛的人，他们只是不信有佛，他们迷的不深。信佛的人，信佛实有，坚持佛说的法是定论，他们迷的更深。

相信有佛，那只是佛的一时方便之说；开示众生无佛，那才是佛陀真正想要告诉我们的。佛尚非实，更何况佛所说法？

不管你信什么，就算是佛陀所言，如果你对此坚信不疑，你已经完全迷了。

佛从来不想以自己所说迷惑更多人，但我们却被自心所迷，执着佛所说法。佛所说法，因时，因地，因人，因众生根基，因事，因理，因于无量因缘，非为定说，非一时说，非一向说，非为一人说，非只为出家说，非只为在家说，非为菩萨说，非为罗汉说，是方便说，非是定论。

若听闻者执于佛所说法，动辄佛这样说，佛那样说，佛法将成为最大的迷城和禁锢。

修行之人，佛病最难医。杀盗淫妄酒，尚有了期；执佛执法，永世难出。

经云：报化非真佛，亦非说法者。

怀琏禅师云：世法里面，迷却多少人；佛法里面，醉却多少人。

龙牙禅师云：祖佛虽无骗人之心，为时人透不得，祖佛成骗人去，不得道祖佛不骗人。如未透得祖佛意，但学佛学祖，则万劫无有出期。

今学佛法者，看自心中有多少佛法知见，一并倒却，始得干净。若有分毫不去，一翳在目，千花乱坠。经云：蠲除诸法戏论之粪。

众生信有佛易，信无佛难。

信因果易，不昧因果难。

信佛法易，信自心难。

学佛学祖易，识得自己难。

不迷鬼神易，不迷诸佛难。

如果你心中还存有丝毫的佛之知见，皆是迷信。佛无知见，知见乃魔耳。

虽然信佛，莫以为自己是真正的佛教徒。真信佛者，须是谤佛、杀佛始得。

若不欺佛灭祖，谤佛毁法。此人非是真信佛者，皆是迷信，不堪佛法。

经云：谤诸佛，毁诸法，不入僧数，乃可取食。取食者，正信也，正命也。

知道有多少粒米又如何

您好，读了您的文章，信佛是最大的迷信。请问师父，随便抓一把米，你知道多少粒吗？佛陀肯定是知道的。如果你不知道的话，那是为什么呢？

答：佛陀知道有多少米又如何？你能因为佛陀知道有多少米而断除自己的烦恼和无明吗？知道多少米，那跟真实的修行和解脱没有任何关系，那只是幻梦里的事。就算佛陀告诉你所有的事情，如果你不能了解实相，你还是不能解脱。

我不知道有多少米又如何？虽然我不知道有多少米，但我清楚地知道，不论有多少米，那根本不是问题的重点。问题的重点是，我知道没有实在的米，也没有实在的人，更没有实在的法。以通达如是实相故，于一切法不执不取，不住不着，故得解脱生死无明。

不论你看到什么，知道什么，都是识心所见，佛也一样。佛陀被称为正遍知，并不是因为他知道所有的事，也不因为他知道一棵树上有多少树叶。不，知道这些，并不是佛陀的正遍知。知道无论有多少米，有多少数叶，那都不真实，都不是事实，这才是正遍知。了达并没有一粒实在的米和一片实有的树叶，一切法亦如是。能知这一点，才是正遍知。

金刚经云：佛告须菩提，如洹河沙国土中所有众生，若干种心，如来悉知。何以故？如来说诸心皆为非心，是名为心。所以者何？须菩提，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。

不管佛陀知道有多少米，多少世界，甚至你的过去生是谁，那都不是实相，都是妄心所见，是依众生妄心方便说法，莫生执着。金刚经分明说到，佛知无量世界众生之心？何以故？如来说诸心皆为非心。皆为非心，即是实无有心。以无有心故，如来知一切众生之心。又说过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。三心皆不可得，即是无心。无心即是空，空即是性。佛能悟达此空性，我亦能悟，你亦能悟，众生具足因缘，皆能得悟。是故佛为说法，只为此一事实故。非为知一把米中有多少米，亦为他事。若信他事，即是我所说，信佛，是最大的迷信。他事者，佛之方便，非是实相。

故吾亦知恒河沙众生心之所念。何以故？恒河沙众生之心，皆是我一念妄想，皆是无心。既是如此，我非旦能知一把米之粒数，亦能知三千大千世界所有米数。为什么？所有米皆是空，皆不可得，不可住，不可执着。过去米不可得，现在米不可得，未来米不可得。

是故修行解脱，关键不在知道什么，而是要了达什么都不真实，在于不知。若能于一切法无所知，不着不住于所知，是名真知。

佛之神通，不在知道米有多少，亦不在一念知众生心之所念，而在知无米，知无众生，亦知无众生之心。众生既无心，佛亦无心。是知佛本非佛，假名为佛，实无有佛也。能如实了达如上实相，是名神通，亦名正遍知。此神通真性本具，此正遍知是人皆有。一切众生，若能了达诸法实相，通达一切法皆从心想生，从意识有，从妄念见，唯心所现，究竟不实。法本无法，是名为法。则皆具此神通，亦得名为正遍知也。

禅宗和净土的根本区别

禅宗的解脱是言下可以自证的，而净土宗的解脱不能亲证和自证。

禅宗的修行是当下心体离念，于念而无念，可以自证断于烦恼，无明不生，心得解脱。

净土修行，将解脱推于未来妄想中，在妄想中修行，不得亲证解脱。即便如佛所说，见到佛来接引，亲见净土种种境界，与无我之真性，了无交涉，故不能自证断烦恼，不能自证心得解脱。

佛法的目的是自证烦恼与苦的息灭，而不是见到有相的佛或证得任何境界。见佛，见种种境界，不能代替无明与执着的解除。而禅宗修行，亲见本性，善自护念，不染万境，可以自证无明与诸苦的息灭。

就算依净土修行，亲证西方极乐世界种种受用，见佛菩萨来接引，那只是禅定和妄想中的境界，与断烦恼没有任何关系，与解脱也没关系，与见真实佛性更无关系。

解脱是通过了达实相，正确的修行而当下可以自证的。禅宗的自证与亲证并不是证到什么境界，而是亲自证得不住于念，心得解脱。

禅宗的修行，通过牧牛与离念，可以亲自证得心无所住，即烦恼不生。亲自证得心不住法，即心体清净。亲自证得无所住而生其心，即心得自在。

而净土宗的修行只是佛的一时方便之说，只能引导众生信佛，却不能令众生得见实相，亲证解脱。

净土宗的修行只能见到境界，却不知境界唯识所变，皆是虚妄。

净土宗的修行不识真佛，凭妄想中的佛接引或往生于他国，烦恼无明不断，我法二执未除，能得解脱，无有是处。

禅宗修行，是自行圣智境界，如人饮水，行者自知自证，言下即亲证佛法解脱之实效，非待将来，亦不必依于言说，更不必向他证明。

净土修行，是在未来心中修行，在妄想中生种种心。纵能念念弥陀，不知所念是何。虽然口中称念弥陀，人我是非不断。纵功夫成片，有所得心不灭。纵念至一心不乱，只是三昧现前，没有少分智慧。纵然念至一念不生，不知真如自性起念，念性是空，修行非是一念不生而得解脱，而是达念性空，念念不住而得解脱。故净土修行，念念痴迷，念念住着，念念有为造作，不合法性，与道相悖。

禅宗修行则不然，当下妄心不生，亦不住不生。居一切时，心无妄想，亦不断妄想。常应诸根用，而不起用想。分别一切法，不做分别想。在生死而证涅槃，正烦恼而悟菩提。言下见性，心得解脱，学人个个可以亲证，人人实修可以亲得。

又言禅净双修，此是愚人所说，与理相悖。何以故？禅净二法，见解不同，迟疾不同，方向不同，修行方法不同，如何双修？如水与火，两不相融。禅与净，不能相合。净土修行，不识本心，不见本性，我相不断，如何解脱？禅宗见性成佛，默契法性，念念自知自证，真切不疑。

故知禅宗修行，乃是佛法之本怀，是正法之眼藏。而净土只是佛陀说法之一期方便，引导众生修行之权假，非是真实佛法。佛于佛藏经及其他经典中，所言分明，念佛往生，皆是无明，妄想颠倒。只是愚人不知，执迷净土，虽亦学佛，却是谤佛毁法。古人云：若人作业求佛，佛是生死大兆。又六祖大师言：迷人念佛求生西方，智者自净其心。可不是乎？

见毁戒人，起救护想

见了破戒的人，要起救护自己这样的念头，而不是看其过失，生救护他想。

诸法无行经云：若人分别戒，是则无有戒。若有见戒者，是则为失戒。戒毁戒如梦，凡夫分别二。实无戒毁戒，知是为导师。

又云：于持戒则生利想，于毁戒则生碍想，以不学佛法故。

这个和前边的，见来求者，为善师想，是一个意思。不是把自己当成善师，而是把对方当成自己的善师，是来救自己的。

一般情况下，我们会觉得谁谁破戒了，我要帮他，要救他。这是从度他的角度讲，是迷时才会有这样的想法。如果从自度的角度讲，遇到这样的人，就应该反观自己，看看自己是不是执着有人持戒，有人破戒，自己会不会分别，会不会见他人过。这里的起救护想，不是去救护别人，而是人家到你面前来示现，来提醒你，来救你的。要这样想，才是智慧。

见破戒的人，他破戒了，我要去救他，他有烦恼了，我要去救他。这是有为法，这是世人的见解。世间法里面会有这样的思想观念，他遭难了，不幸了，我状况比他好，我比他优越，我比他吉祥，然后我帮帮他，以一个高姿态的心去看待对方，这是世间人，这是不平等心，这是有为心生灭心。那这里面讲到，见毁戒人，起救护想。起救护谁想啊？起救护自己。看看自己是什么样的心态，对方破戒了，那是自己心生的法相，自己在分别，才会有破戒。这时候要提醒自己，是不是在分别。如果分别了，毁戒的人正好是自己，而不是对方。

所以一个破戒的人，他是来救我们的。见一个破戒的人，是着相。没有破戒的人，那才是实相。破戒的人，是你投射的关于破戒的念头，才看到这样的人。

就拿这部经来举例子，有两个比丘犯了重戒，犯了淫戒和杀戒。找优波离来了，优波离是一种什么心态？优波离的心态就是凡夫的心态，他要给这两个比丘去说戒，他想帮这两个比丘，他非但没帮了，反而把这俩比丘弄得更烦恼了。本来就戴着一层枷，是想让优波离帮着解缚的，结果优波离没给人家解缚，反而又给人戴上一层枷锁。这就是起了救护对方的想法，才导致的结果。

到了维摩诘那里，维摩诘看不到对方有真实的罪，真的破戒了，直接除其罪想，这才是佛法。最后，两个比丘受到启发，直接解脱。从烦恼中解脱的不仅是这两个破戒的比丘，其实优波离也听到了维摩诘的开示，也豁然开朗，他因这两个破戒比丘而对持戒有了更深的认识。所以，优波离他心里应该想，哎呀，多亏这两个比丘破戒了，才能听到维摩诘的开示，才知道自己以前修错了。这就是会修行的人，知道反观自己，而不会执着外境对错，甚至想去帮助对方。

如果你认为有人破戒了，你要去帮他，这叫我相、人相、众生相、寿者相。就像诸法无行经中说：若有人分别，是持戒毁戒，以持戒狂故，轻蔑于他人。是人无菩提，亦无有佛法。但自安住立，有所得见中。一个好的修行人，无论看到什么，都知道那只是一个不实的虚妄的影像。不论看见什么，都是来提醒自己，是自己分别出来的，是让自己悟到心地无非自性戒。应该感激对方，知道对方是来救护成就自己的。所以起的是救护自己想，而不是救护别人。

所以无为法，无相的法门，实相的法门，真的是和我们平时诸多的用心是正好相反的。我们平时的用心，会让我们的心念、心性，一直在起伏波动，一直心向外驰。我们会有挂碍、有烦恼、不安。而实相是，你安住实相，出来的智慧和见解，会让我们很安心，让我们的修行有明显的提高。一旦你的认识不同了，你的用心发生了转变，你整个人就变了，就舒服了。就不会自寻烦恼，就不再去关注外境，不去关注、评判别人，更不会因之生烦恼。因为你一关注别人，你就是在分别，就有了二法。有了二法，就与实相不相应，就会卡在那里。所谓生死轮回，就是分别自心。若真修道人，不见世间过，正是这个道理。

常乐之道

快乐是虚妄的，它只能带来苦。而寂灭才是永恒的，它才是常乐之道。就像你无法避免死亡一样，一切快乐的消失也无法避免。

如果你贪着感官心识的乐趣，以为可以无限延长那乐趣，最后，你只会迎来幻灭与空虚，而那，会让你无比的痛苦。

若不现在看清快乐的虚假，在快乐失去时，你就会无限痛苦，而不能舍离。

寂灭才是永恒之道。

生灭之乐，终是无常。回归寂灭，才是安身立命之处。

期望未来放下快乐，立地成佛，那是痴心妄想。

希望永远快乐，就像期望永远活着一样，只有愚蠢的人才会那样。

看破生之虚幻，放下一切乐着之心，证得寂灭，满足于寂灭，才能彻底解脱轮回之苦。

如果你现在不能面对死亡，那你永远也无法面对死亡。

如果你现在还留恋活着，那你就会永远畏惧死亡。

如果你现在没准备好随时离世，你永远无法在离世的时候安心。

无论你活多久，如果你现在不能觉悟活着的虚妄，你就永远贪生怕死。

觉悟是从当下开始，看破生的虚妄，永远不会太早。

如果让你现在离世，你还情有不舍，那么，百年之后，你还是情有不舍。

情有不舍，即是轮回。

分享给大家一个故事，希望这个故事能给贪恋活着的人以启发。

有一个伟大的国王，他的名字叫作亚亚提，当他一百岁的时候，他生活过得非常好，他享尽了人间的一切。

死神来临，告诉亚亚提说：准备好，你的大限已经到了。我要来带你走。

亚亚提看到死神，虽然他是一个伟大的战士，打过很多胜仗，但他面对死神还是会颤抖。他说：但是现在太早了。

死神说：太早了？你已经活了一百年，甚至连你的小孩都已经老了，你的大儿子也已经八十岁了，你还想要怎么样？

亚亚提有一百个儿子。因为他有一百个太太。他要求死神说：你能不能帮我一个忙？我知道你必须带走一个人，如果我能够说服我的一个儿子，你能不能再给我一百年，而带走我的一个儿子？

死神说：如果有别人要跟我走，那没有问题。但是我不认为，如果你没有准备好，你的儿子就会准备好吗？你是父亲，你已经活了比较久，而且你已经享受过每一件事，你为什么还想活着？

亚亚提招来他的一百个儿子，年龄较大的那些都保持沉默，没有人说什么。

只有一个最年轻的儿子，他只有十六岁，他站起来说：我已经准备好了。

甚至连死神都为那个男孩感到遗憾。他告诉那个年轻人说：你太无知了。你没有看到你那九十九位大哥都不敢吭声吗？有的已经八十岁，有的七十五岁，有的七十八岁，有的七十岁，有的六十岁，他们都已经活过，但是他们仍然想要继续活下去，而你根本都还没有生活过，要把你带走甚至连我自己都觉得难过，你再考虑一下。

那个男孩说。不，看到这种情形我就能够完全确定，我并不觉得难过或遗憾，我做这个决定是带着全然的觉知。我可以看到，如果我的父亲在一百年里面都无法满足，那么我停留在此还有什么意义？我怎么能够满足？我看到我的九十九位哥哥，没有一个满意的，所以，为什么要在这里投资时间？看到没有人可以满足这种情况，我可以彻底地了解一件事：即使我活到一百岁，我也不会满足。所以，我今天走和九十年之后再走是一样的。你现在就把我带走吧！

死神就带走了那个男孩。经过了一百年后，死神又来了，亚亚提的情况还是一样，他说：这一百年过得真快，所有我那些年老的儿子都过世了，但是我还有另外一群儿女，我可以再给你一个儿子，你就饶了我一命吧。

故事就这样继续到一百年，死神来了十次，有九次他都带走其中的一个儿子，然后亚亚提就再多活一百年。第十次，亚亚提说：虽然我还是跟你第一次来的时候同样地不满足，现在，虽然不愿意，但我还是得走．因为我不能够继续要求你帮忙，已经太过分了。对我来讲，有一件事已经变得很确定，如果一百年还无法帮助我满足，那么即使再过一万年我还是不满足。

这个故事只是一个寓言，它并不是让我们主动放弃生命，而是告诉我们，当你面对死亡时，如果你早就看到死亡是一种假象，而能完全地接纳。当你接纳时，死亡就不是一种苦，而是清凉和解脱。

你准备好了吗

你准备好迎接一切，尤其是死亡吗？

当我们还有极强的生的欲望，如果你忽然患病，或即将离世，你就会遭受巨大的恐惧。

恐惧是疾病或死亡带给你的吗？不是。是你对活着的执着和贪恋，是你不肯接受死亡这个幻梦的发生。

生死是一场梦，而所有的人都把它当真。

有的人身患绝症，不停地治疗，导致身心多年遭受无比难忍的痛苦。是绝症让你如此痛苦的吗？不，是你对生命的挽留，对活着的执着。一旦你忽然明白，死亡并不可怕，死亡只是一个幻影。你内心深处那只手不再紧抓着活着，你会瞬间解脱。而那解脱，无关生死。

如果你不提前做好接受死亡的准备，让心平静地面对死亡，无论你将死亡推迟多久，你都会在临命终时遭受巨大的痛苦和恐惧。

如果你不能在患癌时放舍对生命的执着，那么，你痊愈了，更不能放舍。你只能更加执着于活着，而不能接受死亡。

我看到很多人身患绝症，最后杀死他们的并不是绝症本身，而是恐惧。对失去生命的恐惧，想活着的强烈欲望，极力抵抗死亡的紧张。是这些内心的无明加速了身体的病变，最后导致迅速死亡。

如果老天立刻把你的生命拿走，你会不会恐慌与痛苦？

这并不是让你放弃生命，选择死亡，而是说，当有一天，你不得不离世时，你是否能内心平静，甚至充满喜悦。

如果你对活着怀有强烈的欲望，你就无法接受死亡。如果你在世间还有特别依恋而不能立刻放舍的东西，你就无法欣然死去。

当你不再执着生，也就不再害怕死。

不再执着生，从现在开始，而不是等到老天拿走你的生命。

你要随时为那一天做好准备。

在无常剥夺你的一切之前，你要提前把你拥有的一切交出去。如果你被动放弃那一切，你就会非常痛苦。如果你认识到一切如梦如幻，你可以主动放手，从心上舍离它们，而让自己提前进入寂静，从而免受死亡的恐惧。

人们对死亡的恐惧一直是从当下延伸的。

当下的状态，就是你未来的样子。

所以解脱是顿悟的，修行是言下的。

平淡无味，那才是生活的常态，生命的常态，安住的常态。

不要以为无常和死亡离你还很遥远。一个月的生命，一年的生命，十年的生命，三十年、五十年的生命，都是一样的，转眼即到。

放下对生命的执着，看到活着的虚妄，安住当下，不再营求与造作，接受平常，满足于平常，以平静的心过好每一刻。

生命只是一场梦，活着只是一个梦，死亡也只是一个梦。没有任何事值得欣悦，也没有任何事可怕。平静地接受它们，一切将变得美好。

从现在开始，为迎接生命的真相，安住于寂灭与无生，随时做好准备。

无上法宝，坐下来

不论你此时此刻多么难过，多么痛苦，多么空虚，解决的办法只有一个，坐下来，坐在那里，放松，停止思虑，放弃任何的努力和对治。

坐下来，不是坐下来几秒钟，或几分钟，而是尽可能长地坐下来。

给你的难过以时间结束。

给你颠簸的心以安静下来的时间。

给你从幻梦中抓取的习惯停下来的时间。

给它们自行退去以时间。

在你以为遇到绝境的时候，不要再想任何办法对治。停下来，停下一切的对治和解决之道，那是最灵验的根本解决之道。它虽然不能立即解决你的困境，但那是唯一的办法，它只需要你的耐心，需要你的智慧，给它时间。

切忌对治。一切对治，皆是魔业。

生死烦恼，万恶之源，皆从对治生。

坐下来，停下来，休息下来。不要乱动，莫找任何解决问题的办法，让问题自己消失。这是一切智者面对任何困境的秘诀。

如果你昏倒在地，或遇到任何突发事件，莫急急对治，先自救，莫求他救。最好的自救就是不救。无论何事，最好的解决办法是立刻停止一切身心的活动。平躺下来，不仅是身体，心也要平躺下来。放松，停止思虑。休息，放手，莫抓紧。让心接受一切的发生，不要对抗，不要想任何办法去解决它。然后一切会奇迹般的好起来。

除了停止所有的活动，你不可能找到更好的办法来解决你遇到的所有问题。

所有的对治，只能加深问题的存在，而不能根治问题。

对治只是从表象上清除了问题，但产生问题的根源依然存在。问题的根源是对治的心没有清除。所以它还会产生无数问题。休息产生并对治问题的心，那才是彻底解决一切问题的关键。

人们面对空虚和寂寞时，急急地对治，寻找外在的依赖，虽然一时不再空虚，内心深处却越来越不安，越来越空虚。完全不能独处或安静地呆一小会儿，就是因为不知道坐下来才能让自己真正安心。

抓取什么去对治空虚，那只会让你活在恐惧与不安之中。就像吸毒一样，它只会让你越来越依赖。因为一切终将消失，而你的抓取也毕竟幻灭。到那时，你的心因为无东西可抓，地狱境界即便现前。

朋友，你还在捉自己的尾巴吗？你永远也捉不到，休息下来，尾巴就在那里。你还在拼命寻找什么以求安心吗？你永远也找不到。休息下来，心便自安。

坐下来，久久地坐下来，休息身心，停止寻找与对治，那才是无上的法宝。

念佛不能成佛

念佛若能成佛，念钱就应有钱，念饱不必吃饭，念什么就能来什么。

事实则不然。念什么都是打妄想。

佛是自心做得，是自己做得，不是念得，不是靠他人成得。

佛是自己悟得，是心是佛，离此心外，无有他佛。

弥陀佛，迷驮佛，迷了才驮佛觅佛，不知自己是佛。

若知自己是佛，更念佛者，无有是处。如同知我是我，更念我者，无有是处。

钱须自己挣得，付出劳动所得，不是念得，不是无缘无故妄想而得。

念佛亦复如是，念佛只是念妄想。念佛若是修行，念一切皆得修行。何以故？诸法平等，无有高下。念其他而不得力，念佛凭何得力？若念佛得力，亦是靠自心妄想而得虚妄之力，自欺欺人，实无力也。

佛只是人，人无神奇。诸多神奇，皆是众生妄想加之。纵有神奇，与你我何关？佛无神奇，以无神奇故，而生一切智，故有慈悲方便。是故佛说念佛，空拳诳小儿，方便哄众生。

饱须吃饭，钱须去赚。吃饭方能解饱，干活方能赚钱。念再多的饭，念再多的钱，也不能解饱，也不能变富。

念佛亦复如是。念再多的佛，佛也不会出现，也不会成佛。佛不是靠念得，是识得什么是真佛，是当下做得。

去掉一切关于佛的概念和妄想才能成佛。

念佛亦能成佛。若知自心是佛，念自心佛，于念而无念，应念成佛。知佛无佛，念亦无念，是真念佛。若知一切念无实性，真如自性起念，一切言语文字，皆是佛念，皆是空声，不可得音，是名念佛。经云：于诸妄心，亦不息灭。住妄想境，不加了知。于无了知，不辨真实。如是念佛，即得成佛。

愚痴众生，终日念佛，不知佛是自心做得，期佛接引，如同终日念钱，期望钱从天而降，不知钱是挣得，永无得钱之日。

佛藏经云：如是法中，乃至小念尚不可得，是名念佛。是念佛法，断语言道，过出诸念，不可得念，是名念佛。

决定毗尼经云：若有比丘常念佛，此则非真非正念，常知佛从分别起，实不可取亦不生。

达摩大师云：不得将佛礼佛，不得将心念佛。

六祖大师云：迷人念佛求生西方，智者自净其心。

维摩诘所说经云：心净则佛土净。

是知，佛是自心，离心无佛。佛须自成，别成非佛。

满足

只要还能走在原来的小路上，就很满足。

只要还能听到鸟叫，闻到菜香，就很满足。

只要有一块馒头，一碗米粥，就很满足。

看的见油菜花和嫩嫩的柳枝就很满足。

有把伞打在雨中的小路上就很满足。

能一个人无牵无挂地呼吸就很满足。

满足哪需要那么多。

一点点就能让心满足。

不满足的是欲望，是心念，是意识和思想。

不满足就会苦。

不满足的心会骗你离开当下去渴望一个事情的完成而获得满足。那种期待完成什么而得到的满足还会产生更多的不满。

小心被念头骗，骗你去经历种种而获得满足。

经历种种只会越来越不满。

满足是当下就满足，靠经历什么而满足，永远不会满足.

静静地坐在那里，一下子就满足了。

满足哪需要恒常的东西陪伴？接受无常，就能满足。

满足不在千里之外，就在脚下。满足不在未来，就在此时。

满足不在做些什么，什么都不做，就能满足。

满足不来自于意识，而来自于意识的出离，不住于意识。

满足无关年纪、身份、男女，它来自于智慧，来自于自制，来自于善护念。

放逸会让你越来越不满足。

贪着会让你越来越不满足。

拥有会让你越来越不满足。

不知一切如梦如幻，无得无失，就无法满足。

放松，放下，放手，满足神奇地出现。

只是看，只是听，只是闻，只是尝，只是触，只是知，而不生别想，不生染着，就会带来满足。

若于见闻觉知上别生种种心，起种种见，存种种想，不满足立刻即至。

若只是见闻觉知，不更立知，便是神光，即是圣贤，何须别求？

心无物才能安，不是填充一堆事物。

越填越不满，欲壑难填。

心知止，才能满足。

心满足，才能究竟离苦，远离颠沛流离。

净土是化城接引，非真宝所

师父好，看到您破斥净土宗的文章，我是学净土宗的，我很疑惑，不知何去何从？请师父慈悲开示，净土亦是佛说，为何您不认可净土的修行？如果像我们这样根基的人学禅宗学不上去，又不念佛，会不会堕三途。按照佛经和净土大德所说，念佛至少不会堕三途，甚至能带业往生。是不是这样？希望听到您的开示。

答：净土虽是佛说，但要知道佛说的净土和当今学人所修的净土不是一回事。佛说净土是心，从心上净一切法，知一切法本净，是名净土。而净土学人，不识自心，妄求他土，以为净土。不识自佛，妄求他佛接引，非佛说净土之本意。

佛虽说弥陀经、无量寿经等净土经典，犹如佛初期说法，说四圣谛，苦、空、无常、无我。说五戒、十善，说戒律，说六度，说菩萨行，一样，是方便说。佛后于金刚经、维摩诘经、涅槃经等实相经典，复说般若第一义谛、常乐我净、佛性真我，复于其他经典广说实相。故不可执着佛一时说法，方便说法，不了义说法。

又如佛在法华经中所说化城，非真宝所。净土实是化城，是众生修道歇脚之处，非真宝所。宝所在心，心是宝所。心遍一切处，但能心净，则一切法净，一切佛土净，一切诸佛净。

不论行者所修何法门，不契实相，皆不能解脱。堕落三途跟念不念佛，学不学禅宗，学的好学不好没关系。跟如实了达实相，如实修行有关。并不是学净土法门，就能不堕三途。若人我是非无明贪嗔不断，当下即是三途，何等临终。若言下识自本心，见自本性，顿断无明，一切烦恼不生，当下即是净土，不必更待临终往生而到。

欲生净土，当识自心。识得自心，随处净土。经云：地狱天宫，皆为净土。若净土在西，即净土不遍一切处。若不遍一切处，如何成为净土。净土唯心所现。心净则一切净，心净则众生净，心净则佛土净，心净则佛法净。心若不净，妄求净土，如沙蒸饭，无有是处。

若欲成佛，先识得何者是佛。佛是自心，离心之外，无别有佛。弥陀者，自心之假名，非离自己之外别有弥陀。若以为心外有佛，凭外佛接引，外佛不可得，心外无佛。弥陀是众生妄想，从心想生。心若不生，非有弥陀，非无弥陀。一切法亦复如是，非法非非法。

佛是自心作得。若知自己是佛，更念佛者，无有是处。如同知我是我，更念我者，无有是处。又如知己是谁，更念己者，亦无是处。知我是我，若仍念我，或是愚痴，亦或疯狂。故念佛者，必不识真佛，若识真佛，终不念佛。如同念自己名者，必不认识自己。若仍念自己，愚痴疯癫，非健全人。

快乐的秘密

你所有的烦恼来自不满。你所有的缺陷来自于不满。

不满，让你的生活处处不如意。

不满意你的工作，你就会在工作中备受苦楚；

不满意你的家庭，你就无法在家庭中得到乐趣；

不满意你的孩子，你就无法在孩子身上看到美好；

不满意你的性别，你就把自己局限于一半的人性。

当你满意于你的工作，那里成了你的天堂，因为那是你花时间最长的地方。

满意于你的工作，不代表那份工作受人嘱目，或是一种被人尊重的职业。你的工作场所有可能只是一间普通的工厂，也有可能是一块农田，甚至有可能是流浪街头，在大街上乞讨。你满意于它，那才是你生活在天堂里的理由，而不是你干了些什么。

当你满意于你的家庭，那里成了你的乐园，因为那是你待的时间最长的地方。

你满意于你的家庭，并不代表它是一个富裕的家庭，或是一个名声显赫，一个子孙满堂的家庭。也许那个家庭只有三个人，或两个人，甚至一个人。不管你的家里有几个人，你都满意。也许那个家，只有一间茅草屋，你还是满意。是这样的满意，让你活在乐园中。而不是家庭的状貌。

当你满意于你的妻子、老公、孩子、父母，你成了世间上最快乐的人。

你满意于他们，并不意味着他们要美丽，要优秀，要聪明，要慈悲，要出色，而是无论他们是什么样子，你都满意，你都接受。你都知足，你都尽可能地尊重他们，爱他们。

当你满意于自己的性别，你才发现，那单一的性别里蕴藏着整个人性。你才会爱到圆满，而不是残缺。如果你不接受你的性别，那么，你是你不接受的那部分。

这是一种智慧，满意的智慧，接受的智慧，圆满的智慧。

有太多的人对圆满充满着艰辛的想象。不，圆满是这个世间最容易获得的。只要你能满足于你的现状，满足于你当下的所有，不管是什么，你都满意，你都满足，那便是圆满。

圆满是不需要努力就能达成的。

圆满不需要过程。所有需要过程的努力，带来的只是暂时的圆满。只有当下的满足，不需要任何努力的圆满，才是真实永恒的圆满。

满足于你的身份、年纪、相貌；满足于你的收入、心智、才能。满足于你的身高、体重、肤色；满足于你的学历、性别、健康程度。当你对这一切都满意，你就是世间最完美、最富足、最智慧、最幸福的人。

完美、富足、智慧、幸福哪有什么绝对的标准。如果有，那就是满足你当下的样子。你完全不需要改变什么，只要你满意，你的心里融入了满意，充满了满足，你就是一个快乐的人。

满意，满足，快乐的秘密，幸福的秘诀。

学山法语

一

再美的语言也无法安抚一颗波动的心。文字从意识出，从妄想有。贪着文字，只能增加心的波动，而无法给它带来真正的安宁。真正的安宁从智慧生，从定力有，从息虑忘缘而得长养。

二

大多时候，我们做事是做给别人看的。因为虚荣心，好面子，所以让自己什么都放不下，活的很累。一张脸面，巧妙地奴役了我们一生。一旦放下虚荣和面子，听从自己的心，你会发现，活着是一件极其轻松和快乐的事。

三

每个灵魂都会自救，自觉。但问己，莫问人。但求己，莫求人。无事不通，无事不决。

四

一切美好瞬间即逝，而难过空虚却绵绵悠长。众生为一时之乐而受多劫之苦，贪恋幻境，不知出离！其有智人，避贪爱如火坑，视欲乐如鸩毒，终不犯之。

五

师父您好，想请问一个问题，如何堪破心相的不实？

答：心生则种种法生。起勘破之心，则心相生。心若不生，诸相自破。

六

香严智闲禅师说：去年贫，不是贫，还有立锥之地。今年贫，始是贫，锥也无。学法之人，当抽去所有的依托。最后，连自己也抽去，始得真正自在。世人唯恐没有所依，拼命抓取。不知所依才是诸苦根源，不自在的根本。无所依，才能彻底离苦得乐。

七

这个世间任何人都不值得去爱，包括你无比崇拜的人，包括圆满的佛陀。为什么？因为那只是影像，因为并没有佛陀。并没有一个真实的外在的可以去爱的对象。如果你爱什么，你可以远远地看，安静地欣赏，但莫抓取，因为那里除了自心的影子，什么都没有。

世人愚迷，不知这个道理，在外境和幻人身上抓取执着，乃至多劫受苦，不知所抓所取，原来是幻，空无所有。

八

不求乐，即无苦。无苦无乐，乃是大乐，常乐。

不求得，即无失。无得无失，乃是真得，永得。

不求智，即无愚。无智无愚，乃是般若，是为大智。

不求生，即无灭。无生无灭，乃是寂灭，是为涅槃。

不求脱，即无缚。无缚无脱，是真解脱，是真自在。

不求成，即无缺。无圆无缺，是真圆满，是真究竟。

九

求乐之心不息，诸苦终不自止。一切贪乐心灭，诸苦自然停歇。

十

大自然中有无数生命，灵动鲜活，生生不息。不要活在头脑和僵硬的知识里。多去亲近大自然，那里什么都有，而且，富于变化，不拘一格。

十一

突然看到路上的小野花，内心莫名的感动。生命如此朴实，如此自然，如此默默无闻，没有自我。

十二

不会有一朵永远开放的花，但是永远会有一朵花正在开放。

你就是那朵不能永远开放，却又一次次开放的花。

荐福古寺山居诗

**抱山居**

日日看青山

夜夜沐风波

山静似太古

日长如年阔

朝朝群鸟共和鸣

暮暮云松逞婀娜

青山不改志

和风不变心

白鹭时时腾绿水

桂树梅树倚黄檗

**佳音**

我有佳音一曲

无弦无音无指奏

有耳听不着

将心亦难泊凑

世人梦里寻他

何如豁然无我

小荷才露尖尖头

已是耄耋赵州

**一粒宝珠**

我有宝珠一粒

非色非形难追觅

风里种麦始得

无脚行路见真迹

知音何必子期

真僧不必挂锡

有朝一日看衣里

原来一刻未曾离

**读古心**

读古德之训诫

沐心性之芳霖

度一日之平实

安累劫之颠倒

山雨未邀而眷顾

心花不待而盛开

五米小室

以息虑而成广博严净

一把素椅

以无求而成楞伽宝山

道远乎哉？

何如穷子而向外奔游

法秘藏兮？

青草随风弄缁衣

庭坚问道于祖心

抛肝撒胆

分毫不瞒

**海印三昧**

静坐山堂

虫鸣交响

声似迦陵

美过咒章

至道果真不难

难因取舍不忘

不觉脸痒摸去

忽悟直心道场

问我海印何在

脚底涌泉正穴

才起下心拟议

雨打寺院南窗

**清凉山**

炎炎夏日一柱香

廓廓云天

不见短长

一支青钵

域外悠扬

谁能更清唱

周流虽热

无人声张

才知清凉

不在文殊场

纵大汗淋漓

亦只增酣畅

只因心地

无尘可扬

**不如听雨**

悠悠山中日长

更无一事商量

登座说法如聒噪

不如听雨甚妙

世人愁闷无多由

思虑一秒难消

一切苦恼自找

不肯将心静悄悄

雨从昨夜下如今

为寻三五知音

无奈无情说法声太小

兜率大士难了

俗人日日叨叨

感得人天频频叫好

可怜我祖睡得安

不被阿师吵

**袈裟**

披得一身无事衣

胜过世间万功集

三千珍奇顶上戴

怎比心中不挂伊

**无事最胜行**

过得一分淡泊，消得一分旧业。

度得半日无事，胜过修道十劫。

忙圣忙凡皆妄，不如林下哼唱。

这里那里求索，总是空中捞摸。

世人修道不成，只因得心不灭。

大智利根之人，撤销一切梯阶。

悠然空里眠睡，不与万法为侣。

但能特立独行，不劳坐禅诵经。

一切众生自缚，只因心有所依。

过得无依无倚，得道只在须臾。

**桂花赞**

满城都是你，无须苦追踪。

走出头脑屋，自然入鼻孔。

花瓣如星星，花色黄与红。

不分贫与富，一味解脱浓。

九月伊开放，十月满虚空。

早年甚愚痴，不识汝君容。

世事多变化，我心亦不同。

唯有此芳馨，年年落此中。

**古寺**

满院寂膛膛，

唯有桂花扬，

墙被墨绿染。

梁绕古禅香。

**十里长溪**

羊随蝶拥乡间晨路

古寺山下氤氲浮浮

水牛坐卧一事不管

白鹭矗立犹如顶柱

世间繁华刹那即空

不如返此认祖归宗

十里草径风光无限

一条长溪直达梵宫

**清流一道开**

芦苇随风荡

清流一道开

野花独自摇

寂静声闹外

白鹭戏白蝶

游鱼绕青苔

寻言索真理

不如放形骸

一颗纯净心

能见真实性

邀我看明月

复来林下待

**熏风听月**

星空舒廓寂辽

青山几多妖娆

枕石天为花盖

沐风水为琴箫

星星闪闪烁烁

凌乱不相侵夺

各各放光自妙

颗颗摩尼珍宝

纵有云雾飘缠

难掩其光桀骜

天地何其莹莹

万法本闲人闹

来我溪边听禅

随我田间观稻

风姿绰约属你

夕阳西下恰好

**顿悟菩提偈**

菩提只可顿悟

谁能向后做功

心离现前觅法

穷劫难到彼岸

刹那出离妄念

心珠慧日明圆

不用六度三学

不须将功用功

但能心不住念

顿超三世无难

心不住法即真

无别有真可得

觉知当下假名

不可意中取荐

回到脚下勤行

念念无迹无踪

亦无明心见性

亦无腊月年关

生死无明非实

开悟解脱亦幻

直用直觉直知

一切置之莫管

在家修行偈

家中本是佛国，因执而成汤镬。

彼此相敬如宾，何须相背而坐。

若能心中无求，家里家外同乐。

若能不执己见，何处不是寺院。

家中本应清凉，因诤而成战场。

若能各退一步，正好修行举唱。

今日已无寺院，寺院不在伽蓝。

家中自有珍宝，在家一样得道。

沙门无关道服，无依真正僧衣。

身心安静无事，胜过十方兰若。

今日红尘修道，不即不离正好。

执有修行难契，离世觅佛兔角。

一言一行得体，触目皆成菩提。

一举一动无妄，谁能与我恐慌。

息得诸有取贪，何须听人讲演。

解脱只在悟空，不关晨钟暮鼓。

我劝诸君识真，识真不被妄牵。

若能体得无生，不再向往极乐。

离得诸执取舍，自然人天赞叹。

若不悟得真理，光头只被人笑，

智慧心中悠游，戴发修行不难。

佛法的核心

佛法的核心问题是一个人生活在这个世间，如何对待自己和身边的一切的问题，也即如何处理自己和世界的关系。这看上去是一个外在的问题，其实，真正的问题是如何对待自己的心。

如何对待自心，这才是全部佛法的核心和关键。

如何对待自心，这直接关系到自他的生存状态、苦乐、解脱与否。所以，如何面对自心，或者说一个人的心态如何，才是整个佛法的灵魂和佛法的终极目的。

想知道如何对待心，就要先认识心。心是什么？怎么认识心？

心的本质是无我中的常性，是独立而又共生，自由又不放逸，与一切外境不一不异。也即，所有的存在，性同而相异。认识到这一点，领悟到这一点，才能和谐自我和一切的关系。才能从自我中超越，而看到真性的大同。

心的状态趋于自在、轻松、无我、解脱。当一颗心对立于外境，取着于外境，分别于外境，心就被分裂，而成了我执或自我。

当一颗心觉悟到一切外境是自心所现。觉悟到对待一切外境，都是对待自心，那么，它就不再向心施暴。

这时，心自然恭敬、尊重、谦卑于一切，不与外境对立并产生矛盾。即便偶尔紧张、贪着或恐惧于外境，那只是心未觉悟时的习惯。而觉悟的力量和习惯会照破这一点，引导心识放下紧张和对立，还心自在和解脱。

诸法实相是：一切万法，唯是一心。犹如一切金饰，唯一金成。又如一切水月，一月所现。一切枝叶，唯一根出。一梦之人，百千之梦。一镜之中，有千万像。

万法唯心，一切诸法，皆是自心影现，非实有个体性，唯一本性而已。

学法之人，悟此本性，识此真心，方知如何对待此心。觉悟之人，以了一切皆是自心，对待一切皆是对待自心，待一切皆是对待自己，故能不杀，不盗，不淫，不妄，不痴。以了一切唯心，方能与自心和谐，与人和谐，与境和谐，与天地万物和谐。

以温和对待一切，即是对待自心，故心常温常和，常友常爱，常慈常悲。何以故？待物即是待己，待境即是待心。

故知杀生者，非有心外之法可杀，但杀自己也。

贪嗔痴慢疑，亦复如是。非有外物可贪、可嗔、可伤、可害、可疑、可惑，皆嗔痴疑慢自己也。此无明所为。

觉心则无缘大慈，同体大悲。何以故？以达唯是一心故。

佛法的灵魂正在于此。

全部的修行都是如何对待自心。

佛法的所有修行都是指向心当下的态度，指向心当下是否解脱。

所有把修行和解脱推到未来与来世的思想，都不是真正的佛法。

所有拜物，迷佛，着相的修行都是假修行。

所有不是围绕着自心去转变自己，而去改变外在、包括自己身体的修行，都不是真正的修行。

认识心，改变心态，默契自心，不与境违，心不外驰，那才是真正的佛法。

觉悟于此，如实行之，当下心得快乐解脱，久久湮没的佛法才能昭示天下。

心的解脱无关外境的变化

问：师父好，给菜地的菜和自己家养的花放佛号，它们会不会长的更好一些？

答：给自己的儿子放佛号，他就会长高吗？

问：如果我亲自念佛，对周围的环境和家人会不会有益？

答：你认为什么是有益？

问：比如人会越来越健康，植物会长的很好。

答：没有谁能证明它们之间有必然关系。

问：念佛是一种善念。如果说念佛对人对环境没有任何作用，那么日本江本胜博士做过一个很著名的实验，就是水知道答案。此外，有人还亲自做过实验，给苹果贴上“我爱你”的标签，苹果就会保留很长时间。这些现象又是为什么？

答：即便这样，仍无法证明心念与环境之间的必然关系。

我们唯一能证明的是，当一个人心存善念，受益的是他的心，而不是外境的改变。如果动念就能改变外境，那么你可以什么都不用做，只是去想，让这个世界没有贫穷，没有灾难，没有疾病，让自己变富，让自己永远年轻，而这根本不可能实现。心念解决的只是它自身的问题，它无法改变外境。即便外境改变了，而那与心的解脱毫无关系。

一个人可能生在环境美好的地方，而他一样有烦恼。也有可能一个人生在贫穷落后的地方，而他会很快乐。

你所说的这些现象只是幻梦里的故事，是自心编织的故事，它们之间的因果关系，是识心的活动，并非实相。以识心观察事物的因果变化，无法解决人们的根本无明，无法解脱人的生死烦恼，相反，还会让我们迷到生死中去。

人们总是执迷现象世界，痴迷于因果，而不去解决自己的内心问题。总是分别事情的对错、善恶、好丑，而不去认识实相是什么。

实相是一切事是妄念所生，是心识的分别。心若不生，万法无咎。

不要把注意力放到外境的变化和因果上。就算你把全世界所有的事的前因后果都研究的一清二楚，你还是会衍生更多的问题和因果，而没有从根本生解决心的问题。若想得到根本的解脱，永断无明，那就要从故事中走出来，莫信于识，当依于智。

何为识？何为智？用而生想，是为识。用不做用想，是为智。

水是用来喝的，不是用来研究的。研究也只是为了解决人们饮用的问题，而不是在这些问题中别生玄妙的问题。

苹果直接把它吃掉，至于菜地里的菜和阳台上的花，大自然会给予它们最好的照顾。而人的健康与否，来自他自己的用心是否合道，不来自于你的祝福和期待。

以平常心，看平常事，一切问题，不复产生。

如果在这些平常事上妄加观念和想法，那是妖魔鬼怪入心，神经兮兮，不是正常人。

如何面对被伤害这件事

师父，想请您开示，我一直对凶狠蛮横的人，特别害怕。就是明明自己是对的，自己有理，但他们对我进行语言攻击的时候，我就会特别害怕，不敢跟他们对峙。

内心总有恐惧，因为童年一直被老师批评，结婚后一直被脾气不好的前夫辱骂留下了阴影。不知道怎么面对小人，如何放下恐惧。

请师父开示。

答：这个世界上真的有蛮横、凶狠的人吗？

是谁在让你害怕？

修行、禅修或静坐，就是要思考类似于这样的问题，从问题的表面看到实质。

到底是外在的某个人或他们的斥责在让自己害怕，还是其他什么？

我们总以为是一个外在的人或境像让自己害怕，事实则不然。

当一个人被家暴过，被父母压制过，被人强暴或霸凌过，他会认为，是那些痛苦的经历和可怕的人在不停地伤害他们。

事实完全不是这样。

到底事情的真相是什么？

事情的真相是，一切伤害都来自于你，而非他人。即便有人杀了你，实相依然是没有人伤害你，如果有，那一定是你自己。

面对任何的“伤害”，你只有两个选择：要么，让伤害结束在它结束的时候。要么，牢牢地记住这件事，一次次地重复有人伤害你这个记忆，然后认定你是被伤害者，活在被伤害的记忆里。

如果你觉得有人伤害了你，没有那个人，除了你自己。

伤害不来自外在，它来自我执和无明。

一根木头，一把匕首，一只枪，一场暴雨，一次疾病，一次灾难，一个人，一件事，一次暴力、一场欺骗，甚至一次谋杀，永远伤害不到一个人。

自我的认同，自我的执着，对过往事情的住着，在伤害你。

于无我法中妄见于我，在伤害着你。

于无生中妄见发生，这样的知见在伤害你。

把梦幻中的事当成真的，是这种错觉在伤害你。

在我他的对立和抗衡中，自我的力量在伤害你。

是厌恶和仇恨在伤害你。

所以，当你觉得自己被某人伤害了，不要把心放在某人和那件事上，把心放在我并不存在这个实相上。

认识到无我，觉悟到我并不真实，以这样的智慧，可以免除所有的恐惧和痛苦。

问：我们该如何面对那些看上去非常凶狠的人和很坏的人？总不能逆来顺受，任人宰割吧？可以反抗吧？

答：你没必要和一团大火或者洪水、猛兽相抗衡，除非你认为能战胜它。你当然可以反抗，但是在反抗之前，要确定能否反抗它。如果你认为你面前的人很可怕，又不能战胜它，躲开它就是了。躲开它也是一种无我智慧的表现。只要卸下紧张和对立，无论选择什么方式，它都会解除痛苦。痛苦来自自我的突出，来自长时间的紧张与抗衡，来自执着。

问：如果是家里人的伤害呢？既不能抗争，也无法躲开，那怎么办？

答：用无我来接受那伤害，用空来化解对方的愤怒，用沉默来警告对方的无理。

问：生活中面对批评和辱骂，该如何对待？

答：不要用我的思想来接受它，依然用无我的智慧来面对。当你一直拥有无我的智慧，不管遇到任何境界，任何不公的对待，以及所有的辱骂，这些都会自动退还给施汝者。

每个宁静都伴随着休息而来

每个宁静都伴随着休息而来

每片翠绿都进入无妄想的心

每一抹夕阳都映衬着一次坐下来

每一声鸟鸣都把我们从故事中叫出，呼唤我们进入乐园

每一朵花都向我们散发着解脱香

每一个阳台上都有无量光佛，日德佛，月德佛，日月光佛，光明遍照高贵德王佛。

高贵就在你坐下的那一刻

庄严来自你无心事的面孔

美丽来自那颗日趋寂静的心

你到这里，到那里

不过是为了到寂静和安详里

你做这事，做那事

不过是为了让心安静

你做了一切，如果心还是不安

那你该思考要不要停下来

你去了很多地方，心还是不满足

你该思考心的满足不是去填充什么

而是清空所有的存储

你跋山涉水

历尽艰辛

五十三参

问东问西

如果那颗心还是带着疑惑和问题

你期望谁能给它一个满意的答案

看清问题的虚妄

答案则无处安放

如果你不再打开地图

不再开辟道路

不再寻求方法

不再渴望进步

当你放弃一切奔波和努力

妙乐忽然从天而降

珍宝以一无所有的姿态呈现在你面前

演若达多，一天在镜子中看见镜子里的头非常可爱，忽然心生狂惑，以为自己身上的头不在了，狂性大发，疯癫而跑，到处去寻自己的头。奔走多时，狂心消失，一摸脑袋，发现自己的头还在，又恢复了正常。

众生亦复如是，从来是佛，只因认妄念为自己，迷失真性，不知念性虚妄，被念所使，狂走意城，枉受轮回。若识本心，不复追于妄念，妄念一歇，歇即菩提。如演若达多，狂心顿歇，识得本头，不更寻头。

所有的问题，都是心的问题

师父好，最近我每天晚上都会打坐。但是打坐过程中，身体会发热，有一股气向头顶上面冲，每次都是这样，我有点怕，不知道这种现象是怎么回事。也听说过气脉，脉轮的说法。不知道是不是身体气脉的运行导致？请师父赐教。

答：修行要抓住根本。根本是心得解脱，莫无绳自缚。

打坐过程中出现的所有问题，都是对打坐本身存在执着和目的。不要执着打坐，打坐不是修行。打坐时用对了心，那才是修行。一切时中一切事用对了心，都是修行。若错用心，有所求，诵经、念佛、坐禅，乃至四禅八定，尽是魔行，非是修行。

打坐只是休息身心的一种方式，而无其他任何意义。如果你对打坐有执着、要求和目的，那么，在打坐过程中，因为这些用心，就会出现一些反应和问题。出现了问题，又会迷到这些问题中，期望得到解决。而这些问题的产生和解决问题的方法，与修行全然无关。

当身体有反应的时候，下坐，或者活动一下身体，放松，就没事了。切记，不是打坐使你身体有了变化，而是你打坐时的用心，你的紧张、用力、妄念使身体产生了一些变化。

修行不能执着一定要坐着。

无论怎么坐，坐出什么样的境界，乃至坐到身心空掉，见十方佛，皆是妄想浮尘，都跟修行没有任何关系。

修行是休息身心，而不是打坐。除非你在打坐时知道是休息身心，而不执着身体的变化，否则，打坐没有任何意义。

更不要去观察研究经脉、脉轮这些现象，那离实相越来越远。何以故？身体尚虚，何来脉轮？不识本心，学法无益。

如果在坐禅时出现任何问题，立刻停止坐禅。一下坐，上面的问题就都没了。为什么不选择下坐？而非要坚持坐着？以有所求故。因为执着打坐，把打坐当成修行，所以才不肯下坐。

不，打坐不是修行。把打坐当成修行，整个修行的方向就错了。如果只是坐在那里休息，那就不一样了，而且，如果只是以休息的心态打坐，就不会有你说的那些现象了。

所以，你的疑惑来自不知道修行是解决心的问题，而不是解决身体、气脉、发热的问题。这些问题的产生，是因为执着虚幻的身体导致的。如果不再关注身体，对打坐也无任何要求和期待，所有的问题都会消失。

假名是菩提，名字空故

维摩诘经云：假名是菩提，名字空故。

无上正等正觉，阿耨多罗三藐三菩提，菩提萨埵，菩萨等等，皆是假名。假名是空。假名假名，连名字都没有，是空的。名字就是一个妄想，是妄想安的一个东西。如空中花。空中花你别问从哪来的，你别问它又到哪去了。空中花，病眼所看见的，没有那个花。所以你不要问空中花从哪儿来的，灭到哪儿去了？没有来处，也没有灭处。因为它是一种影像、颠倒、幻梦。名字与诸法也是如此，非实有故，妄心所见，妄想安名。故名假名。连菩提、真如、佛性、涅槃、佛、解脱、般若，这一切，皆是假名，并无实义。所以说，假名是菩提，也就是说，菩提是假名，没有真实的菩提可得，名字空故。

这部维摩诘经就是净一切假名的经，所以叫净名经。净所有的名相，净一切的概念，破除我们所有的知见。这部经之殊胜，就在于它直接讲到了众生无明的根本，就是起心动念，执着名相和概念。破了这个根本，就能开悟见性。

这部经根基好的人一听，豁然大悟。天人听了，全都捧花。魔王波旬听了，全都丧气。十方诸佛听了，全都赞叹。一切众生听了，皆得菩提。

净就是让你不要执着，让你看空看破自己的妄念，所有的名相都是从妄想生。妄想不生，名相自破。让你知道没有什么名字，没有什么法，没有什么法相，一切法全都是假名。你就找不出一法不是假名的。师父，那佛性不应该是假名吧。佛性亦是假名。真佛性者，超越假名，不可思议，是自行自证解脱境界，非诸言语思维动念所能知之。佛性，一个名词而已，从头脑生，从妄想生。故云十方诸佛并是众生妄想。若有一法胜过涅槃，我说亦是梦幻。是不是你给它安的一个名字叫佛性？佛性也是狗屎橛，你别一说佛性又着佛性去了。佛性自己会说我是佛性吗？不会。讲出来的那是佛性吗？讲出来就是名字了，一落到你嘴上就是名字，就是识心，就是妄念。那师父，那个东西呢？哪个东西？但有个东西，都不离你妄想。除了你的妄想，还能有什么东西！你一动念，真如就变成了名字；你一拟心，佛性就成了名字。说不拟心。不拟心也是名字。

那我们怎么办？怎么默契呢？有怎么就无法默契。我看你不知道怎么办，你活得也挺好的是吧？就是你最近太无聊了，老长时间没发工资、没奖金了，所以跑修行人堆里混来了，问一些无聊的问题。一发奖金，眼睛立刻亮起来了，什么佛性啊，无生法忍啊，全都扔一边去了。也就不问怎么办了，是吧。一快进球的时候，你喜欢的那个队一快进球的时候，完了，到底啥是菩提，早就九霄云外了。对，那个时候就对了，你就多来点那个时候，那就是解脱的时候。

你彻底把佛法里所有的名相、概念忘得一干二净，根本想不起它来时，正恁么时，方有少分相应。你就知道为什么古人到禅师跟前，问：如何是佛？禅师会说，吃了吗？吃了。吃了刷碗去。刷过碗了。刷过碗了刷筷子去。筷子也刷了。一脚就给他踹走了，还听不明白。总惦着问出点啥来，是吧。你问出来的是不是全是名字？告诉你的是不是全是名字？如果你捧着一堆名字，一堆文字当答案，是不是被骗了？谁说的也都是名字，祖师说的是名字，佛讲的也是名字，谁讲的也是这两片皮蹦出来的。所以有一部经，叫佛语法门经。真正的佛语，是无语，离名离相，是真佛语。无语，离名相，不一定是不使用语言文字，而是别相信语言文字，别执迷语言名相。

所以，假名是菩提，名字空故。就这一个假名，一个名字，迷惑了、障碍了多少学法的人。全都是因名字而起，一切皆空，一切都不可得，一切都是假的。师父，那佛性是真的吧。明明告诉他一切都是假的，你又立一个佛性。明明告诉一切都是假名，非得弄一个真的。开悟的这个事有吧？古代有很多祖师都是开悟的吧。开悟、见性、成佛、解脱，这都是方便说，没有一个是真的。如果说是真的，是随世俗语，随世谛，说这个人开悟了，成就了，成佛了。但这并不是实相。实相是没有任何一法可住，可得。有一个法叫开悟吗？开悟会住吗？大家想一想，金刚经里说得非常非常明确，所谓的开悟就是成佛。实无有法名阿耨多罗三藐三菩提，没有一个法叫开悟啊，没有一个法叫正觉啊，没有一个法叫成佛啊。那你为什么非得说我要开悟，你开什么悟？这一句话你明白了，不就叫开悟吗。这一句实无有法名阿耨多罗三藐三菩提，你明白了，就知道什么是开悟了。而这个开悟有悟可开吗？一切皆假，佛性呢？佛性是有吧？又来了。已经告诉你什么都没有了。那是不是断灭啊？断灭还是有啊！

你有执着，自心起分别，我说什么，你就执着什么。告诉你没有，你执着没有。修行只是去掉你的执着，只跟你的执着有关。佛法不讲有无，讲的是去除你的执着。你落到一边，就是意识知解，就不是佛性。不入祖师室，茫然趣两头。断灭从哪蹦出来？还是从你意识里，还是名字啊。你要明白这个，不就是开悟了吗。

甭管你立什么，立佛，立菩提，立众生，立涅槃，全都是法。有所立，即不能超越假名。所以诸法都是假名施设。所以要空就空得彻底，有一法不空，佛性不能胜出。别回头又蹦出一个法来，你给它安什么名字，那也是个名字。

佛陀是世间最无能的人

师父好，看到您在回答学人的问题中说到，人的心念无法影响外在的环境。我认为这只是对凡夫来讲。如果是一个觉悟的圣人，他的起心动念就会影响周遭的环境，因为他是一个觉悟的人，他的心念肯定跟凡夫是不一样的，所以才会有加持一说。比如佛的加持，上师的加持，菩萨的加持等。不知道我的看法对不对？

答：你认为凡夫的心念影响不到周围的环境，觉悟的圣人的心念可以影响到周围的环境。

不，圣人之所以为圣人，正是因为他不再对外在的环境施加任何心念，他无心去影响和改变外在的环境，他也没那个能力。

佛陀之所以是一个觉悟者和圣人，并不是因为他获得了超越凡夫的能力，而是因为他觉悟到外部世界的不真实。

佛陀非但没有超越凡人的能力，相反，他是这个世间最无能的人。他什么都不能，就像空气一样。即便他用慈悲喜舍助一切众生成佛，他一辈子讲经说法，他依然一个人也没帮助，他依然像空气一样存在。不仅佛陀如此，一切觉悟者，一切众生亦皆如此。

佛陀之所以是一个觉者，是因为他觉悟到一切境界，都是自心境界。自心境界是如幻境界，如幻境界即非有真实境界。试图去影响或改变他人及世界的想法，只有凡夫才会有。觉悟者只在用心上去合道，只在如何用心上去下功夫，而不是改变外境或他人。

佛陀或任何觉者丝毫也改变不了这个世界，更无法度人，也不会去动念帮助任何人，更不会给任何人以加持。所有佛有加持力的观念都是众生的观念，是众生的妄想。佛不加持任何人，佛不动心去帮助任何人，佛不度人，亦不改善世界。佛只是觉悟自心，度尽自心种种妄想和执着，深达诸法无我。以度尽自心一切妄想、分别、执着，假名为佛。佛之觉悟，非但觉悟众生是幻，佛亦是幻，佛亦非真，故名是佛。

所有关于佛的能力、智慧、神通，都是众生的妄想。佛无能力，佛无智慧，佛无神通。佛无一切。若有一法佛能具有，即不名为佛。

佛若有心，有能，有智，有神通，自认为能度众生，能加持众生，则佛有我相、人相、众生相、寿者相，则不名为佛。

经云：实无有法佛得无上正等菩提。

起心动念，助人救人，那是凡夫的心行。诸佛圣人，无心无行，以无心意识，而行一切平常之事。虽亦起心动念，而不住于起心动念。善于分别诸法相，于第一义而不动。穿衣吃饭，见闻觉知，与凡夫无别。

诸佛圣人，心念所行，与凡夫无异。唯一不同是，不住不着自己心念所行，不执着有我能行，有法可行，故于一切时一切事中自在清净，不被境染。

念观音

顶礼师父 今日是观音诞辰之日，网络上很多念观音圣号化解危难的事例，弟子愚钝，如何解释这种现象？弟子只是粗浅的认为，人们念观音是至诚心发出来的，与观音圣号代表的大慈大悲相应，因缘和合。

请师父有时间解答弟子的困惑。感恩师父

答：不知心念的实质，念观音圣号，念一切佛号，都解决不了任何问题。

至诚心不代表智慧与了解实相。了解实相需要的是如实知，如实见的心，需要不迷的心。

若知念性空，不住于念，于念念之中，心无分别，无取舍，无妄想，是名正念。如是正念，与念什么无关。念无所念，不住妄念，是名正念，名念观音。心不住法，是名念观音。心无静乱，是名念佛圣号。心无所望，是名念观音。

于所念一切名号不生一切想，以一念，泯万念，是名念观音。

若于念观音时生种种心，求种种法，期种种灵验，是名邪念，是颠倒念，非是正念。

若念观音，当识真正观音。真正观音者，一空名，一空相，一音声相，一无所有相，一无法可得相。能识此相，是名念观音，非关耳闻嘴念心想。

若心有一见，一求，一解，一得，是念妄想，非念观音。

众生不了念性虚妄，于无所有法中妄生诸念，念念流转，妄求福报，祈福消灾，是痴心妄想，如煮沙成饭，无有是处。

若念观音圣号时，心不外驰，亦不生种种心，只恁么念去，身心寂静，妄念都消，悟无所得，是名消灾祈福。所言消灾祈福，非消外境灾难，非得外来之福。只因妄想尘劳脱落，一切是非不起，是名化冤解难，非有外冤难可化解也。

学人若不了此实相，终日念佛念观音，成千上万人聚众念观音，只增无明，不是修行，亦不能改变世界。

若念观音能消灾者，念世界好，世界应该大同，念众生无病，一切众生应无病。

念佛念圣，乃至念于一切，都解决不了任何问题。

念佛念圣，只是解决自己问题。欲解决自己问题，应当正念观音。

正念观音者，通达无能念，无所念。

若如是通达，鸟叫亦是观音圣号，溪声亦是诸佛妙音。风吹树响，可拯世界危难。汽笛叫卖声，可度一切贫穷困苦。

故知世界危难，非是外境。贫穷困苦，不是他人。皆自心妄想耳。

若知念无实性，一念不起，即度毕恒河沙世界众生。何以故？知无众生故。

世界与境无关，与你的心有关

一个影院要放一场电影。整个屋里坐满了一些纹着身、光着头，看上去十分凶悍的人。这些人袒胸露背，表情怪异，就像监狱的罪犯一样。

这是一个夫妻专场电影，影院里只剩下不多的几个空位。陆陆续续进了几对夫妻，他们一进入影院，看到这些光头的人，个个纹身，都不敢入坐，嘀嘀咕咕地离开了影院。电影马上就要开演了，最后，有一对夫妻走了进来，他们自然地坐到了空位上。当他们坐下来的时候，影院的灯打开了，全场的人站了起来，向这一对夫妇欢呼致敬。

大家之所以向这二位欢呼致敬，是因为这对夫妇并没有把他们看做坏人。

这是一个实验，所有那些剃着光头看上去像罪犯的人，都是实验举办者从民众中请来的普通人，只是将他们的外形稍做改变。他们既不是罪犯，也不是打手，只是一些平民百姓。

但是，当他们的外形稍有变化，看待他们的人就会投射出自己心中各自的妄想。离开的人，他们是被自己投射的妄想吓到了，而事实完全不是那样。

你还相信你看到的吗？

你还觉得一个护身符或者一块能量石真的有任何意义吗？

或者说，在你看到一件事时，你会不会反问自己？我看到的是事实，还是我自己编织的故事？

我看到的是别人，还是我自己？

我看到的是真相，还是妄念？

我们平时看到的一切，你还信誓旦旦地认为，事情就是那样的吗？

大多数时候，我们只是看到了我们的想法，而那与外境无关。

你看到一个人在你面前生气，你以为他是因你而生气，当你为此事烦恼了一上午之后，你才发现，他完全是因为另一件事生气。

我们看到一个扫大街的，就会认为他很穷，没文化，会轻视他。而他很有可能是一个大企业家老板的父亲，或者是一位退了休的大学教授。

我们看到两个人手拉着手，就会以为他们关系亲密。而他们有可能是一个路人拉着一个完全不认识的盲人过马路。

当你再看什么的时候，先觉悟你在想什么。把你的想法抽掉，你将什么也看不到。或者说，你再看到的一切，都是纯净的，自然的，美好的，没有善恶的。

就像舍利弗看这个世界到处充满了垃圾和污垢，地面高低不平。而螺髻梵王看此世界，却如同极乐世界，一片光明。

求往生极乐的同修们，你们在此世界看到了什么，才去求于生彼极乐世界？极乐世界不在他方，在你的眼里，在你纯净无染的心中。

世界是什么样，不来自世界，而来自你的心，来自你的眼光。

他人如何，亦不来自他人。不论他是个罪犯，还是个圣人，那都不重要。重要的是你如何看他。你如何看他，关系的不是他如何，而是你如何，你的心如何，你的生活如何。

学会看世界，你才能享受快乐和幸福，而不是改造这个世界。

你的心是什么，就会看到什么；你心里存有什么，就会捕捉到什么。

世界、他人与世界无关，与你的心，与你如何看他有关。

愚人节

今天是愚人节。

你想怎么过？

是愚弄别人，还是被别人愚弄？

愚弄人的思想，那才是真正的愚痴。那不是愚人节真正的意义所在。

人们都拼命想做一个聪明人。

但是聪明反被聪明误。

世界上几乎所有的烦恼都来自聪明，而不是愚钝。

学会至少在这一天做一个愚钝无知的人，做一个傻傻的什么都不知道的人，那才是愚人节唯一的意义。

五祖弘忍会下五百弟子，四百九十九人都是聪明人，唯卢行者一人是个傻子。

这个傻子开创了中国禅宗法门修行最兴盛的时代。

世人皆欲避愚笨而求灵巧。不知愚笨带来的是平安，灵巧惹出一切事端。

人们只知聪明招人喜爱，不知愚笨使人觉悟。

傻有太多的好，愚有太多的妙。

人们都不想自己太傻，想变成一个聪明人。傻本来不傻，不想自己傻，那才是真傻。

人们总以为知道什么比不知道好。

知道什么，那颗心不再宁静。不知道什么，那才是奇宝。

不知最亲切。多知多解，翻成拥塞。

一切贤圣皆以无知法而有差别。道人各有各的傻样，觉者各有各的无知。

道人与觉者的无知，不是愚痴，那是大智，那是真正通达一切法空，一切法唯识，一切法如幻，一切法无法。

以觉了一切法不可得，故舍一切知见，以无定见，而能见诸法实相。

愚人节真的是一个美好的日子，不仅美好，而是好美，好温暖。当你什么都不知道，你怎么可能会有烦恼？当你什么都不懂，心却最轻松。愚笨永远不会伤害任何人，而聪巧却总是奴役我们的心。

如果你不知道愚笨和呆傻的意义，那才是真正的呆傻。

如果你不能在生活中以无知的智慧而活，你才是一个愚人。

扔掉自己所有的知识，以空的智慧看待世界，傻傻地活着，快乐地活着。

心能转物，则同如来

师父好，楞严经云：心能转物，则同如来。请师父开示，什么是心能转物？是心清净，即能改变外物和环境吗？

答：不是。心能转物，是能转变对物的看法，转变看物时的心境，非是改变物境。

见物即见心，即是心能转物。见物唯心所现，即是心能转物。如是转物为心，是名心能转物，则同如来。

同样是一间茅草屋，有的人看它就是一间破破烂烂，穷酸不雅的屋子，一分钟也不想在里面待。而有的人看这间茅草屋就很温馨，很舒适，待在里面犹如天堂。

为何如此？心境不一样，对茅草屋的看法不一样，非是茅草屋有何不同。

又比如同样一条河，一个心无挂碍的人，看不到水上漂的纸屑，尽情地欣赏水的波光粼粼。而一个挑剔者，盯着那些纸屑看，指责人们没有公德心。

同样是一条河，有的人享受它的美好，有的人执着自己的观念。有的人看到的是河水，有的人看到的是纸屑。

又比如，同样是一棵树，一个普通人，可能从来也没有认真地看过它。而一个修行者，可能看到了树在说法。树非是两棵，但不同的心念，却看到了不同的事物。

不知足者，分别好丑者，心里观念多者，看什么都不是。知足者，少欲者，分别心轻者，看什么都能接受。

这才是心能转物，则同如来。

能用平常心，清净心，无分别心看事看物，即不被物转。不被物转，即是转物，非改变外物为转物也。

愚人不解佛意，以为有超能，能改变外境才是神通，才是本事。不，那不是神通，那是妖魔作怪。那不是本事，那是多事。

神通者，心通。本事者，本份事。

凡是于平常事中见神见异，见奇见怪，非事物有怪，见者心中有怪。

同样一杯茶，有些人能喝出各种滋味，有些人只是解渴。二者心境不同，喝出不同的味道，非茶有二种。

故知，经云：心能转物，则同如来，非转于物，但能转心，即同如来。

如来不转境，若如来转境，何不转坑砍为琉璃？何不转家族不被杀？何不转一切声闻为菩萨？何不转一切众生成佛？

欲转外物外境，此是迷心外道。何以故？转境不转心，不能出诸苦。转物不转心，不能得解脱。

转物者，不被物转。转物者，转于物在心中的概念。转物者，转于对物的看法。

心中概念变了，世界就变了。心里的观念转了，物境就转了。非是世界物境有所变，乃是心境变了。

能如是转物，心不附物，解脱诸法，方是如来。不可错会。若错会，即成痴人外道也。

诸同修，一切外境，都是梦境。转境是迷人所为，转心才是智慧。何以故？境从识有，虚妄不定。致力改境，幻中捞摸。外道和凡夫才去转境，虽频频换境，烦恼不断。诸佛觉者，只是随其心净，则一切境净。

与自己多待一会儿

师父好，自己一个人的时候，经常会感到莫名的不安，甚至是恐惧，也找不到什么原因。请问师父，如何解决这个问题。

答：所有的不安和恐惧，是习惯了与识在一起，而不习惯休息心识。

进入了识而不觉，才会有不安。

当一个人忽然间休息下来，心识就会不适应，它会习惯性地想一些事情，念头来的很快，快到你根本不知道想了什么，不安就在那时出现。

试着坐下来，躺下来，与自己待一会儿。

与自己待一会儿，并不是看着手机，吃着零食，或听着音乐。

那不是与自己待着，那是与意识在一起，与外尘在一起。

与自己待一会儿，是什么都不做。坐下来，或躺下来，或靠在那里，闭上双眼，休息六根。

注意观察自己是否平静。

平静地保持呼吸，放松身体，停止一切思虑。

观察自己是否舒适。

当你心里感觉不舒服，感到一丝不安，甚至恐惧时，莫担心。此时正好观察，它们来自哪里？

它们来自你的念头和思想。

看到你正在想什么，离开那个念头，你又恢复了平静。

看到你正在想什么，看清那个念头里什么都没有，你立刻舒服了。

别被那快速的念头蒙蔽，你会很好地和自己在一起。

加长那样的时间，多与自己待一会儿。

与自己待一会儿，你要知道什么才是你自己。

未动妄念时的你，是真正的你。

未生心时的你，是真正的你。

心无抓取时的你，是真正的你。

空空无依时的你，是真正的你。

不思善，不思恶，不胡思乱想时的你，是真正的你。

虽想到什么，而没被想骗，知想与所想俱空时的你，是真正的你。

跟这样的自己多待一会儿。

去认识这样的自己。

在安静中容易观察到自己，也更容易与自己待在一起。

所以，无论你在干什么，记得及时停下来，坐下来，躺下来。

闭上双眼，

放松四肢，

休息头脑，

匀速呼吸。

与没有任何形态的你在一起。

当你认识了这样的自己，直接做这样的自己，连认识也不必，连与这样的自己待一会儿的想法也不须有。

当你时常能与这样的自己待在一起

涅槃不趋而至，

诸苦不灭自息。

安心不求而得，

解脱不力而达。

是孩子的问题，还是你的问题

问：老师，请问咏读六字真言，和楞严咒，需要回向吗？

答：为什么要做回向？回向是什么？你好好想想这两个问题，然后回答我。

问：因为孩子最近脾气很大，异常，而且一不合，就大哭不讲理，还说不想活之类的话。

他妈妈也快崩溃了，我也是无奈，觉得是不是有外邪，所以想念咒驱邪。

答：不顺心的事就是邪吗？如果那样的话，这个世界上有太多人有太多不顺心的事，这个世界岂不是一个邪恶的世界？但仍然有很多人活得很好。世界也很正常，一切都很正常。

期望做些什么来改变外境，这是所有迷人的行径。智慧之人，皆不如是。

智者但转其心，不关注外境。

如果念咒能解决问题，那我们什么都不用做，想要怎样，就打妄想，动念头，事情一下就解决了。

然而无论你做什么，都无法解决外在的问题。即便碰巧外在的问题解决了，你还会有无数的问题。

看不到问题的核心来源于心，来自于观念，来自于心态，那么，你永远会有问题：不是这样的问题，便是那样的问题。

所以带着想法而念咒与回向，那是迷信，那是妄想，没有任何意义。

它们唯一的意义是，当你专注地念咒时，你会忘记一些烦恼，不再去想一些事。如果你特别执着一些事，即便念咒，你仍会想到它们，念咒就变得更加没有意义。

期望念咒而解决外部问题，就像期望通过动念而让庄稼从地里长出来，期望说出饭的名字就能解饱一样，那是不可能的。正确地念咒是，不带任何目的与观念去念咒，借助于念咒来转移我们对外部世界的关注。除此之外，它什么问题都解决不了。

对于你的孩子，要用平常心对待，不要对孩子抱太多的期望，不要给他太大的压力，也不要对孩子有太多的要求。父母的心态放松，父母的心态正常了，孩子才不会出问题。如果大人自己的心里有病，心里存放了太多的无明和妄想，那如何解决孩子的问题？请深刻反思，想一想，是先解决自己的问题？还是解决孩子的问题？是调整孩子的心态，还是调整自己的心态？

天气一直阴雨连绵，你心情烦闷，为了解决这个问题，你是改变天气，还是改变自己的心态，去接受天气？如果寄希望于外境的改变而获得安心，那如果连着一个月阴天，岂不是要难过一个月？如果一遇到阴天，岂不就会难过？对待孩子的问题也是如此。孩子一定是无辜的。有些脾气，有些毛病，都很正常。即便孩子有更严重的问题，比如生理问题，心理问题，也都不是问题，只要你心里没问题。

当你心里没有问题，你就会以无问题的心看待这个世界，自然看不到你的孩子有任何问题。

所以，孩子的问题因你心里没有问题而消失，而不需要任何解决之道。

如果你对读咒和回向抱有错误的认知，那么，读咒没有任何意义。

如果你不去改变孩子，而认识到自己的问题，调整自己的心态，消除你们心里所有的妄想和期待，你将看不到孩子有任何问题。当你的心敞开与放松，无论你的孩子是什么样子，你都会非常非常爱你的孩子，远远超出你的想象。

让它发生

是什么事情让你痛苦？

一定是你的不允许。

你不允许什么，什么就会让你痛苦。

一旦你什么都允许，你将会变成道，而不是流通物。

流通物有它的形态，它只要求通过，而道没有固定的形态。

它什么都不阻塞。

道只有一个特点，它什么都允许。

允许即道，道即允许。

你允许什么，什么就通过。你不允许什么，什么停在那里。

众生心生，则佛法灭。众生心灭，则佛法生。

众生心生，即不允许。众生心灭，即允许。

允许一切流经，允许一切通过，允许一切发生。

六祖大师说：道需通流，何以却滞？

道不会阻隔任何的存在。

佛性允许一切的演绎。

真实允许一切的发生。

只有虚假的东西才会不允许。

只有观念和分别才有不允许。

只有我执和我见才不允许。

有不允许，心就会难过，紧张，甚至恐慌。

让一切都允许。

心立刻轻松。

让它发生，你将不再成为阻挡物。

是你阻挡的观念在硌痛自己。

来什么，接什么。

发生什么，正视什么。

不要回避。回避等于不允许。

不允许什么，什么被挽留了。

你不允许的，反而停在了那里。

允许一切，它就会从你那里划过。

不仅允许已经存在并发生的。

还有那些你担心的，你不希望发生的，你恐惧发生的，一并允许，全部允许。

让它们统统在你头脑中发生，你只需要看着那些故事，接受那些发生，别阻止它们。

是你观念的阻隔在让心痛苦，而不是事情。

没有什么真正让你害怕和难过的，除了你的不允许。

不允许才是一切问题的根源。

到底是什么让我们痛不欲生？

你拒绝接受的观念，你不能接受的想法，你的种种见解，是那样的观念让你难过。

不是你孩子的成绩不好让你难过，是你要求他成绩好这样的想法让你难过。

你不允许他的成绩不好，这才是你苦恼的根源。

不是死亡让你恐惧，是不允许死亡的发生，是你不想死让你生起的巨大恐慌。

当你允许，死亡和所有的事情一样美好。

当你允许，死亡消失了。

当你允许，一切都会消失。

接受那些你不希望发生的念头，允许它们出现，允许它们存在，允许它们发生，允许它们编织自己的故事。

只要允许，你甚至都不用质疑它们，它们将没有任何力量，它们将汇入道流。

你将作为道而存在。

持香身自馥，洗衣足自清

你急于要去一个很重要的地方，一条河水挡住了你的去路。河水看上去很宽，一眼望不到边，你虽然会游泳，但是你不能确信自己能游过这条河。你犹豫了很久，最后还是决定渡河。这时，岸边一个破旧的木箱忽然对你说：我也想过河，你能带上我吗？你问木箱：你为什么不自己过河？木箱回答到：这条河很宽，我已经试图过河很多次了，但每次都会被浪头冲回到岸边。你对木箱说：我一个人都不一定能游过河岸，再带上你，更游不过去了。你拒绝了木箱的请求。这时木箱哭了起来，并对你说：我的家住在对岸，很多年前，家乡刮大风，我被吹到河里，和家人分散了，我很想念我的家人。求你帮帮我，带我过河吧。如果你不帮我，可能永远不会有人帮我了。看到木箱与家人失散已久可怜的样子，你决定带木箱过河。

河水真的很宽，你推着木箱游了很久，根本看不到对岸。你越来越疲惫，好几次你想放弃木箱，打算一个人游到彼岸，看着木箱孤零零的样子，你不忍心一个人渡河。最后你身上的力气已经用尽了，再也游不动了，你只能趴在木箱上休息。你以为自己一定会淹死在河中，没想到休息了一段时间后，你又恢复了力气，于是你继续推着木箱渡河。

就这样，游游停停，停停游游，经过了一整天，你终于带着木箱游到了河对岸。到了对岸之后，木箱对你万分感激，而你同样对木箱充满了感激，好多次，在你都支撑不下去的时候，木箱给了你很大的支撑。你很清楚，其实是木箱帮着你渡过了大河。你很庆幸自己即使在最疲惫的时候，也没有放弃木箱，没有选择独自过河，否则，你一定会淹死在河里。

从前有个人，因为总是在地里干活，时间长了，脚上的泥垢得越来越厚，怎么洗也洗不掉。谁看见他的脚，都觉得脏兮兮的，大家都很讨厌他。有一次，他看见邻居家上了年纪的老奶奶在河边洗很多衣服，看着老人气喘吁吁的样子，他心生怜悯，他想帮老奶奶洗衣服。

老奶奶知道这个人脚脏兮兮的，都是一个村里的人，老奶奶也打算帮帮他。于是就让这个脚脏的人脱了鞋，站在水里，用脚来帮着她洗衣服。这个人知道自己脚脏，有点不好意思，老奶奶说没关系。于是脚脏的人就用自己的双脚踩着衣服，把所有的衣服都洗干净了。最后，当他帮助老奶奶洗好所有的衣服之后，他发现自己的脚也变得非常的干净了，他虽然是帮了老奶奶，但非常感激老奶奶给他机会洗清自己的双脚。

一个青年得了抑郁症，他来到山上的寺庙，请求禅师帮他解决烦恼。禅师领着他来到十几里之外一个山坡上，那里有一棵树，已经死了。禅师说，你每天从寺院里挑两桶水来给这棵树浇水，如果你能连续二十一天不间断地给这棵树浇水，这棵树就会活。如果这颗树活了，我会送你一个惊喜。青年相信了禅师的话，他期待着禅师要给他的惊喜。他按照禅师说的，每天都挑着两桶水，走十几里的山路，来给这棵树浇水。在去给树浇水的这二十一天里，青年的全部精力都用在打水，走路，上坡，下坡上，用在克服行路的种种困难和挑水的疲劳上，渐渐地，他就把失恋的痛苦忘了。二十一天过后，禅师带他再次来到那棵树下，很遗憾，那棵树并没有活。青年显得很失望。禅师对青年说，你看浇过水的地方。青年发现，在那棵枯死的树周围，长出了许多绿草，并且似乎有一两株小树的树芽长了出来。青年很惊喜，他觉得自己这二十一天，并没有白白的忙活，还是有所收获。禅师最后对青年说：在我看来，这棵树虽然没有复活，但是，我看见另外一棵树复活了。青年问：您指的是旁边的树芽么？不，禅师说，我指的是你。青年听后，终于领悟到禅师许诺给他的惊喜。是的，青年感到浑身轻松，所有的烦恼都消失了，仿佛自己得到了重生。

善知识，世间万物非常奇妙而美丽，你用心不一样，就会收获不一样的结果，而且，是你意想不到的美好结果。持香身自馥，洗衣足自清。秉烛照人路，己身先明亮。赠人玫瑰，手有余香；度人解脱，己先成佛。

善知识，不是佛度众生，是众生度佛。佛与众生，犹如渡者与木箱，彼此无法分割。佛说最快的成佛之路，不是一个人独自修行，而是行菩萨道，帮助你身边的有缘人，助他们成佛。你全心全意地帮助他人时，有一天，你会发现，你已经成佛。

烦恼泥中，乃有众生起佛法耳

**答曰：若见无为入正位者，不能复发阿耨多罗三藐三菩提心。**

如果执着正见，执着无为，执着清净，入了一个解脱，入了一个涅槃，那就再也发现不了真心佛性。你也不能起一个自利利他、自觉觉他的作用。入了无为正位，不动了，被涅槃，被解脱，被清净束缚住了、约束住了。你住在了无为里，你住在了一个错误的认知里，住在了一个虚妄的解脱里面。这就是二乘人。二乘人就是入了无为正位，证解脱果，对生死，对生命，对活着完全失去了兴趣，如一潭死水，如死灰一样，彻底厌离世间，而贪爱涅槃、贪爱寂静。他是一种消极的、厌离的状态。可是实相真性，它是没有什么厌离不厌离的，它是不定的，是一种活泼泼的，会随缘变化，不停地显现，而不像二乘人所证的境界。

二乘人是看上去像无为，其实心中还有所贪着，还是有为。二乘人贪着寂静，贪着涅槃。看上去是无心，其实还有一个我心、我法未断。看上去已经无我了，其实还有个大我。真正的无为在有为里显现，真正的无我是处处显示真我佛性。通达我不真实，不会刻意地无我，自然的不住，即是无我真性。所以菩萨的特点，他的境界，不是一味地消极避让、谦逊。他是很主动的。他为众生做很多事情，都是积极主动的，不请而友。不待你去请求，他主动地就会接近你，帮助你。当然这个他也不会执着，在有缘的情况下。

**譬如高原陆地，不生莲华，卑湿淤泥，乃生此华。**

二乘人，他落到了一个虚妄的清净境界里边。好比如高原上，没有脏东西，看上去干干净净的，但是那个地方什么也长不了，也不长花也不长草。为什么？太干净了。什么地方会长花呢？会开莲花呢？会有生命呢？卑湿的地方，有淤泥的地方，就是那些湿乎乎的地方，很低的地方。比喻在众生之中能开出佛菩提之花朵。而不是在一个远离世间、一个清净的地方、一个禅定的寂静境界里，那个地方只能开出一朵小花、小果，开出虚妄的意识心的觉受，开出小空之果，开不出菩提佛果。所以卑湿淤泥乃生莲花，高原陆地不生莲花。为啥？它太干净了，它没办法长养种子。什么是如来种？什么是佛性？你不要把佛性到概念上去理解。它是一种智慧和用心，它显现在生活中的一切处，一切时，一切作用上。

**如是见无为法入正位者，终不复能生于佛法。烦恼泥中，乃有众生起佛法耳！**

如果你见有一个解脱可得，有涅槃可证，而入了正位，这个时候你再也不能发利益众生的心了。你会满足于这个小法，满足于有余涅槃，再也不能发无上正等正觉心。再也不想深入了达诸法实相、究竟的涅槃、无余的涅槃、大涅槃。你也无法在生死中得大自在。对见性成佛完全失去了兴趣和信心，你也就没有这个机会了。所以若入了二乘的解脱，就不能生真正的佛法。

而烦恼泥中，才能起佛法耳。我们在烦恼的大海里面，在跟众生接触的过程中，才能够逐渐地认清真正的自己，圆满自己的本性，才能认清佛性。离开众生，你找不到一个实相，找不到一个真我佛性。但你也别执着众生，也不能够离开众生找佛性。心外没有众生，外面没有法，自心是法，自心是佛性，自心是佛。这个自心，它不是概念，它显现在你的日常生活起心动念上。自心会映现在一切法上，一切法都是心。我们看得到自己吗？看不到。我们看到了什么，你起了什么观念，你有了什么执着，你生了什么心，你就看到自己了。你看到的一切都是自心的影子，都是你自己的观念和想法，离此无法，离心无境。

我们怎么去觉了佛性，觉了本性呢？去觉悟众生，去与众生接触，在众生中看到自己。其实众生就是你自己的折射，一切万法都是你自心的境界，唯心无境。所以你要爱众生，你要帮助众生，你要觉悟众生。你不要逃避它，不要讨厌它，因为那是你自己，那都是你的心念。你借助于一个外在的自己来反观、来完善、来长养自心种种的善法、功德、慈悲喜舍心、智慧心、菩提心、直心、深心、无障碍心、解脱心。长养自己的布施心、不贪着心。借助于外在的一个影相，来认识自心。一切法都是自心。你不能把自心孤立起来，想象出一个抽象的自心来，去求证一个境界上的涅槃。

自心的觉悟才是真正的涅槃。不认识自心，你没法修，你修不上去，你也没有入手的地方。你只能落在意识头脑里边，进入妄想里。二乘人就落在自己妄心里头，他在意识境界里打转，他以为所住的寂静是实相。他不知道万法唯心所现，这个最关键。万法是唯心所现，不待取证，不待施功，不劳用心。通达唯心所现，你对任何人任何事物再也不会讨厌，因为都是你自心。你也不会避开，也不会去贪着任何外境，因为都是你自心。不即不离。如同水乳交融，圆融无碍，和一切都和谐、和睦、融洽、尊重，接受。

**又如植种于空，终不得生！粪壤之地，乃能滋茂。如是入无为正位者，不生佛法。**就像种庄稼，种植物，种种子，你在空中种什么也不会有结果。但是你在地里边撒上粪，在土壤里种种子就能够生长。乃能滋茂，能够生长，能够长出庄稼果实来。如是入无为正位者，指的是二乘人，他入了一个虚妄的涅槃，再也不能生出真正的佛法。有涅槃就有我，他不知道涅槃不可得。一切法本自涅槃，不需要再起一个心、起一个妄想，起一个修行去证涅槃。众生也不可怕，你也不可怕，你没有必要把自己弄寂灭了，也不用离开众生。要把这样的智慧随缘开示给众生，这才是佛法。而不是我自以为解脱了，谁也不管了，做自了汉。其实并没有了，自以为了了。

借金钱而悟道

道须流通，何以却滞？

这是六祖大师的箴言。

一切法皆是佛法，金钱亦不例外。

金钱是道最通常的表现方式。

悟道者，必知钱。

会钱者，可悟道。

钱流通，它才有意义。

赚到钱，钱流到你这里；把它花出去，钱从你这里流出。

这是钱的本质。

流动，活，变化，才是道。

若钱有住，即为非住。

何以故？钱从心生，从概念有。若住于钱，是妄非钱。

心不住钱，钱即是道。心若住钱，钱成囚牢。

当你一味地存钱，钱变成了一个死物。

当你一味地存钱，钱变成了一个概念。

你一味地存钱，存的是一堆妄想。

钱不兑换成慈悲喜舍，不兑换成心的交流，不兑换成心性的喜悦，钱只是一堆数字和一堆纸。

把钱花出去，道借助于钱而流动。会花钱者，必会道。守钱者，守自心妄想耳。

道人从来不讨厌金钱，不对金钱存有任何偏见。既不崇拜金钱，不作金钱的奴隶，也不抗拒金钱，不作金钱的敌人。

道人驾驭金钱，支配金钱，而不贪恋金钱。道人用金钱来换道，用金钱收买人心，用金钱来修道、悟道。

花钱时，多给一些，你没有损失，而是获得了多付出的快乐。你花的是钱，赚到的是喜悦。钱有限，喜悦无极。

赚到你钱的人，也因此而开心。如是双乐，何而不为？

你拥有一间又富贵，又漂亮的大房子，但是住的不开心。你并未拥有这间房子，你拥有的是不知足。

你很富有，但是不会花钱，不懂得让钱流通，不懂得知足，你是一个穷人。

你很穷，但是随时都能把自己拥有的与人共享，虽然那拥有的很少，但你享受的是那份快乐。那份快乐无价。

如果用二十万换取一个月的轻松与安心，换取十天的无忧无虑，换取一日的宁静，换取片刻的了无牵挂，我会立刻花掉这二十万。

二十万，二千万，甚至无数亿的金钱，如果能买到生命的觉醒，都是值得的。

如果多付出一千元，让我立刻躺在那里晒太阳，或者赚到一万元，让我花一天的时间去绞尽脑汁。我选择前者。

我不在乎房子值多少钱，我只在乎此时此刻住在里面是否安心。

如果我有一千万的房产，需要五年以后才能兑现，我宁可拥有一百万，立刻就兑现它，享受它为我带来的舒适生活。我愿意用更多的钱去换取宝贵的时间来享受生命。

我相信，五年的生命时光，它的价值远远超过九百万。

如果你的生命只剩下一年，你觉得多少钱能相比于这一年的生命。

拥有时间和自由支配时间，随时使用你拥有的，兑现你当下的，那才是真正的富人，才是财富和金钱的本质。

物质的价值由数字、概念、妄想而定。

生命的价值，由心而定，由觉悟而定。

数字有限，心值无限。

为数字而活，还是为心的质量而活。为虚荣而活，还是为觉悟而活，怎样活更有价值，那才是金钱带给我们的意义。

自觉而觉他，还是共同沉沦

好比如母子俩人，或夫妻二人，两个至亲，同时落在水里，一个人可以游到岸边，而另一个人却在水里挣扎。可以游到岸上的人想去救自己的亲人，怎么拉也拉不动，无法救他。

有智慧的人，会游到岸上，先自己得救。如果有时间和条件，再去找工具去救水里的亲人。如果救不了，也不会自责和难过，而是庆幸自己活了下来。

凡夫与愚人则不如此。在水里挣扎的人认为，就算你能游到岸上，你也不能抛弃我，如果你抛弃我，就是自私。你只顾自己活命，你可恨。你必须和我一起淹死，必须和我一起受苦，一起轮回，那才是道德的，才是对的。

而可以游上岸的人，如果认为自己不能抛弃对方，就会被迫留下。认为抛弃对方，良心会不安，自己活命，于心不忍，就只能陪着对方受苦。那就会和快淹死的人一起淹死。

六道众生亦复如是，我们想学法，想修行，想解脱，却被家亲眷属牵绊，要和他们一起轮回，一起入生死，这样才罢休。他们看不得你放下，看不得你轻松，看不得你解脱。

智者则不同，不会受绊于家亲眷属，也不会心存不忍，而是毅然决然地游到岸上，再去寻找办法，去救水里的人。即便水里的人，若有智慧，也会欣慰于自己家人的选择，赞叹他们选择活命，而不是与自己一同沉沦。当他能那样想时，即便立刻丧命，也心无恐惧，能生善处。

同修，你是做那个智慧的上岸者，然后再去想办法救人，还是愚蠢地和对方一起淹死？你选择和家人一起在六道里轮回，一起沉沦受苦？还是选择先修行觉悟，再去救度家人？

你愿做世俗观念的受害者，还是独立智慧的觉醒者？

一切选择在你。

一根鱼竿

从前有个年青人，拿着一根细竹竿，绑上一根塑料线，买了一个渔钩，做了一根简单的鱼竿。挖了些蚯蚓，或者自己用面和成面疙瘩当鱼饵，有时间的话，随便找一个水塘或河沟，在那里钓鱼。

那样半天或一天下来，他过的很开心。

即使一个上午只钓到几条小鱼，他仍然很快乐。

后来，他看到一个钓鱼的人使用的鱼竿很漂亮，线也结实，能钓到大鱼，他又花钱去买好鱼竿，买漂亮的鱼线。

又后来，他遇到了一个钓鱼爱好者，看到那个人带着一个很舒适的板凳，还背着一个工具箱，里面装着吃的、喝的、用的，他也想去买一个板凳和工具箱，可以带更多的东西去钓鱼。

他可以一边钓鱼，一边喝茶，一边吃零食，甚至一边听着摇滚乐。

再后来，他看到很多钓鱼爱好者去更远更大的河边或湖边去钓鱼，需要骑车或开车，他不得不努力工作，挣钱买交通工具。

又过了很久，他开着车，带着舒适的椅子，拿着金色的渔钩，从后背箱中拿出一个大大的背包，躺在一个巨大的人工湖边开始钓鱼时，他发现，他的身心已经很疲惫。

即使他很快就能钓到一条大鱼，他也不是很快乐。

他并没有因为改善了钓鱼的条件而获得轻松和快乐。相反，他早年拿着一根破竹竿去钓鱼时的那种快乐已经不复存在。

他开始反思，为什么我有了这么好的钓鱼条件，找到这么好的环境来钓鱼，反而失去了钓鱼的乐趣。

当他坐在那里返本溯源，回忆自己的初衷时，他才发现。他去钓鱼，只是为了度过一段休闲自在的时间，而不是去享受钓鱼的条件和环境的舒适。

他明白自己为什么不快乐了。

他扔掉了所有的装备，找了一根最普通的鱼竿，回到了以前去过的小河边…

亲爱的，你过的快乐吗？

如果你过的不快乐，一定不是因为你拥有的少，而是因为你背了太多的东西。

放下一些，再放下一些，重拾儿时的快乐，重回简单的乐园。

香积法门

佛告之曰：下方度如四十二恒河沙佛土，有世界名娑婆。佛号释迦牟尼，今现在。于五浊恶世，为乐小法众生，敷演道教。彼有菩萨，名维摩诘，住不可思议解脱，为诸菩萨说法，故遣化来，称扬我名，并赞此土，令彼菩萨增益功德。彼菩萨言：其人何如？乃作是化，德力无畏，神足若斯！佛言：甚大！一切十方，皆遣化往，施作佛事，饶益众生。

这个香积国有更微妙的法门，只要一闻饭香，连吃都不用吃，一闻这个香味，就解脱了，就开悟了。你不要认为这个香积佛国在别的地方，它就在你家里，在你身边，随处都是，所以叫做其香遍满一切世界。

佛所说的一切的经典、一切佛国、一切佛号、一切菩萨众，其本怀都指向我们自己，要回到我们这儿来，不要掉到故事里。如果只是听故事，而不向自己脚跟下理会，那经典就没意义了。

增益功德，就是增加智慧、了悟解脱的见地，我们用世间法来说就是增加见解，其实是智慧。让你知道开悟并不是多么神奇的事，而是非常简单，简单到你无法相信。只要你有根基，有悟性，大家都能够学此法门，从此法门而得开悟。

我们有最幸福的修行方法，为什么要去修苦行呢？在家里做饭的时候，就是修此法门的时候。香积佛国的香饭你也会做，只要带着觉知，安住每一个细节，从洗菜、切菜、烧菜，到端菜上桌，菜香扑鼻，到拿起筷子，把饭菜送入口里，带着觉知去感受饭菜的香味，直用六根，不生用想。能如是做，如是直用见闻觉知，直接开悟，直接解脱。这就是香积法门。每天，每时都如此安住，如此修行，如此解脱。

所以一说香积佛国，你别真的以为度四十二恒河沙。为什么叫度四十二恒河沙？是因为没有安住在香味，没有通过鼻识而安住当下，解脱当下。说远，是你不认识。认识了，香积国就在你身边！你怎么想都想不到，所以才那么远。每天鼻子闻东西的时候，却在打妄想，所以要度四十二恒河沙佛国。你鼻子闻到了香味，真正闻到了，正闻的时候没打妄想，一下就度了四十二恒河沙国土。你鼻根接触嗅尘的刹那，度了四十二恒河沙佛土。就因为你没有活在当下，你在打妄想，所以那个佛土离你很遥远，遥远是因为你活在妄想里，没有活在觉知里，没有活在空性里，没有活在根尘的当下。维摩诘所说经其实就是把这个秘法开示给你，最上乘的法就在你家厨房，香积佛国就在你家的厨房里，你家那个灶台就是香积佛，你家那个油，就是香积佛诸菩萨众。只要你能真正闻到那香气，即得解脱。如果厨房是香积佛国，那花园是吗？当然是；草地上是吗？当然是。有香味的地方都是。只要你直用鼻根，而不染着，鼻识起用的地方，就是香积佛国，闻下见性。我们都知道言下见性，同时，见下可以见性，听下见性，闻下见性，嗅下见性，触下见性，思下见性。所以说，其界一切，皆以香作楼阁，经行香地。苑园皆香，其食香气，周流十方无量世界。你家厨房，你家小区的花园，甚至是超市，所有有香气的地方，都是香积佛国。

这一品就是告诉大家，闻香味就能修行，就能开悟，就能解脱。现在知道了，六根清净，闻啥都喜悦，见什么都清净，闻啥都能受用，有无量的美味，为啥我们不解脱呢？因为执着于世间的一个蝇头小利，执于一端。本来有无量的妙香、妙色、妙音，整个三千大千世界都为我们所用，闻香气都能解脱。为什么你就认准了一个芝麻，而丢了西瓜？就捡那个瓦砾，而迷失了摩尼宝珠呢？

这时候大众全都看到了香积佛国，菩萨坐在那里闻香，正在修法，其实并没有起修法心，只是自然地闻香，又不住于闻香，心性直接解脱！这太美了，这国度的修行太好了，也不用诵经，也不用念佛，也不用回向。个子都老高老高的，四万多由旬。一看见娑婆世界的人全都傻眼了。还有蚂蚁这么小个的众生，搁手里玩都没法玩，太小了。什么叫娑婆世界的众生，心里事多，所以个子就小。个子小是一种比喻，是心量小，容的事多。为什么香积佛的菩萨每天闻香就在修行，就能悟道？因为心里没事，他们无事可做，只剩闻香。就好像我们到户外禅修一样，心无挂碍，只剩下闻草香，听鸟叫，一天就这样悠哉游哉地过。

真如自性起念

我执，无明，恐惧，只是佛性的一个作用，念头抗拒、阻挡它自己，我执、无明就生。念头允许它自己流过，不再阻挡或扭曲它自己，这便是觉悟。

念头想达成什么，就让它去完成。不想达成什么，就不去想它。想与不想，都是念头的工作，是它的职能。

允许包括这双向的允许，而不是一味一向地允许。一向之中，仍是无明。放逸与造作即是一向地允许造成的。

允许念头是自然轻松完成的，里面没有阻挡。本来在想什么，拼命让自己不想什么，或本来没有什么想法，要求自己去想什么，这都是对念头的阻隔和控制。

比如修法的念头，如果我们可以完全没有必要通过修法就能自在，就不需要修任何法。但是如果因为修法而让自己不安的心安静下来，就自然地修法，如果不能自然地做到舍法而强迫自己舍法，就是对念头的干涉，就会带来苦和恐慌。

再比如想出家而出不了，会痛苦，这时如果放弃出家，念头就解脱了自己。放弃出家，就是允许自己选择不再出家的念头，而不是阻止它。若阻止放弃出家的念头，就会带来痛苦。

相反，如果不出家就会非常痛苦，念头一定要通过实现出家才能平息，那最终一定会通过出家而解脱念头。

无论生起什么样的念头，它的归宿都是消失。让它过去，它就会消失。

让它完成自己，真如自性就不会受阻。为何如此？真如自性起念，它只想通过它自己。

是知见与观念再阻碍真性。

什么情况下念头会受阻？会阻隔自己？观念。受观念的影响，我们就会在该想什么时而不想，在不需要想什么时而打妄想。

是对念头的控制造成心的压力与痛苦。

是观念随时地给出意见对本来单纯的念头给予八面阻击。

每一种观念都会阻止念头不能自然轻松地完成自己。包括想做什么和不想做什么的念头。

允许念头的发生，不是一个方向地允许什么或不允许什么，而只是允许念头完成它自己。当念头允许它完成自己，我执、无明随之消失。

所以，要想完成念头自身的工作，需要打破观念，不再相信任何实法，不再被知见所骗。

让真如自性所起之念自然地完成它自己，不进行人为观念和意志干涉，是解脱烦恼苦的关键。

观念进行控制，这是无始以来的习气。想随时看到观念的插手和干预，让念头完成它自己，还心清净，需要止观的修行，需要觉知和正念，这也是所有修行的目的。

西游记，你自己的一部修行史

西游记里的角色和故事带有很多佛法的寓意和影射的色彩。

比如孙悟空去学道的地方有一座山，叫灵台方寸山，山里有个洞，叫斜月三星洞。灵台方寸，喻指心地。斜月三星是心的字的影射，亦暗指心。

孙悟空之师，须菩提，取佛弟子之名。故知悟空所学道家神仙之术，只是比喻，非为学仙，实乃学佛，学道，学禅。

孙悟空的名字也很像佛经里菩萨的名字，一见其名，就知道他是个修行者，所以孙悟空又有另一个名字，叫孙行者。

如同维摩诘的名字叫净名，有的人一看到这个名字，就会对佛法生起一种信心和领悟。

孙悟空于须菩提处，一切不学，唯学不生不死之道。在学成之后，于阎罗殿，将自己的名字和同类的名字从生死簿上一笔勾销。喻孙悟空有解脱生死之志，不复轮回之心。

后自封齐天大圣，大闹天宫，被压五指山下，随唐僧西天取经，喻孙悟空，性本天真，任性逍遥，不受约束。无耐习气深重，须回入尘劳，历炼佛性，度诸众生，方得圆满。

最后助唐僧取经成功，功德圆满，恢复真身，名斗战胜佛。

故知孙悟空一路西行，降妖伏魔，皆喻于烦恼尘劳中，觉悟菩提。

孙悟空原是一只石猴，天地孕育而生。猴者，猿也。形容众生心性，初如猿猴，四处攀缘，无有止息。若不加修道调伏，终日放逸造作，终成三途。

生于天地，喻从缘生，从空化生，本来虚妄，非实有心，亦非有猿。猿者亦喻于缘。缘本无缘，非是缘生，实乃无生。

唐僧师徒五人。

孙悟空，喻心如猿猴。又孙悟空性多嗔恨，喻于嗔习。知心无心，即是悟空。西行历炼，故名行者。

白龙马，马喻意。众生意识、妄想，分别，犹如奔马，难调难伏。皈依观音，喻初调伏。助道护法，终成正果。

猪八戒者，喻贪爱，见境生心，起种种欲。西行历炼，转贪爱成悲心。降妖伏魔，化烦恼为菩提。

沙僧者，喻愚痴。沙僧，傻僧，一呆僧也。无主见，无智慧，人云亦云。皈依佛门，助僧弘化，终知智慧愚痴，通为般若。外现痴纳，本体如然。

此四徒，喻心性中贪嗔痴，通过修行，觉悟无明实性即佛性。

唐僧者，喻四大色身，五蕴生命。一路西天取经，种种修行历练，终悟幻化空身即法身。

此五人者，正喻一切众生身心世界，本来是佛。

取经者，喻于修道。

西天者，喻于悟道解脱。

孙悟空所使如意金箍棒者，一切身语意合道者。

一路降妖伏魔者，降伏自心种种妄想烦恼。

九九八十一难者，非外境实有难者，皆自心种种得失取舍，以有所得，故成众难。

无字经者，本是真经，为上上根人说。再取来有言有字之经，反是假经，为初机众生说。

六耳猕猴者，六根六贼也。

孙悟空头戴紧箍咒者，一切知见、观念、定论也。

五指山者，五蕴也。五蕴本空，以不识其空，百般经营造作，抗拒对治，故成压迫。

花果山者，自在解脱之地。

水帘洞，无忧无虑之乡。

山中所遇樵夫，世间隐伏圣人。

须菩提者，世间大善知识。

西游记不是一部世间神异小说，而是每个人的西游记，是一部佛法修行的童话，是修道的指南。不会看者，看神话，看故事，看孙悟空大显神通。会看者，看心路历程，看修行，看自己，看如何降伏自心烦恼。

悟空是你，沙僧是你，白龙马是你，八戒是你，唐僧是你。悟此五者，终是空相，是名如来。

樵夫是你的引路人，须菩提是你的教授师。

此二人者，不在别处，正是你的身心。

你住在花果山，水帘洞。你取自家真经，你成本尊真佛。

心如工画师

想当然，会发生在我们每个人身上。

当我们看到什么一些事，我们总是按照自己内心的观念去扭曲我们看到的，联想很多的情节，而最后我们会发现，我们看到的事很单纯，而我们想的很复杂。

往往我们心里编织的故事和所发生的事并无关系。

我们经常会编各种各样的故事来吓自己，让自己的心难过。

你编织的故事，其实一直都在你心里。除非有一天，你心里不再有那些观念，你才不会从外在的事物中看到它们。

你心里有傲慢，你就会看到各种各样傲慢的人，傲慢的事。

你心里有不平，你就会看到各种各样不公平的事。

你心里有愚痴，你就会看到愚痴的人。

你心里有鬼，就会看到鬼。

你的想法可以瞬间织成一张密不透风的网，而让你窒息。

你的观念可以瞬间为你造出烈焰，让你活在地狱之中。

你的妄想飞速地壮大，能瞬间变成洪水，立刻把你淹没。

你相信什么，什么就会变成火柱油锅，灼痛你的神经。

你的心是一只笔，它可以成为一把剑，也可以变成一股风。

你越信什么，你的笔越坚硬，你画的东西越刺痛你。

当你不信，你的笔就画在水里，画在虚空里，它不再有任何的锋芒。

想多了，不一定会带来恐惧。但是相信所想的，痛苦就会现前。

A：我觉得你肯定是这样想的。B：你想多了。

事物只是纯粹的事物，所有的意义都来自于你的观念和看法。

而你的修行和解脱，则取决你用多长时间跳过那些意义，不再相信那些想法。

看到自己内心有一只笔，你的整个世界，包括你的身心，都是这支幻笔所画。这是你第一次觉悟。

选择画画的心态和角度，而不是被无明和观念带动去画什么，尽量把你的梦幻世界画得美好一些，那是你第二次觉悟。

看到它画的一切都只是幻影，所有的意义都是你的心之幻笔赋予的，而实际上没有任何意义。无论画什么，都不进入所画的故事，无论怎么编织，都不进入迷梦，这是你最后的觉悟。

修行从看到心画画开始，一次次地从画面的意义中走出，进入实修。最后回到心那里，获得解脱。

觉林菩萨偈：

　　心如工画师，能画诸世间，五蕴悉丛生，无法而不造。

　　若人知心行，普造诸世间，是人则见佛，了佛真实性。

　　心不住于身，身亦不住心，而能做佛事，自在未曾有。

　　若人欲了知，三世一切佛，应观法界性，一切唯心造。

解脱从实修中来

全部的佛法最后都导至到休息。

一念休息，即是一分功夫。一念休息，即是一念实修。一念休息，即是一分解脱。

休息的程度，决定解脱的力度。

休息的程度，决定习气的转变。

休息到一定程度，才能转所依，才能默契于空。

全部的佛法是行法，所有的理中携带着实修。不指导实修的理，是妄非理。理事不同步的理，是识非智。

解脱从实修中来。如何是实修？于何时实修？

于此问处而觉察，不住心识，回到当下，即是实修。善恶都不思量，但行日间常事，无诸妄想，即是实修。一切时中，一切事中，会得休息身心，即是实修。于坐禅、诵经、穿衣、吃饭时，不杂用心，即是实修。

会休息，即会实修。

休息是言下的事，是念念的事，是时时的事。懂得随时休息的人，才是会修行的人。

古人所说的牧牛，就是做休息的功夫，尘劳妄念才起，妄想分别一出，即拉回当下的见闻觉知中来。

做功夫时，当用全心。不可三心二意，心猿意马，攀缘附事。如狮子捉兔，须全其力，捉象捉牛，亦全其力。

咬住即不放松。抓住关键处，一处用心，一用到底。所谓制心一处，无事不办。

会得修行，念念做功，时时警觉，不向后安排拖延。

古人云：学道如钻火，逢烟不可休。待到金星现，归家始到头。

禅门功夫，唯休息一种。种种助道坐禅，读经念论，持咒观照，皆为此一事，辅佐休息，导归休息。

休息到一定程度，狂心全歇，歇即菩提。

休息既是终点，也是开始。

在大休息中，才有真正的作为。

在大休息中，才能法性施为。

在大休息中，才能随顺缘起。

在大休息中，才有成所做智。

在大休息中，才能直用直行，心无染着。

在大休息中，才能不断佛种，正法常住。

经云：寂灭是菩提，灭诸相故。不妄起心，才能离相。离一切相，即名诸佛。

此事是行门，解义明理皆为行来。

有一些学法的人，整日游在各种佛法的知见里，看了无数的文章和解脱知见，却不懂得真正的修行是息虑忘缘，是蠲除一切知见。他们迷在文字带来的意识的满足里，不愿做功课，不知道坐下来休息身心才是佛真正要教导的。

我们在看别人的文字时，会觉得安心，觉得全都明白了，以为自己也解脱了，如同数别人的钱以为是自己的一样。而一遇到事情，稍微有个境界现前，就会起心动念，烦恼重重，不知如何做功夫，不知如何解脱烦恼。就像数完钱之后，才发现自己半文钱都没有。

为何如此？整日看文字，整日熏修识心动转，不知搜罗文字之心，正是无明。一想要独处就害怕，一说坐禅就懒散，一说休息就心神不宁，到处抓东西，心停不下来。

佛法的文字是引导众生休息的，我们可以看经读论，学习善知识的开示，但一定要实修，行一定跟上解，事一定随着理。而有的人却迷在了文字里，不知休息，不践行佛法，依旧轮回生死。