学山禅师文集

作者：学山禅师

目录

一个觉悟者的生活

我心里常怀着爱

开悟，没那么难

那不是见性，什么才是真见性

行云流水般的生活

快乐的真谛

世间最美的事

觉知，那才是你最亲密的伴侣

回到当下的力量

心不外游，长处极乐

让它发生

快乐属你

我之寺院

真实之中，没有任何真实存在

我所说家

平淡如水的日子

具见地，有功夫，得解脱

日子无需太好

你若安好，便是至爱

你是一朵永远开放的花

吃素与吃荤

身穿袈裟，心已还俗

修行，从淘米开始

向异类中行

我的生活

你很美

觉者的角度

这一切，真好

我能掌控的只有当下

你唯一能做的事就是享受

禅定是大妄想

禅非坐相，非关坐卧

你的生命只需要一天

禅修与觉知要领

疼痛的意义

享受这样的修行

触摸佛心

每件事都很重要

无依的生活

请停下来

把那体会扔掉

开悟中没有“狂喜”

快乐在意识的外面

谁在出轨

意见，意剑

关心，关闭虚妄，打开真心

走开，是有力大人

你要解决的不是问题，而是执着

那很好

你是实修者，还是幻想家

拥抱的魔力

百无一用是禅师

所有的发生都为一件事而来

定海神针

活着就好

华丽转身

我爱你，是吗

你没问题，世界ok

独立的人，最美的人

我不关心这个世界发生了什么

做一个安静的人，发光的人

世间最美

关于癌症

实休，实修

过没有目的的人生

操控

你的真实身份

投降是甘露，认输是法宝

佛祖无法与人

放下心中那根控制的线

自由，来自无依的勇气

真正的风和日丽是与自己在一起

关心，是一种伤害

美好属于你自己

爱的秘密

活在当下，需要训练

管好你自己，那是唯一的道德

在心上种下美好的种子

回到当下的力量

学山禅话几则

你安心了吗

你离自己越来越远了

你的心在自己这里，还是在别人那里

成为自己，忘了自己

谁是那个需要被帮助和引导的孩子

头脑的领悟与心上觉知的区别

死亡并不存在

管好自己，天下大吉

心会做出选择

放下与放心

停下来，你会打开另一个世界

心中那只美好的鸡

如何是佛

哪个是真悟

祖师禅讲记第五讲（牧牛与保护）

祖师禅讲记第三讲（禅宗法脉概述）

你为什么活

禅师的智慧和手段

诸佛祖师求法事善知识

浴佛节

关于不对治

你抑郁了吗

你不需要努力

让觉知来到你的生命，永远不晚

体验到的，永远不是佛性

击碎你的假修行

修行的目的

寂灭之乐

听你自己的

放一线而拥无限

转念是结果，远离是关键

与自己多呆一会儿

在红尘中修行骗了多少人

声闻人身上的花

人生中真正闪光的时刻

莫妄想，大神咒

佛语中最耀眼的一颗钻石

真正的善行

附体

你不是和某人在一起，而是和自己的想法在一起

泡一壶茶，点一根香

只要想起一件事，我的心就会乐开花

打开所有的房间，解散所有的鬼魅

如来禅与祖师禅

善逝

小心意识的门

放下屠刀，立地成佛

究竟安家处

祖师禅第二讲（如来禅与祖师禅的特点）

学山禅诗

闲居诗

荐福寺山居诗

学山住西园诗

学山行道诗

一个觉悟者的生活

一个觉悟者不太关心外界发生的各种现象，因为它知道一切现象都随缘显现，在那一时，那一处，以那个样子完美显现。他不会去评论这个世界，不会厌恶这个世界，即使它每时每刻都会发生很多不尽人意的事。在觉者眼中，一切都如此完美。

觉者不关心现象，不期待这个世界变成什么样子。他关心的是自己的心态，他关心自己如何看待这个世界，而不是怎么去改变它。觉者没有理想和蓝图，他唯一的想法就是接受并满足于当下的现实。坚定地站在这个根基上，他会看到宇宙所有绚丽的蓝图自行地毫不费力地铺展在他面前。

一个觉悟者很像宿命论者，但是他并不消极避世；他很像一个隐士，但他又和所有的世界相通；他无所做为，但并无厌恶的情绪。他顺应于道而活，默契于真实而存在。

不管这个世界上发生了海啸、台风，还是哪里出现了瘟疫、地震，他都无动于衷。他看似冷漠，实际上最冷静，最智慧，最温情。

他就像一个定海神针，不管世界之海如何波澜壮阔、跌宕起伏，他都丝毫不受影响。

他不干涉别人的生活，也不建议别人做什么，除非他在和你游戏。他几乎就像一个没有任何观点，没有任何意见的人。没有观点和意见，是他唯一的见解。他不教导任何知识和理论，既不做老师，也不做学生，除非他在骗你。他并无骗人之心。他欺骗你的唯一目的，就是帮你认识这一点：所有人所有的事物在所有的时刻都是圆满的，既不需要学习什么，又不须改变什么。改变和努力是无知者的徒劳，即使他是世界公认的大师。

这个世界是一个如此圆满无尽的梦，没有任何的主宰者，驱动者，改变者、完善者。这个世界如此地和谐，即使那里发生着屠杀和战争。这个世界如此美丽，即便劫火洞然，大水三千。因为没有任何真正的实体生命存在，所以没有伤害，没有欺骗，没有死亡。

看到这一实相的人，只会做一件事：随顺这个世界，放弃自己所有的努力，把自己和世界交给道，让法的因缘带着他存活，而不是要去主宰生活。潇洒自在地生活，而不是努力痛苦地经营。积极快乐地生活，而不是消沉郁闷地忍受。

有人认为一个觉悟者像一个从梦里醒过来的人。这个比喻不十分恰当。一个觉悟的人并无特别，也没有太多醒过来的特点，他甚至是一个悄无声息的人。他不是一个例外地醒着的人，而是同所有的人一样做着梦，活在梦里的人。只不过，他的梦如此安宁，如此甜美，就像没有睡着一样。

我心里常怀着爱

不知从什么时候开始，我心中怀上了爱，就像一个孕妇怀上了孩子。

一个快要当妈妈的女人的快乐，也在我心里频频生起。

我心中常怀着爱，就像山谷里藏着风。

我心里的快乐常溢满，如同春雨落满池塘。

我心中时常鼓起爱，就像弥勒的肚子。

我看见什么都欢喜，当我知道那一切都是从我这里投递出去的。我怎么会不喜欢那一切？如果它们都是从我心里流出的？我怎么会没有爱，当我被神秘临幸而怀了他的孩子？

我的嘴角总是不由自主地上翘，我走路时都会笑出声音来。那傻傻的笑，毫无缘由的笑，就像一个白痴或疯子。管他呢！我无法不开心，我找不到一点点不快乐的事。

我这样已经很久很久了，就算我躺在手术台上，就算我挤在公交车上，就算我满头大汗地走在烈日下，我还是那么快乐。

我不是因为心里有什么而快乐。我心里找不到任何事。

当我心里什么都不寄居时，爱便来到我心里。爱植入我心，就像生命孕育在子宫里。

我心里怀着爱，如同花里笼着香，婴儿嘴里含着奶，老人心里念着她的儿。

当我心里怀上了爱，我变成了一个女人。我喜欢我的心是一颗女人心：柔软、细致而甜蜜。

当我心里怀上了爱，我发现自己变成了一只小虫，我多么喜欢自己作为一只瓢虫的样子而活：慵懒、惬意、满足。

圣经里说：“我虽然黑，却是秀美，如同基达的帐棚，好像所罗门的幔子。

王正坐席的时候，我的哪哒香膏发出香味。

我以我的良人为一袋没药，常在我怀中。

我以我的良人为一颗凤仙花，在隐基底葡萄园中。”

我心里常怀着爱，如同那女人心里怀着她的王。她怀着哪哒香膏，我怀着喜悦与满足。我们都臣服在自己的王膝下。

女人怀了孩子，叫作有喜了。我也有喜了。我的喜不在肚子里。它在我眼里，嘴角上，手指间。在我的脚步里、下巴上和影子里。它在我的肚子上起伏，我不用生出它就能看得到它。

不知什么时候起，我心里怀上了爱，如同女人怀了她心爱的人的孩子。

我心里怀着爱，如同仆人燃起香油熏香主人的房间，如同高耸的柏树为路人搭起荫凉。

我心里怀着爱，如同一个俾女，如同含羞草。

开悟，没有那么难

当我说，只有达到祖师的状态才是开悟，才是成佛。一些人就认为开悟与成佛非常难。

是的，如果你一直有所求，有所得，那开悟就很难。

如果你想成为释迦牟尼佛那样的人，那成佛就很难。

如果你一直在建立，在做加法，那开悟与成佛就很难。

如果你不停地需要、寻找、思考，觉悟就非常的难。

如果你根本不知道什么是开悟和见性，你就会觉得开悟很难。

文殊普贤之所以是菩萨，而不能成佛，是因为他们还有一念悲心，还拥有智慧。还有众生可度，还有佛可成。

你不要觉得佛多么伟大，达摩多么伟大，六祖多么伟大，观音多么伟大，他们只是一个普通人，你和他们没有任何区别。

他们能觉悟，你为什么不能？

你为什么把他们看的那么高？而把自己看的那么低？你缺少什么？

什么都不缺少。

石头禅师小时跟家人去寺院，在佛殿中看到佛像，问父母，这是谁？父母说，这是觉悟的佛陀。石头禅师说，也没什么奇特。他做得，我亦做得。

佛是你本来的状态，你只是不认识自己。

如果你不再需要什么，不再营求什么，开悟非常简单。

如果你有所求，有所得的心彻底息灭，成佛易如反掌。

如果你不再想做佛，而是做简单的自己，接受你一切时一切处的样子，包括死亡，你立刻成佛。

如果你开始卸载，开始做减法，你发现一切变得简单。简单到你已经不在乎开悟与成佛。

如果你放弃一切的努力，内心平静如水，你发现刹那间就开悟了。

当人们都涌向拥有的城堡，而你却走向一无所有的荒野，你发现你已经是佛。

当你不再沉迷于思索、寻觅与探寻，你休息下你的识心，那一刻，佛出现在你的心上。

当你能随时从妄念中退出，随时从争论中让步，随时能从执着里离开，你发现，那些后退的觉悟和能力，才是佛的真正意思。

佛是觉悟，是无争，是撤销的智慧与力量，这个力量时隐时现，它并非固态。佛不是某个人，不是某种持久的状态。

佛不是人做，是心做。

开悟不是某件事，不是需要做成的事，它是一个真相。

你不得不开悟，你的本来面目就是开悟。

你不开悟，那才是一个梦幻与错觉。

经云：若遇无上菩提正修行路，根无大小，皆成佛果。

开悟，那是你的本分事，是你最平常的事。

世界上最简单的事不是别的，正是开悟。

那不是见性，什么才是真见性

我抓住一只萤火虫放在手里，看着它闪着光。

有的人看到了，说，这一见萤火虫就见性了。

我问：怎么见的呢？

他说：性能见明，能见暗。见到见明见暗的那个见性就是见自性。楞严经上也是这么说的。

我答：这不是见性。

这是知解见性，是生死活计，无明根本。

真正的见性不是这样见的。

如何是见性？

先把这个问题放一边。

见性是把你从头脑里引出来，而不是引你入头脑。

佛陀的教法不知不觉把引你入头脑，所以叫如来禅。

祖师的手段把你引出头脑，所以叫祖师禅。

如来禅引你入意识；祖师禅拉你出意识。

如来禅的特点是知解，是心想；祖师禅的特点是直用，是直行。

佛陀为何引众生入头脑？佛陀不是有心把你引入头脑，而是你误解了佛陀说法，是你自己的习气引你经常地进入头脑。

佛陀知道众生会误解他吗？知道。既然知道，为什么还要讲经，还要用文字引导学人？这是一种方便，众生无缘直入如实教法，所以需要文字引导。经典是为众生入实修做基础，为修行者出意识做准备。

这是佛陀的工作。佛陀深谙祖师之道，但是，最后一步出离的工作主要由禅师来做。

佛陀主要负责为众生讲解佛性，引导行人做各种出离的准备。从言说法，渐渐引导入如实法。

祖师非常清楚自己的主要工作是把众生从意识知解中拉出。若学人根基因缘成熟，以各种手段把他直接从头脑中叫出来，把他带到如实法中。当然，在这个过程中，祖师也会熟练地使用文字，借用如来禅来做他的工作。

我们回到前面的问题：如何是见性？

如果你手里看到一只萤火虫，你惊讶地叫到，哇！萤火虫真漂亮！一闪一闪的，我头一次见到萤火虫。

见性的过程已经在不知不觉中完成并过去了。

众生日用中的一切无不是见性，无不是法性施为，当他未生心未生想不住着的那一刻。只是他不知道这一点。日用而不知，是故为穷子。所以云：古佛过去久矣。

当我看着手里的萤火虫，你问我怎么见性，我抬起头看了看天空。

我看到萤火虫，惊讶说“好漂亮啊”，而没生见到萤火虫想，更没有去思维领悟那个能见明，见暗的“见性”，正做着这一切的动作，而未生一切想时，正恁么时而无恁么想，这才是“见性”，而实无见性可得。如此见性，非关见与不见，非关眼与非眼，无能无所，十方诸佛，描摩不得，住着不得，认知不得。

六祖大师说：常应诸根用，而不生用想。即是此义。

洞山禅师说：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处逢得渠。亦是此理。

此义无义，此理非理。莫着于此义理。那是觉者自行自证境界。你该如何？才是重点。

见性是让你从那里出来，而不是进去。

练习觉知、牧牛的目的，正在于此。而不是让你去思惟觉知，或认觉知为佛性。

你正想着关于佛性的问题，这时，你忽然听到鸟叫。你开悟了。你开悟了，不是因为你听到鸟叫而领悟到那个能听的、不变的、听后的闻性就是自性，不是有一个被你捕捉到的灵灵觉知是佛性。不，那不是自性，那是你的妄想，是识心的诡计。

如果你开悟了，那一定不是因为你在听到了鸟叫声上有什么领悟，而是因为那声鸟叫把你从对佛性或其他事情的思维中叫了出来。

开悟见性不是进入，而是出来。

你会问，不是没有出来和进入吗？

是的，没有出入。迷和觉也是一样，本来没有迷与觉。因迷说觉，因入说出。

你若不入，祖师不会喊你出来。

你若不住，则任你出入。因为有住，引你不住。

这就是祖师禅的特点和意义。

如学人问禅师，如何是佛性？禅师竖起手指。学人说：我明白了。禅师问：你明白什么了？学人说：那个能竖手指的就是佛性。禅师笑着说：那不是佛性，那是你的妄想。学人说：那什么是佛性？禅师又竖起手指。

你会了吗？

佛法只是引导我们出离妄念。

所有帮你认佛性，找佛性，在头脑中知解佛性的教法，都是生死法，是方便法，是言说法，是意度佛法。而帮你从对佛性的认知中叫出来，直用直行，而不做直行想的，那才是如实法，是自证法。

当你认定什么，禅师就帮你打碎什么。

你住在哪里，禅师就把你从哪里拉出来。

如何是佛？上来下去。

上来下去究竟何意？在这里会得，才是真开悟，真见性。

如是开悟见性，才是真正的入门。以此来看，十地菩萨，观音普贤，尚未入佛法的真正大门。

但是，开悟也不代表你立刻有了修行的结果，只说明你会修行了。你不会再错认定盘星，更不会错用功夫。当你知道出来，你的修行方向明确了，你找到了无上菩提正修行路。至于修行的结果，则需要功夫的打磨，悟后的实修，习气的转变，最终烦恼断尽，不复无明，而那可能需要几年、几十年，甚至你一生需要完成的。

行云流水般的生活

禅师和一个学人坐在一起聊天。

禅师问学人：一脚向东走，一脚向西走。怎么走？

学人无语。

禅师说：你不走，我走。然后起身离开了。

我们经常会被头脑中生起的一个问题打断了行云流水般的生活。有时，那样的问题居然是先有鸡，先有蛋。

古时，有两小儿辩日的故事。

两小儿辩日的故事，本来是一个寓言，讽刺人们被一些毫无意义的问题阻隔了美妙的现实生活而不自知。但是，自古以来，这个寓言却被解读为哲学的寓言，还有无数人参与谈论了这个故事。那真是这个世界上最可笑的事。

一个禅师问居士：有一只小鹅，从小被放入一只瓶子，小鹅长大后，体积已经远远大于瓶口。既不打碎瓶子，也不能杀死小鹅，怎么让小鹅出来。

居士皱起了眉头。

禅师喊到：居士。居士应诺。禅师说：出来！

居士恍然大悟。

一个问题的住着，看上去是小事，但可能正是因为这一念的住着，导致我们无量劫来流浪生起，活在无明之中。

太阳什么时候更大，先有鸡还是先有蛋，小鸡怎么出来，这些问题其实跟我们的生活没有任何关系。不进入这些问题时，我们活的好好的。被这些问题骗入头脑，我们立刻呆若木鸡，本来行云流水的真性被一个问题卡住了。

禅师与法师坐在院子里聊天。

院子里鸟叫个不停，甚是悦耳。

禅师问法师：大德讲什么经？

法师说：金刚经。

禅师说：什么是应无所住而生其心？

法师滔滔不绝地讲个没完。禅师笑了，打断了法师，你这不是应无所住而生其心。

法师问禅师：什么是应无所住而生其心？

禅师说：院子里的鸟声多么动听。

一个与我们生活全然无关的问题或念头可以让我们诤论不休，气急败坏，甚至大打出手。

人们愚蠢到因为思考一个问题而发疯，也不愿意停下来赏赏花，吹吹风。

真正的智慧不是在头脑中选择对错，而是随时都能从头脑中走出。

不要轻视从头脑中走出的力量。一个转身，一句打岔，一个回头，能救你出离生死苦海。

你当然可以果断地做任何事，但是，头脑会把你带入问题，带入判断，带入滞塞，把你从生活中带走。这时，智者不会被自己或他人的问题所骗，他要做的不是在头脑中选择一个结果，而是从头脑中出来，回到刚才正做的事。

你随便问身边的人一个问题，他都会被你的问题带离当下，尤其是那个问题触及了他执着的一种观念。

凡夫习惯于在意识中选择是非，在观念中选择善与恶，在念头中消耗身心，唯独忘记了从头脑中出来，回到当下平常的现实中来，继续喝茶，继续洗衣服、做饭、散步、看风景。继续没有进入问题之前的如流水般的生活。

快乐的真谛

快乐，世间最大的迷团，迷惑着无数的人。

快乐，是世间最大的陷阱，几乎无人能幸免。

追求快乐，无明众生的第一要务。

寻觅快乐，颠倒人生的第一梦想。

人们对快乐存在最大的误解，认为有什么事可快乐才是快乐。

真正的快乐只是没有烦恼，平常无事，简简单单。

无苦无乐，才是真快乐。

若执着有快乐可得，执着做某件事是快乐的，你在自找苦吃。

何以故？乐苦相随，乐后即苦，苦乐同源，苦乐同根。

佛言：功德天，黑暗女，有智之人，二俱不受。功德天者，快乐之喻；黑暗女者，痛苦之喻。

还在追求快乐的人，停一停，你追求的，不过是化了妆的苦而已。

莫被自己的妄想骗，莫被一时的快乐骗，紧跟着快乐的，是无休止的苦。

颜回一个人住在简陋的巷子里，每天只是吃着最简单的粗茶淡饭，没有什么消遣，却无比快乐。人们不理解他，也无法享受他的快乐，却以为他过得苦。

原宪住在一间破旧的院子里，墙头上的土都快掉光了。院子里种着一些杂草，房顶漏着，窗户也开着，门框都烂了。原宪每天无事，只是在屋子里面唱着歌，自娱自乐。子贡乘着豪华的马车来看他，以为他病了。原宪说：我只是贫，而不是病。有仁义不行，贪图虚名，这才是病。子贡听了，羞愧而走。原宪继续哼着他的歌，走回了院子。

他的歌声充满了虚空，就像钟鼓发出的声音一样。

回居陋巷，人不甘其苦，回也不改其乐。

原宪身无一物，唯自哼自唱，乐遍寰宇，而世人欲望无穷，仍得不到快乐。何以故？不知乐之本质是苦也。

悠然心无事，那才是天下第一乐。

荡荡心无着，那才是人间第一美。

听我说偈：

若欲求常乐，应当见真常。

真常无异法，不染诸幻境。

诸佛常教化，多求诸众生。

无病第一利，知足第一富。

亲近菩萨友，是智者所亲。

度得平常日，过得平常时，

无事亦无心，无苦亦无乐，

是名诸佛乐，寂灭第一真。

世间最美的事

早晨醒来，想起心中无事，最平凡的早晨醒来，都成了最幸福的事。

心中无事，坐在那里剪指甲，都成了最惬意的事。

心中无事，雨的嘀嗒声，都成了最美妙的音乐。

吃着饭，想起没有任何事等着你去做，自然地放慢了咀嚼的速度，尝到了饭菜的香味。

最最普通的米在你的嘴里嚼出了香甜。

吃饭这么平常的事，成了最快乐的事。

想起心中无事，走着路都会笑出声来，像个病人一样。

想起心里无事，总是情不自禁地喜上眉梢。人家问你，为什么这么开心？你笑着说：没事。

不仅一天无事，每天都无事。

一个月中没有一件事。

一年，三年，五年，都没有事。

没事真好，无事太妙。

没事逍遥，无事合道。

事从心起。若悟无心，事即无。

事从有来。悟一切法无，自然无事。

人没事，还有比这更重要的事吗？

人无事，还有比这更尊贵的事吗？

人无事，还有比这更美好的事吗？

凡夫耐不住寂寞，所以无事找事做。

觉者知一切事究竟是空，有事亦当无事过。

古人说：无事是贵人。

又说：佛是无事人。

又说：好事不如无。

心中无事，非是有意无事。若有意无事，反成有事。

无事只是表相，无心才是实相。

心中无事，心亦无，才是真无事。

若有心，无事只是暂时。

以无心故，有事无事皆无事。

做一个无事人，这是你人生的头等大事。

心亦无，那是你人生要领悟的唯一实相。

觉知，那才是你最亲密的伴侣

与觉知在一起，你将不再恐惧和紧张。

当你不安时，你一定是被带到了意识里，你没有和觉知在一起。回到觉知上来，不安消失了。

当你紧张时，你一定是进入了妄念中，你忘了要和觉知在起，要和自己身体的某部分觉受在一起。回到觉知上来，紧张没有了。

当你无聊时，你进入了头脑。回到觉知上来，与觉知在一起，哪怕用左手摸一下右手，只是单纯地感知到什么，无聊消失了。

当你恐惧、空虚、郁闷，甚至身体出现种种不适，用最快的速度回到身体的觉知上来，和自己的感知在一起，那些让你难过的状态立刻得到了缓和，甚至慢慢地消失了。

你失眠了，你为此烦躁起来，越发的睡不着觉。你辗转反侧，你忘了觉知。回到觉知上来，静静地陪着觉知，或者说，让觉知陪着自己。虽然同样是睡不着，你变得安静下来了。继续绵绵密密地觉知，不经意间，你睡着了。

当你有了觉知相伴，世间再好的东西都无法吸引你。

当你回到觉知中，世界立刻安静，你所有的问题消失了。

在觉知中，一切法与非法没有了。

在觉知中，六根、六尘，六识消失了。

在觉知中，那是绝对的寂静和涅槃。

在觉知中，那是最安全的禅座。

与觉知在一起，即与诸佛同在。

与觉知在一起，一切烦恼自动丧灭。

如果你还没练习觉知，现在就可以开始。觉知你的呼吸，觉知你看到的每一个字，觉知你的手指的移动，觉知你现在是站着还是坐着。比以前更加认真一些，动作更慢一些，觉知的更仔细一些。

觉知从来都在你身上。

觉知不需要任何的力量。

它是你生下来就具有的。

觉知才是你生命主体，而不是意识和妄想。

我们太多的人把思想和意识当成了我，不知道那是一切无明和烦恼的起因。

觉知，才是真正的你。

而那觉知里，根本没有一个真实的你。

觉知，只是从你心上划过的一缕微风，一片白云，一股流水。它们不住，但又永远不会消失。

回到当下的力量

回到当下的力量，是宇宙间最神奇的力量。

宇宙间的生命有很多等级。最高级的生命，并不是因为他的头脑和意识的灵活，不是因为他能显现出什么形象，不是他能做出什么事情。他的力量来自于知道一切相的虚妄，来自于他能回到当下。

宇宙间最高级的力量是回到当下的力量。

回到当下，这份力量隐藏在每一个生命的每一个瞬间。

你只需要发现它，并训练它，掌握它，你就掌握了生命中最高级，最神奇的力量。

当你掌握了回到当下的力量，一切佛国的景象都显现在你面前。所谓的佛国，不仅是所现的景象，而是内心妄想的止息。当你从妄念中出离，就算是在无比黑暗的山洞，你的心光仍会照亮法界。

所有的觉者并不是觉悟了什么，他们只是熟练掌握了回到当下的见闻觉知的能力。

觉悟的人没有什么神奇之处，他只是洞察了念头没有实性，不再被念头愚弄。

觉悟的人平常的出奇。他唯一不平常的地方就在于随时从妄念中出离，从境界中转身，从故事里跳出。

说法天花乱坠，学徒成群，腾身飞空，能入甚深禅定，都不神奇，回到当下，那才是真正的神奇。

修一切法都是有为，回到当下的力量是无为。

修一切行都是向外寻找，回到当下是休息，是回到自己这来。

如果你是一个修行者，你不用到处去找涅槃，回到当下，哪怕只是听见一声鸟叫，那就是涅槃。说是涅槃，不可生涅槃想。若于一切时，一切处而生想着，你只需要出来。

出来的瞬间，假名涅槃，涅槃不可住着也。

如果你是一个修行者，你不用去求开悟，如果你能因色，因声，音嗅，因触，因念而回到当下，你已经在开悟中。开悟不是在头脑里开悟，而是因从头脑里出来，假名开悟。

不论你因什么而烦恼、抑郁或不开心，那都不是真的。回到当下，你立刻来到常乐我净中。

说回到当下是神奇的，事实上，那真的一点也不神奇。因为我们总是寻找神奇，所以才错失了最平常的当下。

随时随地能回到当下，哪有比这更宝贵的事？

随时随地回到当下，哪有比这更神奇的事。

诸佛只是安住当下的人。

所有的神奇之中，回到当下，是最上神奇。

你只需要回到当下来，一切梦自醒，一切苦自息。

心不外游，长处极乐

古人造字，早就道尽实相。

安者，从汝从家。

你在家里，就安。你到处跑就不安。

你坐下来，就安。你不停地做事，就不安。

你满足现状，立刻安宁。你一念不满，立刻不安。

你无所求，安宁向光一样笼罩着你。你有丝毫所求，立刻被逐出乐园。

你分别外境，你变成了亚当夏娃；你安守自心，不见世间过，你来到生命的园子，享受生命的果实。

你休息下来，所有的问题都消失了。你思索、探求，你进入了意识的深渊。

你不再外出，你家里一切全备。你到外寻觅，成了流浪孤儿。

你不再努力，你成了大富长者。你想达成什么，你是穷子。

你不离自心即安，一念向外求觅，立刻不安。

你心生，则佛国灭。你心灭，则佛国现。

家不是有人相聚的地方，家是心不妄动的地方。

家不是有间屋顶。心不外漏，是名为家，是名为安。

好好地呆在一个地方，在那里静静地生活，养息，你的国就安好。

到处奔走，识心不停，你的国就灾难四起，无有宁日。

找一个地方，在那里安居，在那里养心。能养心处，即诸佛处，即平安处。

心海动荡，追逐六尘，即是娑婆。

让心休息，住安乐国。心不外游，长处极乐。

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。

快乐属你

一个富有的人快乐，不是因为他的财富，而是因为他不贪着财富，不依赖财富，不执迷于财富。当他失去财富时，他一样快乐。因为他的快乐从来也没建立在拥有什么上，而建立在有什么就享受什么。在城市里喜欢城市，在山村里喜欢山村；有茶喜欢茶，有清水喜欢清水；有书读书，无书散步；有风赏风，有雨赏雨。与万物为友，而又超然物外。

一个穷人不快乐，不是因为他拥有的少，而是因为他想得到更多。穷人也可以快乐，当他能满足于所有，当他知道一切所有不过是梦幻空花，无一真实，他就会很快乐。如果他能于一无所有时快乐，当他拥有了什么，也一样能快乐。他在山爱山，临水爱水；在人爱人，在物慈物；有则用之，无则歇之。没有什么东西能让他执着和贪恋。

做一个快乐的人何其简单：满足于你当下拥有的，享受你当下拥有的。

如果你什么都没有，只有一个家庭。经营好你的家庭，那里什么都有。

如果你没有家人，也没有朋友，只有一份勉强糊口的工作。做好你这份工作，将你的同事视为亲人，那里什么都有。

如果你是个农夫，既没工作，也无收入，只有一间茅屋。整理好你的茅屋，在他的周围开垦出一片菜园，自食其力。满足于你的茅屋和蔬菜，那里什么都有。

如果你一无所有，连一个住的地方都没有。你可以去行脚，做一个云水行者。你甚至可以行乞，为什么不能呢？只有你肯要，一定会有人施舍。乞讨有什么不好，如果你已经完全不在乎自己的荣誉、名声。茫茫三千世界，谁又有真正的荣誉和名声呢？

如果你的厨房里只剩下一棵快白菜，接受这棵白菜，完全不需要再加入西红柿或者别的什么，你一定能做出可口的菜肴。

如果你有一个富丽堂皇的别墅，安心地住在里面，不要嫌弃它。只有清高的人才讨厌富贵和舒适。而对于你，没有什么不能接受的。

如果你真的什么都没有了，那么抬头看看天空。天空还在，白云与雄鹰，还有鸽子、野鸭、麻雀都在，天空属于你，飞鸟属于你，无牵无挂属于你，自由属于你。

甚至如果你躺在病床上，你一样能快乐。只要你止息一切的所求，接受并满足于这张还能让你躺下和休息的床，你会立刻感到从来没有的欣慰和快乐！你甚至可能在那一刻大彻大悟，你会发现，病苦是唯一能让你彻底休息的一滴灵丹妙药。

甚至，即使你被关在牢房里，你一样能快乐。做好监狱里的每一件事，彻底忘记过去所有的梦想，死掉所有的心，你可以读一部史书，或者抄一部经典，或者只是静坐。你发现监狱成了让你止息疯狂内心的避难所，你发现那里成了你的闭关房，你发现那里成了你新生命萌芽的地方，不是道德伦理的新生，而是智慧的生命，寂静的生命。

你发现那里让你不再四处奔波、躁动不安。不再让你疲于奔命，患得患失。你会发现那个地方非但没有拘滞你，反而是世界上最自由、最广阔的地方。你发现监狱之外的人，那些没有止息下来的人，全都住在自己营造的监狱里：家的监狱，工作的监狱，感情的监狱，名声的监狱，道德的监狱，观念的监狱。人们活在无形的监狱里从来也没得到过自由，你虽然被禁在这里，却无比的快乐和自由。

满足于你当下拥有的，享受你当下拥有的，哪怕是一杯清水，一片流云，一间茅屋，一块菜地，一张沙发，一个坐垫，一条小船，一块步料，一把剪刀，一只笔，一张纸，一辆自行车，一个帐篷，一只网，一扇窗，一片天空，一个朋友，或仅仅是你自己。满足于你的床榻，享受于你的菜肴，满足于你的工作，享受你的贫穷或富有。

花园属你，天空属你，飞鸟属你，自由属你，一切属你。用心去活，快乐属你。

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，安得心即为你剃度，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。

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，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。

平淡如水的日子

当你的心歇下来，你发现你不需要做很多事。有个小院，有把椅子，不管有风还是没风，有没有阳光，下雨还是没下雨，你都坐在那里，你能坐一上午，坐一下午，坐半个晚上。

除了穿衣吃饭，你只剩坐着。坐久了，你会去散步，会去行脚，你会一天一天这样的过。

你要做的事越来越少，你对下一刻没有期待。偶尔你会喝杯茶，会听雨，去看湖，去吹风。你会和二三同道小聚，也可能一个朋友都没有。这都不是最重要的。

最重要的是，你的宁静与安心不来自外物的陪伴，不来自任何固定的依赖。你随缘接纳一切，却不拥有任何。你放一切从你这里经过、驻足、离开。你享受一切的变化和来临。

当你不把持什么，什么就会被你吸引。当你放过什么，什么就与你融汇。当你不再讨厌什么，一切都在你中。当你开始爱你不喜欢的，你不喜欢的会消失。

你求什么到来的心停止了，会有一种最珍贵的东西到来。你不再期待什么，会有奇迹在你内部发生。你不再活于头脑，一切不安无处躲藏。你不再向外寻觅，极乐在你心里降临。

平淡是大宝，凡俗不可识。

无奇是珍奇，愚人怎可悉。

寂静天中天，无为祖师禅。

人过得平常，胜修一切法。

闲淡如流水，悠哉成大仙。

快哉无事事，妙哉无求人。

不管与不顾，是我家妙法。

不问也不参，烦恼我无缘。

问我无上道，休息于头脑。

问我大修行？一切不用行。

平淡如水的日子，诸佛的日子，觉者的生活，神仙的日子，天人的乐邦。

具见地，有功夫，得真解脱

如果你不见实相，你会认为坐禅比洗衣服重要。如果你明白实相，你会认为坐禅和洗衣服一样重要。如果你见实相，而没有功夫，你可能坐禅时心安，洗衣服时却很急躁。如果你见实相，又有功夫，你坐禅时心安，洗衣服时也一样心安。

如果你不通达实相，你会认为很多事比走路更有意义。如果你通达实相，你不再认为有什么事更重要，你正在做什么，什么对你才重要。如果你通达实相而没功夫，你做你喜欢的事会心安，走路时，你可能会打妄想，会不安。如果你通达实相，又有功夫，你做任何事，都会心安。

你见到实相，而没有功夫，虽然你知道，对你来说，不再有重要的事，但有些事还是会让你不安。如果你见到实相，又有了功夫，你不仅知道任何事对你都不重要，真的发生什么事，你也一样觉得不重要。

只有见地，没有功夫，你只是看到了解脱，还没达成解脱。既有见地，又有功夫，你看到了解脱，也实现了解脱。

只明了实相，不能活于实相，用于实相，你只是知道烦恼本空，还是会烦恼。明了实相，活于实相，你不仅知道烦恼性空，你不会生起烦恼。

你看再多的经论，听再多的觉悟者为你讲述实相，你记住了实相是什么，你没有亲身实践实相，你还会进入幻象。你了解了实相，亲身验证了实相，你不再被幻象所骗。

你的见地透彻，甚至比于祖佛，如果那是你学来的，看来的，听来的，不是你自己的，不是你亲身经历的，你的见地无法帮你解除烦恼。你见地明确，你因自己的经历而悟道的见地，你的见地能断一切烦恼。

有多少学道之人，只在知解上下功夫，不在保护上做功夫。只在见地上用功夫，不在实证上做功夫。所以说道说理者多，行道解脱者少。知见知解者多，通达证悟者少。烦恼挂碍者多，心无所住者少。

具见地，了达一切如幻，唯心所现。有功夫，于一切境，不取不舍，不爱不憎。具见地，知佛圆成，不增不减。有功夫，不妄施功，唯剩保护。

有功夫的见地，才是真正的明理。亲自体悟的实相才是真实相。有见地，有功夫，是真通达。见实相，行实相，得真解脱。

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。

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。

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。

身穿袈裟，心已还俗

我是一名僧人，许多人视我为僧宝，尊重我，恭敬我，供养我；要求我，期望我，担心我。他们对我有种种想象，但是，那不是我。

他们尊重供养、期望担心的不是我，那是他们心中的僧人，我只是我。

我虽然身穿袈裟，心却早已还俗。

我不得不那么做，因为只有那样，我才自由，我才快乐。

袈裟对我的意义不是穿上什么，而是脱去什么。

三衣一钵对我来说不是拿起什么，而是放下种种。

我出家的初衷本来就是为了远离痛苦和束缚，如果我不快乐，为什么我要做一个僧人？

一个僧人代表什么？难道一定是吃苦或者成为一个“圣人”吗？

我想做一个俗人，一个“回家”的人，而不是在“圣人”的观念中苦苦流浪的离家者。

但是人们似乎无法接受一个出家人有“俗心”。

不管怎样，那是人们的事。

人们随意地幻想一个出家人应该如何，我只想做我自己。

道人或僧人，那不是我，那是别人的事。

一名出家人或是一个修行者该如何如何，那是别人的事。

我只是我，一个没有名号的人，一个内心早就脱掉袈裟的人。

如果你喜欢我穿袈裟的样子，而又碰到我愿意穿，好的，我穿给你看。但是，我的心早已是俗人。

袈裟属你，它不在我。道人在你，它不在我。戒律在你，于我何干。一切在你，我只是我。

释子这个称号不能把我捆绑在一个僧人的定义里。因为人们喜欢“释迦”这个与“佛”有关的名字，所以我盗用了它。管它呢，只要你喜欢就好。但是，因为我叫了这个名子，我就认定自己是一个出家人，或者我一定要做些什么、不做什么，我死在了那里。

我不是出家人，也不是在家人。

我不是道人，也不是修行者。

如果说我是什么，那一定是别人的事。

什么也不是，那才是真实的我。

出家在家，男人女人，父亲儿子，道人俗人，这一切都与我无关。“释某某”这个名字对你有意义，对我毫无意义。它约束的是你的想象力，对我，它丝毫无力。

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

我虽身穿袈裟，心却早已还俗。

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

如果你说佛不允许出家人如何，那是你不允许，佛什么也没说。

如果圣人的形象让一个人失去了最真实的生活体验，端坐在被人仰视的虚荣里，那是你追寻的。我只需要自然地哭与笑，吃与睡，玩与闹。我的心早已还俗，甚至俗不可耐。如果你讨厌那样的俗心，那是你的事。我心已俗，我甘之如饴。

当有一天你也能冲破一切的障碍，冲破对自己的种种要求和期待，冲破那些冠于你头顶的种种名称，不管你是谁，你一定会像风一样自由。

心已还俗，那是多么美好的事！

我怎能将这份甜蜜与你分享，如果你心居圣位？

我怎能将这份自在述与别人，如果你自居牢笼？

朋友，我不重要，你是谁，那才重要。

我出家，还俗，那不重要；你的心灵选择什么，那才重要。

修行，从淘米开始

做饭的时间到了，你想吃米饭炒土豆。你走到厨房，打开盛米的柜子。从走到厨房，到打开柜子这段时间，虽然很短，只有几秒钟，但是，这一次，仿佛过了很久很久。在你的手接触柜子的把手之前，你发现自己的动作比以前慢了。是的，以前你根本觉察不到自己的这些动作，而今天不一样了。在你打算蒸米饭的那一刻，你的生活发生了改变。

你从客厅走到厨房，每一个脚步，你都清清楚楚，非常专注。你看到厨房的门，看到地砖、冰箱、灶台。你走到电饭锅前，左手拿起电饭锅，移步到放米的柜子前，猫下腰，右手抓住了柜子的把手，打开门，柜门只敞开一半，你右手拉过盛米的袋子，手伸进袋子里，拿起盛米的塑料罐盛米，米没有高处米罐，一罐，两罐，你将米放到锅里。盛好米，你将空的塑料罐放回米袋子里，起身，移步到水池旁。你打开水龙头，开始淘米…

这一系列的动作，你都清清楚楚。你并没有刻意去知道什么，你也并不觉得知道自己在做什么有多好，只是你告诉自己，今天，你要很专心地把米淘好，把饭蒸好。仅此而已。

你打开水龙头，将水流调到居中，不急不缓，不粗不细。你要烧的是一个人的米饭，所以电饭锅里的米很少，因为你在专注的淘米，所以你没有放过多的水到电饭锅里。你左手拿着锅，右手慢慢地搅动着锅里的米，你心无旁骛地淘洗着米…过了二十几秒，你把淘过米的水倒掉，重新放了比刚才淘米时更少的清水。由于你每天都淘米做饭，所以需要多少清水蒸米饭，你很清楚。

你放入锅里的清水不多不少，就像用量尺量过的一样。你将电饭锅放好，插上电源，定好时间，然后转身离开了厨房。你的动作依旧缓慢、沉着而冷静，好像你正参加一场隆重的晚会演出一样。你的脚步没有因为完成了淘米蒸饭这件事而加快或者混乱，你知道，你的演出还没有结束。你走回客厅的沙发前，坐了下来，动作依然稳重、专注…

你没有必要在一天的生活中一直保持专注和觉知，你也做不到。你更无须在做每一件小事时警觉如登高台，专注如参加一场盛宴。但是，如果你想让自己远离妄想、分别、执着幻境的习惯，你想改变因妄想而无端地生起是非烦恼的习气，你需要在一天的生活里，有几次这样专注的做事，比如穿衣、洗脸、吃饭、工作、走路的时候，比如淘米做饭的时候，比如坐在那里看风景的时候。甚至，你只需几分钟的时间，你能非常专注地做好一件事，都是强有力的修行，胜过你散心杂乱盲目用功修行很长时间。

要知道，你所有的烦恼和妄想都是因为没有专注地做好眼前的事，没有活在当下。若能淘好米，你能率领千军万马，你可以做好一切事。

不要轻视你生活中这些最平常不过的琐事，修行，从淘米开始；成大事者，从走过客厅到厨房开始；所有的专家，从看清自家的门牌号开始。

向异类中行

经云：法身遍入六道。六道者，非眼见耳闻之六道，非地狱畜牲、罗刹鬼神、人天修罗之六道。地狱者，你一念嗔恨是；畜牲者，你一念无明是；披毛戴角者，披无明毛，戴知见角，是名披毛戴角；人天修罗者，贪爱五欲，识心分别，意法之争者，是名人天阿修罗。所言六道，皆汝自心，眼耳鼻舌身意，炽然造作，自作自受，自寻烦恼，是名法身于六道中轮转，非关外物，于中轮转也。

所以，畜牲道者，即非畜牲，是名畜牲。猪猫鸡狗，牛羊驴马，狮子虎狼，不是你忌惮处。诸行人，非但不能厌患此道，向此牛马道行，方得解脱。

南泉上堂：夫沙门者，须行畜牲行；若不行畜牲行，无有是处。

又云：切忌道着，道着则头角生。直须向异类中行始得。

经云：但念水草，别无余事。谤斯经故，获罪如是。此是如来密语，是真护佛经，是名向异类中行。

向异类中行，行异类无作无为，行异类无知见，行异类无分别，行异类无烦恼。

如狮子独居窟岩，不与野干为伍。如猛虎居林深处，不见行迹。此是学人向异类行履处。

如猪在圈，常卧不起，如马在厩，常息不动。唯睡与止，不思别事，此是大修行人行履处。

行畜牲行者，如鱼在水，悠游自在；如鸟飞空，了无踪迹；如龟藏六，收摄身心，是名行畜牲行。

向异类行者，非大修行者所不能，非大根基者所难为。行畜牲行者，非死心者难会，非息意者难效。

学法人，如鹅王摘乳，辨魔辨佛，法眼分明。行道者，如香象踏河，截断众流，不拖泥带水。学道者，如狮子捉兔，亦全其力。求法人，如鹰猎物，制心一处。警觉者，如犬闻声，常竖两耳。专心者，如蜜蜂采蜜，心无旁骛。

道人能行狮子独居、虎狼隐迹、牛马息意、鱼鸟悠游、乌龟守心、香象决绝、蜜蜂精勤，是名行畜牲行。行畜牲行，是诸佛行。诸佛行者，无分别行，无取着行，无意识行，无诤论行。

十方诸佛，皆入畜牲道，皆行畜牲行。诸大觉者，但向异类中行，是稀有行，是难得行。

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

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。

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。

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

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。

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。

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。

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！

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。

禅修与觉知要领

下面是在行住坐卧中禅修，在生活中训练觉知的要领。

走路时，最容易训练觉知的方法是把心安住在脚的移动和脚与地面的接触上。一打妄想，就把心念拉回到脚上。

站立时，最容易训练觉知的方法是感受风吹身体的觉受和脚与地面接触的觉受，以及听周围的声音。一打妄想，就把心念拉回到身体的觉受上来。

坐禅时，最容易训练觉知的方法就是听周围的声音，或觉知自己的腿部，或者觉知呼吸。如果坐禅的周围一直有鸟鸣或流水或风的声音最好，一打妄想，就拉回到耳根听声音的觉知上来。如果没有声音，就通过觉知身体和呼吸来离开妄想，把心从外面拉回到自己这里。

躺卧时，最好的训练觉知的方法是觉知身体与床的接触，或者觉知自己的呼吸。翻身时，觉知翻身。身体哪里疲惫或疼痛，就觉知哪里。一打妄想或进入头脑思虑中，就通过身体的觉知来离开思虑与妄念，回到当下的无所住心上来。

在吃饭时，最好的训练觉知的方法是咀嚼和尝味。在咀嚼饭菜时，知道自己的每一次咀嚼。古人所云：粒粒咬到。同时，能够尝到饭菜的味道，通过觉知自己咀嚼的动作和尝到饭菜的香味来安住其心，离开妄念。

在喝水时，最好的训练觉知的方法是，把心念放在手臂的动作上，以及手指和杯子接触的知觉上，感知拿起杯子的动作，杯子碰到嘴唇，水进入喉咙，水的冷热等等，都要尽可能的觉知。以此绵绵密密的觉知来令心安住，从而远离妄念。

在洗脸、扫地、刷碗、整理衣物等动作中，尽量放慢速度，觉知每一个动作。

在坐下和起立时，觉知坐下和起立的动作。

在摸脸、回头、转身这些日常经常做的动作中，尽可能地带有觉知。这些时刻都是训练觉知最好的点。

在开门、关门、锁门、上台阶、下台阶、进车门、出车门、凳讲台、下讲台、拿起话筒、放下话筒、给人递东西、接别人递东西等这些动作中带上觉知，你的心会因为带有觉知而变得安住，不再胡思乱想。你的定力和智慧就在这时养成。

在看东西时，专注地看。在听声音时，认真地听。在开车时，全神贯注地开车。在数钱、清洗、做手工劳动时认真地做。在思考一件事时，认真地思考。这些都是训练觉知的最好修行。

在与人交谈时放慢语速，感知自己的声音大小、有无情绪，是否激动，有无停顿，是否在认真倾听对方说话，是否理解对方要表达的东西。在这样的交流中训练觉知。

如是通过感知脚步、身体、呼吸、声音、味道、动作、语速等每一个可以觉知的细节处训练觉知，进行牧牛，你的修行就会从点到线，从线成片。你的心会越来越安住，妄念会越来越不能影响你，定慧时时长养，烦恼日渐减少。

修行遍布我们生活的每一处。

会修行的人，只要随时能回到自身上来，随所住处即是道场。不会修行的人，到处找道场而频频错失近在咫尺的修行。

会修行的人，通过自己的身体就可以悟道。不会修行的人到处拜师访道，心向外驰，终不成道。

道就在你的身上，训练觉知，越过思惟与名相。通过觉知，跳过一切人的知识，跳过诸佛菩萨的经验，直接悟自己的道，直接成自己的道。

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。

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。

触摸佛心

没有什么比我走路时觉知左脚踩到地板，右脚踩到地板更重要的事了。

我坚信这这一点。

我坚信只有觉知我当下正在做的事，是我获得安宁的唯一方法。

我坚信没有什么事比这更重要的。

我坚信孩子上学是否迟到，老公什么时候回家？我母亲是不是又犯了高血压，今年的年薪是否会降很多，或者我自己的胃病是否更严重，这些都不是我关心的事。这些事无足轻重，我保持正念地书写、打扫房间、该做什么做什么，比任何未来的事都重要。

我相信，没有任何事是重要的。

我坚信只要我带着觉知过好每一秒钟，做好当下的每一件小事，只要我视眼前正发生的一切为无比尊贵。那么，我生活中无论再发生任何事，我都是会带着觉知去接受那正发生的。

就算我没办法保证自己一定心如止水。但是我不会疯狂，我不会被无明和恐惧抓获，我不会惊慌失措和手忙脚乱。我相信在那样的无常来临之前，我已经为此准备好。

我正在尝试用觉悟的心穿透幻象，在此之前，我只要足够地训练觉知，就有足够的定力来迎接一切的发生。

有谁会相信，把路走好，就能给自己通向那永恒的生活架起一座最坚固的桥梁呢？

有谁相信，当你左脚踩到地板上而清清楚楚地觉知，那会振动十方？

有谁会相信，当你手扶住门把手而觉知到门把手的温度，你便沐浴在八功德水中？

有谁相信，你的手指触摸手机屏幕上的一个字母时，你正触摸着诸佛的心？

不试过，你怎么知道那觉知和安住的神奇？

不训练，你怎么知道那最无奇、最安静、离你最近的你的手臂上的肤色真的是紫磨金色？

每件事都很重要

如果你不能在走路时安心，你无法在其他的事上安心。

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

重要或不重要，那是人的功利思想在作祟，那是人的有所得心在指使。

一个道人没有绝对重要的事。他在一切事上专注、安心、从容。

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

一个道人活在每一件事正发生的过程里，他享受那个过程的每一个环节。

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

在超市里，他认真地选择要买的菜和需要的其他东西。

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

当他回到自己的小区里，他专注地走在楼梯上。

回到家，他开始洗菜，准备烧菜。

他洗菜的时候，他内心的满足和快乐或许能超过一个获得世界冠军的人的快乐。

他享受于烧菜的每一个瞬间。

当然，当他开始用餐的时候，他自然不会忘记品尝每道菜的滋味。

他没有因为吃过饭看到洗水池中的碗筷而烦躁。

他稍微休息了一会儿，开始洗碗。

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

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

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

他没有一定要做成什么的欲望。

他不再活于结果中。

他不再活于期待中。

他不再活于分别与得失中。

他享受做每件事本身带给他的乐趣。

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

他可以随时取消行程。

他不会用一个命令或计划强迫自己一定要做什么。

他随时都活在无功用中。

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

他不是为了任何价值才去做事，他只是做他那个特定的时间喜欢做的事。

他不是因为有价值才去选择。

当他选择了什么，那才有价值。

他不是因为什么重要才去做，而是因为做了什么才重要。

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

那时，每一件事对他来说，都很神圣，都很重要。

无依的生活

当我的心休息下来时，我很少选择与某个人在一起。即便我有很多同修可以选择与他们去喝茶、聊天，或到湖边散步，我还是更喜欢一个人坐在屋里或院子里，看着一片树叶，晒着太阳，听着城市里各种各样的声音，没有任何事需要去想、去做。

对我来说，一把椅子，一块石头，一片树林，这简单的几样东西足够让我充实，让我感到快乐和安宁。

当我内心没有需求的时候，大街上的汽车声，都变得动听悦耳。

当我没有什么事要去做的时候，连书桌上的台灯都是温馨的。

当我安静地独处时，就连屋子里最平淡无奇的窗帘都显得那么高雅好看。

如果我没什么事可做，我的每一次呼吸都同婴儿。我可能会坐在那里睡着了，但是那里没有苦。

我慢慢地习惯于安静地坐在哪里，或者站在哪里，或者躺在哪里，或者走在哪里，不依赖手机和饮食，不依赖音乐或交谈，不依赖友谊或思想。我深知，只有不依赖什么所得的安宁才是永久的。

我越能无依地活着，我越不会感觉到苦。也不会再有人能触动我、影响我，让我为他担心和恐惧。

相反，如果我依赖什么，我会受制于我依赖的。我爱什么，就会因什么而不安。

我已经越来越习惯什么都不做地走着、站着、坐着、躺着。我甚至可以在任何时候平躺在床上，就那样一动不动地躺着，睁着眼睛，像一个植物人，像一具尸体。当我站在树林或草地上，我更像一个稻草人。我很清楚在那样一具幻壳中除了偶尔闪过的念头，并没有一个实有的我存在。我享受于那无事的清闲，我满足于那无作的轻松，我受用于那无为的寂静。

我越来越习惯于把一切都交给因缘，而自己独享寂寞。

这个世界上不再有我的躁动、控制和行为，就不再有烦恼和不安。不被任何人想念，也不去挂念任何人，就不再有恐惧。

忘世容易，被世所忘难。不被世人所忘，是因为还不能彻底忘记这个世间。但能真正忘世，自然被世人遗忘。明明活着，明明没有我在活着。这才是真正的生活。

过什么样的生活，是一种习惯。心习惯于攀缘、抓取，就会经常担忧、恐惧，那就是凡夫的生活。心习惯于无依、无求，就会安宁自在，那就是觉悟的生活。

过无依的生活，过觉悟的生活。无依的生活，是真正的归依。觉悟的生活，是唯一的生活。

请停下来

不停地做事是所有人的习惯。

做事不仅是指做特定的事、具体的事、大事。吃瓜子，听音乐，与人说话，看电视，想事情，做这些琐碎的小事，都是在做事。只要头脑没有休息，都是在做事。

当你不停地做事，你会产生一个错觉：有一个真实的我存在，有一个我需要做事。然而实相是，没有这样一个我存在，没有什么事需要去做。

不停地做事，这仅仅是心的一种习惯，一种无明。这种习惯和无明不知不觉地会把我们带入劳累和痛苦中。

虚妄的我执依赖于做事而存在。所以凡夫永远不会在做事时自觉地停下来。他也会停下来，当他累了的时候。他也会不再做事，当做事的因缘破灭时，他不得不停下来。

但是一个觉悟者，一个自觉地修行者，他会在任何时候自觉地停下他手里正做的事。他会随时放下他正在做的事。他会随时随地休息自己的头脑。他能随时站在实相中看清没有什么需要去做。

他不需要任何人提醒，就能自觉地停下来，自觉地休息。他不需要任何的修行，自觉地休息，是他唯一的修行。他深知，每一次停止正做的事，就是一次有力的修行。每一次自觉地停下来，就是一次觉悟。

停止做事，未必是指停止做大事，而是停止看手机、玩游戏、看视频、吃零食、看风景、聊天、听音乐、看小说等很细小的事。停止做事不是停止穿衣吃饭、上班工作，而是停止妄想、烦恼、忧虑。停止做事的特点是不再关心外在世界发生什么，不关心别人做什么，不再于自心中构建任何幻想。停止做事的关键是停止思考、分别、抓取六尘境界。

当你无法停止做事时，你在不停地长养无明和依赖的习惯。当你一定要依赖做什么才能安心，你不做事或要做的事消失时，你就会不安。

从减少做事处开始修行，从随时停下手里的一切事开始觉悟。请停下来，放下手里的一切。只是坐在那里安静地呆着。自觉一次，就是一次地觉醒。自觉一次，就是一次的修行。

停下来一次，心就安一次。当你心不安了，你一定是在做什么，请停下来，坐下来，什么都不做。不安很快就会消失。

每一次，哪怕只有五分钟，哪怕只有一分钟，哪怕只有十秒中，请停下来。看到自己的心一直在抓取，然后停下来。看到虚妄的我还在幻境中打捞，请停下来。不要轻视这几分钟，几秒钟，那是你觉悟的起点，那是你解脱的关键，那是你安心的法门。

熟练这个法门，练习停下来，习惯停下来，享受停下来的世界。那才是真实的世界，是诸佛的国度。

把那体会扔掉

心的特点是体会。

心总是要体会什么，才觉得有意义。体会本身没有问题，那是心的作用。但是迷于体会，把捉体会，执着于体会，就会被体会束缚，不得自在。

不停地捕捉感觉，不停地抓取什么，是心的特性。一旦不让心去感受什么，它就不自在。感受而不探寻，体会而不琢磨，心即不迷。

人们活在各种各样的体会中，并执迷于这样的体会。体会来自于意识、妄念和分别。所有的体会都不是真的。

凡夫活在对色声香味触的体会中，道人活在对法的体会中，诸佛觉者不迷于体会。你对体会有丝毫的执着，都无法见道。你活在体会中，就有能所。有能有所，不离妄觉。

抽掉你对所有体会的执着。只是经历，莫去捕捉。只是体会，莫住着于体会。自然体会，莫寻体会。经云：善于分别诸法相，于第一义而不动。

学法之人，皆欲见性。性不可见，存见性想，不得见性。修道之人，皆欲体会道，道不可体会，心存体会想，永不见道。第一义离于一切觉想，离于体会。存于觉想，不得第一义。有觉有观，菩萨过患。

古人云：回趣真如，法还不净。回趣者，即体会也。心存一念体会，永不得会道。无心体会，自合道也。

又云：情存一念有，即与道隔矣。情存一念有者，即体会也。莫生体会心，体自会也。若生一念体会心，头上安头，知上立知，即无明本。

永嘉大师见六祖。并不礼拜。六祖说，大德是出家人，为何不礼拜？永嘉云：生死事大，无常迅速，无暇礼拜。六祖云：何不体取无生，了无速乎？永嘉云：体即无生，了本无速。何须更体更了？六祖云：如是，如是。祖又言：汝甚得无生之意。永嘉云：无生可有意也？祖云：无意谁当分别？永嘉云：分别亦非意。

永嘉因见得真性，所以于性中不更体会，不生觉想。亦不住于不生觉想，任运自在，于法无碍。

无数学人不得悟道，皆因住于体会，寻于体会，迷于体会，总起一念体会，执于觉想。情存一念悟，宁越昔时迷？诸同修，拿掉那体会，即本体自会。莫起那念觉心，即本觉自现。于一切时，但用汝心，莫做用想。但使见闻觉知，莫做见闻觉知想。体会一切，莫住体会。经历一切，莫滞莫忆。于一切法，不更分别。在所有的体会中，放掉那体会。在本觉性中，不更起觉，是修行关键，入道之门。

开悟中没有“狂喜”

有太多的大师形容开悟时的心境：狂喜。人们迷于觉受，惑于境界，所以会被那些大师所骗。

那“狂喜”中除了无明和妄想，什么都没有。狂喜跟开悟毫不相关。

小心这样的大师，远离那些描绘“开悟”和渲染“狂喜”者。任何对开悟境界的描绘，对法喜的形容，都不出识心和妄念。

开悟里什么都没有，若有少许觉受可形容，即是妄，非是开悟。

除了平淡、平常，没有什么可以形容开悟。甚至连平淡、平常、都无法形容开悟。开悟无法被任何描述所形容。“狂喜”更是与开悟风马牛不相及。

开悟里没有能觉之心，没有所觉之乐。有觉所觉，非是真觉。

经云：涅槃之乐，非是受乐，乃是无上寂灭之乐。寂灭之乐者，不可以意知，不可以心识，超诸心识觉受，离于忧喜分别，是名寂灭之乐。

又云：觉所觉者，不离尘故。

又云：佛不住涅槃，涅槃不住佛。

人们把开悟想的太过玄妙，所以会被那些大师种种神秘的形容所欺骗。开悟时到底是什么样的境界？开悟者到底体会到什么才是开悟？开悟时没有任何境界出现，有丝毫的体会，皆非开悟。

你正抬脚走路时有什么感觉？当你有感觉时，已经不是在走路，而是在打妄想。正走路而未生走路想时，即是开悟。而那开悟的瞬间，实无开悟者，亦无开悟法，无开悟之事。于此本心直用直行，无住无著，假名开悟而已。

正举筷子时而未生吃饭想，正将茶杯送到嘴边而未生喝茶想，正谈话时而未生谈话想，正看风景而未生看想，正用见闻觉知而未生烦恼住着时，这一切平常之时，无不是开悟时。这一切索然无味时，正是开悟时。一切时都有可能是正开悟时，唯独狂喜时不是，唯独有所觉、有所受、有所想，有所住，有所体会时，是汝识心妄想，非是开悟也。

正恁么时，无恁么想，是开悟时，实无开悟也。开悟不可住，开悟不可得，开悟无开悟。开悟里，全然无任何狂喜，连丝毫的喜悦都没有。若有丝毫的感觉，是心识的住着，非是开悟。

所言禅悦和法喜者，但有所悦，即非禅悦。但有可喜，即非法喜。禅悦者，无烦恼之异名。法喜者，无障碍之假称。禅悦者，非觉受之乐。法喜者，非心识之喜悦。禅悦者，平常心。法喜者，无忧恼。离于二法，是名喜乐。而此喜乐道不得，若欲开口说，十方佛打哈欠，诸祖师劈头打！

开悟非是于头脑中开悟，非是于觉受中开悟，非于境界中开悟。未住于头脑，未体悟于觉受，未沉迷于境界，是名开悟。众生心不生，道法正通流；诸妄念不起，谁生开悟想？

快乐在意识的外面

你实现了你梦想的一切，你快乐了吗？

你做到了你想要做到的，你安心了吗？

你得到了你想得到的一切，你满足了吗？

都没有。

快乐、安心、满足，是无法通过做到什么、实现什么、得到什么而达到的。

快乐、安心、满足非常容易达到。但是在这个星球上真正快乐、安心、满足的人寥寥无几。为什么人们无法快乐、安心、满足？因为人们错认了快乐、安心、满足。

真正的快乐是不需要任何努力就能达到的。安心、满足也是如此。

不再期望什么，不再幻想什么，不再去做什么，你会立刻安心。不管你是谁，跟谁在一起，过什么样的生活，停止你头脑中追求的，立刻休息下来，你都可以立刻获得快乐、安心和满足。

人们不认识真正的快乐，所以才去追逐感觉上的快乐。人们无法安心，是不认识真心，所以才被妄心驱使。人们不知道所追求的一切都是幻影，所以才会永不知足。

当你觉悟真正的快乐超越感觉，只是无苦，只是烦恼止息，那时，你便不再寻找快乐。当你不再寻找快乐，你开始进入了真正快乐的国度，那所有人都迷失的乐园。

当你发现没有一颗真实的心属于你，你并不拥有心，也不拥有一切，你并不真实，你不再渴望安心。这时，你的心安了。你真正觉悟无我，你安好了自己的心。

当你发现一切诸行，一切诸法并不真实，如幻人变戏法，如魔术师变魔术，诳人眼目，你不再去追求什么，这时你满足了。你满足于空，满足于无所有，满足于无所得，满足于无一物，满足于无我，满足于无人，满足于无爱憎、善恶、得失，满足于真正的圆满：不增不减。

除非你觉悟实相，否则你永远都不可能快乐。除非你觉悟无我，否则你永远无法安心。除非你觉悟空，否则你永远不满足。

快乐、安心、满足，根本不需要你去寻找，就像你从来没有丢失过自己的头，你不需要再去找头。如果你去找头，你非旦找不到任何头，还会失去本头。如果你不觉悟你本有的不需任何造作就能达到的安宁、快乐和圆满，而别寻快乐与圆满，你永远无法找到，只会越走越远，越来越迷失。

从头脑中走出，从寻觅中回来，从前方转身。快乐在意识的外面，安宁在回来的路上，圆满在回首的瞬间。

谁在出轨

师父好，您怎么看待出轨这件事。我老公有了外遇，我又离不开他，为此我非常痛苦，每天都生活在地狱里。请师父帮助弟子走出困境。

答：在我看来，只有一种出轨，而这和男女关系完全没关系。

不存在肉体出轨，或精神出轨。只有一种出轨：不守本心。

为他人而活，是名出轨。关注他人，是名出轨。不在自己生活的轨道上行驶，是名出轨。心向外驰，是名出轨。为某个人某件事痛不欲生，是名出轨。见他人过失，评判、抱怨、指责别人，是名出轨。住于烦恼，是名出轨。活于幻相，是名出轨。执我我所，是名出轨。颠倒妄想，是名出轨。

这个世界上每个人每时每刻都在出轨，除非他完全觉悟。这个世界上每个人都在搞各种各样的外遇，除非他不再关注外境。这个世界上每个人都在搞婚外恋，除非他真正的爱自己并忠实于自己。

所以，在我看来，出轨的并不是你丈夫，而是你。如果他所谓的“出轨”并未给他带来不幸，那并不是出轨。而你即便是一生都忠于你的丈夫、家庭和你信仰的道德伦理，但是你因此而烦恼和不幸，你在出轨。这听上去很难让人接受，但这是事实。

你真的是因为丈夫有了外遇才非常痛苦的吗？你真正思考过这个问题吗？你痛苦的真正原因跟你丈夫毫无关系，跟你自己有关。跟你自己过于关注和依赖你的丈夫有关。跟你内在世界观中不能接受的种种观念有关。你把你生活的重心建立在你丈夫身上，是这个原因导致你痛不欲生。

让你深处地狱的不是你丈夫的不忠，而是你对自己的不忠。让你无限烦恼的不是你丈夫做了什么，而是你把自己和你丈夫都当做真实存在的人。

无论你丈夫做了什么，无论你生活中遇到什么，那都不足以让你烦恼。只有你的想法、观念，你怎么看待这个世界和他人的行为，才会让你烦恼。

你爱的人出一万次轨，都抵不上你一瞬间迷失本心一次的出轨。你的丈夫和无数女人在一起，都不及你一念心著于外境的出轨。你的丈夫每天都不回家，都不及你迷失了自己的生活这样的出轨。

你的烦恼从来不来自于你爱的人又爱上了别人，而是来自于你没在过自己的生活，而在过别人的生活，来自于你自己的出轨。

你每天都在出轨，你却不知道。你每时每刻都在出轨，你却看不到。你试图控制你丈夫的思想和行为，而完全迷失了自己，你却不觉知。这种出轨，远远胜于你丈夫的出轨。

你每天都在虚幻的事物上打无数次妄想，你却看不到，却每天指责别人在做些什么。是你自己的出轨让自己无限的痛苦。它跟你丈夫没有任何关系。如果某个人做了什么会让你痛苦，那你岂不是时时刻刻处在危险和不幸中？

即便你完全忠实于自己的家庭，从没在男女关系上犯过任何错误，但是，你却因为丈夫喜欢别人而悲痛欲绝，你才是那个真正出轨的人：你离开了自己生活的轨道，去过了别人的生活，即使他是你的丈夫。

没有人能帮你，除非你觉醒。没有人能帮你走出痛苦，除非你为自己而活。没有人能阻止你丈夫不去爱别人，除非你永远不再关关注于他。没有人能控制任何人做任何事，除非你想当奴隶。这个世界上没有忠诚的人，除了那允许并接受一切事物发生的人。

忠诚的对象永远不是别人，而是自己。

看清这个世界上没有轨则可出，没有出轨的人，没有任何丑恶的事，没有任何负罪，没有任何批判，那是唯一的忠诚：忠于实相。

除非你觉悟于此，你才能彻底摆脱你丈夫出轨带给你的阴影。否则，你会长劫在地狱中轮回。

你自己先不要出轨，你将看不到任何人出轨。为自己而活，不再关注他人是否出轨，不依赖任何人而活，这时，你是一个真正忠实于自己的妻子。你真正的丈夫不是别人，而是你自己。

出轨永远跟别人没关系，没有人出轨，除了你自己。

随时警觉自己不要向这个世界上发生的一切投射概念、评判、指责和抱怨，你不再出轨。小心又去过别人的生活，你是真正忠实的人。你不再出轨，这个世界上便彻底没有任何人出轨。

当你不再出轨，你甚至都不需要理解和原谅你的丈夫。因为你知道，你丈夫只是你无明、依赖和贪爱投射的幻影，他并不存在。

意见，意剑

世间刀剑，伤人一时，再重皆可治愈。意之刀剑，伤人多劫，其伤难愈。

  你持有多少意见，就持有多少刀剑。

意见者，实乃意剑。

  你持有意剑吗？

  意能自害，亦能害人，愚人不觉，多害己害人。智者觉之，谨言慎用。

你持有的意见越多，伤人越重，害人越多。

 你不必对人横眉冷对即可要人性命，只要放出你的意见。

  你不必对人愤怒暴跳即可让对方心惊胆战，只要你心里存有意见。

 你想做一个心中持有意“剑”让人无法接近的人，还是丢掉心中的“剑”，做一个让人如沐春风的人。

你想用你心里的无数看法、意见、观念“爱”你最亲爱的人，还是带着尊重、理解与接纳，“裸露”在你爱的人身边，让他们对你完全放心。

 你想做一个刺猬？还是想做一个毛毛熊？

心中持有各种想法和意见的人，就像一个刺猬，人人避之。而没有坚固意见和想法的人，就像一个毛毛熊，人们都喜欢。

 如果你想让更多的人讨厌你，就亮出自己的意见，掏出自己的尺子，你立刻就能达到目的。

 如果你想大家喜欢你，从心里卸下你的利剑，做一个没有意见的人。

 只要你没有意见，你可做我的老师。

只要你没有意见，我可以到处宣扬你。

 只要你没有意见，我愿意为你做牛做马。

 只要你没有意见，你可做佛，做世尊。

  佛只是一个没有意见的人。

觉者只是一个剔除了心中种种知见的人。

然而舍命容易，舍见难。

一个不拿武器的战士，要么他疯了，要么一定是一个高手。

 所以世间佛与觉者少之又少。

 无我的人无见。

  无见等同于无我。

  所有的意见都代表着大大的自我。

  把你的意剑挂在墙上，它除了伤己害人，没有任何意义。

  把你的想法交给虚空，它除了愚弄自己，没有任何意义。

 佛说，我见、人见、众生见、寿者见。以有如是等见，不得见于实相。如是四剑，障蔽了天眼，法眼、慧眼、佛眼。只留下肉眼而见是见非，见善见恶，见凡见圣，见得见失。

  有僧来见马祖。祖问：汝来为何？僧答：求佛知见。祖呵曰：去！佛无知见。知见属魔耳。

知见者，非见闻觉知，乃于见闻觉知上别生种种见解是非对错。经云：知见立知，即无明本。于本性见知上复立于知，是祖所呵之知见。亦是无数学人所求之知见。此知见从识而生，念念分别，覆盖真性，故云魔也。

  古得道者曰：老僧平生百无所解，只是日日一般。

  无上佛法原来恁么简单，但无知见所解，日用一般即得。众生不得，只是于此平常日用上复加种种计较分别、意见知解，故与道相远。

  知见虽微，能害慧命，故学人不可不慎。切忌于心中学得种种知见，以为佛法。佛性圆满广大，若堕意见知解中以为佛法者，如春池拾瓦砾，遗落于摩尼。

  善知识，意见者，能杀能活。住于知见，自堕坑阱。以无定见而具佛眼，洞观实相，是佛真见。以此慧见，亲见本来，是名活人，亦名慧剑。

  手握何剑在仁者，杀活予夺凭智慧。

善知识，手中之剑当慎用。

关心，关闭虚妄，打开真心

关心，是最愚痴的爱

你关心谁，你在伤害谁。

你关心时，真心被你关掉了，识与妄被你打开了，你放出去的是一把无形的箭。

你关心谁，你的识心射向谁。

你的关心加重了对方认为有他自己的错觉。你自己也在熏修无明。

觉悟的人不需要任何人的关心。就算有人关心他，对他来说，那关心也不存在。他已经化自己于无形，所以任何心识，射他不到。

世人以被人关心为幸福，以被爱为快乐。他不知道，所有的关心后面都带着一支箭，所有的需要被爱后面都带着一个巨大的我。而他的自我，则是靶子，必被射中。

他需要多少关心，就等于需要多少箭射向他。

谚语说的好，母亲是老虎，疼谁谁受苦。

人们只是总结了这个现象的结果，却不知为何如此。以不知故，依旧心疼那个最不好的子女。越是心疼他，他越不好。为什么？在关爱他之前，你已经认定他不好了。

疼爱即是关心、关注。关注就是无中生有，将虚妄坐实。 你疼爱、关心一个人，其实是不放心他，其实是在暗示他不好。是在向他投射你不希望他发生的事。你在促使那事发生。

你不希望他怎样，他就会怎样。

为什么？一切法不二。

你躲避的，是你欢迎的。

你抗拒的，是你逃不掉的。

你讨厌的，是你执着的。

一切都来自于你，还返还于你。

你如果真正爱谁，希望谁好好的，对他放心，收回对他过度的关心。你可以在旁看着他，但不要投射自己的意识、干涉和操控。

没有干涉的陪伴，那才是最有智慧的关心，那才是真正的爱，

把你对某某的关心放入对因缘和法性的相信里。

你越觉悟，你越相信因缘，越不会加入自己的意见。

不执着自己的想法，你是阿罗汉。

不相信自己的意见，你是觉悟者。

不再关心外境的变化，你是佛。

让一切如梦如幻地发生，觉悟一切实无有生，那才是你唯一需要关心的。

如此之关心，关闭一切虚妄，关闭自己意识，打开本有真心，是真关心。

正所谓，众生心灭，则真法生。众生心生，则真法灭。

走开，是有力大人

迈动双腿，从那里走开，是一件很难的事。关注是所有人的习惯，好奇让我们陷入纠葛。走开的人看上去冷漠，实则是有力大人。我们的双脚如须弥山一样重，我们的知见如铁围山一样沉，我们的双手如稠林一样迷乱，我们的观念如藤蔓一样缠绕。

我们总是自做聪明，以为自己知道什么，以为自己能够帮助别人。所以我们要过问别人的生活，要插手他人的世界。

当我们驻足关注，当我们插手干预，自我立刻进入幻梦，世界立刻失去安宁，人我是非立刻出现，烦恼矛盾立刻蔓延。难怪《法华经》云，若人燃一手指，燃一足指，供养经卷，其功无比，为法供养中最。燃手足指，非燃肉身手足之指，而是燃掉好奇之足，燃掉染指之指，燃掉好事之指，燃掉捣乱之指。又云，我舍两臂，自当作佛。两臂者：好奇与干涉！万法本寂，一切无疑。无是无非，清净无余。人不守分，伸头探脑，是非竟起，自寻烦恼。插手是非，自入是非。干涉因缘，自陷纷乱。

只有大智慧的人才能从一切事端那里抬脚走过，只有通达诸法无生者才能见一切不惊不怪。

马祖试法于百丈、西堂、南泉，百丈与西堂知见重如须弥，脚粘问答胶漆，心入意识稠林，如猕猴相似，被他马祖猎师猎获。唯南泉拂袖便去，自在洒脱，独超有海。

赵州云：有佛处急走过，无佛处莫停留。走开唯佛能行，不住唯觉能至。

如果我在那里睡熟，莫为我盖衣。难得我有那么一刻睡熟，请你悄悄地走开，莫用你的关心惊扰我的美梦。

如果我在攀爬，请不要扶我，我正专心地享受危险，请把你的目光从我身上移开。

如果我在开车，请静静地坐在旁边，不要大惊小怪，相信我能把车开好。

如果我正和别人争论，请不要插嘴，我们几句话就能解决问题，如果你干预，你是唯恐天下不乱。

如果我在夏天穿棉袄，请不要惊怪，我一定有我的原因，请你走开，不要问我为什么，省得我讨厌你。

如果我在那里痛苦的哭泣，不要打断我，不要管我，请你当做没看到。我哭一会儿就好了。

如果孩子走路摔倒了，请继续做你的事情，不要去管他。不管他，他立刻站起来，不声不响地继续走路，如果你去管他，他会号啕大哭。

如果你的亲人死了，请不要为他哭泣，请不要为他念诵，请不要为他做任何事，把他放入棺椁，然后静静地走开，请用最无声的脚步回应他的睡眠。

一切都没有问题，一切都那么有序地展开，一切都如是因缘果报究竟，即使狂风吹折大树，即使劫火烧干海底，一切如此恰好，涅槃寂灭如是。

如果我们懂得转身离开，懂得不去关注他人，懂得不干涉别人的生活，不过问别人的故事，我们不用燃指供佛，不用舍臂作佛。悄悄地走开，毫不犹豫地走开，欢喜洒脱地走开，放下别人的故事，走入清凉世界，走入解脱大道，走入极乐圣境，走入无余涅槃。

你要解决的不是问题，而是执著

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

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

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

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

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

你不想做事，或者想做事，这有什么问题？除非你认为他们是对的或错的。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

那很好

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

如果你爱你的家人，让他们自己决定自己的人生，你奉献理解和祝福就好。

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

抗拒是所有痛苦产生的原因。

操控是所有纷争产生的原因。

干涉使所有的爱变成怨恨，使所有的善意变成伤害。

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

若人不信自己意，天意会带着惊奇光顾你。若众生心不生，则佛心现。

若自我意识退居幕后，则般若的光明照遍世界。

你是实修者，还是幻想家

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

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

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

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

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

你认为一定有一种更省力、更便捷的方法，可以直接收获果实。

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

农夫问你，你买的种子有问题吗？

你问农夫，必须要买种子吗？

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

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

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

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

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

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

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

拥抱的魔力

没有什么是一个拥抱不能解决的。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

一个拥抱，那是觉者的武器，是神奇的觉醒，是无我者的神通。

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

百无一用是禅师

禅师是对世界没有价值的人。一个禅师对世界不做任何贡献。

   如果说禅师对这个世界有那么一点点意义和贡献，那就是他的安静和无为。

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

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

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

  禅师就像空气，就像植物，就像废物一样活着。

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

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

  他成了一个“废人”。

  他像一个“寄生虫”。

  他毫无作用，毫无意义。

  他虽然如此，却一点也不苦恼。相反，他以此为安乐。

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

  百无一用是禅师。

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

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

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

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

  一个修道者可能还会存有学法、修行、得道的心，在禅师那里，这些全部消失。

  禅师是一个彻头彻尾的隐居者和失败者。

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

  一个禅师一定是于三界不现心意识的人。

  一个禅师先是藏身处无踪迹，后是无踪迹处不藏身。

  一个禅师的心，天地难测，鬼神不知。

  禅师不与人争，不与物争，他退居一切之后，居于一切之下。

  他甘于失败，甘于一事无成。

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

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

  每个人天生都是禅师，只要他停止要求，撤销有为，不求意义。

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

所有的发生都是为这一件事而来

如果那是你唯一的选择，除了爱上它，你还能如何？

如果你生病了，除了与病在一起，你觉得你讨厌、恐惧、焦虑有用吗？

不幸不是你生病了，而是你不接受生病，你认为你不应该生病。

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

不幸不是你被关进了监狱，而是你拒绝接受这个事实，你认为你不应该被关进监狱。

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

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

不幸不是你现在过的并不富裕的生活，而是你觉得你应该过更好的生活。

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

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

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

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

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

应该怎样，而不是接受这样，是人类最大的不幸。

接受现状，接受现在的你，是你获得幸福的秘诀。

人们普遍奉行这样一种精神：与命运做斗争，不屈服于命运，做自己命运的主宰者。

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

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

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

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

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

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

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

定海神针

每个人都有一颗定海神针。

找到这颗神针，你的生活将永远安宁。

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

定海神针不是神话，它不在龙宫里，它在你的生命深处。

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

它有两个名字，一个叫那不是真的，一个叫我很好。

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

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

定海神针者，没有什么是一定的。

定海神针者，你根本无须确定什么。

定海神针者，诸行无常，是生灭法。

不确定什么，你拿到了定海神针。

不相信任何定论，你会使用此针。

没有定法可得，是此定海神针的唯一相貌。

人虽然都有定海神针，但无大智，则拿不起此针。

人虽然都有定海神针，但无神通，则不会用此针。

人虽都有此针，但无慧眼，看不到此针。

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

要想举得起此针，须六根清净，心中无物。心里有物，能障此针，够不到此针。

想拿到此针，须要神通。何种神通？神清智通，般若观照，不失正念。

看得见妄念，能离于妄念，能定得住一世界。一世界清净，十方清净。

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

即便你人生百年，一切美满，不见此针，不幸还会来临。

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

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

活着就好

一个赛跑者，身上带的东西越多，跑的越累，越慢。

一个旅行者，行李带的越多，走的越艰难，越无法自在地享受沿途风光。

一个航海者，船上装的货物太重，无法行驶到远方。

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

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

让我们快乐的不是那无止尽的欲望和需要，而是减少需要，过最平淡的生活。

让我们安心的不是围绕着我们的物质和虚荣，而是精神的独立和智慧的充实。

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

活着就好。

看看自己还能减少什么。

仔细地看，你一定还能再减少。

能呼吸就好。

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

一次次地减少你的需要，这是快乐的法宝。

有一间屋子遮风挡雨就好。

安静下来，反思是什么让你的人生如此难过，一定是无数的需要。

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

是你的妄想需要，是你虚荣心需要，是你的愚痴需要。

有一口饭吃就好。

当你的需要减少到只要活着就好，自然一切痛苦都会消失。

活着就好，别说你做不到。

今天你就做到了。

小时候你就做到了。

病重的时候你做到了。

等你老了，动弹不得，你就能做到。

活着就好，你能做到。

你做到这点，死也不怕了。

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

从今天开始，过这样的生活。

活着就好。

能呼吸就好。

坐在窗边听雨就好。

有一缕阳光就好。

还有一片天空让你仰望就好。

华丽转身

华丽转身是世界上最美的事。

华丽转身，也是世界上最难的事。

人们喜欢探寻事物，喜欢纠缠于是非对错，在一个地方过不去，在一件事上过不去，不肯轻易放过自己，放过他人。所以此身难转，此念难转。

华丽转身，真的很华丽，但是，不经一番锻炼和打击，谁肯轻易转身？谁能漂亮转身？

当你和别人交谈，不知不觉你们的观点发生冲突。你不先觉，你如何先转身？俩人都不转身，势必引起争论。弄得双方都不愉快。

你和家人吵架。如果你不先谦让，不先转身，不及时包容道歉，一定愈演愈烈，互相埋怨，互相伤害。

你贪求一件东西，或极想达成一件事，但那远远超过了你的能力。如果你不及时罢手，不及时转身，一定会被自己的贪心弄得精疲力尽。

追求和执着不灭，谁能华丽转身？

华丽转身，须有看破一切的智慧。

华丽转身，需有洞穿一切的魄力。

你想说服谁，以表明自己是多聪明，你很难华丽转身。

你想证明什么，以确定自己的价值，你无法华丽转身。

你想争胜负，想博得他人的认可，你只会在原地拖泥带水，你会非常可笑。

你想向他人和世界表达什么，你无法从你的妄念和住著中走开。

你有所得，你转不动身。

你有所求，你身如须弥山，动弹不得。

你有所住，你念念交缠，自投罗网。

你顾及太多，你被你顾及的套牢，你无法转身。

你在乎的太多，你被你在乎的绑架，你挪不动脚步。

如果你想活得自在潇洒，学会在一切事上华丽转身。一切事本无心拖累你，只要你看清一个事实：所有的事都不真实，所有的事都是由你的妄念编织的。

如果我对自己和这个世界没有要求，我可以随时离开。如果我对舞台并不留恋，我可以随时下台。如果我知道人生如流水，逝者不可追，我一定不会紧紧地抓住什么。

我们虽然不能像云一样轻盈，像水一样自由，但我们可以转身。能转身，可转天地，可出汤镬，可破地狱，可生佛国。能转身，可成光，可永恒，可绝烦恼，可无忧愁。

华丽转身，这是我对自己的唯一要求。华丽转身，也是一个幻梦所能呈现的最美的样子。

我爱你，是吗？

我爱你，我才担心你是吗？不，我爱你，我会相信你。

我爱你才会关心你是吗？不，我爱你，我会照顾好自己。

我爱你，我要管你是吗？不，我爱你，我会让你自己管好你。

我爱你，我要盯着你是吗？不，我爱你，我会看好自己。

我爱你，才要打造你是吗？不，我爱你，我要你做自己。

我爱你，才跟你吵架是吗？不，我爱你，我尊重你。

我爱你，才指出你的不足是吗？不，我爱你，我看你是完美的。

我爱你，才会痛苦是吗？不，我爱你，我内心除了喜悦还是喜悦。

我爱你，才拴住你是吗？不，我爱你，我会解开捆住你的所有绳索。

我爱你，才会探寻你的世界是吗？不，我爱你，我的目光不会去刺探你。

我爱你，才会走进你的世界是吗？不，我爱你，我活在自己的世界里。

我爱你，才会对你有种种要求是吗？不，我爱你，我会撤销对你所有的要求。

我爱你，才会以此名义宣扬你属于我是吗？不，我爱你，我会让你知道，我们彼此各不相属。

我爱你，我的心才会放在你那里是吗？不，我爱你，我的心回到自己这里来。

我爱你，我才伤害你是吗？不，我爱你，我会像一道风景陪着你。

我以前以为我爱你，不，那根本不是爱。那只是以爱的名义在行伤害的事。

我以前以为我爱你，不，那根本不是爱。那只是以爱的名义控制你。

我以为自己非常非常爱你，不，那不是爱。那是爱的刺客，那是无明的强盗。

我从没爱过你，我只是以为我爱你。

亲爱的，如果你从我这里感到有一点点的压力和苦恼，对不起，我没有好好爱你。我只是借用了爱的名字。

亲爱的，如果你从我这里感到紧张与不安，对不起，我没有好好爱你，我被爱之歹徒所蒙蔽。

亲爱的，我希望你也能好好爱我，不要借用爱的名字！

如果因为你爱我，让我感到痛苦、紧张、困惑，你真的爱我吗？

如果因为你爱我，让我感到压抑、烦恼和恐惧，你真的爱我吗？

我爱你，不是成就你的借口。你爱我，不是你为我好之名义。

我只能成就我自己，而你，我希望你好好地照顾自己。

如果我爱你，我宁愿自己像你身边的一束花，你脚下的一片树叶，你眼前的一只蒲公英。

如果你也爱我，我希望你也一样。

如果我爱你，我只是陪伴你，像左手陪伴右手。如果你也爱我，我希望你也能陪伴我，像墙角配着院落。

你没问题，世界OK

这个世界没有问题，他人没有问题，发生任何事都没有问题。如果有问题，一定是我出了问题。

如果我没问题，那么，一切都没问题。

如果我有问题，那么，就算是一个垃圾袋，一双筷子，一句话，都成了问题。

有人钓鱼，有人放生，OK！都没问题。如果我认为钓鱼是杀生，钓鱼造业，那是我的问题，钓鱼变成了我的事，杀生变成了我内部的事，与钓鱼的人没有任何关系。

有人信基督，有人信佛，OK！都没问题。谁信什么，那是他人的事。如果你看别人的信仰有问题，那么，是你出了问题。

有人骑车，有人开车。YES！都很好。重要的不是别人干什么，而是你在做什么。如果你做一件事觉得好，好，你做你的事。别人做什么，非常好，那是别人的事，一点问题都没有。如果你觉得别人有什么问题，一定是你出了问题。

丈夫喜欢玩游戏，妻子喜欢看电视剧，互不干涉，互不指责，俩人都没问题。如果丈夫认为妻子不该整天看电视，妻子认为丈夫不应天天玩游戏，俩人都有问题。

你没问题，他没问题，大家都没问题，只要自己不觉得有问题，没有人有问题。如果我觉得你们有问题，很不幸，是我自己出了问题。

这个世界上所有的问题都来自于干涉，来自于不管自己，而去管他人，来自于见他人过。

一个好的修行人不关心外在世界发生了什么，不关心他人有没有问题，他只关心自己是不是有问题。如果哪里出了问题，那一定是他自己出了问题。

外在世界发生一切，都精确无比，不可改变，完全没有问题。如果我们认为那有问题，我们不接受现实，那么，是我们出了问题。

人要解决的不是外在世界发生的事情，不是外在的问题，而是我们内心的问题，是我们的分别和评判。

我们内心没有问题，一切恢复正常。

心地无非，世界无非。

你没问题，他人就没问题，世界就没问题。

你不挑理，没人犯错，没人有问题。

你不找事，没事发生，一切OK。

你想没有问题地活在这个世界上吗？清除你内心所有的问题、是非和成见。心地干干净净，世界干干净净。

心地无非，世界真美。

你没问题，世界OK！

独立的人，最美的人

每个人都在抓着救命稻草而活着。 在那看似美好的一个个人生中，存在着一个个不幸。

你抓着什么？

你抓着的，正是将来给你无限恐慌的。

你抓着的，正是将来深深打击你的。

不管你抓着什么，你抓着的都是虚空。

你抓着什么，什么是你的致命要害。

你抓着什么，什么就是你的隐患。

你抓着一个东西可以帮你度过世间的困境，它能帮你度过生死大河、无明黑夜吗？

你抓着的东西能保障你一时的安全，能让你获得永远的安心吗？

你抓的越认真，当你抓的东西消失后，你就越恐慌。

你抓的东西越多，你的不安就越多。只要你抓的任何一个出了毛病，你都会跟着出毛病。

世人抓财色名食睡，抓工作、家庭、亲情，修行人抓佛、抓法、抓善知识，抓同修道友，抓利他弘法。

只要你还有所抓，你就无法真正解脱。只要你还有抓什么的心，那一定是生死心。那能抓的，是你轮回的根本，是你的无始无明。

放手你抓住的东西，放开你抓取的人，还他自由，给他空间，把他交还给他自己。

做一个什么都不抓的人，做一个无所依赖的人，那是一个真正觉醒的人，是一个绝对安全的人。

安全不是任何你抓的东西所给的，也不是任何你依赖的人所给的。安全是彻底地抽掉一切所抓、所依、能抓、能依，如行空中，无着无落。

尝试撤掉所有你脚下踩着的东西，尝试丢掉所有的扶手，远离所有的靠山，经历行在空里，活在空里的真正自在和安心。

洞山禅师说：欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。

空里步，是正路。河沙人，望生怖。真修者，不退缩。一踊跃，全身露。大撒手，无踌躇。

诸行者，不管你是男人女人，穷人富人，老人孩子，做一个独立的人，做一个无依的人，那才是一个潇洒美丽的人。

我不关心这个世界发生了什么

我不关心这个世界发生了什么，我只关心自己的内心世界发生了什么。

我知道，不论这个世界发生了什么，其实什么都没发生。我也知道，不管我内心的世界发生了什么，那都是我的妄想。

我不关心其他人在想什么，我只关心自己在想什么。如果我因为想到什么而烦恼，我会立刻离开这个想法。

即便是我的至亲，我的道友，我也不关心他们怎么样。我知道，他们怎么样，没有任何人能主宰，也没有人能替代。除了他们自己，没有人能替他们负责。我更知道，无论他们怎么样了，他们都还是那个样子：他们并不真实。

我不关心这个世界上的任何人。我为什么要关心他们？如果我对他们没有任何要求。我为什么要替他们操心？如果我对他们连一丝一毫的期待都没有。

是的，我谁也不关心，包括我自己。我知道，我从来都好好的。如果我对自己过度关心，我就是认同我不好。我认同我不好，我开始出现问题。

我不关心这个世界是否有人得病、死去。我知道，没有人生病，也没有人死去。

我不关心外面下雨，还是刮风；扬尘，还是下雾。不管气候如何，我都喜欢。我实在无事可做，所以，对一切，我都无可挑剔。

我不关心这个世界上是否有饥馑和战争，有贫穷或是疾病。我只关心自己内心是否满足，是否和平。这个世界上发生什么，谁能阻挡？如果我自己心里发生了对抗，我可以放松，我可以扭转。

照顾好我自己，是我唯一能做的事。

我不关心别人，也不需要别人的关心。你照顾好你，我照顾好我，我们都不会有问题。如果你到我这里插一杠子，我到你那里插一杠子，这个世界才会有问题。

我不关心这个世界发生的任何事。我知道，正是因为担心和过度的关注，才导致某些事发生。火山爆发不是灾难，地震不是灾难，洪水不是灾难，人与人之间的干涉、操控、要求，才是灾难。人对人抱有的过多的期望，才是不幸的根源。

我为自己而活，这是我唯一的权力。真正为自己而活，不会有任何问题。一边活自己，一边插手别人，会搞的自己和别人都很累。

我不关心我是否能活到明天。我从来不关心明天的事。如果现在是上午，我连中午和下午的事都不关心。我知道一切都妥妥的，如果我不安排什么，自有一个更有能力的为我安排。

我不关心有一天我病了怎么样，老了怎么样，死了埋在哪里，这一切都是别人的事。我不关心超市卖什么，出门坐什么车、房价是多少，那是别人的事。我只负责买东西、坐车、吃饭、住在房子里好好地活着。我负责像国王一样活着。

就算有一天我快饿死，我身患疾病，奄奄一息，我依然不改初衷。我依然不会关心这个世界，依然不替别人操心。我会躺在床上，美美地等着最后的一次呼吸，我会欣然迎接“寂静”和“死亡”。

只要你什么都不去管，只要你对所有人都没有期待，只要你把自己照顾好，每个人都能很美丽、很洒脱地活着。

只要你有这勇气和智慧，你不需要任何人照顾，上帝会亲自照顾你。

我不关心这个世界。它无比安全，无比正常，无比美好，只要我好好的。

做一个安静的人，发光的人

无论在哪儿，一个安静的人，都是一个发光的人。

一个安静的人，不用说什么或做什么，只是坐在那里，或站在那里，就会让你四周的空气变得平和。

一个安静的人有可能是一个老人，也有可能是个孩子，有可能是个男人，也有可能是个女人。安静的是那颗心，而不是他的外貌。

一只水鸟静静地站在枯木桩上，他变成了一个安静的人。一个人内心烦躁不安，他变成了一只聒噪的乌鸦。

安静在心，无关形象。

做一个安静的人，不管你走到哪里，哪里都有光。

做一个安静的人，不用说话，都能助人。

一个安静的人，纵然在动，你仍能感受到他有一份深藏的安静。

做一个安静的人，像光一样美。纵形貌再美，心有不安，总是丑人。

一个安静的人，有扭转乾坤的力量。一个安静的人，能建造一个佛国。

如果你的亲人有了烦恼或痛苦，你无需跟他讲什么，只需要坐在他身边，静下你的心。他的心随之而安静。

如果你的家人忽然得了疾病，不要慌张。你的定力对他是最好最及时的药丸。

如果你有亲人离世，莫哭莫叫。你的心静下来，死者必得安宁。不用请僧超度，亦莫念佛求佛。你心不动，亡灵自宁。

如果你自己身上发生什么事，你要做的第一件事永远是莫慌莫急。慌入迷茫，急如刀绞。安静下来，别被幻相所骗。安静下来，一切随之而安静。

所以，一心静是一极乐。一心动是一地狱。一心安，则一方安。一心乱，则十方乱。

世界随着你的心念而动。心动则境动，心寂则境寂。风帆是幻，心莫随转。心若自定，法地平安。

世间最美

世间最美不是卿卿我我，

世间最美不是伯牙子期，

世间最美不是执子之手，与子偕老，

世间最美不是相濡以沫，相忘江湖。

世间最美者只是无事坐在那里。

世间最美只是不思善恶。

世间最美者未沉入妄想。

世间最美只是无事挂怀。

夕阳西下不美，看到夕阳西下才美。

嘀嗒雨声不美，听到嘀嗒雨声才美。

满目青山不美，青山映入眼帘才美。

山黛林岚不美，湿泽氤氲入肺才美。

松针落地不美，松香入鼻才美。

茗茶不美，闲心才美。

境不自美，心美境美。

白云不美，心似白云才美。

读诗不美，入诗才美。

看佛不美，做佛才美。

羡他不美，自美才美。

数他宝贝不美，自用财宝才美。

执之一端不美，放之天地才美。

抓取不美，放手才美。

控制不美，放松才美。

世间最美者，不可与人语。

世间最美者，不可意识知。

世间最美者，千圣不识。

世间最美者，只可自享，不可与人分享。

有为生灭，纵成千秋大业，造万代之功，终不美也。

安心无事，纵永夜清萧，一物不为，才是真美。

入甚深禅定，得百千三昧，获无量神通，成等妙菩萨，终是幻梦，不为美也。

闲庭漫步，独坐水边，藤椅上打鼾，睡梦中呓语，但无心事，总是美也。

有资产千万，应有俱有，一念烦恼全抵消。

身无半文，于三界不现身意，富可敌国。

世间最美者，非功成名就，唯有觉悟。

世间最美者，非梦想成真，唯从梦中醒来。

诸行者，说道不美，行道才美。

诸仁人，仁爱不美，无心最美。

关于癌症

问：师父好，我患了癌症，内心非常恐惧。佛是大医王，佛法能治一切疾病，求师父慈悲开示，我怎么面对癌症和内心的恐惧？我还有没有治愈的可能？

答：佛法并不治病。佛法告诉你疾病不存在。佛陀虽是医王，但他并不关注身体，他看到身体不真实，疾病亦不真实，并将此实相开示人们。

若要医治癌症，先要知道什么是癌症？

身体上长了肿瘤，这不是真正的癌症。对身体上所长的肿瘤充满了无限的幻想，并被这幻想恐吓，是真正的癌症。

癌症永远不是长在身上，而是长在头脑中。

你对幻相的执迷，才是癌症。

你执着于身体的变化，那是癌症。

你被关于癌症的可怕故事所骗，是真正的癌症。

你对你头脑中生起的想法深信不疑，是唯一的癌症。

长在你身体上的那块怪肉不是癌症。那怪肉对你没有致命的伤害，对你形成致命伤害的是你的大脑不停地思虑和想象，是你对你想象的东西坚固的相信。

这个世界上并没有癌症，没有绝症，甚至连疾病，连极微小的病患都不存在，除非你相信了自己的存在，并在这存在上展开了无限的想象。

没有什么是癌症，除非你相信了变化，并对这变化充满了抵抗和恐惧。

这个世界上不存在癌症。癌症是一个可怕的玩笑，是自己病眼所看到的假象，是自己妄心编织的一个故事并被它吓到。

癌症孕于无明，生于妄想，长于相信，恶化于对治。癌症就像影子，如果打算消灭影子，影子会永远存在，你会永远困惑于影子，被它所囚困。如果不管影子，它永远不会伤害你。

不停地长在身体里的那块肉毫不可怕，可怕的是不停地盘旋在头脑里的信念。扩散到血液里的病变亦不可怕，可怕的是扩散到你的头脑里的所有想法。

你可以接受一切东西长在你身上，但是，莫接受某个固定的观念和想法。

如果你深刻地觉悟你的身体本身就是幻影，你不会相信自己患病。

如果你认身体是你，如果你相信自己存在，就算你身体健康，你早已患癌。

癌症，癌症，又名爱症。对虚幻的自我爱之太深，是名癌症。对不存在的幻影着之太甚，是名癌症。对不真实的观念信之太坚，是名癌症。

当某个想法在你头脑中驻扎，你患了癌症。

当某个概念滋生在你的意识中，你患了癌症。

当某个知见让你深信不疑，你患了癌症。

小心某个想法入你的大脑，那是癌症的起源。警觉任何观念入你的心，那是绝症的萌芽。抵挡任何知见侵入你意识，那是你病变的开始。

你身体的变化，正是因为你对某种事物某个想法过于相信并执以为真，你对一个幻影投射了过多的观念。

莫再执物，亦不执身，亦不操心，放四大，莫把捉，癌症不治而治。

以心平锅，盛离念水，点如幻火，煎不住药，成不昧汤，入放心肚。能服此药，癌症不医而愈。

实修，实休

实修者，实实休也。若不实休，得解脱者，无有是处。

实修，实休，真正休息身心。若不息虑忘缘，休息诸根，得解脱者，无有是处。

实修，休息下来，停下来。练习一物不为，不依六尘，于念离念。若不如是休者，能出轮回，无有是处。

实修，实休，停止修行。自在独处，休息头脑。转所依识，出离名相，莫著诸有。若不如是休息修炼，能脱烦恼者，无有是处。

实修，不是修何法，成就何境界。实修不是修成佛，修成道。道本圆成，不用修炼。佛是自心，心不修心。修行修行，休止造作，休止万行。诸行无常，不过生灭。能达于此，是名修行。悟于此修，唯剩休息。

凡夫不肯休息，追逐六尘境界，迷于心识，故轮回生死。道人执于修炼，于本来无物心体上妄增妄减，妄证妄得，不识本心，被法所缚，亦不得真解脱。觉悟者，知心无物，心亦不实，故息心无事，不捉不持。默契于无为，死心于休心，甘愿于无作。于无作休息中，穿衣吃饭，随份过时，顺缘放旷，自在豁达。有缘则出世，无缘享寂灭。

所以诸佛所说修行者，修道者，实是休也。若不真实休息，所作一切，尽同空花。故经云：一切有为法，如梦幻泡影。阅尽三千卷，说法如雨下。一生彩纷呈，总是镜里花。劝君学道者，识心早休歇，转眼无常至，魂惊魄悚怕。于空捉有物，迷心何有涯？

过没有目的的人生

你能过没有目的的人生吗？

没有目的的人生？你会觉得那样的人生多么不幸！你不想过那样的人生。

但是，你知道吗？你所有的烦恼和痛苦正是来自于你想过有目的的人生、有意义的人生。

你所有的不幸来自于目的、意义、计划、设定和期待。

佛说：诸行无常，诸法无常。而你想达到某种目的，你想用自己的妄想控制那无常的人生？这怎么可能？除了失望和痛苦你一无所获。

你每天都在规划你的人生，都在为自己设定各种各样的目标和期望。你实现了你的每一次规划，你快乐并满足了吗？你安心了吗？没有，你的任何计划、目的的实现都无法给你真正的安乐。你被自己的妄想欺骗了，你被你那无常的心糊弄了。它今天渴望这个，明天又渴望那个。你永远无法满足它。

你实现了目的不能带给你快乐。你实现不了你的计划，你还是不快乐。你的计划在无常面前显得毫无力量。你的目的在不定的因缘面前显得非常可笑。你的梦想在现实面前总是那么苍白无力。

你全部的痛苦都来自于你想实现什么。

你的人生因为你设定的一个个计划和目的陷入了混乱的漩涡中，你从来没有得到过安宁。

不论你是否实现你的目的，你都会烦恼。

不再设定你的人生，不再做任何的规划，不再期待任何事情的发生，那是从不幸的漩涡中解脱的开始。

不再对你的生活抱任何期望，那是你获得安宁的唯一途径。

练习活在今天，活在当下，活在现实，活在因缘里，你的痛苦消失了。

从头脑的规划中出离，从计划的泥潭里拔出，你的不幸消失了。

一片树叶，从来不想要飘向哪里。风把它吹到哪里，它就去哪里。

一颗树种从来不执着于要在哪里发芽，它落在哪里，就在哪里扎根。

河流从来不选择从哪里流过，河道把它带到哪里，它就流向哪里。

我们也能像树叶、种子和河流那样活着。放下你的预订，交出你的控制，撤销你的设定，把你的生命交给因缘。

放松你的心，松开你的掌控，把一切交给空。过没有目的的生活，像云水一样的存在。

操控

是什么使你紧张？操控。

是什么使你恐惧？操控。

是什么使你怨恨？操控。

撤销那操控的心，你立刻放松下来。

放开那操控的线，你立刻柔软起来。

松开那操控的手，你解放了自己。

看到操控只是虚妄的自我与自我的较真，是你不幸的根源，你会停止操控。放下那操控，自我消失了。

放下那操控，恐惧消失了。

你操控什么，你被什么操控。

当你在操控，二出现了。

当你在操控，我我所出现了。

当你在操控，真性被你撕扯。

当你在操控，你在操控空。

你想控制什么的心是你所有烦恼的根源。

想控制什么的心和被控制的事物都不存在，所以，操控是虚妄在愚弄自己而已。

看清操控的本质，你会自然放弃操控。看清没有什么是你能操控的，你自然不再操控。

看到操控除了使你紧张、恐惧和不安之外，你什么也得不到，你自然不再操控。

无明要求存在，所以它会抓取、操控。我执要求存在，所以它会执着、操控。但是，无明什么都抓不到，除了虚无。我执什么也执取不得，除了劳累。

你越是操控，越背离真实，越不得安宁。

你越是操控，越是叠加无明，增长我执，越恐慌。

从一切事上撤除操控的力量，从所有对境中收回控制的心念，你会收获安宁。

你的真实真份

你的真实身份是什么？

生命？人？男人？女人？父亲？教师？学生？商人？好人？坏人？

不，这些都不是你的真实身份。

你的真实身份是空。

从你一出生，你的真实身份就被世人的观念和标签一层层包裹起来。

你变成了一个男孩，一个学生，一个男子，一个父亲，一个工程师，一个教授，一个知识分子，一个公民，一个基督徒，一个科学家，一个领导，一个区长，一个总经理，一个医生，一个病人，一个总统，一个保安，一个法官，一个罪犯，一个乞丐，一个农民，一个银行出纳，一个扫马路的，一个妓女，一个鳏夫，一个残疾人，一个智障，一个同性恋，一个守门人，一个僧人，一个佛…

你可能拥有这些身份中的一个，也有可能同时是一个男子、一个丈夫、一个父亲、一个科学家、一个领导、一个病人、一个市长。

每一个身份的包裹，都使本来虚幻的你变得更加真实。

你对这些身份中每一个身份的认定，都加强了你对自己存在的确定。

每一个身份的标签，都让你活在一个错觉的世界里：你是真实存在的。

但事实是，这每一个身份都不是真的。

你并不是一个父亲，不是一个领导，不是一个教师。你不是一个男子，不是一个小孩，不是谁的学生。你不是一个真实的人，不是一个实有的生命，不是一个真实的存在。

你不是谁的爱人，你不是那个受害者或者凶手，你不是坏人或好人，你不是法官或罪犯。

你不是什么信徒或精神导师，你不是一个修行者或解脱者，你不是众生或者觉悟者。

你什么都不是。

如果你确定你是某个身份，你就被这个身份限制。

如果你确定自己是什么，你就因此而烦恼。

如果你错误的以为自己有什么身份，你被无明所障。

如果你是什么，你是妄想。

如果你是什么，你是意识。

如果你是什么，你是空。

如果你是什么，你是名字、概念。

如果你是什么，你是自心的幻影，你是不实的念头。

剥去那层层身份的外衣，你是裸体，你是虚无，你是空。

撕去那的层层的标签，你是幻梦，你是影子，你是无。

哪吒析骨还父，析肉还母，然后现本身。骨者，你的一切无明、身份；肉者，你的一切贪爱、标签。

认识你真实的身份，你才能活在真实中。脱掉你的种种外衣，你才能活出真我。不被那一层层标签欺骗，你才能走出幻梦，解脱诸苦。

投降是甘露，认输是法宝

如果你求胜，胜利只能给你一时的快乐，那快乐转瞬即逝，只能愚弄愚痴的心智。你经历更多的是烦恼、紧张与纠结。你收获的其实并不是快乐，而是坚固的我执。

如果你甘于失败，失败不会带给你任何损失，除了抵抗与烦恼。你收获的是无我，是安宁。

凡夫以失败投降为耻，以有我故，所以受种种苦。觉悟之人以悟无我故，以投降失败为平常，处处无争，处处不辩，故超脱一切烦恼。

真正道人，学会投降，在一切事上认输。投降合道，认输得法。投降者，非有人有事可投降，投降者降于实相，伏于无我。当你投降，你失去的是撕扯与抗拒，收获的是放松与安乐。

如果你事事都想占上风，你会被那念求胜之心奴役。你只是胜于自己的妄想，上风于自己的疯狂。

如果你甘败下风，你甘败于真实，下风于自在。何乐不为？

如果你总是想突出自己，真实之中并无自己。你越突出自己，你越突出虚妄。除了苦与累，你别无所得。

如果你总想说服某人，不如说服自己。如果你与人争论，你在和虚空争论。

如果你在每一件事上想证明自己，如同你在空中建立城池，如同和自己的影子搏斗。

如果你因为什么事而烦恼，你一定是在求胜，求成。莫求胜，莫求成。胜即我，成即有所得。诸法实相实无我也，亦无所得。

智者求败，愚人求胜。智者无作，凡夫求成。求成还败，无作无失。求胜燃烧，失败火熄。

能认错，是真明白人；见己过，是大修行者。

六祖说：常见自己过，即与道相当。

诸同修，急回头，莫逞强。快放手，莫争胜。诸同修，学认输，爱投降。投降是甘露，认输是法宝。

得此两粒丸，胜修一切法。愿做投降者，无我解脱海。于一切无诤，是真实三昧。匍匐于万法，安稳如大地。任物得解脱，执己是痴狂。缴械投降者，是名大法王。

祖佛无法与人

佛与祖师从不教人任何实法。

佛祖只是把你叫回到未生心动念之前。把你叫回来即是法，除此之外无别法也。

如果你已经生心动念，佛祖会用一些善巧方便把你引回那念心未生起前，或者，让你看到你那念心没有任何实质。

当你没有察觉自己所生之心并随之生起更多的心念时，佛祖就会喊你，会打断你，会抛出一个东西转移你的注意力，让你停下来。如果你停不下来，他会换一个方式继续让你停下来。他的一切教法都围绕着这一点：引你回到那念心未生时。

佛祖从来不向学人灌输一个能用头脑和意识描摹出的圆满之法，也不向学人许诺一个心识能认定并住着的究竟处。所有那些告诉你通过怎样的方法可以到达的解脱、圆满与究竟，都是妄想。

真正的圆满只在你未生心处，真正的涅槃在你未住着念头处，真正的开悟在你未生妄想处。而未生心处、不住著处、不妄想处实不可得。你才起一念不生心，你已经生心。你才起一念不住著心，你已经住著。你才起一念开悟之心，已经远离开悟。你才起一念欲证涅槃心，你已在生灭中。所以文殊才起佛见，即被贬至二铁围山。才起法见，被贬至二铁围山。古人云：才有是非，纷然失心。

一次次地看到自己所起的任何有所得、有所求、有所执的妄念，从那起心处觉悟，没有别的觉悟。从那起心处休息，是最根本的休息。从那起心处修行，是最有力的修行。从那起心处回来，是唯一的彼岸。从那起心处离开，是最直接的解脱。从那第一念起处看清念性不实，妄念即无力迷惑于你，即是不动足即登涅槃山也。

那些教给你任何方法的人，都和你一样，迷在了自己的妄念中，迷在了生灭和有为中，迷在了法里。觉悟之人不被任何法迷，觉悟之人觉悟无法，觉悟之人于法不生法相。觉悟之人只是帮你解粘去缚，随你执著处让你放松，并无任何法可教。若有法与人，必是诳汝。若有法与人，必是方便法，非是真法。真法无法，真法不可示，不可传，不可教。

所以佛祖从不教人法，只是让学人看到自己的执著，帮他解开。但无一切烦恼枷锁，即是无上菩提。

莫被自心妄念所骗，莫被法骗，莫寻念而至幻渊。幻中生幻，幻幻无穷，于念无念，幻而无幻。于念离念，解脱关键。

放下心中的那根线

我希望你是什么样。那是一切烦恼的根源。我希望事情如何发展，那是一切不幸的原因。

不存在我希望的事。我希望的，一定是我妄想的。我希望的事，是头脑的运作。现实有它自己的运作，因缘有它自己的法则。而那运作，不可思议；那法则，无人能知。那运作若有，离不开头脑的运作。那法则若存在，不出意识的门坎。

放弃你的希望，放松你的控制，让事情自己去变化，让结果自然达成。把事情交给事情，最终你发现没有事情发生。把结果交给因果，最后你发现因果是梦。

你所有的干预，只是头脑的徒劳，于事无补。你所有的希望，不过是心识的幻想，于现实无用。

我希望，就一定有我失望。我安排，一定会出差错。我不管，让因缘管。我不担心，自在悠游。

当你不接受现实，你就会痛苦。你接受现实，没有什么能使你苦恼。

当你用内心的观念操控事情，你是你观念的奴隶。

当你用潜意识里的法则去担忧未来，你把自己送进了幻笼。

如果你认为自己能做成什么，你错认了自己。

如果你觉得自己可以主宰什么，你是被主宰的。

你被自己的妄念主宰，你被自己的观念控制。

你从来也不是幻梦中的主角，你无任何角色。当你褪去所有的角色，所有的名字，你如空般存在。你如空般存在，莫做空想。你如梦般变化，实无变化者。

放下你心中的那根线，不要做弄傀儡者。脱去你心上的层层外衣，还自己真实。

自由，来自无依的勇气

你为什么不敢拒绝别人？

你怕被伤害！

怕被伤害的背后是什么？

是有所依，是自我。自我的存在并非因为自立，而是因为不能孑然自立，因为有所依。有所依，自我就呈现了。

而自立，来自全然的无依。

拒绝别人，你以为对方就会惩罚你。其实，那是你对对方的依赖在恐吓你。

你知道吗？你不拒绝他，他会一而再，再而三，变本加厉地要求你，逼迫你，惩罚你。那是你的自我在改头换面，以一个外境的形象在逼迫你，让你不自在。

你以为在别人强迫你做什么时不去拒绝别人，你就会逃脱对方的压力。你无法逃脱，你会遭受更大的压力和伤害。

就好比如一个想敲诈你的人，一旦他拿什么把柄要挟你得手一次，他就会第二次，第三次敲诈你。而你只要第一次沦陷，就会有第二次，第三次。

伤害不仅仅来源于辱骂与殴打，那都是看得见的可以避免的伤害。更毒的伤害是无形的。

用温情绑架，用亲情操控，用父爱、母爱要求，用道德逼迫，用观念摧残，用思想麻痹，用一只纤柔的手死死地把你抱住，这是我所知道的最可怕的伤害，最难摆脱的伤害。

这样的伤害不仅一生一世，它会伴你多生多劫。

这样的伤害少有人觉察，它润泽了所有处在生死轮回中的心。它让人心甘情愿被伤害，让人心甘情愿被绑架。让人无心去想它是一种伤害，更让人无力出离这样的伤害。

这样的伤害不来自外在，它来自你无始以来以为有我的无明。

这样的伤害总是被自我原谅，被无明允许，被烦恼覆盖。

所有能操控我们的人、事、物都是我们内在有所依的外射，是我们那四处抓取的心的外现。只要你的心还在求存在，还有所依，就一定会有一个被抓的相出现在你面前。

当你要做什么还有所顾虑，那一定是你内在所依的外现。

勇于对这样的外现说不，等同于对自己的无明、懦弱、幼稚、脆弱说不。

勇于对强迫你的人说不，等于对自己内心的牢笼说不。

勇于拒绝任何外在的伤害，等同于放逐了自己内心的种种依赖。

勇于对你不愿做的事说不，等同于将自己至于空中，还自己本来面目。

勇于拒绝一切的捆绑，等同于活出真性的自由，不再畏惧一切心识的欺诈与逼迫。

勇敢地去自立，那是自由的根基。

无畏地去自立，那是撤销一切所依的自性解放。

真正的风和日丽是与自己在一起

这个世界上不可能有任何的灾难，除非你找不到真正的自己。

狂风、暴雨、饥饿、疾病，这些都不可怕，可怕的是你那到处抓取的心。

一颗到处抓取的心才会看到狂风、暴雨、洪水、猛兽。

所有的一切都会过去，但你那颗漂浮、流浪、不安的心不会过去。

它们会一次次地召唤更可怕的外境来恐吓你。

从来都不是别的什么在恐吓你，是你自己没有着落的心在吓自己。

如果你无法克服内心的灾难，外在的灾难就会永远出现。

一旦你内心风平浪静，外部的风浪将无法触碰到你。

一个觉悟的人，他不再关心外境有什么风暴。他只关心自己内心是否有任何风暴。

除了贪嗔痴慢疑，你不可能再有别的风暴。

人不知降伏内在的三毒，对治外部的灾难，解决不了根本的问题。

降龙伏虎，并不是去降伏动物，而是降伏你内在的欲望和嗔心。

内心没有风暴，即使天崩地裂，在他那里，仍然是一片祥和。

只要你念念和自己在一起，你就绝对的安全。即使你忽然坠入深渊，你仍然不会有任何恐惧。恐惧与不安不来自外境，它来自身心的分离。

与自己在一切，那是这个世界上最牢固的安全屋。

与觉知在一起，那是你生命最坚硬的铠甲。

与自己的心在一起，那才是你永恒的依怙。

如果你还在向外寻求救缘，你永远无法得救。

如果你一直和自己在一起，死亡会从你那里绕道而行。

死亡从来没发生在肉体的腐烂上，而是发生在一颗恐惧的心里。

与自己在一起，重新收回那些放出去的心念，把它们叫回到你身上，那比任何事都更重要。

当你找到自己，并知道如何与自己相处，你才能迎来真正的永恒的风和日丽。

关心，是一种伤害

一个人在那里唱歌，歌声唱的非常动听，引来了围观的人，有人鼓起了掌，唱歌的人发现了围观者和掌声，她的歌声停顿了一下，观众没有发觉她的歌声有了变化，但是她自己知道自己受到了观众的影响。

一个孩子在那里画画，他画得很认真，也很好。这时，妈妈过来了，站在旁边为孩子摇扇子。孩子发现妈妈站在旁边，手里的笔突然不知怎么画了，害羞地把画用手盖了起来。

有一个老人，留着一把花白的大胡子。有一天，邻家小孩问他，您这么长的胡子，晚上睡觉的时候，是把它放在被子里面还是外面呢？那天老人失眠了。

当你开始关注一个人，被关注者如果接受到了他认为是过度的关注，他会变得不舒服。

如果同时有更多的人关注他，他会变得紧张，而有巨大的负担。

当我们不被别人关注和打搅时，我们会非常轻松和自在。

一位马拉松运动员，马上就要追到跑在最前面的人了，这时，路边一个好心的拉拉队员伸手递给这位运动员一瓶水。这位运动员仅仅因为这一瓶水的干扰，错失了追上前面运动员的机会。

一对演杂技的父女，他们要为观众表演竿上杂耍。父亲嘱咐女儿，我们要照顾好对方。女儿说，我们要互相照顾好自己，才不会出错。父亲觉得女儿说的有道理，默默地点头称赞。

南泉手里提着一只猫，问他的弟子们，谁能说一句恰到好处的话，便可救这只猫。弟子们都想帮助这只猫，但是一动念，就把这只猫杀死了。赵州禅师回来了，知道了这件事，他能救这只猫，但他回来晚了。

一个智者，他不会轻易干涉别人，也不会被别人干涉。他会一直活在自心的觉知中。觉者不关注外境，他活在所有的故事之外。

渴望被关注，那是一个幼稚的心所需要的。

希望得到关爱，那是我执和无明的呼唤。

成熟的觉悟者,是一个精神上自给自足,活在自心世界的人,他不再依于外境的肯定与承认而能安心。

每个人都是佛性不可思议的示现，所以，你要对每一个人放心。

你越是不干涉，不把控对方，对方越会按他本有的佛性正常地显现，他也就越安好。

当你相信他自身佛性绝妙的显现，你什么都不用为他做。你甚至可以完全忽略他，而那比你给他任何的帮助都好。

过度地关心与关注是一种伤害。如果你真的爱某个人，不要总是盯着他。无论他做什么，给他一份空间，给他一个忽视，那才是他真正需要的。

美好属于你自己

以前我以为自己喜欢女人。

后来我才发现，我并不是喜欢女人。

而是我喜欢自己的心像女人那样柔软。

我喜欢自己内心作为女性那部分的存在。

以前我以为自己原谅了别人。

后来我才发现，我才不是原谅别人，我的原谅跟别人没关。

我想要的是原谅带给我的安心和放松。

我不想伤害自己，所以我选择了原谅。

我不想和自己较真，所以我放过了自己。

我知道一切都是我自己在跟自己相处，

这一切都与他人无关。

因为我爱自己，所以我选择了原谅。

以前我不爱诤论，是因为我不屑和那些不同频的人理论。

现在我才知道，我不争论，不是因为别人是否与我同频，而是因为根本没有别人。我不想跟自己的妄念诤论，不想自己在幻境中与自己吵个不停。

以前我去帮助别人，我以为别人需要我的帮助。

现在我知道了事情的真相并不是那样。

真相是，我在做让我的心快乐的事情，我在帮助我自己完成心想要做的事。

我为谁做了什么，那才不是真相。真相是，我做了什么而获得的那份快乐。

以前我尊重别人，出于一种教育和观念，我会强迫自己去尊重别人。

现在，我同样尊重别人，是出于自发。

我发现，当我自觉地尊重别人，快乐的是我自己，而与对方无关。

哪怕对境是草木瓦石，如果我以柔软心对待它们，它们也会回馈我一份柔软。

我知道，其实那是自我的回馈。

以前我也爱身边的人，但总是有所保留。因为我以为是我在爱别人。

现在我爱身边的人，毫无保留，毫无遮掩。现在我知道，不是我在爱别人，而是心在毫无保留地奉献给自己。

是心在享受那种全然爱自己的幸福。

当我知道，我起的一切心，做的一切事，都立刻回到心这里，我不得不让自己变得美好。

因为美好不属于别人，它属于你自己。

爱的秘密

爱是一种教育，但这种教育远远不是传统意义上的教育他人，而是自我教育。

这种教育只能来自觉悟者和他的传承。

个体在没有觉悟之前，他不可能会爱，也无法教导别人去爱。

如果一个人不能带着觉知生活，他的身心的分裂的。身心分裂的人，不可能爱自己。不会爱自己的人，就没有能力去爱别人。

所以，从这个意义上，爱是一个人类还很陌生的领域，虽然人们天天谈论爱。

当我说觉知和理解才是爱的本质。有的人以为我说的觉知和理解是针对外在的人事物。不，觉知和理解是指觉知你的身体，理解你的念头，而不是别人。

这样的觉知要时刻陪伴着你，以至于你不会让任何烦恼和问题进入你的生命，这才是爱的本质。

爱的本质一定是自爱，不可能有别的爱。

你永远无法爱自身以外的事物。

所有外在的事物都是你内心的投射。

你如果因为爱外在的事物而让自己难过，那不是爱。

如果你无法让自己活在平静和喜悦中，你还不具备爱的能力。

除非你在爱外在的人事物时，内心获得快乐和幸福，那才是爱。而那，跟外境无关。

当你完全理解了一切人事物都是你的投射，你不得不去爱你的投射，你不得不用爱去投射，因为那才是你，那才是你的生活。

你不再去用任何观念和觉知以外的东西伤害自己。

重要的不是你做了什么，而是你心里发生了什么。你心里发生的，才是你真正的人生。

如果你沉浸在“痛苦”中，那所谓的“痛苦”，一定是变了形的头脑里的痛苦，而不是痛苦的原貌。你一定没有和最初的痛苦在一起，而是想抛弃痛苦。你没有去觉知那痛苦，你没有理解并发现痛苦对你的意义，你只是一味地让讨厌那痛苦，而不是单纯地去感知痛苦。

痛苦的意义是把你叫回到自己，使你身心合一。感知痛苦是最好的疗愈，是最秘密的爱。它比所有的拍打、热敷、推拿、刮痧这些外部治疗要好一万倍。

觉知是唯一一种不用任何外部的手段去破坏身体的疗愈方法。它所用的方法是理解、融合、在一起。

除了你自己之外，没有人可以真正感知到你的身体和念头。如果你以前用头脑和观念禁锢了它们，用外在的事物对治着它们，那么，放开它们，温柔地对待它们，也只能由你来完成。

你只有真正爱自己，你才懂得如何把这种自爱传达给别人而没有丝毫错误。

爱，是自行境界，是以最温柔的方式对待自己的一种智慧，跟别人毫无关系。

只不过，当你学会爱自己，你会自然地以对待自己的方式对待别人。人们因为看到了一个真实的存在，而不得不爱你，不待你教，就会主动地向你学习。

去觉知自己的身体和念头，随时随地。那里有爱的全部秘密。

活在当下，需要训练

被妄想欺骗，总是离开当下，渴望着种种美好的生活，是人的通病。

离开当下最简单的穿衣吃饭，离开此刻最没意思的时光，没有更好的生活。

如果有，那一定是一个骗局，是一个妄想。

我们总是被自己这一念不安分的心带走，带离眼前最平凡的事情，在妄念中编织更美的故事，错失了当下最珍贵的时光。

无论你在哪儿，你过什么样的生活，如果不能活在当下，活于平凡，活于无事，那都是妄想惯用的手法，是意识的幻梦，如果你相信了它，它就会带着你去奔波，去抓取，去寻觅。

无论你寻找到什么，你发现它不会让你满足，它无法带给你安心，除非你能立刻回到当下，回到妄念没生起的状态。

佛陀全部的教法都是为了引导我们回到当下，活在当下。

种种的法门，种种的修行，种种的方便，无非是让我们休息身心，息虑忘缘，活在当下简单无妄的世界。

这个道理可以通过现代的媒体瞬间传给百千万人，但是能真正活好当下的人，却寥寥无几。

为什么？因为没有深入修行，没有经过训练。

心识可以瞬间接受这样高妙的理论，但同样瞬间又回到它习惯性的轨道上去了，继续攀缘、抓取、造作。

以无始以来习气深重故，需要修道，转所依识。

转所依识，就是转变依于识心生活的习惯。

实现这一点，需要从许许多多方面入手，比如生活简单，减少需要，独处，读经，坐禅，学习解脱的理论，实修解脱的能力。

而这些方方面面的细节，只是为了在生活中的任何环境下都能回到当下做准备。

经过实修和训练，才能转变识心攀援自心境界的习惯，而能活在简单无苦、寂灭常乐的世界。

而那样的世界，不过是柴米油盐，穿衣吃饭，种花养草，延时度日。带着觉知走路，带着觉知拿放，起卧相随，心无妄求。平平淡淡，没有丝毫的光鲜，被所有人所忽视，唯有诸佛达道之人，视之为珍宝。

训练回到当下最好的方法，就是带着觉知生活。妄心一起，便拉回到六根的作用上来，回到当下的动作中来，不被识心和妄想欺骗。

回到当下的瞬间，你会看到，心识为你编织的所有艳丽的景色，不过是一团妄念的死灰，它除了骗你入轮回，没有任何意义。它为你勾画的景色越美好，你越要警觉，那是一个骗局。

回来，回到当下来，它便消失了。如是训练，不停地训练，直到妄念无法再欺骗你。

不经过训练，无论你用多少妄想和幻境来喂养心识，你都无法真正安心，你永远是一个流浪儿，是一个无家可归的人，是一个迷茫而受苦的人，虽然你可能正在洋洋得意，正在意气风发，正在开怀大笑，但下一个瞬间等着你的可能就是地狱的深渊。

朋友，从觉知开始修行，从觉知开始每一天的生活。活在当下，将会变成一个现实。

管好你自己，那是唯一的道德

所谓的流氓和渣男，并不是干坏事的人，而是那些动不动就说别人干坏事的人。

一个人最恶劣的品质不是做坏事，而是管别人闲事，对别人说三道四。不知不觉把自己当成了人类的警察，这样的人应该被关进监狱。

事实上，他们正是活在了自己观念的监狱中。

去看看那些在别人的朋友圈或微博或自媒体进行语言责难的人，他得多么愚痴，才会一边津津有味地看着别人写的东西，一边批评人家不好。

管别人闲事的人，总是站在道德的制高点控诉别人，却不知道自己才是真正的流氓。

动不动评判别人生活的人，他得多么无聊，才会每天纠缠在别人的故事里而忘记了去过自己的人生。

更可恶的是那些因为依赖别人而不得不被人管控，得不到自由又到处去求救的人，地狱就是给他们建造的。

他自己不想解脱，上帝也帮不了他。

不管别人，这才是道德的基石。

管人，是这个世间最不道德的事，也是最残忍的事，最不幸的事。

世间最痛苦的事都来自管控，亲人的管控，道德的管控，舆论的管控，其实质都是观念的管控。

不粉碎观念的牢笼，这个世间没有自由。

不操控别人，那才是法律的真正含义。

法律不是用来约束别人的，而是用来约束自己的。

约束自己什么？约束自己不要去干涉别人！

戒律也是如此，它是用来自我管控的。

管控自己什么？管控自己莫向外看。

这是戒律的唯一意义：管好自己。

自律，才是一切律法的真正含义。

管好自己，那才是人类最高级的法律。

不被别人的道德绑架，那才是真正意义上的独立。

不被别人管，那才是善良的真正含义。

善良，不是对别人好，而是毫无疑惑地爱惜自己，坚定不移地不受别人管控。

能真正对自己好的人，才不会强迫别人，才不会害人。

如果你想伤害谁，去管他。

如果你真的想对谁好，别管他。

能真正管好自己的人，才能提醒别人，帮助别人。

提醒别人什么？帮助别人什么？

管好自己，莫管别人。

在心上种下美好的种子

你关注什么，什么便来到你心上。

你关注什么，什么就来到你的生命里。

你注意什么，你就活在什么样的世界里。

你关注贫穷，你活在贫穷的世界里。

你注意战争，战争发生在你心里。

你关注疾病，疾病蔓延在你心里。

你注意他人，你迷失到了他人的世界里。

不是先有外面的世界，而是你内在先接受了各种各样的观念。

同样是雨天，有的人关注的是阴湿，有的人收获的是寂静；

同样是雾霾，有的人注意的是污染，有的人享受的是安宁。

活在同样的一片天空里，有的人走进了荒芜的意识，有的人踏进了青青的绿洲。

整个世界是心的投影。不觉悟这一点，终日与自己的投射、观念和想法较真，却以为是世界伤害了他。

不了解万法是自心造，用各种观念捆绑自己，却以为是环境约束了他。

把关注转化成观看，甚至忽视。

把注意转变成欣赏，甚至接纳。

当你看而不做看想，听而只是单纯的听，觉知而只是觉知，不在觉知上立知，你活在了纯粹的寂静的世界。

你活在了琉璃的世界。

你活在了极乐世界。

关注是一种投射，是一种颠倒见。

注意使你的心离开了自己，飞向了虚妄。

不觉一切外境是自心投影，去对治幻境而欲求安宁，求解脱。如同赶车不赶牛，而打车。

你关注的，一定是你不了解的。

你注意的，一定是你迷惑的。

当你了解了你关注的外境并不存在，那只是你的观念的投射，你不再关注。

当你理解了你注意的黑夜或坟地只是你积累的知识与概念，黑夜或坟地消失了。

这个世界上什么事都没发生，只要你心里不发生什么。

风也没动，幡也没动，只要你心不妄动。

世间万物并不是长在泥土里，而是长在你的妄想里，长在虚妄中，长在空里。

长在空里，其实是指并没有什么生长，除了你的心在动。

心若不动，万法无咎。

当你不盯着什么的时候，他也轻松，你也自在。

当你不再关注什么，将一切归还给一切。

万物复原，你才平安。

心外无法，满目青山。

这个世界从来是好好的，它无比安全，无比完美，只要你的心安全，你的心完美。

要么在心里什么也不种，要么就种下所有美好的种子。

在心上开出极乐，在心上开出净土。

回到当下的力量

回到当下的力量，是宇宙间最神奇的力量。

宇宙间的生命有很多等级。最高级的生命，并不是因为他的头脑和意识的灵活，不是因为他能显现出什么形象，不是他能做出什么事情。他的力量来自于知道一切相的虚妄，来自于他能回到当下。

宇宙间最高级的力量是回到当下的力量。

回到当下，这份力量隐藏在每一个生命的每一个瞬间。

你只需要发现它，并训练它，掌握它，你就掌握了生命中最高级，最神奇的力量。

当你掌握了回到当下的力量，一切佛国的景象都显现在你面前。所谓的佛国，不仅是所现的景象，而是内心妄想的止息。当你从妄念中出离，就算是在无比黑暗的山洞，你的心光仍会照亮法界。

所有的觉者并不是觉悟了什么，他们只是熟练掌握了回到当下的见闻觉知的能力。

觉悟的人没有什么神奇之处，他只是洞察了念头没有实性，不再被念头愚弄。

觉悟的人平常的出奇。他唯一不平常的地方就在于随时从妄念中出离，从境界中转身，从故事里跳出。

说法天花乱坠，学徒成群，腾身飞空，能入甚深禅定，都不神奇，回到当下，那才是真正的神奇。

修一切法都是有为，回到当下的力量是无为。

修一切行都是向外寻找，回到当下是休息，是回到自己这来。

如果你是一个修行者，你不用到处去找涅槃，回到当下，哪怕只是听见一声鸟叫，那就是涅槃。说是涅槃，不可生涅槃想。若于一切时，一切处而生想着，你只需要出来。

出来的瞬间，假名涅槃，涅槃不可住着也。

如果你是一个修行者，你不用去求开悟，如果你能因色，因声，音嗅，因触，因念而回到当下，你已经在开悟中。开悟不是在头脑里开悟，而是因从头脑里出来，假名开悟。

不论你因什么而烦恼、抑郁或不开心，那都不是真的。回到当下，你立刻来到常乐我净中。

说回到当下是神奇的，事实上，那真的一点也不神奇。因为我们总是寻找神奇，所以才错失了最平常的当下。

随时随地能回到当下，哪有比这更宝贵的事？

随时随地回到当下，哪有比这更神奇的事。

诸佛只是安住当下的人。

所有的神奇之中，回到当下，是最上神奇。

你只需要回到当下来，一切梦自醒，一切苦自息。

学山禅话几则

训练觉知，永远从当下开始

问：祈请师父开示：当人沉睡或者昏迷状态时，如何训练觉知？

答：沉睡和昏迷是你此时的妄想。你找不到一个真实的沉睡和昏迷的时刻。

知道此时在打妄想，当下离开这一妄念，才是训练觉知。训练觉知永远是在当下训练，永远不存在未来中的沉睡和昏迷的状态。

为什么不问自己

居士：师父，您每天在道场还有微信上接待那么多人，面对那么多的提问，您累吗？

答：你看到江河每天翻涌着波浪，江河累吗？你看树总是被风吹动，它累吗？你看每天云飘来飘去，可曾喊过累？为什么江河、树木、云不累？以无心故。

居士：您真的像江河、树木那样无心吗？

答：你看我是什么就是什么，这一切都发生在你那里。你为什么不问自己有心无心，而来问我？

什么是生死

问:禅师好，请教您，什么是不生不灭?

答:此是生灭!问:那什么是生死?答:为何问什么是生死?

问:想免除生死!

答:想免除之心，正是生死。

怎么投胎的

禅师一一问几个学人:你怎么投胎的?

有的回答:因为业力。有的回答:一念无明。有的说:因为有我。有的摇头说:不知道。

禅师说:投胎是什么狗屎橛!

不必保持觉知

师父好，真正的开悟难道不是时时保持觉知吗？那睡着了和做梦时如何保持觉知？人死了以后还怎么保持觉知？

答：保持觉知是妄非觉。真觉者，无觉不觉，非觉非非觉。若住于觉，以为有觉可得，此正是无明。

非但睡着是梦是妄，醒着亦复如是，亦是梦是妄。只因真如自性起念，无间断时，非关日夜梦醒。但能不住不着，妄反是真。若住于真，真反成妄。

觉知只是本觉之用，以住着妄念故，而说觉知。若本无住，即不须觉知。若以为有觉知可得，此是生死根也。

学山禅话

人生只有一天，那就是今天。

过好了今天，就过好了一生。

我爱的永远不是你，而是我在你身上的遐想。

你管，老天不管。

你不管，老天管。

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。

一切交给因缘，我自安住当下。

为自己活，天地经义。

为别人活，那得我愿意。

我不愿意，天奈我何？佛奈我何？

佛说女人不能成佛

女人只需要成为女人

为什么要成佛

如风吹水，其纹自成；无用心处，自然合道。

风吹过来，树叶落在地上。

念头来了，落在了空无里。

藤蔓扭扭曲曲地生长，没有什么能阻挡它。

念头这里跑，那里跑，没有谁能阻止它。

佛法不在佛陀那里，在你这里。

你这里的法，才是真正的佛法。

存在是徒劳的，因为真实里没有存在。

真性从不干涉，任由虚妄自行灭去！

除了你自己，没人逼你做什么；

除了你的观念，没有什么是你。

这跑那跑，妄情不止；诸达道人，所做皆息。

我并不是一个实体，只是一些关念。

但能粉碎观念，即达无我。

法身说法

问：师父好，白鹭站在牛背上，彼此无心，自然和谐，无忧无虑。这就是法身说法吧？

答：这是你说法，不是法身说法。

问：为何我说法，就不是法身说法？

答：以有心故。

问：那什么是法身说法？

答：牛站在白鹭背上。

居士：不懂！

答：你若懂，怎么叫法身说法。

你安心了吗

东跑西跑，你安心了吗？

没有。

做这事做那事，你安心了吗？

没有。

和这个人在一起，和那个人在一起，你安心了吗？

没有。

和这个人争，和那个人争，争胜了，你安心了吗？

没有。

做这个工作，换那个工作，你安心了吗？

没有。

你赚了很多钱，换了几次房子，你安心了吗？

没有。

独身的时候想找一个伴，找到了，你安心了吗？

没有。

两人在一起生活有矛盾，分开了，你安心了吗？

没有。

盼着孩子长大，以为就安心了。孩子长大了，你安心了吗？

没有。

想减肥，努力地克制饮食，减肥成功了，你安心了吗？

没有。

觉得自己不漂亮，做美容，去整容，美容整容之后，你安心了吗？

没有。

逛淘宝，逛专卖店，买到了所有你想要买的东西，你安心了吗？

想要儿子，得了儿子。想要女儿，得了女儿，你安心了吗？

没有。

身体有病，想病愈，病真的全愈了，你安心了吗？

没有。

想有钱，真有钱了，你安心了吗？

没有。

想出家，家也出了，你安心了吗？

没有。

想还俗，俗也还了，你安心了吗？

没有。

想找善知识，想找道场，善知识找到了，道场也找到了，你安心了吗？

没有。

读经、持咒、坐禅，你安心了吗？

没有。

学佛，学法，学道，你安心了吗？

没有。

想找一个安静的地方呆着，你安心了吗？

没有。

想节食，想辟谷，也节食了，也辟谷了，你安心了吗？

没有。

你所求的一切，都实现了，你安心了吗？

没有。

为什么没有安心？

因为还有求，还活在意识和妄想中，还没有停下来。

怎么才能安心？

停下一切有求之心，满足当下的任何状态，哪怕是一无所有，哪怕是身在病床，哪怕是人在囹圄，哪怕是危在旦夕，哪怕是临命终时。

只要你休息下来那份一直寻找的心。

只要你停止那颗一直抓取的心。

只要停下那份有愿有求之心

只要你停下来。

你就会安心。

安心不是靠得到什么。

安心是不再需要什么。

安心不是靠做了什么。

安心是不再去做什么。

安心不是让心去波动。

安心是让心静止下来。

安心不是靠有为。

安心需要无为。

安心不是靠红酒，绿茶，咖啡，烟与肉。

安心只需要清水，蔬菜，与明月。

安心不是靠诗歌、艺术、音乐。

安心只需要阳光、空气与泥土。

安心无法在文字中找到。

安心需要到觉知中安住。

安心不需要一间大房子。

安心需要一颗满足的心。

安心不是朝大家都走的方向。

安心需要朝另一个方向。

安心不是去放逸六根。

安心需要收摄心识。

安心不是去妄念中寻找安心。

安心需要从妄念中走出来。

安心不在辩论、知解、想象中。

安心只要心不住。

安心不是有心可安。

安心需悟无心安。

你离自己越来越远了

有人问我：我一个很好的朋友因为工作上出了事，欠了很多债，受了打击，精神一下子变得非常低迷，经常心不在焉，出现幻听，还会说一些莫名其妙的话，家里人都担心他会得精神病，也跟着一起焦虑。请教师父，有没有好的方法帮助我朋友走出困境？

我说：先把你朋友的事放一边。你认真思考过你自己患了什么病吗？

众生不觉悟，个个都有无明大病。自病不知不顾，整天操心别人的病，没有比这更可笑的了。

白居易一次去看鸟窠禅师。鸟窠禅师躺在树上休息。白居易看到后问：禅师，树上这么危险，你为什么跑到树上去？

鸟窠禅师说：你自己薪火煎迫，危如磊卵，尚不自知，却见我危险。我无危险，你自己要大难临头了，该万般小心才是。

阿奢世王被提婆达多蛊惑，杀父之后，身心恐惧不安，患了疮病，久治不愈。耆婆劝他去佛陀那里求救。阿奢世王问佛陀，提婆达多造恶，为何果报不现前？佛陀说，你自己还在地狱中，居然还有闲心关心别人？

世间凡夫，皆是如此。自事不明，整天去管别人的事，操别人的心，而忘记了自己还在六道深坑、刀山火海之中。

世间之人没搞明白自己的事，把绝大多数时间都用在搞孩子的事，父母的事，妻子的事，老公的事，朋友的事，公益的事，众生的事，社会的事，总之，有操不完的心，管不完的事，唯独忘记了来这个世界的目的是要搞明白自己的事。

搞定自己，那才是你真正的职责。

先把自己活明白，你才能建立真正的人际关系。

先解决自己的问题，再去关心别人的问题。

有人问禅师：达磨为什么来中国？

禅师说：你应该关心自己，问达磨干什么？

又有人问禅师：某某开悟了吗？

禅师说：为何不问自己开悟了吗？

带着烦恼和无明，你不仅帮不了任何人，反而会让自己和他人双双沦陷，害了自己，又害了别人。

丈夫对妻子说：邻居小红怀孕了。

妻子说：那是她的事。

丈夫说：孩子是我的。

妻子说：那是你的事。

丈夫说：那你怎么办？

妻子说：那是我的事。

他的事，你的事，我的事，每个人都搞好各自的事，世间无事。不搞好自己的事，搞别人的事，不仅把别人搞蒙，还把自己也卷进去，大家纠缠在一起，永无解脱之日。

你只有一颗心，要么在自己这里，那即是彼岸；要么在别人那里，那即是泥潭。

在自己身上，是佛；在别人身上，着魔。

搞定自己是神；去搞别人，是神经！

有人问禅师：我如果跟您学法，多久才能开悟？

禅师说：可能十年。

学人说：如果我精进用功呢？

禅师说：可能二十年。

学人迷惑不解，问禅师：为什么？

禅师说：你离自己越来越远。

你的心在自己这里，还是在别人那里

道场有人干活扎了个刺，她眼睛看不清，找人帮忙挑刺。两个人在一起挑了半天也没挑出来。这时，又有两个同修过去帮忙，四个人在那里一起找刺。

一会儿，那个人堆里已经是六个人了。

最后刺也没弄出来，扎刺的人说，我自己弄吧。大家就散了。

走过门廊的时候，廊下还坐着其他六七个人。大伙都知道她扎了刺，因为刚才过去帮忙的人很多，所以廊下的人没动。但是当她从门廊走过的时候，那另外六七个人都转头去看她，嘴里提出各种建议。

人们太容易被外境所动所转。

人们太爱起帮助别人的心。

你想过没有，我们真的能帮到别人吗？还是你自己此时此刻，有一颗你看不到的更大的刺要拔？

别人身上发生的一切总是吸引我们的眼球，而自己身上发生的事却很少有人关注。

这只是我们平凡生活中不能再平凡的一件小事。但是，正是在这样的小事中，折射出我们平时的用心。

一个人得病了，医生建议做手术，而他自己坚持不做。这本来是他一个人的事。但是他父母知道了，劝他做手术。兄弟姐妹也提出各种意见，不同意他不做手术。

他的朋友知道了这件事，特意跑来安慰他，说了一大堆的话。

我们为什么要插手别人的事？

是因为你从来都活得不安。

你无法与自己呆在一起。

一个声音就可能把我们从安宁的片刻带走。

别人换的一件衣服可能成为我们一个小时的谈话资料。

谁家的儿子的一件事可能会让两个完全不相关的人吵起来。

一根小小的木刺到底扎在谁的手上？

你能不能在别人扎到刺的时候袖手旁观？坦然而安静地坐在那里继续喝茶？

你能不能在别人不太需要你帮助的时候冷静地站在那里，别给他添乱？

你能不能照顾好自己，而不要总是去关心别人？

三个人坐在那里吃饭。一个人说：把饭吃好，是非常难的修行。

另一个说：我觉得不太难。然后他看了看第三个人。

第三个人并没有回应他，而是低着头，继续吃着饭。

成为自己，忘了自己

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

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

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

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

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

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

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

如果你是一棵树，你一定扎根泥土，莫向往空中。

如果你是一片云，你必漂浮空中，你不必追求厚重。

如果你是流水，你必流动于万形，柔弱于万物。

如果你是一颗石子，你必朴实安静。

如果你是一只蚂蚁，谁能阻止你来来回回移动？

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

你是什么就安于什么，那是你的法宝。

先做好自己，再放下自己。

先成为自己，再放手自己。

先发现自己，再发现无自己。

做好自己，你的生命成就了一半；忘了自己，你实现了圆满。

做好自己，你会照顾好自己；忘了自己，你才能照顾别人。

做好自己，你才可能成为一道光；忘了自己，你才能成为空。

谁是那个需要被帮助和引导的孩子？

顶礼师父，我的孩子现在正在初中生高中的成长转型期。我想向您请教，如何从智慧的层面引导孩子健康成长，除了接受基本的学校教育之外，怎样灌输他正确的人生观，引导他读一些什么书？需不需要推荐他读佛经？使他长大成为一个真正优秀的人！

答：如果你真正想关心你的孩子，先放下你的孩子，认识你自己是谁。在你没有认清自己是谁前，你不可能帮到你的孩子。

如果你是一个无明者，你为他所做的一切都是培养自己和他的无明。在你不能引导自己走在正轨之前，你无法引导他走上正轨。

你这些想法正在害你的孩子，而你却你为在照顾他，在爱他。

你凭什么以为他需要你的引导和帮助？

你自己真正读懂过佛经吗？你都读不懂佛经，你为何要建议他读？读佛经使你自己还有这么多困惑和问题，你觉得佛经能解决别人的问题吗？更何况还是你的孩子？

在你真正独立和解脱前，你不可能帮助你的孩子独立和解脱。

谁是那个需要被帮助和引导的孩子，希望你能用余生想明白这个问题，而不是痴心妄想去帮助别人。

你越是爱你的孩子，越是关注他，你们之间的依赖和捆绑越紧，你们越是一同下降。

生命的提升不是互相关注，而是独立和觉醒。

只有你的生命真正觉醒了，你才知道，需要帮助的不是你的孩子，而是你自己。即使你用尽毕生的精力和时间来学习自觉，你都未必成功。如果你把这个最重要的目标丢在一边，而将注意力放在自己的孩子或任何人身上，你在摧毁你们双方。

你永远看不到一个觉悟者把心思用在自己的孩子或任何一个人身上，他要么安住无心，要么，把心放在一切有缘的众生身上。

你永远看不到一个觉悟者整天关注着别人，他一直关注着自己是否进入妄念和幻境。当他能活在自觉的世界里，他以这样的觉悟启发别人进行同样的自觉，教导别人不要关注外境，而不是进入别人的世界，去插手别人的事。

如果你真正爱自己的孩子，先把自己当成一个孩子，把你的孩子当成老师。学习他身上的天真和不造做。你永远是一个学生，是你孩子和身边一切事物的学生，没有这样的自知之明，你凭何去教他人？去帮助他人？

如果你真正关心你的孩子，先关心你自己的内在的小孩。先了解自己的念头和想法，看看它们是不是真的。当你觉悟到一切想法和念头都不真实，你会发现，你外在的孩子也不真实。他不过是你心上投射的一个影子，来唤醒你的内在，看见你的无明。

当你看到你的内在，你再也看不到你的孩子有任何问题。他如此完美，就像天空如此完美一样。

在你真正成熟前，你不可能是一个好父母。当你成熟后，你发现，没有谁需要你去帮助和教化。一切各有道，互不相干扰。干预他人道，自道不能了。

头脑的领悟与心的觉知有何区别

顶礼师父，看了您今天发的公众号文章，其中有这样的开示：

觉醒并不是在头脑中领悟什么，而是感受到在心上发生了什么。

请问师父，在头脑中领悟什么，和在心上发生什么，有什么区别？

答：在头脑中领悟的是一种知识和观念，是被定格了的妄想。除非你领悟到空并不住着在对空的知解上，否则，一切头脑的领悟，那都是一种妄念的住着。一旦你住着于领悟，那领悟会欺骗你，让你觉得那是一种智慧和真实的存在。

感受在心上发生了什么，则截然相反。所谓在心上发生什么，是指觉知到冷、热、粗、细，分清颜色、大小、感知到酸、甜、滑、涩、感知到多、少、软、硬。在心上感知发生的，是六根感知到的一瞬间的作用，刹那就结束了。正所谓善于分别诸法相，于第一义而不动。其实，你找不到具体发生了什么。这就是觉知所带来的空的含义，而不是思维知解空的含义。经云：知上立知，即无明本。知见无见，斯即涅槃。知解空性，就是在心上生起的作用而住着，涅槃与解脱则不然，它不住于心的作用。这便是在心上发生了什么与在头脑中领悟了什么的区别。

在心上发生的，它的特点是念念不住，念念放过，念念无痕。

头脑领悟的是死法，是定法，是虚妄法，它引你的意识不停地转动、劳累、疲惫，并制造更多的问题，引起更多的消耗和劳苦。

心上觉知到的是流动的、纯粹的、空的、本然的、解脱的法。

头脑领悟的是枯燥的、生硬的、虚妄的、毫无意义的法。

心的特点是不住；头脑的特点是住。

心的特点是随用随空；头脑的特点是随用随着。

心上觉知的也会进入头脑，但心觉悟了，它就会放过自己。一切在心上发生，而不阻拦，也不拒绝，也不抗拒，这便是智。在心上发生的同时住着于所发生的，分别执着于所发生的，便是识。

而头脑挽留一切在它那里经历的，回忆在心上发生的，迷醉于它自己编织的故事。

我们平时所说的操心、劳心，都是指用脑过度。所有的疾病都跟用脑过度引起。而如果你会用心生活，也即用觉知生活，你将轻松惬意，无复重压。

如果不了解这一点，即便有所领悟，也会不知不觉将领悟变成道理，将觉知转变成死法。

当我们沉浸在头脑中，这时，如果一阵刺骨的寒风吹来，或者听到一声刺耳的音响，或者一阵突如其来的味道，或者一个突发的动静，都会把我们从头脑中带出。祖师的棒喝起的就是把你从头脑的住着中叫醒带出的作用，这是所有修行和解脱之法中最快最直接的。

所有的苦从来不来自于觉知，而是来自于知解，来自于妄念的住着。

六道三途，都是意识住着而建造的幻境与假象，并无实法。

智慧与觉悟，也仅仅是觉悟到一切法空无实性，念念不住。这里没有任何知识和观念可学习。佛法中的知识与观念，那是引导初学的方便，而觉知的训练与实修，那是带你直接解脱的本法。

人们痴迷于解构佛法，忘失了真性的本有之法，不知佛法是出离妄念之法，所以在虚妄的念头中轮回生死。

一旦你开始直用六根，而不染万境，那时，解脱是在当下。

用觉知修行、生活、解脱，莫在头脑中寻觅捷径。

捷径只有一条，从头脑中出离，不管你用什么方法，那是解脱唯一的捷径。

死亡并不存在

师父吉祥，请师父开示，每次想到死，我都非常恐惧。如何才能克服这样的恐惧？

答：死亡真的存在吗？当我们正喝茶或高兴地吃着自己喜欢吃的东西时，死亡在哪里？恐惧在哪里？当我们想到死亡时，死亡发生了，并且跟死亡有关的念头和妄想出现了，如恐惧，难过的感觉随之出现。而事实是，死亡并未发生在现实生活里，恐惧也一样，它们永远不会发生在现实生活里，如果你没对某种现象投射一个讨厌的概念。

死亡发生在我们的想象中，发生在概念里，发生在带有负面评判的意识里。真正的死亡和恐惧是永远不会发生的，除非我们的心住在了死亡的概念和恐惧里。

你会问，一个人难道不会死吗？当一个人所有的生命活动停止时，不就是死亡的发生吗？死亡是件多么痛苦的事！你确信死亡真的会发生吗？你确信死亡存在吗？你确信是死亡让你恐惧并痛苦吗？还是别有原因？

除了你的想法在让你恐惧和痛苦，没有什么让你恐惧并痛苦。除了我们对虚妄事物的虚妄认知，没有什么能让我们痛苦。除了不了解事物的本质和实相，没有什么让我们畏惧。

训练不生起死的意头和即便想到死，也不相信它对我们的负面作用，作为世法的死亡，将不再是一件可怕的事。练习接受一切来到你头脑和心上的事，看穿它们，它们只是一些念头而无实质，死亡也是如此，它毫无力量，只是你赋予了它强大的可怕力量。

死亡永远不能让你恐惧和痛苦，是你对死亡错误的认识让自己恐惧和痛苦。死亡并不存在，这才是实相，才是事物的本来面目。如果把一个事物的消失叫死亡，那么，消失永远存在于念头和知见里。若无消失的知见，哪里会有消失？死亡如果意味着结束，死亡已经结束了，哪里会有死亡，除非你停在了死亡那里。而死亡不可停留，一切法皆不可停留。

恐惧亦复如是，痛苦亦复如是，心亦复如是，不可停留，不可得，不可住。此是诸法实相。若了诸法实相，则一切不可得，不可住。

没有死亡，死亡永远不可能发生，如果你住着在死亡的想法里。

事实是，你永远找不到一个真正的时刻发生了死亡，除非你的念头正在捕捉并经历它。而外在的事情要么还没来到，要么已经过去，并永远过去，它永远不会停留。真正的死亡并不存在。

佛说过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得。一切皆不可得，死亡不可得，恐惧不可得，无明不可得。

练习从虚妄的头脑和认知中随时出离，你将不再经历死亡和一切恐惧。接受一切无常的到来而不生心，你将远离一切无常诸苦。

如果你的头脑不经历死亡，那么，你将获得不生不灭。你成了无量寿，而你也知道并没有真实的你。没有真实的你，才不会有真实的意识和真实的观念，才不会有生死。

一切都发生在我们的头脑里，除了我们相信的虚幻的大脑活动。没有任何事物是真实存在的。你深深地明白这个道理，再也不会恐惧任何事物，也就从一切的束缚中解脱出来。

管好自己，天下大吉

师父，有一件事一直是我心里的负担，就是我与丈夫的关系。刚才和我老公吵架了。我们经常因为观念的不同而吵架。我因此就会想到他这一生诸多的愚蠢，气的恨不得他立刻从眼前消失。

每次当我劝他干什么，他都很犟，不听劝，也不爱学习，不求进取。他做的决定也很失策，损失了很多钱财。我看他哪儿哪儿都不顺眼，一想到这些种种就恨不得赶紧离婚。我已经很多次想离婚了，他都不同意。我发现我俩之间的差异越来越大，尤其学佛之后，他就更不合我心意。我们吵过没多久，还会因为同样的事再吵，没完没了。好像永远有解决不完的烦恼。我想离婚，想从这段糟糕的关系中快点解脱出来。

答：有太多的人，把自己生活的乐趣建立在另外一个人身上。他们不知道如何活好自己，如何面对自己的亲人，如何在观念的碰撞中互相尊重彼此的选择，所以引来了无穷无尽的问题和苦恼。

这些问题，看似是别人的问题，其实都是我们自身的问题。

人们都活在自己认知的世界里，很少去理解他人的行为和观念。正因如此，才有争吵、怨恨和敌对。

深入地观察自己，照破我执，减少自我的执着，才能从根本上解决现实生活中的冲突和烦恼。

看不到自己的问题，一味地指责别人的问题，在我看来，这才是人类最大的愚蠢。插手别人的事，指责别人不对，自己成了裁判和法官。但是，每个人都是裁判和法官，你拿什么去说另一个法官有罪。

离不离婚，那不是问题的重点。我们随时拥有选择的自由和权利。但是，无论你选择了什么，接受你选择的后果。别活在自责、气愤或内疚中。别把你的选择跟别人联系在一起，那是你自己的选择。

我们总以为自己的生活快乐取决于环境和遇到的人，不是。它取决于你活着的态度，你为什么活着！

如果你觉得谁做错了什么，那他自己会承担后果。每个人都要承担他的用心和行为带来的后果，那应该是他要操心的，而不是你要操心的。除非你把他的生活和自己的生活搅到了一切。那你要做的不是指责对方，而是尽量把自己从他的生活里剥离出来。只要你的心从他那里抽离，离不离开，已经不重要了。做好你应该做的，你在生活中处处用对了心，那才是你要关心的。如果对方信任你并听你的，你可以建议他做什么，但是要用平等和尊重的心与对方交流，而不是以一种居高临下的心去教导或强迫。但即使对方完全听你的，你还是要把对方的事交给他自己，不要过多干涉。那是他成长必须要经历的。

最为重要的一点是，认清关系中两者的实相。也即，你们只是住在一起的一对旅客，一对邻居，纠缠在一起的两个幻梦而已，你们并不真实。不要把他当成你的，你也不是他的。你们甚至都不是你们自己的，你们各自无所属。不但你们如此，所有的人都如此。谁也不属于谁。世界上任何关系的实质都是幻梦，没有关系，那才是真相。

如果你不执着自己的观念，也不再不操控他人，一切问题都解决了。所有的烦恼，是因为我们用错了心，来自干涉别人，来自越界。每一个人应该关注的是自己，在解决好自己的问题后，再用智慧去帮助别人。

如果你无法解决自己用心的问题，你谁的问题也解决不了。无论你选择了什么样的生活，在哪里居住，和这个人结婚，和那个人结婚，同居，还是找伴儿，你都无法绕开自我的问题。是对自我的执着和对外境的操控产生了一切问题，而不是我们生活的情境。

当你改变心态，从向外看，转变成向内看，将他的生活交给他，你只负责照顾你自己。这时，解脱实现了。从哪里解脱，从我和我所中解脱，从幻梦中解脱。

心会做出选择

你的每一次行为，都是你的现实。

从你很小的时候，心就知道该做什么，该选择什么。

无论它面对多么艰难的选择，它都勇敢地选择了。

即使他一直犹豫，一直纠结，迟迟无法做出选择，那也是一种选择。

心最终一定会面对它自己，它无法逃开。

所以，你一次次地遇到一些事，一些人，那都是心实现它自己要经历的。你无法绕开它们，除非你能让心直接从那些事物中穿过，没有驻留。

让心直接过去，这是佛法的核心，也是所有修行者要面对的问题。

如果你从一开始就对自己的选择没有疑惑和评价，并且在你做出选择之后，并不后悔，那么你并不会受苦。

只是你逐渐在选择中加入了越来越多的观念，加入了你对幻境的执着，当你开始患得患失，你的心开始停滞，你开始在纠结中受苦。

你的每一个选择，都没有问题。

你选择了的，都是心需要那样做的。

如果你不知道该做什么，心会有答案，你接下来的行为就是向导，你所做的就是心的选择。它一定会把你带到该到的地方。跟随心的指引，少受观念的影响，你就会少受很多苦。

什么是心的指引？那些你必须要做的事，你不做身心就会很难过的事，最后总是超越观念和理智所选择的。

但有时，我们虽然跟随了心的选择，我们还是会很痛苦。

你痛苦，是因为在不知不觉中，观念又进入了你的内在，在干涉和扰乱你。

是那些强烈的分别与批判的观念给心带来了压力和痛苦。

看清那些观念的虚妄，让心轻松地不带任何压力地去选择。在选择做出的行动之后，立刻放下，心就趋向自在和解脱。

心不会真正选择让它难过的事，除非它陷入一种观念和迷茫。当你的心做了它难过的事，它会反思下次要不要再做同样的事。它会一次次地寻找更好的应对方式，它会一次次地摸索，一次次地修正，直到它彻底放过自己。

心一定会通过，住着只是暂时的。因为那是心的本质。

心是最好的老师，无论你面对什么选择，心会直接穿过那层层的问题，直达最正确的方向。但是观念总是瞬间出现，来阻止你做出选择。

是各种观念在暗处的对你指手划脚让你烦恼重重。

人生的烦恼不在于你选择了什么。无论你选择了什么，它都绝对没有问题。问题出现在选择前的犹豫、纠结、衡量、计较、猜忌，和选择后的后悔、内疚、指责、抱怨、沮丧，是其中的观念导致你的心有所住，是心有所住导致你难过，而不是你已经选择做了的事。

无论你做了什么，放过它。放过它，心固有的紧张就会放松，过去习惯性的反应模式就会松动，它就会清醒地知道下一次面对这样的事情该如何应对。

所有的问题来自你的分别和抗拒。

你越是分别和抗拒它，你越会在下次面临同样的事时，继续犹豫和纠结，继续你那固有的反应模式。

所以，智者永远会听心的指导，而不会在正做的事中加入观念的干涉。哪怕他的行为被所有人指责和嘲笑，他也全不在意。因为他想要的是心的安宁和解脱，而不是痛苦。

人类的苦恼来自观念的纠结。

没有什么真正会影响和伤害你，除了观念的捆绑和住着的心。

没有什么会给你压力和烦躁，只有你自己对自己的碾压。

发现自我内在心行的习惯反应，在做出应对和选择前，带入觉知和正见，给自己下一步的行为以缓冲，改变心行的习惯。一次次地发现内心对事固有的反应模式，改变心的反应模式，在实践中掌握什么样的选择会给心带来最终的安宁，这便是修行和解脱之道。

放下与放心

放下并不是放下物或人，把它们丢下，而是把提着的心放下。

放下并不是厌弃和否定什么，而是把它放置在那里，对它完全放心。

放下就是放心，那永远不是逃避，它是一种智慧，而且是最好的智慧。

没有任何一种方法超越放心。

将事物交还给自己运转的规律，把你的关注与担心从它那里撤离。

放心意味着你相信当你不管它时，它依旧会好。

相信它依旧会好，并不是指相信它永远不变，而是会接受它一切的变化。

而担心是意识对现实和变化的一种操控。

担心是徒劳的，因为现实永远有它自己的轨则，而那是意识无法捕捉的。

放下你担心的，那是对你和你放下的事物最好的安置。

放下，需要对诸法实相有真正地领悟。只有领悟诸法随性而缘起，缘起而无生，意识无法干涉和操控，才能对事物的发生与变化放心。

当你放心，佛性自然起用。

当你放心，因缘接替所有的工作。

当你放心，般若从性而起。

你提起心，则佛性被盖。

你生起意，则心性昏蒙。

佛性本来无盖，以妄念故，覆盖真如，假名被盖。

心性本来清净，以诸识动，蒙蔽心性，说名昏蒙。

脚落在地上，心放在胸里，莫向头脑处奔逸，莫放出你的各种担心。守心护意，即是菩萨。善护诸念，即真护法。

我自安住当下，一切交给因缘。

我自清风拂面，一切放心任运。

停下来，你会打开另一个世界

人静下来太难了。那是因为人从来不知道休息的宝贵。

能安静地坐在窗边看看树、街道、人，听听鸟叫，甚至听听车水马龙的声音，从妄念中出离，只是享受无事，还有比这更值得珍惜和拥有的吗？

拥有一切，不如拥有无。

创造一切，不如享受天成。

能几分钟甚至更久地坐在那里听着风声，心平气和地坐着，没有任何事挂在心里，这个世间还有比这更珍贵的吗？

纵珍宝如山，眷属如恒河沙，也抵不过心中无事。

纵经历百皆福寿，万劫功名，不过梦影。

人能够安心地无所事事，比什么都难。

人能够长久地无所事事而安心，更是难上加难。

佛法所有的修行，所有的功课，所有的义理，都是把我们领到无为这里。

都是把我们领到休息的门口。

都是引领我们看到圆满菩提，归无所得。

都是让我们觉悟和警醒，世间一切有为，一切发生，不过是镜中花，水中月，毫无意义。

我们经历的一切，就是为了看清这一切的虚妄。从虚妄中彻底休息下来。

只是坐下来。

只是站住！

如此简单！

却费劲周折！

如此美好！

却少有人到！

从现在开始停下来，不论你在做什么，停下来，哪怕只是站在那里，坐在那里，或躺下来，只要你的心从抓取处停下来，一切会忽然间不一样。

静下来，使用六根，而不是迷于心思，你会打开另一个世界。寂静、清明、无忧的世界。安静，安心，安稳的世界。

自然地接受天地的馈赠，而不是到妄想中去寻觅和求取，不要以为你会失去什么。不，除了虚妄，你不会失去任何东西。相反，所有的真正的财富，所有的真实，是在你心停下来时来到你的心上。

停下来，再难，只要开始，就已经踏上归途。

心中那只美好的鸡

你看到一只鸡在围栏里走来走去，你没有生任何心。鸡只是鸡。就如同天空只是天空，树只是树，人只是人。

但是，当你看到鸡而起心分别时，鸡变成了家禽，鸡被围在鸡栏里，鸡的日子过得好无聊，鸡好可怜…

鸡真的是畜牲吗？

鸡真的被围在栏圈里吗？

鸡有日子可过吗？

鸡活的真的无聊吗？

鸡可怜吗？

这所有的问题是你的问题，还是鸡的问题。

当你分别外境的时候，你在分别自心，你在分别自己。

什么是分别自心？

分别自心，就是你自己正在成为你分别的事物。

当你看到鸡而起了如上分别时，

你不知不觉变成了“鸡”。

你进入了鸡圈。

你在过鸡的日子。

你在无聊。

你真可怜。

这一切都是你在经历，在你的妄念和心识中经历，而和鸡没有任何关系。

你经历的一切，

是人类的观念和人类的故事。

鸡全然不知。

鸡不知道自己是鸡，

它不知道自己是家禽。

鸡没觉得它在过日子，

更不知道什么是无聊。

鸡遇到什么就吃什么。

它不会担心明天。

它也不会担心没有房子，

不会担心工作和生存的问题。

鸡什么都不关心，

它只关心眼前。

你分别的一切，都是在分别自己。

你看到的是你自己的状态，而不是鸡。

只不过，鸡这个投影折射出了你内心那一刻的状态，而你忘记了投影源在你这里，你迷到了自己投射的幻影中去了。

鸡是你自心的折射。

心外无鸡。

心外无物。

觉悟到这一点，

鸡不再是畜牲，

不再在你心里受苦。

你超度了自心“鸡”这个无明。

你超度了法界自心的整个畜牲道和一切众生。

你不再轻视鸡，

你甚至可以向鸡学习，

你会拜它为老师。

你会随缘度日而不生度日想。

你会过着简单寂静的生活，

迈着如鸡一样悠闲的脚步，

管它那脚步好不好看，

那是你心的样子：悠闲自得。

你过着无事的生活，

而无寂寞无聊想。

你会住在一间房子或小院中而不觉得拥堵。

你会过着别人眼中可怜的生活而不觉得可怜。

你会活在当下，

像你心中那只美好的鸡所呈现的。

如何是佛

释迦牟尼佛不是真正的佛，这是佛法中非常重要的一个法义，也是众多修行人不明白的一个要义。

只明白“报化非真佛，亦非说法者”，修行还没有完。

还要认识什么是真正的佛，谁是真正的说法者，这里才是关键。

有的人说，自心是佛。

什么是自心？

然后就回答不出来了。

有的人说，法身才是真佛。

什么是法身？

又回答不出来了。

有的人说，佛性是真佛。

什么是佛性？

还是回答不出来。

说自心是佛，说法身是佛，说佛性是佛，只不过用一个名字代替了另一个名字，用一个概念换了一个概念而已。在意识里做文章，在死窟里盖房子。对什么是真正的佛并不明白。

如何是佛？

这是所有禅宗学人都面对的一个问题，也要必须解决的一个问题。明白这个问题，才好修行。明白这个问题，修行才不会错。

这不仅是禅宗学人要面对的问题，也是一切行人要面对的问题。

这个问题不弄清楚，学佛修道，了无交涉。

这个问题没有真正明白，坐脱立亡，亦解脱不了。

这个问题弄不明白，证得虚空粉碎，大地平沉，六根都无，一切法空，亦与悟道不沾边。

对这个问题有了真正的领悟，那才是觉悟，才是修行的开始。

古人去参访大善知识，问：如何是佛？

善知识答言：东西南北中。

如何是东西南北中？

会得一东一西，才得入祖师门庭。

又问：如何是佛？

答：佛在西天。

佛在西天，毕竟何意？是在是不在？

如何是佛？为何此问如此重要，为何每一个学法的人都会问这个问题？它的真实答案又在哪里？禅宗的见地和修行为什么体现在这一问一答上。

问：如何是佛？

古人云：廊上有凉风。

廊上有凉风，旨在什么处？

大家可以对这些问题给出你的答案。

为什么观音普贤，大智文殊，不得了了见于佛性，于祖师门下，犹是门外汉！

如何是佛？

佛不是佛。

如何是佛？

法身不是佛，佛性不是佛。

如何是佛？

如何是佛？

春来草自清！

祖师之语，是活句，是死句？

大家参参看！

哪个是真悟

居士：弟子有个疑问，冒昧想请教师父开示，我看很多祖师公案里，说的悟都是言下即悟，而有些祖师的悟是悟虚空粉碎，大地平沉，能所俱灭，内外一如。那么前者是不是只是解悟，后者才是证悟呢？

答：前者是真悟，是祖师所悟。后者不是悟，也不是祖师所悟，是修行过程中出现的境界，并不代表觉悟。

解悟和证悟的区别在于是否对实相的如实了达。解悟是针对于知解佛法来讲的，不是真正的觉悟。证悟并不是证得什么境界，而是通过实修，如实地观察到诸法实相，言下亲见本性，改变自己的用心，于自心境界无染，转识成智，断尽烦恼，真实出离生死轮回，这才是真正意义上的证悟。而这样的证悟，一定是以言下大悟为条件的。若不是言下大悟，即不可能有后面的实修和解脱。所有不是言下大悟的悟，都不是真实的悟。不是真实的悟，就不会修行。不会修行，就无法转所依，无法真实解脱。

问：后者所证的虚空粉碎，是不是指身体脱落？可以这么理解吗。总感觉前者容易达到，后者很难达到。

答：后者所证，除了妄想，什么也不是。那只是识心感受到的虚妄境界而已。身体脱落不了，因为本来就没有身体，脱落个什么？

你觉得前者容易，是因为根本不知道前者是什么，意味着什么。不知道言下大悟是真正的唯一通过长年实修才能达到的，并且还要继续多年保任，才能真正成就。

问：不起妄想，自然了别，也不刻意去知而自然知，这就是路头对吗？也不用去追求什么能所双亡吗？

答：你一直在起妄想和疑问，以此疑惑之心欲求无上佛道，了不相应。说不起妄想，你一直在起妄想。你觉得这个难吗？这比登天还难！因为这是你无始劫来的习气！能所双亡本身就是你的一个妄想。你不起妄想时，能在哪里？所在哪里？妄念不生时，即是能所双亡，并无其他能所双亡。虚空粉碎，大地平沉，那并不是能所双亡，那只是禅定的一种觉受而已，不出识心的妄计。

祖师禅讲记第五讲

牧牛与保护

当我们学会牧牛的时候，也就是能够善护念的时候，一些不舒服的境界就全都没有了。比如看到家人的一些生活习惯跟自己不同，想上去劝告、建议，甚至和对方去交流，通过牧牛，知道保护自己的念头的时候，这一念一起来，就不去讲了。就会避免一次不愉快的争吵。

在生活中牧牛，跟我们在行脚的时候是一样的啊，都是要看到自己的一念妄心什么时候起来，再把它拉回去。为什么我们在行脚的时候，在水边坐的时候让大家练习一念不生，一物不为？就是练习安住当下，不无事生非的能力。不要无端的起念。看水，看石头，听风声，听鸟叫，都可以，但不要起一念分别、思维之心。为什么我们要练习这个？练习这个就是为了养成不分别外境的习惯，再遇到任何境界，起了分别心，能拉回来。如果我们有了这个功夫，就不会跟家人吵架，再看别人做什么，他们做他们的，念头一来就过去了，立刻就回来。

比如你很怕狗，你走在大街上，一条大狗走过来了，第一念你特别害怕。为什么会害怕？你的念头投射过去了。潜意识里，你觉得它会咬你，会伤害你。你动念了，而根本察觉不到。如果看到它你不生心，不投射它会伤害你，你就不会害怕。

这是很难做到的，为什么很难做？因为你从来没做过这方面的功夫，你也不知道你害怕背后的原理：不是狗在让你害怕，而是你自己的妄念和妄想在吓自己。你收摄不住自己的念头。一看到狗，自然就会起念：“这个狗太可怕了，它一定会咬我。”“这是一只很凶的狗。”“千万别过来”。这一连串的妄念一刹那间就起来了，就把你吓到了。这个狗本来没冲你叫，也没想把你怎么着，可是你自己在那里跟自己的妄念较起了劲儿，你自己已经变成一只狗了。你自己在咬自己，自己在冲自己叫，即使那只狗根本就没冲你叫。

这时候你就开始念上生念，见上生见，生了无数个念。你的身心变化的同时，你对面的狗也捕捉到了你的变化，它是你内心折射出来的一个相，它会跟着你一块儿变化，你害怕，它也害怕。你认为它会伤害你，它也认为你会伤害它。这时，你们俩个互相的妄念与无明纠缠在一起，互相对立，抗拒，甚至做出一些动作，想伤害对方。最后，导致那狗咬到了你。你以为是狗咬到了你，其实是你自己咬到了自己。

从这个意义上来讲，其实那一刻，你已经堕入了畜生道。你产生恐惧的那一刻，就是地狱道。你找不到躲避的办法，就是饿鬼道。你这念一出去，六道就投射出来了。你一动念这一刹那，作为人生了一个妄念，人道；狗一冲你叫，你见到了自心投射的恶狠狠的样子，你到了阿修罗道；你不知道这一念是无明妄念，以为真有狗要伤害你，你到了畜牲道；你没有任何办法逃避，你进入了饿鬼道；你受着这痛苦的煎熬，你进了地狱道。六道就在这一念不觉与无明中出来了。

这种恐惧，总觉得自己会被伤害，念念不停，地狱。所以六道是自己妄念叠加虚构出来的。一旦我们住在了妄想念头之中，这种痛苦和恐惧就很真实。

只是知道这个道理，下次遇到狗就不害怕了吗？不，还是会害怕。怎么练习才能不害怕？平时要懂得收摄身心，要懂得在行住坐卧时保持身心一致，不分离，随时都能活在当下，心不外驰。这样练习，久而久之，再遇到什么外境，第一念生起之后，才会觉知与正念跟上，实相的智慧跟上，才不会被自心的幻境吓到。

我们跟别人争论是非，看别人的不是，尤其在生活中，大家经常会看这个不顺眼，看那个不顺眼，或者是说是非，说别人不是，这个都是没有好好的牧牛，没有善护念。

我们出的《祖师集》、《祖师禅》这几本书里，选了很多段古人嘱咐学人善自护持的开示，学人在开悟之后，祖师们会最后嘱咐他一句话：善自护持。这个“善自护持”，就是好好牧牛，照顾好自己，莫分别外境。有时候还说：好好保护。好好保护，就是保护好自己的念头，别信念头，别被念头带走。善自护持，也是善护念的意思，不要让它去吃草，跟牧牛是一样的。《金刚经》里所讲的善护念诸菩萨，善咐嘱诸菩萨。咐嘱，就是交代你修行中的关键地方。

我们打开《祖师禅》第七十三页，哪个是明上座本来面目。

慧明上座于五祖会下修行。六祖得到五祖所传衣钵后悄悄离开了，慧明与大众为求达摩先祖所传的衣钵，追到六祖。趁是追赶的意思，追上了六祖。六祖将衣钵掷于石上，说道：此衣表信，可力争耶？这个衣是表佛的心印，表对禅宗的领悟和信受，你追这个衣服有什么用。衣服可以抢到，但法你能抢到吗？你争这个衣服没有任何意义。然后六祖就藏到了草丛之中，这时候慧明就去拿这个衣服。提却提不动，然后就喊六祖：行者，行者，我为法来，不为衣来。这个时候，六祖还没出家，所以叫行者。慧明说，我为法来，不为衣来。祖遂出，六祖就从草莽里出来，坐在磐石上。慧明云：望行者为我说法。六祖说：汝既为法而来，可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。

这一段和禅者开示太原孚上座的那一段非常相似。禅者指导太原孚上座如何实修，也是说了这样的话，先把一切善恶诸缘放下，然后端心净虑，安然宴坐。先把万缘放下，把杂念、自己执着的东西放下，然后安心静坐，才能默契。

我们要盛一个甘露，要有相应的法器。学无上佛法，先要清净身心。寒山大师云：凡读我诗者，心中须护净。然后，明良久，祖云：不思善，不思恶，正与么时，阿哪个是明上座本来面目？

这里的关键是：不思善，不思恶，正与么时。后面“阿哪个是明上座本来面目？”是要你自己去体悟。没告诉你怎么体悟。重点不在你起这个疑问，重点是做到不思善，不思恶。你一念不生的时候，我们的本心没有被妄念覆盖，那它就自然呈现出自己的状态来，至于它是什么状态，不要去思惟它，只是离开妄念，让它自然地呈现见闻觉知。

当你妄念不生的时候，本心自然就会有一个作用，这个作用可能是眼见，可能是耳听，可能是鼻嗅，可能同时是眼见，又耳听，又鼻嗅，又意知，但没有在这作用上再加什么，正这么时，一念不住所得的智慧，即是般若智。而事实，这般若智，并没有知道什么，而是觉悟一切都不可得，不可住，不可停留，不实有。

你不需要在本心上安任何的觉和悟，还有念，它自然就会起一个知的作用，但是你又找不到一个住的知。这里正是《楞伽经》所言的“佛不住涅槃，涅槃不住佛。”默契的前提是：不思善，不思恶，正与么时。就是不思善不思恶的刹那间，本性就会显现，一悟便至佛地。其实不存在这么个时间，所以叫“与么时”。用一个类似的与时间相应的概念，其实是没有这么一个时间的。就是让你去那样做，然后让本性自己去觉悟。这就是这几天大家在行脚的时候，一直跟大伙讲的，让我们的六根自然的处在一种开放的状态，见闻觉知都是清清楚楚自自然然的，不用在见闻觉知上再安任何的体会和念，自然的见闻觉知，就在那里去悟本性。

方便说，这个正起用又不住的，就是我们的本性。这个需要你去练习，去实证，而不是让你在这里思惟和总结。思惟和总结出来的永远是识心妄计，而不是真正的本性之用。我们有时候也说“自己去体验”。这个“体验”是本性没有了障碍和知见，自己出来的智慧，不是我们琢磨出来的。我们一念未生的时候，会有一个很像知、觉这样的东西，但它刹那间就没了，这个觉与知无法把握，需要你去反反复复练习，去亲证它。

不思善，不思恶，正与么时，这个就是牧牛的状态。如果这个时候，你起了一个妄想，打了一个妄念，你总想体会一下这个觉，去找一个知，这时要知道它是妄念，把它拉回来。练的就是这个。牧牛最难的地方就是看到这一念，这是一种犯苗稼的状态。牧牛就是看好这念心，不让它去找什么。所以前边六祖先告诉他，你先摒息诸缘，就是什么也不要想，不生一念。言外之意就是生念了，就拉回来，要有这么一段时间处在这样的状态。所以我们看祖师开示学人种种的方便、方法、教导，全都围绕着善护念，围绕着牧牛，围绕着不向外驰，不着相，无所住来教。让我们处在“应无所住而生其心”的状态。

这个着相，吃草，就是一念住着心生，只要心有住，就是着相，就是烦恼，就是分别。经云：若心有住，即为非住。牧牛其实就是不着相，就是不生住着心，就是不住着于妄念。什么是相啊？相就是你于境上生心，境上生心就是相。没生心，没生概念，是没有相的。心生则种种法生。我们就坐这儿看着佛像，看着书，我们没生心，看是看见了，但没有第二念的时候，你什么也没看到。看到的时候，是心生的时候，才看到。所以万法唯心，心生万法。心法无间，不是先有法后有心。一切法都是无相的，当你念未生的时候。这时所说的“一切法都是无相的”其实是说，一切法还没成为一切法的时候。为什么还没成一切法呢？因为心未生时，没有什么一切法。一切法因心而有。即，一切法即非一切法，是名一切法。你一生了一个念，开始分别，这时法的相，法的概念出来了。生了一个念，这时候虽然有相，还是不会造成烦恼，在这个相上又开始累积，增加，念上生念，一直延续，开始有了住。有住之后，障逆了真性，真性才不自在，然后本性的般若智慧就变成识心的分别，变成虚妄的分别，就成了生死烦恼。

清净的本性变成方的、大的、小的、圆的，这是什么东西，这个东西有什么作用，开始变成世俗的观念。只要识心一出来，肯定后边有无限的观念，这就构成了所谓的大千世界。我们所有的烦恼都是在相上分别、执着才产生的。所以这个相是因为生心才有，心生则种种法生，心灭则种种法灭。佛性、本性，解脱的状态，是不取相，不分别，一念未生，又没有这么个一念未生时。一念未生，不是断灭，不是没有思惟，没有念了。而是听鸟叫，看东西，常应诸根用，而未生住着时，每个作用都是刹那就空了，但下一个作用又立刻生起，没有停留，没有止息，没有妄想和执着。这时，就是本性的状态。

所以说，不是不能有相，只是不着相。不是不能生念，只是不住在妄念里面，不沉迷在念头里。这里大家要注意，一念不生，不是说清空大脑，呆呆的坐在那里，强迫自己一个念都不起。而是于念上不生烦恼心，不生妄想心，不生分别心，不生执着心，不生住着心。这是无念的意思。慧明按照六祖的开示去操作，言下大悟。

他虽然言下大悟，明白了修行是息虑妄缘，但因为见地还不透彻，功夫也不纯熟，所以又问了一下六祖，说：上来密语密意外，还更有密否？也就是说，除了您刚刚告诉我的，这不思善，不思恶，正与么时，反观那个歇下来的心，就是我的本来面目。我在那个状态下去默契了它，也验证了它，确实如您所说。但是，除了这个之外，“还更有密义否？”还有没有其他需要注意的地方。慧能云：与汝说者，即非密也。如果我告诉你还有什么，那就不是密了。这里的密，其实就是方法，就是境界，没有什么境界了。我们本心的智慧，本来就是悟无所得的智慧。于无所得，也不可住，不可执。何以故？无所得也是意识言说，也是自心妄计出一个无所得来。诸佛所说的无所得，是为除众生以为有所得而作方便言说，不可住，不可以意识知解。若住无所得，同于有所得。

本心无所得的智慧在你那里，再有什么，又是住着了，又错过了它。所以说：汝若返照，密在汝边。这里的汝若返照，还是歇下求取的心。你别再找了。再找，又和它失之交臂了。其实，慧明起了这一念“还更有密意否”，又离开了刚才六祖教他的“不思善，不思恶”，又吃草，又犯苗稼了。这时他又心向外驰了。如果你会牧牛的话，这时候，心一起，自己就看到，就不会再去问祖师。但慧明才刚明白，不熟，所以就问六祖。六祖告诉他，要会牧牛，要拉回来，在你这边，不在我这。如果到我这里来寻问，等于又去吃草了。密在汝边，赶紧拉回去。

明曰：“慧明虽在黄梅，实未省自己面目。今蒙指示，如人饮水，冷暖自知。今行者即慧明师也。”慧能曰：“汝若如是，吾与汝同师黄梅，善自护持。”这里所谓的“善自护持”是指好好牧牛，你刚会怎么修行，不可大意，不能放逸，一定要善护念。关于怎么好好保护，保护什么，刚刚我已经交代你了。不是有个“真心”可保护，而是保护自己莫错用心，莫住着一切相，不要再去起心外觅。

“密在汝边”。本心、作用、智慧都在你那，秘密在你那，不在我这。你就不要再问我了，心不要向外驰求了。歇下一念驰求的心，一切都在你那里，分毫不少，圆满具足。佛法没在善知识那里，永远在你那，只要你能听明白善知识教，心不向外驰，本心自然可见。

可是我们心向外驰这一念，太难发觉了。我们太习惯去动这一念了。咱拿某些人来讲，就经常会问：师父，我还要看什么经？我下面要怎么作之类的问题。大家经常会起这样的妄念，离开当下，而不自知。就说明还不会牧牛。您不让我们看经，那您为什么还看经？师父，按您说的，每天就这样了？这样能成吗？这样就能见性了吗？类似这样的问题和疑惑，这都是学人经常会起的心，这就是不守本心，不老老实实做功夫，心总是向外驰，总以为有什么可修。师父，禅宗真的只论见性吗？就没有什么方便法可以契入吗？怎么见性？很多学生也是这样，不停地问：难道就是这样吗？会不停地起念，看不到自己的妄心，止不住，非得被骂一顿才知道又打妄想了。

那不思善不思恶之后呢？明明告诉你，不思善，不思恶，还来个之后。一打妄想就拉回来，就没有之后了。之后是一个妄想，是你没看好自己的心念。平时怎么做功夫？就是在这里做功夫。古人云：拟心即错，动念即乖。错在哪里？乖在哪里？也就是说，学人无始以来的无明习气会冒出各种各样的妄念，自己看不到，就随着这一念流转去了。

我们学牧牛这个方法，不是说永远不起一念，不是的。你做不到任何念都不起，真如本性肯定会起念，它不是死物，不是我们能控制能臆测的。要做的是，你要看到自己起了什么念，是执念还是正常的见闻觉知的念头。这个你要知道。你要看到那些念是不是妄想执着，会不会把你带到烦恼和苦里，如果是执念，是无明，把它拉回来，就完了，清净了。外离于相，内无所动，是名为禅。能离于相，内则不动，心就不动，那就是禅定。没有别的禅定可得。

所以离一切诸相就是牧牛，能牧牛就能离相，离相就是诸佛。这个跟看经不是一个概念了，不是一个境界了，它是两码事。看经全是用心意识在那分别，在那里思索，在认知，在知解，是“吃草”。一直都在那“吃草”。修行到了最后，就要来真的了。怎么来真的？就得该放下的真要放下了，你不能心里寄挂着一个东西来学实相法门。实相法要求你什么都不能系着和依赖。外不仅放舍五欲六尘，内要放舍心意识，放舍一切妄想分别，就是到了这个入口处，要放下知解和一切有所得心。一切有为，一切起心动念，一切心意识彻底休息下来，休息下来，才是实修。实修就是休息。

生产产品所有的工序、构思、材料，都已经准备好了，到了开始生产产品的时候了。你会“牧牛”了，才是悟后起修，是真正的修行。不会牧牛，说明你还不知道修行的核心在哪儿。牧牛的时候，不障碍你做事。你什么都可以做，只是一个妄念出去了，拉回来就可以了。

还有一个，不是所有的念头出去都要拉回来，这个我都讲过多少遍了。有时候你发呆，有时候你昏沉了，打个妄想，这都不需要拉回来。除非在训练专注的时候，要求六根清晰的状态，这时不能昏沉，但这个状态不是本性自然的状态，这是一种训练的状态。本性状态是得念失念，无非解脱。起念、息念，全都是真如本性。贪嗔痴性全都是佛性起用。只是你不在上边住着，不在上边黏着，就是解脱的。佛性会起无量的用，善用、恶用、正用、负用、烦恼用、菩提用，起哪个用，你得有度，有主宰能力，能使得佛用，而不被佛用使。能驾驭得了自己的本性，而不是被本性的作用奴役。我们得有这个功夫，要减少烦恼用，多生解脱用，清净用，智慧用。不要经常众生用，烦恼用。要起佛用、智慧用、慈悲喜舍用。

我们打开祖师禅的三百一十三页，大梅示寂。

大梅禅师一日忽谓其徒曰：“来莫可抑，往莫可追。”这一段话其实也是一段很精彩的开示。就是任何来到你面前的事都不要去抗拒，抑是抑制、抗拒的意思。往莫可追，过去了的事就不要再追寻了，已经空掉了。其实根本就没有来去的东西，来去是我们的妄念和分别。

“从容间，闻鼯鼠声，乃曰：及此物，非他物。汝等诸人，善自护持，吾今逝矣。言讫示灭。”从容间，就是休息中的一瞬间，跟“正与么时”相似，正那么时，听到了那个鼯鼠，鼯鼠就是一种老鼠，在房间里吱吱地叫，可能咬东西，可能在叫。很多祖师都是在这个时候，听声见色的刹那间开悟的。这个鼠声一叫，大梅禅师就说：“及此物，非他物。”这是祖师临终示范的一个公案。古人能把这个讲出来，是他的一个过去的经历，是他实证、亲见佛性的经历。他正经历那个瞬间的时候有所悟，这是给我们一个答案和对照，让后人在自己修行过程中所有领悟的时候，拿这个对照一下，并不是让你对他的这个悟境生知解。若那样，则辜负了古人的用意。

“及此物，非他物。”字面意思是，就是这个声音，没有其他的了。这是启发你自己当下就能见性，就可以悟道，不是让你对他这句话起种种意想分别。祖师临终说的话，大多时候，都不是我们想的意思。至于到底是什么意思，那正是祖师想让后人参悟的。甚至连这念心古人都没有，就随机说了句那么话，扔给后人，留下千古的公案和迷团，让我们去参悟。有的人着在了“及此物，非他物”字面的意义上，而不能从这句话上转身走开，说明牛又吃草了。为什么祖师禅一定要有牧牛的功夫，不能随文解义，寻字逐句，去逐话的尾巴。那是最忌讳的，因为你被一句话带到意识知解里，这正是生死之根啊。

可是如果按照法师们的理解，这句话一定是有某种意思的。人们习惯了对一句话生心解释，到底是什么意思？这是心识的特点。联系到当时的情境，他一定会把这句话讲解得很圆融。不明白的人一听，大梅禅师这样讲，不就是这个意思吗？佛法就这么简单，看到这只老鼠就行了，听到它的声音就是了，没有别的了。有人这样解，好像没毛病，而明白的人，知道这里毛病大了去了。这恰恰是修行的大忌：知解话头。古人云：一句合头语，万劫系驴橛。又云：恒沙修行无一悟，过在寻他舌头路。

人们自然地会想，原来佛性就是这只老鼠叫，我一听到就可以了，就是这么回事。哇见性这么简单！一听到，真的是你一听到吗？你是在打妄想吧？你真的在看到这句话时，听到你言下的内心的声音了吗？听到你周围的声音了吗？还是跑到妄念里听大梅禅师的那声老鼠叫去了呢？

人们会在这句话，在大梅禅师的语境里生心动念。可以在这句开示中有所领悟吗？当然可以。如来禅能解脱吗？当然可以解脱。但关键在于是否住着，你是否住在了知解上。如果你一听这句话：即此物，非他物，一下子明白了，明白了当时大梅禅师的语境，你能立刻回到自己言下的境界中来，而又不住于自己的境界，这样才是听到古人的垂示，言下开悟。实相确实是在言下领悟的，确实是即此物，非他物，顿悟了全部的道理，而且也能做到你明白的。你是在自己的当下，而不是故事里的当下领悟了佛法的见地和功夫，刹那刹那都没住着，也没生心，也没成知解。如果你听祖师的这句开示，有了自己当下的领悟，那也是言下大悟。

汝等诸人，善自护持，好好护持，好好牧牛。这个一定是学人自己对理事对修行完全清楚，自然会做到善自护持。关于牧牛、善护念，都是自己觉悟到，然后自己去做的。

我们今天在这里跟大家一起进行实修的训练，这是时代的特点，是众生根基和因缘导致的，是一种特殊的方便法。这些天我们一直在练习行脚，是三四十人一起练习。这种共修，直接做牧牛的功夫，就好比如我们从外边打破一堵墙。这个悟道是从里把墙打破。我们直接练习一物不为，直接从牧牛开始练习转念，这是终点开始修，从结果修，是从外边进攻。没有办法，如果不讲出来怎么修，等我们自己开悟了，自己知道怎么修，一个个都七老八十了。我们就这样练习，知道这是正修行路，我们从外边用功，把它练熟了，一样能解脱种种烦恼和无明，一样能悟道，一样能成就。

练熟的时候，你会心生实相，确实是这样，你会忽然之间在某一次练习中确实发现：能离于相，法体清净。原来寂静的本性真的是无一物，什么都没有。所有的烦恼，都是我们徒增的妄念，是一些不确定的想法和观念让我们白白地生烦恼。所以修行一定要牧牛。所有的解脱都从牧牛这个入口开始的。

在祖师的法语开示里面也有一些比较超脱的禅师，他不会告诉你怎么保护啊，怎么善护念啊，这些他都不会告诉你。他会给你一些别的开示，启发你自己去明白怎么修行。那些祖师也是有他们的用意。他不给你讲清楚，是希望你靠自己的力量来解脱。这个力量会比较大，比较稳固。古人云：从缘入者，不会忘失。

那些比较潇洒的禅师，他们虽然不讲牧牛，但都已经做过牧过牛功夫了，已经完全成熟了。他们的心性已经成为了陆地大白牛，再也不会犯苗稼。牛不去吃草了，你不去赶它，它也一样乖乖地走路了。到了这个境界，是一种飞跃，是成就了。

我们现在绝大多数人还到不了这个境界，所以就老老实实，积年累月地来练习牧牛。不管你悟没悟道，你都可以直接从牧牛入手。在加上修远离行，修助道法，你就走在了正修行路上。

关于牧牛我们这几天一直在讲，可见它对我们修行非常重要，而且也是最难的一个环节。因为它真的需要我们布施六根，舍掉很多过去习惯性的娱乐享受，对六尘的依赖，舍掉世间一切的贪着。

我们过去总是去攀缘六尘境界，满足识心的需要，让自己在妄念中沉迷。有太多的人一生把持着家庭、亲情、财产，虽然也做做修行的样子，但内心对世乐没有真正的放舍，自己的业力和无明也没有通过勇猛精进减少，导致修行修不上去，就这样自欺欺人地空过一生，导致临终无常来时，被动地放舍这一切，虽然放手，但心却不甘，只此不甘，就又轮回去了。

我们的妄想、妄心，心意识总是需要抓一个东西，而牧牛的前提先要看到一切的虚妄，一切如幻。从远离开始，从减少抓取开始练，从独处，一物不为开始转变生活习惯，然后慢慢地练习不抓任何东西。你的心念不再去抓任何东西，包括经教、包括所有的修行都要放下，所有的知见也要放下。这样的实修，是少有人能真正做到的。它需要极大的善根，无量劫来久修佛道，要有特别好的心性。这个基础包括你的出离心，无上菩提心，自利利他的心，慈悲喜舍心，心里对世间没有任何的挂碍和执着。

还有你对佛法对修行对解脱的整个领悟力，对这条道路有没有深固的志愿，具足了这一切，才能一心一意认认真真没有挂碍地去做牧牛的功夫，去实修。以至于三年如一日，十年如一日，几十年如一日这样地过。你才不会在牧牛的时候吃草，才能转无始劫以来的习气。

为什么说一定是真正开悟后才会牧牛，才会做功夫？因为你知道没有别的选择，没有退路了。修行与解脱，唯此一事实，余二皆非真。此一事实者，并非理上的解悟，还包括实修。你不可能通过任何方法或修行去默契实相，唯有放下一切，老老实实地安住当下，练习牧牛，多年保任，善护念，才能彻底解脱生死无明习气。

所以啊，虽然这个方法已经如实地教给大家了，并且我会带着大家一起来实修，但是如果我们不放下生活中的种种执取，而是带着世间种种有所得心来修空法，其实是很难成就的。牧牛是一个有强烈出离心的人做的工作，对于一个贪着世间快乐的人来讲，是一件非常枯燥、无聊、没有意义的事情。他不可能长久地去完成这样的修行，那和他的用心不一样。牧牛是一切世间心死尽了的人才能修的，带着一点点的偷心，修不了禅宗。你的用心和诸法实相不相应。

一个想学禅宗的人，要有类似于废人一样的心理状态，就是彻底地厌世，想彻底的休息，不再去攀缘任何的境界，不再取着自心境界，对一切都不再执取。这就让很多放不下世间快乐的人望而生畏，不敢学这个法门。这些人还不了解，一切的境界都是自心虚妄的投射，是不可得的。你越是练习，对这点你越能觉悟，你越觉悟，你越不会再去抓取。这是良性循环。我们牧牛、善自护持，也是这样，不是说我一定开悟了，才能去牧牛。你可以直接牧牛，在练习的过程中，一点一点地放下世间的执着。慢慢地让发心和实相相应。然后越来越明白这个道理，对实相领悟的越来越深，有一天，会全部放下，自然就与法相应了。先放下，再实修。或者，通过实修，慢慢地看破世间，放下世间。这是两条路，两个方向，对不同根基的人，有不同的选择。

我们再打开第六十一页的最后一段，就是五祖给六祖的一段开示，这是五祖传法给六祖后的一段嘱咐。

五祖告曰：“诸佛出世，为一大事故，随机大小，而引导之。遂有十地三乘顿渐等旨，以为教门。然以无上微妙秘密圆明真实正法眼藏，付于上首大迦叶尊者，展转传授二十八世，至达摩，届于此土，得可大师承袭，以至于今。以法宝及所传袈裟，用付于汝，善自保护，无令断绝。”

这里也提到了“善自保护”，与我们平时所说的“保任”、“牧牛”、“善护念”一样，是悟后起修的一种概括。这时是五祖传法给六祖不久，对六祖的一段嘱咐。此时六祖刚刚得法，还需要经历弘法的磨练，需要保护法脉的传承，所以更需要善自护持。这里还提到了一个正法眼藏，禅宗是佛陀所传的正法眼藏，其他的都是方便，都不是世尊说法的本怀。世尊说法四十九年，说一切法，最后都为了如实法，为了开演实相法，为引我们到禅宗，到宗门。只有禅宗才能见性，才能真正解脱。其他一切法门都不能究竟解脱。我这样说，很多人会不同意，但事实如此。这样说不是为了高推禅宗，禅宗的见地和修行是唯一默契于诸佛如来自证圣智境界，是实证解脱的唯一法门。

这样说，也不是说我们不能学其他法门，而是要明白，学习其他一切法门，都是为了最后入禅门打基础，做准备。而你学其他法门，学到一定程度，要知道放下，要懂得休息身心，众生时机因缘成熟，一定会入禅门。这是本性解脱所要求的，是实相对众生的选择，不是以人的意志为转移的。所以大家不要对禅宗有任何疑议，认为这对吗？可能吗？实相如此，不容争辩。禅宗是心法的一个代表，所有的佛法都是心法。虽然其他法门也讲心法，比如外道，比如教下的一些法门，也自称心法。他虽然讲心法，但都局限在知解上，没有真正认识到心。认识到心，就自然归到了禅宗。

“然以无上微妙秘密圆明真实正法眼藏，付于上首大迦叶尊者。”五祖在这里交代了禅宗是唯一的正法眼藏。而前边的“十地、三乘、顿渐等旨，以为教门。”都是教下。包括密宗、净土，都是以三藏十二部为理事基础，闻、思、修、观、行，都离不开经论的依据，唯有禅宗，虽然也有经论的基础，但在最后实证解脱的一步，是超越经论的，在这个地方，如果不是学人自证自悟，佛亦不能对学人有任何的帮助。

而离开了禅宗的见地和修行方法，所有按其他法门有修有证有境界可得的，都不出心意识，都是像楞严经里面讲的，不出色阴、受阴、想阴、行阴、识阴区域，就是证到十地等觉妙觉，都不出心意识境界。

我们再看一百八十三页，药山惟俨禅师示众：“祖师只教保护，若贪嗔痴起来，切须防禁，莫教掁触。”

我们就看上堂这第一句话，一小段，就知道了修行关键所在。所有的祖师都只教你保护，保护什么？不是像有些不明眼的人所教的，保护“灵灵不昧”、“一念未生时的自己”，这完全错了。那个不用你保护。那保护什么呢？保护你不受贪嗔痴瞒，不受妄念骗，不被念头使。不去染污六尘境界，这才是“保护”。

没教你在本心加什么，没让你去本性上保护什么。教你防护不要去妄修诸法。古人讲：若起修道心，此人不会道。这里的保护就是不要去起妄心，乃至起了一念修道的心，都是染污，在这里要保护好自己，不要起这念心。对初学者来说，不要起贪嗔痴的心，不要起世间心。贪嗔痴起来了，自己要能察觉，然后拉回来。掁触，就是不要住在那上边，别去对治。这需要很大的功夫。好多时候，我们都是习性使然，根本看不到自己的习气，就随他起现行了。张口就讲一堆没用的话，甚至带着各种敌意和烦恼，根本没有任何的觉察。嗔心立即就起来了，根本没有返照的功夫。习气嗖地就出来了，来不及阻止。自己一念收不住，不察觉，就住在里边，就生了烦恼。

今年跟大家学习的都说保护、护念、善自护持有关的，也都是跟牧牛息息相关的，都是一个意思，一个方法，一个原理。

我们在再看三百四十五页，天然丹霞禅师示众：“阿你浑家，切须保护。一灵之物，不是你造作名邈得，更说甚荐与不荐？吾往日见石头，亦只教切须自保护，此事不是你谈话得。”

这一段也是在讲保护。阿你浑家，切须保护。就是讲大家修行要谨记，随时都要善护念，护住自己的心，不要染污。怀让对六祖说：修证即不无，染污即不得。六祖大师对怀让说：只此不染污，诸佛护念。不染污，和这里的保护是同一个道理。切须保护，就是必须认真的去做保护功夫，一定要保护好自己的起心动念，切不可离开当下，迷失本心。

我们看，保护有多重要。保护自己当下这一念不流入过去心，不住于现在心，不滑向未来心。不住于世间，不住出世间，不起觉心，不起不觉心，不起法想，不起非法想。不起一切想，离一切想。离亦不住。圆觉经云：一切菩萨，及末世众生，应当远离一切幻化虚妄境界。由坚执持远离心故，心如幻者，亦复远离；远离为幻，亦复远离；离远离幻，亦复远离。得无所离，即除诸幻。经文里的“离”就是牧牛，就是离一切念，离一切相，离一切心，居一切时，不起妄念，不住一法，是名保护，是名善护念。这比保命还重要。

这里开示了一句：“一灵之物”。这“一灵之物”就是指我们的真实本性，常住不坏，它不是你造作名邈得，你一切的有为造作都和本性了不相关，对它都没作用。名邈，就是用语言文字形容。它不是你造作和言语思维能形容出来的。那你还说什么荐与不荐？荐与不荐就是明白不明白。你明白也是不明白，你不明白那更是不明白了。所以这个明白就是名邈，就是形容，就是思维，意识知解，触碰不到。

这一灵之物，不是你明不明白所能相应的。离于明不明白，再去看。我们的本性是容不得你在上面加什么的，也容不得你除去什么。只是不起这些妄念，保护好自己莫错用心，莫无端起心，不灭心，无功可用。离一切心意识，正无心时，默契而已，就是本性。才起一念有，即与道隔。你有心生出来的都是妄想，所以只教切须自保护。只教你保护不起妄心，此事不是你谈话得，就是说多少都没有用，是要实修，要身体力行的。你说多少只是一种劝导，实修还要靠大家自己去勤修勤练。告诉大家怎么去做，要勤行之。

我们平时用功，都要保护。再强调一次，保护什么？保护自己不错用功，保护自己莫起修道的心，亦不起不修的心。若执不修，与执修何异？不管是坐禅，还是及其他用功时，比如走路，经行，打坐，吃饭，发呆，都是不念佛，不持咒，不参禅，不悟法，不思虑，不灭想。不起念，不灭念，不着色，不离色。不起见，不离见，不染声，不避声。不做什么，不不做什么，都处在这样的状态，才有少分相应。

心无拟向处，无回避处，无证明处，无犹疑处。无下手处，无缩手处。我用心处，无离心处。如行空中，不生空想。如嘴被堵，张不开。干巴巴，没味道，非苦非乐，活不是活，死不是死。如以手打手，以眼见脑后。居一切时，一切处，无一切得心，亦无无得者。

以如是心用功亦无功可用，以如是心休息而无休息想，是禅宗心行处，是禅宗行住坐卧时用心处。

如大品般若经云：勿动于色，勿动受、想、行、识…勿动一切智…勿动菩萨摩诃萨行，勿动无上正等菩提…勿动有为法，勿动无为法。何以故？善男子！若于诸法有所动者则于佛法不能安住。

祖师禅讲记第三讲

禅宗法脉概述

打开《祖师禅》的第三三九页，太原孚上座。我们这本祖师禅分了十部分，这十部分第一部分是佛与经，主要记载的是跟释迦牟尼佛有关的公案。有些公案未必是释迦牟尼佛的真实事迹，很多事是后人和祖师啊、禅流啊、道人啊编撰的，杜撰出来的。有的出自疑似佛经，比如拈花微笑的公案，出自《大梵天王问佛决疑经》，这部经在大藏经中是疑似部。所谓“疑似”是指经典阐述的内容与佛陀的教法非常相似，但从翻译的手法与文章的风格，遣词造句的特点，又有着明显的汉语特色，像是中国本土人撰述的。为什么要杜撰这些？其实都是为了开示学人，开示后人的，即便被疑为不是佛陀所写，就内容看，也是对佛经非常熟悉，对实相有一定的理解的人所撰。有的公案也确实出自大藏经，比如罔明弹指的公案，就是出自佛经。有的可能是作为教学的手段，是祖师们自己杜撰出来的，比如倩女幽魂的公案，比如小鹅的公案。

《灯录》里记载了很多关于释迦牟尼佛的一些在教法上有祖师禅特点的这样的小故事和公案，以及开示。这些故事被广学多闻的禅师从佛经中摘抄出来，形成了一个个公案。如陈睦州尊者的“五百力士揭石”的公案，出自《大般涅槃经》。可见，祖师公案和佛经息息相关。我们看到的很多公案，觉得很新鲜，其实佛经读的多的人会发现，这些公案的原型在佛经中都能找到。从这里我们也能看出佛经的浩瀚与佛陀的智慧。

释迦牟尼佛四十九年说法，主要还是为三乘人广开方便之门，而禅宗这一宗主要是接引上上乘根基的人。这本《祖师禅》所选的经典未必都是跟祖师禅有关，有一些是对于学法很重要的直指人心的开示，直接了当，干脆利落，我们把它们也放到《祖师禅》里，供大家反复熏修，反复地领悟，然后如说修行。因为我们这个时代消遣娱乐的方式很多，学不学法，人心普遍都比较浮躁，很难静下来把整个大藏经，把祖师的《灯录》看一遍。所以我就从藏经里边，从流传下来的经典论著里，从祖师的教法里挑一些比较精彩的，带有普遍性的、能指导学人修行的，能够开示修行的法语和考验修行的公案集成一册，这就是第一部分佛与经。

我们看第二部分：《西天诸圣》，是按照《五灯会元》里的顺序选摘的。它里边记录了很多的西天的圣人，也就是印度的修行人。包括佛经里面出现的一些大士、大修行人、大菩萨，像文殊菩萨、舍利弗尊者、大迦叶、阿难等，这都是佛陀在世的时候，追随佛陀的一些弟子。还有经典里边的一些菩萨。我们编这本《祖师禅》，主要参考的书目就是历代的《禅灯录》，《五灯会元》还有其他一些相关的《灯录》，《祖堂集》，《景德传灯录》等，还有一些有名的经论。

第三部分是六代祖师。六代祖师，我们把它放在一起，因为六代祖师对中国禅宗的影响非常巨大。到了六祖那里，一花开五叶，结果自然成。这部分所选的内容，有些是跟六代祖师有关，包括一些典故与开示，把它们放到一起。

第四部分是东土大师。东土指中国，相应的时期是达摩祖师来中国传禅宗前后的时期。这部分分内容是介绍那个时期的一些大修行人的事迹和开示，像宝志公大士、傅大士，他们都和达摩祖师是一个时代。梁朝三大士就是指达摩、宝志公、傅大士。还有像慧思禅师，他是智者大师的师父，中国天台宗著名的祖师。大家都了解，智者大师是天台宗的创始人，专门学法华经的，修法华，讲法华。还有布袋和尚，寒山大师，拾得大师，丰干禅师，这些都是禅宗史上有重要影响的祖师。他们示现的洒脱的风格完全是禅宗式的，跟祖师一脉相承，像寒山拾得，像布袋和尚，他们都是会祖师禅的。

1. 禅宗五家，也是禅宗最鼎盛时期的禅师们留下的公案和法语开示，这个时期也是禅宗公案留下最多的一个时期。《祖师禅》这本书的目录，不是完全按照《灯录》里边的顺序，它稍有变化。自古以来到现在，很多《灯录》都是一个模式，就是按照一个顺序，从释迦牟尼佛，西天诸圣，六代祖师，按照祖师的传承法脉走。六代祖师完了是怀让，青原，石头，马祖，百丈，药山，然后到五家法脉。五家法脉是从马祖和石头这两支下面传承下来的。再向上推，是怀让和行思两支下来的。这本《祖师禅》的顺序稍微有点变化，为了突出禅宗的特点和影响力，主要是禅宗祖师在整个禅宗史上的影响，我们把五家法脉的祖师的顺序提前了。我们不能说哪个禅师修行更好，只是按照他们的影响大小来排这个顺序，所以把禅宗五家放到了前边。后边有些其实都是禅宗五家的先师，师爷辈的，却放在了五家法脉后边。

这部分选的禅宗五家，不仅仅指临济，沩仰，曹洞，云门，法眼，还包括跟他们有直接传承关系的重要祖师，像黄檗，德山，药山，云岩，雪峰等，他们都是在五家兴盛之前起了重要的承前启后作用的禅宗祖师，所以我们把他们放到一块。这里边的祖师都是和五家息息相关，关系最为密切。基本上都是师徒相承，比如说黄檗禅师和临济是师徒关系，药山是洞山的师爷，也就是云岩的师父，德山是雪峰的师父，是云门的师爷，从师承上讲，他们的关系特别近，属于嫡系的。

在这里把禅宗五家的法脉关系简单介绍一下。

临济宗：六祖，南岳怀让，马祖道一，百丈怀海，黄檗希运，临济义玄。

沩仰宗：六祖，南岳怀让，马祖道一，百丈怀海，沩山灵祐，仰山慧寂。

云门宗：六祖，青原行思，石头希迁，天皇道悟，龙潭崇信，德山宣鉴，雪峰义存，云门文偃。

法眼宗：六祖，青原行思，石头希迁，天皇道悟，龙潭崇信，德山宣鉴，雪峰义存，玄沙师备，地藏桂琛，法眼文益。

曹洞宗：六祖，青原行思，石头希迁，药山惟俨，云岩昙晟，洞山良价，曹山本寂。

以上是禅宗五家法脉的一个大概传承。禅宗发展到五家，到了一个鼎盛的时期。后面到了宋朝，在临济宗下又出现黄龙和杨岐两派，这两派在禅宗史上也影响很大，与前面五宗加一起，就是禅宗的七家。

我们看第六部分，六祖的法脉。那天我们行脚的时候在路上讲，六祖的弟子里有很多大修行人，除了南岳怀让和青原行思之外，有些人并没有出太多的徒众，但这些人的影响很大，他们的法语开示流传至今，到今天对很多修行人的实修都有重要的指导意义。像永嘉大师、慧忠国师、神会禅师、司空山本静禅师。

而六祖的弟子南岳怀让、青原行思，这两位祖师，更是开下面禅宗五家法脉的最有影响力的禅师。我们把马祖和石头禅师也放在了六祖的法脉下面，按理说，石头和马祖属于六祖的徒孙辈的，不是六祖的弟子，因为他们和六祖的关系很近，近到三代，所以就把这些祖师放到一起。目录这样排列，也可以让学人对自己所学的禅宗祖师的法脉有一个清晰的了解。石头既是六祖的徒弟，又是青原行思的弟子，从师承上讲也是六祖的徒孙，因为他是在青原那里开悟的，青原是六祖的弟子，他就成了六祖的徒孙。石头早年也跟六祖学过法，但时间很短，六祖去世后，他就跟青原行思学法。所以把他们放到六祖的法脉里。

第七部分是马祖的法脉。为什么单独弄一章是马祖的法脉呢？因为马祖下面出的大禅师太多了，本来达摩的师父，印度的般若多罗就曾经预言过，说六祖慧能的徒弟怀让禅师下面将来会出一马驹，踏杀天下人。这个马驹，指的就是马祖道一禅师。用黄檗禅师的话说，马祖下面有八十四位大善知识。他的徒弟都是大善知识。《灯录》里边记载了很多，有上百名。六祖跟怀让禅师说，将来你的徒弟里有一个马驹，会振兴禅宗，影响深远。这个人就是马祖道一，他的徒弟特别多，都有大成就，在禅宗史上，个个都是响当当的人物。

马祖法脉弟子里面最有名的就是百丈怀海禅师，还有西堂智藏，南泉普愿，归宗智常，大梅法常，大珠慧海等。百丈出黄檗，黄檗出临济，又出沩仰，这两宗都是从百丈这里出来的。

这些禅师的名字大家都应该非常熟悉，如果不熟悉，你就要多看，因为他们是你真正的祖宗。你爸，你爷，你太爷，那都不是你的祖宗，这些祖师才是你真正的祖宗。如果你想学禅宗，作为一个真正的禅宗修行人，了解这些人的生平、修行和法语开示，是你的必修课，是你的基础。这就好比你想当一个数学家，你的微积分定理，几何，方程式，很多的定律，你是必须懂得。再说的夸张点，一加一等于二必须得会，勾股定理必须得会。你们天天忙啥也不知道，问谁谁也不知道，公案没看几个，六代祖师的名字就记得住达摩，二祖是谁就不知道了。这太可笑了。就好比如只知道爸爸是谁，爷爷就不知道了。

祖师法语和公案不是当笑话讲，当故事看的，也不是为了记祖师的名字而去记这些东西的，而是为了更好的和这些古人，和这些觉悟者对话，和他们交流，向他们学习。这里边每一个公案都有修行，都在深入浅出地讲佛理，都是整个大藏经的精华。为什么祖师禅比如来禅更殊胜，更难懂，因为它是站在了如来禅和整个大藏经的基础上的一种升华，一种飞跃，它的见地和修行站在了整个佛法的顶端，是最高级的法门。如果我们经教学明白了，然后也按照那个理去做了，到一定程度时，也能解脱，也能通达。但是你很难得到大自在，你很难成为大善知识，你可能自度，未必能度人，未必能真正帮助到别人。

会祖师禅就不一样了，那一定是大彻大悟，是真正的大善知识。我们看达摩、六祖，虽然他们的示教与法语中没有太多关于祖师禅的特点，但是在一些关键的地方，已经露出了最早的祖师禅痕迹。比如达摩考他的几个弟子，六祖考神会、考方辩的问题，这几处非常明显的地方，已经显示了明显的祖师禅特点。

我们学祖师禅，一定要知道祖师禅有多么的殊胜，它超越如来禅的地方到底在哪儿，明白这个对你的修行非常重要。这个地方是所有修行人的瓶颈。现在讲如来禅，知解佛法的善知识非常多。也就是六祖称神会为“知解宗徒”的人特别多。

关于祖师禅的书，我们都印了四套了，包括《祖师集》、《祖师禅》、《禅宗法本》、《禅灯集》。这本《祖师禅》，是禅宗法语开示和经典公案的集结。好多寺院里有《大藏经》，一面墙，成百上千册。从这浩瀚的佛法经论里面，我们集结了一册，供大家方便学习古人的法语开示。这一册你还不看，就甭学佛了。你该养猪养猪，该生孩子生孩子去，该干嘛干嘛去。你们上班，上了一年、三年、五年班，最后老板发现你什么也不会，在单位装模作样，人家会不会把你辞退？肯定要辞退的。你什么都不会做，还拿着工资，在那充数，消耗单位资源，这像话吗。书印了，大家也都请了，前期还都是免费的，有些人请了书几年了，也不认真学，每天忙六道轮回，是不是浪费资源？是不是浪费生命？我们的慧命得来多么不容易，人身得来的多么不容易，千万别荒费了。

你看学佛的多了去了，学祖师禅的有几个？没有几个。你还不好好珍惜。我们一定把心思和精力用在学法和求法以及听法上，不要想着世间的那点事了。你会修行了，得自在了，这个功夫，这个智慧谁也抢不走。天地坏了，成就的法身和智慧也坏不了，对不对？为什么我们不用有限的无常的生命换取无限的恒常的解脱智慧。

1. 作家禅师。所谓作家禅师，是在修行上，在他的待人接物上，在他的行为特点上，他们的见地，非常的犀利，非常的鲜明，非常的冷峻，非常生动地表现了禅宗的特点。这些禅师的功夫都非常纯熟，根基差的人无法接近。像这样的禅师，称为作家禅师。禅宗史上，好多祖师都是作家禅师。“作家”没有特定的标准，只是一种形容，形容这些禅师显现了“禅宗”的本色和特点。

比如说陈睦州尊者，基本来的人，他都不看一眼，理都不理。你来多少人，他都打跑，都不搭理你。要搭理你，就是骂你。不给你留颜面，一点颜面都不给你留。我们这里选的作家禅师都是和这人对机时，非常突兀，突如其来，让你很难招架，总是让你意料不到，出其不意的给你当头棒喝。这些人见地都非常透彻，理与事运用自如。像黄檗禅师，玄沙师备禅师，太原孚上座。我们一会讲太原孚上座开悟的一个经历，他后来在祖师禅这个领域里影响很大，很有名气。就是因为他作家禅师的这个气派。还有天然丹霞，陈步洲尊者，赵州禅师。这是第八部分作家禅师。

第九部分禅者名流。都是比较有名的一些禅者，但是比较来讲，属于正常一点的，温和一点的。每一个禅师，每一位祖师，其实都没有太温和的，禅宗本来就是出于常流的。他们的行为、思想、语言都出于常理，超越善恶，他们的这种温和，不声不响，也都有他的特点，不像世间那种温和，而是变化多端，真真假假，神秘莫测。第九部分所选的人特别多，里边选的禅师公案也比较多，有些名气大的禅师也都记在这部分里了。

1. 无名禅师。在《灯录》里记载了一些不是太有名的，也没有名字的禅师，他们的行为，他们的智慧，他们接引众生的手段都特别独特。比如一些婆子啊，老者啊，沙弥啊，还有一些没有名号的，也没有啥影响的，在他们身上示现的也是一种开悟的境界，学习这些公案，对我们修行也有很大的帮助。

这就是目录。我们讲太原孚上座的开悟的一段公案之前，先把祖师禅的目录跟大家交代一下。以后我们会陆陆续续地把这本《祖师禅》的公案和典故以及开示都学习了。

太原孚上座，这个标题是我自己拟的。太原孚上座，嗣雪峰。也就是说，他是雪峰义存禅师的徒弟。在学习公案的时候，如果你是全神贯注的，像画工笔画一样的去学，一句一字地认真念下来，你就记住了，你用心越专，不用看多少遍，看个一两遍你就知道了这段开示的大意。

太原孚上座是雪峰的徒弟，和玄沙师备等很多都是师兄弟。初在扬州光孝寺讲《涅槃经》。他早期学法时，曾经在扬州光孝寺讲《涅槃经》。有禅者阻雪，当时有一个禅客，赶上下雪，旅途受阻，冥冥中可能就是度太原孚上座来的。禅客，是指那些真正会佛法的人。因往听讲，因为下雪阻止了他行脚，正好赶上太原孚上座讲《涅槃经》，禅客就去听讲《涅槃经》。听到讲三因佛性，三德法身，广谈法身妙理时，禅者失笑。三因佛性在涅槃经里有提到，正因佛性，缘因佛性，了因佛性。还讲到三德法身，广谈法身妙理，这是讲经法师讲法的特点，就是意识知解佛法。他讲的非常的透彻。其实看到这里，你也就明白了，世间讲经讲的再好的，到了禅者那里都会哑然失笑，都会笑话你。你讲的天花乱坠，都不出识心计度。你讲的石头点头，狗在那给你礼拜，鸟叼着花献给你，十方诸佛都在那儿赞叹你，都了无交涉。到了禅者那，连佛都一块笑话，更何况一般的讲法人。你们就知道禅宗祖师有多厉害。

你很少看到祖师讲经。祖师讲法，都是从自性流露，随意而讲，从来不照本宣科。不像现在，我还捧着本书，还要带大家学习经论。自己不愿意读，就得有人讲，带着大家一起学。禅师如果讲经，让明眼人笑话。因为太丢面子，那不是你本行。有的人以讲经多为尊贵，为光荣，那对禅师来讲是堕落。祖师们没有讲经的。我今天堕落到什么程度可想而知，天天对一帮外行人讲内行话，还讲得有来道趣的。

上座讲罢，上座就是指太原孚上座，讲经结束后，他看到禅者失笑。他请禅者吃茶。请笑话他的禅者吃茶，其实就是为了向他请教。

白曰：“某甲素志狭劣，依文解义，适蒙见笑，且望见教。”他也知道自己不行，依文解义，素志狭劣，就是根性狭劣，没有智慧。刚才被您取笑，希望您能给我指导指导。禅者曰：“实笑座主不识法身”。

我这个笑是笑你不识法身，不了自性，不识本心。师曰：“如此解说，何处不是？”师，指的是太原孚上座。我这样讲涅槃经，哪里不对？曰：“请座主更说一遍”。你再重复一下。师曰：“法身之理，犹若太虚，竖穷三际，横亘十方，弥纶八极，包括二仪，随缘赴感，靡不周遍。”说的理好像就是这么个理，非常的贴切到位，就跟六祖问弟子们，我有一物，无头无尾，无名无字，无大无小，无方无所，是什么？神会站出来说，是神会本源佛性。说的是标准答案。但是与修行，与真实的佛法不相关。

他说的法身之理犹如虚空一样，竖穷三际，就是没有时间，没有方所。三际，就是前际、后际、当下。横亘十方，就是超越了方所，没有极限。八极，就是超越了所有的理论，因果，极则。包括二仪，二法。随缘赴感，随缘启用。靡不周遍，没有一处不是法身。

对于任何法师来说，这样讲没有什么问题。禅者曰：“不道座主说不是，只是说得法身量边事，实未识法身在”。不道座主说不是，禅者也不夸张，也不极端，比较符合事实地说：不能说你讲的不对。只是说得法身量边事。其实就是指，你说的只是意识中事，是分别中事，是妄想中事，虚妄中事，也就是法身的概念，而未识真法身在。

在座的一听禅者这样讲，是不是在想，真正的法身是什么。

我们学公案，其实就是为了破你的意识，破你思惟法身的这种习气。你就别琢磨真正的法身是什么了。今天带你行脚，带你在那儿练一物不为，就是反着来，让你不要去思量。你们在禅堂，我都不给你们定功课。定功课，一开始为了收敛你们心向外驰的习气。不规定你们几点起，不立功课，是给你们修行的自由，也不要求你一定读多少本经论，坐几次禅。你把本性活出来，不过分就可以了。这个是超越头脑的法门，是直用直行，行于有度的法门。  
 师曰：“既然如是，禅德当为我说。”既然您刚才说我说的不是法身，那您跟我讲什么是法身。曰：“座主还信否？”如果我告诉你，你相信不相信？师曰：“焉敢不信？”既然你能看到我的不足，而且我也确实觉得自己有疑惑，有问题，怎么能不信呢。人家能给你点出来的，绝对是行家。一个凡俗之流不可能看到这一点。

曰：“若如是，座主辍讲旬日，于室内端然静虑，收心摄念，善恶诸缘，一时放却。”

这几句话，很精炼，但是操作起来又很难，很难持久。坐上一会儿行，坐上一个小时，每天都这样坐，就很难了。你如果看《灯录》，看到这个时候，把这几句话的意思看清楚了，然后按照禅者指示的去实行，就像太原孚上座一样，立刻就去实行了，那就是根基好的。而不是在这光琢磨这句话啥意思。说明你对修行的态度是非常认真的。

看了这一句，又去看别的，看了千条道理，都没去实践，那你的根基还差得很远？修行最难的就是实践的部分。口说，耳听，眼看，都很容易。去做，就非常难了。你看看我们周围的人，大家虽然都在修行，但都是走马观花，浅尝辄止。微信朋友圈里，大家发的内容，一会儿是儿子的补习班，一会儿是老妈的旅游视频，一会儿是一桌子的好吃的，一会儿又发一堆劳骚。你很难看到他用功实修。我们每个人都有发泄自己、表达自己的方式，但每天都是重复这些无聊的、散乱的东西，你又怎么能安静下来。大把的时间就这样浪费了，宁愿浑浑噩噩，也不愿静下心来好好修行。生活中你遇到的千千万万学法的人，光看他们天天发的朋友圈，天天都是各种链接，发各种文章，每天都在看各种修行指南，就是不去实修。指导你实修的，看过就扔一边了。具体怎么打坐，他看不到，怎么练觉知，不好好看。突然间遇到事儿了，想实修了，又不能坚持。练几分钟就不想练了。

一个真修行人，他不会发那么多乱七八糟的东西。回头看看自己发的这些信息，就说明你的心都散在什么地方了，还没有把心收回来。就算学法，如果每天只是阅读文章，不注重实修，也只是熏修生死心，意识心，轮回心。道理讲完，立竿见影，就去实行，就去操作，这才是修行。为什么我们还要反复的讲，反复的讲就是让你对实修的理，对实修的重要性，有深刻的领悟和认知。你就算领悟不了，也要记在脑子里边。记下来才能用，记不下来就用不了。

还有，我们学习的过程也是修行的过程，只是这种修行是为了实践，为了对境时用得上力，而不是在那研究文字，天天迷在种种文字禅里边。

辍讲旬日，就是停讲十日。你不要再讲《涅槃经》了。过完年，我们就开始举办五天的小闭关，其实这五天的闭关就是实践这个禅者给太原孚上座的实修开示。让你息虑忘缘，让你善恶诸缘，一切诸法，一时放却，想都不用想。直接休息就好了。

平时，我们可能无法达到像祖师这种境界，直接无事，什么都不做。我们靠诵经，靠持咒，靠练习行禅来安住。大家诵经时不要去思维，一路诵下去，就是最好的做功夫。所以这段开示很关键，是在指导你怎么实修。佛法到这里才真正开始，你看再多理论，读再多经，如果不懂得休息身心，都毫无意义。就像太原孚上座一样，《涅槃经》讲得可以说是天花乱坠，与修行了无交涉。

大家仔细反观一下自己多年的修行，真正默契休息的时间有多少？真正如理如法的操作有多久？从始至终贯穿实修的，延续下来的有多少人？修行的中间总是断断续续，总是受各种外境影响。

为什么让大家学习《灯录》，看《灯录》，你把这本灯录看熟了，看透了，你可能会忘掉《灯录》里的一切，但是你会捕捉到一个信息，那就是“息虑忘缘”，那就是乐远离行，那就是出离心。身心无妄，没有造作，老实休息，随缘度日，不需要修法。这是修行的总纲，是所有实修的精神。

这些祖师不管出家还是在家，当然出家的比较多，都是这样修行。怎么修行？休息，无事可做，随缘度日。《灯录》里从来看不到谁谁出去玩了，出去旅游了。这两天我先不打坐了，不修行了，我去亲戚家喝个小酒。哎呦，谁谁家死人了，咱们去做超度吧。没有。大家都在精进办道，老老实实休息身心。

我们天天怎么用的心？散心，放逸心，玩乐心，向外驰逐的心，攀缘心，抓取心。这是我们终日用心，一刻都不想休息下来。

还是那句话，想修行想解脱吗？想修行想解脱，就一心一意的做好修行这件事，别三心二意的。一心二用，最后骗的是你自己。你不如回家过日子，出家干嘛？该干嘛干嘛，骗自己没意思。

辍讲旬日，你就不要再讲经了。我为什么有时让你看经看论，你们就从来没看过，所以让你看经看论。因为你连修行的理都不知道，也不知道怎么修行，所以让大家看经看论。但是看明白了，就得放下，要练习了。如果想找一段时间练习的话，经就不要看了。我们这段时间行脚，基本上天天都是在辍讲辍学。学明白道理就要去行。于室内端然静坐，端就是我们平时坐禅的状态。但是他这个端然静坐，和有为的修禅定，修观行的不一样。他只是端然静虑，收心摄念，心不外驰，不思善思恶。善恶诸缘，一时放却，一切外缘全都放下，就是坐着而已。跟药山禅师在石头上坐着非常相似。

我们学公案，学的是这些指导我们如何实修的，你就别再看那些讲道理的。我们学的是人家怎么修的，我们也这样修。师一依所教。太原孚上座按照禅者教的立刻就去做了。从初夜至五更，应该有五个小时。是半夜十二点到凌晨五点。闻鼓角声，打更的声音，风吹的寺院挂的风铃啊，什么声音，忽然契悟。

他静到一定程度了，外缘都放下了，也不思考什么了，这就是我天天给大家开示的，你身心放松到一定程度，六根与六尘自然的全放松了，不紧闭了，也不放逸了，一接触而空，什么都不可得。这就叫忽然契悟。在心地上展现一切，而一切无踪无影，随展随空。便去扣门。他就突然明白了，哦，真是这样的，原来讲的东西都没有用，要亲证才是佛法。他就去敲禅者的门。

禅者曰：“阿谁？”你是谁啊？太原孚上座说：“某甲。”是我。禅者咄曰：“教汝传持大教，代佛说法，夜来为甚么醉酒卧街？”禅者呵斥他说：我教你是为了传持大教，你却喝成这样，醉倒在街头。 我们看禅者这句话，非常高明。这是明显的祖师禅，一句话里，藏着无限的玄机。学人在此会了便罢。不会，则千年亦然。

禅者这时知道太原孚上座一定是有所悟了。但是，他得考他一下，看他是否是真明白，就以呵斥的口吻说：“教汝传持大教，代佛说法”，明明是叫你弘法，普度众生。你夜里却去饮酒，醉酒街头？你半夜三更为什么喝醉了跑我这来。太原孚上座本来没喝酒，禅者却诬陷他。如果是不明白的人会听得一头雾水。我没喝酒啊，也没醉卧待头啊？这哪儿跟哪儿啊？大家看一看，什么是禅宗？这就是禅宗。

禅师说的话，跟眼前的境毫不相关，让你不知所云，但又是那么有趣，让人听了又觉得特别玄妙。

他说人家喝醉了，他自己说的话就像醉话一样。禅者说的话像梦话，像醉话，像神经病说的话，像痴人说梦一样。突然冒出一句来，为什么这样讲话？考你。明明是叫你代佛说法，你半夜去喝酒，还躺在街头。师曰：“禅德自来讲经，将生身父母鼻孔扭捏，从今已去，更不敢如是。”太原孚上座没被禅者这句话骗，而是直截了当地说明自己的悟处。他说自己以前完全不明白实相，白白地学了一大堆没用的东西，现在明白了，再也不会委曲自己了。

这句话里的“禅德”，一是指他自己，二是指一般的讲经法师。这些讲经之人明明不识父母未生前本来面目，却在那讲的头头是道，津津有味，天花乱坠。太原孚上座说自己自讲经以来，讲了这么多年经，却不识生身父母，不知自己的本来面目，辜负了自己。祖师法语里边有句话，经常被引用。在大湖里，在一片大水里渴死。在一片能喝，能饮用的水里渴死，就是将生身父母鼻孔扭捏的意思。

活法身，却天天被拘束，被捆绑。明明在大湖里，却把自己渴死了。明明是活佛，却枉做众生。明明是大富长者，非得做穷人。明明有万贯家财，非得去乞讨。这就是将生身父母鼻孔扭捏。不识本心，不识自己的真正面目。

“从今已去，更不敢如是”。我从现在起，再也不会那样了。他这一句话，表明他知道怎么回事了。禅者曰：“且去，来日相见。”禅者的意思是，你别在这里嚷嚷，刚明白一点，就这么夸张。你说的还可以，但是先去，还要磨练，来日相见。你得保护，得锻炼，此刻你所说的只是你一时的悟处而已。

师遂罢讲，遍历诸方，名闻宇内。从此以后，他是真的罢讲，不再讲经说法了。如果明白这点后，没歇三个月五个月，又讲了，又搞以前的事业，那就是没明白。

从这以后，彻底罢讲，遍历诸方，开始行脚，参访，这时不仅是参访，更是到处历练。名闻宇内，名声越来越大。这就是太原孚上座修行和开悟的一段公案。其中最重要的开示就是辍讲旬日，室内端然静坐，收心摄念，善恶诸缘一时放却。

他坐了五个小时，就明白了。我们每次坐禅怎么也得坐一个两个小时。那天我就告诉你们，睡觉前，在黑屋子里找个椅子坐下来，每天坐半个小时。我对你们的要求不高，而且是在指示你，告诉你怎么去坐。咱们都羡慕古代禅师，你羡慕人家用的功了吗？像四祖，平时是不倒单的。像五祖在寺庙里，白天劳作，晚上坐禅，几乎不睡觉，能不觉悟吗。你失眠几天，就焦虑的不行，就抑郁的不行，啥玩意啊。

失眠正好修行，要把自己的烦恼灯、无明火熬死，熬干，自然就开悟了。有这种精神，想不觉悟者难。我不爱生命，但惜无上道。要有这种精神，才能学法。要有六祖在身上绑石头的精神，为法忘躯，才能学法。老吝惜自己的身体，多坐一会儿就怕身体难过，怕消耗过多，你是消耗的太少了，所以都积到大脑那去了。所以才会打那么多的妄想。

我们下一会讲牧牛，每天行脚就是教大家怎么牧牛。牧牛很重要，牧牛是为了在平时用功，保护自己不染的。

你为什么活

当你发现钱财不能给你带来真正的快乐，你再损失多少钱财，也不会痛苦难过了。

当你发现大房子不能给你带来真正的安宁，你住再小的房子，也不会伤心难过。

当你发现儿女父母的好坏都解决不了你自己的问题，你开始不再关注他们。

当你发现你帮了很多人，但是你却无法帮助自己。你决定开始解决自己的问题。

当你发现家庭并不是你最后永恒的安身之所，失去家庭也不会令你痛不欲生。

当你发现再好的伴侣也不能永远陪伴你，而只有自己的觉知、智慧和解脱才能永远陪伴你。你的心思便开始从伴侣身上转移，回到了你自己那里。

当你发现除了独立，你无法依赖任何东西时，你不再迷于事物，而开始向自心去探究。

当你发现一切都是无常的，再发生什么事，你都能够坦然接受，而不再抱怨、抗拒或自责。

当你发现修再多的法门都不能让你安心，你开始尝试休息下来。在休息的过程中，你逐渐地安下心来。

有一天，你终于发现，一切事情从来都不重要，是你把它们看得重要了。

一切事物都不一定要怎么样，是你内心的执着要求它要如何如何。

放弃你认为重要的观念，放松你一定要让事情怎样的心，你发现，快乐如此简单，解脱如此轻松。

没有任何事值得你坚持，除了安心。

没有任何事值得你努力，除了休息。

安心不需要坚持什么，你只需要不再坚持。

休息不需要任何努力，你只需要放弃努力。

你一直把心思放在别人和外境那里，所以，你才会痛苦和不安。

当你把心收回来，你发现自己立刻不一样了。

你活在道德观念里，你永远纠结。

你听从内心的声音，你立刻舒服。

你为别人活，如身负大山。

你为自己活，如白云悠悠。

你为五欲活，你永远无法知足。

你为寂静活，你什么都不需要。

你活在外境里，你是一个漂泊迷失的人。

你活在自心里，你是一个回家安乐的人。

禅师的智慧和手段

修行不是进入问题，而是从问题里出来。

如果心没有进入问题，它不需要修行。

心进入意识和思维，觉知到它，从那里出来，修行就结束了。

再进入，就再出来。如是训练，如是修行，如是解脱。

比如我们在坐禅时，忽然生起一个问题：八识是如何产生的？带着这个问题，你会生起无数个念头。

甚至打坐结束，这个问题还留存在你头脑里。

你问了很多法师或善知识，甚至到佛经里去找关于这个问题的答案。人们给了你不同的回答，最后，你还是不明白什么是八识以及八识是如何产生的，

有一天，你问到一位禅师：八识是如何产生的？禅师用手指敲了敲桌子，然后问你：听到我敲桌子了吗？

你说：听到了。

禅师不再说话。

你疑惑地问：您还没有回答我的问题：八识是如何产生的？

禅师说：一根筷子也可以吃饭。

你不明白禅师为什么这样说。

我们先不管禅师的回答。

我们看学人的问题：八识是如何产生的。

你问一个法师或老师这个问题时，如果他开始给你讲解八识是如何产生的，他非但永远无法回答你的问题，反而还被你的问题带到八识中而不自知。

这样的老师只会教你进入妄念和轮回，并且自己也进入轮回，除非他非常清楚这一点，只是暂时用语言文字引导你。如果他不知道这一点，他就无法把你从无明中领出。

一个禅师或真正的觉悟者则不如是。他会用智慧把你从那个问题中引出。他有无数的方法和手段不让你陷入问题。比如，他会在你问完这个问题的当下，让你把水杯递过来。或者问你，今天是星期几。或者用手敲一下桌子，然后问你听到声音了吗。他唯独不会给你讲解八识。因为他很清楚，当他把你的问题真的当成一个问题时，他自己先陷入轮回。

一个自己进入轮回的人怎么能把别人带出轮回呢？

所有的问题都没有意义。如果说有意义，那么就是骗你进入识心和妄想。

所以，生起问题的心，那才是无明的根本，是我们修行需要看到的，而不是它生起了什么问题以及给出什么答案。

所有的问题和答案都是虚妄的。心看到这一点而不被它骗，这便是觉悟，便是智慧，便是解脱。

训练自己能随时看到自心升起的问题，从问题中跳出，这才是真正的见地，真正的功夫。

古人牧牛、保任、长养圣胎，做的就是这样的功夫。

他们的开悟，也是深深地明白这一点。

未生起问题的心，或者心生起问题的刹那看到它的虚妄，那就是涅槃。除此之外，无别涅槃。

真正的善知识是能启发你从所有的问题中出离，而不是把你带入问题或答案之中。

问题和答案解决不了我们的烦恼，直接从那里出来，那才是唯一的解脱之道。

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？

浴佛节

浴佛节，又称佛诞节，佛的生日。

若要过浴佛节，当知何为佛？

不知何者是佛，过的不是浴佛节，是垢佛节。

佛者，自性清净心是。此心不在有无，只可顿悟，不言修证。才有一念，即是多余。才生一法，即是识变。

于此清净心上添不得一法、一物、一知、一见，是名浴佛。

于此清净心上除不得一物、一垢、一烦恼、一贪嗔痴、一无明，知一切法本来清净，不需洗浴，不需除垢，是名浴佛。

用水向佛像上洒，以无量的鲜花庄严佛身，那不是浴佛，那是迷信。

在某一天，大家聚在一起，欢庆佛陀的生日，那不是浴佛，那是迷佛。

佛从心生，佛是觉心，虽言觉心，不可住于觉，亦非有心可得。若住于觉，若以为有心，是妄非觉。自心是真佛，离心无别佛，于此无惑，是名佛诞生。

佛诞生，非是心外有佛诞生，自心觉悟，是名佛诞。

佛诞节，不是释迦牟尼佛的生日，是你我的生日，是一切众生的生日，是心觉悟的日子。

不是心中有佛才是佛。心中无佛，居一切时，心中不起佛念，不起法念，不起我念，不起修念，不起不修念，不起一切执念，是名为佛，是名浴佛。

见一切法净，一切法无染，一切法无垢，一切法无相，一切法无为，一切法无性，是真浴佛。以智慧光，庄严无住法，念念不愚，是名浴佛。

若见有佛可得，有佛可庄严，有佛生，有佛修道，有佛度众生，有佛成道，有佛灭度，有佛可忆可想，有佛可追可念，是名着相，是谤佛，非是浴佛。

佛不是佛，莫作佛解。佛不堕诸数，若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

真佛法身，无垢无净，但有名字，用而不竭，空而不尽，不可思议。唯慧眼能明，非是世间之水可以浴得。

古人云：洗浴众僧者，非世间有为事也。其温室者，即身是也。所以燃智慧火，温净戒汤，沐浴身中真如佛性。

浴佛亦复如是，六根不染万境，而真性常自在，是名无垢人，亦名佛庄严。

关于不对治

问：师父好，请教师父，看到您的文章里经常讲到不对治。我不太理解。请问师父，冷了穿衣，饿了吃饭，遇到危险逃离，这算对治吗？

答：所谓对治，是敌对、抗拒、厌恶、执着之心，是不了达万法唯是自心，无外境界。以分别自心境界、对立自心的原因，受种种苦。不对治，它不是一个逻辑和哲学问题，它是关乎如何解脱痛苦的问题。

冷了不穿衣，饿了不吃饭，被火烫到而不移开手指，那才是对治。对治的行为，一定是因为某种观念和执着而引起。有对治的地方，一定藏着某种牢固的观念和执着。

当你的心里生起一种情绪，那种情绪让你极度厌恶，你因此而受苦。接受这样的念头和感觉，觉知它，它就会消失。

当你身体已经发生损伤和病痛，接受它，觉知它，不要急于对治，身体的痛苦就不会变成精神上的紧张和压力。不急于对治，并不是执着于不求医，不吃药。以一颗放松和冷静的心去医治，缓解疼痛，接受治疗的结果，而不是百般担心身体会出毛病。这恰恰是不对立于身体，是保护身体的一种心智上的选择。

如果你抗拒一种事物的发生，讨厌一件事来到你心上，它就会留存。这是我所说的对治。远离这样的对治，就不会有任何事物停留。

抗拒在你内心深处生起的东西，那便是对治。对治是一切生死之门，是无明最隐蔽的入口。

于一切事中警惕对治之心，不取着自心，是最快解脱之道。

你之所以有这个问题，是把修行与解脱的问题当成了是非思辨的问题了，也就是，你把不对治当成了一种观念和理论。诤论由此而产生。佛法无诤，它只解决心的迷惑和产生的苦。

不对治，它不是一个非此即彼的选择题，它不是一种观念，而是一种默契实相的智慧，是一种开放的心态，是一颗不执着的心。

病了吃药，或不吃药，都无关对不对治。只要你的行为中没有深深的执着。如果你身体病了，久治不愈。你却执着于药物和治疗，导致了精神上的紧张和困惑，不得不进行更多更复杂的医治，你将受更多的苦。这时，你要考虑到你的疾病是否因为内心的紧张和对立引起。从消除内在的对立情绪入手，发现得疾病的根源，改变心态，疾病可能会神奇的消失，这是我所说的不对治。

你被人侵犯，受人欺负，能反抗则反抗，无法反抗，选择逃跑，这是正常的心智。这样做，是因为你不想受苦，只有傻瓜和极度执着观念的人才去想对治不对治的问题。逃避危险，这并不是佛所破斥的对治。但是，如果你被人侵犯或辱骂之后，心中郁闷难受，久久无法释怀，一想起自己的经历，就恐惧不安，担心自己还会受到伤害，从而让自己经历精神上的痛苦。这便是内在的一种紧张和对治。是因为你过度地执着自我，看不到我执的虚妄，而产生的痛苦。放下紧张和对立的心，自我就会从中解脱。

不对治，是为了远离无明和痛苦，看到我执和对立带来的更深的困惑，从而从根本上解脱诸苦，而不是为了证明某个观念和理论的对错，更不是逻辑和思辨上的问题。

有太多的修行人把佛法的智慧等同于是非对错的问题，所以错解了佛法。那样，非但解决不了任何烦恼和无明，反而还增加了越来越多的疑惑，永远无法对佛法生起信心。

你抑郁了吗？

抑郁症已经成为现代社会一个普遍的疾病。

在快节奏的城市生活中，如果你跟身边的人聊天，当你们有深入的交流时，你会发现，几乎所有的人都有过或深或浅的抑郁经历。

而在农村或偏远地区，患抑郁的人要少很多。

在那些体力劳动者的人群里，患抑郁症的也很少。

在生活简单，少欲知足，有自制力的道人中，也很少有患抑郁症的。

可见，抑郁症的发病跟人们接受的信息与观念有很大关系，跟人们无止境地追求享乐的生活有直接的关系。接受的信息越多，越快，越是追求感官享受，妄念与空虚给人们带来的负担也越重，导致人们逐渐失去了对自然生活的兴趣，而沉迷在念头的幻境中不能自拔。

如果你现在还沉迷于物质世界的刺激，而不知道停下来过内在简单的生活，那么，下一个患抑郁症的一定是你。

如果你还不知道经常放下手机，到寂静的地方一个人练习独处，那么，下一秒钟患抑郁的很有可能就是你。

如果你还放逸六根，整日心向外驰，追逐幻尘，不知道息虑忘缘，休息身心，那么，下一个进疗养院的一定是你。

别以为抑郁症离你很远。它就隐藏在你的生活习惯里。

别以为你今天很开心，很快乐，明天还会依然快乐。你有多少快乐，就需要多少空虚来填补。

空虚是抑郁症的温床和沃土。

十年的快乐转瞬即逝，而一天的抑郁与恐慌让你度日如年，如堕地狱。

未雨绸缪，才能安稳度日。

觉知在前，才能收回妄念。

不要等妄念耗空了身体，再去修行，那时，你已经成了烦恼板上的鱼肉。

不要等心完全迷失了再去收心，那时，你的心很难收回，等待你的是魂不守舍与身心分离的巨痛。

不要一直透支身体，不停地向头脑借贷，而被妄念欺骗，到时你才发现，你已经欠下巨额负债而无力偿还。

练习觉知，修习四念处，把所有放出去的妄念和心识收回到你身上来。

从今天开始，强迫自己坐下来，修习禅大，静心养性，恢复原神。

从今天开始，练习一物不为，远离所有的信息与知识，安静地与自己呆一上午。

来，跟我到山村来行脚，跟我到池塘边听蛙叫，跟我到溪边洗足，跟我到菜园中种菜。

田园甚鲜，胡不归？

青山正秀，何不睹？

到我紫藤花下听鸟叫，来我黄金地上踩如来。

当你开始准备，抑郁离你远去。

当你开始休息，净土慢慢呈现。

你不须要努力

一个餐厅里放着舒缓的音乐，座位上坐着各种各样的人，大家喝着饮料，聊着天，谈着事，看着手机，吃着甜点，一个打扫卫生的阿姨坐在角落里休息，她沉浸在舒缓的音乐里。整个餐厅里好像只有她一个人在认真地听着音乐里的每一个音符，跟着音乐一起放松身心。餐厅和那轻柔的音乐似乎是为她一个人存在的。

一个美丽的湖边来来往往有许多游客。大家来到这个风景秀丽的湖边，看着湖上的风景，啧啧的赞叹着湖光旖旎，然后就开始交头接耳，拿起电话照相、自拍，或者是打电话，谈起别的事。一边打电话，一边绕湖走了一圈，匆匆地离开了湖边。只有一个老人，坐在湖边的长椅上，静静地欣赏湖水，既没有伴侣，也没有干什么，只是安静地望着湖水，感受着凉凉的微风，闻着湖水散发的气息。整面大湖似乎只属于他一个人。

在乡间有一间大别墅，主人一年也住不了一天，房子里空空的，只有一个打扫卫生和看管别墅的仆人。他完成了每天的例行工作后，泡好一杯茶，拿出一把普通的椅子，坐在院子的草地上晒太阳。他的脸上泛起满足和幸福的表情。他需要的不多，一杯清茶，一把椅子，一张床而已。至于这幢别墅，他根本不在乎，他只是住在这里，替别人看管它，使用它，享受它。

有的人花几千万建造一艘游艇，到远海上去游玩，却在游艇上谈着生意，谋划着未来，至于海风和海的气息，全然不知。而有的人，只是划着一艘小木船，在小河里徜徉自在。

有的人一辈子都活在未来的谋划里，从来没活在过当下。

而有的人，一无所有，不计划未来，却能享受当下拥有的一切。

如果你不懂得休息和满足，你拥有一切，又有何意义？

如果你不知道享受当下，头脑会把你带到远方的荒漠，让你永远奔波，你会饥渴而死。

享受当下，不管你拥有多少，你即是国王；活在未来，就算你富可敌国，你永远是穷子。

当下不需要你去创造，早就有更大能力的为你创造好了。当下不需要你去谋划，早就有更精确的神奇为你谋划好了一切。你唯一需要做的是发现这一点，歇下你的头脑，放下你的计划，撤销你的努力，享受现成的一切。

让觉知来到你的生命，永远不晚

用觉知去代替思虑，用感受去更新知识。你的生命就会觉醒。

觉醒并不是在头脑中领悟什么，而是感受到在心上发生了什么。

觉知并不是在头脑中感知到什么，而是觉察到在心上流过什么。

觉悟并不是头脑悟到了什么，而是不再相信头脑所领悟的。

思虑是真性的凝固和停滞，知识是实相的定格和捆绑。

活在头脑里的人，被僵硬的法束缚。

活在觉知里的人，泯除了所有毫无意义的概念和定义。

觉知，真性在那里流动和复苏。

感受，实相在那里呼吸并鲜活。

观念的摄入，那是你修行路上要小心避免的。

思想的迷信，那是你解脱路上唯一的陷阱。

直用见闻觉知而不住见闻觉知，那才是直接解脱的妙方。

不再相信观念，你清除了快乐路上的所有绊脚石。

相信一种观念，就是给真性套上一层枷锁。

解除一种观念，就还真性一分自由。

把心从上面引出，引到手上，引到脚上，引到大地上。

把心从妄念中拉回，拉回到面前的一桌一椅，一菜一饭上来。

思虑解决不了任何问题，它巧妙地创造了更多诱人的问题等着你去解决。

觉知直接切断了问题的电源，直接关掉了大脑的主机。

你用别的方法不停地删除文件，但是电脑已经中了病毒，你删除的速度赶不上它制造的速度，所以立刻关掉电源，格式化主机，那是你唯一的办法。

你的心已经被思虑填满，再用任何的思虑和想法都无法让你安静下来。你唯一需要做的是摸一摸自己的手，摸一摸自己的脸，摸一摸那个烫烫的杯子。

感知，觉知，感受，觉受，唯独不要去思考，不要再次入念，那是你最快的安心法门。

因为你已习惯用脑，所以一开始回到觉知上非常难。没关系，一次次地回来，反反复复地练习。反正你已经找不到更好的办法，与其坐在那里胡思乱想，不如坐在那里觉知你的手、脸、腿、脚。

你已经多久没有真正摸到过自己的手指了？

你已经多久没有看到自己的眉毛和眼睛了？

你自己多久没有听到过自己说话的声音了？

你已经多久没有和自己好好呆一会儿了？

父母所生身，你把它遗弃了多久？

就从觉知你的手臂、后背、大腿开始练习觉知。

行住坐卧，活在觉知中，你会重拾自己的生命，就算你已经老态龙钟，你的觉知一定还在。

让觉知来到你的生命里，那永远不晚。

体验到的，永远不是佛性

体验到的永远不是佛性，而是你的妄想，是识非性。

性只可自作性，不可生性想，不可体验。

如头只可做头，不会生头想。生头想者，人之意识也。人之所想头者，永远是头的妄想，而非真头。何以故？真头只是真头，非知者是真头。真头不可想，不可对待。

佛性是诸佛觉者默契自证自知的境界，不是可得之法，非是有法，故体验不得。

若以体验而为佛性，是识心计度，鬼窟里做活计。

佛性非是有法，非是无法，非法非非法，超心意识，不可思议，绝诸对待，但无一切心，默契而已。拟心即乖法体，动念即错，如何体验？

体验从心想生，从妄念生，从诸识生。

如手不自知是手，何以故？手即是手，不可更知。若知是手，是知非手。

手不自手，因识，因念，因名而有手也。因识而知手者，必非真手，手之妄想也。

若以觉，以知，以悟，以体验为佛性者，亦复如是，非是佛性也，但性之作用和妄想耳。

体验从妄想生，不可以体验得见佛性。但息体验之心，正是佛性。

古人云：不知最亲切。又云：不知。

如洞山禅师过水悟道偈云：切忌从他觅，迢迢与我疏。

切忌从他觅者，切勿体验。若生体验之心，迢迢与之疏远。

又云：我今独自往，处处逢得渠（他）。

我不须体验自己，只要该干什么就去干什么，无心之时，正处处逢得他（本性）。

又云：渠（他）今正是我，我今不是渠（他）。当我不起体验之心时，我正是他。我若体验，反不是他了。

古人云：回趣真如，法还不净。

比如人是自己，不需更知自己。何以故？以本是自己故，一自己故，非有二自己，亦不必更认自己。若起心知是自己，是妄非真，不是真正自己。真正自己不可知，不可测，不可寻，不可觅，不可证，不可认。如头上不可更安于头，骑驴不必更觅于驴。何以故？已是本头故，已有驴故。

如永嘉见六祖，也不礼拜。六祖问：大德自何方来，生大我慢。

永嘉说：生死是大，无常迅速，无暇礼拜。

六祖云：何不体取无生？了无速乎！

永嘉云：体即无生，了本无速。

体本无生，即是不必更去体会。佛性亦复如是，非体验而得，本有佛性故。只可顿悟，不可体会。虽言顿悟，不可迷于悟，故顿悟亦不可得。此一悟亦是妄。何以故？性非迷悟故。说迷说悟，皆是相对之法，不是佛性。佛性是不二之法，不可以智知，不可以识识。

古人云：悟了同未悟，此之谓也。

如经云：如汝文殊，更有文殊是文殊者？为无文殊？如是世尊！我真文殊，无是文殊。何以故？若有是者，则二文殊，然我今日，非无文殊，于中实无是非二相。

故知佛性者，但恁么行去，恁么默契去，是自行境界，不必生于体验。但有少分体验可得、可知、可觉，皆是妄想，徒劳无益，亦非真性也。

训练觉知的目的正好相反，是借用其他的感知来把我们从对自性的体验和知解中叫出来，而不是去觉知佛性。佛性不可觉，无能觉，无所觉。故知，觉知只是工具，是手段，是空法，不可得，不可执。

六祖大师云：但用此心，直了成佛。言直用此心，未言用心而生想。

又云：常应诸根用，而不生用想。

此之谓也。

击碎你的假修行

在瑜伽音乐的陪伴下，在装修的无比精致的禅房里，你静坐了四十分钟，你感到内心无比平静，甚至尝到了一丝禅乐的味道。

你觉得自己在禅修。

可是，在热闹的火车站或机场，你坐在那里等时间，看到来来往往的人群，心里却无法安静下来。你只能靠刷手机来赶走孤独和烦躁感，打发那无聊的时间。

你的禅修如此无力，你曾经在某一个环境里得到的平静如此虚假。你甚至都无法发现这一点。

这样的禅修是真的吗？

在夜晚的墓地也能安心地静坐，如坐禅堂，那才是真修行。

你在家庭的温馨氛围里，每天都诵经做功课，你感觉非常充实。有一天，女儿出嫁了，老公又到外地去出差，你忽然一个人，你感觉那份充实忽然间消失了，你再怎么读诵金刚经，你都觉得没用。那份亲人离开的空虚一下子让你非常难过，甚至恐惧。他们毕竟还在你的生活中，你盼着老公快些回来，偶尔你去看望女儿，你觉得不那么空虚了。

但是，如果有一天，你的女儿和老公不再这个世界上，永远离开了你怎么办？

你真的在修行吗？还是只是做做修行的样子？而真正的修行所要求你的独处、无依、自律，你完全做不到？

有一天，你孤身一人，比有家人围绕时更安心，那才是真正的修行。

你一个人生活了很多年，也自修了很多年，你觉得非常清净。但是有一天，你的修行遇到了瓶颈，你不得不去道场亲近善知识，参加集体共修。道场里人很多，你无法和其他的同修愉快地相处和交流，睡在三四个人的宿舍里也很不方便，你想要离开道场，却又舍不得放弃听法的机会，为此你起了很大的烦恼，才发现这么多年的修行没有任何作用。

什么时候，你处众时如独处，独处时如处众，那才是真修行。

你学法已经很久，自认为已经完全明白了佛法的道理，也没有什么烦恼。有一天，一个同修问了你一个问题，你一下子被这个问题问懵了，不知如何回答。而且，这个问题一直萦绕在你心里，久久不能放下。你开始反思自己的修行。

如果你学了一辈子佛，却一直被一个问题纠缠，你的修行到底是真是假？

你说，你对修行从来是认真的。但是，如果你学错了法，修错了行，修行的方向完全错了，那怎么办？难道因为你不知道错了就不轮回生死了吗？无明和烦恼才不管你为什么修错了。

如果你的修行建立在许许多多的依赖上，那些依赖消失了的时候怎么办？

如果你的修行被一些人误导，让你相信修行是速成的，而你并没有真正掌握解脱的能力。当逆境来时，你会被烦恼宰割。

有的人告诉你修行什么都不需要放下，在红尘里一样可以成道，修行可以不负如来不负卿，而你也相信了。有一天，无常夺走你的一切，而你根本无力面对，你会经受地狱之苦。因为你的修行是假修行。

如果你的修行是假修行，最后受苦的是你自己。你欺骗的是你自己。

同修，请重新审视自己的修行，是有依的，还是无依的？是恋世的，还是出世的？是有我的，还是无我的？是敷衍的，还是认真的？是为了人天福报，还是为了解脱生死？

这些问题，是你自己的问题，不是任何人的问题。解脱是你自己的，不是任何人的。

修行的目的

你对修行有没有错误的期待？

你是因为生活无聊才开始修行的吗？

你是因为现在修行是一种时髦才开始修行的吗？

你是因为患了抑郁症、焦虑症、强迫症没办法治愈才开始修行的吗？

你是因为找不到女朋友，才开始来道场，并期望在道场里能遇到一位如意的伴侣才修行的吗？

你了解修行最终是把你带到哪里，就开始跟着大家一起打坐、诵经吗？

我见到有太多的人来到寺院或道场，他们并不太清楚自己为什么来修行。或者说，他们的修行中夹杂了太多生死心、功利心、有所得心。他们为了做生意顺利，为了孩子考上好大学，为了自己赚更多的钱而来修行。

改善现实生活，那不是修行的最终目的。它只是修行路上极其肤浅和短暂的一个效果，甚至根本没有那些效果。

修行的真实目的是要了解你的本来面目，解决你的生死问题。

修行的目的不是为了治愈身体的疾病，而是拔出心里的根本无明。

修行的目的不是为了找到理想的伴侣。越是理想的伴侣，越是把你牢牢地拴在轮回里。

修行的目的是为了看到亲密关系的实质是苦，以智慧关照无常，果断地出离对伴侣的贪恋与执着。

修行的目的不是解决一时的问题，而是从根本上解决问题，以致看到没有任何问题需要解决。

修行的目的不是打发无聊的时光，给自己找点事做。修行的目的是享受无事的时光，不没事找事。

修行的目的是远尘离垢，快乐烦恼二俱舍离。

修行的目的不是做做样子，是要直面你的贪嗔痴，誓断一切识心妄想的习气。

修行的目的是从无明大梦中醒来，真正的独立与觉醒。

你是抱着这些目的修行的吗？

如果不是，那么，你只是借修行的名字来愚弄自己，欺骗别人。

如果你不是为了真正的觉悟而修行，你找错了事做。

修行不是去做事，不是有为。修行是觉悟到无事可做，是耐得住寂寞，是无为法。

当你知道这才是修行，你还冒充修行者而滥厕在修行人的行列吗？

正面自己的内心，拷问自己，你是否真的明白修行是为了什么？然后决定，还要不要修行？

不负如来不负卿，那都是贪恋世间的人为自己修行化的妆。

修行要弄明白你是谁？不是弄明白别人是谁，世界是什么。

修行是你自己的事，是你永远无法回避的人生中最重要的事。

不论你是谁，你都要走上修行之路，你不得不修行。

了却今生须努力，谁能累劫受余殃。

寂灭之乐

人们总是认为快乐是一种感觉，一种感受和经历。在我看来，真正的美和快乐是感觉不到的，是不能经历的。这就像一种悖谬，你感觉到它时，它已经消失了。真正的快乐无法捕捉，它不是头脑和意识所能触及的，什么能触及它？奥，什么都不能，除了它本身。而它本身根本不须触碰它自己。

寂灭也是如此，你无法体会到寂灭，你无法触及它。凡有体会，必是生灭。生灭灭已，寂灭为乐。寂灭之乐，难以言表，超越思维，不在头脑，远离觉受。

当人们到了山林旷野之中，或是寂静的山谷，或是在黑夜里，远离了喧闹，人们会体验到寂静，并说寂静真美！不，那不是寂静，也不是寂静之美。能体会到的不是寂灭，不是寂静之美！那只是相对于声音和杂乱的一种无声和安静而已。

你永远找不到一种你能感觉到的寂静之美，但凡你能捕捉和形容的一定是头脑刹那间经历的幻象，它转瞬即逝，而且还会带来失落和痛苦的错觉。你越是不停地希望再次经历它，你就越痛苦而找不到它，而被头脑的错觉引领到歧途。

真正的寂静不是安静，不是任何觉受上的舒适，而是造作的止息，动荡的缓慢，执着的远离，苦恼的熄灭，贪取的停歇。

虽然你无法把握寂静，无法感知它，但是寂静又无处不在，它根本用不着你去把握和寻找，它完全不需要大脑和体会。

一盏茶杯放在茶几上，炉火上烧的水滋滋地响着，被风吹动的水上的涟漪，音响里飘来的曲子，窗外孩子们玩耍的声音，我坐在这儿或是发呆或想着什么事情，厨房里飘来的饭香，这一切都是寂静，它毫无遮掩地铺展在你面前，就像母亲在孩子面前。你的六根无时不经历它们，而你根本不用去想什么或捕捉什么，更不须让它们停留下来，它们无穷无尽，不间不断。这样的美，这样的寂静，这样的清凉，这样的快乐，不劳心力，不费思想，不用寻求，不须证明。

以智慧眼看到这样的寂静，是唯一的解脱，是唯一的快乐，是唯一的真实。除非你的心还在造作和求取之中，除非你还以为有别的快乐可得，否则，你一定不会看到这份真正的寂静，你一定还在生灭的烦恼里升沉漂浮。

当有一天，你真的看到一切生灭所带给你的只是虚妄的错觉，除了幻灭和苦，你一无所获，你不再被那感觉所骗，不再被大脑习惯的力量驱使去捕捉那完全的空洞，你便能安于并永享这随处都在的寂灭之乐。

听你自己的

你饿的时候，不用思考，就会去找吃的。你或许会想一想找什么吃的，但当你非常饿的时候，你就不再关心吃什么了，你只知道一件事，快些找到吃的，什么都行。

你热的时候，不用思考，就会脱掉外套。除非你被某种观念限制，比如你病了，医生嘱咐你，不要轻易脱掉外套。

屋里又脏又乱，你很自然地就会去打扫。只有在一种情况下，你会犹豫、思考和纠结，就是你相信了某种观念。大脑对你自然的行为进行干涉和阻止。比如中有这样的习俗和观念，除夕的夜晚，无论地上有多少果皮垃圾，都不能打扫，否则就不吉利。如果你相信了这样的说法，即使地上满目狼藉，你都不会去打扫。

早晨你下床的时候，你不会去想我先要伸左腿落地，还是先伸右腿落地。你会不假思索地伸出一只脚落地。除非你的某个腿有伤，或者你被灌输了某种观念，使你相信先下哪个腿对你更好。

当你睁开眼睛看东西的时候，你只是自然地看，眼睛遇到什么就会看什么，眼睛不需要思考。但是，当你接受一些观念和教育，意识开始干涉眼睛的行为，它告诉你，什么能看，什么不能看。如果你不小心看到电焊工人在工作，你无法直视电焊射出来的强光，你的眼睛立刻闪开，这是眼识的自我保护，它并不是观念的干涉。

当你听到刺耳的声音，你会捂住耳朵，这不是因为头脑的干涉，而是耳朵的自我保护。但是，如果你喜欢听某种音乐，而有人告诉你，这音乐对你不好，你又相信了，你再听到类似的音乐时，你会受那个你相信的观念影响，而做心并不愿意做的事。

并不是所有的观念都对你不好。有些观念是保护你不受伤害的，比如离火、淫欲和毒品远一些，因为那些东西会对你造成伤害。

那些在你直见，直听，直嗅，直尝，直触，直知的当下干涉你的大量观念，是你烦恼产生的根源。你相信的观念和想法越多，越阻碍你的自在。

如同邯郸学步，因为相信了别人的建议，最后连自己原来怎么走路都不会了。

你不是不能参考别人的想法和观念，但任何观念都不是绝对的真理。当一些观念出现在你的头脑中而你不知如何选择时，扔掉所有你从别人那里吸收的东西，听你自己的。

你不用向佛，向祖师，向你身边的任何善知识学习佛法，除非他们引导你向自己学法。你自己身上具备所有的佛法，当你不知道该做什么时，不要问别人，问自己的心，它一定会告诉你答案。你的六根，你的心识，你的直觉，你的感受，你的本能，它们给你的舒适、无苦、不过度的状态，就是你要选择的最好答案。

有时我们的心也会引导我们去受苦，没关系，时间长了，你会自己掌握经验和教训，慢慢地规避所有让心受苦的想法和行为，那便是修行和彻底的觉悟。

放一线而拥无限

喝一杯新茶，与喝一杯老茶，味道都很好。它们好喝，与它们自身的味道关系不大，而与喝茶时心中淡然的基调有关。

一杯可乐，还是一杯啤酒，它们都一样可口。它们可口，跟它们自身的关系不大，跟喝的人是否有接纳品尝它们的心有关。

听一首钢琴曲，还是听一段京剧，都好听。好听跟音乐本身的关系不大，跟聆听的人所用的心是否专注有关。

如果你专注，你坐在那里看树叶被风吹动，那一样很美。

如果你专注，你听虫叫也一样能听到交响乐的旋律。

如果你的心素简而安静，它会看到离它最近的事物，与它们在一起。

美来自内心的稳定与安宁。

美需要一块基石：清空你心上的一切，让它裸露，让它敞开。

如果你的心上一物不存，它会爱上一切。

不存一物的心终于还原并找到了它自己。

找到了自己的心不得不接纳一切。

因为一切无不是心自己。

如果你的心向外寻觅，迷失在对境上，你会被寻觅分离。外境只能满足于一时，你会需要更多，你对它的要求越多，你越饥渴而不安。

回到你的心上来，它遇到什么，就跟什么在一起，不要挑拣，不要舍近求远，你会立刻得到满足。

回到心这里，只需要一个契机：听到内心的呼唤。它可能是一个声音，可能是一股玉米的香味。

回到心这里。你不用再苦苦寻觅，你会发现有无数的礼物源源不尽地送到你的心上来。

闷热的天气就像泡在温泉里，忽然刮过的一丝凉风就像来到了空调房里，西葫芦馅儿的饺子还是韭菜鸡蛋馅儿的饺子都无比的好吃，与一群老年人在一起，也会发现他们比你还年轻，而与一群孩子在一起，你会看到你想的东西太过啰嗦。

清理你心上所有的成见，倒空以前所有痴迷的喜好，给自己时间面对完全清白的心，你会爱上一切。

一叶障目，一毫隔心。愚人以捉一线而失天空。智者放一线而拥有无限。

转念是结果，远离是关键

我们都知道一念转变，天地阔然，地狱变天堂。又知道一念觉即佛，一念迷即凡夫。是头脑和意识造就了世界。当我们烦恼时，是因为相信了意识映射的人和世界是真实的。如果不再相信自己执着的念头，即得解脱。但是，为什么我们知道这些，还是会烦恼，还是会把梦幻的世界当成真的呢？问题出在哪里？

问题出现在我们频繁地接触幻境，头脑已经习惯了幻境，识心一直在强化它投射的自己的影像，所以幻境就变成了真实。经云：自心取自心，非幻成幻法。把妄念投射的幻境当真，我们就会贪着，就会执取。整个世界是幻境，不真实，它是因我们的妄念而变化，生起复幻灭，所以如果执取它，受苦是必然的。

所以。解脱痛苦与烦恼的关键并不是转念，转念只是最后的一步。整个修行和解脱的重点是与人事物保持距离，也即不染着。保持距离不是不接触，而是减少六根对外境接触的频率，减少染着的习惯。看到执取的习气，然后减少它，对极度贪着的东西，甚至要停止它。这样，才能为头脑和意识不再相信它创造的故事打下基础。从而不被意识认定的事物所骗。

在觉悟前，我们已经习惯地相信外境是真实的，但是，通过修行，我们认识到觉悟最关键的地方，就是与亲密关系保持距离，通过种种助道法，减少贪着尘境的习惯，这个时候，质疑自己的念头，不再相信你执取的人事物是实有的，才会起作用。这时才能做到古人所说的于念而离念。

乐远离行，为我们真正进入实修，有效的牧牛，实现华丽转身，建立了牢固的基础。在这个基础上，解脱如顺水行舟，毫不费力。这也是为什么佛陀劝导诸弟子出世修行的根本原因。

否则，就算你再清楚一切烦恼都来源于思想和念头，并且你不再相信它，你还是不能离开这些念头。你无法阻止自己不去相信念头，更不能从念头中解脱。你会被这些念头牢牢地缠缚，即使你知道它们不是真的。因为意识已经习惯了接受那些意识本身，而知道它们是假的，这个力量非常薄弱。

因为你频繁地接触外尘时，你在不知不觉中已经习惯了它们是真的。因为你的大脑皮层，你的八识系统已经一次次地被熏修成了贪取和相信的模式。就好比你已经吸食了毒品，然后再告诉自己，它是假的，我不相信它，是没用的。你一直贪取六尘，然后告诉自己，六尘是假的，这毫无作用。

所以，解脱的关键是不染，而离念，不过是进入解脱之门的最后一步，如果前面的过程都已经有过，这最后一步，就非常容易。所以佛与祖师都说：“善护念。”善护念，就是不要频繁地接触六尘幻境。对于凡夫来说，亲密关系，是我们最应注意保持距离的。一切世事、烦恼、诸苦、无明，都从对亲密关系的执取而生。

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。

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。

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。

人生中真正闪光的时刻

人们更多的是活在事情赋予的意义里，而不是活在事情本身中。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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。

佛语中最耀眼的一颗钻石

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

佛咒中有一瑰宝，名为悉怛多钵怛喇。

佛语中有一莲花，十方诸佛，坐此花中，演说妙法。此莲花者，名楞严神咒。

十方世界中，有一首最美的歌，法音常流，诸佛齐唱，那就是楞严咒。

此咒微妙奇特，能放光明，周遍十方，无有遗余。

若遇此咒，一切诸苦热恼，顿时消散。

若读此咒，从第一字，至下一字，字字梵音清雅，莲花从口出，法身说妙法。

当你念诵楞严咒时，你是诸佛。

当你念诵此咒时，一时度尽一切众生，而实无众生得度。

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

当你宣唱此咒时，十方虚空，尽皆消陨。一切无明，同时退却。

当你心想此咒时，你心化成七宝池，八功德水。

当你读诵此咒时，你同诸佛，共浴萨婆若海。

当你受持此咒时，黄金为地，天雨曼陀罗花。

当你默念此咒时，大地六种振动，十方世界所有魔宫一时坍塌。

当你读诵此咒时，你六根放光，动天动地。

当你读诵此咒时，山河向荣，草木滋生，一切疾病灾难瞬间消失。

当你读诵此咒时，所有冤亲债主，一时恩爱相视，化敌为友。

当你读诵此咒，无始以来一切业障重罪、诸不善心，一时消灭。

当你读诵此咒，你成天上天下最尊贵者。

当你读诵此咒，十方诸佛，所有智慧功德，悉同与你。

此咒神力，诸佛日夜齐说，不能说尽。

此咒功德，十方诸佛，出广长舌相，不能尽赞。

此咒出生一切觉者心地法门、诸波罗蜜及菩提涅槃。

此咒神灯，能灭一切行人无明黑暗，出离生死苦海。

此咒旗帜，指引一切行人正解脱路，不入坑坎。

一切行人因持此咒，得消无量恒河沙重业，亲见佛性。

一切行人，因持此咒，得入无上菩提正修行路，根无大小，皆成佛果。

一切行人，因遇此咒，乃至读诵一字、一句、一节、一章、一会，皆成佛道。

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

此咒非是小根小器众生所能得遇、生信、正受持，乃至日夜不辍，精进修行。

此咒神用，后身菩萨，懵懂无知，何况其余诸小菩萨。

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

受持此咒者，同行涅槃路。

受持此咒者，共证诸佛心。

受持此咒者，神奇复神奇。

受持此咒者，恭敬虔诚礼！

真正的善行

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

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

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

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

牺牲或是奉献一词，它们来自自我，而不是善或真实。

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

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

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

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

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

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

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

你不可能行善，除非你觉悟到真正的善。真正的善没有自我和心意识在行事。

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

附体

你本来什么都不是。如果你是什么，那一定是附体。

你没有任何意义。如果有意义，那一定是附体。

你是各种观念、妄想、知见的附体。

你用不同的观念赋予了自己一个丰富的生命。你是一个十足的附体。

附体永远不是什么鬼混和灵体附着在其他人身上。关于别人，不存在附体。所有的附体，都是关于你的附体，关于你的神异故事。

你是自己妄想的附体，你是你的想法的婴灵。

没有外在的附体需要你驱赶，没有你自己想法之外的婴灵需要超度。

你嗔恨时，嗔心鬼附体。你嫉妒时，嫉妒鬼附体。你贪着时，贪心鬼附体。你骄慢时，骄慢鬼附体。你疑心起时，疑心鬼附体。你愤怒时，你是愤怒鬼。你狂乱时，狂乱鬼上你身。

嗔心鬼、愤怒鬼、疑心鬼不从外来，除了你的想法，没有任何鬼怪。

小心自己的想法附你的体！小心自己的邪念上你的身！小心被自己的妄想捕捉！小心自己的知见吸你的血。

若你以为有鬼神附体，实无鬼神附体。但无忘念，诸鬼自走。不用请僧，不用设法，无需超度。驱鬼者，驱走自己的忘念；通灵者，通达实无其灵。

一切外在的事物不足为怪！一切奇异的影像不足为奇！奇怪无门，唯汝自召。自不作怪，奇怪自消。是你在向这个世界注入灵魂。是你的思想在附一切体。

你生何心，召唤何物。你起什么念，什么事来应。

汝心造汝世界，汝念成汝生活。圣贤是汝赋予，鬼怪由你心怀。

小心你的附体，莫信你的附体。造好你的世界，莫着你的世界。

你不是和某人在一起，而是和自己的想法在一起

我们经常会误以为自己了解某个人，然后对这个人肆意评价、指责甚至伤害。

你永远也无法了解任何人。你所了解的只是你自己的思想观念在一个不真实的人身上的折射。

当你愤怒地指责谁时，你只是在对自己怒吼。当你强烈地谴责什么时，你在用刀割杀自己。

你喜欢或爱一个人也是如此，你爱的只是自己心里的概念和想法，那个人跟你的想法没有关系。

你看某个人什么样，那是你自己内在的思想投射于空的样子。那样子的模型，并不来自于被投射者，而是来自于你。被你看到的那个人，你永远无法知道它是什么样子，除了你对之投射的想象和概念。

如果你相信了那些想法和观念，以为它们存在于被评判者的身上，是对方让你产生的那些想法，你会用这些想法伤害你身边可能存在的任何人。

你完全没有意识到，那些想法存在于你自己的心识和妄想中，与被评判者没有任何关系。

我们每天从来没有和任何人生活在一起。我们时时刻刻都是与自己的观念和想法生活在一起。你爱的是你的想法，恨的是你的想法，赞叹的是自己的想法，指责的是你的想法，除了你的想法，什么都不存在。

关于你、他人和这个世界上存在的一切事物，那是一连串的想法在一个虚幻的存在物上的投射。你所了解的，不过是你一出生就从这个世界上接受的种种思想，然后将这些思想纷纷套在你看到的人事物上。

除了一些你相信了的想法，你不可能了解任何人、任何事物。你的一切评判，都是自己的想法和自己的想法之间的游戏，并不存在被评判的事物。

你越清楚地看到这个事实，你就越不再怨恨任何人。没有了怨恨和指责，你的一切烦恼都会消失。

当你觉悟到这一实相，你了解了一切。这种了解，不再是你了解了什么事物，而是你了解到，除了你的意识、思想和观念，根本不存在任何事物。而你思想观念，它们瞬息万变，完全没有实性，它们本身并不存在。

你会放过所有人，包括你自己。你会和一切人、一切事和解，因为没有真实的人、真实的事存在，除了你自己的想法。

认识所有的想法都来自于你自己，你不再用恶毒的目光审视任何人，你不再用意想之剑刺伤任何人，你依然会对这个世界保持既有的观念，但你不执着于它。

你会爱上这个世界和存在的一切，你不得不爱它，因为它们来自于你自己。如果你拒绝爱或接受这个世界，你在拒绝你自己，除了痛苦，你别无所得。

泡一壶茶，点一根香

不管屋外是阴是晴，是风是雨，坐下来，泡一壶茶，点一根香。

茶不必艳，香不必浓。心中无事，何必姹紫嫣红？意中无思，谁受喜乐悲伤。

世间百般营造，都为这一刻。一切风风雨雨，都在此处息。

古人说：好事不如无。此是至理名言。你若不甘无事，只是还未足够劳苦。你若不耐寂寞，只是未曾百孔千疮。

放手舒怀，人生只一个淡字。退步回头，世界原是一空。 淡味才是真际，空梦原来无穷。品之愈甘愈饴，处之更加有趣。天地为我祖堂，三昧任我悠扬。清茶一口心脾已烈，玄音一缕耳根已哭。不觉不知手舞足蹈，钝钝回神哑然失笑。

不必登寒山，足下生青云；哪劳永嘉歌，自有妙诗章。曹溪不贵，沩山已荒。呜呜无知，坐断心王。

月亮每天爬上阳台，若心有所盼望，即看不到阳台上的月亮。

阳台的兰花已悄然开放，若心不安静，则妄想于十里之外看桃花。

今晚的夜空分明高远，若心不彻，竟埋头脚下的淤泥。

心本不属臣王，妄自凡圣而居；心本不属一物，却被幻物拘系。本来无苦无乐，到处东张西觑。本来无住无依，徒劳取舍恋迷。所以自在法王，被它爱憎所拘。一旦放舍依着，头头是道宽余。稽首如空无依，不被妄情缠系。蓦然抬头望月，从来为我留栖。

只要想起一件事，我的心就会乐开花

这个世界上只有一件事让我开心，那就是没有任何事需要我负责。一想到我不亏欠任何人任何事，我就会心满意足。

这个世界上我只想到一件事会开心，那就是我不对任何人负责，只要我一想起自己无牵无挂，我就会无比安宁。

这个世界上，唯有一件事，我一想到就会开心，那就是我什么都不拥有，包括我自己。

这个世界上只有一件事，一想起来，我所有的负担、压力就会熄灭，那就是我没有任何事要做。

这个世界上，不管发生了什么，一想到这件事，我会立刻安心：我的生命是个梦影，所有的生命，都是梦幻泡影，这个世界上发生的一切，都不是真的。

这个世界上只有一件事是我需要记住的，那就是：没有生，没有死，没有轮回，没有佛国，没有烦恼，没有事，没有我。

这个世界上，只要想起这件事，我就会非常放松，无比的开心：没有任何事需要我担心，我把一切交给一切。

这个世界上，只有一件事，一想起它，我的一切烦恼、不安、无明、妄想就会熄灭，那就是，在真实的世界里，一切都没有发生过。所有发生的一切，都是错觉。

这一件事让我时时处在极乐。一旦我不快乐了，我一定忘了这件事。一旦我紧张、不安并对自己有期望的时候，我一定忘了：我没有任何事可做，我什么都不拥有，我并不存在。

一旦我不开心了，我忘记了这件最重要的事：一切都不是真的。

一旦我的生命陷入对立和紧张，我忘了一件事：生命是圆满的梦影，是不可分割的神秘，是不生不死的奇迹，是花开花落的平常。

一旦我开始对自己的生活抱怨、看不到生活的意义，我忘记了最重要的一件事，所有的一切都是一个故事，一个玩笑，一场梦，一出戏。

不管何时何地，不管我多大年纪，不管我要做什么，做的成功不成功，不管我有没有伴侣和亲人，不管我是不是快死了，只要我想起这一件事，我的心就会乐开花。是的，是的，那几乎说不上是一件事，它叫：没事！

这个世界上能让我快乐的永远不是家人、朋友、爱情、事业、名声、健康、财富和任何事情，而是宁静、寂静和安心。

把房子建在沙子上，风一吹，房子就会倒。把快乐建立在感官上，无常一来，快乐就会消失。要把房子建在磐石上，把快乐建在真实里，才永久，才坚固。

打开内心的房间，解散所有的鬼魅

         爱，就像一颗定时炸弹。它一定会在你内心爆炸，当它消失的时候。只要你还有所爱，只要你还有贪着，当你失去所爱，当你失去拥有，你的心会被炸碎，你会痛不欲生。

        你内心拥有什么，就会被什么伤害。愚人拼命地向自己的内心安置东西，智者时刻警觉，不向自己的内在安置任何，并且清除已经安置的东西，甚至是至爱。

        愚人以自己内心拥有一份真情为至美，智者心中不安一物，不置一情，不放一人。

        向内心安着什么，就会被什么挂碍，就会被什么束缚，就会因什么而恐惧。你看似安置的是世间最美，但你安置的是无数鬼魅。

        清空你内在的一切，让你的心中空空荡荡，让你的心变成一个空房间，不要安排任何人居住在那里。一旦有人要入住你心，警惕自己，向自己发出警告：你在放一颗定时炸弹在你心里，请他离开你的房间。

        你勿须对任何人说请出去！你只需要告诉自己，这里什么都没有，除了梦影和妄念出出进进，没有真实的人会在这里停留。

        你把内心所有的房门打开，把所有盘踞在那里的东西请走。告诉自己，除了妄想的妖魅和内心的魍魉在你的房间里游荡，没有任何人住进你的心里。

        是的，除非你清空你的心，除非你的心里没有任何住客，只要你的内心住着什么，那一定是鬼怪。如果有什么住在那里，那里住着的一定是狐媚妖精。你说，不，那里住着我的最爱。不，那里住的是你的贪婪之鬼，住的是你的妄想狐精，住的是啖精气鬼，住的是鬼子母、罗刹。

        向自己的内心深处探寻，看看那里还有没有隐居的住户，还有没有什么其他东西，还有没有人的影子。如果有，清除它们，拆掉它们，驱逐它们。连一丝一毫都不要留。你留什么，什么就会变成你的夺命鬼，你就会被什么吞掉。

        只有愚蠢的人才去追寻真爱，才会把一个人，一份情放在心里。觉悟之人，把内心所有的房间打开，解散所有的鬼魅！佛说：因爱生于忧，因爱生于怖。若使离爱者，无忧亦无怖。

如来禅与祖师禅

        我们学习如来禅和祖师禅并不是为了了解相关的知识，而是为了借鉴古人的智慧进行实践和修行，领悟如来禅和祖师禅的特点，运用在自己身上，达到解脱的目的。

        如来禅，是指通过善知识直接的语言文字开示而觉悟本性和修行方法，然后去实行和验证。如达摩祖师血脉论里的开示，如六祖大师对慧明上座的开示，如永嘉大师证道歌里的开示，如黄檗禅师传心法要里的开示，如禅者对太原孚上座的开示，如维摩诘经里关于实相的开示，如涅槃经、圆觉经、楞伽经、金刚经里的开示。

        而祖师禅是祖师以巧妙的手段和方便令学人离心意识和对义理的解释，顿悟自心，启发学人自己悟得本性及如何用功的方法，不给你说破，不须要讲道理和明白道理，而学人因缘时机成熟，忽然了悟自心，明了万法，不由心意识。如黄檗打临济，如达摩请诸弟子各述所得，唯慧可顶礼达摩，不发一言。如迦叶答阿难“倒却门前刹干着。”如南泉斩猫，仰山摔镜，如赵州狗子无佛性。

禅宗的特点主要表现在祖师禅，禅宗因祖师禅而鲜明，因祖师禅而超脱一切教下言说。

        对于禅宗祖师，会祖师禅，也即末后一句（祖师禅和末后一句、向上一路，向上关棙子是一样的）是最终的大彻大悟，对一切的义理、教法、运用自如，通宗通教，大机大用，活活泼泼。会如来禅未必会祖师禅，会得祖师禅，一定会如来禅。所以从这个意义上说，祖师禅是最究竟圆满的了悟。祖师禅以如来禅为基础，如来禅以祖师禅为升华。只有会如来禅，才能会祖师禅。只有会了祖师禅，才是真正意义上的明心见性。如黄檗禅师云：夫出家人，须知有从上来事分始得。且如四祖下牛头，横说竖说，犹未知向上关捩子。有此眼目，方辨得邪正宗党。如南泉戏言牛头法融修行纵然心意不再现行，天神不再给他送饭，跟王老师（南泉）还差一箭道。

        如九峰道虔禅师，尝为石霜侍者。洎霜归寂，众请首座继住持。师白众曰：“须明得先师意，始可。”座曰：“先师有甚么意？”师曰：“先师道：‘休去，歇去，冷湫湫地去，一念万年去，寒灰枯木去，古庙香炉去，一条白练去。’其余则不问，如何是一条白练去？”座曰：“这个只是明一色边事。”师曰：“元来未会先师意在。”座曰：“你不肯我那？但装香来，香烟断处，若去不得，即不会先师意。”遂焚香，香烟未断，座已脱去。师拊座背曰：“坐脱立亡即不无，先师意未梦见在。”此处先师意，即指祖师禅，有时也称祖师意。

       石霜楚圆禅师，上堂：“药多病甚，网细鱼稠。”便下座。示众，以拄杖击禅床一下云：“大众还会么？不见道，一击忘所知，更不假修持。诸方达道者，咸言上上机。香严恁么悟去，分明悟得如来禅，祖师禅未梦见在。且道祖师禅有甚长处？若向言中取则，误赚后人，直饶棒下承当，辜负先圣。

        如来禅未必一定指佛经里的禅法、如来的禅法，如祖师们也经常使用如来禅，直指本性而说法。祖师禅也未必一定指祖师的禅法，如佛陀也会示现祖师禅，佛经里也有祖师禅。如拈花微笑的公案，如维摩诘呵斥须菩提的公案。

        如香严智闲禅师开悟时说，去年贫，未是贫；今年贫，始是贫。去年贫，犹有卓锥之地，今年贫，锥也无。（如来禅，说理）

        仰曰：如来禅许师弟会，祖师禅未梦见在。

师复有颂曰：我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。（别唤沙弥，祖师禅，无理可说）

        仰乃报沩山曰：且喜闲师弟会祖师禅也。

       《涅槃经》云：善男子，或有佛性，一阐提有，善根人无；或有佛性，善根人有，一阐提无；或有佛性，二人俱有；或有佛性二人俱无。善男子，我诸弟子若解如是四句义者，不应难言一阐提人定有佛性，定无佛性。若言众生悉有佛性，是名如来随自意语。如来如是随自意语，众生云何一向作解？

        所谓如来随自意语，不可思议，不可解释，即是祖师禅法。

        我们学习如来禅和祖师禅，不是学习一种模式，而是学习祖师的行持，捕捉悟道的机缘，不执着特定的方法，远离心意识分别自心境界的习气，得大解脱、大自在。

善逝

        佛十号中有一名号，叫“善逝”。善逝者，善逃避，速逃避也。善于逃避，是第一智慧。

        世人对待事物，以面对为勇气，以承担为成熟，以不逃避为可贵，以负责为骄傲，以滞着为担当。殊不知，世人自己制造问题，然后面对问题，困惑于问题，执着于问题，再解决问题，以之为有能力，有智慧，有担当，实则自欺欺人，庸人自扰。此之面对、担当、负责，解决，犹如自己走路不小心摔到沟里，用尽力气爬了上来，然后兴奋地告诉自己，我真有本事，从那么深的沟里爬了上来。又如在厕所里捡到一个苹果，用清水洗干净，刚想吃，觉得自己是个爱干净的人，不应食厕中食物，然后又把苹果扔回厕所，对自己说，我很爱干净。又如一个人做了一个铁链，将自己捆绑起来，人们都无法打开那个锁链，只有他能打开。他打开锁链，很自豪的样子，别人也赞美他，大家都忘记了，他一开始就没被锁过。如是行为，即是世人之制造、担当、解决问题的能力和自豪，他们解决了自己精心制造的问题，然后相信自己是有价值、有智慧、值得尊敬的人，他们忘记了，他们一开始就没有问题。

        世人亦有善于逃避之人，他们自己制造了问题以后，自己解决不了问题，被动逃脱，将问题留给别人，被迫不负责任，不得以而回避，为人所不耻，生活在愧疚和压力之中，非佛之善逃避。

        佛之善逝，不制造问题，不解决问题，绕开问题，避开问题，看不到问题，直接无问题。

        佛之善逝，因觉悟而不涉入，因智慧而超脱，以冷静而洞察，以空观而走开。

        十方诸佛并一切觉者，皆名善逝。善逝者，非有事可逃避，而是不将事入心，不将事涉入头脑，不凭空制造事端。

善逝者，皆能于一切问题中善逝，皆善从虚妄问题中逃避，皆可于妄念中走开。面对所有问题，干脆果断，迅疾不住，决然转身，不丝毫拖泥带水。

所以，解决世间一切问题最快的方法只有一个，从头脑中出离，从念头中走开，从“事情”中转身。

有僧问赵州：如何是第一义？赵州说，等一会儿，我先上个厕所。

赵州善逝。

僧问马祖：如何是佛？马祖说：你去问智藏。僧去问智藏，智藏说：这个问题百丈很清楚。僧人又去问百丈，百丈说：今天我头疼，改天再告诉你。马祖、智藏、百丈，三人皆善逝。

赵州问南泉：离四句，绝百非外，请师道。

泉便归方丈。南泉真善逝也。

一天晚上，西堂、百丈、南泉侍马祖赏月时。马祖问：正恁么时如何？西堂云：正好供养。百丈云：正好修行。南泉拂袖便去。马祖说：经入藏，禅归海，唯有普愿独超物外。

南泉最大本事，善逝也，所以得马祖称赞。

临济会下二僧参子湖踪利禅师，方揭帘，子湖喝曰：看狗！僧回顾，子湖归方丈。

子湖善逝。

所有禅师，以善逝为大能，以善逝为大用，以善逝而超脱，以善逝而逍遥。

小心意识的门

        意识的世界是一个绚丽多彩的世界，它的门前总是有很多人争相而入。

        进去的人很难出来，还没进去的人互相渲染着那个世界有多美。很少有人能抵制住那扇门的诱惑。意识之门还有另外的几个名字：生灭门，有为门，好奇门。人们天生就对头脑和意识制造的问题产生好奇感，好奇感使所有人都会来到那扇门前。有时，人们甚至不用经过别人的劝诱，自己不知不觉就会进入那扇门。

        除非觉悟的人，没有人能在那扇门前止住脚步。觉悟的人并不害怕那扇门，也不是没进过门里，而是随时进去，随时能出来。其他的人要在意识门里呆很久，很久。或者是自己醒悟，或者被觉悟的人叫出来。

        一个学人只需要做一件事：小心进入意识之门，并沉迷其中。如果学人要找老师，找那个能提醒你不要进入意识门里的老师。意识之门并不可怕，只是门内的世界五光十色，绚丽多彩，很容易使我们迷失其中，忘记出离。一个修行者要么不进入那扇门，即便进入门里，也要带着警觉，随时知道出来。

        在意识门前，学人和老师的关系有四种情况：一，学人糊涂，老师明白；二，学人明白，老师糊涂；三，学人老师都糊涂；四，学人老师都明白。

        学人糊涂，老师明白。学人向老师问一个问题，将你带到意识门口。老师帮你把那扇门关上，带你走到外面。

        学人明白，老师糊涂。学人向老师问一个问题，将你带到意识门口。老师糊里糊涂地就进了那扇门，学人笑着自己走开了。

        学人老师都糊涂。学人向老师问一个问题，将老师引到意识门口。俩人糊里糊涂地并肩走进那扇门，无法出来。

        学人老师都明白。学人向老师抛出一个问题，将老师引到意识的门口。老师笑了，学人也笑了，俩人并肩离开了那扇门。

        一般学人向老师请教问题，都是把老师领到意识、生灭、有为的门口，邀你进入意识的门内帮他解决问题。大多数老师都会不知不觉地随着学人进入那扇门，最后自己也被困在门里而不觉。而真正的善知识不会被你带入那扇门，他会忽略你的一切问题，果断地帮你把那扇门关上，带你去到门外的世界，超意识的世界，真实的世界。

        如果你是学生，小心那糊涂的老师将你带入意识的门里而出不来，如果有可能，提醒老师不要进入那扇门；如果你是老师，第一，不要被学生骗进门里。第二，果断地引导学人离开那扇门。

放下屠刀，立地成佛

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

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

人们总是用虚妄的善恶标准来衡量一个人，来测度无上真理。

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

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

六祖告诉我们，成佛是不执着一切善恶断常有为之法，也不论人是善是恶，而是要彻见离于善恶的不二佛性。就算是犯五逆罪的大恶人，就算连丝毫善根都不具足的一阐提，一旦发现佛性，也能立地成佛。如殃掘摩罗，杀人一千，闻佛一句，幡然悔悟，立地成佛。

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

所以所谓的恶人，只是世人所标榜，虚妄不实，其佛性非恶，一旦放下对恶的执着这把屠刀，即可立地成佛。所谓的菩萨，执着利益众生，无量劫中积功累德，亦是虚妄不实，其佛性非善。一旦放下对善的执着这把屠刀，亦立地成佛。所以说，放下屠刀，放下执着而已；立地成佛，非成外佛，见本性佛，一功不施，成本来佛。

放下对善恶的执着，是放下屠刀，非别又屠刀可放下。

究竟安家处

天气闷热，你坐在院子里，渴望着凉风吹来，遐想着去一个清凉的地方。

你可曾想到，当一阵凉风来时，你的快乐能持续多久？当你真的来到了一个清凉的山脚下，你在那凉爽的空气中能安住多久？可能你都无法相信，你的快乐只有一瞬间。那一瞬间过后，你继续无聊，开始找各种各样的事做。可见，让你不舒服的根本不是天气的闷热，而是你那颗无法安住的心。

一天上午，你休息在家，忽然无事可做，你发现自己特别空虚无聊。因为一直以来，你都拼命工作，很少有这么长的时间在家休息。突然什么都不做，让你特别恐慌。你立刻找来一本书，给自己倒上一杯酒，你坐下来找了点事做，你觉得好多了。但你知道，你内心深处有一个东西，你找不到任何办法让它安宁。所以你放弃了面对它，你选择逃避那样的孤独。

可见，让你孤独的并不是无事可做，而是你那颗无法安住的心。

你一家四口住着七十平米的房子，你渴望住更大的房子。当你终于买了一所大房子，全家搬进去的时候，深夜里你坐在干净整洁的新房子里，确实感觉舒服多了。但是，忽然间你心里生起一种莫名的无聊和寂寞。为了避开那无聊和寂寞，你又四处看看自己的新家，你回避了那个让你真正不安的东西，而用一些外在的东西转移了那不安。可见，无论你怎样换房子，如果你的心无法安放，房子根本解决不了你的终极问题。

你一个人时，感觉非常孤独，渴望遇到那个他。当你真正和一个喜欢的人在一起后，你发现，孤独仍旧时时袭来。而有可能他就坐在你身边。可见，找到一个可意的伴侣并不能解决你的不安，你那颗没有降伏的不安的心，才是一切问题的根源。

一个清凉的地方不能让你安心。

安住当下，那才是究竟的安心之法。

找任何事做也无法帮你驱赶寂寞。

安住眼前，那才是驱散寂寞的唯一之法。

住在多大的房子里也不能给你真正的快乐。

满足当下所有，那才是永恒的快乐之道。

不论与谁在一起，你都无法避开孤独。

与自己在一起，安住自心，才是究竟充实之法。

难道我们对不安、寂寞、孤独就没有任何办法了吗？

不，有办法。

训练呆在一个地方不做事的能力。或尽量少做事。不乱跑，老老实实地呆在一个地方。功夫纯熟，心自安矣。

练习独处，减少需要，活在当下，修习止观。

练习一物不为，减少思维动念，活在见闻觉知中。

练习牧牛，专注在眼前的事中，收回自己种种的妄想。

别去远方，莫改外境，观察自心。

所言观察自心，是照顾自心，不向外驰。保护自心，不向外跑。返回自心，莫贪外境。

愚人逃境以安心，智者心安境自安。

能观心者，究竟解脱。

不观心者，究竟沉沦。

观心者，从妄念的漂泊中回到当下。

那才是一切贤圣究竟的安家之处。

祖师禅第二讲

如来禅与祖师禅的特点

刚才进来两个人，我们再重复一下，我们学习如来禅和祖师禅的目的不仅仅是了解他们的区别和佛法的知识，一讲话，“我知道，师父，我能讲什么是如来禅，什么是祖师禅。”我们学如来禅和祖师禅的目的是照着古人，照着佛陀的行持去修行，去做，然后达到同样解脱的目的，这是我们学习禅法的一个宗旨，而不是学习知识。

什么是如来禅？什么是祖师禅？我们会在这一讲里跟大家介绍如来禅和祖师禅的特点与区别。这一讲整理成文字，篇幅有点长，大家看时有些耐心。这也是学法的过程。

相信这个问题是许多学法人心里都很模糊的一个问题，也是我们解脱路上要明白的一个很关键的问题。这个问题搞不清楚直接关系到你的解脱知见。

顾名思义，如来禅是佛陀的教法，通过语言文字直接的开示，让大众了解佛性和修行方法。它大多数体现在佛陀的教法中，多表现在经典中，在经典里面很多教法都是如来禅，比如说我们学习《楞伽经》，讲唯心所现。学习《大般涅槃经》，纯说佛性。学习《六祖坛经》，六祖坛经用语言文字直接说出实相，并告诉你怎么修行，怎么用功，说的很清楚。比如讲到无念，讲到一行三昧，讲到在家修行的无相颂。如来禅并不一定只在如来的经教里体现，祖师说法里也有大量的如来禅教法。比如永嘉大师证道歌，全体都是如来禅的开示。顿觉了，如来禅，六度万行体中圆。并不是他说了一个顿觉了，如来禅，那他就是如来禅，而是他教法的特点就是如来禅。比如说黄檗禅师的《传心法要》，达摩祖师的《血脉论》，整篇基本上都是如来禅的开示，当然也会有一两个类似祖师禅公案的地方。

如来禅的特点就是通过语言文字，给学人指示实相和修行方法，直接去做功夫，比如告诉你乐远离行，告诉你持戒，告诉坐禅，告诉你怎么牧牛，你照着去做，时间久了，功夫纯熟了，就能实现解脱。比如说师父在这里开示，如果从特点来讲就是如来禅的特点。不论我怎么开示，不论我怎么讲，我都是在用文字表达。只要你想让学人通过你的讲解来理解佛性，用意识来思维修行，这样的理解是头脑有迹可循的，这个是如来禅的教法。所以如来禅，大多数指佛经里和祖师直接的开示，特点是用众生能够理解的，有道理可寻的，有方法可入的来引导学人修行和见性，叫如来禅。你明白这个方法，明白这个道理而去实行的，这个就是如来禅的教法。

那我们再看看祖师禅。所谓的祖师禅，就是善知识，祖师，禅师，用他灵活的、特殊的、无理的手段，不完全通过语言文字，有时也通过语言文字，但这时的文字是无理数的，无思维可入的，大多数通过灵活的，非常规的，变化多端的，不限于语言文字的方式来启发学人，让学人顿见本性，得大解脱的方法。学人在祖师的示现里边找不到任何的定论和可以把握的特点，但是他会忽然觉悟本性。

祖师根本就没有明示你什么是佛性，却在他的教法里隐藏着实相。因为学人的时机因缘，因为他的悟性，他在善知识面前忽然就领悟了祖师真正想要告诉他的。有时候是在善知识前，有时候是在无情之物前，不知道因为什么，听个鸟叫，看见一个动作，闻到一股气味，都有可能见性。鸟叫里面没有谁在讲法，有人说鸟在讲法，鸟才不会讲法，只是听者会听。听个鸟叫开悟了。看到一个形象，看到一个事情，看到竹子裂了，看到两个不相关的人说话，他开悟了。看到大街上卖肉的，问要瘦的还是肥的，忽然开悟了。

这里根本没有一个谁有意给你说法，但你却悟到了实相。开悟的机缘有很多，别人给你讲句佛法，有情说法，你听着开悟了。有时是无情说法，无意给你说法，你一听也开悟了。讲法的人有时是明确地想让你明白，有时是无心的一句话，没想让你明白，你反而明白了。

关于祖师禅，我们可以举一些经典的案例。

赵州禅师说：狗子无佛性。这就是祖师禅。南泉斩猫的公案，大家说出一句，我就留着它不杀，说不出来，我就把他杀了。还没想呢，刚要说，剑已经落了，猫已经死了。这就是祖师禅的特点。

什么是佛？吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。

阿难问大迦叶，世尊除了传你锦兰袈裟外，还别传你个什么？大迦叶喊阿难，阿难应诺。大迦叶说：“倒却门前刹竿者”。这就是特别鲜明的祖师禅的特点。“倒却门前刹竿者”这句话迷惑了自古以来多少人的心。大家都在这句话上琢磨，琢磨出来的道理千奇百怪，但都不是祖师说这句话的意思。

也有时候，祖师给你说的一句话，确实是有道理的，学人因为这句话的道理而悟道。通过意识，通过思维也可以悟道，但是悟道最后也是离开这个意识。

但是像公案里的这些开示：“时人见此一株花，与梦相似”。这些是没有道理可讲的，没有道理可讲，就是为了让你打破意识思惟心的执着，正是意识思维的习气让我们轮回生死，能打破这个习气，就说明你有了出离无明的智慧和能力。这是祖师禅的特点。

我们昨天学的那个公案其实是很经典，很精彩的。如果按照特点来讲，其实那还是如来禅的一个示现。因为他告诉了你一物不为的状态，千圣亦不识的状态，其实都已经说透了，说明白了，但是也需要很高的悟性才能体会到这里边的含义。比如六祖大师对慧明上座的开示，慧明上座去追六祖，说：我是为法而来。六祖说：你既然为法而来，好，你先屏息诸缘，先休息一会儿。先屏息诸法，坐几分钟，静下心来，让所有的思绪停止。坐好了之后，六祖看他确实静下来，坐住了，说：不思善，不思恶，正与么时，阿哪个是明上座本来面目？

这段开示，其实跟那个一物不为的公案是一个道理，这就是告诉你怎么用功，你就这样坐这儿，什么都别想，连什么都没想的概念也没有。但你又不是处在断灭的状态，也没在禅定里，也没有处在无记中，也没昏沉，就是自然地息虑妄缘，正与么时，你是谁？这是六祖引导慧明上座自见本性的一个方法。就是休息身心，又没有压制自性的念头，正那么时，你去默契你的本性。如果你说：我坐这什么都不要想，你一直在告诉自己什么也别想。完了，已经有了一个什么都没想的概念。你说，我坐这儿一物不为，这还是为。你执着这个一物不为，还有个一物不为的概念，就变成为了。这个时候，往那一坐，千圣亦不识，没有一个东西能形容他。

但是我们就只是这样呆呆坐着吗？难道我们坐着的时候没有呼吸了吗？不是。念头就断灭了吗？没有。佛性断灭了吗？没有。人虽坐在那里，一切的思想意识心识都在活动，六根都在自然起用，只是头脑有意识的思惟和活动止息了，本性一直在通过六根在流动，所谓六根门头一直放光，虽然在流动，但又没有任何可住可思惟的地方。正是“这么”个时候，那就是你的真心，就是你的本性。可是，你又找不到这么个“真心”和“本性”。它是无形无相的。它无法住着和思惟。这个本性的智慧，他随时随地都会在启用，就看你把握到了没有。看你能不能领悟到这个自性的用，而又不住在这个悟上。如果你轻轻捕捉到了，一念，就觉悟了。这就是“言下见性”的原因。正与么时，啊哪个是你本来面目？不是让你去定义那个“与么”时，也不是让你思惟那个“状态”，是让你默契它。你不思善，不思恶，而没做不思善不思恶想，勉强说，那么一刹那，那就是你本来面目。可是，又确实没有那么一个时刻，也没有那么一个状态是你的“本来面目”。

因为“时刻”是我们的妄想，“本来面目”也只是一种形容，你永远也找不到一个实实在在的“本来面目。”这些名相和词语都是头脑的住着和定义，根本没有那么个“一刹那”、“与么时”、“本来面目”，没有那个悟。祖师用的词叫“与么”时。“与么”就是为了区别特定的一个时刻，所以叫“与么”。

这个就需要你们去做，去实修，在实修中自己去观察，去体悟，去经验。别人怎么跟你说，你都是在头脑中理解。只有你自己去实行，你才能实证。

还有一个开示，是太原孚上座讲涅槃经，讲的非常好，专门讲法身，讲的很究竟，很到位，讲到法身佛性的特点，按照经典来说，他讲的没有问题，其他人也听的都是全神贯注，觉得讲的很精彩。但是有一个禅者听了，噗嗤就笑了。他这一笑正好让太原孚上座看见，讲经结束之后，太原孚上座问禅者：我哪里讲的不对？让您笑话了。禅者说：你只讲到法身边上，你只会讲如来禅，祖师禅你还不明白，佛陀说法的真实用意你还不明白。你还不识真法身。学法之人没有贡高心，傲慢心，他自己有问题一定是知道的，他觉悟了他一定也是知道的，他还有疑惑他一定不会藏着这个疑惑。就像我们得病了一样，得病一定会有烦恼，有痛苦，你一定会去看医生，你一定会向人请教，你不可能自欺欺人，说自己没病。修行人也是一样，有烦恼，有疑惑，有地方没有通达，他一定想尽一切办法向明白的人请教，求开示。

太原孚上座就是这样，他讲的再好，在平时他一定是有疑惑的，通过讲经，他并不能解除自己所有的问题。所以，当这个禅者这样说的时候，他很谦卑地请教禅师：到底怎么才能够真正明了觉悟法身。我怎么做才对？禅者就告诉他：你罢讲一个月，别讲涅槃经了。你找个地方独处，什么都不要想，只是静静地坐着。禅者给太原孚上座的开示，就像药山禅师在石头上坐着那样，就是我这两天给大家开示的一样，一物不为。这个要去做，我对你们的要求，每天只是坐半个小时，其实半个小时远远不够，至于坐多久，看你自己的情况。主要是看你的道心，看你的悟性和根基。看你求法的心。太原孚上座听了这个禅师的开示，当天晚上就坐了一两个小时，到了后半夜的时候，他就突然明白了。

《灯录》里记载的，他坐了两三个小时，就忽然觉悟了。然后他去找这个禅师，禅师考他，他回复了一句。禅师默认了他。

你们练习过一物不为，也不是发呆，也不是打坐，偶尔可能打点妄想，也不是无记，也不是昏沉，偶尔也有昏沉，但是这些都没有关系，就是在那里坐着，息虑忘缘，看着念来念去，不去管它。像慧明上座，像太原孚上座那样去操作，你一定会有所收获。慧明上座按照六祖大师那样操作，没多会儿，他就觉悟到了。原来他在五祖麾下这么多年错用了功夫，通过六祖给他的简单的开示，因为见地和用功的方法完全不一样，他才知道原来言下就能见本来面目。

太原孚上座那天晚上按照禅者指示的去做了，才明白了佛法的精髓根本不在经教里，不在任何的有为里，而在自己这里，在言下，在无功用处，在无用心处，在彻底放弃一切的想法和努力时。才知道佛法原来是另外一种样子，根本不是以前自己所学的那些。他从此不再怀疑天下禅师老和尚的舌头。原来他以为那些禅师们全是胡说八道，现在才知道，人家讲的那些看似云山雾罩的东西，才是真智慧，真功夫。那些胡说八道的东西原来不是胡说八道，原来那才是佛法。

你看，通过这种直接开示也能让学人悟道，但是这里边有个前提就是你要有实修的基础，要能自己去操作，你要练习，要有积累，要有善根，不是说你一听我一讲，你就明白了。你应该先明白怎么去修，怎么去做，怎么做好准备工作。然后再通过自己的实践，才有机缘开悟，最重要的是一个机缘是明眼的善知识的开示，这非常重要。如果是一个过来人给你指点，而你又为此做足了准备，就容易相应和觉悟。

有时候你自己坐两天两夜也觉悟不了，机缘没到，用错了心。赵州禅师说过一句话，有佛处急走过，无佛处莫停留。对这句话，过去我就考过很多的学人，大家给我的答案也是各种各样，但没有一个人明白赵州的意思。什么是有佛处急走过？没有一个人真正会的这句话的意思，会了这句话的意思，就知道怎么用功，就真的开悟了。祖师禅真的能考验一个人是否开悟。不明白的人，以为这里有什么玄妙，其实一点玄妙都没有。那是见地和功夫到位，自然就明白的道理。就如同明白男女黑白一样。这是祖师禅，是自己明白了，觉悟了，随时能实现解脱，这是祖师禅。

有时候如来禅和祖师禅没有那么明显的区分，有时候他们之间是有交界的，有时候又完全不同。只是为了教学，为了让你明白这两种教法的区别，教你怎么做功夫，才方便说祖师禅和如来禅的特点。还有一个原因，是教你不要被其他人讲的知见误导。

会祖师禅的人一定会如来禅，会如来禅的人不一定会祖师禅。会祖师禅的人，对经典一定是通达的，通宗通教。宗指祖师禅，教是如来禅。一般来讲，我们为大众开示，普通意义上的开示，会说得很明白，祖师禅比如来禅要高。这在古人那里已经明确开示过了。比如仰山禅师对香严智闲禅师的评价，一开始香严没有真悟，仰山说他只会如来禅，还不会祖师禅。会了祖师禅，那才是真开悟。

这就说明会如来禅的人未必会祖师禅。在《灯录》里面记载，香严智闲禅师是沩山的弟子，和仰山禅师是师兄弟，都是沩山的弟子。有一次，他觉得自己开悟了，说了一句：去年贫，未是贫，今年贫，始是贫。去年贫，犹有立锥之地。今年贫，锥也无。这是什么意思呢？我已经彻悟空性了，贫就是空的意思。就是说，去年我对空的领悟还不是真正的空，贫就是没有的意思，穷无一物。今年贫，实是贫。今年贫，今年悟到这个空，是真正的空，因为连空的概念都没了。这在理上没有问题，但是你说出这句话无法看到你的修行。

我们看为什么这句话不能看出一个人的真实解脱能力。

去年那个贫还有个立锥之地，所谓立锥之地，就是还有个抓头，还有个救命稻草，有个能所，有个依止，有个所得的空，还没有与真正的空相应。这是去年贫，犹有立锥之地。今年贫，连椎也无，连那个锥尖都没了。也就是连空都扔了。这就是无依，这个无依才是一切的依赖，能所都没有了。这对实相的表达没有问题，这也是一种悟，但这只是理悟，功夫看不到，体现不出来。因为这个知见可以从别人那里学来。

到了仰山那里，仰山一听这个就说：只许师弟会如来禅，祖师禅还未梦见在。虽然你觉得自己悟的很透彻，很究竟，整部大藏经讲的道理也不过如此。去年贫犹有立锥之力，还有性可见，有法可得。今年贫，连那个锥都没了，无法可得了，完全的无依，无所得。也就是黄檗禅师说的，亿万人到了这个地方全都怕了，因为没着没落的，没个抓头，啥都没了，全都转修有为去了。只有极少数人才能够跟这个无所依相应。这已经是很高的境界了，已经把理讲的很透彻了，但是仰山说：如来禅许师弟会，祖师禅未梦见在。就是你这个悟还不是真正的悟。

说这个话的时候，香严智贤已经开悟了，只不过，他是用如来禅的方式，也即是用可以理解的语言的方式说出了自己的悟处。但是仰山说他不会祖师禅，那么香严就说：好吧，你不信我，我再给你讲一句，他说：我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。这句话的字面意思是什么呢？就是说，我有一机，我有个机巧，有个宝贵的东西。瞬目视伊，这个东西能动眼睛看，能作用。这一句还有点如来禅的意思，如来禅讲佛性，他说的就是我有个佛性，它每时每刻都在作用。后半句就是祖师禅的特点了：“若人不会，别唤沙弥。”我已经告诉你这个佛性是什么了，但是你听不懂。你听不懂，我也不再费力告诉你。我就回过头来，喊一声旁边的沙弥，让他为我拿个东西过来，或支他去做什么事。这后半句跟“我有一机，瞬目视伊。”已经毫不相关了。但其实是相关的，只不过，这时的学人如果不会的话，就会觉得了不相关。明明讲“一机”，突然不讲了，别叫起“沙弥”来。这就是典型的祖师禅的特点。

当仰山一听香严的话里有“别唤沙弥”四个字，就知道香严确实会得祖师禅了。会祖师禅意味着不是理悟，他获得了随时从意识知解里解脱的能力。

这就是祖师禅与如来禅最大的特点和区别。也是我们现在跟大家学习公案，了解祖师禅的特点的目的。

如来禅不一定表明你获得了真实的解脱能力。有可能有功夫，但很有可能没有解脱的功夫。而会祖师禅，一定有解脱的功夫。解脱是靠的智慧和能力。祖师禅的末后一句里就能体现这个智慧和能力。

香严禅师说：我已经告诉你佛性了，但是你要不会，我就叫旁边的沙弥。其实这后半句，才是佛法最精妙的地方，是祖师禅的标榜，是真正体现一个道人的见地和修行功夫。

如果你没悟道，你就不会说出这句话。听者不悟道，也不知道他讲这句话的真正用意。有的学人，一听这后半句话，明白了香严的真正用意，这时就开悟了。就像大迦叶会意了世尊拈花一样，所以才会笑。

你还以为我只是叫一声“沙弥”，但其实不是。但是至于为什么我叫这一声“沙弥”，你自己去悟吧。你根本不知道这里有啥含义，甚至说就是我让你端水，这里边就蕴藏着悟道的禅机，但是你错过了。有多少人都会在这里错过。你甭管我是有意没意让你端水，就是你问我个问题，我让你把水端过来，这就叫别唤沙弥，这就是祖师禅，佛法的全部奥秘就在这里了。

昨天看鱼的时候，我说这鱼有佛性，大家都知道鱼有佛性，把鱼从中间割开，尾巴也动，脑袋也动，佛性在哪头？只要你奔这里一想，佛性就跑你脑袋里头去了。那就不是佛性了。

我们都知道南泉禅师和陆亘大夫有一段公案，南泉考陆亘：有一只小鹅，很小的时候把它放到一个瓶子里，天天给它喂吃的，鹅长大了，它的体积已经超过了瓶口，在不杀掉鹅，也不把瓶子打碎的情况下，怎么让鹅出来。这个陆亘就开始琢磨，南泉就叫了一声：“陆亘”。陆亘应了一声，南泉就说：“出来了”。陆亘就明白了，不是鹅出来了，是自己从这个虚构的故事中出来了。

不仅这个故事是虚构的，世间的一切都是虚构的，你找不到任何一法不是虚构的，但是我们就会经常掉到这虚构的幻境里久久地出不来。你出不来，就会有种种的烦恼。出来了，一下子就清凉了。这个公案考的并不是故事里的鹅怎么出来，是你脑子里的“鹅”怎么从你妄想的瓶子里出来。

所谓的瓶子就是头脑，鹅就是你的妄念。意识知解是如来禅的特点，佛陀教法的特点就是你可以思惟和想象，如来的教法是方便，用语言给你启示，用你能理解的东西来领悟佛性，你需要如实地去做，然后有一天，忽然悟道。它的局限性就是容易进入知解。最后还要把领悟佛性的意识放下，直接去默契，去操练，这是如来禅。

而祖师禅根本就不告诉你实相是什么，不给你说破，让你在六根门头去领悟，在日用和一切法中去亲证。

关于祖师禅，现在已经说破了很多东西，不过没有关系，你一定有自悟的机会，时机因缘到了，大家都会觉悟。当然给你讲这些，是希望你不要轻信其他关于禅宗的见解。这个你听明白了，你去操作，也可以悟道。就像太原孚上座，像慧明上座，他们都是听到直接的开示，自己操作，就明白了。像永嘉大师，是看维摩诘经开悟的，不是说一定要会祖师禅才能开悟。只不过，通过祖师禅，你悟的更透彻，更能体现你的实修功夫。而如来禅的开悟偏于知解，见地透彻的话，功夫自然就会跟上，但也有可能会差一些。祖师禅更精彩的展现你对佛法的领悟，更透彻，更自如，更自在。

大家有时候会问，佛经里面有没有祖师禅？佛示现没示现祖师禅？佛经中当然也有祖师禅，不过少有人看的懂。

像《维摩诘经》里面，有一次，须菩提乞食到维摩诘那里，维摩诘给他瞎说了一顿，胡言乱语的话，须菩提根本就听不明白，这也是祖师禅的一个教化。还有《涅槃经》里面讲过，有善根的人没佛性，无善根的人有佛性。有善根的人有佛性，没善根的人无佛性，这我们都懂。但是有善根的人没佛性，有人不明白这个。什么是如来随自意语？自意语，就是跟说梦话似的，没跟你开示什么，他是自境界，说的话只有自己懂。

世尊平时一般都是讲法，很少搞一些小动作，有一天，大众成千上万，不知道为啥，佛陀捡起一支花来，他就拿起来让大家看。所有人都不知道佛陀是什么意思，这时候只有迦叶破颜微笑。这就是佛陀所演示的祖师禅。

我们有的同修，你跟他讲这个，他听不明白，他跟你说那个。他不知不觉入了祖师禅，他不知不觉在示现祖师禅，自己却不知道。

我们还有两公案，大家一块看。九峰道虔禅师，师尝为石霜侍者。石霜，指石霜楚圆，洎霜归寂，石霜禅师要入灭的时候。众请首座继住持。师白众曰：“须明得先师意，始可。”你得明白先师的教法，才能继任这个住持。座曰：“先师有甚么意？”师曰：“先师道：休去，歇去，冷湫湫地去，一念万年去，寒灰枯木去，古庙香炉去，一条百练去。其余则不”。师问：“如何是一条百练去？”首座听不明白这些话。一条百练去，在“白练”这个词上生心了，寻这个舌头路去了。座曰：“这个只是明一色边事。”这是典型的意识里的知解。师曰：元来未会先师意在。未会先师意在，其实就是未会祖师禅。座曰：“你不肯我？”你认为我说的不对？“但装香来，香烟断处，若去不得，即不会先师意。”烟烧完了，我去不得，就是不能坐脱立亡，说明我不会先师意。

坐脱立亡，是有些人临终的一种安然的状态，想什么时候离世，就什么时候离世。有些人认为这是有修行的人才有的功夫。但其实这并不能代表什么。首座说：香烧完了，我还没走，那就说明我不会先师意。香断的时候，我立刻就走。好多人就被这迷惑了。遂焚香，香烟未断，座已脱去。香还未烧完呢，首座就往生了。师拊座背曰：“坐脱立亡即不无。先师意，未梦见在。”虽然你走了，还是不会先师意。

不管他是“明一色边事”，还是“坐脱立亡”，都未出心识和有为，未能真正出离生死。出生死是智慧上的事，而不是你怎么死。就算你示现了很多人做不到的事，与真正的解脱了无交涉。从这个公案上，我们就对如来禅和祖师禅的特点略见一般。

为什么上座的功夫都可以自在往生了，他的解脱还不究竟呢？这就是法理上不透彻，他对实相没有真正了达，对什么是解脱也不清楚。导致他的修行有偏差，而错认了解脱知见。这就是不会祖师禅的结果。

我们再看另外一个公案，也是与石霜楚圆禅师有关的一个公案。我们看《祖师禅》这本书的目录，第五十二页倒数第二行，看石霜楚圆禅师的示众。

石霜楚圆禅师示众：以主杖击禅床一下云：大众还会吗？不见道，一击忘所知，更不假修持，诸方达到者，咸言上上机。这是香严禅师闻竹子破裂声的时候开悟的一个偈子。闻竹子破裂，一听就开悟了，一听到声响，一击忘所知，就是听声音的刹那，把以前所有的知见都忘了。他一听声音，突然悟到修行觉悟原来如此简单，不用想那么多道理，只是从妄念中出离，直用直行自己的本性便是了，不假修持用功。诸方达道者，就是所有觉悟的人都是上上根基的人，咸言上上机，都是在这一刹那间，根本没通过任何的修行就开悟了。

开悟的人都是这样开悟的，都是言下顿见真如佛性。这是石霜楚圆上堂为大众开示时他引用的。不见道，就是大家都知道。过去祖师一些开悟的偈子和说法，在学法人中是很流行的。大家全都是搞这个的，都互通消息，虽然远隔千里，但那时候到处求法的人络绎不绝，一些道场发生的事很快就传遍丛林。不像我们今天，都是外行人在学内行的法。过去都是内行人学内行人的法，一说偈子，大家都知道。现在学法的人真的都是滥竽充数，在这个时代，滥竽充数很流行，大家都在滥竽充数，就都变成了学法的了。当所有人都在说瞎话的时候，没有人说真话，瞎话就成了真理。当所有人都是病人，没有一个人是正常人，病人就成了正常人，正常人反而成了病人。

这是石霜楚圆示众的时候引用香严修道的一个故事。他继续说：香严恁么悟去，分明悟得如来禅，祖师禅未梦见在。听我这么一讲，大家都知道还有个祖师禅，还有个如来禅，他们之间的区别大家也越来越清楚。这是祖师们说的，灯录里有记载的关于祖师禅和如来禅的区别。

如果说这是我自己的一人之言，你可以不信。看灯录里的记载，我们就知道过去对祖师禅和如来禅的了解全都不着边。学法来不得半点虚假，这比世间任何一门都要认真，不然是自己骗自己。禅宗一门，我们一定要深入学习。我们在座的如果有人能够写出这样的偈子，“一击忘所知，更不假修持，诸方达道者，咸言上上机。”也会觉得心花怒放，写出这样的偈子一定不是听来的，一定是自己悟的。但是到了更厉害的祖师那，这个还不行。这是如来禅，祖师禅未梦见在。

石霜继续说：“且道祖师禅有什么长处？若想言中取则，误转后人，直了棒下成钢，辜负先圣。”你如果在我说的话里琢磨取舍，不仅赚了自己，还赚后人。就算我拿棒子打你，把你打明白了，那也是辜负先圣。有时候祖师说的话是骗你，有时是肯定你，有时是否定你，让你摸不着头脑。他虽然骗你，但你可以不被骗。如果你见地不清楚，又没功夫，明明你都快悟到那个点了，就说你没开悟，明明你已经沾边儿了，就说你没梦见在，如果这时候你疑惑了，你就恰好被祖师说中。如果这时候他怎么说你，你都不搭理他，你会就是会，谁都骗不了你了，那说明你自己站住脚根了。比如大梅禅师一开始是听马祖即心即佛开悟的，后来又有人到他那里给他讲，马祖现在不说即心即佛了，而说非心非佛了。大梅知道马祖惑乱人，没被他骗，说，他爱怎么说怎么说，我这里就是即心即佛。马祖听了之后，赞叹他说：梅子熟了。

我们再看《维摩诘》里面那段有名的开示，智者不着文字。这是维摩诘上演祖师禅。须菩提去维摩诘处乞食，维摩诘盛满饭，然后没直接给须菩提，而是给他说教了一番。如果这段开示，你用思惟意识理解它，也能说的通，但那不是维摩诘的本义。比如说“芥子纳须弥”。也有祖师禅的特点。但是如果你按字面意思解释，也能解释通。芥子，须弥山，都是空的，不就互相融纳了吗。但这句话的本意不是这个意思，它让你思惟顿断，无理可想，让你没有一个入处，可是你就不明白。这个也是一样。当时我看这本经的时候，看到入诸邪见，就想，邪见也是正见。看到不到彼岸，就想此案就是彼岸。看到住于八难，想到一切都是空的。同一烦恼，离清净法。我一直在烦恼中，烦恼即菩提，离清净法，清净不可得。这都能解释通，我当时就是这样理解经文的。但是现在再读这段经文，知道那是自己的意识知解，不是维摩诘说这话的本意。汝得无诤三昧，一切众生亦得是定。你得了无诤三昧，一切众生也得了此三昧，解释也能解释的通，一切众生本有佛性，都具有这个能力。其施汝者不得福田，供养汝者堕三恶道。在你身上做布施做供养的，他没有什么福可得。供养你的人非但没有福，还要堕三恶道。从因果的角度讲，根本就说不通，不可能的。佛讲的修福修慧，都是因果，错不了。

但是到了这里，供养你还得堕落。于一切众生而有怨心，这跟佛讲的就完全相违背了，听着像邪法。你要厌恶众生，讨厌众生，憎恶众生，要谤佛毁法，别出家，赶紧还俗，这样才能取食。僧数在佛经里面指僧团。你在佛法里修行，终不得灭度，你永远也觉悟不了，永远也灭度不了。汝如是乃可取食。须菩提闻维摩诘此语，茫然，不知以何答，完全听不懂了。便置钵欲出其舍，说：这饭我不要了，你讲的这是人话吗？佛可从来没这样讲过。

维摩诘看到须菩提听不懂，最后就明说了。看到须菩提被吓到了，马上就从祖师禅变到如来禅了。维摩诘言：“唯！须菩提，取钵物具，于意云何？如来所作化人，若以是事诘，宁有惧不？”我言：“不也。”维摩诘言：“一切诸法，如幻化相，汝今不应有所惧也。所以者何？一切言说，不离是相。至于智者，不著文字，故无所惧。何以故？文字性离，无有文字，是则解脱。解脱相者，则诸法也。”

维摩诘说：如果我是个化人，是变戏法变出来的人，我用这个话来问你，你害怕不害怕？如果你很清楚是一个化人在跟你说法，现在你害怕不害怕？须菩提言：那我就不害怕了。维摩诘言：一切诸法如幻化相，我也是幻化相，我说的法也没有实义。我刚才不过说了一堆文字，是你自己于我说的生了心，当成真的了。至于智者，不着文字。不着文字，即得解脱。解脱相者，则诸法也。也就是说，一切法本来解脱，你于法生心，故不得解脱。我刚才说的，全是胡说八道，都是有为的，都不真实，你为什么要怕？

为什么我们要实修？找个地方练习不思善，不思恶，去练习，时间越长越好。越是一个人，平常不常去的地方，荒郊野外，河边林下，黑灯半夜，一个人在一个地方这样坐着。时间长了，你就了达诸法实相了，你就知道一切法从心想生，从妄念有。妄心不生，诸法非法，即得解脱。

有时候我会说，不让你体悟什么。不让你体悟，你也别执着，什么也不悟，不是死人。呆呆地坐着，啥也不想，也没体悟，那也不可能。你要学会捕捉，在关键的时候，有所悟，原来就这么简单，原来我这样坐着的时候，没有任何烦恼，原来这就是实相。

所有的烦恼都是因为我不停的思想，不停地分别自心境界，不停地编织幻境，把妄念编织的境界当真了，住在了妄念中，才有诸法。然后自己吓自己。所有的问题，都是不停地思想的结果，只要妄心一歇，歇即菩提。这个是实修和操作中你能捕捉到的，你能体悟的。所有的人觉悟都是这样的，他一定是有个悟处，悟处不断累积不断加强，最后变成一种彻悟。

只要离开心意识，不依于识，不于诸法生心，就成熟了，就与真性相应了。就成为一种自自然然的解脱诸烦恼的力量，自然就不用心意识，而且不会被任何人的话语所骗。

学山禅诗集

闲居诗

听鸟

世事多变化

人心爱复杂

不如听鸟叫

声声愈清雅

空无依

知己似伯牙

知音如子期

总是无常梦

不如空无依

无生老

余家有一宝

不多又不少

窥见眼不坏

尝着无生老

只剩读寒山

春秋总恁么

早晚无二般

今生无余事

只剩读寒山

从来不二山

学山与寒山

从来不二山

世人谓疯邪

明眼方得见

我有寒山卷

寒山居寒岩

学山居市间

寒山有白云

我有寒山卷

学山难预料

寒山不可到

学山难预料

若学二山事

不怕世人诮

最苦凡夫情

茫茫人世间

最苦不过情

纵成阿罗汉

难出情罗罥

何况诸凡夫

如何逃其煎

地狱受淬炼

才知情难堪

功德黑暗女

相随于无间

其谁有智人

肯尝刃上甜

唯有风与鸟

若欲出烦恼

来我逍遥园

我园无别物

唯有风与鸟

我家好清净

我家好清净

自影犹不顾

何况多事人

不得入门槛

真香是桂花

庭前一杯茶

胜说千般话

莫道无耳鼻

真香是桂花

足下有北斗

来来有缘者

随我山中走

山里有桂树

足下有北斗

烦恼不真实

只因妄想有

若能心无妄

胜于狮子吼

须听石说话

我见诸法师

聚众而讲法

但鼓两腮皮

被行家笑话

若欲会佛法

须听石说话

可怜无上珍

却被僧糟蹋

行者登天难

我见修行人

不学无事法

今日姑家宴

明日姨家欢

碌碌心驰散

昏昏随业转

无上法王法

半刻未窥见

般若皆能说

行者登天难

可怜如意宝

埋在垢衣间

为零空奔波

知识击法鼓

菩萨吹法螺

声声震天响

无奈睡得深

忽然从梦醒

方知无一物

可怜梦中人

为零空奔波

世事如空花

世事如空花

劝君勒悬崖

莫于三十日

哭爹又喊妈

堕落如坠石

轮回似电划

十方诸贤圣

从来不欺夸

忙忙尘中客

忙忙尘中客，碌碌何所为？

频频梦中造，老老不知休。

喜怒随境转，爱憎总伤心。

人我在心中，挂碍不能舍。

空空一场梦，处处生染著。

一息上不来，惶惶无归所。

不论道与俗，皆将假认真。

不了真实性，总会堕境中。

如笔画虚空，究竟无一物。

问诸修行者，不歇修什么？

晚时陌上歌

世间多福乐，忧恼亦不少。

福乐逝如电，苦痛长绵延。

不如松林下，潺潺溪水间。

午后石上坐，晚时陌上歌。

如驴系于磨

张家有儿女，李家有婆婆。

一早忙到晚，总是被亲锁。

如驴系于磨，如蝇恋坑厕。

多劫难出离，皆因执着我。

剑上蜜

只为一念妄想，受尽劳苦穷年。

认贼为子不觉，反将烦恼当歌。

你争我夺无羞，不识真理道德。

哀哉可怜悯者，呜呜以苦为乐。

忆我从前种种，枉受多少痴苦。

今日省觉不晚，只怕再履前辙。

告诸天下诸人，莫把情爱贪着。

剑上之蜜虽甜，终将被其反戈。

根尘虚妄

六根游戏六尘，从来不知休止。

刚刚闭上眼睛，口舌又去逐乐。

虽然停下脚步，意想之马难歇。

即使双腿盘起，你我是非难舍。

贪图快乐习气，不知何时能改？

生死烦恼之河，不知何人能过？

唯有大力坚志，香象踏河截断。

唯有智慧能知，实无少法可得。

殿里一只香

懒懒床上躺，殿里一只香。

庙里人来往，徒自喜悲伤。

事从心里起，无心谁会忙？

劝君歇求意，自得见心光。

钝钝不须知

钝钝不须知，木木不用意。

你问我佛法，我为你沏茶。

八万四千门，门门有入处。

至道不思议，且行且珍惜！

终是梦里花

众生所迷倒，逐幻将为真。

不识真理面，沙上造房塔。

根基不牢固，一时有模样。

转眼风雨至，房塔尽流去。

徒劳一生心，未见自己面。

认贼将为子，将己为牛马。

呜呼天下人，怎肯舍贪心。

逐乐无休止，到头难歇驰。

苦痛不切身，谁知乐无常？

慌乱未临头，谁肯信佛家？

黑黑恐怖处，不择老少贵。

幽幽深恶趣，不管你我他。

劝仁早歇心，莫捉水中月。

纵有圣王福，终是梦里花。

达道人

看他达道人，不蓄房与地。

儿孙如邻人，事事不关己。

天地常坦荡，风雨自清平。

不管日升落，不问寺中客。

终日无所事，闲庭多漫步。

有人问他法，赶紧找茅厕。

时时失声笑，人人以为痴。

冷暖他自知，佛鬼休瞒他。

不起心预道

因缘幻中变，智者冷眼观，

不起心干预，真性在其间。

起心干预道，徒劳受苦恼。

不了缘无生，妄心不停消。

若悟无生法，无有用心处。

不起心预道，其道自逍遥。

众生心生时，其性被遮蔽，

缠缚于因果，妄见人我法。

众生心灭时，其性随缘起，

随起而空寂，不见诸法生，

不见诸法灭，是则法解脱。

迦叶无覆藏

有为之法，尽归无常。

生命泡影，何劳形伤？

爱恨情私，镜花水月。

人我是非，总是空忙。

百年弹指，不过一梦。

山河大地，不离妄想。

十地等觉，诳诸菩萨。

四果涅槃，枉他聋盲。

三藏教典，为女人设。

大丈夫儿，不拘文章。

三千转语，不出识计，

哪如沩山，自性流淌。

人法诳惑，被他境转。

灵光独露，佛魔扫荡。

真修道儿，须秉慧剑。

世出世法，一切俱放。

直行直语，无隐无讳。

曲径通幽，莫道登堂。

世尊拈花，语已太多。

迦叶起舞，无覆无藏。

心安无寄

一潭池水照金桔

几片银杏染秋风

花零从来无怨语

树老何曾频叹息

鸟儿对池梳羽毛

无影无形无化妆

泥香非是从外来

心安何须凭物寄

山中坐禅诗

满目青山多婀娜

只因妄想被云遮

身在山中不见山

本来是佛更觅佛

山中静坐两柱香

只为不负满园芳

清风频频献媚来

哪如无事更清凉

一支茶花凝冬雨

世间无物可伦比

我有明珠寄凡尘

不知何处堪挂系

钱湖夜坐

山青不碍烟雨迷

心直不妨径幽曲

潭静无波不为美

湖深自有旖旎飞

非关物

芳华不过一季秋

佳人不如山水秀

山水潋滟非关物

只因心地更无愁

水边林下

花开鸟啼不羡慕

绿水微波亦不顾

水边林下斜倚卧

冢间石上最悠闲

满觉花

满觉陇上满觉花

无奈世人不识它

年年此处现仙身

被人视作一风尘

山中坐禅

冬天多时雨

去年如在今

岚霭生仙境

山中好修行

诸事如云淡

庭院幽且静

桂花开复落

藤蔓缠绿萝

细雨滋心智

凉风润肺腑

枫叶红似火

茶园更洒脱

小鸟枝头栖

低头弄毛羽

金橘藏枝里

野猫暗里坐

可怜世间人

幻中频较量

虚妄中颠簸

无明中惊乍

还有修行人

四处寻觅觅

转转背方向

担宝复寻宝

不知足下土

原来是佛国

陪雨

冬雨不约来赴我

廊下共说无生话

雨友心尚不急去

我怎弃君自回家

月

云衣多变化

明月不动尊

其光柔且轻

原来是我心

桂花

庭前一杯茶

胜说千般话

莫道无耳鼻

真香属桂花

半夜坟坐

坟茔夜坐趣寂寥

雨打石桌更增悄

宁愿孤坟听夜雨

不愿人间有伴聊

山雾非明亦非暗

心光何曾有实虚

松黑不是夜太漆

只因冬雨润多余

住山小诗一

白云笼苍山

松树镇宝塔

陇上青草青

溪边花更闲

虽闻语声声

远远不见形

是非拼搏远

善恶不相关

住山小诗二

我有一间室

无顶亦无墙

出入无门户

一切不设防

深夜竹林坐

午后冢间歇

时时春风沐

不肯进屋堂

松针铺地毯

白云挂天堂

鸟衘花雨至

蝶舞彩衣裳

古道行人少

路幽人难至

山丘空气新

日夜难思量

星月泛眸光

新雨时时下

旧泥处处香

春风不问路

丝丝向前廊

我心久远兮

裁空做衣裳

夜色施粉黛

星月泛眸光

我心素且洁

巧手难比方

自古诸智者

不肯与商量

梅花

天生爱寒气

冰雪刺骨肌

日夜遭锻打

不露点痕迹

众颜皆褪色

唯我独幽栖

忽然一夜开

朵朵绽芳奇

其香超常味

不为浮心袭

荐福寺山居诗

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

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

只要取舍不生

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

自嘲诗

悠悠山中日长

更无一事商量

登座说法如聒噪

不如听雨甚妙

世人愁闷无多由

思虑一妙难消

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

西子赞

夜来看西子

其颜无粉黛

静谧如婴儿

姝好无比伦

世有雍容多珍奇

输却一抹天然

青山作臂

白云为栏

一颗天心

浮偃人间

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。

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

复来林下呆

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

冬日西湖

红林锁雾意无尽

残荷醉舞惹鹧鸪

三两小舟逗天趣

一潭清池露我心

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。

学山住西园诗

无忧园一

我有无忧园

能结不烂果

有人尝一口

能生不老国

临街望桂落

沿墙凭玉兰

草幽生栀子

椅深卧处宽

日日看清池

夜夜沐月华

秋深不觉冷

冬雪正合眠

我园甚久远

那堪威音畔

鱼龙变蜉蝣

我心无改变

你有千千结

他有百般愁

细雨忽然来

打湿我花洲

我园甚青绿

秋冬不侵色

只因智慧雨

昼夜常洒落

世间多忧恼

劝君少操劳

君心若不安

步我无忧园

我园生命新

不劳园丁勤

天雨及时灌

和风四季绵

有枝从不剪

有力无处渲

土地甚优沃

解脱果满园

不劳读经论

园中甚滋润

意清凝甘露

心净生妙莲

一池心净水

居于园中央

智慧方便果

种植在两旁

盆栽常青树

花开死不了

坐于法空座

脚踩常寂光

我园不迢迢

回头即得见

无阶亦无梯

无门无防限

是人皆可入

无客亦无主

园中花奇美

随意可采撷

其香无物比

能熏解脱衣

园中有一草

能解百忧愁

捻得一茎去

能度生死流

无忧园二

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。

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。

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！

西园

君心碧洗

柚挂金庭

池水清清

清风淡淡

绰绰影影

蓝佩太虚

秋叶似火

高风亮节

不可比英

岁月静静

玉兰亭亭

桂树偃息

少年茕茕

好马在厩

美人知休

光暗倏忽

大士消停

君心碧洗

难可为喻

徒劳染着

究竟为零

伊人歌

人是伊人，面是伊面

夜风习习，夜色旖旎。

浩空圆圆，白云翩翩。

池水幽静，树影恬恬。

夏虫吱吱，秋气悄然。

天地何闲，万物岂喧？

忽然撞见，不必冷眼。

天乐非外，妙曲无玄。

侧耳伫听，意在目前。

提笔抒怀，义陋辞偏。

再寻佳人，四处不见。

海中一粟，镜中一环。

谷里唱歌，梦里空欢。

醒来不异，睡时不变。

物境非昨，时光匪迁。

生灭不真，寂灭怎言？

人是伊人，面是伊面。

学山行道诗

活佛

人人都是活佛，动用而不自知

不用思虑计较，直用直行最妙

怀中个个藏宝，却向他人行乞

本是法王大富，却成穷困潦倒

修道之辈恒沙，多是认贼为子

不识自家宝珠，施为造作徒劳

真佛日夜内坐，从来不离行卧

照天照地通彻，不用向外打捞

凡夫二乘外道，是人尽皆不识

处处求佛灌顶，不知己是真佛

要么贪图小利，执着用功最多

不是迷尘奔忙，就是守静沉空

或者执着文字，或者求玄执定

身心枉用功夫，不达五蕴色空

每日担佛觅佛，妄除烦恼念波

除之不尽更增，却被烦恼锁牢

妄本空无名妄，愚人向妄用功

一念识心顿了，何须外用机巧

了然无物无法，谁人成佛修道

疑疑惑惑难受，只因执着有我

扭扭捏捏难过，只因计较太多

不悟无法无人，总是妄中困惑

不达三途本空，自心捕风捉影

不识本珠光明，向它暗中做怪

若能悟得自真，谁去向他问妙

万法只是妄药，对治虚幻假病

知我不病不死，佛法抛掷九霄

俗圣永不干怀，生老与我迢迢

看似疯疯扯扯，实则快活逍遥

小根视之嗔嫌，明眼相视一笑

哪用咬文嚼字，一览便之绝妙

讲经说法最痴，唯有愚人喜听

一字都嫌多余，智者谁肯暂听

不如调戏他人，不择男女老少

每日满嘴俗言，佛之一字厌闻

问我云何憎佛，只因此人太假

不要向我问法，只教看雪赏花

祖佛成就妙道，全凭行此一招

绝代天骄

萝卜青椒，弄个小炒

一碗米饭，顿顿解饱

逛个超市，溜溜西湖

睡到九点，无事观禅

这啥日子，神仙也妒

风姿卓越，绝代天骄

不思过往，不问今朝

不忧明日，不料生老

一人吃饱，天下不饿

一人悠闲，鸡犬升天

无亲无怨，无挂无牵

无老无死，逍遥大仙

欲得如此，断绝亲缘

无父无母，成佛做祖

大道平常，路边小草

无怪无奇，不劳创造

守株待兔，竟是真理

不可思议，功行徒劳

风鸟自来

万法水上画画

毕竟无自无他

春色无关窗外

不觅风鸟自来

和气不在四月

曼妙怎属白雪

彩蝶翩翩陌上

不如水边躺卧

镇日榻上长坐

何问六道修罗

一蔬一茶一饭

气定神清步闲

莫问道果三昧

心安谁问圣凡

有无痴想所计

达者何虑何拘

向外逐乐不停

犹如渴鹿趁影

疲死不知是幻

将它不实当欢

毕竟捞摸不得

还入生死大河

若能一念知休

天地阔然悠悠

才知法闲人闹

一卧即能逍遥

浩然天地无改

无求自是舒怀

若有一物依赖

终被钩锁恐碍

放心随处栖泊

烦恼菩提齐过

毕竟无我无人

谁论是非善恶

生死十方推求

总是妄想无由

若有一事当情

总是被念缠缨

无事水边林下

灌木丛中住扎

或是幽径散步

或是阳台起舞

青山满目檐宇

何必半山听雨

玄鸟齐鸣天籁

动听非内非外

日子无奇

日子无奇，唯吃与睡。

无事挂心，蹉跎与谁？

本来无事，庸人自悔。

不耐寂寞，梦里空追。

不甘平常，便去营求。

待到身临，终是悔怼。

一时欢乐，不见后苦。

缘灭形散，恶趣风吹。

赶快无事，莫再生非。

趁早歇心，莫等追悔。

心若安好，一切何非。

修罗战娑婆

释迦牟尼最饶舌

四十九年尽梦说

阿弥陀佛好啰嗦

四十八愿全是魔

无风起浪达摩祖

来此东土赚公婆

曹溪六祖也作么

八月绑石舂米过

临济黄檗装知识

又棒又踢又是喝

赵州禅师伎俩穷

无事做来雪里卧

大呼小叫喊救命

引来弟子效婀娜

祖师大德皆疯狂

在在处处把人捉

瞎眼之人见礼拜

实无少法而可得

你吹胡子他瞪眼

还来至此赚吆喝

一切众生皆自作

不生不死闹阔阔

竹蓝打水一场空

到死不知是为何

山僧今日凑一曲

手舞足蹈加哆嗦

作么作么只作么

一顿吃他三碗多

弟子偷偷一旁笑

无事平地起风波

煞有介事度众生

实无一人得解脱

床上床下来来回

惹得修罗战娑婆

一人歌

终日吃饭饮浆，

未曾含着少量；

终日走路摇摆，

步步踏空无怪。

时时无作妙力，

处处不留痕迹。

无明惯性力大，

被它妄想处罚。

一旦死心塌地，

原来不改毫厘。

谁能永在牵缠，

总有一物不染。

不识被它瞒惑，

寻遍无处可捉。

一朝识得真宝，

原来法财不少。

感叹多年穷匮，

枉为人天尊贵。

顾盼雄姿英意，

却能无束无拘。

动如行云飞瀑，

静如磐石顶柱。

人天妄测其志，

无依独步如狮。

世间于他如影，

万事与他无关。

亦不持经学教，

亦不做法行禅。

困了席地而卧，

饿了一桌两桌。

无事水边闲逛，

不负鸟语花香。

有时念着南泉，

观此株花如梦。

有时登山望远，

一片大好江山。

时人忙忙赴苦，

谁能把命休闲。

众人修行恭敬，

他却取笑精英。

世人羡好厌坏，

他却二都不爱。

众人婚丧嫁娶，

不如哼首小曲。

世人道德高超，

他却物外逍遥。

好事不如无事

日头高照才起

不知今日何期

世人皆爱朝阳

我独偏爱暮夕

整日无人可语

对花独自呓呓

一壶老茶消磨

一株青树倚居

老猫不约而至

虫嘤叶落鸟啼

世人终日奔忙

不知所为何张

无人催促为奴

只被妄想惊慌

看它猫儿狗儿

终日藤下懒卧

俨然诸佛来度

无奈愚人不悟

净国不在浩远

只在三米五米

识得诸法为幻

谁人将苦为欢

山湖雨雪为友

梅桂栀子为妻

从来不曾吵闹

娇姿百媚不少

虽无儿女在侧

亦无忧挂宰割

世人无明倾覆

功德黑暗交迫

生死凡圣弄人

有智之人俱舍

好事不如无事

任运东郭西郭

山中小筑

山中小筑，世事全无

坐拥层林，苦乐齐休

除非贵人，谁能无事

不是仙客，怎得驻足

了无牵绊，独立庭院

无盼无知，雨打花湿

不期不愿，处兜率天

无物于怀，清风自来

纵建万国，终是幻境

成佛做祖，欺瞒凡夫

咨嗟世人，幻中打捞

身心俱苦，被妄拘留

善恶浮云，法不自法

愚人取着，自计字怖

一切不执，原来无缚

才知徒劳，好不如无

仁者乐山，山中怡然

智者放心，自在无碍

求乐逐物，空中都无

凭窗听雨，任性冬秋

达真偈

修行妙道，近在此身；

莫再远求，劳汝心神。

法不远人，人自远法；

觉本无觉，觉从心起。

五蕴幻身，其中有妙；

妙即是源，源即是道。

源道无二，即是众流；

妙无二法，即是一道。

身即是真，无处有真；

法唯是体，无关寂照。

说照说耀，因幻就幻；

达幻无幻，即真无真。

我人修法，从本还源。

识心达本，源清水真；

水真流清，无流无源；

蕴本非蕴，识本是心；

身是真身，人是真人。

梦幻空歌

世人所以修道，只因不识本心。

若能识得本心，本心无处不通。

大道从来宽广，愚人自设坎坷。

本心无心无技，何劳拟思求取？

直用直通直行，成佛何涉险曲！

大道不属修造，用功修道妄为。

心是无心而成，迷者离心刻意。

智慧只无分别，俗人着相难会。

法非善恶有无，情生与道乖隔。

一念心起相续，万法纷然炽立。

本来无生幻象，枉入生死六趣。

忽然捉摸不得，方知梦幻空歌。

善罢歌

色声何妨眼耳，分别只是空花

意法互不相侵，落叶不碍藤麻

朝朝暮暮朝朝，天涯咫尺天涯

你若不寻不觅，我便不藏不匿

你若耳聋真听，我便无情说法

你若不问不疑，我即不计不答

你若不见不论，我自甘休善罢

真真切切水月，野马海市乾闼

浮云一缕悠游，石子一颗静雅

行似清风无滞，止如地里老瓜

无事床上一卧，闲来一杯清茶

愚人游遍山河，智者一隅方榻

任你十方佛国，我只一叶一花

你若不疲不厌，诸佛不能阻拦

你若计着名相，枉受生死恒沙

前尘未来往事，谁于其中居住

虚空世界万相，无我无人谁画

一颗圆心非光，哪有你我内外

是非情漠如烟，不过一缕云霞

万种计较总空，何必自赚赚他

缘起不是真实，无生才是本家

心若不动不乱，生死梦醒管它

晚风已熏

世人修道太难

只因不肯讨闲

今日寻他章句

明日学他语言

寻寻觅觅不歇

急急结绳自虐

日久迷失本心

向他求法问津

忽然万般不要

原来解脱不少

经书放下不睹

亮我肚中明珠

任他祖佛呼唤

我只到处卖闲

百万嫌贱不卖

来我园中贵待

塘边听取蛙声

草中和着虫鸣

举头天上白云

不觉晚风已熏

解铃还须自己

烦恼皆因有我，无我烦恼何居？

胜负只在有求，无求胜负同虚。

生死原来是妄，世间一切皆幻，

悟之无生法忍，何来肯与不肯。

一念向幻求觅，被它玄妙拘系，

不如倒头睡觉，管它真如习气。

莫住幻成为真，忽然一切全空，

再看过往钻营，尽是一场笑柄。

统得千军万马，不如呆呆傻傻，

过得一切人境，不如四壁空空。

放眼世界愚人，无人将与为缚。

自己压迫自己，无人逼迫于你。

不能安于虚寂，即寻三五知己，

今天你好我好，明日各奔东西。

本来清净安居，何必自讨没趣。

自在纵横无迹，神鬼皆生羡嫉。

非但祖佛如此，你亦不少毫厘。

系铃不是别人，解铃还须自己。

人天师范

佛说于诸法，为除一切苦。

诸苦非外来，于空有所求。

深达法空相，不更求一物。

若复无所求，谁更学佛法。

解脱法亦是，非从外而得。

但见空无得，不复更求空。

不复有所求，诸苦自消停。

苦尽佛法空，执法别增病。

复更执佛法，是为愚痴众。

解脱尚非真，况复诸苦缚。

但是自执幻，将非真作真。

知真不求真，悟幻不断幻。

真幻从心起，分别是假名。

一切假名陈，不更定于真。

一切处平常，二六时吉祥。

一切处无心，瓦砾变黄金。

不分别自心，何处见凡圣？

不取如幻心，谁更求涅槃。

纵火烧大千，天地倒悬转。

总是梦中事，与我不相关。

眷属如恒沙，财富满世间。

须臾即坏灭，有智谁贪恋。

名称等于佛，功德盖诸天。

总是虚妄法，昙花刹那现。

纵三劫修行，证圆满报身。

还复有为法，不是真佛见。

真佛不可见，见者劫是幻。

真佛无形相，相从取着有。

无相无修证，离于众所缘。

非作非无作，无为无不为。

是为真世尊，能开真天眼。

纵恒沙烦恼，智观无一物。

无生中妄见，取着而欲断。

知烦恼性空，不断自消散。

纵罗刹逼迫，诸逆齐现前。

知是从念起，念住地狱现。

无憎亦无厌，何来诸祸患。

无患无贪厌，悠哉行世间。

世间出世间，不更做分别。

不割截自心，是名忍辱仙。

有无一切法，不更起于见。

无须秉智剑，是名天中天。

若能行于此，不生行做想。

是人天眼目，正法住于世。

能救世间苦，为人天师范。

论禅机

若论此事，兵不厌诈！刀光剑影，水中作画；

探头探脑，人头落地！缩头缩尾，亦不免罚！

打得拳来，须有力气；喝得出声，须有后发；

出得队列，会得作揖！宾主相接，绿叶红花。

不是狡兔，莫外乱游！不是蛟龙，安居在家！

六根不通，莫逞技能！口哑舌短，许你歌咏！

陷虎之机，不藏不露！捕得麻雀，焉用弹夹！

此中无觉，不须防备！生杀予夺，称王称霸！

此山无奇，无心得入；此路平平，步步悬空！

绝壁无隙，大门洞开！溪水弯弯，心池无坝！

东家买马，西家唱哀；明明青杯，嘴里无茶！

凫烟缭绕，客栈山脚；风声雀起，雾里看花！

大仙歌

至道宽平，不假舟乘；清凉心潭，虚鸟飞惊；

空中皎月，捞摸不得。无事心头，光影来去。

你奔我驰，担宝觅宝；你问我答，纯属相欺。

法本无言，语自无意；语不自迷，执者自蔽。

事如皎月，理如琉璃；人如木马，法如瓠蒂。

十类众生，各自有道；道本无缺，长短人计。

不达空性，修为造作；一念无得，吃睡任意。

长劫生死，爱圣憎凡；无凡无圣，呆木如愚。

有情非情，无情是种；无我无主，草木瓦砾；

众生无性，从缘而起；诸佛无觉，铁牛叹气；

性从性灭，非性不起；真本孤绝，法从法立。

此中密意，后身难知；情识有限，佛智难蠡。

水中有影，谁于中成；池上微风，大事已毕。

有见无见，了不相关；一法二法，种豆得蜜。

无上密禅，佛亦痴蛮；此意难了；哑子唱戏。

甘露有毒，能杀能活；智者不取，混浊撕迹。

漫漫黑夜，原是光明；烦恼大车，能至菩提。

舍闹至静，从动至动；心头无物，解散牢狱。

一切众生，背梦求觉；梦中修行，得无分别。

住妄想境，法性施为；舍一取一，生死相继。

一念延促，刹那十劫；佛说旷劫，非是往昔；

四大清净，即是光体；不须分离，色空不异。

乳无酪性，却是佛性；东云西雨，芥子须弥；

无胜如来，不是释迦；见性无佛，莫安了义；

识得无物，自然不取；守得寂寞，诸魔放弃。

光中无光，语中无语；方有拟计，三界乱起。

动念即有，息念何愁；万法绵绵，何处下手？

念本非心，非心不念；心非性起，性起心迷。

本有不无，本无不有，大仙悠游，达此半偈。

法王法座，空无有人；若欲说法，竟是俗谛。

无为古山，罕有人攀；大路通直，行人绝迹。

此歌俏古，绝吟绝唱；若问其旨，达磨面壁。

学山最上乘诵

世人所以迷求，只因知见太多。

不是地藏观音，便是药师弥陀。

哪如树下黄牛，只是吃草驱蝇。

终日懵懵懂懂，空空一物也无。

虽然无有一物，触着便会变化。

此是法身说法，学人见而不睹。

佛法哪离日用，一切只是平常。

平常二字不凡，能有几人喜欢？

但能尽得平常，保你端坐法王。

道人不得解脱，全是求助求佐；

不知无倚无寄，恰似空中飘絮。

悠游自在无苦，皆因一法不住。

不住是名真度，除此尽是盲瞽。

迷时见有见无，悟后无有迷悟；

凡夫著境住有，道人贪禅喜空。

三昧酒力萦萦，久而挥之不去。

有觉有照非明，本明无明无暗。

虽然不觉不照，影像法体森然。

此中实无作者，假名唯心绝观。

主人非静非动，一念盖覆乾坤。

识得一念不生，许你动转苍穹！

大路旷绝无人，行者必须大勇；

无伴无侣无作，诸人恐怖疑惑。

将非狂妄使然，见而或谤或躲。

唯有智慧法眼，往者方能觑破。

佛祖同是一路，无缚空心始过。

但有一法当情，维摩寝疾而卧！

有病因于众病，故云大悲不舍。

要证一念便证，所以生生受生。

此是不可思议，唯佛与佛究竟。

若欲于中会解，犹如蚊子咬铁。

欲得佛法现前，六度万行抛却。

识得一心本师，不枉逢佛出世。

刻刻睹面不见，担佛使佛觅佛。

可怜一江春水，渴死未曾饮喝。

佛之一字惑人，诸祖所以棒和，

拉屎放尿坐卧，无有一处非禅。

讲经学法迷人，与道了不相关。

若欲明心入道，一念歇着便了。

世人疯狂善恶，不如寒山拾得。

手拿茄荚逗僧，不懂反骂是疯！

虽然少有人会，终将如彼不退！

一切众生本净，何曾染污断离？

究竟本有不坏，不惧天地更改。

法本不生怎灭，心依何住去来！

一切总皆是我，不须迎迎躲躲！

大道歌

大道天真，不刻不饰，才有拟作，徒然失本。

直用无疑，何穷何尽？滞著思计，枉自虚困。

本来无物，无物天真。才立一法，万象追奔。

朗然天成，谁修谁作？不缚不脱，心净法闲。

真性不待，无曲无折；不思不觅，正直无解。

无得最妙，不取最巧；非真非幻，真幻同源。

心性本真，无功无要；欲佛欲道，三祇苦劳。

三界通虚，谁去谁来？无失无缺，还我本来。

随心所至，不错不谬；情生智隔，一曲空歌。

至道圆成，无作无为；但有一法，太清点虚。

大道妙要，绝观莫想；本来无事，全属多余。

此法天真，天真最好；无遮无饰，本来无我。

无我真义，谁论二谛？不二实性，即是真理。

真理绝缘，唯是相应；若不识性，了了无期。

性无所有，不是断灭；知空不空，晓了全程。

法无阶梯，但诳愚小；知真无妄，识假无虚。

心息法无，须臾得道；不恳不愿，还作徒劳。

恳心自守，不染不离；举足下足，日用平常。

日用平常，是真修行；他处觅禅，不解修道。

大道宽通，任意逍遥；一切无碍，无阻无挠。

智慧与烦恼

烦恼与智慧，一体之所生，二俱不真实，迷者自追逐。

智慧不须求，求之非智慧，智性本来空，如梦不可得。

本来无有智，求之反是愚。烦恼不须除，除之除不尽。

本来无烦恼，谴之更增恼。烦恼性空寂，除之反成实。

除之复又除，泱泱无了期。智慧与烦恼，皆从心想生。

心若不生时，何处有智恼？诸念同烦恼，不理无势力。

若起对治心，念上复增念，是名无明心，覆盖真如性。

通达于此者，方便呼为智，又名般若舟，能度一切苦。

实无苦度者。法性本如此，迷时逐幻相，一念知法空，

唤作本来人。

大圆镜

大圆镜，真实相，非心意，不可离；

无来去，不生灭，绝思虑，非断常；

无喧寂，不思想！心不识，智不住。

任变化，恒寂光。无取住，不思量！

如梦影，非青黄。触不得，染不脏！

不妄念，寂灭场；不取相，任徜徉！

动中本有净

动中本有净，本净不可取；

取净还更动，欲静反成闹。

琐事从心有，无心事无扰；

家中自有珍，不可厌珍宝。

离此琐碎事，无处觅真宝。

境本不扰人，人心自相扰；

离境以安心，只如觅兔角。

但能安家处，处处不乏少。

行道偈

大道小道道道真道

是道非道迷心认道

你道我道条条是道

天道地道道本无道

修道证道穷劫不了

佛道魔道通达一道

无道说道是名为道

有道行道道不自道

本在道中妄自逆道

行道觅道愚人自扰

平常度日洗衣说笑

离此用功是为胡闹

天堂地狱念于中住

虚出虚没枉自徒劳

烦恼菩提是心安名

心若不生谁断谁讨

色声香味毕竟无触

眼耳鼻舌唯心无妙

法从心生还从心灭

生灭非真本灭难描

有觉有观心识妄见

无觉无观亦非逍遥

有念无念随它缘起

莫抑莫止虚心自照

烦恼无力无主无住

万法镜像难舍难逃

八识非真莫认为我

不拟不向是为心要

千经万论只言此事

若明此事毕竟无聊

行行歌

行行行，

当去行，

走也行，睡也行，

就怕住在脑中行。

住于脑中行万里，

菩提自性枉受刑。

行行行，

吃也行，骂也行

就怕解它言语行。

住于名相思万般

到头还是等于零。

行行行，

众人只解无行论

怎知行处有真精

真精觅处不可见

碰着就转尽现形。

行行行，

你赞我，他骂我

我无一物送人情

唯有一字用不尽

行行行行怎都行

行行行

若能行得是真经

谁去读它纸上经

遍尽虚空诸佛语

不过梦语一声空

行行行，

赵州八十仍行脚

普贤成佛秘密行

说得万般终无益

能行一步是真行。

行行行

问我什么都说行

冷也行，热也行

饿点儿饱点儿全都行

净也行，垢也行

心地全收任运行

行字秘诀思不尽，

不会只因不肯行。

佛道无行歌

问心心无语，问法法无情。

本来逍遥性，何劳拟思空。

把得便用，欲行即行，

此中无觉明；

云不遮日轮，日不破虚空，

两两不相到，愚者自混凌。

要雨即雨，要风即风，

大室无分庭。

莫道万法有无缘，只是心生法生。

若能会得无生性，八风五欲任凭。

你修道，他度生；

此观心，彼牧牛；

前前后后不息宁。

若不识得本心地，穷劫用功岂停。

一念达心知本源，了知佛道无行。

我道天真

终日学无为

心却不停歇

似湿柴点火

何时得见功

人人求见性

个个问佛意

百事将心锁

要我如何说

自家饭不食

见他碗里羹

终日说不饱

吃着才知妙

佛法无难事

直用不须提

莫前疑后惑

更不用思议

我道最天真

须是忒闲人

见佛犹是病

更与谁说凡

下雪了

坐在窗头

静望雪簌簌

纷扬扬

林木旖旎

松鼠泛波

心湖止

无限风光

林深处

不知谁榻

一隅独张

清风饮

无心友

默相望

欲问君是谁

雪君清朗

一炉红热心头

尔在窗外

吾为君影

不敢把君伤

问最美

无人语

不须徜徉

正是此时光

曹山不借借

妄想本是妄，不必更谴妄。

本来无妄想，谴者反成妄。

佛法但离住，莫执问与说。

你问无穷尽，我说亦不停。

相瞒复相欺，辜负佛祖意。

欲达祖佛意，脚底长胡须。

曹山不借借，赵州吃茶去。

三界无物

三界无物，皆是假名，但有一法，皆是权化。

本来无心，妄认执取，将心捉心，反失天真。

我本不存

我本不存，原是一念；一念性空，即是本来。

真如绝妙，非同非异；才有思寻，即自立义。

自取自幻，本来蒙蔽。蒙亦不失，亮亦非取；

边表不大，其内不小；能容万物，一法不立。

穷劫飘影，只是一心。一心取幻，还成一念。

一念无念，即是真体。体无有物，物物昭昭；

森罗万象，原本无迹。但莫计执，无指无尘。

无心有心，全是本有。海山鼓浪，平地风云。

龟毛兔角，到处飞走。呼牛为马，嘴入铁狗。

不道莫守，群星泛舟；才有拟议，徒自粘稠。

一心一念，权是假名；觅之无有，忘之悠悠；

识得此心，成佛作祖；作佛作祖，不待此心。

此心不待，如来不许。不许恳切，恰是无由。

任东任西，无阻无履。行之不来，卧之不愁。

心

前无脚印 后无行迹

问我是谁 哑哑失语

白雪净洁 亦是飘尘

蓦然无物 才知是心

逍遥曲

独步冰雪 天地只影

山河廓廓 君心诺诺

白雪无为 人间有情

雾梦茫茫 不问潢潢

湖似天心 寂静清平

一曲烟雾 谁能解听

白雪浩浩 其路迢迢

无人问津 独自逍遥

山路小诗

学山乐呵呵 又傻又可笑 走路自言语

手拍足舞蹈 你问我何乐 只因听鸟叫

远看湖与山 低头脚下路 心无一粒尘

却把天地抱 学山真逍遥 邀君同来笑

此路非等闲 须看破世间 若带一丝来

此处君不到

道场偈

清净原在心安 道场岂关方所

无依方是真依 寻则穷劫不能

若欲彻见法性 毕竟无有毗尼

菩提之心亦幻 欲圆之心是妄

十方佛道本空 行者死心即活

万法本自具足 无奈行人劳旅

满身疲惫方歇 原来还是伊人

莫攀援

学山一绝壁 无依空中立

一切攀援者 望而胆丧破

不识谓我狂 我心实似水

只向低处流 甘与虫蚁伍

你见山高慢 实是自心高

汝心若谦下 自得至我所

你问我佛法 我无一句答

邀我唱个歌 学山和两曲

花鸟多姿态 明星撒院落

处处有活法 莫做驴拉磨

无人系著汝 因汝有执著

但自细看心 自知粘何所

自心不强名 无人亦无我

既无人我法 哪来诸般佛

但随性中作 不羡云中鹤

息心决了歌

佛日不远离 在汝身中悬

其光常普照 无奈心云扰

不见自家宝 四处徒奔跑

不是见他非 即数他人宝

总不向内望 原来不曾少

清净湛然寂 无一尘一语

若达业即性 无拘无烦恼

但息一念心 万法自决了

法雨集

法雨集，及时雨，久干涸，润枯地。

指月手，示正路；和盘出，无密秘；

但息心，不用求。唯天真，唯自然。

不思来，非拟造；非是玄，觅不到！

有人懂，自叫好；有人傲，不同道！

若有缘，自相见；善根薄，自迢迢。

唯是珍，少人识；非上智，怎相知？

无人赞，自啧啧！无人读，自歌舞。

你修道，他精进；你入定，他生西；

这首歌，本无曲；此法雨，无一滴！

打开来，无一语；翻合上，心珠亮。

只是镜，竟无影：虽有形，却无声！

不照人，无光彩！饮一口，通身畅！

心不高，即相应！不自肯，即枉然。

有心求，反失功；诸欲淡，自睹面！

若学道，先识心；不识心，空中建！

读法雨，识自心；识自心，雨涟涟！

此法宝，非人赠；此法雨，自心田！

此明珠，人人有；此心光，各各灿！

无所往，即无生；真实地，无光影！

出家衣

学法要向内觅，

不要看我穿衣。

若欲学法请益，

只管问自狐疑。

自心疑处紧看，

哪有闲暇外忆！

分别即是俗人，

离相是名僧宝

问我在家出家，

于道有何相关。

若能一念内看，

自心赤裸琉璃。

本自清净不俗，

何关僧俗穿衣

识得不垢不净，

是名紫磨金衣。

不取不舍偈

一切因果，因心结业。

因从心生，果从心堕，

业从心起，报从心得。

因缘果报，不离妄想。

若悟无心，一切业脱。

心不贪着，诸法无我。

自心取心，妄想结果。

心如画师，画诸彩色。

自见生心，自生怖惑。

若了唯心，不取不舍。

顿悟无得，是名智者

真佛弟子行

宗门虽言顿契，行人却须大力；

此心难悟难入，入者如聋如瞽。

平日不见他行，密里暗作功夫；

处处见他无语，心净无如少许。

人人浮心戏笑，只他行卧一如。

凡愚不知心起，智者息心无意。

众人蹉跎岁月，五祖日夜不懈；

凡夫聚众争论，六祖消失尘宇。

小根不舍世乐，真修断然放舍。

愚痴之人口应，真佛弟子心行。

家常是法音

法无言说，言说是妄；

自心本有，何假推穷？

觅思不停，识贼乱起；

一念心宁，诸真自应。

真不自真，执真成见；

见不自见，本觉无念。

法身如椅，无觉无知。

知觉是妄，住即成想。

本从真生，不达成妄；

达本无妄，真觉不真。

君从未离真庙宇，不必他方参真寂；

一间小屋闻狗叫，男女家常胜法要；

一颦一笑才是禅，任你祖师也大难；

俯仰才是真佛意，一缕炊烟不思议。

山花不争流溪

狂喜不如平静，美丽不如平庸。

艳花总要成泥，倦鸟总要枝栖。

识得无常佛性，唤作智慧修行；

不了真性无为，百般施设妄为。

夸父追日疲极，老汉坐视阳落，

迷人终日造作，大智一息永息。

猴子水中捉月，狮子懒卧闲居，

不达真性无作，妄证菩提道果。

我此一门无奇，但能妄心不起；

一切尽行不限，听之任之省力。

我此一句平常，不管不顾不张；

谁能离影觅光，谁能将真灭妄？

日用何曾离异，大用不问根基；

此心无遮无设，任由思想舞歌；

真性一无所寄，任由猿心马意。

诸法不妨不到，山花不争流溪

离爱偈

有聚就有散

有爱就有怨

聚时枉欣喜

散时空悲叹

日夜长相守

不过念生念

百年如电光

别离弹指间

世间本是幻

迷人自欺瞒

自心弄自心

幻中受烹炼

大梦不停歇

贪爱不知断

饮鸩止而渴

蜜上舔刀剑

一时不耐寂

万劫遭涂炭

只因一念迷

世世被情牵

爱之一锁链

蒙蔽无数眼

除非诸觉者

谁能免其难

哀哉诸众生

苦哉无明汉

若欲离苦者

莫被情爱骗

出家赞

世间最尊最胜荣

不如出家一日功

帝王将相为不得

人中大雄方堪荷

一领袈裟着在身

两袖清风不染尘

荡荡心中无挂碍

犹如白云任去来

自古以来僧为美

羡煞王侯羡煞仙

世人半日不得闲

僧家常栖山水间

出家为贵无别由

只因能舍世所爱

绍隆三宝忘己身

自觉觉他学能仁

己已得度不贪寂

大愿无尽乘菩提

为众离苦修圣道

不断佛种入尘劳

烦恼河中频救度

生生世世不辞苦

众生无尽愿无际

因地发心合真理

难行能行勇无畏

绝杀三毒烦恼贼

谦卑犹如泥洼地

身披慈悲忍辱衣

视生犹如于己子

同体大悲无缘慈

能报三世父母恩

能度自心诸无明

犹如世间最贵宝

堕于僧数为众宝

十方诸佛皆赞叹

日夜称赞赞不完

最上坐

念静皆空，于中显净。动定不得，是真禅定。

得念不脱，失念未缚。得念失念，无非解脱。

此门坐禅，端坐成佛。烦恼不断，真心不捉。

莫观心，莫入定，皆是空，不离梦。

不思想，是草木；念纷纷，是蜂蝇。

心无寄，法无依。住妄境，非心机。

烦恼起，念上离。离即法，无痕迹。

最上坐，无它密，问玄旨，无心力。

唯心偈

唯心无境，唯识无物，

心外无法，法由心导。

唯是一心，更无别物，

一心假名，不可执持。

若执一心，还同不悟，

若心有住，还涉有无。

涉有涉无，皆是幻妄，

幻妄由识，皆从心想。

执真执妄，还是虚妄，

不执不废，山色不背。

山色空名，莫生空想，

想空是有，空想成坠。

不坠不起，真色真空，

真不自真，幻自幻妄。

白云过山，互不相妨，

法法不到，漫无主张。

条条直心路

青山原我体

绿竹乃我衣

溪声出梵音

百花吐妙语

白云天女舞

青烟菩萨霓

条条直心路

咸言上上机

无恁么时

情存圣量，犹落法尘。

己见未忘，还成渗漏。

一念不生，尚是迷梦。

纵有商量，浑成意度。

菩提涅槃，总是剩语。

妙性灵台，皆系驴橛。

回光返照，认贼为子。

正恁么时，翻成窠臼。

坟坐偈

无事坟头独坐

几颗星星闪烁

松风与我是伴

池塘与我添光

世间哪有厉鬼

除了自举矛戈

不知诸境是心

所做皆是自伤

若能放下防护

清明佛地现前

若能放心无护

自然无苦无乐

安养非从外来

内亦无物寄睬

放手无依无倚

坟头亦我营寨

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。