禅修要旨

目录

禅修五大纲要

六祖的偈子与佛法的用意

临终要节

祖师禅讲记牧牛

第一义空与佛性妙有

涅槃大乐

六到口诀

如何练习一物不为

云门公案

雪窦与韩大伯

一日精进：与自己在一起

在生活中禅修

做功课的意义

修行五大纲要

对于刚开始接触禅宗的人来说，不知道禅宗怎么修行，是如何下手。需要学习哪些经论？怎么做功课？如何出离烦恼？怎么把修行融入生活中？这些都是很重要的问题。把这些问题弄清楚，确定修行方向和目标，按步就班地去实施，这样我们才能通过学习禅宗真正获益，而不是仅仅了解和学习禅宗的一些知识。

大家或者是在网上听我讲法，看我文章，或者是亲自来到学山禅院参学，都是对禅宗感兴趣，跟禅宗这个法门有甚深因缘。自己修行也有一定基础，有一定的善根和信心，所以才要学禅宗。

我们学这个法门，走见性成佛之路，有几个环节是非常非常重要的，每天我们都要提醒自己这几个点。

我把它称为“禅宗修行的五大纲要”。

它们是：一，亲近善知识。二，做功课。三，生活中练习。四，对境考试。五，时间的累积，坚持修行。

你每天提醒自己这几个修行要点，你的修行就不会懈怠，你会一直在这条路上精进，不会松懈，也不会走偏路或者绕远。

下面我来详细说明这五个纲要。

1. 亲近善知识。

我们做的所有功课，所有实修，包括见地的学习，解脱方法的训练和掌握，都跟这一点有直接的关系，那就是亲近善知识。

《大般涅槃经》云：有四法得近大涅槃。何等为四？一者，亲近善知识。二者，听经闻法。三者，如理思惟。四者，如说修行。

我们看，经典里也是把亲近善知识作为学法成就的第一要素。

所谓亲近善知识，就是要跟你的学法师父有深刻和长久的链接。首先要对你跟随的师父生起信心。怎么生起信心？其实那都是你和善知识多生多世的因缘，和你自己的善根有关，如果你过去生就跟这个善知识有缘，今生就很容易遇到他并对他生起信心。

如果有的人一开始不能对善知识生起信心，要多观善知识的功德，不要看善知识的过失。自己多积累善法，多学习经论，用经论里的见地和修行方法去对照善知识所说和所行，逐渐对善知识生起信心，再依照他教导的实际方法去实修。

跟善知识的接触不局限于时空。如果在现实生活中找不到可信赖的善知识，就要多阅读大乘方等经典，多看禅宗祖师的法语开示。如果在现实生活中有缘遇到明心见性的善知识，不管是空间上离多远，有多大的困难，都一定想法办到他身边去。

如果实在没有机缘，就要通过其他途境学习他的开示和讲解。

六祖大师说：善知识，有大因缘，所谓化导，令得见性。

亲近善知识就是为了学习经典，掌握实修方法，改变认知，了解实相。因为很多经典，很多古人的法语开示我们看不懂。比如说我们在这里学习《金刚经讲记》、《祖师禅讲记》，如果你不看这些讲记，根本就不知道什么叫祖师禅。你对禅宗修行的特点了解得就非常浅显。通过看这些讲记，你才发现，原来《金刚经》里面有这么多内容都是在讲实修，而不是单纯在讲空的道理。读诵金刚经可以作为我们降伏其心，安住其心的非常有效的方法。

如果不看师父讲解的讲记，大家读一遍《金刚经》，二十分钟读完了，就扔在那里了。其实你没有很好地利用这个法门，没有利用这部《金刚经》去降伏其心。这就是亲近师父、听经闻法的一个重要性。

就算不能来到善知识身边，通过网络和微信，也要时常关注学习他的开示。要多关注他写的东西，经常看他最新的开示，包括一些助道法的讲解。要随时随地依教奉行。这是第一点，亲近善知识。

大家每天在坐禅时，在独处时，都要思考怎么去亲近善知识，怎么去向他学习。这一点自己做到了多少，用多少时间和精力去力行这一点，对师父有没有很大的信心。如果没有，怎么去改变？有没有亲自到师父身边聆听教诲，有没有到他身边长时间去学习他如何待人接物的智慧。

第二点，做功课。这个功课是指定课，可以明确操作的功课。你每天都要有做功课的意识，至少目前绝大多数学法的人，还没有大彻大悟，还没有成就，都要有做功课的意识。我们每天都要提醒自己做功课。

首先要根据自己的实际情况，比如你的时间、精力，来制定符合你自己的功课。功课既不能太紧，也不能太松，要适合自己，要能完成。比如一天诵几部经，打几次座，行禅多少时间等。

这里所说的功课，是一种基础性的功课，它比较刻板，是外在形式上的，是可以把握和操作的。虽然是外在和形式上的功课，但是也很重要。

功课分两大块：一个就是理论的学习，一个就是实修。

理论的学习，也很具体。这个时代学习禅宗，我们很多学法人都是在家人，没有太多的时间和精力阅读大量的经论。所以主要是以学习四经二论为主，再加上一个《祖师禅讲记》，一共七部分内容。如果你再给自己加点儿功课，就是背《证道歌》和《信心铭》，把这两部长诗读熟了，最好背下来。背《证道歌》和《信心铭》也可以作为修定修慧的一个法门，一个方法。如果再有时间和精力，可以看《大般涅槃经》、《楞伽经》、《楞严经》。

对于大多数人，主要还是以四经和二论为基础。这几部经论篇幅不长，简单、直接、易懂，适合所有根机的众生。四经是：《金刚经》、《六祖坛经》、《圆觉经》、《维摩诘经》，二论是《传心法要》和《血脉论》。这四经二论的讲记我已经整理出了五部，在公众号的文章上都有发表。只有《血脉论》的讲记我还没有整理，也快整理了，今年上半年抽时间争取把它整理出来。

再加上一个《祖师禅讲记》。这本讲记主要讲的是禅宗的一些公案和开示，包括用功方法。《祖师禅讲记》它的原文是没有的，都是我从灯录里随机摘的一些重要开示和经典公案，是那年在杭州带着大家行脚的时候随机讲的，里面有很多行脚和牧牛的内容。这是关于理论的学习。当然如果你有时间有精力想再深入的话，再把《涅槃经》看一下。《涅槃经》很重要。只有精读的人才能体会到它的重要性。

还有我们道场印的《禅灯集》和《祖师集》，有时间有精力的话可以深入。这是学习经论这部分内容。跟禅宗关系紧密的经论几乎都在这里了。

对于大多数人，其实不用看那么多经论，大家也没时间，也没有精力，不懂文言文的也看不进去。你抓住一两部经，比如金刚经和六祖坛经去学习，然后去运用就可以了。看不懂原经文、经论的，可以看我的讲记。至少看两遍，看一遍不管用，这是理论学习。

实修主要以牧牛和离念为主。牧牛就是离念，离念就是牧牛，这需要花大量的长久的时间练习。

六祖教慧明上座摒息诸缘，不思善，不思恶，就是禅宗的实修方法。你做任何功课都是息虑忘缘，都是不思善不思恶，都是静虑，都是离念和牧牛。就是静下心来。你不要说：“师父，一直休息身心，会不会沉空守寂？”你离沉空守寂还差十万八千里呢！你先达到沉空守寂再说别的。

只要你理透彻了，是不可能住在一个空寂里面的。但是我们很多人从来就没有达到空寂，也没享受过无事时的轻松和自在。心一直在六尘上飘着，从来就没有安静下来过。

实修有一个很重要的前提，就是少欲知足，减少需要，少参与世间的俗事。没有这个前提，你实修的功夫永远做不上去。

心里有执着和挂碍去做功课，就像在石头上栽花一样，就像一边烧火一边浇水一样，它们是两股力量，互相违背。如果你心里还有种种执着和贪爱，你做的功夫，会起不到作用，会漏失掉。

“沙门果者，息虑而成，非从学得。”这句话是实修的心要。我们都要记住了。

具体的功课形式，主要是围绕着独处、坐禅、一物不为、行禅、立禅、卧禅，读诵经典（不思惟其义）。还有行脚，也即走很长的路。不论你是在道场也好，还是在家里，多给自己创造独处和实修的机会。道场里实修的机会比较多，等天一热，很多人放香的时候自己就去行脚了，找个地方一坐，练一物不为。

道场院子里边经常会有人在那儿晒太阳，练一物不为，这些都是实修。要知道，现在晒太阳被称为顶极的生活方式，只有极其悠闲和富裕的人才会安心地晒太阳。包括你在屋子里边，没啥事的时候，少看手机。没事的时候，累了，就躺床上躺着，修习卧禅。阴天下雨的时候，不愿意打坐，也不愿意读经，就躺床上躺着。经也读过了，坐也打过了，没事干了，就躺床上躺着，准备迎接死亡。知道吗？因为你随时都可能会走，会离开这个世界。你要练习提前躺好了，躺得心安理得。如果不练习，等到那天来临的时候，你会很难受，你会躺不住。所以要提前躺在那里，做好离世的准备。这是很重要的一个法门。

这是关于功课中的实修，每天都要提醒自己：我做实修的功课了吗？

第三，前面所讲的功课是基础功课，是形式上的。这里所说

的功课是指在生活中的功课，在生活中禅修。第二点的功课相对来说是静态的，固定的。第三点的功课是动态的，活的，变化多端的。我们做再多的定课，都是为了在生活中能够自在无碍，能够快乐地活着，而不是执着在这些定课上。定课是为了不定课，坐禅读诵是为了长养智慧和定力，训练面对各种境界能自在解脱的能力。这种能力就是提高专注力和觉知力。

当觉知力提高时，我们就可以把功课延伸到生活中。就是在行住坐卧、待人接物中训练觉知。

所谓觉知，就是你在生活中，从早晨起床，一直到晚上入睡，这之间一切的行住坐卧，所做的一切事情，尽量都要知道自己在做什么，都要安住当下。你做哪件事情，就把心安住在那件事情上。走路就是走路，吃饭就是吃饭，不要分心，不要打妄想，将修行从点和线，扩展到面，也就是功夫成片。

我的公众号文章里有很多这方面的开示，大家可以去查找和阅读。比如《禅修与觉知要领》，还有《实修集》上大量的文章。

比如说拿东西，放东西，都要带着觉知。开门关门，都要带着觉知。做饭，走路，讲话，听别人讲话，都要缓慢，安住，有条不紊。比如上班的时候，就要把你的本职工作做好，不可分心。

当你开始一天的工作和生活，要随时提醒自己：生活才是我真正的大道场，是我最好的选佛场、修炼场。我不能错失在生活中修行的任何一个机会。在工作和生活中修行，是我们每个人修行时间最多，机会最多，历练最多的修行。其他的功课都是有限的，唯有在现实生活中，它是无限的，它是最灵活多变的，考验也是最大、最多的，所以我们得到的历练也最多，功夫养成的也快，也牢固。古人云：从缘入者，气力壮。就是指在动中，在做事中训练出来的力量不容易失去。

这是第三点，你要经常提醒自己，怎么把功课延伸到生活的每一个角落，每一件小事上。

1. 就是对境考试。

我们前面三个环节的修行，都是为第四点做准备。生命是无常的，因缘果报随时会找到我们。当我们过去生造的业果在当下成熟时，我们就要面对各种境界的考验。境界的现前不仅是恶境界，还有善境界，看我们是否能过。

当现实生活中的考试来到我们面前时，其实大多数人因为没准备好，他都不会发觉这是考试，直接就掉进境界和烦恼中，被境界所骗，考试直接失败。考试失败，它还会再来。如果你不做好准备，只能再次受苦，再次失败。一次次受苦、失败，直到你发现它是考试，直到你做好准备，可以用智慧和定力超越这个境界，这个境界从此才会消失。

在现实生活中，我们会面临各种种样的考试。被人骂了，与人发生争执了，损失钱财了，亲人离世了，被人骗了，与亲人关系不好，被家人道德绑架，身体病了，患了绝症，等等。这是逆境。顺境是被人赞叹、捧杀，忽然挣了很多钱，遇到了心爱的人，修行有了提高，我慢心起来了而不觉知，得少为足等等。

生活中会有无数的逆境和考验等着我们。很多人来了境界了，烦恼现前了，他不知道这是考试，直接就掉进去了。他完全地迷进境里去了，在那里抱怨、指责、痛苦、愤怒、悔恨、纠结、消耗、恐惧、不安，在那里拔不出来。一直痛苦着，就像被宰的动物一样，毫无还手之力。他忘了这是考试。他前面学的那些东西都扔脑后去了，考试不过关，不及格。

你要时常地醒觉，问自己，我有没有把佛法行在生活中？我有没有普行恭敬？我是以感恩的心生活还是以怨恨和不知足的心生活？我有没有悭吝？我有没有对别人生嗔心？我有没有生嫉妒心？我还有没有贪心？我还有没有我慢心？与别人争执时，我有没有退让？我是不是经常见别人过失？我有没有经常反省自己？我的烦恼减少没减少？还有没有烦恼？要经常问自己这些问题，就知道自己修行几斤几两了，也就知道自己不能放逸，要珍惜时间，要好好修行了。

所以生活中一旦你烦恼了，遇到任何境界，要马上就提醒自己：这是考试！当你痛苦了，不要抱怨别人对你做了什么，要反省一定是自己用错了心，否则不会有这样的境界，立刻调整自己的心态。切记，一定是向内找原因，绝不可向外找原因。向自己这里开刀，不要怨天尤人。当你能够反思自己的不是，境界很快就消失了。

比如说你跟家里人的冲突，你要提醒自己及时转身，不去因为一些鸡毛蒜皮的小事而彼此伤害对方。当一些无常变故发生时，要学会坦然接受。因为你有了觉知，有了对实相的观照，你知道这是考试，有了一定的准备，就不会被习气带走。你会停下来思维，会问自己：这件事真的这么重要吗？师父告诉我们，一切都是无常，都是假的，我何必这么较真儿呢？

你会想：这个境界是我没有完成的功课，我多生多劫都在这个事情上面没过去，所以这个事情又找我来了，这次我一定要过关。

只有在生活对境中真正过了关，你的修行功夫才能得到最大的历练和长养。平时功课做的再好，并没有内化到你的心里。只有在现实生活中过得了关，才说明你掌握了解脱的智慧和能力。

1. 时间和坚持。修行纲要中还有一个很重要的因素，就是修行时间的累积。这条路你要坚持，不能懈怠和半途而废。

有些人修行有前劲，没后劲。一开始信誓旦旦，没过多久，修行没有效果，就放弃了。

“师父，您说的这些我都去做了，但是生活中总是过不了境界。为什么呢？”经常会有人跟我这样讲。就是最后一点没有做好。你修行累积的时间远远不够，你的力量没有长养出来。

最后这点大家会忽略不知道。“这个药也吃了，也对症，病怎么就是不好呢？”“种子已经种下去了，也锄草了，也施肥了，为什么还不长出庄稼呢？”你太着急了，你花的时间远远不够。所以，修行要有耐心，要有急大的耐心，不能着急，也不能懈怠。你要加大精进的力度，要增加修行的时间。

你说：“我修了十年了。”你修了十年，一年你累计就打过十天的坐，就诵过一个星期的经，那能有效果吗？我们看，古人从开悟，悟后起修，到有大成就，都是要经历少则五六年，多则几十年的磨练。六祖大师在猎人队里隐藏了十六年，都是在做功夫。船子和尚在药山那里磨练了二十年。南泉四十年不下山。香严四十年才功夫成片。赵州八十还要去行脚。

我们学习禅宗，实证实修，要了解这个法门的特点，理虽顿悟，事要渐除。都要做好一生修行才能有大成就的心理准备。

这是时间。

上面是修行五大纲要。这是我为大家方便总结出来的入道要点。当然，其实与修行有关的内容还有很多，有一些助道法也很重要，比如饮食、睡眠、持戒等，相关开示我都写过。大家在读我的文章时也要注意。但总体宗旨不出这五点。其实这五点就是佛在《涅槃经》里讲的四个步骤。我只是把它用在这个时代学习禅宗的角度稍微变通了下，总结成五点。

《涅槃经》里讲的如说修行，在这里就是做功课，在生活中历练，然后应对考试。我讲的亲近善知识，就是经典里说的亲近善知识，听经闻法和如理思维。时间是我加进去的，它有一个过程，我们不能着急。不能说我学了一段时间没有效果，没有什么变化，就失去信心了。

时间很重要！就算你根机再大，修行有成果也需要时间。因为我们每个人习气都很重，尤其在这个时代，都染污了很久，所以要想有一个很深刻的、明显的变化，都需要时间。而且这个时间都不是短时间，都得几年，十几年，几十年，甚至一生。这是很重要的一个因素，不要忘了，因为如果你忘了的话，慢慢你就会失去信心。

所以，当你选择了修行这条路，尤其是修习禅宗，是见性成佛这条路，你要知道，这是一条最长远、最难走的路，当然也是每一个人最终都要走的解脱之路。需要有极大的耐力、信心，和坚定的意志品质。要日复一日地做功课，日复一日地训练转念，日复一日地放下各种执着，日复一日地习惯寂寞、无事、无为。日久年深，才会有所成就。

这是禅宗修行的五大纲要。我们每天都要提醒自己，这五大纲要自己做了多少。自己每天醒来之后，静坐的时候，要反复地想：今天我有没有亲近善知识？今天我有没有完成功课？今天我在生活有多少时间是保持觉知，今天我有烦恼吗？我现在身心挂碍的事情还多吗？你要反复地想，也就是说，你要经常审视和检查自己的修行。

当你修行有了一定的成效，你就能安住眼前的事儿上，你不会觉得无聊，你会享受简单的生活，你会平平常常度日。

你宁可选择枯燥无聊的生活，也不愿意再去追求五欲六尘，因为你知道将来会很苦，会轮回，你的无明会增加，你会错失人身。无聊虽然很难忍受，但是总比受苦强。平淡虽然不习惯，总比堕三恶道强。

后面的考试还有很多，所以我们不能得少为足，不能放逸和懈怠。还有爱别离，生老病死，无常等着你。

多给自己创造来道场的机缘，多与大众一起共修，每天要听我的开示，有时间就多看我的文章，把我的文章看透了。

我今天就想到这些，把修行这件事掰开揉碎了讲出来，希望大家能够把这五个要点记住。

就像我要盖一间房子，我得知道需要什么材料，房子盖什么样子，盖几层，盖在哪儿，这些都得门儿清，才能把房子盖好。修行也是这样，这五大纲要，要非常清楚才行。不清楚的话，就是盲修瞎练，不知道自己为什么修行，怎么修行。

大家选择了学习禅宗，心里得有数，得深入了解禅宗。得知道你要做的这个事情是什么，目标是什么，你想要一个什么结果。你想要解脱生死轮回，想要见到实相，这些环节你都要去做，而且要做好。如果有一个环节做不好，就没办法达到结果。

你选择了修行，世间的很多东西要放下，享受要放下，五欲六尘要放下。世间的东西不放下，这五点肯定做不好。比如你心里还有很多贪着的东西，然后你去练觉知。你没法练，你的心会被你贪的东西消耗。练觉知是要安住在当下的，是要心无旁骛的。你的贪心一起来，就会离开当下，你没办法练习。我们训练觉知，是很无聊的。你贪图感官的快乐，没办法练行禅，没办法练习端杯子。实修是很单调清苦的事，你什么乐趣也得不到。

以有所得心是无法修习禅宗的。禅宗的宗旨就是无所得。所有的学习和实修都是以无所得为中心。坐禅、一物不为，都是无所得，跟世俗的用心都是反着来的。所以我们一定要放下很多东西，要牺牲很多东西，才能入这个门。

这五大纲要，最终所得到的结果是无所得。如果你当下明白了这个道理，当下就放下一切，当下就摒息诸缘，息灭一切妄想和有所得心，就能言下相应，得大自在。

祝大家修行之路乘风破浪，直趣菩提无诸险难。

六祖的偈子与佛法的用意

今天跟大家分享的一个主题就是什么是佛法？或者说佛法的核心是什么？真实用意是什么？修行和学法，一是要学理论，二要进行实修，理论和实修要结合在一起，不能脱节！

理论就是见地，见地不能错，见地错了，实修就会有问题。在关键的地方对实相领悟错了，就不知道如何实修。不知道什么是真正的见性，就无法出离生死轮回。当然，只是了解了实相的见地，而不改变潜意识中固有的观念和习气，思想和行为也无法改变，同样也不能解脱。

如果一个人没有真正见性，就会执理而废事，或执事而迷理，总不能理事一如，解行并用。

很多人都迷在空有、真妄、常无常、生灭与不生灭的理论争论上，而忘记了佛所说法的真实目的是什么。也就是说，许多人对佛法的核心、修行的本质是什么并不了解。

说空说有，说一切法，不是为了争辩理论对错，而是为了解决众生的实际问题，解脱众生的烦恼。不管佛说无我真性（空如来藏，即无我义），或者是说有我真性（不空如来藏，即真我义），佛说无我，或说有我，其实都是在说佛性（空不空如来藏，佛性义），佛说佛性有我无我，其性不二，不二之性，是名佛性。不是为了定说佛性是空，或定说佛性是有，而是帮我们认识佛性，帮助我们直接解脱烦恼。

《涅槃经》云：空者，谓无二十五有及诸烦恼、一切苦、一切相、一切有为行，如瓶无酪，则名为空；不空者，谓真实善色，常乐我净，不动不变，犹如彼瓶，色香味触，故名不空。

又云：又解脱者，名空不空，如水酒酪酥蜜等瓶，虽无水酒酪酥蜜时，犹故得名为水等瓶，而是瓶等不可说空及以不空。若言空者，则不得有色香味触；若言不空，而复无有水酒等实。解脱亦尔，不可说色及以非色，不可说空及以不空。若言空者，则不得有常乐我净；若言不空，谁受是常乐我净者？以是义故，不可说空及以不空。

《涅槃经》中所言空与不空，都是在讲佛性。空与不空不能割裂开来理解。不能因为佛说空，就不是在讲佛性；或说不空，就以为在讲一切有为法。佛说空，是讲空诸虚妄无明，无一切相；佛说不空，是说真如佛性，真实不空，具一切有。

故知佛说诸法空相，就是在说不空性；说不空性，就是在说空无诸法。

故知，六祖大师说本来无一物，只是说无诸法，非是说无本来。祖师说无心，即是说真心。说真心，即是说无心意识。说无我性，即是说真我佛性；说真我性，即是说无我实性。

《维摩诘经》云：于我无我而不二，是无我义。

有人一直认为六祖大师的偈子“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”是对治神秀的偈子“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”不是开悟，也不是见性。说后来半夜去见五祖时所悟的“何其自性本不生灭”，“何其自性能生万法”...那才是见性。

持这种见解的人，显然是把“本来无一物”与“何其自性不生不灭”、“何其自性能生万法”割裂开了。也就是把佛所说的诸法空相与不生不灭割裂开，把佛说的人法无我与真我佛性割裂开。说明并没有真正了解佛性和佛法的真实用意。

佛法的真实用意是揭示实相，从而解除众生的无明和诸苦，而不是讨论空有的理论。佛法从来不去对实相下定论，定说有我，或定说无我；定说佛性是有，或定说佛性是空。只是从不同侧面开示佛性的意义，怎样认识佛性，从而解决我们的根本无明。

五祖看过神秀的偈子之后，明确地告诉神秀，此偈并未见性。那是因为，神秀的偈子是以有我的心在修行，根本无明未破，所以无论怎么修，都无法解脱。所以并没有见性。《坛经》记载：六祖一闻童子唱诵神秀的偈子，便知此偈未见本性，虽未蒙教授，早识大意。六祖既知神秀的偈子未见本性，说明六祖一定知道怎样才是见性。这是勿庸置疑的。就像五祖知道什么是见性，所以一看神秀的偈子才知道他没见性一样。

六祖大师的偈子，正是从诸法空相的角度在阐述实相之理。诸法空相，就是诸法实相，无二无别。不能离开诸法空相别谈还有个不空的不生不灭的佛性。

《圆觉经》云：如来因地修圆觉者，知是空华，即无轮转，亦无身心受彼生死，非作故无，本性无故。

六祖所悟正是圆觉经所言“亦无身心受彼生死，非作故无，本性无故。”本来无一物，非是无本来。六祖所言，也正是《涅槃经》中所说：“空者，谓无二十五有及一切烦恼。”非是空无佛性。《涅槃经》最后佛陀遗言中再次明确开示：从无住法，法性施为，断一切相，一无所有，法相如是。其知是者，名出世人，是事不知，名生死始。

所以六祖的偈子，与经义毫无相违，是明显的见性之偈。如果有人认为六祖的偈子还没见性，只能说明他还没见性。

但是，就算你理解了六祖的偈子，就代表能断烦恼吗？不一定。开悟见性，分解悟和证悟。解悟者，只是知解实相的义理，不是自悟，不能亲证解脱。还有无始习气未能断除，还不会实修，或者说实修的功夫还不够，不能解脱烦恼。

所以说，对于有些开悟见性的人，只是理悟或者解悟，还不能完全解脱生死习气，除非经过长时间长养不住的功夫，才能永断烦恼，究竟解脱。习气未尽，功夫不够的人，后面就需要进行长时间的实修，也即宗门所说的善护念、牧牛、离念、转身、保任的修行。经云：理虽顿悟，事须渐除。

有些人也会进行实修，但是所悟之理未透彻，或者有偏颇，还停留在知解上，就像把六祖开悟的偈子当成未悟，在这种错误的见地下所做的功夫，就不能真正见性和解脱。

之所以有些人会持有这种见解，是忘记了佛法的真实用意是解脱众生的无明和烦恼，而不是在那里强调一种固化的理论。佛和祖师说法，都不是在讲定论，而是为解脱烦恼服务的。古人云：“但尽凡心，别无圣解。”所以佛和祖师们才是真正的“实干家”而不是“空谈者”。

六祖大师说：“一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。”跟“本来无一物，何处惹尘埃”是一样的。

《金刚经》云：“若见诸相非相，即见如来”、“离一切诸相，即名诸佛”与“本来无一物”也是一样的。

《维摩诘经》云：“空诸所有，唯置一床”、“诸佛国土，亦复皆空。”与“本来无一物”是一个道理。

《圆觉经》云：“知幻即离，离幻即觉”，与本来无一物是一样的。

宗门有一种见解，未悟前见山是山，见水是水；悟道时见山不是山，见水不是水；悟道后见山还是山，见水还是水。很多人认为悟道时和悟道后是两种境界，其实理论上它是一个东西，就是见到实相了。说它们是两种境界，是表现在解脱和自在的功夫上。理论只有一个实相之理，但是解脱的功夫却有不同。

真正的开悟就是知道实相是什么，知道怎么去修了，怎么解脱了。知道怎么修和修成是有区别的。知道怎么修，言下就可以顿悟顿修，可以一念离开烦恼。但这一念能离烦恼，不代表时时遇到境界都能离开烦恼。要想一切时中，烦恼不生，尘劳不起，就需要后面的实修和保任，需要巩固所悟的实相之理。

悟道时“见山不是山”和悟道后“见山还是山”是紧密联系在一起的，甚至是一个境界，不能把这两个境界拆开。也就是说六祖大师说的“一切无有真”和五祖大师说的“一真一切真”并不矛盾。他们讲的都是实相，都是怎么离烦恼。什么是一真一切真？就是烦恼断除了，妄心不起，不再分别真妄了。什么是一切无有真？一切烦恼，一切有法，一切境界，都是从心所生，了无实性。明了于此，就能断诸烦恼，解脱无明，觉悟实相。

六祖说：“邪来烦恼至，正来烦恼除，邪正俱不用，清净至无余”。“正来烦恼除”难道不是开悟见性，不是佛法吗？“邪正俱不用，清净至无余”正是因为“正来烦恼除”才达到的，它们都是在表达实相。只是表达的角度不一样，一个是从空诸烦恼的角度来描写实相，一个是从不生不灭的角度来描写实相。

所谓开悟，是指已经从无明的认知那里跨出去了，入了实相门。入门前所有的见地，都不是开悟。见地错了，怎么修都没有用！也就是说，神秀的偈子没入门，依此偈修，怎么修也成不了道。六祖的偈子入了门，在理上突破了无明根本，认识到了实相，在那个点上就叫开悟，不管你修不修，都是开悟。其实，真正悟到身心俱无，就知道怎么修行了，只不过，修行的力量因人而异。因为有的人习气重，悟后保任的功夫就要多做，就要勤除习气。有的习气轻，功夫做起来就不难。

开悟之后，才谈得上真正的修行。区别就是修不修，精进不精进，保任时间长短的问题了。六祖大师说：“不修即凡，一念修行，自身等佛。”智慧由生转熟，烦恼由熟转生的过程，修一分功夫，证一分解脱，烦恼断尽，便得圆满。这时讲的是实修，是解脱，不要谈烦恼性空，烦恼是菩提，无明即是真如，那就变成了戏论佛法，变成了诤论，完全忘记了佛法的意义。

当你真正开悟的时候，一念修，就一念做佛；一念无执，就一念开悟。后面的实修只是增加解脱的绵密程度而已。但是如果不悟实相，没有开悟，不是真见性，不管你怎么修，其心也是无明，因为没有见到实相。

开悟的人就不一样了，就算他有习气，他知道怎么用功，怎么保任，怎么转念，怎么不染，怎么增进解脱的功夫，怎么断除烦恼，什么是真的，什么是假的。只要他肯做功夫，就会日臻玄奥。就好比如赚钱一样，知道怎么赚钱了，去落实赚钱，账上就能进账了。但是如果不知道怎么赚钱，再怎么用劲，也是白费。

所以我们看别人的文章时，要看他是不是领悟到佛法是用来解决实际问题的。佛法是干货，是行出来的，是要有效果的。禅宗是行门，是心行般若，是会修行，会用佛性，而不是口说般若。

不管你怎么描述实相，你必须得会实际解脱烦恼。不管你用什么方法，只要解脱烦恼了，那就是佛法。不解脱烦恼，说得天花乱坠，说得石头点地，都是口说般若，毫无意义。

《六祖坛经》里一直在强调：口说般若，穷劫不能见性。

只知论义和说理，不会修行，不会解脱烦恼，说明没有开悟。真开悟者必会修行，只是习气不同，用功不同，自在和解脱程度不同。

六祖大师说的偈子我们都能理解，但是如果我们不去把“本来无一物”用在现实生活中，一遇到人和事，我就出来了，物就出来了，就想不起这个偈子所说的实相之理，就解脱不了烦恼。解脱不了烦恼，这个偈子就跟你没关系。但是如果你真正理解了这个偈子，把它用在生活中，那就是“何其自性能生万法”。

六祖初见五祖时说：“弟子心中常生智慧。”那时，六祖就已经开悟了，所以后来才能写出那个偈子。本来无一物，才能生万法。心中常生智慧，就是能生万法，就是本自清净，就是本不动摇，就是不生不灭。难道这是两个境界？

禅者悟道后“见山还是山”，与“见山不是山”无法分开，两种境界会一直在一起。只要你没有大彻大悟，没有像佛一样断除一切烦恼习气，只要你还有习气，就需要保护，就需要做不染的功夫，就需要牧牛。当你真正成就了，像佛一样，居一切时，妄念不生，烦恼不生，这个时候就不需要佛法，就完全不需要修行了。这就是“邪正俱不用，清净至无余”。就是大白牛现前了，不用牧牛了，也不用调伏了。调伏既久，清净现前，赶都赶不走。就是“有无俱不计，常御白牛车”。

如果有人认为六祖的偈子没见性，说明《坛经》都没仔细看，最重要的地方都没看明白。《坛经》里写得很清楚，六祖大师说出这个偈子时，徒众无不惊讶。大家都说：何得多时，使他肉身菩萨！凡夫都知道六祖大师的偈子是明心见性的偈子，有些人自以为是，自心不悟实相，说五祖说六祖没见性是真的，是到半夜给六祖讲《金刚经》的时候，六祖才见性。

六祖两处所悟都是见性！只不过到五祖给六祖讲的时候，六祖又加深了悟处，多了些体会而已，是从另外一个角度，从有的角度，从妙用的角度，而不是从对治烦恼的角度在悟佛性。

烦恼不空，怎么可能生妙有？众生不空彻底，怎么见性？过去我一直说没有西方极乐世界，重点不是有没有西方极乐世界，而是说不要去追逐幻境。有些人不明白这一点，说这是断灭空，是偏空，认为极乐世界是妙有。讲有极乐世界是有，众生就会以为有方所，求生之心一生，能所之心就出来了，又掉进无明里了。

佛陀讲说西方极乐世界，那是针对不同根机的人所讲的方便法，是讲故事。到了《金刚经》里，就把这个故事给否定了，讲凡所有相，皆是虚妄。讲离一切相，即名诸佛。

所以说佛法是为解脱服务的。祖师说“佛是狗屎橛”，若依理说，根本没道理，但是这一句，被称为末后一句，只要真参实修，能让人开悟，能让人解脱。僧问：如何是佛？祖师说：麻三斤。虽然没理，但这一句，能让人大悟。哪个是佛法？不是讲出道理的就一定是佛法，能用出来的，能自在的，就是佛法。

至于宗门的向上一路，末后一句，那更是考验一个人是否真正开悟，会不会真正解脱的行门功夫，是自证境界，非是知解者所能测其涯岸。

很多人自以为明理了，其实关于实相之理还都模模糊糊的，根本就没有搞清楚。比如说，“本来无一物”和“何期自性能生万法”之间到底有没有矛盾？《涅槃经》里讲的佛性是有是无？这些问题都要非常清楚，不能有一点疑惑，才是真正明理。否则，还是在生灭意识心中知解佛法，完全不知道佛法是怎么用来解脱的。

就算你完全明白不生不灭的道理，如果你不能实实在在放下对生死的执着，那跟生灭有什么区别？你不会活出不生不灭来，临终的时候非常恐惧，害怕死，对生还有贪恋，还有很多东西放不下，你把不生不灭讲得再好，有什么用？你的心还是在生灭里，你没有做功夫转变识心贪着的习气，所以无法解脱。

声闻乘执着一个无我，他不知道有我真性，不知道我是什么？我是自在，是真，是常，是主，是依，是性不变易。是能拥有一切智慧，能妙用无穷，能生诸佛功德，是无量劫中都能够示现解脱，在于生死而不被生死所碍的大自在，大慈悲。

他不知道佛所说无我，就是在讲真实之我，而着在了一个无我上。所以佛在涅槃了义经中讲我之佛性。有些人自己着了空见，就认为六祖的偈子着在了无上，没有开悟。是因为他自己没有领会六祖的用意不是在讲无我的道理，而是用这个道理解脱烦恼。解脱烦恼本身就是实相，还要到哪儿去找一个实相？

所以大家以后看别人文章一定要注意，他是不是在空说道理，有没有把道理用于实修。类似的观点和见解铺天盖地，就是以讹传讹，大家要认真辨别，不可不慎。

有些讲六祖的偈子没见性的人名气很大，徒众也多，大家都以为他讲得对，实际上，是他自己所悟不透，没有真正见性，所以才这样曲解六祖和五祖的用意。

六祖大师的偈子是针对一切修行不明理的人而说的，不仅仅是针对神秀。因为众生把五蕴幻身当成自己了，把身心和思想意识当成我了，把识心妄想当成我了，所以才有种种烦恼。如果把我当成真的，不知身心俱幻，就像神秀，看上去是修行人，其实就是一个凡夫，再怎么修行也是凡夫。所以六祖大师的偈子不是针对神秀，而是针对一切不开悟不明理的人，是对不知道怎么解脱烦恼的人而写的一个开悟的偈子，是清清楚楚见性的偈子。

大家千万不要被一些人所讲的见法即见心，一切相即是性，性相不二等所说的妙理所迷惑，滞于理论，不知如何用功修行，达成解脱。此理诸佛祖师也会偶尔说之，但目的都不是空讲此理，而是了达实相，解脱烦恼。

不见学人问黄檗：岂无指境见心乎？檗云：甚么心教汝向境上见？设汝见得，只是个照境的心。如人以镜照面，纵然得见眉目分明，元来只是影像，何关汝事！

云：若不因照，何时得见？师云：若也涉因，常须假物，有什么了时？

云：他若识了，照亦无物耶？师云：若是无物，更何用照？尔莫开眼寐语去。

永嘉大师说：诸行无常一切空，即是如来大圆觉。不能因为说诸行无常一切空，就认为这句话没有开悟，理还不透。这句话本身就是在讲圆觉性，一切空和圆觉性是一，不能把诸行无常和不生不灭分开。所以说无也好，说有也好，都是一个。为什么叫空如来藏、不空如来藏、空不空如来藏？就跟硬币一样，可以从三个角度来讲硬币。这面叫空，那面叫不空，整体叫空不空。

空如来藏是解脱烦恼的，不空如来藏是让你自在、生智慧、不断灭、利益众生的。不能把这两个作用给分开或弄拧。

空是空烦恼的，不能把无量的妙用给空了，把性给空掉，那才是断灭空。佛性是生无量妙用的，是真实解脱诸相的，是常住不灭的，你不去悟它的真实妙用，不去用它解脱，反而去用诸烦恼了，把烦恼、化城、幻境当成妙有了。这是众生的颠倒。

很多人把空和有理解错了。《涅槃经》里讲众生有八倒。把本来空的无明和烦恼当成有，把本来有的真实佛性当成空，把本我当成无我，把无我当成我，把清净无染当成不净，把不净妄想当成清净，把无常当成常，把常当成无常。不知道佛讲真是起什么作用，讲幻是起什么作用，讲有起什么用，讲无起什么用。把这些都混为一谈，完全不知道它们的用意。

五祖说神秀的偈子没见性，这个不用怀疑，说六祖也没见性，那简直是扭曲五祖的本意。

就跟达摩说梁武帝没有功德似的。六祖说，达摩祖师说的没错，是武帝心邪，自己不识真理，把福德当成功德。

而有的人非要说梁武帝也有功德，是在陪达摩演戏。若这样讲，佛法就变成了戏论，就不是就事论事了。就迷在了一个理上，它解决不了任何问题，只能会让修行人更加混乱，不知道到底哪个讲的是对的。

要知道，佛在不同的时候，说法不同，用意不同。比如佛经常讲烦恼和贪欲的体性是空，但在《涅槃经》里，佛说贪欲的体性是有。涅槃经云：“善男子，贪是有性，非是空性。贪若是空，众生不应以是因缘堕于地狱。若堕地狱，云何贪性当是空耶？善男子，色性是有。何等色性？所谓颠倒。以颠倒故，众生生贪。若是色性非颠倒者，云何能令众生生贪？以生贪故，当知色性非不是有。以是义故，修空三昧非颠倒也。”

为什么贪欲的体性是有啊？是因为它能生烦恼和无明。所以其性是有，能生无明，能生烦恼，能生住着，能生颠倒，能生恐惧……所以，不能执着文字和佛所说法。佛于不同时不同处，说法不同，那是因为在说不同的事，从不同的角度在讲同一解脱之理。

但是如果你不理解佛陀的用意，就会执为贪欲是空，会着在一个空的义理上，根本不知道它的意义是什么。你没有用出贪欲是空来，说贪欲本空又有什么意义？如果你知道贪欲能生无明，你不起贪欲，能够转念，无明就消失了，苦就没了。这时你说贪欲是有，又有什么不对呢？

讲了这么多，我们要知道诸佛祖师说法的真实的用意，佛法的核心是什么？是让我们见到无明，去除无明，解脱烦恼，活于实相，不生不灭。

我们看祖师的法语开示，很少有祖师在知解佛性，大讲特讲什么是真的，都是讲什么是假的，怎么去离烦恼，怎么真实地用功，怎么去除无明，怎么善护念，怎么不住。做到这些，自然就知道真性是什么了。离此之外，哪有什么是真性。以烦恼覆故，众生不见佛性。若无烦恼，其性自现。

真性只是没有一个固有的东西，没有一个固有的见解，没有一个能执所执而已，非是如同木石一样无用，是为了解脱生死烦恼的，为了生智慧得自在的，而不是说空说有，迷于空谈。不住烦恼，没有妄想，妄心不生的时候就是本性，此须心行，不在口说，只能默契，拟心即差，动念即隔。

最后，我们看一段祖师的开示：

沩山禅师云：但情不附物即得。从上诸圣，只说浊边过患，若无如许多恶觉、情见、想习之事，譬如秋水澄渟，清净无为，澹泊无碍，唤他作道人，亦名无事人。

天皇道悟禅师云：但尽凡心，别无圣解。

天然丹霞禅师云：吾往日见石头，亦只教切须自保护，此事不是你谈话得。

百丈怀海禅师云：但歇一切攀缘、贪嗔、爱取，垢净情尽，对五欲八风不动，不被见闻觉知所缚，不被诸法所惑，自然具足一切功德，具足一切神通妙用，是解脱人。

传心法要讲记第八讲

临终要节

**凡人临欲终时，但观五蕴皆空，四大无我，真心无相，不去不来。生时性亦不来，死时性亦不去，湛然圆寂，心境一如。但能如是直下顿了，不为三世所拘系，便是出世人也。**

这段是讲在我们临终舍报的时候应如何应对。其实要想在临终时应对自由，正念现前，解脱自在，就要在平时做好准备。

临命终的时候，不要再执著自己的身体和意识，不管心中生起任何念头，都不要相信，告诉自己：那是假的。也不管神识看到任何相，也要告诉自己：那是假的。

如果有病苦现前，观四大本空，五蕴非我，色受想行识无实性，身体不是自己，意识不是自己，思想不是自己，念头不是自己。这时，看待病苦只是病苦，不要在病苦上加任何负面的概念，比如担心堕落，或忧虑不能解脱。也不要起任何的疑惑，打任何的妄想。不要想这一世我这么认真修行，怎么还会有病苦？有没有病苦不代表修行的好坏。可能大修行人，临终也会示现病苦。我们的身体生老病死，是一种正常现象。示现病苦，就像饿了、疲惫了、累了、困了一样，是很自然的。像天气晴阴不定，忽雨忽风一样，它是无常的，必将坏灭的。心里起了妄想，有了恐怖，有了疑惑，要观五蕴皆空，观色受想行识非我。

起了一念恐怖的心、疑惑的心，要观这念心是无我的，是空的，不可得的。并没有一个我在恐怖，只是一念妄想而已，这样身心自然就安静下来。可能还会有一些不适，但也只是痛苦而已，除此之外，没有颠倒，也没有妄想。正念现前，即能安住实相。

真心无相。了达真心是无我相，离一切相的。自性无能无所，离于一切思惟对待。

不去不来。我们的真实面目，真正的自己是没有来处，也没有去处的。所以在临命终时，不要动任何去哪里的念。不要求生西方，也不须求佛加持，不要妄想去一个清静的地方，这些妄想都不要打。

生时性亦不来。我们生到这个世界时，只是在妄想中有个我出生了，是心识随着无明而来，本性并没有来处。从意识心来看，好像我们随着父母来投胎，生到这个世界上。其实这只是意识的错觉，本性并没有来。来是一种幻化相，虚妄相和颠倒相。

死时性亦不去。我们要离开这个世界时，人要走了，也只是妄想中有个我离世了，这也是虚妄相、颠倒相。本性是没有离去的。虚空自性，无任何相貌，无任何所执，那才是我们真正的面目，才是真正的我。此真我即如来性，即是一真法界，不生不灭。

此性无始以来湛然圆寂，心境一如，不来不去，不生不灭，非法非非法。当我们用实相来面对临终，面对死亡，就不会有恐怖了。也不会认为这个世界这么好，我不想走。知道世界只是心识的投影，如水中月，空中花。我们的真心本来就没有来去，没有生灭。心境一如，恒常不变，就像虚空一样，一直都是这样。

有了这样的智慧和对实相的观照，我们就能安住本心，安住本性，如如不动。对生灭去来之相，对心识生起的种种妄念不再受其影响。于理于事都没有疑惑。如果有病苦现前，就默默地忍受，告诉自己病苦是无常的，不是真的。它缘起缘灭，终会结束。如果有余业未除，病苦再重，也不要因此而心生颠倒，求这求那，妄想连篇。只是受着它，不要对病苦做任何评判。

千万不要起一念疑心或有所去的心。起了疑惑，就是法理不通，法理不通，就会妄上生妄，就会随着无明和妄念而流转，心识就有了去处。

但能如是直下顿了。只要能在临终的时候，不忘失实相，不起妄念，不生来去之想，就能直下与本性相应，即能证无生法忍，入大涅槃，不生不灭。只要不起疑惑心，没有纠结，心无所住，就算身体不适，甚至有妄念产生，只要不被它惑，就没关系。只要心里没有放不下的人或事，没有恐怖，心无趋向，直下便证法身。没有生相，也没有灭相。

不为三世所拘系。若临命终时，妄念不生，不被念惑，就不会被业力和无明所拘，不会于幻妄中流转。便证不思议法身，不再以业力身投胎，可以随意示现，超脱三世因果，便是出世人也。

这是临终时候是一个要节。面对生命即将结束的时候，更要看破生命的幻相，看破一切的虚妄，不再对任何事情起执着心。

为什么祖师要强调临终要节呢？因为这是我们生命最后时期，一个比其他时候更容易悟道和成就法身的时刻。我们一定要对实相之理非常透彻，再加上平时用功，把它变成一种智慧和用心的习惯，也即无心可用，无方所可趋向。在我们舍掉一期生命的时候，一定不能对世间的一切，包括自己的生命再生贪恋之心，不能有放不下的人和事。理再透彻，如果内心还有执着和抓取，也会随业受报。

一期生命结束的时候，如果这时候把握不好，很容易随着一念妄想继续受业报身，去在幻境生死中轮回。临命终时，是你一生修行功夫的总结和考验。平时如果有功夫，临终的时候就不会紧张。平时奔那一坐，自然心无挂碍，清醒自在，无丝毫疑惑，临命终时也会那样。平时法理上非常明白，心无趣向，少欲知足，念念不愚，没有妄想，临终的时候是一样的。虽然身体可能有点不舒服，但不会影响心智，心智是清醒的。

如果平时业已消尽，不再造新业，临终就不会有大的病苦现前。所以大家不要担心临终时有多么痛苦，什么如龟脱壳，如蛇褪皮，那都是对业障重的凡夫来讲的。你一生没有修行过，没有觉悟诸法实相，临终会很痛苦，心识会颠倒，会很恐惧。

所以我们一定要把精力用在平时收摄身心上，不要总是担心临命终时不能解脱。如果你担心，就多担心眼前是不是心存正念，每天是不是好好修行了。考虑当下是不是还在贪着幻境，还有执着世间五欲六尘。没有任何人可以既贪着世乐，又能临终自在解脱的。这是不可能的。所以想临终解脱，活着的时候就要放下种种的执着。

现在放不下，想着临终时放下，那会很难，是打妄想。所以我们一定在临命终前，看破一切，放下一切，在临终时，就好应对，功夫也提得起来。不然，那时神智稍不清醒，再加上习气未除，功夫又不到家，肯定会随着自己的妄想和执着去轮回。所以，大家一定在清醒的时候就开始息虑忘缘，观察实相，心不颠倒。从现在开始，就要远离对六尘境界的贪着。这些才是你最需要考虑的。

其实若论实相，是没有临终这一刻的。临终只是众生心中的一个妄想。住于生灭的知见，才有“临终”的概念。妄想不生，心无执念，临终即非临终，只是那么个幻梦结束的时刻而已。对于大修人，或觉悟的人，临终就像闭目休息，走累了，停下脚步，坐下来休息一下，没有任何需要担心和恐惧的。当下这一刻心能够无所住，临终时就能心无所住。心无所住，即得解脱。

如果你平时知道收摄身心，能够居一切时，不起妄念。就算起了妄念，也不会被它骗。有了这样的定力和智慧，老的时候，病的时候，临终的时候，心就不会被妄念骗。平时养成了功夫，任何时候都是一样，心境一如，随处解脱。

平时养成了不生妄念的习惯，就没有什么临终。方便讲临终那一刻来了，人走了，就和你中午吃饭的时候，和你散步的时候，和你无心地躺在床上的时候，和你二十年前在屋子里闲坐的时候没有任何的区别。所以只要你平时有了功夫，有正知见，习气转了，法执也没有了，一切妄求之心都歇掉了。随着你一生的修行，业尽情空，临命终时自然不会有任何问题。

该消的业也消没了。就算还有一些余业没有消尽，只要见地透彻，加上临终时正念现前，一样能解脱。永嘉大师说：在欲行禅知见力，火中生莲终不坏。因为你的见地清晰，脚跟站得很稳，所以就算有业障现前，只会受一些病苦，不会影响你的解脱。

**切不得有分毫趣向。**

这里是关键。临终时不要动妄念，什么都不要想，也不要疑惑，不要起任何心。起念可以，但不要信念头，不要把念头当真。最重要的是，不要起去哪里的念，不要想我到哪里去投胎，能不能去西方极乐世界？不要起这些去哪里的念。

学禅宗的人和学净土的人以及学其他法门的人不一样就在这里。禅宗行人不求往生，也不求任何生处，而是言下证法身，不生不灭，不来不去，不动妄念，便入大涅槃。大涅槃者，即不生不灭也，跟临终没关系。活着的时候，早就证得了大涅槃。

禅宗是让你在平时生活中就有这样的功夫和智慧，不会起死了去哪里的念。临终根本不是问题，动念也不是问题，问题是会不会起执念，不会被妄念所骗。

黄檗禅师为什么不强调平时多用功，而要在这里强调临终时的应对呢？因为大多数人平时很难放下生死，很难看破世间如幻，用功时很难与实相相应。临命终时，一期生命快结束了，对于有些人，可能在这个特殊时期，忽然就明白了，对世间的一切忽然就全放下了。这个时候，告诉他这个要节，对他临终的解脱和证悟会有一定的帮助。毕竟，言下见性，随时能默契大涅槃的人不多。在日常生活中，生死的当下就证涅槃，一切时，一切处都不离本性，不违实相，大彻大悟的人不多。有许多修行人，不能在平时生活中证不生不灭，他没有这种功夫。黄檗禅师求其次，为这些学人开示临终的时候怎么证法身。

关于证法身，获无生法忍，大家要明白一点，解脱和见性是靠平时的修行，不是靠你思考，分析，想象出来的。所有跟解脱相应的见地和智慧，都是平时训练出来的。临终心无颠倒，没有趣向，需要平时反复练习，不是在这里想象和知解出来的。

对于特殊的人群，平时没有做够功夫的人，没办法了，祖师大慈大悲，才说出一个临终的解脱要节。所以大家把心思还是用在平时的积累上，不要把全部用心都寄托于最后的这个时机。

五祖大师在《最上乘论》里面也讲过，如果平时没有达到不染六尘，就把握临终这一刻。临终时心用对了，我所心灭，也可以证无生法忍。因为凡夫在临终这一刻容易放下一切。这是对不同根机的人所设的方便法。

有的人问：师父，如果临终这一刻也没有把握，又去投胎了怎么办？我们看，我们的习气就是这样，宁可一直在想象一个结果，想象一种可怕的境遇，宁可不停地打妄想，也不愿意从当下这一刻起就训练自己休息身心。他总想找一个答案，找一个保证。没有人能给你任何答案和保证，只有自己勤加练习，只有自己舍掉世乐，把精力和时间都用在坐禅、息虑忘缘上，你的身心才会发生真正的改变。练习永远是从当下开始的，日积月累，才能保证临终时不颠倒，不随业流转。

只要你接触了禅宗，学习了禅宗祖师的见地，也做过相应的训练，就算你的功夫做的不够，不绵密，退一万步讲，这一生所积累的功夫没能让你在临终时获大解脱，也会保存在你的神识中，会带到下一世。无论你是回归到法性，证得了不生不灭，还是示现受生，随业流转，你的业识和如来藏里都保存了禅宗修行的力量。你在未来世还会接触禅宗，起步就会和别人不一样。这是我们退一万步讲。因为根机不行，无法言下顿证菩提，所以只能退而求其次。所以无论你修的怎样，是当下见性，证得法身，还是将来受报，继续修行，这一世做的功夫都不会白费。

就算你这一生见不了性，难道就不修行，不努力，不积累了吗？不是，你还是要修，要做功夫，要转习气的。

其实当你真正觉悟，你就知道，无论怎么示现，是诸佛再来，还是业报身再来，都是大圆镜智里的影像，没有一法是真实的。你越是觉悟实相，对一切越不生执着，就越容易解脱。

我们既然遇到了最上乘法，遇到了禅宗，遇到了佛陀的正法眼藏，不要求其次，要言下见性！从当下就养功夫，善护念，收摄六根。不要把解脱拖延到临命终时，那样是很不安全的。不要等到明天或者未来修行，到未来去解脱。因为生命无常，你不知道明天和临终谁先到，你不知道死亡上半夜来，还是下半夜来。等你老的时候，现病苦的时候，再去修行，根本就没有精力了。

我们都有过病苦的经历。当你得病的时候，根本就没有办法修行，你的心神是混乱的，是不清醒的。所以一定要在平时清醒的时候多用功。等到老了，病苦现前的时候，根本听不懂佛法，也没有办法打坐，也没办法思惟甚深的佛理。你只能在床上躺着呻吟，受着四大耗散的痛苦。功夫差的，只能在那里翻来覆去打妄想，在那里疑神疑鬼，临终的时候堕落三恶道怎么办？我业力怎么那么重，为什么修了一辈子还这么苦？开始打妄想，开始吓唬自己，这就是理不透彻，功夫没到家，就会这样。

这里边讲到，切不得有分毫趣向。对于学净土法门的人，这里说得很明白。不得有分毫趣向。如果还想往生到哪里，在临终的时候，心神还不能止息，还没了解实相，不管你的神识去了哪里，都是有我，都是无明，都没有见性。

禅宗的见地在此刻就显得非常的重要。不能有分毫的趣向。在理上，不要相信有任何方所可去，不要相信有能去的主体，有所去的地方。不要动任何妄念。一起心，业力就随着你的心识流转。一念心生，五蕴俱生。你以为你投胎需要很久吗？一念心生，五蕴就有了，就投胎了。所以说，众生投胎也好，现身也好，都是不可以思议的，一念不觉，业报身就现前了，就入了父精母血。生命的出现不是你意识心可以测度的。你一动念，就已经流转了，已经投胎了，还想着怎么不投胎？没你思虑的机会，是随着你生时的业力和无明流转的。

所以临终就是考验你平时的整体修行，考验你的见地，考验你的功夫。切记！心识不得有分毫趣向。这里强调了分毫和趣向。有丝毫的趣向都不行。怎么办呢？只能法理透彻，见地到位，功夫到家，平时不停地熏修实相之理，转所依识，习气断尽，自然无惑。

**若见善相诸佛来迎及种种现前，亦无心随去。**

古人云：佛来佛斩，魔来魔斩。临终时，一个人一生所造善恶业都会现前，神识中会有各种善恶之相显现。就算见到殊胜的善相，有佛来迎请，或者有光明出现，都不要生喜心，不要贪这些相。若生贪心，业识即随之而去，可能正是投胎受报处。

见境不生心，是需要平时功夫的积累和练习。我一直强调功夫要平时做好，不要临渴而掘井，要未雨而绸缪。只是知道这个理，平时不懂得于相无相，于念无念，心无所住，当境界真的现前时，就会把持不住自己。对于有些人来说，临命终时，可能心识中现出光明，现阿弥陀佛，现十方佛，诸佛菩萨全都来迎请你，这时心不要为之所动。看到莲花，空中楼阁，看到奇妙的景象，看到七宝池，八功德水，都不要生贪心。虽然看上去是莲花，以为那是净土，但那只是相，凡所有相，皆是虚妄。

《血脉论》云：若夜梦见楼阁、宫殿、象马之属，及树木、丛林、池亭如是等相，不得起一念乐著，尽是托生之处，切须在意。临终之时，不得取相，即得除障。疑心瞥起，即被魔摄。法身本来清净无受，只缘迷故，不觉不知，因兹故妄受报，所以有乐著，不得自在。

就算有再殊胜的国土、光明、景象现前，都是自心妄想境界，不是真正的住处，尽是投生之处。

所以祖师们于此处都会反复嘱咐行人，若见善相诸佛来迎及种种现前，亦无心随去。这个无心随去，首先考你的见地，其次看你平时的功夫。比如见地上，如果你不知道自己的本来面目是法身，是不生灭性，你以为有个我，临终时看到好的相就会心动，看到恶的相就会生怖畏心。如果功夫不到，就算你理上完全明白，知道本性无所从来，亦无所去，心还是会动。

比如平时在打坐中，在放松的时候，忽然就会看到很多相。这时就考你有没有定力，着不着这些相。平时有人赞叹你，顺境现前的时候，有所得的时候，看你的心动不动。这些都是平时养成的功夫。临终时，自然就会发挥作用。

**若见恶相种种现前，亦无心怖畏。**

如果临终时看到种种恶相现前，亦无怖畏之心。《楞严经》里讲，若一生造诸恶业，六根平时不知道保仿，贪染六尘，临终时就会受六交报。见闻觉知就会经历很多恐怖的景象。恐怖相现前，如果你没有功夫，不知道那是唯心所现，心被境界所摄，便受无穷苦。随着所受的恐怖，业识就投胎受生去了。

如果平时业障未除，见地又不清楚，功夫又不够，临终时一生的恶业现前，业识中就会出现恐怖的觉受，心识的颠倒，非常地痛苦。那时候，再后悔就来不及了。如果平时懂得不染万境，临终的时候自然能够不被境界所骗，心无怖畏，境界自然就会消失。一切境都是心识的折射。心识不妄起，不妄动，境界刹那间就消失了。若心有所住，念上生念，境界就现前。六道三途刹那间就出现了。

所以如果平时忽然听到一声雷响或其他的声音，看看自己是不是被吓了一跳，是不是非常恐惧？如果平时不懂得收摄心识，很容易被境界吓到。比如人在禅堂里打坐，人虽然坐在那儿没动，旁边来人了，有了动静，眼睛就睁开了，心就跟着人过去了。这就是没有定力。谁一说话，耳朵就凑过去了，去捕捉各种信息。这都是没有功夫。平时心就散，总是随境界跑，临终就没有保证。

为什么建议大家偶尔睁着眼打坐，就是为了见境不生心。为什么要参加禅七？参加禅七的时候，各种层次的人都有，禅堂里会出现各种声音。为什么我不严格制止？因为这些境界可以考验大家的定力。我讲经的时候，谁说话，谁手机响，我也不管。有的人听到这些声音，看到有人进进出出，就会生心，起烦恼。这时候，就要练自己，不要生心。

在大马路上散步，看到不远处出了车祸，或者有人发生了争执，吵了起来，看看自己是不是有好奇心？心是不是一下子就跟着过去了。生活中发生这些事的时候，我们都可以练自己的心。跟同修们在一起聊天的时候，谁说了什么，讲了什么故事，说了什么闲言碎语，看自己的耳根是不是又生起了好奇心，又去参与其中，甚至妄加评判。

这些情景发生的时候，都是练功夫的时候。所以牧牛，善护念，善护六根，一定是时时练习的。现代人心很散，所以要多坐禅。坐禅不是为了入定，而是为了心静下来，看破幻相，了解实相。不要取境，不生心，这个是要练习的。不是明理了就完了。只是明理，不练习，遇境就会生心，生心就会受报。

练、练、练！一次次地练！别人骂你了，别人说你不好了，都不要生心。练好了，任何时候都是自在解脱的。不仅是临终时见善相无心趣向，见恶相也无心怖畏。任何时候都可以这样。

**但自忘心，同于法界，便得自在，此即是要节也。**

只要没有我执的心，于一切境界不生执着，不执着有个自己，当下就与实相相应，就能自在解脱。所谓同于法界，就是与法界不生不灭性默契。这是临终时要谨记的要节。

临终时，心不会再生起有个我临终，也不会生起有个我去哪儿，不生任何心，就是忘心。但能不生一切心，便默契于实相。

平时功夫做到家了，二六时中，所有的状态都是无心，没有任何疑惑和执着，临终时不管出现任何境界，都是一种常态，自然就不会起心动念。

临终的时候，神识只要不迷惑颠倒，自然寂灭，唯剩本觉性，归于法界。方便说本性归于法界，其实只是心不颠倒，无执取，无生心而已，并没有一个法界性可归。临终只要没有执念，没有任何挂碍和疑惑，就能证道。

平时行住坐卧，不管做不做事，做什么，就要多加练习一念不生，多练习不思善不思恶。不管是喝水，走路，吃饭，拿放东西的时候，都是心无所住，于三界不现身意，这样久久练习，自然随时随处默契于法界，临终也是这样。

带着觉知做事，一心一意地活好每一个当下，穿衣就认真地穿衣，喝茶就喝茶，吃饭就吃饭，走路就走路，不要打妄想，不要一边做着这件事，一边想着别的事，心识到处跑。不要去随意地起疑问的心，起了要自己觉察，转掉它，莫头上安头，知上立知。只要这个功夫养成了，自然忘心，同于法界。

黄檗禅师关于临终怎么应对，怎么解脱这段开示，对很多人是非常重要的，这是一个解脱的特殊契机。也可以说是临终解脱的一个诀窍，在特殊时候证悟的一个要诀。

当然，这是求其次而言。是对言下见性没有信心的人说的。如果见地透彻，功夫做到位，不会把解脱放到临终，而是时时都在解脱中。想在临终时用功，都是妄想。祖师是慈悲，讲了一个临终要节，这是大家要注意的。

祖师禅讲记第四讲

牧牛

我们大家共修行脚已经四天了。今天我们再学一会祖师禅，中午再共修一次行脚，明天后天休息两天。我们也可以出去玩玩，因为这两天正好赶上春季，外边也比较暖和，越来越暖和，我们去九溪玩一玩。九溪有人还没去过，反正我们玩也不是特别放逸那种，就是稍微放松一下，比行脚放松一点，因为行脚的时候我们是很专注的。

学禅宗不是说每天都要紧绷着，要懂得在生活中放松。放松是最好的修行。我们练习一物不为，练习专注，练习行脚，本来是为了对治以前散乱放逸的习气，并不是为了约束身体，而是为了放松身心，不是把自己绷得紧紧的。做功课时所遵循的理不要错。

这段时间集中练习行脚，说白了就是专注地走路，带着觉知行禅，只是针对大家平时散乱放逸向外追逐六尘的习气，我们有的放矢。所以这是一种对治的训练，并不是学法的最终目的。学法最终是要得自在，要在任何境界中都不迷失本性，不堕入幻境。虽然自在，而不染着，不迷失，没有烦恼，没有起落，心是定的，这是我们学法的最终结果。

但是在达到这样的心境之前，还是需要有一个保护的过程，也就是牧牛的过程。

今天咱们就专门讲一讲怎么牧牛。在祖师的公案里有一段是专门开示牧牛的，就是石巩慧藏禅师。我们翻到目录的第二十二页，这段开示是写石巩慧藏如何做功夫的。

我们看正文《祖师禅》二百六十四页，这个公案，寥寥几句，很短，但是全部的修行，禅宗的用功方法，禅宗的修行，无功之功，无修之修，都体现在这几句话里边了。

古人开示学人有很多手段，有时是含蓄地讲，有时用比喻讲，有时直接讲。不用多讲，一句话就说透了，理事全都包括了。这一句话就是告诉你所有修行的关键，比如有僧问临济：什么是祖师西来意？临济祖师说：若有意，自救不得。这一句话就可以概括整个三藏十二部的精华，包括所有修行的重点，离心意识。至于如何离心意识，那就是我们平时用功之处了。

为什么说叫禅宗，禅宗就是超心意识，虽用六根做事，但是超越于心意识，法性施为。众生心灭，则真法生。当你超越于心意识的时候，这个时候不是你在用意识做事了，你是一种无心的状态，不是有意无心，而是自然地放松，默契于无心。是本性在选择你做事，你是随顺如来觉性，是用直觉在做事，用智慧在做事，是转识成智。可是凡夫已经习惯了意识分别，用自己的观念主宰行为，所谓圣人任物不任己，凡夫任己不任物。凡夫习惯了用意识去处理一切问题，习惯了以有思维心操控事情的因缘，认为按照自己的意愿能把事做好，并迷失在所做的事之中，不知道一切都是因缘在起作用。把意识，把思维和念头，把种种的观念和对境当成了真的，以有我心，在无明中颠倒妄想，不管做成做不成事，不知道都是空花一场，所以特别执着做事，很在意成败，计较得失。因为有这种种心，烦恼诸苦自然而生。

学习禅宗其实就是超越于虚妄的能所，虽然不脱离世间法，也是在用六根做事，但完全不一样，没有得失心，不会以有所得心去做事。只是借事修行，历事练心，不会迷到六尘六识境界中。所以有时候一句精妙的开示就非常重要。你比如说赵州禅师，有一个公案，二龙争珠。有一个僧人问赵州禅师：二龙争珠，谁者胜？赵州回答了一句：老僧只管看。这句话也包含了所有的修行，所有的理论。凡夫的习惯就是参与，就是入戏，分出胜负，找出一个答案来，总是要参与进去，参与进去就是轮回。二龙争珠谁者胜？轮回在哪里发生？在意识观念里，在胜负中，在我执里，在妄觉里，在想象中，在头脑里。你参与进去了，就进入轮回。就相当于你成了瓶子里的小鹅，小鹅掉瓶子里边长大了，怎么出来？出不来，你永远困在里面，因为这是妄念，你进入了妄念，出不来。为什么头脑无解？头脑是一个深渊，头脑寻求答案，又不停地编织问题，诱惑它继续寻觅答案，永无止息。你非在里边找解找答案，那就只能是轮回，那就是住着黏着。

这小鹅怎么出来？你出来，小鹅就出来了。没有小鹅啊，你从小鹅的妄想，你从瓶子里出来，小鹅的命题就解决了。

二龙争珠到底谁胜？这是给你设的考验，一个陷阱。看你掉不掉进去。公案的用意就是这样的，给你设一个机关，设一个语境，讲一个故事，看你的意识进不进去。就算你知道这一点，你没有修行功夫，你对解脱的理和见地不透彻，在生活里没有转身的能力，你还是会随时掉进各种语境和情境中去。所谓一念迷即众生，一念生即五蕴起，一念生即轮回，就是这个意思。

现实生活中随处都有这样的陷阱，还用设吗？夫妻在那儿因为一点小事吵了起来，婆婆插手管，一管就更乱了。路边俩人因为一点小事争吵起来，有的人就自以为是，过去劝架，最后自己被打。智慧的人直接就过去了，就算看到别人打起来，也不会去管，就在那看着，是不是？这是智慧。明白这一点，你的参学大事就完毕了。

如果你最关心的人发生了什么事，你都可以不涉入，不参与，说明你的觉悟很高，你有修行。你如果不通达，你能做到吗？你做不到。所以说不参与，不涉入，只管看，是很难的。即理即事，即事即理。在这个问题上能够抽身出来，说明你有智慧，有修行。

学佛，都是要拿来用的。你说我学完了用不了，用不了等于白学。用的时候很难，很痛苦，为什么？因为它需要转变我们的习惯。我们可能因为一时业障现前或者一些问题，一下子就掉进某个念头里出不来，生了大烦恼，怎么也过不去了。我们经常会这样。每个人都有过状态不太好的时候，这时候如果你不会修行，你掉进妄念出不来，受苦的是你自己。没智慧的人，就会去关心别人，甚至还帮着做事，都没用，只是添乱。一个人烦恼或痛苦时，别乱发慈悲，动不动就去劝，别去安慰。要学会冷眼旁观，学会用智慧去对待，冷静一点，冷一点，不要去关心，不要去关注，让他自己去经历，自己去克服，这才是真正的关爱，才是慈悲，才是佛陀之爱。

我们把自己交给自己，把别人还给别人，把事情交给当事人，交给因缘，你别乱插手。不管别人，这只是一方面，还有一个最重要的，不要让别人管你。如果你遇到困难了，别人想帮你，你应该断然拒绝，这是一种觉悟。谁想帮助你，主动的帮助你，你要让他立刻打消这个念头，让他觉得他根本没法帮你，这才是一个独立的人应有的觉悟，应有的态度。

什么是成人？什么是大人？就是不轻易接受别人帮助的人。你有再好的心，我甚至明明知道你可以帮我，我不需要，我要自己走过去，要把握住这个经历坎坷和逆境的机会。我一定要亲身去尝试它，我不想让别人帮着我。所以相对于不管，还有一个叫不求救。儒家有一句话，君子求诸己，小人求诸人。万事求自己，不求别人。莫向外求。迷糊颠倒的人，愚痴的人，总是去找别人帮助，不懂得自救。而有智慧的人，遇到一切问题都是反观自己，向自己去找答案，自己去经历。

孟子有一句话，叫深造自得。什么叫深造自得？什么事情你深入了自心，一定会找到答案。深入自己，到一定程度，就自然明白了。一切问题都是从自己这里出来的，任何问题的答案也一定在你自己这里。就是奔里边找，而不是奔外找。深造，造就是到的意思，奔自己的内部去探寻，看自己内心的动机和投射，一切问题都是自己投射出去的。问题一定在投影源这里，而不在相上。深入一步，深到极点，就是佛陀所说的心性。这跟佛法是一样的，其实就是深入观察自心，用智慧去观照。深入到一定程度，就看到了实相。《心经》说：观自在菩萨，行深般若波罗密多时，照见五蕴皆空。观自在菩萨，不是观音菩萨，是一切行人自己。就是向自己内心看，向自己的内在投射看，看到外在的一切都是自己投射的妄念，什么都没有，就解脱了。

所以如果一个人真正想学法，想解脱，先要静下来，静下来你就会看到真相。世间很多真理都被人们说尽了，一切圣贤都讲过，只是因为你的注意力，你的关注点漂浮在世间的五欲六尘，在粗的事物上。你静不下来，看不到这些真理，也不知道如何去实践。

我们看慧藏牧牛这段开示。

石巩慧藏禅师，一日在厨作务次，祖问曰：“作甚么？”曰：“牧牛。”祖曰：“作么生牧？”。曰：“一回入草去，蓦鼻拽将回。”祖曰：“子真牧牛。”

这两天我们行脚，行脚的过程不在走多远，不在怎么走，在走路时怎么用心。行脚的过程当中，就是实修的过程。会走路，就会吃饭，就会说话，就会坐着，就会修行。我们一边行脚，一边牧牛，看看自己是不是认真走路，还是到处乱看，不守本心。本来我发朋友圈，告诉过大家如何做功夫。可是还是有很多人不认真去练，也不去行脚，一直问我怎么牧牛。我没办法告诉你再详细了。你要去行。修行，先从行脚开始，先从走路开始。

我在朋友圈发大家行脚和牧牛的图片时，配有文字，说我们在牧牛。大家看得到我们，但看不到“牛”。有的人不知道这里的“牧牛”是何义？就问我：师父，什么是牧牛？为什么看不到牛？我们身边没牛，我们是在做心体上离念的功夫，把这种离念的功夫叫“牧牛”。

你别觉得这是个笑话，是真有人这么问。好多人真的不知道什么叫牧牛，就算他听过，也没这样去做过。

石巩慧藏禅师有一天在厨房干活，干完活的时候，就找一个地方坐着。正好马祖看到他了。马祖是石巩慧藏的师父。马祖问他：你在干什么？慧藏曰：牧牛。慧藏正在牧牛，其实他正在不露声色地修行，密做功夫。外人以为他就是在那里歇着，他自己知道正在用功修行。可是从外表看不出来。这和前面我们学的公案，就是药山禅师和石头禅师在一起的时候，药山坐在一块石头上一物不为一样。一物不为，要比牧牛要更圆熟，更透脱一些。

牧牛是做初期的功夫，但是也非常非常重要。牧牛到一定程度，内在的心念调伏过来了，不再吃庄稼了，就变成了大白牛，比喻我们的心性经过调伏，经过善护念，不再去染六尘。会自然呈现一种自在无染的状态，内心就变成一头大白牛，妄心不起的时候，这时候就是一物不为了。但是要想达到一物不为，就必须先要牧牛。一物不为是牧牛的一个结果，也是牧牛的高级状态。

牧牛还有很多说法，我前面也写过一篇文章，是《怎样修无念行》，也是关于牧牛的文章。《金刚经》里边写的善护念也是牧牛，六祖大师说的常应诸根用，而不生用想，也是牧牛。六根常有见闻觉知，而不染万境，真性常自在，也是牧牛。维摩诘所说的于三界不现身意，也是牧牛。尤其我们在人多的地方，西湖边上风景秀丽，好多游客来来往往，现在年轻人也多，靓男美女到处都是，我们习惯了看人，看事，看美景，眼根恣意捕捉它能看到的一切，看到什么，心识立刻过去了。眼识去捕捉色尘，哪有漂亮的风景，或者有人在那叽叽喳喳的，好像说什么事，眼就立刻飘过去，这个就是牛在吃庄稼，这叫一回入草去。看到自己的念头着在了外尘上，就拉回当下。这就叫牧牛。

我往旁边一住一看，住一秒钟，那就吃草了。这时候你自己首先要看到，要觉察到。看到的刹那，把心念收回来，把眼睛收回来，这是把鼻孔拽回来，拽到路上来，不要让它吃草。就是不要让念头住在尘境上。

看脚下的路，看前面的路，这时候你没有贪着，这个时候不需要拽，牛在那正正常常的走路，这时如果还拽，最后把牛拽疯了。有的人不懂得如何正确的牧牛，每天也在练习离念，但是他练的离念不合道，不通法性，只要念一起，他就离。这不是牧牛。

禅宗的牧牛，只是起妄念的时候才要牧牛。真如自性起念，六根正常接触六尘所起的念，包括回忆，想事，正常的思维，这些念是不需要离的。所以牧牛不是瞎牧的，要知道在什么情况下拽这个鼻孔，把它拽到正路上来。在它想吃庄稼的时候，在它打妄念的时候，在它贪着色尘，声尘，味尘，法尘的时候，要牧牛，不然就会生烦恼。

在做一切事时都能牧牛，不是说非得行脚时候，非得打坐的时候，你躺着的时候，刷碗的时候，扫地的时候，都可以牧牛。如果你刷碗的时候打妄想了，拉回到刷碗的动作上来，这叫牧牛。你做事的时候能专注在当下，一走神就拉回来，这就是牧牛。什么时候都可以牧牛，所以牧牛是二六时中都可以进行的。

其实牧牛应该是你学习佛经和祖师开示之后，学明白了自己就会的，就应该练习的。不会练，是说明经论没学明白。《圆觉经》中最经典的一段开示，就是牧牛的理论依据。古人为什么要牧牛，都是按照这段开示进行实修的。

《圆觉经》云：居一切时，不起妄念。于诸妄心，亦不息灭。住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。

就是这一段，是古人牧牛的经典依据。依这段开示做实修的功夫，长时间地做功夫，佛说是人，于百千万亿佛所种诸善根，成就一切种智。

看祖师开示看多了，自然就懂得牧牛了，也懂得怎么在生活中练习。但是也知道有时候有些念头是拉不回来的，那是因为内心还有执着，有挂碍，还有求。而另外有些念头是没有必要拉的，是因为它不障碍本性，它是本性自然而然的用。吃草的时候，烦恼的时候，颠倒的时候，这个时候肯定是住在了妄念之中，这样的念要拉回来。

妄念和妄想境是有区别的。妄念是会消耗你的，让你难过的。妄想境就像做梦一样，你无法察觉，你一察觉，它自己也就停了。所以你不得不住妄想境。只是起妄念和执着的时候，这个时候需要拉回来。所以马祖就问他，你在干什么？慧藏就说：我在牧牛。

关于牧牛的说法，在其他地方出现的不多。在慧藏这里出现了牧牛这个概念。在长庆大安禅师的法语开示里也有。祖师们都是过来人，慧藏一提如何牧牛，会的人一下子就明白了。但是如果一个学净土的人，你跟他讲牧牛，他就晕了。什么什么啊？比如说一个念佛的人，拿着珠子，看你坐在这儿，问你：你干嘛呢？你说：我在牧牛。他会诧异。如果是他坐在那里念佛，你问他：干嘛了？他说：我在念佛。你问他怎么念，他给你讲不出那么多道理来。有的人也能讲，他讲靠念佛来除妄念，以念压念，一切念都不让起。这就是不明法性而修行的弊端，错用功夫。

他是念佛的，你是学禅宗的。你懂得牧牛，也会正确牧牛。他只是念佛。他问你干嘛呢？我在牧牛。牛在哪了？他问你。他不知道牧牛是什么意思，所以说祖师的智慧，祖师的境界就是不一样。

很多的祖师开示全都是用比喻。智者以譬喻得解。有一个公案，赵州禅师的公案，就是有个兔子看见赵州禅师，吓得噌就跑了。有个僧人就问赵州：大修行人应该是很有慈悲心的，为什么动物看到您就跑呢？按理说，如果您是大修行人，它看到您应该伏在您面前，怎么看见您这位大善知识立刻就跑了呢？这是我们常人的思维，认为动物在有修行的人面前就乖乖的。赵州就说了一句话：老生好杀。

赵州禅师是个出家人，他不会真的好杀生，但他却说老僧好杀。这里的好杀，你可以有自己种种的理解，但赵州可能就是为了破你对常理的执着，所以这样讲。你们不要真认为赵州爱杀生，然后心里想，祖师都是特立独行的，什么都敢做，杀盗淫妄。错了，祖师这样讲，你不能当真。除非在极其特别的情况下，为度众生示现种种恶行。他说自己好杀，至于说杀什么，你自己去领悟。

佛在《楞伽经》里也说过，造五无间业，方得解脱。如果是真造五无间业，那是不可能得解脱的。但经典里所说的造五无间业，是比喻。五无间业是什么？杀父，杀母，杀阿罗汉，破和合僧，出佛身血，这是通常所说的五无间业。做这五件事，一定是堕无间地狱的。但是佛又说：杀无明父，杀贪爱母，方得解脱。不是让你杀亲爹，杀亲妈，是杀贪爱和无明。同样，破和合僧、出佛身血，也有它的比喻意。所以佛法是讲智慧的，有很多都是秘密语，是比喻，是开发你自性的智慧，让你不着文字，引导你灵活多变地思考问题，改变你的执念，让你觉悟，不给你直接说破。

那这里的牧牛，肯定不是指在庄稼地里放牛。厨房里那点地儿也放不了牛。祖曰，做么生牧？你怎么牧牛？慧藏就说：一回入草去，便把鼻孔拽来。他的意思是，念头一跑，一住在烦恼里面，我就把它拉回来。但是慧藏没这样讲，慧藏是用牧牛这个事儿来形容修行的理，形容自己如何做功夫。不明说，明白人之间讲的是默契，就像我们听相声，听别人讲笑话一样，中国的相声很幽默，那个笑点不给你明说出来，让你自己去体会，去回味。你琢磨出它的味道，比他直接讲出来有意思。一旦你体会到那个点上了，你就会笑。牧牛也是一样，你会牧牛的话，慧藏这样一说，你就懂了。所以马祖听他这样一讲，就知道他会修行了。马祖称赞他：子真牧牛。你这个牧牛是真正的牧牛。

大家今天学了慧藏牧牛这个公案，是为了学慧藏禅师的修行，怎么用功，而不是学这个故事。重点不在慧藏那里，在我们这里。学法不是说我学了一个公案，记住了一个故事，可以到处跟别人讲，那你不会学法。这个东西是要变成你自己的。

什么时候要牧牛？这个非常重要。你着在颠倒的幻相上，离开实相，离开本性，离开真实，妄念一起，一觉就了，这就是牧牛。住在一个事情上面出不来了，赶紧奔回拉。又住在一个幻境上边了，又在那纠结了，这时候拉回来。你所有的不舒服，所有的不安，难过，全都是因为住在了妄想里面，动念了，住在了过去心，或者未来心，或者现在心，离开了当下的见闻觉知，这时需要牧牛。

但是牧牛好牧吗？真不好牧。刚开始学习牧牛的时候，执着多，念头也多，放不下的东西有很多，这牛非常难牧。《十牧图》里讲，这时的牛非常的狂躁，很难驾驭，就像我们习气重的时候，根本收不住心。

修行上的牧牛比我们放牛难多了，因为那个牛好拽，念头里边的牛太不好拽了，它是妄念纷飞。不想这个，就想那个，待着好好的，突然一个妄念来了，几年前的事儿都翻出来了，又开始难过。刚才还好好的，儿子突然来个电话，给你讲一件不高兴的事，你的心跟着立刻沉下去了，这时什么牧牛不牧牛的，立刻抛到九霄云外去了。妈妈突然来个电话，你接了一个电话，听说了一些事，心里就开始翻江倒海。你牧的三天牛都好好的，一句话，一个妄念一起，就掉沟里去了。这时再怎么拉都拉不回来了。为什么这个牛这么难牧？因为内心没放下，这个牛就不好牧。

所以说我们要想做牧牛的功夫，其实还有一个大的前提，要乐远离行。好多事要放下，才能牧牛，也就是说你得一心一意的来做牧牛这个工作，才能把牛牧好了。如果说你一边放着牛，一边还担心孩子上学的事，牛就没法牧了。光吃草了。所以牧牛是需要前提的。牛怎么好牧？真正的放牛郎，没有挂碍，心里边干干净净的，这个牛放的就自在，就轻松。全心全意放在牧牛上面，这个牛就不会乱吃草。你专门放牛，就会把它看的好好的。

很多在家人，牛就不好牧，俗事太多。比如有的同修，今天来参加行脚，来共修，可是家里的孩子没人照顾，交给了朋友，又不太放心。你又特别想参加实修，一边行脚，一边挂碍孩子。这个行脚就不专心。朋友一来电话，你的心就散了。因为这个朋友不着调，除非你把孩子的事放下，相信他不会出事。

所以牧牛一定要全心全意，学法要全身心的投入，如果你不全身心投入，你还惦记着这个那个，儿子还得开家长会，还想着老公的事，你根本没办法实修。

牧牛本来是在任何时候任何地点都可以做，你在工作场合，在家庭中，因为障碍多，使不上劲儿，所以跑道场来。然后你又放不下，这修行就难了。

师父，我上班时候怎么牧牛？经常有人问我这样的问题。

上班，工作也一样能牧牛。工作就认认真真工作，整理文稿就认真地整理文稿，就别想昨晚和男朋友吵架的事了。沏茶倒水就认真地沏茶倒水，不要打妄想。不要在这工作上加太多的期望和所得心，别有太多的杂念。杂用心，是很难把工作做好的，也很难在工作中修行。期望太多的结果，就没办法安心。

上班的时候，用心单纯、专一，就能牧牛。开车就开车，专注的开车。开错道了，或者违规了，就是牛吃草了。做饭，就认真地做饭，也一样牧牛。淘米，别把米倒下水道去，别把饭煮稀了或煮稠了，恰到好处，说明你非常专注的在做饭。你饭菜做得香，精致，那跟抄经一样。抄经也是在牧牛，认认真真的抄，一笔一画，一字一字的抄，清清楚楚地觉知当下的每个动作，安住当下，不打妄想。做报表就做报表，什么都不想。点钱就安心的点钱，把账做好，别出差错。

你的工作做好了，就能把牛牧好了。我过去在银行上班，就是点钱的，我点了十六年钱。我点钱的时候，很认真。没办法不认真，错了要赔的。一百张百元钱，必须得全神贯注的点，先手点一遍，还要识别假币，再用机器过一遍，有时会过两遍。识别假币不是拿机器识别，都是拿手点，拿眼看，时间长了，一眼就能看出来。如果你点钱的时候不专心，一下子漏过去一张假币，要自己赔。这钱一摸，摸到它，就知道是假币，这是专注的功夫。我们在银行干时间长了都有专注的功夫，只要你认真工作，都有这个功夫。

你天天看那张百元钱，特别细微的差别都能看出来。所以说，如果你不认真，不警觉，看得出来吗？最后假币从你这儿出去了，让客户找回来了，就得赔钱，而且还得被批评。再说了，还有一个良心上的问题，假币从你这出去，让客户生烦恼，你于心何忍。你自己赔，还让人家白白的烦恼了半天。点钱这个工作不能出错，得识别假币，不点错了张数，账不能记错了。你给人家算错了钱，人家会向你的上级有关部门投诉。银行出纳，不需要费心思，但需要认真、专注。这一行，如果做好了，特别练心。这就是在工作中修行，工作是最好的修行场所。

所以大家也不要觉得世间的工作太忙，没法牧牛，那是你不会做，最主要不知道用什么心态去做。用的心态不一样，直接关系到牧牛的质量。你所得心太多，得失心太重，是很难专注的。掌握好牧牛的方法，知道它背后实相的道理，对世事看得淡一些，不要想太多，都能把工作做好，再加入觉知和牧牛，那样工作就不再没有意义。

可能有些工作需要你杂用心，你不可能一天十二个小时都是在散乱，在杂用心，就尽量抓住机会练习牧牛。

牧牛的原理你理解的透彻，没有不能练习牧牛的工作，就算你在那儿拍电影，你在那跟人家唇枪舌战，你讲课，只要你专心的做，全都是在修行。只不过，我们经常会不认可、不接受自己目前在做的事情，我们习惯了做这个事情却渴望做另外一个事情，或觉得还有一个事情更好，总是不能满足现状。

如果你所求太多，再怎么明白理，实际上还是做不到，那是因为你不能满足于当下。总求一个好，就有一个不好，所以会打妄想。那样的话，你的修行只是形式化。你也只能通过一些形式，通过有为的修行来慢慢转化自己的习气和观念，最后达到彻底觉悟。

这几天我们行脚，关心的都是自己的起心动念，看看你的心放没放在脚下，还是想东想西？好好把牧牛的工作做好。我们在路上歇脚的时候，闲坐的时候，也是尽量处在一物不为的状态。因为共修的时候，大家是有警觉的，对自己有要求，不能散乱。如果你一个人的时候，没人督促你，没人提醒你，可能就忘了。你坐那儿，坐着坐着就开始打妄想，就开始琢磨这琢磨那，或者找一些事干去了。

这一天不是说需要八个小时六个小时都在牧牛，毕竟我们很多人都是在家人，在尘世中修行，这一天有那么一两个小时在做功夫，就了不得了。有一段时间，你的功夫就会突飞猛进。不知道大家有没有体会，通过这几天行脚，你平时走路的时候，会不会已经有一点习惯安住当下了？你开始自然地收摄六根了？是不是走着走着，就自然地离念，回到当下。当然有些时候，你还是会看这看那，但是会比以前收敛多了。这个势头，这个劲儿已经出来了，对吧？这就是实修的结果，是串习的力量。

这一天你下两盘围棋，中午一睡觉，脑子里全是黑白子。要是下象棋，全都是车马炮。有些事，你干多了，它就成为一种惯性的力量，这就叫功夫。但是你看，如果你熏的是世间法，熏的是染着，是玩乐，你再修行，就很难。如果你每天熏的是智慧，熏的是定力，熏的是觉知，你就慢慢地变成大修行人了。凡夫和圣人之间就是一种习惯的差别，圣人是用智慧来处理问题，用实相来看破幻境，凡夫是用颠倒心，烦恼心、生死心来看待问题，成为习惯，轮回就是一种心行的习惯。

修行就是通过强化训练来转变心意识的习气种子，别无二法，不是说禅宗不需要修行，悟了就完了，那是不明白。

只是禅宗的用功与其他法门的用功是反着的，它是离念的功夫，是无为的功夫，是无作的功夫，是无事的功夫，是休息的功夫。你找不到一个修的痕迹，念一转就完了。但是在这一转之前，需要做很多的前行。最后，在心念的转化上，在心体不染万法上做功夫，你看不出来他在做功夫。你甚至看到一个人在那打盹儿，在那懒懒地躺着，他有可能是在做功夫。他就算打盹儿睡着了，也比你在那儿打坐强，如果你打坐时同时打了很多妄想。所以禅宗的修行是无为的，它是无修而修，而且不拘泥于形式，没有一个特定的形式。

禅宗牧牛，做功夫，是一切时，一切处都可以做，但是你学其他法门就很难同时做。你一边点钱，一边还念着佛，那会把钱数错。你炒着菜了，还诵着咒，盐忘了放了。把盐当成糖放里了。只有牧牛，只有学禅宗，单纯专注的做某件事，就是修行，而且是最妙的修行。所以唯有禅宗牧牛，在任何时候都可以做。

另外，专注和牧牛，虽然有相通的地方，但还是有区别的。比如练体操，或者是画画，非常专注，但是过于专注，导致对周围没有觉知。还有行禅和坐禅时，过于专注，会导致入定，而对周围发生的事失去全面的照，这样，就会从智慧的禅定陷入到狭隘的禅定。所以，只是专注地做事，修行还是比较片面和狭隘。比如打太极，如果加上觉知，那太极打的就会更妙。牧牛就是通过出离妄念，让自己活在当下，再加上六根自然的觉知，整个人就处在自然的解脱状态中。

禅宗的殊胜就在这里，他是在任何时候任何地方都可以修行，不拘泥于形式，不局限于身体的形态，只是做一个心念上不染不住的功夫而已。只要不打妄想，不起妄念，不入烦恼，就可以一直歇着。一进入头脑意识和分别，生了烦恼，这个时候需要拉一下，修行就完了。一开始可能难一点，功夫做到位了，就会越来越简单，越来越轻松，到最后就是一物不为，六根接触六尘又不染万境。偶尔起些念头，零零星星的，根本不用管它。

修行到最后，并不是像有些不明法理的人说的，完全在禅定中，没有任何念头。那不是禅宗所说的究竟解脱。而是念头随便起，但是没有一个念是烦恼念，是妄想念，是执念。随念起念，而不被念惑，不被念头带走，就像牛在路上走，它看看这儿，看看那儿，不犯苗稼。你不用管它。犯苗稼在这里比喻打妄想，起烦恼。没有烦恼，随便它怎么走。你不管它，它也不吃草，这头牛就纯熟了，成就了，不需要再牧牛了。也不是没念，随便起念，但不受念的影响。

有人错解了禅宗的牧牛，认为一个人修行功夫到了，一个念都没有，清清静静的，不是那样的，而是一切念照常起，但它没有了力量，你不会被它带走。

关于牧牛，我们今天讲了很多，最后还是要落在实践上。抓住任何时机，在工作中也好，在家庭中也好，在一切现实琐事中也好，在道场中与大众相处的过程中，都是我们牧牛的好时机，都是修行的好场所。道场无处不在，看你会不会利用，会不会在一切处修行。

第一义空和佛性妙有

涅槃经中讲到福庄严和智慧庄严。狮子吼菩萨对佛说：您讲福庄严，慧庄严，这是二法啊。世尊你错了，您怎么还有个慧庄严，还有个福庄严，这不是掉入二法里了吗？大家仔细看，是他掉入了二法，还是佛陀掉入了二法？他是自己掉进二法里了。为什么？我们看后面，就知道他这样问，是一种诡辩和质问，其实不是正问。有些人就会犯这个毛病，有些人会想：佛怎么还在这分别？还有个慧庄严，还有个福庄严？如果具足这二种庄严，不应该问一种二种，不应该问什么是福庄严什么是慧庄严，可是佛现在明明在给我们讲这个福庄严和慧庄严。

“云何世尊说言能答一种二种？”为什么还要给我们讲这两种庄严？你不是说诸法是不二的吗？怎么在这又给我们分别了呢？“所以者何？一切诸法无一二种”狮子吼在解释自己为何这样讲。一切诸法没有二相啊。为什么呢？一种二种也就是二相、二法，常与无常、有与无、色与空，一切诸法的一种二种是凡夫相。我们看他这一句，如果是单说，没有问题。但是他在这里这样问佛陀，就有替众生来发问的意思，有问难的意思。

我们看佛怎么回答的。“佛言：善男子，若有菩萨无二种庄严，则不能知一种二种。”也就是说如果没有这二种庄严，不懂得福慧双修，你就不知道什么是不二。你也不知道怎么善于分别诸法相，怎么方便讲这两种。“若有菩萨具二庄严，则能解知一种二种。若言诸法无一二者，是义不然。”如果你一上来就说：“诸法没有二。”那你这句话是从哪来的？你这一句话都二了多少次了，是不是？“何以故？若无一二，云何得说一切诸法无一无二？”你说不二，你本身就用了一个二字，大家看是不是这么个道理？你说诸法不二，不二之性，这句话的前提就是假立了二法。你已经用了二，你已经二了！所以这个不二也不能住，也不能知解，也不能执着。

这就跟有人告诉大家：“不许说话！”他先要说话，才能告诉大家不要讲话。有人说，有了文字，就不是禅宗了。执着禅宗不立文字，那这个观点是不是文字？你已经立了文字了！那我请问你：“不立文字”是不是文字？你可以立文字，但不要着文字即可。

为什么你可以立文字，别人就不能立文字？所以说我们对佛法的理解千万不能变成一种悖论，变成一种戏论、争论、抬扛。它是智慧的体现，是为了解除烦恼，而不是为了确定什么真理。是为了断除众生对虚妄的执着，而不是强求一个真法。不被幻迷，就是真法，并没有实有的真法可得。

禅宗倡导“直指人心，不立文字”，但是禅宗留下来的文字是所有法门中最多的。它留下的文字很多，它仍然可以说不立文字。因为这些文字就是为了让你去明白：没有实有的法，没有实有的文字。如果你执着了一个“不立文字”，你就会被不说所缚。别人一问，我就不说。你爱说不说，谁管你？这个大家现在听懂了吧？就是他问的问题其实是一种问难，本身是不合实相的这样一种状态，虽然他假以这种不二的、实相的口吻来讲，但是他自己反而堕入了二法。

佛就说了：若无一二，若没有这两种，若没有世间的二法，你怎么知道不二呢？

“善男子，若言一二是凡夫相，是乃名为十住菩萨，非凡夫也。”如果说二法是凡夫相，凡夫会分别二法，凡夫自己知道这个东西吗？不知道，他不知道这是二。世间人也说二，但他那个二跟我们这里的二是完全不一样的。它那个二就是二百五、二二乎乎的、糊里糊涂的，一会儿就犯混、犯扯、犯傻。这里的二是指一切的对立的法。凡夫也不管什么对立不对立，而如果你知道这是二法，慧庄严和福庄严这是方便分别的二法，如果你清楚这个东西，你知道它是不二之性，这就不叫凡夫了，这是十住菩萨的智慧。只有十住菩萨才能够清楚地了达所谓的二其实是不二。

“何以故？一者名为涅槃，二者名为生死。”就是善于分别诸法相。这里的“一”是不二。涅槃名为不二。“二者”就是二法，二法就是生死。这里的一二不是第一是涅槃，第二是生死，不是这个意思。这里的“一者”就是不二，也就是不异。异就是区别，不异，就是一的意思。“二”呢就是不一，就不是一，就是异，那二其实就是生死，就是我们凡夫所有烦恼、无明的因，就是因为他着了一个二法。狮子吼菩萨问这问题的时候着了一个不二，其实着这个不二和着二是一样的。如果住在了一个不二的概念上，这还是二法里面的一个边见，还是两头。所以真正的不二是非常难的，一定是离心意识，离住离分别的。最后到维摩诘那里也只能默然。到了诸佛那里，也只能哑口无言，到了祖师那里，也只能竖拂、回寮、今天头疼。“一者”就是不二，名为涅槃；“二者”就是二法，有为，生灭，名为生死。

“何故一者名为涅槃？以其常故。”因为它不二嘛，因为它常住嘛，因为它不在两边嘛，所以是涅槃。那我们怎么去领悟这个大涅槃？其实就是领悟不二之性，领悟佛性。佛性就是中道，中道就是不二。“何故二者名为生死？”为什么二法就是生死呢？“爱无明故。”二法里边就有我和我所，爱无明就是能和所，就是贪，就是导致一切的颠倒的根本。所以说，所谓“生死”就是因为有爱，有无明，有能，有所，妄见一个能，妄见一个所，所以叫生死，所以叫二法。“常涅槃者，非凡夫相”。“常涅槃者”也就是不二之法，非凡夫相。“生死二者，亦非凡夫相。”为什么？凡夫他不知道生死二法，他不知道一切对立之法、对治之法、一切二法是生死相。如果知道生死相是二法的话，就不会着生死了，就解脱了。生死二者，也是非凡夫相。

这里的一二并不是第一第二的意思，是不二和二法的意思。“以是义故，具二庄严者，能问能答。”所以，只有具这两种庄严才能如是问，才能如是答。

我们看狮子吼菩萨问的问题也不是凡夫所能问的，凡夫是根本没有这样的智慧去发问的，而佛如果没有这样的智慧也是没有办法回答这样的问题的，一下就会被狮子吼的问题给搞懵了。

就像有些人会反问：“禅宗不是说不立文字吗？你怎么天天还在讲经啊？”禅宗不是无为法吗？怎么还带人大拜，搞那么多有为呢？这种问难本身就是自己不明白，着在了一个无为和无文字上。如果你自己不通达的话，被人家一问就问傻了，你就没办法回答了。

我们看下面这一段关于第一义空的开示。

“善男子，佛性者名第一义空，第一义空名为智慧。所言空者，不见空与不空。”好，刚才课间我就问了大家这个问题，什么是“第一义空”？为什么这里要讲一个“第一义空”？平时佛不是只讲一个空吗？为什么这里要讲“第一义空”？

后面的经文里就有答案。我们看答案，后面都写了。“所言空者，不见空与不空。”这里的“空”是指什么？这里的“空”是佛方便所讲的一个空，对治有的一个空，声闻乘所理解的空，不见空与不空的空。我们看后面的一句话，就知道这里的空，不是佛所讲的真实空，空性的意思，而是对治法里的空。后面一句是，智者见空与不空。所以如果见空就可以了解诸法实相，佛就不需要再引用一个“第一义空”的概念了。那“第一义空”其实是见空与不空，见常与无常。什么意思啊？不跑两边。不跑两边的意思是不茫然趣两头，就叫“第一义空”。所以有个第一义，其实是中道空，是佛性空，是无所有空，是真正的空。是中，你又不能执个中。这一句话“所言空者，不见空与不空”，如果你不了解，不真正了解“第一义空”的话，这一句话就把你弄懵了。

这个空，明明写着不见空与不空，很容易引起歧义。也就是有人会把它理解为：见到真正的空的人，不见空相和不空相。如果这句话不在这里，放在另外一个地方，没有上下文的联系，这样理解也没有问题。但是联系前后文，就不是这个意思了。不然，后面怎么会有智者又见空与不空呢？这就是很多声闻乘人，不见性人完全迷惑的地方，他根本没办法理解，因为他着了一个空相。着了一个空，就看不到不空性，或者他只能见空，或只见不空，他不是同时见空与不空。所以叫“不见空与不空”。

“所言空者”就是断灭空，或者是说知解里的空，他要么只见空，要么就见有，他一定是跑两边的。“第一义空”是不跑两边的，就是智者所见的。智者既能见空又能见不空，既能见常又能见无常，既能见苦又能见乐，既能见我又能见无我。但这里就是善于分别诸法相，而于第一义不动了。这里并没讲不分别，而是详细地分别什么是“见空与不空”？哪个是空？哪个又是不空？“见空”是指什么？“见不空”，哪个又是不空？这里有这么细的分别，有这么具体的内容，而不是一下子全都空了。

这里所说的“智者见空”。什么空啊？一切生死。“不空者，谓大涅槃”，什么是不空啊？常乐我净，解脱，智慧。这是见空和不空。后面包括“常与无常”，什么是常啊？佛性是常，什么是无常啊？一切诸法是无常。“苦之与乐”，什么是苦啊？无明、颠倒、烦恼是苦；解脱、智慧这是乐。中间就省略了啊。直接就是“乃至无我者”。什么是无我？“无我者，即是生死。”什么是我者？“我者，谓大涅槃。”

“见一切空，不见不空，不名中道”。你只是见一切空，见诸法全是空相，会落入断灭，你不知道还有一个不灭的佛性，还有一个不空的，所谓大涅槃。声闻人或邪见者，容易堕入这个空。那你就不叫中道，你就没办法见性。“乃至见一切无我，不见我者”，这个“我者”是佛性，常住的佛性，一切诸法所生的根源。如果说一切法都无我，连这个涅槃都不存在的话，这本身就不成立。你这是妄想，这是语言意识中的无我，非佛性无我。你这个一切的作用从哪来的呢？所以说一定是有一个不空的，一定有一个真实存在的。所以“我”又叫真实，叫常住，叫妙有。妙有并不是诸法有叫妙有，而是不思议性叫妙有，佛性是妙有，诸佛常乐我净是妙有。妙有又叫不空。所以涅槃经里所说的不空，跟我们平时理解的不空，完全是两个概念。涅槃经是从佛性有的角度讲不空，这个要跟其人所讲的不空区别开。

“我”并不是指心意识里边的一个跟我有关系的，跟你这个人有关系的我，那个不是“我”，那不是涅槃中所说的真我。真我是指真实，是指实相，是指涅槃、大涅槃。

“乃至见一切无我，不见我者，不名中道。中道者名为佛性。以是义故，佛性常恒，无有变易，无明覆故，令诸众生不能得见。声闻缘觉见一切空，不见不空。”你就知道只见一切空，不见不空，不能见性。“乃至见一切无我，不见于我。”亦不得见性。凡夫正好是颠倒的，该见空的时候，他见不到空，他见一切有我，他见不到无我。该见不空的时候，他更见不到，他见的不是佛性，而是幻有。凡夫他见一切都是有，但他见的有，并不是佛性有，而是以幻为有。外道也是这样，都是颠倒的。所以“以是义故，不得第一义空。不得第一义空故，不行中道，无中道故，不见佛性。”我们就知道了第一义空和空的区别，它是能见空与不空，能见我与无我，能见常与无常，能见苦与乐，不颠倒。

我们再看下一段：“善男子，佛性者，有因，有因因，有果，有果果。有因者，即十二因缘，因因者，即是智慧。有果者，即是阿耨多罗三藐三菩提，果果者即是无上大般涅槃。”这几句呢也很难懂。但是如果你确实明白了，你对佛性完全领悟了，这一段也不难懂。

“佛性者，有因，有因因，有果，有果果。”我们看什么是“有因”？佛性的“因”是什么？这里面讲到的是“即十二因缘”，这个“即十二因缘”其实是十二因缘的观智，简单讲叫十二因缘。也就是你能观察十二因缘，从无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死。也就是这十二因缘，它是没有实体的，它也是佛性的一个用，佛性十二因缘，每一个都是佛性的因。一切法其实都离不开十二因缘，一切法都离不开人，离不开意识，那对于人来讲，其实就是十二因缘。这里“有因者，即十二因缘”，这是佛性的一个因，因因是什么？也就是十二因缘前面还有一个因，就是智慧。你看其实这智慧又回到佛性这来了，因为智慧也是从佛性起的。这里就是从因和因因上来认识佛性，也就是说我们本性本来就具有这样的智慧，只是被无明盖住了，你不能生起智慧。你生起智慧，就能见十二因缘，见十二因缘性空就能够见佛性。这是因和因因。

我们看果，佛性它处在一个中道的位置，它前面有因和因因，后面有果，有果果。其实这是善巧分别。佛这样讲，是帮我们对佛性有一个比较直观的理解。也就是佛性是中道，它前面有因，有因因，后面又有果，有果果。那它直接的果是什么？直接的果就是得无上正等菩提，也就是阿耨多罗三藐三菩提。果果者是什么？见佛性，得大涅槃。因是佛性，果就是见性。通过修行你见性，见性是其中的一个果，这个果后面又有一个果，那就是常乐我净，大涅槃。大家听得懂了吗？其实见性就是大涅槃，但是方便分别它就是两个状态，好像有两个状态，其实是一个。见性了就能够得常乐我净，就能够解脱，就能够入大般涅槃。这是果和果果。

其实你要说因和因因都是一个因也没有问题，因为十二因缘和智慧它是一个，你甚至说它们都是佛性，所以说就是方便分别。继续再分别还有因因的因呢，还有果果的果，可以这样无限地分别下去。这就是为什么佛说声闻乘人他只是知道很粗的一个意思，而佛能分别出无量义来。你只有在完全见性的情况下才能够解说，才能够知道这些意思，才有这个智慧。你不见性，不了解佛性，是没有这个智慧的。你也不知道还有个十二因缘，还要去观十二因缘，还要去观十二因缘是空的。为什么观十二因缘空呢？你不观十二因缘你就不知道原来一切都是从无明起的，原来有爱，有取，有有，才有生老病死，才有这些个苦恼。你知道了，观察到了，在这个地方你不再执了，不再执取，取断了，无明就没了，名色也没了，这些一下全都脱落了。

刚才课间有人问了我一个问题，什么是不放逸？以前她的理解是：观诸法苦就是不放逸。其实真正的不放逸就是实修。在你对佛法有了初步的了解、信受的情况下，你真正去做这个不放逸，就是远离六尘。自律也是一样，自律就是收摄六根，不去染六尘，不去贪染这个虚幻的六尘境界，不去熏修识心，这就是不放逸。你只知道一个苦、空、无常、无我，它的力量是远远不够的。如果你的习气不转，识心的习惯不转，只知道这个理远远不够。你知道一切都是不生不灭的，并不能真正得无生法忍。不放逸才能得无生法忍。一定是牧牛，收摄六根，不犯苗稼。

所以说，具足了福庄严、慧庄严你才能问，你问了就有这二庄严了。你不仅是为自己问，你还为很多人问，不仅是你有这个问题，有些人他很害羞，他不敢问，有些不知道问啥，但是你一问了，他会说我也有这个问题。

后面：“无明为因，诸行为果，行因识果。以是义故，彼无明体亦因亦因因，识亦果亦果果，佛性亦尔。”所以佛性如果我们用世间的一个词来讲，用哪个词特别接近它？它是一个客观的，它是一个中性的，它不善不恶，它也没有觉也没有不觉。就是你得认识到它，你认识到它你才能解脱，才能入大涅槃。你不认识它，就跟它相背，就叫无明。相违背就不在中道里边，就不是客观的，不是一个中性的，不是男就是女，不是阴就是阳，反正你就是跑两边。跑两边，就被十二因缘所缚。十二因缘，就变成了生死。见到了佛性，同样在十二因缘中，但不会迷，在十二因缘中成就解脱。

涅槃大乐

今天我们这段开示选自《涅槃经》，是关于涅槃之乐的，非常的重要，大家认真听、仔细听。而且我建议大家以后这一段每天读一遍，每天都要读啊，这是你的座右铭。

这段经文是：

《大般涅槃经》：“复次善男子，譬如宝藏多诸珍异，百种具足，故名大藏。诸佛如来甚深奥藏亦复如是，多诸奇异，具足无缺，名大涅槃。复次善男子，无边之物乃名为大，涅槃无边，是故名大。复次善男子，有大乐故，名大涅槃。涅槃无乐，以四乐故名大涅槃。何等为四？一者断诸乐故。不断乐者则名为苦，若有苦者不名大乐，以断乐故，则无有苦，无苦无乐，乃名大乐。涅槃之性无苦无乐，是故涅槃名为大乐。以是义故，名大涅槃。

复次善男子，乐有二种：一者凡夫，二者诸佛。凡夫之乐无常败坏，是故无乐；诸佛常乐，无有变异，故名大乐。复次善男子，有三种受：一者苦受，二者乐受，三者不苦不乐受。不苦不乐，是亦为苦，涅槃虽同不苦不乐，然名大乐，以大乐故，名大涅槃。二者大寂静故，名为大乐。涅槃之性是大寂静。何以故？远离一切愦闹法故，以大寂故，名大涅槃。三者一切知故，名为大乐。非一切知，不名大乐。诸佛如来一切知故，名为大乐，以大乐故，名大涅槃。四者身不坏故名为大乐，身若可坏，则不名乐。如来之身金刚无坏，非烦恼身、无常之身，故名大乐，以大乐故，名大涅槃。

为什么我们要学这一段？因为佛法、佛道是一条长远之路。如果你对这一实相不清楚、经常忘记的话，这条路你走不远。走着走着，你就会退失道心，被过去的习气带走了。又开始去干嘛呀？追求快乐。意识的特点——无明，蒙蔽佛性。就是要追求快乐。追求什么快乐？六识、感官的快乐，有觉受的快乐，包括像禅定、四禅八定，那都是不出识心，都是无常之乐，生灭之乐。

我们看看诸佛之乐到底是什么乐，涅槃之乐。涅槃之乐是什么乐？以诸苦息灭，寂灭为乐。也就是说，修行这条路最后要达到的是以寂灭为乐。诸行无常，是生灭法；生灭灭已，寂灭为乐。对此，你要时时铭记在心。诸佛所求的是一种什么乐？寂灭为乐。如果你要修行，你要对这一实相和这一目标非常明确。

其实这一实相、这一目标在每一个当下都能完成，只是你经常忘失，只是你经常被过去的习气带走，离开当下。我们对这一实相领悟得越深，你越能安住，你越不会再去造业，不会再去追逐六尘，不会让自己陷入烦恼，陷入一个悖论中，陷入一个迷宫里，陷入轮回。

我们先看《涅槃经》中的这一段经文：“复次善男子，譬如宝藏，多诸珍异，百种具足，故名大藏。诸佛如来甚深奥藏亦复如是，多诸奇异，具足无缺，名大涅槃。复次善男子，无边之物，乃名为大，涅槃无边，是故名大。复次善男子，有大乐故，名大涅槃。”这一段是佛陀回答迦叶菩萨什么是涅槃，什么是大涅槃。主要是讲诸佛大涅槃和声闻弟子所求涅槃的区别。很多修行者对涅槃有误解，导致修行方向出现了错误。什么是大涅槃？这里强调，一是“无边之物，乃名为大，涅槃无边，是故名大。复次善男子，有大乐故，名大涅槃。”我们看这个“大乐”到底是什么？“涅槃无乐，以四乐故，名大涅槃。”佛解释这个“大涅槃”，本来是没有乐的，这里的涅槃就是大涅槃，大涅槃本来是没有乐可言的。但是，为什么叫做“有大乐故，名大涅槃”呢？这里的涅槃无乐是从世谛的角度，诸佛涅槃是没有感官觉受上的乐趣可言，故无世乐。但它有法乐，所以说：以四乐故，名大涅槃。

这里讲到，涅槃有四乐。“何等为四？一者断诸乐故。”我们自己反观自己，包括所有来道场的，还有很多在家同修。我们想一想，自己过去的修行经历，大家想一想，我们没有功夫的时候，见地不清楚的时候，经常会被妄想带离了修行，就去追逐有缘，去逐世乐。你这个逐乐之心一起，完了，前面的修行就会停止。逐乐之心一起，烦恼已经粘上你了。要知道功德天、黑暗女如影随形，片刻不离。你一起逐乐之心，你等于是要找苦吃了。只是众生自己不清楚，经常地忘失这个实相，经常地忘掉这件最重要的事情，好了伤疤忘了痛。他逐乐逐到一定程度，受苦了，吃苦了，苦吃尽了，他又忘了，又继续去逐乐。

我们看什么是“以四乐故，名大涅槃。”“何等为四？一者断诸乐故。不断乐者，则名为苦。”如果你想实证涅槃之乐，第一先要断诸世乐。有的人可能就不理解了，为什么“不断乐”是苦啊？“不断乐”应该是乐啊，怎么是苦呢？这里的“乐”就是世间法里的二法，是无常的二法，这里的“乐”也是无常的乐，它的本质就是苦、是空，是无常的、是不真实的，它只能诳惑无知之人，诳惑无明的众生，欺骗那些没有修行的人。菩萨、诸佛有了智慧，就不能欺骗他。他就会经常守护自己的六根、守护好自己这颗菩提心，就不会再去逐乐。逐乐就是逐苦！大家记住这一点，因为我们经常会忘失。

所以说这一段我希望大家每天都要读一遍，最好背下来。每天早晨起来读一遍，晚上睡觉之前读一遍，要不停地告诫自己。

“一者断诸乐故。不断乐者，则名为苦，若有苦者，不名大乐。”只要你还求世乐，就必定有苦，有苦就不是大乐，不是大乐就不得大涅槃。

“以断乐故，则无有苦。”你不再去追求快乐了，所有求乐之心寂灭了、熄灭了，苦自然远离你。诸苦灭尽，是名涅槃。随着修行的深入，你求乐的习气逐渐减弱。虽然你还会起念，但是没有起现行，就是没有去做那些逐乐的事，没有真正去付诸行为、行动，没有继续熏染过去的习气，慢慢这个逐乐的心、求乐的心就没有了，那就是断乐了。“以断乐故，则无有苦。”只要你这个心还不安住，还不安分，总想这玩玩儿去，那儿干点什么，再去吃点好吃的，再去买个房子，弄个车子，再去组织个家庭，再去生个孩子玩玩儿，这是给自己又挖了一个大深坑，那个苦是无有边际的。因为你这个心一起来就停不下来了，一旦你又去做这个事情，你就没办法停下来。

“以断乐故，则无有苦，无苦无乐，乃名大乐。”总结一下就是“无苦无乐，乃名大乐。”这是一句金句、座右铭，我们大家要时常地提醒自己“无苦无乐，乃名大乐。”

所有在这条路上能够走得长久的，一定是能看到“无苦无乐，乃名大乐。”无苦无乐，是觉悟者的一个常态，他会安住在这个“无苦无乐”的状态。一个好的修行人，他知道什么能做，什么不能做，他会自己提醒自己，一旦他起心再去染污的时候，再起那个偷心、贼心的时候，他会想起这句话来“无苦无乐，乃名大乐。”只有这样，只有时常忆起这一个实相来，我们才能在这条路上走得更远，直到圆满菩提。我们才能够彻法源底，才能够真正达到解脱，达到大涅槃。如果你忘失了这一点，等于这个伤疤还没好，你又继续去伤害它，那个无明之疤永远也好不了。这时你说什么烦恼即菩提，无明即佛性，完全没意义，是自欺欺人。所以我们一定要记住“无苦无乐，乃名大乐。”

我们在道场安住，平时散步，出去行脚，坐禅、读经，在一起聊天，做一些简单的事情，过简单的生活，偶尔开个玩笑，甚至搞一些小的娱乐活动，大家在一起玩得很开心。这些都不会染污，不会形成苦，它只是生活的一种放松状态。就算你吃到好吃的东西，也会觉得美味，听到好听的音乐，你也会觉得动听。虽然这些也是乐受，但你不住，过去就完了，这也是涅槃之乐。而你到世间，你建立家庭，你搞事业，你追逐五欲六尘，你会迷失在里边，愈演愈烈，没有自制，不能自拔。你没有时间修行，忘失修行，不识真理，就会堕落在世乐里。

没有诸佛菩萨、没有善知识、没有道场、没有同修们的加持，你很难出离生死轮回。在世间想要获得大解脱，是非常难的。我们在道场修行，很多人都觉得改习气，转变思想，放下各种观念和知见，都会非常难，经常按耐不住自己，经常想奔家跑，奔世间跑，奔外边跑，总是想去做些点什么来让自己安心，无法安住无为。所以这个习气的转变不是一天两天就能完成的，需要你跟它抗争到底，跟烦恼、跟自己的习气周旋到底。

修行首先得了解实相是一个什么状态，你得先认可这个状态。你自己反观自己这么多年的修行经历，是接近这个状态，还是远离这个状态？是趋向这个状态，还是背离这个状态？也就是无苦无乐的状态，首先反问自己，你认可这样的状态吗？通过你自己的实际经验，来验证佛说的是不是真实的？即便我们做不到，但我们从理性上先认知这一点，相信这一点，然后我们就可以付诸行为。付诸行为就是付诸实修，进行专门的训练。

“无苦无乐，乃名大乐。涅槃之性，无苦无乐，是故涅槃，名为大乐。”这个“涅槃之性”是指实相，本体，真实。真实之中没有苦乐，所以说涅槃名为大乐。“以是义故，名大涅槃。”因为断了所有的苦与乐，所以叫大涅槃。

后边“复次善男子，乐有二种：一者凡夫，二者诸佛。凡夫之乐，无常败坏，是故无乐。”凡夫的乐，它是无常的，它不是恒常的，而且它会带来空虚，带来烦恼，带来苦，所以它不名为乐，“是故无乐”。凡夫认为的那个乐是一种假象。我没看到任何世间一个没有觉悟的人有永远的快乐，如果能在世间生死法中找到常乐，那是不可能的。一个人世间的福报再大，人再聪明，有再大的才华和能力，如果不觉悟的话，他能找到常乐，那是不可能的。他一定会受苦，一定会有无量无边的烦恼。即使表面看上去他挺风光的，八面玲珑，人人称赞，但是他的苦、他的烦恼，一定会现前。你有多少烦恼，他就有多少烦恼。因为这都是人的根本无明造成的，根本无明不解除，人是无法离苦得常乐的。他所获得的快乐一定是感官觉受上的无常之乐，是识心的快乐，感官会坏掉的，识的快乐也会消失。所有依外物、外境建立起来的这种乐趣都会消失的，所以这种乐是虚幻的。它消失的时候你怎么办？就比如说男女、夫妻、恋人在一起好的时候，真的就像掉入蜜里一样，到了天堂一样，对方突然变心了，对方突然得病了，对方突然之间离你而去了，那时候你的苦是翻倍的。包括你对子女的爱，对父母的这种依恋，都会让我们受极大的痛苦。你越幸福，失去的时候就会越痛苦。所以世间之乐是无常败坏虚妄之乐， 并不是真正的乐，这是凡夫之乐。“凡夫之乐，无常败坏，是故无乐。”

“诸佛常乐，无有变异，故名大乐。”这第二段主要写诸佛之乐，恒常不变。也就是深入讲解大涅槃之乐有什么特点，我们了解这个特点，才对涅槃之乐生起信心。“诸佛常乐，无有变异。”这是涅槃之乐，诸佛之乐最大的一个特点，和凡夫之乐是不一样的。凡夫的心会有起伏，他所得的快乐会有变化，会转变为痛苦。而“诸佛常乐，无有变异，故名大乐。”此乐是恒常的，是不坏的。

“复次善男子，有三种受。”受有三种，这里其实都是在讲跟乐有关的，跟世间乐有关系的受。“一者苦受，二者乐受，三者不苦不乐受。不苦不乐，是亦为苦。”佛在讲，一切的觉受，如果你贪着，你住的话，都是苦。包括不苦不乐受，也是一种苦。这个不苦不乐分两种：一个就是凡夫也会有不苦不乐的时候，但是因为有无明，他这个不苦不乐是无常的，是不稳定的，是非觉悟的，并不是恒常的，并不是他领悟了的、确定了的。他是恰巧赶上一个无记的那个状态，是暂时的无苦无乐；还有声闻缘觉的涅槃和解脱，它不究竟，他也认为自己证得了无苦无乐，但是那个还是无常的，所以叫苦。三种受里，一个是苦受，二是乐受，三是不苦不乐受，那不苦不乐受，是亦为苦。“涅槃虽同不苦不乐，然名大乐，以大乐故，名大涅槃。”涅槃也是不苦不乐，为什么它不是苦，它是大乐呢？而三种受里边的不苦不乐受叫苦呢？因为它是受，它没有出识心，它还是无明的状态，没有真正地觉悟。就比如我们有时候，发呆的时候，包括我们打妄想的时候，没有觉悟的人，很多状态也是这样的，也是没有苦也没有乐，但是他会觉得无聊寂寞，并且衍生出各种细苦来。你要说它难受痛苦，也没有什么大的痛苦，反正就是难过，不知道怎么处置自己，这时候的不苦不乐是凡夫的一种识心的受，它不是大涅槃里的不苦不乐。大涅槃里的不苦不乐是没有受的。“涅槃虽同不苦不乐，然名大乐，以大乐故，名大涅槃。”

“二者大寂静故，名为大乐。”第一是“诸佛常乐，无有变异，故名大乐。”第二，“大寂静故，名为大乐。”所谓的“寂静”就是我们回到六根的直用直行上来，没有在意识里边去追逐、去思维、去分别，随用随空了。知上没有立知，知的当下不住，空掉了，又不是断灭，知不停地起，但不住于知，这个就是“寂静”。这个“寂静”不是打坐入定的那种寂静，那种定还是没有出识心的觉受。或者说，有的人突然之间感觉到六根脱落了，山河大地都没了，然后感受到一个“灵灵觉知”那个寂静，那也不是这里的“寂静”。那个寂静让很多人都会修偏，那个还是识心的感受，还是识里边的虚妄法。是因为住了，是一种觉受，是无常的。而这里所说的“寂静”就是我一直在跟大家讲的回到当下，只是假名回到当下，又没有一个“当下”可得。从妄念和思维的住着里出来，假名回到“当下”。这个当下就是从妄念、从分别、从烦恼、从是非、从人我，从这些妄想里出来，是名回到当下。就是该干什么干什么，正常地起心动念，常应诸根用，而不生用想。分别一切法，不做分别想。正常地思维，直用直行，当体即空，这都是寂静。只要你没有住，没有纠结，没有痛苦，那都是本性在起妙用，也即真正的“涅槃”相。涅槃不是在静中，也不是在动中完成，而是动静二相，了然不生。虽然你很清楚自己处在一种不迷的状态，但是你又没有住在一个觉上，没有分别和思维这个觉，你又不是无明，你又不是有觉可得。也没有所谓的灵灵觉知，也没有什么迷惑颠倒。

这里的“寂静”、“大寂静”，很多人都会错误地理解，他把动静二法里所体验到的那个静当成寂静了。它只是有那个特点，用世间的“寂静”只能形容涅槃的寂静，但涅槃的寂静并非世俗的寂静。并不是说房间里突然没有声音了，或者是突然感觉很清净，那个感受到的都不是大寂静。大寂静很平常，没有任何言辞可以描述。《法华经》云：“诸法从本来，常自寂灭相。”《维摩诘经》云：“一切众生毕竟寂灭，即涅槃相，不复更灭。”我们平时穿衣、吃饭、喝茶、倒水，正用的时候没打妄想，很平常、很简单的生活，那一切时，都是大涅槃相。就算山崩地裂，也破坏不了涅槃之相。所以六祖大师说：劫火烧海底，涅槃相如是。会了就很简单，举手投足，无不是涅槃。而且会知道怎么保任，不会再去求一个寂静。那个求得的、体验到的，有所住的，都不是大寂静，不是涅槃相。也就是说，这里的大寂静就是无苦无乐，生灭心灭。你不逐乐了，就寂静了。你这个妄心歇下来了，妄心一歇，歇即菩提。你刚要想去造业，刚一起贪心，刚要生起嗔心，这时候你觉知到了，拉了回来，又回到平常的状态，这就叫大寂静，这就叫无苦无乐。所以，一切法即涅槃相，并不是让你去造业，去搞贪嗔痴，继续染着世间之乐，然后骗自己说，这都是涅槃相，都是寂静。这是妄想，是自欺欺人，又错误地理解了涅槃和寂静。乐心不除，苦即不灭。

有人跟你讲现在有个赚钱的买卖，你拿一万能赚五万，你本来有这一万还挺快乐的，没有任何苦恼，还能维持你好几年的生活。但是贪心一起，你为了赚五万，把这一万给他了。第二天人就没了，你这一万打水漂了，难过得要死。“我这一万块钱，我坑了多少人才骗这一万块钱，又让他给骗了……”哈哈，有点夸张，但现实生活中这样的事屡见不鲜。你别认为修行人就没有贪的，就不会被骗。太多了，有太多因贪财被害得非常惨的人。大家一定看好自己的念，你一起逐乐的念，一起贪嗔痴的念，立刻回来，回到我们平时每天的这种生活，这种最简单、最平常的生活中来，让自己的心习惯平常，习惯无苦无乐，这就叫寂静，叫涅槃。当然这种生活的状态你不能去分别它，也不要去住着它，别刻意为之。既不要把自己弄得那么紧张，死板着让自己不乐。也不要逢人就讲，我每天心态可好了，你们也一定要怎么样怎么样。有这样过度的心，没办法平常。这是“二者大寂静故，名为大乐。”

“涅槃之性，是大寂静。何以故？远离一切愦闹法故。”所谓“愦闹法”，就是执着六尘、人我是非、我慢、我相、贪嗔痴慢疑等等。远离这一切愦闹法故，名大涅槃。“以大寂故，名大涅槃。”如果你对这个大涅槃的性、相、貌、状态不了解的话，你随时都可能掉入无明、掉入轮回里。涅槃就在眼前，轮回也在眼前，一念迷即轮回，一念觉即涅槃。你别老想我死了以后有没有轮回，那都是妄想。我们随时随地都可能进入轮回，你不是在轮回里就是在涅槃里。一念迷即众生，一念觉即佛，一念觉即大涅槃。

前面讲到两点。一，“诸佛常乐，无有变异，故名大乐。”“二者大寂静故，名为大乐。”我们看第三点。“三者一切知故”。这个“知”就是觉，并不是有东西可觉，也不是有东西可知，就是了解实相，领悟实相，不会再迷了，不会再犯愚痴了，不会再起无明了，这叫“一切知”。什么是起无明啊？你迷于自心境界，又去抓到空，这叫起无明。你知道是幻化的，你知道都不真实的，但是你没有功夫，你有习气，你又去追逐幻尘了，这叫不知。知幻即离，离幻即觉。你一念不知你就不会离，你就会染，你就会着，你就会住，你就会生烦恼，你就会在那里撕扯。

“三者一切知故，名为大乐。非一切知，不名大乐。”凡夫他没有一切觉，一切知。所谓正遍知，一切智，一切智智，就是这世间没有任何一个问题能让你生起困惑，因为你抓住了根本。你不用去解释稻子几个月长起来的，你也不用去钻研雾霾是怎么形成的，这些东西都不用你去知。你知道这一切相都是从妄念起，从心生，没有实体，对这一点非常清楚，不会忘失，这叫“一切知”。你知道一切法都是妄念、名相、识心所计，非有实法。这叫一切知。而不是说我具体地知道每一件东西怎么来的，并不是指那个，是指知道万法的根本，知道实相，觉悟诸法实相。这里既有见地，又有功夫。知解的不算，理上这么认识到了，但是我行为上还是做不到，这并不叫“一切知”。这叫知解和妄想，不叫“一切知”。这里的“一切知”是解行相应，是知行合一。当然这个是需要我们训练，需要我们不断地深入修行，需要我们不停地去做功课、听经闻法，是一个整体修行的结果，不是一天两天就能达成的。但是我们知道这是一个目的，这是一个方向，一个目标，你对这一点要确信。

只要你离开了这条路或者离开了这个方向，赶紧及时拉回来。甚至你一时退失道心都没问题，只要你及时觉察，再提起道心，勇猛精进，一样能成就。《涅槃经》里面讲了，其实并没有真正的退失，只是暂时退了。退完之后，你有善根，还会遇到其他因缘，还会继续前行。这是第三：“三者，一切知故，名为大乐。非一切知，不名大乐。诸佛如来一切知故，名为大乐，以大乐故，名大涅槃。”

“四者”，第四，“身不坏故，名为大乐。”这个大家千万不要理解错了。“师父，这身不坏我怎么也理解不了，人都会死啊。”什么意思？佛性不坏，法身不坏，这里是讲的是法身，不是指肉身。法身是指智慧，指真如佛性。智慧是不坏的，佛性是不坏的。你的心性、佛性是不会坏的，而凡夫根本就不知道自己有佛性，他把肉身当成自己。凡夫他不知道人身中有佛性，他认为人死了也就完了，他迷迷瞪瞪地又轮回去了。他不知道佛性常住，所以他会造业，他会迷惑颠倒。而诸佛都是法身常住。“身不坏故，名为大乐，身若可坏，则不名乐。”这个“可坏”其实是不了解佛性，不了解诸法常乐我净。声闻乘人认为佛涅槃了，认为佛是无常的，法是无常的，一切是无常的，他不知道佛性是常的。执着色身是自己的本身，身坏了，他就认为一切是无常法。他认为万法是无常的，是生灭的，认识不到不生不灭性，认识不到这个常住佛性才是真实的自己，才是一切众生的本来面目。“如来之身，金刚无坏，非烦恼身，非无常之身，故名大乐，以大乐故，名大涅槃。”

这一段看上去好像并不难懂，但它的义理，它包含的东西很多，很深奥。大家每天都读一遍，最好能把它背下来，把这个理深深地印在自己的脑海里。不然这条路你是走不长久的。你走着走着业障一现前，过去习气一现前，你又贪着世间去了。尤其再有点世缘和业力，再牵你，再勾你，你很难安住，你很难不退心。退失了，也是白白地烦恼，白白地受苦，没有任何意义。

就像你在路边走的好好的，正常的心智，不可能心甘情愿地掉到那个泥沟里去，是不是？那你掉进去了，一定有原因。除了神经病，肯定有原因。要么你贪玩，要么你不小心，或者你看到底下有个东西非要捡，你掉进去了，把自己弄得浑身脏，然后你说：“唉，我这就是玩儿。”你本意不是想玩，你并不想掉进去，你是没管理好自己，不小心掉进去的。你本来是不想掉到沟里去的。你在上面走着多清净，多开心啊。你非得掉进去弄一身脏，还把自己磕伤了，然后还得洗，还得去治病，这叫自寻烦恼。咱们别自己欺骗自己！不好好觉醒，不好好警觉，不好好走路，不好好修行，就会被烦恼骗，被无明宰割。然后还说：“师父说了，可以退的。”我没说可以退啊，你自己非愿意退，你自己愿意受苦，那就受去吧。如果一退就退到底儿，不用前进了，省事了。你退完了还得走这条路，还得重新再走那一段，是不是？你何必重新再染那一遭呢？

我经常劝大家来道场修行，一定别急着回家，在这里多留一些时间，珍惜在道场修行的机会。我并不是说要把大家困在这个地方多少年。有些人刚来十天八天，听我一直劝大家留在道场，他就生起了恐怖心，他就说：“师父，您是要把我们关在这里一辈子吗？”我没有想把你关在这儿一辈子，我养不起你这么久。但是，人们刚开始来道场，就会觉得这里不自由，不如家里快乐，所以无法深入修行。他在这里住久了，感觉好像在监狱里一样，看到大门开了，他都心花怒放。是你自己要走进来的，没人逼你，是不是？但是你要知道，这里是一个戒无明之毒的戒毒所，戒轮回心、生死心的一个大戒毒所，戒贪嗔痴慢疑五毒的戒毒所。虽然这里并没有戒毒的医生，你自己就是你自己的戒毒师。我们利用这个道场，利用这个地方，就是戒我们的无明之毒，戒生死之毒，戒贪嗔痴之毒。真不能随便就把自己放回去，你这毒还没戒掉呢，放回去一碰到缘不是又犯毒瘾了吗？对不对？大家好好在这里戒毒。真的，我没有夸张，也没有开玩笑，这里就是“戒毒所”听上去像是笑话，其实真是这样。赤裸裸的，很真实的一个戒毒的地方。

就是你要知道诸佛之乐是无苦无乐，诸佛就是安住在这种我们凡夫认为太无聊太无趣的状态里，佛能在这里安住。而且他安住了，他见到实相就是这样，他会生起大乐。这个大乐就是常住，就是寂静，就是没有苦，一切妄想、躁动的熄灭，对一切都了如指掌，对实相完全了达，对一切无不了知。因为这几个因素，所以称为大乐，这个大乐跟世间人心里的乐，跟我们以前对乐的认知完全不一样。我们以前的乐一定是感官的，一定是识心的快乐。对这一点你不清楚，你就没法修行，你是没办法长住的。你根本就在道场待不久，你待着待着就要爆炸了，一定要跑。这两天陆续地有的人已经跑了，跑了好几个了。就是他无始以来追逐快乐的习气压不住了，他要爆炸了。他觉得必须得给我点快乐，不然快疯掉了。我在这里呆着，每天做重复的功课，吃同样的饭菜，生活那么枯燥无聊，也不能吃好吃的，也不能出去旅游，天天就在这么一个院子里，出来进去就这么几个人，就这么几个景物，太无聊了。虽然也有一些娱乐活动，但就是哄小孩儿玩的东西。除了投壶就是投壶，投得都不想再投了。真的，如果你没有坚定的出离生死的道心，你对诸佛无苦无乐的大乐没有深刻的领悟和实践，你很难在这里坚持修道的，你一定会离开这里。

要知道此消彼长啊，人的习气不是一朝一夕就能转变的。要么生死心增长，要么道心增长。自己的功夫做到一定程度，那个梗、那个分水岭你过去了，后面就特别轻松了，就一马平川了，就不那么艰难了。可是你没过去的时候，真的会不停地起伏，会有反复，真的会有很压抑的感觉。我最近几天也受你们影响，快要按捺不住了。我好几次要想上二楼，但是那个高度不够，如果摔不死，摔个残废更痛苦。

这就是我们过去生中无始以来的那种习气现前了，就是想找点快乐嘛，他就想奔外跑，他就想去吃个大餐啥的，看个电影啊，玩玩儿去，旅游旅游去。你看好多人，他虽然学法多年了，就停不下来，他一定要去旅游。他不能好好地牧牛，没有收摄五根，他忘了诸佛之乐是涅槃寂静之乐，不是你眼根捕捉的那个快乐。那个是烦恼大海，是空的沙漠，什么都没有，只会让你沉沦和迷失。凡夫他根本就没有触碰到烦恼的本质，它一直就是在烦恼里转。《涅槃经》云：“堕烦恼河，亦复如是，未尽其底。”他就是在烦恼河中间不停地迷惑颠倒，根本不能尽其底。“周回轮转二十五有。所言底者，名为空相，若有不修如是空相，当知是人不得出离二十五有。”他一直在里转，就跟做大梦一样，醒不过来。“一切众生不能善修空无相故，常为烦恼驶河所漂。”我们学《涅槃经》，包括前期做的一些准备，我们今天能坐下来，安静下来，能够理解，甚至能够信受《涅槃经》里这些重要的义理，我们会越来越清楚修行的方向，我们会越来越有信心。对未来的道路越来越明确，你会走得越来越稳。你没有别的路可选。诸佛就是安住在这个寂静、无苦无乐的状态里。

你不上课的时候，平时自己独处时，没事可做的时候，最好就是三种状态：要么就是看书，要么就打坐，要么就躺床上闭目养神。再加上去散步经行，就这么几种。偶尔放松一下，听听轻音乐。别听那些情啊爱啊那种，情执一起来就要命了，本来就挺躁动的，一听那些歌更躁了。其实咱们道场有不少人离开，都是因为欲望压不住了，贪心起来了，淫欲心起来了，他在这里受不了了。因为大家还都是凡夫，业力现前，抵抗不住，有这些现象也很正常。但只要我们明白道理，好好修行，这些习气是可以转变的。当你的修行，你的智慧，你的定力超过了业力的时候，你就能降伏它。心虽然还会起，但是它影响不到你，你也就难过一段时间就过去了，自己能调整过来。如果你没有功夫，你没有修行的愿力，没有智慧，你就被它淹没了，就一下给带回去了。

咱们一定珍惜自己在道场每一天的每一节功课，包括你独处的时候，你要一直提醒自己，没有什么乐可追求了。无苦无乐才是大乐。每天过这种平平常常的生活，每天起来吃饭、做卫生，然后喝口水，休息一会儿，我们上课，诵经，讲经，打坐，然后休息，踢踢毽子，投投壶。不是那个投湖啊，不是投湖自尽的投湖，是做游戏的投壶。我们的生活就是这么简单，但你记住了，这就是戒毒的生活，这就是离苦的生活，唯一的解脱之道，一切众生想要解脱，谁都没法绕开的一条路，没有二路。你越了解实相，越读《涅槃经》，就越会死心塌地地过这种日子。就是你回到家里，你离开道场，你也是过这种生活。你不会再去染污，再去造业，不会再去追逐快乐了。六根、十二入、十八界里什么都没有，叫空聚落。除了你的妄想，除了痛苦，什么都没有。

《涅槃经》云：“善男子，凡夫之人，不摄五根，驰骋五尘。譬如牧牛，不善守护，犯人苗稼。凡夫之人，不摄五根，常在诸有，多受苦恼。”这句话我们也要划下来，跟后面牧牛那段一块看。这是要获得涅槃常乐，无苦无乐，诸佛大乐的必修之课。只要你不善守护，犯人苗稼，你就常在诸有，多受苦恼。凡夫逐乐就是逐苦，有乐就有苦，要想无苦，必须断乐。断诸乐故，能够达到无苦。你要相信每天这样修行是趋向涅槃道的，是默契于涅槃道的，默契于实相的。首先要确定这样的信念，明确这样一种方向，然后再一点点去做，去实行它。最后你就很安心了，你甚至是享受这种生活了，就变成诸佛之乐了。

这段经文开示，已经写得非常清楚明了了。大家自己多看，多理解，再结合自己的实修，你会对解脱之道越来越有信心。

六到口诀详细开示

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

这是走路，是很重要的一条。因为我们每天都要走很多路。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

包括我们每天叠被子，穿衣服，刷碗，凡是用手和物体接触的时

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

如何练习一物不为

对于现代人来讲，练习一物不为有太多的益处，效果也是非常显著的。尤其是练习一物不为的理论来源于禅宗最上乘的修行。

药山禅师和石头禅师他们之间曾有一段对话，一物不为的概念就是来自药山禅师。他有一次在石头上坐着，石头禅师就问他：“你在干什么？”他说：“一物不为。”一物不为的概念就是在这里提出的。石头禅师考他，看他所谓的“一物不为”和禅宗的修行相不相应，是不是默契。所以就问他：“你说你一物不为，那么就是闲坐了？”石头禅师诱导他给坐着定义一个法、一个概念。如果药山禅师没有真正领会所谓的“一物不为”，可能这一问，他就会说：“嗯，我是在这儿闲坐。”这个“闲坐”就变成有为了，其实就是有心在那里坐着。但药山不是。所以药山没有被骗，没有被石头考到，他说：“若是闲坐，即为也。”言外之意，我虽然在这里坐着，但并不是“闲坐”。石头就问：“你说你不为，你不为个什么呢？”石头禅师非要问出一个什么来。药山回答说：“千圣亦不识。”

石头禅师看药山这样回答，知道他会了，所以就默认了药山禅师。最后，石头禅师就说了一个偈子：“从来共住不知名，任运相将只么行，自古圣贤犹不识，造次凡流岂可明？”

这一段对话和达摩祖师见梁武帝的那段公案也非常相似。梁武帝问达摩祖师：“如何是圣谛第一义？”达摩说“廓然无圣。”梁武帝问：“对朕者谁？”达摩说：“不识。”我也不知道你面前站这个人是谁，也就是说我也不知道我是谁。理是没有一个实在的我，事是什么？你考我，我没有被你的问题所骗，就是诸佛来了问我这个问题，我也不知道我是谁。

当然，如果你问的是禅师，他转身就走开了，这个转身走开，也是一物不为的内在应对。金刚经讲“应无所住而生其心”，维摩诘经讲“于三界不现身意”，都是在践行真正的一物不为。这是我们练习一物不为的理论指导，就是最后我们靠做一物不为要达到的解脱境界。不管你是坐在那里，还是干什么，你都是于三界不现身意，都是心不再做事，都是心无所住，心无所依，没有被妄念所转，没有住在前念、今念、后念上。若念念有住，烦恼尘劳就出来了。这是关于练一物不为理论和见地上的一个讲解。

你想参加一物不为的练习，首先要了解它最终的一个目的，它导向的是一个什么结果。我文章里也有多次开示什么是一物不为，怎么练习一物不为。这次专门提出这个功课，所以再详细地讲一次如何练习一物不为。

练习一物不为不仅能让我们了达诸法实相，更有很多现实的、世俗的意义。比如说对身心健康，让我们安下心来做事情，转变我们的一些坏习惯，都起很好的作用。这也是一物不为最粗浅、表面的一个作用。它最深刻的作用其实是能让我们开悟，让我们解脱生死。

今天好多人刚加入这个群，还不太清楚具体怎么操作一物不为。一物不为这种修行方法需要极高的悟性，本来它是禅宗最上乘修行，是悟后起修的功课。现在把它提出来，大家都可以尝试练习。悟性好的，一看这四个字，就知道怎么练习了，就是什么都不做嘛。你没有悟性，说的多明白就是不懂，因为这里有很深的理论依据。形式上的练习并不难，真正达到祖师“一物不为”的境界，那就看每个人的根基和悟性了。

坐在那里什么都不动，就是它的方法。总是有人问：“师父，到底怎么练一物不为？”坐在那里什么都不做，就这么练。“怎么什么都不做呢？”坐在那里什么都不做，我会一直这样告诉你。

问问题的人不知道，他这一动念，一问问题，就开始在做什么了，就不是在“一物不为”了。一物不为，听起来很简单，但是做起来确实不简单。我建这个群，哇，在文章里把一物不为的效果描写得特别好，把所有的利益都给挖掘出来了，大家知道了，都一窝蜂地要加这个群，以为进了这个群就解脱了。我心里想着：“这是一般人能学的吗？”但立刻就跟上一个念头：“不能轻视初学。”万一人家是大根基的，前念还迷呢，后念就觉了。

“师父，您一物不为的文章我句句都能印心，我看得特别明白，我现在就能给别人讲。”你明白不代表你能做到，你不练，说再多都是口说般若。虽然你能讲出来，境界来的时候你一点都使不上劲儿。平时我们的用心都是心向外驰，有所依的习惯从来没转过，所以你懂的这些道理是听来的，学来的，跟你没关系。

今天早上我发了一篇文章，就是——想弄明白什么的心正是轮回心。这一点我们经常忘失，我们经常随着无始以来妄想习气受苦。明白不是一个死物，不是定义出来的，而是无所住心。真明白的心已经是不住的了，而不是你问问题时候的那念心：“师父，我想知道，为什么转身就能开悟。”你这一想明白什么，你就住在问题里边了，你就转不了身了，就轮回了。这是一个关键，你不明白的时候，你做很多事，你觉得没动念，你觉得你没动心，其实后面都有一个有所得心，这个有所得心完全地把你蒙蔽，你根本就没看到。你会不停地做事，不停地求一个东西，不停地去想弄明白一个东西。为什么？因为你没有真正地去修行过。我这里讲的真正的修行是指牧牛，出离妄念。只有做到这个才是真正的修行，其它的一切修行都是在门外。

一物不为，顾名思义，就是什么都不做，包括都不能生一个不做想：“哦，我在这里什么都不做。”你那还是做。就像石头对药山说：“一物不为就是闲坐了？”药山说：“闲坐就为了。”这是一物不为的一个理论宗旨。

我们刚开始练习的时候，谁也甭跟我讲讨价还价：“师父，我立禅，站桩行不行？”不行！“师父，我躺着练行吗？”不行！“师父，我开车的时候专注地开车，什么都不想，能算练一物不为吗？”不算！“师父，我在那执勤站岗，做保安。反正也没事，我站在那站着练一物不为可以吗。”不行！为什么？因为做保安是有职责的，你在那做事呢。一物不为是没有任何事可做，完全地放松，坐在那里就像一滩烂泥一样，像一个快要死掉的人，奄奄一息的人一样。要全都放下，这才能够叫一物不为。“师父，我一边听您讲经，一边坐那什么都不做，那行吗？”你自己想想，那行吗？不行。

刚进群的问各种问题的都有，我在这里统一答复，你们自己想出来的那些方式，都不可以。一定是按照我的要求去做：坐在那里，睁着眼，什么都不做。打妄想时，能拉回来就拉回来，拉不回来，就让它打。

“师父，我一开始练，我不躺，但我也不坐，我是斜坐行吗？我歪在那里，那样比较放松。”一开始你还是坐着，稍微坐正一点。身体虚弱的人，你可以坐个椅子，坐沙发上，有靠背的。如果想认真练习的，最好就坐一个板凳上，没有倚靠的东西，不容易昏沉。你别买个躺椅，那样太不认真了。一躺就睡着了。睡着了就是睡着了，那就不是练习一物不为了。

一物不为在形式上，是最接近什么都不做的一种修行方式，也是最省力气的修行方式。只不过，我们的心念太狡猾，总是出来干涉我们，提各种各样的问题。本来非常简单的修行方法，总是被意识心干扰，变得好像很复杂。

为什么一开始练习不要躺呢？也不要站呢？做功课时，你要告诉自己，我在练习无事地坐着，我在做一物不为的功课。这个功课要求这样做，坐着是最适中的一个身体姿势，既有站的优势，又有坐禅的优势，所以选择坐在那里。你能很好地牧牛，你能够高效率地牧牛。一物不为和牧牛是紧密相连的，甚至是一个东西。一物不为的功课形式是坐在那里，然后是通过牧牛的方式来做。

关于牧牛，有一个公案，描绘得非常生动。

一日，石巩慧藏禅师在厨作务次，在那里坐着。祖问曰：你在做什么？慧藏禅师曰：牧牛。祖曰：你怎么牧？慧藏禅师说：一回入草去，便把鼻孔拽来。也就是说，一打妄想，就拉回来。祖曰：子真牧牛。

妄念一来，分别心一来，未来心一来，你首先要看到，然后才能拉回来。坐在那里，说是一物不为，并不是真的什么都不做，而是要牧牛。这是从两方面讲的。什么都不做，是指不要打妄想。打妄想了怎么办？拉回到当下来。牧牛是什么？牧牛就是妨止心去做什么，实质上就是什么都不做。你做了，起了什么心了，看到了，回来。

练习一物不为这个方法、方式简单至极。为什么简单至极？它就是坐在那里休息，不需要任何的方法。但是这个功课又变成了一个最难最难的功课，比登天还难。难点有两个：一个就是你坐在那里什么都不做，这跟我们平时每天的习惯相差太大了。我们平时一定要做些什么才能安心，突然让我们什么都不做，全完无法适应。除非已经练习过，或进行过禅修的人，相对会容易些。

平时我们就是活在心意识的活动中，念头一起，就会有种种的习气生起来。不做什么，心就会躁，会不适应。绝大多数人会不适应。不适应什么？不适应独处，不适应无聊，不适应寂寞，这种不抓取六尘的状态很不适应。这是一个难点。还有一个难点就是不能坚持。有做三天的，有做七天的，有做十天的，有做一个月的。我了解的，最长都没有做到半年。做着做着就不做了，除非你建一个共修群，督促大家练习，可能会长久些。

这个功课能做多久，完全看每个人自己的发心和对修行的重视。看谁对自己的修行认真负责，也要看每一个人的悟性，对一物不为这个功课的理解。你对它的意义认识越深刻，你就越愿意花时间去做。其他功课太多，没时间的人，我建议大家先放下其他的一些功课，把一物不为练起来。如果你自觉能力特别强，每天你都会要求自己做，这个群不加也可以。有的人没加，你反观一下自己，是不是因为懒？有可能是因为懒，而这个功课又难做，你才不愿意练习的，这个只有你自己清楚。

为什么我们要选择坐在那里不动的姿势来练习一物不为？因为你身体不动，你的念头动得就少。身心是一个东西。大家一定要明白，身体和心大多数情况是一致的。一个觉悟的人，有功夫的人，他的身心是合一的，是协调一致的。古人云：“协于身体，布于四肢。”即是此义。坐在那里，心意识虽然也会动念，但是因为身体静下来了，就会看到自己的念头，会很快回来。而凡夫迷人，他的身心经常是分离的，人在这，心不知道在哪。到处乱飞，像无头的苍蝇，到处乱撞，不知道干些什么好。为什么到处乱飞？因为身本一直在动，动着动着把你的心给迷住了。所以身体要先静下来。身体静下来，八识里面身识一静，带着其它的识，眼识，耳识，鼻识，意识，阿赖耶识，都趋于安静。然后整个人慢慢就静下来了。这个时候你就能够看得到更多的起心动念，看到在自己在生贪心？还是在生未来心？还是在生人我是非心？这些通过静坐下来，你都看得很清楚。

这是一开始我们做这个功课，有这个要求，一定是坐在那里。不要贪舒适，别总想躺着。最好弄个小凳子，小椅子，或者是一个木椅，找一个地方，没人打扰，安静地坐在那儿，什么都不做，什么也不想，让自己彻底放松和休息。如果想什么，就想自己是绝症患者，重病患者，听医嘱咐，必须静养，否则有生命危险。家里如果安静，你就在家里边做。可以在小区里找个地方坐着，或者是公园长椅上，水边，湖边都可以。如果你出差，等火车飞机的时候，会有一两个小时的时间，不要看手机，就可以做一物不为。火车站人来人往，没关系，你不要受环境影响，一静下心来，那些东西都是幻梦，根本就影响不到你。等火车，等飞机，看病挂号，排队，不要看手机，别人爱怎么着怎么着，你就坐在那里边坐着，都可以练习一物不为。实在累的时候稍微微闭眼睛，闭目养神。

现代人有太多的事情可做，一个手机就把大家全给骗了，每天就是不停地看手机，不停地看手机，眼睛很少有休息的时候。现在一个人能老老实实坐那儿闭目养神，都变成了一件非常奢侈的事情。别说半个小时，五分钟什么都不干，那已经是极高的觉悟了。自己能想起：“我坐这儿五分钟什么都不干。”那已经是一个很高的觉悟了。所以如果不发起，不倡导，不组织建群来共修学习，督促大家练习，我想没有几个人能够长期坚持每天都去练习一物不为。

前一段时间我们道场经常举办一日精进。一日精进中上午打两座，一节一物不为课。下午打两座，一节一物不为课。还有一次是晚上也加了一节。就是专门练习一物不为的课程，我们已经进行三到四次了。虽然只有半个小时，我感觉效果特别好。前期我们也练习过，但没有坚持。我们在道场有很多空闲的时间，有心的同修可能一直在练。就算有时大家不是在做功课，但是我们的状态就是没什么事干，坐在那里发呆，每个人无意中都在练习一物不为。因为你不可能一直都在做事，你总有没事儿的时候。这时，加上你禅修的力量，你已经习惯安静地坐着了，一物不为就不是一件难事。下雨的时候，自然你就会在廊下看雨。这都是一物不为的练习和延伸。

所以我建议想练习一物不为的同修，为了加持自己练习，最好还是要进这个群。你的心里会有一种明确的目的：“哦，这是共修群，我要做这功课。”这是对自己的一个要求。你不进群，除非你自觉能力特别强，你已经习惯了每天都做这功课，这个是没关系的。我们还有几个功课群，坐禅群、读经群，楞严咒群，觉知经行群，立禅群，五个群。早期很多人加这些群报数，后来养成习惯了，每天都在坚持做这个功课，这个时候就可以不报数了。所以说，群里报数的人少，不代表做功课的人少。大家都在坚持做功课，已经养成了一种习惯，不做这个功课，反而不自然了。

如果功课做到自然地在做，这个数就可以不报了。一开始它是一个助力，助你起跑，助你做这个功课，最后变成良性循环，自动地在做。我们建群就是给大家一个加持，一个约束，督导，帮助那些初学者养成实修的习惯。

我再讲几句练习一物不为最快的作用和效果。比如我练几个月，我练三十天，我甚至就练三五天，只要你认真地按照我讲的要求去做，你练习三天，身体就会有变化，你跟以前对比，会发现你安心了很多。你想想看，练习三天，就会有这个效果，如果你练一个月，练一年，这个效果会怎么样？一定非常明显，你身体各种疾病会不治而愈。为什么？一物不为其实就是在修养身心，在修复你的身心，在休息你无始以来动荡的心识。我们的身体和生命就像一个机器一样，这个机器不能一直不停地转。一辆汽车，它的发动机不能天天二十四小时不停地转。这辆汽车的寿命是八十年，你不停地转可能三年就完蛋了。你要是转转，歇歇，转转，歇歇，它能开五十年。你要经常歇，它可能能开七十年。练一物不为，并不是让你一天总坐在那儿什么都不干，你这样的话，你家里人也不干。你只是练习半个小时而已。这半个小时，就会转变你有所依的习惯，慢慢地你就会习惯独处，你的生命状态就会储存更多的能量，恢复健康那是必然的。

为什么我们要刻意地强调练习一物不为？大家在这个时代，我们的生命都是过度地运转、消耗，不停地转，导致身体和心理出现各种疾病。一物不为就是自觉地去看病，自觉地去戒毒，自觉地去疗养院休息。当你做一物不为的时候，你在哪做哪就是你的疗养院。你身边的人就是你的陪护，不花钱，也不用请人。你坐在公园里，游人就是你的陪练。你在家里练习，家人就是你的陪练。你要告诉自己，你已经病入膏肓，再不练，就来不及了。无常就在我们身边，一息上不来，又隔一世，是否能投胎做人，完全没有保障，更别提修行佛法。

练习一物不为极其简单，还能听到鸟叫，还能看到雨，还能看到花。你不练习的时候，这些东西每天就在你的周围，你就是看不见、听不到。再好的食物你也吃不到味道。为什么？因为你的心没在那里。你的心从来都没有休息过，你一直心不在焉。你练完一物不为，再坐下来吃饭都不一样了。这是练习一物不为对我们身心起到的最明显的一个效果。

我以前讲立禅的时候，说立禅是“收魂大法”，一物不为是“收魂最上法”，比立禅还要厉害。因为立禅还要立着，腿会累，你站二十分钟腿会麻。站着站着身体会晃悠。体力不好的，晚期的，他站不住。立不住，就坐下来，再不行，再晚期，就躺着。只要你掌握这个方法，明白它的理论，根据自身的条件来练习。

这是一物不为的作用，对身心的恢复，恢复你的元神，恢复你的体力，恢复你的精力，甚至恢复你的智商，都会起到一个明显的作用。恢复你的智商很难，但是也会有提高。

现在有了手机，我们用眼消耗太多。眼睛看东西看多了，不仅眼累，身体其它地方也会出毛病。眼睛使用过度了，整个身体都会有病变。六根不停地在用的时候，其实你的意识都是在转。为什么脑力劳动者消耗得特别多？就是意识在消耗身体。修行就是息虑忘缘，少做事，减少消耗，恢复生命的本然状态。坐在那里什么都不做就非常地相应，从形式到心行都是最默契实相的。

这比各种养生、看病都要强不知多少倍，既没有负作用，又有利于修行。

做一物不为切忌三分钟还没做，生起了一百个问题。“师父，一物不为就是当下契入空性吧？”“师父，我理解一物不为主要是心不为吧？”你先做，这些道理不需要你现在就讲。我现在是没办法，为大家指出这么个方法，但你要去练习。你不做，你老是问我这，问我那，你是非要把我给拉下水是吧。我这一边教你做，你老是问我，我又禁不住诱惑。你问我三次我就回答你了。前两次我都不理你，我也在练习一物不为。你问第三次，我就动心了，忍不住了。所以咱们不要互相干涉，别总是问问题。你无量劫来轮回生死，就是因为问问题的心歇不下来。一物不为就是让你不要生起问题，生起问题的时候你能看破它。

一物不为最重要的作用，是跟觉悟有关。如果不能觉悟，其实它跟世间的善法，跟那些养生没有什么区别，只是选择了一个比较省事，比较舒服的方式而已。它的一个最根本的作用就是能提升我们的修行功夫，能够与实相相默契，能够解决生死大事，能够开悟见性，转识成智，自利利他。这个就需要你深入地学习禅宗，才能把这个功课一直做下去，把它更深的意义和目的搞清楚。如果你能一直坚持做一物不为，保你临终的时候会正念现前，一心不乱。你就是在一物不为的状态就走了，就坐在那里，没有任何的恐惧，没有任何的忧虑和挂碍，非常安心，就像睡着了一样，就离世了。为什么呀？因为你的心处在无为中已经形成习惯和常态了。你心里的恐惧、忧虑、挂碍早就在做功课的时候消失了。要知道，一切的烦恼，从生心有，从动念有，从住着有。你的功夫都做成了，你已经习惯坐在那里不起这些心了。心生则种种法生，心灭则种种法灭。这些心早就没有力量了，哪里还有那些问题？那些问题都是从心念里有的，从不觉有的。功课做到一定程度，觉知时常现前，妄念不生，我所心灭，自然与道相应，根本不会起心打妄想。

所谓的凡夫，其实就是止不住念头，随念流转。一去坟地，哇，好可怕啊。坟地不可怕，你不停地动念可怕。哇，看到一条蛇吓死了。看到一条大黄狗，吓得就不行，紧张。狗不可怕，是你自己吓自己。为什么？你不停地在投射，在动念，你从来都没有练习过止息妄想。

我们身体的各种疾病，都跟你过度消耗有关，你不停地动念分别，是非常消耗你的精力的。一说你这个人不行了，快走了，吓死了，开始自怜自艾，哇，想起这一生受的苦，种种难过的事，情不自禁就开始流眼泪。没修行。“我这一辈子好可怜好辛苦啊，这一辈子也没享福，刚到学山禅院享几天福，又要走了。”念念不停，眼泪止不住地流。这是没有修行，没有好好练一物不为。

路上看见死个小动物，就开始悲伤，念没止住，止住了这些反应就没有了。包括早晨起来照镜子的时候，也不会吓到自己了。为什么？念头能止住了，不投射了，看不到自己那么丑了。

每天坚持半个小时，一定会养成习惯，而且这个力量是非常大的。它跟坐禅不一样，坐禅休息的更彻底，但它容易昏沉，约束身心的灵活性。但为什么还要坐禅呢？因为它休息的力度比一物不为强。活着不是单单地为了休息，休息是为了对治你的妄想、执着。当你休息到一定程度的时候，你还要活出来，变成一片活水，不是死水。不是说我奔那一坐，坐成一个石头你就成了，那成不了，那又跑另一边去了，跑二乘，跑自了去了，沉空守寂去了。所以一物不为是睁开眼睛，你可以看。眼前有什么，自然地去看。出现什么声音就听，有什么气味就闻，有风吹来就去感受。它和坐禅不一样，坐禅容易昏沉，容易入定，容易住妄想境不加了知。一物不为有它的特点，和行禅、立禅都有区别，这些特点你练习过程中就知道了。

今天讲的这些内容，我以前的文章里基本都提到过，有些人不认真看，那我只能再讲一次。公众号里边写了好几篇文章，包括群里也在发，你一定先静下心来看，别急着问怎么做。这篇长文，大家一定好好看。你加了这个群，不练没有任何用。你不坚持练，我把这个事情讲得再好，跟你半毛钱关系都没有。所以你一定要静下心来先把我那些文章看懂了，再练。

我所写的所有好处是来自于你把心静下来，真正去练习。你得布施，布施时间，布施享乐，布施跟家亲眷属在一起的时间。你要独处，你要无依，这个非常难。一定静下心来再去练习。在练的过程中自己再去体会，再去总结，再去形成自己的经验。练的同时再看文章，看完文章再练，这样同步进行。你光在那傻练也不行，要发愿，为了解决自己更深层的生死问题，这样你的练习才会长久。

再有有问题的，私底下跟我联系，反正我基本上是不理你的。你别以为不理是坏事，我三次不理，你可能就开悟了。你悟性好，我三次不理你，你：“哦，原来这就是一物不为啊。”自己一懂，不就是悟了嘛。

练习一物不为补充

练习一物不为就是要看到自己生起问题的心，然后不被心识所骗，减少诸行。所有的行为都从心有。妄心不生，诸行寂灭。为什么要减少诸行呢？诸行无常是生灭法。怎么叫觉悟？怎么叫悟道？你看到一切烦恼尘劳，一切痛苦，一切无明都从一念妄想生。也就是说，一念心向外驰，起疑惑，分别幻境、生起问题的心一起来，你没看到，就开始在念头中不停地流转，转到一定程度，行为就会跟上，行为跟上，五蕴生起，十法界就起来了。如果你起这一念，看到了，没有被它骗，你就能安住在无为中，这个无为不是断灭的无为，该干什么干什么，但你心中没有一个特别的执取。这时候你就没有进入轮回。

看到生起问题的心，不被它骗，回到未生心之前，该做什么做什么，这是修行的核心。问题是我们经常生起问题，问题是我们经常起这一念心而看不到。道场经常有人问我问题，他自己看不到自己起心的惯性，他会不停地生起问题，我也会随机随缘解答。但有时候我就会说：“别问这没用的。”有时候我就走开了。有的人不知道为什么，有的人可能一下就明白了。

到底在哪个地方修行？什么是修行最核心的部分？就是生起问题的刹那，看到它，能拉回来。这是修行最关键，而且是最难的地方。我们无始以来轮回生死的心就是这念心，这个习惯转变了，修行就成功了。

练一物不为是最好的训练自己从妄念中出离的方法。因为你坐在那里，也没有闭眼，也没有昏沉，也没做打坐想，你是灵活的，但又在一个静态中。你什么都知道，但又没有动。就像一只青蛙一样，蹲在那里，看上去就像一个雕像，但只要你一接近它，它就知道，而且立刻走掉。就像一只猫在盯着老鼠一样，猫不会乱动，它伺机观察老鼠，非常地警觉，但又没有消耗。老鼠就是你的妄念，你的疑惑，你的种种问题。生起问题的心一起，你内在的猫就会看到，一看到，老鼠就回去了，妄念就没了。一看到，心一收，解脱了。就在这里解脱。再起心，再拉回。一念觉即佛，一念迷即众生。道理每次一说，哇，好简单。为什么还经常掉进去呢？没有练习！你不练一物不为，就没有力量！你没有认识到它的重要性，就不会下苦功夫去练。

有一段时间，我经常练习一物不为。我发现这个修行方法太重要了。有一天我晚上做梦，梦里就对自己说：“这个事情非常非常重要。”我在梦里就催自己赶紧醒来，醒来之后好把这件事告诉有缘人，让他们练习，这个力量太强了，修习无依的效果太好了！然后第二天，就开始带着大家练一物不为。

它像坐禅又不是，像发呆也不是，像冥想也不是。说它是无所事事也不是，因为你打妄想的话，还要牧牛，还得会把念头拉回来。说它简单，是人皆可修练。说它难，十地菩萨搞不清楚。说似一物即不是。所以它是最好的动中禅修。它是长养圣胎、保任最常用的修行方法。这个修行习惯养成了，你永远不会再问问题。你会起念，但你能看到，自己就能拉回来。

大家对练习一物不为一定要高度地重视，要有一个透彻的认识。高度地重视你才肯练。大家不加群没关系，但是你练不练，那就是你的事了。我已经苦口婆心地，一而再再而三地讲了这么多了，我自己看着都嫌啰嗦。练一物不为，不是这几天才讲的。三四年前，就开始带大家练习了。现在过去那么久了，为了督促大家认真练习，我只能建群。

有一些老人，一上午就坐在墙角儿发呆，最后走的时候也是坐着走的，没有任何的痛苦。有些人到老了还拼命地造作，还这跑那跑，还跟别人去计较，去矫情，所以临终有各种病苦现前。如果你平时就养成了在哪儿都能安静地坐着的习惯，首先获益的就是你身体。

我们一定把练习一物不为养成一种终身的习惯，你一天只要能够坚持练习半个小时，时间长了一定会有明显的作用。超过半个小时那更好，练习一个小时那是最好的。你说我坐四五个小时可以吗？偶尔尝试一下可以。你有大量的时间没事干，可以坐两三个小时，也不用太久。不用每天都坐几个小时。修行精进当然是好事，但要保存力量，长久地把功课做下去，这才是最重要的。

所以修行是自己不断地练习，不断总结属于自己的经验和智慧，它是实践出来的一种力量。

云门公案

今天我们学习一则跟云门禅师有关的公案。因为这则公案有很强的代表性，也即显示了禅宗这门修行的向上一路、绝妙超拔之处，所以我们用一些时间跟大家一起来学习。

公案的原文是：

云门到江州，有陈尚书者请斋。才见便问：儒书中即不问，三乘十二分教自有座主，作么生是衲僧行脚事？师曰：曾问几人来？书曰：即今问上座。师曰：即今且置，作么生是教意？书曰：黄卷赤轴。师曰：这个是文字语言，作么生是教意？书曰：口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。师曰：口欲谈而辞丧，为对有言。心欲缘而虑忘，为对妄想。作么生是教意？书无语。师曰：见说尚书看法华经，是否？书曰：是。师曰：经中道，一切治生产业，皆与实相不相违背。且道非想非想天，有几人退位？书无语。师曰：尚书且莫草草。三经五论，师僧抛却，特入丛林。十年二十年，尚不奈何。尚书又争得会？书礼拜曰：某甲罪过。

这则公案本来是陈尚书问云门一个很严厉的问题，却被云门禅师不动声色地反转过来，反而连续问了陈操同一个问题三次，陈尚书都没有很好作答。接着，云门禅师又问了一个更玄妙的问题，陈尚更是无语，完全不能作答。从这个公案的结局，我们就看出学法修行，不得草率，不能得少为足。

​ 就算学人能回答出云门的两个问题，也有可能只是鹦鹉学舌，更何况回答不出。

好，现在我们从头儿来看这则公案到底讲了些什么，它到底在哪些地方体现了禅宗修行的见地和功夫。

云门禅师到江州来。陈操尚书在江州任职，他也是一个修行人，而且对禅宗很感兴趣。他知道云门禅师来江州，就去亲近和供养。请斋，就是去宴请云门禅师。

在禅宗的灯录里也有一些地方提到过陈操尚书。似乎在禅宗史上，每个祖师都会和当时一些有名的大官员有很多的交往，这些官员一般都是向祖师请法，比如韩愈去见大颠禅师，白居易去见鸟窠禅师等。陈操和云门禅师也是这样的一种关系。陈操一上来就问了云门一个很刁钻的问题。这个问题就是：什么是衲僧行脚事？有点像什么是祖师西来意？如何是佛？什么是第一义谛？类似这样的问题。不会的人就会一下被这个问题给问住了。我们看云门是怎么回答的？云门没有正面回答他的问题。云门非常巧妙的把这个问题避开了。你不要小看这一避开。所有的修行见地和功夫，都浓缩在这里了。这一避开，可能需要三大阿僧祗劫的修行。佛陀无量劫来的修行，不得授记，到了燃灯佛那里，才被授记成佛，也不过是会了这一“闪”。云门问他：你这个问题问了多少人？这里大家不要错过，千万不要忽略这简单的一句话“这句话你问了多少人了。”这句话是整个公案里的第一个绝妙处，转折就在这里悄无声息地完成了。如果把陈操和云门之间的对机问答当成一场博弈的话，胜利在也这时就奠定了。陈操就说，我只问了您一个人。原文是“即今问上座。”

云门暗度陈仓，神不知鬼不觉地把对方的老巢给挖了，而陈操这时还全然不知。一句简单的“这句话你问了多少人”就从守变成了攻，则时也端掉了对方的老窝。陈操说：我只是问过您一个人。云门然后说：即今且不问，这个事我们先放下。然后他问了陈尚书一个问题：作么生是教意？云门为什么会陈操这个问题？因为陈操一上来就说，儒书和经教我不屑于去问，这些我都会了，我只问什么是衲僧行脚事。陈操这个问题表面上看很高，他直接问宗门中事。但是云门可不会被你这个问题唬住。陈操这样问，好像他经教都通了，只想知道宗门本分事。云门就问了他一句：“什么是教义？”你不是说，三乘十二分教你好像都明白了吗？我先问问你，什么是教义吧。这个问题看似很好回答，但是在真正的大善知识那里，你很难草率应付。大家仔细，这里有点像柔道一样，你出拳来，我很轻易的就给你拨开了，一两拨千斤，而且以迅雷不及掩耳的速度又给了你一记重拳。这里还不是最重的拳，真正的重拳在后面。我本来是被动的，然后神不知鬼不觉，一个小问题，就把自己从被动变成了主动。本来是陈操问云门问题，云门很巧妙地把问题转移了，反过来问了陈操一个问题。云门禅师说：我们先把这你问的放一边，我问你什么是教意？看见了吗？你跟一个真正的高手过招的时候，他不仅闪开了你的问难，还不知不觉把你带到他设的语境里。如果陈操也是高手的话，他就不会忘失自己的第一个问题，也就是什么是衲僧行脚事。

我们可以设想一下，如果陈操会的话，当云门问他什么是教意？陈操会说，您的问题也很好，但是我们也先放一边，您还是先回答我的问题吧：什么是衲僧行脚事。这一句话，战斗结束。两方打成平手。如果陈操能这样问，那云门有可能是哈哈大笑，或者转身离开。或者直接拿起眼前的茶杯，喝一口茶。这个公案可能就这样结束了。虽然这样结束，但是作为学人和读者，可能并不知道他之间就在刚才那一刹那，发生了多么激烈的战斗。

但是陈操显然并不会禅宗的修行，也就是说，他完全不懂祖师的境界。他没有这个功夫，也没有这个觉悟。凡夫就是这样，一念不觉，就随着自己的无明掉到妄念和幻境中去了。讲理讲得头头是道，但是念念都是披枷带锁，自己还不知道。他谈着谈着就落入了云门的问题里去了。云门巧妙的给他设了一个境，他“唰”地就进去了。云门问他：即今且不论，什么是教意？陈操一下就被带进这个问题里去了，像被某种巨大的魔力吸引到一个幻境中去一样。他顺着什么是教意这个问题，就进入了自己无量劫来的“识心”习气中去了。

教意表面上就是经典的意思！云门的意思表面上就是经典是什么？经教都讲了什么？陈操就说：黄卷赤轴。古时候的书就是黄卷赤轴。其实他回答的也没错。但是，我们看云门的辩才和智慧。他说：黄卷赤轴，那是语言文字，我问你什么是教意？非常的犀利，毫不留情，他的问题像泰山一样重，你根本无法回避。就是一点都容不得你在我这里混水摸鱼。我就问你什么是教意？问这个问题时的口气肯定是非常有气势的，不可能轻声细语地问“什么是教意？”那样就搞笑了。你别给我讲“黄卷赤轴”模能两可的东西，我问你什么是教意。

如果云门不是一个大彻大悟的禅师，不是一个有实证功夫的人，可能就被这么一个“黄卷赤轴”弄得也无语了。后边就不知该问什么了。云门是眼里不揉沙子，你给我回了一个“黄卷赤轴”就想蒙混过关吗？云门说：黄卷赤轴，那是语言文字，我问你什么是教意？这时候陈操没办法，他只能说：口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。我想讲什么而忘了词，我一想什么就忘了要想什么。他这个回答也没大毛病。经典里所讲的就是让我们息虑忘缘，离言绝虑，没错啊。陈尚书的这个回答，一般的法师挑不出毛病来。如果对方不是一个高手的话，他可能就会说：“嗯，你说的不错。”

我们看云门是怎么应对的。云门还是没有肯定陈尚书的回答，他说：口欲谈而辞丧，为对有言；心欲缘而虑忘，为对妄想。你这些都是对治法，不究竟。我就问你什么是教义？云门还是死死地咬住这个问题，继续严厉地问陈尚书，你只须把这个问题给我清楚，老老实实回答出来。

陈操回答的出来吗？当然回答不出来。在禅师面前，就算是佛经里的话，也会被斥为魔说。你会不会？你不会！你根本就不会修行！你没开悟，当然就不会修行，也就无法解脱。我一切都不问，就问你什么是教意？你回答得出这个问题来，就罢了。回答不出来，一点修行都没有。别说陈操，佛也回答不出来！手机是怎么造的？“那棵柱子歪了！”这样回答还有几分相似。

就算你找出了所有标准答案，你告诉我这个手机是怎么制造的。你讲再多，我不满意。你把所有跟造手机相关的信息都告诉我，我说这不是。你讲再多都没用，我就问你什么是教意？你再怎么回答什么是教意，我都不认可。这就没办法了。你怎么办呢？你没办法！你已经掉进云门设的机关陷阱里去了，粘住了，出不来了。你甭跟我讲什么口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。听上去很高大上的，对吧？但在我这里，在生死面前，这些回答都没用。

禅宗是最实际、最真实的法门，容不得半点儿虚假。会就是会，会就能解脱。不会就是不会，不会就轮回。最后，尚书被问得无言以对，书无语！

云门为了彻底折服陈操尚书的我慢心，并没有就此打住，而是继续拷问他。下面才是重重的一击，真正的灵魂考问。因为陈操是一个很有名的大官，又是一个修行人，据说还是个挺有修行的人。云门也知道他的一些事。云门就说：听说尚书在读法华经，是吗？陈操说：“是的，我在读法华经。”过去很多人都以诵法华经为日课。所以云门就引用了法华经里的一句话。从这里我们也能看出，禅宗祖师都是广学多闻，引经据典，信手拈来。法华经有一句话：“一切治生产业，皆与实相不相违背。”原文好像不是这句，但大意是这样的。“资生业等，皆顺正法。”《法华经》原文有这句话。治生产业是什么？就是世间人的工作，不管你做买卖，还是干什么工作，其实都不违实相！但是你得会修。云门要讲的重点，并不是《法华经》里这句话，这是虚晃一枪。如果只是问陈操这样一句话是什么意思，那和前面“什么是教意”没什么区别，就无法显示出禅宗的高妙之处。云门在说了法华经里这样一句话之后，马上问了另外一个问题：“非想非非想天，有几人退位。”这个问题跟前边的所讲的“一切治生产业，不与实相违背”完全没关系。这时候尚书又无语，他当然无语。不仅他无语，一切人天菩萨听了这个问题，都要去撞墙，甚至口吐白沫。

所以这时候云门就抓住机会，开始教育陈操，这时火候到了。如果只是问是“什么是教意？”陈操不会答，还无法彻底折服他。那我就再问你一个问题：“非想非非想天，有几人退位？”这个问题，如长剑击山，碎如粉末。陈操听了这样的问题，当时一定是立刻傻掉。不仅陈操，我想大家在第一次遇到这样的公案和问题时，也都一样的感受。夸张一点，就像五雷轰顶一样。这是什么“鬼问题！”苍天！这才是真正的脑洞大开。

我们为什么要学这则公案。这则公案的这个问题，它的绝妙，它的高深，它的美妙，没有什么可以跟它媲美的。它压倒了世间你能想到的最深、最难懂、最诡议的问题。

好了，这时云门看到陈操彻底懵掉，就知道可以收兵了。其实祖师问学人问题之前，早就预料到这种结果。所以云门就说：“尚书切莫草草。对修行这件事，你不能大意啊。师僧特入丛林，出家人来到寺院出家修道，十年、二十年都不能把这个事情办好，你读了三五本经论，就觉得会修行了？千万不要这样想。这个问题，出家人放弃一切世间之事，专门来思考这件事，用十年、二十年都未必会，你又怎么能会呢？

因为在家人很多事缘都没放下，用心不专，心思会被很多事干扰，所以对于思考诸法实相来说会有很多障碍，这也是一种普遍现象，当然不是绝对的，但大多如此。当时云门两个问题一问完，陈操全都是无语。尤其最后一个问题，非想非非想天有几人退位？这个问题就更加让人抓狂了。别说陈操，就是观音普贤、十地菩萨听了都会哭掉，甚至当场昏倒在地。你问天下人，除了真正明心见性的人，没有人能回答这个问题。大家了解了吗？我不是问你们会了吗？我是说，大家了解什么是禅宗了吗？为什么叫禅宗啊？这个问题就代表了禅宗。你能问出这样的问题，才表明你会佛法，会修行，能问就能答。这就是禅宗向上一路，千圣不传的宗旨！也是末后一句的特点。

所以最后陈操只能说“某甲罪过，是我的不是。我太草率了。您说的让我心服口服。”这就是整个公案的来龙去脉，大致的一个故事情境。我刚才只是给大家复述了一遍，我并没有明确讲解云门的问题和所谓的答案。

大家要想学公案，首先你要能很清晰地把这个公案用自己的话复述出来，当然是背出来。因为这里的每一句对答都包含着修行的妙理和功夫。一问一答，你都要知道祖师的用意在哪儿。在哪里就体现了禅宗修行的妙处？不管他是巧妙的转开，还是主动的出击，都有它超越其他法门的地方，所以才会变成千古疑案，来让大家参询。

整个禅宗的修行，可以浓缩在这么一个小小的公案里。其实这个公案对于现代人来说，算是稍微比较长的了。我们一开始学公案，比如学南泉斩猫啊！百丈野鸭子飞过啊！药山一物不为啊，几句就完了。但是大家可以回忆一下，我们早期学一物不为那个公案的时候，只是石头和药山简短的几句对白，大家都记不住。我记得在杭州带大家行脚的时候，我让大家复述这个公案，很多人都复述不出来，不是少一句，就是多一句，要么就是中间两句颠倒了。说明众生心一直都是浮着的，没有真正静下心来学法。但是现在，在道场呆久了的人，再背古人的公案，能背下来了。回头再看看一物不为那个公案里的对话，会觉得很好背了。为什么？因为你在道场修行久了，每天都在实修，都在做功课，都在息虑忘缘，对佛理有了更深的领悟，再想那几句话就很容易了。

看这则公案，首先你要记得陈操问云门的第一个问题是什么。什么是衲僧行脚事？然后云门是怎么回答他的。你对这些非常清楚，说明你的心都用在学法和修行上，没有杂用心。祖师们说话讲法，问问题，都没有乱问瞎问的，都是有它的用意。这是专业啊！专业的修行大师！不是带引号的“大师”是真正的大师。古人这样专心修行，我们也要这样专心办道，因为你自己选择了修行，你就要深入，就要非常专业。

“师父，这也太枯燥了吧？”我问你在世间，哪个不枯燥？你想干好哪件事你不深入就能成呢？你以为世间那些有大成就的人，一天两天就干成的吗？都是废寝忘食，十年如一日的钻研他那个领域，才有了一定成就。别人都在玩的时候，他在那刻苦钻研。有了付出和努力，才有成就的。学法也是这样，若非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香！你只看到祖师们自在了，没看到他们是如何精进用功办道，为法忘躯的。

所以修行一定要静下心来，才能深入。一开始，我也讲祖师的东西，讲禅宗公案，但是我发现，大家学法完全不是那么回事儿。众缘不具足！给你讲那些东西完全没有用，没意义，导致最后你只学了个样子，口头禅，没有实修，没有功夫，解决不了任何现实的问题。但是你在道场时间长了，心沉淀下来了，静了下来，我会逐渐的把禅宗的精华，宗门修行的特点给你指出来！让你看到，修行还有这么一回事，而且是所有人都无法回避的问题。然后你自己再去悟！再去参！再去练习转身和离念！先做好前期这些善巧方便，再领你入实相门。

这个公案大家一定把它背下来，反复地参究两人之间的对话。每句话之间的关系，它的用意到底是什么，把它参明白。参禅本身就是修行，不要太执着结果。功夫做到了，结果自然出来。首先第一个问题你就得记住了，什么是衲僧行脚事？这就跟什么是祖师西来意一样。然后你再记云门是怎么回答的。为什么他要那样回答？你都要去悟，去思惟。云门那样回答之后，陈操不知不觉就被云门牵着鼻子走，是怎么发生这种转换的？这种转换的意义在哪里？这些我们都要去想。这有点像下围棋，本来你是被对方攻击的，你是后手，他是先手。他下了一步，你放弃了，没有跟他，而是转移到了别的地方。你选择的地方会让他担心，无法割舍，所以他不得不放下自己刚才那一手，跟着你下了一着。这就是一种转换，转被动为主动。有智慧的人下棋，不是你每一手我都跟着你下。我会随时离开你这手儿棋，另辟奚径。会下棋的人，他会下一步，想好几步，甚至十几步都要想出来。我是在我这儿布局，还是随你一步，他都会考虑。没智慧的人，人家奔哪儿走，你就跟着去哪儿，永远是后手。

禅宗祖师们对机就这么厉害。他不会按常理出牌。有时候你觉得是常理，但那是渗透，突然之间就没有常理了。听说你在家里修法华经，我问你，经里有一句话：一切治生产不违实相，这是常理。但是他马上就来一句：非想非非想天有几人退位？大家这个公案好好看，每天提起来一遍，把它在脑海里复述一遍，然后你才能参！你要是连参什么都记不住，那参禅就变成笑话了。非想非非想天有几人退位？你身高一米五吧。你也会这么转，但你得知道为什么这样转？你在关键时刻，能转的过来。在现实生活中，一有烦恼，你就能想起某某一米几。转身是骗不了人的，要活泼泼的，特别的快。

非想非非想天有几人退位？阿罗汉有三毒？本来阿罗汉已经没有三毒了，怎么成了有三毒了。佛还有没有烦恼？有！为什么有烦恼？因为鸡没有烦恼！

当然，下转语，回答这样的问题，得看跟谁讲，刚开始学佛的，你知道没那个根基和悟性，就别这么转了。就正常说人话，说正常人的话，别学着学着学神经了，见谁都非非想有几人退位？今天我们这则公案就学到这里。

云门公案续

昨天我们学习了云门禅师和陈操尚书的一段公案。这段公案的原文我在讲解时落下了两句。这两句在这个公案里还是很重要的，所以今天我把这个公案补充几句，跟大家再把这个公案温习一遍。

陈操尚书，他与裴休、李翱是同一时代的人。陈操与云门，裴休与黄檗，李翱和药山，他们都是很好的师生关系。陈尚书当时也是一个爱好禅宗的人，凡见一僧来，先请斋，顺便勘辨僧人。一日云门到江州，陈操也是请斋，想借机勘辨云门，便有了下面这个公案。

昨天我在复述陈操问云门的问题时，落下了两句没有讲解。这两句是：“儒书中即不问，三乘十二分教自有座主。”昨天我直接就讲到“作么生是衲僧行脚事。”是我大意，在给大家开示时，忘了交待前两句话。为什么说陈操所说的这两句话也很重要呢？是因为后面云门问的问题和这两句话有关，正是因为陈操的问话中有这个细节，才导致了云门禅师后面第一个很尖锐的问题。

陈操前面的两句话，一是“儒书中即不问”，然后是“三乘十二分教自有座主”。什么意思呢？儒家的东西我不问了，言外之意是儒家我都通了。他对自己的学问很有自信，也很骄傲。我们看第二句：“三乘十二分教，自有座主。”三乘十二分教，佛经里讲的东西，这个我也不问。我知道你是禅师，你不会回答我这个问题。教下我也都懂了，我也没兴趣问，我只想问您禅宗是怎么修行的。所以，当他这样讲后，云门后面才会提到：“即今且置，我问你，什么是教意？”你不是说三乘十二分教你不用问吗？好像你都懂了。那我就问你：“什么是教意？”在这等着呢。

其实陈操尚书的问题也是很尖锐的。要知道他为什么问衲僧行脚事？也就是说，这三句话所含的内容是递进的。儒家是一个境界；教下是一个境界，也就是法师讲的经教、佛经是一个境界；然后衲僧行脚事，就是祖师门下，真正的禅宗，这又是一个境界。通过他这三句话，你就知道他是留心禅宗的，对禅宗非常感兴趣。

陈操一下就问到了禅宗学人最关键的问题：禅宗怎么修行？他说，儒家和经典讲的什么，我都不问了，我只想听听禅师说宗门是如何修行的。

云门禅师是禅宗五家之一的一位祖师，在禅宗史上名气超大。慧觉禅师在《禅林僧宝传》中这样记载：“偃契悟广大，其游戏三昧乃如此。”“偃”就是云门文偃禅师。又赞曰：“余读云门语句，惊其辩慧，涡旋波险，如河汉之无极也。公之全机大用，如月临众水，波波顿见，而月不分。如春行万国，处处同至，而春无迹。盖其妙处，不可得而名状。所可知而言者，春容月影耳。”

通过慧觉禅师的描述，我们也能看到云门禅师的悟境和功夫。

云门禅师听到陈操问他什么是衲僧行脚事，他很淡定。祖师的解脱智慧、见性功夫、转身表现在哪？处处都能转身，处处都能不染，都能不住，又不滞于不住。他很巧妙地在陈尚书的问题里摘出了一个也很刁钻的问题，你不是说你不问教意吗？我还是问问你，“作么生是教意？”吧。就像法达去见六祖，六祖知道他的名字叫法达，先不问他经教里的事，先用他的名字来说教。六祖说：“汝名法达，何曾达法？”你叫法达，你达法了吗？再比如玄机比丘尼去见雪峰。一见面，雪峰就问：“从哪儿来？”玄机比丘尼回答：“从大日峰来。”雪峰问：“日出也未？”你从大日峰来，那太阳出来了吗？喻义是你见到本性了吗？玄机比丘尼也很厉害，因为雪峰禅师的名字里有“雪”字。她就说：“如果太阳出来了，你这雪峰怎么办？”你这雪峰不就被太阳融化掉了吗？这一轮对机，玄机比丘尼略占了上风。但雪峰并没有着急，他还有后招。就是最后离开时，袈裟拖地，大好一丝不挂那段。我们看古人在对机时，会在对方的名字、住处、谈话中找一些机关，来为自己辩论作辅助，草木皆兵，随机运用。

祖师们的智慧，他们的辩才和禅机是非常快的。所以，云门这个时候说，你不是说三乘十二分教自有座主吗？那好，我问你：“作么生是教意？”这是昨天给大家开示落下的内容，今天补上。这样再看这个公案，就更完整了。“儒书中即不问，三乘十二分教自有座主”这两句忘了讲了，所以就没强调云门问这个问题（作么生是教意？）的缘起，他问的问题跟这个是有关的。

其实云门的问题也含有这样的意思：你问的太高了，咱先别问衲僧行脚事，咱还是回到教下来。你不是说教下自有座主吗？我问你作么生是教意？这个时候，陈操也是大意了，他觉得这个问题不难啊，他就很从容地说：“黄卷赤轴。”

如果云门没有修行的话，这一句话下来，就不知道接下来怎么应对。云门说：“黄卷赤轴，那是语言文字，我问你什么是教意？”云门这一句，始终紧扣他的问题。犹如须弥山，谁也搬不动这个致命的问题。他知道这个问题，你谁来了都回答不出来。不管你说什么，我都能给你驳回去。因为禅师不按照常理出牌，他不会给你说出一大堆道理来。说理自有佛，说禅那得是禅师。就像仰山和沩山，沩山问仰山：“你看涅槃经看得也挺熟的，我问你，涅槃经里边有多少卷是佛说，多少卷是魔说？”涅槃经里确实有一卷在讲佛是怎么说法的，魔是怎么说法的。沩山就拿涅槃经里这个事来问仰山：“多少卷是佛说？多少卷是魔说？”仰山回答到：“全是魔说。”

云门问什么是教义，你怎么回答，他都能给你驳回去，只要他想反驳，他就有这个能力和信心。这就是辩才无碍。云门说，你这黄卷赤轴不行，我问你什么是教意。陈操说：“口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。”云门说：“口欲谈而辞丧，为对有言。心欲缘而虑忘，为对妄想。我问你什么是教意？”这时候，就算是佛站在云门禅师面前，如果按照佛经里的回答，云门一样不认可。就像我们读维摩诘经里面论不二法门那一章，诸菩萨再怎么论，都不是真正的入不二法门。问到维摩诘，他默然不答。文殊才说：这是真入不二法门。虽然维摩诘什么也没讲，只是默然，但那才正是默契和相应。所以就算是佛来，如果按照佛跟其他菩萨讲法的那种境界，祖师都不会认可。所以说：“佛来佛斩，魔来魔斩。”

祖师这一门超出其它法门的地方就在这里。千佛也耐何不了他。你这个口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘，那都没用。在关键的时候，你解脱不了，都是文字空理，毫无意义。

陈操被云门两次逼拶，知道再怎么说也不行了，理屈词穷了，该讲的也都讲了，最后只能无语。这时候，如果说这则公案到这就结束了，其实从心里来讲，云门的回答未必能让陈操信服。云门只是问了一个什么是教意的问题，衲僧行脚这件事，陈操还搞不明白呢。好，你不是想搞明白什么是衲僧行脚吗？后面就让你搞搞，看你搞的明白吗？下面就引出了云门第二个，也是最绝妙的问题。这个问题，虽然是一个问题，但也是真正回答了陈操的问题：“什么是衲僧行脚事。”只不过，云门的回答，尽大地人都不会。若会，也得脑浆迸裂。

陈操宴请云门，云门肯定要打听了解一下陈操这个人。他是尚书，当时又是很有名的佛教徒。云门知道陈操是一个修行人，知道他在家读法华经，所以就问：“听说你在家读法华经，是吗？”陈操如实回答：“是的，我在家读法华经。”云门说：“法华经里有一句话：一切治生产业，皆与实相不相违背。”说到这儿，陈操还不知道云门的问题，下面突然间这个问题就来了。“非非想天，有几人退位。”如果云门只是问陈操法华经里那句话什么意思，这个好解也好讲，就像我们常说，佛在一切处，一切法皆是佛法。这都是教下的理论，都是把你奔识心里带的，不能解脱，都是知解的，是佛说的方便法，为了将来把你带入如实法，也即真正的自证圣智境界，禅宗的境界。所以说，云门这时突然之间就把问题转折了，后面这个问题跟前面那个完全不相干。

我在公众号里写观音普贤、十地菩萨看到这个问题都得口吐白沫，一下就撞墙去了，他没有办法不撞墙。你就知道为什么世尊拈花，迦叶微笑，百千大众都在那瞪眼，不知道为什么正法眼藏就传给你迦叶了，都在那里瞪眼，没有一人会。

云门接着说：“非想非非想天有几人退位？”哇，这个问题，宇宙第一问题，所有的公案，禅宗最精深的地方，就在这个问题里。你会就是会，不会就是不会，一点都含糊不得。你拿这个问题去问所有修行人，只要对方在那里跟你吱吱唔唔，他就不会。就像迦叶说：“倒却门前刹竿著。”所有人都不知其义。像佛陀告诉央掘摩罗：“我从贤圣法来未曾杀生”这句话一说出来，难产的婴儿就生出来了。为什么一讲这句话，孩子就生出来了？这是千古奇案，公案就是这么来的。像南泉禅师提着猫对大众说：“道一句，道得即救得猫儿，道不得即斩却也。”天啊！道哪一句啊？这什么跟什么啊？道哪一句就救了这猫啊？所有人看到这个问题，都会一头雾水。

我们就知道禅宗修行是那么简单的吗？不是。你就知道，非想非非想天有几人退位？当时这一问，陈操立刻蒙掉。不像前面那两次还能对上话。这个问题一问，当时就无语，就懵了。我文章里写口吐白沫，直接昏倒在地。这时候，云门见机，就可以呵斥教育他，修行可不是那么简单的事。他就心服口服了。

云门说：“尚书且莫草草。”修行别那么草率。“三经五论，师僧抛却，特入丛林。十年二十年，尚不奈何。尚书又争得会？”出家人扔掉世间那些经论，来丛林道场里出家修道，十年二十年都搞不清楚这个事，你又怎么能会呢？这时候云门就可以斩钉截铁地说你不会。陈操就会心服口服，说：“某甲罪过。”

我们学禅林宝训，讲黄龙慧南去见石霜楚圆禅师。黄龙慧南当时也很有名，在丛林里被大家赞叹，认为他是个大修行人，已经开悟的人。大家都都这么传他。他到石霜楚圆这里，石霜楚圆也听说过黄龙慧南禅师，一开始很恭敬他，尊重他，因为大家都传他是个得道的人，石霜楚圆当然很看重一个人的修行，想要跟他同坐。黄龙慧南问法，石霜楚圆就说：“你也蛮有名气的，你不要给我礼拜，也不要这么恭敬，咱们有什么事就坐下来商量，不要提问法，我不敢当。”黄龙慧南当时已经名声大噪了，被人传得很厉害，石霜很谨慎，不能大意。万一人家真开悟了呢。后来，谈话之中，他问了黄龙慧南一个问题，想考验一下他是否真的开悟了。就是洞山末后一句，洞山和岩头禅师的一个公案。这么一试，黄龙慧南完全不懂，石霜楚圆就哈哈大笑，确信黄龙未悟，这样我就可以当你老师了。后面几天，再见黄龙慧南时，也不恭敬，也不热情款待了，还经常骂他。因为他徒有虚名，确实不会末后一句。

这是今天我把昨天落下的一些内容补上，希望大家对这个公案有个全面的了解。每则公案，我们都可以有自己的领悟。有人觉得云门禅师说的“曾问几人来？”有他实际的想法，才那么问的。这个我们不得而知，这不是要点。从整个公案的禅机和对话来看，曾问几人来，就是一种智慧和方便，我说过，它的作用是一两拨千斤，不声不响地把被动转为主动了。是暗度陈仓，在你完全没发觉的情况下就把你老窝给端了。这一句话就决定了这次论法的胜负。本来是你问我问题的，我就这么一句，就把你给问了。胜负在这一句就已经定下了。只要你顺着我这问题回答，不管你怎么答，你忘了自己的问题，而是跑到别人的问题里，你不会修行。只要你进入我的问题里，就已经输了。

如果陈操当时就能转过来，“您这问题也放一边，我就问您什么是衲僧行脚事？”这样的话，就厉害了。他没有这样，那云门心里就有数了。那只能是枉称陈尚书，宗门这一门还没有入门。

公案我们从头到尾要仔细看，哪儿哪儿别落下。好了，这个公案就跟大家学到这里。

雪窦与韩大伯

《禅林僧宝传》里记载了一段雪窦禅师的公案，这个公案是讲雪窦禅师学法修行路上的一个经历，也即他和韩大伯之间一段因缘。这个经历对于学习禅宗的人来讲是非常重要的一个经历。雪窦当时虽然没有因为这件事情大悟，但是也触动了他，让他知道自己以前的修行是有问题的。其实禅宗灯录里记载了很多类似这样的经历，就是很多学法人自以为学的不错了，学的挺好了，甚至能讲法了，能坐道场，能授徒了，就以为自己到家了。但是忽然之间碰到一个真正明眼的善知识，比如说禅者、禅师，甚至是无名之辈，但是这些人是明眼人，被人识破自己的不是，遭到讥笑。

我们都知道太原孚上座曾经讲《涅槃经》，如果从知见的这个角度，他讲得非常好，没有违背佛意，但却被底下听法的一个禅者耻笑。你想，修行人多敏锐啊，你一笑我，我肯定会发觉。雪窦这个公案就有点像太原孚上座的经历。

我先把这个公案的译文摘录在下面：

雪窦重显禅师曾经在大阳做知客，与一客人论赵州宗旨。客人说：法眼禅师过去跟觉铁嘴在金陵相遇。觉铁嘴是赵州禅师的侍者，号称明眼禅师。法眼问觉铁嘴：赵州禅师关于庭前柏树子的一段因缘，你还记得吗？觉铁嘴说：先师从来没说过这句话，不要谤我先师。法眼听后，拍手赞叹说：真是从狮子窟中来的。

客人说到这里，问雪窦禅师说：觉公说他先师赵州禅师从没说过庭前柏树子这句话，而法眼禅师却赞叹觉铁嘴。法眼禅师的意旨到底是什么？言外之意是，赵州禅师明明说过庭前柏树子这句话，这件事尽人皆知。而法眼又认为觉铁嘴说的太好了。这是为什么呢？雪窦说：宗门这一法开示学人，自由自在，没有轨辙。

当时有一位苦行僧，叫韩大伯。因为天气冷，在雪窦旁边待着避寒，听雪窦这样讲，笑着走开了。客人走后，雪窦找到韩大伯，数落他说：我跟客人交流禅法，你如此傲慢，竟敢取笑我，你到底笑何事？

韩大伯说：我笑知客智眼不正，择法不明。雪窦说：你能说得详细一些吗？韩大伯以偈对曰：一兔横身当古路。苍鹰才见便生擒。後来猎犬无灵性。空向枯椿旧处寻。

雪窦听他这样一讲，觉得他说的异于常人，便与韩大伯结为道友。后来他们又在雪窦这个地方相遇，雪窦在僧众中因为韩大伯的一句转语，认出了他。这就是他们之间的一段因缘。

这个公案我在朋友圈发过，我问了大家两个问题，即，法眼恁么说，意旨何在？雪窦过在什么处，被韩大伯笑？有很多人给出了自己对这两个问题的答复。

今天讲大慧法语之前，我想就这个公案跟大家再聊一聊。为了让大家加深印象，记住这段故事里的主要情节，我在这里给大家再用白话复述一遍。

雪窦重显禅师在大阳做知客的时候，跟一个客人聊天。他们聊着聊着就提起了跟赵州有关的一个公案。我们现在是在讲雪窦禅师的一段经历，他和一个客人论法时，提到了赵州的事情，所以这里涉及了好多人物关系。大家要仔细听，学法的人如果不认真，可能连一段开示里的人物都搞不清。

赵州有个侍者叫慧觉禅师，又叫觉铁嘴，有一次，法眼禅师跟觉铁嘴在金陵相遇。法眼禅师知道觉铁嘴是赵州的侍者。在那个时代，一般有名的大禅师的侍者也都很历害，在禅林里也都有一定的名气。因为他每天都能够照顾师父，亲近师父，学法听法的机会就会更多些。

大家记住这个关系，首先是雪窦和一个客人在聊天，他们俩在论法。这个客人就举起了法眼遇到觉铁嘴的故事，觉铁嘴又是赵州的侍者。法眼遇到觉铁嘴以后，他考觉铁嘴。我们都知道法眼禅师是禅宗五家之一的祖师，他肯定不会用一般的问题考别人，他问的问题看上去很平常，其实暗藏深妙：“听说你师父赵州禅师说过庭前柏树子这么一句话，有没有这件事情？”赵州禅师的“庭前柏树子”是很有名的。还有就是“狗子无佛性”、“吃茶去”，这些都在当时的禅林广为人知。即便是现在，学禅宗的人也没有不知道的。庭前柏树子就是院子里边的柏树。什么是佛？院子里的柏树。这个话在禅门已经人尽皆知了。

这个公案，自古以来有太多的人作境会。什么叫作境会呢？就是把赵州回答的“庭前柏树子”当成一种自然的境界，而认为这自然的境界就是佛，一切法都是佛法，有情无情都是佛。就是这个意思。你问我什么是佛？我就说：院子里的柏树就是佛。人们会在“庭前柏树子”这句话上生种种跟佛有关的知解。这就是作境会。而赵州所说的“庭前柏树子”到底是什么意思？没有人知道，这就形成了一个千古疑案。当时的人和后人就会把这样的对话叫作“公案”，以此来考学人的修行。

当时觉铁嘴就说：“莫谤先师，先师无此语。”这一句话一出来，法眼就拊掌大笑：“真是从狮子窟中来。”这明显是一句赞叹的语言。如果是我们听了这个话，就会皱眉诧异，明明赵州说过这句话，侍者却说没说过，难道他忘了吗？他傻了吗？而且更让人想不明白的是，他这样讲，法眼禅师还赞叹他。然后客人就这个公案问雪窦重显：“当时法眼这么讲，意旨何在？”客人的意思是说，觉铁嘴说的并不是事实，为什么法眼会赞叹觉铁嘴？

现在我们从法眼和觉铁嘴那里回到客人和雪窦这里来，这是两重公案。里边一重，外边一重。客人问雪窦禅师法眼跟慧觉禅师的对话，无外乎两个原因，一是他明白了，考雪窦；一是，客人不清楚，请教雪窦禅师，为什么法眼禅师赞叹慧觉禅师。

明明人家赵州有这句话，侍者慧觉说无这句话，然后法眼还赞叹他说：“真狮子窟中来。”这时，雪窦回了一句话，这句话对一般学法的人来说，也是很高明的了。昨天这个公案我发到朋友圈之后，有的人就说了：“雪窦是明白人，后面那个人，叫韩大伯，是个不明白人。”说明这个公案他完全没看懂。

雪窦说：“宗门抑扬，并无轨则。”为什么我们说读公案一定得认真仔细呢。他这句话一说出来，明眼人一听，就知道他还不会修行。这句话表达了一个什么样的见地呢？他还在知解里做活计。他认为觉铁嘴说赵州禅师并没有说这句话，是一种方便说，是宗门的一种灵活手段。有些人看到雪窦这样讲，这没有问题啊！禅宗不就是这样的吗？非常灵活，没有定法。有时这样说，有时那样说。是的，大家都认为这句话没毛病。当时雪窦重显这样讲完之后，没表示客人是什么反应。这时候有一个叫韩大伯的苦行僧，他正好借居在雪窦重显这个寺院，因为天冷，他待在旁边避寒。他听到雪窦的回答，就笑了。雪窦心想，这个笑肯定不是一般的笑，肯定是我哪里讲的不对了。

韩大伯笑完之后，他就转身走开了。雪窦重显就去找韩大伯，追着韩大伯就数落他：“我跟客人聊佛法，是很严肃的事情。你怎么这么傲慢，居然在旁边笑话我。我到底哪里讲错了，你笑话我？”然后韩大伯说：“我笑知客智眼未正，择法不明。”雪窦说：“你具体跟我说说，我怎么择法不明了。”韩大伯就说了一个偈子：“一兔横身当古路。苍鹰才见便生擒。后来猎犬无灵性。空向枯椿旧处寻。”这个偈子的意思就是苍鹰逮兔子，盯住了目标，非常的果断，一下子就抓住了。苍鹰没有任何的迟疑和拖沓，一点也不拖泥带水，形容真正具法眼的人可不会像雪窦这样韩卢逐块，如犬寻桩。猎犬逮兔子，兔子都跑了，猎犬还向兔子以前待过的枯树桩那里去追，当然逮不到兔子。其实就是形容雪窦完全没有听懂慧觉与法眼之间的对话，还在寻他们的话头，在那里发表看上去高大上，实际上完全空洞无义的议论。

听韩大伯这么一讲，雪窦觉得他说的话跟别人不一样，然后就跟他深交，成了好友。这个公案到这里暂时就完了，我在朋友圈里只发到这儿。后来雪窦重显坐道场，在雪窦山弘法的时候，他带着徒众经行。忽然之间，雪窦环视衲子，问曰：有僧问云门：树凋叶落时如何？云门曰：体露金风。云门是答这僧耶？还是为解说耶？有宗上座曰：待老汉有悟处，即说。雪窦熟视之，惊曰：非韩大伯乎？曰：老汉瞥地也。于是令击鼓集众。雪窦说：大众，今日雪窦寺宗上座，乃是昔年大阳韩大伯，具大知见，晦迹韬光，欲得发扬宗风，幸愿特升此座。

雪窦考当时的学人，提起云门的一段公案。有僧问云门：树凋叶落时如何？云门答：体露金风。雪窦的问题是，云门回答学人“体露金风”，是答僧人的问话？还是解释学人的问题？这个问题是宗门教法里最刁钻的问题，未明白的人，一遇到这样的公案和问话，就会咬上去，露出马脚。所谓“学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。”当时有一个叫宗上座的人，说了一句：“待老汉有悟处，即说。”这么一句，非明眼人，说不出也。雪窦一听，非常惊讶，仔细一看，认出他是韩大伯来。这是雪窦跟韩大伯之间的一段学法因缘。然后雪窦对大众说，这就是我一直跟大家提过的当年的韩大伯，他潜藏在这里，现在可以升座为众讲法了。

大家要参的是，第一：法眼为什么拊掌赞叹觉铁嘴？第二：雪窦说宗门抑扬，并无轨则这句话哪有毛病，就被韩大伯耻笑？这是两个问题。如果你把这两个问题搞清楚了，说明宗门这里面的事情你就搞清楚了，说明你的修行方向、方法已经很明了了，你会做功夫了。这是在没人给你说破的情况下，是你自己明白的。这是一个公案。

另外，韩大伯在雪窦那里回答云门的公案，他说：“待老汉有悟处，即说。”这句话，妙在何处，被雪窦认出是韩大伯。这里大家也可以下一转语，来表达你的理解。

我把这个公案的来龙去脉跟大家讲清楚了，希望大家不要轻易放过这个公案，有时间静下心来，把这段因缘熟记于心，参一参。

我们首先要明白，雪窦的回话在宗门的修行中是犯大忌了。怎么就犯大忌了？琅琊觉禅师和一个讲《圆觉经》的僧人之间也有一段对话因缘。

师尝问讲僧云：如何是居一切时不起妄念？

对云：起即是病。

又问：如何是于诸妄心亦不息灭？

对云：息即是病。

又问：如何是住妄想境不加了知？

对云：知即是病。

又问：如何是于无了知，不辨真实？

对云：辨即是病。

琅琊觉就笑着说：你只识药，不识药中之忌也。

初一看，讲经座主回答琅琊觉禅师的话一点毛病没有，佛陀就是这样讲的啊！但是为什么琅琊觉禅师却笑他只识药，不识药中之忌。大家于此也可以下一转语，若相契，也即识得雪窦公案了。

这个药中之忌是什么？雪窦重显这一句“宗门抑扬，并无轨则”到底犯了什么忌讳了？大众参！

一日精进：与自己在一起

今天晚上主要给大家开示明天一日精进的事宜，群里边都发通知了，我先把这个一日精进的主题给大家讲一下。为什么这次精进要突出一个主题呢？其实我们前期关于这个主题都做了很多很多的功课，当然在禅七的时候、精进的时候也经常给大家开示我们做这些功课的目的。现在我总结出来这样一个主题——与自己在一起，是为了让大家在做功课时更有针对性，能更专注，让功课更有效果。

这个主题细说起来是非常大的，它贯穿了整个佛法所有的修行环节。所有的修行，最后都汇归到与自己在一起。古人牧牛、善护念、保任，无不是与自己在一起。如果说用祖师的话来讲，就是：唯是一心，更无别法。又云：心心不异，名之活祖。心若有异，则性相别。一心不异，就是与自己在一起。理是如此，怎么通过训练来达到与自己在一起？这就是实修的意义和作用。与自己在一起的具体内容是怎么样的？怎么实施，怎么训练，我们就需要一个长时间的修学了，它不是简单的、泛泛的一个概念。

明天一日精进的时间表是这样的，将来有缘听到这个开示的同修也可以借鉴这个时间表，自己在家里，或者是选择一个地方来进行这个训练。虽然是一日精进，你也可以把它扩展为二日、三日、五日、七日，甚至十日的精进。

我们这个一日精进的课程跟很多道场、很多寺院的课程相比并不是太多太难，是蛮轻松的。我也看到过许多禅宗道场的禅七作息排得相当满，包括我以前的寺院，修行功课也蛮多的，都比这个多。

明天一天的实修，它有几个条件。一是我们从上午八点到下午五点，这是时间，要求全程止语。咱们有那个止语的牌子，大家可以戴上一个。以前我不强调让大家戴这个牌子，因为我觉得这个要靠自觉。但这次是强化训练，戴上会好一些。二是手机关机，从上午八点到下午五点不允许看手机。我本来是准备把手机收上来，但是好像没必要。你要做到自己约束自己，在这个时间内不要看手机。最好关机！不关机，你有时候很多习惯动作，并没想看，但是一下就拿起来了。唉，一个消息，家里人出事了！然后过了一段时间，又告诉你发错了。你要在这段时间内没看，你就不会担心和难过。如果你看到那个发错的消息，你当时可能一下子就脑溢血，血压高上来了。所以说有些事不知道就没事，知道了自寻烦恼。比如说有人给你发个消息，特别急的事，你当时要看了，你会跟他一起着急，尤其是家人；但是过了一天、两天你才看到消息，那事也解决完了，你也没跟着担惊受怕。这就是不看手机的好处。

这是明天精进最主要的两点：一是全程止语，这个全程止语也不是说绝对一句话不能说，特殊的必须要交流的事，可以跟别人讲一声，急的事情你讲几句话。那些是是非非没用的话就不要讲。

我们这个禅七的作息是这样的：

上午：

八点到八点二十 练习觉知（慢速行禅）

八点二十到九点 坐禅

九点十分到九点半 觉知

九点半到十点十分 坐禅

十点二十到十点五十，练习一物不为（立禅或发呆）

上午八点到八点二十练觉知，这是我们以前经常训练的，大概有一年的时间，我们每天都练觉知。就是在院子里很慢地经行，经行的范围越小越好。一平米的方圆面积，或者是五米的直线距离。这个经行面积越小越好，越简单越好。别从这一会儿逛到那，而且很快，那样你很多的细节就把握不到，觉知不到。练习觉知主要是觉知身体的动作。这是二十分钟觉知，觉知完了，大家就进禅堂直接去打坐。

咱们这次禅七的打坐是四十分钟，下坐之后休息十分钟，大家上个厕所，喝个水，然后稍微休息一下，我们继续行禅。这一天，就是上厕所、喝水、行禅、坐禅、立禅，其实都是在修行的过程中，都是在觉知的过程中，这就看你自己的本事了，看你自己能有多少的自觉性提起这个觉知来，这个没办法别人要求，只有自己要求自己。

然后九点十分到九点半继续练觉知。九点半到十点十分坐禅，又是四十分钟。然后十点十分下坐之后，休息十分钟。十点二十到十点五十是半个小时的一物不为。

我具体讲这个一物不为。

一物不为，它的一个宗旨就是形式上，不具体做什么。但是它跟坐禅的区别在于它不是一种静止的状态，你也可以在踱步，你觉得我这半个小时还是经行，我就慢走，这个也可以叫一物不为；你说我在那立禅，立禅也是一物不为；你说我刚才走了，我想就坐这发呆，我想听听雨声，我想观察观察身边的树木、树叶、花草，我摆弄摆弄什么。可以有简单的动作，只要你没有做什么，没干一个具体的事儿，只是在那发呆，歇着，这就叫一物不为，这是一个方便法门。你听鸟叫，听雨声，享受半个小时真正地不做事情。当然这是相对于世间法的一物不为，什么事都不做，也包括不打妄想。如果打妄想了，想什么事了，赶紧拉回来。就是完全用六根直接来生活。你用六根生活，用六根修行。知上没有立知，这个就是涅槃，就是解脱，就是开悟。我们就是训练这样。自己在院子里边，或者是走廊下边，或者是禅堂里，甚至说累了到寮房躺一会儿也勉强可以。但是我们这一日的精进尽量在行、坐和立的情况下进行，除非你身体不舒服了，特别累了，回房间躺一会，也不要去干什么，这个勉强可以。就是说可以在院子里找一个角落站那，或者找个板凳坐那都可以，这个是随意的，你也可以有一些小动作，这个小动作就是简单的动作，你玩玩树枝，或活动一下筋骨。

一物不为的这半个小时，要求你是一个独处的状态，觉知的状态，你所有的心行是缓慢的状态，只有这样你才能够休息六根，才能静下心来，才能真正达到与自己在一起。

我们这一日精进的功课主要是三个形式：一个是觉知，一个是坐禅，一个是一物不为。这三种形式都有一个修行方法，就是牧牛。你一打妄想，一起念，起那些分别的，起那些过去心、未来心的念，就要回到当下，通过觉知来回到当下。回到当下，就是和自己在一起。如果你与自己在一起的功夫做好了，你的修行就成就了。也就是说你可以在无依的情况下，在任何地方，都能够安心、自在、解脱。我们之所以不解脱，是附着在外境上，附着在六尘。所以古人有一句话叫：情不附物，即是如来。所以你的心如果没有粘着在一个外境上边，那就是解脱的状态。你不用考虑有我、无我，你没有粘着，这个能所就化掉了。它虽然还是会不间断地起用，能所的用，但是你没有住在一个点上，这就是与自己在一起。

并不是让你执着自己。它虽然听起来好像是自己怎么怎么回事，其实是一种解脱的状态，通过训练达到解脱，达到无依。

你们有时可能会想，将来道场解散怎么办，师父跑了怎么办，没有师父怎么办。那个时候你真正成就了，天塌了你都不会难过。因为你有正念，你有觉知，你和自己当下的见闻觉知在一起，就不会被发生的事情影响，不会被头脑里边的未来心、妄念、恐惧骗，你能够最快的时间回到当下，然后正念现前、般若智慧现前、实相的见地现前，你就没有恐惧了。到哪儿你都能安住，到哪儿你都安心，你能随所住处恒安乐。当然它是一个很长久的过程，不是很快就能达到的。不过我们这个方向一定要明确，我们修这个法门，就是要这样去做，要对这一门的方法有信心，有信心就要不停地去练习，不停地积累，不停地去尝试、去温习、去复习。这是上午的功课。

下午跟上午的是一样的，所以我们这一天实际上等于是四次坐禅、四次觉知、两次一物不为。

关于与自己在一起这个理和我们怎么修行我再多讲一些。

与自己在一起就是无依。“师父，与自己在一起不是还有个自己吗？”自己是佛性，就是自心啊，就是觉啊，自己是见闻觉知啊，自己是纯粹的心识流动啊，不断不灭啊。意识本身没关系，只要你不染就行了。自己是心呐，自己是我啊，是常乐我净的我，它没有染、没有着。所以这个与自己在一起跟实相之理并不违背。与自己在一起，就是无依。能够无依，就能自在。

与自己在一起主要是有两方面：一方面就是禅宗专业的禅修。专业的禅修最主要的我们今天训练的三种课：觉知、坐禅和一物不为。当然还有我们每天基本上都会做的诵经、持咒，卧禅，包括听经闻法，都是与自己在一起。这些行为是专业修行的。另一方面，在世间生活里也有很多是与自己在一起的很好的训练方式。这些行为的核心思想就是专注，就是觉知，也是牧牛，回到当下。它同样通过出离妄念和头脑，来让自己清净自在。那我们就把它用一个很好懂的词讲叫专注。

如果从在道场实修做功课的角度，我们前面说的几节功课其实也有五、六种。我们建的群也正是围绕这几节功课来建的，有诵楞严咒群，有诵经群，有觉知群，有立禅群，有坐禅群。那我们在道场还有很多时间不在做功课，你做别的事情时怎么把它变成修行。在家人，没在道场又想进行实修的人，也有很多方式可以训练。比如说我们在道场，你帮助斋堂做饭，你剥笋，择豆子，择菜，扫院子，晾衣服，洗衣服，打扫房间。这些事情其实都可以训练专注，而且这些事情本身也都是非常简单，这里边没有利益得失，没有人我是非。从世俗的意义讲，它并不叫事儿，它叫生活所须。因为所谓的事儿，其实里边是有各种所得心，有心才叫事，没心就没事。做过了就忘记的，那不叫事。做时和做过，都在心里记挂的，那才叫事。

我们做这些事情的时候是很单纯的，你能很专注地做这些事情其实是最好的修行。不过，在世间做事的情况下，在动中去训练这种专注力，其实是很难的。这就是为什么我们还是要到道场来进行专业的、专门的实修的原因。

比如说你在家里面正洗着衣服呢，你挺享受的，师父让我们洗衣服就练觉知挺好。这时候孩子过来了：“我要买东西，你给我两千块钱”。你工资总共才一千六，这时候一件事情就把你的修行和觉知打乱了，你那个洗衣服的快乐就没了。这时就需要你对实相有高度的认知，你得能自主，你家里发生什么事情都影响不了你。你都不会抬眼看他一眼，你得有这个气势，在家里边能做得了主，这时候你禅修就不会受影响。所以说在现实生活中可以禅修吗？可以与自己在一起吗？当然可以。这就需要一个高强度的训练。

我想很多人禅修的效果好，禅修的作用发挥得大，都曾经在道场参加过禅七的训练，他不会一上来就能够达到这种程度的。我们刚生下来时，婴儿、孩子其实都是很专注的。但是，通过后天在世间的学习和影响，一些习惯逐渐就养成了，养成了三心二意的习惯。贪心也出来了，爱憎之心也出来了，所得心也出来了，就会导致我们经常不能够与自己在一起，不能活在当下。一个玩具再也不能满足我们了，非得就弄更多的东西才能满足自己，导致我们养成了很多与修行，与专注相违背的习惯。

我们通过实修、通过训练就是再把这个习惯扭转回来，再扭转成做简单的事情，然后能够清净，没有烦恼。

咱们这个一日精进，包括我们前面举办的快诵金刚经精进，都是一种非常好的训练专注的方法。不是说我光理解了这个与自己在一起，不去训练，毫无意义，你永远无法和自己在一起。你说，我会给别人讲，那没用。就好比你数别人的钱，自己分文也没有，还是穷人。你会给别人讲没用，你还会给别人讲书法呢，你还会给别人讲游泳呢。你讲蛙泳只要把胳膊伸好了就能漂起来，那漂得了吗？讲的不行，你得自己会。光讲不行，要去练习。

在世间呢，其实有很多与自己在一起的训练。“师父，我工作特别忙，来不了道场，而且您定的这个时间表，我在家也履行不了，因为我一周七天全都上班。”你全都上班，并不意味着就不能进行禅修。世间有很多工作，比如车间工人、汽车司机、画家、作家、舞蹈家、歌唱家……这个舞蹈家、歌唱家也包括刚开始练习唱歌，刚开始练习舞蹈的人。“师父，我不是舞蹈家。”你不是舞蹈家也没关系，你练着练着不就成舞蹈家了吗？数学家、种地的农民、建筑工人、扫马路的清道夫……世间很多的工作，都是禅修很好的方式。我以前在银行数钱，数了十六年钱，不知不觉就养成了专注的能力。你必须得非常专注，不专注数错了钱自己要赔的。但它也是一种专注啊，你无意中就养成了一种修行的素质。虽然当时并不知道那就是一种修行，但是现在知道了它有这个作用，所以做什么事情都很谨慎，很认真，细节也能注意得到。就怕出错嘛！虽然当时只是怕赔钱，但是怕出错这个心就养成了，这个习惯就养成了。

类似这样的工作，其实还有很多很多。大家仔细想一想，尤其是在家修行的人，记账，会计，出纳，理货，包括推销。你就是跟人打交道，你带着觉知，你很专注，很用心，你用恭敬的态度去推销，肯定也比别人推销得多。人家可能对你的产品不太感兴趣，但是对你的人，哇！这个人一来，一张嘴，一说话，满面春风。本来是不想买的，买一套吧，买两套，煎饼果子。所以专注地做事，真正能与自己在一起，一定是需要训练的。你这种功夫、习惯养成了，才是真本领。当然，养成这种习惯的人，都有一个特质：淡泊无欲，生活简单。有贪心的人，会被自己的无明遮蔽，他不知道自己干什么，就像没头苍蝇一样乱撞，这抓个东西，那取个东西，生活毫无规律。

真正能简单化、少欲知足的人，你让他在田里散步半天，他都能漫不经心地、非常享受地在那里散步半天，甚至一天。你随便给他个东西，他就能自己和自己玩儿很久。你给他个手机，他就拍照拍一天。很简单的事，他就能够快乐，就能够满足。写一首诗，四句偈，一句四个字，一共十六个字，可以写一天，改了五十多遍，没关系呀，玩嘛，也不是想出名。改来改去，不行我再改，实在不行，我抄。抄师父的，抄古人的，我多看点书，别人也不知道我抄来的，还以为我文采特别好。所以多读点书，随便用几句，人家就以为你很厉害了。这都是与你自己在一起呀。你要找到能让自己安心的事情，越简单越好。

复杂也可以。但是你要看这个复杂是人我是非？是那种算计，是那种得失，还是是那种让你消耗的复杂。还是摆弄魔方。魔方也很复杂，弄了一天也没弄对，你放那儿，这事儿就过去了。它不会产生问题。你也可以捡豆子。把红豆子、绿豆子放在一起，弄一个五立方米的大桶，弄了几亿个豆子来捡。这个也很复杂，但是这个没烦恼。我捡到吃饭的点，我吃饭。吃完饭不困，继续捡。捡困了，躺豆子上就睡了。所以要看你做的事情里有没有得失心？合不合道？如果是简单的事情，就是见闻觉知，就是一种享受、这个时候你做什么都没有问题，这是与自己在一起。

与自己在一起，它的意义是很宽阔的，很丰富的。所以为什么说觉悟的人并不是厌世的人。觉悟的人并不是郁郁寡欢或者是闷闷不乐或者说很严肃的人。他一定有自己的小乐趣，养养花儿，写写字，画画画，读个诗，这些都没有问题。有块地，种种地，就算长不出庄稼来，也能锻练身体。像船子和尚，不是为了钓鱼而钓鱼，只是闲来无事做，在江上漂来漂去。本来是想种西瓜的，撒了土豆种子，最后长出土豆来，额外的收获。

我们能够善于利用自己的长处和优点，根据自己的现实环境、自己的生活经历、自己的习惯，找到自己的乐趣，来训练与自己在一起。我不相信你就找不到一件真正让你快乐的事。有些事，你特别想做，暂时做不了。你可以发展一些其它的兴趣，因为很多事情都是息息相关的。你要善于发现生活的乐趣。

有些人就会问：“师父，如果能把衣服缝好了，能把家里的地扫好了，扫得特别专注，也没有烦恼，那这就能开悟吗？这就是修行吗？”能专注地做事，并不代表一定就会修行，但是大修行人一定不是三心二意的人，他一定具备专注的能力。画家不一定是开悟的人，开悟的人一定能做好他正做的事，即使是缝补一件衣服。

为什么说如果只是专注，并不能完全地觉悟和解脱？因为解脱还需要理论的熏修，对实相的领悟，对诸法实相的认识，这就需要一些其它的学习。而专注能够辅助我们解决在修行过程中出现的问题。比如说，通过专注地扫地，专注地擦桌子，专注地给花浇水，我们会增加觉知。

为什么要觉知？没有觉知，临终或者平时突然发生什么事，你一下子随妄念走了。没有觉知，走平道都会摔跤。觉知又称正念和定力。没有觉知，在很多时候，你连生起正念的时间都没有，连停顿一下的机会都没有。所以很多时候我们只需要停顿一下，就能把很复杂的事情解决好。这个停顿就需要觉知。比如你每天抬腿走路都是很匆忙的，但是如果你平时在练习经行的时候，总是很习惯地一抬腿就能感知一下，那么，有一天，你在一个很危险的境地，你爬山的时候刚要抬腿，下面那个土松了，那块石头是松的，你如果不停顿这一下，你就摔下去了。没有觉知，在生活中的很多时候，都会非常危险。比如开车，在高速公路上，如果你不带着觉知，你会开过出口，你会出车祸。有了觉知，你在做很多事情的时候都不会出差错，在关键的时候，你能够解脱，能够不轮回、不随妄念流转。

一念没有觉知，你可能就着了一个相，着了一个境。可能你就投资去了，本来自己就那么点钱，就被骗了，这就是一念没有觉知导致的结果。觉知能增强我们的信念，能在动中修定，能让我们的心逐渐沉下来，有很简单的一件事情做，就满足了。我不需要抄着佛经，还得听着音乐，嘴里再嚼点儿小吃。有了觉知，你会一心一意地做好一件事，你会享受这件事。

学法并不意味着不能享受一些娱乐活动。但是，你用什么样的心，收到的效果和果报就不一样了。比如说听音乐这件事情。早期我也不会听音乐，我以为听音乐很简单，其实听音乐很难。为什么？因为你在听音乐的时候经常不专注，导致很多旋律其实你没有听到。这首曲子中作者想要表达的感情，你根本就捕捉不到，是因为你没有静下心来去听这个音乐。你在听音乐的时候开小差了，打妄想了，不知道想啥了。

好多人跑步时听音乐，走路时听音乐，做饭时听音乐，一心二用，甚至多用，哪件事也不能尽情享受。就是说其实好多人不知道专心做事的重要性，他同时做两件事，他觉得同时做两件事有效率，提高了生命的效率。他不知道生命是用来享受的，不是用来做多少事的。一个时间段里做了这么多事情，他认为这样利用时间，生命就有意义。其实这是没有修行。有修行的人，一次就做一件事情，不管这件事都么平常。听音乐好好听音乐，看电影专注地看电影，不要一边吃米花一边看。你不专注，重要的细节就会错过，人家都看懂的，你看不懂。哇！大家都笑了，而你不知道哪里搞笑。并不是你智商有问题，而是你不专心。不专注，就没有智慧。因为就一个心，你用了好几个地方，好多东西就想不明白。

觉知的练习可以增加动中定。少欲知足，就容易专注。专注就合道。减少对外尘的依赖和贪着，你就会自由。先能够简单地做一件事情，才能够坐禅，才能练习一物不为。你知道为什么好多人没办法坐禅，他坐不了这么久？我记得我上初中的时候，有一个比我大四岁的邻居，他跟别人学习坐禅，每次只坐十分钟。那时他让我也练习坐。我就坐不住。因为那时我心里想的全是怎么去玩儿，心根本无法静下来。现实生活中，很多人坐不住，是因为他舍不得他的那些乐子。不能布施六根的快乐，就无法坐禅。人们心中妄念贪心太多，导致吃饭的时候想去旅游，旅游的时候想工作。所以说你让他真正歇下来坐禅，什么都不依，就更难了。想进行实修，需要很多的条件：少欲知足，生活简单，最好能够和一切人事物保持距离。

我们通过专注地做好一件事情，就包括很小的事情，再去坐禅，你就会很快的安静下来。我们为什么要坐禅？坐禅为了让心更加清净，能够理解诸法实相，能够理解甚深的佛理，为了更深的修行才去训练坐禅。我们不是为了把自己训练成一个一走路很慢，像鹅一样走路的人。不是为了这样走路而活着，是为了使心能够沉淀下来，沉淀下来能够认清事情的本来面目。凡夫动荡的、波动的心，没有办法理解甚深的不二的佛理。诸法实相是不可思议的，你就是理解了那还都不是呢，更何况那个不能理解的，你怎么去理解？

为什么说很多人你给他讲因果，讲一些粗浅的道理，他听得懂。你讲怎么坐禅，他能听懂，但是你给他讲不二佛性，他就听不懂了。“师父，这不是矛盾吗？”不矛盾。

这就是我们为什么要训练与自己在一起，为什么要精进。就是为了觉悟诸法实相。

我们不打七的时候，每天也有坐禅的定课，每天两座。除了坐禅时，我也经常会提醒大家，沏茶倒水的时候、吃饭的时候，走路的时候。要带觉知。咱们道场大部分人走路的时候、做事的时候都很稳，基本上没出什么错，到现在没丢过一个人，都能找回家来。

这个训练我们以后会隔一段时间举行个一天两天。好多人不这样练习，他自己慢慢就松懈了，就散了。“师父也不带我们练，师父天天也不怎么练，我们也不练。”你不能跟我比。你刚到道场，你看我那样，你也那样。十年前，我就在河边经行、打坐，到处找树林，找那些偏僻的、没人的地方练习坐禅，晚上也去。

你不要跟别人比，就跟你自己比。你看你禅修多久了？你看你练习坐禅，练一物不为，练了多久？累计加一块儿有多少个小时？这是你自己对自己的一个要求。如果你确实有一些简单的事情可做，你也确实没烦恼，那你可以按照自己的方式来训练觉知。“师父，我觉得我摆弄个小东西，我做一个小模型，跟一物不为没什么区别。”如果你对修行理解的特别通透，你也确实在按自己的方式践行，那很好。“师父，我就比较相信六祖那句话：憎爱不关心，长伸两脚卧。”你真能卧那儿，真没有烦恼，你卧一年、十年都不会起伏。你也不会觉得：唉，我这行吗？我这是不是没做功课？你没这些妄念、疑惑，你随便！

我估计你能那样，就不用在道场长伸两脚卧了。你随便找个地方都能长伸两脚卧。既然到道场来，肯定还是有很多不足的、薄弱的地方，我们就好好练习和巩固，利用好在道场的这个资源。

等你修成了！哇！那就甭提多自在，多安心了！矿变成金，就不复为矿了！现在我相信有很多同修没事的时候，下雨的时候或者晚上自己找个地方往那一坐，都会特别安心，特别清净。

当然并不是这一天你就得练俩小时、三小时的一物不为。你每天哪怕有那么二十分钟、半个小时的发呆和独处，就会有很明显的效果。你会越来越爱与自己在一起，完全不需要依赖任何人就能安心。这个能力一旦养成了，这一天你不用老坐那儿发呆，你干啥都是和自己在一起，都不会迷了。

你能够无依地活在这个世间，这个是最难最难的，而且这个是最珍贵的。如果你总是抓着一个东西才能安心，这个太可怕了！这个东西一没你就还得抓另外的东西，你永远在抓，你永远不能安心，你永远不能安乐。所以大家一定要把这个功夫养成了！养成了，这个世界你随便去哪里！你都是解脱的！

说起来大家都信心满满，不练习行吗？谁不练也没有用！因为现在全世界导师都在讲这个，光讲没用，还得真练。谁练谁得！公修公得，婆修婆得。

在生活中禅修

同修们好，现在我用一段时间给大家演习一下如何在生活中进行禅修。在生活中进行禅修主要是通过一些基本的生活动作，来训练觉知，我们也可以把这种训练称为“与自己在一起。”

这些基本的动作主要包括穿衣吃饭，行住坐卧，刷牙洗脸等。我们通过这些基本的动作的反复训练来进行动中禅修，让自己安住在当下。这些基本动作，每一个人，每一天都一定会做的。比如说夜晚上床睡觉、脱衣、上床、躺在床上。早晨起床、穿衣，然后起来、坐下、走路、拿杯子、倒水、喝水、放下杯子、挤牙膏、刷牙、洗脸。洗衣物，扫地，打扫房间，做饭等。这些都是我们生活中谁都离不开的，是一些基本的活动，如果训练的再多一点，还可以包括买菜、择菜、淘米、炒菜、购物等等。通过这些最基本的动作来训练觉知，让自己的修行落到实处，不再口说佛法，研究佛法，而是实践佛法。

除了这些日常所为，我们还有专门的功课，来巩固自己的修行。比如说，你在道场修行，除了共修之外，你在自己寮房里或者是在院子里边，你也会诵经，也会持咒，也会行禅，做一些事情。除了共修课程之外，你也有可能每天自己额外增加坐禅的练习。那这些时间都是属于自己的时间。怎么样让自己在这样一段段属于自己的时间里来进行更深的修行？也就是把修行延伸到生活的方方面面，让修行从点到线，再到面，使生活和修行完全融合在一起。这就是我们今天演练的目的。

现在我就开始演练这一套十几个日常生活中最基本的动作。我在演练的过程中每做一个具体的动作我都会稍微解释一下，稍微提醒一下，我会辅助以语言和开示。正在做动作的时候我就不讲话，大家认真仔细看，包括我的每个动作都会尽量让它缓慢，尽量带着觉知，你们看的时候也要认真看。大家自己练习的时候也这样去练习。

因为这是一种演练，是一种训练，所以，我们可以非常缓慢。但现实生活中，你不要太慢，否则会影响到你身边的人。除非你自己生活，你可以慢一点，用你自己觉得适中的速度来进行。

第一个动作就是上床睡觉，先脱衣，然后躺在床上，然后躺在那里睡觉。脱衣的时候，手会和衣服的扣子或拉锁有接触，要去觉知，并放慢速度。衣服脱下来，不要随便一扔，要把它放在椅子上或衣架上，把衣服整齐地放好，这样第二天再穿不会有太多的褶皱。衣服脱好后，轻轻地把被子打开，铺好。然后脱鞋，把鞋也摆好。居家生活可能会穿拖鞋，拖鞋也要放好。

刚躺到床上的时候，身体要放直放稳，全身放松，先调整呼吸，让自己整个人安静下来。这时候，就什么都不要想了。如果这一天经历的事情太多，可能无法一下子什么都不想。这时可以通过数息，或持咒，或觉知身体的每一个部位来转移妄念。如果妄念过多而无法转移，那也只能接受它，不要太过于抗拒妄念。

刚上床的时候，可以侧卧也可以仰卧，最好练习一会儿卧禅。所谓卧禅，就是我刚才讲的，加入一些方法，比如观鼻息，比如观想佛身，比如觉知身体，让自己的心慢慢静下来，然后可能不知不觉就睡着了。

如果短时间内无法入睡，在床上辗转反侧，这时正好练习觉知。你的身体每一次动，都要比原来更慢一些。翻身的时候，要慢，要带着觉知，感知身体和床的接触，感受大腿、腰部、背部、脖子、头部和床的接触。每一次翻身一定要慢，这样，也会让身心逐渐安静下来。

下面就是起床。每天早晨第一件事就是起床。当然，半夜也会起床。起来的时候，动作还是要缓慢，慢慢地起来，下床，穿鞋，带着觉知，去喝水或上厕所，都是像行禅一样，带着觉知。如果是早晨醒来，这时先在床上坐一分钟，伸伸懒腰，静一小会儿，再慢慢地下床，穿鞋，去倒水或去上洗手间。

因为一晚上大多时间都是在躺的状态，所以忽然起来的时候别急，一定要稳，不然血压会有变化，头可能会晕。稍微动一下，再慢慢地移动身体，再下床。

每个人的生活习惯不一样，有的人起床先去喝水，有的先去厕所，有的就直接叠被子。我们训练，这时候先叠被子。

叠被子时，同样要慢，带着觉知，每天坚持这样练习，就会养成一种习惯。习惯养成之后，就会自然地放慢速度去做这些动作，这样就不会出错，自己也处于一种非常安静的状态。

叠好被子之后，去刷牙洗脸。你从卧室到卫生间肯定有一段距离，所以说从卧室走到卫生间的时候，还是要带着觉知。这段路是我们每天走得最多，但有可能是从来没有重视过的一段路。把这段路走好，你人生中所有的路都会走好。

我们来到卫生间，开始刷牙。我以前刷牙也是很快的，不到一分钟就刷完了。竖着刷牙的效果会更好些。自从练习觉知以后，我增加了刷牙的时间，差不多有两到三分钟。大家每天刷牙，也尽量能刷到两分钟、三分钟，每一次刷牙的动作，都要慢、稳、准，不要刷到外面或脸上，以前我经常把牙刷刷到外面来。我也听到过一些说法，有的人刷牙可以刷到五分钟、十分钟。这完全是个人习惯，一般情况下，不需要那么久。

起床之后，先刷牙还是先洗脸，这都是个人习惯。今天我演示时，是先刷牙，然后再洗脸。刷完牙之后，把牙刷、牙膏和刷牙的杯子原处放好，摆放整齐，漱口时喷到其他的地方的水擦干净。

下面是洗脸。如果为了节约用水，最好用个盆放好水再洗脸。如果一直打开水龙头，洗很久的话，会浪费很多水。如果水流小，直接打开水龙头洗也没关系。洗脸和手时，要感知水的温度，水和身体接触的触觉，动作缓慢，时间也不要太短。我也看到过一些人洗脸，三下就完了，连十秒钟都没到。那样，脸上的很多代谢物洗不干净。所以，洗脸不能着急，带着觉知，眼睛、脸颊、额头、脖子、耳朵后面最好都要洗到。有人习惯用冷水洗，认为那样对血液循环有帮助。这也要根据个人的实际经验来判断。年纪大的或体寒的人，尽量不要用太冷的水洗脸。

洗完脸，放好毛巾。毛巾是我们每天都要用的东西，很容易脏。下一个动作就是洗一些小衣物，包括袜子啊，内衣啊，毛巾等。我们今天演练就是洗毛巾。毛巾要勤洗，最好三天到五天用洗衣液清洗一次。据说毛巾很容易脏，一个星期不洗它，里边就有很多隐藏的细菌。洗毛巾时仍然需要专注，甚至是一种享受。因为你没有别的事情干，按部就班，把生活中这些小事一件一件地做好。做好这些事，你才能做好别的事。不论你现在在做什么，把当下的事做好，是你美好人生的开始。

洗毛巾或袜子这样的小物件，不能着急，别几下就洗完了。一定是又慢、又仔细地把它洗得干干净净的。以前我也不爱做这些特别琐碎的事，但是现在确实没事干，我洗双袜子也能洗十分钟。以前一分钟就洗完了。虽然你是在洗小衣物，但其实你的六根是打开的，周边发生什么事情你都知道。如果你不专心，洗着毛巾，打着妄想，你饭烧焦了，或者水开了，你都不知道，那说明你没好好洗毛巾。

简单的洗漱完毕，一般情况下，如果是周末休息，我们会在家里做一些其他的事。如果是上班，这时你会穿上外套。内衣或居家的衣服，我们一般起床时就会穿。而上班前，我们会着正装。如果上班赶时间，大多数人穿衣服时很难做到动作缓慢，带着觉知。而如果你是练习的话，就要慢下来。拿起衣领，披到身上，系好每一个扭扣，或者拉上拉锁。带着觉知，做好每一个动作。穿好衣服，在镜子前检查一下，扣子是否系错，衣服是否穿整齐。

这是早晨起床、穿衣，然后洗漱完毕。这时候一般情况下，我们因为睡了一宿觉了，起来都会喝口水，大多数人早上都有喝水的习惯。我的生活习惯就是起来先去喝水，喝完水才刷牙洗脸。因为今天做演练，我就把喝水放到后面来演练。

现在我从洗漱的地方走到那边生活区。那边是一张桌子，日常生活的一些演习都在那边做。包括一会儿喝水、写字都在那边。

走到这边，我先站好。我们先做一个坐下和起来的动作，这个动作也是我们每天做的最多的动作。不管你是在家里、工作的地方，还是在餐厅，其他场所，我们坐下、起来的动作可能是一天之中最多的。坐下之前，为了让它有一个训练感，有仪式感，我先在这站一会儿。好，我开始坐下。出家人因为有这个长袍，一般不让它压在下面，所以会把它提起来，放在后面，然后慢慢坐下，不要压到长衫的后摆。这是坐下。虽然只有一个动作，但是你身体弯曲的时候，你要知道。你坐下时，臀部和椅子接触时，也要觉知。这是两个大的觉知点，就是弯身和坐下。

坐好之后，就尽量别动了。身体在很多情况下如果能保持安静，说明你的心也是静的。好，坐了一会儿，现在是起来。我们这一天会有很多次坐下、起来，坐下、起来，那专门把它作为一个很重要的动作来训练，就很重要。起来时，如果你的坐椅和桌面靠得太近，你还要注意身体不要碰到桌子。这时，你可以先把椅子向后面轻轻地挪一挪，然后再起来。起来的时候，同时也看看周边，尽量不要碰到身旁的人或东西。如果这时没有觉知，很快地就起来，可能你身后站着一个人，手里拿着热咖啡，脸正看着别处，不知道你起来。你一下子可能就把他撞到，咖啡就会烫到你。

起来之后，如果你要去其他的地方做另外一件事，继续带着觉知，去你要去的地方。这时的修行是连续的，继续做行禅的修行。看好了方向，迈着缓慢的步子离开。这是坐下和起来。

下面一个动作是喝水。首先，喝水这个动作我们可以作为一个重点的动作来进行强化训练。喝水是维持我们生命的一个重要因素，你每天都离不开喝水。在现实生活中，当你起床之后，洗过脸，刷过牙，穿好衣服之后，这时候你就逐渐清醒了。这时候，你通过喝水来进行禅修，它的修行效果就会很明显。你就可以多练习一些觉知的动作。

练习喝水时，我们要坐在那里，把它当成一件非常重要的事来练习。现实生活里，我们很多时候喝水是站着喝的，因为比较着急，要做一些事，来不及坐在那里慢慢悠悠地喝水。有时为了赶时间，还要走着路喝水。所以，坐下来，安静地带着觉知喝一杯水，对很多人来说，都是弥足珍贵的享受。

喝水前，我们先要去拿壶。拿壶的时候，你要知道你握住了这个壶把，握住之后停一下，然后拿起来的时候也要知道。只是因为慢了下来，加上这几个觉知的动作，你就不会把水倒到杯子外面，也不会烫到自己或别人。

因为这是练习，我就把这个动作慢一点，抓起壶，倒水，倒好水之后，放下水壶。放下水壶的时候，手也不要立刻离开壶把儿，还是感知它，放稳了之后，手再离开。

下面端起杯子。我们拿杯子的时候要有一个觉知，就是你手和杯子接触的时候，要知道杯子的冷热。我们平时喝水的动作太粗了，以至于经常会被水杯烫到。在水杯送到你嘴边前，手和杯子还有一个空中的移动，这个也要去觉知和感受，要感受手臂的移动，就像我们练行禅抬腿的时候，腿在空中移动，也要觉知。这时候有一个重要的点，就是你手碰到杯子，要觉知。因为有时你用的是一个很薄的玻璃杯，这时候你倒的是开水，如果你没有觉知，一下就抓起来，就会烫到。你到别人家作客，人家给你倒一杯水，你没有觉知，一下就烫到了。所以这时候一定要慢，有个接触，你也能感知到这杯水的温度，有一个感知。如果很烫，就先放在那儿放一会儿，过一会儿再拿杯子。握住杯子的时候，如果杯子不是太烫，在这个时候也要停顿一下，让杯子在手里停一会儿，感知一下水杯和水的温度，然后慢慢地送到嘴边。水送到嘴边的时候也要有一个停顿。因为如果杯子很厚，杯子虽然不烫，但里面的水可能很烫。如果你不停一下，直接就去喝，还是有可能被烫到。不管水热不热，吹一吹，然后小口地喝一口，再继续喝。

早晨刚起床后饮水的时候，别太急，别太快，尽量喝温开水，不要喝凉开水。小口小口地咽下去，不用喝太多。喝好水之后，把杯子放下的时候，还是要带着觉知。这是喝水这个动作。

我们把水壶拿到旁边，做下一个动作。下一个动作根据每个人的具体情况来练习。你可以选择直接去做饭，或是去打坐，或是打扫房间。或去读经，或去浇花儿，或去散步。今天我练习的是抄经，用毛笔抄写《圆觉经》，既能练字，又能熟悉经文。

这时候我打开自己的本子，也都是带着觉知，很缓慢的。写字的时候，也没有必要一定写多好，主要是训练觉知和定力，所以一定要慢。不管你写的字好不好看，你慢下来，把它当作一个享受。别急着想写多少字，而是每写一个字，都像完成一件大事，把心安住在每个字，每一个笔划上。一个笔划没写完，不要想着下一个笔划。我想你字写得再难看，当你真正慢下来，心静下来，它都会有一种独特的美，安静的美。字会跟着你的心变化。你的心静了，字也会带着安静的力量。其实写字的时候你很专注的话，旁边的声音也是能听到的，而这个并不是一心多用。这是你六根都在打开。这是写字。

还有读经，也是很定很慢，别急，一字一字，吐字清晰，声音饱满有力，抑扬顿挫。读经不一定要把一部或一卷读完，随意而为，随心而为，想读多少就读多少，这样就没有压力，很放松，也很享受。读一句，就安住在一句上，这一句就会读得特别享受。

做好一件事后，慢慢从座位上起来，还是那样，带着觉知。永远不要忘了觉知。带着觉知做事，就是与自己在一起，就是你最安全的时候，最宝贵的时刻。这时候你可以休息一会儿啊，做一些家务啊啥的，擦擦桌子，扫扫地。我们每天在道场吃完饭，大家都会打扫卫生，擦桌子、扫地，大家做得都很好，都很慢。这样，你就把生活融进了修行。

我们每天生活中还有很多的细节，很多的活动，你都可以把它当成一种禅修和修行去训练和练习。这样，我们渐渐地就能活在当下，带着觉知做好每一件事。你狂乱和妄动的心逐渐就会安住下来，如果你能在做每件小事时安心，再做大事，你同样会安心。把觉知带入生活，以这样的状态来生活、来修行，是最有力的觉悟和修行。你能够这样生活，那你这个生活本身就是修行，而且是密度最高、效果最好的修行。你把生活变成了修行，把修行变成了一种享受，变成了生活。这时候你的生活和修行是完全水乳交融的，无法分开的。

这个习惯一旦养成，无论你做什么，你都会非常享受当下。根本就不会有什么事让你分心，因为你已经习惯了，你已经觉悟只有当下对你来说才是最重要的。在面对任何事情时，你有一个觉知在前面。不管你突然之间遇到任何事情，觉知一提起来，你站在实相里，不再迷失。不管发生什么事情，你都会用正念和觉知来接受，你会随缘，放下自己的各种担心和干涉，让事情去随缘发展。这时候，你的生活里就有一个缓冲，你会理智而心定。如果你没有这个训练，事情一来，你就会条件反射，按照以前的习气，话或行为就出来了，然后就会与人与事发生矛盾。所以这个训练是非常非常重要的，而且要持之以恒，要每天都去训练，久而久之，你的生活就会完全不一样。

以上是这次演示的动作。在现实生活中，你还可以在下面这些动作中带上觉知，它也会把你的生活与修行紧密地联系在一起。

1. 开关门。每次开关门握住门把手的时候，要带着觉知。尤其出门时，一定要带着觉知，这样你就会知道自己离开家时是否关上了门。
2. 上下出租车或自己的汽车，回头检察一下座位是否落下东西。打开车门时，看清道路状况，从车里出来，更要缓慢，不要撞到别人。
3. 吃饭时每口饭都要细嚼慢咽。古人云：粒粒咬到。
4. 接手机电话时，不要太快地接听或挂掉，在接听或挂断前，先停顿一下，看清号码，再选择接听或挂断。有时，你以为是骚扰电话的，可能是快递或邮递公司的电话。停顿一下，你可能就会回忆起来最近自己是否购买了什么东西，或是否有人给你寄什么重要物品。
5. 写一些文案或文稿时，要注意不要写太多的错别字，以免给阅读者带来不便。读重要的文字时，要字字清楚，不要落掉一些字眼或读错一些文字，以免误解文章的意思。对于学法之人，重要的文章或开示，最好要慢读、细读、多读几遍。
6. 讲话时，放慢语速，降低声音，眼睛正视听众，吐字清晰，多作停顿，给自己和他人思考的时间。与别人交流时，尽量不要打断对方。即使自己特别想插话，也要先听对方把话讲完。
7. 开车时，保有觉知，要高度专注，不要打电话、发微信、和别人聊天。下雨天开车或骑车，要慢，高度觉知，以免车轮打滑，发生交通事故。
8. 不论自己从事任何工作，都要带着觉知专注地做好自己的本职工作。
9. 等汽车、火车、飞机、排队时，尽量不要看手机，利用这段时间练习立禅或一物不为，让身心彻底休息下来。
10. 听音乐、看电影、写字、画画、唱歌、跳舞，做这些娱乐活动时，同样要专注，带有觉知，不要一心多用。一次做好一件事。
11. 走路经过高处、低处、湿滑、水边的地方，要步步细心，高度觉知，以免摔倒或跌落。

我们每天的生活中类似这样的事情还有很多，总之带着觉知去做，放慢速度，心定神闲，生活就变成了修行，做事就变成了享受。久而久之，你的觉知力会成为内在自然而然的能力。觉知，又称定慧之力，那是我们临终和一切时对境不乱，不失正念，实现解脱的重要关键。

做功课的意义，安住当下

我们这次楞严咒共修两天，大家做功课都非常认真。我们一定不要忘了为什么要做功课，做功课的目的。不是说师父举办禅七了，共修了，我们就参加，读着读着读累了，然后就忘了为什么做这个功课。我们做一切功课唯一的目的就是安住当下，这是一个总的宗旨。你什么时候都不要忘了。

大家想一想，什么是凡夫？什么是众生？其实所谓的凡夫和众生，就是一直追求感官的快乐。一直追求快乐的人，才叫众生。那什么是诸佛？什么是解脱者呢？诸佛和解脱者的快乐是什么？是寂灭，是无事，是没滋味。所以今天在读楞严咒的时候，其实我一直都有很强烈的一种感受。就是当我们读楞严咒的时候，读着读着你觉得没意思了，读着读着你觉得累了，读着读着你就老是跑未来心去了，就是恨不得赶紧结束，其实这时候你已经离开当下了，你又被凡夫的那个习气带走了。就是我们总觉得还有一个事情比眼前的事情更好，这就是凡夫。正是因为这个习气，这个妄念，把我们带离当下，然后我们就开始不满，不知足，在寻求中迷失、轮回。就是这一念，造成了所有的困境，所有的幻相。那你这一念一觉，一回来，那就立刻解脱，立刻就自在了。

永嘉大师说：不离当处常湛然，觅即知君不可见。我们通过大量地做功课，其实就是练习安住当下，随时能够回来这种能力，这种智慧，这种见地。这个只有靠大量的练习，在练习中不停地去牧牛，不停地拉回来才能够达成。不管你是自己看经，还是听别人讲，讲一万遍，看一万遍，你理解的这个道理，都没有用。如果你没有通过训练把它转变成属于你自己的能力，你永远是凡夫。希望大家无论在任何时候，做任何功课，包括你不做功课的时候，都不要忘记这一点。也就是说所谓的众生是一定要有快乐，他才愿意做这个事情，他不愿意无聊，他不愿意寂寞，他不愿意没意思。而觉悟的人恰恰是反过来的，他能够安住寂寞，能够享受于无事，能够在没滋味中不迷失，能够在没滋味中安住，不再去追逐五欲六尘，不再去追逐所谓的识心的快乐，这就是一种觉悟。当然不是说仅有这种觉悟就代表你解脱了，你还要有这种功夫。也就是说我们虽然认识了这个道理，但是我们还经常会被自己过去的生灭心、习气带走，继续去追逐一些所谓的快乐，然后继续迷失，这个时候我们就赶紧回来。这就是做功课的目的和意义。

咱们这一天诵那么多楞严咒，如果你只是在这傻诵，你一天诵一百遍、诵两百遍，也没有实质的意义。你一定要明白这个道理，我们为什么要读楞严咒。就是在读的过程中，我们起什么心，起那些未来心，起那些烦恼心，起那个不安住的心，你赶紧回来。包括起疲惫的心，你要知道你读楞严咒疲惫，也比你不读它的时候烦恼，心里七上八下，百无聊赖强多了。就是我们读楞严咒再累，毕竟你现在在做一个所谓的事情，你在安住，你没有烦恼。它再没有意义，没有滋味，无聊，也比你焦虑好，比你痛苦好，比你在生活中被各种事情压迫，感到很大的压力，有很大的负担好。

大家怎么把这个理，还有这个事情，这个功夫，透彻地去领悟、去养成是非常重要的。我们做功课其实就是为了这个。而恰恰也是因为这个的理论，指导我们去做这功课。如果没有这个理论，我相信没有人能长久地坚持做功课，因为它就没有意义了。它的意义是转我们无始以来这个习气。所以大家一定要会在做功课的时候牧牛，离念，转念，安住，回到当下。其实说多少遍，就是回到当下，然后不住在妄念里面，不住在这些是非烦恼里面，不住在过去心未来心，这是我们做功课最重要的一个目的和意义，大家随时都要提起来这个。

当然我们经常可能会忘，经常读着读着又觉得：哎呀，这第几遍了？还没完啊。这些念我相信大家都有，但是不要被这些念带走，赶紧就回来，告诉自己：现在读的时候，是我人生中最好的时候，是最圆满的时候，再没有任何一个时候比这个时候更好了。不仅在读楞严咒的时候我们经常这样提醒自己，就是我们在做任何事情都是这样。吃饭的时候，喝水的时候，正在发呆的时候，你都要有这个正念，你都要接受你当下的这个圆满，要觉悟到你当下就是圆满的。只是平时你不练习的话，你不修行的话，这一念你根本就提不起来，你经常会忘失，这就是我们做功课的意义。因为你做功课远离了六尘，你熏修了所谓的不思善不思恶这个般若智慧，那它就会增强。它增强，你就会在所有的时间里，所有的事情里，经常自己生起这个智慧来，你要提起来，就能提起来。如果你不练习，你不熏修，你不去不停地长养它的话，你是想不起来这个事情的，你想不起来这个实相。你别说想不起来这个实相，你连知道都不会知道这个实相。多少人给你讲完了你就忘了。你自己看经，“凡所有相，皆是虚妄。”“一切有为法，如梦幻泡影。”你全都会忘掉的，没用的，刚念完就忘了。因为你没有练习过，你没有把它变成自己的一个觉悟的能力。

你明白了这个意义，咱们在这个理论的指导下，再去做功课，那就不一样了。首先，你就对做功课有信心了。其次，你在做的时候，一定修对了。如果你做功课的时候，不知道离念，不知道回来，你白做这个功课，没有多大的意义。一定要回来啊，不停地回来，一打妄念就赶紧回来。也就是说你诵这一遍楞严咒的时候，你要看得到自己离开多少次当下，回来多少次，自己有一个观察，有一个了解。你不能稀里糊涂的，这一遍楞严咒一直都在打妄想，自己都不清楚，也没拉回来过。那你这个牧牛就等于没有去训练。这是咱们共修楞严咒最根本的、最重要的一个意义，不停地回来，回到当下，以寂灭为乐，以没滋味为最快乐的事情。

你要知道只有没滋味才没有痛苦，所有带滋味的，所有让你觉得有乐趣的东西，都是痛苦。功德天黑暗女，有智之人二俱不受。所有让你快乐的事情，记住了，都是痛苦，都会有痛苦在等着你的。我们就是习惯这种没滋味，这个不要忘记。诸佛一直这样提醒我们:生灭灭已，寂灭为乐。诸行无常，是生灭法，所有的快乐都是无常的。只有那种常的，没有滋味的，才能让我们解脱。