**学 山 禅 戒**

**学山禅院禅修系列之**

**学山禅师 著**

****

**学山禅戒**

今时特殊，故为宗门学人制定修行助道之戒律。制 定此戒目的在于令受戒者虽然在家修行，也能收摄身 心，不染世间，具出离心，真修实行佛法祖道，获得 真实解脱。

 欲受此戒者，当发真实愿力，具真诚道心，自律自制，一心为求圣道，更无别求。

**学山禅戒二十八条**

第一：尊师重道，不违师命。

第二：除父母子女直系亲属外，在相当长的一段时间内，特指专心学法的时间内，不与任何亲戚、朋友、同学、熟人有俗事上的往来。同门同修学法交流除外。禁止参加任何世俗聚会。

第三：不得使用手机上的娱乐软件、如抖音、直播、视频软件、网络游戏等。

第四：手机除了用来听经闻法，每天使用手机的时间不得过长。

第五：每天晚上十一点前上床睡觉。入睡前在床上练习一物不为至少四十分钟。

第六：坚持吃素，身体虚弱或特殊情况下可少量食用肉食及五辛。可吃鸡蛋和牛奶。酒最好不饮。无酒瘾可在家宴或特殊场合少量饮用，以不伤身，保持神志清醒为度。

第七：不抽烟、酗酒、赌博、吸毒、按摩、嫖娼、非法集资、诈骗、买彩票、钓鱼、打麻将、搞婚外情、做整容手术等。

第八：节制夫妻生活，远离淫欲。

第九：不打听、干涉、管控夫妻伴侣的私生活。练习独处，远离世缘，静居一室，不问世事。

孩子的学习交给老师和孩子本人负责。你只负责照顾孩子的生活。

不干涉孩子的恋爱、工作、结婚等大事。

第十：不买任何股票、基金、保险、理财及任何有风险的投资。不参与任何实体和网络、微信上的融资、筹款、入股等，及以盈利或慈善为目的的活动。

不经营任何个人或合办的工商企业。已买的、已参加的，不再买、不再参加。没买的，禁止再买。

不给任何人做任何形式的担保。严禁申请任何形式的贷款。

除直系亲属外，不向别人借钱，也不借给任何人钱。

第十一：退出所有不实修的学法群，不允许在其他群里参与辩论。

第十二：以大乘方等佛经和六代祖师、唐宋时期禅宗祖师法语为学习法本。少看最好不看近现代人讲说的佛法和修行开示。

第十三：不参加任何放生、超度、拜忏、祈福、送往生等法会。

第十四：少看电视、电影，少参加娱乐活动。

第十五：每日精读禅宗经论至少半个小时（所读经论，可参考学山禅院印制的禅宗法本。）

第十六：每日坐禅至少一座。

第十七：勇于对任何人说“不”。对自己的一切事做主并负责。无论发生什么事，不抱怨别人和外境。

第十八：不见他人过失。不与任何人发生争论。不评论任何世间大小诸事。

第十九：每天至少一次不少于半个小时的发呆。

第二十：一个月至少一次夜晚独自一个人到户外打坐，次数越多越好，每次不少于四十五分钟。最好是到墓地打坐。

第二十一：减少淘宝、京东等网上购物。减少消费，生活简单，淡泊寡欲。坚决禁止再买房、买车、买贵重的生活用品。

第二十二：践行不对治。不去医院体检，不使用任何养生药物食材补品等。除了重病，禁止去医院看病。得病时，以调心为主，少吃药或不吃药。

第二十三：深居简出，多静少动，在照顾好家庭，得到家人支持和理解的情况下，以家居为寺院伽蓝，以读经坐禅独处为要务。息缘虑，度清时。一年不得超过一次外出旅游，参学求法除外。

第二十四：家中有至亲离世，不得哭号，不得请人助念，不得为其诵经超度。当以平常心，以实相智，观法无生，安静送之。

第二十五：不得畜养猫狗等宠物，不得从事杀生、屠宰、造酒、欺骗、赌博等行业。

第二十六：每天坚持练习觉知，即慢速度行禅至少二十分钟。

第二十七：发愿护持正法，传承禅宗，自觉觉他。

第二十八：经常温习此禅戒二十八条，提醒自己严格受持此戒。

**说 明**

这些戒律本是一个修道者自觉遵守，自律自行的。因为大家没有认识到持戒的重要性，所以在此正式提出，制成律文，约束修行人身心。

此二十八条禅戒，是进入禅门实修的一个必要基础，能为我们的实修保驾护航。

此戒是对那些想真正解脱生死的人设的，也是对很多想过出家人的生活又无法出家的人设立的出世修行方便法门。

此戒律主要是针对实修者的重要戒律，直接关系到我们能否具备真实的解脱能力，不是空洞的理论，需要大家用心读诵，身体力行。

戒文会随时机因缘有所增补改正，整体精神和宗旨不变，只为各位助道方便，督促践行佛法。

戒乃进道之浮囊，修行之护航，觉悟之基石，成道之桥梁。

佛道深远，宗门难行，尤其在现在这个时代，真正践行禅宗祖道者更是少之又少。所以巧设方便，为诸人立此助道条例，鞭策修行，激发出世之心，砥砺懒惰之情，启发本有之智，觉悟本来面目。

望各位深思念之，力行之。果能力行，此生必脱生死，究竟道果。

**学山禅戒**

第一讲

我们今天开始跟大家学习《学山禅戒》。前一段时间呢，我自己给大家总结了一份助道修行规范，有二十八条。当时编辑完这二十八条禅戒的时候，对很多学法的人都提出了很高的要求。后来又仔细想了想，觉得这二十八条禅戒，大部分人是做不到的，因为这是对一个具足了出离心，想出家修行的人，而且是学禅宗的人设的一个方便戒律。考虑到我们绝大多数都是在家人，有家庭、工作种种事务，受持这二十八条戒非常难。所以就把许多条款中的要求放低了一些，让更多的人能够借鉴这份规范，对自己的修行提出适当的要求。

大家都在学禅宗，都喜欢学禅宗，但是禅宗的修行本身要求就是非常高的。你的行持和用心要与实相相应，学这个法门才能有效果。不然，也只是落一个嘴上说学禅宗，实际上完全不相关。

所以，我们只能把一些条款再降低一下，放宽松一点，为大家将来深入宗门修行提供一个方便，有一个入手和操作的地方。所以，我把这些戒律叫作助道规范。

一提到戒律，有些人就觉得是一种约束，不自在。不，戒律不是约束我们的，而是保护我们的，让我们得自由的。没有任何一种自在、自由不是在约束，规范，甚至说是戒律的前提下达到的。一条河流如果没有河道、堤坝，那就不能称其为河流，它会漫延成一片废水，一点点干涸掉。作为一个人，我们学法修道，必须要有一定的约束。放逸是无法成道的。经云：放逸趣于死。正是因为没有约束，没有自我制约，我们才会做出很多荒唐的事情，才在无明和妄念的引导下，造作贪嗔痴种种恶业，感召到很多的恶果，受种种的苦。以有诸多烦恼苦故，不见佛性。这个也是我们学习戒律、学习规范的原因。

在《法华经》里有一品叫《安乐行品》，这一品里提到四安乐行，安乐行其实就是乐远离行，是菩萨行处，是亲近处。佛说亲近处，更多的是从不要亲近什么来讲的，是从怎么保护自己安住圣道这个角度讲安乐行。这二十八条规范，也是从安乐行这个意义上为大家制定的。

在《大般涅槃经》里边讲到，要想见佛性，就要持戒。一切众生皆有佛性，要因持戒，乃得明见。持戒乃至后边的忍辱、精进、禅定这六波罗蜜，是我们见性的一个重要的原因。有人说：师父，禅宗不是讲顿悟的吗？为什么还要有这么一个助道规范、这么一个前提？

我们打个比方说，我们每家都有电灯，当你打开电灯的时候，你按一下电灯的开关，灯就亮了，这个就是形容顿悟。但是你能只安一个开关，按一下它灯就亮吗？只在墙上安一个开关，也没有电线，也没接好线路，灯能亮吗？亮不了。你一定是提前把灯，把线路，把很多的准备工作都做好了，再按这个开关，灯才会亮。

灯与线路的铺垫，这两种因，在《涅槃经》里面叫缘因和了因。什么叫缘因呢？缘因就是我们的提前工作，把线槽打好，把线埋好了，把线接通了，把线路整顺了，把灯安好了，跟总的电源都接好，照明的一切准备都做好了，开关都安好了，这个叫缘因。最后，这一切准备工作都做好了，如果开关出了问题，灯还是亮不了。或者是开关也没问题，但是你就不去摁那个开关，灯还是亮不了。

正确地按开关，就是见性的了因，也就是我们所说的顿悟。总之有很多因素导致缘因不具足，了因也不具足，电灯就无法亮。缘因不具足，就是中间出了问题。比方说线破了，虚了，短路了，这是缘因不具足。或者有一段根本就没有线，工人疏忽了，那一段没装上线，或者装错了，这是缘因。了因呢，比如说线都装好了，你让他去够这个开关，他个子矮，够不着这个开关，或是他是个傻子，你跟他说去摁开关，他不去摁，他跑厨房找吃的去了。他不知道那个是开关，他跟你弄鬼脸。这样，即使缘因都具足了，灯还是打不开。所以，即便具足了缘因，或具足了因，也未必见佛性。你只修六波罗蜜，还须要时节因缘，还须要最后的顿悟，才能真正见性。如果你只是明理，听别人讲了顿悟的道理，你的心里也忽然有所领悟，但是你修行的缘因，也就是六波罗蜜，三十七助道法不具足，你只是知解佛性，不能亲见佛性，修行不得力，没有功夫转所依识，就不是真正见性。必须是缘因、了因同时具足，还要有时节因缘，才能了了见于佛性。

即便缘因具足了，了因也到了你门前，你就是当下没有悟，就得等待时机。我们学这个助道规范，就是为了具足修行的缘因，同时，也为顿悟的了因做准备工作。虽然叫学山禅戒，也叫助道规范，其实里面讲的都是如何为见性做准备，为悟道做准备。所谓做准备，就是断烦恼，为实修提供良好的条件，提高实修的能力。虽然是为顿悟做准备，也有可能在这过程中，忽然心花发明，顿悟自心。所以，缘因和了因又不是截然分开和独立的。

众生烦恼灭尽，自然得见佛性。见性要具足二因。

可是我们就拿这比喻来讲，前面的准备工作肯定是要花很多的时间，你按开关，就是刹那间的事，所以叫顿悟。但是顿悟前的准备工作，开灯前的准备工作，可能要做很久。六祖大师悟前做了很多年独处、息虑忘缘的准备工作，所以才有他言下顿悟这个结果。还有很多人，都是做了大量的助道工作，比如法达诵经三千部，云岩禅师学法学了很多年也没悟道，香严几十年用功才见成效。

我们学习助道规范，实行助道规范，肯定是要花很多的时间。修行人难成就，就是都想着顿悟，不想着前面要做功夫，不愿做功夫，不肯做功夫。只想一步登天，走捷径。捷径不是没有，是在你绕了远路，有了经验教训之后，才会发现捷径。

大家学法学到今天，每个人都或多或少绕了很多弯路，学了很多乱七八糟的东西，就是没有正确指引，没有一个明确的修行方向，没有好好深入佛法，没有好好听经闻法，没有按照佛陀所说的八正道、三十七道品、六度万行、持戒忍辱布施精进等等去认真的落实。导致虽然学法很多年，都没有一个特别明显的效果。拿装灯打比方，线也买了，走线的槽也挖了，但是在这个过程中你总是被一些琐事打断，不知道去干什么了。或者你买的线不够粗，最后达不到照明的效果。这就是我们在修行过程中，没有注重实修，类似密宗里面讲的加行、前行准备的不充分。

有的人认为禅宗不需要前行，不需要助道，那是大错特错。我们知道，过去祖师在成就之前，都是用了多年的时间在做功夫，在保任，在牧牛，在善护念，在学经论、独处、坐禅、行脚，远离世缘，息虑忘缘。不管运用什么方式，方向和方法都是一样的。一定是对世间的五欲六尘，六根对六尘的贪着都有一定程度的远离。咱们学这个助道规范也是一样，就是为了真正的明心见性，究竟断除俱生无明，解除无始以来的疑惑。我们知道怎么很明确的，效率高的用功，修行就有了下手处，就有效果了。

这几年我一直在讲禅宗的见地和修行方法，有些人已经知道怎么修行了，但还是会烦恼。就是因为不去做功夫，只是明白，那远远不够。那个明白也不是真明白，而是有时候糊涂，有时候以为明白。为什么呢？就是你的实修没跟上。你不知道修远离行，不知道和人事物保持距离。我们不比古人，古人不用你跟他讲实修，他自己每天，每时每刻都在实修，不管做什么，他都在密行，都在保任，都在牧牛。我们不行，我们这个时代娱乐、诱惑、可做的事太多，稍不注意，就被境界，被人事物带走了，忘了做功夫。

前期的条件没有具足，当然学法没有成就。自己不清楚这一点，没有这个智慧，都不知道为什么自己多年修行，却没有成效，还是烦恼一大堆。哦，原来在这方面没有注意。在持戒、息缘虑、远离方面做的远远不够。

助道的功课做好了，对我们的修行是一种保驾护航。我们都知道一艘船在大海里行驶，它需要很多零件，许多配件，需要各种条件来保证船只的运行，使它正常行驶。如果它光是一艘船，没有帆，没有锚，没有桨，没有人，没有辅助性的东西来帮助它运转，它是很难前行的。学习禅宗，不知道善巧，不知道保护，不知道护航，不知道护念，不知道转所依，不懂得护好自己身心这艘大船，也就是不会利用修道的工具，不知道不染万境，不知道怎么去开采佛性宝山，那么，大船就很难安全前行，也很难采到宝。

《大般涅槃经》云：善男子，譬如有王，闻箜篌音，其声清妙，心即耽着，喜乐爱念，情无舍离，即告大臣：如是妙音，从何处出？大臣答言：如是妙音，从箜篌出。王复语言：持是声来。尔时大臣即持箜篌，置于王前，而作是言：大王，当知此即是声。王语箜篌：出声，出声。而是箜篌，声亦不出。尔时大王即断其弦，声亦不出，取其皮木，悉皆析裂，推求其声，了不能得。尔时大王即嗔大臣：云何乃作如是妄语？大臣白王：夫取声者，法不如是。应以众缘善巧方便，声乃出耳。众生佛性亦复如是，无有住处，以善方便，故得可见，以可见故，得阿耨多罗三藐三菩提。

取声和修道见性的道理一样，需要众缘，需要二因具足，方能得见佛性。虽然我们知道众生都有佛性，但是如果没有善巧方便，不知实修三十七道品，则无法见佛性。佛性虽有同无。好比如有人知道有一座宝山，里面有一个宝藏。这个宝藏里的财宝取之不尽，用之不完。他发现这个宝藏之后，亲自去采宝藏。采宝的路上，他经历了很多艰难，风餐露宿、食物不够，忍饥挨饿，最后他采到了宝藏。他是在一个很困苦的情况下完成的开采。有了采宝的经验，当他想告诉其他人采宝的时候，他会告诉其他人带足干粮、水，准备好车乘工具，带足盛宝藏的东西，再去取这个宝藏就顺利了。这是他自己亲身经历的，他是过来人，如果他把这些经验，这些方法分享给别人，告诉别人，那这些注意事项也要嘱咐好别人。如果他只是告诉你，哪个地方有个宝藏，你去吧。那他不是一个真正的向导，不是一个真正的善知识，他不是真心想要你去采这宝藏。

如果他是真心想要你采这个宝藏，他一定告诉你，你去应该带什么工具，带什么东西，走哪个路线更近，把这些注意事项都清楚的告诉你，这样你再去采这宝藏就很容易采到。

我们学法也是这样，佛陀为了让众生领悟实相，说了很多方便法，引导众生进入实修。有些事，你自己注意不到，佛陀会告诉你，你要注意。这些事情你注意到了，就能成功开采自己的真如宝藏。这就是我们学习戒律的原因。戒律不是死的，有的人单纯的把戒律看成戒律，一定要做，或一定不能。不知道戒律中有定、有慧。定力就是戒律，智慧就是戒律，不是一味地做或不做某些事才是戒律。掌握了戒律的精神，可能做一些被别人认为错误的事，反而能助成你的修行。相反，如果执着戒律，反而越修离道越远。

《楞伽经》云：不生不灭，亦复如是，不方便修，则为不善，是故宜应善修方便，莫随言说，如观指端。

把真性戒，自性戒持好了，这些事情做好了，做足了，你就能一帆风顺，就能够直趣菩提路。如果做不好，半路上就会迷失方向，修行就会受到种种干扰，其实都是自己无明和妄想的干扰。干扰永远不是来自外在，而是来自执迷。本来这个方向是对的，但是很多事情没注意，就把你引到别的地方去了。这个就是我们学习助道规范的重要原因。大家千万不要轻视修行的基础。做任何事都需要基础。很多事情都是我们想象不到的，当然，佛法里面很多东西也非常的不可思议。当我讲到一些东西的时候，有时候非常巧，我写文章，有时候就是有一些学人反馈到我这里，说他们自身的一些烦恼，一些解决不了的问题。其实这些学人的问题普遍存在。他们的问题我会总结下来，给他们一个答案，也就是让其他人可以参考。

今天我们学这个助道规范，也是有一些人在修行过程中把自己遇的问题和烦恼反馈到我这里，为了给学人一个可以入手的方便，就总结了这二十八条禅戒。

戒律是灵活的。你觉得对你修行有帮助，你需要去持，就去持，就按照这上面去做。有些人不知道这些东西会极大的影响他的修行，所以就不重视。现在你有缘看到这些，如果你觉得对你的修行有帮助，不用我劝你，你自己就会持这些戒。如果你觉得做起来压抑，反而更紧张，更烦恼了，那你就不要持这个戒。

我们生活中的很多烦恼，是自己的思想观念卡在那里，不能转变，导致行为僵硬，思想僵硬，条件反射，不会改变。比如关于投资、借钱，还沉迷于世间的得失里，不知道做那些事只会把你带入无限的烦恼。因为这些事情，会让你失去当下，离开本心，这些事没完没了，一旦你一念迷进去，就很难再出来。

如果你想学无上佛道，要大刀阔斧的砍掉那些分担你精力的琐事，能砍多少砍多少。直截根源佛所印，摘叶寻枝我不能。不管你学到什么时候，最后你都要放下世间的种种营求，不然你没那心力学法，没那心智悟道。

第二讲

《大般涅槃经》云：善男子，譬如有人，带持浮囊，欲渡大海。尔时海中有一罗刹，即从其人乞索浮囊。其人闻已，即作是念：‘我今若与，必定没死。’答言：‘罗刹，汝宁杀我，浮囊叵得。’罗刹复言：‘汝若不能全与我者，见惠其半。’是人犹故不肯与之。罗刹复言：‘汝若不肯惠我半者，幸愿与我三分之一。’是人不肯。罗刹复言：‘若不能者，当施手许。’是人不肯。罗刹复言：‘汝今若复不能与我如手许者，我今饥穷，众苦所逼，愿当济我如微尘许。’是人复言：‘汝今所索，诚复不多。然我今日方当渡海，不知前途近远如何。若与汝者，气当渐出，大海之难，

何由得过，能脱中路，没水而死？

善男子，菩萨摩诃萨护持禁戒亦复如是，如彼渡人护惜浮囊。

又云：自境界者，谓四念处；他境界者，所谓五欲。若不能修四念处者，名不修心。于恶业中，不善护心，名不修慧。

又云：阿难，如汝所问，佛去世后，以何为师者？阿难，尸波罗蜜戒，是汝大师，依之修行，能得出世甚深定慧。阿难，如汝所问，佛涅槃后，依何住者？阿难，依四念处严心而住。

通过学习上面的经文，我们就知道持戒、实修、训练觉知的重要性。

来到学山禅院的人都观察到了，大部分在道场的人其实生活都非常简单，一日三餐，有的人只有两餐，我们吃的东西素，生活简素，做的事素，一切都是简单素净，想有烦恼都很难。烦恼是自找的，是自己不知足，自己招来的。我们的日子过得都不能再素了，穿也不需要你花多少钱，地方也都免费提供给你住，也不需要你交水费电费，只要你有本事住下来，你就成就了。

如果你少欲知足，如果你清心寡欲，你淡泊宁静的话，你在这里生活，不用交钱，不用供养道场，没有任何的压力，没有任何的问题。如果你没有奢侈的生活习惯和各种需要的话，你待在这里会觉得非常舒服，非常安心，非常享受，就像在天堂一样。反而你有了钱财，有了好日子，你会很彷徨，你会放不下，你会患得患失。不知道这个钱怎么花，不知道自己的福报怎么消受。然后开始造业，贪图各种世乐，长养各种无明习气，慢慢地就迷失了。

有些人他不明白这些道理，他觉得拥有一些东西才会幸福，才会快乐，他不知道，不拥有，不得到，甚至失去，才更近道。所谓的失去，其实你本来就没拥有，只是回到原来。得是妄得，失是妄失。本来就是零，本来就是一无所有，只要你清醒地认识到这一点，甘于这一点，接受这一点，一切苦自动停止。只要你回想起来，你原来就是空无一物，就是一无所有，就无法可得，你就找到了本来的自己。可是你忘了，你给自己妄加了太多东西，然后还迷到那里边，还想得到再多，那就与道相乖了，离道越来越远了。

我们今天学法学了几年甚至十几年，如果说你还痴迷于世间，想再多挣点钱，想过上好日子，想这想那，那你是还没真正想修行。就算你说不是为了自己，你为了别人，你想供养道场，你歇一会，这个不用你操心。你现在有钱就供养，有多少就供养多少，没有钱，就供养人，把人供出来，在道场好好修行。其实谁希罕你这个人，世界都不要你了，我们为什么就得要你？佛门广开，因缘要你，是你自己的善根福报收留了你。我并没有向任何人要供养，有钱的出钱，有力的出力，大家聚在一起，一起修行，一起生活，一起过日子，一起混吃等死。

只要你在这好好修行，就不用担心自己没福报，福报都是当下培养出来的。哦，等你挣了钱，你再供养道场。你以为我是傻子，这么信你们的话。有好多人向我说过这样的话，跟我许诺，将来挣钱了，会供养师父，供养道场。全都供养老婆孩子，供养自己的贪心去了。你嘴上说得好，你挣了钱了，你也不会供养我。你真把我当三岁小孩哄了，我能信你那话吗？信你的话，我恐怕得乞食去了。

挣钱等到将来那可能吗？你现在挣不了钱，将来能挣钱吗？你不赔钱就不错了。大家都有这个问题，我不是针对某一个人，我讲了，你们听了，听明白了，别再犯傻，别做梦，将来会减少很多问题和烦恼，你就不会把心思用到那些事情上。你会把心思都用在悟道上，用在修行上，用在享受当下上。如果你不注意这些小事，就会给自己平添很多的困惑、疑惑、烦恼、压力。

关于借钱，你借别人钱，还有别人借你钱，就是这么个事，会让你生无量无边的烦恼。我们这二十八条助道规范里，正好有一条写到这一点。其实很多人都是因为钱财的事情生烦恼，因为不好意思，因为恻隐之心，推不开面子，不愿意拒绝别人，都是熟人，就把自己的钱借给别人，然后自己又生烦恼，那你不如就不借。这只是其中的一条。其他为诸如此类的还有很多，你不注意，就掉到这些事里出不来，还学什么佛法？心思全都用在烦恼里了。

刚才我也用了一点时间跟大家讲为什么要学习助道规范，其实这也是我们昨天晚上开示的，于乘不能缓，于戒可以缓。缓不代表不学，如果不学，就相当于我们盖房子，只是搭一个框架，然后迟迟不去装修，那这房子永远住不进去。你学习佛法，想见佛性，光知道乘，光知道第一义谛，光明白道理，都是知解，没用。你不去落实，不去细行，不严格要求自己，也见不到佛性。盖房子，你找世界顶级设计师给你设计，设计得再漂亮，全都用最贵的材质，可是里边不去装修，最后房子盖好了，也只是个框架，没窗没门，什么设施都没有，没安马桶，没弄水龙头，厨房没弄，也住不了人，也没法生活。

我们学助道规范、学戒律，学这些注意事项，就是用来补充我们的细行，来转我们无量劫来的生死习惯。这些都需要智慧，需要方法，需要你去做功夫。当然在用功之前，要把外在的一些准备工作做足。

我再举个例子让大家明白助道法的重要性。我们开演唱会，举行足球比赛，要布置场地，清点人数，招募义工，做方方面面的工作，才能把活动做好。那我们学佛法也是，一定要把外围的工作，把护法的工作做好。护法不是护别人的法，不是让别人为我们护法，而是自己护自己的法。大家一听到护法，就以为去护别人的法。全都搞错了。护法，是护自己的法。自己的法都护不好，能护别人的法，那是不可能的。其实护法，是用智慧，用坚固的愿力护持你自己的修行。我们建道场也好，布置环境也好，这只是表象的护法。真正的护法是知道自己要什么，明确自己的修行目的，把修行的准备工作做好了，把自己的法护好，才叫真正的护法。

这二十八条戒，我们只是总结的相对重要的一些方面来进行细讲，还有很多，条数是没有定论的，我们学的是这种精神，你可以自己去举一反三，融会贯通。自己根据某一条多想想生活里其他需要注意的地方，要灵活运用，别死在二十八条上面。戒律的目的是为了收摄身心，慢慢放下世间因缘，放下得多了，生死心和无明习气渐渐的就断了。你总在事情里，不知不觉就迷了，很难断习气。好比你在一间充满香料的房子里，想要身上没有味儿，很难。除非你把自己用一个密不透风的东西围起来，那得多难。要想让自己没有气味，直接走出来最简单。但是走出来，还要经过一段时间，气味才能慢慢散尽。有些人实在走不出来，佛才说了一个在家修行的方便法，才讲三藏十二部，慢慢把我们引到实相的门口。

我们学这个助道也是为了把大家引到解脱的门口，因为我们没办法出世，没办法出家修行，对很多人来说那不现实。我们就取中道，虽然没有真正出家，但是我们的行持，我们的内心，以我们对佛法实相的认知，我们具有一种真正的出世精神和智慧，修的是一颗出离心，不染世间又不离世间的心。

持此规范，要发两种心：一个就是要忏悔自己过去种种颠倒无明、贪图世乐的心，一直没有认真修行，没有按照佛陀的教导去如实修行的心，我们要忏悔自己过往的种种错误用心。一问，都信佛，都学了五年、八年、十年，可是真正精进用功办道，按照佛陀教的如实去修行，没有多少时间。大多数时间都被世事干扰了。我们要多反思，多忏悔，才能改进和提高修行的效率。忏悔并不是心里起个忏悔的念就叫忏悔了，六祖大师讲：誓不再造才是真忏悔。你要有所行动，有所改变，那才是真忏悔，不能只是嘴上忏悔，心里忏悔，行为上没有任何改变。过去的种种习惯，能断就断，不断也要方便断，要知道做什么事，不做什么事，会影响修行，不能再增加自己的无明和习气了。

比如爱吃零食，爱看电视，爱跟别人闲话，没完没了的说，这些都会影响你的修行。比如怕黑，怕独处，怕处众，这些都可以通过做功课，通过训练觉知来改变。学山禅院有四门功课，坐禅，诵楞严咒，读经，练觉知。每一节功课都非常重要，都是改变我们习气的非常有效的方法。怕黑，多晚上独处；爱跟别人聊天的，要多一个人待着；打坐不行的，坐不住的，你要经常打坐。贪静地，通过觉知在做事时修行。贪吃的少吃，贪味道的就吃清淡的，不爱学习的，不爱看书的，每天诵经半个小时。能读懂一句两句也有用，朗读也比你打瞌睡强。没有听过我讲法音频的，你要拿出时间来认真听。一天一个小时，坚持，积少成多，贵在坚持。老在佛门里混，滥竽充数，凑热闹，修不上去的，动不动还跟家人吵架，学了好几年的法，还跟家人相处不好，又出不了家，又跟家人相处不好，又不愿做功课，你想怎么活？要么出家，要么跟家人和顺一点，谦卑一点。都要反省自己，不要以为自己学佛了，好像有什么优势和特权，你只能更谦卑，更有智慧。否则，就不是一个好佛弟子。别光听我讲法有幽默感，在那笑，把实修忘了。偶尔逗乐，是为了让你打起精神好好做功课。光给你讲大道理死道理你不爱听。但是你得知道为了什么修行，为谁修行，怎么修行。

我们学习的重点、中心是什么，是忏悔过去的颠倒的用心，那些无明、那些放逸和懒散，是为了转变这些习气。你在道场本身就是一种约束、一种提高，肯定比在家里约束。你在家里一个人，没人管你，想干嘛干嘛，到这里就不一样了。大家都在做一件事，你很难放逸。虽然我给大家定的生活作息和修行功课很松，但远远比你在家做的功夫要多。你要知道自己是干嘛来的，咱们一不是游山玩水，二不是疗养，三不是逃避现实，四不能放逸。你逃避现实你能逃避多久？你自己哪天习气一上来你就烦恼现前了，没有修行做准备，大家都等着那一天吧。逃不掉的。

除了忏悔过去的种种，第二我们要发菩提心。在道场修行不是单纯的只是为了个人的觉悟，只为自己修行。要发护持道场，自觉觉他的心。发这个心能帮我们改掉很多执着自我的习气。虽然发菩提心，但先要自觉，老老实实做事，做功课。把功课做好，就是发心，就是利他。不自觉，你也没办法帮助大众。发挥自己最大的光和热的人，都是那些自身的修行非常稳定，非常好的人，自觉和觉他分不开，自觉的程度越高，你越能觉他，越自然地发觉他的心。越是发觉他的心，你自己的修行就越能够提高，别把这两个割开。

你要是没有觉他心，你光自觉，你觉三大阿僧祇劫也是声闻，其实你还未必达到声闻的境界。我们说觉他，只是一个借口而已，只是一个工具，我们通过觉他还是反过来让自己觉行圆满。你奔哪儿觉他去？觉了半天不就是觉自己吗，觉悟自己的妄念，觉悟自己的无明。

其实真的没有他可觉，都是回归到自己这里，都是圆满自己，都是度尽自心妄想。我建道场也好，领大众修行也好，最后受益的不还是自己？自己越来越稳定，承担力越来越强，心量越来越大，这样才能与实相相应，才能心如虚空，默契诸法实相。心像针眼儿那么大，怎么能见性。所以，既要忏悔过去种种的不善心，又要发利他的心。

度尽自心痴迷心、贪心、嗔恨心，这叫度众生。从其他人身上，从同修那里看到自己投射的种种不善之心，把它们改善，收回，别去评判外边的人的对错，这叫自觉觉他。“若真修道人，不见世间过”。看好自己向外分别的心，觉察到这一念，收回这一念，就是修行。你到我这来，告状说这个不对那个不对，我还让你在这儿住，那是对你太慈悲了。你要知道是自己的问题，尽快调整自己，别整天看别人不是，你自己掂量，适不适合在我这学法，有什么问题自己消化。不然，用不着我赶你走，有一天，你自己就会起烦恼，自己就会离开。为什么？因为你看谁都不行，看谁都不对。你就呆不住了。

道场里，任何烦恼，自己消化，别跑我这来诉苦。修行的见地、方法都告诉你了，你还不老老实实用功，不反观自己，不向自己怀中解垢衣，怨天尤人，说明你还不懂修行。逆境来了，正好反观烦恼从哪里来，正好修行。

为什么我们要学这个助道规范，就是要明确，你的人生你负责，别人的人生他自己负责，我们既不负责别人的人生，也不让别人把他的责任重担加在我们身上，谁如果不明白这个道理，你就是一个大愚痴的人。动不动就去帮别人，动不动就去为别人好，你有那本事吗？自己还在火坑里呢！自己还掉在水里边，还拼命挣扎呢，也不会水，还惦记着救这个救那个！你先上岸，找到救人的工具，再去救人。除非你会水，有那个力量，帮完人你无所求，你去救人。你是大富长者，你随便供养任何人你都不匮乏，你随便帮。你自己都过不下去了，你还帮这个帮那个，到时候人家不还你钱你就后悔了，你又骂人家。当初不借给他不就完了吗？

大家一定别轻易的去干涉别人的人生轨迹，他的事让他自己去处理，你把你自己的事处理好。这是在世间。在道场共修的时候，大家有矛盾，一定要经常反观自己，别天天这个不对，那个不对，我每天看你们缺点，我一分钟都活不了，这么多人，看缺点，哪儿不是缺点？把每个人身上看不惯的地方当成特点，别当缺点。理解、包容，少投射，多交流，这样就会其乐融融。

发菩提心，要看你对佛法的领悟，你自己去调整自己的心态，既要护好自己的修行，也要能够尽自己的能力，尽自己的愿力，随缘的为道场，为大众付出一份力量，帮助和你有缘的人。力量薄弱的人，还有烦恼的人，就先把自己照顾好。你自己不生烦恼，自己开开心心的就好，就是对道场最大的贡献。别让我替你们每一个人担心，咱们一起营造一个自然温馨的修行环境，也给其他有缘的人创造一个安宁、远离世间是非的环境。我们都经历过世间坎坷，不然也不会来到这，经历了那么多，还不知回头，那就没人能帮得了你。

我们学习禅宗有一个外在的护法，护持自己，就是你要少接触世俗外道的言论，谨慎再谨慎。佛陀时代也有很多外道，佛陀并不完全否定他们，外道也有极高的智商，很有灵性，甚至有些外道能证禅定，八万大劫都不出来，他们也有很大的福报，有的一听佛陀说法，改变了观念，一下子就证阿罗汉，甚至解脱。可是他如果没有听佛陀说法的机缘，就会按自己觉得正确的方向走偏。我们现在这个时代，有各种各样的导师、灵修、法门，我们不在这里妄论别人的是非，但我们既然选了禅宗，信了佛陀的教法，就一门深入，咱们没那么多时间精力去研究其他的法门，对这个也感兴趣，对那个也感兴趣，你就那么点精力，没地方去浪费。

有的人学了禅宗还要拿别的东西来对比，这没有可比性，禅宗是教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛。这个世界上没有任何法门、任何学说、任何理论可以跟禅宗相提并论。你非说一样，我也不跟你辩论。你不了解禅宗，你不知道禅宗是怎么修行的，所以看到一个讲实相的，就说跟禅宗一样。如果一样，禅宗就不是禅宗了。

禅宗是对应上上根基，最上乘的人，你认可就学，你不信就多深入了解。世间的导师法门太多太诱人了，之所以诱人，是因为它向学人承诺开悟简单，解脱简单，欺骗大众。佛法为我们提供了全面的、如实的、真实的解脱道路，它为学人指出修行要注意的方方面面。而有些外道、世间灵修会告诉你他的方法非常简单、快速，实际上并没有简单的事。

大家从外部要懂得约束、远离、保护自己，不要看太多乱七八糟的东西。你会不知不觉迷到里面。

这二十八条戒都是要你与世间保持距离，这是禅戒的思想核心。世间事你都接触无量劫了，沉迷了不知多少生世了，还贪什么呢！就像猫隔着鱼缸捉鱼，鱼缸挡着，一万年也捉不出鱼来。众生就是这样，在如梦如幻的境界里边捞摸多少劫了都不知苦，都不知道无所得。所以，今天你遇到这二十八条禅戒，是你该休息下来进行实修的时候了。

第三讲

大家岁数都不小了，相信大家都有自觉自制的能力，我们知道自己到道场是干什么来的。什么是成熟？成熟就是做任何事情有一个明确的目标、目的，他知道自己要做什么，不会受别人观念的影响和干涉，自己能做自己的主。只有那些个愚蠢的人、没有智慧的人、不清醒的人、稀里糊涂的人才不知道自己为什么活着，不知道做一件事情到底为什么、我要什么，想达到一个什么样的结果。

没有明确目标的人，整天糊里糊涂的混日子，不知道自己到底要什么。来道场是干什么的，他自己也说不清楚，有的人来道场就是新鲜，对佛法有一点点兴趣，正好也没地方去，就来道场了。我管道场很宽松，也没任何的条件。住的也挺好，吃的也挺好，也不需要干活儿，就在这儿住下了。但是为什么住道场，自己不清楚。我希望咱们在场的这些同修，来到诸暨，来到寺院，要知道你是干什么来的。这是最重要的一件事，你到我这儿干什么来了？你心里一定有数。

谁也别大言不惭的说：师父，不是什么都不用干，什么都不用修吗？那是骗你的，那是对成就的人说的，不是对你说的。我们都面对现实，实事求是，你几斤几两，心里有没有烦恼，实相搞明白了吗？你自己最清楚。我们到道场来就是为了修行，为了觉悟，为了自觉觉他，你这个意义和目的必须十分明确，你的修行才有动力。

我们都知道世间人想做成一件事情都很难。我们举个例子，你办一间工厂，办一个企业，学一门技术，学画画，学钢琴，学一门艺术，学英语，你想在某个领域里做出一点成绩来，大家观察一下，容易吗？不容易。有轻轻松松随随便便就能做成的吗？没有。

我们再看看做成的人都有什么共同特点：他非常清楚自己要做什么，他做这件事情的方向和目标、方法都十分明确，他才能做成。我们看世间这些干成大事的人，他们都有一个共同的特点：都有坚定的信念，有明确的目标，有行之有效的路线方法，有极强的自制自律能力，没有乱来的，没有生活混乱的，没有不清醒的。修行更需要这些品质和素养，这是基础。当然也需要几年十几年甚至一生的努力，才能开花结果。世间法如此，何况出世间，无上佛道。《六祖坛经》里讲到：常念修行是愿力法。用心读经，这句话就能看到，就会思惟它在讲什么，不用心的就这么过去了，说什么禅宗不论愿力，不讲发菩提心，那是他根本就不明白，根本就不懂佛法。

要想见佛性，需要两个因，一个缘因，一个了因，缺一不可。了因不会单独成就事情，你光安一个开关，没有线路，按一万次也亮不了灯。你说我要顿悟，你没有前面的缘因，不可能顿悟。

缘因是什么？《涅槃经》里说了，发菩提心、六度万行、读经打坐、八证道、七菩提分、三十七道品等等无数的善法，是缘因。现在绝大部分修行人对修行这个事根本就没有一个明确的认知，全都是稀里糊涂，听一些外道外行讲修行，没有深入佛经、没有真正的善知识给你开示，自己又不懂得学习，不去亲近善知识，不听经闻法，被动的修行，盲修瞎练，今天听这个人讲得容易，去学了。明天听那个讲的也挺好，又去学了。学多久都没成效。

修行就像盖一幢大楼。盖一幢楼不是简单的买点水泥、买一点砖、雇个人就完了，里面涉及到方方面面很多很多的问题，那修行比盖楼要复杂得多得多的多，你稀里糊涂的就读个经、拜个佛、听师父讲几天法就以为是学佛了，差得远了去了。

我们的妄念随时会出来，烦恼随时会现前，过去生的业障习气随时会找你。别人说你一句你还烦恼半天了，而且还修了十年法了，你跟人家稍微口角一下就住着上了，你没有功夫行吗？别人跟你讲离念就是修行，可是你这个念怎么离？你怎么离也离不了。为什么？功夫没做。你看见一间漂亮的房子：哟！这房子真漂亮。你是人家盖房子盖到最后一天才看见的，哟，他这房子盖得真快。前三个月人家都干了什么你知道吗？你看见别人清净解脱能离念，你跟那羡慕，你不做功夫行吗！每个人的成就和成果都是他付出努力收获的，你不付出是收获不到解脱的果实、觉悟的果实。

每天即使工作忙，也有抽出一段专门的时间，进行有针对性的训练。当我们会做功夫的时候，我们干活、出去散步、做任何事，都可以善护念，都可以做功课。但是在生活中，在动的环境下，我们会放逸、会疏忽，经常念会跑，自己很难觉知。所以需要专门的特定的功课来辅助。当你坐禅或者有意识的找一段路去练经行，练觉知，这个就不一样，这时你会非常认真，用心专注，离念的力度就会大。如果身体累，我们就休息，不累的话，要去勤加练习。别人不练，那是别人的事，你想解脱吗？只有一条路，精进苦练，老老实实牧牛。

佛陀正是因为精进用功，才比弥勒早成佛无量劫。懒散看上去一时开心快乐了，后面全是烦恼，全是苦。

你自己不自觉，没人天天盯着你，大家都是学佛多少年的了，岁数这么大，只有极个别新来的，年纪小的。我经常提醒鞭策你，毕竟次数有限，我不可能时时刻刻盯着所有人，看见你放逸了，提醒你一句。看不见你，谁提醒你？你不自觉行吗？你自己要懂得自觉去练习。

没听过经，经论看得少的，你要深入，你要懂得把时间用在这些方面，别整天瞎混，晃来晃去，宁可在烦恼和无聊中度过，也不愿意坐下来读几遍咒，好好地去静坐。

大家的修行一定要目标明确，一定要认真对待做功课。四种功课高度重视起来：诵楞严咒、坐禅、读经、练觉知。你不认真练习，你的生活就是一盘散沙，真的就是混日子，稀里糊涂就像游魂一样，你永远空虚不安，你无法真正安心，你要不停地满足识心，一会儿这逛逛，一会儿那逛逛，不愿意歇下来安静的读经、听经、坐禅。这是我们共同的习气。听我讲经音频少的，要花时间把理论课补上，不能以道场有功课为借口。过去我在寺院里面，每天八九节课，我还要负责照顾课堂，每两节课之间休息的二十分钟我都在学习，一天八九节课的课间二十分钟加起来也好几个小时了。你认真对待修行，就一定能抽出时间。自觉学习的前提是目标明确。真的，我们还没到无为无事大自在的程度，我们到这就是修炼，就是把基础打牢，将来有一天你可以自在。这就是咱们今天学助道规范之前我想跟大家强调的。

在讲戒之前，有几点我们要注意。第一、我们到道场不是逃避现实。现实生活中不愿意工作，我没出路了，我在这个好地方一歇一待，跟着凑个数。这个地方不是你想的那样。我在世间没什么缘了，岁数大了，来养老了，这也不是养老的地方。我就跟着大家在这儿混，大家做什么我就做什么，那是妄想。如果说只是单纯的自修，我们在家都能自修，这个地方要求你在自修的同时还要有觉他的能力，还要有服务大众的能力，还要接受调教，还要与大众相处、共处。

前两天我在朋友圈发了一个通知招常住义工，为大众服务，自己也要在这里长期修行，有一些人跟我报名，他们的条件都不具足，要么只想做义工，不愿实修。要么只想实修，不想干太多的活儿。其实大家到道场来都是想修行，发心可以，但是你没办法帮助别人，你一心只想自己，就算来了，也很难安住下来。要不就是身体有一些疾病，反正有一些问题，导致他只能达到勉强自修。那你不如在家自修，你到道场需要既能长时间修行，又有能力有心量有智慧去服务大众。

如果说在座的各位长时间在这，功课都能跟上，但是自己经常起烦恼，又不懂得降伏自己，更不懂得照顾同修，一心只想着自己，你不用被我劝走，有一天，你的烦恼就会把你请走。我会尽量包容你，给你机会，但你的心思只放自己身上，不顾及别人，时间长了，你就住不下去了。

你一定要多努力进步，不管用什么方法，多打坐多明理，在道场跟其他人相处的过程中有矛盾有烦恼，自己多磨练，懂得及时反观，向自己问，问自己的念头，慢慢的降服自己。只要你不偷奸耍滑，我也不会劝退你。道场里的工作也就打扫卫生，帮斋堂干些活儿。

在道场不要跟同修走的太近，注意保持距离，我们互相并不了解，唯一能勉强相信的就是你的师父，就算你不相信师父，你也要相信自己，别人都不要相信，当然也不用战战兢兢。多独处，多自问，不要动不动就去求助，也不要滥发慈悲，总惦记着帮人一把，适度即可。没有金刚钻，不揽瓷器活。

这就需要你领悟中道，好好调整自己，使自己处在一个安心宁静的状态，做了天大的好事最后落一个不安宁，没意义，愚痴。动不动求人无耻，动不动帮人愚痴。帮人表面上是善法，你剥夺了人家独立成长的机会。为道场做事，需要心无挂碍。心里总想着自己，也干不长。

我们在道场修行，自己的事尽量自己解决，不要把自己的烦恼转嫁给同修，尽量不求人。儒家都说：行有不得，反求诸己。小人常求人。人人都有一块地，到了吃饭的时候，你没有粮食，找人家去借，凭什么？人家都是辛辛苦苦风吹日晒种出的庄稼，到吃饭的时候，你不要脸去管人家借。你老借给人家，你是不是姑息养懒养蛀虫。我出家到今天，不付出，不修行，不学习，不牺牲，谁供养你啊。我不做出点实际的，不带着大家实修，天天写些文字，也没人这么供养你。那得真的为大众服务，大家都看在眼里，记在心里。

如果只考虑自己，时间长了没人会信你，大家都不是傻子。所以每一个人都要付出，你付出才能心安理得的去收获和享受。唾沫沾不到家雀，空手套白狼行吗？你不付出怎么可能收获？你动不动找别人借，动不动求人帮，你长两只手是干嘛的？你没有这个钱不干这个事不就完了吗？你为什么非要干这个事？是不是贪、痴、无耻？

帮还是不帮，求还是不求，大家一定考虑清楚。这些事情作为一个聪明智慧的人，都不会成为他要考虑的问题，他一心学道，其他这些枝枝杈杈全都砍断，根本就不涉及这些事情。

如果你想让你的生活简单、修行简单，你就减少需要，你就不需要挣多少钱，买什么股票基金，你挣一点够花了就行了。不会有那么大的压力。在生活和修行里，要时常检察自己的修行目标，别忘了你最想要的。不能糊里糊涂的看别人做我也跟着做，跟着凑热闹来道场共修。有的人问我：我能不能到这儿体验一天？你体验就别来了，这不是游乐园，买张票就进来。这是长期实修的地方，是选佛场。禅宗修行是实打实的，容不得半点虚假。

希望咱们在道场常住长修的人，都知道自己是来干什么。不是说人多的地方就是好地方。你得明白，你自己想要什么。这个道场将来剩一个人也好，聚一百个人也好，跟我都没太大关系，都是一种相、是道具、是背影，你永远是你自己，先把自己的问题的解决好，再论别的。

第四讲

第一条：尊师重道，不违师命。

尊师是因为重道，重道才要尊师。不因师悟者，凤毛麟角。有人说，我爱我师，我更爱真理。此言差矣。我爱真理，所以更重我师。何以故？若我不知何为真理，又怎能爱真理？以信师故，知是真理，故而爱之。以爱真理故，更重视尊师敬师之道。师道即是佛道。我不见有不敬师而能得道者。何以故？师为明灯，师为指引，师为导航，善知识能去学人执着，解学人疑惑，示用功方法，指学人正路。师是过来人，能为行人指出方向和方法。

达摩祖师说：无师自悟者，万万人中少有一人。

六祖大师说：善知识者，有大因缘，所谓化导，令得见性。一切善法，因善知识能发起故。三世诸佛、十二部经，在人性中本自具有。不能自悟，须求善知识指示方见。

我们学法修行最重要的一个环节是遇到明师，遇到善知识，就是有一个好的师父。谁也不是天生就什么都会，人人都需要老师，谁也不是天生的释迦、生下来的弥勒，都是长时间的学习，长时间的修行才成就的。正所谓：迷时师度，悟后自度。

修行路上，每个人都需要有人长时间的教你。无师自通的万万人中都没有一个半个。临济、黄檗、赵州、沩山哪个不厉害，哪个不是祖师中的顶尖人物？都有老师。释迦牟尼佛无师自通前还跟外道学习六年。所以，学法一定要尊师重道，不违师命。

《佛说法句经》亲近真善知识品第五：

善男子！一切众生，欲得阿耨多罗三藐三菩提者，当亲近善知识，请问法要，必闻如斯甚深要句。

尔时宝明菩萨白佛言：世尊！云何是善知识？佛言：善知识者，善解深法空相、无作、无生无灭，了达诸法从本已来究竟平等，无业无报、无因无果、性相如如，住于实际，于毕竟空中，炽然建立，是名善知识。

二十一种譬喻善知识品第六：

善男子！善知识者是汝父母，养育汝等菩提身故。善知识者是汝眼因，示导汝等菩提路故。善知识者是汝脚足，荷负汝等离生死故。善知识者是汝梯橙，扶侍汝等至彼岸故。善知识者是汝饮食，能使汝等增长法身故。善知识者是汝宝衣，覆盖汝等功得身故。善知识者是汝桥梁，运载汝等度有海故。善知识者是汝财宝，救摄汝等贫穷苦故。善知识者是汝日月，照曜汝等离黑闇故。善知识者是汝身命，护惜汝等无有时故。善知识者是汝铠仗，降伏诸魔得无畏故。善知识者是汝环绳，牵引汝等离地狱故。善知识者是汝妙药，疗治汝等烦恼病故。善知识者是汝利刀，割断汝等诸爱网故。善知识者是汝时雨，润清汝等菩提身故。善知识者是汝明灯，能破汝等五盖闇故。善知识者是汝善标，教示汝等趣正道故。善知识者是汝薪火，成熟汝等涅槃食故。善知识者是汝弓箭，射杀汝等烦恼贼故。善知识者是汝勇得，能破汝等生死军故。善知识者是汝如来，破汝烦恼至涅槃故。善男子！善知识者有如是无量功德，是故我今教汝亲近。

宝明听众等悲不自胜品第七：于是宝明与诸天众，闻佛说此妙法及善知识甚深要法，举声号哭，泪下如雨，悲啼懊恼，不能自栽。自念我身从旷劫已来，为善知识之所守护，是故今日值于如来，得闻深法。如是遇者，善知识力，非我力能。自念我等从本已来，未曾报恩方便亲近。说是语已，重复举声，悲号懊恼，槌胸天哭。譬如有人，新丧父母，号悼啼泣，死而复苏。尔时世尊，见是事已，生怜愍心，即嘘长叹。以叹息故，振动三千大千世界，一切佛刹，皆亦大动。

上面几段是佛说法句经中开示善知识对我们修行的重要性。

从世间法的角度，世间第一至善是孝道，百善孝为先，因为父母把我们生养到这个世间，我们拥有的一切如果没有父母生养我们，我们都无从谈起。就世谛而论，父母是我们生命的基础，父母对我们的恩情非常重，我们孝养父母、孝敬父母、尊重父母、听父母的话，这是百善之首。我们中国人都讲究孝道，孔子、孟子、曾子，他们的思想中都是孝道居前。曾子的《孝经》里边写到很多关于孝道的故事和开示，孝在世间是非常难得和宝贵的一种品质，一个人在世间，如果他能做到至孝，那这个人肯定是个好人，不会差到哪里去。

我们在经济上也好，在感情上也好，供养报答父母，都是理所应当的，而且怎么报答都不为过。那作为出世间法，就是带领我们修行，引领我们探索实相，达到解脱，达到完全的觉悟，这样的善知识，这样的老师，他对我们的恩情有多大，大家可想而知。

佛陀在经典里已经讲过无数次了，出世的师父、善知识对我们的恩情，比世间父母对我们的恩情不知道要超过多少倍。父母只给我们一期的色身寿命，善知识、出世间的佛、菩萨、帮助我们的老师、师父，给我们的是智慧，带给我们的是真正的解脱，是你无量劫来无明的消融，无明的断除，引领你从黑暗的长劫轮回里出来，那这样的恩情你就是日夜二十四小时不停的以两肩荷担须弥山的苦行来报这恩都报不了。

师父和善知识是我们的法身父母。在世间，父母不可能害儿女，从把你生下来养你、照顾你，可以说是呕心沥血，玩着命的，没有止尽的希望你好。那师父也是，他对你的谆谆教导，不停的鞭策、提醒，他一定是为了你解脱，他不会去骗你，除非他不是一个真正的善知识，除非他不明理。遇到一个明师，一定要珍惜，要不惜身命承事供养这样的师父。

尊师重道，学法修行的基石，一切善法发起之因。不恭敬师父、怀疑师父，嗔恨师父，那是你自己的福报不够，是你自己没有好好修行。世间人不孝敬父母，违背父母之命，人共弃之。学法修行，违背师命，人神不共。师父是过来人，他知道怎么对你有利，你在哪里会绕弯，他会提醒你，告诉你，让你少受苦，少走弯路。你不听，你总有自己的想法、自己的意见，还在那辩论抬杠，甚至心里升起种种恶心，那你还能学法吗？

《圆觉经》里就讲到：遇到善知识，连生命都不惜去供养，要侍师如佛。一个人学法求法心切，心诚意坚，他遇到自己的师父一定会珍惜。但是有的人，因为他学法心不诚，不知道解脱生死有多难，就算遇到好的师父，他不懂得珍惜，他不知道善知识的作用，轻易地放弃了跟随善知识学法。

为什么要讲这个尊师重道，不违师命呢，因为这个对我们学人太重要了，有些人没有意识到这个问题的重要性，而且有些人他真的是自己业障深重，控制不住自己的心念和行为，冲撞师父，内心对师父充满怨恨，最后离师父而去，那就没办法。你不听话，不恭敬，出言不逊，抬杠、诽谤，甚至有的人前期学得特别好，后来说：师父，你这篇文章不透彻不究竟，不是真正的见性。你比我厉害，你去当师父，你去找你认为好的正确的师父去，你自己去教化徒弟，你不用跟我学。

你的见地修行果真比师父高，我美死了。但是看看他那见解，迷迷糊糊的，以为那就是见性。见性哪有那么容易。你们把佛法、把师父、把善知识想得太简单了。你自己抬高自己有什么用。自己还有那么多烦恼和困惑，却跑我这说三道四论佛法。你看你自己的那些挂碍，等你没了挂碍，等你自己先赎得一个自由身，再来跟我论。

其实学人什么样都有，我说这事是让大家反观注意，看看自己有没有这些问题。你不好好修行，有一天你神不知鬼不觉也变成这样。因为妄念的力量能造天堂，能造地狱，只不过你一时迷了，你错用了心，但你这错用心能量也巨大，妄想的能量巨大，能造三途地狱。

佛陀再有智慧，他治不了他儿子善星比丘，只能看着他自生自灭。你是想觉悟还是要做一场竞争？啥都不懂，张口就挑师父毛病，这就是不尊师重道，不尊重善知识，不知道善知识对我们这一期生命多重要。有些人放在自己前面的永远是妄想，而不是一个殷重的道心，没有求法、求解脱的坚固愿力。我们修行人不是一般的理智，是超理智，你一念迷糊就错失因缘。

有些人想不通，为什么二十八条禅戒第一条是“尊师重道，不违师命。”出家人有一个沙弥律仪，沙弥十戒里面有一条很重要的戒，就是不违师命。师父让你干什么，你就做什么，比卖给师父当奴仆还严重。你不单单是卖给我，我拿你当工具使，你都得心甘情愿，我要你什么，你都要拿出来，要有这样的心，才能求法和学法。

真正的善知识是不可能迫害你、欺骗你的、伤害你的。这是对善知识的信任，完全不是世间人想的那样，而是要远远超过世人想象的那种恭敬。那你还要不要学？你们都以为学法这么容易，怎么可能呢？释迦牟尼佛过去为了供养燃灯佛，天下雨，地上有泥水，他把自己的头发剪了铺在地上，让燃灯佛走过去。他割肉卖五文钱，买一束花供养燃灯佛。二祖为求法，立雪断臂。如今留你在道场待几天我还得费劲说好几天，师父求着你们学。

诸佛成道没有一个简简单单成就的。过去常啼菩萨剖肝剖髓剖心剖胆那可不是比喻，二祖断臂求法，都不是比喻啊。释迦牟尼佛过去世为了求一部法华经给提婆达多做徒弟，天天干活，又打水又采果又做饭，朝夕不离。我们看灯录里边古人做弟子，全都是一刻不离开善知识，一直服侍。难道是师父需要你照顾吗？还不是为了教化你，帮你降服自我！陪你历练。我过去在寺院在老师跟前，完全没有自己的东西。老师让我干什么，决无二话。谁要说老师的不是，我首先就不干，我就跟谁打架。我老师要说煤球是方的，那煤球绝对就是方的。你得有这种精神，才能学法。其实，当你完全放下自己的知见时，你早就近道了，还学什么学？因为你知道你是为了求法来的，为了降伏自我来的。

若不是自己的师父，我们能听谁的啊？谁能降伏自我啊？世间哪个人不是贡高我慢？哪个人不是自以为是。谁有那闲功夫调教你？不听话再惹一肚子气。我们跟老师学法，是为求解脱，为悟实相。老师、善知识又不会带我们去干坏事。老师是在考验我们的意志、历练我们的佛性，给我们创造为大众服务的机会。老师是不会骗我们的。骗我们，也是为了把我们引到修行的正道上来。

我以前以为大家来学禅宗，心里应该清楚这些，可是现在我越来越发现，大家在这方面领悟的远远不够，跟本就不重视尊师重道，不违师命。修行，还是得从发菩提心、尊师重道、不违师命这些细节开始，因为有些人真的意识不到这些的重要性。我如果不讲，大家就会一直不重视。我讲了，希望大家重视起来。六祖到五祖那，八个月舂米，每天不停，五祖赞叹六祖：为法忘躯，就该如此。

六祖是给自己一个人舂米吗，肯定是在服务大众。其实我这个人不爱去麻烦人使唤人，能做自己都做了，我也年轻，找别人嫌麻烦，我都习惯自己做事情了，所以我尽量不去要求命令大家。但是如果我跟你说了些什么，你一定要听，否则，你和师父之间的因缘就断了，你和师父在心上就有距离与隔阂了。

你到我这里来，就是把你自己的想法、知见、意见全都磨掉，我才能指导你。你有一堆自己的见解，到我这儿是干什么来的？和我争论谁对谁错吗？你不要总觉得自己的想法对，按世间法，你可能对，但我看的不是世间的好坏，我看的是修行和见地。你的见地有问题，我不可能收留你，除非你能听我的。我告诉你做什么，就算你不理解，去做就好了。以后你会明白的。

尊师重道是修行的基础。这个环节不做好，后面无从谈起。但是有一点大家也要注意。善知识固然重要，但不是我们修行路上最最重要的。最最重要的是仍是明白自己。觉悟自心，才是我们学法的最终目的。善知识对我们的作用是觉悟自己，而不是痴迷于善知识这个人和他的观点。有些人学法求法一开始确实为了修行和解脱，但遇到善知识后，喜欢善知识这个人，执着于善知识所讲的法，处处当真，处处执着，而忘记了开发自己本有的觉性。这是作为弟子最忌讳的。

也有一些人，虽然并不执着对善知识的感情，但是迷信善知识，唯善知识是从。这个也不可取。

六祖大师说：若一向执谓须他善知识，方得解脱者，无有是处。何以故？自心内有知识自悟。若起邪迷，妄念颠倒，外善知识虽有教授，救不可得。若起正真般若观照，一刹那间，妄念俱灭。若识自性，一悟即至佛地。

这一点，我们也要谨记在心。

第五讲

第二条：除父母子女直系亲属外，禁止与任何亲戚、朋友、同学、熟人有俗事上的往来。同门同修学法交流除外。禁止参加任何世俗聚会。

这第二条戒律，咋一看，太不尽人情了。是的，学法就是不尽人情。我们就是因为太尽人情，所以一直轮回。一定会有人疑惑，怎么还有这样的规定？这是我们自己对自己的要求，不是对所有人的，你想自己的修行有一个特别高的进步和突破，你想过一种近似于出家人的生活，就要这样。虽然你没剃度没出家，你也得这样做。

除父母、子女直系亲属外，不和任何亲戚朋友同学同事熟人来往。日常生活买菜、外出办事接触身边的人，这属于正常。除此之外，减少事缘，缩小生活圈。老子说：老死不相往来。孔子说：君子之交淡如水。你达不到君子之交淡如水，就达不到老死不相往来。这两点做不到，自然达不到佛法里的更高的要求。佛法先做到老死不相往来，还要超越这个，达到这个之后，再讲乘愿再来，再说红尘里历练，再讲度众生。来了还要无染，再以君子之交淡如水的精神与世间接触，把这两者融一块，还要超脱。你再反观一下你以前的思想认知和出世间上上乘法相不相应？如果你没有一定的淡泊的心态，你怎么达到出世间这种绝对超脱的心境？

你是想达到世间的和谐关系：君子之交淡如水，你还是想达到出世间的出离，还是想达到一个更高的圆融，不管你要达到这三条的哪一点，你都要从减少世缘做起，从乐远离行开始。除了基本的生存工作之外，你要远离一切人事的往来。对你修行、成长、精进、用功有拖累有影响的人，要与他们少来往，不交往，远离他们。父母子女直系亲属，这是我们没办法离开的。除此之外，你都可以为学法，为独处，为精进用功而放弃。

因为现实生活中大多数人做不到，所以这一条你根据自己的发心和自身情况来决定。我个人在出家前三年就是这样做的，我连父母子女都不来往。我虽然说上班回家，有整整一年，我谁都不理。孩子我都不跟她讲话。我妈到我们家来找我，来敲门，我从门缝里看见她在外面，她敲了半个小时门，在外面哭，我都没给她开门。她知道我在家里面，我就没给她开门。下了班自己就闷屋里边，周六周日在外面打坐、经行，回家就在屋里读大乘经典，跟谁都不联系，走在下班的路上，明明看见同事、高中同学跟我打招呼，都不理，大家觉得我是神经病。在河边散步经行，老姑父看见我了，以为我遇到什么事了，怕我想不开要跳河，喊我，我不理他。我溜来溜去，在那里修四念处，当然情绪不可能高涨，情绪不高涨他就以为我情绪低落，以为我有心事，想不开，然后跑我家里跟我妈讲。我情绪有什么可高涨，修行就是一件寂寞无聊的事，就是为了改变逐乐的习惯。我在那儿像个僵尸一样经行、散步、练觉知，我还能美？就是很平淡的在那儿走，他就以为我想不开，还跟我妈讲。明明我看见他了，我不理他，他就觉得我精神出问题了。

整整一年，虽然每天上班，但我断绝了和所有亲朋好友的来往，就是保持了一个工作，就是上班下班回家吃饭，连媳妇孩子也不搭理，也不跟她们说话。这对他们来讲已经很好了，她们已经很知足了。因为我跟他们说了，我要出家，我离开过一次家，但是当时因缘不成熟，我又折返回来了，他们以为我不出家了，看到我又认真地上班，她们很知足，以为我心死了，其实没有。我在做准备工作，在等待时机，谁都不知道我的想法。她们不知道我那个出家的心还没断掉，我还在一直等待出家的机缘。一年之后就在谁也不知道的情况下一切准备就绪，辞职信交给单位，突然之间就去了河南出家。那一年我过得特别清静，非常精进，非常用功。没有任何人和事影响我，除了上班那八九个小时，其他所有的时间除了打坐，就是经行、读咒，上班数钱，非常认真地数钱，也是修行。我在银行工作，也没什么妄想，打扫卫生，给单位做事，全都很认真很专注。

这一条禅戒是我的个人经验，我当然不逼任何人都来效仿我，但希望为有缘人提供一种精神支撑，如果你想出家过出世的生活，你至少要有这种放弃一切的勇气。你们能做到多少就做多少，我们修行的时间少，你的用功的力度不够，你的效率低，就是因为你分心太多，你的心都分到了人和事上了。

有两个人有三个人就把你这颗心分开了，你就没法一门深入，没办法一心办道。多好的朋友关系，再好的亲戚，都不要来往，也不要去发微信联系，不管谁给你发微信都不要回，一次两次不回，人家最多骂你一句“神经病”，你也别理他，你跟他就完了，没缘了。多清净，要什么缘。要有缘，就是生死缘。佛与一切众生无缘。所有开悟的人，所有的祖师都与世间无缘。以无缘故，才能同体大悲，才能不着一人，不着一法，不着一物。

世间多好的朋友，过命的交情，都是假的，都不出人我是非，不出能所，不出生灭轮回。他救过你一命，这交情算是到极点了，但他能救你法身慧命吗？就算你不跟父母来往，都不为过，因为我们学的是出世间法，出世间法是要了达实相，了达实相，那才是对这个世界最大的回报，才是上报四重恩，下济三涂苦。

实相里没有什么真正的父母、家庭、眷属，如果说你只是想做个好人，那一定要把孝道做好。那到了出世间法，佛第一个给我们表法，他出家了。他没考虑到道德伦理、孝敬父母、养孩子照顾妻子，他成了世间所尊重的人，他成了觉行圆满的人。如果你觉得佛有问题，那你别学佛了。我们大多数人毕竟条件有限，做不到，于心不忍，那最多跟孩子、老婆、父母来往，其他人都不要来往。

你来往的人多，说明你需要的多，不管是物质、金钱，还是感情上的东西，你有太多的东西不能放舍。你不能放舍的心，怎么学无为法，怎么学最上乘法？

如果你能做到自己找一个地方，把自己关到一间屋子里面就是读经打坐精进或者到道场来，那最好。暂时先把父母、老婆、孩子放下，也不是跟他们断绝关系，只是暂时远离。你先给自己提供这样一个机会来精进修道，等你学到一定程度了再回家，再处理家庭人际关系什么的，你会游刃有余。可是你学不好的时候，你天天在家里面，除了吵架就是吵架。没有勺子不碰锅沿的，家庭里不就这点事吗？谁能在家庭里完全的不染、超脱，太少太少了。所谓的家庭就是一个关系网，一条长长的锁链，一环套一环，哪一环都很重要，都难放下。你在这样一个到处碰不得的锁链中怎么修行？很难。

咱们在座的能到道场来长时间修行，是需要很大的善根与福报的。虽然不是完全出家，但哪个不是放下了很多，都有牺牲，都要冲破一些阻碍。家庭能百分百支持的，很少，基本上都有觉得你不负责任，不照顾家庭，只顾自己，认为你自私、有病。我们为自己难道有错吗？世间谁不为自己？别人都可以为自己，为什么我们不能为自己？我们为自己又没有谋财害命，又没有伤天害理，我们只是为自己的解脱负责，又有什么问题？你不为自己你为别人，那是你的选择。我为自己，是我的选择，不犯法不害人，为自己活，是世间最正确的事。只是你不理解不同意。你需要我，依赖我，我放不下你，我依赖你，大家就这样和家人永远搅到了一起，出不来了。出不来是因缘太重，依赖性太强，情执太深。你因缘具足了，就差一点儿出离的信心，我告诉你这没任何问题，你一下就出来了。

有些人就是过不了自己的良心道德这个坎，觉得是自己对不起家人，是自己不负责任，那你就负责吧，你无数劫，三大阿僧祇劫都是因为负责，才在家亲眷属这个六道轮回里转。六道其实就是六亲眷属。为这个负责任，为那个负责任，唯独不为自己负责任。

其实都是我执的表现。先有能，再有所，你执着自己，就会要求自己负责。你悟到无我，你为谁负责去？连自己的责任都不要负了，更何况别人的责任。但这是对一个真的有出尘志愿的人的要求，大多数人发不了这个心，就只能先维系直系亲属，其他人尽量减少接触。

人少事就少，没有是非人我得失，自然就不会有困境，没有是非对错恩怨谴责，就没有大的烦恼，这时再修行，才能领会甚深的实相，才能进一步从内心真正出离。可是你执着一个人，一个家庭，一涉及到关系、情感，你就崩溃了，你怎么学法啊？那就在里头绕了，无底的深坑，永远绕不出来。你要不要远离？这对于我们学法修行的绝大多数人都是一个牵绊障碍，过不了这关，没有魄力，很难真正解脱。

说出离，乐远离，谁能听得懂，有几个人做得到？但是总有人有这魄力，有这机缘。所以在这里，我要讲这些要求，为有缘人讲。

你跟谁都没有关系，那才合道。学法最难出离的就是世间的爱网，世间哪一个痛苦烦恼不是因为亲人造成的，别人能给你造成烦恼吗？别人给你的烦恼过眼就忘，你的亲人和爱人说你一句，你一年甚至一辈子都忘不掉。你就是因为这层关系才来这世间投胎的，所以你执着，你放不下。就是他把你勾引来的。你来这个世间，又继续过去生缠绕的习气，继续跟他结缘，生生世世的缘就是这样结下的，所以越来越难割舍。

你的无明不是外现于父母就是子女，要不就是伴侣。就是这点关系把你勾到这个世界来的。你还迷在里面？那下一世还是这样，老婆永远是这个老婆，女儿永远是这个女儿。所以大家要远离啊，时空的远离，感情就会变淡，执着就会变轻。在远离的基础上，再学实相法，就出离的更彻底了。

单纯的远离，这俩人没感情了，对别人又产生感情了，因为他不学习实相。我们学出离心是为了给自己了解实相创造条件，这个是真正的目的。不是说神经病吃饱了没事干，本来过得好好的，非要远离。这是给自己学习实相的机会，让自己真正明白生命的实相是什么。

如果你学好了，学圆融了，彻底解脱了，有了大智慧，再度他们。你真学明白了，谁都是你亲人，谁也都不是亲人，愿意度就度，不愿意度就过自己的生活。怎么做完全看自己，这多潇洒。我不是鼓吹什么真理和标准，这些禅戒不是要求别人的，而是要求自己的，谁有缘，谁愿意做，就去做。

法就是工具，至于用的人干什么，怎么用，那是用的人最终决定，刀子是凶器，也可以切菜，也可以行凶。由用的人决定，法也是这样，用偏了是自己的事，用对了可以解脱。法是纯净的。有的人就不用出家，在家也能开悟，但是你做得到吗？你自己抉择，具体怎么做，何去何从，不要问别人，问自己的心。我说的这些远离朋友亲属，没几个做得到，当然也有人真的去做，一下子明白了，真的放下了，立刻海阔天空。

大家别把我说的话当绝对真理，做不到不要强迫自己去做。助道规范因人而异，发菩提心也不能硬来。有的人发不出这个心，就该干嘛干嘛去。什么都是自然而然的，我说这些也是自然而然的。

同修之间可以适度交流，夫妻俩或者家庭成员间如果都学禅宗，修行见地和功夫差不多，这样可以交流。但也不要太过执着，太频繁地讨论，还是要多注意实修，多关照自己的起心动念，能不住在一起，最好不住在起。分开或离婚，我举双手赞成。但离的了离不了，要看你自己的勇气和魄力了。

第三条：不得使用抖音、直播、视频软件、玩网络游戏、看电影追剧等。

现在手机上有各种软件，甚至有很多软件是专门打着修行旗号制定的。一些快餐式的修行模式渗透在各种链接和软件中，这些东西太多了，太消耗我们的时间和精力，让我们无法专心地去实修。它只能骗那些偷机取巧的人，因地不真，果遭迂曲。学佛一定要学佛法，不要学外道，外道的东西太蛊惑人了，讲的也都特别玄，给你很多承诺，让你觉得比学佛法容易成就。

修行如临深渊，如履薄冰，一不小心不知道就学哪儿去了。手机传播信息的功能太强大，没看到还没事，一看到完蛋了。这消息不知道的时候过得特别好，天天都吃这家买的大白菜，突然看到一条消息，说白菜里含什么，就再也不敢吃了，老是想着自己吃了很多毒到身体里边，一查还真有病，就认为自己是吃白菜吃坏的，都是打妄想。手机里面传播的东西别信。它不像文字出版物需要审查，需要很多验证才能给你印刷出来。微信网络上，谁都可以发消息，限制少，你没有法眼，你没有判断能力，你就少看，省得看了入心，生种种烦恼。

人家说你有癌症，特别是人家还有点神通，还小有名气，那你完了，至少掉地狱三天。人家看你房子风水有问题，他是想赚你的钱来的，你自己没本事，你是信还是不信？你不信，会疑惑，万一要是真的呢。他说了这句话就走了，你的疑惑还小点。后面又补充一句，说，这房子的门不改的话，你们家今年要出事。完了，这回你一定信了。有的人就是有花钱免灾的心理，不就是万儿八千嘛，把心头病给去了多好。你说这钱花得多冤枉。到庙里烧香，假和尚，我看你这面相不太好，你今年有点不顺的事，你从我这请柱高香去庙里烧烧，我帮你化解。你信不信，你不信？反正他说你今年出点事，你心里边膈应。如果你完全不信，你会走开。一般人心里都会犯嘀咕，都走出二里地了，又返回去买他那柱香，六百块啊。有病啊。你不就是碰见这人，听了他的话信了吗？

现在手机上负面的，胡说八道的东西太多了。你要什么都信你就没法活了。有智慧的人根本不看。很多人给我发各种各样的链接，我根本不看，而且立刻把给我发东西的人拉黑，这叫不懂礼貌。即便不小心打开了，一秒钟都不用，就知道里面写什么了，立刻就关掉，删掉。你给我发东西，是问问题，还是请法，还是在跟我胡说八道，我一眼就看清了，所以不会跟你多废话。有时侯会有一些信息，手刚要去点，觉性跟上了，就不点了。你们也要练这个能力，别去打开链接。没有这个觉性觉知，就尽量少打开手机。

我们打七交出手机的那几天都很清净，你做不到不看手机，就关机。不用手机时，很多人都会觉得清净。平时，我们要养成尽量别带手机的习惯，出去散步，去公园坐一会儿，不用带着手机。让自己好好休息一会儿。

天天捧着手机看，长养的一定是识心的习惯。晚上八点半九点，没事就躺床上牧牛，不需要一定得睡着，睡着不就是做梦吗？白天还没做够梦吗？躺那清醒一两个小时，就看着自己动些什么妄念，能不能独处，能不能没手机也没人聊天就一个人静静的躺着？那是最好的做功夫的时候，也是最难做功夫的时候。你到寺院就是有这么好的优势，听起来寂寞难忍，其实是优势，你在家里能老老实实八九点就睡觉吗？你想睡觉你媳妇孩子能让你睡吗？你到道场大家都很安静，只有傻瓜还在不停的刷手机。那是骗你眼睛的影子而已。现在电脑大家用得少，因为手机功能太强大了。一天也就固定的时间打开手机看看，有什么消息，家里有什么事，没什么事就放下手机，就完了，看看修行的文章，听听讲法音频，不用时间太多。闲事少看，其他东西少学。佛法是“无”学，你学的越少越好。就是学习，也要学正了，不要学邪知邪见。如果判断力不足，就主动少去碰那些东西。

第五条，早睡。每天十点之前睡觉，夏天的时候，可以向后推迟半个小时。第二天别起太晚。

关于睡眠时间，现代社会城市里的人已经很少有早睡的了。十一点睡觉，都算早的了。但是，如果你想好好修行，养成一个良好的睡眠习惯非常重要。平时除了少看手机，电脑、影视、各种娱乐信息外，睡前也不要和他人谈话时间太长。

如果睡不着，就躺在床上牧牛。

有的人长期失眠。失眠是因为太过执着一定要睡着造成的。失眠本身并不是病，也没有问题。是我们对失眠投射了太多的负面看法导致失眠变得可怕。改变对失眠的看法，把失眠当作修行的一种有利时机，你将不再害怕失眠，甚至，它会提升你的修行功夫。

生活有规律，作息有规律。每天到点必须上床。睡不着就躺在床上练习一物不为。

沉迷于使用手机和各种娱乐活动，成了现代人一个普遍的现象。因为过度使用手机，过度使用六根，导致心识无法停下来，失眠自然而然成了越来越多的人的一个通病。

修习卧禅，是最好的解决这一问题的方式。

所谓卧禅，就是带着觉知躺在床上，放松身体，闭上眼睛，从头到脚尽量去觉知身体与床的触受。

每天有规律地作息，按时上床睡觉，起床，工作，休息。让自己的生活在觉知和自律中度过。只有这样，才能免除因透支精力导致的各种身心疾病带来的痛苦。

每晚固定一个大概的时间上床睡觉，比如十点钟。到点上床，静静地躺在那里。当烦躁的心起来时，立刻去觉知身体的触受。正要翻身时，放慢速度，跟上觉知，感受翻身时是否不那么烦躁了。

正要起来时，加入觉知，看看起来想要干什么？如果没有必须要起来的事，继续躺在那里与觉知在一起。

又要伸手去拿手机的刹那，让觉知进来，停下来，想一想，刚才自己翻了半天手机了，翻到真正让你安心的东西了吗？没有。就算看了让你很感动的东西，那之后呢？还是空虚。所以告诉自己，看手机解决不了安心的问题。只有老老实实躺着，带着觉知让自己的呼吸平稳，感受自己的头部、心脏或大腿，与自己的身体在一起。

就这样静静地觉知身体，躺在床上禅修。

躺下时，告诉自己：我要修习卧禅了，这段时间将是提升我生命质量的最美好的时间，我不允许自己被任何俗事和妄念打断。

向自己传达完这个信息之后，就开始练习。一丝不苟，认认真真，就像完成一个重大的使命一样。

躺着练习觉知的目的并不是为了改善失眠，而是训练在更多的时候，更多的状态，都能用觉知代替心识对六尘境界的痴迷，让自己久已迷失和奔波的心能够停下来，休息下来。

每天晚上固定上床的时间，可以选择平躺，也可以选择左卧，或右卧。只是静静地躺在那里做禅修。

这是每天非常重要的一节课。

对于现代人来说，正常的睡觉已经成为难题。

睡觉也变成了一件需要练习的事。

禅修就是息虑忘缘，通过觉知身体的感受，来减少头脑的胡思乱想。

在睡前用四十分钟到一个小时进行严格的卧禅修习，既增进了独处和无依的熏修，又改善了失眠带来的焦虑，又减少了对幻尘的依赖。

希望这节功课能进入我们每日的生活。

既然你无法避免睡眠，那为什么不把这件事做好呢？

卧禅，希望它能成为你生活中最好的一个习惯。

卧禅，希望你能坚持这个修习，并让这样的觉知遍布你生活中的每一刻。

卧禅，即便躺在床上，也能如此美好。

当你静静地躺在床上不再被头脑蛊惑，而是简单地觉知身体并随觉随空时，你都不知道自己什么时候已经进入了梦乡。

道场有一个共修的作息。在家居士可以参考寺院共修的功课，与道场同步。你把共修做好了，其他时间自己都安排好，让自己的生活有规律。不能暴食暴饮，不能熬夜，不能整天散漫。每天至少有几个固定的时间要做功课，做功课就是为了收摄散乱的心。一天打一座，打两座，都可以。自己选一个适合自己的规律去做功课。

在寺院是最容易养成作息规律的。家里是很难做到的，各种事情影响太多，除非你一个人生活。你会过一天的有规律的修行生活，这一辈子都有保障了。如果觉得清静了，受益了，就坚持，每天都这样过。当然，无常总会找我们，但你这一天都处在一种清明、有智慧的状态下，就算无常来了，你也能够坦然面对，也不会像凡夫那样手忙脚乱，突然就被带到境界里了。

第六条　饮食有规律，最好素食。每周最多一天可以吃肉食和荤菜。能吃全素最好。可吃鸡蛋和牛奶。酒最好不饮。无酒瘾可在家宴或特殊场合少量饮用，以不伤身，保持神志清醒为度。

我们讲这个助道规范，不局限于常住寺院，在家也适合，只要你能发心，这些条戒律都可以做到。有机会接触到这个禅戒的人，都要注意，能吃素尽量吃素，鸡蛋牛奶都可以吃。五荤和肉类尽量少吃。身体有大病的时候，医生嘱咐需要补身体，比如生了孩子，你自己去调整饮食，都可以吃一些。精力正常，不虚弱的时候，尽量不要吃荤。忌不了的，慢慢断习气。一般情况下，饮食清淡，少食，六七分饱就可以，减轻食物对五脏六腑的压力，少吃味道重的调料。特别想吃的时候，要知道是“识食”在骗你。黄檗禅师说过，识食者，姿情取味，是生死习气的重要原因。是你的念头在抓取，跟你抓某个人某个事是一样的，你功夫到了，饮食自然就清淡了。不会老想着吃这个吃那个，酱、咸、油、五辛什么的，就会少吃了。慢慢看清“识食”，多用“智食”。大多数人很难一步到位吃得清淡简单，助道规范有助于让你注意这些，避免你漫不经心的卡在这里修行不能进步。

这些修行的细节不注意，最后搞得身体高血压高血脂，身体有毛病，增加烦恼，医院也治不好，修行肯定受影响。对自己要求高一点严一点的，自然会注意生活习惯。我自己偶尔也馋，但我会注意，爱吃的少吃，不爱吃的故意吃一点，时时对治自己的习性，这都是修行。

生活处处都在考验你的智慧和觉性。口腹之欲都控制不了，就不要谈修行了。不要用根基好给自己贪吃找借口。根基好的人，都饮食清淡。吃那么油腻，能量那么多，都用来打妄想了，变成淫欲和各种欲望了，都是修行的障碍。你无法做到生活简单，那各种习气都很难断除。简单才能与道相应。自古以来的得道之人都是清心寡欲，生活简单的。

第六讲

同修们上午好！我们继续来学习助道规范。

会修行的人同样是走路，他知道一心一意地走路。走路也是修行的好时机。他会把自己的妄念拉回到脚下，安住当下。拉回到脚下的同时，也可以感受风，感受鸟声，感受阳光，而不会进入妄想。不会修行的人就会不停地打妄想，心里抓这个，抓那个，想这个，想那个。练习觉知也离不开六尘，但是觉知所需要的不会形成依赖，都是天然的，不需要付出辛苦和努力。

我们的妄想，我们的意识，我们的分别，也就是我们的无明，当它执着幻尘的时候，它会引领你去不停的造作，让你去受很多苦。

大家如果会修行，你就会在现实生活中点点滴滴之处不忘修行，时时刻刻都能提起来，带上觉知去做，就完全不一样。既能把事做好，又增加了定力，训练了觉知，习惯了独处。当然有时候有些事情我们做起来，肯定会杂用心，不可能处处都带着觉知，可是如果你的修行跟上了，觉知成为了习惯，它就会自然而然地觉知，做什么都不会慌乱，就是做事快也是带着觉知。不然的话，你就跟个无头的苍蝇一样到处乱转，也不知道自己干点什么。你这个心永远是处在不安的状态，没办法安住，这都是平时积累的，平时练得多，自然就形成一种习惯。

在学习下一讲禅戒之前，我们先看下面摘自《大般涅槃经》关于不放逸的开示，此外，还有祖师的一些相关开示。这些开示与我们学习禅戒的精神和宗旨非常相应，所以摘选出来。所谓不放逸，其实就是指修行人远离有为无常之乐，而实证涅槃寂灭之乐。

学习二十八条禅戒，其实就是在践行佛陀关于不放逸的教导，而放逸会让我们远离诸佛涅槃之乐。

佛陀对于不放逸法贯穿在整部《涅槃经》的前前后后，可见不放逸法对于我们修行解脱的重要性。

在学习学山禅戒的过程中，我们参考这些经文的开示，对我们受持禅戒会有更大的信心。

《大般涅槃经》：善男子，譬如世间有诸大众，满二十五里，王敕一臣，持一油钵，经由中过，莫令倾覆。若弃一渧，当断汝命。复遣一人，拔刀在后，随而怖之。臣受王教，尽心坚持，经历尔所大众之中，虽见可意五邪欲等，心常念言：‘我若放逸，着彼邪欲，当弃所持，命不全济。’是人以是怖因缘故，乃至不弃一渧之油。菩萨摩诃萨亦复如是，于生死中不失念慧。以不失故，虽见五欲，心不贪着。若见净色，不生色相，唯观苦相，乃至识相亦复如是。不作生相，不作灭相，不作因相，观和合相。菩萨尔时五根清净，根清净故，护根戒具。一切凡夫五根不净，不能善持，名曰根漏。菩萨永断，是故无漏。如来拔出，永断根本，是故非漏。

又云：迦叶菩萨白佛言：世尊，云何众生得涅槃者，名第一乐？佛言：善男子，如我所说，诸行和合，名为老死。

谨慎无放逸 是处名甘露 放逸不谨慎 是名为死句 若不放逸者 则得不死处 如其放逸者 常趣于死路

若放逸者，名有为法，是有为法，为第一苦。不放逸者，则名涅槃，彼涅槃者，名为甘露第一最乐。若趣诸行，是名死处，受第一苦。若至涅槃，则名不死，受最妙乐。若不放逸，虽集诸行，是亦名为常乐不死，不破坏身。云何放逸？云何不放逸？非圣凡夫是名放逸常死之法。出世圣人是不放逸，无有老死。何以故？入于第一常乐涅槃。以是义故，异法是苦，异法是乐，异法是我，异法无我。如人在地，仰观虚空，不见鸟迹。善男子，众生亦尔，无有天眼，在烦恼中，而不自见有如来性，是故我说无我密教。所以者何？无天眼者，不知真我，横计我故。因诸烦恼，所造有为，即是无常。是故我说异法是常，异法无常。

精进勇健者 若处于山顶 平地及旷野 常见诸凡夫 升大智慧殿 无上微妙台 既自除忧患 亦见众生忧

如来悉断无量烦恼，住智慧山，见诸众生常在无量亿烦恼中。

迦叶菩萨复白佛言：世尊，如偈所说，是义不然。何以故？入涅槃者无忧无喜，云何得升智慧台殿？复当云何住在山顶而见众生？

佛言：善男子，智慧殿者，即名涅槃。无忧愁者，谓如来也。有忧愁者，名凡夫人，以凡夫忧故，如来无忧。须弥山顶者，谓正解脱。勤精进者，喻须弥山，无有动转。地谓有为行也，是诸凡夫安住是地，造作诸行。其智慧者，则名正觉，离有常住，故名如来。如来愍念无量众生，常为诸有毒箭所中，是故名为如来有忧。

迦叶菩萨复白佛言：世尊，若使如来有忧戚者，则不得称为等正觉。佛言迦叶：皆有因缘，随有众生应受化处，如来于中示现受生。虽现受生，而实无生。是故如来名常住法，如迦邻提、鸳鸯等鸟。

又云：善男子，死怨亦尔，常伺众生，而欲杀之，唯不能杀住于大乘《大般涅槃》菩萨摩诃萨。何以故？以是菩萨不放逸故。

又云：复次迦叶，譬如有人，于怨憎中，诈现亲善，常相追逐，如影随形，伺求其便，而欲杀之。彼怨谨慎，坚牢自备，故使是人不能得杀。善男子，死怨亦尔，常伺众生，而欲杀之，唯不能杀住于大乘《大般涅槃》菩萨摩诃萨。何以故？以是菩萨不放逸故。

又云：善男子，菩萨摩诃萨所受净戒，五法佐助。云何为五？一信、二惭、三愧、四善知识、五宗敬戒。离五盖故，所见清净。离五见故，心无疑网。离五疑故：一者疑佛，二者疑法，三者疑僧，四者疑戒，五者疑不放逸，菩萨尔时即得五根，所谓信、念、精进、定、慧。得五根故，得五种涅槃，谓色解脱乃至识解脱。是名菩萨清净持戒，非世间也。善男子，是名世间之所不知不见不觉，而是菩萨所知见觉。

又云：云何根深难可倾拔？所言根者，名不放逸。不放逸者，为是何根？所谓阿耨多罗三藐三菩提根。善男子，一切诸佛诸善根本，皆不放逸。不放逸故，诸余善根转转增长，以能增长诸善根故，于诸善中最为殊胜。善男子，如诸迹中，象迹为上，不放逸法亦复如是，于诸善法最为殊胜。善男子，如诸明中，日光为最，不放逸法亦复如是，于诸善法最为殊胜。善男子，如诸王中，转轮圣王为最第一，不放逸法亦复如是，于诸善法为最第一。善男子，如诸流中，四河为最，不放逸法亦复如是，于诸善法为上为最。善男子，如诸山中，须弥山王为最第一，不放逸法亦复如是，于诸善法为最第一。善男子，如水生花中，青莲花为最，不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子，如陆生花中，婆利师花为最为上，不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子，如诸兽中，师子为最，不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子，如飞鸟中，金翅鸟王为最为上，不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子，如大身中，罗睺阿修罗王为最为上，不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子，如一切众生，若二足、四足、多足、无足中，如来为最，不放逸法亦复如是，于善法中为最为上。善男子，如诸众中，佛僧为上，不放逸法亦复如是，于善法中为最为上。善男子，如佛法中，大涅槃法为最为上，不放逸法亦复如是，于诸善法为最为上。善男子，以是义故，不放逸根深固难拔。

云何不放逸故而得增长？所谓信根、戒根、施根、慧根、忍根、闻根、进根、念根、定根、善知识根，如是诸根，不放逸故而得增长。以增长故，深固难拔。以是义故，名为菩萨摩诃萨修《大涅槃》根深难拔。

又云：善男子，汝言众生若有佛性，云何有退有不退者？谛听谛听，我当为汝分别解说。善男子，菩萨摩诃萨有十三法，则便退转。何等十三？一者心不信，二者不作心，三者疑心，四者吝惜身财，五者于涅槃中生大怖畏，云何乃令众生永灭？六者心不堪忍，七者心不调柔，八者愁恼，九者不乐，十者放逸，十一者自轻己身，十二者自见烦恼无能坏者，十三者不乐进趣菩提之法。善男子，是名十三法令诸菩萨退转菩提。

又云：诸善男子，因不放逸能生世法出世间法。若有欲得阿耨多罗三藐三菩提者，应当勤修不放逸法。夫放逸者，复有十三果报。何等十三？一者乐为世间作业，二者乐说无益之言，三者常乐久寝睡眠，四者乐说世间之事，五者常乐亲近恶友，六者常懈怠懒惰，七者常为他人所轻，八者虽有所闻，寻复忘失，九者乐处边地，十者不能调伏诸根，十一者食不知足，十二者不乐空寂，十三者所见不正，是名十三。善男子，夫放逸者，虽得近佛及佛弟子，犹故为远。

又云：善男子，为三事故修奢摩他。何等为三？一者不放逸故，二者庄严大智故，三者得自在故。

又云：因放逸故，亲近在家，亦乐闻说在家之事，远离清净出家之法，以是因缘增长恶法。增恶法故，身口意等起不净业。三业不净故，增长地狱、畜生、饿鬼，是名暂出还没。

又云：又解脱者，伏诸放逸，谓放逸者，多有贪欲，真解脱中，无有是名。

达摩祖师：诸业不造，自然得道。

又云：即须息业养神，随分过日。

黄檗禅师：息虑忘缘，佛自现前。

六祖大师：盖为一切众生自蔽光明，贪爱尘境，外缘内扰，甘受驱驰，便劳他世尊从三昧起，种种苦口，劝令寝息，莫向外求，与佛无二。

天皇道悟：但尽凡心，无别圣解。

临济禅师：佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，著衣吃饭，困来即卧。愚人笑我，智乃知焉。

临济禅师：你拟傍家波波地学得，于三祇劫中终归生死，不如无事向丛林中床角头交脚坐。

临济禅师：约山僧见处，无如许多般，只是平常著衣吃饭，无事过时。

上面是祖师和涅槃经中关于不放逸的开示，其实整部涅槃经中关于不放逸的开示还有很多，出于篇幅的考虑，我只摘选这么多。今天因缘具足，我们学习禅戒的目的，也是践行不放逸法，在此引用经文，希望对我们的修行有所砥砺。

第七讲

我们继续来学习学山禅戒。上一讲我们学到第六条，关于饮食方面要清淡。对吃的贪着会让我们形成一种惯性，形成一种瘾。下面是第七条。

第七条：不抽烟、酗酒、赌博、吸毒、按摩、嫖娼、非法集资、诈骗、买彩票、钓鱼、打麻将、搞婚外情、做整容手术等。

这个时代有很多的娱乐供我们消遣，比如说看电影啊，唱歌啊，聚会啊，吃烧烤啊，做美容啊，旅游啊，现在都很流行的，还有赌博呀，按摩呀。另外，非法集资，诈骗等等，推销，买彩票，钓鱼，打麻将，男女关系混乱，还有整容啊，推销保健啦，养生啊，还有现在流行治愈身体部位的拍打、通经络等各种各样的活动，都是一些娱乐活动，都是围绕着身体做的各种活动。有的是为了娱乐身体，有的是为了保养身体，有的是为了锻炼身体，包括去健身房健身啊，参加一些体育活动啊等等，这些我们增加身见和享乐的娱乐活动，我们都不要去沾染。

禅宗的修行就是过简单的生活，并不是说我们懒，而是我们实在没事可做。我们每天也有一些日常事情可做，但是没有必要把你的身体锻炼的多么强壮，像运动员一样，没有必要。

像抽烟喝酒赌博这些，各式各样能让你成瘾的事情你不要去碰，这个东西你一旦去碰了很难戒掉。我们都知道吸烟的人是很难戒烟的。一般人都不用说，就是修行多少年的人，让他戒烟都很难很难，基本上是戒不了，除非他功夫成片，除非他用很长的时间来牧牛。吸烟之所以成瘾其实是念头在起作用，头脑一念需要那个东西，他看不到，他控制不了，他没有力量来摆脱那种控制，就会去做那些事。

烟瘾酒瘾甚至包括淫欲心这些都是一念心的惯性，它的力量是非常强大的，无明就是这些惯性的力量形成的。我们做牧牛的功夫，直接关系到你是否能断习气，断烦恼。离念的功夫做足了你才能转这些无始以来的无明习气，做不足就转不了。比如一个吸烟的人，他牧牛的功夫没有到位，他一天两天三天不吸烟，到第五天，一个星期不到，他就控制不住想吸烟。淫欲心也是，包括我们的嗔心、贪心、愚痴心这些习气，都需要绵绵密密大量的时间去独处，无依，去做牧牛，我们才能转掉这些习气。

没有这些习惯当然好，没有这些娱乐的习惯不代表你没有别的习气，比如说意识心分别法尘，思维心住着心，还有一些嫉妒心，还有一些贪心显现在我们生活中的方方面面，你没有功夫，就会被这些习气带着去起心动念，去做一些事情，自寻烦恼。

我们学习禅宗，想达到祖师的境界，想要大彻大悟，想要真正领悟实相，觉悟我们的本性，这些方方面面我们都要注意。

你要知道为什么我们不能沾染这些事情，一旦染上你很难自拔，很难拔出来，你清净的本性就因这一念有依的心被盖住。说白了，这些就是心识的一个所依，不管你是依家人也好，还是依你的房子，你的车子，还是依娱乐活动，还是依见闻觉知，还是依一个烟酒，这些都是依，都是心识死死要抓取一个东西。有这些东西依赖，你才觉得安心，才觉得安稳。它就不能一物不依。一物不依，才能究竟解脱，得无生忍，证大涅槃。

我们平时练习独处，我们到寺院，我们就切断了很多这样的外缘，然后通过很长一段时间不停的熏修，不停的转变，最后才能养成无依的能力。什么都不依，也能在那儿呆着，也能安心，这才是真正的安心。心识不再去抓取六尘了，这时候你的生死无明的根就松动了，已经很弱了，你就逐渐的超脱出轮回。只要你还有一个抓的东西，还有一个依的东西，那都是俱生我执，根本无明。

有些人看不到这一点，为自己找借口说，大修行人抽点烟，喝点酒，吃点肉没关系。你一年就喝一两酒，吃几次肉，这没关系。碰到特殊的场合吃一点，为了迎合家人，为了方便周围人，你碰一下没关系，只要你心里清楚你没那瘾，就没有问题。可是如果你确实控制不住自己，你想要那些东西，这些东西本身它对我们的神识对我们的身体有一种诱惑力，甚至有一种控制力，你很难摆脱它们，你就要注意方便远离了。

识心抓取幻境的习气是无始劫以来养成的，它的力量无比强大，没有长时间的善巧方便和真实修行，是无法改变的。比如喝过酒以后，神识就喜欢那种晕晕乎乎的感觉，总是回忆那种微醺的感觉，识心非常享受那样的感觉，那是一种迷醉的状态，它留恋那样的状态，过一段时间，它会不停地想要经历那种感觉。所以为什么我们说醉生梦死呢，人们追逐迷乱心识的东西，把它说成迷人。你觉得美好，你掉进去了。

其实迷人并不是一个好词，大家想想是不是，这个景色真迷人，这个东西太迷人，太漂亮了。凡是让你着迷的，将来也会让你受苦。

酒这种东西，世间这么多人喜欢喝，就是因为酒能产生迷醉人的力量。无明众生不知道它会让我们迷惑颠倒，他享受这种迷醉，他享受完一次，就不会忘记。我们生活中随处都有这种缘，酒又不是多贵，他会总想这个东西，他会再去碰它，最后就变成一种瘾，包括烟也是，它迷醉你的大脑，让你的大脑有一种寄托。

如果你不学禅宗，不是一个真正的修行人，你不会去考虑这些问题，他们觉得抽烟喝酒太正常了，国家都不禁止，这些东西，烟啊酒啊吃点好的，画个妆啊，我娱乐一下，有什么大碍？没什么大碍。但是你想出离生死轮回，这些一定要小心谨慎，千万不能碰。

有很多女人也去碰烟，也喝酒，最后也是戒不掉。这些烟啊酒啊，还有赌博，包括这些娱乐活动，你想解脱，一定要远离。

有些人喜欢钓鱼打麻将，包括下棋，这些都会引起你的胜负心，嫉妒心，争斗心，是非心，善恶心，让你离开清净，离开当下，所以这些活动我们都不要去碰。

我们能做的是什么？打坐，读经，散步，干干家务，做做饭，养养花，看一些佛法文章，然后坐在院子里乘乘凉，晒晒太阳，喝喝清茶，自己洗洗衣服，跟同修之间偶尔交流一下修行的心得，说个笑话，不评论是是非非，说过就完。偶尔跟师父在一起开个小玩笑，我们自己在一起吃个素斋，大家出去郊游一下，欣赏大自然的风景，这些事都没有问题。我们去超市买生活用品，做自己喜欢吃的东西，都是素食，这些事情我们都能碰，其他事情那就看你有没有智慧了。

凡是让你兴奋的，离开当下的那些娱乐，都不要碰，什么美容啦，养生啦，什么保健啦，赌博啦，钓鱼啦，这些都不要去碰。

哪个东西能让你上瘾，哪个事情让你做完一次还想去做的事情，一定要善巧方便远离。如果说控制不住，就强制自己远离，远离不了就没办法了。那只能靠你的修行功夫了，功夫到了一定程度也就逐渐断了。

比如像吸烟喝酒的人，再好的修行都很难戒。菩萨戒里有不饮酒的戒，很多想受菩萨戒的人因为酗酒他就不敢受戒，他确实做不到。

像唱歌、跳舞等等的娱乐活动，看书、听音乐等爱好啊，喝茶啊，画画啊，书法啊，这些都没关系。这些戒里我没讲到喝茶，因为喝茶属于一个中间范畴。只要不过分，不成瘾，喝点茶没关系。但有的人对喝茶非常着迷，那就需要远离了。

如果你是一个好的修行人，对自己要求高，对茶自然也要少去贪着，少喝。茶喝多了也会上瘾，但它不像烟和酒一样对我们的身心健康不利，适当喝茶对身体有益，但喝多了会上瘾，它就不是对身体有益无益的问题了，而是会影响到我们的修行。烟会伤害我们的身体，而且你很依赖它，也不卫生，也影响周边的环境，也影响其他人。酒呢，是让我们迷醉的，你会因为饮酒失去理智。我们不喝酒其实都属于一种醉醺醺的状态，这个醉醺醺是指你的无明，不喝酒都稀里糊涂的，大家想想是不是这样。更何况再喝些酒，就更愚痴无智了。

有些人是不是觉得自己天天迷迷瞪瞪，不知道这一天怎么就过来了，对不对？那你再喝点酒，是不是就更迷瞪，就跟睡觉一样？我们天天睁着眼其实就跟睡着了似的都没醒，你再贪酒，就更跟睡着了一样。你睁着眼都是一种无明，一种睡觉的状态，你再喝酒，什么时候才能真正的觉醒。哦，大家一定要注意这个，虽然都是小事，但其实都反映了一个很关键的问题，就是有所依。

酒和烟，还有一些重口味的饮食，大家都不要去贪着，凡是让你上瘾，让你频繁的去做，让你离开当下，让你有所抓取有所依的都不要去碰。这个就需要你对法理非常透彻，才能严格要求自己。

讲起世间的娱乐，刺激我们身心的东西，远远不止于我刚刚说的这个十几条。大家想一想，从重的到轻的，麻醉身心的，保健品，养生的食物，全都跟身体有关，一是对身体的执着，二是对感官的刺激和享受。贪图这些，这个事情做了就特别舒服，记忆就特别美好，下次还想去做，而且做这些事情是要花费很贵重的金钱，所以会让你辛苦地工作、赚钱，甚至干坏事。

免费的东西，老百姓都不喜欢。阳光，下雨，下雪，吹个风，看云，听风，谁稀罕这些。你说是不是？河边发个呆，散散步，这些都免费的，老百姓不喜欢。老百姓要喜欢花钱的，最好能感觉到美的，有感官刺激的，声色犬马的东西。

老子讲，五色令人昏迷。凡是爱惜自己的人，都不会去碰那些容易上瘾的东西。世间人都能够认识这一点，更何况出世间无上智慧的佛陀呢。佛难道看不到这些？肯定要提醒众生，要远离这些。我们之所以会有各种各样的瘾，对各种各样的东西有贪爱，就是我执、自我的习惯。

有人就喜欢化妆品，买完这种效果不好，还有更贵的，买效果更好的，一涂完以后，满面油亮，显得皮肤特别好。广告里面皮肤水嫩的像婴儿一样，那都是骗人的，你也不好好看看自己，都快六十的人了，买再好的化妆品，化的也不是你，都是你的妄想和无明。只这一个化妆品就把很多女人都骗了。你再怎么弄那张脸，跟你都没关系，那是化妆品出来的作用，专门为你的虚荣、妄想和无明服务的，你不要被自己的愚痴所骗，好像是从你身上长出来的一样。就算是你身体里长出来的美，也都是假的，更何况是靠外物假造出来的。

有时候我们真的是没法想象，漂亮的衣服好几万，她觉得跟她有什么关系似的。你穿再好看的衣服，不还是那么丑吗！穿上衣服你就俊了是吗？俊得靠智慧，靠心性，靠德性，不是靠一张极度扭曲化妆的脸。但是她就认为穿上这身衣服她就漂亮了。她为此付出很多，加班，卖命，挣钱，买这些消费品。钱也不是那么容易得来的，为了她的虚荣心，她就付出很多，迷惑自己。

修行这条路，你的需要越少越好，你外在的装饰越少越好。你的识心需要越少，你越清净，而且你活得越轻松，越简单，不会累，也不会苦。苦都是自己的欲望，自己的无明，愚痴造成的。就是不停地骗自己，迷惑自己，靠感官来麻醉自己。感官上舒服，就认为那是幸福，那就安乐。没了感觉，就生无可恋。没有强烈的感觉，那才是真正的安乐。你进入感觉，就被他骗了，它一定是消耗你的，一定是上瘾的，而且你一定会受苦的。

这是第七条。有些人现实生活中还沾染别的，只要你成瘾，只要你因为它付出很多，你很辛苦的，都要看到它们的虚妄，凡是劳累我们身心的，你要懂得远离。

这就跟我们喝酒的时候很快乐，喝完以后肚子也疼，胃也疼，腹胀，还有呕吐，可能舒服了一个小时，难过了好几天，这些都是有副作用的，是会对身体造成伤害的。一时之快，一时之乐，我们都不要去碰，只有愚痴的人才会去做那些事。

第八讲

第八条，就是要节制夫妻男女之间淫欲的事情。

并不是说，这个绝对不去碰，因为毕竟是凡夫，没到那个境界。关于淫的戒律，是佛陀时代对出家弟子要证四果的人的要求。这是出家比丘受的戒律，第一就是要戒淫欲，要和所有的异性都要戒，不仅戒行淫，连手淫和自慰都要戒。断这个淫欲，是非常难的。过去有比丘因为戒不了淫，想割断自己的生殖器。佛只能告诫他，那没用，还是要从心上断。出家菩萨戒里面也是所有的淫欲都要断。在家五戒，就是夫妻之外的邪淫都要戒。那对于我们现在学法的人的要求，如果你真的要学禅宗，这个要求还是很高的，要和出家人的要求接近，就是你能断最好全断，你断不了，根据自己的实际情况要减少。

因为淫欲、男女同房也是像抽烟喝酒那样，一时之快，如果这方面你兴趣特别大，首先你就很难清醒，你的身体也会消耗，你的心里会一直想这些事情，很难专心办道，它都是瘾，都是识心上的幻觉，都是妄念，就是你被念头骗了。

你看不到是你一念的妄想，对吧，几分钟过去了，后边就是各种不舒服，不像你精力旺盛时那样。房事过度的话，腰酸脚软，还有可能得各种疾病，何苦呢？只有无明的人才贪着那些。但淫欲心是我们无始劫来的生死习气，人之所以投胎，就是这一念淫欲心来的。所以，这个是最难断的。这是多生多劫的习气，我们就是因为这一念淫欲心才投胎来找父母，找家人的。

学禅宗，见性是最重要的。达摩祖师说，不论淫欲，唯论见性。虽然断淫欲不是修行最重要的环节，但也要知道远离，要渐断。如果因为淫欲断不了而生大烦恼，那也不必，心里知道不过度，不贪着就好。

如果想要明心见性，有大成就，淫欲心最终还是要断的。不能直接断，就要用智慧远离，方便断除。夫妻男女要懂得身体上的远离，肢体保持距离，少到一块凑合。凑合凑合就到一起了。世间万物都是这么来的嘛，凑合凑合就多出一个来。少凑合，少接触，少粘在一起。在这方面要知道保护自己，少看跟这方面事情有关的视频啊，文字啊，这种能勾起你欲望，刺激你神识，刺激你心识的东西。那些激荡你欲望的东西，少看少听。少接触异性，现在我们这个网络、手机里充斥了各种色情的信息，你一定要善护六根。

现在网络的各种信息，有时候变着花样把你朝这方面引领，电脑里自己就蹦出一些信息，你好奇点了进去，又百无聊赖，所以就沉迷进去了，整天什么也不想干，愈陷愈深，不能自拔。所以你要知道保护自己，有时候我们本来没这个心的，不小心点开了什么，不知不觉就进去了就看了，慢慢这个东西就控制了你的心思。大家一定要谨慎再谨慎，小心再小心，避淫欲如避火坑，如避毒品。

十方诸佛避欲如避火坑，视欲如毒药。避女人如避毒品一样，一定要有这样的认知，才能远离淫欲的伤害和困扰。有的人说，女人不是洪水猛兽，没那么可怕。你知道自己怎么就轮回到这个世间吗？知道自己为什么到现在还有这种想法和见解吗？就是因为女人。

外境的远离只是一时的方便，是标而不是本。若论根本，还是要做足了牧牛的功夫，从心源这儿制止。二十四章经里面佛说，欲生于汝意，意从思想生，二心各寂静，非色亦非心。

什么叫二心？你不起这个意和欲的心，或者你起来就直接止住了，就转掉了，那就没有什么色啊，非色啊，欲啊，淫啊，都没有了。可是你第一念控制不住就完了，戒淫禁欲，不是简单的说我不到一块凑合，我身体一定要控制自己，你控制不住，那是无始以来的习惯，不是你从身体上能控制的。要从心源上，觉悟一切皆空，从根本上，从你的心上制止。

从心上制止，就要具足了功夫，淫欲不断而断。做足了功夫，有了真实的见地，再重的习气，时间长了，都能斩断。你就想不到这事儿，再加上眼耳鼻舌身意多注意保护，不去接触这个缘，淫欲的力量就不知不觉小了，正念觉知的力量就增强了。你就想不起来这事儿了。而且你起心动念立刻就能看到，你能立刻转掉，离开这个念。

一个人想断淫欲那是比登天还难。那个比丘想断掉淫欲，想把男根去掉。去掉男根，你也断不了淫欲，淫欲是从你心里生的，从你意识里生的。从你头脑里生的，你断身体那个部位有什么用？

所以说我们一切的问题，所有的烦恼，归根结底是哪儿的问题？都是心念的问题，是意识的问题。你心生的，你看不见它真正的来源，才是问题的根源。你在根源上制止了，所有的问题都消失了，这就叫香象渡河，截断众流。但得本，莫愁末，直截根源佛所应，摘叶寻枝我不能。

你从次要的枝节末叶上下功夫，根本没有用。为了禁欲，你远离女人，总远离女人，但是你心里那个欲望，那个念头控制不了，有什么用！

控制不住欲望，心里总想那个东西，那跟与别人在一起做那个有什么区别啊？所以说独处的时候更要注意，也要看好自己的念头，做好功夫，不然的话这个很难断除。但是呢，也不要因为这个生烦恼。我们坐禅也好，做功课也好，经行也好，持戒也好，是事须渐除。你别因为这个事做不到生大烦恼。

于戒缓者，不名为缓。于乘缓者，是名为缓。于戒可以缓，于乘不能缓。于乘缓了，你整个人修行方向就错了，不知道为什么修行，修行的理没弄明白，再怎么持戒做功夫，都没意义。

修行还不知道方向，还没上路，天天对治习气，对治多少年都没有用。因为你不明理，也不懂得怎么做功夫，所以很难改习气。但是我们理明白了，功夫做到了，这个习气就能看得到了，关键的时刻一转身，一转念就过去了。要没有这个功夫，不明理，很难改变习气。

我们讲的是助道规范，不是根本，但是它和我们修行的根本息息相关。这就跟我说的缘因和了因一样。电线、开关、灯，它们是一体的，但它们各自起的作用不一样。开关能让灯亮，但是这个开关能和电线分开吗？他们中间如果隔开，这个开关有用吗？没用。

顿悟也好，渐修也好，最后把习气断掉也好，都是前面把这个理事弄通了，做好了，最后才能完全断掉习气和烦恼，使自己达到真正的清净。

如果你功夫不够，有些人比如烟他就是断不了，你就断不了吧，也别跟自己较真。反正你慢慢修行，有一天你理事都明白了，功夫都做到了，这个瘾自然就断掉了。但是如果你功夫做错了，或功夫做得不够，这个瘾是断不了的。除非有其它特殊原因，比如再吸烟就会要你的命，这个你也会断。但这与会不会修行没关系。

那后边这一条呢，其实它涉及到我们生活中经常会遇到的问题。我们会因为这些事情生无量的烦恼，这条希望大家都认真的听，这个就是家庭之中的关密关系，如何处理亲密关系。

第九条：不打听、干涉、管控丈夫（妻子）的任何私生活。练习独处，远离世缘，静居一室，不问世事。孩子的学习交给老师和孩子本人负责。你只负责照顾孩子的生活。

不干涉孩子的恋爱、工作、结婚等大事。将这些事完全交给孩子和自己的配偶。没有配偶的，交给孩子自己。

这条听起来可能难以理解。这怎么可能？孩子是两个人生的，怎么能把孩子交给丈夫或妻子而自己完全不管！这个没办法，这个不是靠理解的，这个靠悟性，靠活没活明白。你能做到就做，做不到也没人逼你。有的人能做到，出家人就做得到，特别自私的人就能做到。你只是没有魄力给自己贴“自私”的标签而已，但虽然这样，并不表明你不自私。这个你心里比谁都清楚，只是你没勇气让人说你而已。

你在与人相处过程中要有智慧。你不要去过问别人的隐私，不要打听别人的隐私，尤其夫妻之间。也要让打听你隐私的人明白，离你远点儿，你绝不允许任何人干涉你的生活。你的态度强硬了，鬼神看见你都要给你让路。你自己软弱无能，蚂蚁都会欺负你。

莫干涉，莫操控，莫过问。这是家庭生活中处理关系的原则。

夫妻关系最容易带来烦恼和痛苦，因为男女情执根深蒂固，这种习气，最难断除。夫妻相处，以不打听，不干涉，不控制为要领。

夫妻之间，就是这一条最难做到，因为既然我们已经成为夫妻了，妻子就是丈夫的妻子，丈夫就是妻子的丈夫，互为所属才叫夫妻。对不对？妻子属于他所有，他可以碰，别人碰是不行的，那是他的一部分，这是我媳妇，我能摸，你不能摸。你不能用，我能用，所以就有一种操控，一种控制在这儿，所以才会有打探，有干涉。

今天我看他打电话总是鬼鬼祟祟的，说不定背着我跟谁来往呢？他不能跟任何人来往，他属于我的，他是我丈夫，他跟别人来往我绝对不干。就看手机去了，一看手机果不其然，里面还不是一个，三个五个一大堆，全都是异性，完了，本来很平静的生活因为这一打听完蛋了，掉进去了，满脑子都是那些画面，出不来了，甚至因为这个闹自杀、抑郁都有可能。

为什么？还不是那个我和我所太根深蒂固了，太执着我了。那是我丈夫，他就不能跟任何异性有任何的来往。他做他喜欢做的事，他有他的工作，他有他的生活，你做你的事，你有你的生活。作为夫妻俩，就是暂时的一个伴儿，我们生活在一个房间里面，一个空间里面。每个人有每个人的自由，互相尊重，互相恭敬，他的生活让他自己去负责，他有什么事情你不会替他负责，他吸毒他违法了他进监狱里，他搞不正当关系，他要负结果，不要因为他做的事情你要死要活的。他在外面搞女人，然后你要死要活的，你为什么这么傻？你傻疯了吗？他搞女人能有好结果吗？一个人就那么多时间、精力，让他去搞，自己就把自己搞死了，用不着你去恨他。是不是？大家想一想，搞女人不花钱行吗？搞一身病他自己受。搞点不正当的女人，各种各样的病都会得，百害无一利，这一利就是当时脑子进水了，脑子一热，短路了，就图一时之快，给他带来无量的烦恼麻烦。他自己作的痛苦和麻烦，你去烦恼，你去痛苦，是不是有病啊？爱找谁找谁，他爱跟谁跟谁。你离不开他，就跟他继续过日子就完了。如果有骨气，直接离开他，让他去找别的女人。

一句话，你学佛没学明白，跟他搞那些有什么区别啊？都不正常。师父，我们学佛不正常吗？不正常，在他眼里不正常。在他眼里，你应该每天都伺候他才对。在他们眼里我们学佛的都不正常，你学对了，那还算正常。你学不对，和他干那些事没有任何区别。

他迷那个，你迷这个，都是神魂颠倒。

你学佛，人家不管你，人家有点娱乐，打打麻将，出去喝个小酒，你就甭管。有本事你跟人家离婚，又没本事离婚，又控制人家，最后烦恼的是你自己。在这方面，男人可能会花心多一点。

女人要是一出轨，那男人就更苦了。其实男人对女人都很执着。这个世间就这么点破事儿，就是我执着你，你执着我，男执着女，女执着男。有的男人遇到妻子出轨的，痛不欲生。我遇到好多这样的人，跟我讲，媳妇跟人家跑了，让我给出主意，我的天啊，我怎么给你出主意啊，其实你不知道，你老婆都已经是第三次出轨了，前面还有两个小白脸呢。

这些事情都是太执着我和我所，把对方当成你的了，所以才痛不欲生。媳妇不是你的，老公不是你的，孩子不是你的，把他们当成是你的，你就等着受苦吧。有人要反问了，那两人为什么生活在一起呢？因为耐不住寂寞，凡夫俗子，谁能心甘情愿单身生活？在一起生活没关系，谁也不管谁，谁也不干涉谁，如果真能做到这一点，其实在一起生活已经没太大的必要了。是吧？在一起就是为了互相控制，互相管理，互相折磨的。如果不折磨你，那何必在一起过日子呢？是啊，是你自己耐不住寂寞，所以才要找一个伴儿。但他不那么想，他非要寻花问柳，你怎么办？

难道就不能在一起生活了吗？就不能相敬如宾吗？不能互相恩爱吗？那都是两人多生多劫修来的，而且，还是不能解脱。

也有夫妻关系特别和谐的，谁也不管谁，谁也不操控谁，谁也不过问对方的隐私，明明他衣服上有香水味，都不问，这就是智慧，明明知道这两天玩命花钱也不问。你这样的话，时间长了，老公和你一起相处愉快，他能找你麻烦吗？他会吵架找你离婚吗？不会。最后，他在外边玩儿的差不多了，发现还是老婆对自己最好，只能回来找你。

两个人和睦相处，真的需要大智慧，你没事老干涉他、控制他，谁也受不了。如果想做到这一条，就必须要有修行的功夫，有觉性有智慧，你得了解实相才能做到，不然是不可能做到的。

因为男女夫妻在一起的本质就是操控，就是我和我所。

我喜欢你，你喜欢我，我属于你的，你属于我的。我媳妇，我女朋友，我丈夫，我老公，全是我的，别人能碰吗？绝对不能碰。你能在心上认识到你和他之间没有一个实质的关系，那才能解脱。少掺合他的事，少自寻烦恼。任何人都经不起考验和探查，因为人性就是这样，有几个真正干净的人，清清净净像莲花那样的，没有。

所以谁都有点习气，有点恶习，有点隐私，有点见不得人的地方。如果你拿放大镜看，你会看到都是一个德行，天下没有一个好男人，也没有绝对纯洁的女人。就算活到老都是处女，她心里怎么想的你知道吗？她干过什么事你知道吗？只有她自己知道。如果你去打听他每天在干什么，那就真的没有好东西了，所以说距离产生美。

给任何人空间，尊重他的隐私，别什么都去问，多烦人。你觉得人家做的不对，人家没觉得。人家觉得做的一切都很正常，你带着种种眼光去看他，他能开心吗。你做你的，他做他的，互相尊重，互相独立，说到底，要练习独处。

要深入佛理，练习独处，一物不为，多做无依的训练。夫妻是这样，任何人际关系都要这样处理，保持距离，给对方足够的空间和尊重。

男人离不开女人，女人离不开男人。有几个男人离得开女人？女人离不开孩子，孩子是你亲生的，你肚子里出来的，有几个能看得破，放得下的？不管是男是女，女人离不开孩子，孩子离不开父母。

夫妻感情越好，双方就越执迷，如果再增加一个孩子，父母把很多精力都投放到孩子身上，那这个孩子幸福吗？这孩子倒霉了。父母越爱这个孩子，这个孩子越倒霉。

父母会把自己认为正确的东西强加给孩子。所以现在青少年患抑郁症的，各种自闭症的，甚至还有自杀的很普遍，很多很多。就是父母把很多自己认为好的东西强加给儿女。操控，无形的压力，让孩子们越来越不开心。

孩子上学的问题，成长的问题，生存的问题，都成了社会很大的问题，就是父母对孩子没有正确的影响。他自己还处于婴儿期，处于幼稚期，就当了父母。他自己尚需要人生的修养，还需要学习，他就当了父母。把一些完全颠倒，完全迷惑的观念灌输给孩子，那孩子能幸福能快乐吗？所以幻抑郁症的年龄越来越低，前十年，得抑郁症的都是二十岁以上，现在十五六就得了抑郁症，甚至更小。在坐的就有孩子患了抑郁症的，很小的孩子，我们身边患抑郁症的越来越多。

大家不要以为我们在寺庙，在道场过这么简单的生活，你有时候觉得亏了，你是真不知道世间人的疾苦，你是真不知道众生有多苦。

有些人是从这方面过来的，从抑郁的险境中拔出来的，其实世间哪有快乐啊！无苦就是最大的快乐，有时候我们身在福中不知福，我们过不了这种简单宁静的生活，耐不住寂寞，所以自找苦吃，以苦为乐，恶性循环。修行看似没有快乐，但那才是唯一的解脱之道。你要看到世间人有欠债的，有坐牢的，有病的，有各种焦虑的，有抑郁的，有想不开的，有每天惶恐不安的，有每天不知道自己干些什么的，有像车轱辘一样不停转而停不下来的。各种各样的苦，真是人间地狱。

我们看叫外卖的特别的多，送外卖的没有停止过脚步，他一直在跑跑跑，他都不会停下来问问自己，为什么要不停地跑？为什么一定要赚这个钱？他就靠订单量来增加收入，就跟蚂蚁似的，不停的忙碌，他的人生有什么意义？他根本没时间考虑，挣点钱就满足自己的胃口，大脑，吃吃喝喝，就完了，还不如动物。

然后继续去挣钱忙碌，疲于奔命。在道场的人感受特别深，只要对比一下，看到世间人身体和精神上的各种疾苦，我们真的是在天堂，在极乐。是无量劫来久修佛道，种的善根导致的，那我们这个修行要不要继续？要不要坚持？当然要。不继续，你就会跟他们一样，活着找不到意义，每天为一口饭，为脑袋里停不下的妄想奔忙，为自己的无明做奴隶。

不是说过去生有善根，就满足停止了，停止就等于倒退。修行是非常长远的事情，不能间断，一间断，就退转，一退转就只有三途六道等着你。家里有孩子的，孩子的学习也好，成长也好，尽量交给老师，你呢，只负责大的方向，提供他饮食，环境，资金。学习成绩，你不要太执着，不要非要让孩子学英语钢琴，学这个那个，考上重点中学。他能够健康快乐的成长就行了，别有太多的要求。

这个就靠你自己领悟了，其实你根本不应该把注意力放孩子身上，你要注重自己心灵的成长，自己的觉悟。你越觉悟，越有智慧，你的孩子，你的丈夫或妻子越受益，你越能用无形的力量影响他们。

你自己不觉悟不成长，你有什么资格去当父母啊，你有什么资格数落你妻子和丈夫？你自己甚至比你的孩子还幼稚，你怎教他？

所以真正的教育是自觉。你把自己教育好，孩子不用教育，他会不知不觉跟你学。你远在两千米之外，他都能跟你学。可是你自己不成长不觉悟，你们就算天天在一起，两人一块堕落。孩子的成长，恋爱，工作，你都不要过问。他想单身，不成家，千万不要去干涉，他就不想要孩子，那就不要。不要去干涉，别他不想要孩子，你想要，跟孩子玩命。你凭什么把自己想要的强加到孩子身上。你没考上大学，强迫孩子一定要考上大学。他上不上大学，想不想要孩子跟你没关系，他的生活交给他。他没成年之前你抚养他，为他提供基本的生活条件，到了十八岁成年了，你就要放手，让他过自己的人生。

你们之间有血缘关系，你提供他一些经济上的支持可以，但你要记住，你不欠他的。有的孩子是讨债来的，他觉得你应该为他做一切。这样的孩子不能惯着，不能宠着，从一开始就让他知道，你一分钱都不欠他的。千万不能被孩子绑架。

听话的孩子，只要你不操控他就可以了。你不要干涉他的人生决策，大的事情，上什么学，干什么工作，他要跟谁过，要不要成家，要不要生孩子，到哪个城市生活，出不出国，让他自己去决定。你提供建议，但决不干涉。

如果你干涉他的人生，他的人生就变成你的人生了，他的烦恼就变成你的烦恼了，那是最没有智慧的。

咱么在坐的有一些父母，表现的都非常好，儿女三十多都没有成家的也不管，成家没生孩子的也不过问，这样孩子没压力，你也没烦恼。有些事是求不来的，没那个因缘，天天想那个事，这是最愚蠢的。你天天逼婚，逼孩子要孩子，都抑郁快自杀了，你都不知道，还逼他做这做那，还有人性吗？

孩子不结婚，不工作，不生孩子，这些事在一般家庭都是烦恼，但是一个智慧的人，不去管。那是孩子的选择，我们尊重，不干涉。不结婚就不结婚，没孩子就不要孩子，人家都不烦恼，你跟着急什么？你急，不是愚痴吗？你也不管，大家都相安无事。

师父，这个也不追求，那个也不管，大家都不成家立业，谁去繁衍后代啊？那不是一种消极吗？这不是一种定论。这只是一种个人经验，个人的领悟。你觉得这个观念好就借鉴，没人逼你一定要做什么。你觉得一个人自在，就过自己的生活。受不了一个人的孤单，就去娶妻生子，谁也没拦着你。到最后你烦恼了，再去解决自己的问题。

所有的选择和人生之路都是自己领悟的，是随缘的，你领悟多少就做到多少，谁也没强迫你做什么。经验呢，分享给大家，你吸收多少，你觉得跟你相不相应，那是你的问题。

所以都是看自己的领悟了。你愿不愿意过自在潇洒没有挂碍的生活，一切在你。你耐不住寂寞，就去找伴侣。但我告诉你，人生八苦，你逃不掉，最后还是要经历爱别离苦。

第九讲

同修们，晚上好，我们继续来学习助道规范。

咱们下午学习了几条，下午的开示里主要讲到家庭之中人际关系，你和丈夫、妻子、儿女、父母之间的关系，如果用智慧去面对。我们尽量去尊重对方的隐私，尊重对方的私生活，给彼此一个空间，不要过多的去干涉对方，即使对孩子，也要少些操控，让他多快乐些。你不要认为你是父母，就比孩子聪明，比他有能力，比他有智慧。有很多孩子其实是觉悟我们来的，是来度我们的，而不是相反。

当你明白这一点，真正明白这一点时，你的生活一下子豁然开朗，轻松了一大块儿。不仅是轻松，而且是你的生活完全不一样了。你会借由你的孩子打开另一个从来也没发现的世界。你甚至觉得，你的生命才刚刚开始，你有太多的东西去学习，而不是去教育谁。

当你觉悟孩子是来启发你的，而不是接受你的操控，你所有负面的情绪都会转会为理解、包容和爱。

而你原来生活在无明里，生活在改变外面的世界和人这样的观念中。你多一分操控，对方就多一份痛苦。你多一分操心，你自己就多一分劳累。用智慧来处理人际关系，你的生活质量一下子提升到你自己无法想象的地步。

其实并不是说处理家庭关系真的没有好的方法，但是需要你有大智慧，需要你觉悟实相，差一点都不行。因为人心最复杂，表面上是亲密关系，大家都有一个强烈的自我，你没有智慧，或者是我执太重，一定会起冲突。所有的冲突都是观念的冲突的反应。

每个人都有每个人的性格、因缘、想法，如果没有一个超脱的智慧，没有对实相的了达，就会不知不觉陷到里面，陷到我与我所里。只要你有我执，你就会有控制，有控制就会有紧张，紧张就会有烦恼。所以需要觉悟，需要有大智慧在关系里面协调才能真正和谐，才不会有执着，不会染着。

第十条：不买任何股票、基金、保险、理财及任何投资。不参与任何实体的和网络、微信上的融资、筹款、入股等，及参加任何以盈利或慈善为目的的活动。不经营任何个人或合办的工商企业。已买的、已参加的，不再买、不再参加，最好能退掉。不给任何人做任何形式的担保。严禁申请任何形式的贷款。除直系亲属外，不向别人借钱，也不借给任何人钱。

如果这条做好了，我相信你在经济金钱方面不会有烦恼，其实我们生活中很大一部分烦恼痛苦都来源于金钱，金钱来自于什么？欲望、享乐、虚荣和我执。有句俗话叫：人为财死，鸟为食亡。这句话说明钱财对于一个平民，对于一个世间人有多重要。有的人看钱财比他的命还重，有的人一辈子拼命工作上班就为了一件事，挣钱。挣钱为了享乐，享受五欲六尘，财色名食睡，就是为这么点东西。

除此之外，你让他考虑更深奥的东西，他没有那能力，你让他想人是怎么回事，从哪儿来，到哪儿去，他没那心思，也没那智力去想。所以对于金钱这个工具如果看不透，不会驾驭它，反而被它操控，被它控制，你就会成为金钱的奴隶。你看不透金钱的本质，金钱会给你带来无量的烦恼，也就是说欲望和享受会诱惑你去追逐金钱，追逐物质条件，然后带着你去受苦，劳累。

那怎么来看待金钱，怎么来驾驭金钱，怎么来运用金钱，甚至于超越钱财？这就需要觉悟的能力，觉悟的程度，需要你修行的功夫，需要你有一个真正超脱的心境。

说起超脱与超越不难，做起来难。这个世间又有几个人能真正看得透，看得破金钱这关。世间有两种东西，凡夫看不破：一是财，二是色。人们的一生就是为这两件事情迷倒，为这两件事情堕落沉迷，牢牢的被色与财迷住，根本挣脱不出来。不管你学不学法，修不修行，一个人在世间如果你过得了财和色两关，你人生绝大多数的烦恼没有了。可以说百分之九十九的烦恼和痛苦都没有了。你一过财和色的关，你的我执就基本上断了，因为财和色都跟我执有关，都跟贪有关，跟享受有关，跟六根对六尘的痴迷有关。

财和色的关过了的话，我执就轻了，剩下的就是法上的疑惑。你法理上再弄明白，修行就上路了。理上的一些困惑解决了，修行就容易了。

我们怎么看待金钱，怎么运用金钱，甚至超越金钱，这个并不是没有方法。儒家讲，君子爱财，取之有道。大家都需要钱财，哪怕不是多高的欲望，渴望改善生活条件，衣食住行，方方面面，哪一样也离不开钱。虽然不需要换大别墅，住多少平米的房子，只要条件好一点，两室换成三室，这都不是大问题。但是怎么来控制你的欲望，怎么不被金钱迷倒，这就需要你修行。

这一条里主要是讲想学出世间法，想断烦恼和贪欲，就从看待钱财上来入手。好多人工作简单，也赚不了多少钱，也没有其他途径赚钱，但自己的贪心并没有减弱。贪心也有，虚荣心也有，看别人都过上好日子，而自己工作很一般，赚不了多少钱，又没有背景，这个时候就有一些人抓住了人们的贪心的弱点，设下一些骗局，来骗取这些贪心重的老百姓。一些投机取巧的投资公司，高利贷，贷款公司，甚至是赌博机构，利用人们贪财的心理，进行诈骗活动。这些骗人钱财的机构，团体组织，到处都是，而且特别有市场，总有人上当。

我们一定要小心，千万不要抱着侥幸的心理，不劳而获的心理，想让自己凭空就能赚到钱。这个世间从来就没有天上掉馅饼的事。你只要有这个心，就错了，离被骗就不远了。

这么多年来，我一直提醒过大家，不要去买股票，不要去买理财，不要去投资，更别信那些快速反本反利的公司，那都是骗人的。你别老惦记着以财生财，别惦记着多赚钱。钱多了不是好事，够吃够花就完了。钱多了你不会花只能去造业。有几个人赚钱是为了捐慈善机构，是为了别人而挣钱的？大家挣钱还不是为了自己的贪欲，自己的虚荣心，为了生儿育女，养家糊口，为了提高自己的生活水平。有几个是为了做善事，就算是为了做善事，仍是迷惑颠倒。为了觉悟，更不需要去挣钱。你有多少，就用多少。所以如果你一心想去挣更多钱，你想想你的目的？我们去买股票，基金，保险，理财，还有其他一些承诺给你很高的利息，比银行保险多很多利息的赚钱方式，你想过他们的动机吗？你凭什么就相信他们啊？所谓的集资啊，高息啊，都不要去碰。

我知道的就已经有很多很多被骗的，都是学人亲口跟我讲的。少则十万，多则几十万，二十万，三十万，四十万都有，还有网上铺天盖地的借贷，他就逮着你有需要有欲望，你又没处借钱，你提取又方便，然后玩命的收利息，最后你会被它的利息压垮。

大家千万千万不要去碰这些借贷哦，各大银行都挂着这种集资理财高额贷款小心都是骗子诈骗的告示，就是警惕人们别上当受骗。

我想在座的肯定也有被骗的经历，过去也有买这些东西的，最后本金都收不回来了。还不是一念贪心，有那种不劳而获的心理，总想着五万块钱投进去三个月赚五万，第一个月没到，本金就被人家拐跑了。已经买了的，我劝你不管损失多少钱，想办法弄出来。别老惦记着它涨，那不是你的钱。知道吗，它不是你的，不属于你，来了还是要没的。你相信因果，相信佛法吗？来的不明，去的模糊。没有付出劳动，没有付出辛苦，赚来的钱都不属于你，也就是说不义之财用了是要加倍尝还的。所以说不合理的钱千万别用，没付出劳动所得的钱，只有傻瓜才会用。稍微有点智慧的都知道路不拾遗。所以股票这个东西，它很接近赌博，跟买彩票一样，你就付出运气，你没付出辛苦赚来的钱，你说这个钱能给你带来好结果吗？

我以前是在银行上班，股票、基金、保险、理财，我从来没买过，一次也没买过。我到现在都不知道股票基金到底是个什么东西，我就知道很多人疯狂的去买，会赚钱，会赔钱，我就知道它的性质和赌博是一样的，你没有通过实质性的劳动所得，就算你动了脑子，那也都是歪脑子，是不劳而获的脑子。所以我一分钱股票基金理财保险都没买过。

我们银行是代理保险的，卖保险利息要比银行存款高一些，但有些事不跟客户讲清楚，所以到我这儿办业务的，我都会告诉人家别买。有的客户执意要买，我也没办法，就给他办理。然后整个营业所卖保险的提成给大家分，我也有一份。那些提成，我都买鱼放生了，那个钱我不想要。

高额高息的东西你尽量少碰，贪财贪利息，你说它违法，它肯定不违法。但是作为一个修行人，我们要随时看得到自己的贪心，我们不能按照世俗人的标准来要求自己。我们要求比那个高，就是明明知道这个东西百分之百能赚钱，五万元本金，一个月能赚两万五的利息，你都不能要，知道吗？不是它有没有问题。不管它骗不骗人，合不合法，就算非常合法，它赚的是我们的贪心。是从这个角度，不让你买那些高息投资的。不是说非要诋毁污灭这些机构，不是诋毁股票、理财、保险这些投资形式，这些都是社会规范之内的事，咱们诋毁不着。经济投资这方面是否合规，自有国家法规法律去约束他们，我们无权说三道四，有很多也确实不懂。但是作为一个修行人，你的起心动念，你用的是什么心？这个你自己清楚。你是不是不劳而获？是不是起了贪心？这个你自己最清楚。

你在银行存点钱，这都无所谓，你存五万十万，给你几百块几千块钱利息，那就是相应的补偿而已。你把钱存银行就图个安全，搁家里怕坏了，纸币放在床底下怕潮了，银行替你保管，然后给你一些补偿。这都属于正常。你拿这个钱总想去生钱，在商人那儿没有问题，商人就是以赚钱为目的。而修行人，你想解脱，你想远离烦恼，就是要减少需要，减少欲望。在这儿我就是要提醒大家，这些东西都不要去碰，高额高息的，没有付出劳动的收入，都要远离。

如果你的本职工作导致你能赚很多钱，那没有办法，那是你的福报。你付出智慧，你正常劳动所得。有些人付出智慧，有些人付出体力，有些人付出才艺，那是人家天赋，靠本事挣钱都是正当的。可是你靠赌博或类似于赌博挣来的钱就是贪心了。

不参与任何网络上的筹款融资等等，你输个身份证号输个手机号一下子就能借着钱，这都是非常危险的。以盈利或慈善为目的的活动，也不要参加。因为那和实修不相关，福报不能解决我们的生死轮回。

只要和挣钱挂钩的这些行为，你都要警惕，因为它会让你生各种的俗心和享乐之心。而这是与道不相应的。

不要去经营任何个人或合办的工商企业，这个对我们的要求很高。有些人总要生存，做买卖是很正常的。但是，因为你经营公司和企业，需要用大量的心思，你的精力都跑那儿去了，哪儿还有心思去读佛经？去坐禅，去实修？

上班挣点工资，这对你的修行影响不大。你修最上乘法，又要弄企业，你很难修行。企业要操很多很多心，你尽量不要去搞这些。已经搞的没办法，还没搞的做个小买卖也好，或者找一份固定的工作也好，稳稳当当够吃够花就完了。

我分享这个助道规范，不是对所有人，这个是对想学法的，想学最上乘法的人提的要求。

你觉得这个对你有帮助你就做，你觉得这个说的偏激了，你爱搞企业就搞去，没人拦着你。将来有一天你就知道我说的了，你搞企业赚钱多了，赚钱多了干嘛呀，吃喝玩乐。你赔钱，你痛苦。总之，赚 不赚钱，都没什么益处。既然都没好处，你干嘛要干它呢？

你上个班挣个工资能养家不就完了吗？钱少，省的去造业，你也不会随便去歌厅，也不会交那么多朋友，不会整天吃喝玩乐，不会吃喝嫖赌。钱一多了，就耐不住寂寞了，以前没钱，好多事你做不了，有钱了，什么都想干了，然后给自己惹下很多祸端。挣不到钱，你又苦恼，企业经营不好，你就睡不着觉，你哪有心思修行？这就是我说的不经营或合办工商企业的原因。

已参加的，最好不再参加。包括股票，退不掉，那就没办法了。你能退多少就退多少。

有些人还买彩票，彩票也不要买，你挣那钱没用。你越学到最后，学的越好，你越发现钱没什么用。能吃饭穿衣就足够了。

还有，不给任何人做担保，因为做担保也有风险，本来你跟他是没有牵连的，没有这个压力的，你出于人情也好，出于亲戚关系也好，你给他做担保，最后给自己惹来麻烦。你能保证他的企业一定经营好吗？你能保证他贷款三百万买的房子就一定能还上吗？还不上，他是第一责任人，你就是第二责任人。他还不上，你就跟着受牵连，是不是傻缺啊？是不是又帮别人分担他的业力啊？那是他的责任，他自己的债，你为什么要上赶着帮他分担？觉悟到这一点，你本来跟他之间的业力就没了，你觉悟不到，他的业力就变成了你的业力。这个业力和因缘本身是不定的，但是你要有修行，有智慧，才可以转不定业。你察觉了，避开了一份业力，就避开了一份痛苦。你察觉不到，你就背了本来不属于你的业力。

除直系亲属外，不借钱给任何人，也不向任何人借钱。这个在世间法就有点说不通，也非常难做到。难，不代表不可以做。如果你看破了世间的关系，你想独立，不再依赖任何关系，就可以做到这一点。

我愿意给你是我供养你。找我要，找我借，绝对不借，也不给。可以给女儿钱，但找我要，一分不给。他今天找你要，明天还会继续找你要，他今年找你要，明年还找你要，他一次找你要，他就一辈子找你要，你给不给？你给，就没完没了。你给一次，你就给一辈子。他跟你要，你给他，就等于你欠他的。你不给他，就等于你不欠他的。就这么简单。听得明白吗？别以为是至亲，你就欠他的。你离不开他，就欠他的。离的开，就不欠了。

他跟你要就给，不等于你欠他的吗？你不给他，不就不欠了吗？有没有法律规定你一定要给他钱，没有。只是你受不了，你过不了那道坎。

父母，直系亲属，兄弟姐妹又如何？有句话，亲兄弟，明算帐，不能含糊。心甘情愿布施，那是另一回事。对你有特别大恩情的，你借钱给他也好，直接供养也好，都无所谓。借了你就甭想要回来，你借给谁钱，心里根本就没想要回这个钱，你还我也不要，直接以给的名义，而且要态度特别好，绝对不能扔给人家那种态度，有这样的良好的态度，再给别人钱。如果你态度不好，虽然借了别人钱，当时人家挺感激你的，过后不认帐了，你就会特别生气。我们想一想，你就是给要饭的钱，如果态度不好，人家都不要。

所以，归根结底，我们最好不要向别人借钱，也不要借钱给别人，甚至包括直系亲属。和你借个三五百的，也就去去了。再多的三五千的直接不给，往万上走的直接拉黑。你这就是坑我来了，我一年就挣个两万块钱，你跟我借五万块钱，你想要我活不下去是吗？还居然开得了口？什么心啊？自己作的欠了债了，跑我这儿借来了。是跟你关系好一点，但也不能这么害我啊！真使得出来呀，一下子要我一年工资的两倍还多，你不是拿剑捅我吗？你这么使得出来，立刻拉黑。

拉黑，躲你远点，你不犯我，我不犯你，拉我下坑，拉我不好过，我绝对不会搭理你。

我这话听起来感觉比较冷，无情，当你借出去的钱收不回来，天天追着人家后面要债要不出来时，你更冷。

这个在什么状况下你能做到？你不依赖任何人。如果你总是依赖别人，依赖朋友，依赖同事，你什么事都求人，你就做不到。因为你还有求于他，你还想将来孩子上学的事还得找他办，完了，你有求，你就做不到。你依赖人家，就是说，他会牵制你，你就会被他牵着鼻子走。你要做到不借别人钱也不借钱给别人，你首先得不依赖他。

所有的事情自己解决，这样，你就可以断然拒绝任何人的求助。因为很多人就是不好意思，亲戚啊，朋友啊，找你借钱，不好意思，面子薄嘛。可是过了一年、两年、三年、五年了，不还你钱。要啊，你要他也不还。然后他还讲你怎么这么小气？原来的关系还会破裂。本来是君子，最后都变成小人。找你借钱时，他不考虑你的难处，他首先就没把你当回事儿。你要钱时，他能把你当回事吗？

如果我们非常尊重一个人，在意一个人，我们绝不会给他找麻烦，不会把自己的烦恼和压力倒给他，根本不会去向人家借钱。

大家想一想，我们都有儿女，好的父母一定不会和儿女要钱，谁都恨不得给儿女一些钱。你为什么不找他借钱要钱，你不是爱他吗，怕他过不好吗？这个人很爱戴你、尊重你、把你当回事，他没事会跟你借钱吗？一个人不管干什么，你有多大能力，吃多大能力的饭。你一个月挣三千，就过三千的日子，否则就是贪，就是不义，就是无耻。你没这么多钱，去过富人的生活，去找这个借那个借，你真好意思啊！不做不就完了吗？少作点不就完了吗？大不了就受着你的穷，没钱还总想干有钱的事。

这些都是对于我们想解脱，想学最上乘法，想出世的人的要求，不是讲给别人的。大家要灵活的来领会这个东西。

你如果跟对方因缘特别深，你有恻隐之心，又不明白实相，不论我怎么讲，你都会借钱给他，因为你们有那缘。如果你明白实相，不论过去欠谁多少，都可以直接一笔勾销。你做不到不借，那就是你们的因缘，是你自己的业果。也许人家过去生中对你有恩，那就是你和他之间的事儿。没那么深的姻缘，冷静下来能做到的，你就拒绝他。

同理，咱也尽量不去麻烦别人，不去把自己的负担让别人为我们担。你有烦恼和压力，自己扛扛就过去了，谁也不要麻烦。

每个人都不想找事，无事一身轻。你别整天顾这个，顾那个，自不量力，最后忘了顾自己，把自己累死了。

关于钱财方面的戒律，大家不要轻视。因为大家都爱财，谁的钱赚来的也不容易，都是汗珠子砸脚面挣来的，一分钱都要分八瓣用。你张口就三万五万的借，谁受的了啊？

爱找别人借钱的人，做人上多少都是有问题的。有些人是骗子，他借钱吃喝玩乐，吃喝嫖赌去了，他堵窟窿去了。你借钱给这样的人，是助纣为虐。

如果你想生活压力轻，烦恼轻，你得看轻钱财，不能把钱财看重了。看重了钱财对你来讲永远是个负担，它就会压迫你。看轻了，自然对你就没有影响力。

好多人天生就不爱财，那都是多生多劫修的善根，少了许许多多烦恼和压力。咱们在座的就有，这些人对钱基本上没什么概念，真的是不贪财。挣来的钱都交给家人，都你管，对方这一年赚多少钱都不问，只是简单的吃穿而已，有些人以为这样太傻了，这才不是傻，这是大智慧，人家喜欢这种无欲无求简简单单的生活，少了多少生死习气的熏修。有的人就不行，死把着钱，还要天天记帐，每一块钱都要记，老公把钱花哪儿了，老婆把钱花哪儿了，算的太细，太把钱当回事了，太财迷，太爱财的人一定是贪心太强烈。不然的话不会是爱财如命。

我们有时候讲钱财乃身外之物，说起来容易，其实落在谁身上都很难。修行到一定程度，需要的钱很少，有一些简单的生活用品就能过得很好，尤其住在道场，几乎没有什么花销。古人住在山里，吃果子，喝泉水，煮松针，自己搭茅棚，自己种点菜，都不需要钱的。你还不要提那些阿罗汉，一入定多少劫。

钱的价值和意义在你怎么看待它，有的人也会利用金钱弘法利生，那是另外一件事。最主要你会不会因为金钱生执着起烦恼。你用金钱建道场也好，利益众生也好，只要你不执着就好。这个就是正面的意义。如果全是为了自己享受，因金钱而增长贪欲，那最后受苦的肯定是你自己。有的人福报大些，有些人有花不完的钱，那你就大大方方地花，愿意供养三宝，就随缘做一些善事，这个都没有问题。这是好事，但这个仍不是关键。不要执着于供养三宝，种再多的福，不见性也没用。

处理不好金钱，会给你带来无量的烦恼。你有了烦恼，连学法的心都没了，还怎么悟道？

第十讲

这个助道规范有二十八条。多少条并不重要，重要的是为了在平时生活中修行中注意到这些细节对我们整体修行的影响，然后保护好我们的修行。这些准备的工作做好了，修行才会有效果，这个是我们学习学山禅戒的一个根本的宗旨。

第十一条：退出其他不实修的学法群。

在当今网络的时代，有各种各样的学佛学法的渠道，还有一种就是学法群，有各种各样的禅七共修活动，有很多讲座，各种各样的灵修组织，非常的多的学法形式，这些群铺天盖地。我看见好多学人给我看他们手机时，都是几十个群，排一大长队。学习禅宗，其实是以佛陀大乘经典为依据，是依佛教而学，依祖师传承的开示来修行。这些东西都是经过了时间的验证，经过历代实修者的证明，一直流传至今，所以能够确保我们的修行不会偏差。

以祖佛的教导为我们修行的理论基础，不用担心自己走错路。至于说其他的法门也好，交流群也好，网上的共修组织，共修机构，共修活动，都不要去参加。

有人会有疑惑，这是不是太极端了？虽然说不让你去参加，你如果一定要去，谁也管不了你。但是我讲出来了，有的人就会相信，不会到处乱跑了。禅宗是无为法，它是绝学无为闲道人，就是你要减少所知障，佛法是用善巧方便把你引导到最终的实相门口，外道跟本就不了解实相是什么。所以，就算他们有方法，也会把你领到另一个方向，解脱不了。不是佛陀正法的话，你了解的越多，最后形成的都是种种知见，是所知障，会越来越迷惑。多知多解，翻成壅塞。

如果说你还有其他一些学法群，比如学楞严的，学天台的，学密宗的，学心中心的，学奇迹课程的，还有很多灵修的，你还在参加这些学法群，学奥修的啊，甚至学占星的啊，催眠的，很多很多都，如果你还学这些，就和学禅宗很难相应。

有人认为心中心，奇迹课程，跟禅宗一样，认为奥修也是开悟的人，怎么不能学呢？那是你不了解禅宗，你从来就没深入到禅宗的解脱见地，所以看到什么你都以为跟禅宗一样。禅宗是佛法中最高的法门，是其他一切法门无法比肩的。

这些课程其实之所以吸引人，其实它里边夹杂了一些佛法，他把佛法的一些精华的东西夹杂到里边，和泥和水，让人们觉得也很究竟。但它没有有效的方法，都是照搬佛法的知见，不能引导学人实修，都在识心里打转，无法真正解脱生死。

他们借用佛法的观点，也是他们的一种智慧，他们知道世间人对佛陀的教法都很信受，所以从佛法里边窃取了一些东西，然后揉到自己的教法里边，就是为了让信众生信。就像，你在中国上学，没人把你当回事儿，到国外留了三年学镀了层金再回来，人就高看你一眼。他这个教法里只要夹杂一点点禅宗佛法的东西，那很多人就会迷到里边去。所以大家一定要小心。过去佛陀时代就有九十六种外道，现在外道的各种知见已经变形，渗透到当今社会的各个思想领域里面。其实涅槃经里边早就讲到这件事情，也就是末法时代有很多的外道，都改头换面了。把佛陀的经典一再的去肢解，去分裂，去分离，断章取义。就像纯的牛奶，经过一次次的加水稀释，最后奶味非常的稀薄，只有一点点奶味儿。其实外道的很多东西，包括现在各种的灵修，各种法门，都是夹杂了一点点佛法。

纯奶加水后，稀释了很多。但是佛陀说了，即便是这样，它里边还是有奶味儿，还是远远超出了世俗的智慧。也就是说，他再怎么稀释佛法，它里边哪怕有一点点佛法，它还是会吸引人。甚至有些人，学习这些东西也会有对他有所帮助，也比不学要强。

现在很多的灵修，我们并不是完全的否定它，它作为一种方便接引有它存在的价值，可是如果你迷在那些教法里边，你是无法见到实相的。因为它没有把真正的实相揭示透彻，也没有好的方法，不能有效地引导你去实证实相。

盗取佛法的精华夹杂在自己的教法里边，所以就不纯了。就像醍醐一样，是非常纯的。醍醐是纯的，但是经过一次次稀释就没有奶的味道了。而我们依佛所教，依祖师这一门来学是纯粹的，是纯一无杂的，为何祖佛的教法是纯一无杂的？因为自古以来有无数人按照它所教的见地和方法实证了真正的解脱。但是如果你夹杂了太多的灵修，知解佛法，靠嘴讲说，是无法引导学人解脱的。这一点在佛陀时代就得到了证明。许多学习外道的人，在佛陀入涅槃时，信受了佛的教导，很快便证得了圣果。

祖师的法语开示全都是依照大乘方等了义经典来引导学人实修的。并对如来的文字教法有一个超越，其实佛和祖师是一个鼻孔出气，只不过在经典里面你看不到超越的地方，你也不懂。这就是为什么我建议大家退出所有的学法群，你就一门心思学习大乘佛法，深入学习禅宗的原因。

还有一些人学习净土，他想禅净双修。你别禅净双修，我们这儿不收双修。你要学净土就学净土，要学禅宗就学禅宗，你到我这儿跟我学法要把以前所学全倒干净，一丝一毫都不能留。要倒得干干净净。

你一边学着其他法门，一边学着禅宗，你哪个也学不成。一心不能二用。如果你贪得无厌，就惦着多学，你自己时间长了你就知道了，对你解脱没有任何的帮助。禅宗本来就已经博大精深了，够你多少生世都学不完的，只是禅宗的见地和理论方法，你学几十年都未必学得明白。

你再去学习其他的什么周易啊，中庸啊，大学啊，老子啊，庄子啊，弟子规啊，王阳明啊，奥修啊，什么基督天主啊，你根本没有那些精力，你没有那么多时间兼学这么多东西。最主要的是，那些东西都不究竟。如果学那些都可以解脱，佛法就失去了它存在的意义。

以前其实我不愿意讲这些，好像在诽谤其他法门似的，但是现在因为你想深入禅宗，你就必须放弃其他法门的学习。我只对想学禅宗的人讲这些。对于那些对净土、心中心、天台有深厚信心的人，无论我怎么讲，他们也不会认同，我也影响不到他们。所以，这一条只是对想学禅宗这个法门的人来讲，别人我们说不着，人家也不信你。

这是一种助道方便。为什么叫助道方便呢？因为你学的太杂，学的太多，你的精力不够，你的时间不够，而且你的心也不会定，所以劝你放下那些法门。佛法讲一门深入。学的太杂，你的心思就是散的。而且你不知道谁说的对，有些人可能会疑惑，那你怎么就认定禅宗讲的就对呢？我没有认定，我们相信这个法门。我们看到了古人的修行经验，对这个法门有了信心，我们愿意去实证它是否正确。你愿意学就学，不愿意学拉倒，我不是为了说服你才劝你学的。

凡是能够信受禅宗这一门，能够认真修行的，都是他自己的因缘，是他无量劫来所种的善根，这个强求不得。我讲这个，是给大家增加信心。如果你实在信心不够，你愿意去学什么就去学什么。这个就是我们第十一条。

虽然说建议大家退出各种各样的学法群交流群，还有共修群，并不是诽谤批判人家，不是。只是，如果你想深入禅宗，我建议你割舍其他法门。

第十二条：以大乘方等佛经和六代祖师、唐宋时期禅宗祖师法语

为学习法本。少看，最好不看近现代人讲说的佛法和修行开示。

这条是以大乘方等佛经和六代祖师及唐宋时期禅师的论著为阅读法本。他们留下的法语开示为我们学习的法本，我们的修行就是以他们的理论为依据。如果学理的话，光这些开示，我们就出了很多书对吧？有诸佛集，经典集，祖师集，祖师禅。经典集是将近六十部大乘方等经典的节选，每一段都不长，最多的是一两页，有的只是一段两段，是从三藏十二部里边摘的重点开示。六十多部佛经里边摘的一些讲实相了义的段落。这是经典集。

还有诸佛集。诸佛集是二十部与禅宗修行直接相关的大乘方等佛

经典。几乎有百分之八十都是全文节选，除了涅槃经，还有一两部从里面挑出了很多重要的部分，其他都是全本选的。因为篇幅的原因，有些经不得不节选。不是断章取义，因为篇幅不够。这本书已经很厚，将近一千页了。二十部佛经集在一起，我们都很熟悉的，是非常经典的，在中国历代都很流行的大乘了义经典，犹其经常被禅宗祖师们经常引用的经典，都在诸佛集中能找到。

比如《六祖坛经》、《金刚经》、《维摩诘经》、《圆觉经》、《法华经》、《楞严经》、《楞伽经》、《涅槃经》和《华严经》的节选，还有诸法无行经，法句经，金刚三昧经，文殊师利所说摩诃般若波罗密经等等，整二十部经。这二十部呢，是祖师们在讲法开示时，经常引用的。像金刚经，维摩诘经，达摩、六祖、黄蘖禅师，他们经常会引用这些经典里边的句子。我们学习禅宗不能光看祖师的东西，祖师只所引用的文字只是佛经中极少数的部分，而他们读过大部分的经典，你可能根本不知道。比如在大珠慧海禅师的论著里，你就能清晰地看到他读过了太多的经典，比如思益梵天所问经，观世音菩萨授记成佛经等。再比如永嘉大师证道歌里，你能看到有很多地方都是出自佛经。达摩祖师的血脉论、悟性论、绝观论、四行观，也都有很多地方出自佛经。祖师们的法语开示很多都是来自佛经，当然都是自己亲自领悟了的，但都是被佛经印证过的。经典的意义就是可以给我们作印证。

佛说的法，是初中后善。什么叫初中后善？佛不管是方便说，还是究竟说，最终都会给我们带来好的影响，对我们整体的修行都会起到至善的作用。它一定是有效的，佛不会空口虚发。

佛说的话，就算是一个方便，是一个故事，也不是没有任何意义的，一定会对我们修行有帮助。只是你没看到那句话，没领悟而已。现在没领悟，不代表以后某个时机你不能领悟。为什么我们要常读诵经典？就是某一天，可能我们突然想到一句佛经里的话，突然就有了领悟，让我们对面临的事情和境遇有了新的看法，不再执迷。

佛经里随便一句话你都可能悟道，只是你的用心没有用对。或者用心不够专注而已。当然祖师留下的法语也是非常浩瀚，非常精僻的。也有很多很多。这个都需要我们花时间去深入学习。

为什么说我们一定要远离世缘，远离世事，来到道场，来到寺院，来亲近善知识。善知识会给你指导，会告诉你怎么学习。只有来到道场和寺院，世俗的干扰才会变小，我们才有时间有条件有精力去读这些大乘方等经典和祖师法语。

我们看世间有很多大善知识。他们为什么讲理这么透彻呢？给我们一种信心，为什么？因为他们都远离世事，都认真地深入经藏，看了很多经典。都放弃了世乐，潜心修行，才有这样的能力。没有一个这个世间大善知识是不通宗通教，没有息虑忘缘，就能智慧如海的。

我们都知道六祖大师，他本来是不识文字的，但是它的六祖坛经里面处处都是经典。他虽然不识文字，不代表他不去听不去学。别人会给他读这些经典。六祖坛经里记载，法达给他读法华经，无尽藏比丘尼给他读涅槃经，智通向六祖问楞伽经，六祖也引用过维摩诘经里的文字。所以这些经典，可能他自己不看，但是他都了解。

我们看二祖，在二祖的生平记载里，他没有遇到达摩之前，是三藏教法全都学过，包括儒家和道家的经典，他都学过。还有临济，德山，这些祖师们都是深入经藏的。还有永嘉大师，在他们的法语里面已经透露了他们都曾经广学多闻，学识渊博。

我们当然也要学，为什么我们修行的理不透彻？就是缺少学习经典这一环节。我们的修行总是不稳，心总是浮，你连学习经典的决心都没有，这种专注力都没养成，你怎么觉悟实相？

我们坐在那儿看半个小时佛经，心就烦燥了，总是看不下去，要么就是头脑发胀，要么就是迷糊昏沉，就是看不下去。这是你多生多劫养成的懒散的习气。你一直都不爱看佛经，就养成了到这一生还是这种习惯。要不要改变？当然要改。

修行其实就是从当下，从今天，从这一世，从这一生，从这一刻开始有所改变。既然我们有这么多可以学习的法本，我们哪还有时间烦恼、空虚、无聊，要死要活的。这么多的大乘经论，二十部最了义的佛经，都给大家整理出来了，不用你去阅读大藏经。还有祖师集，祖师禅等等，现在我们又出了一个禅宗法本。为了让大家更省事儿，我们又精选了一些经和论，也就是这个禅宗法本。里边一共是四部经六部论，加起来是十部。把禅宗法门所需要学的最重要的经论都集在一起，方便大家平时多翻多读，多去领悟。

这么多东西等着你去了解，去学习，你哪还有时间去看俗人的那些开示？近现代人，当代的那些导师、善知识，他们的开示太潜薄，你要少看。你先把古人留下的宝贵经验，先看透看熟，才知道怎么用功修行，才不会盲修瞎练。

第十一讲

这条是关于学习理论的，有一个很关键的地方要注意，你有时间拿手机看这个微信，看那个链接，不如静下心来好好看一部经典。现代人写的东西大多是迎合大众心理的，并没有深入修行。有几个能赶上祖师的见地？祖师们都是在一个地方一住就是十年八年，专门深入经藏，潜心坐禅，认真实修。既然你在生活里找不到这样的人，那有现成的，佛经和祖师开示都给我们留下来了，我们书也有，各种资料都有。你为什么不深入？你还去手机上找现代人写的那些假修行的文章，找那些心灵鸡汤，那些都是骗你神识的东西，根本就没有什么智慧。有点像现在卖的垃圾食品，放着原生的土生土长的绿色食物不吃，非要吃那些零食、小吃。

我们放着古人的东西不学，非要学习这些快餐文化。每天沉迷在这些东西中，其实就是吸收垃圾食品，对你的灵魂，对你的思想，对你的修行没有任何益处。可是因为它简单啊，因为它夹杂了很多的味道，迷惑你啊，让你觉得这个东西好吃，你就舍难而取易。

容易得来的东西能宝贵吗？有价值吗？我们好好想想这个问题。

我们看第十三条。不参加任何的放生、超度、拜忏、祈福、送往生等法会。

其实这些活动对于很多初学佛法的人，是一种方便。这些事情，我想大家都参加过，放生啊，送往生啊，拜忏啊等等，反正这些我全都做过。

我刚学佛的时候也接触的是净土，时间不长，就开始自学大乘经典了。也参加过一次助念。是一个老居士，念佛的老居士，我们以前在花园里经常聊佛法，我和他是在花园夜市认识的。后来他往生了，他们家里人给我发消息，让我送他一程。我过去帮他念了一晚上佛。那时我念的很认真，真的希望老居士能往生净土。

还有一次，那时我已经出家了，而且离开了自己的寺院，到戒兄的寺院去住了一段时间，正好赶上人家请寺院的法师去做超度，我也随众去参加了。

那次我基本上已经不信任何法门了，我明白佛法是怎么回事了。人跟着去了，人站那儿，嘴上虽然动动，但心里什么都没想。我这个人还是跟着去了居士家里，因为咱毕竟到人家寺院挂单，人家让去，咱就随顺，就跟着去了。那时候，知道什么死啊，生啊的，全都是妄想，往生啊，极乐啊，全都是骗人的。你不了解实相，就徒受辛苦，在那儿打了半天妄想都不知道。明明佛说，无所从来，亦无所去，是名如来。你非得有来有去，有来有去就轮回。无去无来，就证悟。非得要发愿到一个地方。明明说无我，非要我去哪儿。

来去的肯定是你的妄想，哪有一个实体来去？有人说放生不是挺好的嘛？可以长养慈悲心。慈悲心不是靠放生长养，慈悲心要靠智慧，要靠领悟实相。放生本身就是一种违背自然，违背法性，违背实相的行为，是一种愚痴、残忍的行为。

我这里讲的放生是指刻意把它演化成一种形式，把放生变成一种痴迷的行为，而不是我们随缘看到一个动物把他放了。这里指的不是自然的随缘的放生，而是刻意化、形式化的放生，加入了很多妄想和知见的放生。甚至说变成了一种组织活动，很多人都是疯狂地去放生，花很多钱，去逮很多的鱼呀虾呀，鸟啊龟啊这些小动物，然后折磨他们，不知不觉，还美其名为放生。我们好好想过没有，这些小动物真的愿意被我们捉来，又被很多人放掉，再捉来，再放掉吗？如果是你，你是不是更愿意一刀被杀了就了结了，也不愿意被别人捉来放去。你是把自己的意志强加到动物身上，还认为自己慈悲。这是残忍，是无明，不是慈悲。

为什么说不让大家去参加放生，你如果为自己培福，买一条鱼放生了，心里油然生起一份悲心，那我不否定你，这是一种善举，是一种善行。但是，善行也要有个尺度，要在自己心里打个问号，什么是真正的善行？你每次都是定点去买鱼，一买就买十斤，还一帮人一起去，这个太刻意太痴迷了。这个行为跟我们领悟实相，跟真正的修行没有什么关系。非但没有关系，还会让你背道而驰，让你心向外驰，看不到一切都是唯心所现，没有什么外境是实有的。

自然界的万物，包括我们人，都是各行其道。色类各有道，互不相妨扰。你去放生，你能改变什么？有人说，我放生，是为了让动物重获生命和自由。它有它的命运，有它的道，你放了它，你觉得救了它吗？别说是鱼，别说这些动物，就是人，你帮了他，救了他，你真的救了他吗？什么是真正救了他？你得让他明白实相，你有这个智慧，帮他明白实相，那才是真正的救人。

不然的话，你捐一些钱给穷人，帮他改善生活条件，给他找了份工作，甚至让他活到了两万岁，他生活中的烦恼解决了吗？他出得了轮回吗？

有的人还执着于已经过世多年的父母，久久放不下，请僧人去给唱念，找人问父母在哪道。学禅宗好多年了，还在做这些事情，后来终于明白了，放下父母了。你要看到，一切都是自己的妄想分别，是自己的妄念在要求你做这些事情，法界中并没有一个生灵需要你放生，需要你去超度，需要你去救助。除了放下自己的妄想无明，你没有什么需要救助的。你要放的是自己的妄想和无明，要度的是自己的妄念。要丢掉的是自己的种种不善之心，这叫放生，这叫度众生，这叫法会，这是拜忏。

拜忏千万不要拘泥形式。知道自己这念心错了，与道相违背了，知道自己起了一个不善心，自己发现了，发誓一定要改正，不再起这一念不善之心，这是真正的拜忏。比如你因为见境起了贪心，起了嗔心，自己看到了，当下一转念，不住在这念心上，这叫真正的拜忏。你拜了半天佛，忏悔时哭的跟泪人似的，回头该干什么干什么，该贪嗔痴还是贪嗔痴，这样的拜忏有什么意义？

你确实在佛像前礼拜了一夜，哎哟求佛菩萨加持，原谅弟子错了，发誓再也不犯。第二天就忘了，过去的罪没忏干净，新罪又加上了，你那叫什么拜忏？有什么用啊？

大家都看到了，这个人真精进。他忏悔的心真是至诚，一边儿唱着忏悔词，一边儿流眼泪儿，膝盖都跪破了，他这个罪忏的不错。就是没称罪的秤，有这样的秤，让他称一称，罪更重。忏悔不是这样忏的，拜忏不是形式。如果你确实以真诚心在拜忏，忏悔之后也能改，这样去拜佛是可以的。你真的看到了自己的错误用心，看到了自己的习惯，然后你去佛像面前很郑重地忏悔，去拜佛，为了让自己铭记在心，誓不再犯，那当然是好的。重要的是你是否真正意识到自己错用了心，是不是真正能够发誓改掉习气。

过去贪嗔痴，痴迷于世间五欲，对什么都执着，非常的苦恼，你看到自己的这些行为，看到自己这些思想观念给自己带来了许多的烦恼和痛苦，你发誓想转变，想好好学法修行，不想继续受苦，而且立即付诸行动。以前懒散放逸，不愿意打坐，今天师父一讲，或者是突然看到祖师的开示，忽然间就醒了一下子，就开始去坐禅，去经行，去读经读论，这就是忏悔。这是真正的拜忏。

只要你在行为上有所改变，这是真忏悔。在思想上有真正的改变，那是拜忏。

祈福也是一样，不是去求心外的佛菩萨加持。你自心正了，这个加持力就立刻显现。所以说，佛是自心做的，一切法都是自心做，除自心外，无别境界。加持是自己加持自己，福也是心感应到的，福祸无门，唯人自招。谁也不能给你送福，谁也不会加罪于你。都是你自作自受。当我们没有明白实相的时候，我们总觉得求求佛菩萨，他能帮我们办成什么。

以前我在寺院的时候会做一门功课叫回向，这是每天的必修课。回向虽然比烧香拜佛，比求佛保佑稍微高级一点，但实质是一样，都是迷惑颠倒，都是心向外驰，天天非常的可笑。现在想起来太愚痴了。开法会，没电了，回向让它来电，哗，真来了，巧合而已，那时怎么也不相信是巧合。后来总用这招，不灵了，但还是骗自己，说自己回向的心不真诚。人们总给自己的迷信找一个非常好的理由。

这两天举办讲经法会，下雨了，回向给天龙八部，求您别下雨，千万别下雨，不然大家都不来了。还认为自己有这本事能呼风唤雨，能鬼使神差。当时真的以为自己可以调动天龙八部，可以指使观音菩萨，甚至随时都能给阿弥陀佛发信息，大家都相信了一句话，众生有感，佛菩萨有应。所以一点怀疑都没有。但是有时候真是挺巧，一回向就不下雨了。你说这个东西真的挺蛊惑人的对吧，还真以为有天龙八部帮你。其实就算真的是佛菩萨帮你实了种种愿望，那仍是假的，仍不是佛法，都是幻化相，都是引我们入轮回的。

你想一想，佛菩萨能帮你办成任何事，你能觉悟自己是假的，这一切事都是虚妄的，不能。你不了解这个实相，有佛菩萨帮你实现了一切又如何？你还是在轮回里，而且轮回的更深了。因为你迷到了有为幻相上去了。

现在想来，当时迷的太深了。我们仔细想一想，如果什么事都求佛菩萨办，一求就灵，这个世界早就乱了套了。大家可以不用种地，不用上班，不用做饭，不用走路，什么事一求佛，佛就应了。简直都是痴心妄想。求二十次，有一次灵，那是不是巧合？不是每次求都灵，你要每次求都灵，那这个东西就真邪门儿了，是不是。

自己丢钱了，找不到了，念南无观世音菩萨，南无观世音菩萨，啪，一会儿找到了。你不念也找得着，是不是？但是这个东西呢，因为你念了，你觉得是你念找着的。我过去还为念观音菩萨有感应这件事写过文章，证明这里面有不可思议的力量。现在才知道，这些都没意义。灵不灵，都不是佛法要教我们的最重要的部分。那都是引导初学，让人们对佛法生信的。

越是灵验的东西，越增长你的贪心和无明，与你解脱没有任何关系。你找到丢的钱就能开悟吗？你求菩萨保佑别下雨，大家来听法，听的都是迷信，听的都是有为法，能出轮回吗？

解脱生死轮回，与神通感应，没有任何关系。别说没有佛，就是有佛，佛也决不会这样来引导众生迷于外相。

我问问大家，解脱生死，出轮回，跟你修多少福，跟你这个事情多顺有丝毫的关系吗？我们学回向法门，把所有的事情都回向顺了，都解决了，但我们的烦恼一点也没减少，贪嗔痴一点没减少。

但是大家就是迷到这些事里面，谁要有点儿神通，谁要有点特异功能，谁就成了导师，成了善知识，全都蜂拥而去。谁要有宿命通，说你前世怎么样，说得有来道去的，你一下就迷到里面去了，出不来了。宿命通，你知道六万大劫前的事儿，跟开悟见性有关系吗？你不知道根本就没有你这个人，这能开悟吗？

明明无我，无人，无众生。无我，谁跑六万大劫之前去了？还不是你的妄想。有人跟你讲你前三世是个宰相，前五世你出过家，你心里倍儿开心。你是谁呀？有你吗？还前三世后三世？所以不明理真是太可怕，你会做出多少愚痴可笑疯狂疯癫的事情，都是因为你的一念妄心，一念无明。所以我们的行为是思想为主导，思想要有问题了，见地偏了，用邪知邪见去修行，就把你带到歧路上，你会越来极端，越来越偏离正道，会让你受无量的苦。

真的，我们平时生活中经常会不知不觉迷到这个好坏事里边。这个事情解决了，又去解决那个事，没完没了的事等着你去解决。哎呀，这人特别厉害，这个人是大师，帮我解决了这个问题。解决了你什么问题？帮我把病看好了。帮你把病看好了，你以后就没病了吗？你是脑子这儿得病了，不是身体得病了。

谁能帮你把脑子里看不见的病治好？只有佛陀，只有实相，只有正修行。是靠神通吗？靠种种的异能吗？靠一些求福啊，求阿弥陀佛接引啊？不是。这些有为的修行改变了你的身体，改变不了你的贪嗔痴，除了增加你的痴迷，什么都改变不了。

改变了你的生活，改变了你暂时的处境，但都不究竟，心不改，一切都改了，也不是最终的解脱。

所以说古人说生死事大，福不可救。福不能救你出离生死，出离轮回。要想出离生死轮回，只能靠见性。唯论见性。所以我们不要再去参加任何的放生、超度、拜忏、祈福、送往生等法会，这些都没有意义。以前我们不知道这个理，都参加过很多这样的法会。现在我们知道这些没有意义，自然不会去劳民伤财，去做这些自欺欺人的事。

但是，这只对学禅宗的人的要求。你觉得放生好，你继续。佛法是因人而异，因根基而有不同的引导。佛也讲因果，也讲修福，也讲十善业道，但这都是摄受初学，如果你停留在这里，不能见性。

好比如你都要上高中了，给你小学五年级的课程，你肯定不愿意。快上高中了，你还用学小学五年级的课程吗？我没有否定小学五年级的课程，只是对你而言，你不要再看小学五年级的课程了。对于想觉悟实相，究竟解脱的人，这些有为的放生祈福就要放弃。

佛门里类似放生、做法会的活动还有很多，只要跟了悟心性没关系的修行方式，大家都不要参加。你只有深入经教，了解实相，找到怎么解脱烦恼的有效方法，再进行实修，那才是佛法的目的。

第十二讲

第十四条。少看电视电影，少参加各类的娱乐活动，远离戏论，少与别人说闲话。

远离争论、游玩和闲聊，这对修行来说很重要。我们大部分时间都在和别人闲扯中浪费了。还有打电话，有时候我经常看到有的人即使在寺院在道场里也会跟别人闲聊打电话，一说起来就没完没了。有特殊的事情、重要的事，简单扼要，几句话就讲清楚了，根本不需要没完没了。再重要的事情，也用不了说一个小时。如果这个事情重要到非得讲一个小时，你赶紧回家去说，不用在道场里说，不用在电话里说。家里死人了，家人出车祸了，家里房塌了，你打几个小时电话有用吗？师父，您怎么一讲就把人讲死了，非要讲的这么狠？

这是现实，无常就是这么狠。这些事谁没遇到过啊？早晚都要经历的，我只不过提前告诉了你而已，让你心里有点准备。其实我确实希望你家里多出些事儿，让你醒一醒，别再做梦了。

你用电话解决，家里一家人全都中煤气，全都送医院了，你电话解决的了吗？除非你真的放下这一家子人，他们死活跟你没关系，你成就了。你解决不了，肯定得回去，对吧？那赶紧麻利儿的回去。能用电话解决的肯定不是大事儿。不是大事儿，就少啰嗦，你打那么半天电话干嘛？是不是习气？是不是习惯？都是不知不觉，没有正念。什么事儿到我这儿，三句话一定把他解决。不超过一分钟。什么事儿都是不超过三句话，真的特别简单。

这就是戏论的习气，自己不知道，没有修行功夫，更不知道觉知和正念是个什么东西。打电话多舒服啊，终于有个抓头了。打电话是因为什么？因为无聊，没事做，终于有个事儿做了。去哪儿溜达溜达，干点什么，吃点嘛，这个心总是无法安放。对吧，正找着呢，忽然间来个电话，呵呵太好了，正等着你呢。这都是我们的习气。有所依，要做什么的习气。

真正把这些都断掉，你也就成了。慢慢断吧，你得知道这些事你要少参与，少染污。看电视啊，看电影啊，打牌呀，打游戏啊，购物啊，美容啊，这些都少做。现在的娱乐活动太多了。

现在这个时代流行的娱乐活动多得让我们眼花缭乱。

好多娱乐活动我从来都没玩过。估计会玩了也会上瘾，所以生活环境和修行环境也很重要。你不要经常接触那些爱玩儿的人。什么东西，少学一点，省很多事。世法里，会的东西越多，越有存在感。修行人，会的越少越好。少会一点，多好，整天只剩下老老实实呆着。

我连车都不会开，不就省得买车到处乱跑了吗？是省事儿对吧？省得找停车位，省得开罚单，省得被警察说，省得闯红灯，省得违反交通规则。还省得去修车、加油、年检，省了多少事儿是不是？

后来一琢磨，明白了，就不去学开车了。也学过一次，不及格，一上车，一打开钥匙门儿，刚一踩刹车就灭火儿了，一下就完蛋了，哈哈哈哈，就再也不想学了。其实那次学开车的经历特别好，学的时候很痛苦，总觉得浪费时间，总觉得哪儿不对劲儿，后来才知道，内心深处根本就不想学。当时完全出于好奇，想尝试一下，后来觉得特别麻烦，连考试都闲麻烦，是心里抵触这件事，不愿意做这件事。你不想做这件事，肯定不成功。当你内心真正想做什么的时候，你非常明确，没有做不成的。

真想明白，就不想再学开车了。太好了，太开心了，终于不用去浪费脑子了。现在谁怎么劝我学开车，我都不去。有什么用？你劝一个懒人做事，这太难了？学会开车只能让你到处跑，到处驰骋六根，放逸动荡。我找着一个地儿一呆，多闲啊，多安静，美滋滋的。跑来跑去，最后从哪儿走的，还得回哪儿去。这就跟学有为法一样，劳累身心，空赚两眼，奴役心识，欺骗大脑。我有两个腿儿，想看看就在附近走走，走几步就完了，何必到那么老远的地方。以前迷惑颠倒的时候，也会干这干那，明白全都是一场梦，这个心就渐渐歇下来了。

其实修行人事情越少越好，你的生活越简单越好，跑来跑去，只是赚你的眼睛和心识而已。对不对？不仅赚你的心识，还影响你的修行，你想玩儿，就不会老老实实牧牛，不愿意做功课。你跑太远，赚你眼睛，赚你的腿，赚你的六根，最后还得回到原来的地方老老实实呆着，一物不为是吧。

这个你要想明白了，你就心安了。你会的东西越少越好，越无能越好。这和世人的观念正好相反，世间人以无能为耻，会的东西越少，越没有存在感，越沮丧。以会的东西越多越好，越有能耐越被人尊重，被人看得起。人们需要意义，需要存在感，所以拼命做事。道人就是一个无能的人，就是一个废物，你越废物，你会的东西越少，你越简单，你受的苦越少，越合道。六祖大师说：兀兀不修善，腾腾不造恶，寂寂断见闻，荡荡心无着。这看上去是颓废，其实是一种大智慧，是需要极大的勇气。

有一句话叫能者多劳。你啥都会，啥都能干，你就干去呗，哼哼。不干，你心里就痒痒。你不会，那就有福了。像咱们道场里的人，都是无能的人，啥也不会，但大家都会快乐，都会休息，都休息的下来，也都休息的心安理得。没人逼你非要干什么。你遇上好师父了，没人逼你，不会就不会，会活着吧，会喘气就行。不自己烦自己，不烦别人就行，那就是最好的人，多简单。

我们不擅长的就放弃。其实我们也并非一无是处，我们最擅长的是什么都不会。那就保持什么都不会，这多简单。你头脑越简单越好，你越无能越好，你越失败越好。如果不失败，你会学佛吗？你会走这条鲜有人走的快乐之路吗？我们这儿没有成功的人。成功的人全都干世间的事儿去了！全都搞家庭啊，搞事业，搞爱情，搞享受去了。

我们其实全都是失败者，我们虽然失败，但决不是吃不到葡萄说葡萄是酸的。我们是真不想吃葡萄。我们有芒果，有西瓜，有荔枝，有各种各样的水果，干嘛非要吃人家院子里的葡萄。我们有为不行，我们无为行。我为什么非要和你比有为？咱们比无为，比不做事。

有的人虽然一开始是因为失意而不求进取，开始修行的。但其实这些人从骨子里就喜欢过清净简单的生活，他们通过修行，发现少欲知足，才是自己真正想要的生活。他们真的对世间的一切没有兴趣了。

我们是对世间没有兴趣，而不是因为失败才遁入空门。我们在空门里找到了信心，发现这里才是我们的天空，我们的天堂，我们的大海。我们可以像鱼，像鸟一样自由自在，无拘无束地活着。没有任何压力，没有任何人约束，自己管好自己，一人吃饱，全家不饿。当我们终于明白自己想要什么，没有比这更美的日子了。

我从来也没想到，自己可以带着一帮比我更失败、更无能的人，大家一起在安静的山村里享清福。哼哼，修行就是一种习惯的养成，我们习惯这种少做事，少娱乐，吃个西瓜就能乐得要死的生活。

我们都习惯了，就是享受这种自然清净，简简单单的日子，我们已经爱上了这种很宁静安详的生活。这样的生活，对我们的心识没有冲击，不会迷失在苦乐之中。我们不求苦，不求乐，也就自然地就离开了苦。

大家都想离苦得乐。你不求乐，才能离苦。求乐之心彻底死掉，才能真正离苦。你离乐，才能得常乐，得真乐。离于苦乐，才能得真乐。可有的人觉得，我们过的是苦日子，太寂寞，太清苦。我妈就觉得我天天关在庙里边，多难过，多寂寞，什么好吃的也吃不上。她不知道我们过的是神仙的日子。那是她心里认为的寂寞，她用她的思想意识来揣测我过的日子，她用她的习惯来想象我的生活。她不知道，我们已经享受这种寂寞，享受这种寂静，我们过得很舒服，很知足。

你过的是什么日子，你心里是否快乐，如人饮水，冷暖自知。何必要向人证明什么呢？只是，有时我们实在抑制不住这样的快乐，我们就像唱歌一样，不知不觉就唱了出来。希望这份快乐也能感染更多的人，影响更多的人。

安享寂静就是因为习惯的改变，你慢慢习惯这样的生活了。这也是修行的作用。谁也不能一上来不经过训练就过这种无依的简单到极致的生活。但是通过实修，通过对实相的领悟，你发现，这是你唯一可以选择的离苦得乐的生活，你不得不这样做，是你自己选择的这种生活。而且，你发现，当你习惯了这样的生活，它才不枯燥，不寂寞，而是非常快乐。它是唯一彻底离苦，没有负作用的常乐生活。

以前我们都爱看电视，都爱购物对吧，都爱买这买那，慢慢的知道这些东西只是骗我们的感官而已，只是得到一时的迷醉而已，通过修行、做功课，那些爱慕虚荣的心渐渐地息了，就再也不会乱买东西了。越来越喜欢做一些简单的事情，在家里养养花儿，画些画，写写字，看看书。

买多少东西，发现最后还是空虚，买再多东西，也满足不了自己，最后还是空虚对吧？买多少化妆品还是黄脸婆对不对？它改变不了你已经五十五岁的这个现实，也改变不了你这个框架，就是做了整容，也不能管一百年。你的底子本身就不行，对吧，你的体积摆在那儿了，那脸盘儿，没办法，定型了。那最后只能走学法这条路了。走修行这条路，在这上面找点儿信心。但是你找对了，这个信心找的是太对了。

我们的这个色身你再怎么经营它有用吗？没用。你花再多钱保养它，生老病死你还是避免不了。在身体上做文章，只能骗自己，骗傻子对不对？骗那些特别傻的人。娱乐也好，世间的享受也好，你要逐渐远离。当然，得是大根基的人才能一听就明白，一明白了就能放下。一时放不下的，要逐渐远离，一点点放下。通过训练觉知，练习独处，让自己逐渐习惯这种清静淡泊、简单宁静的生活，每天打打坐，散散步，读读经，然后找一些不会上瘾的事儿，很简单的事情去做，让你的生活变得有规律。

就是不要迷在这种感官的享受中，觉悟一切世间如幻。

神识喜欢的东西都是虚妄的，实质都是它自己的念头，也即自心取自心。因为神识本身就是虚妄的，所以它在和自己毫无意义地玩耍，就如同猫不停地去抓自己的影子，永远也抓不到，它带来的结果当然是苦。

识心需要无止尽的快乐来满足自己，而又永远都无法满足，因为它是巨大的无边际的虚妄和空虚。所以，它的本质不是快乐，而是苦。

如果想得到真正的永恒的安乐，应该是朝另一个方向，也即是以寂灭为乐的方向去修行，它的表现方式是，不再自心取自心，不再被自己的念头所骗。

当你再贪着什么，如果你能立刻觉察到，你贪的不过是自己的念头，而根本不是外在的那个事物，你的贪心会立刻减弱，甚至消失。

有人问我，如果贪心起了，明明觉察到了，还会贪怎么办？

没有办法。但你要知道原因，就是你平时保护的不够，你远离的不够，实修的不够，觉知训练的不够。

不经过严格持久认真的实修，出离妄念和烦恼永远只是你的一个妄想。

就算你看再多实修的文章，你不去练习，你只是在头脑中想象佛法，真实的佛法与你无关。因为你没有通过实际的练习获得解脱的能力。

见地，方法可以传授，功夫需要自己练习才能达成。

出离妄念，在妄起的时候转身的能力是通过严持戒律，认真实修才能实现的。

这一点，也希望那些懒散放逸的人深刻认识到。

好了这一会的时间又到了，不知不觉时间总是过得很快。跟大家在一起学习很开心。我们虽然远离了世乐，但是我们有法乐对吧？我们以禅悦为食，以法喜为乐，以解脱诸苦为最大的收获。大家在一起很开心，这开心都是免费的，都是唾手可得的。

我们的笑声经常在这个道场里传遍，希望大家能够通过实修，越来越开心，越来越自在，无忧无虑。有些人的笑声有点夸张，去去吧，夸张就夸张点，我们心里什么挂碍都没有了，自然就会开怀大笑。

首先我就带头，笑得比较夸张，没办法，心地无私天地宽。有时候真是太开心了，实在控制不住，哈哈。我们这些被世间遗忘的人，终于找到了自己的天空。这些找乐的人的存在，他们的存在本身，就在给别人讲法，就能影响无数人。这是同频共振，这是共修的力量。

第十三讲

同修们上午好，我们继续来学习学山禅戒。

昨天我们讲到少参加世间的娱乐活动。娱乐活动，比如唱歌跳舞，不是说绝对不能碰，这个娱乐活动不像前边的赌博、吸毒、嫖娼这些，那是绝对不能碰的。像看电视电影、体育活动、旅游、表演节目，偶尔为之可以，但是不要沉迷。我们都是在家人，家人肯定会看电视的，有时候我们跟他们在一起，为了缓和一下气氛，让家庭关系和谐，陪他们看会儿电视，偶尔看场电影，这个都不为过。但是不能以这个为消遣，沉迷于这些活动而忘失了修行。

第十五条：每日精读禅宗经论至少半个小时。第十六条：每日坐禅至少四十五分钟。

这两条在学山禅院的共修课里都有。不仅在寺院里要做这些功课，在家修行也要做这些功课。除了读经论、坐禅，道场还有读诵楞严咒和练习觉知的课程。另外的两种实修课，希望大家也能够自觉去做。

我们不做功课，就会抓取六尘。修行不是说让你天天发呆，一物不为，打坐，那样又修偏了。其实学法修行最重要的是获得智慧，领悟实相的智慧，把解脱的能力带到生活的方方面面。如果我们自己不能领悟，我们就学习古人，学习佛陀经历过的修行经验，叫智慧，或者叫见地。也就是说如来的知见，正确的解脱知见，如实知，如实见，对实相有一种正确的认知。虽然不是我们自己证悟的，自己领悟的，我们通过学习把这些智慧和见地变成自己的。学习多了，可以把这种认知运用到自己的生活中，慢慢消化，最后变成自己的。

我们每天都要抽出一定的时间，时间不给大家定，你说十分钟、二十分钟，那就太少了，怎么也得半个小时、四十五分钟，就跟打一坐一样。时间到了才能起作用，你说你每天读个五分钟，十分钟，还没怎么看呢，心就散了，那不会起作用的。一定要沉下心来，去学习经论，让经论里的见解和思想能够影响你生活里的行为，起到指导你修行和生活的作用，这个是读经论。

第十六条就是每天要打坐。根据个人的情况，你的时间多少，自己选择坐禅多长时间。坐禅最主要的目的是休息六根，息虑忘缘，减少六根贪着六尘的习惯。

有的人可能工作比较忙，他换不了工作，他的工作一天十个小时，还要照顾孩子，照顾父母。有的人修行时间特别少，那你也要打一座。稍微多一点时间的打两座。工作时间短，自由职业，或者不上班的人，你可以增加三到四坐。但是你要知道为什么要打坐，咱们刚才讲课之前也跟大家分享了一个关于“禅定是大妄想”的文章。一些学法的人，他不理解为什么禅定是大妄想。他认为见性，证法身必须得入定，入定才能突破肉身，才能够达到高维的境界。

我们刚才已经给大家开示了，肉身并不真实，肉身如影如幻，不需要突破，你不著就已经突破了。永嘉大师说“幻化空身即法身”。至于说高维境界，也不存在什么高维境界。有境界就是你从意识生的，多么神奇高超的境界，都不出识心。你如果不起心，哪有什么高维境界？你生心动念了，才有这个境界，那个境界。那一定是意识定义，意识定义的一定是虚妄的。

平常穿衣吃饭就是最高维的境界，不生心的刹那，直用直行的时候，就是最高维的神通境界。所以平常心是道。有人问：打坐不是为了修定，不是为了突破肉身，那是为什么？没有为什么，打坐就是休息。因为众生执著在事情上，要不停地做事，不停地去依于六尘，所以给他一个方便，让他通过坐禅来休息身心，而不是通过坐禅去进入一种妄想，进入一种幻觉，进入一种殊胜的境界。

我也教大家坐禅，我教大家坐禅其实就是没有什么禅可坐，无法可得，只是休息身心而已。只是不去抓取六尘，不缘世间的俗事，让自己能够转所依，转掉种种的习气，通过坐下来休息，来息虑忘缘而已。如果你不知道为什么坐禅，那你肯定会迷于坐禅，误入歧途。

如果你抱着一个目的、一个有所得心来坐禅，有境界可得，那你修行的方向就偏了。我们也给大家定功课，一物不为呀，坐禅呀，训练觉知啊，但是它都是在明理的前提下进行。你要知道为什么坐这两座？是因为你生活中，如果不打这两座，你会一直不停地去攀缘六尘境界，去做事，去跟别人聊天，去吃东西，去看电视，去玩，去打妄想。别说初学，就是你打坐很久的，修了多长时间的，每天没有一两个固定的时间来打坐，你的心还是会不知不觉地去抓东西，去散乱用心。这个大家都有经验，都有体会，所以我们这个坐禅一定坚持。

一旦你能够坐上坐下都身心一如，身去身来本三昧，你达到这个一行三昧，你自己清清楚楚，坐上坐下都一样，都没有烦恼，心都不散乱，那个时候你可以减少坐禅。所谓减少，就是不用再刻意地要求自己坐多久了，没事的时候就坐那休息，有事就做事。

其实这个做事也不是说世俗的那些事情，只是穿衣吃饭而已，就是简单地生活。关于为什么来坐禅，坐禅的目的、意义，我公众号里已经发了很多这样的文章，还有音频，大家可以去阅读和听音频。

其实《六祖坛经》、《维摩诘经》里边都有什么是真正坐禅的开示。什么是真正的坐禅？什么是真正的禅定？古人都讲得非常清楚。只是我们不深入学习，以自己的经验和见解来盲修瞎练。坐禅不是其他人所说的那种四禅八定。佛经里边也讲过四禅八定，那都是方便说，都是针对不同根基的人，一时的权教而已。

我们看第十七条：勇于对任何人说“不”。自己对自己的一切作主并负责。

无论发生什么事，不抱怨别人和外境。前边打坐也好，读经论也好，它毕竟是形式上的东西偏多，就是你操作起来还是很容易把握的。第十七条其实是你修行的一个成果，是你对佛理的一个运用，是需要你的功夫，需要你有智慧才能够做到。

我们为什么修行呢？修行就是为了让自己变得更通透、更自在、更无碍、更自立，更有智慧，就是我们的生活完全掌握在自己手里。

现在有个词叫“达人”，什么才是真正的达人？世间的那些成功的人不叫达人。真正明白实相，在世间得大自在，一切无碍，什么事情能看得破，看得透，也放得下，这才是真正的达人。这个达人表现在很多方面。我们总觉得一个有大智慧的人好像就应该做大事，其实他只是在一些小事的处理上，和别人不一样。

众人都认为他这样做太偏颇，不正常，但是有智慧的人他会非常果断地这样做，他不会太在意别人的评价。这一条：“勇于对任何人说不”，也就是要学会拒绝别人，是很多人最不擅长的。这个就跟我们前边讲的借钱一样，有人向你借钱了，关系不错，同学，甚至是哥们儿兄弟，亲戚，兄弟姐妹，向你张嘴了。你不好意思，那他的债就变成了你的债。就是因为不懂得说“我不借你”，也没那勇气。

我们现在都使用微信，大家都有不少朋友，有的人没事就骚扰你。他还很委婉的联系你，就是让你无法拒绝，总是给你发东西，然后约你或怎么着，你不好意思就会被他牵缠。有的人就是不敢拉黑别人。“师父，我从来没有拉黑过任何一个人，我不敢。”你不敢，所以才会被人欺负。你微信里随便哪个人都能让你不好意思拒绝。明明骚扰你了，还不懂得拒绝，还不敢把他删除拉黑。

在现实生活中有很多事情，有人求你帮助，有人向你借钱，有人骚扰你，有人拉着你跟他一块去做这个做那个，让你投资，你为什么不知道断然拒绝，甚至永不联系？他其实是把你奔火坑里拉。就是因为你不懂得拒绝，不懂得说不，你就一次一次地就范，一次一次地被人牵着鼻子走。

这还是好一点的，那些人毕竟不是家亲眷属，不是至亲，到忍无可忍的地步，你还是会和他断绝关系的。还有一种骚扰、控制，还有一种更可怕的联系，是打着爱的名义，对你进行没完没了的操控、要求，你根本无法拒绝，这就是我们的至亲，我们的家亲眷属，我们的父母、子女、还有伴侣。他希望你做很多事情，打着爱的名义，拿责任和道德来逼迫你做，你不得不做。很少有人能挣脱亲情、父母、至亲对我们的捆绑和控制，还有道德的约束，很少有人能挣脱这层层的捆绑。

如果你不能从精神、人格、思想、观念上独立，你根本就没有达到独立。只是经济上的独立，远远不够。因为你的思想和行为不自由，你还要受别人观念的操控，就像被强奸一样。他用他的思想和观念强迫你，强暴你。你本来不愿意，但是因为你依赖他，因为他强势，因为他用种种爱的借口来诱惑你，导致你总是说：行，好吧，可以。虽然你一百个不愿意，但最后还是答应了。

不懂得拒绝，不懂得说不，你会一直被欺负。工作、搞对象、成家、很多的大事、上什么学、学哪门功课、走哪个方向，你都会受家人的控制，受别人的干涉。包括学法修行，有多少人因为家人的阻碍、捆绑、阻止而不能够来到道场，不能够亲近善知识。

还有一种强迫，是社会道德的强迫，是一种非常粗野的干扰。比如一个人坐在路边喝水，水还没喝完，一个捡垃圾的大娘径直走过来，连话都不说，直接把那个人手里的水瓶拿过去了，把水倒掉，装到自己的袋子里。面对这种情况，应该呵斥，上去把瓶子抢过来。对方之所以能这样肆无忌惮地做出这样的事，就是因为有些人软弱，她们抓住了对方谦让的毛病，变本加厉地欺负你。对这样的毫无礼貌的强盗行为，坚决说不。绝不允许这样的行为，你不要管她是不是老人，更不要同情她。这不是一个矿泉水瓶子的小事，这是典型的道德绑架。是关系到你人身自由的大事。这样的小事你姑息了，你在其他的事上还是会软弱。还有在公共汽车上，有的老人逼着你给他让座儿，这样的行为，也要坚决说不。甚至可以公开呵斥教育他，让他先学会尊重别人。

还有工作上的约束、捆绑，受制于领导和权威，种种场合都不能说不，不懂得拒绝。你无法拒绝，其实就是不自在，不自由。“师父，我愿意像您说的这样独立。”你愿意有什么用？关键时就怂。你愿意受苦，你愿意被别人操控，你根本从来都没想过解脱。

你问问你自己，你明明不想做这个事情，但是别人要挟你，控制你，你不得不做的时候，你舒服吗？但是你没有勇气，你不了解实相，你是被自己的无明吓倒了，而不是被外人。

你越是独处，就越少依赖外境，少依赖家人，少依赖感情。你依赖越少，需要越少，你越自在，你越能够对任何人说不。

当你能够对世间任何一个人说不的时候，你已经趋近于解脱了。我们所谓的捆绑、不解脱，都是别人对我们的要求，都是和我们关系密切的人对我们的捆绑。他就黏着你，他赖着你，其实你也黏着他，也赖着他，互相的。勇于对任何人说不的一个前提是，你要能够对自己做的一切负责。

你得自己能够对自己的人生负责，你能够自己独立，你不给我零花钱，我要饭去，我自己挣去可以吧？我打个工，我少花点，手机人家用三千的，我用一千五的，我用一千的，甚至不用行吧？我用诺基亚，一百多块钱的手机这总行吧。如果我拉黑所有的朋友，连吃饭的钱都没有了，我要电话干嘛？我曾经没有朋友过了十几年，直到现在一个朋友都没有，我仍活得非常快乐。减少需要，钱就可以少挣一点，别人对你的控制就少了。其实别人的控制还是其次的，六尘境界、世间的享受对你的控制更加无形，是你自己的贪心一直控制着你，这一点你要明白。

对于一些成瘾的东西，吃喝玩乐的东西，已经形成习气的，要勇于说不，果断地把它切断。“切不断怎么办？师父。”你来道场参加共修，来道场就切断了。我的眼睛天天盯着你们，又有功课约束你，把你的注意力转移掉了，慢慢就切断了。修行需要有个过渡，有个缘，为什么说修远离行呢？所谓的远离行，就是给自己改变习气转变思想一个过渡。拒绝别人的时候真的特别潇洒，但是你能够坚持一直都拒绝别人么？你别刚拒绝完，人家就拿你要命的东西威胁你，你就傻眼了。光看前边这一小段挺威风的，后边一看又不行了。得自己能够对自己负责，能够独立，独立你就能够说不。

跟师父学完了，到领导那里小试一把。领导布置任务，“我不干。”想好了再说。辞了我，我也不干。得有这个本事再说不。你没这个本事，敢跟人家说不么？不敢。自己心里边就开始嘀咕了，我要在领导面前稍微有点不和颜悦色，估计他都得给我穿个小鞋，得扣我点奖金，让我加班。做不到拒绝，就从独立开始，从减少贪嗔痴开始，自己依赖的人事越来越少，你才能够说不。

不管发生任何事情，但求诸己，向自己问，不要抱怨环境，抱怨外人。不管发生任何事情，你觉得是一个好事，你也不用高兴，都是你自己种的善因；在你身上发生了灾难也好，恶事也好，恶果也好，你不用抱怨外境和别人，也是你自己感召的，都是自作自受。

好事你也不用太开心，为什么？都是假的，瞬间就没了；坏事可就没那么简单了，有的坏事可以助你成道，有的坏事，你耿耿于怀，看不破的话，就如处地狱。坏事是因为你执著，你执著就会住，住就会苦。你要承受一段时间，没那么容易就过去。所以因果不可思议。你说吧，快乐和痛苦，高兴和烦恼应该都是假的，它们给我们的感觉应该是一样的。但是快乐总是刹那间就过去，而痛苦总是绵绵不断，苦总是非常地漫长，难熬，要熬很久，也未必过得去。

你就知道了，要不要为了贪图瞬间的快乐而受这么长时间的痛苦？养成凡事不求人，不帮人的习惯，这样，你受的苦就会少很多。

这条能做到几分就做几分，减少需要。有砖盖房，就住砖房，没砖就住茅草房。五百块钱的工资就过五百块钱的日子，一千块钱就过一千块钱的日子，五千块钱就过五千块钱的日子。你别一千块钱总惦记过五千块钱的日子，总去找别人借钱过好日子。你要想过好日子，自己去挣。

这些都是细节，一般人想不了那么多，但是你要想到。想到了，再做什么，就会心安理得，理所当然。你内心也不会纠结，也不会受别人影响。你再做什么不近人情的事，别人说一个什么，你也不会理他。你不会心里嘀咕：“哎呀，我这对么？人家都看不起我，人家都觉得我有病，我还是跟大家差不多一样得了。”这样，你才能活出自己的人生。

这是在现实生活中，我们要学会独立，尽量少去求人。你少求人，别人自然就不求你了。大家各自管好自己，把成长和独立的机会交给自己，把别人的生活交给别人，不要互相插手干预。不到万不得已，不要去麻烦别人。因为你不求别人的时候，你是没有弱点的，你是没有缺点的，别人也抓不到你的任何弱点，他想抓也抓不到。其实所谓的黏着、关系、缠绕，都是互相的，你黏他，他就黏你，你需要他，他就需要你，都是互相的。你斩断了依赖，就没有人能黏得上你。可是这种独立，这种无依，你不通过学法修行能做到么？太难太难了。谁在世间活着不得抓点什么？不得依点什么？不得有点乐趣。

像我们整天除了打坐，就是在乡间没有人的地方每天这样溜来溜去，谁能做到？一天的生活极其简单。一个人没有对实相的领悟，没有一定的修行功夫，他是很难坚持的。时间长了他就该害怕了，该抑郁了。

我们看第十八条，不见他人过失，不与任何人发生争论，不评论世间俗事，大小诸事都不予以评论。

这个倒不是说我们清高、傲慢，只是跟我们学法，跟解脱没有关系。我们学的这个法门，是上从诸佛，下到达摩、六祖、黄檗、临济传下来的禅宗，是自行圣智法门，祖师以心传心，以心印心，单脉相传，悟后起修，自悟自修，自成佛道。所谓的“若真修道人，不见世间过。”学这个法门，这条是最重要的一个准则，做不到这一点，你没办法学禅宗。禅宗就是向内看，不见他人过失。这个其实很难，这个是从实相的角度来讲的。得明理才能做到这一点。明什么理？一切法都是自心投射。你见他人过失，就是自己心里有这些东西。分别外境，就是分别自心，分割你自己，是你自己难受、不舒服，是你着相，都回到你自己这里。

心外无法，一切法唯心所现。哪有心外的人事、对错、是非、善恶？都是自心在分别。外境无好丑，好丑起于心。所有的善恶、好丑、是非都是从你内心的分别才有的，只是你看不见而已。你忘了你才是造一切善恶的根源，你老到相上去说这个不对、那个不对，奔这问，上那儿找。都错了。一切好的坏的都在你自己这里。一个会学法的人，会修行的人，不会去关心别人怎么想、干了些什么，他全部的注意力都会放在自己这里，看好自己的起心动念。

为什么有的人同样看到一个现象，人家能够淡定地走开，就算不走开，人家心里也不会动。而你却在这里说三道四，这个对了，那个错了的。为什么？你没有功夫，你没有活在实相里，你没有察觉到自己的投射。我们在道场院里坐着，或者在寮房里呆着，旁边邻居家装修，咔咔咔响，人家装修，白天装修很正常。住的地方周围有噪音，你能跟这个噪音去玩命么？天气连着阴了好几天，你能跟老天爷去讨理吗？你的心思别落在那个噪音上就行，别落在天气上就行，它就是个单纯的、客观的、纯粹的现象而已，你不要投射。

如果哪里有问题，问题永远出在你这里，而不是外境。如果你甘心活在平常中，活在简单中，你为什么嫌那个噪音？你想求安静，你要干点什么事，你才不希望有噪音。你什么都不干，把自己的需要放到最低，就这么呆着，心无所求，有噪音还好听呢。有噪音它还是一种伴奏呢。所以当你心无所求的时候，你就能接受一切，你就可以做到不见世间过。你能无为，无心，就什么都接受了。

你讨厌这个噪音，跟噪音较真，没了这个噪音，你就安心快乐了吗？就算你通过坐禅，心里感受到一种特殊的寂静，你跟它一如，就永远安静了么？还不是一下座又不静了？一会心里起了执著，还是享受不了平常生活里本有的寂静。所以说你的快乐、你的安心、你的安宁跟有没有噪音没有关系，跟你内心有没有执著有关系。

心里没有了挂碍和执著，它一天都在吵，天天打雷，天天下雨，你也没有关系。心里有执著有挂碍，这个才要命。

大家想一想是不是？你心里有执著有挂碍，有分别心的时候，给你放在极乐世界你也不开心，你每天都住在清凉世界，你还是不满意。当然，这也不太可能，心里有执著有挂碍，也到不了那么好的地方去，就算有那样的地方，那儿也不收你。

我们想一想，就是给你造一个五星级、八星级的皇宫宫殿，所有的设施都给你弄得特别好，你没修行，住在那儿你也不满足。给你搁那个地方，就让你一个人，你是不是一样恐惧？是不是一样烦躁？

修行要抓住核心，别执著外境，也别见他人过失。这是一个基础，就是你自己能够达到无依、无为，能够习惯这种无事，你就不在乎谁谁怎么怎么样，一切都没问题，因为那都不重要。

你不会因为别人做了什么事情更开心，谁做了什么事而烦恼，因为你抓住了最根本的东西，你抓住了一颗摩尼宝珠：你自己。当你抓住了根本，就是你自己，而不是别人和外境，你就不在乎吃什么，住哪，谁谁怎么怎么着了，这些你全都不在乎。因为你知道自己才是你唯一需要关注的人。这是“若真修道人，不见世间过。”

不见世间过，就不会著世间相，不迷于世间。也不会去跟别人发生争论。诸法无争，争即失道义。争就有我相，有人相。不知不觉被自己的一念我执、法执、我慢给骗了。每个人多多少少都会有这种习气，说着说着两个人就在那矫情起来了。还不是为了大事，都是一些小事——这个活怎么干呀，那个应该那样啊，就会争执。生活中点点滴滴的小事，随时都考验我们的修行。你别觉得修行一定要有大事考验。在每件小事上都能考验你有没有修行。就是给人倒个水，有的人也是带着尊重和觉知去倒水，而有的人散心地去倒水。

我们在生活中尽量不与人发生争论，争论也得有智慧，也得看在什么事情上。偶尔争争也行，但是别因为一些小事在那矫情抬杠。

我们在微信上互相评论就能体现这一点，有时只要有一个人评论你的一条消息，你就受不了，一定要回他一句。你回他一句，他也不干，又给你回一句，你们俩来回来去，七八个来回都停不下来。有些人就这样，他总觉得要把话说清楚才行，要让对方无语才行。这里就有诤的心理。

还有一个，就是对世间的很多事情，我们也尽量不要去评论，因为我们是学法之人，少去自寻烦恼，明明帮不了这个世界，非要一副愤世疾俗的样子。或者看到一些善事，激动不已。“这个事情太好了，太让人感动了。”玩命地去吹捧，去宣扬。“这个事情太可恶了”，就开始攻击。善恶分明，特别较真，其实这个跟看世间过是一样的。

世间人没学法，没修行，会迷在善恶里边，他有这种行为、这种反应都很正常。我们学实相，要的是一颗平等心、平常心，是一种包容心，是一种大慈悲的心。什么都能包容，什么都能看得惯，没有看不惯的事情。看得惯，不代表支持恶，贬损善，而是不去执著。

要超越善恶。超越善恶并不代表你否定善而支持恶，只是不执著善恶而已。大家有一颗善心，这个善是自然而然的，从心里发出来的。恶也是自然而然回避的。但是都别太执著，你别见到世间有恶人，有恶事，就玩命地抨击，在那里谴责，生闷气。然后太过于推崇善举，天天迷在做善事上边，见不到实相。

这个世间每天都会发生各种各样的事情，如果你去关注评判这些事情，那是没完没了。它也没有定论，福兮祸所依，祸兮福所倚，祸福善恶都不真实，互相为条件。这个事情在这个环境、这个时间段、这个人身上发生了，你看是个善事；它换一个地点，这个就不叫善事了，就变成了恶。我们对孩子的爱，对家人的关心，我们都觉得是善事。但是过度了，或者是用错了心，就会变成恶，变成一种溺爱，变成一种摧残、控制、捆绑。

到底什么是善？什么是恶？没有一个究竟的准则。这个事情只是以你自己一个暂时的、不定的角度来说。人家有人家的角度，而且事情往往还只是显现在表面上，事情真正的缘由，它相关的一些方面你看不到。你只是暂时看到了这么一个片段而已，那你凭什么去评论它？世间被人误解的事还少吗？

白隐禅师被人误解跟女人生了孩子。别说误解，就是真的跟女人生了孩子，关你什么事？谁说和尚就不能生孩子，谁规定的？有人说，是佛规定的。佛从来没有规定过任何行为准则，他只是建议大家做什么，不做什么，从来也没有说过必须做或不做什么。

你说和尚不能和女人生孩子，就有和尚生孩子的。不能？谁有那么大的能耐敢对任何人说能或不能。不能，那是你的妄想。能不能，人家做了，你能把人怎么样？你要想自寻烦恼，就去评判别人，你评判了一溜够，人家该怎么做还是怎么做。

有些人愚痴到什么程度？他认为他这个事情说了，别人就会听他的。谁听你的？这个世间所有人都是听自己的，没有人听别人的。听你的，那是他愿意，不是你让他听的。大家一定要用智慧生活，多关注自己的心灵状态，关注自己内心的安宁，不要去关注外境。外境发生再大的事情，一旦影响了你的安宁，立刻斩断。根本就不去看它，不去关注它，也不相信它，这就是智慧。

我们学佛就是为了获得智慧，有了智慧才能够解脱，才能够自在，才能够常乐我净。

第十四讲

同修们下午好！我们继续来学习《学山禅戒》。

上午学到了第十八条，就是不见他人过失，不评判世间的各种事情，大大小小的事情。也不与人发生争论，不管是家庭的、世俗的事情。同见的就同行，不同见的，拱手道弥陀，也不跟他争，争是争不出结果的，大家各执己见，谁也不会听谁的。牛有牛道，马有马道，谁也说服不了谁，见不和扭身就走，你说服不了他。

如果是跟我们学的这个法门有缘的，有时候一句话就相应了。你不用多讲。费了半天都没说明白，不是他弱智，是你弱智。这个需要我们对法理，对佛性有一个透彻的认知，要知众生根基。为什么佛法里边讲因缘？因缘不具足，你又看不到这一点，你就在那费劲瞎忙活，最后把你累得半死，他还是坚持他那一套。

什么是佛性？十二因缘就是佛性。佛性是无常，你别认为佛性是常。佛性是常，那是你自己妄想出来的一个常。世间那些事里边，就能考验你的智慧，考验你有没有佛性。有好多人都说“一切众生都有佛性。”他不明白这句话是什么意思。他不知道，一切众生都有佛性，唯独他自己没有佛性。

现在有一些人，这段时间经常在道场听我开示，每次禅七都参加的人，逐渐领悟到：“师父，我现在越来越清楚了，其实修行真的跟别人没啥关系，没有别人的事，全都是自己的事。”

不管你以任何原因、借口，你的心还在向外驰逐，还在关注外在的人事物、对与错、善与恶，不管是什么，只要你关注的不是自己，那都不是修行，不是一个道人。道人只关心自己的心态、自己的起心动念、自己的想法、念头。看得见自心的分别和烦恼。起了烦恼不去找别人的原因，而是找自己的原因。

昨天自己待着的时候，就想起石巩慧藏禅师牧牛。有一次他在厨房坐着，马祖就问：“你干嘛呢？”“我在牧牛。”“你怎么牧？”“一吃草我就给它拽回来。”“子真牧牛也。”慧敏一天在那儿坐着，“你干嘛呢？”“看孩子。”“你怎么看？”“嘘，别吵。”“你真会看孩子。”

你得知道怎么修行，我们天天说善护念。随便来个对境，你就不护念，就随境跑了。天天说长养圣胎，天天说牧牛，你根本就不会牧，你俩眼老盯着这个对，那个错。

好多事情并不是表面现象，跟事实都是反着的，你看到的东西跟实相是反着的，为什么？你投射的东西一定是倒影，你迷在了投射的东西上，它一定是颠倒的。反过来看自己，不会有人做错事。

会修行，永远看的是自己。外在的一切，你看不见。有智慧根本就不会往外看，你看见了，住著了，评判了，自己马上察觉，然后转念，离开那个相。不然就是自心取自心，非幻成幻法。分别外境就是分割你自己。

六祖大师说的：“若真修道人，不见世间过。”这句话是我们在道场修行和在世间生活的座右铭。你见世间过，就是见自己过，是你自己有问题。这是修行的一个核心。

除了你的念头，你不可能跟外在的任何人事物在一起。人，是你的念头；事，是你的念头，物，是你的念头。

看清这一点，你只需要跟你的念头和谐相处，在引起你注意的地方看到自己在外境上的投射，别被这些念头困惑，你的世界就清凉无比。

当你在心里评判某个人的某个行为而为此感到不舒服时，这时你需要立刻看到，是自己的妄念在那个人那件事上投射。告诉自己，那只是你的猜测和想法而已，事实并不是你想的那样。

你看到的只是你心上生起的幻相与错觉，你捕捉到的一切都只是你自己的妄念，而跟外在的人事物无关。

当你能够这样面对生活中的人事物时，一切烦恼都会消失。因为烦恼是由你的念头编织的，而不是外在给你的。收回你心里的投射，烦恼就会消失。

我们不论在哪，你都得看到除了你的妄念，没有外境和诸法。其实外境也好，什么也好，都是你的念，你的分别。只不过，这个念太快了，以至于你不知道是自己先有个念，先投射出去的分别。你以为直接有个境，所以你才会迷到有个境中去。你以为有个我，有个心，有个法，所以才会分别。这中间有个很快的妄念在起作用。

我们为什么一定要练习独处，练习无依，练习活在实相中，要识得本心，不识本心你就著相。所谓的本心，不是你意识里想出来一个内在的东西。什么叫本心？不向外看就叫本心。什么是真心？不被假的骗就是真心。你找不到真心。什么是实相？别迷在幻相里就是实相。你老找实相，用识去找实相，你找不到。你找的一定都是幻相。咱们都做观自在菩萨，观自在菩萨就是不向外看菩萨。

师父，我怎么总观不了自在呢？我也不知道什么是观自在。自在自在，你别他在，就是自在。你别掉到他境界里那就是自在。没有自在，没有一个实有的自在，别掉到他境界里就是观自在菩萨。

你别掉到你投射的作用里边就行。或者你知道这是你投射的作用，不即不离、观赏、游戏，就没问题。你别执著一个内，也别执著一个外，说是观自在，你不执著外就叫观自在。你别不执著外了，又去执著一个内，有个内跟执著外又一样了。所以要不即不离。

我们看第十九条：每天至少一次不少于半个小时的发呆。

前半年，具体多长时间忘了，我在学山禅院官网上发过两次，一次就是学山禅院四门功课，后来又补了一个五门功课，里边有一个“一物不为”的功课。就这里写到的“一次不少于半小时的发呆”，就是一物不为的练习。

用“发呆”这词很难来形容这个功课怎么做，只能找一个接近的词叫“发呆”。它并不是一种发呆的状态，他很清楚自己在干什么，但又没生清楚想。既不是无记，也不是昏沉，也不是系念、时刻盯着它，都不是。是一种千圣亦不识的状态。

这个只能靠你自己对实相的领悟，然后自己一点点去练习。到底怎么个一物不为，怎么来牧牛，我没事的时候奔这一坐，怎么与实相最相应，这个需要实修的，需要自己去操作，去练习。所以说，佛法是自行圣智境界，非是言语分别意识境界。

大家也要自己去领悟。有一个公案我们可以参考，就是一段关于药山禅师如何做功夫的记载。这一段我们都反复讲了很多次了，就是有一次，他在石头上坐着，石头禅师就问他干嘛呢。两个人来来回回有几段对话。其中药山禅师提到了“一物不为”的说法。

如果你对一物不为还不太清楚，还不知道怎么来练这个一物不为，那么，这段公案你要好好看看。

说是练，其实不是练，就是你会修，你会用，跟它相应。不管是坐着也好，走路也好，躺着也好，你都可以去做这个一物不为。只不过坐着的时候，你的妄念会更少一些，你的困难会少一些。其实我们讲到一物不为，我们平时会有很多状态跟一物不为相似，或者是用不同的名词来形容它。关于一物不为有时候我会说独处、无依、不思善不思恶、不抓取，心无所住，于三界不现身意。等等，这都是和一物不为理事相应的状态。

甚至说发呆、觉知，讲的都是一个言下解脱的状态。就是让你减少对幻尘、幻境的贪著、依赖、抓取，减少识心的造作，减少识的熏修，减少对识的喂养。所谓喂养，就是它需要抓，你就满足它，然后它不停地需要，你就不停地满足，你永远无法安心。

这就是一物不为的作用，通过形式上的无为，来减少识心的抓取习惯。我们可能虽然没有完全悟到无为的佛性，但是我们可以先从外边去做，去练习一物不为。慢慢去适应它，去熟悉它。就像鸡蛋孵小鸡一样，孵小鸡有两个作用，一个就是小鸡从里边往外啄，还有一个就是母鸡用热量来孵它，从外边给它施加力量，让蛋壳破出来。小鸡从里边的，我们可以说是自己自悟的东西，自己领悟的东西；母鸡从外边来孵这个鸡蛋，让它破，这就像我们练习独处，练习无为，练习不依六尘，它也会起作用。

佛法不可思议，不是你想的那样。不入祖师室，茫然趣两头。你不好好学祖师禅，很容易就跑一边去了，忘失了另一边，或者是执著一边，而疏忽另一边。一物不为非常非常的重要。

我们有时候会看到很多人，几乎所有的人现在都是这个样子，就是他必须要做事情。世间再少欲知足的人，再淡泊的人，再有智慧的人，很少看到他一个人只是在那里静静地坐着，很少很少。

也有，但是他一般的情况下都是在那里干嘛？思考，沉思，说白了，就是打妄想，思虑他的工作下一步怎么做，或者是想某个人、某件事，再有一个就是，实在太累了，坐那歇了一小会。你会问，思考也是做事吗？当然，所有的做事都是从思考这个意义上说的，一个人在洗衣服、开车、纺织，如果他只是专注于他做的事，没有胡思乱想，甚至都可以说他没有做事。做事主要是从头脑的活动这个层面来讲的。

当然，一般人不管做事，还是不做事，头脑都在做事，都在开小差。如果他学会在做事或不做事时都休息头脑，那么，他一定是个觉悟的人。对于现代人而言，头脑彻底的休息，不论以任何方式，这一点越来越难。尤其现在有手机，下至孩童，上至七十岁的老翁，每个人手里有一部手机。手机就象征了十八界——六根、六尘、六识，有了这样一个现成的随时可以打开的虚拟世界，人们一刻都不愿休息大脑和神识，贪婪地汲取着。

我见过很多七十多岁，八十几岁学法的老人，他们特别喜欢禅宗。但还不能歇下求佛求法的心，每天看到什么，着什么。为什么？年轻时没做过休息的功课，没进行过长时间的实修，所以头脑意识活动的习气根深蒂固，很难改变。

我们现在有些五六十岁的人，还不肯歇下来进行实修，将来越老越难休息下来。修行要趁早，早早地养成习惯，最后把休息变成一种享受，余生诸苦断尽，只剩涅槃寂静为乐，为此付出多少都值得。

年纪大的学禅宗的也有很多人，你不用再去研究经论，执着戒律，甚至考虑要不要皈依这些问题，只要能老老实实歇着，是最好的修行。如果不会练习觉知，也搞不懂怎么练习，为什么练习，也不要练了。咱就穿衣吃饭，坐那儿等死，这个简单吧。

简单是简单，可是人啊，多老都不老实，不想那么简单地活命，不想坐那儿等死。你不想这样不行啊，禅宗的修行就是生活简单到极致，就是每天无所事事，就是等死。你都七十几岁，八十多岁了，还不认命等死，那我们这些二十几岁，三十几岁，四十几岁的人，我们都等死好几年了，我们也是这样过的。

禅宗不是谁都能学的。这个法门里没什么玄妙和让你抓的东西，谁歇得干净、彻底，谁就能得道。你年纪大没关系，最重要的是你甘不甘心等死。如果不甘心，那就继续轮回，没有休止。

有的人觉得生活很美好，家庭很美好，夫妻感情很美好，孩子很美好，这一切美好都很长久，甚至以为永远都不会结束，不知道这一切都是在梦里，而看不到如影随形的无常，梦随时都会破灭，而且必然会破灭。无论你经历了多久的美好，破灭来时，都是一瞬间的事，而那时，你根本无法接受美梦破灭的现实。

当无常真的来时，你才发现，原来的贪著是多么地愚痴，那些美梦是多么地虚幻和无意义，它们来到的速度如此之快，而你却久久无法接受这种失落。因为你一生所有的时间都在熏修神识的抓取，你不停地在幻境里打捞，你已经没有任何能力停止那种因丧失美梦而带来的空虚和痛苦。

地狱就是这样来到你身上的。

醒醒吧，还沉浸在世间美梦里的可怜悯者。

在一篇文章里我写到，在这个世间，不管你学不学法，修不修行，有一个人他能自觉地坐在湖边，或是坐在田边，坐在溪边，坐在院子里，甚至坐在床上，什么都不做，也没有想什么，就只是在那静静地坐着，这个人一定是个觉悟的人。

当一个知道他为什么要这样坐着，而不是恰好处在了那种没做事也没想事的状态，我们说他是一种自觉的“觉悟”的状态。虽然这样的休息和修行未必代表已经有所成就，但是他已经趋向于觉悟和解脱，他已经觉醒了。别说只是在那里静静地坐着，就是能够一个人在户外打个坐，自觉休息身心而不生一切想，只是在那里打坐而不做打坐想，你要看到这么个人，这样的人就很了不起了。

这个世间，尤其是经济、科技高速发展的时代，物质极大地丰富，娱乐极大的丰富，人们可以极大地满足六根的享受，谁愿意找一个地方静下心来休息，反其道而行呢？但是呢，任何事情都有两面性，我们确实六根得到了极大的满足，满足之后呢？是什么？极大的空虚。所以抑郁症出现了，各种精神疾病出现了。有很多人得的病根本就查不出来是什么病。医学现在已经面临着越来越多的难题，根本解决不了，克服不了，攻克不了。再怎么研究也攻克不了，它都是众生神识妄念编造出来的。如果会了修行，所有的绝症都能够攻克，只是人们不会而已。

万病的罪魁祸首都是妄念的住着对身体的消耗。为什么说佛是大医王呢？他能医治众生一切的身心疾病。身心疾病是我们自己妄念创造出来的，我们的念头能投射天堂，也能建造地狱，六道也是它建，三界也是它建，一切的一切都是自己的念头——识，意识的识，是它造的。既然我们了解了这个实相，我们要不要从识的沉迷中出离？要不要远离对六尘的贪着？要不要保护自己的这个识、这个念头？

对于没有训练过的人，也没有学法修行过的人，甚至说见解偏差的人，他很难去做这个一物不为。我们都知道世间有一些现象，有一些退了休的人，不管是干哪种行业，退了休，这个人就开始得病，甚至很快就离世了。其实就是因为他无聊，闲得难受，不适应突然什么也不做的状态。他不知道该干些什么，他找不到活着的意义。

我不得不提起一部电影，叫《肖申克的救赎》。这部电影里有好几个人离开了监狱之后，他们到了保释期，十五年二十年监禁到期了，提前保释出来了。从监狱里出来之后，给他们安排在一个超市、类似社会福利机构这样的一个地方，因为他们都是有犯罪记录的，到外边很难找工作，政府就给他们安排一个工作。这些人都有一个共同特点，去了之后没过几个月都上吊自杀了，为什么？孤独、寂寞、无聊、不适应社会节奏，他离开了原来的环境。原来在监狱里边他适应了监狱里慢节奏的生活，监狱里的生活也是可以完全适应并满足的，只要你愿意。大家在一起，有很多伴，他不寂寞，那样的生活喂养了他的识心，让他一时之间能够满足。所以他就习惯了，他有那么个依。

出来之后他就一个人，跟世间人格格不入，他想再去建立新的友谊就很难。所以没过多久，他就不适应外边的生活了，最后全都上吊自杀。你看人的这个意识多么可怕，这里边有一句话就是：对于这个监狱，一开始你恐惧它，慢慢地你适应它，最后你依赖它。

我们对于一个人，对于一件事物，对于一个环境，也会经常起这种依赖的心。这也就是我们为什么要练习一物不为，练习不依六尘，练习独处、无依的生活。

其实说无依，说不为，只是相对的，并不是说让你孤零零的真的什么都不干，什么都不依靠。我说的这个无依、独处不是说你成仙了，你不吃饭不吃不喝了，不是。就是减少自己的依赖，尽量多的去减少，这样你的苦就会减少，你的苦和烦恼就会越来越少。你依赖什么，什么最后就会成为你致命的弱点，就会让你很痛苦。为什么？因为依赖的东西是无常的，它是不真实的。你依赖着一个虚妄的东西，那多危险啊。

众生其实真的非常可怜，为什么叫可怜悯者？每个人都拼命地抓取虚幻的东西，为它要死要活。直到死，仍不知道他一生经历的那些事都是假的，都是幻境，是一场梦。

我们有时候看世间人，过的都不错，都挺好，他都是有依，暂时的。你觉得他生活美满，他暂时挺开心，都是有依。那个依对于每个人都是公平的，它一定会破灭，它破灭的时候地狱就现前。所以说不修行，等待每一个人的一定是三途，一定是经历自心创造的这种觉受上的反差，反差越大越恐怖和痛苦。谁也躲不了，除非你修行。你别羡慕那些人，觉得他现在挺好，生死无常绕过谁？我们有时候正经历这段无依，正不适应的时候很痛苦，每个人都要经历这个不适应，这个无依，并且要知道为什么会无依，怎样习惯无依，才能解脱。

你别觉得你吃亏了，你学法你就傻了，你是先觉醒的人。别人先依着一个东西，他早晚都得长大，早晚都得面临着觉醒，谁都要走过这一段黑漫漫的路，才能够完全觉悟和独立，谁也绕不开。这是第十九条，每天至少一次不少于半小时的一物不为，也就是什么都不做，只是坐在那里休息身心。

我们给大家定的五门功课，做功课的最佳时间是四十五分钟。这个时间是相对的，它能达到一定休息识心的作用，时间太短作用不够；时间太长，对于很多人做不到。我们不像一些出家人，有很多时间来坐禅，来做一物不为的功课。在家人，毕竟还要工作，还要养家糊口，所以能抽出四十五分钟闲坐、发呆、什么都不干，已经很奢侈了。再加上其它的功课，还要打坐四十五分钟，还要读经，还要行禅练习觉知，那就需要更多的时间了。

这一条，得向道的心非常强烈才行。还是那句话，我们这二十八条学山禅戒，不具有普遍性。只是为了想真实解脱，想走出世这条路，走地绝决而彻底的人而设的，大家自愿去学去做。

如果你只是想通过学法和修行，改善一下世间的生活，协调自己的人际关系，那你完全不用学这个戒律。它是对想真实解脱的人的要求，你做得到就做，做不到就放弃。

这个东西不是我发明的，佛与祖师都是这样过来的。你想学法有大成就，这些都是过来人的经验。祖师的语录里边、经典里边记载都有相关的记载，只不过时代不一样了，出世的精神是一样的。

在佛经里边，独处和无依叫自悉檀，也叫自证圣智境界。就是你得自己勤加练习，你得真正去练。它不是说我头脑里想着一个无依、无为，你想的那都是有为。

第十五讲

半夜坟坐

坟茔夜坐趣寂寥

雨打石桌更增悄

宁愿孤坟听夜雨

不愿人间有伴聊

山雾非明亦非暗

心光何曾有实虚

松黑不是夜太漆

只因冬雨润多余

下边这一条相对来讲对一些人就更困难了。有的人生活在大城市里边，很少一个人在夜里到荒郊野外去坐禅。更别提晚上去坟地里打坐。别说你确实没这个胆，有这个胆你也找不着坟地呀。

第二十条：一个月至少一次夜晚独自一个人到户外打坐，次数越多越好，每次不少于四十五分钟。最好是到墓地打坐。

“师父，我们那地方没有坟地。”你那儿没有坟地，我们这儿有啊，咱寺院里里外外，出门进门全是坟地。我没有开玩笑，荐福寺新庙老庙院里院外都是坟地，而且是很大的坟。现在新租的道场周围也全都是坟地。这为大家提供了一个好的户外修行环境。

人们一听坟地这个词，就会投射太多负面的东西。绝大多数人都会相信有鬼，平时你跟他讲鬼神的，他不相信，带他去坟地溜溜，他就信了。大家自然地会对坟地投射出很多的东西，什么阴气呀、场不好呀、不吉利呀、会有什么上身呀、不干净呀，反正都是妄想。

随着我们对实相的领悟，知道一切法都是唯心所现，心外无法，都是心的投射。坟地也好，黑屋也好，鬼屋也好，就是地水火风，就是石头、水泥、土、瓦片，什么都没有。就连石头、水泥，你不生心的时候有石头水泥么？地水火风是个什么东西呀？你奔那一坐，正常的呼吸，正常的见闻觉知，听鸟叫，感受风吹，闻闻四周的草香，你一听一闻，不折射，不投射，什么地水火风？鸟叫就是鸟叫，一个声音而已。你单纯地听，不会生出这是鸟叫的心，你只是听到了一个单纯的声音而已。声音者，即非声音，是名声音。连声音都是个概念。

所谓的觉知，你不起心时什么叫觉知？觉知也不可得。过去就完了，一听就完了，一看就完了，一受就完了，风一吹过来，霎那都不住，这叫“觉知”。真的没有任何法叫“觉知”。它不过是佛性的一个妙用，一个解脱用，一个转身用，一个直用，一个不住的用而已。若有法，即从心生，那就是住，而不是觉知了。

心生则种种法生。只是平时我们这个心生得太快了，你看不见而已。你看我现在讲，大家都觉得理特别清楚，甚至以为晚上自己一个人去坟地也行。真让你晚上一个人去了，还没到那儿，就开始害怕。还没去呢，就离开了脚下，心飞到坟地去害怕了。根本没有活在当下见闻觉知的能力。所以，说都会说，境界来了，还是会生心。

大家要不要练习？得练。练着练着，你就知道一切确实是自己的妄念，根本没有什么黑夜啊，鬼啊，无形啊，阴气啊这些东西，都是自己的妄念。

有个破灶堕和尚，一天晚上，他带着几个人去一个破庙里边露宿。他看到很多人都拜那个灶神，向那个灶台顶礼。灶台上放着牛肉羊肉，还供了很多东西。然后这个破灶堕和尚拿他那个禅杖敲了一下灶台，说：“这就是一堆泥土，地水火风暂时假合的，你干嘛牺牲这么多的生灵来供养你？”这一敲，因为这个灶台已经旧了，一下子就塌了，这个灶台就坏了，然后就现出一个青衣人来。其实破灶堕和尚就说了这么几句话：“你就是地水火风暂时合和的假相，本质什么都没有，你在这干嘛装神弄鬼的。”寄居在这个灶台里边的神识、神灵，其实就是灶神，鬼神也好，一听，就知道原来自己只是一个执念，一念无明才，才有这个“灶神”。其实并没有一个真实的自己，他这么一听，就明白了，就得度了，解脱了。

我们先不管这个故事到底是不是真的，它说明了实相之理。灶台坏了之后，现出一个青衣来，赶紧给这个破灶堕和尚顶礼，他说：谢谢禅师给我开示，不然的话，我一直困在这个地方，把这个灶台当成自己。我们都知道守尸鬼，就是有的人死了之后，把尸体当成自己，一直守着尸体，不得解脱。那个青衣说，您这一开示我就明白了。当时这个青衣就消失了，解脱了。其实这段故事，说明了所有的生命都是因为执着自己才有，一旦他了解了生命的本质是空，就解脱了。解脱了不是形体消失，而是妄念和执着没了。

我们每个人都是这个青衣，守着自己这个四大的假身，然后造作一切的善恶是非，沉迷在六道中，不知道醒来。为了这个假身，为了一念无明之心，生了无量的烦恼。

我们用财、色、名、食、睡来不停地供养它，供养我们的身体，永不知足。为此造了无量的业，受了无量的苦。我们贪迷色身，不就像是世人给这个灶神供养牛啊羊啊的，不就是这种比喻和象征么。禅师这样一敲打它，说：你就是地水火风，你啥也没有，他一听明白就解脱了。其实哪有这么个人？哪有这么个青衣？就是给众生说理呢。

坟地也好，佛堂也好，寺庙也好，那里什么都没有。一个人明白实相和不明白实相，自不自在，完全是两种境界。你不明白实相，做过的事，被人一说有问题，你就会天天想着它，心里不舒服。到寺院里边吃了顿斋饭，没给钱，本来都过去三年了，一直没事，都睡得着。后来有人跟你讲了：“在那吃饭你得供养，不供养将来你做牛做马得还。”完了，这不倒霉吗！从这开始，老想去那个寺庙把那顿饭钱还上。还不上了，利息极高。再怎么还也还不上了，比高利贷还高多少倍呢？那怎么办呢？等着披毛戴角还吧。这回更吓人了。

必须得还，顷家荡产也得把那顿欠的饭钱还上，有的人还在给他吹风。可是那个寺庙已经找不着了，当时不知道怎么去的，找不着了，怎么也供养不了，完了，这辈子就毁在听信这句话上了。怎么也还不了这顿饭了，天天睡不着觉了。这还真被佛说中了，只不过提前就受了果报，没等死后就堕了地狱了。

别人一句话就把你骗到地狱里去了，你不明白实相行么？所以晚上大家去黑暗的地方，我先问你什么叫黑暗？有黑暗这种东西么？都是一个地方，就那么个地方，有太阳没太阳而已。没太阳就叫黑暗了？黑暗就叫黑暗呗，假名为黑暗。可是地方还是那个地方，它一点也没变。为什么白天你去就不害怕？因为白天你没加入概念，晚上你去加了一个黑，加了黑之后就变黑夜了，我们对黑夜就会生出种种的妄想来。所以你一旦明白什么是黑夜，黑夜是你的妄想和无明。你明白没有黑夜的时候，你所有的观念都没了。

同样一个坟墓，白天你还能待五分钟，到了晚上连五秒钟都不敢待，跟那个坟墓有关系么？没有。跟你的概念和投射有关，跟你的妄念有关系。你认识到这是妄念，不相信这个妄念，知道并没有鬼，就没有恐惧了。

再加以练习，慢慢转变这种习惯，不向外投射，不相信自己的妄念，恐惧就消失了。说再多，不练也不行。不练也只是停留在知解的状态。大家在城市里居住，没有办法，找不到庙，找不到古庙呀、坟墓呀，那就来寺院。咱们荐福寺上上下下里里外外，院里院外到处都是坟，这个地方真好。整个被大大小小上千座坟围着，我们住在庙里非常地安全。庙里边据说发生了很多诡异的事情，反正烧水烧不开，做饭做不熟，而且没有人往里边填柴火，那火就烧得很旺，一直烧。

后边的问题就更严重了，我还是少跟你说点吧，不然的话真的都不敢来参学了。荐福寺水有问题，真的，那个水里有声音，妈呀！……你看，什么叫众生？你说什么他都信，说什么著什么。

大家晚上去户外练习的时间，一个月至少一次，每次不少于四十五分钟。时间不是绝对的，反正就是你尽量给自己创造这样的机会，到黑夜里，到一些你平时会觉得陌生害怕恐惧的地方去静坐。验证一下自己对黑夜和陌生的环境是否会生心。你也别怕别人绑架你，抢劫你什么的，或者对你起什么坏心，这个大家都不用考虑，出去之前照照镜子就知道了，肯定不会发生这种事情的。

你不用保护自己，这个人他得多愚蠢，才会看上你。你不用担心自己被别人伤害，那是不可能的。

只要有条件，有机会，我们都要去练。练过和没练过是不一样的。道场在座的同修都练过了，没有一个没练过的，胆子再小的都练过了。因为寺院周围有这样的条件，又有这样倒霉的师父，天天逼着我们去。

有些学法的人，就是因为听说学山禅院有时晚上还要一个人到坟地去打坐，吓得不敢来参学。是的，没错。不是经常去，但是你来了，去的频率就多了。

就算没有坟地，晚上一个人，注意，是一个人，到黑暗的偏僻的那些破屋子里边，站一会儿，或坐四十五分钟，也可以达到考验自己有没有心不外驰的功夫。你待五分钟没用，至少要待到四十五分钟。为什么？待四十五分钟才会有各种各样的声音，有一些脚步声，有一些影像——白的、黑的、灰的在你面前飘过。你一定要给自己一个这样的时间和机会来验证自己，对实相领悟得熟不熟。放心吧，一定会有声音出现的，别担心吓不到你。不然坐那什么事都没发生，也很没意思。掉块瓦片也好，房后边窣窣窣总像有脚步声也好，这才刺激，对你才有点考验。

有时候我们真的太会投射了，明明是松鼠的脚步声，你非得想成有人要来偷袭你。吃饱了撑的，谁偷袭你？要什么没什么，要智慧没智慧，要钱财没钱财，要色相没色相，要年纪没年纪，什么都没有，谁去偷袭你呀。但你就会骗自己：“他可能要来找我来了”。人就是这样，都执着自己。

没练过的人、没经历过的人他是没法体会的。我有切实的体会，因为我晚上去这些地方太多了，我无事的时间多，所以经常找这些坏旧的老屋，墓地去坐禅。一旦你坐住了，各种各样的声音都来了。尤其在山里，一个人都没有，旁边有溪水，半夜万赖俱寂，这时水流声越来越大，像一群人朝你跑来。不是一个人的脚步声，哗哗哗像一个军队一样的声音，有时候还像有马蹄声，嗒嗒嗒就来了。后来我一想不对呀，我这么一个人不值得一个军队来呀，何必弄一个军队来偷袭你，来一个就够了，怎么这么多的脚步声呢？哦，一定是妄想，其实是旁边有流水哗哗哗，流水声。

所以这个世间没有偶然的事情，没有没理由的事，只要有现象发生，一定是有理由的。不知道真正的理由，你就会打妄想。事情就是有个前因后果，但是我们就爱给这些现象投射太多的自己的想法，就把自己给骗了。比如晚上我们看到一个东西特别像个人，你怎么看怎么像个人蹲那儿，白天一看是个树桩子，一根枯木。还有种种的现象，我们都会投射出一些怪异的故事来吓自己，其实你仔细去钻研它，都有一个物理的现象。比如这个地方一直会有声音，你找不到任何一种声音跟它像，真的去研究把它抛开了，这里边一定是很正常的，要么是流水声，要么就是有个动物在那鼓捣什么，绝对不是你想的那种怪异的东西。它一定是有一个正常的现象发生，只是你自己没搞清楚而已，你投射了一些自己的想法来吓唬自己。

任何现象一定有一个理在那，才有这个现象，但有时候因为我们没有仔细地去勘验它，就会投射自己的一些想法。所谓皮裤套棉裤，必定有缘故。你不知道，那是你不知道，这个人他今天怎么这样了？你不理解，你当然不理解，他有他的动机原因。我们这帮人在这里天天神神叨叨的也不知道干什么，别人不理解，当地的一些信佛的看我们在寺庙里也不上早课，也不敲打唱念，也不做佛事，也不给大殿供水果，什么都不干。这些信众开始起了疑心了，他们是学佛的吗？这些人到底是干什么的？但是我们自己很清楚在这干什么。

我们刚到荐福寺的时候，也不上早课，也不念经，也不干什么，一帮人住在上边。山下的老居士就在猜：“这帮人天天在这干嘛呀？也不念佛，也不放生，也不超度，他们是学佛的么？”他们就纳闷。

每个人都有自己的一个知见、一个想法，有自己行为后面的动机。你不要拿你的想法来评判别人。让我们恐惧的是自己编织的妄念，而不是事情。猫狗跑坟地那待着它不会恐惧，因为它不会投射。你把婴儿放那他也不会害怕。就是你多了一个意识心，多了一个我执而已。万物皆无心，为何你却有心？

实相的道理领悟得越深，不管在哪都不会恐惧。让你恐惧的一定是自己的妄念。

不知不觉时间也到了，我们这一条也跟大家学习完了。

第十六讲

咱们来到寺院，我平时就会经常提醒你，天天熏修禅宗的解脱知见，又有功课一直在做，能收摄身心，功夫和见地不知不觉就养成了。这是我们到寺院道场来共修的一个优势，比你在家里能更多地受到师父的提醒。我们在家里很难自觉地提起正念，老老实实去修行。

比如说我们在道场，我们吃饭，我们走路，我们干活，师父在旁边看着了，首先对你就是一种督促、鞭策、提醒。而且我也会经常会提醒你：走路带着觉知，干活要专注，吃饭不要匆忙。这就跟孩子一样，如果父母家长不管，孩子就很淘气，有时候会做出一些过分的事来。他自己不懂得约束自己，甚至是做出一些危险的事情，他觉得都很正常，因为他是孩子。我们在修行的过程中，很多时候不知道有些事情该不该做，是有利于你的修行，还是有害于你的修行，是障道，还是促进你的修行。所以这时候有师父在旁边，会经常地提醒你，一次次地提醒你，你最后就养成习惯了，就知道在生活中如何应对，怎么把修行融入到生活中。

平时可能没人说你的时候，你走路很匆忙，吃饭狼吞虎咽，一边打着电话，一边吃饭。走路时也会左顾右望，心不在焉。如果有人提醒你，一次一次提醒你，你走路就会专注一些，这个步子就放慢了。包括你做事，平时做事可能我们都是一边做事一边打妄想，在道场你天天熏，天天练，我们每天有专门训练觉知的课程。师父天天在你耳边讲，最后你就入心了，你再干活的时候，甚至我就在你旁边看着，你自然地就专注了。我这一天就是在院子里溜来溜去，不管我有意无意看你，对你都是一种警策。

你知道师父在旁边，不能放逸，最后慢慢就变成一种习惯，这是来道场修行对你帮助大的一个地方。

我们继续来学习《学山禅戒》。

昨天我们学到你要练习晚上去黑暗的地方，最好到墓地，到一些古屋、破屋里去打坐。有些人就问了：“师父，那会不会很危险啊？万一要碰到坏人呢？”黑屋子、坟地里什么都没有，所以不存在危险，只是你自己想得很危险。还没有发生的时候你别打妄想。没有发生的你打妄想，如果、万一、也许，那样的话，人都不能活了，什么都别做了。出门万一被车撞了怎么办？尤其像我，每天总是念叨被车撞了，到现在不是活得好好的吗？就是真撞了，是你想的念叨的吗？肯定不是。你有那个缘，躲也躲不了。所有的不好不在事情上，在你心里，在你的执着里。

晚上去的一些地方，你白天可以先过去看看，自己观察好，房子不是危房，周围的环境也很正常，那就安全。那个地方肯定没有鬼，没有你想的那些东西。危险的事我不会让大家去做，能够伤害到你身体的不会让你去做。比如说这房子是危房，我不会劝你到危房里边去打坐。它只是一个很普通的房子，只是在黑夜中你投射了可怕的故事，你被你的头脑欺骗了，是你自己在吓唬你自己。

我们要抓住机会，尤其到寺院来的机会。我们寺院是在山里边，在农村，这边墓地特别多，围着寺院，到处都是墓地。我们有这样的条件，可能你在城市里边，想找一块墓地都很难。有墓地，也不像在山野里这么可怕。我们都知道过去佛陀时代，佛陀的很多弟子，他的修行中有一个重要的修行方式，就是“冢间坐”。这个冢就是坟地的意思。而且都是在晚上，每天晚上在坟地度过，也是打坐，其实都是对自己身心的历练。

到坟地打坐，不是我独创的，自古就是一种修行传统，古代我们祖师很多都是在破庙里边、在坟地里边打过坐，修行过。

我们看第二十一条。这个二十一条到现在有些人还是很难做到。减少淘宝、京东等网上购物。减少消费，生活简单，淡泊寡欲。坚决禁止再买房、买车、买贵重的生活用品。

我们有些人都学佛很多年了，看过学山禅戒之后，一下子傻了。之前还以为自己对自己要求挺严格的，认为可以跟我学法，做我徒弟，看完之后觉得自己连门都找不着了，没办法当学山禅师的弟子了。为什么？这些条里边好像真正能做到的没有几条。

这一条在座的大多数都做不到，因为这一条关乎到女人，就是淘宝买东西。道场在杭州时，每天进杭州禅堂最多的就是快递，就是快递员，上来下去，我总以为是来参学的，特别兴奋，来这么多人，真好，买卖要好干了，禅宗要兴盛了。定睛一看，每天都是这个人，就是送快递的，上来一个人，就是送快递的。盼着全国各地参学的多来两个，但是每次都让我失望，这一天跑快递的上来下去有好多次，禅堂就十几个人，却买这么多东西。你就知道网上买东西是我们每个人的习气，因为现在购物太方便了，什么都有，不用出门，在家里拿个手机全办妥了。主要它也省事，也便宜，满足了你的需要。有些东西是必需品，一定要买的。但是你仔细想想，真的需要那么多么？在杭州那边，毕竟还不算是偏远山区，毕竟还是在景区里边，大家玩命买。搬到荐福寺了，我觉得会好一点，因为快递送不上去，但是一点也没减少。虽然送不上去，我们奔下边拿去，三天两天开车就拉一车上来。

而且大家还比，看到她买这个了，自己没有，也要买。看到她买禅服了，挺好看，也买。她本来没想买的，一看这个东西挺好用，也想买，就互相传染。女人就是这样比。一个人买一身衣服，穿着好看，你也买，她也买。别人穿好看，你穿就不好看了，不知道吗？一个个的也没身材也没年纪，禅服是给你们穿的么？过去佛陀时代都是穿坏色衣，粪扫衣。一个个穿的，从背后看，二十米之外看着还有模有样，再也不能走近了。你也别回头，人家那一回头叫百媚生，你这一回头吓死人。

衣服再好看跟你有关系么？我们都说心灵美才是真正的美。有人说：“师父我们达不到心灵美，我们只能取其次了。”我们很有自知之明，心灵美永远达不到，我们没办法用智慧来装点自己，只能用衣服来打扮一下了。好吧，看到你这么谦卑，就不说你了。

减少淘宝购物。淘宝购物是个深渊、无底洞，无止无尽，你看去吧。这个我也经历过，不是说我凭空想象的，光这淘宝你上边刷，你上边找，俩小时不知不觉就过去了，那上边商品太全太多了。本来是买这个东西，啪，蹦出来那个，又想那个去了。男人有时候都很难抵挡它的诱惑，更何况女人。如果让一个女人把手机淘宝、京东类似这些软件卸载了，她就甭活了。

那是世间人需要的一个平台，他需要。我们也需要，但一定要适可而止。虽然需要，要有自制力，要减少。你买一个东西，真的用吗？我们平时有句话叫“三思而后行”。 三思而后行，在别人那里是比较大的事，我们买东西要三思而后行。你想想这个东西，没它我活得了活不了，没它活不了了，那就买。能活，能活一天，往后错一天再买。错这一天，你就发现这个东西不需要了，甚至错俩小时，拖延俩小时，你再想这个东西都可以不买。我自己有经验，我也买，但有时想想，其实根本不需要。咱得有自制力，一个月只是买个三四次就行了。不管是谁，修行好的人也难以抵制这种诱惑。因为现在是商品极度丰富发展的一个时代，大家都不愿到商店跑，各种网上购物都很方便，一天两天就送到了。而我们稍不注意就被自己的妄念、这种贪欲、欲望给骗了。

你尽量减少购物的欲望，做到了一定会对你有帮助。不仅减少网上的消费购物，还要减少其它方面的消费。除了网上买东西，尤其是在大城市生活，几乎隔三天两天就要去一次超市，这个超市也是对我们有极大的诱惑力。有时候没事干了，惦记去超市溜一圈，琳琅满目的商品全都是你妄念的投射，是你欲望的投射。哪个东西存在，只要你眼睛过去，你被吸引了，想去拥有它，那就是你的投射。眼睛过去，注意力被吸引到那了，然后就开始打妄想，盘算着要不要买这个东西。好了，你被你的妄念骗了。佛陀时代修行人生活很简单，佛陀的弟子三衣一钵而已。我们达不到这种简单，但是我们尽量简单可以吧？在这方面男人稍微好一点，需要的少一点，男人在物质方面可能需要的比女人少一点。但是男人有男人的问题，在这儿就不论男女问题了。

大家有这个习惯就改，没有最好。少去超市、商场买衣服，少买化妆品、奢侈品。长养你贪欲的这些东西都要少买。还有就是奢侈品，使用奢侈品，跟我们简单的生活完全不相应，纯粹就是一种虚荣，或者是习气。比如家里已经有一个挺舒服的椅子，还嫌不舒服，再买一个摇椅，摇椅还不行，再买一个躺椅，我以前也干过这些事。所以贪欲谁都有，但是你能不能看到你的贪欲，能不能改变自己，让自己活的越来越简单，这才是修行人要关注的问题。

这个道理都很显然，可是如果要做到就需要什么？需要我们有修行，我们平时功夫做得越多，息虑忘缘的功夫做得越久，你在自己起贪心的这些时刻就能看到，就能制止住。你不好好做功夫，你的生活、你的一生就被各种各样的妄念骗了，带走了。等于你这一生大部分时间都生活在自己的妄想里，被自己的妄想耍得团团转。

你没有多少时间生活在实相中，而且你根本就发觉不到自己的这种贪、这种愚痴。等到你烦恼现前的时候，你也找不到原因。其实那些因早就种下了，而等到结果来时，你还在那儿怨天尤人。你生活不如意的原因都是在这些细节上种下的——吃的口味过于重、过多、用的过多、需要的过多，贪心过重，欲望过重。自己的工作压力大是因为自己的需要多，一减少需要发现很多问题都解决了。可是你就从来没有注意到这个问题。

不买奢侈品，生活简单，清心寡欲，过淡泊的生活，这是入道的基础。虽然我们是在家人，也可以过出家人的生活。精神上、实质上过出家人的生活，外在是带发，穿着俗衣，也过居家的日子，但是心不染著世间，像维摩诘居士那样，虽处居家，心常在道，心是出离的，心是无染的这样一个状态。

我们看第二十二条。其实这二十八条禅戒，是我用了好几天，废寝忘食，也不睡觉，晚上不停地总结自己这么多年修行走过的路，哪些方面自己曾经犯过傻，犯过愚痴，犯过病的，然后给自己带来了很多烦恼，再对照佛陀的戒律，祖师们的行持，总结出来的。所以每一条都很关键，每一条都是我们盖房子的框架。

我们要装一个电灯，前期的准备工作，你哪一点没做好，这个灯都打不开。有些人觉得禅宗是顿悟的法门，不需要注意这些细节。比如说看到人家的灯特别漂亮，回去自己就买灯买开关，不知道买线，也不知道跟哪儿连。就以为也能打开漂亮的灯。线埋在里边他看不见，也没人告诉他。他直接买灯炮、买开关就装上了，摁了好几天也不亮，找不到原因。为什么？你不懂得安灯的整个过程。

修行没有效果，禅宗的理学了一大堆，还是烦恼现前，不知道为什么。是因为你不了解修行是一个整体的过程，不是一蹴而就的。你没有做功夫，没有把整个修行的环节全都做到，光弄一个顿悟，光明一个理，或者是学一个知见，没有用的。那理不是你的理，那是你学来的、趸来的、盗来的、偷来的。我们到人家窜门，看人家灯漂亮，装修得好。那是人家费了多少功夫——雇工人、刨墙、埋线、买线、安装等，需要一整套安装工序，最后灯才会亮。你光买个灯、买个开关，你就能把灯打亮了？你光学些知见，就开悟见性了？这些东西全都得注意到，而且全要做到，修行才能有成效。多少人学佛很久，都无效，就是不知道细节。

《涅槃经》里边讲：见性需要无量因缘。佛性虽然人人本有，见也是顿见，但这个顿见前边需要无量的缘因，最后见性只是一个了因而已。

下面这条又是一条很难的规范，应该是最难的。因为涉及到我们最执著的，就是自己的身体，自己的生命。人生在世，生老病死，谁不会得个病？谁都有老的时候，病的时候，谁也没办法逃离死亡。因为我们执著这个生命，执著自己，所以我们的身体出现一点问题一点毛病，我们第一个的反应是什么？就是治病，是对治。不管是大病小病，我们第一念——任何人都是，除了觉悟的人。只要他身体出现毛病，他第一个想的就是要去治，去治病，把身体当真，把病当真，把治病当真，这就是对治。所以践行不对治就非常非常难了。一般人来理解的话，就是觉得太疯狂了，不可理喻，他们会想，这些人居然有病不治，他们认为我们疯了。

第十七讲

第二十二条：践行不对治。不去医院体检，不使用任何养生的药物食材补品等。除了极重的重病，不去医院看病。得病时，以调心为主，以改变自己的心态为入手，少吃药或不吃药。

有病不治，也不是说绝对的，也是根据自己具体的因缘，自己修行的状况，你领悟多少就可以减少多少对治。你领悟得越深，你对治得越少。不对治是一种智慧，是不执着对治，也不傻傻的一切都不对治。比如说身体被弄破了，流血了，该去医院去医院，该贴创口贴贴创口贴，该抹药抹药。我们学法不是说学成一种偏执、一种迷信、一种执著，不是。干活不小心把腿弄破了，该上药上药。感冒了迟迟不好，该打针打针，该吃药吃药。但是，如果你对自己的修行有把握，你完全不在乎自己的身体，你不打针，不吃药，也没有任何问题。这都是你自己的行为和选择。

但是有一些疾病那不是你对治就能治好的，包括我们身体哪不舒服了，颈椎啊，牙疼啊，皮肤病啊，一不舒服了，脑子一不舒服了，胃一不舒服了，后背一不舒服了，立刻就去医院，就买药、吃药，开始治，然后又治不好。身上哪痒痒了，起红点了，起斑了，开始玩命地治，你治不好，那是你自己用心用错了，心态出了问题，你去治标，不去治本，有什么用呢？

这个不对治要看个人的根基和悟性。你对实相悟得越透越深，你践行不对治越灵活，越彻底。你知道自己身体的问题是心的问题，你就有信心不去管它。因为你对自己的身体、生命不再执著了，你真正能做到“放四大，莫把捉”。我们看古代祖师，在《灯录》里边记载很多，到了晚年，到了一定时候，他们身体也会出毛病，弟子们就会拼命地劝师父去治病，甚至给师父拿来药，没有一个祖师去看病的，去吃药的。真正的祖师都是开悟的人，开悟的人他不再执著自己的肉身，只是示现轻微的一个疾病而已。

佛陀在世的时候，也示现头疼、背疼，疲惫的时候，也会坐下来躺下来休息。佛陀的弟子阿难，看到佛身体不舒服时，就着急了，会去帮佛要些牛乳，要些东西给佛调养身体，这是作为弟子的一个职责。但是作为祖师，作为佛陀自己，他们对身体早就都放下了，也是随缘来适当地照顾好它就行。不像我们凡夫一样，身体只要出现一点毛病，一点点的不舒服，就开始担心，怕这怕那，总是特别执著自己的身体。买各种各样的养生保健药物，食疗、理疗、各种疗法，全都是对治这个身体。

不管你这个身体调得好与不好，治好没治好，你增加的是无明，你熏染的是生死心。不对治，其实是为了从实相上锻炼你的智慧，考验你的用心是否合道。如果你对身体不是特别执著，而是道心特别强，那生活中出现一些问题，你就不会太在意。你越不在意，其实你的身体恢复得越快，出现的问题越少。即便出现一些小问题，因为你不执著它，不关注它，不对治它，它会越来越轻，很快就恢复正常。

其实身体它肯定会有一个变化，有变化才正常，而你在这个变化上加了太多的执著，加了太多的对治，导致本来很正常的无常变成受了干扰的不正常。我们每个人身体上出现的普通病变其实是正常的，这就是正常的不正常。这种不正常是自然的，是正常的。但是，如果我们看不到这一点，把身体的变化当成不正常，而开始对治，反而加重了它的“不正常”。这就是真正的疾病的由来。疾病不是身体出现变化，而是对这变化的不认识，对它过度的对治。一开始感冒、发烧，其实是对你的一个提醒，提醒你的身体用过度了，它会出现一些变化。谁都一样，我们来到世间不可能一开始就按照觉悟的人那种心态去生活，我们都有用过度的时候，有迷的时候，有执著的时候，那身体出现变化很正常。这时候通过学法修行，我们了解了这个道理，不再去错用心，不再去对这个幻身投射更多的妄想，它慢慢就又恢复正常了。

就算有的人不修行，人家就是对这个身体不太执著，身体上出现一些变化，人家就放下不管，身体也很健康，很多病不治而愈。世间有很多这样的人，他根本不管身体，过一段时间自己就好了。可能是人家自己经历过这么一次，发现了这个规律，发现身体上一些毛病不去管它，反而就好了，人家掌握了这种智慧，所以身体现“病”的时候，不去管它，反而好得特别快。

关于不对治，希望我们也多加练习，勇猛地拿自己“开刀”。要能够“放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄”。因为有时候我们只是身体不舒服，通过修行，通过对实相的领悟，我们能够做到不对治。但是如果说你身体本身有一种信息提供给你，你知道你身体得了重大的疾病，因为你太痛苦，太难受了。这个时候再不对治就非常非常难了。这时，你要自己选择如何应对？是去医院治病，还是放弃治疗。

不要去医院体检。不体检，不知道结果，还能多活几年。查出绝症，一个月就吓死了。有很多绝症病发的时候，其实已经晚了。这时你对不对治，它都好不了。除非你彻底转变自己平时的用心，不生气，放下一切，保持内心的平和，改变饮食习惯，最主要是改变思想和行为习惯。一般情况下，你很难在极短的时间内改变这些根深蒂固的习惯，除非是觉悟了。如果不从心性上下手，就是神医也治不好你的病，因为是绝症。这就是为什么不让大家去医院，去了也没用。这跟世间人的伦理道德观念正好相反，人们会觉得我这是邪说，怎么会禁止人们去医院体检呢？身体病到一定时候就得去体检呀。为什么说叫凡夫，叫愚痴众生，叫可怜愍者。

去医院体检，其实后边有一个隐藏的东西，就是“完了”。你肯定会得病，但是你内心根本就不接受变化，你心理没有准备。所以，只要你查出什么病，对你的打击都很大。尤其是绝症，你精神上一下子就崩溃了。

现在这个凡夫众生谁没有病？你不知道就是没有病，心生则种种法生。我们平时不去医院检查，我们处在心灭的状态，没想这个事，没想到身体。但是因为单位安排也好，因为别人劝的也好，或者自己不知道听信了谁的话也好，无端的神经病就去医院检查了，一检查准有毛病。你说二十三十的年轻小孩，身体健康，谁去体检，一般都不会去体检。除非单位里边例行的，一般那个岁数也没有什么大的疾病。

去医院体检都是上了年纪，或是身体有点不舒服，那你一查，十有八九会查出一些糖尿病、高血压、这个炎、那个炎的。现在的疾病种类太多了。最后一查，这些病都没有，医生看你的状态，不对，你这个人不像没病的，你抑郁症。现在患抑郁症的人太多了，如果身体什么病都没有，你还不舒服，那就是抑郁症。现在十二三岁的小孩就有患抑郁症的，自闭症，焦虑症，七八岁都有得自闭症的。这种精神疾病越来越普遍，而且这个东西有时还很难界定。你去医院查，其实就意味着你已经相信自己要得病了。我们去医院体检会有一个流程，有个体检报告，不是检查完了立刻就给你结果。最可怕的就是等待结果的这段时间，万一要查出个啥来呢？这几天等的时间就要命了。

尤其是刚检查完了，大夫看到你有几个指标不正常了，再加上一句，说你这个可能有点问题，也不跟你说清，因为还不能确定。只是让你有个心理准备。这是心理准备吗？这不就是折磨人嘛！完了，这几天都不舒服了，开始胡思乱想。而且还有一种就是误诊，就是给你弄错了，你这个癌症弄错了，让你白白地难过一个星期。一个星期后，告诉你是误诊，这精神损失怎么弥补？一个星期，有的人能坚持下来，有的人就直接吓死了。

我们家的一个亲戚，前一段时间检查出肺癌，难过了也不知道多长时间，后来一复查，没了。但是那段时间真的是很煎熬，很痛苦，吓死了，全家都跟着紧张。后来过段时间复查又没了，也算有点福气吧，有点福报，但是那几天真是要命了。我们说万法如幻如梦，哪个东西你能相信它？哪个东西也不是真的，也不是固定的。就看你信不信，你信就完蛋了。

你信什么，什么就变成真的了。生心就是信，心信则一切都变成真的了，心生则法生，你信就有。我们如果拿最先进的仪器来观察自己的身体，谁没病？那里边全是各种各样可怕的病，你不看不就完了么，不知道最好，不知最亲切。你一知，全都有了。因为头脑它会演绎，它会夸大。别人我们不管，我们说这个，他也不信。我就对你们讲，因为这么多年我就是这样做的，我相信佛与祖师也是这样做的。

一些皮外伤，身体的外伤，用药抹一下就能够缓解的，这个都没问题。尤其是内伤，看不见摸不着这些，脑子观念的问题，导致身体出现毛病，你去治身体，身体得多么无辜啊！明明知道治不好，你还玩命去治，这个对治的过程就变成了一个极大的痛苦。

希望大家都能够勇敢地去践行实相和真理，首先拿自己来开刀，开头脑的刀，开观念的刀，所有坚固的观念粉碎了，所有的疾病不治而愈。这么多年了，我没去过医院。我要求你们做的，或建议你们做的，首先我得做到。希望你们不要去体检，包括也不要使用各种保健品、养生品。过去我刚到杭州的时候，有人给我送这药，送那药，都是很贵的冬虫夏草，人参什么的，不知道干嘛的，全都扔垃圾桶里了。都是养生的。大家也是关心我，觉得我好像也步入中年了，每天讲法写文章，补补身体。但是我真不需要。送的东西据说还挺贵的，全都扔了。连送人都不送，己所不欲，勿施于人。我扔的东西，我就觉得它对我没有任何的好处，别人认为对他有好处，我也不给他。

多好的东西，你哪怕花几万块钱买的一个养生品、补品，你别觉得贵就是好东西。得想想你到底需不需要那些东西。不需要，你吃几百万元的东西，累的是五脏。当今好多的养生材料都是骗人的，你用了只是一时舒服而已，最后都会变成瘾。

我们都知道吃安眠药能睡好觉，是，你这一晚上舒服了，那你就永远要靠安眠药才能睡觉。吃完安眠药它是有副作用的，如果我们吃完安眠药，只是单纯地让我们睡眠质量提高了，没有任何副作用，那谁不吃啊？它是有副作用的。它伤害你的五脏六腑。你只要不是自然而达到的一种良好的状态，而是通过一个东西对治出来的，它一定会在这个对治的作用后边又衍生出一个副作用来。它不会单独地起这个作用。世间万物就是这样，相生相克，相辅相成，它不会单独存在。十分药，七分毒。它有这方面作用，一定就有跟它相对的作用。吃安眠药，你会胃不舒服，虽然你睡着了，其实你是非常地昏迷、昏沉，就跟个死人一样，而且醒来以后，头也是昏昏沉沉的。

大家平时千万不要买保健用品，养生药，你觉得对自己补，其实全都补的是你的无明和我执。在座的我提醒一下，有些人经济条件特别好，你说偶尔沏杯枸杞茶，偶尔的，这都没关系。你要天天补枸杞，那可对身体没什么好处。我虽然不是医生，但世间一切法都离不开实相之法，明白实相了，世间所有的事物，其中的道理都很简单。身体好不是靠补枸杞补出来的。少用这些补品，我们学法就是调心，把心调的跟实相相应了，身体自然健康，没有副作用。身是心的附属品，身是依报，心是正报。心就像灯体一样，身只是它散发出来的光，就像镜子一样，你老惦记改变镜子里边那个影相，你不改变这个人，有什么用？人变了镜子里的相就变了。所以你调心身体自然就调了，自然正常了，根本不用去对治。任何的对治都不需要。可是你迷在了一个相上边，把这个本忘了，你再怎么改这个相都没用，一时的改变而已。你怎么改回来的，还怎么改回去，它自然就变回去了。这就是为什么不让大家去买这些东西，你既然买了，就有一个心在那，就是对治的心。你买这种养生品也好，保健品也好、药品也好，你这一念就落入幻相中，落入生死里边，落入无明。你把这个身体当真了，把这个身体当“我”了，就是执著了，太执著这个身体。

我们身体特别不舒服，去医院看了，开点药，那是没办法的事。如果不停地反复地对治，平时没那么重大的疾病，就是听这个说，听那个说，就开始买营养品开始补，说明你对身体太执著了。

还有一个就是洁癖的问题。有些人爱得病，就是因为太爱干净，水至清则无鱼。我们都知道莲花是从淤泥里长出来的。很多农民工，他们的生活起居饮食没有我们城市的人这么讲究，但是他们身体的抵抗能力很强，他们的孩子都很健康，为什么？没那么在意身体。

你越执著这种干净，你越想保护这个身体，这个保护的念反而是对身体最大的伤害。我们生活在地球上，你就尽量多接受，你越接受，你的抵抗力越强，你整个人的承受能力、状态就越好。而不是把自己养在温室里，什么都不能碰。你越干净就越脆弱。

这里有一个例外，就是极重的重病，身体已经受不了了，已经痛苦的不行了，那也只能去医院了。所以这一条虽然是这么讲，但是怎么操作、怎么运用，就看你自己对实相领悟的程度，还有你自己对自己执著的程度。

我说的这条除了极重的重病去医院，也不是对所有人说的。如果是我自己，就算我突然间昏倒了，自己一个人在家里或在哪，或者自己还有知觉，我也不会去医院。就算患了绝症，我也不会去医院，我会等着生命自然地死去。不管是多大的病，这是我的一个信条，我不会去医院，因为我早就生无可恋了。

我要说厌恶这个世间，好像有点消极，我不说厌恶，也确实不厌恶，但也没什么爱恋。我可以说无恋，对这个世间没有眷恋，没有一丝一毫的眷恋之心，随时都可以走，如果走了，那太好了。

这是一个人的领悟程度，这个我没办法要求所有人，但是对自己是很清楚的，就是再大的疾病也不会去医院。谁也不要碰我，不要把我奔医院搬。你们谁把我奔医院搬，就不是我的徒弟，我跟你势不两立，死了也得找你报仇。尤其是我好的情况下，你还给我奔那搬。

有的人，像慧林这智商，他看到你有一点状况，就会当真。你跟他说话他听不懂，你说不对治，他听成送我去医院了，拿过来就搬。

所以这一条是考你的修行，你修行的程度越高，越减少对自己的执著，其实就是减少受苦。你再怎么治，治完了，不还是在生灭里边轮回受苦吗，不如一下子顺势就去了。

你错用了心，确实身体病了，这个时候你就得提起正念来，多听经闻法，靠智慧来调心来缓解自己、改善自己身心的状态。过去佛陀在世的时候，有一次佛陀身体不舒服了，叫阿难给他读经，读一部关于无常的经。这是一种表法，我们身体不舒服的时候，要用智慧来调身，不要老去想着用药物来对治。用智慧来调身就非常快，而且不会增加你的无明。调的好调不好都是其次的，为法而来，不是为药、为身而来，不是为床、为饭而来，不是为了南边、北边而来，也不是为了男而来，为了女而来，我们为了实相而来。什么时候都是把实相放在第一位的。你平时不做准备行么？一来点事你就慌了，就掉到幻相里去了。吃药本身就是一种执著，所谓三分药七分毒，它能够对治你身体的一些东西，它得有多强烈的毒性作用。药不是我们身体自然需要的，是我们妄念需要的。身体需要的就是一些食物，一些空气阳光，一个放松的心情，一种对它不施加压力的态度。而药物，都是合成提炼出来的，对我们身体只起一时缓解的作用，你越吃，越熏修根本无明。

我们讲这些，是在提醒大家注意修行过程中的一些容易被忽略的东西，我们之所以修行不得力，没有效果，就是因为这些细节。这不是一种偏激、一种极端的行为，它是有很深的理在后边。也就是说你修行为了什么？如果你只是为了养生，为了把身体照顾好，你不是为了解脱，不是为了见性，那这个话就跟你没关系，我不是对你讲的，你该治治，该去保养身体去保养。但是有很多人能够为法忘躯，这些为法忘躯的人，佛经里、祖师的记录有很多很多。他们根本就不会贪恋这个色身，更不会百般地对治这个身体，不会把心思都用在它上边。

“幻化空身即法身”。你对治它就迷了，尤其过分地对治，那就迷的更深了。这个不对治对大家有一个要求，就是你要领悟实相，你对实相领悟的越深，你对治的越少。其实减少对治你受的苦就越少。你知道一个人治病的时候，他是很苦的。首先他有一个期盼，希望病赶紧好，这时，他每天都活在未来心中，离开了当下。事物的因缘不是你的意识能控制的，你抱的期望越大，失望越大。

我们说半天，这些规范也好，助道的前行也好，其实都是一个核心，一个精神，就是你别著在幻相上去修行，别向外去取著，心不外驰，向内看。“但得本，莫愁末”，是让你抓住根本。抓住根本，所有的事情都顺了。

昨天有人跟我分享：“师父，我要回家一段时间，把一些东西都理顺了”。大家都在枝叶上修，在家庭的琐事里转，在人际关系里痴迷。因为无明的根太深了，一下砍不断，所以没办法，只能先从枝上做些功夫，做到一定程度再砍。“直截根源佛所印，摘叶寻枝我不能”。咱别光从边边沿沿去理，你再怎么理，理清了又乱了，这个摁下去了，那个又起来了。我们直接从根上把握，提纲挈领，抓住领子，下边全都顺了。修道就是这样，抓住心这个根本，其它的事情，就好办了。你别一个一个放，你觉得一个一个放挺好的，那没用。你又相信自己的意识、妄念了。你要知道，这个放下了，它会变，变到那边，那边又起来了。斩钉截铁，如香象踏河，截断众流，才是修行人的本色。

第十八讲

上节课我们学习了怎样践行不对治，不使用或者少使用养生的药品、补品，减少对自身、对身体的执着，以去除身见。如果你总想着把身体弄的特别好，这本身就是一种执迷。对待身体要顺其自然，饿了吃饭，冷了穿暖和就可以了，别用过多的心思和精力去对治身体。

第二十三条：深居简出，多静少动。在照顾好家庭，得到家人支持和理解的情况下，以家居为寺院伽蓝，以读经坐禅独处为要务。息缘虑，度清时。一年不得超过一次外出旅游，参学求法除外。

不管你在道场还是在家里，如果不能做到深居简出，也要多独处，少做事，多静少动。动肯定有动机、有妄念，肯定有想法牵引你去做这个、做那个。如果我们做单纯简单的事情，在寺院服务大众，没有利益心，没有得失心，没有烦恼心，做这些事情还好，但是也不能总是忙忙碌碌的。即便你为大众服务，也不能太执迷，也要有独处的时间，要随时能静下来休息，不能忘了自己的修行。当然，如果你的修行功夫高，在做事的过程中很安心、很专注，没打妄想，像六祖舂米时的用心，这是没问题的。可是，我们有很多的习气，自己动了妄念，起了妄想，然后又执着，被有所得的心牵引着去做很多事，总是忙忙碌碌。如果你是这样的状态，你就要注意多静坐，多独处，多练习无依，多做一物无为的训练。

在寺内，多去禅堂坐禅；在家里，就去水边林下静坐。闭着眼、睁开眼都无所谓。只要你减少做事的习惯，减少做事的心思，就会与道相应。在家里我们没有这么好的条件，但是也要尽力为自己创造这样的一个空间独处和静修。在照顾好家人的前提下，每天抽出一段时间来专心做功课。找一间静室，专门用来打坐、独处、读经、持咒、练习一物不为。家人如果不理解，你要有智慧争取他们的理解。如果家人完全反对，你也不能被他捆绑，你得想办法给自己创造修行的环境。如果你有智慧或者你的道心非常的坚定，没有人能妨碍你修行，你总会想出办法。你可以把自己的工作环境当成道场，在工作中练习专注和觉知。如果你会修行，行住坐卧，做事不做事，都很专注地活在当下，那才是最高级的修行。

在寺院，这种外缘干扰会少很多，相对来说，修行的逆缘减少了。家庭的琐事、家人的影响会少很多。我们做功夫会容易很多，障碍会少，时间会多。到寺院听经闻法的时间也多，每天跟师父熏修的时间也多。这是一种优势。在家里呢，修行的难度增加了，自我的约束力和控制力对你的要求提高了。平时不管在家、在寺院都要有做功课的时间。你如果理论不透彻，独处的功夫、无依的功夫、牧牛的功夫不成熟，那么，每天你一定要抽出时间听经闻法、打坐、练习独处，少与别人在一起，少交流、少说话。

这一条的精神和宗旨就是息缘虑、度清时。什么叫息缘虑、度清时？就是干巴巴的呆着，好像是发呆，其实又不是，生活简单，一切简单，就是用更多的时间在生活中练习牧牛、训练觉知，活在当下。古人叫延时度日，说白了就是什么也不干，就那么无所事事地打发时间。我们以最少的活动、最少的消耗、最少的需要来度日。

凡夫不行，他们迷惑颠倒，要靠很多的娱乐、很多的快乐迷惑心识来度日。他们要有依、有抓取来度日。他有抓取，有梦想，有希望，以这些心来度日，就觉得安心，感觉过得挺充实。但他不知道那些东西都是假的，都是虚幻的，那些让他们充实的感觉将来都会消失的。他越觉得生活有意思，将来受的苦就会越多。日子过得越好，他越执迷于生死。度清时就是日子过得简简单单，干干净净，尽量减少对六尘的染着和迷恋。古人都是这样过来的。

你想得道、你想悟道，必须要做大布施。所谓的大布施，不是让你去卖房子、卖地供养三宝或别人，真正最难的布施的是六根对六尘的贪着。布施六根是大布施，布施一切法，布施所有的观念，是真正的法布施，它与道相应。古人都是兀兀延时，看上去也不机灵，一个人在那无为、发呆，无所事事，有点像傻子一样，生活简单到极点，就这么打发时间过日子。我们真的没有什么事情可做。你有事可做，就是功夫不到家，偷心不死。什么样的偷心？总是惦记去干点什么、抓点什么的心。学道者如恒河沙，得道者如凤毛鳞角。为什么？大家都不愿意独处、无依、无为，都不愿意练习一物不为，不肯老老实实呆着，都想攀缘六尘。总惦记去娱乐，去喂养我们的识心。

识心不停地想吃东西，而我们又没力量阻止它，总是去满足它，不知不觉就掉进了虚幻的我相里面。这就要求我们深居简出。你在家里、在道场都要减少外出。世间人搞科研的、搞学问的，都会有很长的安静的时间专门做一件事，都很少与世间人来往。如果你每天的心思都用在跟这个交往、跟那个交往，你哪个领域也取得不了成就，也不会深入，也不会有一个好结果。何况我们学习无上佛道，想了了见于实相，更需要我们有极度安静的心。安静的心就要减少事缘，减少做事。

有些人在家里呆久了，工作压力大一些，想到外边去旅游、散散心。外出旅游、散心要尽量减少，一年最多一两次，不去最好。为什么你会觉得烦躁、有压力？是你内心有太多的贪求。你总是想有所得，想挣更多的钱，想去见更多的善知识。为了参学，我们去亲近善知识，你认准一个地方，你觉得这个人挺好，就跟他学，不要多跑。你跑到这儿不行、那儿不行，其实哪个地方你也呆不住，最后你的心就散了。有些人学法很长时间了，还是喜欢游山玩水，这与自己修行没有意义。

跑这跑那，妄情不止。诸达道人，所做皆息。有一天，当你这些心都死了，你真的明白世间万法如梦如幻，虚妄不实，你就哪儿也不愿意去了。你还想去这儿玩玩儿，那儿转转，在一个地方不能安住，就是俗心不死，贼心不死。你真的明白了，心就会安静下来。

一般学法人，都经历过各种求法的曲折，跑过一些地方。最后，他会发现，跑再多的地方，都是劳累心神，心跑得越来越散，越来越不能安住。只有明白法理，老实修行，功夫提高上去，俗心才会死，最后才心甘情愿，自然而然地歇下这颗妄动的心。正所谓，妄心一歇，歇即菩提。

第二十四条：家中有至亲离世，不得哭嚎，不得请人助念，不得为其诵经超度。

大家都是学佛的，亲人离世，不要像世间人那样悲哀嚎哭。不要迷信，去做超度。除了妄想，你什么也超度不了。如果你想度人，先要超度你自己。改变观念，接受现实，是最好的超度。你迷了，就跟去世者一样，立刻变成鬼，不是死了变成鬼，当下就作鬼。你明白了，觉悟了，看不到有人死去，你和死人一块儿超生。

死亡，只是一个幻想，一个错觉，一个无明世界里的现象。深深地明白这一点，活在实相中，这才是真正的超度。

觉悟实相的智慧，才是我们一生最大的事。家人去世，如果找人助念，给他送往生，这是佛法没学明白。因为大家全都这么干，所以从来不质疑，也跟着这样干。真的能把人送极乐世界吗？家人去世，这对我们的修行、见地、领悟实相，是很大的考验。因为至亲都是我们心爱的人，都是我们心里特别执着的人。他们离开，如果我们没有修行功夫，见地上迷糊，精神上、心理上肯定会有很大的起伏，肯定会很痛苦。

六祖去世的时候，身边的弟子学了很多年了，还会哭泣，还会掉眼泪，还会悲伤。只有神会当时还很年轻，神情不动。这个不动，是指不执着生灭有为相。不是说风刮来，特别冷了，还在那儿坚持着不动。下雨了，还在那坚持着不动。房子快塌了，还在那坚持不动，那不叫不动，那叫犯傻。境界来了，你会不会执着？你会不会生烦恼、生苦受？这才考验我们的修行。

你说你修行好，可是一有风吹草动，你心里就起波动，就难过。境界来了，我们随缘就应了，没有苦，这叫如如不动。六祖坛经里的卧轮禅师，他有个偈子：“卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长”。六祖说这个偈子没有见性，如果按照这个偈子修行，就修呆了，为什么？对境心不起，人本身就是活的，怎么可能像石头一样麻木没反应。你得分什么样的境？不起什么样的心？如果着火了，你还对境心不起，你都修成啥了？大家都在斋堂里面一块工作，问你碗盘在哪？你也对境心不起？那就成了执着和愚痴。

对境心不起，是不起执着心、不起烦恼心、不起无明心，不是让你变成傻子。六祖大师说：“慧能无伎俩，不断百思想。对境心数起，菩提作么长”。这句话有人又理解错了。不断百思想，那我什么心都起，什么妄想都打，又错了！六祖大师说的不断百思想，是不断正常的思想，待人接物，六根见闻觉知，这些想法正正常常，不会生起烦恼。如果你认为烦恼，贪心，痴心全都可以随便起，那就错会了六祖大师的意思。

对境心数起，人家说句话你不爱听，就起嗔心，就跟别人对着干了。这不叫对境心数起，这就被境转。问你什么，你应什么；饿了就吃，困了就睡，该说就说，该论就论，直来直去，无住无着，这叫对境心数起。六祖大师的对境心数起，是起平常心，而不是起烦恼心。

我教大家在父母临终的时候、家亲眷属临终的时候，不动心，为什么？那个时候你一动心，就会生烦恼，就会生大苦，就会迷进去，就会起执着。家人病了，我们送医院，难过一会，立刻回心观照，让自己变得平静，这才是道人的本色。这叫如如不动。

该如如不动就不动，该对境起心就起心。父母去世，家人病了，我们该怎么照顾他怎么照顾他，该做什么做什么。不让你去做超度法会，是因为那是迷信，徒增无明，起不到任何的作用，不是不让你去干活。该干嘛干嘛，把家人的后事安排好了，以一颗平静的心、冷静的心、安宁的心，陪伴家人度过最后的时刻。

为什么不做超度、不诵经、不哭嚎呢？这是对自己和死者最起码的尊重、真正的爱护。只有这样，才是对亡灵最好的超度。我们要明白，亡灵都是我们的妄想。他有没有亡灵？他有没有神识？他轮回不轮回？是他自己的业力和修行使然。他不好好修行，没人能超度他。他自己有修行，自然得解脱。我们帮不了他！如果你真想帮助那个“亡灵”，安静点，比一切都有效。

你唯一能帮的，就是你当下不堕入幻境，你不迷到妄念上、生死上。你念头不动，就看不到有人去世，就看不到一个真实的家亲眷属离开你。你一动全都出现了。亲人去世，他到哪一道了？我怎么帮她？要不要给她诵经？要不要到寺庙供养、立牌位？帮他提升一下，别堕三恶道？这全都是妄想。

当家人得病或离世时，心不妄动，这对一个修行人是非常高的要求。你做不到，就是你没有领悟实相，你功夫不够。已经讲到这儿，你能领悟多少，你就做多少。以平常心、以实相的智慧送我们的亲人离开这个世间，这其实是非常自然，甚至美好的事，接受这样的现象，离开本身就是生命的一部分。

亲人离世时，不得有丝毫起心动念、妄想和无明生起。亲人离世时，你能做到这一点，将来自己临终时，才能做得到保持内心的平静。如果内心生起无明，是你自己在跟自己游戏而已，打妄想而已，自己骗自己。家里有人突然得了重病，对我们的修行是最大的考验。其实我们自己也或多或少都经历过患病，有个同修家里有人检查得了尿毒症，突然休克。这个同修就做的很好，没有生心，在病人突然发病的瞬间，他很平静地站在那里，没有慌，也没有乱，没有立刻采取任何措失，更没有生起恐惧心，他只是让对方保持平躺在地面，过了几秒钟，他才冷静地给医院打电话。

就是因为他的冷静，有实相的智慧从心中生起来，他没有急忙地对治，给了病人休息和恢复的机会。很不可思议，病人很快就好了，医生还没到，病人就恢复了。

不管病人好与不好，你在那一刻没有掉到幻境里面，你收获的是自己的安定和智慧。家人已经病了，你再怎么乱，再怎么急，再怎么恐惧，对他没有丝毫的利益，而且也损害了自己的安宁。

我们能做到的，就是你先定下来、安静下来，不要慌乱，别用你所谓的好意去伤害对方。首先俩人之中，有一人先得救，别一起沉没。可能因为你跟他之间的默契，你没有慌，给他一个正面的作用，他接受到了你安静的加持，就好了。本来他没有到达最危险的状态，如果你慌了，急于去处理对治，反而打乱了他，把他直接推到了更危险的境地。可能当时他只是身体突然发作，只是暂时的，你很安静，过了一会，他自己又恢复了。但是，你去帮他，你急，你乱了方寸，反而加剧了他的恶化，被你这一对治，一下子就死掉了也说不定。

就好比一个人不会游泳，掉到水里拼命挣扎。这时如果另外一个人去救他，不能急于施救，一定要让对方别乱动，放松身体。如果乱动，连救他的人也会非常危险。救人需要镇定和智慧，如果没有把握，宁可不救，也不要把自己也搭进去。

我们不是大夫，也不是救生员，很多处理方法未必合理。如果有人突发急病，你大哭大叫，急急慌慌的，对于病人没有任何的帮助。你最大的智慧就是平静，不能慌，不能急，打急救电话也好，求人帮助也好，你的心是定的。你定他就定，众生都是一个心。心念的投射不可思议。有时候我们在外边走路，来一只狗或者来一个动物，蛇也好，狗也好，虫子也好，你不生心，它就不生心。这就是心念的互相干扰，互相作用。你和你遇到的人，遇到的事物是一体的，是紧密联系在一起的，不然你不会遇到。你一动念，它就会动念。你一紧张一防备，它跟你同时紧张，同时防备。你一害怕，它就会吓到，它就会控制不了自己的行为，可能就把你咬了。

你迎面来一条大狗，甚至狮子、虎狼，你不用害怕，安静的走过去，或者停下来，它绝对不会伤你。你千万别跑，别乱了方寸，更不要做出保护自己伤害对方的行为，那样，你是在伤害自己。

想要做到临危不惧，平时就要知道如何做功夫，如何安住当下。平时养成了定力，那一切问题都消失了。因为你根本不会动念，身边出现的一切对你没有任何影响。当我们无心，没起心动念的时候，你跟外境是一如的，是不分裂的。虽然你是有情，但是你没有生心，你没有去投射，你没有起心动念，对方就不会伤害你。他和你一样，他是你内心的折射。你恐惧，它就恐惧。你无心，它也会无心。你和它是紧密地联系在一起的，你千万别起两个心，不要起保护自己的心，更不要向对方投射它会伤害你的心。

狮子、虎狼不会去咬一根柱子。如果你的功夫不够，你也要站在那儿别动，你千万别跑。你一跑，它一定会扑上来。你别害怕，你站在那儿，不动就行，或者扭过身去，别看它，你不看，你念头不动，恐惧就没了。你把自己交给它，它爱怎么对待你就怎么对你，你完全信任它。其实只要你不起念，它就会视而不见。

一个刽子手用刑前问即将被杀的犯人：你害怕吗？犯人冷静地说：你不害怕，我就不害怕。刽子手冲他会心一笑，刀起头落。这是我知道的人类最伟大的默契和友谊。

人们之间根本不懂得相敬、相处与相爱。能够互相信任，互相默契，互不生心，那才是人类最伟大的情感与智慧。

动物也好，狗也好，野兽也好，疾病也好，坟地也好，黑暗也好，阴湿的天气，恶劣的环境，这些对你的影响，对你的伤害都是虚无的，它们完全没有害你之心，都是你自己的妄念在伤害自己，是你自己升起的极快的念头在伤害你，而不是外境。

我们只有对实相有很深的领悟，平时在生活中经常保持觉知，才能在对境时不被境吓到。才能最快地看到一切的外境都是你的投射，根本没有真实的外境。你没打妄想的时候，你走着走着路，突然一个东西掉下来，不会吓到你。但是，如果你心不在焉，走路想着事，突然一个东西掉到你面前，就会吓你一跳，心会一直跳。很多事情都不会伤到你，因为你在觉知中，你处在没有对立的状态、放松的状态、一如的状态，你的心神没有分离，所以不会被吓到。

所有伤害我们的，都是我们自己的执着，是我们头脑中编织的妄念，是自己虚妄的投射。你被突然发生的一些事伤到了身体，伤到身体并不是伤害，只要你不执着。我们思想意识的恐惧、紧张、对立、抗拒、无明、烦恼，远远超过我们的身体的变化对我们的伤害。

在生活中有一些逆境，你害怕的一些事物出现，如果你平时训练有素，有了觉知和定力，要用实相来对待，第一念生起的实相，你就不会慌乱，心也不会受苦。如果第一念不是实相，你随着幻相、随着自己的妄念流转去了，后面就很苦、很烦恼，甚至有恐惧，各个方面的烦恼都出来了。

第十九讲

第二十五条，不得蓄养猫狗等宠物，不得从事杀生、屠宰、造酒等行业。

已经养宠物的适当照顾，减少接触，最好送人。没养的不要去收养、领养，家里不要养鸡养鸭。不要去卖烟、卖酒、卖肉，不从事屠宰及有欺骗色彩的行业。

为什么不养猫狗等宠物？因为猫狗这些宠物，你养它，时间长了会产生感情，你会有执着、有依赖。它们跟人差不多，有人对猫狗的执着比对人的执着还厉害。人死了，她都不一定哭，但她的宠物死了，她就会很痛苦，而且痛苦很长时间。

真正的独处是什么？有的人一个人生活，但她养了一只猫，这不是独处。有的人一个人生活，也不养猫，但是她依赖手机，每天看手机上的电视电影。这不是独处。独处是无依，无依是对一切都无依赖，只对最简单基本的生存资料有依赖，而对其它的奢侈品，有也可以，无也可以，随缘取用，而无贪着。无依才是真正意义上的独处。

你在家庭之中，有家人在旁边，如果你清清楚楚知道自己对他没有执着，从精神上根本就不依恋他，在一起也是那样，不在一起也是那样。这叫独处。独处是精神上的独处，不是形式上的一个人。

家人们在一起生活，你不知不觉会产生依赖。我们尽量保证自己身体上、生活上独处，精神上减少依赖。即便我们有配偶有伴侣，也少互相控制，减少关注，只是做个伴、做个邻居而已。同在一个屋檐下，尽量少去干涉，一起做个饭，偶尔交谈一下，别过多地投射，别过多地关注对方怎么样？这几天他去哪儿了？他跟谁接触了？他跟谁交往？你关注自己就行。

色类自有道，互不相妨扰。你控制不了他。如果你想控制他，就是自寻烦恼，就是自寻死路。你想帮他，也是自寻烦恼。如果你想帮他，要等待时机，等你成熟了、圆满觉悟了，让他来找你。

宠物很容易让人产生依赖，有的女人特别爱养宠物，为什么呢？她依赖不上男人，就把这个依赖之心转移到动物身上。最主要的是动物听话，不跟她争吵。动物越是可爱，她依赖的心理就越别强。

第二十六条，每天坚持练习觉知至少二十分钟。

这二十分钟是最低的要求了。我们在禅院的功课是每天三次，一次二十分钟，一共是一个小时。练习觉知是我们修行中最重要的一课，就是通过小范围行禅这样的一种方式，专门来做牧牛、觉知、正念的训练。觉知就是活在当下的功夫，不思善，不思恶，直用六根，而不生用想。过去心不思，现在心不思，未来心不思。

“众生心灭，则佛法生”。一切交给因缘，把自己照顾好，把我们的心念照顾好，把当下的现实生活过好，其他的事全都交给因缘。什么事都不用你去操心，操心也白操心，没有任何意义。所有的事情过去的就过去了，没来的不去想，不去控制干涉因缘，让法性自己去运转，我们只是作为法的一个因素，随顺法性因缘，不需用力。因为你的一切用心都没有意义，你操控不了因缘。因缘是不可思议的，因缘就是佛性，变化的是佛性。这种变化不是你能操控的，你随顺它，是最好的修行。

有人说佛性不变，不变的是脑袋中不变。真正的不变是变。这个变，也是一种方便说。是从你能理解的角度来讲，但是怎么变，它超越了你的意识和思维。既然你没法理解佛性的变化，那怎么办？放下对佛性、对因缘的理解。活在当下的见闻觉知中，直用直行就行了，少去琢磨什么。

过去的就过去了，未来的你不用去预测、设计、安排。预设未来，永远是妄想。也别有万一，没有万一！别总是如果，没有如果！万一是大脑里的万一、意识里的万一，安排都是自己瞎安排。众生心灭则佛法生。众生心生则佛法灭。你总是生心，总惦记着，放不下，去控制、去计划、去把控，真性就被这念心覆盖了。你启动，它不启动，你不启动，它启动。

我们要法身活，不要用意识去活法身，让真性主导我们，我们别去主导真性。每天坚持练习觉知、活在当下，这个功课很重要，这是你独处、自悟、自修的最好时机。

你没办法见性，就是因为总是进入头脑的干涉控制，没有好好活在觉知中，没有活在当下。没有撤销自己的管控。不管你想什么，你端起杯子的刹那，回到喝水上来，什么都不用想，直接用本性来生活，就是最好的修行，是最好的活法，是最合道的生活。

关于练习觉知的视频和文章，我在微信公众号里发了很多。大家可以去阅读，把练习觉知的目的和要领掌握了，然后勤加实修。

第二十七条，发愿护持正法，传承正法，自觉觉他，利乐有情。

这一条对我们每一个人是更高的要求，这是在你烦恼断除，一切执着放下，自在无碍的情况下，才能真实有效地发出这样的心。

佛法需要传承，需要一代又一代人的付出。不然，法就会断，众生就无由出离轮回。

修行不仅是你自己觉悟就完了，停止在自觉上，只是自了汉。自觉觉他，觉行才能圆满。如果你想得大自在，想真正的明心见性，需要你发出无缘大慈、同体大悲的心。只有发出这个心，才能与真性相应，才能与实相相应。所谓，发心相应，果报相应。因地不真，果遭迂曲。你以为发个小果的心就能解脱了，那是自欺欺人。成佛要走的路，你一步也少走不了。从哪儿逃开的，还要重新回来，把内在的问题解决了，才能心量广大，犹如虚空，与道相应。

其实这个心，我们本来都有，只不过被个人的、自我的、自私的、狭隘的个人意识、私欲、贪嗔痴、对世间的执着和无明覆盖着。

一旦你真正看到实相，看到自己的真实面目，不再被幻心幻我所骗，自然地就会发出无缘大慈、同体大悲的心，自然就能够视一切众生犹如己子，自然冤亲平等，自然会发自觉觉他的心。

你就不会老想着我要修成什么样、我得住哪间房、这本书我得先看，就不会想的全是自己。

慢慢你的心量、智慧、真性就显现出来。这是我们来到道场，慢慢地扩大心量，对我们修行最宝贵的东西。平时我不讲发菩提心，因为那不现实。因为你还很幼小，还很脆弱，自己还有那么多烦恼，还自顾不暇，说发菩提心，纯粹是唱高调，是自欺欺人。但是通过修行，我们放下了自己的执着，这时，心中的慈悲喜舍会随着我执的减少而自发地显现出来。我们能逐渐地从自我狭小的心量中走出来。心开意解，自然就会为众生做事。

心根本就没开，怎么会解呢？怎么会悟呢？在座的来到道场都是为了觉悟，出离生死，解脱烦恼，但如果仅仅是为了自己，那还不能与究竟的解脱之理相应。究竟的解脱之理是大愿无尽，悲心无尽，菩提心无尽。

自己解脱之前，我们也不要唱高调：“我从来没想过自己的解脱，我一直就想着帮助众生。”你帮谁呀？自己解脱的同时，我们打开心量，才能觉他。真正放下一己的私心和执着，放下情执，放下世间的种种，修行也走上了正轨，这时，你不能老停滞在自觉上，随你的能力、随你的智慧、随你的愿力，能多做一份利他的工作就多做一份。

我们不执迷一定要帮助谁，把事做多大，我们都是随缘，随着自己的功夫，随着对实相的领悟程度，自然的去做，为有缘的众生引路，放松的去做这个世间最有意义的事。这是见地。不能光满足于自己，光想自己，变成自私鬼。

佛门讲自觉、自悟、自证圣智、自修、自成佛道，并不是让你执着自己。你真正自觉了，你就发现，其实所有的人都是自己，没有自他。你怎么对待别人，你就会怎么对待自己，你怎么对待自己，也就会怎么对待别人。

前人栽树，后人乘凉。国须栋梁，法要传承。

国家富强，人人有责。正法兴盛，佛子担当。

莫着小情，当为大爱。莫贪己乐，心向太宇。

无我为真，大愿无尽。悯众生苦，成无上道。

自古以来，祖师悟道之人，都是心怀众生，大愿成就。但为众生出离苦，不为自己求安乐。希望所有学法的人，都能断尽烦恼，发菩提心，续佛慧命，传佛正法。

这一条是二十八条禅戒中最重要，也是最难做到的一条。梵网经菩萨戒中不忘失菩提心，是根本戒。佛说决定毗尼经中，一切戒中，不忘菩提心，是根本戒。你做不到这条，不要妄想见性成佛。

末法时代，禅宗理好悟，事难修。正是因为发菩提心的少，只为一己修行的人多。

这是第二十七条，发愿护持正法，传承禅宗，自觉觉他。这是在自己有了觉悟、有了修行功夫、心量逐渐打开的情况下，不是强为的，强为没有用。你强迫自己发菩提心，你都不知道菩提心是什么。当你还没有自然地发出慈悲喜舍心时，也不要妄想发菩提心。先好好把自己搞定，能真正觉悟了，菩提心自然而然就会显现出来。

我们道场也有一些人，发心护持道场，但时间长了，都退失了菩提心。因为他自己的烦恼现前。他只是形式上的发心，不是心甘情愿的，根本就不理解所谓的发心，时间长了就暴露了。

所谓菩提心，其中包含着一个更重要的信息，就是成佛的心。就像六祖去见五祖，五祖问六祖：你为何所来？六祖说：弟子唯求作佛，不为别事。只求成佛，一切都不为，这本身就是菩提心。我们有太多的人学佛并不是真正想成佛，只是发一个得小果的心，想改善生活，或者稀里糊涂地学佛，也不知道为什么。那菩提心对他来说就没有任何意义。他根本没有真正想大彻大悟，不知道对自己负责，没有认真地想解脱无明，想利益众生。所以，光形式上的发心没有用，一定是你功夫到了，心量自然就打开了。

第二十八条，经常温习此戒本一遍，直到烂熟于心，以提醒自己好好受持戒律。

有时候我们记不住这么多。我们只记住一些关键的戒条，比如说独处、减少世缘、常住道场、不看电视，做好四门功课，坐禅、练觉知、一物不为，诵经等。有些细节，我们可能记不了。所以我们要时常温习。这些细节对我们进行实修都非常关键。而实修对我们获得如实的解脱能力又至关重要。

大家一定不要轻视这二十八条禅戒，它是禅宗入门的重要基础，没这个基础，别说行入，就是连禅宗的解脱义理你都没办法搞懂。没有相当长的一段时间的理论的熏习，你根本无法信受禅宗。禅宗的解脱理论你学不明白，后面的牧牛功课，你就无法操作。理论不明白，实修的时候，你会经常起疑惑，这样，你就无法做好功课。

二十八条戒文，还有这每一讲的开示，要多听，要经常地温习，时间长了就会记住。在生活中你会更谨慎一些，就会少犯错，少让自己白白地受苦，少生烦恼，不障碍修行，少走弯路和歧路。

学山禅戒是对道心坚固的人、非常清楚想要什么的人的要求，是自觉遵守。只有高度自律，自制，自省的人才能受持。他不需要师父天天提醒。不是看别人精进，别人在练一物不为，自己才会跟着练。是自觉地去做功课，是先知先觉的人，走在别人前面，让人家跟你学。

自觉地精进，是对你自己的解脱负责。

我们一开始要有这种发心，随着功夫的长养，修行步入正轨，就很轻松了，只是一开始比较难。大家通过长时间的坐禅、练习觉知、独处，一个人的时候就很轻松了。有的人随时可以去坐禅。有的人就坐不住，二十分钟都坐不住，因为他平时没练过。

学习禅戒，是为了对修行的整体了解清楚，为了实修做坚实的基础，它本身也是实修的一部分。虽然它属于有为，属于方便助道，但它和实相、和我们的解脱息息相关，方便和究竟不能割裂，是不一不异的。修行就像盖楼，我们不可能直接盖十楼，必须先建九楼、八楼、一楼。修行也是，只有缘因、了因同时具足，才能见性开悟。

这些前行、准备活动非常重要，学山禅戒的开篇我已经讲很多了。所以这些戒律要常温习，哪些方面容易疏忽或者做的不够，要经常提醒自己，慢慢养成了习惯，你就不会犯错，就轻松了。

这二十八条禅戒，最好全部受持，不能全部受持的，能受持多少就受持多少。哪怕受持一条，对你的修行都有帮助。毕竟每个人的修行程度不一样。有些人刚开始，有些人已经练了一段时间了，有些人都学了很久，所以受持多少条、受持的力度，还有灵活性和变化性，由大家自己掌握。

有的人领悟到禅戒的精神，自己懂得随时保任，时时用功，又会调整，他有可能直接超越这些戒律，不用特意地去持戒。如果不领悟禅戒的根本精神，受持起来就会死板，那样对修行的作用也不大。

学戒也好，修行也好，一定要灵活，先要明理，它不是死的，它会变化，这需要自己去理解和调整。

这二十八条规范是对真正想出离生死的人的要求。你没有这个发心或者你的发心不真实，不强烈，不明确，就不会重视这个戒，也持不了这个戒。它相当于对出家人的要求，一些戒条可能出家的戒律都没有这么严。有些戒你生活中可能涉及不到，但是戒律的精神你要把握，你领悟了禅戒的宗旨会对你的修行有很大的帮助。

戒乃近道之浮囊，修行之护航，觉悟之基石，成道之桥梁。涅槃经讲，一切众生皆有佛性，要因持戒然后乃见，希望大家谨记。

学山禅戒是我个人的修行经验，也借鉴了历代祖师的精神，他们的行持和出世本怀就是为了自觉觉他、觉行圆满。我们做任何事情都要清楚为了什么？这样我们才能把事情做好。

第二十讲

 学山禅戒讲到上面那一讲，本来已经结束。最后这一讲，是最早整理学山禅戒时跟大家分享的一个心得。现在放在这个讲义后面，大家了解一下。

这二十八条禅戒，这些戒律关系到我们对修行整体的认识，以及如何解脱生死、如理如法地修行。为了让大家更好地理解这二十八条戒律的目的、意义和作用，好好地持戒修行，也为自己的修行和解脱保驾护航，最近一段时间和大家共同学习这二十八条禅戒。

涅槃经里有句话：“于乘缓者，是名为缓。于戒缓者，不名为缓。”这句话对于修行的次第作了明确的开示。

这几年的修行经验，就是这样过来的。看了涅槃经之后，更加确定了修行方向和带众修行的方式。这句话是什么意思呢？“于乘缓者，是名为缓。”是说学习正法、学习无上佛法，最根本的是先要明理，知道修行的方向，掌握正确的解脱知见。乘是大乘，是实相，是见地，是第一义谛，是实际理地。首先，要明白修行的见地和修行的方向，这个不能缓！不要一开始就执着于戒律、打坐、诵经、持咒、念佛、拜忏、回向等有为的方法，这些是佛陀为初学者所设的一时方便之说。对于修学大乘、最上乘、禅宗的学人，应当先悟佛理、先悟佛的知见，掌握宗门的见地，以这个为要。修行方向别弄错，才不会走弯路。

我们修学大乘，坐的是大法船，把实相、第一义谛搞清楚了，再做实修功夫。这叫于乘不能缓。

“于戒缓者，不名为缓。”就是对于戒律、坐禅、打坐这些修行方法，往后拖一下没关系，这不算破戒。但是如果于大乘的见地领悟迟缓了，没有先去明理，没有掌握正确的解脱知见，而是执着于持戒、做功课，这是破戒，是名为缓。大家注意，于戒缓者，是说可以把戒律往后缓一下，并不是说不持戒。就像盖大楼一样，要先设计图纸，把框架建起来，然后再去填充其他的细节。如果不填充细节，房子还是不能入住。也就是说，修行是两个步骤，第一是建立乘，建立正确的见地、解脱知见和方向，第二是实修。

前几年弘法，主要是讲禅宗的见地，讲经论比较多。最近一年来，我带大家实修，做五门功课，行脚、读论、独处、练一物不为，持楞严咒，最近又开始坐禅共修。现在，大家一起学习戒律，这就是于戒先缓，把学戒放在后面，虽然缓，虽然放在后面做，不代表不做。所以，在讲二十八条戒律之前，我把持戒的意义、次第、内容、方向、方法跟大家交代一下，使大家对受持二十八条戒律更加有信心，知道为什么要受戒。

也就是说，当我们着手持戒和实修的时候，修行要来真的了。要实干了，不是谈谈蓝图，谈谈理想，口说般若，而是要实际地去填充修行的细节，这样你才能够有解脱烦恼的能力，才能真正出离生死无明。就像你房子盖好了，根本不能住人，因为还没有装修，只是个土坏房，很多措施还没安置好。没有实修，你见地再好，也是纸上谈兵，讲一堆道理没有用。你不坐禅、不持咒、不去息虑忘缘、休息身心、不持戒，成就不了。所以这个时候学习二十八条戒律非常重要。

我们先建立宗乘的宗旨、义理、方向，理解佛法的实相，然后就要去实践佛法，就要强调持戒、坐禅、实修的重要性。这里的持戒和我们以前了解的佛陀所说的戒律不一样，是因为针对的根基和所求的结果不一样。最主要的是，时代和环境背景不一样，佛陀时代的戒律是针对那个时代、那个国度的人所设的，而这个时代社会背景完全不一样了。我们借鉴的是佛陀戒律的精神，而戒相方面，主要是起到保护我们的修行这个作用。甚至与历代祖师大德，比如百丈清规、伪山警策、禅林宝训等也不完全一样。持戒的精神一样，但戒相、戒条、具体的操作有区别。毕竟时代环境不一样了，众生的烦恼和障碍表现不一样了，需要的方便和手段就不一样。

不管你能受持多少，希望大家把二十八条戒律的精神、宗旨、意义全部掌握，明白持戒的真正用意。这样，才能持好戒律，才能保护好你的实修，才能善护念，才能长养、保任你的修行功夫。修行是非常现实的，非常有针对性，不是泛泛而谈。否则，说明你还没有入门、还不知道实修的重要性。

这二十八条戒律涉及修行的方方面面。如果你想受持这些戒律，你的见地、行持、方法、修行细节都要有一定的提升，这些戒律是基础。

比如吃什么？吃多少？几点钟睡觉？平时接触什么人？这些古人都能做到，不需要多说。现在外部的环境不一样了，我们面对各种诱惑、困境更多。有些人并不了解二十八条禅戒是什么意思，不知道为什么要制定某些戒律，跟我讨价还价，问我某某戒律怎么持？这两条我不持了行不行？你持戒是为自己了脱生死，不是跟我做买卖。比如，戒文发出来了，有几个人提出关于养宠物的问题。这说明大家平时心一直有所依、有所抓取、有依赖。你养宠物跟养一个人有啥区别？宠物是你一个特别大的依赖，它会分散你的精力，障碍你的修行。

有个老菩萨说她养的狗有病，放了又于心不忍。你这个不忍，那个不忍，所以才有生死轮回。狗不忍、人不忍，什么都不忍，你就变成了忍生死，忍无明，忍烦恼，忍轮回了。你的不忍造就了你的无明、造就了你的生死。你就永远不能无生法忍。

如果你自己能把握好，到时间给狗喂点食，它死了、病了，你不会起心动念，随缘照顾，这没什么问题。

还有工作的问题，包括经营商店企业等，如果你完全知道怎么在工作中保持觉知和正念，会在动中修行，你的工作影响不到你的修行，反而让你觉得是更好的厉练，那保持你的工作就可以。但是，如果你的工作让你得失心特别重，让你无法安住每个当下，让你特别的身心憔悴，你就要考虑是否减少工作时间或改变工作环境，甚至不去工作。

在家修行，投入多少时间和精力很重要，要创造专门的时间和环境深入修行，深入经论、深入佛法、深入观察实相。如果世间的事太多，你是没办法进行深入的实修。这也是为什么要制定这二十八条禅戒的原因，就是帮自己创造一个在家安静实修的环境。

我把这二十八条戒命名为在家出家戒，是因为现在很多人没有魄力、没有因缘出家。那只好把要求降低，让大家身在家里而不恋家，尽量去做出家人能够做到的功课，从心上践行出家的精神，不是一定要辞职，不去工作。如果已经没有工作了，又想深入修行，那先保持这样，利用这段时间好好用功。有工作的，尽量为自己创造更多的时间投入到修行之中。

这二十八条戒律每条都是很有针对性的，都非常重要，要是再详细些，其实能整理出三十条，五十条。但是这二十八条是最重要的。这是目前这个时代学习禅宗的一个方便，一个基础，进行实修的一个前提。它是一个框架，把这二十八条持好了，后面的实修就容易了。

受持这二十八条戒律有四个基本条件，条件具足，就能考虑全部受持。

第一要有大量的时间。不工作或者虽然工作但自由支配的时间比较多，家人不会障碍，这样的人可以考虑受持此戒。

你如果有工作，就很难受持，有工作就得应酬，就有各种来往，会分散你的精力和时间。比如说干销售行业的，你要担心业绩，要考虑营销方案。这些会分散你的精力，你不能一心一意地学法。有人说在世间修行也可以历事练心。你练啥心呀？都练到烦恼里、练到生死里去了。这是借口，这些借口只会长养你的无明。禅林宝训里说了，利和道不可兼行。如果能兼行，古代祖师大德何必出家呢？做买卖的，整天钻营世间法的，有成就的吗？几乎没有！就算做宰相、做大事业的，他真正明白了，世法肯定都放下了，不可能既顾这个又顾那个。

所以，受持此戒第一个条件就是有大量时间，最好不上班，这样后面的很多戒律你就能持了，每天可以打几坐、读经论、独处，不去挣钱、投资、高消费。这个戒律是在家出家戒。虽然我们放不下家人，没办法离开家庭，但我们尽量和他们保持距离，能够像出家人一样在家里开辟一个安静的环境认真修行，一边哄着自己的家里人，一边用功办道。

没有时间，就等待因缘。你说特别想持这个戒，就是工作太忙，你这不是开玩笑吗？工作太忙就先忙工作，就忙轮回，忙烦恼，忙生死！忙的苦受得差不多了，你自然就会考虑受戒了。明明自己在火坑里了，还一边想着买房，一边想着修行，想着开悟见性。修行是实打实的，轮刀上阵，不是开玩笑的。你没办法夹杂用心。第一条不具备，整个戒就不要受持了。

第二条是要知道禅宗是怎么回事，对禅宗要有信心。首先要明白，你如果学这二十八条戒，是为了学习禅宗所做的准备。我明确的告诉你，禅宗的修行难的超过你的想象。你觉得这二十八条禅戒难，那我告诉你，后面进入更严格的实修，比这二十八条禅戒要难一万倍。你还要不要学？禅宗是见性成佛的法门。什么概念？是要成佛的，你的智慧、见地和修行功夫，是和佛一样的。这个难不难？你自己想一想。

第三条非常重要，受持二十八条戒律就意味着学禅宗了，就不要再去学其他法门了，比如净土、密宗、天台、心中心、奇迹课程、各种灵修等。还有南传啊，阿含啊、奥修、克里希那穆提、儒家、道家、催眠、量子力学等，这些都不要再去学习。我并不是否定这些法门对其他人修行的作用，而是如果你想学习禅宗，这些法门不宜再继续学习。这是受持二十八条戒律的第三个条件。因为这些法门的解脱知见和修行方法与禅宗不一样。如果受持二十八条戒，这些法门统统要禁止。比如心中心法门，它的见地有问题，看起来和禅宗差不多，但差之毫厘，失之千里。大家祖师法语看得太少了，心中心的打坐和我们的打坐的目的就不一样，对见性的理解也不一样，怎么做保任的功夫也不一样。禅宗的保任，是不让你染污，不是让你保一个灵灵觉知，没有什么可以保的，这一点大家一定要明确。灵灵觉知、一念不生，不是佛性，那是你妄计出来的，把识神当成了佛性，那就变成有法可得了！

心中心重视坐禅，重视做功夫，这没问题。但是它见地上有明显的错误。这个错误对很多不了解禅宗的人，他看不出来。所以导致很多人以为心中心跟禅宗一样，甚至认为比禅宗还有殊胜，这都是无知的表现。

这是第三条。第一是全职，有大量的时间，不能有世间的应酬往来。第二对禅宗要有深入的了解，对禅宗有信心，而且要知道，禅宗是非常非常难修的，难的超过你的想象。第三不得学其他法门。

1. 身体要正常，脑子要正常，首先得会做人，要尊师重道。你不能神神叨叨的，不能神经病，不能总是疑心重重，对师父要具足信心。

这是受戒的四个基本条件，这还不是戒文，这是条件。

受持禅戒，就是改变大家不认真实修的劣习。如果大家都沉迷在知解、见地，口说般若，看文字上，不把修行落实到生活中，那你在烦恼现前时，根本解脱不了。古代全职出家的修行人，成就都很难。我们在家人不动真格的，怎么能成就？有人可能会觉得这些戒律不尽人情、太严了，不让我们接触任何人。尽人情，可以啊，轮回是尽人情，烦恼是尽人情，受苦里有人情，你去尽人情吧。

这二十八条戒律，只在同见同门中去实行，大家知道就行了，别到处向别人说，别人可能会因此诽谤。

这个戒里还要求不关心子女，有些人更接受不了。我写过一篇文章，儿子那不是你的儿子。孩子学习的事交给老师，你给他交学费、做饭、照顾生活就行了。他学成啥样，是他的因缘果报，跟你没关系。这是很难的，很难也得做，不做你解脱不了！孩子上学的问题，如果你执着，你就会焦头烂额，孩子也有压力。你的精力都放在他身上了，你哪有心思去打坐，就是打坐，你也坐不住。他考上哈佛，又能怎么样，不是照样轮回生死？他考得越好，你跟他轮回得越紧。

还有养宠物的事，你以为那是小事。你不知道，你的家亲眷属过去生都是猫、狗、老鼠，都是你喜欢的东西。不让你养，就别养。养了到时自己还债去。

这些戒律如果你已经自然而然地在做了，你早就没有烦恼了。你所有的烦恼、你不长进、你没成就、不开悟、修行没有功夫，就因为你根本不知道在这些方面为自己的修行保驾护航，所以才导致自己的无明烦恼从来也没减少过。

你如果不贪心多买房子，就不会有这么多压力上班挣钱。你如果按照戒律做，少欲知足，少接触人，你就不会被人骗，生存就不会有压力，有饭吃就行了。

制定二十八条戒律，就是给大家减负，创造好的修行环境。至于你自己放不下工作、家人，就要调整。有条件的，自己在家里弄出一间小屋，干干净净，安安静静的，能够在里面读经、打坐、发呆。在家中给自己创造一个小伽蓝，过寺院的生活，身体出不了家，心出家。

今天我们先对整个受戒的精神、目的和意义有初步的了解，然后我们再一起学习。大家有时间一定把二十八条戒律多看几遍。你为什么有疑惑？因为你根本没仔细看，你没看到制定这些戒律后面的用意。所以，想学戒、受戒，先把戒条看熟了，每天读一遍，不然就忘了。

这二十八条戒律都是填充修行的细节，保护我们没有烦恼，不受染污，增强道心、出离心、增强解脱生死的信心。烦恼断尽，自然见性。

****

**最上直指 示汝真心**

**人天欢喜 世界常安**