功课指南

目录

学山禅院八门功课———————————————

实修功课方案————————————————

禅宗修行五大纲要——————————————

吉祥八法——————————————————

跟我一起来坐禅———————————————

将一物不为进行到底—————————————

读诵楞严咒的关键——————————————

快速读诵的意义———————————————

读诵金刚经—————————————————

禅修与觉知要领———————————————

觉知的意义一————————————————

觉知的意义二————————————————

牧牛与保护—————————————————

学山禅院八门功课

为了方便大家进行实修，学山禅院为大众提供八门功课，做为入道的门径。此八种功课理事兼修，动静一如，涵盖于生活中一切处。功课形式虽然不同，其用功方法皆以牧牛（离念或转念）为理论基础，以无住为修行根本，以不染为实用解脱，是针对现代不同根基的禅宗学人所设的方便法门。

1. 坐禅。坐禅分两种方式：一种是有为法，亦是对治法。对于初学，心念散乱、坐不住的人，可用数吸法，默诵经文、咒语、名号，观想日轮等方法，令心安住。第二种是无为法，不需要任何方法，只是坐在那里休息。第二种坐禅需要明理，悟后起修，是无修之修。要舍一切修行方法，妄心不起，心无所依。
2. 读诵经论。每天至少读诵禅宗经论半个小时。读诵内容以《金刚经》《六祖坛经》《维摩诘经》《圆觉经》《诸法无行经》《血脉论》《传心法要》《证道歌》《临济语录》等为主。

读诵经论的重点是读诵，通过读诵来安住其心，而不是理解

经文的义理。它可以为将来理解经文做铺垫。理解经文，放在下面第三门功课去做。在读诵时，眼看经文，舌根读诵，耳听经文，做到念念觉知，不打妄想。妄想一起，就拉回到经文上。

1. 听经闻法，思惟其义。认真专注地阅读以上禅宗经论，思惟其义，对于无法看懂的经论，可以听善知识的讲法音频。除了上述基本经论，还要深入阅读禅宗祖师和善知识的法语开示。

每天有闻思修的训练。阅读和思惟其义是我们了解诸法实相

的重要环节。只有完全清晰地领会了实相之理，在生活中，我们才能运用这些义理指导生活，随处自在解脱。

第四，觉知与行禅。行禅亦分两种，一种是慢速行禅，每一抬脚、落地、移动，都念念觉知。将心安住在脚下，妄念一起，就拉回到脚与地面的感知上。适应于心念散乱、急躁、心不安住的初学者。第二种是中快速行走的跑香式行禅。亦需要念念觉知脚下与地面接触时的感知，包括手臂摆动、脚步移动等动作，尽量多地觉知，训练安住当下的力量。

慢速行禅，可以选择短距离的小范围地方进行，室内室外都可以，每天至少训练二十分钟。跑香可以选择户外进行，以长距离行脚方式训练也可以。时间是半个小时或一个小时。

第五，一物不为。一物不为，顾名思义，坐在那里什么都不

做，什么都不想，完全地放松和休息身心，休养六根，息虑忘缘。

一物不为是一种更松驰，更自在，更高极的坐禅。它的用功关键之处就是于三界不现身意，千圣亦不识。没有人知道你坐在那里干什么，包括你自己也不知道自己在干什么。不要生起做任何事的想法。

一物不为每天至少练习半个小时。最好能上下午各做半个小时，这样息虑忘缘的效果会非常显著。

身体虚弱、疲惫或有病的人，可以选择躺着练习。

练习一物不为的时候，睁眼或闭眼都没关系。如果选择睁眼，盯着一个地方看，或没有看任何地方都可以。听到声音，闻到气味等，不要分别就可以。练习的时候，尽量不要昏沉，不要瞌睡。如果偶尔昏沉或瞌睡，也没关系，就当是彻底放松和休息而已。

不要太执着练习一物不为时的身体状态和心理活动，它的基本要领是，只要坐在那里休息身心即可。

第六，读诵楞严咒。每天至少读诵三遍楞严咒。读诵楞严咒主要训练无分别智，所以不要速度太快，以九分钟一遍为适宜。读诵时要眼看咒文，舌读文字，耳听声音。最好不要背诵。

第七，立禅。每天至少立禅二十分钟。立禅的时候，也分两种。一种是可以使用方法，比如数息，背诵等，此方法适应于初学。另一种是什么方法都不要用，只是站在那里休息而已。

第八，在生活中练习觉知。在每天最常做的事上训练觉知和安住的能力。吃饭时，专注地吃饭，细嚼慢咽，粒粒咬到。走路时，不急不躁，步步踩到。扫地时，专注扫地，心无妄想。沏茶倒水时，把茶沏好，把水倒好，不洒水，不烫手。做饭时，认真做饭，饭菜做得可口。洗碗时，认真洗碗，碗洗得干干净净。关门时，知道在关门。拿放东西时，知道在拿放东西。

在生活中训练觉知，可以检验出我们的修行成果，是否真实受用佛法，是否将解脱践行出来。

在待人接物时，能够不见世间过，普行恭敬，不与世诤，随顺世间，和光同尘，方便度化。这门课是将佛法用在现实生活中，是真正的实修，也是对我们所有修行的总体考验。

以上这八门功课的具体操作和心法要领，我的公众号文章里有讲到过，学山禅院的网站上也有这方面的文章。想深入了解的同修可以在公众号和网站上搜索查阅。

这几年来，我一直注重带领大家实修，举办了以这八门功课为主的各种禅七，也曾建过网络共修群。坚持做功课的同修，都向我反馈，功课做久了，修行落到了实处，受益良多，烦恼减少了很多。不再把修行停留在口说般若上。大家身心越来越安泰，习气渐除，定力增强。通过一物不为和觉知练习，将佛法道理融入生活中，时时反观求己，不见他非，在不同程度上都达到了心无所依，能够长时间独处，活在当下。

禅宗虽然讲顿悟顿修，但不是放任自己，不是完全的不修。而是要将善护念和保任的功课做得非常绵密，是更深更难的修行。

所以做实修的功课对现代修行人万分重要，几乎不可废缺。现代人习气重，染污深，即便明理，无始以来的习气很难根除。况不明理者，妄想不修而成，几乎是不可能的。

真正发心想做功课的同修，请认真阅读上面的八门功课，再阅读相关的主题文章，根据自己的实际情况，自行安排功课。

每天给自己安排定课，是对治懒散、放逸、意识知解佛法的最好药方。刚开始做功课，不要贪多，否则会有压力，时间长了，会做不下去。初做功课者，先从读诵和坐禅两门功课做起。然后再循序渐进，逐渐增加功课。

如果在家不能专心做功课，或想巩固深入实修者，因缘成熟，可以申请来学山禅院和大众一起进行共修。共修的力量非常大，大家可以互相砥砺，相互督促，也可随时接受善知识的指导，让自己在短时间内培养出实修的习惯和力量。

祝您从今天开始，开启实修之路，那是通往安宁和解脱的必要途径。

实修功课方案

你可能会非常羡慕那些在哪里都能安住、自在解脱的修行人。你不知道的是，他们都是曾经做过大量修行功课的人。或念佛号数十万，或持咒几万遍，或大礼拜上万个，或诵经千部，或坐禅千座，或十几年如一日地专注做一件事。

不见法达禅师诵《法华经》千部，大安禅师坐破七个蒲团，岩头终生读《涅槃经》，云居晓舜禅师口诵《金刚经》不辍，永明延寿禅师每日做一百零八种功课。古人尚如是用功做功课，我们怎么可能终日懒散，倚仗小聪小智，不务修行，就能转无始以来的习气，侥幸解脱生死烦恼，成就无上佛道呢？

这个世界上没有不劳而获的人。羡慕别人，不如自己耕耘，自己收获。当你在那里胡思乱想烦恼重重的时候，别人已经早早地起来诵经或坐禅了。

庵婆提遮女问文殊云：明知生是不生之义，为甚么被生死之所流转？文殊云：其力未充。所言其力未充者，未曾经过实修转识成智也。

《楞严经》云：理虽顿悟，事须渐除。事须渐除者，即是借助实修，渐除无始无明习气也。

沩山禅师示众云：如今初心虽从缘得，一念顿悟自理，犹有无始旷劫习气未能顿净，须教渠净除现业流识，即是修也。

宗门一法，虽以顿悟本心为要，然善护念保任之功亦不可少。古之圣人，悟后皆水边林下，长养圣胎，多年专一用心，不敢放逸。今人未悟道者，三毒炽然，无明根深，习气坚重，更须放下诸缘，精心办道，誓脱生死。

刚接触禅宗，一些学人不知道实修从哪里入手，不知读什么经典，不知怎么安排实修课程。

为了督促并鼓励学人进行实修，学山禅院为广大出家在家学法之人进行实修拟定几种功课方案，供大家参考实行。

现有六种在家学法实修方案：

一，时间很少的同修，每天两节课。每日读诵一部《金刚经》，坐禅一座（四十五分钟，下同）。其它时间读我的文章。

二，时间稍多者，每天四节课。读一部《金刚经》，读三遍楞严咒，行禅二十分钟，坐禅一座。其它时间读我的文章。

三，时间再稍多者，每天四节课。一部《金刚经》，一物不为半个小时，行禅觉知二十分钟，坐禅一座。其它时间读我的文章。

四，时间更多者，每天五节课。每天读诵一部《金刚经》，一部《传心法要》，坐禅两座，行禅二十分钟，练习一物不为上午下午各半个小时。其它时间读我的文章。

五，时间充裕的，每天六节课。读诵半部《坛经》或《维摩诘经》，或一部《圆觉经》，或同样篇幅的经论，坐禅两座，行禅二十分钟，练习一物不为一个小时，读楞严咒三遍，行脚一个小时。其它时间读我的文章。

六，可以全天修行的人，每天六节课。每天读诵《大般涅槃经》一卷，或同等篇幅的其它经典。坐禅两座。一物不为一个小时。行脚四十分钟。阅读《祖师集》《祖师禅》《禅灯集》《指月录》《五灯会元》，《禅宗大德悟道因缘》等一个小时，或者读我的文章。

除了上述实修功课外，大家一定要把做功课时养成的觉知、定力和正念带到生活中。否则，修行和生活脱节，修行就变成了机械和定法，也就没有意义了。

大家不要畏惧做功课。只有做功课，才能逐渐降伏我们无量劫来的粗重烦恼，消除无始来的粗重业障。犹如病人患重病，不能害怕服药。

上面课程里提到的读诵经典的音频，学山禅院网站上都有，大家可以下载跟着读诵，效果会更好。要理解和学习的经论网站在也有讲经音频，可以下载收听。

读诵经典的次第最好是：《金刚经》《血脉论》《传心法要》《临济语录》《圆觉经》《六祖坛经》《维摩诘经》《大般涅槃经》这些经论，是学习禅宗必诵经论。当然，这几部经论从见地和义理上并无深浅之别，都是禅宗修行的重要经典。只是因为篇幅长短，故作如是次序。这几部经论把禅宗修行的见地和方法，以及助道方便都开示得非常详细。学人只要把这几部经论读熟，理解，运用，修行就不会出错。

功课因人而异，没有定论。这几个方案主要是针对初学和还不知道如何安排自己功课的人设定的。已经安排好实修功课的，就按照自己的节奏和方法进行实修即可。学人可根据自身的情况任意搭配和随时调节功课。

达摩祖师说：诸业不造，自然得道。我们每天做功课，就没有时间去造业，时间长了，也就能逐渐安下心来。通过实修，摒弃诸缘，心渐安静，便可理解诸法实相，再解行相应，实践解脱。

实修方案虽多，但每一种方案长期实行起来都不容易。所以参加共修就变得非常必要。这些方案里涉及的各门功课，学山禅院都常年有共修。大家如果想得到加持，可以申请来道场参加共修。

修行五大纲要

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

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

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

我把它称为禅宗修行的五大纲要。

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

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

下面我来详细说明这五个纲要。

第一，亲近善知识。

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

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

我们看，经典里也是把亲近善知识作为学法成就的第一要素。

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

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

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

如果实在没有机缘，就要通过其他途径学习他的开示和讲解。

六祖大师说：善知识，有大因缘，所谓化导，令得见性。

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

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

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

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

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

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

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

功课分两大块：一个就是理论的学习，一个就是实修。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

“沙门果者，息虑而成，非从学得。”这句话是实修的心要。我们都要记住了。

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

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

这是关于功课中的实修，每天都要提醒自己：我做实修的功课了吗？

第三，前面所讲的功课是基础功课，是形式上的，这里所说

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

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

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

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

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

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

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

第四，就是对境考试。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

第五，时间和坚持。修行纲要中还有一个很重要的因素，就是修行时间的累积。这条路你要坚持，不能懈怠和半途而废。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

祝大家修行之路乘风破浪，直趣菩提无诸险难。

吉祥八法

你想获得吉祥如意的幸福生活，有八法可以施行。

一，活在当下，珍惜目前。你所有的欲求、烦恼、恐惧、不安和压力都来自于活在过去心和未来心，惋惜失去的，贪求更好的，不知道眼前的一切已经十分完美。总是在妄念中编织各种故事来折磨自己，吓唬自己，催促自己，压迫自己，从而错失当下。错失当下，就会造成不安的错觉。回到当下，一切都恢复平静。

二，关注自己，心不外驰。通过有效实修方法，比如静坐，牧牛，让心安静下来，看到自己的起心动念和每一个投射。不评判他人是非对错，不操控他人生活，不干涉他人因缘。把所有用在别人身上的精力收回到自己这里。从孩子、老公、妻子、父母、恋人身上回来，回到自己这里来。爱自己，认识自己，满足于自己。在爱护好自己之前，不干涉不介入他人因缘。不依赖他人，不向他人索求，完全独立，自给自足。

三，少欲知足，简单活着。少欲，则少求。知足，则常安。少欲，则少耗。知足，则常乐。人能少欲知足，人生十之八九的烦恼都会消失。把自己的生活简单化，减少需要和欲望，减少消费，减少俗事应酬，多花时间独处，练习无依。事少，境界自然就少，生活压力随之减少。生活压力少，心安恬静，淡泊自宜，心无挂碍，快活自在，即无忧佛。

四，感恩感谢，心常赞美。心中常怀乐观、感恩、赞美、满意之心。常肯定，少否定；常随喜，少嫉妒；常赞叹，少批评；常鼓励，少打击；常欢喜，少忧恼；常认同，少抱怨。见一切人事皆阳光，皆美善，皆正面，皆愉悦。多见他人优点，少观别人过失。若真修道人，不见世间过。事有多面，多看到积极乐观的一面，以幽默风趣心面对变化多端的世界，则一生无忧无愁。

五，接纳允许，包容体谅。接纳，则地狱变天堂。不接纳，则天堂变地狱。心如虚空，心如山谷，无所不容，无所不收。若会接纳与允许，天地悉皆归。所有的苦来自不接纳。不接纳就是抗拒和分别。不接纳无聊，你会更无聊。不接纳穷，穷成了真实。不接纳病，病得更厉害。接纳什么，什么就会消失。接纳是无分别，是合而为一。接纳狭隘，狭隘会消失。接纳虚无，虚无会消失。接纳自己，自己会消失。智者接纳自己，愚人与自己打架。

六，尊重理解，同理共情。能理解才能尊重，能尊重才能各自安好。理解，必有同理心；尊重，必能与一切共情。无缘大慈，则烦恼无处存活；同体大悲，则私心无处可匿。无私即无惧，无己则无不己。设身处地，换位思考，知一切众生皆有佛性，以智慧眼观一切如幻，用平等心等视一切如梦。一切差别即是无差别性，一切存在即是真如本心。尊重与理解，世间再无冲突隔阂；同理与共情，世间再无批判对立。诸法无诤，人我消失，一片祥和，人间成净土。

七，陪伴链接，互为照见。人无法独立存在于天地间，必假借诸缘，和合而有。从关系中照见自己，在陪伴中互相成长。自他不二，天人合一，爱在其间，互为流动。交流与互动为最高秘法，懂得链接是无上智慧。在关系中，爱能滋长；在对境中，历事练心。心不执己，一切为友；爱无边际，周流无穷。不尽有为，不住无为，不断佛种，不舍世间。故欲自觉觉他，先从爱身边人开始。与一切生命链接，与万物不离不弃。

八，随顺世间，和光同尘。完成自我之爱，不能做自了汉，不可沉迷自乐，得少为足。当发大愿，入廛垂手，愿一切人都能离苦得乐，愿一切人明了本心。不请而友，与其同事，付诸行动，分享喜悦，善巧方便，随缘度化。

若能做到上面八法，人生将获得恒久至乐，不负生命韶华。

跟我一起来坐禅

每天上午和下午道场都有坐禅的功课，我自己多年以来也一直坚持坐禅。

每天在安静的禅堂里坐一支禅，妄念止息，身心清透，了无挂碍，那是人生中最大的享受。

在坐禅的这段时间里，掌握好行之有效的坐禅方法，对于出离妄念和烦恼，回到当下，证悟实相，是最好的实修方法。

坐禅最好的方法是数息法门。数息法门也被佛陀称为甘露法门。在《圆觉经》中禅那的实修方法里，也提到了数门。数门就是数息法门。

对于容易散乱的人，数息法能快速收摄住散乱的心念，止息由妄念和分别带来的各种烦恼。久久练习，还能转变识心抓取六尘的习气，默契无为，制心一处，渐入佳境。

先介绍一下数息法的具体操作方法。

正坐禅时，觉知每一次呼吸的一呼与一吸。吸气时，感受空气从鼻孔进入，流过鼻腔，进入身体；呼气时，感受空气从身体运出，通过鼻腔，至于鼻端。一吸一呼为一息，从一数到十，然后再从一数到十，如此反复，不得间断。

通过数息，呼吸逐渐平稳，拉长，变轻，最后犹如游丝。绵密地感知每一个呼吸，一直与呼吸在一起，不得片刻离之。以觉知呼吸故，一切妄想思虑自然停止。妄念来时，立刻回到呼吸的觉知上来。发现数息超过了十，立刻从一重新数。

数息法是最快止息妄念的甘露法门，对于禅宗行人，也是最好的牧牛和离念的方法。修行此法，只为做保任和护念的功夫，不可别有所求。故需悟后起修。若不悟本心，别有所得，则非宗门之法，易入歧路。

通过数息的方法来坐禅，功夫会变得越来越绵密，从座上到座下，从静到动，定力和觉知渐渐增强，乃至遍于行住坐卧，运动施为。

最后就变成行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。永嘉大师的话是解行并用，非是知解，是需要学人刻苦训练，最后变成一种功夫，并不是空说道理。

在练习数息法门前，需要注意一些事宜。首先，要保证睡眠充足，坐禅过程中不要昏沉，如果昏沉，觉知和离念的功夫就很难养成。

其次，饮食要适量，要清淡，不可太饱，最好吃素。如果体内食物过多，会影响呼吸和觉知力，昏沉欲睡，无法用功。

第三是衣服要宽松，身体不冷不热。坐垫不要太高，以单盘为主，身体端直，不得塌腰。不能盘腿的人，双腿放下，收腹挺直，端坐即可。

上座时，舌顶上颚，身体不要乱动。口中若有口水，等完全充满口腔再咽下去，不要频繁咽口水。只要心安住在呼吸的觉知上，口水就不会影响你。口内生津，呼吸绵长和均匀，对于身体五脏的调节和健康，亦大有裨益。

坐禅处要安静，万缘放下，不被人事物打扰。

坐禅时，一定要绵密清晰地觉知呼吸是长是短，是粗是细，是冷是温，通过身体时是滑是涩，是重是轻，是清晰还是模糊。感知越清晰，觉知越绵密，妄念和烦恼越无从潜入。

每一座以四十五分钟到一个半小时为宜。只要身体没有疲惫，腿不疼，可以适当加长时间，但是不能因为贪着禅味，沉空守寂，堕于止病和灭病。

坐禅数息法门，需要久久练习，才能达到安心和牧牛的作用，最后，才能于一切处，直达解脱。

随着练习的增强和觉知力的提高，身体会感受到轻安，有时会感觉呼吸减弱而绵长，会体会到禅悦，会身心俱忘，唯剩呼吸。若能得定，时间转瞬即逝，呼吸也会逐渐消失，需要保持觉知，不可贪定。

数息得力时，身心一切造作止息，人我是非，世间所有经历和妄想，过去未来一切生灭尘劳，消失殆尽，唯剩寂静安然。

这些都是坐禅过程中的觉受和各种可能出现的境界，了知即可，不可贪着，亦不可将坐禅时的体悟为究竟。须将座上座下功夫打成一片，一切时中不染万境，方是正路。

当知，宗门坐禅只为息灭妄想尘劳，远离抓取，转所依识，不可别有所求。

此门坐禅，不论禅定解脱，不可别求任何境界，唯以自证本心无少法可得，离一切相，息一切苦，为其宗旨。

此门坐禅，外不取相，内不动摇，坐见本性，坐断烦恼，不起于座，即证涅槃。

来，善知识，跟我一起学坐禅。六祖大师说：不修即凡，一念修行，自身等佛。

数息法门，对于现代诸修行人，是最有效的实修方法。不仅可以座上修，行禅时，立禅时，一物不为时，走路时，做事时，皆可修习数息，以此安心。

愿大家莫贪文字知解，每天抽出固定的时间，练习坐禅。把修行落在实处，把解脱变成现实。不要被头脑知解所骗，游于戏论，在生死无常面前，束手就擒，可不苦哉！

将一物不为进行到底

一物不为最早是禅宗祖师药山禅师提出来的。它的核心思想是于三界不现身意，千圣亦不识。这个核心思想也体现了禅宗的见地和修行功夫。

做一物不为的功课是非常非常重要的！！！有一部分人到现在还没有意识到练一物不为的重要性，甚至有很多学习禅宗的人还不知道一物不为的概念，不知道怎么练一物不为。这都是因为不懂得实修的重要性。解脱最后靠的是自证圣智境界，靠的是如实法，而不是言说法和知解。

这个功课做起来有一定难度，修行者首先要对实相的义理完全清晰，而且有过一定时间的前期辅助训练，比如坐禅，比如生活简单，无欲无求，事少，思虑也少。这个功课做起来没有抓手，没着没落，没有任何方法可依靠，就是坐在那里什么都不做。

若不是粗心已歇，又完全明理，是很难做这个功课。包括道场的部分常住，一直都没有拿出固定时间练一物不为。

上次我已经明确跟大家讲，大家一定要练一物不为，每天都要练习，要有定课，养成习惯和规律。只有这样，久而久之，这种无依的力量才能养成。有些人听我讲后，就入心了，就记住了，就开始练了。但有些人，有少部分人还是没有练。

不论根基利钝，深浅，也不论是否明理，是否开悟，练习一物不为都是最直接最有效的修行。它能直接让我们静下心来，直接默契实相，一步即入佛位。

一物不为是最上乘修法，无修无证。坐在那里什么都不想，什么都不做，心无所住，任心自在，直接就到位了。黄檗禅师说：道人是无事人，实无许多般心，亦无道理可说，无事散去。

无事，没道理可说，心无所住，是一物不为的核心。为什么要坐下来歇着？不坐下来，六根会攀缘六尘，心识不停，是非心不断，自寻烦恼。所以，只要一歇下来，不动妄念，便证菩提。

这是最快的修行法门。但是你要练习！不练习，就会一直坐不下来，不愿意坐下来，心就会跟着习气走，带着身体造作诸业。这一坐下来，可能需要一年，可能需要五年，可能需要十年。有的人学佛学了几十年，这个心也没真正歇下来。练了一物不为，才知道，自己的心原来一直在转，从来没歇过。

所以，一物不为不是知解出来的，不是思考出来的，而是练出来的。所有的安心和解脱都是训练出来的。

所有对佛法的领悟，也都是通过静虑而领悟的。不静下心来，什么也悟不到。一物不为是最好的静虑方式。你必须得给自己定功课！不管是道场常住，还是在家里做功课，每天至少要练半个小时，这个是定课。你能多练一些时间，那更好。半个小时是基础！不练一物不为，没有无依的功夫，谁都成就不了。心中狂乱，偷心不死，轮回受苦。所以，谁也不要说大话，只管口说般若，无常大限来时，心还在乱动，四处寻觅，最后害的是自己。

不练一物不为，是糊弄自己。再难也要练！因为难练，所以要练。因为这是所有修行人最后要突破的，要放下所有的修行方法，要习惯真正的无依，要转所依，才能达到真正的见性和涅槃。所以谁也躲不掉这门功课，除非你不想解脱，除非你不想面对空虚的自己。

古人悟道之后，都是水边林下，长养圣胎。所谓长养圣胎者，不过是练一物不为而已。至于练习一物不为的形式，可能不尽相同。经云：一切圣贤，皆以无为法而有差别。正是此义。六祖大师说：爱憎不关心，长伸两脚卧。

“师父，一物不为练起来特别枯燥。”你还感觉枯燥，说明你的识心一直迷于外境，从来没有停过。所以要练。练着练着，就不难了。人家都会骑自行车，为什么就我不会呢？因为你没有练，你总想偷懒。“师父，我不想骑了，总是挨摔。”人家都挨过摔。你看人家骑自行车可羡慕了，但是你不练，你永远也会不了。什么事儿都不难，只要一练，一切事都不难。万事开头难。开起头，就不难了。

什么时候一物不为的功课做到有力量了？做到三点：

第一，我一想做这个功课，不觉得它枯燥了，愿意去做了。一开始，一想到这个功课，就不愿意做，就会被识心所骗，不想休息。这就没有力量。练着练着，愿意做了，就有了力量；

第二，一坐下来就安心了，很快，几秒钟，甚至说一坐下来就安心了。只要坐下来，就进入休息的状态，身心很快就安静下来，什么都不想了，这也是有了一定的功夫；

第三，在练习的过程中，虽然也会有妄念，但是妄念比以前少很多了。还是会想到一些烦恼的事，想到一些过去的事，或者是未来的事，但是立刻就能转掉。这是牧牛的功夫提高了。也就是说，我们平时练一物不为的时候，有的人需要牧牛，有的人不需要牧牛。有的时候需要牧牛，有的时候不需要牧牛。烦恼不出现的时候，就算打妄想，都不需要拉回来。有烦恼的时候，就要转念、离念。一物不为，其实不是牧牛，它不需要修法。这是牧牛纯熟之后保任的状态。当然，一开始我们也可以通过练习一物不为来牧牛，牧牛和一物不为之间没有严格的区别和界限。

那为什么还要牧牛呢？因为功夫不纯熟，大白牛还没现前，还会犯它苗稼。打妄想了，起烦恼了，这个时候就要牧牛。牛不吃庄稼的时候，就不用牧，吃庄稼的时候，就拉回来。这就是做一物不为功课的意义，它能巩固我们修法，能检验我们修行是否得力，是否还有很重的习气。如果牛一直都不吃庄稼，就老老实实坐着休息，不需要看着念头，不需要修法。

什么情况下你一物不为有力量了？一坐下来，牧牛牧得很轻松，牛很少吃庄稼，你的功课就做出了力量。在做一物不为功课的时候，你对法理的印证也会越来越透。所谓法理，就是直用直行，没什么道理可讲。才有道理，便是无理。道理是为迷人所说，为初学而讲，不得已而为之。若是明白人，直接越过道理，向无理之地遨游去了。

所以，我们练习一物不为的核心要点就是，平时任何时候都不要起一个疑问，不起妄念，不起想求什么、想证什么的心。义理上，大家可以参考《传心法要宗旨，从根本修》那篇文章。整个练习的过程中，就是不起执心，于三界不现身意。

当然，在现实生活中，我们都有习气在，比如说贪嗔痴，杀盗淫妄酒，这些习气都有，但是法执不要起。通过训练一物不为，把所有法执先断掉，再慢慢除世间习气。理虽顿悟，事须渐除。一物不为的功夫就是这样，通过这几点我们就能验证自己是否练出了解脱的效果和力量。

在做一物不为的时候，大家注意，不要做任何事情，不要起来，也不要站着，就是坐在那里。可以倚在沙发上，躺在躺椅上，但是不要整个身体都躺下来，稍微仰一下后背可以。如果整个身体都躺下来，容易昏沉。

如果你功夫纯熟了，法理都透了，躺着练也是可以的。每天晚上睡觉前，可以练习卧禅，躺着练一物不为。但是初步练习，尽量不要躺着，也不要太懒散。因为太懒散，坐着坐着就昏沉了，就睡着了。睡着了，就没了觉知和智慧。古人云：系念乖真，昏沉不好。

练一物不为的宗旨就是什么都不做，没有事情可为，最主要是心上什么都不做。无修无证，不现身意，无心可生。可以有妄念，但是没有执念，没有任何有求的心。

刚开始坐的时候，可能会坐不住，再怎么坐不住，也不要起来。坐的过程中可以稍微动动身体，抬抬胳膊，这都没问题，但是身体不要起来！

一物不为与坐禅有一定的区别。坐禅对身体的姿势有一定的要求，坐禅身体是端直坐的，而且一般都是闭眼，借助一些方法，比如观呼吸，观想，持咒等。一物不为，不要求姿势，很随意，很放松地坐着，也不需要任何方法。听到声音就听到声音，觉知到呼吸就觉知呼吸，感受到风吹就感受风吹，一切都自然而然，六根不用刻意住在一个对境上。初期坐禅，心要专注在一境上，而一物不为，是让心流动，不住在任何所缘上。就是在那坐着，而且很放松。可以听鸟叫，可以闻花香，可以看着树叶，但就是不打妄想，不想烦恼，这是需要注意的。

如果完全明理，功夫纯熟，坐禅时也不需要所缘境，不需要方法。这时的坐禅其实跟一物不为是一样的，只是坐姿上稍有不同。

最后，我还是要强调，要给自己定功课。每天几点练习，练习多久，要记录下来，要打卡。我们一定要给自己定功课！把它养成一个习惯，就像穿衣吃饭一样，自然而然。

道场每天在第一节课和第二节课之间，就是诵完经到打坐之前，有一个小时的休息时间，这个时间我一般都会练习一物不为，一般是练半个小时或四十分钟。下午两节课的中间，也是诵经和坐禅之间，也有一个小时休息时间，我也会练。反正上午不坐，就下午坐，有时候两个时间都会练一物不为。每天能练到半个小时以上，有几个月，就能养成一种习惯，没事的时候就愿意坐在那里了。

没事儿的时候，就不愿意刷手机啊，或者是干点啥。有事儿就做事儿，没事儿就奔那一歇，很享受。

心真正坐下来，妄心一歇，才知清凉寂灭之乐远超世间一切心识所缘之乐。真正静下心来才知道：哦，原来自己一直都活在妄想颠倒之中！人一直活在自己的妄念和梦影中，全都活在一种无明中。只有真正歇下来，这潭心水才能够清静。一杯浑浊的水，为什么它一直清净不了？是因为它一直晃动。放在桌子上，泥沙就沉淀下去，就能看到水清了。如果一直拿在手里边晃动，它永远是浑浊的。我们的心也是这样，如果不静下来，它一直都是浮躁的，都是在妄念里面，根本就看不见自己，见不到实相。

只有大量地练习一物不为，练习三个月以上，身心就会有明显的变化。练半年以上，身心就能够安住了。练一年以上，你的身心和命运就会有大的转变。你就知道什么是无依了。那才是真正的精神独立。但不能得少为足，还要继续练下去，不能停。

多说无益，让我们一起来练习。

读诵楞严咒的关键

问：师父好！我平时都是打坐闭眼默诵楞严咒。看您朋友圈发的看书念诵楞严咒。那我以后就看书默诵可以吗？我一直是不出声默念的。

答：读诵楞严咒主要是为了训练觉知，它和经行、坐禅的作用是一样的，目的也一样，训练觉知和安住，开放六根，直取佛性作用，熏修应无所住而生其心。

所以有的人问我，师父，您有禅修群吗？我说，我有诵楞严咒群。他问：您有没有专门的坐禅和禅修群？我说，读诵楞严咒就是禅修，就是坐禅，就是牧牛。因为不明理，不知道如何禅修，所以才会有这样的问题。

读诵楞严咒时，可以小声诵，但不要不出声。这样你就舌根舌识和意识同时起用，更加的灵活，更加摄受身心，而又不紧张，不会过度专注而转移到禅定里。这样读诵，对于训练觉知和不住更有效。我们读诵楞严咒其实就是在练习觉知。平时我们经行的时候，主要是把觉知放在身识，也即脚和身体的觉知上。读诵楞严咒主要是把觉知放在眼识、耳识和舌识上。而不是为了读咒而读咒。更不是执着读诵的多快，读诵多少遍，是否会背诵，这些都不重要。

大家读诵楞严咒，千万不要执迷到楞严咒身上。楞严咒只是一个工具，它就像一串数字一样。怎么利用这个咒，怎么读它来训练定力和离念的智慧力，那才重要，那才是我们读诵楞严咒的目的。

读诵楞严咒的关键是眼看、耳听，舌读，意念，四根直用，身根放松，鼻根敞开，六根透脱，无染无着。不要因过度专注于其中一根而入到任何定境中去，也不要因为读诵太快太熟而给妄念可乘之机。我们读诵楞严咒的目的和其他法门念佛、坐禅、入定、达到一心不乱不是一个目的。我们要达到的不是禅定的一心不乱，而是心地无乱无定的自性定，达到心地无非自性戒，达到在六尘六根的使用中不染而直接解脱。所以，修行的理念不同，做功夫的用心和方法，所达到的结果完全不同。我们读诵楞严咒的目的是息虑忘缘，减少所依，转识心住着的习气，直接在六根接触六尘的当下而修行，解脱。

在念诵的当下，不需要任何的思维和分别，不需要再去求佛法，再去觅真断妄，只恁么念去，熏修去，保任去，解脱去。直用见闻觉知性，而不立见闻觉知解。若在读诵的过程中，有任何妄念、住着和烦恼，拉回来，即是修行，除此之外，只恁么念，单纯的读诵，不做修行想。

诵楞严咒时，准备一张楞严咒卡片，或楞严咒的书，读诵的时候，摄受眼根，每个字都要尽量看到。可以放其他人读诵的音频，选择适合自己速度的跟读。读的时候，也尽量能听到，不要背诵。即使背诵的很熟，也不要背诵。诵的太熟太快，妄念会进来。闭着眼背诵，眼根就不能得到使用，周遭发生的事也不清楚。虽然在读楞严咒，但是周围的一切都清清楚楚，这才能实现佛性当下的解脱和妙用。读的也不要太慢，太慢也易打妄想。不快不慢，六根齐用，不即不离，则为心要。

希望大家坚持读诵楞严咒，长养自己安住和转念的能力。解脱就在这点点滴滴的用心中达成，安心就在这踏踏实实的功课中实现。

希望我们携手同行，互相加持，在这浮躁的世界里，为彼此，为周遭，为我们生活的地球，建立一块儿宁静的净土。

把诵咒当成你生活中最重要的事对待，你就不会偷懒，就不会放逸。如果你已患绝症，想活命，你一定会遵医嘱咐，按时服药。我们都是无明烦恼的病人，那么持诵楞严咒，是佛陀医王给我们开出的最具疗愈的妙药。你一天再忙，心情再不好，也不要忘了读咒，直到你生命终结。

人们修行难以成就，就是因为得少为足，不能坚持，朝三暮四，半途而废，没有长远的道心。

解脱之路，深远幽长，少有人行。何以故？无志愿，没有方法，没有明确的方向，解脱知见不清楚。今我等有缘遇正法，方向明确，方法明确，加上坚固大愿，假以时日，必成圣道。

快速读诵的意义

学山禅院近来推出了很多经论读诵的课程，而且都是快速读诵。

为什么要推出这么多功课让大家读诵呢？而且是快速读诵呢？

学法的过程永远无法避开理论的熏修和学习，而读诵是学习理论的最好方法。在佛陀讲的每一部经里，几乎都有“受持”、“读诵”、“为人讲说。”这些，都是深入掌握实相最好的方法。

可是平时，我们大多数人都不愿意读诵经论，也无法长久地坚持读诵。一读经论就昏沉、打瞌睡、烦燥、焦虑，读不下去，也不愿意静下心来认真阅读经论。

如果我们跟着木鱼的节奏，跟着录制好的大众快速读诵的音频来读诵，这时，就会有一种加持力。快速读诵既可以练我们的觉知和定力，又能督促我们学习经论。时间久了，我们熏习了经文的义理，也养成了专注的能力。因为快速读诵要求我们要特别警觉，就好像旁边一直有人在监督我们读诵一样，稍微走一下神，就跟不上大家的节奏了。

过去祖师们没有不通宗通教的。六祖大师说：说通及心通，如日处虚空。永嘉大师说：宗亦通，说亦通，定慧圆明不滞空。我们看到每一位祖师的智慧和自在，游戏三昧，辩才无碍，没有一个不跟深入学习经论有关。要知道，人们每一个行为的背后，都有业已形成的思想观念在支撑。禅师们各个无为潇洒的行径都跟他们对实相透彻的了达息息相关。

学山禅院以后会把快速读诵各种禅宗经论当成一个重要的修行法门，会着力推荐大家训练这门功课。以前我们在家读诵的经论一般都是传统的经论，比如地藏经、无量寿经、法华经、心经、大悲咒等。读诵和学习的经论比较单一，内容和禅宗的见地关系不紧密。

现在学山禅院推出的禅宗读诵系列经论都是学习禅宗的必读经论，内容丰富、全面，见地透彻、清晰。这些经论自古以来皆被祖师大德推崇。比如《维摩诘经》《传心法要》《证道歌》等。

这些经论是我们学习禅宗的理论依据。有了这些见地的熏陶和学习，我们修行的方向再也不会偏颇，也知道如何正确的做功课。剩下的，就是认真把各门功课做好。而快速读诵本身，就是最好的保任和做功夫。读诵就成了一举两得，一事双效的功课。

学山禅院到目前为止已经推出了下面这些经论的快诵版，已经全部上传到学山禅院讲法音频目录下的经论跟诵目录下，大家可以随时下载跟读。

快诵目录：

金刚经，十五分钟。每次读诵可诵两遍。

圆觉经，分两部分读诵，每部分读诵各近三十分钟。

六祖坛经，分三部分读诵，每部分读诵各近三十分钟。

维摩诘经，分四部分读诵，每部分读诵各近三十分钟。

楞严咒，七分四十五秒。

血脉论，十九分钟。

传心法要，二十九分钟。

临济语录，分两部分，每部分读诵近三十分钟。

证道歌，六分半。可连诵三遍到五遍。

六祖偈颂，六分半。可连诵三遍到五遍。

信心铭，两分半钟。可连诵七遍到十遍。

禅宗经典诗偈（禅宗大人颂前十五部分），十六分钟。可连诵两遍。

大家在读诵这些经论时，最好能跟上禅院的读诵速度。当然，有些学人一开始读的会很慢，练习久了，就会越来越快。快诵的目的我已经说过，是为了提高警觉，训练觉知。

除了这些经论，禅院将来还会推出佛经重要偈颂，禅宗经典诗偈二等读诵课程，这些也是我们学习禅宗见地重要的学法资料。

我们很多人学法多年，然而扪心自问，真正深入学习经论的时间有多少？又认真读过几本经论？书名一提，大家都知道，然而几乎每部经都没有认真地通读过几遍。

快速读诵，可以弥补我们修行上的这个重大缺失。

愿我们都从自身开始，从今天开始，认真实践读诵大乘经论这门功课。不要再把修行当成口号，愿我们每个人都成为正法的传承者和护持者。

预祝大家在读诵经论的过程中，摒诸外缘，定慧双修，制心一处，转识成智，直了成佛。

以下引用古人相关的开示，我们可以对读诵生起更大的信心：

师子尊者云：正说知见时，知见俱是心。当心即知见，知见即于今。

涅槃经云：不断我见，唯断取着。我见者，名为佛性。

维摩诘经云：言说文字，皆解脱相。所以者何？解脱者，不内、不外，不在两间，文字亦不内不外，不在两间，是故舍利弗，无离文字说解脱也。所以者何？一切诸法是解脱相。

永嘉大师云：默时说，说时默，大施门开无壅塞。

达摩祖师云：一切言语无非佛法，若能无其所言，即尽日言而是道；若能有其所言，即终日默而非道。是故如来言不乖默，默不乖言，言不离默。悟此言默者，皆在三昧。若知时而言，言亦解脱；若不知时而默，默亦系缚。是故言若离相，言亦名解脱；默若著相，默即是系缚。夫文字者，本性解脱。文字不能就系缚，系缚自来就文字。

读诵金刚经

金刚经所言信者，有十一处。

所言受持者，有十三处。

所言读诵者，有九处。

所言福德者，近十处。

所言为他人说者，有六处。

所言布施者，近二十处。

所言无所住者，近十处。

言无我相、人相、众生相、寿者相者，有十几处。

言无有法可得名无上菩提者，近十处。

言发阿耨多罗三藐三菩提心处，九处。

言持戒修福者，一处。

言消业者，一处。

言非相与离相者，有十几处。

可见此经以福德为基础，以信得入，以读诵为通利，以受持为日用，以为人演说为深解义趣，以离相为万行，以无法可得为

得佛菩提，以此诸主要环节为修行要领。

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

菩提心，以读诵为无法可得。

故末世众生，受持此经，以读诵此经而做修行方便，当以读

诵为重，以读诵为要。

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

不虚施。

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

经义，能如说修行。

以要言之，读诵此经，即是布施，即是持戒，即是忍辱，即

是精进，即是禅定，即是智慧。

读诵此经，即不染六尘，于法无住。

读诵此经，即不念过去心，不念现在心，不念未来心。

读诵此经，念念清净，念念行般若，念念度众生，而实无众

生得度。

读诵此经，即是须陀洹，即是斯陀含，即是阿那含，即是阿

罗汉。所言四果者，即非四果，是名四果。

读诵此经，即知一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，如

实观于法。

读诵此经，即是尊重诸佛，即是礼拜如佛塔庙，即是以诸花

香而散其处。

读诵此经，即行诸佛路，即是燃灯佛前受记。

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

佛法。所言佛法者，即非佛法，是名佛法。

读诵此经，即是第一波罗密。第一波罗密者，即非第一波罗

密，是名第一波罗密。

所以末世众生修道，以读诵此经为安心法门，为最上第一稀

有微妙之法，为入道安心之要。

其有信者，谁不读诵？

其有福者，谁不受持？

其有苦者，谁不仰赖？

其不安者，谁不依怙？

唯读诵者，亲证其妙。

唯读诵者，必获其利。

其实践者，皆得法喜。

其实修者，皆得成佛。

乃至读诵一四句偈，如来说此人功德，无量无边，不可具说。

是故于今劝请同道、同修、善友、善知识，一切大众，每天

坚持读诵此金刚般若波罗密经，常诵不辍，是为最胜菩提因。

禅修与觉知要领

下面是在行住坐卧中禅修，在生活中训练觉知的要领。

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

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

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

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

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

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

在洗脸、扫地、刷碗、整理衣物等动作中，尽量放慢速度，觉知每一个动作。

在坐下和起立时，觉知坐下和起立的动作。

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

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

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

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

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

修行遍布我们生活的每一处。

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

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

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

觉知的意义（一）

现在流行一句话：“活在当下”。

这似乎成了当今时代一个时髦的话题，最前端的生活方式。

不管是佛弟子，还是学心灵法门的人。不管是工薪阶层，还是佛系青年。不管是企业老板，还是小资生活者，大家全都在传唱“活在当下”，探讨“活在当下”，解说“活在当下”。甚至教导“活在当下”。

然而，真正能“活在当下”的人，亿万人中，少有一人。

为什么？不去实践活在当下，没有好的方法做到活在当下。

活在当下并不神奇，只是我们缺少锻炼。有的人就算练习，朝三暮四，时断时续，不能持久。加之心里挂碍太多，就算练习，也心不在焉，收效甚微。

活在当下，从练习觉知开始。

怎样练习觉知？

就从你早晨醒来的第一个动作开始，从起身穿衣开始，从下床穿鞋开始，从走到厕所开始，从蹲到马桶上开始，从刷牙开始…

从你现在正要起身，或者坐下，或者走路，或者说话，你正做的任何微小的事开始。

怎样练习觉知？

起床时，起身的每一个动作，都要带着觉知。手拿衣服，系扣子，下床，这每个动作，都要了了觉知。

从卧室走到卫生间，脚底能够感受到每一步踏到地面，只是单纯地感知。妄念想法来时，觉察之，然后回到脚面接触地面的觉受上来。这时，你就是活在当下。

开门时，手接触到门把手，觉知门把手的热度。手关门时，感知门被手推动的过程和你所用的力度。当你的觉知一直放在开门和关门的动作上，你不可能不安心。

然后打开水龙头，开始洗脸。水接触手、接触脸部，都要去觉知。牙刷接触牙齿，在口腔里转动…这一系列的动作，都要觉知。

当你带着觉知做这些事时，你正“活在当下”，你正专注地做着只有佛陀和觉者才做的事。

你正做着一件了不起的“大事”。

喝水时，觉知自己手伸向暖壶，端起暖壶，然后缓缓地把水倒进杯子，放下暖壶，拿起杯子，将杯子送到嘴边，嘴唇碰到杯子，水进入喉咙，水的冷热湿滑…这一系列的动作和觉知，都要了了分明，不要错杂和漏失。在这过程中，一旦自己离开了对这些动作和感知，立刻觉察，然后回到喝水的这个简单的事上来。

喝水简单吗？喝水不简单。

喝水是世界上最难的事，难得超过你的想象。

所有人都在喝水的时候干着别的事。

人们每天喝水，却一直错过喝水，一直不会喝水。

会喝水者必是觉者。

知喝水重要者，必是大修行人。

把水喝好了的人，能把所有的事做好。

觉知的意义（二）

吃饭时也是如此，端起碗来，手拿着筷子，把饭送到嘴里，慢慢地咀嚼，尝到食物的软硬、味道，把全部的注意力放在吃饭这件事上。古人云：粒粒咬着。

到户外散步，感受到微风吹到脸上，觉知草的气息，看得见蓝天和白云，听得到鸟叫。多用六种感官同时生活，而不要总是使用大脑去思考。

有僧问大珠和尚：您如何修行？大珠回答：饿了吃饭，困了睡觉。僧云：一切凡夫皆是如此，岂不是都会修行？大珠云：他吃饭时不好好吃饭，百般思索；睡觉时不好好睡觉，胡思乱想。我吃饭只是吃饭，睡觉只是睡觉。

赵州禅师说，我除了两次吃饭的时候是杂用心，其他一切时中都在专注地做好每一件事。

龙树菩萨说：就算你去干一件坏事，如果能带着觉知去做，你都是一个大修行人。好坏是别人赋予的。正在干“坏事”的人，他沉浸在自己做事的当下。

我们看古人得道者，他们的修行没有什么神奇之处，不过做好当下的每一件小事而已。

带着觉知把每个当下，每个平凡的小事做好了的人，一定是觉悟诸法寂静的人。

能带着觉知过好简单生活的人，一定是看破了世间种种皆是虚妄的人。

能带着觉知活在当下的人一定是觉悟头脑空虚，诳惑于人，引人沉迷，贪恋生死，而从中出离的人。

你想离一切苦，做一个真正的觉者吗？

从带着觉知做好眼前每一件事开始。

即使你正在剪指甲、扫地、给花摘掉叶子这样的小事，也带着觉知去做。

滚动电脑鼠标时手指和鼠标间的摩察，不要错失。

正回头时、手整理衣角、说话的瞬间，都带着觉知去做。还有什么修行比这更广泛、更绵密、更精纯的？

不要觉得这很简单。这是最难的修行。

日复一日，年复一年地练习，才能养成从头脑幻城中一次次拉回来的功夫。

佛陀把这样的练习叫做“四念处”修行法门。

修学“四念处”就是练习活在当下，活在觉悟中。

觉知是提醒我们从头脑的幻境中出来，从烦恼的淤泥里拔出。当我们有一天不再执迷于头脑和妄想，自然地安心于当下，连“觉知”都不必刻意生起，你会自然地专注于当下的生活。

当你带着觉知临在你的生活时，你会发现，生命中哪有什么大事和光辉璀璨？

这点点滴滴的平凡，才是真正的灿烂。

牧牛与保护

（摘自《祖师禅讲记第五讲》）

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

我们打开《祖师禅》第七十三页，哪个是明上座本来面目。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

我们打开祖师禅的三百一十三页，大梅示寂。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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