

禅



祖师禅讲记

内部学习资料请勿外传



目 录

第一讲.....	1
第二讲 如来禅与祖师禅的特点.....	13
第三讲 禅宗法脉概述.....	26
第四讲 牧牛.....	38
第五讲 牧牛与保护.....	51
第六讲.....	66
第七讲.....	83
第八讲 转身与善逝.....	97
第九讲 大安牧牛.....	110
第十讲 世尊临终咐嘱.....	119
第十一讲 目前无法 意在目前.....	133
第十二讲.....	148
第十三讲.....	162
第十四讲.....	172
第十五讲.....	185
第十六讲.....	196
第十七讲.....	210
第十八讲.....	219
第十九讲.....	230
第二十讲.....	239

第二十一讲 249

第二十二讲 261

第二十三讲 271

第二十四讲 280

第二十五讲 288

第二十六讲 297

第二十七讲 305

第二十八讲 314

第二十九讲 326

第三十讲 332

第一讲

大家好，从今天开始，我们一起来学习禅宗灯录里的一些关于祖师禅的开示。

希望大家都珍惜这个机会。在学习祖师禅的过程中，我们一直进行着一些实修。我带着大家行脚，在行脚过程中开示，我们都处于收摄身心的状态，就是心不外驰，不打妄想，不染六尘，不是不接触六尘，是不染六尘，这个功夫需要做大量的练习。

在行脚过程中，行住坐卧这四威仪的禅修都能训练。昨天我们在上香古道那边，大家对于这四种禅修方法都练习了一段时间，有的人坐着，有的人河边站着，有的人半躺着。行住坐卧都是保持昨天那个状态，也即牧牛的状态。类似于发呆，但又不是发呆，类似于聚精会神，但又不用心力。偶尔走个神，立刻拉回来，反正什么也不做。

也就是一会儿我们开示的祖师禅里边，药山禅师和石头禅师的一段公案。药山在一块石头上坐着，石头禅师问他：“你在干吗呢？”药山禅师说：“一物不为。”没说 I 干吗，也没说 I 没干吗，用咱们的俗话来讲，I 没干吗，I 在一物不为，I 什么也没做。石头禅师问：“那么就是闲坐了吗？”药山说：“若闲坐，就是为也。”石头问：“你说不为，不为个什么呢？”

石头考药山，说：“你一物不为就是闲坐着了？”给药山禅师定了个义。药山说：“闲坐也是坐，是一种为。”昨天给大家开示，在草地上坐着，卧那，侧身躺那，或者在河边站着，来回踱步溜达，做这些事本来都是修行，但你不要生我做这些事的想。这里有个重要的前提，是不要生我在这打坐想，什么也不要想。不要说我在河边行禅，也不要说我在立禅，也不要生一个我在发呆，千万不能说 I 坐在这儿睁着眼打坐。你一生打坐想就坏了，就变成打坐。有一个东西定义，有一个概念生了出来。

禅宗不讲打坐，什么都不讲。于一切时一切处，一切的状态都不生心，不去定义它，不去生住著想。禅宗所谓的坐禅是另一个层面上，不讲我要打坐，没有一个有为的概念，整个身心是一种不现身意的状态，

也即解脱的状态，没有任何一种收或者放，自然就心不外驰了，没有不外驰的概念，连打坐的概念都没有。

平时我要上座了，我要打坐了，发现没有，当你一坐住的时候，立刻比散乱的时候要清净，刚才可能还有些妄想还有些浮躁，坐两分钟，五分钟，十分钟，就会安静下来。功夫好的马上就静下来了，为什么？因为有个打坐的念，这就是有为。靠这个弄出来的静，不稳固、不长久、不是真实的，它不是自性之定，它不是通达实相的定，它不是功夫熟了自然而然的定。这是通过意识和环境的改变打造出来的静，还有身体的姿势的改变，还有一些潜意识里的东西的改变，导致的安静。禅宗所要达到的静是任何时候，在做任何事，不用心力，不用改变什么，自然就处在定中。在这刷着碗，做着饭，扫着地，在那儿发呆坐着，也没有打坐的概念，心自然不外驰，自然的清净，自然的定，这个定就是行住坐卧都是定，这个定没有出入，没有说我身体没了，我根尘脱落了，这些全都没有，这样的定才是真正的如来定。而这样的定是要通过长年息虑忘缘，在生活中练习牧牛和一物不为才能长养出来的，而不是仅仅靠坐禅或某一特定的功课练出来的。

这就是永嘉大师所说的“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”，也就是六祖大师所说的“身去身来本三昧”，“心地无乱自性定”。这不是靠修出来的，是靠通达实相，不施功，心无妄，而长养出来的。这虽然也是一种修，但不是从外而得，是本性本有的能力。永嘉大师云：觉即了，不施功，一切有为法不同。觉悟了本性之后，就不在本性上做任何功夫，这就是自然的定慧之用。悟后的修就是不做功，就是不修，不修是不染。说不修就是无为的层面，说不染就是修的层面。也不是不修，是不染著而修，修而不修。练习的就是这种无为禅，是无为法。古人所说的：十方同聚会，个个学无为。这个学无为，不是真有个无为可学，只是保护、保任，不让自己起妄想心去修行。

这即是虽然坐禅而不生坐禅想，以不打坐的心来坐禅。以后我们会带着大家训练，像药山禅师在石头上坐着一样，正好被石头禅师看见，两个石头，一个是坐着的石头，一个是师父叫石头，别搞混。像药山那样，就在那石头上一坐，也不是发呆，也不是闲坐，也不是坐禅，有点像等公共汽车的感觉，但是你手里不能玩手机，不能看热闹，不能

听音乐，你可以四周看看风景，但不要以看风景的心去看，不经意地看，似看似不看，没看又是看，看吧又没看什么。睁着眼，但是没有什么入眼，但是又什么都看得到。就是这样一种说似一物即不中的“状态”，便是药山禅师在石头上坐，他自称这是“一物不为”。

刚才的公案，就表明药山已经开悟，已经见性，对修行的见地、方法和结果已经非常成熟了。药山说了一句：“如果我说在这闲坐，就是有了。”如果有个闲坐，还会有个心现出来，还会有个法相。“我现在是不思善不思恶。”那你已经思善思恶了。“师父，我在坐禅。”你坐禅就是有为。你只要给自己定义一个状态，那都是潜意识里造作出来的。我们训练一物不为，其实也是造作，但是通过这个有为的造作，让你领悟那个无为的东西，慢慢就契入无为。

石头考药山，非得逼药山给自己的状态下个定义，用心意识给自己坐着的这样的一种姿态在心理上下个定义。药山说了：“千圣亦不识。”言外之意，没有人知道，包括他自己。这时候，石头禅师点头了，说了个偈子赞叹他：“从来共住不知名，任运相将只么行。自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？”

“从来共住不知名。”我们的本性从来没有离开过自己，一直都是自己和自己在一起，本性与本性在一起。行住坐卧全都是本性，但你不知道它叫啥，没法给它命个名字，一命名就错，一说本性就不是本性，就变成了意识。“任运相将只么行。”你做任何事都带着它。它，是指你的本性，从来都没离开过它。“自古上贤犹不识。”就是诸佛先圣都不知道它是什么东西，没法给它定义。所以说，菩提无是处，但有所是，都是妄念，都是妄想，三世诸佛全是众生妄想。你那个诸佛是脑子里的佛，不是真佛。“造次凡流岂可明？”就是迷糊颠倒的凡夫，他怎么能明白这个东西呢？我们通过修行都很难悟得根本，更何况不修行的凡夫？石头禅师赞叹药山禅师，说药山已经明白了这个根本。公案到这告一个段落。

另一个段落，石头禅师说：“言语动用没交涉。”就是你一说就错，一形容就错，动用不做动用想。“师父，起心动念，干什么都是。”你这样说，就不是了。你言语了，错过了你正言语作用的当下，动用做动用了。“师父，我这举杯子就是佛性吧？”你已经做举杯子想了，你在打

妄想，这是意识，而不是真正的举杯子。真正的举杯子，诸佛都看不到，也做不到。举杯子的时候你根本不知道，但是你在举杯子，本性自然地在举杯子，不需要加个知，加个知就是无明了，知上立知。那为什么还要觉知举杯子呢？是因为你在举杯子的时候打妄想，不好好地举杯子，还在讲，这就是佛性吧？所以让你觉知。若无妄想，亦不需再加一个觉知举杯子。

现在我给你们讲早已不是了，按照这个方向行，最后契入到无为里面。所以，祖师禅是没法讲的，一讲就不叫祖师禅了。我们也只是作为教学方便，给大家引导一下，演示一下如何修行。不然的话，祖师禅就被束之高阁，你不提它，根本没人知道。当今这个时代人们也很少能悟到这一点，我们借助这个东西，来弥补自己修行上的巨大空缺。石头禅师最后下结论：“言语动用没交涉。”药山禅师回答：“非言语动用亦无交涉。”药山禅师和石头禅师两个人的对话，就像六祖与永嘉大师之间有一段对话，永嘉大师句句不让，句句说在点上。药山的禅机非常敏捷，他说：“非言语动用亦没交涉。”石头禅师说：“我这里针扎不入。”连一点缝都没有。药山禅师说：“我这里如石头上栽花。”石头上栽花不可能的，到我这里一切的理全都没有了。祖师禅破理、破意识、破分别、破一切的概念和知见，破这个你能够思维，能够理解的一切的路数。石头禅师一听药山禅师“石头上栽花”，点头了。这是石头禅师和药山禅师的一段公案，也是我带着大家行脚休息的时候给大家的开示。然后我们练习坐在那里什么也不做，随时练习什么也不做。祖师禅的开端，我们要讲的就是一物不为，也叫千圣亦不识。

这个公案不像其它公案完全找不到一个入手处，这个公案，理与行全都具足，理事具足，告诉你怎么做，这个需要你自己去悟。虽然给你演示怎么做了，还是很难的。什么也不做，本身就是表达，先用大脑听，才能领会具体的操作方法。

大家现在手里都有《祖师禅》这本书，先打开，这本书我选的公案大概有七百多个，连开示加一块，大概有八九百段。除去开示，有七百个左右的公案。我们知道，禅宗有很多的说法，有一千七百公案，甚至有三千公案的说法。要看《祖堂集》《景德传灯录》《五灯会元》记载的公案就不止三千个了。简单的两句话，“如何是佛？”“佛是狗屎橛。”这

也是公案。“什么是祖师西来意？”“东山水上行。”“如何解脱？”“麻三斤。”这个也是一个公案。

我们先学一些特别著名的公案，大家用笔跟我画一下，大概有一百多个。打开目录第 15 页，先看药山禅师千圣亦不识，第四行，就是刚才我给大家讲的这个公案。这个公案对修行非常非常有益，对我们的实修有很大的帮助，这是一个典型。这个公案刚才已经讲完了，没来的，还没有听到的一定要把刚才的录音听一下。

顺着药山禅师，看下面的“看穿牛皮，方得看经”，“药山一啸”，“云在青天水在瓶”，药山惟俨禅师这四个。这些公案里面好多都是经典，公案几乎都是经典，所以摘选起来有些难。我随意筛选一些我觉得比较著名，对我们修行有帮助的公案来和大家一起学习。既作为一种常识知识，也作为一种修行来学习。

然后我们再看第 1 页，跟释迦牟尼佛有关的三个公案，第三行，“天上天下，唯我独尊。”画一下。倒数第四行，“罔明出女子定”，还有“妇得分娩”，这都是在禅宗史上非常有名的，经常被拿来参啊用啊。第 5 页，关于大迦叶与阿难之间的一段对话，“倒却门前刹竿著”，还有最后一行“阿难昏老”。第 7 页，达摩祖师，“并无功德”，“汝得吾髓”。二祖的第三行，“与汝安心竟”。三祖，“谁缚汝”。第 8 页，牛头法融禅师，“犹有这个在”。六祖大师，“我不会佛法”，“知解宗徒”。第 10 页，寒山大师的“费却我多少盐醋”。第 11 页，黄檗禅师，“大乘法器”，倒数第三行，“若也形于纸墨，何有吾宗”。第 12 页，临济义玄第二行，“无位真人”，还有第五行，“临济勘径山”，“诸方火葬，我这里活埋”。最后一行，“汾山踢净瓶”。

下面是仰山禅师的公案，“慧寂一览，已知其意”，“全是魔说”，“仰山摔镜”，“白天吃饭，晚上睡觉。”下面是德山，“点什么心”，“德山战汾山”，“道得也三十棒”。洞山，“父母所生口，终不为子说”，“睹水悟道”，“洞山供真”，“不重先师道德”。曹山，“不借借”。雪峰义存，“雪峰滚木球”，“玄沙救火”。下面是云门，“秦时斩钻”，“一棒打杀，天下太平”，“云门饼”，“话堕”。然后看法眼文益的，“不知最亲切”。

下面是，南岳怀让，“坐禅不能成佛”。石头希迁，“石头路滑”，“和尚也须道取一半”，“石头开示邓隐峰”。马祖，“独超物外”，“慧藏牧牛”，“虚空却讲得”，“汝无佛性”。百丈禅师，“刚才哭，现在笑”，“百丈卷席”，“三日耳聋”，“不昧因果”。西堂智藏，“早呈似和尚”。南泉禅师，“南泉斩猫”，“时人见此一株花如梦相似”，“王老师罪过”，“王老师不打这破鼓”。归宗智常禅师的“归宗斩蛇”。邓隐峰禅师的“已进不退”，“死了还惑乱人”。26 页，“大随弄龟”。汾州无业的“莫妄想”。大珠慧海的“饥来吃饭困来眠”。石巩慧藏，“箭尖上接人”，“慧藏斗西堂”。大梅法常的“梅子熟了”。泐潭法会，“谢大众证明”。岩头全或，“一手抬，一手搦”。

玄沙师备的第二行“法身溃烂”。天然丹霞，“丹霞烧木佛”，“太多也”。陈睦州尊者，“五百力士揭石义”，“讲得碗里”。赵州从谗，“佛之一字，吾不喜闻”，“有佛处急走过，无佛处莫停留”，“老僧好杀”，“庭前柏树子”，“殿里的”，“贼过后张弓”，“洗钵去”，“狗子无佛性”，“吃茶去”，“好事不如无”，“是你心里有这个”。船子和尚，“船子打夹山”。夹山善会，“只为悟，迷却阇黎”。云居道膺，“天神不送饭”。龙潭崇信，“天皇开示龙潭崇信”。古灵神赞，“神赞开示本师”。五泄山灵默，“从生到死，只是这个”。齐安国师，“古佛过去久矣”。云岩昙晟，“二十年在百丈，俗气也未除”，“通身是手眼”，“说著则头角生”。道吾宗智，“道吾作家”，“道吾一句，疑杀天下”。平田普岸，“这畜牲，路也不识”。鲁祖，“鲁祖面壁”。华林善觉，“山僧常念观音”。石霜庆诸，“出门便是草”。38 页，香严智闲，“终不为说破”。东寺如会禅师，“如会折床”。龙牙居遁，“打即任打，要且无祖师意”。芙蓉山灵训，“途中善为”。俱胝和尚，“一指禅”。五台智通，“尼姑元是女人作”。子湖利踪，“看狗”。玄机比丘尼，“寸丝不挂”。五台秘魔，“道得也叉死，道不得也叉死”。48 页，梁山缘观，“不要湿了老僧衣角”。第 49 页，“镜清今日失利”。第 50 页，“修行三大劫，却被老僧嫌”。第 51 页，“你有拄杖子，我与你拄杖子”。定上座，“直教汝穷到底”。第 53 页，石霜楚圆，“吾为汝正之”。雀巢和尚，“三岁解得，八十难行”。还有一个最著名的，第 1 页释迦牟尼佛里面的第四个，“拈花微笑”。

这些都是禅宗有名的公案，我们先了解一下。

刚才开示了学祖师禅的目的，祖师禅没法开示，是没法讲的，主要为了带着大家来训练来实修。佛法讲理行并重，你光听理、光明理、看书、看祖师论，不去做、不去行，那样无法解脱。比如太原孚上座，《涅槃经》讲得天花乱坠，没用。一个禅者教他：“你晚上找个地方，像药山禅师在石头上坐着那，什么也不干的就坐着，睁着眼在那坐着。”太原孚上座坐了二十多分钟，到两个时辰的时候，忽然明白，“唉，原来啥也不用干呀，这一坐就成了，就开悟见性了。”

但是你得保持，为什么很多人说“师父，我一会好一会不好，一会明白一会不明白”？功夫没用到，功夫没有成片，没有相续，都是断断续续的，所以才有烦恼，才有障碍，才有境界，没好好地保护，没好好地长养。咱们都知道有个赵州和尚，八十还要行脚，行脚就是享受，行脚过程中没有任何的脱落，或者走作，已经成了，他才行脚。行脚不是那么容易的，是非常非常难的，行脚就像住山一样，能行脚就能住山了。

《祖师禅》里面也有很多讲到行脚的故事，我们看云门禅师，第204页，“云门出世”。“初，知圣住灵树二十年，不请首座。常云：我首座生也，我首座牧牛也，我首座行脚也。”这里的“首座”指的就是云门禅师。知圣住灵树二十年，知圣禅师是云门的一个师父，在灵树住了有二十年，都不请首座。一个寺院，尤其过去的禅宗道场，首座一定是个大修行人，基本上都是，很少有例外。像黄檗、汾山在百丈会下的时候都是首座，像临济在黄檗那里，要么是首座，要么是典座，典座就是管厨房的。这个东西都不是巧合，你们之中谁要天天管厨房，不是有意的，自自然然因缘使得，天天管厨房，就是首座，他一定非常厉害，功夫一定很厉害。你们谁在厨房时间最多，谁给大众服务的最多，你们自己去算。第一座，吃饭的时候，过斋的时候，讲法排队坐座的时候，是坐在第一位的，叫首座。僧人有很多威仪，仪轨。不像咱们，随便找个位子就坐下了。过去寺院里谁坐哪儿都有位置，谁先受戒谁先来，寺院里边住持给安排，入室的弟子还有室外的弟子，有在身边伺候的贴身侍者，都选伶俐的、聪明的。首座一般都是能干的、悟性高的。

知圣禅师在灵树呆了二十年都没有安排首座，为什么？等云门。“我首座生也。”云门刚出生他就知道。“我首座牧牛也。”“牧牛”指的禅宗修行如何用功，也是禅宗唯一的用功方式。所有的祖师都是通过牧牛来

保任的。石巩慧藏禅师牧牛的公案大家都知道，不是在家放牛，是于念离念的功夫。我们前段时间一直在讲于念离念，讲善护念，就是牧牛。我们也很快，三个月时间从牧牛变成行脚。“我首座行脚也。”你能行脚就能住山，因为啥？你能六尘不染，已经不染六尘了，你已经能够身心不动，身心都能收摄住。这是关于云门禅师。

我们看禅宗公案，好多祖师都是直接到大善知识那里去参访，也有互相参访的。参访的一个目的是学法，另一个目的就是锻炼身心。参访怎么去？就是行脚去。过去没有车，都是走路过去，有的时候，祖师坏极了，学人来到他这儿，都走了一千多里，两千多里地到了，他给来一句，我这儿教不了你，你去找另外一个禅师，又一千里地，来来去去三千里。到另外一个禅师那里，有时不用问，自己就开悟了，为什么？三千里地把你所有的妄想都走没了，走路的过程中自己就明白了，到那再给你来一棒，晕过去再一醒过来，明白了。过去古人教徒弟不用那么多语言文字，就是锻炼你，呆三年都不给你讲，就让你做功夫。懂了吗？六祖八个月做功夫，十六年猎人队里做功夫。临济在黄檗那呆三年，一句佛法都没学，也不问佛法，黄檗一句也没给他讲。龙潭崇信禅师伺候天皇道悟禅师，天天伺候，端茶倒水，天皇道悟一句佛法都不给讲。他还抱怨，我侍奉您这么久了，您也不给我讲法，我不在您这儿呆着了，要走。他不知道祖师是在天天训练你，就让你端茶倒水，这是功夫，甬天天抱着本经看。天天抱着本经看，是另外的法门。学禅宗是要看基本功，看道心，看灵活性的，要你在心地上多下功夫，不是在语言文字上钻研。在生活中多观察，多体悟。

今天这个时代讲禅宗有点貽笑大方，啥是貽笑大方？让明眼人看到这样学禅宗，会笑话。明明不是那个根机的人，还要挤破脑袋学禅。

刚才讲到行脚，行脚很难，一到行脚就甬想着别的了，别想世间的那些乱七八糟的事。在行脚过程中，你要打掉所有的妄想，打掉那些没用的挂碍，放下那些想干点这、干点那的心。生死难出，这条路多少人都不敢走，不愿走，太枯燥，太乏味，走出来了，就一片光明，全都是安稳自在，清净快乐，没有丝毫烦躁、恐惧。不然的话，你抓住一个绳子，抓住一个安稳的东西，你觉得安稳，那不安稳，那是深渊，你永远担心会掉下去，而且这是事实。

那天我给大家讲了，解脱没有第二条路，在解脱面前没有人能侥幸。

“师父，我走个捷径，我不吃这个苦，我不用拔掉无明生死根本，我不用降伏恐惧，我不用天天这么精进地修行，能不能解脱？您给我指条快路，让我既能在世间吃喝玩乐，又能不轮回。”你这是痴心妄想。这怎么可能？你这念心就是轮回心，以轮回心欲不轮回，是不可能的。所有的人都一样，不经历修行，怎么解脱？所以你今天经历挫折，歇下种种不善用心，花时间修行，耐得住寂寞，做了很多功夫，你不要抱怨，你也不要想不通，这是必经之路，是所有人解脱路上都要经历的。你一定要经历这些修炼，所有人都要经历修行，才能解脱。要想究竟解脱、大彻大悟、做自在人、做大富长者、做一个真正独立的人，没有恐惧出离轮回，一定要走这条修行之路，这条路是一切众生的必经之路。

你别在那讨价还价，“师父，我家里也顾着点，生活我也顾着点，全都顾着，我再拿出一些时间修行，这可以吗？”不要问我，问你自己。我说不可以，你也不信。你自己有了疑惑，有了痛苦，身心疲惫，再也不想受苦了，你自然就会放下很多，肯花时间修行。你全都顾着点，哪儿还有精力和时间修行。修行不能分那么多心去做别的，你所有的心都用在修道上还不一定能够成呢！有的人现在还迷迷糊糊，还在梦里呢，还不知道怎么回事。该醒醒了，甭存那侥幸心理！比如我，那么多年过的啥日子，基本上都是这种平淡的日子，独处，跟任何人都没有交流，偶尔自己出去吃个饭，散个步，开心一下，就像天上放个烟花一样，刹那间就过去了。大多数时间都是在看经、读论、打坐、行脚，就是一个人训练，就这样长年不敢放逸，功夫还不纯熟，还不是完全纯熟，还需要经常自己在家里，也要坐禅，也要一物不为，每天都练习。这个东西骗不得人，你骗，你加水分，你不认真，你心存侥幸，你放逸，最后骗的是谁？是你自己。你在和自己的解脱讨价还价，你自己受轮回。别人不会替你去受，是不是？解脱是自己解脱。当你解脱的时候，你发现，虽然众生都在受苦，你没有愧疚感，没有义务感。为啥？你认真地修行，你用心了，你减少了造作，你肯休息身心。实相如此，没有我一定要救谁，一定要对谁负责，你会随缘，随心量，随力量，很轻松去帮助别人。知道了吧！

你解脱了，看谁也就没有那么苦了，方便讲，众生苦，都在轮回里，其实这些都是假相。对那些还有执著的人，没有明白过来的人，对这些人来讲，世间是苦，诸行是苦。诸行无常，是生灭法。你执著的东西，一定会破灭的，赶紧醒。别等你老了，身体没力量了，脑子也坏掉了，什么都失去了，那个时候你是有苦说不出，苦从心里发出，到那时再想修行就晚了。其实那个时候，你也是没事干，你也要发呆，天天在椅子上坐着，但你心里极苦极苦，不知道道理，不知道如何休息大脑，没办法息掉内心的恐惧、疑惑和无明，也没法做功夫。

我爷爷年轻时看不上我奶奶，经常数落她，骂她。但是，奶奶过世之后，我爷爷非常想她。我看着他们晚年在老苦和病苦还有死苦中离开这个世间。我奶奶死后，我爷爷在孤苦伶仃的极其恐惧中度过了好几年，最后也是在病苦中离世。

先是我奶奶，病了二十年，从我生下来到她去世，三十多年，几乎全都是在病中度过，满屋子的药。我天天看着她坐在炕头，盘着个腿，一天到晚地咳嗽，咳嗽、吐痰，咳嗽、吐痰。我奶奶走了，我爷爷在奶奶在世的时候，天天跟她打架，还有时候骂她，等奶奶走了，天天念叨我奶奶，天天想。后来自己没法动弹了，天天坐个轮椅，在轮椅上发呆，看他表情特别紧张，特别害怕。临终的时候也是，这不行，那不行，一会儿喊我妈这个，一会儿喊我妈那个。我妈和我二婶轮流照顾他，在我家和我二婶家轮流照顾我爷爷，怎么都不行。凡夫老百姓就是这样，有的人可能脾气好一点，我爷爷脾气大，稍微不舒服，就闹。脾气好点的人，就是自己忍着受着，大家晚年都得受病苦。

你再有智慧、再有能力，世间人不修行，也逃脱不掉一生和多生所造的业，没有机会消业，所以到了中年或晚年病苦现前，受尽折磨。修行人就不一样了，他的心智经过训练，了解了实相，对身体的病变和死亡没有什么恐惧。如果你步入修行，学的法又是正法，你提前做好准备，后半生全都是解脱的安稳的状态。佛给我们示现的，就是通过修行可以远离一切烦恼痛苦，得常乐我净。

佛不是个骗子。就算他骗我们，也是骗我们修行，骗我们出离轮回。他不会说假话的，他不是到五十、六十以后才舍去了王位和世间的快乐，

他是三十岁就出家了，很早就出家了。所以说，这一世，我们有些人因缘不具足，出不了家。出不了家，就生出离心，乐远离行，心要出离世间。

我们四月八号举行的行脚禅七，在座的尽量都参加，能参加一天就参加一天，能参加两天就参加两天。我们每天要走七个小时，连走带坐，在外面要呆七个小时。这七个小时都是不染六尘的，我们是不使用手机的，止语，也不许看风景。我们也不听歌，不看电视，也不跟人过多地交流。就拿我自己来讲，我要是连着走两天，每天都走两个小时以上，吃饭睡觉特别香，走时间长了，身体也得到一种锻炼和放松，不再紧张，也不再皱巴。像我们道场的很多人都是没有工作的，身体处于一种无力的状态，自然天天就昏沉，总想睡觉，什么也不想干。“师父，我现在做事效率很低。”你效率能不低吗？天天懒得连喘气都不愿意。不睡觉，又怕自己身体不好，老靠睡觉来弥补身体，睡过了就疲倦了。起来干点体力活儿，做些不用动脑子的事。有些人心情低落一点，就不愿动弹，“师父，我走不了。”你走走就有精神了，别怕付出体力，出力长力。修行人要有一个什么精神？为法忘躯。你看看你们一个个的，天天担心身体，老怕身体坏。你这个身体就是为了修行来的，老怜惜它，担心它，越不担心越好，越担心越成了温室里的花朵，离死不远了，越担心死得越快。都别天天自怨自艾的，别把自己当个病人，都是神经病。

打开 178 页，“药山一日在石上坐次，石头问曰：汝在这里做么？曰：一物不为。头曰：那么即闲坐也。曰：若闲坐即为也。头曰：汝道不为，不为个什么？曰：千圣亦不识。石头以偈赞曰：从来共住不知名，任运相将只么行，自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？”

这个公案，也是一段开示，希望大家反反复复看，至少要背下来，背也要背下来。这段话所表达的义理，就是修行用功的地方。怎么用功？就拿这段来用功。“药山一日在石上坐次”，“次”在古文里就是“时”的意思，包括也有“之后”的意思，坐次就是坐着的时候。比如行脚次，就是行脚时。用饭次，就是吃饭时，或者刚吃好饭的时候，并不指固定的时间，就是歇着的时候。药山一日在石头上坐着时，石头禅师看见他了，问：你在这里做么？药山曰：一物不为。照药山禅师在石头上坐这样练，至于用什么心去做，就按照药山所说的，不是闲坐，也不是坐禅，

也不是干什么，什么都没干，连什么都没干都不准确，是千圣都不知道的状态，就照这样来进行实修。

坐久了，练到最后，烦恼妄想都没有了。烦恼妄想就是念头老往外跑，老住著在一件事上，一个人上。老想没用的，所以才有烦恼。心不住法，念不生念，功夫养成了，所有的烦恼自然断尽。就是这样，练到最后，自己悟到就是这样，一物不为就全都包括了。

石头禅师是药山的师父，是过来人。药山悟到的，石头也悟到了，药山有的修证功夫，石头也有。他说的一物不为，石头早就已经知道了。所以，当药山说：我在一物不为，我这个一物不为，千圣都不识。石头知道：这小子已经明白了。就像六祖一样，悟后自度，知道自己怎么修了，知道于念离念，居一切时，不起妄念，于诸妄心，亦不熄灭，他会这个了。石头一听药山所说，他知道这小子会一物不为了，再考考他是不是真明白了：恁么即闲坐也。药山说：若闲坐即为也。不是发呆，不是坐，坐不生坐想，坐没有坐的意识，这就是常应诸根用，而不生用想，分别一切法，不做分别想。不是闲坐，闲坐即是有为也。石头说：汝道一物不为，也不是闲坐，那你不为个什么？你不为是怎么回事？非得让药山说出个所以然来。

药山当然知道，他的状态是不住的状态，是没有住著于思维和概念的状态，他就不想给本来虚妄的身心状态定义，也知道，一旦他去考虑自己在干什么，就不是一物不为了。他不想分别所谓的在这里坐着到底是个什么，方便说是自性自用，是千圣亦不识。石头知道他悟道了，就以偈赞曰：从来共住不知名，任运相将只么行，自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？

刚才已经给大家开示过了，我们再看看另外一个傅大士的偈子，跟这个偈子是一样的，101页。夜夜抱佛眠，朝朝还共起，起坐镇相随，语默同居止。纤毫不相离，如身影相似，欲识佛去处，只这语声是。这就是从来共住不知名，任运相将只么行，自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？为什么石头禅师在这要用这个偈子？你只有认识到了佛性，你才不去追寻意识里的佛，不去造作，不去成个什么，你不会去修禅定，不去修一切有为法。后边石头上栽花，跟这个是连着的，后石头垂语曰：言语动用没交涉。药山曰：非言语动用亦没有交涉。头曰：我这里针扎不入。药山曰：我这里如石上栽花。这一会先学到这里。

第二讲 如来禅与祖师禅的特点

刚才进来两个人，我们再重复一下，我们学习如来禅和祖师禅的目的不仅仅是了解它们的区别和佛法的知识，我们学如来禅和祖师禅是为了照着古人，照着佛陀的行持去修行、去做，然后达到同样解脱的目的，这是我们学习禅法的一个宗旨，而不是学习知识。

什么是如来禅？什么是祖师禅？我们会在这一讲里跟大家介绍如来禅和祖师禅的特点与区别。这一讲整理成文字，篇幅有点长，大家看时要有些耐心。这也是学法的过程。

相信这个问题是许多学法人心里都很模糊的一个问题，也是我们解脱路上要明白的一个很关键的问题。这个问题搞不清楚直接关系到你的解脱知见。

顾名思义，如来禅是佛陀的教法，通过语言文字直接地开示，让大众了解佛性和修行方法。它大多数体现在佛陀的教法中，多表现在经典中，在经典里面很多教法都是如来禅，比如说我们学习《楞伽经》，讲唯心所现。学习《大般涅槃经》，纯说佛性。学习《六祖坛经》，六祖用语言文字直接说出实相，并告诉你怎么修行，怎么用功，说得很清楚，比如讲到无念，讲到一行三昧，讲到在家修行的无相颂。如来禅并不一定只在如来的经教里体现，祖师说法里也有大量的如来禅教法。比如《永嘉大师证道歌》，全体都是如来禅的开示。顿觉了，如来禅，六度万行体中圆。并不是他说了一个顿觉了，如来禅，那他就是如来禅，而是他教法的特点就是如来禅。比如说黄檗禅师的《传心法要》，达摩祖师的《血脉论》，整篇基本上都是如来禅的开示，当然也会有一两个类似祖师禅公案的地方。

如来禅的特点就是通过语言文字，给学人指示实相和修行方法，直接去做功夫，比如告诉你乐远离行，告诉你持戒，告诉你坐禅，告诉你怎么牧牛，你照着去做，时间久了，功夫纯熟了，就能实现解脱。比如说师父在这里开示，如果从特点来讲就是如来禅的特点。不论我怎么开示，不论我怎么讲，我都是在用文字表达。只要你想让学人通过你的讲解来理解佛性，用意识来思维修行，这样的理解是头脑有迹可循的，这

个是如来禅的教法。所以如来禅大多数指佛经里和祖师直接的开示，特点是用众生能够理解的，有道理可寻的，有方法可入的语言来引导学人修行和见性。你明白这个方法，明白这个道理而去实行的，这个就是如来禅的教法。

所谓的祖师禅，就是善知识、祖师、禅师用他灵活的、特殊的、无理的手段，不完全通过语言文字，有时也通过语言文字，但这时的文字是无理的，无思维可入的，大多数通过灵活的、非常规的、变化多端的，不限于语言文字的方式来启发学人，让学人顿见本性，得大解脱的方法。学人在祖师的示现里边找不到任何的定论和可以把握的特点，但是他会忽然觉悟本性。

祖师根本就没有明示你什么是佛性，却在他的教法里隐藏着实相。因为学人的时机因缘，因为学人的悟性，学人在善知识面前忽然就领悟了祖师真正想要告诉他的。有时候是在善知识前，有时候是在无情之物前，不知道因为什么听个鸟叫，看见一个动作，闻到一股气味，都有可能见性。鸟叫里面没有谁在讲法，有人说鸟在讲法，鸟才不会讲法，只是听者会听，听个鸟叫开悟了。看到一个形象，看到一个事情，看到竹子裂了，看到两个不相关的人说话，他开悟了。看到大街上卖肉的，问要瘦的还是肥的，忽然开悟了。

这里根本没有一个谁有意给你说法，但你却悟到了实相。开悟的机缘有很多，别人给你讲句佛法，有情说法，你听着开悟了。有时是无情说法，无意给你说法，你一听也开悟了。讲法的人有时是明确地想让你明白，有时是无心的一句话，没想让你明白，你反而明白了。

关于祖师禅，我们可以举一些经典的案例。

赵州禅师说：狗子无佛性。这就是祖师禅。南泉斩猫的公案，大家说出一句，我就留着它不杀，说不出来，我就把它杀了。还没想呢，刚要说，剑已经落了，猫已经死了。但是赵州禅师很聪明，他一下把鞋脱了顶脑袋上就出去了，这就是祖师禅的特点。

什么是佛？吃葡萄不吐葡萄皮，不吃葡萄倒吐葡萄皮。

阿难问大迦叶，世尊除了传你金襴袈裟外，还别传你个什么？大迦叶喊：阿难，阿难应诺。大迦叶说：倒却门前刹竿著。这就是特别鲜明的祖师禅的特点。“倒却门前刹竿著”这句话迷惑了自古以来多少人的心。大家都在这句话上琢磨，琢磨出来的道理千奇百怪，但都不是祖师说这句话的意思。

也有时候，祖师给你说的一句话，确实是有道理的，学人因为这句话的道理而悟道。通过意识，通过思维也可以悟道，但是悟道最后也是离开这个意识。

但是像公案里的一些开示，比如“时人见此一株花，与梦相似”，这些是没有道理可讲的。没有道理可讲，就是为了让你打破意识思维心的执著，正是意识思维的习气让我们轮回生死，能打破这个习气，就说明你有了出离无明的智慧和能力。这是祖师禅的特点。

我们昨天学的那个公案其实是很经典，很精彩的。如果按照特点来讲，其实那还是如来禅的一个示现。因为他告诉你一物不为的状态、千圣亦不识的状态，其实都已经说透了，说明白了，但是也需要很高的悟性才能体会到这里边的含义。比如六祖大师对慧明上座的开示，慧明上座去追六祖，说：我是为法而来。六祖说：你既然为法而来，好，你先屏息诸缘，先休息一会儿。先屏息诸法，坐几分钟，静下心来，让所有的思绪停止。坐好了之后，六祖看他确实静下来，坐住了，说：不思善，不思恶，正与么时，阿哪个是明上座本来面目？

这段开示，其实跟那个一物不为的公案是一个道理，这就是告诉你怎么用功，你就这样坐这儿，什么都别想，连什么都没想的概念也没有。但你又不是处在断灭的状态，也没在禅定里，也没有处在无记中，也没昏沉，就是自然地息虑妄缘，正与么时，你是谁？这是六祖引导慧明上座自见本性的一个方法。就是休息身心，又没有压制自性的念头，正那么时，你去默契你的本性。如果你说“我坐这什么都不要想”，你一直在告诉自己什么也别想。完了，已经有了一个什么都不想的概念。你说“我坐这儿一物不为”，这还是为。你执著这个一物不为，还有个一物不为的概念，就变成为了。这个时候，往那一坐，千圣亦不识，没有一个东西能形容它。

但是我们就只是这样呆呆坐着吗？难道我们坐着的时候没有呼吸了吗？不是。念头就断灭了吗？没有。佛性断灭了吗？没有。人虽坐在那里，一切的思想意识、心识都在活动，六根都在自然起用，只是头脑有意识的思维和活动止息了，本性一直在通过六根流动，所谓六根门头一直放光，虽然在流动，但又没有任何可住可思维的地方。正是“这么”这个时候，那就是你的真心，就是你的本性。可是，你又找不到这么个“真心”和“本性”，它是无形无相的，它无法住著和思维。这个本性的智慧随时随地都会在起用，就看你把握到了没有，看你能不能领悟到这个自性的用，而又不住在这个悟上。如果你轻轻捕捉到了，一念，就觉悟了，这就是“言下见性”的原因。正与么时，阿哪个是你本来面目？不是让你去定义那个“与么”时，也不是让你思维那个“状态”，是让你默契它。你不思善、不思恶，而没做不思善、不思恶想，勉强说，那么一刹那，那就是你本来面目。可是，又确实没有那么一个时刻，也没有那么一个状态是你的“本来面目”。

因为“时刻”是我们的妄想，“本来面目”也只是一种形容，你永远也找不到一个实实在在的“本来面目”。这些名相和词语都是头脑的住著和定义，根本没有那么个“一刹那”、“与么时”、“本来面目”，没有那个悟。祖师用的词叫“与么时”。“与么时”就是为了区别特定的一个时刻，所以叫“与么时”。

这个就需要你们去做，去实修，在实修中自己去观察，去体悟，去经验。别人怎么跟你说，你都是在头脑中理解。只有你自己去实行，你才能实证。

还有一个开示，是太原孚上座讲《涅槃经》，讲得非常好，专门讲法身，讲得很究竟，很到位，讲到法身佛性的特点，按照经典来说，他讲的没有问题，其他人也听得全神贯注，觉得讲得很精彩。但是有一个禅者听了，噗嗤就笑了。他这一笑正好让太原孚上座看见，讲经结束之后，太原孚上座问禅者：我哪里讲的不对？让您笑话了。禅者说：你只讲到法身边上，你只会讲如来禅，祖师禅你还不明白，佛陀说法的真实用意你还不明白，你还不识真法身。学法之人没有贡高心、傲慢心，他自己有问题一定是知道的，他觉悟了一定也是知道的，他还有疑惑他一定不会藏着这个疑惑。就像我们得病了一样，得病一定会有烦恼、有痛苦，

一定会去看医生，你一定会向人请教，你不可能自欺欺人，说自己没病。修行人也是一样，有烦恼、有疑惑，有地方没有通达，他一定想尽一切办法向明白的人请教，求开示。

太原孚上座就是这样，他讲得再好，在平时他一定是有疑惑的，通过讲经，他并不能解除自己所有的问题。所以，当这个禅者这样说的时候，他很谦卑地请教禅师：到底怎么才能真正明了觉悟法身？我怎么做才对？禅者就告诉他：你罢讲一个月，别讲《涅槃经》了，你找个地方独处，什么都不要想，只是静静地坐着。禅者给太原孚上座的开示，就像药山禅师在石头上坐着那样，就跟我这两天给大家开示的一样，一物不为。这个要去做，我对你们的要求，每天只是坐半个小时，其实半个小时远远不够，至于坐多久，看你自己的情况。主要是看你的道心，看你的悟性和根机，看你求法的心。太原孚上座听了这个禅师的开示，当天晚上就坐了一两个小时，到了后半夜的时候，他就突然明白了。

灯录里记载的，他坐了两三个小时，就忽然觉悟了。然后他去找这个禅师，禅师考他，他回复了一句。禅师默认了他。

你们练习过一物不为，也不是发呆，也不是打坐，偶尔可能打点妄想，也不是无记，也不是昏沉，偶尔也有昏沉，但是这些都没有关系，就是在那里坐着，息虑忘缘，看着念来念去，不去管它。像慧明上座，像太原孚上座那样去操作，你一定会有所收获。慧明上座按照六祖大师那样操作，没多会儿，他就觉悟到了。原来他在五祖会下这么多年错用了功夫，通过六祖给他的简单的开示，因为见地和用功的方法完全不一样，他才知道原来言下就能见本来面目。

太原孚上座那天晚上按照禅者指示的去做了，才明白了佛法的精髓根本不在经教里，不在任何的有为里，而在自己这里，在言下、在无功用处、在无用心处、在彻底放弃一切的想法和努力时，才知道佛法原来是另外一种样子，根本不是以前自己所学的那些。他从此不再怀疑天下禅师老和尚的舌头。原来他以为那些禅师们全是胡说八道，现在才知道，人家讲的那些看似云山雾罩的东西，才是真智慧，真功夫，那些胡说八道的东西原来不是胡说八道，原来那才是佛法。

你看，通过这种直接开示也能让学人悟道，但是这里边有个前提就是你要实修的基础，要能自己去操作，你要练习，要有积累，要有善根，不是说你一听我一讲，你就明白了。你应该先明白怎么去修，怎么去做，怎么做好准备工作。然后再通过自己的实践，才有机缘开悟，最重要的一个机缘是明眼的善知识的开示，这非常重要。如果是一个过来人给你指点，而你又为此做足了准备，就容易相应和觉悟。

有时候你自己坐两天两夜也觉悟不了，机缘没到，用错了心。赵州禅师说过一句话：有佛处急走过，无佛处莫停留。对这句话，过去我就考过很多的学人，大家给我的答案也是各种各样，但没有一个人明白赵州的意思。什么是有佛处急走过？没有一个人真正会得这句话的意思，会了这句话的意思，就知道怎么用功，就真的开悟了。祖师禅真的能考验一个人是否开悟。不明白的人，以为这里有什么玄妙，其实一点玄妙都没有。那是见地和功夫到位，自然就明白的道理。就如同明白男女黑白一样。这是祖师禅，是自己明白了，觉悟了，随时能实现解脱，这是祖师禅。

有时候如来禅和祖师禅没有那么明显的区分，有时候它们之间是有交界的，有时候又完全不同。只是为了教学，为了让你明白这两种教法的区别，教你怎么做功夫才方便说祖师禅和如来禅的特点。还有一个原因，是教你不要被其他人讲的知见误导。

会祖师禅的人一定会如来禅，会如来禅的人不一定会祖师禅。会祖师禅的人，对经典一定是通达的，通宗通教。宗指祖师禅，教是如来禅。一般来讲，我们为大众开示，普通意义上的开示，会说得很明白，祖师禅比如来禅要高。这在古人那里已经明确开示过了。比如仰山禅师对香严智闲禅师的评价，一开始香严没有真悟，仰山说他只会如来禅，还不会祖师禅。会了祖师禅，那才是真开悟。

这就说明会如来禅的人未必会祖师禅。在灯录里面记载，香严智闲禅师和仰山禅师是师兄弟，都是泐山的弟子。有一次，他觉得自己开悟了，说了一句：去年贫，未是贫，今年贫，始是贫。去年贫，犹有卓锥之地。今年贫，锥也无。这是什么意思呢？我已经彻悟空性了，贫就是空的意思。就是说，去年我对空的领悟还不是真正的空，贫就是没有的

意思，穷无一物。今年贫，始是贫。今年贫，今年悟到这个空，是真正的空，因为连空的概念都没了。这在理上没有问题，但是你说出这句话无法看到你的修行。

我们看为什么这句话不能看出一个人的真实解脱能力。

去年那个贫还有个立锥之地，所谓立锥之地，就是还有个抓头，还有个救命稻草，有个能所，有个依止，有个所得的空，还没有与真正的空相应。这是去年贫，犹有立锥之地。今年贫，连锥也无，连那个锥尖都没了，也就是连空都扔了。这就是无依，这个无依才是一切的依赖，能所都没有了。这对实相的表达没有问题，这也是一种悟，但这只是理悟，功夫看不到，体现不出来。因为这个知见可以从别人那里学来。

到了仰山那里，仰山一听这个就说：如来禅许师弟会，祖师禅未梦见在。虽然你觉得自己悟得很透彻，很究竟，整部《大藏经》讲的道理也不过如此。去年贫犹有立锥之力，还有性可见，有法可得。今年贫，连那个锥都没了，无法可得了，完全的无依、无所得。也就是黄檗禅师说的，亿万人到了这个地方全都怕了，因为没着没落的，没个抓头，啥都没了，全都转修有为去了，只有极少数人才能够跟这个无所依相应。这已经是很高的境界了，已经把理讲得很透彻了，但是仰山说：如来禅许师弟会，祖师禅未梦见在。就是你这个悟还不是真正的悟。

说这个话的时候，香严智闲已经开悟了，只不过，他是用如来禅的方式，也即是用可以理解的语言的方式说出了自己的悟处。但是仰山说他不会祖师禅，那么香严就说：好吧，你不信我，我再给你讲一句，我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。这句话的字面意思是什么呢？就是说，我有一机，我有个机巧，有个宝贵的东西。瞬目视伊，这个东西能动眼睛看，能作用。这一句还有点如来禅的意思，如来禅讲佛性，他说的就是我有佛性，它每时每刻都在作用。后半句就是祖师禅的特点了：“若人不会，别唤沙弥。”我已经告诉你这个佛性是什么了，但是你听不懂。你听不懂，我也不再费力告诉你。我就回过头来，喊一声旁边的沙弥，让他为我拿个东西过来，或支他去做什么事。这后半句跟“我有一机，瞬目视伊”，已经毫不相关了。但其实是相关的，只不过，这时

的学人如果不会的话，就会觉得了不相关。明明讲“一机”，突然不讲了，别叫起“沙弥”来。这就是典型的祖师禅的特点。

当仰山一听香严的话里有“别唤沙弥”四个字，就知道香严确实会得祖师禅了。会祖师禅意味着不是理悟，他获得了随时从意识知解里解脱的能力。

这就是祖师禅与如来禅最大的特点和区别，也是我们现在跟大家学习公案，了解祖师禅的特点的目的。

如来禅不一定表明你获得了真实的解脱能力。有可能有功夫，但很有可能没有解脱的功夫。而会祖师禅，一定有解脱的功夫。解脱靠的是智慧和能力。祖师禅的末后一句里就能体现这个智慧和能力。

香严禅师说：我已经告诉你佛性了，但是你要不会，我就叫旁边的沙弥。其实这后半句，才是佛法最精妙的地方，是祖师禅的标榜，真正体现了一个道人的见地和修行功夫。

如果你没悟道，你就不会说出这句话。听者不悟道，也不知道他讲这句话的真正用意。有的学人，一听这后半句话，明白了香严的真正用意，这时就开悟了。就像大迦叶会意了世尊拈花一样，所以才会笑。

你还以为我只是叫一声“沙弥”，但其实不是。但是至于为什么我叫这一声“沙弥”，你自己去悟吧。你根本不知道这里有啥含义，甚至说就是我让你端水，这里边就蕴藏着悟道的禅机，但是你错过了。有多少人都会在这一声错过。你甭管我是有意无意让你端水，就是你问我个问题，我让你把水端过来，这就叫别唤沙弥，这就是祖师禅，佛法的全部奥秘就在这里了。

昨天看鱼的时候，我说这鱼有佛性，大家都知道鱼有佛性，把鱼从中间割开，尾巴也动，脑袋也动，佛性在哪头？只要你奔这里一想，佛性就跑你脑袋里去了，那就不是佛性了。

我们都知道南泉禅师和陆亘大夫有一段公案，南泉考陆亘：有一只小鹅，很小的时候把它放到一个瓶子里，天天给它喂吃的，鹅长大了，它的体积已经超过了瓶口，在不杀掉鹅，也不把瓶子打碎的情况下，怎么让鹅出来。这个陆亘就开始琢磨，南泉就叫了一声：“陆亘”。陆亘应

了一声，南泉就说：“出来了”。陆亘就明白了，不是鹅出来了，是自己从这个虚构的故事中出来了。

不仅这个故事是虚构的，世间的一切都是虚构的，你找不到任何一法不是虚构的，但是我们就会经常掉到这虚构的幻境里久久地出不来。你出不来，就会有种种的烦恼。出来了，一下子就清凉了。这个公案考的并不是故事里的鹅怎么出来，是你脑子里的“鹅”怎么从你妄想的瓶子里出来。

所谓的瓶子就是头脑，鹅就是你的妄念。意识知解是如来禅的特点，佛陀教法的特点就是你可以思维和想象，如来的教法是方便，用语言给你启示，用你能理解的东西来领悟佛性，你需要如实地去做，然后有一天，忽然悟道。它的局限性就是容易进入知解。最后还要把领悟佛性的意识放下，直接去默契，去操练，这是如来禅。

而祖师禅根本就不告诉你实相是什么，不给你说破，让你在六根门头去领悟，在日用和一切法中去亲证。

关于祖师禅，现在已经说破了很多东西，不过没有关系，你一定有自悟的机会，时机因缘到了，大家都会觉悟。当然给你讲这些，是希望你不要轻信其它关于禅宗的见解。这个你听明白了，你去操作，也可以悟道。就像太原孚上座，像慧明上座，他们都是听到直接的开示，自己操作，就明白了。像永嘉大师，是看《维摩诘经》开悟的，不是说一定要会祖师禅才能开悟。只不过，通过祖师禅，你悟得更透彻，更能体现你的实修功夫。而如来禅的开悟偏于知解，见地透彻的话，功夫自然就会跟上，但也有可能会差一些。祖师禅更精彩地展现你对佛法的领悟，更透彻，更自如，更自在。

大家有时候会问，佛经里面有没有祖师禅？佛示现没示现祖师禅？佛经中当然也有祖师禅，不过少有人看得懂。

像《维摩诘经》里面，有一次，须菩提乞食到维摩诘那里，维摩诘给他胡言乱语吓唬一顿，须菩提根本就听不明白，这也是祖师禅的一个教法。还有《涅槃经》里面讲过，有善根的人没佛性，无善根的人有佛性。有善根的人有佛性，没善根的人无佛性，这我们都懂。但是有善根

的人没佛性，有人不明白这个。什么是如来随自意语？自意语，就是跟说梦话似的，没跟你开示什么，他是自境界，说的话只有自己懂。

世尊平时一般都是讲法，很少搞一些小动作，有一天，大众成千上万，不知道为啥，佛陀捡起一支花来，他就拿起来让大家看。所有人都不知道佛陀是什么意思，这时候只有迦叶破颜微笑。这就是佛陀所演示的祖师禅。

我们有的同修，你跟他讲这个，他听不明白，他跟你说那个。他不知不觉入了祖师禅，他不知不觉在示现祖师禅，自己却不知道。

我们还有两公案，大家一块看。九峰道虔禅师。“师尝为石霜侍者。”“石霜”，指石霜楚圆。“洎霜归寂”，石霜禅师要入灭的时候。“众请首座继住持。师白众曰：须明得先师意，始可。”你得明白先师的教法，才能继任这个住持。“座曰：先师有甚么意？师曰：先师道：休去，歇去，冷湫湫地去，一念万年去，寒灰枯木去，古庙香炉去，一条白练去。其余则不问，如何是一条白练去？”首座听不明白这些话。一条白练去，在“白练”这个词上生心了，寻这个舌头路去了。“座曰：这个只是明一色边事。”这是典型的意识里的知解。“师曰：元来未会先师意在。”“未会先师意在”，其实就是未会祖师禅。“座曰：你不肯我那？”你认为我说的不对？“但装香来，香烟断处，若去不得，即不会先师意。”烟烧完了，我去不得，就是不能坐脱立亡，说明我不会先师意。

坐脱立亡，是有些人临终的一种安然的状态，想什么时候离世，就什么时候离世。有些人认为这是有修行的人才有的功夫。但其实这并不能代表什么。首座说：香烧完了，我还没走，那就说明我不会先师意，香断的时候，我立刻就走。好多人就被这迷惑了。“遂焚香，香烟未断，座已脱去。”香还未烧完呢，首座就往生了。“师拊座背曰：坐脱立亡即不无。先师意未梦见在。”虽然你走了，还是不会先师意。

不管他是“明一色边事”，还是“坐脱立亡”，都未出心识和有为，未能真正出离生死。出生死是智慧上的事，而不是你怎么死。就算你示现了很多别人做不到的事，与真正的解脱了无交涉。从这个公案上，我们就对如来禅和祖师禅的特点略见一斑。

为什么上座的功夫都可以自在往生了他的解脱还不究竟呢？这就是法理上不透彻，他对实相没有真正了达，对什么是解脱也不清楚，导致他的修行有偏差，而错了解脱知见。这就是不会祖师禅的结果。

我们再看另外一个公案，也是与石霜楚圆禅师有关的一个公案。我们看《祖师禅》这本书 508 页，看石霜楚圆禅师的示众。

“示众，以主杖击禅床一下云：大众还会吗？不见道，一击忘所知，更不假修持，诸方达道者，咸言上上机。”这是香严禅师闻竹子破裂声的时候开悟的一个偈子。闻竹子破裂，一听就开悟了，一听到声响，一击忘所知，就是听声音的刹那，把以前所有的知见都忘了。他一听声音，突然悟到修行觉悟原来如此简单，不用想那么多道理，只是从妄念中出离，直用直行自己的本性便是了，不假修持用功。诸方达道者，就是所有觉悟的人都是上上根机的人，咸言上上机，都是在这一刹那间，根本没通过任何的修行就开悟了。

开悟的人都是这样开悟的，都是言下顿见真如佛性。这是石霜楚圆上堂为大众开示时他引用的。“不见道”，就是大家都知道。过去祖师一些开悟的偈子和说法，在学法人中是很流行的。大家全都是搞这个的，都互通消息，虽然远隔千里，但那时候到处求法的人络绎不绝，一些道场发生的事很快就传遍丛林。不像我们今天，都是外行人在学内行的法。过去都是内行人学内行人的法，一说偈子，大家都知道。现在学法的人真的都是滥竽充数。这个时代，滥竽充数很流行，大家都在滥竽充数，就都变成了学法的了。当所有人都在说瞎话的时候，没有人说真话，瞎话就成了真理。当所有人都是病人，没有一个人是正常人，病人就成了正常人，正常人反而成了病人。

这是石霜楚圆示众的时候引用香严修道的一个故事。他继续说：“香严恁么悟去，分明悟得如来禅，祖师禅未梦见在。”听我这么一讲，大家都知道还有个祖师禅，还有个如来禅，它们之间的区别大家也越来越清楚。这是祖师们说的，灯录里有记载的关于祖师禅和如来禅的区别。

如果说这是我自己的一人之言，你可以不信。看灯录里的记载，我们就知道过去对祖师禅和如来禅的了解全都不着边。学法来不得半点虚假，这比世间任何一门都要认真，不然是自己骗自己。禅宗一门，我们

一定要深入学习。我们在座的如果有人能够写出这样的偈子，“一击忘所知，更不假修持，诸方达道者，咸言上上机”，也会觉得心花怒放。写出这样的偈子一定不是听来的，一定是自己悟的。但是到了更厉害的祖师那，这个还不行，这是如来禅，祖师禅未梦见在。

石霜继续说：“且道祖师禅有甚长处？若向言中取则，误赚后人，直饶棒下承当，辜负先圣。”你如果在我说的话里琢磨取舍，不仅赚了自己，还赚后人。就算我拿棒子打你，把你打明白了，那也是辜负先圣。有时候祖师说的话是骗你，有时是肯定你，有时是否定你，让你摸不着头脑。他虽然骗你，但你可以不被骗。如果你见地不清楚，又没功夫，明明你都快悟到那个点了，就说你没开悟，明明你已经沾边儿了，就说你没梦见在，如果这时候你疑惑了，你就恰好被祖师说中。如果这时候他怎么说你，你都不搭理他，你会就是会，谁都骗不了你了，那说明你自己站住脚根了。比如大梅禅师一开始是听马祖即心即佛开悟的，后来又有人到他那里给他讲：马祖现在不说即心即佛了，而说非心非佛了。大梅知道马祖惑乱人，没被他骗，说：他爱怎么说怎么说，我这里就是即心即佛。马祖听了之后，赞叹他说：梅子熟了。

我们再看《维摩诘经》里面那段有名的开示，智者不著文字。这是维摩诘上演祖师禅。须菩提去维摩诘处乞食，维摩诘盛满饭，然后没直接给须菩提，而是给他说教了一番。如果这段开示，你用思维意识理解它，也能说得通，但那不是维摩诘的本意。比如说“芥子纳须弥”，也有祖师禅的特点。但是如果你按字面意思解释，也能解释通。芥子，须弥山，都是空的，不就互相容纳了吗。但这句话的本意不是这个意思，它让你思维顿断，无理可想，让你没有一个入处，可是你就不明白。这个也是一样，当时我看这本经的时候，看到“入诸邪见”，就想，邪见也是正见。看到“不到彼岸”，就想此岸就是彼岸。看到“住于八难”，想到一切都是空的。“同于烦恼，离清净法。”就是我一直烦恼中，烦恼即菩提，离清净法，清净不可得。这都能解释通，我当时就是这样理解经文的。但是现在再读这段经文，知道那是自己的意识知解，不是维摩诘说这话的本意。“汝得无净三昧，一切众生亦得是定。”你得了无净三昧，一切众生也得了此三昧，解释也能解释得通，一切众生本有佛性，都具有这个能力。“其施汝者，不名福田，供养汝者，堕三恶道。”在你身上

做布施做供养的，他没有什么福可得。供养你的人非但没有福，还要堕三恶道。从因果的角度讲，根本就说不通，不可能的。佛讲的修福修慧，都是因果历然的，都错不了的。

但是到了这里，供养你还得堕落，于一切众生而有怨心，这跟佛讲的就完全相违背了，听着像邪法。你要厌恶众生，讨厌众生，憎恶众生，要谤佛毁法，不入众数。别出家，赶紧还俗，“众数”在佛经里面指僧团。你在佛法里修行，终不得灭度，你永远也觉悟不了，永远也灭度不了。

“汝若如是，乃可取食。”这样才能取食。“须菩提闻维摩诘此语，茫然不识是何言，不知以何答”，完全听不懂了。“便置钵欲出其舍”，说：这饭我不要了，你讲的这是人话吗？佛可从来没这样讲过。

维摩诘看到须菩提听不懂，最后就明说了。看到须菩提被吓到了，马上就从祖师禅变到如来禅了。“维摩诘言：唯，须菩提！取钵勿惧。于意云何？如来所作化人，若以是事诘，宁有惧不？须菩提言：不也。维摩诘言：一切诸法，如幻化相，汝今不应有所惧也。所以者何？一切言说，不离是相。至于智者，不著文字，故无所惧。何以故？文字性离，无有文字，是则解脱。解脱相者，则诸法也。”

维摩诘说：如果我是个化人，是变戏法变出来的人，我用这个话来问你，你害怕不害怕？如果你很清楚是一个化人在跟你说法，现在你害怕不害怕？须菩提言：那我就不害怕了。维摩诘言：一切诸法如幻化相，我也是幻化相，我说的法也没有实义。我刚才不过说了一堆文字，是你自己于我说的生了心，当成真的了。至于智者，不著文字。不著文字，即得解脱。解脱相者，则诸法也。也就是说，一切法本来解脱，你于法生心，故不得解脱。我刚才说的，全是胡说八道，都是有为的，都不真实，你为什么要怕？

为什么我们要实修？找个地方练习不思善、不思恶，时间越长越好。越是一个人，平常不常去的地方，荒郊野外，河边林下，黑灯半夜，一个人在一个地方这样坐着。时间长了，你就了达诸法实相了，你就知道一切法从心想生，从妄念有。妄心不生，诸法非法，即得解脱。

有时候我会说，不让你体悟什么。不让你体悟，你也别执著，什么也不悟，不是死人。呆呆地坐着，啥也不想，也没体悟，那也不可能。

你要学会捕捉，在关键的时候，有所悟，原来就这么简单，原来我这样坐着的时候，没有任何烦恼，原来这就是实相。

所有的烦恼都是因为我不停地思想，不停地分别自心境界，不停地编织幻境，把妄念编织的境界当真了，住在了妄念中，才有诸法，然后自己吓自己。所有的问题，都是不停地思想的结果，只要妄心一歇，歇即菩提。这个是实修和操作中你能捕捉到的，你能体悟的。所有的人觉悟都是这样的，他一定是有个悟处，悟处不断累积不断加强，最后变成一种彻悟。

只要离开心意识，不依于识，不于诸法生心，就成熟了，就与真性相应了。就成为一种自自然然的解脱诸烦恼的力量，自然就不用心意识，而且不会被任何人的话语所骗。

第三讲 禅宗法脉概述

打开《祖师禅》的第 339 页，太原孚上座。我们这本《祖师禅》分了十部分，这十部分第一部分是佛与经，主要记载的是跟释迦牟尼佛有关的公案。有些公案未必是释迦牟尼佛的真实事迹，很多事是后人和祖师、禅流、道人编撰的，杜撰出来的。有的出自疑似佛经，比如拈花微笑的公案，出自《大梵天王问佛决疑经》，这部经在《大藏经》中是疑似部。所谓“疑似”是指经典阐述的内容与佛陀的教法非常相似，但翻译的手法与文章的风格，遣词造句的特点，又有着明显的汉语特色，像是中国本土人撰述的。为什么要杜撰这些？其实都是为了开示学人，开示后人的，即便被疑为不是佛陀所写，就内容看，也是对佛经非常熟悉，对实相有一定理解的人所撰。有的公案也确实出自《大藏经》，比如罔明弹指的公案，就是出自佛经。有的可能是作为教学的手段，是祖师们自己杜撰出来的，比如倩女幽魂的公案，比如小鹅的公案。

灯录里记载了很多关于释迦牟尼佛的一些在教法上有祖师禅特点的这样的小故事和公案，以及开示。这些故事被广学多闻的禅师从佛经中摘抄出来，形成了一个个公案。如陈睦州尊者的“五百力士揭石”的公案，出自《大般涅槃经》。可见，祖师公案和佛经息息相关。我们看到

的很多公案，觉得很新鲜，其实佛经读得多的人会发现，这些公案的原型在佛经中都能找到。从这里我们也能看出佛经的浩瀚与佛陀的智慧。

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

我们看第二部分：西天诸圣，是按照《五灯会元》里的顺序选摘的。它里边记录了很多西天的圣人，也就是印度的修行人。包括佛经里面出现的一些大士、大修行人、大菩萨，像文殊菩萨、舍利弗尊者、大迦叶、阿难等，这都是佛陀在世的时候，追随佛陀的一些弟子，还有经典里边的一些菩萨。我们编这本《祖师禅》，主要参考的书目就是历代的《禅灯录》《五灯会元》，还有其它一些相关的灯录，《祖堂集》《景德传灯录》等，还有一些有名的经论。

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

第四部分是东土大师。东土指中国，相应的时期是达摩祖师来中国传禅宗前后的时期。这部分内容是介绍那个时期的一些大修行人的事迹和开示，像宝志公大士、傅大士，他们都和达摩祖师是一个时代的。梁朝三大士就是指达摩、宝志公、傅大士。还有像慧思禅师，他是智者大师的师父，中国天台宗著名的祖师。大家都了解，智者大师是天台宗的创始人，专门学《法华经》的，修法华，讲法华。还有布袋和尚，寒山大师，拾得大师，丰干禅师，这些都是禅宗史上有重要影响的祖师。他

们示现的洒脱的风格完全是禅宗式的，跟祖师一脉相承，像寒山拾得，像布袋和尚，他们都是会祖师禅的。

第五部分是禅宗五家，也是禅宗最鼎盛时期的禅师们留下的公案和法语开示，这个时期也是禅宗公案留下最多的一个时期。《祖师禅》这本书的目录，不是完全按照灯录里边的顺序，它稍有变化。自古以来，很多灯录都是一个模式，就是按照一个顺序，从释迦牟尼佛，西天诸圣，六代祖师，按照祖师的传承法脉走。六代祖师完了是怀让、青原、石头、马祖、百丈、药山，然后到五家法脉。五家法脉是从马祖和石头这两支下面传承下来的。再向上推，是怀让和行思两支下来的。这本《祖师禅》的顺序稍微有点变化，为了突出禅宗的特点和影响力，主要是禅宗祖师在整个禅宗史上的影响，我们把五家法脉祖师的顺序提前了。我们不能说哪个禅师修行更好，只是按照他们的影响大小来排这个顺序，所以把禅宗五家放到了前边。后边有些其实都是禅宗五家师爷辈的，却放在了五家法脉后边。

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

在这里把禅宗五家的法脉关系简单介绍一下：

临济宗：六祖、南岳怀让、马祖道一、百丈怀海、黄檗希运、临济义玄

沩仰宗：六祖、南岳怀让、马祖道一、百丈怀海、沩山灵祐、仰山慧寂

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

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

曹洞宗：六祖、青原行思、石头希迁、药山惟俨、云岩昙晟、洞山良价、曹山本寂

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

第八部分，作家禅师。所谓作家禅师，是指他们在修行上、在待人接物上，在行为特点上，他们的见地非常犀利、非常鲜明、非常冷峻，非常生动地表现了禅宗的特点。这些禅师的功夫都非常纯熟，根机差的人无法接近。像这样的禅师，称为作家禅师。禅宗史上，好多祖师都是作家禅师。“作家”没有特定的标准，只是一种形容，形容这些禅师显现了“禅宗”的本色和特点。

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

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

第十部分，无名禅师。在灯录里记载了一些不是太有名的，也没有名字的禅师，他们的行为，他们的智慧，他们接引众生的手段都特别独特。比如一些婆子啊、老者啊、沙弥啊，还有一些没有名号的，也没有啥影响的，在他们身上示现的也是一种开悟的境界，学习这些公案，对我们修行也有很大的帮助。

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

太原孚上座，这个标题是我自己拟的。“太原孚上座，嗣雪峰。”也就是说，他是雪峰义存禅师的徒弟。在学习公案的时候，如果你是全神贯注的，像画工笔画一样地去学，一字一句地认真念下来，你就记住了，你用心越专，不用看多少遍，看个一两遍你就知道了这段开示的大意。

太原孚上座是雪峰的徒弟，和玄沙师备等很多都是师兄弟。“初在扬州光孝寺讲《涅槃经》。”他早期学法时，曾经在扬州光孝寺讲《涅槃经》。

“有禅者阻雪”，当时有一个禅客，赶上下雪，旅途受阻，冥冥中可能就是度太原孚上座来的。禅客，是指那些真正会佛法的人。“因往听讲”，因为下雪阻止了他行脚，正好赶上太原孚上座讲《涅槃经》，禅客就去听讲《涅槃经》。听到讲三因佛性、三德法身、广谈法身妙理时，禅者失笑。三因佛性在《涅槃经》里有提到，正因佛性，缘因佛性，了因佛性。还讲到三德法身，广谈法身妙理，这是讲经法师讲法的特点，就是意识知解佛法。他讲得非常透彻。其实看到这里，你也就明白了，世间讲经讲得再好，到了禅者那里都会哑然失笑，都会笑话你。你讲得天花乱坠，都不出识心计度。你讲得石头点头，狗在那给你礼拜，鸟叼着花献给你，

十方诸佛都在那儿赞叹你，都了无交涉。到了禅者那，连佛都一块笑话，更何况一般的讲法人，你们就知道禅宗祖师有多厉害。

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

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

“白曰：某甲素志狭劣，依文解义，适蒙见笑，且望见教。”他也知道自己不行，依文解义。“素志狭劣”，就是根性狭劣，没有智慧。刚才被您取笑，希望您能给我指导指导。“禅者曰：实笑座主不识法身。”我这个笑是笑你不识法身，不了自性，不识本心。“师曰：如此解说，何处不是？”“师”，指的是太原孚上座。我这样讲《涅槃经》哪里不对？“曰：请座主更说一遍。”你再重复一下。

“师曰：法身之理，犹若太虚，竖穷三际，横亘十方，弥纶八极，包括二仪，随缘赴感，靡不周遍。”说的理好像就是这么个理，非常的贴切到位，就跟六祖问弟子们：我有一物，无头无尾，无名无字，无大无小，无方无所，是什么？神会站出来说：是神会本源佛性。说的是标准答案，但是与修行，与真实的佛法不相关。他说的法身之理犹如虚空一样。“竖穷三际”，就是没有时间，没有方所。“三际”，就是前际、后际、当下。“横亘十方”，就是超越了方所，没有极限。“八极”，就是超越了所有的理论、因果、极则。“包括二仪”，二法。“随缘赴感”，随缘起用。“靡不周遍”，没有一处不是法身。

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

虚妄中事，也就是法身的概念，而未识真法身。在座的一听禅者这样讲，是不是在想：真正的法身是什么？

我们学公案，其实就是为了破你的意识，破你思维法身的这种习气，你就别琢磨真正的法身是什么了。今天带你行脚，带你在那儿练一物不为，就是反着来，让你不要去思量。你们在禅堂，我都不给你们定功课。定功课，一开始为了收敛你们心向外驰的习气。不规定你们几点起，不立功课，是给你们修行的自由，也不要求你一定读多少本经论，坐几次禅。你把本性活出来，不过分就可以了。这个是超越头脑的法门，是直用直行，行于有度的法门。

“师曰：既然如此，禅德当为我说。”既然您刚才说我说的不是法身，那您跟我讲什么是法身。“曰：座主还信否？”如果我告诉你，你相信不相信？“师曰：焉敢不信？”既然你能看到我的不足，而且我也确实觉得自己有疑惑，有问题，怎么能不信呢。人家能给你点出来的，绝对是行家，一个凡俗之流不可能看到这一点。“曰：若如是，座主辍讲旬日，于室内端然静虑，收心摄念，善恶诸缘，一时放却。”这几句话，很精炼，但是操作起来又很难，很难持久。坐上一会儿行，坐上一个小时，每天都这样坐，就很难了。你如果看灯录，看到这个的时候，把这几句话的意思看清楚了，然后按照禅者指示的去实行，就像太原孚上座一样，立刻就去实行了，那就是根机好的，而不是在这光琢磨这句话啥意思，说明你对修行的态度是非常认真的。

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

不到，怎么练觉知，不好好看。突然间遇到事儿了，想实修了，又不能坚持，练几分钟就不想练了。

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

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

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

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

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

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

这些祖师不管出家还是在家，当然出家的比较多，都是这样修行。怎么修行？休息、无事可做、随缘度日。灯录里从来看不到谁谁出去玩了，出去旅游了。这两天我先不打坐了，不修行了，我去亲戚家喝个小酒。哎呦，谁谁家死人了，咱们去做超度吧。没有！大家都在精进办道，老老实实休息身心。我们天天怎么用的心？散心、放逸心、玩乐心、向外驰逐的心、攀缘心、抓取心，这是我们终日用心，一刻都不想休息下来。

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

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

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

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

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

禅者这时知道太原孚上座一定是有所悟了。但是，禅者得考他一下，看他是否是真明白，就以呵斥的口吻说：明明是叫你弘法，普度众生，你夜里却去饮酒，醉酒街头，你半夜三更为什么喝醉了跑我这来？太原孚上座本来没喝酒，禅者却诬陷他。如果是不明白的人会听得一头雾水，我没喝酒啊，也没醉卧街头啊，这哪儿跟哪儿啊！大家看一看，什么是禅宗？这就是禅宗。禅师说的话，跟眼前的境毫不相关，让你不知所云，但又是那么有趣，让人听了又觉得特别玄妙。

他说人家喝醉了，他自己说的话就像醉话一样。禅者说的话像梦话，像醉话，像神经病说的话，像痴人说梦一样，突然冒出一句来。为什么这样讲话？考你。明明是叫你代佛说法，你半夜去喝酒，还躺在街头。

“师曰：禅德自来讲经，将生身父母鼻孔扭捏，从今已去，更不敢如是。”太原孚上座没被禅者这句话骗，而是直截了当地说明自己的悟处。他说自己以前完全不明白实相，白白地学了一大堆没用的东西，现在明白了，再也不会委屈自己了。

这句话里的“禅德”，一是指他自己，二是指一般的讲经法师。这些讲经之人明明不识父母未生前本来面目，却在那讲得头头是道，津津有味，天花乱坠。太原孚上座说自己自讲经以来，讲了这么多年经，却不识生身父母，不知自己的本来面目，辜负了自己。祖师法语里边有句话，经常被引用。在大湖里，在一片大水里渴死，在一片能喝、能饮用的水里渴死，就是将生身父母鼻孔扭捏的意思。活法身，却天天被拘束，被捆绑。明明在大湖里，却把自己渴死了。明明是活佛，却枉做众生。明明是大富长者，非得做穷人。明明有万贯家财，非得去乞讨。这就是将生身父母鼻孔扭捏，不识本心，不识自己的真正面目。

“从今已去，更不敢如是。”我从现在起，再也不会那样了。他这一句话，表明他知道怎么回事了。“禅者曰：且去，来日相见。”禅者的意

思是，你别在这里嚷嚷，刚明白一点，就这么夸张。你说的还可以，但是先去，还要磨练，来日相见。你得保护，得锻炼，此刻你所说的只是你一时的悟处而已。

“师遂罢讲，遍历诸方，名闻宇内。”从此以后，他是真的罢讲，不再讲经说法了。如果明白这点后，没歇三个月五个月，又讲了，又搞以前的事业，那就是没明白。从这以后，彻底罢讲。“遍历诸方”，开始行脚、参访，这时不仅是参访，更是到处历练。“名闻宇内”，名声越来越大。这就是太原孚上座修行和开悟的一段公案。其中最重要的开示就是：辍讲旬日，于室内端然静虑，收心摄念，善恶诸缘，一时放却。

他坐了五个小时，就明白了，我们每次坐禅怎么也得坐一两个小时。那天我就告诉你们，睡觉前，在黑屋子里找个椅子坐下来，每天坐半个小时。我对你们的要求不高，而且是在指示你，告诉你怎么去坐。咱们都羡慕古代禅师，你羡慕人家用的功了吗？像四祖，平时是不倒单的。像五祖在寺庙里，白天劳作，晚上坐禅，几乎不睡觉，能不觉悟吗？你失眠几天，就焦虑得不行，就抑郁得不行，啥玩意啊。

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

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

第四讲 牧牛

我们大家共修行脚已经四天了。今天我们再学一会《祖师禅》，中午再共修一次行脚，明、后天休息。我们也可以出去玩玩，因为这两天正好赶上春季，外边也比较暖和，越来越暖和，我们去九溪玩一玩。九溪

有人还没去过，反正我们玩也不是特别放逸那种，就是稍微放松一下，比行脚放松一点，因为行脚的时候我们是很专注的。

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

这段时间集中练习行脚，说白了就是专注地走路，带着觉知行禅，只是针对大家平时散乱放逸向外追逐六尘的习气，我们有的放矢。所以这是一种对治的训练，并不是学法的最终目的。学法最终是要得自在，要在任何境界中都不迷失本性，不堕入幻境。虽然自在，而不染著，不迷失，没有烦恼，没有起落，心是定的，这是我们学法的最终结果。但是在达到这样的心境之前，还是需要有一个保护的过程，也就是牧牛的过程。

今天咱们就专门讲一讲怎么牧牛。在祖师的公案里有一段是专门开示牧牛的，就是石巩慧藏禅师。我们翻到目录的第 22 页，这段开示是写石巩慧藏如何做功夫的。

我们看正文 264 页，这个公案，寥寥几句，很短，但是全部的修行，禅宗的用功方法，禅宗的修行，无功之功，无修之修，都体现在这几句话里边了。

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

为什么叫禅宗？禅宗就是超心意识，虽用六根做事，但是超越于心意识，法性施为。众生心灭，则真法生。当你超越于心意识的时候，这个时候不是你在用意识做事了，你是一种无心的状态，不是有意无心，而是自然地放松，默契于无心。是本性在选择你做事，你是随顺如来觉

性，是用直觉在做事，用智慧在做事，是转识成智。可是凡夫已经习惯了意识分别，用自己的观念主宰行为，所谓圣人任物不任己，凡夫任己不任物。凡夫习惯了用意识去处理一切问题，习惯了以有思维心操控事情的因缘，认为按照自己的意愿能把事做好，并迷失在所做之事之中，不知道一切都是因缘在起作用。把意识，把思维和念头，把种种的观念和对境当成了真的，以有我心，在无名中颠倒妄想，不管做成做不成事，不知道都是空花一场，所以特别执著做事，很在意成败，计较得失。因为有这种种心，烦恼诸苦自然而生。

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

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

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

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

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

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

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

什么是成人？什么是大人？就是不轻易接受别人帮助的人。你有再好的心，我甚至明明知道你可以帮我，我不需要，我要自己走过去，要把握住这个经历坎坷和逆境的机会。我一定要亲身去尝试它，我不想让别人帮着我。所以相对于不管，还有一个叫不求救。儒家有一句话，君子求诸己，小人求诸人。万事求自己，不求别人。莫向外求。迷糊颠倒

的人，愚痴的人，总是去找别人帮助，不懂得自救。而有智慧的人，遇到一切问题都是反观自己，向自己去找答案，自己去经历。

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

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

我们看慧藏牧牛这段开示。

“石巩慧藏禅师，一日在厨作务次，祖问曰：作甚么？曰：牧牛。祖曰：作么生牧？曰：一回入草去，便把鼻孔拽来。祖曰：子真牧牛。”

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

我在朋友圈发大家行脚和牧牛的图片时，配有文字，说我们在牧牛。大家看得到我们，但看不到“牛”。有的人不知道这里的“牧牛”是何义？

就问我：“师父，什么是牧牛？为什么看不到牛？”我们身边没牛，我们是在做心体上离念的功夫，把这种离念的功夫叫“牧牛”。你别觉得这是个笑话，是真有人这么问。好多人真的不知道什么叫牧牛，就算他听过，也没这样去做过。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

妄念和妄想境是有区别的。妄念是会消耗你的，让你难过的。妄想境就像做梦一样，你无法察觉，你一察觉，它自己也就停了。所以你不

得不住妄想境。只是起妄念和执著的时候，这个时候需要拉回来。所以马祖就问他，你在干什么？慧藏就说：我在牧牛。

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

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

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

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

佛在《楞伽经》里也说过，造五无间业，方得解脱。如果是真造五无间业，那是不可能得解脱的。但经典里所说的造五无间业，是比喻。五无间业是什么？杀父，杀母，杀阿罗汉，破和合僧，出佛身血，这是通常所说的五无间业。做这五件事，一定是堕无间地狱的。但是佛又说：杀无明父，杀贪爱母，方得解脱。不是让你杀亲爹，杀亲妈，是杀贪爱

和无明。同样，破和合僧、出佛身血，也有它的比喻意。所以佛法是讲智慧的，有很多都是秘密语，是比喻，是开发你自性的智慧，让你不著文字，引导你灵活多变地思考问题，改变你的执念，让你觉悟，不给你直接说破。

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

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

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

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

修行上的牧牛比我们放牛难多了，因为那个牛好拽，念头里边的牛太不好拽了，它是妄念纷飞。不想这个，就想那个，待着好好的，突然一个妄念来了，几年前的事儿都翻出来了，又开始难过。刚才还好好的，

儿子突然来个电话，给你讲一件不高兴的事，你的心跟着立刻沉下去了，这时什么牧牛不牧牛的，立刻抛到九霄云外去了。妈妈突然来个电话，你接了一个电话，听说了一些事，心里就开始翻江倒海。你牧的三天牛都好好的，一句话，一个妄念一起，就掉沟里去了，这时再怎么拉都拉不回来了。为什么这个牛这么难牧？因为内心没放下，这个牛就不好牧。

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

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

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

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

“师父，我上班时候怎么牧牛？”经常有人问我这样的问题。上班，工作也一样能牧牛。工作就认认真真工作，整理文稿就认真地整理文稿，就别想昨晚和男朋友吵架的事了。沏茶倒水就认真地沏茶倒水，不要打妄想。不要在这工作上加太多的期望和所得心，别有很多的杂念。杂用心，是很难把工作做好的，也很难在工作中修行。期望太多的结果，就没办法安心。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

第五讲 牧牛与保护

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

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

我们打开《祖师禅》第 73 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，然后端心静虑，安然宴坐。先把万缘放下，把杂念、自己执著的东西放下，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，不要去思维它，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，正与么时，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，我一直跟大伙讲的，让我们的六根自然地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，自然地见闻觉知，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维和总结。思维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，不让他去找什么。所以前边六祖先告诉他“你先屏息诸缘”，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，不著相，无所住来教。让我们处在“应无所住而生其心”的状态。

这个著相，吃草，就是一念住著心生，只要心有住，就是著相，就是烦恼，就是分别。经云：若心有住，即为非住。牧牛其实就是不著相，就是不生住著心，就是不住著于妄念。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，是心生心的时候，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，障碍了真性，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，肯定后边有无限的概念，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、执著才产生的。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，不是没有思维，没有念了。而是听鸟叫，看东西，常应诸根用，而未生住著时，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，没有妄想和执著。这时，就是本性的状态。

所以说，不是不能有相，只是不著相。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，呆呆地坐在那里，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，不生执著心，不生住著心，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，明白了修行是息虑忘缘，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，还更有密意否？也就是说，您刚刚告诉我的，在不思善，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，还更有密意否？还有没有其它需要注意的地方？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，又是住著了，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，莫住著一切相，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著，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，你不能心里牵挂着一个东西来学实相法门。实相法要求你什么都不能系著和依赖，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，只是你不在上边住著，不在上边粘著，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 313 页，大梅示寂。

“大梅禅师忽一日谓其徒曰：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，没有其它的了。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，就说了那么句话，扔给后人，留下千古的公案和谜团，让我们去参悟。有的人著在了“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：学者恒沙无一悟，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。但关键在于是否住著，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，刹那刹那都没住著，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。

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，是众生根机和因缘导致的，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，这是从终点开始修，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，法体清静。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，所有的解脱都是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，但都已经做过牧牛功夫了，已经完全成熟了。他们的心性已经成为了露地大白牛，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。再加上修远离行，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，舍掉世间一切的贪著。

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著。

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，对于一个贪著世间快乐的人来讲，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，想彻底地休息，不再去攀缘任何的境界，不再取著自心境界，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著，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，对不同根机的人，有不同的选择。

我们再打开第 61 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。

“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，其它的都是方便，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，其它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它法门，而是要明白，学习其它一切法门，都是为了最后入禅门打基础，做准备。而你学其它法门，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称，所有的佛法都是心法。虽然其它法门也讲心法，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，所有按其它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，就算证到十地等觉妙觉，都不出心意识境界。

我们再看 183 页，药山惟俨禅师示众。“上堂：祖师只教保护，若贪嗔痴起来，切须防禁，莫教振触。”

我们就看上堂这第一句话，一小段，就知道了修行的关键所在。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？保护你不受贪嗔痴瞋，不受妄念骗，不被念头使。不去染污六尘境界，这才是“保护”。

没教你在本心上加什么，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。“振触”，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，就随它起现行了。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是与保护、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 345 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，就是必须认真地去做保护的功夫，一定要保护好自已的起心动念，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，它是触碰不到的。

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，还是其它用功时，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，不著色，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…勿动菩萨摩訶萨行，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。

第六讲

今天大家行脚辛苦了，再辛苦也是值得的！既然我们是打禅七来的，一定会比平时要辛苦一点，平时我们太懒散了，利用这样的机会来训练自己专注的能力。我们为了求法而来，再辛苦也要坚持。全国各地哪儿的人都有，都是不远千里，牺牲了时间和金钱，来这里参加实修。

咱们这次禅七比较殊胜，参加的人数也挺多。能看出大家对修行、对解脱生死、了达实相的迫切心情。晚上我们用一段时间继续学习《祖师禅》。前几天我们已经连着讲了有五天了。我们印了一本书，叫《祖师禅》，里面有很多公案，这本书集结了祖师的公案和重要的法语开示，也有一些从经典里面选出来的，直接开示实相的段落。大家闲下来的时候，可以跟自己的实修结合起来，参考着看一些。

这几天带大家行脚其实就一个目的，就是教大家怎么牧牛。牧牛对每一个修行人都是一个非常关键、非常重要的修行环节。你入不入门，就看你会不会牧牛了。会牧牛，就会修行了。明理了，自然就会牧牛了。牧牛会了，理也就透彻了。你只有明理，才知道怎么牧牛，这是理行相应的。理不通，虽然在那也参加师父的牧牛活动，那叫滥竽充数。你人在这，但你没有真正在牧牛，因为你不会。

我不管大家会不会牧牛，既然你参加了我们这个禅七，说明你至少有求法的心，有求解脱的心，不然也不会又花钱、又费力，大老远跑过来，在太阳底下一走就是好几个小时。所以呢，既然你们来了，我都接

受，你报名参加，我允许你来参加。至于你功夫做多少，你怎么做功夫，那就看你平时的积累，还有我路上开示的时候，你听懂多少，你操作起来是不是认真，能不能相应。

我一直在讲，做牧牛这个工作，也就是善护念，于念离念，于相无相，在做这个工作之前是需要一个准备，一个基础的。我们要认识实相，我不管你是理上认识，还是自己有所领悟，反正你要认识实相。你不能再心外求法，不能再求有相佛。当然，出离心，远离世间的种种欲求，也是一个条件和基础。

你对实相看的越清楚，你放下的越多，做起牧牛的功课越好做。牧牛是除习气，转识成智的过程，是修行最难的部分。前期工作没做好，你无法牧牛。你对实相认识的程度越透彻，越究竟，你心中挂碍的越少，你牧起牛来越方便，你做牧牛这个功夫做得就比较好，做的时间也长。为什么我们一定要明理才能牧牛啊！牧牛是改习气，转识成智的这么一个环节，涉及到起心动念，你的觉知要非常快，要能看到自己的妄念，这是修行最难的地方。我们习气最难转变的地方就在这了。

你比如说我们走在路上，忽然旁边出现一个声音，我们下意识地就听过去了，耳根就起用了，眼睛同时就过去了。我们几个人在一起的时候，大家共处的时候，有俩人一说话，我们的耳朵不知不觉就去听，听着听着就参与到那个故事里面，开始分别，然后你的耳识就开始编故事。耳根接触声尘，就会产生耳识，这个虚妄的作用立刻就起来，开始造世界。耳识的习气是什么呢？分别那两个人话里面的概念，它就开始分别它喜欢的，不喜欢的，这一切自动就发生了。

你们都回忆一下，回顾一下，反思一下是不是这样？比如说有人在那唱歌，如果歌词你听得很清楚，是一个出家人唱的，他唱的歌里都是什么爱啊，情啊，恨啊，怨啊的，你听着就不舒服了。一个出家人怎么还唱这样的歌，太不像话了。可能人家唱者无心，而你却生心动念，自寻烦恼。你会分析住著在歌词里面，被歌曲里的曲调带到一个环境里面，然后生种种心。这就是耳识一个最基本的作用，也是它习惯性的作用。

眼睛看到美景，比如说男人看到女人，女人看到男人，看着看着，心就跟着跑了，就开始打妄想。看到长得漂亮，眼睛就过去了，眼识就

出来了。我们在路上走，你看看花呀草呀的，这个吸引力对我们不是特别大。如果走着走着迎面来几个人，这几个人行为怪异，有说有笑，这对我们的吸引力就大了。我们的眼识自动就去分别这个是男的，那个是女的，是老是少，长的好与不好看，说话的声音怎么怎么样，眼识耳识同时开始分别。

我们在日常生活中六根接触外境的时候，你内心参与的程度，你分别的程度，决定了你烦恼的程度，决定了你是不是清净。你越参与到这些故事里面，你消耗得越多，越不清净。如果你听只是听，看只是看，没有习惯性地参与到那里面去，也就是没有分别，没有住著，这时你几乎没有什么消耗，内心也不会难过，不会有波澜。即便这样，六识的作用还是会有，还是会有分别，但这个分别保持在最简单的、本能的、直觉的、本性的分别上，这个是必然的，这是善于分别诸法相。但是在这个分别之外，你是否又另外加了更多的分别，这后面的才是我们的习气，是我们烦恼产生的原因。也就是你掉到了头脑编织的故事里面，根据你自己的喜好，习惯地摘取你自己喜欢的东西，排斥你不喜欢的。不管是概念，还是名相，还是六尘境界，都是识心在取舍，在取著，是识心在分别。分别就有好坏，就会覆盖你的真如本性。

但是如果我们听只是听，看只是看的时候，这时候自性只是处在六根刹那刹那的用上，虽用而没有染外境，这个时候是没有烦恼的，而且这个时候是非常安心的。如果你能保持这个状态，只是直用，而不生用想，不生用想，是没有住在所做的事上，不是做了、著了、想了，而自欺欺人，告诉自己“我没想”，那是愚痴，不是牧牛。当你直用六根，而没染著的时候，一住就离，刚一起心贪著，就止住了，这叫牧牛。

没让自己的识心去追逐外尘，没有取自心的境界，就是牧牛。知幻即离，离幻即觉，即是牧牛。为什么要不取自心境界？什么叫自心境界？一切境界都是自心境界，自心境界就是不实境界，如梦如幻境界，无所有境界，不实境界，是名自心境界。为什么不要去取自心境界？因为自心境界不可得，它只是一个相而已，只是一个幻境，就像镜中物一样。你没有东西可取，但你非要取，眼去取、耳去取、舌去取、鼻去取、身去取、意去取，但能取和所取都是虚妄的，没有丝毫的法，没有少法可得。我们越了解这个实相，你越不再去取自心境界。只知其理，还不能

做到不取自心境界。为什么？还有心的惯性，也就是习气。心识取自心境界已经习以为常了，怎样才能保证不取自心境界？牧牛！一取就看到，一看到就离开。

我们训练觉知和牧牛的作用就是让自己在平时对境时不再取相分别。通过训练，那种不知不觉越来越少。一著相，一投射，心一向外驰，就拉回来。这是一种习气的转变，一种用心的转变。原来心是自动地去攀缘六尘，通过训练，变成自动地收回心念，不缘外境，心即不动。这样，我们就会越来越安心，心不再被役使，不再受苦，就更加清楚地看到自心境界都是虚妄的，都是不真实的。

根尘境界，俱是无常。眼根是无常的，耳根是无常的，将来它会病变，会衰老，坏掉了的时候，取不到的时候，就是你烦恼的时候。是，我媳妇年轻漂亮，等她老了，你光剩和她吵架了。年轻漂亮的时候，你天天看她美着呢，特别享受、养眼。等老的时候，等她死的时候，你就该难过受苦了。你以前经历的一切也无法回来了，但眼前的苦却要受很久，这就是眼根取著色尘导致的结果。

我们修行为什么要明白实相？那个东西不是真的，你媳妇不是真的，美貌不是真的，你自己也不是真的，这一切都是自心的虚妄境界。一切境界都是唯心所现的虚妄境界，所以你有这个理在，去认识它，去证明它，最后才不会去取这个虚幻境界。不然的话，为什么自古那么多修行人，自愿地放弃世间一切享乐，也不吃肉，也不喝酒，也不玩乐，所有的娱乐也不参与？身边的人看着我们，会认为：这样活着还有什么意思？白活一世。他们认为世间这些东西不享受就是白活。世人不知道修行人选择这样做，才是真正的智慧，是为了保护自己不受染污，不再去迷于自心境界，轮回受苦。

世间人忘了一点，快乐的时候总是很短暂的，但是痛苦总是被拉伸得无限长。所以有智慧的人，功德天、黑暗女，二俱不受。你给我个功德天，同时还要让我接受黑暗女，那这两人我都不要。掉到泥沟里面，再把我拉出来，给我洗得干干净净，有病！我本来就好好的，干干净净的，为什么还要掉到泥沟里，再去洗白？只有愚痴的人才会认为这样挺

好。总是想经历了世间的一切快乐之后再去修行，那时你就不愿修行了，你已经无力修行了。

但是凡夫总是要经历，然后再想尽一切办法放下，可是已经放不下了。他不撞南墙不回头，不痛苦到极点不想觉悟。没有办法，只能用苦，用种种的逆境来警醒他。根机好的人，一看到生老病死，一看到无常，吃一两次苦，就悟道了。

所以我们今天学《涅槃经》里的一段，叫空空三昧。

大家打开《祖师禅》这本书的 23 页。我们为什么要学这段？这段是从根本实相上认知世间一切是幻，一切是梦。如果我们真的观察世间是幻，知幻即离，离幻即觉。

我们学这段就是为了要从理性上、从知见上、从意识上有这样的认知，对实相有一个理解，再把这个认知变成我们的智慧。所谓智慧，就是深刻的认知，你不再会被其它观念影响。即便你不接受这样的观点，你可以去观察，去修行，去亲证，看是不是这样。

我们为什么要修行？正是因为烦恼，因为苦，因为不了解实相，因为生烦恼。我们想通过修行来了解实相。了解实相，烦恼会减弱甚至没有，不起烦恼。这是我们修行的目的。如果说我们修了半天最后还是起烦恼，那么学佛就没有意义了。你一定是学错了。要么就是你的功夫没做到，你没有认真地修行。

今天我们学的空空三昧，就是佛陀在《涅槃经》开示的。现在有无数的修行人，都听过这样的开示：一切都是假的。但是具体的关于怎么是假的，没有更具体的开示。这个假是什么意思？涉及到一些细节的地方，比如家亲眷属，比如情感，很多细微的地方，它是空的、假的，为什么是假的和空的？

大家对佛法的理解都停留在因果里面，好一点的也只是在善因善果里面循环。大家都讲因果，讲善法，讲有为的修行，没有讲到佛法里最关键最究竟的地方，即实相是什么？无我、无人、无众生、无寿者、无佛、无法、无僧，这个“无”，到底是什么意思？《心经》里的“诸法空相”又是何意？

声闻乘人对无和空的理解，落入了断灭的认知里。这个“无”是指没有真实的法，它是唯心所现的异名。如果你不明白这一点，就掉到了意识里的空无。意识里的空无，就是断灭。诸法的空无，是一种幻影和幻境，不是断灭。《法华经》云：是法住法位，世间相常住。有的人就不明白，世间相是无常的，为什么又是常住呢？无常是从世谛角度讲，从第一义谛讲，非常非无常，唯心所现，不断不灭，非空不空，所以就世间相常住，又叫性相一如。性相一如，好理解，性不灭，当然相就不灭，但这仍是意识知解出来的关于实相最贴切的说法，仍无法触及实相。所以我们容易被这些表述迷惑，不得佛法的真义。

如果实相只是一种断灭的无，那一切就太好理解了。一讲一切都无，也认识到这个无，像声闻乘人，一入灭尽定，亲证到无，就以为自己解脱了，但这仍是意识的一个骗局，不是佛所说的空和无。

正是本性生起的一个意识心在创造这一切的概念和假相，使我们迷惑于本性。自心有这么个作用，在覆盖着真如，让我们不知不觉就把它编织的一切当成真的，不知不觉把这个作用当成真的。所以我们需要修行，需要认识到底什么是实相。

我们了解这个实相，也就是诸法空相，你再做牧牛就好做了，你就可以非常专注地长养功夫，练习一物不为了。

因为你了解了实相，就会放下很多的执著和挂碍。你心里挂念的东西逐渐放下，想念和住著的力量就会小，再收心就好收了。因为你知道那些东西都是假的、都是空的，你放下了粗的烦恼，才好牧牛。如果你心里挂碍着许多虚妄的东西，你没办法牧牛，也只能做做样子，跟我们大家行行脚而已。

可能你连安心走路都做不到，你要通过数息、觉知、持咒、念佛，还得需要这些方法才能安心。其实牧牛是不需要这些方法的，要放下所有的方法，直接转念和离念。

牧牛其实是没有功夫可做的，就是防护、保护你不起妄念，不起法执，不要修法。牧牛并不是要你做什么，而是不做什么。一要做什么，就要觉察，拉回来，回到什么都不做，没有用心处的状态。

牧牛就是一物不为，就是盯着它看，别让妄念去吃草，吃草的时候拉回来，不吃草的时候看着它就行。不是每个念都需要看着，就是要吃草的时候，要起烦恼了，又想一些假的东西了，这时候用正念和觉知把自己拉回到当下。想起来一个家里面的人，因为想起家里的人，我又生了烦恼了。比如说前两天跟他发生争执了，因为某个事，又想起这个事了，这个时候需要拉回来。都是过去的事了，一切都是假的，我干嘛较这个真呀。这个时候，一念实相的智慧，就能把自己拉到眼前。

我们今天来了解到底实相是什么？《涅槃经》里有一段开示，讲的是“空空三昧”。

打开《祖师禅》的第23页最后一行，“是故我在迦毗罗城告阿难言：汝莫愁恼，悲泣啼哭。阿难即言：如來世尊，我今眷属悉皆死丧，云何当得不愁啼耶？如來与我俱生此城，俱同释种、亲戚眷属，云何如來独不愁恼，光颜更显？我复告言：阿难，汝见迦毗罗城而有，我见空寂，悉无所有；汝见释种悉是亲戚，我修空故，悉无所见。以是因缘，汝生愁苦，我身容颜益更光显。诸佛菩萨修习如是空三昧故，不生愁恼。”

这一段的故事的背景是，有一次，阿难在那儿哭哭啼啼，佛就问他：到底是为什么？释迦牟尼佛的整个家族，上百人都被琉璃王太子给杀害了。这是他们过去生的恩怨，琉璃王太子把佛陀的家人和族人全都杀害了。因为阿难和释迦牟尼佛是堂兄弟，他们是同一个爷爷奶奶生的，他们的父亲是兄弟，所以他们俩的关系是很近的。这个家族灭了，按常理来说，两个兄弟都应该难过。但是只有阿难一个人难过，佛陀却并不难过。

佛陀回忆讲起这段，就讲给大众听，为什么佛陀在家人遭难的时候，还能光颜赫奕，依然如故？佛看见阿难在那哭哭啼啼的，这两天他一直哭哭啼啼，阿难那时还是凡夫，他得知家里人都去世了，当然要哭哭啼啼的。阿难把他的亲戚都当成真的了，亲戚们一下全都去世了，他非常非常难过。这个大家千万要意识到，这里表面是在说阿难，但要知道，阿难只是给大众表法，重点不在阿难那里，在我们这里。这个故事和开示是讲给我们听的。

佛经里所写的一切最终都是指向我们。这段是讲给大家听的，佛讲的一切法都是在讲正听讲的人，不是讲别人。谁在这样的事面前难过，谁就是阿难。阿难代表的是一切凡夫，一切众生，代表的就是你我。不要以为阿难是谁？除了你，没有什么阿难。

阿难就是没成熟没开悟前的你，佛就是开悟之后的你。佛讲法，并不是让我们学阿难，而是让我们学佛。你只是出家了，可是无明、烦恼没断，那没用。就算你是佛的侍者，佛也帮不了你。

大家修行，修到阿难这个程度远远不够，你对佛再恭敬，与佛再亲，你给佛做侍者，不明白实相，没有功夫，都没用。佛是让大家都做佛，不是让我们做有学和无学，更不是让我们做阿罗汉、辟支佛。所以说，你不要觉得佛经里面佛对菩萨要求太高了，你心里想，我做不了菩萨，我做凡夫算了。做凡夫，就是烦恼，就是受苦。凡夫凡夫，烦恼敷住，是名凡夫。

其实菩萨的要求已经很低了，我们连菩萨都不要做，要做佛，要见性成佛。因为我们本来就是佛，我们不可能做别的。做佛，那只是恢复你的本来身份，做别的，是你忘失了自己的身份，堕落成可怜的众生。我们本来是大富长者，枉做穷人。所以空三昧，实相的智慧，这些要求不是讲给别人的，是讲给我们。

我们要认识这个真理，要相信这个真理，什么真理？一切都不是真的。然后去做。怎么做？一切都不执著。

认识到了这个真理，就能做得到。知幻即离，离幻即觉。离不了，是不知幻。不知幻，就没有好好依佛学法。

不当真，就没有烦恼；当真，就有烦恼。所以佛对阿难说：你不要愁恼了，也不要哭了，你怎么这么较真儿呢。阿难就说：如来世尊，我亲戚都死了，我怎么能不愁恼，不啼哭呢？怎么能不较真儿呢？活生生的一大家子人就这么死了，您是铁石心肠吗？居然气色还那么好！您跟我是同一个故乡，都在那个城市，整个城都被人屠杀了，您怎么能说出这样绝情的话。

迦毗罗卫城，是个小城，类似现在的一个城镇。现在中国也有类似的地方，像我老家叫苑家铺，周边还有很多村子，郝家铺、徐家铺。村里好多人都是一个姓，村民们多少都是沾点亲戚关系的。

您和我都生在此城，也就是迦毗罗卫城，都是释种，都姓释迦。也就是说有亲戚关系，是亲戚眷属。为什么您不愁恼？而且看着还更精神，光颜更显。佛就对阿难说：你为什么愁恼，我为什么没有这样，还显得更精神？是因为我修空三昧。这里明确的提出了“空三昧”这个法相。这个词代表着修行的智慧和结果。注意，这里是“空三昧”。佛经里提到“三昧”的地方，都代表着既有定，也有慧。是一种修行功夫的成就。

佛说：虽然家人遭难了，知道我为什么显得更精神了吗？因为我用实相来观照这件事，以实相的智慧来看，一切诸法，悉皆空寂。从来没有这样的事发生。发生的一切，都是识心梦里的事。

其实说白了就是，死就死了吧，死了不是更好吗？省得惦记和操心。虽然没达到恨他们不死的地步，但死了多轻松，毕竟分家产的时候压力小了。我有时候就有这种心思，知道吗。有徒弟跟我说：师父，我老公最近身体不太好，我婆婆刚去世。我恨不得给他来一句：太好了。心里确实是这么想的，但没说出来。人家刚遭那么大难，我再加上这句话，就太没人性了。但我心里确实挺为他高兴的。为什么？这样他就清醒了，不然还做梦呢。

只有痛苦和无常才能把我们从大梦中叫醒。而有的人，痛苦和无常都叫不醒他，那只好再多来点打击，他才会醒。

就算我说一大堆好话，安慰你，对你有用吗？没用。当你老公得病的时候，有外遇的时候，出轨的时候，要和你离婚的时候，当你父母去世的时候，儿子死的时候，你痛苦、难受、伤心欲绝，谁帮得了你？没人能帮你。谁让你这么痛苦的？是那些离开你的人吗？不是。是你对那个假人的执著。其实是你对自心的痴迷和执著。哪有什么心外的人，所有的家人，全是我们的无明和我执的外现。

有的人还说我们修行人冷酷无情，就像阿难认为佛冷酷无情一样。我们不冷酷无情，跟你一样傻得要死、难过得要死才好吗？为一个幻境

死去活来折磨自己？才不会呢！你愿意那样，没人拦着你。但休想来骗我。我们最多是在旁边看着你，这已经仁至义尽了。想帮你减少痛苦？那怎么可能？孽是你自己作的，以前的快乐你受了，现在苦了，让别人安慰你？就算安慰你，你还是要受苦。因为债是你自己借的、欠的，谁也帮你还不了。苦是你自己在心里种下的，根深蒂固，都种了很久了，只不过现在开花结果了，你喊苦了，早干嘛去了？诸佛菩萨频频示现到你身边，百生千生地追随你，告诫你百千万遍了，你不听，听也听不进去，不好好修行，最后就是这个结果。好，既然佛菩萨帮不了你，叫不醒你，就换一种方式叫醒你。就让痛苦打击你，看你还贪不贪自心幻境，看你还执迷不执迷。

你非常爱你的婆婆，你非常爱你的妈妈，你非常爱你的爸爸，他们走了，你难受的要死，但是在那些觉悟的人脸上，你可能会看到三个字：“太好了。”

佛听到家人去世的消息，非但没难过，反而神采奕奕。为什么？以修空三昧故。空三昧就是实相观，就是对一切都看得清清楚楚，没有人生，没有人死。如果正好赶上你家里也出现了这样的事，如果你是一个了解实相的人，心里也应该出现三个字：“太好了。”为什么要出现这三个字？有了“太好了”三个字，你的心才不会被这个外境所动。有了这三个字，你就没活到假相中去，你就会非常平静。

学实相法门，就是如此，这是要求。否则，我们还修什么，直接跟着家亲眷属轮回得了。

学其它法门，你可以在原地溜达。学禅宗，就得三级跳。你要蹦三阶，三阶蹦不上去，至少也要蹦两级。学禅宗一定要有出格的觉悟和胆识，要有勇气和魄力，也就是要有大智慧。别人都这样，你不能那样，你那样，就跟他一样受苦。就是要超越凡夫地。

等你亲爱的人哪天离世的时候，你一定要赞叹，内心里面一定要祝贺太好了，终于走了。为啥？我说的一点也不夸张，因为少了一个为他提心吊胆，为他负责，为他操心受累的人，能不庆祝吗。越好的人，越有智慧的人，越爱你的人，越不会让你为他操心。他一定是自觉的人，一定是不给你添乱，不给你压力的人。

而你越执著的人，或者越粘你的人，越会让你痛苦，其实对你越残忍，而你还愚痴地跟他缠绕在一起，如果不修行，不了解实相，永世别想解脱。

如果你觉悟了，他走了，不就是你痛苦终结的开始吗？你怎么可能会难过？他只要活在这世界上，你就永远得为他操心，为他担心，为他受怕。

你会说，理是这样，这三个字还是说不出来，这个心还是跟着难受、难过。为什么？因为没好好修行，没修远离行，因为粘著的习气太重。这三个字，太好了，不是解气的好，而是发自内心的一种喜悦，一种平静，一种觉悟，一种觉醒。它是一个开端。

师父说了，让我高兴，但我高兴不起来呀！那就没办法了。你高兴不起来，怎么办？只能去认识实相。实相就是这样的，它真不是你的亲戚。凡夫看那真是他的亲戚，真实的。智慧的人、圣人、觉悟的人看一切都是镜花水月，一无所有，如梦幻泡影。

那真不是你的亲戚，真不是你媳妇、孩子、父母，这才是实相呢。这个时候你还抬杠，那就是亲戚，那你就烦恼去吧。谁觉悟，谁清净，谁没有烦恼。谁当真，谁受苦，谁别想解脱。我就是认为 ta 是我妈妈、我媳妇，我儿子，那你就烦恼去。佛也救不了你，你自己愿意受苦，谁都没办法。你烦恼你才高兴，你越烦恼，你越高兴，这谁帮得了你。

对凡夫来讲，痛苦才会快乐，这叫痛并快乐着。我一定要痛苦，我才快乐。我不痛苦，就活不了，不痛苦，就要自杀去，这就是世间人，世间之理。亲人离世，谁谁不好了，我必须得痛苦，才有活下去的意义，佛救不了这样的人。

所以佛就对阿难讲：“汝见迦毗罗卫城当成真的了。你把你的家乡当成真的了。你把你家乡里面所有的亲戚，所有的亲人都当成真的了。”我见空寂，悉无所有。”汝见释种悉是亲戚，我修空故，悉无所见。我看不见有任何真实存在的人事物。

这样讲，凡夫老百姓没法接受。凡夫老百姓把家庭看的最重要，你看朋友圈里大家都是学佛的，但是大家每天都会发家亲眷属的图片，一

会儿儿子结婚了，一会儿孙子满月了，一会儿女儿嫁人了，人们普遍认为家人是这个世界上最重要的。众生颠倒到什么程度，可想而知。而在觉悟者眼里，众生对家人的执著，正是他轮回的主要原因。你越执著家人，将来越会受大痛苦。家人是这世界上最可怕的人，最残酷的人，最要我们命的人。只是你依赖他惯了，你不能接受没有他。

你不依赖他，你就没办法活。你无量劫来都依赖惯了，他突然间没了，你难受得要死，就像喝了毒药一样，就像吸毒来解除你的痛苦一样。所谓毒品，吸了就不痛苦，不吸就痛苦。家人也是这样，在你身边，你就安心。不在你身边，你就惶恐。我们要不要戒家亲眷属这个毒？一定要戒。你不戒这个东西，就是恶性循环，永无出日。再痛苦，我们也要戒这个毒，戒这个瘾。

怎么戒这个毒？看清他们不是真的。通过学习佛法，与家人保持距离，学会独立，了解实相，达空三昧，就可以彻底把自己内心深处这个最牢固的无明连根拔掉。

大道理谁都会说“佛法在世间，不离世间觉”，这“不离世间觉”，并不是让我们沉溺于家庭，执著于一己之亲情。“师父，把家庭照顾好了，把父母照顾好了，也是修行吧？”是修行，但是这并不是终点。而且你所说的照顾好了，有没有一个标准？怎么叫照顾好了？真的不会生烦恼吗？真的会对家人如对佛一样吗？果真如此，自然是照顾好了。果真如此，有余力也一定会照顾别人。果真如此，一定会觉悟一切众生无不是我们的亲人和眷属。若如此，又如何照顾好一切家人？

所以，修行最终还是要明了实相！家庭、亲情，这一切都是幻相，不可执持。一切都是空的，都是假的，你照顾谁啊？你只有把实相照顾好了，把实相认识清楚了，那才是把一切都照顾好了。谁是你的家人？如果你家人是家人，那其他人呢？六道众生无量劫来都互为父母子女，都是家亲眷属，哪个不是你的亲人？你怎么照顾？如果你只照顾一己小家，同体大悲又从哪来的？都是一个佛性显现的幻境，你如何照顾？实相跑哪去了？

所以，你的家人，这不是实相。实相是你没有家人，没有谁是你真正的家人。梦里明明有家人，觉后空空无彼我。修行最难最难的就是看

破亲情，从亲情中解脱出来。我们都要面对这同一个问题，就是如何面对家人。

不管是在家人、出家人，都面临着这个问题。关于家人，好多出家人，家是出了，家里面有一点事，立刻就起心动念，跟着烦恼，一下就回去了，就被拉回去了。过去我有个同修，比丘尼，二僧师父，都出家一年多了，都受戒了，接到自己前任老公的短信，结婚了，她就难过了好几天。你都出家了，都离婚了，人家结不结婚，已经跟你没关系了。还难过，你说这叫出家吗？自欺欺人，不是骗人吗？已经离开老公了，但心里还是把对方当成自己的。在家人一样，已经跟人家离婚了，看到人家又找男女朋友，嫉妒心就会起来，就难受。这就是人，太执著自我。已经失去的，还牢牢地把持。

所以众生的无明和颠倒到什么程度就知道了。我们都看看自己各自的朋友圈，大家发的基本上全都是夫妻感情啊，爱情啊，恩恩爱爱啊，恩情啊，父母恩啊，孝顺啊，都不离这个，都是学佛的。这都是俗情，不了俗情，学佛又能学出个什么呢？学佛就是出离这六道的俗情，还自己真实的本来面目，得大自在，不再挂碍世间的无明和感情。

有的人会问：“师父，佛经里面佛陀也会教育很多人，大家要把家庭搞和睦了。”没错，这是佛陀的方便施教。不是每个人都可以出世学法，也不是每个人都能出家为僧。居士以家庭为主，孝敬父母，这是佛陀的慈悲与方便，知道你一时半会儿看不破放不下，接受不了实相，就用方便善法逐渐地引导你。只能这样，先让你把家庭弄和睦了，等时机因缘成熟了，你再听《金刚经》《楞伽经》《涅槃经》，再给你讲《维摩诘经》这些大乘了义实相经典，再告诉你家亲眷属不是真的。

不是说佛陀讲的每一句话都是实相，经典里有很多都是方便说，所以才有三藏十二部佛经，面对八万四千根机的众生。佛陀有大慈悲，知道那些人给你讲实相也没有用，就像对牛弹琴一样。你给上三年级的小学生讲微积分，讲相对论，不现实。你给初基的众生讲实相，也是不现实的，他接受不了。我们都不能接受，我们理上能勉强接受，其实做不到。但是为什么我们还要学呢？通过一次一次，反反复复地灌输，通过反反复复地观察，通过长时间地熏修，最后认定实相确实是这样。所有

的人不可能永远存在，你再亲，再爱他，也不可能永远存在。万事万物都是无常变化的，我们每个人早晚有一天都会分开，通过学习理论，通过观察，通过修行，我们发现这个真理，然后彼此不再控制，不再执著，让自己和他人人都放松，都自由地活着，少受些苦。解脱我们的一切执著和烦恼，这才是佛法的目的。

佛继续说：“以是因缘，汝生愁苦。我身容颜益更光显。”我没有受这个假相的骗，没有受家人被杀的影响，也没被外境所动摇，所以颜色如常。不仅我是这样，诸佛菩萨全都是修习如是空三昧故，所以不生愁恼。

我们今天也要学习这空三昧，像诸佛菩萨那样。虽然我们知道这个实相了，还要不要修？当然要修。知道不意味着做到。你知道了，和你通达，和你真正觉悟到空三昧，是不一样的。所以为什么世尊和诸佛菩萨还要修习呢？空三昧是实相，我们正是因为相信了这个实相，所以要修习，需要在心行上跟这个实相去相应。不是不修习，就能达到空三昧的。所以学佛道者如恒河沙，真正的悟道者如麟角。大家都只是停留在一个知解上面，习气没转变，面对境界，心转不过来，还是会受苦。

一说都说的特别好，“唯心所现”，“凡所有相，皆是虚妄”，“应无所住而生其心”……都能说出一套一套的，一切都接受。现在大家都会讲接受，真来事了，心就不接受了。都说我不控制老公，等老公真的跟异性走近了，或跟谁好了，嫉妒心一起，要人的命，就忘了接受了。这没法儿接受，因为你把他当成你的所属物了。有人动了你的东西，你怎么能接受呢？

所以，空三昧的理论，我们都非常认可，也觉得非常美好。这样多好，好多事，这样一想就通了。但真的事来了，不是想能想通的，是怎么想也想不通。再比如失眠，说都好说，那不叫事儿，真的失眠时，你接受失眠吗？都不接受失眠。这事没发生在你们身上，你们嘲笑别人。到你们身上，都不接受。她前夫又结婚了，她难过。等你前夫找新的恋人时，等你的老公有了外遇时，你看看自己的心是什么样的？你媳妇出轨一次，你看看自己痛不痛苦？不是一般的痛苦，是要命的痛苦。你越

爱你妻子，她如果对你不忠，越要你的命。有的学人跟我讲这些事时，我都能感受到他们的心在流血。

所以，这个世界上，情是最可怕的东西，它比毒品要可怕一万倍。毒品只能害你一生受苦，情害你无量劫受苦，而且不好好修行，永远戒不掉。

大家一定趁年轻时，好好学佛，了解实相，认真实修。这时如果不做功夫，等有那天的时候，我跟你说，不是我吓唬你，你真的会堕地狱的。师父怎么那么坏呢！非得给我们讲这些，到时候再说呗，到时候就晚了，从现在就保持距离。刚才有人就问我：“师父，平时觉得学得不错，可是境界一来的时候，还是会有烦恼，怎样才能彻底有所改变？”就是因为没有保持好距离，又不注重实修，所以导致修了很久，自己的功夫没有改观。

修行没有捷径，只有一个好的办法，保持距离，不要天天在一块凑合。他是他，你是你，不要互相干预，你别干涉他，他别干涉你，练习独处，多做我们这些天做的这个功课。然后时时提醒自己，她不是我的，他也不是我的，都不是真的。没有办法，只能一次一次地灌输，一次次地洗脑，洗干净了，洗成佛的知见，洗成智慧经常现前。再有什么境界，你就不会颠倒了。用智慧代替无明，用觉知代替不觉，用正念代替妄念，这样把修行带入生活，才会慢慢有效果。

这样，你才能在亲人离开我们时，在亲人身上发生什么变故时，我们才不会受太大影响。因为你知道那是空的，那不真的。

在世间，我们为什么有这么大的习气和烦恼？为什么明理了，这个习气和烦恼还是断不了？举个例子，你入了一个花市，花市里开着很多花香扑鼻的花，你在这个花市里呆时间长了，身上会染上香气。你呆了五个小时，呆了五天，你身上已经染了这种花气了。你从花房里走出来，身上有没有这种花气？有。你走出来，要花很长时间，花气才彻底没有了。盛酒的瓶子，酒倒干净了，酒瓶子还是会有酒气。就算是你现在跟他保持距离了，你一想到他还是你丈夫，你媳妇，你儿子，你的房子、车子，你的我所，都跟你有关系。就算你保持再远的距离，还要有一个转变消散的过程。你如果天天在里面泡，在亲情里泡，在财色名食睡里

泡，你想想，你那些无明的习气能消失吗？能淡到没有习气了吗，那不可能。

你在一个特别臭的地方呆着，在厕所里呆着，我真讨厌那个气味，我恨不得一点那个气味都没有，可是你不离开那个厕所，你这个气味能没有吗？永远有。你不保持距离，你的烦恼一定会现前。保持距离，还会有烦恼，更何况不保持距离。我舍不得跟他们保持距离，舍不得，那你就该干嘛干嘛去，就别学佛了。你该生孩子生孩子去，该种田种田去，该受罪受罪去。你甭在这儿滥竽充数，这里讲实相，带着大家实修，要出生死无明和烦恼诸苦。你确实不想再烦恼，你来这里学法。你放不下烦恼，来这里干嘛？玩儿吗？没人陪你玩儿。

烦恼确实把你纠缠得已经受不了了，你想明白实相，找到真实的自己，你想活得没有恐怖，没有挂碍，你想自由自在地活在这个世界上，不想天天提心吊胆，不想天天为这个挂碍，为那个也挂碍，鸡毛蒜皮的事，都成大事了。你不想再这样活下去了，好，那你认真听法，认真学法，一点点地放下。

你太在乎的那些小事，比如说妈妈今天不舒服，我得上医院看她去。今天儿子得开家长会，我得去。今天晚上我还有一个瑜伽锻炼，钱都交了，不去浪费了。这些事，你要看破，要放下，不能都执著。你烦恼，就是因为你的心放在这些琐事上面，你的心不够用了，所以才会烦恼。你不知道每一次听经闻法的机会都非常难得。你要把听经闻法的量达到一定程度，内心才能有变化，你的思想和观念才有转变。你要常往僧坊，也就是寺院和道场，要常听经闻法，要常如说修行，要把他听明白，最后再去如实地练习。

如果你不了解诸法实相，一定会执著有一个我，执著是我在烦恼，是我在痛苦。了解实相，你会发现，只是一个妄想，一个念头在痛苦，根本就没有一个实体在经历什么，都是一个幻觉在捣鬼。真没有一个人在烦恼，一定是有一个执著在那里，如果心里没有执著，念头就不会住。

家亲眷属，只是你的一个妄想充当了你的家亲眷属，而事实是，根本没有你的家亲眷属。那只是你的意识里的一个妄想，一个执著，一个

痴迷的念头。所以有时候有些事能不知道最好，没有功夫的时候，不知永远比知道好，知道就会起心动念，就会自寻烦恼。所有的负面情绪都是因为知道了，相信了。

拿隧道来讲，在北方就没这个概念。在南方，比如杭州，有很多地下供汽车行驶的隧道，里面会有汽车放出的废气排不出去，有些人就会觉得那些气体对人有伤害。以前我都没听说过这种概念，我现在走隧道也老蹦出这个念头，会不会对身体不好？

“师父也会有这些想法吗？”不可能，开个玩笑。我如果觉得不好，那是没有功夫，受了你们影响。第一念会闪出这些说法，因为毕竟听别人这样讲过，但第二念就转开了，不会相信这种说法。为什么？走都走了，我们行脚要经过很多隧道，你非得想对自己不好，那是你自己没智慧。忘了这个观念，别住在上面，这就是功夫。

这个事知道了，就会生心，就有可能生烦恼，但是你可以不信，可以不住，可以对自己的身体不执著，可以忘了身体，这样，你受的负面影响就会很少。宁可不知道这些消息，知道了也不信，就等于不知道。不知最亲切，不知就是不染，不相信，没有生心，就是对自己最好的保护。

保持牧牛的状态，碰见什么了，心里起了什么想法，立刻回到当下。不投入故事里，不投入自己编织的幻想中去，不相信那些念头预设的东西。蜜蜂在眼前飞，就看着它。放心，它不会蛰你，只要你不动念。就算它碰到我的眼睛，碰就碰到，我不相信它会蛰我，我不相信它是有害的。

那天我们楼上有一个养蜂的，养了好多蜜蜂，我们全都安静地坐在那里，没有人受影响，也没有人被蛰。包括蚂蚁、苍蝇、蚊子，这些东西你都不用太讨厌它。有的人害怕蚊子怕咬他，以为它会吸血，都是你的妄想。佛观察到这点了，把这点告诉了我们，让我们知道实相，一切外境，外物，都是我们的心念折射出来的一个幻境。你不生心，它就不会影响你，它是随着你的心变而变化。

你越是了解实相，你的修行就会提高一个台阶，你会越自在。对于世人来讲，这个看法有些冷酷、冷血。亲人都成了陌生人了，都不关心了。不是不关心，而是让你用实相观照，那不是你的亲人。你要保持一个清醒，要理性地对待。并不是说，你知道实相了，对这个亲人就无动于衷了，你还是照样去孝敬你父母。但是你知道实相了，就完全不一样，你不会迷在里面。你再看到孤寡老人，就会用同体大悲的心去面对，把他们当成自己的父母。而对你的亲生父母，你知道他们都是你无明的投射，并不是真的，你也就不那么执著了。有了这样的心态，你会烦恼吗？不会烦恼，也不会挂碍，那完全不一样了。

你就不会被这重重的假相所迷惑。世间的一切，你所看到听到的一切，全都是假相，一环套一环，你不再迷了。儿子如何了，老公怎样了，姐姐怎样了，你都不像以前那么关心了。你更关心的是自己是否用实相看问题，是否又迷到假相中去。

像释迦牟尼佛在俗人眼里，很难理解。过去儒家有人谤佛，就是因为无法接受佛陀不孝敬自己的父母，不管自己的妻子和孩子，一个人出家，自私，没有责任。家里人都去世了，他还越来越精神，理上讲不通。佛陀示现的爱是大爱，但很多人完全不理解。

只有活在慈悲的大爱里，只有从自己的无明和狭隘里挣脱出来，才能解脱。不这样，你就会有六道的一家亲眷属中无止尽地轮回，解脱不了。你会活在我相、人相、众生相、寿者相里，你会活在爱恨情仇里面，活在抱怨里，活在假相里。

第七讲

前一段时间我们印了一本书叫《祖师禅》，这个名字容易让我们想起祖师禅的概念。这本书并不是单纯集结祖师公案的书，书里有一部分内容是佛经和祖师的直接开示。除了佛经和祖师的开示外，大部分篇幅涉及到祖师禅的公案和教法，所以叫作《祖师禅》。更准确地说，这是本全面介绍祖师的禅法，禅宗的教法，或者说祖师的教法的一本书。祖师的教法变化多端，不拘一格，并不仅仅局限在如来禅或祖师禅的范围，也

不像我们平时想象的，全都是扬眉瞬目，全体作用，而放弃文字的使用。相反，文字是所有祖师教学使用最多，也最有作用的一个手段，只不过，怎么使用文字，使用文字的用意，却和其它法门有天壤之别。

一切能让学人有所悟入的善巧方便，都会在祖师的教法里看到，这样理解这本书就比较准确了。否则的话，可能有人就会有异议了：“师父，弄了这么一大本书，都已经落入文字了，怎么能叫祖师禅呢？禅宗不是有个特点叫不立文字、教外别传么？您还弄那么多经典，那么多经教？”

学法最忌讳执著文字。执著文字有好几层意思，一是只知道在文字意识中取真理，迷于文字。另一种是否定文字，不知道文字是方便，可以很好地引导我们实修，认识本性。另外，有的人还会错解文字，执著文字的狭隘意思，不能领悟诸佛祖师所用文字背后的真实用意。

所以，学法千万不能纠结在语言文字上。只要能够指引我们修行，让我们对修行建立信心的方法都可以被我们所用。按照祖师和佛陀所提供的能对我们修行真实有益的方法去练习，去实修，去修正，我们就会逐渐走上正轨，就可以解脱烦恼，觉悟实相。

昨天在外面坐着的时候有人问我：“师父，‘居一切时不起妄念’，这个我还容易理解，但是后面还有一句，‘住妄想境不加了知，于无了知不辨真实’，这个是什么意思，怎么理解呢？”这段话出自《圆觉经》，也是整个修行的关键。这段时间我讲的一物不为、牧牛，都是围绕这个经文的义理来练习的。你怎么才能做到居一切时不起妄念？那肯定要有牧牛的功夫。而且昨天我们也讲过，做牧牛的功夫，一定要有一个前提，才能把它做好。也就是说，要明理，要知道远离。

古人都是在明理，在开悟之后，在出世中开始做保任的功夫。在学人知道怎么修行之后，祖师都会交待学人要善护念，要善自护持。这里的善自护持，就是不要再做其它有为的功夫了，只要把牧牛的功夫做好就可以了。所以这个“居一切时不起妄念”，这里的“妄念”是指妄做功夫，做无用功，做错功夫。但是如果你不明理，你不了解本性的特点，就会做错功夫。“居一切时不起妄念”，你就以为所有的念头都要去压。一起念就压，这就错了。同样我们很容易会牧错牛，以为一吃草就要把它拉回来，这就是你不了解本性。所以《圆觉经》在后面还有一句“于

诸妄心亦不息灭，住妄想境不加了知”。所以，今天就专门来学习《圆觉经》中的随顺觉性。

翻到第 18 页，我们先看一下经文：“善男子！但诸菩萨及末世众生，居一切时不起妄念，于诸妄心亦不息灭，住妄想境不加了知，于无了知不辨真实。彼诸众生闻是法门，信解、受持，不生惊畏，是则名为随顺觉性。”

这段经文，大家都很熟悉，它是修行最关键的一个地方。这是佛经里提到的关于禅宗做功夫中最明确的开示，就是牧牛。同时，跟牧牛有关的还有一段重要的开示，我们也了解一下。

下面这段《涅槃经》中关于牧牛的开示：以牧牛故，心念不散。心念不散，则有觉知，以有觉知，则生智慧。以智慧故，能观察诸法实相，于一切法，不生贪著，无诸苦恼。

《大般涅槃经》云：譬如牧牛，不善守护，犯人苗稼。凡夫之人，不摄五根，常在诸有，多受苦恼。

善男子，菩萨摩訶萨修大涅槃行圣行时，常能善调守摄五根，怖畏贪欲、嗔恚、愚痴、骄慢、嫉妒，为得一切诸善法故。

善男子，若能善守此五根者，则能摄心。若能摄心，则摄五根。譬如有人拥护于王，则护国土，护国土者，则护于王。菩萨摩訶萨亦复如是，若得闻是《大涅槃经》，则得智慧。得智慧故，则得专念。五根若散，念则能止。何以故？是念慧故。

善男子，如善牧者，设牛东西啖他苗稼，则便遮止，不令犯暴。菩萨摩訶萨亦复如是，念慧因缘故，守摄五根，不令驰散。菩萨摩訶萨有念慧者，不见我相，不见我所相，不见众生及所受用，见一切法同法性相，生于土石瓦砾之相。譬如屋舍，从众缘生，无有定性，见诸众生四大五阴之所成立，推无定性。无定性故，菩萨于中不生贪著。

一切凡夫，见有众生，故起烦恼。菩萨摩訶萨修大涅槃，有念慧故，于诸众生不生贪著。

我们回到《圆觉经》的这段开示。这段话跟祖师禅法里面提到的牧牛非常相应，是一个意思。我们把这一段话当做一个方法，当做一个法门，这段开示特别关键，是所有修行的核心内容。“信解、受持，不生惊畏”，你要明白它的意思。所谓的“不生惊畏”，就是你对此没有丝毫的疑惑，你知道这样做功夫，才是真正的做功夫，是所有功课中最重要的，这个功夫也是解脱烦恼最有力的地方。其它的功夫，你都不用做了。做其它的功夫，也都是为了把这个功夫做好。

把这个功夫做好了，再跟你讲什么你都不会困惑，不会疑惑，是则名为随顺觉性。随顺觉性的意思就是真性的起用，也就是六祖大师讲的：“但用此心，直了成佛”。

我们先看“居一切时不起妄念”，什么是“不起妄念”？我们先从世间法里的执著讲，其实就已经很难了。家亲眷属里面有执著，有挂碍，工作生活中有挂碍，一切我所里都有挂碍。带着这些挂碍，怎么能做到居一切时不起妄念？也就是对你所挂碍的东西想都不想，这几乎是不可能的。如果挂碍太多，你就很难做这个牧牛的功课，也就是很难不起妄念了。比如说，你昨天刚跟丈夫发生口角，弄得两个人心里都不高兴，今天想起来还特别别扭，胸口都疼。你怎么做居一切时不起妄念？你能够不起妄念吗？就算能，也很难。又比如说工作不如意了，被老板批评了，你想起就难过，这时候你在这里打坐，总会想起这个事了，不起妄念，太难了。你无数次地告诉自己“过去了就完了”，但你就会起念，你过不去。老板批评你，你观实相，不停地念“没有我，也没有老板，做错了，就做错了”，但你还是会烦恼。

父母病了，跟母亲的感情很好，母亲也很疼爱自己。母亲突然病了，一想起这个事，心里就特别痛苦，特别难过。一开始只是痛苦，可是母亲一病就是两年、三年，一直也不好，自己还要照顾，自己的生活完全被打乱了，从痛苦开始变成烦躁，你怎么做到居一切时不起妄念？不要起这个念，当母亲不存在？这怎么可能？所以说，这个功课，虽然重要，大家也都知道重要，但真正操作起来，就太难了。

昨天我们讲的空空三昧，母亲不是真正的母亲，我们只是假借她这个色身来投胎，是为了修行，为了觉悟。我们因无明而来，但是要为觉

悟而活。知道母亲并不真实，从心理上慢慢放下，发出离心，乐远离行，慢慢积累善根和德行，安住当下，时间长了，你的心念就能拉回来了。

但是如果你不了解实相，不了解一切万法如梦如幻，无我、无人、无众生、无寿者，这个时候，你就很难居一切时不起妄念。因为你把母亲当真了，因为她病了，她很痛苦，也很恐惧，你特别想帮她，又帮不了，你想起这件事来就难过。你就会顺着这个念头，想很多很多。你会想，给她怎么治，是做手术，还是不做手术？是请护工？还是自己照顾？自己不照顾，良心上又过不去；照顾的话又特别累，又不能安心。如果你跟母亲关系不太好的话，可能你还会跟兄弟姐妹在讨论这个责任的问题，分责任，你出多少钱，他出多少钱，全都掉在这里面。这是个很现实的问题，这就是众生烦恼的根啊！家庭、亲情、责任、无明，这是很多人都要面对的。

我讲的只是这万千烦恼中的一小方面，类似这样的事情太多了，就是这些事情把我们的本性给罩住了。你很难做到《圆觉经》里面的这段话，你根本无法牧牛，因为你的挂碍太多。你想学禅宗，想得大自在、大解脱，想达到彻底的安稳，心无挂碍，就必须看得透，看得破，还要放得下，心得狠，得在这些事情上没有执著。

所以在过去，禅宗这一法门，都是出家人才能修的，在家人很少很少，都是大根机的人才能修。也不排除在家人也有示现的，那也是根机特别好的，是千万里挑一的。从修道的这个角度，我讲的不是结果，是修行的过程，出家人学法优势很多，但是他放下的也多，基本上是放下了家亲眷属，所以障碍会少很多。有的出家人虽然出家了，但是心里面也没有放下，那是另外的问题。

我们这里有些同修做得还不错，世俗的东西放得干干净净的。现在是不错，现在是干干净净，但是不保证以后会不会一直这样。大家都有家有业的，说一下子全都放下，不现实，所以才需要不停地熏修真理和实相，看破一切世间都是虚幻的，自然就会放下了。

我们这里有几个小朋友，二十几岁，现在是无牵无挂的。也没有子女啊，父母暂时也不管，但是保证不了明天不管你。也许很快就给你找

个老公或者找个媳妇，逼你回家结婚去了，这都很有可能，就看你自己的定力，看你自己想要什么了。

如果你没个主意，自己不能做自己的主，被家人这么一拉，虽然自己明明有学最上乘法的因缘，可是就因为这点业力，被家亲眷属活生生地拉回六道里去了，然后一辈子就围着这些无明和烦恼转。

所以年纪大或年纪小，各有利弊，都无定论。就看你修行相续不相续，是不是彻底看破世间，有没有出离心。

我们看过去祖师，神会小师十二岁就跑到六祖那里去了，石头禅师童年的时候就参六祖去了。所以世间这一块，你只有放下，心无挂碍，才好修行，转习气，才能居一切时不起妄念。

对家亲眷属的执著，是我们所有的烦恼、所有的执著的根源。恐惧、忧虑全都跟这个情有关系。父母之情、子女之情、夫妻之情、友情、师生之情、上下级这种工作关系、人际关系，都围绕着家庭这个中心转。所以情的执著成了居一切时不起妄念最大的障碍。但即使这样，有一件事情还是非常不可思议，也就是在这样一个极难的环境里，我们还有机缘修最上乘法，就非常不可思议。

佛法里有四不可思议，我再加一条，就是你们都有这个执著、挂碍，但是你们居然敢修这个法门，还敢学禅宗，这是非常不可思议的。

学的时候会说“我都放下了”，遇到一点事儿，就都拎起来了。而且，该拎的不拎，烦恼、贪心拎得特别快。还说：“师父啊，不能光讲放下，还要承担。放得下，还要拿得起，这才是大丈夫呢。”你看他说得多好啊，为什么这样说？为自己的贪心找借口。明明是放不下世间的种种贪爱，偏偏要说自己拿得起。

情执就是这样，它来自识心，识心的特点就是骗你。如果明白的人，有悟性的人，善根深厚的人，一遇缘，他就会放下，而且放下得很快，很干脆，很利索。不像有的人，十年前就发心出家，每次家人阻止，就妥协了。自己心里说“再等等吧，等他死了再说吧”，可是人哪有那么好死的。再说，你有这心，出家还有什么意义？

你得知道，夫妻俩再恩爱，都有一个变老的时候。老了，在一起过得时间长了，感情自然就会淡了，而且还有这个临终，临终也就必然要分手了。如果临终还不能让你看破情执的虚幻，也只能说自己的业障太重了，太愚痴了，一辈子都活在梦里，没活明白。学法修行的人，看破缘这个东西不真实，知道世间的一切是无常的，这是基础。一切都有个尽头，你要有智慧看到这一点，不能总被自己的妄心所役使。所以表面看上去，情执很难断。但如果有了智慧，用慧眼去看，世间的一切都非常脆弱，不值一观。世间不学法的人，他有个轮回。但对于学法之人，只要你的用心真诚，只要你苦吃得差不多了，学佛的方向对了，功夫做到了，时节因缘到了，没有不解脱的。老伴走了，你一个人再活它个三五年，慢慢就习惯一个人的生活了，功课再一直做下去，一切就看得很淡了。

但是如果有法执的话，就不好办，极讨厌。为啥？恒河沙劫都会有这个作用，都会有这个法执。你看佛经里面讲声闻乘人，三大阿僧祇劫才能成佛。这个三大阿僧祇劫给谁讲的？就是给声闻人讲的，就是指法执重的，难以改变修行理念的。法执就是有法可得。你看声闻人，他对家亲眷属都放得非常快，对世间的享受放得也快，但法执很重，放不下，最后连佛讲的都不信了。

他有一个涅槃可证，有一个禅定可入，他有所得，有生死可了。他就看不到这一念我执，这一念无明。他要断除烦恼，要于寂静中求取涅槃。他不知道烦恼性空，一切法不待修证，总起一个心去役使这个本性，总起一个心去修本性。所以这里的居一切时不起妄念，是不了自性本自圆满、本自不动、本来清净、不增不减，而起心妄加用功。

本性清净，空无一物，亦无少法可得，一点功也加不得，一点法也除不得。声闻乘人不了解这个，就会起一个心去用功，去修道、去改造、去断它、去除它。

所以为什么说做这个牧牛，练这个一物不为必须得觉悟，必须要明理。对修行的整个理事必须得完全清楚，不清楚你就总会起一个念。不见性，你就会起一个念，起了一个念，你就随这个念流转。

我说的起这个念，是跟修行有关的念，而这个正好是修行人最大的执著。没有执著，我们就不需要修行了。一切执著都没有，你就该干嘛就干嘛去了。正是因为有执著，你才会随着无明妄想，去造作，去轮回。这时，佛就方便讲一个修道，讲一个四圣谛，讲一个无常、无我，讲一个空。可是，如果你不知道这是佛陀的方便之教，把它当真理了，执著了苦空无常无我，执著了涅槃，一心想出轮回，如救头燃，不知道此心正是轮回。

但是，如果你明白了实相，你的法执就会断，你就不再盲修瞎练，错用功夫。如果不了解本性，你就会起心动念，就会依前习气，妄造诸业，妄修诸法。你一定做不到居一切时不起妄念，你经常会起念。大家都观察一下自己，经常会起修行的心，把自己带离当下。

以前经常有人会问我一些经典里面的跟修行有关的问题。最近比较好了，问的少了。可能藏着吧，也不一定哪天就蹦出两句来。关于“居一切时不起妄念，住妄想境不加了知”都不知道讲了多少遍了，还是有人会问：“师父啊，怎么样才叫住妄想境？”你这一问，就犯了苗稼了，就吃庄稼了，就正好是牧牛的时候，可是自己不好好看着牛，吃了一大片庄稼，自己都不知道。没有好好的不起妄念，又冒出头来请法，还自己骗自己：有疑就要问，不问学什么法。

学人问的很多问题都是有为的问题。我就跟他讲不论禅定解脱，唯论见性。马上他就会再来一句：“师父，怎么见性？”你看，又忘了居一切时不起妄念。祖师们说言下见性，早就错过了。所以这个时候要知道牧牛，眉头一皱，赶紧察觉，把眉收正了，就好了。

讲法之前，大家把手机关了，但是还是有手机响了。过去讲法时，现场有狗叫的，有抱着两岁孩子，还有抱着孙子过来的。一边讲一边在那里哭哭啼啼，我都不会心动，那是因为他们是老百姓，不是真正学法来的。你们可不一样，都是不远千里来求法的，听法时还不专心，还放不下世间琐事，那可不行。

见性须言下，言下见性。“师父，这个言下我总是不懂。”你看这一念，还需要后面说什么吗？起心动念，疑心一起，就是法执。就是这个时候，是你要做“居一切时不起妄念”的时候，不要起这个为什么的心。

“言下是什么？”这一念不要有。可是，它就会有，怎么办？也只能就有吧。你看看自己能住在这念上多久？它有什么意义？最后你会发现，你的这个问题，没有任何意义。

练一物不为的时候，刚开始坐二十分钟时，还好。突然想起一个问题，又开始问，自己问自己，问题无穷无数。事实上所有的问题都是虚妄的问题，只是大脑的活动而已。里面有真实的东西没有？没有。一切无有真啊，只是它里面的活动而已，可是你不了解这个情况，你察觉不到是意识把你带到一个故事里面，一个虚妄的事里面。然后你就被这个故事骗得团团转，为它担心，为它生气，为它恐惧，为它受苦。

当我们住于无明、住于识心、住于分别、住于虚妄的时候，就是受苦的时候。我们很难放下这些心，正起这些心的时候，一住，你就丧失了天然自性的解脱状态。因为你考虑的这个问题，把你活泼泼的本性盖住了。这个疑问没有任何的意义，而你却觉得它有意义。你只是徒劳地在那里消耗大脑、消耗心神而已。佛正是看到众生无时无刻不处在自主妄想中时，才说“居一切时不起妄念”，你想的一切都没有意义。但是我们会习惯性觉得这些问题的意义重大，我一定要弄明白，不然会死掉的。我们认为问题可以通过头脑来解决，然而头脑只会制造问题它不能解决问题。

“师父，您刚才也讲了，不是说所有的念头都不能起。还有一个于诸妄心亦不息灭，住妄想境不加了知。这‘不起妄念’和‘住妄想境不加了知’的区别到底是什么？”

“居一切时不起妄念”指的是你对世间和出世间的一切执著和挂碍，各种颠倒，这样的心念不要起。而后面的“于诸妄心亦不息灭”，这里的妄心，指的是我们本性的自然的作用，也就是真如自性起念。打个比方，比如我们出去行脚，在行脚之前我们会考虑行脚的大概路线。当我正考虑的时候，如果谁看到我想问题了，提醒我：“师父，不要吃草，好好牧牛。”他是不是该挨打了？

又比如该做饭了，该买什么菜，该怎么做饭，这些心都是于诸妄心亦不息灭。我们日常生活基本上时时处处都需要这个妄心，这里的妄心其实并不是妄想心，也不是烦恼心，是不需要对治的，它只是六根的自

然作用。要用眼看，要用鼻嗅，要用舌尝，其实不管你息不息，它都会起，没有人能把这些心灭掉。这个东西它是息不掉的，为啥？你吃饭的时候肯定要品尝滋味，那是舌识。就比如我们走了一天累了，坐在这里小风吹过了真舒服，这个是受识，也就是触识，这是妄心，也是真心。这个东西，要是去熄灭，那是有病。如果这样修行的话，谁还学法啊？该凉快就凉快。

日常生活当中大家还有一个合作的问题。比如领导交待一个事情，大家要商讨怎么合作完成，这时你一定是要用识心的，日常生活中我们都需要用这个识心，只要不是强烈的分别和执著，那都是本性的作用。不执著识心的作用时，其实就是一种智，你没有执著地自然地去做一切事情，随作随空，这时候就是智。不住于识，识就是智；住于识，心即是无明。识和智没有本质的区别，就比如一只手的手掌和手面。只是作用不一样的时候，方便讲叫识和智。心有烦恼的时候就是识，没有烦恼、清净的时候，心就是智。两个东西，识和智是一体的。你断不了，也灭不掉，只是迷和悟的用处不同。都是你的本性起用，这个东西如果没有了，那你的本性就灭了，那就变成断灭了。

住妄想境不加了知，正是因为这些念头都是自性起念，而不是眼耳鼻舌能念。六祖大师说，如果这个耳朵、眼睛、鼻子能起念的话，那人死了这个本性也就灭了。是真如自性自然地起作用，我们才能做事情才会说话，才能听得懂佛法，才知道修行，才会觉悟。而且我们本性不只是在我們身上起作用，在一切万物上同时起作用。

所以修道不是把一切法都除掉，不是把这个身灭掉，也不需要把它弄空，一切法只是个像，是个虚幻的境界，方便讲是无常，究竟来讲，一切法即心体，不一不异，非常非无常。

比如花啊草啊，空气啊山啊水啊，这些你就除不掉，因为它只是一个影像。我们的念头也是，它只是一个作用，我们除不掉的。修道学法，就是要在這裡有一个特别明显的领悟。

本来没有病，就不需要药。一旦悟到本性无缚无脱，心没有烦恼也不需要解脱，这时修道的心，一切有所得心就会熄灭。药只是暂时的方便，妄以为有烦恼，所以就妄加对治。悟烦恼性空，对治就不需要

了。真如本性起的作用，你断不了。你只能悟它的本质是空，不需要断。但是，我们无端地因为一个虚妄的东西在那里生烦恼，这时方便说，要修行，要断烦恼。好好修行，用实相来观照。本性虽然在起用，本性是没有烦恼的。清净和烦恼，都是我们加在本性上面的一个虚妄的东西。这里的于诸妄心亦不息灭，就是因为看到了它只是自性的一个作用，只要不起执著心，不需要对治，更不需要断除。

佛法难就难在这里，要行中道，还要有智慧去面对自心所起的种种念头。于诸妄心，亦不息灭。这个不息灭，如果没有明白的话，又会去造作，又会去贪，然后说一切皆空。这里并没有让你去染著去攀援。不染不住，是于诸妄心亦不息灭的真实之义。

比如我们看电影，我们清清楚楚地知道是在看电影，不管里面多么恐怖、多么悲伤、多么曲折，我们享受电影里的优雅和轻松。我们也会跟着情节走，但是后面总会有一个理智的声音告诉我们，这是电影，是故事，是假的，我们不会真的难过，除非你入戏太深。

但在有些场景的时候，情节不激烈，甚至有些唯美，很平静、很诗意的时候我们入了戏，但是一种享受的状态。这个时候已经没有“这一切都是幻境”的念头了，那个念都没有了，这就是住妄想境不加了知。如果你一直加个了知，比如很平静的情节，在田野上在看油菜花，这个时候你还要提一个念“这是假的”，那就没必要了，那就是愚痴了。我们只是欣赏它的美，你不需要提醒自己什么。

比如两人正讲着笑话，你在旁边听着，这个时候你不用加一个了知，你只是欣赏他的幽默，这就是住妄想境。还有我们晚上做梦的时候，我们会梦见很多很多的事情，在梦里面千军万马在那里厮杀。比如某某说，他梦见自己中奖了，高兴得不得了。梦里很美，醒了知道是个梦，也没难过。我们在梦里做的一切，都没办法加以了知。等你加以了知的时候，基本上快醒了。

可是如果不明理的话，有一些人会告诉你，没有梦才是开悟。或者说梦里也要了了清楚，做得了自己的主，那才算开悟。这种观念认为，在做这些梦的时候，后面也要有一个知告诉你这些都是假的，也要能够

做得了自己的主，不要被这些梦境带走。有一部分人是有这样的观点，这是不识本心！

这个说法很能迷惑人，因为大家会觉得这样的境地很高，梦里都能做主，都能了了灵知。但这是不识本心，不知道真如自性会起念，会起住妄想境不加了知的作用。不明白的人会把意识中的觉当成是佛性的觉，这就是不识真如佛性。佛性的觉非觉非非觉，它是超意识的。而不识佛性觉的人，会把了了灵知当成觉。他要求自己在一切时都要觉，要拥有这个觉，一刻也不能离开这个觉，他不知道本性的觉本来就一直都在，一刻都未曾离开，而且不需要保持，完全不用做任何保持。不明理的人，他只是用头脑意识去想这个本性的觉，他认为一切都要在觉中，这种认知，恰恰是无明。他认为，不能住妄想境，也不能做梦，一定要让自己时时都在觉中。

中国人有一句话叫“至人无梦”。什么叫至人？就是指觉悟的人。至人无梦，是说觉悟的人没有梦。这里的无梦，并不是说不做梦，而是说没有无明。而做梦或我们平时起心动念，那并不是无明，那只是佛性最自然的作用。什么是无明？不知道这一点，才是无明。认为一切念都是妄念，认为有个无明可得，那才是无明。

他以为睡觉里面没有梦，平时一直都在观照中，这是觉悟。这不是觉悟，这是头上安头，是最大的颠倒。做梦也要清清楚楚的，那是禅定的状态，是更大的昏沉和睡眠，是误解了圣人所说的“至人无梦”。这句话的意思是没有颠倒无明的意思，而不是不做梦。做梦是我们本能状态中最正常不过的事情，我们白天都在做梦，更何况晚上。我们白天都一直在住妄想境，一直都在打妄想，这个东西需要除吗？不需要除。我们需要除的只是执著、只是痛苦，所以你不明理你就不会做功夫。

你在那里牧牛，一起念就拉，一起念就拉，你都拉成啥了？你都拉伤了。可千万不要一直拉，不要一直觉，更不要一直观照，有病才吃药，有了烦恼才需要反观。正常起用的时候，一切不住的时候，不需要觉。不要总拉这个牛，这样牧牛，你会疯掉的。这是跟自己过不去，成心折磨自己。

过去牛绳是拴在鼻子上的，你总是拉牛，牛也受不了。做功夫也是这样，你总是离念，一起念就离念，那你只能修禅定了。你以为念头没了，其实只是暂时被你压住了，你关闭了六根而已，但是你无法关闭佛性的作用。佛性遇缘即施，你无法断灭它。

有的人根本就不会牧牛，有句话叫“念起即觉”。好多人不理解这句话，被这句话带偏了，只要起念就觉，这就被法缚住了。

这句话说的比较笼统，不是说所有的念起都要觉。这样讲本来也没错，你要看他话的本意。比如我们想事情、规划事情、处理事情这些肯定需要起心动念，用到八识。这个就不用觉，该干嘛就干嘛，用完了自己就放下了，这个就是住妄想境不加了知，于无了知不辨真实。过去了就不用再想“刚才我做得对不对啊”，不要老起这么多妄想。比如打坐的时候妄念比较多，妄念多的时候早就过去了，它已经不住了，而你还在这儿分别、住著。

你白天经历得多，自然就会起很多念头，但这都没关系，只要你别当真，别住就可以了。就像摄像机一样，你录下来的东西多了，自然可以回放的东西就会多，那是很正常的。你要想不回放，就把自己关在笼子里，什么也别看，什么也别听，什么也别做，你把自己关在一个隔音的笼子里，关在一间黑屋子里，永远别出来。即便那样，你还是会有念，为什么？八识一刹那捕捉的情境就会生无数念。

所以我们一天经历的事情自然就会回忆，这个回忆很正常，甚至你三天都挥之不去，也很正常。

那怎么样会变成问题呢？是因为你不了解佛性，你不了解实相就是如此。你认为这些回忆是错的，一想这些东西就有罪。你认为我今天干了一件事，用佛法的角度看特别不好，其实没有什么不好的事，是因为你没有明白法性，有个我在那里评判，在那里分别、执著，在那里住著，所有的果报、罪恶都是因心住著而有。今天倒开水的时候，不小心烫死一堆蚂蚁。然后你开始纠结了，住在上面了，就在想“啊，坏了，这要多少世才能偿完它们的命？这么多蚂蚁，就算重报轻受也要偿命”，这个就是妄想连篇了。这个是不是执著？是不是有个我在那里？这是住烦恼

境，住地狱境，这时要告诉自己，这些都是意识在骗你，转身，出来，不要信它。

众生这个本地无明、俱生我执都隐藏得很深很深的。你不修行，你根本就不知道它的存在，你无法发现它，更不知道它的本质，你自己没有这种意识，没有这种觉悟。你跟别人产生冲突了，你记仇了、生烦恼了、嗔恨心起来了，谁也阻止不了你生烦恼，他认为生气着急是理所应当。其实有我执，这很正常，正是因为有我执，所以才叫众生，才需要修行。我们通过修行，知道这个东西太让人痛苦了，是我们轮回的根本原因，依照佛陀的教法好好修行，觉悟实相，实现解脱。我们一定要观察到实相，这种痛苦不让他生起，不要再生气，不让我们的本性枉遭烦恼，枉受轮回。

后面还有一小段：“善男子，汝等当知，如是众生已曾供养百千万亿恒河沙诸佛及大菩萨，植众德本，佛说是人名为成就一切种智。”能这样修行的人，既能居一切时不起妄念，又于诸妄心亦不息灭，能这样认识觉性，随顺觉性的人，需要大根机，善根因缘福报。能这样直接从根本修的人，供养无数恒河沙诸佛和大菩萨，这样的人，佛说是为成就一切种智的人。

没有根机你做不到，你听到这句经文，但是很难做到。你没有经过恒河沙劫的修道，是不可能这样修的。这个恒河沙劫也是一种形容，形容多生多劫的修行，一直植种德本，积累善根，修一切善法。如果你没有深种善根，你也理解不了什么是“居一切时不起妄念，于诸妄心亦不息灭”，你更做不到。你们把这个理解了、领悟了、做到了，就是佛说的成就一切种智，你就见性成佛了。

这段开示是从如来禅的角度直接告诉我们怎么修行，过去祖师们开悟，都是自己的师父在旁边一提醒，一敲打，自己就明白这个道理了，不用学习经文，自己就明白了。

后边还有一小段是一个特别好的公案，这个公案就更高了，上升到祖师禅了。这一段是一种提高，我们下一会再学。祖师的教法我们要学，但是不能只是学些文字知解，平时我们还是要多练，在行脚当中，在做事过程中，要懂得牧牛。任何时候，行住坐卧，只要想起来就练。

这个牧牛，一定要遍及你生活中的每一处。一想烦恼，一想未来担忧的事情，就拉回来。偶尔打一些妄想，没关系，但是一要想烦恼的时候，要有觉知，赶紧拉回来。

第八讲 转身与善逝

我们看下面一则开示，这段开示跟《圆觉经》里的“居一切时，不起妄念，于诸妄心亦不息灭”有关。

“琅琊觉禅师尝问讲僧云：如何是居一切时不起妄念？对云：起即是病。”讲经僧说的，看上去没有问题，经典里说的就是这个意思。居一切时不起妄念。那么，起就是病。经典说居一切时，不起妄念，起不就是病吗？

然后“又问：如何是于诸妄心亦不息灭？对云：息即是病。”于诸妄心亦不息灭。不需要息，息即是病，说的也没错。

“又问：如何是住妄想境不加了知？对云：知即是病。”说的没问题。真如本性起诸妄想，虽是妄想，念念不住，不需要加以了知。所以说知即是病。

“又问：如何是于无了知不辨真实？对云：辨即是病。”不了知也不住，所以不用再去分辨这个“不加了知”。回答的每句都没有问题，我们看觉公的回答。

“觉公笑曰：汝识药矣，未识药中之忌也。”这一句话，我估计讲经僧一听就懵了。他肯定在想，我哪里说错了？什么药啊、忌啊的。

大家看看，僧人哪里说错了？为什么会被琅琊觉禅师说只识药，未识药中之忌。什么是禅师说的药，什么又是忌？

有没有人知道？

当僧人说：“起即是病”的那一刹那，他有没有做到居一切时不起妄念？当他说起即是病，辨即是病的时候，他自己犯忌讳了吗？犯了。他正说病的同时，自己正犯病。他正说不起、不息、不知、不辨的同时，

正犯着起、息、知、辨的病。他虽然知病，但用药的时候不会用。他只是识得药，不识药中的忌讳。他只是讲到了修行的关键处，但是没有做到。

禅师则不然，他们不仅认识得到，还能做到。你看这时候大家都在这里，我刚才就问过了，有没有人知道什么是忌？没有人能给我示现一下。我告诉你：喝茶是拿舌头喝，不是拿嘴喝。

所以我们看这个公案，你就看出祖师的境界和法师的境界差别之处了。我们如果用如来禅的标准看前面讲经僧说的这些，一点毛病都没有。起就是病，息就是病，知即是病，辨即是病。这是《圆觉经》里写的非常清楚的。这段经文，就是让你居一切时不起妄念。但是讲经僧说“起即是病”时，自己已经在起中了，在微细的起中，他不知道。

所以这个居一切时不起妄念是非常难的。多少修行人，甚至世间的善知识，终日在意识心中说法动念，思维分别，自己却浑然不知。他自己已经起了，他在那里讲讲讲，但是自己却不知道。佛和祖师除外，虽然也在用文字给大众开示，但是他们知道文字之药的忌讳处。法师们不一样，他们只知道用语言文字讲法，只会盲目地用药，而不识药中之忌。只会把学人向意识知解中带，不会把学人带出来。虽然也给众生开出药来，但是不知道用药的忌讳。最关键的一点，用药者自己不知道药的忌讳。所以，当琅琊觉禅师问那个僧人的时候，他不知如何回答。

但是祖师就不一样，他们真正做到“佛说世界，即非世界，是名世界。”讲经的法师是佛说世界，世界就变成世界了。佛也说我，但这个我不是真的我。佛也说无生，也说佛性，但是佛知道所说的都是空名，未有实义。法师则不然，说着说着，就迷到佛陀的名相里去了。

佛的智慧和心境已经完全到了虽然用语言文字，但不住于文字。但是讲经僧意识不到这一点，他正讲着法，却迷到法里去了。他自己说起即是病，却不停地起。所以禅师的功夫就在这里体现了。这个忌讳，佛和禅师们都知道，而法师不知道。你看这一问，你自己也知道居一切时不起妄念，可是不知道怎么做到这一点。会说，但是做不到。你一张嘴，一拟心，就已经犯忌讳了。同样我讲出来了也不是了，但是我能讲出来，

也能看到这个，这就是功夫了。能知道这一点，还要做得到这一点，那功夫就到家了。

当你能够看到药中之忌时，你就知道真正的修行是怎么回事了，这里就涉及到转身和出离的实修功夫。

大家把道理听明白了，剩下就要在生活中磨练。祖师最后转身的功夫，是长年牧牛的一个结果。牧牛功夫做纯熟了，自然就有了转身的功夫。

我写过一篇文章叫“善逝”。什么是“善逝”？跑，逃，不参与。善逝是一种定力和智慧。比如我们在路上行脚，这个时候旁边有一个大爷，岁数有点大，经常在这边散步，看我们每天行脚，他从来没有像我们这样走过路，所以好奇。他问：“你们这是啥队伍？”他问第一个人，这个时候如果你没有点功夫，你的念就跟着大爷过去了。你点个头或摇个头，这个时候你就没有“善逝”。你本来在行脚中练习牧牛，我们在行禅，心不外驰，是我们练习在行脚中牧牛的功课，这是最重要的要求。这个时候你被一个无关的境界给带过去了，你犯了苗稼。这是我们在行禅过程中，碰到这样的境界，你要守住自己的六根。如果说是平时生活里，人家问你一句，你搭理一下，也没什么关系。但是从修行功夫上讲，你还不够善逝。

你要懂得借一切事来练你的功夫。遇到这些无关紧要的事，你都不用管他，就直接走过去了，不用说话。有的人可能还会停下来跟他讲：“我们在行脚，要不大爷你也一起来参加吧，还能锻炼身体。”一大堆妄想都出来了。这是习气，守不住自己的六根。

又比如路上碰到一个乞丐，你看着这个乞丐忽然就生了怜悯之心。可是你兜里没带钱，想向同修借又不好意思，不给又觉得对方太可怜，开始打妄想了，开始纠结。就不能立刻转身走过去，就不能一念都不生。

今天我们又正好坐了公交车，上来了几个老人。大家表现得都比较好，都没有给让座的。如果来个七八十岁的老人，我估计就不会纠结了，我们基本上就会站起来。可偏偏来了一个五十多岁的，比你老不了几岁。但是呢，又确实可以称为老人，让，还是不让座？类似这样的情境，我

们都会遇到。来个抱小孩的，但是这个抱小孩的很年轻，看起来劲儿也挺大的，到底让还是不让？自己这会儿刚逛完商场，刚行脚结束，非常累，让座还是不让？这里很多人就不能“善逝”，就是做不到果断地不想，做不到无动于衷。在那里纠结、起心。

不让座儿最多是没有道德，但是不犯法。你能过得了没道德的心，修行路上就过了一个大的障碍。有太多的人就障在这里，这个也不忍，那个也不忍，最后一切苦都自己吃了，还心不甘。既然心不甘，就别做。除非你对自己做的事甘之如饴，否则最好别做。做了又后悔，做它干嘛？就算身边站着个拄拐杖的，拄着两拐，不想让座儿，就能不让。不让就是不让，这就叫“善逝”。

再比如夫妻两个人因为小事吵了起来，认为自己是对的，这是众生的习气。但这时如果你有修行，你有觉性，你能立刻停下来，转身走开，就会避免后面的冲突。不然，很可能夫妻两人因为一件小事，吵得面红耳赤，彼此伤害。

“善逝”就是不动念，不参与，不纠结，转身就走。这里的“转身”不仅是转动身体，最主要的是转开心念的能力。心念不住著在一件事上，叫“转身”，叫“善逝”。不进入妄想分别，不进入烦恼，就定在这里了，这是一种果决，是一种果断，心中没有善恶的执著。不进入自心善恶的战斗里面。这与外境没有关系，跟自己是否了达实相，是否有修行功夫有关。

外境没有人会说你，你这样不对，或你这样太好了，你是个善良的人，或者说你不道德，这都是你内心的声音。是你自己对自己的评判，是你自己给自己挖坑，自己给自己发锦旗，自己批斗自己。发锦旗的是你自己，表扬你的也是自己，批评批判的也是你自己。这还是小事，你能够在这些小事上“善逝”，已经很不错了，也是学佛明理的一种表现。换到大事上，看看自己能不能善逝。

祖师们就会经常用一些学人执著的东西来考你，经常给你挖坑。你看刚才那个琅琊觉禅师，这坑挖的，你不讲经吗？我就拿经典里面的正确的答案来骗你。最后说，你只识药，不识药中的忌讳。等于你就是个

瞎子，你根本就不是好医生，不会配药，不会嘱咐病人如何正确用药，因为药中的忌讳你不懂。把这个讲师讲的全给否了。

祖师禅它的高妙、高超之处就是躲，躲得快。

下面，我们再看几个跟“善逝”相应的公案。

我们先看南泉普愿禅师的一个公案。这是一个比较经典的公案，大家也比较熟悉。262 页最后一行。

“一夕西堂、百丈、南泉侍祖玩月次，祖曰：正恁么时如何？西堂云：正好供养。百丈云：正好修行。南泉拂袖便去。祖云：经入藏，禅归海，唯有普愿，独超物外。”

当马祖问弟子们：正恁么时如何？南泉普愿转身离去。马祖评价说：唯有普愿，独超物外。这就是马祖对南泉普愿高度的赞扬，因为这个很难。

有一天晚上，西堂、百丈和南泉三个人陪着马祖赏月。正赏月的时候，马祖问他们：正这么时，你们说一句。西堂是西堂智藏，百丈是百丈怀海，南泉是南泉普愿。师徒四人正赏月的时候，马祖就考他们了，问他们正恁么时如何？也没讲正恁么时到底应该干什么，就说正恁么时如何？如何，就是你们怎么应对？

西堂智藏就说正好供养，百丈就说正好修行，我们看这二人的回答，都是迎着马祖的问题就去了。不管他们二人说了什么，都是牢牢地粘在了马祖的问题里。供养的意思就是正值美景，可以供养诸佛。正好修行，这个时候正好可以做功夫，好好地安住当下，好好地赏月。

西堂和百丈所犯的过失就是寻马祖的话头去了。正如洞山说的：学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。寻着他这个问题就走了。西堂说：正好供养。百丈说：正好修行。正好修行，牧牛，一物不为，不打妄想，安住当下。他说的有错吗？没错。但是为什么没有得到马祖的肯定？相反，普愿转身离开，反而被马祖认可？

我们看，这里才是真正考验学人见地和功夫的地方。

如果换做是你是马祖的弟子，也在场，你怎么做？不能学南泉拂袖而去。有的人说：“不思善，不思恶。”早思了也。师父经常教我们，不思善不思恶，居一切时不起妄念。你嘴上讲这些有什么用啊？怎么把这不思善不思恶行出来？才是关键。

当你在说正好一物不为的时候，已经掉到为里面去了。我们看石头考药山的公案，也即一物不为的公案。药山一日在石头上坐。石头禅师问药山：你在那里干嘛呢？药山说：一物不为。石头问：那么就是闲坐呢？药山说：闲坐就为了。石头说：你说不为，不为个什么？药山说：千圣亦不识。

其实说一物不为，也是用文字来表达，但这是方便表达，药山自己知道。他什么也没做。这个就是使用文字的局限，但当事人知道就好。有时候使用文字也是一个很高的境界，你要看到他这个文字后面的意思。

我们还是回到马祖和弟子赏月这个公案里来。这个时候百丈说：“正好修行。”这时正好练一物不为，像永嘉大师所说的“永夜清宵何所为”，都是在用意识表达如理如法的修行。

马祖的问题本身也有漏洞，为什么？不好好赏月，问这些没用的。可是当时弟子们没有抓住马祖的这个漏洞，就被他骗了。

所以南泉拂袖便去，是深谙“善逝”之道。这个拂袖而去看起来很潇洒，看起来容易，但是非常难。他是整个修行的最后一步，会善逝，就解脱了。可是我们一到这里，就走不动了。有人问我们，我们一定会琢磨琢磨，这条腿有千斤重，抬不起来。

这个时候，正好干嘛呢？如果是你，怎么办？大家参一参。

还有一个公案，是关于释迦牟尼佛的一个公案，妇得分娩。第6页，大家看看，如果你是殃崛摩罗，你转得了身吗？

“殃崛摩罗因持钵至一长者门，其家妇人正值难产。”殃崛摩罗是佛的一个弟子，一天他持钵到一长者家门口，可能是化缘乞食，正好碰到那家女人生孩子，而且是难产，大人小孩都还生死未明。“长者曰：瞿昙弟子，汝为至圣，当有何法能免其难？”长者说：“你是佛陀的弟子，是贤圣之人，有没有办法帮助妇人生产？有什么办法免除这个苦难？”“殃

殃崛语长者曰：我乍入道，未知此法，待我回问世尊，却来相报。”殃崛摩罗对长者说：“我是刚入道的，刚加入佛陀的僧团，未曾听说接生的方法，等我回去问了世尊，再来告诉你怎么解决难产的问题。”

“及返，具事白佛。”他马上回去，把这件事情告诉了世尊。“佛告殃崛：汝速去报言，我自从贤圣法来，未曾杀生。”佛告诉央掘摩罗：“你赶紧回到妇人那里，去晚了，这个大人孩子就保不住了。你对她说‘我自从学佛以来，从未杀过生’，你就这样对她说，她就能顺产了。”

“殃崛奉佛语，疾往告之，其妇得闻，当时分娩。”殃崛摩罗奉听了佛说的话，赶紧回到那位长者家，对那位产妇说了世尊交待的话：“我从贤圣法来，未曾杀生。”妇即分娩。妇人当时听到这句话，就把孩子生下来了。

我们要参一参：为什么这个妇人，听到这个话，孩子就生下来了？

我们知道禅宗有一句话叫向上一路。就算跟你讲千经万论，也毫无交涉，关键就是最后这一句，叫向上一路。哪一句？“我从贤圣法来，未曾杀生。”这一句，叫“末后一句”，又叫“向上一路”，又叫“千圣亦不识”。这一句，是整个佛法的全部核心。

现在我们能达到的，就是好好学习古人的法语开示，把修行功夫做在平时，就已经是很不错了。听着听着别人说话，突然能甩袖就走，那就太厉害了。

要有那种觉性，突然之间打断自己的思路，自己抬脚就走开。你自己能够打断，这就需要功夫了。

我们看南泉禅师，他就被马祖的问话粘住，扭身就走。马祖就赞他：“经入藏，禅归海，唯有普愿，独超物外。”西堂智藏，也就到达讲经的地步。百丈怀海可以参禅了，会牧牛了，知道怎么休息了，知道怎么做功夫，就算赏月的时候也知道做工夫。只有南泉普愿独超物外，已经超越了一切的束缚了。

转身的功夫，逃跑的功夫，是最大的功夫。

还有一个公案，一个很简单的小公案：

“赵州问南泉：离四句，绝百非，请师道。泉便归方丈。”我们看南泉转身转得多快。但是他归了方丈，也没得到便宜。赵州说了一句：“这老汉被我一问，问得哑口无言。”

南泉善于跑，赵州口齿伶俐，嘴不饶人。

只是这么一个归方丈，就难倒了多少方丈。先别说是在考验你，就算是生活中你的微信好友，给你发个消息语音，发句话，有时候，你觉得不是太重要的话，你不想回。可是不回，你又担心对方不高兴。到底是回还是不回呢？会在那里纠结，最后还是回了。

你没有善逝的功夫。这个大家要练习，一定要拿一些人练。先拿那些不疼不痒的人练，最后就是你爹娘给你发短信也可以做到不回。先拿这些俗情、礼数来练习转身，练习善逝。微信不回，给你打电话不接，未接电话不回，短信也不回。练这种出世的超脱智慧。

我们很多的烦恼，都是在处理这些小事时发生的。没事生事，住著纠结。生活中处处都被琐事缠身，熟人求你帮忙，不想做，又不懂得拒绝，不懂得善逝。

比如说我们出去吃饭，正好看到熟人，大多数人一定要过去打个招呼。你就不能当做没看见吗？当没看见他又如何！为什么一定要打招呼？生活里，我们总是顾及这个，顾及那个，为这个好，为那个好，就不能够断然转身，断然拒绝自己不想做的事。

再看马祖的一个公案。第 262 页。藏头白，海头黑

“僧问马祖：离四句、绝百非，请师直指西来意。祖曰：我今日劳倦，不能为汝说得，问取智藏。”这个就更坏了，他自己逃了，还要嫁祸于人。“其僧乃来问智藏。智藏曰：汝何不问和尚？”这个僧人又来问智藏，智藏就说：“你怎么不问师父呢？”“僧曰：和尚令某甲来问上座。智藏曰：我今日头痛，不能为汝说得，问取海兄去。”僧人说：“师父让我来问你了。”智藏就说：“我今日头疼，不能给你说了，你去问取海兄去。”这个海兄就是百丈怀海。“僧又去问怀海。海曰：我到这里却不会。”僧人又去问百丈。百丈说：“到这里，我却偏偏不会了。”这三人甩得都很干净。“僧乃举似马祖。祖曰：藏头白，海头黑。”

我们看，师徒三个，把这个僧人整懵了，有这么欺负人的吗？僧人绕了一大圈，又回去问马祖，马祖说了一句“藏头白，海头黑”。真是要命的一句，千古疑案就这么形成了。

你看这几个人说话，是不是病得厉害？是不是把人逼疯的节奏？问一个问题，就给一句正常的回话多难啊。

这几个人全都是善逝，不仅善逝，还会嫁祸于人。

我们看这个“离四句、绝百非”。我们仔仔细细来看这个问题。什么是“离四句、绝百非”？这是《楞伽经》里的开示，离四句、绝百非，已经代表一切修行的用功之处了。就是你闭嘴，什么都不要说了，然后告诉我什么意思。让我们闭嘴，还说什么意思？

我们再看一个公案，是道吾和云岩的公案，在 393 页。

“道吾禅师，嗣药山，云岩俗家兄弟。道吾离药山见南泉。”道吾和云岩是亲兄弟，道吾在家是哥哥，云岩出家早，所以是师兄，他们都是师承于药山。有一天他们俩一起去参南泉。“泉问：阇黎名甚么？道吾曰：宗智。泉曰：智不到处，作么生？吾曰：切忌道著。泉曰：灼然，道著即头角生。”

两人到了南泉那里，南泉就问：“你法名是什么？”道吾说：“我法名叫宗智。”道吾也叫道吾宗智，这个名字我们要记住。道吾宗智在禅宗史上是一个很有名的作家禅师。他比他的兄弟云岩禅师特点更鲜明，是一个很犀利的作家禅师。南泉就着他的名字问他：“你不是叫宗智吗？你这个名字取得很有智慧，以智慧为宗。那还有一个东西，智慧都到不了，那怎么说？”

这个时候如果是一般的法师，就会讲智到不了的地方，一定是真如啊，法性啊，不生不灭处啊等等。

道吾这时已经明白了，就回了一句：“切忌道著。”最忌说出来。南泉很认可他这样讲，就说了一句：“确实如此，一讲就是意识里的东西了。道著则头角生。”一说，畜牲的头角就露出来了。“头角”形容无明，形容葛藤，死窟里做活计的东西。一张嘴，就投胎到畜牲道里去了。这里是形容，也是从法理上讲。

“三日后，道吾与云岩在后架把针。泉见乃问：智头陀前日道，智不到处切忌道著，道著即头角生。合作么生行履？道吾便抽身入僧堂，泉便归方丈。”

三天之后，道吾和云岩在后架把针，就是拿着针缝衣服。袈裟破了，两人在穿针引线。南泉也是婆婆妈妈得很，老婆心切，想就这个机会再考考兄弟俩。几天前的事还没结束呢，又拿这个来考人。“智头陀”就是指宗智。前日说智慧到不了的地方，切忌用语言来说，一讲就错，这个见地是不错，理是这个理。那你是怎么行的呢，怎么操作的呢？

南泉这样一问，道吾转身就回到僧堂去了，而南泉也就回方丈室去了。

大家别小瞧这一问，这一问最要命。也就是说：你怎么实行的？多少人被这一问就问傻了，又坐在那儿跟被钉子钉住了一样挪不开身。但是道吾是作家，他转身就走开了。

“道吾又来把针。岩曰：师弟适来为甚不只对和尚？吾曰：你不妨灵利！岩不荐，却问南泉：适来智头陀为甚不只对和尚，某甲不会，乞师垂示。泉曰：他却是异类中行。岩曰：如何是异类中行？泉曰：不见道：智不到处，切忌道著，道著即头角生。直须向异类中行。岩亦不会。道吾知云岩不荐，乃曰：此人因缘不在此。却同回药山。”

道吾见南泉回到方丈室，就又出来把针缝衣服了，你看他多厉害吧，功夫了得。

这时候云岩在旁边就纳闷了，心里想：你们俩这是在干嘛呢？一个跑过来，一个跑过去，一个又跑回来。于是问道：“刚才师弟为什么不回答和尚的问题呢？”这里“师弟”就是指宗智，说明云岩出家比较早。虽然出家早，但这时还不明白大事因缘。

道吾说：“你挺聪明的啊，这都看出来了。既然看出来我们俩的行为有些奇怪，为什么不明白呢？”你看这个话，也是赞叹他看到修行很关键的地方了，他来问我，我就扭身回去，然后南泉也回寮房了，我又出来了。这个很关键。

“岩不荐。”就是云岩还是不明白，所以跑去问南泉：“刚才宗智为什么不回答和尚的问题，我确实不会，恳请师父能够直接告诉我是什么意思。”

南泉说：“他却会异类中行。”云岩又问：“什么是异类中行？”

南泉说：“你没听说智慧到不了的地方，最忌讳用语言来表达了你。你还来问我什么是异类中行？道著即头角生了。”明白就明白，不明白也没办法，南泉自己也没法讲。

云岩还是不会此意。

道吾宗智这时候就知道云岩确实是不明白，就说：“他的因缘不在这里。”道吾和南泉这两个人也只能面面相觑，没有办法。然后道吾说：“他因缘不在这儿，在药山那里。”

道吾就陪云岩回药山处了。

“山问：汝回何速？岩曰：只为因缘不契。山曰：有何因缘？岩举前话。山曰：子作么生会他，这个时节便回？岩无对。山乃大笑。岩便问：如何是异类中行？山曰：吾今日困倦，且待别时来。岩曰：某甲特为此事归来。山曰：且去！岩便出。岩后住，方明此意。”

上面这一段，我们复述一下。

药山问：“你怎么这么快回来啊？”云岩说：“只是在南泉那里因缘不契合。我在南泉那里弄不明白。”药山问：“有什么因缘？把过程给我讲讲。”云岩把去南泉那里参学的过程讲了一遍。药山问：“当时你是怎么理会的啊？你把自己的悟处说一下。”云岩无言以对，药山大笑。云岩就问：“如何是异类中行？”他还执著这个异类中行，还在头脑里琢磨这个问题，他不知道这个是行出来的，不是问出来的。药山说：“我今天累了，困倦了，以后再说吧。”

我们看公案，只要你用心，你留意，你心清净了，多少会看出祖师们的智慧、功夫到底表在哪里了。

大家看，道吾、南泉、药山都是会了的人。他们有一个共同的地方，是什么？善逝！转身！这个善逝和转身，不会的人，比登天还难。云岩

禅师就给我们示现了这点。据说，他在药山那里，也是花了几十年才明白这末后一句的。

大家看公案，一定要看到这个关键处。根机差的都开始笑了，好像都听明白了。你们看，你们的根机比云岩强多了，云岩可是洞山的师父。

云岩说：“我特为此事回来，回来就是为了这事啊，你为什么不告诉我呢？”药山就说：“你先出去。”云岩只好出来了。云岩住在药山那里，后来终于明白了，这是后话。后面也没有说到底如何是异类中行。

这是几个很明显的关于转身的公案。我们最后再看一小段公案，临济会下二僧参子湖，在 443 页。

“子湖利宗禅师。一日师于门下立牌曰：子湖有一只狗，上取人头，中取人心，下取人足。拟议即丧身失命。临济会下二僧参，方揭帘，子湖喝曰：看狗！僧回顾，子湖归方丈。”

这里有两个僧人，是临济会下的，他们到处去参访，有一天到了子湖利宗禅师那里。子湖一看到他们，就叫了一声：“看狗！”

两个僧人还以为后面有狗呢，一回头，发现什么也没有。子湖禅师就回方丈室去了。转身转得真快。你看这个厉害吧，还没说啥呢，他自己先跑了。

这是有病之人啊！禅师们个个都病得不轻。放在我们常人眼里，这是典型有毛病的人，人家还没打招呼他就回屋了，一点待客之礼都不讲。你说你能学这个东西吗？这是神经病学的，禅宗是神经病学的。

常人眼里看祖师们多多少少都有点不正常。我们看祖师们一个个都很潇洒。我们虽然还拖泥带水，但是没关系，我们只要知道有这么一回事，我们修行还差得远，别得少为足就可以了。我们平时，有很多人已经默默在做牧牛和转身这件事情了。这些事情，从世人的角度，这是逃避责任。

世人把古人的这种出离的心态叫逃避，他们不知道那是大智慧才能逃避得了的。你不逃避，是因为你贪著，你抽不出这个身，没这个能力。明明是在痛苦和烦恼淤泥中，就是拔不出这个身来。最后没办法，给自

己贴上标签，叫责任，叫道义。那是因为你执著那些东西，你才无法逃避。你才会纠结在上面，才转不了这个身。

你对实相领悟得不透彻，你逃不出意识的窠臼，你无法远离意识的陷阱、意识的罗网、意识的深渊，所以你被死死地钉在那里动弹不得。

所以我们转身的功夫，是平时一切都准备就绪了。你都做好了，才在关键的时候转得了这个身。具备这个功夫之前，做好牧牛的功夫就显得很重要。如果你一直在收摄身心，别人跟你讲话你会参与吗？

两个人在一起一定要说到对方没话讲为止，一定要说出个理来，就不能善逝，就不能转身。我管你说什么，扭头就走，不搭理你就行了。可是先离开的，好像败了，没了面子，所以一直在那里论，在那里争。所以就得了无诤三昧。

如果你的定力具足了，发现前面一条狗，你根本就不会去管它，更不会去投射它会不会咬自己，根本不用想它会不会咬你。也不会想，它会不会跟着我啊？它是不是疯狗啊？这些念你都不会动，你会很定地走自己的路。狗看到你这么定，根本不怕它，然后狗也跟着定了，就会自然地绕开你。

看到身边有突发事物或者有不安全的因素，我们会习惯性地生种种的妄想。外境还没把我们怎么样，我们动的妄念先把自己吓坏了。这是我们的习惯。但是有了功夫之后，这些妄想就会止住。你做功夫的时间越久，你对实相领悟得越透彻。你在任何场合，即便遇到一些突发事件你的心都是定的。所以大家要练习遇事心不投射。

行脚的时候有人跟你迎头走过来，一般情况下，因为是陌生人，我们都不想和对方起冲突，甚至会觉得如果不给对方让路，不礼貌。我们会习惯性地立刻给对方让路。一看到对面过来个人，立刻就改变方向。这时，你可以继续保持你原来的方向和步伐，直到快跟对方碰到一起时，如果对方还不让路，你再轻轻地一转，把身体躲过去。这也是训练定力和转身的一种方式。

比如你走路，后面有车快追上你了，如果你没定力和觉知的话，你会下意识地走到路边，根本连头都不回，一听到有车要开过来了，立刻

就躲开了。这时，如果你定力强，你不会立刻躲到路边。如果路中间没有车，你就走在原来的那个地方，对方肯定会给你让路。当然，这要看实际状况，不是特别危险的情况下。只是为了考验我们应事时是否有觉知，是否会慌乱，是否下意识地做决定。

所以，当你有了修行，你会对周围任何的境界都了了清楚，就不会被境界转了。

旁边有人走到你面前，你也不害怕。我们为什么要训练六根敞开，但又不放逸？就是因为生活中会有很多突发事件发生。如果你六根关闭得太死，你会被外境吓到。如果你自然地敞开六根，但是又懂得收摄，你就不会散乱，又随时有觉知。后面旁边有人了，你也能听见。在本性自然的作用和状态下，你面前发生什么，你也不会被吓到。

这个功夫是能养成的，这个习气也是能改变的。不分别自心的境界，它不是一种单纯的理论，而是要去练习的。离境须不生心，不生心即离相，离相是要练的。希望大家把这个义理掌握透彻了，然后再用，再慢慢地练习。害怕虫子的，就拿两只小虫放在手上，让它去爬，然后看着它。只是看着它，不要动任何的念。能感受到它的爬，就去感受，别加入自己的妄念和想法。

你害怕蚂蚁，是给这个小蚂蚁投射了太多的负面的、能伤害到你的概念。是你的观念在让自己难过，而不是蚂蚁。

大家在日常生活中多练习对境不生妄心，不投射概念，不投射太多的故事，这样在一切事中解脱就不知不觉发生了。

第九讲 大安牧牛

在祖师的语录、灯录里有很多关于古人牧牛的记录，还有做一物不为的记录。平时大家不要见什么就心向外求，这个时候就是考验你们牧牛功夫的时候。

我们学祖师的公案，学古人的行迹，学的时候都很有兴趣。甚至学到关键的时候，就觉得很兴奋，原来修行就是这样，但一去做，一去行，就坚持不了几天。甚至经常想不起做功夫，所以说这个一物不为最难。

因为习气、习惯总是要为点什么。比如在那里等公共汽车，明明叫你在那里立禅，但就是喜欢在那里探头探脑，像那个佛学院里面的王八一样，头伸得特别长，就喜欢看路边的东西。明明叫你站在那里，立在那里一物不为，但就是要为点什么，所以说把脸扭过去很重要啊。

大家都知道达摩祖师面壁，他为什么要把脸对着墙，因为实在没什么可看的。我过去讲过，达摩面壁，是犯了一些过失。他犯了什么过呢？他做了一件错事，做了件特别大的错事，所以他面壁思过。

你们也可以养成一些习惯，找个路边，有人的地方，然后背对着他站在那里。或者在家里打坐的时候，面对着墙坐着。以前我在观禅里讲法的时候，讲着讲着就会把脸背过去。你别小看这个转身，这个转身很难，这就打破了你习惯性的思维、习惯性的动作，也就是习气的转变。古人有句话叫：荆棘丛中下足易，明月帘下转身难。就是赤裸裸、光脱脱，特别美好的境界，已经达到了灵灵觉知一念不生、清清楚楚的，这样的境界，好像一切烦恼也断了。他以为这个就到家了，但是这些都还是在意识境界里。你问他一个问题，他立刻就掉进去，虽然他修到一个很好的境界，能从这么好的境界里出来这就是月下转身了。

昨天晚上我们开示的时候讲了关于转身、善逝、逃跑、不参与。这些就是牧牛的功夫，一物不为的功夫做好了，自然达到的一种觉性，一种定力。可能大家对这个牧牛，对这个功夫，没有一个明确的概念，可能还比较模糊。有人问：“师父，这个牧牛到底要做多少时间？”你这一问，就犯苗稼了，有时也说吃草。

这个是跟每个人的根机有关系的，跟你平时二六时中是不是一直都在做功夫有关系。如果你一直都在自觉地做这个功夫，你自己就会修，随时都能够保护，心不外驰。

你能够自己一直转变攀缘六尘的习气，这个时间就会短。我们看到长庆大安禅师的这个公案记载，从这个时间来看，他用了三十年的时间

牧牛。不管是三十年还是三百年，还是三大阿僧祇劫，你必须得牧牛成功，不令犯人苗稼，才能够成就。

看 419 页。“长庆大安禅师，造百丈。”长庆大安禅师是汾山的弟子，师承的是汾山，是汾山的徒弟。从师承的角度来说，百丈是他的师爷。

“礼而问曰：学人欲求识佛，何者即是？”这个时候，长庆可能是第一次到百丈那里，就问百丈：“学人欲求识佛，何者即是？”都说要识自本心，见自本性，什么是佛呢？

“丈曰：大似骑牛觅牛。”这个话说得非常漂亮，明白的人一下子就明白：哦，原来我就是佛，不用再去找佛。大似骑牛觅牛，你骑着牛还去找牛，就像你拿着手机找手机。正在拍照呢，忽然想起来，手机哪儿去了？找啊找啊，在手里呢。打车要走了，正在用手机看东西，打车得用滴滴软件啊，要用到手机，于是找手机。这个事我以前也干过的。

“师曰：识得后如何？”这是学人会经常问的一个问题，识得了之后如何去做。“丈曰：如人骑牛至家。”你就老老实实在地骑着这个牛回家就行了。

你识得本性佛之后，就能回家了，就知道路了。我们想想啊，比如我们买一张从广州到北京的火车票，火车票也买了，火车也登上了，是不是基本上就可以到家了？我们学佛也是一个方向的问题，方向就是认识佛性，而认识了佛性，方向就不会错了，也就不会再添加什么了，也不会妄除什么了。但是你上了车，这个车也开动了，也是开向北京的，在到达北京之前，可能会发生一些问题，比如火车本身的问题，它有可能出现一些小故障。快一点，慢一点，或者出了毛病，这个工作人员可能要修理。当我们坐上了这个火车，就一定能够到达目的地，这个就是你识得本性之后，骑着牛稳稳地回家了，就是这头牛了，不用再去找牛了，就稳坐归家了。但是在这个过程当中会出现一些问题，这就是下面长庆大安禅师问的，“师曰：未审始终如何保任？”也就是说我骑这头牛回家时需要注意什么问题？如何才能安稳、安全、最快地到家？

如果我们骑着牛一边玩，一边走走停停，也不好好看它、赶它，它可能就犯人苗稼了，犯人苗稼，就会被鞭笞。

“丈曰：“如牧牛人，执杖视之，不令犯人苗稼。”这个就是我们说的好好牧牛。牧牛也不是很紧张的，不是不让做任何事情，也不是的。

这就是我们讲的细节了，只要它不吃草，只要它乖乖走，我们就不管了，只要一吃草，我就拉它一下，其实这也是很轻松的工作。

“师自兹领旨，更不驰求。”大安禅师从此不再做任何有为的功夫了。牧牛听上去是做功夫，实际上是做无为的功夫，是不做任何功夫，只是一种保护和防范。你只是保护自己，防范自己错用功夫。

这几天大家坐在那里，啥也不干，一说话就拿小棍打自己，在路上，在水边，尽量地不跟人交流。虽然说话这种习气，也不会给你带来多少烦恼，但你说着说着，就会产生烦恼。如果我们认真练习牧牛，加强这种训练，生活中的很多烦恼都会消失。

我们翻过一页，还是看长庆大安禅师的开示，420页。

“上堂：汝诸人总来就安，求觅甚么？”你们都来我这里找我，好像我这里有什么似的。“若欲作佛，汝自是佛。”如果你们想做佛，你们自己就是，跑我这里干嘛？“担佛傍家走，如渴鹿趁阳焰相似。”担着佛还到处走，如像饥渴的鹿追赶阳焰一样。阳焰就是一种物理现象，太阳光的一种折射，很像水，但不是水，是虚幻的折射。鹿渴了，看到一种像水的地方就会玩命地追，但这个东西就一直跟它保持一个距离，怎么也追不到。向外追，永远追不到。这个就是形容修行人不识自佛，到处心外找佛，向外用力，找的都是一种假相，永远也找不到。“何时得相应去？”何时才能找到？如果不识真心的话，向外找佛，永远找不到，方向搞错了啊。

保任一直是针对明本心，悟得本性了，真正明理之后的人做的。这种修行，其他人是不是就不能做了呢？也不是不能做，只是作用不大，因为你不会做。只有真正明理了，你才不会迷，才知道怎么用功，做什么是用功。你才知道，起什么样的念要拉回来，什么样的念是不需要拉回来的。如果你一起念，不管什么念，一直在那里拉，那就错用功夫了。

这个“居一切时不起妄念”，是起粘著的、有住的念头需要拉回来，是为了让你不住。那后面“住妄想境不加了知”这个是可以住的，但又

不会有烦恼和苦，它只是自性的妙用，到时候它自己就会停，就会不住。所以说，你不识佛性，不了解佛性的作用，佛性的全貌，你能牧牛吗？你会牧牛吗？你肯牧牛吗？所以要想把这个牧牛的工作安心地、死心塌地地做下去，必须觉悟本性，了达念性空。然后，什么都不干了就死心塌地地干这件事情了。所以牧牛之前，必须要认识佛性。

识得佛性之后为什么还要牧牛呢？因为还有习气在，还有习惯性的生死无明心。理上确实很透彻，知道佛性是什么了，确实知道了，但是习气还会让我们粘连六尘境界。执著情啊、财啊、物啊，自己一些很深的、很重的习气不能一下断除，所以这个时候要做不取于相的功夫、不住的功夫、离相的功夫，要做不投射概念的功夫，要做不生妄念的功夫。其实都是指牧牛的功夫，保护的功夫。

“汝欲作佛，但无许多颠倒攀缘、妄想恶觉、垢净众生之心，便是初心正觉佛，更向何处别讨？”这里面就告诉我们，你识得真佛以后，想有大成就，不用再增加什么了，这里都是防止和防护。防止什么呢？防止你颠倒，防止起分别心、妄想心、执著心。不再起心找什么了，不再去修证什么，不再得什么了。只是防止起这些妄心。没有这些虚妄的心，没有分别和执著，那就是初心正觉佛，就是我们的真如佛性，就彻底真正见到本心了。就是初发心即成佛，初发心即成佛道。认识真佛了，你还向什么处去找佛呢？

“所以安在泐山三十来年，吃泐山饭，屙泐山屎，不学泐山禅。”

“安”就是指长庆大安他自己。我在泐山这里待了三十年，吃泐山饭，拉泐山屎，但是不学泐山禅。怎么不学泐山禅呢？为啥啊？你自己是佛，你自己全有，为什么还要学别人的？迷时学心外佛，悟后自做佛。他的禅跟你有关系吗？他那里有禅吗？他那里有佛法吗？六祖那里有佛法吗？马祖那里有佛法吗？佛法在释迦牟尼佛那里吗？都不是。我们看看长庆大安禅师说的“不学泐山禅”针对的是什么？佛法在我们自己这里。在我们自己这里，是什么意思？然后我们继续看长庆大安禅师的开示。

“只看一头水牯牛，若落路入草，便把鼻孔拽转来；才犯人苗稼，即鞭撻。调伏既久，可怜生受人言语，如今变作个露地白牛，常在面前，

终日露迥迥地，趁亦不去。”这就厉害了啊，这个就是牧牛，这是成自己的佛，与一切外境无关。只看一头水牯牛，把自己的念头当作水牯牛。如果这个水牯牛，它一落草，就把它拉回来。这里用一头水牛来打比喻。这个水牛在水里，它如果上路，就拉它一下。一吃草也拉它一下。这个路和草都是指烦恼、执念、妄想、颠倒、不守本心、不守本性。

还是那句话，这里不包括你六根与六尘的自然接触和自然起用。我们做事情，需要思维和思考，需要与人合作，需要言语，这些不是犯人苗稼的范围。就是你好端端的无事的时候，生出一些造作、无意义的想法，烦躁起来，起了烦恼，这些就是妄念。没事又去求一个佛，又去求见个佛性啊，想快些开悟啊，这个就叫落草。明明告诉你，无境界可得，你非要求一个境界。又说：“师父我今天坐禅的时候忽然有个很好的感觉。”闭嘴！又落路入草，你啥感觉也出不了识心妄计。“师父，这个住妄想境能不能细讲一点哦？”又开始犯他苗稼。

我们看长庆大安禅师，他这个牧牛，跟石巩慧藏禅师一样，都是一个意思。也就是说，他们都会牧牛，都会休息了，他们的修行都一样。只要落路入草，便将鼻孔拽下来，才犯人苗稼，就鞭撻它。不是有个牛去打，这里形容就是把念头拉回来。心又不老实了，自己能够管理自己，能够制伏自心。“调伏既久”，这个“调伏”，也就是说牧牛时间长了，已经形成习惯了。以前那种到处闻声，眼睛一看好看的就过去了，又闻到什么就开始起贪心，这些习气都已经转变了。能够发觉，能够拉回来，这就叫调伏既久。也就是说六根不再著六尘了，只是自然地起用，没有分别，没有染著。

“可怜生受人言语”，这个“可怜生受人言语”是什么意思呢？有两种理解。一是可怜自己以前白白地被别人说的话蛊惑了，总是被骗。还有一种就是功夫做到家了，心能听话了，正念时时现前。心安住了，心里越来越轻松，修行也越来越快乐。就说明他已经不被妄念骗了，而且听从管教，老老实实了，非常可爱。“可怜生”，有可爱的意思。他有了真正的觉悟的能力，而不是意识里的觉悟。“如今变作个露地白牛。”这是一种比喻，以法性活着的一种象征。大白牛，比喻已经超越有为的一切的造作。他已经自然地不去犯人苗稼了，而变成了露地白牛，不会再去吃草，犯人苗稼了。

“常在面前，终日露迥迥地，趁亦不去。”想起个念头也起不来了，想起个妄念，也找不到了。想找个烦恼，都找不到一个烦恼。非是息心除妄想，只是无事可思量。心里面已经无事，习气已经转变，已经无欲无求了。所以想起个烦恼都难，这就是露地白牛，赶都赶不走，功夫到家了。长庆大安禅师，他三十年来就是这样用功的。他不学汾山禅，他自己做功夫。他这样做，我们也要这样做。十方佛祖师都是这样成佛的。这里就要学了，这里的学，是开发你自己的佛性，成你自己的佛。

刚才讲经之前我就跟大家讲，我说大伙都重视听法，重视听法规定。说九点开始就九点进场。你提前十分钟进来，就做一物不为的练习，比听我这唠叨管用啊。你就是常年听我讲，就算听的明白，不去练习行吗？你光学汾山禅了。

咱们不管是在禅堂，在道场，还是在家，在这里一天也只讲一会两会，你有大量自己的时间，你自己不做功夫，难道还有人盯着你做吗？你们尽量少跟我说话。你们跟我说话全是漏洞，全是把柄，全在吃草。你们把自己干的丑事都藏着，你跟我讲，我会拿过来就用的，到处给你宣扬。牧牛要自觉地去做，那是你自己的牛，别人管不着。如果别人管你的牛，他自己的牛就吃草了。

“汝诸人各自有无价大宝，从眼门放光，照见山河大地。”平时告诉大家行脚的时候不要朦胧无记，进入昏沉的状态。但也不要起心去知一个什么，就是让六根处于自然开放的状态。六根起用，就是佛性起用。是佛性透过六根而起用，透过眼根耳根鼻根去作用。我们用意识来描述这个事情，这个事情其实也无法描述，它是自然在起作用，而又无起用想。这叫“从眼门放光，照见山河大地”。看山是山，看水是水，一切都是清清楚楚。夜来八万四千偈，偈偈分明说似人。

“耳门放光，领采一切善恶音响”，即是观音法门。“如是六门，昼夜常放光明，亦名放光三昧。”有的人可能就要问了：“那晚上睡着了，六根也是自然放光吗？也是常放光明吗？”当然会。睡着了，你会不会做梦啊？睡着了，突然有个声音叫你，能不能听见？如果突然给你屋里放点臭气，也一定会给你熏醒的。有人推你一下，也会醒的。触识、耳识、眼识、鼻识都在作用。我们在梦里面也能看见很多东西，跟眼有关

系吗？你闭了眼，还是能够看见，看得见颜色、形状、大小、你是谁，没有一刻休息的，佛性是无间断的。

有人说，一定要梦里也要了了清楚，梦里也不能够造杀盗淫妄，那是知上立知，即无明本。一切的起念都是真如自性起念，你还要在念上加个干涉、干预和控制，那是大大的无明。你找不到一个你能用的心，你能领悟、你能体会的觉，那是头上安头。心用就完了，你无法找到心，这个灵灵觉知是个妄念。所以本性本觉，是不需要起心觉的，它一直都在觉的状态，它从来就没有在一个不觉的状态。觉与不觉，都是我们的妄计，妄心。知道这一点，假名为觉。

超越了觉与不觉的分别，它的起用，不间断的起用，我们给它安个名字叫觉性、觉照、本觉。但这个是不需要你起心的，它自自然然地觉照，说觉照又不是了，说似一物即不中。我们一物不为的时候，不是个死人，不是块石头，虽然看上去你在那里一动不动，但你什么都知道。就算你没听到声音，没看到景象，你是在打妄想，打妄想也是佛性的作用，佛性的作用是不间断的。

“汝自不识取，影在四大身中，内外扶持，不教倾侧。”就是说，佛性像影一样。佛性不在我们色身之内，也不在色身之外。一有这个内外，就把佛性分开，佛性就变成有处所，有方所了。所以这个时候，祖师就用这个影在四大色身中，内外扶持来形容。你根本就不需要起心动念。你走路不小心呀，轻轻绊了一下，摔不倒的，你基本上都能本能地保护自己。最危险的时候，我们本能地都会照顾自己。晚上睡觉，枕头掉地上，一把就抓回来了，都不用看，也不用找。谁推你一下，你不可能像个竹竿一样，一推就倒了，你能平衡，一下稳定住，这就叫内外扶持。它是自然地就会在起用，你不需要再加一个东西。

有的人就会说：“师父您总是不让我们起心，不让动念，您也不让我打妄想，很快都成老年痴呆了，啥都不知道了。”那是你做错功夫了，你跑到无记深坑里面去了。你处在六根关闭的状态，当然啥都不知道了。什么都不知道的，你一动念就能想起来，不是想不起来，想不起来那是错用了功夫。

“不教倾侧。”就是不让他去自寻烦恼，去造因造果，白白受苦。用走路来讲，就是让你好好走路，不摔跤。所以有一句话叫：“若识佛去处，只这语声是。”你一切的行为都不离这个。可是你一切的行为、言语、动作，你正做的时候，已经过去了，你无法起个念说“这个就是”，不需要提这个，只是用而已，不要去做用想。

“如人负重担，从独木桥上过，亦不教失脚。”就是刚才我讲的，你走路走到一个坑边，你会安全过去，走在上面不会掉下去，这就叫内外扶持。

“且道是甚么物任持便得如是？”这个时候就在考你了，看你会不会往沟里跑。是让你悟的，不是让你住的。

“且无丝发可见，岂不见志公和尚云：内外追寻觅总无，境上施为浑大有。珍重！”这个就是长庆大安禅师，他三十年在汾山处，一直都在做牧牛的功夫。就像药山禅师在石头上做一物不为的功夫。

大家一听，会觉得这个事情很难。你觉得很难，那就是开始吃草了。你不要去想结果，不要去想未来，从当下就练。不要总问我，师父，大概要几年呢？大概要多长时间练成？你就是不想好好做功夫，想不练就成。老惦记着结果，一想结果就吃草了。你知道吃草多容易了吧？

是不是你一想到我什么时候成？烦恼就出来了？我如果再告诉你，五年成，你就更不想练了？如果我说五十年成，你就不练了？你就开始想，临终的时候一定要成的。如果不明白就死了，就太倒霉了。这个就是妄想连篇。念念都在做功夫，还有什么五十年三十年的？一下就明白了。我们的习气就是自己看不住自己。

咱们看：有句无句，如藤倚树，子意何如？

“长庆大安禅师室中每问僧：有句无句，如藤倚树，子意何如？众皆罔测。”这个“罔测”就是猜不到。一猜就是犯他苗稼。拈花微笑的公案，世尊在灵山会上，与会大众成千上万，世尊拈花，大众尽皆罔措，包括文殊普贤这些大菩萨都不知何意。人天大众都不知道世尊为什么拈起一朵花来，然后都胡思乱想，都犯他苗稼。都不会牧牛，都不会一物

不为。都不会不参与、不管。大家都被世尊这一个动作吸引了。当祖师要想考一个人的时候，随便都可以把学人考倒，太容易了。

他刚说一句话，嘴刚张开，你关注了他的语境，你就进去了。除非你在他没张嘴之前就觉悟了，那你就不会掉进他的故事里，不会掉沟里面，除非你一直都在认认真真做牧牛的功夫。

但是你学法也不要学成人家问你：“吃饭了吗？”你说：“不要动。”这就有点过了啊。啥事再好，也不能过分，你功夫再好，也不能过分。你一下把他吓一跳，人家本来好意。神经病刚好，又被你吓回神经病了。今天时间到了，我们就学习到这里，多说无益，好好牧牛，大家抓紧一切时间练习。

第十讲 世尊临终咐嘱

大家晚上好，咱们继续学习《祖师禅》24页。

断一切相，一无所有。这是《大般涅槃经》里边的一段，世尊临终时的开示，也是整个修行的一个总结。这段话，佛临灭度前说了三次，表达同一个意思。就是离一切相，断一切相，一无所有。

我们从这段开示的义理上看，就和禅宗一脉相承了。六祖大师说：本来无一物，何处惹尘埃。有不少人认为禅宗的本来无一物，一无所有，只是讲到空，还不究竟。这是他自己不了达实相，所以他认为这是讲到空，没讲妙有。他自己把空和妙有对立起来，认为空之外别有一个妙有。而佛这里面讲，断一切相，一无所有，是无一切的概念，无一切的评判，无一切的无明和烦恼。最后，连这个无的概念都没有，也就是《金刚经》里面所讲的，实无少法可得名阿耨多罗三藐三菩提。

什么叫众生？众生就是著在有上，啥都是有。还会著到无的概念上，不知道那还是有。那佛所说的空是什么概念呢？那是针对二乘人，声闻乘所说的方便法。声闻乘也讲空，他执著苦空无常无我，那是一种断灭空。而不知道真实之性，非断非灭。佛和禅宗祖师所讲的空，则是第一义空，是超越了有无的空。也就是六祖所说的“本来无一物”。这里的“无

一物”，不是断灭空，不是概念和知解上的空，而是空一切有，空一切相，空一切法和概念，但并没有把诸法之本性空掉，也空不掉。所以，我们看祖师和佛说法，不能依文解义，而是要知道他们所要表达的真实之义。

在《涅槃经》里，和在其它很多的大乘方等经典里面，佛会一再地强调：诸法空相，空性，无少法可得，离一切相。

这段呢，佛陀直接开示第一义，把实相开示给我们。像我们前两天学习的空空三昧一样，因为知道众生的根机悟不到这一点，怕大家不了解什么是实相，佛最后殷勤嘱咐三次。

我们看经文，“尔时世尊，如是逆顺入诸禅已，普告大众。”世尊临终前还在谆谆教导众生这一点，就像父母临终的时候，把自己所有的财产，所有的事宜，所有他认为重要的事情，交代给自己的子女一样。这种心情，我们要了解。这段开示是佛陀在临终时候的一个嘱咐，说了三次，可想而知，那一定是最究竟，最圆满，最重要的开示，就是再也没有别的可说的了。

“我以甚深般若，遍观三界一切六道、诸山大海、大地含生，如是三界，根本性离。”这个“根本性离”，就是任何法都没有实性，没有自性，诸法没有自体性，没有一个法是实有的，这叫性离。“性离”就是性空，根本性空。一切法全都是我们的心意识编织的，所有的法都离不开心意识，离不开妄想、分别。祖师讲：若有一法胜于涅槃，我说亦是梦幻。佛也讲：诸行无常。“毕竟寂灭，同虚空相，无名无实，永断诸有，本来平等，无高下想。”诸法毕竟寂灭，寂灭也是不可得的，无生无灭，这里的寂灭是无生无灭的意思。一落到语言文字我们容易想象到一个寂灭，想象一个不生不灭。这个不生不灭是超越心意识的，它没办法形容，只能用不生不灭这个概念来表达。

那什么是不生不灭？你一起心动念就是生灭了。为什么我们这两天一直带着大家做牧牛这个工作？在你不思善，不思恶，正与么时，就是寂灭现前，又无现前之量，也就是说并没有现前的境界可得。其实你思善、不思善都是寂灭，只是虚妄徒增了一个假的东西，白白地在那儿起心动念。我们这里所讲的你增加的虚妄的东西，是指烦恼，是指你赋予的概念，是指你的分别。

比如说，我们手里都有书，我们打开目录第3页。打个比方，这是我刚才无意间发现这么一个现象。第3页，我们正打坐的时候，我一直告诉大家，你尽量睁着眼睛打坐，看着周围的事情，但是看只是看，不生心。我们就看“大般涅槃经”这五个字。第3页目录上的“大般涅槃经”这五个字，黑体的还是。我们第一眼看到这几个字的时候，我们先有一个什么念？这儿有几个字，这个念头很快的，第一念是这儿有几个字，是吧？这有几个字，这不叫起心动念，我知道这儿有几个字，这不叫起心动念。然后我又看到这几个字是“大般涅槃经”，这还不叫起心动念，这个也不叫分别，这不是佛法里边要去除的分别。

那什么是分别？“大般涅槃经”，它是什么意思呢？种种的意思出来了：佛灭度了，不生不灭，寂灭，究竟涅槃。这个就是你于文字生解了，这个叫分别。其实我们第一眼看到它的时候，还不是几个字，就模模糊糊有一堆黑的东西，然后才是字，然后这字念什么，这些念其实是刹那间完成的，你就知道念头它有多么快的速度。所以我们一定要知道，我们修行要断的要除的是什么念，要对治的是什么。不是说我们认这几个字，大般涅槃经，这就是分别，这不是分别，这是分别亦非意，这是真如自性在起分别，是善于分别诸法相，是分别亦空。你看完这几个字如果你不生心就过去了，后边加的概念才是法，才叫相。你于这几个字生的概念叫法叫相，叫法相。我们修行最后要离的是这个相，离的是这个概念，而不是离这几个字。认识这几个字吗？认识。这几个字障碍我们吗？没有。甚至知道这几个字的意思，会让我们生烦恼吗？不是。而是于这几个字的概念生了执著，才生起的无明。知道，不执著，这个知不是我们要去除的。不执著它一定是这个意思，如果能做到这一点，那么一切概念就不会障碍我们。

再打比方说，我们都有名字，每个人都有名字。张三，李四，某甲，某乙，对不对？在报纸上出现你的名字，谁无意中写了你的名字，你家乡的城市，你父母的名字，什么什么，谁谁谁，你一看到你的名字，确实是你，可是有人在你名字上面画一个黑框，如果你不知道黑框代表的意思，你不会受影响。但是如果你知道那个框代表过世，而你又执著活着，害怕死去，认为那不吉利，你开始生心，开始不舒服，你立刻想：这是谁？这么缺德，把我给画死了，是吧？这一下概念都出来了，你就

开始起烦恼。或者说，没在你名字上画黑框，人家搞错了，喊了你的名字，说这个人患了癌症，而且是癌症晚期。然后你听到了，正好被你听见了，然后你会生种种的解，生种种的心，你开始不舒服。其实那名字只是一个名字，几个笔划，几个文字，一个声音，一个称呼，跟你没关系。你不是你，就没有一个实有的你。可是凡夫看到一个名字，就会想到自己，看到他的一个相片，小相片，立到桌子上，再摆两盘水果，黑白的相片，是不是？再燃炷香，这个氛围就烘托得很像了。这谁这么缺德？把我给弄死了，你就开始编各种难过的故事了。

你看拍电影的那些演员，动不动就死了，真人的相片就被放到坟前。你还以为他们都不著相，一般来说，那都是给加钱了。

所以说，众生著相，我相，人相，众生相，寿者相，著文字相，著法相，著非法相，著一切相。于所见的，所听的，所想的，所感受到的，看到自己的孩子特别像邻居家老李，就怀疑他跟自己的老婆有染，也不去验一下，直接就把老李杀了，后来一验，就是自己的儿子，白白把人杀了，自己还要偿命，这都是无明妄想惹的祸。

于法、于相生心、动念生解，这个是造成烦恼的根本原因。我们还是打这个比喻，这两天我们周围一直有蜜蜂、虫子、蚂蚁啊，这些它真不会伤害你，它就是咬了你，它也没伤害你。知道吧！蜜蜂蛰了你，它不是伤害你，是你对自己的执著伤了你。这个伤害，大家一定要知道，伤害是什么，到底伤害是一个什么概念？伤害是不知道实相，是住著在妄想、幻境中痛苦而不觉知，是住著，那才是伤害，而那跟虫子，跟外境，跟石头砸在你身上没关系。

什么叫住著？就是你意识里认为不好的东西，你粘在了上面，那是伤害。它咬你一口，那不是伤害，你只是疼而已，最多是疼，疼很快就过去了。但是你讨厌那个疼，你讨厌那个虫子咬你这件事，是这个讨厌过不去，是讨厌在伤害你，不是虫子。你讨厌它，它不咬你，你都讨厌它，这个变成了伤害。这个是我们破除的，佛法只是破除这个无明和住著，破除这个讨厌，而不是破除外在的境界和伤害。所谓的吉祥如意，不是把这个虫子打走，把它杀了，那你永远破不了，破的是你赋予它的概念。

别人不小心骑车把你撞了，怎么这么寸劲儿，一下就把你撞残废了呢？只能说你业障重。我们这是打比方，你别当真。这事还没来，快了。但是那个人没有任何过失，没有罪，成心撞的也没有罪。罪在什么地方？罪在你不接受这个现实，罪在你认为有个你，有个他，有个撞。你试着撞一下，其实真的疼一下就过去了。但是如果你特别较真儿，你對自己非常执著，你把自己当成了个人物，你觉得自己特别重要，你特别爱自己，那别人撞了你，你就会纠结。你要是认为撞你的那个人讨厌，你恨他，不依不饶，完了，你就堕地狱了。知道了吗？这个痛苦是这么来的？不是撞一下，跟那完全没关系。甚至杀了你，只是一个痛苦，死亡，一下就过去了。但是你那个神识如果记着，粘著不放下，你可就堕落了。你可就不是被杀一下就过去了，你就轮回了。如果你有嗔恨心，你以为自己是真实的，你就会恨杀了你的人，你的神识会一直跟着他，要报仇。他到哪儿，你跟到哪儿。但你又对他无能为力，所以受苦的还是你自己。所以伤害你的不是那把剑，不是杀你的人，就算他非常恨你，杀你的也不是他，是你不了解实相，是你的念头在伤害你自己。

所以，我们为什么学佛法一定要了解实相？就是要了解苦的真实原因不在外境，而在自己对幻心幻境的执著。所以这里，毕竟寂灭，同虚空相，一些法都是如此。遍观三界一切六道，人，鬼，畜生，地狱，修罗，天人，诸山大海，大地含生，所有的生命，三界所有的生命，有情无情，都是性空，都没有实有的这种东西，都是影像，都是意识里的概念，存在于意识里，起心才有。

我们面前趴着的一个蚂蚁，你问问刚生下来的婴儿，这是啥？他知道这是蚂蚁吗？不知道。蚂蚁只是对于你来讲存在，蚂蚁是你意识里的东西。你问问另一只蚂蚁，你看另一只蚂蚁把它叫蚂蚁吗？对吧？甚至你问一下正在热恋中的人，正在偷东西的小偷，他们看得到蚂蚁吗？看不到！他们的眼里只有恋人和要偷的东西。

所以说，蚂蚁不是绝对的。它只是人的意识，是心识创造的一个名字，一个观念。你三岁的时候对蚂蚁还没有什么概念，如果你智商比较低，到三岁了，还都不会学说话，爸爸妈妈还不会叫呢！对于你来讲，你可能不知道那小虫是蚂蚁。知道又如何呢？其实这是好事，你不知道

什么，什么就伤害不到你，这蚂蚁就伤害不到你。就算你床上爬的都是蚂蚁，你照样睡得挺香。一旦你妈妈告诉你，蚂蚁会咬人，你就倒霉了。

道理似乎大家都能了解，一说到诸法空相，一说到一切法都是概念，好像都明白。但是在生活里，很多时候，我们还是会被境转，还是会烦恼和痛苦。为什么？因为你并不是自己领悟的，这个道理是你听来的。同虚空相，毕竟寂灭，你并不完全明白！你的烦恼是怎么起来的？你不了解一切法同虚空相，你还以为是外境让你烦恼的。不是外境让你烦恼，是我们的妄计所执让我们烦恼的。什么叫妄计所执？对虚妄的东西生了一个概念，是这个概念在伤害你。所有的烦恼都来自概念，是你的概念在让你烦恼。

你仔细观察吧！丈夫跟媳妇吵架，恨这个丈夫，还不是你的对立和执著让你痛苦的，还不是你自己主观认为他错了在伤害你。如果你了达实相，知道这一切都是如梦幻泡影，如果你们俩之间的吵架是游戏，如果你们是在拍电影呢？虽然在吵架，你会生气吗？你不会生气，因为你知道那不是真的。其实你们就是在拍电影，我们就是在梦里。但是我们都当成真的了，我们当真了，就会生气。如果你知道是在拍电影，你表演得多么生气的样子，观众可能认为你在生气，但是你知道，你没在生气。因为你知道你在拍电影，这是戏，不是真的。

其实我们现实生活中经历的一切，全都是电影，全都是戏，同虚空相，无名无识。没有名字，名字是我们造的，都是人造的名字。也没有识，都是虚妄的。识只是一个作用而已，是虚妄的，没有一个实有的识。什么阿赖耶识，末那识，意识，眼识，耳识，这都是名字。你起心才有眼识，才有色尘，不起心的时候，就跟那个蚂蚁一样，是不存在的。蚂蚁对你这个虚妄心存在，对另一只蚂蚁就不存在。

所以，法不自法，因心故法。这个心就是识，法不自法，因识故法。有识才有法，识是假的，法也是假的，法本法无法。一切都是无名无实，永断诸有，这个“断”是断得干干净净。你甭给我来一个还有妙有，这里没什么妙有不妙有的。妙有是不是你的概念？也是你的概念。

“永断诸有”，这样讲，也是没办法了，最后佛只能用一个文字形容这种根本性离、一无所有的状态。“本来平等，无高下想。无见无闻，无

觉无知，不可系缚。”这个见闻觉知，当体都是空的。虽然有见闻觉知的作用，但当下就空了。我们是对人说法，方便说法，有个见闻的概念，其实见闻性空，一切法性空，一切名字空，空亦空，空亦空亦空，空亦空亦空亦空。所以，永远是空。无穷无尽，就像那个圆周率似的，3.1415926……后边无穷无尽，空也是无穷无尽。

这个空，是永远对你立了的一个东西而讲。你不立个东西，就没有什么空不空的。“不可系缚。”自性是不可系缚的，诸法实相是不可隐藏与系缚的。你加的东西都白加，都是虚妄的。“不可解脱。”也没有什么解脱不解脱的。解脱是对系缚而言。而系缚是因无明而言，无明是妄，本来没有无明。诸法实相，一真一切真，无无明。所以，也没有系缚，也没有解脱。这个解脱是针对什么呢？解脱是有东西给你系缚上了，给你捆上了。有捆绑，才有解脱。本性是没有捆绑的，实相是没有法可系缚的。没有捆绑，也没有解脱，所以无缚无脱。

我们平时总说要解脱生死，要了生死，这是方便说。这是自己不知不觉认为有个我，有个生死，所以说有个解脱。佛也说解脱，但是佛说解脱，即非解脱，是名解脱，是因众生而说，非是实相。我们不要把解脱当成真的，本性本来就是解脱的状态，就是没有缚的状态。无缚不就是解脱吗？对不对？“无众生，无寿命，不生不起，不尽不灭。”所以这个东西讲也只能这样讲了，但是你去思维它，其实就是变了，离实相远了。最后，永远是到禅宗这里，千圣不传，智所不到，直接用就好了。所以你想不空也得空，想不空也要空。因为你不可得，空也不可得，一切法不可得，也不可停留。但又不是断灭，它会一直在起作用。

“非世间，非非世间。”也不是世间，也不是不是世间。说不是世间，好像是有一个佛国似的，一个出世间的地方，也不是出世，也不是入世。出世入世，全是概念，全是二法，全是相对而有。“涅槃生死，皆不可得。”涅槃是针对生死来讲。生死不可得，涅槃也不可得。那我们为什么还要说涅槃呢？是名涅槃。超越了生死涅槃二法的这个性叫涅槃性，这涅槃性就是佛性。见到这个佛性、涅槃性，叫大般涅槃。给他安一个名，叫大涅槃。这个涅槃，是超越了二法的。针对于生死，说涅槃，一般就是二乘人证得，他觉得他不再受生就是涅槃了。其实不再受生，本身就是虚妄的。本来没有生，你还有个不再受生。有我才有一个不受生，如果

没有我，哪有一个受生或不受生。不受生的状态，就是涅槃的状态，就是二乘的涅槃境界，他认为自己不投胎了，不再轮回。

我们有时候也说：“师父，我不想再轮回。”你看，你在打妄想，不存在轮回与不轮回。《圆觉经》里说：无妄轮回及非轮回。什么意思？轮回是妄，本没有轮回，也没有涅槃。有生死，才有轮回，才有涅槃。生死都是虚妄的，轮回也是虚妄的，涅槃也是假名。轮回虚妄，根本不存在轮回这件事，有出轮回吗？没有出轮回。你如果说，还有一个出轮回，那一定是建立在有轮回的基础上，才有出轮回。

佛也说出轮回，但佛说的那个出轮回是指实相，是指没有生死和涅槃，没有轮回和不轮回。所以说，我们心意识起来的那个不投胎，下一世不来了，那是打妄想。“师父您这样一讲，那还得来？”来也是打妄想，来与不来，都是打妄想。“师父，那……”你这一“那”，就进入意识境界，就进入生死，就投胎了。告诉你，老老实实牧牛，老老实实坐着。可是我们就不老老实实，总是要想一个事，琢磨个什么。“师父，怎么修才能早点见性？”“师父，我什么时候才能啪的一声啪开悟？”你啪的一声那是撞电线杆子上了，我告诉你，你把我吓着了。

“二际平等，等诸法故。”这个“二际”，是指生死涅槃，过去未来，一切的二法。其实这个二际平等，就是不二，芥子纳须弥。男女，老少，有无，全都是不二的。“等诸法故”，就是一切法同于法性，一切法和法性是不一不异的关系。就像水与波，水和波分不开，对吧？海浪和大海不一不异，海浪是海的表面，没有海浪就没有大海，没有大海能有海浪吗？但是它是两个词，是两种现象。法和法性是这种关系。镜子和镜子里的像，是一还是二？镜子和镜子里的像是在一个体里面，但是镜子是镜子，像是像，又不完全一样，是不是？法性和法就是这个意识和心体的关系，心生则法生，佛性和一切万法的显现就是这个关系。就像火与热，灯与光，你与愚痴，都是这个关系，不一不异。谁要不知道什么是愚痴，就站在镜子前，立刻就知道了。你看，这一笑，特别像，哈哈哈。

“闲居静住，无所施为。”做一个无事人，闲居静处，无妄施功，不需要你刻意地修行，只要不造作，不驰求，老老实实安住在一个地方，一物不为，闲居静住，就已经远离了一切烦恼诸苦和恶业了。“闲居”就

是闲的没有事干，但又不会耐不住寂寞，没事找事干，不会这样。这跟你住哪没关系，你住闹市也这样，住乡村也这样，住山里也这样。闹市里也可以一物不为，人群中也可以闲居静住。如果你没有这个智慧，没有这个功夫，就是住深山里你也是躁的，一会砍柴，一会捉鱼，一会斗狗。我告诉你，没有一物不为的功夫，你住哪儿都会闲得难受，所以要有智慧，有功夫，在哪都是闲，都能待住。

“闲居静住，无所施为。”找不到要做的事。饿的时候吃点东西，渴了喝水，冷了加衣，坐累了走两步，走累了躺下来休息会儿，躺累了，看看书，然后时不时抬头看看天，就剩这么点事可干了。无所施为，没事做，还特别快乐，天天都快乐得不行。看到我们这帮人天天这么长的队伍在大街上走，也不知道在干什么，也不说话，上公交汽车以后，别人都不敢进来了，一个个脸上都面无表情，貌悴骨刚人不顾。

“究竟安置。”这个究竟安置是究竟安心，彻底地安心，就是不再躁动，不再想找这找那。“必不可得。”就是一切法都不可得。“究竟安置，必不可得。”你也可以这样理解，任何一个实有的法都找不到，任何法都没法安置。

“从无住法，法性施为。”众生心灭，则佛法生。你那些妄想颠倒歇下来了，真性就在你身上起作用了。你不参与了，让佛性去管。一切都交给因缘，让因缘和法性自然运作，你只管休息。迷时人逐法，悟时法逐人，这叫从无住法，法性施为。“无住法”就是因缘法，就是佛性，就是应无所住而生其心，就是不断我见，唯断取著。“无住法”就是从本性起用，我们六根都是一直自自然然在起用，它本来就是随用随空，本来不住。住是因为我们贪著了，把六尘世界当真了。

“从无住法，法性施为。”佛性在起作用，你已经不再干预了，你清楚地见到自己的心意识是虚妄的，一切都是法性施为，你所做的一切都是随顺觉性而已，这样你就轻松自在，安逸无苦了。你干预的程度达到了最少，你只剩下吃个饭，喝个水，穿个衣，散个步，简单地聊聊天，和一切人没有争执，这叫法性施为。你不再干预因缘，不再干预佛性，你不再想，“我什么时候发个财呀！”“搞个对象，生个孩子？”“弄两间房啊！”“什么时候再投个资？”这些你都不再想了。

这个道理你要明白了，你再做什么事都能做得特别好。因为你把一切交给了那个更精准，更有能力的去做，你做什么都很轻松。你把一切就交给事情本身，当你交出的时候，其实事情已经上了轨道了。你不做，让别人去做。你放心地让别人去做，让因缘去做，你就歇着吧！

有一次我讲了，你就躺被窝里面，所有的事情都给你做好了，只要你能躺得住，你能躺在被窝里面，就有天使、有上帝、有佛、有菩萨给你忙乎。我说的天使、上帝、佛菩萨是指因缘，不是指某一个人，不是指有那么个佛，有那么个菩萨，不是。那是指因缘，指法性。法性就会施为。所以你做，就障碍了本性，你做佛性就不做，就变成你做了，你在那里白白地造作，你这一造作，把佛性就障住了。你不做，佛性就调用一切能运作的，就会特别自然地把一切安排好。

所以众生心灭则真法生，众生心生则真法灭。你老在那儿生心动念，没用。真法其实灭不了，你一生心就把它盖住了。盖住了是真实的吗？不是，是永远盖住了吗？不是，盖也是假的。但是你要明白这个理，你就会轻松。

你如果非说烦恼也是假的，我就生烦恼，那你这就抬杠了，对吧？你那叫自寻烦恼，那叫作。你知道烦恼是假的，你就少生烦恼，对吧？你知道我生心也是白生心，也是佛性在起作用，你不就少生心了吗？你不就不痛苦了吗？你不就不累了吗？如果你真知道，你一定会减少起心动念。你老说我做而无做，而还是总做，说明你只是讲口头禅，嘴上般若。有些人讲无为，为而无为。为而无为没错，那要看为什么了？为慈悲喜舍，为利益众生，修一切善法，为而无所为，这是佛陀所教导的。不是让你为贪嗔痴，然后为而无为，那叫自己毁自己。做了坏事，然后告诉自己一切皆空，什么也没做，那叫自欺欺人。

有时候我们说做而无做，是我们做最基本的事情，不去造作，这叫做而无做。而不是说，你放不下，你做了，做完了，你给自己来一个无为，那是自欺欺人。所以“法性施为，断一切相，一无所有”，是你真的悟到诸法实相，自然歇下一切造作之心。

所有的相，都是我们心意识投射过去的，所有的法也是，所以没有一法可得。“法相如是”，法相就是实相，就是这样，法性法相实相就是

如此。“其知是者，名出世人。”“知”是指通达。了知、了达实相，清楚地认识到，很清楚地认识到这个实相，就叫知是者。我们不要著名字，一提“知”就认为是意识，这里的“知”是指觉悟。这个“知”就是你真明白了，你明白这个道理，那就是出世人，就是解脱人。“是事不知”，不了达这个实相，不知道三界一切根本性离，一无所有，无我、无人、无众生、无寿者，无父无母，无男无女，无人无非人，无法无非法。这些不了达，就是世间，就是生死轮回。一切都是我们加的概念，你不知道这个实相，“是事不知，名生死始”，那就生死循环，生死就从这里开始，轮回就发生了。你不知道这个，一定是在意识里轮回，在妄想里面轮回，在颠倒里轮回。

“汝等大众，应断无明，灭生死始。”我们看到了，生死不过是始于一念无明而已。这个断无明，就是断你无始以来的一念妄想，对法性的不了达。就是你妄加的东西，还要把它放下，放回到原来空无的地方。其实就是让我们通达实相，让我们了知实相。

永嘉大师有句话：自从认得曹溪路，了知生死不相关。这个曹溪，是指六祖，其实就是通达实相之路，你通达实相，就没有生死了。

“复告大众：我以摩诃般若，遍观三界有情无情，一切人法，悉皆究竟，无系缚者，无解脱者，无主无依。”跟前面这段义理完全一样，只是又重复了一次。但是又重复加深了它的含义，又详细地开示这个道理。三界一切有情无情，人和法，都是究竟没有系缚的。系缚是我们心意识加上去的，而诸法的实相是没有任何一个系缚者，没有一个我在系缚自己，也无解脱者，无主无依。所以有时候，我们说我要做主，其实没有任何一个这样的主，这个主只是一念妄想而已。真如佛性中没有这样一个实有的东西，实有的法，实有的人。“无依”，你找不到一个对立的東西可以依止。“依”是指所，“主”是指能，没有一个能依和一个所依。“不可摄持。”这个不可摄持是形容诸法就像水中月，水中的倒影一样，你取不到。一切法如梦幻如影像，没有实质。你想取水里边的树、月亮，你取不到，那是影像，一切法都如此，所以叫不可摄持。

我们再观察观察自己平时的用心和执著，你执著的东西到底有没有？这个人虽然站在你面前，但是你如果不生心，是没有这个人的。你生了

心，起了住著，才有关于这个人的种种故事。所有的法相都是如此，你生了心就有这个故事出来了，就有贪爱出来了，得失取舍就出来了。如果你知道这个东西，你清楚知道这是影像，是镜中的影像，你不会去抓取。我们抓取，就是我们还不知道一切法是镜中相。就算你知道了，但你还是会习惯地抓取，你这个习惯没转变，就还在轮回之中。就像小孩子第一次听说，这个动物会咬人，这个狗会伤害人，他听一遍的时候，有时候会记不住。他要听几次，才会知道哪些动物会咬人。我们对实相的了解是需要反反复复地熏修，反反复复地去认知、去熏陶、去观察、去体验和证明的。你看看苦是不是因为你执取了假相，执取了一个并不真实并不实存的东西导致的。你这样去观察，就会发现真相。你不观察，只是依靠从别人那里听来的理论，只是学习一些概念和知识，你还是会烦恼。

“不出三界，不入诸有。”为什么不出三界呢？三界是概念，没有三界，是名三界，你出什么三界？“不入诸有”，“诸有”也是名字，非诸有，是名诸有。没有法可入，没有法可出。若有一个法可得，才有人，对吧？没有法可得，所以不入诸有。

“本来清静，无垢无烦恼。”也没有垢净，也没有烦恼。“与虚空等，不平等，非不平等。”没有什么平等不平等。说平等，是在虚妄的不平等的前提下。如果没有什么不平等，也就没有平等了。这个就是不一不异的关系。你不能说平等，也不能说不平等。不平等是指啥？是指有为的，相上的。你看六道众生，佛、菩萨、阿罗汉、声闻、缘觉，然后人、鬼、畜生，这是在相上的一个差别。一切有为法不同，这是不平等。

“非不平等。”性是一个性，就像金子，金子是一个金子，但是打出来的东西又不同，耳环啦，镯子啦，戒指啦，这些东西的形状不一样，但是都是一个金子打出来的，是一个金性出来的。这叫非不平等，非不平等就是平等，性平等。

“尽诸动念。”尽诸动念就是不再起心动念，起也都是白起的，虚妄的，空的。法性里没有什么动念啊不动念啊。我们说不动念，是针对动念来讲的。法性里，不存在动不动念的概念，所以《圆觉经》里说：得念失念，无非解脱。所有的法的概念都消失了，这叫尽诸动念，尽一切

的得念失念，有念无念，动念不动念，全都尽止。最后，又是到禅宗这里了。最后只能到禅宗向上一路，就是离心意识。只要你有心意识，就是二法里面的。最后没办法，只有喝茶去，然后把脸扭过去。

“尽诸动念，思想心息。”一切的妄想、观念都不再影响你，自然地息虑忘缘，居一切时不起妄念，就是身心不再造作，自然止息的一种状态。这里的“思想心息”，是指你那些法执，那些知见，观念，情执，思想，感情，都不再起来了。最后，只剩下冷了我得穿衣服，饿了吃饭。

“如是法相，名大涅槃。真见此法，名为解脱。凡夫不知，名曰无明。”能如是清楚地了达这些，通过如理思维、观察、实修，而如实了达诸法实相，就是大涅槃，就是解脱。凡夫不了解这个实相，所以叫生死，叫无明。

“复告大众：我以佛眼，遍观三界一切诸法，无明本际，性本解脱，于十方求，了不能得，根本无故。”这里就讲到无明的真实之性，其实是没有无明的，无明是一种假相。就是我们总说离心意识，离心意识，当你知道心意识本来就无，本来就是空的时候，你就不再执著离心意识了。其实离心意识时，你已经著在了一个心意识上面。你要知道什么是离心意识，心意识是虚妄的，根本不存在心意识，不存在心意识，你离不离它也是空的，它是性离，它是性空，如是了达，是真离心意识。不是你让它空，它就会空的，而是了达它，不管它，这就叫无明本际，性本解脱。“于十方求，了不能得。”于十方求什么了不能得？求无明，求烦恼实性，求真实的人，都求不到。你找不到一个无明，你找不到一个烦恼，你找不到一个实有的心，实有的心意识，你更找不到六道，找不到三界，找不到生死。

“根本无故。所因枝叶，皆悉解脱，无明解脱故，乃至老死皆得解脱。以是因缘，我今安住常寂灭光，名大涅槃。”这个“所因枝叶”，因为烦恼根本上是性空的，所以因之而起的一切法也是空的。“枝叶”是指因根本无明而生的一切法，一切烦恼和诸苦，都不是真实的，所有的枝叶都是虚妄的，所以古人说：直截根源佛所印，摘叶寻枝我不能。因为没有这些枝叶，妄想啊，烦恼啊，家亲眷属啊，执著啦，得失啦，名声啦，我这个啦，我那个啦，父母兄弟啦，财产啦，还有狗群啦，等等，

这些都是枝枝叶叶。可是我们的一生就是被这些枝枝叶叶覆盖着，我们的真如佛性全都被这些枝枝叶叶掩盖着。

所以，一切法都是解脱相，所因枝叶，皆悉解脱。是本性解脱，是本性无法可得，不用再去求一个解脱。你只要了达这个实相，深入这个实相，熏修对这个实相的认知，知道万法都是唯心所现的影像，别取著就行。“无明解脱故”，这个“无明解脱”就是无无明，没有无明。无无明，乃至没有老死，所以一切皆得解脱。这个地方开示的跟《心经》一模一样。无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽，无苦集灭道，无智亦无得。以是因缘，我今常住大涅槃。我正是因为观察到此诸法实相，才能安住在法性大涅槃之中，而不待去证涅槃。因为这个实相如此，我也观察到了这个实相。所言实相者，即非实相，是名实相，假名叫我观察到这个实相。是本性自知，非有一个我能知。它有一个知的作用，但是又没有那么一个知的人，只是一个名字而已。

“以是因缘，我今安住常寂灭光。”并不是有个佛安住在常寂灭光，而是把这种通达觉悟，假名为安住常寂灭光。

今天时间也到了，这三段佛陀临涅槃时的重要开示，讲的都是一个道理。就是一切法根本性空，法性本来空，不需要我们再去修空，再去证空，再去想空，再去断烦恼。空就是不增不减，就是圆满，就是不可得。空者，实相之异名，非是心识所思维的空，你别给空下定义。空就是圆满的意思。佛用这个字，就是用它的本意来比喻佛性。只有禅宗祖师身体力行所亲证的向上一路，与它最默契。你吃饭了吗？吃了。完了。

咱们学的经教，三藏十二部，所有的经论，讲到极致就是《涅槃经》的这几段。你去所有的经典里，再也找不到比这三段更重要的开示了。我们要结合祖师的法语开示来看这几段，就不会流于知解，不会把如来的知见变成死法。所以，还要从这里超出，勇猛精进，这里并不是终点，而是佛法的入门。《涅槃经》里开示的实相，只是如来禅，只是一种义理的开示。最后我们还得落到用上，从这些法相里边直接跳出来，转身，直用本性，直用此心，直接解脱。

第十一讲 目前无法 意在目前

今天是我们行脚禅七第二期的第一天，今天走的也挺多的，大概有十三四公里吧，大家都辛苦了。这一天呢，我们在外边行脚将近三个多小时吧，然后在湖边坐了有两个半小时。等于我们这一天有五到六个小时都是在做牧牛的工作，但是这五到六个小时你有多少时间是真正地在牧牛，在专注地行脚，一物不为，闲坐？你有多少时间是在那儿散心杂话，在想七想八？这个只有我们自己知道。

在行脚的过程中，我自己的体验是只要我有一秒钟或者五秒钟没有思善恶，没有想过去，想未来，想现在，那这几秒钟就很心安，很清净。如果非得形容一下，其实也没有什么清净不清净的，就是没事的状态，没有任何烦恼、任何苦、任何压力、任何的躁动，一切的造作消失了。只要我没打妄想，就处在无苦无乐、清净解脱的状态。而这种状态，其实没有任何特殊的感受，也就是六祖大师说的，没有现前之量，没有任何的境界现前。但正是这样的时候，正与么时，不与么时，就是解脱的状态，就是本性最自然放松的时候。

其实我们修行就是要让这样的时间加长、延伸、连续，让它持续地发生。就是我们经常处在不思善，不思恶，没有任何事可操心，可挂碍的状态，没有妄想，没有烦恼的这种状态。让它形成一种习惯，形成一种生活方式，这就是真正的修行方式。而这种修行就是最不起眼，最平常不过的，古人把这种状态叫做无滋味，干巴巴。人们不喜欢这样的状态，把它称作“无聊”、“寂寞”。因为耐不住寂寞，所以造种种罪。

这样的状态是没有什么心力可用的，它只是一种休息和保护，只是一种防护、防止。习气重的人，做这样的保护很难，力量不够，所以经常会犯它苗稼，会吃草，会贪六尘境界。但功夫做到一定程度，就不难了。

所谓的修行，就是防止我们的心住在妄念里，住在是非，住在颠倒，住在无明里。如果没有妄想，就不需要做任何功夫。我们没有想这些问题，想是是非非，想法上的问题，想现实生活中的烦恼问题，只要我们没住在这里边，我们是不需要修行的。我们只是保持平常心，保持最

平常的状态就好，你走路只是走路，该做什么就做什么，做一切都没问题。六祖大师说：世人若修道，一切尽不妨。那我们要防护什么呢？防护不好地做事，防护想入非非，不过本分。走路只是走路，但是没有做走路想，喝茶只是喝茶，没有做喝茶想，吃饭只是吃饭，没有做吃饭想。做这一切的时候，只是专注地做，没有去想其它的事情，这就是最好的最有力的修行。走路的时候一心地走路，没有去想任何的烦恼。那你走路就变得很轻安，很轻盈，很自在，很潇洒，走路就变成了一种享受。

但是如果你走路的时候心事重重，妄想重重，妄念纷飞，那你会觉得累。如果你在走路的过程中，抱有任何的目的，任何的期待，你的心总是在结果上，总是在未来，没在脚下，你就会累。如果走路的过程中，你一直想，我们今天的这个路线是从哪到哪，这条路有多远，什么时候走到头？我的体力会不会不够？今天师父到底要带我们走哪条路线，走多久？如果你想这些问题，你会消耗，你会突然之间有压力，会很累。你还没走，就开始累了。其实，这个时候你已经开始在心里走了很久了，你已经提前消耗自己了，你已经累了一段时间了，你都不知道为什么累。你还没开始走就觉得累了，你不知道为什么？是因为你已经离开当下，在心里去走那些路了。

当你发现的时候已经晚了，你已经消耗了身体的能量。就是我们平时为什么会觉得疲惫，都是妄想在做祟。

我们单纯地做一件事的时候，其实消耗得很少。在走路的时候，我们最容易看到自己的妄想、妄念。你忽然就觉得哪儿不对，还没走就开始累了，为什么？因为你已经在心里劳累自己了。还没开始，你就不舒服了，反正就是有点躁。这个时候，你一定是被念头带离了当下，被你的妄想带走了，离开了当下。我们坐在某个地方的时候也是一样。如果有境界，有人跟你讲话，如果有什么事，我们就做事。如果没事的时候，你一个人坐这儿的时候，就老老实实坐着，休息身心。你坐不住了，那是因为你习惯做事，不能停下来，一停下来，就不自在。所以，你需要多练习一物不为，练习什么也不做地待着。如果你不练习，你没待多久，刚坐几分钟，就坐不住了。为什么？你不习惯，你又被自己的妄想带走了。

作为一个学法者，作为一个修行人，作为一个道人，他的素养，他的素质体现在哪呢？体现在随所住处常安乐。无事无境也能安心，不做什么也会安心，在哪儿都能安心。有一句俗语：既来之，则安之。这个“来”，是不管你干什么，不管你到哪，都能立刻安心。为什么能立刻安心呢？因为已经习惯于满足当下的状态，满足于现状。我们这个满足于现状，它并不是消极的，它是无上的智慧。你只有具有无上的智慧，才会满足于现状。满足于现状，你才能心安，才能不打妄想。

行脚路上我会一直提醒大家，让大家把心拉回到脚下来，拉到当下走路这件事情上来。认真专注地走路，是这个世界上最难的事情之一。然而在走路时并没有我在走路这个想法，只是，我们给它安一个假名，叫行脚，叫走路。你不要老想我在走路，我在走路，那个也不用想。当我们走路的时候，你不需要想任何事情。你急匆匆地憋得慌想上厕所，是不是走路过去？你走路过去，直接就奔厕所去了，你不会说，我在走路，我在上厕所。你从想上厕所那一刻，一直到你进入厕所，你都是活在当下。你从某个地方走到厕所，没过多久，你已经到那了。这一段时间其实你什么也没想，你只是知道自己要到马路对面的厕所而已。知道之后，这件事你就放下了，你不用总提醒自己。

所以说，走路是不需要想的，直接走就可以了。但是我们习惯了一边走路，一边打妄想，一边急着赶着上厕所，一边还想事，“咣”撞门上了，都不知道，这就是我们的习惯。

如果我们一直练习活在当下，把眼前和当下的事做好，我们养成了一个什么样的状态？就是一行三昧和一相三昧。一行三昧就是专注和认真地做好眼前的事，带着觉性，把每件事做好。一相三昧，就是做一切事的时候，心无旁骛，制心一处。带着觉知，不是我起一个知去走路，不是，就是你没打妄想，六根自然起用，六根自然和六尘接触，这时候是一种自然的觉知，而不是起一个意识去了解，不是安一个知，自然就见闻觉知。一直都是这个样子，那这就是一行三昧。你没有住在妄想里边，没有住在烦恼里。

有时候我们可能也会打一些妄想，你不可能一天一个妄念也没有，不可能。你会想一些事情，想那些事情的时候，也没分别，也没是非，

也没有消耗，只是回忆起一些事情，这个不需要我们对治，这是住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。一行三昧和一相三昧不是说连一个妄想都没有，可以住妄想境，但是又不会出错。

妄念不生与住妄想境是交替进行的，它们都没有问题，都是我们本性的作用。不管是我们六根跟六尘接触生起的一个所谓的识，还是我们直接回忆思考一件事情，这都是本性的作用。我们修行，不是要把这些作用给泯灭了，而是不在这些作用上叠加更多的妄想分别，不在这些作用上去纠结，去纠缠，去分别是非，去分别好坏。

在日常生活到底保持一个什么样的状态才默契于解脱，不进入烦恼？怎么保持一个牧牛的状态？这个只有自己去练习，一次一次地，一天一天地长时间地去练习，去摸索、去实证、去观照、去体验。具体的经验和心得，还得是本人自己去实践，如人饮水，冷暖自知。

好比如大家都会骑自行车，每个人骑自行车也不完全一样。但是大体一样，都是坐在车凳子上边，脚蹬在脚蹬子上面，一脚前，一脚后地蹬车。

每个人实修与牧牛的经验可能有一些地方不尽相同，但是大体都是一致的，牧牛的原理是一样的。都是建立在对本性的如实了达，然后才能正确地牧牛。如果不识本心，对这个本性了解得不清楚，你也在做牧牛的工作，但是你会做错功夫。你是念头就拉，是念头就拉，很累的。然后自己住在了妄想烦恼里面，也不知道，也没拉，想了个别的倒拉了，整个是瞎牧。等于你表面上在放牛，可是牛吃了很多草你都不知道，你也觉察不到，因为你心里想着事呢。

牧牛这个工作难就难在我们生起第一念的时候，生起第一念，也就是生起分别心的刹那，刚要取著外境的时候，这个是你永远制止不了的，我们对外境一定会起反应。重要的是，我们看到境界，听到境界，闻到境界的时候，是否住著，是否贪取，是否念上生念。不让念头上生念，这是我们牧牛的工作。

在练习的过程中，我们严格要求自己。就是平时习惯心向外驰，习惯投射的时候，能够察觉，然后把它拉回来，这是一种比较严格的训练。

如果不经过长时间严格的训练，你会不知不觉就粘到境界上去。好的境界就生贪爱，坏的境界就生憎恶。连你自己都不知道，怎么就生了心？怎么就著了相了？那一定是因为意识先过去了，又投射了，动念了。比如说，我看到两个人打架，一个男人和一个女人，一个男人打一个女人。男人打女人，在世俗意义上讲，怎么也说不出理，因为男人比女人强大，男人欺负女人好像就不对。那我们看到这一幕，作为牧牛者，作为一个道人，训练自己不去投射，不要去分别这个现象。我讲的是在我们牧牛的时候，在我们训练自己不取相的时候，如果是一个已经解脱的人，一个觉悟的人，他看到这样的现象，他会不会去帮，这个谁也不准，这个是不定的，这个只有当事人自己知道。对于一个觉悟人，他已经不被任何定法束缚，他愿意管就管，不愿意管就拉倒，他都是自由自在的。

我们说的是一种训练，因为我们习惯了一定会去分别。管，不是说你上去给他们劝架，这就叫管。你只要投射了，只要你的念头投射过去，你开始在那儿分别，你的注意力转移到那儿了，开始分别对错，注意力已经过去了，你已经在管了，你已经在插手了，在干预了。

虽然你没过去给他们拉架，但是你已经管了。作为一个牧牛者，这个时候你就不要管，看到了，没有分别。你说看到了吗？都看到了，一个男的在欺负一个女的，你也知道这是不对的。但是，你会立刻停在这里，不再分别下去了。你可能会有其它的念一下闪过，比如你会告诉自己，那是他俩之间的事，跟你没关系，或者你想到了别的原因，你不去管。总之，你立刻回到了自己这里，你从一个现象那里回到自己走路的当下，这便是牧牛。你在分别外境的同时，告诉自己，分别亦空，所有的事情都是无意义的，那里并没有真正的两个人在打架。所以，你立刻就放下了他们，继续安静地走路。这非常好，你没有做错。除非你又从当下进入头脑，你开始道德评判，开始内疚，那么，一系列的妄想和问题瞬间出现，你开始吃庄稼。

这个就是今天我们要学的一段，夹山善会禅师的法语开示。

他的这段法语开示有一个重要的理论观念，就是解脱的观念是什么？一个人怎么实现解脱？实相的机制在哪儿？就是目前无法，意在目前。

所有的法，一切的事情，一切的境界，都出自意识。我们目前，眼前永远没有任何的境界，没有任何的事情发生，除了你的意识，除了你的意识在这里演绎。是你的意识在一个虚妄的幻境里边演绎一个故事，演绎一个情景，变得好像有一个境界，好像有一件事情发生。实际上没有任何事发生，实际上是诸法无生。那儿明明打得热火朝天，已经杀了人了，血都出来了，如果你不投射，那里什么也没有发生。

这就是为什么祖师说“若真修道人，不见世间过”。“过”，世间好坏善恶，都是你的意识分别出来的。通过牧牛的练习，包括我们每天这样给大家开示，对实相的理解和熏修，我们会越来越清楚为什么不要去管别人，不要去干涉因缘。

最近我总结了几个词，不管不顾，不问不理，甚至还有很多，不听，不插手，不干预，不参与。所有的是非，所有的烦恼，所有的事情是你问出来的，是你听来的，是你投射过来的，是你自己接收的，没有人逼你接收，是你自己投射又接收，是你参与了，是你的意跑出去了，那儿啥也没发生。是你的意，你没守住你的意识创造的一切故事，而这没有发生在任何地方。你没有牧牛的功夫，你没有看到意识去吃草。它很快，直接就投射出去了，它能一念间完成分别是非，评判对错，演绎世界史，演绎人类的故事。它非常快，刹那间就完成了。

通过牧牛的练习，我们这种习惯在境上生心，在相上生心，取相分别自心境界的习气会越来越少，而且你会发现你在取境。

《楞严经》里有一句话叫：自心取自心，非幻成幻法。什么叫自心取自心呢？就是，我们取著了自心的境界。本来是没有这个境界的，那是意识投射的幻境。是谁在取著？一定是意识在取著，意识取著了它自己。其实是他执著自己投射的东西，他定在了他投射的幻尘上。

自心取自心，真实就变成了幻法。“非幻”就是真实，真实的就变成假的了。我们见境生心，就是在取自心。你分别外境，一定是分别自心。你分别的不是外在的东西，一定是分别自己、也就是说一切的境界，一切的故事都来自你自己，都是你自己投射的。

外边并没有两个人在打架，知道吗？并没有一个人在违反公共道德，在吐痰，没有一个人在打猎，没有一个人在杀生，都是我们自己投射过去的，你看到了杀生，一定是自己在杀生，你的意识和妄念在杀生。你看到了错误是非，一定是自己的分别心在那分别是非。佛法就是这样，心生则种种法生。为什么不能被人接受？不能被人领悟呢？因为它是隐藏着的，它与相是相反的。就像电影里的一个画面，其实它是倒过来的。镜子里照的相和实体都是相反的，但又一模一样。我们把相反的东西都当成真的，所以我们看到的一切都是自己的意识。那儿什么也没有，外边没有法。

心外无法，满目青山。这个“青山”只是一种纯净、清净的比喻。满目都是清净的，你怎么会看到是非呢？你怎么会看到善恶呢？那一定是你自心分别出来的。为什么说不要生心动念，在我们习惯性地取境的时候，分别是非的时候，不让我们生妄心，打妄想，原因就在这儿。因为你的妄想，分别善恶，都是分别你自己。外边永远没有对错，我们改变不了任何的境界。这个世界就是一个影像，你改变不了，该发生什么，你永远改变不了。我们唯一能改变的就是不再去投射，我们知道这些都是假的，是自心分别出来的，是意识跑出去分别的，不再相信它，这是我们唯一能做到的。其它的，我们做不到任何，世界还是那个样子，永远会有事情发生，连绵不断地在幻生幻灭，没有停止。但是这个不是实相，实相是我们不取这个境，一切就无生，没有什么发生，永远是寂静的。

我们打开《祖师禅》368页，看夹山善会禅师这一段示众。其实，我刚才讲这些，已经把夹山善会禅师的这一段开示讲了一遍，只是用自己的话来讲的。我们看看古人祖师是怎么开示万法唯识的，是怎么讲的。

大家想学禅宗，想明实相，想了达实相，首先得有一个前提条件，就是你的心得沉下来。就是那些乱七八糟的，那些没意义的，世间的那些琐事，你不要再想。学这一门，需要我们有高度集中的精力和清净心，就是心特别静的情况下，你才能领悟到这个东西。不然的话，你听过去就忘了，听过去就忘了。比如说这个“目前无法，意在目前”，就是讲一切万法，都是我们自心分别投射的。我讲的时候你听得清清楚楚，甚至也很明白，但是，过一天两天遇到事，又开始迷在事上面了。为什么？

其实你当时没有真正听懂。表面上你听我讲得挺清楚，但是你心里边有障碍，有缠缚和覆盖，你有烦恼，你那个本性没有处在一种自然的开放的状态，所以真正的理你没有领悟到，那你自然就不会用。就算你记都记不起来，这个理你连想都想不起来，你要琢磨半天才能琢磨到原来所有的烦恼都是自己投射的，还得别人提醒你。可是如果你清净了，你领悟了，你能时时都会用智慧观照一切事，一切境。实相这个东西，是你特别静的情况下，没有这些妄想烦恼的浮云盖着的时候，它才能显发，你所动的心思才能跟本性相应。智慧，般若智慧，是本性自然的一个状态，是在没有盖缠盖覆的情况下自然流露的。有盖，它就不会显现。你有这些东西盖着，它是不会起这些作用的，它起的全都是分别、生死、意识的作用，不是般若的作用。

寒山大师有一句诗：凡读我诗者，心中须护净。就是你读我的诗，你想读我寒山大师的诗，先把心静下来。你先把心里面清空了，一物都没有了，你才能读我的诗呢。不然，你读不懂的。寒山的诗其实是看上去真的是没啥，也没有个文采，也没有个修辞，也不太押韵，也没有太多的手法，就是很直白的，很简单的，甚至说很粗的，但是里边蕴含的全都是实相和真理。你要不清净到一定程度，你觉得那些诗有什么好的。可是你静到一定程度，你就知道寒山大师的诗，那才是心境高妙，智慧透纸，首首都是开悟的诗。所以凡读我诗者，心中须护净。

一样的我们学无上禅、上上乘禅，学这个上上根机人才能学的法，一定要把心静下来，有很深的涵养功夫。怎么才是上上根机的人？烦恼妄想全都扔掉，能够既来之则安之。我们坐着听法，今天参加禅七，你就得万缘放下，什么事都不要想了。你如果说：“哎呀，我家门忘了锁了，出来时着急，忘了锁没锁。”这你都放不下，你还是回家看看去吧。“师父晚上还讲不讲法？我晚上有点事，如果不讲，我中午就回去了。”上午还没听法，先问下午的事，你还是上午就回家得了，这几天怪累的，你赶紧休息会儿。你以这种心来听法，来学无上禅法，就不相应，那就是杂染心，散乱心，不是一个百分之百求法的心。然后我们坐在这里了，你就更需要屏息诸缘，万缘放下，好好地静下来，一字一字地听师父讲。如果我们自己有些理悟不到，我们看祖师怎么开示，听我讲，把修行方法学会了，用到生活里。我把这个东西层层剥给你，把我们的烦恼是因

为什么而起来的一句一句地讲给你听，如果你还不能仔细听，那你怎么解脱啊！实相到底是怎么回事？直接讲给你，你能听懂一样能觉悟，一样能开悟。不是说非得我拿棒子打你，或者呵斥你，或者喝茶去，或者是我扭身就走，你才能开悟。那不是现在这个时候，不是那个时机了，不是那个时代了。古人是不会跟你这样讲的，不会告诉你，一切法相是我投射过去的。他也讲一句：目前无法，意在目前。完了，就这两句，你能理解就理解，理解不了，你也找不到他给你细讲了，那祖师的言教就石沉大海，束之高阁了。

我们看，“上堂：有祖以来，时人错会，相承至今，以佛祖言句为人师范。”自从祖师到中国，自从达摩祖师到中国传法以来，传这个正法，传佛心印，很多人都错会了祖师的用意，也就是错会了禅法。一直到今天，我们把佛和祖师留下来的言句当成了一种真理，当成了一种示范。这是指末法时期众生著相求菩提，著在了文字和故事上。这个是一种什么样的状态？就是大家在一起，古代也是一样的，灯录里记载了很多学人、僧人，他们平时没事干就在一块聚，研究佛和祖师留下的文字，以为那里有玄妙。我说一句这个“目前无法，意在目前”，他说一个“云在青天水在瓶”，这种话，每个人都能讲一句。“若有意，就自救不了。”这些话，都能照背，但怎么用，却不会用。就把这些佛和祖师经典的句子当成了佛法，聚在一起谈论，没有去做。

所以这个不做，不操作，不练习，你与佛法无缘。口说般若，身心不行般若，自古以来都是人们的习惯，把这个当成禅宗了。照搬祖师和佛讲过的，没有用的，做到才算有用。“若或如此，却成狂人无智人去。”为啥？口头禅。记这个东西太容易了，脑子好一点，我多看点，我多记点，那却成狂人无智人。如果只是这样，比谁记得禅宗的东西多，至理名言比谁记得多，那就有修行了吗？就算记再多，该烦恼还是烦恼，那有啥用？你记一箩筐，一句都用不上，等于零。古人说“说得一丈，不如行得一尺”，就是这个意思。“他只指示汝：无法本是道，道无一法。”这个“他”，是指佛和祖，过来人。过来人说一千，道一万，他只是指示你一个道理，也就是说：无法本是道，道无一法。

现在有的同修学得也不错，也能鹦鹉学舌了，实相里什么都没有，无少法可得，也不错了，以前还不知道这句话呢。有的人连学这句话都

学不会，脑子没在这个地方。以前连鹦鹉还不如呢！现在最起码上升到鹦鹉了。以前是蚂蚁蚊子，连话都不会讲，现在能学会说话。

我们现在也是学这些，但是我们学这个要用上，我们天天做牧牛，我们屏息诸缘，我们常住道场，我们不参与世事，这些都是实证实修，真实修行。但如果用心全在佛祖的言句上，就是狂人、无智人了。

“无佛可成，无道可得，无法可取，无法可舍。”这是实相吗？是。但是，你需要去亲证，你需要去相应、去做。

“所以老僧道：目前无法，意在目前。”这个目前无法，意在目前，他不是目前法，非意之所到。也就是说，法一定是意识分别出来的，万法都是意识分别出来的。心生则种种法生，心灭则种种法灭。目前无法，眼前什么也没有，有一定是你起心动念分别才有的。

宗门里有一句话叫：山是山，水是水。悟道之前，看山是山，看水是水。正悟道时，看山不是山，看水不是水。悟道之后，看山还是山，看水还是水。这个看山还是山是什么意思？并不是说有个山在那儿，也就是说，没有分别这个相，看到山了吗？看到了，没做山想。什么也都看得到，什么也都听得到，就是没做想，没做分别，分别亦非意。看听，都是本性的分别，但这个分别是自然而然起用的，分别的当下都是不住的，当下就空了。我们不要在这上面再生分别，这就是解脱。你生了分别，然后离，还是解脱。如果你一直住在念上，住在分别上，层层叠加，那就叠加出地狱来了，叠加出妄想烦恼来了。

“他不是目前法。”还隐含着什么？还隐含有一个所谓的境界，不仅这个法的概念是很广的，他不仅包括事，还包括境界。平时有时候说事，有时候说境界，有时候说相，都是一个意思。相，境，还有这个概念呐，投射啊，这些法呀，都是一个意思。这个他，是指境界。什么意思呢？他不是目前法，就是你目前现的一切，都不是真实的。这个他，你也可以理解为真实的，真实本性。真实本性不是目前的法，目前法一定是境界，一定是你意识投射的。

有的人会有一些境界，当他清静的时候，会有禅定的境界现前。我简单给大家讲一下，禅定里头有哪些现象？比如说我们在打坐的时候，

坐的时间长一点，或者坐住了，一心不乱了，然后自己的心越来越静，会有种种的相显现。最明显的就是会出现光，会出现火球，会出现火苗，会出现火。

师父，我经常会看到有火出现，有火光出现，有火苗出现。这是入定的一个表现。就是你坐在这儿，念头基本上不生了。你心已经很静了，静到一定程度，神识中会现出一些相来。但是这个静我们一定要清楚，这个不生念，不生心的静，不是本性，它只是一个妄念而已。静怎么是妄念？当然。诸法实相本来没有动静之相。动静都是相，都是念的折射，都是识心计度。心若不计，何来静？

所以我们学法一定要了解本性。本性是没有任何一个静可得的。本性也没有一个念与无念可得。我们说无念，是指不生妄念，不生烦恼念，不住于念。而不是彻底清静的，光灵灵的，了了灵知的，那个不是，那正是一个大的妄念。但是能入定的人，都是自以为妄念少了，突然出现的一种状况。基本上都是一念不生的时候，但这里的一念不生和祖师所说的一念不生完全是两回事。祖师们中所说的一念不生，是不生心，是不住妄念，不生烦恼念，是应无所住而生其心，不是变成土块一样，一念不生。有的时候，打妄想也能入定。所以，并不是真的一个念都不生，那正是跑偏了。这个不是绝对的。但是大多数都是心静到一定程度，入各种的禅定。刚才我们说的这个火苗，就是其中一种，是我们要注意的，不要执著这些个境。

还有我们这个有的时候你打坐，或者是躺着的时候，都有这种情况，你会突然间感受不到身体，身体空掉了，只剩下一个清清楚楚的意识，有人把这个叫了了灵知，叫自性。这个不是自性，这是识。

还有，你走路的过程中也有这种情况，忽然会觉得身体拉长，身体膨胀，膨胀到虚空法界，就是你能感觉到整个遍虚空法界都是我的身体。比如有人在打般若七时，身体越走越轻，一直到没了身体，身体就像空气一样在飘动。这些人会越走越想走，不想从这些境界中出来。或者是感觉身体被无限地拉伸，一直都在延伸。很奇妙的，这种境界，都是禅定的境界。还有自己会飞，会上天入地，会身上出火，身下出水，能把自己点燃，自己在虚空中燃烧，《法华经》里药王菩萨燃身供佛，就是禅

定三昧境界。还有感觉自己像空气一样，没了，身体整个都没了。或者半个身子没了。或者整个脑袋没了，光剩一个无脑的身体在那儿坐着。这都是妄想境界，但有的人把这些当成好境界，当成是修行的成就和成果，这就离着魔很近了。

大家一定记住，禅定境界都是妄想境界，不可取的，不可执著。不要以为这个是一种殊胜境界，是一种功夫。在这里我们顺便提一句，关于种种禅定和三昧，都是途中景色，凡所有相，皆是虚妄。

这个就是他不是目前法的真实之义。一切禅定境界，都是目前法。虽然不是肉眼的境界，但都离不开识心的境界。“目前无法”，这个“目前”，有广义，那就是识前无真法。这个身体空了，没了，甚至感觉整个世界都没了，这叫啥？有人把这叫虚空粉碎，大地平沉。这不是虚空粉碎，大地平沉。看不见大地了，也看不见虚空了，虚空大地全都没了，我也没了，但是这一切是谁在知啊？没了，谁在知道没啊？还不是有一个意识在执取、在认定吗？肯定有个知，这个知就是能，就是生死心，就是根本无明。没知怎么会有虚空粉碎的概念呢！佛性本性是不会做虚空粉碎想的。

我们看夹山善会禅师这一句话，可以帮我们突破一切的境界。因为他不是目前法。那你所见的火球，身体空了，三昧的光，飞升到虚空，上身出火，下身出水，千手千眼，这些都是目前的法，都是意所到处。而他不是目前的法，非意之所到。然后自己还能化身无量的佛身，真正的佛身，是非身。《金刚经》云：佛说非身，是名大身。有身就不是大身，不是法身。你看到的佛，不是真佛，真佛无相。你明白这个道理，再说一切法都是佛法，那才可以。

也就是说，现在你目前能感觉到的，你意识中所体验到的一切，你能体察到的，体悟到的，都是妄想，都是识心境界，是过去神识中经历的影像。所以如果有人跟你讲，你帮我看看，我这种境界是不是见性了？打住，甭讲了，肯定不是见性。你能讲出来的永远都不是本性。你甭讲了，你喝茶吧，我剩的茶，福根。看他明白吗？你一喝茶，他还在那儿说，你就可以把他赶走了。

“若向佛祖边学，此人未具眼在。”为什么不能向佛祖边学呢？师父我们不是学禅宗，不是学佛学祖师的法么？那是心外求法，非真佛真祖师。真佛真祖师，是自心做得，是自己的佛法。佛祖是什么？佛祖也是目前的法，是意之所在，是妄想分别。所以佛祖是我们心中一个最大的障碍，如果你著在了一个佛和祖的相上，是著相求菩提，穷劫不得。所以古人说此人未具眼在，你还没抓住佛法的根本。佛法的根本在自己这里，不在佛和祖师那里，他们都是相而已。

佛与祖是我们最大的一个妄想。那我们就不学佛，不学祖了吗？不是，看你怎么学，你学的是什么。不是让你学他的相，而是学他的神，学佛与祖师的精神和愿力，学他们的智慧。而这一切，都在你自己这里具足，佛祖只是让我们看到真实的自己而已。虽然佛祖是幻的，但是这个幻的告诉我们真的，真的在你这儿。

这就有意思了，我们天天说学禅宗，学祖师，让我们看祖师的东西，你又讲不能向佛祖边学。是不让你学佛祖的言句，不让你学佛祖的那些显现的样子，不让你学神通啊，禅定啊，苦行啊，因为那是他的样子，那不是你的样子，那些是诸法的表相，非是实相。所以你可以看汾山的東西，但你不要学汾山的法。你可以看马祖的开示，但是你不要学做马祖。学马祖你就会被别人拿小拉车把你腿给撵了。不是什么都能学的，马祖有马祖的特色，六祖有六祖的特色，你有你的特色。我们学的是智慧，学的是你自己本有的东西。所有的祖师，他之所以是祖师，他和其他法师不一样的地方，就是他让你向自己看。向里看，让你活出你自己的东西来，而不是学他的东西。

有人说：“师父，自从跟您学，我感觉比以前更开心，更自在了，烦恼少了。自从听了您讲的法，自从明白您讲的道理，祖师东西我也能看懂。”这个可以，恭喜你。但能在生活中解决自己的烦恼，不再被自己骗，这才是学佛的一个结果。这个结果不达到，学法就是一句空话。你不用说学谁谁的法，都是你自己的法，没谁的法。没谁，也没有法。法在你自己那儿呢！

“若向佛祖边学，此人未具眼在。”为什么？“皆属所依，不得自在。”“所依”就是你还是心向外求，意识还在向外找，没有回向自己这里。

所谓回向菩提，是回到自己这里。佛所说的所有关于回向，都是回到自己这里，不是向佛祖边求。向佛祖边求，就错失了自己的真性。此人未具眼在，说明他还不会修行，还在心外求法。心外所求，都不是真的，那不是你真老师，那不是真佛，那不是你真师父。

如果你执著佛，执著祖师，执著师父，那有可能你临终时候会现一个六祖，会现一个马祖，你都不认识马祖是谁，但是到临终时候，可能有个人现出来跟你说他是马祖。会现个佛，甚至会现个师父出来。你这一念欢喜，倒霉了，投猪胎里去了。你没做好牧牛的工作，见相又生心了。所以这个牧牛的工作，真的非常的关键。我们见一切境界不去分别，不去投射。学法难就难在这里，又得跟师父学，又得学祖师，还得知道学祖师什么，不能学他什么。

“本只为生死茫茫，识性无自由分，千里万里求善知识，须具正眼，求脱虚谬之见，定取目前生死为复实有？为复实无？若有人定得，许汝出头。上根之人，言下明道。中下根器，波波浪走。何不向生死中定当取？何处更疑佛疑祖替汝生死？有智人笑汝。汝若不会，更听一颂：劳持生死法，唯向佛边求。目前迷正理，拨火觅浮沤。”

夹山善会禅师开示：为什么我们不能向佛祖边学？为什么？因为他们都是所依，是心外之法，不得自在。是你的业识茫茫外觅，就是你用业识在找，在吃草，意跑出去了，所以没有自由分。我们千里万里求善知识，不是求他的一个知见和定论，不是求成为他，不是学他的几句话，一个道理，而是依止他修行，自己获得解脱的能力。是因为看到了他而激发出自己的东西来。被善知识调教，自己的本性活出来了。所以我们求善知识，他一定须具正眼。什么是正眼呢？正眼，也就是正法眼。一个真正的明理见性的善知识，他的作用在哪？他能够帮我们摆脱所有的邪知邪见，帮我们除掉所有的虚妄见，错误的知见，有为的见解，有法可得的见解。能时时提醒我们，不要向外做功夫，不要盲目地做功夫。帮我们开脱这些，所以叫“求脱虚谬之见”。只是帮我们砍下一些东西，并不给我们增加什么。砍掉那些错误的知见，然后让我们看到目前到底有没有生死，是谁在生死，是谁在分别生死，是谁在给生死定义。出离了妄想，才是真正的出生死。生死只是我们的一念分别和妄想而已。出了意识的坑，一切法都出来了。

所以生死是意，目前无生死，意在目前。这个目前就是一切显现，就是现前的世界。你能看到的，你能感觉到的，你能听到的，你能体悟到的，这一切都叫目前。只是用一个“目前”代替所有的法。这一切的法，都是意识在前引导。这句话就是让我们去仔细看清到底是什么在起作用。除了我们的意识和分别，并没有生死可得，所以问：为复实有，为复实无？如果你看得清清楚楚，是自己的意识分别投射的一个生死，你也就明白，众生、佛、修行、解脱、轮回、有为、无为、六道都是你的意识先出去的。如果你定当得，如果你看得清清楚楚。你就发现，目前一切法皆无，确实没有。无法本是道，道无一法，无佛可成，无道可得，无法可取，无法可舍。你清清楚楚看到了实相如此，谁都动不了你了。“许汝出头。”什么叫“许汝出头”？你明白了，觉悟了，实证解脱了，才许你讲话。不然的话，闭嘴。没有真正觉悟，出头就是生死。甭给别人讲，讲了半天都是枷锁。一个枷锁套一个枷锁，互相套得严严实实。

“上根之人，言下明道。”这个东西一悟到，就完了，是自己的了，没有那么多东西可说。不用老想，还老去看，还再想想。再想想，那是不明白。“师父，快给我讲讲什么是实相？”讲出来的只是文字，实相早就过去了。所以见性一定是言下见性，永远是言下见性。为什么？为什么是言下见性？如果说不是言下见性，不是顿悟，不是默契，不是觉悟，你见的是什么？一定是意识里的知见，是妄想，是意在目前。一定是跑意识里去了，是住著了。跑意识里去了，就不是见性了。“师父，我还要多长时间才能见性？”跑意识里去了，离开了言下。没起这念心时，你在干什么？向那个地方去猛醒。“师父，到底怎么理解言下见性？”你这一问，离开言下了，又跑意识里去了。

所以这个言下见性是什么？不跑意识里住著，就是见性。一刹那间，心不住法，心无所住，就是见性。说的不是，做的才是。就是一刹那间相应，就是佛。见性是言下的事，是过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。不在三际的事，勉强用一个言下，这个言下如果你理解为在说话的当下，都已经错了。还没说话的时候就要见，还没动念的时候就要见。就是我们的意没出去的时候，意没在目前的时候，没有投射的时候，看只是看的时候，就是见性了。

很简单，简单到你会惊讶，你会不相信。但是，我们总是要跑到意识里去见性，所以成了目前法。而古人说了，他不是目前的法，非意之所到，你那个见的性永远不是。“师父，我觉得我开悟了。”早就过去了！

“师父，你看看我这个是不是正理？”就算是正理，早都过去十万八千里了，过去好多年了都。正理不可得，可得非正理。上根的人，一听就明白了，言下就悟道，一切都是我投射的。目前无法，意在目前。他不是目前的法，非意之所到。

那中下根之人呢！“波波浪走。”什么叫“波波浪走”？到意识里流浪去了，不停地打妄想。刚有人笑了。“波波浪走”，就是到处找，这个找是指在意识里波波浪走。所以，何不向生死中定当取？为什么不认真地看看，到底有没有生死？你还疑佛疑祖，为什么不看取自心？有智人，明白人，过来人，一看你就知道你在什么境界，因为这个东西太清楚不过了。

如果你还不明白，那你听我说一个偈子。“劳持生死法，唯向佛边求”，如果你求佛求祖，跟求生死是一模一样的，那你是牢牢地在坚持一个生死之法。你向自己求，不要求佛求祖，那才是佛法。你一求佛求祖，就吃草去了。“目前迷正理”，也就是说，本来言下见性的事，你就迷到意识里去了。“拨火觅浮沤。”你跑到火里边去觅水，越来越远。离开当下，去求真理，如火里求冰，如火里觅水，转转悬远。这句话，大家自己去看。反复地读这句话，看看到底是何意？什么叫劳持生死法，唯向佛边求，目前迷正理，拨火觅浮沤？参！

第十二讲

咱们这几天的禅七，包括上一期，这两个七连接得很紧密，中间就休息了几天，第一期禅七之前我们带着大家行脚已经五六天了，而且中间一直穿插着在讲祖师禅，讲过去祖师怎么用功，古人怎么用功，古人给我们示现什么是无功之功，无用之功，不施功之功，表面上我们把它叫做牧牛，实际上是不做任何功。就是看着，防着，防止我们落入妄想分别的妄念之中。

这段时间不管是开示，还是带着大家实际操作，我自己很用心在做，希望大家也都是认真地去实践，专注地去做这件事情。万缘放下，把世间的事情都暂时放下，别学着法还想着其它的事情，那样会分心。我们讲的都是祖师留下来的最精彩的开示，都是修行过程中最重要和最关键的部分。我们自己不能开悟，不能见实相，就是熏修的少，学习的不够，练习的不够。我们在这方面投入的太少太少了。大家都是和家人，还有家庭，有工作，用功办道的时间太少。我们抽出宝贵的时间来参加禅七，有的人是请了假的。参加禅七的精进共修，就是抽出一段专门的时间，进行强化学习和训练，这是我们现时代修行没有办法的办法。

其实修行本来就是需要一个修道者自觉努力地去做，是自己对自己的要求。因为你不是给别人修，你是给自己修。但是大家没有这个能力，也没有这个觉悟，那我就带着大家一起去做，它也是有效的。而且我们做的时候，如果很投入，很认真，它是很有作用的。前几天的行脚和牧牛就非常有效果。我们离念的功夫就比以前强了。我们看到自己这个妄念的觉性就比以前高了。我们做事的时候就比以前更专注，更踏实，更不容易打妄想。而我们独处的时间，不做事的时间增加了，也不会觉得不安了。我们能够在独处，在不做事，在一物不为，在以前会觉得无聊寂寞的时间里面，我们会比以前更安心了。我们这样的训练越多，就越安心，就越能够不依六尘，真性自在。

这种训练，就是让我们的本性更自在地去起用。

这一定需要练习，它是一种转化，需要转识成智。转我们以前分别、烦恼、执著的习气，把它变成潇洒的、自如的、随用随空的这样一种状态。今天下午我们在乌龟台，坐了将近三个小时，也正好赶上今天天气特别适中，也比较晴朗，户外很惬意，小风一吹，我们在那禅修。有的人坐在亭子里，有的人坐在草地上，有的人在那儿修习卧禅，有的在那儿打坐。我自己在那儿躺了一会，然后也坐了很久。我们越是这样息虑忘缘，让自己造作的心、造作的习气、贪求的习气、有所得的习气越来越少，逐渐熄灭，我们越会与实相相应，与本性相应。因为本性是无得的，它是无得无失的，它是不攀缘不抓取的，它是无取舍的。

所以我们学法一定要先见本性，你知道本性是什么样的你才能够跟它相应，你不识本性一定是没法跟它相应的。本性是不增不减，不取不舍，无做无为，无觉无知，也无不知，它不属于知与不知。你知道这个，才能够不住在所谓的知上，你才不会立一个知是本性，你才能够牧牛，你才能一物不为，你才甘于一物不为，你才能彻底究竟的安心。不然的话，你一定会落到意识里边，会落在习惯性的以为有个东西可得，有个法可得，有个境界可得。哎呀，这怎么空荡荡的，干巴巴的，没着没落的，好恐惧呀！这啥也没了，好沮丧呀！好消极呀！一切都没有意义了。你落到意识中不觉，被自己的妄念缠住了，就错过了最平常的当下。你不能安住在这些平常索然无味的状态里，你永远不能言下见性，你总会与它错失。你不习惯，你不了达，你不了解这就是本性。本性是没有任何境界和状态可住可得的，它不会立一个意义，连虚无都没有，它什么也不立。

那我们为什么不能默契这个本性呢？一是没有认识到本性，二是你就是认识到了，你不习惯。好比如说，你从小就跟你亲娘分开了，还没出满月就分开了。长大有人告诉你，这是你亲娘，你见第一面不熟，过两天又见一面，还不熟，见多了就熟了，这是我妈，我记住了。我们认识一个陌生人也是，一开始都不熟，见几次就熟了。

对于本性的这种无事，无依，无倚，不攀缘，无造作的状态，我们不习惯，就觉得它好可怕，觉得这个不应该是解脱的状态。解脱应该是满心欢喜的，应该是充实的，应该是非常幸福，非常喜悦的。本性难道就是这样平常无味、毫无奇特的吗？是的，所有的奇特和非凡，是你头脑加上去的。你以为的那种幸福，那种充实，都是妄想。本性的充实快乐，它是不在觉受里，那是你无法感知到的，正是你离于一切的感知，不起怎么想，与它默契时，方能证得。是你什么都感知不到，但又不是一个无记无知的状态，又什么都清楚，又不住于清楚，勉强形容，就是这样的状态，而又永远找不到一个可住的状态。

我们能够感觉到风吹，能听到各种声音，什么都知道，但是不粘著。本性解脱唯一的特点就是烦恼痛苦的息灭。我们把这种烦恼痛苦，这种颠倒恐惧的消失，把它称为喜和乐，把它称为内心的充实。而这种充实和我们以前靠物质、靠外缘、靠有所得而体会到的那种充实是截然不同

的。你靠一个缘，一个条件，靠识心体会感觉到的充实，满足，它一定会消失，那个是假的。而本性的这种安心安稳和自在解脱，它是无条件的，它是需要觉悟的。我们勉强形容一下，就是没有任何东西可把握，没有什么可说可形容的，也说不出来开心，也说不出来不开心，也说不出来所以然。古人云：没有这么多道理可讲，珍重！然后就各自散了。

不管你处在任何的状态，记住：目前无法，意在目前。“师父，我感觉有点空虚。”空虚，你进入了意识，没有好好牧牛。所以牧牛没那么简单的，它是所有修行中最难的一部分，也是最关键的。其实做到最关键的时候，已经入道了！因为很多时候，你以为你在做功夫，你在牧牛，可你是在无记中，或是在妄想里，你不知道罢了。因为你随时都会捕捉你意识中的东西，被它骗，你会沉浸在里面而不觉。也就是说，你过去的经验，你喜欢的，你意识里、妄想里喜欢的东西，你会一次次地贪著，你总想在心识中经历它。六道轮回其实就是一种习惯，是一种喜好，你把它错当成快乐，错当成真的了，其实都是幻梦。

所以从妄念中出离，这个真的需要反复地操练，练习。你就多坐着，多去行脚，多做一物不为，你就多不思善不思恶。少打妄想，多坐在院子里吹风。吹风的时候，我们就只是吹风，不要一边吹风，一边听音乐，一边和别人聊天。吹风就是吹风，坐着就是坐着，专注地做好一件事。一次只做一件事，你会越来越安静，越来越快乐。蹲马桶就是蹲马桶，不要拿着手机，或者带着耳机蹲马桶。走路就是走路，不要和别人说话，也别东看西看。能每次只做一件事，就非常接近禅修的状态了。

我只是知道自己在吹风，知道就完了。一会又听见声音，听见就完了，不用住在听见里。吃饭就好好地吃饭。这就是解脱的状态呀！还要什么？还找什么？但是这个状态里面，有个很明显的特点，是什么？没有受想，做一切事而不做做想。做了就完了，别住在里面。解脱的状态看上去没什么，但是没有烦恼，没有挂碍，没有恐惧，没有不安，没有人我是非，没有纠结，没有痛苦。没有担心，没有不舒服。你说我热了，热了这个不叫不舒服。冷了需要穿个衣服，这个不叫不舒服。哪个叫不舒服？在你心里边藏着掖着一件事、一个人、一份记忆，挥之不去，一想起来就是怪怪的，就难受，那个叫不舒服。那是你的执著导致的，那个是意识。我们千万不要进入那里边去，一进入就赶紧拉出来。赶紧吹

风，赶紧用实相告诉自己：目前无法，意在目前。告诉自己：我又进入妄想和故事了，都是假的，快出来，别折磨自己！赶紧告诉自己这些，实相里嘛也没有！

没关系，一切都是无常的，不久住的，要认识到这一点。如果这个我执，这个习气，这个烦恼是真实的，我们就全都完蛋了，我们就全都毁灭了，永远没有解脱的机会了。但是很庆幸，这一切烦恼和不安都是假的，是识心取著出来的，是虚妄的。不论你觉得它多么真实，它都会有消失的一天。只不过，你执著的话，会长一些，而你白白地受苦。最终，它还是会消失的。所有的痛苦，你再执著，它都留不住，都会消失的。因为空是它的本质，消失是它的本质。明白这一点，你对自己的很多执著，也会放下得快一些。你不论怎样，它都会消失。知道这一点，为什么还紧紧地抓着烦恼不放呢？

所以这个是我们最后的王牌，了达一切烦恼的本质是空。大家千万不要害怕你解脱不了，不要担心你修不成。只要你肯修行，你一定能解脱。解脱是绝对的，是没商量的，因为那是实相，那是真实的，谁也改变不了的实相。烦恼和妄想只能欺骗你一时，不能永远欺骗你，你一定会走上解脱之路的。你一定会解脱的。因为解脱才是实相，才是你的本来面目。

不解脱，是我们暂时迷了，是我们不了解自己，是我们不认识真实的，而迷在了假相里，是我们暂时迷在了一个假的东西里面。大家对修行一定要有信心！虽然我经常讲，你们根机不行，连中下根机都不算，你们这辈子就甭想解脱了，但那都是一时的气话，我并没有真的那么认为，那都是鞭策大家，鼓励大家用功修行的。虽然有时候这样讲，好的善知识就是一会儿打一下一会儿哄一下，知道吗？也不能一味地哄，也不能一味地打压。一味地打压就都不修了，一味地哄就不知道天高地厚，也不知道自己几斤几两了。

我们前面学了一段夹山善会禅师的开示，还有一小段，我们把它一块学完了。这本《祖师禅》有个特点，不知道大家看到没看到，前边基本上都是先有一小段介绍，某个禅师，某个祖师得法的经历，或者他的生平，中间会有他的几个公案，后边会有一段他的法语开示。这种开示，

就是直接给大家讲什么是实相，怎么修行，怎么实现解脱，好多的修行方法就直接讲出来了，它不像公案，给你打哑谜，让你自己去参，去悟，而是直接告诉你怎么修行，什么是佛性。

“上堂：不知天晓，悟不由师，龙门跃鳞，不堕渔人之手。但意不寄私缘，舌不亲玄旨，正好知音，此名俱生活。若向玄旨疑去，赚杀阇黎。困于止泐，钝鸟栖芦。云水非阇黎，阇黎非云水。老僧於云水而得自在，阇黎又作么生？”

这个“不知天晓”，就是不需要你去起心动念去知道什么，众生心灭则佛法生，众生心灭则真法生。你不起心，那就是本性，你起心就把本性盖上了，所以不知天晓，不知最亲切。“天”就是形容本性。你不知那就对了，我什么都不知道就对了，不会就对了。但是，这里的“不知”，不是像石头墙壁无情那种不知，那是断灭，而是不起我有所知的念，一切都清清楚楚。山是山，而不执于山，世界是世界，而不执迷于世界，一切是一切，都了了清楚，不做一切想。一切都知，而不做知想，不做见想，不生法相。

“悟不由师。”悟从自心悟，不由师悟。古人云：非师相授与，我亦无所得。悟不由师，没有任何一个人开悟是别人让你开悟的。别人可能会帮你创造开悟的机缘，但都是自己回光返照的一刹那而悟道的。

大家千万不要太执著于祖师啊，佛经啊，还有师父的开示。祖师的开示只是一个指引，路得自己走。佛经也只是提供方向和方法，修行需要自己去实证。只是在文字里摸索，是无法找到真理的，我们多从自心上去体会大道。你要有自己的法，把自己的本性活出来，实证自己本性的妙法。这个东西怎么能出来啊？多独处，多静心，多坐禅，多行脚，多诵经，多持咒。哪一个方法适合你，更能让你安心，你就多做哪门功课。这么多的方便和方法，就是给不同时期不同修行者提供的。你不用贪多，先从一门深入，把一个功课做好。不论做什么功课，有一点是相同的，就是一定要多独处。比如你喜欢打坐，就多去水边林下呆着去，少跟别人在一起。你跟别人在一起会干嘛啊？会散乱，会分心，会把注意力放到对方身上。有一种是例外，就是大家约好了在一起精进共修，就像我们现在这样，这是例外。平时要多一个人独处，做功课，尽量别

在一起。目前无法，意在目前。闲言散语，是是非非，生死习气，都是和别人在一起发生的。你不可能心思在另一个人身上而能体悟无上妙道，与别人在一起，你是看不到实相的，跟别人在一块儿，一定会被分心，听经闻法、共修办道除外。

大家学法要多向自心悟。怎么向自心悟啊？静到一定程度，自然就能觉悟。不悟，是因为心上有太多的东西盖着，没有完全静下来。包括我们出去行脚，休息，会修行的，有智慧的，情商高的，根机好的人，他都会在这些很细的地方去用心，去体会圣道，他都会跟别人做的不一样。

比如今天，看你们那帮人，一歇下来就围在一起，好多人坐那个亭子，围一圈，你一句，我一句。那你不打妄想还等着啥呀？你一会儿看他一眼，他一会儿看你一眼的，你一句，他回一句，就这样把静心独处的机会错过了。会修的人，一个人找个安静的地方去发呆，共修就和大家一起行脚，牧牛，休息的时候，为了不散心杂话，自己找个静的地方一个人呆着。修行应该跟那些用功刻苦的同修看齐，向上看，别向下看。本来不想睡的，看见身边那个睡得挺香的，我也睡一会儿吧，就这样把独处牧牛的时间都浪费了。这一世我们睡的还不多吗？好不容易有了机会出来实修，还不把握。我们身上的习气、习惯，都是根深蒂固的，什么样的人就感召什么样的人，都是一对一对的。你找的那人，一定是你心里折射出来的。

还有一个，就是我们平时劳持生死法，唯向佛边求，老是执著一个外在的东西，学的都是一个表皮的东西。你要知道如果大家只是讲佛法，而没有触动你的东西，你跟他学有什么意义？他讲的你也能讲，你又有什么学的必要呢？你要学的一定是自己不会的，没领悟的，然后去做。你到一个人这里来求法，一定要找到你平时不注意，没做到的事，然后用心去做。

比如有时候我说你们谁谁一句话，你就生了心了。这个就是你唯向佛边求，你太在意我对你的看法，而不懂得去反省自己是否有这些毛病，有则改之，无则警惕，都不能生烦恼。如果你生了烦恼，说明你在乎的不是你的修行，而是师父对你的看法，这你就劳持生死法了，你著在了

修行的相上了。我说你，都是练你们，有时就是考验你们，就是为了去你的我执和我慢，成心削你。可能不知道什么时候，忽然就来一句，劈头盖脸骂你一顿，那都是练你们，你可不要著这个相，这个时候就要牧牛，赶紧拉回来，不能掉在我骂你这件事上。否则，禅七你就别想安心了，你老想着这件事，功夫就没法做了，赶紧出来。

“师父说的，都是为了去我的我相，我如果当真，就恰恰被自己骗了，我著了他所说的话的相了，我入了自己的意想，我在里边分别了。”一想明白这点，出来了，就解脱了。在这一件事上有力量出来，遇到别的事情，还是这个力量，从妄念里出来的能力，这就是悟不由师。一定不要执著善知识，不要执著师父对你们的评价，赞叹你，也不要高兴，骂你也别烦恼。

要知道他那样讲，到底用意是什么，别辜负师父的一番心思。要悟自己的东西，你解脱是你的事，跟别人没有关系，知道吗？你们解不解脱跟我没有关系，大家都是各自解脱，各自解脱自己的无明和执著。解脱之后发现没有各自，谁跟谁也不相关。因为都是影子，啥也没有。

“龙门跃鳞，不堕渔人之手。”这是什么？这是指大修行人，不会落入圈套。禅宗就是大修行人修的法门，你别跟我说根机不行，不行你来凑什么热闹？根机不行就甬学，该干嘛干嘛去。你别脚踩两只船，世间放不下，佛法也想沾点边儿，还振振有词：不负如来不负卿。这话只能骗世间那些无智小儿，瞅你那倒霉样，还不负如来不负卿，哪个卿会看上你？

说龙门跃鳞，不堕渔人之手，为啥呀？这个鲤鱼跃龙门，为啥呀？它跳得高呀。他的行为，他的行持，他的思想观念，他的愿力，他的志向都是出格的，都是超越于凡俗的。可能从他的行为上，你还看不到这种太多的超俗，但是他的智慧和观念，绝对是跟俗人是不一样的。

我们参加禅七的时候，总有人会来电话，电话铃响几次，心就动了。讲法一结束，赶紧跑外面回电话去了。你这样的用心怎么学法啊？学法需要万缘放下，什么事都不能管。对方打多少电话，都不要回。事情过去了，第二天，你再问他什么事，保证告诉你，没事了。所以说，所有的事都是自己放不下感召的，放下的人，永远没事。你一次放下了，以

后每件事都是这样，都能放下。你拥有的是放下的智慧和能力，什么事都骗不了你了，知道吗？你现在下定决心第二天再回这个电话，虽然一开始你觉得非常难，你会担心，你不知道对方有什么事。但是如果你把生死大事放在第一位，你清楚地看到一切事都不重要，你就能放下。到第二天，你发现你自己的执著和担心，原来真的非常可笑，什么事都没发生，就是家人问你手机充电器在哪儿了。

就是你不回电话给对方，对方已经不给你打电话了，他自己就放下了。所以是因为你放下了，他就放下了。多做点出格的事，才能成长。不要总是原地踏步，一有风吹草动，就害怕，那样怎么成佛？

“但意不寄私缘，舌不亲玄旨，正好知音，此名俱生活。”什么意思呢？就是你的烦恼，你的痛苦，你的无明，一定是跟执著自己有关的。你想的都是那些世俗的东西，那些快乐的东西，那些俗情的东西，正是这些东西给你带来烦恼的，让你看不到真实相。只要你不寄私缘，舌不亲玄旨，谁说的话都不执著，就解脱了。“玄旨”就是第一义谛，连第一义谛你都不信。古人云：圣谛亦不为。

昨天我发了一篇文章，名字叫《无神论》。什么是真正的无神论？所有的东西都不信，佛和祖师讲的话，都不信，不执著，你就开悟了。所以平时我讲的学会拒绝，这个拒绝里边，也包括不信。不信，不管，不顾，不问，不听，不信，不让。这两天我们经常坐汽车，正是你练习拒绝的时候，平时我们早就做到主动给老人和残疾人让座了，这时你就要练习遇到谁都不让座。站我们跟前的老太太呀，什么瘸子啊，什么瞎子啊，你能做到不让座，而内心丝毫愧疚都没有。不让，当你习惯性地又想让座的时候，你能做到不让，就不让。我好不容易冲上去占个座，就不让，怪累的。这时，先学会同情同情自己。已经让了十年座了，这次练习不让座。

有时候我们得学学坏，做点坏事，当然，不是真让你去做坏事，而是做一些自己平时执著不敢做的事，会被很多人说是坏事而实际上并不是坏事的事，这样做是为了练心，不是让你学坏，不是真让你去做坏事。

这个“舌不亲玄旨”，就是什么都不信，包括佛和祖师说的，都不去执著。大家都各自反观一下，我们脑袋瓜里那些知见都哪来的？都是这

学点，那学点，听这个人讲点，听那个人讲点，都当真了。别人告诉你的修行上的种种观念，反而是我们最大的束缚。

“若向玄旨疑去”，就是你以为佛与祖师有法可说，那就“赚杀闍黎”，就把你给骗了。啥叫“玄旨”？就祖师和佛给你扔句话，你在那琢磨，赚死你。比如狗子无佛性，如果你当真的话，就上当了。

“困鱼止涿，钝鸟栖芦。”是指愚痴无智人，他一定要找一个依止，找一个所依才能安心。他一定要靠一个外在的东西来获得安稳，把自己困在一个地方，所以困鱼止涿。就是这个鱼疲惫了，有个小水洼它就在那歇着。“钝鸟栖芦。”啥叫“钝鸟”？这鸟飞不远了，看见个芦苇就停在那儿。形容小根小叶，不能够悠游自在，不能如鹰击长空，翱翔于太空，不会像鲤鱼跃龙门一样，不会像龙一样，在海里游。有个小水洼就满足，有个芦苇就落那儿了，大家自己反观一下自己，是不是这样？一个小家庭，就是放不下。死死地被亲情捆绑，生生世世出不来。一生就在俗情的泥潭中拔不出来，缠绕在妄念中出不来，天天就是为了这点破事。学法就像蜗牛一样慢慢往前爬，爬一步，退三步。不是执著亲情，就是执著身体，是吧？就这一个破身体，哎呦，这一辈子就跟这个身体干上了，今天看这病，明天看那个病。没病的时候，玩命地造，五欲六尘，不知道休息，把身体糟蹋了，再去治，恶性循环。我看你都愁得很，天天看你的样子，我都病了，都抑郁了。有些人最好不要来，来了我都愁死了，我告诉你。

而且有的人，自己刚明白一点，媳妇也带来了，老公也带来了，儿子也带来了。学法最忌讳家亲眷属缠在一起，谁也解脱不了。学法就是为了出离对家人的执著，打禅七本身就为了了自己的生死，还把家人带来。这样的很多，不是特指某个人。虽然有的人没带家人，那是哄了家人半天，人家不来，最后没办法，自己才来的。多亏你自己来了，带来也会让我赶跑，全都赶跑，一个也不留。

有很多这样的人，刚认识我三天。“师父，我想到您这里来学法，我特别渴望跟您学法。”看她的真诚态度，同意吧。刚同意，就问你：“师父，我能带我老公来吗？”滚！连回都不回，立刻拉黑。

大家学法初期最忌讳的是三心二意，不能一心学法，又想帮这个又想帮那个。你自己在水深火热中，你能帮得了谁？再说，学法需要因缘，你自己的因缘还模糊不清，前途渺茫，你还操心别人。所以，很多人学法的机缘全都葬送在家人身上了。

先救你自己吧！这都是困鱼止涿，钝鸟栖芦。学个佛法，拉家带口。大包小包往这运，自己搬不动，还叫着几个车夫。哎呦喂，你们是打算全家搬家，到道场来过日子吗？真是不能跟你们较真儿，否则几百条命都气死了。

“云水非阇黎，阇黎非云水。”“云水”，是比喻自由自在的人。困鱼止涿，钝鸟栖芦，相对的就是云水之人，自由自在的人。但你也别真把自己当成解脱自在人，莫生我相。你不是你，莫作你想。云水非你，你非云水。

“老僧於云水而得自在，阇黎又作么生？”汾山的两个徒弟香严禅师和仰山禅师，香严悟了，做了一首诗偈，仰山一开始不认可他，香严最后说：“我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。”仰山说：“恭喜师弟会得祖师禅。”云水非阇黎，阇黎非云水，也有这个意思。所以说老僧於云水而得自在，阇黎又作么生？我已经会了，你又怎么样？你得自在了吗？

“上堂：金乌玉兔，交互争辉。坐却日头，天下暗黑。上唇与下唇，从来不相识。明明向君道，莫令眼顾著。何也？日月未足为明，天地未足为大。空中不运斤，巧匠不遗踪。见性不留佛，悟道不存师。寻常老僧道，目睹瞿昙，犹如黄叶；一大藏教，是老僧坐具；祖师玄旨，是破草鞋，宁可赤脚不著最好。”这就是一种超脱，超越，这是不向佛边求了，不向祖边求了，得自在了，得受用了。

“金乌玉兔，交互争辉。”形容大根机的人，这种解脱，这种潇洒，自由自在，非常罕见，放光动地，自性开发了，智慧出来了。“坐却日头，天下暗黑”，踏杀天下人。悟道之人那种唯我独尊，那种魄力，那种自信和自在，谁也阻碍他不得。

你看古人形容得道和解脱的气势，坐却日头，把太阳都给坐了。天下一片暗黑，形容大悟之人，不存轨则，横扫一切，佛魔俱泯，无法可得。我们再看看平时自己的那些习气，那种女人的习气。女人不单指长头发，穿红穿绿，描眉画眼。有很多男人，都是女人的习气。执著那些鸡毛蒜皮的小事，心里总是计较这个，计较那个，即是女人。小心眼，斤斤计较，爱忌妒。所以说女人并不是看外表，而是看内心。内心里没有这些习气，虽然长的是女人，也是丈夫。若有这些习气，即便生理上是男人，也是女人。

我们看看古人，古人的那种气势，你有吗？坐却日头，天下暗黑，睥睨一切，俯视一切，你行吗？虽然我内心惶惶不安，但我表现出来俯视你们。那没用，得有真实的功夫和自信。但最起码，先要能表演出来，俯视着俯视着，演着演着，就演成真的了。

大家都拿出点气势来，不是哭着喊着要学禅宗吗？禅宗是那些粘粘糊糊，女里女气的人能学的吗？肯定学不了。禅宗是大丈夫，没有女人四十八态的人才能学的。说话呀，做事呀，都是唯唯诺诺，一点底气都没有，总是被别人的气势压在下面，一点自信都没有。

“上唇与下唇，从来不相识。”你讲得再好，没有用。“明明向君道”，就是已经跟你说了多少次了，说得多么透彻了。“莫令眼顾著”，就是不要让意跑到目前去。这个不令眼顾著，就是不要著相。切忌道著，切忌说出来。你甭给它安个是的，非的。什么都不用安，你安任何名字都是妄想，都是意识里的东西，是假的。不要进入意识判断，为什么？“日月未足为明。”日月之明，都是假的。这个真正的明，你是看不到的，你眼睛看到的一定是相。如果你著在上边，一定是认贼为子。“天地未足为大。”我们经常会用识心来分别大小，分别善恶好丑，分别虚幻境界。但是本性是超越这个的，它超越日月之明，超越天地的这种空间。

“空中不运斤，巧匠不遗踪。”这个就是形容本性，本性虽然一直在起作用，但是你找却找不到它的任何痕迹。本性没有痕迹，没有修饰，所有的修饰都来自心意识。因为一念无明而贪取，所以才有修道。若觉悟本性无形无相，无作无为，既无贪取，亦无修造。啥叫“空中不运斤”？这个“斤”就是斧子。你在空中耍斧子，你找不到斧子的痕迹，空中是

不留下任何痕迹的，只有弄斧的人徒劳受累。一切的有为和修行也是如此，都是对治幻妄。幻妄不生，修证亦无，你找不到任何可修可证的痕迹。就算是成佛，最后也是无所得，完全地回归于空。斧子走的路线你找得着吗？你找不着。斧子是看得见的，但是它在空中运行的痕迹，你找的着吗？唰唰唰唰，你怎么找？你找不到。鸟在空中飞，你看得到鸟的痕迹吗？看不到。大智慧之人，大解脱之人，觉悟实相的人，他的一切行为、用心，都是与空相应的，都像在空中弄斧的人，像鸟飞于虚空一样，是无痕迹的。觉悟的人就是这样的人，于三界不现身意，你无法找到他对任何事的执著和用心。他所做的一切都是不住的，不留痕迹的，随用随空，就像在空中舞剑弄斧，就像鸟在空中飞一样，一点痕迹都留不下来。你看见他在那儿干着什么，好像是干着什么，但是他的心在干什么你看不见。他时时于三界不现身意，他在想什么，他在琢磨什么？你永远不知道，没有任何人知道。他的心住在哪儿，你看不到。你看他在这喝水，也聊天，觅他的心意却觅不到，这就叫空中不运斤，大匠不遗踪。盘山宝积禅师云：譬如掷剑挥空，莫论及之不及。

所以你看世间的有些艺术品啊，有些名画啊，包括一些个歌曲啊，舞蹈啊，这些表演里有很多的动作都是即兴发挥，并不是预先演练的。当然，能够自由发挥，一定是有很深的基本功，在基本功上，才能完全不拘轨则，自由表演，毫无踪迹。其实都是自然而然，任运而为，法性施为，你找不到意识的痕迹，找不到人为造作的东西，只有这样的作品，才堪为最上乘，都是天然斧成，毫无造作。能找得到痕迹的，能解释出来的，都不是大将之手。我们看禅师画的画，写的字，和世间的书法家所写的字就不一样。虽然看上去不工整，但一定是天真自然，无拘无束的，你找不到一点规则，他完全是任性任意而为，心到哪笔就到哪。

这些与平时的修行都是息息相关的，虽然最后的行持是完全超出心意识的，但这是在做了大量转识的功课之后完成的。就像人学射箭，一开始一定是要瞄准。久而久之，练之熟而又熟，搭弓不用瞄准，即能中靶。我们平时总讲直用直行，不预设，不安排，不期待，这个也是要大家慢慢体会，需要熟能生巧。不预设，不期待，不安排，因为啥？你安排、预设、期待，都是妄想安排，是意识在预设，是妄想期待，最后全是空的。我们把自己交给本性，我们把自己交给老天爷，交给因缘，

交给法性，交给事情本身，因缘与法性安排的一定是最好的，这叫巧匠不遗踪。谁肯把一切交给老天爷去做，谁就是最聪明的人，就是觉悟的人。古人云：迷时人逐法，悟时法逐人。迷时我御心，悟时心御我。觉悟之后，不再执迷于自己要做什么了，而是会随缘任物，不再任己违物。这时再做事，就没有我的痕迹了。见性不留佛，性是真佛，见了性了，就不再执迷于报化假佛。今天还跟大家讲，释迦牟尼佛不是真佛，有相佛不是真佛。古人云：有相非觉体，无相乃真形。我们很容易就迷在相佛上，以为那就是真佛呀！以为要经过无量劫，证得了法报化三身，还有三十二相，八十种好，还能起神通，能讲三藏十二部，什么都知道，那才是成佛。错了，那不是真正的成佛。成佛需要见性！见性，凡夫亦是佛。不见性，修出观音菩萨的相好庄严，也是假的。报化佛，是众生最大的一个妄想。

“见性不留佛，悟道不存师。”未悟之前，要依止善知识，跟随师父学法。悟了以后，自己与师俱是幻，谁是师啊？没有师，这个都是从实相、从自心、从智慧里边看到的。不是说有一天我明白了，见了师父也不理，该恭敬恭敬，该尽礼数尽礼数，只不过心里不再执要相上的师父，更不会执要假佛了，这就是悟道不存师。该端茶倒水，还是要端茶倒水，但是内心很清楚，这一切都是假的。如仰山侍奉汾山曰：仁义道中与和尚提瓶挈水，亦是本分事。悟道不存师，都是智慧上的。我们知道实相中没有善恶，没有是非，没有我人，没有众生，也没有佛，我们就会去犯法吗？不会。我们会更加约束自己，不违世法，不与世争，因为知道一切都幻，不再执著任何事物。

所以古人所悟的，都是真实的智慧，会让我们在生活中更加豁达与从容，而不是让我们去贪著。觉悟之后，一切世事，都很清楚，但不去破坏世谛，不会在精神上受世间法愚弄，受它烦恼。表面上全都顺应，随顺世缘，但内心得自在，不被一切所缚，这叫真正的悟。而不是说，一悟就全都打破了，世间法也不顾了，师父也不懂得尊重了，甚至还忘恩负义，那一定不是真悟。

平时老僧看见瞿昙犹如黄叶，这就是见性不留佛。平时祖师会呵佛骂祖，目睹瞿昙就像黄叶一样，根本不在意。一大藏教，佛说的三藏十二部，就像老僧的坐具一样。“祖师玄旨是破草鞋。”啥叫“祖师玄旨”？

就是祖师所说的法要。只要从嘴里讲的，都不是最重要的，都可以像扔破草鞋一样扔掉。“宁可赤脚，不著最好。”宁可光着脚丫子，我也不穿祖师的草鞋。祖师的言句，不能执著，得从自己心中流出智慧，那才属于你。要把理行出来，不能光记句子。把这个理悟到，消化成自己的，随时能用出来，解除自己的无明和烦恼，那才是最重要的。

第十三讲

现在是一年最好的时候，大家聚在这里参加这个禅七，外边鸟语花香，屋里边也清凉无比。我们不仅能够享受这种气候和大自然的清净温和，最主要的还是享受法带给我们的解脱的清凉。正所谓禅悦为食，法喜充满。杭州阴雨天较多，经常是连续一个星期、半个月阴天下雨，忽然有几天晴天，我们就觉得特别舒服。四月中旬是最舒服的一段时间，我们选择在外面行脚、打坐，做牧牛的功夫。可是毕竟这些都是无常的，外在的天气，再美好的环境，都是无常的。外境是无常的，如果依赖天气而获得快乐，就无法得到常乐。我们要想获得长久的恒常的安心、安稳和快乐，还是要通达实相，息虑忘缘，万缘放下，好好修行，认真地体究这件事情，把这件事情彻底弄清楚。有时我们说体究，也说商量，大家坐下来参究这件事。这个商量不是世俗意义上的商量，就是你自己要静下心来，来观诸法空相，用智慧来观照到底什么是实相。关于修行和实相，祖师、佛已经在法语、经典里面开示了，我也每天跟大家讲什么什么是实相。我们如果只是听别人开示的，这个力量不够。你要自己去实证，自己去观察，自己去参悟诸法实相。我们可以借鉴前人留下来的方式方法，但具体的方法和用心则需要你自己摸索和实践，不能完全照搬别人的方法。实相是不是讲的这个样子，你得自己去证明。

当你自己也观察到就是这个样子，这就叫相应了，就变成你自己的功夫和智慧了。古人和祖师给我们开示实相，我们去学习，去听，这个重要吗？也很重要。为什么重要呢？我们学一个东西，我们要达到一个目的，首先要对这个事情建立信心，需要知道它的一个前景，需要知道确实有这么一回事。就是，通过修行，通过了解实相，我们能够彻底出

离生死烦恼，得解脱自在。实相确实是存在的，解脱确实能够实现，这并不是一个模糊不清的事，它被诸佛觉悟的人证实了。

好比我们要去一个地方，知道方向路线后，就快了，就好走了。所以学习祖师的开示，直指人心的实相开示，是非常重要的。在我们自己不能悟道的情况下，在我们自己不了解什么是实相的情况下，我们去学习，去参考古人的方法和方向，学习完了，按照前人指引的方向和方法，一次次反反复复地磨练、练习，去对照，去印证，这就是学习的意义。为什么我们说学法听法要去参善知识、去参禅？参什么？你不可能一个人孤零零地就去参，要拿一个提示，拿一个对照物，借助一个人或一个方法去参。但是如果我们只是一味地学习祖师的东西，一味地读经、看经论，听师父讲经，这就可以了么？还是不行，这只是一个环节。还有一个最重要、更重要的环节，就是自己练习。实修最后的一个环节，就是一个人去练习。一个人练习，你能不受其他事的分心和影响，你要特别专注地去训练。我们大家在一起打七，人数也比较多，我曾考虑过，就是用一天两天把大家放出去，让大家自己去练。但是我们每个人的学习程度不一样，对实相的了解程度不一样，有的是刚接触禅宗，有的只是刚接触佛法，对禅宗还很陌生，有的是接触有一段时间了，有的已经会修行了，有的还不会，所以目前为止，还不能把所有人都放出去，大家没有约束力，有的需要师父提醒和督促，有的需要鼓励。所以，我还是带着大家一起共修。我一直在提醒，我们在行脚或休息的时候，你都是自然地处在一种禅修和牧牛的状态。有的人经常忘记，所以我会不停地提醒大家，嘱咐大家怎么去牧牛，怎么让自己处在一个无为的、不施功的状态。既处在一个无为不施功的状态，还不能散乱，住在烦恼里，还要知道牧牛，什么时候牧牛，怎么牧牛。

整个的修行需要注意两方面：一方面就是不要施功，不要用劲儿，不要在上面加什么，这方面主要是从法理的角度来理解，我们不需要再去找什么了，不需要额外地做功夫；另一方面就是看到我们自心的这种执著，怎么用善巧方法，用一个特别有效的方法改变并去除这些执著，古人把这个叫做运粪出，经典里叫转所依，又叫转识成智，一般来讲，叫除习气，又叫保护，又叫不染。法上我们可以叫做除法执，不需要再有法执。对见性的执著，对开悟的执著，对成就的执著，这些都是法执。

对幻境的贪著，对六尘境界的执著，这是粗的执著。先看到这一点，然后练习不去抓取，不去贪著，这是去我法二执。去执著主要就是从这两方面：一个去法执，一个去我执。不需要去加什么，其实减也没减什么，这些都是我们的妄想，是你没有功夫。你不了解实相，把诸法都当成实有的，尤其是你执著的东西，肯定是不知不觉地当成真的了，你才去执著，才去抓取。我们学法修行的目的就是一次次地反反复复地熏修，认识到诸法如幻，诸法空相，诸法不可得，诸法无实性。先认识到，然后再练习远离，练习不抓取，练习一物不为，练习少做事情，甚至不做事情，来转变这种习气和习惯。说习气呢，它主要是从我们的起心动念上讲；习惯呢，就是一种更深的习气了，你已经看不到自己的起心动念了，这种习气已经上升到一种行为了。所以说习惯和习气虽然都是一个东西，但是它们的侧重点不一样。习惯就是这个东西我拿过来就做了，根本就看不到自己的起心动念。习气是你已经都发现我这是起心动念了，就可以改变了。习惯是很难改变的，但是习气，我们通过修行通过了解，慢慢能够看到自己是因为动了念有了心才有的这个行为，在这个时候已经能够捕捉到这个念头了，捕捉到这种习惯性的思维了，这个时候只要多加练习于念离念的功夫，就能离了，一离，习气就转变了。习气是对修行人来讲的，习惯是对凡夫来讲的。

人们意识不到所有的烦恼都是自己给自己带来的。正所谓凡夫不畏因，只畏果。而好的修行人，在做的时候就会看到结果，所以菩萨畏因，畏始。习气的转变是更难的，它需要你有很强的觉性，很高的修行素养，有很好的根机。大家普遍有一个错觉，好像觉得禅宗很简单，很轻松，很活泼，很容易，好像不需要割舍太多的东西，这是对禅宗极大的误解，这是大成就者给我们的一个错觉。你看，禅师多自在，古人也不持戒，也不精进，这是一个错觉。你只看到了古人修行的结果，你没看到他用的功夫。即便是结果，你也只是看到了外在，你不知道古人是如何心行的。

我们刚接触禅宗，还没有真正认识到禅宗整个修行的重点和特点，以及需要的条件和因缘，这些我们都不清楚，只是粗枝大叶地接触了一下，就觉得禅宗修行好像没那么难。你不知道，那种修成之后的自在和洒脱，那是需要很长一段时间来培养，来做功夫的。我们打一个比方，

就拿做手机来说。我们看到某个牌子的手机非常漂亮，非常好，这个手机摆在这，你看得清清楚楚，大家都这么喜欢，也很实用，那咱也做一个，很简单，这个想法很简单，做一个。卖手机的商人为了让市场活跃起来，他不会跟你讲这个很难的，你做不了。他说：“不难，你做吧，很快就能做出来。”大家都对生产出特别好的手机有着种种的憧憬，甚至说想自己创造一个新的品牌，有更实用的功能，反正都是同类型的产品，应该很好做，对它的未来都有很大的期待和向往。这就是一种动机，一种期望，甚至是一种幻想。等他真正去做这个手机的时候，他会发现想和做完全不一样，他会觉得很难。各种各样的现实问题都会出来，设计理念啊，价格成本啊，手机造型、用料、人工、厂房、销售等等，都会成为很大的问题。我们学禅宗也是一样，我们都看得到祖师成就之后的那种潇洒自如，有时候你们在我身上也能看到一些，师父真自在，真潇洒，在他那儿什么问题都没有，但是你没看到这个之前做的功夫。我们也都看到郭德纲的相声说得非常好，他在台上那种智慧，随机应变，表演得浑然天成。我们第一个感觉就是他生下来就会讲相声一样，错啦，他下的功夫比谁都多。

我们今天学一段百丈禅师的法语，大家打开 269 页。我们为什么要学习百丈禅师这段法语呢？这段法语给我们开示了一个道人的形象。虽然是古代的一个道人的形象塑造，虽然是古人，但是我们今人能不能做到呢？一样能做到。虽然古人的生活环境和修行所需要的条件比我们简单，没这么多的设施和娱乐，而我们今天是信息时代，物质极大的丰富，好像对于我们来讲诱惑更多，障碍更大。但是，这不是问题的关键。问题的关键是我们是否有真正的道心！外在的修行环境都不是最主要的，最重要的是你的道心。你有没有坚定的出离心？有没有坚韧的意志？你要不要考问自己“我到底是谁”？你是不是想糊里糊涂的活一辈子，然后又去轮回又去流转？古人能做到的事，我为什么不能？大家应该认真地考问自己。既然我有这种能力和智慧，作为一个人，又有前人的指导，留下来这么多的真理的开示，我为什么不能像古人一样成就呢？我们怎么做，才能成为一个真正的道人？我们看百丈怀海禅师的一段开示。

“问：如何是大乘入道顿悟法要？”

这里开门见山，直奔主题，什么是大乘顿悟法门的法要？顿悟就是指禅宗的修行法门，它的法理它的要点在哪？这个法理不单是说理，是理事都兼顾了。祖师留给我们的开示都是有理有事，不是单纯说理，而是理中有事，事中显理。

“师答曰：汝先歇诸缘，休息万事。”我们看这一句，这一句跟我一直跟大家讲的一物不为，少做事，甚至不做事情，如出一辙，就好像一个人讲的。有一个修行指导方针，四个字：息虑忘缘。你经常提起这四个字来，那你很快就入道了。提起这四个字，按这四个字去做。息虑，就是指减少我们的起心动念，减少妄想分别，减少分别幻境这个习惯和习气。忘缘，就是减少是非，少做事。忘缘才能息虑，息虑才能忘缘。所谓诸业不造，自然得道。缘不远离、不断，你一直在染，想求解脱、求清净，无有是处。如何找到一个修行方便，也就是修行最开始的切入点和入口，是每个学法人都关注的。没有天生的成就者，没有天生无染的人，都是染到一定的时间，有了烦恼，套上套儿脱不下去了，烦恼了知道苦了，才想求解脱。知道所求的一切都是空的、不可得的，是徒劳的，什么都没有，然后觉悟，开始修行，再觉悟，一次次地觉悟，最后回到自心。所以这一句话，汝先歇诸缘。休息万事跟息虑忘缘是一样的，为什么我一而再再而三地让大家来禅堂？禅堂里面就是歇诸缘，休息万事，给你休息身心创造一个好的环境。这里可以做功课，有同修陪着你一起修行，还有师父指导你怎么用功，平时在家怎么修行。你在禅堂最闹的也就是跟同修们说两句话，在一块儿做个饭、聊个天最多了。肯定是没有世间的那些是是非非，没有你对我对。“你这个表是什么牌子的？多少钱？”“你儿子上什么学校？”谁要是在禅堂谈这个让我听见了，你就离开。你家里说不够，在这儿还谈你儿子上哪个学校了。“你媳妇怎么样了？”“你儿子搞对象了吗？工作是什么？”“我儿子上的中学不行，你儿子上什么重点中学？太羡慕你啦！”这心思还学法！所以在禅堂、在道场就有这个好处，把这些缘绝了，远离了，就不再熏那些东西了。可是在家里，你不想串门，也不喜欢别人奔你家里来，但是你老公喜欢，你老公喜欢别人到你家来。他们俩巴拉巴拉讲，你是听还是不听？你不感兴趣你不听，忽然之间他们说了一句你感兴趣的事，你耳朵就过去了。

本来还不想跟人掺合，一听到理财，哇，问问他吧，到底这理财的利息是多少？又往理财那儿去了，反正总有你感兴趣的事。

再举一个例子，两个人在一块儿生活，两个人只要在一起，就有感情，对吧，日久生情。两个人再深的感情，一个在美国，一个在非洲，几年不见，也没电话，离开一段时间，感情就淡了。再深的感情，分开几年，也就慢慢的淡漠了。说淡漠不了，那是你忒执著了。分开这么长时间也见不着面，你还念念不忘，那是你自己的问题了。一般情况下，只要分开一段时间，感情都会淡漠。那么我们对任何事情也是一样的，你和所有的事保持距离，这就是佛所说的乐远离行。现在有一句话叫“断舍离”，流行的“断舍离”只是很初步，很浅的。真正的断舍离，要断得很干净，很彻底，所有的执著都要远离。如果这个事情你经常做，就入了心了，就会有出离的力量。如果你经常参加这样的禅七，时间长了，你不再喜欢过那种吃喝玩乐的生活，而会越来越喜欢这种清净的禅修生活。这样的生活并不是单调的坐禅、诵经，我们也有自己的娱乐和生活方式，只不过，很简单罢了。

世间人是没有这个出离心的，他不管什么因果、六道轮回，这个东西我喜欢我就一直做，这家饭馆的饭好吃我就经常去吃。为什么有的饭馆这么火？其实就是固定的那些客户，吃完一次还想去。那道人是怎么回事呢？这个东西我喜欢，可以，但是我不粘著，我不会被你控制，我是自在的，你再好的东西，我偶尔接受你一下，行，但我不会经常去染这个东西，是有这个觉悟的。这就是屏息诸缘，息虑忘缘的作用。

我们的意识心、分别心、烦恼心就是一次次这样熏陶出来的，本来这个东西是没有势力的，是不实在的，但是我们一次次地这样熏，一次次地重复去做，它就成了一种瘾，成了一种习惯，就好像这个事情是必须要做的，不做就会很痛苦，我们完全没有力量抵抗。你就是再亲的儿子，你自己生的，生下来就给人了，时间长了，你就不想他了，就没有这份感情了。但是如果你天天看着他，天天抱着他，十天，甚至三天，你和他就建立起不可分割的感情，你的世界就被他充满，你的眼耳所及全是这个孩子。完了，时间一长，他就粘上你，你就赖上他了，你们就建立起活生生的轮回的模式。别说自己的亲儿子，就是你从孤儿院抱来的，就算小猫小狗也好，你看的时间长了，你会生感情、生执著。我们

对事物就是这样，不知不觉生的执著，熏染出来的。所以保持距离非常重要，远离是相当相当重要的。你看古人都跑山里去修道，古人难道没有智慧，没有根机，没有功夫吗？有。有功夫还要到山里去修远离行，他们知道生死的过患，知道世间的无常，知道习气坚固难除，必须借助修行和方便才能断除。如果你想去除自己身上的花香，你要离开花窖，到户外去，你身上的花香很快才能消失。我们现在人在六尘面前，完全没有功夫，还飞蛾扑火，还往火坑里跳，那谁救得了你。休息万事，把它落实！要想休息万事，就多奔禅堂来。禅堂存在一天，你就来一天。来到禅堂也尽量独处，静坐，别人讲话你别参与，别入心。

“善与不善，世出世间一切诸法，并皆放却。”什么善法啊，不善法啊，善事啊，恶事啊，好事啊，坏事啊，一块放下。世间法，出世间法，什么都不要想。学禅宗，表面上好像是在学出世间法，其实这个连出世间法都超越了。出世间法只是一个概念，一种假说。我们奔这一坐，我们也吃饭，也穿衣，也说话，也不是个死人，也开玩笑，也有自己的乐趣。我们在世间，并没有离开这个人世间，没有杜绝跟所有人的来往，该接触谁就接触谁。所以它不是世间，它也不是出世间，它是心的超越。

“莫记莫忆，莫缘莫念，放舍身心，令其自在。”这个“莫记莫忆”，就是过去了就完了，你再怎么追忆毫无意义。“莫缘莫念”，“缘”就是不要再去找了，不要再去攀缘了，不要寻觅了，一切诸法皆不可得。寻觅是徒劳的，在那寻觅，就像拿手打虚空一样，毫无意义，白费劲儿。我们对一切法的寻觅就像你在空中抓取，你什么也抓不住，只是在那白白费劲，白白烦恼，白白分别、评判、较真、纠结。

所以休息万事，才有机会进行后面的修行。你先过了这最难的一关，我不做事，才能心意泰然，听经闻法，深入实相。再不行我把自己绑在柱子上、床上，这个比你戒毒容易多了。戒毒多痛苦，这个也没啥痛苦，只是一点无聊寂寞而已。修行这件事，必须有高度的自觉性。我把这个消息透露给你们，你们哪天在家里就是坐着，待着，坐他个半天一天的，啥也不干，强迫自己。给自己关一个房间里边，练习独处和无依，什么都不做，时间长了，习惯了，你就待得住了。你待得住了，就不造业，习气慢慢就改过来了，过去的业也不知不觉消了。古人讲：八万尘劳静处消。你看古人，最狠，一明白就住山去。多狠啊，什么都不要了，全

都布施了，有钱都扔湖里了，一切都舍了。为求一切智，一切俱舍。山里啥都没有，灯都没有，吃的也不行，还有狮子虎狼在旁边，虫子啊，恶劣的天气啊，真狠！古人为啥有大成就，他对自己狠啊。我们也要对自己狠一点，先对自己狠一点，那是对自己最大的爱护。你狠，才能够消除你那些温室里的习气，那些脆弱的东西，让你痛苦颠倒的东西。这就像治病一样，病重的时候，用药要猛。你病入膏肓，我就得用一剂猛药。你病得太厉害了，不用猛药是治不好的。我们要想转变自己这种贪得无厌、总是想快乐的心，改变自己总是需要一些东西的习气，我们要想改变这种习惯，那就得来一个狠的。“莫记莫忆，莫缘莫念。”不要再去攀缘世事和快乐，那都是你将来痛苦的因。什么都不需要去挂念，放舍身心，把自己当成一个活死人，把自己当成一个草木瓦石，心如墙壁，方可入道。

如果你心里只想明白自己是谁，只想出离烦恼，你哪儿还有功夫在那自怨自艾。你受的苦还不够吗？你失败的还不够吗？还需要更加彻底地打击你，你才肯停下来吗？你这个心不彻底死掉，你的苦就不会息灭。大死才能大活，你真正放舍了身心，才会真正活过来。对这种无为、无依，你一开始是不习惯、不自在的，但是慢慢的你就会发现这里面的味道，你就会身心自在。“心如木石，口无所辩。”你这个心就像石头一样，冷冷的，毫无生机可言，对一切都不再感兴趣。我们看看自己，天天嘻嘻哈哈，还挺快乐，你总是快乐吗？你有多快乐，将来就会有多愁闷。你那个快乐是寄托在种种的妄想期待、种种的享受上面，有你乐的一天，就有你哭的一天。所以，这个乐要发自内心，无依无倚。如果你得的是这种常乐、法乐，诸天都会给你捧花，佛都来给你洗脚。常乐一定是没有缘的、无依无倚的，不是靠外在的东西堆积起来的快乐。

所以你们有时候看我，我好像总是这么严肃，这么吓人，你要知道这是道人的特点，他就这样，没什么开心的事。跟你们在一起，有时看到大家，会笑两下，那是实在控制不住了。一个人的时候，几天一句话都没有，一个笑容都没有，就跟个病人，跟个死人差不多。我一照镜子，就发现自己跟个行尸走肉、干尸差不多，没有丝毫的表情。真的就像一个患了绝症的，还有几天就要过世的人似的，这才是道人的特点。再看看你们一个个的，天天嘻嘻哈哈，也不知道有啥可高兴的。你偶尔觉得

啥都不需要讲了，是你的灵光乍现，你要经常有这种体悟，再听我讲法，都是多余。

这几天大家习惯逐渐养成了，我每次来都能看见大家在外面坐着，也不说话，这是对的。有啥可说的？就是歇着，吹吹风，晒晒太阳，休息头脑，什么事情都不用想。“心无所行。”所以说这个事情是在内在发生运转的，表面上干点活，那是为了打发时间。我锄地、做饭、洗衣服，只剩做这些事了。心里边没有事，没有负担，没有挂碍，只要心里没有这个事，那就是道人。“心无所行。”行与苦，都是在心里发生的。我们这些日子行脚，有时候赶上中午，天气特别热，一大队人，路边经常会有人看我们，用那种奇怪的眼神。不知道这些人是干嘛的？经常会有人问我们，我们不要理他们。这是人之常情，人们对别人的行为总是充满好奇。你不要被别人影响，他用那样的眼神看你，你自己就开始胡思乱想，我这是干嘛呢？大热天的，不在家吹空调，跑大马路上来，一走就是好几个小时，还不能左顾右看，还不能说话，还要保持正念，怪累的。你累吗？累。你累不是因为走，而是因为一边走，一边打妄想，心没有安住在脚步上。你一边走一边打妄想就会累，但是你走路的时候，什么也没想，那就是一种享受。别人看你累，但是你不累。你心无所行，脚上虽然在走，但是心无所行，你的心安住在每一个脚步上。你没去想怎么还不到呢，也没想我们这是到哪儿去，也没想今天什么时候讲法，这些都没有想，你只是安心地走路，就不会累。讲法的时候就听法，不要想什么时候去行脚。做任何事情都安住在这件事情上，不期待，不预设，不期盼，心如木石，口无所辩，心无所行，那自然一切就空掉了，心里什么也没有了，慧日即现。所以心地若空，慧日自现，如云开日出。

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

这个就需要我们每天去做功夫了。你首先要远离，其次要转习气，要创造实修的机会，放下世缘，进行专门的训练。转习气怎么转啊？做牧牛的工作。我们做任何事，先从简单的练起，不能急，也不能贪多，一步步来。让你坐在那一物不为，什么也不做，什么也不想，这个有点难。我们先做简单的事，行脚，洗衣服，擦地，做卫生，做这个单调的、

简单的事情。做这些事情的时候，练习活在当下，练习专注地做，练习不打妄想，练习看心念起处，再拉回来。做这个事情的时候，我们就容易歇一切攀缘、贪嗔、爱取。因为你扫地，这里面没有是非，这正是我们练习专注最好的时机。

所以，我们为什么要选择行脚这个活动来练习牧牛呢？因为它单纯、简单，而且它调用你全身在做事，六根都要用，不会偏到一根上去。你不会越修越呆板，越修越偏执，这是一种活活泼泼的禅修状态，是动中禅修。我们利用行脚，利用闻法听法这样的一种形式来歇掉诸缘，歇掉染著世间的得失利益心，歇掉贪嗔、爱取、垢净的习气，让这些恶习一扫而尽。有贪就有嗔，有垢就有净，有爱就有取，而这些都可以通过牧牛来歇掉。

我们说在行脚的时候，路边有一些事情发生，过来个人，跟你说句话，你看到这个境能不动吗？你先别五欲八风不动，就这么一个小境界，你看自己动没动。一辆车过来，是不是被吓得一下子就躲开了，离你还好几十米远呢。所谓八风，是指赞叹啦，非议啦，诽谤啦，得失啦、苦乐啦。而对这些境，怎么才能不动？只有苦修。你先对一些个小的境界不动，先不被见闻觉知所缚，也就是不沉迷于见闻觉知。看见某个人，因为习惯做某些事情，不符合你意了，你被见所缚，著在一个见里边。谁谁做什么不如法了，你又开始分别啦，拿眼看了。谁谁怎么着怎么着，这都是著了见闻觉知的境界。那牧牛关不关键？牧牛重不重要？牧牛相当重要！《金刚经》云：善护念诸菩萨。善护念，不是佛善护你念，是你自己要懂得善护念。如果你能善护念，所有的境界都动不了你。不管见闻什么，只要你不著，你于所见所闻不生心，你就清净。你一著，分别不断，重重的妄想，无尽的妄想就出来了，你就不清净了。因为第一个妄想没止住，就像开了闸的河水一样，奔涌而去。你这个地狱之门就打开了，妄念之门一打开，地狱之门就打开，三途就出现了。

“不被诸法所惑。”为啥不被诸法所惑？法本法无法，没有一法是真实之法。通达这个，你才能不被诸法所惑。诸法是一切法，一切法都不能困惑于你。怎么才能不被诸法所惑？通达诸法实相。什么是诸法实相呢？诸法实相是没有一法是真实的，没有一法有自性，一切法都是意识里的法，只要你能说出来，你能想到，你能描述的，都不出意识，不出

虚妄。如果你能做到歇一切攀缘，不被自己的心识所骗，对五欲八风不动，不被见闻觉知所缚，不被一切法所惑，那么自然就具足一切功德，一切神通妙用，自然就是解脱之人。

第十四讲

大家晚上好，今天是禅七的第二天，今天中午开始行脚一直到下午五点，走了十二三公里吧，也挺长的。我们之所以举行这个行脚的禅七，大家在一起共修，主要就是培养我们的定力，提高我们的觉性，训练做事的专注力。大家通过第一期的禅七和这两期的禅七，我们逐渐有了自己的体会和收获。我们对外在的一些境界的发生，不再像以前那样容易受其影响，这个各自都有体会。凡夫就是如犬逐块，扔块石头，就像狗一样冲着石头追去了。取境取相，生心动念，分别幻境，妄生烦恼，患得患失，这就是凡夫。觉悟之人知道一切外境都不实、如幻，甚至可以讲没有内外境的分别，唯是一心，内外一如，与物不违，只是一心直用而已，触物逢缘，不迎不拒。就像灯和光一样，没有所谓的光和灯，一体不二，光就是体本身。所以有时候我们也会讲，一切境界都是自心境界，没有外境。圣人、觉悟之人、祖师为了让众人能够明白领会这个本性，从不同的侧面来描绘一心。从体上来讲，就是没有境界；从用来讲，全体之用就是体，就是心，离用之外无别有体，无别有心，除了当下的一切的显现，你找不到一个实有的心，作用就是心。

通过行脚的训练，大家在面对外在境界时会越来越拥有一种能力，越来越定，越来越不受其影响。就是——我虽然知道周围发生了什么，但是不会妄动心念去分别了。该用的时候就用，该分别时就分别，但不会迷在所分别的境界中。这个时候我们就能把自己当下的事情做好，做得很投入。既做得专注，又不会错失周围发生的事，不会变成呆傻或对周边发生的一切毫无觉知。我们并不是为了把事情做好而做事，我们是训练自己的心安静而自在。我们能专注地做事，不受外界的影响，最重要的是我们没有烦恼。大家注意啊，我们不是为了做事而练习专注，我们不想成为某个领域里的行家。世人画画、做产品，他非常投入，非常

认真，只有一种可能，就是这件事情对他很重要，他一定要认真，不认真就做不好，做不好就没收入，就没有所得。无所得，他是不会去做的。他有一个目的，他的目的是把事情做好，把事情做好是他最重要的目的。我们专注的做事，我们练习行脚，重点不在走路的姿态、步伐、和外形上，我们的目的不是把事情做好，做好是副产品。我们能安心，不打妄想，制心一处，获得安心的能力，才是我们修行的目的。也就是说我们心不向外驰，获得清静解脱，收摄六根，不放逸，这才是我们精进修行的目的。这个功夫古人都做过，做这个功夫让人转变习惯，改变心境。以前总是取境生心，所以烦恼、是非、痛苦、我和我所都会出来，转变了这个认识和习惯，就变成不取境，于境不生心，通过练习转变心行，最后养成不取于相的能力。就是百丈禅师开示的：对一切境法，心无静乱，不摄不散。一开始我们是做不到的，对一切境法，我们一定是取境取相生心，一定会有静乱，有善恶，但是通过训练，在训练中反反复复消磨、体究实相，来实现心行与习气的转变，我们逐渐就能做到对一切境法心无静乱。如果你的功夫已经养成，还用刻意去收摄身心吗？不用了。它会轻松自然地收摄，不再放逸。你不散的时候，就不需要收摄了。收摄是对一直向外驰逐、六根攀缘六尘生六识而种种分别，对这样的一种状态来讲的。散乱时，你要收要摄，收摄六根。你已经习惯不驰逐了，你看什么都不染著了，不分别了，这时候也不需要摄了。

收摄是一种对治法。总是向外驰逐，才需要拉回来。我们行脚时不要左顾右盼，因为你平时习惯了左顾右盼，打妄想。你一打妄想就不清静，就烦恼，就消耗，就觉得疲乏疲惫，这时候要收摄。而当我们养成了自然不向外驰逐，看我也看，但不分别所看。看不是习惯性的看，而是带着觉性、觉知，自然安静地看，看而不生分别，不染著的看，也就不需要刻意的回避了。看的时候不生分别，就是不摄不散，就不要刻意控制自己。一味地守着眼根，那是在修行的过程中，心散的时候要那样。一旦心不散，不向外寻觅了，就不需要守着六根。如果一直刻意控制，我们的真性就不自在了。如果刻意地不摄不散，就会很累。可能最近这段时间，大家觉得做啥师父都会盯着我们，感觉紧张，做啥都不对，不敢说啥，什么都不敢看。是的，修行就是要转变这种惯性，其实是一种习惯的转变。

这只是对过去的习气的一种扭转和练习过程，这个不能执著，执著了，又变成另一种不自在。学禅宗，明理明白实相，做功夫后，它不是一种压抑紧张的状态。但是为什么我们会营造一种修行、训练的氛围呢？就是对治以前的习惯和习气。当过去的习惯已经不起作用了，或者习惯减少了，那么我们这种收摄的力度也要放松，不要一直收摄，那样会紧张不自在。摄和散是一个道理，都是一时的对治法。可是，这种收摄的功夫不是做几天就不做了，要经常性地做。但做的同时，还要明白这个道理，不要太紧张，不要这一天一直都在收摄，这也很累。

修行还是要以明理为重，明理才好用功修行，才不会错用功。最重要的是我们明白本性，本性是自然起用，六根自然起用，真实之性，不存在一个染或者摄的一个状态。染也染不上，摄也是白白地用力收摄。为什么这么讲？你怎么去收摄，还是会去看去听去分别，你收摄了半天，只是转变了一种势力、惯性而已。这种作用，从根本上你是转变不了的，你只能转变它染著的力量，因为它就会看。我们看就保持在一个看上，听就保持在一个听上，不生太多的妄想分别，不生烦恼执著，别取著它就行。看就是欣赏一下，分别一下，都无关紧要，你不会偏颇。“透一切声色，无有滞碍。”没有让你躲避一切声色，是说要透过它们，把它们看明白，这些东西根本就不实有。我看而不染，听而不著。“透”，就是看破的意思。一切声色，非一切声色，是名一切声色。一不被它吓到，二不被它障碍，三不被它染著，不沉迷于它，所以无有滞碍，名为道人，这才叫道人。这都是在讲实际的功夫，不是光在说理，理也讲了，事也讲了，功夫也讲了，你要做到。怎么做到？就是练，只有练，不停地练。染污是习惯养成的，回头也得靠养成习惯。怎么养？不停地练习。练习久了就成了习惯，贪嗔痴也是熏习久了才养成的。

“善恶是非，俱不运用。”这里还是在讲不投射概念，你不投射概念，才会俱不运用。你若只是能讲善恶都不分别了，可是你习惯了分别善恶，你的意识心习惯了投射善恶，你说没有用啊。所以这个东西还是要训练，训练不投射概念。练习善护念，看到自己的投射，立刻收回来，这就是修行，就是功夫。我看看我以前投射的那些东西到底对我有任何意义吗？是让我们快乐了？还是让我难过了？我看看我能不能一念不生？今天我们在户外行脚到河边的时候，让大家喝湖水的水，因为有很多人渴了。

也不是逼你一定要喝湖里的水，只是对你做一个考验。如果你在野外，口渴的时候，你看到水沟里有水，会不会毫不犹豫地去喝水沟里的水，还是非常纠结，最后因为渴得实在不行，不得不去喝那水。不生心去喝水沟里的水，和带着各种妄想观念分别去喝那水是不一样的。你对这个水生心，喝水就犹豫，就会有烦恼，就会不舒服。你会想，这个湖边有多少人来过，向里吐口水，甚至可能有人还倒过垃圾，你这样想的话，这个水就很难喝下去。

你不生心，你就可以喝。可是喝到嘴里，你还是有可能会生心，因为分别善恶好丑的习惯已经根深蒂固，而不生心不分别的习惯却非常微弱。如果你生心，它就会持续不断。喝到肚子里你生了心，你还是会不舒服。哎呀，会不会闹肚子啊？会不会得病？你看，这个分别是非善恶的惯性太强了，这个时候就看你的功夫啦。

如果这个水我们喝到肚子里面已经过了很久，你一直想着这事，你就会一直不舒服。为什么会这样？因为有的人太过于执著自己的身体。特别执著自己的身体就一定会生心，因为执著嘛，就会念念都想，哎呀，这两天本来身体就不好，师父还强迫我们喝这不干净的水，万一喝出毛病来怎么办？结果喝了这点水，种种的妄想都打出来了。反正你要执著这个身体，就很难做到不净不垢，非善非恶。但你认为你做了一件对这个身体不好的事，是你认为的让你非常难受，而湖水对你的伤害几乎等于零。实际上湖水的水未必对你身体不好，所有的不好，都是你妄想出来的。如果你不执著身体，也不执著于自己，喝完就没事了，该干嘛干嘛，把这事就忘了。这叫投射概念，你对湖水投射了太多的概念。当然，这是一个试验，也是一种假设。一般情况下，我们渴了，会买一瓶矿泉水，不会去喝湖水的水。但是在现实生活中，会有很多类似这样的突发事件，如果你分别心太重，你投射的概念太多，你这个人活着就很不自在，很容易被境转，被境界所困。你一投射概念，你身体就难受，本来没事的，你越是想，你身体就越不舒服。

咱再用现实生活中很普遍的一个例子来说明这件事。我们都有自己都很执著的亲人，儿子、父母、媳妇、老公。如果这时候来个电话告诉你，你们家哪位哪位出车祸了，只要你有执著，你的身体，你的脸色，立刻就有变化。这种变化会非常迅速，非常明显，有的人可能当时就会

昏倒。只要你不通达实相，没有功夫，没有做过训练，你心里再怎么明理，你心里只要还执著挂碍某个东西，当它有变化，尤其是出现不好的变化的时候，你立刻就会跟着变化。但是对一个觉悟者来说，他是没有太多的变化的，这跟他的功夫有关。他虽然觉悟明理了，但是如果功夫不到，他也会生心，也会难过。功夫到了，就真的不会生心，发生的事对他也没什么影响。谁死了，谁得癌症，他也不会生心，那是因为，他真的知道这些都是假的。所以一个人是否悟道，是否有成就，欺骗不了别人和自己，一个境界就把你考出来了。除非你确实没有执著，你确实心无挂碍，你就会没有恐怖与担心。你没有执著了，谁也考不了你。让你烦恼，让你痛苦，让你颠倒的就是你的执著，这个东西就是你强烈的分别、爱憎、无明投射出来的。这个意识一出来，立刻对身体造成影响。我们有时突然之间觉得郁闷、压抑、身体不舒服，你肯定是想到了什么，肯定是你心念想法让自己的身体变得不舒服了，所以心生则种种法生。

“善恶是非，俱不运用，亦不爱一法，亦不舍一法，名为大乘人。”也不贪一法，也不厌一法，不取一法，也不舍一法。为啥？因为通达没有法可得。没有好坏善恶、清净污垢、圆满不圆满，没有这一切的分别。这些好坏取舍，都是我们分别出来的。我们修行为什么要明理？明理是前导，有了这个前导，才有后面的实修和练习。你才能做功夫，你才不会错做功夫。理清楚了，再去修，再去做，就容易了。理不清楚，你一定会错用功夫。而且理不清楚，你还会怀疑，这样对吗？“师父，那要善恶不分了，与家里人越来越疏远，那多可怕啊，这样对吗？”这就是不明理，总是用俗情俗心来看待实相，总是有所依，总是想抓住一个什么。用实相一观，功夫一跟上，一切都没问题，只要你不打妄想，不分别境界。

如果凡夫都认同你做得对，那他们不都成觉悟之人了。有的人学法，还怀着各种妄想，做着各种美梦，那跟实相相应吗？实相里没啥可得，你有啥可美的。这个美是无常的，有美就有不美。只求一时之乐，会不会有苦等着你？是不是二法？那是永恒的吗？有欢乐就有痛苦，有功德天一定就有黑暗女，他们是一对儿。为啥是一对？法性一定是显现出两个东西来。法性是不二的，显现出来就是二相。一切的相是从心想出来的，那是妄想，你分别出来的二，那二是无常的。大家一定不要执著二，

要看到不二，要跟不二性相应。我们的通病就是用二法来满足自己，让自己安心，但是那个二法是虚妄的，会破灭。它破的时候，你那个安也破了，你那个安心就不能保持了。无常来时，你再看看你平时生活中执著的那些东西，你对了，他错了，我这样应该了，他应该那样了，都毫无意义。

这一下午就这么坐着，跟我看书，跟我做一切事是一样一样的，为啥？因为无所得，亦不爱一法，亦不舍一法。包括我们行脚，如果你认为得走出什么来，要么把身体走好，要么把我的病走没了，要么就是我在走的过程中能体悟点什么，这全都是错用心。所以我一路上都在提醒大家，不要有期待，不要有所求，不思善，不思恶，走路不做走路想。不爱一法，不舍一法，是在一切处践行的，包括行脚。走只是走，不要落入感觉里。没什么感觉，也没什么体悟，就是单纯的一个人在走。所以这里面你哪儿有得失呢？有的人还为参加一次行脚而纠结，还投骰子，投一次参加还不算，就想投一个不参加，最后还跟我讲：“师父我豁出去了，不就是走四个小时吗？谁怕谁啊？我参加这次禅七。”好么，她参加这次禅七就跟要了她的命似的，她参加这次禅七就好像她失去了多少似的。你失去啥了？大家别笑她，你有你的毛病。你以为你内心的那些个小执著小癖好只是个念头而已，无关轻重，你有那个东西，就一定会表现出来。满脸起斑，你难受，别人不难受，你痒痒，别人不会替你受。你为什么会起斑？因为你心里有太多零碎。我们千万不要去随顺自己的那些习气，“诶，这个东西脏，你叫我吃我就不吃。”你不吃，你就有病。你吃了这脏东西，反而就没病了。你不破这些东西，你就到处不自在，也无法参加我们共修中的很多环节。你看大家都活蹦乱跳健健康康的，就你得病。大家都对脏净好坏不执著，所以都活得非常健康。你看看那些捡破烂的拾废品的人，你看看那些农村天天在地里种庄稼的老汉们，他们摘下来的苹果从来不洗，拿过来就吃，没病。分别心强的人，你洗得再干净，吃了照样得病。不是苹果让你得的病，是你对自己的执著。你怕这怕那的，这些怕，这些担心，全都是病，病的主因是从这里生的。人家拿过来就吃，没有概念，所以不得病，所以病就是为那些分别人准备的。

脸上起斑，不是最重要的病。最重要的病就是无明，就是生死，就是轮回，就是不知道自己是谁，这个最可怕。有的人不怕堕三途，著了个空见，行在有中，最可怕。所以你不去做，没关系，你继续保持你的执著。你说你随顺自己的习气，不改，没关系，那是你的事，将来受苦，你就放下了。

“不被一切善恶、空有垢净、有为无为、世出世间、福德智慧之所拘系，名为佛慧。”我们看百丈禅师的法语里面给我们开示的全都是让我们破除对二法，对对立之法的执著分别，对好坏，善恶，有为无为，垢净的分别执著。所以你要得道，真的就这一条路，就是不分别自心境界，不取不舍，不爱憎，超脱世出世间的一切，全都不执著，福德智慧也不执著。

“是非好丑，是理非理，诸知解情尽，不能系缚，处处自在，名为初发心菩萨便登佛地。”是非好丑，有理没理，还都是分别，是二法。有理没理，都是意识里的东西。知解俗情，全都是意识妄想，全都是自己起心动念投射的东西。这些东西尽了，你才能不被自己缚住，才能不被自心妄想缚住，才能够处处自在。“初发心菩萨便登佛地”，就是顿悟法门，一念觉即佛。你做到了妄念不生，于念离念，就立刻清净，当体清净，立地成佛。你离一念，就成一念佛。你著一念，就是一念凡夫。所以凡夫也好，佛也好，都是虚妄的，只是一个用而已。我们要悟到那个性，那个性没有凡夫，也不成佛。这样，你就不会执著在凡夫或是佛这些相上了。当我们著的时候，假名为凡夫。当我们离的时候，假名为佛。别执著在那个佛上，也别怕那个凡夫，它们都不真实。你要是不认识这个性，你要么就落在烦恼里面，“哎呀我堕地狱，我有业啊，我没智慧啊，我没修行啊，我烦恼怎么这么重？师父，我怎样才能脱离轮回？”你会迷在这些妄念中。要么就是“我要成佛，我要解脱，我要自在，我要开悟，我什么都要。”你不见性，一定落在这两边。落在这两边，就是生死。

“我要成佛，我已经成佛了。”你是大凡夫，你在打妄想，成佛是最大的妄想。“哎呀，我有业，我是凡夫，我一定出不了生死，这一辈子不行了。”你打妄想。“师父，我怎么出生的，死了去哪儿？”你打妄想。

所以你不见性，一定落在分别里，落在虚妄的二法里。所有的法，都是分别出来的，除了妄想，什么也不是。这个妄想会编织，会转化，

会深入。它会编织出各种事情，你会被妄想消耗。让你觉得好像有这么回事，你忘了它的根源都是妄想。

“师曰：一切诸法，本不自言空，不自言色，亦不言是非垢净，亦无心系缚人。”本性不说它是本性，也不言空有，都是妄想自做分别空有是非。本性不说我解脱了，我轮回了，我是佛，我是众生，这些全是我们意识妄想安的名字。我是出家师父，我是在家居士，我有修行，我没修行，我觉悟了，我没觉悟，这些都是妄想分别。所以空不自言空，有不自言有，色不自言色，垢也不自言垢，除了妄想在自言垢净有无，没有一法是垢净有无。这个世界上没有垢，没有脏东西。我们大家想一想，是不是这样？淤泥、垃圾，是不是我们给贴的标签？是不是人的头脑分别出来的？垃圾它不说它是垃圾，是人给它安的名字。你觉得是屎，那狗吃着还带劲呢。把假的当真的，贪爱一切的虚妄境界，就叫狗吃屎。

一切的一切都指向你，所有的嘲笑、侮辱、诽谤都是指你，谁让你不觉悟，谁让你贪著幻境呢。所有这些东西它既不解脱你，也无心系缚你，是你自己妄生计较和执著，而把自己系缚起来。一切人，一切事，我们的本性，所有的东西，都不障碍你，不系缚你，那什么东西在系缚你呢？你的妄念、执著和无明。你看不到实相，就会给自己加很多很多的东西。所以法从来不系缚人，是你的妄想系缚你自己。境从来不碍人，是人自己设障碍。“但人自虚妄计著”，但人自己虚妄计著一切法，把自己骗得团团转。你看，是人自己虚妄计著。“作若干种解会”，也就是给事物定种种的义，作种种的善恶分别，才有纷繁复杂的世界。世界本来清静，因为人妄生分别，才有一切的烦恼和诸苦。所以，不存在蚂蚁，蚂蚁是你内心的小九九。没有鬼魂，鬼魂是你心里种种的是非。没有虫子、污迹，那些都是你内心的讨厌、嫌弃、微细的分别折射出的幻境。是你内在非常微细的无明，假名蚂蚁。我们脸上起的痘痘，起的粉刺，是你内心的执著与冲突，是你内心起的讨厌、不满、贪婪、无明，是你的种种知见，是见刺，显现在你脸上，就变成了粉刺。如果你不执著，粉刺就不再障碍你。如果你不坚持自己的见解，而让他们仅仅是一种想法和游戏，那么任何见解都伤害不到你。如果你内心存在执著，体现在你脸上，就变成了青春痘，变成了各种的表征。

胆小是你内在的体现，心念的折射，因为你内心抗拒，你内心讨厌一种东西，所以你才恐惧。你遇到的所有的一切，全都是你心念的折射。我们如果把这个道理搞明白了，确实搞明白了，我们会身心自在，吉祥如意，没有什么大病。机体上任何的病变都是很自然的，很轻微的。感冒，发烧，这是身体的自然调整，这不是病。执著自己，把幻当真，才是病。

我们能够做到的只是对自己投射的观念不再当真，减少分别和执著，去除取舍和得失心。我们无法完全割除观念和意识的作用，但我们可以减少对这些观念的执著与相信。如果你想要身体彻底没有病，那是不可能的，因为身体是无常虚妄的，它一定会有变化。我们要去的不是这种变化，而是对这种变化的不接受，对这种变化的拒绝。“师父，我明白了，一切都是念头，我不动念就是金刚不坏身。”不，你无法不动念，你这还是错解佛性。佛性永远不会不动念，它会动念，它会不间断地生心动念，无常者是佛性，但是在变化的过程中，在生心动念的过程中，我们是否被念所转，成为念的奴隶，这才是我们修行的内容。在动念的同时，我们有没有执著、分别、烦恼，这才是我们要面对和思考的。而不是想让这个相一直不变，那是你的妄想。

关于不分别，有人问：“这个东西吃肚里，不分别，那它就对身体没有影响吗？”不是，身体一定会随着它自然的作用而起变化，甚至被外境所影响，我们的心念也会随着万物的作用而变化。但有一种东西不会受影响，你对实相的了知，你的正念和功夫。比如说你吃了坏掉的东西，再怎么不动念，你身体都会难受。但是这种影响再剧烈，如果你对身体没有执著，你只是经历身体的痛苦，而不会对此事耿耿于怀。身体的不适随着你的放松和不在意，很快就会过去。当然，适当的运用药物，身体可以更快地痊愈，这都没问题。你身体出现的难受，它只是一种痛苦而已，它并不是烦恼和无明，只是痛而已，不是苦恼。

我们讲这个事情只是说明万法都是无常的，你没法真正去改变这种幻相上的变化，你唯一能认识到的是并没有法生，并没有法灭，没有一个真实的东西出生、变化、得病、毁坏。当你认识到这一点，你会对发生的一切非常坦然，你会接受一切，这样的话，我们就解脱了。不解脱，是你的心不接受发生的一切。身体死也好，病也好，烂也好，当你执著

时，是你的心不解脱，不是身体。如果你放下这一切，你立刻解脱。我们的本性从来也没有任何束缚，它永远是解脱的。不解脱的是妄想和无知，是对实相的无知。这个烂掉坏掉的身体本身就是妄念投射出来的，是暂时的，是虚妄的，不真实的，它瞬间瞬间都在消失。但这是你理解出来的一种观念，而真实是，它没有变化。真实是没有任何一个东西叫身体，叫生灭，叫死亡。所以佛为凡夫讲无常，讲缘起，讲因缘法，讲变化，讲生灭，讲因果。但是为实修者讲无生，讲不生不灭，讲空无自性，这是从根本上讲。

“起若干中知见。”生种种心，作种种解会，那一定会生出种种知见。知见已经是妄念形成的坚固的认识，是远离真相的一种妄想，是一个坚定的信念。当我们相信了一种说法而固执己见时，它就变成知见了。任何想法一变成知见，就很难去除了。因为你已经认定了就是这样，那是对的，再破就很难了。

“生若干种爱畏。”你执著什么，才会生若干种爱畏。你相信了这些是真实的，就自然会生取舍爱憎，就会贪，就会恐惧。贪就是想得到，恐惧就是怕失去。先是分别，然后再加上执著，然后再加上贪爱，然后形成强烈的认知，苦和烦恼就是这样形成的，我必须得这样，最后就变成了法，变成了知见。

“但了诸法不自生，皆从自己一念妄想颠倒取相而有，知心与境，本不相到，当处解脱。”“法不自生”是什么意思？一切法本来没有生，没有灭，生灭是心定义的，是分别出来的。本来没有这个法，是自心妄计出来的概念。“不自生”就是无生，意思是本来没有这个东西，没有这个法。那你还问我，人到底是怎么出生的？是怎么投的胎？佛再来还是不再来是怎么回事？这些都是意识和妄想。你问佛菩萨到底怎么回事，没有这些东西，这都是妄念。这是你的妄念分别出来，想出来的。你只是过好每一个当下，不去分别揣测这些妄想，这叫但了诸法不自生。为了随顺世俗，佛方便说法。若佛一句话不讲，一个字不用，也没有人听得明白，也没有人去方便修道。用世俗之法，用幻法来消灭你对幻法的执著，就是佛法。法如筏喻，一切法只是借助它而解脱的工具，用好了这个筏，这个筏就变成了智慧和真实的佛法。也就是说，修行和觉悟，用一种知来代替另一种知，并不是真有一个知可得。佛性与见性并不是

有一个灵灵觉知可见可得，那都是妄想，方便说叫知，知是不住。不住为智，住则为识。我用一个妄知来破掉所有的妄想与无明，用它自己来破掉自己，真的就显出来了。以妄破妄，妄妄相抵，如火烧木，灰飞烟灭。破到最后，无妄可破，全妄即真。

有人说：“师父，一切意识都是假的，那您现在说的一切不也都是假的吗？这不矛盾吗？”是的，你说的没错，我知道这个知也是假的，最后我会放下这个知。我用假的把它抵消了，两清了。俩都不要了，就是解脱，就是觉悟。是假名解脱，假名觉悟，没有实法叫解脱和觉悟。若有，仍不离妄，不离假。

我知道这个知是空的，放下即可。不用去否定它，若否定它，还是住著，等于肯定它。如果彻底全然地否定这个知，那就是断灭了，成断灭见。断灭见，仍是有见。你认识到觉性是真实的，是超越有无的，但你不能落在这个知上。你执著一个知是真实的，佛性就被错解了，真实就被你的认知覆盖了。所以诸法不自生，从自己一念妄想颠倒取相而有。这“一念妄想颠倒取相”，也是假名。没办法，只是告诉你别再纠结啦。

“师父，这一念妄想颠倒取相从哪来的？”当然还是从颠倒从妄想来的。“颠倒妄想，就是从颠倒妄想来的？”你这样问，问到无穷，也是这样。什么是执著？这就是执著。心意识不停地取著，问，疑惑，寻找，这就是颠倒和无明。

“知心与境，本不相到。”啥叫“知心与境，本不相到”？没有心，没有境，心与境都是从妄念生。永嘉大师云：痕垢尽除光始现，心法双忘性即真。心是根，法是尘，两种犹如镜上痕。但有言说，都是法尘，都是从识所生。所以说，这个心也不真实。说境说心，都是虚幻的，都是空的。“当处解脱。”没有能所，能所俱妄。

“一一诸法，当处寂灭，当处道场。”也就是说一切诸法，非一切诸法，是名一切诸法。没有诸法生，诸法是概念，生也是概念。因生才有灭，不立生，何来灭？要明白这个才是真道场。

“又本有之性，不可名目。”“不可名目”，就是不可描述、不可拟议、不可思维的意思。你老想到底什么是佛性，一想就是名目。但有所形容，都是名目。目前无性，意在目前。“本来不是凡，不是圣，不是垢净，亦

非空有，亦非善恶。”就是要我们去除对相的执著，没有凡圣，没有垢净，亦非空有。为什么？都是意识投射的。空有、凡圣、佛众生、生死涅槃，全是意识先出去了。“与诸染法相应，名人天二乘界。”“名”是假名，假名为人天二乘境界。有人天二乘吗？没有，对你这时候一个妄用的假说。你错用了心，颠倒用，给你安个名字，叫人天二乘。

“若垢净心尽，不住系缚，不住解脱，无一切有为无为缚脱心量处，于生死其心自在，毕竟不与虚幻尘劳蕴界生死诸入和合，迥然无寄，一切不拘，去留无碍，往来生死，如门开合相似。”这就是解脱人啊，假名为解脱人。有解脱人吗？也没有，你与本性相应相默契了，不再枉受执取之苦，假名为解脱人。

祖师留下这些经典和开示，我们一定要抓住根本，就是一切法都是意识的投射。意识，意识，意识，全都是意识造作出来的，全部是自心分别出来的。佛和祖师种种说法，说得也是一个，远离自心分别和投射，不取自心，便是真心。分别执著其实都是讲意识造法，心生种种法生，心灭种种法灭。外境无好丑，好丑取于心，都在讲这个。好丑取于心，是取于意识分别。境无好恶，境无善恶，善恶好丑是妄想分别出来的。都是告诉我们要离苦，只有一法，远离意识分别。分别造生死，分别即轮回。分别则魔军盛，息意则佛道隆。但这个分别，有时候我们不知道，就是投射了意识，它很快。一看到这个饭，啪，一堆念头出来，“这个对身体不好”，“这个对身体还可以”，“这个好吃，要多吃点”。分别是识，不分别是智，一顿饭就能检验出来。

所以我们看自己分别的念头多快。本来是一碗饭，是长养身体的，到你那里，你的念头在愚弄自己，欺骗自己，伤害自己的身体。借助这个饭，你长养了贪欲和无明。其实这一切都是你自己投射的念头，你不过是在吃自己的一堆妄念而已。吃好了，你就觉得满足了。吃不好了，你觉得很苦。你不知道，这些都是错觉。你被自己的分别心愚弄了。你吃得再好，也不能让你解脱。你以一念清净心吃饭，饭就变成了法食。

你看那些打工的、那些建筑工人，他们干完活吃饭的时候，不管什么，都吃得很香。他们吃饭只是为了填饱肚子，没有太多的分别。如果你对饭没有太多的分别，它就只是长养身体，而不是熏修口味和习气，

对身体消化有好处。这个消化是靠你脑子消化的吗？是自然就会消化。你不加概念，不阻挡它，它消化得特别好。你一加概念，你一分别，它就障碍了消化。

这个分别、概念、观念的执著，它带来的烦恼，体现在我们生活中很多地方。这些细节自己投射如果你看不到，你就没法吉祥如意。你没法把你的脸长开，像一朵花一样，你永远是抽搐的、是扭曲的。你身心的所有状态，全都是内在的折射。你纠结的心念，就会长出一副紧张的面孔。为什么有些人从里到外都是落落大方？因为内心从容淡定，无欲无求。五官大，鼻子大，眼大，耳朵大，为什么？心大。身心通透，坦坦荡荡，身体当然不会出毛病。因为心是敞开的，到他那里没有什么可顾忌的，一切都接受。

我们平时的修行，重点一定是懂得时时反观自己内在投射了哪些观念。对人对事，你是否妄加评论与猜测？你是否相信了那些评论与猜测，并且被那些想法所困扰？那些评价，那些善恶是非的分别，它一定会反映在你的行为中，反应在你身心的状态上。如果你分别心重，你爱投射，爱打妄想，太执著别人对自己的看法，就算你身体没病，你整个人也是不高兴的。我们看某某，好像没什么病，但你看她这个人就是不开心。不开心，一定是心理出了问题。有的人自称精神洁癖，这个东西比身体有病还难受。弄得你心里看到什么现象都觉得不干净，心里总是什么都看不惯，这个最痛苦，这都是分别和投射造成的。要从根儿上，要做大功夫来对治自己的分别习气。

你自己一切的外在不吉祥，一切的病态，一切的不如意、不舒服，一定和任何人，和任何外境没关系，全都是你内心的那些个小九九那些观念在作祟，它们自己在斗争。你看到自己内心的观念斗争，把它们去掉，你就喜笑颜开，你一定是吉祥如意的。因为你找到了钥匙，你找到了病根。你以开放的状态，一切都会欢迎你。

第十五讲

尽量别动啊，还保持刚才那个状态。它是相续的，中间并没有间隔，你是以一种定的心来听法。我们要让自己的修行遍及整个的生活，都是在一种定的状态，而不是一直有起伏、有波动、有变化。这心一直是很定的，这样你听法，才能把这个法理领悟、消化。如果做什么事都是有开始、有结束，然后总是间断，总是这种起落，那心不定，也吸收不了。我们都知道六祖大师在给慧明上座开示的时候，先让他屏息诸缘、一念不生，先静坐。等他心静下来了，六祖再给他开示，他一下就听明白了。

“夫学道人，若遇种种苦乐、称意不称意事，心无退屈，不念一切名闻利养、衣食，不贪一切功德利益，不为世间诸法之所滞碍，无亲无爱，苦乐平怀，粗衣遮寒，粝食活命，兀兀如愚，如聋如哑相似，稍有相应分。”这是对道人的一段描述，我们要想成就，要想得道，你若是真修行的人，你平时应该是这个样子。虽然我们现代的生活物质条件丰富了，物质条件很好，不必粗衣遮寒、粝食活命，但是也力求简单。比如说我们平时在斋堂过斋吃饭，我们就做一个菜、两个菜，别在吃什么、穿什么上用太多的心思。穿的也简单，尽量别浓妆艳抹，穿那些花花绿绿的，太显眼，夺人眼球，没有必要。

真正的学道之人遇到种种苦乐，这里讲，就是你遇到这一切的境界都是一种平常心，很平静的一种情怀。“苦乐”是什么？比如我们行脚去，行脚走得很累，其实你更多的累是精神、心理，思想活动在消耗，你不能甘于这个苦，你觉得除了这个苦之外还有乐可得，你总想去做一些别的，这个念头总打小差、开小差，所以就觉得很苦。实际上没有那么苦，是你不甘心，总打妄想。乐呢，就是我们一听到一些世俗的世间的利益、好事，就开始开心，这就是乐。不是说我们就不能乐，作为一个修行的人，苦乐都不能动你心，你就是逢场作戏，跟大家说说笑笑，这都无不可。可是你内心总是起爱憎，总是生贪、生憎，总是想得某个东西，然后遇到一点不好的境界，嗔心就起来了，这就是不能于苦乐生平常想、生平常心。不管是称意不称意事，这个“称意不称意”就是你高不高兴。咱们这里边有那么一两个，希望你能知道，我在说你，虽然有时候你也未必当真，但这是习气啊。遇到不称意事了，立刻、马上小脾气就出来

了，急躁。遇到高兴事就马上欢喜，不高兴立刻就生气，其实这个就是没有好好地护念。

这一段也是祖师激励学人，不要被境界，被自己的想法、心情、心思所动，在修道的过程中要坚定信心，所以心无退屈。不管遇到什么境界，是不是高兴的事、是不是喜事、是不是自己喜欢的事，还是要冷静对待，以实相观之，不要著在、迷在念头里，迷在妄想中，迷在你的分别里。那这个功夫就体现在你是不是在牧牛。如果你牧牛的功夫做得好，这个牧牛的工作持续在做，或者经常自觉地在做，那你就很难受外界的影响，被外境所动。因为一切境界都是心造的、念头造的，你不生心、不动念的时候，你面前出现什么都影响不到你。

“不念一切名闻利养”，这个“名闻利养”都是俗人、俗情。世间生死之心，生死习气，得失之心才会念名闻利养。我们学禅宗，想了达实相、解脱生死、恢复本来面目，那这个名闻利养就不是你需要考虑的，这些都要放下。表面上看这个不念名闻利养好像也不难，其实你仔细体究一下、反思一下，能真正做到不念一切名闻利养，你就成就了。不是说我得挣个 30 万、50 万，我得弄公司，我得出了名，然后住大房子，这才叫名闻利养，不是的。你仔细观察一下，你还有没有赚钱的心？对吧？打个很简单的比方，你有 30 万存款，这存款本来一直搁银行里，是活期的。不行，搁活期有点亏了，再弄个定期。定期还是不太好，不行买个理财吧。不行投个资吧，别有太大风险。那总得钱生钱，不能让它在那白搁着，这就是利养之心。30 万对你足够了，还要求更多。这个跟你修行没有关系，够吃够喝就完了，还想要更多，那就是俗情，那不是是一个道人应该有的。总是想法再多得点，在物质上更丰富点。哎，我再换个床吧，我再换个房吧，我再换个车吧，是不是？这可都是名闻利养之心。给儿子办个好学校吧，跟别人讲起来多有面儿。虽然你不是大富大贵、大红大紫，但是这个也是名闻利养之心，也是虚荣心、名利心。渴望别人一句赞美，图别人的一个羡慕，这都是名闻利养之心。这一切都得放下，不念一切名闻利养。行个脚怕晒黑了，还弄一层层的盖着，把脸捂得严严实实，遮上。一问干嘛？“怕晒黑了。”有的人不去行脚，因为天太热。处处都在保护自己，都在这个虚的、假的上边用心思，就是道心不坚固，在道上没用那么多的心思。你要在道上用这么多心思，

你不早成就了。打个七还做种种的利弊考虑、衡量。来趟杭州参学，还要把所有的事情都料理好了，差一点都不能来，那你永远来不了。你学法能没有牺牲吗？能没有付出吗？对吧？

“不念一切名闻利养、衣食”，不考虑每天我得吃点什么，我得穿点什么，我得穿得舒服点、潮点，穿名牌。昨天不小心进了某人的房间，反正，哎，咱就拿他当例子了啊，桌子上全都是吃的。你们有机会到我的屋里面、到师父家里看看，我那根本就只放了几罐茶，那几罐茶我一个星期、10天都不带喝一次的，零食一丁点儿都没有。有的人屋里都是养生的东西，核桃、花生仁啊、芝麻呀，哎呦我的天呐。虽然我进了这一个人的房间，却代表了你们所有人。你们去各自的房间看看，哪个屋子里面没有吃的？哪一个人的屋子里面不是摆了一大堆乱七八糟的东西，不是衣服就是用的。咱这禅堂里每个人的屋子我都进去过啊，又是垫子，又是座儿，又是毯子，又是书，还有桌子，没有一个人的屋子干干净净的，没有一个人的屋子是简简单单的。道就体现在简单上，你弄那么多东西，那还不是你内心妄念、妄想的一种折射吗？你修行需要这么多东西吗？你弄那么多东西，是保护你修道吗？你是保护你这个小身体，你保护你的小受用。大家多反思一下啊，你观观你这些用心，是不是？你屋子装修得好、舒适，这个没问题，但是一定要简单，没有那么多杂七杂八的东西。杂七杂八的东西都是你的需要，知道了吗？为什么我经常让咱们扔禅堂的东西？这些东西真的都没有任何的意义，没有用。可是没有用，大家还会说：“师父，这个可以用，这个能留着。”你留着我跟你讲，你一年都不带用的，你就扔那搁着，是你的妄想在使用它，你根本就不需要，都是你的贪心，知道了吗？你看我都不说你们，“你们把房间拾掇拾掇”，这个都需要自觉。

你们看看我住的地方，可能有的人去过，我住的那地方，我是一个男人啊，而且我是个出家师父，我每天都自己要打扫的，知道了吗？那屋里永远是干干净净的，一丁点儿杂乱的东西都没有，一丁点儿多余的东西都没有。这个东西用过之后不再需要，立刻就扔掉。哈哈，这个可不是浪费啊。这个你不扔，经济怎么发展？对吧？社会怎么进步？就一个东西用一辈子，那还能有今天吗？对吧？那是穷人的思想。但是你可以用、可以买，你别积累，别堆得跟老鼠续窝似的啊。啥都是好的，

什么都往屋里搬，用不用也搁那搁着，一搁就一年、半年，甚至几年的都有。冰箱里你们自己看看，家里冰箱里面都是堆得满满的。我就没有见过一个冰箱里边是简简单单的，除了我自己那冰箱。我冰箱里的东西最多搁3天，3天吃就吃，不吃就扔，你又不缺那点东西，对吧？这可不是浪费啊，不是浪费信施，这是智慧，懂了吗？我多买点菜，那卖菜大娘还能多赚点，对不对？也不跟她划价。咱不是说成心浪费，这个东西你要学会扔，知道吗？我们现在有这个条件，这不是过去连饭都吃不饱的年代。大家别续窝啊，你甭弄那么多东西摆你跟前，把自己的生活空间整理得干干净净，对吧？你待着也舒心嘛。

为什么说我们修行需要一个良好的空间、良好的环境，对吧？我们都去树林里边、花园里边、水边、山里边修行，因为那里安静啊。你别说：“师父，我想练。”你练，你怎么不去垃圾场里面练？对吧？你怎么不去下水道里练？你就天天在厕所里练呗，对吧？你在厕所里摆个拜垫。可是你们自己看看你们的屋子，都跟厕所一样、跟猪圈一样，而且还都是女人。不过这只是一个方面啊，也体现了你们不垢不净的这种境界，这方面你们比我强啊，我这人比较爱干净。但是呢，这个就是有条件、有时间、有这个能力。你要说真没有这条件，脏的地方咱也能待，对不对？乱的地方也能待得住，没有必要，是不是？现在咱们条件都多好，你只要别太懒，稍微拾掇拾掇啊。还有，让自己的房间简单点，把那些多余的东西都扔掉。

“不贪一切功德利益。”这个“功德利益”，就是我做这个事总抱着这样的念头：“哎呦，我做这个事有功德，这是我做的。”做了就做了啊，没有任何的功德。这个得失心、有所求的心、有所得的心是所有人的一个通病。包括修行，还一定要想着：“哎呀，参加这个禅七，我得一定得到点什么，不然的话就亏了。”可是我们每天讲的都是无所得，就是让你通达无所得，甘于无所得，最后习惯于、喜悦于无所得。

“不为世间诸法之所滞碍。”世间诸法对于我们来讲，其实就是一个问题，就是家亲眷属。家庭的琐事儿，亲情的障碍，这种挂念。当然也包括你的生存问题，总是想过得舒适一点，总想挣更多的钱，还有这些个人情世故，是是非非，张家长李家短，谁家这个，谁家那个，这种比较、攀比。我们现在呢，因为咱们学法也都很长时间了，大家基本上都

具备了一定的出离心，所以这种世间的挂碍越来越少。天天听师父讲，也都去实践、去做了，也都尽量和家人不在一起黏糊，保持一定的距离，这样很好。要保持这种状态，这样的话，大家互相独立，相安无事。你也不惹我，我也不惹你，只是作为一个陪伴而已，这样是最好，没有是非。你自己不造是非，就没有是非。你自己有求、挑剔、干涉、控制，那一定会有事、会有烦恼。和别人在一起相处，其实需要智慧，很难的啊。如果你能和一个人相安无事，那得需要很多的因缘，需要有智慧。不然的话，哪有油瓶子不碰醋瓶子的？对吧？哪有铲子不碰锅沿的？所以在一块总是会有磕磕碰碰，但是这个时候你要把你学到的这种实相用上，要看到自己的我执。你的冲突、争执，肯定是觉得我对，自以为是，自作聪明。因为我们没有办法，我们都是和家人，基本上现在都是和家人，我们在座的，都面临着家庭这一块琐事。今天爸爸病了，赶明妈妈病了，今儿儿子跟你要这个，赶明儿子又要求你那个，那脱不开怎么办呢？再保持距离，也不可能天天不见的，那怎么办？那就用智慧处理。心不去参与，不去干涉。尽量去做，能做就做，不能做呢，就果断地拒绝，千万不要在这些事情上边太去纠结。你纠结了半天，你怎么做其实都没有意义。你就算做到全国给你发一个标兵、发一个大奖杯，你是世间第一善人、第一完美之人，有用吗？是真的吗？对吧？你是第一和谐之人、第一圆融之人，有用吗？你把家庭照顾得特别好，你跟同修在一起也都是一个大好人，你跟任何人从来都没有矛盾，但是你觉得挺累，这一念烦恼之心生起来，你做的一切都毫无意义。

这个世间没有完美之人，也没有完美之事，总是此处停，彼处起，这儿好了，那儿又出来事儿，那儿好了，这儿又出来了，因为这才是实相，无常。那你想把所有的事情都打理好，那是不可能的。我们只能管理自己的心，让自己的心平静，让自己以一颗冷静智慧的心来面对一切外境的变化，不随境转，这个时候才是真正的完美，才是圆融。你比如说我们家人有时候有事，他就以他的思想，要求你这、要求你那，你不用智慧行吗？你不用智慧你一定会着急、会生烦恼。他对你提的所有要求，你要满足的话，你就很痛苦，你做不到。你做不到吧，你又愧疚，所以这时候就非常地纠结。又想做，又想尽孝，又想做一个好的儿女、丈夫、妻子、父母，对吧？但是还有自己的需要。要不你就彻底地奉献

牺牲，把自己彻底地当成一个奴隶，你就完全为别人，别有自己的任何小需要，对吧？你既然付出嘛，就一下付出到底，你把他们都当佛对待，你就彻底修无我，这时候你可能也没有太多烦恼，那你做得到吗？你做不到，做不到那冲突就出来了，对吧？所以说，就算你做到了，也和你做不到没有任何的区别。你跟他打一架、干一仗，我就为我自己，和我不为我自己，有什么区别？都是幻相啊，都是妄想。不管你用任何的方式对待任何事情，只要你心安理得，只要你不起烦恼，那就任何问题都没有，那就 OK，那就无罪，那就是智慧。你做得再好，你起烦恼，那就是你的不是。你帮这个人，帮他还债，为他做了很多，你内心生起一个不平衡、有点抱怨的心，完了，一切白做。而且，你对他好的那个人，他未必感激你。他感激你有什么用？就算他感激你，天天给你磕头，有用吗？我们学法一定要看到实相，看到那个真的啊，不要在假的上边过于去分别、去计较、去执著。

“无亲无爱，苦乐平怀。”凡夫就是把他的幸福快乐、充实都寄托在感情上，寄托在家亲眷属上。他有家人的陪伴，他就觉得美满、觉得充实，他忘了这一切都是无常的，天下没有不散的宴席，天下没有不破裂的家庭，天下没有永恒的亲人，没有永远的爱人。这个世间只有一个真理，就是这个世间没有真爱。大家都在求真爱，那真爱完全不是你想象的。你找一个恋爱的对象，你在这个对象里找真爱，那是违背实相的。因为实相里无我、无人、无众生、无寿者，你把一个幻相当成真爱，那不是错误的吗？可是不管是学佛还是不学佛，好像大家本能里边都在找另一半，这就是一种俗情，无始以来的习气，总是想有一个所依，总是要依赖一个东西。尤其作为你们女人啊，女人这种习气就更重，这种感情上、精神上的依赖性，特别特别的重。所以我这个时候可真不是开玩笑啊，女人不能成佛，真不能，除非你把这个依赖性抽掉，釜底抽薪。只要你还有一个依赖，你就成不了佛，你就解脱不了，自在不了。下一世你还是这个德行，还是披着长发。大家也不知道为什么，我也是，到现在我也找不到原因，都玩命地想学法、求道。根本就不是那个料，老惦着做这个事儿，对吧？这里都有要求的，无亲无爱，你这个情爱的执念一点也割舍不了。苦乐平怀，那乐能接受，苦就受不了。

“粗衣遮寒，粝食活命。”这个“粗衣”就是穿的很简单，“粝食”就是吃的也很简单。不贪这些滋味，鸡鸭鱼肉啊、营养啊、养生啊，吃这个对身体有益！吃饱了就得，知道了吗？别这么讲究，别桌子上摆那么多养生的东西，我的天呐！要不说这根器就不行，不一样，对吧？我看那些东西我就要吐。我就对那些吃的、那些对身体保养的东西没有丝毫的兴趣，这就表现在你这个心用在哪。有时候我们自己都纳闷：哎呀，这习气、这些小念头、这些小心思、这些分别心都哪来的？你就是从这些贪上滋生出来的，你贪这个，贪那个，还贪那个。我们的欲望、我们的妄想，都是从各种食物、受用，这些妄心里边生出来的，你要知道根源。为什么有的人就特别地大刀阔斧，很豪放，很潇洒？你看吧，那些人不可能弄一堆零食搁跟前。天天爱吃零食，弄这些小玩意儿的人，不管你是男的女的，绝对是女人的习气。都是小心思，我告诉你，那小心思一个接一个。我们身边现的境，还有万物，都是我们内心观念、念头的一种反应。心就像镜子一样，照得清清楚楚。你是什么样的心境，一定照出什么样的境界来。

但是也不能总打击你们哈，你们还是有点根机和福报的，能在学山这学法，这是你们唯一的是处，对吧？这不就是变相夸自己吗？还是跟你们没啥关系，哈哈哈。这个真正的信心，不是说我打击两下，“师父，我昨天刚建立一点信心，被您打击没了。”你那叫信心吗？我怎么打击你，你都有信心，这才叫信心。别人说一句，否定你一下，你的自信一下就没了，你那不叫自信，那叫自残。我们牧牛、行脚，做这种不动的功夫，不是说不认识的人过来了我们不看一眼，或者有声音我们不听，这就叫功夫了。你同修说你一句，师父批评你，你都不当回事儿，只是给个耳朵就完了，这叫功夫。多练啊，博宏。你看你师父，往这一坐，发生啥事我都知道。刚才那电话又响了，你下意识地又要去管，我看见没看见？我扭头了吗？你的动作非常小，对不对？你师父都知道。就这点功夫都还没有，还是习惯性、下意识地，谁电话一响，马上就去参与、干涉，跟我们真没关系，他电话响让它响去。这个得训练啊，训练之后你就形成了一种定力、功夫了，就不轻易地被你身边的这种境界所影响了。

下面这一句啊，“兀兀如愚，如聋如哑相似。”就看着跟个呆子、傻子也差不多，也跟个聋子、哑巴差不多，就没那么多话，没那么多兴奋

的事情。有时候我们反观反观自己，对吧？我在这，可能你们还收敛点，我这一走，你们就叽叽喳喳开始，这个跟这个聊，那个跟那个聊。自从慧平来了之后，她身边倒围着几个人，不停地嘚啵嘚啵。她起个泡，把你们给兴奋的，就跟亭羽起泡似的。“开心啊。”别人身上发生的事跟我们真没有关系，你别把注意力老投射在别人身上。哎呀，他怎么了，他怎么了，对吧？现在有句俗话叫：干你屁事儿！对吧？跟你有啥关系？咱都学会这个啊，干你屁事儿！关我啥事儿？就是你也甭管我，我也不管你。我做什么干你屁事儿，你管得着吗？对吧？我乐意起泡，你管得着吗？对吧？都学会这两句啊，关我什么事儿？关你什么事儿？“兀兀如愚”，你兀兀如愚，你才能做到不关心别人、不干涉别人。就你坐这，旁边的人掉河里了，连看一眼都不看，看一眼你就掉进去了。看一眼你是救还是不救？对吧？一看一眼你就掉里了，那人没掉里，你掉里了。你看，法就是这样，你一生心动念、一著相，一切法都出来了。你就坐这，我就当没看见，兀兀如愚，如聋如哑相似，就跟聋子和哑巴一样。再加一个盲，如聋如哑如盲相似，跟瞎的一样，我就看不见，看见我也装没看见。你记住，没有任何人说你啊，你自己要不说你，没有人说你。你自己要不给自己定是非，没有人给你定是非。别人爱说说，干你屁事儿，对吧？他说能说掉你块肉吗？就你有钱，别人说：“哎，你这人怎么这么不道德，怎么这么有钱呢？”我乐意有钱，你管得着吗？我有钱，道不道德跟你有屁关系。你说我为富不仁，我乐意，我全都是坑人害人赚来的，你有本事你也坑去、也害去，对吧？所以我自己的生命，我自己的活动行为，我自己做主，别人干涉不得。你就是把我捆起来，你只能捆着我身体，你捆不了我的心，这样才稍有相应分，你才像个道人啊，你作为一个道人的基础才刚刚有。在这些方面多做功夫，知道吗？就是你心一直是定的，不要外求，这叫修行。而且这是真修行，是真功夫，因为它能解脱你的生死、解脱你的烦恼，它是实际的。

而下边呢，“若于心中广学知解”，你学这么多知解有用吗？没有用。学知解只是活跃于头脑，头脑自己骗自己而已，什么问题也解决不了。

“求福求智，皆是生死。”智也是假的，福也是假的，那跟你解脱生死没有关系，相反还造生死业。与真正的理无益，却被知解境风之所漂溺。你学再多知见，境界来了，你没有遇见境界不动心、不动念、如如不动

的功夫，你不是还被它所转吗？“还归生死海里。”修了半天，没有功夫，就是你明再多的理、学再多的知识、学再多的佛法、看再多的文字，你不做实际的修行，不会牧牛，不会于相无相、于念离念，不懂得善护念，你老投射、老分别，你看到什么就分别，那你烦恼不断。烦恼起就障着真如本性，你就没法解脱。

“佛是无求人，求之即乖。”你别小瞧这个无求啊，无求是一切无求，什么都不求。为啥什么都不求？因为什么都没有，你求也白求，求不到啊。你只求个妄念、妄觉，你求的东西，是你头脑里的一个东西，刹那间就没了，你只能满足、愉悦、欺骗你的头脑一刹那间而已，所以求之即乖。你求一定是乖于实相了，佛是无求人。“理是无求理”，无法可得，无有一物，所以求之即失。你求来的一定会失去，因为那个东西是幻的、幻相、没有的，是你念头妄见有个东西。“若著无求，复同于有求。”“啊，我就无求了，我一物不为，我天天什么也不干。”你在干嘛？“我在一物不为。”那就落有为了。一物不为是没有这个概念的，根本就没生一个“我一物不为”或者“我什么也没做”的想法。有了这种想法，那个我就出来了。所以我们平时总是讲，常应诸根用，而不生用想。为啥不生用想？没有一个人在想，我们假名叫自然的用而已，都是佛性自然的起用，你非得加一个“想”，那烦恼不就起来了。所以无求也不是我们头脑意识里的无求，是我们对一切真的不再执著，这个叫无求。不再贪求，而不是说我什么也不做了，我什么也不求了。你说得都挺好，什么也不求了，好像你也不干什么了，但是内在的那些观念、信念还一直分别。分别也是求，知道吧？不要以为只有得一个东西才叫求。分别，取舍，全都是求。

“若著无为，复同于有为。”我就天天执著什么也不干。大家还是要随缘尽分、尽力地做一些事情，比如说咱们在禅堂里边共修，打扫打扫卫生，扫扫地，帮着做做饭，洗洗菜。“我著无求，我不做，让他们做去，反正都没意义，我就不做。”那你不做你也别吃，怎么你吃也第一个？有的人就这样，“我不做！”他还挺厉害，他就不做。你看我举例子，这反面例子多少都是那同一个人是吧？哈哈。有时候我们不知道自己为什么忽然之间就得个病、有个灾、有个难，或者有个恶心事儿出现在你面前，因为你著无为嘛，对不对？你什么都不做，当然会有个相应的东西。

你就记住了，反正你不通达，你跑一边，肯定不会吉祥如意。要么你没有功夫，要么你理上不通，要么就是你总有恶心事儿让你心烦，哈哈。对，天地是最公平的，老天爷是最公平的，所以这天网恢恢，疏而不漏，对吧？任何人都不能幸免，除非你诸业不造，除非你彻底通达，你不再自己欺骗自己，不再自己愚弄自己，最后你骗的肯定是你自己。

“故经云：不取于法，不取非法，不取非非法。”“不取于法”，就是不再做有为的。“不取非法”，就是不执著无为。“不取非非法”，那连有为、无为这个概念都没有。“又云：如来所得法，此法无实无虚。”这是《金刚经》里的话。“若能一生心如木石相似”，这一生我的心都处于一种冷静的状态，就像木石一样，没有太大的波澜，没有这种爱憎，没有这种强烈的分别和执著，像木头和石头一样，兀兀如愚。“不被阴界诸入、五欲八风之所漂溺”，也就是说，境界都动不了你了。比如我们色身的任何变化，你都随顺它，这叫不被阴界诸入之所漂溺。阴界就是十八界。五蕴、六根、六尘、六识、四大这些都影响不到你，它变化随它变化。那这些东西都动不了你，你妄念不生，诸业不造，分别不起，你这个生死因就断了，一切苦的因就断了。“去住自由。”那你这个时候的去住自由，就是一切都没有障碍，生死对你没有任何的障碍。“师父，是不是就是随时都能走了？”这个“去住自由”不是狭隘的指随时都能走，是于一切都没有障碍，来去自由。也有可能你有了那个功夫，那也没有丝毫新鲜的。那个不相关的啊，你啥时候走都是幻境里的事情。因为没有走、没有去来，你非得来个来去自由，谁管得了你啊？就跟疯子一样，对吧？我们就记住了，好境界不如无境界，好事不如无，有这些相现不如没有这些相现，有神通不如没神通。有的人就会讲：“哎，这个人见性了，这些东西都脱落了，神通自然现，而不著神通。”我宁可没有，对吧？我有个神通，我还得来个不著，我还老得防着它，还得老怕自己著在上边，我干嘛要有它呢？对不对？那既然本性里没有法可得，为啥我就来个神通呢？你神通现了，已经是内心执著的一种表现了，不然的话怎么会现这个神通呢？对不对？所以不明白的人，这一张嘴说话就露怯。你看看祖师，大彻大悟的人里边，他不会讲这样的话，都是平平常常，让你不关注这个现象，就是让你见性。

“不为一切有为因果所缚”，为啥？因为你不执著于这些有为因果，当然不会被它系缚。“不被有漏所拘”，这个“有漏”就是自己总是起心动念，总是打妄想、分别。你分别出去的，都分别的是你自己，即因即果。那你不起这些妄想，这些是非、颠倒，当然你不会被它系缚。一旦你成就了这种定慧，从自性自然运用的这种定慧之力，这种功夫和对实相的通达，他时还以无自缚为因，同事利益。就是将来有缘，你会利益众生。不管是今世还是未来世，你都会以这样的一种解脱的状态、清净的智慧来示现，因为这个已经成熟了，就像金子已经提炼出来了，你再怎么变它的形状，它都是金子。一旦你成就了，你是随缘示现。“以无自缚为因”，就是你以没有障碍的智慧来利益众生。这个时候，是不累的。你不通达，自己有烦恼，也想发心利益大众，你利益着利益着，那个我相就出来了，苦就出来了，你就开始抱怨：我不做了，我不干了，弄了这么半天，也没有进步的。全都是自心的烦恼，肯定是做不好的。

过去我们在道场的时候，有来参学的人，好多参学的自己在家也组建道场。我们一打完七，或者听完经，大家分享的时候，这帮教主们啊，就开始在那抱委屈，“哎呀，众生太难度了。”“哎，这个事太难做了。”那能不难吗？你自己是迷糊蛋，那能容易得了吗？对吧？你自己还在生死海里沉浮呢，你还惦着救人，滑天下之大稽，对吧？太可笑了啊。可他自己不知道啊，他觉得他能帮着别人，对吧？非常玩命、卖力，把自己的房子都卖了，自己搭进去 20 万、30 万、40 万建道场，建禅堂，建佛堂，请经书，请法师，自己弄得负债累累，这不有病吗？你又不是那种大菩萨，完全忘我的那种，你没有那个精神，知道了吗？这个世间有那样的人吗？没有，我告诉你。除非你是通达的，通达你才能做到。通达的人会玩命地干那些没有意义的事吗？对吧？他都是随缘干，水到渠成，那很轻松的啊。

“以无著心应一切物。”这个“无著心”就是无染心，无参与心，不掉进幻相里的心。你只有不掉进幻相，你才无著，知道吧？你只有通达实相，你才无著，你不通达实相，一定会把幻的当真，一定会著的啊，所以以无著心应一切物。“以无碍慧解一切缚。”首先自己无缚才能解众生缚。你知道你自己的缚、你的烦恼是怎么起的，你才能知道众生的根机、因缘，他能听懂多少。你自己没有病，才能医他人的病。自己腿都

瘸了，“我背背你吧”，你背谁呀？哈哈，对吧？你这一背，“哐”就给你压倒了，对吧？这种想帮助别人的心意识，是可嘉的啊，但是你得掂量掂量自己几斤几两啊，对吧？“亦云应病与药”，这个你得有大智慧、大方便，你得是通达之人，你才能应病与药。你自己知道这个药是假的，众生的病也是假的，你才能真帮助到他。那不通达的人，一定把自己的药当真了，把众生的病也当真了，就玩命地治治治，治不好也治，就会执著于度众生、执著于救人。

百丈禅师的这段开示，我们就学到这。大家不要学的时候挺明白的，然后现实生活里又忘了，又起那些颠倒心、妄想心、有求的心。没事也可以多翻翻，多温习一下。至少你温习这个的时候，也少打点妄想，对吧？我们学法的过程也是一个逐渐转变的过程。既然我们不是那种上上根机的，一闻千悟，顿见本性，我们也只能慢慢来，大家根机还是挺不错的！

第十六讲

同修们，下午好！咱们继续来学习《祖师禅》。咱今天学习 304 页汾州无业禅师的一段开示，我们通过学习这段开示，就能看到禅宗的特点了。

平时我也经常跟大家讲，什么是禅宗？好多人也跟我讲，“师父，你看他们学的是不是禅宗？”“师父，你看这个人他们是什么境界？”“师父，这个是不是见性开悟的人？”我们看看汾州无业禅师，他对修行和见性是怎么说的，以他所说的这种标准，你再看看以前你自己问的那些问题。

“上堂：有僧问曰：十二分教流于此土，得道果者非止一二，云何祖师东化，别唱玄宗，直指人心，见性成佛？岂得世尊说法有所未尽？只如上代诸德高僧，并学贯九流，洞明三藏，生肇融睿尽是神异间生，岂得不知佛法远近？某甲庸昧，愿师指示。”

这个僧人问的问题，也是大多数人存有的疑惑。一些初学者往往对禅宗有很大的兴趣，但同时也会对禅宗存有很多的疑惑。不知道禅宗这个手段，它的深浅，不相信确实有宗门这一法，以为是人们以讹传讹。这个僧人问汾州无业禅师，他说十二分教流于此土，这个“十二分教”是指佛所说的三藏十二部经教，包括经藏、律藏、论藏，三藏十二部文字之法。大乘佛法流于中国，有悠久的历史。中国是佛教的一块沃土，八大宗派都在中国兴盛，繁衍，一直到今天，得道得果者不止一二。三藏十二部都流于此土，得道果者也不是一两个，为什么达摩还要从印度来中国传佛心印？也就是祖师东化弘法，别唱玄宗。什么叫“别唱玄宗”？就是好像有另一支佛法，跟其它翻译经教的、讲经说法的法师讲的好好像不太一样，这叫别唱玄宗。这个“玄”就是玄妙，奇特，不一样。禅宗直指人心，见性成佛，与经典中所讲的教理不一样。既然有佛陀的教法，为什么还要有祖师来中国传佛心印，单传见性法门？难道说世尊这四十九年说法还没有说全？还没有说究竟？还保留了一点东西吗？这个叫“岂得世尊说法有所未尽”。就是说世尊讲法没有和盘托出吗？然后才有一个达摩祖师来中国别传玄旨。

这里他举例子，“只如上代诸德高僧”，“上代”就是历代，就是僧人问的以前的历代高僧。“并学贯九流。”所谓的“学贯九流”，就是既通达佛法，又通儒家，道家，诸子百家。“学贯九流”，是指什么都通达。比如说这个王阳明，儒释道全都涉猎。还有宋明理学，像朱熹，二程。苏轼，李白，白居易这些诗人，也都是饱读诗书，学贯九流。不仅对佛法非常了解，也进行过深入的研究，而且对其它的宗教也都非常熟悉。“洞明三藏。”三藏十二部也都研究过。

“生肇融睿。”此四人是指鸠摩罗什的四个弟子，四大高僧，都很有修行，对经典的诠释非常精通，可以说是数一数二的。“生”是竺道生，“肇”是僧肇，“融”是道融，“睿”是僧睿，是鸠摩罗什的四大弟子。竺道生是专门讲《涅槃经》的，讲得石头点地，天女散花，到了这种程度，有这种说法。僧肇注过《维摩诘经》，非常有名。“尽是神异间生。”什么叫“神异间生”？就是超凡脱俗，禀赋异能，超越了平常人。看经一看就过目不忘，一看就全都明白。

“岂得不知佛法远近？”这些人难道还不足以弘扬佛陀的一大藏教，还不能弘扬佛法吗？还怎么需要一个达摩呢？一个禅宗呢？这些人都这么厉害，说法说得天花乱坠、石头点头，难道这些人竟不知佛法远近吗？像鸠摩罗什大师，他说他翻译经典，一个字错的都没有。如果错了的话，他临终的时候舌头会烂。临终，他的舌头确实没烂。这说明他的功夫，他翻译经典如佛一般。像这些人都这么有功夫，这么有能耐，那他们还不能够代佛传法，还不能传佛心印吗？

“某甲庸昧”，我孤陋寡闻，不知道这到底是怎么回事。“愿师指示。”希望无业禅师您给我解答。我们看无业禅师他怎么说的。

“师曰：诸佛不曾出世，亦无一法与人。”你看，禅师说法，这一下就全给否定了。你说了这么多，就是打妄想，这个师那个师的，佛都没曾出世。凡夫嘛，他就是落在文字上，落在相上。他觉得有佛，有祖师，有法，有师，有弟子，有修行功夫，有这个，有那个。全都落在这种相上，落在有里。禅宗就直捣黄龙，一竿子捅到底，不给你在枝节上面绕弯弯，不让你在梦里寻找答案、问问题，直接就把你打醒。祖师就是这样。

“诸佛不曾出世，亦无一法与人。但随病施方，遂有十二分教。”这十二分教是随着众生虚妄病给的假药，它并不是真实的。“如将蜜果换苦葫芦。”啥是苦葫芦？执著世间法，执著财色名食睡，学些外道的东西，执著世间善法。佛就告诉你，那个东西是苦的，是无常的，你别学了，你学我这个佛法，佛法就是这里的蜜果。佛法变成蜜果，拿蜜果换苦葫芦。有啥本质区别吗？没有。只是一个有点甜而已，但都是骗人的，都是赚人的啊，都是哄小孩的。

“淘汝诸人业根。”“淘”就是代替，就是淘换，帮你消消业而已，转一转你的注意力。把你从对世间财色名食睡的迷恋上转移到佛法这里来，先作一个过渡。先学经典，再深入了解实相。“都无实事。”看到了吗？也就是说诸佛所说的一大藏教没有一句是真实的。那为什么还要讲呢？它是一种引导。可是学法修行之人，大多数都迷在了三藏十二部教里面，把佛讲的每一句话都当成真的。有想证阿罗汉的，有想当菩萨的，有想往生极乐的，有想证禅定的，有想修出智慧来的，有想修出意生身

的，还有想见佛的，有想花开悟无生的，有想化生的，有想证十地的，还有造寺的，造庙的，印经的，求功德的，因为经里讲功德嘛。有想修出三十二相来的，不知道这些东西都是故事，都是引导你的一种善巧，但是大家都当成真的了。

“神通变化及百千三昧门，化彼天魔外道。”经典里讲的神通变化，还有百千三昧，都是度化外道的方便法。因为外道也能现神通，也有禅定，佛法里也有这个东西，比你厉害，化彼外道。“福智二严，为破执有滞空之见。”要么执著有，如凡夫；要么执著空，如二乘。所以对这样的人来讲，让你修福修慧。福智二严，让你修三十二相，八十种好，让你不要贪求小果，才有所谓的福智庄严。这个仍不是实相。

“若不会道及祖师来意，论什么生肇融睿？”如果你不了达本性及祖师西来意，那你谈什么道生啊，僧肇、僧睿这些人。

“如今天下解禅解道如河沙数。”就是说禅说道，拿嘴讲禅讲道。禅道是行出来的，不是讲出来的。但如今天下人都用嘴讲禅论道，可以跟你论。别说过去，现在也是这样，好多人都是那种一说到禅就说得天花乱坠，禅茶、农禅、生活禅、如来禅、祖师禅，全都在讲。咱也讲祖师禅，咱们也要掺和掺和，是不是？解禅解道的都出来了。你听得也是津津有味啊，解禅解道的人如河沙数，多了去了。“说佛说心有百千万亿。”大家都在讲佛，讲心，讲即心即佛，自心是佛。你看吧，讲得都差不多，没啥区别，都很像。“纤尘不去，未免轮回。”讲得再好，纤尘未尽，还在轮回中。这个“纤尘”，就是你内心有丝毫的牵挂、执著、无明，都摆脱不了轮回。

“思念不亡，尽须沉坠。”就是你还有挂碍的东西，还有想念的东西，还经常地打妄想，不能做到居一切时不起妄念，经常地起妄念，随妄念流转。尽须沉坠，一定会沉沦的，一定会轮回生死的。

“如斯之类，尚不能自识业果，妄言自利利他，自谓上流并他先德，但言触目无非佛事，举足皆是道场。原其所习，不如一个五戒十善凡夫，观其发言，嫌他二乘十地菩萨。”这样的人，解禅解道、说佛说心的人，没有实际的修行功夫，见境就生心。内心的挂碍烦恼不断，这样的人自己都不知道自己在轮回，就是自不识业果。他不知道自己是在生死心里

边，在生灭心里边，在有为法里边转。却言自利利他，还在说法度化别人。我们看这个世间讲法的人太多了，你上网搜一下，全都是法师，高僧大德，在家出家尽是讲法人。他讲得很起劲，下边的学人学得也很起劲。至于说烦恼断不断，不重要，我听得带劲，呵呵。烦恼有吗？有。但是人家马上就说，烦恼即菩提呀。而且都自认为是上流，是上上根机的人，跟他古德先德都一样。一张嘴说话，就是触目无非佛事，举足皆是道场，心净则佛土净，悟来步步西方，这个话都会讲。至于心净没净，悟没悟，先不管，这话先讲着，当下即是道场，直心是道场。你看吧，你去问问，一万个人里边，所有人都会说直心是道场。落到事上，他的心里就曲里拐弯了，他就不直心了。这个都是嘴上的功夫，听来的功夫。

“原其所习。”这个“原”就是探究。检查一下他自己的学习，他的修行，还不如一个持五戒修十善的凡夫。就是他对自己没有要求，放逸，不好好修行，只是嘴上很能讲。他也看一些东西，也听一些东西，但是他不会老老实实做牧牛的功夫，他不会老老实实“但自怀中解垢衣”，有了烦恼就玩命地烦恼。为啥这些人多啊？动嘴，然后动眼看，容易省事。你要他像六祖那样八个月舂米，在一间屋子里面一呆，他呆不住。这功夫难养，不好做，所以大家都是动口，不去做。说法容易，听法也容易，讲法也容易，就是死心塌地休息难。所有的心死掉，这个最难。所以论他修行，不如一个五戒十善的凡夫。“观其发言，嫌他二乘十地菩萨。”他一讲话，很厉害，连十地菩萨都看不上眼。咱们也看不上二乘十地，这点是相通的。但是有没有修行，只有自己知道。

“且醍醐上味为世珍奇，遇斯等人翻成毒药。”是说禅宗的见地，还有这种般若智慧，为世间最珍贵的。也就是说，前人所悟得的东西，它好不好呢？好！是不是醍醐呢？是！但是如果你把这些东西当成知识，学了一堆见解，只是口说般若，跟你了不相关，如同数别人的钱。这钱是不是真的？是真的。可是是人家的，不是你的。那这个醍醐上味，到你这里就变成了毒药。这个甘露，到你这就变成了毒药。钱不是你挣的，到你这你消受不起。所以确实有狂禅的一类人，很狂妄，很狂傲，看不到他修行，但是他天天讲啊讲，对人就讲，见到人就争论，也确实辩才无碍，也挺厉害的。

“南山尚自不许，呼为大乘学语之流。”这个“南山”是指南山道宣律师，他是唐朝的一位专门研习戒律的祖师，是律宗的一个祖师。说南山尚自不许，是指南山道宣律师已经很有名了，也算是高僧大德，像圣人一样，他自己都知道自己没有修行，也只是被称为大乘的学语之人。我们都知道智者大师，智者大师证得了法华三昧，专门研究《法华经》，把《法华经》讲得很透彻。但是智者大师，他自称只证得五分法身。要禅宗祖师一听，就是笑话了。你证十分法身，也是一个笑话。禅宗祖师他不可能讲五分法身、八分法身、十分法身。但是对于一个凡夫，对于一个不明理的人来说，证五分法身，已经很厉害了。这个道宣律祖，他的德行感召到天人给他送饭，他修行已经很厉害了，他都自愧修行不行。其实到了禅宗祖师这里，就没有这种特点了。“哎呀，我学得不行。”你学得行不行，都是我，对吧？都有我，才有个行或不行，我相就出来了，就露怯了。你到宗门祖师这里，没有傲慢或谦虚的份，你谦虚也是傲慢，傲慢也都不称其为傲慢了。这个呼为大乘学语之流，就是如果论真正的最上乘，就算是道宣这样的人，都是没有功夫，只是学语之流。

“争锋唇舌之间。”好争论佛法，逞口舌之快，这些人都是好争论。“鼓论不形之事。”就是谈论那些玄的、虚的、妙的东西，不务实修。这个“不形”，是说你也不知道他在讲什么，这个东西虚无缥缈的。他不知道自己讲的都是概念，都是妄想。天天鼓吹议论这些看不见、摸不着的东西，这叫鼓论不形之事。现代人来讲，叫形而上学，都是思辩的东西，鼓动心识，于解脱没有任何益处。

“并他先德。”这个“并”有点是诽谤、嫌弃、摒弃的意思。诽谤古代的有德之人。

“诚实苦哉。”我们修行这么久了不得力，其实也是有这么一个通病，就是实修的太少。天天看文字多，听这个法师讲，听那个法师讲，听了多少部经论了，落实的少。出离心不强，还是在世间染污。都跟我讲：“师父，理我明得差不多了，一遇见境界就不行，就苦恼。”你能不苦恼吗？你天天在里边熏，在里边染，然后你再怎么修行也没用。一边烧火，一边浇水，那火怎么能烧得着？一边染，一边修，一边漏，一边修，那没有用啊。你天天熏的都是那些东西，你说你能过吗？其实，大家都说，理明了，你仔细去探究探究，你真的明理了吗？你看了多少本书？加起

来不过三五本。实际上，也没明多少理。真正的理，恐怕并没有明白，都是自以为明理。问你一句话，也不知道啥意思。一张嘴就说他已经明理了，咱不知道他明的是哪家理。

“只如野逸高士，尚解枕石漱流，弃其利禄，亦有安国理民之谋，征而不赴，况我禅宗途路且别？”

什么意思呢？这个无业禅师在这里举世间那些隐士为例，这些人还不是真正的修行人。看看世间那些隐士，“野逸高士”，就是那些隐士。其实咱们这个时代也有，有些人到终南山去隐居修行，到山里去闭关修道。你问他修哪个，他也没有个确切的修法，也不是禅，也不是道，反正就是隐居的生活，也是一种修炼。能够淡泊世间的名闻利养，能够放弃世间荣华富贵，喜欢山林的这种寂静。“枕石”，就是躺石头上睡。“漱流”，就是喝河里的水。过这种原始的田园的生活，满足于清静安闲的生活。“弃其利禄。”本来是有职业的，工作都辞了。这还不是修道之人，这只是世间野逸高士。他们有没有在世间做事的智慧？有没有能力帮助别人？有没有那个聪明才智？有，亦有安国理民之谋。那些人，你要让他去当宰相，当丞相，他都有那才华和能力。满腹的文韬武略，但是人家能够弃之不用，征而不赴。国家去征这个有识有才的人，他们都不理睬，对世间的一切很淡漠。世间的高野逸士都能做到如此，一个修行之人，宗门的祖师，禅师，他至少要有这种气节，要有这种气质。

宗门这一法，是超凡入圣的法门，是世间最高的智慧。真的是一门崎岖、高险的法门。多少人走到这一步，都望而生畏，转身又回头，又学别的法门去了。这样的一个法，它对修行人，真的是有很高的要求。但是我们听这个，也不要害怕。你对宗门、对禅宗有兴趣，说明你有这个因缘和根机。只是你还没有重视，真正的道心还没有发出来，修道之心还不迫切，还没有看破生死的虚妄。我们对禅宗感兴趣是宿业宿缘，所以一接触这个东西就感兴趣。就像出生的婴儿一样，已经成形了，已经嗷嗷叫了，会哭了，所以不要担心他长不大，他很快就长大了。但是你的方向，你的用功路数要对，要找到明眼的善知识。不要错修，不要走错路，不要错用功夫。

“看他古德道人得意之后，茆茨石室向折脚铛子里，煮饭吃过三十二年，名利不干怀，财宝不为念，大忘人世，隐迹岩丛。”这是古人的一种风范。我们今天住在禅堂里边，至少还在市区里边，还不是荒郊野外，离自己家还不太远，你还能三天打鱼两天晒网。即便这样，有的人还是不能来道场参学，哪怕几天都不能。这儿的条件已经很不错了，很舒适，真的没让咱们大家去弄个锅啊，弄个灶，背个包，然后让你去林子里边，去山里边自己煮饭吃。你还怕蚂蚁，你还怕这怕那，都在这儿天天滥竽充数。

这个“茆茨石室”，就是茅草屋，石洞一类的地方，就是住山搭茅棚。禅宗有个石室道人，就是在石洞里修行。过去好多祖师都住山洞，住茅屋，住茅棚。这个“折脚铛子”，就是自己弄个地方，弄个禅床，弄个饭锅饭盆，就过日子了。有好地方呆着吗？有舒适的地方吗？绝对有。寺庙啊，居士家里边，精舍啊，但他不住，他偏要到山里去住。像庞蕴一家非常有钱，把钱扔湖里，到野外住茅草屋，卖草鞋度日。古人也有受居士供养的，比如黄檗禅师，慧忠国师，都是福报很大的禅师。甚至有些供养主，是王侯宰相啊，贵族啊。这些达官贵人，都亲近禅师，跟禅师学法，供养禅师。但是有些祖师，不愿意过那种富贵的生活，找一个地方去独处，煮饭吃，过三十、二十年。这一去一呆就是三、二十年，这不得道还等个啥呀。心都死得跟深潭里的静水一样，静得都不能再静了，哪找烦恼也找不着啊。“名利不干怀。”名啊、利益啊，跟自己没有关系。“不干怀”，就是根本影响不到自己。“财宝不为念。”就是财富啊、享受，从来不挂碍，从来不想念。“大忘人世。”把世间全都忘了。“隐迹岩丛。”自己像野人一样生活在山里，石洞里。你看刚才我们还讲有些人一张嘴就嫌弃他先德。二乘人也找石室，找茅屋去呆着，那能一样吗？用心不一样，道悟的程度不一样，这是祖师的行为。有的人张嘴就是小隐隐于山林，大隐隐于闹市。他是没办法，他隐不了山林，他只能隐闹市，他美其名，来个大隐。这个隐居住山，不是一般人能做到的。大家都别那么傲慢，这里讲到的就是这些人，看见了吗？他谁也看不上，但是要看他修行，五戒十善都做不好，虫子还害怕呢。这是讲一种精神，忘却世间，心大死的一种精神。

“君王命而不来，诸侯请而不赴，岂同我辈贪名爱利汨没世途？”古人君王诸侯命请都不会去，哪会同我们这些贪名爱利汨没世途的人？

“如短贩人，有少希求而忘大果。”啥叫“短贩人”？就是执著小名小利的小贩，求点小名小利他就满足了，形容有的人得少为足。这个“大果”是什么？就是解脱，自在，成佛。自己是法王不做，非得做穷人，就是少希求而忘大果。

“十地诸贤，岂不通佛理？可不如一个博地凡夫？”就是在这些人嘴里，说的很高，做的很低。我们学法一定要注意，不能口说般若。有些人，只是学了一些知见，到他那儿，谁都不如他，真的谁也不如他，而他确实也没修行。你到他那，他说的跟真的似的，全是祖师口吻，祖师们的论调全被他学了，他是鹦鹉学舌。这些话从哪来？都是从祖师嘴里听来的。十地菩萨都不行，祖师这样讲可以，他也这样讲，而自己又没那修行，就危险了。知道了吧？祖师这样讲，他也这样讲。十地诸贤难道不通佛理，还不如你个博地凡夫？还不如你通佛理？有些人确实会这样讲，那是学祖师的口气。祖师为什么这样讲？他不知道。十地诸贤是通佛理的，但是因为不究竟，还有少分的无明，见性如隔纱。什么叫隔纱？一层白纱很薄，隔着纱看人只能看得见人影，但看不见是谁。他也自以为见性，但是他见的不是真实的佛性。

“他说法如云如雨，犹被佛呵云见性如隔罗縠。”就是十地菩萨，那些个大修行人，说法都天花乱坠，底下听法的人成千上万，还是会被佛呵斥见性如隔纱。《涅槃经》里讲过：十住菩萨，见性不了了。为什么呢？只为情存圣量，见在果因。“情存圣量。”就是他心里还有一个圣果可得，还有一个佛可成。他不知道本性是佛，他还要成一个佛果。他起心动念，他的知见，还落在因和果上，他不知道因果都是自心妄想。“未能逾越圣情，过诸影迹。”也就是说还被佛障，不能超佛越祖，他还有一个圣量的知见在那儿，不能过诸影迹。自己起心动念都是妄念，过不去，会住在自己的意识里边。那祖师确实也是呵佛骂祖，也会轻视十地菩萨。像德山一样，说等觉妙觉如系驴橛儿，经常呵佛骂祖。他也学这样的人，但是他没有真实的见地和功夫，不知道为什么十地、等觉妙觉不究竟。

“先贤古德、硕学高人，博达古今，洞明教网，盖为识学论文，水乳难辨，不明自理，念静求真。嗟乎！得人身者如爪甲上土，失人身者如大地土，良可伤哉！”不管是口说般若的人，还是看不起这个看不起那个的人，还是那些所谓教下的高僧大德，说法如云如雨的人，也能讲解三藏十二部，这些人都解脱不了生死。唯有宗门的祖师，只有真正见性的祖师，才能究竟解脱生死无明。只有了悟从上诸圣和祖师所传的心印，得正法眼藏，也就是具有祖师的见地，有祖师的功夫，有实际的修行，才真正能够超脱生死。既得有理上的彻悟，又得有真实的修行功夫，才是真正意义上的见性。不是说嘴上说得出一个小隐隐于山林，大隐隐于闹市，就说明你真的能隐居了。不是嘴上能说出即心即佛，你就见性了。

嘴上说什么都不难，难的是做得到。大家都向往过住山，住山的难处，你去住才知道。它不是住一茅屋，自己搭个草棚子就完了。它的难处不单单是生活的艰苦，而是你独处无依的功夫。这个功夫难于养成，你就无法真正去住山。你把电视机、把电脑带山里陪着你，那不是住山。你养只猫、养只狗，再带个伴儿，那不叫住山，你只是把家搬到了山里。你以为住山难在你害怕很多东西，你觉得你害怕虫子，害怕狼，害怕虎，害怕有人伤害你，这些都是你的妄想，这不是最可怕的。你真去那儿了，未必害怕这些东西。你真正害怕的是没有功夫，你会害怕孤独，害怕无聊，害怕寂寞。没有功夫，你连一天山都住不了。这个虫子老虎真不可怕，无所事事，空虚无聊，抓东西的习惯改不了，这个才可怕。你不习惯于这种空虚，你心里牵挂这个牵挂那个，放不下城市里舒适的生活条件，对这种习惯的依赖，这个才可怕。

有了无依的功夫，你才能住山。到那待几天，你就习惯了，因为你有了功夫，有了见地。大家不要觉得住山很难，我住不了山。只要你有功夫，你会牧牛了，谁都能住山，只不过你没那因缘。

现在我们这种选择的机会太多，大家不愿意去过那种清苦的生活，都愿意很舒服地学法修行。古人没有这么好的物质生活，山里那种生活与他实际的生活反差不大，住山很普遍，有些人即使不是修行人，也都住在山里。现代人则不同，就算是山里人，家家有网络、电视，外界的一切都能进入山里，所以住山并不难。关键是你有没有修行功夫？你能不能耐得住寂寞？你能不能独处？你心里还有没有挂碍和依赖？难的

是这个。一旦这个你习惯了独处和无依，不管你是男是女，不管你家里的生活条件如何，你都可以住山。你在哪都是一种大隐的状态，你在闹市也是大隐，你在山里也是大隐。那样的隐居是真正放下了世间的享受，心甘情愿去过简单淡泊的生活。

“先贤古德”，这里讲的是除了宗门之外的高僧大德们。“硕学高人，博达古今，洞明教网。”教理他都会，你让他给你讲《涅槃经》，《楞严经》，讲《维摩诘经》，他全都讲得头头是道，但是全都是识学论文。啥叫“识学论文”？意识知解。“论”就是解释。依文解义，水乳难辨，真正的法理不明，糊里糊涂，不明自理。忠国师问紫璘供奉：闻说供奉解注《思益经》是否？奉云：是。师云：凡当注经须解佛意始得。奉云：若不会意，争敢言注经？师遂令侍将一碗水、七粒米、一只箸，放在碗上，送与供奉，问云：是什么义？奉云：不会。师云：老师意尚不会，更说甚佛意？讲法的法师就像紫璘供奉，能讲大乘了义佛经，但是被他真正的明眼宗师问到佛法真正的要害处，什么都不知道。“念静求真。”天天执著坐禅，打坐，惦着坐出一个真理来。

“嗟乎！”就是哎！是一种感叹。“得人身者如爪甲上土”，这也是个典故。有一次佛从地上捏起一把土来问舍利弗：我手上的土多还是大地上的土多？舍利弗说：当然是大地上的土多。佛说：失人身者如大地土，得人身者如爪上土。就是人死了以后下一世还能投胎做人，就像手指尖上那么一点土。而死后做不了人的，就像大地上土一样多。这个比例大家想想也就知道了，佛是不打妄语的。“良可伤哉！”太可悲了。

“设有悟理之者，有一知一解，不知是悟中之则，入理之门，便谓永出世利，巡山傍涧，轻忽上流。”

也有一些人，这些人也是可怜悯者，真性的道理他也悟到了一点，但是他停留在一个悟上。还有个悟，这个悟就是不出意识。所有觉悟之人也是通过悟来明见佛性，但是他这个悟是顿悟，是不住于悟，是舍了这个悟。以幻修幻，如冰消汤，没有法可得，如火烧木，灰飞烟灭。但是如果存有一个悟，那一定是意识里的，那他还存有知解。他不知道这是悟中之则，就是意识中的规则，是头脑的作用，只是一个入理之门而已，得把业识给转了。把识心分别的习气转成智慧，还要通过修行。可

是他不做真实的功夫，他在理数上认为自己很通达了。你让他讲祖师法语开示，他也讲得头头是道，但是他就是没有真实的功夫。他自认为解脱了，也巡山傍涧，到处游玩，也做无事人想，无业想，无因果想。可是并未真正见性，这样的人，达摩祖师说是大罪人。“轻忽上流。”对真正的善知识，真正的明眼人，不看在眼里，不会下心去亲近，因为他认为已经没有什么可学的了。

“致使心漏不尽，理地不明，空到老死无成，虚延岁月。”这些人，都是没有真正断除无明，理地也不透彻，但是到老死他都认识不到这一点，所以后半生虚掷岁月，浪费生命。古时有大善知识，有些人没有真正见性，有的人有善根因缘，会被明眼的善知识敲打醒了，会从自己的深坑里跳出来。自古以来，直到今天，有太多的人没有真正到家，他自谓到家了，其实还差很远。有些人是被大善知识点醒的，百尺竿头更进一步。有些人这一生都是保持这种状态，非常可惜，而且未来世中，也都止在这个地方，不得进步。所以你没有遇到明眼善知识，真的非常有可能得少为足，未得谓得。没成，自认为成了，没悟，自认为悟了，这是很危险的。这些人对禅宗见性成佛的真正道理并不清楚，模模糊糊地以为自己就见性了。至于怎么就见性成佛了，自己并不是十分清楚。还有的人认为禅宗见性太容易了，真不容易啊！这个东西没法跟你讲，因为这是每个人要走的路。只有真正的行者，真正走这条路的人才清楚。只有那些见地清楚，又肯实修的人，才知道这里的要害。每个人遇到的境界和因缘不一样，有的人会觉得很难，自己根机不行，就不修了。有的人又会认为太容易，未得谓得。

这个“心漏”，其实就是自心的烦恼、妄念、无明、习气，还没有断尽。“心漏不尽”，说明修行还差很远。功夫做不出来，一定是因为理地不明，他的见地不透彻，他自己认为究竟，其实哪儿也不挨哪。有的人认为知道即心即佛就是见性了，他不知道，那跟见性没什么关系，那只是听来的，在意识里知解的佛性。祖师末后一句，祖师的种种妙用和手段，他丝毫不了解，他也领会不到。他不知道还有这个东西，他不知道还有向上一路，千圣不传的祖师禅。对于禅宗真正的精髓，他连做梦都梦不到。真正讲到关键的地方，他完全懵掉了，根本不知道在讲什么。打个比方，有人问赵州：如何是佛？赵州回答：摘杨花，摘杨花。他认

为那是赵州打岔，转移自己的注意力。这是他从别人那里听来的，他听别人这样讲，他不知道为什么赵州要讲“摘杨花，摘杨花”。为什么这个罔明菩萨一出来，一弹指，那个女子就从定里出来了？他根本就不知道。他想破脑子，他想三大阿僧祇劫也想不出来。央掘摩罗遇到一个妇人生不出孩子来，回去问世尊。世尊说：你对那个妇人说，从先圣法以来，未曾杀生。央掘摩罗如实告诉那妇人，那妇人立刻就分娩了。他根本就不知道为什么这个妇人一听央掘摩罗这样讲，就生下这个孩子。这个如果你不会，你就别说自己见性。或者你听别人讲过，那没有用，一定是你自己悟到的。我给你说破了，没有用。

佛法的甚深之处，不是一个道理就能说破的，它不是一个概念上的东西，也不是知识上的东西，它包含了一个人的全部修行。它不是一种简单的问题和答案，这是见地和功夫的养成。啥功夫的养成？牧牛功夫养成了，你自然就做到了，而不是一个知道就能解决问题的。

学语之辈，知解佛法，不能解决生死无明习气。解脱是功夫，是行道而不是说道，不是想道。“师父，我也想做一个无依道人，想撒手悬崖。”只是想，你永远也做不到。因为你的习气还在，没有方便，没有实修，你无法割舍任何东西。不是谁都能撒手悬崖的，我们所依赖和执著的一切是我们活着的动力和意义，把那些都放下了，有的人会恐慌得要命，那等于要了他的命。这个转身走开，不是你说转身就能转身的，你转不了身。我们用一年的时间，用三年的时间训练大家转身，你到时还是会掉进去。转身的功夫不是单纯地靠练习就能训练出来的，而是靠放下内心的一切执著，再加上练习，再加上勤苦的练习，才会有作用。靠独处，靠布施六尘，靠听经闻法，靠自己花大量的时间摸索练习出来的，不是靠别人给你打压出来的。别人只是教你方法，你自己要懂得灵活运用，要举一反三，要融汇贯通，要把修行落实到生活中的时时处处。不论做什么事，都带着觉性，不活在头脑里。

这些东西又不能说破，就算说破，他也听不懂。你说这个身你怎么转？这个法怎么传？没法传，全靠学人个人根机和悟性，能传给你的绝对不是。那怎么办？只有做功夫啊，只有如说修行，只有练！

我们都知道云岩禅师和道吾禅师在家是兄弟俩，出家又在一起修行。有一次他们在药山那里参学，后来又跑到南泉那里。在药山那里没明白，跑到南泉那里去参学。南泉考他们，云岩当时就不明白，问南泉，南泉回寮了。云岩继续问道吾，道吾扭身也走了。云岩在那里琢磨，怎么也不明白。当时道吾在旁边看着南泉给云岩开示，云岩就是听不懂，给道吾急得直咬手指头，把手指头咬破了。会者不难，难者不会。所以祖师禅它不是一种模式，不是你会了一个模式，就会了祖师禅，不是你找到了规律，会了一个头脑里的模式就会了修行。修行是没有定法可得的，祖师禅也一样，变化多端，考验的是学人的见地和功夫，不是考你模式。它是考功夫，考见地，考对佛法的全面领悟。

见地不到位，这功夫养出来也是错误的功夫，也不是真正的功夫。你功夫有，人是走开了，念头留在那里，琢磨来琢磨去，还是解脱不了。就算你下了一句转语，祖师说话的形式你都学会了，你还是会妄念纷飞，不停地在那里胡思乱想，念念不忘，烦恼不断。那你会下转语又如何？解决不了生死烦恼。所以差一点都不行，见地不到家不行，功夫不到家也不行。

如果你自谓得道，而实际上你没有这个功夫，没有这个见地，你自谓得道，你觉得祖师的东西也看明白了，经典拿过来也可以讲，但就是有执著和挂碍，关键事上，还有放不下的。有放不下的，就有恐惧和烦恼，就没有真正的解脱。就是这里所讲的，空到老死无成，虚延岁月。

“且聪明不能敌业，干慧未免苦轮。”就是你有再大的聪明才智，你再多闻有智慧，也敌不过你的习气和习惯。你贪著幻境的习气一现前，有再多的聪明才智都没用。你认为你很有悟性，但是有没有功夫，自己比谁都清楚。没做功夫，只靠意识知解，就是干慧，不免苦轮。

菩萨里有一个阶位，叫干慧地，确实有智慧，但没有功夫。我们这里也有个别人，空有智慧，一有事，就烦恼现前。天天讲自己是大根机的人，但是境界来的时候，还会生烦恼。悟性确实挺好，但是过不了境界，就是因为平时这个牧牛的功夫没有做好。如果你私底下一直在做牧牛的功夫，那你遇到任何境界，都能轻松转身，烦恼就不会现前。如果

你只是听别人讲牧牛，牧牛的道理听了一车，就是不去练，那牧牛跟你没关系。

有的人总是大惊小怪地对我说：“师父，我和这个禅宗太相应了，您讲的每一部经，我都很喜欢听，我都听透了。”可是，就是没有时间去实修。理全都明白了，天天跟别人在一块就爱辩论。让他去练觉知，练一物不为，太枯燥，没意思，不愿意去练。说的绝对是头头是道，做起来一会儿都坚持不了。听他讲话，也是句句都不离本性，也找不出什么毛病来。但这些都是从别人那里听来的，学来的，不是自己亲证的。对境就生心，烦恼也不断，这就是没做功夫，就是干慧。

“干慧未免苦轮。”古人说的很清楚，空有智慧，没有修行，不免轮回。为什么？解脱和转身的的能力没有，无明习气没有断除。这个都没关系，因为他烦恼现前时，他自己就知道自己还差得很远。别人治不了他，他自己的苦能治他。有再多的智慧，没有转识，都不成。到那时，他就知道，解脱还得有功夫，还得放下执著，还得真正看破。

今天这一会讲得超时了，因为这个真的很关键。这个禅七，我的鼓擂得巨响，朋友圈里一遍一遍地发，来报名就那么几个。大家都不愿意实修，放不下世间事，舍不得世间的生活，这也是很多人突破不了的。

第十七讲

我们这次学习《祖师禅》，是指这本书的名字叫《祖师禅》，真正的祖师禅是学不来的，他是学人的自行境界和自悟的境界，自己的功夫怎么能从别人或文字那里学来呢，自己的功夫要靠实修，要靠自己的心行才能养成。所以我们这个讲法的题目“祖师禅”，是特指这本书的名字。这本书里汇集了祖师所留下的智慧和修行方法，我们用“祖师禅”来给他命名。祖师所留下的禅法，我们借鉴学习并且实践，最后，这些智慧和解脱的能力变成我们自己的，才是学习的目的和意义。

“假使才并马鸣，解齐龙树，只一生两生不失人身。”就算你对佛性的理解到达了马鸣和龙树的程度，你也只能一生两生得人身，再过几世，

就很难说了。马鸣和龙树都是我们禅宗的祖师，但是他们的特点就是偏向于知解，偏向于论说。龙树菩萨有一部论叫《大智度论》，专门解说《大品般若经》的。马鸣也留下了很多的论著，有一部很重要的论著叫《大乘起信论》，有两个译本，都很有名。就算你的知解和智慧跟马鸣、龙树等同，你也只是一生两生不失人身。祖师说话说得都很绝，很厉害，很吓人，这么一说，好多人吓得，“我不学了，和马鸣、龙树一样了，才能得一生两生人身。”本来今天打算还带大家拿铁锹去锄土，咱们后边院里有土，让你们斩蚯蚓。有些人学了禅宗，还真的不怕杀生了，但是他忘了，了即业障本来空，不了应须还旧债。你们这一世不成佛作祖，不得大成就，这一世所做的一切恶业，将来都要还的。要一报还一报，你杀一次生，将来就不知道被谁杀一次。你杀一百只蚂蚁，就意味着你在未来世要偿一百次命。“师父，我不斩了。”不斩也得斩，不斩就别跟我学法，就是让你堕恶道的。

那天我锄土看到好多蚯蚓，让你们每一个人都斩蚯蚓。祖师的功夫都体现在做任何事情都斩钉截铁，不动妄念。他知道这一切都是如幻的，不在幻相上再生幻心。为什么二祖能够临受刑的时候如如不动？因为他已经放下了生死，并且有不动念的功夫。你杀去吧，这就是个身体，五蕴幻身，幻何究竟，虚妄而成。就算痛也就是一刹那间的事，心不动就不会恐惧。不起妄念，一切问题都消失了。他是功夫到了才不怕，而不是说我强逼出来的勇气，不是的，都是自然而然的。

“根思宿净，闻之即解，如彼生公，何足为羡？”什么叫“根思宿净”呀？宿世的善根到这一世遇缘即发，七岁八岁一识字一看经就能看懂，进庙一看到佛像就欢喜，一打开《金刚经》就知道什么意思，这叫根思宿净。宿业有缘，跟佛有缘，多生多劫久修佛道，一听佛法就明白。即使像竺道生一样，讲经能让石头点头，有什么让人羡慕的呢？这个“生公”指竺道生，能讲解《大般涅槃经》，非常有天赋。就算像他那样的才华，有什么可羡慕的呢？在祖师那里没什么可羡慕的。对其他人来讲，到了马鸣、竺道生那种修行程度，就是了不得了。对其他修行人来说是这样的，但是在祖师眼里，这些人只是讲法的法师，还不是真正有修行的人。

“与道全远。”是说上面所举的这些例子都是停留在知解和讲说佛法上，而与真正的修行和解脱毫无交涉，与道全无关系。因为没识得根本，所谓不识本心，学法无益。修行唯论见性，见性了才不会在这些假的有为的事上去下功夫，才不会在文字、语言、意识、知解里边做囚徒。

“共兄弟论，实不论虚，只遮口食身衣，尽是欺贤罔圣，求得将来他心慧眼。”多有学道之人，大家一凑在一起，就爱论佛论法，论禅论道，鼓弄虚假的东西，实实在在的修行却说不出来。我们在座的也有这样的人，你看吧，不论什么时候，永远会有两个人在那里论来论去，论个不停，你如果不拿禅板打他们，他们都不会停。这就是道眼还不明，道眼明了不会和别人诤论。什么叫“实不论虚”？见到真实的了，就再也不会逞口舌之快。如果还逞口舌之快，争一个胜负，争一个理，那说明我相还未断，我执还很重，还没修行。作为一个出家人，有时诤论是为了明白修行的道理，而不是逞胜负，这个除外。如果只是为了争人我是非高低，那不是修行。这是修行人的通病，爱论虚，不爱实修。以为出家只是为了图个吃的穿的，有个道场住着，论论佛，论论法，表面上像个修行人，就可以了。但实际是欺贤罔圣，就是欺骗圣贤，这样修行是无法成就的。

“观之如吃脓血一般，总须偿他始得。”有的人以为出家学法，他认为善男信女给他供养天经地义，吃着用着拿着心安理得，却不修行。不修行，你吃多少还要吐多少，还要偿还多少，总须偿他始得。观之如吃脓血一般，就是地狱畜牲恶鬼三恶道等着你呢。

“阿哪个有道果？自然招得他信施来不受者。”信施也不是好欺负的，哪个有修行，哪个没修行，人家也不是傻瓜，看出来呀？一看你天天在那闲言碎语，跟你学半天，学好几年了，也没真正学到啥，也不教个法，也断不了烦恼，人家慢慢就不信你了。

“学般若菩萨，不得自谩。”这个“学般若菩萨”是真正的学道之人，《大品般若经》里边有学般若菩萨。真正的学般若的修行人，好的修道之人不得自谩，最重要的就是不要欺骗自己。你弄虚作假，最后谁也没骗，只是骗自己。你骗别人的布施和信任有什么用？那都是无常的，最

后不是把自己给害了吗？烦恼三途之苦，别人又不能代你受，人家布施给你，人家修福慧，你最后啥也没成，你不是自招苦果嘛。

“如冰凌上行，似剑刃上走。”学般若的菩萨就像在冰凌上行走，在剑刃上走，很危险，很滑，又很窄。在冰凌剑刃上走，不全神贯注，全力以赴，你能走吗？走得安全吗？修行不善护念六根，你修得好吗？什么叫在剑刃上走？稍不注意就割破了。我们看到学般若菩萨的这种要求，觉得太难了，我们做不到这种要求，我们尽量做到我们能做到的。我们多听经闻法，这个我们能做到吧。多亲近师父，多亲近善知识，多打坐，多行脚，多独处，这个总能做到吧。没让你辞亲割爱，也没让你剃发出家，也没让你是人不理。有时候开玩笑说把亲朋好友的微信都删了，把一个个微信群删了，你们哪个删了？你们没删，我也没逼着你们删。我们尽量做一些我们做着困难，但是只要稍努把力就能做到的事情。好比如你跳高跳一米二，你争取跳到一米三或一五米，若是让你跳两米，那是强人所难。你一米三加一厘米，可不可以？宗门这一法，千千万万有那么一个半个的。你看咱们禅堂参学的人，我来杭州也快两年了，就这么点人，没增加一个半个。前两天行脚，有一个根机也算挺好的，但是没参加一天，业障现前，脚上长个大泡，中途退出了。学法难不难？障碍多不多？你看这旁边还一个下楼梯都摔到的。我的手指昨天关门给挤了，你没功夫不行呀。“师父也会出问题吗？”我挤的是手，你挤的是脑子，你们想什么呢。看到了吗？都是问题重重。

当我们出现逆境，苦报现前的时候，就是警醒你，不要大意，不要放逸。还有一个最重要的观念，不要拨无因果。永嘉大师说：豁达空，拨因果，莽莽荡荡招殃祸。禅宗不是说他通达了，就可以绕过因果。只是说他不犯因果，因果对他没有障碍了，并不是说造了业，什么都没有。因果对于所有人，都丝毫不爽。当我们有了功夫，因缘故报这些东西来到我们面前的时候动不了你，你不会生烦恼。过去造的业，现在重报轻受的时候，看看你烦恼不烦恼。你如果有修行，你就没烦恼。而且这种业报会越来越少，因为你不再造新殃了，你这心休息下来了，所以业现得特别快。我们现在都有现业的表现，是正常的，因为你努力了，晚现的业今天提前现了，重的业轻现了，本来临终现的，在你现在有能力承受的时候现了，这是种好现象。我们不要灰心，千万不要觉得怎么越学

越不如意。不是不如意，是消业。这个事情没有不如意的事，看你用什么心态面对，你用智慧面对，没有不如意的。大道是最公平的，你赚不了因果，骗不了道，道也不会瞒你，也不会亏你一点。

“临终之时，一毫凡圣情量不尽，纤尘思念未忘，随念受生，轻重五阴，向驴胎马腹里托质，泥犁镬汤里煮炸一遍了。”自己想想啊，就是平时我们执著的这些东西，你就一念，妄想一生，就会随这一念受生去了。“轻重五阴”，是指投胎受生。重的就是畜牲恶鬼地狱，轻的就是人，就是鸟，就是罗刹。一念之间，五阴就成形了。

“从前记持忆想、见解智慧，都卢一时失却，依前再为蝼蚁。”蝼蚁也未必就是你投胎做蝼蚁。你就是做了人，也是蚂蚁的心量，天天执著的都是那些琐碎的东西，内心装满了蚂蚁。就是你的妄念多得比蚂蚁还多，你的那些执著，那些习气，那些纠结，密密麻麻。为啥有的人一看他的表情，一听他说话，就知道他很纠结，就是因为执著那些琐碎的东西。学再多的知解，记再多的名言，学了再多的东西，心性不提升，那些知识在关键时候没有用的。你的执著放不下，智慧生不起来，你总是用生灭心来面对事情，总是在患得患失，你怎么学法也解脱不了。你看不到大道无物，大道无法无人，你有再高的见解有啥用呢？一辩论谁都辩论不过你，可是你的执著在，这个业识放不过你，你自己的起心动念，你内在的分别放不过你。

“从头又作蚊虻”，也就是说无明深坑继续堕，不管你是投胎做人，还是做什么，全是迷迷糊糊。

“虽是善因而遭恶果。”什么善因呢？这辈子也学习很多年的佛法，而且还是跟大善知识学的。你跟谁学没用！阿难还跟佛学呢，佛死的时候他还没开悟，他老指着佛帮他开悟，佛给他加持开悟，他自己不修不行，那有用吗？没用！给佛做侍者，跟佛那么亲近，佛讲法他能背下来，一个字都不差，还是开不了悟，这叫虽是善因而遭恶果。

“且图甚么？”你学佛到底图个什么呀？只图个学佛的名声吗？要图名，为什么非得学佛？干什么不能有大名气？还是要务实。学佛是为了断烦恼，去无明，得解脱，不是为了到处跟人炫耀，我学佛了，变得

多好。不是说你学佛了，你就有善根，你得真正通过修行解决自己的问题，这才是学佛。

“兄弟！”这个词在那个时代用，听起来很有禅味。“只为贪欲成性。”全是大大小小的贪欲，又贪这个，又贪那个，贪身体，贪滋味，贪享受，贪赏识，贪虚名，贪赞赏是吧？已经养成习性了。“二十五有向脚跟下系着。”“二十五有”是指三界一切有法。就是自己的起心动念，全都挂碍在二十五有里面，想念着这二十五有。“无成办之期。”就是学道没有了期，怎么学东西都在那停滞不前。

“祖师观此土众生有大乘根性。”一说这个大乘根性，大家又来精神啦，但愿这大乘根性跟你有关。“惟传心印，指示迷情。得之者即不拣凡之与圣、愚之与智。且多虚不如少实。”禅宗这门不管你身份，不管你聪明才智，也不管你看上去是不是穷苦的样，穷酸的样，凡夫的样，但有大智慧。只要你能冷酷得起来，能狠下心来，那才是大根器的，不在于你长什么样，有没有学识。你放下亲情，斩断亲情，就是你得道之日。在我们这一世，六亲眷属是我们最大的挂碍。法理和修行方法，大家一学就会，就是这个亲情情执难断。善知识频繁出世，种种开示教导，无非是告诉我们亲情是轮回的因，执著世乐是苦的因。

我们就是做一个独立的人，不受任何人摆布，不受任何人系缚，你谁也甭想干涉我，大家尽量都做到独立，不依赖任何人。你能做到的就去做，做不到的也没办法，自作自受。反正我不是开玩笑，不是空谈，你放下了就海阔天空，放不下就在泥潭里慢慢地拔。

什么叫“多虚不如少实”？就是你学再多的理，学再多的经论，不如做一天的功夫，不如有一点实际的本事。要有实际的功夫，不要在语言文字，在议论上争胜负，这就叫多虚不如少实。就是你学禅宗的，有真实的见地和本事才行，说一千道一万都没用。

“大丈夫儿，如今直下便休歇去，顿息万缘，越生死流，迥出常格，灵光独照，物累不拘，巍巍堂堂，三界独步。”多潇洒啊，一看到这里都是热血沸腾，好像自己也怎么回事似的。真正让你做点事，让你付出行动，你就畏首畏尾，什么也放不下了。看着这些话很起劲，看古人这句讲的，跟从自己的心里流出来的似的，可真正落到实际上，就和自己没

关系了。“直下便休歇去。”怎么才能直下便休歇？我确实看到了诸法空相，一切都不可得，一切如梦如幻，我忽然之间醒悟了，就像一盆冰冷的水泼到自己头上，刚才还迷迷糊糊，半梦半醒，一下我就醒了，醒就醒得彻底。你甭半梦半醒，你净骗人对吧？你半梦半醒，这是在骗人。“顿息万缘”，真的得全都放得下。

你说“师父，我慢慢来，哎哟，我进步挺快的，师父，您再给我些时间。”我给你时间，无常可不管你多大岁数。这个东西你当下不休息，就永远休息不了。我们都返观一下自己是不是，你接触禅宗都一年两年了，你有什么进步？你自己想想，实际的进步有哪一条？也有少数的人，有一点点进步，但是占少数。大多数都还跟以前一样，因为啥？他总想过几年再顿息万缘，我现在先息不了。你现在跟过几年比，现在的你永远年轻的，你只会越来越老。你现在永远是精力最旺盛的时候，现在不用功，更待何时？现在这个时候，今天对于在座的每一位都是生命最好的时机，你还要奔后拖，那你永远赶不上今天。你今天没有这魄力，没有这智慧，没有这个勇气放下，寄托于将来可能吗？你将来老眼昏花，习气越来越重，越来越舍不得，期望那时候再放下，可能吗？人越老，我跟你讲，这依赖性越强，无明越深，学法越难，障碍越多。身体也不行，老眼昏花，智力也减弱，字都看不清了，坐禅也费劲，学个什么都糊里糊涂，让他休息，更是休息不下来。人越老越贪，不贪世间的财色名食睡了，又开始贪法。你越是告诉他什么也不用学了，只要休息就可以了，他越不肯休息，在头脑里瞎折腾。

《涅槃经》里，佛说老有二种障碍：一者不能坐禅，二者不能听经。为什么不能读经？他根本看不懂，看着看着两眼就困了，就累了。坐也坐不住，听法也听得糊里糊涂的。可能有的人认为老了，啥都经历了，慢慢也就放下了，你放不下！为什么？放下是一种习惯和能力，它必须从年轻，从精力旺盛时就开始练习。老了，有可能你对家亲眷属，对钱财这方面看淡了。可是你的无明、习气已经根深蒂固了，那时再去改习气，比登天还难。只有就着年轻的时候多加熏习和训练，才能转这个习惯，转这个业识。

“巍巍堂堂。”啥叫“巍巍堂堂”？本来都是天真佛，本来是自性佛，本来是法王，本来是富人，都做了穷人，做了乞丐，做了囚徒，做别人的奴隶，做自己妄想的奴隶。

“何必身長六丈、紫磨金輝？項佩圓光、廣長舌相？”這是破斥那些著相學法的人，還想成佛的人所持有的觀念。他們總惦记成一個三十二相八十種好的佛，成一個報化佛，他不知道這些都是妄想，是攝受初學的。報化非真佛，亦非說法者。佛現金色三十二相身，都是為了攝受初學的。

“若以色見我，是行邪道。設有眷屬莊嚴，不求自得。”這個“眷屬莊嚴”，是你成就了，你身心自然散發的一切都是眷屬莊嚴。你覺悟了，自然有人和你學法，有法眷屬找到你，不用求，這些自己就來了。

“山河大地，不碍眼光，得大总持，一闻千悟，都不希求一餐之直。”这时候，所有的外境对你都不成为障碍，你只有到这个时候才能说声色里卧眠。你自己的功夫到了什么程度，你心知肚明。你非常清楚自己不会染世间的这些东西，能游戏三昧。“都不希求一餐之直。”这是《法华经》里面的一句，本来是指穷子、指二乘人对成佛这件事情没有概念，他们满足于有余涅槃，不究竟的解脱，满足自己所证悟的东西，对佛的智慧和功德一点点渴望都没有。这里所说的“都不希求一餐之直”，是反用它的意思，就是对一切法不再希求，都不再去贪求。

“汝等诸人，倘不如是，祖师来至此土，非常有损有益。”你们这些修行人，如果不能到达这种程度，那祖师来东土就没有什么意义了。

“有益者，百千人中捞摸一个半个，堪为法器。”那得有大乘根机，是上上根人。“有损者，如前已明，从他依三乘教法修行，不妨却得四果三贤，有进修之分。”根机不行的人，没有禅宗根机的人，可能也会给你设个方便，接引一下。比如说五祖弘忍禅师，其实底下出了一个半个，出了老安国师，出了六祖。他也有寺庙，也要弘法，也有弟子，也在讲法，接引一些三乘教法根机的人。也会带着大众修行，接引一些根机不行的人。“有进修之分”，就是都在有为里边，慢慢等缘吧，培养弟子。

“所以先德云：了即业障本来空，未了还须偿宿债。”“先德云”，是《永嘉大师证道歌》里所说，你真正的觉了，真正的了达诸法实相，你自己清清楚楚，一切都对你没有挂碍，一切业障不复为碍。你不会再烦恼，一切无明烦恼断尽，业障因果不能障碍你。那未了呢，该受报受报，该还债还债，该烦恼烦恼，该轮回轮回。欠什么就还什么，挺吓人的啊，不要以为杀了蚯蚓就没事了，一定让你做一次蚯蚓。你不好好修行，老账新账一起算，欠的都要还。只要你投胎受生，总有一世你要被杀的。

我们看汾州无业禅师，他的开示为什么会有这样的口气，说话斩钉截铁，有着非常宽弘广大的胸怀，那种魄力，让我们觉得非常有自信。

“汾州和尚嗣马大师，师讳无业。姓杜，商州上洛人也。”是马祖的高徒。

“初，母李氏忽闻空中有言曰：寄住得否？”就是他母亲，忽然有一天听到空中有声音说道：能不能在你这借住一下？“已而方娠。”听到这话不久就怀孕了。“诞生之夕，异光满室。”诞生的那天晚上，异光满室。“既至成童，不为儿戏。”到了童年的时候，不像其它孩子那样爱玩耍。“行必直视，坐即跏趺。”这个让我们更加羡慕了，到现在我们还不能行必直视，坐即跏趺。都死去得了，我看，还这么得脸地活着。“商之缁徒，见皆叹曰：是无上法器也。速令出家，绍隆三宝。”“商之缁徒”，这个“商”是商州的，“缁”是指黑衣，这里指穿着袈裟的出家人，就是商州的出家人。商州很多的修行人，看到他都会赞叹他，说他一定是无上法器，劝他母亲让他出家。

“九岁，启父母，依商州开元寺志本禅师。”九岁的时候，他自己就跟父母讲他要出家，依商州开元寺志本禅师学法。“禅师授以金刚、法华、维摩、涅槃等经，一览无遗。”他一看这些经，就全都懂。“无遗”就是没有不解的，都能明白。“年十二，剃落，具戒于襄州幽律师。”正式剃度出家，具戒于襄州幽律师，十二岁就受戒了。“禀四分律疏，一夏肆习，便能敷演。”受完戒之后，就能讲戒。“禀”就是学习四分律，“一夏”就是三个月的时间，学习戒律，就能够演说了。“常讲华严、涅槃等经。时谓生肇不泯，琳远再兴。”经常讲《华严经》《涅槃经》，当时大家称他就

像竺道生一样，像僧肇一样，是僧肇、竺道生再来。“琳远”就是慧琳、慧远，慧琳曾写了很多论著，批评当时佛门的弊端，慧远是净土的祖师。这些人既有《华严经》的祖师，也有讲《涅槃经》的，僧肇是注《维摩诘经》的。我们看到当时的出家人把无业禅师和这些大德相比，对他是非常赞叹的。所以我们看他下边讲得这些，就算你是南山律师啊，你是古圣贤德啊，都不能达到汾州无业禅师的境界。

我们再看有一小段公案叫莫妄想。

“无业禅师后住开元精舍，学者致问，多答之曰：莫妄想。”这个其实真的是一个总持门。就是你的一切的问题都是妄想，不管你是问佛性，问佛理，问修行，全都是妄想。你问怎么牧牛，你已经在吃草了啊。怎么牧牛？你不问这句话就在牧牛，你一问这句话，就在吃草了。“师父，什么时候能成？三个月五个月？”又吃草了。莫妄想！是我们每一个人提醒自己好好做功夫的最直接的利器。自己平时就懂得提醒自己，不是去提醒别人，是提醒自己。

第十八讲

这几天有没有体验？反正我是有点，其实这种体验和感悟吧，经常会有。谁会经常有啊？得经常这样做的人。真正的安心你没事的时候就是坐着，在院子里发呆，坐在藤椅上，听听鸟叫，吹吹风，晒晒太阳。就算你坐在那里打个盹儿，都很好，很惬意，不用生懈怠和不用功想。用一切功都是为了最后睡在躺椅上，如果你能直接在那里打盹儿，那很好，你可以跳过一切修行。如果你无法用如是最简单的方法安住，你就坐禅、读经、行脚，甚至做一切有为的修炼，来让自己安心。

经常能够这样最简单地坐着的人，能坐得住的人，习惯于这样坐着的人，会逐渐地发现一个妙处，最妙最妙的妙处，就是最平常最平淡的日子是最美的日子。经常这样坐着的人，一定会有这样的感受。

我们为什么会烦恼？为什么叫凡夫？他不接受平凡，他不希望过平凡的日子，他无法过平淡的日子。他无法过这种无滋无味的日子，他要

为自己创造一些不平凡。他不知道平淡的妙处和好处，他误以为在平淡之外还有更好的东西，他被自己的感官和心识骗了，被自己过去的习惯骗了。他总是惦记着找点刺激的，找点乐子。他的心识一直向外攀缘，攀缘六尘。他不甘于这种无所事事，无法享受这种没滋没味儿的生活。人心不习惯于寂寞，人的俱生我执总要抓一个东西，它才觉得安稳，但这是一个错觉。这种安稳，是有条件的，是无常的，一定会破灭，所以它接下来的不安是必然的。

真正的安，是无依倚的，是无条件的，或者说是极其简单的条件就能完成的。如果你把你的需要减少到最少，把你需要做的事减少到最少，把你依赖的减少到最少，你很快就能达到这种安心。所有的觉悟之人，所有的解脱之人，都是能够安住于平常，安住于最简单的生活。

他不可能再去奔波，他不再向外找东西来满足心识。人如果不受制于心意识，是不会去奔波的。奔波就是奔波于头脑，就是在意识中奔波，在意识里颠倒、寻觅和轮回。如果我们通过修行，通过训练，通过约束自己的身口意，少去做事，不再执取六尘境界，随缘做最简单的事，你的心自然就休息下来了。需要外在环境来安心的习惯，就渐渐地减弱，甚至消失了。你会慢慢地习惯于无事，甚至忽然有一天，你发现，哇，心里什么事都没有，太美了！什么都不用做，这样真的太棒了！没有任何事能让你去牵挂、去操心、去计划，没有任何事能影响你，让你去消耗，让你难过、揪心，这才是真正的自在，才是佛的日子，神仙的日子。没有任何事等着你去做、去处理，没有比这更妙的了。除了享受阳光，除了听雨声，看雾，看湖，看山，看雪，看水，看树，除了这些唾手可得的，除了这些坐享其成的事，你不再需要费心费力经营任何事。你所有的享受都是天然的，都是天赐的，你完全满足于此。那时，你就会享受到诸佛寂灭之乐，而这是永恒的。这个内在的寂灭之乐，不会再反复，不会再消失。它就像金子从矿中提炼出来，不再为矿。

那我们最后只剩下什么？当你一切都不再执取时，还需要修行吗？你的生活里还剩下什么？只剩下穿衣吃饭。你只剩下坐着，吃饭，走路，躺着，睡觉。冷了添衣，饿了吃饭，就剩这么点事了。你心里彻底地摆脱了对于无常虚妄世界的依赖，你可以继续说笑，你可以继续去玩，你可以重新享受生活，但已经完全不一样了。你的心里不再有任何负担，

你不再为了什么而去享受，你只是随缘接受一切际遇。如同白云，出没太虚之中。如同流水，自然回曲于弯弯河道。

你已经不会再染著自心境界，知其如幻，诸幻不再困惑于你。你已经不会再被那些无常的东西欺骗了，你不再去经营无常。所谓修行，就是从有所依、有所为的安心，转化到无所依、无为的安心而已。

当你真正的相应于这种无事、无为、无欲无求的安心之后，你再也不喜欢任何无常的、变化的、感官的刺激了。其实当你喜欢这个了，那个自然就不喜欢了，它对你越来越没有吸引力。外在的色声香味触法，对你没有更多的吸引力了，因为你知道那个是不长久的。

但是这种最美的日子，平淡如水的日子，是需要你不停地熏修、训练、转变、适应才能享受，需要你放下识心的习惯和欲求，需要如理如法的修行才能真正达到。

首先从减少做事情开始，从独处开始，从听经闻法开始，从如说修行开始。当你拥有了无所依的安心的能力，天地都动不了你，鬼神也动不了你，一切无常都动不了你。没人能改变这种安心，它是究竟的安心。

但是这个很难。它难在哪儿？难在我们不习惯。因为我们一直以来都是靠外在的东西来满足自己的识心，识心就像一个永远饥饿的巨人，如果我们没有足够的智慧和定力，就永远满足不了它。我们一直靠意识中的、头脑中的食物来喂养它，我们给它扔了一个东西来让它安心，结果，它越来越不满足。也就是说，靠感官上、觉受上的东西安心，那是一种错觉和错误的生活方向。

你能感觉到的安心，不是真正的安心。真正的安心，是超越于感官觉受的。你很清楚，你不再依赖一些东西，你在任何地方，做什么事都好，一个人也好，与别人相处也好，吃什么，住的怎么样，你都很安心。这种状态能持续很久，当你能这样生活，那才是真正意义上的安心。

世间凡夫的安心，是要时时觉得安心，需要有家庭、房子、亲人、财产，他才会觉得安心。有一件东西破碎了，他就会不安。他要住在这种觉得安心里，才认为是安心。而通过修行和觉悟所获得的安心，只是一种比喻，是对我们不再恐惧，不再颠倒，没有不安的一种状态的形容，

我们把这个状态叫做安心。它不是我经常觉得、时时觉得的安心，它是一个实修者观察和体证到的安心。有些人会有某些感触：这段时间我很清静，我很安心。不，真正的安心不是这样的安心，它不是某段时间某种状态下的安心，而是随所住处恒安乐，是超越了时间和感受的寂静和满足。

可是这个寂静和满足的状态，我们太不习惯了，它让我们大大的不安。因为我们不知道、不了解这是实相，我们不习惯于这种无法描述、无滋无味的安心。我们连一丁点儿力量都无法把控它，所以对它完全的陌生和恐惧。一旦付诸语言和意识，这种安心就变了，就变成了一种感觉上的东西，会让我们产生错误的认知。

究竟的安心，没有心可安，没有法可得，没有物可感受，没有任何东西可把握，可体悟。默契于这个根本，才是真正意义上的安心。

行脚也是不做行脚想，只是最轻松地走路，假名走路而已。我们穿衣吃饭就是直用直行，不生是修行想，做过去就完了。这样的话，我们时时都在清静解脱之中。如果你一进入头脑，你一归纳总结，真如自性就被隔住了，你立刻被头脑捆绑住了，你被自己的所知心束缚住了，你就成了凡夫。你不进入头脑，你就是佛，就是佛的状态。你进入头脑，就变成虚妄的了。

我们今天学习 300 页盘山宝积禅师的一段法语开示。盘山宝积禅师，他也是马祖道一的徒弟，嗣承马祖。

“上堂：心若无事，万法不生。”我们每天学习祖师的法语，看看这些开示，包括你们听我讲，都是训练长养一种能力和功夫，一以贯之，就是心不外驰，都是一个道理。就是心里无事，心中无挂碍，心里不去攀缘那些有为的、无常的东西。就是我们习以为常的、觉得让我们快乐的、让我们安心的东西，不再去攀缘那个东西了，这叫心里无事。心若无事，万法不生。

“意绝玄机，纤尘何立？” “意绝玄机”，就是连最玄妙的义理，连实相之理都不用去思维了。为什么？因为已经明白了，明白了就不需要再去明白。再玄妙的道理，如果一直用头脑去思维，它就会变成知解，

就会束缚本性。就是我们经常讲的怎么见性，怎么开悟，什么是佛性，连这个我都不想了，我连佛都不求了，法也不修了，能喘气就行。有的人貌似已经有所转变，但是因为不能巩固，进一步退三步。所以大家还是要努力，待到金星现，归家始到头。大家看看这个“意绝玄机”，这个词用得非常好，就是专门治众生的佛病。你老想开悟，你老想见性，你老想怎么才能体会到这个佛性？怎么才能见性？我怎么才能够跟实相相契入？有些同修就是总起这一念。你正是被这一念缚住了，所以无法开悟，你不知道你是在意识里边去找这个东西。你吃饭的时候，上厕所的时候，起床的时候，你没想这个问题的时候，那都是佛性最自然的起用，都在见性之中。没有起佛性的想时，那个你正用的正是佛性。可是当我这一讲，你这一想这个正用的是佛性的时候，它又错过去了，又被这一想盖住了，对吧？本来你一直都在流畅的过程中，忽然起了这个问题，我一答这个问题，咱俩都跑头脑意识里来了。

但是我清楚，你不清楚。我可以随时出来，而你会陷入我的话语和解释中。所以我们就用、用、用，就直用好了。“师父，难道就不能想吗？”你随便想，但是你知道想没有用，想也是一种享受，想不是为了烦恼，为了纠结，而是为了享受。这个可以想，不是可不可以的问题。它是一定会想的，因为想就像我们做任何事情都一直跟随我们的，它无法间断。和听、看是一样的，它是佛性的作用，它一定会起这个作用。但是你找它，你如果住著，你却找不到，还会自寻烦恼。你永远找不到想的实体，它不属于意识，它超越于意识。如果我们连求佛、求开悟、求解脱的这念心都不起，纤尘何立？哪儿还有什么法与非法。所以《金刚经》云：非法非非法。修行之人最大的执著，就是想解脱，就是想弄明白实相。想弄明白实相，反而不明白。放下这念心，正好与实相默契。出离妄念知解意识心的当下，就是实相，无别有实相。如果你连想弄明白实相的这念心都放下了，那其它的对你来讲，都不重要了。

有时候我们会把世间的俗事，一些俗情，想得很重要，想成自己很执著的东西。其实这个事情真正来临的时候，比如无常、病苦、生离死别，你可能会烦恼，你可能会痛苦，但很快就会过去。比如说，你特别执著你的家人，你没有学法，一点修行都没有，你会因为担心她或离开她而痛苦。但有一点的修行，你对实相有所了解，你的亲人去世了，死

了三天，你可能就没事了。人都是习惯的动物，你想，你痛苦，是因为你习惯依赖于外境和别人。一旦你改变了有所依的习惯，谁离开你，你都不会痛不欲生，你最多是难过一会儿。因为人都不是傻子，谁也不想烦恼，谁也不想活在痛苦里。那如果你说，“我就想痛苦”，那没人能帮你，你就想痛苦，对吧？“我就把它当真的”，那你就难过吧。明明告诉你不是真的了，你非要当真的，那没办法。

但是，这个还不是最大的无明，不是最让我们纠结和难过的。什么是最难放下的呢？对法的执著，法执是最难放下的。这个意识生起，意识去攀缘，这个不是执不执著的问题，这是无始以来的习惯，是一种非常顽固不化的习气。它本性就是这样作用的，只是你不知道这是本性的作用，你知上立知，即无明本。你不知道这个知本身就是本性，还要再立个知，所以反而成了无明。第一个知，是自然的见闻觉知，是佛性自然起用。后边立那个知，是分别、是妄想、是执著。有的人就问：“师父，那对世间的执著，这些世间的烦恼，难道就对我们来讲，真的没有这么大的障碍吗？”也不是，也不是没有障碍，它会障碍你见性，它会障碍你修行。只不过你不要太害怕这些东西，不用太怕，你先明理，先认识真的，然后虚假的就没力量了。什么是真的？不管是知道，还是理解到，还是听来的，我先了解这个实相。然后慢慢地深入，慢慢地通过自己的修行，时机因缘一到，有一天你自己会掌握这个东西，会了解到，会观察到，确实是这样的。那你世间的这种执著，会自然地淡，自然地就放下了，这个都是此消彼长。你这边多用功，那边的力量就越来越薄弱，它是同时发生的。不是说我先做佛法的功夫，做完佛法的功夫，回头我再舍世间的，不是。这就跟我们去某城，方向去反了，我们会离某城越来越远。不是说你去一个地方走错了，离它还是原来的距离，不是的，你会越走越远。所以修行啊，觉悟啊，不可思议。

“道本无体，因体而立名。道本无名，因名而得号。若言即心即佛，今时未入玄微；若言非心非佛，犹是指踪极则。向上一路，千圣不传。学者劳形，如猿捉影。”

这个体也好，性也好，道也好，这都是我们给它安的名字。我们有时候为了形容这个本性，会讲一个体啊，一个用啊，一个性啊，一个相啊，讲这些个都是为了更好地了解真性。但是这个真的一旦进入意识的

分别，就变成了我们的妄计所执。只要你一立名，就是妄计所执，是意识在立名。所以道本无体，假名为体，它没有个体。那我们为什么会说一个体呢？让你对这个东西稍微有所感悟，有所体悟。但是体悟的那个不是道，这是一个前期的方便。你对这个东西越感兴趣，越投入，你就会对那些个无常，那些烦恼，逐渐远离。但是多少修行学法的人，都迷在所谓的道体上、佛性的知解和思维上，也就是迷在自己知解出来的道体和佛性上。把想象出来的道体、佛性当成实相，他不知道这个体本来是没有体的，没有体没有性，假名为性。

什么叫佛性？就是任何法都没有实性。无实性就叫自性，叫佛性，叫真性。无我是真我，无心是真心，无法是真法。你看佛法它就是这样，也就是说，在二法里你找不二的，在一个对立里你找不对立的。既不是这两边，还离不开这两边。就是好像融合一样，又不是融合，分开，又不是分开，不一不异。所以这个东西意识真的是测也测不到，认也认识不到，难也难在这儿，我们还总想用意识去揣度它。

“道本无体”，无体是真体。因为这个真体，而立假名。你看这个东西，你说用语言一讲，很容易我们就迷到里边。到底是讲啥呀？这就是无明。越是思维能力不行的人，还天天老是爱思维，错把自己当成是大哲学家、大思辩家。思维能力不行，就甬思维了。像我们这些思辩能力非常强的，我们都不再思维了，你还思维啥啊？

“因体而立名”，其实就是假名，就是用而已，一个用。用也是假用，没有实法，没有一个真实的用可得。这里的道本无体，因体而立名，跟六祖大师讲过的一句话是一样的，一切法都是因人而立。没有人，哪里来的畜生道？谁给畜牲立名？你管什么叫饿鬼？对吧？没有人的时候，没造文字的时候，一切法就无从安立。所以说，诸法因人而立，因妄而有。没有人的时候，没造文字的时候，人都不是人，没有概念，没有文字，哪有什么人啊？只是“一团肉”而已。那时候问你，猫在哪？狗在哪？对吧？生在哪？死在哪？什么是地球？什么是太阳？什么是时间？什么是空间？全都没有。所以，一切法都是因人而有，从意识而立。因为人有这个机缘，有这个机会，来认识自己。

“师父，那其它的呢？”没有其它的，其它的都是跟你有关，都是你意识里的，知道了吗？只有你这个妄想需要觉悟，一切都不需要觉悟。悟因迷有，若本无迷，谁求其悟？一切都因你而有。所以这个体因体而立名，因人而立法，因有一个妄迷而立一个妄觉。为什么叫妄迷？本来没有迷。为什么叫妄觉？觉本来也没有，也没有需要觉的人。觉与迷，是因人而立的假名。

“道本无名，因名而得号。”这个道，这个真性，也没有什么名字。因为我们给它安了名字，它就有了名字，这叫因名而得号。其实它的意思是说都不真实，但是真理实相就是这么奇妙，不真实，它却能把我们引导到真实，对吧？你看手指和月亮没关系，但是我们手一指，大家就能看到月亮，对吧？船不是彼岸，跟彼岸没有任何关系，但是我们借船可以到达彼岸，对吧？意识是虚幻的，识是妄的，但是我们通过识，可以反观到它的虚妄，透过虚妄，看到真实。但是这个反观一定是把识放下，不要住著在识上。如果你执著在这个识上，你永远都看不到。你利用识，知道识是空的，识立刻就变成智，就是这么奇妙。就我们都知道妄想不实有，念性本空，但是这个妄想就是从自心、从本性中作用出来的，它又不是无根、无缘的。你说它有根有缘吧，它又没有实有的这么个东西，这就叫性空，也叫无明实性即佛性。其实世间很多的现象，都能显现这个真理。比如说我们摔倒了，你走路摔倒了，是因为什么摔倒的？说因为腿，你光有腿摔得倒吗？没有地你摔得倒吗？对不对？我们摔倒了肯定跟地有关系。肯定是走在地上，你在空里飘着，谈不上摔倒。对吧？你在空中，你怎么都是飘的状态。所以你倒肯定是因地而倒。那你起呢？起来呢？你能蹬着空就起来吗？一定是蹬着地起来的，因地而起。那我们修行觉悟也是如此，你要认识到这个觉悟的正因，是我们的佛性。我们迷也是因它而迷，觉也是因它而觉。迷时佛性枉作众生，觉时佛性幻作诸佛，佛与众生都不真实。也就是说我们倒在地上也不真实，起来也不真实。无倒无起，一直在大地上，这个才是真实的。众生迷倒，二乘迷起，只有通达实相，知道起倒都是假相，才是如实修行者。这个凡夫，迷于迷。二乘迷于悟。你在迷里，你在悟里，都是迷。只有通达之人，无迷无悟，才是真悟。

“若言即心即佛，今时未入玄微。”为什么说即心即佛，还未入玄微呢？当我们讲，是心是佛，即心即佛，当你讲心就是佛的时候，那你的心是什么呀？是不是概念？哎，是概念。你找得到一个真正与你说的心相应的东西吗？你找得到吗？你的心是什么？概念。

“师父，我知道了，自性是佛。”自性是什么？你的概念。佛是什么？你的概念。达摩祖师说：十方诸佛皆是众生妄想。可是你又会问，“祖师说，佛是自心做啊。”这就是一种形容，让你去用。可你没办法，总是去住著。佛是自心做，这个自心不是概念。可是你怎么形容它呢？只能用个自心。但是如果你不明白这个意思，你把这个自心落到了一个概念、意识中的自心里边，那不是佛。自心不是佛，也就是古人所说的非心非佛。你把这个心一旦落入概念，就成了一个妄有了。自心非真非妄，非有非无。即心即佛不是，那非心非佛，犹是指踪极则。

什么叫“指踪”？“指踪”就是方便法里的极则，就是指教下，骗小孩的。小学里最高的年级，但它还是小学。所以即心即佛、非心非佛都未出意识、未出分别、未出概念、未出妄想。但是大梅禅师听到马祖的一句开示“即心即佛”，他就住山去，他就开悟了。“师父，怎么他一听即心即佛就开悟了呢？”人家没有去想这句话，没去知解这句话，是直接去用这句话，去做即心即佛。人家一听即心即佛，就不向外找了，所以就开悟了。他一听这个，不住于头脑，知道即心即佛不是头脑里的东西，头脑止息，当然就开悟了，而你还一直在头脑里找这个即心即佛。所以说，当马祖派人告诉他，现在不讲即心即佛了，讲非心非佛了，就没有动摇他。他就被你这个话骗，他说：这个老汉惑人，今儿这样讲，明儿那样讲，我才不管他非心非佛，我就即心即佛。对吧？他就是真正明白即心即佛，而不是停留在概念里。如果是停留在概念里边，那别人一告诉他这个不对，告诉他非心非佛，他一定会疑惑，怎么又非心非佛了？他又想非心非佛去了，对吧？哈哈。

所以如果你没有悟到这个所谓的即心即佛，你老去想、去思维这个东西，那即心即佛也不是，非心非佛也不是。“向上一路，千圣不传。”不是不传，是传不了。这个真正的即心即佛，或者是非心非佛，是当下默契，是顿悟的，容不得有丝毫的知解和住著，它是超越于意识的。它没法传，它拿什么传？连传的主体都不真实，如何传？只能默契。给你

举个扇子，对吧？这是做作。所以世尊拈花，一场败缺。达摩西来，无风起浪。都是神经病，没事找事。说世尊拈花，迦叶微笑，就是以心传心了？我看是小丑在表演，传的都是假的。你不传我们也不失，你传了我们也未得。所以大家慢慢地连祖师的境界都不稀罕了，为什么？因为你知道祖师们一个个都只是最简单、最平常的人。凡是不简单的，都是作怪。古人云：有人问我西来意，尽把家私说向渠。

大家都想超佛越祖，你心里没有贵人，没有佛，没有祖，才能超佛越祖。

“学者劳形，如猿捉影。”所有修行都是徒劳的，就像捉水里的影子一样，捉半天啥也捉不到。一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应做如是观。那怎么办？歇呗、止呗、别作了呗、呆着呗、躺着呗、等死呗，对吧？这个还不容易吗？听着挺容易，做起来很难啊，呵呵。谁给我放这儿的扇子？蛮好的嘛，呵呵。你们这些人中，有的人情商在逐渐提高哈。大家只要会放松，就会学法。咱们学禅门，不要太用力，别太紧张，放松的状态就是解脱的状态。所有事上，你学会了放松，就学会了修行。

随时都能知道跳出来，转身。就这么一个动作，那得多高的觉性。

所以你要真明白了，就很简单，很简单，很简单。其貌不扬，看这家伙其貌不扬，他就喜欢这种日子。有些人玩命适应这种日子，还适应不了。生下来就是懒人，懒人成佛，而且胸无大志，胸无大志者成佛。废人，废人是贵人。病人，病人是有福的人。看你们这些病人，病人是无上正等正觉人。不要讨厌自己的病，你的病是你的贵人、是你的大善知识。你的病比一切财富都强，其他的一切都帮不了你，但是病能帮你觉悟，提醒你修行。所有的福报、幸福，只能蛊惑你的心。要好好珍惜自己的病，不要老想让它离开，它离开你就完了。它一离开你，你立刻又去造业去了，知道了吗？就留着它，一直到死那一刻，都不要让它走。疾病是你毕生的大善知识，这个东西一没，你又开始作，对吧？要爱自己的病，知道了吗？然后它会一直跟着你，但是对你没有伤害。只要你换个角度看它，只要你不讨厌它，它就不会让你太痛苦，是你的讨厌加

重了病对你的折磨。你要逐渐领悟到这个真理，就是不要讨厌你讨厌的，要爱你讨厌的，要爱你不喜欢的，这个非常的妙。

我们越是讨厌一个东西，它就像鬼魂一样永远追随着你。当你不讨厌它的时候，哎，就非常的奇妙，它就没了，消失了，它就不缠着你了。不然它总是缠着你，为啥？那不是你自己吗？对吧？你讨厌的是你自己。

这里的“学者劳形，如猿捉影”，都是指不识本心，不了佛性，取诸幻法，都是在意识里面徒劳、妄为。所有的劳累都是头脑在劳累，头脑指使着我们的身体，让我们去做一些毫无意义的事情。也就是说我们整个生命被意识、被妄想驱使着，被无明奴役着受种种苦。

“又云：夫大道无中，复谁先后。长空绝际，何用称量？空既如斯，道复何说？”有时候我们讲不二，讲实相，会用中道一词，中道也是个假名。讲不二，你会著一个不二，进入知解里的不二，那还是二。讲中道，著中道，还是二法。真不二不是你讲出来的啊，所以说，大道无中，连中都不立，连不二都不立。那不二尚且不立，哪还有个二法？哪还有个先后？哪有个始终？哪有个生灭啊？

“长空绝际。”这个虚空是没有边际的，道就像虚空一样，没有边际。那你称量什么呢？那你找什么呢？它不是方所的，也不是时间里的，也不是意识里的，你不歇着等啥？

“空既如斯。”也就是说，佛性如虚空，虚空既然无形无相，不可得，无有一法是实。你看见虚空，你还不悟道吗？空既然是这样，那道也是如此，道复何说？道有言说吗？有称量吗？有名字吗？能把握吗？能捉到吗？能觅到吗？能想到吗？想不到！虚空无相不可说，道亦复如是。可能有的人就会想，虚空是可以看到的，虚空是可以想到的。你看到的、你想到的，那不是虚空，虚空也是不可思议的。

我们看这个空旷的，那不是虚空，那只是我们意识里想象出的一个虚空。那是什么？我们看到的是什么？什么也没有，除了我们的妄想和意识。目前无法，意在目前。你看到的这个可不叫虚空，我们只是给它安了一个虚空的字，所以虚空者，非虚空，虚空看不到，虚空不可得，虚空无相。你别以为，我能想象虚空，想象的是你的大脑里的妄念，知

道吗？你永远找不到什么是虚空。佛性与实相也是如此，所以经云：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。所以科学家们，好多物理学家们研究宇宙，研究空间，都是在妄想里研究，都没离开头脑，没离开见闻觉知，把见闻觉知当真的了。他都不知道他见到的这个虚空、这个宇宙是纯粹的妄想和意识，他不知道这一点。谁能知道啊？这明明是个虚空，明明是相，怎么是意识？怎么是念头呢？所以只有觉悟者，只有大觉之人，才能认识到这个真理。

所以虚空不存在，一切法都不存在，只有你的意识在前面勾画，意识也不存在。

那什么存在呢？你立的所有存在的都是意识，都不存在。“师父，那真性呢？”真性你根本触及不到，你所说的真性，还是你的意识。这一切的不立的后面，也是勉强说那个找不到的东西，你是没法给它定义的，它超越了意识和思维。它不是存不存在，一落在存在，它又是意识里的了，所以我永远不会告诉你哪个是真的。一切无有真，不以见于真。这个见是想、观、测、觉、觅，这一切，都不能见真，也不是真。更不以想于真，也不以觅于真，不以悟于真，因为一切无有真。真是概念，所以菩提无是处。为什么不能有一个是的呢？为什么不能有一个东西是佛性呢？因为有是就是意识。所以菩提无是处，一是就变成假的了，虚妄的了。

第十九讲

在《楞伽经》里边讲到“五法”的概念，名、相、分别、正智、如如。一旦你了解了一切法都是因名而有相，这个名就是妄计、妄想出来的，意识造的。意识造名，因名而生心，想出种种形象来，定义出种种事物、前后关系、因果。然后在这些事物上再去编织，演绎成了世界，成了事物，成了事情，这就是分别。你了解一切法是意识造的，所有的事物都是由名、相、妄想、分别妄计出来的，这个就是正智。然后超越于这个名相、束缚、概念，通过自证观察，证得如如实相，就是如如。到最后，连五法的概念都没有了。

讲经说法，只是用语言来给大家方便开示，最多也只能到这儿。先了解一切法都是因妄想而生，而有名，有相，也就是夹山善会禅师说的：目前无法，意在目前。这就是我们头脑能理解到的关于真理的最直接的表述，也是一个关键的地方。“师父，我没法不用头脑思维，我要不用头脑思维，我就会认为自己是无知的，我永远是无明的。”用头脑，但是不住于头脑，就从这里起用，不住于意识和知解。我们学习佛法，就是加强对这个实相的领悟，就是我们能形容法是怎么出来的，就不会被任何法所缚。修行功夫，就是对这个实相的一种掌握，最后变成一种领悟，甚至都不用想，我就知道是这样。一切法都是妄想出来的，把这样的一种见地变成一种非常纯熟的思想习惯，变成一种本领。

所以说，禅宗其实并不是只有棒喝，只有扭身就走，那个是对大根机的，出格的人来讲的。他有深厚的基础，他的根机因缘完全成熟，稍微点拨一下，他自己就悟道了。他自己就觉悟到超意识，心无所住，即是佛，即是法性施为。不是你告诉他，他自己就能悟到。那直接给你讲出来，如果你能明白，也是一种领悟，只是要自己不断地加强、加深这样的领悟。你能悟到就悟，悟不到就认真地熏修。对实相之理从一种认知到一种理解，然后到一种领悟。如果不是这样的话，达摩和六祖就不会留给我们这么多开示，《永嘉大师证道歌》里也有很多直接的开示，让我们离名相，直接用。不是说实相永远不能讲，只是针对不同根机的人，对不同的情况而有不同的手段，有不同的开示。

我们继续来看盘山宝积禅师的开示。

“又云：夫心月孤圆。”大家静静地听就行，你不用翻书，静静地听，屏息诸缘，让自己的心静到一定程度，那我所讲的句句都会入你心里。“夫心月孤圆，光吞万象。”祖师在给我们形容这个真性，心月孤圆，光吞万象。有点像黑洞，一切都在它里面。但是它只有一个特点，它不做想。它不做我吞、我吸、我包、我拥、我拥有、我照、我觉等想，不做如是种种想。包括我现在所讲的，它不做这个想。因为这是我想，这是我讲的，这是我的意识心所形容的。

所以说“心月孤圆”这个“孤”，是指绝妙不待。为什么要用这个“孤圆”呢？它不是像一个空中的太阳，一个月亮。那个月亮，我们也会觉

得它是孤的。但月亮不是真正的孤，因为旁边还有参照物。这个“孤”是绝妙不待的意思，它是没有一个东西和它对比，是超越了对待。《维摩诘经》云：法无有比，无相待故。但是，世俗谛里面的这个“孤”，一定是有一个比较，是相对的孤。而佛法里面这个“孤”，它不是一个有实体的东西，如果你能想象这个孤，它就变成有相的了。

佛法里面的一心不是一个心，不像有的人说，“师父，既然说一个心、一个性，怎么您觉悟了，我们没觉悟？怎么佛觉悟了，众生没觉悟？”他把这个心拆开了，他把这个心当成一个心，他这个性不是一个性，不是一个心。同此一心，这个一心，不是一个实心，它是对实相的一种形容。

“光非照境，境亦非存。”我们能理解的这个光，好像能照东西，对吧？本性很像这个光，但是他不做照境想，做照境想和光在照物是我们给安的，所以法身无觉也是这个意思。这个无觉，是超越觉与不觉，没有觉或不觉，已超越了你的想象。所以光也不照这个境，照境是我们安上去的。光在发热，在照物，有个光体，有个光用，这都是我们分别出来的。“境亦非存。”境也是我们妄计出来的。佛法里把心与境的关系叫作非一非异，既不是一，也不是二，那是什么？你心生什么，它就是什么，一切都是你的妄想。这句话的意思其实就是一个光去照一个境，也没有境可照，没有一个体和一个用，这个体用和照境都是我们分别出来的。“光境俱亡”，就是你觉得有一个光源，有一个光体，这是你妄想里的。然后有个光散发出去了，有个光所对应的外境，没有这些。比如说太阳照到我们这里，有个光，然后再有光体，实相不是这样的。本性就像太阳一样，但它不做分别想，所以，本性又不是太阳，我们只能拿太阳的这种存在性来隐喻本性。光境都是我们的意识，是我们分别出来的，那这个东西都没有了，复是何物？这时候其实就是让我们休息，休息头脑。你就不要再找了，光境都没了，你还找什么？你再怎么找也是你的意识，是你的妄想。

但是有的人就问：“师父，体都没了，佛性也没了吗？那您这样讲不是断灭吗？”我所讲的体都没了，不是真正的体没了，只是你定义的、你想象的体不真实，它不是断灭。它不会因为我说有就有，我说没有就没有。体没了，佛性没了，还是你的妄想。我这样说，只是破除你对佛

性的知解，不是断灭佛性。佛性真没了吗？也不存在了吗？当然不是。但是，当你这样讲，这是不是断灭？你看，还是你自己在立一个东西，还是在意识里边。表面上是在说不找了，但还是在找那个东西，还是想确定一个东西叫佛性。这里讲体都不是真的，佛性不是真的，并不是说没有体，没有佛性。说佛性也不是真的，只是针对于你把佛性当成概念，而佛性是非真非假的，佛性只能默契，不可言说。当你只是用而未做用想时，那时候正是默契于佛性。你如果做默契想，那就不默契了，它就过去了。我这样滔滔不绝地讲着佛性，你扭过头，那你做真佛。你都聚精会神的，要听明白了可以，听不明白，老是跟着我的话头在这，在思维，你永远找不到佛性。这个思维永远不是，我讲的也不是，但为什么还要讲呢？这就是一个契机。万一讲着讲着，忽然，你一回头，一从这里跳出来，就开悟啦！古人都是这样开悟的。

讲些无关紧要的东西，你的心思一从名相妄想中离开，忽然之间你就开悟了。或者禅师叫你一声，你一回头，问你是什么？这个回头跟你的意识有关系吗？用思维吗？不用，直接就回过来了，顿悟就在这样的时机发生。这两天有些同修学会了模式，总是拍掌或踢腿，把式是学会了一点，不知道能不能有实用。你有准备时，我考不了你。在你不知不觉的时候，我突然问你，你跟我来这么一下，那我也只能把你当神经病想，你眯着个小眼又开始琢磨。咱们也可以想象，过去祖师们开示的时候，他肯定不是那种有板有眼的，光一直讲，他一定随时都会给你一个机会，让你歇下这个头脑意识。当然这个东西也不能刻意，只能随缘。

盘山宝积禅师这几句话，就是用语言来描绘这个佛性，这个非常的到位，是在我们能够理解、能够形容的这种程度上非常到位的一种开示。这就像永嘉大师讲的：心是根，法是尘，两种犹如镜上痕。痕垢尽除光始现，心法双忘性即真。痕垢就是心和法，心和法都是概念。把心和法的概念都忘了，就只剩下真性了。就是也没有心，也没有个境，也没有个能，也没有个所，也没有我，没有我对的个境。这一悟马上放下，你一琢磨就跑到十里外去了，一听明白就放下了。

“禅德，譬如掷剑挥空，莫论及之不及。” “掷剑挥空”，居然不害怕吗？“掷剑挥空”，拿着剑在空中挥舞，不论挥得到挥不到什么。为什

么？因为在空中挥。学法修行也是一样，无论你怎么用功，你都是在空中瞎忙活，根本不论你修与不修，修也不是，不修也不是。修也是，不修也是，为什么？都在法性空中运手动足，不论修与不修。掷剑挥空亦复如是，不论你挥到什么，还是你挥不到什么，都是空。“剑”这个名相，在祖师开示时经常会用。有一个公案叫文殊仗剑斩瞿昙，就是有一次，文殊忽然拔出宝剑就要去斩佛。开心果，为什么文殊要拿出剑斩瞿昙？不会就是不会。谁能告诉我，为什么文殊要仗剑斩瞿昙？“瞿昙”是佛的另一个名字。你们居然没有一个人会？多简单。博弘会吗？“花开。”太迟了！我这个问题出来的时候，过了这么半天，你再说什么，都太迟了，没用。天天给你讲实相，天天给你说破，你自己功夫没到，还会迷在里边，惯性！

古人设这些公案都非常巧妙，都是开悟的人设的，达不到骗你的程度，他就不会弄公案，他一定能把你骗到，除非你有功夫。“譬如，掷剑挥空，莫论及之不及，斯乃空轮无迹，剑刃无亏。”当时，有个禅师在百丈下边参学，后来他又到药山那里。药山就问他：百丈那里怎么开示学人，这个人就学舌：百丈平时给我们讲，即心即佛。药山说：这样开示不行。这人就讲：有一次，讲完法以后，大家就散了，百丈就喊了一声，大家一回头，百丈就说，是什么？药山就说：你早说这个，我就认识海师兄了，你要不提这个，我还以为百丈是个瞎子呢，你一讲这个我才知道，原来百丈与我同一个鼻孔出气。

知道了吧，如果你一直讲，一直讲，你没有这个，就没有禅宗了。你就是像盘山宝积讲这些东西，神会也讲，圭峰也讲。这些东西智者大师、永明延寿、玄奘大师都会讲，懂了吧？在家居士们也都会讲，只要我们多看就行。我们把《法华玄义》《摩诃止观》《宗镜录》多看几章，把《金刚经》《楞严经》研究透了，都能注书。德山那会儿注《金刚经》，最后都烧了。这些东西只要你用脑子，静下心来你都能学到。但是一喊你，你一回头儿，然后忽然有所悟，这个就难了。

文殊为什么仗剑于瞿昙？这个就难了。你把剑给我挂上，我们继续讲，看你多时能挂上？譬如，掷剑挥空，莫论及之不及。这就是小根小叶的人，啥叫小根小叶？你非要一个答案。不是我说啥你们就一定得做啥，你们平时是不是经常拒绝我？我跟你们较真儿了吗？这时候你就不

知道拒绝我了。这里是盘山宝积禅师给大家开示什么是佛性，就好比如掷剑挥空，莫论及之不及。你说你拿剑斩虚空，有什么碰到或不碰到，你碰到什么了？或者是你没碰到什么？对吧？“斯乃空轮无迹”，虚空中本来就没有一个行迹。“剑刃无亏”，剑在空里挥，永远也碰不到什么。碰不到什么，剑刃当然不会亏损。其实就是以空打空，法法不相到，谁也粘不上谁。那是什么在碰什么？什么在挥？什么在及不及？意识，目前无法，意在目前。及与不及都是意识，挥与不挥，斩与不斩，迹与无迹，全是意识心在起作用。及与不及都是我们的妄念，亏与不亏，也是我们的妄念。“若能如是，心心无知。”若你知道都是意识在那儿妄为，在那儿徒劳，你是不是会歇啊？立刻就放下剑，不再挥剑了。如果你知道一切的修行都是妄为，妄心一歇，歇即菩提。“全心即佛，全佛即人。人佛无异，始为道矣。”这是指大机大用，全体起用，这叫全心即佛，就是我根本不用想什么，全体作用，不离佛用。不再考虑什么是心，什么是佛，我整个就是用。全佛即人，全人即佛。

“上堂：禅德！可中学道，似地擎山，不知山之孤峻；如石含玉，不知玉之无瑕。若如此者，是名出家。故导师云：法本不相碍，三际亦复然。无为无事人，犹是金锁难。所以灵源独耀，道绝无生，大智非明，真空无迹。真如凡圣，皆是梦言。佛及涅槃，并为增语。禅德，直须自看，无人替代。”

这段开示也特别直接。为什么我们要多学祖师法语呢？说得明明白白，直截了当，对吧？这个祖师这样讲，那个祖师那样讲，全讲一个道理，你天天看，看明白了，是不是就是你的？我们既然能领会这个东西，那这个东西是外在的吗？实相之理每个人都能明白，是心性上本来就有的，只是被我们的贪嗔痴暂时蒙蔽了。所以不管其他祖师，还是佛陀的经文，你看见的、看懂的，就是你的。但是你得心领神会，知道贯通，随时能用。你如果只是记得这个语言，那没用。“可中学道”，是指此门学道。“似地擎山”，就像大地拖着大山一样。大山一定是在地上建立的，对吧？地托着这个大山，有坚实的基础。我们修行也一样，一定要有深厚的善根，以佛性为基础。虽然大地拖着这个大山，而不知山之孤峻。

“如石含玉。”玉，是从山里、从石头里开采出来的。“不知玉之无瑕。”石里虽含玉，但不做含玉想。我们昨天学的百丈禅师的开示，兀兀如愚，

如聋如哑相似。还有法眼文益禅师的不知最亲切，这个不知是不迷于头脑所知，不被所知障。知冷知热吗？知冷知热。如果连冷热都不知，那就变成植物人了。知大小方圆吗？知道。知穿衣吃饭吗？全知。所以，不知最亲切，不是指不会见闻觉知，是指不琢磨，不分辨，不评判，就像地擎山，像石含玉一样，不做擎和含想，不做瑕疵不瑕疵想。所以，山的孤峻，玉的饱满，还有玉的瑕疵，这都是我们意识妄想分别出来的。

“若如此者，是名出家。所以导师云：法本不相碍，三际亦复然。”我们看这个祖师的开示，也经常引用古人开示。慧忠国师讲“法法不相碍”，与法法不相碍是一个意思。但其他人可能也这样讲过，法本不相碍。六祖大师也讲过“世人若修道，一切尽不妨”，是不是？“三际”，过去、现在、未来，也是我们的意识和妄想。万法不系缚于我们，是我们自己的妄念系缚于自己。如果你自认为是无为无事人，你执著一个无为无事人，还是有为，还是有法，所以犹是金锁难。什么叫“金锁难”？金锁比喻很贵重的枷锁，就算很贵重，如果执著，仍然是束缚。就算是解脱，如果执著，也不自在。金子虽然很贵重，如果制成铁链给你绑上，那它还有贵的价值吗？金屑虽贵，在眼为翳。这个金屑，这个金片儿是挺宝贵的，落在眼里边就会变成障碍。世间人执著五欲，最后被五欲所缚。全都执取自心境界，全都是如飞蛾扑火一样，扑向那些好的、愉悦的、美的东西。让你疼的，让你痛的一定是你贪的、你爱的。“师父，我就是放不下，就是贪著。”没关系，咱们继续贪，贪到你疼，你痛，你拿不住了，烫你手了，你自然就放下了。谁也没有阻止你一定要放下，时节因缘一到，你一觉得苦，苦得受不了的时候，你就想到修行和解脱了。你苦到一定程度，你知道这个东西是假的，是空的，是虚的，是梦幻泡影，是自己的颠倒梦想，你自然就放下了。

“所以灵源独耀，道绝无生。”“灵源独耀”，就是绝妙不待，没有东西能形容它。“道绝无生。”道连无生都不会立。无生是佛陀对诸法实相的一种形容，是相对于生灭法的一种表达。如果你执著有个无生，那还不是真正的道。道绝无生，是没有生，没有无生。永嘉大师说：若实无生无不生。

“大智非明。”所以你有再大的智慧，那都不是本智，都是当体即空。“真空无迹。”真实没有丝毫的造作和修证。“真如凡圣，皆是梦言。”我

讲真如，讲凡圣，都是意识、名相、概念，像梦话一样。名相皆从意识出，从幻想出，从心想生。佛及涅槃，是众生最大的妄想，最大的执著，并为增语。“增语”是啥？是没用的，毫无意义的废话。“禅德！直须自看，无人替代。”这个修行你只能自己去悟，我们听来的一些东西，想来的一些东西，都没有用。把这些东西都扔了，就清净了。

真正的修行是自证圣智境界，是自己的事，真的跟别人没关系。如人饮水，冷暖自知。我们千万别迷在你的同修修得怎样，别人学得怎样上，大家各自努力，都看自己。外面的是是非非，人我是非，别去盯着，盯着也只是自寻烦恼，都没有意义。谁说的对了，谁说的不对了，他怎么这样啊？他怎么那样啊？跟我们没关系，我们各自看好自己的心，莫分别外境，否则徒生烦恼。我心不动，一切都是圆满，一切都是无碍的。我自己在妄动，风就动，幡就动。所以，自心不动，风也没动，幡也没动。

“上堂：三界无法，何处求心？四大本空，佛依何住？璇玑不动，寂尔无言。覩面相呈，更无余事。珍重！”

“三界无法。”我们看，什么是三界无法？你首先应该想到，你把什么叫三界？三界尚无，何来三界有无法。祖师明白这个意思吗？一定明白，所以假言三界无法。三界无法，已经包含了三界尚不可得，何有三界之法？这是三界无法的意思。也就是没有三界，更没有三界中的一切法。三界是概念，三界都不可得，你于何处求心求法？一切的法界都是建立在有上，一切的事物都是建立在能所上。那所依如果没有，怎么有存在物呢？“四大本空，佛依何住？”如果这个四大是幻化的，怎么会有佛呢？佛在哪呢？佛也是一个相。我们就容易著在一个相上面，最容易著的就是佛相，著相是众生的通病。为什么会著相？看不到真的，就会执著于幻相、假相。“璇玑不动。”这个“璇玑”是一种形容，是形容本质。这个“玑”是玉石的意思，最精致最漂亮，最珍贵的东西，用它来形容本性。本性没有言说，它也没有动静，它也没有分别，那你在这说啊，分别，找啊，那你跟它相应吗？不相应，所以寂尔无言。有的人就说，“师父，既然这个东西说不出来，那我就不说了。”你若真不说了，我就不说了，佛也就不说了。因为你不停地说，众生不停地说，所以佛与祖师才出来说法，对治众生的妄想。你若真不说，“师父，你甭讲了，

咱喝水吧”，你如果能这样，我也不跟你啰嗦了，这个叫覷面相呈。你不说了，我也不说了。你说，“师父，我不找了。”你不找你扭头就走了，你一边说你不找了，还在那里寻觅，对吧？真不找是很难的，真不说很难。拟心即错，动念即乖。所以，用出来是很难的。这个把真性直接活出来，不拖泥带水，不纠结挂碍，是很难很难的。我们不一定随时都从意识里出来，那变成法执了，只要从烦恼里及时出来就够了。但为什么我们还要训练从妄想里出来呢？如果它欺骗你，让你烦恼，让你困惑，让你执著，你就要出来。你非钻死牛角尖儿，钻死胡同，就非得纠结，非得跟自己较真儿，已经生起了烦恼，生起了苦，这个时候就要用棒喝，要用种种的方便手段，把你拖出来。

你得学会转身、学会转移你的想法。一般情况下，我们是住在妄念里，烦恼就钻进来了。如果你生烦恼的时候，有人忽然告诉你家里出事儿了，其实就是门没关，但是告诉你家里着火了，把你家具烧了，你一下子就不执著那些过去的事了。一只猛虎来了，要咬死你，你立刻扭头就跑，你烧坏的家具就忘了，反正保命要紧。当有一个更大的事发生，其他的一切全都不重要了。儿子都死了，自己还剩最后一口气了，你平时的那些烦恼就没了。忽然医生告诉你，你就还有一天的活头，这时候你就不想别的了。然后过了几分钟告诉你，误诊，你是健康的。你立刻就兴奋起来，非常的幸福，过去那些烦恼也不是事儿了，至少我还活着。所以苦是由贪引起的，是比较出来的，是得失造成的。我们把自己直接弄成到一无所有，啥都动不了你了，对不对？我就当穷人、当要饭的，什么都不需要。我就有口饭吃，有地方睡觉，有口气就行，我就满足了，这谁动得了你？你非得抱着这个，拎着那个，那肯定你会有挂碍、有恐惧、有担心。可是，别担心，没关系，一定会把你那个东西夺走，一定会让你觉悟，这是实相。

这个觉悟就是在事上看，看你在这个事上用得是不是淋漓尽致，用得活活泼泼，随时都能让自己出离妄想和烦恼。这个“覷面相呈”就是要拿出真功夫，不要讲啊讲，问啊问。

下面是宝积示灭。盘山宝积禅师，是马祖的弟子。“宝积入寂前示众曰：有人邈得吾真否？”就是有没有人描绘得出我的真身？或者说，给我画一个遗像，“邈”是形容描绘的意思。“众为宝积画像，皆不契本意。”

大家都给宝积禅师画了一个遗像，宝积禅师都不满意。就跟六祖问方辩：你平时干什么事业？方辩说：我善塑。六祖说：你既然善塑，你立刻给我雕刻一个。方辩不知所措，也没有石头，也没有凿子，怎么画呢？他不知道这是六祖考他的修行，考他佛法的大机大用，他就真给六祖刻了一个像。这里宝积禅师考学人也一样：谁能邈得吾真？谁能给我画个遗像？大家都画了，但都不契本意。

普化禅师这时出来说：某甲能画得。“宝积云：何不呈似老僧？”那你何不给我看看画的？“普化禅师于是就打一个筋斗出去了。”就是翻一个跟头，翻出了门外。这个可以上一个电视节目，搞笑的。“宝积笑道：这汉以后掣风狂接人去在。”是说，普化这个人，将来他会大自在，还能接引很多学人。“乃奄化。”宝积然后就入灭了。

这个普化禅师很厉害！他经常去戏弄临济，跟临济斗禅机，临济跟他会面时也得不了便宜。我们看祖师的手段和常人完全不一样，大家还在那里思前想后，琢磨来琢磨去，他一个跟头就完事了。

第二十讲

大家打开《祖师禅》331页，玄沙师备禅师的一段示众。

通过学习祖师的这些开示，我们可以看到，禅宗的风格，对学人见地功夫和修行素养的要求，这种孤绝超脱。一个人有没有功夫，在祖师面前丝毫骗不了人。

大家对禅宗有一种认识，认为学禅宗都是上上根机的人。如果有人学禅宗，就会有很多人告诉你，这个学不好会学错的，会学偏的，不是你这个根机能学的。咱甬学这个，甬学禅宗，咱不是那根机的，会有一些类似这样的说法。有时候，有的人确实就被这些提醒吓到了，就不学了。但如果你确实是这个根机的，你就不怕了。不能说禅宗是上上根机人学的，我们就没信心了。谁能保证我们就不是上上根机的人？再说，即便我们根机不好，难道是一定的、永远的吗？根机也会变的，也会因为精进、修行而改变。哪有天生就是上上根机的人？如果大家一听这样

的说法，就退缩，那就没有禅宗了。只不过是因为学人的时机因缘还没到，没有碰到好的师父，没有发心，没有积累善根，没有机缘，所以就没有信心。

虽然我们有了自信，也对实相，对宗门这一法逐渐地了解了。但是也不要做轻忽想，不要做侥幸想，不要做容易想。很难吗？确实很难。尤其落实到行上，落实到实修上。我们最近这段时间一直都是在行脚、牧牛、坐禅。大家在禅堂里共修，这些人在一块儿的时候，多多少少会有摩擦，会看到一些问题，会见到一些境界和相，这时候就考你的修行了。是分别外境，还是看护好自心？在共修中很容易看到自己的执著，包括对身体的执著，对家亲眷属的执著，对同修之间的分别心。有跟我亲近的，有跟我疏远的，有我看着舒心的，有我看着不舒心的，这些都是考验我们的修行。

如果你牧牛功夫做得好，你会牧牛，这种分别就能够戛然而止。你能看到，能转身，能不住，你就不会烦恼。如果你看不到，你不知不觉又去分别自心虚妄的境界，分别是非好丑，生起了爱憎、讨厌、抱怨之心，自己看不到，最后烦恼的是你自己。越落实到实证实修，修行越难。

到了如实法这里，禅宗的修行之难才体现出来。因为佛理，只要你看一个明白人写的，你看多了，你背也背得差不多了，对吧？鹦鹉学舌，学我也能学几句，那个不关起心动念，不关习气，也不论你有没有修行，只要记忆力好，看的理都记住了就可以了。但是潜在的习气，对境是否生心，这个就需要实修的功夫了。你的行为不知不觉会受你过去习以为常的观念、知见、思想的影响，如果你看不到自己的习气，跟着妄念跑了，就考验出你的修行还差很远。到生活的各种对境里，就考你的真实修行了。不仅说法、听法、学法不离自性，最重要的是行法也不离自性。就是行持上，你每天的起心动念，你的用心，你的心行，有多少时间是与实相相应，你离没离开自心真如境界。一旦你不舒服了，烦恼了，躁动了，一定是离开实相了。你忘记实相是什么样子，你随着自己的习气走，就吃草了。这个吃草太容易，我们随时都有可能吃草，随时都可能掉到妄念之中。

为什么我们这段时间一直不断地来训练独处，练习一物不为，一直加强训练，就是为了养成牧牛的功夫，把这个功夫带到生活中去。在精进时就好好用功，在生活里好好运用，好好磨练。只要有一段时间，牧牛的功夫间断了，不起作用了，你还会依照以前的那种思维、习惯、习气，那种无明去生活，去想问题，去看待事物，那你前面断断续续做的功夫就白做了，你还需要更多的时间把它巩固和加强。但是，如果我们利用好一个精进期，几次禅七，连续地做功夫，可能这种于念离念的功夫就养成了，再在生活里加强它，它就变成了一种本领。

通过长时间的不思善、不思恶，然后只是用根，而不用识，这样反反复复地练习。一打妄想就拉回来，这就形成了一种力量，一种惯性，也是一种习惯。我们通过训练专注地走路，专注地吃饭，专注地坐着，专注地刷碗、洗衣、做饭，做所有的事，大大小小的事都是专注，我们能够养成时常觉察到自己念头的习惯，这个功夫就提高了。

牧牛的作用不仅是回到当下，更能让我们时常提起实相的观照。它不仅是强硬地把自己从妄念中拉回来，更是配合着对实相的理解和领悟。我们越是能提起如实知，如实见，以实相观察诸法，我们越能够不住妄想，牧牛的力量就越会增强。所以定慧要等学，觉知要配合着义理的熏修。理事双修，才能达到事事无碍。好多事情，我们知道是因缘法，就不去想了，这个很关键！迷时人逐法，悟时法逐人。迷时，我们总想主宰外缘和事情的进展。悟时，我们放下这念心，让法自己去运行。什么是见佛性？什么是见实相？你知道它自己会运作，因缘就是佛性。事情自己会运作，你不用去干涉。你在一旁看着，不需要你用力。或者说，你只是随缘参与，作其中很微弱的一个缘，很省力，就是法性施为。众生心灭，则佛法生，也是这个道理。

比如说在家人，有工作、有企业、有事业、有公司、有买卖，你把大的安排好了，它怎么去运作，怎么经营，盈利不盈利，这些交给别人去做。你把那个心彻底放下，就不要干涉，不要管了。谁放不下谁去管，让不明白的人去管。这个不是说我这人太坏了，就让别人去管，让别人去操心费力，不是的。每个人所做所为，都是自愿的，是他的认识力，他的业力和无明在主宰，他就愿意去做那就让他去做。你就放下，只是在旁边运筹帷幄就可以了。你要明白，你不管就有人管了。我们对自己

的身体也是，你起心动念，你总希望它好，它不会受你影响，它只会受你这种念头的负面影响。你想让它好，它是没法好。你把它放下，它就好了。你不再管那个身体，让它自己爱咋地咋地，它可能就会一点点好了，甚至很快就好了。就是我们把一切事情交给因缘，撤消自己的意识、妄念，不要去操纵事情的发展。所有的操控都是妄想和徒劳，瞎担心。怎么才能不操纵呢？练习牧牛的功夫，看到自己又在操纵了，一拉回来，不操纵了，这不就成了吗？但是这个是需要训练的，需要我们摒诸外缘，要有一个静的过程，要有一个学法、修行的过程，逐渐出离的过程，减少做事的过程，息虑忘缘的过程。

有的人跟我讲，在做事的时候保持正念就相对很难了，不知不觉就开始分别人我是非，就着急，然后就烦躁，就期待。所以，这个牧牛在古人那里基本都是出家人做的。出家人有这个条件，水边林下，找一个地方一呆，又没俗事影响，一个人一呆，也没有什么事。他可以更清晰地看到自己的那种惯性，习惯性的妄念。哪些念头会让他吃草，会让他烦恼？哪些是本性自然而起的念？哪些是自己的执著？哪些只是一些回忆或者是一些影像而已？他就更能清晰地看到自己的妄念，更有觉知能力，更能专注地活在当下。

这个活在当下可不是那么容易的，非常难。你要让因缘自己去运作，你才能活在当下。你要很深刻地领悟诸法实相，你得相信因缘，相信法性施为，得心无所求。众生心灭，才能活在当下。众生心灭则真法生，这个真法就是因缘法，就是佛性法，就是佛法。跟你没关系法，无法，无生之法。因缘法就是无生法，因为你不参与，就变成无生了，你一参与就变成生死了。

我们看玄沙师备禅师示众。“师上堂：佛道闲旷，无有程途。无门解脱之门，无意道人之意。不在三际，故不可升沉。建立乖真，非属造化。动则起生死之本，静则醉昏沉之乡。动静双泯，即落空亡。动静双收，颠预佛性。”

“佛道闲旷。”就是真正的佛法是无事的、无物的、无法的。“闲旷”就是悠闲无事、旷达、豁达。空无一物，这就是闲旷。用天津话说，佛道其实嘛儿也没有，这叫闲旷。闲得慌，旷得慌，空空旷旷，啥都没有。

那所有的有是从哪有？从妄想有，从造作有，从意识有，从不明实相有，从取著有，从起心动念有。所以，没有个修不修，没有个起，也没有个始终，也没有个所谓的过程，所以叫顿悟法门。

迷时有程途，悟时无始终。所有的过程，所有发生的事情都是意识中发生的，梦幻中发生的，真实之中都无此事。佛道闲旷，万法本闲，唯人自闹，都是人造作出来的。你清醒觉悟的时候，就知道一切都是大梦一场，什么也没发生过，你也什么都没有经历过，也没有一个真实的你。除了你的妄想，执著他自己，一切法都不可得。妄以为有个我，妄以为有个法，妄以为有世界，有时间，有生死，有家亲眷属，有你喜爱的东西，而实际上都是大梦一场，一无所有。

既然佛法的实相是无法可得，无物可得，无人可得，法都没有了，人也没有了，还有什么法门吗？那解脱是什么？生死是什么？是人的意识和妄想。如果你通达了意识非真，修行、得道、解脱、入门、方便、究竟，这些自然就消融了，没有这些概念了。那没有这些概念，我们把它叫无门之门。这个无门之门就是决意之门，决断了意识。没有意识，所有的门都不需要了，因为本来就没有边界和始终，所有的概念都是意识造的。

禅宗里面有个概念叫“无门关”，讲法一落到文字上，其实已经就进入了意识。但有时候也没办法，给它安个名字叫无门关，无门才是真正的解脱之路。说我还有个方法，还有个入处，那都不真实。为什么祖师一再强调让我们莫妄想，就是好好的，不用打妄想，该干什么干什么。常应诸根用，而不做用想，你就直接用就完了。别在那琢磨，一琢磨你就进入意识之门，就有解脱，有烦恼，有生死，有修道，有开悟，有没开悟，有我比你修得好，有善恶，全都出来了。还有一种说法“从门入者，不是家珍”，就是你有迹可寻，有道可修，有方法可得，那都不是实法。这个一定是有为法，一定不是真实之法。真实之法是无法之法，是没有行迹的，没有心路的，所以说莫行心处路，不挂本来衣。没有你用心用功夫的地方，断绝一切的心行。

“无意道人之意”，绝一切的心行。我刻意地、故意地让自己不起意，这个还是意，所以无意识无不意识，无一切意，究竟无意，你起多少意

也白起。我们每天不管你是听、学、自己看，还是讲，每天这样来学习，虽然是用意根去修，去熏，最后还要舍离意根，就像火烧木头，灰飞烟灭。其实是刹那刹那地空掉，正用正空，不留痕迹。不是死空，是随用随空，随空随用。所以说这个无门也不是意识中的无门，你不能执著无门，不能执著离方便，有时还需要方便。

“无意”不是说我一个意都不动，不动念就是道人了。一说无门，啥也不做了，那就坏了，那你会把自己逼疯。但是有点儿类似这个怎么都不行，最后就彻底放下行或不行，就那样了。其实就是放下你那个坚固的执著，牢牢地执著。

我们越学越会放弃自己的控制，把意想、预设、干涉拿掉，那就是真性。至于说这个真性到底是什么？没有一个实法叫真性。真性只是对实相，对无有实法的一种形容。经云：实无有法名无上正等菩提。不要再起一个心去找真性了，再起心，你又开始干预，又开始琢磨，真性又被你这念心覆盖住。我们拿掉的就是这个东西，你刚还没拿掉就又进入琢磨。有的人说：“师父，你说见了实相了，就能不被念头骗了，知道念头是空的了，那实相到底是什么？”你看，你又开始想实相是什么？你又被自己的习气骗了。你不被念头骗，那就是实相。你不住在自己的问题和妄想里，你还琢磨实相干什么呢？有个实相可得吗？你要说有个实相可得，或者你琢磨一个实相，实相就成为概念，不是实相了。你不被自己这一念骗，这就叫智慧，就是所谓的实相。实相，非实相，是名实相。

玄沙师备禅师这段开示，告诉我们，明理之后怎么做所谓的不施功之功，不造作之力，也就是默契的方法，告诉你怎么修，都跟牧牛有关，都是同一个意思。只是因为每个人的习气不同，执著不同，所以用功的时候有的比较轻松，有的比较费劲。但是理是一个理，用功都是一种功，就是无功之功。

“不在三际，故不可升沉。”真性不在三际，没有升沉起浮。“三际”是什么？就是我们的意识分别时间。过去、现在、未来是分别出来的，起心就有。“哎呦，我病了，我身体不舒服了。”这一个念头一起，你陷入“病”中。你没起这一念“我身体有病”，你身体是健康的，没有丝毫

的问题。是“我上火了，我发烧了，我病了”，这一念导致你病了，而不是身体的变化使你得病。如果你看到了这个关键之点，就是说这个病起于心，你不会真正得病。一切的问题，一切的烦恼造作，全都是生心才有。你看到了，然后你不住在这个妄念中，不再关注这个虚妄的东西，也不再给它投射，你不再受身体变化的困扰。“师父，难道我不起念，那个癌细胞就没了么？”不是说它没了，是它本来就是虚幻的，是你对身体产生执著而不断投射的“癌细胞”。当你没讨厌你的身体的变化时，它是伤害不到你的。你身体的任何变化都伤害不到你，是你对自己的执著伤害的你。当你不再敌视和对治你的身体时，不是那个东西伤害不到你，是你的念头不再伤害你了。因为你没被自己的妄念所骗，你看到了真实。这样，你的身体将不再恶化。但是你的这种疼痛、病痛，不会立刻消失，它会逐渐消失。你的身体会渐渐痊愈，不会加重病变。它会随着身体本身这个幻相因缘自然变化，不会影响到你。而且你其实也知道，它没有什么所谓的变化，这个变化也是生心动念才有。当你彻底不再关注它，它就会彻底消失。

诸法本来非常非无常，没有变不变化，变化的永远是我们自心的分别，是一种虚妄。这个没有变化也不是，这个没有变化是针对你那变化而讲的，它是超越于意识和二法的没有变化。所以我们领悟佛性可不要停留在意识里这种变与不变，常跟无常。既不能执著佛性是变，也不能执著佛性是不变。变与不变，都是二法。真性的不变是超越了常与无常，超越了变化与不变化，超越了生与不生，所以叫无生，叫不变。这个不变是超意识的，是超对待的。我们越了达本性，越了达真性，这种起心动念，觅求，造作，就不会再生起了。

“建立乖真，非属造化。”就是你建立的一切都是徒劳的、无意义的、虚妄的。你做的一切的功夫，都是白白受苦。因为本性不增不减，不属升沉，一切有为都影响不了它。你的意识，你的所有所为，影响不到它。就像一个不可思议的绝缘体，绝一切的缘，绝一切的干涉。这个道理越清楚，你最后只能做一件事，我放弃。不是放下的问题，是彻底的放弃任何对真性的作为。

“动则起生死之本。”这个“动”一定是妄动、造作、追逐、攀缘、取舍。“静则醉昏沉之乡。”这个“静”是指我啥也不想，如枯木和死水。

古人说的无事人，不是什么也不做，饭也不吃了，所有的事都不干了，是指不找事干，不再造作贪嗔痴。不是啥都不干了，天天就坐着。祖师也说“如木石相似”，“心如墙壁，方可入道”，这是让你的心休息下来，默契于无为真性，不是让你当死人。是引导我们不要去干预诸法因缘，不要去参与是非，不要去干涉别人的生活，没有不让你去做事。是让你别迷在那个幻相里，不是让你不活着了。你什么也不做，执著禅定，空心静坐，那本性体现在哪？难道就体现在一个静上吗？一个不动上了吗？所以你执著静，是不识本心。你执著打坐，在静中开悟，说明你还不明理。执著静，你就不自在，被静所拘。动静都是两边，都不能执著。一向动就凡夫，一向静就二乘。

“动静双泯，即落空亡。”有的人说：“能所俱泯，总是了吧？”能所俱泯就是真性吗？听着好像是。能所俱泯是说出来的吗？能所俱泯没问题，但是你不要做能所俱泯想。我们喝水的刹那，每时每刻，每一个刹那，没进入意识，没被自己妄念所骗。没在那里分别善恶，只是如行云流水一样，穿衣吃饭，行住坐卧，待人接物，迎来送往，言谈嬉笑，这都没有问题。这个才是真正的能所俱泯，动静双泯。但是你张嘴就跟人讲，你这个是能所俱泯吗？不是。

当你说“我能所俱泯”的时候，或者是你思维，你想到达能所俱泯的时候，你到得了吗？你这一念想到，那永远是在意识里。你没功夫行吗？你见地不透行吗？你做得到吗？做不到。刹那之间，你就被妄念俘虏了，就被它骗了。

祖师们没办法只能棒喝，说你也说不得，吓你也吓不得，还在那儿问问。黄檗三次打临济，最后彻底把妄想打灭了。所以能所俱泯，动静双亡，这个不是意识里的事儿，不是想出来的，也没有这样的境界可得可住，只是对不住的一种形容。落在这种形容里，反而是能所都出来了。

你要认为还有一个动静双泯，即落空亡。“空亡”是断灭、死灰的意思。只要这念一生起来，很容易落入断灭空。

下边这一句是我们每天做功夫都会出现的状况。“必须对尘对境，如枯木寒灰，临时应用，不失其宜。”这个“对尘对境”是啥？我们执著的东西会贪恋，五欲六尘会覆盖我们的本性。我们以为尘境是真的，会对

它生贪爱、贪取、患得患失。会动你心的这个尘这个境，你要练习心如木灰，我们要如枯木寒灰。有的人问：“师父，对哪个境可以自然地享受？”大自然的景色，你不用苦心经营就可以享受的一切，这个可以。你可以听鸟叫，看湖光山色。大家言谈举止的自然交流，互相没有人我是非。这个时候，有人问你“吃饭了吗？”你连话都不会说了，蹭你就转身跑了，你老是不理别人，变成了呆子或傻子，没学明白。如枯木寒灰，不是让你死掉，也不是把真性彻底给压住，断灭。是对尘对境，对你贪的境界，要知道远离和保护自己不去染污，要心如墙壁，冷酷无情。你通达了，你跟谁在一起都像跟家人在一起。你会讨厌家人吗？不会。你跟谁都是一个距离，任何人不会再影响你，不会再让你烦恼，或者不会再让你大喜大悲。

所以你跟谁都是一个不即不离的关系。你见性了，其实与一切人都无缘。见到真实的，都是无缘的。无缘也不是绝缘，跟一切都没缘，并不是要与一切对立。不要惹我，不要靠近我，我已经通达实相了，你们都离我远一点。不是这样的，就是他心里很清楚，他不主动参与世事，不迷进去。该怎么对你还是怎么对你，都是善意和友好。你要懂得随缘起用，随用随空。也不能执著牧牛，也不能执著我得保持觉知，我得保持专注。你们谁也别理我，我要牧牛。要懂得临时应用，大机大用。“不失其宜”，这个“宜”是度。不要太极端，太执著，执著太吓人了。我们修学真的很容易就起执著，就跑一边去了。不入祖师室，茫然趋两头，不是这头，就是那头。

“镜照诸相，不乱光辉。”一切都是自自然然的，没有障碍，也没有执著。我们的妄心一灭，一切都是自自然然显现，圆圆满满，没有丝毫错乱，一切现成。镜照不照跟我们没关系，大圆镜智。

“鸟飞空中，不杂空色。”没有空的概念。为什么行畜生行呢？所谓的畜生，它只是用而不生用想，取其合道之意，非真做畜牲。非常接近道，接近本性。“所以十方无影像，三界绝行踪。”于三界不现身意。“行踪”是指心行和心迹，没有一个定法，没有一个能让心念住的地方。你找不到一个实有的念头，找不到任何一个实有的法。

“不堕往来机，不住中间意。”“往来机”，其实就是我们的起心动念，往来出入，动静二法，心不住在二法上。亦不住中间，不二也不能执著。

“钟中无鼓响，鼓中无钟声。”钟不做钟想，鼓不做鼓声。非风动，非幡动，我心在妄自分别，全都是妄念、妄想。

“钟鼓不相交。”一切法本来无心意识，唯人有识，被识所惑。故假名一切法，而实无一切法，我们要借助名相和概念看实相。祖师讲：法法不相到。因为法法都无，都不可得。只有人有心意识，然后迷在心意识里。杯子它不做杯子想，所以杯子完全是人的妄想，没有杯子。所以畜生不做畜生想，是你做畜生想。钟声不做钟声想，鸟叫不做鸟叫想，全都是自心妄计为鸟叫，妄计为钟声，妄计为杯子。这叫法法清净，法法解脱，法法不相到。是人意识到了，就有了所谓的法。而法的本性是没有投射，没有概念，这叫钟鼓不相交，也就是法法不相到。“句句无前后。”句句空亡，所以句句无前后。

“如壮士展臂，不籍他力。师子游行，岂求伴侣？九霄绝翳，何在穿通？一段光明，未曾昏昧。”

“如壮士展臂，不籍他力。”这个是什么？是自己了达本性，有了功夫，一切变得很简单，很轻松，不费吹灰之力，一切都现成，不需用力，根本不需要任何用心的地方。

“师子游行，岂求伴侣？”因为他觉悟了。觉悟了就不需要外力，就不再外觅，不需要以境来安心。觉悟之人都是狮子，都喜欢独处，不要靠别人的安慰和呵护。人早晚得独立，你别等你老眼昏花的时候，想独立独立不了，尽早独立。夫妻一块儿修的，保持距离，尽量不要看对方，心念都不要去关注对方。这个相好的，不错的，因缘近的，这都是妄想颠倒。把她交给她，把自己交给自己。相信因缘，相信佛性，相信众生自身都有佛法。色类各有道，互不相妨碍。你别干涉对方，你觉得你是对她好，你帮她这，帮她那，你在干涉她。

“九霄绝翳，何在穿通？”“九霄”指九霄云外，整个虚空。虚空形容法身无限、无边、无量，虚空无物无法。云雾这些都是无常变化，无实不住的。真如本性也是一样，没有一些枝枝叶叶的，一切烦恼，毕竟

解脱。不需要你穿通造作，断妄除真。妄自妄，真自真，不需要你营造穿凿。一段光明从来没有昏昧过，一直都在起用。

“若到这里，体寂寂，常的的，日赫焰，无边表。圆觉空中不动摇，吞烁乾坤迥然照。”

这是究竟解脱，自在无碍的境界。当我们妄心不生，一切烦恼不起的时候，自然就体寂寂，常的的。智慧光明常显现，圆觉空中不动摇。

第二十一讲

如果你想盖房子，不能只是画图纸。房子的模样画出来了，你不能总研究涂改图纸，你画一百年、一千年、一万年图纸，房子盖不起来。你天天在那儿明理，在那儿研究文字，研究灵性，研究佛性，跟解脱了无交涉。

昨天我写了一篇文章，题目是《具见地，有功夫，得真解脱》，具真正的见地很难，有真正的功夫也很难。见地不明，方向就错了，你不可能做正确的功夫。虽然你有了正确的见地，不做功夫也是枉然。你图纸画得再漂亮，你找世界的顶尖设计师设计一幢房子，图纸画得非常精美，但是你不施工，不去把它盖出来，只是一张纸而已。你完全清楚佛性本自圆成，不增不减，诸法空相，不生不灭，到你实际生活里，你就空不掉，一碰你所拥有的，一碰你执著的，你就开始慌。为什么？没有功夫。只是理论上有一个知识而已，知道这是空的，但是你不能碰我这个东西。为什么？没有经过训练，没有实修，没有实践佛法。

也就是说，不知道如何通过方便，达到不取幻境。当我生起烦恼的时候，怎么才能看到这个烦恼？然后不著在这个烦恼上。甚至烦恼现前时，很快就灭掉。这是通过一次次的远离，一次次的观察，一次次的休息于头脑，通过训练觉知和安住当下，使以前攀缘、抓取的习惯转变成无依无倚的本真状态。改变习惯，能够安心于不依赖，不攀缘，不抓取。

现在全世界的人，几乎没有人不患抑郁症，大大小小的抑郁症，男女老少，几乎没有人幸免于难，除非你觉悟。“师父，我没有抑郁症，我

挺开心的。”你现在开心，有一天你一定会患抑郁症。等你习惯了依赖的东西失去的时候，就是你抑郁症现前的时候。现在就是这样的时代，这是时代因缘和合造就的一种疾病。就算你还剩一年的生命，你八十了，如果你突然发现执著的一切没有了，你发现你失去了一切。你内在会立刻恐慌，即使你还剩一天，当那种恐慌来时，也会像无数劫一样漫长。你可能看不到世间抑郁症患者的真实情况，除非你家人或自己患抑郁症。患抑郁症的人不会清楚地写在脸上，但它会体现在整个人的精神状态，显现在他的眼睛、面目表情、他的身体上。他内心的不安，内心的惶恐，内心的绝望，内心的无明，他不接受，他看不到无常，却一直想抓住什么，而又完全抓不住，他陷进了巨大的不安。他一直习惯性地攀缘去抓取什么，但是又什么都抓不到，他内在就开始焦虑，开始绝望，开始恐惧。

抑郁症会发生在每个人身上。你现在还觉得挺快乐，你是还有一个抓取的东西在。也就是说，还没有患抑郁症的人，都是靠你依赖的东西暂时维持着你没患抑郁症。等这个药物彻底消失的时候，你就全盘崩溃。“师父，我到死都有依赖，是不是就不会患抑郁症？”你到死有依赖，所以才有轮回。轮回是最大的抑郁，最恐怖的事，你会继续受苦。只要受苦，就是抑郁，抑郁就是受苦。我们每个人，只要生活中你坐在那儿，你什么都不做，你就会不安。你不知不觉地习惯性地又去看什么，听什么，吃什么，谈什么，只要你还在这些所依中才能安心，你正在患抑郁症。你正在靠六尘这种虚妄的药物、药食来维持自己，保持一个假的安心状态，你正在向抑郁症靠近。只要有一天这个东西不再满足于你，或者你失去这个东西，你会非常的不自然，非常的不自在，你就开始焦虑。所以，我们提前发现这一点，可以通过修行避免患病。我们提前习惯于无我、无人、无众生、无寿者，我们提早做好准备。我们珍惜每一天，每一个当下，用更多的时间来做牧牛的功夫。

不通过训练的人，你可以去观察，尤其在现在这个时代，他会非常无聊。大家最依赖的就是手机，你看吧，没事儿的时候，肯定吃完饭在那坐一会儿，手机自然拿出来。等公共汽车，往那一站，等个公共汽车，还要拿起手机。甚至有的人走路还要拿起手机，看着手机上的信息走路，手机就是他的精神鸦片。抑郁症就是精神鸦片的吸毒者，吸食者。就是

不停地给他精神享受、感觉刺激，让他暂时没有病，一旦不给他这个感官的受用，他一定会得抑郁症。

但是我们通过这段时间，将近两个禅七这样的训练，至少在禅七的过程中，大家对自己是有要求的。我们等车的时候只是站在那里，我们坐在水边的时候，谁也不允许看手机。至于你站在那里是很享受，很安心，还是站在那里胡思乱想，想东想西，还是站在那里听听鸟叫，吹吹春风，看看自然的风光，这个只有你自己知道。你会不会做功夫，只有你自己清楚。你会做功夫，就是自然地敞开六根，但是随用随空，没有一个抓取的东西。你不会做功夫，就进入意识分别妄想里，你站在那里就觉得不舒服、不习惯，觉得无聊、别扭。

但是如果你通过这几天的训练，慢慢习惯了什么也不做。通过牧牛的练习，你对它的方法和作用非常了解了，对这样的练习越来越有信心，你会自然地坐在那里享受当下的一物不为。没有任何的不安，也没有任何习惯性的寂寞感。这就是转变，习气的转变，识心攀缘六尘的改变。以前在路上行走的时候，路边发生了什么都会吸引你的注意力。如果有人问你什么，你会很热情地、很自以为是地、很善意地去解答。通过我们的训练，通过专心走路的练习和对实相的了解，我们可能不会再去参与外在的一些事情。当然，这不是绝对的。只是在训练时，我们刻意看好自己的心念。而在现实生活中，我们可以随缘帮助别人，但一定要带着觉知。随处活在觉知之中，活在觉性里，这才是我们练习的根本目的。

我们并不是一个木头，并不是对外在的一切置若罔闻，而是知而不参与，有不参与的自由和能力。“师父，参与就错了吗？”没有，不是参与就错了，我们这是一种训练。等你能够做到自如的时候，你参不参与，你内在都没有疑惑，也不会纠结。那时候，你就自由了。随你怎么做，你都非常的安心和自在，而不会对自己的行为和想法妄加评判。不论你做了什么，你的内在都没有参与。那个时候，你再遇到什么事，完全是随你个人的天性和喜好，不管你做任何决定，你都没有错。只是你不会有烦恼，不会有纠结，不会有挂碍。

我们为什么要训练自己不管、不顾、不问？因为我们平时管、问、顾的太多了，我们管别人已经习以为常，所以我们要训练不理、不问、

不管、不顾。这个不理不问不管不顾，永远是最快最好最究竟的解脱方法。它永远没有问题，你觉悟不觉悟，这样做都没有问题。只是说如果你想管别人、帮别人，要有个前提条件，是通达觉悟。所以我们一开始先选择不管不顾，好事不如无。二龙相争，老僧只管看，这个看就是不管，不参与。给自己更多的时间和机会完善自己，拥有助人的能力和智慧，再去帮助别人，也为时不晚。

我们看第二段，“夫佛出世者，元无出入，名相无体，道本如如。法尔天真，不同修证。只要虚闲，不昧作用，不涉尘泥。”

这个“佛出世”是一种幻相，所以报化非真佛，亦非说法者。没有佛出世，这才是实相。一切圣人、善知识、祖师来世间示现，并不是真实的，而只是幻相有无，元无出入。

我们学法就是为了学到这一点：一切法元无出入，无来去，无生灭。当你了解诸法如幻，幻亦不存。“名相无体”，就是没有一个法有实体。以名字来命名的任何事物都不真实，这叫名相无体。它只是一个名字，一个空名而已，空名亦空。一切事物空有其名，没有实体，这就是道，这就是真实性。“道本如如。”也就是说实相概念影响不了真性，影响不了实质。不论你怎么去思维、观察、定义和取著，都是妄为、徒劳的，道本如如，所以道不增不减，圆成实性。

“法尔天真，不同修证。”“不同修证”，不是修证，或不修证，增不得，减不得。其实，你一旦领悟了本性不增不减，同时，你也会修行。这个会修行，需要练习。怎么练习？不增，是不求真，不再做任何有为的和想达成什么的功夫。不减，是不除妄，知妄性空，知妄无常，知妄不真实，不再去对治和消除什么。只是不被它骗，不被它惑，不对治，这叫不减。也叫不修证非不修证。说不修证，是不妄用功。说非不修证，是指知幻即离，染污即离，妄用功夫时即离。知道实相不增不减，这叫见地。做不增不减的功夫，不求真，不除妄，这叫功夫，这叫修证，而这个修证是没做任何事，所以叫无修之修，无功之功。它只是见地上的一种加深，把对实相的理解通过一些方便进行深入和加强，假名为功夫。

见地一定要真。见地不真，果遭迂曲。见地不真，你就不知道修哪去了，你会在妄想里面打转。求法肯定会有很多的障碍，大家一定要意

志坚定，要克服自己的惰性、懒散，要有一种为法忘躯的精神。大家都是为求法而来，把你其它的习惯都扔掉，至少你在这段时间，把心安在实修上。

有的人参加禅七来了，一看这么多人，心里想：“这里真热闹，哎呀，真好，有这么多同修在一块儿共修，大家可以多讨论讨论，多聊聊天，多了解了解彼此。”你搞错了！这里不是聊天交友团，也不是搞联谊的地方。还有，同修之间不要去给对方灌输佛法之外的外道灵修理论，既然你到我这里来，就放下自己从别人那里学的那些。你给别人讲，自己都是迷糊颠倒的，一盲引众盲，相牵入火坑。你什么时候大彻大悟，你再给别人讲。

大家尽量的练习独处，适应独处，习惯于独处，甚至享受于独处，生活中能自理的尽量自理。你别以为我照顾照顾她，你照顾照顾我，就是善良，那都没用。自己照顾好自己，才是好样的。我看她不行，我帮助帮助她，对她有好处。对她没有好处，你是自己犯病，是对你自己有好处。大家都是成年人，别长不大，到处去粘人。到现在还需要别人照顾，还依赖于别人，还想学无上的禅法，不是可笑吗？

大家一定要珍惜因缘，现在还能讲几讲《祖师禅》，这是因缘和合，不知道哪一天突然就不讲了。你现在觉得挺安心，因为大家在一起共修。我现在挺好，忽然之间，树倒猢猻散，你又是个人了，你功夫成了吗？你会不会又不习惯了啊？你又不安了，又来问我，这期间你根本没有好好练习独处。出去行脚，你也不好好牧牛。你还俩人一起去，三人一起去。一吃饭，三人就聚一块儿。

你看我，每天除了写文章的时候，基本都不看手机，我也得练习不依赖手机啊。手机对我也是一种吸引和诱惑，对吧？因为没事儿干嘛，翻翻看看，听个歌，看个相声，疲劳的时候，看个搞笑视频，这些东西手机里铺天盖地。如果你能很长时间都没被它吸引，你偶尔打开看看，这都无所谓。如果你一直捧着它，你毫无觉知。你离开手机一会儿，就难受。你最好从现在开始就练习远离手机，通过读经、坐禅、行脚，远离手机。如果你平时拿出它，你都不知道，不知不觉，那这个东西已经是你一个束缚，是你一个依赖了。

当你有为法忘躯的精神，只为真理，只为实相，其它一切对你来说都不重要，你就没有障碍了。你就不会“哎呀，我脚磨个泡”，“哎呀，我头疼”，“我浑身没劲儿，不想走了”。你的心别老围着身体担忧、害怕。你看我天天从早到晚讲法，又给大家开示，还要领着大众行脚，路上还要吼叫，每天都是这么有精神，晚上还睡的很少，三四个小时，为啥身体一点毛病没有？我没时间想自己这个身体，我把它完全交托出去了，扔掉了，爱咋咋地，我管它呢，早死早轻松。你忘了它，你不关心它，它好好的，能出啥事？它出啥事都是你的心老盯着它，老不放过它，它不病等啥？

“只要虚闲，不昧作用，不涉尘泥。”已经见到实相，而且会做功夫了，就叫只要虚闲。“虚闲”即无事，无所事事，慢慢习惯就好。这个“虚闲”就是绝学无为闲道人，很悠闲，悠哉游哉，找不到要做的事情。

“师父，我无聊得要命，我就闲不住。”你是太幸福了，身在福中不知福。你忽然饿了，病了，要死了，你就不会无聊了。你现在坐在这儿，也没个病，也没个灾的，也没个啥发生的，多好啊。这是最美的一个状态了，这就是极乐。你痛苦不安，它是你追求快乐的一个后遗症。你不接受这种无为无事，你总得找点乐子，所以就会苦。没人堵着你的嘴不让你呼吸，也没人强迫你不让你吃饭，你手脚也都很好，怎么心里就这么痛苦呢？贪，无明，习惯，头脑的错觉。可见我们以前是吸食了多少这种感觉上、感官上快乐的东西，从来不知道活在当下，满足于当下。你看看那些残疾人，那些出车祸的人，如果立刻让他变成没出车祸之前，他没残疾之前，他幸福死了，对吧？这也只是一个比喻。他没出车祸的时候，他也痛苦，他痛苦啥？他挣钱太少，是不是？出了车祸，他不想他挣钱少了，他想他腿怎么没了，这时候告诉他车祸是一个梦，他又高兴了。那没钱的时候，为什么不告诉自己，没钱也是一个梦呢？能吃饱肚子，就很满足，就没有那么多痛苦了。但是时间不长，无明和习惯使然，过两天又想挣钱了。这就是众生，不了解实相，一定会这样反反复复，头出头没，贪性不灭。

“不昧作用”，就是要知道怎么做功夫，别妄做功夫。还有一个，如果你不通达，你会强迫自己什么都不做，那个更可怕，那就是昧了作用。沉空守寂，或者执著诸有，都是蒙昧了佛性的作用。修行不是把六根关

闭，是让六根不放逸，不执著，不抓取，不是不让它接触六尘。如果你理解了，就不会昧于作用。

“不涉尘泥”，就是不染。只是接触，但是就是不染。念头随便起，就是不被它骗，一个念头都不会相信是真的。如果说这个东西想想也没啥烦恼，也蛮开心的，这个时候自然地享受就可以，但是让你不舒服，让你纠结，让你痛苦的，立刻警觉，这是假的，离开这一念。

“个中纤毫道不尽，即为魔王眷属。”见地和功夫差一点儿，就错了，差之毫厘，失之千里。“道不尽”，就是你自己没有真正明白，也讲不清楚，就会跑另一边去了。

“句前句后，是学人难处。”啥叫“句前句后”？“句前”就是你一念没生的时候。“句后”就是人家说一句，你就跟着话头走。你著在了一念没生的时候，那是死水不藏龙。你掉在了念头里，那又枉受烦恼。念起之后，你一念不觉，就随着它走了，这是句后。文殊菩萨为什么仗剑于瞿昙？这一句话就把你带到了一个语境和故事里，你就忘了刚才你在干什么。其实，你刚才那傻傻的样子才是真的佛性。我一问，文殊为啥仗剑于瞿昙？掏出小镜子来化化妆，这是真文殊、真释迦，这就叫不管不顾的功夫，牧牛牧到纯熟的地步。谁动得了你？谁能骗你？你功夫不到家啊，差一点，都会被骗，别人一句话就把你骗了。

但是如果到吃饭的点儿，你说：“师父，吃饭了。”我说：“去，不要骗我。”这就过分了，这个牧牛功夫做过头了。做功夫恰到好处，不住调伏法，不住不调伏法，离此二边，是菩萨行，这叫不昧作用。活灵活现，甚至发脾气都没关系。但是，你得有不住的功夫。这是句前句后，是学人难处。我们经常就会掉到这个句子里边，学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。

“所以一句当天，八万门永绝生死，直饶得似秋潭月影，静夜钟声，随扣击以无亏，触波澜而不散，犹是生死岸头事。”这“一句当天”，是指说出一句来，斩钉截铁，直截了当。一句了然超百亿，明白一句，一切都明白了。一句不明白，句句都不明白。如果你见地不透彻，你只有功夫，没有用的。“直饶得似秋潭月影，静夜钟声。”这是什么？这就是一种静的功夫，禅定的境界，三昧的境界，轻安的境界，觉受的境界。

有不少人会有这种经历，就是坐禅或干着什么的时候，忽然三际断，天地无，只剩灵灵觉知，赤裸裸的，万念不起。一念不生，万念俱寂，非常的寂静，非常的轻安，什么都没有了，这叫秋潭月影。用秋天一潭清水中的月影来表现他的心已经显现了，他不知道，这都是意识里的虚妄境界。能觉受到真心显现，就不是真心。他有这种相应的境界，很多人把这样的境界叫做实证。错了，实证不是这样的。

实证是烦恼的不生，妄念的止息，苦的消失，这个是实证。实证不是说我出现什么境界，更不是贪著住在什么境界里，但这不是说你不能坐禅。你可以通过坐禅，通过摒息外缘来观察实相，这个是可以的，这叫实证，但是你不能住在那种观察和寂静里。你静的时候能观察到，你行住坐卧，待人接物的时候，全都不离于实相，这叫真功夫，这叫实证。至于说，你得了一个秋潭月影，静夜钟声的境界，那不是功夫，那仍旧是识心的境界。但有境界可得，不出于识。

“随扣击以无亏。”缘来了，你在那里按住不动，那肯定是一潭死水，就是随扣击以无亏。就是卧轮禅师那个偈子：卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长。他自以为一切境界都动不了他，但是却变成了死人。“随扣击以无亏”，怎么对他，他都没事。“处波澜而不散。”发生任何大事，着火了，也不知道跑。处波澜而不散，表面上看很有功夫，但都是一种偏执和束缚，故名犹为生死岸头事。

有一个公案，是说九峰道虔禅师。他师父石霜过世，有个人被推为住持，九峰不肯。那人说：香烟断处，若去不得，即不会先师意。遂焚香，香烟未断，座已脱去。九峰禅师拊其背曰：坐脱立亡即不无，先师意未梦见在。生死自在的功夫是有，但这仍不是禅宗真正解脱的功夫。禅宗的生灭来去，是自自然然的，是幻化的，不需要你有超出其外的功夫，有也没用，免不了无明和生死。你能主宰你的来去，那是多大的一个干涉和妄想，是多么不自然。所以说，生死自由，仍是幻境。寿终正寝最好，该什么时候死什么时候死，这叫不生不灭。你通过功夫让自己提早死了，这算什么本事。能这样做的人，他不知道没有生死，他要知道没有生死，才不会管他什么时候死，爱怎么死怎么死。还有人执著，我临终时一定要坐化，一定要预知时至。这些能力跟真正的修行没有关系，只是一种特殊能力而已，跟你一顿能吃五斤包子没什么区别。

有人说：“这个人没开悟。”为啥？“得病死了。”得病死了就没开悟啊？你干脆说，只要人一死，就不可能开悟。佛陀也要示现涅槃，难道没开悟吗？佛陀也示现背痛、头痛，没觉悟吗？连死也不能有，这人就不能死，才叫开悟？“也没错，本来就没死。”如果你这样讲，那就是抬杠了。

所以就算你有了这些功夫，能够控制自己的生死，想什么时候走就什么时候走，能够随扣击以无亏，触波澜而不惊，能够心似秋潭月影，至如静夜钟声，都没有用，与见性了不相关。所以叫犹是生死岸头事。

“道人行处。”是指真正的道人，觉悟的人，有功夫的人，有见地的人。“如火销冰，终不却成冰。”就是找不到痕迹，他不会用一个东西给你形容他的境界，他没有任何境界可得。他一形容，自己就迷了。因为解脱觉悟是现成的，不劳修证与染污，跟你没有什么关系。如果有个你，说明能所不断。你说你断了能所，那还是在能所里。乃至我证到涅槃，都是不离生死。我证到佛的境界，都是生死。

“箭既离弦，无返回势，所以牢笼不肯住，呼唤不回头。古圣不安排，至今无处所。若到这里，步步登玄，不属邪正，识不能识，智不能知，动便失宗，觉即迷旨。二乘胆颤，十地魂惊。语路处绝，心行处灭。直得释迦掩室于摩竭，净名杜口于毗耶。须菩提唱无说而显道，释梵绝听而雨花。若与么现前，更疑何事没栖泊处？”

这一段写出了禅宗修行的真正特点。这种话听起来真的非常潇洒，但是也很难。这种功夫，理事无碍，事事无碍的境界是需要长年打磨保任才能达到的。

“箭既离弦，无返回势”是什么？是指人们做过的事儿，会纠结，过不去，过去了不能空掉。道人，什么事情过去就完，不会住著。箭一出去，就完了。开弓没有回头箭，不会在那纠结、算计，不会住在那里。即便你现一个极大的清净境界，看见十方世界都如琉璃，大放光明，也不会有丝毫的留和住，也不会向外人道。因为你一道，你这箭就没离弦，这箭就又回来了，所以没有返回的事。一切诸法，当处出生，当处寂灭。所以任何东西都牢笼不了他，都束缚不了他。因为他确实通达了，首先就没有一个他可被牢笼，更没有一个东西能牢笼他。“呼唤不回头”，就

像一头倔牛一样，八匹马都拉不动。大梅禅师，马祖一开始给他讲“即心即佛”，他开悟了。后来告诉他“非心非佛”，他说“我管他非心非佛，我就即心即佛”，有这股自主的劲儿才行。

“古圣不安排。”非但古圣不安排，一切觉悟之人都不安排，都不预设。任法性而安排，任因缘而安排，自己不安排。不安排就是不施功，不较劲儿，不安排就是不管不顾，不安排就是不负责任。有的人听不懂这个不负责任，说：“师父，刚生下来的孩子也不负责任，不管不顾吗？”他不知道这个不管不顾是不执著，不参与，不干涉，不纠结。这个孩子又没让你生烦恼，又没逼你，又没让你干什么？该养还要养。你想不养，也没有关系，只要你心狠，全世界人都骂你，你都无所谓，你都有自己的主见，那你可以随便不养。这世间扔孩子的有的是，有的人也活得挺开心的。所以这个不负责任，不是偏执，是你通达不通达，跟你做不做某件事儿没有关系，是你内心不迷不执不干涉，内心不再被任何人束缚，不被他裹挟，不被他绑架。不是说这寒风一来了，我不干涉，就在那儿傻站着冻着。我对风不负责任，我不能让它绑住我。该穿衣穿衣，该躲就躲。我们修行就是为了去执著，去烦恼，而不是变成执著。本来就没有烦恼，你这一执著，在法上一直执著，又生了另外的烦恼。修行本来是为自在，不是为了不自在。我们天天行脚，你心里行得越来越累，你肯定是用错功夫了。你行得越来越紧张，我可没让你紧张。虽然我有时跟大家嚷，是让你放松，至于你迷在我的吼叫上，你老琢磨我对你怎么看，那是你自寻烦恼。你的注意力老在我这儿，那你肯定紧张。我也是你的一个境啊，对吧？是为了督促你牧牛。旁边汽车过去，不让你看它，就是为了让你安心走路，别散用心。那我喊你一场，你明白它的意思不就完了吗？为啥著在这个声音上面，想东想西，我没事说你干嘛？所以，我们的真性是需要放松，它本来就是一种解脱的状态。我们做一切的功夫都是为了跟这个放松、解脱相应。

我们牧牛和行脚，就是防止你打妄想，防止你生烦恼，防止你想心里那些挂碍的东西，改变你一直攀缘六尘，一直靠外境而得安稳的习气。是做这样的功夫，而不是有什么功夫可做。

如果你天生就是一个喜欢静的人，需要的东西少，随处都很安静，这个时候你就不需要牧牛，你只要明理，把实相理解透彻了，再加以运

用，就不需要再额外练习。只是小心自己别跑二乘里边，别跑另一边儿，别著个静，什么都不想参与，谁也不想帮。学法一定是别跑两边，要明白实相。

“古圣不安排。”这个不安排是一切都不安排，既不安排别人，也不安排自己，知道没有自己可安排。有徒弟就问六祖：您将来什么时候再来？六祖说：来时无口。徒弟问他：您死后去哪啊？不要问我去哪？六祖自己不安排自己去哪儿，法性怎么示现，他就随顺好了。所以至今也没人知道六祖在哪儿，来没来这个世间。不可能有人知道，因为就没有一个实在的六祖这个人。如果六祖认为有他，就不是六祖了。

“若到这里，步步登玄。”这个“步步登玄”，就是你的功夫越来越纯熟，你实证的功夫不断地加深。烦恼脱落了，苦止息了，任何境界都动不了你。“不属邪正，识不能识，智不能知。”祖师转身的功夫就在这里，已经到了火石电光的程度，他的反应能力非常迅速。他不是天天提防着什么，而是功夫做久了，自然就有觉性。

“动便失宗。”拟心即错，动念即乖。你起任何一个心，想除什么？想修什么？想得什么，便失掉宗旨。什么宗旨？法本圆成，妄动即差。

“觉即迷旨。”还起个觉悟的心，同样失掉根本。“师父，有见到灵灵觉知了，那个就是觉性吧？”你已经迷了。到这里二乘人就听不懂了，二乘人，因为他守静，他会昧于作用。须菩提听维摩诘一番话，吓着了，连饭也不敢要了。

“二乘胆颤，十地魂惊。”为啥“十地魂惊”？释迦牟尼佛捡起一朵花，大家都瞪着眼，不知道佛的用意。我让你把箭拿起来，“师父，啥意思？”所以十地魂惊。当时与会的很多大菩萨，甚至是一生后补的菩萨，弥勒、文殊、普贤，全都惊疑，为啥？还有最后一分无明。就是最后这一点，向上一路，千圣不识。祖师禅这一关没有透过，不会末后一句，还会惊讶，还在知解，还落在意识里不知，他还在找一个东西。“语路处绝。”语路处绝，也就是说言语处，思维处，分别处，形容处，意识处，都不通实相。只要还有这些，就不通。语一定是从意而来，先有意而有语，所以语路处绝，是指离言绝意。

“直得释迦掩室于摩竭。”这个是一段公案，就是释迦牟尼佛有一段时间不说法，闭门不说法，叫掩室于摩竭。“净名杜口于毗耶。”也是一个公案。《维摩诘经》里讲维摩诘的故事，维摩诘又叫净名。文殊当时请诸大菩萨各述什么是入不二法门，维摩诘沉默不语，这是“净名杜口于毗耶”。净名就是维摩诘，毗耶是维摩诘居住的城市。“须菩提唱无说而显道。”也是一个公案。须菩提，曾经说过无说是真说。“释梵绝听而雨花。”也是一个公案。无听之听，感招到天女散花。即便你有这样的功夫，也都了无交涉。即便像牛头法融禅师，天神曾经给他送饭，后来，四祖去见过他之后，他得道了，天神不再给他送饭，为什么？找不到他的心识了，于三界不现身意了，觅心了不可得了。

即便像上面讲的这些，十地菩萨的境界，或维摩诘默然，如果执著这些，都不能大彻大悟，这都不是真正见性。“若与么现前，更疑何事没栖泊处？”如果这些境界现前而视之平常，不疑不怪，有了这样的功夫，在哪里不安乐呢？有这些境界现前，还能不被它迷惑？还有什么能让你不安？什么事还能障碍你？这真是佛来佛斩、魔来魔斩，任何事再也动不了你了。世间人执著名闻利养、得失、财富、虚荣，出世间人执著境界，执著佛法，法执很重。当你的法执没了，世间出世间一切法都脱落了，我法二执都不起了，就解脱了。

“离去来今，限约不得，心思路绝。”过去来今，都不再执著。知道一切法都是幻化中事，不要去控制它，法自有它的轨迹，自有它的时节因缘，要离去来今。“限约不得，心思路绝。”众生心灭，则真法生，根本就没有一个法是你的心识能走的。除了你在自己的妄想里走，你不会对任何事物起作用，但是你会增加烦恼。

“不因庄严，本来真净。动用语笑，随处明了，更无欠缺。”这个“庄严”，就是有为修证和造作。法不增不减，本来真净，无少法可得，最后连不施功这个概念也不要。我不施功，我一物不为，那还在意识里。只有这样，我们的真性才能够解脱，这个时候动用都是自然。“动用语笑，随处明了。”不会再迷糊颠倒。“明了”不是起一个心明了，而是直用直行，不做明了想。

第二十二讲

玄沙师备禅师的这段开示比较长，我们可能还得学个五六会。你越深入修行，越观察诸法实相，你越会发现一个问题，我们所有的烦恼，来自于无明，来自于不了解实相，来自于不能见到自己的本来面目，来自于不认识佛性。反过来，因为你有了烦恼，你才见不到实相。没有了烦恼，无明脱落了，自然就是实相，并没有一个实相可得。没有烦恼就是实相，不被假的骗就是真。

烦恼到底是怎么来的？怎么发生的？最后就是归结到这一个问题，也就是你内心中生起的一切念头，烦恼是从念头中产生的。为什么会有这些念头呢？其实就是我们从小接受了很多的是非观念、善恶观念、美丑观念、伦理观念，这些观念不停地对我们有一种熏陶。我们把这种识心的判断、识心的分别、识心的得失和取舍，当成真实的。

修行就是通过一段长时间的息虑忘缘，让我们逐渐看到我们内心生起的这些概念、观念是如何带来烦恼的。它不停地分别、不断地评判，不断把心的觉受当成真实的，心识会造成一个自认为真实的世界。

通过修行，我们看到它，不相信它，知道它本来没有善恶，是完全中性的，只是我们赋予了它善恶，赋予了它伤害的特性，所以我们会被自己的念头吓到。

举一个例子，比如说我们去体检，查到了癌症，身体确实不舒服，查到了自己患了癌症，我们先不讲癌症是怎么形成的。我们就从你查到了癌症开始，你怎么面对它？如果你的第一念是害怕和恐惧，你肯定是害怕，因为你执著自己的生命，这种内在的执著已经根深蒂固。一听到自己得了癌症，你第一念：我要死了，这是绝症，癌症太可怕了，人要完蛋。你会立刻想到一大堆关于死亡，而且是迅速死亡的事。这些想法会对你的心识形成极大的冲击，烦恼和恐惧就这样突如其来。如果我们只是查出自己患了癌症，但还没有生起念头时，那它对我们没有那么大的伤害。这个时候如果你通达了实相，不再执著虚幻的个体生命，你也清楚，并没有一个真实的生命患病。

病更是一种牢固的观念，而你通过修行，也恰好已经完全看破了它，你不再被“病”困惑。你明白任何念头、任何概念都不是真实的，癌症不是真实的，生命不是真实的，死亡不是真实的。所有人赋予的关于癌症的所有的负面的作用，也不真实。当你一念看破这一切时，你不再恐惧。但这需要长时间的修行和如实的智慧观照，才能做到。我根本就不相信它会让我的身体极速地坏掉，会让我死掉。我没投射给自己的身体一个负面的、癌症的概念。虽然也说癌症，但是我对癌症没有概念，它对你的伤害就会很小。别人对癌症都有一个“这是可怕的，它是有害的”这样的观念。但是我没对它投射这个概念，我不相信它，我的身体就不会恶化。

我们只是举个例子，现实大多数不会如此。其实当你得了癌症的时候，已经是不断地对身体投射了负面的念头造成的。你不可能因为不相信它，它就不会恶化。但也存在一种情形：平时生活中，你不断地向身体投射了负面的作用之后，你得了癌症，这时候突然机缘巧合，你通过一段时间的修行，在见解和观念上了解了实相，而且你也信了这个实相——念头不是真实的。这时，癌症可能不会加强。但是这种可能性并不大，为什么？因为你的力量不够。正是因为你不断地投射负面的信息导致你的身体出现了严重的病变，你平时生气、讨厌、拒绝、厌恶的情绪，你过度地执著于身体，经常地紧张，什么都信，什么都向自己身体投射负面的东西，是这些综合的因素造成你患的癌症。在这样的一种因缘下，你很难有机缘听到实相并相信实相。即便你听到了实相，你还是会无法控制自己继续投射恐怖的观念来吓自己，因为你那个投射已经形成强大的惯性了。

那我们今天为什么还要这样讲呢？为什么要举这个例子？你虽然可能不会得癌症，但你有可能患别的病，有可能未来会患癌症。为了防患于未然，我们可以提前进行修行。你向虚妄的自心境界投射了很多负面的信息，可能会造成其它的疾病，还不至于像癌症这么恶劣，那也会对身体造成很大的伤害。这个时候，我们如果了解这个实相，就容易治愈，就容易恢复。

这时，修行就变得非常非常的关键。我这样说，你可能还不是太相信。那我换一种说法，你确实得癌症了。你去医院体检，医生告诉你得

癌症了。第二天，医生告诉你，是误诊，你没有得癌症。实际上你得了，但是这个医生用了一个善巧，用了一个谎言，善意的谎言，他告诉你，这个是误诊。告诉你误诊之后，你活的时间一定比告诉你确实得癌症的时间要长，虽然这个病因为你对身体的各种错误用心还会显现出来。但是，因为你没有相信自己身体要坏掉，你会过得比你知道你患病了要好一些。这个原理是一样的，只是两种说法而已。就是你没有相信你得病了，你没有在身体上投射，你没有不停地去向它施压，恐惧它、厌恶它，它就不会极速地恶化，其它的一切问题也是如此。

就是我们的烦恼，我们想到了一个不舒服的事情，想到了一个讨厌的人，内在开始分别，分别一些事情，评判一些事情。这个时候如果你看不到它是假的、虚妄的，你就会非常不舒服，你就会很消耗自己。如果你忘了自己并不存在，你就会执著自我，就会很难受。甚至这个念头都过去了，你已经忘了这个念头了，你还在不舒服。这时候就要反观，反思自己刚才想到什么了？怎么突然间就不舒服了？你就想到了你心里的分别，因为这都是我自己的经验。忽然自己就分别了一些东西，然后就不舒服了。又干别的事，干别的事，还是觉得哪里不对，怎么有点不安呢？你就回忆自己刚才想到了什么，哦，刚才想到某个人、某件事，你在分别和评判，你住在了里面，哪怕只是一小会儿，你都会难过。你要立刻告诉自己，这是假的！这是假的！这个实相的力度很清晰，那个东西就没了，你立刻就安心了。

打个比方，我忽然想到家里有五万块钱，离开家的时候，我没关门。这时，你的忧虑和不安就出来了。这是一个烦恼，你忽然就想到，哦，这是多少年前的一件事情，是我刚才睡着了打的一个盹儿，是在梦里想到的，不是刚才发生的事，你马上心就安了，这就是实相的力量。你发现发生的一切都是假的，都是梦里发生的，你就不再相信它。这是多少年前发生的事，哦，这是我做的一个梦，我刚才打了个盹儿，做了个梦。家里有五万块钱，没关门，这一切并不是真的。当你确定这不是真的，你的心立刻就安了，这就是实相的力量。就是知幻即离，离幻即觉。离即是法，知离者是佛。就是你能够确定念头想的任何事情都不是真的，你后边一定要有这个力量，有这个实相的观照。当有这个真实在后面起作用，不论你想起任何烦恼，它都会没。

你如果没有提起这个实相的力量，你的不舒服就会一直在。如果你不好好修行，你都找不到你不舒服的原因，而那一定会伤害你的身体。这不舒服时间长了，身体就开始发生变化。我们可以观察自己身体的难过，都是因为持续地想一些负面的、自己讨厌的、自己拒绝的、不接受的念头。你讨厌它、拒绝它、害怕它，你就在自己的内部和自己对抗，你对抗的其实是你自己。你抗拒它，是因为你不知道它是假的。当你知道它是假的了，你就不讨厌它了，你也不驱赶它了。你知道它是假的，它自然就不起了。因为你相信它是真的，所以你才逃避、才对抗。

这是解脱最重要的一个关键之处，是你断烦恼最重要的一个关键。如果我们平时生活中烦恼起来的时候，都能这样把它化掉，把它空掉，也就是看到它的实质，你已经在解脱中，你已经活于实相，活于本性。因为本性是不投射的，本性是不分别的，本性是不拒绝的，本性也不预设，也不控制，它任一切的念头存在，只是不相信它。这需要不断地练习、经历、验证，你光听文字，去思维文字，去研究文字想把它弄懂没有意义。这是一个结果，这是一个修行者亲身经历的结果，他自己观察到实相的一个结果，只是对你有一个参考。你知道有这么个结果，你相信这样修行可以有这么个作用，你就愿意去实践。

好比如大家都知道中药能治病，谁能治这个病呢？吃的人能治。这个药确实能治这个病，确实它是真的，能治这个病，百试不爽，但是你得试。你自己去观察，自己去服这剂药，它就一定能治。你光听别人讲，你光看别人吃这个药，你不去服这个药，治不了病。也就是说，你有烦恼了立刻要觉察到，然后去观察是什么让你烦恼的，是念头、是你投射的一些负面的东西，是你的分别，是你对于实相的不了达，是你的功夫不到。然后转变这样的习惯，不再相信和住著于这些念头，这些都具足了，烦恼就没有立足之地，它就没有停的地方。

我们打开《祖师禅》332页，看第二段。

“今时人不悟个中道理，妄自涉事涉尘，处处染著，头头系缚。纵悟，则尘境纷纭，名相不实，便拟凝心敛念，摄事归空，闭目藏睛，终有念起。旋旋破除，细想才生，即便遏捺。如此见解，即是落空亡底外道，不散底死人。冥冥漠漠，无觉无知，塞耳偷铃，徒自欺诳。”

“今时人不悟个中道理。”就是不识本心，不识本性，不识真理。“个中道理”，是最重要的道理。不通达实相你是没法做功夫的，你都是在错用功夫。当然这个实相，它是理事都包括了，不是说概念上的认知，知道一切都是假的，是空的，这没用，这还不是实相。

这里说的“个中道理”，是怎么跟实相相应，怎么深刻地领悟，怎么去实修，会修行，修行有效果。所以“个中道理”包括了修行，包括我们怎么牧牛，怎么持续地做功夫。如果他没有功夫，他一定会妄自涉事涉尘。涉事涉尘就是迷于境界，又不知不觉地向境界投射。我们对境界的这种分别是本能和习气，我们看到东西一个个的都很清楚，都会立刻赋予名相、赋予概念，这个没有问题，这还不叫妄自涉事涉尘。第一念投射过去，紧接着后天熏习出来的一些善恶、是非、美丑的观念，这种讨厌、拒绝，这种分别，不间断地累加，如雨一样哗哗地继续投射过去，这个就是涉事涉尘了。你已经粘著过去了，你已经取相生心了。大家可以反观一下，你只要取相生心，只要第一念的分别没止住，念头不断地叠加分别，烦恼就出来了。

比如，我们看到了一个不文明的现象，这个没问题，因为我们在世间接受了一些关于什么是不文明的教育。用世谛讲，在公共场合吸烟、吐痰就是不文明，这是大多数人共同认为的。人类存在需要这个世谛，没有世谛人们就没法生活和交流了，所以世谛也是谛。但是你迷于世谛，你执著世谛，你憎恨所有不讲卫生的人，那就变成烦恼了。所以我们看到各种现象，知道这是不文明的，但是，你要立刻看到，这是你个人的投射，一看到这个现象并不真实，你会告诉自己，我不能用自己的妄想去干涉并要求另一个人。马上看到美丑、文明、道德、不文明、不道德，这些全都是自己概念的投射。止于这个分别，你的不舒服就过去了。如果你看不到，就会在这上面打出无数的妄想，烦恼就出来了，厌恶、讨厌、都跟着出现了。事情本身很小，但因为执著，同样会让你非常烦恼。

我们一定要看到自己是怎么涉事涉尘的，怎么进入了自心所现的幻境。是意识的不断投射，不断地去生心，自己不察觉，没有在第二念上止住。

看到念，知道念空，离于念，就是修行，就是功夫。它需要你冷静、专注、心无杂念、心无挂碍，你才能看到。不然这个习气是多么的巨大，世间有几个人能看护好自己的念头。我们经常会不知不觉掉到习惯性的分别中，自己在那比较评判，自己还不知道。已经不舒服了，还不注意观察。一旦我们念头投射到了自心境界里，开始分别自心境界，那就是处处染著，头头系绊，烦恼丛生。

分别外境就是分别自心。心外无境，外境就是你的观念。境界没有，只有观念。你观念过去了，境界就没了，概念过去了，就从境界里出来了。

我们看到一个打火机，当我们说它是打火机的时候，这是个概念。如果我们分析它，我们想破掉打火机的概念，第一个破的，是塑料和铁，打火机的主体是一块塑料和一块铁皮。再破，它是地大，地大是空的。最后你看不到任何实在的东西是打火机，你只看到一个名字，一个和合的空名。既然说它是和合的、缘生的，但其实它是假的。缘生就是假合，就是空。所谓的打火机，是我们赋予的概念叠到一块了，铁、塑料合到一起，人工，再加上其它的因缘，合成的一个假名而已。

所以这个不存在，只存在一个概念，那概念就更是假的了。我起心时候才有概念，不起心时候就没有概念。这人长得真美，你觉得美，那个人觉得他是仇人，恨死他了。这个美没在外面，是你内在投射的概念。所以没有外境，分别外境就是分别你自己。我很讨厌这个人，你讨厌的是你的念头。这个人我看着他，怎么都觉得他特别高雅有气质，那是你心里对高雅和气质的一种形容。有的人就看不到他的高雅和气质。所以我们就知道，高雅、庸俗、美、丑都不真实，是我们很早以来吸收的概念的投影。我就不喜欢他说话的样子，只要一看到那个人，就觉得讨厌，这讨厌跟那个人没关，是你自己在讨厌你自己。这个念一起，用实相一观，就不再讨厌了。可能还会有点残余，但是已经不会让你特别难过。你的功夫做得越强，对实相了解得越透彻，烦恼就越不会起来，起来你也会看得到。我特别讨厌我丈夫，他的那些做法、想法没有一个是正确的。你要察觉，这一切跟你丈夫没关系，跟你内在形成的观念有关。看破那些观念的虚妄，你就不再讨厌你丈夫。

这个投射是非常快的，分别也是非常快的，你没有实修功夫，你是看不到的。为什么这么多人修行，很难有成就？大家都在烦恼之中，各有各的烦恼。他看不到这种极快的、极细微的、烦恼生起的机制，他不知道烦恼是如何生起的。你只是明理，那是你自认为明理，你知道不等于做到。

“纵悟，则尘境纷纭，名相不实。”“纵悟”，就算你明白一些道理，可是因为你没做过功夫，你不知道自己投射了概念，投射了分别，在概念上又叠加概念，所以依旧轮回，依旧烦恼，还是尘境纷纭，是非不断。

你光了解实相的一些说法，那跟修行了无交涉，有名无实。“名相不实”，就是有名无实，这个悟只是个假悟。烦恼生起来的时候，他怎么对治？他便凝心敛念。有用吗？没用，完全没力量。想通过避开境界来解脱，那没用。他不知道烦恼生起的机制是投射观念，是分别造成的，所以他凝心敛念，只能暂时压伏烦恼，不能根治烦恼。凝心敛念的时候似乎忘了烦恼，似乎也没有烦恼。这一睁眼，啪，是非又来了。只要一看一听，分别一生，全都是染污。因为他投射观念而不觉，他光是惦着凝心敛念，摄事归空。我拒绝所有的事情，我把自己彻底封闭起来，我躲到山里边去，我不见你们不就完了么。山里也有是非，山里会有猛虎，山里会有妖怪，都是你内心的东西，你内心不通达实相，念头和烦恼一定会起来。

什么叫妖怪？你的种种不实的观念。不是说不生念，我们第一念那是自自然然。我们见一切都知道，这是山，这是水，这是人，这是狗、驴、马，都很清楚，只是不把它当真。不是说我一念不生，让自己完全没有念头，控制自己的念头，不让我的念头起来。这个一念不生不是指所有的念头不起。“闭目藏睛”，把眼睛闭起来，有用吗？没用。打坐时，都不用闭眼的。你们天天闭眼打坐，六根关闭久了，人越来越生硬。古人只有在累的时候，休息的时候才会闭眼，很多时候坐禅都是不闭眼的。因为他要让六根一直是敞开的状态，你把眼闭上了，意根就开始活跃了。再怎么闭目藏睛，还是会有念头起来，为啥？真如自性起念，它是活的，没死掉。你不让它念起，那不是自寻烦恼吗？

“旋旋破除。”一起就拉，一起就离，一起就觉，这牛也倒霉了，看似也是在牧牛，但是这牛碰到你可缺了大德了。不是饿死了，被拖死的，鼻孔给拖穿了。“旋旋破除，细想才生，即便遏捺。”刚出一个念头，今天想吃个烙饼，一下拖回来了，不能吃烙饼。这都是错用功夫，不解本性就是这样用功，把本性当成一个死的东西。“如此见解，即是落空亡底外道。”啥是空亡外道？执著断灭空，执著无。“不散底死人”，跟死人没什么区别。“不散”就是实的，实实在在的死人。“冥冥漠漠”，就是茫茫荡荡的，无觉无知。“塞耳偷铃”，堵上耳朵去盗铃，可笑。“徒自欺诳”，自认为有修行，尤其他坐得时间长了，再入定啥的，他就更狂了。

“这里分别则不然，也不是限门傍户。句句现前，不得商量，不涉文墨，本绝尘境，本无位次，权名个出家儿，毕竟无踪迹。”

“这里分别则不然”，就是你得确实通达，不是你不能分别，不能思维。不是山僧逞人我，修行恐落断常坑。祖师们也经常开示学人，给你讲解，把道理给你讲明白了。“不是限门傍户。”是什么意思呢？不能依赖善知识学法，要懂得回光返照。自悟不了，去亲近善知识，依善知识指示，那会省很多事，少走很多弯路。但不能总是限门傍户，我们依止善知识，为了通达实相，而不是执著善知识这个人和他讲的法。

祖师给大家开示真理，其实就是让你知道，一切法但有名相都是概念，是假的、不实有，不要掉到文字概念里面。“句句现前，不得商量。”别掉到琢磨里。“师父，到底怎么牧牛？”没有这个到底怎么，就是牧牛了。你住在怎么里，永远牧不了牛。你去直接操作，别在文字上去琢磨。

“不涉文墨。”文墨是手指，它跟实相其实没有直接关系。“本绝尘境”，你通达实相，见性才知道一切法从意识生，都是文字概念。你越了解一切法都是概念，你越了解真性。不被文墨，不被语句所骗，也就是不被自己的念头所骗，才叫出家儿，跟你剃不剃发，受不受戒没关系。在座的大家都是在家人，也学着禅宗，如果你能出尘无妄，皆名出家儿。可是，如果我们一直在念头里受苦，那你在家还是在家，出家也是在家。因为我们确实还会经常掉到念头里边，还会被文字欺瞒，还经常会不知不觉生烦恼，所以这个出家儿其实大多数时候跟你没关系。现在有太多的人，一张嘴就说得特漂亮，心出家就是出家。我想大家都讲过这句话，

心出家就是出家，好像他的心真的出家了一样。因为他没办法，他出不了家，他只能拿这个心出家来安慰自己。

“毕竟无踪迹。”我们随它念头起，就是不相信它，不相信就不会住，不住就无踪迹，无踪迹并不是说我一个念头都没了。“师父，您怎么做到的没有念头？”我做不到没有念头，我唯一能做的就是不被念头骗。不被它骗就是没有念头，因为念头不真实，你找不到一个实有的念头，这叫毕竟无踪迹。就是它再也骗不了你了，从你心里生起的所有的一切，不管是无记的、善恶的，所有的念头，都骗不了你。你不难过，你不烦恼，那你不需要去观察它，你不需要质疑它。当你烦恼了、难过了、不舒服了，去质疑它，告诉自己“这是假的”，不相信它，这叫毕竟无踪迹。

“真如凡圣，地狱人天，只是疗狂子之方。”“真如”就是我们对本性的一个概念。“凡圣”，是佛与众生。“地狱人天”，就是六道。这些都是佛教化众生所设的名相、假名，并不真实，全都是假名，所以只是疗狂子之方。“狂子”是什么？就是迷魂颠倒的人。执著于杀盗淫妄，天天就知道造业、贪著、取著、贪得无厌、无恶不造，对这些人的一种方便。

“虚空尚无改变，大道岂有升沉？”诸法无生，本没有生灭，犹如虚空，没有改变。究竟是没有发生过，没有任何东西是真实的，没有什么是变化的，变化的是我们的心识。那不变的呢？不变的也是投射的，这个不变是你意识中的不变。祖师所说的：虚空尚无改变，大道岂有升沉？这是超越了变与不变的，真正的不变，是不可思议的。

“悟则纵横，不离本际。”这个“悟”是真悟，大机大用，任性而为，但不会迷失。这个任性而为和我们平时说的不一样，这个任性是合道而生，合道而活，天真任运，活出了本性，没有造作，没有染著，这叫纵横。不管你做什么，都不离实相，不离本际，不离本性。如果你修行到了这个层次，能悟到这里，凡圣也无立处。你就知道无佛无众生，佛与众生都是概念、虚名、妄想。达摩祖师说：三世诸佛都是众生妄想。中国的造字特别有意思，我们看相和想，在相上加个心就变成想，遇相生心就变成想了。凡所有相，皆是虚妄。凡所有想，皆成妄想。相和想很接近，佛是你想出来的，而真如佛性是你想不出来的。也就是说自心佛、自性佛、真佛超越了一切的对待，超越了一切的想象、一切的概念。“师

父，那佛性到底是什么？它在哪里？”你有个是什么，全都是概念。勉强说穿衣吃饭、直接动用的时候，这是你正做而没生做想的时候，勉强说它是佛性。你一说它，就变成妄想和概念了。

你一想，“哦，我举杯子的时候，就是佛性。”不，那已经变成想和住了，正举杯子那一刹那早就过去了。所以这个佛性你是找不到的，找不到不是说就不存在，存在你又找不到。你能用世间的概念和思维来理解它么？理解不了，直接做就好了。

“若向句中作意，则没溺杀人。”总是去思维名相，思维佛性，思维解脱，这就叫向句中作意。比如，我问你行脚时要如何用心，不会的人就开始给我讲，这叫向句中作意，知道了吗？我问你怎么走，你就开始向句中作意，你忘了走，你直接走就对了。你就知道为什么仰山要摔这个镜子了，“说得出，这个镜子就留，说不出我就摔了它。”刹那之间，大家都在那皱眉，他就把这个镜子摔了，因为你说不出。你扭身就走，或者夺过镜子来，那叫真功夫，那叫没向句中作意。一问你说得出说不出，你就句中作意去，则没溺杀人。你天天问我那些问题，那相关吗？一眨眼的功夫，古佛过去久矣。

“若向外驰求，又落魔界。”不让向句中作意，那我向外边找。但有所求，不出识心计度。“如如向上，没可安排。”“如如向上”，就是千圣不传，向上一路，就是没有你起心、用心、拟思的地步。“没可安排。”就没你用心处，没你下手处。如蚊子叮铁牛，无你下嘴处。

“恰似焰炉不藏蚊蚋。”“焰炉”就是火炉，烧着大火的炉子，上边肯定是没有蚊子苍蝇的，有就会被烧死。也就是说我们本性上边容不得你丝毫的造作、起心、分别，一切的造作都是徒劳。“此理本来平坦，何用铲除？”你不需要去除什么，加什么。“动静扬眉，是真解脱道。”这个“动静扬眉”，不是说你在那拟心，而是六根自然的运用，直用直行，是真解脱道。常应诸根用，而不做用想。“不强为意度。”不刻意去寻觅，去思考。“建立乖真”，但有所建立，都是概念，与真理相违背。建立的肯定是念头、名相、概念、分别，但有一个名相，有一个东西出来那就乖真。“若到这里，纤毫不受，指意则差。”本性上面容不得丝毫的有法，纤毫都不立。你有一个是，那就差之千里。稍有所指，即不相应。“便是

千圣出头来，也安一字不得。”诸佛现前，面对此事，也像个哑巴一样。千佛出世，也都哑巴吃黄连，有口说不出，嘴都是皱巴巴的。千佛出世，也一字说不得呀。“久立，珍重！”咱们这会就到这里。

第二十三讲

这两天一直在跟大家讲三个字：不操控、不控制、不去管。其实这么多天了讲的都是这个道理，都是这一件事情——不管、不顾、不干涉、不问、不睬、不控制。我们换个词可能更温和一点，更有智慧一点。换个什么词？当有人问你这个，问你那个，你就三个字：你决定。或者是：听你的。或者是：没意见。谁问你什么，你就说：我没意见，你决定，你说了算。这就是不操控，很自在了，你想想，件件事都如此，你肯定很舒服，很自在。为啥？别人的事我们干预不得，我没有那资格去干预。谁怎么着，我不了解无能力干涉，绝不自以为是。说你相信我，那是你抬举我了，你错看我了，我没你想的那么好。所以三个字：你决定。我尊重你，我没意见。现在有一句话叫：都可以，都挺好。你做到了才都挺好，你做不到，不停地问别人，求别人帮忙，听别人的意见，那就真不好了。“妈，我报考哪个学校？”“你决定。”“妈，你看我交的女朋友怎么样？”“你喜欢就好，妈妈没意见。”发自真诚的没意见，真心实意地把别人的事交给别人处理。现在有一句话叫：真诚的吗？真诚的。真诚的没意见，而不是带着情绪：我没意见！一听这口气，哈哈，这个意见太大了。所以同样一个词，以不同的心态来讲，对方感觉的不一样。你带着灿烂的笑容说：“妈没意见。”这个儿子就吓坏了，“妈，你没病吧？以前您可不是这样的。”妈妈说：“我病好了，学佛学明白了，所以才这样说的，妈真没意见。”“我相信你，爸相信你，你的一切决定都是对的，我支持你。”

小事上你们不要参与，不要管，大家都是自力更生，特立独行。我们都自己解决自己生活中力所能及的事情，尽量少去求别人帮助，少麻烦别人，也少去帮助别人，给别人独立成长的机会。

你不管别人永远没有错，管了就有可能有错。我们每个人都安安静静地做自己，这个世界上没有任何事情，没有纷争、没有战争、没有矛盾。如果是你觉得应该能帮助到别人，你觉得他应该这样做，大家都活在一个应该里，这才是最大的不应该。我认为这对你好，这是最大的一个妄想。所以当有人请求我们帮助他做一个决定的时候，我们不要去帮别人做决定。因为我们真不知道，哪个事情他做了会安心，哪个事情他做了会不安心。其实这一切都是幻梦中的事，不管你帮了或不帮，或者是他做什么决定，最后都是一场空。但是有时候他会白白地在那生烦恼，因为我们妄自地干涉，他会徒劳地在那纠结，所以我们不去干涉别人，我们不帮别人做决定。比如说夫妻两个人吵架，也确实吵得挺凶，俩人都跑你这来，让你评理。让你出个主意，到底是离婚还是不离婚，财产给谁，是要起诉还是不起诉。俩人跟你诉完苦，都是煞有介事、一本正经、非常认真地向你咨询，咨询完了人家走了。你在那苦苦地思索，忽然来个电话，俩人去看电影了。你不用管我们的事了，我们俩已经和好了。你这琢磨的头发都白了，人家俩人好了。你这不是神经病吗？什么事是你能操控的？是你能决定的？所以只有因缘决定，我们决定不了任何事情。

控制真的发生在我们生活中的点点滴滴，所以我们才会有这么多的烦恼，这么多的紧张。你紧张，就是因为你在操控，你在控制一个虚妄的东西，你在控制一个根本就无法控制的东西。控制反应到一句话上来，就是一定要怎么怎么着。真的没有一定要怎么怎么着，实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。你非要一定怎么怎么着，那只能说明你有强烈的执著，你太固执己见，太自作聪明，太自以为是了。

所以越是聪明的人，越是有能力有智慧的人，这种控制欲反而越强。那种没智慧的，天生无能的、无用的人，总是任人摆布的人，当然其实他也有自己的执著，但是他不会去操控别人。他只是去做一个牺牲，被别人操控的这样一个角色，也是会痛苦。不管你是操控，还是被操控，你都没有摆脱无明，都没有摆脱一个“我”。你有“我”，才会被人家控制。你如果没有“我”了，就没有任何人能控制你了。而且这个控制别人，控制事情，自己永远是最大的一个牺牲品。也就是说，什么是奴隶？谁是真正的奴隶？控制别人的人是真正的奴隶。所以监狱的罪犯，不只

有那些犯罪的人，那些判别人罪的人也是罪犯，也是监狱里的囚犯。他被自己的妄念，被自己的善恶的观念，深深地囚困着，他自己不知道。所以有时候我们觉得，为什么自己不自在？明明是我在控制他，为什么反而那么痛苦？因为你被他控制了，因为这都是我执的表现。

不管是欲望、控制、操控，都根源于以为有“我”。执著于“我”，才会有下面这些贪求、执著、造作、操控、控制、担心。总是希望事情应该这样子，事情要是这样就最好了。我这样做会对这个事情有帮助，我起心动念，我用些想法，我能使这个事情变好转。当你有这样一种认识的时候，你一定会去干预，会去操控，其实这些都是徒劳的。哪些事情是个好，是个坏？都是空花一场。事情到一个好的结局那是终点么？不是终点。“师父，我怎么才能把退休办好了？”你办好了退休，难道就没有问题了吗？如果对退休还纠结，那以后再有事你还会纠结。所以我们把事情交给因缘，我们自己只是做一些最基本最简单的事情，然后内心不去干涉，不去担心它。要不要去做这个事？不做心里难受，做了又有点怕结果不好。做就做了，如果实在放不下就去做，但是不要期待结果。你提前五年退休，还是延后五年退休，这个并不是你幸福的根本。你幸福的根本就是你在任何状态下都无欲无求，把这个法理听明白了，随所住处恒安乐。

你觉得跟着师父学法特别好，我天天在师父身边特别好，你能永远跟在师父身边么，你能天天听我讲法么？还不是得自己悟到实相，了达无我，随时都能够减少需要，不依六尘，不依妄觉而安心。你只有达到这种状况，才能够真正的安心。你早几年退休，晚几年退休，那都不重要。如果你对这个退休生了执著，而你又实现不了这个愿望，这时苦就来了。不是说我们不能够妄想，就是有个愿望，能实现就实现，实现不了还要安心地活着，减少需求，减少妄想。你可以变换生活环境，也可以变换工作，也可以变换人际关系。但是终有一天，总会有那么一个时间，你无力折腾，无法改变外境了，任何外在的变换都不能让你安心，那时你怎么办？只有在一个地方停下来，在人际关系里不再去抓取控制，在一个境界中不再被境界所影响，那才是你究竟解脱处，是究竟安稳处。不然的话，你会不停地在外境里边去寻找，去奔波，换地方，换人际关系，换事情，换时空，但是你免不了的是烦恼。只有说这一切的外境都

动摇不了你了，你在哪儿都一样了，那才是真安心。白天我也可以坐在家里沙发上边，一坐坐一小时，也不需要干些什么，就是干坐在那里。黑夜里，晚上睡觉了，我把灯关了，屋子里边黑压压一片，我就很安心地坐在椅子上边。会有很多念头不停地出现，但是自己不会受它们影响。坐半个小时，坐一个小时，坐困了坐累了，上床再坐一会儿，再躺一会儿。不做睡觉不睡觉想，就是休息，让它自然地去疲惫，去入睡。睡着了就睡着了，睡不着我就倚床上躺着，不打妄想，继续保持一个休息的状态。如果你给它安个名字，就是牧牛，安心，无所求。

这样的话，你做任何事情都是保持一个最低的需要的状态，也就是说，再也没有什么东西能控制你的神识了，我就这样了。最后你会发现，这个才是真正的安心。你会生出大喜悦来，原来我一直讨厌的、最恐惧的，才是最安全的。这个得把我们讨厌的状态转变成一种接受、一种享受。这个是需要练习的，一次次地练习。你从对它感到恐惧，感到对立，感到无聊，到对它感到自然、平常，甚至觉得是一种真正的安宁。

我们今天在外边行脚歇着的时候，跟大家分享了一个大梅法常禅师的偈子：摧残枯木倚寒林，几度逢春不变心。樵客遇之犹不顾，郢人那得苦追寻。这就是一种心如枯木，心如石头，心如墙壁的心境。大家都很认真地在修行，都很认真地在学法，在求解脱，你认真，我也认真。我真诚地告诉你们，心如墙壁，内心无喘，才可入道。你一定先要经历这么一个过程，至于以后你得大自在、大解脱，我不给你去画那个蓝图，别想那么远，先把眼前的功夫养成，一切水到渠成。在得到解脱自在之前，一定有一个心如墙壁的过程。就是不管白天黑夜，一个人还是跟别人在一起，我是遇到人还是遇到鬼，我在热闹的地方还是在冷清的地方，我的心都平静如水，我的心清清楚楚知道，它没有所求，甘心做一个活死人。能看么？能看，能喘气，也能听，也会笑，但是内心没有什么可笑的东西，也很喜悦，但是没有什么可喜悦的东西。只是因为没有什么了，才喜悦，而不是因为想到了什么而喜悦。

大梅法常禅师这个偈子，就形容了他在山中修行的一种心境。这个人看上去就跟枯木一样，跟寒林一样，一点生机都没有。在山里边过了几年，几度逢春，心都没有变，如一潭池水一样。连樵夫、砍柴的人都不会多看他一眼，所以谁还能找得到他呢？“郢人哪得苦追寻？”也就

是那些求法的人，那些好事的人，是找不到他的。他找了一个没人去的地方，去做牧牛的功夫，去保任，长养圣胎。

我们今天相对来讲，就没有这么苦了。因为环境不一样了，所以你没有必要像大梅法常禅师这样一定要到山里住山。对我们今天这种娱乐、信息、经济、享受、高度发达的今天，我们能远离闹市和俗事，放弃很多，来到这个地方参加实修，已经是一种住山修行了。

你天天坐在溪边，坐在树下，坐在花丛里边，走在山路上，对现代社会的你来讲，已经是摧残枯木倚寒林了。所以不同时代的人，不同的修行环境，我们对自己的要求不是一个标准。你今天能够一天、半天不看手机，也没有听音乐，也没去看电视，也没和别人戏论，那已经相当于古人在山里住了一个月了。现实如此，时代如此。如果说一个人已经在这种信息呀、娱乐呀、声色呀、五欲里熏染了多年，你让他突然之间放下这些，跑到一个地方呆上半年、一年修行，这很难。修行的外部环境对不同的人来讲是相对的，但是解脱之理是绝对的，实相是不可改变的。“归元无二路，方便有多门。”最后觉悟之人、解脱之人、所谓的圣人，走的都是一条路，也就是无我、无人、无众生、无寿者，无是非、不干预、不操控、不抓取、无取无舍、不投射、无妄想。走的是同一条路，做功夫，也都一样，离即是法，知离者是佛。也就是牧牛，安住于自心境界，不住在外境界里。

所谓自心境界，即自证佛法，非言说文字所能及。说是自心境界，其实是没有什么自心境界的。你不去染著外境，就是自心境界，就是解脱的境界，就是清凉世界。你一攀缘外境，一分别是非，一著在了相上，烦恼即起，三界即出，六道就来了，地狱就出现了。你在念上生念，你会不知不觉，这个时候只要一拉回来，又回到清凉世界，从众生一下子就变成佛。但是我们要知道，众生、佛、染污的世界、清凉的世界，这都是分别、假名，本性是没有这些分别的，所以你也不要执著。“师父，您说的这个佛世界、清凉世界到底是什么？”这又打妄想了。只是对你没有住念，没有住在妄想里，没有住在意识里的一个形容而已。这样的状态里，是没有实有的法可思维，没有任何世界，没有任何的实体可形容，都是一个假名而已。今天大家表现不错，好几个人为了求法，很远来到道场，这就是近道之心，值得表扬。

不管有任何困难,为了听法,为了亲近善知识,能来道场。《涅槃经》里也讲,心趋向佛一步,心趋向道场一步,胜你在世间做的一切功德善事。所以,不要轻视每一次来禅堂,修行就是点点滴滴的积累。为什么有的人根机好,有的人根机差一点?有的人悟性好一点,有的人悟性差一点?都是累生累劫每一次的累积。你能忽视这个累积么?谁也不是一生下来就大彻大悟的,就有功夫的。只不过他多用心,多做功夫,世间的享乐牺牲的多一点,染污的少一点,参与的少一点,他距离保持的好一点。相对来讲,他的功夫就熏修出来了。所以你们自己都有体会,“师父,我现在确实比以前有进步,不管是处理事情上,还是独处上,还是事上的一些境界,让我波动的东西越来越少了。”我相信你们在座的每一个人,都有这种收获。

虚空,今天来的时候我一见你面,就说你好像又老了五岁一样,当时生心了吗?“没有任何心可生。”大家以为我在开玩笑吗?我那句话真是发自肺腑的,真的苍老了五岁。完了,没话了吧,把天都聊死了,苍老五岁就苍老五岁吧。“有个不老的,师父。”这个话说得高明,这就是进步。

最近有好几个人跟我汇报了他的修行成果,我本来很沮丧的心,听到大家信心满满,我也不那么抑郁了(哈哈)。最近这段时间,我们一直在精进,在行脚,在练习一物不为,练习牧牛,真的很有作用。

大家都有收获,这个收获是真实的。你来这里,就立刻进入实修,不要跟我讲那些口头禅,没有用。“师父,《心经》说:无智亦无得。您为什么还要谈收获?”我们还能正常说话吗?所以现在有时候跟你们在一块,我也不敢讲话了。因为啥呢?法执太重,什么都用佛法来说,累不累啊?一说话,就高高山顶立。一说就是烦恼即菩提,本自圆成,圆成个扁扁。跟有些人,你就没法讲话了。我这掏心掏肺地给他讲怎么用功,他跟我来一个“师父,实相里什么也没有”。

有的人打七还过生日,俗人过什么生日。我生日快到了哈,我也不要,过生日是俗人。还有,在座的同修,如果你想真正解脱,到死都不要买墓地,不要考虑自己的后事。告诉家人,烧成一把灰,直接扔马桶

里边冲走。你不要扔河里，不要污染了那条河，就直接冲进下水道，这是我对你们的嘱咐。

都不要像俗人那样，做什么法事呀，或者是说弄花圈呀，送殡仪馆呀，交代好你的子女。如果他不听，那是他不听的，至少你自己要有这种觉悟。不要给你立碑，每年清明节不要给你上坟，不要祭奠你，祭奠啥？祭奠鬼呀。本来没有那个东西，三界觅个自己了不可得，给谁上坟啊？一给你立个碑，你哗就过去了，就现了身意了，这叫守尸鬼。本来都无我了，一立个碑，我又现身了。一看，活的时候没有多少人顾念，死了排成队来看你来了。还有你的财产，在临终的时候都花光，一分钱都不要给别人留，那不是你的子女。我第一个带头做，什么都不留下，全都在死前花完。

首先先把自己的墓碑给拆了，不建墓碑，不要像俗人一样。你可以交代你比较信任的子女或者朋友，让他来处理你的遗体，直接就烧了，烧了随便扔哪就完了。如果你家人去世了，那咱们不参与、不干涉、不操控。家里人，若你有亲戚姊妹，让他们去决定。一问你，“没意见。”买墓地，“随便。”出钱，有就出，没有，“对不起，我没钱，我出不了。”不要让任何人干涉你的生活，你如果被人干涉了，只能说明你愚痴，只能说明你没有主见，只能说明你还不自由，你还活在别人的操控里。我们不操控别人，也不要被任何人操控，做一个真正的自由人。

今天行脚的时候，我已经嘱咐大家了，每天晚上临睡觉前，在黑暗里坐半个小时，把这个养成习惯，这是你每天的必修课。如果你记不住，写个纸条贴脑门上。晚上把灯关上，在黑暗中坐半个小时再上床睡觉，不管是几点，困的不行了也要这样做。一定要把灯关了，把所有的门都关上，让任何光亮都照不进来。

一定要营造一个黑暗的气氛，让自己特别不习惯的气氛，这样就能够训练一物不为，慢慢地习惯它。然后你会看到自己的起心动念，用不了几分钟你会平静下来。你这个功夫养成了，给你放在全世界任何地方，放在太平间，你也没有恐惧，因为你已经习惯黑暗了，你已经习惯什么都不做了。其实死人、恐怖，孤独，这些全都跟黑暗有关系。为什么白天跟你讲鬼你不害怕呢？因为白天有光。为什么白天你觉得安全？因为

白天有光亮陪伴，你习惯了光亮。黑夜里一讲鬼你就害怕，因为鬼这个概念就是在黑暗中形成的。所有的恐怖都是跟黑暗有关。如果我们进了一个屋子，发现这个屋子所有人都穿着黑衣服，从上到下都黑，脸也是黑的，甚至看不出脸来，你立刻就害怕了，我是到哪了？所以你慢慢地习惯黑暗，就会习惯于恐惧、死亡，这些东西对你就没有伤害了。而且你在一个你不习惯的环境中，你会更容易警觉，更容易看到念头，剩下的事就是习惯它。

每天把在黑暗中睁着眼静坐当成一个功课去做，这样的话会解决你的很多问题，你的临终问题、你的失眠问题、见到很多境界会恐惧的问题，你无所事事不知道该干点什么的的问题。以后再不知道自己干些什么，一是去行脚，二是找一个地方睁着眼睛坐下来。如果你觉得坐下来很困难，你就去行脚。走长一点时间，什么时候走累了，没精力打妄想了，没劲儿想你那些所谓的无聊了，你再坐下来。这个时候你找一个稍微好的地方坐下来，你会发现原来世界这么美，原来湖水这么清静，原来风这么舒服。

所有的快乐都是你对比出来的，都是妄觉。如果你希望有一点快乐，先让自己劳累，让自己疲惫，然后快乐就来了。这些方法我都全告诉大家了，所有人最后都要经历这样的时期，你想成就，都要走这条路，独处、无依、无为，没有别的路可走。不管你用什么方法，训练的都是一种心境，都是练心，都是不去攀缘六尘，不去攀缘幻境，不去取自心境。但是可以看、可以听、可以去接触，就是不相信、不攀缘、不沉迷、不染著。有一天你会发现，没有什么能影响你了，你会看到自己的想法和念头，你不再相信它们，你只是看着它。当你不生这个想法，不生这个念头的时候，或者即使你生了这一念，但没有相信它时，你是平静的。一旦有一天你做到了这一点，你可以去做一些事情，可以去听音乐，看电影。但是在这之前，我们要做功夫，要转识、转所依。先习惯什么都没有，这就是置于死地而后生。先把自己放在一个最困难的境界，然后一切对你来讲都不是障碍。

什么事情都是一种习惯！我们无事的时候，不去造作，习惯于在那里一坐，享受这种平静，它也是一种习惯，只要你练习，就会养成，因

为只有这个状态是最接近真实的状态。我们再看看祖师留下来的公案、法语，古人都是这样生活和修行的。

我们在座的大部分人，现在都是处在一种相似的状态。其实你已经老了，只是你没注意，你没有发觉。你已经是老人了，不要把自己当成年轻人。你已经老了，我们不要被外在的年龄所骗，大家对很多事情已经没有兴趣了，为什么？因为你轮回太多的劫数了，每一生、每一世的生活都这样，你已经厌倦轮回了。

年纪五十多岁，快六十的人了，如果你现在还歇不下来，你要到坟墓里去歇吗？那时更歇不下来了。如果什么事情都不想做，就躺在床上休息，看经看不进去，坐禅也坐不久，那就躺在床上卧禅，不要觉得不安。一开始还觉得有点不安，天都这么亮了，还躺在床上，还有很多事要做。好好想想，真的有很多事要做吗？哪件事是一定要做的？没有事情需要你做，习惯于自己是个快要死的人。这个观照是和晚上我们在黑暗中坐半个小时是相应的，是同步训练的。晚上半个小时坐在黑暗中，在床上再躺一个小时，早晨在床上懒床一个小时到三个小时，这一天就过去四分之一了。

没有工作在家闲居的人，上午在床上就可以度过，下午再穿衣洗漱，然后喝茶，然后晒太阳，累了再躺一会儿，晚上可以去行行脚。下午都做好了，发呆也发完了，三点了去溜达溜达，这一天就是这样过来的。每天都是这样过，你能有啥烦恼？你不就是佛嘛，你不就是仙人嘛。“我这样已经躺了五六年了。”继续啊，继续深造。

如果不饿就吃两顿饭。你天天都是坐院子里发呆，没有啥消耗，你吃的会越来越少。而且你自然就吃素了，吃素是很简单的事情。你为什么要吃肉？你得干活，你得打妄想，你得烦恼，烦恼是靠肉食来补充的。你没有烦恼了，哪还需要吃肉。如果你还需要吃肉，肯定是还有很多的妄想。我们行脚累了，晚上可以吃点好的。

第二十四讲

“上堂：我今问汝诸人，且承当得个甚么事？在何世界安身立命？还辨得么？若辨不得，恰似捏目生花，见事便差。”

玄沙师备上堂给大众开示道：今天我问问你们各位，你们都抓到根本了吗？能不能有所承当？你的究竟安身立命之所在何处？你找到你的立足之地、你的根本了么？这是所有修行人共同的问题。就是我们学法多年，很长时间，还是不能安心，找不到根本。一问怎么样了？心里还是有疑惑，还不确定。“师父，还差点，再等等，再过一段时间就好了。”这个就表现出你求法、学法的心不切，还不知道生死可怖，不知道轮回之苦。我们能主宰的只有当下，明天、下一刻，你是没法预测的。

现在大家的身体还算健康，也还不是太老，你还有时间和精力坐在这里听法，但是明天就不知道自己会变成什么样子，这个谁也不能预测。

“还辨得么？”这个辨得么，就是你有没有正法眼？你具不具法眼？祖师经常会讲：具眼么？这个具眼就是具正法眼，正法眼藏，直指人心，言下便见。别人有没有修行，别人讲的哪有问题，你一眼便知，一看便知。如果你还不清楚，还是迷糊，那你会是什么样子？“捏目生花，见事便差。”什么叫“捏目生花”？就是劳累了，一揉眼睛，眼前冒金花，你把这个金花当成真的。还在执迷于幻境，看不到真实。“见事便差”，别人跟你说一句话，就把你带沟里去了。一跟你提什么你就信，一说什么你就信。什么事要根据自己的经验来判断，不能盲从别人的各种说法。不能听什么都当真，如犬逐块，见事便差。就像羊吃草的时候，鼻子碰到什么都往嘴里放，凡夫就是这样，听到什么都是真的。这有点热闹，哗就过去了；那有点事，哗又过去了。这叫见事便差，捏目生花，假的当真了。就没有点自己的主心骨，没有自己的主见，站不住脚跟，别人一带就把你带偏。带你的人是瞎眼，你也跟着走偏了。

“知么！如今目前，见有山河大地、色空明暗种种诸物，皆是狂劳花相，唤作颠倒知见。”“狂劳花相”，是《楞严经》里边的一个名相，就是捏目生花的意思。眼睛看东西看疲劳了，本来空中什么都没有，会看到金花。空实无花，病者妄执，非唯惑此虚空自性，亦复迷彼实花生处。

所有的山河大地、色空明暗这一切的境界，皆是狂劳花相，虚妄不实。你不取著就没关系，你取著就是颠倒知见，就是狂劳花相，因为没有一个是实有的，它只是一种影像而已。你不取、不舍，这个没有问题。你贪取就会狂劳，就会受苦。

在外境上用功、造作、寻找，皆是徒劳无益，你在研究一种影像，不是修行。修行是向内观照自己的用心，不去投射概念，不分别自心境界。所做的一切功课，都与不取著自心这个关键点相应。如果不知道万法都是心意识折射出来的影像，生心取相，所以唤作颠倒知见。

我们对世间万物，人、事、物，所有的事情的这种贪著、这种执著，就是无明、颠倒知见。你不知道这是狂劳花相，是病眼才看到的，所以是颠倒。生心就有，取相就有，心灭即无，离相即觉。只有觉悟的人、了达实相的人，才知道一切万法都是自心所现的幻影，他不会贪取，彻底歇下贪取一切之心。

“夫出家人，识心达本源。” “识心达本源”就是了达万法都是自心幻影，唯心所现。不取自心，不分别自心，即得解脱。如果取自心境界，非幻成幻法，法身流转六道。

“故号为沙门。” “沙门”是指真正的修行者、真正的出家人、真正的道人，跟你剃不剃发、受不受戒、出不出家没关系。识心达本源，才是真正的僧人，是真正的出家儿。

“汝今既已剃发披衣，为沙门相，即便有自利利他分。如今看著，尽黑漫漫地墨汁相似，自救尚不得，争解为得人？” 我们看玄沙师备禅师这段开示，我们也看到唐朝那个时代，学习禅宗，修行禅宗的大多数人都是出家人，那个时代是出家人比较多。这个时代正好颠倒过来，学禅宗的好多都是在家人。而出家人都忙着做佛事，虽然也标榜自己学禅宗，但是每天只知道打坐，跟禅宗了无交涉。打坐是坐不出佛来的，坐禅成佛，无有是处。闭着眼搁那一坐，天天搁那一坐，坐恒河沙劫都没有用。所以我不教别人用过多的时间去打坐，我就教你睁着眼坐着、躺着、呆着，专注地做事，好好地休息。直用我们的本性，直用你的六根，直接去做事情，应无所住而生其心，不打妄想地去做事情。只要你能心

安，只要你能安心，做什么都没有问题。不会告诉你一定要怎么做，只要你心无执著、心无挂碍就与道相应。

这就是玄沙师备禅师对当时学人的一种激励和警告，你们作为出家人，应该有自利利他的职责，也就是弘法利生的愿行。当时可能就是这个样子，修行的很多都是出家人，弘法也都是出家人去做，也有在家人，但是少。今天就不一样了，今天在家出家大家都在修行，都在弘法。弘法没问题，也不论在家出家，都可以弘法。但是首先你得自觉，自觉才能觉他，自利才能利他。自己不明实相，胡讲乱讲，是不能真正利益别人的。如今看著，尽黑漫漫地墨汁相似，就是自己糊涂，还有无明，一问就什么都不懂，黑漫漫地，搁那一坐，眼一闭，问他什么，也说不清道不明。自救尚不得，怎么能够帮助别人？

“仁者！佛法因缘事大，莫作等闲相似，聚头乱说，杂话趁过时，光阴难得，可惜许大丈夫儿，何不自省察看是甚么事？只如从上宗乘，是诸佛顶族。汝既承当不得，所以我方便劝汝，但从迦叶门接续顿超去。此一门，超凡圣因果，超毗卢妙庄严世界海，超他释迦方便门，直下永劫，不教有一物与汝作眼见，何不自急急究取？未必道我且待三生两生，久积净业。”

我们学祖师的法语，其实就是对禅宗建立信心，对佛陀的正法眼藏有清楚的认识，对佛在临涅槃时所开示的究竟了义实相，对真正的佛法，也即如实修行，建立信心，而不是迷于佛陀的文字方便法。祖师说法，句句不离实相，已经把所有的方便、葛藤都给你砍掉了。大家也是经常看我写的文章，也是经常听我音频开示。可能有的人会觉得，他这个人怎么敢这样讲，这讲得对么？我们看看祖师是怎么讲的。佛法不是某个人独创的，他是实践者自证的真理。自古圣贤、觉悟之人，都是一脉相承。所以祖师们在给学人开示的时候，经常时不时地提醒学人，要珍惜时光，不要蹉跎，不要每天尽在妄想烦恼中度过，好好地用功，好好修行，不辜负难得的人身。谁肯付出时间，谁踏踏实实地做功夫，谁得解脱。所以不要作等闲相似，觉得这个事情可有可无。世事就像梦幻泡影，人们却把那些事情看得很重。我们在座的都有这个问题，要是没有这个问题，大家早就成就了。都是把芝麻当成西瓜去抱，把瓦砾当成黄金去对待，把世间的俗事看的比修行重要。口口声声说我要学法，我要学禅

宗，但是一到实修的时候，就退缩了。哪头轻哪头重，大家都分不清，本能的就把那些没用的事情放在了很重要的位置上，这叫将佛法作等闲相似。就是你嘴上说佛法很重要，修行很重要，可是你的实际行动、你的本能、你的动机已经表明了，家人重要、俗事重要、工作重要、自己的享受重要。只是坐在那里半个小时，练习一物不为，你就不愿意坐。拿棍子赶着你，逼着你，你才坐一次。修行需要自觉，你坐不下来，就安不了心。你坐住了，就把你的妄想心彻底坐死了。不然的话它就跟猿猴似的，这摠一会那摠一会，它总是起来。为什么叫调御丈夫？调御丈夫就是调伏自己的妄想，调伏自心生起的猿猴、吃庄稼的牛，调伏久了它就听话了，它就不犯庄稼，烦恼就无由生起了。但是这得调伏久了，你要好好地调伏、调御自己，做自己的调御丈夫。调御丈夫不是讲佛，是讲我们自己。每个人都要做调御丈夫，降服自心，善护念。

“聚头乱说，杂话趁过时。”这个也是过去修行人的一个通病，大家没有功夫，多少也学了祖师的一些知见，但是没有真实功夫。祖师说要做绝学无为闲道人，要闲着，他闲不住，闲不住干嘛呢？尤其都是出家人，也确实没事干，你让他去独处、牧牛，坐那儿去练一物不为，他觉得无聊。那干嘛？聚头乱说，说杂话打发时间。“趁过时”，就是打发时间。大家在一起叽叽喳喳说点闲白儿，时间过得很快，是不是？你那个大事办了么？你安身立命了么？你的恐惧、挂碍、颠倒消除了么？如果你确实这些都没了，你会带着别人讲话么？

你们看我每次讲完法，我会带着你们在那叽叽喳喳说个没完么？每次跟大家在一起，我都要提醒自己，赶紧离开，其实我回去也没事做。每次都是不到九点就走了，八点多讲完法，稍微说几句。因为你一不小心，就会掉到戏论杂话里。大家在一起说话多开心、多充实，省得一个人坐那儿怪无聊的。可是你没有功夫，没觉知，有人陪你说话的时候，你觉得开心，没人陪你说话的时候怎么办呢？别人能永远陪你说话么？永远陪你的只有你自己，只有独处和无依。所以你不养这个功夫行么？就跟孩子学走路似的，能总扶着你走么，早晚有一天你得自己走路吧。所以修行一定是靠自觉，有俩人在那儿说闲话，没关系。你也不要提醒他，“哎，你少说话”，不要去提醒。他说话是他的因缘，是他的事。就算你提醒了，你不可能总提醒同修，他如果没觉知，他会不停地说。

你看到了，然后你走开了，这是你的觉悟。我们每个人做任何事情，都先管好自己，不要去干预别人。他在这儿讲话了，你过去劝他，“哎，好好牧牛，不要带头说话”，谁会听你的？他没有过失，你有过失。你没有必要讲这句话，你直接走开就好了。最后大家从这过，就这两个人讲话，大家都走开，可能忽然他就会发现自己在说闲话，会惭愧，然后就散了。

这个东西永远不需要别人管，需要自觉。一天精进下来，偶尔说话。大伙累了，行脚回来，聊会儿天，不为过。但你不能隔一会儿就说一堆闲话，千万不要养成说闲话的习惯和习气，不要经常聚在一起，说个没完没了。

你们好多人在一块比较有缘，说得到一块儿，在一起很默契，就总往一块聚。这可不是道人的风格，不是道人的特点，道人是没有这种习气和毛病的。道人就是爱独处，自己和自己呆着。他绝大多数的时间都放在独处上，没有朋友，没有闺蜜，没有相好的。情执这个东西不见得是男女之间，有的同性之间、父子之间、父女之间、朋友之间，这种情执更深。尤其现在年轻人，好多都不结婚，就是跟闺蜜在一块，跟朋友在一起，我们可不要有这种倾向和习气。已经成为夫妻的，在一起学法、共修，更要注意这个问题，不要总是粘在一起，互相依赖。今天为什么是末法时代？就是因为这种现象太多。好多学法的都是夫妻，这在过去是无法想象的。在祖师的道场，也不允许居士成双结对地来参学求法。成双结对在一块修行，滑天下之大稽。因为解脱是个人的事，它没办法俩人在一起。两个人在一起除了无事生事，除了互相关注，还能有什么？你看我一眼，我看你一眼，你控制我，我控制你。你担心我修行不行，我担心你修行不行。你替我操心，我替你操心，这是干嘛呢？把心思都用错了地方。这是修行吗？打着修行的旗帜，做可笑的行为。

夫妻偶尔在一起说个话，这没关系，但你不要老拿眼盯着他，你们在座的基本上都是能配成对的。现在独身的人，一定要珍惜你独身的机会，千万不要再找了，找的全都是你的无明和烦恼，全都是控制、担心、麻烦。“师父，既然您这样说，我不学禅宗了。”这个可以，你不学禅宗，这个没问题。你学禅宗就要独立，一定要独立。从内心把所有你认为重要的人都删除，删除得干干净净，你就解脱了。为什么不解脱？被某个

人拴住了，能解脱吗？心里不要放任何东西，你放丝毫的东西它将来都会爆炸。放进去容易，给它请出去就很难了。

因爱生于忧，因爱生于怖，若离于爱者，无忧亦无怖。这是佛说的，希望大家都能谨记在心。内心无牵无挂、空空如也、一物不放，那才是真正的安宁。因为那才是实相，才和本性相应。道心如果强，你肯定喜欢独处，你不会放任自己去粘著什么。没事三五个聚在一块，聊得还挺美、还挺开心。“光阴难得，可惜许大丈夫儿”，就是时间是很宝贵的，不能每天浪费生命。我们得这个一期的生命，非常的难得。我们作为一个出家人，不行出家人的事情，为什么不自省？静下来好好反思：什么才是重要的事情，才是你的本分？什么才是你真正要做的事情？明了实相，解脱一切的烦恼、一切的束缚，为了这件事情我可以吃一切的苦，受一切的寂寞，挨一切的孤单，遭受一切的误解、诽谤打击，都无所谓。只要我能够彻底的安心，解脱无始劫的生死无明，活出真性来，不管做什么，我都愿意。

我们自己都反观一下：我们为了这件事情牺牲了多少？这个舍不得放不下，那个也舍不得放不下，就没有一个你真正放下的。有的人跟我说：“师父，我已经放下很多了。”你放下很多了没用，你那根儿根本没放。就像你放风筝一样，“师父，我这风筝放了很远很远的了，我几乎都要把它放下了。”但是你的手还是牢牢地攥着线，你放得再远有用么？你放得再多，最根本的没放下有用么？

什么是最根本的？有求之心。一切佛法总不用学，唯学无求无著。你放的都是鸡毛蒜皮的小东西，你要把你对生命的执著放下，把你最疼、最爱、最珍惜的东西放下。这根主线放了，风筝就离开你了，它就不会拴着你了，你就自在了，它也自在了。所以这跟你放下多少没关系，跟你放的对不对，放没放根本的执著有关系。

“只如从上宗乘，是诸佛顶族。”“从上宗乘”，是指禅宗的手段和特点，禅宗强调的就是直指人心，见性成佛。“诸佛顶族”，就是超佛越祖，没有极限，所谓的无见顶相。你看不到佛的头顶，为啥？佛顶是法身，法身无边畔，你怎么见佛顶？佛顶超心意识，超一切有为、一切形象。如果你承当不得，那我只能方便劝汝。这个“承当不得”，就是你自己悟

不到，不能言下便了。那只能听我唠唠叨叨，每天唠唠叨叨，我会劝你好好用功。“从迦叶门接续顿超去。”你们好好学习禅宗，把佛陀的正法眼藏延续下去。因为禅宗是佛传给迦叶，又一代一代传到今天。

好好地学祖师留下来的东西，看看迦叶是怎么悟道的。当顿悟法门从我嘴里讲出来的时候，已经没法儿顿悟了。可是你们这些人，自己不能言下见性，总是拖泥带水，那也只能劳诸佛祖师给你讲一些方便的东西。“此一门”指禅宗。“超凡圣因果，越毗卢妙庄严世界海。”这是在讲禅宗的特点，高超、绝妙、无与伦比。希望将来有一天你能够言下顿了本心，一切烦恼顿除。这一门超凡圣因果，不立凡圣，超越因果，也没有佛，也没有众生，也没有什么因果果报。“越毗卢妙庄严世界海。”连法身都不立。超越了一切的方便、等级，也不立什么十地、等觉、妙觉这些阶位。

“超他释迦方便门，直下永劫。”直接超越教下的所有的法门和方便。以前我们都会听到这样一种说法，现在大家可能也有这样的见解，是说佛教不是迷信。只要有人说佛教是迷信，我们会反驳：佛教不是迷信，佛教是真理。现在我告诉你，佛教是最大的迷信。如果你学习禅宗，你想知道实相，不要相信佛说的任何一个字，佛教是最深最大的迷信。真正的佛教是什么？佛什么也没教导，这是真正的佛教。你相信佛说法，你在谤佛。你相信佛有法教导众生，你是迷信，不是佛弟子。如果佛有一法可教，那一定是迷信，那一定是方便说，不是实相。六祖大师说：我若言有法与人，即为诳汝，但且随方解缚，假名三昧。空拳诳小儿，黄叶止啼而已。从当下一直到未来际，都不会给你一个东西，让你去见，让你去把握，让你去捕捉，让你去认识，这叫不教有一物与汝做眼见。永远不会让你去学个什么，也就是没有法可得。

超佛越祖的这样一个法门，它真不是凡夫俗子，以俗情，带着这么多的烦恼，这么多的挂碍，能够去体究、去学习的。而且还有的人经常跟我讲：“师父，再过一段时间会好的，水到渠成。”你这个渠挖的时间也不短了，我怎么看不见水进来呢？连个水珠都没有，诶。“师父，快了，已经看到湿泥了，这个井水快挖出来了。”快挖出来没用，你跟祖师了无交涉。祖师这一门是言下顿悟，言下见性。“何不自急急究取？”为何不把所有的事都放下，立刻把这件事搞定？就是只做这一件事情——歇着。

把你所有的妄想、有求之心都除掉、歇掉，歇下来。你坐久了，在黑暗中坐久了，好好练习一物不为，自然全都明白了。

每天晚上睡觉之前，坚持坐半个小时到一个小时。太原孚上座的公案我们讲过很多次，他一听那个禅者给他开示，立刻就从晚上坐到三更，至少得坐三个小时。如果从十二点坐到三点也要三个小时呢，如果是从十点坐到三点，那就五个小时。在黑暗中坐着，不能闭眼。这个东西一定得自己去操练，实际去做。不是想出来的，真理不是想出来的。这个很简单，就跟你蒸馒头一样，跟你做面包一样，跟你第一次做面条、炒鸡蛋一样，别人讲得天花乱坠，你自己想得再好，不如亲自动手做一次。做两次做三次，就熟了，你就会做了。修行一定是亲自去行，千万不要说“我再来两三生，我就解脱了”，上一世你就这么讲的，落到今天这步田地，一世不如一世。“这一世修不出去没关系，我给自己降低点要求，我下一世再见性。”你好厉害。“我好好积功累德，植众德本，佛也说了，要在无量恒河沙佛前植众德本，才能够成就。”那都是佛不得已讲的，我们学习禅宗，要有大精进力，大出离心，大勇猛心，才能因缘会遇，言下见性。

为什么长时间地坐着，还不许闭眼？就是看看自己有多少妄念，清楚地观察妄念。你看着自己有什么念头出来，只是看着它，到底是真实还是不真实，你就找那个我。二祖在达摩那里，觅心了不可得，你以为他坐了半分钟就觅心了不可得了么？他肯定是坐了很久，只不过那段对话里边没写着他坐了三个小时、五个小时、三天、几天，没写。“将心来，吾与汝安。”“弟子觅心不可得。”肯定觅了有一会儿。你见不了实相，是因为你不能够深入观察，不能行深般若波罗蜜。你坐不住，静不下来，你的无明就会障碍你，本性的般若智慧就不能起用。你坐住了，妄想、所有的东西慢慢就如尘埃落定了。就像一杯水，放时间长了，所有的杂质自己会沉下来。人也是，你坐住了，这时候妄想、分别、执著，就会很清晰地浮现出来。它浮现出来，你再看着它，你会看到都是妄念。都是妄念，最后它自己就消失了。因为妄念是没有体性的，它是没有根本的，它一定会消失的。

第二十五讲

玄沙师备禅师的法语开示比较长，我们在继续学习玄沙师备的法语之前插一段大梅法常禅师的经历，也就是我们昨天行脚的时候，给大家稍微讲了一小段。关于“摧残枯木倚寒林”这个偈子，它体现了一个修行人一种恒常的心态，一种大休息，世间偷心死尽的心态。我们这段时间一直在练习一物不为，练习牧牛。为什么这么多人都不愿意做这个功夫？就是因为它很枯燥，它很无聊，什么事都不让你做。其实这种状态是道人悟道之后的一个心境的体现，是一种常态，而我们直接就去这样练习，当然就会变得很难。

我们看《祖师禅》311页大梅法常：“刚被世人知，又移居深山。”

“大梅山法常禅师者，襄阳人也，姓郑氏。幼岁从师于荆州玉泉寺。初参大寂，问：如何是佛？”他很小的时候去荆州玉泉寺参大寂，“大寂”是谁呢？“大寂”是马祖。他到马祖那里就问：什么是佛？马祖回答：即心是佛。“梅即大悟，遂之四明梅子真旧隐缚茆燕处。”开悟之后他就去了四明梅子真这个地方隐居。“旧隐”，就是隐居的地方。“缚茆燕处”，“缚茆”，就是结屋，盖房子。“燕处”，就是燕居，过隐居的生活。到大梅山去隐居了。我们看古人的根机，开悟之后一个人就去住山，没有人告诉他应该怎么修，怎么保任，怎么做，干些什么。因为他自己都知道，所谓开悟，就是非常清楚，所有的事情都是空中花、水中月，你再去造作多久，都没有丝毫意义。只有不觉悟的人才会去再造作，心才会不死，开悟的人一定是死了一切的心，随便找个地方一呆，能吃饭，能睡觉就可以。

我们今天学习大梅禅师的这段经历，就是为了激励自己，过去我们做不到，现在我们能做多少就做多少，能学多少就学多少。

“唐贞元中，盐官会下有僧，因采拄杖，迷路至庵所，问：和尚在此多少时？”唐朝贞元年间，盐官会下有个僧人迷路来到大梅这里。盐官是禅宗的一个很重要的祖师，他也是马祖的弟子。盐官会下有一个僧人，因为采拄杖子，迷路了，正好遇到大梅禅师，向大梅问法。“拄杖”就是给和尚方丈用的手杖。他问：和尚在此多少时？“梅曰：只见四山

青又黄。”山青了又黄，至少有几年了。青的时候就是春天，黄的时候就是秋天，那就不知道几年了，好多年了。“又问：出山路向甚么处去？梅曰：随流去。”就问他怎么出大梅山？他迷路了嘛，所以向大梅问路。大梅禅师就告诉他：你沿着溪流走就能出去。“僧归举似盐官，官曰：我在江西时曾见一僧，自后不知消息，莫是此僧否？”这个僧人回到盐官那里。“举似盐官”，就是把这个事情告诉盐官禅师。盐官就说道：我在江西时曾看到一个僧人，自从那次之后就再也没有他的消息。一般人是不大会人像盐官这样的大禅师的法眼的。如果祖师说，我在哪里遇见一个人，对这个人有印象，那这个人一定是个伶俐的学人。当时盐官就记住有那么一个僧人，见过一面就找不到他了，莫是此僧否？难道就是这个人吗？“遂令僧去招之。”然后就让这个僧人再去找他，有让他出世的意思。

“大梅答以偈曰：摧残枯木倚寒林，几度逢春不变心，樵客遇之犹不顾，郢人哪得苦追寻。”这是我们昨天给大家分享的，只是一半，后边还有，“一池荷叶衣无尽，数树松花食有余。刚被世人知住处，又移茅舍入深居。”他以一个偈子来表明自己出世的心意已决，不会跟他到世间住什么寺庙啊，共修啊，甚至弘法，以表这种决心。他说他的心啊，就像枯木倚寒林一样，几年都没变过这种心境。连砍柴的樵夫看到他都会把他当做一个死人一样，不会多看他两眼。至于说其他人，“郢人”是指当地的那些学法之人，和对他感兴趣的人，你们就不要再找我了。

我们看下边啊，“一池荷叶衣无尽，数树松花食有余。”现在看来也没那么多感触，但是如果是过去看到这些真的是很感慨，很感动。他穿什么？穿荷叶做的衣服。就像过去在江边钓鱼的人，弄一些草编织成蓑衣当雨衣。他是一池荷叶衣无尽，就是我的衣服穿不完，有荷叶在。“数树松花食有余。”吃什么？吃松籽。“数树松花”，有几棵松树就够了。这里的松花，可不是我们说的松花蛋啊，那个你就想多了，不是松花蛋。他要是吃松花蛋，就没有必要穿荷叶做的衣服了。

我们再看看自己的道心，比一下就知道了。很惭愧是吧？光惭愧，行为上没有改变，没用。让你多来几次禅堂，多听法，你都觉得亏得慌。这值得吗？天天奔禅堂跑，天天啥都不干，就围着你转，天天听法听法。让我们听法，就是不让你去搞五欲六尘。你不听法，如果没有烦恼那还

行，你天天烦恼一大堆，还不听法，不明白实相，迷在幻相里面，天天用生死心去面对世间乌七八糟的事情，能不痛苦么？

你要有了智慧，有了修行功夫，能随时随地运用出来，就不用听法了。你又没有那功夫，也没有那见地，到这么好的禅堂来学法，鸟语花香，这么好的季节，你还不心甘情愿。还给我来一句，“师父，我豁出去了，有什么大不了的，这次禅七我就参加了！”（众人大笑）你豁出什么了？让你损失什么了啊？你真是的，哈哈！唉！头发烫得还挺卷儿，颜色也蛮鲜艳，就是脸皮有点厚。你家里人要是听见我天天这么奚落你，一定立刻把你叫回去，哈哈！

我们看大梅法常禅师，他刚被世人知住处，又移茅舍入深居。他不愿意被人家知道自己的住处，而我们是拼命的想找人多的地方去凑热闹，是不是？行个脚还得两人结伴去，登个山还得两人结伴去。我们看古人的这种精神，哪怕我们学一半呢，学十分之一也可以啊，你也就成就了。

为什么我们要插这么一段进来？因为有的人还是不习惯独处，不习惯一物不为，不习惯没有事情干。抑郁症患者是怎么得病的？就是不习惯无事，没办法独处，一定找个抓取的东西，但又找不到，就会抑郁。你没有经历过这种无聊和独处，如果能早习惯它，早适应一物不为，你就会早解脱。你这个时候呢，还算精力旺盛，虽然已经五十好几了，但至少你没有老眼昏花，你神志还清醒。等你六十几岁，七十几岁，你再做这个功夫，你就做不上去了。那时，你控制不了自己的妄想。这个世间最可怕的事，是人到老了，人死了，心还没死，那便是轮回。如果你活着的时候，就把大事办了，心完全歇下来，轮回就结束了，不必等死后结束轮回。出轮回是眼前的事，是当下的事。如果你从现在开始熏习，开始练习，等于你从五十岁到六十岁、七十岁这么多年，你在熏习善法，修习解脱法，这是在真正熏习净业。如果你不这样练习，那你这十年，这二十年，你会去做什么？你一定会去造作，去继续贪著六尘境界，在有为里面迷失打转，你自己不知不觉。还以为你也在听经闻法，也在念经，也在打坐，但是你其余的时间呢？仍然在是是非非里面，人我不断。因为你没练习无依和独处，修行对你来说，只是一种陪衬，不是主业，世间的事情你没有放下多少。为什么这么多人修行，没几个得

道的？因为大家都是杂用心，用生死心修道，不相应，所以就没法解脱，你也赖不到谁。

有的人学佛几年了，接触禅宗也很久了，也一直在打坐。然后忽然有一天，他就会问你一个问题，比如我丈夫又喜欢别人了，自己儿子干嘛干嘛了，反正全都是这些俗事，他就掉进去出不来，他学的一切完全没有用。学佛多少年，都无法从亲情的困扰里走出来，一直在里面转。有的人学法的见地很清晰，但是就是被情所困，被家人捆绑，不得自由。

这个时代很奇怪，大家带着这么多烦恼，全都挤破了脑袋来学禅宗。更怪的是，天天有人在这里大张旗鼓的讲啊讲啊，没完没了地这样讲啊讲啊，开学授徒，建禅堂，弄道场，每天发公众号文章，也看不到一点点教学效果，还这么拼命的弘法。怪不得有些出家人看到我，都感到惊讶，你这一个人在这儿瞎忙活什么？这个时代，你居然还带人学禅宗？面对这样的议论，我也只能面壁无语。

我们看大梅法常禅师的行持，他出世的精神，我们学一点点就可以，至少我们以后不要再买那么多衣服了。没人逼着你去用荷叶稻草当衣服穿，但是你不要再买新衣服了啊。过去祖师还会穿纸衣，有一位禅师，叫纸衣道人。古人经历这种寒暑，就是为了锻炼自己的身心和道心。过几天天热了，咱们继续行脚啊。我们就是在各种不同的天气下训练自己，把自己的妄想、贪求、习气都磨没，把那些娇生惯养的脆弱的习气磨没，不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香！

所以我们一定要用古人的行持来激励自己，不然的话，我们学习古人什么呢？古人生活非常简单，所以妄想烦恼不起，道心愈来愈坚固。我们平时吃的东西也要简单，别老叫外卖，自己煮点稀饭，炒个青菜，有碗面就行了，很简单的。修行先从吃的简单开始，然后穿的简单、朴素一点，用的简单一点，你的生活费用就低，就不用累死累活地去赚钱。有些人说：“那家人呢？”你非要为他们活着，那就没办法了。

如果你这个道心坚固的话，你就会逐渐了解实相。你生活会越来越简单，你不需要伴侣，不需要人照顾，也不会得重病，你也不用存钱养老，更不需要上医院，甚至连买棺材板的钱都省了，因为那是别人的事，你负责死，别人负责处理你。我已经劝过大家了，都不要给自己买墓地。

你值得有墓地吗？你的一生充满了耻辱，哈哈！你还立碑让别人祭拜你，谁会去祭拜你？我带头，第一个不立碑。你们在座的，到时候有的还活着，我死的时候，不要给我弄墓地。烧了之后，用马桶冲走。人们太傻了，活着的时候不知道这个身体不是自己，死了之后，还不知道这尸体不是自己。有的人为自己死后计划种种，太可笑了，计划了一大堆怎么安置自己。那跟你没关系了，那就是一把灰，跟你半毛钱关系都没有了，知道吗？你早就不在这个世界上了，只是你误以为你存在而已。不仅你死时不在了，你活着的时候就不在了。这个你要明白了，还能有啥能困扰你，还能让你烦恼。

住山我不建议大家去，永嘉大师说：不悟道，住山被山碍；悟道了，住哪里都是住山，心远地自偏。但是你可以给自己创造一些机会，去一些阴森可怕的地方坐禅或独处，或者是到杳无人烟的地方去打坐。你不要担心别人会劫持你啊，你又老又丑又没钱，谁会劫持你？谁会欺负你啊？多去那些荒郊野外走走，一个人，最好是黑夜，下雨的时候，打把伞去走走。

我们继续看玄沙师备禅师的开示，“仁者，宗乘是甚么事？不可由汝用工庄严便得去，不可他心宿命便得去。会么？只如释迦出头来作许多变弄，说十二分教，如瓶灌水，大作一场佛事。向此门中用一点不得，用一毛头伎俩不得。”

我们看祖师这一段话已经开示的很明显了，这就是禅宗的见地和修行，一切有为法完全不相关。禅宗所谓的一大事，是什么？就是你用任何功夫都没法庄严它，你修一切行都修不到它，都是白白地用功。你有六通，你有三十二相，完全不相干，你有他心通、宿命通，你坐脱立亡，想什么时候走就什么时候走，了不相干，明白吗，会吗？听明白了吗？祖师问学人。就像释迦牟尼佛，我们都知道，经教里写释迦牟尼佛能够现大神变，有大神通。不仅佛有很多神通，很多菩萨，比方说《法华经》里面的药王菩萨、药上菩萨，会在虚空中现种种神变，能够身上出火，身下出水。药王药上二菩萨为了度他的父亲而示现神通，他父亲不信佛，他就是示现神通来度他的父亲。

就是说，即便你亲眼见到释迦牟尼佛示现大神变，看见文殊、普贤骑着白象拿着宝剑，看见弥勒菩萨，看见西方极乐世界，看见阿弥陀佛给你放光，你说十二分教一丝不差，如瓶灌水，讲法讲得非常完美，那都与禅宗了无交涉。大家都知道阿难，佛讲过的经，阿难听一遍就全部记住了，一个字都不差，如瓶灌水，水整个倒出来，一滴都不漏。就算你大做佛事，度无量无边众生成阿罗汉、辟支佛，所有众生都发菩提心，这全是笑话。如果在此门中谈及这些，也就是说在禅宗上，这些都毫无意义！如果你想学禅宗，一点有为的东西，都用不上，都不能求。

“知么？如同梦事，亦如寐语，沙门不应出头来，不同梦事，盖为识得。”这一切都是有为，都是梦中佛事，佛讲的三藏十二部就像说梦话一样，真正的沙门没有你冒头之处，没有你下嘴处，没有你用功处。禅宗修行，要识得根本，认识本性而已，这才是首要的，其它都不重要。

“知么？识得便是大出脱、大彻头人，所以超凡越圣，出离生死，离因离果，超毗卢，越释迦，不被凡事因果所漫，一切处无人识得。”

这个“识得”就是识得本心，彻见本性。“那师父，我确实还有一些东西没法割舍，放不下。”你是没有真正认识本性，你没有看到真实。看到了真实，虚幻的自然不会再执著。就像是玩古玩，你收藏了很多赝品，而你不知道，以为都是真的，当成极宝贵的东西来供着。外行人一看，真好这些东西，心里很喜欢，很贪著，也想得到这些古玩。明眼人一看，没有一件是真的。你为什么收藏这些假的东西呢？是因为你没有见过真的。你见到真的，就知道假货是什么样子了，一比就知道了。你真正见到实相了，就再也不会贪著幻境。你贪著幻境，一定是不了解实相，不认识真相。知道不代表认识，看别人做过，自己没做过不代表你会。你亲自做过，那才为会。如果你真正识得本心，见得本性，那就是大出脱、大解脱。“大彻头人”就是彻底解脱之人，不被凡圣因果所欺骗，一切处都无人识得。

维摩诘说：夫坐禅者，于三界不现身意。我们每个人都可以如是坐禅，就是你的心意识没有一个地方可住，没住在一个事物、一个人上，也没有什么东西可贪，没有什么地方可停留。当你不住在一个东西上，

这时就是无心，三界都觅你心识觅不得。可是你贪一个东西，你爱一个东西，你的心就会有所住，你的心识就会被觅到，就于三界现了身意。

慧忠国师有一段公案。三藏大耳从印度来中国，他有神通，他和慧忠国师比试。前两次，慧忠国师有意让自己的心住在一个地方，他现出自己的心意识来了。这个三藏大耳禅师确实挺厉害，他有神通，就说你去了哪儿哪儿，前两次都说对了。第三次，慧忠国师问：你看我在哪？大耳找不到慧忠国师了。这就是开悟见性的人，他能于三界不现身意。

“一切处无人识得”，就是心无所住。这个心无所住，就是《金刚经》中所说的“应无所住而生其心”。不是不生心，不是死物，而是无住生心，生心无住。于一切处不生住著心，生不住心，并不是断灭，不是什么都不想，就是没有痕迹，如鸟飞空，如水上画画，没有痕迹，没有住著，所以一切处无人识得，也是药山禅师所说的千圣亦不识。

“汝知么？莫只长恋生死爱网，被善恶业拘将去，无自由分。”从自古以来祖师就会破学人对善恶的执著，只不过没有讲得那么详细。因为古人根机大利，一听就明白，不用细讲因果，他们全都通。可是我们就不一样了，染污得重，天天玩命地跟他讲不要执著善业，不要去造恶业，不要执著去做好人，别总想做一个通情达理的人，不要去执著。他不忍心不去做善事，他会执著做善事，那样他才心安，让他拒绝一个人都很难。为什么不能执著善恶？因为全都是所依。因为你需要，你依赖，所以你害怕拒绝。如果你心一横，我什么都不需要，你谁都敢拒绝。

学禅宗先要学独立，先要做一个自由人，至于说你这个解脱的道理，见地啊，很简单，但是真正放下执著和挂碍就很难了。先从你的家亲眷属对你的控制开始出离，先从这种绑架中超脱出来。不是要让你跟他们吵架，就是你们谁也别想控制我。我愿意做什么就做什么，谁也别想管我，谁管我就跟谁急。一个人执著你，你怎么对他，他都会离不开你。你不需要离开他，只需要跟他保持不远不近的距离。如果你不冲破这些俗情，这些善恶爱业，你解脱不了，无自由分。

“饶汝炼得身心同虚空去，饶汝到精明湛不摇处，不出识阴。”这就是我以前总跟大家讲的，你有任何的境界出现，都不出识阴区域，都不出意识。你看到了大光明藏，看到了诸佛都为你摩顶授记，了无交涉。

到“精明湛不摇处”，就是很多人讲的灵灵觉知，二边俱泯，三际忽断，一心不乱的时候，他看到了自己的灵灵觉知，一念不生，只剩一个灵灵觉知。他觉得那个就是佛性，错了，那是你的妄想。

“古人唤作如急流水，流急不觉，妄为恬静。”古人也是一直做这个工作，给学人指出修行见地上的歧路，会把错误的地方告诉你。就像急流水一样，不觉之中，妄以为是恬静。什么叫“流急不觉”？其实并不是没有念，只是你看不到自己微细的念。你觉得自己已经一念不生了，觉得自己已经默契于寂静了，这个寂静，其实是你最大的一个妄念。你以为对境完全不生心，赤裸裸，干干净净的，孤零零的，只是一个觉明，你不知道，这是你的一个妄想，你还没有真正识得本性。就像卧轮禅师的偈子所说的“能断百思想”，那并不是功夫，那是错用了心。不识本心，是认贼为子。

“恁么修行，尽出他轮回际不得。”如果你那样修行，把一个虚妄境当成真实，把一个赤裸裸的静相当成本性，当成实相，当成解脱，那出不了轮回。多少人都迷在寂静的境界里面，感觉非常的寂静，什么都没有，那就是开悟。那不是开悟，那是脑子进了雾。经常有人和我讲，他会有很长一段时间，感受到非常的寂静，没有我，没有我所，能所俱泯。然后他后面来一个，“师父，以后该怎么修？”你都无我无我所了，都了了清楚了，怎么还问下边怎么修呢？你有再好的境界，不识本心，学法无益。你还有无明，就无法解脱。要么你自己不知不觉，没人告诉你，你就会去守那个东西，可是那是假的，你守它就错了。守三大阿僧祇劫都是妄想，恰恰被这念守什么的心所束缚。全都在妄想里，自己不知道。

“依前被轮回去。所以道：诸行无常。”就是你的修行，你的一切境界都是在诸行无常的范围里。但凡你说得出、描绘得出的境界或一种状态，一定是虚妄的，因为任何的状态都不住。

“直是三乘功果，如是可畏。”什么是“三乘功果”？阿罗汉果、辟支佛果、菩萨果，乃至佛果。三乘里菩萨乘和佛乘是一个意思，菩萨果就是佛果，佛果是最大的妄想。释迦牟尼佛成佛，是世间一个最大的骗局和假相。没有佛成佛，那是梦境中的幻事，是捏目生花，妄眼所见。你妄眼妄识看到一个人成佛，凡所有相，皆是虚妄。如果你还有这个知

见，还持有释迦牟尼佛是真佛，那你永远不能见性。执著释迦牟尼佛，执著佛是佛，就是我相、人相、众生相、寿者相。可是，如果你要和学佛的人说，“佛没成佛，佛根本就没开悟”，他认为你是疯子，他也听不懂。

早年三五年前，我在河南的时候，有个女居士问我关于佛陀的事情，我和她讲，两千五百年前释迦牟尼佛并没有成佛，实相里从来没有释迦牟尼佛出生过、修行过、开悟过、证道过、涅槃过。她听不懂，她就给我讲历史，讲佛陀的故事，讲了很多佛的神通和智慧。你看佛多么慈悲，还发心出家，修道度众生，三十二相。你给她讲这，她给你讲那，说不到一起。她没问题，只能说我自己有问题，不知道看根机说法。她给我讲，我们再修多长时间，就会像佛那样成佛。

这个“三乘功果”就是声闻乘、辟支佛乘、佛乘。所谓的证果，是空拳诳小儿，全是虚妄不可得的。在祖师这里，全都成为笑柄。但是你要和不懂的人一讲，啊呀，他们会认为你修偏了。他们认为，须陀洹果就已经是大圣人了，禅宗都是胡掰，禅宗连须陀洹果还没证得呢。不懂的人一听，“好像也挺对的啊，须陀洹果那是佛陀时代才有的啊，现在哪有人能证须陀洹果？确实很难证啊，更别说十地菩萨、八地菩萨，你这一张口就是十地都没见性，太狂妄了吧。”

多少人都跟我讲过，禅宗彻见本性，刚到初地。跟这些人就不用讲了，哈哈！可是你要真的不明白实相，你也会这样认为。我过去就认为祖师和佛还差得很远呢，写了一篇论文，洋洋洒洒，叫大方便论，论佛陀的智慧方便。后来明白了，赶紧就撕了，还送给别人几本，又都要了回来，别贻笑大方，哈哈！我打印了四份，给了我四个徒弟，后来觉着不对，赶紧要回来，哈哈！那是在以前寺院发生的事。

那时就是信了很多知见，就是一定要行善，行善行到极至，就会成佛，还是落在分别里。认为佛就是至善的，是最高的，没有人能达到，不识本性，这些都是有为的思想，自己的分别意识。黄檗禅师说：就算你成释迦佛，那也是个声闻佛，你修三大阿僧祇劫，修成一个圆满报身佛，那也是假佛。祖师们非常幽默而有智慧，编出一个声闻佛的概念来。佛就是佛呗，还来一个声闻佛。其实还真是声闻佛，为什么呢？除了真

如佛性，哪有真佛呢？不是真佛，可不就是声闻佛。声闻佛，其实就是假佛的意思，并不是有个声闻佛。报化非真佛，有相的都不是真佛。

所以那些惦记着还想修出什么来的人，死了那个心吧，你能修出个啥来？“如是可畏。”还有这样的知见的人，很可怕。如果你还执著三乘道果，那真是太可怕了，三大阿僧祇劫就是给你准备的。

“若无道眼，亦不究竟。”所以，你见法不透彻，方向就错了，肯定是解脱不了的。“何似如今博地凡夫，不用一毫功夫，便顿超去、解省心力么？”你证得了斯陀含果、阿那含果、阿罗汉果、辟支佛果，你甚至证到了十地等觉妙觉，还不如一个凡夫，一丝毫的功夫都不用，言下见性，顿了本性，顿超脱去，多省心力。“还愿乐吗？”这个是不是挺诱惑人的？大家都冲着这一点来学禅宗的，都冲着顿悟顿超来的。这个是很直接，但背后你要付出的东西很多，也很吓人，你准备好了吗？

“劝汝我如今立地待汝构去，更不教汝加功炼行，如今不恁么，更待何时？还肯么！便下坐。”

“立地待汝构去。”就是你听明白我讲的，言下相应，就顿超去。我没有什么可教你的，我不会教你怎么用功打坐，怎么诵经。有的人执著要坐多少座，真的是了无交涉。言下不顿悟，你更待何时？这叫“如今不恁么，更待何时？”你一念心驰向未来，未来心不可得，你一念心不觉，你又吃草去。“还肯么？”你相信无始来这个最根本的吗？你有信心学最上乘法吗？愿意学这个顿超法门吗？愿意做牧牛的功夫吗？

第二十六讲

“上堂：汝诸人如在大海里坐，没头浸却了，更展手问人乞水吃。夫学般若菩萨，须具大根，有大智慧始得。若有智慧，即今便出脱得去。若是根机迟钝，直须勤苦耐志，日夜忘疲，无眠失食，如丧考妣相似。”在大海里坐，整个身体都泡在水里面，还向别人要水喝。活生生的一个佛，还去找佛，还去修佛，还去证佛？本来是大富长者，天天当穷人，在河里大海里渴死。本来有无限的水可以饮用，却活生生地渴死。我们

作为一个活佛，却活生生地把自己活成一个凡夫。本来可以自由自在，却硬把自己捆在那里，处处羁绊，处处计较。本来没人捆我们，是我们自己生生地把自己捆在那儿，一点都不自由。

学般若菩萨，大修行人，须具大根，有大根器、大根机。“学般若菩萨”就是特指学宗门这一法。“般若”是不可言、不可名、不可形容的，是最上乘法的代词。永嘉大师说：有人问我解何宗，报道摩诃般若力。学般若菩萨，需具大根机，有大智慧始得。若有大智慧，即今便出脱得去，今天就超脱了、解脱了。我们为什么不解脱？还不是贪著、贪恋你那个小家？父母、妻子、儿女，那点世间的乐趣，那点安乐放不下。外在的不贪了，天天跟自己的身体较劲儿，到处治病，总认为自己有病，最后真病了。什么病？精神病。

如果你即今便出脱不得去，根机迟钝，那怎么办呢？直须勤苦耐志，日夜忘疲，多下苦功夫。我们为什么要行脚？就是磨练自己，就是老老实实在用功。禅堂还住着很多人，怕你们不用功，所以过来带着大家。“无眠失食。”睡什么觉？吃什么饭？睡不着觉，正好用功。“失食”，根本就想不起来吃饭。这样的道心才相应，这么用功、这么意志坚定，才能有成就。“如丧考妣相似”，跟死了爹娘相似。

“恁么急切，尽一生去，更得人荷挟，克骨究实，不妨易得构去。”这是修道人一种急迫的心理，想赶紧弄明白，赶紧解脱，哪有功夫还被别人捆绑？现在我们学个法，障碍重重，谁都能管我们，被人荷挟。“克骨究实。”一定要把它搞明白，到底是怎么回事。可不能做容易想！只有那些大根机的人，一得法要，就明白怎么用功修行了，没有人牢笼得住他。像马祖一样踏杀天下人，谁也管不住他。如果你不是那样根机的人，就要做苦工夫。那样根机的人也不是天生的，也是私底下做过功夫的。有朝一日，时节因缘到了，忽然心开意解，自由自在。

“且况如今，谁是堪任受学底人？”大家去深观实相，看看自己是什么根机的？有没有信心学此法门。我们今天教学也好，讲法也好，带着大家修行也好，其实这个门槛儿已经降低了很多很多了。我们都学禅宗，但是禅宗对学人的根机、修行素养的要求很高、很严格的。我平时

对大家要求也很严格，只不过我要求是我要求的，你们根本就不当回事，反正就是自己对自己不负责任。

“仁者！莫只是记言记语，恰似念陀罗尼相似，蹋步向前来，口里哆哆和和地，被人把住，诘问著没去处，便嗔道：和尚不为我答话。怎么学事大苦。”就是不要总是记名言名句，跟念经念咒、念陀罗尼一样。等把你叫过来，问你个问题，你吞吞吐吐，哆哆呵呵，说不出个所以然来。这是《涅槃经》里形容婴儿，啥也不清楚。婴儿正牙牙学语的时候，说话吐字不清楚，形容修行人理数不明，见地不清，一个字都讲不出来。然后你问他：怎么什么都不明白？他还生气，说是：和尚没好好教，也不给我解答。不管当师父怎么教你，他跟你说不破不说破，还是告诉你没告诉你怎么修行，这都不是学法的重点。学法的重点是自悟自修！你要懂得自觉，会学的人，听一句话就实行去了，还用给你讲多少遍？

“知么？有一般坐绳床和尚，称著知识，问著便摇身动手，点眼吐舌瞪视。更有一般说昭昭灵灵，灵台智性，能见能闻，向五蕴身田里作主宰，怎么为善知识，大赚人。”就是有一些和尚被称作善知识，但不是真正的善知识。他是什么样子呢？整天在禅床上。这个“绳床”就是古人休息打坐的地方，休息打坐都在一张床上，所以叫禅床。又上面睡觉，又上面打坐，是很简单的一个休息的地方。你问他法理，问他怎么修行，他就给你晃晃脑袋，吐吐舌头。为啥这样呢？《维摩诘经》里讲，斜眼看人，也是佛法。他以为这就是佛法，他就会这一点，跟别人学来的把式，至于为什么这样，完全不懂。就像那个俱胝和尚的徒弟，学他师父，见人问什么，就竖一指。他师父把他手指给剁下了，也没有白剁，给剁开悟了！还有一种人，天天跟你讲灵灵觉知，灵灵昭昭，一念不生，灵台智性，能见、能闻，能听的、能看的、能闻的、能动的，那个就是佛性。现在，还有一个讲得特别多，当下即是。一开口，全都是当下即是。讲这些，其实都没有意义。你问问自己：有没有烦恼？有没有功夫？怎么解决这些问题？怎么用功让修行有效果？这个才有意义。你把佛性讲得再清楚，你理数再明白，你没有功夫，照样生烦恼。

我们知道这个能动的、能见闻觉知的是佛性，有什么用啊！了不相关。什么叫“五蕴身田里做主宰”？一听这话没错啊？不就是做五蕴的主宰吗？不，这是知解佛性，不是真正做主宰。有的人一说自心是佛，

就执著个我是佛，真把自己当成佛了。现在还有一句话叫：“做你自己”，他真做他自己去了，我执越来越重，他把做他自己，当成真我了。真我，是没自己。这个“做自己”是假名，你别认为真有个自己。这些人不识真性，到处与人争执。如果他错解了佛性，肯定意识心、我执会起来，他会与别人争论、会操控别人，这就是向五蕴身田里做主宰，那不是真正的善知识。如果你跟这样的人学法，就是把你活活地骗死了。

“知么？我今问汝，汝若认昭昭灵灵是汝真实，为甚么瞌睡时又不成昭昭灵灵？”这一句话直接指出一些人的错误知见。如果你说昭昭灵灵就是佛性，为什么睡觉时候没有昭昭灵灵？他想想也是。他会说：我好好修，修到睡觉时能做自己的主，睡觉时，我也要有昭昭灵灵。这就更坏了，一下就被引到更深的深坑里了。为什么？佛性是不定之法，你只有灵灵昭昭，那就成了定法，那本来就是不可能的。“若瞌睡时不是，为甚么有昭昭时？”如果你瞌睡的时候，你睡着的时候，有一段时间你做梦了，后来你没有做梦，醒了。你回忆起没有昭昭灵灵的状态，那这个昭昭灵灵是常的吗？我问你，你三岁的时候，昭昭灵灵在哪儿？

“汝还会么？这个唤作认贼为子，是生死根本，妄想缘气。”有一句话叫至人无梦，这个说法只能骗那些外行人，不是真修行人。至人照样有梦，无梦的不是真正的至人，这个与有梦无梦没关系。或者说，至人无梦，是指无梦想颠倒，无无明，不是无睡觉时做的梦。你觉悟了、开悟了，跟有梦没梦没关系，跟你了达实相，跟你有没有烦恼、会不会被自己的妄念欺骗有关系。你从开悟那一天一直到死，睡着了，你都可能会做梦，你照样还是觉悟的人！你以为的灵灵昭昭，正是你的生死根本，妄想缘气。这个昭昭灵灵是你的妄想，您若不起一个心、不起一个念，你把什么叫做昭昭灵灵？所以，灵灵觉知，了了觉知，是你自心妄计出来的。这个东西一旦形诸于文字语言，一定是你的妄想缘气。

“汝欲识根由么？”你想知道为什么吗？“我向汝道，昭昭灵灵，只因前尘色声香等法而有分别，便道此是昭昭灵灵。”就是你执著色声香味触法的时候，你对比出来的，这个昭昭灵灵是相对存在的。当你觉得你在打妄想，念头特别多的时候，这时忽然之间没有念头了，你觉得有个灵知出来了，这是对比出来的。能够对比的一定是二法。《维摩诘经》里面有一句话叫：法无有比。这个法是真法、真性，真性是没有对比的。

能对比出来的，通过对比而立的一定是假法、二法，真性是不二之法。所以，你这个昭昭灵灵是跟那个昏沉对比出来的。你昏沉的时候，你觉得昏沉是真实的，然后你不昏沉了，你认为它是昭昭灵灵。昏沉是假的，昭昭灵灵也是假的。所以说散乱是假的，禅定也是假的。智慧是假的，愚痴也是假的，所以智慧、愚痴通为般若。

“若无前尘，汝此昭昭灵灵，同于龟毛兔角。”如果没有这个对比，没有因缘相待之法，你是找不到一个昭昭灵灵的。我们行住坐卧，一切都如流水一般，没住妄想，没住分别，也没起心的时候，昭昭灵灵在哪儿？你上战场打仗的时候，潇洒自如的时候，那就是活佛，那是真如佛，那个时候昭昭灵灵在哪儿？所以这昭昭灵灵最骗人了，听着很像。佛者，觉也，他把这个昭昭灵灵当成觉了。觉，是觉性，觉性非觉非不觉，非知非不知，没有什么觉与不觉的。

“仁者！真实在甚么处？汝今欲得出他五蕴身田主宰，但识取汝秘密金刚体。”这个“秘密金刚体”，就是你真正的本性。“古人向汝道，圆成正遍，遍周沙界。我今少分为汝，智者可以譬喻得解。汝还见南阎浮提日么？世间人所作兴营、养身、活命，种种心行作业，莫非皆承日光成立。只如日体，还有许多般心行么？”这是用太阳来形容我们的心性。我们的一切行为、语言、造作、生活，都离不开太阳的光明，我们做种种的行业，都是因为太阳而成立。但是太阳会有这个心思吗？是我给你们照的亮，我给你们发的光，我给你送的温暖，它没有，所以这个昭昭灵灵是我们自己妄心计度出来的。“还有不周遍处么？”这个周遍不周遍，也是我们分别的。太阳会觉得这个地方我照到了，那个地方我没照到吗？“欲识金刚体，亦须如是看。”如果你想认识自心、佛性，应如是了达，不要给它下定义，它是定不了义的。

“只如今山河大地、十方国土、色空明暗，及汝身心，莫非尽承汝圆成威光所现。”一切万法，都不离自心，虽然不离自心，你又莫认一切万法为自心。你自己不能悟到这个，祖师就给你打比喻，让你去领会、领悟。“直是天人群生类所作业次，受生果报，有情无情，莫非尽承汝威光，乃至诸佛成道成果，接物利生，莫非尽承汝威光。”这里为什么要用个“汝”呢？就是承由你这个佛性威光而有。一切天人、诸佛成道都在你的威光照射下，是什么意思？一切万法群生诸佛都是你的妄念，都是

你的念头投射出来，所以叫承汝威光。你起心，就有天人，就有六道，就有诸佛、菩萨。

“只如金刚体，还有凡夫诸佛么？”我们分别的时候，你的妄念出来的时候，十法界都有。但是这个体，会有这个妄念吗？它会分别，你是佛，你是众生，你是有情，你是无情，你是山河大地？不会。只有我们的意识，我们的妄想分别在。只有人这个幻影和幻梦，只有他才会分别。“有汝心行么？”有也是妄心妄行。“不可道无便得当去也。”你也不能说没有。说无，你就觉得了事了吗？没有。无跟有一样，还是妄想，还是在意识里，这个是需要悟的。“知么？汝既有如是奇特当阳出身处，何不发明取？”既然有这个看不到的，是真正的主宰、主体，你没法控制，你也没法去把握、去琢磨、去寻觅，那你为什么不去体悟这个？“因何却随他向五蕴身田中鬼趣里作活计。”五蕴身田中鬼趣里作活计“，就是把你的妄念、你的念头当成真的。为什么在这个意识里面做活计？也就是说把这个意识想象出来的东西当成真的。“直下自谩去。”你看不到念头的虚妄，相信了自己的念头，自欺欺人，谁也救不了你。

“忽然无常杀鬼到来，眼目诿张，身见命见，恁么时大难支荷，如生脱龟壳相似，大苦。”如果还没开悟，无常杀鬼到来时，你的眼目诿张。什么是“眼目诿张”？妄心没有休息下来时，你会看到很恐怖的景象，你就会认为有个自己，自己要死了，牢牢执取著五蕴之身，不想让他死，在那挣扎着，六识经历种种恐怖景象，也不知道怎么回事，这种恐怖就构成了地狱和恶道。我执重的、身见重的人，到临终的时候都很恐慌、很恐怖，会感召神识经历十交报，这是《楞严经》上佛讲的。到那个时候，如果你还不了达实相，你没有功夫，你会随着自己的一念妄心，经历地狱大苦。“大难支荷。”你很难解脱，你极度的恐惧、痛苦、紧张。如果你现在身体有点儿变化，得个病，你就紧张得要死，就害怕得要命。完了，你没救了，等你临终时，你更害怕了。所以说功夫是当下、平时、言下养成的，不要往后拖，你现在放不下，什么时候也放不下！“师父，你别讲了，本来我对修行还有点信心，你这一讲，我又没信心了。”哈哈。我不说，难道它就不存在了吗？生活中随处都会有境界考验我们的见地真不真、功夫有没有。功夫有了，见地明确了，就没关系，你自然就不害怕了！

“仁者，莫把瞌睡见解便当却去，未解盖覆得毛头许。”有的人没有完全明白，没有觉悟，功夫也没做到。他也听经，也常看祖师的东西，但是断断续续，功夫没有做成。没事爱睡觉、打瞌睡、发呆，他认为这就了事了，还有微细惑，还有俱生无明、根本我执，都是有功夫才能断除的。其实，真正的道理，他并没有完全明白。“汝还知么？三界无安，犹如火宅。且汝未是得安乐底人。”得安乐的，就是活着清清楚楚，大事已办，自己的本来面目清清楚楚，没有丝毫的疑惑，也没有任何的不安和烦恼的人。如果你不是得安乐的人，那就及时把大事办好。“只大作群队干他人世，这边那边飞走，野鹿相似，但求衣食。若恁么争行他王道？知么？国王大臣不拘执汝，父母放汝出家，十方施主供汝衣食，土地龙神荷护汝，也须具惭愧知恩始得。”这就是鞭策激励出家人，你要寻个安身立命的地方，你要求个稳当，自己确实没有烦恼了，没有无明了，没有困惑了。不要学那些人，成群结队的，到处跑，跑了很多地方。咱们禅堂里面，也有这样的人，经常去打七，到这打七，到那打七。打七的时候，跟大众一块儿还行，自己一个人时就呆不住。这边飞，那边飞，跟野鹿一样，但求衣食。过去有些出家人，表面上为了修行，其实是为了有个地方吃、住，这样怎么修行？父母允许你出家了，国家不会管你，十方施主供养你，土地龙神护持你，你要好好修行，弘法利生，以报四重恩。要知道惭愧，知道自己是干嘛的。这不光是对出家人的要求，你们在座的虽然没有出家，但你们已经不工作了，不能空消国禄，不能被别人骂做寄生虫。修行要有成就，方不辜负他人信施。“莫辜负人好！”千万不要辜负大好时代、大好的条件、大好的环境，要上报四重恩，下济三途苦。

“长连床上排行著地销将去，道是安乐未在，皆是粥饭将养得汝，烂冬瓜相似变将去，土里埋将去。业识茫茫，无本可据。”这就是形容如果不好好修行，最后没什么好下场，只是变成一个酒囊饭袋。“长连床”就是古代僧人打坐的地方，又睡觉，又打坐。大众住在寺院里，每人就那么一点小空间，吃住都在上面。一天要打六座、八座、乃至十座，除了吃饭睡觉就是打坐，现在有些禅宗道场就是这样修行。你明白了可以这样用功和保任，你如果不明白，你再怎么坐也没有用！“业识茫茫，无

本可据。”什么叫“业识茫茫，无本可据”？就是思想和行为莽莽荡荡，完全没有主见。随着自己的妄念、想法、知见流转，根本不能安心。

“沙门因甚么到恁么地？只如大地上蠢蠢者，我唤作地狱劫住。”作为一个真正的出家人，一个道人，怎么就变成这个样子了？虽然你穿着出家人的衣服，但跟凡夫俗子没什么区别，这是祖师对当时学人的评价。有的人因为不在善知识跟前，又不懂得去亲近善知识，不知道如何修行，真的是业识茫茫，莽莽荡荡招殃祸。你放眼望去，学佛的人一大片，但大家关心的都是儿子的功课怎么怎么着了，老公怎么怎么着了，跟同事之间怎么怎么着了，这就是大地上那些蠢蠢者，自以为学佛法，还很得意，我学禅宗，但做起事来都是缠宗。唐朝时就是这种状况了，永嘉大师讲：嗟末法、恶时世，众生福薄难调制。永嘉大师的时候，那时的人根机多好，都是末法了。大师感叹末法时代人们业重，修行难。到了今天，能亲近善知识，亲自到禅堂来听经闻法，实修实证的人就这么几个。我每天在这儿大张旗鼓地使劲儿，震法雷，击法鼓，那边如聋如哑，听不见。《法华经》里有一个比喻，有一家火宅里着火了，父亲在外边儿喊，孩子们却听不见，继续游戏玩乐，他们一点也不知道火灾的危险。那父亲只能骗孩子们，许诺他们只要出来就有牛车、鹿车、羊车供他们玩耍。而当孩子们出来时，给他们的全是牛车，最好的玩具。祖师这一法门也是，是最上乘的修行。一开始，你不能言下顿悟，不相信自己能做佛，就给他奔容易处讲，把佛法和修行讲得很容易，然后慢慢的大家就有了信心。

我们这段时间行脚，很多人会有一种观念，怎么又行脚了呢？禅宗不是玩吗？不是歇着吗？不是乐吗？不是无修无证吗？怎么又行脚？你那是自欺欺人。你什么也不做，就能解脱吗？天大的笑话。我告诉你，如果你现在不做功夫，有你哭的一天。

“如今若不了，明朝后日入驴胎马肚里，牵犁拽耙，御铁负鞍，碓捣磨磨，水火里烧煮去，大不容易受，大须恐惧好，是汝自累。”我可没吓唬你们啊，这是过去禅宗祖师说的，祖师没那闲工夫吓唬人。“知么？若是了去，直下永劫。”如果你言下便了，你今天就把这事儿搞明白了。甚至你发个很大的志愿：我一定把它弄清楚了，从现在开始，我一定要彻底地出离生死轮回，我一定好好地做功夫。你这一生如果了了，再来

就是法身示现再来，一得永得，一成就成，犹如矿石成金，不复为矿，你就是大自在，大智慧，大富翁，大潇洒。我们看看今世有几个是真正大潇洒的人，如果是，那一定是过去生成就了的人。为什么我们学了这么长时间，做事还是拖泥带水，缩手缩脚？遇到境界还是烦恼重重？就是你每生每世都没有好好用功！都没有珍惜那一期生命。你都往后拖，下一世再好好修吧，慢慢就成了现在这个样子。你今生了道，永劫不受苦，你以后穷劫都是自在人，有钱没钱你都是大自在人。“不曾教汝有这个消息。”除此之外，没什么可教你的。

“若不了此，烦恼恶业因缘，不是一劫两劫得休，直与汝金刚齐寿。知么！”你要不明白这事儿，你这个烦恼业缘，不是一劫两劫就没了的，跟你本性齐寿。与你本性齐寿是啥概念？那是无始劫，没有边际，永远轮回。这个很吓人。祖师吓人的水平就是不一样。

第二十七讲

我们来继续学习《祖师禅》这本书。

“问：如何是学人自己？师曰：用自己作么？”这是一问一答，佛法的修行和见地全在里面了。“如何是学人自己？”这里用的词是“学人自己”，我们平时可能会问：什么是佛性？这里问的是学人自己，一个意思。什么是我的真如佛性？我们看玄沙师备禅师，是怎么回答的啊，“用自己作么？”什么意思呢？问佛性干嘛？问自己干嘛？这个跟二祖和达摩大师的对话可不一样。首先从概念上，就不一样。我们仔细听着啊，二祖是乞师安心，达摩说：将心来，为汝安。二祖良久，然后说：弟子觅心不可得。他说：我找不到一个心。然后达摩祖师说：我与汝安心竟。找不到一个心，说明无心，无心就安心了。这个是从无我、无心的角度讲，无我就安心了。而这里的对话不是这个意思。学人问的是：什么是自己？什么是我本来面目？什么是我真如本性？祖师说：用自己作么？这里是学人乞师开示什么是真如本性，而祖师回答的是：要真如本性干嘛？祖师为什么会这么回答？现在善知识们天天都在讲真如本性是什

么。真如本性都跑哪儿去了？跑脑袋里去了。你问是意识，回答也是意识。都跑上边来了，变成四个字了，是什么？是概念和妄想。

有时候祖师也会讲“即心即佛”，那都是没办法，方便说。说自心是佛，自性是佛，全都是放屁呢，没有意义，全都是概念。那为什么还要这样讲呢？因为你执著一个外面的佛，你执著报佛、化佛，执著释迦牟尼佛，执著阿弥陀佛，执著这些显现的相，那佛和祖师就出来告诉你：自心是佛，别向外求，直接做自己，用自己的本性就是佛了。如果你只是知解自心是佛，把它当成一个知见，不会用，又向意识中计度思维，那自心是佛就变成一个空洞的妄想，与修行和解脱了无交涉。现在讲真我，讲灵觉性，讲自性是佛的铺天盖地。如果没有善巧方便引导学人入如实法门，所有这些论调，都没有意义，反而还会让学人堕落，无上甘露，就变成了毒药，因为全都是概念和妄计所执。还有一种讲法，一切万法都是虚妄的，都是假的。然后有人就问了：“师父，那佛性是假的吗？”他会认为万法都是佛的，佛性就是真的。佛性是真的吗？佛性是你想象中的真假吗？那如果我说“有祖师讲了佛性是真的”，这话有问题吗？有问题。祖师不会这样讲，除非在特殊的情况下，而且还会为学人指出来为什么这样讲。

所以说，若论佛性，论真正自己，开口即错。为什么开口即错啊？都不出识心妄计，万法唯识，正是此意。“佛性是真的”，这还是一个概念。难道我们不能有念头吗？当然可以有念头。但是，当你把一个想法凝固成一个认知，就变成什么了？变成知见了。什么是知见？坚固的妄想。本来就是一个念头，是没关系的，我们头脑中有念头，“佛性是真的”，这没问题。但是，你住在了佛性的概念上，住在了真的概念上，这就是无明，你被束缚在法的概念上了。佛言：一切众生皆有佛性。万法皆是虚假，只有真性恒常不变，这是佛陀的方便说。为什么是方便说呢？全部语言文字，皆无实义，都是方便说，因为你只能理解到这里。说有个假的，有个真的，就是方便说。这个你不能当真啊，说佛性是真的，佛性是存在的，这只是一个概念，一种引导。

我们看《坛经》，学人行昌读《涅槃经》，他不明白经里所说的常与无常。六祖就给他讲了：无常者，即佛性也；有常者，即一切善恶诸法也。这个问题，我们换一种说法，也就是说，学人想让六祖为他开示什

么是真常不灭的佛性？而万法为什么是无常的？也就是说，人的思维，常，就是真，就是不变；无常，就是变化。但是六祖回答：佛性是假的，是无常的。如果你用二法，用概念去思维和理解佛所说的常，你是无法理解的。你更无法理解六祖所说的，佛性是无常的。佛性明明是常，为什么六祖却说是无常的？佛性怎么又变了，佛性不是不变吗？所以祖师们的回答，和教下经师的回答是完全不一样的。为什么？角度不一样，用意不一样。祖师从另一个角度，从诸法是活的角度，不是从死的概念的角度讲的。祖师所讲，是破学人对概念和知见的执著，破头脑的分析。你这样想，他就不让你这样想。

比如神会心里的佛性，和六祖所问的佛性，就完全不是一种东西。神会把自己的意识和概念所想的当成佛性，六祖说他将来只能成个知解宗徒。祖师说：用自己作么？打破你这种思维，这种对概念的执著。言外之意，你就甭想了，你想的一切都不是你想要的答案。大家都知道动念即乖，拟心即错。为什么说动念即乖？拟心怎么就错了？那是因为，在法上，你一拟心它就变成了知见，变成了概念，变成了分别妄想执著。佛法就是为了去我们的妄想和执著！禅宗的修行没有真的可求，只是去除学人坚固的知见，也就是说把你从头脑的住著里叫出来，不让你在头脑里做活计。祖师慈悲，直接告诉你：用自己做么？

那也有可能直接告诉你：刷碗去！直接打掉你的问题。学人问：什么是学人自己？你看他问的这个问题，明明已经在吃草，已经掉到一个妄想里面。祖师如果不见性，就会给你讲什么是你自己，讲你的本性不生不灭，常住不变，能生一切法。但这样的回答本身，恰恰在意识窠臼里面转，自己尚不得解脱，如何给学人解脱？

到了祖师那里，直接把你的问题给打发了，或者是让你干点什么，或者扭头就走，不回答你，让你离开这个问题，但是不给你说破，让你自己去悟。现在不一样了，就算给大家讲出来，大家还是一头雾水。

要知道禅宗就是这个特点啊！为什么它超越其它法门？它为什么这么独特？为什么叫直指人心见性成佛？为什么叫言下见性？它不让你从语言文字里去琢磨，它是把你从语言文字里推出去，从意识知见概念里推出去，所以叫言下见性，也可以讲言外见性。只要在这个语言的当

下，你没掉进去，这就是见性的契机，见性的端倪就在这。所以我们的功夫要时时做，时时用，时时都可能言下顿悟。

我们每时每刻都有机会开悟，这个机会需要你每时每刻都要做功夫。开悟是养成的功夫，而不是突然有一天就能从意识里出来了。这个功夫和悟处是逐渐逐渐完成的，到了一个点，突然就顿悟了。你能看到自己的妄念，能看到自己又掉到概念和故事里面，每时每刻你都能够开悟。只不过这种功夫很难保持，你能保持多久，差别就在这了。

他又换了一个问题，“问：从上宗乘，如何理论？”用我们现在的白话来讲，禅宗的理和事，到底是什么？或者说禅宗怎么修行？禅宗怎么讲法？“师曰：少人听。”祖师回答学人，一定不离自性，若在相上有为上讲，会把学人带沟里去。《维摩诘经》云：夫说法者，无说无示；其听法者，无闻无得。无人听法，无法可听，这才是真法。言外之意也就说，从上宗乘没有什么可理论的。这个人他没听懂，继续问。“曰：请和尚直道。”这时，问他：你腿上的疮好没好？已经就告诉你了，怎么就听不明白呢？还在那问问问。所以“师曰：患聋作么？”你听不见吗？虽然这样讲，学人还是听不懂。那我也没办法了，虽然你听不懂，但我确实给你讲了，你听不懂，那是你的问题了。

祖师看学人一脸不懂，没办法，只能直接开示。“又曰：仁者，如今事不获已，教我抑下如是威光，苦口相劝，百千方便，如此如彼，共汝相知闻，尽成颠倒知见。”玄沙师备禅师说：患聋作么？你聋了吗？这个是最好的开示。但是学人没听懂，玄沙师备禅师就补充道：我再给你怎么讲百千方便，苦口相劝，都是颠倒知见，互相欺骗，互相拖累，你问的是颠倒，我答的也是颠倒，咱就一块颠倒吧。区别是，祖师知道自己颠倒，学人不知道，全天下的法师，也都不知道。一边讲着自认为毫无问题的佛法，一边不知道自己是在颠倒，这就是唯一的区别。人们讲的真是口吐莲花，头头是道，但从来没有意识到自己讲的是颠倒的。

所以觉悟的人和不觉悟的人的区别就在于，佛说世界即非世界，是名世界。但是很多人讲着讲着就把世界当成真的了，那是一种未转所依的习气，是无始以来识心的习惯，也是生死的根本。这个不是知道就能做到的，而是通过长时间的用功，转识成智，才能逐渐达到。我们看讲

轮回的，讲因果的，讲名相的，全都是把自己讲进去了。他不知道，那是名字，是概念，是妄想，是阿赖耶识的习气。然后再给你讲无形众生，讲冤亲债主，讲人死了还有神识，讲七天之内不能动，不能摸，一摸这人走不了，描绘的和真的一模一样。他根本就不了解实相，从理上不了解实相，没有人给他讲过实相是什么。经典里到处都是，但是他看不懂，他看不到这一层。

“将此咽喉唇吻，只成得个野狐精业漫汝，我还肯么？只如有过无过，唯我自知，汝争得会？”祖师苦口婆心给学人开示，他自己形容，叫我抑下如是威光。什么是抑下如是威光？因为一给你讲，就是欺瞒佛性。意思就是，一张口，我就把自己的本性盖住了，把自己的般若之光盖住了。同时，也用语言文字把你给盖住了。我们知道长庆大安禅师说过一句话，他说：如果我天天讲宗门的意思，用宗门的手段接人，我寺院门前的草就得长好几丈，都没人来了。我这门口草深一丈，为什么？没有人能听得懂。你给他打岔，给他跳个探戈，他以为你是疯子，就吓跑了，不跟你学了。你只能用嘴给他讲，他才觉得好。用嘴讲还好一点，还有几个人来参学，如果用祖师的手段，门前冷落，生意就不好做了，这就是如今事不获已，教我抑下如是威光。不得已了，只能用语言用文字苦口相劝，将此咽喉唇吻说出来的东西送给你，只能说个鬼话骗你。

“只成得个野狐精业漫汝。”“漫”是骗，就是编一个东西骗你。骗着骗着，中间讲几句关键的法要，你就入心了。讲一些东西，引导你去修行。“我还肯么？只如有过无过，唯我自知，汝争得会？”我自己难道不知道吗？有过无过，我自己知道，你们怎么会明白呢？“若是恁么人出头来，甘伏呵责。”如果根机好的人出来，就会用一些特殊的手段，学人也会心甘情愿，俯首贴耳。“夫为人师匠大不易，须是善知识始得知。”就是做别人的师父，做善知识，做一个大匠，行家里手，有真本事的人，不容易。“我如今恁么方便助汝，犹尚不能构得，可中纯举宗乘，是汝向甚么处安措？”我这么苦口婆心地给你开示，你都听不懂，还是不能把这个事情搞清楚，如果我纯举宗乘中事，使用禅宗的特点，汝向甚么处安措？你根本就接不住，承受不了，你光剩瞪眼了。“安措”就是立足的地方。你一来，“师父，给我开示开示吧，怎么牧牛？”“啪”一下子给你撂地下了，给你大胯按在地上。“哎呀，您这是干嘛？有话好好说，我

怎么得罪您了？”所以一定是目瞪口呆，我这是到了哪了？到阎王爷跟前了吗？但是你不知道，这是真正的慈悲，为了让你开悟啊，你却把我当成神经病。真要是用宗乘中事，你向甚么处安措？不吓死你。“还会么？四十九年是方便。”四十九年，大家都知道，佛陀四十九年说法，全都是方便。所以有时候我说，佛陀一句实话没讲，一点也不过分，实相法尔如此。文字之法，就是黄叶止啼，空拳诳小儿。你说你一大藏教，《华严经》《法华经》《楞严经》《涅槃经》啊，这个经那个经，都是废纸。

“只如灵山会有百万众，唯有迦叶一人亲闻，余尽不闻。”这里说的是拈花微笑的公案，世尊拈花，只有迦叶亲闻佛旨，只有迦叶能明白佛意，百万之众，尽皆不闻。“汝道迦叶亲闻底事作么生？”你说迦叶他明白了什么？当这样一问，大家全都进入这个公案，公案就套住你了。有人说了：“迦叶明白了自心是佛。”哈哈！了无交涉。祖师特别坏，处处都骗你，如果骗不了你，就不是公案了。当然如果你是恁么人出头来，就不会被骗了啊。

“不可道如来无说说，迦叶不闻闻，便得当去。”《维摩诘经》里面有无说说是真说，无闻闻是真闻。《涅槃经》里讲到不闻闻，闻闻，闻不闻，不闻不闻。就算你说如来无所说，迦叶无所闻，也是了无交涉。“不可是汝修因成果、福智庄严底事。知么？且如道：吾有正法眼藏，付嘱大迦叶。我道犹如话月。”就算佛说：我有正法眼藏，付嘱大迦叶。“我道犹如话月。”“犹如话月”，是说就像曹溪竖拂子，也如指月一样，不是根本。你看曹溪是六祖，六祖有个手段，是竖拂子。玄沙师备说，这如指月，还不是真的。“所以道，大唐国内宗乘中事，未曾见有一人举唱。”都说佛是大师，我说释迦牟尼没有开悟。都说唐朝禅师多，我说没有一个人开悟。宗乘中事，唐朝这么多大师，未曾见有一人举唱，没有一个人能说出来。“设有人举唱，尽大地人失却性命。”如果谁要是能把宗乘中事说出来，全世界的人都死光了，千佛也道不出一个字来。

“如无孔铁锤相似，一时亡锋结舌去！”什么叫无孔铁锤？为什么要用无孔铁锤来形容？一个大铁球，连一个孔都没有，根本没有你能入手的地方。像蚊子叮铁牛一样，无下嘴处。就像烧熟了的山芋，没地方下嘴。“亡锋结舌去！”你有三寸不烂之舌，也没有用。“汝诸人赖遇我不惜身命，共汝颠倒知见。”你们幸好遇到我不惜身命和名声，跟你们在这里

胡说八道，让后人笑话。“随汝狂意，方有伸问处。”就是随顺你这种妄想颠倒，给你们一种方便，让你们能理解佛法，能够借助佛法歇下来，有个人手的地方。带大家牧牛行脚，就是方便中的方便了。“我若不共汝恁么知闻去，汝向甚么处得见我？”我要不用这种种的方便开示来引导你，你就没有机会悟入了。“会么？大难。努力珍重。”

整篇玄沙师备的开示，都是在讲修行的见地不能出错，也讲出了祖师这一门，即宗门中最难的地方，大家要反反复复看这段开示。

我们看另外一段开示。“示众：夫古佛真宗，常随物现，堂堂应用，处处流辉，隐显坦然，高低尽照。”“古佛真宗，常随物现。”六祖大师讲：常应诸根用，而不做用想，但用此心，直了成佛。大根机的人，直接用，如镜现物，自自然然，没那么多想法。他的理都在用的过程中显现，他于一切法不住，随用随空，好像天生就比别人运用自如，会这个功夫。祖师学法，从来不在枝枝叶叶窠臼里面费劲，不会抱着一本书去研究。一听明白了，把书合上，找地方躺着去了，这才叫顿悟，就当活死人去了。你们这些人，看着也像活死人，不用演，一个个灰头灰脸的，都这么老，就是心里还蠢蠢欲动，还没死。

“堂堂应用。”用的时候，光明磊落，没有丝毫疑惑和顾虑，也没有纠结，不会瞻前顾后、拖泥带水。用的时候，堂堂正正，坦坦荡荡，这叫“处处流辉”。你一看这个人，活得就潇洒自在，从容自如。跟这样的人在一起，没有什么抑郁啊，纠结啊，烦恼啊，你会特别舒服。“隐显坦然。”不论他怎么示现，都是天真本性自然流露。这样的人他活出自己的天性来了，他不是固定不变的样子，而是随缘示现，变化多端。“隐显坦然”，不管怎么样，都心地坦然。“隐”，有时候捉弄你一下，骗骗你。

“显”，就是直接告诉你。不管他怎么对你，都出自一片坦诚。他有时候谆谆教导，有时候大声的呵斥，甚至有时候跟你怒目相视，但是他内心都很坦然，很真诚。祖师就是这种风格，这种气势。“高低尽照。”只要你来找他，他不会轻视你，学人跟他有缘，他都会巧施方便。

“是以沙门上士道眼，惟先契本明心，方为究竟。森罗万象，一体同源，廓尔无边，谁论有滞？尘劫中事，都在目前。”“沙门上士”，就是上上根机的人。道眼分明，是先识得本心。“契本明心”，就是识得根本，

识心达本源，是故号沙门。毕竟要以认识真性为根本，一旦明心见性，一旦彻见本性，后边的修行就很简单了。“森罗万象，一体同源，廓尔无边，谁论有滞？”就会变得非常自在，无拘无束。“一体同源”，没有内外，没有人我，没有是非，没有色空，没有有无。“尘劫中事，都在目前。”目前无法，意在目前，所有的事情都是妄想。意在目前，都是妄想，所有一切都是假的。“尘劫”是恒河沙劫。尘劫中的一切事都是意识中事，虚妄不实。“目前”是意识的意思，不是说在眼前。

“时人旷隔年深，致乖常体，迷心认物，以背真宗，执有滞空，不遇良朋道友，只自于私作解。”“旷隔年深”，学法的人迷得久了，少说几十年，多说就是无数劫。“致乖常体”，不识真性，认贼为子，认假为真。把自己的意识、心思、妄想、知见、我执都当成真的了，所以叫致乖常体。“迷心认物。”不识本心，迷于自心境界，而起执著，不知境界从心意识起，实无境界。“以背真宗，执有滞空。”要么就执著一切有，要么就执著断灭空。古人有空心静坐，那是执空。有认灵灵昭昭为佛性，那是执有。道人虽然心如木石，最后还要活出本性来，不是像木石那样一直待着。如果沉空滞寂，那可就是多少劫都出不来，谁都救不了你。如果不遇到良师道友，他以为自己明白了，谁给他讲都听不进去，这叫“自于私作解”。自以为是，未证谓证，未得谓得，得少为足。“纵有商量，浑成意度。”纵然你跟他讲什么，他也固守自己的知见，不会接受。

“及至寻穷理地，不辩正邪，况平生自己未曾捞撷。”“寻穷理地”，就是修行最关键的地方，他没有正法眼，正邪不辩。更何况有些人这一生都没有真正的用功修行过，他没看过祖师的东西，也没亲近过善知识，没有深入地去修行，这些人只是知道有禅宗，但是真正去用功，他没时间。他也学禅宗，每天用五分钟念一遍《心经》，读读《金刚经》，就算学了禅宗。“若乃先贤古德，便自知时。”如果是古圣先德，再来之人，大根机的人，他自己就知道怎么回事。他一旦开悟，便知道如何修行，怎么用功，他相信自己一定会有大成就，内心很稳妥，很自信，没有任何疑惑。至于这个功夫什么时候养成，什么时候真正自在，得大解脱，他心里有数。

“克己推功，庵岩石室。”他为什么心里有数？他肯做功夫，他知道只有这一条路了。理虽顿悟，事须渐除，道理可以一下子明白，对境练

习，断除习气，却非一日之功，须要渐渐打磨，长久修行。我们看看古人，你仔细看这本《祖师禅》里介绍的祖师，全都是做同一种功夫。达摩、五祖、六祖、黄檗、临济、汾山、仰山、南泉、赵州，他们全是做一种功夫。什么功夫？克己推功，庵岩石室，全都做一物不为的功夫。全都做内心无喘，外息诸缘的功夫。全都做万缘放下，无事无为的功夫。全都是大休歇去，做闲道人，做闲人的功夫。

“克己推功”，就是做苦功夫，出现所有问题，都向自己内在反观，去验证。再也不关心世界上任何人发生的任何事，每天只是反观内照，但自怀中解垢衣，不再向外驰寻。看自己打没打妄想，生没生烦恼，又起没起一念有求之心，看自己吃没吃草，又琢磨没琢磨什么事情，这叫克己推功。世界上哪个国家和哪个国家又打起来了，哪个地方又发生灾难，死了多少人，他不会关心的。

我们再看看自己，每天关心的是这个世界发生的奇人异事，爱憎不断，人我是非不断。真正的修行人不管这些个事，他知道诸法因缘生，一切如梦幻，除了改变自己，没人能改变外在世界。所以真正的修行人一定是克己推功，庵岩石室。

什么是“庵岩石室”？庵居就是独居，静居，闲居，又叫宴居。这个“庵岩石室”就是住山，住茅屋，住在一个安静的地方，远离世间的功利名闻，一心养功夫，转所依，改习气。“古德云：情存圣量，犹落法尘，已见未忘，还成渗漏。不可道持斋持戒，长坐不卧，住意观空，凝神入定，便当去也。有甚么交涉？”克己推功，庵岩石室，前提一定是明心见性，一定是开悟之后，方能如法修行。如果你理数不明，就可能变成智隍禅师了，二十年入定，入了错误的解脱知见，出不来。好多这样住山的，都没有真正明白实相，便去住山。他确实能一个人生活，也受得了辛苦，但是至理没有搞明白。这里提醒很多学人，古时过来人，情存圣量，犹落法尘。什么叫情存圣量？只要心里还有一念有佛可成，有一个开悟在心里面，那都是法尘，都是妄想未尽。我哪天开悟，我一定要开悟，情存一念悟，宁越昔时迷？“已见未忘，还成渗漏。”觉悟的人没有一个固定的知见，连佛见都摒除了。他唯一的智慧就是没有智慧，唯一的见地就是没有固定的见地。

他心里什么都不存，心亦不住，用一个空对待一切参学之人。你来立什么，我就帮你去除什么。你立什么知见，我就帮你破什么知见。所以悟道之人，没有丝毫的见解，这是他唯一的见解。六祖大师说：我实无一法与人，只是随方解缚，假名三昧。随方解缚，就是把你身上多余的东西，你执著的妄想，帮你去掉，让你看到了你什么也不拥有，假名为智慧。大珠和尚去参马祖道一，马祖问他：你来做什么？大珠对马祖说：我求佛知见。马祖说：我这里什么也没有，你求什么？反观看你自己，那里才是佛的宝藏，一切具足。马祖一句话，大珠就开悟了。祖师全都是我这啥也没有，圣人一点点实有的见解和观念都没有，为了利生，他随时方便说法，随时方便破除。在觉悟者那里，一切都是不定的，随缘起用，随用随空。活于本性，活于真性，而不执著于观念。不是说不用头脑，而是不住在头脑的固定见解里，随时都会变，变化多端。

第二十八讲

大家有书的可以打开《祖师禅》337 页，昨天我们学习到玄沙师备禅师的开示。第五行：“不可道持斋持戒，长坐不卧，住意观空，凝神入定，便当去也。”有的人修行也很用功，持斋持戒，很精严。在吃的上面下功夫，日中一食啊，或者过午不食呀，常持斋戒。还有就是长坐不卧，胁不至席，不睡觉。我以前在寺院就遇到过这样的人，自己也练习了一段时间。一直坐着，困得要命，也不让自己睡，实在不行，就起来经行，反正就是不睡觉，这都是瞎用功。“住意观空”，就是一直凝神端坐，看自己的心念，任何的念头出来，都要看到，这都是不明白法性，错用功夫。知见错误，才导致修行错误。认为一念不生，入了禅定，就是功夫，这都是在有为上修行，在自己的妄想里边打转。修行并不是不打坐，而是你用什么样的心打坐，你用什么心去做这些事情。祖师没事的时候也会坐禅，但是他的用心不一样，他没有求，他只是习惯了，他坐的时间比较长，也不会因为坐禅产生任何问题。“住意观空”是理上有问题。啥叫“住意”？就是停止自己的意识，一念不生，这是错用功。

昨天有个同修问我，禅宗和修禅定有没有区别？一样么？完全不一样。你一入定，方向就错了。禅宗是无为法，不见古人说：不论禅定解脱，唯论见性。禅宗是不住法，无为法，不定法，没有任何境界可得，是超越一切的心行，完全与本性相应。学禅宗一定要见性，唯论见性，不论禅定解脱。不论禅定后边省略了一堆，不论有为解脱，不论一切功行解脱，不论功德，不论福报，不论因果，不论善恶是非对错，不论一切境界，不论一切条件，一切无碍，一切都不论，而得解脱，是禅宗解脱。

为什么说观空也不行？观空你还在起心动念，还在枉用心思。空是本空，不需要你观空。一空不复更空，一悟不须更悟。你认识到菩提自性本来空寂，就不需要再观了，再观就是头上安头，所以观空也是多余。

“西天外道入得八万劫定，凝神寂静，闭目藏睛，灰身灭智，劫数满后，不免轮回。”这个就是指辟支佛，八万劫入定，凝神寂静，闭目藏睛，劫满之后，仍不免轮回。闭上眼睛，不让自己有丝毫的念起。“灰身灭智”，完全忘记了身体，身心俱泯，一个念头都没有了。身体跟枯木瓦石一样，人相当于死掉了一样，这样入定八万劫，还在生死中。有人想不通，“师父！为什么入定八万劫，劫数满后还不免轮回？为什么呢？他不是入定里面么？不是应该出离生死了么？不是不受胎了么？不是说须陀洹已经证圣果，阿罗汉都不再来了吗？怎么还会轮回呢？”大家想没想过这个问题，不来了，怎么还没解脱呢？都不投胎，不受生，怎么还没解脱呢？“师父，那我们将来是不是还要投胎呀？明心见性之后是不是就不投胎了？就不再轮回？就没有我了？”这些问题，如果你不见性，你都无法解答，你永远搞不明白。“那见性就能明白吗？”当然。“见性之后怎么样呢？”见性之后没有这些问题。

佛性是非常非无常，超越你的心识，非意识所能理解的。你想让它不来，那是不可能的，说来是你的妄想，说不来也是妄想，离此二边，你悟了，那才是真悟。那到底是什么？你先那边坐一会儿去，把空调的风都给我挡住了。这个问题，连佛也一个字都说不出来，你觉得你比佛更会说吗？佛说出来的，都是方便哄你的。六祖示现世间，六祖来了吗？若六祖认为自己是六祖，有个六祖再来，那就不是六祖了，那是你心里的六祖，不是六祖的六祖。你觉得六祖投胎、受生，那是妄想。

我们看《维摩诘经》里文殊师利和维摩诘的一段对话，两人刚一见面就开示论法。文殊师利带领大众来看望维摩诘，维摩诘一上来就说：大德，你是不来相而来，不见相而见。文殊师利就说：若来已，更不来，若去已，更不去。这个“不来相而来”，就是诸佛菩萨所来，来也没有人投胎，入灭也没有往生。没有人受生，没有人不受生，可是阿罗汉、二乘人不知道这个实相，他非要证一个不来，住在一个不来里。他非要不来，他这一个不来，反而现了身意，成了一个大大的来。本性没有受生与不受生，你非要执著一个受生或执著一个不受生，那还是二法，反而不能解脱。执著一个受生，就是凡夫。执著不受生，那就是二乘、辟支佛。所以你那个执著，我执没有断，就不能出生死。俱生我执没有断，不免轮回。见性的人，他心意识没有住在这个上面，他是随缘示现，法性施为，随佛性缘，随十二因缘，随众生缘，随不可思议因缘示现，没有他个人的什么事。他要做的只是不迷而已，他要做的是不再搞贪嗔痴，不再取相分别，不再执迷自心境界。如此而已，至于来与不来，交给因缘和法性。而不管示现成什么，都没有我。对于见性的人怎么来这个世间示现，我们只能在这里打住，你不要再想了，后面没有结果了。再有，都是你的妄想。

“师父！那动物是不是也是佛示现的？也是法身示现的？树草瓦石都是法身示现的吧？”那是你的妄想，不要想没用的。我们说祖师，佛菩萨来此世间，是示现，是方便理解实相，方便听法和修行。再去问其它的问题，就毫无意义了。你一思维，就变成你的心意识了，成了妄想，我们只能勉强用随缘示现来讲这个事情。实际上，你是讲不到实相和真理的，实相真理只能与它相应，默契而已。

现在有很多人，他们持有一种观念，娑婆世界太苦了，以后再也不投胎了，再也不做人了，再也不轮回了。他们认为不投胎了，就是解脱。所以这个都是我们想象的，是错误的解脱知见。你看西天外道，包括辟支佛，多少劫入定，他的心识还是在自己的妄想里，没有出来。自己的这个妄念，他看不到，他以为通过禅定把心意识压住，心意识就没了，就能证涅槃了。其实不是，他反而被涅槃所缚，所以还是不免轮回。“盖为道眼不明，生死根源不破。”这是因为他道眼不明，没有真正见本性，他的生死根本没有解决，没弄明白实相到底是什么。

“夫出家儿即不然，不可同他外道也。莫非真实明达，具大知见，能与诸佛同彻，寂照忘知，虚含万像，如今甚么处不是汝？甚么处不分明？甚么处不露现？何不与么会去？若无这个田地，时中争奈诸般渗漏何？总成虚妄。”如果你不是确实明了本性，具真正的见地，可以与诸佛祖师把手共行，同一见地，同一觉悟，是彻底的觉悟，没有达到真正的寂照忘知，为什么不当下回光返照，言下便了呢？“寂照忘知”，是不需要再去知什么，也不需要再去了解什么，直接用，直接解脱。“虚含万像”，如同大圆镜智。我们的本性，是一个大圆镜智，里面没有一个实有之物，就像一个大幻境一样，勉强说一真性就是大幻境。当这样讲的时候，会有一个形容和一个概念，你又会把概念想成一个具体的东西，所以说，说似一物即不中，这只是一种勉强的形容。“虚含万像”，没有一个相是真的，这叫虚含万像。诸行无常一切空，即是如来大圆觉。

你对实相越是深入了达，对一切就越不会执著。能让你烦恼挂碍的东西，就会越来越少。可能还隐藏着一些自己没发现的执著，但是通过对实相的深刻认识，你会发现这些执著，它们无法隐藏。你发现有很多东西已经不再执著，跟以前比你已经不再执著，这就是认识实相的作用。比如说以前，你孩子上学的问题，生活的问题，工作的问题，你会操很多心。现在你知道，一切随缘，交给法性。而且这些都不是真实的，不论你身边的人选择什么样的生活，都没有什么绝对的好坏，都是幻境中的事情，你就会放下很多担忧和执著。尤其我天天告诉你，那不是你儿子，那不是你儿子，天天跟催眠似的，天天告诉你那不是你儿子。最后你也逐渐地把这件事当真，那确实不是我儿子，你就撒手不管了。当你撒手不管了，你会惊讶地发现：哎呀！儿子反而跟我更亲了，真是奇迹啊！我不管他了，他反而对我态度好了，跟我亲近了。以前一看见你，就跟你吵架拌嘴，逆反心理。你现在不管他，反而把你当好朋友，对你也和颜悦色，这就是远离的作用，用智慧处理的结果。

我们放下对家人的控制，并不是为了得到这个好结果，这是意外的收获。有这样的一个结果不是更好吗？是你不费力就得到的，这就是法性施为，也可以说法性施为的结果。法性施为，就是减少意识思维的干涉，把事情和别人的生活交给因缘。大家在一起互敬互爱，又没有粘著，谁也不依赖谁，谁也不干涉谁，这也是我们修行达到的结果。而不是说，

我们一修行就谁也不理谁，大家都老死不相往来，那不是佛法的结果。和所有人保持距离，只是为了不粘著，不受苦，不是一定要远离谁。

“师父讲了，让我们什么都不管，谁也不关心，也不搭理人，谁碰见我，都别理我，不干我事，关我屁事。”师父天天就这几句话，这是你理解错了，又学错了呀。我们学法，最后是跟所有人都友好，都和谐，都一如，也没有什么仇人，没有特别执著的人，与所有人都相敬如宾，互相尊重。到了这个田地，确实知道诸行无常一切空，真如自性虚含万像，一切万法唯心所现。这个时候你不是你，你拥有的一切也不是你的。

古人讲过：一切万法，唯心所现。都是你自己编造出来的，你怕个什么？执取个什么？全是你屋子里的家具，本来就是你自己造的。都是你自己的东西，我怕蛇，我怕老虎，都是你自己，你有什么可怕的？那是你心里照出来的影子，你往那一站，心柔似水，完全没有对立。就算老虎来到你身边，它都会很驯服，因为它是你心里现出来的。

我们看牛头法融禅师，狮子虎狼围绕，他有两个侍者，叫大空、二空。二侍者是两只虎，经典里记载。你也能达到这个，谁信啊？咱先别提虎，街上碰到一只大狗，你先过去摸摸它，你看你敢摸摸它不？先拿狗练，再拿藏獒练，再拿熊练。“如今甚么处不是汝，甚么处不分明？”你还有什么不清楚呢，哪个又不是你呢？一旦这一点你悟到了，你什么都不需要知道了。这是一个根本，根本悟到了，一切都不需知，知属于妄。举一个例子：妇人怀孕了，然后她把小孩生出来了，这是一件已经确定的事。当爹的已经知道自己当爸爸了，这件事已经不需要再知道了。关于他有儿子这件事，他知道就完了。我已经当爸爸了，就不需要再去想这个孩子什么时候出生，什么时候做手术，离分娩还有几周，孩子是男是女等等，这些问题都不复存在，所以叫了了分明，叫甚么处不分明，甚么处不露现。那个东西还能藏吗？藏不住了，处处显现。对你来说，那个东西还是个秘密吗？不是了，就像太阳一样，清清楚楚。“何不与么会去？”为何不这么去直接修行？抓住这个根本，认识这个根本，认识到这一件事：自心是佛，不更求佛。认识自心是佛，所有的问题都解决了。所谓提纲挈领，得一万毕。一提衣服领子，整个衣服就顺下来了。所以，修行抓住根本，不要在枝节末叶上去做功夫，去费劲。

有的人问我：“师父，我天天打坐的时间特别多，一天打六七座，也没什么事。我是这样来牧牛好呢？还是有时间我再看看《祖师集》，看看祖师法语好？”问这个问题，说明还是不会修行。看经和坐禅有矛盾吗？没有。坐禅时会用功，看经论会不会用功？当然。怎么用功？一心专注地看经啊，一打妄想就拉回到经文上来，看经也可以牧牛。如果你自己清楚了，做一切事都可以牧牛。所谓牧牛，就是做好一件事，不打妄想，不分心，不散乱，在动中修定。

如果你会修行，想做什么，都随你的本性，顺你的因缘就可以了。你的生活，你的功课自己决定，我不能帮你做任何决定。你要抓住真的东西，别在假的上面犹豫、纠结。你也不要问我你结不结婚，生不生孩子，换不换房子，让不让婆婆住你家来。这些问题，是你需要面对的，需要用智慧，用平时的修行来面对的。只要你开心，你没挂碍，你怎么做都 OK。你开心，你安心，就好。你能好好修行，借事练心，一切无碍。

至于你在这些事情上具体怎么处理，有你的因缘业力，当然，你的修行也是因缘业力的一部分。修行好了，因缘就会转，业力就会消。可是遇事，我们都往往迷在这件事情上面，这样做对吗？这样做错了吧？都迷在事上，出不来，忘了练心这件事，忘了这一切都如幻如梦，最后什么也得不到。

你说这世间有一个人能永远活在对错里么？那是不可能的，对错是相对的。如果你执著对错，那你只剩下烦恼。因为你的对错和别人的对错不一样，不一样，就会起冲突。你执著世间善恶之法，是非分明，那监狱里永远有罪犯，有那么多杀人犯、强奸犯、抢劫犯，对吧？坑蒙拐骗的、吸毒的、作恶的，自古以来从来没停止过。你想过无忧无虑的生活，但是人永远无法回避生老病死。人们难道不知道善恶是非吗？都知道，但还是有杀父杀母的。所以善恶之法解决不了我们每个人的根本问题，你不要为别人眼中的是非对错烦恼，做好你自己就行了。只要你安心，只要你做了这件事开心，又不犯法，你心安理得，那就好。

“若无这个田地。”如果你到不了这个田地，那一定是因为你没有抓住根本，那你在现实生活中肯定会迷到事情上去。因为你总是在假的上面去花时间，分心，养成了习惯。你以为那很重要，你以为那件事是真

的，所以把大量的时间都花在了俗事上，昧却了本心，荒废了修行。你的修行没有效果，是因为你根本没付出，只是表面在修行，吃了苦了，才知道用功，开始到处找药。

“切须在急时中忘餐失寝，似救头燃，如丧身命，冥心自救，放舍闲缘，歇却心识，方有少许相亲。”如果你确实自己还没有明白，还有很多挂碍，还有很多烦恼、执著，那就必须要用功了。“切须”就是一定。要赶紧把这个事情弄清楚，告诉自己，这段时间我要好好做功夫，加倍地做功夫。“忘餐失寝”，吃什么不在乎，睡多少觉也不在乎。“似救头燃”，头上着火了，赶紧救，不救就烧死了。“如丧身命”，就快死了一样。你若头上都着火了，还会想那些乌七八糟的事么？马上就堕地狱了，你还想着涨工资，张三不好，李四不对吗？你马上就一命呜呼了，你还执著那些鸡毛蒜皮的小事吗？你还有那时间自寻烦恼吗？还想那些已经过去的八竿子打不着的事情吗？

所以大家都提起精神来！不管遇到任何境界，你打起精神来，你活一天就要活出一天的精神气来啊。有什么大不了的？反正大家都一样，好的坏的，高的矮的，钱多的钱少的，都是在梦里。醒了都一样，都得死，都是假活着，谁也不比谁好哪去。你难过什么呢？嫉妒什么呢？最后都得断气，都得嘎嘣。所以我们都醒醒啊，别太执著自己，没有自己，自己是最大的一个幻境。真的没有你，你都没有了，还能有什么？一切坍塌。你仔细参参，谁是清风？谁是刘正？谁是虚空？谁是惠平？你们都参参，各自参参。你有烦恼，就提起这个烦恼，看看这个烦恼从哪儿起，到底是因为什么而烦恼，这个烦恼的人是谁？为什么会这么烦恼？通过烦恼来悟道。谁是学山？找找有这个人么？一堆妄想而已，一堆执著而已。有一次，舍利弗有一个问题问文殊，文殊说：你去找弥勒。舍利弗到了弥勒那里，弥勒就说：谁是弥勒？谁名弥勒？你找弥勒问问题，弥勒说：谁是弥勒，谁名弥勒？大家有烦恼，有执著的时候，你就提起一句话：谁在烦恼？妄想在烦恼而已。妄想妄想，没有那个东西。既然是妄想在烦恼，没有东西在烦恼，我为什么要烦恼。既然没有我，我为什么要难过？你就解脱了。

这跟二祖觅心了不可得一样，找他自己的时候，找了半天没找到自己。同样，你找烦恼也找不到烦恼的主人。烦恼是妄想在烦恼，跟真实

的你没关系，为什么？真实的你是没有你。执著是执著在执著，跟你没关系。你就把自己撇清了，你就解脱了。

有一天你回头再看自己痛苦的那段时间，你才明白，那段时间的痛苦真是太冤了，毫无意义。那段时间你的烦恼，你的恐惧，真的是冤死人了，毫无意义！每次要吸取教训，不要屡犯不改，不要白白折磨自己。如果我们做功夫，就像自己生命最后一天一样，如救头燃一样，佛道真的是不愁不成。“冥心自救。”什么叫“冥心自救”？什么都不管了，一门心思求解脱。当你掉坑里的时候，你会不会一个劲往上爬？肯定会。这时候旁边有五百块钱，你还看吗？有个小猫小狗也掉里边，你还会救它吗？你没那心思了，你自己都要死掉了，没有心力去想别的了。先救妈还是先救媳妇？你都掉河里，你救谁呀，先救自己吧。自己不上来，谁也救不了。真没到那个时候，真到那时候，你谁也管不了了，这叫冥心自救。快死的时候，你有多少财产，你有多少相好，都忘了。

我们学法解脱的心理就像人命关天，危在旦夕的时候一样，你再迟一秒钟，就要死掉了，就需要有这么急迫的心理。“放舍闲缘。”就是狗群啊，作业群啊，太极群啊，旅游群啊，这些都是闲缘，都退了。微信好友删删吧，全世界人都快成你朋友了。“闲缘”就是闲事。闲事分散了我们大部分的生命精力和时间，世间的俗事把我们牢牢地捆住了，没有时间学法修行。说让你放弃十个亿八个亿，确实有点难为你，你又没那么多钱，存折上是空的，只是让你放弃一些琐事来修行，你都放不下，又哭着喊着要学佛，给你机会学了，又舍不得世间的快乐。

我们有时候真的特别可笑，特别愚痴。其实我们忙的事情，都非常的琐碎，但就是这些琐碎的事情消耗了你大部分的生命，这一生又不知不觉蹉跎过去了。一念不觉，又是来生，一生不如一生。你又不是大明星，又不是名人，也不是企业家、领导，只是个平常得不能再平常的人了，为什么放下也那么难呢？富贵学道难，你又穷又丑，为什么不另辟蹊径？解脱路上不分穷富美丑，多好？

如果你是一家大企业的领导，需要养活几万个人，让你一时间放下事业和员工，这确实有点难。只是让你放下自己的贪嗔痴，放下一些琐

事，都是鸡毛蒜皮的小事，都是跟自己烦恼有关的小事，都是一些俗事，一点不难。如果你连这些小事都放不下，怎么才能歇下识心啊？

修行先从减少俗事，减少琐事，减少那些分散你精力和时间的事开始。如果你每件事都要操心，都放不下，你根本没有精力去学习甚深的佛理。所以先减少做事，减少做事你就可以歇却心识，方有少许相应，才能和祖师这一门，和真正的修行相应。

思维佛法，大家都能去做。放下思维，入不二法门，这个可就难了。这是习惯的问题，是用识心的问题，识心就会带来问题和烦恼。只是理悟没用，还要去磨练功夫，转习气，这个难。用功是很枯燥很无聊的事情，它不像做世间的事情，有一个目的可达，有一个结果可期望。比如我们去一个地方，你多累都会去，为什么？我们有目的，你要去做一件事，你一定会去，所以你不觉得无聊。你内心有一个大的妄想，有一个大的梦想，有一个事去做，你跋山涉水也要去做。如果我告诉你，从广州到天津，你去一趟，到那之后，什么事也不要干，你到那里就回来，这就很难理解了，就很费劲了。我们修行就像这样，做功夫也是这样，我们明明知道一切都不可得，还要去做。明明知道做的事情没有任何的目的和意义，还要去做，这就很难了。

我们做的事别人真的很难理解。如果用世人的眼光，他们会认为我们是神经病。因为世间人最大特点就是得失，就是有利可图，做事有目的性。无利不起早，有利才去做，无利绝对不去做。世人活在因果中，活在利益里，活在逻辑关系里。我们那天端着水走路，在别人眼中就是神经病，毫无意义，一群病人和疯子。没事端一碗水，不能洒一点水，后面还有人拿着一根长竹竿跟着，稍微走不好，还要被打。世人看我们，怎么看都像病人。你就知道实修是很难的，是非常难非常难的。实相之理本来就很难领悟，还要加上实修，实践，改习气，那就更难了。这个功夫对每个人来说都很难练习，所以每次行脚禅七报名的人都不是太多，主要的原因是世间事情放不下。你不深入熏习，甚深的佛理怎么才能明白？

我们知道二祖去见达摩祖师。他说：我要跟你学法。达摩连看都不看他一眼，为什么？这个法不是一般人能学的。你找我学法，我可不是

随便一个人就教的。诸佛多劫勤苦修行才悟道的，你凭什么拿过来就一句“我要跟你学法”？达摩并不是轻视慧可，也不是轻视众生。而是他知道，佛法是很难学的。他自己也是过来人，诸佛都是过来人，都是要付出很多很多，要把一切都布施掉，才能有大成就，真是太难了。我们在座的这些同修，我也不知道为什么你们都有这么大的勇气，跑这么远来学禅宗这一门。拿我自己来讲，这一路走来，真是不堪回首。我不愿想过去，一想到过去，我都恨不得拿把剑把天捅个窟窿，太痛苦了，太难熬了，太折磨人了，我不愿意再经历第二次同样的经历。但是如果为了成道，为了大解脱，为了见到自己的本来面目，经历的一切又完全值得，而且也是你必须要经历的，谁让自己有那么深的执著和无明。你所受的痛苦不过是你自己的无明导致的，你有多少执著，就受多少痛苦。这与学不学佛，修不修行无关。你学不学佛，都要痛苦。佛法不欠你什么，佛更没有害任何人，都是自己的执迷让自己陷入地狱之苦的。恰恰是这地狱之苦，逼着自己一定要解脱。

这些年吃的苦，那真是没边，自己绕了太多的圈，迷惑颠倒，到处受苦。我告诉你们，心里难过得天天流眼泪，眼泪都流不尽。真的像歌词里写的，伤心太平洋。真是深深太平洋，都是我的眼泪，真的很痛苦。过去受的伤害，都是因为自己的执著，跟外境，跟任何人都没关系。都是因为妄想，因为无明，所以才受苦，才坚定了修行的信心。修行这一路啊，真是不容易。不是你一个人难，大家都难啊，因为我们习惯了用颠倒心生活，用妄想心看事物。因为我们习惯了，我们太沉迷于过那种快乐的生活。五颜六色、五欲六尘的世界把我们灌醉了，醒不过来了。非得特别痛苦的刺激，才能把我们刺激醒。

突然让你把这一切享乐都放下，让你没有依赖，无依无倚的，这个太可怕了，这个比痛苦和烦恼还可怕。痛苦和烦恼勉强还能忍受，但让我什么都不抓，这么年轻就青灯古佛，每天除了打坐就是诵经，这比让我死还难啊。吃的也简单，穿的也简单，也没什么娱乐，每天像活死人一样活着，确实很难适应。所以黄檗禅师说：这一门中，千万个里边只有三个五个出头的。少之又少，从古以来就是这样。学的人多，但是修成的人少。我知道，这个话一说出来，很多人又没信心了。本来信心就不强，我这么一说，信心全没。但是没办法，你没信心，我也得说，事

实如此。但有一点大家要明白，你有一个东西是不会坏的，只要你认识到它，一切就简单了。你生生世世都离不开它，只是你没认识到它。当你知道自己是无量寿，是不生不灭的佛性示现，一切就不再是问题。

我们在座的这些人已经不错了，很有善根，都是无量劫来积累了大福报，才能接触禅宗最上乘法。大家一直跟着学习，还都没掉队，还在那死死地挣扎着。“若不如是，明朝后日，尽被识情带将去，有甚么自由分？”只有这一条路，你不见性，你没有功夫，将来你肯定轮回啊。这是事实，轮回是每个人都无法回避的，除非他了达实相，好好修行。如果说别人没学佛法，到老了一得病，就走了，不轮回了，那我们也不用这么费力学佛了。不是这么简单的，你再安静地走，你走得再安心，只要你有无明，你一定会轮回。你只看到老百姓，看到凡夫活得简单，但是他有他的执著，你不知道而已。这个世间谁没执著，谁没恐惧和挂碍，除了佛陀，除了觉悟的人。

你没搞清楚自己是怎么回事，就有轮回。不然一切成了断灭，一死百了。所做的一切都没有因果，那是外道邪见。大家该吃吃，该喝喝，该玩玩啊，什么都不用管，没有因果，随便造作，只要你想得开做得到，随便，做完就空掉，死了一了百了，如果是这样，那就太简单了。但事实不是这样的啊，了即业障本来空，不了应须还宿债。

“如今却不如他无情之物，敷唱分明，土木石头说法，非常真实，只是少人能听。”昨天我们去行脚，也是让大家听虫子叫、鸟叫，感受风吹，看树叶的那种摇动，这就是无情说法，敷唱分明。只不过我们不明白而已，天天住在自己的妄想里，看不到法身说法，听不到法身说法，听不到无情说法。我们与无情之物的区别就是多了个妄想，多了个情识而已。你跟草木一样，都是四大假合而成。但是你能够觉悟，你能去做一些利益众生的事，你可以行畜生行而悟道。行畜牲行不是让你去做畜生，但是你可以学习畜生不去打妄想，不自寻烦恼。我们为什么羡慕那些蝴蝶、蜻蜓、鸟啊？因为它们自在，我们渴望像它们一样自由自在，你看不到他们烦恼。你能做到像鸟一样活着，只要你明白实相，你把那个我执法执去掉。

只是去我执，不是去我。佛性不断我见，唯断取著，我见者名佛性。包括你的见闻觉知，你的思想意识，都不需要断，断的是你的执迷，你的贪著，你牢固的分别。我们看无情之物，这个鸟啊、兽啊、植物啊，它们恰恰是法身本性的一种自然显现，它最合道了，你看不见它有一个执著的表现。我们受伤了，因为俱生我执，我们会痛苦，当然这个痛苦是一种本能，也是一种作用，它本身不会带来持久的痛苦，它是无常的，会消失的。可是我们在这个疼痛上会生很多很多的妄想和执著，我们会围绕着这个受伤做很多的处理，生很多的心，动很多念。无情就不一样，它显现的只是一种自然的状态，没有自我的干涉。我们通过观察无情之物，可以去掉自己的一些执著。去掉执著，就是我们学法的目的，去执著是为了去掉我们的苦。

我们多向无情之物、向动物、向我们身边的很多事物去学习，去领悟。现在学禅宗的好多都是在家人，对于在家人来讲，最大的问题是怎么在现实生活里，在工作中，在人际交往中用上我们学的法义。不是佛法难行，只是因为我们有太深的执著、贪爱。与家亲眷属在一起的时候，有太多的操控和无明，说着说着就吵起来了，那个我执就出来了，自以为是就出来了。在工作中，干着干着就不情愿，不满足，就打妄想，就忘记了做功夫。或者根本就不知道怎么做功夫，也提不起一个正念来，所以在哪儿都不能成就，在哪都不如意。好不容易学了佛法还是不安，又挂念世间，又兼职佛法。在世间的时候，想多抽出时间来学法，可是分不出身来，没那么多时间。打个七，来个一两天，就得回去。甚至有的根本就没有时间来，来了还放不下家里的事情，法理不透，也没有做过功夫。理透了，养成了习惯了在哪都能修行。因为你出不了家，你很难有一个全天都不需要干活的工作。能把所有的时间用在修行上，这需要福报。你没有这福报，还要养家糊口，还要工作挣钱，最主要的是自己还要花很多钱。那你只能在生活中强迫自己放下我执和争执，时刻提起这个正念。

每个人在家庭里都面对着和家人之间的冲突、思想观念的种种不同，因为这个生出无量的烦恼。如果你不能出离这个家庭，你跟他们在一起生活，那你只能用智慧去处理，用你的修行功夫去应对，化矛盾为和谐，化争论为尊重，我们改变不了环境就改变自己的想法。

第二十九讲

我们继续学习玄沙师备禅师法语 337 页，倒数第八行。“若闻此说，始可商量。”这个“此说”，就是无情之物说法，土木石头说法。如果你能听懂无情说法，才可商量宗门中事。“且道无情说底法，作么生商量？”大家都听过我讲，也看过祖师法语里面也经常提到这个无情说法，可是有一个会无情说法的么？知道什么是无情说法么？拟心即错，动念即乖。你一拟心就变成有情说法，有情听法了。这里祖师考学人，且道无情说底法，作么生商量？就像大迦叶和阿难讲，倒却门前刹竿著，这是真正的无情说法。但是我们习惯性地就变成有情了，随着话头就开始生心动念，所以无情说法少有人听。讲都会讲，“师父！刮风了，不就是无情说法吗？”那不是无情说法，那是你说法。那祖师为什么还用无情说法这个词？不得已，让你去悟，不是让你去思维。“试道看。”你说说看。这就跟南泉斩猫一样，你们说出来我就把猫放了，说不出来我就把猫给斩了。这话刚一出口，大众一拟心，接不上南泉的问题，剑就落下来了。当时赵州没在，赵州回来时，南泉问他：你要在那，怎么应对我？赵州顶着鞋就出去了，这就是无情说法，你会吗？这里的你会吗？不是你理解这个故事吗？而是你能做到像赵州那样吗？

所以玄沙师备继续说：“不可道无言无说也，无视无听也。”不要以为无言无说，无视无听就是无情说法。也“不可道无问而自说，称赞所行道。”这个“无问而自说，称赞所行道”是《法华经》里的一句话。《法华经》是佛陀无问而自说的经典。在《涅槃经》里也有如来随自意说法。玄沙师备说：你也不能说是无问而自说，称赞所行道，就是无情说法了，那还不是。鸟叫、风声响、流水哗哗响、下雨声，如是之法，你把它理解为无问而自说，自言自语说梦话，随自己语，这还不是无情说法，会么？有人会么？不要奔头脑里会！“那向哪里会啊？师父！”所以祖师禅是末后一句，千万人之中，少有一人能会。不见百千大众，唯迦叶一人领会佛意。会了，是功夫做到家了。

“不见善财童子参五十三人知识，末后见弥勒，弹指之顷，得入门。才入门后，其门自闭，于楼阁中，睹百千诸佛过去舍身受身。所参一百

二十人知识化境，于楼阁中，一时俱现，为其证明，善财疑心顿息。大凡三条椽下，具这个真实发明，即可商量。”

我们看这一段。善财童子的故事是来自《华严经》。善财童子参五十三善知识之后，最后去见弥勒。弹指之顷，即得入门，入了弥勒的楼阁里面。《华严经》里把这个境界描写的非常殊胜，善财刚一入门后，门自己就关上了。善财童子在这个楼阁之中看到了百千诸佛过去舍身受身，无数的佛出生、涅槃，一时俱现。当我们在《华严经》里面看到这个故事的时候，或者当有人给你讲这个故事的时候，你是否立刻就进入这个故事？如果你完全不觉知自己进入了故事和语境，就很难出来。善财不仅看到了百千诸佛过去舍身受身，他曾经参访的一百二十个善知识，那种幻境也于楼阁中一时俱现。祖师的智慧，他的手段高明之处就在这里，你不知道他讲这段话到底是为了什么。有人问赵州禅师：如何是诸佛心？赵州禅师就说：摘杨花。殃掘魔罗经过一个妇人家，正赶上她难产。这个妇人的家长知道殃掘魔罗是佛陀的弟子，认为他有办法能帮助这个妇人分娩。殃掘魔罗就说：我才刚入佛门，没有智慧，这个事我也没听说过，不知道怎么帮到你，我回去问问佛陀，再来告诉您。他回去跟世尊讲了，世尊告诉他：你回去跟那妇人说一句话，‘从圣贤法来，我未曾杀生’，孩子就能生下来。他回到妇人那里，跟妇人讲了这句话，妇人当时就顺利分娩了。这个妇人当时分娩，善财见无数幻境一时俱现，忽然一心顿息，也是这个意思。“师父，还是不懂，您能讲得更明白吗？”佛也骗人，祖师也骗人，最后我也在骗，别老盯着我。

“大凡三条椽下。”不管你是住茅草屋，还是住石洞，还是住庵住庙，你有一个安身之处，了达实相，那才是根本。作为一个修行人，末后一句，一定要会，要会转身，要会于念离念。“具这个真实发明，即可商量。”有真正的见地、悟处和功夫，具正法眼，才能商量此事。“便向四生六道中，同于诸佛净土，更惧何生死？”你就可以向四生六道中，同于诸佛净土，随意示现。彻底歇掉了心意识，把控制这个我的心歇掉了，就变成法性施为，随缘示现，同于法身，你不再干涉佛性因缘。什么是众生？起心就是众生，操控就是众生，干涉，主宰，控制，认为我能做到什么，认为有我就是众生。这个心一息了，妄执一灭，就同于法性。同于法性不是概念里的，不是你一琢磨，就能同于法性了，而是转身，离心意识

住著。同于法性到底是怎么回事？一拟议，你又在生心。此问一生，即是一念迷，一念迷即众生。这一心念不起来，即是一念觉，一念觉即佛。佛与众生都不真实，都是你一念心的作用。作用不同，心境不同，受用不同。这个明白了，你就不惧生死了。什么投胎不投胎，受生不受生，你不再去关心。投胎受生的也不是我，不投胎不受生的也不是我。来的也不是我，不来的也不是我。来也没有来，去也没有去。解脱生死不是你想象中的不投胎，也不是你妄想中的不受生，有了这样的功夫和见解，你就解脱了。

每年五一的天气都特别好，也不闷热，也不潮湿，也不阴天，基本上都是阳光明媚，大家打着参学的旗帜，来到这里，欣赏这里的风光。杭州非常美，只要你们开心，安于这样的状态，就好。

“且阿谁知他一切诸法，都无实体？”有知这个人么？没有，只是一个作用。我们知道、悟啊、觉呀、明了呀，这些都不实有。有这么个人么？没有！“至于灵山会上，迦叶亲闻，犹如话月。”我们看一下拈花微笑这个公案吧，这是禅宗里非常有名的一个公案。在第3页，“世尊在灵山会上，拈花示众。”佛在灵山会上讲法的时候，忽然之间他拿起一朵花。“是时与会千万大众，文殊普贤，悉皆默然，不测佛之用意。”不知道佛为什么无端地拿起一朵花来。这时候，只有迦叶尊者破颜微笑。这一幕确实很神秘，很不可思议，这是禅宗最有名的一个公案。佛陀讲着讲着法，忽然之间，佛陀做了一个动作，平时从来不这样的，平时要么与大众共坐，要么讲法，今日忽然拿起一枝花。你不要轻视这个动作，你一生也未必能像佛陀这样拿起一枝花。你可能也会拿着花，但你心里在想什么，就没人知道了。你看着拿这枝花容易，但是你会么？会。会什么你会！迦叶看见佛陀拿起一枝花，他笑了，噗嗤笑了。

“世尊曰：吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”

这就是禅宗的由来。不立文字，教外别传。没有通过文字说法，也没有通过言语去听法。我们看后代的祖师评价这件事情，“无门慧开云：世尊拈花，尾巴已露，迦叶破颜，人天罔措。”嘲笑佛陀拈花像狐狸露了尾巴，人天大众，都不知道他们在干什么。“黄檗云：达摩西来，无风起

浪；世尊拈花，一场败缺。”玄沙师备说：世尊拈花，迦叶亲闻，犹如话月。认为迦叶和佛陀的表演是骗人的，就像说月一样，毫无意义，但却引得无数人上当受骗。祖师们经常用这种嘲笑的话语来讽刺佛陀。

“古德云：善恶都莫思量。犹如指月。”“善恶都莫思量”，是六祖开示学人的法语。说六祖的话也只是指月的手指，不是真月。为什么玄沙师备不提倡古人的开示呢？祖师在这儿其实就是让学人去领悟祖师禅，不让你去追他话头。上上根机的人一看，就明白了，就像迦叶一样开悟了，但是大家不明白。世尊没办法，就下降到如来禅，然后说“吾有正法眼藏，涅槃妙心”，就变成话月了。六祖大师说“善恶都莫思量”，也变成指月的手指，而不是真月了。佛陀也是，当他一开口的时候，已经变成手指了，空拳诳小儿。他还没开口前，你若能悟得个消息，那还有几分相应。像迦叶当时一看到佛陀拿起花来，就立刻领悟才对。为什么说言下见性？为什么古人说“不离当处常湛然”？而我们就不是当处湛然了，当下总是琢磨来琢磨去。

慧平在么？慧平就是琢磨的代表。常琢磨菩萨！今儿如意也来了是吧，失踪了好几天。我发现现在的人起名很可笑，没智慧的人全叫慧什么，不如意的人起名叫如意，处理家里边那些糟心的事去了，一去不回。

“乃至三乘行位解脱菩萨，涅槃圣德圣果，并如空花兔角。”诸行无常一切空，不管你证什么果位，都是说梦话呢。梦里明明有圣果，觉后空空涅槃无。你不见性，不明实相，就会觉得阿罗汉、辟支佛、菩萨、十地、十住、观音、普贤古佛再来，都非常高超。一听都是证境很高的圣人，对吧？都是证果的。可是这些人在祖师眼里，在明白人眼里，都如空花兔角。“不见道：却来观世间，犹如梦中事。有为心法，不可相依。”“有为心法”，是有为心，造作出来的一切，有所得心，有所求心，都是无常的，不可依持。有一句话就是：有得有证，为增上慢。实相无少法可得，你还证个果，得个圣位，皆是有为心行，不可相依。

“日久年深，全无利益。”如果你迷在那些境界上边，时间长了，那是很可怕的。越是大修行人，越是好的修行人，上上根机的人，他越没有什么能力，没什么境界，他显得很无能，很普通，很平凡，什么境界都没有。看着呆呆傻傻的，死气沉沉的，丑了吧唧的，怎么看也不像开悟的圣人。我们现场坐着的都具有这些特点，看着都不起眼。而那些有

修行功夫，有境界可得，又很有智慧，也很能说，玄辩如流的人，反而那些人的根机未必比你高。因为他真的容易生执著，生我慢。这个人越擅长什么，在他擅长的地方越容易生傲慢心。像我们在座的这些人，都是根机特别好的人。为什么？一无是处，所有方面全都失败了。拿天文望远镜观察，也观察不到丝毫的优点，没有一点可称赞的地方。人们如果评价你，只有一句话：神经病！世间人对你们的评价甭理他们，看到你们的所作所为，一张口说你们：这些人神经了。但是人不可貌相，海水不可斗量，圣人就在你们之中出世！

“只为违真弃本，厌离凡情，忻心圣道。作此见知，不出他限量，抛他五阴不去。”为什么三乘圣位菩萨证涅槃、证圣果，在祖师那里反而出他限量？为什么会以证得禅定为背道而驰？为什么亲见弥勒，与观音普贤把手共行，仍抛他五阴不去？为什么在很多人眼里是好境界的，在祖师这里反而是不好呢？对真正的修行人，但有少分境界，都是障碍。就是因为他认贼为子，把假的当成真的，著相了。“违真弃本”，丢掉了根本，而去抓一个空幻的假相。所以他才会生一个傲慢心，生大我慢，才自认为有功夫，有修行。再证个六通，再证个天眼通，再来个宿命通，告诉你过去生中与他是什么关系，再给你催个眠，你就会以为他是大修行人，这些只能欺骗理不通的人。没六通最好，一旦有了，迷你的人会很多。因为你能说出好多大家不知道的事情，也没人能证明这个事是不是真有，没人知道这个事。你却知道，而且信誓旦旦。学法的人，好多人都是特别崇拜有神通有境界的。你越是有神通，有异能，他越崇拜你，但是这些都是违真弃本。

“厌离凡情”，爱圣憎凡，生死海里沉浮，这里是形容那些想成佛，想开悟，想当法王，想当如来的人，想被世人瞩目，想突出那个我的人。这些人不知道有这个成圣的心，恰恰在生死海里沉浮，不能解脱。

爱圣憎凡，就不能甘于平常，不能甘于无为无作。如果心还存有圣量，还存有佛，存法，存僧，就是意识心未尽。“不出他限量”，就是不出生死心。只要还有凡圣的概念，还有所求，一定会随你的妄念、你的知见和我执而流转六道。“不见道：诸行无常，是生灭法。你只拟向前，争能明得？可中彻去，方得知之。”你只拟向前，老是想将来开悟，总是错过言下，想过一段时间就好了。这一念心不要生起，才能相应。

你这一念心就是最大的习惯，最深的无明和习气，一个法执。这一念心不去，永远不能相应。

我们练习牧牛，就是要看到这念心。牧牛听起来很简单，真正做起来很难很难。意识妄念的习惯就是分别，就是不停地犯苗稼。吃苗是它的习惯，你稍微不注意，它就在那儿作妖。你一动念，它就开始在那儿画画，编织故事。“可中彻去。”想求开悟的这念，你要彻底放下。彻底的没有法执，大休息，才能够相应。妄心一歇，歇即菩提。这个“彻去”，也可以理解为真正明了，透彻通达了，就解脱自在了。

“若未究得，当知尽是虚头。”若有所得，皆是虚妄。不会做功夫，妄有所得，不知离念，就是白浪费光阴。知离者是佛，不知离者，但有少法可得，皆不相应。“世间难信之法，具大根器，方能明达。”“难信之法”就是禅宗，最难信，最上乘法，它的特点就是什么都不信，什么都不能诳惑于汝。你有丝毫的信解，丝毫的知见，都不能相应。你有一法不空掉，摩诃衍不能胜出。存有丝毫的情见俗念，一点点生死之心，都解脱得不干净，都脱不去。

“今生若彻去，万劫亦然。”这一生成就了，万劫不复迷失。为了学法修道，做出多少牺牲都是值得的。你再也不会轮回了，你不会做为凡夫业力烦恼而轮回世间。一成永成，一旦成金，不复为矿。从石矿中提炼出金子，一旦提炼成金子，再也不会为矿了。那我们今生得人身，闻佛法，遇最上乘禅宗，学了这么久了，如果不学出个结果，太可惜了。现在具体的方法也有了，方向也很明确了，只剩做功夫了，只剩独处，息虑忘缘，只剩放舍闲情，放下得失，放下世间的俗事，把精力和心思用在闻法修行上。诸业不造，自然得道。

“古德云：直向今生须了却，谁能累劫受余殃？珍重！”这个事今生一定把它办了，不办好，就永劫轮回，非常可怕。所谓的大事已办，才能自在无忧。大事已了，就太自在了。

第三十讲

同修们上午好，今天我们一起学习长庆大安禅师的一段开示，打开《祖师禅》420 页最后一段。

“上堂：汝诸人总来就安，求觅甚么？若欲作佛，汝自是佛，担佛傍家走，如渴鹿趁阳焰相似，何时得相应去？汝欲作佛，但无如许多颠倒攀缘、妄想恶觉、垢净众生之心，便是初心正觉佛，更去何处别讨？”

我们先看这一小段。长庆大安禅师是这个汾山的弟子，他一上来就说，你们大家都跑这么远来找我，就是亲近。“安”是指他自己。你们总是从各个地方来找我，到我这里来，好像我这里有什么宝贝一样。如果你们想成佛，想作佛，你自己就是佛，还到处跑，向外找佛。“担佛傍家走”，是说，你自己是佛，还要到外边去求一个佛。“担佛”是什么意思？就是你担着佛身。“傍家”就是挨门挨户的，形容向外求觅，参了这个又参那个，就像善财童子一样，五十三参。我们需要参学么，需要，但你不能总参。你参学来就是为了认识自己，回归自己，不是一味地向外跑，你不能总在外边流浪。参就是参究自己的本来面目，根本不假修添，不假造作，只要息掉妄缘，息掉向外攀缘的心，息掉种种造作的心，就是天真佛。如果不悟自佛，整天向外求，就像渴鹿追赶阳焰相似。鹿渴了，它找水，在路上看到阳焰，拼命地追，又追不到。阳焰是一种物理现象，路面上升起水一样的雾气，但实际上并没有水。鹿渴了，它找水，看到路上像水一样的阳焰，它就去追，但是那不是水，只是看上去像水。尤其在天气好的时候，阳光明媚的时候，会在大路的前方有一片像水的东西，这个我们都看见过。在这路上你要追这个阳焰，你永远追不到。它一时半会儿也不会消失，前面总是有水，如果你不知道它是假的，又需要水，你会一直追着它。

我们修行想成就，向外觅佛。这个觅佛，就是只要你起一念心，想增加一点东西，想改变一个状态，想得到点什么，这个都是向外求觅，就是担佛傍家走，就是如赶阳焰相似，皆是徒劳，错用了功夫。

想作佛是学法人的一种心理，也是一种妄想和习气。追逐阳焰，是一种比喻，比喻我们向外去求、去取、去证，去修，想得到什么，却永

远得不到。向外是一种形容，不是说有个外边，也不是有个方所。是说，你一起心就是向外，你一动念，就与道相乖。

这里的“若欲作佛”，是代表追求一种殊胜相、神异相、玄妙相、智慧相，就是你不满足的东西想得到，你总觉得还有一个东西可得，这是若欲作佛。想作佛，才会求取，心才不会歇下来，就像一只渴鹿一样追赶阳焰。“何时得相应去？”怎么能追得上呢？那是幻化的。佛也好，菩提涅槃也好，解脱也好，如来大定也好，包括我们以前学的所有那些指向本性的东西，都是一个空名，都不实有。学法就是要明白这一点，把这个追、求、取、造、证，这些心都歇下来，就相应了。

我们为什么一次一次办禅七，组织大家共修、牧牛、练习一物不为？就是为了悟这个实相。实相没有佛，外面没有佛，自心是佛也只是个方便说。自心是佛不是一个概念，是告诉你没有佛，所以叫自心是佛。并不是外面没有佛，又有了一个自心是佛，不是这个意思。是说，无心才是自心，无佛才是真佛。如果你不悟这个真理，你就没法做相应的功夫，你一定是做徒劳的、妄为的、有为的功夫。这个实相你通达了，你能够心甘情愿地休息下来，你就歇得安心，歇得如理如法相应。

所以，如果你想做佛只要没有这些颠倒攀缘妄想，就是本来佛。所谓颠倒攀缘妄想，就是将自心所现的一切的虚妄境界当成实有，还在抓取，还在患得患失。不管是世间法，还是出世间法，不管是家亲眷属，还是财色名食睡，还是禅定、戒律、智慧，甚至包括度众生，成佛，这一切都叫做颠倒攀缘，妄想无明。不仅是说贪著世法叫攀缘，执著出世间法也叫攀缘。如果你执著我要成佛，我要度众生，一起心一向外一执著，就被贬到二铁围山。所谓的“妄想恶觉”，都是起心动念造作，起种种分别心、执著心、攀缘心、有所得心。没有这些心，就是这里讲的但无许多颠倒、攀缘、妄想、恶觉、垢净众生之心。我们做一物不为，坐这儿什么都不做，首先就是歇掉粗的这些心，然后看到自己惯性起来的那些念头，是执念烦恼念，还是一些无是无非的念头。念头起来，分别心一起，我们只要看到它，不被它瞒，不被它骗，它就没有力量，因为它是假的，它是空的。就怕你看不到这个念头，随着这个妄想、习惯、习气又去造作，又去找寻，又去攀缘，又去追逐，这个时候就徒受轮回，白白地受烦恼。

这里的“初心正觉佛”，其实就是本心，本性佛，天真佛，真如佛，法身佛。也可以说是不动妄念，即成正觉，这叫初心正觉佛。初发心就能成佛，发一念心就能成佛。为什么？因为你通达了没有佛可成，你这一念心就是无心可得，这是一种智慧。并不是说我起这一念，就真成佛了，不是这个意思。所以学法要见性，见到真实的东西，见到真实的东西就不被假的骗了。不被一切假的骗了，就见到真实的了，这个是不二的。如果你能够明白根本的真理，也能够做相应的无为功夫，你就不需要到别处寻讨。我奔你这参参，奔这儿证证，你给我印证一下，都没有必要，都是妄想，都是多余的。

“所以安在泐山三十来年，吃泐山饭，屙泐山屎，不学泐山禅。”这段开示非常的精彩，是我们学禅宗的一个核心，禅宗这一法最难修的就是这一点。大安禅师在泐山三十来年，我们看他只做两件事，一个是吃饭，一个是屙屎。做好这两件事，就一切做好了。

今天有一个老菩萨到我这来，就跟我说：“师父！我以后怎么修？”我说，您就做好一件事，等死。我也跟你一样，我这么年轻，我也做一件事，等死。你也可以说做一件事，喘气，一个意思。我就喘气，我就等死，我就吃饭屙屎，都是一个意思。就是做最简单的事，做离苦的事，做不自寻烦恼的事。这个怎么才能做到？你只有通达诸法实相，妄心歇尽，只有见到根本，才能做到。听上去非常非常简单，实行起来比登天还难。尽大地人不愿做最简单的事情，不愿成佛。根本里面什么都没有，你经历的一切，你学到的一切知识、观念、概念、是非，你曾经梦想要得到的一切的一切，你认为快乐的、美好的、浪漫的，愉悦的、舒适的，这一切都是妄为，都是空中花，水中月，都不可得。都像阳焰一样，看着挺美，那里面什么都没有。

但是众生就认为这些很美，很享受，他看不见后面的苦。我要去追逐，我要去造作，我要去求取，因为这个相永远有，所以他这种努力，他这种贪心，就永远歇不下来。只有当他清清楚楚了达它是空的，这是一个妄想而已，幻相而已，他才能歇下来。但是因为追逐阳焰已经成为一个根深蒂固的习惯，这个歇不是说一下子就能彻底歇下来，他还有惯性在，还有习气在，所以这个就需要我们做功夫，做相应的助道法，一物不为，修远离行，听经闻法，来慢慢地与诸法空相来相应。大安禅师

自述：我在汾山三十年来，只吃汾山饭，屙汾山屎，不学汾山禅。只做这两件事，吃饭屙屎，就是不学法，不学汾山禅。

“不学汾山禅”，代表了一切佛法我都不学。“汾山禅”就代表了佛法，代表了一切的修行，所有的用功，所有的起心造作，全涵盖着。你汾山再厉害，你的禅法演得再好，对我来说，全都没用。你有汾山禅，我有大安禅。别说你汾山禅，你如来禅，祖师禅，都是别人的东西。你有你的，我有我的，无欠无余。

既然不学汾山禅，那为什么还要留在汾山？是为了觉悟真正的汾山禅。真正的汾山禅就是大安禅，就是猫禅、狗禅、树禅、风禅，花禅、鸟禅、雨禅、云禅，一切皆是汾山禅。是我自己的禅，是汾山启发给我见到自己的宝藏。我不学你，我做自己，这就是汾山禅。

那释迦牟尼佛的法，也是一样的。释迦佛法，非释迦佛独有，一切众生皆具佛法，都是自己的法。自己的法，是真释迦法。释迦法不仅是释迦牟尼佛的法，一切花鸟风树的法，全是释迦佛法。释迦牟尼法本来没有法，这叫释迦牟尼法。六祖的禅是什么？我不会佛法，这叫六祖禅。我们这样一看，所有的祖师，他们的禅法又都通了，是一个东西，一个鼻孔出气。祖师和佛是一个鼻孔出气，穿一条裤子，原来他们悟的都是一个道理。所以当临济明白的时候，他感慨地说了一句：原来黄檗佛法没有什么，黄檗佛法无多子。就是没有什么奇特的东西，都是些最平常，最不起眼，少得可怜的东西。我还一直以为黄檗这里有什么奇妙的法呢，原来根本没有什么特别玄妙的，原来我师真的是本来无一物。

大安禅师也是明白人：哦，原来汾山这里什么都没有，所以我不学汾山禅，我知道汾山禅是什么都没有，我就吃饭屙屎就行了。我们看一看，他这个吃饭屙屎到底和我们凡夫吃饭屙屎一样不一样？凡夫也有人没工作，也什么都不干，但是天天就想买个彩票，中个奖。虽然什么也不干，不代表心里没有贪嗔痴。只要一有机会，还是会去造业。他买彩票，花了很多钱，一直不中，很闹心，快得抑郁症了，因为他太希望中这个彩票了。人一旦对一个东西产生了执著，他会很难停下来。聊斋里面有一个当官的，他文章写得特别好，他考了八次也没考中。后来碰上济公了，济公帮助他，写了一篇狗屁文章。正好那次考试的要求是，只

要文章里有狗和屁两个字，就可以录取，就能当状元。他当了官，特别开心。没当官时，天天闷闷不乐，也不吃饭，也不喝水，天天茶饭不思。但是当了官了，难道就一直快乐吗？没有，他的贪心一直不停，最后，犯了杀头之罪。临刑前，忽然醒来，才知是一个大梦。

我们看长庆大安禅师，他吃泐山饭，屙泐山屎，不学泐山禅。他每天都干嘛呢？他怎么修行呢？“只看一头水牯牛，若落路入草，便把鼻孔拽转来；才犯人苗稼，即鞭撻。”他只看一头水牯牛。这里的只看水牯牛，不是指天天用眼盯着水牛，是指在做牧牛的功夫，是看着自己的念头是否向外跑，是否染污六尘境界。不了解禅宗的人，他是不明白修行人为何要“看一头水牯牛”的，也不明白什么是“牧牛”。还以为他弄了一头水牯牛，在那儿放牛呢，一直盯着牛看呢。你盯着牛看，看多久也没用。这里是用牧牛这个现象来比喻怎么看住自己的念头。

我写文章第一次用水牯牛的时候，写到牧牛的时候，“师父！这个牧牛到底是怎么回事？”他还真以为我买了头牛，去放牛呢。他不明白，他说：“也没看您拽牛啊？也没看见您牵头牛啊？怎么叫牧牛啊？”

“若落路入草。”“落路”，就是没在正路上走，跑邪路上去了。起心动念，心向外驰，打妄想，自寻烦恼了，不在路上，跑沟沟洼洼地方去了，这叫落路。“入草”是什么？“入草”就是吃人家庄稼去了啊。吃庄稼会被人打的，便把鼻孔拽转来。

我们都学过石巩慧藏禅师的牧牛公案。一次他在厨房里坐着，马祖看见他，就问：你在这儿干嘛？他说：我在这儿牧牛。马祖说：你怎么牧牛？他说：牛一吃草我就牵它的鼻孔，把它拽回来。马祖就说：子真牧牛也。真牧牛，是说这个牧牛更高级，比放世间的牛更叫牧牛。因为这是智慧，这个牧牛能让我们解脱。这里长庆大安禅师说的和石巩慧藏说的是一样的，都是在做功夫。

有的人会问：“师父，这个会不会太累了？念头一跑，就要拽回来？”所以为什么一定要明理，一定觉悟，才会做功夫，不然你瞎做功夫。这里写的很明白，落路入草，才拉回来。如果这头牛正常地，安静地在那走，它只是吃草，不吃庄稼，你就不用管它。吃草和犯苗稼不一样。牛吃草，比喻我们正常的起念，并没有想是非烦恼，它没有吃庄稼，它只

是吃草。我们有时候说牛吃草，是吃庄稼，它的概念是一个意思。有时候吃草并不是指吃庄稼，而是牛的正常活动，比喻我们平时正常的起心动念。这里落路入草，是犯苗稼的时候，或者是掉到坑里的时候，这时候拽一下。对面来个人，它去咬人家去了，这时候你拉它一下，不然它就会犯错误，犯人苗稼，你就需要鞭挞它。

用牛来形容我们的妄想心，它很不老实，它经常去犯苗稼，要不就去哪儿新鲜，这看看，那看看。我们一开始牧牛，主要是对治你粗的念头和妄想。到了功夫纯熟的时候，这些妄想都少了，就要看细的无明和烦恼了。也不是说，就可以放逸，让它完全吃草，还是要善护念，因为有些念还是会把我们带到烦恼中去。

“调伏既久，可怜生受人言语。如今一时变做个露地白牛，常在面前，终日露迥迥地，趁亦不去。”“调伏既久”，就是牧牛时间久了，它听话了，也会牧了，很轻松地就能把牛牧好。“可怜生受人言语。”这是一种对比，我没调伏心牛之前，没好好牧牛之前，我一直被别人言语所蛊惑，被别人说的东西欺骗，自己起一个念，就随念跑了，就是受人言语欺骗。而如今，所有人说的话都不能影响我，不仅是别人说的话，我自己内心生起的观念，我也不会受它欺骗了。

大家不要以为只有别人会骗我们，最容易骗我们的是我们自己的念头。我们自己不知不觉生起一个想法，想起一件事，烦恼半天都不知道。我们为什么要做功夫，为什么要做一物不为，要牧牛？你调伏久了，就不会再受任何人包括自己的欺骗，不会自寻烦恼。“如今变作个露地白牛”，自在无拘，自由自在了。“露地白牛”，是《法华经》里写的大白牛。大白牛象征一佛乘，比喻清净心，无染的解脱的心性。就好比如金子从矿石里提炼出来，它再不会成为矿石。大白牛就是指心性完全无染了，它不再去犯苗稼，它自在了，不需要我去牧它了。我不用管它，它自己就会走在正路上，它自己就知道不犯苗稼了。

所以这里是比喻，所以大家不要讲，“师父！有这样的牛存在么？世间该不会有这样的牛，有这样的牛就成精了。”这里的大白牛，是形容已经驯服已经自觉的一头牛，形容你的心完全转变了，你的心态已经不再是凡夫无明的状态，而是解脱自在的状态。你的智慧，你的功夫，完全

纯熟了。你过去的习惯，那些烦恼习气已经没了，所以叫露地白牛。“常在面前。”“常在面前”是什么？你不会迷失了。并不是有个灵明觉知，有个东西现在目前。六祖说：亦无现前之量。有人会误解这里的常现在前，以为有个东西现在前。不是！到底是什么？只有自己去练习牧牛，练成了你就知道了。

“终日露迥迥地，趁亦不去。”赶都赶不走，这个到底是什么？其实方便讲，就是我们的智慧觉性现前了。不是觉性的概念，而是觉悟的智慧现前。这个一讲出来就不是了，如人饮水，冷暖自知，你功夫做到，就知道了。就算你功夫没有完全做成，你和凡夫还是有很大的区别。凡夫没有修行，没有功夫，遇到一件事情立刻就有反应，他会生气，他会生烦恼，他会生贪心，会犯傻。我们有了牧牛的功夫，再遇到事情，会看住自己的心。虽然有时也会犯过失，但大多数时候，都有觉知，都有正念，这就是通过修行所获得的功夫和能力。

“终日露迥迥地，趁亦不去。”这个就是烦恼完全断尽了，烦恼完全不会起来。妄念啊，执著啊，攀缘外界的这种心，根本不会再有。这个是靠刻苦不停地练习的，你怎么讲，不练也没有用。你讲一万年，不去牧牛，都是意识上做功夫，与真正牧牛正好相反。

我们真正做功夫，就是息掉意识上的分别，转掉依识而住的习惯。“汝诸人各自有无价大宝，从眼门放光，照见山河大地；耳门放光，领采一切善恶音响。如是六门，昼夜常放光明，亦名放光三昧。”大家练习一物不为的时候，就是我们坐在这里的时候，为什么要睁眼？因为只有睁眼，你的六根才同时处在用的状态。但是这个用是不染的，是不消耗心神的一个状态。六根自然起用，就是诸人各自有无价大宝。你不要去找佛性，它一直在六根使用。你想象思维出来的佛性，那是你念头里面的妄想。所以到那儿去见性啊？就在眼耳鼻舌身意，在六根处就能见性。眼识耳识鼻识舌识身识意识，就是你的本性。但你不要住，住就成妄了。色声香味触法就是你的本性，但你不要著，著又成烦恼了。没有一个不是你本性的，只要不住不著、不分别，不迷在里面，就是你的本性。

这个本性，就在作用上见。达摩祖师讲过，到那儿去见本性啊？到作用上见。哪些作用啊？在嘴这儿就变成说，在眼这儿就变成看，在耳

这儿就变成听，在身那儿就变成触，在鼻这儿就变成嗅，在头脑这儿就变成思，这就叫做在作用上见本性。所以六根作用，就是本性，但是你也别做作用想，不能住在作用上。你不能跟别人讲：这个作用就是本性。这样讲，是一种方便说。如果你执著作用就是本性，那它又变成意识了。本来是打算给大家开示作用，一说一讲作用就是本性，又变成知解了。如果你强调一个作用，那这个作用就不是作用了。我们看一个东西，看就是看。你正看之时，不会说我在看，你看的时候刹那刹那空掉了。那我们说看的时候，是后来安一个看的概念，它已经不在了。自心妄计就叫看，实在是没有看。我们只是方便，为了形容这个作用，才说看、听、闻、嗅。我们后边给它加个作用叫看，但是，还要知道，看不要做看想。本性就在见闻觉知上，但别做见闻觉知想。

“照见山河大地。”“照见”这个词汇很殊胜，好像真能照见山河大地。其实就是你日常生活，起心动念，处处见得清清楚楚，听得清清楚楚，闻嗅都是很清楚的，这个作用从来不会间断。在什么情况下间断？其实没有间断。但是我们一住在妄想里面，一进入意识分别的时候，它的其它作用就被蒙蔽了，这个时候你就听不见了，给你端一碗特别香的米饭，你也闻不见。因为你脑子在想别的，你心里有个事，有个挂碍。饭就在你面前，你看不见，饭香扑鼻，你闻不见。因为你只想你的烦恼，有一个地方你有住著，就不放光了。其实还是在放光，只不过一直是意根在放光，而且是放烦恼光。你自己不觉了，你只是暂时迷倒在一个妄想里面，你住在那儿了。

本性是无间断地起作用，就像太阳一样，即便有乌云在，它依然在放光。但是因为乌云，人们就看不到太阳光。为什么有的人看不见太阳，有的人能看见？看不到太阳，并不是太阳不放光，只是被妄念乌云遮蔽了。古人云：六根才动被云遮。我们看不到本性，不知道活用本心，没有训练心的开放功能，就会在某个烦恼处受阻。并不是没有本心，并不是没有这个作用，而是这个作用被障住了，被另外的妄想搁浅了。你不会修行，就不会用本性。你不专心地去听，你就听不到任何东西。你觉得你是在听音乐，其实你是在打妄想。你觉得你是在画画，你在画妄想。画着画着，你的线条里就夹杂进许多妄想，所以你画不好。你不懂得善用其心，什么事都做不好。其实做任何事都很难，除非你有修行，才能把小事，把各种事做好。

吃饭难不难？喝茶难不难？如果你不好好吃饭、喝茶，可能会噎着、卡着。你不修行，虽有佛性，虽有佛光，不得受用。“如是六门，昼夜常放光明，亦名放光三昧。”说放光，你不要著放光，并不是真的从你六根处放光，这是一种智慧，你不要起放光想，也不要起看听闻想。本性自然起用，没有障碍，叫放光三昧。悟到这个，也不要生悟想，然后直接无碍地运用就好了。你不要老想：哦，我六根直用，就叫放光三昧。知道就完了，不要在上面加上分别执著就行了。若用时起用想，是知上立知，即无明本。你也不用去分析它：“师父！这叫放光三昧，放光三昧什么意思？您讲讲。”你这一动念就不叫放光三昧了，这个念把光遮住了。

“汝自不识取，影在四大身中，内外扶持，不教倾侧。”“汝自不识取”，有两个意思。第一个，凡夫众生确实不知道放光三昧，他不认识自己的本性。觉悟的人认识不认识呢？认识，但并没有一个实有的法可认识，也没有实有的主体去认识，假名叫认识。觉悟的人认识本心，怎么认识本心啊？他不起认识这一念心，他直接默契于本心，与凡夫日常所为非常相似，但又不一样。为什么六祖大师说我不会佛法？他真不会佛法，但他真会佛法。凡夫也不会佛法，但他真不会佛法。

祖师们经常会问弟子：会么？一个会吗？大家就开始不会了。会不会是说真有一个东西让你去领会，但也不是没有，这个就是微妙难知，向上一路，千圣不传。为什么叫自证圣智境界？根本没办法直接跟别人讲。汝自不识取，人人本来是佛，自己不认识这尊天真佛，它影在四大身中。什么叫影啊？形容它是无形无相的，藏在四大之中，这是一种形容。一这样讲，好像佛性藏在我们身体里，不是这个意思。但是没办法，只能这样讲，这样形容。“影在”就是不即不离。所以，对人说才有佛性。如果是机关木人，你就不用跟它讨论有没有佛性。因为它不需要解脱，它也没有烦恼，它也不分别自身。而且这个它，也是我们定义出来的，本来就没有它不它。所以对人而讲，活着的时候，佛性历历在目，作用在四大五蕴身上。死了，佛性也是遍一切处，并不是离开你，而是一直都在。它从来都不会生，不会灭，不会消失。一直在起作用，在你身上起作用，在草木瓦石身上起作用，在一切处一切法上起作用。一旦你死掉了，变成一个尸体了，你这个幻身没有了，也就没有什么有佛性没佛性，跟你就没有关系了。你活着的时候，也是假名与你有关系，其实哪有个你活着的时候，都是妄心识心分别出来的，对众生方便说是这样，所以

佛法一定是在你活着的时间里的佛法，是对需要解脱烦恼的人来讲，才有佛法。

这个方便，就是让你识得本心，认得你的本性。本性在哪？不离你的见闻觉知，不离你的行住坐卧，就影在四大身中，内外扶持。什么叫内外扶持？它起平衡你所有活动的作用。走路会摔倒吗？只要专心走路，就不会。蹲时间长了，身体会累，自然就会站起来。你从很窄的桥上过，自然就会扶住桥栏，不会让自己掉到桥下边去。谁在起作用？方便讲，是佛性在起作用。有这个东西么？有，但是你找不到。找不到，就是没有么？不是没有。如果没有这个东西，你就成机关木人了。有这个东西，又找不到。虽有佛性，但又没有一个主体，没有一个我，这是从无我佛性的角度讲。佛性无我，你虽不是机关木人，但本质和机关木人一样，没有主体，都是意识心幻现出来的影像。

我们和无情的区别是，能反观自己，能学法，能修行，能觉悟。但又无区别，因为这个觉，这个修，这个反观，也是幻的，是没有主体的。佛性难理解就在这里了，菩提无是处。你在哪儿住著，祖师就在哪儿破你，最后就引导你直接用而不做用想。

“如人负重担，从独木桥上过，亦不教失脚。”好比人担着很重的东西，在独木桥上过，你会很警觉地走过去，不让自己失脚踏桥。你会自然地起作用，不让自己掉下去。“且道是甚么物任持便得如是？”我们看，祖师引领我们见这个根本的东西，用了很多的比喻和言辞。祖师的目的是让我们直接经验，直接作佛，不是思维佛性，用就可以了。但我们习惯在意识心中住著，思维，那怎么办？练习转身，练习出来，练习！练习！再练习！坐这儿什么都不想了，一次次练习牧牛，一想就拉回来，一想就拉回来。先要明白这个道理，先要知道这个直接作用就是本性，然后就练习直用直行。一旦在作用上安东西，立知见，就立刻把念头拉回来，拉到作用上来。

一造作，一修一证，就拉回来，这就是为什么祖师和佛要引导我们见到真实的东西。你见真如本性，见到真的，才会停止追逐假的，你才能歇着，才会彻底地歇下来，才能直用直行，你才能不做一切功夫。“且无丝发可见，岂不见故志公和尚云：内外追寻觅总无，境上施为浑大有。”“且无丝发可见。”明明这个东西有，但是又找不到。

“岂不见志公和尚云：内外追寻觅总无，境上施为浑大有。珍重！”不管你内外寻觅，如何反观，如何思维，你找不到这东西。眼耳鼻舌身意都无法找到这个东西，这叫内外追寻觅总无，只是总找不到。但是境上施为浑大有，它又表现在一切作用上。“浑大有”，明明就有。这是超越有无的有，当体便是。整个虚空法界是它一只眼，这是一种形容，你不要生见，认为虚空法界就是法身，就是自性。这是一种形容，可以方便讲，虚空即是法身。若这样想，虚空即不是法身。

我们今天跟大家学的这一段，不仅仅开示牧牛，还开示什么是诸法实相，什么是无为。如果你不见本性，理上不透彻，你不知道妄念本空，做功夫是难做对的。你做再长时间的功夫也没有用，你会错用功夫。学法就两条路：一个要见地到位，一个要功夫做足。然后你就解脱了！修行没有捷径，尤其是对我们这个时代的人。所有的修行人都包括在内，他生活在这个大环境里面，自然地就会染污一些习气，包括看手机啊，玩微信呀，打游戏呀。男人全都打游戏，女人全都上淘宝。

天天看吧，道场每天都有包裹寄来，快递员出入的频率比学人出入的频率大很多。你再看世间人，哪个小区不是一堆的盒子。每天出来都是女人，但是现在也有男人频繁地购物。你们不要看我，我不是男人。现在男人都变成女人了，这是众生的习气。怎么对治这种习气？就做相应的功夫，做四门功课。如果是古人的话，古人不会这么啰嗦，他会牧牛了，就很简单地看好这头牛就可以了，不用像我们这样，又诵经，又读咒，还要行禅，还要专门练习行脚，练习一物不为。古人修行很简单，就是歇着，水边林下，长养圣胎。要么就是躺着，要么就是散步，要么就是坐着，每天穿衣吃饭，看看经书，随缘度日，假名修行，假名消旧业。我们今天学法难就在难在有太多的娱乐，有太多的诱惑，有太多的快乐可以去享受。所以能在这个时代，在种环境下，还能学祖师禅，还能学最上乘法，真的是非常难能可贵。

祖师禅讲记今天就结束了。谢谢大家，祝大家道业有成！

排版时间：2026年4月28日