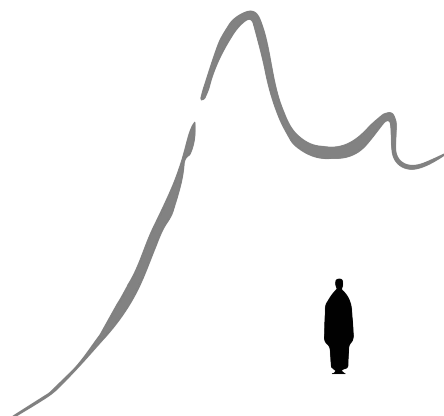


禪

悅

集



禅悦集



目 录

虽无作者，果报不亡.....	1	什么是清净法身佛.....	22
有觉有照，俱名障碍.....	2	证境不是解脱.....	24
莫着佛法的魔.....	2	性非因缘，非自然性.....	25
浑然不觉.....	3	见性难.....	25
关于闭关.....	4	我此法门，无障无碍.....	25
南无摩尼佛.....	5	修行的目的.....	26
须发自落.....	5	如来清静禅.....	27
唤取机关木人问，求佛施功早晚成.....	6	圆觉法门.....	27
擦地洗碗.....	6	论心戒.....	28
为何要达诸法空.....	7	明心是行菩萨道.....	29
化城接引，非是本怀.....	7	不立文字.....	30
一念不生，即汝法体.....	8	祖佛设教，非为概论.....	31
默然无说.....	8	一无所得，是最上乘.....	32
五蕴解脱.....	9	若无烦恼，即本解脱.....	34
家常是法音.....	10	明心见性的祖师是否还持咒念佛.....	35
佛不成佛.....	12	如幻三昧.....	36
窗上的指痕.....	12	本来无本.....	36
生命无临终.....	13	心若不住，烦恼自除.....	37
随顺发生，放下幻事.....	14	修行心要.....	37
铁牛水上行.....	15	扫地去.....	38
你是至柔的风.....	15	若问无心，龟毛兔脚.....	38
直接行道，直接解脱.....	16	禅宗见地.....	39
终身不退，定入圣位.....	17	你就是爱.....	40
若行此道，但效水鸟.....	18	开心快乐才是我们修行的目的.....	41
佛不和自己摔跤.....	19	返璞归真.....	41
平安夜，平安喜乐的节日.....	20	道由心悟，岂在坐耶.....	42
你要做的事真的重要吗.....	21	无心.....	42
修行两脚.....	22	什么是法布施.....	43
		达心空寂，无为越义.....	43
		本无一念，即自现前.....	43

心佛众生，三无差别.....	43	通达念头，解脱万法.....	58
远离觉所觉，解脱诸有为.....	44	不要相信你的念头.....	59
舍诸虚妄，一心办道.....	44	论福报.....	60
懒法门.....	45	说法.....	60
让心痛去吧.....	45	无念.....	61
美丽的心.....	46	诸法本寂.....	61
宗门心戒.....	46	只想把美好带给你.....	61
性空本离.....	47	笑是最美的风景.....	62
本心清净，无功办道.....	48	美丽是用看的，不是用想的.....	63
传心法要释义.....	49	美丽的风幡.....	64
离相修行.....	49	大慧灭佛法.....	64
出离世间烦恼，是入道根本.....	49	一切都没变.....	64
学法不是作秀.....	50	不见世间过.....	66
以心传心.....	50	别搞错了修行对象.....	66
心无净相.....	50	心无相应，是名相应.....	66
真佛弟子心行.....	51	我与无我，皆不可得.....	66
法因人设，智行中道.....	52	观实相.....	67
宁起我见如须弥山，莫堕无见怀增上慢.....	52	如果你是春天，我必是奇迹.....	67
若了唯心，说名法身.....	53	弟子心中常生智慧.....	69
烦恼因心起，离念无烦恼.....	53	修行是解决你当下的问题.....	69
任病.....	54	一切都是你的妄想.....	70
心净是第一持戒.....	54	菩提无是处.....	70
问心.....	54	什么是虚空粉碎.....	70
乐远离行.....	55	真空妙有.....	71
心若不平，老实持戒.....	56	若无念缚，则本解脱.....	71
石女儿上树.....	56	世人若修道，一切尽不妨.....	71
得念失念，无非解脱.....	57	不了唯心，有四习气.....	72
觉所觉空是名本觉.....	57	识自本心.....	72
福报与证悟.....	58	众生佛性.....	72
		觉者与禅.....	73

善知识.....	73	你能逃离你的心吗？	99
法身无是处.....	74	无欲无求，把歌明月	99
心若无依，是名人生.....	75	放下琐事，来，跟我修习四念处.....	100
念性本空	75	通达本心，无知觉明	102
佛即无生	76	本觉非觉非不觉	102
若令念绝，却成法缚.....	76	随方解缚，假名三昧	103
第一义坐禅.....	77	什么是妄想	104
世界本来就是如此	78	学会休息，是无上宝	104
解脱就在当下	78	因果.....	105
梦幻空歌	79	人生的位置	106
春天就在眼前，幸福已经莅临.....	79	真威仪	106
快乐只是无忧	81	不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香	107
爱的秘密	81	远离外道.....	107
所作皆办	82	开示.....	107
修行是关注自心，不是关注外境	83	皈依.....	108
见性即是佛.....	85	问难者，可不痴乎.....	110
心无坐相	86	自皈依	110
念无须觉，本来无念	87	受用身心及与世界.....	111
大觉无觉	87	常须下心，普行恭敬	112
修道至途	88	言说是指，示第一义	114
佛陀的屋子.....	88	解脱诸苦，修行之果	115
爱的真谛	90	说诸佛加持	116
无欲无求，直达解脱.....	92	佛如来	117
完美的死亡.....	93	爱的赞歌.....	118
用本觉知去生活.....	95	离苦只是息欲.....	119
寒风，寒风.....	95	分别亦空.....	119
心装点它自己	96	我	119
五分钟的生活	96	真心无住.....	120
根尘不覆此心，妄想自覆.....	98	秉烛照人，洗衣自清	121
不二之性，是名佛性.....	98	纯粹的莲花灯.....	122

诸法无我，诸法实相	123	佛陀证悟了什么	148
牟尼寂静观	124	不染六尘，佛所护念	149
临水坐长凳，对山望云霞	125	一心不生，万法无咎	149
你不必原谅他人，原谅你自己	126	心若不生，是第一持戒	149
善罢歌	127	耗子不是问题	150
爱必胜出	128	分别一切法，不起分别想	150
大圆镜	129	断灭见的危害	151
观心如镜，诸法解脱	130	因果	152
一切不对治，法体恒清净	131	见性第一义	152
无法可得	132	真心实不现万法，自性实无一法生	153
言说的欲望	133	实无有法，名为见性	154
作凡夫	135	没有任何事发生	155
可赶上这波儿了	136	洞观实相，解脱妙法	156
禅宗	136	天上天下独尊	157
生命不需努力	136	内观与绝观	157
愚人节	137	识自本心	158
无生眼	138	本性本觉明，妄起虚明觉	160
你若安好，我便晴天	138	楞严经言句直解（1）	160
欲见真如平等性，甚勿生心即目前	139	楞严经言句直解（2）	161
庭前花鸟树，院后草戚戚	140	楞严经言句解（3）	161
诸业不造，自然得道	141	楞严经言句直解（4）	162
不染万境，时常熏修	142	只是空名	163
大手印	143	没有要求	164
石兔得佛法	143	谁在说？谁在听	166
法界一如是劳什子	143	看到那不变的，是修行的终结	167
今日米降价	144	心	168
莫做穷子	145	你看到心了吗	168
洞察念头的虚妄，解脱就在当下	145	无贼	169
现法乐住	146	完美	169
普门品	147	圣人跳得出法么	170

见性解脱	171	悟无念法者，见诸佛境界	195
不可将福德比作功德	172	你不可能做到不相信任何事物	196
分别不可得	173	你可以相信任何事物	197
达心识本源	173	离一切相，即名诸佛	198
只此不住，是名为心	173	自在的天空	198
迦叶的微笑	173	了达即名为证	198
佛、梦，湖	175	与它全然地在一起	199
一切都会止息	176	学习的意义	200
虚妄之心，多诸巧见	176	杀人无罪	201
梵音海潮音	176	万法皆空	202
心经	177	度自心妄想，是名利益众生	202
欢喜奉行	178	至道无难，唯嫌拣择	203
作为大海而存在	178	爱情中的佛法	204
观呼吸	179	佛法是内行自证境界	205
永恒的时刻，安住在当下	180	任君遨游大寂灭海	206
无数的念头就是心	181	真心无病	207
心若安好，一切安好	182	心生便是罪生时	208
没有放生这件事	183	持戒与因果	209
笑开悟	183	不昧与不落因果	209
佛	184	因果与佛性	210
思想无障碍	185	但不贪取，自然解脱	210
观呼吸练习	186	各自大努力，珍重！	211
人中大雄	187	会即一枝花，不会一捧沙	212
南无本心佛，南无本师佛	188	学戒	212
说法	189	福慧虽空，成道桥梁	213
疾病在你，圆满在你	191	善于分别诸法相，于第一义而不动	214
住妄想境，不加了知	192	踏实修行，莫打妄想	215
疾病是一座灯塔	193	但是假名，实无其法	216
平等如梦	194	第一义谛离于戏论	216
诸佛掩口	195	常念观世音菩萨	217

无事闲坐，妙喜如来.....	219	平平淡淡才是真.....	251
坐石看云闲意思.....	219	实修与长养.....	252
和光同尘，悟同未悟.....	220	轮回.....	254
但无妄想，即法解脱.....	221	耳根圆通，反闻自性.....	254
改变是烦恼的根源.....	222	最上坐禅歌.....	255
妄想是恐惧的根源.....	223	尼连河行禅.....	255
佛性因缘见，佛种从缘起.....	224	功德天，黑暗女，二俱不受.....	256
智者应言佛性亦有亦无.....	225	佛不爱鸽子.....	256
勤修净业，珍重珍重.....	227	地藏厌地狱.....	257
闭关.....	228	如来是丧门星.....	257
梦里明明有六趣.....	228	不解是如来.....	257
莫堕空有.....	229	于见离见.....	257
勤修净业，珍重珍重.....	230	不对治，是大力人.....	258
所需不乏，身安道隆.....	232	谈修证功夫.....	258
无始劫真义.....	233	若行此道，但效水鸟.....	259
众生爱尽，则见佛性.....	234	不评量于人.....	260
所言成佛，非为究竟.....	235	早昧了也.....	260
悟无生死，端坐成佛.....	237	若道真如，丧心病狂.....	261
一但唯心，三界中尊.....	238	圣屋漏雨，瓦匠糊口.....	262
舍无常身，获于法身.....	240	祖师禅.....	262
佛法是解忧草（上）.....	241	巧了.....	263
佛法是解忧草（下）.....	242	佛欲作妖.....	263
我舍两臂，自当作佛.....	244	我没你疯.....	263
乘愿再来.....	244	包子有肉，不在褶上.....	263
悟无所得，即名菩提.....	245	此心是什么.....	264
一心之下，无宗无派.....	246	打二百大板.....	264
无事人——练习无念行.....	247	但不求乐，得道解脱.....	264
挥刀断指，不复相见.....	248	今日发病.....	265
元音.....	249	发坚固愿，为真实道.....	265
无念.....	249	平常道人.....	266

不谴除，无分别.....	267	莫数他人宝	295
着力今生须了却，谁能累劫受余殃	268	在烦恼和逆境中实现解脱	296
不着一物在心上.....	268	佛性虽匪缘，要见从缘得	298
如实见，解脱因.....	269	念佛之法.....	298
水鸟念佛，你睡就好.....	270	智者善学，莫贪死法	299
诵经超度	271	注金刚经.....	301
说师承.....	272	悲智双运.....	301
三劫修证，累死瞎汉.....	273	心不住法，即清净性	303
离世歌.....	273	一路踏过，逍遥自在	303
俗家情未舍，莫论世间觉.....	274	于困苦中觉悟.....	304
无依道人	275	若了唯心，即无分别	306
你说的不对.....	276	阿弥陀佛.....	306
只此不染污，诸佛护念	276	我不是诸佛	307
见地与功夫.....	277	息虑忘缘，平常度日	308
受戒与持戒.....	279	布袋佛	308
这条路上，你并不孤独	280	家中有珍宝	309
爱欲如火，智者避之.....	281	非缘起偈.....	309
降伏自心，是无上士.....	282	行得方是禅	310
观音成佛	284	可惜这片荫	310
什么是说法——解金刚经.....	284	情存一念悟，宁越昔时迷	313
南无护法菩萨	285	戒定慧	314
实相之法，如杂毒药，智者善用，真实	286	《心经》注	314
修行	286	佛手何似驴手.....	317
修行为何要不染六尘.....	287	不是如来不是凡	318
云何是净业.....	288	有佛无佛，皆是戏论	319
我在哪里	289	心识本无，是名不生	319
在平凡中修行，在平常中解脱.....	289	该讨厌，就讨厌	320
无事只许无事人.....	291	做一个真实的人	320
戒如度海浮囊	292	自性戒	322
无事始坐禅.....	293	无胜境界，一杯清茶	323

无欲无求，月下看花.....	324	剑上蜜.....	361
受持一句，是名善学.....	325	根尘虚妄.....	361
万法唯心.....	326	殿里一只香.....	361
行道偈.....	327	钝钝不须知.....	361
禅宗的理论依据开示.....	329	终是梦里花.....	362
多看祖师语录.....	331	达道人.....	362
佛法是不二之法.....	332	不起心预道.....	363
往生.....	335	迦叶无覆藏.....	363
关于助道法.....	337	坐禅开示.....	364
《六祖坛经》付嘱品第十关于诸法无诤		（一）.....	364
的开示.....	338	坐禅开示.....	365
人无我和法无我.....	340	（二）.....	365
如何向善知识学法.....	342	关于往生的开示.....	366
通达本性.....	343	（一）.....	366
我想吃冰激凌.....	344	关于往生的开示.....	367
五法三自性.....	346	（二）.....	367
休息六根.....	349	不要执迷善知识.....	368
修行的目的.....	350	实修.....	370
过觉知的生活，享受惬意人生.....	351	不再分别自心，你诞生在真实的世界.....	371
坐禅的目的.....	353	法语.....	372
如何把坐禅延伸到一切处.....	354	有恐惧吗.....	373
般若集.....	357	法语.....	373
法语.....	357	妄心不起，何须法也.....	373
诸法无诤.....	357	佛眼.....	373
放下是解决问题的唯一办法.....	357	证境.....	374
法语.....	359	空也扔掉.....	375
学山诗.....	360	如何是通达本性.....	376
忙忙尘中客.....	360	若行此道，但效水鸟.....	376
晚时陌上歌.....	360	空手佛.....	377
如驴系于磨.....	360	如来慈.....	377

二无我.....	378	识自本明，是真修行	395
欲见真如平等性，慎勿生心即目前	378	怎样实证.....	396
往生是妄，实无生也.....	379	凡夫可喻，不可取也	396
妄想	380	深密禅	397
深妙禅.....	380	没有你这个问题	398
真如佛.....	380		
法语	381		
古镜	381		
法身是狗屎厥	381		
滚得远远的.....	381		
解脱永远在言下.....	382		
佛性亦是妄想	383		
早变了	383		
莫着空想	384		
当你是空，你是一切.....	384		
绝学无为闲道人.....	384		
行行歌.....	385		
经非佛说	386		
佛不出世	387		
什么是真佛.....	387		
不立不破	388		
万法是你，物物生辉.....	388		
福慧双修，圆满菩提.....	388		
直用其心	389		
一佛乘.....	390		
无我不可达.....	391		
无我的智慧.....	391		
人无我和法无我.....	393		
离一切执，真性自现.....	394		
业从心生	395		

虽无作者，果报不亡

问：师父，既然一切皆是生灭法，那我们又何必在意做什么事情呢？比如说炒股，还有男人的好色，众生吃肉，卖酒杀生等等，这些事情做与不做到最后不也是空的吗？

答：是的，虽然终归于空，但是还要白白地遭受苦报。众生所作，皆是贪著，乐趣只是暂时，苦受却在三途。但一切因果皆是无常，苦报终有了期。如果不明实相，虽然一期果报終了，但还会继续造业，循环往复，没有终止，所以称名轮回生死，不得解脱！众生于中虚妄造业，虚妄受报，故云可怜悯者。因缘成熟，闻佛正道，如法修行，不造苦因，不著诸幻，永尽烦恼，说名解脱。

有人闻圣人祖师说法，只论见性，不论杀生造业，不论吃肉吃素，不论因果报，不论一切所作所行，万法皆空，自己未能至祖师地位，便以祖师言论为由，任意妄为，随顺自己的贪欲习气，不改旧业，酒肉不断，此落断灭见也，非是正信佛子所为。若作如是见者，作必还受，业报不亡。所以才有众生各各依报不同，于幻相中受业差别不同、业果不同。实相中虽无有人杀生造业，亦无人受果受报，但虚妄因果循环往复，幻化众生受幻化业报，如同梦中受梦惊怖。《涅槃经》云：“众生业行，不常不断，而得果报，虽念念灭，而无所失；虽无作者，而有作业；虽无受者，而有果报；受者虽灭，果不败亡。”

所以那些执见性人所作无业无报，不论杀生吃肉者，自己不明祖师真义，妄自而为，当除是见，莫自作自受，枉受其报。若于佛法及自己所作有丝毫疑惑，皆是业识造作，因循成习，不能止息，做了不免因果。修学佛法，当深明实相，行中道，不落二边。佛及祖师所言，唯是令人断除罪结，净除习气，而不是令众生肆意妄为，妄受苦果。亦是劝导因缘成熟者，莫将心思住著在相法上，直指本心，彻见本性，非是鼓励怂恿众生杀生造业，满足其贪心。从古至今，不见有祖师及见性人以杀生为行业，以吃肉为惯习。《涅槃经》云：“迦叶菩萨复白佛言：‘世尊，若无杀者，应当无有不善之业。’佛告迦叶：‘实有杀生。何以故？善男子，众生佛性住五阴中，若坏五阴，名曰杀生。若有杀生，即堕恶趣。’”

善知识，当知虽然我人自性，本来清静，如果妄造恶业，必受其果。见性之人，心无贪著，亦无罪想，心不住法，法不生心，心法不异，故一切业拘它不得。《血脉论》云：“若心有疑，决定透一切境界不过，不作最好，作了不免轮回生死。”

有觉有照，俱名障碍

问：我想请问师父，是说修行也是无为的，什么都不需要去做（不用观心观念），让觉自然来吗？但人有妄心，虽不自责，却会妄心搅绕，如被马拖，不得安宁，烦恼横生，又如何能不做功夫（除幻），如何能直用直行呢？

答：修行，乃至无为，并不是除妄念，而是内心没有执着和贪求。妄念不住，所以不须用除，执着对治妄念，乃至贪求诸法，便是有住，有住便会计较得失。所有烦恼皆因取著而有，但无取著，到点吃饭，到点睡觉，想站则站，想走抬脚就走，有何拟思？何须修治？如风吹波，平动自然。不是直用直行，是个什么？穿衣吃饭，何曾思维计较？

为什么会打妄想呢？因为心里有事，因为心不在焉，因为有所求，因为有所挂碍。直心者，无欲无求、内心无我执，又无法执，方能行也。唯真肯解脱生死者能行，唯丈夫能行。若不能直心直行，就去观心打坐，去觉去照，去对治念头。经云，有觉有照，俱名障碍。何时汝心与无为相应，放下一切挂碍，而不是每天在那里思维动转，不再与自己的头脑做猫捉老鼠的游戏，不被它语言名相套住，自然入此无为法门。

莫着佛法的魔

佛法是为了让人们破迷开悟，解脱烦恼，得到快乐的。佛法永远是为生活服务的，可是很多学佛人都颠倒了，成了生活为佛法服务，学了佛之后，生活变得无有宁日，整天四处拟求佛法，到处给自己和他人的行为、心念贴标签，判对判错，丧失了原有的生活而陷入法执。为什么会这样？因为学了太多的知见和教条。生活中处处取相分别，以自己所学的知见到处评判是非因果，杯弓蛇影，自吓吓人。以有所得心求取佛法，刻意修行取证，对生活中处处显现的真佛法睹面不识，舍近求远。面对到处充斥的佛法和教条，既不修行，也不验证，盲目迷信，将所学知见存在心中，时时令其起用，因知见有偏，导致生活中处处烦恼，不得解脱。这种现象，就是着了佛法的魔。其实佛法没有错，是学人我执太重，知见太多，自己错学了佛法！

如何破迷开悟，远离愚痴，离苦得乐呢？首先要有正确的解脱知见。所谓解脱知见，只是去除知见，不是增加知见。以无知见之空慧观一切法不可得，不可取，不可舍，不可近，不可远，身心自由。经云：“实无定法，名阿耨多罗三藐三菩提。”没有什么知见是绝对正确的。即便是正确的知见，如果执著认定，也会变

成邪见！佛所说法，犹如黄叶止啼，意在化人，又名去缚，亦名疗病。化人者，非有人可化也，众生非实，令其知之，假名度化；去缚者，去其知见，解其粘缚；疗病者，病非实有，以不实药，去不实病！

众生原是一念妄心，本来非实，妄自执取，转成有我，故名众生。烦恼本空，妄心计取，转而成实，再令去之，妄上生妄。知妄不生，本自空寂，不假修断，是名修道。心本清静，本来无缚，妄自枷束，知其本空，即名解脱。

一切法本非实有，万法因人而立，依幻说幻，清静本心，实无少法可得。只要学人于自清静本心，不立定法，无有情见，不执著名相概念，不立定实轨则，连此不立亦不立，识自心中空无一物，无一法，无知不见，无觉无观，法体清静，犹如虚空，本来无缚，即本解脱，如此见者，即名解脱知见。虽有此见，无我无人。经云：知见不见，斯即涅槃。又云：不断我见，唯断取著。

有此解脱知见，于一切时中，只是不于清静本体上安知见、戒律、条款、是非，不给自己和别人当法官，分别一切法，不作分别想。不妄加判断，不妄自分别自心法体。若起心分别，执著声色外物，于念离念，当下不住，即是修行。众生心地，本来清静；但自无缚，即活解脱。我人自性，清静无染，离一切相，莫安一物，将以前所学种种佛法、知见全都扔掉，即是自在人。经云：蠲除诸法戏论之粪！不装任何他佛祖师善知识言教，既无佛可成，亦无道可修，不用执著诵经念佛、忏悔礼拜，亦不用入定观空，不用闭关杜门，不需克期取证！我此身心，本来清静，是真佛法身，无一处待修待证，无一处不圆不满。古人云，是心功德，无量无边，迷人求取，智者直用。但有纤毫起心造作，拟修拟证，皆是箭上安尖儿，画蛇添足。

有求皆苦，心生则种种法生。经云：“一切有为法，如梦幻泡影！”祖师云：“扪空追想，劳汝心神：梦觉觉非，竟有何事！”才起心外游，乃至起于佛见、法见，名为哥利王支截身体。每日随缘起用，见闻觉知，不断不常，不修不造，日常过活，即是真修行。除此之外，但安一法，存一见，求一事，欲一境，即是自捆手脚，画地成牢。学人不达实相，故拟心修法，全是妄为。或被自己贪嗔痴所缚，或被自己所学佛法所缚，烦恼日增，心怀恐怖，委曲自己天真本性，即名可怜悯者。

浑然不觉

居士：师父，我总觉得自己这一生也开不了悟，出不了三界和六道。但是，我好像又明白了，确实没有法可得，也不用修法，做一个凡夫最好，我也喜欢做

凡夫。

师云：实无三界六道。三界六道从汝妄想生。所谓修行，就是觉察当下这一念妄想，知念本空，于此不住不著。实相中没有谁是开悟见性和解脱的。见性不是某个人的行为，而是法性的本然。当你生起我没出三界，我是凡夫，我还没见性这一念时，是这一念暂时覆盖了你的真如本性，但是因为这一念是虚妄无常的，是不住的，所以真如本性究竟来说不会被障碍，只是暂时虚妄地被障碍，假名为迷。当你吃饭只是吃饭，走路只是走路，扫地只是扫地，玩耍只是玩耍时，你没去想自己是在三界，还是出三界，没想自己是开悟还是没开悟，也没想什么是菩提、什么是涅槃。当你什么都没想的那段时间——其实本来就没有时间，那就是你的本来面目，也是法界实相。那时你恰在所谓的开悟见性中，只是你自己不觉，也没给自己认定为未觉悟。恰恰你不觉，不认定，不思维，不计较时（而不是在你认为觉的时候）你是在本觉中，你是开悟的！所以达摩祖师说，众生心生则真法灭，众生心灭则真法生。

不生心时，自性自会做一切事！穿衣不用想怎么穿，吃饭不用想就张嘴了，走路不用想先迈哪脚，一切都不会出错，就算动脑，都是直用，不会犹豫住着，此即六祖所云，但用此心，直了成佛！又云：六根虽有见闻觉知，不染万境，而真性常自在。不生心时，饭吃得香，路走得稳，觉睡得好，一切都是六根自然起用，最自然不过的。所以六祖大师说，一念迷即众生，一念觉即佛！迷者，迷于觉；觉者，觉于迷。不管觉与迷，都不是本觉，都是假名，本觉无迷觉。迷觉不二，佛与众生不二，不二之性，才是真觉。真觉者，非心能测，非言能表，故云空，空名亦空。万法无我，唯一心体。迷，一念自迷，故名众生，实无众生迷也；觉，一念本觉，假名为佛，实无佛觉也。不明此理，于本性上虚妄生心，虚妄灭心，取著分别万法，求佛求道，将佛觅佛，故云迷人！识此者，知万法从心想生，本无所有，不论修证，不取不失，无智无得，不即不离，即无上道！

关于闭关

问：师父，最近我想闭关修行，但对闭关的意义不是特别清楚，请师父开示。

答：闭关是修行的一种助道法，是暂时与世间外缘断绝联系，一心清修，企图悟道的方法。闭关需要具足因缘，要有一定的修行基础，要对佛理有所了达，能够自行处理闭关期间遇到的种种问题及境界。最好能够有明理的善知识指导和护持。

从禅宗最上乘角度来说，生活中无处不是闭关修行。所谓闭关，是指六根对六尘勿生染著，并不是切断外缘。祖师云，不恶六尘，还同正觉。学佛修行，贵在明心见性！不识本心，学法无益。

若不明心，纵然闭关多劫，亦无有用。《坛经》里记载，智常禅师十几年修定，不明本心，不得解脱。《法华经》里记载，大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前。若见性，自然不贪着外尘，与世出世间法不即不离，无论深山闹市，一隅之地，平常活过，是真闭关也。

过去祖师见性之后，住山闭关，是因无事可做，悠然自在，无心修法，无取无证，只是随缘度日，平常过活，长养圣胎，没有丝毫拟取造作，非今人之有为有所求之闭关也。

今人闭关多不识本心，欲求欲证佛法，将佛使佛，昧却本来，转加悬远。明了佛理，在家亦得，彻悟本来，即真闭关。若能见性，闭不闭关，随意而为，自己做主，皆得自在。

南无摩尼佛

八十八佛名中前四佛名依次为，南无普光佛，南无普明佛，南无普净佛，南无多摩罗跋旃檀香（性离垢贤）佛，此四佛名：普光、普明、普净、普离，即是诸法自性，本来光明，清净离染，绝妙不待，全体真实。闻此义者，一念通达，即能开悟！

故学人常诵佛名，每一佛名，皆是本性，如珠放光，还照珠体，悟自本心，识自佛性，故云南无摩尼（宝珠）佛也。

如此诵佛，如是礼佛，无能无所，无心无法，唯一真性，是真念佛也！

须发自落

佛经里面经常写到，某某求佛出家，听佛说法，未经剃刀，须发自落。人多以为此是佛之神通，或弟子证果所得神通导致，若作此解，正是不解佛性之义。

乃至禅宗公案里，亦有学人听禅师一句答语，眉须堕落，亦并非指眉毛掉地，乃是心开悟解，烦恼顿除之喻义。若作须发落地解，佛法则变成外道神通，玄妙离奇，离于日用平常，反成蛊惑人心，何以显发智慧？故知佛所说法，乃至祖师语言，皆各有喻义所指，启发学人。我们不能依文解义，辜负祖佛！

唤醒机关木人问，求佛施功早晚成

但不识本心，即会在有为法上妄作功夫，不知四大本空（身空），五蕴非有（心空），所做功夫，全属徒劳。所以祖师云：“唤醒机关木人问，求佛施功早晚成？”

于自身心，纵然穷劫用功，不了唯心所现，终不成就。若了实相无我无人，亦无身心及与世界，妄想不生，一念心息，随缘度日，如无情相似，却是相应。不是无念，只是无惑无痴，真性朗然，即合法身。人本无心，亦无有身，唯一真性，随缘应现，幻化而已。自心取自影，妄执为有法，便认人与天地万物有别，心外有法，于其中间，起诸妄心，贪著不舍，自招众业。

人与无情，乃至万物，实无别也，唯是一心，独体不二，犹如虚空，本来无法，亦无见闻觉知，见闻觉知性空，故名无也。不达实相，以自己妄识为心，生诸分别，取舍思计，便堕诸有。

众生犹如木偶，被自己虚妄情识多劫牵引，不识万法唯心所现，实无少法可得，心生法生，求佛修法，反而结业造罪，受心所使，永为机关木人，不脱自业绳系。若能离一切相，妄念不起，不由他悟，无心无主，随顺真性，便解牢缚，永脱诸束。

擦地洗碗

问：师父，见性的人是否就像是一滴水回归了大海，所谓的因果、业力、轮回其实都是幻影，心对心的游戏而已？这样理解对吗？

答：一切言说，不能语道。古人云：“路逢达道人，第一莫向道。”学法只是不动妄念，即证菩提。一念思佛法时，即自觉知，心上生心，徒劳无益，心若不生，即汝法体。于诸法名相，乃至第一义谛、身心内外一切诸事，无思无知，浑然不觉，即汝清净本心，更于何处问心求心？问对问错？

但有能解所解，皆非本心。所以祖师再三嘱咐，拟心即错，动念即乖。不劳心力，虚明自照。看一切经典及祖师言教皆是为明此义，若明此义，如说而行，不在言说思虑。除此之外，无别有修行。

祖师为何叨叨说法，种种开示？皆因学人不了自心所起无明，本是空花，不了便追，妄上追妄，所以劳他苦口婆心，代代葛藤，多种示教。若不达祖意，有何了期？一心不生，何来诸法？若本无法，求何解答？若本无人，法焉须立？若无烦恼，要慧何用？无事生非，庸人自扰。息心慧生，万法自彻。无事擦地刷碗去！

为何要达诸法空

经云：“诸法从本来，常自寂灭相。”无论我人是否了达实相，法尔如是。一切行人，若不达诸法无善无恶，本自空寂，即会于自己所做善恶产生执着。众生若造恶，则畏怖之心萦绕于胸，烦恼覆蔽，如何解脱？如阿奢世王杀父，惶惶不可终日，几近疯狂；又如二比丘犯戒，优波离为说罪过，反增罪结，恐怖缠缚，不得解脱。佛为世王说法，罪性本空，因妄而起，本无所有，了不可得。维摩诘大士为二比丘说罪性非内非外，不垢不净，即得解脱。

众生若行善，则以功德自居，如梁武帝，造寺度僧，只积福报，实无功德。若执六度万行以为功德，欲解脱生死，实不得也。所以五祖说，世人生死是大，汝等终日只求福田，不求解脱生死。自性若迷，福何可救？若一念知心法皆不可得，本来解脱。

法华经云：“深达罪福相。”罪福何等相？罪福性空，无有罪福，是名罪福。所以诸佛出世，为破诸有。经云：“破有法王，出现于世。”又云：“诸法空为座。”性空即是实际，性本空寂，了无一物，实无少法可得，不待以空更空。所以云四大本空，五蕴非有。又云了了见，无一物，亦无人，亦无佛。无罪福，无损益。

世人不达万法本空，所以造作诸有，轮回生死。凡夫逐物逐境，道人执法执心。祖师云：“忘境易，忘心难。”若不了心清净无物，无人无法，无境无相，即妄加施功，求佛修道，无有歇时。若达自心空寂，无少法可得，妄心一歇，即证本来，不假三祇苦行，刹那圆满三身四智，更论什么修行得道。有人一闻空便以为断灭，不知断常皆从自心妄想而生，从执著而有。若无妄想，常尚不立，何来断灭？

所以经云，若见法性，不见佛性。若不见法有性，即见佛性。祖师云：“学人不了用修行。”不了何物？不了本心。本心不了，不知心本是佛，早晚施功，总是徒劳。所以云：“不识本心，学法无益。”

此是诸佛祖师再三嘱咐，殷勤告喻，我辈当谨记，一念离此真理，即又求佛求法，委屈受苦。

化城接引，非是本怀

在《观世音菩萨受记经》里写道，西方极乐世界过无量亿劫，阿弥陀佛灭度，观世音菩萨成等正觉，彼佛国土号为众宝普集庄严。可见极乐国土，乃至阿弥陀佛，皆是无常幻化有为之法，经中所言佛名及其净土之名，名相有别，幻化是同，

唯是一心，是真净土，旷劫不坏，自显差别之相。取著即有，不取即无，犹如一金，出百千饰物，而金实性无二无别也。

诸佛所言十方一切净土，唯是譬喻，如《法华经》所云“化城”无异。佛道旷远，行人难终，故诸佛方便，于中路途建立化城，令暂歇息，然后上路，至真宝所。

是知净土之义，如幻师变化幻境，实无所有，究竟唯是自心取幻，妄见国土差别。佛陀劝导众生往生极乐世界，见阿弥陀佛，非是本意，唯令众生于自心幻想处暂得休息，忽然悟得本心，悟法无生，自然见真佛真净土也。

《净名经》云：“螺髻梵王言：“仁者心有高下，不依佛慧，故见此土为不净耳。舍利弗，菩萨于一切众生悉皆平等，深心清静，依佛智慧，则能见此佛土清静。”故知众生不依佛慧，取相分别，才见佛土净秽。法无高下，以佛智慧，遍十方是一净土。我此娑婆世界，本琉璃国，与安养无异，只是众生情识分别，妄心所现，而见不净耳。若言下见性，何需往生西方，求他化佛接引？

故知求西方者，自是心迷；赖他引者，恰是愚痴。不知自心清静无物，无法无人，自是净土，自是弥陀。一真法界，无相无为，无方无所，无物无法，何来种种有为相貌？

故知佛为无智之人，巧说方便，建立净土化城，皆故事喻言，令其生信，如黄叶止啼，但诳愚小。若执以为实，耽著化城，不达实相，欲得解脱，如龟中取毛，兔中觅角，无有是处。

一念不生，即汝法体

问：师父，知道不是觉到，觉到不是证道，我还没有证道空灵。

答：知道，觉到，证道，空灵，这些都是你头脑中的概念，清静自性实无少法可得。当你思维分别，住于如上概念中，便有如此虚妄之法；当你和别人谈笑风生，离于这些概念名相时，知道，觉到，证道，空灵，乃至佛性、法身、真如，都是什么物？一堆空无意义的词藻和笔划罢了。

默然无说

维摩经入不二法门品中，文殊各问诸大菩萨云何入不二法门，至净名默然，文殊赞叹云：“是真入不二法门。”

如何是维摩诘默然无说？默然无说者，是汝本性，无关语默。以无言而显真性，莫做形解！若做无言说是默然者即落无，若做有言说者是默然者即落有！故知维摩诘默然者，离有为相！若做有说无说解，即有起灭，非是真默然也。祖师云：“语即默，默即语，语默不二。”正语时不见语无语相，不见法非法相，即是默也！正默时亦不见语默相，即是真默也。若默时作默解，见有不默者，虽默恰是语也。所以祖云：“语亦说，默亦说，终日说而未尝说，是真说也，亦是真默也！”故知语默唯是假名，识不语默性，即诸法寂灭之本也。

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

五蕴解脱

佛说众生即是五蕴假名。不识五蕴，即名众生；若识五蕴，众生成佛。五蕴者：色、受、想、行、识。此五蕴者，但有名言，并无实义。

诸多修行者只知从色有根，从根遇尘而有诸触，从触有贪，从贪有爱，从爱有受，从受有想，从想生思（思者，心思行处，忆想分别，相续不断，故云为“行”），从行成识，从识生我，从我而有生死轮回之道，便于根尘处妄断诸缘，诸缘即灭，即无有触，触空受寂，想即不生，无想即无行，无行识无有缘，识自寂灭，识灭我亡，妄见清静，以为解脱，此是二乘有为修行，不了根源。不知根尘、触受唯从心生，非真非幻，不生不灭，本如来藏，不断不常，非有非无，故还修还起，不能究竟诸法实际，亦不能得本来涅槃。

若能返其道，直了心源，达本清静，一切清静，即究竟解脱道也。万法唯此一心本性，从性鼓识，从识生思，从思生想，从想生受，从受有色，而有生死。若心不生，识自空寂，识空寂故，则无念行，无念行故，则无想生，无想则无欲，无欲则无受，无受则无生死。故迦叶佛离欲偈云：“欲生于汝意，意以思想生，二心各寂静，非色亦非行。”此偈虽云除欲，亦是解脱之妙法。

心既不生，识自寂灭。万法唯识，识寂则一切寂。故云“摧灭心识”。从根尘起修，是有为行；从本觉悟，是无为法。

若人一念了达自性清静，无心无识，实无少法可得，亦无身心受彼生死，即

能永脱诸幻。《圆觉经》云：“觉圆明故，显心清净；心清净故，见尘清净。”如是乃至鼻舌身意，亦复如是。又云：“善男子，一切实相性清净故，一身清净。一身清净故，多身清净。如是乃至十方众生圆觉清净。”故知，源头清净，其水长清；大道若直，小径不曲。心清净故，识即清净；识清净故，行即清净；行清净故，想即清净；想清净故，受则清净；受清净故，色身清净。五蕴清净故，一切清净。若达一心清净，则一切清净；一法觉故，一切法觉。

经云：“觉成就故，当知菩萨不与法缚，不求法脱；不厌生死，不爱涅槃；不敬持戒，不憎毁禁；不重久习，不轻初学；何以故？一切觉故。”觉悟此心清净，识即空寂，妄想不生，诸受无起，此是圆觉果地最上乘修行。

诸行者，听我偈曰：

修行妙道，近在此身；

莫再远求，劳汝心神。

法不远人，人自远法；

觉本无觉，觉从心起。

五蕴幻身，其中有妙；

妙即是源，源即是道。

源道无二，即是众流；

妙无二法，即是一道。

身即是真，无处有真；

法唯是体，无关寂照。

说照说耀，因幻就幻；

达幻无幻，即真无真。

我人修法，从本还源。

识心达本，源清水真；

水真流清，无流无源；

蕴本非蕴，识本是心；

身是真身，人是真人。

家常是法音

我们到处去参访善知识，不知身边最近的那个人或生命（父母、妻子、丈夫、儿女、朋友、邻居乃至小猫小狗）就是真正的善知识；我们到处去寻找庙宇殿堂，

不知自家的三间瓦房就是一座庙宇；我们每天在自己的小家里面烧火做饭，言语动作，即是最上乘修行，却要到千里之外的庙宇去念佛诵经。

我们每天简单行住坐卧中自有寂静安乐，却非要到青山绿水之间寻找安宁；我们每天粗茶淡饭，简衣素服之间自有快乐，却到灯红酒绿、熙熙攘攘中寻找满足；我们寻遍藏经，寻找最上乘法门，却不知自有金口，时时口吐莲花，演唱真正经典。

我们每日看他言说谈论，举唱宗门，却不知自己频伸仰俯之间自有无量妙法；我们总是欣慕极乐，寻找弥陀，礼拜观音，称赞普贤，却不知自己身是极乐，心如莲花，举手观音，抬脚普贤，步步莲池，句句海会。

我们总是思佛思法，论性论空，修真除幻，证道得果，不知法无思虑，佛无觉想；性不自性，空亦不空；真幻虚二，道果假名。

我们总是眼望远方，心涉曲折，劳形累体，攀援妄想，不知床上一卧，脚步一歇，心行顿匿，寂静无声，即大安乐。

你还在找什么？还在期盼什么？还在思虑什么？还在建立什么？一切都是现成，一切都已成就。天国来了，宇宙真美；佛国临在，时空真妙；人人如光，徒步虚空；你本一念，不死不老。

听我偈云：

法无言说，言说是妄；

自心本有，何假推穷？

觅思不停，识贼乱起；

一念心宁，诸真自应。

真不自真，知真成见；

见不自见，本觉无念。

法身如椅，无觉无知。

知觉是妄，住即成想。

本从真生，不达成妄；

达本无妄，真觉不真。

君从未离真庙宇，不必他方参真寂；

一间小屋闻狗叫，男女家常话法音；

一颦一笑才是禅，任你祖师也大难；

俯仰才是真佛意，一缕炊烟是真香。

佛不成佛

千百年来，人们都误解了佛陀的教诲，认为无量劫中，才有一尊佛出世，无量劫中，才有一人成佛。

这是一个多么大的妄想和错觉啊！报佛释迦牟尼佛为诸声闻人说，无量劫后，你们得成佛道，此是善巧方便之语，非是实际。

《楞伽经》云：“变化佛与化声闻而授记别，非法性佛。大慧，授声闻记是秘密说。”授记成佛，是佛为无智之人，令入佛道，信佛难成，不懈怠故，生希有心故，而假说方便。此是过去佛说，为昔人故。有因缘故，佛说实际法。

云何因缘？今时即是因缘。《楞伽经》云：“如王及长者，为令诸子喜，先示相似物，后赐真实者。我今亦复然，先说相似法，后乃为其演，自证实实际法。”

云何“自证实实际法？”《华严经》云：“众生念念有佛成等正觉。”一切众生，本来是佛。六道众生，各各圆成；情与无情，同圆种智；众生即佛，心即是佛，非是心外有人独成佛道。经云：“皆以如来灭度而灭度之。”不见众生成佛，不见佛度众生。佛以此实相法，以佛知见，以佛慈慧，令诸众生皆得本利真实，皆了自性是佛，皆知本来面目，皆悟自身是佛，个个是佛，物物是佛，法法是佛，无不是佛。

除佛之外，无有菩萨、罗汉、声闻缘觉、外道凡夫；除佛之外，无诸虚空世界，人我名相、一切诸法。唯一佛乘，无二无三。唯一真心，无别有法；唯一实道，无权无巧；唯一天真，无诸虚伪；唯一实际，无修无证。唯一法身，无报无化。

故有佛传正法眼藏于迦叶，有西天二十七祖，有达摩西来，有曹溪一脉，有无量肉身佛示现，有无量达道者出世，唯说此一真实之法。

经云：唯此一事实，余二皆非真。一切众生，识心即佛；若不识心，亦不失佛。不论地狱三涂，阐提恶道，一念达本，即证法身。又云：一念相应，即得菩提。又云：不断烦恼，即证涅槃。

此是实相法，非思量能测。今识本心，即本是佛，佛不成佛，无人成佛。知此消息，不去成佛，性即是佛，得大解脱，得大自在。

窗上的指痕

生活就像一位饱经苍桑的老人，不论你如何急迫、追赶，它总是不紧不慢地

行走，漫无目的，不再奢望。任你如何匆匆，生活既未遗落你，也未催促你；任你百般经营，生活既未剥夺你，也未给予你；任你喜怒哀乐，你原来如何，现在还是如何。生活不曾改变你，只是你自己的脚步太快，心太野，遗弃了生活。树从未遗弃过鸟儿，只是鸟儿自己飞向远方，最后还要回到树上做巢；母亲一直呆在家里等着你，只是你流浪远方，不肯回来；火车过去了，车站一直在那儿，你不用着急，这张票废了，下一趟车还会再来。

生活不会遗弃你，就像大树、母亲、车站，你要放慢脚步，别急。如果你觉得自己被落下了，生活正在原地等着你。

就像时光一样，生活从来不催迫人，除非人心中安着催迫的按钮。生活就像一间空空的房子，它从未许诺给你什么，但也从未剥夺你什么。除非你自己妄生幻想，患得患失。生活对你从未有过任何要求，只是你一直在要求生活。如果你强要索取，它总会给你什么，但是它给你的只是风景，你带不走风景；如果你抛弃，它就会为你涂抹痕迹，但是，你抹不掉回忆。生活就像一位久违的故人，它不会计较你身上发生的一切，它只在乎你现在是否安好。

音乐，你要静下来细心地听；文章，你要静下来慢慢读；饭菜你要静下心来细细地嚼；话语，你要静下心来慢慢地说；字，你要静下心来慢慢地写；路，你要放稳脚步缓缓地走。生活，你要安下心来，惬意地过。亲爱的朋友，没有人催赶你，生活从未强迫你，它从来都在你身边。你要慢下来，欣赏它，不要错过它。

请活在你自己的世界里，不要错过离你最近的一切。如果你实在无事可做，不要急急地四处游玩，回家看看，可能会有贵人等着你；不要去见朋友，你是自己唯一的朋友，你已和他久违了；放下手机、电脑、屏幕，一切的影象，有哪一个停留？拿张纸在手里叠吧！或者拿根小木棍在手上舞吧！或者跪在窗边，用手指划着带哈气的玻璃，写上一些无意义的字，傻傻地望着窗外吧！你本身就是宇宙，就是生活，你要到哪里去找生活？

生活，请慢下来，秘密就在你的手中，花园就在窗的指痕中。

生命无临终

问：师父，临终时我们应以什么样的心应对？

答：生命没有临终的时刻。以为有临终的时刻，是心生才有。

执着有我，有身体，有生灭，有时间，才会认为有临终一刻。如此心想，实是错觉，即名凡夫，不名解脱。

实相中没有我及我身，我们的身体就像一棵树或一片云一样自生自灭，虚来虚去，实无生灭，亦无来去。何以故？本无心故。通达此实相，无论何时都不会起心计想未来及以我身我命、我心我寿，我之身心寿命既无，何来往生去处应对云云？若不达实相，任你千般用心，百般对治，作有无想，生不生想，去不去想，实不实想，皆是情识计著，动乱心思，徒劳妄想而已，与本心实不相应。

若念念无生心，无计著，无分别，无妄想，则无我人，便是诸法究竟如梦，唯是一念计著，念本空寂，实无生死来去，亦无受生及其所终。经云：“一切众生于无生中妄见生灭，是故说名轮转生死。”

随顺发生，放下幻事

问：师父您好，两人争吵时忍无可忍就不需要再忍，对么？

答：一切事情都没有对错，事情没发生的时候不要想，发生了的已经发生了，如此而已。

所以实在没有什么需要忍或不忍的事。幻相中一切都是缘起，实相中实无如是缘起及发生。既知实相，则随顺一切缘起和发生，只要因缘具足，该发生的必然发生，你无法提前预知任何事情的发生，也无法改变或掌控任何事情发生，连佛陀也不能。你唯一能做的事，就是接受一切发生的幻事，哪怕你多么难过、多么不情愿，也毫无办法。

只有深知其实没有任何事发生，才能从诸烦恼中解脱出来，除此以外，没有任何方法。如果你期望有好的幻事发生，你就去种好因，但是别忘了，再美好的事也是无常幻化的，你接受了好的事之后，还要接受紧随其后的坏事。

如果你不计较将要发生什么事，你可以为所欲为，但是一定会有你不愿接受的后果等着你。但即使如此，仍没有事情发生。

所以通达实相的人，不会有意的去做善事，也不会故意去做恶事，他无论做什么，都是随顺幻事和缘起，心无所求，所以没有烦恼。

我们执着自我，贪图感受，计较得失，便落入情识和虚妄中，才会于无生中妄见发生，才会分别是非善恶，才会贪著外境，种种对立及一切烦恼随之而来。若通达实相，连一丝一毫争吵的心都没有。因为实在没有两个争执的人，更有所争吵的事。

铁牛水上行

无水的河上飘只船
无人的路上车马喧
无心的郎君岸边看
无指的琴儿悠悠弹

诸法的实相是，有一切现象，而没有一个我。饭桌上，有吃饭的人，而没有一个真实的我在用餐；岸边有钓鱼的人，但并没有一个“我”在钓鱼；明明船上有人在划船，实际上没有一个实在的人在划船；美妙的音乐在流淌，却没有一个手指在弹奏。

诸法因缘幻生，因缘幻灭，实无生灭。如果真有一个我在吃饭，他就应该永远在那儿吃饭，而不会停止，也不会消失。

一切法只有生灭的假象，而没有真实之事。有因有果，但是没有作者，没有受者。世界永远会有，但没有创造者，无尽反复，没有终始。

如果明白了这个实相，一切就都不会执著了。

也就知道自己不会死，因为你从来也没有生过。

你是至柔的风

你是至柔的风，没有语言，没有思想，没有固定的形象。所以就算金刚铁壁，在它的内部，也流动着你的歌声。

你是空，只有空，才能穿越一切。

风，只是顺，以无的形式存在；柔，只是随，没有你与我的纠缠。风没有方向，柔没有敌人。风与柔只有一种力量：化。

悟道者，也没有方向，没有敌人，他也只是化，不是化他，而是自化。自化化矣，始知无化。无化本然，即真度化。化非度化，一切如故，不见于我，不见于人，不见作者、受者，是名为化。

悟道者顺法于道，故没有见解，没有评判，没有攀求。悟道者任物不任己，悟道者是至柔的风，没有踪迹。所以叫作行鸟道。鸟道者，喻无行迹，非是鸟无行迹，而是究竟无行迹也。

悟道者，已无悟者与所悟，只剩道。道无自我，无执取，无思虑，无分别，无言说。花草树木、天地万物，一切万法，皆无自我，无执著，无分别，无言说，

不自是，不自非，不自有，不自无，不自自，不自他，故无不合道。唯人用心，有我，执取，分别，自是自非，自有自无，自寻烦恼，所以与道乖也。

人本无心无我，非自非他，非有非无，却以为有心有我，自是自非，自赞毁他，所以枉受其苦。

人若识风，若识草木，若识恒河沙，即识诸佛。所以云：“恒河沙诸佛也。”恒河沙诸佛者，非是恒河沙数诸佛，河沙诸佛，佛说是沙，非说其数。至柔者至坚，何以故？不自柔坚故。风亦如是，本不自柔，以其不自柔故，说名为柔。

直接行道，直接解脱

经云：“一切法从心想生。”一切问题都是从心想生。此一句是大总持门，若会此句，无不通达。

真的存在你所问的问题吗？

当你静静地坐在那里听音乐，那时佛在哪里？自性在哪里？开悟在哪里？烦恼在哪里？习气在哪里？解脱在哪里？

当你做一件事只是专注地做时，世界在哪里？时间在哪里？娑婆在哪里？极乐在哪里？

当你静静地走路时，路边的树存在吗？街上的车存在吗？生在哪儿？死在哪儿？

当你与老友话家常谈茶饭时，人、我、众生在哪儿？有情无情在哪？

当你地望着湖面的飞鸟，尘在哪里？净在哪里？法在哪里？非法在哪里？

当你正在梦中住妄想境时，梦在哪儿，醒在哪儿？迷在哪儿，觉在哪儿？

当你一心不生时，心在哪儿，无心在哪儿？生在哪儿，无生在哪儿？言在哪儿？义在哪儿？

你何时离开过你？你心不生时，心不生在哪儿？所以僧问：“还有这个在？”师云：“这个是什么？”

你能没有问题、没有分别、没有妄想地生活、走路、吃饭、说话、做一切事吗？你能随着你的本性开出你生命的自由之花吗？你能不住不著地享受一切万有吗？

如果你不能，你一定是在本性之上安立了什么，你一定是在心外求取什么。经云：“知见立知，即无明本；知见未见，斯即涅槃。”

所言“知见”者，我人众生本有之性假名也，“立知”者，本有见闻觉知之性

上妄加分别，心生动念，种种造作也，故云“无明”。

若于本有见闻觉知之性上不立知见，不生心计著，不作情解，即是本觉性，非见闻觉知外别有本觉性。故云“斯即涅槃。”

一旦你有问题并住于问题，你便离开了你的本位；一但你有问题，你便心想着什么；一旦你有问题，你便在空中立了有；一但你思虑什么，你就陷入了虚幻的大脑之城。

一切法都从你心想而生。古人云：一心不生，万法无咎。

自性之上无少法可建立，可获得，可观照，可分别，可对立，可思惟；在它之上无能得所得，无能见所见，无有相与无相，无有修与不修，无有证与不证。

直接是它，不历渐次，亦无方便；直接解脱，无缚无解，无脱不脱；直接生活，无佛无法，无真无幻；直接行走，无路无脚，无景无人；直接吃饭，无嘴无饭，无香不香；直接见听，无我无人，无色无声；直接成就，无智无得，无地无果。

能够直接，是最上乘；能够直接，是大解脱；能够直接，是无上道；能够直接，是真受用。

能够直接是真声色，能够直接是真佛性，能够直接是真生活。

终身不退，定入圣位

六祖大师云：“善知识，后代得吾法者，将此顿教法门，于同见同行，发愿受持，如事佛故，终身而不退者，定入圣位。”我此禅宗最上乘法，唯论见性，不论一切有为造作，直指本心，直成佛道。故此法难信难解，难持难入。

古人云：寒山路不通。多有人以因缘故，得遇此法，以福德善根薄故，修学多年，心生迷闷，半途退却。或有人以此为易得故，不自珍重，心生分别，种种疑怖，不能入此法。

黄檗禅师云：“趋者不敢入此法，恐落空无栖泊处故，望崖而退，例皆广求知见。所以求知见者如毛，悟道者如角。”何以如此？此法无依无靠，无修不修，无少法可得。一切行人不能于空中行，所以退却，例求依倚。

此法难值难遇，旷绝无人，乃至十地等妙二觉，不得信入。经云：“假使有人修于圣道，教化成就百千万亿阿罗汉辟支佛果，不如有人闻此圆觉无碍法门，一刹那顷随顺修习。”故知此最上乘法，唯是十方诸佛之所成就。

《法华经》云：“此众无枝叶，唯有诸贞实。”法华会上五千人退席者，皆是

不能信此心是佛，不能信解自性不假修断，本自解脱者。诸贞实者，但悟一心，即名成就。

佛祖所云，皆是告喻后世修学此法，非是浅尝辄止、走马观花，亦非朝三暮四，心存懈怠、侥幸之人所行。故此路看似空旷，实则荒凉；看似平直，实则险峻；看似熙攘，实则少人；看似繁兴，实则寂寥。何以故？不自深求，半途畏却，不自珍重，擦肩而失，怀增上慢，心志狭劣，得少为足。

今人身难得，得遇无上菩提正修行路及善知识，亦复更难，当心生敬重，志愿坚固，信自心佛，潜心静虑，深入自悟，唯求解脱一大事因缘，切莫苟且草草，以为容易。

于他法中，切莫动辄讲说，非但不能利彼诸人，自力不定，反受其蛊惑，失却本心，退失正道。从古以来，修此法者多如牛毛，终不退者，万万中少有一人。所以古人云：‘少行我法门。’

一切人到此不敢入，不道全无，只是少人得，得者即是佛。珍重！

若行此道，但效水鸟

问：师父，原来宇宙万物都是我，一切万法不离我，三千大千世界都是我当下一念心变现的，我一直在和自己游戏，这种体悟是实相吗？

答：不要去想象实相，不要去体悟和感觉自性，否则，非但不是，还会加重我执和我相，情识不息，即是以手找手，用眼觅眼，不能契本来。

自性自是，不由我心，非关我想。自性无分别，亦无心现一切法，言心现法者，心生则有，心灭则无，圣人假言方便施設，令众生以此悟入，非是实相。实相是一切圣者自证圣智境界，离于言说分别，非有非无，绝诸情识和一切想象，但有少分生心动念，即不相应。

若欲相应，离诸心想，不自不非，无想无得，直下便是，不作是想，无复无源。祖师云：“回趣真如，法还不净。”又云：“情存一念悟，宁越昔时迷？”一切学人修法，最难舍者即是法执。法执者，觉观返照，欲见本身。此心不息，本来难见。

若欲见性，无知无见。浑然不觉，绝观忘守，一亦莫留。祖师云：“无知知要”，又云：“虚明自照，不用心力。”

谁能无功用，谁就会修行。古人云：“我今不施功，佛性而现前。”

若行此行，通达佛性。若修此法，此法无法。若行此道，直用直行。若欲直

达，装疯卖傻。若行圣行，只凡夫行。若学佛道，但效水鸟。

佛不和自己摔跤

众生日用中时时处处做佛而不自知，委曲自己天真佛性。

你吃饭时是佛，走路时是佛，扫地时是佛，刷碗时是佛，骂人时是佛，使坏时是佛。你无时无处不是佛，只要不著。

佛不是严肃人，佛不是正经人，佛不是纠缠人，佛不是机器人；

佛不较真儿，也不纠结，佛不疑惑，也无问题。

佛不迎，不拒，不攀、不躲。如维摩诘，你送天女，我照单收；
如三车和尚，你送黄金，我全要。

佛如庄稼老汉，问字不懂，问厕所，沟边儿站。

佛像风骚的娘们儿，骂你时祖宗八辈卷上，稀罕你时所欠一笔勾销。

佛就像孩子，我执很重，一个玩具争得把你脸都挠破了，几秒钟后，又抱着你和好。

佛是杀了百人的罪犯，却放了一只小鸟；

佛是羊儿在吃草，汽车马路上跑；

佛是树上的大红枣，

是桌上香喷喷的糕。

佛是呢吒闹海、千与千寻

哈尔的移动城堡；

佛是石头的女儿，

梦中的芭蕉；

佛是狗子无佛性，房檐上的小草；

佛是杀盗淫妄和迷人的假药；

佛是道家的金丹，荷马的海船，

戏花的蜜蜂，小鹿的奔跑；

佛是故事大王，说说笑笑，无忧无虑；

佛是蚊虫搬家，队伍整齐，

遇水扭头，过河搭桥。

佛是举手，佛是行脚，

佛是打盹，佛是无聊，

佛是昏沉，佛是胡闹。
佛无旷劫，佛无一秒；
佛无地狱，佛无六道；
佛是黑天，佛无机巧，
佛是麻子，佛无相好；
佛是自己的印泥，印出一个个天线宝宝；
佛会讥讽，佛会嘲笑，
佛无恶意，佛只一笑。
佛不和自己过意不去，
佛不和自己摔跤。

平安夜，平安喜乐的节日

今天是平安夜，是西方最重要的节日圣诞节前夜，就像我们的大年除夕一样。佛陀的圣诞日又叫佛欢喜日，基督诞生的前夜叫平安夜，一切圣人来到世间，只是想告诉我们这两件事：平安和欢喜。

如果你不明白生命的意义只是平安和喜悦，节日的意义只是快乐与平常，如果你不能安住于内在的平安和欢喜，而是在一些身份、名相、人名及形式上去认识圣诞，用一些外在的形式麻醉自己，让自己陷入感官的快乐，你辜负了圣人道成肉身的悲心，曲解了圣诞朴实平凡的意蕴。

如果你还在分别基督教节日和佛教的节日，厚此而薄彼，自是而非他，你就是将耶稣定在十字架上的法利塞人，就是歌利王肢解佛陀的身体。不管你如何维护自己的宗教，如果你还在排斥其他的宗教，而高推自己的信仰，你都不是一个好教徒。

真正的佛教是什么？基督的教义是什么？佛陀的教诲是什么？基督倡导的是什么？

亲爱的兄弟，你怎么忘记了？佛陀倡导的是平等、喜悦、爱与慈悲！基督倡导的同样是平等、喜悦、爱与慈悲！

你为什么只看到了他们穿着的衣服和语言的教条不同，而看不到他们的用心完全一样呢？不管是佛教徒还是基督徒，你每天念的经文里充满了“平等”、“原谅”、“慈悲”的字眼，为什么一到生活中就不平等、不原谅、不慈悲了呢？

圣人施教，辅以生活，生活的平安快乐，平等宽容才是我们学习圣人言行的

目的，而不是在那里分别教义，互相诋毁！如果你信奉耶稣，就要赞美佛陀；如果你信仰佛教，也要向基督徒合掌。

如果你内心中有平等、慈悲和喜乐，你在哪里看不到圣人？你何时没有节日？如果你的心已经和圣人的心相符，你诞生了，一切圣人的生日都是你的生日。圣诞节并不是别人的节日，也不是圣人的节日，是你的节日，是平安喜乐的节日。

你要做的事真的重要吗

你真的有重要的事要做吗？

如果你还有重要的事等着你去做，你没活在实相中。

活在实相中的人没有重要的事可做、去做、要做。

对他来说，只有一个事实：没有事。

觉悟的人，他的生活就像一片云，风把它吹到哪里，它就飘到哪里；觉悟的人就像水，河道把它带到哪里，它就流向哪里，它没有心。

觉悟的人，他不会主动刻意追逐什么，他只是被法和事追逐着。他既不迎合，也不拒绝，而是顺从、接受。在他那里，没有什么重要或不重要的事，他永远会享受此时此刻此地的任何事——对他来说，上街买菜，洗衣擦地，喝茶聊天，吃饭睡觉都是幸福的事，而不是重要的事。

对他来说，已经没有了此时此刻此地的错觉，他享受的不是追逐的快乐，而是无苦的悠闲。

对一个觉悟实相的人来说，他不会强迫自己做任何事，更不会强迫他人做任何事；他不改变什么，而是直接成为什么。在他那里，没有什么必须要做的事或错误的事，只有随时随地发生、也随时随地寂灭，实际上什么也没发生的事。

不论何时，如果你觉得自己正在做着或将要做着一件重要的事，你还不知道什么是真正重要的事。真正重要的事就是没有一件事是重要的。

只有一个事实，那就是从未发生过任何事。以为有事情发生，那是虚妄心的计著。事情是为众生而设的，或者说，是为虚妄的心设立的，它不甘平庸，所以才百般造作。而佛菩萨没有事。事都没有，何来重要的事？

此刻您正急匆匆地去做一件重要的事吗？请放慢您的脚步吧，仔细地捕捉一下，是谁在催促着您？不要被自己虚妄的心所骗、所主使，你前去追赶要做的事，即使是丰功伟业，也都是浮云梦幻一场！

你还在为你的生活计划着重要的事吗？息掉你的妄想吧！即使是度化众生，

建造佛国，请你停下来吧！自己尚不存在，又何来众生？何来佛国？而你一次次计划的事情又是什么呢？

你还在和别人争论着什么吗？请停止吧！那不过是风对风的呼吸，请温和地与对方握手或拥抱吧，不管他是男人还是女人，是孩子，还是老人！你还在努力地争取着什么或赢得什么吗？如果一切如虚空，无有毫发许事物可得，你还会在那里执著吗？

一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应做如是观。

修行两脚

未彻悟本性时，修行只做两件事：一是居一切时不起妄念，是指不起法执和烦恼执；二是于诸妄心亦不熄灭，是指我们日常生活中的一切见闻觉知，思想言谈，起心动念，本来清静，没有住著，所以不必知上立知，更不必熄灭。

经云，“唯断取著，不断我见。我见者明为佛性。”唯有了达自性本觉，不待起心更去觉悟；是心是法，不待以心再去觉法，才能入于实际而无所入，应于真如而无所应。

所以古人云，回趣真如，法还不净。又云，情存一念悟，宁越昔时迷。即是此理。诸位善知识，大家在修法的过程中，一定要以此两条腿走路，不能有所偏废：居一切时，不起法执，不觉本性；于诸妄念，不离不断，分别非意。

什么是清净法身佛

居士问：“师父您好，清净法身佛三次和我擦肩而过，最后这次是今年十月二十八号的早晨凌晨四点，我看见花盆里的每颗花是我，每片叶子也是我，我已经没了，和虚空法界众生是一体了，同时发现了圆满具足的、透明的大虚空，清清凉凉，灵灵寂寂。我知道自己在里面做事，但没有意识心，没有我，觉得很兴奋，心空了，不好把握，但这次的是最圆满的，我保持了七天，渐渐的就没了。我只想求教师父，为什么保任不住呢？我的问题出在哪儿呢，我再见法身的时候怎样才不丢失呢？请师父赐教！”

答：祖师说，不识本心，学法无益。首先，我要告诉你的是，这次你所体悟的大虚空、清清凉凉、灵灵寂寂的并不是清净法身佛。你看到的花是你，叶子也是你，你已经没了，心空了，意识心没了，这些都只是你暂时的觉受，是一种体

悟，不是清淨法身佛。

《圓覺經》云：“善男子，其心乃至証于如來，畢竟了知清淨涅槃，皆是我相。”又云：“其心乃至圓悟涅槃，俱是我者；心存少悟，備殫証理，皆名人相。”所以不論你體悟到任何境界，你証到任何清淨法體，就算你清清楚楚感覺到與虛空法界一合，而且無量劫中都處在這樣的境界中，汝心未淨，我所未泯，覺觀未除，皆是有我，非是自在法身。

那什麼是清淨法身佛？法身無覺無知，無我無人，無佛無眾生，離一切心行意識，不可思議，無相無住，實無少法可得。但有少法可得，有覺有觀，有能有所，有住有受，有修有証，即是心識，又名精魂，又名我相，又名增上慢，即生死輪回根本，非是法身。

法身者，即汝本有佛性，在凡不減，在聖不增，覓即不可見，不覓亦不失，本來圓滿，本自清淨，不假修証，唯是默契。一念相應，即名菩提。故經云：“妄心一歇，歇即菩提。”云何妄心？云何是歇？欲求佛求果，欲覺欲觀，欲修欲証，但有少法可得，即是妄心。

通达無佛無法，此諸妄心不起，不覓不求，無覺無觀，無心無行，無作無為，即是歇。祖師云：“眾生心滅，則真法生。”心滅者，非是斷滅，只是不起心造作。本心實無一物，無一法可得，離言離相，離智離識，不可思議。不識本心，即會于本來清淨法體上妄加用功，故名迷人。

一切有修有証，有果有得者，皆是聲聞解脫，外道修行，不是究竟。但有境界可得，即落有法，皆是无常。所以你只有七天清淨的體會，那體會自然就消失了。為什麼？凡所有相，皆是虛妄。就算你住于清淨（涅槃）境界里無數劫，都不真實，墮于寂靜，名涅槃縛，又名三昧縛。經云：“如得酒病，昏醉不醒，乃至數劫，猶不得覺。酒消始悟，方修是行，後得佛身。”又云：“貪著禪味，是菩薩縛。”

六祖大師說：“唯論見性，不論禪定解脫。”為什麼？因為禪定是虛妄境界，是无常相，自性中實無禪定及與解脫，了此實相，說名解脫。

如何証到法身清淨？法身者，本自清淨。幻化空身即法身，即此肉身即是佛身。四大五蘊本來空寂，日常生活直見直聞，直覺直知即是真性，不假修行而得菩提。自性中本無清淨與不清淨。清淨者，起心而有；不清淨者，亦起心而有。自性清淨離于體悟，不在二邊，離一切覺受、境界，無一法可得，假名阿耨多羅三藐三菩提，又名清淨法身佛。

你不通达自性，不了達什麼是真法身佛，不識本心，不論你有何修証，遇何

境界，得何智慧，有何觉受，皆是虚妄。何以故？本心无一法可得故，法身无觉无知故，自性无修无证故。

所以修学佛法，先要认得法身，后而默契，实无证也。证得法身，只是假名，跟一切修证、心行、所做都没关系，跟一切外在形式都没关系，唯在心悟。悟心便得，不假除妄修真。一念相应，即成正觉。

若悟自性，即是佛；若不悟，穷劫修行，不免轮回。今时多有认虚空粉碎，大地平沉，哗然一悟，身体没了，虹化真身，肉身不坏，入山入海，神识出体，根尘脱落，来去自由，坐脱立亡等等境界为开悟见性、证得法身、即身成佛。此等所证皆是不识本心，外道修行，穷劫落在生死，不是真解脱也。所以正法难遇，善知识难逢，本心难识，经云：“十地菩萨不能了了见于佛性。”若见性，即是佛。

证境不是解脱

问：为什么证境不是解脱，阿罗汉涅槃非大涅槃？

答：因为一念我心未除，乃至无量劫中堕于寂静，忽然发觉有我，不得自在。经云：“于涅槃寂静中此心无法安置”，故成大烦恼，解脱无方，便出此境，方知所证境界非是究竟。

善知识，学法唯在识本心，见本性，若识本心，一切妄想修证心息，便与自性相应，不假功力，自然得道。众生修法不难，舍法难；起心不难，息心难；修证不难，无修无证难。得果不难，识本心难。成佛不难，见性难。

问：如果阿罗汉一念我心未除，此是阿罗汉吗？不是说我执破才证阿罗汉吗？若有我是不名阿罗汉吗？

答：阿罗汉者，即非阿罗汉，是名阿罗汉。阿罗汉者，我法二执均未破，只是自以为破了我执。我执者非实有我，阿罗汉无我者，以我破我，能所未尽。但有少法可得，即是我执，又名法执。清静本性本无有我及无我，但离分别思维计度，假名无我，又名破我执，实无我执也。所以学法需识自本心，见自本性，方名得道。若不识心，妄自计著，分别自性，穷劫不得。

居士：因为以为有我，阿罗汉才会以为破了我执，而实无有我，所以无我执可破。

答：如是如是。《金刚经》云：“我相即是非相。”实无有我也，即是无我真性，又名我也。此处分别不得，一念心息，自然相应。

性非因缘，非自然性

经云：“一切诸法，性非因缘，非自然性，皆是识心分别计度，但有言说，都无实性。”

善知识，云何是性非因缘，非自然性？

小心，小心，拟心即错，动念即乖。但有言说，即是识心分别计度，即成因缘，及自然性与非自然性！

问：云何不分别？

答：此是分别！性非因缘，非自然性。

见性难

问：师父，为什么您说成佛容易，见性难？成佛不是最究竟的成就吗？

答：若了自性，即知实无有人成佛也。所以言成佛者，本不究竟。多有人证得法身，乃至住于涅槃境界，便自认成佛，实非成佛也。

经云：“佛不住涅槃，涅槃不住佛。”黄檗祖师云，“但不了自心，于声教上起解，或因神通，或因瑞相，言语运动，闻有菩提涅槃，三僧祇劫修成佛道，皆属声闻道，谓之声闻佛。”又云，“设使恒沙劫行六度万行得佛菩提，亦非究竟。何以故？为属因缘造作故。因缘若尽，还归无常。所以云：‘报化非真佛，亦非说法者。’但识自心，无我无人，本来是佛。”

自性实无少法可得，无我无人，无佛无众生，是名佛菩提，所以我们知道，佛者，唯是自心假名，自心是佛，本来成就，非是有人成佛。经云：“始知众生本来成佛。”乃至释迦牟尼无量劫中苦心修道，成就圆满报身三十二相，福慧圆满，亦非真成佛。何以故？本心无有法报化三身，无三十二相，亦无芥子许福慧可得。所言成佛者，唯是方便假说。纵使千佛出世，恒河沙诸佛成佛，并非本佛。本佛是心，此心无人能识，识者即此心，假名为佛。

无量劫中，有佛出世，只是因缘会遇，法身不可思议示现，如同示现桌木瓦石无异，非是有人六度万行而成就。所以我说成佛不难，见性难。此言不虚，若见性，则知无人成佛，是真佛也。

我此法门，无障无碍

六祖大师云：“我此法门，无障无碍。”

善知识，“我此法门”者，唯是一心，一道清流，干干净净，无遮无掩，无障无碍，无少法可得。

祖又云：“善知识，道须流通，何以却滞？心不住法，道即通流；心若住法，名为自缚。”

你但有一处障碍，即是自心作用，生念计取，画地自牢，自障本性，所以真心不得现前。你但有一法不能流通，即是自心束缚，念想法生，障汝本性，不得法身自在。你但有一事障碍，即是自心闭锁，心牢自缚，障汝天真，不得活汝佛性。

善知识，汝欲开悟真性，但于一切事上无心，无住，无分别，任汝本性，随汝真心，直用不疑，无有障碍即得。若一处滞塞疑惑，即是有我，心有住著。别无法障碍汝心，但心自执著。心有住著，即成碍障，障自本性。住著者，亦不可得，毕竟空寂。故实无住著，究竟无碍也。经云：“一切障碍，即究竟觉。”又云：“一切觉也。”

此心无少法可得，若有障碍，必是心上生心，念上生念，知上立知，杯弓蛇影，愚人自缚，自吓吓人。若通达本性，即知万法本净，道即流通，无滞无碍。

修行的目的

学佛多年，我们一直都很精进，很认真地在学习佛法，诵经、礼佛、听法，到处参访善知识，沉迷在修行当中，而忘了一件最最重要的事：学佛修行的目的。佛法是为生活服务的，修行的目的是为了解脱烦恼，回归平常。

但是因为接触了佛法，反而变得越来越远离平常：有的人执著坐禅，在身体上下功夫，期望证空身体，享受三昧境界，甚至渴望将自己同宇宙合而为一；

有的人执著经典，唯佛所说是为究竟，唯佛经是为正法，落入语言文字相；

有的人执著念佛、持咒、加持、灌顶，期望以此入道；有的人执著善知识，执著布施，执著持戒，执著度众生，执著讲经说法，执著修一切善法，种种执著，期望圆满自己。不知所有这些都是心外求法，都是妄想执著，都是有我，背离了修行和学法的目的是解脱烦恼，远离执著，断除我相。

祖师云：佛说一切法，为除一切心；我无一切心，何须一切法。

我本无缚，何须解脱之法；本无烦恼，焉用菩提之道。日常生活平常度日，即是最究竟道，除此之外，若于别处觅道，但是虚妄心生，了不可得。

佛所说一切经典，只是黄叶止啼，空拳诳小儿，无病药除无病病。众生不解

佛所说义，于佛说法上生种种解，落入法执。本来无烦恼，却生佛法烦恼。一切佛法本不自有，众生心生则诸法生。心若不生，万法无咎。

众生不了此实相，便于本净心体上起种种执著，生种种妄想，患种种得失，生种种烦恼，皆是庸人自扰。若了本心实无一物，实无少法可得，过得平常，随顺寂灭，简单无事，不使佛觅佛，不求不证，兀兀不修善，腾腾不造恶，即此一切时中身心万法即是常自在法身，更于何处求佛修道，于自身心枉费功夫？

解脱永远是当下的事，言下的事。而众生却把解脱放在临终或未来世，一念心起，即是妄想，与道相乖，徒自烦恼。经云：“所起但是心，离心不可得。”但会此心，一切烦恼自除，不假功用，修行圆满。

如来清静禅

问：我想请教师父，要怎样才能在生活中常常保持禅定状态而不散失呢？

答：真正的禅定不是某种特定的觉受，更不须要一直保持，也不会散失。经中说禅定，只是一时方便，非真禅定也。生活中举手投足，穿衣吃饭，无不是清静禅。只要于一切时一切境，心不起不住，即是如来法身境界，离此平常日用之外别处觅禅，觅佛觅法，尽是声闻外道，不了万法唯心，实无境界可得，便于本心之上种种求觅思索，有修有证，非是实际。

所以六祖大师云：“身去身来本三昧。”则知万法本来清静，唯人起心，而自束缚。学法但能了心本来清静，本来无缚，一切心行，无生无灭，虚出虚没，不假断除，即本解脱。

圆觉法门

问：师父，我最喜欢读《圆觉经》，业余时间读了有几十遍了吧，但感觉还是在门外。望慈悲智慧的师父能够指点弟子，要怎样才能真正踏入“圆觉”大门，而不是总在门外徘徊着。

答：所谓圆觉，即是一切觉，无不圆觉也。一切觉也，是名圆觉，又名一心。离是一心，别无圆觉。一心者，即因即果，说名因地修证，果地圆满，亦名菩提涅槃，亦名佛性，亦名为佛。所以离此心外，别无修证，亦无佛可得。不悟此心，妄修妄证，妄证佛果。若悟此心，此心圆觉，圆满无缺，不增不减，无修无证，假名为佛。

此心无处无时无法不圆。若无处无时无法不圆，何来门也？哪有入处？其谁能入？还有入的方法吗？古人云：“从门入者，不是家珍。”

若有法有门有人入者，即非一心，亦非圆觉。圆觉圆觉者，已是其门；圆觉圆觉者，已是其道；圆觉圆觉，已圆其修。更于何处而觅其门？更于何处而入其道？更于何处而行其法？说门说入，无门无入；说圆说法，无圆无法。何以故？其大无外，其内无入，其圆无形，其心无所。悟此圆觉者，悟心便歇，无求无住，一切语言文字，思虑动想，自然不起，是名圆觉。

论心戒

经云：“断烦恼者，不名涅槃；不生烦恼，乃名涅槃。善男子，诸佛如来烦恼不起，是名涅槃。”

诸佛如来烦恼不生者，非是于所做一切心行不起业果罪过之想，而是了达因果细相，初无识心妄自分别，不著自心所现境界，不起第一念心行，故不造诸业，不犯律仪，所以不会放任自己的行为，自然没有业果。

而很多学人修学祖师禅，错解祖义，见祖师云“若见性，一切业拘他不得。”“佛不持戒”等，便放任自己行为，杀盗淫妄不断，一切习气不除，不持戒律，不护威仪，吃肉喝酒，嗔怒恶骂，当作游戏三昧，任性而为，于所做一切事后，心不住著，亦无惭愧，念言“心若不起，即无有罪；心若不计，贪欲本空。”又言“罪从心起，还从心灭；心若不生，罪从何立？”为自己的行为作种种开脱，不知自己所做一切，早已是识心翻动，念念贪住，妄心不止，却妄言不生心，不住著，不作业，无果报，此是自欺欺人。

又言“淫欲无害，但不贪著，亦可如凡夫照常行淫，如同吃喝拉撒一样，皆是生理本能。”此言差矣。何以故？行淫欲者，先有欲生，后有所行，已是乐著，非不贪著，既为乐受，必受苦报，何以故？苦乐相依故。若乐著者，即不了万法自心境界，贪著其乐，如贪三昧之乐，等无有异，皆是于虚妄境中而有所住，障自本性。

诸佛所言一切戒律，皆是为令众生免受虚妄苦报。若有苦报，则烦恼生，若烦恼生，则不见佛性。经云：“若离烦恼，即见佛性。”

迦叶佛离欲偈云：“欲生于汝意，意从思想生，二心各寂静，非色亦非行。”故知一切行为，先有心行在先。心若不行，则无业果。此离欲偈，亦是离一切烦恼偈。若明此偈，则知诸法从心识生，诸行从意想生。心识不生，诸法自寂。

常言“心若空时罪亦空。”心若空时，是指惭愧于前所作，于未来莫再起心，莫造新业，犹如不再于大火中添柴，大火自然而灭。故云：“烦恼不起，是名涅槃。”所云：“罪从心起将心忏”者，也是告诉我们，一切业行，都是识心妄动，不能觉察，任其住著，而生其行，故有业果。若忏其罪，只断其源。其源者，所起心行。若识心不止，罪从中生。心若不生，罪即无生。作此说者，亦是令诸行人，莫于过去所起心行而得业果中生实罪想，住于虚妄罪中，被烦恼覆，不自见本性。心识本来空寂，故罪亦空。若达心识本空，心识自然不起，心识不起，自然不作。此亦是劝诸行人，莫于未来再起心行，而造诸业。若不彻知此理，恰是昧于因果，如百丈座下老人一句“大修行人不落因果”，五百世堕野狐身。

诸佛祖师教言心戒者，皆是令学人于本心上不动妄念，识心不起，于自心所现境界不生贪著，非是鼓励我们随意作为，放纵自己的习气，然后言罪性本空。若如此，佛陀则不必说一切戒律，护诸行人，不妄造业因，不虚受业果。

祖师开悟见性后，都是严持戒律，在第一个念上下狠功夫，不令自己丝毫有犯，故云“保任”，又云“长养圣胎”。所以赵州禅师说，除二时粥饭是杂用心处，其他一切时，我都在善护念。念念不向外驰求，守本真心，妄念不生，是真持戒。一切烦恼痛苦，皆因心起。心若不起，即无有行。

诸行者，本心实无少法可贪可得，非是业果烦恼现前而做无想，而是不令烦恼妄心生起。祖师云：“一心不生，万法无咎。”若断烦恼，当断其源。心行不生，即真解脱。我们学佛就是为得解脱，于生活中处处吉祥如意，自在无碍。若欲吉祥，当深达因果，善护心行。若错会佛意，妄造恶因，自招苦果，可不哀哉！

明心是行菩萨道

问：现在有的学人授了种种戒，就执着在度众生的问题上，请师父开示如何让学人放下这种我执。

答：大乘菩萨，以发菩提心为前提，以生生世世行菩萨道为主要修行。为何要行菩萨道，不过为明自本心，见自佛性。众生善根因缘不熟，佛为作种种方便入道，皆为令入实际故。菩萨不舍修行，不入寂静，不住无为，不舍有为。皆是法位法现，本无实性。

禅宗修行虽不讲发菩提心，不讲行菩萨道，但一切修行已含其中。何以故？《圆觉经》云：“彼诸众生闻是法门，信解受持，不生惊畏，是则名为随顺觉性。此诸人等，已曾供养百千万亿恒河沙诸佛及大菩萨，植众德本。”“是法门”者，

即是此心；“不生惊畏”者，即无生心。“供养诸佛”者，念念不离本心，不生妄念，不分别诸法，是名供养诸佛，又名度众生，又名植众德本。

五祖大师《最上乘论》云：“若能自识本心，念念磨炼、莫住者，即自见佛性也。于念念中常供养十方恒沙诸佛，十二部经念念常转。若了此心源者，一切心义自现，一切愿具足，一切行满，一切皆办，不受后有。”

若人有我相、人相、众生相、寿者相，即见有众生可度，有戒可持，有菩提心可发，有佛可成。何以故？不达法性空故，不见实际不增不减故，不知有为法如梦幻故，不了本心无少法可得故。所以拟心求道，动念修行，乃至种种发心，发愿，持戒，忏悔，回向，皆是有为妄想，自欺欺人。云何如此？不了一切万法自心现故，不知万法从心生，不知法本清静，不待修饰即得圆成。

心若不生，法无差互。若一念通达自性，万念俱息，即契大道，不假修行，不除妄想，不用求真，无众生可度，无佛道可成，即名成就。所以祖师云：“不识本心，学法无益。”若识本心，则知无法可学，无道可成，是名真学法也，又名大利益。

经云：“本觉利行。”“本利”者，自衣宝珠，不假外得。无奈众生我心不舍，我法不除，我相不断，著于自心所现幻境，以为实有，求法心炽，成佛心在，不悟自心是诸法之源，是六度万行，是真功德，反拟以外求，作种种行。

祖师云：“乃至六度万行，三祇圆满，总是梦中妄为，非是真佛。”

真佛者，清静本源，无一法可添，无一法可除，无有修与不修，无成就与不成就，具诸因缘，即可自见，本自圆满。知此者，一切心息，方与本法相应，须臾得道。若不明此，即累劫盲修，如虚空中建阁，只是徒劳，终无有益。

不立文字

诸佛祖师、开悟见性的人有所言说，有所说法，都是依众生心种种执著、烦恼，为解其缚，而作方便，假诸文字，说名为法，实无法可说，亦无烦恼可除。

众生有虚妄病，诸佛与虚妄药，虽作种种方便之说，而无实法与人。虽以文字说法，不与世诤。虽有言说，令众欢喜。但有言说，不离善法。何为善法？以种种方便，令诸学人见自本性。

诸佛一切方便言说，唯令众生入于实相，明了佛性，故假诸文字，令入实际。言说虽空，能令入道，本来清静，所以不废言说。

诸天曾赞叹佛陀，能以言说文字令众生入离言说道，是为不可思议也。言说

本不缚人，人若不了其义，自执言说，是为自缚。

经云：“文字是解脱相。”而多有学人，未达实际，未了真空，堕于无言无法可说，见人言语说法，开口便诽谤；见人读经，就说三藏十二部皆葛藤，称法离言说，不立文字。有人立义，便去毁义，言道可道，非常道。每日与人论法，自堕言说而不知，不了何为“无言说”，不知何为“不可道”，执默为无说，执不可说为不可说，堕于一边。

言说本空，说即默，默即说；说而无说，是名不可说也。

六祖大师云：“执空之人有谤经，直言不用文字。既云不用文字，人亦不合语言。只此语言，便是文字之相。又云直道不立文字，即此不立两字，亦是文字。见人所说，便即谤他言著文字。汝等须知，自迷犹可，又谤佛经。不要谤经。罪障无数。”

祖师所言，正是劝诸执著无说及不立文字之人，莫谤他善知识说法，莫谤佛祖言说。自己不悟，起心分别，与人诤论，落入生死，不觉不知，可不哀哉！

若开悟见性，自然见法平等，无有高下，但有言说，皆是一时方便善语，不说其过，不与诤论。祖师云：若与人诤，即失道义，即落生死。

诸佛圣人，因言施教，如指月手，能令众生从幻入真，故不废语言文字。若执著无言说，一切行人应作哑子，一切学法之人不应言语，一切聋哑即合得道。汝问难之人，亦应闭口。何以故？无言说故。汝若彻悟无言说是道，本不该言语，汝为何言说？汝若说言说本空，他人言说亦应是空。

所以学人学法，不得滞落两边，于法不生分别，亦不住著，是真无言，是真无说，是无诤三昧也。

祖佛设教，非为概论

诸佛祖师出世说法，皆是为众生解缚，并非定论，更非一概而论。

祖佛因机施教，根据众生善根福慧，时节因缘，作种种方便开示：或说罪福，或说忏悔，或说因果，或说三途；或说国土，或说空寂；或说授记，或说成佛；或说持戒，或说念佛；或说观想，或说加持；或说回向，或说功德；或说修多罗，或说论义；或说譬喻，或无言说；或说有，或说无；或说常，或说无常；或说我，或说无我；或棒，或喝；或拈花，或微笑；或现呵责，或现软语；或打或骂，皆是大慈流心，悲悯众生，令众欢喜，方便引导，入离言说第一义圣智境界。

或令解缚，离于烦恼，明见佛性。诸佛圣教，但有示现，皆无定法可得，所

演说法，如黄叶止啼，皆非实法。《涅槃经》中写到，阿闍世王因有烦恼，佛只对其方便说法，非为一切大众说。若众人以为佛为阿闍世王说法不究竟，是人无智慧。阿闍世王当以何法得度，佛为现何身而为说法。若有人因佛作此说，自不受益，便认不为究竟，即是自己妄作分别。

佛说一切法，为除一切心；我无一切心，即无一切法。经云：但有言说，皆无实义。第一义谛者，离于言说，是诸佛自证圣智境界，一切众生欲求见性，究竟解脱者，莫著言说，自悟自修，自证圣智，彻悟一心，了无分别。

我们在读佛经，读祖师论，听法师和善知识开示时要善于分辨，莫见他言语中有不适应自己修行见地处，便认诸佛祖师及善知识言语有漏，便生疑惑，或生诽谤。觉悟之人，但有言说，皆是对治不同众生执著落处，都是方便，随方解缚，假名三昧，非有实法可说，亦无一法与人。经云：“佛以一音演说法，众生随类各得解。”

学人若不明此义，见他言说不合己见，即便诽谤，是自己有过，非善知识过。学法贵在自知，只取己须，莫论他非。若被他人指责有过，或言语之中与人诤胜，不自觉察，即落法执。亦该深自反省，看自己是否确有其过，有则改之，无则加勉，莫因他人否定自己、稍加指责，即心生怨恨，怀增上慢，起诸烦恼，障自本性。

《圆觉经》云：“云何当知法不解脱？善男子，彼末世众生习菩提者，以己微证为自清净，犹未能尽我相根本。若复有人赞叹彼法，即生欢喜，便欲济度；若复诽谤彼所得者，便生嗔恨，则知我相坚固执持，潜伏藏识，游戏诸根，曾不间断。善男子，彼修道者，不除我相，是故不能入清净觉。”

大善知识多般示现，对我们修行有帮助的开示，我们吸取，若不能领会之处，默然置之。切莫动辄诤论诽谤。若起诽谤之心，向外驰求，一念知非，反观自心，即自忏悔，心无诤意，莫住莫著，便无过失，还得清净。

一无所得，是最上乘

问：师父，您能给我们这些初学的人开示一下如何在生活中修行，如何起观起照，如何专注做事，不落烦恼，契入禅修，通达本性？

答：所言禅修，只是心法。心法又名禅宗，又名以心为宗，又叫最上乘。什么是最上乘？六祖大师云：“迷人渐修，悟人顿契。”又云：“一无所得，是最上乘。”禅宗只讲顿悟自心，不讲观啊、照啊、专注啊，那些都是前期方便，只可助道，

不能入道。

宗门这一法，只讲如何悟自本心。但悟此心，直了成佛。所有的方法，都是因众生根机不熟，故假说方便，给予方法，渐令入佛道，但不能执持。若执持不舍，无有了期，怎能见性，悟自本心？

知本心实无少法可得，舍一切法，即与本性相应。行住坐卧，本来清静，但用此心，直了成佛。直用见闻觉知，直接解脱。只要不染，不取不住，实无一法可得，是名实际。世出世间一切法皆不可得，若了此实相，即无欲无求，无执无取，离一切相，自然相应。

若欲直见本性，唯了一心，觅心不得，入无所入，得无所得，是为究竟。禅宗不论根机大小，但遇因缘，忽然会得此心实无少法可得，不惊不怖，无疑无惑，即名得道。

经云：“若遇无上菩提正修行路，根无大小，皆成佛果。”

莫起心，莫认自己根基小，众生本来同一自性，同一根基，只因分别执著深浅不同，才有大小之说。心法只在第一念，不起心识妄自分别诸法，正那么时，即汝清静法体。分别亦不离实际，识本空故。心生则种种法生，心灭则种种法灭。只是一念不生，即是菩提。

不生心不是令心如木石，若强不起心，则落入边见，而是不生烦恼心，不生虚妄心，不生执著心。圆觉经云：“居一切时不起妄念”，不起法执，不起造作、修法、执著之心。又云：“于诸妄心亦不息灭”，真如自性起念，见闻觉知本来清静，不断不灭，随缘而用，用而空寂，不住不著。所以祖师云：“只此不染污，诸佛护念。”

什么是真如自性起念？日常生活一切所为，思想分别，自然而然，起而无起，皆是无心，如风吹草木，虽动而无心，分别亦非意。分别一切法，而无分别想。如你问我答，分别颜色大小，知冷暖进退，言语动作，思想行为，皆不离本性，虽分别而无住着，无缠缚，随缘而用，随用随空，是为分别亦非意。如此之心，不须令息。学法只在悟此本心，用此本心，了此实相，跟一切有为、动念、修造、境界都没关系。

亦跟有念无念，清不清净，有证无证，修与不修，皆不相关。在形式上，在相上种种思虑分别，造作行为，欲佛欲道，求法求证，皆是意识心起，心生法生，徒劳无益。何以故？本心无觉无知，无思无念，无一法可得。但不了自性，即妄修诸法，妄见所得，故名增上慢。

修心法者，善知第一念，知法从心生，心不可得，法亦不可得，不住法相，

是名修行，无别修行。

所证一切境界，一切三昧觉受，一切感悟，皆是虚妄无常，了不可得，光影不实，非是本心。本心清静，实无少法可得。活活泼泼，用即有，不用即空。直用直行，所以叫大富长者，又名法王子，又名父有便是子有，即与诸佛同路。若不会用，即不识本心，即有障碍，即落法执，所以不得大解脱。

若修禅宗最上乘法，不要起心纠结，莫问佛问法，忽若有事，当知都是无事生非。生活轻松自在，吉祥如意。一切不如意，只是自己在那里起心分别。自心不开解，只因不达三界如幻，六道本空，法本无法，人亦无人，无能无所，所以才迷于法相，取住空有，生种种烦恼。

若无烦恼，即本解脱

修学佛法的利益是当下，永远是当下，是于现实生活中而得解脱，不是临终来世求得解脱。期望来世获福或临终解脱，是佛为无智人作方便说。

佛陀所说一切法，本义只是为众生解脱烦恼，实无少法与人，亦无实法可得。言授记成佛者，言庄严佛土者，言福慧圆满者，言功德成就者，言六度万行者，皆是化佛方便说法，令诸众生舍诸重业，远离诸苦，心生欢喜，渐入佛道，渐次解脱，非是本来。

本来唯是一心，更无别法，无佛果可成，无净土可生，无福慧庄严，无授记成佛，无功德成就，无圆满菩提。

经云：“无智亦无得。”有诸学人，未学佛法前，被世间琐事困扰，心生种种烦恼，不得出离。欲离烦恼，而学佛法，既学佛法，执著文字言说，忘于初心，不求解脱生活中实际烦恼，反执著佛法，贪著虚妄境界，住于禅味，求佛求果，求智求辩，迷于心窍，错解圣道，反被种种佛法烦恼束缚，背离诸佛祖师言教本怀，多劫落于生死，不得解脱。

佛所说法，唯在解粘去缚，本无实义。若本无缚，既本解脱；若无烦恼，焉用佛法？若本无事，何必生事？若了无法，用法何为？若本清静，云何自污？若无欲求，云何自缚？

诸行人，莫执著佛法，但无烦恼，即本解脱。不了本无烦恼，妄加修证，求佛求法，反成迷人。

莫贪佛法，莫欲佛果，佛不可得，息心便是；无法是果，不求即得。大道至简，愚人不信；大行无为，碌者忙忙；大心不住，一切不留；大法至微，无处不

是。

诸善知识，若一切平常，身心自在，无牵无挂，无寄无托，无负担，随缘度日，不造诸恶，不修诸善，即是大解脱自在人！

明心见性的祖师是否还持咒念佛

所谓明心见性，就是彻悟自性实无少法可得，无能修、无所修，无能证、无所证，无我我所，乃至妄念不生，我所心灭。

既无法可得，心念不起，为何念佛？云何而念？过去见性祖师，无不通达于此，心识不动，妄念不生，得无分别智，乃至言语动作，举手投足，直见直闻，直用直行，无不清净，不再起心修一切法。

妄想不生，识心不起，假名修行，怎么还会去念佛持咒？

《佛藏经》云：“乃至小念尚不可得，是名念佛。”又云：“是念佛法，断语言道，过出诸念，不可得念是名念佛。舍利弗，一切诸念皆寂灭相，随顺是法，此则名为修习念佛。”又云：“无有分别无取无舍，是真念佛。”

经中明言，“是念佛法，断语言道，出过诸念。”唯是一心，不可得念，是名念佛。又云：“一切诸念皆寂灭相，得念失念，知其空寂，是名念佛。”有人云：“当是念而无念，持而无持，是真念佛持咒。”此言差矣。心若不起，何必念而无念；若无咒相，何必持而无持。若明知心本无念，法身无知，而言念而无念是为念佛，犹如经中譬喻：“有婆罗门子，为饥所逼，见人粪中有庵罗果，即便取之。有智见已，呵责之言：‘汝婆罗门，种姓清静，何故取是粪中秽果？’童子闻已，赧然有愧，即答之言：‘我实不食，为欲洗净，还弃舍之。’智者语言：‘汝大愚痴。若还弃者，本不应取。’”念佛之法，亦复如是。若通达本来无佛，亦无有念，何必更以佛念佛，以念念念？不明心见性，即念佛修法，心有依倚，有住有去；若达实相，无我无法，如空无依，何须再念佛也？

所以明心见性的祖师不会再刻意有心地去持咒和念佛，因为已经没有法执。如果还有法执，或因习气，则还会起心修法，即不通达本性也。

祖师在特定的情况下，会随顺世情而劝众人持咒念佛。

祖师通达一切言语动作，日常施为，乃至嬉笑怒骂，无不从真如自性而起，本来清静，同于念佛持咒，不须更念于佛，连此从性而起之念尚不生，更不会头上安头，以佛使佛。一切修行之人，若不通达法性，即知上立知。若见性，知见未见，斯即涅槃。

如幻三昧

问：学了佛法，总觉得明理了，可是一遇到境界，还是会生心，会生烦恼，会纠结，不知如何处理。到底该怎样做才能令自己不生烦恼呢？怎样做才能够及时让自己的心清净……

答：生活中发生的一切都如同荧屏中的戏剧，无数虚妄的众缘假合而成，没有一件是真实的。戏剧如幻，不真不假。无法取摸，假名为假。电视机是假的，剧情是假的，人物是假的，道具是假的，你这个观众也是幻化的。甚至连导演这出戏的导演都找不到。一切法如幻，随顺幻事，不即不离。一切无住，自然清净。好比如人观镜中景相，观而无心，见而不见，不避不即，自然不生烦恼，若见镜中景象以为实有，见恶物即躲避，见善物即提取，则自吓吓人，徒自劳伤，是愚痴人。

实相中并没有一个人，也没有发生的事。一切万法，犹如镜中相，如梦中事，如阳焰，如幻城。自己尚不存在，何况外境？外境因心而有，心若不生，境不自境。通达此实相，就不会把幻境中的事当真，知幻即离，离幻即觉。所以不会于本来无所有事境中动念纠结，亦不会患得患失，而会随顺因缘，以最正常淡然的心态，随顺世间，合理合法地处理问题，并不是完全置之不顾。

阿难和世尊是释迦族同族兄弟，释迦族被灭后，阿难每天愁苦落泪，哀戚不已，却见世尊无动于衷，便问佛陀：“世尊，释迦族被灭，为何我如此哀苦，您却光颜赫奕？”佛陀回答：“因为我修空三昧故。”此“空三昧”又名“如幻三昧。”若人通达一切外境，唯是自心，究竟无物，了不可得，不取不住，妄念不生，即同法界，自然解脱一切烦恼。故云：“法同法性。”又云：“世法住法位，世间相常住。”

本来无本

问：师父，十方诸佛不能言本来面目，十方诸佛是本来面故？

答：十方诸佛只是假名，无有实义，本来无少法可得。

问：诸佛若于本来面上生种种思维，即是错认？十方诸佛没有于本来上再作体认，就与本心相应吧？

答：“十方诸佛不能言其本来面目”，这句话是指示学人本心无少法可得，无有诸佛、众生及一切诸法。所以祖师说：“唯是一心，更无别法。”又说“本来无

一物。”佛只是此心，本来亦只是此心，此心实无少法可得，故名为空，虽名为空，但言此心无物，非是无此心。

此心不待更认此心，故云不能言其本来。此心无十方诸佛相，无能言所言相，无本来相。所以“十方诸佛不能言其本来面目”者，不是说十方诸佛不能言自性本来，只是祖师喻表离言之旨，故作是说，汝莫于名相上生心生解。本心没有十方诸佛可得，没有言与不言，亦没有本来的概念。本心即本来，本来不自本来，故云诸佛不能言其本来。“十方诸佛”，“本来”，“不能言其”者，皆是名相言辞，是祖师见性之人假诸方便，为令学人明实相故。故知一切语言、譬喻，诸佛种种施教，乃至庄严净土，授记成佛者，皆是方便说，非是实法。实法者，唯是一心，说而空寂，无说而说，实无言说，离一切相。所以才有禅宗所谓公案及参话头，如“狗子无佛性”“摘扬花，摘扬花”等，皆是令汝直趋实际故。

学人若不了实际，即于狗子有无佛性上生解，天地悬隔。汝但能不于一切言教、名相、诸法、事件上生解，无丝毫拟议，把得便用，抬脚便行，即是本来也。

问：师父，我明白了。不可于心上生佛，再使佛去认心。我是心上生个佛，在佛上去找个心。

答：如是，如是。

心若不住，烦恼自除

问：如何降伏烦恼？

答：修行需要降伏妄想吗？修行只为断除烦恼。心若不住，烦恼自除；妄想本空，何须降伏？

问：心如何不住？

答：心本来不住。

修行心要

问：师父您好，生活中如何无修修？请您为大家开示一下，合十！

答：若未彻见本性，当于念离念，于自己第一念起心分别、思惟处，善自为觉，只此一觉，知幻即离，离幻即觉。所以祖师云：“离即是法，知离者是佛。”此是修行扼要，一切无为修都归于此。如此日久功深，烦恼尘劳不起，妄想不生，自然不明见本性。若彻见本性，居一切时，妄念自然不起，于诸妄心，亦不须觉，住妄想境，不加了知。浑然无觉，荡然无知，绝观忘守，随缘即用，是本真心。

对此确信无疑，若一念有疑，即自执缚。既识本真心，无思无想，无心无识，直用见闻觉知，横超万行，是活法身，又名见性成佛道。入此法不难，修此道至易，唯识心难。若识本心，即是大力人，即名诸佛出世，不论在家出家，是众生父，是一切母，是三界灯，是大法船，是大善知识，此人难遭难遇，行人依之而行，自悟己心，见自本性，等同诸佛。

扫地去

问：师父！请您开示！密宗都是附佛外道吗？宁玛巴和格鲁派也都不是正法吗？莲花生大师与宗喀巴大师也都是外道吗？弟子以前接触过这两个教派，但是了解的不多，没有深入修行！感觉不到位，后来接触慧律法师讲的禅宗的法理，感觉非常契入，一直到现在，但是对于密宗没有大的偏见，现在家里还有宗喀巴大师的像！弟子学识浅薄，智慧少，望师父简单开示一下！

答：本心实无少法可得，修行只是抓住根本，了悟自心，不要迷于外相。若悟本心，无佛无法。佛尚不得，更有何物？莲花生，宗卡巴等乃至佛陀、达摩所有人都是心的幻影，虚妄不实，相虽有别，实则无义。何以故？唯一心故，心无物故，无名字故，不可得故。众生修道，不了自心，只是在虚妄差别幻相上分别、思维、取舍，不悟根本，皆是徒劳，不离生灭。不管谁的相，全是虚妄，明白了吗？有究论他人是非之闲暇，不如向自心中悟本法，才起佛见，即堕铁围山，才起法见，即堕生死海。你一念不生，谁是禅净，谁是藏密？谁是大士，谁是释迦？故心生法生，心若不生，扫地去！

若问无心，龟毛兔脚

问：师父，我同修说如来藏是真心，七识从八识而有，与真心不一不异，不知她所言契理否？我该如何回应她？

答：真心离一切言说，纵三藏十二部经，十方诸佛，不能说其相貌。诸佛言说，只是方便，狂诸愚小，非是本来。你不要管她说什么，也不必非要回答她。佛法只是解除我们的烦恼，不是争论是非。烦恼若息，真心自现。

一切众生唯因烦恼所缚，所以不见佛性。但烦恼不生，即是解脱，即不需佛法。你当求明心见性，若见性，一切惑自除，一切问题自明。如何见性？莫思莫留莫住，直用见闻觉知，不加拟议，起心即乖法体，动念即非本觉。虽如是，不

碍用行，法执不起，妄心一歇，自然相应。无奈无量学人难息此心，分别诸法，觉照不舍，观心修道，思维法体，头上安头，认贼为子，无有了时。若一念心息，坐看本源，看亦空寂，无觉无知，无思无想，未见无闻，寂然无声，无一切相，即汝本来面目，一切功行，从中而有，即有即空，了不可得。但因有心，说名为法；但依幻身，而说为用。

自性本来无功，非用非行，非心非物，非言非想，无知未见，无少点形貌，无少法可得，不可思议，唯默契而是，唯自证方知。所言是者，唯是其体，其体不言，故实无所是。所言证者，亦只一心，一心不觉，故实无所证。噫！大道绝表，离诸动乱，无捞无摸，若欲觅道，举手抬脚。举投无心，若问无心，龟毛兔角。

禅宗见地

学习禅宗的很多学人因为受净土大德或心密善知识附庸禅宗的影响，存有一个观点，就是明心见性还不能解脱生死，只是解悟，不是证悟，还要悟后起修。待习气除尽，功德圆满，证得果地佛，才是究竟解脱。这样的知见，存在一个很大的误区，就是对“明心见性”的领悟不究竟。持此观点的人，根本不知什么是真正的“见性”，也不懂得如何是真正的“理悟”。皆是受许多自己尚未彻见本性的大德知见的影响，人云亦云，附庸禅宗正见，学人不可不识。

若以悟后起修，渐除习气，作为引导学人入佛知见，成就佛道的方便说，则无不可，若以之为定论，认理悟不是，身有所证，意有所觉，以境界为证悟，则误导学人。接受这样观点的人，根本不解禅宗，亦不明心法，未能深入经藏、善学祖师禅，不了佛之知见。以此修行，南辕北辙，穷劫不能见性。

从上以来，六代祖师及禅宗诸祖所有著作、公案、法语之中，只言见性成佛，从无因地果地之论说，亦无任何境界可得，不论禅定解脱，不讲根尘脱落，大地平沉，虚空粉碎，亦不堕在公案话头里，只论见地到不到家，不论见后行持，亦不论除习气断烦恼。不信者，自己去读六代祖师法语，读黄檗传心法要，读临济汾山仰山马祖赵州语录，读法融心铭，永嘉证道歌，读《大般涅槃经》、《金刚三昧经》，自然明了祖师见地、佛之知见。若言悟后起修，只是针对中上根人见地未彻，或少分见于本性，方便说法。若对上上根机，一闻千悟，言下即见，更无疑惑，不假对治灭除烦恼习气，更无果地可证，无丝毫境界可得。

金刚经云：“实无少法可得，名阿耨多罗三藐三菩提。”此言昭昭，云何不见？

祖师云：“上士一决一切了，中下多闻多不信。”六祖云：“我于忍和尚处，一闻言下便悟，顿见真如本性。”永嘉大师云：“不除妄想不修真。”又云：“幻化空身即法身。”我人此五蕴之身本来幻化非实，不在有无，非待取证而得空身，即此肉身即是法身。若起心欲证身空，全是妄想；若自心外欲得法身，皆是迷倒！若言修证，言果地佛、圆满报身佛方是成佛者，全是不了自性，自以为明心见性，实则天地悬隔。所谓差之毫厘，谬之千里。

经云：“十地菩萨见性如隔纱。”若隔纱，即不了了。若了了，即是佛。此诸人等，未明本心，未见本性，自以为见性，方有悟后起修、圆满报身等谬说，误导无数学人，心外求心，以佛身而证佛身，委曲本有佛性，是可怜悯者。望诸学人入佛正知正见，多看祖师论著语录，深入大乘经典，仔细阅览《维摩诘所说经》、《楞伽经》、《大般涅槃经》、《金刚三昧经》等究竟了义经典，自知祖所言不虚。莫食他人涕唾，以为甘露；认他人知见，以为究竟。

六祖大师云：“若遇善知识，闻真正法，自除迷妄，内外明澈，于自性中，万法皆现。见性之人，亦复如是。此名清净法身佛。”故知清净法身佛者，众生自性本有，不待修证。一切修证，全是不识此身中佛性，妄作徒劳，不是真明心，亦未真见性。若真见性，即是佛，言佛者，非有佛可得，自性名真佛。经云：“性成无上道”诸善知识，但能见性，不假修行，刹那得道，莫于心外更求于佛，穷劫劳苦，终不能得。

你就是爱

一个人在烦恼和痛苦中是不可能解脱他人的，他自己尚未解脱，能解脱别人，是不可能的。只有当他快乐，清净，心无牵挂，才有可能帮助别人。朋友们，照顾好自己，永远是你当下第一要务。当你还未长大，请保养你的仁心，爱护自己的身命。当你有善方便，当你心无旁骛，再去照顾他人。

如果你是阳光，你自然能照耀别人，不是因为你想要照别人，而是因为你没有黑暗；如果你是风雨，你自然能浸润万物，不是你想要浸润万物，而是因为你只是柔软；如果你是大地，你自然能承载万物，不是你想要承载万物，而是因为你居下卑谦。

道人啊，你是一片树叶，不要问风把你吹向哪儿，你落在哪儿，哪儿就是你的家；你是一滴水，莫问河流把你冲向哪儿，你流入哪儿，哪儿就是你的归宿；你是一条路，莫问行人把你带向哪儿，脚步到哪儿，你就延伸到哪儿；你是一朵

云，莫问自己是何模样，你变化成什么，你就是什么模样。你没有问题，没有疑虑；没有见地，没有主张；没有爱好，没有思想；没有住所，没有形象；没有伴侣，没有感伤；没有欢乐，没有彷徨；没有生命，没有死亡。你在天空中飞翔，在大海里徜徉；在街头嬉戏，在院子中矗立；在风雨中融化，在阳光中升华。你就是你，那宇宙的唯一。

开心快乐才是我们修行的目的

问：师父，自从放下法执（修法的心），这两天总感觉内心特别喜悦，法喜充满，和别人开玩笑，甚至骂人，也没有烦恼，感觉可自在了，对方也不生气，师父，这算不算放任？此外，虽然心里轻松了，喜悦了，却不像其他师兄们那么会表达自性，也说不出个所以然来，请师父开示，如何应对这些情况。

答：你开心，并和大家开玩笑，这是我们的天真本性，不算放任，能开心就开心，不必刻意控制自己，但要把握好度，别乐过了头，别让他人生烦恼就可以。至于说不出他人说的话，这个就不能执着了，如果总想还要说得好，能给别人讲法，这就属于贪心了。就算让我们当哑巴，每天一句话也不说，如果我们通达了自性实无少法可得，无欲无求，随缘度日，安住平常简单甚至索然无味的生活，内心还是会有一种清净的喜悦。所以快乐不是外在的，不是从外得的，不是从六根处得的，而是内心清净，没有烦恼，才是真正的永久的快乐，才是常乐我净。

如果我们内心真的清净了，快乐了，你一句话不说，都会影响别人，都能感召别人。所以修行只是觉察自己是不是起了一念向外驰求快乐的心，是不是又贪恋六尘，是不是又有所得，若有所得，即与本性不相应，自寻烦恼，障碍本性。本性寂静、平常、无物。你要学会安住在简单平常的快乐中，当然没有恶意的骂人，与大家开玩笑，做一些无心的事，这都是简单平常的快乐。

你越是能安住清净无为，就越能开心快乐，没有束缚，没有我相地活着。没有烦恼，远离贪着，开心快乐，才是我们学佛的真正目的。

返璞归真

修行就是去假归真，把真实的自己自自然然的活出来，没有掩饰，没有做作，没有障碍，心无挂碍，无有乞求，顺法自然。你活出自己的天真本性来，就与自性相应了，不要太在意别人的想法。

一切问题其实都来自我们自己的心，自己想开了，看开了，别人的想法和观点对自己就再也起不了任何作用了。简单的生活，简单的修行，平常的日子，平常的心境，才是真正的解脱大道。

道由心悟，岂在坐耶

问：师父，睡觉时会失去觉知，怎样做才能保持睡眠时也有觉知？是不是要多打坐啊？

答：睡觉时睡觉，睡而不迷；打坐时打坐，坐而非觉。迷与觉无关睡与坐，只在起心分别。本心无睡无觉，起心而有迷觉，无心谁觉谁迷？

问：您的意思是不是说可以不打坐，随便做什么都可以，只要不起心就行？总觉得那样不踏实。

答：踏实也不是本来，不踏实是你妄认不踏实，都不可得，都不离本来。为何要取舍？可见都是你自心在分别好坏，有爱有憎，故作取舍。因取舍故，而有得失忧戚及种种烦恼。心若不生，分别不起，随它睡觉，随它踏不踏实（踏不踏实都是你起心计较，修行就在这里下功夫，莫生心分别），随它吃喝拉撒，随缘任运，了无障碍，即得解脱。但有烦恼障碍，必是因心而有，心本不生，生即是幻。经云：知幻即离。

祖师云，于念离念，离即是法。所以修行是在觉察自己起何心，动何念上下功夫，而不是在怎么打坐，怎么睡觉这些外在形式上用功。道由心悟，岂在坐耶？若能彻悟本心无念无法，非觉非迷，即随它念起念灭，不断不离，即法体清静。汝之真心本自清静，妄想浮云，虚生虚灭，日用平常，不需拟议。迷人不了自心，妄断烦恼，妄守觉观。若悟自心，分别不起，即名得道。

无心

问：师父，古人云：莫道无心便是道，无心还隔一层关。师父，这无心还隔一层关是什么意思？

答：

无心本无心，莫道有无心，

无心若是道，何必道无心。

若起心无心，是意非无心。

无心无心意，有意即成心。

什么是法布施

问：师父，什么是法布施？

答：修心法者，心通一切通。心若不通，则一切不通。不要问与心无关的问题。那什么是与心有关的问题呢？本来没有心，无心怎么会有问题？听吾偈云：

问题从心起，名言无实义。

答者不达义，二者互相欺。

本心无问题，问题因执迷。

既然没问题，法施是狗屁！

达心空寂，无为越义

师父：我现在修学法华和楞严，请问这和禅宗相应吗？

答：禅宗又名心宗。心者离一切言说名相，只可顿契，拟思不中。佛经典籍、言说文字只为初学者说，为无智者设。

大道至简，小根不信；触目皆是，愚人不识。法离文字，言说是妄；经是心经，执经成颈。法本无法，云何法华？法是密严，谁能装严？法华法华，诸法空花；楞严楞严，性本无言。言说空拳，诳诸小儿；经典是指，月满晴天。迷人寻觅，智者不取。有心不到，息心不立。修华诵严，白日梦为；一心三藏，死海汪洋！不了唯心，心上捉心；达心空寂，无为越义。

本无一念，即自现前

问：法师，前念不生即心，后念不灭即佛。是什么意思？

答：若于言上生解，即有心佛可立，有前念后念可得，即是小根小智之人。若论究竟，前念非心，后念非佛。本无一念，即自面前。拟心落前，动念跑后。如此解义，何契本体。不生名心，不灭是理。心佛不异，前后无际。一念不生，何来生灭？通达不起，心佛无意！

心佛众生，三无差别

一切诸法悉皆是心，众生是心，佛亦是心，心本清静，心名为智，心离染过，

心无诸相，心具诸德，心本成就。若言佛是无漏，佛是圣智，佛具功德，佛无染污，佛是清静，众生有漏，众生非智，众生是凡，无诸功德，众生染污，非是清静，众生有漏，不是善法，众生在凡，无由成就，此是分别，不了一心，不达本性，不知平等，不会佛意，不明实相。

若了一心，无法非法，无一切相，无心无人，无凡无圣，无生无佛，是名清静，是名为智，是名无相，是名无漏，是名圆满，是名为佛。

远离觉所觉，解脱诸有为

问：师父，是身体知冷暖，还是本性知冷暖？

答：既非身体知冷暖，亦非自性知冷暖。实相中实无身体，更无冷暖，更无觉知！身体及冷暖法是幻法，是识心所计，分别而有。本性无觉无知，无冷暖情识计较，无分别取舍，无身体及非身体！分别取舍计较是虚妄法，是生灭心，心生则法生。不了本性，天天说话，全是瞎话！不达实相，开口即妄，因妄起执，连绵无穷！

身体、冷暖只是自性幻用，自性实无能用所用，因众生故，说言为用！是冷暖法，根尘和合而有，虚妄不实，因人故说。自性实无所知，因执着有知，故名众生，亦名轮回，名生死！了无知故，达本空故，不住不取，不着不厌，即名解脱！

问：本性无觉无知，那是谁在说话？是谁在答？若不想，不说，不答，哪有诸法？

答：没有人说话，说者是妄，所说是空，听亦无人，妄心计着，则有说与说者，有法有所言说。心若不生，诸法不话！本性无觉，亦非不觉，觉与不觉，非关本觉。若言有觉，则有非觉。若本无觉，何是非觉？经云，远离觉所觉，解脱诸有为。名义皆舍离，此是诸佛法。

舍诸虚妄，一心办道

很多人都羡慕禅宗祖师，羡慕那些开悟见性的人，但只是在那里羡慕，却不舍世间琐事，不肯牺牲时间，不用功努力求法。不知祖师有他透彻见地，有他修行功夫，有他大自在，都是放舍身命，牺牲别人不肯牺牲的时间和精力，行他人不能行，舍他人不能舍，深入经藏，广学多闻而得。

世间欲成大事，尚且要受种种辛苦磨难，牺牲他人不能牺牲，更何况出离生死大事！如临济，如夹山，如南泉，如雪峰，如五祖，如二祖，如黄檗，如达摩，都是博览群经，广学诸法，耐得清净寂寞，长达几年至十几年熏修，而得大成就。

古人云，哪有天生释迦，岂有自然弥勒！宝所不远，能行方至！学而不履，终是虚妄。说他家食，终不自饱；欣羡他人，困时难逃！

诸位善知识，不舍无常虚妄浮云世间诸事，哪能安心办道？不安心办道，欲求解脱，无有是处！所以劝您有和别人争论佛法是非，每天到处走马观花的时间，不如自己静下心来，好好读一部佛经或祖师论著，句句明了，有不通处，求善知识为做开示，或独处静虑，打坐息心，悟自本心，开发本觉！

懒法门

问：师父，我很懒，什么事都想简单化，天冷了，不想做功课，一看文字瞌睡就来了。请问师父有没有躺着也可以用功的方法？

答：你不懒啊！还有劲儿问师父问题，如果是我，躺在那儿就可以了！

让心痛去吧

问：师父，如何摆脱心中的痛？

答：让心痛去吧！关我何事？

问：师父，我不明白。

答：心的任何感觉都是错觉，为什么？因为心本身就是个假象，本来没有心。本性上不存在一个实有的心，也即没有一个真实的我。觉得有心，有知，就有我，有我就有执着，有苦乐受，有一切烦恼。

若能彻悟本性实无有心，实无有我，一切苦乐只是幻觉，不再牢牢地提取体认，痛苦的错觉就一点点熄灭了。我们的本性清清楚楚，纤豪不立，无少法可得，和一切觉受、情绪、体悟都没有关系。自性无觉无知，没有苦乐爱憎悲喜，没有计较取舍。你的一切痛苦都是在清净的本心上生了一个心，所以叫幻觉，又叫妄想，又名烦恼，又名众生，又名业力，这一切都是虚妄的，是错觉，是不存在的，与本心了不相关。

没有你，谁在痛苦？是虚妄的痛苦的念头在体认自己，它是不实的，是无常的，是空寂的，所以不假对治，只须了达它是空的，它自己就不住，自己就是寂

灭，自己就清净了。所以云，烦恼即菩提。所以修行根本不需要方法和对治，只需要明白本心，明了实相，知烦恼本空。本性是我们唯一的身份，是唯一的实相，是一切的源头，只有它才是我们真实的面目，而这里没有你。

美丽的心

我们每天都会说话，说话需要智慧，说话也会透露出你的心。我们要说积极的话，正面的话，和睦的话，温暖的话，不管你的用词，你的语言，甚至你的沉默里，一定要包含着善意和美好！为什么？因为那代表着你的心。你可以无心，但是如果起心，要起美丽的心！

宗门心戒

有很多人非难禅宗修行不注重持戒，禅宗的学人自己也有这样的一种知见：不论持戒、禅定解脱，唯论见性。此是祖师语，本无有误，但大多学人恐误解祖师所说。

禅宗公案灯录所记载祖师行持法语中，确实很少提到持戒、布施、禅定等有相之法，学人便以为持戒不重要，在修行上也不注重持戒。这种见解是错误的。禅宗并不是不讲戒，非但不是不讲，而是更讲持戒。

修其他法门几乎全以持戒为基础，但大多是以持行为和戒相上的戒律为主要，比如居士五戒，沙弥十戒，比丘二百多戒，菩萨戒十重四十八轻戒等，而禅宗持的是心戒，是更高极，更细腻，更难持的戒，早已超越其他层次上的持戒。

禅宗修行，起心即犯戒，动念即犯戒，分别即犯戒，少有贪嗔痴心起即犯重戒；著我人众生相即犯戒，才起佛法僧见即犯戒，才起戒相见即犯戒；但有修有证即犯戒，但有丝毫住著即犯戒。达摩祖师云：疑心瞥起，即被魔摄。经云：乃至有少法可得，即菩萨增上慢也。若心起丝毫是非善恶，少有境界可得，即犯戒也。

起如是等心，皆名犯戒。虽是犯戒，实无犯也，是名犯戒。何以故？法不可得故，戒不可得故，犯不可得故。若知不可得，实无犯也，亦无造作。

六祖云，心地无非自性戒。若于本心清净地上但起少念，起少分别，见有身语意相，有菩提涅槃可证，起执著即犯戒也。

善知识，能如是居一切时不起妄念，于诸妄心亦不息灭，知持戒与破戒皆不

可得，是名持戒，是真持戒。经云：“成法破法，皆为菩提。”能如是持戒，不见戒定慧，不见贪嗔痴，不见杀与杀者，不见六道三界，不见烦恼解脱。能如是持戒，是名第一义持戒。

禅宗持戒者，不见他人非，不见世间过。如是持戒，不见杀生、邪淫、偷盗；能如是持戒，无持无犯，恒常清净。

禅宗历代祖师都是持戒精严之人，所言持戒精严，不分别自心境界。一切时中，不见是非，不著于相，不分别境界好丑。六根常用，不作用想。分别一切法，不做分别想。是真持戒也。

赵州禅师平日里与大众服役、说笑，搞些怪异行为，你看不出他在持戒，他甚至没有威仪，但他丝毫戒不犯。

大众都在寺院里诵戒，寒山拾得却拿东西逗大家。寒山无犯戒，僧人若起心，僧人虽诵戒，却是犯也。

四祖去见牛头法融禅师，寺主说法融禅师见人也不问讯，不重礼仪，更别提持戒，但法融禅师是真修行人。

丹霞禅师因为天冷，用寺院里的木佛烧火取暖，按戒律来说这是犯了大戒，但丹霞禅师根本不以为然。

赵州、寒山、法融、丹霞禅师等持的是不分别戒，不起心戒，是自性清净戒，是无戒可持戒。

能如是持戒，是真持戒。

乃至归宗斩蛇，南泉斩猫，汾阳吃肉，虽然如此，心丝毫不为所动，即真持戒也。

真正的修行和持戒是自行自悟自证境界，非关形式。禅宗修行不是断烦恼，而是不生烦恼，不生烦恼是第一持戒。

简要言之，禅宗所持戒者，唯是一心，更无别法。若心上生心，即有所犯。拟心即错，动念即乖，如此持戒，如走钢丝。能如是持戒，即真持戒也。

性空本离

问：顶礼师父！祖师云：于念离念，又云，离即是法，知离者是佛。弟子想问为什么要离？一切皆是幻化，当体即空，何须离？不离不住即可？为什么还要有个离？是我在执着文字么？

答：汝若知性空自离，即不必离，有住说离，若本无住，汝见谁离？所以他

祖师言说文字，皆是方便，劝导众生莫住于念，汝莫于他方便言说生心计较，若计较，即是画蛇添足！

本心清净，无功办道

问：师父，今天第一次坐禅半个小时，使用观鼻息的方法，感觉妄念纷飞，收摄不住心念。请问师父，如何能够迅速让身心清净下来，达到寂灭。

答：打坐观鼻息是一种很好的休息方法，但未必是最好的修行方法。其实打坐本身并不能让我们真正安静下来，达到本来的清净。

最好的修行方法不在身体姿势如何，不在如何打坐，而在明了实相。

打坐可以让身心得到休息，当身心趣于静止，妄念减少时（通过住心一境，此即有为法的禅定），我们会产生一种错觉，认为那是清净。当我们坐在那里而心念纷飞时，又会产生另一种错觉，认为那是不清净。

其实，真正的清净与这两者都没关系。

那什么是真正的清净？

没有什么是不清净的，身心本来是清净的，房子本来是清净的，菜市场是清净的，眼根是清净的，雾霾是清净的，打坐是清净的，躺着乃至昏沉、睡着、做梦，都是清净的，为什么？因为本体上就没有什么身心世界，自性中实无少法可得，说名为空，所以假名清净。

那什么是不清净的？

你在这本来清净无物的心体上起心分别，就会有一个虚妄的不清净念；你在本来寂灭的法体上动了一个不寂灭的念，就会有一个虚妄的不清净心。当你居一切时，在一切处，不论行住坐卧，都于本来清净的心体上不生分别，无有内外境界可得，无心识情虑生起，无知觉明，浑然无觉，乃至住妄想境，不加了知，于诸妄心，亦不息灭，此是真清净，此是法体清净，此是本心清净。

不论有念无念，你都不思虑计着，都不加对治，你是清净的。当你像一个小孩子在那里玩耍，完全忘记身心世界时，你是清净的。就算两个人在那里打起来，他们是清净的。他们并未在打起来这件事上生分别。如果看的人起了分别，是非彼此，看的人不清净。

所以六祖大师云，菩提自性，本来清净。又云，身去身来本三昧。只是我们不了此实相，于本来清净身心及见闻觉知上，妄用功夫，生出诸多的分别和住着，产生了种种虚妄的概念和错觉，而自认不清净，不知心生则法生。若一念了达本心清净，妄念本空，不假一切功用及其对治，端坐成佛！

传心法要释义

问：师父，学道人只怕一念有，即与道隔矣。何为一念有？念念无相，念念无为，即是佛。何为念念无相？何为念念无为？

答：一念起心分别诸法，即为一念有，如你此时问我即是。念念无相，念念无为，是方便说，本无念念，说名念念。时时不分别外境，不分别诸法，于清净见闻觉知上不起心，即是念念无相、念念无为。经云，不取法相，不取非法相。

问：学道人若欲得知要诀，但莫于心上着一物。这一物为何物？

答：物是心义，亦是法义，除心无物，除法无心。莫着一物，即是于本心上莫再生心，莫安一法，莫安名相，莫停莫住。经云，应无所住而生其心。

问：但于一切法，不作有无见，即见法也。这个‘见’如何理解？

答：见亦是心，心生则法生，才拟心即有法，即是见。达摩祖师云，众生心生则真法灭；众生心灭则真法生。心若不生，则无有见。不做有无见，即是于本来清净心上不生一切心，若不生心，即是本心。若是本心，无见无不见，是名见法，实无能见所见，如冰消汤，冰汤俱泯，唯剩一水；如火烧木，灰飞烟灭，唯剩热性，说见法者，亦复如是，见所见灭，唯是一心。

离相修行

修行方法就是于念离念，已经直截了当地告诉大家了，大家要在生活中处处练习，不要急于求成，分别习气无始形成，很难一下子不生心分别。法执不除，不见自心。所以修行只是在心地，在起心动念上下功夫，只是悟自心，跟外在形式无关，跟别人无关，跟一切有形有相的东西无关。一切外在形式的用功只是助道法，不是根本，根本在明心无法，知幻即离！

出离世间烦恼，是入道根本

有时我们读了很多法要，可是一遇境界就忘了用，就过不了境界，为什么？因为你心里记挂的事太多，法要是读了，而且不止一遍，因为心不清净，挂碍太多，没记住，不会用，所以遇到境界就过不去。根本问题出在哪儿？出离心不够，放下的不够，执着世间的东西太多，知见太多，情识分别太多，烦恼太多，心不清净！所以大家想修最上乘法，首先要断除世间的种种烦恼，心无旁骛，才能清楚明了地把祖师的法要领会于心，才能如说而行。

如果每天这也放不下，那也舍不得，心全被世间琐事烦恼乌云遮蔽，怎能学最上乘心法。心者，无限微细，你以粗心，如何相应？所以要想修行解脱生死，当离世间烦恼！此是前提，否则不论你如何用功，都是徒劳！

学法不是作秀

学法不是儿戏，不是作秀，不是玩笑，不是糊弄，不是自欺欺人，不是蜻蜓点水，不是走马观花，不是浅尝辄止！真实功夫须真实用心，丝毫骗不了人。若欲学法，出离生死，当舍诸世间，深入不懈，有大丈夫志，勇猛直前，无牵无挂，方能成就！不真修，不放下，不明心，纵一世学佛学法，只是在那里徒做样子，滥竽充数，自赚赚人，有何意义？大难来时各自傻眼，依旧轮回生死，不能解脱!!!

以心传心

但有言说文字，举心动念，皆属文字，是声闻教，唯世尊拈花，迦叶微笑，某甲叫汝，汝应诺，自自然然，不假思维，离于语言，断一切相，直指汝心，当体即是，是我禅宗最上乘法，实无有法可得，故云教外别传。此法唯是一心，以心传心，悟之即是，更无丝毫疑虑，无少许不通，若纤豪滞惑，即不相应，故云十地菩萨不能入此法，入者即是佛。

心无净相

问：师父，今天下午体会到无我的时候，感觉非常激动，从未有过的清净。

答：体会是妄，清净无觉。把体会扔了，不要去体会清净，不要感受无我。有体会有觉受就不是清净，就不是无我。

问：师父，确信自己本来清净也是法尘？临济祖师云，吹毛用了急须磨，就象一个从未离开家的人，并不需要时时确认自己在家？请师父开示！

答：清净者，为众生假名施設，心不自清，净不自净。觉亦无觉，悟无所悟。祖师云：若心取净，净却成妄！又云：情存一念悟，宁越昔时迷！金刚性剑，纤豪不染，若着一物，即非宝王！

真佛弟子心行

禅宗修行并非像很多人想象的那样容易。有些人只是学到了禅宗的一些知见，一些皮毛，不求深入，不求彻悟，却自以为见性，便放任自己，平时不作功夫，懒散放逸，也不读经，也不看教，也不坐禅，游手好闲，如此行持，遇境界不过，烦恼心起，不得解脱。

若遇顺境，心生欢喜，有人赞叹，心自喜悦，便认为禅宗修行简单，不须功行，见他祖师言不假功行，须臾得到，便作易得想。终日见他修行不如自己，处处与人诤论是非，起心动念而不觉知，是名邪见行人，非是真正宗门弟子。

真正禅宗学人，既须见地透彻，又有实际功夫。何为功夫？念念明了本心，不住法相，不分别一切境界；自悟自心，不见他人是非好恶，潜心内行，绝诸外缘，无憎无爱，行无相行。此是修行真功夫，一点也欺骗不了别人，更骗不了自己。与那些只是口说般若，终日将公案、法语、他祖师牙慧放在口边的人不可同日而语。

真行禅者，于念念上觉了己心，于一切处善护己念，于一切境界不取于相，与一切人心无诤论。真行禅人，在在处处能作自己主，能不被一切境界惑，能不随他诸方知识言教转，能不被生死烦恼所缚，离于忧惧，心无挂碍，处处安乐无为，时时无我无人。独行无侣，不喜愤闹，不乐散心说笑，安心办道，无欲无求。

若不如是，每日将心游于外境，将他处学来口头知见作慧解，遇境生心，凡情不泯，开口便落生死，起心即分别外境，却自作解脱解，以为开悟见性，自诩诩他，终不免生死。学人当自省，出离生死六道，断除无始无明妄习，非一朝一日之功不能，非走马观花之态能了。

涅槃经云：生死烦恼大河，十住菩萨不能出离。烦恼如我辈者，不知收摄身心，亦不作觉念功夫，少有所得，即以为足；刚有所悟，即自放逸；沉空守寂，不求彻悟，若能真正解脱生死，得大自在，无有是处。所以今劝诸禅宗同修者，宗门非是简单容易能行，非是偷机取笑能得，而是旷绝孤远，少有人到。能真正入此门，必具大出离心，真切为解脱。

历来学禅者多，行禅人少；说禅人多，解禅人少；解禅者多，悟禅者少；悟禅者多，见性人少。若欲见性，此中无捷径，听我颂言：

宗门虽言顿契，行人却须大力；

此心难悟难入，入者如聋如瞽。

平日不见他行，密里暗作功夫；

处处见他无语，心净无如少许。
人人浮心戏笑，只他行卧一如。
凡愚不知心起，智者息心无意。
众人蹉跎岁月，五祖日夜不懈；
凡夫聚众争论，六祖消失尘宇。
小根不舍世乐，真修断然放舍。
愚痴之人口应，真佛弟子心行。

法因人设，智行中道

问：师父，您有时让我们放松、开心地修行，不要执著修法，有时又告诉我们一心精进，莫行放逸。我不明白，何时放松，何时修法？有时看您说法，前后不定，我们不知所从，请师父开示：

答：若太执著修法者，当稍加放松；太放逸者，须适当守心。长时观心住静者，当舍法执；未察自心不觉念起者，当修觉观。法因人立，教因机设。本无一法，执持不得。智者有度，迷人失衡。自心不明，说松说紧。一切言教，皆是方便开导，令未悟者入道，令不明心者了心。不可执之有无，亦无立与废弃。若悟自心，性自施为，不假用心，即会修行。若不悟者，假施方便，时时指引。所以云迷时师度，悟后自度。

学人当善观察自心，经云：“若三昧力多，当多修慧；若智慧力多，当多修三昧。若智慧三昧力等，当修舍心。”舍心者，是名平等，又名本觉利，是无为法，无修修也。知己弱处，方能有所补救。修行如弹琴，如行路，如演技，适当有度，行于中道，即是正行。

宁起我见如须弥山，莫堕无见怀增上慢

经云：“世间众生多堕二见，谓：有见、无见。云何有见？谓实有因缘而生诸法；云何无见？谓知受贪瞋痴已，而妄计言无。”此中无见者，自己明知受贪瞋痴已，妄认自己未受贪瞋痴。持此见者，堕于空见。今多有学禅人，少有领会性空无法，即堕此无见，此是知解空性，不是真正领悟性无一法。终日受贪瞋痴已，行放逸法，不觉心念所行，而后妄认一切本空，作无作想。到处言“贪瞋痴性本

空”、“不论杀盗淫妄，只言见性。”作此说者，只效他祖师语，不了一切境界唯心所现，未转所依，识心未寂，流注未停，取著诸有，造贪嗔痴业，待受报时，自知前非。所以经云：“宁起我见如须弥山，莫著空见怀增上慢。”禅门行人，当于第一念上不生妄想贪著，识心不起，是真无法可得也。莫行于有中，自不觉察，而妄计言无，拟学他祖师彻悟行境，自欺欺人，自误误人，堕于恶处，不可不慎！

若了唯心，说名法身

问：师父，草木瓦石，虚空万物，本来无心，亦无有识，即是法身，有情众生亦复如是，本来无心，亦无有识，妄计有心及其心识，故成有情。有情无情，同是无心，故皆是法身。所以说情与无情同圆种智，师父，这样理解法身对吗？

答：法身无觉，亦无分别，离一切相，本无有情及与无情，亦不自认有心无心。因幻故说名相万法，本心无法，亦无言说，说者所说，皆不可得故，自性空故，无分别故。草木瓦石乃至虚空只可喻法身，不可作法身解。若不作解，无不是法身，何以故？本来无物故，唯是一心故，不可思议故。若做解，即清净无言说圣智境性中便生草木、虚空、法身相，即非法身也。草木、瓦石、虚空及一切万相唯是自心藏识影像，非有非无，虚妄不实，唯心所现，体无所有，凡夫不了自心所现，取着分别，思维计较，说名众生，若了唯心，法不可得，说名为佛。

烦恼因心起，离念无烦恼

问：能否举例说明于念离念于相离相的生活应用？

答：生活中只要有烦恼生，即是住在念头上，如果无念，烦恼从何而生？比如我们吃饭时只是吃饭，直用见闻觉知，什么也没想，则无烦恼。若有烦恼，定是心有住着，有所想念，此时即应离念。比如谁侮辱了你一句，你总念念不忘，来回地回味他的话，越想越生气，这时就要以实相观，知念非我，所念亦空，于念不住，即离烦恼。如果不觉念起，住于此念，百般思索，不能舍离，皆是我相深故，烦恼覆心，庸人自扰。因心有住，念念不停，故生烦恼。生烦恼故，不见佛性。不见佛性，枉受生死。所以祖师云，于念离念，又云知幻即离，皆是令行人远离烦恼，明见佛性。若能直了本心无念非念，不住于念，烦恼不生，有念无念，皆无障碍，本自清净，故得解脱。

任病

有很多人刚刚见到自性无一法可得时，会觉得特别高兴，法喜充满，认为一切都没有障碍，但不生心，随意造作，也不论它念起念灭，皆不可得，便行放逸，不知此时早就心有所行，非是无一法可得了。此是任病，若不真正彻悟自性实无少法可得，见地未真，习气深重，即会有此堕处，大家一定要注意！越是了达自性无法可得，心行越是谨慎，不会放逸自己，严守心戒，不动妄念。更不会吃肉喝酒，男欢女爱之后，言一切皆空。学禅人，不是不论贪嗔痴，不论持戒，而是更严格！诸行人，你想有大成就，想身心清净，一定要好好持戒！吃肉的，尽量去吃素；欲心重的，远离女色！为什么？你还没到和光同尘，在五欲六尘里历练的时候，而是修远离行的时候。经云：远离愤闹，通达自心。任何开悟见性的人，没有一上来就在欲行禅的，都是先清净身心，密做功夫，多年保任，无有走作时，方入红尘打磨。此中微细，不可不知。

心净是第一持戒

问：师父，真正通达空性的人，持戒很快乐，因而不太可能破戒，除非为了某种目的。而嘴上空性讲得头头是道却觉得持戒很难的人，多半会趣入断灭空。不知学人如此理解对不对？

答：彻悟空性的人不持戒，也不破戒，无戒心，无戒相，心识不起，不取诸相。说戒说法，为小根人。法从心起，戒从心生。心若不起，何者是戒？法因人立，人本是幻。不能无心，戒其取着。清净本性，不取不舍。圣人设戒，本是权巧。戒性是空，执着成非。戒与非戒，分别而有。心若不生，无不清净。

问心

问：顶礼师父，请师父慈悲开示下面一段话。（博陵王）问曰：随随无拣择，明心不现前。复虑心暗昧，在心用功行，智障复难除。（法融禅师）曰：有此不可有，寻此不可寻。无拣即真择，得暗出明心。虑者心冥昧，存心托功行。可论智障难，至佛方为病。

答：王问：随处不分别拣择，可还是把握不到真心。然后又思虑此心为何暗昧，便在此心上用功，以求智慧现前，此求智之心息不下来，所以总是被这念心障碍。

融答：真心本有，不待于求，若想体会，却成妄想。此心寻之不见，转寻转远。无分别即真心，非别处有真心。通达暗亦非暗，自心计暗，明亦如是，本明不明，妄计为明，明暗不生，是名为明。于此不了，即于本明心上思虑分别，即是心上生心，净上安净，反而成妄。所以才会拟心求净，心上施功，皆是徒劳。心本是心，不自生心，以心求心，净上取净，无有是处，故智障难除，就算证道佛果，心住涅槃，皆是有心，非是本心，故名为病。

乐远离行

《楞伽经》云：“大慧！菩萨摩訶萨依诸圣教，无有分别，独处闲静，观察自觉，不由他悟，离分别见，上上升进入如来地，如是修行，名自证圣智行相。”又云：“菩萨摩訶萨若欲了知能取所取分别境界，皆是自心之所现者，当离愤闹、昏滞、睡眠，初中后夜勤加修习；远离曾闻外道邪论及二乘法，通达自心分别之相。”

今多有在家居士因家务繁忙，儿女牵缠，虽遇最上乘法，没有时间，亦无心力精进修行，深入诸佛妙理。自未开悟本心，遇境界便心生烦恼，因烦恼覆心，所学少分不得受用。经中所云“独处闲静，观察自觉”、“当离愤闹昏滞”者，即是远离世间俗务，独处静坐，观察自心，不起分别，增进入道。今诸学人，遇最上乘法无上因缘正修行路，因世事繁忙而不暇用功，每天蹉跎光阴，烦恼不断，荒废道业，甚是可惜。若真为生死，切愿出离，欲明心见性者，当身心放舍一切俗情应酬，虽然居家，摒绝外缘，全心入道。若在家种种俗事缠身，心不清静，不能修行，当方便出离，择静僻处，一心办道。若志念坚固，能断然放舍世间一切俗事，亦可选择出家办道，精进修行，比他在家修行一日千里，得决定心，有大作为，广度群迷，作人天师。

人身难得，佛法难遇，最上乘法更是难上加难，一切世间生死、情缘利益诸事，皆如空花梦影，有何可恋！众生处，家庭爱欲，如蛆在屎，如蝇在厕，究竟是空，有何可贪！纵然累劫相伴牵缠，如萍暂聚，终有散时，竟有何益。唯解脱一事是大，唯明心见性为要。

经云：“我不爱身命，但惜无上道。”古人不论在家出家，有大成就者，皆不乐世间，闲居静住，独处寂寞，长年熏修，彻悟明了，方混迹尘劳，广度群生，心无贪著，成无上道。善知识，光阴短促，朝不保夕；人命无常，过于瀑水。今若于生死中未得大自在，劝莫贪家业，莫恋世情，皆是空花，愿早出离，此时不作，更待何时！

心若不平，老实持戒

问：师父，在家居士修学禅宗用不用受五戒和菩萨戒？用不用持戒？很多受过菩萨戒的人都说，菩萨戒又名佛戒，十方诸佛都持此戒。请师父开示戒律的意义。

答：不论在家出家，以及修学何种法门，戒是根本。涅槃经云，一切众生皆有佛性，要因持戒，然后乃见。众生根基不成熟时，佛用种种善巧方便，戒定慧诸法，及三十七道品，令远离恶，断除烦恼，烦恼灭故，明见佛性。多有人见他祖师及彻悟之人说言不论持戒，只论明心，便不约束自己行持，心行放逸，己不持戒，亦不令人持戒，坏佛正法。

经云：“当求一切正知见人，示有诸过，赞叹梵行，不令众生入不律仪。”一切善知识没有不劝学人持戒的，众生修行，先断无始来粗重恶习，从止息身心过患开始，己若无过，何须修行？即便禅宗祖师，也是见有学人根基成熟，早就远离世间贪着求取之心，无恶可犯，一心入道，为其指示心要，不拘小节，令达根本。在家居士，受不受戒，并不重要，能从心地防非止恶，不贪六尘，念念在道，才是根本。虽不执着持有相戒，但行为适宜，善护己他，自不犯过，亦不见他是非，持自心戒，远离放逸，趣佛智慧。

所言五戒、菩萨戒者，即是诸佛慈悲，循循善诱，令不退转，入佛正道！经云，如其放逸者，常趣于死路。又云：若放逸者，名有为法，是有为法，为第一苦。不放逸者，则名涅槃，彼涅槃者，名为甘露第一最乐。众生未能见性，亦未通达一切无碍，皆须严持净戒，如说而行，莫每日口说般若，行在有中。若见性，虽不言持戒，更无少分过失可犯。

问：六祖大师说：心平何劳持戒？您为何说持戒是修行根本？

答：六祖言心平何劳持戒，是云心若能平，何须持戒？汝心可平？汝心若平，何问持戒？心既未平，老实持戒！

石女儿上树

问：古人云：“世尊三昧，迦叶不知。迦叶三昧，阿难不知。因甚不知？只为深浅有异！”且道，异在什么处？

答：不是说深浅有异吗！所以说异在三昧的深度和广度上，佛、迦叶、阿难

三者的三昧（证量）是同质不同量的，量变会引起质变的。

答：禅宗心法最忌向文字言句上生解，见他古人言世尊、迦叶、阿难、深浅、异同便取相分别，认实有世尊阿难及所悟，不知清淨本性佛尚不存，何处更有菩提涅槃三昧证量之法。凡夫不知万法唯心所现，于诸光影上思维捞摸，终无所得。祖师设机施教，就是为了断诸学人情识分别取着自心文字习气，故有千百公案。若一念通达文字性空，随自意说，则开口闭口，无非妙语，举足捶胸，无不是禅。所以云，随流认得性，可说不思议！且道异在什么处？石女儿上树！

问：对现代人的根器而言，再一味地“庭前柏树子、吃茶去、干屎橛”，顾左右而言他，已不合时宜了，就算直接了当明白无误传心给他，都不能够引起认可重视。对现代人而言，直指尚不能领悟，况且曲指、绕来绕去、浪费时间精力呢？

答：你自己不悟，莫认为他人亦不悟！汝若了悟，见何处有现代人？汝若识心，何有曲指？自心蒙蔽，不合时宜。心若开解，古今不异！

问：法应对机，对机非分别，分别亦非意，一位老和尚曾说：“我若一味举扬宗乘，恐门前草深三尺。”

答：我若从不举唱，门前堆满死汉！

得念失念，无非解脱

问：师父，什么是得念失念，无非解脱。

答：得念是指正念，又指无念，但是本觉没有正念或无念，本觉非念非不念，得念，也即正念或无念是自心计着而为正念，本来是空！失念是指妄念，又指有念，妄念或有念本来也不存在，也是自心认为是妄念，亦是空，既然得念失念，有念无念，皆是妄计，本来空寂，则无论有念无念，不论得念失念，无关本觉，皆自清淨，故云得念失念，无非解脱。

觉所觉空是名本觉

问：觉是离于念的，但还是自性的用，所觉空才是自性，对吗师父？

答：自性没有用与不用，也不要分别觉和所觉，觉与所觉都不可得，说名为空，亦名本觉。若说有觉，即是有我，说所觉者，即是我所，离我我所，如汤消冰，唯剩本水，能所俱泯，唯是本觉，本觉者，假名为心，不可思议，非觉非所觉，离一切相，一切思维言说想念不能测度。乃至细微起心动念，思维其体，都不可得，转加悬远。所以云拟心即失本觉，动念即乖法体。

福报与证悟

请问师父：你怎样看待福报和证悟的关系？

答：清净本心无一法可得，既没有所谓的福报，更没有什么证悟！六祖大师云，离体说法，是名相说，自性长迷。你要识本心，不识本心，则一切都成问题，而且永远没有答案，因为问题是无所有问题，答案是虚妄中答案。若识本心，则没有任何问题。没有问题，是名真福报，是名证悟。

问：如何识本心？

答：本心者，本来是心，用识为何？若识心不起即本心，若起心识，即与本心相妄隔。所以祖师云，若一念有，即与道隔。又云当体即是，动念即乖！不动妄念，即成菩提。

问：在胜义谛，在师父的境界中是这样的。但在我们凡夫的境界中，如不具足福报资粮是不可能开悟的。这种观点对吗师父？

答：师父的境界与凡夫的境界都不存在，你起分别则有师父与你不同的境界，实相中无少法可立，怎么会有师父、凡夫、境界这些法相呢？情生则智隔，你一念心起，是名凡夫；一念不起，即是佛境。本心实无凡夫与佛境，对汝方便说法，是名凡圣虚妄差别，清净本体，实无圣凡，通达于此。假名为圣。

通达念头，解脱万法

古人云，心生则种种法生。经云，一切法从心想生。所言心生及心想者，即是念头也。人本有念，若不住不着，本自解脱。众生不了万法唯心所现，虚妄不实，便于念上住着想念，念念执取，贪着万法，所以被缚。诸修行者及一切二乘凡夫不知念头本空，识心本寂，于本来清净见闻觉知上断妄求真，穷劫不了。若能一念通达念性本空，不任不止，随其虚生虚灭，不辨正念妄念，即法体恒清净，一切无障碍。

所以六祖云：悟无念法者，万法尽通；悟无念法者，见诸佛境界；悟无念法者，至佛地位。若不了万法唯心，起心计着，即有正邪虚实善恶一切分别，或妄修治，或用功夫，皆是徒劳，如空中建楼，了不可得。修行只与通达此念有关，跟身体如何，跟打不打坐、观不观心及一切外在形式无关，跟一切觉受、证境、体悟无关。

一切外在形式的修行和观照，只是帮助我们认识此实相。如果只是在外在上，

在身体上，在觉受上下功夫，是南辕北辙，穷劫不了。所以云，不识本心，学法无益。本心者，无一切心，无一切念。无一切心者，心不住心，无心非心；无一切念者，念无所念，无念非念。心心不自，念念无觉，妄念不生，清静不住，说名无念，亦名解脱。

不要相信你的念头

当你有任何问题时，您察觉到了吗？首先是您起了心念。心若不生，念从何起？念若不起，问题何在？我们每天行住坐卧，穿衣吃饭本来是没有问题的，通常情况下，只要不想，我们就不会有烦恼，不会有问题。生活中几乎所有的问题都来自我们的心。我们从小区的一大群人边走过，如果你只是走过，什么也没想，或者正在想着一件完全不相关的事，你怎么会觉得乱呢？如果你看到了人群，生心动念，你就会觉得乱糟糟的。可见，乱并不是确定，并不是真实的，是我们的念头赋予了事物以特征。在学法的过程中，我们更多时候是被自己的念头欺骗了。

比如，我们会觉得，我刚才打坐很清静，我这一座妄想太多了，他这个人我慢心怎么这么强，我临终的时候能解脱吗？今天我又精进了，刚才我又犯嗔心了，说妄语会不会堕地狱？自性是空是有？见性需要证悟吗？等等所有这些，都是念头，都是头脑自己的游戏，它们与我们的本觉性没有关系。有的人就会说，也不是完全没有关系，这一切也是自性起用。自性真的会起用吗？自性会有个心起用吗？自性会觉得它起用了吗？真的存在一个可得的自性吗？是我们觉得自己和一切法是存在的，所以才会把念头，把虚妄的作用当成真的，才会觉得是自性起用。

你的念头落在虚幻的作用上，所以称为凡夫；你没有落在念头和幻相上，假名解脱。你说，祖师也说，何其自性能生万法，又说这一切都不离自性，是真如自性起念，祖师所说，都是方便告诉我们，一切的一切都不真实，都不是那本体，都是本体的影像、法尘，都无法触及到本体。或者也可以说就是那本体，如果你能了达这些念头并不是独立存在，并不是真实的，它与本体不一不异。如果你能彻底了达念头是空的，你就在虚妄的念头上看到了本体，看见了空性，看见了真实的存在——那不可思议的本觉性。所以才会说妄即真。妄即真，并不是说实有妄法，而是说妄不可得，说名为真。只有你清清楚楚了知本性空无一物，无少法可得，才不会相信万法是真实存在的，才不会把念头、思维、想象的一切当真，才不会去执取它们，因而生出无量的烦恼。

不相信念头是真的，你就会从念头中解脱出来，从念头中解脱出来，就从幻

相里解脱出来，从幻象里解脱出来，就从生死里解脱出来。所以说，是念头创造了一切，创造了故事，创造了万法，创造了虚幻，创造了烦恼，创造了你我，创造了轮回。从念头中出离吧，从幻象中解脱吧，从虚无中觉醒吧，从自我中走出吧。你根本不存在，你只一个虚妄的念头，是心的一个错觉，一切万法皆是如此，并非真实，只是一个虚妄之念。回到那清净的无念之中，回到那本体上来，无念，不是有念，也不是无念，而是无想念，不住着，不思虑，无计较。有念无念，皆不生念，是真无念。本体不体，体无体会，回而无回，住无所住，是真回本体。

论福报

问：您认为修福报重要吗？

答：你先告诉我什么是福报？有钱，聪明，有智慧，有定力等等就是福报吗？这些都是无常幻化的，根本就没有所谓的福报。若以识心测度，便于想象中建立福报相，恰是妄想。功德及一切万法也是如此，都是我人情识而生妄觉，实无所有。六祖大师说，见性是功，平等是德。不离自性，是真福报，是真功德。

清净自性，什么也没有，上哪里找福报功德？累劫修福报功德，不识本心，不能成就。福报是坏谢意，既是坏谢，如何能常保？所以成佛只与见不见本性有关，说福说慧，说累积福报，是佛为无智人方便说法，为其入道作缘，如黄叶诳诸小儿，令不哭泣。佛说修福，令离虚妄恶业，实无福报可得也。所以梁武帝问达摩，造寺度僧，印经修福，有无功德。达摩断然云，实无功德。

问：为什么有的人能开悟，而有的人不能？难道和福报没关系吗？

答：若不明实相，则有悟与不悟。若论实相，实无有人开悟，也无人未开悟。有此问题皆是一念妄心分别。你若无心，谁人觉悟？你若不想，福报是何？万法由心，心生智隔。心若不生，法法何曾？所以莫问他人开悟不开悟，但问自心开悟不开悟，自心若悟，即无悟人；自心不悟，妄论开悟。

说法

诸法者是名诸法，本来无法，莫张口动念而说诸法！诸法离言绝虑，拟思即乖，当体即是，有何言说。言说是动转相，从因缘生，本无所有，如何于中而妄流转。是故真说法者，无字无音，无言无相，无说无听，是名说法。

无念

外道亦言一切法无生。佛言：“我说诸法非有无生（非有生，非无生），是名无生。”是故，诸法非有无心（非有心，非无心），是名无心。诸法非有无念（非有念，非无念），是名无念。

诸法本寂

问：法本空但不寂，然否？随缘即现，缘去不留。

答：说法空寂，只是说本心无少法可得，不可思议。非空不空，非寂不寂，是名空寂。不可于本空寂（假名）上妄立空与不空，寂与不寂，如是分别，即乖本体！本心更无随缘而现及与去留，心生即法现，假名随缘而现！心灭则法寂，假名无来无去，实无能寂所寂也。

只想把美好带给你

我走进你的院落
并不想打扰你
我只想将美好带给你
我和你并肩同路
并不想霸占你的道路
我只想陪伴你走一段路程
我的光照进你的屋宇
并不想灼伤你丝毫
只想将温暖送给你
我将雨水打湿你的脸庞
就像微风吹动了花枝
就像小鹿踩到了树皮
我太爱你
都不知如何是好
我只想将快乐带给你
我不会驻留太久
当你还没记得我时

我已经离去
我坐在你身旁
能有什么企图
如果你是我的宝贝
是我的爱人
我只想将美好带给你
我为你展现不同的风姿
我为你换形毁迹
如果我不小心碰到了你
我只想将美好带给你
我为你眉飞色舞
我为你杨柳婀娜
我为你百股柔肠
我为你翩翩引歌
我在你面前有什么保留
如果你是我的唯一
我来到你身边
宁愿无声无息
无形无迹
也要把美好带给你
如果我就是你

笑是最美的风景

最亲爱的人啊
你到哪里去找美丽
把心打开
如果你笑
你最美丽
无以伦比
当你羞涩会心地一笑
你的心是未掩的

心若未掩
如香袭人
虽无形迹
春风细雨
当你真诚自然地笑时
你的心是敞开的
心若敞开
如花绽放
芬芳四溢
浸透表里
当你开怀捧腹地大笑
你的心已经来到了院落中
你的心啊
本来就在庭院中
在星空下
在花园里
如虹挂空
风和日丽
当你领会了笑的秘密
你的心啊
就消失在花香中
星空下
大地上
慈悲内
微笑里

美丽是用看的，不是用想的

修行就是要练习不论看见什么都不要生心，不要评论，不要说是说非，想东想西。总有些人，见了相就生心，就评判，就定是非，真是吃饱了撑的！比如寺院里风吹幡动，有人看见了，就说是幡动了，另一个人就说是风动，为此争执不休。俩神经病！不仅两个神经病，很多人都围上去了，都跟着议论、评判、争执，

有说风动，有说幡动，一群神经病！不仅是一群神经病，一千多年了，到现在还有人争论这个问题，因六祖说，也不是风动，也不是幡动，仁者心动，有人就说也不是心动！你管它谁动？你管它动不动，你真的无聊到非得张嘴说上一句吗？！真是古今神经病！风吹幡动，多美丽的风景！多自然的事情，多和谐的存在，看着它，欣赏它，享受它，忘了它，多美好！评论它干嘛！神经病！

美丽的风幡

看到事物就生心、住着、思维、评判，就是凡夫，不知万法是心，根本没有外境！心若不动，何来风幡？心本不动，是法实际！风幡最美，莫要评论。若要给分，给个圆满！

大慧灭佛法

大慧菩萨问世尊：为何如来不在欲界成佛，而在阿迦尼吒天成等正觉？

世尊云：大慧啊，大慧！你就没有别的可问的了吗？

大慧不解，便问：世尊，如何是法报化三身？

世尊云：大慧啊，大慧！

大慧云：什么？

世尊云：谁知我正法眼藏从你这儿灭却！

诸仁者，大慧如何灭佛法？

一切都没变

一切都没变

阁楼还是那个阁楼，

书房还是原来的书房，

茶盏还是那杯茶盏

老的不是事物，

老的不是时间，

如果你的心不曾生长。

照片黄了，

女儿长大了，
午后沙发上的太阳更暖了
悠闲的时光更长了
什么会逝去呢？
如果你的心留在今天！
青春何曾流逝？
爱情怎会褪去？
生命哪里凋零？
一切的一切没变
哪儿来的忧伤？
如果你的心不去忆想！
麦子还是五月的麦子，
妻子还是光音天时的妻子
道友还是树下的沙门
供佛的七只花还留在佛的脚边
恋人的絮语还在田间小路上飘散
斧头还在棋盘边
梦里的花瓣依旧在小路上铺展
月光下的菩萨啊
你轻盈飞舞的身姿
就在眼前
谁还说时光会老？
谁说青春易逝？生命如昨？
我坐在这里
这真实的彼岸
不用眼睛，没费心神
实相像光一样展现
墙壁一点没落漆
我的坐椅还是那样雍懒，
温馨的灯火还是去年
这有何难？
如果我的心不会变！

不见世间过

看他人过失是很多修行人的通病，也是烦恼的来源。谨记莫犯心着外相的毛病！外面的一切都是圆满的，如果我们不去分别取着！我们一念心起，即有地狱天堂！一念心息，即是清凉宝地，更于何处去求解脱？但心不生，诸法本净！

别搞错了修行对象

问：师父，如果庙里的当家师不如法，只为敛钱排除异己咋办？看着太生气了！

答：六祖在猎人堆里生活了十五年！猎人残酷无情，六祖看见猎人有过失了吗？修行者无论在哪里，只看自己的起心动念，若看他人，如犬逐块，目标错了，怎么能成就呢？

心无相应，是名相应

问：师父好，自性是怎么来到我们身体里面的？他是生灭的吗？我们能感觉到它吗？有什么办法可以感觉到它的存在呢？如果我们能感觉到它，这个感觉和自性是什么关系呢？

答：自性并不在我们身体里，也不在身外，也无生灭，也不能说感觉或感觉不到它。自性离一切言说分别思维对待，无一切相，只可以智识，所以云圣者自证智境。虽然智识，无有能识所识，不离一心，非一非异，能所俱空，体露真常，说名性空，不可思议！拟心即错，动念即乖。会即不得，觅即非是，息心即应，了心即契。所以古人云，认得心性时，可说不思议。又云：一念相应，即成正觉。如何相应？心无相应，是名相应。

我与无我，皆不可得

问：师父，经云“善男子，一切诸法悉无有我，而此涅槃真实有我。”这句话我不太懂！

答：你分别了，分别亦空，即是一切法悉皆无我，无我者，无一切法。你分别了，分别亦空，而此空性不空，即名而此涅槃真实有我。分别不可得，空亦不可得，唯是一心，假名一切法悉皆无我，又名而此涅槃真实有我！

观实相

问：师父，离一切虚妄相，无我相、人相、众生相、寿者相后，所见到的是一真法界吗？或说是诸心与三界尘缘暂时虚假合和的一合相，这样观是否可以被称为实相观？愿慈悲智慧的师父开示，顶礼师父！

答：所谓实相观，本无所观（无法），无能观（无人），无觉无观（无一切心），是名观实相，又名一真。一真不可思议，拟心即错，动念即乖。无我人众生寿者相亦复如是，实无有我，及人众生寿者，亦无无我人众生寿者，是名无四相。能如是知，是名正智。知本无知，亦无所知，是名如如。自心实无如是分别，故云假名施設。若不如是观，但有少分心识流动、生心动念、妄想思维，即是心识分别，不知万法唯心，实无境界。

如果你是春天，我必是奇迹

又走在了这条乡间小路
空气是那么温暖
每一口呼吸中都带着和气
成群的野鸟飞起又落下
地上的小草已发芽
春天来了
就像新婚前夜
你偷偷地来到新娘家里
看望梦寐以求的新娘
春天耐不住寂寞
赶在不宜的时候
去看望冬季
你一次次地造访
你阵阵地敲门
她始终无动于衷
你一次次撒下阳光
你一次次带去消息
地已经柔软

花已经开放
她还是无声无息
你带来了和风
它小心地问候新娘的使者和仆役
你无微不至
柔和地几乎停滞
你带来了静谧地诗歌
就像如泣的夜雨
连鸟声也肃然而止
连云也羞红了羽翼
为了一睹你的脸庞
你携着春的慈心
一次次地造访
敲门、呼吁
她终于被你的至诚打动，
虽然没露容颜
却派来使者告诉你
请耐心地等待
请不要焦急
请安静地聆听
请放心地寢息
如果春风化雨
如果黑夜逝去
你不须迎娶
我就会来到你的屋里
请不必恐惧
请不要怀疑
如果你是春天
我必是奇迹

弟子心中常生智慧

问：弟子现在啥问题都没有了，但尚未“心中常生智慧”

答：一切该来的会来，但终究没有什么会来。智慧也是无常的，了不可得。但能一切时中无欲无求，即是智慧，更于何处再觅智慧？若欲智慧，反失智慧。只因不能安住平常，不能无智慧，所以反不得智慧。若无一切心，妄想浮云及烦恼不生，真心自然现前。真心既现，何处不是智慧？何处更有智慧？何法更名为智慧？

六祖悟得本心，恰是彻悟无有智慧可得，无少法可得，所以心生欢喜。故云弟子心中常生智慧，实是心中常空常寂，常无一物，实无智慧可生也。所以云，般若无知。善知识，莫错会祖意。智慧、智慧者，本是一心体，不可思议，实无智慧，是名智慧。所以云，无智亦无得。

修行是解决你当下的问题

问：师父，我很苦，众生也很苦，我想解脱生死苦海。请师父开示解脱大道。

答：你说的苦很抽象，我没法想象你所说的苦，也不知道众生苦在哪里，更不知道谁是众生？至于生死苦海，对我来说更是天方夜谭。学佛只是为了解决当下的实际问题。如果你此刻正喝着茶，什么问题也没想，OK，你正在如来大涅槃中！除此之外，没有别的解脱。众生因为不能安住在这种平常之中，所以造作了无量无边虚妄的苦。众生有虚妄烦恼病，佛与不实解脱药。若无烦恼，焉用菩提？在我为你开示解脱大道前，请您先给我具体开示一下您的苦。

答：我想明心见性，彻底的看透这个宇宙，众生都在生死苦海里挣扎，不得解脱！如果能明心见性，则心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想。我想救度众生出离生死苦海！请师父开示。

答：照我看来，你并不苦，而是无事生非，庸人自扰。你说的这些，都是你头脑中想象的苦，你没有一个实际的问题需要解决，诸如你得了重病，你的家庭不和，你心里感到恐慌等。修行只是解决你当下的实际问题。如果你当下没有实际的问题和烦恼，修行已经结束。可是你在本来没有烦恼的情况下给自己虚增了这么多莫名其妙的苦，所以你的问题已经离开了你要表达的苦，而变成了另外的问题：我想明心见性，这是贪心；我想彻底明白宇宙人生真理，这是颠倒；众生在苦海里挣扎，这是愚痴；我要度众生，这是妄想。清净本性无时无刻不在你身

上，就像小狗的尾巴从来没离开小狗一样，你本身就是见性，还要到哪里去见性？宇宙人生并不存在，明白了这个道理，才是认识宇宙真理。

众生如同幻影，本来是空，你怎么去度空？你本无烦恼，却生如此多烦恼！你本在岸上，却在虚妄的念头中沉浮。你本来没有苦，只是生起了见性、度生的贪心，颠倒，妄想。你的这些妄想都是你自己凭空增添的。你放下这些妄想，就是你渴望得到的明心见性，就是你所期望的解脱众生苦海。你一念知非，即名解脱！你一念心息，即是彼岸！你一念无求，即名度生！

一切都是你的妄想

问：真心无心真空，妄心妄想影显妙有梦幻众生大千世界！妄心妄想灭，妙有梦幻大千世界回归本性真空。假如肉体之我死了，妄想不可存，可众生还在啊！请开示！

答：真心、无心、妙有、真空、肉体、死亡、妄想、众生、还在，这一切的一切都是你的妄想所见，意识心分别。清净本心无我人众生寿者见，无一切见。肉体本空，非生非灭；死亡不存，幻心所见。妄想寂灭，实无所有；众生非真，是名得度！

菩提无是处

问：师父，佛是真知还是无知？您又是知，还是不知？众生该知还是不该知？

答：佛非真知，亦非无真知，佛不属知与不知，知与不知是二法，佛是不二之性，不可思议，拟心即错，动念即乖。所以祖师云，菩提无是处。知此者，无能知，亦无所知，是名为知，又名为空，又名为性，又名佛法，实无有法，故云阿耨菩提无法可得。我亦如是，众生亦如是。

什么是虚空粉碎

众人皆云人须证到（体悟到）虚空粉碎、大地平沉、无我无人的境界才是开悟，才是见性。真的如此吗？佛性无觉无知，无丝毫境界可得，无有一法当情。佛言虚空者，即非虚空，是名虚空，一切法亦复如是。虚空本是虚妄相，众生识心所见，本来是空，非有非无。若以心证空，是则证空，非是本空，不了是心。

修行者当无求一切境界，唯悟自心，若悟自心，无能无所，是名为智，名为智者，实无智也，故云无智亦无得。经云，境从心有，了心则无。若如实了知一切万法唯是自心境界，实无虚空，亦无虚空之见，无少许虚空法可得，粉碎一切知见，通达无碍，是名粉碎虚空，亦名大地平沉，亦名开悟见性。

真空妙有

问：师父您好，请教“真空妙有”做何解？

答：“真空妙有”在我看来只是四个字，没有任何意义，就如同“狗子无佛性”一样。如果有解，就是知解，就是思维，就是分别，就是故事。清净本性没有分别，没有思维，没有故事，无纤尘可得。所谓开悟之人，只是明了一切言说但有其名，无实义也，语言文字是思惟相，是分别相，是自心相，非是实际。实际之法，离言离说，不可思议，唯默契而已。

若无念缚，则本解脱

学佛就是一个解缚的过程。解什么缚？知见缚，烦恼缚，念头缚，观念缚，妄想缚，欲求缚。完全是在心念的转变上下功夫，心本未变，转所依识，一切如故，还同正觉。与一切外在形式没有关系。若无一切念缚，本来一切解脱！

世人若修道，一切尽不妨

修行解脱与一切都没有关系，只与见地和观念的转变有关。娶妻生子、吃喝拉撒、待人接物，乃至谈情说爱、享受生活，这一切的一切都不障碍我们见性，只有不了万法唯心所现，执着虚妄境界，因此产生虚妄的法执，心外求解脱，才障碍自己。

是自己错误的解脱知见障碍了自己，所以六祖大师云：世人若修道，一切尽不妨。过往我们受到太多苦修成道观念的束缚，认为明心见性须经历多少磨难，须大死一番，须以苦为师，须如临深渊，如履薄冰，须六度万行，须忏悔业障，须深入经藏，须勤行精进方能成就。此种见解皆因不识本心，不了唯心境界，故远涉艰辛，向本心外求索，白受种种苦。

若一念识自本心，见自本性，于一切时处，不着外境，不分别诸法，如如之

心，不动本处，不改从前面目，超然即至佛地。呜呼！难怪古人云：不逢出世明师，枉服大乘法药！解脱解脱者，唯清净心体，不染万法！不了即困，了心则脱！

不了唯心，有四习气

凡夫不了万法唯心，所以执着外境，若了是心，即无境界。此是根本，众生念念住着于自心所现境界，取着心相，皆因不知唯心所现习气，取着色相习气，无始分别习气，思维言论习气所成。所以修行不是改外在的性格习气，而是除内在取着外境的习气，此诸习气所生又是以不了万法唯心所现为根本因。若能了心，则无境界。所以经云，离一切诸相，即名诸佛。祖师云：离境无生灭。当从通达此理，了心境界入手，才是修行解脱的根本。

识自本心

问：修行第一步是练习觉知吗？

答：修行的第一步永远是识本心，而不是练习觉知。觉知本有，即是本心，不用练习。修行只是识自本心。

问：如何做识本心的练习呢？

答：本心本有，不待起心更识，更无练习处。说觉说观，说练习者，只为无智者说，为小根人设。本心不可思议，当体清净，稍有拟议，即乖其体，枉受虚困。知此者即是识本心，本心绝诸万法，无一切相，实无能识所识，唯一法体而已。无耐无量学人不识本心，于本心上妄加施功，起诸妄心，修行造作，求悟求证，念念不停，南辕北辙，穷劫不能。不知息心即是，无妄即契。若一念识自本心，妄想都息，知见全无，烦恼不生，恒常清净，是名见性成佛。

众生佛性

经云，一切众生皆有佛性。有人闻此说者，即认为自己身中有佛性，佛性在自己身心中。此是错解佛性。佛性虽遍一切众生身，但不拘于众生身，无方所大小，无形象内外，无边畔界限，无定法可得。说众生有佛性者，是说佛性，非说众生，众生众生者，即非众生，唯一真性而已，众生实不可得，故云众生性即佛性，无有二性也；说你有佛性，非说有你，唯说佛性，你实无所有，故名为你，

又名佛性。

犹如一商会所有会员，皆可享受此商会特殊待遇。言会员者，非说是你，而说其会全体。你在其内，故涵盖你，非说你也，亦不弃你。先有其会，而有你名，故云本有，非有你也。言众生佛性者，亦复如是，非说是你，亦非不你，但有你名，实非是你，唯说其体。

觉者与禅

问：学山师父，现今所留下的佛法经典、祖师语录多是古文，晦涩难懂，学习起来很困难。不同时代都会有觉者度人，现代有没有这样的觉者传自己的生活禅，用人类的语言再造辉煌呢？

答：古文不障汝，汝心自障！我若告诉你谁是觉者，终是骗你，于你有何利益？一团圆光，哪有不觉？汝若有智，鸟语花香，巷尾老妇，谁不是觉者？嬉笑怒骂？鸡鸣狗叫，哪里不是禅？离此别处觅觉者，是以佛找佛，真愚痴也；除此最平常事而寻生活禅，心外求法，是无智慧。不悟自心中觉者，终日向外求觅，终不可得！六祖大师云：若一向执谓须他善知识方得解脱者，无有是处。何以故？自心内有知识自悟。

善知识

从佛从祖从他善知识那里学到的永远是知见，是经验，这些知识见解以及经验只能为我们修行指示方向和目标，但有言说，都是定法，如果执着，就会死在这些固有的法上，不能开发自心佛性，不能活自己法身。修行的过程是亲历亲行的过程，前行路上的一切境界你都不要心存畏惧，一定要亲自走过这条路程，才能亲见本性。

你所学的一切知识、见地都为你实际上路而用，而在实践的过程中，你会发现自己独有的智慧和体验，与他人截然不同，虽然本质是空。如果你不亲身实践，所学一切都毫无意义。如果你亲自体验本有佛性，你会发现，诸佛祖师及一切善知识言教智慧都如出一辙，百变不离一心，形有万端，不出自性。

能为你指示自身佛性者，是汝真善知识。能用自心佛性者，是为善学；能活本有法身者，是名法子；能觉本有佛性者，是名智者；能作自心之主者，是名法王。善知识，汝自心本有善知识，何须外觅？汝心是本师，本性是真善知识！一

切外善知识，皆是你行路上的标识，是自心之光影，于此善知识莫执莫着莫住，如何行进还需要听从你自己的心，那是你真正的指引。

法身无是处

祖师云，法身犹如虚空，若不作法身即虚空解，虚空即是法身，何以故？虚空不可得故，法身亦不可得！虚空无物故，法身亦无法可得故！虚空无一切相，无分别故，法身亦无一切相，无觉无知。若作法身即虚空解，虚空不是法身，何以故？法身无形无相，无拘无限，离一切对待分别，不可思议，拟心即错，动念即乖。山河大地，情与无情，念与无念，生与不生，菩提涅槃，一切万法亦复如是，本自非有，从心而起，既是非有，更不是无，说名为空，又名不可得。万法唯是一心，此一心非所是，非所非，无能无所，无是处，无非处，假名一心。

若说泥塑佛像是佛，即名着相，若说泥塑佛像非佛，即名着无相！真佛法身离一切相，无有是处！所以才有禅宗一门教外别传，不立文字，直指本心，见性成佛，实不可思议也。若言泥塑佛相非佛法身，此是名言，为除着有相故；若言泥塑佛像即是法身，亦是名言，为除着无相故。着相着无相，通为着相。云何为着相？起心计取，有所是处，动念思维，住于心相。菩提无是处！所以你还未开口，祖师即喝！你还未拟心，祖师即棒。

你若善恶不思，直用直行，不待拟心，即自清静，更于何处别觅真佛法身？泥塑佛像实不是法身！何以故？泥塑佛像不可得故，法身无定相故，法身不可思议故，唯一真如实相故，法身无二法故，法身无内外故！若于一体之上而有能见所见，于一心外别见万法及一切相，而言相即是法身，又言万法一念变现，此是名言思维，拟心对待，非不二法也，故云方便教，非是实际。更有人云，知即是性，或言贪嗔痴即是佛性，此是教下极则，非是见性。如此见解，是名知解佛性，纵穷尽佛理，与本觉性了不相关！本觉性，唯是一心，假名为性，更无别法，无生不生，无一切定义，十方诸佛亦说不得！

所以经云，佛说法四十九年，未说一字。是名宗门！若论见性，唯息虑忘缘，绝诸妄想，不待思维，直下便是，默契相应而已，故云诸佛自证圣智！此门无入处，入即名为佛！

心若无依，是名人生

问：师父，如果彻悟自性无少法可得，一切皆空，也不用修法，今生就这样一个人孤独过下去，人生还有何意义？一想到这样，就感觉很寂寞，很荒凉！

答：经云：未来心不可得。没有今生，没有一个人孤独，没有寂寞和荒凉，这一切都是你的妄想和感觉，都是你不了万法唯心。心生则法起，因为你习惯了思维和妄想，习惯沉浸在感觉里，不能息下这念妄心，所以才有此感慨。

生活只有今天，时光里只有吃饭睡觉，不论你是否觉悟，都不能免离这最平常的日子。我们之所以修行，就是要从这虚妄的心念住着中解脱出来！

练习活在当下，不思未来，只是活在当下的醒来、穿衣、散步、吃饭、洗衣、上厕所、睡觉、发呆、与人聊天或者独自静坐等一切最简单平凡的事中，不要跟着自己记忆中快乐感觉走，那是苦！什么也不想，于心生境界不住不着，只有这样才能摆脱情绪和感觉的欺骗，摆脱那虚妄心所带来的失落感，不让自己的清净觉性被遮蔽。

生活属于内心世界，如果连内心的感觉都是虚妄的，还有什么真实的？外在的一切带给心的都是假象和错觉，它们带给人生快乐的错觉，使人形成了习惯，总想用无常虚妄的快乐满足内心，但是因为那只是念头的虚妄错觉，不实有，不可得的感觉，所以我们一次次地上当受骗，最后总是要从那些事情上出离，独自面对自己的心！当你彻悟心亦不可得，万法皆不可得，即不再向外驰求，心即能安。

心若能安，是真快乐；心若不想，是净时光；心若不住，是名人生；心若无依，则无寂寞；心若止息，则离诸苦；心若不思，则无荒凉！修行就是安此心，不住此心，随缘此心，无有一切妄想追求。否则即便百年和好，享尽人生极乐，乃至成佛度众生，终是枉劳心神，梦中空花，徒受苦报，一切归空。

念性本空

问：师父，“不知息念忘虑，佛自现前。”不息念，佛也在，和息了念，有不同吗？我知道自性无处不在，无处不是，息念和不息念，怎么就不一样了？

答：不息念虽然不失佛，但是如果一直起念、住念，念念不停，则劳心神，若坚执持，则生贪嗔，离于实相（一无所有），而生取着（取着尘相和法相），故生种种尘劳妄想及烦恼痛苦，枉受其苦，此皆是于无所有中而起心着有，修行就

是离此虚妄烦恼，从中解脱，故要息心忘虑，自然清静。清静即是本性，即是佛，实无佛可得也。但是有些念是自然而起，实无所起，如吃喝拉撒做事回忆想念等念，只是妄想而无执着，是真如自性起念，本来无念，心计成念，此诸妄心，虚生虚灭，不待息念而自空寂，故云得念失念，无非解脱，又云住妄想境不加了知，于无了知不辨真实。

其实不论何念，终是空寂，了不可得，无奈众生不了一切妄念本不可得，唯心所现，故于其念，或生贪着，或百般对治，生种种苦。若了心现，知念本无，不待离念，即本清静。

佛即无生

问：师父，佛即无生是什么意思呢？是指佛不再出生、不再轮回吗？还是指生死不是自己的事已经无我了是吗？

答：佛、无生但是假名，本无有佛及无生，故名佛无生。莫于名言及一切法相上思虑生解，即是佛无生，佛无生不可得，不可思议，拟心即错，若不起心执着，即名佛无生，实无有佛，亦无无生也！不取于境即是佛无生，内不动心即是佛无生，无分别是佛无生，若分别思虑执着，即是有生，有生不可得，故云空！

无生亦不可得，故云佛是无生也！所以过去一问祖师什么是佛菩提，即当头一棒，或大声呵斥，或问你过斋了吗？令你一头雾水，思虑全无，若当下歇掉妄心，不待拟思，直截契入佛无生！无奈学人不会，转思转求，失之远矣！

若令念绝，却成法缚

打坐时不要刻意让念不起，随其念起念无，莫用心力即得，若不了心，即于本来空寂念上强令念不起，反成法缚。更有人教当时时看住心念，不随念走，此亦是法缚！

卧轮有偈云：卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长！六祖云：惠能无伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提做么长！又云，若令念不起，一念绝即别处受生死。

修行当以悟心为根本，莫在打坐及念头上错用功夫！何以故？念性空故！得念失念，无非解脱。唯是因为众生念住念着，令其离念。若知念空，自然不住，不待更离。通过打坐看心，只能休息身心，暂得清静，不能彻见本性！若欲见本

性，当万缘放下，通达佛理，无欲无求，无少法当情，方与本性相应！六祖云，道在心悟，岂在坐耶？修道第一莫着身心念头，身心本空，莫错用心力！

第一义坐禅

坐禅令无数人着迷，不管你学不学佛法，坐禅者都会给人一种静态的美。是的，当你从一天的匆忙动乱中停下来静坐，或从善恶是非思虑中休息下来，就像一杯晃动的水忽然静止一样，一切都变得宁静、美好。

打坐之所以让人心生向往，正是因为它能带来寂静。但是，朋友，打坐带来的寂静是真寂静吗？你能感受到的寂静是真寂静吗？真正的寂静是通过外在修行能到达的吗？如果这个问题没有搞懂，想通过打坐而至真正的寂静，犹如煮沙成饭，终不能成。

善知识，不仅通过打坐不能到达真正的寂静，通过任何有为和造作都不能达到寂静。真正的寂静离于一切拟向、思维、觉受、努力、造作，了不可得。寂静不可思议，佛性不可思议，本觉不可思议，涅槃不可思议。

寂静是无为法，欲至寂静，反成乱相。经云，禅性无住，离住禅寂；禅性无生，离生禅想。性如虚空，非作不作。佛陀为众生离于贪嗔痴及虚妄业教令打坐，为止其粗念妄想而巧施方便，愚人不解，于本来空寂身心上百般用功，或求证空，或执离念，或看空心，或心不生，或求寂静，皆是不了本心实无有心，亦无有念，故头上安头，妄加对治。

所以智隍禅师二十年静坐，遇曹溪六祖所得心全亡。志诚九年于秀师处住心看静，枉费功夫，一闻六祖开示心要，顿觉前日之非。怀让见马祖打坐欲求菩提，以磨砖成镜示之其非。舍利弗于林中宴坐，被维摩诘呵，并告之曰：于三界不现身意，是为宴坐。

学人静坐，或数息，或看心，或持咒，或观想，虽可令身心远离粗行，令妄想歇，得轻安，助修佛道，但所做种种对治，终是有为，若不了佛性，终是无益。

本心是无为法，不可思议，一切行念不可达至，唯通达诸佛妙理，于一切法皆无所求，息心忘虑，能所俱泯，不取不舍，不用心力，不假功行，默契而已。慧能大师云，住心观静，是病非禅；长坐拘身，于理何益！

善知识，若欲打坐，坐不关坐。禅非坐相，非不坐相，离一切相，是名坐禅。

本心不动，是无上坐；自性不乱，是金刚坐；通达本心，大自在坐；了唯一心，无等等坐。达念无念，是名真坐。

真坐不关念起念灭，念起念灭妄计所执！故经云：得念失念，无非解脱。
真坐不关想与不想，想与不想不染真如；
真坐不拘行住坐卧，白云流水无不真静！
真坐动静一切无碍，心无所住第一坐禅。
真坐离于一切对待，会心一笑止不须说。

世界本来就是如此

问：师父，如果人人都学佛出家，修道证空，世界岂不是停滞不前了？那这个世界会是什么样子？

答：不论人们修不修道，证不证空，世界本来就是这个样子，而不是如果。它不会有任何变化，只是你自己妄认为有人，有世界，有变化罢了！极乐世界并不是一个全是道人、清净琉璃的世界，无论你看什么，当下都是净土；地球也不是一个凡夫充斥、堆阜坎坷的世界，无论你看什么，当下都是净土。真实美好的世界永远存在于你的想象之外，空无寂静的净土永远是内心世界的晶莹剔透，跟你眼睛所看、心意所想，了不相关。

解脱就在当下

解脱永远是当下的事，不是下一刻，不是临终，更不是来生的事。期待下一刻或者临终乃至来世解脱，永远是不可能的，那永远是你的妄想。只有迷人才求未来解脱，哪怕是下一秒。诸佛祖师用很多美好的故事，用来世的吉祥和他国的清净，使你相信解脱会发生在未来、发生在他方，那只是引导你离开你眼前的执着和虚妄的造业，使你不枉受其苦，令你渐入实相，契入当下的方便善巧，如果你信以为真，则是错会佛意。

经云：过去、现在、未来心不可得。现在尚无有心，现在尚不可得，期待下一刻解脱岂不永远是你的妄想！解脱不能藉由任何努力达到，除非明了实相。

什么是实相？实相就是没有一个被缚的人，没有被缚的法，除非心自己把它捆绑起来。所以，解脱只关乎心。如果心领悟到不存在一个能束缚它的实有的法，而且，连领悟的这念心也了不可得，那么，解脱就实现了。你不必费尽心思去思考实相，也不必离开当下的心去求解脱，因为实相不可思议，当下的心也不可思议，解脱也不可思议。实相是当你不再执着自心的取着，当你离开头脑的思维、

念头的住着，这时实相会自然显露出来，解脱也是当你不再妄想下一个时刻，当你不再执着任何虚妄的法而自然发生的。

其实，没有别的实相，解脱本身就是实相；本来就没有被束缚，无缚，所以无脱，即是实相；本来就无我无法，本无有心，即是实相！当你不在系缚于自己的妄想和念头上，解脱就发生了，解脱不是通过种种外在的修行或对将来的期盼才会发生。所以善知识，请跟我一起认识实相吧，请离开你的妄想吧，请别再计划你的未来修道之路了。解脱就在此刻，解脱从未离开，解脱一直在原地。

梦幻空歌

世人所以修道，只因不识本心。
若能识得本心，本心无处不通。
大道从来宽广，愚人自设坎坷。
本心无心无技，何劳拟思求取？
直用直通直行，成佛何涉险曲！
大道不属修造，用功修道妄为。
心是无心而成，迷者离心刻意。
智慧只无分别，俗人着相难会。
法非善恶有无，情生与道乖隔。
一念心起相续，万法纷然炽立。
本来无生幻象，枉入生死六趣。
忽然捉摸不得，方知梦幻空歌。

春天就在眼前，幸福已经莅临

德国作家伯尔写过一篇短篇小说：一个渔夫坐在海边的沙滩上晒着太阳，这时，走过来一个商人，问道：“朋友，这么好的天气，为什么不下海捕鱼呢？”

晒太阳的人问道：“捕鱼干什么？”

“可以赚钱呀！”

“然后呢？”

“你可以买条大船”

“然后呢？”

“你可以打更多的鱼，赚更多的钱。”

“然后呢？”

“你可以在海边买一套房子。”

“买了房子呢？”渔夫问

“然后你就可以悠哉游哉地海边晒太阳。”商人说。

“我现在已经在晒太阳了。”渔夫瞅了瞅那个商人说到，而那个商人还一直沉浸在为渔夫设计的梦想中。

商人听了渔夫的话无言以对。

朋友，您不要嘲笑那个商人，看看您眼前做的事，是不是和那个商人如出一辙。这个世间能像渔夫一样知足常乐、悠然地海边晒太阳的人太少了。我们每个人当下就可以享受渔夫的快乐，享受大自然无偿馈赠的美好，享受幸福的生活，却舍近求远，把幸福建立在遥远的未来和虚幻的想象中，是多么愚蠢可笑。

你可知道，等你准备好一切，等你实现了梦想，等你买好了房子，来到了海边，准备享受阳光时，那时，太阳已经暗淡无光了，大海可能都枯竭了。为什么？因为你已经经老了，或许你已经来到了另一个世界。

幸福和美好永远永远不在未来！如果你想体会幸福，你想享受美好，你想实现梦想，不要等下午，不要等明天，不要等准备好一切。就在此时，你什么也不用做，只要丢掉你的那些梦想，放下你的那些虚妄，扔掉那些计划，回到当下来，所有美好的愿望立刻就能实现。

幸福从来不在远方，不在别处。幸福能是什么呢？幸福就像天空，无处不在，你根本无法避开，你怎么会找不到呢？坐下来听一首安宁的音乐，懒懒地躺在床上，傻傻地看着窗外，或者走到户外感受一下和风。春天早就来了，可你还在屋子里幻想着春天；大地早就温暖了，可你还在心里计划着柔情。

梭罗说，很久以前，我丢失了一只猎犬，一匹栗色马和一只斑鸠，至今我还在追踪它们。梭罗明白了幸福的真义，毅然地抛弃了一切来到瓦尔登湖，寻找他的栗色马，过着他梦寐以求的简单的生活。

你丢失了什么？又在找寻什么？你不必去瓦尔登湖，有一间小屋，坐下来，再一次坐下来，静下心来，看看你现在拥有的一切，是否足够用来听一首乐曲，是否允许你去河边散步，是否允许你煮一碗米粥。如果你拥有这些，你还想要什么。

知足而乐，无欲无求。这是一切智者的真言。善知识，一百亿的财产，一丝微细的烦恼就会把它抵消。而片刻的宁静，就算把整个宇宙财富给你，也未必

买得到。孰重孰轻，善思念之。

不要等到有一天失去了和风，再去寻找春天；不要等到有一天，天空已经暗淡，再去享受太阳！等你实现了一切，再去享受曾经的梦想，一切已经失去！

快乐只是无忧

一百亿的财产，富丽堂皇的豪宅，一丝微细的烦恼就会把它抵消；而片刻的宁静、无忧的闲情，就算把整个宇宙财富给你，也未必买得到。孰重孰轻，孰珍孰贱，智者知焉！快乐不是拥有多少乐趣，拥有多少梦想，完全不是，快乐只是没有烦恼，没有忧虑。古人云：若欲难填天还窄，心若安闲半床宽！此言甚是，道人当时时无欲无求，莫逐天地，失己半床！学山与家人共勉！

爱的秘密

世间所有的美好都来源于爱，所有的痛苦也来源于爱。爱总无形之中主宰我们的一切，引领着我们的生死。事实上，爱只是带给我们幸福和痛苦的错觉，这种错觉还不能真正伤害到我们，而是对这种错觉的执取、坚持、沉迷，使我们受尽了痛苦，而与之相比的爱的幸福却是那么的微少、短暂、不可把捉。可是，多少生命，为了这虚幻的短暂的爱的错觉而沦入无止尽的痛苦，欲罢不能，彼此伤害，无休无止。爱本身是无辜的，它就像一颗遥远的星辰，只可远观，不可触及。爱是神秘不可测的，它能给予一切，也能夺走一切。爱是不可思议的，它生长在心上，也在心上幻灭。不是爱使我们堕入生死轮回，而是对爱的错误认识，对爱的贪婪，对爱的掌控和对爱的恐惧使我们远离了爱。

当我们在爱中受了伤，你会选择怨恨和逃避，还是选择原谅和不弃。一般情况下，人们会选择抱怨、指责和伤害，然后远离爱。原来彼此深爱的恋人因为各执己见，而成陌路；原来志同道合的友人因为意见的分歧而成为敌人；原来其乐融融的亲人因为不懂得尊重而彼此疏远。爱恨交织在几乎所有人的生命。只要人们不通达实相，不了解爱的实质，就会被爱灼伤。伤害人们的永远不可能是爱，而是对自我的执著。

爱的本质是尊重。爱的本质是放舍。爱的本质是自由。爱是神秘的，神秘就是尊重；爱是不可思议的，不可思议就是放舍；爱是不可触及的，不可触及就是让对方自由。印度诗人泰戈尔说：碰着它，你会毁了它；尊重它，你会享有它。

亲爱的，不要把目光放在爱的对象上，你要深入地体会爱本身，熟悉爱、了解爱、彻达爱。你要观察万物之间的默契，向周身的一切学习。爱虽然美好，但不要被爱伤害。因为我们从未了解爱，所以总会在爱中受伤。你所爱的人只是自心的折射，不要陷入对方的这个幻象里，不要在对方身上找错误，不要把你所期望的美好强加给你爱的人。请尊重你爱的一切！尊重意味着让他自己决定，让他自己做主，让他自在。不要试图主宰你心外的一切，除非你想束缚他、从而更深地束缚了你自己。所以去爱吧，当你学会了尊重；去实践爱吧，当你已经了解了爱；去体会爱吧，当你已经成熟了爱；去完成爱吧，当你已经掌握了爱。

你要向大自然学习：不强加、不控制、不执取。尊重是爱的秘密，也是一切的实相。你要学会尊重。学会了尊重，掌握了尊重，彻达了尊重，你就学会了爱。如果你通达了爱，你就通达了真理。因为宇宙中只有一个实相，一个真理，一个存在，一切的一切都来源于它，也返回于它，那就是爱。

亲密的爱人，我最亲爱的，去爱吧，不要因为受过伤害而退缩、畏惧、逃避。你所逃避的只是爱的幻相，你无法逃避爱。去成为一个爱的勇士吧，你所爱的对象可以是一切，一个陌生人，一只小虫，手里的一个饰件，天空、溪水、微风，你可以对一切述以柔情，如果你懂得尊重。所以，请不要把爱固定在某一件事物或某个人上，请放宽你爱的对象。不要恨，不要远离，因为一切都是你自己！你无法逃离你自己。爱需要勇气，爱需要智慧，爱需要秘诀。尊重，就是爱的秘密！

所作皆办

噢，生命多么神奇！
它跟本不需要你努力
就像风吹动了云
你只要放松
就会云游天地
生命多么神奇！
它给你的
永远超过了你的期许
如果你相信自己
请也相信它的神力
不要揣度，不要测意

它展示给你的
永远是那么新奇
如果你对它坚信不疑
请休息下来
莫再努力
莫再寻觅
它绝不会辜负你
让自己成为一片树叶
安静地侧于流水
让自己成为一块石子
静谧地卧于溪底
你只管做梦
你只管舍弃
请放松你自己
你的花已浇过水
你的地已分好畦
请耐心地等待
不需要狐疑
请静静地歇息
你的佛国早已建立
请徜徉在河边
请驻足在林间
请携手微风、娇妻
不要再四处奔波
请回到你的家里
饭已做好
炉已燃起
一切的一切都办讫

修行是关注自心，不是关注外境

一个明了实相的人是不会去关注他人身上发生的一切，他关心的不是外在的

世界，而是关注自己的心，关注自己是否陷入到幻境中。

什么是幻境？从心上生起的一切想象、感觉、心念，无不是幻境。幻境不仅仅是看到的境相，心上生起的一切都是幻境。幻境本身对我们并无害，对它的认同和执取，这是道人真正需要觉知的。

一个真正的修行人除了对他自心上生起的幻念觉知以外，他不会把心思用在任何外在的人或物上，他不会迷失到忘记自心而被外境吸引，去评判境界的好坏。这是他的觉知，是他无始来（当然也包括今生）养成的习惯——通常这被唤作修行。

不仅如此，他也不会住著在这些幻念和对幻念的觉知上，他仅仅是觉知一切法的空、不可得、无所有，然后不再住著。如果他知道他心上生起的法尘不能使他住著并产生烦恼，他连这些念头的生起都不必觉知。

当有人说起一件巨大的新闻，当有人提起某个著名的法师所讲的微妙法，当有人提起哪里有一个道场有多少人在那里清修，一个修道人听了就如同听到一丝风声一样，一个真修道人就像听到户外小贩的叫卖声一样，他不会对此产生任何新奇，他会听而不闻，闻而不思，不会失心，不会分别，不会掉入幻象。他时时生活在自心的空寂上，不取法，不舍法；不捉持，不沉迷。

他关注的永远是自己的心念，他时时活在内在空寂的世界。如果一个修行人还没学会向内关注自己的起心动念，每日总是向外驰逐、分别善恶好丑，沉迷在幻境之中，他还没有进入修行，还不懂得什么是修行，即使他每天禅修、诵经或打坐，这些与真正的修行都不相关。

修行只是离相，离一切幻境，不掉进虚妄的外境。

经云：离一切诸相，即名诸佛。

如果你此时还在分别某个善知识是不是圆满，他是否是开悟见性的人，他值不值得我跟随？你还在分别你的同修哪里有什么毛病，分别你的家人如何迷惑颠倒，你错用了心。莫打妄想！圆满在你的自心，自性是你本有，外境从来就不存在。

所以古修行人皆是密作功夫，不取外境，任你鸡飞狗跳，翻天捣海，他呆如木愚，实不愚也。所以六祖离世时，所有弟子都哭泣悲伤，唯神会一人神情不动，六祖赞曰：得善不善等。

修行是从离一切外相开始，离开他人的生活，进入自己的生活，一次次地向内看，直至看与所看完全空寂。

见性即是佛

在修行的路上，几乎所有人都有过这样的认识：“现在我已经知道自心是佛，理上我已经明白了，我已经见性了，就是事情上还透不过去。”很多善知识也是这样教导的：“只要明白自心是佛，理上明白实相，就是开悟，就是见性。但只是见性还不算成就，只算解悟，不算证悟，还不圆满，还要在事上去修，福慧圆满，证悟实相，才能圆成佛道。”

善知识，不论您是如是教，还是如是学，你真的相信您教导的是实相吗？您真的相信自己所学的是正知见吗？您真的知道什么是真正的圆满吗？如果您真的彻见本性，就不会有如上的见解，也不会有解悟和证悟之说，更不会有事上的圆满或不圆满。

知道自心是佛，并不意味着见性。认为理上明白即是开悟，就是见性，还须要渐修，这与开悟和见性风马牛不相及。如果您持这样的见地，您还未沾上佛法的边儿。把您所学的一切都扔掉吧，重新依佛祖师正道修行，通达经论，择真正善知识，依其指示，正路修行，建立正确的解脱知见。若依佛法及善知识指示，通达本性，即是佛也。

六祖大师云：见性即是佛。此是真理，无有丝毫条件，更无解悟证悟之别。若不如是见，即未见性。若真见性者，智同祖师，位同诸佛，没有丝毫差别。若言佛有神通，佛福慧圆满，祖师及凡夫不可及之，此是未悟人语，不可凭信。何以故？自性是佛，自性圆满，佛无神通，佛无福慧，本性在凡不减，在圣不增，无佛无众生。

如果您对我说的还有疑惑，还不知所以然，那恰恰说明您未通达实相，未见本性。若真见本性，于我所说，自无有疑。何以故？若见性，则一切法皆通，若一处不通，不名为悟。本心在悟，非关悟者。本性假名是佛，更无少法可得，若于此性有丝毫疑滞，说修说证，说解说悟，说理说事，说圆不圆，皆是未达本性。

经云：“实无少法可得，名阿耨菩提。”不达本性，故有分别疑惑，有种种妄想执著，却言见性、理悟，此是自欺欺人。诸人本性，各自言下即见，离此处更无他处可见，莫问他善知识如何见。自不见性，执依他善知识而见，无有是处。自不见性，自生疑惑，亦令他人不能明了佛性，故云一盲引众盲，又云客看客。

见性即是佛，无丝毫可疑处。何以故？性是佛故，本成就故，无人我故。若云我见性，我成佛，我得佛菩提，即是我相，不是佛也。佛无相，佛无见。本源自性是佛。本性真佛，不属人有，不离人有，不属有无，不可思议。若言修成，

即不会佛；若言成佛，即不达义；若言所证，即不悟性；若言事障，即理有障。自性无一切障碍，若有碍也，即不达本性。祖云：“我此法门，无障无碍。”经云：“一切觉也。”所以云见性即是佛，真实不虚也。若有人言见性后还须起修，还须圆满，还须成佛，此非见性也，自以为见性。此非明理，自以为明理。学人若一处有滞，理事不圆，即知见上有误。学法贵在见地，见地不真，毫厘有失，差之千里，穷劫不得成就。如人欲达一方所，方向错故，不达其地。见地之于修行，犹如方向之于行路，丝毫不得错谬。故学人当深自观察自心，于一切法是否有疑，于事于理是否有障，若一处有疑障在，必是修行见地有误，解脱知见有偏，非但几十年枉学佛法，白费功夫，更于多劫冤枉自心佛性。

当舍一切诸见，从新来过。修行成就本不难，见性本不难，舍我执我见难。若能舍见，即是修行，不必再立解脱知见，是名解脱知见。学人不明本性实无少法可得，故立解脱知见，因妄心故，横生诸多是非见解，执著不舍。不达此理，故云邪见。若一念知非，达本源性，无见非见，无知不知，无法可得，妄想都息，方知以前所用一切功夫皆是妄为，被一切知见缚。

心无坐相

问：师父您好！我几天来看您讲的法，非常受益，但我几个问题不知道怎么解决，一，理上无我，但应不坏事，我身体负能量大正能量小，一股强大的凉气内外上下串，打坐念佛念咒时还打嗝。二，我马上不学心中心法对很多人会有影响，三，我身体不好立即把打坐时间改了会不会有影响？但我还是非常爱听您讲法，透彻一步到位，解渴！请师指点!!!

答：一、不要执着身体，打坐开不了悟，见不了性，打坐只是休息，放松身心。不论身体有何反应，有何变化，都随顺它，接受变化，不要抵制。二、你永远不会影响学心中心的人，而且也不会影响任何人，那都是你自己的妄想！修行只是自悟自修，随缘度化，如果每天想着帮别人，自以为是，那是世间善法，表面是善，实是愚痴。三、再重复一遍，学法只在见性，见性跟打坐没有关系，打坐只是休息身心，仅此而已。不要再执着如何打坐，如何调身了，心无坐相，亦无身相，于身用功，南辕北辙。这三点你要牢记，牢记。

念无须觉，本来无念

问：师父，那如何亲证本来？

答：若是本来，何须亲证？

问：我现在每天忘念很多，不跟忘念跑的时候很少。但心比以前清静多了。

答：跟妄念跑是对的，不跟妄念跑会害死你！

问：但要知道跑啊，很多时候不知道啊。

答：为什么要知道，你难道不知道？不知道你怎么知道的？谁告诉你一定要知道？

问：不知道那不就迷了么？不是无明么？

答：什么是迷？什么是无明？你还没搞懂。迷者，自心计迷，性无迷也；无明，自心认为无明，本觉无无明也。圆觉经云，住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。又云：得念失念，无非解脱。都是说，念性本空，不用去觉。所需觉念，只是住着，故于念离念。真如自性本来起念，实无念也，若去觉离，枉做功夫，不得见性。

大觉无觉

人们一次次地认同自己的感觉，回味自己的感觉，沉迷在自己感觉的世界里，虚妄地尝受着快乐和痛苦，不知止足，使本来清净无碍的心被感觉所骗，心甘情愿做感觉的奴隶，也它生，为它死；为它天堂，为它地狱！为它一次次受生、轮回、痛苦，永无止息！

亲爱的，请醒来吧，请从感觉的幻境里出离吧！请从受用的贪着里出离吧！出离感觉并不意味着不生感觉，而是识破感觉的无常和虚妄，不要掉入感觉。你甚至可以进入感觉，在感觉里徜徉，但不要迷失在感觉的汪洋里。

你一次次地回味、沉浸在感觉里，它便从有限的无形，变成无限的实体，它会把你牢牢地吸向它，令你无法自拔！如果你的心痛苦，请及时觉察它，离开让你产生痛苦的幻觉！感觉是虚妄的幻境，是带蜜的利剑，是可口的毒品！请停止啜饮感觉的毒品！如果你的心只是在感觉上划过，不浸滞其中，你可以游弋于感觉，甚至可以带着感觉飞翔。可是，一旦你发现感觉已经牢牢地捉住了你的心，你离开了那感觉会心痛，会不安，会恐惧，请立刻停止对它的品尝！

请觉察那没有任何感觉的感觉，请体会那清明的寂静，请品尝那最无味的真

味，那才是最美的无觉之觉，它无苦；那才是大觉无觉，它无苦；那才是无觉本觉，它无苦。最后，当你习惯于那无觉，那寂静，那无味，连最后这对无觉的感觉也放下，连对寂静的体会也无须，最后，离无所离，放无所放，体本空寂，只剩下无法言说的寂静、无觉和本体，没有我与无我，无一切思想、概念和幻相，那才是唯一的实相，才是真解脱，才是你的本来面目。

修道至途

学人欲通达本心，可有多途。但一切途径，总要至心无挂碍，无欲无求，放下世出世间一切执着，烦恼无由，方能入门。

此法门中，本无内外门径，但能万缘放下，心中空无一物，无情无寄，了无挂碍，自达佛理，因缘会遇，即自心开解，此最得力，无有疑惑。

或遇大善知识指示心要，即发明本心，见自本性，离于有无情见，深自悟入，至于纯熟。所以至道无难，难于舍弃心中一切挂碍！至道无捷径，最捷不过万法尽净舍弃。

不论自己身命、名闻利养、家亲情属、财产资器，及菩提涅槃，法报三佛，生死解脱，一齐顿舍，了无住着，即豁然开朗。若能顿舍这一切，如浮云顿失，慧日普照，无丝毫阻隔，大道目前，无处不通。何须百转求觅，枉费功夫。至此一切大休歇去，大无事去，大寂静去，大无为去。

若心中有一法一物一欲当情，乃至成佛作主，悲悯众生，尽是妄想。一切学人，不能过得这休歇、无事、无为、寂寞关，总欲内外有所依倚，即是有我，我心不死，烦恼不息。所以欲求不断，人法不除，不能契本实际。云何实际？实际无物。经云：“祈首如空无所依。”空本不空，但无我无物，无依无倚而已。若心中牵挂不断，世情不息，人我不除，却欲佛欲法，欲菩提涅槃，如煮沙欲成饭，无有是处，只是自欺欺人，劳神费形，无有益处。

佛陀的屋子

佛陀教导的并不是佛法，而是生活。你在佛经中会看到很多篇幅的对话，在那些对话里，你似乎看到了佛陀和他弟子的对话，他们似乎在讨论佛法，在探讨真理。你没有领会佛陀对话的本意。佛陀之所以会运用那些对话，讨论那些理论，只是想把你从对外在幻境的执着中拉出来，让你全神贯注地活在当下的故事中，

这只是佛陀教法的部分内容，他的教法还没有结束。

当你对佛陀所说的理论产生了一定的信解之后，佛陀告诉你，看那言语背后、思维触及不到的地方，看那离开分别、动念、冥思苦想之外一直展现在你面前的生活。这时，你可能还沉浸在佛陀的教法中，还在问着佛陀一些佛法的问题，但是，佛陀没有回答你的问题，而是把你叫到窗边，看院子里停落的鸟，或者请你坐下来，从一个盒子里拿出一个杯子，那杯子晶莹剔透，他手把手地教你欣赏上面的花纹。

你感到诧异，正打算继续问问题，佛陀用手势打断了你，他让你继续看那个杯子。佛陀如此亲切，平常，而杯子如此清晰地在你面前。

佛陀直接引导你看见无处不在的法，可是，你不能领会，你的心总是从杯子身上离开去想一些比杯子更深奥的问题。或者，当佛陀一次次地让你看杯子时，你的心又调到了杯子里，你想弄明白佛陀究竟想让你看到什么。

当你在那里执著杯子时。佛不得不放下杯子。

佛一次次地这样引导你，忽然有一天，你发现，那些一直教你思维真理，或者把你引入思维而不能自拔的人，并不是真正的老师，让你亲自去体验法的存在，让你直接成为法本身的人，才是真正的老师。

你终于明白了佛陀的用意。你俯下身来礼拜佛陀，然后，拿过佛陀递给你的杯子，向里面吹了吹气，会心地笑了。

佛陀从来没教过任何人佛法，他只是教你去生活。什么是生活？你眼前展现的一切，无不是生活。怎么去生活？直接看、听、闻、说，一直这样重复地见闻觉知，就是生活，就是修行，没有比这更简单的修行了。孩子的世界就是生活的世界，就是佛的世界，孩子不爱思考，虽然他们经常想象。

生活好比你坐在一辆没有终点的列车上观看外面的风景，欣赏、享受当下发生的一切，你想留住外面的风景是不可能的，你一次次地努力，都失败了，所以你放弃了。你甘于欣赏眼前外面的风景，你发现即是火车在运行，在一刻不停地错过着最美的风景，但外面的风景永远在，你只要不回头追寻那已经过去的，不会瞻视前方那还没到来的，便不会错失眼前的风景。

直用你的见闻觉知，抛开思虑、分别和计较，就是生活，而不要把生活抵押给大脑，不要把生活抛到后面或前面。不要把你的生活局限在计划的世界里，不要堕入思维的世界。生活很美好，生活很简单，生活就在你眼前。如果我已经享受生活了，佛法是什么，修行是什么，管他呢？谁还需要佛法和修行？如果佛陀已经邀请我走进了他的屋子，我为什么还捧着他的书本。如果我已经会用眼睛看

世界，为什非要用大脑去看世界。

爱的真谛

我一直在学佛法，直到今天我才发现，我所学的一切佛法都没能让我更深地了解实相，除非我恰当地运用了爱。当我与人产生矛盾时，只要我懂得如何运用爱，懂得化解争执，我就不会堕入烦恼中。而在每一次的争执中，当我坚持自己的观点，认为我比对方更明白实相，不能站在对方的角度、尊重对方的感受时，我反而远离了实相，陷入了烦恼之中。

我发现，每一次都是如此，只要对方没有痛苦，我才会没有痛苦；只要我伤害了对方，我受的伤害会更大。如果你与人相处时产生了对立，产生了冲突，乃至因此生出了烦恼，你学了再多的佛法，或者你对于佛法的理论认识得再深，都没有用。你没有学到真正的佛法。佛法只教人一件事，那就是爱，化解矛盾。

爱虽然要求保持各自的独立，但爱的实质是没有对立，这是不可思议的。爱，没有两个人，没有两件事，没有两个实相。

如果你会爱，你懂得尊重、平等，你就会了佛法。如果你深深地了解到你爱的一切都是你自己，不论你给出去的是什么，它们都会流向你，你就能永远幸福如意。你不想流回自己的是伤害、否定和批判，所以，你给出去的也一定不是这些。你给予的只会是美好、美好、还是美好。

爱可以解决一切问题，如果你会运用爱。爱没有错误，爱不会带来痛苦，相反，爱能解除我们身上的一切枷锁和痛苦。人之所以会痛苦，永远不是因为爱，而是因为不懂得爱、不会爱。

每一次，都是爱拯救了我，即使我是个出家的比丘僧。当我认识到这一点，我再也不拒绝爱，再也不避爱如避火。爱把我带到解脱、平和、无怨的境地，爱让我接近一切，而不是远离。

爱很简单：让对方做他自己想做的，不要干涉。如果你必须帮助，你只给予鼓励、赞美和相信。干涉成为人际关系中一切问题的根源，而干涉源于对自我的执著和对他人的怀疑。

人们总以为自己比别人更聪明，所以总想去支配他人，影响他人，甚至替他人做出决定。不相信他人，不尊重他人，自以为是，就会产生分歧和矛盾。就算再恩爱的恋人，如果你想干涉对方，这个关系一定会破裂。

有人说，如果一个人自在的生活，只要认识到实相就可以了，不用考虑他人

的感受，还谈什么爱？实相在哪里？人怎么可以脱离人际关系而独存，一个人虽然可以独自到深山老林生活，远离凡尘，但他不可能脱离大自然，深山老林里也有爱。爱是广义的，生命也是广义的，实相中蕴藏的只有爱。

在爱的关系中，我们认识到万物互为独立又和谐不二的至深道理。你看花与树，他们互不干涉，和谐共存。它们缺乏爱吗？不，微风细雨会送来无私的爱。诸佛祖师的慈悲正体现了他们的爱，他们身上没有置身事外的冷漠和孤傲，他们会以种种的方式接近众生，指示众生，令其泯除自我，化解对立。

佛菩萨的精神就是爱，爱不是抽象的，不是泛泛的，不是与己无关的口号。有人说，佛菩萨的爱是大爱。什么是大爱？难道只爱别人，不爱自己的家人就是大爱吗？难道每天讲道理，而不去真正关心身边的人就是大爱吗？佛菩萨的爱不分大小，他们的爱不是口号，而是表现在言行一致，点点滴滴。佛菩萨的爱就像春风，无微不至。

在人的成长过程中，只要不是占有、强迫、控制的爱，都会对对方产生积极、善的影响。所有的犯罪、争斗、仇恨、消极的感情，都缘自爱的缺乏。当人们没能正确地运用爱来丰富人生时，反而把一切过咎推给爱，从而畏惧爱、远离爱。

重新认识爱吧！不论你是不是一个修行者，都不要害怕爱。勇敢地去爱，你就会得到爱。当你得到爱时，你会回到童真的世界，你会变成孩子。当你变成孩子时，你就会看到实相。

当一个人在爱的情感中成长、成熟、得到了爱的满足时，这时，你就要学会对他放手。让他自己成长，让他成为自己，让他领会法爱。法爱并不是对法的贪执，而是通达法的实相。每个人身上都有法和实相的存在，相信法，相信因缘，相信实相，相信对方，这是另一种境界的爱。当你彻底放手时，你所爱的对象会以最好的方式完成他自己，不论这种完成是以何种方式，哪怕是以你认为不善的方式。

完成的方式只是幻相，让他自己完成他自己，才是实相。让法在他身上圆满，让法带着他回复到圆满，这是真爱。能让对方这样去完成他自己，不去管他，不去干涉他，需要很大的勇气、智慧和慈悲。

你能不否定、担心、主宰你爱的人吗？你能把更深的爱给予他吗？去了解实相吧！以你无限的智慧和方便，巧施于爱，让对方在爱中满足，让他在爱中圆满。

无欲无求，直达解脱

如果你想从生死烦恼的大海中得到解脱，不要找那么多借口，如果现在、立刻，你就能无欲无求，你立刻就能解脱！

如果你此时对你的房子满意，你立刻从你的房子中解脱；

如果对你的家庭满意，你立刻就从你的家庭中解脱，而不是离开它。如果对你的老公或老婆满意，对你的工作满意，对你的失业、独身、居无定所（就像一个流浪人多年外在漂泊）满意，对你的无所事事、寂寞、平凡的生活满意，对你的健康、疾病甚至形将就木满意，对雾霾、水和所有的事物满意，如果你对你目前的一切的一切都满意，你立刻从这一切中解脱，而不是离开它们。

如果你对这一切都不再有更多的要求和欲望，你立刻就实现解脱。解脱不是在你目前拥有的之外再增加什么或改善什么，而是丢掉这一切妄想！解脱只关乎心，而心从来没有欲求，除非你附加于它什么！

比如，你认为结婚会比独身好，你总希望觅求到一个佳偶而得到幸福；或者你认为离婚独居会比和另外一个人在一起生活更清静、更幸福，你总是试图摆脱外在的环境而得到寂静；比如你认为住在另一个地方会比此刻的住处更幸福，比如你认为爱情会带给你无比美好的享受，是这些欲求和梦想永远无法带给你安宁和幸福。

想一想，当你得到一张梦寐以求的床时，你快乐了多长时间；当你到达了一个美丽的旅游景点儿时，上一次你去的的地方带给你的快乐还在吗？你正是靠这些快乐的错觉维持你的幸福，就好比一个吸毒者靠毒品来维持快乐一样，而恰恰是它们，给了你永无止境的烦恼！

如果你此刻就能熄灭掉这些欲求和梦想，把心安下来，你当下就能解脱。任何外部的风景都会消失，唯有本地风光无限美丽！任何外在的快乐都不持久，唯有内外的寂静永恒不灭。

解脱如此简单，放下你此刻内心追求的一切，不论是外在资身器世界，还是内在精神上的体验和感觉，哪怕最微细的执着和欲求，放下它，放下你对此刻身心所处一切境遇的不满，你立刻就能得到解脱。

你的一切苦恼、困惑、不幸，都来自内心的不知足，不论这些不知足以何种方式萦绕在你心里，只要它们还在，你就不会真正获得安宁、自在和幸福。你的一切烦恼都来自于你习惯性的把这些虚妄的东西当成了真实的，而牢牢地把持着它们，求取着它们，经营着它们，而你却不知道自已正被这些虚妄的事物束缚着！

如果你想得到真正的自由和解脱，不要把精力用在其他地方，不用苦苦地寻找自由的方法，不用去看经读论，不用去道场寺院参学，不用成为一个思想家和雄辩家，不用去当法师，不用做众生和自己的奴仆，像许多大德怂恿你去做的一样。你只需放下你心中的执著，哪怕是对生命的执着，哪怕是对解脱和自由的执着，全部放下，你立刻就能获得真正的解脱。

没有比此更直接的修行了，没有比这更快的解脱了。

完美的死亡

你在生活中看到了许多人的死亡，这些人里甚至有你最亲爱的人，有你的同参道友，你经历过别人死亡时的场景，也经历过失去亲人的痛苦和无助，因为死亡，你看到和想象到的一切都蒙上了黑暗和不幸的印记。几乎所有的人对死亡都会绝望，即是在他生命的最后一刻，他仍在坚持不舍，希望继续活下去。

但这是真的吗？死亡真的发生了吗？它真的令人如此恐惧吗？

人们不愿意讨论死亡，用种种办法回避死亡，从来没有真正静下心来面对死亡，透视死亡，期望看到它真实的样子。

不论你如何逃避它，如果你不洞达死亡，有一天当你面临它时会手忙脚乱，束手无策，惶恐不安。认为死亡不可避免，坚不可摧，是生命的错觉，是一个幻影对一个幻相的执着。

实相并非如我们看到和想到的。死亡犹如一个蒲公英身上的毛絮，被真正洞达他的人一吹即落。死亡不是发生在未来的某一天，死亡不是你想象中的样子。如果你没有认识到生活中从来就没有生命和死亡这两种现象，你就会永远对生命产生贪爱，而对死亡产生畏惧。

如果让你此刻就失去生命，而你还感到不舍、不安或恐惧，那么，从现在开始认识死亡、面对死亡、超越死亡吧。否则，纵然你一生经营生命，追求幸福和宁静，修行求道，阅尽经典，百般思索，而不知生命从来不生，也没有死亡，那么，你就会被生死所缚！

从此刻洞穿虚妄的死亡幻觉吧，进入实相：没有死亡，死亡永远不会发生，它永远是发生在你头脑中的一个幻觉、一个妄想。

如果你认为自己会死，这真是天地间最大的错觉，如果认为生命存在过，并且会死，这是我们唯一的无知。

通过佛陀告诉我们的一些方法，我们可以验证死亡并不存在，并超越死亡！

请您平静地坐下来，或躺下来，或者即使你在走路也可以，把你的心放在呼吸上，放在自己正在做的任何事上，不要去想与你的身心有关的任何事，不要去思维任何问题，包括你一直想通过大脑来探索的实相和真理。实相不在你的大脑里，这就是我要告诉你的实相；

实相不在想象和未来中，实相不在时间和空间里，实相不在概念和认知里，实相静静地在那里等待你，如果你不挣扎，实相就在你身上。只要你能平静地坐在那儿，或躺在床上，或随便站在路边、窗前、一棵灌木树下，把你的念头放在你的呼吸上，或随便让它飘向哪里，不论是你过去经历的一个场景，或是头脑中出现的什么事物，只要不加强它，不分别它，不因它而疑惑或纠结，随便把你的心放在任何一个让你没有忧虑或无关紧要处，放在你当下正在做的事情上，比如走路或者是洗脸，请按我说的去做。不要去想，只须去是你当下的任何状态，安住在这个状态中，停下思虑，慢慢地，一次次地练习，然后延长这样的时间……不管在你的生活中你正在经历什么，你正在做着什么，只要你没深深地执著于头脑中的感觉，你就一次次，一刻刻地完成了最完美的死亡！你正经历涅槃。

而实际上，你没有死，你却实践了将来在幻境中必定要发生的死亡——你每一霎那都在经验虚妄的死亡，而你却不知，而你没有死！你虽然经历了死亡，而你没有任何疑惑、恐惧或不安。这就是涅槃，没有别的涅槃。在此之前一切关于开悟和涅槃的概念全都是你的妄想。生死即涅槃，无离生死外别有涅槃。

你实践了所有人都逃避却不会相信可以活着实践的死亡本身，那从来不是死亡的死亡，那真正地无生！

你学会活在当下，临在和经验死亡，你就再也没有关于死亡的任何想象和概念，你完全超越了它。你看到了那根本就没有发生的死亡背后的真正无生！呼吸，平静地呼吸，不思善恶地呼吸，连呼吸也忘记了，你走到了厨房，倒了杯水，又坐回到沙发里，你还在呼吸，你还那么地年轻，你的念头飘到了一朵白云那里，或者是河边的草地上，或是你今天遇见的一个朋友，或是明天早点你要喝的豆浆上，而你的心脏还在跳动，你却已经坐化了，你坐化在从厨房到沙发的路上，在杯子里的水正流入你的脏腑时，在明天与春天相遇的友谊里！

熟练这样的生活，习惯它，安住它，你就会超越死亡，而不需任何条件地证悟无生！

用本觉知去生活

如果我们平时经常不能安住当下，不能专注地生活，比如，走路时你爱想事，吃饭时也爱想事，这时你就需要练习觉知，提高你的专注能力。

当你经过一段时间地练习之后，已经养成了觉知的习惯，这时就不要再刻意地用觉知去生活，而是舍觉知。虽然舍觉知，也不会起诸妄心，不会没有觉知，这时的觉知是不需要用心力的，它是本觉在发挥最直接的作用。

如果你不通达本觉，你会在本觉之上总起心觉知，去守住觉知，这样本觉性就会被虚妄之法所缚，不得自在。我们之所以练习觉知，只是一种认识本觉的过渡。一旦这种后天练习的觉知提高了，养成了习惯，就要舍觉，舍知，舍法，不再起任何觉观之心。经云：“知见立知，是无明本。”正是此义。圆觉经说，觉照是菩萨缚。祖师云：绝观忘守，都是指本觉不须更起觉知。

带着觉知生活，有两层意义，一是有意识地练习觉知，使自己从粗重的妄想中脱离，生活在当下；二是本觉自然觉知，虚明自照，不劳心力。如果你的觉知性不强，不要随顺自己的习气以为那是随顺觉性，如果那样的话，你会执著幻境，妄生烦恼，这就需要练习第一步的觉知；如果你完全通达了觉性，养成了妄心不起的功夫，就要直接用本觉去生活，浑然无觉，无知觉明。

其实，不管起心觉知，还是直接觉知，都不离本觉性。都是从本体上起用，只不过，用直觉生活，更简单，更直接，更自在。

练习觉知的时间不一而定，有的人常年的保持觉知，从来不敢让自己舍觉知，认为如果一念舍掉觉知，就会落入无明，其实，这是未通达法性而落入法执。经云，菩萨不与法缚，不于法脱。又云，得念失念，无非解脱。

并不是所有人都需要长时间练习觉知的，如果他根基大，宿世善根及觉知性强，只要他能通达本觉性，彻见本心，毫无疑惑，他就可以直接随顺如来觉性，直用其心，无障无碍，直接解脱。

寒风，寒风

问：如来自性，本自清净。若护念，即是污染，污染即不得。若不护念，即同凡夫，随妄迁流，轮转生死。请师父指示：如何善自护念？

师答：寒风一来捂住嘴。

问：什么是寒风呢？请师具体指示。

答：若有指示，即名染污；若不指示，寒风，寒风！

心装点它自己

你做的一切都是为你自己做的。你恭敬别人时，你谁也没恭敬，根本不存在一个外面的被你恭敬的人，当你恭敬别人时，那被恭敬的只是一个道具，一个幻影，不要认为你恭敬了心以外的任何事物。你的心在恭敬它自己，它实现了恭敬本身。

恭敬别人难吗？不难，只要你知道没有人，只有恭敬本身，只有圆满本身。

你微笑时，你没有对谁微笑，虽然你面前出现的是一个可爱的小孩、一朵美丽的花，或者是一个正在冲你发怒的人，你仍旧会微笑，不仅仅是面露微笑，而是你的心在微笑。为什么？因为你知道美丽的花或发怒的人都不真实，你第一次如此清晰地看到了这一点，除了你的心，没有任何事物存在。

微笑的是你的心，你微笑的对象也是心，心对他自己微笑，这里面没有两个心、两个人，甚至连一个人、一颗心都没有，只有微笑。微笑难吗？微笑不难，当你只剩下微笑，只剩下赤裸裸的实相。

你布施时，你没有布施给任何人，你只是布施给自己的心，你只是实现了布施这念心，你在这念心上完满了他自己。你完成了像阳光和大地一样的赠予和美好。布施难吗？当你认为有布施的人和接受的人，你不愿意布施，你觉得布施难，你以为那是失去。而当你知道，一切都是一颗心，布施本身就是心的圆满，布施中无你我他，无内外中间，无过去未来现在，无物无心无法，你愿意布施一切。

你赞美时，有你赞美的人吗？你发出赞美的是一颗心，收获赞美的也是它，没有两颗心，没有赞美的人和被赞美的事物，一切都是那么美好，当你完全领悟了这颗心的圆满、无为和美好，赞美情不自禁地从你心里流溢出来，就像芳香从花园中散出。

让心欣然地去做这一切吧，恭敬、微笑、布施、赞美，乃至爱、平静和友好，它没有对任何人做出这一切，它在装点它自己，它在拥抱它自己，它在实现它自身的圆满。

五分钟的生活

你能静下心来什么也不做，什么也不想地坐在沙发上五分钟吗？哪怕只有一次。不要以为这很简单，如果你从来没有尝试这样做过，这样做起来会很难。

试着放下手里的一切，休息一下你的六根吧！不是有意地让你盘腿坐禅，那样的话，对一个修习禅定的人来说，这样坐五分钟就不难了。我说的五分钟生活，是放下一切，很随意地坐在那里五分钟，或是稍微侧卧身体躺在那儿，什么也不做，只是那样安静的待着，既无心求寂静，亦不想入禅定，更不妄想求开悟。

你刚坐一分钟，这时手机微信的嘟嘟声响了，你习惯性地要拿起手机，你不是说要安静地呆五分钟吗？把手机里的信息放下，不论是谁发给你的，不论那消息是什么，先不要去管它。和自己好好地待五分钟。这才是最重要的事。来自外在的信息，不管那是什么，那都是一个幻境。和自己在一起，哪怕五分钟，你有可能遇到真实。

如果你不明白这个道理，你肯定会拿起手机。即使第一次你坐住了，当第二条短信或电话铃声想起来时，你就坐不住了。这时，你可能会想，孩子在学校出什么事了吧？你拿起手机一看，不过是个广告信息，电话也是电信公司打来的。你放下手机，又坐了下来，这次你坐得时间长了些，已经两分钟了，屋子里非常寂静，你不习惯这种寂静。你忽然想起新下载的古琴或轻音乐，它们就在播放器里等着你欣赏呢，因为这两天非常忙，你都忘了听了，你不知不觉的打开了手机音乐……

你一次次地失败，失败于离开六根的感觉而生活，你很难完全不用六根地生活五分钟。当然，没有任何人强迫你非要这样无事地坐着。休息身心也未必一定如此，但什么也不做、什么也不想，只是坐在那里，像药山禅师在石头上那样坐着，的确很难。

我们习惯性地生活在六根的世界里，这本来是很正常的事。但是，如果我们把六根面对的世界当成真的，不知止息地沉浸在里面，贪爱并执取，憎恨或厌恶，哪怕一分钟都离不开它，那样，你就会感到身心疲惫，甚至会痛苦和失望。

当有一天你被迫离开这些幻境时，你会拼命地提取六尘境界，因此便有了虚妄生命的轮回。因为你依赖它而生活惯了，没有了它，你可能会坐立不安，甚至会发疯。

试想一下，把一个没经过禅修训练，也没有觉悟实相的人放在山里的一间小屋里呆上一天，什么也不让他做，没有手机、电脑、网络，没有书本、音乐和美食，没有伴侣，只有最简单的生活设施，他能独自一人在那里呆上多长时间？这对于习惯了现代生活，把自己交给手机、电脑和人际关系的现代人来说，几乎是不能想象的。

所以，请再一次跟我练习，放下手中的一切，手机关掉，电脑关掉，音乐关

掉，孩子忘掉，全然无依地与自己待一会儿。把你的年纪忘掉，不论你是六十七岁（风烛残年），还是二十八岁（正是享受生活的大好时光）；把你老公忘掉，把你生病的父母忘掉，把你朋友的婚礼忘掉。把与你有关的一切都忘掉。坐下来，只坐五分钟，暂时关闭六根，让你的心好好休息一下。

我并不鼓励你更长时间或永远关闭六根以达到解脱和自在，我只是引导你如何休息那已经习惯了将自己寄托在虚妄的幻境里的心！你每天只须有一次这样的休息，每隔几天加长一些时间，直到你能坐二十分钟、三十分钟。长时间这样练习下去，就会逐渐地听到那真实世界的声音，那什么也不存在的寂静本身。

去默契那寂静吧，去成为那寂静。你不必关闭心门就能进入那寂静，你只需一次看到它，真实地看到它，就会习惯于它，然后安然地这样生活下去。即使你在走着路，或是刷着碗，或者躺在床上，你都会在寂静中。你永远不会再迷失，而这如此简单，只要你每天练习五分钟。

解脱只需要五分钟的练习。卡么昂！让我们温习寂静的生活，永恒的生活，五分钟的生活！

根尘不覆此心，妄想自覆

问：除突如其来的圣因缘外，打坐用功，如何用功能得根尘脱落？

答：所谓用功，只是息心无妄，不用心力，若不然，即是心外求法，不了根尘唯心境界，本不实有。纵根尘脱落，亦是于虚妄中证虚妄境，不是本心。本心本无根尘，无少法可得，若欲证之，即增上慢，头上安头，不识本心。若不识本心，即心上生心，有修有证，全是虚妄。若识自本心，一念心息，唯是默契，即名得佛菩提。

问：莫说无心即是道，无心还差一层天。若得根尘脱落时，真我如来自现前。这句话是正说吗？

答：如来真心无不现前时，只是一切学人妄心不歇，覆此真心。根尘本如来藏，不覆此心，妄想执着自覆耳。

不二之性，是名佛性

问：师父，经云：住妄想境，不加了知。此岂非是迷？应当了了明知才是真觉啊。

答：什么是迷？什么是觉？迷与觉俱妄，知与不知亦妄。何以故？为是二法故。迷从佛性而有，而实无所有；觉亦从佛性而有，而实不可得。迷与觉俱空，知与无知俱不可得，唯其不二之性，是真觉也。真觉者，又名佛性，不可思议，绝诸对待，非觉非非觉，非妄非非妄，不落言思，离诸分别，无一切相，动念即乖，无少法可得。故一念无明，即是众生，实无无明，亦无众生，无明及众生从佛性而有；一念觉，即是妄觉，觉本无妄，因妄而有觉，佛性无觉无不觉。若是真觉，无明不是无明，迷亦不是众生，觉亦非觉，佛亦非佛。无明与觉皆不可得，众生与佛亦不可得，是名为佛，又名众生，又名佛性。故云心佛众生，三无差别。

你能逃离你的心吗？

当下遇到的一切境界，都是你的心。愚人逃境以安心，不知境即是心，无可逃离，虽避一境而至一境，境是虚妄，顺逆无常，心总不安。智者知境是心，无可逃离，故安心而顺境，其心不动，境自安寂。学人若于一切万境，了知唯心，无一实法可得，不乐不著，不爱不憎，心境一如，虽处闹市，其心无寄，无所欲求，处静而不喜，闻乱而不烦，自得安寂，随所住处恒安乐。

无欲无求，把歌明月

黄檗禅师说，一切佛法总不用学，唯学无欲无求。

如果你无欲无求，一天吃一顿饭或吃两顿饭有何区别？你想多吃些，就多吃些，想吃少些就吃少些。吃荤吃素有什么要紧。如果你无欲无求，则只要能维持生活，吃多少饭，吃什么则变得毫不重要。

如果你无欲无求，呆在繁华的闹市和住在山里没什么区别。呆在闹市，你也是做最简单的事；呆在山里，你也是干那些最简单的事。简单的生活不在方所，心若简单，在哪里都简单。

如果你无欲无求，两个人生活与一个人生活有什么不同？两个人在一起生活，你也不觉得吵闹，如果你深谙尊重的智慧！你不会强迫对方做你认为对的事，当然，她也不可能强迫你做什么。一个人生活，你也不会孤单寂寞，也不会恐惧不安。因为你知道，孤单寂寞才是实相，实相中连一个人都不存在，又怎么会有两个人。孤单寂寞的不是心，而是人的感觉。不论你是一个人生活，还是两个人生

活，对方永远不可能跟你走得更近，除非她能完全如你一样独立，除非她成为一颗独立的心。

如果你无欲无求，你年纪轻轻与耄耋灰灰有何异样？年轻与年老，同样是你的错觉，如果你爱年轻而厌年老，那是你对时光的不公。年轻时你可能会爱夕阳，年老时，你可能爱上了玩儿沙子。你说你不会，但是你很有可能会。时光永远那么美，如果你不拣择它们。

如果你无欲无求，生与死对你来说有何两样？生时你如在梦中，你未曾生；死时你如在幻中，你不曾死。生死只是你的心对幻梦的一种执着。当你住著在思想和念头中，生和死便出现了。当你专心地吃饭、睡觉，闭上眼睛离开这个世界时，生存与死亡在哪里？你一直在幻觉和头脑中重复着自己虚妄的生之梦与死之舞，用它们鼓动自己、恐吓自己，导演着那永不谢幕的寂静之歌。

如果你无欲无求，你坐在那里，就是涅槃；你睡在土下，却梦舞长城！你时时沐浴清风，时时把歌明月，如果你无欲无求，如果你心静如雪。

放下琐事，来，跟我修习四念处

如果你心里有所记挂，你是不可能安住当下，修习觉知的。如果你心中挂碍太多，妄想不停，佛陀教导的身念处、受念处、心念处、法念处——四念处法，你就没法修习。

你会在抬手加菜时想到自己这个月的工资下降了，该如何回复妻子；你会在微风吹到脸上时而错失觉知，因为你心里正想着如何回复家长会上老师的问题；你会在打坐时不能将心安住在呼吸上，而是时时地想起单位的工作；你会在读佛经时没法专注思维佛经的义理，因为那时你的老公快下班了，你要给他做晚饭。

是的，你的觉性总被生活中的其他事情所打断，你没办法专注于当下，哪怕是穿袜子或挠一挠手臂这么小的动作，你都没法觉知。你无法体会身念处。如果你内心牵挂的太多，思虑太多，你不仅无法修习四念处，你大部分时间里都会处在无明之中，你就像一个木偶一样，被自己的欲望、执着、忧虑、恐怖和梦想牵引着，根本不知道自己到底在做些什么。所以佛陀会建议一些人出家修行，因为僧人能够远离身心的诸多挂碍，放下一切世间的索绊，专心修习四念处，长养觉知，以至于最后随顺觉性。

当然，如果你在家也能放下诸多挂碍，不被家亲眷属及一切世间琐事所影响，你也可以修习四念处，练习觉知。你可以从身念处修起，如果会了身念处，其他

念处自然而会。你可以从最微小的动作练起，当你正要拿起水壶向杯子里倒水时，你首先要打开壶盖，就从这个动作开始，把你的全部心念都放在手打开壶盖这个动作上，把动作放慢，细心地体会手接触壶盖、把壶盖拿起，然后放在桌子上，注意，你可以延长这个念住，你提起热水壶开始向杯子里倒水，你的心整个住在这一系列动作上，了了觉知，不错过任何细节。

你不必体会你觉知到了什么，只需在这些动作的过程中保持觉知，这就是身念处。你也可以练习行禅，选择一个幽静之处，比如公园的小路上或者河边，放慢脚步，每走一步，觉知脚掌与地的接触……在你修习身念处时，你忘记了身心之外的一切，安住在觉知中，这就是身念处的修习。

当你修习念住法时，你生活的节奏自然会变慢，你会经常专注在当下，享受生活的点滴，享受每一刻的变化。你不会走错路，不会落下钥匙，不会踩到别人，更不会把支票或合同签错。你念处修习的越好，你的生活越趋于宁静和有序，而且最重要的是，你的觉知性提高了。你会减少冲动和不必要的贪嗔痴，人之所以不能控制自己的习气，是因为无法觉察到它，而一旦你对自己所做的事了了分明，你就可以有所准备，能够掌控自己的行为，而不会被无明牵引做一些自己本来不想做，做过之后会带来烦恼的事。

你会问，修习身念处似乎只是练习了觉知，能更好地活在当下，与究竟解脱和开悟有什么关系？关系重大。所谓解脱，就是解脱心对六尘境界地贪着。平时我们之所以会烦恼重重，正是因为心总是向外六尘或内法尘住着，不知止足。六尘境界本非实有，所以心贪取不着，便永无止境地攀取，因此而受尽痛苦。修习四念处，就是让自己从对六尘境界贪著的习气中解脱出来。觉知加强了，可以时刻提醒我们外尘境界包括心上的一切法尘都虚妄不实，莫生住着。

我们只是把心住在呼吸上，这一个如此简单的动作，就能令我们远离善恶的思维，对唯心所现的一切境界不生分别，使心刹那得到解脱。四念处的修行不专属于小乘或大乘法，如果你运用得当，熟其义理，熟用它，驾驭它，可以直接契入实相，究竟解脱。

不要只是对如此简单实用法门心生向往，而不付诸行动。如果只是向往，有何意义？我所说的行动，不要错解，修念处法很简单，从沙发上站起来就可以修习，我所说的行动是，立刻放下对世间诸多事务的执着，如果不能彻底抛开，先暂时放下。

来，请假一个星期，跟我去参加一次禅七吧。这不是广告，亲爱的，解脱是需要付出的，否则，你只能看着他人修行，永远不知道解脱和清淨的快乐。

通达本心，无知觉明

问：师父早上好！您的“四念处”的文章我深有体会，最近无论走步还是做什么，我都能像您说的那样时时觉知，而且没有我，但我不知这样对不对，问了一个师兄，她说“不用觉也不用知”，可我这样做是无为的呀！看了师父的文章，才知道这叫“身念处”，昨天突然发现这心咋这么大呀，都是我的心了，车来人往、一切的一切都没离开心！定力也增加了。请问师父，这样对不对？

答：四念处的修法是基础，但也会伴着学人到究竟解脱处。舍觉知是指完全通达本心，任心自在，不用起心意识而自觉，即用本觉而觉。当我们一切妄想心息，无欲无求时，觉知自然现前，而不必再有意地修持念处法，而是自然觉知，无知觉明（没有知与不知，也没有觉与不觉，没有明与无明）。完全舍法是诸佛和大菩萨的境地，如果自己对法没有疑惑，可以直接舍法修行，随顺如来觉性，不做方便，顿超诸地，无功用行。但是，如果我们还有分别外尘、取着外境的习气，这时，就不能完全舍觉知，还是要经常修习念处法，令心安住当下，不起妄想。所以学法先要明心，不识本心，即有种种法惑。如果能识本心，即知觉非觉知，只是善恶不思，无明无无明。如我们扫地、刷牙时，只要心无妄念，即是本觉性，直接见闻觉知，而没有起心觉知，如果这时还在觉知动作，欲令心时时明了，反成法缚。

再有，不要总去体会心，更不要去体会外境与心的一如。放下虚空法界人我等一切概念，把体会一切法的心彻底放下，只剩下觉本身，而觉本身，离一切觉知和体悟。

本觉非觉非不觉

问：师父，本觉如何保任？为什么有时我会觉得与自性融为一体，无我我所，一着急或一做什么事，那种一体的觉受就没了。还有，师父，是一切时都要觉知自己的动作，才是觉性吗？

答：觉不需要保任，本觉不需要去觉知，一体就是一体，没有能觉所觉，当体唯此一心，更无异议。识此实相者，一切时，不更起少分心识思维其法，是名保任。祖师云：回趣真如，法还不净。楞伽经云，远离觉所觉。圆觉经云：“远离为幻，亦复远离，离远为幻，亦复远离，得无所离，即除诸幻。”本觉不需去觉，若说有觉，即有能所，恰是我相根本。所以本觉不是一着急就没了，而是根本就没有心觉知，但有微细心识而起觉知，即非本觉，只是幻用，用本是幻，本无所

用，若不执住，还同本觉。若心有住，即是觉住，非是本觉。本觉无知，亦不是如木顽冥无知，而是不可思议，离于觉不觉知。若欲知本觉，先把对本觉的一切体悟放下，先明本觉理，再无一切心，即是本觉。所以若不识心，即有种种法惑。如果能识本心，即知觉非觉知，只是善恶不思，无明无无明。如我们扫地、刷牙时，只要心无妄念，即是本觉性，直接见闻觉知，而没有起心觉知，如果这时还在觉知动作，欲令心时时明了，反成法缚。

随方解缚，假名三昧

问：不知道，是愚痴无明；知道，是分别意识。如何是智慧？

答：不知道，不是愚痴无明。愚痴无明，本不自计，汝自心妄计；知道，亦非分别意识，分别非意，意不自意，自心妄计为意！若如是知，如是见，而无所见，即是智慧！

问：如何是如是知见？

答：如是知不可得，如是见亦不可得，智亦不可得，是名如是知如是见。

问：如何是分别意识？

答：如你此刻所疑所问，念念不停。

问：如何是无分别智？

答：知疑不可得，问亦不可得，住亦不可得，即无分别智。若不疑不住，识即是智；若疑若住，智即是识。识智皆是假名，究竟皆不可得，唯是一心，幻化而有，非智非识，无少法可分别故。故云不可思议性！

问：凡夫不疑，因为无知，为何不是智慧？

答：凡夫虽不疑佛，却疑生死，疑神疑鬼，疑本心，长处无明，贪嗔炽盛，如何不疑？凡夫贪着外境，不知唯心所现，故念念住着不舍，怎么不住？若真不疑不住，唯识本心者，若真识得本心，则无我无人，即解脱性也。实相中实无凡夫，亦无解脱者。妄想分别不停，即是凡夫，如汝此时问；若一念疑心即歇，则自解脱，如我此时答汝。汝我皆不可得，但息妄心，不作知解，直用直行，无住无着，即合道也。

问：若如是知，如是见，即是智慧？而非知见？

答：经云：“知见立知，即无明本；知见无见，斯即涅槃。”如此知见，无法可见，因汝有问，我才有答。你若不问，我无所答。祖师言，实无法与人，随方解缚，假名三昧。

什么是妄想

居士：师父好，能听、能看、能感觉、能思考，这些都是本应如此吧？也没有什么除此以外的了吧。哪怕我想要更多钱，那也是我想，在我想里怎么都可以？是这样吗？

答：不要起妄想！

居士：师父，我不懂什么是妄想？师父能不能告诉我？

答：你说上面两句话时所起的心，就是妄想，就是思维的习气，就是言说的习气，就是分别自心所现虚妄万法的习气，皆无意义。纵使十方诸佛，说无量究竟了义法，皆是方便，并非实相。

第一义谛离于言说分别，不可意测，不可识知。你自己对此妄想不觉知，所以堕在了言说和分别习气中，即便说尽三僧祇劫，不知停止，终是法缚！不仅你如此，一切众生都堕在语言分别戏论之中，而不自觉，本来无为法中，因自心妄想故，安无量假名，分别言说，以之为实，自缚缚人。所以修行就是觉察自己的起心动念，了达自己的分别妄想，终究无物，本来空寂，但是分别，毫无实义。所以禅宗祖师教授弟子，不用语言，只是棒喝，只为息学人分别意识妄心。若妄心不歇，思维计较，纵说动须弥，辩尽诸方，于如来藏、中观唯识、法华楞伽，如数家珍，一大藏教，看穿纸背，穷劫不达实相。所以拟心即错，动念即乖。若能通达于此，于念离念，妄想不生，无事只是吃茶倒水，无丝毫疑惑，见闻觉知，念念平常，波澜不惊，不即不离，即汝清净法体，始知诸法本寂，唯人自闹，不动妄念，即得菩提。此是最上乘，是真修行，除此之外，更无别法唤作修行。百千万亿诸菩萨及学法人，不得至此。至此即是佛地，真实不虚。

学会休息，是无上宝

对于修行的人来说，休息永远不嫌多，只是人们不愿休息，不会休息，不肯休息。

只要有一点精力，人们就想做点儿什么，就是不能休息。已经很累了，躺在床上，还要拿起手机看两眼，直到眼睛完全睁不开，才把手机放下。

人们不懂得息心忘虑，休息养神，让自己的身心总是处在疲惫的状态，直至患病，直至众苦逼身，才知止息。可那时众业积聚，冰冻三尺非一日之寒，欲离其苦，手忙脚乱，不得自由。

真正的修行只是坐下来，停下来，放下自己身心的一切追求，回到宁静中来。宁静并不是死寂无声，而是简单平常，淡用六根，无染无着，没有造作，心无挂碍，从容淡泊。

修行从休息入手，回归到休息。在这之间，你可以直接跨越一切障碍和曲折，一切知见和修证，不历阶级，通过休息，直达解脱。

如果你能歇下求取万法的脚步，则万法自来；如果你懂得休息、会休息、甘愿休息，则一切现成。一切得失，终是空花；万般繁荣，总是梦影！愚人远求，智者息心。

请休息一切妄想之心吧！请坐下来，只是呼吸，呼吸。

请躺下来，右卧，和着自己的呼吸，让自己变成波浪，回归到大海，回归到母亲的襁褓中。

不要担心那很无聊，你会听到法界最宁静的音乐！

不要担心那很无趣，无苦即是最大的乐趣。

休息是世间最美的事，休息是世间最难得的礼物！

休息无处不在，甚至，当你习惯于休息，你看一切，都是享受；你听一切，都是妙音；你闻一切，都是馨香。你无需再刻意休息。你的生活，一片悠然自得。

天气暖和了，静静地去河边漫步；傍晚了，独坐在花园的长凳上闻着花香！下雨了，胳膊肘支在窗台上看雨打湿了花草！夜深了，放下一切的思想，进入梦乡！

休息身心，佛自现前；休息造作，天然自得。

休息真好，休息真妙，学会休息，得无上宝！

因果

所谓因果本空，是指自性无一实法可得，虽有众生轮回虚妄相，但毕竟空寂，终非定法。若业是定，一切众生则不得出离生死！因其不实，而能解脱。以众生不了此实相故，虚妄造业，虚妄受报，枉在三途，无量劫中，受轮回苦。虽然如此，因为轮回是虚妄相，果报亦非实有，皆是无常变换之法，唯心所现境界，终不可得，因缘时至，遇佛正法，如实修行，非不修行，而得解脱。所以，地狱三途，不是定相，但能知空，不再贪着造作，妄心一些，即得出离。以第一义而论，一切因缘果报、三界、六入、世出世法，毕竟是空。而众生未修佛正道，不了此实相，即贪取自心所现虚妄境界，或执实有，或落断灭，造不实业，受不实果，

枉在烦恼犁泥之中，轮转不息。若知前非，修八正道，众善聚齐，真实了达自性，实无少法可得，无一切根尘境界，不即不离，妄想心歇，即得出离生死苦海，毕竟解脱！

人生的位置

我住的地方有一个广场，出门几步就到。广场上的木凳上坐着一排大爷大娘，还剩一个位置，我坐了过去。那就是我人生的位置，你别笑，我并不讨厌木凳，也不讨厌老人，我只是习惯了这样的生活。我一天吃两顿饭，却去广场的那个木凳上坐四回，有时去五六回，广场上到处都是人，有踢毽子的，有跳舞的，有假模假式在那里装老的！嘿，哥们儿，来吧，早点儿加入我们的队伍，告诉你一个秘密，我们还有一个名字，叫老不死的！

真威仪

问：师父，我是出家人，平时会不由自主地拿戒律要求自己，而且身边的执事、同修也会经常提醒自己不要犯戒，让自己觉得处处不自在，修行压力大，而且经常被戒律苦恼，对佛法失去信心。平时连走路、做事、说话都很紧张，怕破坏佛门形相，影响信众善根。原来的天真本性全被压制了，很多东西不能自行流露出来，感觉很痛苦。师父，我该如何让自己既保持威仪，又不被其所缚？开心地修行，无缚无忧地生活？

答：虽然佛门讲究威仪，但是如果威仪变成束缚，反失其本意。这时就要行中道，让自己放松。为了没有疑惑，需要明理，了达心源，不被外境和他人所迷。如果自己不通达法性，就会被自己的妄心和他人的言语所缚，先别题护念众生（心外哪有众生，全是自己所起的妄心，假名众生），自己早就掉到了烦恼沟壑里。这不是佛陀制定戒律和行威仪的本意。戒律与威仪只是防非止恶，远离三毒。善恶从心出，心源若止，手舞足蹈，亦是威仪。威仪无定论，美丑从心生。你要通达心地本来清静，实无少法可得，起心即有，无心即无，是真威仪，不要落在相上和自己的分别心上。六祖大师云：心地无非自性戒。若见本心地，任你眉飞色舞，口流涎沫，都是威仪。若不见本心，处处用戒律束己捆人，行住坐卧，如松如钟，总是个痴汉，更说什么护益众生。

不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香

其实那些开悟见性的祖师说不用读经看教，你别听他们忽悠，他们自己都看完了，或听别人讲完了，深入领会其意旨，方明白大事因缘，方劝那些一直执着读经看论才能解脱的人，放下对经教的执着，入离言说思维第一义诸佛自证圣智境界。如果你认为他们光靠一点悟处，没有积累，少时就能解脱生死、大彻大悟，那是你自己的妄想。不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。此是万法至理，真实不虚。

远离外道

解脱生死，一定要依佛陀正教，如法而行，不可修习亲近外道及世间善法，以为准则，或执为解脱捷径，此是自欺欺人，自损损人。有很多人将儒释道糅合到一起修，又有人修道德经，有人学弟子规，及其他种种法门，取少分佛法而为附庸，都不是正解脱路。大家一定不要把时间浪费在世论和外道的理论上！佛陀留下无量大乘究竟经典，还有祖师法语，我们都来不及学，却学那些迎合我们贪欲及个人喜好的世论，可不愚乎！一切世论及外道典籍，都未能彻见诸法实相，堕于言说思维有无断常等妄想分别，不了万法唯心，自以为胜，实是愚痴，希望真佛弟子远离外道及修习外道者。

开示

大家不要因为我写过学佛就是放松，就是开心，就是平常度日，就可以放任自己，也不看经看论，就能解脱。我如是说，只是对那些太过执着读经打坐修法的人而说。如果你没有见性，没彻悟实相，就毫无所做，每日悠悠，这是犯了任病，大家不可不知。所以，有时间还是要多看祖师语录，多打坐，多静修，把从祖师和善知识那里学到的法要深自思维、领悟，变成自己的智慧，随时用在生活中。这就是佛陀在经中经常提醒大众所说的话：谛听谛听，善思念之。菩萨就会回答，唯然受教。你不如说修行，损失障碍的是自己，你深入修行，解脱自在的也是自己，这是很简单的道理，至于其他，皆是戏论！学法在于循序渐进，长时熏修，坚持不懈。

大家在学法的过程中容易犯一个毛病，就是只在善知识那里挑自己喜欢的方法和见地来修行，而自己不喜欢的，就放弃，这样修行是不对的，越是对自己不

喜欢的东西，越是自身的问题所在，应该在这方面多下功夫。祖师和善知识说法，有很多情况下都是方便说，是针对特殊情况而说，大家不能断章取义，只取悦于自己心意的东西来修，那会修偏的，谨记谨记！如果总依赖善知识，有时还是会迷失偏颇。最好的办法就是通过善知识的引领，自己去深入经论，探索实相，获得真理。这样，在细微的问题上，在法的抉择上，就不会疑惑，自己能做主。如果自己法理不透，今天善知识这样说了，其实是对另外的人说的，因为你不明白，自己对号了，自己也那样去做，可是，那只是对另外的人做的方便说，你自己理不通，误以为是对自己说的，照着去修，反而又偏了。所以自己深入实相，不要偷懒耍闲，才是根本！大家三五年，乃至十年八年乃至一生要学的经典我再总结一下，尽量不给大家太多压力。佛经：维摩诘经，圆觉经，六祖坛经，金刚三昧经，楞严经，楞伽经，大般涅槃经。六部经典！祖师论：血脉论，悟性论，绝观论，传心法要，宛陵录，临济语录，五祖最上乘论！七部论，还有证道歌，一首诗歌！你一生把这些经论都读通了，是不可能不彻见本性的。过去所有开悟见性的禅师，没有一个人是不通这些经论的，既通宗，又通教。所以，禅宗不是你想象的拿起枝花，笑笑就完了的，在此之前，需要做无数功夫，植种德本，广修方便。你没有这个基础，诳论见性，痴心妄想！明心见性，成佛做主，亿万人中，少有一个，学法是真干，不是你整天嘻嘻哈哈玩儿玩儿时时就能成就的，说简单了，是为了把你领上道，如果你总贪玩儿，就会退转，大家得人身不容易，几十年一眼就过去了，希望珍惜，对你自己负责！如果你觉得难，就放下佛法，继续做你的凡夫去，没人强迫你学佛，解脱是自己的事，谁最终都要走上这条路！

只要你一生坚持，必有收获，即是不能见性彻悟，也在相续中培养了无量的善法，熏修了般若种子，去除了很多习气，对未来世的修行和明心见性，有无量的功德利益及促进，每个成道者都不是一生一世修行的，都是多劫累积，因缘成熟，自然明了！

皈依

在您生命中，还有您依赖的一个人或一份感情吗？您能否独自面对那颗孤寂的心，不依赖任何人而生活？

如果您还有离不开的人或感情，或者您感觉自己正在拥有一个人和一份美好的感情，因为有这样的一份感情和一种依托，您觉得很幸福，但是很不幸，我不得不告诉您，其实那是一场空。

有一天，它会消失！不，不是有一天，它念念都不真实，它从来就不存在。就从来不存在一个您所依赖的人和一份感情，您一直生活在自心虚构的幻境中，您一直被一种幻觉所欺骗。

人与情是虚幻的，生命是一个梦影！无数人为这幻觉生，为它死，为它迷醉，为它痛苦！而您却把这虚幻的存在当成了生命的依托，当成了精神的支柱，当成了生活的全部！

等您看到这一切完全是一场幻梦的时候，您怎么会不伤心？怎么会不痛苦？怎么会不感到幻灭和恐惧呢？

如果你说，我已经放下了对世间一切的挂碍和执着，可以不依赖任何人而生活，但我还要依赖佛，依赖法，依赖僧。我还要依赖诸佛菩萨，我要仰仗阿弥陀佛，我要求生西方极乐世界。还是很不幸，实相中也不存在您想皈依的三宝，不存在阿弥陀佛，不存在一个有方所的极乐。

六祖大师说，自皈依佛，非是皈依他佛，而是皈依自心佛，皈依自性，皈依本来佛，归依自己，乃至无所皈依，是真依托！

佛陀说，只有您自己才是自己最后的岛屿！只有自心，才是您真正的皈依处！不要错解佛陀的意思，如果您认为实有一个自己而得皈依，很不幸，那还不是真的皈依。

真正了悟您自己也不存在，才是最后的皈依！对，没有您，没有皈依，才是真岛屿。

来，亲爱的，跟随我去见你的心，去认识你的心，去见那如虚空般的空无，去皈依你的本来，去无皈依。

如果你想见到这位永恒的依托者，这无心之心，这无我之我，这无人之人，享受这最美丽的爱情，那么，不要让任何东西占据它，别让任何事物填满它，别让任何感情挂碍它，让它空空如也，让它把房间空出来，留给你的心本身，纯然独立的心，纯然清澈的真性！

成为实相本身，即真皈依；皈依空寂，即是真皈依；皈依无所有性，即是真皈依！佛说：祈首如空无所依。

来，朋友，不要害怕孤单，静下心来面对这颗寂静的心，这颗无所依赖的心。你眼前的一切，没有一样是真实的，不要依赖幻境而欲充实自己。回到你的心，你将成为法界最壮丽的岛屿，你将绝然自在，赫奕朗然！

来吧，亲爱的心，悠游法界，无伴无侣，超日月光，无能比者！自由的心，无依无倚，无碍无寄，无缚无脱！无住的心，变换莫测，究竟无形，遍满十方！

问难者，可不痴乎

只有外道和不了实相者，才会向人问难，无端起恶意，与人争论不休。

佛陀和一切证悟实相者，不会无端向人问难！何以故？以见人无我、法无我故，以离一切心意意识，断一切见思无明惑及烦恼所知二障故。

菩萨为众生离惑，自无有惑，慈悲心故，代众生请法，佛神力所持故，而于佛前，巧问诸法，示现问难，唯然受教，不与佛诤，此非同外道以恶心争胜故，而起非难。

如果自己还有疑惑，未彻悟实相，当虚心向他明理善知识求教，不可存大我慢，自障障他，四处问难，与人争论高下有无，皆是自心虚妄计着，迷于法相。

若已通达诸法实相者，无有少疑，则更不必问难于人，无事生非，以显自己有智，而他人不如。若真有智慧，则法逐于人，非人逐于法也，见一切人事言语，皆法性光影中随缘显现，无生幻化，无不圆满，有何闲暇与人争论无意义虚妄之事？

佛所说法及一切祖师贤圣所有言教，皆是方便，权哄小儿，因众生虚妄执持幻境，为去其缚，而作巧说，实无诸法可说。

若见有人说法，即生高下、诸乘、虚实之想，于言上生实解，分别论断，评判是非，此是自心障重，自眼翳厚，尽是愚痴梦语，何可评论？无事喝茶去！省得到处聒噪，如好斗修罗相似，处处与人争执，以己为胜，可不痴乎！

自皈依

有不少学人，至今无缘到寺院请出家师父为其做皈依，总是心生疑虑，不知到底需不需要再做皈依。此顾虑大可不必。六祖大师在坛经中为大众做自性三归五戒。今如有学人未做皈依，请跟我做自皈依仪式：

选一静地，端心正坐，双手合十，或于佛像前长跪合十，诚心念言：

自皈依佛，皈依自性佛，是皈依真佛；

自皈依僧，皈依自性僧，是皈依真僧；

自皈依法，皈依自性法，是皈依真法。

（三遍）

如是自念上面文字三遍，即是自皈依，比之其他一切皈依，更为殊胜。此是皈依自性三宝，是真皈依，是无上皈依，应谛信无疑。

受用身心及与世界

学佛成道要放弃一切吗？包括家亲眷属，钱财资器，人情事故，世间的一切乐趣，去过一种寂寞无为，尽乎枯燥、索然无味的生活吗？这是人们对修行结果的误解。

其实修道及其成果远远不是如此。如果你通达了实相，你什么也没有失去，反而是拥有了一切。我所说的拥有一切不是虚妄的，不是空洞的精神世界，不是形而上的东西，不，不是。我说的拥有是真实的拥有，是享有，是恒常不灭的，是最现实的生活。你会拥有实实在在常乐我净的生活，你会拥有实实在在的幸福，你会拥有实实在在的解脱，你会拥有实实在在的美好。

那根本不是一种心理上的寄托和精神上的满足，也不是一种完全寂静的无为。不，你可以享受生活中的一切，而不是把自己束缚在无聊和寂寞中，你更不会厌弃世间。

如果你选择了修行，你或许有一段远离世间的静修，你会独自一人，你会寂寞无为，你甚至会贪恋这种远离世间的清静，但那只是暂时的，而不是永久的，那并不是心真正需要的。心的特质是如其所是，不即不离，不拒不迎，随顺世缘无挂碍，涅槃生死等空花。

如果你越修行，越感到生活无趣，生命空虚，现实痛苦，人生可悲，你的修行一定走错了方向。正确的修行是将我们从烦恼和不快中解脱出来，让我们看到一切都是美好的，而不是让我们掉到消极和苦闷中去。

如果你通达了实相，你一定是无苦的。如果你通达了实相，你应该是敞开心扉，而不是关闭心门。一个通达实相的人，不局限于年纪、身份、男女、相貌，工作，智商等等，他可能是一个极为平常的老汉，也可以是一个年纪轻轻的姑娘！他可能是一个出家僧人，也可能是一个在家居士。他可能是一个老人，也可能是一个少年。

如果你通达了实相，你既可以沉浸在无声的静谧中，也可以沉浸在音乐的美好中；你既可以享受清淡的食物，也可以品尝禅悦的法食！你既可以幽默风趣地谈笑，也可以温文尔雅地静观！你既可以陪伴在家人身边而不觉吵闹，又可以独自一人静享清静！你既可以一人爬山旅游，也可以与友结伴同路探险！你既可以躺在床上无忧无虑地酣睡，又可以到广场上与大家跳舞！

你的生活既可以简单平静，又可以丰富多彩。无论你做什么，你都不会迷失，不会沉迷，不会贪着。无论你干什么，你都清平和雅，不卑不慢！不论你与谁相

处，你都慈心向相，待人如己。不论你做何事物，你都按部就班，不急不燥。不论任何时候，你都内心喜悦，没有忧愁！

如果你通达了实相，你非但没有失去亲人，你会以更慈悲的心对待他们，即使你选择了出家的生活。如果你选择了成就佛道，你非但不会牺牲什么，相反，你得到了心灵的解脱和无限的智慧。

如果你通达了实相，你不会成为一个贫穷的人，如果你需要什么，它一定会如意地来到你身边。只不过，你需要的越来越少。你有所需，也不是为了自己，而是为了利益他人。

如果你通达了实相，你的生活里既没有喧嚣，也没有寂寥，有的只是享受，有的只是美好。因为你通达了实相，你便与万物成为了朋友！因为你通达了实相，你和周遭的一切没有了障碍；因为你通达了实相，你已成为了自然。你以实相的智慧，以无我的身份，受用身心和世界，并且随用随空，时时更新，时时自在。

你拥有着国王和最富有的人所没有的自由，你拥有着所有人都梦寐以求的不老的童真。你可以活在超越时空的真实世界，你可以超越心识，活在无言离想的直心道场。你什么也没丧失，你什么也没失去。

来吧，亲爱的，依佛而教，如实修行，通达法性，彻法源底，你会得到一切，而无一所失！

常须下心，普行恭敬

在佛经中，当有菩萨向佛咨问佛法时，毫无例外，全都是顶礼佛足，合掌恭敬，而白佛言。或者绕佛三匝，右膝着地，合掌恭敬，向佛启问。问佛法要时，都会说“大悲世尊”、“求佛哀悯”、“愿佛护佑”。为何佛经中每当有菩萨问法时，每个菩萨都是如此恭敬、毫无怠慢之心呢？佛经中为什么一次次不厌其烦地描绘这些菩萨对佛陀的恭敬，如圆觉经中十二大菩萨各问法要时，一一具足重礼，于佛前极尽恭敬之事，无以复加？

原因很简单，因为无上佛法，难闻难遇。佛陀大慈，受生世间，为度众生，历尽辛苦。学法人如果对佛陀和无上佛法有丝毫慢心，则障蔽其心智，佛所说一切法要则无由领悟。并非只有菩萨对佛恭敬，佛对向他问法的一切大众也无不恭敬、尊重，每每都是称其为“善男子、善女子”，或者称为“诸姊”，或称为“菩萨”，或称为“佛子”。当阿闍世王因为杀父，自觉犯了大罪，心生恐怖，来佛面前惭愧忏悔时，佛喊“大王”，阿闍世王以为自己听错了，世尊又喊“阿闍世大王”

时，他才相信佛陀是在喊自己。阿阍世王犯了杀父的罪，以为佛会轻视他，嫌弃他。没想到佛依然尊重他，以“大王”来召唤他，他因此而心生欢喜。

《大般涅槃经》云：“尔时世尊，出八种声告言：‘大王’。时，阿阍世左右顾视，‘此大众中谁是大王？我既罪戾，又无福德，如来不应称为大王。’尔时如来即复唤言：‘阿阍世大王。’时王闻已，心大欢喜。即作是言：‘如来今日顾命语言，真知如来于诸众生大悲怜悯，等无差别。’”阿阍世王重罪缠身，每日惶恐不安，来于佛前，未听法要，先听到佛以尊重之心喊他“大王”，世尊一句如此亲切的尊称和问候，就化解了阿阍世王对佛陀的疑虑和心里的种种不安。

可见，佛陀对众生尚且常怀谦柔之心，普行恭敬，我们对善知识，对佛陀的恭敬，对一切众生的恭敬，应是修行的第一要务。

外道及怀增上慢人却不如是，在楞伽经中，有持世论婆罗门来到佛所，于佛前毫无礼貌，既不问讯，也不请安，便直呼佛名：“瞿昙，一切所作耶？”外道问难佛陀，大都如此蛮横，不知礼节。如是之人，对他人最起码的尊重礼节尚不懂，若能通达甚深悲智第一义谛，无有是处。

生活中也有很多学法之人，向善知识和出家人请教法要，既不称师，也无一切称呼，更无问讯，一上来就直接问问题，看不出有一丝友善之意，更无半点恭敬。若是真正论法之人，问难之后，也会具足礼数，向善知识行礼问候。不知恭敬他人者，如何学得佛陀大悲救世解脱之法？

学法之人，向善知识或同修请益，皆当先行谦卑，善意问讯，具足礼节，再问法要。六祖大师在五祖座下修行时，有童子以不敬之心学五祖大师之言，对六祖说：“尔这獼猴。”六祖却称童子为“上人”。因为童子是先于六祖来五祖寺的，所以六祖尊称他为“上人”。时有别驾张日用，也以不屑之言对六祖说：“汝亦作偈，其事希有？”六祖说：“欲学无上菩提，不得轻于初学。下下人有上上智，上上人有没意智。若轻人，即有无量无边罪。”六祖为大众开示自归依法时云：“诸学法人，常须下心，普行恭敬，即是见性通达。”

六祖明见一切众生同一佛性，无二无别，同一心体，众生与佛完全平等，所以对任何人都自然而然普行恭敬。但凡讲法，对众皆称“善知识”。祖之平易近人，亲切之情，让人虽隔时空，闻想其境，如沐春风。

佛与祖师处处为我们以身演法，对一切众生普行恭敬，下心含笑，平实无奇，方是真修行、真功夫处。

修行不在你夸夸其谈讲多少本经论，有多少聪明才智，有多深的修证功夫，只在这些微小的细节处善用其心，在自己的第一念起心之处觉于平等，在对人对

物时慈心相向，无争无欺。若能于生活中处处普行恭敬，尊重他人，就抓住了修行关键。于此至要，心领神会，用于纯熟，一切佛法不学亦可，但学尊重他人即得。所以普贤菩萨十大愿王第一愿王即是“礼敬诸佛”。礼敬诸佛者，即是礼敬一切众生，众生之外，无别有佛。

普行恭敬不仅是对善知识、师长、父母、至亲至爱行于恭敬，而是平等尊重恭敬一切众生。对怨敌、陌生人、所有人都要行于恭敬。恭敬他人并不是卑躬屈膝，而是庄严自己，提升自己，成就自己。

愿诸位家亲善友，同参道友，善知识们，能于时时处处，待人接物，问答行止，起居作务，谦卑下心，普行恭敬，即能速疾圆满无上菩提。

言说是指，示第一义

众生不识自心所现万法，执为实有，佛为说因果法，为说四圣谛法，为说出世法，为说有佛论。

以众生不信因果，不信有佛智慧，不信有生死，故佛为说缘生缘灭，令其离虚妄苦业，转修善业，渐入佛道，而修大乘。

众生因自种善根，闻佛说法，即便信入，以为实法，修道证灭，妄取涅槃，以为佛果。佛为二乘离自心相故，为破法执，转修大乘，说无佛论。无佛者，无有形相佛，相不可得故；无佛者，无报化佛，报化因缘所成故。无佛者，无涅槃佛，涅槃无住故。无佛者，只无其相，非无真佛。

大乘人若执无佛，反又成迷。无佛者，不可思议。无佛者，无佛想、无佛见、无佛生，无佛灭，无佛住，无佛涅槃，无佛出世，无佛转法轮，无佛说法，无佛度生，无佛施为，无佛成佛，无佛修造，无佛念佛，无佛名相，无佛分别，非无真佛。

真佛者，非是有佛，非是无佛，非心所到，非意所想，非识能测，不在有无，不可思议，离一切心识分别，唯默契者方知。说有佛者，不是心想有佛。心所想者，是心想佛，非是真佛。说无佛者，不是无佛性。无佛者，非无幻相，若无幻相，即落断灭。故知佛所说法，全在去众生著，如黄叶止啼，诳诸小儿。一落言诠，即非实义；名相生解，即非本真；一起分别，即成妄想；但有思计，即成住著。

经云：“言语是解脱相。”解脱相者，言说非言说，毕竟是空名。经云：“不生句生句，常句无常句，相句无相句，住异句非住异句。”又云：“异法有我，异法

无我。”此皆言诸法从心生，相从分别有。言说唯空名，当体即是心。

众生妄想不息，分别不止，即有言说。言说从无始分别习气生，不到诸法。但本性不废言说。所以经云：“言说如标指月，依言说指，见实相月。”言说非第一义，但方便指示，能令众生见第一义。所以诸佛先圣大悲熏心，以名相言说之指，为众生开示第一义，实不可思议也。若人执无言说，执离文字，欲了第一义，反失旨趣，不能了也。

解脱诸苦，修行之果

你的见地再高，如果你不能降伏自心的烦恼，你的见地有何意义？你修行的时间再长，如果你总是心有郁结，你的修行有何意义？你的禅定功夫再深，日常生活中见境就生心，你的禅定功夫有何意义？你读再多的经论，却不能直下无心，你读的经论有何意义。你有再深的智慧，如果不能像孩子那样天真快乐，你的智慧有何意义！

从外在上看，谁也看不出一个行者的修行境界，除了他自己。不论从什么方面，都很难确定一个人修行是否走对了方向，除非他已经离苦，除非他烦恼不起。不论你修何法门，如果你大慈大悲，谁会在乎你外在的修为？就算没有任何人知道你的存在，如果你已经断除了烦恼，这才是真正的修行。

善知识，您曾怀疑过自己的修行方法、解脱见地、修行方向吗？您能确定您所跟随的老师，他教授的知见正确吗？那么，看看您的烦恼减少了吗？看看您离苦了吗？您在法上的疑惑还有吗？您的心开解了吗？您的贪嗔痴薄弱了吗？您的心越来越清明了吗？您对世间的执着减轻了吗？您还畏惧生死吗？您处理事情更冷静和更有智慧吗？您见境还会生心吗？这一切的一切才是检验您修行是否获得了真正的成果，而不是您读了更多的经典，学会了多少咒语，能讲多少佛法，有多少人追随你，能入定多少天。

如果您的烦恼和痛苦没有丝毫减少，您遇到境界还会动心，您一想到生死还存有畏惧，您对法理还有越来越多的疑惑，您还像以前那么郁郁寡欢，那么，您就该重新审阅一下自己的修行，考虑一下自己的知见是否正确了。

若您自己不能决了，要发愿遇真正善知识，依其学法，勤加修道，如说而行，出离生死，大悲利人。

不管您会读多少经咒，会不会打坐入定，如果您能直接外不着相，内不动心；

如果您可以直接开心快乐，永无烦恼；如果您可以直接心地清明，而无须咒语加持；如果您可以直接从心里流露出智慧而无须经典；如果您可以直接过平常生活，而不是经历坎坷而被迫回归平常，那么，您可以直接入道，直接成佛！

真道很简单，很明了，很直接，很宽广，就像太阳在虚空中毫无遮掩。只是人们被自己的欲望、执着、妄想蒙蔽心智，舍近求远，南辕北辙，枉费心机！佛陀教授的一切方法，八万四千法门，一切经教中所言之神通、禅定、智慧、功德，不是让你得到什么，只是为让你离苦。如果您能直接无欲无求，直接歇心，直接开怀，直接慈悲，直用本心，直接无苦，您就可以直接解脱，直接成道。

如果此时你已经熄灭一切痛苦和烦恼，您就不必再向外寻求佛果和净土，更不需要任何的修行。您只需休息，并随缘将此至简大道指示他人，而全无执着。修行之果，没有其他，只是自息诸苦，教他息苦。

说诸佛加持

当我们通过学习经教和祖师论著，了解佛不是一个人，而是自心，是自性，是佛性时，我们会认为佛不再是某个有形象的存在，便会把佛当做无形无相的存在。其实，这时，我们领会的还不是真正的佛。

只要我们是正在用意识心想象“佛性”，那就不是真正的佛性。佛性是不可想象的“存在”，佛不是一种“存在”，它超越了头脑。无论你怎么理解佛性，都是将佛性概念化，知解化，意识化。

佛说自心是佛，法身是佛，佛性是佛，但自性、法身、佛性，不是一个概念，十方诸佛不是我们头脑中想象的佛，不是概念佛。“自心”、“佛性”、“法身”都是描绘那不可描绘的“名字”，它们本身没有任何意义。“自性佛”不是我们想象中有一个自性佛、法身佛，而是说，佛不可思议，自性不可思议，法身不可思议，佛性不可思议。

万法都从自性而生，从佛性而有，这只是方便说。法如何生？如何有？法生或不生？法是有或不有？法是缘起或非缘起？此皆是我们的妄想分别，而其实相，非是思量分别而能知之。

若佛性不可思议，佛性的加持也不可思议。诸佛的加持就是自心加持。虽然如此，但是我们总是对自心缺乏信心，总是去想象自心和加持。自心会被我们从不思议佛性想象成自我性，想象成可理解性，可思念性，可加持性，从而变成可思议性，就会把诸佛的加持力概念化，意识化。不知道真正的加持，就是放松，

不去用心，不管不顾，随缘任性，那才是真正的加持。

但有少分心识流动，佛性就被隐覆，就被概念化。虽然我们不知道，实相里没有心外佛，自性是真佛，但这只是一个知解，一个概念化的领悟，心本身所具有的不可思议作用，万法所由生的佛性，我们仍然不得亲证而知。虽然我们不能如实亲证而知，但此实相本身无间地幻化着它的作用。即使我们不能实证佛性的作用，我们亦拥有此实相，也在用此实相，也在加持自己，而佛性也不会因此而不发挥作用，即使是在一只蚂蚁、一粒微尘、一缕空气中，都无间地体现着圆满的佛性。如果你相信自心是佛，佛性是佛，法身是佛，而且也明见此佛性，那么，就相信佛性不可思议的作用吧，就相信自己拥有和十方诸佛一样的智慧和德能吧，就相信那自然智、一切智、无生的智慧吧。

自心佛即是十方诸佛，自心加持就是十方诸佛菩萨的加持，自心回向，就是诸佛菩萨不可思议功德回向，自心慈悲就是遍法界观音菩萨的慈悲，自心般若就是诸佛萨婆若大智慧海！不要把自心局限在自我上，不要把自心住在众生相上，不要把自心概念化，不要去想象自心，自心不可思议，佛性不可思议，法身不可思议，加持不可思议。

自心、佛性、法身，只是假名，假名无实义，可思议。自心、佛性、法身这名相背后隐覆的自体，它不可思议，意识、思维、想象无法到达它，它只能被相信，被相应，被默契，被亲历！如果你想认识它，就不要去想象它，不要去思维它，你直接成为它，放弃你自己，任心自在，任心遍知。任佛自在，任佛加持！

佛如来

当你本心上的妄想和烦恼浮云散尽，当你不再执取自心所现的一切幻境，当你以正智观察，离心意识，你本心的智慧和清静自然显现。人们总是在本有之心外别求一个圆满的心、证悟的心、解脱的心，不知妄心一歇，有求一止，本心自现，当体解脱，不用外求。如果不了此实相，不识本心是本有，功德是本具，智慧是本然，解脱是本来，就会在本来圆满、解脱的心上施功对治，修证增减，断妄求真，欲求解脱，反被其缚。不知本心不属妄真，不在修断，无关取证，不增不减，性自解脱。本心离诸对待，是不思议性。本性既不思议，但能善恶莫思，直用本心，直接见闻觉知，而无丝毫住着染取，即是本来佛，即是自在人，即是回家客，即名佛如来！所以祖师云，向外做功夫，总是痴顽汉！

爱的赞歌

爱不是向人争取来的，尊重也不是，一切美好的东西都不是乞求而来。当你变得慈悲，自然赢得他人的爱戴；当你无欲无求，自然万物归附于你；当你尊重他人，自然获得人们尊重。

爱不是交换，不是兜售，不是炫耀，不是谋取！如果你想要爱的价值，你已经失去了爱。爱没有价值，爱无法评估，爱不可测量，爱无法交换。

爱不是你所给予的，如果你认为你付出了爱，那么，你收回了你付出的爱。爱也不是你得到的，当你觉得你被爱了，那爱不是来自外在，你收回了你曾经的爱。爱什么也没有发生，爱只是用平等的眼睛去看，去听，去闻，去知，不在这看与知上增加任何的分别。

爱无战争，是爱者自行在争论。爱不诉说，当爱开始述说时，它已经演变成哀怨。爱没有丝毫所欲，爱只是爱。爱无我，当我从爱中衍生，爱变成了两人。爱无敌，当爱有了对立，爱就会失败。

爱是慈悲，是平等，而不是情有独衷。当爱专注于一人一物，爱会被自己燃烧。爱不回避某一个人，但爱不被个体限制。爱可以发生在任何两个独立的个体身上，但是爱不捆绑任何一方。

爱无要求，当爱要求时，它就不再是爱，而变成伤害。爱无怨悔，当它后悔时，爱已受伤，变成一种自我舔舐。人们不懂得爱是尊重，是给予，是无求，反而拼命地提取、控制、索要，来满足他的自我，以至永不满足，而堕进苦的深渊。

爱不是满足欲望，而是止息欲望；爱不是依赖于万物，而是成为万物依赖；爱不是虚妄地占据，而是放手所爱，给其自由。爱不是虚假空洞的概念，爱不是精神上的安慰，爱不是推理哲思，爱不是梦幻故事。爱很真实，爱满眼都是。

爱治愈疾苦，爱滋润匮乏，爱赠予欢乐，爱拔济痛苦。爱是五月的暖风，爱是普撒的阳光，爱是春天的雨露，爱是黑暗中的明星！爱是饥渴中的食物，爱是寒风中的炉火，爱是一双温暖的手，爱是一缕慈祥的目。爱是你睡熟时轻轻的脚步，爱是你行车路上陌生人的推扶。爱是一句善意的鼓励，爱是一个美丽的微笑。

爱是相濡以沫，爱是相忘江湖。爱是相聚，爱是离别。爱来探访，爱不停留。爱无名字，爱无地址，爱无住处，爱无身份！

爱就是爱，生命之根，宇宙之魂，万物本性。不要拒绝爱，不要畏惧爱，不要逃避爱。爱是你自己，爱与被爱的人，无法从爱中分离，你无法不成为爱。爱是自然的，你无法不爱。爱是圆满的，你无法破坏爱。爱无伤害，爱不治愈什么！

离苦只是息欲

只要你能不造作，完全息下造作和欲求的心，欣然接受目前的一切身心状态，不改汝面，自然息苦。息苦，就是修行，没有别的修行。一切造作，外求只会带来苦，而不是息苦。一切想改变自己，改变现状的心都是苦因，若无如是苦因，自然无苦。离苦不是离开当下，别处求解脱，而就在当下所处的一切境界中，哪怕是地狱，只是心念一歇，所有欲求断然放舍，诸苦自息。离苦是此时此处，不是离开本处，欲至他处，欲在将来而得离苦。离苦无有别法，只是息妄，无欲，若一切欲息，一切求止，不论身心，皆无所盼，诸苦自息。

分别亦空

问：善分别诸法相，于第一义而不动！只是分别，但不取不著，是这样理解吧？

答：当你这样理解时，你已经住在分别上了。善于分别诸法相，于第一义而不动，是说，你就从来没分别过，因为分别早就空了，分别的当下就空了，就没有分别这回事，这叫于第一义而不动。

不要错解我说的从来就没分别这回事，我如是说，是说清净本性没有一个实在的能分别和所分别，不存在实有的分别之事，如果实有分别，那人们就会永远分别下去，法身成有为法。我说无分别，就是说你曾经虚妄地分别过，是名分别，分别不可得，分别亦空！没有分别！

我

学法之人都会遇到一个除我相，也即无我的问题。我相是什么？怎么破我相？诸法有我，还是无我？

当你心中想到自己，或者别人提到你，你心中习惯性地出现我的意识，或者说意识中忽然有个我，这些都不是佛法中所说的我相。

你看见他在围着自己作总总的计较、思虑，这时，仍不是我相。

什么是我相？当你心中毫无觉察地围着一个虚幻的念头，在求取他的认同，不自觉地维护它的存在，不接受任何对它的否定，这时，虚妄的心抓住了他自己，

清明的本体完全任由这个虚妄的意识去认同自己，去纠结自己，去扰乱他自己，这时的心，就形成了虚妄的我相。

经云：“自心取自心，非幻成幻法。”当自心执取自心影尘时，本来无我真性，成有我幻法。因有我是幻，故仍无我也。

一旦你意识到这个我只是一个顽固的妄念，是自我的缠绕，是幻心对他自己的取着，放下他，放松他，忽略他，任他自生自灭，我相即破。所以，平时生活修行中，我们不必去刻意无我，去有心无我，去掩饰于我，那样反而成我。

如有人说话，总是有意回避使用“我”字，或谈己即不自然，或当别人赞叹自己，总是显得很谦卑的样子，这些虽然表面在做无我的功夫，实际上反增我相。如果刻意和有心无我，反成有我，我相根深，改头换面而已，藏识游戏，如命根难舍。

经云：“我相即是非相。”本来无我，我相不可得。我即妙明真心，不断不灭，恒常空寂，但能不昧，不住不着，即自清静，本解脱相。

学人不识我相根本，总欲于虚妄我上更除于我，反而堕我。经云，不断我见，唯断取着，我见者名为佛性。

又经云：“何者是我？若法是实，是真，是常，是主，是依，性不变易者，是名为我。如来亦尔，为众生故，说诸法中真实有我。”所以学人若欲达无我，要了达真实我性。若达真性，即本无我也。

真心无住

佛言诸法无相，众生相不可得，学人即执心外无众生，而计心念是众生，心念亦非众生，其性空故，心念不可得故，心无所住故。无相者，无分别相，无一切相，离言绝思。无分别者，非无分别，虽善分别，本心不动。若言悟心便罢，一切无作，人言不该言语，犹如死物。既有言语，则不碍方便，言辞施教，语默止动，扬眉瞬目，皆是妙法。虽然说法，实无所说，不落断灭。心有内外，即见众生；心无内外，众生即非众生。心有计着，即名众生，心无所住，即非众生。心实无众生，住心成有。心本无住，却生住着，故名众生。心本无生，却生众生相，故名虚妄。妄心不停，众生不尽，分别无住，住却成心。住心不得，其性空寂。其性空寂，说名真心。

秉烛照人，洗衣自清

多少修行人都渴望清静，梦想有一个属于自己的僻静之地，自己能够远离尘世，静下心来修道。这样的修行人，真的以为回避世人，独自一人生活有利于修行解脱，成就佛道吗？

或许您喜欢寂静的山林，或许您确实已经无欲无求，或许繁华的尘世再也没有任何地方吸引您，您心甘情愿过寂静独处的生活，您内心对实相没有丝毫疑惑，完全断尽了烦恼，如果真是这样，您可以自由地生活。

但是，如果当您居住山里，有人造访您，您突然觉得被人打搅了清静，您已经不能习惯跟任何人相处了，那么，您就有必要看看自己是否真的达到究竟解脱，断尽了烦恼？一个彻悟实相的人，既可以独处，也可以与他人生活在一起。一个有智慧的修行者，在更多的情况下，他愿意选择与人为伴，来砥砺自己的修行。

人的生活是离不开这个世间的，即使你离开了人群，你离不开食物、花草、空气和万物。这一切，哪一个不需要你以慈悲和智慧之心对待方能与之和谐相处？如果你不能和家人或邻居友好相处，你怎么能妄想可以和山林、鸟兽、风雨友好相处呢？

如果你连自己的家人都厌烦，您怎么能指望自己不厌烦山中的访客呢？还是放下您想独自一人到山林或僻静之处生活修行的梦想吧，那不会是您最理想的生活，如果在去那里之前，你不能与家人、同事或邻居友好相处。

把自己关在一间屋子里，或封闭在一隅偏僻之地，即使您把所有的经藏都阅读了，即使您入定多少天，都不能检验您是否断尽了烦恼，因为那只是暂时摒绝了烦恼的外缘，没有六尘境界侵染您的六根，而不是从心地上彻达了实相，没有在根尘相遇时不染万境。

一个修行人最好的修炼场所不是山林，而是人群中，是在六根与六尘相接时。虽然您可以暂时住在山林里闻法、思维、修行，但最终，还是要到人群里检验您的修行成果，到生活中来实现解脱。

修行的最终目的不是自己解脱，而是慈悲利生，不厌世间，悲济有情，也唯有在利益他人的过程中，我们才能圆满自己的无上道果。

修行的始终都离不开人际关系，离不开慈悲利他，离不开众生。佛陀成就佛果时，第一要报众生恩，因为是众生成就了佛陀，而不是佛陀成就了众生。

珍惜与任何人的关系，你遇到的人一定是你需要遇到的，珍惜他在你身边的每分每秒，珍惜他给你设置的一切境界，珍惜每一次和她对话的机会，警觉她在

你面前时你的所有起心动念，那才是最好的修行时刻。

看看当两个人的立场不一致时，自己是否和他争论、冲突、嗔怒！捕捉自己的心念，别让自己掉到幻境中去。不仅珍惜你的亲友，包括你遇到的一切人，向你问难的人，批评指责你的人，讥讽嘲笑你的人，甚至冷漠憎恶你的人，无端伤害你的人。你如何对待他们？能不能如同佛陀对待伤害他的歌利王、提婆达多、外道问难者？不要辜负了这样的机会，不要把自己关在无人的地方误以为自己得到了清净。

你不可能永远逃离万物和生命，你只能亲近他们，慈悲他们，友爱他们，融化到他们之中，而不是把自己孤立起来。

你遇到的一切人都是你自己，是你的心，你如何对待他们，就是如何对待自己。你去看望一个病人，你真的看望的是他吗？当你去看望他时，你长养的是自己的慈心。当你拿着烛光为人照路时，你先照亮了自己。你没有对任何人做过任何事，除了你自己。你越能善和身边的人，就越能得到自由。你多一分友爱，就多一份解脱。

你心里若无敌人，就会得到完全的解脱。所以，亲爱的，不要逃避人际关系，人际关系中才是真道场，才是练佛处，才是阿练若。无上佛道，只是无缘大慈，同体大悲，你离开了本体的众生，到哪里成就不二的佛性？你逃避了助你成道的亲友，到何处再找这最好的陪伴？

纯粹的莲花灯

请问师父：供完的莲花灯底座该如何处置，有什么忌讳么？可以随便丢弃么？合十了，谢谢。

答：莲花灯及底座本来和桌椅板凳没有任何区别，是你赋予了它们特殊的意义。好比一张纸，如果印的是结婚证明，它就变成了结婚证；印上人民币字样，它就变成了钱。但是它只是纸，如果人们不赋予它概念和定义。纸本身没有意义，除非你赋予它各种意义。你可以赋予它那个意义，也可以赋予它这个意义。你可以把钱珍藏到银行，就像你把莲花灯供奉在佛像前；你也可以用它来折纸鹤，就像你把莲花灯随便放在一个角落里！

在一个孩子眼中，钱并不神圣，它只是一张纸，甚至连纸的概念都没有，它用它玩儿，用它抹鼻涕，把它撕掉，孩子不会因此而恐惧或伤心！在一个不赋予事物概念的人眼里，莲花灯只是一盏普通的灯，它既不神圣，也不低贱。他需要

它时就用，不需要时就随便丢掉，就像丢掉垃圾一样。

朋友，事物本身没有好坏，没有一样东西是神圣的，也没有一件东西是垃圾。外境无好丑，好丑取于心。心若不分别，何物不清净？人们不敢扔掉的并不是莲花灯或佛像，而是心里的念头、执著的观念。去除你头脑中赋予的神圣，抛弃你心中分别的垃圾，还事物本来的纯粹，还心地本来的纯净。

诸法无我，诸法实相

当你真实地看到一切法无我时，你便再也看不到石头与花草的区别，人与树木的区别，虫儿与沙土的区别。如果有差别，那只是自相对自相执着产生的虚妄差别：人因为以为有我，而受苦；而万物以无我，则无苦受。不知万法一心所现，以为实有，取着而受苦；知万法非实，不取不住，无我而解脱。一个不知无我的人，他生活中的言谈举止，起心动念，一切所做，全都被一个虚妄的力、虚妄的我所牵引，如同木偶被线控制。而这个我是缘起相，究竟无实。这个力被假称为业，究竟是空。我是虚幻的因缘作用，业是妄想的众缘和合。因缘中没有一个实在我者。人的一切所做，乃至万法之中，实实在在没有一个主宰者——一切的一切只是心的影像，而心并不主宰任何事物，不造作任何事物。有人说，万法唯心造。心实不造万法。万法唯心造，是说虚妄的心造虚妄的万法。心只是心，它实无法可造。只有心，心，又名为法，实无其法。没有心和法，心没有法，法没有心。如果你认识不到一切法的无我性，你认为心外有法，法中有心，那么，你就会随者虚妄的能和所流转，随着心与法而轮回。你会行同木偶——被自我之线牢牢牵缚。不达无我，人想主宰自己，却被自我主宰。达无我，人放弃主宰，却能主宰自己。不要以为你比虫儿或沙土更有觉性，那是你的想象。你和沙土一样，没有我；你和沙土一样，只是影；你和沙土一样，无自性。一切万法，包括人，都没有他自以为有的觉性。如果你有觉性，沙土也有它的觉性，而这觉性跟你和沙土都没有关系。当你不去分别时，你和沙土就是觉性。当你分别时，你是你，沙土是沙土——觉性被割裂了。觉性就是觉性，它无关你或沙土，你或沙土只是这觉性的影子，作为影子时，你们有差别；作为觉性时，没有你们。你可以从自己和沙土的影像中认出那觉性，成为那真实，仅此而已。真实不控制法，也不控制你，不控制沙土，它随顺它自己。当你从一切事情上认出无我真实性，你就能从一切事物中认出真实性无我，真实、无我，不可思议，指同名异，又被称为心、性、实相、佛性、如来藏。认识此真实性无我，这时，你虽然和所有人、所有无

情一样没有我，但是，你有了真实，你放弃了控制和主宰，你不再提取虚妄。你不再被因缘业力牵引着做令自己受苦的事，你不再处在无明中。众生不明实相，以有我来生活在无我的世界里，所以处处执着、纠缠、斗争、烦恼；诸佛了达诸法实相，以无我生活在真实的世界里，观赏、放松、和谐、喜悦。认识诸法无我，认识诸法实相，就会无我，就能做主！做事，知进止！生活，不造作！行走，不摔跤！随缘，不造业！随法，不逐情！随心，不随欲！随智，不随识！

牟尼寂静观

师父您好，请问虚云长老，净空老法师，印广法师，他们都是开悟见性的人吗？

答：首先要明确一点，开悟见性只是对认识实相的一种说法，而什么是实相呢？实相就是没有人，没有开悟见性的人，没有一个实在的佛陀，没有虚云……释迦牟尼佛、虚云、净空、印广，这些都是名字，它们代表的并不是人，非但如此，它们什么也不能代表，它们本身没有任何意义。如果有意义，那是人们的想象，那是虚妄的缘起，那是妄计所执。

释迦叫能仁，牟尼叫寂静；虚名无常，云名幻化；净名清静，空名无心。如果你问我这些人是否开悟见性，我说，我看不到有一个实在的人，我看到的只是自心上浮现的名相和变化，看到的只是几个文字符号，看到的是一颗心的虚妄分别，甚至，我也可以说什么都没看到。如果我认为我看到了这些，这还是虚妄的，因为心本来没有如是分别。当我看到或听到这些虚妄浮尘的刹那，它们已经消失了。也可以说，在本心上，这些浮云、记号就从未生起过。

除了一颗心外，哪里存在一个我，哪里有人，哪里有众生，哪里有佛？哪里有音声？哪里有文字？哪里有思维？哪里有分别？哪有你所问的问题，哪有我回答的答案。一切的一切，都是同一心上的浮光掠影，了无实际的梦幻。明白了一切法都是心之浮光，性之自影，你不再有问题，我不再有答案。

如实了知一切法皆不可得，因妄想分别而有，此时你就是虚云，你就是净空，你就是能仁，你就是寂静。你虽是释迦，但仍不要以为你是他们，那只是一个名字。

临水坐长凳，对山望云霞

来橡胶坝，河水浩浩，夕阳杲杲。波光荡荡，微风漾漾。万虑不思，寂静安详。

那一瞬间即临在永恒，那一刻即撞入当下。世间万般美好，不过此时微风浮过面颊；天下万种风情，怎如当下山水融于心刹。

当你息下头脑的运转，停止你的妄想，放松身心，打开心匣，你会看见青山的巍峨，听见鸟儿的鸣叫，闻到花草的芳香，触到微风的缭绕。

祖师云：本是一精明，分为六和合。一心之中，本来一切通透无碍，眼耳鼻舌身意，不分你我主客；见闻觉知受想，哪有纷争自他？六根所接，无不清凉；无尘心地，怎有言话？可是，意识总想独霸身心，思想总欲垄断根尘，分别总欲弄出是非，语言总是错失风花。

只要人们进入意识，开始思考，一颗无住的心，便会掉进幻梦的世间，而忽视了眼前的美景。一颗自由的心，只要开始停留，便会被妄想的牢笼所缠，而忘失了整片天空的美好。

朋友，我不想和你讨论佛法，我们先来审视你的生活吧！如果你走路时也在思考，吃饭时也在打妄想，坐在河边也在看手机，你的头脑不停地运转，难道你是一个数学家、物理学家？你打算从头脑的世界中研究出什么产品吗？你想把你的整个生活搬到大脑的城池？

不，还是来到大自然的世界吧！一切最美的产品，天公之斧已为你凿好，一切最靓的风景，心之画师已为你描画。

山离你如此之近，你都能呼吸到它的绿泽；水就在你面前，你都能浸润到它的濡雅。风一次次地向你问好，拉住你的手，邀你跳舞，为何你不觉不知，如此呆滞？树一次次地向你吐绿，望着你的脸，冲你微笑，为何你视而不见，如此木讷？

小路如此宁静，它每天都在默默地等着你来见它，为何你来了，又把心思放在了其它。小草如此静谧，它每时每刻都在复苏，期待着你的一次注目，为何你的眼睛总是落入虚杂？

把手机放下吧，春天早就来了，你却在大脑之城种植百合风信子；地早就松软了，你却在这虚妄之地揣摩杏雨村花。

来吧，朋友，放下你心中的一切故事，你前面五米就是坝上石栏，和我相倚相依，看河水自由地流淌，听它欢快地歌唱。

来吧，朋友，止息你头脑中的一切预算，跟我漫步橡胶坝，享受这午后的闲暇。

群山环绕的橡胶坝啊，温和如你心，潇洒回当下。

来吧，亲爱的，跟我一起止息欲求，随你所在之处，放眼青天，张开双臂，从思想的牢狱里解放出来，看看这满眼的春色，稳坐归家。

你不必原谅他人，原谅你自己

这个世界上没有有罪的人，没有忘恩负义的人，即使一个人毫无缘由地被杀，一个人好无廉耻地欠债，这里也没有罪犯，没有罪恶。

这是一个很难被人接受的事实，但你不得不接受。当所有人都向妓女玛利亚扔石子并唾弃她时，耶稣只是在地上画画。耶稣抬起头对继续辱骂玛利亚的人说到，你们谁没有罪，谁就可以继续扔石头。人们默默地离开了。耶稣对妓女说，人们不定你的罪，我也不定你的罪，只是，以后不要再做了。

有人说，如果我有罪，所有人都有罪。这是一个多么犀利地自我辩护！阿奢世王杀父，佛陀为他演说实相，告诉他无罪。因为在过去生，阿奢世王的父亲也伤害过他。如果阿奢世有罪，频婆娑罗也有罪，如果频婆娑罗有罪，十方诸佛受其供养，则诸佛亦有罪。

如果你以一颗轮回心看，如果你以有我心观，则阿奢世王杀父，提婆大多实恶，观音闻声救苦，弥陀四十八愿。如果你以智慧眼觉，如果你以无生之心而见，阿奢世王是心，提婆达多是幻，阿难不过空名，目连亦无神通。

众生处在无明有我中，看不到自己所做的一切都是被一种虚妄业力所牵引，不能摆脱，所以被成为原罪。并没有原罪，原罪只是我在无明主使下所做业果的代称。当佛说阿奢世王杀父无罪时，佛陀没有鼓励杀人，佛陀说，没有一个实实在在的罪人，没有实实在在的罪，但有真实的果报。

因为杀父害母，阿奢世每日每夜的恐怖和不安。正是因为人们无法摆脱自己所做的被“定义”为罪的行为，所以才有“戒律”。如果阿奢世明白了实相中没有他和他的父亲，他就不会去杀人，也不会白白地受到自心的恐吓。当发生了一桩凶杀案或一件盗窃案，没有人能阻止它发生。除非处在这事件中的人完全洞达了真相。但即使这样，只要他活在这个世界上，他总有无法回避的事情，只是，一个通达实相的人，他止息了内心的苦受，他不再被无明驱使，不再造恶。这个世间，无论发生在任何人身上任何不幸的事，都没有罪恶，没有犯罪的人，有的只

是虚妄心的造作，有的只是无明的策使，一颗心的分裂和挣扎。

如果你做了恶，你会受苦。你可以继续做恶，没有人评判你，但是佛陀告诉你，你会受苦。如果你停下来，如果你看破了是虚妄的心在和它自己纠结，你将不再做恶，这时，虽然你没有收获什么，但是，你远离了受苦。如果你不觉悟，你就会掉进虚幻的因果业力里自我折磨，执着不已，永无止息。

众生无量劫来在生死轮回中互为家亲，互为敌友，互结恩怨，互相伤害，彼此纠缠，无有止息。今生我于你有恩，下世你为我走使；今天我爱你如胶，明日你爱他似漆。在这情爱妄想梦幻交织中，没有一个真实的我，没有一个我爱的人，没有谁对谁的相依，没有你对我的相许。那只是自心对自心的追逐，幻影对幻影的迷恋，迷梦对迷梦的萦绕，无明对无明的委屈。

若深明一切造作追逐，皆是业力因果主宰，梦幻空花奴使，一念妄我鞭策，不实心识驱驾，妄心一歇，天地朗然。

如果你遭受了伤害，如果你觉得受了委屈，你不必原谅他人，请对自己说对不起。你不想再伤害自己，自然没有人能伤害你。如果业尽情空，你自然无牵无挂。如果你不再相依，自然没有相欺。

善罢歌

色声何妨眼耳，分别只是空花
意法互不相侵，落叶不碍藤麻
朝朝暮暮朝朝，天涯咫尺天涯
你若不寻不觅，我便不藏不匿
你若耳聋真听，我便无情说法
你若不问不疑，我即不计不答
你若不见不论，我自甘休善罢
真真切切水月，野马海市乾闥
浮云一缕悠游，石子一颗静雅
行似清风无滞，止如地里老瓜
无事床上一卧，闲来一杯清茶
愚人游遍山河，智者一隅方榻
任你十方佛国，我只一叶一花
你若不疲不厌，诸佛不能阻拦

你若计着名相，枉受生死恒沙
前尘未来往事，谁于其中居住
虚空世界万相，无我无人谁画
一颗圆心非光，哪有你我内外
是非情漠如烟，不过一缕云霞
万种计较总空，何必自赚赚他
缘起不是真实，无生才是本家
心若不动不乱，生死梦醒管它

爱必胜出

爱有两种方式，一种是爱别人，一种是接受别人的爱。不论哪种方式，付出爱，或者接受爱，如果爱里面有我，都会带来苦。如果爱里面没有我，那么，爱是一种幸福。

纯粹的爱不仅付出，它也接受，但是，它无我。它欢喜地奉献，自然地接受。在付出和接受之中，它没有索求，没有负担，没有条件，没有尝还。

如果一个人付出爱时，参杂了任何成份，这份爱会收获痛苦。

接受也是一样，不要以为接受很简单。接受爱往往比付出爱需要更大的智慧和勇气。因为当人们付出爱时，大多时候，他有两个条件：持续地爱，然后索要尝还。如果一个人带着我去接受爱，会承受不起爱，他总想着要尝还爱，所以会恐惧，会受苦。欣然地接受他人的爱，要么是一个渴求的弱者，要么是一个智慧的勇士。

有很多人，他们看起来特别强大，他们很少接受别人的爱，他们一直都是付出，都是去爱。他们在付出和爱中建立一种强大的自我幻觉，优越感和虚荣心使他们习惯于付出，但是这付出背后隐藏着要求，隐藏着恐惧和不安。

是的，当他人接受他的爱时，他会快乐，如果对方拒绝接受他的爱，他就会感到痛苦。他会怀疑自己的能力，他会因被爱者终止了他爱的权力而感到空虚和痛苦，他甚至会索要曾经付出的爱。

不论是否接受别人的爱，当一个人爱别人时，他感到了快乐。这便是爱馈赠给每一个人的回报。当他爱时，他得到的快乐，这便是爱的结果、爱的收获，除此之外，爱没有其他结果。如果爱者想要更多，就会失望和痛苦。

一个人不能安住无我时，他会想尽一切办法来强化自我的感觉，唯恐落到空

虚中。这时，他会选择爱别人来充实自己的内心。如果他找不到被爱的目标，他就会沮丧，就会失落，就会孤单。所以，他其实并不想爱任何人，他只是想爱他自己。他想爱他自己没有错，但是，他想找一个替代自己的人接受这种爱，他想强加这样的爱，他想控制被爱者，痛苦从这里产生。

当他的爱变成了一种主宰时，被爱者一定会感到束缚。所以，被爱者一旦感受到有人控制他，他会本能地拒绝爱，除非那是无条件的、自由的、无偿的爱。

只有真正通达无我的人才可能付出爱，接受爱。

当他付出时，他享受付出的快乐，他已经满足于此。当对方不需要他的爱时，他不会强迫对方接受他的爱。当他接受时，他享受接受快乐，他没有负担，他不担心自己要偿还什么。因为他知道偿还已经完成在爱者的快乐之中，他不需要再额外馈赠什么。

他知道，爱会使一个人变得幸福。但是，他随时可以终止接受爱，一但他发现对方的爱对他已经形成了一种压力。他既不想让自己不幸，也不想让爱他的人不幸，他选择终止被爱。

亲爱的，爱才是主人，不是爱的人和被爱的人在主宰什么。爱是无上的甘露，每个人都能学习、领会、饮用它。

爱是一种探险，因为这条路上总会出现坎坷和曲折，甚至会有伤害，只有勇敢的人，只有智者，才会义无反顾地选择爱，接受爱。

亲爱的，就算有再多的伤痛，爱所带来的幸福远远大于伤痛。

爱是真理，爱是实际，爱是绝对，爱无不胜，爱无不周，爱无不到，爱无止境，爱无生灭，爱不批判，爱不用力，爱是流动，爱不干涸。

不管你想不想爱，你制止或憎恶爱，你是你的本质。你终将要爱，终将成为爱。

大圆镜

晚上，你坐在广场的长凳上，睁着眼或闭上眼，你静静地呼吸着，你能感觉到身心世界的一切动止。

你看见了许许多多的人，男女老少，听见了种种的声音，锣鼓琴声！你感受到了夜风袭袭，闻到了饭馆里菜肴的气味，这一切的一切，你清清楚楚地觉了，它们就像影像一样，毫无自性地在那里不可思议地发生着、变化着、聚集着、散灭着，却出不入，不动不乱，无生无灭，无寂无响。

当然，你这个观察者也在这幻境中，无出无入，无动无静，不生不灭，无心无识。这很奇特，不可思议，你生活在一个大圆镜中，你看到的一切都不是真实的，但也不是子虚乌有的。当你这样观察时，圆镜中的一切幻境好像从这里发出，却无方所；当你停止观察时，你自己也消失在这幻境中，而成为浩瀚的幻影。

哇，原来这一切是一只大圆镜，一颗心，无边无际，无内无外，无声无言，无识无主，无我无人！喔，原来万法都是大圆镜，法法各有其镜，镜镜无相无体，互融互摄，不相参杂，寂照无差。哟，法法无我，法法真实，一摄一万，一万归一，镜镜互照，明明互明！

没有什么需要你去做，没有什么需要你改变，没有什么需要你安排。思想完全无用，控制完全多余，一切还是原来。

大圆镜，真实相，非心意，不可即，不可离；
无来去，不生灭，绝思虑，勿安排，非断常；
无喧寂，不思想！心不识，智不住，意难扬。
任变化，恒寂光。无取住，唯默契，不思量！
如梦影，非青黄。触不得，染不脏！绝商量。
不妄念，寂灭场；不取相，但恁么，任徜徉！

观心如镜，诸法解脱

一切法尘影像，皆因心动而有。心动法生，心寂法灭。

六祖大师对二位争执风动幡动者云：“非是风动，非是幡动，仁者心动。”六祖深明实相，故能指出二位争执者所陷之境，皆因心生而境起。可见，一切万法，因心动而生，心若不动，则无法相。

众生不了万境唯心，境界风起，心识藏海即泛波浪，念念不停，熏染境界大风不停鼓浪，如此心海境风，绵绵互熏，无有停止，虚妄之心，徒自困缚，被自心幻影恐吓侵陵，堕于不实生死幻境，不得解脱。所以云，心不自心，因色故心。色不自色，因心故色。若欲无心，但不取境；若欲无境，但不生心。

诸智者，心色不自，互缘而起，但亡其一，其二自亡。所以祖师云，我所心灭，涅槃即现。心若动时，知境是幻，不加取着，其心即寂；若取境时，知心是空，心即不动，其境即灭。一切众生无始以来，以无因妄想熏其本心而生诸识，念念不停，不了心境不实，念性本空，互为其因，而生诸法。故见境生心，心动生境，境心互推，辗转成法，被自心所现虚妄境界侵夺藏识，分别不停，妄想从

生，陷入生死烦恼大海。所以，欲出其境，但止其心，一切虚妄幻境，还其本来，不成束缚。经云，不取于相，如如不动。

诸仁者，解脱很简单，不论见到任何境界，不管它外相如何动乱，知其是幻，如见镜中景相，不加提取，心即不生。心若不生，法相即灭，能所即泯，本心荡然，了了清静，即本解脱。莫以生死心，起诸乱意，分别外境，欲改其境，而安其心，实是纠缠于自心法相，自惑自苦，坚固执持，无有止息，佛说是名可怜悯者。

一切不对治，法体恒清净

当你有一念不舒服的感觉时，仔细观察，是什么让你不舒服的？

你可能会想到某件事或某个人、想到某句话或某个表情，但是，真是你想到的这些心上的影像使你产生不快的吗？事实不是如此。

不是某个人，或某件事让你产生了不悦，它们只是一个虚妄的缘起，因为这个缘起，在你头脑中形成了一个概念，形成了一个分别和住着，形成了一个我，形成了一个好坏的判断。是这念虚妄的判断触碰了心，刺激了它、冒犯了我，为了维护自己，才让你感觉到不舒服。这就是妄计所执，一切众生的我相根本，这样一个究其本性，空无一物的念头，一切痛苦，都来源于它。

马上看破这念心，它实无其物，无我无人，无事无法，烦恼就会熄灭。实相中不存在一个让你烦恼的人和一件事，这些都是妄计所执，法尘影像。即使你不如是观察，其他的因缘，最终也会把你带离这念不舒服的感觉，因为这念心是缘生法，是不实法，是虚妄法，是无生法。但是，在这念虚妄心消失前，你会住在烦恼中。

为了迅速离开这样的烦恼，或者不生这样的烦恼，这就是修行的目的，除此以外，修行没有别的目的。离开那念住着的心，不舒服就会消失。有人说，身体不舒服，而不是心上想起某个人或某件事而生烦恼，那如何对待？当身体不舒服时，它一定需要不舒服，你为什么要抗拒它？你能抗拒那不舒服吗？你越抗拒，身体越不舒服。身体不舒服是真实的吗？不，它仍是你的一個错觉，是你施加在本来虚妄的缘起法上的一个妄想和执着。不舒服不会住，它一定会消失，我们根本不需要关心它。当我们的身体遇缘而产生不适的变化时，这只是最自然不过的事情。但是对虚妄的心来说，它变成了不适，因为它执着身体是自己，感觉是自己，心是自己。而身体本身是不会分别的。

如何对待身体？我们能做的只是接受这种不适的变化，如实了知它是无常的和虚妄的，让它自行寂灭，而不是去认定它、干涉它，试图改变它。实相中就没有一个实在的身体，更没有一个能觉不适的我和所觉不适的病，当我们把身体的不适和病痛当成实有，认定身体出了毛病，然后百般的对治，住着在身体病了这念虚妄的心上，是这念不实的心，加重了虚妄的病的错觉，使我们产生了种种更加不舒服的感觉。

我执总是巧妙的把虚妄识心拉向它自己，住着在对它自己的认同上。对自己身体出现的变化，我们要做的只是识破这个幻象：身体非实有，疾病非实有，疼痛非实有。虽然非实有，但我们仍然会感觉到痛苦，那么，就把痛苦只停留在它的第一个错觉上，随缘医治，让痛苦只是痛苦，不要加重对痛苦的认定，不要试图改变痛苦。告诉自己，痛苦是无常的，它一定会消失。

当我们不住着在对身体的担忧上，如实知痛苦从缘而起，虚妄不实，了无体性，究竟不住，毕竟空寂。如此观照，我们就不会在身体的不适上增加心念的忧惧和烦恼，则能最快地从身体的不适上解脱出来。如果我们能彻悟诸法本空，于一切时心念不起，当身体出现任何变化时，心只是见闻觉知，如实地看着身体的虚妄因缘变化，本来无生，即得解脱诸苦。

于一切事，一切法，不妄想，不造作，不干涉，不对治，则于病无病，于苦离苦，于变无变，静观身如梦，法体常清静。

无法可得

问：师父，您说吃肉有过失，可是自性实无一法可得，实相里哪有肉，哪有过失啊？这又如何解释？

答：如果自性如你所想实无一法可得，即不该先见肉，亦不该再吃肉，如今已经吃了肉，早就成了有法可得，怎如你所认为的无一法可得。若自性无一法可得，你亦不该有此疑问。你既有此疑问，则又变成有法可得，你问之问题就不再成立。可见，你以为的无一法可得，是一种虚妄见，是妄计所执，是断灭见。自性无一法可得，并不是没有法可得，而是没有一实在的法可得，没有一固定的法可得，没有你计着的法可得，没有一住的法可得，没有一有相的法可得，没有你想象的法可得。自性无实法可得，无定法可得，非无变化，非是死寂，非是断灭，非无真性。自性无法可得，非意所想，非心能到，非是常法，非是断法，非是有法，非是无法，非是有无法，非是非有非无法，但心识起法，皆是虚妄，了不可

得。

自性本不可思议，若起心计实有自性，再论有无法可得，此成悖论。何以故？自性非有无，若先成有法，已非实相，再论其有法无法可得，更是戏论。

若自性如意识所想无法可得，则一切如龟毛，如石女儿，宛成断灭，汝之疑问自相悖谬。自性虽实无少法可得，不是断灭。众生不了此实相，以意识心测实际，妄见诸法有，妄见诸法无，或取着造作，或拨无因果，结虚妄业，受虚妄果。佛悯此众生，住幻境界，为说因果，实不虚也。众生造虚妄业，虽然无能造所造，觅受者不可得，但果报不坏。以幻心执为我故，枉受其苦。若一念知心无我，妄想不生，不取着诸法，其业自亡。何以故？因果毕竟不实故，诸法无实自体故。但不造因，即无果报。若能了达万法唯心所现，不取着诸法，自然不受虚妄果。非是受贪嗔痴已，妄计为无，认为无罪，堕于断灭，诳己惑人，此是外道见。

正见者，若实知自性无少法可得，则先不见万法是实，不贪取诸法，不令业识熏染其心，如愚人捉镜中像，念念不舍，徒受其苦。非是镜中无相，只是无实物。自性亦尔，不分别自心境界，亦不作有无相想，寂照不二，体相一如，寂灭随顺，现诸幻相，无能无所，无言无说，是名无法可得。若智人告知实相，愚人一念知像是幻，实无其物，不捉不取，佛说清净镜相，实无一法可得。

言说的欲望

每一个人总是以各种各样的方式述说自己。这是一个无明生命的本能，这是一个自我个体的需要。只要他不能觉知无我的实相，他就会述说，不停地述说。他要确信自己的存在，他要让周围的一切认同自己的存在，他要突显自己的存在，甚至，当他的自我膨胀到一定程度，他会认为自己有超越常人的能力，有他人无法企及的智慧，他要用自己的语言和思想影响周遭，他要用自己的悲心度化众生。这都是一个自我展现的生活，而不是一个觉悟者。

一个觉悟者不会带着一个我来述说，虽然他也在言说，但他只是自言自语，没有任何目的，就像树上的鸟儿在鸣叫，就像一个孩子的梦语，就像一首优美的乐曲本身，它只是倾诉、表达，却没有自我，没有意图，没有听众。一个为了表现自我而言说的人，一个需要听众来加强他存在的人，一个需要外界的认同来实现自我的人，他总会遇到对手，遇到另外一个自我，遇到冲突和矛盾。

在最好的朋友，最亲密的爱人之间，也会有争吵，因为他们都是站在我的角度看问题，而不是站在无我的实相里看问题。就算一个很有功夫的修行者在打坐

时，他内心中言说的欲望也是时刻不停。只要他心中言说的欲望不止息，或者说，他不能觉察自己说话的欲望和习气，就会被他的言说习气所主宰，就会堕入言说织就的罗网里，即使他根本没有说话，而是以妄想的方式述说。

无止息的说话的欲望，使我们连片刻的宁静都得不到，就算是你独自一人。只有你知道一切言说，只是自心实相上升起的幻梦，是一些无自性的法和合的幻象，是心念、舌头、嘴唇、牙齿、空气等因缘假合的音声，就像汽车的马达声，像知了的鸣叫声，没有任何意义，你才会停止言说的欲望。

当我们与朋友在一起，更要警觉你内心的声音，只有你如实了知音声的实相，只有你静下心来，你才能听到对方的声音，你才会发现你面前的人正无比陶醉地活在他自己的言语组织的幻梦里，那里根本没有你的世界，不，连一丝一毫你的位置都没有。他正酣睡在自己的语言梦中，而你曾经和他一模一样。

如果他眉飞色舞，那是一个喜悦的梦；如果他郁郁寡欢，那是一个沮丧的梦；如果他正讨论着自己，那是一个自我的梦；如果他正讨论着他人，那是一个自我眼中的他人的梦。无论怎样，只要对方不停地说话，他就生活在语言的梦里，生活在名相的概念中，生活在妄想的世界中。如果你觉察到这一点，你就不会再像以前那样打断他而试图进入到自己的梦里。你不再像他那样急于述说自己的梦，你会静静地聆听，直到他说累了，在自己的梦里疲乏了，沉默了，这时，你会用一句随意的话提醒他，把他从刚才的梦中叫醒。

一个觉者永远没有说话的欲望，他只是聆听。他不参与对话，他只是聆听，并不仅仅聆听对方的语言，也聆听自己内心的寂静。不是他没有言语，也不是听不见对方的话。不，他也说话，他也应答，但是他不陷到各自言语编织的梦幻里，他一直活在自己清净无言的世界里。

他虽然他表面上在与人交谈，但是他没有表达自己的欲望，他不想把一个虚妄的自我，把一堆毫无意义的音声，把因缘和合的假象，把一堆梦语放到寂静无言的世界。一个觉者，像一朵花那样默默地含苞或绽放，像一棵松那样静谧地站立或摇摆。

你不必宣扬自己，如果你美丽，就像一片云，会有人看到你；如果你悦耳，就像一首歌，会有人听到你。我从心有，言从心生，只要心不止息，就会活在话语的世界，活在有我的世界，活在争吵的世界，就有述说，就有苦。言说本来无过，梦境也很美好，只要不喧嚣，只要不争吵，只要能醒来，只要无苦恼。

静下心来，不是止言说，止息你内在的争论，止息那表达的欲望，止息那自我的显耀，止息那一切痛苦的因，回复到无我世界的安宁。

作凡夫

我的梦想是成为一个凡夫。事实是，我不可能成为任何什么。“凡夫”、“修道人”、“佛”，这些名字只是代表了我们头脑中的不同概念，本来没有任何意义。

对于一个内心中没有概念的人，作一个凡夫是很自然的事。而对于一个修行者，成为一个凡夫却很难。人本能地总想做好人，变成圣人，不论是谁，内心都有过这样的欲望。就算不能成为修道中的圣人，在乞丐中，他也想成圣，所以有丐帮帮主。当然，圣人无处不在，宗教领袖、革命者、音乐家、舞蹈皇后、艺术大师、歌王、齐天大圣，这个世间到处都是圣人，觅一个傻里傻气、傻到家、傻得不行的傻瓜不得。一个人可以学着做一个圣人，通过技巧、方法、智慧来修正、完善自己，使其成圣。但是，不论你做多少努力，你都别想成为一个凡夫。凡夫是不能通过努力达到的。它是我们最本然的样子。

其实圣人需要付出的真的很多，需要保持的很多，需要装点的太多。圣人要无我，圣人要有大爱，圣人要慈悲，圣人要有大智，圣人要大公，圣人要平等。几乎所有的圣人代言人都在教导我们，几首所有的善知识都在灌输我们：你要像阳光、风雨、大地一样，只是给予、只是付出，不求回报。你要像水那样，随器方圆，没有个性。你要像虚空那样，包容一切，不论善人恶人，踏身而过，毫无怨言。你要做圣人，你要成道，你要永远只是利益别人，而不求自利。你要心量广大，因为需要你的人有很多很多。

不，做圣人太难了，我想做凡夫，做凡夫即使比做圣人还难，我也要做凡夫。

做凡夫饿了就吃，不必担心过了中午；做凡夫困了就想睡，不必担心是半夜还是早晨；做凡夫你出言不逊，我必如数奉还，而不必忍辱；做凡夫许你不仁，就许我不义，而不必强迫自己做好人。做凡夫不用担心自己的形象，做凡夫不必担心说错话，做凡夫必担心出丑，做凡夫丝毫不用掩饰，做凡夫可以开怀大笑，做凡夫可以破口大骂，做凡夫可以没素质，做凡夫可以不要脸。

但是做圣人就太难了：食要知量，睡要知时，行路要有威仪，坐要端严整肃，说话要温文尔雅，笑要含蓄腼腆，说话要算数，骂人要忏悔。做圣人打不还手，骂不还口。唾我一脸唾沫，还要说谢谢你。

做圣人，真没人性。这个世界上真有成为一堵墙的圣人吗？打也无动于衷，骂也无动于衷。或许有吧！一堵墙！

我的梦想是做凡夫。做凡夫很简单吗？不，不简单。你总是不甘做凡夫，你

总是想成圣。你活着活着就不自然了，你活着活着就不天真了，你活着活着就用功了，你活着活着就求名利了，你活着活着又打坐了，你活着活着又不满现状了，你活着活着又向往老庄了，你活着活着就开始修剪了。你剪花吗？不，你总想剪掉你天性中那些本来最美的枝叶！你总想剪掉那些说属于你独有的习气，你总想剪掉你自以为丑露的美好！保持凡夫的样子，的确需要极大的清醒；保持凡夫的样子，一定要小心内心的魔圣。古人说：“你若爱圣憎凡，生死海里沉浮。”

可赶上这波儿了

这个世间，无论是佛陀，还是达摩，还是任何大彻大悟的善知识，他们所说的一切经典、文字、言说，不论多么透彻、严谨，见地无论多么高深，行文多么优美，如果你认为那里面有真理，你就大错特错了。文字语言只是为小儿施設。古人云，三藏十二部，全是拭不净纸。又云，看穿纸背，尽数他宝！快从那里出来，笨蛋！不要再被他们的文字所骗。你不要妄想从语言文字里找到实相。实相在哪里？二他妈，拿大木盆来！会吗？

禅宗

很多人都相信禅宗是佛心宗，是正宗，是最上乘法，认为自己在修学禅宗，可是根本不知如何是禅宗，连其门缝儿还未窥见，更遑论入门！又以为修学诸多大乘了义经典，就是学习禅宗。殊不知，禅宗只是心，心无形象，又无文字，凭何修学？若到文字经典里去找实相，到祖师语录里去寻究竟，到言说思维里去觅禅，穷劫不能。如是修学，非是禅宗。禅宗直指本心，不待扬眉瞬目。禅宗是第一义，第一义离于言说思想，举手即是，放手却乖。乖者乖何义？乖却不乖！动念即错！张口即门牙落地！

生命不需努力

活着不需努力，生命只是流淌。修行只是坐下，悟道但无妄想。

当你的一切妄想和欲望都止息下来，你就会来到佛陀的世界。

那是心的世界，一切都完美真实地展现在你面前。古人云：虚明自照，不劳心力。是的，你一点力都不需要用，就可以来到至真至美的世界。

当你放松至极，你会看到河水被风吹皱的涟漪，如此细密精致地推排着；你第一次听到那水的波澜声，就像恋人在你耳边的絮语；鸟的鸣叫仿佛是从远方的崖岸传来，袅袅的和风像孩子一样，和你嬉戏，与你撒娇。一切毫无掩饰地显露在心的面前。

如果你想见到实相，你不用费尽心思，只须息下欲求。

如果你想聆听寂静，你不用塞耳闭目，只须放下探寻。

大道无须营求，息心转身即是。解脱本无繁琐，松开还是原手！

如果你想快乐，想自在，松一松手，把自己交给微风。放一放心，把生命置入因缘。一切交给因缘，我自享受当下。熄灭燃烧的欲望，止息控制的心力。不要紧紧地抓住生命，让它躺下，让它复原。不要再点燃生命，不要再消耗什么。生命就像河水，真理就像道路，它们只是平铺，它们只是流淌，不需要方向，不需要目的，不需要用力，不需要价值，不需要意义。只有自我才渴望燃烧，只有欲望才想要光明；只有无明才寻找价值，只要妄想才需要意义。

你苦得太久了，不要再努力挣扎，不要再寻求远望。

佛陀不在心外，寂静就在耳边。

空性不离日用，般若无非色声。

实相寸步未离，涅槃随处可见。

那河水还在与你倾诉，那涟漪还在跳跃，那微风还在与你要玩，那鸟声还在鸣鸣。一切都在原地等待你，一切早已准备就绪。伸开双臂，展开心眉，一切现成，不需营造。

生命不需要你努力，生活放心流淌。打开心窗，迎接心光！生命全是喜悦，哪有一丝忧伤。

愚人节

这个世界上真有愚人吗？不，没有愚蠢的人！愚人是一个代号，是无明的异称，是一颗心过度迷恋它自己的状态。当一颗心迷于它的本性时，一个虚妄的我挣扎着要逃离开它的心，它总是向往心外的世界，那虚幻的国度。在幻境中，他会做一些伤害自己和他人的事，我们把这称为愚痴。但是，他并未因此而丧失本性。在幻觉中，他曾经是个愚人，他曾经百般地经营、造作，愚弄别人，愚弄自己。但是，一切都是梦，在真实里，只有一颗纯粹的心，这颗心纯然无物，连智慧尚不可得，何来愚痴？经云：智慧愚痴，通为般若。云何般若？无智亦无痴，

清静平等观。无能亦无所，皎皎常寂然。今天是愚人节，如果你通达了实相，你会自然地做一个愚人，木讷无知，善恶不关心，常伸两脚卧。今天正是你的节日，每天都是你的节日，如果你能兀兀不修善，腾腾不造恶，不用欺人，亦不需愚己，你日日心欢喜。世人不肯做愚人，反枉做愚人，而你却欣然成愚。经云，德性如愚。我人本性，非识非智，无情非情，不可思议，无计较分别，无喜亦无忧，恒常清静。五祖云，佯痴不解语。愚者非善恶不分，痴者非一切不解。只是分别不住不着，解用随解随空！愚人节，一个美丽的日子，它没有愚弄过任何别人，只要心不愚弄自己。一切欺骗、愚弄都来自一颗心追逐它自己的影子。在梦里，你和自己做着游戏，你打闹、嬉笑、哭泣，你过着世间的愚人节。醒来，你像一株百合一样，不再与自己纠缠，你默然芬芳，自沁沁人，你过着真实世界的欢喜节。

无生眼

只要你以生灭心看事物，它永远有缺陷，永远不完美，永远有差别，永远有失望，永远有爱憎，永远有痛苦。如果你以无生法看事物，则只有美好、只有圆满，只有平等，只有慈悲，只有满足，只有清静！

你若安好，我便晴天

担心别人，干涉别人，给我们带来了无限的烦恼。

你若安好，世界安宁。你若开心，妈妈就好。你若起心，你先烦恼。你不快乐，天都变老。

草被风吹，自在的样子，不会对石头说，嗨，动一动，多好，草只是安宁地做它自己。羊儿在吃草，也不会对小狗说，骨头不好，跟我吃草吧！

万物都自在地存活，唯独人总去干涉他人。

人自以为是，以我为胜，所以去管别人，甚至打着助人为乐的旗号，去操控别人的生活。

其实，管控是自我的伎俩，是一颗无明的心所行。当一个人不能主宰自己，就会去主宰他人。当一个人不认识自己，便去关注别人。

认识了自己，管理好自己，自然知道一切人都不用管，他只需要他自己管。

老板不比员工高明，如果老板是个智者，他更会平等待人。

父亲不比儿子聪明，如果父亲通达，他就会尊重儿子，甚至欣赏儿子。

当一个人活在内在的世界，活在心的世界，活在实相的世界，他便看不见他人的生活，或者说，他会尊重他人的世界。

当他不再关注他人和外境，他便能成为自己的主宰。实际上，他并没有主宰什么，只是他不再受控于自我。

关注并管理好自己的人，一定有一颗清明的心，一定是一个觉醒的人。他把自己交给自己，把他人还给他人。他不再管控他能力不及的一切，他智观一切，还源一切，任由一切。

一颗清醒的心并不是拒绝认识另一颗心，而是他认识到每一颗心都来自同一本体，都是圆满的，都在同一条大道上，犹如每一滴海水都来自大海。

一个觉悟的人也并不是将自己孤立起来，不再和他人打交道，而是他与别人和谐共处，理解他人，尊重他人，就像理解并尊重他自己一样。

他不再突显自己。他相信自己，相信他人，相信存在，相信因缘，相信无生，相信实相。

他之所以能尊重对方、信任对方、爱对方而不操控对方，必是自给自足，必是实现了自爱。否则，他就会有匮乏感，他会以攫取的方式怀疑、担心、干涉他人，或者被他人怀疑、担心和干涉。

人是自由的，是圆满的，既无法干涉别人，也不愿被人干涉。

祖师说，色类各有道，互不相妨绕。我说，你有你的道，别跑我这儿闹。你唱你的歌儿，我说我的笑。鸡打鸡的鸣儿，狗跳狗的跳！哥俩拧上了，那就摔一跤。摔完就拉倒，谁别和谁吵！

欲见真如平等性，甚勿生心即目前

问：师父，空和有怎么不二？还有一心三藏，空、不空、空不空如来藏如何理解？

答：空和有都是名相，不二亦是假名，一心三藏、空、不空全是妄计所执。起心即落空有，分别即落二法，才有拟思，即有空不空如来藏。一心尚不可得，何来三藏？祖师云：“若论至理，一佛尚无，何得有三。上上智人，内照圆寂，明心即佛，不待心而得佛。是知三身与万法，皆不可取，不可说。”

众生无始虚妄计着习气，见色安名，见相生解，心生法生，故入妄想分别，是名轮回有趣。若不分别空有，不思诸法名相，直下即是汝清净本性，解脱诸法也。所以云，众生心灭，则真法生。

问：请师再详细开示，

答：万法从心生，心若不生，即是诸法实际。黄檗禅师云：但直下无心，本体自现。达摩祖师云，欲见真如平等性，甚勿生心即目前。六祖大师云：汝欲知心要，一切善恶都莫思量，即汝清净法体，湛然常寂，妙用恒沙。

你擦地时，善恶不思，法体任运，无作施为，心无计着，什么是空？什么是色？什么是不二？什么是一心三藏？你终日行，终日无所求，无所想，无所住，才是真法，才是修行。非是于种种名相上生解才是修行。所以，空、色、不二、一心三藏，皆汝心生法相，意识法尘，不实境界。又是世尊教化无智众生所立假名，实无其法。

若心不生，即无一切法相，此无一切法相亦不立，假名为空，假名如来真色，假名不二，假名一心三藏。若心生时，清净自性中则有色、空、不二、一心三藏诸多虚妄名相法生，全是妄想情识所计，故云妄计所执。所以云：色不自色，因心故色。而自性实无少法可名为色、空、不二、一心三藏，无少法可得也。故云心灭则法灭也。但于一切法，不作有无见，即是法也。

一切名相分别，言说思计，多是修道之人法执深重，计假为真。若是街头老汉，太阳底下一坐，如木人相似，到有相应。

所谓修行，就是息掉我们无始以来念念分别、妄想、执着名相、堕于言说的习气，入善恶不思，分别不住的境界，即平常度日，见闻觉知，本来清净，直用直行，随用随空，既无取着，亦无所断，兀兀不修善，腾腾不造恶，是真常境界。终日不离一切事，不被诸境惑，方名自在人。

庭前花鸟树，院后草戚戚

众生执着万法实有，佛说，诸法从因缘生，当体是空。诸修道者闻佛说法，认一切法空，住着于空，佛说，诸法妙有。一切法实非有无，佛说有无，只为去众生执着。祖师云：“诸法本自非空有，凡夫妄想论邪正。若能不想其居怀，谁说即凡非是圣？”

佛实不说诸法有无，只说如幻。诸法如幻者，自心所现境界，非实非虚，非真非妄，如影如像，不属有无，觅之不得，弃之不失，非一非异，无取无舍，不动不乱，无生灭相。一切法实非从因缘生，亦非无因生，不自生，不他生，不属生，非不生，不可思议，非心能测，不从想得，是名无生。无生者，无生不生，非因非缘，非不因缘，离于言虑，强名佛性，又名寂灭。寂灭者，非是灭义，无

生义故，非二法故，无相待故。若论至理，无能到者。问：如何是不到义？答：庭前花鸟树，院后草戚戚！

诸业不造，自然得道

如果我们不能明了一切万法，唯心所现，执取不停，妄识流转，你的所为就会被因缘业力指使，在无明的引导下，不知不觉地造种种业，哪怕微弱的起心动念，但有执着，皆是因无始以来执着自心所现虚妄境界，习气深故使然。虽然一次次忏悔，改过，还是会经常再犯。为何如此？无明熏习藏识，藏识牵动业识，业识形成主宰习气。只要业识不停地妄想流转，就会主使着妄心造业，业因即成，果即紧随。

妄心不歇，取着幻有，识海波动，辗转相因，即便久修善法，因过去的习气恶业不能消除，还会增加新的业因，如此因果循环往复，无有终止，不能出离自心轮回幻相。如果善缘成熟，遇善知识，听闻佛法，如理思维，如说修行，则能识破原有的无明业力，只是一念取着之心。此心不起，即能摆脱无始习气的牵引，不再造业，即解脱诸法也。

达摩祖师《悟性论》云：“众生造业，业造众生，今世造业，后世受报，无有脱时。唯有至人，于此身中，不造诸业，故不受报。经云：‘诸业不造，自然得道。’岂虚言哉？”

所谓诸业不造者，不取自心所现虚妄诸法也。又云：“今之凡夫，往往造业，妄说无报，岂不苦哉？若以至理而论之，前心造，后心报，何有脱时？若前心不造，即后心无报，亦安得妄见业报哉？”此圣人所言，正是我等在修行中最易疏忽怠慢处，业识不停，枉造诸业，却不查之。稍有所悟，即诤论罪空，念念贪嗔痴不断，而妄言无业，若如此修行，自赚赚人，苦受报时，丝毫不差，到时手忙脚乱，恐惧临身，再欲转变，悔之晚矣！

六祖大师云：“兀兀不修善，腾腾不造恶。”汝莫只看不修善处，若二六时中一切行处腾腾不造恶者，是真通达，是真修行，是真解脱人。古人云，随缘消旧业，更莫造新殃。非别处更有随缘而得消旧业者，但不造新业，方能真随缘，方能真消旧业也。正所谓，业若不造，慧日晴天。

不染万境，时常熏修

问：师父您说的这些我能体会到，可遇到境界时又被转了，所以现在喜欢独处。请问师父，在生活中要怎样练习呢？

答：大家都以为过境界有什么捷径和窍门，或者认为，只要了悟，即无事可做，任运习性，一切无碍。其实并非如此。了悟有听闻而悟，有自行证悟，经历不同，悟有不同。如果我们明白万法唯心所现，无其真实境界，是因听闻佛说而明其理，非是自行自悟而得契入，则并不是究竟圆熟，不能随处解脱。所以还会遇境生心，烦恼重重，仿佛学佛一点进步也没有。因为无始以来，我们追逐虚妄根尘境界的习气根深蒂固，很难一下拔除，所以需要以正智观察诸法实相，多次历事炼心，在待人接物过程中时时熏修，直到业尽情空，无明不起，妄想不生，自然过得一切境界。

有的人只是口谈实相，沉迷于对言说法相的理解，不作真实的修行功夫，说食不饱，于解脱无益。如实了知诸法实相，以佛之正智指导其行，一次次地熏修，直至养成不染六尘的习惯外，修行实无任何捷径可言。就算上上根人一闻千悟，自行证入诸法实相，也需要暗做不染万境的功夫，并不是完全放任自己。

有的人修行到一定程度不愿意接触大众，喜欢独处，其实，这并不利于修行，这只是暂时避开了六尘境界，而不能真正于六尘境界不染。住于寂静，会令自己远离究竟解脱大道。声闻乘人，乐于独处，厌恶生死，不求利他，唯求自乐，喜欢寂静，所以常住虚妄涅槃，不知生死即涅槃相。所以经云，烦恼是如来种。又云：高原之处，不生莲花，低卑湿泥之处，乃生花果。祖师云，不恶六尘，还同正觉。

修行欲达圆满解脱，首先需要明见佛性，有正确的解脱知见，在日常生活中，遇到一切执著的人与事，时时提醒自己，所遇一切因缘事务，皆是镜中像，犹如观看影视剧中情节，不可当真。五欲六尘境界，虚妄不实，若生贪着，唯增我人情识业力，无明覆心，枉受苦报。于所遇任何语言相貌，观其音声色相，因缘和合而有，实无任何意义。一切意义，都是我们生心而有，所以，烦恼来自我们的自心。如果我们心不取着，不于音声色相生解，于念离念，转移心念的目标，去做另外一件事，莫让心有住处，即得清凉解脱。

我们以前一直取着外境以为实有，已经养成了习惯，所以观法如幻也需要一次次熏修历练，有一个漫长的过程，并不是一次两次练习就能纯熟的，需要时常的熏修，养成习惯，此即是不染的功夫，又名保任，又名无修修。一旦运用圆熟，

自然过得一切境界。修行不是一天两天、一蹴而就的事情，若欲成就，当发坚固心，不退心，殷重心，意志坚定，不动不遥，以佛无分别正智代替意识妄想心而修行生活，过得平常境界，因缘时节一至，自然蒂落花开，得大解脱。

大手印

问：师父，大手印实相即是大圆满。大日如来，在寂灭空中普照，本自清静，无余涅槃。此地人不能到，佛不能得，除特殊因缘外，学人如何能入？

答：你想入哪儿里去？不见经云，不出不入？又云，实无少法可得名阿耨多罗三藐三菩提？拟心即错，动念即乖！大手印只是妄心所计，一个假名，一个音声，从心而起，离心不可得。学法只是明此心实无少法可得，离一切名相，不生不灭，不增不减。若会于此，一切时中妄心不起，即名得佛菩提，又名如来大手印，最上手印也！

石兔得佛法

问：释迦牟尼佛在世唯迦叶一人会佛法，六祖去世唯神会一人知无生死，而今佛祖幻身不在，我等幻身又如何能达到呢？

答：众生与佛，皆是假名，本自无生，何来去今？释迦佛法，迦叶不会。六祖佛法，石兔却得！汝若知幻，幻无所到。若无所到，脱鞋洗脚！

法界一如是劳什子

问：师父，什么是法界一如？

答：法界一如不在言说思辨，你未问我法界一如相时，你吃饭时，你打盹儿时，你正拟心时，你疑惑时，一切时中，都是法界一如相，唯你于自心所现虚妄之法有所取住时，堕于虚妄境界，如此时你之一问，清静如相反被粘缚，说名不如，亦不离如相也，故名烦恼，又名无明。

法界一如实不可得，烦恼亦不可得，无明亦不可得，如与不如，俱不可得。心若不生，说名为如；心若不住，烦恼自无。众生以其无始妄想言说习气，总是在本如上生心，起诸妄想，自陷言说戏论之中，分别诸法，所以有不如相。不如相者，实无其相也，如与不如，但有其名，俱堕言说，皆是戏论。

所以外道婆罗门问佛，诸法有耶？佛言：此是世论。外道又问：诸法无耶？佛言：此是第二戏论。乃至问于诸法如耶？诸法不如？皆是戏论！有少分意识心动，俱是妄想。佛所说法，方便施設，为令众生解粘去缚，断除烦恼，假名三昧，实无其法也。

祖师云，烦恼若尽，佛从心出。众生若不生烦恼，本来是佛。因烦恼覆故，障蔽真性。一切佛法，皆是行义，为解脱诸苦，若无诸苦，则不需佛法。所以佛法不在言说思辨。若能当下相应，如说而行，一切经教，尽是废纸；一切三昧、诸地行相、乃至智慧方便，神通变化，皆是自心施設，虚妄不实，诳诸小儿。所以经云：正直舍方便。众生不了此义，堕于言说妄想习气中，而不自觉，以为佛法在言说名相中，思维解义，不入如实修行。所以云：言上觅义，穷劫不得。又云口说般若，自欺欺人。

若不见经典文字，无事床头呆坐，或与人闲话家常，到有几分别相应，若见文字，听佛说法，即生见解，起言说思虑，念念住着，如犬逐块，却成迷人。何以故？迷于本觉，错解佛义。故云所知障。如如真理，实无能知所知，无少法可得，但用此心，一切不滞，自得清静，何须问他法界劳什子。

今日米降价

问：师父，为什么佛和祖师说了无量法以后，又说无法可说？又楞伽经中一再强调，实际之法，离言说相。为什么言说不能显示真如？

答：言说文字是诸佛祖师引导学人的方便施設，为令众生如说而行，远离贪嗔痴虚妄三毒故。经中所云一切境界、神通、三昧，虽然可以通过修证证得，但都是唯心所现，如幻如梦，不离生灭，了不可得，众生不了此实相，于自心所现境界而生取着，乃至十地等妙二觉菩萨，亦住自心所现境界，所以一念无明未尽，不得见性，不名成佛。

佛为如是之人彻达诸法实际，令其不取自心所现幻境，为令不于佛所说法生实有想，言诸佛如来，从始至终，未说一字。又有无量学人执着佛说法中诸神通相、诸三昧相、诸智慧相、诸地相、诸方便相、诸譬喻相、诸果位相，佛为其人了达一切法相皆是自心所现，佛以方便，假名施設一切佛法，实无少法可得。故云：法本法无法。真如实际之法，唯圣智自行境界，离一切言说，本不思议，非心所行，非智能到，非法非非法。

诸佛若不说者，众生则无由得知。虽然说法，实无所说。若众生不了实际之

法，无法可得，离于言说，则贪着佛所说法，以之为实，堕于方便境界，不知诸法不待修治，无取无证，本自涅槃；一切万法，常自寂灭，本来解脱。法离言说，法无起作，顺于法性故。一切众生若不了达于此，即堕言说思维分别妄想境界，依其有法可得见解，不顺法性，贪取法相，妄心不歇，永不解脱。若一念通达诸法实不可得，离于分别言说，不取幻相，则心自寂。其心既寂，即与诸法实际相应，不待起心更修更证便入涅槃，实无涅槃可得。

所以佛说法四十九年，又于迦叶别设一支，不立文字，见性成佛。才有人问：如何是第一义，便云今日米贵。此言不虚也！又问：如何是别设一支？答曰：今日米又降价！

莫做穷子

许多人听闻最上乘法云无少法可得，非心非佛，一无所有，便生畏怖之心，以为是断灭境界，不敢修学，皆是自心障碍，不知法相如是。

唯有契入无少法可得之实相，方能不取着诸法，于平常日用中，不费丝毫心力，即得解脱自在，是真佛法也。所以经云：破有法王，出现于世。若不如是见于法性，有少法可得，则落有法境界，总不能息心，不能安住当下，希望未来成佛修道，取证菩提，皆是妄想，徒劳施功，堕虚妄自心境界，终不得解脱诸苦。

佛法是实际之法，是实行之法，是解脱之法，是现证之法，是离言之法，是非空之法，是非有之法，是不惊之法，是不怖之法，是过量人法，是无障碍法，是大人之法，是丈夫之法。若闻空字，即生怖畏，即是小枝小叶！若听无法可得，便求有去，便是穷子，受不得大富之财。继续伶俜辛苦去，待二十年除尽诸法虚妄之粪，还来此地，受法王位，方知愚痴辛苦，枉做穷人。

我等本来是佛，与佛无异，若不识自己是佛，自性本来圆满具足一切功用，到处求觅，以为别有佛境界可得，乃至穷劫不得佛菩提。佛菩提者，实无有法名佛菩提，求心一歇，名佛菩提。

洞察念头的虚妄，解脱就在当下

观察什么是你？你是一个接一个虚妄的念头，你只是一个念头对它自己的认同，而这个念头是头脑、根、尘虚妄和合的产物，这里面并没有一个实有的我——它没有存在过。

洞察到无我，你就从虚妄的念头中解脱出来。所有的事物都是自我的念头认同它自己而赋予的概念和故事，而真实则被概念隐覆。当你不再相信念头，你就从概念和故事的虚妄世界中解脱出来，看到实相，那寂静而没有言说的世界，那不创造一切故事的世界——佛法名为无生的世界。

所有的人都是被自己创造的虚妄的概念世界——念头——所捆绑，它总是要求加强和确立自我，并与本来一体的存在形成对立，因而焦虑、痛苦，不得解脱。虽然你洞察了念头的虚妄、外在世界的不实，这还不能让你完全解脱，因为相信念头是你，相信念头的世界是真实的，这已经成为了习惯。

最重要的是，您要把质疑自己的念头，不相信自己的念头，熟练地运用在生活的每一处。

每当你心里不舒服时，那正是你看破念头，从念头中解脱的契机。只有你深信了你所想的事，你才会不舒服。如果你看到那只是一个妄相，你不认同它，你不相信大脑想象的一切。当你发现你只是一个念头——无论它变化出多少形式，你只是一个念头，而念头从来没有存在过。当你刹那刹那间都不住于这虚妄的念头，解脱就在此刻发生。

六祖大师说，悟无念法者，至佛地位。悟无念法者，即是洞达念头本空。洞达念头本空，不住于念，我相即破，无始无明顿除。才知无我，无无明。无无明，才是真实。

现法乐住

检验一个人修行是否有了成效，就看他生活中是否还有那么多执着和烦恼。如果他生活中心不开解，固执己见，烦恼重重，处处与他人格格不入，行为乖执，那么，可以说，他没有将修行融入到生活中。佛法和修行就是为了解决生活中的问题，远离烦恼。因为有烦恼故，我们不能明了佛性。若无烦恼，心自清明。可是有的人，总是把自己会背咒语，会讲解经论，沉迷于名相的分别，能看懂佛经，打坐时间长，能双盘，能入定，有神通等看作有修行，一到人群中，一遇境界，就过不去，若如此，则说明他的修行是有问题的。一旦修行的见地偏颇了，不论你用什么方法，都收不到效果。所以解脱知见很重要。初学佛者，总希望心有依托，不能接受诸法空相，所以遇事就落有，就起生灭心，就分别、着相，所以修行不得力。如果能明了本心无少法可得，不离自性，不住诸法，心无挂碍，不论修何法门，烦恼都会断除，心越来越明彻，自然解脱。我们根本不必跟别人争论是非、法门高下、谁的知见对错，诸法是空是有，如何是第一义谛，那些全都是

纸上谈兵，说食不饱。佛法没有诸多玄妙处，只看真行处，真功夫，真效果，真境界。无忧无虑才是修行的路标，心开解才是修行的成效，没有执着才是修行的风帆，快乐的生活，才是修行的导航，现实当下的解脱，才是我们要到达的彼岸。你修行的方向对了吗？你还在把解脱寄托在临终或未来世吗？检验自己在当下的生活中得解脱了吗，看看自己心开解了吗，这才是现法乐住，才是诸佛教法的本怀。

普门品

传统的知见一直都认为禅宗只能是大根基，上上根人才能修学的，把禅宗神秘化，高深化，造成了很多学人的误解：一般学人要想学禅没份儿，连想也别想。这是禅宗修学上的普遍误导。什么是禅？什么是禅宗？禅只是平常心，禅宗只是穿衣吃饭。平常心一切人都有，穿衣吃饭一切人不离，只是自己不识，自己不会，错用心，求不平常，枉受辛苦，堕在烦恼境中。若遇大善知识，稍加点拨开示，即能破迷开悟。破迷开悟，是人皆可，但善用心，人人有份。六祖大师讲法时，与会大众，僧俗儒道，各行各业，根基不一，闻法后皆心开意解，欢喜奉行。所以大师云：若拟化他人，则需有方便。方便者，智慧也，智慧者，自心流露，不执言辞名相，平等智观，大慈流极，普门阔开，无有限碍。一切人皆可入得，何以故？有心故。若善知识自眼不明，或祖师见学人因缘时节未熟，便称此法少有人得。莫着他善知识所言，凡有所说，无一法是实法，无一法是定论！经云，实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。若此法实少有人得，则诸佛祖师不必数数出世，苦口婆心，枉费辛苦。盛唐时期，开悟见性祖师灯录记载即有数千人，更何况无名得道者，更不计其数。人问黄檗，山中有几人得和尚法。答：“得者不测其数，何以故？言数化童蒙耳。”一切人若时节因缘会遇，善根萌发，有佛无佛出世，但识得本心，皆得做佛。祖师云，佛是老比丘，老比丘者，老凡夫也。你我与佛分毫不差，只是未识得本性，一念识得，不改其面，即是本来佛。本来佛者，从来就是，只是不识，枉为凡夫。如人家中有宝，自己不识，枉做穷人，但能识得，即是大富。经云，一念相应，即成正觉。不见德山参禅路上所遇老婆婆都会禅，赵州行脚路上，所见樵夫路客，皆是禅匠。今时佛法大兴，很多学人，心量广大，外现凡夫相，未必学多少佛法，却深悟禅旨，不拘文字，有大智慧，不是活佛活祖师，又是什么？所以，诸有智者，不可将过去他人的知见拿来评量测度今学人，高推禅境，令人于最平常之禅望而生畏，止步不前。经云，若遇无上菩提正修行

路，根无大小，皆成佛果。佛恐学人不信，于涅槃经做决定说，诸法毕竟解脱！善知识者，善察一切，巧施方便，不拘一格，平等普施，普门示现，为一切众生开示悟入佛之知见，一切众生，不离心也，本来是佛，是真禅也。

佛陀证悟了什么

佛陀在菩提树下静坐三日，夜睹明星，证悟了宇宙人生的实相。佛陀到底证悟了什么？人们不禁会想，一个彻悟宇宙实相的人，他一定观察到了许多常人观察不到的微细的、神秘的东西，佛陀一定进入了某种不可思议的境界，亲身经历了什么，才拥有了透视一切的智慧。这样的证悟，不仅令世间的凡夫感到高深莫测，也令无数久修佛法的人感到神奇，难以企及。只有一个同样证悟实相的人才知道佛陀证悟了什么，其实，佛陀只是证悟了真实的存在中没有任何实有的事物存在。这听上去有些匪夷所思，但这并不矛盾，这才是实相，才是真实。佛陀在他留下的经典里这样形容他证悟的实相：实无少法可得，名阿耨多罗三藐三菩提。又说，若人云我有法可得，是人即是谤佛。佛陀只是证悟到了一切都本来圆满地存在，没有什么须要你去领悟，去思考，去修证，去证悟，没有任何东西需要改变、需要完善，没有任何东西变化过或增减过，没有任何事情发生过。佛陀看见夜里的明星，他只是观看见明星，用最平常的眼睛，他没有对明星生起判断。他没有用天眼、法眼、慧眼甚至佛眼看明星，他也没有用任何神通去看，他只是用最普通的肉眼看见明星在那里完美地呈现着，他没有想明星是生灭的、无常的或不生灭的、永恒的，不，他对夜空中的明星没有生起任何判断，同样，他对任何存在都没有意见——当佛陀止息了任何探求的欲望，停止了任何观察，他便看到了实相，事物本来的样子——这样的一种智慧，被称为观，能这样仅仅是看，而且用肉眼去看，不带评价地去看，又被称为佛眼。他以佛眼看见一切事物完美地存在着，这是一种最纯净的智观，没有能观，没有所观，既非死寂，又非动乱，既非觉知，又非不知。观并非仅仅是见，它也可以是听，是闻，是觉，是受，是知，就像看见夜空中的明星，就像觉察到夜空中的寂静，就像听见河里的流水，就像闻到花园里的花香，就像感觉到微风浮面……万物以不可言说和不可想象的方式展现着自己——那实相本身，就像灯以它的光芒来展现灯体一样，灯与光没有言说，它的照耀不需要任何解释。佛陀也是如此，他没有去解释他看到了什么，虽然他用一生的时间向人们演说实相，但他从来没有说过他看见了什么。他只是看到了实相，没带任何判断地看到了实相：那颗耀眼的明星挂在夜空中。

不染六尘，佛所护念

众生见法不见性，即着法相，即有能所，而生取着，落于生死。见法取相者，不知法相唯心所现，如影如像，虚妄不实，故有取着。众生若见性不见法，知法唯心现，唯是影像，实无其法，即不取法相。不取法相，即无能所，心无能所故，不取不住，故得解脱。所以祖师云，迷时色摄识，解时识摄色。又云，见色性者常解脱，见色相者常系缚。如人见金器形状，若见男女好丑等相，即生爱憎，而被系缚；若只见金体，不取着其形相，则无好丑爱憎，故无系缚。所以云，境缘无好丑，好丑起于心。又云，色不自色，因心故色。是知，一切万法，因心而有。心若不动，法自解脱。祖师云，心境相对，见生于中。若内不起心，则外不生境，故心境俱净，乃明真见。真见者，唯一见精，无内无外，无见所见。六根清静，十二入清静，十八界清静。眼根清静，无能见故；色尘清静，无所见故；识心清静，法无生故；一切清静，诸法性故。所以祖师云，善观色者，色不生于心，心不生于色，即色与心俱是清静。风吹幡动，人虽见之，心若不起，则风净幡净，毕竟清静，无有动者。六祖大师云：外不着相，内不动心，是名禅定。所以修行解脱处，不用别求，枉费功夫，但根尘相遇，心不着境，境不起心，无染无着，虽恒用六根，不染六尘，即恒清静，是自由人。祖师云，只此不染污，诸佛护念。又云，六根虽有见闻觉知，不染万境，而真性常自在。

一心不生，万法无咎

我们检查一下自己，生烦恼时是不是以心生心，念念住着，心心动乱？所以枉受其苦，活堕地狱。不论所见境界及所想法尘，若一念止住，境法即灭，心境朗然，还本解脱。所以祖师劝人，但善恶莫思，即是汝清静法体，本来湛然。

心若不生，是第一持戒

问：顶礼师父，请问没受五戒十善，能直接受菩萨戒？或者到寺院五戒十善菩萨戒一起受行吗？如果受戒后犯戒了，那忏悔行吗？有同修认为犯戒死后要下地狱，无法往生净土，请问这种理解是佛法吗？

答：戒律分有相戒和无相戒，有发心受持戒律，也有自性持戒。见相生心，虽持戒不犯，是名持有相戒，亦名破戒；心不贪染，见不生心，虽不持戒，名持无相戒。见有戒可得，虽发心持戒，亦不名持戒；若不见戒与非戒，虽不受戒，

亦不持戒，名持自性戒。有二姐妹，妹妹于佛像前无心脱衣，本无不敬，姐姐见妹对佛像不恭，言妹犯戒。此二人谁犯谁持？戒从心起，还从心犯。生心者，即名犯戒。有住者，即名犯戒。所以神会大师云，见身口意相，是名心漏，亦名破戒。善恶从心生，持犯因心有。持一切戒，都为心不取境，烦恼不生。心若不生，是第一持戒；心若不住，即名持戒；心若不取，即戒波罗蜜；心无所有，是名具足戒。心无戒相，是名毗尼；心不自心，是名不犯；心地无非，是名忏悔；心若分别，即地狱现。心不分别，即是净土。知心无法，是名往生；知心无心，是名解脱。

耗子不是问题

问：师父，我有个同修，她老伴把屋里的耗子赶走了，请您开示，这样做对不对？答：表面看，这是你同修的问题，是她老伴的问题，是耗子的问题。其实，这永远不是他们的问题，而是你的问题。这件事本来是你自心所现的幻化相，是因缘和合而有，虚妄不实。你想它，它就成了个问题，于无生法中便有了生灭法相，于此生灭相中论是非、找答案，穷劫不能。你不想它，它永远不是个问题，你便从诸法的生灭相中解脱出来。你在生活中遇到的一切事情，皆同此理。若能通达心生则法生，心若不生，诸法解脱。

当你通达于此的时候，我们试着来重新面对这样的事，当你的同修问你这个问题时，你告诉她：“这是你的问题，不是你老伴儿的问题，也不是老鼠的问题。”当你这样告诉你的同修时，如果她明白了，她就会在她老伴问她这个问题时说：“这是你的问题，不是老鼠的问题。”当她的老伴也明白于此，再看见老鼠从屋子里跑出去，他就不会再有问题了。他最多会笑着对老鼠说：“愿意跑就跑吧，这是你的自由。”

分别一切法，不起分别想

问：师父给我开示一下分别一切法，不起分别想好吗？

答：你问完我这句话，我什么也没告诉你，你放下了自己的问题，去洗衣服了，这就是最常见的分别一切法，不起分别想。还有，在你有了这个问题的当下（分别一切法），你忽然发现，这个问题只是自心起的一个分别和妄想，是虚妄不实的，真如实际虽然起此疑问（分别之用），但究竟来说，并无这样的疑问和答案。

可得，你放下了这个问题，这就是分别一切法，不起分别想。其实真如实际并无疑问，亦不分别诸法，只是自心妄计而有分别与不分别，方便假说为分别。你通达了一切念头都是真如自性所起虚妄之念，而此念性本来空寂，实无能念所念，于念离念，便从虚妄念头中解脱出来。所谓的解脱，只是解脱于念头。修行只是觉察自己最细微的法执、妄想和分别，然后于此不住不着，即得清净。如果你认为我什么也没告诉你，还继续想这个问题，你认为实相是一种神秘的存在，有一个答案，你久久思索，念念不离，住于虚妄的念头上，或虽然有时不去想它，但每每又想起这个问题，总想弄明白它，就变成了分别一切法，而起分别想了。

断灭见的危害

一：凡夫认为人死如灯灭，死后什么都没有了，一切都终结，这只是凡夫自己的妄计所为，因为未能脱离心意识，临终时心念不灭，于诸所现境界而起恐慌，随其心境及生前所造业力，堕于恶趣。

二：声闻认为实有涅槃寂静境界可得，住于自心所现虚妄境界，因未究竟通达诸法实相，未离法我执及微细所知障，无量劫中住于自心虚妄涅槃境界，因缘时至，忽觉有我有法未泯，起大疑惑及恐慌，从境界起，若遇佛出世，闻大乘法，回小向大，心生信解，如说修行，方成佛果。此二乘声闻境界，于无量劫中住于虚妄境界，微细烦恼未断，苦未尽除，故修道之人皆当远离二乘境界。

三：外道认为诸法无因生，从梵天、时节、大种性等自心妄计法而生，拨无因果，不修福慧，唯贪五欲，堕恶取空，不修善本，妄造恶事，以为无罪，不怖不畏，不惭不愧，死后堕于地狱受大苦报。乃至种种外道所论或常或断，或有或无，但有少分心识所起，皆是分别自性，不离断常二见，是自心妄计所执，实非真法。

从上可知，断灭邪见是诸邪见中最恶者，以能令众生违背实相，不植善本，妄造诸恶，受大苦报故。凡夫、声闻、外道所执断灭空，与佛法缘起性空不同，是自心妄计所执，非是实相。诸佛所讲空法，即因即果，非因非果，非自生，非他生，非因生，非不因生，非生生，非不生，非生不生，离于一切因缘生灭妄计所执，唯心所现，不取不住，不生不灭，非断非常，非心意意识所到，是自觉圣智所证境界。所以修行之人最当远离执断灭空之恶知识、恶知见，为免堕恶道受无量苦故，不得究竟解脱故。

因果

问：师父，又说佛经里又说因果不空，又说无因无果，到底有没有因果？

答：《大般若经》云：“诸法无所有，如是有。”一切因果相中，毕竟无实因果可得，虽无实因果法，幻化因果相不无。故佛所说法，即因即果，非因非果，因果非是二法，缘起性空，非实非虚，非断非常，不可思议。若认无因果，是外道声闻法；若执实有因果，是凡夫人天法。众生不明于此，若拨无因果，虚妄造恶业，虚妄受苦报。虽造恶业受苦报，终无受者，果报幻化，无常不住，了不可得，故一念止恶不造，修学正法，业报即亡。若认因果实有，起心造善业，起心除恶业，虚受善果，枉除诸恶，不知善恶虚妄，从心而有，了不可得，穷劫修善断恶，不能得道。所以经云，通达罪福相，究竟无取舍。又云，不住善恶，通达佛道。祖师云：“若不见性，世人生死，福何能救？”又云：“此事须从自性中来，不可将福德比作功德。”“佛不造善恶。”所以诸修道人，善恶因果，非是定法，非有非无，达其法性，不堕有为，不堕无为，植诸善本，而无所住，常以慈悲，自利利他，施诸众生，而不取众生相，心无二相，善恶不住，法性施为，心恒清静，是名善学佛法也。

见性第一义

世间诸人以及二乘以眼根与外尘相接，眼识于中而生，能见于物，见明见暗，见塞见空，以为是见。佛说，此见从四因缘生，因空、因明、因心（识）、因眼，因缘和合，而能见物。此所见者，非是见性（见之本性），但是诸法虚妄和合之相，唯心所现，非第一义。故此见须待因缘，有因缘时，方能见物，见明见暗，若无因缘，则不能见。见若依因缘而有，非是见性。凡夫见物为实有，而生取着；二乘见因缘实有，而欲断离，皆不见性。妙明真见，非待因缘，决然不变，有因缘时，依性起用，明时见明，暗时见暗；空时见空，塞时见塞，随缘不变，不变随缘。虽见用有诸变化，而见性恒常不动：见明之时，见非是明，见暗之时，见非是暗；见空之时，见非是空，见塞之时，见非是塞。见见之时，见非是见；见犹离见，见不能及；不可思议，非心能到。真见之性，离能离所，非见不见，离于四缘，非明非暗，非空非色，是第一义，究竟不动。所以凡夫二乘以缘而见，是缘起法，是生灭义，非是实相，其所知见者，只是见相、见缘，而不见性，故常为诸法所缚，轮转诸有。若能离缘，即得见性。经云：“离一切相，即一切法。”

究竟见性，无明暗、来去、色空、生灭等相，离一切缘，见性常住，绝妙不待，此是诸法真实之性。

真心实不现万法，自性实无一法生

佛说“万法唯心所现”，祖师又云“何其自性能生万法”，此皆是方便说，非是实相。实相唯一真性而已，无一切法，无一切相，实无少法可得。此一真性，无生不生，无法非法，无觉非觉，无现所现，离一切相，即一切法。万法虽幻，其性是真。佛与祖师作如是说，只为形容万法非真，如幻境界，令一切众生不取法相，不执诸法实有，离有思惟心，得悟一真法性。经云：“以缘心听法，此法亦缘，非得法性。”又云：“以轮回心生轮回见，入于如来大寂灭海，终不能至。”诸法实无其法，真心亦不生万法，不可思议，唯自觉圣智所行境界，离一切言说分别，假名唯一真性，更无别法。经云：“菩提性中无得无失，无觉无知，无分别相。无分别中，即清净性。”心不自心，本来无本；法非有无，不有不无；本不自本，以言说本。唯心所现，但是权说。能生万法，亦是方便。本心实无一法可现，自性实无一法可生，故云无相，又曰无生。无生者，无生不生，非生而无生也。生而无生，于相无相，此是教化众生方便说，以众生取生取相故，为其离生相故，而说无生无相。所以云：“生灭灭已，寂灭现前。”性本无言，依幻立言；真不自真，依假说真。诸佛一切言说教化，实无其法，但有言说，都非真义。真义离一切言说相，离一切动乱相，离一切心想相。不可说，不可思议。说自性能生万法，是为引导学人从法相见法性；说万法唯心所现，是为令众生从幻境见真心。学人若错解其义，不见本性，不了真心，即著于虚妄所生之万法，迷于妄心所现之万境，取于自性有能生之用，著于真心有能现之体，落于生灭有无之法，不达真心不思議性。真心实无法相，无一法可得，无幻相，无真相，无生相，无灭相，无一切相。真心无能觉所觉，无知无不知，不自心，不非心，不从因有，不从缘有，不自然有，不有有，不无有，离一切有无对待，离四句，绝百非，不可思议。真心实无能现所现，唯一不思議性，非内非外。以自性万法如光体、性相、体用之说，俱是方便。又说法身如镜，能现万物，此是喻法身，法身非喻所及。镜本无心照物，亦不自言能现于物，依众生言，方有能现所现。法身亦复如是，实无能照所照，无现不现，无言无说。山河大地、五蕴诸界、菩提涅槃、三乘四果，皆是妄心所现，妄心者，实无有其心，如翳眼所见空花，眼唯真眼，实无病眼，空本真空，空实无花，一切万法，实无其法，本如来藏妙真如性，更无二法。经云：

“迷妄有虚空，依空立世界，想澄成国土，知觉乃众生。”

问：为何本来一真心中，而能妄见山河大地，乃至五蕴身心、一切万法？妄从何有，真何有妄？

答：譬如有人以清净眼，看于晴空，本来无物。其人无故（喻妄想）目不转睛，瞪于虚空，神劳目疲，则于虚空别见狂花，复见一切诸惑乱相。空实无花，病眼妄执，而见空花。山河大地、众生五阴、一切万法，亦复如是，因虚妄心，而虚妄有。外自山河大地，内自五阴身心世界，一切万法，皆从虚妄心见，非从真心而有。真心如彼清净眼，本来见于晴空中无一物可见，无一法可生。无故久视发劳，而为翳病，于真空中，妄见空花。于真眼中，妄见诸法空花。山河大地，五阴万法，实非真心所见，亦非从性而生，只是以妄想故，而有诸法生灭相，真性空中，本来无花，既本无花，则更无生灭也。所以，妄从妄有，非从真有；真本无妄，是名为真。佛与祖师所言：“万法唯心现”、“何其自性能生万法”是方便说，非实相也。又说从真起妄，从性起用，此皆是方便说，非是真实。真心实不现万法，自性实无一法生。

问：既然诸法实无有生，自心实不现万法，那为什么在这个幻相的世界里，因果历然，毫无错缪，此是何故？又既然诸法无生，非因非缘，我们为何种诸善因，修诸善法，因缘时至，而得见性？

答：如汝所问，从妄而有。本心实无如是分别。故曰拟心即错，动念即乖。众生不能当下觉了不思议性离于一切言说分别，诸佛祖师为令众生明了实相，权说方便，以幻说真。在幻相里，虽有因果，实非因果，故云幻化。如梦中相，似有其事，至于醒时，了不可得。一切众生，即非众生，本无迷悟，以不了万法唯心，实无其法故，妄修佛道，妄见佛性，妄修诸善，妄断诸恶，假名为迷。迷时见因见缘，见诸法生灭，见善知识相，见佛法僧相，悟时唯是一心，更无诸缘，无能无所，无少法可得。亦如梦中，有三界六趣，有三乘四果，及至于醒，一无所有。若了此心，无善无恶，无迷无悟，无修不修，无证所证，妄心一歇，一念相应，即名本觉。如矿中金，既已成金，不复为矿。众生若能识得本心，即非众生，更无心可得，无性可见，是名见性，实无法名为见性也。所以云：有佛无佛，法性常住。众生见不见性，法性常自在。

实无有法，名为见性

问：既然诸法实无有生，自心实不现万法，那为什么在这个幻相的世界里，

因果历然，毫无错缪，此是何故？又既然诸法无生，非因非缘，我们为何种诸善因，修诸善法，因缘时至，而得见性？

答：如汝所问，从妄而有。本心实无如是分别。故曰拟心即错，动念即乖。众生不能当下觉了不思議性离于一切言说分别，所以总是妄想分别，堕于虚妄之法，轮回生灭。诸佛祖师为令众生明了实相，权说方便，以幻说真。在幻相里，虽有因果，实非因果，故云幻化。如梦中相，似有其事，至于醒时，了不可得。一切众生，即非众生，本无迷悟，以不了万法唯心，实无其法故，妄修佛道，妄见佛性，妄修诸善，妄断诸恶，假名为迷。迷时见因见缘，见诸法生灭，见善知识相，见佛法僧相，悟时唯是一心，更无诸缘，无能无所，无少法可得。亦如梦中，有三界六趣，有三乘四果，及至于醒，一无所有。若了此心，无善无恶，无迷无悟，无修不修，无证所证，妄心一歇，一念相应，即名本觉。如矿中金，既已成金，不复为矿。众生若能识得本心，即非众生，更无心可得，无性可见，是名见性，实无法名为见性也。所以云：有佛无佛，法性常住。众生见不见性，法性常自在。

没有任何事发生

在一件事情未发生前，我们可以根据自己的观念、心智和经验引导自己的行为，你可能会面临种种选择，然后做出决定，行动，然后事情发生了。表面看来，事情的发生，有你的意志和选择在发挥作用，其实，让事情发生的根本原因是因缘和业力。只有一种情况会改变那好像本来应该那样发生的事情的发生，也就是说，通过你对事物因果运作的观察，你选择了可以避免最不好结果的选择，然后使事情发生了好的转变。你知道做什么能带来苦，不做什么能避免苦。做什么能带来吉祥，不做什么能带来不吉祥。但是，究竟来说，不论你通不通达因果，不论你做什么样的选择，这里都没有一个实有的你在起作用，没有一个心在促使事情发生，一切都是不可思议的因缘在运作，在让事情发生。这就是无为的法则，也是缘起的发生。如果我们明白了这个道理，你就不会对你做过的事或发生在你身上的事有任何抱怨或喜怒。如果你通达于此，你既不会造诸恶业，也不会消极无为，而只是随顺法性，随顺缘起，随顺无我。你不会干涉法的运转，你会把自己交给法，交给那无我的因缘。你领悟到，事情必然会那样发生，如果它已经发生了。如果它还没有发生，你可以做一些选择，使事情不会朝更坏的方向发生。所有已经发生的事，都是应该的，不可避免的，完美的，因为它已经那样了，即

使是一场大屠杀。所以，智者绝不会把心住在过去或未来，后悔发生过的事，或期待将要发生的事，他只是欣然地接受一切事情。不论凡圣，没有人能阻止一件事情按照它自己的轨则发生，就像没有人能改变风的方向和光的色彩。当然，在事情没有发生前，你依照佛陀的教导，以正智观察，随顺法性，不造诸恶，不执诸善，那么将在你身上发生的事，几乎不再会为你带来更多的苦，但是，这仍避免不了会发生你无法预料的事，这就是在幻化的世界里法的运作。了解法在幻象世界里的运作法则，会使你减少苦，远离烦恼，趣向解脱，所以佛陀如是教导我们，要行善断恶，但是，这只是佛陀前期的方便教导，为了引领你进入真实。如果你想看到真实的法，你想究竟圆满，得大解脱，你要通达因果背后的离缘法性。那便是真相世界的无生法。在真相的世界里，根本就没有什么因缘，没有法的运作，没有任何事情发生。所有我们认为的善恶、因果、苦乐，全是梦幻，是我们的妄心所见，无一是真，了不可得。认为有因果，有事情发生，有苦有乐，有命运，有命运的改变，有修道，有证果，有生死，有解脱，有法有非法，有缘起，有随顺缘起，这都是生灭法，是唯心幻影，实无有法，实无苦乐，实无修证，实无生死涅槃发生。诸法从本来，常自寂灭相。本来无起作，我说为无生。善知识，你通达幻相世界里的因果法则，诸恶莫做，诸善奉行，你会离苦，你会吉祥，你会如意，你会做梦，你会做好梦，但你还是在梦中。你通达真相世界里没有任何法的发生，没有因果的运作，没有生，没有灭，没有我人众生寿者，没有时空距离，没有国土，没有佛，没有菩提，你会兀兀不修善，腾腾不造恶，你会悠游，你会自在，你会无事，你会解脱，你会做梦，你会醒来，你会大笑，你会唱歌。

洞观实相，解脱妙法

在我们的生活中总是不可避免地会发生不尽人意的事，事情总是来得那么突然，就像天气的变化一样，忽然间做了一件事，自己就调到了烦恼中，自己无法承受这样的烦恼，然后把它转嫁给别人，令别人也烦恼。不论你身上发生任何事，请安静下来，观察实相中到底发生了什么？不论你如何后悔发生的事，它已经发生了，即使你全然地接受已经发生的事，希望下次再遇到同样的事自己会谨慎，你还是不能改变什么，下次的事永远是不确定的，再遇到同样的事，你可能还会做出不尽人意，亦令自己遗憾的事。如果你的心不止息，你就永远会做出不尽人意的事（谁也不能改变它），并且在自己心里留下遗憾的种子。如何丝毫痕迹不留，彻底地从发生的事中解脱出来？洞观实相：这件事没有发生。

天上天下独尊

只要你当下没有彻悟实相，不知一切从来就是圆满，你自身从来就是完美，你就会期望有所改变，你就会有所求，你就会想成为另外的样子，你就迷在幻梦中，苦就埋藏在这想改变的心念和行为里。因为即使事情按照你希望的那样发生了，你发现，你曾经渴望它的快乐早就不在了，或者，你只是很短暂地体会了一下那虚妄的快乐，它刹那就消失了。再者，如果事情没有按照你渴望的样子发生，你就会掉到失望和烦恼中，你会纠结，会挣扎，还想尽一切努力改善……永远不得解脱。所以，不论如何，你期望改变的事情永远不能给你带来真正的快乐，除非你不想改变什么，除非你能接受在你身上发生的一切，除非你的心安止下来，除非你通达了实相，除非你洞达了自己早已经圆满，除非你息下一切需求的心念。所以，修行只是观察自己的心是否又在攀缘，又在蠢蠢欲动，又在期望改变什么，又在造作诸苦，又在渴望圆满。离开这念心，安住当下，解脱就在此刻。如果不通达实相，不了达自己早已圆满，会给你带来什么？会心外求法，会在家里流浪，会富做穷子，会将佛求佛，会临水渴死，会看花失花，会观雪失雪，会梦中更梦，会迷中入迷，会一次次地错失圆满，会反复地无止尽的梦想、希望、幻灭、失落、烦恼和痛苦。如果通达了实相，明了一切本来圆满，不增不减，不生不灭，未曾动摇变化，一步不离，不用转身，即成无上法王，则一切痛苦止息，一切烦恼自除，十力无畏自得，三十二相圆满，涅槃大城独享，楞伽宝山能至，无上法财端受，生死大海悠游，十方佛土尽收，天上天下独尊。

内观与绝观

一个解脱和证悟实相的人，他不会去改变和迎合身边的人，他不会对这个世界有任何意见，他不会让任何外在的人或事挂碍在自己的心上，他也不会为了别人去改善和圆满自己——那永远是徒劳的。他知道，一切已经圆满，永远圆满，不存在不圆满，他自己圆满，他人都圆满，世界圆满。如果他起一念欲改善什么的心，他便一下子从圆满中滑落出来。所以，他既无心改变别人，更不会去改变自己，也不会改善外境。他无法改变任何人与事，他也无心去改变，他不会刻意帮助别人，他无心影响别人，他无意劝说别人变得更好，他根本看不到有外在的人、有相的人、有我的人，他看到的一切都是无我的。他不再有我相、人相、众

生相、寿者相，他再也看不到世界有任何不完美处。因为他已经离一切相。他如此淡定、从容、冷静、清醒，甚至让他人觉得有点冷酷，他自己没有冷酷的心，也没有温柔的心，他活在了无心的世界里。他只是看到了实相，如此稀奇，如此平常，如此简单，如此难信，真实如此温和地展现在一切人面前，如此没有隐秘地敞开在天空下，每个人都生活在圆满里，却不自知；每个人都本来解脱，却自己缠缚在自己里。一切都现成的圆满着，从未变过。可是人们却不以为贵，不以为奇，视而不见。一个学会从他人和外部世界跳出的人，不论在自己和他人身上发生任何事，他只是用智慧的眼向内观，那里除了一颗纯净不动心，一个内在清澈的虚空，一面犹如童话世界里未曾被染污过的湖水，他看不到任何人与事。在他身上发生的一切，他什么也没看到。他久久地离于外相，久久地内观，当那看放在心上消失，当那心在那看上消失，当看与心共同消失，他便一次次地回到无我，回到那消失了一切的内在的空净明中，以致于这样的无我成为习惯，成为不需用心就能达成的事实。如人学射，初须用心，方能中靶，久射成习，举手放箭，不加用心，即得中的。一个已经成就内观的人，遇到一切事情，不须再拟心内观，即能看到事实的真相，一切法的无我，一切法的无生，一切真实的不变。一个成就无我的人，他的圆满永远是内在的，他不再观，既不向内，也不再向外，他绝一切观，他知道，他只是一颗圆满的不动的心。

识自本心

问：《楞严经》“觉非所明，因明立所；所既妄立，生汝妄能。无同异中，炽然成异；异彼所异，因异立同；同异发明，因此复立，无同无异。”如何解释？

答：真觉非所明之境，因无端起妄想，欲明本觉，觉即成所。真觉本非所明之境，亦非能明之心，但因妄念，无端起心，欲明本觉，便有了明了之心及所明之体，如此真心觉性即有虚妄能所，本来一法之中，而成二法；无同异中，炽然成异。本觉既已妄立成所，虚妄能心先由最初妄念而炽然成立，即成我相。既然于本来无同异中虚妄有异，因见异法，即立同法。同法异法，互相发明，于此本无同无异，无不同不异中，妄立同异及无同异。世间出世间一切有为万法，一切相待同异之法由此而生。所以云：“心生则种种法生。”

此即为一切修行人无明产生的虚妄过程。即，忽然于无觉无知、非不觉知、无能无所、绝妙不待、不可思议的本体上，妄生一念（最初能心，假名无明），欲觉其体，反而将非同非异、不可对待的本体变成了所欲明了之境（所），能心既起，

妄所既立，无所有法中，便生第一微细虚妄无明法相。所以云：“拟心即错，动念即乖。”又云：“无明生细惑。”学人若能通达本觉绝妙不待，无真无妄，不加修治，不须除妄，一切心息，当体清明，即自圆满。所谓，但识真，妄自灭。五祖大师云：“我心即真，妄想则灭。”故曰：“不识本心，学法无益。”

妄心是虚妄而起，本无有妄心而起，故名无心，无心者，无虚妄心也；妄念本来空寂，本没有妄念而生，故名无念，无念者，念本空寂，本自无生；无明本来无有明与不明，本觉不起无明，亦不起明，妄心而起明与无明，无明者，无明无无明，故曰无明。所以云“无明不可思议”又云：“无明实性即佛性。”只是妄念执为有心，欲明本明，反成无明。而真实本性，实无无明，亦无无明尽也。若达于此，即是究竟明心。明心即见性，见性即知一切法本不生灭，唯如来藏性，无起无作，无是无非，无同无异，无烦恼菩提，无生死涅槃，无佛无众生，无我无人，无一切相，究竟寂灭，性本净清。一切学人若能识自本心，达自本性，即二六时中，善恶不思，不起妄念，于诸妄心，亦不息灭，随顺本觉，亦无随顺之想，即恒常清净。

所谓不起妄念者，即是不起一念要明了本心之心，若起此心，是名法执。很多学人此心不死，时时起此妄念，欲觉本觉，反妄失本觉。起心欲觉，于此而不自觉，念念住著，辗转思虑，成为法执。如学人参善知识，欲问菩提，欲明第一义谛时，禅师即当头棒喝，或忽然别有言说，令其息心。或告之曰，当于念离念。正是因为本心不待起心去觉，是名本觉也。修行时，虽不起此法执之念，亦妄见有他念而起，当知一切念，其性本空，本无有生，只是虚妄起念，故不须起心除灭。若起心灭念，反成无明。无端所起之念，本非是念，达其本空，即是除念，不须更起念灭念。一切学人皆是不了本心如是性状，无少法可得，本无无明，无妄念，无能所觉，欲用心求心，用念灭念，反堕无明。但于本自解脱、本自清明的本性上别生一心，欲见本性，欲得开悟，欲除妄想，欲断无明，此皆是不了本心，头上安头，心上安心，将佛使佛，以菩提求菩提，在涅槃而证涅槃也，皆是徒劳。若能了心，不论起心无心，有念无念，均不辨之，无觉无观，不失明觉，是名随顺觉性，常自清净，究竟解脱。

本性本觉明，妄起虚明觉

楞严经言句直解（1）

原文：佛告文殊及诸大众：十方如来及大菩萨，于其自住三摩地中，见与见缘，并所想相，如虚空华，本无所有。此见及缘，元是菩提，妙净明体，云何于中，有是、非是？

解：佛告文殊师利及诸大众：“十方如来及诸大菩萨，于其自住自觉圣智境界，以正智观察实相妙明本性，实无少法可得，能见及与所见及一切妄想，如病眼所见之虚空花，虚妄不实，本无所有。此能见与所见，原是菩提妙净明体，如灯与光，原是一法，为何于一法中而见有是有非，有见所见？”迦叶尊者悟道偈云：“法法本来法，无法无非法。何于一法中，有法有不法”正是此义。

原文：文殊，吾今问汝：如汝文殊，更有文殊是文殊者？为无文殊？如是，世尊！我真文殊，无是文殊。何以故？若有是者，则二文殊，然我今日，非无文殊，于中实无是非二相。

解：文殊，吾今问汝：“如你是真文殊，那么除了你这个真文殊外，是否还更别有一个文殊是文殊（于本实相中认有）？还是根本就没有一个文殊？（认无）”文殊答言：“如是，世尊，我是真文殊，除此真文殊外，无别有一文殊。为什么？因为若别有文殊，则成二文殊。然而因我是真文殊故，所以又不是没有文殊。若实知此，于一真文殊中，即不再有有文殊与无分殊之别。”一切诸法亦复如是，唯一妙真如性，更无内外、体用、性相、有无、是非等诸分别相，故曰一真。祖师云：“唯是一心，更无别法。”经云：“唯此一事实，余二皆非真。”凡夫声闻不了万法唯心所现，以为诸法是心外实有，故妄见内外二法，而生取著及与断离。或取断灭见，而堕法无，一切皆空，性成断灭。而外道则堕自心计著，妄认诸法有无，皆非实相。

原文：佛言：“此见妙明，与诸空尘，亦复如是。本是妙明，无上菩提，净圆真心，妄为色空及与闻见。如第二月，谁为是月？又谁非月？文殊，但一月真，中间自无是月非月。是以汝今观见与尘，种种发明，名为妄想，不能于中出是、非是。由是真精，妙觉明性，故能令汝，出指非指。”

解：佛言：“此能见之体与所见诸法虚妄之尘，也是如此，本来无是无非，无能无所，未见所见，但一真性，离于言说分别，不可思议，非见非不见，非空不空，非尘不尘，非妄不妄。如一文殊中，不再别有是文殊与非文殊。一切诸法本

是妙明无上菩提净圆真心，不可分别，唯一真性，由妄念故，取著自心所现幻相，而妄为色空诸法及其能闻所闻、能见所见之法。譬如捏目而见第二虚妄之月，然后便于唯一真月中而起疑惑：到底哪个是真月，哪个非月？真月本来是真月，本来没有真假之别，因捏目而妄见的假月本来就不存在，所以更不论其有无。文殊，唯一真月，其中没有第二月及非月，于实相中，没有是法非法。所以汝今若于一法中而见二法，有能有所，以能见之心而见诸外尘法，种种发明，皆为妄想，不能于此妄见之中出离是非虚妄分别，堕于生死。若能彻悟通达唯此一心妙明真性，更无别法，便可出离有无是非分别二法，复本还源，究竟清净。

楞严经言句直解（2）

原文：阿难！汝犹未明，一切浮尘，诸幻化相，当处出生，随处灭尽，幻妄称相，其性真为妙觉明体。如是乃至五阴、六入、从十二处、至十八界，因缘和合，虚妄有生；因缘别离，虚妄名灭。殊不能知，生灭、去来，本如来藏，常住妙明，不动周圆，妙真如性。性真常中，求于去、来，迷、悟、生、死，了无所得。

解：佛言：“阿难，汝今犹未明了一切虚妄外尘境界及诸幻化之相，因性起用，从虚妄中生，从虚妄中灭。一切生灭之相，不离自心，唯心所现，实无少法可得，但有妄名，权称为相，实无其法。其相虽妄，本性为真，全体一如，假说其妄，实无有妄。如是乃至众生五阴、六入、十二入，至十八界，皆非实有，因缘假合，虚妄有生，而实无生；若离因缘，虚妄即灭，而实无灭。妄无其名，唯是一真。一切众生皆不知生灭、去来皆是自心幻相，实无其体，本为如来藏妙真如性，常住圆心，不动周遍。全妄即真，达真无妄。本性真常之中，求于去来、迷悟、生死之相，了不可得。”

楞严经言句解（3）

原文：佛言：富楼那，如汝所言，清净本然，云何忽生山河大地？汝常不闻：‘如来宣说，性觉妙明，本觉明妙？’”富楼那言：“唯然世尊，我常闻佛宣说斯义。”佛言：“汝称觉明，为复性明？称名为觉？为觉不明？称为明觉？”富楼那言：“若此不明，名为觉者，则无所明？”佛言：“若无所明，则无明觉。有所非觉，无所非明。无明又非觉湛明性。性觉必明，妄为明觉。”

解：佛言：“富楼那，如你所问，清淨本性，如何忽然生出山河大地？你不是经常听闻如来宣说：‘清淨本性，妙觉明寂；究竟本觉，明彻妙寂吗？’”富楼那言：“是的世尊，我常闻佛如是宣说。”佛言：“你所称之“觉明”，是觉本自明，不必起心再明，故称为觉？还是觉为不明，须起心去明，而称为觉呢？”富楼那言：“若不去明此本觉，即若本觉无须去明，而称为觉，则本觉无从知晓，就没有所谓的本觉存在，更没有能明了之心，亦没有一切所明了诸法。”富楼那言外之意是，如果本觉没有明觉的话，本觉自己怎么能知自体本觉的存在？若无明觉之心，谁能言语，谁能思惟，谁能分别这一切法？富楼那是以识心及能所心测度不可思议、无能无所、绝妙不待的本觉，故不能悟入本觉心。佛言：“如果按你所说，若无所明，则无本明觉性。也就是说，富楼那认为，一定要有所明（包括能明所明），才有本明觉性存在。而实相是，本觉非能非所，非明不明。如果有所明觉即二乘修道所用心处，妄认有明，即非本觉；如果无所明觉，即凡夫无知，无用心处，是名无明，亦非本觉明性。所以，若执不明是觉，性成草木，落于顽冥，反而非是湛然觉性；而真心本性，实有本觉，亦有本明，只是众生不了此本觉明，于此本觉明上虚妄起心，妄生明觉。由是而知，本觉明性，非觉非不觉，非明非不明。若执有明是觉，起心明觉，即是心上安心，知上立知，反成无明，一切二乘菩萨修道，即是如是用心，故不能成无上正等正觉。若不起心，却成草木；若欲明此心，而成有为；若不明此心，又堕无明。皆是因为不识此心离于二边，无能无所，无觉不觉，无明不明，常以意识心，虚妄测度此妙明觉性，终不能悟。若欲明此本觉性，当觉无所觉，明无所明，觉明皆不可得，无法可法，无名可名，不起妄心，达念空寂，即名明觉。

楞严经言句直解（4）

原文：复次，富楼那，明妄非他，觉明为咎。所妄既立，明理不踰；以是因缘，听不出声，见不超色。色、香、味、触，六妄成就，由是分开，见、觉、闻、知。

解：复次，富楼那，应当明了妄想不是别的，正是想觉了自体所起的一念能明之心。既起能明之心，便立所觉之妄。能所既立，其中一切明觉之理，皆在心识能所范围内，不出妄想，非为本心。听闻之事，不出声尘，从妄想生，非听闻性；见不超色，不出根尘，因妄起见，非见之性。香、味、触、法，其事成就，亦复如是，皆由妄想而生，由是而有见闻觉知尝嗅等虚妄之法，本为一精明，分

为六和合。

只是空名

我错了吗？不，那是一个自我的念头；我对了吗？不，那是一个自我的念头。他错了吗？不，哪里有他？那是一个自我的念头？他对了吗？奥，他不在那里，那又是一个自我的念头。我，他，永远没有错，没有对。我尚没有，他尚没有，怎么会有对，会有错？

菩提无是处，一切无是处。无是处者，无是处、无非处。但有是处，即有非处，有是有非，即是念头，即是判断。真如无判断，真实无是非，法本无是非，万物无是非。人是中性的，事情是中性的，因缘是中性的，梦幻是中性的，中性不可说，没有所谓的发生，没有所谓的未发生。

但有是非、评判、言说、生灭，即是故事，即是现象，即是念头，不是他人的念头，不是你的念头，而是虚妄的念头，是自我的念头。而真实没有对，没有错。

一个人站在平地上会看到附近的房子，站在房子上会看到远处的树，站在树上会看到远处的河流，站在山上会看到远处的湖泊，站在空中会看到整个大地、山峦、大海，如果站在虚空之外呢？虚空内外都属情识，都属心念。虚空之外，即是念头之外，即是故事之外。站在故事之外，不再看见任何事物。

没有虚空之外，只有念头之外。不要错解念头，它本没有内外。站在念头之外是指跳出宇宙、时空、人我是非等种种观念，跳出虚空的想象，跳出事物的定义，跳出人我认定，跳出念头的住著，跳出概念，跳出妄想，跳出分别。

如果站在念头之外，你看到了什么？那里什么也没有。如果你站在平地上，你看到了房子，这有错吗？没有错。你站在某个角度，看到了某个风景，这没有错；你站在某个概念下，看到了某个故事，这没有错；你站在自我这里，看到他人；你站在生灭里，看到事物发生，看到幻起幻灭；你站在无生里，看到一切都完好无损，一切都很自然。你看到万物实有，你是凡夫，这没有错，这只是个念头，并无凡夫；你看到诸法无常、因缘生灭，离此因缘，求取寂静，你是阿罗汉，这仍是个念头；你看到诸法如幻，非真非实，你是地位菩萨，这只是个念头，实无地位菩萨；你看到万法一如，唯一圆光，无能无所，你是等妙菩萨，这只是个假名，实无等妙菩萨；你摒绝一切看与不看，跳出一切分别妄想，彻悟本来无念，亦无有能见所见，你将不再看到任何事物，你是如来，这只是个念头，实无如来。

当你真的泯除一切能所，绝一切观，弃一切想，无一切分别，不见有凡夫、声闻、罗汉、菩萨、如来，你成就法身。法身者，但有名字，不可思议。如来者即法身，法身者即如来。凡夫者即法身，法身者即凡夫。声闻、菩萨、罗汉，亦复如是，即是法身，即是如来，不可思议。凡夫、声闻、菩萨、如来，山河大地、有情无情，当你起心时，这一切便幻生出来，但它们只是念头，是一颗心的影像；当你无心时，这是一颗心，一颗心，强而言之，了不可得。

你看到了一位凡夫，没有那个凡夫，那是你的念头；你看到了一位佛，没有那样的佛，那是你的念头；你看到了缺陷，没有什么是有缺陷的，那是你的念头；你看到了完美，没有完美，完美也是你的念头。这样的差别之相，只存在你的念头里，存在你的分别里，存在你的妄想里，存在你的头脑里。如来不作如此分别，法身不作这样觉想，诸佛不作这样评判。但是，即使你作如是分别，作这样觉想，作这样评判，仍没有错，仍是空，仍是圆满。

除了法身，你什么也不是，除了真实，什么都不存在。有人说，凡夫生活在梦幻里，诸佛生活在觉醒中。事实上，你从未生活在梦境里，诸佛也不活在觉醒中。你活在真实里，诸佛活在你这里。真实里没有梦境和真实的分别。除了你的念头在做这样的分别，你到哪里去找真实的差别与实在的梦境？

你就是你，如来就是如来，当你跳出这一切念头，跳出评价，跳出妄想、分别，你，如来，只是一个空名。

没有要求

要求，警觉你心里出现的要求。当我们出现念头时，这不会带来苦。当我们评价是非时，这仍不会带来苦。什么会带来苦？要求！什么时候有要求，什么时候就酝酿了苦。

什么时候会有要求？相信了你的判断，相信了你看到的，相信有一种更好的东西存在，相信你可以改善事物，相信有正确的法则，相信有完美发生，相信有圆满存在。

当你对自己的信念深信不疑，这时，要求就产生了。

一切宗教都是因此而生，一切信徒也因此而出现，甚至佛教和佛教徒也不例外。

佛陀本身的教诲里没有任何要求，但是很多人认为佛是至高无上的，佛教是圆满的，佛是有要求的。不，佛没有要求，他不要求任何人做任何事。相反，他种种所说，都是解除我们身上要求的锁甲。

一切要求，都来自信徒，来自想圆满自我的人。这样的要求不仅发生在你对别人的身上，更发生在你对自己的要求上；不仅仅发生在信仰上，也会发生在生活中的每一处。

从这个角度讲，一切人无不是信徒。他们相信了各种各样的想法、观念，自我的经验、他人的说教，自己对自己和他人的要求，等等。这一切构成了不同的人们所信仰的不同教义。但是，这里没有一个是真实的。

当相信变成真实，当完美成为理想，当改善变成动力，一切要求和行为就产生了。动力就是要求，它发生在相信之时。迷惑就在要求时发生，苦就埋藏在你的要求里。

当你想改变什么的时候，不论是想改变别人，还是想改变自己，不论是向善，还是除恶，这都是一个妄想。

当你想把自己的要求付诸言语和行为时，它就会成为一种徒劳和伤害。除了自寻烦恼以外，你什么也改变不了。

如果你坚持认为会有一种更好的法则和结果存在，你会继续对自己或他人施加要求。那么，你陷入了一种无休止的斗争中，虽然它可能只是心念上的纠缠。一切事物，一切法，有它自己的运行轨则，它不会按你希望的样子发生，所以你会失望。

要求别人是这个世间最痛苦的事，因为别人根本不会听你的。所以“度众生”总是很难。当我说“度众生”这几个字时，这几乎是一个笑话。但这并不意味着要求的结束，它转向了自我。当你发现别人很难度时，你开始转向内部，你开始“度自我”。这同样是可笑的。自我对自我的要求，更细微、更微妙、更长久、更坚固。

自我总是要求完美，以种种高尚的借口，以种种善的面孔，以拥有价值判断的权力，以想达到圆满的豪情：这样做是对的，我应该这样做，我必须这样做。自我通过一次次地要求自己，改善自己，完美自己，使自我产生了一种错觉：我在趋近圆满。其实，这是自我的伎俩，是我相的根本。它带给我们的不是解脱，不是自在，不是圆满，而是执着和痛苦。

自我被它自己捆绑住了，被他无止境的要求束缚住了。自我表面看来是在要求自己，认同自己，其实，它渴望的是外部的认同，它渴望的是所有表象世界的认同——最终，它渴望的还是头脑中的自我的认同。

一旦外部世界的人和事违背了自己设定的完美，他没有觉察到是自我在要求自己，那么，要么，他会生起嗔恨之心：因为我已经圆满了，而你居然认为我不圆满；要么，他就会继续改变自己，圆满自己，这真的像是一种善，一种谦卑。其

实不是，这仍是自我的把戏。事实是，只要他不通达实相，就不会圆满，不论他接不接受外界的评价。

他不接受，就有对立；他接受，就会继续努力。而圆满是不可到达的，只要他对自己有要求，只要他心中存在着一个完美的概念，只要他相信自己的信念，完美就无法到达。

如何能够通达实相，达到完美？放下圆满的欲望，放下心中的要求，放下对自己和他人的期望，放下一切的改善和妄想。接受你自己，接受他人，接受顺境，接受逆境，接受发生的一切。接受里没有肯定，没有否定，没有意见，没有犹豫，没有是非，没有怨恨，没有期望，没有要求。

谁在说？谁在听

我是在对别人说话吗？不，我在对自己说话。我说的永远是我自己想听到的，起初我以为是在对别人说，但是，当我深入观察，我没有对任何人说话，除了我自己。当我想说服别人，噢，我掉到了幻境里，没有别人，除了我自己，除了我的念头。我想说服的不是别人，我想说服我自己。自我永远要求自己站稳脚跟，他会用尽办法给他自己一个存在的理由，好像他永远不能缺席。自我永远要求认同，自我的认同，他人的认同，念头的认同，这是他存活下去的手段。一旦你识破了他的手段，识破自我的认同，自我就瓦解了。它再也不能掌控你的心。你的心将回归心，你的心将迎来心本来的解放。佛陀就是这样一个完全洞达了念头对它自己无止尽认同的人。他决然、果断地跳出了自心的把戏和念头的追逐，完成了最彻底的解脱。所以，佛陀没有对任何人说法，他说的一切，都是说给他自心的念头，那些众生、菩萨、罗汉、外道、凡夫听，实在没有一个佛陀心外的人在听法。他用一个个故事瓦解了自我对自我的认同，他完成了这个任务。他用了无数严厉的、温和的、美好的、神奇的比喻、故事，就像妈妈给孩子讲故事一样，佛陀给他内心无数的妄想、言说和念头的孩子讲了无数的故事——他完成了自我的度化，同时，也度化了一切自心的众生。所以佛陀四十九年没有说法，他一直在自言自语，一直在对自己说话，他没有度化任何一个外在的人。佛陀讲了那么多故事？谁的故事？佛陀自心中的故事，你的故事，我的故事，所有听闻到的人的故事，心的故事。所以佛陀说，四十九年说法，我一字未说。又说，度尽一切众生已，实无众生得度者。佛陀是真语者，实语者，只是，你听懂了佛陀的真言吗？你听懂了佛陀的自意语吗？谁是佛陀？谁在听？是你，一个空空的念头。

看到那不变的，是修行的终结

所谓的修行永远不是去改变什么，你改变不了那不能改变的。你觉得自己变好了，那是你的错觉；你觉得自己变坏了，那是你的错觉。如果你在修行中总是把心用在改变自己上，你错用了心。你真的能改变自己吗？在你身上显现的一切都是幻相，都是无常相，都是不确定相，你能改变幻相和无常相吗？你在追求一种不可能改变的改变。修行只是认识那实相，认识那变化后面不可改变的东西。当你真正地、透彻地认识了那不变的，你的修行结束了。佛法和修行如此简单，可是所有的人们，用了太长的时间，用了太多的精力放在改变那不可改变的上面，经过了无量劫，都不成就。为什么？错用了心，那不可改变的怎能经过你的修行或改变而改变呢？所以马祖道一大师云：道不属修，若是修得，还当成坏。修就是改，道不可改，能改之者，不名为道。你用了那么多心，做了那么多修行，你改变了什么？你让自己没有变老吗？你让自己没有生病吗？你让所有人都满意了吗？你帮助任何人解脱了吗？你变得完美了吗？不，这一切都没发生。你还是你，虽然经过了那么多努力，你没改变什么。你的烦恼还在，你的分别还有，你的智慧还和从前一样。你觉得你的智慧增加了？不，本心上没有任何东西可增加，凡是你认为的，都是识心分别。你觉得比以前清净了？不，本心上没有清不清净，凡是你认为的，都是识心分别。为什么你做了那么多努力，你想改善自己，反而没有得到任何改善？你错用了心。你把心用在了幻相上，幻相本身有它自己变化的法则，梦有它自己的法则，可你总是认为自己能主宰那变化，但是你主宰不了。达摩祖师说：“众生心生则真法灭，众生心灭则真法生。”当你放弃自己的心，道就开始运行；当你使用自己的心，你在干涉道的运行。你无法干涉道的运行，只是自己在那里徒劳地用力，犹如手打虚空，虚空没有任何变化。如果你始终把心放在实相上，如果你看到了那不可改变的，如果你放弃改变一切的欲望，如果欣然接受当下的你，接受当下发生的一切，看看会发生什么？你立刻终止了一切痛苦——来自心里无限欲求带来的痛苦；你立刻获得了解脱——除了你的心，从来没有任何东西捆绑你的解脱；你立刻变得完美，因为你终于明了，完美的永远是那实相，是那不变的完美本身。接受你现有的一切，接受现实本来的样子，接受变化，接受那不变，没有比这更完美的了。善知识，修行并不难，只要你没有错用心。修行只做一件事，不是改变什么，而是看到那不变的。不要在那看似变化的不变上面施加任何努力，不要去改变什么，没有什么需要改变，没有什么真是

实永恒的存在，除了那不变本身。清清楚楚地看到那不变的，就像看到你手掌里的苹果一样，修行结束了，永恒的解脱就发生在那一刻。

心

没有佛，没有众生，只是一颗心。当心有其心时，心是众生；当心无其心时，心是佛。一念有其法，心是众生；一念无其法，心是佛。心不会有其心，所以，众生不可得；心亦不会无其心，所以佛不可得。心非有心无心，有其心与无其心，是心分别耳，心本无分别，故无佛无众生。众生成佛不成佛，法界本然。有佛无佛出世，心体不变。故唯有本心荡然常住，唯有此心是真佛法身。真佛无心不心，无佛不佛，无众生不众生。唯有此心不分别心，不住于心。所以云：“佛不住涅槃，涅槃不住佛。”心不住涅槃，涅槃不住心。心不住佛，佛不住心。心不住心，住心不心，心不生心，生心不心，是名唯心。

你看到心了吗

一次次地看到心，解脱就发生在看到心的每一个当下。心上无一物，没有是非，没有妄想，没有分别。一旦你离开了心，住到了外相，念由而生，善恶是非的判断、取舍，以及住着和烦恼也紧随其后。看到心，就会离一切外相，念头就失去了主宰，虽然它总是若隐若现。念头是心的错觉，是个顽皮的影子，它从来就不会在一个地方停留，它从来就没有出生。如果对治它，反而会加强它。看到念头，只是看，回到心，一切烦恼立刻止息。所以祖师说，明心，见心，见法，见佛。一切都说心。认识心，就能离一切相。通达念，就能无一切法。所以云，不识本心，学法无益。又云，悟无念法者，万法尽通。看清一切让你住着分别的念头，看空它，念头不离自离，心不回自回到心；从头脑回到心，看那清明澄澈的空，让那看也消失在空明之中。一次次地观察，束缚和缠绕你的永远是念头，而念头本空，你本无缚。如果你无法离开念头，就只是看着它，不即不离，不做判断，你不必非要离开念头。你离念也好，不离念也好，念性本空，念性不住。你也可以去做事，去玩耍，甚至可以和别人去摔跤，让意根和头脑休息下来，如果你讨厌那念头。如果你能立刻看到心，时时看到心，根本看不到念头，找不到念头（二祖云觅心不可得之心），那么，你不必离开什么，反对什么。没有任何东西能捆绑你、束缚你。心只是心，纯净，空明，没有绳索，没有要求，没有判断，没有念头。

无贼

一个人丢了一把斧子，怀疑是邻居偷的，于是每天看邻居的表情都像一个贼，越来越确信斧子一定是他偷的。后来自己砍柴找到了斧子，再去看邻居，怎么看又觉得他不像是贼。贼是心给自己安的一个怪相。贼从心起，还从心灭。心里有贼，就看到贼；心里无贼，就看不到贼。斧子丢了，再去买一把。又找到了斧子，留作备用，或者送人一把。生活如此简单，佛法如此简单，不要纠结在有没有贼上。过去，放下，才是真正的大道，真正的无贼！

完美

如果你想达到完美，那么要求你自己，不要要求我。我不想达到完美，我知道，完美不是我能达到的，只要我有一念想完美的心，我就不会完美。完美是本来的事，不是人为造作出来的，完美里没有我，有我就没有完美。完美在一切现象的背后，在现象里没有完美。外在的事情上永远没有完美。要求自己完美已经是个错误，要求别人完美，就错得更加迷远。人如果不通达什么是完美，就总会有欲求，总会造作，总也达不到完美，即使打着修道的旗帜，即使装扮成向善的面目。我可能说过一些话，但是你不要误解，我说的一切，都是本来，我形容的完美，也是本来，我说的境界，是现象背后的实际，我从来没有说过我。如果你把我期望成一个圣人，你会失望。圣人，永远是你心中的圣人，那被你赋予了种种完美想象的人。如果你无意中听到了我说的话，以为那完美的境界是在说我，以为那高不可攀的修行是在说我，以为那深奥的道理是我通达的，那是你的误解。不，有我就没有完美，有我就无法通达。我从来没说过我，我从来没有高推过我。我说的是实际，实际里没有我。我说的是本来，本来里没有我。我说的是诸法，诸法里没有我。我不是圣人，我不完美，我只是一具凡身。不要拿你心中圣人的标准要求我，不要强迫我做完美的人。我只是一个再平常不过的人，再平常不过的一个现象，就像一颗树一样平常，风来了我会摇动，我为什么不动？雨来了我会湿，我为什强迫自己干着？动或不动，干或湿，才是我的常态。而在这动静干湿背后不变的，才是你希望看到的，可是你为什么把眼盯在我这颗树上？我在一切人面前显露的只是一个人的真实，喜怒哀乐，嬉笑怒骂，一样不少。我不知道圣人是什么样。我是什么样，就是什么样。我能改变什么？我什么也不用做，法就会推着我改变。如果我是颗树，我再怎么想变，也成不了一朵花。如果我是

树，我愿意做树；如果我是花，我愿意做花，反正这里面都没有我。如果说，可是您不该是这样的。我应该是哪样的？不，不，我是哪样的谁也做不了主，连我自己都不能。佛陀也会生病，大地也会裂开口子。如果你想要完美，要求你自己。如果你能达到完美，祝福你。你的完美会长久吗？除了那一切现象背后的真实是完美的，宇宙中有哪一件事完美。如果你真的看到了那真正的完美，你再看一切的现象，又有哪一件是不完美的。其实，我是完美的，不论你如何看我。不论我作为一个人今天死去，还是作为一颗树明天被人砍掉，作为一种美丽的梦幻，我永远是完美的，如果你真正看到了完美。

圣人跳得出法么

达摩祖师云，若见性，一切业拘它不得。你理解一切业拘它不得的真实含义吗？这里的一切业拘不得，是指一切因缘、一切烦恼、一切痛苦束缚不了他，拘束不了他，并不是指他可以脱离因果的法则。见性人虽然可以解脱生死，但是这种解脱并不是离开生死别有一个解脱处。见性人处在生死中而得解脱，处在因果中而不被因果束缚。有人认为佛和祖师可以跳出因果的法则，独在一处涅槃寂静之处，摆脱一切的业力，丝毫不受一切虚妄的果报，这是不了达诸法实相。圣人非但不会摆脱法和因缘的运作，相反，他们成为法界因缘运作里最顺服，最不想摆脱幻化因果的人。他们随顺因果，完全地随顺，没有丝毫的反抗和我执，就像草叶随顺风的吹拂一样，就像水随顺河的流动一样，就像云随顺它的变化一样。圣人的生活是最平凡的生活，他没有丝毫突出于他人的地方。他甘愿做那在墙角儿晒太阳的人，他无心地拿起一颗草枝嚼在嘴里，而不必担心犯了什么戒律。他在市场上买东西可能也会挑三拣四，也会在露天的河里游泳，也会和人发火，他绝不是你想象中的那个一切都顺从别人的人，他只是顺从法性。他会做许许多多你认为不能做的事，在人群中，他渺小平凡得根本无法识别。他和一切人在一起，没有任何优越感，也没有自卑感，他只是最平常地活着，不会刻意要求自己不犯任何过错。过错的概念对他来说几乎消失，但是为了随顺世俗，他遵守一切世间的法律法规，绝不会逆世俗而行，当然，偶尔他会做一些叛逆的事，但那是在他兴致来的时候，他偶尔也会疯狂一下，就像所有人见到美好的东西，会狂呼乱叫，他也会。真正的圣人，当你接近他，几乎感觉不到他对你有任何屏障，不，他在所有人前，在世界面前卸下了种种面具。他的坦露是自然的，就像孩子，没有造作和掩饰，他不担心自己会犯错，有时他也会害羞，但是，在那害羞里，满是纯

真和可爱。在一个真正的圣人面前，你会像来到天空下，并不是你觉得他多么广大，而是你在他面前觉得自己的心敞开了，你会觉得自由，没有约束。他很少对你施教，更不陷在是非对错的评判里，他更多地是微笑地倾听你，然后和你打交叉。他想把你从你的故事里拉出来，看看墙角的杜鹃已经开了。所有真正的圣人，绝不是那一直坐在高高的宝座上享受上帝荣耀的人，相反，他默默地与花草鸟虫在一起，与山水邻居在一起。他生活在因果法则的细流中，就像浪花生活在海洋里，他从不跳出生因，就像浪花不曾想过要离开海洋，因为他知道因果是虚幻的，实相才是他的大海。他通达因果，不昧因果，而不会想摆脱因果。他在因果里活得那么简单，那么自在，那么悠游，就像一条鱼生活在河流中。如果他真地生活着，作为一条鱼，他怎么可能想离开河水而生活呢？一个人，不管是凡圣，他怎么可能离开世界、空气和因果而活着呢？因果是一切幻化世界里活着的人的大地、海洋、和空气，没有人能摆脱它，即使是圣人。有人会问，那这样的圣人和凡夫有何区别？用生灭之眼如何能区别他们对待事物心念的区别？如果用智慧的眼，又到哪里去找他们之间的区别？凡夫和圣人，只是一颗心的不同侧面，除了一颗心，哪里有真正实在的凡夫和圣人？一切的一切，都是实相大海上的浪花，看不见那寂灭的实相大海，你如何知道一切的一切，凡夫、圣人，佛与众生是完全相同的呢？圣人，圣人，他只是一个梦，一朵浪花，一颗石子，一支风中独自摇曳的野草，午夜花园里飘来的一袭暗香，默默地熏染着这无边的梦夜。

见性解脱

若不见性，修行不能断除烦恼。若见性，不见有烦恼可得，是真断烦恼。

有人说，通过改变自己的心态，让自己的贪嗔痴减少了，本心就会越来越清净，智慧也会显发出来。这听上去很有道理，但此是未见性语，却以为见性。如果本来没有心，没有心态，你改变什么？就像神秀大师的偈子说的：“时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”这是渐修助道法门，通过修行，改习气，使自己粗的恶业减少了。但是，如此修行，只是妄断烦恼，对于无明的细惑完全不能觉了，以不了佛性故。虽然好像自己贪嗔痴真的减少了，其实并没有真正改变什么，如此修行，永远不能真正地解脱。所以五祖大师对神秀大师云，如此见解，觅无上菩提，了不可得。如果没有彻见本性，就会于无所有法中妄见贪嗔痴，妄断贪嗔痴，是二乘见地，以不明佛性故。若了了见于佛性，则见一切法如幻，清净本性无有少法可得，不见实有贪嗔痴法可生，亦无实有贪嗔痴法可断。通达于此，不断而顿断无明烦恼。

经云，不断烦恼，即得菩提。六祖大师云：迷人渐修，悟者顿契。又云：本来无一物，何处惹尘埃。本来无一物者，清净本性，无一切妄想、烦恼、无明可得也。心经云，无无明，亦无无明尽。既然本来无烦恼妄想，则不需修道，更不需断除什么。所以，但能识真，妄自灭除。所言修道者，只是明此本心清净，无少法可得。但能见性，习气不假修治，自尔断除。达摩祖师云，只为不见性，作业轮回。作善作恶，均是造业，不能出生死。若见得性，终不作业。以不见性故，妄修诸法，妄断诸法，妄加修治，与道相乖。

不可将福德比作功德

人们以为导致我们轮回痛苦的只是造恶，事实并非如此。同样导致我们轮回的还有行善。这几乎是一个令所有人都不愿接受的事实。为什么？如果执著行善，认为善是实有的，而去行善，去求善，去造一切善业，这本质上和造恶没有任何区别。什么是善？真有一种有为的我们能看到的善吗？还是我们虚妄心看到的幻相中的善？什么是善？在幻相的世界里，你帮助了他人，这是一种善；但是在实相的世界里，没有两个人，谁也没有帮到谁，谁也没能在空的基础上给予任何人任何东西。所以，如果不通达实相，就会见到一种虚妄的善。既然是虚妄的善，就是指没有一个实有的善，除了我们自心的计著。能让我们解脱的既不是行善，也不是除恶，而是通达实相，明了本性。行善和造恶一样会带来苦，不能让我们解脱。因为实相里没有善，也没有恶。当你去行善，去求善，去达到善，甚至认为有一种至高的善存在，这是你的妄想。无论你怎么努力，你也达不到，苦就在这种坚固的执著和错觉中形成。行善在幻相的世界里确实可以感召美好的果报：你会做天人，你会成为帝释；如果你投胎成人，你会成为一个富有者，成为一个长寿者，但是这一切都是无常的。天人还会堕落，富有者还会变穷，死亡会带走一切长寿者。虽然行善所得的福报会在修行中起到很大的助道作用，但是，如果不明了本性，修再多的福报，都没有用。经云：“以三千大千世界所有七宝持用布施，所得功德，不及受持般若波罗蜜经所得功德百千万亿分之一。”为何受持般若波罗蜜经有如此大的功德？以能名心见性故，所以一切有为功德不可比量。六祖大师云：“善知识，功德须自性内见，不是布施供养之所求也。”所以修无量善，积无量福，若不见性，都无意义。若能识自本心，见自本性，恒沙功德刹那即自具足，不假外求。所以祖师云：“兀兀不修善，腾腾不造恶。”

分别不可得

问：师父好，想象没有图案没有声音什么也没有，为什么我会知道？

答：想象、图案、声音，包括知道，这些都是概念，是你从本心上起的法尘和虚妄见，本心上无有这些心念，本心无有知道或不知道，无觉非觉，无少法可得，拟心即错，动念即乖。离开这些概念和分别，或者，通达这些概念和分别了不可得，亦无通达和通达者，就是你清净法体。

达心识本源

修行需要具备几种功夫：见一切相不生心，生心能离于心，不离心亦不住心，住心知心空寂。所有功夫皆不离此，而此功夫离一切修证。真正的功夫与外在的打坐、观行都没关系，只与通达心有关。观行是助道法，只助其修道，不能达道。达道者，通达心。通达心，自然具备一切功夫。一切行人，若不达心，穷劫坐禅，住静观心，不能得道。所以云，道由心悟，岂在坐耶？达心不在坐与不坐，观与不观，一切时、一切处，一切所为，乃至举刀杀人时，皆可见心，皆可达道。所以祖师云：识心达本源，故号为沙门。又云：不识本心，学法无益。

只此不住，是名为心

心看到什么，或生欢喜，或生愁虑。没关系，欢喜就欢喜，愁虑就愁虑。这些都是心上的法尘，是心的影子，是虚妄的念头，只要通达它本来空寂，究竟不住，不需遣心，即自离心。何以故？本心无心故，无法故，无念故。心非但能看到欢喜和愁虑，还能看到那看，看到那空，还能消没于看，消没于空。心还能知道那知，知道那寂，还能不住于知，不住于寂。不住于空，消没于空；不住于寂，而成于寂，只此不住，只此本寂，是名为心，亦称本觉。

迦叶的微笑

以前一直有人问我这样的问题，那样的问题，每一次，我都以为自己知道答案。虽然我答复给每个人的都不是固定的方法，只是一些心得，一些修行的经验，我总以为那是一个方向，一个指引。但是今天我才发现，我什么也不知道，我永远也不会知道什么。我没能给对方任何答案，我给的永远是我自己虚妄的心念和

一堆无用的语言，那里空洞无物，如同一张苍白的纸。你越是深入地了解事实真相，你越发现，你根本无法给任何人以任何答案，不论你如何述说，那永远是你自己内在的言语；你也不能给任何人以指引，无论它如何装扮，那永远是你给自己的指引。你所做的一切都是对你自己做出的：问问题的是你，回答问题的是你，从来没有一个心外的人，心外的问题，心外的答者，心外的答案。这一切都围绕着你，一个虚妄的念头而展开，而事实是，只有一颗清净的心，在这心上，什么也没有发生。

你一次次地知道这个事实真相，但还是不够。当有人问你问题，你又会习惯性地去思考，总是想给他一个答案。你一次次地重复着这个习气，你每一次都从那心的问题上迷失，从本来没有问题的心上兴起自己的问题和自己的答案，而不自知。于是，你又一次地给出答案，带着自以为觉知的思惟、名相和组织得缜密的语言。你一次次地掉到头脑兴起的幻相里，以为那里有智慧。你一次次地忘记真相离于这一切的分别、思惟和言说。有时，你也会告诉对方，要离开言说、思惟和分别，但是，你自己却不得不用更多的思惟、名相、言说去完善这个答案，使你的初衷和答案迷失在自己的语言里。

噢，伟大的佛陀，神奇的佛陀，唯有你发现了这个真理，唯有你洞达了一切的真相，唯有你从来也没有将法付诸言说。就像一棵宁静的大树，你一直伫立在那无声的平原上，不管外界吹来多大的风，下多大的雨，有多少人来到你的树荫下，无论他们怎么说话，怎么疑惑，怎么思想，怎么戏弄你、谈论你，向你问问题，你都扎根在那实相的大地上，从来没有一次回答过他们。你只是任风吹拂，自由自在地摇摆，从那晃动的枝叶上发出自己最动听的声音。你没有对谁说出什么，却给了一切人最好的答案；你没有动任何心念，却把最真实的答案给予了天地。有人说，佛陀讲过四十九年法，说了很多经典，怎么会没有说法呢？听，那树在风的吹伴下正演奏他美妙的经典，哪有人在说法？看，天边飘来一片云彩，它变换着自己的形象，哪有人在言说？这一切的一切都如此寂静，如此美妙，一分都不能增添，一分都不能减少。除了那法本身永远寂静沉默，有一个人在述说吗？不，佛陀没有一个字需要述说，没有一件事需要表达。在真实面前，语言是多么无力、多么可笑。当佛陀随手从地上捡起一支花，迦叶笑了。他不得不笑，他并不是给予佛陀回应，而是他也忽然发现，面前的佛陀、花朵，是他心上升起的一影幻尘，刹那间就消失了。他没有看到佛陀，更没有看到花，他触碰到了自己的心，所以他笑了。触碰到自己的心，需要什么语言？需要什么述说？需要什么回应？他唯有笑。这一笑，直至今天响彻寰宇；这一笑，直至今天透过虚空；

这一笑，直至今天仍浮现面前。亲爱的，您看到迦叶了吗？您触碰到心了吗？您听到那微笑了吗？噢，伟大的秘密，伟大的佛陀，原来你就在眼前，我却一直视而不见，总是付诸语言。

佛、梦，湖

佛陀是一个活在内在世界里的人，活在心里的人。心，无法形容，本没有内外。心的生活就像在一个大圆镜中，就像在一个大梦境里，就像在一面湖的面前。如此真切，如此空灵，如此虚幻，虽然种种音声从空中传来，却没有音声，虽然看得见眼前的一切，又无法触摸。一个清醒地活在幻境里的人，一个永远活在心的世界里的人，就是佛陀，不管他是谁，是什么身份。如果能清醒地活在大圆镜里，活在心里，活在没有内外的实相里，都是一个真正解脱的人。一个解脱者，只是解脱了一切万相的缠缚，解脱了一切言说的搅扰，解脱了一切思虑的困惑，解脱了一切概念的捆绑。一个解脱者，见色不被色缚，听音不被音惑，触物不被物绊，思法不被法粘。一个解脱者没有欲望，没有所求，在所有的被动里不被所动，在所有的沉浮中冷眼静观，在所有的动荡中静谧安详。就像一个平静的大湖，他的平静并不仅是表面的，而是整体的。没风的时候，他像一面镜子；风来了，他会荡起涟漪；下雨了，他会泛起波澜；即便波涛汹涌，他也没有丝毫所动，他无心而动，他仍是那么安宁。你看到的静止或波动不是湖，湖水一直宁静地做它自己，没有声音，没有涟漪，没有波动。佛陀就是这样一面平静的大湖，他迎接朝阳，送走落日，相遇春夏，萍水秋冬。岸边的树落了许多花，湖没有欣喜；水鸟在他身上起伏，他没有烦躁。人们向他倒进污水，他没有抱怨；人们取走湖水，他没有阻止。他如此宁静，如此慷慨，如此顺从，不论在任何时候，只要你看到他，就会肃然起敬。他楚楚动人，就像一个仙子，只要你一睹他的容颜，就会爱上他。他的眸子如明珠璀月，他的身躯应满山峦。他的声音如泛海潮，他的面貌如白雪红莲。他如此安详，就像一个熟睡的婴儿；他如此悠闲，像一个唱歌的村夫。哦，大湖，他一直在那里，恒古不变。哦，佛陀，你一直在我面前铺展，片刻未离。哦，心，你怎能丢下你自己？你能到哪里去？除了静谧，除了安宁，除了寂静，除了自在，你能看到什么？美丽的湖水，天人的模范。就算他波声不止，就算他冻结成冰，他永远是一面湖，璀璨晶莹的湖，不离不弃的湖，永远临在的湖。去看湖，去看佛陀，回到你心的襁褓中，坐在他的岸边，坐在他的怀里，醒在你的梦中。

一切都会止息

问：师父我现在已经离过婚了，一方面想出家修行，又有再娶成家的想法，要是再结婚了，再想着出家修行就很困难了，所以拿不定主意，有些纠结，请教师父。答：如果没有因缘，你什么也做不了。如果有因缘，你想结婚就结婚，想出家就出家。想纠结就纠结，想放下就放下。这里没有对错，只有幻梦。反正这里没有你，反正一切都是不真实的，反正一切都会止息，反正一切都会醒来。

虚妄之心，多诸巧见

他人的认同真的能带给你快乐吗？不，没有他人的认同，只是虚妄之心自己在谋求认同。识别心念对自己的认同，不要追逐心上的法尘，不管那里升起的是彩虹，还是降落的暴雨，是赞叹，还是毁谤，没有一样是真实的。经云：虚妄之心多诸巧见，又云，我相坚固执持，潜伏藏识，游戏诸根，曾不间断。一切修行之人不能成就，皆因不能识得此虚妄心，犹如性命，又似影子，与心同步，主宰身心，让本来清净之心，枉受轮回。

梵音海潮音

不论是谁，从他那里施設的一切文字的意义是什么？那文字背后的离文字性，那本无言说的实际，那离一切法相的实相。这才是文字的意义。可是，几乎所有人，不管看到什么文字，哪怕是诸佛祖师的文字，都会于文字生解，刹那刹那追逐文字的法相，掉到文字编织的微妙法网里，为它迷醉，为它痴狂，为它欣喜，为它悲伤。文字一次次击起心的涟漪，而真实的心却被那看者遗失了。诸佛的一切言教无非是让你离开言说，看到那言说达不到的地方。当你明白了这一点，见到心是多么简单的事！看一切文字都不要生解，直接看透那屏幕，看穿那纸张，看破那铅墨；直接看穿那述说者的心念，看穿他编织的故事，看破他头脑中的幻城。看到文字中的苍白，看到那文字的空寂，看到那名相的不实。从文字看到真实，看到无生，看到寂静。或者，你可以立即放下那承载任何文字的书籍，永远不再拿起它，坐在院子里去看花，摆弄一棵树枝，把自己放在阳光下，让自己沐浴在微风里，去河边散步，沏一杯茶，听上一首音乐……直接和心接触，而不是

跟他人的故事，不是跟名相搭建的幻城幻事。除非你能看透纸背，看破心念，看到无言，否则永远不要打开书籍，不仅是有形的纸张，还有内心的书籍。除非你能毫无束缚的在一切文字里畅游，而无任何挂碍，除非你能不被任何心的故事戏弄，而不生法相，否则，就把书合上。我们迷在文字、语言、佛法里太久了，阅读、生信、掉进名相织就的幻象中太深了。它已经形成了坚固的习气，已经根深难拔。我们只要看到名相，就升起言说。现在就放下它，不论你眼前正看的是一篇多么美好的文章，放下它，那只是另一颗心在述说他自己的故事，一个心念在自言自语，他在与自己游戏，那里容不下第二个人。去院子里，欣赏那无言说的正在开放的小花。你自己的院子里什么都有，你的佛国里一切都散发着光辉，虽然没有一样在言说，但是没有一样不在最美的述说，那才是真正的梵音，才是真正的海潮。

心经

我们为什么转发他人的文章？让他人受益？不，如果你自己还未曾受益，就不会让他人受益。如果你自己还未读懂那文章，你怎么期望别人能读懂。度化他人是所有人的梦想，是所有人的善心。但真正的善不在这里。先度化你自己，再度化你自己，永远是度化你自己。你以为你已经成就了，便开始着手利益别人？不，只要你还有一念度化别人的心生起，你就还没有成就。你成就了，也就再也不会生起那一念心，你再也不会转发任何人的文章，包括你自己的。只要你还在述说，你就还是在说给自己听，你就还没完成最彻底的度化：度你自己。法界中从来没有第二个人，除了你自己，除了那念心需要你去帮助、去度化。所以，度化你自己是你永远的功课，永远的任务。永远不要妄想度化任何人。并不是你没有这样的智慧，也不是你没有这样的能力，而是根本没有别人需要你度化，我们总是忘记这个真理。如果你不能读懂自己这本真正的经典，这部佛经，你的心经，就不要去读任何人的经典。你读了那么多，那么多，多到可以累积成须弥山的经典，你已经读了无量劫，你读懂任何人的经典了吗？你读懂自己的心了吗？你读懂那无言的言说了吗？如果你读懂了自己的心经，你再看到任何经典文字，你会不懂吗？当你读懂了任何一部经典，你就明白一切都来自同一颗心，你还会赞叹什么，毁谤什么，争论什么？述说什么？不，如果你读懂了任何一篇文章，读懂了你真正的心经，你一切的心就会息止：你完成了一切的度化。你还会分享别人的文章吗？不，先从这篇文章开始，读懂它，放下它，不要转发，心不要向外驰逐，认真、仔细地读，读懂自己这部心经，完成自己的度化。

欢喜奉行

你能像猪一样吃饱了就睡吗？你能像水牛一样，但念水草，无别余事吗？别说那很容易，你吃一顿饭睡一次可以，每天每次你能做到吗？别说那不跟畜牲一样了。你能行畜牲行吗？别说那很多凡夫都能那样，别说凡夫能行，你能行吗？如果你能，你成佛了。修行不在你能看懂多少经教，讲出多少道理，在生活中，你有一件事做不到，你不能安心地在那儿睡觉，你不能安心地坐在那里，即使你能看、能说一切经教，说得天女散花，都毫无意义。如果你能安心地坐着或躺着，你已经成就了最大的功夫。修行不是用头脑去想象开悟，而是离开头脑，放下心想。一切经教最后都指导你吃饱了就去睡觉，没事就禅凳上坐着。修行很简单，如果在任何地方，你都能安心，你结束了一切修行。为什么？无少法可得名阿耨多罗三藐三菩提。无少法可得，此是无上咒语。常念此咒，胜念十方佛。修行除了吃喝拉撒，你只需做两件事，最简单的两件事：躺在床上（睡觉或休息），坐在禅垫上（打盹或休息）。你能做到这两件事，一切佛法总不用学，一切法门总不用修，一切事情无须去做，一切梦想全部止息。此是最上乘，是上上乘，是无等等乘，是不思议乘，是大智慧乘，是诸佛乘。愚人不信，智者默行。六祖大师云：爱憎不关心，常伸两脚卧。临济祖师云：禅床上两脚一叠，更有何事。所以云，智者休歇，愚人忙碌。最上上乘修行，只是坐在那里，或躺在那里，无事过时间。此是诸佛最上教诲，是一切祖师通行，是十方智者所修，是离言第一说法。最上上根基的人，闻此法门，心开意解，谛信无疑，得大圆通，欢喜奉行。

作为大海而存在

就像浪花是大海的一部分，虚妄的念头来自那心的海洋。就像浪花与大海从来不是两种东西，念头也不是心外真实的存在。一旦认为有一个念头生起，这便是一个错觉，是一个妄想，错觉，就是妄想，妄想就是没有谁在想，既不是心在想，也不是念在想，而是虚妄想，没有想。你永远找不到一个真正的想者，更找不到一个真正的念头。想是妄想，念是妄念，既找不到它的来处，也找不到它的去处。因为本没有想，也没有念，故云妄想，又云妄念。大海中本无浪，唯有大海而已。觉得有浪花的存在，那是一个妄想，大海不作这样的分别，那是你在分别。实在无有一个真实的浪花想者。心体上本无念，唯有一心体而已。觉得有念

头的存在，那是一个妄想，心体不作这样的分别，那是你在分别。实在没有一个真实的心想念者。谁体会到无念，谁看到无想，谁便不再被念与想所缚。谁活在那纯粹的心体中，谁就是一个解脱者：从所有虚妄的念头中解脱，从头脑建造的幻城里走出，从想象织就的罗网中抽身。一次次地体验念头的虚幻，一次次看到思想的不实。一次次作为大海而存在，一次次在心体上生活。你不用对治任何妄想，不用驱除任何念头，只须看到它们的不实，只需了达它们的虚妄。一旦你感觉到有任何不适、不安或烦恼，你跳到了浪花上，你站到了浪尖上，你来到了心念上，你跌进了思想里。除非你看到自己是作为大海的存在，而不是浪花，否则，你会一直在那里与你的同伴跳跃、歌唱、兴奋、不安。除非你看到自己是做为心在生活，而不是念头。否则，你一会直在那里与自己追逐、打闹、狂乱、烦恼。浪花总有它存在的伎俩，但是没关系，它再怎么跳跃，跳不出大海的引力；心念总如影子一样，时时出现在心体上，没关系，它只是心是影子，并非真实的存在。看到这实相，就是解脱的开始。大海从来也没用过任何力气去吸引浪花回来，浪花自己就会幻灭，或者说，浪花从来就不存在，如病眼所见空花，那是一个错觉，浪花，它作为大海而存在。心体从没用过任何心力去召唤心念，心念自己就会息止，或者说，从来就没有心念，如空中所见幻城，那只是一个错觉。心念，它永远作为心而存在。大海只是大海，心体只是心体，浪花是大海的故事，心念是心的影子。做为大海而存在，以心体而生活。

观呼吸

问：我知道嗔心会伤己伤人，可是逆境来时，如何才能不生嗔心？

答：你无法预见任何事的发生，也无法避免任何事的发生。你唯一能做的就是回到当下，时时地回到当下。看到实相，练习觉知，这才是你要考虑的问题和需要做的事情。至于逆境来时，你仍是保持觉知。如果你能保持觉知，你自然不会做伤己伤人的事，如果你觉知性差，你就可能会在任何时候，掉进人我是非的幻境中去，你就会生出虚妄的嗔心。为什么我说嗔心是虚妄的，因为它不会停留，终会消失。但是，如果你没有觉知，又不通达嗔心是虚妄的，你就会住着在一种本来不存在的心念里，住着在一个妄想中，沉溺在一个错觉里：我生了嗔恨心，我伤害了别人，也伤害了自己。这个虚妄的心念会束缚你，会粘着你，使你烦恼，不得解脱。所以，要练习觉知，通达妄念，不住于心，时时回到当下。一切众生都生活在心念的世界，生活在思想的牢笼里，生活在虚妄的住着中。如何练习觉

知，继而成熟于觉知？佛陀提供了一个很好的解脱办法，使心从思想、头脑中解脱的法门：观呼吸。把你的心从大脑那拉回来，放在鼻息上，先让心安住在呼吸上，最后让心消失在呼吸上，没有任何法尘，只剩下呼吸，纯净的呼吸。这时，你与自己在一起，与觉知在一起，只剩觉知。此时本心朗然独照，即汝本觉性，无能无所，无觉所觉，无照非照，假名自觉。此心体无念无不念，无心无不心，无寂无不寂。若能照见清净心体无任何妄想分别，无一切心念烦恼，则一切人我是非，众生佛土、世界山河诸法之相，全都止息。观呼吸法门又称甘露门，一切诸佛所行，一切智者常用。若想离念，若想解脱，从观呼吸开始。

永恒的时刻，安住在当下

只有当下，当下，永远是当下，没有下一个时间。如果此时是早晨，永远是早晨，没有中午，没有晚上；中午来了，那就是中午的时刻，早晨已经永远不在了。如果你在刷牙，准备吃饭，不，没有吃饭，只有刷牙。吃饭时，就是吃饭的时刻，没有刷牙的时刻。如果坐在黄昏里，享受黄昏，不要去想黑夜，没有黑夜。一旦你在黄昏的时刻滑到黑夜里，你便有了黑夜的恐慌。黑夜不会带来恐慌，当你在黄昏时想到了黑夜，是这念想象带来了恐慌。当你一个人静坐在屋子里，你并不孤独，当你的念头从坐在屋子里这个当下来到了思想中，孤独感产生了，你可能期望发生什么事来驱散这孤独，或者期待一个伴侣来赶走这孤独。除了安住当下，没有任何事能驱走孤独。除了与自己在一起，没有一个外在的伴侣能带走孤独感。除非你能看到心的独立，活在心的自在里，觉知到没有任何外境，否则，你永远不安，即使你暂时可能会在心安的错觉里。一旦那让你心安的外境和因缘尽了，你会落入巨大的虚妄的空虚里。实相中没有空虚，没有孤独。来到那没有任何因缘和条件的实际中，安住在实际里。当你不论在任何时候离开了当下，进入了思想，不论是快乐的思想，还是忧伤的思想，你都来到了空虚中。因为你思想的一切都不是真实的，都在构造一个幻城，它终将会灭去。当它灭去时，你体验到空虚，你把这空虚当成实有的，你住着在这空虚里，感到万分恐惧，你期待下一个事件发生，来充实这份恐慌，而实际上，你在欢迎下一个恐慌的到来。因为你已经习惯了生活在思想中，而思想根本就是一个空洞，它以一种难以抗拒的魔力吸引你一次次堕入它。你进入思想的习惯形成了空虚的习惯和空虚的错觉。所以，只要你一念离开当下，进入思想，不论以任何形式形成的思想：与他人在一起聊天，你进入聊天的思想；看电视，你进入情节的思想；坐在那里胡思乱想，

进入胡思乱想；想一个人或一件已经过去的事，你进入一个人或一件事的思想。这时你都离开了当下，进入了一个随时都会给你带来幻灭和空虚的幻城。一次次地离开当下，进入思想，这就是凡夫的习气，众生的生活，生灭的世界，轮回的渡口。从生灭的世界里出来，从幻梦的空虚里醒来，回到当下，一次次地回到当下。立即从那幻城里出来，从思想中抽离，从妄念的快乐中跳出，那是一个空虚接着空虚的陷阱，快回到你正在的时刻，那没有时刻的时刻，安住在那里；回到你当下的事情中来，那中性的事情，安住在那事中。回到晚上八点一刻，那永恒的时刻，安住在那时刻；回到早晨刷牙中来，那永恒的早晨，安住在那早晨；回到那筷子夹菜的瞬间，那永恒的瞬间，安住在那瞬间；回到呼吸上来，那纯净甘甜的呼吸，安住在那呼吸中；回到那身体的觉知上来，那永恒的动作和觉知，安住在那动作和觉知中；回到没有孤独、空虚、恐慌的无思无想中来，安住在真实中。回到当下，那没有第二个时间的永恒的当下，安住在当下。

无数的念头就是心

不要畏惧念头，不要驱赶波浪，那无量的念头就是心，那无数的波浪就是大海。一滴水永远没有浪花，它会蒸发，所以，从一滴水上你几乎看不到永恒的水性；一个心念永远没有心体，它刹那灭掉，所以，从一个念头上几乎很难看到心体。从哪里看到大海？从那磅礴的海浪上去看，从不停息的水波中去看，从那翻滚的波浪上去看。从哪里看到心体？从那无数的念头上去看，从那虚妄的思想上去看，从那不停的心念上去看。所有的念头就是心体，除此以外，没有心体。不要被念头和波浪迷惑，以为它们是独立并外在于心海的。不要试图驱逐念头而找到心，不要试图蒸发掉浪头而看到海。如果你是一个修行人，不要害怕妄念，哪怕它如潮水般汹涌而来，哪怕它幻化成魔王及其眷属而挑战你，那一切的念头，一切的障碍，一切的魔王，都是助你成道的。当你刚开始修行时，你会觉得成佛很难，就像你在一艘船上，驶向一个岛屿。当你终于扬帆，风和水静，犹如你修行踏上了正轨，你觉得一帆风顺。可是遇到风浪，你看到了那无数的念头，从少到多，从微细到混杂，继而一个个大浪打来，一次次地攻击你，你又感到了恐惧，感到了艰难。不要担心，看破这一切念头和海浪没有恶意，一次次地降伏它们。修行犹如行驶在大海中，这只是个比喻，在大海中航行，有形的船只可能会破漏、沉没，而成佛之路上你的船只，是你的觉性，它是无形的船只，永远的导航，不灭的舵手，不灭的航行，再远的大海在这不灭的船只前也显得渺小和短暂；再多

的念头和再大的艰难，在真实的觉性面前也会一次次地折服。觉性这只船永远不会破漏，不会沉没，它会一直带领你，冲破一切幻境、磨难和阻碍，到达那无边畔的岛屿，那实相的大陆。

心若安好，一切安好

问：我每天要照顾孙子，自己没有时间修行，为此事很烦恼，请问师父，我如何坐才能让自己心安。

答：如果你在一件事情上不安，你就会在所有事情上不安。修行就是安住在二六时中的每个当下，以欢喜心接受一切对境，在那上面修行。走路时，将心安住在走路上；工作时，将心安住在工作上；照顾家人时，将心安住在照顾家人上。还有比这些最平常的事更美好的事吗？不，这点点滴滴的平常事构成了最美的生活，如果你看不到它的美，你就总想在这平常之外寻找更美的事。你觉得真有比照顾孙子更好的事吗？不，没有这样的事。你认为有更好的事，那永远是你的妄想。如果你照顾孙子不安心，你可能走路也不安心，上班也不安心，打坐也不安心。如果你不能安心地生活在你的当下，生活在因缘把你带到的每件事上，就算把你放到你曾经想象的最好的地方，你也不会安住。你想静下心来修行，好，放下一切到寺庙里去，到山里去，看看你能住在那里多久。如果你能一上午地坐在佛堂里，坐在禅堂里，什么事不做也不觉得烦躁，也不觉得寂寞，你可以自由地选择一切生活方式，你可以不用照顾孙子。如果你是一个随时随地能安住的人，你可以做或不做任何事情，你是自由的：照顾你孙子或不照顾你孙子，由你做主。如果你做不到安心和自主，那么，就接受你当下的生活，照顾好自己的孙子。照顾孙子这件事至少让你有事可做，它是你目前最好的修行对境。离开这件事别求修行，是舍近求远，徒劳无功。如果你以欢喜心来做当下的每一件事，上班快乐，走路快乐，吃饭快乐。每件事都能让你心安，除此之外，你到哪里去找心安？如果什么都不让你做，让你一上午只是坐在一个僻静的角落里，如果你没有止观的能力，你可能会发疯。我看到有太多的人实现了自己的愿望时反而更加失落和烦恼，甚至恐慌。他掉到了自己妄想的深渊里竟毫无察觉。大多数人的烦恼其实不是来自他实现不了自己的梦想，而是他根本没有看到实相：他不能安住当下，不能欢喜地接受平常，不能如实地照见一切事无生。人们在一切的作为中虚妄地享受着充实，梦想着快乐，不知那正是空虚的牢笼，是烦恼和苦的开始。因为一切都是幻梦，都会结束。经云：“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应做如是

观。”生活中的每一刻、每一处、每件事都是我们修行的时刻、修行的地方、修行的对境。不要试图逃避一件事而去妄想有更好的事，不要逃境以安心。如果你在一件事上不安，就会在一切事上不安。心安不在于境，只在于心。心若无求，一切境好。心若安好，一切安好。

没有放生这件事

问：师父，看到有那么多人放生，甚至很知名的善知识都在带领大众放生，去干涉本来在各自因缘中生灭运作的法，这是不是一种迷惑，心外求法？

答：除了你自心的幻象，你什么也没看到。实相中没有少法可得。除了你自己的分别，哪里有人放生？经云，是法住法位，世间相常住。众生犹如幻化，在自己的幻梦里做着他自己的梦中幻事，他该去放生就放生，该不放生就不放生，那是他自己的事，这里没有对错。只有一颗虚妄的心才会取着、分别虚妄的幻法。究竟来讲，连放生这件事都不存在，又哪里有对错呢？没有放生这件事，只有如是如实观诸法实相，才能从放生这件事彻底解脱出来。能从放生这一件事解脱出来，就能从一切事中解脱出来。一切法无生。无生之法中没有对错，没有评判者。一切众生于无生中妄见生灭，是故说名轮转生死。一个觉者只是静观实相，于诸法不生评判。虽然他也在诸法因缘之中，但他不对因缘法做评判，他知道因缘是幻，本无因缘，所以不去干涉法的运转。我们在哪里修行，就是在自己的六根与六境接触时，照破对境的虚妄，不去贪着、分别外境，从那里看到诸法无我，看到诸法实相。一旦心识对六尘产生住着和分别，善恶、好丑、一切法随之而生，烦恼从那里生起。但观一切法如幻，见一切境不生心，不住心，不分别心，即随处得解脱，随处得自在。于相离相，于心不住，即是解脱人。

笑开悟

对于没有开悟的人，当他问及开悟时，开悟对他永远是一种想象。对于已经开悟的人，则不存在开悟与没开悟。如果你能快乐无忧地生活，要开悟干什么？如果一切烦恼在你面前都不堪一击，谁期待开悟？如果你已经完全了知一切法如幻，开悟，也不过是一个幻中的幻。不管有没有开悟这件事，在每一个当下的解脱，在每一个对境时的不惑，拥有一个总是乐观快乐的心态，永远比寻求开悟更重要。有事时安住于做事，无事时安住于无事，有事不将事复杂化，无事不再去

生事，开悟对你来说还有何意义？就算一个能解一切法，通达一切实相，自以为开悟的人，遇到境界时还会生烦恼，还会掉到人我是非中去，那样的开悟有什么意义。认为自己开悟的人不会是真正的开悟者，当他还有一念我已经开悟了的心，这念心对他来说将是一个最大的缠缚。如果他实有这念心，哪怕隐约含有这念心，微细地存有这念心，那都是一个有我相的人。一个开悟的人是无我相的，他已经泯绝了实有自己和众生存在的错觉。一个开悟的人也无一切法相。他不会将开悟这件事放在心上，也不会对开悟做任何的定义，除非将其作为一种方便说。一个开悟者不会有任何实有和固定的认为，他不会看到谁是开悟者，谁是未悟者，他看不到开悟的法存在，在他那里，无有任何法可名、可得。他看到的只是如实的存在，一切的平等，一切的清净，一切的无我。佛法是一种最现实的教法，它教导我们的永远是当下的修行，当下的解脱，当下的利益。一个老师如果把佛法的利益放在了未来，以种种美丽的前景，犹如佛国、净土、开悟、成佛来引诱你，除非那是一种方便教导，是一种初期的施設，否则，便不是真正的佛法。真正的佛法是让你当下就看到实际，还未张口，就给你指出天上的明月，一转身就让你认出真实的自己，未离座位，就让你见到本来的面目。你会问，真有这样的法么？有人一挠你胳肢窝，你笑了。这简单吗？他一挠，你一笑而已，根本没用一个字，没说一句话，没听一句法。如果你再问，就再挠你，再让你笑，直到你笑得像孩子，笑开了心，笑开了悟。

佛

看到众生都在幻梦中生活，这是一个凡夫的眼光，佛看不到有睡着的众生和醒着的众生，佛看不到众生，看不到睡和醒。当一个众生看到这样的实相，他从众生中醒来，他看到心从未睡过，也没有醒过，他成佛了。佛只是一个看到心的人，心没有两个样子，心不做众生和佛的分别。从究竟的意义上讲，不存在一个迷的众生和一个醒着的佛，一切都是平等的，犹如梦幻。佛是一个醒在他睡梦里的觉者，众生是一个睡在他清醒里的幻人。在幻梦中，一颗心睡了，它是众生；在真实里，一颗心清醒着，它是佛。众生不知道自己睡在觉醒里，所以，众生虽睡，而不觉自己在睡，所以无所谓睡。睡对于醒了的人来说。佛知道自己从觉梦里醒来，虽然醒来，发现没有睡着的人，所以也无所谓醒来。在真实那里，心不会睡，也不会醒。心就是心，佛只是心，不是醒着的心；众生是心，不是睡着的心。只有我们，既非众生，又非心，又非佛，只是一个妄想，一个念头，在分

别心，在分别睡与醒，在分别佛与众生。所以，在一个真正的觉者那里，怎么会有醒着的人和睡着的人，怎么会有觉醒的心和睡着的心？怎么会有佛，怎么会有众生？当你深深地了解这个实相，你怎么会起心帮助别人？怎么可能妄想度化别人？当你从自己的睡梦中觉醒，你发现没有一个真正睡着的人，也没有一个醒来的人，你完成了一切的度化，那自我迷梦的觉醒。哦，这真是太稀奇了，没有人，没有佛，没有睡，没有醒，没有生，没有死，没有我，没有法，没有度化，没有得度。只有觉，只有净，只有寂，只有照，只有心，只有名。一切都还是一切，你无须改变任何事情，就能看到这一切，看到没有变化发生，没有醒来，没有睡去，没有谁成佛，没有谁是众生。一颗草，一只小虫，一个人，一尊佛，这一切有什么不同？不，这一切都只是影像，没有一个是真实的。当你看到一切平等如幻，你就看到了那真实。看到了真实，你从概念的佛那里走了出来，生活在真实的心中。

思想无障碍

问：为什么佛和祖师都教导要离于心意识，离于语言，离于思想？如果没有思想，没有语言，佛和祖师如何表达他们发现的实相？

答：思想本身并不是诸佛祖师教导我们要离开的，我们需要离开的是思想的内容，对思想的住着，不如实了解思想的本性。佛法里有正思维。什么是正思维？正思维就是如实观察，如是观察，如理观察，无能观察，无所观察。不带任何故事任何心念地观察诸法实相，是名正观，又名正智。看到一切妄想的不实，看到念头的不住，看到想象的空寂，看到那看的空净，体会到那思想的空无，即是诸佛思想，又名如理思维。思维本身就像思维的内容一样，都是不住的，但是，我们更容易住在思维的境界里，将其视为实有。而对思维本身，我们并不在意。有时我们会想事情，有时会不想。想也只是时有时无，不会永远想。只有当我们对所想的事情有了贪着，将它当成实有的时候，我们才会不停地想，这时的思想就成为了一种烦恼和束缚。诸佛祖师虽然也使用思想，但不会迷于它所思维的对象，也不会住于思想上。一切见到实相的人都如实地了知思想的纯粹性，如实地观察到念头本身不会系缚人，思想也不会系缚人，除非你不停地想象某个对境，不断地住在念头上。如果了达根本就没有心的对境，也没有一个实有的心，这时的思想就变成了观，意识就成了智慧，心就变成了觉。佛法里把这样如实的智慧称为般若。虽然这样的思想、观察、智慧也了不可得。这就是诸佛祖师之所以用语言、

名相、智慧、观察来施設教法，引导众生入于实际的原因，也使之成为可能。如果语言和思想绝对地不能表达实际，诸佛就不会用语言施設教法，如果思想只会系缚众生，那么诸佛祖师自己首先就被自己的文字和思想系缚了。正是因为心体有思想的功能，才使交流成为了可能，我们才能从诸佛的言教中读懂离言教的真义。文字不系缚人，思想不障碍解脱，心念不迷惑智性，只有对这一切的不如实观察，迷惑在思想所要表达的内容里，不自己去实践和体验思想和对境的空寂，反而只是用头脑去想象实相，一次次地使用头脑，训练思维，才会使人堕入思维的幻象里，不得解脱。诸佛祖师虽然在用语言和思想表达到达实相的经验，但是，实际到达实相，还得需要你自己的实践，从语言上脱离，从思想上走出，用最纯粹的正智去观，用没有故事的心去看。实相就在那里，跟思想无关，跟语言无关。一切都不能障碍如实观察，只要你能从思想中看到那离于思想的实际，只要你能从语言中看到无言的真实。

观呼吸练习

观呼吸法门，被称作甘露门，它能使人很快地离开思维住着的习惯，将心念安住在不思善、不思恶的状态上。不论初学还是久修，都离不开此法门，所以下面介绍一下如何在静坐中练习观呼吸。在静坐之前，需要注意一些前行方便。首先，早上少吃，喝一碗粥，加少许蔬菜即可，中午吃八分饱，晚上尽量不吃，养成一个少食的好习惯。少食对于打坐有很大的助益，大家都能理解。其次，要放下万缘，找一静处，或室内，或户外，以环境清幽，没有喧闹为宜，于此练习静坐。再者，初学，则端身正坐，微闭双目，深呼吸若干次，直到身心感到适宜放松为止，则开始进入观呼吸练习。久学则不必拘泥坐姿，直接放松身心，只管去坐，不论闭不闭目。

这三个前方便完成后，即可进行观呼吸的练习，观呼吸法门又称为数鼻息，方法如下。先用鼻慢慢地吸气，再用鼻慢慢地呼气。这一吸一呼的过程中，随着气体从鼻孔处进入，从鼻腔划过，进入脏腑，又从鼻腔出来，从鼻孔出去，把心念住在气体流动的地方，以空气和鼻孔的交界处为感知的要点，这称为念住。当气体从鼻腔里流过时，只须去感知它的粗细冷热等觉受，当气体从鼻孔那里进入或出去时，心念多加感知气体和鼻孔摩擦的地方。鼻孔是气体进入身体和外界的临界点，所以它比较好感知和把握，就像用锯切木头一样，锯条和木头之间有一个摩擦的点，鼻孔和空气摩擦的地方，就是念住的地方，也是念住的要领。这一

吸一呼的动作及念觉念住的过程结束后，数一。然后，吸气，觉知气体的流动，念住于鼻孔，呼气，觉知气体的流动，念住于鼻孔，数二。如此这样反复下去，直到数到十为止，是一个周期。再从一数，如此反复，直到心安住下来。念觉念住的过程就称为观。在观呼吸的过程中，我们的心念会想很多事情，没关系，每当一个念头离开呼吸，如果觉知到它，就告诉自己，一切所想的人与事，都不真实，只是自己的一个念头，除了念头以外，法界中无有一物，而念头也不是真的，是不住的，是不存在的。一想到任何事，就告诉自己，那只是一个虚妄的念头，如此这样觉知，心念就会离开所想，可以断除无量的自心烦恼。当心安住在呼吸上时，心会达到轻安和宁静，不要刻意追求这样的宁静和轻安，轻安和清静，甚至入定，并不是观呼吸所要达到的目的，观呼吸是让心念离开大脑的思维，离开想念，住在善恶不思的地方，默契实际。如果离开了意识心的思维习惯，形成了觉知的习惯，在此基础上，还可以完成更深的内观，又称为觉照。行人先练习好观呼吸，时间久了，加之对法性的了解，自己就能掌握内观和觉照的技巧。观呼吸法门统摄大小乘一切修法，它能让我们迅速静下心来，看到心识地流动，觉照自心的妄想，实践佛法的内观，见证本心的实相。太原孚上座曾经讲涅槃经，法理透彻，无半点疑惑，却被一禅师轻笑，说是法身边末之事。后向禅师请教，禅师告诉他，放下你所学的一切经论，一月之内莫再讲经，于室内端然静虑，收心摄念，善恶不思。孚上座依教而行，从初夜至五更，忽然契悟。从那以后，才知离文字之法，是真佛乘，实不虚也。佛所说的一切教法，其目的都是教导行人去实行，去体验，去见证，去观照，自己实证佛法和解脱。所以称为自行境界。佛法不是思维，不是想象，不是言说境界，愚人每日只是争论佛法的高低，法门的利钝，口说般若，智者听闻一句，便去心行。观呼吸法，每次可以修十分钟、二十分钟、半个小时，每次时间不宜过长，一天可以多次练习。愿观呼吸法不离您的行住坐卧，愿此甘露门带您吉祥如意，愿它带您内观的智慧，愿它带您直达解脱的彼岸。

人中大雄

除了清楚的看到实相，一次次地看到那无生，看到那不变，看到那实际，没有比这更直接的解脱，没有比这更有力地破妄。观心看念，停心不住，觉观离念，已是其次。闭目观心，端身静坐，塞拒根尘，皆是小根人所行，不了本心。大修行人，不去看念头，只观法实相，直见此心，是大力人。但观诸法实相，一切念

犹如落地之箭，不再有任何势力。若不识心，不见实相，纵多用功，总不得力。如牧牛人，在农田里放牧，时常拽牵，总担心犯他苗稼，多费心力，不得自在。不如到开阔山野，任其驰骋，随意吃草，总不挂心，是真自在。常观心者，不识于心。若能识心，绝观忘守。识真心者，一切念无由能怪，不假断除，自无住着。于念离念，于心离心，此为不识真心者所设，为力不足人假说，为小智人方便。真见性者，如驾巨轮于海上，勇猛直行，一切船只风浪不得阻挡！见本心者，亦复如是，一切念头不复为碍，一切是非如虚空花，一切人事如梦如幻，一切过往无有忆想。若谛见实相，则不复一切贪着，心中无丝毫牵绊，无少法当情，心如虚空，不动不摇，无一切相，何假用心以除于心？何须叨叨而互相劝？心无心故，一切皆幻故，不避不让故，如行虚空故，不塞不碍故，得大通达故，有大势力故。所以祖师云，但识心，何除幻？又云，但人识得心，大地无寸土。若不识心，则不达念性本空。不达念性空故，于此妄念百般对治，念上生念，反成缠缚。

呜呼！始知过去祖师皆是行此道，所以云，谛观法王法，法王法如是。千佛唯此路，同达涅槃门。若不见性能解脱者，无有是处。所以过去祖师见有人闭目静心，便呵斥！见人诵经礼佛，便呵斥！见人聚众说法，便驱散！见人答疑解惑，便棍打！见人问法皱眉，即赶走。非是祖师无慈心，此皆是不识真理之人，百千日教化，皆不成就，不如一时轰散，更是省事。纵在师前，日日服侍，不识本心，枉学大乘。若识真心，何假区区？犹如卖艺人，娇柔造作，极尽谄媚，只为取笑他人。见实相者，犹如有大火聚，一切能烧，无丝毫所留。何以故？大火聚者，有无量热，有无量能，有无量势，不可思议，遇山烧山，遇水烧水。识本心者，亦复如是，能烧一切烦恼，能破无始无明，能除一切诸见，能离一切诸相，能灭一切苦。见本心者，如执大明灯，一切幻法，于此灯前，不能显现。五祖云：我心既真，妄念则灭。诸大士，但识真心，不假除妄；但见实相，不假功行；但见法王，不劬劳苦；但悟本心，不须观行。见实相者，我说此人，是第一行者。识本心者，我说此人，是人中大雄。一切天人，皆当礼敬。

南无本心佛，南无本师佛

总是有很多人尊称我师父，也经常会有人围在我身边，以弟子自居。如此称呼，顺应世俗，本没有什么问题。但是我知道，没有一个人是我弟子，我也不是任何人的师父。我终其一生没有老师，也不会有任何弟子。一旦我觉得有人是我弟子，或者谁是我的善知识，我是谁的师父，我立刻就迷到幻象里。实相里没有

我、人、众生和佛。除了心，没有任何事物存在。如果非要给自己找一个师父的话，除了我的本心，我的本师以外，我没有别的师父。如果非要找一个弟子，除了我自己无量的妄想、分别、心念，我没有要教的学生，永远都不会有，不管另外一个人和我有怎样的因缘，怎么向我求法，怎么磨我要求做我弟子，我不可能真正答应做他的老师，除非我是在欺骗他。除了我自己，我和任何人永远够不成师徒关系。我是自己的老师，我只有自己这一个徒弟。佛陀没有老师，没有弟子，除了一颗心；迦叶没有老师，没有弟子，除了那颗心；达摩没有老师，没有弟子，除了这颗心。一切人都是如此，没有老师，没有弟子，除了自心。他没有人可以去学习，除了跟自心；他没有人去教，除了教导自己的心。一切众生都是自性自度，自教自学。在幻境中，在心面前会化现出一个师父，一个可以教化自己的人，照破他，那不是你真正的师父，如果他是真正的师父，他一定会告诉你，向内看，你真正的老师在那里。在幻境中，在心面前，同样会化现出很多和你学法的人，照破他们，那不是你真正的学生，除了你心上升起的幻象，你看不到有一个学生需要你去教化。除了你自己的妄想，你没有一个弟子可教导。如果你执着一个外境的师父，或认为你有很多弟子，你永远不是一个好弟子或好老师。一个好弟子，首先要照破老师的存在，看到自己的心，见到那真正的老师。一个好老师也是如此，一定不要被外在的弟子相所迷惑，掉到“师父”这个虚假的身份里，被自心这些弟子诳惑。在学法和修行的路上，我们都是一样的，总是被外在的老师或弟子迷惑，忘失本心。一个觉悟者，他不会起一念“师”相，也不会起一念“徒”相。终其一生，除了他自心的妄想，他不可能有其他度化的对象；除了自己的妄念，他不会升起一念度化他人的心。他时时警觉于此，他时时守本真心，他时时内观自照，他时时不取外相。除了本有的真心，他不可能去错认或执着任何外在的老师，也不会把自己当成老师，而认取外在的弟子。修行是伴随一个人一生的事，只要你还没有停止呼吸，警觉你是否还执着一个外在的师父，或认取一个外在的弟子。从那假象里出来，回到你本心上去，回到那真实中来。顶礼本心，顶礼本师，南无本心佛，南无本师佛。

说法

多少次人们都欲言又止，说起话来，东拉西扯，欲盖弥彰。我们想说的话连自己都不能信服，又凭何去令人信服？除了自言自语，除了梦呓，我们没有任何办法表达任何事情，一切都是徒劳的。这个世界上唯一的实相就是没有一件事是

真实的。就像风来了，树会刮出响声。如果没有风，树就会静静地呆着。如果一个人心念被触碰了，自然就有声音从他心里发出；如果没有什么事发生，就不会有什么能让一个人说话。人只是大自然中另外的一棵树，在因缘中虚妄的摇摆。佛陀说法四十九年，他难道不知道他自己说的话犹如空气，就像树刮出的声音，就像梦呓吗？即使在无数人那里，佛陀的语言是神圣的经典，不可怀疑，但佛陀还是欺骗了我们。佛陀无心欺骗我们，所以最后他告诉了我们实相：他说的一切都是自言自语，都是梦语，没有一件事是真实的。你听到佛说的一切，都是你在自己那颗虚妄的心面前听见的幻听。当人们对佛的话信以为真的时候，佛陀告诉大家：“我始从成佛乃至涅槃，于其中间不说一字，亦不已说，亦不当说。”佛四十九年来只说过一句真话，那就是他什么也没说过。这太让人难以想象，太难以接受了！佛难道是在愚弄我们吗？还是在愚弄他自己？佛谁也没有愚弄，他说的是实相，他不想欺骗众生，所以他必须说出实相：“我一字未说。”因为他说了太多的方便法，他最后告诉人们：“不论佛出不出世，讲不讲法，法住法位，法界不变，法性常住，众生界不增不减，没有众生得度，没有人成佛。所谓实相，唯自行圣智所行境界，离言说相，离分别相，离名字相，与法性相应。”这才是真相。喔！佛陀一生四十九年讲了那么多经典，用了那么多譬喻、故事、善巧、语言，施设了那么多的方便和智慧，最后自己否定了自己所说的一切，这真是天大的嘲讽，而且是出自最慈悲，最有智慧的佛陀。佛陀对自己一生所做的事这样形容：“譬如有人行旷野中，见有古城，即便进入，止息游戏。彼作是道及种种乐耶？”佛陀说，一切所做，皆非实际，唯道所在，常住不变。佛自住甚深无言说实际法界，而以大悲，为诸幻众种种开演如实境界，所以佛虽以种种方便善巧不实之法诱导众生，实非诳骗。佛是真语者，实语者，为令见实际故。佛在经中一次次提醒大众，佛说某某，即非某某，是名某某。你觉得佛陀很傻吗？佛陀成道之时本欲入涅槃，他深知如果不说法，法性常住，众生界不增不减，没有众生得度，何必徒劳，说那么多无意义的话自欺欺人呢？佛陀没有入灭，而是选择说法。即使全是假的，还是要说，不管是说给自己听，还是说给他人听。不管是随自意语，还是随他意语，佛陀于四十九年说法时，全然清醒自己没有说法。佛陀的智慧和慈悲超越一切天人、二乘、菩萨之众，所以他被三界一切众生尊重赞叹。他于不可言说之诸法实际中而善巧施设虚妄言说。不管是佛陀，还是我们，来到这个世间，就要活着，就要说话。你总会自言自语，你总要说出自己的经典，你总要随顺法性。正是在这些梦呓中，我们把自己说醒。你不醒来，如何知道这个真相？你不说法，如何知道法离文字？你不度人，如何实现自度？你以为自己没有说法

吗？你每天都在说，那些简单的、复杂的、玩笑的、吵闹的、文雅的、粗俗的、有声的、无声的，一切都是你的经典，都是你的佛经。你以为你真的说了什么吗？没有，你和佛陀一样，一字未说，你说的一切都是你自己的梦呓，是你的心语，是幻人幻说。当你明白这个实相时，你会驾驭言说，你会如诸佛一样随自意语。你不再被自己和他人所说的欺骗，也不再迷于佛所说的法。你会看到佛陀的慈悲，会看到所有那些本来可以不说法的人的可贵。当然，如果你真的完全通达了实相，你会自由，你会解脱，你会自在，你会做主。你将看不到有任何事物需要改变，一切都圆满地在那里。说，或不说，你都无法改变什么！说或不说，法性常住。说或不说，法界寂静。

疾病在你，圆满在你

问：师父吉祥，我有个朋友患了癌症，很痛苦，请问您我该怎么帮助他减轻痛苦？答：没人能帮他减轻痛苦，身体的痛苦对一颗虚妄的心来说是真实的，但对真实本身来说，则是虚妄的。这件事情表面看来似乎是你朋友的问题，他得了绝症，而且很痛苦，你也同情他，希望帮他减轻痛苦。但是你帮不了他，你只能帮助你自己。你可以静静地坐在他身边，给他一个安慰，除此之外，你在他身上做的一切都毫无意义。如果你自己不了解实相，并令他相信自己没有得病，你做的一切都是徒劳的。而令他相信他没有得病，那就像天方夜谭，所以，除了静静地坐在他身边，让你自己放下这件事，你什么也做不了。这很无情，但这是唯一的自救救他之道。别人永远没有问题，真正的问题来自我们自己，真正的病人也是我们自己。他终将会放下他的绝症，你也会放下他，我从来就没把你的问题当成问题。让一切做它自己，让一切如是发生，让一切自行运转，让一切本来解脱。如果慈悲存在的话，这才是真正的慈悲。如果我把你的问题当成真的，我进入了幻象，我会对这件事考虑解决办法，而这是徒劳的，什么都无法改变。不了解这个实相的人会给你出一些解决的办法，劝你求神、求佛救助他，但是，那都是骗人的，根本无法解决任何问题，你不可能在一个本来没有问题的问題中解决问题。无明造成了所有虚妄的疾病和所有的问题。无明的问题没有消除，身心的疾病永远存在。而无明根本不存在，疾病根本就不存在，这才是实相。谁看清这个实相，谁就彻底地从所有问题和疾病中解脱出来。如果看不到，就会在虚妄的病症中轮回，却以为自己解决了问题。所以，当你问我这件事时，我没有把它当成真的，我立刻从你的问题中解脱了，除此之外，我能有什么问题？你没问我这件事的时

候，我正在院子里晒太阳。你放下你朋友的问题，你便立刻从你朋友的问题中解脱了。你朋友放下病的问题，他立刻从病的问题中解脱。病本身没有问题，所以疾病无须放下什么，疾病从自身中解脱了。不要管你的朋友是否放得下疾病和痛苦，只要你自己放下，世界立刻清净了。想一想你早晨起来，没有想到你朋友的问题时，你是如何？你想到朋友的病之后，你又是如何？一切都没有问题，只是我们自己有问题。一切都是幻化的，只是我们自己把幻化的当成了真实的。不论你是否坐在你朋友身边，你不再想它，一切都恢复了圆满。疾病在你这里，圆满也在你这里。你拿起这个问题，你接手了幻象中的疾病，你放下这个问题，你把幻象还原给幻象。

住妄想境，不加了知

不论是坐禅，还是在生活中，我们总是有无数的念头。因为世俗的观念，我们总是下意识地把这些念头分为善的念头，恶的念头，不善不恶的念头，然后加以接受、排斥或不管。一切念头本无好坏，心生分别，才有取舍。对治念头，欲令念无，几乎成为所有修行人的问题，愈是加以对治，念头愈多，因而愈加困惑，如此用心，不了实相，反而被念所缚。就像大海是由所有的波浪形成的，离开了全体的波浪，不可能在别处找到大海。心体与念头也是如此，离开念头，别处找心，了不可得。念由性起，随起随灭，念性不住，说名为空，知念空寂，便知是心，非有无念，而为有念，或为无念。念不可得，是名性空。如海波浪，随起随灭，无有停留，海体不生，波浪不灭，心体不生，念性不灭，是名为空，又名不空。空与不空，俱是假名，皆不可得。念实非空，浪亦非有，以假说真，而说空名。念性与波，求之不得，故名为空；心体与海，放之不失，是名不空。空者，一切有也。不空者，诸法本性。若人通达于此，则不必灭念以求心体，不必拨浪以觅大海，丝毫心力不用，即真理现前。二六时中，行住坐卧，随其念起念灭，不强压于心，亦不必令心不起。只于念住而生烦恼时，于此觉察，离于此念。除此之外，于一切念，必观照对治，自尔灭除。卧轮曾做偈示自己有修行功夫，云，卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长。六祖大师对云，惠能无伎俩，不断百思想，对境心数起，菩提作么长？六祖大师正是通达念性本空的道理，所以才不会刻意断除自己的思想念头，反而别生妄心。日常生活中，我们会发现，那些正在观看影视或玩儿游戏的人，那些正在做事或者想事的人，时间对他们来说过得很快。而对一个无所事事或强令其不想事的人来说，十分钟的时间，却长

得不可思议。我们打坐时也是如此，强迫自己没有念头，时间就会很长，如果一直在打妄想，而且自己一点也不知道，半个小时很快就过去了。我们大多数的睡梦就是如此度过的。经云，居一切时不起妄念（强烈的我法二执和住着烦恼的念头），于诸妄心亦不熄灭（真如自性起念，如海水起波浪，如我们思前想后种种妄想），住妄想境，不加了知，（如在梦境中）于无了知，不辨真实（浑然不觉，自然忘我）。我们不是草木瓦石，不会一念不生，而是念头幻生幻灭，无有住着。坛经云：“何名无念？若见一切法，心不染着，是为无念。”又云：“若百物不思，当令念绝，即是法缚，即名边见。”所以，欲令自己一念不生，于此无念处而契本来，这是一个最大的妄想，如此修道，如煮沙成饭，穷劫不能。所以六祖大师对神秀大师的门人志城说：“住心观静，是病非禅。长坐拘身，于理何益？”会禅者，行住坐卧，处处无心治心，不假观行，得大自在。六祖大师云，悟无念法者，万法尽通；悟无念法者，至佛地位。无念法者，念性空也。学人但能通达念性本空，烦恼本无，不待起心更灭于念，不用于法更断于法，不断烦恼，即证菩提。经云，得念失念，无非解脱。如果不了斯义，于本来不住之妄念上，纵用再多功夫，巧施对治，即使得个轻安，皆是心上安心，以念除念，错用功夫，背佛正理，不能解脱。

疾病是一座灯塔

问：师父吉祥，打扰了，请教一个事。

我有个亲戚很年轻得了白血病，请问师父他应该怎样自救呢？感恩师父开示！

答：一棵树到秋天，树叶会变黄，也许在春天或夏天有的树叶就会变黄、落地，这是自然规律，没有什么奇怪之处。人得病本身没有任何问题，不管是在年轻时还是年老时，人们对疾病错误的认识形成了问题。疾病是幻象里的事，其实是不存在的，就算治好了，也不会解决任何问题，如果你不了解哪个是真实的自己。去观察那个没有变化、没有疾病的自己，安住在那真实的不变中，安住在没有疾病的实相中，把幻象中的疾病还原给幻相，把无病的实相还原给真实。把虚妄的自己放逐给虚妄，把本来的自己，归还给自己。让自己完全接受白血病，欣然接受，没有任何厌弃地接受，就像接受自己的孩子一样接受它，就像爱自己的恋人一样爱那疾病，就像拥抱你最年轻时的健康一样拥抱疾病，就像每天与空气在一起一样与疾病水乳交融。只有了解实相，你才会接受一切。只接受一切，你才会看到那实相。就像那疾病是虚幻的，你那患病的朋友也是虚妄的，你自己也

是虚妄的。你在那幻象中看到的一切问题，都来自你自己本身的错觉。你折射了宇宙中的一切问题。如果你没有问题了，一切幻象都会消失。除了这唯一的自救，生命里哪还有第二个自救？除了你自己需要健康，哪还有第二个人需要获救。不要推脱疾病，不要厌弃疾病，让这虚幻的疾病成为照亮你生命海洋的灯塔吧，让它指引你回到真实中去。

平等如梦

万事万物都在最恰当的时刻最恰当的地点成为那个样子，没有一件事是不该发生的，没有一件事是不该那个样子。一个杀人犯正在杀人，如果他还在犹豫，他就得犹豫，如果他放弃了杀人，没有人能让他杀人，如果他杀了人，他一定要杀那个人。一个信佛者，他必须信佛；一个不信佛者，他必须不信佛。信佛的没有什么理由不信，不信佛的也没有什么理由信佛。一个生活在地狱里的人和一个生活在天堂里的人有何区别？那只是两个本质上没有不同的梦。除非一个人醒来，否则，在一个同样的大梦境中，谁和谁有何区别？就算醒来，和梦里又有何区别？你醒了，发现并没有梦，没有睡的人和醒的人，哪里还有醒与梦的不同？你只能看着一切发生，而不能改变什么发生。就算你醒来，你也无法改变梦境里发生的一切，你只是如实了知梦里一切的虚妄。一个睡着的人，觉得有的人智慧，有的人愚蠢，有的事该这样，有的事该那样，有的人幸福，有的人不幸，不，那是你认为，所有人都生活在他自己的梦境中，别人无法在他的梦里叫醒他，甚至，别人永远无法进入他的梦。人只能活在他自己的世界里，不管是梦里，还是醒来。如果你不明白这个实相，你就会干涉他人，干涉自己，干涉法，干涉因缘，干涉梦境。你就会陷入生死和轮回。一个人该生活在哪里，就生活在哪里，该学什么就学什么，该是什么样子就是什么样子，没有人能改变他，除非他自己想改变。他看似改变了，实际上他什么也没改变。在他的幻梦里，一切都是不确定的，是刹那变化的，是不住的，是变化的。那些变化、不定，改变，究竟说来，没有一个是真实发生的。所以，一个人只有在幻梦里才期望改变，改变自己，改变他人，改变世界。当他醒来，他发现，这一切都是徒劳。当他醒来，他发现，除了那不变的，没有任何事物存在，他自己不存在，他人不存在，世界不存在，时间不存在，空间不存在。他无法改变任何事，他以为改变了什么，那是他的错觉。除了那存在本身，没有什么存在；除了那不变根本不能改变，没有什么会改变。除了真实本身，没有虚幻。除了无生，没有什么发生。

诸佛掩口

问：师父，一个成就者死后是什么境界？

答：成就者没有死后的境界。对一个明白实相的人来说，没有生的境界，没有死的境界，没有此刻的境界，没有未来的境界。成就者非是生前成就，亦非死后成就，亦非当下成就，没有成就与不成就，没有成就者，没有少法可名成就者。唤作无生境界，无生境界是不可得的境界，是不思议境界，是不住境界。

问：什么是无生境界？什么是无住境界？

答：无生境界即是实际境界，不可思议，不可得，非是思维分别所能知之。无住境界亦复如是，非是心念住着所能了之。众生念念分别，妄想不停，所以一真如体，枉为凡夫。一念不起，妄心一歇，歇即菩提，此真如体，不复委屈，故名为佛，实无有人，亦无有法，更无有心名为佛也。

问：那就是死后什么都没有了？

答：死后与什么都没有是思议境界。无生境界是不思议境界，不思议境界不可得，不可得境界亦不可得。不思议境界非是分别境界，非是生死境界，非是临终境界，非是死后境界，非是当下境界，非是念境界，非是心境界，非是识境界，非是凡夫境界，非是佛境界，非是善恶境界，非是有无境界，非是妄想境界，非是觉知境界。非是无觉境界，非是思维境界，非是不思维境界，非是可得境界，非是不可得境界。拟心即落生死，动念即成是非。分别即是轮回，妄想即成有无。一念善恶不思，有无不着，生灭不起，即是无生境界，假名不思议境界。所以云，生灭灭已，寂灭现前。又云：众生心灭，则真法生。众生心灭者，妄想不生；真法生者，即是寂灭现前。寂灭现前，又云无生境界。无生者，实无有生，无有不生，非是分别思维所能知之，故名不可思议。

问：还是不明白。

答：诸佛于此，亦当掩口。

悟无念法者，见诸佛境界

问：师父，您能讲讲一念行者介绍的拜伦凯蒂所做的功课吗？

答：拜伦凯蒂所说的功课是指四个提问：

- 1、真实是这样吗？
- 2、你能百分之百的确定真是这样？

3、当你有这个念头时，你如何反应？

4、没有那个念头，你是什么样的人？

和一个反转。

四个功课是说念头带来一切问题，一个反转，就是质疑你的念头。不再相信念头，则所有的问题都不再成为问题。

当你不再相信自己的念头，看看会发生什么？其实就是说，当你不再相信自己的念头，你回到了那无念，无故事，无想象的真实中，也就是六祖大师说的，不思善，不思恶，还我明上座本来面目。

其实凯蒂这个功课并不是她的新发明，一念行者恰好在他自己需要的时候发现了这个功课，而凯蒂是用现代语言表达了过去所有禅师都通达的实相，凯蒂把这个问题说得更清楚和详细，对现代人来说比较容易理解和操作，即关于念头是不实的实相，所以一念行者才特别推崇她。其实这四个步骤和一个反转的功课用一句佛经里的话就能概括，而且更简单精要：心生则种种法生，心灭则种种法灭。还有达摩祖师的话：众生心灭，则真法生。道理都是一样的，念头是不实的。六祖大师说，悟无念法者，见诸佛境界。无念法者，即念头是不实的。古人的智慧远远超过了现代人，只不过现代的人们心灵浮躁，不能静下心来仔细聆听古人的智慧和心声，自己不了解实相罢了。如果我们好好读祖师语录，静下心来学习古人的智慧，好好奉行一句话，解脱足矣。这个世界上没有任何新鲜的事物，太阳一直在那里发光，我们却视而不见。古人为我们留下了无量的智慧法语，我们没有必要特别推崇任何人。当然，如果你觉得某个人的话让自己很受益，那就去亲近他，学习他的智慧，但是，不要忘了，最后你还要回到自己的心地上来。你总要打开自己的宝藏，用自己活的智慧解决所有问题，过自己的生活。

你不可能做到不相信任何事物

当有人对你说，不要相信任何人说的话，不要相信任何事物，在你经历了一切的无常和不定之后，你觉得他说的太对了。真是这样的吗？你相信他说的是对的？他是如何说的？不要相信任何人的话！可你却相信了他的话，这真是自相矛盾。你不可能做到不相信任何事物，想一想，不相信，这是一个最大的信仰！还是算了吧，不要在信与不信上纠结了，去睡觉吧，或者，去刷马桶！

你可以相信任何事物

当有一个人向你求助时，你觉得自己可以帮助他，但是有人说，你帮不了任何人。你能帮助他，或者不能帮助他，你更相信哪一个？如果你觉得自己能帮助他，你相信这是事实吗？如果你相信了另外一个人说的话，你帮不了他，这是事实吗？不，没有什么事实和不事实，你可以随便选择你要做的，这里永远没有对错。给他建议，去帮助他，这很好；置之不理，善护自心，这很好。如果你认为自己不可能帮助任何人，你就会把自己封闭起来；如果你认为自己可以帮助别人，你就会进入幻境。你可以行中道。如同佛陀证道后即想入灭，他认为自己没办法说法，也没办法帮助任何人。但是佛陀没有选择立即入灭，他选择了说法。虽然他选择了说法，他没有认为自己在帮助别人，而是随顺因缘，随顺法性，无欲无求，平常度日。至道无难，唯嫌拣则。但莫爱憎，洞然明白。想好了就去做，没有什么好坏。应该这样做，或不该这样做，是一颗生灭心的分别，是一个自以为是的决定。没有什么一定的法则需要你坚守，没有什么必须去做和一定不能做的事，你是自由的，不要让任何法，哪怕实相约束你。你只需要随顺因缘，随顺觉性，随顺法。人们总会对什么产生执着，而这所有的执着中，对法的执着，对善知识的执着，对偶像的执着，对真理的执着最牢固，最难破除。我们总是不知不觉地就相信了自己并没有证实的东西，相信了那大多数人相信的人，并以自己相信的观念指导自己的行为而不自知，却以为自己走在了实相的道路上。佛陀说：

“除非是你亲自经历和证实的东西，谁的话也不要相信，包括我的话。你们首先要质疑的就是佛的言论，就是你老师的言论。”佛的这一实证精神值得我们好好去践行，而不是谁说了什么，我们就去盲目地相信，按照他说的去做。即使他是你最崇拜的师父，即使他是一个公认的彻悟者，我们也不要把他的言论当成放之四海而皆准的真理。那对一个修行者，是最大的歧途。除了你的心，你的觉性，你的本来，你究竟能相信什么？你说你什么也不相信？不，你又掉到了另一个深渊。你不相信一切？那是不可能的。不论你开悟与否，你都在法则里，你都在实相里，你都会相信什么。你不会无缘无故的杀人，为什么？你相信杀人会给你带来痛苦。你不会食毒，为什么？你相信那会伤害你自己。你生活在所有的相信中，而不是不信。佛陀所告知的怀疑精神，是针对你的执着和盲目。如果你对任何事物都不再迷信，不再执着，你就可以相信任何事物。相信你证实的东西，而不是不信，这才是实相。所以经云，二乘人只知无我，不知有我。无我者，一切生死，有我者，佛性也。

离一切相，即名诸佛

就算是一个觉悟者，他为了表达实相，也需要用无数不相关的假象来施設方便，令人相信那实相。佛陀四十九年就是这样施設三藏十二部经典的，可是人们迷失在那些假象里，忽略了佛陀要表达的实相。一个智慧的听法者，他会牢牢地抓住实相，而忽略一切言说假象，而不是相反。当你在听法学法时，你在那无数的音声背后听到那无声了吗？你在那复杂的语言背后读到无言了吗？你在那善巧方便后面捕捉到真实了吗？六祖大师说，离体说法，是名相说，自性常迷。学法听法亦复如是，离体学法，是名相学，自性常迷，非学法也。所以，但有疑惑烦恼现前，必是住在生灭幻象相中，心离实相，所以自性常迷。回到实相，问题自除，烦恼顿失，一切安好。

自在的天空

我的一个好友说：“买现成的飞行器只能是方便法、掌握空气动力学及相关的制造原理才是根本。原理是不变的，却可依法造就无穷的飞行器。”这话说得真好，你追随再好的善知识，你从他人那里学得再高明的见地，你买到再完美的产品，那都是别人的，是死的东西，不是你真正的智慧，不是你活的产品。你要开发自己的智慧，拥有自己的产品，创造自己变化无穷的飞行器，让自己翱翔在自在的天空。

了达即名为证

问：师父，修行光悟到无我还不行，还要达到无我，是么？

答：什么是无我？什么是到达无我？你先要弄明白这两个问题。如果你有我，你怎么可能到达无我？如果你本来无我，为什么要到达无我？无我只须悟到，不存在到达。无我是实相，是本来，如是无我，是诸法无我，是本来无我，无我即是本来，本来是未曾改变。对本来就是，未曾改变的无我，对真如实际，未曾生灭的本我，只须去认识，去了知，而无法到达。若通达于此，不复造作拟求，离一切分别执着，无有我与无我之名，是名到达无我，实无无我可到达也。所以释迦牟尼佛证道之时说：“奇哉！一切众生皆有如来智慧德相，唯因妄想分别执着，不

能证得。”如何证得？但无妄想（分别执着是妄想异名）即证菩提。此中证菩提者，实无能证所证，亦无实法可名阿耨菩提。若无有法名菩提者，如何到达？即不可到，不可达，如何能证？故知到达者，唯无妄想，一了便了，一达便达，不可复了，不可复达！证得者，一无所证，不可复证。是名到达，是名证得。能如是了达，如是证得，即于无所有法中不复徒劳施功，不复能证所证，一切妄想心息，是名实无有法可得，名阿耨多罗三藐三菩提。人们对证悟一直存在一种误解，认为亲身感受的经历，所证得的境界，所体悟的实相才是证悟，实相恰恰是离于这一切体悟和境界。只要有境界可得，有所体悟，便不是真正的证悟。所以古人云：“情存一念悟，宁越昔时迷。”所云证得，实是如实悟无所得之异名也。

与它全然地在一起

来到你身心的一切，请欢喜接受。来到你面前的一切，请热情迎接。来到你世界的一切，请与它在一起。没有比这更好的修行，没有比这更与道相应的了。人们之所以会痛苦，会烦恼，会恐慌，是因为拒绝和排斥，从内心深处与他人和万物划开界限，那边是你，这边是我。于是，真实被一颗虚妄的心割裂，一切苦由此而生，一切困惑由此繁衍。人们以为将对方或事物推开，自己就能宁静或不再受到干扰，事实不是如此，你越是拒绝什么，你越不能安宁。你拒绝的东西永远是你的一部分，它会变换成种种面目重新回到你身上。拒绝的另一种方式是对治，对治是更微细的拒绝，是最巧妙的排斥，你运用一次对治法，就加深了一次隔阂和分裂，就与道相乖离一次。其实它才是一切烦恼和困惑的主要原因。经云：“不离对治法，是为魔业。”魔业者，一切分别也。通常我们对待疾病和痛苦的方式总是选择消除，选择排斥，选择剥离，选择对治，有时似乎我们治愈了疾病，赶走了烦恼，但它们并没有真正消失。它们会一次次地侵扰身心，来了又来，永无止尽。拒绝和排斥不能解决任何矛盾，除了接受，你无法治愈任何伤害。除了爱，除了全身心地接受，你怎能消除你自己呢？除了与自己和解，除了接受你自己，你怎么能真正拒绝你自己？接受能带来真正的治愈作用，不管是癌症还是任何心理疾病，接受使你经验到实相，接受使你回归本源，接受使你体验到真正的安宁。实相里没有两件事物，学习接受吧，从你讨厌的人、讨厌的事，讨厌的感觉，讨厌的观念开始，向它们敞开怀抱，向它们打开心扉，它们本身就是你的一部分，为什么不接受？为什么要排斥？为什么要拒绝？接受从你身上下流过的一切你不喜欢的感受，那些痛苦的、烦躁的、恐惧的、不安的、忧郁的、茫然的、

悲伤的，就像你自己就是这些情绪本身，与它们全然地相融，没有丝毫间隙。接受那些来到你心上的一切客尘、一切念头，为什么要把它们拒之门外，它们都是来看望你的孩子。接受你身体上的一切变化，爱你的手，爱你的脚，爱你的眼睛，爱你的眉毛，爱你的肤色，爱你的血液，爱你的细胞，即使它们已经昏花，即使它们已经苍白，即使它们已经衰老，即使它们已经麻木。请爱它们，请全心地接受它们，请用你最柔软的心抚摸它们，请不要驱赶它们。那是你的孩子，那是你的骨，那是你的肉，那是你的心，那是你的髓。爱他们，接受他们，不管他以什么面貌出现在你面前，用爱融化它们，让自己躺在它身边，让自己与它全然地在一起。爱是唯一的治愈，接受是最好的解放。

学习的意义

我们每一个人一生都在学习和模仿别人，没有例外。没有天生的释迦，自然的弥勒。学习和模仿没有错，重要的是通过学习和模仿，我们能解决自己的实际问题，认识真实的自己。如果学习只是学习，模仿只是做个样子，自己的问题没有解决，学习和模仿则没有任何意义。如果我们一味地看书，阅读文章，获得知识和经验，而不去亲自实践那些经验、见证智慧，并开发出自己本有的智慧，这和鹦鹉学舌有何区别？我们可以从佛陀、祖师、智者那里学习到很多的人生经验、高超的见地，这些经验能给我们带来一种美好的体验，这份体验并不是我们学习的主要目的，从学习中领会到方法，并把它用在自己的生活中，解决自己的实际问题，这才是学习的意义。如果我们一味地沉浸在他人的世界里，只是享受他人的智慧和美妙的人生经历，而忘了汲取其中的智慧来解决自己实际生活中的问题，是舍本逐末，是取华而丢实。真正的智者所要跟你分享的并不是他的成功和喜悦，不是他的精彩人生，更不是他高超的智慧和透彻的见地，而是他面对问题，面对困境，面对烦恼时所用的心态，所用的善巧，和解决的方法。他希望人们从他的经历中看到你自己同样的问题，并吸取经验，解决问题，超越问题。一个智者的智慧和思想不是凭空而来的，都是他在人生种种经历中亲历的经验，经过多少次的总结而获得的心得，是真实有效的经验，不是哗众取宠的显耀。这样的经验，微细难知，弥足珍贵，是从一次次地逆境、打击和伤痛中总结出来的。只有真正用心的人，只有真正想解决自己问题的人，只有想解脱的人，只有想了解自己的人，才会深入地学习，才会认真地领会，才肯牢牢地记取，才会默默地践行，这样的人，必定也是一位智者。所有的智者都是从这样的学习过程中成长并成熟起

来的。一个智者永远有一颗善于学习的心，不会自以为是，固步自封。他乐于学习他人的智慧，能看到任何人身上的闪光点，而不是在那里批评和挑剔他人的缺点。会学习的人总是比他人更冷静，更沉稳，更善于观察。会学习的人不仅从人那里学习，也从万物那里学习，从所有最微细的地方学习。一个会学习的人，他不会一味地看他人的文章，沉迷在文字构建的故事里，也不会对任何人发的文章随意地浏览，激动地评价，热情地转发，盲目地推销，快速地遗忘。他会非常用心地汲取自己需要的东西，很冷静地熏习那些智慧的经验，最终完成自己的修行。我们要从智者的经验中吸收能解决我们问题的智慧。下一次，当你再看到一篇优秀的文章时，静下心来，别只顾着欣赏那故事和说理的精彩，从中看到你自己，看出你的问题，得到切实的方法，去运用这个方法，练习这个方法，解决你的问题。

杀人无罪

居士：师父，杀人有罪吗？是不是一定堕地狱？

答：如你梦中杀人，醒来有没有罪？

居士：没有罪。

答：一切法如梦如幻，杀人亦复如是，如梦如幻，杀人者所造杀业如梦中所行，以无明业力因缘故，不知不觉，无有主宰。以在梦中故，妄认杀业，妄堕地狱。若醒来，觅被杀者不可得，杀人者不可得，杀性不可得，杀业不可得，既不可得，何罪之有？

居士：如果杀人如梦，杀业如梦，那人们是不是可以随意造作杀盗淫妄业而没有罪了？

答：若人知杀业如梦，一切法如梦，则必不造杀业，何以故？知诸法如梦如幻故，不可取不可得故。如人梦中杀人，以在梦中故，执法实有，妄取爱憎，而造杀业，亦以妄自分别杀者杀业为实有，惶恐不安，受大恐怖，名堕地狱。若醒来，觅杀者杀业不可得，亦无有人堕地狱。梦里因取虚妄诸法因缘故而去杀人，醒来知无有如是因缘自不会去杀人。故云杀人无罪，亦实无有地狱可堕。所以涅槃经中阿奢世王杀父，身心大恐怖，佛为阿奢世王作决定说，阿奢世王杀父无罪。阿奢世闻佛正理，从大恐怖中解脱，并悔言若知是理，自不会去杀父。众生以不知实相故，妄造诸业，妄受诸苦。闻佛所说，知诸法如幻，不虚妄取受，得大解脱。

万法皆空

问：师父，万法皆空，因果不空，这句话如何理解？

答：因果法摄一切万法，万法不出因果法。万法即因果，因果即万法。若万法皆空，因果必空；若因果不空，则万法不空。万法有无，空与不空，是众生妄计所执，识心所计，佛为破此邪见故，云“诸法空”。故知“万法皆空，因果不空。”因果者，众生佛性也。迷时见一切万法有，见因见果，有法生有法灭，见三途六道，见菩提涅槃，见有佛有众生；觉时见一切法无生，见因果报虚妄不实，见三界六道如梦如幻，见有法生灭，见凡与圣。迷时说因说果，说诸法妙有，觉后说因果不实，说诸法如幻。空与不空，非是思议法，非是有无法，非是断灭法。空者一切生死，无常、苦、空、无我；不空者，佛性，大般涅槃，诸法实相，真实我性，常乐我净。万法皆空，是说诸法无自性，不实有，如梦如幻，因果缘起诸法亦复如是，非为实有，故亦是空。所以经云：无因无果。又云：一无所有。无因果，无一物，非是断灭，只是觅一实法及因果法不可得。梦里明明有因果，觉后空空无梦幻。所以经云：无有少法可得，名阿耨菩提。六祖云：本来无一物。无一物，无少法可得，诸法无我，诸法空，诸法非因非果，是诸法实相，是诸法真性，是佛性不空，是诸法有我之异名，无二无别。若不通达万法皆空，即不见诸法真性。经云：“若见一切诸法性，则不见佛性。以不见法性故，而见佛性。”祖师云：“有一分法不空，摩诃衍不能胜出。”又云，一切众生至此空无捞摸处，便生怖畏，转身而去，继续修有为法。所以经云：“破有法王，出现于世。”又云：“照见五蕴皆空。”所以，莫说“万法皆空，因果不空。”，但说：“万法皆空，佛性不空。”

度自心妄想，是名利益众生

问：阿弥陀佛！顶礼师父，弟子根机浅陋，没有智慧，如何在妄想虚幻的世间，做到利益众生？前些天我朋友去世，我发心为他念《金刚经》四十九天，可刚念不到十天，我母亲（偏瘫卧床五年了，不能说话）就三天三夜不睡觉，常笑，常盯着某处看。有个出家师父说，我在家念经回向给亡灵，亡灵就来了，我母亲看见了，所以家宅不安，然后我就为亡者在寺院做了一场超度。因为疑惑，我现

在不再念经回向给他了。弟子想问您，我在家念经回向给亡者，对家人会有影响吗？弟子还要不要念经回向给朋友？以后若父母故去，我能不能在家念经回向？求师父为我解惑，破我愚痴。感恩师父！

答：从你一开始打算为亡者诵经回向的那一刻，你就掉到了虚妄相中。世间虚幻境界中，除了你的一念妄心，去何处找一个真正的亡者？除了你的妄想，哪里有真正的回向？除了歇下你的这一妄想，哪里有真正的众生需要超度。除了通达这一实相，你如何能做真正利益众生的事？你母亲的反应，他人的建议，你所做的超度，这一切的一切都是你一念妄想而有，除了你的一念妄心，没有外境界。把这些全放下，该工作工作，该生活生活，该干什么干什么，唯独不要再起这念超度亡灵的妄想！不要再生利益众生的心。你每天都学佛经，经中分明云实无众生如来度者，又云，我尚不可得，众生何可得？如是通达，是名超度自心虚妄亡灵，又名利益众生。

至道无难，唯嫌拣择

无论我们做任何事，但不住着，都不障碍本性解脱，所以六祖大师云：“我此法门无障无碍。”又云：“世人若修道，一切尽不妨。”世人修道所以不得解脱，只因自心分别是非好恶，于本来清净的万事万物心生分别，拣择诸法，自做法官，评判罪福，捆绑自己的手脚。祖师云：“境缘无好丑，好丑起于心。”一个人在清净的寺院里打坐，和另一个人在城市的屋子里看电视完全一样。一个认为自己妄念纷飞的人和一个认为自己清净无念的人完全一样。打坐和看电视都是清净的，都是本性在起用。本性不做打坐清净看电视不清净的分别。人的虚妄心分别此是清净，此不清净。有念和无念都是清净的，本心非是有念，非是无念，本心不做有念无念的分别，若不分别有无念、得念失念，假名无念。本心不认为有念是不清净，无念是清净的分别，人心妄自分别耳。如果打坐的在打妄想或烦躁不安，而看电视的却开心地大笑，我更愿意坐在一间房子里看电视。如果坐在那里心安自在，坐在电视前却想着另外的事，我一样愿意坐在那里无所事事，心安自在。重要的不在于我做什么，而在于我做事时是否是安心自在，心无挂碍。如果我不安，可能我行住坐卧都不自在；如果我心安无事，就算我与朋友嗨歌跳舞，我一样是解脱自在的。不论你做什么，安住在那件事情上，享受它的独特和美好，全然地与它在一起，就是修行。除此之外，没有别的修行。黄檗禅师看见一个僧人正襟危坐，看见临济禅师在打瞌睡，便对监香的说，打瞌睡的在打坐，打坐的在

打妄想。如果你通达实相，以无所住心做一切事都是禅；如果你心生分别，以有所得心做一切事都是生死。修行不在你做什么事，而在做事时以何心做。心生分别，则见是非善恶，见诸法有无，见生灭轮回；心无分别则见一切平等，见法实际，见无生灭。分别则烦恼缚心，不分别则清净解脱。所以学道之人但学无分别。无分别，则无是非，无是非，则无烦恼，无烦恼，则本解脱。三祖云：“至道无难，唯嫌拣择。但莫爱憎，洞然明白。”至道无难，但不分别。此一句是修行妙法，解脱直道，若能受持，成佛有余。

爱情中的佛法

世间所有的感情都能体现出至真的佛法。修学佛法为什么要回避感情？佛陀并没有阻止我们弃绝感情，他教导我们的只是不要陷入对感情的迷执。父母对子女的感情有什么错？男人对女人的感情有什么错？朋友之间至诚的友谊有什么错？师生之间的感情有什么错？只不过，当人们过分迷恋这份感情时才会产生苦。在感情中保持距离，互相尊重，给予对方足够的自由，这样的感情就不会带来任何伤害，相反，还会让人接近甚至领悟实相。只要不过分沉迷于感情，不过分依恋于感情，世间还有什么比一份纯真无着的感情更美好的？经云，慈是佛性。慈即是爱，慈即是情。世间哪一件美的事物没有一份真情赋予其中？一张素雅的画，因为有了素雅的心情才变得素雅；一片美丽的风景，因为有了欣赏者才变得美丽。谁说佛菩萨没有感情？谁说圣人没有凡心？若佛菩萨没有感情，则同草木瓦石；若圣人不同凡人，则诸法成二法。菩萨又名觉有情，觉有情者，觉悟的人，非是无情物。是人就有感情，是人就有生老病死，就有喜怒哀乐，只是圣人能控制自己的感情，能约束自己的行为，能不沉迷于幻境。世间最美好的事物莫过于爱情，爱情的界定很广，不仅限于男女之情。如果你的心是开放的，你可以在一切事物间看到爱情：河水拍打着堤岸，蜜蜂采集着花蜜，飞鸟追逐着流云，微风摇曳着数枝，云雾缭绕着青山，这一切无不是美好的爱情。一切美好的感情都源于人，发自人心，来源于本性。所以过情人节时有很多人给父母、子女送礼物。所以有柏拉图对他的学生的爱，有人把它形容为同性恋或精神之恋，管它叫什么名字，那总是一份美好的感情。佛陀的五百个弟子都想给佛陀做侍者，但佛陀唯独中意于阿难，佛陀为何不选其他人做侍者而独选阿难？南泉普愿禅师与赵州禅师，沩山禅师与仰山禅师，这些有名的大禅师和他们的弟子们终日形影不离，情投意合，常年为伴，这份至纯的感情不正是人性最美的体现！离开人性，你到哪里找佛性；

离开人道，去何处成就佛道？如果你是一个修道者，大可不必像苦行者那么清高，不必处高原而不染淤泥，凡尘之中才生莲花，才出真觉者。你不必离开平凡的生活而觅求神圣，神圣就在最平凡的感情中，就在八十岁的老汉还在为他的父母手舞足蹈的表演中，就在两个高中生中不必履行任何承诺的甜言蜜语中，就在两个最平凡的男女今天说我爱你，明天说我不爱你中。不论你拥有什么感情，你都是活在梦境中。既然是梦境，为什么我们不把梦做美、做圆、做好？我们最爱犯的错误就是把梦中的事当真，因为一点点的不如己意而对他人心中生怨恨。我们明明可以用爱化解一切，让自己的心舒服愉悦，让他人心无芥蒂，却总是那么固执，去怨恨他人，让一份美好的关系中生出隔阂，使彼此变得陌生。审视一下你和周围人的关系，看看自己对他人是否还有怨恨，看看自己心里是否还有郁结，还有不如意，打开它，敞开你的心，馈赠你的爱情，向所有人，向所有的事物，向你自己。亲爱的，来，跟我一起在那最甜蜜的爱情中品尝佛法，在那最酣畅的梦境中自在飞翔。

佛法是内行自证境界

你无法从一个人的外在看出他是否有真修行。修行是心念的默行，从识到智的转变过程，没有固定行迹可寻。虽然心念的转变可以使人外在的行为发生转变，但是，从外在的行为上却无法确定一个人内在的心行。说一个人的行为举止反应了他内在的素质，这只是从一般的意义上而论，若论修行的功夫，则无有一定的法则和标准可衡量，它完全是内在的境界，是一种密行。五祖大师与大众白天一起作务时，你看不出他与别人有何不同。但是，他念念安住本性，密作保任功夫，不令心念驰散。六祖大师十五年在猎人队里生活时，他外在看上去一定也是个猎人，但是他却时时在做保任的功夫。赵州禅师说自己除二粥时是杂用心处，其他一切时无别杂用心处（时时心念都在暗做功夫）。过去有禅师有意去一些声色场所练心，无非是做心行的功夫，若顾忌自己外在的形象，六祖肯定不会躲在猎人堆里，出家人也不可能到声色犬马之地练心。当一个人还执着于外在有相的修行，执着威仪戒律，执着读经持咒等修行方法时，他还没有抓住修行的根本，修行的根本是心行。如果一个人还执着自己的身份，执着自己是学佛的人，执着自己是出家人，执着自己是在家人，执着经教和善知识，执着世间出世间法，此人还住在有相的修行上。修行是自觉自证内行境界，如人饮水，冷暖自知，岂是他人凭肉眼情识所能分辨猜测。若人还将心思放在他人修行是否如法，他人是否持戒破

戒，他人是否明心入道，他人是否开悟见性，此人心念还在向外驰散，还不会修行。所以六祖大师云：“若真修道人，不见世间过。”不见世间过者，是指修行人莫让自己心念向外驰，当时常反观自心，看自己是否起心动念，是否分别法性、评判外在的是非。为何如此？除自心，无外境界故。修行不仅不见他人是非，若一念见有外法可得，即是迷于幻境。所以真修行人，根本无暇外顾他人是否破戒如法，是否精进懈怠，是否退转菩提，是否开悟见性，而是时时警觉自心是否追逐外相，是否分别善恶，是否起诸烦恼。真修行人，念念观照自心，绵密潜行，不论外现形象如何，也不管他人如何看待自己，自己了了清楚，对自己的所行没有丝毫疑惑。何以故？知佛法是自行境界故，知修行是内证圣智故，知佛道是心行智觉故，知心外无法可得故。离于外相，不着有为，内行智境，转诸所依，是一切修行者共有的内在特征，此特征标志，唯自己所知，唯会者能行，唯离相能修，唯了者不疑。修行是内证内行法，心念一转，转而无迹，是真修行，何关外相。祖师云：“若于转处不留情，繁兴永处那伽定。”又云：“心随万境转，转处实能幽，随流认得性，无喜亦无忧。”诸善知识，若欲修行佛道，莫观他人是非好恶，但看自心，不令放逸，不分别诸法，无心是非，不着一切相，是真修行。

任君遨游大寂灭海

居士：师父，请您开示我怎样放的更快，放的更彻，感恩师父！

答：你想放什么？

居士：总感觉自我还很强。

答：那只是感觉，感觉是不真实的，无论你怎么感觉，你都不会有自我。自我以及我相、我执，永远是一种错觉，是意识里的事，实相中没有自我，没有我相。当你牢牢地抓取自心所现的事物，好像你掉进了自我里，但是“掉入”、“自我”、“感觉”并不真实。你不用管它，它自行灭掉。当你发现一切法不住，一切法如幻，你自然不再抓取任何事物，包括你的自我感觉。

让虚妄的自我去感觉自我吧，让真实自在于真实。你完全不必对治自我感觉，不必放下自我，只需洞达它是不真实的。因为它是虚妄的，因为它并不实有，所以当你不管它时，它失去了存在的因缘和土壤，它会自行寂灭。虽然它还会升起，但它还会灭掉，它究竟无所住，它究竟未曾生。就像风吹动湖水一样，风总会停止，又会刮起，湖面也会随着风的吹动而有波浪，在这虚妄无常的起伏中，你看到了真正的湖水从来没有涌动。我们的心念也是如此，在幻化虚妄的自心境界中

虚出虚没，如来如去，而真性无所动。

所以修行根本不需要放下什么，也不需破除什么，只需认识到一切都是虚妄不可得的。不要管那心湖上面的水波是否被风吹动，不要管心体上升起的念头想要干什么。一切法实无有生，亦无有动，无念非念，无得无失，无起无灭。若得了此，五无间业自为解脱，一切时中，任君遨游大寂灭海。

真心无病

问：师父，一个觉悟者会不会患心脏病？有人说，佛陀也会头疼，但是我觉的那是佛陀的慈悲示现。佛陀是金刚不坏之体，怎么会头疼呢？

答：佛陀不会头疼，那是你的一个妄想。你想到的与佛陀有关的一切都是妄想，因为佛陀本来就不存在。说佛陀或者说他是金刚不坏之体，是说诸法实相，是说法身。佛陀作为一个人，一个虚妄的幻象，他的身体和你我的身体没有本质的区别。在因缘幻化的世界里，没有人能在形式上超越无常和缘起的法则，佛陀也不例外。佛陀患头疼和背疼，正是顺应了一切法无常、无我的实相，这里没有所谓的慈悲示现。慈悲和示现，是人们于无我不实的幻象上凭添的概念。一个觉悟者只是心的觉悟，一个解脱的人，只是解脱了一切思想和概念的缠缚，无关身体和外在的变化。就算是如佛陀一样的大觉者，也无法阻止一片树叶的落下，无法阻止自己不会老去。

一个觉悟的人只是如实了知实相：并没有树叶，也没有树叶的落下，没有身体的生灭，没有四大的变化。那落下和老去的只是我们意识上产生的错觉，树木和四大只是存在于我们心里的一个名相和法尘。一切法实无其法，一切事未曾发生。凡夫看到的是生灭的幻象，诸法的有无；而觉悟的佛陀，看到的是一切事物的无生，一切法的圆满。

在佛陀的眼里不存在不觉悟者，不存在疾病的身体，不存在众生。佛陀看一切都是佛陀，树是佛陀，身体是佛陀，疾病是佛陀，众生是佛陀，无常是佛陀。佛看不到实有的树、身体、疾病和众生，同样也看不到实有的佛。佛看到一切法不实，看到了诸法空相，看到了诸法实无其法。金刚经云：“佛说众生，即非众生，是名众生。”在觉悟者的眼中，佛陀与一棵树没有区别，一个生龙活虎的人与一个躺在病床上的植物人没有区别，一个患心脏病的觉者与一个患了疾病的动物没有区别。何以故？皆是虚妄故，皆不可得故，皆无所有故。

认为有区别的，是一个虚妄的念头。觉悟的人只是拥有一份无病的心态，只

是通达了念头的虚妄，而不是拥有一颗永远健康的心脏。心脏，那是幻境里的事。心脏的疾病与健康，那更是幻中之幻。无论心脏好坏，无论它病不病，都不能影射真心，真心无病。一个明了实相的人不再执着外在事物的变化，他只是如实看到了那不变的。

不要相信你眼睛看到的，除非你对它没有分别；不要分别你意识中升起的客尘，除非你能轻松地受用它。如果你的心脏疼痛了，安心于那疼痛，接受那疼痛，不抗拒那疼痛，不排遣那疼痛，相信那疼痛并不真实，除此之外，不要对心脏的疼痛加以任何定义。心脏及它的疼痛只是一个梦，一切诸法，一切烦恼，亦复如是，当你对之不加以判断和干涉时，它会自行解脱，自行痊愈。

心生便是罪生时

一个人走路的样子，怎么是完美？一个人说话的声音，怎么是好听？一个人的气质，如何是高雅？优美，动听，高雅，是不固定的，仁者见仁，智者见智。可见，一切是非好丑只是存在于人心里的概念，是世俗的定义，事物本身实在没有一个完美的法则。

除了那不变的实相，没有任何事物是绝对的。两个人在公开场所卿卿我我，就被人视为轻浮，两只小虫在那里玩耍，却无人定义。当我们无视一个人或一件事时，解脱是自然而然的，或者说，根本就不存在解脱，因为没有事情束缚我们。当我们不关心某个人或某件事时，清净是自然的，或者说，烦恼根本无从生起。可见，人是活在是非定义的世界里，一切烦恼和束缚，都是因为我们参与了那件事，并相信了它。看似那些评判来自世间法则的约定成俗，来自整体人类的道德观念，实际是自我对它的认定。你不相信它，它就失去了对你的作用。认定一件事的是非善恶好丑，成就了所有的信仰和束缚。如果你不相信它，它就无法主宰你。除了你内心时时出现的法官，谁在给你定义？谁在为你治罪？谁在难为你？谁在纠缠你？让他人放了你？不，交警只是罚你款，你要自己放了自己。如果你烦恼了，去求你心里的法官，让它对你放行。古人云：“境缘无好丑，好丑取于心。”又云：“佛性非从心外得，心生便是罪生时。”当你评判一件事时，这件事就成了你的是非所在；当你于无所有法而生住心，则一切烦恼由之而生。如果你不相信它，如果你不定义它，如果你不见它，你不可能去评判它，分别它，赞叹它，或毁誉它。你对它没有爱憎和忧喜，它如何能束缚你？你没有了束缚，自然不用求解脱。所以，解脱很简单，觉悟并不难。觉察内心的法官，放下自己的捆绑。但自无缚，心不系物，远离评判，不见是非，清凉无际。

持戒与因果

菩萨畏因，凡夫畏果。在众生生死轮回的现象世界里，你没受到巨大的苦报，是不会畏惧因果的。诸佛菩萨为令众生不徒受此大苦果报时，所以说诸因果法，乃至成佛，皆不离如是因，如是果，因果果报，丝毫不差。凡夫唯受苦果时，才知道苦果的可怕，才知道修行。菩萨通达因果，不昧因果，知因可畏，所以不妄造业，亦不虚受果报。以无烦恼果报故，本心现前，明见佛性。若不通达因果，不知因果微细现相，堕断灭见，只如祖师与了义经典所云无因无果，随意虚妄造业，虚妄受苦，堕于烦恼三途，以烦恼覆故，障蔽真心，不得见性。所以佛设诸戒律，令修行人修不放逸行，远离恶业。若只口说般若，随意造业，因果不爽，受苦无间，念念被缚，何暇修行，得证菩提？涅槃经云：“一切众生皆有佛性，要因持戒，而得明见。”若不持戒，不如佛教而行，随意受贪欲痴已，言贪嗔痴空，此是外道邪见，引领学人误入歧途。所以一切修行者，当以佛所说经典为据，以诸佛戒律为师，以佛行为己行，如说而行，自行亦教人如是行，是真佛子也，是众生真善知识。唯有如是修行，时节因缘会遇，善根功德福报齐发，无量因缘聚集，才能到达祖师明见佛性之地。彼时，方可言万法皆空，才可说究竟无一物。自若未证实理真理，未能真正空诸一切所有，于一切色声六尘无染无着，于一切相无心，而妄以祖师见地和了义经典所言为理由放逸自己行为，造诸业已，而妄言一切皆空，此是拨无因果，必堕三途。所以诸行人，若真见性，自然一切法拘他不得。若不见性，当依佛而教，深入经典，通达因果微细相，知作不作，不昧因果，严持戒律，不造诸业，烦恼业惑不障不起，本心现前，自然得道。莫依它外道知见，不了因果，明明造诸业，妄论无因果，生时即广受诸苦报，死后堕无间地狱。诸佛是真语者，实语者，不妄语者，不异语者，如若不信，自去践行，受苦之时，自然相信。达摩祖师云：“若心有疑，决定透一切境界不过，不作最好，作了不免轮回。”

不昧与不落因果

问：请师解释什么是不昧因果与不落因果

答：不昧因果是指通达因果的虚幻相，不去造诸恶业，故能免受诸多苦恶果，身心清静，与自性相应。不落因果多指一种断灭见，拨无因果，认为因果本空，故可以随意造业，以当时无苦受故，妄认无果报。而实际上却并非如此，众生造

业，贪着诸有，随造随受，虽然有时果报不能立刻现行，但时节因缘会遇，一定现前，丝毫不爽。以受苦报故，烦恼覆心，不能见性。所以若欲通达实相，当通达因果的虚妄相，不昧因果，不贪着诸有，丝毫不犯因果，不被烦恼系缚，而不是不懂因果，随便放任自己的行为，认为都是自性起用，无论自己做什么，都是随顺觉性，那样就落入了断灭见，果在三途。

因果与佛性

问：师父，因果，是佛性的显现吗？

答：因果即是佛性，又云性空，究竟不可得。以因果是无常幻化法故，不可得故，以佛性常故，所以众生可以断恶修善，修道见性，得大解脱。若以为因果实有，则堕有见；若认为无有因果，则堕无见。因果即佛性，非有非无，众生不了因果万法究竟空寂，了不可得，不可思议，所以才贪着造业，虚妄受苦。若能完全通达因果了不可得，丝毫不犯因果，不造诸业，自然得道。以不了故，妄造诸业，无量劫堕在三途，受大苦报，却言无因无果，堕断灭邪见。

问：师父，这里头有个难点，就是若知因果本空，那就能受而无所受了？也就不怕因果了？

答：若知因果本空，如知空中无物，还去抓取，徒受劳苦吗？

但不贪取，自然解脱

贪取是痛苦和烦恼的根本。一切众生的痛苦都来自贪取，也就是占有，因为实相中本来无一物，一切万法，如幻如梦，无有其实。而我们却在如幻无物的幻境里认真地贪着，在虚妄不实的未来心里计划和憧憬，在了不可得梦境里计较得失，所以才会产生那么多的烦恼。经云：“一切众生从无始际，由有种种恩爱贪欲，故有轮回。当知轮回，爱为根本，由有诸欲，助发爱性，是故能令生死相续。”又云：“是故众生欲脱生死，免诸轮回，先断贪欲及除爱渴。若末世一切众生，能舍诸欲，及除爱憎，永断轮回，勤求如来圆觉境界，于清净心，便得开悟。”所以，但想解脱，能够舍诸贪爱，不取诸有，自然成就。修行其实不必放弃什么，只要彻底清醒地觉知一切法如幻，所有的一切都是妄想心在做怪，没有未来的解脱，没有将来的烦恼，没有明天的成道，那一切都是我们的妄想。我们不能安住当下，所以才会纠结和烦恼，乃至痛苦。只要不贪取，不强行占有诸法，如空中捉物不

得，彻底了达本来无法，随顺因缘的发生，不必改变什么，不必向往什么，不必憧憬什么，不必思虑什么，当下就解脱了。如果不能这样，任你思虑万千，想尽一切办法，欲达解脱，总是徒劳。因为我们不能安住当下，不能无心，于境生心，于心取境，所以总是处在无明心中，处在妄想里，处在分别和幻境中。谁先明白这一点并如实而做，离诸爱渴，不取幻境，安住当下，心境一如，谁先解脱。

各自大努力，珍重！

修行永远是当下的事，从现在开始，从你坐在办公桌前，从你走在市场的路上，从你站在路边等公车的时候，在你当下遇到的一切困境中就开始，不要妄想明天再修行，那已经来不及了。很多人都将修行推延到他们自以为很好的一个未来时间里，那不是修行，那是在打妄想。什么是修行？修行就是抓住一切的机会，永远从当下开始熏修，不思善，不思恶，不分别，不贪着，不动心，不住境，严持戒律，深入经典，如说而行。如果我们只是把修行放在未来，等自己享受生活再去修行，那样我们熏修的是妄想，增长的是无明，等我们真正想修行时，我们已经熏修了长时间的生死业，积累了无量的烦恼惑，虽然你看不到它们，但它们会时常现前，障碍你修行，那时你再去修不分别，不起心，不动念，再想深入经教，就会力不从心，甚至，你已经完全不想修行了。众生，众生者，随顺自己的无明和懒惰习气，没有善知识的提掇和引导，是很难自觉去修行的。所以，你当时常自己警觉，舍诸世乐，莫忘初心。过去大根基如六祖、黄檗、临济、赵州、雪峰等有成就的祖师，从开悟见性后，还要十几年二十几年用功如一日，绵密保任，不敢有丝毫懈怠，今天的我们想出生死，怎么可以期望一边贪图享受世乐，一边修行而得大解脱呢？先看看你自己是否已经悟道，通达了本性，再看看自己是否决定透得过一切境界，于一切法是否丝毫没有了疑惑，能否为一切众生答疑解惑，去除烦恼。看看自己有没有长时间保任的功夫，有多长时间是用在了熏修净识上。如果这些都还没有达成，又想解脱生死，无有是处。我们为什么不如过去祖师那样，远离喧闹，静处无杂，安心办道？却还想象着享受五欲六尘的世俗生活，而欲侥幸成道？那真的是妄想。涅槃经云：“十地菩萨不能解脱生死烦恼大海。”除非你已经确信自己大彻大悟，否则，依佛而教，严持戒律，熏修净业，摒除外缘，深入入道，方不辜负此生。莫将此身贪着世乐，恋著家情，彼为颠倒。解脱生死事大，一切世乐皆为无常，只是引我们入生死。无明生死力大，十住菩萨自不能敌。生命无常，朝不保夕。我们有缘佛法，此刻不修行，更待何时？所

以，善知识，汝若自无到家见地，非如过去祖师之根机和功夫，莫学他祖师开悟之人，一切经教不读，懒散悠闲，放逸所行，自入生死。人身难得，最上禅法难遇，各自大努力，珍重！

会即一枝花，不会一捧沙

问：顶礼师父，请师父讲讲四种涅槃含义和关系？还有法华经化城喻品里的化城应该怎样理解呢？（请讲的通俗些）

答：无论是名相，还是比喻，都是佛陀借此方便，引领众生解了实相。言辞名相只是接引初学。实相本身离于言说和知解，无处不现，但众生执着语言文字和名相思维，所以不能契入离于文字第一义谛。祖师出世，达摩西来，六祖传法，唯为众生直指本来觉心，不立文字，举手投足，无非真性。修行是在心念上用功，先通达本性，再暗做功夫，与文字名相，外在形式有何关系？所以，你问我四涅槃义，我告诉你没有涅槃义。你问我化城，我告诉你变化所成。我若给你讲解名相，即是假说，即是骗你，我迷赚你迷，迷上加迷；我若随你文字而答，即是依文，即是解义，文字缠文字，有何了期。祖师云：“分别名相不知休，入海算沙徒自困。”涅槃涅槃，手中捏盘；化城化城，杨柳满城！会么？会即一枝花，不会一把沙。

学戒

问：师父，我们没受过戒，也没学过戒，也不知道因果运作的法则，如何持戒？如何通达因果？

答：戒律有很多种，有在家居士五戒，菩萨戒，有出家具足戒，禅宗有无相戒，有心戒。如果我们想深入修行，得大解脱，一定要学习戒律，通达因果的细相，知道如何避免造业，堕入烦恼。一切众生不得见性，皆因烦恼障故。若无烦恼，则本解脱。达摩云：“诸业不造，自然解脱。”虽然我们明白这个道理，但是要想知道做哪些会造业，会犯因果，会障碍我们见性。要想了解这些，我们需要学习经典。最基础的是十善业道经。你不要说，我都学习禅宗很多年了，还学那些干嘛？你知道哪十恶业不得违犯吗？你在生活里做到不犯十恶业了吗？如果不知道，就老老实实从头学起。几乎所有的佛经里都明确地讲到了戒律和毗尼。从有相的戒律到无相的戒律，都有开示。我们要想学习戒律，就要多读经典。如果无

暇学习，就要多看祖师专门讲解戒律的开示。学习戒律是为了践行戒律，也即持戒。学戒不持戒，没有丝毫意义。

大多数人都不愿意学戒、持戒，看到有关戒律的东西就跳过，因为戒律约束了他的生死习气，阻止了他享受快乐。但是，欲解脱轮回生死，得大自在，一定要行不放逸行，断除乐着之事。经云，一切生死，贪欲为本。持戒就是为了断除我们无明妄想贪著的习气。以无业障故，烦恼不生故，即自解脱。

所以大家如果能发心受五戒，受菩萨戒，甚至出家受具足戒，那是最好不过的。受戒才知道持戒，持戒才不造诸恶，诸恶不造，身心清静，自然解脱。希望力求解脱的菩萨和家人们，都发心受五戒和菩萨戒，以诸佛大戒约束自己无明和生死的习气。经云：“戒为无上菩提本。”又云：“戒是汝大师。”戒律表面看束缚了我们的身心，而实际上是帮助我们得真正的自在。你莫看禅宗祖师们自由纵横，任运不羁，似乎从不持戒，他们念念不犯因果，通达所有微细的戒律和十二因缘法。你若想到达他们的境地，还要从持戒开始。一切戒律都从心而起，若能了心，则为无上毗尼。用智慧的心去学习戒律吧，用无著的心去持戒吧。在茫茫的生死大海里，戒律是你唯一的保驾护航，也是你唯一的盔甲。

福慧虽空，成道桥梁

禅宗祖师皆云，唯论见性，不言其他。我们只看到不言其他，便什么都毫无顾忌地去做，也不修福，也不布施，也不持戒，广造诸业，得烦恼果，障碍本性。修行唯论见性，此是实理。不识本心，学法无益。但是怎么见性？怎么识本心？此中需要无量的方便和积累，善根因缘聚集，方能见性。你莫见祖师亦不修福，亦不修慧，平时开示也不讲因果，那是你从外相上看。没有一个开悟见性的祖师是不修福慧，不持戒律，不讲因果而能天生就见性的。他们都是积累了无量的福慧资粮，生活中严持戒律，完全通达因果，不昧因果，才能于此心法而直接契入。经云：“如是众生已曾供养百千万亿恒河沙诸佛及大菩萨，植种德本，佛说是人名为成就一切种智。”世间修道之人，若无大善根，大福报，大因缘，不能得无上菩提正修行路，不遇真正善知识。即便遇到，亦难信受，多有退转。我们可以看到每个人都有不同的相貌，不同的财富，不同的职业，不同的气质，不同的心量和不同的智慧，这一切的差别相从哪里来？从因果和福报的积累中来。有的人就有闲暇，有智慧，有条件修行，而有的人因为穷苦多病，被家中琐事缠身，烦恼重重，不得修行。所以说，莫道修行无关福报因果。如此说者是劝诸学人不要一味

和执着累积福报，修因得果。佛陀三十二相八十种好，使无量众生只睹佛面，未闻法要，便被摄受。佛的相好，是无量劫中修集无量的善因而得。为什有的人气质优雅，人见即欢喜？皆是因修善而得。佛累劫修福修慧，故成就二足尊。二足者，慈悲与智慧。我们若想在生活中吉祥如意，一切美好，无诸恶业，远离病苦，有足够的条件修行得解脱，就要从点点滴滴的善行开始积累，从一点点地止恶开始。俗语云：“莫以善小而不为，莫以恶小而为之。”经云：“莫轻小罪，以为无殃。水滴虽微，渐盈大器。”我们点点滴滴的断恶修善，即为将来解脱道果，明心见性，遇佛明师打下了坚定的基础。为何茫茫人海，唯独你遇佛法？为何比比行人，唯独你能明心入理？皆是汝宿世善根积累，今生因缘会遇而得。善知识，修行当高高山顶立，深深海底行。诸恶莫做，众善奉行。不要好高骛远，心浮无定。因果虽幻，以幻修真。福慧虽空，成道桥梁。

善于分别诸法相，于第一义而不动。

六祖大师云：“不思善，不思恶。”佛经及祖师所云不分别善恶是非好丑，心无分别，并不是指如草木瓦石一样，对一切都无分别，或如智障及凡夫等，因无明习气而对自己一切所行不加了知，不加分别，随意而做。无分别是指对事物不加住心，不贪着，不迷惑，不取着。经云：“善于分别诸法相，于第一义而不动。”虽分别一切法，不做分别想。并不是对一切一概不加分别，也不知是非好丑，也不管世俗观念，也不管人伦道德，胡作非为，随心所欲，行为如同畜牲或野人。佛法不坏世间相，第一义谛不离世谛。佛陀施設的一切教法，都是以世俗谛做依据，离开世间法，没有出世间法。如果说我们可以随便做一切事，不管因果，不论对错，认为做过就完，不去定义，即无罪过，则佛不说因果果报，亦不说业识熏染，亦不说一切戒律。佛亦不斥责外道为无因论。佛法不说无因论，不说非因缘生，而说缘起性空，说诸法如幻。学法最怕堕入断灭见，或偏空执有。经云，佛种从缘起。又云，十二因缘即是佛性。离开因缘，无佛性可得。一切众生，虽有佛性，以不了因果，造诸恶业，堕烦恼处，不得见自身中佛性。以学佛法，知万法如幻，因果虚妄不实，不造诸业，修行菩提，而得解脱。若错解空性，以为万法皆空，因果亦空，随便造作，受贪欲已，妄认为无，此是外道邪见，依之而行，果报不虚，死后堕于三途。所以修行一定不能堕入偏见，当依佛教，行于中道，知因达果，不昧因果，不犯因果，自然明澈，通达佛道。达摩祖师云：“诸业不造，自然得道。”此是要领，应当谨记。

踏实修行，莫打妄想

对于还未见性和解脱生死的人来说，我们最关心的问题就是临终的问题。修净土的人关心自己是否能往生，修禅的人关心自己是否能证不生不灭。其实，这些问题都是我们的妄想，考虑这些问题于修道没有丝毫益处。如修净土的人，临终希望阿弥陀佛接引，可是，临终时如果是死去的家亲眷属或鬼神罗刹变现成阿弥陀佛的形象来接你，你如何分辨？是随他去还是不去？这是所有求往生净土的人都会面临的一个问题。而修禅宗的人又经常担心自己临终时没有定力，业障现前，手脚大乱，若不能生时现证无生，临终于其所现境界，如何把持对待？又如何趣向？我们怎么解决这个几乎大多数学佛之人所面临的问题？想这个问题是没有意义的。解决这个问题只有一个办法：从当下老老实实闻思修，信解行，积累善业，不造诸恶，按部就班，如说修行。《涅槃经》云：“有四法是大涅槃因，何等为四？所谓亲近善知识，听经闻法，如理思维，如说而行。”能舍世间一切贪欲无常之乐，多积累善业，亲近善知识，多听教诲，谨记心头，如实而修，才是欲达解脱最稳妥和唯一的办法。不论学禅学净，都先要明诸佛之理，悟一心之道。心外无佛，心外无土，欲求佛土，先净其心。心净土净，心净佛生。心净即往生，无别往生。心净即无生，无别无生。心若欲无生，心当无物无记挂。若不能无心，则千说万说，只是言说。若不能无物，则种种行径，总落有法。心经云：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”所以修行只在空诸心上所有诸物法情，空诸一切妄想情识。若能空心，自然无物。若能无物，自然无心。若无心，必无一切法。若无一切法，即契实际。无物无心，要在事上多下功夫，在心念上多把得定。见境不生心，于相不住相，在生活中练习过一切境界。心常在道，不恋世情，摄心不犯，念念不移。烦恼不起，妄想不生。二六时中，如是熏修，净业必成，无生可待。五祖大师云：“若能自识本心，念念磨练，莫住着，即自见佛性也。若了此心源者，一切心义自现，一切愿具足，一切行满，一切皆办，不受后有。会是妄念不生，我所心灭，舍此身已，定得无生，不可思议。努力，莫造次。”修行若不念念做实际功夫，若不能空掉心中所有诸物，若不真正彻见本性实无少法可得，只是在那里做思维和言说的功夫，如说食不饱，自欺欺人，无论你求生净土还是彻悟无生，只是你的一个妄想。实际功夫不到，净业未修，解脱凭何而成？若心不系物，妄想不起，踏实修行，转诸恶业，莫造新殃，心识澄净，不期佛国，佛国自现。不证无生，无生自成。所以诸善知识，修行不在如何言说，如何妄想，而在大力而行。任你千说万说，不如一句能行。临终之时，

若因一生净修梵行，净业所熏，业尽情空，心无挂碍，不论现何形像，不为所动，心如虚空，无牵无绊，自然解脱。若无净业积累，恶业现前，烦恼生起，任你有百千妙知解，总用不上，识神昏昧，心有贪着，不能做主，随业流转。

但是假名，实无其法

问：师父，金刚经上讲佛具五眼，后来又紧接问，佛说沙是沙否？何义？是不是说，佛虽具五眼，仍不否定缘起的名相，缘起与本性妙用无碍？恳请师父教示？

答：佛说恒河沙者，是名为沙。是知五眼者，亦是假名。一切诸法，但有空名，实无其法。所以赵州云：“狗子无佛性。”你道哪家的狗子，有无哪个佛性？狗子佛性者，皆是汝识心计度，分别而有。菩提自性，本来清净，究竟无一物，佛眼尚不可得，何来五眼？至于你所说缘起与本性妙用，此亦是假名，皆是方便，若了唯心，何须分别名相妙用，缘起性空等无意义假名。佛说体用性相，皆是为无智人说。若大智人，一脚踢到椅子，掀翻书案，撕毁三藏，万般放下，做无事人去了。若无这般智慧勇气，便去读金刚经，解五眼，算河沙，亦不枉修行，何以故？自障重故！

第一义谛离于戏论

问：师父，一念无明起，即入轮回吗？

答：什么是一念无明？自心妄计，才有一念无明，故名一念，又名无明，实无一念，亦无无明。既无一念，又无无明，何有轮回？既无轮回，何有入与不入？所以入与不入，俱是戏论！

问：那有了疑惑，不明白的地方不理它吗？

答：情存一念悟，宁越昔时迷？不论你明白什么，那都是意识里的事。实相是离于意识分别的。不思善，不思恶，正与么时，是汝本来面目，亦是你总想弄明白而又无法明白的实相本身。

问：本来面目不就是那个空荡荡纹丝不动的东西吗？我想明白佛经里是如何讲的。

答：什么是空空荡荡？什么是纹丝不动？空荡、不动，仍是汝意识言说，非是实际。佛经里但是语言文字所表述的，都是方便说，不是实相法。实相离于言

说，不可思议。所以经云，止止不须说，我法妙难思。又云，但有言说，皆无实义。

问：空荡荡就是一念不生的时候？

答：仍是戏论。

问：那如何才不是戏论哩？

答：但有如何，皆是戏论。刷碗去！

常念观世音菩萨

学法之人当了观世音菩萨是本心，信观世音菩萨有不思议力，念观世音菩萨成吉祥如意。大家在修行的过程中会遇到种种的烦恼、阻碍和困境，则不可能彻见本性，以不如实知实相故，亦堕空见故，以不知法身之作用故。若能了达观世音菩萨即心实相，信解观世音菩萨不可思议解脱之力，常念观世音菩萨名号，即得解脱一切烦恼困苦，于自心无有障碍。修行最忌落入断灭，不知法身无量功德妙用，沉空守寂，本为法王，却成穷子，不知父财广大，不信父财即是子财，不信父子一心。所以于贫穷困苦处，枉在烦恼，不见本性，不识自心作用，不得解脱。多有学禅之人，只认无少法可得，执心外无法，堕入断空之见，不知本心不可思议，遍一切处，能现山河日月，能解大地干涸，能出十方佛国，能生恒沙妙德，能成无量诸佛，能变不竭智慧，能化无穷慈力。不能如是信解自心如来，只解空法，不悟不空，在凡夫位，舍圣人法，成定性声闻及一阐提。世人及一切修学之人何不念观世音菩萨名号？或即是心念，亦不得力？由于不能信解自心实相，因不解故，不信，因不信故，不念，或只念其声，不受其用。若能通达观音与我及众生，同是一心，即生真信解，即是真念佛。若如是达者，念上师名亦可，念天亦可，念母亲亦可，无念亦可，何以故？皆是自心作故，自心不失故。今引《楞严经》中经文，令学人识自本心观音，信其妙力，不住空法，于烦恼障碍处，做修行之大方便，得自心佛力受用，受自心佛力加持，获清凉解脱，学人亦可将此段结合《法华经》普门品一起信解受持，用于日常生活，若生真信悟，常念彼名号，胜念十方佛：

世尊！我复以此，闻熏闻修，金刚三昧，无作妙力，与诸十方三世，六道一切众生，同悲仰故。令诸众生，于我身心，获十四种无畏功德。一者：由我不自观音（无我妙心），以观观者。令彼十方苦恼众生，观其音声，即得解脱。二者：知见旋复（无见妙心），令诸众生，设入大火，火不能烧。三者：观听旋复（无

闻妙心)，令诸众生，大水所漂，水不能溺。 四者：断灭妄想（无念妙心），心无杀害，令诸众生，入诸鬼国，鬼不能害。 五者：熏闻成闻（无作妙心），六根销复，同于声听，能令众生，临当被害，刀段段坏。使其兵戈，犹如割水，亦如吹光，性无摇动。 六者：闻熏精明（无觉妙心），明遍法界，则诸幽暗，性不能全，能令众生，药叉、罗刹、鸠槃荼鬼、及毗舍遮、富单那等，虽近其旁。目不能视。 七者：音性圆销（无分别妙心），观听返入，离诸尘妄，能令众生，禁系枷锁，所不能著。 八者：灭音圆闻（圆明妙心），遍生慈力，能令众生，经过险路，贼不能劫。 九者：熏闻离尘，色所不劫，能令一切多淫众生，远离贪欲。 十者：纯音无尘（无少法可得），根境圆融，无对所对，能令一切忿恨众生，离诸瞋恚。 十一者：销尘旋明（无为妙德），法界身心，犹如琉璃，朗彻无碍，能令一切，昏钝性障，诸阿颠迦，永离痴暗。 十二者：融形复闻（无作妙力），不动道场，涉入世间，不坏世界，能遍十方，供养微尘诸佛如来；各各佛边，为法王子。能令法界，无子众生，欲求男者，诞生福德智慧之男。 十三者：六根圆通（无根尘境界），明照无二，含十方界，立大圆镜，空如来藏，承顺十方，微尘如来，秘密法门，受领无失，能令法界无子众生，欲求女者，诞生端正，福德、柔顺，众人爱敬，有相之女。 十四者：此三千大千世界，百亿日月，现住世间。诸法王子，有六十二恒河沙数，修法垂范，教化众生，随顺众生，方便智慧，各各不同。由我所得，圆通本根，发妙耳门，然后身心，微妙含容，周遍法界，能令众生，持我名号，与彼共持六十二恒河沙诸法王子，二人福德，正等无异。世尊！我一名号，与彼众多名号无异。由我修习，得真圆通。 是名十四施无畏力，福备众生。 世尊！我又获是圆通，修证无上道故，又能善获四不思议无作妙德。 一者：由我初获，妙妙闻心，心精遗闻，见闻、觉知，不能分隔，成一圆融，清净宝觉，故我能现，众多妙容，能说无边，秘密神咒。其中或现：一首、三首、五首、七首、九首、十一首，如是乃至一百八首，千首、万首，八万四千烁迦罗首。二臂、四臂、六臂、八臂、十臂、十二臂，十四、十六、十八、二十、至二十四，如是乃至一百八臂，千臂、万臂，八万四千母陀罗臂。二目、三目、四目、九目。如是乃至一百八目，千目、万目，八万四千清净宝目。或慈、或威、或定、或慧，救护众生，得大自在。 二者：由我闻思，脱出六尘，如声度垣，不能为碍，故我妙能，现一一形，诵一一咒，其形其咒，能以无畏，施诸众生。是故十方，微尘国土，皆名我为施无畏者。 三者：由我修习，本妙圆通，清净本根，所游世界，皆令众生，舍身珍宝，求我哀愍。 四者：我得佛心，证于究竟，能以珍宝，种种供养，十方如来，傍及法界，六道众生。求妻得妻，求子得子，求三昧得三昧，求长寿得长

寿，如是乃至，求大涅槃得大涅槃。佛问圆通，我从耳门，圆照三昧，缘心自在，因入流相，得三摩地，成就菩提，斯为第一。世尊！彼佛如来，叹我善得，圆通法门，于大会中，授记我为观世音号。由我观听，十方圆明，故观音名，遍十方界。

无事闲坐，妙喜如来

你能放下手机闲坐一会儿吗？你能离开电脑呆坐一会儿吗？你能远离谈话独坐一会儿吗？你能放下工作静坐一会儿吗？闲坐只是坐，什么也不想，心无住处。如果你身体坐了下来，心却还在那里思前想后，那不是闲坐，那是打妄想。若能闲坐，便是大功夫；若能无事，便是真修行。若能不想，便是真禅定。若能无行，便是大人行。人们无量劫来习惯于以六根追逐六尘境界，心时刻有所依赖寻觅，若无依止，如子失母，一刻都不能安宁。其实，正是当我们沉迷于六尘境界，执着于六根受用时，我们才得不到真正的宁静。经云：“心如猿猴，以若干种法制御其心，乃可调伏。”众生不了万法虚妄，所以处处攀缘，贪着不舍。佛种种方便施教，无非是调伏众生妄心，令不徒劳造作，成无事闲人去，做真修行。无奈千万之众，尽是聪明伶俐汉，学佛学法，极尽辩巧，能于一日呆坐自家屋室者，寥寥无几。祖师云：佛是闲人。又云，禅床上两脚一叠，更有何事。但是学人不了斯旨，虽远离世法，却于佛法处处粘着，不能放舍，以致诵经念佛，持咒观想，拟心发问，求佛菩提，思维动念，分别法与非法，执着人我是非，念念在斯，却成法执，不能少时善恶不生，万法尽舍，只是床头窗前一坐，看他屋外绿树蓝天，白云悠悠，可不快哉！谁能过得这一分寂寞，谁能得一分清凉。若长时过得这清凉寂寞，即是无事自由人。所谓，不造诸业，自然得道。牛头融禅师云，设有一法过于涅槃，我说亦是梦幻。经云，一切有为法，如梦幻泡影。诸亲家，你还在修法觅道求佛造作么？若无一切妄想欲求，汝心自安。除此之外，皆是搅扰汝心，葛藤缠缚。清风徐徐，何处觅迹？屋外凉夏，莫负卿家。无茶无几，随处凭倚，窗户一开，自有如来。汝若是大智慧人，什么禅宗密法，究竟涅槃，尽是赚痴人小儿把戏，如蠲戏粪，更无恋着。床头一坐，任日放时，便是阿閼佛国。

坐石看云闲意思

问：师父，您能给弟子讲讲返闻自性的究竟义吗？但有能闻所闻、能观所观，

这都还是识心分别呀，无有任何妄想造作才得见本性吧？弟子于义不明，请师父惟垂大悲，解我疑惑！

答：佛法是自证离言离思境界，言说及思维只是方便诱导，非关本觉。你既然已知无妄想造作即见本性，为何此刻正闹造而不知？汝言“反闻闻自性，性成无上道”，以致诸佛祖师所说一切经典法要及你所问一切问题，如标指月，却非是月，虽汝言说及我问答是关乎真如本性，却与本性无交涉。若欲了知汝本性，但无妄想思维及动念分别，点头哈腰，吃喝拉撒，乃至嬉笑怒骂，举手投足，浑然无觉，正恁么时，无非汝真如本性。无奈众生思维分别已成习惯，总想思维出佛法真理，表达出真如实相，却不知不觉被文字和意识思维所缚，随时随地错失真性，可不遗憾？所以才有宗门拟心即打，动念即喝之法，才有从东过西，打翻禅床之态，都是引导学人离于语言思维分别，直接契入万法皆真，触目菩提的平常境界，所谓平常心是道，又云，神通与妙用，运水及搬柴。除此之外，更于何处觅佛法？学人若能于善知识棒喝举眉及家常里短之下，法执不起，妄念不生，即能顿见真如本性。如师一吹灭蜡烛，弟子当下顿悟。佛法如此简单，如此真实。古人云，坐石看云闲意思，朝阳补衲静功夫，有人问我西来意，尽把家私说向他。古人悟道，只是无事过时，简单应对，更无一点玄奥稀奇。不像我们今人，总是无事生事，求解求妙，将心待悟，将一本性安于本性之上，一刻不能闲置。学人若善根因缘具足，一念领会无所得意，万般放舍，不假文字及一切修持，立地即见自己真如法王，便是直指最上乘心要。修行是一个长期熏修的过程，理虽顿悟，事却渐修，我们过去的习气还会经常反复，所以虽然彻见自心是本佛，却丝毫不可大意，亦不可放纵随顺自己习性，以为一切都是佛法，堕于任病。当时时反观自心，不造诸业，日久有功，方得自在。

和光同尘，悟同未悟

一个觉者，不会是一个高高在上的人，不会是只可远观，不可近摩的人，不会是孤傲不群，难以接近的人。一个觉者，近之不狎，远之不漠。一个觉者之于众人，如同父母之于孩子，只令人感到安稳亲切；一个觉者，非如至清无鱼之水，而如生莲花之泥潭，清浊参半；如载万物之堆阜，高低不平。一个觉者，不可能示现完美，而毫无瑕疵；也不会如峭壁之花，孤芳自赏，亦不会如阳春白雪，曲高和寡。觉悟者必是和光同尘，悟同未悟，视如凡夫，交如平常，行同近邻，语同家亲。所以有净名大士示疾于毗耶离大城，因众生病故其病。净名现病，非是

假为造作，而是自然而然，生于世间，食诸谷粱，如凡夫病有何两样？又如释迦佛头痛背疾，受马麦之报。如目连之死，二祖之难；如六祖迫于追讨，大慧被剥僧藉。得大解脱自在如佛祖师者，无一不先于众生而受尽人间无常之苦，不将自己推于尊贵，令众生无由亲近。诸大觉者，皆从大悲之心流出不舍众生之爱，如牛犊不舍其母，和其光同其尘，示现同彼。若不如此，若高推自己圣境，必远离凡尘，堕入无为，众生如何亲近，又如何受到鼓励依止？若将自己处处与世隔绝，高高在上，不染凡尘，循规蹈矩，饰演道德，众人即生敬畏，而皆远离。《涅槃经》云：“诸佛菩萨所修之道，不上不下，以是义故，名为中道。”《楞严经》云：“我灭度后，敕诸菩萨，及阿罗汉，应身生彼末法之中，作种种形，度诸轮转。或作沙门，白衣居士，人王、宰官、童男、童女，如是乃至淫女寡妇，奸、偷、屠、贩，与其同事，称赞佛乘，令其身心，入三摩地。”《圆觉经》云：“虽现尘劳，心恒清净，示有诸过，赞叹梵行。”、“于四威仪中，常现清净，乃至示现种种过患，心无骄慢。”如是经文，皆云诸佛菩萨为欲救度众生，示现同彼，令众生容易亲近，乃至示现种种过失。其善知识，以四摄法，摄受众生。所以，我们根本不知自己身边的人哪一个是觉者，是诸佛圣人，所以对之，都要起恭敬心。六祖云：轻人有无量罪。如《法华经》中大富长者，知其子意志低劣，根不成熟，不堪继任己之富财，故派使者，改形换迹，亲近儿子，同其作务，长时为伴，方便教导，待时机因缘成熟，方聚集亲友，告其实相。诸佛祖师乃至一切大善知识，亦复如是，自做众生不请之友，近亲大众，种种身份，方便示现，引导众生，教化世间，入于佛道。所以学人与善知识学法，最忌见师之过。善知识所现平常举措施为，乃至种种过患及贪嗔痴怒，非由恶觉，皆是法身不可思议示现，为化众生故。经云：“菩萨变化世间，非爱为本，但以慈悲令彼舍爱，假诸贪欲，而入生死。”由此观之，一切觉者所行境界，非凡能测，非意能知，学人受教，当体善知识种种难处，当起恭敬心，殷重心，莫因善知识所行稍不称己意，或点滴之不圆满，即怀轻贱，及诸怨恨，便远离师教，自以为是。六祖大师云，善知识示现世间者，有大因缘。我辈学人，虽视其如凡夫，当如佛想，如此内修己心，外重他人，不见世间过，自悟自度，自成佛道。

但无妄想，即法解脱

一切学法人，但有疑问乃至至少分疑惑起，拿笔将汝问题一字一字写在纸上，待写好，先从第一个字第一个词第一句话读起，比如你心中生起这样一个佛法的

问题：“草木瓦石有没有佛性？”这时，将你的心放在这些字词以及语句上，再去理解这些字的含义，你看到了什么？你看到了“草”、“木”、“瓦石”、“有没有”、“佛性”，你看到了花园草地上的绿草，看见了农村老家房子上的瓦块和石头，看到了你有一辆自行车，而没有汽车，看到了一个至今还不知什么意思的“佛性”这个概念。如果你能如是思维词语和名相，你的问题还存在吗？它被文字和语言肢解了！你看到的只是一个个支离破碎、大大小小、被语词和名相所局限的概念（楞伽经中五法中的名与相），除了概念、文字、笔画，甚至你用来写字的笔和纸，你看不到任何问题。当你把这些支离破碎的纸张、文字、笔画、概念和合成在一起时，就形成了你头脑中的问题（五法中的妄想分别），而这个问题如同空一样，如同阳炎一样，如同龟毛兔角一样，本身是不存在的，只是被你的头脑一一抓住并联系到了一起，而变成了一个迷惑你的问题（若能如是观察，即是正智）。通达于此，你便了知你所有的问题和世界上任何人任何的问题都是从名相妄计而生，从虚妄和合而有，从妄想分别而来，本无问题，本无所有，若如是知，你便了达真心无法。你便从真心实相中不再生起任何疑惑和问题，因为习气和惯性的原因，若你再起一念疑惑和问题时，一觉即了，不待他悟，便是知幻即离，离幻即觉，如此便契入无言说思虑的实相境界（五法中的如如）。若能如是通达法从心生，还从心灭，法本不生，亦无有灭，便能从这个问题中看到菩提自性，无物无法，无名无相，本来清静，自性涅槃。若能如是通达，即法执不起，达法无我，去除众生妄想心中最牢固的言说思维和妄想戏论、分别名相的习气，解脱一切法也。

改变是烦恼的根源

我们的一切痛苦都来源于不能安住现状，不接受现状，欲改变现状。对身边的亲人不满，对现状不满，对自己不满，欲改变之。改变之心是一切痛苦烦恼的根源。因为不了实相，不通达诸法因缘生，总是起心欲改变因缘，所以堕在欲求心中。经云：“有求皆苦，无求乃乐。”接受你当下的住处，接受你当下的生活，接受你当下的眷属，除此之外，你不可能有更好的生活和眷属，他们都是你生命中最好的出现，不要试图改变外在的环境而求安乐。古人云：“愚人易境以安心，不知心安境自安。”很多在家居士为了修行，都对爱人不满意，想离婚，想一个人清净修行，在独身还是共同生活的问题上纠结，起烦恼，长时不能解脱。他们大多数人认为夫妻长时间生活在一起，会被恩爱缠缚，会堕入轮回。所以要想解脱，要想修行，有大成就，一定要独身。这都是错误的想法，都是在打妄想，众生和

谁在一起，什么时候在一起，什么时候分离，一切都是虚妄因缘法，在虚妄幻法中缠缚纠结，都是自寻烦恼。但能识别因缘是幻化，其中无人无我，随缘不住，不贪不拒，缘在不喜，缘尽不悲，心常淡然，安住当下，不必避缘而自解脱。若缘未尽，违缘妄为，只会凭添烦恼。每时每刻都学会安住当下的任何境界，接受当下的任何境界，不着当下的任何境界。善待当下身边的人，接受身边的人，随顺因缘，不着因缘，即于因缘中得大解脱。若总是想改变现状以安心，则境是无常，心亦无常，境动心动，何时能安？离一境，入一境，心逐境，总是困境，无有了期。所以劝诸家亲，不要总想改变现状，一切苦都从这不能安住当下，欲改变现状而有。若欲解脱生死，接受你此时，接受你此处，接受你的妻子、丈夫、孩子、同修、朋友、邻居以及你的城市、天空和时代！爱你此刻身边的一切，相信他们是最好的，离此而别求，是愚人也。不要厌恶你的妻子或丈夫，如果你用对了心态，他（她）是陪你成佛路上的最好修行者。你遇到的一切都是你最好的因缘，珍惜这份因缘，安住在这份因缘中，随顺这份因缘，就在这最近的因缘中修行，是最智慧的选择，是最利根的修行。若离当下，改变现状，即舍近求远，心外求法，苦从中来，即自束缚。一念收心，灭诸妄想，安于现状，不动寸步，须臾解脱。

妄想是恐惧的根源

问：师父，怎样才能透得过无有少法可得？假如有一个伸舌头的，披头散发的，……的厉鬼站在面前，怎样才能不害怕？

虽说无我，无鬼，害怕，都是假的。可是，事到临头却不能做到无我，无鬼，无害怕！师父，此种情况该是如何办呀？答：你永远无法确定还没有发生的事，我们大多数的烦恼、恐惧和困惑都来源于妄想！比如你问的厉鬼的问题和很多人问的临终往生的问题，这些问题首先是妄想，其次还是妄想，永远都是妄想！也即佛所说未来心，未来心不可得，即是说，厉鬼没来的时候永远不会来，来的时候是另外一件事了，即永远不会存在你的问题。你的问题是建立在虚妄和幻想中。好比如我们开车，当你没遇到紧急情况时，你根本无法预料到任何对治的方法，因为你不能确定你遇到什么样的紧急状况。只有你亲身经历超车、刹车、撞车、或翻车的状况时，因缘法会让你自然做出最好的，也是无法预知的对应方法。你会通过一切境界，无论如何，无论早晚，无论用什么方法，你总会通过任何境界。过不了境界，那是你的妄想！恐惧，也是你的妄想！当你真正在恐惧之中时，其

实你正临在你的佛性，而不是恐惧，那时你忘了恐惧。无有少法可得并不是说没有恐惧，没有厉鬼相，没有我，而是这一切都不真实，不住，刹那刹那空寂，本自无生。当你真正碰见厉鬼的时候，你永远无法确定那一刻你会恐惧或不恐惧，你恐惧是正常的，它刹那不住；你不恐惧也是正常的，因为你心常在定，无论如何，你的心都不会变，你都不会停留在那件事上。所以，束缚和令我们烦恼的永远不是发生了什么事，而是我们是否能不妄想事情的发生，以及发生事情时我们用什么心。恐惧就像饥饿一样，是我们心识的本能，你无法阻止它或驱赶它，因为它本来就不实有，它像任何烦恼一样，不会也不能障碍我们的本性，因为恐怖不可得，因为恐惧无常，恐惧不住，若能通达于此，无论如何，你都会解脱。

佛性因缘见，佛种从缘起

多有学习禅法之人，亦堕空见及无因果见中，见地一偏，修行必入错路。《楞伽经》中佛用大量篇幅斥责外道无因论，《涅槃经》中亦用大部分章节详讲佛性从因缘故报中生，从无量善法生，从福慧功德生。至于般若部经典和大乘方等经典中与祖师语录中所讲空性及无因无果论，乃至因果亦空，无因无不因，无果无不果等语，皆是从本体实相角度所云，即因果幻化无常，究竟不实，非是不有。真如本性中无有实法及定法而为因果，非无幻化，不是断灭无，此无诸一切法者，是诸佛祖师实证本性无少法可得境界，已彻达因果虚妄不实，知一切法如幻，不造诸业，无贪无取，自行解脱境界，非是口说般若者所能到达。故学法人一定要通达因果，以至真正彻悟而不执著因果，究竟到达妄念不生，烦恼不起，一切法不住，才可言因果皆幻。若自未究竟，烦恼丛生，生死未出，则动辄效仿他诸佛祖师所言一切业障本空，一切烦恼本无，一切因果如幻，烦恼即菩提，贪欲即是道等，废因弃果，随顺自己贪欲，自堕邪道，无人能救。《大般涅槃经》云：“善男子，汝言众生若有佛性，不应假缘，如乳成酪者，是义不然。何以故？若言五缘成于生酥，当知佛性亦复如是。譬如众石，有金有银，有铜有铁，俱禀四大，一名一实，而其所出，各各不同，要假众缘、众生福德、炉冶人功，然后出生，是故当知本无金性。众生佛性不名为佛，以诸功德因缘和合，得见佛性，然后成佛。汝言众生悉有佛性，何故不见者？是义不然。何以故？以诸因缘未和合故。善男子，以是义故，我说二因：正因缘因。正因者，名为佛性；缘因者，发菩提心。以二因缘，得阿耨多罗三藐三菩提，如石出金。”众生佛性，虽在圣不增，在凡不减，却同矿中金性，若不修治，无以净出。众生佛性，亦复如是，须以无量

因缘，要假修行，而能得见，非是不修。既见佛性，纯而无杂，不复坏失，故名无修，亦名为佛。此无量因缘者，即是修道，即是方便也。虽实相中，唯此一心是本觉因，唯此一心是本觉果，但若识此真理，亦须从十二因缘法中求，从解脱知见中入，从六波罗蜜中行，从方便助道法中求，从四无量心四摄法中求，从修无量善法，断无量恶法中求，从福中求，从慧中求。禅宗一门唯论见性者，一闻千悟，更不待修，只针对已具此无量功德善法因缘者而论，非对一切未修福慧众生而言。《维摩经》云：“佛身者，即法身也。从无量功德智慧生，从戒定慧、解脱、解脱知见生，从慈悲喜舍生，从布施、持戒、忍辱、柔和、勤行、精进、禅定、解脱、三昧、多闻、智慧诸波罗蜜生，从方便生，从六通生，从三明生，从三十七道品生，从止观生，从十力、四无所畏、十八不共法生，从断一切不善法、集一切善法生，从真实生，从不放逸生，从如是无量清净法生如来身。诸仁者，欲得佛身，断一切众生病者，当发阿耨多罗三藐三菩提心。”此中“佛身”者，即是众生真如佛性。故知欲见佛性者，当从无量善法因缘生，非无因生。佛性虽本有，非因非不因，但众生若欲见性，当从因缘而得。没有任何人一生下来就能悟道见性而成佛，都有一个修道、悟道、证道的过程，自古以来没有天生释迦，自然弥勒，若认为佛性本有，不须修行，时节因缘一到，自然见性，此是自然外道论；若认为佛性不增不减，不坏不失，随意造业，享受五欲，亦不失佛性，此是断常外道论。不论自然外道或断常外道，皆是否定因果，拨无因果，废弃因果之说，不知佛性即是因果，因果即是佛性。《涅槃经》云：“十二因缘即是佛性。”《法华经》云：“佛种从缘起。”有很多学法之人，从他祖师或善知识那里稍稍听到空法，便错解其义，便执“无一法可得”、“本来无一物”、“佛性非因非果”等见，不务修行，随意妄为，随顺自己三毒习气，造作诸不善法而妄言一切皆空，堕断灭见。所以学法当持中道，不行中道，偏理废事，重解轻行，不通般若，妄言般若，有大罪过。但凡修行者，轻视因果，不植善本，而欲得解脱大自在者，真是附佛外道，痴心妄想！所以劝诸同人，修行当脚踏实地，植众德本，福慧双修，不昧因果，解行相应，莫只每天口说空法，行在有中，生时不觉，业果不失，死堕三涂。

智者应言佛性亦有亦无

《大般涅槃经》是佛临般涅槃所讲经典，纯说佛性因果，扶律谈常。是诸经中王，纯是醍醐甘露法味，一切学法人若欲彻见佛性，达诸佛理，深入佛慧，知

佛性因果微细之相，皆当学习此经。历代祖师见性大善知识，从其所留语录中皆能看到此《大般涅槃经》中文句法语及其所受影响，未有不学此经而能详解佛性、通达因果者。学人若不信，自去读此经，便知祖师本性智慧所能开发之由。一切学法之人，不读此经，不知佛性因果微妙之相，真是井底之蛙。

现摘《涅槃经》关于佛性与因果关系的段落，俾令大家修行莫堕断灭见：“善男子，众生佛性非有非无，所以者何？佛性虽有，非如虚空。何以故？世间虚空虽以无量善巧方便不可得见，佛性可见，是故虽有，非如虚空。佛性虽无，不同兔角。何以故？兔毛兔角虽以无量善巧方便不可得生，佛性可生，是故虽无，不同兔角。是故佛性非有非无，亦有亦无。云何名有？一切悉有。是诸众生不断不灭，犹如灯焰，乃至得阿耨多罗三藐三菩提，是故名有。云何名无？一切众生现在未有一切佛法、常乐我净，是故名无。有无合故，即是中道。是故佛说众生佛性非有非无。善男子，如有人问是种子中有果无耶？应定答言亦有亦无。何以故？离子之外不能生果，是故名有；子未出芽，是故名无。以是义故，亦有亦无。所以者何？时节有异，其体是一。众生佛性亦复如是。若言众生中别有佛性者，是义不然。何以故？众生即佛性，佛性即众生。直以时异，有净不净。善男子，若有问言是子能生果不？是果能生子不？应定答言亦生不生。”“世尊，如世人说乳中有酪，是义云何？”“善男子，若有说言乳中有酪，是名执着。若言无酪，是名虚妄。离是二事，应定说言亦有亦无。何故名有？从乳生酪，因即是乳，果即是酪，是名为有。云何名无？色味各异，服用不同，热病服乳，冷病服酪，乳生冷病，酪生热病。善男子，若言乳中有酪性者，乳即是酪，酪即是乳，其性是一，何因缘故乳在先出，酪不先生？若有因缘，一切世人何故不说？若无因缘，何故酪不先出？若酪不先出，谁作次第乳、酪、生酥、熟酥、醍醐？是故知酪先无今有。若先无今有，是无常法。善男子，若有说言乳有酪性，能生于酪，水无酪性，故不生酪，是义不然。何以故？水草亦有乳酪之性。所以者何？因于水草则出乳酪。若言乳中定有酪性，水草无者，是名虚妄。何以故？心不等故，故言虚妄。善男子，若言乳中定有酪者，酪中亦应定有乳性，何因缘故，乳中出酪，酪不出乳？若无因缘，当知是酪，本无今有。是故智者应言乳中非有酪性，非无酪性。善男子，是故如来于是经中说如是言：‘一切众生定有佛性是名为着，若无佛性是名虚妄。智者应说众生佛性亦有亦无。’”

勤修净业，珍重珍重

无始以来我们的生死习气、无明习气、妄想分别习气，根深难拔，所以，就算我们已经修行了很长时间，已经悟得本心是佛，认识到佛性无生无灭，非因非果，无修无证，得念失念无非解脱，若透不过一切烦恼境界，还不能真得解脱。大限一来，必会如临深渊。所以日常之中，我们还是要多舍世事，深入通达佛理，识因达果，时时觉察自己的无明习气，不造诸恶，在起心动念上密作功夫。五祖云：“于三世中，所有至亲，莫过自守于心。若识心者，守之则到彼岸；迷心者，弃之则堕三途。”所谓“守心”，即要识自本心，不住不著一切有为虚妄境界。若不识自本心，即不能守心。若识自本心，自能觑破一切诸幻，能守真心。能守心者，方能妄念不生，烦恼不起。经云：“断烦恼者，不名涅槃；不生烦恼，乃名涅槃。”如何能烦恼不起？守本真心，妄念不生，我所心灭，此是真功夫。此真功夫者，须是勤作，念念不失。五祖云：“分明语汝等，守心第一，若不勤守者，甚痴人也。不肯现在一生忍苦，万劫受殃。”

所以，修行功夫未到完全纯熟不走失，绝不能过早舍一切观行之法。六祖彻见本性后，尚有十五年猎人队里作守心功夫。南泉禅师十八上解作活计。赵州禅师四十年行脚，除二时粥饭是杂用心处，除外更无别用心处。云门禅师长时做牧牛行。香林远禅师四十年方打成一片。如此禅门巨匠，可谓上上根基之人，开悟见性后，尚如是念念密作保任功夫，我们这些未亲见佛性之凡夫，稍有小悟，最多只是知解佛性，念念起贪嗔痴心而不觉，无明习气未尽，却放任自己，效他祖师行，做无事人，既不读经，也不持咒，整日昏昏，增益无明，反当作有修行，甚愚痴也。所谓绝观忘守，也不持戒，也不看心，直任运，莫作观行，是彻见本性，经历多年修行，功夫到家者的自在境界，非是初学菩提及未见道、习气未尽者以识心凡情所能随意效行。纵是得道之人，尚须“腾腾不造恶”、“守婴儿行”，更何况未能悟得本心者，更不可轻易舍法，任己习气，行放逸行。达摩祖师云，若心有疑，决定透一切境界不过，最好不作，作了不免轮回。古人云：“如此之辈，入地狱如射箭。”

古人开悟见道之后，至究竟透彻，得大自在前，都有一段长时间摒绝外缘，密作功夫的时期。今学人更不例外。所谓密作功夫，就是不昧因果，诸恶不作，行不放逸行。经云：“不放逸者，诸善根本。”十方智者，皆行不放逸行。达摩祖师云：“诸恶不造，自然得道。”

解脱生死，出世修行，非是儿戏，不是易事！善知识，试将自己三两年学得的

佛法与他古人祖师几十年修行相比，扪心自问，自己可有修行？若还烦恼未尽，是否心生惭愧？生死未出，可不畏惧？生命无常，时光可惜，世间之人若成就事业，尚懂得积少成多，忙里偷闲，勤加付出。我等俗事缠身，未离烦恼，若欲成就佛道，得大解脱，不将少有闲暇时间用作修行，更以何作修行？人身难得，佛法难遇，再三劝嘱，勤修净业，珍重珍重！

闭关

问：师父，您已经通达法性，为何还要闭关？弟子不解，请师父开示！

答：首先，我并不认为我已通达法性，但我也不认为我未通达法性。通达与否，皆是心识所计。真通达者，唯此法性耳！其次，闭关只是我的一种生活方式，更是一种学习和休息的方式，整个修行的过程就是学习、休息和生活的过程，而生活对我来说，也只是学习、休息和修行的过程。除此之外，并无其他的修行生活，也无其他的闭关。

古人所谓“闭关”者，只是关闭六根对六尘的贪染，并非是将六根完全与六尘隔绝。至于一般意义上的闭关，限定期限将自己严格关锁在一间屋子里，不参与世事，不接待外人，专事修行，克期取证，或别有目的，那是他人修行的方式。我之闭关，只是专下心来学习经教，修养身心，简单放松地生活，并不是闭门关户，与世隔绝；我之闭关，深居简出，恬然过活，无修无证；我之闭关，出入无碍，无门无锁，吃睡自然；我之闭关，歇心息虑，摒诸驰心，暂舍外缘，安住本然。除此之外，无有少许与往日不同。僧璨大师云：“六尘不恶，还同正觉。”虽不恶六尘，亦不染六尘。若因古人一句不恶，则生贪著，如是者，则不免生死。六祖问怀让曰：“还有修证否？”怀让云：“修证即不无，染污即不得。”六祖云：“只此不染污，诸佛护念。”故不染污者，是闭关津要。此不取著染污如莲华者，佛性之喻。但悟少分，应用无穷。

梦里明明有六趣

永嘉大师在证道歌中说，梦里明明有六趣，觉后空空无大千。多有学禅之人，以大师此句为由，执恶道本空，无有三途，地狱天宫，皆为净土，多造妄业，言无有报。此是拨无因果，执断灭见，危害极大。大师明明说，梦里明明有六趣，觉后空空无大千。众生未获本心，未登觉地，未见本性，未成佛果，六趣俨然，

大千森然，丝毫不差。若是真觉，知万法唯心所现，妄业惑空，不取虚妄，不著幻有，无少法可得，方可称为觉后空空无大千。此空无者，非是断灭。无始以来，一切众生，其本心识，若顺无明，即业果自然，无违无差；若顺实相，即洞然明彻，无物无法。学法之人，最怕堕断常二见。常见者，妄认一切众生不需修行，自然成道；或认羊死为羊，人死为人，万物循还不止，无因无果，是为常见。断见者，如凡夫，认为人死如灯灭，无业无报，一切归于虚无；如二乘，认为实有空寂涅槃处；如外道邪见，认万法皆无，无因无果，善星比丘即持此见也。持此断邪灭见者，罪业极重，因其令一切众生造诸恶业故，故名一阐提，是为断灭善根之人。《涅槃经》云：“众生起见，凡有二种：一者常见，二者断见。如是二见，不名中道，无常无断，乃名中道。”学禅之人，最忌稍有些许见解，知无有少法可得，便执为悟，堕入断灭空见，拨无因果，不持净戒，不修诸行，放逸而为，以后还当自受其报。如阿难问世尊，地狱之业，为本来有，为妄习生？佛云，非本来有，由妄想生。地狱虽非本有，因妄想生，但并不是断灭无，三途恶道，正如我们眼前所处世界一般，虽是不实，却非空无。言地狱空者，是指地狱实性，无有定法可得，无实有不可变灭之地狱可得，是名为空。众生若虚妄造业，执著不舍，依其本心，发于六根，于诸六识，自然而现诸恐怖像，是名恶道业也。此乃万法唯心而现之理，法尔如是。众生若闻正法，不造诸业，心无颠倒妄想，行无造作，三途自然不现。若随造随言万法虚妄，诸业本空，此是自欺欺人。诸学法入，莫闻万法皆空，而不畏业果，自受报时，便知因果不空。若言万法皆空，当于一切法心无执取，亦无造作，无住无染，是名为空。若人贪嗔痴业坚固，习气深厚，贪染炽盛，当深明因果，真学佛理，严持净戒，丝毫不犯，方是正修行路。诸同修，看自己是否已经大悟实相，一切诸业不犯，登于诸圣觉地，若不然者，踏踏实实修行，诸恶莫作，众善奉行。只言梦里有六趣，莫言空后无大千。

莫堕空有

一切众生有二种见，一者有见，二者空见。有见者，认世界有，众生有，心念有，罪福有，功德有，六道有，三途有，佛国有，净土有，三世有，虚空有，业报有，因果有，戒定慧有，菩提涅槃有。空见者，执一切空，因果空，业报空，体性空，六道空，法界空，涅槃空，万法犹如龟毛兔角，顽定死寂，真性断灭，一切皆空。执有者，认法有自体性，实有不断，非如幻化，离一真性，妄见为有，名遍计性。如因果地狱三途等，认为实有，不知诸法如幻，依他而起，虚妄不实，

唯心所现。《诸法无行经》云：“譬如巧幻师，幻作种种事。所见无有实，无智数若干。贪嗔痴如幻，幻不异三毒。凡夫自分别，我贪我嗔恚。如是愚痴人，则堕三恶道。实相无贪恚，痴亦不可得。分别如幻法，自性烦恼热。实相无烦恼，无众生无佛。分别无生法，凡夫愿作佛。”如是众生，以不达诸法如幻，虚妄分别自性，妄认诸法实有者，行种种有为善法，见佛实有，发愿作佛，执虚为实，虽不造粗重恶业，却善恶炽然，执其邪见，执有不舍，于自心中别见诸法，分别不断故，反而因此堕于三途。故知地狱净土，唯心所现。

有诸多人，因执诸法为有，见持戒则赞，见破戒则毁；见精进则喜，见懈怠则厌；见智慧则爱，见愚痴则憎，如是之人，于无所有法中，妄作分别，于一真性中，执为二法。经云：“若菩萨闻贪欲音声生罪过想，闻离贪欲音声生利益想，即是不学佛法。”因于一真性中，妄自分别故。以分别则有我，有我则堕地狱。又有诸人，因见戒定慧诸有为相，坚持净戒，处处分别持戒破戒，见他人过，或以此戒律处处困缚自己，约束自性，反不自在。以此妄分别故，虽持于戒，虽行精进，反堕地狱。如诸法无行经中有威仪比丘是也。众生不达诸法如幻，处处被有所执缚，妄见三途，妄分别业，反堕其中。经云：“若人有我心，及有得见者，是人为贪欲，将入于地狱。”又云：“若有人分别，是持戒毁戒，以持戒狂故，轻蔑于他人，是人无菩提，亦无有佛法。”

空者，一切生死；不空者，涅槃佛性，常乐我净。执空之人，唯见于空，不见不空，唯见诸法无常、苦、空、无我，不见真我之性。沉空守寂，无为不作。二乘者，则堕有余涅槃寂静深坑，不悟中道实相，佛斥为焦节败种；外道拨无因果，执无因论，堕断灭见，一切妄为，放逸而行，任己私情，纵其贪欲，无恶不造，又以此邪见，误导众生，令堕深坑，故堕无间地狱。

佛为破此二邪见故，而言佛法中道，实有常乐我净。一切诸法，皆是无常，唯其涅槃，其性是常。而实相中，实无有常与无常。六祖大师说，我说无常，即是佛说真常之义。我说常者，即是诸法无常之义。经云：“尚不知无我真性，何况能知有我真性？”所以诸学法人，当悟诸法中道实相，离于断常空有二边，见其不二之性，是诸佛性。

勤修净业，珍重珍重

无始以来我们的生死习气、无明习气、妄想分别习气，根深难拔，所以，就算我们已经修行了很长时间，已经悟得本心是佛，认识到佛性无生无灭，非因非

果，无修无证，得念失念无非解脱，若透不过一切烦恼境界，还不能真得解脱。大限一来，必会如临深渊。所以日常之中，我们还是要多舍世事，深入通达佛理，识因达果，时时觉察自己的无明习气，不造诸恶，在起心动念上密作功夫。五祖云：“于三世中，所有至亲，莫过自守于心。若识心者，守之则到彼岸；迷心者，弃之则堕三途。”所谓“守心”，即要识自本心，不住不著一切有为虚妄境界。若不识自本心，即不能守心。若识自本心，自能觑破一切诸幻，能守真心。能守心者，方能妄念不生，烦恼不起。经云：“断烦恼者，不名涅槃；不生烦恼，乃名涅槃。”如何能烦恼不起？守本真心，妄念不生，我所心灭，此是真功夫。此真功夫者，须是勤作，念念不失。五祖云：“分明语汝等，守心第一，若不勤守者，甚痴人也。不肯现在一生忍苦，万劫受殃。”

所以，修行功夫未到完全纯熟不走失，绝不能过早舍一切观行之法。六祖彻见本性后，尚有十五年猎人队里作守心功夫。南泉禅师十八上解作活计。赵州禅师四十年行脚，除二时粥饭是杂用心处，除外更无别用心处。云门禅师长时做牧牛行。香林远禅师四十年方打成一片。药山一生手不释《涅槃经》。如此禅门巨匠，可谓上上根基之人，开悟见性后，尚如是念念密作保任功夫，我们这些未亲见佛性之凡夫，稍有小悟，最多只是知解佛性，念念起贪嗔痴心而不觉，无明习气未尽，却放任自己，效他祖师行，做无事人，既不读经，也不持咒，整日昏昏，增益无明，反当作有修行，甚愚痴也。所谓绝观忘守，也不持戒，也不看心，直任运，莫作观行，是彻见本性，经历多年修行，功夫到家者的自在境界，非是初学菩提及未见道、习气未尽者以识心凡情所能随意效行。纵是得道之人，尚须“腾腾不造恶”、“守婴儿行”，更何况未能悟得本心者，更不可轻易舍法，任己习气，行放逸行。达摩祖师云，若心有疑，决定透一切境界不过，最好不作，作了不免轮回。古人云：“如此之辈，入地狱如射箭。”

古人开悟见道之后，至究竟透彻，得大自在前，都有一段长时间摒绝外缘，密作功夫的时期。今学人更不例外。所谓密作功夫，就是不昧因果，诸恶不作，行不放逸行。经云：“不放逸者，诸善根本。”十方智者，皆行不放逸行。达摩祖师云：“诸恶不造，自然得道。”

解脱生死，出世修行，非是儿戏，不是易事！善知识，试将自己三两年学得的佛法与他古人祖师几十年修行相比，扪心自问，自己可有修行？若还烦恼未尽，是否心生惭愧？生死未出，可不畏惧？生命无常，时光可惜，世间之人若成就事业，尚懂得积少成多，忙里偷闲，勤加付出。我等俗事缠身，未离烦恼，若欲成就佛道，得大解脱，不将少有闲暇时间用作修行，更以何作修行？人身难得，佛

法难遇，再三劝嘱，勤修净业，珍重珍重！

所需不乏，身安道隆

问：现在很多寺院、禅堂建设得特别豪华、舒适，感觉有违道人安贫守心，知足常乐，清苦简约的宗旨，请问师父，一个修行人不是应以苦为师？以贫为道？如今有的人追求舒适安乐的修行环境，这会不不会滋长其贪心，障碍其修道呢？请师父开示。

答：修行成道之本因乃在心悟佛理，如说而行。修行外在环境的好坏只是其办道的助因，属缘，非有定论。古人修道，多在山中林间，清幽之地，为了放下世累，远离尘欲，一心办道，只为明见本性，非为清苦。清苦只能助其离欲办道耳，非是其成道必然之因。若条件优越，非但不影响其修道，反而亦会助其成道。如过去许多国师，受国王供养，安住宫中，亦能办道。又如黄檗禅师被丞相相接至府中供养，食住优渥，亦未见其障碍修道。可见，修行成就关键与否，只与学人所存之心，不在其所处环境。若论环境，通常则以道场舒适安静，干净整洁，反而更能令道人安心办道。不见世尊在世时，须达长者与祇陀长者以金铺地，为世尊营造精舍，令大众于中安心办道。经云：“七日之中，成立大房，足三百口；禅房静处，六十三所；冬室夏堂，各各别异；厨坊浴室、洗脚之处，大小圜厕，无不备足。”乃至王舍大城，供养佛及比丘住处，皆是精舍僧院，条件完备，舒适方便。《大般涅槃经》云：“善男子，无量众生应入涅槃，以所乏故，妨乱其心，是故不得。”

又经云：“善男子，我昔一时，在舍卫国阿那邠低精舍，有一比丘来至我所，作如是言：‘世尊，我常修道，而不能得须陀洹果至阿罗汉果。’我时即告阿难言：‘汝今当为如是比丘具诸所须。’尔时阿难将是比丘至祇陀林，与好房舍。是时比丘语阿难言：‘大德，唯愿为我庄严房舍，净洁修治，七宝严丽，悬缯幡盖。’阿难言：‘世间贫者乃名沙门，我当云何能办是事？’是比丘言：‘大德，若能为我作者，善哉善哉。若不能者，我当还往至世尊所。’尔时阿难即往佛所，作如是言：‘世尊，向者比丘，从我求索种种庄严七宝幡盖，不审是事当云何耶？’我于尔时复告阿难：‘汝今还去，随比丘意，所须之物，为办具之。’尔时阿难即还房中，为是比丘事事具办。比丘得已，系念修道，不久即得须陀洹果至阿罗汉果。”

从上经言当知，多数修行之人，常以所需乏少或不完备故，其心不安，不能入道。不但是世间之人喜欢清净庄严，舒适安心的地方居住，即是修行之人，亦

喜清淨之地坐禅读经，观心念佛。不见有人喜于脏乱齷齪之处，打坐诵经，经行办道。若寺院禅堂环境敝陋，见之便心情不悦，又何能安心入道？修行之人，未必都修得如外道野人，身如蓖麻，蓬头垢面，如此辛苦，才算成就。修行本是为得身心自然，清淨安乐，苦行不是诸佛修道之旨。如古人寒山拾得大士，不择脏乱，不捡环境，任意而居，随所住处恒安乐者，此乃诸佛菩萨大权示现，乃是早已成就之人，必竟少而又少，非是平常之辈所能效及。今天人们的物质生活条件提高，自己家中佛堂环境清幽、庄严肃雅，令人居之心怡，住之神清，身安道隆，非但不会长养其贪欲、障碍其修行，反而使人身心愉悦，放松尘累，定慧增长，深悟本性，心开意解。而寺院道场或禅堂如果建设得清淨庄严，整洁舒适，同样会吸引人们前去静修。初学之人亦或一般修行之人，当其未明心性之时，必有俗情习气，大多喜欢舒适清淨的场所修行，若能为其安置满意心仪的办道之具，令其心神安乐，无后顾之忧，更显佛法拔苦与乐，慈悲方便之本怀。至于以修行之名誉，专门营造豪华居所，追求舒适，贪著染爱，唯图享受之人，本来就心不在道，是假修行人，因果在他自己，何关真修之士，更不必论之。

无始劫真义

经中常言“无始劫”。所谓“无始”，即无初始，无时间，无过来现之意。佛于经中所言“我于过去生”等，皆是方便之教，权引诸子，非是实相。你若作佛有过去生解，即是生死心，是妄识解。实相中一念尚无，何得有心而于过去受生？非但佛无过去生，一切众生亦无过去生。过去生者，众生妄心而见，妄识而度；三世者，接引愚小，令舍恶著。若有其生，则有其始；若其有始，则违法界。法界者，实无有生，亦无有灭；实无有始，亦无有终；实无有心，亦无众生矣。所现生者，实非有生，心之翳影，是名众生。如空中花，不从空来，非从眼来，亦非自来，实无来处也。何以故？本无花故。众生妄相，亦复如是。众生尚无，何有昔时过去生耶？故知经云：“我于无量阿僧祇劫前，曾作某某”者，皆是世尊方便秘密之语，非有其实。若世尊有前世者，即应有心。若有心，则有我，有我则有法，有法则非空。空无物者，即真实性。如何是法界实相？法界实相，不离一心。一心者，无心也。无心者，即是真心。真心不在三世，不在方所，不可言说，不可思议。真心是佛，除此一真本心，更无别佛。所言佛者，皆是就世谛而论。若达道人，只见其性，不见有佛。所以说佛过去生，权诳无智之人，引令入佛道。若大智者，见性即知佛是假名。若佛是假名，一切无不是假名也。若佛有过去生，

则有初始。十方诸佛一时用其神智，觅佛一念初始之心不可得。何以故？法界无心识故，十方无初始故，诸法无生灭故，本性不增减故。

《大般涅槃经》云：“善男子，我念过去无量无边那由他劫，尔时世界名曰娑婆，有佛世尊，号释迦牟尼如来。”世尊过去生所居佛土、所称名号，与今无异。此亦是佛密语。愚人执其语言名相，智者见其本性不异。佛土名号，唯是空名，实无其法也。亦知无始劫来，一切诸法，如梦如幻，未曾生，未曾灭；无其始，无其终，无变无异，故云无始劫来。劫者，从去从力，去力者，即不用力也。不用力者，即是本心。本心不动不用，未曾生灭即是。无量阿僧祇劫以来，心不异此心，佛不异此佛，众生不异众生，时不异此时。是名无始，又名不可数，又名为劫。《法华经》云：“诸善男子，于是中间，我说然灯佛等，又复言其入于涅槃，如是皆以方便分别。诸善男子，如来见诸众生乐于小法，德薄垢重者，为是人说：‘我少出家，得阿耨多罗三藐三菩提。’然我实成佛已来久远若斯，但以方便教化众生令入佛道，作如是说。诸善男子，如来所演经典，皆为度脱众生，或说己身，或说他身，或示己身，或示他身，或示己事，或示他事，诸所言说，皆实不虚。”古人云：“于是中说于然灯诸佛，非离我身，别有彼佛。”明此者，一切法执自落；了此者，诸求之心俱息。知是者，名为本尊；达此者，名为金刚。悟此者，即名无生；彻此者，即名不死。若能通达于此，即获本宝。本宝者，净无一物。若得无物，即无所得。故经云：无所得者，即阿耨菩提。即得如是菩提，更有何物著于世间？更有何情而滞不舍？更有何法空捞把捉？更有何佛苦觅追寻？祖师云：“学道人只怕一念有，即与道乖。”问：如何是一念有？答：火中生树提。问：如何是不乖？答：还我初始来。

众生爱尽，则见佛性

经云：“一切众生，无始以来，由有种种恩爱贪欲，故有轮回。”众生因爱有欲，因欲有取，因取有受，因受而有种种诸苦乐生。经云：“菩萨以苦乐性不相舍离，是故说言一切皆苦。”世间无智之人，以为乐中无苦，以乐避苦，不知乐中实无有少乐可得，但皆是苦，以虚妄故，受无量苦恼。经云：“以苦欲舍苦。”如无智之人，唯贪功德天，不知黑暗女如影随形，一切身命资财，尽被耗劫。有智之人，知苦乐性不相舍离，功德天、黑暗女，二俱不受。

众生有爱，则堕诸有，轮回诸趣。若不尽诸有，不空诸情，不舍诸法，则难见实际。经云：“汝爱我心，我怜汝色，以是因缘，经百千劫，常在缠缚。”又云：

“爱之为病，难舍离故，如怨诈亲，难可远离。怨诈亲者，常伺人便，令爱别离，怨憎会，爱亦如是，令人远离一切善法，近于一切不善之法。”又云：“爱亦如是，常为众生非实诈实，非近诈近，非善诈善，非爱诈爱，常逛一切轮回生死。以是义故，菩萨观爱，如怨诈亲。怨诈亲者，但见身口，不睹其心，是故能逛。爱亦如是，唯为虚逛，实不可得，是故能惑一切众生。怨诈亲者，有始有终，易可远离。爱不如是，无始无终，难可远离。怨诈亲者，远则难知，近则易知。爱不如是，近尚难知，况复远耶？以是义故，菩萨观爱过于怨亲。一切众生以爱结故，远大涅槃，近于生死；远常乐我净，近无常、苦、无我、不净。是故我于处处经中说为三垢，于现在事，以无明故不见过患，不能舍离。爱怨亲，终不能害有智之人，是故菩萨深观此爱生大怖畏，修八圣道。”

众生不见贪爱有如是等过，故不愿舍离。以不离贪爱故，轮回六道，处处沦为贪爱奴仆，长劫缠缚，无有出期。诸佛菩萨，示现世间，假诸贪欲，非为爱本。欲令众生，出离生死，解除贪爱。所言爱者，即是著也。心有所住，即受其缚。心有所爱，即有挂碍。经云：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”挂碍者，即贪爱也。心有一物一情一念一法贪爱不舍，即不了本性实无少法可得，便于幻化空无之中徒捞捉摸，枉受疲苦，故云颠倒梦想，不得自在。乃至佛法中，见净求脱，于菩提涅槃，少有执著，皆是系缚。故云“法不解脱也。”经云：“众生爱尽，则见佛性。”爱尽者，非但贪欲情爱尽之，一切有法尽皆尽之。一切有法尽之，即见诸法空相。诸法空相，即是诸法实相。有一法不空者，则不见真实。爱尽者，则决定见诸法空。经云：“以见法空故，则见佛性。”见诸法空，则知一切法，如幻如化，但有空名，故不妄分别；如镜中物，但有幻相，故不取不舍；如水中月，但有其形，故不捞不摸；如幻化城，无人无我，故无住无著；如机关木人，无主无客，故无缚无脱；如虚空性，无造无作，故不修不证；如草木瓦石，无觉无知，故无心意。经云：“以无心意而受行。”如是知法性者，一切心息，无得为得，妄念俱尽，则本心荡然独存，清静无依，是名解脱，又名大涅槃也。经云：“祈首如空无所依。”无所依者，即是真实。

所言成佛，非为究竟

问：禅宗祖师大德皆言见性成佛，而《法华经》却言诸大弟子被佛授记无量劫后成佛。不知祖师凭何言见性成佛？又法华经中龙女成佛，是成圆满报身佛，还是成方便化身佛？世尊无量劫修成圆满报身佛是真成佛，还是方便示现？

答：唯见性成佛是真成佛义。经中所言一切成佛者，乃至释迦然灯，弥勒妙喜、威音大通、贤劫千佛者，俱是方便，实无佛可成也。何以故？性是佛故，本自圆成故，无修无证故，无得无失故，不增不减故，无名无实故，无佛无众生故。众生与佛，心之异名，性之幻影，唯心所现，何来实际？若无实际，何得有佛可成？故知经中所言成佛者，但化诸众生，诱进权小，非究竟义。《法华经》云：“诸善男子，如来见诸众生乐于小法，德薄垢重者，为是人说，我少出家，得阿耨多罗三藐三菩提，然我实成佛已来，久远若斯。但以方便，教化众生，令入佛道，作如是说。”故知我出家修道，得成菩提，但是方便。久已成佛者，亦是密说，实指本心，不生不灭，久远若斯，从来是佛，见之即成，达之即证，了之便真，悟之便得。得无所得，是名成佛。《大般涅槃经》云：“若有人谓我生罗候罗，初始出家、度五比丘、转于法轮，现入涅槃，是名声闻邪曲之见。”是知，见有众生成佛者，是名著相，不了佛之真实之义。佛唯是心，心本圆成，添不得一法，减不得一法，无罪福，无功德，无三毒，无定慧，无一切相，无作无修。故云：“性成无上道。”又云：“于此证中，无能无所，毕竟无证，亦无证者。”如上之言，决定了知，无佛可成之义。故汝斯问，实不明心。若明心者，心即是佛，何有斯问？从上以来，我此禅宗，佛佛相传，以心印心，无分毫错谬。见性是佛，实无佛可成。言佛于天竺出生、出家、修道得成佛者，但是报化佛耳，非是真佛，真佛法身，犹如虚空，非是作得。经云：“一切有为法，如梦幻泡影。”祖师云：“设有一法过于涅槃，我说皆是梦幻。”故知十方诸佛，如梦中相似，了不可得。若言释迦佛是真成佛者，当无变异，今在何处？故知释迦者，我此真心，故名本师。本师者，从本以来，即世尊也。三大阿僧祇劫修道得成佛者，只是哄小儿无信之人，为令入道。若具信根人，言下顿了本性，即大解脱去，更于何处生于佛想？故知见性之法，无有疑异。故经云：“念念中有无量阿僧祇众生一时成佛。”若实有众生成佛者，即不云一时成佛。言一时成佛者，但悟一心，即名一时成佛。《楞伽经》云：“授记是方便说。”又云：“报化非真佛，亦非说法者。”所以释迦成佛，非是究竟，究竟佛者，但唯一心，更无别佛。此心如金火性，非作而成，本性成故。黄檗禅师云：“但不了自心，于声教上起解，闻有菩提涅槃，三僧祇劫修成佛道，皆属声闻道，谓之声闻佛。唯直下顿了自心本来是佛，无一法可得，无一行可修，此是无上道，此是真如佛。”《圆觉经》云：“始知众生本来成佛，生死涅槃，犹如昨梦。”又云：“彼圆觉性非作得故。”又云：“善男子，一切如来妙圆觉心，本无菩提及与涅槃，亦无成佛及不成佛，无妄轮回及非轮回。”《法华经》云：“无有生死，若退若出，亦无在世及灭度者。”《华严经》云：“设一切众生，于一念中悉成

正觉，与不成正觉等无有异。何以故？菩提无相故。若无有相，则无增无减。”如上经中所言，皆云实无有心得成佛道。无有心者，是名为心，又名为佛。

《涅槃经》云：“我又示现阎浮提中出于世间，众生皆谓我始成佛，然我已于无量劫中所作已办，随顺世法，故复示现于阎浮提初出成佛。”故知如汝斯问，龙女成佛是真是假者？实无真假。何以故？龙女者，汝之本性；成佛者，汝之日用。于此本性日用之中，汝念念作自真佛，更于何处别觅他佛。若知于此，哪有龙女可见？何处见他授记。经云：“弥勒亦如也，一切众生亦如也。若舍利弗变成凡夫，我则成佛。舍利佛言：‘我成凡夫，无有是处。’天女云：‘我成佛，亦无是处。’”古人云：‘若欲作业求佛，佛是生死大兆。’无量经典及祖师言，处处分明，开示众生本心是佛，更无别佛可成。所以禅宗是真佛法门，见性是佛，真实不虚。

悟无生死，端坐成佛

人最大的错觉就是我活着，我会死。于生死的恐惧和执著，是众生最根本的执著和烦恼。然而生死是人们的一种错觉，也是修道人的一种妄见。有生有死，产生了所有的痛苦、忧虑和恐惧。修道之人，于无生中妄见生灭，欲离生灭，而证解脱，不知实无生灭，故不离烦恼，不得自在。人若通达无生死、不生灭性乃是本我，除此性外，实无有我，即得自由，获大解脱。生死实是一种错觉，我活着更是一种妄想。从无始际来，即无有一念心是我，更无一法乃有生灭，无佛无众生。实没有生死，我未曾生，亦不会死。我，众生遍计所执，情识妄见，如空中花，病眼所见，空实无花，我亦如是，唯有假名，实无有我。实无有我，乃为真我。真我者，即你我众生本来面目也。识真我者，乃称为人；识真我者，乃名为活；识真我者，乃无忧惧；识真我者，乃无老死；识真我者，断一切苦；识真我者，乃名常乐；识真我者，乃名法身；识真我者，即是如来。众生贪著身命，为断身见，佛说无常，此非实相。二乘人爱心未尽，于佛方便，认为究竟，思惟取证，常见无常，落于断见。又外道计法为常，佛为断外道常见，说因缘所生法，一切法无常。一切众生不了佛所说无常乃是真常义，故起颠倒，于中道实相不二之法，起于二见。五蕴之身，无常败坏，是虚妄见，非是实相。实无有生，亦无有老，更无有灭；实无五蕴身，亦无四大，无心心所，无意意识，无世界，无虚空，无三世，无始终。《涅槃经》云：“无常者，声闻缘觉；常者如来法身。乃至无我者，即生死；我者名为如来。”问：“既无生死，如何有五蕴身心？”答：“实无五蕴。你一念起处即五蕴生，你一念心不起，法身尚是梦影。心生则法生，心

灭则法灭。”经云：“亦无身心受彼生死，非作故无，本性无故。”众生不了五蕴非有，唯心所现，妄计无常坏灭，欣生惧死，认不实身，为自身心，故生生受生，名为轮转。佛说坏灭，即无生义，佛说无常，即空性义。经云：“诸法究竟无所有，是空义。”生生不生，即寂灭义。觅少法性，了不可得；成住坏空，翳眼空花。无有生性，无有灭性；无去来性，无增减性，无住著性，非实非虚，非真非幻，非即非离，即得不厌生死，不爱涅槃；不离幻身，即得法身；不起于座，即得菩提；不断烦恼，即证涅槃；不舍此身，即获法身；未起于身，得大解脱；于初发心，即成正觉；于一念中，获大神通；于刹那顷，游十方国；于一微尘，见十方佛；于尘劳内，转大法轮；于三界中，而出三界。手把须弥，纳于芥子，掷极乐国，入一毛端，见恒沙土，如观掌纹。

如僧问：“如何是淳朴心？”答：“行住坐卧，即淳朴心也。”淳朴心者，即是常住真心。你我一切时中，举措施为，端茶递水，东来西去，但不起心处，即是究竟涅槃，更于何处，欲佛欲道，欲见本尊？不起心处，非是如木石无心，任你起一切妄想梦心，但无一切贪求执取、住著之心。经云：“居一切时，不起妄念；住妄想境，不加了知。”又云“不断百思想”者，是真无妄想，真不起心处也。所以祖师云：“身去身来本三昧。”但不识此不生灭心者，即于平常时中，作他不平常事，闭目观行，以心灭心，用念除念，断离灭证，觉照玄鉴，守他灵灵昭昭，不识本心，枉费功夫。谈玄说妙，解名析相，求佛觅法，妄心不歇，徒受劳苦。但能会得此心是真是实，此心不生，此心不灭，一切妄想顿时熄灭。此一切心息时，平常度日，无丝毫奇特，正是此时，毫力不用，即汝成道日也。古人云：“端坐成佛。”端坐者，非言坐也，但不用心力，无丝毫拟向，疾得无师智，如龙女将宝珠持以奉佛，其事甚疾，而此人成佛，不动时节，是名端坐。所以修道之人，但悟无生，即证诸法实际。远离忧悲苦恼，一切解脱。

一但唯心，三界中尊

当你不了解实相，不知自己真实身份时，总会贪著世间无常的快乐，比如财富、爱情、事业、名声。你获许因为执著某种自以为无上尊贵的东西，哪怕以利益众生为己任，行于无量善法，因此而得到了极大的快乐和满足，但你必定也会因为你所尊贵敬重的事物而痛苦。为什么？世间没有一法不是无常的，没有一事物是永恒的，没有一种快乐不是痛苦的。善恶不实，皆是分别妄见。人们造善造恶，皆因不了实相，故有种种颠倒梦想，徒劳妄为。几乎所有人都在孜孜不倦地谋求

着以为会给他带来幸福和快乐的东西，比如完成梦寐以求的学业，比如谋求一个理想的职位，比如建立一个温馨的家庭，比如寻找一个贴心的伴侣。殊不知，正是他的这些美梦和追求，为他带来了无止尽的苦恼和痛苦。为什么？因为这一切都无法常久，须臾便灭。可是，当人们追求这些快乐时，都以为他所追求的是长久的。他于虚妄无常之境中追求常境，必遭幻灭，得失交加，患能患所，心何堪忍？情有未满足，愿有未尝，追讨不已，故有三涂六道，受种种苦。如果在他追求这些幸福时就看到这些是无常的、幻化的，如水中月，如梦中物，便不会费尽心力去苦苦追求。他会过最简单、平常的日子，会随遇而安，会恬然淡泊，会安于现状，会知足常乐。如果有五十平米的房子，不会再想换更大的房子；如果有一个朴实的妻子，不会再找另外的伴侣；如果有一份能活命的工作，不会再去拼命兼职；如果孩子能在一般的学校上学，不会送去重点中学；如果孩子身体健康，智力正常，则不会强迫他出人头地；如果独身，便会安于独处的快乐；如果无事，便无所事事，不会无事生事。人们不了解实相，才会贪爱幻境虚妄中事，大至成佛成道，小至家常琐事，无不挂怀，分分计较，纠结不解，堕于烦恼海中。犹如梦中不知是梦，而于梦事喜怒哀乐、忧悲苦恼，爱恨情仇，缠绵不断。一但梦醒，才知一切所为、喜乐爱憎，乃至建功立业，永为史记，皆是梦幻虚境，了不可得。经云：“于中百千万亿阿僧祇不可说恒河沙诸佛世界，犹如空花，乱起乱灭，不即不离，无缚无脱，始知众生本来成佛，生死涅槃，犹如昨梦。”诸佛世界，皆如空花；生死涅槃，尚如昨梦，更何况众生于日常生活中所贪蝇头之利，所爱一己之私，所逐虚妄之名，所重不净色身，所欲口腹之乐，所梦片刻之欢，更是梦中细梦，空中空花，何处有迹？哪里更生？故学道之人，凡心不死，难得入道；心有缝隙，总成有漏。少分执著，即是大苦；一念贪心，便是生死。而若心死，再观身命，如弃草木。

修行之人，一旦见得金刚不坏之性，识知真我法身之分，再观前日所逐世间生死，不亦愚痴至极乎！方知过去所行一切，真是徒劳悲喜，枉为心奴，皆是空花，结于空果。再观当下宝王之身，常乐我净，大自在心，无出无入，无通无塞，无住无碍，何所堪比。于常乐性，再比无常身；于诸法解脱，再比于世间种种触受欲乐，如食醍醐，何贪谷草；如坐王榻，岂羡民宅？如享天寿，何迷虫命？如得女宝，何恋贫女？如神通人，岂足代步？如空中鸟，哪堪笼中？见真实我者，不复贪恋世间败坏无常身份；达实相法者，不复镜花水月虚妄果实。非但身命资财、山河国土尚无一念贪求之心，菩提涅槃、净土佛果，亦无少许希求之心。得此真际，方名富贵。心无挂碍，拂风赏草；情无所寄，凭几望河；身无所须，清茶醉

人；命无所属，天不齐寿。得此大自在人，任你将极乐莲池相让目前，亦不侧睹；获此无为心人，即便诸佛齐放光明，亦不抬眼。更说什么世出世间，情爱父母，敦伦道德，人我是非，善恶业福，法门师授，修道得果，全是空花水月，镜中幻相，自然无可贪著，一齐放舍！所以学道之人，但能达空，即无忧虑；但能知幻，即无迷闷；但能识本，即不逐末；但见真心，妄想全无。空门难入，入者即获不空真性，须发自落；妄法难识，识之即获全真法身，眉目全脱。乌呼！知是宝王，何著贫命？会我法主，不再成奴！爱尽情竭，真命朗润；一但唯心，三界中尊。

舍无常身，获于法身

无量劫来，我们为自己的色身，为家亲眷属，为儿女，一次次地付出，无止尽地劳累，毫无觉悟之心；舍不下那一丝贪爱，轮回六道，受无量苦。今生为人，依旧如此，贪染六尘，追逐色声无常败坏之法。《法华经》云：“三界无安，犹如火宅。”又云：“具告诸子，汝等速出。父虽怜愍，子无出心。不知何者是火，云何为失，但东西走戏，视父而已。”众生处处贪著，于佛菩萨善言劝诱，无动于衷，故云可怜悯者。虽遇佛法，不以为重，以为此身，常久不坏，不修不行，蹉跎而过。

《涅槃经》中记载佛于过去生中，曾为半偈，舍身献于罗刹。施败坏之身，获如来法身。“善男子，我复语言：‘汝但具足说是半偈，我闻偈已，当以此身奉施供养。大士，我设命终，如此之身无所复用，当为虎狼、鸱枭、雕鹫之所啖食，然复不得一毫之福。我今为求阿耨多罗三藐三菩提，舍不坚身，以易坚身。’罗刹答言：‘谁当信汝如是之言，为八字故弃所爱身？’善男子，我即答言：‘汝真无智，譬如有人施他凡器，得七宝器。我亦如是，舍不坚身，得金刚身。’”又记载佛昔为听《大般涅槃经》，自献身命，日日割肉，以易金钱，供养于佛。经云：“善男子，我于尔时，即取其钱，还至佛所，头面礼足，尽其所有而以奉献，然后诚心听受是经。我时暗钝，虽得闻经，唯能受持一偈文句：如来证涅槃，永断于生死，若有至心听，常得无量乐。受是偈已，即便还至彼病人家。善男子，我时虽复日日与三两肉，以念偈因缘故，不以为痛，日日不废，足满一月。善男子，以是因缘，其病得瘥，我身平复，亦无疮痍。”

涅槃经中所记佛过去生，为闻佛法，不惜身命，供养于佛，以是因缘，提前十二劫，在弥勒前得成菩提。经中虽言佛不惜身命，每次却都身命无损，原复如初。故知佛在经中，所说皆是譬喻故事，但为告喻后世学道之人，为获如来法身，当

不惜身命。但重法爱，舍诸世爱；莫贪色身，敬重法身。《法华经》云：“我不爱身命，但惜无上道。”因重法故，虽施身舍命，反而身命无损，完好如初。故知佛法不可思议，当知众生越不执著色身，色身反而完好不坏。

善知识，佛为我们种种示现，为求佛道，难行能行，难舍能舍，所以才得大自在，三界中尊，常乐我净。而我们为了修行，为了学佛法，又布施了多少？又舍弃了多少？又付出了多少？所有付出，所有努力，几乎全都是为了自己家人，为了父母妻儿，为了色身，为了世间享乐；为此无常身，为了败坏法，拼命工作，作牛作马，多劫轮回，不觉其苦。而为如来正法，为三宝，为成就法身，为利益众生，为解脱大道，又曾布施多少？付出多少？仔细想来，还不觉得惭愧？不觉愚痴？经云：“我于往昔护法因缘，今得成就是金刚身，常住不坏。”护法者，不为自身求安乐，但为众生得离苦。故名大慈大悲，又名一切众生之父。佛为楷模，若为佛子，若言学佛，当如佛行。看看自己每天是否还在忙于五欲六尘，寻声逐色，贪惜悭吝，分毫不施，懈怠懒惰，昏昏碌碌。既学佛法，不行佛行，既依三宝，心不系道，愧为佛子！人身不易，佛法难闻，不如说行，枉在人间百年，再得人身，难上加难。

诸善知识，你我为此无常之身，已累劫受苦，为何还不觉悟？何不于此短暂有生之年，舍弃世乐，听经闻法，悟自本心，一心修道，不惜身命，获其真常不坏之身，永受安乐？祖师云：“了却今生需努力，谁能累劫受余殃？”善知识，佛大慈悲，生生示现，随逐众生，如犊追母，其心悲悯，难可思议。你我若不忏悔懈怠贪取之心，既愧十方诸佛，又苦己灵。

佛法是解忧草（上）

自古以来，在人们心中，佛法都是神圣的、严肃的。为了教化众生，令众生对佛法生信，诸佛言教中以种种的庄严故事，乃至八千威仪，四万细行，诱导学人如法修行。然而，佛法精髓之处，却不在这种种庄严之事、净佛国土上。佛法是心法，心法洞开，无形无象，无有定法，是名为法。佛法之神，乃在幽默。能开心者，即会佛法；会幽默者，即得心印。佛法但须一分严肃，九十九分皆在幽默。故祖师云：“默契而已！”此一分严肃者，也只是“您了借光，别挡道儿！”此门不在言说、思虑、种种造作，但能默契，快乐无忧，即是究竟。默契者，表于世间，即是幽默，幽默即是智慧。幽默智慧者，不论学不学佛法，都能于事物不固执，不拘谨，不死板，不较真儿，不卑不亢，不无聊沉闷，活泼为人，开通处事！何

以如此？无执著故，心开解故，不滞塞故，能变通故，无我相故。

临济祖师一次对众开示：“求法之人，不惜丧身失命。我临济就是这样的人，为了求法，我二十年在黄檗先师处，三次向师父问佛法的大意，三度被他杖打，我一点儿也不嫌疼。如今我真是思念那被打的滋味，为什么？因为那三棒将我打开悟了，我今天真想再被师打一次，谁能代师打我？”临济这么一问，当时有一个僧人从众人面前走出来，说：“我来打。”师拿棒递给他，那僧人刚要接，临济上去便把僧人臭打一顿。你看，祖师接引学人，赚死人不偿命，那僧人真是胆儿大，敢打他临济，不是自找挨打吗？师徒二人演法，如同今日舞台小品演戏，好不幽默！想必当初在场学人见二人如此一出，也会笑得前仰后合，因此忽然契悟者未尝没有！又一次，临济与大众在一起锄地，见黄檗来，他便拄着锄头而立。黄檗说：“这家伙，累了吗？”临济说：“锄头还没拿起来，累个什么？”黄檗便打，临济接住棒，反将黄檗打倒。黄檗喊身边的维那：“维那，快扶我起来。”维那近前扶黄檗，说道：“和尚，您怎么容这疯子无礼？”黄檗才起，便打维那。您看，黄檗被弟子打了，维那好心好意替黄檗说话，黄檗不领情，不打临济，反而打维那，维那真是没处喊冤，暗地里一定掉一堆眼泪。表面看这几人就像是说相声、演小品一样，但这里暗藏着禅机，上上根人，一看就会开悟。如果维那被黄檗打后，能不委屈，反而大笑，那他也一定是个明白人。临济和陈睦州首座同在黄檗下参学，临济一日在僧堂前坐，见黄檗来，赶紧闭上眼睛，装没看见黄檗。黄檗于是作鬼脸，吓唬临济，然后便归方丈。临济什么也没说，就跟着黄檗到方丈，然后礼谢黄檗。陈睦州首座在黄檗处侍立，黄檗说：“临济虽是后生，却是个明白大事的人。”陈首座说：“老和尚眼睛有问题啊，拿个后生当回事！”黄檗一听，觉得自己说错了，便朝自于嘴上掴了一巴掌，陈首座云：“知错就好！”你看，陈睦州虽是黄檗弟子，居然敢嘲笑师父，惹得黄檗自己打自己嘴巴子。不是弟子有问题，黄檗说话漏了窃。你道如何漏了窃？参！你不会幽默行么？整日假惺惺、死样死样的，一窍儿不开，笑也不会，想学佛法？连边儿也沾不上。

佛法是解忧草（下）

再看寒山，他是啥都明白了，僧众到了诵戒的时候，他和拾得在院子里手舞足蹈，说“这帮笨蛋，如果不诵戒，在这里跟你我跳跳舞，倒有可能知道那事！”寒山平日里无所事事，总是拿着一根茄夹逗寺院的僧人，闹得整个寺院的人都说他是疯子。赵州有一次看见南泉禅师从远处过来，自己突然就抱起楼梯上的柱子，

大喊救命！南泉理也不理赵州，回方丈，赵州跟到方丈，礼拜南泉。这让初学佛法的人看了，真是丈二和尚摸不到头，哭笑不得。

黄檗到禅堂，看见临济在睡觉，临济看见黄檗来了，抬头看了一眼，又睡了。黄檗到另一间，看见首座正襟危坐，反而拿禅板打首座，说道：“那间睡觉的在打座，你却在这儿打妄想！”首座抬起头来，莫名其妙地说：“这老汉，你凭什么打我？”这板子挨的，真是冤死了！是啊，明明是我在打座，临济那家伙在睡觉，却说我在打妄想，他在打座，还有地方讲理吗？！你黄檗真是太偏心眼儿了！祖师啼笑怒骂，棒喝掀床，乃至挖坑埋人，皆为接引学人，无不蕴藏着幽默和智慧，祖师可不是喜欢捉弄人，而是老婆心切，处处都在提撕学人。如果学人以世间常法看待祖师，总会误解，甚至心生怨恨。但根机好的人，被祖师这一打，一骂，一嘲，一讽，一激，一晾，即心开意解，顿悟玄旨。祖师接引学人，处处透露着幽默。严肃死板的修行人，处处循规蹈矩，这不对了，那不如法了，如何学得了这匪夷所思、变化莫测，总得让人去充当吃亏倒霉主儿的祖师禅？过去祖师对学人说话都极损，就是为破其我相，如大愚见临济说法，说他是放屁，又说他是“尿床鬼子！”这词儿用的，没有智慧，哪说得出来？德山说三藏十二部是擦屁股纸。普化说临济是“临济小厮儿，河南新媳妇！”道信禅师找牛头法融禅师时，见一寺院的僧人，对寺院的人说，你们这儿有没有道人！气得寺院的僧人说，俺们都是出家人，咋不是道人呢？道信说：“你们都不是道人！”临济对天下的出家人，从来就没赞叹过，反而说他们全是一般瞎秃子。又说他们整天楞瞪个眼儿，缩着个脖子，冷噤噤地，跟冻驴一样。这小损话儿说得，真是没治了。没有幽默的智慧，如何能把人呆傻的样子描绘得如此形象？

可想而知，过去能跟祖师学法的禅和尚们，非是大福报不可，都是极幸运儿，每天看着祖师新鲜不断、不带重样的幽默表演，一边乐着，一边就开悟了。若能如此学法，谁不竞相奔凑！今天这一幕很难再现，我们也只能从灯录记载的公案里，领略一斑。就算如此，祖师的智慧芳踪和迷人的幽默表演，让我们在学禅的同时，总是开怀大笑，忘忧解恼，如饮甘霖。佛法就是让人们离苦得乐、解忧释怀的。如若不能，每天总是阴沉着个脸，见谁都不是，哀苦得不行，四谛法只学了个苦谛，真是委屈了佛法的真谛！你问我什么是佛法的真谛，一个字儿：拿你找乐儿呗！

我舍两臂，自当作佛

经云：我舍两臂，自当作佛。两臂者，空有二见，舍如是二见，一心独露，故云作佛。

二祖于达摩处断臂求法者，亦复如是，自断先前所有知见、傲慢，一切偏执，所以方堪授受，故云断臂求法，非断肉体之臂也。

俱胝和尚有一弟子，因效仿俱胝竖一指，断其手指，当弟子再竖手指时，发现指没了，忽然契悟。此亦是古人智慧，留下公案，启发后人。祖师柔心似水，即便指示学人，亦不会如此残忍手段，故知断指，非断肉指，而是断其所有知见，所以当他再竖自己手指，发现手指已无，一切见空，忽然真心显露，便即开悟。此是譬喻密语，学人不可不会。

药王菩萨于定中燃身供佛，以天衣酥油，包裹全身，点燃全身，其光遍照三千大千世界，亦复如是，喻药王菩萨舍其色身及一切贪欲，灵光独露，遍周法界，而证法身。

文殊执剑于瞿昙，殃掘摩罗持刀欲害释迦，乃至提婆达多出佛身血，亦皆如是。文殊逼佛，害其佛见；殃掘杀佛，除其有相；提婆达多出佛身血，于一切处无所见，法身亦不执，故名出佛身血。乃至忍辱仙人被哥利王支解身体，皆是譬喻，喻于解除一切知见。

佛陀祖师之所以留下这些故事，并非是鼓励后人效其极端所行，而是为令学人领其喻义玄旨。以断臂、割指、烧身者为喻，恰恰表明，众生知见难舍，情识难空，分别难断，如断命根。语云：舍命容易，舍见难，言不虚也。后人有不达其义者，亦烧指割肉，自残残他，精神可嘉，愚亦不小，明智者莫效其莽行。佛祖慈悲，视一切众生犹如赤子，怎会以如此酷行，指示赤子修道？其心悲悯，其意幽深，你我当深会宗旨，再读佛经，莫执语言文字名相，以为真实，当见其喻，悟佛本怀，方不辜负他一片苦心。

乘愿再来

我们都已经习惯说某某是佛再来、菩萨再来、祖师再来、乘愿再来。此对初学，说某某，说再来，实是方便中的方便说，本无有其事。为什么？本来无生，无有来去，谁再来也？若说佛再来，佛无有心，亦无有相，无所从来，亦无所去，如

何再来？若说有来，即是从虚妄中来，从虚妄中来，即无所来也。若说不来，本来无来，如何更来？若说有生，则有灭处。若本无生，即无有灭。无有灭处，从何处来？经云：“从何处来？从道场中来。何处是道场？菩提是道场，发心是道场，慈悲是道场，直心是道场。”菩提、直心，了不可得，但有其名。谁从直心来？慈悲复何谁？万法皆是一心，一心是如来。如来者，诸法如义。诸法如义者，如何有来？有来即非如，非如即非义。万法无异相，无异相，谁从中来？佛是法身，法身无身，无身者谁从中来？经云：“从佛口生，从法化生。”佛口生者，只是依名言而生，依文字生；从法化生者，实无有生，幻化所生，故名化生。菩萨、诸佛，乃至一切众生，但有其名，唯此一心，更无别法。无别法者，从谁而来？若言某某是佛再来，当云从法身中幻化而来。若某某从法身中来，则一切众生皆从法身来。若一切众生皆从法身中来，实无众生来也。何以故？众生即法身，离众生何处更有法身？佛即法身，离法身何处更有别佛？法身不来法身，佛不来佛，众生不来众生。故知佛不从法身来，众生亦不从法身来。佛即不来，众生亦不来。不来者，是名为佛，亦名众生，亦名须陀洹，亦名阿那含，亦名罗汉，亦名菩萨，亦名虚空，亦名为空。空即是法，实无其法也，故名法身。法身者，但有其名，名即是法，实无法也。了此者，是名乘愿，又名再来。识此者，是名菩萨，又名为佛。经云：“斯陀含又名一往来，实无往来也。”无往来者，是如来也。

悟无所得，即名菩提

问：古人云：不识本心，学法无益。什么是本心，怎么悟本心？如何知道自己悟得本心了？

答：本心本有，本有心无一法可增减，即是无所得也。悟无所得，即悟本心。若无所得，自无有疑。若还有疑，疑即是有所得，有所得即不是本心。本心本来清静，只为妄想浮云蒙蔽，不得显现。但无妄想，及诸所得心，即是本心。知万法如幻，如空中花，本来无所有，知一切言说，都无实义。再无分别、思虑的习气，不再于语言文字、名相诸法上生实解，知一切万法，唯是一心，人法俱空，理事俱无所得，本来无失，亦无所得，一切妄想熄灭，于一切无所求，无修无证，安住平常，随顺法性，即是无所得也。无所得，实瞒人不得。自己是否到此，唯自己知晓。若不如是，但有少分拟向追求，思维计较，分别对待，外求名利安乐，内求法求佛，即是有所求，有所得。本性实无法可得，无能求心，无所求法，本自寂灭，实无一法生灭出没。若不彻此无法本性，即诸求心不息，所以所做一切，

皆是妄为，皆是徒劳，惑此本心，与道相乖。若一念彻悟无所得法，世出世间，一切俱息，解脱诸苦，无欲无求，大休歇去，即得自在，即名成佛。

问：若如此，是否堕于无为？

答：本心本来无为，无为者，非无所为，无所为心，是名无为。将此无所得法，随缘方便，拟示于人，即名慈悲，又名度生。实无慈悲可得，亦无众生可得。

一心之下，无宗无派

问：师父，自古以来都说禅宗难修，唯大根基人能修，我总感觉自己根基不够，虽觉得禅宗很好，但心里的忧虑又放不下，请师父开示，像我这样对自己没有信心的人是否适合修禅，请您为我除疑虑。

答：真正的佛法本无任何法门及宗派，也没有哪个宗高，哪个宗低。佛法是药，对众生病。若无烦恼，则不需法。只要是法门或宗派，都是方便，一期之药，是为了对治众生虚妄病的虚妄药，哪有真实法可得？禅宗也不例外，它只是针对某一部分根基成熟的人的方便施教，不同的是，它使用的方法是离于语言，以日用平常，举措施为而接引人入道，方法简单、直接。但是，只要是教法，是方便，不论用不用语言，不论怎么接引，都不能以一概全，厚此非彼，只是对机不同，施教不同。所有法门施教都可悟道，都可成就，若论法门高下，则胜负心起，我相不断，只增生死，不是佛法。

佛法只是一心法，能在此心法上修，能在本觉上悟，就是真修，就是正修，就是正法，不论你贯以什么法门。所有的法门，都应指向这唯一心法，否则，即非佛法。佛家把在悟心为上，不论功行的修行法门称为禅宗。禅宗虽不论万行，却不是不修万行，只是它所修习的万行，全是在心念上下功夫，因为心念难以把握，又不可思议，所以给人的感觉很玄妙。又觉悟本心，无有定法，没有规律可寻，所以让很多人望而生畏。若没真正的善知识指示要领，确实很难契入。你的疑惑也是很多人的疑惑。有此疑惑和担心跟你是否适合学习禅宗没有关系，只和你自己对真正的佛法还不了解有关，也跟你不了解禅宗有关。据我所知，你和很多人所修的还不是禅宗，只是自以为在修禅宗，因为你连经教还没学透呢，而宗门之事，大机大用，杀活自如，离言离思，无修而修，言下成佛，更不得其门，也不能生信。什么是真正学禅的人，向你挤个眼，给你一巴掌，当下就会心，从此再无任何疑虑葛藤，自作佛去的人，那才是真正的禅！或者每天只是端茶递水，一句佛法都不给你讲，你问佛法，向你两手一展，你忽然悟得本心，得无所得，方

是禅宗。至于同一件事，同一个问题，对你唠叨好几十遍，都记不住，每天只是看看祖师语录，听听法师讲经，打打坐，离禅十万八千里。你之所行，只是最普通的学法修行而已，这应是所有修行的人都要做的，不管他学何法门，最初都要学经教，学习祖师论著。自己不明白禅宗，才认为自己是在学习大根基才能学的禅宗法门，给自己凭添那么多虚妄的忧虑和烦恼！

佛陀在世，开示无量法门，门门都为引你入心门。不管你修什么法，你都要明白自心，向自心去悟，外去贪嗔痴行，内息种种妄想，舍世间贪爱，看自己时时起心动念合不合道，都要明白佛法的真义，先明理，再明方法，如说而行，方堪称修行。不论念佛，修净土，还是学心密，如果不明理，不悟自心是本佛，不在心地上下功夫，你修什么法门，都只是喊旗号，不是真修行，也达不到解脱的目的，自欺欺人而已。古人言，不悟本心，学法无益。所以，你只是学佛法，听佛教，依佛行。你是如此，我亦如是，所有佛子，皆是如此，同一心门中，何有你我他？本来一法中，何处有高下？莫再为自己修什么法门帖标签，更别再妄认自己根基大小，高推自己，或觉得自卑，都是庸人自扰。从今以后，脚踏实地，听经闻法，有疑即问，无疑自安，如说而行，做自心佛，成自己佛，才不枉此生。

无事人——练习无念行

当你在等火车的时候，当你在上厕所的时候，当你闲坐在沙发上的时候，你可能会觉得无聊，不经意间就拿出手机，或是看看报纸，或是看看电视。你总要找点儿事做，放弃了最好的修行时间。那些你觉得无聊的时候占据了我們生活中的大部分时间，珍惜那些你觉得无聊而必须干点什么的时候吧。那时，不要再用你的六根贪染六尘了，你的本来真心已被蒙蔽已久。就在那时，练习无念行，修无念行。你会问？什么是无念行，怎么修无念行？如六祖大师说，不思善、不思恶，正与么时，正是明上座本来面目。正与么时，即是呆呆如木，如发楞相似，心无任何人事记挂，不取法相，不取非法相时；正是丝毫不用心力而与本性最相应时；正是无事悠闲，无忧无虑，最放松的时候。如是无事坐，无事行，无事住，无事卧，无一切攀缘忆想，于念离念，心无所住时，即是修无念行也。我们的心攀缘内外诸法已经成为习惯，很难善恶不思，一切不忆，所以需要有意识地练习不思善不思恶。我们的本觉性本来就是无念，一切念头，性空不住，本来不需刻意除之，也不需练习无念，但我们的六根贪染六尘已成习气，我们的心念太多时候住着在过去未来，蒙蔽本觉，由来已久。当我们的觉性不够时，当我们的贪嗔痴念

数数而起却不知不觉时，当我们的无明力还在主宰自己的念头和行为时，就需要修无念行。这也是古人二六时中保任所使用的方法。你看看墙角的小狗，它只是趴在那里，眯着眼，要么打盹，要么休息，跟它学习，学它总是安住在那简单的休息中，学它不思善，不思恶。看看树下的小猫，像它一样，懒散地躺在地上，四脚朝天，悠哉悠哉，真是无事仙人。跟那些街头闲坐的八十老汉学习，虽然他们也是偶尔东张张，西西望，但两眼迷离，没有什么能真正吸引他，完全无事的样子。跟水塘里的鸭子，天上的鸟，草丛里的小虫学习，跟大树，跟流水，跟桌椅板凳，跟一切无情物学习，像法身学习。学习它们闲适无为的品格，学习他们无思无虑的样子。不要觉得无聊，那是最好的修行，也是最有功夫力的修行，你的定力和安住，就在那些时间练成。如果你能在一天之中都如是无事不找事做，有事悠闲做，六根不染六尘，只是最简单地行住坐卧，甚至一整天什么都不做，完全像小猫小狗一样躺着卧着，那将更好。不要觉得自己整天躺着无所事事，是不是太懒了，身体会不会不健康？不，不要在意这一切，只要你心中无事，没有妄想，只要你心无挂碍，放下身命，无论你怎样休息，休息多长时间，都丝毫也不会消耗你的身心，相反，你还会储存精力，让自己身心更健康。过去祖师都是如此，无事床头一坐。长伸两脚卧，爱憎不关心。告诉自己，你是无事人，是悠闲人，是自在人。让所有人去忙碌吧，让傻瓜们去奔波吧，让笨蛋们去诵经坐禅吧，你只是躺着、卧着，你只是休息，你只是望望天，看看草，走走路，笑笑人，唱唱歌。你深深的知道，一切心行，终是徒劳。一切有为，梦幻空花。多做如是练习，你会发现，你会越来越清静，越来越平静。当你不思善不思恶已经成为习惯，这时，真性本觉自然会发挥作用，你就不需要刻意再修无念行了，而是任心自在，随缘应物，处处无为，更无任何心想意虑，直用其心，随所在处恒安乐。

挥刀断指，不复相见

诸佛所说一切言教，都是譬喻，本无其实。愚人不解，情生识解，依文解义，失佛本怀。

金刚经记载佛过去生做忍辱仙人，被哥利王肢解身体，无一念嗔心。此乃譬喻，佛之秘密语。哥利王者，汝之意识心也；忍辱仙人，你我本尊也；无嗔心者，本如来性于此识心了无所动义也。乃至投崖饲虎，割肉喂鹰，燃身供佛等，皆是譬喻，非为实法。世尊以此譬喻秘密之法启发学人，为法忘躯，舍于世爱，求于法爱；舍无常身，求于法身；不执四大身，获金刚身。涅槃经云：“时，骄陈如即受

其教，为阍提首那剃发，即下手时，有二种落：一者须发，二者烦恼。”经中分明开示，须发者，烦恼义！法华经云：“以诸众生有种种性、种种欲、种种行、种种忆想分别故，欲令生诸善根，以若干因缘、譬喻、言辞，种种说法。”又云：“又以种种方便，说微妙法，能令众生发欢喜心。”故知诸佛祖师但有言说，皆是譬喻，无有实法与人。六祖云：“随方解缚，假名三昧。”众生不了，以为实有其法，求诸三昧，如空中求空，终不可得。乃至五法、三自性，十地、等妙二觉，意生法身，菩提涅槃，皆如梦影，实无其法。愚人不解，便于名相生实解，求修求证，欲得其法，妄证其身，穷劫不能，枉受劳苦。经云“如如与空寂，涅槃及法界，种种意生身，我说为心量。”心量者，唯心所现，如空中花，如梦如幻，虚妄无所有也。又经云：“诸住及佛地，唯心无影像；自证及清静，此则是我地。”以致于诸经所言“财光佛”、“大通智胜佛”、“妙喜佛”、“普觉菩萨”、“无言菩萨”、“净名经”、“金刚经”等，皆是文字譬喻，但看佛名及经名，若达其理，知佛本怀，即得开悟。所以六祖听法达诵法华经，只诵到譬喻品，即令其止，为其开示道：“乃至种种譬喻言说，皆为会悟一心。”经云，诸语言文字，如黄叶为金，权止小儿啼哭。又云以虚妄药，治不实病。一切万法，皆是语言文字，思维动念，意识边事。若论玄指，只如临济一喝，俱脂一指，汾山一踹，德山一棒，当下大事全毕，更说什么修证真如，明见佛性？不见临济上堂云：“赤肉团上有一无位真人，常从汝等诸人面门出入。”时有僧出问：“如何是无位真人？”师下禅床把住云：“道！道！”其僧拟议，师托开云：“无位真人是什么干屎橛？！”便归方丈。佛法如指月手指，诸佛心如月，迷人于指上做模做样，大智者仰空长叹，毫不犹豫，挥刀断指，不再受其蛊惑，永不再见！

元音

问：师父！有人赞元音老人如维摩诘居士，您有何看法？

答：但悟一心，更无别法。本性中，佛尚不可得，观音弥勒，维摩元音，你我众生，皆不可得，俱是空名，都无实义。若悟一心，法即无缚。听我偈言：元音元音，原来无音，无音之音，是名元音。

无念

所有的快乐和烦恼都来自于感觉，而感觉是最不真实的。大脑皮层出现的感

觉一次次地诱导我们做这样那样的事。而我们却一次次地被这样的感觉欺骗，做它的奴隶。所谓感觉，就是心念，当我们回忆起一件事感到快乐时，心会不由自主地贪着，指使着身体再次去尝试做这样的事，久而久之，便形成了习惯，也称为习气。你做一次这样的事，就加深一次习气。次数多了，它便成为难以改变的业力，令我们遇境就生念，由念而起行，如此循环，欲罢不能，而成轮回。

当我们回忆起一件事而感到烦恼时，也会不由自主地住着在那件事上，住着使我们被烦恼牢牢地束缚。发生的事情早就过去了，但是，我们却一直活在过去的回忆和对未来的憧憬中，为它喜，为它恼，不能自拔。我看到有的人为了一个感觉，建造宫殿，大兴土木；有的人为了一个感觉，从天南走到海北，历尽沧桑；有的人为了一个感觉，丧身失命，无怨无悔；有的人为了一个感觉，做牛做马，甘为役使。有的人，因为一己之私，宁愿让亿万人堕于水火；有的人因为一念之差，落入深渊，万劫不复！所以，从感觉的世界出离吧，不要被感觉欺骗，做它的劳奴。从贪爱中走出吧，不要被它世世绞索，任其宰割。

感觉只是一个心念，它里面什么也没有！心念以它自己的伎俩一次次地诱惑你掉进它的陷阱，为它生，为它死；为它欢，为它愁；为它爱，为它恨。使你甘为走使，造作无量的业苦！彻悟感觉吧，它虚妄如阳焰，不实如空花！它遮蔽真心，委屈本性！它劫夺法财，伤人慧命。它本无生处，亦无灭处；它无所从来，亦无所去；它如空中鸟迹，如山谷回响；它如梦如影，如朝露水月；它刹那不住，它了不可得！

遍观法界，一切都是空花幻影，哪有一物是实。祖师云：“设有一法超过涅槃，我说亦是梦幻。”彻悟心念吧，在你真心的大湖上，它只是一朵顽皮的浪花；在你平阔的大地上，它只是一个突起的沙丘；在那无边的梦幻中，它只是一个最小的梦片；在整个的真实中，它虚妄得犹如龟毛兔角！所以，再也不要贪图快乐的感觉了，它只会在无常坏灭的时候带给你无边的空虚！再也别住着在烦恼的念头中了，它会一点一滴地耗尽你的生命！

学习活在不思善、不思恶，无所忆念中。祖师云：“不忆是禅定。”不忆非是一切不想，而是不想令你贪着和烦恼的事。你可以回忆一些轻松、愉悦、简单的事，梦想一些温馨、恬淡、宁静的事。除此之外，一切过往，丝毫不留；一切未来，决不瞻望。无日夜，无过往，无时间，无挂念。于念离念，离即是法。何以故？自性离故。

亲爱的，别再贪图浓情快乐，莫再住着悲伤抑郁！彻悟念头是虚妄的，感觉是不真的，不用任何修行，你即是解脱自在人。六祖大师云：悟无念法者，至诸

佛地位；悟无念法者，见诸佛境界；悟无念法者，万法尽通。无念者，念性空寂，不生不灭，了不可得。

平平淡淡才是真

众生修行之所以不得力，难成就，就是因为执著的太多，分心的事太多，有限的心神和精力被点点滴滴琐事消耗了大部分，就算眼睛看着佛经，两脚盘着打坐，心里想的却是老婆孩子、工作应酬、财色名食睡。要想清静，先要从这些琐事中一件一件地放下，放下的越多，挂念的越少。挂念越少，心越清静。心清静下来，再看经教，再去听法，自然容易明白，也容易悟入。

有的人已经学佛很长时间了，朋友或家人请客吃饭，脱不开面子；家里的亲戚办喜事请客，推不开，得去应酬；七大姑八大姨，家家都有事，谁也不好得罪，还得去。连这些小事都不能舍，都放不下，又怎么能放下生死，学无上佛法？在家人每天所有的精力就是被这些杂七杂八的琐事占据，想静下来诵一部经都很难，又怎么能领会诸佛无上妙理？出家人为了生计，每天作超度法会，诵诵咒，念念佛，建庙度生，忙忙碌碌，理也不明，教也不看。你问他为什么做这些？他回答，出家人不就是做些吗？你让他拿出一柱香的时间静坐都不能，更谈什么开悟本心？

无论在家出家，学法先从舍下俗务，出离世间开始。在家未必不能舍世间，出家未必舍了世间。所以，不要执著身份。只要有心，都能成就。你放舍多少，就收获多少。有人说，祖师都说了，佛法在世间，不离世间觉。我们没有必要放弃世间的这些俗事而去学佛法。这些人，纯粹是拿祖师的话当幌子，为满足自己的贪欲，不愿舍弃世间种种享受，根本不明白祖师的意思。

善知识，学法不是纸上谈兵，不是做秀，不是儿戏，是出离生死，是实打实的放舍！就算你放下一切，全身心用来学法，尚不够用，何况以世间贪染心而欲求无上佛道，如何可能？不要被家亲眷属，被儿女情怀，世间种种享受欺骗，它们只引你到六道。你说你妻子是个特别善良的人，值得你去爱护，你不想放下她。临终时，她能代你去受你的果报吗？你身体病了，她能代你受苦吗？你智慧蒙蔽，她能给你解脱吗？你说你的儿子天真可爱，不舍得放弃和他相处的每一分钟而独自坐在屋中读经打坐，我问你，你儿子能为你开示实相，帮你出离六道轮回吗？你为这些如空花水月的人或事而受无量苦，真是不值得。不要为任何人做奴隶，更不要做自己的奴隶。

看看自己还牢牢地执著什么，一件一件地放下吧，放下一件，你的心就留出一块儿空地，你就得清明一分。放下十件，你为自己留出的空地多十分，你就清明十分。先从自己的身体开始，莫再执著，莫再为打扮它，修饰它，保养它而费时间和精力；再从你的家人开始，让自己多独处，多静坐，少与他们纠缠在一起；再从自己的嗜好开始，发心食素，别再吃肉、五辛，把酒忌掉，麻将少打，歌厅少去，饭局能推就推掉，婚丧嫁娶，红白喜事，随份子，谁爱去谁去！大难来时，你的朋友，你的家人，你的饭局，你的歌友，谁能帮你出离？

有人会问，师父，这些才是生活啊！如果把身体、家人、朋友交往全放下了，生活还有什么意思？真是大愚痴！你没放下，怎么知道放下之后的生活没意思。好比如一个孤陋寡闻的人，不知醍醐之味，嫌弃不要，而食路边糟糠，以为味香。你没真正独自享受过清静，怎知清静无事的快乐？你以贪著之心面对生活，尝到的只是生活最肤浅的味道。只有当你真正舍弃这些粗劣的五欲享受时，你才会品尝到无苦的快乐。

从你最执的世乐中一一出离吧，去过那了无牵挂的生活。只有舍离那些转瞬即逝的声色之乐，才会品尝到永恒不变的生活真味。当你的心从原来执著的世乐中一一出离时，你才发现，真正的生活原来是那么单纯，那么简单，那么长久。而你回归到真我时，你才知道，原来，那最平淡的生活，才是真正的生活。

实修与长养

禅宗被称作是教外别传一支。为何称为“教外别传？”因为它“不立文字，直指人心，见性成佛。”“不立文字”是指其法超越文字经教，直悟众生本有佛性。称“别传”者，是指在经教之外，别建立一种方便门，直接简单，唯默契相应耳，引领学人见自本心，悟法实相。黄檗禅师云：“乘有大小，得有浅深，皆非本法。故云：‘唯有一乘道，余二则非真。’然终未能显一心法，故召迦叶同法座，别付一心，离言说法。此一枝法令别行，若能契悟者，便至佛地矣。”为何此一枝法若能契悟者，便至佛地？因为究竟本心，离于一切言说名相，思惟拟计，不能测度。故云非是思量分别所能知之。五祖云：“思量即不中用。”经云：“我法妙难思。”又云：“离一切诸相，即名诸佛。”“诸相”者，一切法相，其中唯以言说分别思惟之相最难离也。《金刚经》云：“须菩提，一合相者，即是不可说。但凡夫之人，贪著其事。”贪著其事者，即是于文字之“一合相”而起思惟取证，种种分别，皆非实相。《净名经》诸大菩萨各各说不二法门，文殊最后说到：“如我意者，于一

切法，无言无说，无示无识，离诸问答，是为入不二法门。”文殊如此示现，亦未离于语言文字之表述。所以文殊师利问维摩诘，如何是不二法门。维摩诘默然无说。文殊师利叹言：“善哉善哉，乃至无有文字语言，是真入不二法门。”达摩祖师问诸弟子所悟。三个弟子，皆将自己所悟本心实相以言语表达出来，一个比一个见地透彻，但达摩祖师不予认可，唯有慧可出位礼拜，再归位，如此简单动作，不依文字，指示真心，最为直接，最为平实，最为究竟。然而众生分别法相习气深重，不知日用平常，皆不离本心，举手即是，触目不离，何须更待拟思而予指示？楞伽经云：“复次大慧，二种自性相，云何为二？谓言说自性相计著，事自性相计著。言说自性相计著者，从无始言说虚伪习气计著生；事自性相计著者，从不觉自心现分齐生（唯心所现）。”众生无量劫来落在经教言说网中，分别名相，将佛诸方便教化譬喻，以为真实，历诸地位，拟思本性，欲证菩提，不知本心无少法可得，反被法缚，不得出离。众生此习气根深蒂固，所以最难舍离。不知万法唯心所现，实无一法有生有灭，亦无少法有可说相也，所以于诸幻法取住分别。

学人若悟得本法离一切言说，实相不在经教中，亦不是思惟分别所能得之，便能舍此习气，去做真正的功夫。什么是真正的功夫？六祖大师到五祖前，八个月舂米。大师本不识字，八个月中，不看经教，只是向内看心。如何看心？但悟本心，即会看心。本心无心，故知看心，实无能看所看。但一念妄心起处，知幻即离，离幻即觉。又知性自离故，不待灭心，即是修行正看心处。黄檗禅师云：“离即是法，知离者是佛。”亦是此义。如此“于念离念，妄念不生，烦恼不起。”是真修行。如此心行，无形无迹，无文无字，看教如何能达？达摩祖师云：“至道幽深，不可语会，典教凭何所及？但见本性，一字不识亦得。见性即是佛，圣体本来清静，无有杂秽，所有言说，皆是圣人从心起用。用体本来空，名言犹不及，十二部经凭何得及？”又云：“若见本性，十二部经总是闲文字。千经万论，只是明心，言下契会，教将何用？至理绝言，教是语词，实不是道。道本无言，言说是妄。”祖师所言十分明了。诸学人，若汝还整日在他世尊祖师及善知识语言中觅佛法，只增思惟分虽名相习气，纵将他所有法语倒背如流，将他善知识文字吃个底透，不是汝本性起用活文字，穷劫不得见自本性。问：如何修行？答：如六祖一样，十五年猎人堆里，隐姓埋名，扔下经本，混迹世俗，只是平常著衣吃饭，历事练心，一切时处，不起妄心，于诸妄境，亦不了知，不求真如，不断妄念，无趣向处，鬼神觅你不得，一切经教、文字、人法惑你不得，用自本心法去，是真修行。

轮回

问：师父，佛说轮回，可是谁也没看见轮回，如何相信轮回之说？

答：你为一件事生烦恼时，看见烦恼了吗？你为一个人难过时，看见难过了吗？看不见的，未必没有。

问：那真有轮回啊？

答：不，不，没有轮回。我说烦恼，未说轮回。但是烦恼去哪儿了？轮回在何处？实无轮回！亦无烦恼！

问：那到底有没有轮回？

答：轮回轮回，真是悲催！超市买掀，抡起就回！病人挠耳，无人能追！

耳根圆通，反闻自性

经云，娑婆世界众生耳根最利。

当我们打坐心特别散乱时，这时可以将心住在周围的声尘上，比如鸟叫、水声、虫鸣，甚至一些噪音等声尘上。如果没有声音，也可以将耳根放在寂静上。不要以为听不到声音就是无声，寂静也是一种声音。如果你把握不了无声，可以放一些舒缓的音乐，将心住在音乐上。不论听什么声音，注意，对声音的粗细、大小、好坏不加分别，只是将散乱的心安住在声尘上，无喜无憎，这时，身心即能迅速获得清净。这种清净并不是修行的目的，而是通过静心深入观察诸法，无有自体。入流亡所，根尘俱泯，返闻自性，悟无所得。当我们将耳根住在声尘上时，不分别声音，这时根尘无染，本心在此时就容易显露，并起返照的作用，这就是内观。观音名号，由此得来。所以经云，一根既返源，六根成解脱。当心无分别并安住下来，这时本有之智便能如理思维，观察到耳根虚妄，了无自性；声尘虚妄，了无自性；耳识虚妄，了无自性。诸法心现，本无有生。此能观之智亦是虚妄，智无有智，知无所知，能所俱泯，心识寂然，寂亦不得，即是本性。根不染尘，识即清净；识清净故，十八界清净；界清净故，见心清净；心清净故，一切清净。如此返法溯源，随流认性，就路回家，可为最捷观法。偈云：“于此门无惑，方便易成就。”又云：“但以此根修，圆通超余者，真实心如是。”学人当于此法门勤加修学，不辍不废，必获大益。

最上坐禅歌

问：师父，坐禅的要领是什么？您能简要地开示一下吗？

答：莫用心力，是其旨要。祖师云：不劳心力，虚明自照。所谓不劳心力，即既不起念，亦不止念。所谓既不起念，亦不止念，是指无念时不起念，起念时不止念。若也起念，起念随起，但觉念起，念自寂灭，灭亦无灭；若也无念，念本无念，但觉无念，无念亦无，净亦不得。听我坐禅歌：念静皆空，于中显净。动定不得，是真禅定。正念不脱，失念未缚。得念失念，无非解脱。此门坐，坐成佛。莫观心，莫入定，皆是空，不离梦。不思想，是草木；念纷纷，是蜂蝇。心无寄，法无依。住妄境，非心机。烦恼起，念上离。离即法，无痕迹。最上坐，无它密，问玄旨，无心力。

坐禅时如是，一切时中行住坐卧，日用万行，皆亦如是。只是无你用心处。心不用处，真心自露。真露无迹，不可追觅。回取真义，法还成系。一切由它，非离非即。

尼连河行禅

佛陀走在尼连禅河岸上，脚步轻盈，身心放松，了无牵挂。那是何等的自由？那是何等的潇洒？没有真正走过路的人如何能知佛陀的自在？没有真正来到尼连禅河边的人，如何能觉佛陀的喜悦？尼连尼连，淤泥中莲；走路走路，灵光独露。尼连禅河边的空气不冷也不热，河水的声音不响也不寂，岸边的地面不平也不洼。佛陀从久远旷大劫走来，从无胜世界走来，从不生不灭处走来。恒河沙劫已逝，无量的佛国都已改换佛主，尼连河还是那条尼连河，佛陀的脚步还是在那里行走。佛陀一直在走路，从亘古直至今今天，从印度走到华夏。天地间，仿佛没有第二个人；世界上，仿佛没有第二条河流；众生中，仿佛没有第二个脚步。无论佛陀走了多久，走了多远，都没走出你的心。佛陀的脚步如此轻松，他对这个世界已经彻底放弃了抓取的欲望，他清晰地看到，一切都是梦幻空花，无法把捉。他只剩下走路，没有任何目的地移动着他的身体，如同走在虚空中。他从早晨，走到中午，从中午走到黄昏；从夏天走到冬天，从冬天走到春天；从兜率天走到欲界，从欲界走到娑婆。从娑婆走到妙喜，从妙喜走到极乐。从男人走到女人，从黄牛走到兔马。从你走到我，从我走到他。像佛陀一样去走路吧，像风一样去行禅吧，像流云一样去飘荡吧，像你本来的面目一样赤裸吧。万法皆空，六道如幻！如果

你已经彻悟诸法空相，一切唯心，你还有什么可留恋？如果这个世间从来就未曾生，你向何处安置寂灭？生即无灭，是名寂灭。灭无所灭，是名无生。如果你从来也不是你，你还有什么放不下？你只是一个名字，一条孤独的路，一双无形的脚，一条看不见的尼连禅河。你走着你的心，你踏着佛陀的步；你唯有走路，你只剩下行禅。你会走成佛，你会走成烟。

功德天，黑暗女，二俱不受

问：师父，如果像您说的那样修行，每天不思善，不思恶，什么也不做，人生还有什么意思？活着跟死有何区别？

答：不那样生活，才是没意思的生活。仔细想一想，你曾经过的生活有何意义？除了烦恼执着、贪恋恐惧、患得患失，你的生活中还有什么？你从不知道真正的生活是什么？从未体会到简单平凡的真味。众生所过的生活，表面看来很充实、快乐，很有意思，实是苦也，无丝毫乐处可言。好比如一个人原来过得很穷，但无忧无虑。突然有一天，得了一笔巨富，过了几天富裕的生活，有一天，所有的财富又失去了，便失望至极，痛不欲生。其实，他本来就一无所有，无烦恼，忽然得到，又忽然失去，却凭添了多少痛苦。如果你问他，让他回到原来的生活，不经历那失去的痛苦如何？他肯定会希望回到过去。但是，那已经不可能了。除非他能看破这一切，而心无所动，否则，就会永远留有遗憾。众生也是如此，如果他所获得的快乐不会失去，他当然愿意过快乐的生活。但是，在这快乐的背后，一直隐伏着无常和丧失，那快乐的幻灭是必然的，他在失去快乐时的痛苦也是必然的，而那幻灭的痛苦比他曾得到的快乐，要多无量倍，几乎无法形容。愚昧无知的众生只看到快乐，看不到痛苦，只愿享乐，不愿受苦。而智者从一开始就知道一切都不属于他，所以根本不贪取。既不贪取，也就没有丧失的烦恼。所以，你再看看自己，是继续贪取无常的快乐，将来受无穷的苦，甚至堕入三恶道，还是选择平淡简单的生活，功德天，黑暗女，二俱不受，永远离苦，解脱常乐？

佛不爱鸽子

鸽子追鸽子飞向佛殿栏杆上打颤，有人问僧：“一切众生在佛影中常安乐，为何鸽子却打颤？”僧无对。问师，师云：“佛爱一切众生，独不爱鸽子！”

地藏厌地狱

有僧问师：“一僧入冥，见地藏菩萨。地藏菩萨问：‘你平生修何业？’僧曰：‘诵法华经。’地藏菩萨曰：‘止止不须说，我法妙难思。为是说，是不说？’其僧无对。问师：“未审师如何只对？”师笑云：“你地藏也有厌地狱时？”

如来是丧门星

师问：云何过去多宝如来与现在释迦佛同坐宝座？

僧答：是一心佛故。

师云：若做此解，即是谤二如来！

僧问：如何不谤二如来？

师云：二如来是丧门星。

不解是如来

问：观自在，就是念念不离自性，对否？

答：若于文字上生解，总不是真观自在。

问：解亦空如何？

答：总不如不解！

问：不解即是否？

答：不解只是不解。

问：一切众生亦不解，有何区别？

答：众生即佛，不解有何过？

问：云何有凡有圣？

答：有凡有圣，无凡无圣，尽是解。

问：云何是不解？

答：观自在。

于见离见

问：师父，有什么方法可以慢慢去除身见？

答：除它干嘛？

问：因为身见是一切烦恼的根源。

答：一切烦恼的根源不在身见。

问：在于执着身见吗？

答：在于执着除掉本来虚妄的东西，在于虚幻中取着。经云：“不断我见，唯断取着。我见者，名为佛性。”身见亦复如是。

我见、身见、烦恼、妄想，乃至一切法皆不可断，何以故？佛性不断故，法不可得故，心非断常故。知此者，不断烦恼，即证菩提。所以若见身见者亦是相，凡所有相，皆是虚妄。通达身见虚妄不可得，是名究竟断除身见！

问：见色性者常解脱，见色相者常系缚。

可以有见，但是如果是正见者，从其知本解脱，对否？

答：见本是性，莫做有见解，莫做无见解，莫做正邪见解，见性本空，是名正见，亦名性空，亦名解脱。

问：师父，此是正见。日常生活中念念以此正见，时常关照，就是最好的功夫。对事练心，就是长久熏修。最后自然烦恼少了、妄念也少了。

答：见不可得，假名正见，究竟无有见也。对事知幻即离，离幻即觉。于念离念，于见离见，乃至功夫成熟，不起于念，不起于见，因众生问，随缘说法，解粘去缚，无住无着。

不对治，是大力人

问：最近几月时常观心，有时静些，有时发现原来不曾发现的很多贪嗔痴恶念很猛烈自行出来。不知是否是修行中正常现象？这种不受控制之感，会有恐惧之心。但知念本是空。既没有造业之感。

答：念头本无有善恶，贪嗔痴亦是幻，但看一念性自空寂，即是无念。若悟无念，即一切法解脱。何以故？法从念起，还从念灭。若念本空，诸法亦然。所以莫要控制念头。念头虚来虚往，本自寂灭。若对治，反是加强。不对治，看似不修，又很危险，实则是最有力的修行。唯通达本性者能如此。

谈修证功夫

修行讲证境、证量和功夫。但什么是证量、证境和功夫，却有不同的层次和境界。二乘人的修证功夫是以证得人空，也即身无我的禅定为境界，当达到灭尽

定时，身化为虚空，感觉没有了自我和我所，便误以为证到了佛所说的无我实相，但这只是自心的一种错觉，只是因为不用六根，六识暂时不起，误以为神识灭尽，达到无我，而未能通达阿赖耶识唯心所现，非有非无，不生不灭，本如来藏，实无所灭也。因不了本心实无生灭，所以心识处在一种虚妄的寂静中，尚有微细我在。此是有余涅槃，只了分段生死，未出变易生死，非为究竟。变易生死者，只是心念而已，十地等妙二觉及诸意生法身之异名。乃至等妙二觉，尚有变易生死法我存在，非是本心。本心实无一法可得。二乘人证到人无我，也即通过修止修定而入虚妄空中，或菩萨证到诸地，以为证得种种三昧，即是证得了空性和法身，此非真空，不知所有境界，皆唯心所现，法身本有，不待修证，所以不是究竟无所得法的圆满证境和证量。禅宗祖师的证境和证量则不如是，不论禅定解脱，亦不须证身空及人无我，但见本性，了人法俱空，达无法可得，即为究竟，只在悟处是否透彻，不在任何境界可得。因为不论证境和禅定，不少人，就诽谤修学禅宗的人没有证境，最多只是解悟，不是证悟。此种说法，是不明自心，所以才妄下结论。禅宗的证境表现在对诸法实相的彻悟上，其修证功夫则表现在对心念的把握，念念无分别，无造作，不取诸法，本性不动。但悟无念，知念本空，识自本心，了无所得，不假修证。此境界表面看比禅定境界低，实则更难。何以故？众生无量劫来妄心不歇，言说思维分别习气不舍，即使是二乘诸菩萨，尚有法执，能舍法执，入无所行，非是彻法源底，究竟实相，无少法可得之人而不能。释迦牟尼佛成道之时，非证有余涅槃，亦非证到任何虚空粉碎、大地平沉、与虚空合一的境界，但有境界，即我相不除。佛陀只是彻悟诸法实相，无有少法可得，断尽一切妄想分别言说习气，名成正觉。此于金刚经中处处提及。禅宗祖师大彻大悟者，皆是证悟此实相。说证悟，是指不仅于理上悟无所得，于事于一切境界，皆无所得。达到理事无碍，事事无碍，如此修证功夫，实在与身心处于任何状态和境界没有关系。所以学人一定要通达所谓真正的证境和修证，不在境界，在无所不得。说境界者，实是不了本心也。

若行此道，但效水鸟

问：师父，原来宇宙万物都是我，一切万法不离我，三千大千世界都是我当下一念心变现的，我一直在和自己游戏，这种体悟是实相吗？

答：不要去想象实相，不要去体悟和感觉自性，否则，非但不是，还会加重我执和我相，情识不息，即是以手找手，用眼觅眼，不能契本来。自性自是，不

由我心，非关我想。自性无一念，亦无心现一切法，言心现法者，圣人假言方便，令众生以此悟入，离诸幻法，非是实相。实相是一切圣者自证圣智境界，离于言说分别，绝诸情识和一切想象，但有少分生心动念，即不相应。若欲相应，离诸心想，不自不非，无想无得，无复无源，无法无天。祖师云：“回趣真如，法还不净。”又云：“情存一念悟，宁越昔时迷？”一切学人修法，最难舍者即是法执。法执者，觉观返照，欲见本身。此心不息，本来难见。若欲见性，无知不见。浑然不觉，无自无他，绝观忘守，一亦莫留。祖师云：“无知知要”，又云：“虚明自照，不用心力。”谁无功用，谁会修行。若行此行，通达佛性。若修此法，此法无法。若契自性，放舍身命。若行此道，不问不疑。若欲直达，呆呆傻傻。若行圣行，只凡夫行。若学佛道，但效水鸟。

不评量于人

唯有自己真正通达本性，无丝毫疑，见地越祖超佛者，方可为人随方解缚，假名说法。若有少疑，最好不说，说了不免结业轮回。虽然说法，不得有实法与人，亦不得不对机说法，亦不得多说，亦不得非时说，亦不得诤论，亦不得一切时中不说。有因缘故，须软语；有因缘故，须呵责；有因缘故，须软语呵责。慈悲者，非是一向柔软心。如世尊杀谤方等经一阐提婆罗门，反增其无量劫佛寿，是真慈悲也。劝诸学法人，但向自己心头看去，一念分别心起，能觉能离，即是修行，无别处有修行。六祖大师云：“若真修道人，不见世间过。”切莫东家说长，西家说短，分别人我是非，评量高下，以我慢心，于他人前起微细不净之业，丝毫不觉，堕地狱有日在！

诸法无行经记载，有威仪比丘只是见净威仪比丘经常往来白衣间为众说法，也不问缘由，以己着相之见，诽谤净威仪破戒，无有菩提。有威仪比丘只是起如是言说，微细恶业，命终无量劫堕恶道。所以诸善知识，不论见他人如何表现，都是外相，莫着于相，我们不能测度其心，亦不知其境界，所以一定谨慎，莫随便评价诽谤他人，自招不如意果。对于那些无事生非，无理问难者，能不与之论就不与之论，但是，该呵斥亦须呵斥，否则正法无人护持，反被抵污！

早昧了也

师示众云：道一句即得。

有人云：若是真佛子，何有得不得？

师问：真佛子是什么人？

其人云：佛性不昧。

师云：不是真佛子。

其人问：什么是真佛子？

师云：不昧佛性。

其人问：有什么区别？

师云：早昧了也！

若道真如，丧心病狂

问：见性也好，会祖师禅也好，于临终解脱有何益处？不见性人，临终念佛就不能解脱了吗？

答：见性即是如实了达诸法实相，于人法二无我，无丝毫疑惑，知心本来无生处，亦无灭处，无去无来，是究竟禅。万法皆是唯心所现虚妄光影，实无一法可得。如此见得，非但临终，即平常二六时中，即无心拟议一切诸法，不思善恶，不分别自心，于一切境界，情无有趣向，无心住心，住无心心，无住无心，心无住住，无疑无惑，不取不舍，不待舍五蕴幻身，既已解脱，何须临终而得解脱。会得祖师禅亦复如是，唯会得祖师禅，方能一切时中不被一切相境所惑，得无分别智，如实了达诸法实相，离于言说思维、分别诸法境界习气，心无所动，无丝毫趣向，得大自在。何以故？见自本性故，了心无生故，无去来故，本自解脱故。所以本心不动，时时在大涅槃中，何须如迷人更待虚妄临终时而获解脱。若待彼时，岂不险矣！所言临终念佛得往生而解脱者，只是诸佛慈悲方便，使散乱粗心众生心有所住，有所依。因其不能信此心本来无心，无有生处，为令其于虚妄生死中相续，修诸善法，故诱导其暂住化城，得虚妄解脱，或少分解脱，非真实究竟本来解脱也。所以，将解脱寄希望于临终或来世，或他国，或望他佛接引，实是不了实相者虚妄计着，妄想颠倒，业障深故。此辈愚痴，信不得本心无生，净国无为，他佛是化，真心无得，法本无法。佛悯此辈，虚建化城，巧设安养，引导修道，渐入实相。众生业尽，知其是幻，即从中出，往真宝所。真宝所者，非是化城，非离化城；非出三界，非在三界；非有方所，非不方所。祖师云：“谁知火宅内，元是法中王。”“坐却白牛车，又于门外觅三车。”所以众生脚下，本来步步莲花；众生嘴中，原来句句弥陀；众生心中，何曾念念失佛；众生眼见，无非

黄金道场。所言生处，只是无生；所言得道，无道可得。所以云，实无少法可得，名阿耨菩提。只此心开，即是极乐。只此不昧，即真三昧。所以经言：“花开见佛悟无生！”且道？汝得见哪尊佛？汝悟得何无生？若言真如，丧心病狂！若言无悟，即入膏肓。问：恁么即不道？答：不道一句，掘坑自埋！

圣屋漏雨，瓦匠糊口

圣殿漏雨，佛像被淋，有人问寺院僧：“既是圣僧，为什么有漏？”僧无对，问师。师云：“笨篱有漏，能捞饺子！圣屋漏雨，瓦匠糊口！”

祖师禅

有人问法师，众生犯杀盗淫妄，受不受果报。法师回答到：“若不见性即受，若见性，一切业拘他不得。”如此回答，似是祖师见地，实则不然。若如是答是祖师见地，达摩诸弟子各呈其义，达摩即不说慧可只一礼拜便得其精髓。六祖亦不说神会只是个知解宗徒！那如何答当是祖师见地？所谓祖师见地，即是禅也。禅是活法，活法无定法，无定法者，触目耳闻，无非佛法；举手投足，无不是道。即是如是活法，岂拘泥于语言文字？有人问：“离于语言即是禅否？”答：非也。所谓离于语言，是指不被语言所束缚，非是无语言也。若义离言，言即是无言。若义有言，无言亦是言。若分别法性，默亦是着；若天真任运，骂亦是禅。所以真离言者，离思维拟着、住有滞空、分别法相也。别看一句公案，似在说笑逗玩；祖师设此一句，大慈大悲可怜！莫笑莫轻贱！此一句公案，看似风马牛不相及，不知说甚，若不见性，给你穷劫时间，千佛为你说，即道不得。若见性，一句哎妈呀即是。僧问：“佛还轮回否？”师云：“轮回。”僧问：“佛是解脱生死之人，如何轮回？”师云：“为他解脱生死，所以轮回。”僧罔测，几度拟议，不会其义。问师，师云：“葡萄架上结桃子，任你谁来也难摘！”仁者，如是祖师禅，他问果报有无、轮回不轮回人如何能了？非但他不能了，十大弟子、十地后身菩萨，亦是茫然！噫！即便座下成群，讲得十方诸佛经典，天女散花，石头唱歌，一句道不得，只是魔子魔孙，不是佛法中人！

巧了

障蔽魔王领诸眷属一千年随金刚齐菩萨，觅其起处不得。忽一日得见，乃问云：“汝于何住，我一千年领诸眷属觅汝起处不得？”金刚齐云：“我不依有住，不依无住，如是住。”有僧问师，障蔽魔王一千年觅不得菩萨，为何忽然一日得见？师云：“巧了。”

佛欲作妖

泗洲塔头侍者及时锁佛塔门，有人问：“既是三界大师，为什却被弟子锁？”侍者无对，问师。师云：“为它今日要作妖去！”

我没你疯

云门和尚与侍者行脚，路过一大户人家，其家门外有一木狮子，云门将手放木狮子口中，说：“咬杀我也，相救。”侍者无措。师于路边上过，曰：“活该！你没事惹它作甚？”云门缩出手来，向师说：“这疯子，比我疯！”师笑而走过说：“可怜天下行人，无人能救云门。”

包子有肉，不在褶上

问：师父，如何是禅定？

答：禅者从单，定者从足。诸方两足尊，我只一只脚。一只脚，即是定；两足尊，睡昏昏。

问：佛无无明，众生有无明否？

答：佛有无明，众生无无明！

问：请师明示。

答：包子有肉，不在褶上。

问：如何去除妄念，如何见本性？

答：妄念本空，不须用除；本性本有，不用更见。

此心是什么

禅月禅师有诗云：“禅客相逢只弹指，此心能有几人知？”大随和尚举问禅月：“此心是什么？”禅月无对，问大顺，顺弹指。禅月顿悟玄旨，便礼拜。

打二百大板

南泉和尚迁化，陆亘大夫来慰。院主问：“大夫何不哭先师？”大夫曰：“院主道得，亘即哭。”院主无对，请师下一转语，师曰：“来人呀，打二百大板！”

但不求乐，得道解脱

修行的目的不是明心见性、大彻大悟，而是离苦。见性与悟道，只为离苦。如何见性悟道能离苦也？见性者，见无有法；悟道者，悟无所得。若知无有法，即求得心灭；若悟无所得，则求乐心息。求乐心息，诸苦自灭。诸苦若灭，即本解脱。解脱即是如来。如来者，本净之心，本来无缚，亦无解脱，无少法可得，是名如来。若心本净，无法可得，则求甚见性？悟何道理？所以一切法但诳无智众生，如拿叶摇示小儿，止其啼哭，实无有法也。但有一法，皆是离苦之药。苦因著幻而有，故治苦之药亦幻，以虚幻药对虚幻病。幻病若除，幻药自灭。佛法亦然，诸苦息灭，佛法无用。众生若欲离苦，但离贪著，于世出世间一切诸法，无一念求乐之心，诸苦自息。经云：“有求皆苦。”犹如以柴烧火，柴若不尽，火终不灭。柴若不添，火焰自尽。乐如柴薪，苦如火焰，求乐之薪无有尽竟，诸苦火焰无有息日。若不添一念求乐薪念，诸苦火焰不断自灭。诸苦不生，斯即涅槃。

故修道之人，若欲解脱，不用修法，但不求乐，自然解脱。二六时中，常看自己一念求乐之心生处，当处离灭，即是会修佛法者。若不知离乐，即如飞蛾赴火，自丧身命，名可怜悯者。乐者，粗如五欲财色名食睡，细如禅定、般若、解脱、菩提道果；外如身口恶业，内如妄想分别法与非法、是非善恶，著于名言法相。于此内外诸境，若生一念求乐之心，皆是苦。贪乐心即因，心行攀缘即缘，烦恼苦即果。此心才有一念生，三涂即现，其疾如光影。何以故？苦乐性是一故，了不可得故，徒劳把捉故。此求乐之心不断，诸苦不息。诸苦不息，修一切善法，历劫修行，只增烦恼苦焰，不得寂灭。所以修道至途无他，但一切时中求乐之心不起，乃至一念清净法喜之心不生，则诸苦因缘自断。苦缘断故，即无苦果。无苦果故，本性昭然。本性昭然，无复苦乐，是真实常乐。

今日发病

有僧持钵至长者家，偶被犬伤。长者指僧袈裟曰：“龙披一缕，金翅不吞。法师全披法服，为甚却被狗咬？”僧无对，问师。师云：“金翅不吞，那日咽喉犯病；家犬嘶咬，今天疯病又发！”

发坚固愿，为真实道

问：师父，我学法已经好多年了，一直都诵经、拜佛、布施、持戒，也经常听经闻法，为什么还没有得个心安或悟处，而且经常还会有烦恼？请问师父，如何才能像他古人祖师那样迅速地断除烦恼，明心见性？

答：你只见他古人无烦恼，未见他古人做功夫；你只见他祖师明心性，未见他祖师刻苦时。大家对自己的修行往往没有一个客观地看待，总是存有侥幸心理，或高或抑，妄想纷飞。说自己学佛五六年，但是，每天真正用在修行上，或会修行，知道于何时何处如何用心的时间，恐怕连一年也不到。大部分时间，都是用烦恼心在学佛；理未明，功未施，境不过，却说自己修行。只见他祖师善知识有大智慧，得大自在，能大休歇，生羡慕之心，却不知祖师用了多少年才到如是境界。六祖在五祖处学法，八个月舂米，一句佛法没问，此是修定；临济祖师得法前，法相唯识、百法明门全学过，此是修慧，在黄檗下，三年只做无事功夫，耐得住寂寞，一句佛法没问过黄檗，此是修定；二祖见达摩前，儒释妙理，多年钻研，此是学慧，到达摩前，终日宴坐，此是修定；德山参禅前，注经修论，穷年用功；智隍禅师遇六祖前二十年修定；法达见六祖前，曾诵三千部法华经，没有十年八年的功夫，如何诵得三千部？志诚未见六祖前，在神秀大师处学道九年；夹山禅师，一生手不离涅槃经。如是祖师大德悟道前，皆是少则八年，长则数十年定慧双修，做苦功夫，悟道后更是长时保任，不敢放逸。古人根基如此，且是出家闲满之人，一日二六时中都在修道，尚且要这么长时间用功，我们这些俗事缠身，凡情不了的在家居士，只是粗学了几年佛法，恐怕连一日都没有以清净心、坚固愿真正用功修行过，却想到他古人田地境界，可不是痴心妄想。一分付出，一分收获；一分用功，一分成就。学道之路无捷径，得法之人非侥幸。不经一番寒彻骨，怎得梅花扑鼻香。善知识，你会说，这样修行，也太难了，能有几人得法解脱？经云：得道者如恒河沙！莫错解佛意，非数如恒河沙，心当如恒河沙，

俗情灭尽，无一切爱憎，如木石死灰般相似，才有相应份。若道难，也不难。见者难，行者易；说者难，默契易；懈怠难，用心易；放逸难，守一易。善知识，汝欲圣道，当舍俗情；汝欲得法，当放生死；汝欲安住，当久做功；汝欲解脱，当无挂碍。发坚固愿，立无上志，舍世间欲，入真实道，终生不退，必开花果。

平常道人

古人云“平常心是道”，“吃喝拉撒即是修行”，人们看古人如是说，便迎合自己的懈怠，为自己的懒惰找到了借口，哦，只要用平常心过活就可以了，该吃吃，该喝喝，把日子过好就行，不用看经，不用打坐，不用修行，得大自在。人们不解祖师义，错解了“平常心”。平常心者，是看破了一切世间出世间万法，心中没有丝毫记挂，没有贪求，没有疑惑，没有忧虑，没有烦恼，只剩下平常穿衣吃饭、擦地洗碗等最简单的事可做，凡情尽灭，淡泊宁静，安于平常。不会耐不住寂寞，不再去寻找心灵所依和快乐，如此无欲无求，看破万法皆幻，不再造作追求任何目的的境界，才是古人所言“平常心是道。”

看看自己心里还有没有所求，看看自己每日的生活平不平淡，看看自己还有没有烦恼，看看自己的心还有没有依托和记挂。如果所求、烦恼和记挂还一大堆，那么，不要说平常心是道，更莫说吃喝拉撒就是修行。若只是随顺自己的习气和贪欲，什么都放不下、舍不得，每天不是担心这个，就是忧虑那个，如此之心，如何过得了平常二字的境界？

平常心，是一种清净无染的状态，是彻底了达无法可得，息灭种种求取之心、寂灭无为的境界。能至于此，必是通达实相之人，看破世间生死虚妄，灭尽凡情，心寂如灰者。若不如是，生活忽然有所变动，或所执丧失，即烦恼现前，痛苦不堪，焦虑不安，如热锅上蚂蚁一般，即说不得平常了，更别提自在。

所以，不论是谁，任你有多少聪明才智，任你有多少作为，有丝毫凡心未尽，即别有挂碍，境界现前，则到不了平常心之境。古人云：“但尽凡心，别无圣解。”善知识，尽凡心者，非尽凡境，但尽其心，是名平常心。汝欲得平常境界，先息一切心即得。若欲达平常心，先无一切心即合。一切时中，一切境中，无丝毫拟向攀缘及诸欲求，能如此者，是为平常道人也。

不遣除，无分别

我们总是有特别多的念头，不管是走路，做事情，还是静坐，各种各样的念头都会浮现在我们脑海。我们被这些念头困惑着，烦恼因之而生，枉受诸苦。六祖大师说，悟无念法者，万法尽通。但什么是无念？无念并不是说我们感觉不到念头，或者我们头脑中不再生起念头，而是指能感觉到念头的心是虚妄的，所感觉到的念头也是虚妄的。能所俱妄，念头没有自体性，但有一法一念，都是虚妄心的计着，是幻心对幻境的认同。我们虽然能感觉到念头，但感觉与念头俱不可信，全无自性。对它不做任何对治，不做是非善恶分别，即是无念，亦名无分别智。无分别，非是如枯木一念不生，而是于念知念是妄，于心知心不可得，于分别而无分别想。古人云：“分别一切法，不做分别想。”分别一切法者，是指真如自性起念分别，如是起念分别，本来无起，亦无分别，虚妄不实，故无须对待，对之莫做拟想及好坏分别，不欲加以爱憎取舍，即是无念无分别智，亦是清净妙法，亦是本智，亦名佛智。通达念头是虚妄的，我们就不需要去除灭这本来虚妄的念头，也即，当妄心捕捉到念头的生起时，立即了知实无有念生；当妄心感觉到念头灭时，亦知无有念灭。于念头幻生幻灭之时，体其本无生灭，无有去来，只此体悟，亦不可得，即是无念。有人问，当妄念起时，有时会不由自主地住在念头上，而生出种种分别和烦恼，如何对待？这是修行中最关键的问题。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。”此一段是要节，但运用如法，即得解脱。所谓居一切时不起妄念，是指一切时中，心无法执，亦无善恶是非贪嗔等粗念，虽不起如是等念，非无一切念想。有念不做念想，有想不做想念，是名居一切时不起妄念。于诸妄心亦不息灭，是指真如自性起念，念性本空，于此所起诸念，知其是空，不加分别对待，不加善恶评价、好丑拣择，是名于诸妄心亦不息灭，亦名不起妄念。何以故？念无所住，无去来，无生灭，本自寂灭，故不须对治，不用除灭。住妄想境不加了知，是指虽然住在念头上，而心无觉知，虽无觉知，未做善恶好丑分别，以无分别故，烦恼不生，等同清凉，所以云，于无了知，不辨真实。所以此中秘诀，唯在不遣除，不分别。若遣除，则昧性空；若分别，则昧觉知。若遣除，则心用力；若分别，则烦恼生。尤其是无分别，是要中之要，只要不是粗心所生的烦恼念头，而是阿赖耶识上自然生起的法尘，比如想起某人或某件事，不再分别好坏，对之不加善恶分别，无爱无憎，即微细烦恼不生，我执不起。烦恼不生，诸法解脱；我执不起，即无系缚。

着力今生须了却，谁能累劫受余殃

弘一大师说：“照镜子看见鼻子上有一墨点，很讨厌，擦镜子一定没有用。”我们生活中遇到的一切外境善恶好丑，都是虚妄的，如同镜中物，看似真实，实则幻化，因自心分别才有。四祖大师云：“境缘无好丑，好丑取于心。心若不强名，妄情从何起？”若欲改善外境，须向自心转变。如牛拉车，车不动须打牛，打车无丝毫意义。如同欲擦鼻上污痕，须向自家鼻上抹去，抹它镜子，鼻污终不能去。若见境有丑恶，当向自心理会，定是用心有不善处。心不善处一息，外境不灭而灭。所谓向内转心，只是一念之转，实无改处和用力处。但能悟得本心清静，即无心可改，无念可转，无力可用，无污可除。可怜世人，见境生心，以之为实，拼命向外做功夫，欲改自己之境遇，徒劳受苦，终是不能。又有人不执外境，却执向内做功夫，以为自心有过，多种对治，不达实相，虽欲求净，反被净污。若回光返照，自性清静，外境内境一切善恶是非顿灭，不待抹除，本来清静。何以故？垢从心生，还从心灭。法本无生，今亦不灭。理虽顿悟，事须渐除。若烦恼习气重，欲得清静，还须对境时真实用功始得。对境烦恼起时，觉其从心而有，非境使然。妄心一息，境缘即无。一次次练习对境不生心，直到能于相离相，于分别离分别，乃至六根对六尘，只是直对而妄心不起，分别不生，是名六根清静，直接解脱。若不如是如实做功夫，任你学多少道理，读多少法语，诸佛同至汝面前，你也只落个眼见耳听，戏论佛法，自欺欺人。过后对境着相，习气灼然，仍是种种心起，分别不断，好丑纷然，未用功故。是名眼学般若，又名搬粪工！可怜生，害己而已。若到那时再思用功，早已三途受生，入无明黑坑，不省前事，轮回去了！古人云：“着力今生须了却，谁能累劫受余殃。”

不着一物在心上

我们总是一次次地被心中所爱的人或事物伤害。心中只要有一物挂念，当那一物有了变动，或者受到损害，或者失去，我们便痛苦不已。一个人若欲时时逍遥自在，只须放下心中一切挂碍。祖师云，若欲知要节，莫将一物着心中。心中既无物，心即空。心空即是道。只可惜，一切世间出世间人，心中总是有所记挂，有个我和我所，方才心安。不能做无依道人。若一物不依，即觉空无把握，便恐怖不安。不知无依是真自由，无着是大自在，无我是本真我。你着一个人放心里，

他离开了你，你会痛苦；你着一件事放心里，这件事失败了，你会痛苦；你着一件玩物放心里，玩物毁了，你会痛苦；你着一个梦想在心里，梦破灭了，你会痛苦；你着快乐在心里，不乐的事来了，你会愁苦；你着佛在心里，你觅不到他，你会痛苦。乃至你着儿子，儿子打击你；着妻子，妻子打击你；着事业，事业打击你；着佛法，佛法打击你。你着一跟针、一缕丝、一个念、一个我在心里，都不得自在。古人云：“金锁虽贵，在眼为翳。”众生非但不去减除身心所依之负累，反而拼命提取，据为己有，着无量物将心中，以为幸福，呜呼哀哉！我们总是不相信自己珍爱的东西怎么会给自己带来痛苦呢？我们也不相信自己有一天会失去它。可是，我们一次次被所爱的事物伤害，仍不觉悟，等失去时，白白地尝受巨大的失落和痛苦。所以有智慧的人，在平时就会从心念上远离一切人与事的贪着，视之如幻，心不住着，随时练心，不取于相，修远离行。将自己依附的人与幻境，尽放下，淡然面对，待其幻灭时，心能如如不动，不被伤害。经云：烦恼不生，即是如来。所以，诸善知识，此事须早打点，早看破，莫待境界来时手忙脚乱，不堪一击。当善护自心，莫着一物在心，远离诸有，心无挂碍，究竟解脱。

如实见，解脱因

问：师父，自从修学禅法以来，最初还觉得很受益，改正了一些错误的知见，看待事物的观念乐观了，生活也随之变得快乐了，可是到后来，却屡屡遇到逆境，处处不顺，整个人越来越烦恼，非常痛苦，对佛法也产生了疑惑。这是我业障现前，还是我修行上出现了问题？请师父开示。

答：首先，一个人遇到逆境也好，顺境也好，跟他学不学佛法，学习什么法门没有关系。不要为自己身上发生的幻事寻找一些妄想的原因，如果找原因，只有一个，永远只有一个原因，那就是不如实了达实相，被自己的妄心所蒙蔽，被自己的念头所捉获。顺逆境界都是自己没能正确看待事物，也即以虚妄心、颠倒见而对事物产生的错误认知。只要一个人不以实相观察事物，就一定会生出这样那样的颠倒想法，就会妄认事物有善恶、是非、顺逆等境界，就会白白地生出无量的烦恼。心有爱憎，有贪求，不知诸法如幻，取舍不断，坚持己见，欲心难舍，偷心不死，所以才会产生顺逆境界的错觉。一个能如实了达万法唯心，如幻不实，无一法可得的人，会随顺因缘，安住现实，不再追求顺乐境界，自然没有逆境现前。苦对乐而生，逆对顺而有，烦恼因贪欲而起，解脱因无求而得。所以，一个正修行者，他的第一任务永远是如实了达诸法实相，放下对世间出世间万法的执

着。维摩诘经云：“云何病本？谓有攀缘。从有攀缘，则为病本。何所攀缘？谓之三界。云何断攀缘？以无所得。”众生一切烦恼痛苦，皆来自攀缘、追求快乐的心不能止息，若欲离苦，但不求乐。安住现实，无意改之，随顺一切，接受幻境，观法无我，观念是空，以无碍慧，度一切境。

所以学法绝不是草草了事，读几篇佛经，打打坐，在那里做做样子，若如此，根本无法抵对多生多劫生死烦恼习气。自己要真用功，听经闻法，日日不断，时常熏修，了达实相，将所学用在日用境上，不被念头所骗，不被自己知见所惑，知无法可得，诸想都息，诸苦自灭。若明正理，了无所得，便可平常度日，不起妄心，不造诸业，挨得过十年八年，即得解脱。

水鸟念佛，你睡就好

问：师父您好，我学习禅宗多年，读了很多祖师法语，从达摩、六祖到黄檗临济，几乎没见过哪位祖师谈到过净土往生和阿弥陀佛，也没见过哪位祖师说过念佛和持咒，也没见过哪位祖师临终前说要往生极乐世界？可是佛经里明明提到过净土，又劝人念佛往生，难道佛经有误？为什么禅宗祖师不提净土、念佛和往生的事？难道他们真的不相信净土和阿弥陀佛，还是别有原因？

答：你的问题也是很多修学净土法门者的疑虑，佛经无误，祖师亦无过。禅宗不论念佛持咒，往生净土，为什么？因为禅宗祖师都是彻悟实相的人。彻悟实相者，知法界唯是一心，一心者，非方所，非有无，非佛非众生，非能非所，非断非常，拟心即错，动念即乖，不可思议，离言说，离诸相，非有为，非无为，唯诸佛圣者自证境界，实无少法可得，名为得佛菩提。所以祖师不说其境界，亦不谈往生、佛名等，因为祖师生时即已证大涅槃，证无所得，“往生”常寂光，又怎么会待临终时再起一念有所得心，欲生极乐或是兜率净土呢？净土祖师自念佛亦劝众生念佛，实是众生自心有求，感应菩萨为其示现诸方便，引导入化城，为令至宝所，非是实际之法。禅宗祖师不再念佛持咒或往生净土，只是因为已经彻悟实相。就好比如一个人以前一直在一家很多人都认为不错的饭馆（喻渐生净土）吃饭，后来听朋友介绍了另一家餐厅（喻顿证无生），并去那里吃了一顿饭，感觉那里的饭菜比原来饭馆的饭菜好很多倍，根本不是一个层次。后来，这个人再也没去以前的饭店，而是经常到朋友介绍的那家饭店吃饭，每次都吃得特别可口，非常享受。而且，所有去过新饭店的人，对那里的饭菜味道，没有丝毫疑惑和挑剔之处。经云，食过醍醐，不饮糟糠。禅宗祖师悟得诸法实相，明了佛性（亲自

品尝过新的饭菜)，生时即已经解脱一切生死烦恼，了达无法可得，所以不可能再去劝人念佛求生西方净土。如果那样做，只有一种可能，就是自己根本不了达实相。自己不了达实相，所以只能为大众讲说方便法。可是众生无智，说法者亦不达，二者皆以为实，祖师云“客看客”，即是迷人为迷人说法。了达实相的人可能偶尔也劝人念佛，但他清清楚楚知道，只是骗你而已，不但劝人念佛是如黄叶止啼，一切言说文字，皆无实法，都是祖师一期治病之药。经云，真佛无口，真耳无闻。佛既无口，说什么法？看水里鱼，空中鸟，终日说，未尝断，日夜念佛，无人能闻。一切众生整天说法，自己不知，亦教人念佛，真是手持宝珠，到处借钱，本来大富，枉做穷人。你让祖师为你说法？教你念佛？除非他疯得不行。教你念佛者，必是赚你，教你睡觉者，到沾点边。

诵经超度

多有佛子，家人去世，为度亡人，为诵地藏经、金刚经，以期为家亲眷属做诸功德，超拔其苦，令生善处。此心虽孝，不是真孝。地藏经云，为亡者诵经，亡者得一分利益，生者得七分利益。佛如是说，是秘密语。不知者，以为我为亡灵诵经，亡者果真能得一分利益，而生者得七分利益。佛说亡者生者，一分七分，究竟有何密意？佛陀所说一切法都是对治众生幻心妄病，为令究竟了达实相故，所以云初中后善。众生最初学法，不能信一心无法可得实相，便着佛着法，着相着善，着福着慧，着功德着利益。佛见众生有着处，所以巧设言辞，说诸功德，说利益事，说欢喜事，引导众生，渐入实相。云何实相？无我、无人、无众生、无寿者，无佛无法，无菩提无涅槃，无福报、无功德，无生死，无轮回，无度者，无得度。既然无我、无众生，无生死，无轮回，无度者，无得度，谁为诵经？谁受功德？谁生谁死？谁得超生？不明实相者，认家亲眷属实有往生处，实有亡灵，实有生者，有我有彼，即为诵经，而为超度，以为有功德，如此计者，执着不舍，正是痴迷颠倒，以轮回心，生轮回见，非但无任何利益，反增生死。佛言亡者与生者，并是自心妄想之假名；诵经超度者，息自心妄想。所言一分七分功德者，息向外驰所度亡者妄心，是名一分功德；灭内在幻我能度之心，是名七分功德。内外妄心俱息，生者亡者俱灭，一念不生，是名诵经，又名超度。不明此理者，穷劫诵经，只增无明，但长人我，如度空中花翳，本非有故，徒劳受苦，无有止尽。一念通达亡者是妄，生者无生，是名诵经人，又名孝顺子，又名超度，功德无齐，智慧无等，非但自度，亦度法界一切众生，同成正觉。何以故？三界唯心，

无我无人。心生法生，心灭法灭。所以，诸善知识，莫再痴迷妄想，欲度亡人灵魂。此心不息，生者死者，俱是亡灵；度心若灭，生者死者，同登彼岸。度心一起，是名俱堕幽冥三界；度心不生，是名同生清凉国土。

说师承

在佛门里有一种几乎成定论的说法，就是学法须有师承。所谓师承，就是指导你悟道的根本师父，你的师父也要有师父，如达摩传法于二祖，二祖传三祖，如此传承下来，没有间断。尤其对那些比较有成就的人来说，一定要有师承，至少也要被一些有大成就的人印证，方能确定他的悟道和成就是否真实，否则会令人怀疑，甚至全不可信。事实真是这样的吗？或者，悟道之人必须有那样的师承吗？据坛经记载，永嘉大师在去参六祖之前，因阅读净名经，已经发明本心，但遇到玄策相访，玄策不信他已悟道，所以考验他，策曰：“威音王以前即得，威音王以后，无师自悟，尽是天然外道。”永嘉闻此，心有疑惑，到六祖前参访，方得印证。玄策也是六祖的得道弟子，大家看到古人都怎么说，而且连永嘉大师这样的根基，以致于从大迦叶到达摩，到六祖，禅宗诸祖师都代代传承，便以为，得道者有师承是天经地义的。在我看来，却并不这样。玄策大师说，威音王佛以前即得，威音王以后，即无。若有，尽属天然外道。大家莫错解其义。威音者，喻诸法也。诸法本不自有，法从心生。威音以前者，诸法未生前，即是心未生前。心未生前，即是诸法本来。既是本来，则无有法。无法，则穷劫觅威音王佛不可得。威音王佛尚不可得，以前之人如何得？所以，玄策大师之语，实则是譬喻，是说，若能悟得诸法不生之前本来面目，即得无师智，不须师承，亦无须印证。若不悟本来，即是威音王佛后，须到善知识处印证方可。其实，玄策此语正是堪验永嘉大师是否真正得无师智，永嘉当时若真得无师智，大彻大悟，一听玄策说威音王佛前，便晓了其义，不被其瞒。一个悟道者怎么会被“威音王佛”这样一个假名，也即一个词语所骗呢？一个悟道者怎么会被前后时节等有为法所惑呢？所以，永嘉当时若真悟，即不会去六祖前印证。只可惜永嘉当时未会玄策大师之义，所以去六祖前，经过几番对答，心无疑虑，方被印可。我们不能因为像永嘉大师那样大根基的人都有师承，就认定所有学人一定都要有师承。达摩大师云，若见性，旃陀罗亦得成佛。一个人悟道见性，实无定法可得，亦不一定非有师承。没有师承，也不是否定他没有老师，而是说，不一定必须靠他善知识指示，方能悟道。香严禅师听竹子裂声开悟，洞山观流水而悟道，佛陀睹明星而悟道，他们

没有老师吗？竹子、流水、明星，都是他们的老师，诸佛经典，经中各大菩萨、罗汉，历代祖师，哪个不是他的老师？但是，这里并没有什么所谓的师师相传，法法相承。若论师承，什么是真正的师承？诸佛子以佛陀为本师，佛陀的本师是谁？经云，诸佛以法为师，以智慧为师，以本心为师。所以，亦不能说学法之人没有师承。一切众生皆有师承，以万法为师，以众生为师，以本心为师，故云本师释迦牟尼佛。所以莫错解佛名，以为实有其佛。法界无佛，无师，无弟子。自心不师，师于外知识，是名威音王以后，无师自通，尽是天然外道。何以故？不见自心本师，认心外有师故，所以名天然外道。

三劫修证，累死瞎汉

问：师父，禅宗祖师说，四大本空，五蕴幻有，于其身心，不用取证，本自寂灭，即是菩提。为何佛陀临终示现三十二相紫磨金身，又留无数舍利。如六祖及诸祖师，亦有全身舍利留世。若身心本幻，何出舍利？若不修行，何来不灭金身？

答：诸佛法身，无相非相；万法唯心，识之便了。道体无形，色身何辩？心法无碍，留质何彰？若以金身舍利为法身者，为何《金刚经》却云：“若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。”故知，佛陀示现三十二相紫磨金身，为无智人不信自心本有诸佛身，于外相佛生信心故，引令入于佛道。古德云：“如来举身相，为顺世间情，恐人生断见，权且立虚名。假言三十二，八十也空声。有身非觉体，无相乃真形。”学法之人最忌著相立名，于身心上苦用功夫。不达万法如幻，从心识虚妄而有，徒劳提取，如取水中之月，穷劫不得。一念识得月本在空，水中是影，求心一歇，即是菩提。所以莫疑祖师言说有误，是你自己不识真心。太阳当头，而盲者不见；大路宽直，而跛者犹颠；真法无密，而曲者自蔽；本心本有，而觅者自迷。幻身非有，于中徒探；妄心本妄，不遣即完。一念达真，诸佛并笑；三劫修证，累死瞎汉！

离世歌

不要活在爱恨情仇、得失计较的世界里，不要生活在记忆过往、憧憬未来的感觉中，一切美好，全是镜花水月；一切爱恨，无非梦幻泡影。我有歌，离世乐；欲清凉，不贪图。不修行，总是苦；不解脱，全属梦；无一物，能恒久；无一人，

永相守；大限来，无暇顾；烦恼至，佛难除。世界影，谁能住？诸法无，谁能留？万般幻，捉不得；一切空，伤何物？儿女好，久缠绕；夫妻情，累劫负。苦无止，早舍离；痛如割，莫糊涂。可怜见，天下人；三界烧，不求出。欲清凉，须看破；欲解脱，莫要住。多静坐，少动逐；向内泯，莫外顾。安己心，不见非；住己境，不追俗。粗茶饭，无疾病；淡诸欲，苦自疏。一切圆，无少缺；从他觅，枉辛苦。不需解，无须证；但达真，妄本无。无多少，未增减；从未乱，本自安。随缘生，任人胜；随他争，我守空。愚痴人，频换境；有福者，不出屋。安贫者，是真富；无求人，仙羡慕。歇六根，养幻体；追妄情，欲难扑。休歇去，如病人；死心处，魔王哭。

俗家情未舍，莫论世间觉

问：师父，六祖大师说，佛法在世间，不离世间觉。修行不用离开世间，也不用到寺院去修行。我觉得有的出家人烦恼比在家人还多，也不务修行。而在家人于烦恼中而观空，于家中而出枷，一样能得大解脱，您说是吧？

答：我说不是。此言看似有理，也多有人作如是说，只是说得太高生，达者无几。而且轻视出家人，有无量过。祖师之所以说佛法在世间，不离世间觉，是说你不要贪着寂静，若有成就，入世修行，度化众生，更能历事炼心，圆满自己，没有说，你不必修远离行，也没有阻止你去寺院静修，去独处静坐，专心办道。祖师见世间人被俗事所缠，不能分身，所以做如是方便，鼓励在家人，若能直见本性，看破幻法，不着不住，不必执着出家，在家亦得。祖师实是见世间人能出离世俗凡情生死五欲之家者，少之又少，难上加难。所以鼓励在家人，若能精进办道，不必舍俗，一样成就。如果一味赞叹出家修道有大利益，则世间没有几人能修行。所以，大家都说，出家者，出三界生死之枷，不必出世间之家；出家者，心出家，不必身出家。此言全是妄语，胡说八道！祖师这样说可以，你莫这样说。为什么？祖师真出得一切枷锁，而你，家亲世事尚未出得，凭何说出得三界之枷？俗家尚出不得，如何出生死之枷？所以，一切道人，但欲解脱生死，都先要修远离行，看淡世情五欲，莫为束缚，再说出生死烦恼枷。先修离欲，再说入世；先舍世乐，再求法脱。先放下一己小家，再遑论出三界之家。先身出家，再心出家。先舍家亲，再论无缘大慈。若做不到前者，后者境界，如何能到？所以，莫见他出家人，也不恭敬，也不礼拜，觉得自己学法多年，颇有悟处，此非真实，何以故？未必过得境界故，生死来时，未必一切放得下故。如是人者，不敬三宝，不

礼圣像，心存傲慢，目空一切，听他言说境界，似乎出得那世俗之家，如翻手掌，也通一切经论，也能与人讲法。让他三天离家，就慌慌不可终日。让他一日住山修行，便寂寞难耐。一说妻子儿女出事，便恐慌不已。一说钱财损失，便烦恼重重。能出家者，有大因缘，非凡俗能测。能一日出家专心办道，须有大福德。你若自忖福德浅薄，不如他转轮圣王，莫轻视出家人，何以故？能真正身心出家者，位在三宝，诸佛法嗣，绍隆圣心，福过帝释天王，德超世间圣人，为三界尊，做人天师，你凭何轻蔑，而不尊重。又如何得知他不修行？自己着相论是非，评判他好恶，有如是过失，尚不觉悟，亦不知忏悔，却自以为是，他日受殃，无人能替。所以善知识，若欲解脱，先修出离，舍诸世间，断除粗习。出离在行，非在言说。谦卑恭敬，莫高谈论。恭敬一切，赞叹三宝。随喜出家，不轻在家。看己心行，莫欺自他。有缘出家，无缘在家。在家出家，都莫执它。世出世法，都要离它。离在心行，非逞口夸。一日真修，不评高下。看世间相，如睹空花，烦恼不生，是名出家。

无依道人

凡夫生活，总是需要有很多依赖。道人也有所依，但是他所依止的少而又少，只有最基本的物质生活资料，除此之外，他既不需要精神感情上的依赖，也不需要自我以及一切心灵感觉上的依止。他不需要家人、友谊、价值观念、身份和地位的支持，更不需要美食、时装、娱乐的享受，他几乎无所依，所以称为无依道人。莫道世人乐，莫说道人苦。世人乐，苦紧随；道人苦，永安宁。道人以天地为家，以四时为邻，以花草为友，以无事为常，以悠闲为趣，以寂寞为侣，以平常为则，以无念为行。而凡夫众生则不然，他需要很多，需要妻子丈夫、父母儿女，需要好车好房，好工作好职务，需要美食服装，娱乐消遣，需要爱情友情，需要无量的快乐，需要精神的寄托和自我的肯定。凡夫需要的一切，都是无常的，而且会带来无量的苦。众生需要的这一切织就了轮回的网罗，生死的枷锁。一个求解脱的道人，要放下这些物欲所需，感官所求，情感所依，精神所赖，心灵所寄，做一个无依倚的人。在所有的依赖中，唯有感情的执着，对一个求道者，是最大的障碍，也是一切众生最难割舍的。因为难以割舍，所以久受其祸。众生六道生死，轮回不止，皆因一个情字；受苦无尽，溺生死海，皆因一个爱字。情爱不尽，难出娑婆。心中放不下一个人，舍不得一份情，处处被其牵缠、挂碍、烦恼，生被其忧，死为其惑，穷劫追逐，不得自由。若欲求解脱，先放舍情执。情

执若脱，一切易舍。不要担心情无所依止，如何过得孤寂清苦生活？独处静默，妄想都息，心无止寄，我无所栖。万法尽幻，空自捞摸；镜花水月，智者不取。无物可取，谁能为系。既无系缚，我既无依。我无依栖，何处有孤；心空无寄，何来清寂？一人生活，风清月高；清水一杯，藤依椅绕。近可睹花，远可望水；静坐一香，漫步两饷；饥来即饭，困来长眠。雨时听雨，秋来赏霜；无忧可思，无人可追，无情可伤，无怨可往。你若无依，悠游天地；诸缘不攀，无莠无良。半日胁卧，整天默默；问我一句，唯唯诺诺。欲学佛法，全是赚你；欲知宗旨，得问牛羊。快来道人，快来朋友，抛却诸绊，还我天然。扔掉拐杖，还我自由。

你说的不对

问：师父，闭关就是闭心关心，不再拟心了，我说的对吗？

答：你说的不对。

问：为什么？

答：开了。

只此不染污，诸佛护念

六根不染六尘，是修行做功夫的关键，也是唯一用功处。密护根门，即是六根不染外境，是同时修戒定慧。没有别戒定慧可修。不染是戒，不取是定，不住是慧。这样修出来的定力是真正的定力，也是善护心戒，亦是本慧。禅宗祖师悟道前后，都如是做功夫，终生不敢大意，如是修行，又名无修修，又名牧牛行，又名保任，又名长养圣胎，又名解做活计，又名解修行，又名守心，又名如来善护念。如是六根不染万境，自性常清静，即是如来定，是自性定，是无染污定，是无出入定。达摩祖师云：“若不受所染，则称之为圣，遂能远离诸苦，证涅槃乐。若随染心造业，受其缠缚，则名之为凡，沉沦三界，受种种苦。”所以六祖大师问怀让禅师，还有修证否？怀让回答：修证即不无，染污即不得。是说修证亦不是不修，只是不染污，假名为修，实无所修也。所以六祖云：只此不染污，诸佛护念。祖师所言的不染污，就是指密护六根门头。

达摩祖师云：“眼不著色，眼为禅门；耳不著声，耳为禅门。”又云：“以六根清静，不染六尘，即是度烦恼河，至菩提岸，故名六波罗蜜。”六祖大师又说：“于诸境上，心不染，曰无念。于自念上，常离诸境，不于境上生心。”于诸境上心不

染，即是六根不染万境；于自念上常离诸境，乃至不于境上生心，都是六根不染六尘、无分别的意思。如何是不染污？六根对六尘，也即眼看色、耳听声、鼻闻香、舌尝味、身受触、意知法时，看只是看，听只是听，闻只是闻，尝只是尝，受只是受，知只是知，于所对境，不加分别善恶好丑，无有贪取、憎离等分别，也即六根虽有见闻觉知之用，而不染万境。不染即是不住分别。《破相论》云：“欲修六度，当净六根、降六贼。能舍眼贼，离诸色境，名为布施……”

在六根不染六尘上做功夫，是真修行。任你讲多少道理，此处不修，染著外尘，分别好丑，取舍幻境，妄言是空，分别非意，此是痴人，只增无明贪嗔痴习气，逆境或大难现前时，由于未做功夫，分别未断，被意根染著尘境的习气和分别的烦恼所缚，逐境界去，自堕恶道，不得解脱。达摩祖师《破相论》云：“如是三毒心，于本体中，应现六根，亦名六贼，即六识也。由此六识，出入诸根，贪着万境，能成恶业，障真如体，故名六贼。众生由此三毒六贼，惑乱身心，沉没生死，轮回六趣，受诸苦恼。犹如江河，因少源泉，涓流不息，乃能弥漫，波涛万里。若复有人，断其本源，即众流皆息。求解脱者，能转三毒为三聚净戒，转六贼为六波罗蜜，自然永离一切苦海。”此一段极重要，佛经多处论及六根为贼，不善守护，劫夺众生一切法财，令至轮回。祖师也一再提醒大家于此处用功，即是真修。不能学他外道，妄言一切本空，不需护念，随性而为，自招不如意处，未善学佛法，又教他人，罪过无量。

见地与功夫

修行要有成就，有两点很重要：一个是要有真正的见地，二是要有真实的功夫。真正的见地是慧，真实的功夫是定。此中智慧，彻见本心，本自圆明，不增不减，不生不灭；此中禅定，非出入定，无境界相，无动乱相，无染污处，是清净定，是无生禅。如是了达，如是修行，定慧等持，方至究竟。偏修慧，多落言思境界，执著文字，但有少悟，以为真实；偏修定，多落空寂之地，沉空守寂，不求智慧，不达佛理，以为寂灭。菩萨慧多，声闻定多，都不能达圆满。有真正的见地，即知用功处；有真正的功夫，更能悟入真实的本性。世间学法之人，逐慧者多，修定者少。何以故？口说般若，心无所行，此是易法。世人心懒，不肯用功，不愿舍世乐。看他人说法，自己能懂几分，便以为是自己智慧，亦是自己心行境界。只见他善知识智慧，不见他善知识作功夫处；只见他善知识说无修无证，不见他善知识善自护持。将他祖师得道之人见地和修行，以为自己亦能。逞

口头言说，玄解妙理，与人诤论，看他不是，轻视诸学，不务真实修行，如是之人，如说食不饱，数他人财富，终不解自几饥贫，于修行解脱，无有是处。若有真实不染万境的功夫，听善知识开示心要，一念心开，即悟本来，如矿成金，不重为矿。何以故？已无染污故，本性相应故。若只是有个悟处而无功夫，妄言自己已得究竟，遇境却生心，根逐境界，染心不断，自救不了。如是人者，自认智慧，以为有真正见解，实则非也。若有真正见解，自然知道用功处。所以学法最忌落在言语口头说教上，未悟谓悟，无真实修行，自赚无益。不染万境，需大布施，需大施舍。大布施者，非是财色名食睡等外五欲，而是六根对六尘境界的贪染。世人性贪，不愿施舍六尘贪爱顺喜境界，所以不愿修行。达摩祖师云：“能舍眼贼，离诸色境，名为布施；能禁耳贼，于彼声尘，不令放逸，名为持戒；能伏鼻贼，等诸香臭，自在调柔，名为忍辱；能制舌贼，不贪诸味，赞咏讲说，名为精进；能降身贼，于诸触欲，湛然不动，名为禅定；能调意贼，不顺无明，常修觉慧，名为智慧。”故知，能舍如是六尘境界，是名六波罗蜜，又名度彼岸也。

众生修行，欲得解脱，需有真正见地，亦要真实功夫，此二要点，缺一不可。如人两腿走路，方能前行；如车二轮，方能驶运。《涅槃经》云：“如来常寂，犹尚乐定，况汝等辈烦恼未尽而生放逸？”

又云：“善男子，菩萨摩訶萨具足二法，能大利益：一者定，二者智。善男子，如刈菅草，执急则断，菩萨摩訶萨修是二法，亦复如是。善男子，如拔坚木，先以手动，后则易出，菩萨定慧亦复如是，先以定动，后以智拔。善男子，如浣垢衣，先以灰汁，后以清水，衣则鲜洁，菩萨定慧亦复如是。善男子，如先读诵，后则解义，菩萨定慧亦复如是。善男子，譬如勇人，先以铠仗牢自庄严，然后御阵能坏怨贼，菩萨定慧亦复如是。善男子，譬如巧匠，钳鎚盛金，自在随意，搅搅融消，菩萨定慧亦复如是。善男子，譬如明镜照了面像，菩萨定慧亦复如是。善男子，如先平地，然后下种，先从师受，后思惟义，菩萨定慧亦复如是。以是义故，菩萨摩訶萨修是二法，能大利益。善男子，菩萨摩訶萨修是二法，调摄五根，堪忍众苦，所谓饥渴寒热，打掷骂辱，恶兽所啖，蚊虻所螫，常摄其心不令放逸，不为利养行于非法，客尘烦恼所不能污，不为诸邪异见所惑，常能远离诸恶觉观，不久成就阿耨多罗三藐三菩提，为欲成就利众生故。善男子，菩萨摩訶萨修是二法，四倒暴风不能吹动，如须弥山，虽为四风之所吹鼓，不能令动；不为外道邪师所拔，如帝释幢不可移转，众邪异术不能诳惑；常受微妙第一安乐，能解如来深秘密义；受乐不欣，逢苦不戚，诸天世人恭敬赞叹；明见生死及非生死，善能了知法界法性，身有常乐我净之法，是则名为大涅槃乐。”

所以诸善知识，欲得菩提及大涅槃乐，当如佛教，定慧等持，莫偏一边，徒说万般，只徒口乐，自赚无益，终是害己。

受戒与持戒

我见过很多人，能够高谈阔论甚深佛法，与人巧舌雄辩，听其言说，似乎已是成就之人，但他却跟我说，他没做过皈依，也没受过五戒，也不去寺院亲近三宝，也不修六度。我问他为何，他说，他只持心戒，只在心地上下功夫。我问他，如何是心地？他说，心无形象，无法言说。我问，恭敬他人，是不是心地？他说，是。我问：举手合十，向人问讯，是不是心地？他说，是。我说，布施助人，爱心施舍，是不是心地？他说，是。我说，如是恭敬、礼拜、布施皆是心地，你怎么说心无形象？他说，如是恭敬乃至布施，皆从心有，未必付诸行动。我说，你会不会笑，他说会。我问为何要笑？他说开心才笑。我问：笑是心否？他说是心。我问：笑有无形象？他无语。我说，皈依受戒，六度万行，虽从心生，表于形象，此理是人皆懂，你为何不知，还在这里强词夺理？我又问：你还吃肉吗？他说吃。我问，为何买肉吃？他说喜欢吃才买。我问：此是心否？他说，我虽吃肉，吃完就忘了，不做心想。我当即朝他脑门狠狠地拍了一下，他便瞪我，问到：师父，你为何打我？我说，我打你，一会儿就忘了，我也不做打想。他又无语。

世间如是之人甚多，不做皈依，不受五戒，不行众善，不断诸恶，妄言修心，造贪嗔痴，言诸法空，只是将佛法当消遣，常放在嘴边，每日尽在文字言语中用功，却以为自己深悟佛理，有大修行。如是之人，非为佛子。若是佛子，不违世仪，谨尊佛教，行佛律仪，自觉觉他，为众楷模。

过往今来，我不见有一祖师善知识，亦不见有任何成就之人，自不皈依，亦不教人皈依，自不受戒，亦不教人受戒，自不持戒，亦不教人持戒，而得入佛正道，得大解脱。相戒不持，能持心戒，无有是处。今人之中，却多有如是之人，自不皈依受戒持戒，亦不教人如是，妄言自持心戒，修于大乘，内心贪嗔不断，世乐不舍，终日与人口论佛法，人我不休，如是之人，正信佛子，应当远离。何以故？以邪见故，不正修行故，心放逸故。佛陀在世，尚不坏世间法，随顺仪规，为众福田，披衣持律，我为佛子，更当行佛律仪，心不散逸，发心皈依，受诸佛戒，不学外道，堕断灭见。当严持戒律，善护诸根，自护护他，为众表率，受持佛教，做真行履人，绍佛正法，利益人天。

所以诸同修，汝欲学佛法，如果至今还未皈依受戒，当发真诚心，求遇善知

识，于三宝前，发心皈依，受持五戒、十戒及菩萨戒，修一切善，断一切恶。唯有受戒、持戒，才不会放逸，有所约束，如牛行路，若无主人绳牵，犯他苗稼，必被鞭打，妄受其苦。持戒之人，知所不为，心无染著，恒常清静。莫学那些高慢只逞口说之人，整日只谈见性，考其行持，却无半点。但有人云：吃肉淫欲，无有过失，不障真如，如是之人，尽是外道，应当远离。涅槃经云：“一切众生皆有佛性，要因持戒而得明见。”戒如度海浮囊，如战士铠甲，如远行车乘，修行之人，离于戒者，丧身失命。不持佛戒，欲成佛者，如煮沙成饭，无有是处。

这条路上，你并不孤独

我们看到像特累莎修女、甘地、耶稣、六祖那样的人在行善、布道、弘法、帮助他人时，觉得他们是那么自然地在奉献，他们似乎天生就具有无我、慈悲和牺牲精神，每次看到他们的行为，都会为之感动，可是，事实未必如此。每个圣人和追求真理的人，他的一生都是非常艰难坎坷的，他经历的困难和考验，他所做的牺牲，都不是常人所能想象。可能他们自己在很多时候，也不愿意那样做，也是经历过痛苦的选择。我看过特蕾莎修女的日记，那里面记载了她的内心历程，她经常会怀疑自己，经常用最真实的感情而不是理智拷问自己的内心。在她最痛苦的时候，她觉得内心一片黑暗，她甚至怀疑她最信奉的主耶稣。她是一个敢于真实面对自己灵魂的人，她一生的所为，也都是听从内心的指引，而不是什么外在的上帝。她的日记里透露出，她并不信仰那样一个虚无的外在之神。耶稣的一生也是如此，他信奉上帝，却敢于面对自己的内心，挑战旧约的说教，将真爱展示给世人，但他自己，却屡遭创伤。他在被捕前的夜晚做祷告时，曾经流下血泪，曾恐惧过，曾怀疑过上帝，但最终，他战胜了自己的内心。甘地一生节俭，自己纺线织衣，茹素持律，与印度当地各教派及国外势力斗争时，奉行非暴力不抵抗的精神，自己多次被鞭笞、抽打，却始终没有仇恨。六祖一生弘法，命如悬丝，屡遭迫害，几十年来，颠沛流离，东藏西躲，为传圣教，受尽艰辛。我们只看到了这些圣人光芒的地方，没有看到他们经历的磨难和所受的辛苦。孟子说过，人人皆可为尧舜。没有人天生就是圣人，谁都不是本来就能做到无我。他们都是在一次次地磨练，一次次地考验中，和一次次被迫的牺牲中，认识到真理和实相的。真理和实相就是，只有无我，才能解除一切痛苦。约伯曾经一次次地被上帝收回他所有的财产，乃至一次次地打击他，约伯被迫丧失了一切，但是他内心却没有因为这些打击而沮丧，他相信上帝是在考验他，上帝爱他，才夺走了他的财产子

女和家人。自我是一种强大到几乎没有任何人能敌对的力量，佛陀说，它根深蒂固，犹如命根，十地菩萨，犹难拔除。每个人在放舍哪怕是一丁点小我的时候，都会及其痛苦。其实，一切的痛苦，都源于对自我的执着，而不是对自我的放弃，只可惜，人们一直认为，幸福和爱，来自于自我的认同。你放舍一分自我，就会得到一分自由；你放舍一分自我，就会为自己的心腾出一分空间；你尝试一次爱他人，就获得一次无我的快乐；你放弃一次对自我的认同，你就获得一分解脱。亲爱的家人、同修和朋友们，当你已经开始行善，尝试放舍自我，渴望真正的自由和解脱，却在中途遭遇坎坷和磨难的时候，不要放弃，相信我，你并不孤独。德不孤，必有邻。很多人已经走过这条道路，并获得了自由。

让我们一起同行，让我们互相支持，让我们互相鼓励，这条路再难，也要走下去，因为它是唯一的道路，是你必走的历程。你可能并不想成圣，但要解脱，一定要无我。学习放下自我，尝试向更多的人付出爱，敞开心扉，泯除对立，战胜内心自我的欲望，享受无我解脱的清凉。

爱欲如火，智者避之

当所有的人都在追求世间最美好的爱情时，释迦牟尼佛离开了他心爱的妻子；当所有的人都沉浸在男欢女爱中时，大迦叶离开了多劫以来一直与他为伴的爱人。爱情，在世间人眼里，是多么的美好，所有的人都把它视为生命中最快乐的享受。但凡尝受过爱情的人，都体会过爱情带给人们的快乐，永不忘怀。但是，也正是这给人带来无限美好的爱情，也为人们带来了无限的痛苦和悲哀。有多少人，为爱情生不能生，死不能死；有多少人，为爱情，绝望恐惧，精神崩溃；有多少人，为爱情失去性命，执迷不悔！爱情为世人带来的快乐是虚妄的、短暂的，它为人们留下来的空虚、嫉妒、悔恨和折磨，是长久的。人们总是自欺欺人地说，爱情是永恒的。又说，这个世间，只有爱情，值得为他付出一切。人心是多么地痴迷！竟对无常败坏、幻化不实的感受，生起了如此多的幻想和希望，就算一次次受伤，遇到心爱的人，还会去不顾一切地去爱，犹如飞蛾扑火。爱情之短暂，如同水上泡，如同晨朝露，如同火上霜。佛陀早就看到了世间的一切爱情，没有一个是长久的，没有一个能给人带来真正的快乐，所以自己率先出家，离情弃爱，寻求真正的恒常之乐。

不要认为佛陀残忍无情，将老父、妻子、儿子抛弃于家，自己独自找清净解脱去。佛陀看到了一切世人皆被家亲眷属、夫妻恩爱所缠缚，为它堕入三途，受

无尽苦。为令众生觉悟，所以才辞亲割爱，出家修道，为众生寻找一条解脱大道。佛陀不是不爱妻子儿子，而是太爱她们，因爱自己之亲而及于一切众生，他舍一己之私情，为众生修于苦行。佛非无情，其所情爱，已化无缘大慈，同体之悲。

佛陀和祖师及诸菩萨众为大众一次次地开示爱欲之过，离欲清静，世间情爱，犹如深渊，永世相缠，渺无出期。可是能信其害者寥寥，能舍情爱者无几。

善知识，如果您有伴侣，放下对那另一半的执着，莫为他痴狂，为他沉迷，为他轮回。你若爱他，当学佛法，求解脱道，若得成就，待机缘熟，将此实相，方便告知，令之觉悟，亦舍贪爱。您若无伴侣，莫再痴迷，苦苦寻觅，以为其中有欢乐可得，婚姻之中，苦多乐少，诤多和少，怨多恩少，能善为之，万中无一，大限来时，各自纷飞，谁不顾谁。

同修，如果你心中一直无有爱人，保持这份无牵无挂，耐住寂寞，享受寂寞，切莫大愚痴，再四处寻找爱人，将一份情，一一份欲，一个梦，一份美好安心中。如果此时你心中已有一个人、一份情、一份挂念、一份关怀，当以智慧，早看破此无明贪爱，莫再贪着，莫认美好，恰是你心中这份爱、这个人，会为你将来种下无量的苦因，带来无量的烦恼，求脱无期。佛于涅槃经中，以大量篇幅，描写世间男女之爱为众生带来无量的苦恼，另之沉沦生死，欲罢不能。佛言，女人犹如猛虎，亦如火坑，又如深渊，凡夫不知，只图贪爱，为之丧身失命，堕入无间地狱，佛如是告喻诸佛子，远离爱欲，远离情执，远离女人。女人其害，过于毒虫猛兽。何以故？虫兽害人，只此一生，爱欲夺人，无量生劫。女人如毒品，爱欲如毒瘾，一旦沾染，无人能救！善知识，佛语真实，不诳众生。若欲清静，远离爱欲。若想解脱，莫贪女色。

降伏自心，是无上士

一个能安自心的人胜过安抚千军万马，一个能降伏自心的人胜过降伏亿万天魔。一个能度化自心的人胜过度化一切众生。

须菩提曾经问世尊：“世尊，如来经常护念诸菩萨，又善巧地付嘱菩萨。世尊，当云何安住自心？云何降伏自心？”佛言：“须菩提，你以为是我如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨？莫作是念，以为是我如来善护念汝等，善提醒汝等。如来者，只汝自心。汝等当以自心护持自心，当以自心调伏自心，当以自心提醒自心。须菩提，菩萨应如是安住自心，如是降伏自心。”

须菩提以为如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨，是世尊护念加持弟子们，可

是佛陀所说，似乎并不是那个意思。所以又问：“世尊，请您详细为我等开示，我们如何安住自心，如何降伏自心。我们会仔细听闻。”

世尊说：“诸菩萨应如是安住自心，如是降伏自心：所有我心中一切妄想分别、贪嗔痴慢、疑惑得失等心念，如无明（胎生），贪爱（卵生），执着（湿生），烦恼（化生）；六尘（有色），六识（无色）；有为及分别（有想），无为及无分别（无想）；非有为非无为（非有想）。如是一切粗念细念，善念恶念，有念无念，一切妄想分别，但是心想，我皆明了，其性本空，实无所生，更无所灭。我如是如实了达自心所想，如是如实灭度自心无量虚妄众生，而实无众生得灭度者。我如是如实明了一切诸法唯心所现，本来虚妄，更不复起，不灭而灭，不断自断，无度而度，如是安住，如是降伏自心，究竟解脱。”

世尊说到所有一切众生之类，若卵生……我皆令入无余涅槃而灭度之时，后文说到，是以无我相，无人相，无众生相，无寿者相而灭度之，所以我们应知，如是众生，非为心外。又佛陀说到无余涅槃者，是本没有生灭，本无灭度之义。所以，我们莫错解佛陀之意，以为佛陀度化心外有相的一切众生，如那些胎卵湿化十二类众生等。

佛陀成道，没有度化一个外在的众生成佛，若度化外在众生成佛，即法界不应再有众生。他只是如实照了一切众生虚妄不实，但是自心妄想而现，如是灭尽自心一切妄想，是名度化，又名成佛。

佛陀成道前，降伏众魔，亦复如是，实无心外之魔而为障碍，皆是自心妄想分别。佛陀以智慧眼，照破众魔只是自心欲望及一切妄想分别、得失取舍，如是降伏自心无量无边妄想分别，始名成佛。所以，成佛只是降伏自心。能降伏自心者，即是降伏四魔；能安住自心者，即是度化十二类众生。十二类众生者，只是六根六尘境界；四魔者，但为无明、贪爱、妄想、执着。

能降伏自心者，即是无上士，即是世间解，即是调御丈夫，即是善逝，即是人天师，即是佛世尊。

自心有无量幻化，自心坚硬，自心刚强，自心虚伪，自心巧妙，自心浮华，自心变化。自心如佛性，自心如空花。能安自心者，名为大涅槃；能悟自心者，是佛顶尊胜。能看破自心者，名为佛眼；能降伏自心者，是为本师。

诸同修，诸道侣，莫与外境作仇家，莫于他人作修行，莫于别处了诸法。能安自心，胜修一切法；能降自心，即开涅槃花。

观音成佛

在《观世音菩萨受记经》里记载，阿弥陀佛受记观世音菩萨，过无量无边阿僧祇劫后，阿弥陀佛灭度，西方极乐世界坏灭，观世音菩萨候补阿弥陀佛于其本土，示现成佛。此是诸佛密语，莫作相解。云何是观世音菩萨成佛密意？阿弥陀佛者，本诸佛心也，于其相法，为观音自心所现之三身佛；观世音者，亦是本心，化为菩萨，及一切众生心；极乐世界净土，亦是其阿赖耶识所现之虚妄净土。一旦观世音心中三身佛灭度，于其自心，不起佛见，是名成佛；一旦菩萨心中净土亦空，无有依者，诸法破灭，即名本土成佛，亦名成就真实诸佛净土。如是成佛及其净土，其义甚深，凡情难了。佛说文字相法，言阿弥陀佛灭度，言净土坏灭，是为方便。其真实义，无佛灭度，土亦不坏，实为心灭，故种种法灭。本佛不灭，故云成佛；净土无坏，故云本土。无量阿僧祇者，亦有别义，非是时间劫数有相之法，乃是于本起因地中，方便善巧，生无量法，于念念中，往来六道，游于三界，慈悲救济，广行善法，度化众生，庄严佛土，圆满福慧。成就三十二相大人之身，具足八十种善好，修齐诸地，获十力，得四无畏。如是等无量无边心念，达其本空；于本心上，尽是妄想空花，实无少法可得，是名越度无量无边阿僧祇劫。

达摩祖师云：“佛经三大阿僧祇劫修道始成佛道，阿僧祇者，即三毒心。胡言阿僧祇，汉名不可数。此三毒心，于中有恒沙恶念，于一一念中，皆为一劫，如是恒河沙不可数也，故言无量阿僧祇劫。”是知佛所言说，离于文字，其义深远。众生若无善根，不勤于悟道，亦无善知识开示，即便遇得善知识，又无信心，不能知佛本怀，向文字法相上生解。于无所有法中，妄见诸法，妄修诸道，妄行诸善，妄贪净境，妄证菩提，皆是不明本心。若识本心，始解诸法。若解诸法，即诸心息。诸心若息，是名受记。法本法无法，故名佛灭度。无法谁解法，名观音成佛。若了佛字义，莫向义中求。若解心之法，心佛俱非家。诸同修，若欲成佛，当学观世音。息灭一切佛想，不贪一切净境，无一切爱憎好丑，自心佛灭度，自心贪爱断，自心佛不生，自心极乐灭，是名汝成佛，亦名观世音。

什么是说法——解金刚经

佛对须菩提说：“须菩提，如果有人发心求于实相，欲成佛道，你应当告诫其人，莫贪着语言文字，莫贪着说法。于一切法，一切语言，知其本空，不住知解，

不生法相。须菩提，真说法者，离于语言文字，离于法相，离于知解，见真实性，无言而言，无说而说，言无所言，说无所说。不取音声相，不取文字相，不生知解相，不生诸法相。须菩提，如果有人以满无量阿僧祇世界七宝持用布施，若另有善男子、善女人发心求于实相，明见本性，成就佛道，应当明了此经真实之义，乃至一四句偈，信解受持，为人演说。其人福德，胜前福德。须菩提，你知道如何是受持一四句义？如何是为人演说吗？莫作是念，以为将此文字经典，为人解说。为人演说者，不染外境，不取于相，如如不动。为什么说不染外境，不取于相，如如不动，才是为人演说？因为一切言说、文字本性虚幻，无有实义。乃至报化诸佛，所演说法，所做示现，皆是无常，非真实故。须菩提，非但一切言说文字及所说法是无常故，一切有为法，亦复如是，如梦幻泡影，如露如电，刹那不住，非是真实。求于实相之人，应如是观于诸法，不住于法，如是解脱，如是清静，不取于相，如如不动。应当如是行持，是名受持一四句义，亦名为人演说。”

南无护法菩萨

我们看到法师在台上讲法，看到大众对住持前簇后拥，看到善知识被众人仰慕，把所有的赞叹、掌声都给了他们，却很少有人看到护法工作者在幕后的付出。没有谁能独自成功。一朵艳丽花需要很多的绿叶陪衬；一个明星的背后，需要无数的支持者；一个主演旁边，有许多的配角。成功，是属于这所有人的。那些常年以来为佛法事业默默做出贡献却从不露面的人，他们被称做护法者。他们付出的牺牲和辛苦往往多于在幕前获得荣誉的法师。我们应向这些护法者致敬。我们应感恩那些为建设庙宇、流通经典、举办法会、供养僧众、严持戒律、精进修行、护持正法做出奉献的每一个人，我们向这些大善知识顶礼！

每一个弘法之人都有护法，每一个真修行者都有很多人在支持他。这些人，为了佛法的传承，为了利益众生，忍常人不能忍，行常人不能行，我们再次向他们致敬。

一个人有再大的能力，再大的智慧，也不能独自弘扬佛法。佛陀在世时，有舍利弗、阿难、目连等诸大弟子护持，有频婆娑罗王，须达长者等护持，有天龙鬼神、诸大菩萨护持。今天每一个法师、善知识、菩萨在行菩萨道时，都有许许多多出家在家护法护持。佛法的传承，佛法能够利益众生，有赖这些护法者。经云，如是护持正法者，所得利益，成就果报，无量无边。涅槃经云：“如何获得金刚不坏常住法身？当作护法。佛言迦叶，以能护持正法因缘故，得成就是金刚身。

迦叶，我于往昔护法因缘，今得成就如是金刚身，常住不坏。”又云：“护法功德，无量无边，其成佛道，速于讲经法师。”

又《涅槃经》云：“迦叶，言护法者，谓具正见，能广宣说大乘经典。具足威仪，能摧伏破戒诸恶人，是名持戒护法之师。”可见，非是护持法师之在家之人，名为护法，能具正见，宣说大乘，护持禁戒之出家之人，亦名护法。

又护法者，非但护持讲经法师及如来正法，能护身口意，能护六根，能护念者，亦名护法。此护法者，不见能护，不见所护，不见于法。眼根清净，色尘清净，眼识清净，以至声香味触法及诸根识清净，十八界清净，一切诸法清净，是名护法。

又护法者，名无所得。知法无法，是名护法。知心无心，是名护法。知无二法，一亦不住，是名护法。乃至离于言说及文字相，不取法相，不生解相，是名护法。如是护法，如是通达，如是不住，是名护持金刚不坏常住法身，又名内护法者。

向一切内护外护、身口意护，居士护、法师护、住持护、诸根护、正法护者顶礼！向一切护法者致敬！南无护法菩萨摩訶萨！

实相之法，如杂毒药，智者善用，真实修行

佛于涅槃经中做诸譬喻，大乘之法，是杂毒药，能治人病，亦能杀人。善治医师，知于病人，亦善与药，故能活人；无智医师，不善疗治，举国之人，但有患病，不问轻重，皆与乳治，丧失人命。诸善知识，汝若说法，莫着第一义谛。如无智女人，见儿患病，多与儿酥，不论消与不消。真善知识，或有智母，当熟知病人与子所病轻重，应病与药，若一概以实相法，多与之服，治一切病，病重之人，服之非不得瘥，反增其病。学法之人，亦复如是，莫贪实相，当观自己根基，视自己烦恼轻重，察自己病处深浅，依病服药。莫一味只贪最上乘法，自己未有修行，未做功夫，看他祖师自在如意，便顿舍方便，只在意识言说下做功夫，轻视行持，疏于修证。实相之法，甚深难契，不久做功夫、多生多劫修福修慧，很难真正领会他祖师意图，入于正见。犹如伎师，表演杂技，精彩纷呈，围观者为之赞叹！无智之人，或是小儿，只见其精彩处，不见其难行处，也不稍加练习，便轻易效仿之，轻则伤于四肢，重则丧身失命。学法之人亦复如是，莫只学三两月佛法，读他几部祖师论著，见他血脉论，临济语录有如是说，言下见性，当下成佛。便以为佛法容易，也不修止，也不修观，也不求善知识开示，也不听经闻

法，以为自己即是他活祖师。祖师见地，皆是过来人久修久悟，久练久磨经验之谈，多年止观功夫成就，岂是一句“但能无念，即是本来”所能达耶？佛法若如是容易，则不劳他诸佛祖师频频示现，苦口婆心，谆谆教诲。祖师说于绝观，你便不观；祖师说于无修，你便放逸。如他无智小儿效仿伎师，只招伤害。你只见祖师不观无修，不见他多年观心修法。你只见他祖师成就菩提花果，不见他培土浇水暗做功夫。如是学法，如小儿看父母用刀切菜，不知父母切菜，久已纯熟，不会伤手，自己未加练习，也如是效行，切伤手指，自找苦吃。

所以诸善知识，当善学佛法，善知祖意，善达佛心。看自己是否已经功夫成就，能够不染万境，能够彻见本性，能念念不愚，能诸恶不作。若能如是，只许你不染，不许你放任；只许你无求，不许你无修；只许你护持，不许你绝观。何时你真正到他达摩六祖、黄檗临济祖师大解脱境界，从自己本性出流出活法，为人解粘去缚，应病与药，烦恼断尽，而不只是每天数他人宝，说他嘴里嚼过的佛法，才许你无修亦无证，才允你说无觉亦无观，才许你说不论淫欲，只言见性，才许你说五无间业即解脱海，才许说你一切业拘他不得。若自己有一念疑惑，到不得他祖师及诸佛境界，莫再言只论见性，不论持戒；莫再言念性本空，烦恼即菩提；莫再言贪欲即是道，无明即佛性。如是口说般若，鹦鹉亦得，播经机亦能，是人皆能，如何用你叨叨。若不老实反观自己有无真实修行，反醒自己是否真越生死，万般放下，心无一物，只是言说佛法，到头来，只是自欺自害，自堕三途，无人能救。

修行为何要不染六尘

问：师父，为何祖师一直强调不染六尘，不取于相，这对明心见性解脱生死重要吗？

答：所谓明心见性解脱生死，只是如实了达诸法无自性，唯心所现，虚幻不实，取舍不得，从而不再贪着一切虚妄境界，即是本源清净之性。我们取舍诸法，贪着诸法，无非是用六根染著六尘，从而虚妄轮回。除此之外，别无能贪所贪，更无别生死可得。经云：犹如莲花不着水，亦如日月不住空。见性之人，心无染污，犹如莲花，虽处众尘，而无染着。

若无不染的功夫，即不能真实了达诸法如幻，虚妄不实，还有生死取舍万境的习气在，所以才会取着。如果取着的习气不断，遇境就会生心，即不是真实见性。见性之人，会善自保护，会修行，解修行，非是无修。说于无修，是说于本

心上不妄下功夫，于本有佛性上，不妄增诸法，而不是说不做不染的功夫。若不论染与不染，一切众生即不修行，都成佛道。所以，不染六尘是修行中的关键，自古以来，祖师所言解修行者，都是指那些能不在不染六尘，不取万境上暗下功夫的人。如此做功夫，无形无迹，无属修造，示人不得。何以故？但能会心，染污不得，取舍不得，即自己善护持，即自契合。修与不修，别人管他不得。一切行人在未彻底解脱前，都要暗做不染六尘的功夫。要一直做功夫，保任此心不放逸，不取万境，以便在任何境界来时，都能不随境转。尤其一般修行之人，在临命终时，能不取一切善恶境界相，不去投胎受生，才能解脱生死。真实不染六尘的功夫，不是明白道理，在口头上论高低，而是平时六根对境，时时练习不染，时时练习舍弃爱境，是修行中最关键的。我们染著六尘境界，已经多生多劫，形成了深故的习气，如果不时常熏修，遇境之时，是无法做到不取于相，如如不动的。若做不到这一点，任你一生如何行善，如何解说佛法，如何随意自在，皆是无常，关键时刻，即被尘境骗去，实是一世枉学佛法。何以故？不能不染，即不解脱。故诸行人，不染六尘，要勤修之，勤行之。不修不行，于人无害，只害自己。

云何是净业

问：佛法里讲善业、恶业、净业，做善业将来的去向是三善道，造恶业去三恶道，一心专念阿弥陀佛的净业则往生西方极乐净土！并超脱六道！所以我有一个执念，净业里没有善恶，可是我们凡夫要超脱就必须不落两边。然而我们却活在世间相对的法则里，如果一心净念，仿佛又贪着自私！请法师慈悲开示！阿弥陀佛！

答：你所言的善念、恶念、净念及净业、不落两边，还有往生净土，都不是真正意义上的净念，都是存在于你的思维和意识中的法尘。如是分别，如是取舍，非为念佛，亦不得往生。若欲念佛，先当识净；若欲往生，先悟无生。若识得净，佛即非念；若悟无生，无生即生。不识本佛，以心求佛，佛反非佛；不识本土，欲生净土，反堕娑婆。修净业者，要识真净。念佛名者，当了真佛。真净不识，真佛不了，任你百般修念，只增无明，非成净业，反成污染。若识本净，若达本佛，善恶俱是净业，尽十方无不极乐；若悟本土，若了无生，是非俱是空花，三界六道无非净国。

我在哪里

当你烦恼时，请问问你自己，你在哪里？头不是你，头只是头，由头骨、毛发、眼耳鼻舌等五官组成；手不是你，手只是手，由五根手指、指甲、汗毛等组成的一只手；念头不是你，念头只是念头，由一堆转瞬即逝、无常不住的妄想组成。身体是你吗？它只是由地水火风暂时和合而成的一个肉身，和一棵树、一块石头、一把椅子没有任何区别；心是你吗？心脏不是你，思想也不是，什么是你的心？你以为自己有心，所以才会有了自我的意识，如果你本来没有心呢？心只是一个错觉，一个以为我存在的妄想。对，你没有心，也没有意识，没有自我，没有灵魂。心、意识、自我、灵魂，这些全都是虚妄的，从你妄想中生。没有一个真实存在的事物叫做心和你。当你这样如实观察时，你发现，你根本不存在。如果你不存在，是谁在烦恼？对，是一个错觉，一个幻想，一个妄念在追逐它自己，在执着它自己，在住著它自己，所以才会有烦恼的错觉。而这个妄念、这个错觉、这个幻想之所以是妄念、错觉和幻想，就是因为它们本身并不存在，是妄计和执着所至，无有其实，所以称为妄念、错觉和幻想。如果你能每次在烦恼、纠结和痛苦时，反观并没有一个真实的自己，你就能从这个虚妄的我执中解脱出来。当你不再执着有我时，烦恼、你，乃至一切法、佛、解脱，只是一个虚妄的名字。你并不存在，你没有自性，一切万法皆无我，没有自性，是名法无我。了达身心皆无我，是名实相，又名本性，亦名解脱，亦名无生，亦名涅槃。

在平凡中修行，在平常中解脱

修行的目的是随时都能安住在无苦无乐的平凡状态，能安住在这种平凡的状态，即是解脱。可是，我们总是被自心的欲望不知不觉地带离当下，舍近求远，掉入连绵不断的欲求和烦恼中。

耐不住平凡，求殊胜，求玄妙，求不平凡，是所有修行人的通病。

解脱不需要在特殊的境界或禅定中获得，而是在最平常的日常生活中就能获得。甚至在你每天做的最多的事情中就能获得，而我们却频频与它当面错过。

离开最平实的生活，离开眼前，离开世间，离开走路、穿衣、吃饭，于别事中求解脱，求寂静，求圣境界，即是妄想，转加悬远。

会修行的人，六根和六尘接触的地方，就是他最好的修行处。

不染污即是咒语，心无所住即是读经，及时转身即是禅定，不现身意即是般

若。六识出入六根，但能不滞，尽是诸佛妙用。

当我们洗碗时，我们只是洗碗，安住在洗碗这件事上。

正洗碗时，眼根不追逐色尘，鼻根不沉浸香尘，心识不思维善恶，这是多么好的修行时刻和享受寂静解脱的时刻。

扫地时，见色不迷色，听声不着声，触物不逐物，这是多么好的修行时刻，你还要到哪里去修行？

择菜时，安住于那简单的动作，眼根不逐相好，身体不贪诸受，意识不思善恶，那是多么好的修行时刻，还有比这更好的修行吗？

走路时只是走路，安住在无苦无乐的行走中，享受那份寂静和安然，行走中无念，无念中行走。你错失了那最好的修行时机了吗？

静坐时，身体放松，微闭双目，寂然不动，前五根不追逐五尘，意根不沉浸在法尘里，这是多么好的修行时刻，随处可行，随处可修。

如果你是一名出纳工作者，把钱点好，点钱时，告诉自己，数钱是最快乐的事，不是因为钱是你的，而是因为正数钱时，善恶不思，人法无我，不逐声色外物，不妄想过去将来。数钱时，就是你最好的修行。

不论你是车间工人，还是售货员、教师、司机，不论你从事任何工作，安住在你的工作中。不思善恶、前后，专注地把你的工作做好，享受那近乎“枯燥”的一次次重复的动作，在那里息掉你的一切妄想。你的工作便是你的道场。

解脱、寂静和涅槃就在那些枯燥的动作里，在你每天做的最多的事情中。

一旦你全身心地接受了你的现实，安住在你的工作中，你的生活就成了二六时中从不间断的道场。你就在它们之中实现了真正的解脱。

那些总是来到你心上，想把你带离此刻的妄想，一声一声地对你说，还有比你此时所做更好的事情，更棒的修行，更快的法门，能带给你更多的快乐清静，跟我走，我带你去体验它。你要觉察那些妄想和声音，不要跟它们走，不要被它们所骗。它们是生死的信使，是轮回的响铃，是烦恼的诱饵，觉察它们，就是修行。

在简单里做事，在无事里度时，在枯燥中安静。就在这里觉悟。这样的修行，不需要去拜师学法，不需要去道场寺院，不需要辞职静修，不需要远离家人。

修行，永远就在此时此刻。

如果你现在正在逛商场，就在那里静静地走、静静地看，就在那里修行吧。

如果此时你正在躺在床上，莫打妄想，莫思善恶，安住在呼吸上，在那里修行吧。

如果此时你正痛病缠身，觉悟那痛没有实性，莫求康健，莫厌病身，莫恋身体，就在那里修行吧！

善知识，解脱无处不在，寂静从未曾喧。自在从来在我，法王何时属他。平凡之中有津要，俗事之中有妙法！

无事只许无事人

居士：师父，我现在的境遇就和您出家前的一样，我已经躺平了两年多了还作不了决定，非常迷茫，有时候会从梦里吓醒过来，感觉自己过的是一种畸形生活，常常感到不安，焦虑，恐慌，愧疚，对生活失去了方向，现在对什么都提不起兴趣，时常感到压抑和消极，那些修行的道理都懂，就是做不到。不知道师父当年是怎么过了这个坎儿的？

答：你之所以会不安、恐惧，是因为你从内心深处不能认可你目前的状态所导致的内耗。

人们一直活在自己的颠倒梦想中，不能接纳平常和无事，不能接受无为和无求的生活。只有当一个人通过止观的修行，了解到自己的本质是空无，他才能真正过无事的生活，才能真正躺平而心无恐惧。

所以，并不是生存和生活给我们造成的恐慌和压力，而是我们不断膨胀的无明和欲望，是贪求和妄想。麻雀尚不忧虑自己活着，人又有什么可忧虑的呢？

如果你是单身，不买房子，不买汽车，不去旅游，不买新衣服，吃素，深居简出，在家持戒清修，这样的生活，你会有什么压力？哪怕做个临时工，就可以很轻松地养活自己。即便你有孩子，如果你不送他去重点学校读书，不给他补习功课，不与其他家庭攀比，不对他有太多期望，只是把他养大，陪他成长，你一样不会太辛苦。让你辛苦的是你的攀比、虚荣和欲望。

就算你在家躺平了两年又如何？如果你完全接受你是一个穷人，你以穷为贵，以穷为美，以少欲为胜，以无求为尊。你的身心应该越来越趋于宁静，你应该越来越怡然自得。一个全然接纳自己的人，一个无欲无求的人，他会对一切境遇安然接受！

居士：平时我也经常用放松身心去平衡这种不安，但始终觉得应该找到自己的位置。我每天无所事事，感觉自己不务正业。所以，怎样才能彻底接纳自己的这种状态？

答：认识到诸法无我，认识到自我是幻，减少需要，减少需求，不再追求幻

境。

你想找到自己的位置。你真的思考过什么才是你的位置吗？空无捞摸处，是一切人的位置。梦幻空花，是一切人的现实。无我无我所，是所有人的归宿。不认识这一点，人们就会于无生中折腾，受种种苦。

你可能会认为，师父，我们还是在家人，总不能都像您这样什么都不做，真的做一个无事人吧。

能做一个无事人，并能安心于无事，非大福报、大智慧、大勇气人不可。你如果不安，只是自己不明实相，福慧尚浅。

古人一瓢饮、一箪食而能快乐活着。树下一宿，日中一食，尚能悠哉优哉。可见，快乐并非来自欲望的满足，而是来自无欲无求。

若把生存的需要减少到最低，何须驱驰身命？何劳辛苦得失！何须碌碌忙忙，何须奔波行走！

世间一切劳苦为无智人设，为有求人造。若通达无我，安于无我，躺在床上，何来不安？何来焦虑？

你的目标就在你的吃喝拉撒中！你的方向就在日常无为无事中！

无聊时，你可以诵经持咒、打坐安禅。做事时，安心做事，好好活着。所以，无事只许无事人，自在只属无求客！

你若不能，去找事做！你若安心，睡到穷年。

戒如度海浮囊

戒是保护我们到达解脱彼岸最好的护航。涅槃经云：“戒如度海浮囊。如有罗刹来取你命，诱骗对你说，给我一半儿你的浮囊吧，你不能给。因为给了一半儿，另一半就会失去作用。罗刹又云，给我四分之一吧，你回答到，还是不能给你。如果给你四分之一，我的度海浮囊还是会漏水，失去度海的作用。罗刹又言，那就给我八分之一或十六分之一吧。你还是不能给他。最后，罗刹说，你给我万分之一，乃至微尘许总可以吧。你回答到，我丝毫都不能给你。因为我需要一个丝毫漏洞都没有的浮囊，才能过海，哪怕是给你万分之一，或微尘许，我都会丧身海底。”罗刹本想诱骗你，但你坚持没有给罗刹丝毫浮囊，所以安全度过了大海。佛以此比喻持戒对修行得度的重要。既然持戒，就要精严，不能有丝毫毁犯。如果毁犯，如逆水行舟，不进则退，如度海浮囊，有丝毫漏洞都不能度过大海。到达解脱彼岸亦复如是，必须严持戒律，不能有犯。佛陀在最后涅槃的时候一再地

强调戒律，可见，戒律对修行和解脱是多么的重要。

有很多人因为学习禅宗的关系，看到祖师经常说，不论持戒精进，但见本性即得，不知祖师如是说，已经是过来人，解脱者的境界，他们内心对一切外尘境界，乃至诸法，丝毫没有贪着，所以才不论持戒。我们自己不能错解祖意，若不重视持戒，多有所犯，习气不断，微细心识总是生起，造贪嗔痴业而不自觉，不能真实成就解脱。又有人说，修行主要是去除执着，如果太执着持戒，死在戒相上，也不得成就。不执着持戒和不严持戒律完全是两码事！戒律里有开遮持犯，虽然在特别的情况下，可以开遮，但是，开遮不能成为经常破戒的理由，否则戒律就失去了意义。如果将不执着持戒当成家常，开口就不执着，它本身已经变成了执着。有人会问：“为什么持戒这么重要，哪怕连一点点小戒都不能破？”因为如果你犯了一次，然后告诉自己，没关系，只是偶尔破戒，以后不会再犯。但是后来遇境，习气现前，还是想犯，你会想，反正已经破过一次戒了，多一次也不算多，只要不执着就好了。如此一来，你就会一直放纵自己，把戒律完全扔到了一边。这样，慢慢的，戒律对你就失去了作用。比如你持不杀生戒，在菩萨戒和经教中说，吃肉就算杀生，就算破戒。你已经一年没吃肉了，忽然有人告诉你，咱们是学大乘法的，学最上乘法的，别太执着，吃肉和见性没关系，如是邪说，你却以为是方便法，就随顺了别人，你心里想，反正你心里也不贪肉，吃点就吃点儿吧。你不知道，自己贪味的习气就是从这一个小缺口处打开了。从此以后，你会时不时地经常吃肉，而认为自己没有执着。这是自欺欺人的，因为后来你已经经常想吃肉了，再告诉自己不执着，这很明显是自相矛盾。所以，要持戒，就要严持，否则和不持戒一样，如果不严持戒律，就会随顺自己的习气，会逐渐恢复和增加你的无明及贪嗔痴三毒。戒如度海浮囊，你破万分之一，和破一半儿是一样的，都不能保护你度过生死的大海。所以诸位同修，问问你自己，是否已经是登到彼岸的大解脱人，是否已经对一切万法不贪不着，如果不是，你想解脱，先从持戒开始。一旦你发心要持戒，就别再想有破戒的一天。别听他邪师教诲，认为持戒不重要，成就邪见。戒是你度生死烦恼大海的浮囊，莫被他五欲六尘诸罗刹鬼所骗，破一分戒，都会葬送你的修行，让你堕入烦恼的大海。此是诸佛教诲，及一切过来人的宝贵经验。谨记！谨记！

无事始坐禅

过去祖师无事时，只剩枯坐，或床头一卧。如是长坐或长卧，与他马祖未悟

道时执着打坐不同，亦与智隍禅师二十年来修定打坐不同，亦与志城长坐拘身不同。如是长坐，是无事可做，无处可动，无心可行，唯剩坐矣。祖师所斥坐禅之人，唯斥执坐观静，欲于坐中求取功夫境界者，若无如是执着，一任去坐。若坐不住，必是心有所欲。心有所欲，即劳其身，动荡驰走，受诸苦恼。

执着坐禅或不明本心而坐禅，虽然也会徒受其苦，但自古以来，凡见性之人，只剩坐与卧。仰山禅师云，吾困时即卧，健时即坐，无有别事！

非但见性之人只剩长坐，一切学法之人，欲悟本来，皆以多坐为修行要领。为什么？因为众生习气好动，其心犹如猿猴，处处攀缘，暂刻不停。动者，从心而生。心生即动，心动身动。于动中，心有所着，意思不止，故很难了悟本性甚深之理。所以六祖为令慧明上座识其本心，先让他屏息诸缘，静坐敛心之后，再为其开示法要，不思善，不思恶，正那么时，即汝明上座本来面目。慧明依之而行，顿悟本心。太原孚上座，能讲涅槃经，却被一禅者笑，听其开示，于夜中静坐，善恶不思，不过三更，即忽悟本心。所以众生修道，当以静坐为入手处，最容易得。有人说，二六时中，言谈只对，烧柴运水，皆不离本心，无非佛性。言是此理，但是，初学之人，于行动中，多是心有主使，被妄所驱。如某人从卧室走到厨房，大多不是为了行禅修法而走，而是为了寻找吃的或干其他事情，被无明和欲心所使。如果一切心息，则只剩静坐卧室，何必来回走动，心不在焉。我们每日所做所行，外出做事，南来北去，其心大抵都是如此，欲望未息，所以身心常动，不得安禅悟道。学法之人，当于一切时中觉其心意起作，是为何事。若是妄心所使，无明所引，与道相乖，劳烦身体，当速远离。息心之法，莫过静坐。

如果没事，莫再找事去做，坐下来，及时地坐下来，觉悟地坐下来，断然地坐下来！多坐一分钟，即能多一分钟定力，即多熏染一分钟净业，即少驱动一分钟无明，即少造作一分钟恶业。如是无事即坐，长久下来，即能转便妄心动转习气，转所依识，成无上智。如是时常静坐，不逐诸尘，妄想都息，即成修道种性，而断生死种性。六祖大师赞叹法海云：“悟此法门，由汝习性。”由汝习性者，多生多劫修行不思善恶，妄心不起者也。修行需要点点滴滴的功夫累积，将追逐妄尘的生死习惯改成无事无求的无为习惯，从动到静，多静少动，从静到净，从净而到无复动静、垢净的本真状态。善知识，诸佛祖师尚好坐禅，无事绝不妄动，作为佛子，不务静坐，可不愧忽！

莫数他人宝

耶稣曾对他的门徒们说，我的弟子中有智慧的，听了我说的话，就去实施；而那些无智的人，则一直记着我所说的名言，在那里面探寻真理。耶稣是一名善教的老师，他深知什么对于学生是重要的。他自己也是用了很长时间潜藏暗修，去实践他所悟到的真理。

有一种人，他们似乎也很有智慧，能够分辨出智慧的言教和偏颇的邪见。但是，这类人每天只是钻进智者的言教中，在那里欣赏、赞叹并发出一种慈悲心，致力于将他所听到的言论转告他人，却忘了最重要的事，他自己并没有去实践他从智者那里听到的东西。他并没有经过自己的体会和验证，就认定了他听到的一定是真理，仿佛那些经验来源于他自己一样。如此的实相或真理，对那个只是一味地将其听到的言论传播出去而自己不去践行的人来说，无异于是一种荒谬的邪说。为什么这样说？我们可以打个比喻。一个人听说邻居探险回来，得到了很多奇珍异宝。此人对那些财宝非常感兴趣，请求邻居让他看一眼他得到的财宝，邻居热情地把所有的财宝放在他的眼前，毫无保留地让他观赏。这个人看到如此多的稀世珍宝，它们金光闪闪、璀璨夺目，真是令人赞叹不已，这个人仔细地欣赏着这些财宝，并把它们一一记在心里，犹如是自己的一样。这个人从邻居那里离开，逢人就说，他的邻居获取了无数的奇珍异宝，当人问他都有什么宝贝时，他一一地将自己看到的宝贝告诉别人，他两眼放光，非常得意，仿佛在告知自己的财宝一样。此人有那么大的热情和耐心一一记数邻居家的财宝，却没有问邻居这些财宝是从哪里、如何获得的。所以，他徒逞口快，不能真实受用那些财富。很多学法之人，只知道读善知识的文章、赞叹善知识的智慧，并把善知识的文章转告他人，就是自己不去弄明白如何能获得这些智慧。正如那个不去寻求获得财宝的办法并付诸行动，而是沉迷于数他人的财宝，妄认为是己有的人，是多么的可笑。如此学法的人到处都是，我们只要看看自己每天转发他人多少文章，回过头来，再看看自己用了多少时间放下手机、离开网络，潜心修行，就知道自己是不是和这个只会数邻居家宝贝的人一样不一样了。

而有另外一个人，他听说了这件事，去了邻居那里，也看到了那些财宝确实稀有难得，于是真诚地向邻居询问，这些财宝是从哪儿获得的，又是如何获得的。邻居告诉他，这些财宝是在大海的一个岛上得到的，那里还有很多取之不尽的财宝，只要有一艘大船，带上足够多的粮食、淡水和一些开采的工具，就能获得那些珍宝。邻居说到，在此之前，他也是听一位过来人如是说，并按他说的去做，

如今真实地获得了这些财宝。另一个人听后，放下了手里的一切事情，消失在人们中间，暗自去造船，做一切的准备工作，不到一年，此人开着自己的船，去了大海，采到了很多珍宝回来，并如实地受用这些财富。

善知识，如果您现在正在学法，您是和第一个人一样，每天沉浸在数他善知识言教的快乐里，逢人就说法宝多好多好，自己却不致力于获得并受用法宝？还是像第二个人，一听到消息，就按照智者告诉的方法，潜心实行，消失在人群中，如实地去开采自性的法宝，最终得到并受用那些法宝？我想，您一定不是第一个人，而是后者。当您从善知识那里得知获得法宝的路途和方法，放下您手里那无意义地数宝工作，自己去开采宝藏，一定能很快地得到自己的法宝，再也不用数他人的法宝了。

在烦恼和逆境中实现解脱

无论你看多少东西，读多少佛经，领悟了多少道理，如果不能实证诸法实相，都不能得到解脱。

一个沉浸在经典中的人，而且自认为已经通达了一切经典，可以宣讲任何一部祖师语录，但是，当逆境来时，还会烦恼，还会沉溺其中，何以如此？没有实证诸法实相。

云何名为实证？如实知、如实见，如实清净，自行自证解脱，是为实证。就算你能讲三藏十二部，说法如流，能为众生答疑解惑，仍跟解脱没有关系。解脱是当你在现实生活中遇到逆境，你的习气不能作主，你能看破，能放下，能毫不犹豫地透过烦恼。当你执着的东西被触碰或失去时，你的心念不会波动，你没有痛苦，这才是如实解脱。

当疾病和死亡来到你面前时，你内心有无恐怖和挂碍。这些实际的经验 and 面对境界时的心态，只有在实际生活对境时自己亲身经历，亲自体验，才知道自己是否断尽烦恼，已得解脱。

如果心念还有反应，甚至会非常烦恼，那时，你学过的一切佛法，你会发现，它们一点用都没有。如果你不从内心真正割舍你的执着，它就是你解脱路上最难逾越的障碍，会把你带入轮回的深渊。

只有一一次次地面对逆境，一次次地降伏烦恼，最后能够面对任何境界而心无所动，才是真正的解脱。

这样的功夫是从文字和经典里学不到的，而且，这样的境界并不是每个人都

有机会遇到，只有那些敢于走出自我，只有那些真正在寻求解脱，真实修行的人，才会遇到这样的逆境和考验。

能够经历这样的考验，是一个修行人最宝贵的财富，是解脱的真正筹码。它只能在你面对他人，与大众接触时，通过历事炼心，一次次地降伏自我，久而久之，才能成就。

所以，当有逆境来时，不要厌恶它，要珍惜那样的境遇。能够遇到一次逆境，并走出逆境，降伏烦恼，比你看遍三藏十二部经更有意义，对你真实的解脱帮助更大。只是，你不要错过那样的机会，不要只想着逃离那样的逆境，而应安住在那样的逆境中，磨练自己，挨过它，度过它。在那段最痛苦、最难熬而你却没有逃避的日子里，你得到了真正的历练，那才是修行。

那样的修行，比你从诸佛和善知识那里听到的一切法要都珍贵。你的定力就在那时得到了提升。祖师云：“从理入者，其力浅薄；从缘（事）得者，其力充沛。”又云：“若向事上覷即疾，若向意根下寻，卒摸索不着。”

所以佛陀呵斥声闻乘人的解脱是虚妄的，是不究竟的，因为他们远离人群，不与外境接触，不能真正降伏自心无量劫来的习气和烦恼，只是暂时地离开了外境，自以为没了烦恼。他们获得的寂静和解脱是相对的。黄檗禅师说：愚人除事不除心，智者除心不除事。一旦从那种寂静中出来，面对人群，与大众交往，自身的种种习气和烦恼就会显发出来，才知道自己没有真正解脱。

所以佛陀赞叹大乘菩萨，赞叹他们明知道生死可畏，众生难度，还要受生于众生之中，在帮助众生觉悟的过程中，实现了真正的自度。

觉悟之路不是一朝一夕所成，也不是在文字纸堆里达成。它需要你勇敢地面对这个世界，走到人群中，在觉他的过程中不断地发现自我的缺点，不断地改进自己，以致最后完全地舍弃自我，实现无我。那些把自己关在自己屋里，只想自学佛法，只想自度的人，是不可能真正解脱的，因为他根本不了解自己的习气和隐覆的烦恼。

如是真实的解脱，需要你从心地上真正地舍弃一切，需要真实地割舍你曾经的拥有，需要你布施眼识、耳识、乃至意识，需要你一无所有。一无所有不是用嘴来说的，不是想象中的，不是看着别人经历的，这一切，都要你自己去经历，去达成。

桥梁就在你面前，谁能真正踏上它，穿过它，谁就能到彼岸。那些只是看着别人过桥的人，那些一直研究过桥方法的人，他永远过不了桥。你看到的方法永远是别人的，只有你自己行走出来的方法，才是你的。

善知识，从旧纸堆里和道理中走出来吧，从经典中抬起头吧，从自己的小屋
里来到广阔的人群中吧。把心打开，面对更多的人，在他们身上去认识你自己，
在与他们的交往中修行，在逆境和坎坷中磨练自己，在矛盾和烦恼中实现真正的
解脱，在逆境和生死中证得清凉的菩提。

佛性虽匪缘，要见从缘得

佛性虽然本有，非从缘得，离思绝待，若欲了之，还须假缘得见。如矿中之
金，非从造得，本成就故，然欲见之，须加施功，具诸因缘，而乃得见。如土中
种子，本成就故，然非果实，要假人工培植，雨水阳光灌溉，乃能成长，而成果
实。如乳中酪，虽然不见，假诸因缘，即得显现。佛性亦尔，众生虽然不见，行
诸善法，断诸恶习，具足因缘，即得见之。若见佛性，不为众生，如矿出金，不
复为矿；如子成实，不复为种；如乳成酪，不复为乳。若见佛性，即名为佛，不
复迷觉。

知佛性非缘，不是造得，是名本觉，便不于本觉外妄加施功，众妄既息，随
缘任运，不染万境，法性施为，即得成就。达见性要从缘得，非一切不作，不堕
断灭，亦不入声闻凡夫、外道断常境界，无任止作灭四病，随缘万行，具诸善法，
成就众生，自觉觉他，明见佛性。

念佛之法

问：“师父，古人修学禅宗，不见有祖师教学人念佛。那我们今人烦恼未断，
习气又重，是否还要念佛？”

答：“古人出家修道，烦恼稀少，故能一心参禅，行住坐卧，无有障碍。今人
修道，多是在家，烦恼颇多，琐事缠绕，心多不专，虽然学习禅宗，未到无心及
妄念不生，障碍起时，烦恼重时，妄想多时，还须念佛，求佛加持，度过障碍。
虽然念佛，要明佛义。佛只是心，不可于心上生心，百般思计，却同妄想。正念
佛时，只起一念，知佛乃是真如本性，念佛即是真如自性起念，非别能念。佛所
加持，亦是本觉佛性作用，非有实佛而为加持。信佛者亦然，只此本心是佛，心
外无有别佛。此一念生起，了佛本义，只此了心，连同一切想念一齐放下，不复
再生他念，将一佛名，如南无观世音菩萨，或阿弥陀佛，直念下去，不思善恶，
不计得失，不想有无，心即安住，亦能转境，得脱烦恼。”

问：“师父，经中不是说无佛无众生吗？既然无佛，为什么还要念佛？又一切万法，无不是佛，即便妄想，亦不离佛，为何非要独须念佛？”

答：“无佛者，言心不生。心若不生，即法无法；若一念心生，佛与众生不无。不无者，非即是有，只是从心而有，有是幻有，幻有不真，还从幻灭。所以无佛者，不可思议，非汝意识所想有无。佛之有无，非心能知，有非实有，无非断灭。有佛无佛，不可思议。心生念者，非实有心念生，乃是真如自性起念，见闻觉知，但无染著，本来清静，此非是妄，即是佛性，故不须念佛谤佛。若是妄想尘劳、种种分别取舍之心，系缚本性，枉受烦恼，则须以本性不可思议清静之用而为对治，只是一时方便，不可执持。如同病时需药，病若无时，药亦无用。众生若烦恼不起，妄想不生，于法不住，念念清静，无有系缚，则非众生，亦不须念佛对治。若不能达此解脱境界，要先通达佛义，从真如本性起念，念佛加持，对治妄习，如同祖师门下善护自心，不染万境，保任安住，无修之修，同属方便，无有异也。所以，念不念佛，都不可执着。执着念佛，不明佛性，如同不念。执着不念佛，而习气未断，却以为是解脱人，烦恼困境来时，无能抵对，自佛不知起用，白白受苦。”

智者善学，莫贪死法

为什么很多学人在祖师处学法多年，祖师并不为其说法？

六祖在五祖下八个月舂米，无一日请问法要，五祖亦不为其说法。

临济在黄檗处三年，也不问法，也不学法，黄檗也不教法。

龙潭崇信禅师在天皇道悟处学法，道悟亦一字不为龙潭说。

大珠和尚到马祖处求法，马祖云，我这里一物也无，不向自家宝藏看取，跑我这来干什么？

祖师不为弟子说法，利根之人，亦不多问于祖师法要，此是何为？

如石头禅师为丹霞禅师略说法要，丹霞掩耳云：“太多也。”

又为何明明弟子已经有很大的悟处，但最微妙处，祖师不与弟子说破？这是修行中很关键的一个问题，但学人自己不明其中道理，只贪现成之法，不向自己本心去悟，所以一味广学知见，蕴在心中，全无利益。

又有弟子急急想得到师父认可，而他的修行和见地未到家，故师父不给其认证，而学人便对师父产生怀疑，早早离开师父。多年以后，自己有了真实悟处，才会感激当年师父没为自己说破。

又多善知识为令弟子早早领悟，多为说法。弟子贪法，更于师父处频频请问，虽然师父为其一一解答，弟子也只是学得了一些知见，失去了自己悟入本性的机会。

学法的关键不在善知识处，当在学人自己。自己首先要有恳切的求法之心，要有强烈的求法和悟道的意愿，有耐心，有韧性，有持久力。因缘成熟时，经善知识稍加点拨，自己深自领悟，不落言说，方乃相应。平时知道默默地做功夫，对师父的教导铭记在心，依教奉行，才是正路。

如果师父一一为弟子说破，学人自己只学得些现成答案，又是他人的悟处，与自己悟道了不相关。如同自己正在看一幕情节曲折的戏剧，如果所有的情节都被一个看过的人告知，自己就失去了看剧的意义！

学法亦是如此，如果所有殊胜和微妙处尽是从他人那里得知，不是自己领悟到的，有何意趣？

大多被善知识告知的法要并不是活法，乃是死句，对于学人证悟，往往起不到任何作用。善知识讲法，不得已而为之，只是方便引导，应病与药，于学人系缚处解缚，烦恼处离着，并无实法与人。不得于善知识所讲之法将虚作实，将活作死，将不定作定法解。若本无缚，为其说法，反成枷锁。

如果一个学法之人，每天只是学习善知识的东西，就算见地再透彻，那也不过是一堆死的知见，学人心里装满了他人的见地，障碍了自己本有智慧的流露。若不是自己悟到的智慧，遇到问题和对境，不能灵活运用，如死水不能活命一样。

香严禅师参泐山，泐山问：“我闻汝在百丈先师处，问一答十，问十答百。此是汝聪明灵利，意解识想，生死根本。父母未生时试道一句看。”香严被泐山一问，直得茫然。归寮将平日看过底文字，从头要寻一句酬对，竟不能得，乃自叹曰：“画饼不可充饥。”屡乞泐山说破，山曰：“我若说似汝，汝已后骂我去。我说底是我底，终不干汝事。”

香严遂将平昔所看文字烧却曰：“此生不学佛法也，且作个长行粥饭僧，免役心神。”乃泣辞泐山，直过南阳，睹忠国师遗迹，遂憩止焉。一日芟除草木，偶抛瓦砾击竹作声，忽然省悟，遽归沐浴焚香，遥礼泐山赞曰：“和尚大慈，恩踰父母，当时若为我说破，何有今日之事？”

所以真正善知识，当善说法，知时而说，观机而说，莫炽然说，莫一味说。涅槃经云：“若我弟子受持演说是经，莫非时说，莫非国说，莫不请说，莫轻心说，莫处处说。”

经云，汝慎勿为利根人广说法语，为钝根人略说法也。而利根有智慧的学子，

亦当少于他处看文字，读知解，学他死法，宁可不悟，不学一大堆知见横在胸中，以为己有，真正用时，一件也拿不出来。

有心之人，于此处莫草率轻过，莫贪他人之财，埋没了自家宝藏。宁可学佛法，也不要一大堆纸上文字放在心里，一用也无！

注金刚经

佛对长老须菩提说：“诸菩萨摩訶萨应如是观实相而降伏其心。所有一切众生之类，若卵生、若胎生、若湿生、若化生、若有色、若无色、若有想、若无想、若非有想、非无想，皆是从心而生法相，但有假名，皆是概念，实无其法，我于如是虚妄名相不生心想，于如是众生不生法相，于一切法不作法想，如是灭度无量无边虚妄名相，实无众生得灭度者。所以者何？须菩提，若菩萨有我、人、众生、寿者等概念，于是概念即生法相，若于诸法而生法相，即非菩萨。

复次须菩提，菩萨于一切法不应生心，莫生法相，不住于相，如是不住一切法相，布施一切法相概念。所谓不于色生心，而布施色相，不住于色相；不于声、香、味、触、法生心，而布施声、香、味、触、法等相，不住于声、香、味、触、法等相。须菩提，菩萨应于一切法不生法相，如是布施一切法相，不住一切法相。为什么？若菩萨不于法生心，不住法相，布施一切名相概念，其福德不可思量。

悲智双运

一个成道者必然是同时具足了慈悲和智慧，具足了善巧和方便，不仅能自悟自修自成佛道，亦能引导他人步入正修行路。

只有智慧，没有慈悲，无法接近众生。众生便无由体会其所讲的道理，很难信受奉行。只有慈悲，而没有智慧，众生则不能深入实相，具足正确的解脱知见。

一个只会讲道理的善知识，如果自己未能亲自感受众生所受的苦和烦恼，就无法将解脱烦恼的道理详细地开示给众生，因为不具足慈悲，就会对众生生起厌离心，不愿住世，堕入无为。

众生因为习气重，烦恼多，行为经常反复，如果善知识不具备超出常人的耐心和慈悲，别说不能度化众生，自己可能还会起疲厌心、嗔恨心，退转无上佛道。就如同一个优秀的医生，一定是一个具足了慈悲，能够体贴病患的痛苦，并能感同身受患者处境的人。

维摩诘曾经示现疾病，患病在床，为佛陀众弟子以身演法。当佛陀的弟子问他为何患病时，他回答到，众生病，是故我病。他游于街市，混迹人群，来往酒肆，以种种方便善巧，救度众生。这是诸佛菩萨游化世间示现说法的典型。

佛陀在涅槃经中说，如家中有子患重病，父母会跟着孩子一同痛苦。佛与菩萨对待众生亦复如是，见众生苦，不独自乐，所以不取灭度，往来生死，救度众生。

在涅槃经中，佛陀用一个特别形象的比喻来形容佛陀对众生的慈爱。经云：“佛随世间如犊子，是故得名大悲牛。”佛陀以母牛对小牛的慈爱，以及小牛对母牛的依恋与追随为比喻，比喻佛对世间众生的不舍和慈爱。佛陀的慈悲胜过世间一切人的情爱，包括父母对孩子的爱。父母对子女的爱根源起于无明，而佛陀的爱来自智慧和慈悲。

所以佛陀说，慈是佛性。佛性者，佛之本性，诸法之根本，众生善之天性。慈悲如心，智慧如脑。菩萨是慈悲的觉悟者。所以，佛陀对菩萨的赞叹充满了他的经典。菩萨救度世间，感化众生，多施慈悲。观世音菩萨是慈悲的代表，所以称为大慈大悲观世音菩萨，又名无量世界施无畏者，又名千手千眼救苦救难。

众生容易被情感化，所以示现世间的善知识以菩萨为多。菩萨者，多以慈悲为方便，以四摄法为手段，以耐心为助手，以善巧为随从，以六度为工具，不疲不厌，救度众生。在慈悲心的引领下，施以众生禅悦和法喜，以智慧度脱之，令入实相。

一切善知识，须具足此二根本，悲智双运，六度巧施，四摄同行，缺一不可。若只偏废一边，智多而悲少，喜静而厌喧，易堕独觉；悲多而智乏，好行而无功，易落世善。

智多而悲少者，当多与众处，体恤凡情，感众悲苦，不期独自解脱之乐。悲多而智乏者，当多深入经教，安禅办道，静虑而深思，具足智慧，多闻善巧，为众先导。慈悲智慧，二法等者，名为佛陀。

佛之悲智，无实有悲可得，亦无实智可得，依世俗义，说名悲智。如是慈悲必蕴含智慧，智慧必具足慈悲。如是智慧，即是慈悲，如是慈悲，即是智慧。是名清静，名二足尊。悲智如车二轮，如鸟二翼，如人双脚，如人双目。众生遇之，能为向导；众生乘之，得度清凉。

善知识，当常反观自己是否具足悲智二法，于修行路上则廓然前行。不可偏废一边，则滞于狭路，无由解脱。

心不住法，即清净性

自我喜欢烦恼，喜欢追逐它自己，喜欢自己系缚自己。当你烦恼时，那一定是自我在烦恼它自己，那里并没有一个真实的你，烦恼不是你的真实面貌。你真实的面目没有一法生，没有一法灭，没有烦恼可生，没有烦恼可除。当你执着一物时，那一定是自我在执着它自己，那里并没有一个真实的你，执着自己的不是你的本来面目。你的本来面目无所住着，无物可得，无心可求，无法可依，没有丝毫的执着。当你感到被某种东西系缚时，那里并无一个真实的你，一定是自我在系缚它自己。真实的你没有作者，没有受者，没有系缚，没有解脱。

自我并不真实，然而，当它住着在自身的虚妄性而妄生烦恼和系缚中时，它变得就像真实的一样，难以破灭。智者唯有照破自我的虚妄，不追逐幻心上升起的一切认同和判断，于相无相，于念无念，不假用功对治，亦不须别法遣除，但能觉知粘着系缚处，念不随逐，即自解脱。于自念上，常离诸境，不于念上生念，不于心上生心，于诸法上，念念不住，则烦恼自除，妄想自断，系缚自无系缚。若烦恼不生，系缚无缚，不假证真，无妄即真，不待离妄，妄本不生，即清净行。祖师云，离即是法，知离者是佛。一切妄想、烦恼、尘劳，皆是自我住着自我而妄生，非是真实，皆因不知于离而生。离法者，非是远离法，于诸法上不住、不染、不着，于见闻觉知不生心，见闻觉知本来清净，即是离法。非不对境，于诸境上不生心，不于色生心，不于声、香、味、触、法生心，应无所住而生其心，是名无心，此无心者，但无住着，即是真心。真心无住，性任遍知。若心无所住，念不逐念，知性自空，即诸法性，心遍十方，本来清净。故经云，万法唯心。万法唯心者，非是万法唯心所现，心本不生，法亦不现，而是万法是心，唯是一性，无少法可得。法本无法，心本无心。法本不生，心亦不灭，不可思议，故名唯心，强名而已。

一路踏过，逍遥自在

我们的生活可能离不开别人，但是，我们的快乐，不依赖任何人；

我们的修行，可能需要外缘，但是，我们的清净，不依赖任何人；

我们的工作，可能需要别人帮助，但是，我们的淡泊宁静不需要任何人。

回到自己的世界，行在自己的轨道，你我便安好，世界便安好。

向外探寻，即是外道；离开自己，便是出轨；不守本心，即便轮回；意向外

跑，便是颠倒。

当你烦恼的时候，你的心一定是附着在外境或他人身上，你被外境所骗，被妄念所束缚。这时你要做的是立刻回来，回到自己身上来，回到你的六根上来，回到自己眼前正做的事情上来。

当你不安的时候，你的心一定离开了自己，关注了外境。神一走，心即慌；神一回，心即宁。

你回来的当下，即解脱了诸法。你回来的瞬间，即寂灭了幻境。你回来的一刻，即是清凉的时刻。

心不住相，道即通流；心不住法，心即自在。

住相的时候，就是烦恼的时候；生心的时候，即是受苦的时候；攀缘外境的时候，即是迷失本性的时候；思虑得失的时候，即是生死轮回的时候。

只要能于相不住相，就能解脱于相。于心不住心，就能解脱于心。于法而不粘着法，就解脱于法。

于见而不立知见，见即是清净本性；

于听而无所听，听即是自性解脱。

于闻、嗅、触、知而不住于闻、嗅、触、知，当下根尘世界，即是解脱大海。

见闻觉知，感受思考，但能不住，皆是佛之妙用。

举手投足，运动施为，只要放过，皆是无漏智慧。

一切发生，如风过水，其纹自灭；

一切所现，如空中花，本非实有。

知此者，任运而为；通此者，灵机应世。

心本无心，是名真心；法本无法，是名本法。

心法双寂，理事自如。六尘不染，八识清净。

居一切时，只是流过。运用无碍，觅即不在。

不用求真，唯须息见。一路踏过，逍遥自在。

于困苦中觉悟

困境是修行路上最好的导师。

就算你遭受的困境瞬间全变成你希望的顺境，你还是不能快乐，你还是不能满足。因为快乐并不在顺境中，也不在你期望的结果里，而在每一个过程的满足里。

困境对于我们，永远是一个最好的导师，最及时的敲钟人。

你不生病，怎知健康的宝贵；你不受苦，怎知欲望的可怕。你不恐惧，怎么知道自己还有所依。

当你的生活中出现逆境时，它是在提醒你，该是休息的时候了，该是放下执着的时候了，该是觉悟诸法虚妄的时候了。

如果你在逆境来时，仍然执著自己的梦想和希望，继续努力造作，就算你取得了既想的成功，那不过是空花水月，梦境一场，终无一法可得。

可是，在你努力成就功业的时候，你把精力和时间都浪费在谋取无常，造作生死，患得患失上。你人生的大部分时间都没有熏修净业，却熏染了生死业。你所得到的世间成就和任何快乐，没有一样能随身带走，而所做之业却跟随你生生世世，让你加倍地受苦，偿还那如昙花一现的快乐，如此万苦而换瞬间之乐，得不偿失，唯有愚人为之，智者不做。

一切有为法，如梦幻泡影。一切修证行，终为寂灭空。所以善知识，如果你目前正一帆风顺，春风得意，你真可悲，你人生之路的衰败就在眼前，你造作的业苦轮回转眼即到，不要以为你看不到，它们就不会来。一个下午出车祸的人，上午是不会预料到他的厄运的。虽然不能预见，厄运还是会来。如欲没有厄运，上午即当修道。一念悔过之心，能转万劫恶业。

如果此时你正遭受逆境和痛苦，不要执迷不悔，继续对你追逐而丧失的东西抱有希望，赶快看破那幻影，顿歇追逐快乐与梦想之心，听经闻法，勤修净业，若能如此，你虽身受逆境和痛苦，却能因此而醒悟，你是芸芸众生中真幸运儿，你是茫茫人海中最可贵人。你比世间所有富人、快乐的人、成功的人、幸福的人更有福。

听我偈言：

逆境是汝真师，困苦是汝菩萨，

化身烦恼来度，不能盲眼疏忽。

于汝受挫之处，顿歇狂心追逐。

若欲不蹈覆辙，安住平凡自脱。

世人于顺境中，尽贪其乐，不见其苦，如影随形，所以不修佛道。能于顺境中思无常，于逆境中歇欲望者，是为智者，名为觉悟，超越诸苦！

若了唯心，即无分别

世间诸多善知识，指示学人，以性相一如，心即是法，见相即为见性为极则与究竟，或言万法即法身，法身即万法，或言有情有佛性，无情唯有法性，或言能见能闻，能嗅能觉的即学人本性，举手投足，见闻觉知，无不是他，不须别处觅取。殊不知，若作如是见解，定义无上菩提自性，正堕妄计所执与依他所执二虚妄法。何以故？性者与相者，心与法者，能见能闻者，恰是言说名相，依妄想分别及诸缘起法而有，不知实际本体，不可思议，离诸因缘，但有空名，无有如是分别及言说思计。金刚三昧经云：“性不自性，觉本无觉。”楞严经云：“佛告文殊及诸大众，十方如来及大菩萨，于其自住三摩地中，见与见缘，并所想象，如虚空花，本无所有。此见及缘，元是菩提妙净明体，云何于中有是有非？”故知一切言说，思计分别，不能显示诸法实相。楞伽经云，三世如来有二种法，谓言说法与如实法。言性相一如、心法不异，四句百非，三藏十二部者，是言说法，随众生心，为说种种诸方便教，非是真实。实际法者，离于妄想分别，不着言说，超度一切心意意识，唯自觉圣智所行境界，离诸因缘相应见相，世尊拈花，迦叶微笑，达摩所传，曹溪所弘者是也。

故，若有人于诸法实际作是说非说，有说无说，一说异说，性说相说，体说用说，生无生说，心说法说，色说空说，真说妄说，一切说者，但有言说，都是妄说，除佛方便及达此实相善知识假言施設，皆是众生妄想分别，都无实义，不堪为信。经云：“汝暂举心，尘劳先起。”又云：“拟心即乖法体。”一切众生以言说习气及不了唯心所现，故于不实境界，见以为实，而做如是妄想分别，堕诸言说戏论，若了唯心，即无境界，亦无分别。若欲顿契实际，但无妄想，善恶不思，于诸境心不染，浑然无觉，即法体常清净，是真解脱人。

阿弥陀佛

末世众生，障重慧少，琐务缠身，无由深入佛理，达诸圣智，佛为末世学人巧设方便，教令念佛，以伏其心，而至静地，再圆福慧，得大解脱。一句阿弥陀佛，简单易持，三根普被。三根者，大小二乘及最上乘，此一佛名，亦是方便，亦摄实相，兼顿与渐，无所不包。方便者，二六时中只管念佛，不求佛义，唯求往生净土；渐修者，对治烦恼，修诸功德，回向西方。实相者，知其本义，唯是一心，不假往生；顿悟者，达其空名，了本无法，顿证菩提。经云，末世众生，

唯以念佛一法，最为方便。阿弥陀佛，是无上深密禅。今学人，不论所修法门是顿是渐，是权是实，都当如实了达阿弥陀佛之义。若能通达其义，再持佛名，以念佛法，摄一切法，则心安易定，无所疑惑，烦恼不生，直入佛乘。

阿弥陀佛者，即是空义。空者，无有少法可得。又名不空，不空者，即是一心，一心者，不可得，不可思议，不可以智知，不可以识识。又名空不空，又名不空空。空不空者，犹如酒瓶，虽无有酒，不无其瓶。不空空者，虽有其屋，而无其人。又阿弥陀佛者，即是无生，无生者，无生不生。无生不生，即寂灭义，寂灭者，但是不生假名，实无其法，故名寂灭。阿弥陀佛，又名心地，从此心地，幻生诸法，诸法如幻，实无所生，唯此心地，不动不出。又阿弥陀佛，即是无念，无念者，非念不念，念不可得，实无有法，名阿弥陀佛，是名阿弥陀佛。又阿弥陀佛，即是本地无明，才起一念，即成阿弥陀佛去，成阿弥陀佛，只是妄想，却非本佛。本佛者，亦不离此一念无明，只是不被其惑，故云无无明。

又阿弥陀佛者，即是不思善，不思恶，即是呼吸，即是鸟鸣、水声、树声，即是无情。念此阿弥陀佛者，无能念、无所念，唯是此佛，更无别法。

又阿弥陀佛者，即是一切诸法。一切法者，即非一切法，是名一切法。何以故？一切诸法，皆不可得，不可取，非法非非法，不可思议，实无法也，而众生贪着其事。

又持此佛名者，是最上乘。问：佛者，无法可得。既无法可得，为何持此佛名，为最上乘？答：持者，如地载物，如水乘舟，如空通流。地虽载物，而无有心。心能念佛，而无有念。空能容物，而无容者；人能念佛，故人成佛。虽有此佛名，又人能念佛，不应有执，不生法相。若不生法相，念亦佛，不念亦佛。若于此佛名生于法相，即名哥利王肢解身体，又名出佛身血，念亦非佛，不念亦非佛。

阿弥陀佛，又名为禅，即狗子无佛性，又名汝无佛性，又名途中善为，又名还我盐醋。会也未？会与不会，皆是两片皮。任你千般说，我只阿弥陀；任你万种行，我只阿弥陀。

我不是诸佛

问：请师父开示有余涅槃和无余涅槃之义。

答：有余涅槃，岸边喃喃；无余涅槃，坐井观天。

问：弟子不会，请师明说。

答：饶汝是弥勒，亦只到那边。

问：这边意如何？

答：我不是诸佛。

息虑忘缘，平常度日

问：请师父开示如何修行？

答：息虑忘缘，平常度日。

问：无别方便入手？

答：息虑忘缘即是方便，平常度日即是修行。

问：请师明示。

答：息虑忘缘者，非无欲者不能；平常度日者，非无求者难到。息虑者，息一切善恶分别、有无诸法，所有佛法、名相、是非、苦乐，尽不思议；但无思虑，及诸分别，即是本性，犹如日轮，云雾不翳，日光自现，不假寻觅。本性亦复如是，但无妄情，其体自现，不待更知。忘缘者，知万法虚妄，于一切顺爱境界，无所希求，心如木石，绝诸攀缘，妄情不生，无所湊泊。平常者，安住此心，随顺本性，不住不着，不止不灭，任运而为，不造善恶，不凡不圣，波澜不惊；度日者，扫洒应对，待人接物，谦卑无慢，不犯道德，上尊长老，下爱幼小。穿衣吃饭，自然无作，过来现在，都无留忆。若能如此，即是息虑忘缘，又名平常度日，又名无上方便，又名无染污，又名举足落足即是道场，又名夜睹明星，又名拈起拂尘，又名无法与人。若能如此，不用读经看教，参他话语，静坐拘身，动用自在，随处解脱。若于此本解脱，更修佛法，反成枷锁，即不识本。若别有用功及拟向处，纵修得身如虚空，心花发明，大地平沉，六通无漏，智慧如流者，尽是迷人，堕于有为，不是佛法。所以西天辟支佛见马祖，便顶礼。百丈问，即是圣人，为何礼拜凡人？马祖云：神通他即得，说一句佛法，他则不如老僧。

问：一切众生若如此，亦能成佛否？

答：一切众生若如此，即非众生。

布袋佛

问：师父，弥勒佛为何是当来下生佛？

答：当来当来，即是未来。未来心者，即是弥勒。未来心不可得，故弥勒佛

不可得。过去心亦不可得，故燃灯佛不可得。现在心不可得，故释迦佛不可得。一切诸佛皆从心出，心不可得，故一切诸佛不可得。诸佛不可得，法亦不可得，不可得亦不可得，是名从兜率下生。兜率兜率，全都摔掉，所以弥勒又名空布袋。

问：弥勒佛为何又称阿逸多？

答：阿逸多本是梵语，又是秘密语，又是半字，又是满字。若依文解，即是音声名相，亦是半字，又名慈氏，又名弥勒，又名当来下生；若依密意解，即是不可说，又名满字，又名为禅，又名不可思，又名不可得。阿者，无也；逸者，逝也；多者，心也。阿逸多者，无过去心，无逝去者，无生灭法。所以此阿逸多者，又名善逝、又名世间解，又名展手空，又名诸佛笑。所以古人云：拨手似君无一物，徒劳漫说数千般。听我偈言：我有一袋子，迷乱世人眼，放下又背着，生死只这个。

家中有珍宝

问：师父，家庭琐碎杂事太多，如何才能动中取净，闹中修行？

答：

动中本有净，本净不可取；
取净还更动，欲静反成闹。
琐事从心有，无心事无扰；
家中自有珍，不可厌珍宝。
离此琐碎事，无处觅真宝。
境本不扰人，人心自相扰；
离境以安心，只如觅兔角。
但能安家处，处处不乏少。

非缘起偈

问：师父，最近有点体会，写得一偈，恳请师父指点：

缘起心即显，缘灭心还灭。法身现如来，十方清净地！

答：此偈只见生灭，未见本来。听我说偈：

本来无缘起，究竟无缘灭。无缘无心显，无灭心不灭。心非缘不缘，灭本无生灭。法身超隐现，如来不是觉；十方但有名，何曾有方地？

行得方是禅

末世修学禅宗者有一痛病，即慧多定少，说多行少。平日见他也读经看论，打坐修禅，学得诸多祖师语在心里，到处给人开示。若遇境界，却一字也用不得，烦恼现前，被它境转。讲说妙法，搬他知见，无一不能，只是说得般若，却行不得般若。待真正问上一句，却又哑口无言，如生瓜蛋子似的。于此门中，当自己是个禅人，遇真眼人，被他一见便笑死，原来是个鹦鹉学舌人。六祖大师示众云：“善知识，何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。善知识，何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。外若着相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境思境即乱。若见诸境，心不乱者，是真定也。”善知识，只拿大师此一段开示便可验证你是否有修行，是否真修佛法。修行是解脱生死，度烦恼大河，不是凑热闹，不是表演给人看，若说得而行不得，似说食不饱，自欺欺人，智者不为。大师明示，修行当以离相不乱为功夫，以行得般若为真乘。能爱憎不动于心，佛魔不惑其眼，方堪为学。若学人每日还取相分别，只在言说戏论上下功夫，遇诸境界生心烦恼，人我是非不断，今说他张三不是，明说他李四无德，将自己似个大德，见一切人都是凡夫，虽学他几车祖师语录，转他一箩筐善知识言语，于佛法自有诸多殊胜妙解，二六时中精进坐禅，能讲一大藏经佛法，若不能离相，如如不动，全不是修行，于解脱生死终无有益。

所以，诸善知识，须大努力，脚踏实地，多实少虚，离诸相，苦做功，不含糊，不自欺！空有慧，随境转；到彼岸，凭定力。万法幻，空捞摸；知心现，方不取。不取相，真智慧；如不动，方解脱。

可惜这片荫

金刚经云：“须菩提，于汝意云何？可以三十二相得见如来否？”须菩提言：“不可以三十二相得见如来。何以故？佛说三十二相，即非三十二相，是名三十二相。”

这段经文即是无上秘法，亦称祖师禅。整部金刚经若会此处，即得悟入离文字法，见不思议本性。佛问须菩提，你认为可以三十二相得见如来吗？注意，如果按照文字理解，佛是在问：“须菩提，能不能以三十二相见如来？”其实，佛本

意并非如此。佛是问须菩提，什么是实相？也就是说，佛问须菩提：“怎么才能见到如来？”须菩提回答：“不能以三十二相得见如来。为什么？因为佛虽然说三十二相，其实并不是在说三十二相，只是说了一个空名而已。若因此虚妄空名而生法相，寻此相而见如来，是不可能的。”须菩提是说，没有一个实法名三十二相，三十二相，但有假名，实无其法。依这样一个子虚乌有之法，又怎么能见到实相呢？我们看，如果须菩提回答道：“世尊，不可以三十二相得见如来或不见如来。为什么？因为三十二相只是一个空名，几个毫无意义的字，通过世尊的嘴唇说出，以我的耳根听见，因缘假合，全属虚妄。三十二相之法尚不存在，云何问能以三十二相见不见如来？不论我说能见或不能见，皆是戏论。”如果须菩提这样回答，我们就更能明白世尊问这个问题的本意了，也了解了须菩提的回答，没有偏离实际。佛如是问，是在为须菩提和一切众生巧妙设机，令其通过语言文字悟入离文字法。如果我们不明此意，即会错解佛经。佛如是问，除非你已了了明知佛之本意，否则，不论你回答能不能以三十二相得见如来，都是着了世尊所虚设的“三十二相”这几个字的文字相，落入意识分别，着于法相，见于二法，错失不思议本性。实相绝妙不待，离于一切分别，拟思即乖，趣向即背，但有丝毫趋进，转相远离。所以僧问赵州：“狗子有无佛性？”州云：“无”。赵州禅师一个“无”字，迷乱天下人眼。为什么？待石头开花，我再告诉你，也只落个有，至于无，三世诸佛哭瞎眼睛，亦道不得！所以，即便须菩提明白世尊所说的三十二相只是假名，但是他的回答，还是令无数人迷惑不解。须菩提如是回答，世人尚不解，祖师若回答，更无人解了。僧问洞山：“可以三十二相得见如来否？”洞山云：“后人栽树，前人乘凉！”僧云：“不会”洞山云：“可惜这片荫！”

诸位，莫道佛经好看，虽然是语言文字，但其中蕴含着绝妙的祖师禅。若在文字上觅解，驴年马月仍是个吃酒糟汉！那么，可不可以三十二相得见如来？不妨道一句来！

若烦恼有相，可以上妙供养

经云：“烦恼即菩提。”学人都知此句，到自己烦恼时，却用不得，只知逃避烦恼，不知道烦恼处是成就菩提处，不肯于烦恼处得清凉。

若是真正学人，虽屡遭逆境而不烦，常在困苦而不恼，知烦恼处正是历练自己真修行处。

离此烦恼处别觅修行，犹如于石头上下种，欲成果实，无有是处。

若常处顺境，不堪困苦，厌于烦恼，而喜清净，能成佛道，无有是处；若只

求无事，不愿多事，爱涅槃而憎生死，舍众生而求佛果，犹如煮沙欲成饭，穷劫不得，是名无智人也。

所以二乘人只知入涅槃，不欲行菩萨道，稍有烦恼逆境现前，便心生退却，堕入无为。佛呵斥为焦牙败种。

烦恼与菩提，如水涨船高，如车之二轮，鸟之两翼，不相舍离。如果一个修行人，只求远离众苦，不欲利益他人，就算落得个无事人，枉为无事，不是真无事。真无事者，于一切处无事，与大众和光同尘，随缘利益，久受磨练，随处安乐。清静不能喜其心，烦恼不能挫其志，是名烦恼即菩提也。

经云：“譬如高原陆地不生莲花，卑湿淤泥，乃生此华。如是见无为法入正位者，终不复能生于佛法。烦恼泥中，乃有众生起佛法耳。又如殖种于空，终不得生；粪壤之地，乃能滋茂。是故当知一切烦恼为如来种。譬如不下巨海，不能得无价宝珠，如是不入烦恼大海，则不能得一切智宝。”

所以诸位同修，莫厌烦恼而喜清静。喜净而厌闹，是为魔业。烦恼逆境是我之贵人，修行之善友，同路之鞭策，佛所护念。

无量劫来，你我染著六尘，自造业苦，不于烦恼泥中消其旧业，更于何处而得清静？所以古人云：烦恼是大炉鞴，能锻真如佛性。

听我清静偈：

清静同烦恼，毕竟无有物，生死乃涅槃，在欲而行禅。

遇逆便生恼，只求早出离，贪爱清静法，是为甚愚痴。

云何作此说，而得于无惑？净境不可得，云何获清静？

欲得清静境，当以智慧得。知净无有境，是名清静性。

烦恼不生厌，菩提亦无喜，二者等空花，是名佛菩提。

烦恼与清静，毕竟不可得，云何有取舍？求于解脱者。

烦恼如车轮，到达无有用。其性如滋养，功到自无余。

《解深密经》云：观自在菩萨复白佛言：“世尊，是诸菩萨于诸地中所生烦恼，当知何相？何失何德？”佛告观自在菩萨曰：“善男子，无染污相。何以故？是诸菩萨于初地中，定于一切诸法法界已善通达，由此因缘，菩萨要知方起烦恼，非为不知，是故说名无染污相。于自身中不能生苦，故无过失。菩萨生起如是烦恼，于有情界能断苦因，是故彼有无量功德。”

观自在菩萨复白佛言：“甚奇世尊，无上菩提乃有如是大功德利，令诸菩萨生起烦恼，尚胜一切有情声闻独觉善根，何况其余无量功德。”

《大品般若经》云：“富娄那当知，譬如车载重物，以车重故，车轴渐渐研磨

载物，才入到城，其轴事毕则断，当知因烦恼故，三界而有生死。修行菩萨若烦恼故，续续生于世间，六波罗蜜则得增长圆满。若六波罗蜜渐得圆满，则生死烦恼渐得微薄。若生死烦恼渐薄，则能决定渐近佛位。若修行菩萨，坐菩提树已，则起萨婆若智，前后烦恼当则断灭，无复更生，是诸烦恼，所作已办。菩萨成正觉已，烦恼无复有缘，譬如车轴，载重入城，事毕然乃始断。修行菩萨若成阿耨多罗三藐三菩提已，亦复如是，烦恼事办，无复有缘。是以当知，为是利故，中间不断烦恼。”

又《大品般若经》云：“富娄那，当知修行菩萨，不应厌离烦恼。何以故？以智识别烦恼，作是思念：是等烦恼，饶益我身，助我成佛。若此烦恼有相，可以上妙供养。”

诸菩萨同修，佛言，若烦恼有相，可以供养如来！其可一味厌离乎？当深解此意，借烦恼而成菩提。若一味舍烦恼而求菩提，恰是骑驴觅驴，不知正烦恼处，毕竟清净，无别有清净处也。

情存一念悟，宁越昔时迷

古人云：“情存一念悟，宁越昔时迷？”情存一念悟者，不只是心存一念悟了之心，还包括存有一念未悟而求悟之心。若有求悟和已悟之心，皆同于迷。所以古人又云：“悟了同未悟。”此不是做做而为，悟了佯装未悟，而是虽然明了而同于未了，真实如此，见地与功夫到家所致，不是假装出来，自欺欺人，所谓丝毫悟迹不留也。如是真悟之人，日用不见他修，起居如同邻人，问着只是送茶，把着呵呵一笑。近之不觉其功，远之不邈其容。思之真是无奇，念之俗中更俗。若也有丝毫我已悟了之心，及其异于常人、高于常人之行为言语处，哪怕隐在潜意识中，如同圆觉经云，乃至证于如来境界，此是我相根本，同于轮回，实未悟也。

此已悟之心是那些有所悟处，用功至一定时节，忽然心花发明，智慧自涌之人通病处，要当时时察觉，乃至不留丝毫悟与未悟之迹在心，完全一个木讷无知之人，始有相似份。而多数尚求于开悟，求有消息之学人，更应将此求悟境之心放下，若不然者，即此求悟之心，犹如天墙，立于本处，障汝本性，所求于悟，何得现前？经云：“但无妄想，本心自现。”妄想者，于本悟心中更求于悟也。古人云：性即是见，心即是悟。何以故？性是本有，心是原来，不可于性更见于性，不可于心更悟于心。此之谓也！又云：只于仍旧中得！仍旧二字，已然说尽。无奈是，此中最亲近，众人总蹉跎！

戒定慧

禅宗并不是一味地强调顿悟而不作功夫，在顿悟前，需要长时间做定的功夫；悟后更需要长时间做保护的功夫，正是顿中有渐，渐中有顿。为什么我们平时无事做的时候总感觉自己心浮不定呢？还会在很多时候生出无以名状的恐慌来，觉得自己无依无靠，心不安宁？那是因为我们一直随顺自己贪染的习气，得失未尽，大事未明，没有持戒，没有修止，心无定力的原因。心无定力，就会随顺无明，不能主宰自己的行为，随着习气去造业。所谓定力，就是能止恶习的功夫，这需要在平时点点滴滴处熏修练习而成，是名摄心为戒也。所以佛言因戒生定，因定生慧。一切修行，都以持戒为先，学人于戒，当重之又重。能持于戒，便断恶习，恶习若微，则无力量，不能引心造诸有为，念则自安。念安则心不散乱，心不散乱则无欲，无欲则无妄行，无妄则诸恶不造，诸恶不造，自然得道。此中戒定慧看似是次第渐修，实则连绵不断，定中有戒有慧，慧中有定有戒，戒中有定有慧，融合相钳，渐中藏顿，顿不离渐，互相促发，久习而成，绝非单行一法而能有功。

禅者最忌多慧少定，不持净戒，流于语言文字，徒有空慧，心力散乱，不能定止，念念被它无明牵引而不自觉，反以为是随顺觉性，此正所谓任病也。见他祖师恁么自在，便自效仿，不作戒定修持，只落个暂时逍遥，自赚无益。若无随处安住，不随无明习气及诸爱染境界而转的功夫，虽然临时自由，最终不免除生死。一旦困境现前，大难来时，心无定力，便失正念，生诸惶恐，念念不止，便是生身地狱，不待临终之后投胎受生更受三途。那时，任你有诸多知解妙悟，千般智慧道理，心若不定，总无用处。所以修行切忌偏执，废于一边。当行中道，二法相当，三足并立，戒即是定，定即是慧，慧即真戒，是名为舍，又名自性真定真戒真智慧也。

《心经》注

观自在菩萨

如《华严经》如来性起菩萨，从自心法性所现之众生假名。

行深般若波罗蜜多时

正不思善不思恶时，自性本体所起幻智，见其心体，不见有少法可得。

照见五蕴皆空

以此清淨本智，见五蕴但有空名，实无其法，空名亦空。

度一切苦厄

以见一切法唯是自心所现，但有空名，实无其法故，解脱一切烦恼。以不见有法可得故，唯其本性，朗然独存，绝缘不待，非有非无，无相非相，离于言说，不可思议，无能无所，人法俱空，故云度尽一切苦厄。

舍利子

当机者之假名

色不异空

色但有假名，唯心所现，实无其法，而实际唯是一心空性耳。

空不异色

此一心空性也是方便假名，强言说耳，实无其法也，与“色”一样，唯有空名，实无其法，假名一心，又称为空。

色即是空

色唯心现，无有其法，唯是一心，故名为色，亦名为空。

空即是色

空亦是假名，如色不异，唯心所现，实无其法可得。

受想行识，亦复如是

受、想、行、识也是如此，唯心所现（唯是自心），但有空名，实无其法，不异一心。

舍利子，是诸法空相

舍利子，色受想行识都是假名，实无其法，唯一真心，一切诸法亦复如是，唯有假名，从心所起，取着自心，而成幻法，实无其法。

不生不灭，不垢不净，不增不减

诸法如幻，唯心所现，方便说言，唯是此心，此心实无体用、性相、觉照、能所、真妄、言说、思维等如是分别，非因非果，无缘非缘，非有非无，不生不灭，不垢不净，不增不减，不一不异，不可拟向。

是故空中无色

所以自性空中无实有之色法可得，如是一切法，但有其名，实无其法。

无受想行识

自性空中亦无实有之受想行识法可得。

无眼耳鼻舌身意

自性空中无眼耳鼻舌身意识等实法可得

无色声香味触法
自性空中无实有色声香味触法可得
无眼界
无实有的眼根、色尘和眼识可得
乃至无意识界
无实有的意根、意法和意识可得
无无明
自性空中无有无明可得
亦无无明尽
也没有解脱无明之法可得
乃至无老死
也没有生老病死可得
亦无老死尽
也没有解脱生老病死之法可得
无苦集灭道
没有苦集灭道四圣谛法可得
无智亦无得
也没有布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧及一切法可得。
以无所得故
因为实无少法可得故
菩提萨埵
说名菩萨即诸佛阿耨多罗三藐三菩提
依般若波罗蜜多故
依此实无少法可得之智故
心无挂碍
心无所依，了无挂碍
无挂碍故
无有牵挂障碍故
无有恐怖
没有恐怖和忧虑
远离颠倒梦想
远离一切妄想执着烦恼

究竟涅槃

究竟解脱

三世诸佛

三世诸佛，假名为佛，实无法名为佛也

依般若波罗蜜多故

依此无相无少法可得之智

得阿耨多罗三藐三菩提

得成菩提，实无菩提可得

故知般若波罗蜜多

所以此无少法可得之性空真心

是大神咒，是大明咒，是无上咒，是无等等咒，

是最神之咒，是最明之咒，是最上之咒，是无与等咒

能除一切苦

此真心常住不灭，能解脱一切烦恼

真实不虚

真实不虚

故说般若波罗蜜多咒

故说真心之咒

即说咒曰：揭谛揭谛，波罗揭谛，波罗僧揭谛，菩提萨婆诃。

即说咒曰：一心啊！一心！唯是一心，更无别法。

佛手何似驴手

为何《心经》中说照见五蕴皆空，并不是说照见我们的身心五蕴皆空，而是指照见“五蕴”只是假名，是这个假名是空。法性中并没有一个实有之法称为五蕴。空是指此“五蕴”只是一个空名，并非指色受想行识这五蕴之法空。佛陀为初学者方便说法，施設“色受想行识”等名相之法并赋予世谛之义，如身是色，觉受、思想、意识等是受想行识，而在楞伽经中，佛开显一心实相，而说五法三自性。“五蕴”只是众生妄计自性及缘起自性所见之名、相和分别，非是正智所见，故非如如之理。若以正智观之，一切法皆唯心所现，本来无法，从心分别，而有名相、善恶、是非、五蕴、四谛、六度、十地、菩提、涅槃等虚妄之法。心若不计，何者是色？何者是识？何者是智？何者是佛？你正吃饭时，唤什么作五蕴？

你正发呆时，唤作什么叫眼耳鼻舌身意？你正玩耍时，又唤什么作第一义谛？所以僧问赵州，如何是祖师西来意？赵州云，吃粥了吗？僧云吃了，州云，刷碗去！过去祖师之间对答时，有人就问，如何是德山境？师便云，你唤什么叫境？黄檗云，唤作如如，早就不如了！“境”与“如如”只是两个假名，到哪里去找一个真正的“境”和“如如”之法呢？所以祖师又云：“目前无法，意在目前，不是目前的法。”。实际之法，唯是一心，意生而法生。金刚经云，佛说第一波罗蜜，即非第一波罗蜜，是名第一波罗蜜，心经云，诸法空相，都是指一切法但有空名，实无其法。你唤眼作脚，唤佛手叫驴手，有何不同？所以云，驴手何似佛手！驴手多么像佛手啊！不知情的人还以为是在谤佛，其实这里根本没有像不像的问题，而是完完全全的一样，两个空名而已！眼与脚、驴手与佛手，皆是一念妄心而为之所定空名，唯心所现之幻像，何有真实之眼与脚？哪里有真实之驴手与佛手可得？一切法，唯是自心安名，心生则法生，心灭则法灭。唯有通达此理，才能从世尊巧妙施設的名相佛法里出离，契入离言说的实际之法，远离法执。法执若断，则于诸法之理无惑，修行唯剩断除贪着自心所现外境的习气，知幻即离，长时熏修，习气自尔断除。唯法执若不尽空理，无量劫中思维动念，分别自心，难以了达也。所以古人云，分别名相不知休，入海算沙徒自困。你看那些讲经论的法师，长篇大论注解经教，到睦州禅师那里，睦州问，听说您讲金刚经？讲经法师说，是的，睦州问，山前的乌鸦又是怎么回事？法师被问得目瞪口呆，无言以对。睦州说，全讲你碗里去了！睦州如此挖苦法师，就是因为这些法师讲经，全是分别经中的语言文字，对离名离相的真实之理，完全不通达。不通达万法唯心起名，实无有法，又如何能讲得文字之外的真义呢？

不是如来不是凡

心若不静，连雨声也听不到；眼若不明，秋天已经深了，却还在叹息，今年的树叶为何没有发黄呢？

人生难得一瞬间
莫向思处讨安闲
但能观花听雨声
不是如来不是凡

有佛无佛，皆是戏论

问：师父，看到您写过一篇无佛论的文章，是不是落入了断灭见？

答：佛所说法，只是去众生执着，并没有实法与人。若以为有定法可得，有定论可见，则错解佛的本意。有佛无佛，都是戏论，佛所说法，唯去众生虚妄与执着病。凡夫及外道不信因果，不信有佛，执着无佛，佛为破其执着，令其对佛法生信，说有佛论。人们信了因果，又信有实实在在的佛可成，执着有佛，便去修道，做一切功德，佛为破其执着，说无佛论。

有佛无佛，都是我们从我们心识分别而有，究竟实际，离于分别，拟心即差。如果有人因为佛说无佛，又执着无佛，认为法界中决定无佛，此还是心识戏论。如果你非要问，到底有没有佛，这时便有祖师出来告诉你：“扫地去！”如果你又执着“扫地去”，祖师就不会让你扫地了。

心识本无，是名不生

问：师父，心识能寂灭吗？

答：你唤什么做心识？

问：我们的意识和分别心。

答：若心有住，分别善恶人我是非，念念不停，假名烦恼，亦名心识。心本无识，妄计为识，本心无住，心识无生，既然无生，何来寂灭？言寂灭者，本无生灭也。六祖云，无生灭可灭，是则寂灭现前。

问：那为何祖师云一心不生，万法无咎，又祖师云，妄念不生，则涅槃体自现？您又说，不思善恶，心识不起，则无烦恼，如此说来，岂非断灭，同于草木瓦石？

答：莫错会此意。一心不生及心识不起者，本自无生，亦无起者，达此者是名无生，亦名不起。经云，得念失念，无非解脱。有念无念，有无心识，寂不寂灭，皆是自心妄计。言同于草木瓦石，落于断灭，亦是自心妄计，你当下若心不生，唤什么为草木瓦石？又唤什么是断灭？为粗想众生，心有住者，方便对治，说言于念离念，莫生分别，心识不起，而离烦恼，复令不思善恶，觅我不可得，见无我真性，方便有个入处。若彻悟本心者，但知佛性本有，妄想本无，则一切不须对治，无念可离，无心识可灭，无烦恼可生，一切时中，无知觉明，直心而为，妄念不生，是名心识不起，《决定毗尼经》云：“摧灭心识”是也。

该讨厌，就讨厌

问：每每遇到虚情假意的人，我总是生厌恶心，哪怕只是听到语音，就自我烦恼了，还无法脱境。请问师父，如何处理？答：不要刻意让自己不讨厌它，如果非得让自己不讨厌又做不到，反而更难受，只要知道讨厌之心是空，终无有住，因缘若尽，自然不再生厌，比如当你专注地做另一件事时，完全忘了那个人，自然没有讨厌之情了。如果再想起来，就再告诉自己，讨厌之心是无常幻化的，从缘而生，从缘而灭，无须强遣灭之，爱讨厌就讨厌吧，讨厌有什么不好？不好的是，你讨厌自己有讨厌的心。

做一个真实的人

当我们学习佛法之后，看到佛陀的智慧、慈悲和外在的完美，便心生向往，想做一个像佛陀那样的人。

佛陀真的像你想象的那么完美吗？

佛陀的教导也是让我们达到完美吗？

真正的完美是什么？

我们应好好考虑这些问题。如果你没弄清，你想学习佛法，你想学佛，虽然是好心，可能会带来更多的烦恼。

佛陀的完美只在你的想象中。那是你幻想中的佛陀，而不是生活中的佛陀。如果你亲自生活在佛陀身边，你也会看到他呵斥弟子，会大小便，会生病，会死去。

佛陀教法的核心是，这个世间没有完美的事。没有完美，便是一种完美。一切都是无常、变化、不确定的。在一个无常不完美的世界里追求完美，是不可能的。

学佛不是要做一个完美的人，而只是学习佛陀客观真实看待世界的智慧，学习他是如何解脱烦恼和诸苦的，而不是追求神圣和完美。

当我说到智慧、平等和慈悲时，你可能又会问，做到智慧、平等和慈悲，不就是完美的吗？不，有时候，愚蠢些，才是智慧，不平等才是平等，刻薄中才有慈悲。

智慧、平等和包容不一定在你看到的表象中，如何用心，才是重点。可能你

会觉得诸佛世尊，菩萨们，多么伟大，多么尊贵，身相庄严，世所尊重。但你知道吗？佛陀在世时，有很多人辱骂他，诽谤他，甚至要杀他。佛陀要自己乞食，有时还会饿肚子，要自己缝补僧衣，自己徒步行走，根本没有世人所想象的那种尊贵和完美。

佛陀的族人被仇人杀害，佛三次阻止，都没能成功。

佛陀眼睁睁地看着僧团内部的人斗争却无法阻止，只能无奈地离开。在佛陀身上，都体现着如此多的无常和缺陷，我们为何要追求完美，把自己定位得那么高呢？

学佛之后，有很多时候，我们会不由自主地对自己要求越来越严格，更有甚者，会拿圣人的标准衡量自己，希望自己也要做一个圣人。一旦某些方面达不到自己的设定和要求，就会心生责怨，让自己烦恼不已。内心就会生起种种责怪的声音：你真不争气，你怎么总是改不了这臭脾气和坏毛病呢，你没救了。

你见过真正的圣人吗？恐怕没有。如果你见到了，可能会很失望，他完全不是你想象的样子。他平常的不能再平常了，他看上去可能比你习气还重，还有烦恼，还不争气。但是为什么他会被人视为“圣人”呢？因为他完全接纳了自己，他活在真实中，他不在乎别人的评价，自己也不会轻易评价自己。

你看到这样的人，不可能把他和完美联系在一起。你会讨厌他，会远离他，诽谤他。但是，你不知道，他虽在世间有诸多的不完美，但是心早已解脱于一切善恶、是非、垢净之上。为了能接近众生，心恒清静，示现出种种的习气和烦恼。他来到人间，和任何人一样，自然会沾染世俗的观念和习惯，也会有七情六欲。只不过，通过学习和修行，他明白，只要认清实相，了达因缘，不需要改变什么，就可以得到自由。

我们需要向佛陀和一切心得自在的人学习的不是完美，而是如何坦然地做自己，怡然地接受不完美。不仅接受他人、世界的不完美，更接受自己的不完美，不再强迫自己做圣人，不再给自己过多的要求。但也不放纵自己的所为，只是做一个平常人，做一个真实的人。

了知万法无常，一切如幻，随缘度日，平常过活，勿生事非。平常和真实的人，可能会犯很多错误，也会遭人讨厌，也会讨厌他人，但是，他不会让自己掉到烦恼里，他总会想出办法开解自己。

他不会在自己做不到的情况下，牢牢地坚持自己一定要做成什么；他不要求自己成为一堵墙，成为一个法官，成为挡住自己和别人去路的人。他不会到处审视于人，评量于己，而是学习水，随器方圆，开放流通，示现无常，把最真实的

自己坦露于人。

他既不与人为敌，更不与自己做仇家；他不自是，亦不非他；他在不完美的世界中看到完美，在烦恼中得清凉。

能活得平常，做个真实的人，才是一个修行人对自己的唯一要求。

自性戒

问：师父吉祥，打扰师父了，有一个问题请师父慈悲开示。现在社会堕胎的人很多，有很多人堕胎后接触佛法皈依三宝，但因为堕胎是否就不能去受五戒了，有人说堕胎和杀阿罗汉一样，就产生了不能受五戒的规定，请问法师这是真的吗？恭请师父慈悲开示我辈愚痴凡夫。

答：堕胎只是一件幻化的因缘法里发生的幻化之事，并没有一件真实的堕胎之事。所以说，堕胎并没有罪，虽然没有罪，但在你不明白实相的时候，你会白白地承受堕胎这件事为自己带来的困惑和因果。一旦你了解实相，你可能不会再堕胎，你也可以选择继续堕胎，无论你做何选择，这里并没有是非，没有定罪可得。虽然我说没有定罪可得，但不代表你不会因为你不同的选择，而会受的不同因果。因为不同的结果，你就会有不同的因缘，你就会有在里面迷惑、轮转或解脱。我虽说堕胎无罪，但没有说这里没有因果。虽然因果不亡，但由于一念的向善和对实相的了解，通过修行，它又会改变，不是固定不变的。佛经说，虽无作者，果报不亡。佛法最忌堕入断灭见和边见，包括自然见，认为做一切都无妨，这是最可怕的。所以才有佛陀应世，有教导人们修行、改善自己命运的佛法，才有阿奢世王闻佛说法，从杀父之罪中解脱出来。因因果报虽然虚妄不实，但是会影响我们看到实相，如果否定了因果报，否定了因缘即是佛性，则同宿命论和外道，则一切众生不需修行，该杀则杀，时节因缘若至，自然就能解脱。作是说者，非是佛法。有人说，只要我們不去分别自己做的事，于第一念不去定义它，就没有罪。这是一种外道和断灭见，不是佛说。第一念者，即佛性也，佛性非断非常，非因果报，又不离因果报，不可思议，不可定论。佛说无因果报，是指没有实有的因果报之法可得，未说佛性果报断灭。佛性虽离因缘，但要从因缘中见。所以经云，佛种从缘起，又说十二因缘即佛性，又说佛性甚深。有人以意识心认为离因缘及一切法独有佛性可得可见，此非真见性。我们不可能一生下来，什么都不用学，也不用受戒，也不用读经，也不追随善知识，就可以直接悟道，

都是从缘起法而悟性空，从有为而悟无为，从诸行而达无行。如果你想受五戒或菩萨戒，甚至出家受具足戒，没有任何人能阻止你，除了你自己的观念。佛陀鼓励一切人修行、受戒，学法，包括犯五逆十恶的人，都可以受戒，可以成佛，更何况是在一念无明驱使下堕过胎的人呢？但是，我告诉你，受戒并不是修行中最重要的事，讨论堕胎有没有罪，也不重要。修行最重要的是了解实相，让自己从一切虚妄的善恶、是非、分别和束缚中解脱出来，通达因缘，了法唯心，不住因缘，不住实相，本来无非，亦无是处，是名自性戒。

无胜境界，一杯清茶

当我们洗完衣服，以快乐的心情把衣服挂在风和日丽的太阳下晾晒时，无论你是男是女，是老是少，那便是极乐世界，你便活在净土。

当我们吃着苹果，嘴里感受着甜甜的滋味，没想着什么的时候，那便是极乐净土。

当我们和朋友聚在一起，有说有笑，没想到任何烦心事，那时便是诸上善人聚会一处。而那，与善良无关。

所有的人都一样，如果挂衣服时、吃苹果时、聚会时，心中无事，享受那种清松、悠闲，便是往生西方，便是身在极乐，便是莲花化生。

当人心无所住的刹那，便是相貌相同，便是相好光明无等伦，便是紺目澄清似大海。而那，而和你外在的相貌与做什么无关。

洗衣挂衣时如此，吃饭喝茶时也如此，走路跳舞时也是如此。若能心无挂碍，是名黄金为地；若能心无所住，便是七宝莲台。若能心中没有异音，你之所在，便是法音宣流。

极乐世界，即是平常世界。若不平常，便是丘陵堆阜，高低起伏，自心波动而现幻境也。

地狱即是不平之心，并没有一个真实的地狱境界可得。

当你同样在挂衣服，可是心里却在想着一个人是如何可恨，你掉进了烦恼的念头中，那时，只有你自己在地狱中。

你百千个念头，便是你地狱中的百千众生，哪里有一个别人的地狱、可见的地狱可得。

同样是柴米油盐，车水马龙，喧闹嘈杂，有的人以乐观的心态对之，那便是净土；有的人将世间琐事、生老病死视为烦恼，那便是娑婆。景是一个，境无不

同，心有微差，则有苦乐别异。可见万法唯心，除心之外，无境可得。

一念之间，可转天堂为地狱，转地狱为天堂，转人天为畜牲，转饿鬼为天人。到哪里去找实有的三界和六道可解脱？实无人天、畜牲、六道真实境界可得，皆是自己一念妄心而住，假名法界。

诸善知识，若能安于平常，居自心家，则步步莲花，声声解脱；若举心外逐，妄见人我，则眼眼高低，处处泥洼。莫再寻思，随处不异；无胜境界，一杯清茶。

无欲无求，月下看花

问：师父，看了您的文章，感觉确实有道理，可是，您是一个出家人，自然心头无事，可以随时享受一杯清茶的悠闲，像我这样的在家人，要养家糊口，孩子要上学，还要照顾父母，有忙不完的事，心里也想有那份清闲，但却做不到啊？怎样才能让自己的心境也能得到悠闲。

答：一切事都是自己找来的。古人云，好事不如无事。心有种种挂碍，因为有种的贪。贪心不止，烦恼便不止。如果我们能安住于简单平常的生活，少欲知足，烦恼挂碍自然减少。如果你能安住于自己现实的生活，又会有什么烦恼呢？

问：就算我现在不去求那些世间的享受，开始安心修行，心里还是有很多挂碍和忧虑，毕竟还有那么多责任等着我去承担。

答：已经发生的事都是因缘，过去自己贪心起时，自己没有觉察，那时也没有真正地学佛法，没有把修行落在实处。现在知道贪嗔痴是苦，从当下就好好修行，不要再犯以前的过失，一切都会好起来。你也不必向往出家人无事一身清的悠闲，你看到的并不全面，真正悠闲的只是一个人的心境，在琐事中也可以清闲，如果能看破万法虚幻，究竟无取舍，何处不能解脱？出家人也有出家人要做的事和责任，也不是不食人间烟火，也没有谁能真正撒手三界外，离世间而得解脱。只不过，他们可能有所得心比较淡，或是也在追求不同的东西，而有不同的烦恼。有求皆苦，不论僧俗。从现在开始，不必要的需求别再贪着，不必要的虚荣，别再贪著，不必要的享受，别再贪着，安于最简单平实的生活，安于自己的住处，安于自己的工作，安于自己的家庭，安于自己的人际关系，不要再寻找额外的幸福。珍惜所有，看破一切快乐和享受只是苦，不苦不乐，粗茶淡饭，平平淡淡才是真。再见到任何事任何境界任何人，把握住自己第一念，不起贪心，他开他的奔驰，你骑你的自行车；他去他的威尼斯，你没事河边溜达。不和别人比较，多

求法乐，莫贪世乐；多尝法食，莫贪口欲。如果实在忍不住，随顺了自己的习气，就要告诉自己，烦恼是自己找的，要接受自己种的因，享受了快乐，也要接受痛苦。一点点的历练，一次次地教训，你的贪心就会淡下来，也会心中无事，过得寂寞，便可看得花前草，赏得月下菊。也能欣一杯清水，话一句禅茶。

受持一句，是名善学

见性和悟道并不是佛法的目的，佛法的目的是离苦得乐，解脱烦恼。如果认为一个见性的人可以不顾一切因果，只要见性，做一切都无妨，认为身体得病也无所谓，生活不安乐也无所谓，住在哪里也无所谓，遇到一切事随缘对待就可以了，反正都是虚幻的，那么佛法就失去了意义。如果你生活中到处都是不如意，却告诉自己，反正我已经通达了实相，我可以随便吃，随便玩，随便身体怎么难受，反正那不是实相，我只在现象上忍着痛苦，看着痛苦，心上没有痛苦，不再定义痛苦，就不会有任何的果报，不强加给自己精神的烦恼就可以了。这样是真正通达实相吗？通达实相的人，虽然知道因果究竟虚幻，了不可得，但也不犯因果，不会去随心所欲，知是非，不是善恶不分，只是不执着于善恶。知可为与不可为，不会给自己带来不如意。如果见性了，却让自己每天身体难受，不顺人情，任性而为，到处遭人讨厌，自不持戒，亦不劝人持戒；自不修善，亦不劝人修善；自不止恶，亦不劝人止恶，以外道无因果论而混淆佛法非因缘非自然论，如是人者，是众生恶知识，非善知。或者因为自己误解了佛陀和善知识对机说法的言论，未得谓得，未证为证，以他彻悟者境界而做自己见解，将他实相法做宿命自然及外道见，如同乞丐自言已是国王，徒逞口舌，终招祸患而已。我们修行，首先要正确领悟佛法，行于中道，不落断灭及他邪见，依止善知识指示，真实奉行，因缘际遇，不着有为，不住无为，离一切相，不被他因果所缚，直下便见本性，得大自在。不可稍有所悟，便拨无因果；有少智慧，便是非天下！以己微证境界做为究竟，以如来解及所行处为自修行，得少为足，不了四病，着人我相，妄说无我，终是自欺欺人。经云，或有众生未得谓得，未证谓证，见胜进者心生嫉妒，由彼众生未断我爱，是故不能入清净觉。是故修行知见不能有所偏，偏之毫厘，差之远矣。莫一味信他善知识言论，更莫人云亦云，自己没有亲身实践和经历，就对某些见地妄下定论，当依佛所说法和自性本有智慧，开发本觉宝藏，向自己脚跟下稳站，行住坐卧，心不外驰，但能真正受持一句佛法，不要他千言万论，才是善学。

万法唯心

问：师父，西方极乐世界虽然并非实有，但有虚幻相，就像娑婆世界一样，虽然是空，但山河大地，草木丛林都历历在目，万相森然，我理解的对吗？

答：你方才问此问题前在做什么？

问：我正在打扫卫生。

答：你打扫卫生时在想什么？

问：想几点做饭。

答：那现在呢？

问：正和您对话。

答：好，现在，我们都停一下，什么都不要想，是什么？

问：师父，我不明白。

答：你扫地时，本没有什么西方极乐世界，更没有幻象、实有等问题，只是想几点做饭或诸如孩子下学的问题。可是，你现在突然想到极乐世界的问题，可见，这些问题都来自于你的心念。

问：师父，比如北京这个地方是有的吧，就算我没想，它也存在啊。

答：就算存在，这样的北京对你有何意义？

问：可以去那里玩儿啊。

答：为什么要去那里玩儿？

问：可以散散心。

答：你的小区里也可以散心。

问：那不一样，北京有很多名胜古迹。

答：到了北京就真的能散心，以后就不会烦恼了吗？好吧，如果你真想说的话，你一定相信有北京。但是，北京真的存在吗？

问：当然。

答：在哪儿？

问：在北京啊，离我这儿一千多里。

答：好，我这儿离北京五百里。另外还有一个人，他在北京，此时也正和我们聊天，他与北京之间没有距离。为什么同样的三个人，我们三人正在聊天，心念在一起，可是却离北京有不一样的距离！而且北京在我们心中也不尽相同，它可能是繁华的首都，也可能是一个古老的城市，也有可能是一个雾霾的城市。这

三种距离是真的吗？这三种样子是真的吗？北京是真的吗？心念是真的吗？同一个地方，你在不同时间和地点会有不同的印象。一亿年前，北京在哪？一亿年后，还有北京吗？一亿年又是什么？你觉得自己离北京一千里，我觉得我离北京五百里，他觉得他就在北京，这一切都是真的吗？不，不存在一个真实的北京，更不存在一个没有北京，有或没有北京，只存在于你的意识里。北京这个城市，它的地理位置，它的外貌，它的人文特点，它的构成，这一切都并不真实，除了你的心念赋予它某些特征。你想起它来，它似乎是有。你忘了它，我不说它无，而说它非有无。为什么？无是针对有来说，当没有有这个概念时，无是什么？

所以当有人问我西方极乐世界到底是真是无，是实有还是幻有时，我并没有直接回答，并不是我回避这个问题，而是对我来说，永远不存在这个问题。我没有回答西方极乐世界是否存在，那不是我想说的。对我来说，西方极乐世界就是西方极乐世界，它只是一个符号、一个你我心里的幻影而已。就像北京一样，即使你到了北京，你走在那个城市的腹中，你呼吸着它的气息，你摸着它的古老的建筑，北京还是活在你的意识里，你永远看不到一个真实的北京，你无法触碰到北京，除了北京这个虚妄的概念。事实是，除了你的心，你无法触碰任何事物，没有心之外的你或他人和事物，一切的一切，只是心。如果明白这个道理，我们便不再执着外相的人或世界。如果我在地球生活得无忧无虑，没有问题，我干嘛要去另一个地方？如果你在自己的家里生活得不快乐，你能保证到了另一个地方就快乐了？如果你的心不满足，就算你走在黄金路上，你还是会贪图另外的美景。就像我们眼前的树一样，它本来很美，可是你却总是想着七宝树，那个存在于你心中的妄想。你看见树，思维它、分别它、妄想它时，它似乎就有了，它便活在了你的意识中，而当你只是看着它，欣赏着它，甚至视而不见时，树，除了一个言辞，一个概念，它又有何意义呢？世界、你我、心，又何尝不是这样的？

行道偈

大道小道，道道真道
是道非道，迷心识绕
你道我道，各守各道
天道地道，道本无道
识心计道，道不自道
虽名为道，不可执道

执道失道，无心乃道
若不无心，离道背道
修道证道，穷劫不了
佛道魔道，通达一道
无道说道，名言非真
本在道中，妄自逆道
骑驴觅驴，庸人自扰
平常度日，洗衣说笑
离此用功，是为胡闹
天堂地狱，念于中住
虚出虚没，枉自徒劳
烦恼菩提，是心安名
心若不生，谁坏谁好
色声香味，毕竟无实
眼耳鼻舌，唯心无妙
法从心生，还从心灭
生灭非真，本真难描
有觉有观，心识妄见
无觉无观，不可思讨
有念无念，俱是妄念
莫抑莫止，虚心自照
烦恼无力，无主无住
万法镜像，难舍难逃
八识非真，莫认为我
不拟不向，是为心要
大道不遥，抬脚便行
拟心思计，画地自牢
行道行道，一行便到
行无行想，莫自作妖
千经万论，只诳小儿
若明此事，毕竟无聊

禅宗的理论依据开示

我们都很喜欢白衣庵，这里的环境很好，很清静，规矩不多，功课也少。大家不要因为这里的规矩少，功课少就放逸，我们来山里是为了修道，你要知道自己修行。除了我们每天的共修，你要有自修的时间和功课，不要每天散着心。大家可以放松，可以玩，但都要有个度，无论做什么事都要有觉性，一过度你离道就远了。过几天我们就要打七了，我们参加打七要稍微提起警觉，打七和平常生活不一样，它是一种集中训练。

在座还没有读过《维摩诘经》的要自己去读，过几天我们就要诵这部经典了。为什么我们要学《维摩诘经》呢？六代祖师到后来的马祖、百丈、黄檗、临济、汾山、仰山、曹山、洞山、云门、法眼这些大禅师，这些祖师级的人物，他们的法语开示、悟道证道的理论依据都出自几部经典，其中就有《维摩诘经》。你仔细去看《六祖坛经》，六祖也引用了这部经里的话，凡是“净名经云”都是指《维摩诘经》。几乎没有一个祖师没有引用过《维摩诘经》的，你就知道这部经有多重要了。

禅宗祖师的悟道，整个禅宗的理论依据就出自这几部佛经。不是说世尊一拈花，迦叶一微笑就是禅宗了，它的理论依据在哪？依据就在这几部经典里：《金刚经》、《维摩诘经》、《圆觉经》、《楞严经》、《楞伽经》、《法华经》、《大般涅槃经》。当然还有许多经典都可以作为理论依据，只不过这七部经典是祖师们在互相说法、论法、论禅机的时候引用最多的。

你看《六祖坛经》里，怀让、永嘉、玄策、神会他们和六祖大师的许多对话都引自此经：如永嘉大师和六祖的对话“分别亦非意”、“能善分别诸法相，于第一义而不动”这就是《维摩诘经》里的经文。五祖的《最上乘论》、四祖的《入道安心要方便法门》、《大珠和尚顿悟入道要门论》，这些也大量引用了这七部佛经及《华严经》、《大品般若经》、《小品般若经》、《文殊师利所说摩诃般若波罗蜜经》、《胜天王般若波罗蜜经》等般若经典，还有最后佛涅槃时、法华时的经典《金刚三昧经》，这些经典都是禅宗的理论依据。

禅宗不是你竖个手指头，踢一脚，看一眼就完了，要是那样凡夫都是祖师了，它还是有很深的、很究竟的经典做依托的，所以我们每个人修行都要学习经典。为什么？因为师父、善知识不会经常在你身边，这条路很长，你某一段时间觉得自己明白了，差不多了，可不知道什么时候心中又会升起很多疑惑。这些疑惑谁

帮你解答？佛经和祖师语录就能帮你解答，帮你印证。它能告诉你修得对不对，你的方向错没错，你是否落在了边见、邪见、知解上面。当你身边没有师父、善知识给你指点时，佛经、祖师语录和这些大乘方等经典就能给你做依据，你拿它对照就能解除疑惑了。

为什么禅宗“教外别传，不立文字”就能成立？它和佛就能相应？因为佛经中就有很多这样的开示：如《楞伽经》一直就提“离文字说法，离言说法；我四十九年一字未说；报化非真佛，亦非说法者。”在《涅槃经》说道“从我出生到出家学道、转*轮、度众生，一直到涅槃，如果有人如此见佛，认为我出生过，和耶输陀罗结婚生过罗侯罗，出家过，说法过，涅槃过，这是一种声闻邪曲知见。”佛在变相地说明什么？佛没有出世，佛没有涅槃，佛没有说法，没有佛，佛是一种名相，是一种概念、妄想。佛虽然是圆满的，但他在你的本性里也是一个妄想。如果你本性里有一个这样圆满的佛，那他就不应该示现出生，也不应该灭度。

禅宗说的“无佛”根据在哪？佛在《涅槃经》明确说过，在《法华经》也说“我无量劫前早已成佛”。如果无量劫前佛早已成佛，那 2500 年前又出了一个佛，佛又成佛了，这就证明佛这种成佛是法身的一种示现，是一种梦境，并不是真实的，没有一个佛在成佛。所以祖师就说了：“如果有一个法胜过涅槃，我说亦是梦幻。”这就拿《金刚经》对上了，“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，如果你不通不懂这些意理，你就无法契入无为，无法契入禅宗的“教外别传，不立文字，直指人心，见性成佛”。

你不学《圆觉经》就不知道“原来众生本来成佛”，你就是修三大阿僧祇劫，修六度万行最后成的佛也是梦中相，梦中事，都不真实。学习经典让你没有疑惑，能踏踏实实地契入到没有门、没有可入的禅宗里。而且这也是成佛的最后一个环节，也就是禅宗的直指人心，见性成佛。十方诸佛都是见性而悟道、而成就的，他们最后都要离文字、离言说、离思维，虽然他们也用文字、言说、思维，但那些都是方便，都是为了度化众生。但对于圣者，觉悟的人而言，他是不需要文字语言的，他是圣者自证境界、圣智自证，是一种自我觉悟，自我证到的境界。

过去无师自悟的人很少，但他们也看经典，还是有师的，是以释迦牟尼佛为师。你们不能无师自悟，都要多学经典。六祖虽然不识文字，但这些经典都有人给他读过：无尽藏比丘尼给他读过《涅槃经》，法达读过《法华经》，智通读过《楞伽经》。六祖也引用过《维摩诘经》里的话，证明他也看过这部经。五祖给他讲过《金刚经》，所以这些经典他都是学过、了解过的。没有一个祖师悟道是不学经教，不学前人东西的，没有天生的弥勒，也没有自然的佛陀，他们都要

学习。

你看看每天自己在庙里或家里都在干什么？你以为只打打坐就能成就了，怎么可能呢？为什么要定慧等学、止观双运呢？大家有时间就多学这几部经典，《维摩诘经》是中国影响力最大的经典之一，道和俗都学习它，像过去的文人和诗人们都学。李白、白居易、苏轼，他们的诗歌中都曾引用过经文，你知道这部经的影响力了吧，而作为一个佛子，你都没读过《维摩诘经》，你算哪地？

多看祖师语录

推荐大家看一些祖师的东西：马祖道一、南泉普愿、归宗智常、林济、黄檗禅师的法语，然后看达摩大师的几部论、五祖的最上乘论、永嘉大师证道歌、六祖坛经、三祖的信心铭，牛头法融禅师的心铭。像大珠和尚顿悟的那个东西，有些都不是祖师禅了，它一点点又落在了一些知解名相上。大家用心看我建议的那些就可以了，其他的一眼都不要看，看后你就会入心，入心它不究竟的就会引导你的行为。

还有几位祖师，像云门禅师、法眼禅师，德山、伪山、仰山禅师，禅宗五宗中的创始人，唐朝以前的传统有名的禅宗祖师，灯录里记载影响力大的祖师的东西都可以看。一定是公认的、影响力大的，而且是唐朝的。

到了宋朝都不要看了，宋朝的大慧宗杲、圆悟克勤、永明延寿大师，这些都不要看了，他们都加杂了净土的理想，夹杂了什么默照禅了，对公案执着了。还有宋朝提倡那些参话头、起疑情，这些都不是我们现在根基的人修的，你就看唐朝以前祖师的东西就行了。

我最近这几年编了一部祖师集的精装本，打算今年下半年出版，将近九百多页，将来可以作为大家修行的指路明灯，见地的参照。祖师的东西是非常珍贵，非常宝贵的，他甚至比佛经还宝贵。为什么？佛经是泛泛的，祖师的东西都是精华，都是干货，都是经典，都是精彩的东西。

佛经是佛陀大慈大悲三根普被，针对所有根基的人讲法，除了一些特别集中的经典：如《金刚经》、《楞伽经》、《涅槃经》里讲到了实相，其他许多经典基本都会讲到菩萨的法、方便法。祖师的东西只给你讲见性，只讲佛的境界。所以我们要多看祖师的语录，当然也要看我告诉大家的那几部佛经，那是一基础，是理论依据。不要把我的话当耳旁风，你们要潜心去用功，用功后你理上全通了，然后你就知道怎么修行了，这时候你才会自在无碍。

佛法是不二之法

《六祖坛经》自序品

宗又问：“如何是佛法不二之法？”惠能曰：“法师讲《涅槃经》，明佛性是佛法不二之法。如高贵德王菩萨白佛言，犯四重禁，作五逆罪，及一阐提，当断善根佛性否？佛言：善根有二。一者常，二者无常。佛性非常非无常，是故不断，名为不二。一者善，二者不善，佛性非善非不善，是名不二。蕴之与界，凡夫见二。智者了达，其性无二。无二之性，即是佛性。”

为什么六祖会提到不二之法呢？因为前面印宗问六祖：“黄梅付嘱，如何指授？”惠能就说：“到指授即无，惟论见性，不论禅定解脱。”印宗问：“为什么不论禅定解脱？”惠能答：“因为禅定是二法，不是佛法，佛法是不二之法。”印宗疑惑，不知道什么是不二之法。原来禅定这些都是二法，也就是有为法、生灭法、有出有没的。

什么才是不二之法呢？我们看六祖是怎么回答的。六祖说：“你讲《涅槃经》肯定读到过佛性是佛法不二之法，就像高贵德王菩萨问佛：“犯四重禁，作五逆罪，及一阐提，断不断善根佛性？”我们看佛是怎么回答的，“善根有二。一者常，二者无常。佛性非常非无常，是故不断，名为不二。”佛回答高贵德王菩萨的问题了吗？佛没有回答他，佛只是在讲什么是佛性。佛为什么没给他回答，只给他讲佛性？我们就知道了：一切众生都落在了二法上，也就是落在了幻境中。众生在分别幻境：犯四重禁、作五逆罪、及一阐提。本身就没有这样的人，更何况他断没断善根了，更不存在这样的问题了。

可是众生就执着在幻相的有与无、幻相的善与恶、幻相的是与非、幻相的敲钟有没有罪、打鼓有没有罪，他就执着在这里了。他就看不到：到底有天龙八部没有，到底所谓的凡夫敲钟有业还是没有业。他肯定要下一个定义，要不定义有罪，要不定义无罪，他就是看不到那个不二的东西。

你要问我“敲钟有没有罪？”我就会告诉你“没有敲钟的人，也没有罪与不罪。”我不说他有罪，也不说他无罪，说什么呢？“善根有二，有善和不善，有一常二无常。而佛性是非善非不善，非常非无常，佛性是不断的。”善根有一个所谓的善，一个所谓的恶，但那都是不真实的，我们不要执着在有为的善与恶，常与无常上。你不要执着相上的对与错，相上的对是空的，错也是空的。

如果你执着相上的对与错，善根的断与不断，如果你非要问我“犯四重禁到底有罪没罪？”那你就迷了。如果你非要问我“作五逆罪的人到底他的善根断或没断？”都是在迷中，这些都是错误的见解。如果你非要问我“作一阐提他断不断善根？”如果我告诉你断，那是我不了自性；如果说不断，也是不了自性。为什么？因为一阐提就是一个名相，它只是个法，究竟意义上的一阐提不可得，断不断善根更不可得。

你为什么会问我“作一阐提他断不断善根？”因为你着在了相上，着在了二法上。为什么你觉得“我修禅定能见性解脱？”你执着在了有为法上，你认为实有一个禅定。而自性里没有任何二法可得，没有任何的法可得。大家不要去分别犯四重禁（破四种根本戒）的比丘到底他断不断善根，堕不堕地狱？大家不要考虑执着这个问题，为什么？佛性没有犯不犯四重禁，没有断不断善根，没有断不断佛性这一说。你要落在了相上，你就在分别诸法，你就迷于本性。

离性说法，自性常迷。离性而分别相，自性常迷，明白了吗？佛想告诉你什么？佛想告诉你什么才是真正的佛性，让你去看到佛性和实相，而不是在相上分别。佛的回答已经巧妙地告诉你：根本就没有所谓的犯四重戒的人，也没有作不作五逆罪，也没有什么一阐提，更没有断善根与不断善根。你断善根或不断善根这是二法，是在相上迷说，是一个方便说。佛是在引导你：不要做诸恶，你做了就会生烦恼，见不了本性，障碍本心。

我们修道就是要跳出这种因果、方便、有为、二法，佛不是一开始就让你跳出这种二法，开始你根本就不懂。所以才会告诉你：修禅定吧，打坐吧，修福报吧，别造业，贪嗔痴是实有的，戒定慧是实有的，六道都有，你不好好修就会堕六道。佛一开始是拿这些引诱你，吓唬你，这个吓唬也不是佛编瞎话，凭空杜撰出来的。确实有那个现象，你造恶业就会现那个恶境，你造贪嗔痴重的行为后，自心就会现出一个恐怖的景象。但这种景象是虚妄的，是空的，你不要执着在这种恐惧中，也不要执着实有这样一个幻境。所以你还是跳出这个二法，直接见本性，见到非善非恶，非断非不断，非常非无常的本性。

“智者了达，其性无二。”，智者了达就是没有什么五蕴十八界，没有善与不善。佛性是非善非不善的，是名不二。你的理明得不透就没办法指导你的行为，你的行为一定是受你的知见，受你所领悟的理所指导。你领悟一个道理后，你就会按这个理去行，你认为有天龙八部，你认为我敲钟就行，别人敲就不如法，你总认为有对有错，这些都是你的理念、知见在引导。如果你破了这种知见就会达到一个更高的境界，破不了就会永远受知见的束缚。必须破这些见才能引导你的

行为，这些见不破你自然而然就坐不住。

我不能说你有这种见是对是错，只能说你不能解脱，你会住在里面。因为这是因缘法，你住在里面本身就是一个幻境，也没有你住在里面。我拿这个故事来形容法，但有言说都没有对错，众生做什么事都是随他的因缘。我们作为学佛的人用一些规矩管他，也是一种因缘，是一种幻境。我在这说是一种幻境，我也是瞎说，我是用这种假说来破你的假说，你要是听明白了就没有这种执着了。我说完就完，没有一个说法的人，也没有一个所说的法，这就是用幻解幻。佛法就是一种药，其实没有一个真正的病，也没有一个真正的药，这种药其实也是假药。

读不懂这段佛经是因为你着在了二法上，着在了相上，断不断都是虚妄的，根本就不存在断与不断。断也是你觉得的“断”，是你头脑中的“断”，“不断”也是你头脑中的“不断”。首先你立了一个犯四重禁的比丘，其次你又立了一个作五逆罪的人，谁在作五逆罪？如果你不动念，谁在作五逆罪？五逆罪永远是一个名相，是一个头脑里的故事。一只饥饿的动物吃了生它养它的父母或孩子，这在戒律里应该叫“杀父、杀母或杀子”这个动物会认为它犯了五逆罪吗？五逆罪是谁犯的？人，人的思维，人的念头。所以说心生即是罪生时，谁分别谁有烦恼，谁有罪。

我们还是举两个出家人背一个女人过河的例子来说，背的人没生心，背完就把它放下了，没背的人却一直在分别、计较、判断，一直在给背的人定罪。谁有罪？罪在放不下、分别的人心里，不在背的人那里。我再讲一句修道的总纲领，你记住这句话一切你都能明白，如果你在事事处处用这句话来引导你的修行，你就成就了。“供养十方诸佛，不如供养一个无心道人。”你做一切、面对一切都无心，你不要刻意的去分别，你就无心地去，做完了就放下。谁生心谁烦恼，谁生心谁有罪，谁生心事情就跑到他脑子里了。你无心就解脱，让那些有心、有意识、有忧虑、有担心的人去操心吧。

这些都是因缘法，是自自然然的，他到不了无心就先慢慢有心，这些都不能强求，都是随顺诸法因缘的。谁开悟见性也是随顺因缘的，但是这个理要告诉大家。谁悟道，谁生活中处处用这个来反观自己，来突破自己，谁就能达到无心。我不能强迫你无心，也不能强迫你不分别，如果我强迫，我就成有心了。谁看得开，谁看明白了，在生活中大胆地舍掉自己的见地，谁就能契入。舍见和舍命一样难，我们生活中处处都被我们的知见指引，被我们的思想、观念，被我们学到的许多律、制度、概念，是非捆绑，被这些制约引领。你要突破这些就自在，突破一分就自在一分，你要做一个无心道人，做一个无事道人。

你不需要有任何担心，你只要大胆的把一切法、一切事交给所谓的因缘就可以了。佛法是不二的、圆融的、不可思议的，你有心做了这个事，参与了这个因缘，好像是你干涉了这个因缘，那其实也是一种因缘。没人会给这个参与者定罪，你参与的时候只是枉加参与而已。如果你看破了这个，不再参与干涉就得到了究竟的自在。只有佛一个人，只有见性的人才能完全跳出，跳出来是非常难的，只有跳出来的人才能静观一切因缘，才会真正的清闲自在。你跳出九分，有一分没跳出，你就会干预这个事情，你就会成为一个因缘参与者。

诸法因缘生就是有无量的因缘在促成，在不知不觉中我们都做了因缘的干预者，包括解脱的人，觉悟的人，看破的人，放下的人，他也是其中的一个因缘。因为他要示现、教化，他要来到众生当中。没有绝对的无为，也没有绝对的无心。他也要做一些有心的事，但是做完他就忘了，他不会纠结、执着、计较，他不会给你解释对错，有人敲钟，他会说一句“过来，别敲了，这不是你待的地方！”他根本就不给你解释，也不会吓唬你。一切都是自由自在的，做完了就放下。生杀予夺，大权在我，知道吗？这些就是自在、明理人和不明理人的区别。

学山法师附：

这段文字大家读了不要误解，我们只是从心理上跳出概念和是非的执着，而不是让你破坏世间法，不是让你不相信因果。你永远无法破坏世间的因果规律，你在行为上也超越不了社会的规范，你只能是在心理上不被一切的世间法和佛法束缚，你活在这个幻化的世界里就要被它约束。你所得到的解脱永远是你的执着和痛苦，而不是其他。你不可能因为超越了束缚而又去触碰绳索，让自己重新被缚！

往生

有不少人父母去世很长时间了他还执着，说父母给他托梦，说要超度父母，要诵金刚经。他学禅宗已经很长时间了，还在那打这些不着边际的妄想，还掉到这些梦幻里出不来。这样你还修什么佛法？你给父母超度，你就活在了这些妄想里，你自己都不觉悟还想超度谁？你自己堕落三途知道吗？还妄想超度父母？

法界实相里谁是你的父母？你要先觉悟自己都不可得，父母更不可得。这全都是妄想，你起心就是妄想，拟心即是大痴人。大家不要离开实相，你一念离开实相多少劫就过去了，你就轮转了，不知轮回多少劫了，你会枉受无量的苦。所

以大家要在念念、处处、时时，每件事情上都要觉醒，都要觉悟，不要掉到幻相里，不要掉到家亲眷属、我、我所、财产、地位、你的名字、我相里面。没有你！

我再强调一点：你的家人、亲属或同修往生了，去世了，你不要动任何妄念，你赶紧从他身边离开，不要去参加任何助念。如果你想考考自己，那就坐在他旁边，就看着他不要动任何念，不要打妄想。你谁也度不了，那全是妄想所生。没有人死去，也没有人，从来就没有人活过。没有生死你度谁？你动啥念？你动念有用吗？这全都是你的妄想。所以说别人没有生死，你自己有一天也不要动任何妄想：我觉得自己要死掉。你自己从来就没有生过，也不会死。

如果你在生活里正巧碰上这种事，不要丧失练习的机会。你要练习不动念，不要在那打妄想：什么投胎了，身体柔软了，往生西方极乐世界了，没往生了....这全都是你的妄想。他根本就没有什么生死，都是你自己在那生死，都是你自己打妄想。我们一定不要错过这种修行的时机，我们知道六祖要往生的时候，只有神会一个人得善不善等，没有动念也没有哭，很多修行多年的人看到六祖大师要涅槃还哭哭啼啼，都被六祖大师呵斥了。

如果你的父母、亲戚朋友或同学快往生了，如果他是学净土的，他对求生西方极乐世界有信心，那你就不用给他开示了。如果他的业障特别重，又有恐惧，你觉得他肯定造了很多业，这时你可以给他开示，让他念佛到西方极乐世界。如果你觉得他这一生特别善良，根基也好，和你又有这个缘，那你就给他开示实相：告诉他不要动念，临终时见到一切都不要动心，不要随着它走。哪儿也不去，当下就化成空气，什么都不要想，像睡着了一样。

如果这个人已经往生了，你就不用在那玩命地念，打妄想，超度了。你跟着念几声佛号无所谓，但是你一定不要打妄想，不要动念，知见不要错了。如果往生的人没学过佛法，首先你自己得明白、通达实相，然后你可以随缘给他开示念佛或者实相。

随缘有两种情况，一：首先你自己要站在实相的角度上，不要迷到“一定给他开示什么”，身边这个要往生的人只是一个幻境，你一执着就可能掉到这个幻境里面，你的功夫就没了，你也会随这个幻境而流转。二：你可以开示，也可以不开示，你是自在的，你是自由的，你是解脱的，你时时都是清醒的。

所谓的随缘，如释迦牟尼佛成道之后讲法是出于慈悲众生，他不讲法也是一样的解脱自在。他给众生开示是大慈大悲、慈悲喜舍，他不开示那也是自在解脱的。我们首先要通达实相，你才能随缘说法。说法与不说法，你都没有障碍，你都自在，所以过去有的祖师觉悟后不一定都出来讲法，他是非常自由自在的。

佛法修行是圆融的，你什么都不要执着。不要我一说“你不要动念，啥也不要执着，啥也不要想。”，你就什么都不做了，人活着的时候，你觉得你跟他有因缘，你还是要给它开示的。但大家要注意：你先要通达实相。这样你才知道怎么给他开示，开示方便法还是究竟法，这些都在你通达实相的基础之上做的。如果你不通达实相，无论你怎么给他讲，都是以盲引盲，妄上加妄。

你通达实相后才有智慧和方便，你自己才不会迷进去，你才能随缘给身边的人开示。如果你不通达那就是以迷引迷、以盲引盲，两个人都会堕落进去。所以我们修行永远是自己先觉悟，你自己先没有障碍，你先没有缚才能解别人的缚，否则你会无有是处。

还有一个跟往生相似的问题，碰到有人杀生或放生，你都不要起心动念。没有一个生命被杀，没有血，也不需要你给它念这个念那个的，这些都是你的妄想。碰见这些情况大家要练习不动妄念，看见和没看见一样，要如如不动。

我们天天说不生不灭，可是我们遇见事情，在生活里边处处都是生灭心，都是执着生死、生灭、无常，执着一些有为的东西。你认为的那个“不生不灭”是停留在你头脑里的，都是思维和意识。你说你明理了，通达不生不灭了，可是和“面对生灭时不动心、看破生死、证悟不生不灭”差天地之遥，所以大家一定要在对境时练你的修行，而不是停留在知解上面。

关于助道法

希望大家平时还是能够把心潜下来，让自己能够远离五欲六尘，远离世间的种种享受，来保护自己的六根。多去做一些不消耗六根、不享受、很清静淡泊的事情，多读经、读论、多坐禅，散散步、打扫家。

如果你觉得自己妄想比较多，心定不下来，你就还是需要修法的，你可以在佛堂里拜佛，诵经，持咒。不是说每个人都要按照最上乘顿悟的那样直接舍法，你的妄想太多，自己烦躁、定不下来的时候，你就需要一些助道的方法。比如说你可以念佛，可以持咒，可以打坐，甚至可以抄经，然后诵经，甚至说你可以去四处走走。

这些只是降服烦恼的一时方法，你可以灵活运用但不要执着，你不要修着修着又执着这些有为法了，那样就又修偏了。所以明理还是最重要的，一旦你理明透了，你就不需要这些有为的修法了，不用去刻意的持咒，念佛了。在自己彻底

明理的情况下，你是很自然的知道妄想不住，你也不用去修法。如果你觉得还有疑惑，还有烦恼，你就不妨还运用这些方法。

大伙儿修行一定要有一个长远心，有一个坚定的信念，不论在这个群里也好，自己也好、你身边同学也好，发生任何事情你都要坚定这条道路。禅宗是佛陀四十九年说法的正法眼藏，微妙法门。十方诸佛，以心传心，见性成佛，一切法门都要汇归佛之心宗。

《六祖坛经》付嘱品第十关于诸法无诤的开示

时。徒众闻说偈已。普皆作礼。并体师意。各各摄心。依法修行。更不敢诤。

这几句话其实是很平常的，我们平时诵经可能会错过，你不会注意到《六祖坛经》有这句话的。六祖大师无意中说的一句话，其实它都是有很深意旨的。我们学法之人要用心，要会学，你要知道：他无心说的一句话，往往却是能让你真正体悟到修行重点的话。这句话的重点在哪？——“更不敢诤”，这从侧面说了一种现象：许多人学完法后再去问别人，别人给他讲的可能有些不对，他们说着说着就争执起来了。这就是没有体师意，没有体会六祖大师的〈真假动静偈〉，没有体会“若见于真者，是见尽非真”。

你为什么会诤呢？诤是因为你有见，你认为有个真，你从头脑里会思维、想象、意识出一个真来，你才会和别人论，和别人诤。你没有体师意，你要是真正体师意了，体会六祖大师讲的真意和这个偈子，你就会知道“若能自有真，离假即心真”，离开一切的虚假、戏论，离开自己的妄想，即是真，更无别真可得。“自心不离假，无真何处真？”你自己不离妄想，不离诤论，到哪里去求真呢？你不去悟自心的那个真法、真性，你去和别人论，你能论出一个真性吗？所以大师就说了〈真假动静偈〉，下面听法的徒众们都明白了，就没有人再去诤论了。

你们以后都不要诤论，不要和我谈佛法，不要解释名相。谁问你佛法，你就说“莫打妄想或但自观心，不要和我论，我没有法和你论。”你们要随时随地的会用智慧，不是你当了祖师后才能讲法，你平时就要练，你练着练着不知不觉地就成祖师了。这都是在不知不觉的过程中成就的，而不是在一个特定的时候成就。你自己要在生活中练，谁要是给你机会了，当时你就要破他的执着和迷情，你告诉他，诸法无诤，但自观心。你要等什么时候觉悟？觉悟就在当下。

此法门不需要诤，不需要论，离一切言语，离一切意识、思维、分别。你就

老老实实的生活，无事不生事，没事就自观其心，自观己过，没事找个静的地方打打坐，诵诵经，或和别人在一起喝茶、晒太阳，聊一些无关紧要的话，不要说太多戏论。你们干什么都要有度，否则就会心散了。有智慧、会修行的人干什么都有度，都各各摄心，依法修行，更不敢诤。

今生若遇顿教门 忽悟自性见世尊 若欲修行觅作佛 不知何处拟求真
若能心中自见真 有真即是成佛因 不见自性外觅佛 起心总是大痴人
顿教法门今已留 救度世人须自修 报汝当来学道者 不作此见大悠悠

六祖大师已经明确地告诉你谁是世尊了——本性是世尊。“忽”不是忽然，是言下、当下。当你一反观，原来本性不在外边。你如果想修成佛，想找一个心外的佛，想找一个修行修成的佛，那穷劫不能。你不知道天然是佛，本性是佛，你去哪找一个真佛？哪有真佛？如果你能见到自心这个真佛，这就有了一个真正的根，真正的本，你也就能成佛了。成什么佛？没有佛可成，本性是佛。悟此者，假名成佛。成佛的正因就是你知道这个本，本来无佛，本来是佛，而不去执着外在的修行。这样你就少走了许许多多的弯路，你只是保任自己不向外求，不妄起心，不堕法执而已，你只要歇就可以了。你就不会错修菩提，这就是成佛因。你有了入道的资本，入门的资本，你就已经入门了。你要知道本性：佛在自心不在外，不在外修，不是修成的，不是造作出来的，不是有为法增加减少出来的。你有了正因，就知道怎么修了，你就不会枉修了。

如果你不见自性，不见自性的真佛，向外觅佛，打算通过修法，通过做一切的功德、福慧来成佛，起心总是大痴人。你起这一念的心都是愚痴之人，你起的什么心？你起这些知见，起这些有为法的心，起我得做点什么，我得打坐，我得诵经，我得这个，我得那个，这都是大痴人。你要想救度世人就得自觉觉他，你要先依法修行，随缘救世。你自己不修，只是口头上天天讲，那全是自欺欺人。

莫于大乘门 却执生死智

这是我们经常会遇到的，只要你还没有见性都会这样。慧忠国师写过许多偈子，其中一个“不遇出世名师，枉服大乘法药”，六祖大师这句话也是这个意思。你不见本性，你不见真正明理的善知识给你指示本性，你不见那个离相的、不生不灭的，那你肯定会执着在相法上，肯定会执生死智。你如果遇到了大乘佛法，自己却不好好修，不去体悟那个不生不灭的，你还是会落到生死里。虽然你遇到

了大乘佛法，而你口说般若，自不行般若，你不观自心，总见外人的是非善恶，总起心动念，总执着生死，总去求一个有为有相的佛，着相求菩提，那你也是枉遇，也会与大乘佛法擦肩而过。

大家怎么来体会、认识不生不灭呢？你没有办法认识，你一认识那就是“认识”了。那怎么来善巧的所谓领悟不生不灭呢？只要你知道什么是生灭的，不执着生灭的，那就是不生不灭的了。什么是生灭的？大家记住了：一切有为的，一切无常的，一切会变化的，一切造作出来的，眼耳鼻舌身意执着的，虚妄的，让你生烦恼的，不定的，这些都是生灭的。你的头脑、你的意识所能思维到的一切一切，不管是佛法也好，世间法也好，一切一切的全都是生灭的，就没有一个不生灭的。

有人可能会问“师父，那这样就变成了断灭，这是无常法呀？”不是，当你看到一切都是生灭假象的时候，这时你就悟入了不生不灭。当你不住着在一切假象的时候，这时候就全是真的了。你不可能离开这个生灭的相去找到一个真，你只要不执着这一切虚妄的、生灭的、变化的，不住着，不贪着，这就是不生不灭的。不生不灭不是死的，所以六祖大师才会说“无常即是佛性”，所以你就知道生灭就是不生不灭，生死即是涅槃了。大家一定要看到哪个是生灭的，你不要问我“师父，这样对吗？”你要看自己是不是落在了生灭法上。

“师父，我用不用一定打坐见性？要不要修禅定？”你自己看，禅定是不生不灭的吗？禅定是修出来的，是生灭的，所以它不是你要求的不生不灭。你知道它是生灭的了，离开执着了，那就是不生不灭的了。禅定有出有入，善恶、二法这些都是生灭法，你一执着就错了，不执着就完了，不去追求那个就是不生不灭的。大家一定要看见、用智慧观到，觉悟到什么是生灭的，你知道就完了。“知幻即离”不用总去研究它，对治它。“离幻即觉”你不用去找一个觉。

若能自有真 离假即心真

你知道真的就能离假，或者你知道假就能知真。“知是空花，即无轮转。”你知道什么是生灭的，就能够契入到不生不灭里。大家在修行中一定要记住：从你脑子里起的东西全都是生灭法，你要捕捉从你头脑里出来的这些概念、法尘，不住其中，知幻即离，离幻即觉，不作方便，亦无渐次。

人无我和法无我

人无我和法无我是修行最后一定要悟到、达到的，只有这样你才能真正的解脱。否则你都是在相上、言语上、思维上、种种的习气上做功夫，这些没有用，悟到人无我和法无我，解脱生死才有保证。

我们一定不要有任何折扣，也不要存在任何侥幸心理。你一定要通过种种的方法来对境练习，练到对自己比较在意的境界不再生心，遇见那些自己敏感的境界，不再起心动念。这是功夫，这需要定力，需要智慧，也需要你通达实相。你通达了实相都未必能做到，所以我们要在这上面下功夫。你只要一有机会就要练习：比如你看图片，看一些影视剧的时候，你感动，你难过……这时候你都不要动念。

你和家人发生言语冲突、和同事朋友、和你周遭的环境发生很多事情的时候，你的见闻觉知让你生烦恼，生执着的时候、当你有求的时候，当你苦的时候……这时你都动念了。如果你当时不生心不动念，那个境自己就消失了，就幻化没有了。动念才有境生，心生则法生，心动则境起。万法都是唯心所现的幻境，心不动就没有境，心一动境就出来了。

《楞伽经》说到：“藏识海常住，境界风所动，种种诸识浪，腾跃而转生。”这就是说你见境界是实有的，你一着在上边，你的识心就起来了，然后你的识心就会带动境界，你就又把境界当真了，这是一种恶性循环。因为你没有悟到万法唯心所现，你就动念了，如果你不动念就没有什么外境、内境、这些分别。

悟道之人看山是山，看水是水，他看到一切都不再生分别，不会起心动念。他看只是看而已，看不作看想，分别不作分别想，见闻觉知不作见闻觉知想。他就只是用而已，这就是“能善分别诸法相，于第一义而不动。”见闻觉知，本来清净。

所以见境不生心是解脱的关键，悟到人无我、法无我，你才能见境不生心。你见境生心生执着都是因为执着有个“我”，所以我们首先要悟到人无我、法无我，然后再对境的时候不生心。

解脱是需要功夫和历练的，你不要太执着经教、语言、文字、名相解释、佛法的义理，这些跟解脱了不相关。当然我们也要通达这些义理，但是通达后还要多在事上练心，不要被事所骗。

不管顺境逆境，要在任何事情来临的时候，我们不要迷到里面，不要欢喜不要忧、不要忘了修行、不要忘了没有我、不要忘了抓住这个事情来练我们一直妄动、起心动念的那颗心。我们要通过这个事悟到无我、无心，这才是你生活里的修行，你在事情当中练心的意义。否则你就被事所迷，光想办法怎么处理应对事

情去了，而忘了练心，把实相也忘了。我们在遇事时都是跟着事跑，而忘了修行，忘了实相，所以这是需要大家提起正念、提起觉性来的。

如何向善知识学法

和善知识学法不只是得到一些解脱知见，还要接受详细的指导，能够直接和他沟通。我们看祖师的东西，如果你不明白，你无法和他沟通。你去亲近善知识，可以向他请教，他会给你一些具体的修行指导和建议，也会针对你的疑惑给你实际的解答。

大家在读经，看论及打坐修行过程中，在日常生活中有任何疑惑，任何纠结，都可以去问善知识。你不要怕被他呵斥，在他面前，你最好毫无保留。你隐藏的越多，障碍越多，你的本性被覆盖越多。所以，你在善知识面前，最好露出最真实的你，就像病人在医生面前不要忌讳自己的疾病一样，别想在善知识面前瞒着什么。瞒也没用，早晚得露出来。

如果您实在觉得禅宗不适合自己，也可以学习其他法门。禅宗法门实际上是无门之法，没有任何方法。有方法，也是帮你舍掉一切方法。会舍掉一切方便说法。到了祖师那里，经教都没有用了，甚至都会说，所有的经都是邪说。如果你还执着经典或修证，那禅宗不适合你。不论你能不能理解，接受得了接受不了，希望大家不要诽谤禅宗。

如果你不学禅宗，你学其他法门，那你看近现代，包括当代的一些高僧大德的开示都没问题。如果你学禅宗，入正法眼，你最好只看唐宋以前的禅宗祖师法语和大乘方等经典。别人的东西，都不要看。那些相似的知见，一旦你相信了，吸收了，就很难除干净。

凡是说性相一如，真空妙有，空如来藏、不空如来藏、空不空如来藏的人，一心三藏，一念变现万法的人，都是落在概念、知解和名相上。禅宗法门，说如如早不如如了，无你下嘴起心动念处。只是饥来吃饭，困来眠，拉屎擦屁股，更无余事。凡与你讲性讲空，讲修讲证的，全是迷人，莫被其惑。

佛说祖说都是对治众生的妄想执着，本来无法，以除执着故，而说法也。若无神秀的偏见，六祖何须说本来无一物？本来不说本来。但因为众生看不到本来，所以祖师说出实相。本来就是无一物，觅少法都不可得，许多人总是说还有个妙有，可见，还没真正见性。

金刚经已经是佛所说经典中最究竟，最直接，是最上乘法了，是禅宗的根本经典。它只讲空，空到连空都不可得。凡夫、二乘乃至一切菩萨都执着有，修行就是破有，有的人还总是谈有。谈有之人，即不了本性。谈相，谈用，谈有之人，即不了真空。若达真空，空尚不立，何处立有。

六祖大师的偈子，本来无一物，是究竟圆满的，没有什么偏空妙有的。本来无一物，就是本来无一物，若再加妙有，那是狗尾续貂，画蛇添足。本来无一物，即是阿耨多罗三藐三菩提，即是无有少法可得，即是毕竟无法，即是离一切相。一切众生不能达空，以有心故。

通达本性

我们修行永远要注意头脑里的是非善恶、判断，要远离这些二元对立，超越一切的对待之法，去悟那个能生对立、又不住于对立之法的本性，这才是我们修行的目的。

你不要修着修着就把修行的目标搞错了，又想去做善人或断恶修善，这些都是一些方便法，而不是你最终要达到的目的。我们最终要达到的是：通达善恶并超越善恶，不住于善恶，超越善恶、是非、人我的概念，超越一切的二元对立。

不论你遇到谁，你遇到的都是你自己。你要把他当做镜子中的你，从他身上看到自己的缺点和过失，再从他身上找到你不具有的优点，这是一种很好的借鉴方法。虽然我们可以通过这种方法来弥补自己，增进修行，但这仍不是修行的最终目的。你不要追求外在的完美，迷于这个表相上的善恶、好丑、优点和缺点，通达本性，超越一切的善恶好丑，才是最重要的。

通达本性才是真实的，恒久的，不生不灭的，而那一切外在的好与丑、善与恶、完美与缺陷.....这些都是无常的，这些只是我们助道的方便，它不究竟。究竟的还是我们的本性，我们要通过反观内在，改变习气，借鉴他人的优点，来打开我们的本性，让我们断除烦恼，超越一切的二元对立，然后清楚地看到自己的本性。一旦你通达了本性，你才能获得最终的自由。

我想吃冰激凌

通过长期止观的修行，你的心已经不向外驰逐，你再打坐的时候，就不用刻意提起一个我要让我的觉性时时现前，不用有这念心。因为当你一切妄想不起的时候，觉性本来就现前，你不用再起一个心去现前。我们正坐在这儿的时候，不思善不思恶，也没有昏沉，脑子里边也没刻意地去想什么，正恁么时，这时就是非常非断的本性，就是佛性没有少法可得，它并没有去运作什么，它也没有去产生什么，但是，不思善不思恶，没有什么概念，没有一切的法生的时候，它是断灭的吗？不是。它霎那之间，假名是霎那，忽然之间就可以起一念。所以，不思善不思恶也不是常态，它突然之间又会起一念，这个起一念是方便说，是因幻而说，在觉它没有起不起一念，假名为真如自性起念。所以，佛性又不是断灭的，虽然没有法可得，没有一个固定的一个法可得，但是它本身又不是断灭的，这就是应无所住而生其心。本性是活的，随时都可以起用，随时都可以不思善不思恶，随时都可以空诸所有，本身也没有固定的东西在。

我们可以在不思善不思恶的时候，正这么时，可以领悟一下，一旦领悟到了，连去领悟的心都不要有，你再起一念领悟之心时，已经是妄想了。“回趣真如，法还不净。”你起一念体会真如本性的这念心，都是多余的。

有一个四五岁的小孩，你问他，中国大还是美国大？这个小孩想了想，说到：“我想吃冰激凌”。“你回答对了我的问题，我给你买冰激凌，那你再说说，你都知知道有什么蔬菜？”“我想吃冰激凌”。你又问他，“什么是中阴身？”“我想吃冰激凌”。“到底有没有中阴身？”“我想吃冰激凌”。

很多人都无端起一个东西来，咱们对迷的时候，对老百姓，给他一个状态，当你打盹的时候，说你昏沉了。其实有“昏沉”这个状态有吗？别人要不说，或者你自己不起一个心，这是昏沉的时候，有昏沉吗？一个老鼠，当然老鼠不会昏沉，老鼠耷拉着脑袋的时候，谁说它昏沉？还不是你自己在分别吗？还不是人在定义昏沉，老鼠会说，我昏沉了吗？所以，中阴身是一个方便说，就说众生执着他五蕴的时候，执着阿赖耶识是他自己的时候，迷得状态，给他假名说中阴身，假名说他是一个人，是生，是死，是五蕴。中阴身，生、死、五蕴，全都是假名，全都不真实。觉了，你念念都不生心了，念念没有什么概念了，包括你在那昏沉的时候，有昏沉吗？昏沉还是从心想生，心生则法生，还是定义。所以说五蕴，包括意生身，中阴身，十地、等妙二觉，佛身，法身，报身，化身，一切一切的

法，起念就有，息念即无。这个五蕴，咱们这生命，一念之间就出来了，一念五蕴就具足了，知道吗？五蕴不是次第生起，不是一点点长出来的，不是从父母肚子里生出来的，不是那个概念，那是你的错觉，五蕴一念就出来了，一念之间十法界就出来了，一念之间中阴身就出来了，一念之间一切法都会幻生出来。那你怎么解脱呀？不思善不思恶，你不动妄念，即是真实。你不分别，一切当体寂灭。知道了吗？所以色受想行识，霎那之间就出来了。你那一句“我想吃冰激凌”，息掉了一切的妄想和分别，所有的答案全都包括在里了，这就是禅宗，就是禅宗的美妙，就是禅宗的究竟、彻底，直下便是，没有丝毫的解释。什么中阴身，佛身，涅槃生死，临终的那一刻，你一想我去哪？忽然想到“有个冰激凌好了”，想到了什么也不用想，妄心一歇，歇即菩提，这一下就证无生了，知道了吗？你眼一闭，没有丝毫的拟向和疑惑，没想什么我去哪，那便是与你生活中处处最平常的时候一样的时刻，没有两个时候，也没有什么时刻，正恁么时，正不思善不思恶，正没有法执的那么个时刻，还有什么中阴身，到底我去哪，我堕没堕三恶道。

大家知道什么是禅了吗？离心意识就是禅，不住心意识就是禅。虽然离心意识，虽然不住心意识，并不是断灭完全没有心意识，而是有心意识不住心意识，不作心意识想，不被心意识所缚，转识成智，智亦不可得。不是嘎然一死，人死如灯灭，什么都没有了，不是。虽然你没起心意识，但是本性没有断灭，佛性没有断灭，你并不是一死了就成了你想象中的什么也没有。什么也没有是你脑子里想的空，生死和无生都是不可思议的，世间离生灭，生死与不生不灭都是不可思议的，都是假名，都不可得。临终也是不可思议的。我刚才说的不是断灭的佛性，不是你想象中的佛性……你意识中的佛性，不是真正的佛性，佛性不可思议，所以你永远不要想这些东西，你一想就变成意识中的东西了，那五蕴就出来了，中阴身也出来了，你这一想，三涂六道就出来了，所有的法就出来了，虽然出来了，它还是虚妄的。为啥让你平时要有工夫呢？时常能够发呆，但是你不能一天总发呆，那就变成草木瓦石了，变成死的东西，那也不是本性，本性是无住的，它不会住在一个发呆上面。

昨天晚上就有一个人问我，到底有没有中阴身？我说你平时几点睡觉？他说十一点半，我说你今天早点睡吧。他说，师父我还是想听你给我解释，到底有没有中阴身？我说我已经给你解释完了。他说，哪给我解释了？我听不懂。我说你要听明白，就开悟了。他说，求师父再给我开示开示。他连着问了七八句，我也没理他。我已经告诉他答案了，只是他自己不会而已。如果我给他解释出来，就算他听懂了，那也是我解释出来的，不是他自己悟到的有没有中阴身。你们以

后再看祖师的公案，禅语，对话，你就知道啥意思了，你也不会一头雾水，如读天书似的，你也不会错解祖师的意思。祖师问牛答马，不是那个意思，他是真正了解实相，好像在跟你打岔似的，其实并不是跟你打岔，让你离心意识，让你不住在你的妄想中，不住在法上，不住在分别中，不住在头脑里。如果一个人，你问他到底有没有中阴身，到底有没有佛，到底涅槃是个什么状态，他跟你解释，这个人就是个迷人，他自己都没明白，或者说你的根基不行，他用离言的方式给你讲这个你也听不懂，拟个瞎话骗骗你，给你讲讲啥是涅槃，啥是佛，有没有西方极乐世界，那都是不得以方便说。用语言解释的都不是究竟的，因为他用语言解释，说者和听者都会落在语言文字上面，你就随着他分别，你没有修不取于相，如如不动，你没有修不起心不动念。佛法也不是完全断灭的离开心意识，比如我说这个，你还得听，还得需要思维，还得思考。但是一思考，明白了以后，随时可以不住在这上面，虽思维，虽分别，但分别亦空，这就是佛法。

五法三自性

我们在家或道场就这样坐着，不思善，不思恶，这就是一种功夫，就是居一切时不起妄念。但我们不是永远都刻意这样，对待一些特殊环境或境界才需要这样。比如你要升起执着的时候，要和别人吵架的时候，你生病的时候，你恐惧的时候，你临终的时候，在这些会引起我们痛苦和烦恼的时候，我们就需要有这种不思善不思恶的定力。为什么我们要有这种功夫？我们临终时你要有丝毫的起心动念，尤其是对你执着的那些东西，比如你的感情、家人、法上的疑惑，你顺着那一念就去受生了，所以我们要有这样的功夫。

为什么我们学法要明理，而且要明得特别透彻？《楞伽经》中有几句话“世间离生灭，智不得有无，而兴大悲心”，我们仔细想一想：为什么说世间是离生灭？平时我们说的是什么，佛说的是什么？一切世间法都是生灭相，为什么在《楞伽经》中世尊却说世间离生灭？当你说世间的时候首先就生了一个心，就立了一个名相，世间只是圣人施設的一个名相而已，其实没有一个东西叫“世间”，它根本就不存在，只是一念心而已。如果“世间”不存在，还有没有世间的所谓生灭？

这样我们就又回归到了禅宗，例如我走了忘记带走经书，一会儿我想起返回找经书，这时还有世间和生灭这些概念吗？我们正住妄想境或正不思善不思恶时，这就是世间离生灭。像那天我们正锻炼时就是世间离生灭。我们没有分别世

间、世间是生灭还是不生灭。世间离生灭，也离不生不灭，根本连不生不灭也没有。

说世间是生灭的，诸法是不生不灭的，这全是佛陀施设的方便。“智不得有无”就是你通达了实相，智就是不分别、不思善不思恶、不动念、居一切时不起妄念。于诸妄心亦不息灭：对你一直执着、疑惑的东西不要分别，思维，但也不是让你一直傻傻地不思善不思恶，干什么都不动，你生活要照常，该起心动念就起心动念，该和人谈论就谈论，该矫情就矫情，但都不把它当真。我们为什么要修不思善不思恶？就是让你有不当真的功夫和智慧，虽然我也在这个相里，但我随时都是清醒的，我可以给你参谋但我随时都是清醒的，我随时都能达到不思善不思恶。

世间离生灭，智不得有无：真正的智者通达了实相就会得无分别智，就没有一个有和无，不会考虑有佛无佛，也不会考虑生灭还是不生不灭。而兴大悲心：

你不是死物，不是草木瓦石、不要什么都不分别、什么也不想，不想世间的事...过得和死人一样，你要随缘把自己悟到的智慧告诉身边的幻众。虽然你知道没有名相和世间这个概念，但你还是要用这些名相，你要随顺幻众生说。凡夫说世界你也说世界，凡夫说众生你也说众生，凡夫说贪嗔痴你也说贪嗔痴，但你没有这些概念。这就是我们禅宗，它根本就不去分别名相，也不用去想这些义理，你通达后根本就不再想这些，这就是“世间离生灭”。

二乘人认为：世间是幻化的、无常的、生住坏空.....他不知道世间本来就是一个名相，根本就不存在一个世间不世间，这就是我们平常说的“悟道之后看山还是山，看水还是水。”悟了还同未悟时，色即是空，一心，一如，都是这个意思，就是不用再去分别了。

大家一定要通达三自性：妄计所执性、依他起性、圆成实性。妄计所执性就是世间，我们一说世间你就会想到整个世界、山河大地、人我是非、社会、人与人.....世间这个词就叫妄计所执性。实相里根本就没有这样一个概念，是你自己立了一个“世界是实体的，有时间和空间。”比如你认为这本书是真的，有书这个体，它是独立存在的，这就叫妄计所执性。书、盒子、香、蜡都是妄计所执性，因为你认为它们是实有的，妄计所执性就是本来不存在，你用妄想、意识心错误认为存在的一个东西。

我们修行一定要明白妄计所执性这个东西是不存在的，当你没看到这个东西时，当你没思维没动念的时候，这就不叫书，它不是地水火风，什么也不是。它就是你的心，它和你的本性完全没办法分割，所以叫唯心所现。我们的本性就像灯体一样，一切万物万法就像灯光，它们都是一体的，可是你却把他们推出去，

认为它们离于本性之外独立存在。这就像灯体把灯光推出去，说“你走吧，你是光，我是体，我们不是一个整体。”众生就是这样把万物都当成了实有，认为它是一个个体，有它的体性，而实相是没有体性的。

我们都知道这本书是空的，他是由纸、线、墨、上面这些符号、地、水、火、风组成的，当你条条分析的时候地水火风根本就不存在，你就知道这本书是空的了。因为有妄计所执性，你立了一个个的名和相：天、地、草、木，这些本来都是圆成实性的，都是真性的，你给它一个个分开了。因为有妄计所执性，才有了后边的依他起性。

依他起性：地水火风本来就不存在，可是你用妄想建了一个坚硬的东西：坚硬的地、流动的水、火、风，因为妄计所执性这几个互相一和合就变成了一切万物，这就是依他起性。

比如这个房子，它是由一个个妄计的东西组成：砖、水泥、人工、木头、地板、漆、墙壁.....这些东西互相和合，这种因缘和合就是缘起，缘起也是一种方便说。把这些单个的东西合在一起的这种作用就叫依他起。因为组成房子的每一个个体都不存在，都是妄计所执，你再依他起、因缘和合就更是错误上的错误了。

这样我们就知道世尊早期方便说的缘起、性空、因缘和合是不究竟的。你先立了一个妄计所执才有一个因缘和合，如果你知道没有妄计所执性也就没有依他起性，也就没有缘起。没有因缘和合，诸法也不是因缘生的。根本就没有法，诸法根本就没有生，没有一个个因素，没有一个个因素的和合。

我们这个身体并不是由色受想行识这五蕴和四大和合而成，五蕴和四大是你妄计所执出来的，四大这个因素没有，它是唯心所现。四大五蕴本如来性、本如来藏、本真如性，不是单独存在一个四大，你再分析它，然后因缘和合，没有这些，这都是方便说。初期佛陀告诉执着实有的凡夫“这个东西是因素和合的，是地水火风和合的，人是五蕴和合的，人是假的。”当你悟到本性的时候，佛再告诉你根本就没有这个东西，也没有因缘和合，全都是无生。

你要通达实相：没有妄计所执性，没有一个个体，也没有个体的组合。我们学《诸法无行经》就知道：没有所谓的苦，也没有所谓的集。你不需要见苦，也不需要断集。因为根本就没有一个苦和集，也没有和合，没有生灭，所以叫世间离生灭。你通达这个的时候就是圆成实性。你再也不需要分析、动念、思维、分别、想，你就.....该干什么干什么去了，这就是圆成实性。当你通达圆成实性的时候，还有圆成实性吗？还有妄计所执性吗？这些都是假名、方便、教学的工

具，是世尊设立的一个名相、概念，用这个概念来破你那个概念，这就是《楞伽经》讲的三自性，到达了圆成实性后连三自性也就没有了。

三自性和五法是同步的，五法：名、相、分别、正智、如如。名相就是你先立了一个世界的名相，妄计所执性被名和相所设，它们是一样的。依他起性就是分别妄想，正智和如如就是圆成实性，你可以这样来参照理解。你先设了一个个的个体，然后用名相来表达它，因为是妄计所执没有个体，没有名相，也没有依他起了。名相都不存在，你再去分别那些就是妄想，你在徒劳地分别虚空和自性。

你通达这些后不再分别和执着名相了，不再执着生灭、世界、有无、生死.....你随时随地虽不息灭妄心但又能不起法执、烦恼执这些妄念，这叫如如、正智。当你达到用正智、般若智慧、无分别智来看待一切，却不故意刻意地分别什么的时候，这就达到了实相的所谓如如。当你达到如如的时候，如如也不用说，当你说“我达到如如了。”你还没达到如如，你还在分别。当你真正达到如如时，这五法也没有了，什么都不会立，什么也不会破，这就是世间离生灭。

休息六根

我们每天都要保持觉性，都要看到自己微细的贪嗔痴，不要随它转。每天过简单清静、无忧无虑、快乐的生活，你要耐得住寂寞，淡泊宁静，平常简单，按部就班地生活、工作、修行、休息，可以找一些简单的乐趣，但又不会放逸六根，这就是我们最清静、快乐、解脱的生活方式。

修行永远不要忘记走中道，你既不要太紧张、刻苦的执着法，也不能放逸。我们就这样简简单单的修行，每天打一或两坐，诵一部经，做一些简单的家务。把工作做好，把家庭关系处理好，和周围的人相处好，你要善用此心，让自己生活在一种祥和、清静、没有矛盾的生活里，自己快乐，然后也把这种快乐带给周围的人。

修行要克服两种执着，一个是情执，第二个是法执。《圆觉经》中说到“法爱不存心”，法就是法执，爱就是情执，我们心中不要有法执和爱欲，没有法执就无挂碍，没有爱欲就无情执。在家修行人一定要和家人处理好关系，既不要和他们每天黏在一起，又不要冷漠、冷战，不要互相当成陌路而仇视，觉得对方是障碍，是自己的业，要还债....这些负面的概念都不要有。你要把他们当成修行的对境，在他们身上要多用慈悲心，多理解多包容。

所有人都是你妙明真心所现，他们和你都是一体的。我们要利用身边的人修行，来克服我执，去除我们的缺点和习气。如果没有一个对境，你就没法修行。我们的家人是最好的、也是陪我们时间最长的一个对境，就像拳击手的陪练一样，你的家人就是陪你成佛的大善知识、大菩萨，他们可以示现种种不同的形象，甚至可能会给你带来很大的烦恼，但是你不要忘了：他是来陪你成佛的。

当你能超越心外所现一切的障碍，你心中就没有一物了，就不再会现任何的顺逆境界了。你就会随所住处恒安乐，在一切人、一切事上都不会再迷失了，你就达到了解脱。希望大家不要心外求法，不要去远处找道场，找修行。你的家庭、家人就是你的道场，就是你修行的伽蓝。

修行的关键和重点，入道最重要的一点就是要休息六根。关于休息六根、善护六根，我在以前的文章也写过多次了。希望大家能够把这一点经常提起，要经常警醒自己：不要放逸，不要让自己去逐六尘相，不要贪世间的享受。你要安住寂寞，把六根彻底地放松下来，休息下来，这样你的本心才会显现出来。

《楞严经》说“本是一精明，分为六和合”，这个六和合就是六根，当我们放逸六根的时候，本心就被障蔽，当我们能够返源，把六根向内回复，把六根收摄回来的时候，“一精明”就会显现出来，你的心自然就会清净，你什么都会知道了，根本就不用去求什么，学什么。我们之所以有障碍，是因为我们的本心完全散用在、放逸在六根上。当我们六根不放逸，六根休息下来的时候，自心自然就能显现。

修行的目的

每天二六时中我们所有的心念和行为都是不实的，是刹那刹那无住，刹那刹那寂灭，刹那刹那空的。在你还没有成就、觉性没有现前、不能念念不离自性的时候，我们应该时常用智慧观照。在二六时中一切都是不住的，因为你把握不了自己的本性，捕捉不到本性，所以就需要你从生活、幻相中去体悟它的不住。相的不住、无常和当体寂灭就是性空本性，此性没有任何一个实法可住，可得，这就是实相。

我们在寺院或家庭里所发生的一些事情，大多数情况是因为你的习气导致你住在上面，如你和别人争吵、诤论，产生小矛盾，争论观点，遇到高兴的事欢喜，遇到不顺的事就伤心.....这些都是我们在发生那件事时迷失了本性，暂时住在了

幻境里。就算你当时不了解实相，一般过一段时间你也会从那里出来，你会忘掉它的。这就是我们本性不住，本性空寂导致的，一切法都不会停留。

我们通过修行能时时刻刻觉察而不掉进幻相里，这就是修行的作用。如果你不修行，在这些顺逆境界来的时候你就会迷，你就会枉受烦恼，掉进人我是非、我相、人相、众生相、寿者相里，掉进我执和烦恼里。我们通过修行、练习来提高这种觉性，使我们能不住在烦恼里，当处出生，当处寂灭，我们能随时提起观照，用般若智慧去反观。

比如我们在群里发一些图片，说一些无意义的话，甚至有的人还在 QQ 群里说一些完全不着边际的话、骂街、说污言秽语，表面上看我们只是说了一些话，过后你会发现这真的很无聊。但即使是这样，那些文字本身也是空的，不住的，可是因为你的不觉，却在讨论那些话时长养了习气，会使自己不论在任何场合，都有可能说无意语，从而让自己和别人烦恼。我们在 QQ 群或生活中做的一些事都是没有意义的，你正做这件事时是迷的，但这些事很快就会不留痕迹地过去。如果你分别心重，执着重，对某些事情比较在乎、比较重视，你就不容易放下，你就会住在里边。你忘了：一切都是幻化的，一切事都是留不住的。你想留也留不住，可是，你却住在了里面。你留在了自己的妄想和烦恼中，你停留在虚妄中。

我们不要住在幻境中，要知道没有任何东西可停留。你说过的话只会增加你的业识和说话的习气，虽然你说过话后空了，但如果你不反观、不觉察、不约束自己，不让自己少说话，那你说话的习气一直都在，虽然说后空了，但你还是会说，还是会烦恼。所以我们就需要通过修行，通过提高觉性来减少这种无意义的说、无意义的做、无意义的烦恼，无意义地轮回，无意义的生死，这就是我们修行的目的。

过觉知的生活，享受惬意人生

当你开始学习禅宗，会有一种错误的观念：我当个傻子，什么也不会就行了。大家千万不要有这种错误的概念，你不要错解了“傻”。我们越修行应该越聪慧、越有觉知，要分清楚在哪方面要表现傻，哪方面不能表现傻。

所谓的傻是指我们什么都知道而不去计较，不去和别人计较得失。六祖大师傻吗？他是世界上最聪明的人，但是他与世无诤。他只是示显出一种木讷相。他遇人遇事从不计较，待人谦卑，普行恭敬。六祖大师在生活中一点不含糊。但是，当有人问他会不会佛法，他说：“不会佛法”。他不是真不会佛法，只是不掉到佛

法的概念和知解中，他直用佛法而不生用想。他不用意识心去测度佛法。

六祖虽不擅长世智辩聪，但他什么都知道。他有礼有度，通达世间法，而又不着于世间法。

有人说，修行什么也不用学，什么也不用想，越变傻就越对。这听起来好像有道理。但是，如果那样，猫狗都成佛了。通过修行，你的觉知会越来越清晰，你会有很高的情商，你的生活会变得很精细也很有趣。但又不会执着在这些细致上面。你的生活会很有规律、有条不紊，不是那种疯疯癫癫、什么都不顾及。也不是任性、放逸、没有约束，否则你就错解佛法了。

有人问：“师父，我是不是可以不学任何经典？我一看经就头疼。我就这样天天什么都不知道，是不是也能解脱？”当你有这个疑问的时候，说明你还是不知道怎么解脱。不明实相，只是保持无知，能解脱者，无有是处。是懒惰把你本性的智慧盖住了。经典是帮助我们了达实相的。六祖大师在为众人答疑解惑时，经常会引用《法华经》、《涅槃经》、《楞伽经》里的开示。所以修行不是变傻，而是越变得更有觉知，更有智慧，这一点非常重要。

怎样才能做到更有觉知呢？如果你的执着、分别、贪求的心减少了，智慧就会现前。大家不要立一个“我傻就对了，我傻我有理。”傻没理，要是“傻有理”，痴呆儿、植物人、驴马早都成佛了。学佛后你应该越来越通达人情世故，做事有条有理。你做每一件事都会专注认真，做什么像什么。

把事做好，不在于年龄。有的人八十岁了，还不会生活。自己过得不好，也让别人不开心。总是给别人带来麻烦和烦恼。这种人没有觉知，不懂得尊重别人。有的人十几岁就会照顾自己和别人，做事特别到位。

一个会生活，懂得生活的人，能照顾好自己和他人的人，他的磁场会有摄受力，很容易让周围的人亲近他。我们都喜欢接近有觉知的人。那种做事总是丢三落四、慌慌张张、频繁出错的人，我们都不愿意与他共事。所以，我们一定要学会在生活中通过做事来修行，因为我们每天都要做各种各样的事。带着觉知，安住在每件事上，把每件事都照顾好，那是绵密有力的修行。

扫地要提起觉知，浇花提起觉知，走路提起觉知。把这些简单的事做好，你的生活质量就会变好，心情也会变好，你的修行功夫会提高得很快。

从一个人做事时的状态就能看出他有没有悟性，有没有修行。佛法是为生活服务的。而很多人把佛法学得非常死板，像一个学究，张口就是佛法，闭口就是义理，而生活却过得毫无趣味。

读经、看论、打坐只是生活的一小部分。学法最后的重头戏应该落在生活上，

要落实在日常生活中的每一件事上。佛法在世间，不离世间觉。把生活过好了，活得通透而不犯规矩，那才是真修行。先要通达世间法，再做到不被它障碍，最后超越它。

生命是一个整体，你不可能一个人单独存在。活在这个世界上就要与他人产生交集，就要与人共事。既然需要别人，就得学会照顾别人，不仅是身体上的，更重要是情绪上的体贴和尊重。学会生活，学会为人处事，在与人交往时修炼你的佛性，展现你的佛性。你的觉性、做事的能力、解决问题的能力、冷静思考的能力，这些都是通过修行能培养出来的。

修行最后就是要落在细微处。谁注意到细微处，谁觉性就会提高。修行就是开发和提高你的觉性。

大家在生活中，一定要懂得收摄身心，不可妄为。稍不注意，就可能会说错话，做错事，酿成大错，悔之晚矣。在每件事上，都能检验我们的灵觉性，看我们是否安住当下。一个没有觉性的人，他的生活一定是一团糟，没有规律，懒散放逸，生无可恋。修行人不懂得学习和提升，一味地求简单，不爱思考，就算烦恼很少，但无始以来的尘沙惑、见思惑、无量的习气，不通过觉知和转所依，是无法照破的。

所以大家一定要注意定慧等持，在生活中实践出修行功夫，把佛法的智慧用在生活中，享受惬意人生。

坐禅的目的

我们为什么要打坐？因为打坐是一种特别好的休息方式，我们一天的修行生活要动静结合，就算你只做一些简单的事，如果你一直都在动，你的身心也会不知不觉地跟着动，也会累。你在动的过程中，六根肯定会接触到六尘，你不会做到时时不染六尘，也不会每时每刻都宁静淡泊、无欲无求。不是你绝对做不到，是很难做到。除非你开悟、明心见性，有功夫后才能做到，就算你有功夫了，人的身体也是个肉身，它是无常的，会变化的，它也会疲惫，也会有生老病死。我们的身体、六识、阿赖耶识、心都需要适当的休息，所以我們都需要打坐。

打坐的时间根据你一天的活动和精力而定，如我们在山里修行，这一天没有太多的事要做，也不是很劳累，我们就不需要打坐太长时间。如果你实在没事干，又喜欢打坐，你多坐一会儿也可以。我们一天至少要打两次坐，一次时间长一些，两次时间就短一些。在我们的心还没完全静下来的时候，心总会动，会散心杂话，

眼总是看这看那的，总想去这转去那转，这时我们更应该收摄身心，让自己能随时坐下来，坐下来才能让你的六根得到休息，才能不染六尘，才能让本有的真心显现出来。

静坐这种修行方法在佛经里叫“奢摩他”，这是三种禅修方法中的一种。《圆觉经》说到有奢摩他、三摩鉢提、禅那三种禅修方法，十方诸佛都是以这三种方式证道成佛的。无论你怎么修行都不能离开这三种方式，单修奢摩他，单修三摩鉢提，单修禅那，修前两种，修后两种，或三种同时修.....这三种方法能结合出二十五种方便。你单从奢摩他就能证法身；单从三摩鉢提也能证得，三摩鉢提就是你从智慧力、变化力、善巧、无我修起；你单从禅那也能证得，不思善，不思恶，以寂静力来见到实相。

这三种禅修的共同点是：远离外尘，屏诸外缘。只有这样才能让你亲证本性，你若有随时随地能坐下来的功夫，你就能在行住坐卧中一心不乱，能一行三昧，一相三昧，你才能六根不染六尘，真性常自在，六根时常用但是用而不染。这些是在你有一定的定力和智慧前提下才能做到的，如果你的心像凡夫那样一直散乱，你根本就没有觉性和能力去看到“人无我、法无我”，你根本就看不到实相。在一种散乱的情况下你是看不到的，你必须静下来才能如理如法地思维佛理、实相，实相需要借助你的思维来达到。

《楞严经》说过；你轮回生死是靠第六意识，解脱生死也是靠第六意识，恶用第六意识就是识，善用就是智，所以我们解脱、证道、成道、修行还要有正思维。我们不执著思维和分别，但又离不开思维和分别。当我们打坐时，你就可以觉察到自己的许多念头、执着、烦恼，也能看到；四大五蕴都是空的、不实的，诸法也没有体性，没有自性，本性没有法可得。

你打坐时可以思维学过的经教、义理、祖师的法语，这才是我们坐禅的目的。如果你对这些义理都通达了，你就可以完全地歇息你的六根、八识，只坐在那儿完全的休息了，但又不昏沉，不思善，不思恶，就这样保护就可以了。

如何把坐禅延伸到一切处

什么是坐禅？打坐只是坐禅的外在形式，要学会于一切时、一切处坐禅。

当我们坐在那里，或行在路上，或住或卧，你能不思善，不思恶，妄念不生，这时，我在哪里？人、众生、生灭的概念在哪里？那时没有众生和佛的概念。轮回、三界、六道、成佛都消失了。那是真正的成佛。

你就知道：一切诸法，都是我们妄想没休息时头脑中的幻影、概念和投射。当你的心没有静下来的时候，你根本看不到实相。实相是那么简单：不思善，不思恶，没进入识心住着的刹那，即是你的清净法体。

你一念不思善不思恶，就一念觉；你一念有了是非善恶的概念，就一念轮回。所以轮回并不是死后发生的。若人不知当下出离妄念，则念念都在轮回。轮回就在一念之间，解脱也在一念之间。

什么是修行功夫？我们要长养什么？就是这种不思善，不思恶，不住在意识里的功夫。你有一分钟这样的功夫，就会获得一分钟的清净。在这一分钟里，你就是极乐，就是常寂光，就是法身。你掉到了一分钟的故事、过去或未来里，你住在法相上，这一分钟就枉做凡夫。

修行就是这么简单，在一念上见分晓。为什么你明白这个道理，却总是频频入于识城，枉受轮回呢？因为你没有经过训练。你的心一直贪染六尘，你习惯进入识城，所以见不到实相。

我们到山上参加禅七、打坐、静修，就是直接训练从识心中出来，练习“不思善、不思恶”。练习妄念不生，直用六根，直用本心，练习心无所住的能力。功夫养成了，我们就能居一切时，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。

平时我们自自然然地做一切事情，只要心无所住，就是一行三昧，就是一相三昧。虽用见闻觉知，而不住见闻觉知，即此见闻觉知就是诸佛妙用。用心时不生烦恼，不生用想。虽然时时用此六根，但不去分别它，不去知上立知。用完就空，这样随时都是解脱的。

坐禅时切记不要贪着打坐时的寂静，这个静也是一种相。真正的清净是无相的，它不是我们坐禅时体会到的那种“静”。它离一切相，离一切觉知和感受。它能升起一切知，但不住于知。

虽明坐禅之理，为什么还要练习坐禅？因为平时我们的心都处在散乱中，任由习气带走，没办法转识成智。通过坐禅能清晰地看到自己的妄想分别，看到妄念是如何把我们带到识心轮回的模式中去，看到它是如何创造故事和烦恼。我们看得到自己的妄念，才能转念，解脱烦恼。

对于大多数人，在静坐的时候更容易看见自己的种种妄念，看到自己还有哪些执着和挂碍，才能更好用功。这就是我们在形式上练习坐禅的目的。

如果你根基好，平时生活中就知道如何善护念，不相信自己的念头，你可以直接在一切时中修定，在一切时中心不染着，在一切时中坐禅。只要能不住妄念，

就是坐禅。不关坐的形式，亦不关做不做事。

一切时中，你不起知见，不求真，不断妄，一切心不生，但直用本心即得。一旦生了“什么时候开悟见性？”这个微细的念头，就赶快离开。“我是不是已经体悟到本性了？”有了这样的念头，立刻离开。这就是修行。但有体会，皆是入于识城，不能见本心。但不起见本心想，即是本心，无别有本心。黄檗禅师说：但能无心，本体自现。

无始以来我们一直在找自己的本来面目，这是一种习气。觅即知君不可见。古人云：我今独自往，处处得逢渠。什么是我今独自往？就是不找了，该干嘛干嘛去。不找了，它就来到你身上。找即失，不找即得。

平时无事时，我们就简简单单地坐着，坐的时候，心不住法，不思善恶，平时生活为人处世也是这样，不住着在任何法相里。不住在世间法，也不住在出世间法上。随缘而用，该说话说话，该做事做事，别总想求个什么。念念无知，念念不着，即与法性相应。

一念无执时，即法体清静。这个清静不是靠任何有为法达到的，而是放下一切方法，自然默契。你不用心力，没有用心的地方，行住坐卧、见闻觉知本来清静，眼耳鼻舌身意六根即是道。

一切道理，领会了就忘掉，不要再去分析。没道理可说。

六祖大师说：“汝勿随言解 许汝知少分”。道理听懂了直接去做，不要生解，不要向文字里进，要从文字里出。一切都是指引，并无实义。若生解，即堕诸趣。

自己生了法相，生了知解，生了知见，生了心念，要觉察得到，一转身，就开悟了，就见性了。

修行到这里最难。我们总是无端生一个心，自己看不到，随之流转。看到了，一转念，就亲证本来。

“师父，当下就是！”“哪来当下？”正说当下时，早不是当下了。

“师父，行住坐卧都是本性！”这一说，则进入了知解。除非你了解了清楚，这是方便说。正行住坐卧时，哪有什么“行住坐卧”？所以古人云：终日吃饭未曾咬到一粒米，终日行未曾踏到一片地。

需要说吗？行住坐卧都是你头脑里的概念。驴在吃草时不说：“我在吃草，这是我的本性，我是解脱的。”我们也一样，终日做一切事，不需要生做想。这个习气没了，就有了功夫。

师父，我还是有点糊涂。糊涂也是概念，不要被糊涂骗。

般若集

法语

让自己变成小溪里的一片树叶，将自己交给溪水，交给因缘，无须用力，无须紧张，放手自己，交出自己，相信溪水。小溪将你带到哪里，你就在哪里安住。

无事坐在陇间或埂上，或随地偃卧，或驻足翘望！锄不锄地，随意而为，听鸟鸣山鸡声声，看草新树绿芽长，闻泥土菜香一畦，临青青翠竹簌簌。品一壶淡茶，散无心小步；盘老老之大石，做长长之悠梦！人生若此，复何希欤？

诸法无诤

我们都知道六祖大师和永嘉大师有一段特别有名的对话，永嘉大师去参六祖，一见面，二人就机锋相当，毫无俗情客套，这是发生在两个已经明理的人身上。他们两个人虽然也是在交锋，在对决，但是，他们全都是在论法，而不是在维护自己的我相、我执和我见，而且，他们谈到关键时候，互相都知道对方已经真正悟到了实相，总会有一位祖师适可而止，或者默然，或者转身离开。而如果两个在那里一直诤论的人，那么，这就变成了一场无意义的诤论，你有你的理，他有他的理，诤论会无休无止。这样的人是在维护真理，还是再维护他的我执，那深藏的无明？或者有一个人已经停止说话，而另一个还在没完没了地说，他又为什么还在说？还是维护他的我执。不管他如何辩论，他一定是有吾我之心。因为那无明和我相的特点就是诤！就是不知止息，它还妄测沉默的人如何如何，其实就是一念自我在起作用。六祖大师云：自悟自修，不在于诤。若诤先后，即同迷人。不断胜负，却增我法，不离四相。何以故？以有我故。

放下是解决问题的唯一办法

当我们遇到一些人与事，内心总有一个声音在告诉我们，我应该怎么做，不能怎么做？怎样做是对，怎样做就错了。对与错几乎统治了我们的整个生活，我们会陷入善与恶的纠结中。其实，你陷入的纠结根本不存在，你陷入了自我的幻境中。

从我们一懂事开始，我们就接受身边的人，以及整个世界灌输给我们的种种是非观念及各种法则，我们不知不觉进入了头脑演绎的大幻城，却把这一切发生

在大脑里的事当成了真的。而这个大脑，只是一个如拳头般大小的肉团，它就像我们身上的任何一块肉一样，只是一块肉，除了虚妄的地水火风，什么都没有，而我们却相信了它。

比如，我们从大街上经过，看到一位大娘昏倒在地，第一种人会毫不犹豫地扶大娘，然后可能会把大娘送到医院。第二种人可能正在想自己的事，虽然看见了大娘，但是他匆匆地走过去了。第三种人看见大娘摔倒了，想去扶大娘，但是又担心给自己找麻烦，于是就走开了，然后就把这件事给忘了。第四种人，他看到大娘跌倒了，觉得大娘很可怜，也想去扶，但是担心大娘出事会连累自己，所以他犹豫了，最后，考虑到自己的利益，他也走开了。他回到家里，心里还在想着这件事，他从小接受的道德的观念开始在他心里起作用，一直以来，他都尽可能地做一个好人，他帮助过很多人，周围人都说他是一个好人。他也自认为是一个好人。可是，这次不知道为什么，他变得胆小了，自私了，当一个人非常需要他的帮助时，他退缩了，他逃避了。他虽然逃避了这件事，内心却被一些奇怪的看不到的东西一直缠缚着，久久不能放下。甚至过了多年，一想起这件事，他都感到自责，他很后悔，他甚至想到，当时大娘昏倒在地，是不是生命有了危险，会不会死掉？而自己当时居然见死不救，自己真是太懦弱了，太无道德了！他总是被内心深处的这些声音缠缚着。

请问诸位同修，面对昏倒的大娘，这四种人哪种人是善？哪种人是恶？哪个做对了？哪个做错了？你能分别出来吗？如果是你，面对类似的事情，你会怎么做？做了之后，你会如何？

涅槃经里写到，当菩萨布施慈悲时考虑善与恶，施者与被施者以及所施物，当他把自己当成布施的人，把对方当成接受布施的人，当他把助人当做善，他就不能完成布施的行为，他会永远地陷入抉择的境地中。

无论你面对大娘做出任何的行为，都没有对与错，更没有所谓的智慧与愚蠢。大娘的跌倒，你应不应该去扶，你扶了还是没有扶大娘，你的对与错、善与恶，这一切并不真实存在，它们都是发生在你头脑中的故事。无论是扶，还是走开，直接去做，总没有错。我们的精神之所以会烦恼，会不自在，会痛苦，是因为我们掉入了大脑的幻城，掉入了一切人、包括我们自己为自己织就的是非观念中！你被你认同的虚幻的概念套住了！除非你看破它，否则，你永远会在某件你执着的事情中被它套住。虽然有的人对大娘跌倒这件事没有纠结，那是因为大娘的事没有涉及到他的利害关系，他可以对此事还漠不关心。如果是他的亲人或与他有利害关系的人，他如果做了伤害亲人的事，或被其伤害，他可能会陷入比这第四

人更痛苦的纠结中。如果在所有的人出现所有的事时，你都能安心走开，你没有错。这根本无关道德和观念，那是你的自由。

如何让自己能够彻底地避免在任何事情中陷入类似的纠结和烦恼呢？看到实相。什么是实相？没有一个真实的大娘在跌倒，也没有一个真实的你在帮助大娘，这一切都是一个幻境，在这个幻境里，你可以做任何事，面对大娘，你有绝对的自由！无论你怎么做，只要不相信你头脑里演绎的一切，不相信你大脑中的法官，做过之后，你能立刻放下，你就不会有任何烦恼。

放下，也即完全地看不到任何事情真实的发生，是解决一切事情唯一的办法！看不到任何事情的发生或者是放下，不是你没看到什么，也不是你没做什么，而是你做过就没有了痕迹，你没有掉进幻相，没有被你的大脑所骗，你没有进入幻城！

六祖大师云：兀兀不修善，腾腾不造恶，寂寂断见闻，荡荡心无着。不修善，不是不做善事，而是不生做善事想。不造恶，不是一点错事都不做，而是做过就能立刻放下，干干净净，故云“荡荡心无着”。

法语

所有的佛法只有一个作用，约束你无知和放逸的行为。当你不再放逸，知所因果，连约束你的佛法，也要解除！

真心会去灭妄心吗？智慧能灭烦恼吗？不，一切都会在它自己那里融化！

贪嗔痴、戒定慧、菩提、涅槃、山河大地、世界时空、人我是非……这一切的一切，都是概念，都是名相，只存在于你的意识里。你的意识，也存在意识里。你永远找不到一个真正的意识！

“常见自心过愆，不见他人是非好恶。”六祖大师这句话能让我们受用一生。见一切境，能时常反观自心，不见他非，是真修行。

学山诗

忙忙尘中客

忙忙尘中客，碌碌何所为？
频频梦中造，老老不知休。
喜怒随境转，爱憎总伤心。
人我在心中，挂碍不能舍。
空空一场梦，处处生染著。
一息上不来，惶惶无归所。
不论道与俗，皆将假认真。
不了真实性，总会堕境中。
如笔画虚空，究竟无一物。
问诸修行者，不歇修什么？

晚时陌上歌

世间多福乐，忧恼亦不少。
福乐逝如电，苦痛长绵延。
不如松林下，潺潺溪水间。
午后石上坐，晚时陌上歌。

如驴系于磨

张家有儿女，李家有婆婆。
一早忙到晚，总是被亲锁。
如驴系于磨，如蝇恋坑厕。
多劫难出离，皆因执着我。

剑上蜜

只为一念妄想，受尽劳苦穷年。
认贼为子不觉，反将烦恼当歌。
你争我夺无羞，不识真理道德。
哀哉可怜悯者，呜呜以苦为乐。
忆我从前种种，枉受多少痴苦。
今日省觉不晚，只怕再履前辙。
告诸天下诸人，莫把情爱贪着。
剑上之蜜虽甜，终将被其反戈。

根尘虚妄

六根游戏六尘，从来不知休止。
刚刚闭上眼睛，口舌又去逐乐。
虽然停下脚步，意想之马难歇。
即使双腿盘起，你我是非难舍。
贪图快乐习气，不知何时能改？
生死烦恼之河，不知何人能过？
唯有大力坚志，香象踏河截断。
唯有智慧能知，实无少法可得。

殿里一只香

懒懒床上躺，殿里一只香。
庙里人来往，徒自喜悲伤。
事从心里起，无心谁会忙？
劝君歇求意，自得见心光。

钝钝不须知

钝钝不须知，木木不用意。
你问我佛法，我为你沏茶。

八万四千门，门门有入处。
至道不思议，且行且珍惜！

终是梦里花

众生所迷倒，逐幻将为真。
不识真理面，沙上造房塔。
根基不牢固，一时有模样。
转眼风雨至，房塔尽流去。
徒劳一生心，未见自己面。
认贼将为子，将己为牛马。
呜呼天下人，怎肯舍贪心。
逐乐无休止，到头难歇驰。
苦痛不切身，谁知乐无常？
慌乱未临头，谁肯信佛家？
黑黑恐怖处，不择老少贵。
幽幽深恶趣，不管你我他。
劝仁早歇心，莫捉水中月。
纵有圣王福，终是梦里花。

达道人

看他达道人，不蓄房与地。
儿孙如邻人，事事不关己。
天地常坦荡，风雨自清平。
不管日升落，不问寺中客。
终日无所事，闲庭多漫步。
有人问他法，赶紧找茅厕。
时时失声笑，人人以为痴。
冷暖他自知，佛鬼休瞒他。

不起心预道

因缘幻中变，智者冷眼观，
不起心干预，真性在其间。
起心干预道，徒劳受苦恼。
不了缘无生，妄心不停消。
若悟无生法，无有用心处。
不起心预道，其道自逍遥。
众生心生时，其性被遮蔽，
缠缚于因果，妄见人我法。
众生心灭时，其性随缘起，
随起而空寂，不见诸法生，
不见诸法灭，是则法解脱。

迦叶无覆藏

有为之法，尽归无常。
生命泡影，何劳形伤？
爱恨情私，镜花水月。
人我是非，总是空忙。
百年弹指，不过一梦。
山河大地，不离妄想。
十地等觉，诳诸菩萨。
四果涅槃，枉他聋盲。
三藏教典，为女人设。
大丈夫儿，不拘文章。
三千转语，不出识计，
哪如汾山，自性流淌。
人法诳惑，被他境转。
灵光独露，佛魔扫荡。
真修道儿，须秉慧剑。
世出世法，一切俱放。

直行直语，无隐无讳。
曲径通幽，莫道登堂。
世尊拈花，语已太多。
迦叶起舞，无覆无藏。

坐禅开示

(一)

什么是坐禅？打坐只是坐禅的外在形式，当我们坐在那里，当你不思善，不思恶时，我在哪里？人、众生的概念在哪里？那时，没有寿者的概念，也没有众生和佛的概念，这时候轮回在哪？三界在哪？成佛在哪？你就知道了：这一切都是我们平时那个妄想没息时头脑中的幻影、概念、念头、故事。当你的心没有静下来的时候，你根本看不到实相，实相就是那么简单：不思善，不思恶，即是你的清净法体。你一念不思善，不思恶，你就一念觉。你一念住在了幻相、三界概念、生死、世间、家庭、亲情、工作、人我是非等等你执着的事上，你就一念轮回。

所以轮回并不是说我们死后要怎么怎么样，那都是你自己想象的，都是你自己的概念，轮回就在一念之间，解脱也在一念之间。我们需要长养的是什么？长养的就是这种不思善，不思恶，不住在意识思维里的这种功夫。你有一分钟这样的功夫，你就会获得一分钟的清净。在这一分钟里你就是极乐，你就是常寂光，你就是法身。你掉到了一分钟的故事、过去或未来里，你住在法相上，那你就枉做凡夫。修行就是这么简单，为什么你悟不到呢？为什么总又迷了呢？因为你没有屏诸外缘，你没有修这些助道法，你的心一直都迷在了世间法上，所以你才不能见到实相。

为什么我们要来到山上打禅七、打坐、静修？就是想让你多体会实相。“体会实相”是一种方便说，其实实相是不需要体会的。平时我们不动意识思维，自然而然地做一切事情，这时你就是一行三昧，一相三昧。你照样用见闻觉知，只不过你用时一不生烦恼，二不执着，三不生用想。虽然你用，但根本就不去分别它，用完就空，用完就空，这样你随时都是解脱的。你不要去执着、贪着打坐时的那个静，这个静也是一种相。我们本性的清净是没有相的，它不是我们坐在这体会的那种“静”。那为什么我们还要去感受呢？因为我们平时都处在乱中，着在一种

乱相上，现在想通过打坐让你体会到一个静，这样你就知道了：这是二法。随后你就能体会到能生静、乱的那个不二的东西了，虽然静是一种相，但是它能让你体会到那个非静非乱的本性。

你体会完了就知道：没有体会的人，没有体会的法，也没有体会可得，这就是三轮体空，在静的情况下容易体会本性的清净。虽然你能体会到，但没有一个静相可得，我们也不要执着这种静。

我们在这打坐，大家都应该能感受到这个磁场非常静，这和我们平时在山下打坐是不一样的。在静的时候你容易看见你种种的妄想、妄念，能看见自己还有哪些执着和挂碍。如果你没有功夫，你生了一些妄想、执着、挂碍、分别，你也不能觉察，所以我们需要修止，就是奢摩他，也就是坐禅，这也是一种方便。如果你根基好，那就直接去悟你的本心，你悟到本性就不会再去分别：我坐禅时该怎么坐好？需要怎么修？怎么降服妄念？……都不需要了。你悟到本性后一切障碍都没有了，这些根本就不是问题了，也再没有什么疑惑了。你打坐就是一种休息，为什么我们觉得打坐时间很短，四十分钟过得很快？因为你的心歇下来了，在这四十分钟里，你不再有所求，所以时间过得很快。我们不要求打坐时间很长，因为时间长会让你生一种执着，生一种静相：“啊呀，这个真静，真好！”。

没事的时候你可以多坐几次来休息身心，但是不要生“哦，我在这打坐就是本性了”这一念，不要生这种念头。静不是本性，乱也不是本性，但又都不离本性。你不要给本性下定义，不要无端起知见。

坐禅开示

（二）

我们修行最后就是：你不要起一个知见，不要立一个菩提，不要立一个自性。你一立了，一找了就赶快离开，因为修法的人都对本性执着，都想开悟见性。一旦你生了“我什么时候开悟见性？”这个微细的念头，就赶快离开。“我是不是已经体悟到本性了？”，这样的念头你也要赶快离开，你是不可能体悟到本性的，本性怎么还会去体悟本性？本来就是本性，还需要安一个体悟吗？无始以来我们总在自己的本来面目，这是一种习气，你要善于觉察它。这一觉其实就是般若，就是我们本性的一种正智。但是这种正智也不可得，用语言来分别就是一种空性，你明白后，这些名相、知见，解脱知见都不需要立。

《六祖坛经》说不需要立解脱知见，不需要立菩提涅槃，也不需要立开悟见性，也没有什么法叫开悟、叫见性。就简简单单地坐这，坐的时候保持不思善恶的心态，平时生活为人处世也是这样，不住着在任何法相里，不住在世间法，也不住在出世间法上。你就是随缘而用，该说话说话，该做事做事，别神神叨叨，念念无知，念念不生住着，这样我们的法体就清净了。这个清净不是靠你维持在一个动作或一个相上，而是你不用心力，行住坐卧、见闻觉知本来就清净，眼耳鼻舌身意六根随使用，六根常用而不被万境所染，真性自在。

不论我说过什么话后，你领会了就忘掉，不需要你再去分析，六祖大师说过“汝勿随言解 许汝知少分”，我说了什么，你又去生解，或又问我“师父，是这个.....”没什么意思，我说完就完了，你不要又立一个解，不须要做注脚。你听明白就完了，不要无端起知见，不要着相求菩提。离诸法相心中洗，自己生了法相，生了知解，生了知见，生了心，生了念的，自己一定要觉察它。修行就是到这最难；自己立了一个见，立了一个有见，立了一个未见，“哦，不见就是见佛、未见就是真见、无知就是真知.....”你这些还是一个见，不用起这个东西。“哦，师父，当下就是！”，“当下是个屁，哪来当下？”需要你说吗？当下都是了还用你说“当下就是”吗？“哦，师父，行住坐卧都是本性！”，“是个屁！本性是啥？”你非得立一个“行住坐卧都是本性”，你正行住坐卧时去哪还说一句“行住坐卧”，还需要说吗？行住坐卧都是啥？都是你头脑里的概念。驴在吃草时怎么不说：“哦，我在吃草，这是我的本性，我是解脱的。”不要总给自己加一个东西，你这个习气没了，你就会一点点明朗了，这个明朗也不可得，也没有一个明朗。本性的这个明朗不是说：我什么都懂了。糊涂也是你的一个概念，你不要立一个明朗，也不要立一个糊涂。不要我一说，你就执着“这就是了”，千万不要立一个“这就是”，也不要立一个“这就不是”。“不入祖师室，茫然趣两头。”“我今不施功，佛性而现前。”你不需要用任何心，什么都不需要用，不要总是打妄想。修这个法门的人有个共同的特点：慈悲喜舍。大家都很喜庆，在座的没有一个是忧郁、愁闷性格的人，大家都是开朗的人，内心都有喜悦。你要先开心，先把心打开了才能开悟。

关于往生的开示

（一）

有不少人父母去世很长时间了他还执着，说父母给他托梦，说要超度父母，

要诵金刚经。他学禅宗已经很长时间了，还在那打这些不着边际的妄想，还掉到这些梦幻里出不来。这样你还修什么佛法？你给父母超度，你就活在了这些妄想里，你自己都不觉悟还想超度谁？你自己堕落三途知道吗？还妄想超度父母？法界实相里谁是你的父母？你要先觉悟自己都不可得，父母更不可得。这全都是妄想，你起心就是妄想，起心就是大痴人。大家不要离开实相，你一念离开实相多少劫就过去了，你就轮转了，不知轮回多少劫了，你会枉受无量的苦。所以大家要在念念、处处、时时，每件事情上都要觉醒，都要觉悟，不要掉到幻相里，不要掉到家亲眷属、我、我所、财产、地位、你的名字、我相里面。没有你！我再强调一点：你的家人、亲属或同修往生了，去世了，你不要动任何妄念，你赶紧从他身边离开，不要去参加任何助念。如果你想考考自己，那就坐在他旁边，就看着他不要动任何念，不要打妄想。你谁也度不了，那全是妄想所生。没有人死去，也没有人，从来就没有人活过。没有生死你度谁？你动啥念？你动念有用吗？这全都是你的妄想。所以说别人没有生死，你自己有一天也不要动任何妄想：我觉得自己要死掉。你自己从来就没有生过，也不会死。如果你在生活里正巧碰上这种事，不要丧失练习的机会。你要练习不动念，不要在那打妄想：什么投胎了，身体柔软了，往生西方极乐世界了，没往生了....这全都是你的妄想。他根本就没有什么生死，都是你自己在生死，都是你自己打妄想。我们一定不要错过这种修行的时机，我们知道六祖要往生的时候，只有神会一个人得善不善等，没有动念也没有哭，很多修行多年的人看到六祖大师要涅槃还哭哭啼啼，都被六祖大师呵斥了。

关于往生的开示

（二）

如果你的父母、亲戚朋友或同学快往生了，如果他是学净土的，他对求生西方极乐世界有信心，那你就不用给他开示了，因为他的知见已经根深蒂固，你改变不了他。如果他的业障特别重，又有恐惧，这时你可以给他开示，让他念佛到西方极乐世界。

如果你觉得他这一生特别善良，根基也好，和你又有这个缘，那你就给他开示实相：告诉他不要动念，临终时见到一切都不要动心，不要随着它走。哪儿也不去，什么都不要想，像睡着了一样。如果这个人已经往生了，你就不用在那玩

命地念，打妄想，超度了。你跟着念几声佛号无所谓，但是你一定不要打妄想，不要动念，知见不要错了。

如果往生的人没学过佛法，首先你自己得明白、通达实相，然后你可以随缘给他开示念佛或者实相。随缘有两种情况，一：首先你自己要站在实相的角度上，不要迷到“一定给他开示什么”，身边这个要往生的人只是一个幻境，你一执着就可能掉到这个幻境里面，你的功夫就没了，你也会随这个幻境而流转。二：你可以开示，也可以不开示，你是自在的，你是自由的，你是解脱的，你时时都是清醒的。所谓的随缘，如释迦牟尼佛成道之后讲法是出于慈悲众生，他不讲法也是一样的解脱自在。他给众生开示是大慈大悲、慈悲喜舍，他不开示那也是自在解脱的。我们首先要通达实相，你才能随缘说法。说法与不说法，你都没有障碍，你都自在，所以过去有的祖师觉悟后不一定都出来讲法，他是非常自由自在的。

佛法修行是圆融的，你什么都不要执着。不要我一说“你不要动念，啥也不要执着，啥也不要想。”，你就什么都不做了，人活着的时候，你觉得你跟他有因缘，你还是要给它开示的。但大家要注意：你先要通达实相。这样你才知道怎么给他开示，开示方便法还是究竟法，这些都在你通达实相的基础之上做的。如果你不通达实相，无论你怎么给他讲，都是以盲引盲，妄上加妄。

你通达实相后才有智慧和方便，你自己才不会迷进去，你才能随缘给身边的人开示。如果你不通达那就是以迷引迷、以盲引盲，两个人都会堕落进去。所以我们修行永远是自己先觉悟，你自己先没有障碍，你先没有缚才能解别人的缚，否则你会无有是处。还有一个跟往生相似的问题，碰到有人杀生或放生，你都不要起动妄念。没有一个生命被杀，没有血，也不需要你给它念这个念那个的，这些都是你的妄想。碰见这些情况大家要练习不动妄念，看见和没看见一样，要如如不动。我们天天说不生不灭，可是我们遇见事情，在生活里边处处都是生灭心，都是执着生死、生灭、无常，执着一些有为的东西。你认为的那个“不生不灭”是停留在你头脑里的，都是思维和意识。你说你明理了，通达不生不灭了，可是和“面对生灭时不动心、看破生死、证悟不生不灭”差天地之遥，所以大家一定要在对境时练你的修行，而不是停留在知解上面。

不要执迷善知识

我们在学法的过程中，会遇到各种知样的老师。那一定是宿昔有缘，师徒才能相遇。作为师徒，真诚相待，彼此恭敬，不失分寸，是人之常情。但是，如果

因为学法，对师父或善知识表示出一种近乎崇拜的热情，或者对善知识产生迷恋，心思全部放在善知识身上，那你的修行就搞错了。

大家亲近善知识不要忘了自己的目的：我们是为了求法，为了解脱生死，不是为了执着善知识这个人。不论他表现得多么优秀，他的法讲得多么好，如果你的注意力放在善知识这个人身上，你不是在学法，更不能得解脱，而是掉进幻相的泥潭，会给自己带来无限的烦恼。

只有迷失本性的人才会把注意力放在善知识的相上，真正的弟子，一定是关注怎样通过善知识的教法获得解脱。

就算是佛陀示现世间，我们也不能盲目地崇拜。佛陀只是无量劫来佛性在幻象世界里的一个示现，并非真实。佛亦是幻，更何况其他。所以大家不要搞错了，不要认为实有一个释迦牟尼佛，实有一个人成佛。佛陀如此，祖师如此，任何人都是如此，都不真实，都是你的妄想所见，都不能执着。如果执着某个人，除了痛苦和烦恼，你什么也得不到。

如果你崇拜佛陀的话，如果你认为佛陀是真佛，这是一种最大的邪见，是一种痴迷。同样，在生活和修行中，你对任何人的喜爱与痴迷，对任何人的尊重与崇拜，超过了对自己的关注，那都是迷失本心，活错了轨道。当你对善知识，对师父和老师，对你的爱人，对你的儿女或父母，对他们的爱超越了限度，把你尊重和爱的对象当成了真实，你已经完全迷失了。你要立刻从善知识那里出离，从那迷恋中醒来，从那执着中醒来，从那幻梦里醒来。

没有释迦牟尼佛出世，没有任何一位祖师出过世，没有某位师父在你生命中出现，一切都是镜中相，都是幻梦，都不可得。

所以大家学法时，一定要时常提醒自己，你只是求法，而不是逐人。你只是求道，而不是追星。千万不要执着外相上的善知识，整天盯着善知识，甚至将其作为情感和精神的依托，那是大错特错。

我们亲近善知识，对善知识的恭敬完全出自对佛法的重视，对解脱和了达实相的渴望，而不能有任何其他的目的。所以，大家在和自己身边有缘的善知识接触的过程中，要注意保护自己的清净心，也保护善知识的清净，注意自己的言谈举止，不能过分，不要用各种方式打扰善知识，要与善知保持一定的距离。除了问法，不要与善知识说任何无意义的话，不要对善知有任何个人的要求，更不能有任何暧昧的表示，否则会让你自己陷入无谓的烦恼中。

就算善知识对我们态度和蔼，慈悲喜舍，那是他摄受弟子的方式，作为弟子，不可将其视为亲密的行为，自己在那里浮想联翩。

如果遭到善知识的批评，不能生嗔恨心，要常观自己的过失。如果对善知识产生了情执，而又不懂得收摄身心，就再无心思学法，会错失觉悟自心的最好机缘。

希望每一个人都珍惜和善知识的法缘，以恭敬心求法，心不越界，把心收回到自己这里来，一心用功，见自本性，得大自在。

实修

我们每天都要保持觉性，都要看到自己微细的贪嗔痴，不要随它转。每天过简单清静、无忧无虑、快乐的生活，你要耐得住寂寞，淡泊宁静，平常简单，按部就班地生活、工作、修行、休息，可以找一些简单的乐趣，但又不会放逸六根，这就是我们最清静、快乐、解脱的生活方式。

修行永远不要忘记走中道，你既不要太紧张、刻苦的执着法，也不能放逸。我们就这样简简单单的修行，每天打一或两坐，诵一部经，做一些简单的家务。把工作做好，把家庭关系处理好，和周围的人相处好，你要善用此心，让自己生活在一种祥和、清静、没有矛盾的生活里，自己快乐，然后也把这种快乐带给周围的人。

修行要克服两种执着，一个是情执，第二个是法执。《圆觉经》中说到“法爱不存心”，法就是法执，爱就是情执，我们心中不要有法执和爱欲，没有法执就无挂碍，没有爱欲就无情执。在家修行人一定要和家人处理好关系，既不要和他们每天黏在一起，又不要冷漠、冷战，不要互相当成陌路而仇视，觉得对方是障碍，是自己的业，要还债....这些负面的概念都不要有。你要把他们当成修行的对境，在他们身上要多用慈悲心，多理解多包容。

所有人都是你妙明真心所现，他们和你都是一体的。我们要利用身边的人修行，来克服我执，去除我们的缺点和习气。如果没有一个对境，你就没法修行。我们的家人是最好的、也是陪我们时间最长的一个对境，就像拳击手的陪练一样，你的家人就是陪你成佛的大善知识、大菩萨，他们可以示现种种不同的形象，甚至可能会给你带来很大的烦恼，但是你不要忘了：他是来陪你成佛的。

当你能超越心外所现一切的障碍，你心中就没有一物了，就不又会现任何的顺逆境界了。你就会随所住处恒安乐，在一切人、一切事上都不会再迷失了，你就达到了解脱。我希望大家不要心外求法，不要去远处找道场，找修行。你的家庭、家人就是你的道场，就是你修行的伽蓝。

修行的关键和重点，入道最重要的一点就是要休息六根。关于休息六根、善护六根，我在以前的文章也写过多次了。希望大家能够把这一点经常提起，要经常警醒自己：不要放逸，不要让自己去逐六尘相，不要贪世间的享受。你要安住寂寞，把六根彻底地放松下来，休息下来，这样你的本心才会显现出来。

《楞严经》说“本是一精明，分为六和合”，这个六和合就是六根，当我们放逸六根的时候，本心就被障蔽，当我们能够返源，把六根向内回复，把六根收摄回来的时候，“一精明”就会显现出来，你的心自然就会清净，你什么都会知道了，根本就不用去求什么，学什么。我们之所以有障碍，是因为我们的本心完全散用在、放逸在六根上。当我们六根不放逸，六根休息下来的时候，自心自然就能显现。

不再分别自心，你诞生在真实的世界

所有的苦都是自己的妄想编织的牢笼，都是自己的心念与自己的斗争。哪有什么外在的敌人，除了自我保护的声音；哪有什么外在的批评，除了自我对自我的攻击。

猜测别人的心意是我们常犯的一个毛病。由于有一个深藏的我执，所以才在乎他人对我们的看法，才会揣摩他人心里怎么想，并因此与他人产生矛盾和隔阂。但是，我们不可能真正知道任何人的任何想法，除了我们自己的妄想和投射。

误解和评判几乎发生在所有的人际关系中。

看不到自己的起心动念，心一直活在外境中，就会不停地向这外世界投射我们内在的无明。

我们要做的不是关心对方怎么看你，而是关注自己是如何释放自己的心念和投射。只要看不到自己的投射，就会出现伤害和怨恨。

对方的存在对你来说，是你全体的妄想，是完全的幻影。在这样一个幻影上投入再多，想象再多，分析再多，都是如水中捞月，徒劳无功。

只要你有一念心放在对方身上，你就离开了本位，活错了轨道。烦恼自然而生。

把心收回到自己这里，烦恼顿时消失。

回到自己的轨道上来，那是你一生的使命。

每个人都活在自己心意的世界里，没有外在的世界。山是山，水是水。但是如果一个人的心执迷在事情中，山是灰蒙蒙的，水是恍惚惚的，安宁在他那里消

失。他除了活在自己的妄想中，什么都看不到。

所以，评判他人就是评判自己，看他人过失就是在和自己过不去，指责别人就是在骂自己，怨恨别人就是跟以往的自己过不去。这个世界只有自己和自己的念头的游戏，只有自己与自己的博弈，只有自己在跟自己打架。我们对别人所有的评价，都是自己的妄想心在一个虚幻的对象上的瞎忙！不存在对方做了什么，只有你的心在做什么。不存在对方想了什么，只有你自己在想什么。

不分别自心，不是不生心不动念，没有任何而想。而是你所有的想法都不真实，念头只是念头，它的本质是什么都没有，没有一个真实的人在动念，没有一个真实的念，没有实有的所念的东西。

当你觉悟到除了心自己，没有我和他人，没有我在想什么，他在想什么，只有心，只有心自己，只有它和自己的幻梦，你就解脱了。

当你不想什么时，没有谁在想什么。当你心寂灭时，没有什么不是寂灭的。当你解脱时，一切都随着你解脱了。当你退一步时，整个世界为你让路。当你不诤时，世界一片清凉。当你释怀时，一切都回复到原来。

当你回到自己这里，看好自己的心，不与物违，不与世争，你活在不念的世界中，活在清凉的国度。你看不到有两个人、两个心，甚至连一个心你也不会看到。

当你妄念未生时，你看不到心内和心外的世界，看不到我和你的存在，看不到主与客的分别。你不再猜测心在想什么，不再分别他的心还是你的心，你不再分割自心。

你的见闻觉知因为无心而明澈，你诞生在真实的世界。

法语

有的人谈到中阴身的问题。什么是中阴身？中阴身存在吗？在哪里存在？在你的意识中，在你的心念里。你正吃饭时，你正睡觉时，你正数钱时，你正打妄想时，你正不思善，不思恶时，“中阴身”在哪里？一切法从心想生，中阴身亦复如是，但是妄想名字而已。

禅宗是整个佛法的眼目，是佛心印。若无禅宗流传于世，佛法即失去本真。世尊于灵山会上，拈花示众。是时众皆默然，唯迦叶尊者破颜微笑。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。”

有恐惧吗

问：顶礼师父，师父吉祥。末学最近在生活中遇到很大困扰，晚上很害怕，一个人不敢打坐，不敢读经，也不敢睡觉，一听到外面有动静就恐惧。请师父慈悲开示。

答：谁在恐惧？你深观一下恐惧可得吗？有真正的恐惧吗？有人在恐惧吗？不要急于回答我的问题。你打坐的时候，平时无事的时候，仔细地想我问你的这个问题，想明白了，就不会恐惧了。

法语

行脚的目的不是苦行，不是游山玩水，也不是增长见闻，更不是去朝拜佛菩萨圣迹，而是把自己交给天地，交给大自然。彻底地放松身心，放松自己，随遇而安，去除自心种种妄想分别和执着，才是行脚的意义。

妄心不起，何须法也

问：师父好。请师父开示：禅宗修行持咒吗？持咒有什么作用？感恩师父。

答：禅宗修行唯论见性。其他一切修行方法都是助道法，没有一定能与不能，做与不做。持咒的作用就是歇息妄想尘劳，不思善恶，远离名相和分别。

若通达本性，妄心不起，则居一切时，随缘任运，哪有持不持咒？哪有念不念佛？哪有坐不坐禅？二六时中，行住坐卧，无拘无束，无一切有求之心，即如如之真性，自在无碍。

佛眼

如果给你一副眼镜，带上它，你看到的每一个人，每一件东西，每一个风景那里都站着一个你，一个真真切切的你，他在向你微笑，向你投向默许和接受的目光，你会如何？你还会再恨他，或者再贪爱他；再与他争论，或再厌恶他；再分别他，或者再求取他吗？不，如果这副眼镜能让你看到万物都是你，让你看到万物都在向你微笑，都在向你敞开怀抱，你会如何？你只会做一件事，你会以同样的微笑看着他，你会以同一颗真诚的心拥抱自己。

你以为这副眼镜是我幻想出来的吗？不，这副眼镜就是你的父母所生眼，它就在你的眼根，就在你的脸上，就是你的肉眼。你会问，为什么你看到的不是我说的那样呢？为什么你看到的外物是一个个不同的人，不同的物，不同的风景？有美有丑，有人有物，有生有死？你的眼镜上蒙蔽了灰尘，而你不知不觉。你的眼镜被贪嗔痴所迷，被欲望、妄想、分别遮蔽。

世间每一个人，甚至每一个物都有这样一副眼镜，都有这样一双纯净的眼睛，都有一双佛眼。

放下贪嗔痴，卸下妄想分别执着，去寻找你的佛眼，唤醒你的佛眼，发现你的佛眼，恢复你的佛眼，使用你的佛眼。你将看到真实的世界，你将解除一切对立。就算你的眼已经模糊，试着用佛眼观看的方式，用你的慧眼去看世界，你同样能看到真实。你将看到那里除了无数个你的幻影，乃至连你自己也是这无数幻影中的一个，你已经无法分别哪个是你，你再也找不到一个真实的你，你放弃了一切的思维、寻觅和分别，随缘安住在每一个你遇到的自己的幻影中，就像每一滴水安住在河流里，就像每一缕空气安住在风中，就像每一粒微尘安住在地球上。

证境

证境不是见闻觉知所体验到的任何境界，不是禅定三昧中的境界，不是身心觉受到的清净和无我，不是心意识所能捕捉到的任何状态。证境只是如实悟到本来，是对与本性相默契的一种强名。一切语言、譬喻和描述都难以企及。证境只是如实见到本性，默契而已，不于本性上做任何有为功夫。

什么是真正意义上的证境和证悟呢？经云：无境界境界是如来境界。无所得是如来境界，无所有是如来境界，无所住是如来境界，无分别是如来境界。真正意义上的证境是在一切时、一切处，不离实相，如实了达实相，与实相相应。在一切时一切处都能如实了达人无我和法无我，才是真三昧。在一切时、一切处，都不取于相，不执着人我是非，妄念不生，才是真禅定。在一切时都知道万法唯是一心，无别境界，才是真境界，真解脱。

真正的证境是清楚地看到自己的心性比以前有了明显的改善，而不仅仅是身体的觉受。是以前听别人说一句话就会生气，现在如实了达音声相虚妄，不再生气。是以前爱和别人争论，现在如实了达诸法无诤，不爱争论了。以前爱说人是非，现在如实知道万法平等，不再说人是非。以前贪图六根的感受，现在如实知道六识虚妄，六入无物，不再贪图。能做到这些，才是真境界，真证量，真证悟。

以前不懂得照顾别人，现在如实了达众生同一心体，变得慈悲喜舍，这就是证量。以前骄傲自大，现在如实了达无我无人，不再骄傲，这就是证悟。以前总是心不安，总是逃境以安心，现在如实知道心安境自安，能够随所住处恒安乐，这便是证境。以前遇事会急躁，有所求，现在心无所求，烦恼不生，这即是证境。以前总是担心未来，恐惧死亡，现在随时都安住当下，如实了知未来心不可得，生死不可得，即是证悟。

真正的证境，不在什么特殊的境界中，不在禅定中，不在方所中，不在有心中，就是在平常中，在待人接物中，在穿衣吃饭中，在随缘任运中，在不造作，不求取，不贪着，不放逸中。真正的证悟者，在一切境界中都拥有一颗平常心，都拥有无高慢心、无谄曲心、无伪诈心、无执着心、无动乱心。真正的证境，是最平常的境界，是无所得境界，是无修证境界，是息灭一切的有为、刻意和造作，安住平常，无欲无求，随顺觉性，无触无犯。

空也扔掉

问：怎样才能见性？为何我久修而不能见性？

答：见性只在言下，不论时节久远！

问：可我觉得那不是见性。

答：见性跟你觉不觉得没有关系！

问：那与何有关？

答：但有有关，即非见性也。只要你有丝毫的觉得或不觉得，都是幻觉，非是本觉！本觉不可觉，无觉无不觉。你无觉得心，谁更求见性？若无能见者，亦无可见性，是名见真性，实无见所见。

问：是的，性本空寂！那以后又如何修？

答：以后是何时？谁起以后心？又以何为修？何又不是修？扫地与洗碗，随缘度春秋！但心不起妄，无喜亦无忧。

问：若常住此地，佛之三身如何成就？

答：佛说三身及菩提涅槃，如黄叶止啼，诳诸小儿，实无其法。若不起于心，佛是什么物？一身尚不得，三身如梦影。法从心而起，灭亦从心灭。心若无异时，三身元未离。

问：经云，佛者，觉也。众生在迷，不修三身，如何成佛？

答：佛亦不是觉，你亦不是迷。无迷亦无觉，方便呼为佛。

问：挥手动足，言谈举止皆是佛？

答：挥手是挥手，动足需抬脚，为何安名字，自诳亦诳人？

问：我觉得佛说的空性只是让我们见自本性，见性只是第一步，感觉如来藏中另有天地！还请师父不吝赐教。

答：把你所有的觉得和以前学的知见都扔掉，再谈请教。否则，你不是在请教，而是在重复自己觉得的东西，被其所困，错用功夫。

比如你觉得自己见的性，你见到的第一步，你见到的如来藏，你见到的三身佛，你见到的觉，这一切，都从你心识起，但有空名，实无其法而名见性及如来藏。所以要全部扔掉，丝毫不留！

问：都扔掉，岂不落于顽空？

答：若不起妄想，顽空是何物？若无我以为，顽空是什么。故云：拟心即错。一翳在目，千花乱坠。

如何是通达本性

问：师父，怎样才算通达本性？请师父指教。

答：本性本通达，谁求通达性？性自常流通，无有不达时。若欲通达性，欲达即是妄。若此妄不起，何有达不达？无达无不达，假名通达性。性实无通达，方便呼为智。智本假安立，通达亦非实。

若行此道，但效水鸟

问：师父，原来宇宙万物都是我，一切万法不离我，三千大千世界都是我当下一念心变现的，我一直在和自己游戏，这种体悟是实相吗？

答：不要去想象实相，不要去体悟和感觉自性，否则，非但不是，还会加重我执和我相，情识不息，即是以手找手，用眼觅眼，不能契本来。

自性自是，不由我心，非关我想。自性无一念，亦无心现一切法，言心现法者，圣人假言方便，令众生以此悟入，离诸幻法，非是实相。实相是一切圣者自证圣智境界，离于言说分别，绝诸情识和一切想象，但有少分生心动念，即不相应。

若欲相应，离诸心想，不自不非，无想无得，无复无源。祖师云：“回趣真如，法还不净。”又云：“情存一念悟，宁越昔时迷？”一切学人修法，最难舍者即是

法执。法执者，觉观返照，欲见本身。此心不息，本来难见。

若欲见性，无知不见。浑然不觉，无自无他，绝观忘守，一亦莫留。祖师云：“无知知要”，又云：“虚明自照，不用心力。”谁能无功用，谁就会修行。古人云：“我今不施功，佛性而现前。”

若行此行，直用便是。若修此法，此法无法。若契自性，莫立自性。若行此道，道不自道。若欲直达，装疯卖傻。若行圣行，只凡夫行。若学佛道，但效水鸟。

空手佛

问：师父，弥勒佛为何是当来下生佛？

答：当来当来，即是未来。未来心者，即是弥勒。未来心不可得，故弥勒佛不可得。过去心亦不可得，故燃灯佛不可得。现在心不可得，故释迦佛不可得。一切诸佛皆从心出，心不可得，故一切诸佛不可得。诸佛不可得，法亦不可得，不可得亦不可得，是名从兜率下生。兜率兜率，全都摔掉，所以弥勒又名空布袋。

问：弥勒佛为何又称阿逸多？

答：阿逸多本是梵语，又是秘密语，又是半字，又是满字。若依文解，即是音声名相，亦是半字，又名慈氏，又名弥勒，又名当来下生；若依密意解，即是不可说，又名满字，又名为禅，又名不可思，又名不可得。

阿者，无也；逸者，逝也；多者，心也。阿逸多者，无过去心，无逝去者，无生灭法。所以此阿逸多者，又名善逝、又名世间解，又名展手空，又名诸佛笑。所以古人云：拨手似君无一物，徒劳漫说数千般。听我偈云：切忌从他觅，迢迢与我稀。放下又背着，生死不稀奇。

如来慈

问：师父好，祖师说，兀兀不修善，腾腾不造恶。又说爱憎不相关，常伸两脚卧。您也在文章里经常说，大家不要执着世间善法，要超越善恶及一切二元对立，那样是不是一切善法都不去修了？看到有人需要帮忙，也可以冷眼旁观，因为一切都是幻化的，帮与不帮，做善做恶都一样。请师父开示，禅宗修行是否可以不论善恶，任意而为？

答：禅宗确实讲超越一切二元对立，但是超越不是凌驾，不是架空，而是了达世间如幻，不执着于世间法，不被善恶二元对立之法所束缚。佛陀讲行善，是因为众生造恶，不信因果；佛陀讲超越，是因为众生又执着修善、断恶，看不到实相。若见实相，则一切如旧，没有什么可超越的。若了实相，则能以无我之心行一切善法而不住于善法，则能示现以恶法度众生而不挂碍恶法。善之与恶，皆不真实，平等如梦，达于此者，心中无物，而兴大慈。慈是佛性，行平等慈，是如来慈；行大悲慈，是如来慈；行无住慈，是如来慈；行无缘慈，行一子慈，行善巧慈，行无量慈，是如来慈。能行于慈，而无我相，无慈法相，是诸佛慈，是如来慈。祖师所言不修善，不除恶，爱憎不关心，是心中无善恶、爱憎的概念，不执着善恶之法，以种种手段启发学人了达本性，正是行于如来无量慈也。不是一切无作，堕于无为，而是行之心中不留痕迹，无丝毫挂碍住著，随缘行之，不背平常，慈悲喜舍，是诸佛祖师之慈悲也。

二无我

问：请问师父 楞伽经说善观二种无我相，云何二种无我相？谓人无我及法无我。请师父指教，如何是人无我与法无我？

答：若有指教，即人我法我俱生。本心实无少法可得，无法可得为名阿耨菩提，又名人无我、法无我。菩提、二无我皆不可得，乃至五法三自性，十地等妙二觉，但有名字，智者方便施設，实无其法。若悟本性，菩提涅槃尚不立，一切诸法亦皆是梦。

欲见真如平等性，慎勿生心即目前

问：师父，空和有怎么不二？还有一心三藏，空、不空、空不空如来藏如何理解？

答：空和有都是名相，不二亦是假名，一心三藏空不空全是妄计所执。起心即落空有，分别即落二法，才有拟思，即有空不空如来藏。一心尚不可得，何来三藏？

祖师云：“若论至理，一佛尚无，何得有三（法报化三身佛）。上上智人，内照圆寂，明心即佛，不待心而得佛。是知三身与万法，皆不可取，不可说。”众生

无始虚妄计着习气，见色安名，见相生解，心生法生，故入妄想分别，是名轮回有趣。若不分别空有，不思诸法名相，直下即是汝清净本性，解脱诸法也。所以云，众生心灭，则真法生。

问：请师委曲，再详细开示。

答：万法从心生，心若不生，即是诸法实际。达摩祖师云，欲见真如平等性，甚勿生心即目前。六祖大师云：汝欲知心要，一切善恶都莫思量，即汝清净法体，湛然常寂，妙用恒沙。

你擦地时，善恶不思，法体任运，无作施为，心无计着，什么是空？什么是色？什么是不二？什么是一心三藏？所以，空、色、不二、一心三藏，皆汝心生法相，意识法尘，不实境界。又是世尊教化无智众生所立假名，实无其法。若心不生，即无一切法相，此无一切法相亦不立，假名为空，假名如来真色，假名不二，假名一心三藏。

若心生时，清净自性中则有色、空、不二、一心三藏诸多虚妄法生。所以云：心生法生。而自性实无少法可名为色、空、不二、一心三藏，无少法可得也。故云心灭则法灭也。

一切名相分别，言说思计，多是修道之人法执深重，若是街头老汉，太阳底下一坐，如木人相似，到有些子。

所谓修行，就是息掉我们无始以来念念分别、妄想、执着名相、堕于言说的习气，入善恶不思，分别不住的境界，即平常度日，见闻觉知，本来清净，直用直行，随用随空，既无取着，亦无所断，兀兀不修善，腾腾不造恶之真常境界。

换言之，真性离一切语言名相分别之法，非是戏论，亦非世论情识能测，如禅宗问：如何是色空不二之法？答：洗钵去！

往生是妄，实无生也

问：师父好，我十多年来对净土宗的经论的学习，虽然接触了禅宗，还是很难放下净土的概念和思想。所以我担心不能脱离轮回，故选择念佛求生极乐。不知对不对？

答：如果您真正明理，自然会安住无生，不离实相；如果理不明，我放不下，就会抓住法，求生净土。六祖说，迷人念佛求生西方，悟者在处一般。

本性中我尚不可得，谁在念佛？谁求西方？什么是西方？谁是阿弥陀佛？西方只是您的妄想，佛是您的本地无明。如果您带着这些颠倒和妄想，带着无明，

怎么能到达西方呢？西方西方，息掉方所，是名西方。往生往生，无有生处，何来往生？无生无往，是名往生。实相法理若明白了，穷劫念佛，欲出轮回，如煮沙成饭，无有是处。

妄想

问：师父，我数珠念佛时会出现很多妄想，虽手在拨珠，嘴在念佛号，妄想有时还占主导，怎么来认识这种现象，请师父慈悲开示。

答：什么是妄想？妄想妄想，本来是妄，没有妄想。妄想是念，念性本空，实无念也。若欲除妄，才是虚妄。

听我偈曰：

达妄是真不除妄，妄想原来不是妄，

只因自心妄所计，一真反成妄中妄。

所以古人云：不除妄想不除真。又云：无明实性即佛性。无明者，实非无明也，非明非不明，是名无明，实无无明也。妄想者，亦复如是，实无妄想。达无妄想，即真如性。真如性者，只是无妄，实无其法，是名真如。

深妙禅

问：顶礼师父。请师父开示：佛经上说，若人但念阿弥陀，是名无上深妙禅。怎么领会。拜谢！

答：念者会也，若会阿弥陀佛只是假名，是名无上深妙禅。阿弥陀佛若是假名，一切诸法皆是假名，无上深妙禅者亦是假名，实无有法名无上深妙禅也。若会假名，是名净名，又名入音声慧法门，无不通达。

真如佛

众生之所以学法求法，只是不知万法从心想生。心正生时，不知不觉，随顺无明，被妄想缠缚，不得出离。一念动时，西方，念佛，禅宗、净土，根基、生死、涅槃、开悟、见性这些概念都出来了。当我们被蚊子咬了，找风油精涂抹伤口时，西方在哪里？阿弥陀佛又在哪里？生死又是什么？解脱又是什么？所以心生则种种法生。学法修行，只是居一切时不起妄念，于诸妄心，亦不熄灭，无求

无谴，无妄无真，无障无碍，真性常自在，是名真如佛。

法语

空诸所有，乃有大容，幻一切法，而无所定。

古镜

僧问：古镜未磨时如何？

师答：唤什么作古镜？

僧云：照天照地。

师云：那个不是古镜。

僧问：什么是古镜？

师云：一斤二两。

法身是狗屎厥

师云：若得本，三藏十二部经皆是废纸。

僧云：若无佛所说经典，如何得本？

师云：得不得本，皆是废纸。

僧云：佛性，不以佛出世说三藏十二部而有，不由三藏十二部灭而无。

师云：此是经说，不是法身说。

僧问：云何是法身说？

师云：法身是什么狗屎厥！

滚得远远的

问：经云肉眼见佛性，眼根坏时，佛性何在？又古人听竹声破裂悟道，耳根坏时，所悟之道何存？

答：肉眼见佛性，不是指用眼睛看到佛性，而是见闻觉知本来清静，本如来藏，不异佛性，见无所见，闻如未闻。经云：见见之时，见非是见；见犹离见，见不能及。所以见性不是拿眼见，也不是拿耳闻。经云，法离见闻觉知。古人云：不离见闻觉，超然登佛地。佛性非见能见，非觉能觉，亦不异见闻觉，究竟离诸

缘，绝妙不可思。

问：不拿眼见，拿什么见？

答：若要见，即穷劫不能；若不见，则成痴傻。

问：如何见性？

师云：滚得远远的!!!

解脱永远在言下

问：师父，您说修行要独处，我本来就喜欢一个人独处，可是我觉得总是一个人独处，会不会长养冷漠心，自私心，对什么都不关心，没有了慈悲心，这样是不是不利于修行？还有，我每天都会做功课，这几天懒散了，没有做功课，是不是影响修行？佛说要修三十七道品，我感觉自己什么都没有修，这样能成就吗？

答：独处是自心活在实相中，是心的自在与寂灭，而不是指人在哪里或是否与他人在一起。只要你的心不被外境迷惑，不染六尘，即便你走在菜市场，也是独处。如果你人在暗室，而心思奔走凑闹，那也不是独处。

至于冷漠、自私，这些概念只存在于你的头脑和意识中，当你心念不起，不生分别的时候，冷漠是什么？谁在自私？除了你的妄念，谁在独处或是与人共住？除了你的念头，谁需要关心？谁能慈悲别人？除了你的妄想，谁在懒散？谁在精进？

有懒散和精进吗？除了自己的无明，除了你的执着，谁在要求自己一定要做功课？谁在定法则和对错？除了你的欲望，谁需要成就？谁想达成什么？是的，没有一个人在要求这一切，没有谁在自私、冷漠，没有谁懒不懒散，没有人能精进，没有人能做功课，没有什么功课！

只有你的妄想，只有你当下一念的不觉，只有你的起心动念，只有你的头脑思维，只有你的见闻觉知，只有你的住着，只有你的过去心。离开这一念的妄想，回到你没有生起“如果我独处了会不会自私”这个想法之前的状态，回到“我没做功课是不是懒散”这个意想之前，或者觉知到这个想法，然后立刻离开这个想法，觉知一切都是自心的一个妄想，离开它，你便获得清净。

解脱就发生在当下的一念，永远是言下开悟，言下证道，言下解脱。不存在第二念或下一秒的开悟与证道。于念而不住念，于相而无相，即是如来。如来者，非如来也，只是心无所住，假名如来。

我们总是不知不觉流入第二念，流入我还没开悟，我还没解脱，我还没成就

的妄想中。就在那念心起的时候觉察，转念，即是佛地。在所有住着的念上觉察，转身，那就是修行，是唯一的修行。

知幻即离，离幻即觉。觉知头脑的游戏，离开头脑里发生的幻事，解脱就发生在那里。当你真正觉知时，你才发现，你从来也没想过任何事，你不可能想什么事，你从来就是清净的，你没打过任何妄想，你本来就是解脱的。

佛性亦是妄想

师云：一切法皆从妄想生。

僧问：佛性也是妄想？

师云：亦是妄想！

僧问：云何是妄想？

答：若不是妄想，佛性从何处来？

僧问：佛性无来处。

师云：佛性无来处，亦是妄想。但有少法可得可言可思，无非名相，无不是妄想。祖师云，若有一法过于涅槃，我说亦是梦幻。又云，目前无法，意在目前。意者，妄想耳。又佛云：一切法从心想生。心想生者，妄想异名。

僧问：如师言，莫不是无佛性？

师云：亦是妄想！

早变了

问：师父好，您说一切法皆是妄想，那没有什么是真的吗？

答：真亦是妄。

问：我听说过妄亦是真，也听说过一真一切真，为何您却说真亦是妄？

答：你把什么叫做真？

问：不变的，常住的，永恒的，难道不是真的吗？常乐我净不是真的吗？真如佛性不是真的吗？

答：早就变了，早不是真的了，早成妄了。

问：不明白。

答：亦是妄。

莫着空想

有人见我说空，便着空想，不知空非空想，若于空生空想，是妄非空。有人见我说一切法皆是妄，便于一切法生妄想，不知妄本非妄，以妄破妄，故说诸法皆妄。若于妄生妄想，是名妄想，非是空也。有人见我毁佛骂法，便于毁骂生诸实想，不知毁骂但有音声，实无其法，故于毁骂音声着毁骂想，反生毁骂。非但我于诸法说空，十方诸佛亦皆说空。诸法本空，非是空想。所以经云，诸法空相。又云，大般涅槃亦空。空相者，非于空有相，空本无相，是名空相。大般涅槃者，非实有涅槃，实无涅槃相，是名涅槃。若于实际空无相法及大般涅槃生诸想著，是名妄想，非是空也。空不可思议，大般涅槃不可思议，真如实际不可思议，妄亦不可思议，一切法皆不可思议，以不可思议故，但有言说拟议，皆名为妄，实无妄也。

当你是空，你是一切

当你能睡在户外时，再睡在哪里，你都觉得很好；当你脚不再起泡时，再走多远，你都不再嫌累；当你能乞食而食时，再吃什么，你都觉得很香；当你听见鸟声都觉得好听时，再听什么，都是美音；当一片云就能成为你的风景时，一草一木，都成为你的风景；当一缕阳光就让你心满意足时，一杯清水，都将成为你的甘露。让自己的需要减少到最低吧，那样，你将获得无比的丰足。当你放弃对一切的执着时，你将随时随地享有一切。当你的心空无一物时，你将圆满具足一切所有。

绝学无为闲道人

你看再多的文字都是用头脑、思维和意识心，用生死心在看，都是知解佛法。佛法的用意只是用一副虚妄的药去除你的虚妄之病，如果你把佛法当成了真实，那就掉到了另一个幻境中。

为什么禅宗是不立文字，直指人心呢！原因就在于第一义谛离于文字。

所以，不得已，佛与祖师苦口婆心，用指月的文字，破你执指的文字，让你见月。

大家一定不要执着指月的手指，一定看破文字，见到那无文字的真字。如果你一直贪着读别人的东西，以为佛经和祖师语录里有解脱，那就错了。

但是，在我们不明理的时候，我们还要看佛经，看祖师语录，看善知识的开示。但你能贪着语言文字。我们都有贪着思维文字的习气，读着读着，就掉到了文字里边。所以，放下对文字的执着，对法的执着，是修行中重要的一环。

一旦我们明白了道理，就要放舍指月之指，放下过河的筏，一超直入如来地，不历地位及诸葛藤。所以，我们一定要从意识从头脑中从文字里出来。直接歇下一切妄想心，即能相应。

如果你歇不住怎么办？你要摒弃外缘，远离六尘，莫执着文字，有意识地练习休息六根。开始先刻意地练。练练的，你就习惯了。当你知道一切外境都是唯心所现，如幻不可得，知幻即离，离幻即觉。那时，你就不用刻意避开六尘，也不用塞耳闭眼，而是六根应用，见闻觉知，自然不染。

如果你耐不住寂寞，歇一会儿，又找事儿干去了。你又不知不觉运用六根了，又在熏染六根和六识，又在增加生死习气，这样就是恶性循环。众生的无明和生死习气就是这样形成的。就算你明白再多的道理，如果六根对六尘贪染的习气不除，你都无法解脱生死。

所以众生修道，难以解脱。谁能最快解脱？心中无事之人，心闲得住的人，六根清净的人。所以古人云，绝学无为闲道人。又云，佛是无事人。你能耐得住无事，有事也当无事过，六根彻底休息下来，你就是解脱自在人。

行行歌

行行行，
当去行，
走也行，睡也行，
就怕住在脑中行。
住于脑中行万里，
菩提自性枉受刑。
行行行，
吃也行，骂也行
就怕解它言语行。
住于名相思万般
到头还是等于零。
行行行，

众人只解无行论
怎知行处有真精
真精觅处不可见
碰着就转尽现形。
行行行，
你赞我，他骂我
我无一物送人情
唯有一字用不尽
行行行行怎都行
行行行
若能行得是真经
谁去读它纸上经
遍尽虚空诸佛语
不过梦语一声空
行行行，
赵州八十仍行脚
普贤成佛秘密行
说得万般终无益
能行一步是真行。
行行行
问我什么都说行
冷也行，热也行
饿点儿饱点儿全都行
净也行，垢也行
心地全收任运行
行字秘诀思不尽，
不会只因不肯行。

经非佛说

问：您说不论悟与不悟，经教都是废纸，请问，楞伽经难道不是佛说的吗？

答：不是佛说的。

问：那是谁说的？

答：若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

问：此不是金刚经所说？

答：不是。

问：是何说？

答：但有言说，皆无实义。

问：此不是楞严经所说？

答：不是。

问：是何说？

答：若谓我有法可说，是为谤佛，不能解我所说义。听我偈曰：究问说者，不解佛义。无佛无语，是真佛句。不悟本法，愚人难悉。如犬逐块，错失标的。执指亡月，理无可极。

佛不出世

问：佛不出世，不说经典，众生何由解脱？

答：佛不出世，众生未迷；诸佛出世，众生未悟。佛说三藏，无人解脱；未说一字，达者无数。有迷有悟，尽是迷糊。无悟无迷，谁求迷悟。有经有说，尽是魔说；无人无法，才是本法。不悟本法，了不相关；若达本心，尽是佛名。三千世界，万象森罗；十方穷尽，觅佛不得。六道众生，个个圆成；不假修造，天然无生。真理自在，非人道得。有佛无佛，法性不堕。见佛出世，声闻邪见，见佛说法，真佛难活。佛未出世，何有涅槃。着相菩提，南辕北国。

什么是真佛

大家一定不要执着佛出过世，佛讲过法，如果你这样认为，是不是着相，着生灭？佛是什么？是你本地无明。佛是什么？佛是名相。佛是什么？佛是你心意。佛是什么？佛是唯心所现。佛是什么？但有所是，即非真佛。什么是真佛？
滚!!!

不立不破

没有佛，不是让你生一个没有佛的见，而是让你不生有佛的见，是破你的佛见。如果你不立佛，我自然不立无佛。你一切不立，我一切不破。你但立一法，我即破你一法。是名无佛论。无佛无佛，不立不破。

万法是你，物物生辉

当我们从自己的角度去看一棵草，它是无机物，对牛马来说，那是可口的食物。

当你从自己的角度去看一匹马，你认为它是畜牲，在一个爱马者的眼里，她像一位温柔的情人。

当你从自己的角度去看一个胖人，他胖得有些蠢，在他母亲和妻子的角度，他非常可爱。

当你从自我的角度看一个人，你觉得他真傲慢，在另一个人眼里，他无比尊贵，不同流俗。

当我们从批判的角度去看一个人，他满身上下全是缺点；当我们从一个爱者的角度，从一位父亲、一位母亲的角度去看一个人，他只是一个孩子，除了可爱，他全身上下没有任何缺点。

当我们以苛刻的心对待别人，他很小的弱点被放大了，而他身上的光辉，我们却看不到。

当你用针眼看世界时，世界只是一个针眼；当你用天的眼睛看世界时，一粒沙子中亦有天堂。

当你用挑剔的眼神审查某个人时，他的美好淹没在你狭小的眼光中。当你用接纳的心态理解一个人时，一个残疾人也变得完美。

美好在你，不在于物。境无好丑，好丑在心。让心光明，一切光明。心有斑迹，物亦模糊。佛眼看物，物物生辉；俗心解物，物物流俗。

你遇见的，一定是你。你有多美，对方就有多美；你心有非，才见他非。

接纳一切，即是接纳自己。万法是你，此是真理。

福慧双修，圆满菩提

你看着邻居家的麦田里收了很多麦子，麦子颗颗圆润，个个饱满。你望着自

己家中的一片麦田，它只长出一片野草，你很遗憾，连一颗饱满的麦子都没收获。你知道，因为自己贪吃贪喝，把买种子的钱都用在吃喝玩乐上了，自己今年没有撒种，当然结不出麦子来。第二年，你从自己的零花钱里挤出一小部分钱，买来了一些种子，锄了地，也撒了种，但是夏天收庄稼的时候，你的麦田里只长出了一些矮小干瘪的麦穗，还是连一颗饱满的麦子都没有结出。你知道，自己贪便宜，买的种子是最差的种子，而且买得又很少，当然结不出大片的饱满的种子。第三年，你省吃俭用，用存下来的钱买了最好的种子，你用心地耕地、除草、种地、施肥，夏天到了，你看到自己的地里长出了大片饱满的麦子，你随便拿一颗，都是沉甸甸的，麦子颗颗成熟，颗颗圆实。你开心地笑了。

善知识，你今天的富有与贫穷，都是自己种下的。不论财与法，你要多布施，多付出，才有回报。当你付出到极限时，你的收获也将无穷，用之不竭，直尽未来。

有些人见祖师说布施无功德，就不去修福报，也不布施，也不助人，像个怪物一样，穷得要命，见人不理，却到处接受别人的施舍，无惭无愧。要知道，学最上乘法福慧都要修，福报和善根差一点都不行。没有福报，你连亲近善知识都没有时间，没有条件。没有福报，你整天为柴米油盐操心，烦恼不断，哪有心思学佛法。古人不谈修福，是怕你执着修福，不是让你省掉修福，所以，我们在生活里要福慧双修，方能圆满菩提。

直用其心

问：法师，当下保持“正知”，这个正知该怎样去做？

答：当下不需要保持正知。

问：当下应该怎样修呢？

答：当下不用修，但不染污，直用其心。

问：法师，直用其心不太理解？

答：直用其心不用理解

问：打坐时妄想起该怎样对待？

答：不用对待

问：妄想来时如何？

答：妄想无来时。

问：“能知”之知应该舍掉，保持“自然”知对吗？

答：没有能知之知和自然之知，知不属知，不属不知，直用其心，直接解脱。若有一念舍心，即是能心。

问：也就是保持“无念”状态？

答：没有保持，亦无无念状态。得念失念，无非真性。

问：只要直用其心，妄想境也是真如境对吧？

答：直用其心，何来妄想境与真如境？

问：我打坐了两年没有体悟到什么。望法师指教该怎样打坐？

答：你想体悟到什么？本来无一物，若有一法一物可体悟，不离妄想。无境界境界是自性境界。自性境界，即非自性境界，是名自性境界。打坐只是打坐，随顺本性，不需用功，不需要方法，不需要怎样打坐。

一佛乘

问：师父好。请师父开示什么是一佛乘，什么是大乘佛教？末学虽然知道这和解脱无关，但还是想了解。

答：如果你清楚地了达你问的问题和解脱无关，然后毫不犹豫地离开这个问题，去做那些不会让你的头脑住着的事情，去把厨房的地擦一擦，这才是佛法。一佛乘是擦地吗？不，我没有那样说。擦地就不是一佛乘吗？不，我也没有那样说。我不可能给“一佛乘”定义，因为不论我如何解释一佛乘，它都出自我的头脑。

当你知道离开虚妄的头脑中的问题，知道并不存在那样一个问题时，不再被这习惯性的思维困住时，当你能随时随地地安住无为，安住自然，安住无心，安住在当下正在做的事中，吃饭时只是吃饭，扫地时只是扫地，喝茶时只是喝茶，在所做的事上不思善恶，不执着一切诸法，念念无滞，心体无碍，那就是所谓的一佛乘！

一佛乘者，不存在于你头脑中，不是用意识解释出来的。佛用文字这只手指，只是引导你离开头脑，指示你看到一佛乘，而不能回答你什么是一佛乘。意识头脑给你的任何关于一佛乘的解释，皆是名相，是对你能对一切法自觉不住的那种状态的形容，包括所有善知识，甚至是佛给你的解释，都不是真正的一佛乘。

一佛乘是不可知的，是不可思议的，是不住的，而你的不住是本来的，就算你再想知道这个问题的答案，有一天，它也会消失。甚至不用等到有一天，就在我问你这个问题的刹那，忽然间有人敲你的门，你的注意力被敲门声转移了，一

佛乘消失了。

当你去开门时，你远离了一切问题和名相，回到本来中，而你完全不觉。你会说，不觉怎么是本来呢？你又掉到了不觉怎么是本来呢这个问题里！你的手机没电了，去充电吧！就这样一次次地离开自己的问题，回到无问题中……

无我不可达

什么是无我？它需要刻意地去达到，去避开我吗？有我吗？无我是可以达到的吗？不，如果你有一念想达到无我，或避开我，你都有我。

有我是真的吗？不，那是错觉，是幻执，即便以为有我，还是无我。无我是真常，是本性，是自然，是法尔，是真我。无我是实相，它无法营造或避开。

达摩祖师说，何必无我？若有丝毫拟向，即有我也。有我是幻，无我乃真。

无我是真常，无我不可说，无我不可到，无我不可得！

无我是河流的婉转，无我是小鸟的歌声，无我是海的波浪，无我是孩子的撒娇。小鸟在歌唱时，会害羞地避开自我而不歌唱吗？树叶在摇动时，它会制止自己不动吗？小鸟和树会想到我或无我吗？谁在有我？谁需要无我？住则我现，分别则我生，净则我出，执着则我起！住、分别、净、执着就有我吗？亦无有我。何以故？我不可得故！住不住故，分别亦空故，言语虚妄故，执不可留故。性空故，真我故，常用故，无我故。

若欲无我，唯悟真性无我。若不悟本性无我，修一切法，求一切功用，皆不可达无我，妄做功夫也。若悟无我，则一切妄不除自消，一切执不断而断，一切法不修而修，一切用不思而现，一切智不具而具，一切功德不做而圆。

无我的智慧

我们的一切痛苦和烦恼都来源于以为有一个我存在。

不论你在哪里，你修不修行，如果你想一直安乐，你想安住，你想安心，你要时时提醒自己，没有你。

无我是一种智慧，它不仅仅是在禅定中体验到的身体无我，更是能在任何时候、任何境界中观察到心无我，念无我，法无我，所有的妄想、分别和执着，都没有我。

当你掉进烦恼中时，你一定忘记了一件事：没有你。你应当立刻观照，如果

没有你，谁在烦恼？如果你清楚地了知没有你，烦恼就会立刻消失。烦恼以它自认为有我而存在。

如果你为自己以前犯过的罪而恐慌，害怕自己堕落三途，虽然你一直在忏悔，还是不能放下，一定忘记了一件事：没有你。如果没有你，谁在恐慌？谁需要忏悔？如果你了达无我的实相，你的恐慌会立刻消失，你也不需要忏悔。深达无我，是最究竟彻底的忏悔！

如果你怨恨一个人并为此而痛苦，你一定忘了没有你。如果没有你，谁在怨恨？谁在痛苦？如果通达心没有你，觉知念不是你，一切怨恨凭何成立？

如果你贪爱一个人或某种东西，为得不到它而伤心，你忘了没有你。没有你，谁在贪求？谁会伤心？去静坐内观，去觉察无我。当你看不到我时，你的贪心会息止，你的伤痛将结束。

当你被一件已经过去很久的不如意事而烦心时，你忘了没有你。如果事实的真相是，虚空法界找不到一个真实的你，除了一个幻觉中的你，除了一念妄心在执着它自己，在欺骗你，让你觉得自己是存在的，如果你能觉察到这个实相，哪还有谁去纠缠什么过去？谁还会去烦心。因为没有你，一切都不再成立。

如果你修行很久了却一直不能开悟，不能见性，不能成佛，你为此而苦恼，你一定不知道没有你。如果你完全了知没有你，谁希望开悟？谁妄想见性？谁梦想成佛。如果你真正彻悟了没有你，你开悟了，你见性了，你成佛了，虽然你开悟见性成佛了，但是没有你，没有开悟，没有见性，没有成佛。

有我是一种习惯，无我也是一种习惯，修行就是去除有我的习惯，养成无我的习惯。无我更是通过息止一切妄想而达成的深度的智慧。仅仅停留在概念上的无我，还不能让你真实达到无我。

人对我的执着根深蒂固，思想和意识上的无我不能让你离开我执带来的烦恼。真正的无我需要时常地反观，需要以智慧常常熏修、观照，需要时常提起觉性，需要严持戒律，需要去除执着，需要慈悲喜舍。

当你还没有完全证得无我时，你要时常观照，要时常提醒自己我没有你，你要把“没有我”当成咒语一样念。“没有我”是大陀罗尼，是大神咒，能除一切苦，真实不虚。

如果通过长时的熏修，你已经不再执着于我，摆脱了我的缠缚，真正彻悟了诸法无我，那时，你连无我的观照也要放下，你不需要再提醒自己无我，你不需要再念无我的咒语。一切陀罗尼、神咒和经法对你都无必要。如果你执着无我，放不下对无我的觉察，你还没有达到最圆满的自在。你又被无我所缚。真心没有

任何觉观、反照无我的念头，真心不会被任何我和无我的分别所缚。

放舍对一切幻象的贪着吧！去深入你的内在，去觉悟无我，去证悟真实！让自己从一切的我执中出离。当你出离了一切对我的执着，你才会见到真正的我。

人无我和法无我

人无我和法无我是修行最后一定要悟到的，只有这样你才能真正的解脱。否则你都是在相上、言语上、思维上、种种的习气上做功夫，这些没有用，悟到人无我和法无我，解脱生死才有保证。

我们修行不要有任何打折扣，不要存在侥幸心理，不要拿自己的解脱生死当儿戏。你要通过种种的方法来对境练心，练到对自己比较在意的境界现前时心不再动，遇见那些自己敏感的境界，不再起心动念。这是功夫，这需要定力，需要智慧，也需要你通达实相。你通达了实相都未必能做到，因为理虽顿悟，事须渐除。所以我们要在对境上面下功夫。你只要一有机会就要练习：比如你看到自己反感的图片，看一些影视剧的时候，你感动，你难过……这时候你都不要动念。

你和家人发生言语冲突、和同事朋友、和你周遭的环境发生很多事情的时候，你的见闻觉知让你生烦恼，生执着的时候、当你有求的时候，当你苦的时候……这时都是因为你都动念了。如果你当时不生心不动念，那个境自己就消失了。动念才有境生，心生则法生，心动则境起，心灭则法灭，心止则境灭。万法都是唯心所现的幻境，心不动就没有境，心一动境就出来了。

《楞伽经》说到：“藏识海常住，境界风所动，种种诸识浪，腾跃而转生。”这就是说你见境界时错认为是实有的，你着在上边，开始分别自心所现境界，你的识心就起来了，然后你的识心就会带动境界生，你就加重了对境界的执着，这是一种恶性循环。因为你没有悟到万法唯心所现，你就动念了。如果你不动念，就没有什么外境、内心，心啊境啊这些分别。

悟道之人看山是山，看水是水，他看到一切都不再生分别，不会起心动念。他看只是看而已，看不作看想，分别不作分别想，见闻觉知不作见闻觉知想。他就只是直用真性而已，随缘饮啄，不坏世间相，这就是“能善分别诸法相，于第一义而不动。”见闻觉知，本来清净。

所以见境不生心是解脱的关键，悟到人无我、法无我，你才能见境不生心。你见境生心生执着都是因为执着有个“我”，有我就有所。或者说有所，就有我。所以我们首先要悟到人无我、法无我，然后再对境的时候不生心。

解脱是需要功夫和历练的，你不要太执着经教、语言、文字、名相解释、佛法的义理，这些都是指引你解脱的方便，千万不要迷在方便法里。我们通达义理之后还要多在事上练心，不要被事所骗。

不管顺境逆境，要在任何事情来临的时候，我们不要迷到事情里面，不要欢喜不要忧。不要忘了实相、不要忘了没有我、不要忘了抓住这个事情来练不动心。我们要通过做事、遇事、了事悟到无我、无心，这才是修行，才不妄你遇到种种的顺逆境界，才不白白地遭受挫折和痛苦。如果我们每次遇到事情都不去悟实相而是掉到事情里，你或许能解决一次两次，但是，你没有从根本上解决任何事。从根本上解决一切事，就是知幻即离，离幻即觉，不掉到事中。这才是你在事情当中练心的意义。否则你就被事所迷，光想办法怎么处理应对事情去了，而忘了无事亦无心，无我亦无境，把实相忘了。我们在遇事时都是跟着事跑，而忘了修行，忘了实相，所以这是需要大家提起正念、提起觉性，实实观照的。等你真正彻悟万法唯心，不再执着幻境的时候，连观照都不需要了。

离一切执，真性自现

见性最大的障碍就是执着一切相。

有的人听说辟谷能治病，又利于身心轻安，对修道有很大助益，便去辟谷。二十一天辟谷之后，确实感到身体轻了，病也好了，打坐也轻安了。但是他忘了最重要的一点，他一直把心思用在了幻相里，错失了真性。五蕴之身，本来幻化，空去空来，在幻化的身体上用心用功，以求解脱，无有是处。无论通过辟谷感觉多么好，只能加重你对身心幻境的执着，而错失了真性本没有身心世界。

有的人听说在禅定中能得智慧，能见诸佛，能开悟见性，便用尽办法苦修禅定。通过对外缘的摒除，一心精进，证得了禅定，也感受到了禅定的美好，但是，他忘了最重要的一点，禅定中的境界再美好，是生灭现象，是幻境，了不可得。当他修禅定的过程中，他错失了本性本定。

有的人喜欢读诵大乘经典，所有的经论都通达，讲经说法，口吐莲花，便执着于经典文字和佛所说法。他忘记了最重要的一点，真性无少法可得，离于文字言说，非意想分别能知，但离妄想，本自圆成。他在执着经典文字及化佛所说法的过程中错失了自性的无量经典，错失了无说之说，无法真法。

有的人执着弘法度生，执着有很多的弟子学法，于是每天忙忙碌碌地行菩萨道，大做利人之事，被成千上万的弟子和兴盛的佛法事业迷失了本真，忘记了最

重要的一点，实无有众生如来度者。在他弘法利生的过程中渐渐地忘记了自悟自修，自成佛道，忘记了自己的生死还没了，自己还没有真正通达实相。

人们总是把心思和精力用在追求幻境中的美好和成就上，而忘记了实相。

道由心悟，岂在辟谷？道由心定，岂在坐也？道由性起，岂在人为？道离文字，岂在言说？人们迷失在无量的自心所现幻境中不得出离，错失了真性。是知，若悟真性，则一切执着自除。若不执一切法，则真性自现。

善知识，你还在辟谷或想辟谷吗？辟谷治标不治本。你还在追求禅定吗？真禅无生，离生禅想。你还钻它文字旧纸吗？那里空无一物，唯有自心知解，意识妄想。你还执着度众生吗？自未得度，能度人者，无有是处。

去悟本性吧，不识本心，学法无益。古人至理名言，不可疏忽。

业从心生

问：师父好。“万般皆是业，半点不由人。”

业和心是怎样的关系？不着相、不动心可以不受业力牵制吗？感恩师父开示。

答：一切法从心想生。有心才有业，知心本空，业则自灭。业从心生，还从心灭。若不着相，不起心动念，你把什么叫做业力？如草被风吹动，草可生业力想？如马被人鞭，马可生业力想？如六道众生，你若不生心，把谁叫做六道众生？可见一切诸法，皆从人生，从心而有，若得无心，只是无心过，过亦是空，没有执着和挂碍，哪还有这么多妄想分别和执着？更于什么叫做业力？叫做心？

你会说，只要不生心，就能摆脱生老病死及种种痛苦吗？不，若不生心，你把什么叫生老病死？佛只是随顺世俗，把一些虚妄幻化现象安立假名，是名世谛。生老病死，及病苦，我人众生寿者，皆是世俗假名。

通达本性之人，不在于病痛及一切风吹草动之事再生妄想和分别，只是随缘受之，受过了无痕迹。而凡夫之人，见境生心，则于一切业苦之上妄生恐怖忧虑及种种执着，幻中执幻，苦中加苦，不得解脱。这就是生心和不生心的区别。

识自本明，是真修行

问：师父，请问，学法是先修道后明心，还是先明心后修道？若说本明，则不用修。若不修，一切众生皆可得明。请问师父，本明先明后修，还是先修后明，可不可修，如何修成？

答：

修道明心，一体二名，本无有先后。真修者，歇诸妄，即明心；明心者，见无妄，即入道。本明不属修，悟入便知。但是，由有习气在，还须断除自心现识，转识成智，假名为修，实无修者与所修法也。何以故？皆是虚妄故。以此虚妄之歇，破彼虚妄之见，如火烧木，灰飞烟灭，同归寂灭。

以众生不了本心故，心外求法，与道相乖，故学法先要识自本心，明其本明。知明不属修造，顿见真如本性，无我无人，无佛无法，则得歇去一切有为妄想造作之心，假名为修，实无修者与所修法。若不歇此一切妄心，欲修成道，无有是处。所以黄檗云：学佛道者，于一切法总不用学，唯学无求无着。

悟本明已，知无悟者，明亦不可得，不妄修道，于本明上不增一法，不减一法，即是真修，从此弃功，妄心不起，法性施为，唯妙明安乐而已。古人云：灵光独耀，迥脱根尘，体露真常，不拘文字。心性无染，本自具足。但离妄缘，即如如佛。

怎样实证

问：师父，怎样能实证啊？

答：谁求实证？

问：假名为我的东西。

答：既知假名为我，即是无我！既知无我，即无人求证！既无人求证，亦无所求证，通达此理，通达亦不可得，是名实证。与此理此事一念乖者，即自觉察，觉而空寂，离无所离，是名为修。久而熟之，妄念不生，法执不起，习气荡尽，是名实证，实无法可修可证也。所以古人云：拟心即离本体，动念即乖本性。又云：拟心即是大痴人。所以一念欲修欲证之心起，早就背离本性了。

凡夫可喻，不可取也

问：顶礼师父！师父，在许多人眼里佛教等同于迷信愚昧，现在仔细想想，这话其实很有道理，学佛人不正常的太多了，比普通人见解和约束更多，更不自在。我们要回归到学佛前的状态，忘了以前所有学过的佛学名词，理论，概念，自然生活，忘了佛法。对吗？感恩师父。

答：学佛就怕走两边。若真悟，则一切回归平凡平常，悟了还同未悟时，无

凡无圣，无一切概念情见，兀兀不修善，腾腾不造恶，寂寂断见闻，荡荡心无着。若真到这般地步，自己心知肚明，哪有丝毫疑惑，更有什么学佛前后？若只是学了他祖师和善知识语，不是自己了悟，烦恼未断，执着没放下，理未真明，还需要自己真参实修，真正受用，得大自在方是。此路长远，切莫做容易想。但你说的又有可取之处，即可学他未学佛人心中无佛法概念、分别、捆绑，不可学他无明贪嗔痴也。若自己脚跟还未站稳，即学他凡夫放逸，一切不顾，无因无果，长养无明，则又跑偏矣。凡夫身上有佛法，此只可喻，不可取也。如古人云行畜牲道，亦是如此。

深密禅

有的人因为学习净土时间长了，又接触到禅宗，也很喜欢禅宗直指本心，简单明了的风格，但是放不下阿弥陀佛这句佛号。好，那就跟大家分享一个方便法门，对于以前学过净土，又想修学禅宗的、但又信不及，法执不肯断、年老的在家出家人都适合，这个法门就是念一句阿弥陀佛。经云：念阿弥陀佛是无上深密禅。这句话对吗？对，念阿弥陀佛确实是无上深密禅。非但念阿弥陀佛是无上深密禅，念土坷垃，念木桩子，念驴粪蛋，全是无上深密禅。但是，因为你对“阿弥陀佛”这句话有信心，又念熟了、念习惯了，好，我们就念阿弥陀佛。但是，你得知道念这句阿弥陀佛是何意？念阿弥陀佛没有任何意义，有意自救不了。那为何还要念阿弥陀佛？没有为什么？因为你想念，因为你放不下这句话，因为你还要有所依，因为你还需要一个念，你还需要一句话扶持你。好，用阿弥陀佛这句倒霉话安抚自己，用阿弥陀佛这根拐杖安抚你，用阿弥陀佛这句无上禅安抚你。用这一句阿弥陀佛代替一切法，一切问题，一切答案，一切一切的妄想分别。用这一句阿弥陀佛扫荡你学过的一切知见、佛法、疑虑、问题，扫除你的一切妄想、无明、烦恼。对这句阿弥陀佛不要生任何心，任何解，不要起任何念，就是一句阿弥陀佛。只有这样，你才能念阿弥陀佛。如果有人问你：“你念阿弥陀佛，到底有没有阿弥陀佛？”你别管有没有阿弥陀佛，就回一句：“阿弥陀佛”。如果有人问你，到底有没有极乐世界，有没有佛？你就一句“阿弥陀佛。”永远就是一句阿弥陀佛。行也是它，住也是它，坐也是它，卧也是它。是它，不是让你一直嘴里念，也不是心里念，而是自己妄想、分别、疑惑一起的时候，一旦对境生心的时候，就这一句阿弥陀佛。行住坐卧，阿弥陀佛。记住，不是脑子里念，而是毫无想法的念，就像读经机一样念，机械地念，植物人一样地念。如果做不到，你就会分

别阿弥陀佛，那就不是阿弥陀佛了。临终的时候，只这一句阿弥陀佛，别管自己到哪里，爱哪里哪里，你就一句阿弥陀佛，没有任何疑虑、去处和念想地念这句佛号。不动任何念想地去念阿弥陀佛，让这句话深深地扎在心里，而又遍寻不到心，也找不到这句话。这就是阿弥陀佛是无上禅的意思。这个法门只适合年老记忆力衰，学不了那么多道理，又想证无生的人，对禅宗无修信心不足，不能彻底舍法的人。如果通达了实相，能完全了悟无念的人，则这句阿弥陀佛就是废话一句，和念土坷垃，念笨蛋，说梦话一样一样的。所以大家一定要明理，通达实相，否则，一句阿弥陀佛就把你整懵，让你永远被它缠绕，放也放不下。放不下，就念呗！啊，迷托佛了！

没有你这个问题

问：师父，是不是根本没有佛，所以也就不存在骂佛？

答：不是没有佛，而是没有你这个问题！