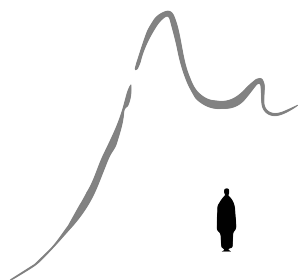


日
用
集



日用集



目 录

你能放过你的孩子吗·····	1
道向柔弱那里流淌·····	3
你是去看病，还是去挑刺·····	4
善，善自己；恶，恶自己·····	6
我为法王，于法自在·····	8
我是谁·····	9
你是擦镜子，还是擦自己的脸·····	12
超度·····	13
辞君莫怪归山早·····	16
知安则荣，知足则富·····	17
佛赞菩提心·····	19
让他们消失在自心的宁静中·····	21
谢谢你，病苦·····	23
生命的意义·····	25
吉从心起，祥非外来·····	26
平常心·····	28
在最低的要求里，享有最高的人生·····	30
零要求，零干涉·····	32
莫信于感觉，能度一切苦·····	34
大拜共修群·····	35

但悟自心，无法不明·····	39
凡夫懒与祖师懒·····	40
如何是觉非所明，因明立妄·····	43
共修的力量·····	45
大拜心法·····	46
如何消业并降伏我慢·····	49
意解佛法，穷劫不能见性·····	51
一切俱舍，方能随方应物·····	54
学山禅院实修功课方案·····	55
学山禅院功课简介·····	59
柔弱者胜刚强·····	61
因果不是决定的·····	63
没有人可以替代你·····	65
证量与证悟·····	67
以待己之心待人·····	69
以无我人众生寿者相而修一切善法·····	71
偏见·····	73
菩提之花在众生中盛开·····	74
大悲行愿，祖佛无异·····	76
什么是菩提心·····	79
真正的修行·····	81
爱出者必返·····	83

佛语中最美的诗偈·····	85
诸佛才是真正一无所有的人·····	87
满足，那是爱自己的唯一方式·····	89
你什么都不需要做，就能很快乐·····	91
如何供养善知识·····	93
快速读诵的意义和发起·····	94
孤勇者·····	98
一心之妙·····	102
你只有先爱上自己，才能爱别人·····	104
你何时歇下求觅之心，何时得道·····	107
佛法的意义·····	109
小猫的苦恼·····	111
家庭是你的道场·····	114
当你是自由的，真正去接受才会发生·····	116
真正的庄严·····	118
莫认贼为子·····	119
你自己的问题解决了么？·····	121
我虽然爱你，但那与你无关·····	123
在迷梦的世界里，轮回是真实存在的·····	125
怎样才能过上无忧无虑的生活·····	127
在认真做事中证得大涅槃·····	128
照顾好老公，就是你的修行·····	130

不要再次错过他们·····	132
是谁·····	134
让它过去·····	136
修行的核心，解脱的关键·····	138
我们互相照顾好自己·····	140
搞定自己，能定乾坤·····	142
清风与白云，唤我回当下·····	144
万法本静，我亦安宁·····	146
不要过拧巴的人生·····	147
自己给自己的，才是永恒·····	150
认识你自己，人生的头等大事·····	151
一种平怀，泯然自尽·····	154
生死双美·····	156
心净则佛土净·····	158
孤寂宇宙穷为良·····	160
改变坏习惯，开启修行之路·····	162
当你不再追逐快乐·····	164
怎么花钱·····	167
道不属知，不属不知·····	168
蜜蜂与玫瑰花上的刺·····	169
我来人间的意义·····	171
法如筏喻，法无定法·····	173

拥有一颗美好的心·····	175
无常的意义——献给所有正经历病苦的人·····	176
上天的礼物·····	177
迎来生命的春天·····	179
只要你好·····	181
愚人争理，智者得心·····	183
怎样长养无依的功夫·····	185
佛是常住·····	187
若人静坐一须臾·····	189
假和尚·····	191
师徒关系·····	193
如何减少使用手机的时间·····	196
做一个自己喜欢自己的人·····	198
你生活在什么样的世界·····	200
无家可归是本家·····	202
世主妙严法门·····	204
富贵的华严·····	206
你真的读懂祖师所言了吗·····	208
祖师禅·····	211
新年祝福·····	215
吉祥经·····	216
善境界者，善用其心·····	219

琉璃眼、琉璃心、琉璃世界·····	221
初五迎财神·····	223
我爱你，所以打击你·····	225
当你坐禅的时候·····	226
行善，幸福人生的开始·····	228
普行恭敬，妙解脱门·····	230
善学·····	232
善财童子·····	234
因地不真，果遭迂曲·····	236
四摄法·····	238
建立和训练良好的认知·····	241
他可以那样·····	242
刻意练习·····	244
关于禅宗解脱见地的若干问答·····	246
百部读诵·····	248
菩提心的真正意义·····	255
诸恶莫作，众善奉行·····	257
禅宗实修纲要·····	262
语言的魅力·····	264
末法时代最殊胜的解脱法门·····	266
你真的无需改变吗？·····	268
感谢文·····	270

别人没有问题，都是自己的问题·····	273
你今天做这些事了吗？·····	274
对身体进行精神按摩·····	277
角度和心态决定了你的世界·····	280
身体知道答案·····	281
你真的爱自己吗·····	283
快乐的真谛·····	286
把你放在心上·····	287
与自己在一起的时光·····	289
质疑你的念头·····	290
在你和你之间游弋·····	292
你会了吗·····	294
生命的意义由你来决定·····	297
把生活过成诗·····	299
人一烦恼，世界就会微笑·····	301
持续地做一件事是最好的修行·····	303
天道好还·····	304
如何戒除恶习，培养善习·····	306
以仁存心·····	307
家中开出一朵莲·····	309
远离自负与偏见·····	312
我不知道·····	313

按照自己的意愿生活·····	315
空虚的意义·····	317
你的爱人的真实身份·····	319
最深的祝福·····	321
一个人的世界·····	322
带着觉知、理解和爱去行动·····	324
若能具慈爱，无忧亦无怖·····	327
老公是你的一面镜子·····	329
关于镜子延伸问题的对话·····	331
每晚爱的祷颂文·····	333
清晨光明祈愿文·····	335
寂静与安宁·····	338
如果今天是你生命的最后一天·····	340
真正的孝·····	343
你是世界的中心·····	345
因果的真实含义·····	348
佛的生日·····	350
与我放物兮，与我逍遥·····	351
关于开悟·····	353
心梦·····	355
苦乐过山车·····	357
起心动念，不亏于心·····	358

与你的师父建立甚深的链接·····	359
如何安住，如何降伏其心·····	361
听雨入道·····	368
谢谢你，我的重负·····	369
回到概念未生起的地方·····	371
烦恼起处，就是用功处、解脱处·····	373
常察其用心，莫逐境改之·····	375
善知识对你的真正意义·····	377
禅师的样子·····	379
是经义不可思议，果报不可思议·····	381
如何从精神内耗中解脱·····	383
无聊的真实面目·····	385
静心铭·····	387
什么是爱自己·····	389
认知决定世界·····	390
不怨人，道人珍宝，诸佛密钥·····	392
改过之法，实修之道·····	394
自觉修行·····	397
小习惯，小改变·····	399
离苦的正途·····	402
天赋，就是付出比常人更多的努力·····	404
反省与内观的意义·····	406

转念，修行的核心·····	408
实修——跑香·····	410
在家修行秘诀·····	411

你能放过你的孩子吗？

有太多的人跟我倾诉自己的孩子如何让她生烦恼，孩子的问题似乎成了现代父母们焦头烂额，永远也解决不了的问题。

理由无非就是学习成绩不好，各种技能课程都不想学，爱打游戏，笨，不愿意学习，不听话，调皮捣蛋等等。

孩子有这些问题你就认定他不是一个好孩子吗？

你拿什么观念和标准来评价孩子是好是坏。

你质疑过那些观念和标准吗？

如果你真的爱你的孩子，你怎么可能看到他有一丝一毫的不好？

如果你爱你的孩子，你一定会看到他身上各种的可爱和好。

如果你爱你的孩子，你给予他的也应是欣赏和认可，而不是指责和讨厌。

有人说，孩子学习成绩不好，自己在亲戚朋友和其他家长面前太没面子了。

你的面子有那么重要吗？

甚至可以换取孩子的健康？你真的忍心用孩子的闷闷不乐和抑郁来换取你可怜的虚荣心？

放过你的孩子吧。扪心自问，如果你再逼他做他做不到的事，你是不是太残忍、太可恶了。好好看看你的孩子那张无辜的小脸被你骂得满脸困惑，你不觉得孩子太可怜了吗？

如果你的孩子得了绝症，突然又好了，你会怎么样？这时你还计较他那些“毛病”吗？你不会计较。

永远把你孩子当作大病初愈，死里复生时的样子，你就不会再逼

他做任何事。

千万不要时间长了，又开始对孩子提各种要求，又去折磨他。

所以，造成你烦恼的永远不是你孩子是什么样子，而是你对他的期望和要求完全的不切实际，那只是你的一厢情愿而已。你的妄想缠绕着你，而你却把你烦恼的责任推卸给孩子。

如果你把对孩子的期望降到最低：只要他健康，只要他不傻，甚至只要他活着你就知足了，你还看得到他的缺点吗？你还会烦恼吗？不会！

如果你换一个角度，换一个标准，换一种观念再去看孩子，像看一朵花，一片云，一株树，像任何一个能取悦你的存在，你还有这些问题吗？没有。

每个孩子都是独一无二的，去发现你孩子身上属于他独有的美好。当你的眼光变化了，你曾经的地狱就会化为天堂，而你的孩子还是从前那个孩子，他不需要有任何改变。只是你看他的角度变了，你对他的要求和期望变了。

如此简单的道理，为什么天下父母都不懂得，而不停地用自己愚蠢的观念摧残自己的宝贝呢？只是因为天下的父母自己还处在无明壳中，还是没有长大和觉悟的孩子。

不修行，不觉悟，能爱人并爱己者，无有是处。

生活如此神奇，生命如此奇妙，快乐如此简单，天堂如此纯粹，这些美好就在你面前，唾手可得，不费吹灰之力。只要你改变自己的看法，放过你的孩子，而不是去改造你的孩子。

道向柔弱那里流淌

强而易折，柔可久存。牙齿先坏，舌头后烂。

生活中，我们大多数的痛苦是来自一颗强硬、敌对和抗拒的心。

不知委曲，则不得全。若能退让则成全的不是别人，而是自己。

你的强硬和抗拒不会作用于任何外在，它只会回到你自己这里来。

你用多大力量对立于外境，你就用多大力量伤害自己。

因为没有心外之境。

施于什么，回馈于什么。

万法一心，万物一体，皆是汝自己。除你自心外，法界别无一物。

所以松开紧绷的心，那是对自己最大的爱护，与他人和外境无关。

你看刀能割石，能割铁，却无法斩水，斩空气。做一个柔弱到底的人，那才是真正的强大无敌。

你的刚强和韧性应该用在面对逆境、烦恼上，而不是用来攻击你身边的人和物。

古人云：刚强者，死之徒。柔弱者，生之徒。

又云：人之生也柔弱，其死也坚强。草木之生也柔脆，其死也枯槁。故知柔弱胜刚强，能退者，是真丈夫也。

佛云：着柔和忍辱衣。柔和者，能化一切，能蕴育一切，能长养一切。

当你深陷在烦恼和痛苦中，不要迷到事情中去思考痛苦的原因。反观你的心是否如坚硬的石头，如一把利剑，如一根木棍。是不是你强硬的心在让你难过。

柔软下来，放松下来，撤销你的防御和敌对，你会发现，你立刻

开心快乐起来。

让你难过的并不是什么外在的敌人和势力，而是你一直紧绷的心、强硬的心、想要赢的心。

放下那念执拗的心吧，它才是你所有苦难的原因。

卸下自己坚硬的铠甲吧，除了你自己的投射和恐惧，没有什么需要你去防御和斗争的敌人。

观想自己的心像水一样，像大地一样，像空气一样，完全地放松和敞开，你所有的难过都会消失。

治愈你伤痛的，在你自己这里。

人们都争胜利，我向后退者致敬。

人们都愿强大，我向柔弱者献礼。

谁柔弱如春风，谁柔弱如空气，道就向谁那里流淌。

你是去看病，还是去挑刺

你到善知识处求法，你关心的应该是怎么向善知识请教去除烦恼的方法，而不是盯着看善知识有什么毛病，说话声音是否好听，每天干些什么。如果你一直盯着善知识外在的缺点和毛病，而不去倾听善知识开示的法要，你自己的问题永远也解决不了，还会因为盯着善知识的缺点生出更多的烦恼。

到善知识那里求法，就像你病了去看医生。你关心的应该是自己的病以及医生开给你的药方，把所有的精力用在好好治疗自己的疾病上。医治你的病才是你最应关注的，而不是盯着医生的脸看他长了几颗痣，看他这个人的气质如何，看他这个人是高是瘦，在那里挑他的

毛病。这些都与你求医治病毫无关系。如果你一直盯着医生看，寻找他的过失，你不但永远也治不好自己的病，还多了一层烦恼。

如今学法人，到善知识处，善知识一句批评或不顺己意的话，就心生嗔恨，开始盯着善知识种种的过失，抱怨不已，而忘了自己来这里的初衷是为了医治自己的烦恼病。如今自己的烦恼病不治，整天盯着师父的缺点，对师父全无信心，可谓迷惑颠倒到了极点。

如果你去一个医生那里看病，他给你开的药方，你服用了一段时间，没有效果，你认为这个医生没有能力，可以另选医生，另寻就医之路。但如果你已经离开了这个医生，还一直在那里抱怨这个医生长得这么丑，挑剔他走路的样子。这就太搞笑了。

如果你向外看，全世界没有任何人是完美的，没有人能如你的意。就算是佛陀，你也会看出毛病来。我就遇到一个人跟我讲，佛陀的耳朵为什么那么大，丑死了。佛陀的肉髻隆成一个个包，好恶心。佛陀抛弃自己的妻儿，这样的人怎么可能是个好人？

凡夫总是到处看别人的问题，而忘记了自己还有一堆的问题。自己到老师或师父那里不想着怎么解决自己的问题，整天看老师的问题，这样的人又如何解脱烦恼呢？没烦恼，也会自找烦恼。

善知识一言一教，一举一动，并不是为了合你的心意，而是为了去你的执著，帮你看到你的无明和我执。你不去体察善知识的良苦用心，却还在那里怨恨善知识，整日见善知识不是，这样的话穷劫也无法解脱。

去看病，你要做的是谨记医生开的药方，遵医嘱，好好服药，记住该忌讳的是什么。而不是寻找医生的过失。

来求法，你要做的是怎么学习转念的功课，依善知识教，好好修行，心莫外求，而不是来看善知识的不是。

见善知识过，为诸过中最。六祖大师云：善知识有大因缘，一切善法，皆因善知识发起故。

《华严经》云：学善知识行，不应疑惑；闻善知识演说离门，不应犹豫；见善知识随烦恼行，勿生嫌怪；于善知识所生深信尊敬心，不应变改。何以故？善男子！菩萨因善知识，听闻一切菩萨诸行，成就一切菩萨功德，出生一切菩萨大愿，引发一切菩萨善根，积集一切菩萨助道，开发一切菩萨法光明。

《付法藏经》云：善知识者，诸修行者得道之全分因缘也。

诸求法者，切记！切记！

善，善自己；恶，恶自己

当你愤怒地谴责一个人做了什么恶事时，你都不知道，你已经比那个人更可恶。

为何如此？他非非他，干你何事？

如果他的行为损害到你了，那也是你过去的业果，你再去攻击他，只会遭来同样的反击。冤冤相报何时了。

更何况，大多时候，我们看到的只是自己片面的角度，而对那个自己谩骂的人完全不了解。我们被无明和习气带动，毫无觉知，只看到别人的不是，看不到自己的错误。

六祖大师说：迷人身虽不动，开口便说他人是非长短好恶，与道违背。

要知道，别人善，善他自己。别人恶，恶他自己。他善，善不能到你身上。他恶，也恶不到你身上，你为何盯着别人的善恶是非紧紧不放呢？

祖师说：他非我不非，我非即是左。他如果做了恶事，自有他的因果。我不去做恶就是了。如果我指责别人，和那些犯了罪的人有什么区别呢？当你说别人不是，恶就来到了你身上。

凡夫没有觉知，不知遇事反观自己，亦不知万境都是自心所现，只是一味地分别指责外尘境界，不知一切问题都出在自己这一念心。怨这怨那，怨天尤人，非但于事无补，还增加了自己的无明和业力。

恶狠狠地谴责这个人，谩骂那个人，不仅自己气大伤身，还伤害别人。每天住在对别人的怨恨中，容貌气质变得越来越皱巴紧张、面目可憎。本来是别人可恶，自己却为别人的过失买账，可不愚乎？

如果想不随着自己的习气开口便说人不是，只有好好修行，学习内观，返照自己，练习觉知。

无事静坐，三观己身。内察己过，外恕他人。于事于境，心恒随顺，不起冲突，不妄论天下之事。以智慧眼，观万法空，自然心中明净，心地无非，自己收获诸佛净土矣。

古人云：静坐常观己过，闲谈莫论人非。又云：吾日三省吾身。一个好的修行人，自己身中无量过失习气还看不过来，哪有时间整天盯着别人的过失。

诸善知识，善，善自己。恶，恶自己。我们的一切起心动念，非干他事。你看到的什么，都是你内在的积聚。心中常存善念，看世界自然清澈；心中常存抱怨，看世界处处污残。好坏在你，不关他境。

各造世界，与他无关。各自观察，莫错用心，是诸佛教。

如果只知道批评世界，指责他人，内心积聚的都是怨气，长久以来，就会罹患各种病症，遭受各种灾难。这都是自己平时怨此怨彼，诸恶存心所至。可不戒乎！可不慎也。

我为法王，于法自在

世间之事，没有定论。公看公的道，婆看婆的理。既无定法，若执己见，岂不愚顽？

苏轼云：横看成岭侧成峰，远近高低各不同。不识庐山真面目，只缘身在此山中。

古人云：当时若不登高望，谁信东流海洋深。

众盲人摸象，有言象如壶，有言象如柱，有言象如墙，有言象如斗。众人非不言象，然所言皆非全象。

孔子登东山而小鲁，登泰山而小天下。

如来以芥子纳须弥，一微尘而容法界，握泥土为黄金，搅黄河为酥酪。

鱼以为是水把鱼煮了，所以鱼怨恨水。

树叶以为是风把树叶吹落在地，于是树叶便憎恨风。

我以为是伤害了我，所以一直对你心怀怨恨。

鱼不知道，不是水伤害的它，而是火。

树叶不知道，不是风伤害的它，而是季节。

我不知道，不是你伤害的我，而是我自己的执念。

我们看到的现象，往往并不是事实，而只是无数环节中的一环，

一条线的一端，冰山的一角。纵然看全了事实，亦不是事实。何以故？
识心妄取故，一切法不住故。

故知火亦不烧鱼，季节亦不摧残树叶，我亦不害我。

所见既非全貌亦不真实，即不可执著自己的想法和意见。若执成
颠。

一切都是幻梦中事，一切都是自我编织的故事。从幻梦中醒来，
鱼游川上，叶从阳光中透出，我遍虚空，无处不在。

从故事中出来，鱼在潭卧，叶摇枝上，我与你坐在山头看流云。
善知识，一切境界，皆因心造。

一切美事，皆因慧生。

一切烦恼，皆因颠倒。

一切自在，皆因不住。

世间万法，迷人执于一角，悟者常睡大觉。故事中人，妄说吉凶
祸福，在那里死去活来。看故事者，在那儿捧腹大笑，转身离去。

越是在精彩之时扭头便走，则越能在寂寞时安然自在。

诸法眷属，我为法王，于法自在，不断我见，唯断取著。一切在
我，把柄在我，旋转在我，定夺在我，自由在我。莫于大富，枉为穷
子，莫于宝所，于外流浪。换一个角度，则海阔天空。回过头来，则
柳暗花明。

我是谁

我是谁？一个对自己生命负责的人，会一次次地问自己。

没有比这个问题更迫切和重要的。

我们来到世间，不论你经历了什么，学会了什么，感悟了什么，如果你不知道你是谁，你的生命毫无意义。

修行佛法的目的就是觉悟并求证我是谁的过程。

我是谁？你有多少次思考这个问题？

我是谁？你有勇气去思考这个问题吗？

我是谁？你参透了这个问题吗？

怎么去参悟这个问题，如何去思考我是谁？难道只是坐在那里抓耳挠腮想了一会儿，想不明白，就放弃吗？

若不学习佛法，你不仅无法弄清楚你是谁，你甚至从来都没思考过这个问题，你觉得那不重要。

佛陀提供给我们两个重要的方法，那就是止和观。止与观并不是分开进行的，它可以在禅修时同时完成。

坐禅并不是把自己坐成一棵枯树，而是在没有外缘干扰的情况下思考我是谁。所以坐禅又叫内观，也叫静虑。

我是色吗？我若是色，则应是常，不应从少变老，直至死亡。

我是受吗？我若是受，热时应常热，冷时应常冷，痛时应常痛，痒时应常痒。若我不常热、常冷、常痛、常痒，我不是受。

我是想吗？我若是想，想一事时，应常想一事。此时想此，彼时亦想此。若我时想时不想，此时想此，彼时想彼，则想不实，须臾变化，则想不是我。

行是我吗？我的思想像流水一样，念念流动，时刻不停。我无法截取任何一段思想观念，令其止住，故知思想观念所行，念念不可得，念念不是我。

识是我吗？眼识，耳识，乃至鼻、舌、身、意识因色因眼，因耳因声，乃至因触因身，因尘因意和合而有。六根坏时，六识亦坏，了不可得。故知识不是我。

地水火风四大是我吗？四大无体，刹那变化，从妄想生故知不是我。

若四大非我，则世界山河大地，皆无实性。如是观察十八界一切法，皆无实体，从识而有，并皆非我。

我是谁？《心经》云：观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

般若波罗蜜者，止观之力，定慧之称。以此定慧之力，照破此身毕竟无我也。

我是谁？我不是谁。若有所是，皆是妄想，不出识心。

我是谁？我是空相，我是名字，我是妄想，我是虚妄。

既达无我，亦知我无所来，亦无所去，故名如来。

若知无我，谁知无我？反思知无我的，虽不可得，必竟非无，不落断灭。故知诸法空相中有非我非无我之妙性，湛然常存。故云空即是色，色即是空。此不二性之形空也，非空非有，亦空亦有。

是《涅槃经》言：众生若不悟诸法无我，又岂能觉有我之性？

此“妙性”者，佛亦言我，乃诸法真实之性，万法之根，不生不灭之理体。

我者，常乐我净，不住之智，众生悟则成佛，用则自在。

我者，诸佛法身，大般涅槃，众生佛性，不变不易。

众生若不达无我之妙义，又怎会觉有我之深理？

古人云：从来共住不知名，任运相将只么行。自古圣贤犹不识，造次凡流岂可明？

洞山云：切忌从他觅，迢迢与我疏？我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。

他者是谁？觅又是何物。疏与谁疏？我往哪里？于哪里逢渠？渠又是谁？谁又是我？是又是什么？不是又如何成不是？

如是问题，学人若不安禅静虑，到这里岂不茫然。此事不明，如何每日蹉跎光阴？前途暗淡，三途召唤。一息不来，又被它无明覆盖，轮回去了。

我是谁？这是你的问题，永远无法回避的问题，所有生命中最重要的问题。

你是擦镜子，还是擦自己的脸

我们经常希望我的孩子怎么样，我老公怎样，别人怎样，这个世界怎样。

你的希望毫无意义。

当你希望别人应该做什么事，就像你希望公鸡能下蛋，狗会吃草，牛会说话一样。

当你生起希望之时，也是你堕入烦恼之时。

当你对别人寄予希望和要求时，你生命之车开错了车道。

不要让事情按照你希望的发生，让事情按照因缘的力量去运行。

他人和这个世界有他们自己的运行因缘与法则，不会按照你希望的去发展和变化。

当你希望什么会发生，而那大多数都不会发生，失望和痛苦就会找到你。

我希望我的孩子学钢琴，而你的孩子只对玩积木感兴趣。

我希望我老公有上进心，但你老公只想随遇而安。

当你希望外在如何而外境达不到你所期望的，你会紧张、焦虑和愤怒。

放弃你希望的，你所有的烦恼都会消失。

你能管好的只是你自己。

当你试图去改变一个人，就好像你看到镜子里你的脸上有一个黑点，你想抹去这个黑点，你需要擦自己的脸，而不是镜子里的人。如果你擦镜子，你永远无法擦掉这个黑点。

改变别人，就像擦除镜子里的人一样。因为一切外境，都是我们自己的影像。你自己不变，外境的人和事就不会变。

就算是你最爱的人，你只能在一旁陪伴和照顾，你丝毫干涉他不得。

一旦你心里产生怨恨和难过，反思自己是不是又对他人生起希望和要求之心。

把你希望别人和这个世界如何抽掉，回到自己该做的事情上，把他们还给他们，把自己叫回到自己身上。他们会快乐，你也会解脱。

超度

师父好，我有个问题一直很困惑。每年到了七月十五，我都会在寺院写疏超度逝去的亲人，不单是七月十五，每逢佛教的重大节日都

如此。从开始听您讲法到现在，改变了之前的认知。不想再做佛事了，又纠结犹豫中，这几天尤甚，渴望您看到后，有空给予开示。

答：在做超度之前，先要了解什么是真正的超度？你要超度谁？你拿什么做超度？

佛言：无明为父，贪爱为母。如果我们想超度自己累生累世的父母，你要明白这些“父母”的真实含义。

那不过是自己无量劫来无明和贪爱折射出来的幻象而已。

你无法照破这个幻象，那么无量劫来的“亲人”就永远无法超度。一旦你看到这无量的“父母”只是自己的一念妄想和无明、贪爱和执著，那么，一念就能度尽三世一切父母亲人。而这，根本不需要做任何佛事，不需要做任何的超度法会，不需要请任何的法师念诵经典。

什么是“超度”？超脱诸有，度尽妄想，是名超度。照破五蕴皆空，度一切苦厄，是名超度。此言自性自度，非言度他。

又超心意识，度有所住，是名为度。超诸观念，度一切想，是名超度。超度只关乎自心境界，非关外境。

六祖大师云：度尽自性中一切不善之心，是名超度。超拔自性中一切烦恼尘劳，是名超度。

达摩祖师云：超贪嗔痴为戒定慧，转六识为六波罗蜜，是名超度。戒定慧与贪嗔痴，六识与六度，皆无体性，本无实法，但用处不同，受于自在与烦恼，非实有法可超可度。

什么是七月十五？七月十五不是什么鬼节神节，它只是无数平常日子中的一日而已。因为你内在的“鬼”的观念不停地编织和上演，它变成了鬼节和超度的日子。就像坟地上的一把土，它只是无数土中最

平常的一把土，而你却用心里无数的“鬼”念赋予了这把土种种“不吉利”的意义。

谁是你真正的亲人？你自己又是谁？世间法中，你父母生你。佛法中你生你父母。而真相是，你们彼此，都是梦幻和虚妄，并没有一个真实存在的你和你父母。如实觉悟于此，父母不度而度，诸鬼不超而超，六道不灭而灭，三途不除而除。

若达此理，行于智慧，有何可忧可虑？有何可纠结可疑惑？若心有住，则为非住。此事只与心有所住有关，与“鬼”无关。“鬼”即是念，念住即是“鬼”。知念性空，“鬼”即超度。

故知以有我故，我相未除故，我所未灭故，我执未断故，有所求心未息故，无始无明翻涌故，才有亲有鬼有灵需要你超度。

欲度汝“亲”，先度自己无始以来妄想无明。妄想无明不度，能度人者，无有是处。妄想无明若度，则不见我、人、众生、寿者，亦不见有生有灭，又何来鬼神亲人生死？

是故一切鬼在你心里，一切“亲人”亦在你心里，唯有你心里的“鬼”和“亲人”的概念灭度，才是真正意义上的超度。

《金刚经》云：是诸众生若心取相，则为著我人众生寿者。若取法相，即著我人众生寿者。何以故？若取非法相，即著我人众生寿者，是故不应取法，不应取非法。

故，若欲行超度事，读诵《金刚经》，明其义理，以般若智慧，悟无我人众生寿者，心无所住，一念相应是名超度一切众生，而实无众生可度也。

辞君莫怪归山早

只有未曾独处过的人才害怕寂寞；只有未曾了解过自己的人才害怕孤独。一个真正独处过的人，一定是一个了解自己的人。他知道，天地万物，无不是他的朋友，所遇尘尘，无不是他自己。只有这样灵动的，不局限于任何一种存在的事物，才是他永远的伴侣。这样的人，当他一个人时，又怎么会感到孤独呢？

一个能与自己，与万物为伴的人，当他和另外一个人在一起时间久了，才会有孤独感。这种孤独感是因为他被某种人为和刻意东西限制了。他渴望快些回到自己的山村里、小屋里、溪水边、竹林里，乃至任何一个地方。大自然对他来说，更像一个永恒的恋人。

我想起大颠禅师送给韩愈的一首辞行诗：辞君莫怪归山早，为忆松萝对月宫。台殿不将金锁闭，来时自有白云封。

大颠禅师去见韩愈，没待多久，就怀念起自己所住的山寺，那里有绿萝和月宫，有台殿和松树，有白云和凉风。他宁愿独自一人坐在无门的台殿上看月亮，也不愿意和世间俗人叨叨旦旦说个没完没了。

一个能够独处的人，恰恰不会寂寞，更不会孤独。他能够以心为友，以智为伴，以天真为趣，以自由为乐，以天地为家园。

去发现那些能永远陪伴你，对你又没有期望和要求的朋友吧，不管他们是人是物，哪怕是一株花草，一只小虫，一条小溪，一口池塘。与他们在一起，你可以绝对的放松，你可以无忧无虑，你可以敞开心扉，你可以开怀大笑。

和那样的人在一起，你不用担心自己哪里做错了，你不用害怕自己是个小丑。

你无须为了对方而失去自己，你不用在乎自己幼稚或天真。

你不用担心自己被他批评，你不用害怕对方会用种种标准改造你。

去寻找那样的环境，那样的人，那样的存在。与他们为邻，与他们做友，与他们为伴。

去过那样的生活，去做那样的修行。去习惯那样的独处，去享受那样的自在。

那时，孤独对你来说会变得陌生，寂寞会成为一种罕见的幻觉。你会被喜乐包裹，你会被满足充盈。

你将体会到真正的自由，而你可能只有一间小屋。

你将会得到真正的快乐，而你可能只是独自在月光下漫步。

知安则荣，知足则富

一个人，在哪里都能安心，一定是明理之人。

一个豁达明理之人，自然到哪里都会安心。

安心，与你是什么身份，拥有多少财富，相貌美丑，年纪多大，住什么样的房子没关。与外境有关而获得的安心是脆弱的，一旦外在的东西失去，这份安心也将土崩瓦解。

颜回一簞食，一瓢饮，居陋巷，一样自在、安心和快乐。

原宪四壁凋零，捉襟见肘，却自在而歌，无忧无虑。

寒山居寒岩，庭际无所有，唯白云与幽石相伴，无人能改其志。

石屋有功唯种竹，无暇莫栽花。越岭采藤，红炉飘雪，逍遥自在，无人能及。

自古以来，有多少大智之人，摒物弃欲，淡泊名利，悠游山水之

间，无拘无束，快乐无忧。

可见，安心与自在，不在于物，而在于心。不在于识，而在于智。不在于拥有多少，而在于心无挂碍。不在于境，而在于理。

明理则境自明，知心则物无碍。

心安，居田园茅屋，或是街道闹市，心皆得安。

心不安，居宫殿楼阁，还是山间云际，心皆不安。

明教佛日契嵩禅师言：尊莫尊乎道，美莫美乎德。道德之所存，虽匹夫非穷也。道德之所不存，虽王天下非通也。

明教禅师所言道德之所存者，不过明理而已。一切通达无碍，于法无惑，是真道德。心中无物，智慧自出，照破一切，故贫穷而不为贫穷，简陋而不为简陋。何以故？道德至高，明理为上。无欲无求，逮无所得，更复何忧？

圆通居讷禅师云：安居林下，饭蔬饮水，虽佛祖，吾亦不为，况其它耶？先哲有言，大名之下，难以久居。予平生行知足之计，不以声利自累，若饜于心，何日而足？故东坡云：知安则荣，知足则富。

范蠡一生多次致富，皆散财于民，隐居于穷乡僻壤之间，不被名闻利养所蚀，真贤德也。

世间之人不被财利所坏者希，于财利厚养之中丧身失命者比比皆是。

故知不得安心者，皆所拥有的太多，所挂碍的太多，所牵挂的太多，所负累的太多。

若能一眼觑破，如庞居士，投万贯家财于湖泊，携家人住茅屋，过自由自在的农耕生活，不亦美乎。

得道之人，只图安心，不被境绊。心不附物，独超物外。故随所住处恒安乐。是知，少欲知足，是安乐法门。

诸法侣，莫再追逐世间财富有为之乐，忽而身灭，妄心无寄，便依旧追逐幻境，此是生死轮回之根。当学古圣先贤，少欲知足，安心为乐。

佛赞菩提心

《法华经》里记载声闻阿罗汉要过无数阿僧祇劫才能成佛。无数阿僧祇者，表停滞之义。停滞于何处？自了，有余解脱，发不出菩提心，亦不信有菩提心。以无菩提心故，修行停滞于涅槃寂静中，自谓以得涅槃，而实未得如来涅槃。

是故诸修行人，若不发菩提心，自利利他，具足慈悲喜舍无量因缘道法，能见佛性，成就法身功德者，无有是处。

无奈众生烦恼障重，情执深重，以贪爱自蔽，自顾不及，是故少有发菩提心者。

又或虽然听闻佛说菩提心功德种种，如聋如盲，不以为然。

或者听闻佛说菩提心种种利益，只是虚妄方便之言，竟然不知，所言菩提心正是劝导如是之人回小向大。

佛言，发菩提心者，难中之难，稀中之稀，罕中之罕，贵中之贵，宝中之宝。佛母曾有千子，皆曾修道，唯以证得阿罗汉辟支佛为满足。佛母对千子志愿狭劣，失望哀叹，心自念言，愿我来世，生有一子，能发菩提心，利益众生。后世佛陀出世，终满本愿。

菩提心对于修道为何如此重要？菩提心能传播佛法，续佛慧命，

传佛心印，悲悯众生。

世间若无发菩提心者，众生佛法尚不得闻，更何况修行成就和解脱。

世间若无发菩提心者，则无人修道，救度众生疾苦，世间犹如一片黑暗。

世间修道者若不发菩提心，则不知道佛道长远，以自心无始以来习气难除，若无众生磨砺，难以成就。

修行之人若不发菩提心，则不能具足一切善根因缘，不能了了见于佛性。

修行之人若不发菩提心，则不得具足无缘大慈、同体大悲，不能视一切众生为己子，不能福慧圆满，具一切智。

修行之人若不发菩提心者，犹如世间人，人人只为自己，则人间一片荒漠。佛法中若无菩提心，则人人只求自度，佛法很快衰亡。

修行之人若不发菩提心者，则不能了达一切万法唯是一心，一切众生，皆是自己。古人云：会万物为一己者，其唯圣人乎。不发菩提心，如何真实证得无我佛性，会万物为一己？

菩提心功德，佛于无数经典中再三宣说，不可具论。

佛于《涅槃经》三十卷结尾赞菩提心云：

发心毕竟二无别，如是二心先心难。自未得度先度他，是故我礼初发心。初发已为人天师，胜出声闻及缘觉。如是发心过三界，是故得名最无上。世救要求然后得，如来无请而为师。佛随世间如犍子，是故得名大悲牛。...我今唯以一法赞，所谓慈心游世间。如来慈是大法聚，是慈亦能度众生。即是无上真解脱，解脱即是大涅槃。

让他们消失在自心的宁静中

师父您好，又来打扰您。三年前我已经给我的母亲在寺院立了永久的牌位，现在还想给我弟弟供养牌位。请问师父在寺院供养永久的牌位，对逝者是否有益？是否如法呢？我对母亲和弟弟甚是思念，以致痛入骨髓，如何才能排遣这份哀情？请师父开示。

答：你的“弟弟”和“母亲”只是作为他们自我的一个妄想存在而已，本来就是不真实的。对这个妄想而言，佛尚无能为力，你又能做的了什么？

你可能会问：那“弟弟”这个妄想如何得度呢？不要去关心“弟弟”这个妄想，因为那不来自于“弟弟”，而来自于“你”。你需要关心的是你自己当下这个“妄想”，度化掉你这个妄想，“弟弟”这个妄想就得度了。

在寺院供养牌位，完全是自欺欺人的自我安慰罢了，那根本没有任何意义。非但没有意义，还加重了你的愚痴和无明。

所谓的得度，是自心妄想遇到善法因缘，愿意通过修行，觉悟到根本没有一个真实的自我，也没有外在的人和物，一切都是自心的幻影。这时，妄想心息，取著心灭，解脱得已发生。

所以说，你现在的問題不是帮助母亲和弟弟的问题，而是借助这两个妄想，来度你自己。

“他们”二位，是你内心深处无明的外现，就像是镜子里的你。只有你自己从镜子边走开，他们才会消失而得度。你应该通过他们而度尽自己的妄想。当你自己的妄想和无明度尽了，“母亲”和“弟弟”就消失了，也即真正得度了。同时，一切与你有关的“众生”一同度尽，法

界众生，一同度尽。此即是《金刚经》所言，若卵生，若胎生，若湿生，若化生...我皆令入无余涅槃而灭度之。如是灭度无量无数无边众生，而实无众生得灭度者。

所谓度众生，不是度心外的幻化众生，而是度自己内在的无明众生。如果你一直取相分别，妄念不停，你就会一直在创造“众生”，不是在度“众生”。你会创造更多的“母亲”和“哥哥”，你会跟自心妄想结更加混乱的缘，让自己一直在妄念的“六道”中轮回。

我们之所以如此执著已经过世的亲人，是我们自身的问题。那份执著与亲人无关，而只与自己的执迷有关。不看破这个执迷，就会在幻梦中轮回，永远无法解脱。

理虽如此，但是真正看破自己这一念妄想和无明，没有持之以恒的实修和做大量息虑忘缘的功课，以及对佛理深入地领悟，对于解脱你的痛苦和思念之情毫无意义。所以，就算我解答你一千次这个问题，如果你不静下心来好好修行，先度你自己，则你的问题永远存在。

你的问题要从深入修行着手。不然，妄念一起，母随之起。妄情一生，弟又来见。你不仅无法度化他们，还要与他们一同沉沦，永无解脱之日。为何如此？相遇时太过欢爱，故别离时才如此痛苦。若欲解脱此苦，从此以往，于一切人与境，莫生贪爱。听我偈曰：

人生相聚，终有一别
因缘和合，幻化成心
本无所有，切莫贪情
爱别离时，各自伤痛

接下来你应该做的事是，先让自己安息，他们就会安息。你自己

这样折腾，他们永远无法得度。放过自己，也放过他们吧。从此以后，安静祥和的生活，则“他们”与你一起，安静祥和地生活在你内心的世界里。你好，“他们”就好；你“哀伤”，他们又幻化成“幽灵”来搅扰你。用佛法先超度自己，他们则消失在你无边的空寂里。

谢谢你，病苦

当我患病受苦时，我攀缘六尘的脚步不得不停下来。如果我不停下来，我可能在不远的将来遭受更大的病苦。

谢谢你，病苦。

当我患病受苦时，我才知以往一切的快乐都是无常。病苦现前时，往昔的快乐都无法治愈病苦。只有躺在那里息虑忘缘，不再追逐六尘，是我唯一的选择。我不得不继续深入平时的功课。

谢谢你，病苦。你提醒了我，我的功课还远远没有完成。

当我罹患病苦时，它提醒了我，身体如此虚幻、无常和脆弱。不仅病苦随时随地等着我，老苦和死苦正在旁边窥伺，随时等着抓获一颗放逸的心。

谢谢你，病苦。你提醒了我，原来身体和生命并不属于我。

只有我提前做好准备，看破它的虚妄，减弱对它的执著，我才能在交出它时，没有任何的不舍和恐惧。

当我罹患病苦时，我才发现以往造的业并没有凭空消失，它一直没有显现，只是因为时节因缘未到。一旦因缘会遇，多劫以前所造的业，亦不败亡。

佛言从来不虚，虽无作者，亦无受者，而有作业与果报。在此业

果来临之前，你是否可以坦然面对？你是否已经放弃了对生命的执著。如果你的执著还在，你在受业果时会苦上生苦。

谢谢你，病苦。你像一个及时的警钟，提醒我时时都不能造业和放逸。

每次你初来时，我总是讨厌你。当我静静地观察你，深刻地反思自己，我才发现，你是我真正的恩人和大善知识，只有你能叫醒我。

当我罹患病苦，我才发现，无论你怎么修行，如果自心的贪爱和执著，妄想和习气不断，你的修行在业苦面前毫无力量。

因此我知道，所有的实修和功课是在无执著的心中进行，那才能透得过生死的考验。

谢谢你，病苦。是你让我知道修行须高高山顶立，深深海底行，没有严谨的行持，平时不知善护念，空有一番高见，依然会莽莽荡荡招殃祸。

当我罹患病苦时，我才发现有那么多人都正在疾病中受大苦痛。慈悯和同情之心油然而起，深感以前冷漠坚硬，对他人没有感同身受。

谢谢你，病苦。你让我看到了这一切，让我的内心深感惭愧，又深自庆幸，自己曾经修行佛法，没有被病苦带入更深的烦恼中。

当我罹患病苦，我才看清，老、病、死苦窥伺在每个人身边，而大多数人却完全无觉无知，又不知提前防范。等到因缘会遇，病苦突然来袭，身心顿时成为板上鱼肉。

谢谢你，病苦。让我看到就算病苦，也并非真实和永远存在，更非无法解除。只要如佛教导，远离贪嗔痴，过去一切重业可变轻业，一切恶果可变轻报，一切不定业可消除，来世受可变为现世受，临终

受可现前受。一切报重报轻受。

谢谢你，病苦。古人言：以病苦为良药，以患难为逍遥，以遮障为解脱。诚不欺也。

诸善知识，诸同修，如果三毒不断，习气不改，空谈佛理，口说般若，不重实修，心不行佛法者，诸苦一定会找到你。诸法友，修行当防患于未然，未雨而绸缪，平时善护于念，不染万境。莫待病苦来时，无有抵对，甘伏苦门。

佛言：莫行放逸，放逸趣于死。如实修行，深观实相，视病苦为鞭策，在病苦中勇猛精进，方能于一切境中得真实解脱。

生命的意义

你的钱财会失去，但是你的品格不会失去。

你的名声会失去，你的德行不会失去。

你的亲人会失去，你的慈悲不会失去。

你的身体会老去，你的谦卑不会老去。

善知识，生命短暂，你是积累那些无常的如泡沫般的外在的东西，还是深植那些永恒的长久的内在的品德？

凡夫积累外在的财富、健康和名誉，但这些都转瞬即逝。智者熏修内在的品格，这些品格犹如真金，永不坏失。

你的无明会失去，但是你生生世世熏修的般若智慧不会消失。

你的贪嗔痴会失去，你的六波罗密不会失去。

你的六根会坏掉，你无染的觉性不会失去。

你的烦恼会失去，你的喜悦不会失去。

愚人不停地积累无明，智者逐渐深入修行不停地累积善法。

善知识，你这宝贵的生命是用来享受虚妄的快乐，为自己未来招致无量的恶果，还是用来修道，让自己永远离苦得乐？

你是在沙子上建房子，还是把你的房子建在深深的泥土里？

你所拥有的一切都会失去，你的正念不会失去。

你的健康会失去，你的定力、淡泊之心不会失去。

你的家人、亲情会失去，你无依和独处的能力不会失去。

愚人不停地奔波于生死，攀缘诸物，智者则静下心来深入观察诸法实相，做无依无为的功课。

愚人驰骋六根，放逸六识，不停地造生死业。智者念念收摄身心，转所依识，做善护念的训练。

善知识，你这一生是不停地积累轮回的资粮？还是精勤修道，累积内在的善根，长养解脱的智慧？

珍惜你的生命，让它的每一天都不要空过。生命不是为了迷失在梦里，而是为了获得常乐我净的真实之道。

善知识，你的生命不是用来贩卖无常的，而是用来觉悟永恒的。不是用来被妄念奴役的，而是为了自主觉悟的。

吉从心起，祥非外来

问：师父，佛法中的加持真的灵验吗？有事去寺庙求佛保佑有没有用？怎样才能保证自己在生活中一切时一切处都吉祥如意？请师父答疑解惑。

答：人们去寺院求神问卦，希望能得到神佛的护佑。事实上，根

本没有那样的神佛。如果真有神佛，它一定是自己的真诚心。如果真有护佑，它一定不来自外在，皆来自你的善念。

是你的心在回应你的心。你起一念善心，便有一个吉祥产生。你起一念恶念，便有一个恶业产生。一切都是行人自作自受，自种自收。

我们经常会在一些事情未来之前祈祷：求老天保佑。比如求老天保佑我的孩子考出好成绩，求老天保佑我身体没病，求老天保佑我一家平安。我们所求、所依赖的老天根本不存在。老天尚不存在，又何谈保佑。若真求保佑，亦可求“老天”，亦有真“保佑”。此“老天”者非它，自心所生一切善念耳。自心生善念，则善念护你。自心生恶念，则恶念害你。此“保佑”亦非从外来，皆是自己平日一言一行之动机也。

迷人外求，智者内觅。迷人求他，觉者问己。造天堂者，自心。造地狱者，亦自心。汝之世界，唯汝自造，非从他力。

古语云：吉人自有天相。相者助也。天不相人，天无善恶，天不助人。唯人自心做善善助，做恶恶助，自助自成，自种自收。故言“吉人”者，存善念，行善事，不徇私，不害物，不背道者也。“天相”者，自心感应，自助者也。

自心是天，离自心外，无别有天。自心是神佛，离自心外，无别有神佛。自心所做一切善法是加持、护佑，离此自心善念外，别无加持、护佑。

故识此理者，即知万法唯心，自作自受，自感自应，自召自返，并无丝毫神奇诡异之处。古人云：福祸无门，唯人自招。正是此理。

如果你一直抱怨命运不好。没有什么外在的命运，所有的命运，都在你自己心里运行。想改变命运，但改变用心，一切自变。

人们欲求吉祥如意，总是“希望诸佛加持、护法加持。”没有什么外在的“诸佛”与“护法”，所有的加持同样来自于你的心念。心念无执，即是护法。心念无我，即是诸佛。心无妄想，即是护法。心无无明，即是诸佛。心无所求，即是加持。心无所得，即是诸佛。心行平直，即是加持。心无困惑，即是护法。心不造恶，即是护法。心无所住，即是诸佛。当悟如是诸佛与护法，是真加持，方得真正如意自在。若不得如是加持，而别有所得，总是妄想颠倒，生灭无常，非真吉祥也。

一切万法，皆从心起。自心之外，无有少法可得。迷人终日向外驰求，算命算卦，算得算失，算天算地，算吉算凶，算生算死，总是颠倒错乱，非关真实。真实之中，都无吉凶祸福得失生灭之事。虽无如是之事，善用此心，即可得福得吉，得命得慧，得自在，得安详。

既悟真实，断恶修善，改变习气，转识成智，一切但善护自心，既不拨无因果，亦不妄求因果。于自心中，转一切境，自在无碍。

是故修行人，若欲吉祥如意，不可外求，但悟自心，善护于念，吉祥不远，如意非遥也。

平常心

修行最难得的是觉悟一颗平常心。

什么是平常心？没有玄妙，没有惊怪，不须过多思虑和计较，一切恁么、仍旧、简单、无奇，即是平常心。

平常心者，终日用，终日无错谬。

平常心，日日用，日日新。

平常心，处处用，处处最省力。

跳过一切理论、妄想、思计，直用平常心修道，是最上乘，是无等等乘，是一切禅师秘诀，是诸佛玄旨。

如农夫种地，得心应手。如清洁工扫地，不须技巧。如妇人整理衣物，不须盘算。如牛摆尾，毫不迟疑。如风过水，本自天成。如此无心行事，如此直用真心，即平常心。

居一切时，不妄生事端，一切直用直行，专心安住，做事时不打妄想，不知上立知，即是平常心。

又平常心，无谄曲，无评判，无高下心。但恁么行，不恁么想。随缘任运，于物无触违，与人无争执，是谓平常心。

所有的修行功课、法门、佛法，都是为不平常心设置的。心若平常，佛法即无用也。心若平常，修行反成可笑。

若修道人悟得平常心，行得平常心，即得道也。种种学法，不如会得平常心。般般修行，不如行得平常心。学法人不得修行要领，皆是不平常心做怪。

如何是不平常心？

做此事，思彼事，是不平常心。

以有所得心修行，妄求种种境界道果，是不平常心。

我相、人相、众生相、寿者相不断，是不平常心。

见是见非，见他人过失，见善见恶，是名不平常心。

心中有物，有高有低，有能与不能，有强有弱，有智有愚，即心中不平。心有不平，即无慈悯心，即不平常心。

心中求圣求贤，爱圣憎凡，敬佛厌众生，爱戒定慧，厌贪嗔痴，只重久修，轻视初学，如是皆为不平常心。

平常心者，最简单，最平常。但凡复杂、艰难、奇怪之心，皆不平常心也。平常心是人皆有，天真自然，但无造作，即得。

悟得平常心，即一切有所得心自灭。

悟得平常心，即看不惯一切之心自息。

行得平常心，即一切刻意、妄求、烦恼心自除。

行得平常心，即一切功夫、修证、见地、法门皆可舍。

烦恼来时，但问自己，平常心哪儿去了？找回平常心，一切复好。

不如意来时，但问自己，平常心还在否？心一回到平常中来，诸苦自泯。

以平常心生活应世，才是真功夫，真境界。

以平常心看世界、看人生，才是真智慧，真豁达。

愿你我都拥有一颗平常心，这才是无价之宝。

愿你我都行得一颗平常心，那才是解脱妙法，涅槃津梁。

在最低的要求里，享有最高的人生

所有的烦恼来自于对现状的不满，而并不是来自于现状。

现实永远不会让我们难过。让我们难过的是我们每一次对现实的不满，对现状的不接纳。

我们总是误以为改变了现实，改善了生活环境，改换了人际关系，我们会快乐。但没过多久，我们又陷入不满和不快之中。以往的不快并没有因为外境的改变而消失，它们又卷土重来。

所以，真正让我们痛苦的永远不是外境，而是一颗不知足的心。真正让我们不满的永远不是“沮丧”的现实，而是一颗看不到美好的心。

当你不去改变现实，而只是改变自己对现实的要求；当你不去对抗外境，而只是改变自己的观念和想法，你发现，你的生活瞬间豁然开朗，所有的问题都不复存在。

降低你对身边人事物的要求和期待，坚守人生的“最低”标准，你会发现，你突然变得神通广大：你能把所有的事想通。

坐在“最低”的要求里，你会享有最高的人生。

如果你因为老公而烦恼，降低对他的要求，放弃对他的掌控，你从老公那里解脱了。

如果你因为孩子而焦虑，降低对孩子的期待，放弃对他的操控，你从儿子那里解脱了。

如果你看领导不顺眼，降低对他的要求。放弃对他种种的期待，他怎样都好，你立刻从领导那里解脱了。

如果你住的房子不够好，降低对房子的要求，只要能遮风挡雨，你就完全心满意足。你就会从房子中解脱。

如果你认为你的工作不太好。降低你对工作的期望。只要能挣一份收入，你就非常知足。你就会从“不太好”的工作中解脱。

如果你对自己的身高、肤色、相貌、年纪、性别、学识等不满意，降低你对自己这些方面的要求。告诉自己，只要自己身体健康，你没有任何理由不快乐。你会从自己的身份、特点中解脱。

一旦你开始烦恼或不安，马上提醒自己，现在“我”的状态已经是最好的“状态”，现在“我”的生活已经是最好的生活。让“我”烦恼的并不是此时此刻的现状，而是那颗不安分的诡诈的心，它又来骗我向外流浪、制造问题，让我迷失当下本来圆满的一切。

无论你现在身在何处，与谁在一起，干什么工作，满足于你现在的经历和拥有的。你会发现你：身在福中已多时，不需更觅于福乐。若于此处歇得心，大地真实无寸土。

幸福永远来自于对当下的满足和全然地接受，而不是来自于你的理想和蓝图的实现。

这个世界上有太多的人实现了自己的梦想，经历了种种的艰难和努力，一切都实现了，自己仍然过的不快乐。为什么他们不断地实现理想，改变现实，仍然不快乐？因为他们没有看到当下，没有活在当下，没有满足于当下。

朋友，错失了现实，不满足于现状，那才是不幸的真正原因。

知足，满足，少欲，少求。这是离苦得乐的妙法，幸福的钥匙。抓住这个秘诀，掌握这把秘钥，你将无处不安乐。

零要求，零干涉

对别人零要求，你将如释重负；对别人零干涉，他会立刻轻松。

我们为什么喜欢和小孩、动物、老农、傻子待在一起？因为他们对我们零要求、零干涉。他们只是陪在我们身边，从来不会用知识、文化、观念、道德、知见评判我们。

你是喜欢和整天对你说是说非，百般挑剔，有各种要求的人在一起？还是喜欢那个看你一切都好，对你做什么人都笑的人？你当然喜欢后者。如果你喜欢后者，你自己为什么不做那样的人，也让身边的人在你身上得到同样的轻松和愉快？

你真的不必操心任何人的生活，所有的人都是上天造就的唯一的

可爱，所有的人都如水滴一样圆润饱满。你需要做的只是看到他的独特，欣赏他的美好。

我说，你可以不必去管任何人。那不意味着你不养自己的小孩，不照顾自己的父母，不去工作。而是说，在这基本的照料之外，你没有理由心里揪着他们，你没有必要担心他们会不好。

没有你的担心和要求，他们会很好，会更好，会最好，相信这一点。这是觉悟的开始。

将他们的生活权、选择权完全交回到他们手中，相信他们的生命轨迹会和你的一样精彩，甚至超过于你。那才是你应该要做的事。而当你能够做到这一点，你和对方同时解脱了。

对你身边的人零要求，你会发现，一切都变得简单、轻松、快乐。

对你的亲人零干涉，原来紧张的亲密关系变得和谐，很长时间不和你讲话的儿子开始主动跟你说话。那种感觉太棒了，你不必再抱着任何人行走。放过他们，反而赢得他们。

对别人零要求，那是你能为别人做的最好的事情。要知道，除了陪伴和理解，除了提醒和支持，我们主宰不了任何人的生活。

无要求，不干涉，并不等同于冷漠和自私，而是对别人的尊重 and 信任。理解、尊重、接受你身边的人的选择，让他们为自己的选择负责。让他们在自己的选择中成长，那是多么理智的一件事。

当你有了这样的觉悟和智慧，所有的烦恼都离你而去，越来越多的人会跟你学习。

对别人零要求，你就变成了一股轻风，一片白云，一朵小花。而对方，也成为了一片水塘、一棵小草，一只小鸟。

莫信于感觉，能度一切苦

一切都是意识大海的波浪在那里虚妄地翻涌，这个世界何曾发生过任何事！

古人云：万法本闲，唯人自闹。唯人自闹，在哪里闹？不过在自己的识心里闹，在自己的妄想、感觉、幻梦里闹。一旦于醒，了无所碍。

人又是何物？人亦识也。人不自人，以识故得名为人。识若非实，人亦不真。

万法唯识。识本虚妄，故法本无法，无法亦无。若悟无法，法何曾法？

世界非世界，识中有世界。若悟识虚幻，世界亦不真。

世界，人，万物，皆识也。悟万法唯识，见道矣。不住于识，不被识惑，得道矣。复示于人，传道也。

故知万法何曾有生灭？生灭者，识也。识者，虚妄、颠倒、不真实相。悟识生灭，即不生灭智现前。以不生灭智者，则能了达诸法实相。故经云：诸法从本来，常自寂灭相。寂灭者，不生不灭也。

众生烦恼皆从识生。识者，今人所说感觉。不被感觉骗，方是智者。感觉是最戏弄人，最不真实，最无常的。凡夫皆活在感觉里、感情中，受其主宰，任其伤害。而智者则能善护于心，不进入感觉，或者有了感觉而不住。不被感觉所骗，则一切忧悲苦恼远矣。

平日经常感情用事，太过感性的人，以不善护念，则易生悲苦之心。故欲离悲苦，当制其心，善护其念，莫任心沉溺感觉。要知一切苦皆来自感觉。训练心不取相，不住于感觉，斯人近道。

善知识，诸识无常，是生灭法，是虚妄相。莫住于识，莫信于感觉，能度一切苦厄。

大拜共修群

这段时间我开始进行以前在寺院做过的礼佛八十八拜的练习（或一百零八拜）。只练习了几天，就感觉身体的不适有了很大的恢复，效果非常明显。

学法之人喜静者多，大多不爱运动，这样长期以来，身体会逐渐僵硬，各种器官得不到适当的运动，所以各种疾病逐渐出现。

礼佛本来就是降伏我慢，调伏身心的很好的修行方法。再加上觉知的融入，每个动作都了了分明，安住当下，这对息虑忘缘、解脱身心各种烦恼都起到很大的帮助作用。

鉴于上述原因，现学山禅院建礼佛大拜共修群。申请入群者要求每天拜佛半个小时。体力欠佳的，可分成两次进行，中间休息一会儿。根据每个人的身体素质，可以调节自己的拜佛速度，不要求拜佛数量，只在时间上有要求，不少于半个小时。身体实在太虚弱又想尝试的，可以减少到二十分钟，但不要在群里报数。

拜佛时，不必对着佛像，可以在任何安静的地方进行。可以从淘宝上购买专门进行大拜的垫子，戴上一副手套。练习时，双手先举过头顶，再放下到胸口，手臂着地，全身俯下，匍匐在地，伸出双臂，放在头前，再收双臂，慢慢起来。

具体动作，网上有视频，大家可以搜索八十八佛拜忏半个小时版本的，进行参考。以前练习过，或正在坚持练习的，可以按照自己习

惯的动作练习。动作没有绝对的标准，自己习惯就好。

有想入群的可以微信联系我。我的微信是：hz2017sxs

下面是群里共修开示：

一．大家在大拜时，你心里需要记忆的东西和事情越少越好，分散你精力的东西越少越好。有些人一定要拜多少拜，或边听音乐边拜，我自己的体会是会分心，不能很好地保持觉知每个动作，也不能做到最大程度的放松。所以建议大家在大拜时，尽量不要加杂任何辅助性的东西。只是以觉知身体的每个动作为用心处，其他一切都不要管，不要分心。

二．大拜完之后，稍微休息一会儿，补些水，再练习一物不为或坐禅，效果非常好，整个人很快地会安静下来。因为这时身体需要适当的休息，心也会跟着休息下来。整个人特别容易安静，妄念也会减少，思虑也会减少。

三．平时我们没锻炼时，也会经常感到疲惫、劳累，那是因为妄想和思虑对身心的消耗是巨大的，有时比干活消耗的还大。我们都知道有些人一夜白发的现象，就是忧虑太重，严重损害了五藏和器官。与其说在那里打妄想，妄念纷飞，思虑不停，不如静下心好好拜佛，身心都得到了调整和休息。

四．拜佛前几天，大多数人身体的各个部位都会有不同程度的疼痛。这是正常的反应。只要坚持三到五天，这些现象就会逐渐消失。身体有明显不适反应的，可以减少练习时间和运动强度，根据自己的身体条件进行调整。

五．所有的疾病和身体不适都跟气血不通不畅有关。而气血的不

通绝大多数又跟长期不运动、慵懒、身体僵硬有关。

适度的运动，如行脚、大拜，会激活机体气血运行的动力，增加气血运行的能力。一旦气血被激活带动起来，正常的运转，身体所有阻滞和不通的地方都会通顺，疾病不治而愈。就好比一个管道，如果水流运行无力，那么其中的垃圾就很难被冲刷。如果用一个机器给这个管道输送动力，水流的速度和力量就会增加，垃圾自然就被冲刷掉。运动所带来的动力同样会把身体里淤堵的代谢物冲走。这个动力就是气血运转的能力。

大礼拜能够舒展全身运动，激活身体所有组织机构，快速活动气血的运转，对防治、缓解和治愈疾病有着快速的效果。

建议不爱运动或缺乏运动的同修参加我们大拜的活动，进群打卡，大家互相监督、加持，恢复身体正常的气血活动，还我们一个健康愉快的身心。

大拜的益处非常多，很多练习过的人都有同样的感受。甚至身患重病、慢性病的通过大拜练习都得到了治愈。但是，万事说起来容易，做起来难。希望大家克服种种困难，降伏懒惰的习气，挑战自己的懈怠，尝试大拜，相信你一定会有意想不到的收获。

再把大拜的活动当成一种修行方法，加入觉知进行练习，长期坚持，那它的益处就更多了。多说无益，要想体会大拜的益处，只有亲自去尝试才能感受得到。

我的微信号：xueshan740614

想加大拜群的，微信联系我。

下面是群里几个同修大拜之后的心得分享：

顶礼师父！

非常感恩师父建立群并带领弟子大拜，仔细看了师父教的大拜视频，规范动作大拜，其间暖流回心，热泪盈眶，脚底也感觉热流充满，虽然很累，汗滴顺头发丝儿流入眼睛也顾不上擦，专心一致做每一个动作，俯身跪拜降伏了自己的傲慢心，感恩师父，感恩一切，感恩天地自然恩！

这短短 4 天的大拜，身体明显感受到很精神有力气了，以前打座时左小腿总是凉风入骨的疼痛，不知道哪儿的风，即使围好也感觉凉飕飕，以至于打座时间也减少了。这两天大拜完盘腿上座时全身都觉的热乎乎啦，很舒心，感恩师父，弟子一直坚信不移，会紧随师父做功课的！

师父好：坚持大拜才一星期，前两天运动过量，身体不适应，今天身体恢复正常，身心都清净，走路能行禅，体力充沛，工作有耐心，呼吸都平和，状态太好了，能放下手机是最大的收获，砥砺前行，以众靠众。感恩师父的谆谆教导！

顶礼师父

我的体会：在大拜的过程中，体验无我，熏修慈悲、忏悔无明。

师父好。第一次练习大拜，已连续三天。

体会：能更好的保持觉知，礼拜时可活动每处关节，可以很好的锻炼身体。每次做半小时身体可密密微微均匀的出汗。有利助眠。

可能是第一次练习，几处痛点，颈椎活动有些受限。我想继续拜下去很快会好的。

感恩师父。

师父好。动作慢，不图数量，觉察身体的动作和感受，关注呼吸，不知不觉 30 分钟了。不觉得累。以前图数量。

但悟自心，无法不明

每个人的自心是最公平的秤，最精确的尺子，没有任何人、任何事可以欺骗它，或打破它、绕过它、超越它。它绝对的公正和精确，从来不辜负或对不起任何人。

所以，你遇到多顺的事，多好的人，多幸运的机会，取得多大的成功，没有什么可高兴的。那不过是你曾经的付出，如今有了结果而已。

你遇到再大的不幸、逆境、倒霉事，你也不必怨天尤人。那不过是你以前种下的种子，今天结了果实而已。

这个世界表面上有各种不公和差别现象，但那都是一时的、暂时的，只是表象，非是实际。实际在自心。自心作什么，收什么，从来不会有任何差错。自心动什么念，受什么念，有什么命运。你的生命从来与他人没有关系。那是你内在的运行。

自心真实，无人能骗。自心公正，从不偏邪。自心精准，从不出错。自心灵妙，从不迷惑。自心常住，从不坏灭。自心灵验，从不歪曲。

你骗人、骂人、打人、诬灭人、诽谤人、轻视人、憎恨人、讨厌人、欺侮人、伤害人，这些恶和伤痛最终都不会落在别人那里，而是落在你心上。

同样，你恭敬人、对人友爱、慈善、尊重、理解、体谅、宽容、真诚、柔和、悲悯，这些善和快乐也不会一直落在对方那里，而是植入你的心田。

你收获的一切，一定是你自己种下的，所以不用抱怨外界或他人。

你经历的一切，一定是你自己的用心，那跟命运或他人毫无关系。

你遭遇的一切，都是你曾经埋下的种子，发了芽，结了果而已。那跟任何不幸厄运都没关系。

你今天收获的，都是你曾经点点滴滴付出的。你付出了贪嗔痴，你就收获无明、痛苦、轮回。你付出了慈悲喜舍，你收获的就是菩提心，无我的智慧和解脱的安宁。

老天无心，没有什么神佛菩萨奖励你或者加害你。一切都来自于你自己。

但问自心，无事不通。

但悟自心，无法不明。

凡夫懒与祖师懒

懒是人的天性。

修行首先要克服懒惰的习气。

做成一件世间事业，尚且需要勤奋吃苦，孜孜不倦，更何况求于无上佛道，岂能以侥幸怠慢心而得。古人云：修行有大成就者，无不

从刻苦中来。

懒散、放逸、贪图世间乐趣，这是众生的通病。聊聊佛法，以资口快，嘴谈般若，逞能意根，不务实修，这是学法人的通病。所以修道者多，成道者少。很多人不愿意牺牲时间来用功修行，更无法放舍自己的种种执著。表面上看是懒，是什么事都不想做，实质是贪，是心有所依。

故懒字从心从赖。心有依赖，是名为懒。依赖什么？依赖六尘，依赖生死，依赖无明，依赖放逸，依赖不劳而获。

有人问我：您以前讲法强调禅宗修行本来就很简单，无修无证，无佛可成，无众生可度。只要无事歇着，就是大修行。可是现在您为什么建了这么多功课群，又号召大家拜忏、行禅、练习觉知。如此烦劳的功课及有为修行，会不会让大家心生疲倦，如果无法在心性上入手，这些功课岂不毫无意义。您提供的这些实修方法与最上乘法相应吗？再请教师父：禅宗的无为、祖师的无事悠闲和现代人的懒惰的有什么区别？

答：禅宗的无为是相对于世间的有为而讲，非是绝对，亦非定法。祖师的无事，也是针对世人的有事而言。当知，所有祖师大德成就之前，无不经历过远远超过常人的刻苦和精进。没有天生的释迦、自然的弥勒。

我提倡的这些实修方法，也只是对治众生贪著六尘，不能自觉做功课，又暂时无法在一切时、一切境中善护己念，处处提起正念的对治法，因人而异，非是决定。若学人真能如祖师大德那样，二六时中不依倚一物，则不必一定要做某门功课。但现代学法者大多懒散放逸，

口说般若，心行诸有。故设如此多的功课以调伏之。先除懒惰，再悟深法，最后妄心一歇，歇即菩提。

禅宗所讲无为，无何为？无世间生死为，无贪嗔痴为，无财色名食睡为，无造作、颠倒、得失之为。无骄傲为，无矜夸为，无疑惑为，无谄曲为，无杀盗淫妄为，无一切不善法为。虽学佛行，亦不著于佛为、清净为、涅槃为，是禅宗无为。

禅宗无为者，非无平常心为，非无劳动为，非无日用万行为，非无待人接物为，非无恭敬善知识为，非无利益众生为，非无慈悲喜舍为。

祖师无事者亦复如是。无何事？无烦恼事，无妄想事，无生死事。

所有的禅宗祖师不仅不懒，而且都非常勤劳，为法忘躯精进修行。

不见五祖在寺院修行时，白天为众劳作，夜则坐禅。六祖在五祖会下，八个月腰石舂米。长庆大安禅师辅佐汾山，终日劳作。百丈禅师一日不作，一日不食。诸佛祖师成就种种岂是懒惰者能为？故禅门有语云：高高山顶立，深深海底行。又云：实际理地不受一尘，万行门中不舍一法。

故知祖师懒与众生懒不可同日而语。祖师悟道之后，未具机缘，皆水边林下，长养圣胎，渐除习气，不思世事，不念名利，此非世间懒也。世间懒，则懒于克己，忙于享乐。祖师懒，则懒于放逸，忙于寂灭。

故修行人，欲得成就，先除懒惰，精进用功，服务大众，打磨习气，挫折身语意不善之业，坐禅诵经，六度万行，不可或缺。待时节因缘具足，有朝一日，方能如祖师自在无为，处处安乐也。

如何是觉非所明，因明立妄

问：师父好。《楞严经》里有一段经文，看上去似懂非懂，经文是：“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。”请师父开示这段经文的意思。

答：经文大意是：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，一切相待同异之法皆由众生妄想分别一念而生。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（能），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，居一切时，不起妄念。于诸妄心，亦不息灭，直用直行，不加修治，一切有求之心止息，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，无诸妄念也。虽真如自性起念，然念念不住，复归于空，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，随起随空。故知无明本不可得，无明亦空，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，性本清净。

一切学人若能明了此段大意，即不用动念求悟本觉佛性。但能直用，处处无染，亦无执取，即是真如佛用。故祖师云：只此不染污，即诸佛护念。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，反失本觉。起心欲觉，于此而不自觉，念念住著，辗转思虑，与道相乖。

如学人参善知识，欲问菩提，欲明第一义谛，问如何是佛时，禅师即当头棒喝，或忽然别有言说，令其息心。正是因为本心不待起心去觉，假名本觉也。修行时，虽不起此法执之念，亦妄见有它念而起，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。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。

共修的力量

人是社会性的存在和产物，有了共同的观念，人们就可以在一起共事合作，并形成强大的力量，可以完成许多一个人无法完成的事。

除了极少数成就的圣者能够孑然独立，不与万法为侣，绝大多数修行人都需要善友和道场的加持。

在道场或共修的团体中，你永远无法懒散放逸，因为道场有戒律和规定随时约束你、监督你、提醒你。又有善知识和道友砥砺你、鞭策你，使你无法不精进用功。一旦你偷懒耍滑，不遵守道场的规定，道场的负责人就会把你赶走。

共修加持的力量足可以激发一个人内在的很多潜能。比如坐禅坐不住的人，通过共修，可以每天坚持打坐。行脚走不动的人，可以被队伍带着走很远。害怕大拜会伤害身体的人，通过大拜身体越来越健康。不愿意早睡的人，通过群规和大众的监督，每天都坚持早睡。这些都是共修力量的加持，使一个人做不到的事，在大众中都能做到，并得到巩固和训练，使之持之以恒。

共修的意义不仅仅是督促学人努力精进，最重要的是为学人提供了各种因缘和磨练的机会，使每一个人通过身边的人看到自己不同的侧面和影子，从而更清楚地认识自己。也能逐渐打开自己的心量，激

发出本有的慈悲喜舍，全方面的锻炼和圆满自己。这些都是独自一人在家中或山林中修行所没有的优势。

在道场和大众中共修，最宝贵的是有师父、善知识和道友、同修随时随地的提醒和帮助。在见地和用功方法上不会出错，对佛法和解脱生起深固坚定的信心，会让自己在修行这条路上不会步入歧途。当一个人在大众中修行与同修起了矛盾，生了烦恼时，这时，正是修行者觉悟无我，修行忍辱，改变自己习气的好时机。因为共修而出现烦恼时，有的人就会反思自己平时的用心是否背道而驰，让他们重新审视自己的修行，完善自己的修行。

当然，能来到正法道场，与大众和善知识一起共修，需要极大的福报和因缘。这也是每一个至心求法者自己多生多劫的善根积累所感召，强求不得。所谓善根积累者，多行布施、持戒、忍辱、精进等，多做利他之事，诸恶莫作，众善奉行。

总而言之，共修的意义和力量对大多数人来说都是非常巨大的。佛道旷远，幽深难到。众生欲出生死轮回，犹如乘船渡海，共修犹如大船，乘风破浪，能冲破种种险难，安全到达彼岸。独修犹如小船，很难在生死烦恼巨浪中安全到达彼岸。愿你我都有机会加入正法道场的共修，乘大愿利他之船，互相携手，安稳前行。

大拜心法

跟大家共修大拜有一段时间了，有一些心得和要领跟大家分享。

和其他所有的功课一样，大拜的练习也是息虑忘缘，不逐六尘的一种修行方法，只是形式上与行禅、坐禅、一物不为和牧牛有所区别。

但是它的目的和意义与其他的功课一样，借助拜佛的方式，觉知自己身体的动作，降伏妄念，令自己安住下来。

所以大拜这功课，不仅仅是为了拜佛降伏我慢而拜，也不仅仅是为了锻炼身体而拜，更不仅仅是为了大拜本身而拜，最主要的目的是帮我们度过一段无染的时光、不依六尘的时光、不造诸业时光。说得再简单些，大拜就像其他功课一样，就是做一些不善不恶的事来打发时间。

我们读过楞严咒，诵过《金刚经》，做这些功课的理念和目的与大拜一样，都是让自己居一切时不起妄念。妄念不生，心亦不灭，直用本心，亲证佛性。

世间所有人活在世上，都在用自己的方式打发时间。不同的是，有的人造业，有的人消业。有的人颠倒，有的人觉醒。智者不染万境，愚人沉迷五欲。

达摩祖师说：诸业不造，自然得道。世间人做善容易，不造恶难。修行容易，耐得住寂寞难。做有功利有好处的事容易，做无功利、无现实利益的事难。

大拜，觉知，行禅，坐禅，就是无功利行，枯燥、无聊、没滋味。相对于世俗的快乐，这些功课没有任何乐趣可言，所以大多数人不愿意做功课。他们虽然也学佛，但更多的时间是随着自己的妄想和习气断续追逐五欲六尘而不觉知。或者也做一些功课，但是图数量，图功德，图果报，图善法，如此用心，与道相违。

所以，拜佛时消除各种功利思想和挂碍，不给自己定数量，让身心得到最大程度的放松，不为任何有为的功德而拜，只是单纯地做好

每一个动作。这是拜佛的心要。

拜佛是最简单易行的瑜伽，男女老少都可练习。

身体虚弱的人，或者有病拜不了太多的人，可以把速度降低到每分钟只拜一次。就像我们过去在一平米内行禅的速度一样，让自己完全安住在缓慢而觉知的动作上，忘记个数和时间，让身心合一。

每天上午大拜开始，先安静地站立五到十秒钟，再慢慢举起双手，合十，当胸，停顿，举过头顶，踮起脚尖。双手举起时，全身尽量伸展到最大限度，站立五到十秒，然后放下脚尖，放下双手。双手合十当胸，停顿几秒。然后双手放下，俯身，弯腰，膝盖下跪，双手撑地，向前滑动，动作一直保持觉知和缓慢，不急不躁，忘记一切，只和觉知在一起。全身匍匐在地，停三到五秒。双手举起，向前，落地，停顿几秒。双手合掌，举过头顶，停顿几秒。双手放下。收双臂，到胸前，动作一直保持觉知和缓慢。停顿几秒，双臂撑地，上身先起，全身慢慢撑起。双手当胸，停顿几秒。

这是一个大拜的整体姿势和动作要领。这样做下来，慢些的，要用一分钟。快些的，四十秒。如此半个小时的大拜，只需要做三十到五十个大拜，对身体稍弱的人来说，是很轻松的。如是带着觉知没有功利地去练习大拜，大拜不就不再成为一些人想起来就畏惧的修行方法。

现代人因为缺乏运动，导致各种疾病发生。大拜不仅能快速恢复我们的身体，更能训练觉知，让身心安住当下，是一种动静结合，理事兼备的修行功课。

诸位善友和同修，掌握好大拜的心法和要领，大拜将变得非常简单易行。每天坚持拜半个小时，细水长流，不求速度数量，大拜的这

段时光将成为您每天最快乐的时光。大拜之后，身心更是透脱开朗，神清气爽，这一天都感觉活力满满。身体条件好些的，下午还可以再拜一次，时间不定。

万事开头难。有诸多想法，不如动一动身体，挪一挪脚步。来，加入我们大拜的共修，有大家的加持，相信您很快就会适应并喜欢大拜。

如何消业并降伏我慢

过去学人去祖师那里学法，祖师一般都不会直接教其佛法，而是让他先去干三年活儿，服务大众。为何如此？先折其我慢，摧其重业，再施以教法，待学人业尽情空，巧妙施設，即得开悟。

今时学人亦有重业，亦有我慢，然不知如何折服。通过拜忏，可以达到劳其筋骨，安其妄念，消其重业的作用。

《地藏经》云：阎浮提众生，起心动念无不是业，无不是罪。众生以无明而生三毒。三毒未除，无业不造，而不自知，故感无量苦果，轮回受苦。

凡夫我慢矜高，不见己过，虽日日造业，而不知过，不知忏悔，旧业未去，复造新业，如此循环，无有了期。

我慢人人有，过失人人犯。能知而改之，则得近道。如何降伏我慢？拜忏。

通过大拜，劳动身心，活动肢体，磨练意志，忏其前愆，悔其过往，愿不再犯，誓不再造，即能折服我慢，消除重业。

《圆觉经》云：五体投地，终而复始。大拜是彻底降低自己、折

服自我的最好方式。

众生以业力重故，诸多病苦和烦恼不知如何消除。通过拜忏，可很快消除各种疾病和业苦。

没有比礼拜更容易的了。弯下腰，低下头，趴在地上，彻底地让自己跟大地在一起，接受谦卑的锻炼和熏陶。只是人们不愿低头、弯腰、匍匐在地，向人示弱。

人宁愿在那里胡思乱想，烦恼重重，浑身不自在，也不愿意老老实实地拜佛，低头忏悔自己的业障，折服我慢。宁可在那里抑郁、不安、绝望，也不愿老老实实拜佛，舒展身体，畅通心意。宁愿偷懒、懈怠、贪图五欲，饮鸩止渴，也不愿意真诚办道，精进修行，改变习气。

愿你我都能低下傲慢的头颅，俯下高傲的身躯，弯下自负的腰肢，不仅身匍匐在地，整个心灵也都匍匐在地，忏悔自己无始以来的无明，治愈无量劫来的傲慢。学习大地的谦卑和接纳，让谦卑与柔和来治愈我们的痛苦和烦恼。

大拜简单易行，男女老少都可以练习。学法之人可以把它当成一种修行功课来做。世出世间一切事业无不从刻苦中来，而不见有从懒惰中生。拜忏不仅能消业，降伏我慢，更能克服懒惰的习气，锻炼意志品质，增强我们的身心活力。

自从建立大拜群，收到很多参加者的反馈，大家都受益良多。为了让大家更容易掌握大拜的要领，对大拜增加信心，不再望而生畏，现把大拜功课的要点和注意事项分享给大家：

一，大拜不少于三十分钟，不用计拜佛的次数，只要做够三十分

钟就可以。少于三十分钟的，不要在群里报数，自己私下先慢慢练，什么时候做到三十分钟，再报数。

二，大拜的时候，不求快速，越慢越好，带着觉知，每个动作都要去感知，通过觉知来让身心安住，不打妄想。

三，每天任何时间拜都可以。不要太晚，别影响家人休息即可。

四，大拜的方式没有固定形式，只要是全身倒下，伸开手臂，再起来，就可以了。

五，大拜时不要听音乐，也不要念佛，什么都不要想。除了身体动作需要觉知外，任何消耗心神的事都不要想。

六，身体非常疲惫的时候，可以适当减少大拜的时间。如十分钟，十五分钟，二十分钟，都可以，但是一定要每天坚持。如果进群共修，就必须做到三十分钟。自己拜，则时间不限。万事开头难，坚持更难，养成习惯最难。一开始练习基本上都会有身体酸痛的反应，这是正常现象，过几天就会好了。

七，想多拜些时间的同修，建议每天上下午拜两次，每次可以二十分钟或三十分钟。

八，身体有病苦或有抑郁及抑郁倾向的人，对大拜不要望而生畏，正是因为我们的惰性和业力导致自己受种种苦，更应发心拜忏，精勤用功，改变习气，再通过听经闻法，深入修行，从而使身心都得到根本的改善。

想参加拜忏共修的，请加我微信：hz2017sxs

意解佛法，穷劫不能见性

你每天都在看高僧大德开示的佛法，你读了很多经典，你看遍了几乎所有的佛法心灵鸡汤，当你看这些文字的时候，你觉得这些开示太好了，你内心经常兴奋和感慨，你会情不自禁地感叹：这些东西跟我太相应了！仿佛是从你心里流出的一样。你甚至经常会产生一种错觉，你已经掌握并拥有了这些道理和经验。

可是没过多久，你发现，你看过的东西都忘了，你碰到事情还是会烦恼，遇到境界还是会颠倒。在生活中，你根本没有力量解脱烦恼。因为绝大多数道理，你连记都没记住，更别说身体力行了。

你难道不反思一下为什么会这样？你的修行在哪里出了问题？

原因很简单。你把修行当成学习别人的知识和道理了，而忘了最重要的事：实修。

别人的修行和经验对我们可以起指导作用，但是如果你不去落实，不进行实修，只是在学习一堆僵硬的道理而已。如果你遇到的不是一个教你实修的老师，就会一直迷失在意识知解佛法中，而不知道怎么方便远离，怎么做功课，怎么改习气，怎么调心性，怎么真实达到解脱。就算你记住了许多高僧大德的教言和开示，也经常给别人讲这些道理，但你不实修，不布施六根，不远离六尘，不善护念，佛法跟你了无交涉。

大多数人不能进行实修，是因为不了解实修的重要性，不知道如何实修。就算了解了实修的重要性，也知道方法，因为贪图世间乐趣，因为懒惰，因为懈怠，不愿意去实修。

所以，有的人学佛五年、十年、二十年，经读了上百部，祖师大德的东西看了不计其数，贪嗔痴的习气却没改变，遇事就著相，碰到

境界，生灭心、得失心、人我是非心就起，而正念与觉知一分都没有。

《涅槃经》云：有四法近大涅槃。云何为四？一，亲近善知识，二，听经闻法，三，如理思维，四，如说修行。如说修行，即是实修。

又佛法讲信、解、行、证。又云：信、愿、行。又云：解行相应，名之为祖。可见欲解脱生死轮回，最后都要落实到行，也即实修上面。

什么是实修？如何实修？

所谓实修，首先，先听经闻法，再通过练习诵经、持咒、坐禅、行禅、拜忏、一物不为等功课，远离六尘，训练觉知，消除业障，转变心识，改变攀缘六尘的习气，对佛法实相之理有一定的理解和领悟。

其次，把做功课养成的觉知和定力、正念和般若正观带入生活。在生活中实践修行，训练独处和无依，能够十二时中不依倚一物。不仅自己解脱烦恼，在待人接物时，能普行恭敬，谦卑柔和，谅解宽容，慈悲忍辱，常见己过，不见他非。将佛法的智慧通过自己的行持传达出去，利益他人。如是训练和修行，日久天长，自然远离烦恼尘劳和颠倒妄想，日臻圆满和究竟。

朋友，你每天还在孜孜不倦地阅读各种心灵鸡汤吗？你还在佛法的文字大海中徜徉吗？你还在数别人的财宝吗？你还在纸上谈兵、口说般若、意解佛法吗？那是一个歧途和幻城，永远无法领你走向解脱。祖师说，口说般若，穷劫不能见性。

加入实修者的行列，那才是佛法最难的部分，也是最宝贵的部分。愿每个人都能克服自己的无明和障碍，真实开发自己的宝藏，受用佛法，得常乐我净。

一切俱舍，方能随方应物

居士：因近日参加朋友家嫁女，见现场帮忙亲友众多，人情热络，反思自接触佛教近十年来至今，由外转向内，独思独行，家庭单位两点一线，更少主动交际攀缘，知己仍无，知交零落，就连泛泛之交亦在减少。日常除家人同事快递外，几无其他电话干扰。

接触佛学近十年以来，自觉势利心渐淡，也因已离开曾经势利岗位平台，身边曾经的熟人大多已渐淡出交往；由于自己与他人日常交往互动付出时间不够，也缺乏主动热络，许多旧交也渐多疏远，近年也少有新交。

虽修行环境清净当珍惜，但不觉将自己修成孤家寡人，人社半径也被封印得越来越小，突生怖畏。今请教师父确认指教，是否已偏离中道，学禅之路如何落实于生活？今后努力趋向是什么？

答：你的怖畏来自无始以来的有所依和未经修行转化的无明习气。就算你有朋友，有知己，一直有亲人陪伴，你仍旧是孤家寡人，甚至连孤家寡人都不是，而只是空气。而这，才是实相。

人们被意识和妄念所骗，以为身边有朋友、亲人、伙伴陪伴，就不是孤家寡人了。就像你病了，吃了暂时缓解的止痛药，就以为自己的病好了，实际上，病根还在。众生生活在识心的世界里，因所依暂时得到安全和缓解，一时没有恐惧。那是因为服用了家亲眷属、诸多我所的止痛药，这些药物早晚会离我们而去，最终，我们仍是孤家寡人。如果你不提前看清实相，不在日常生活中随时训练独处和无依，这种恐怖和不安会永远跟随你，直到无穷劫。

所以，修行再难，也只有此一条路可行：练习无依与独处，转所

依识。所谓：生灭灭矣，寂灭为乐。众生道力未修，皆以生灭有依为乐，妄心攀缘六尘为安，但那是无常，究竟是苦，究竟不安。经云：一切众生，生无慧目，身心等性，皆是无明。又云：念念相续，循环往复，种种取舍，皆是轮回。未出轮回，而辩圆觉，彼圆觉性，即同流转。若免轮回，无有是处。

故修行人唯有撤除所有所依，了达身心幻垢，幻相永除，以寂灭为乐，方可真正解脱生死烦恼。

问：师父，练习无依我懂了，那禅不应用于生活吗，如何避免冷漠枯木死灰定？

答：若想真正到达无依，莫在意识妄想心里做活计。此非一日之功，须于当下念念行于般若，心不外驰。长年累月，心不系物，亦不染尘，与人事物保持距离。

黄檗禅师云：然舍有三等：内外身心一切俱舍，犹如虚空，无所取著，然后随方应物，能所皆忘，是为大舍。又云：故菩萨心如虚空，一切俱舍。

所以心有执著，而修一切法，是名染污。心无挂碍，自然能够随方应物，无缘大慈，同体大悲。

世间之人，因在生死中头出头没，染污深重，故需通过种种助道之法，训练独处和无依，深解佛理，了达实相，如是功夫，若不实修，穷劫难达。所以，但如说修行去，莫打妄想。先耕耘，再论收获。

学山禅院实修功课方案

你可能会非常羡慕那些在哪里都能安住、自在解脱的修行人。你

不知道的是，他们都是曾经做过大量修行功课的人。或念佛号数十万，或持咒几万遍，或大礼拜上万个，或诵经千部，或坐禅千座，或十几年如一日地专注做一件事。不见法达诵《法华经》千部，大安禅师坐破七个蒲团，岩头终生读《涅槃经》，云居晓舜禅师口诵《金刚经》不辍，永明延寿禅师每日做一百零八种功课。古人尚如是用功做功课，我们怎么可能终日懒散，倚仗小聪小智，不务修行，就能转无始以来的习气，侥幸解脱生死烦恼，成就无上佛道呢？

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

庵婆提遮女问文殊云：明知生是不生之义，为甚么被生死之所流转？文殊云：其力未充。

所言“其力未充”者，未曾经过实修转识成智也。

《楞严经》云：理虽顿悟，事须渐除。

事须渐除者，即是借助实修，渐除无始无明习气也。

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

莲池大师云：论病中做功夫处，乃知平日干慧都不济事。若无定力，甘伏死门。彼口头三昧，只自瞞耳。

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

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

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

现有六种在家学法实修方案：

一、时间少的同修，每天三节课。1，每日读诵一部《金刚经》。2，读诵三遍楞严咒。3，坐禅一座，四十五分钟。

三个月到一年（时间可以自定）后，可改诵《血脉论》（或《传心法要》）。

二，时间稍多者，每天四节课。1，读一部《血脉论》（或《传心法要》）。可选择一部，两部都读亦可。2，读诵楞严咒三遍。3，行禅觉知二十分钟。4，坐禅一座。三个月或一年后，可改诵《圆觉经》。

三，时间稍多者，每天四节课。1，半部《圆觉经》，两天读诵一部。2，行禅练习觉知二十分钟。3，坐禅一座。4，大拜半个小时。三个月或一年后可改诵《六祖坛经》，

四，时间更多者，每天四节课。1，每天读三分之一部《六祖坛经》，分三天读完一部。2，坐禅两座。3，大拜半个小时。4，练习一物不为半个小时。三个月或一年之后可改诵《维摩诘经》。

五，时间充裕的，每天五节课。1，每天读四分之一部《维摩诘经》，分四天读完一部。2，坐禅两座。3，大拜半个小时。4，练习一物不为半个小时。5，行脚半个小时。三个月或一年之后可改诵《大般涅槃经》。

六，可以全天修行的人，每天五节课。1，每天读诵《大般涅槃经》一卷。四十二天读完一部。2，坐禅两座。3，大拜半个小时。4，一物不为半个小时。5，行脚四十分钟。三个月或一年后，可看《祖师集》《祖师禅》《禅灯集》《指月录》《五灯会元》，祖师悟道因缘等。

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

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

不论选择哪种方案，在此基础上学人每天还要尽可能抽出四十分钟阅读我本人讲解的《金刚经讲记和祖师禅讲记》，或听我讲法音频一会。

上面课程里提到的读诵经典的音频，学山禅院网站上都有，大家可以下载跟着读诵，效果会更好。

读诵经典的次第最好是：《金刚经》《血脉论》《传心法要》《圆觉经》《六祖坛经》《维摩诘经》《大般涅槃经》。此七部经论，是学习禅宗必诵经论。当然，这几部经论从见地和义理上并无深浅之别，都是禅宗修行的重要经典。只是因为篇幅长短，故作如是次第。这几部经论把禅宗修行的见地和方法，以及助道方便都开示的非常详细。学人只要把这几部经论读熟，理解，运用，修行就不会出错。

功课因人而异，没有定论。这几个方案主要是针对初学和还不知道如何安排自己功课的人设定的。已经安排好实修功课的，就按照自

己的节奏和方法进行实修即可。学人可根据自身的情况任意搭配和随时调节功课。

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

实修方案虽多，但每一种方案长期实行起来都不容易。所以参加共修就变得非常必要。这些方案里涉及的各门功课，学山禅院都有网络共修群。大家如果想得到加持，可以参加网络共修，每天群里报数，督促自己完成功课。

有意进群共修者加我微信：hz2017sxs

学山禅院功课简介

学山禅院自 2018 年至今，为学习禅宗的学人先后设立四门功课、五门功课，到现在已经设立八门功课，陆续建立了八个学法实修群。这八个共修群是利用八种功课作为助道之法，引导学人入于宗门。之所以建这么多功课群，是针对条件和根机不同的学人设立的方便法门。

八个群和八门功课是：

第一，坐禅群。每天至少坐禅一次，每次四十五分钟。

第二，读经群。每天至少读诵禅宗经论半个小时。读诵以《金刚经》《血脉论》《传心法要》《证道歌》（新增），《六祖坛经》《维摩诘经》《大般涅槃经》为主。熟读这些经典之后，可自行选择读诵其他大乘经典或禅宗灯录。

第三，觉知、行禅、行脚群。每天至少行禅二十分钟。可以选择

短距离、慢走的觉知练习；也可以选择中等距离、中速的经行练习；也可以选择长距离的行脚练习。

第四，诵楞严咒群。每天至少读诵三遍楞严咒。

第五，立禅群。每天至少立禅二十分钟。

第六，一物不为群。每天至少练习半个小时什么都不做地在一个地方坐着。身体虚弱或有病的人可以选择卧禅或躺着练习，但不能昏沉和入睡。

第七，大拜群。每天坚持半个小时大拜。

第八，关机早睡群。每天至少九点半前关机，十点前睡觉。睡不着觉，修习卧禅或躺着练习一物不为。

以上这些功课的详细做法都在公众号文章里有提到过，学山禅院的网站上也有相应的文章。大家可以在公众号和网站上搜索。

群共修的加持力是非常大的。拿大拜群来说，如果不是在道场和群里跟着大家共修报数，许多人是做不到每天半个小时的。再拿诵经和坐禅群来说，有些人在群里共修已经一年多了。如果是自修，可能早就停止了。

这几年来，我特别注重带领大家实修，在道场常年领众进行实修，举办以各种功课为主的禅七群，又建了很多网络共修群。已经入群，并坚持做功课的同修，都向我反馈，功课做久了，收益良多，身心安泰，妄想忧虑减少，烦恼习气减弱，定力增强，除了功课本身，所依六尘境界越来越少。再通过一物不为和觉知练习，将佛法道理融入生活中，时时反观求己，不见他非，可以在不同程度上达到无依和自在，能够长时间独处，活在当下。

所以实修和做功课对现代修行人万分重要，几乎不可废缺。现代人根机差，习气重，染污深，即便明理，无始以来无明习气很难根除。况不明理者，妄想不修而成，几乎是不可能的。

真正发心想做功课的同修，请认真阅读上面的八个共修群的课程内容，再阅读公众号相关的主题文章，跟据自己的情况，考虑好想做哪门功课或同时做几门功课，加我微信，向我申请入群。我的微信是：hz2017sxs 申请时，请务必注明要入什么群。有些人只写进第四个群，不写明具体是什么群，这样我还要去翻看第四个群是什么群，会增加许多工作量。所以大家一定要注明具体的群名，第几个不用写。因为申请入群者多，如不注明，会被忽略。

关于已经发过的学山禅院实修方案，是根据每个人的需要，在上述这些功课中灵活搭配，大致分为六种，不是固定不变的。有些人只想打坐，或只想诵经，或只想做两门功课，也可以申请入相应的功课群。不一定要按照那些方案来学法。

祝您开启实修的路程，那是通往安宁和解脱的唯一道路。

柔弱者胜刚强

大拜最大的作用是对心的调伏。

身体的运动与疏通并不是大拜的终极目标。降伏我慢，身心柔和，这才是大拜的终极宗旨。

当我们一次次俯下身体时，既能折服我们僵硬的身体，又能软化我们冷漠的心灵。让心变得更加谦卑柔和，对一切充满感恩和敬畏。那是大拜更深层的意义。

什么是柔和？最大限度地接纳你周围的一切。你的接纳度越宽广，你内在获得的幸福感、你内心的安宁、你心性的自在度，就会越大。

我们都愿意跟那些很少批判、指责和挑剔的人在一起。为什么？因为他们接纳的更多，他们包容的更多，我们跟这样的人在一起会非常放松，没有压力，而且还时常受到欣赏、称赞和鼓励。为什么他们会有这样的力量，或者也可以说智慧？因为他们内在的观念不是僵化、死板、固定不变的。

他们的心是柔和的。柔，则包容接纳。和，则平等共处。

一个内心柔和的人，是多么的令人向往，又会有多么大的力量。这个世间如果有这样的人，你见过他一面，就无法忘记。仅仅想起他，你都会变得愉悦。

老子云：柔弱胜刚强。真正的强大是柔和、接纳，而不是强硬、对抗。

大拜给我们的启发和锻炼，正是要打破我们内心中各种根深蒂固的知见和固化的思想观念。正是这些僵硬不变、带有批判性的观念让我们和他人饱受痛苦。也正是这些观念把我们和所有人隔离开来，明明近在咫尺，却因观念不同，如在天涯。

自我的观念让我们看上去如此冷漠和僵硬，如此紧张与恐惧。松开你内在的各种认为正确的想法，融化你的自以为是，那是大拜带给你真正的收获。

做一个真正谦卑、柔和、能接纳更多的人，让我们变成春风一样的存在。

因果不是决定的

问：师父，既然因果果报丝毫不差，那么，很多事都在因果之中，则没办法改变。有些人天生就在富贵之家，长大注定就是富人。有些人天生就相貌俊美，而其他人却身材矮小，甚至身体残疾。有些人天生就有善根，而有些人业障深重。若如此，修行还有什么意义呢？有的人再怎么用功，因为根机和悟性差，所以也不能有什么成就。而像六祖达摩那样的人，天生就是大禅师，稍微用功，就可以有大成就。

请问师父，用功修行真的可以改变命运，转变业力，改变因果吗？

答：因果非是定法，它们随时在改变。若因果变成定论和死法，小孩子就应该永远不会说话，一个不识字的人就应该永远不识字，一个短跑运动员的成绩再怎么努力也不能提高，一个修行者永远不能解脱烦恼。而事实并非如此。许多事，绝大多数人，都会通过心态、观念的改变而改变自己的行为 and 命运。修行亦复如是。所有的修行人一开始都不是觉悟的，而是通过听经闻法，改变思想观念，修行止观和定慧，时节因缘会遇，了达诸法实相。

所有人都有改变的可能。所以，除了一阐提，也即善根极度微少的人，佛法几乎会改变任何人，只要他认真修行，直到他成佛为止。

我们一定要对佛法和修行生起信心。过去无数诸佛已经成佛，现在正有无数修行人正在成佛，未来亦有无数修行人将要成佛。若修行没有作用，诸佛即不示现世间，讲经说法。若修行没作用，我们应该永远读不懂圣贤的经典。但事实是，我们学习一段时间后，发现以前读不懂的经典，现在能读懂了。以前因为观念，会生烦恼的事，现在改变了观念，不再生烦恼了。

这说明，因果虽然会显现，但并不是决定和不可更改的，它会随着缘的变化而变化，随着众生用心的改变而改变。哪怕极重恶业和定业，都可以通过修行逐渐变轻或消除。以大智慧照破自心暗昧，转变余习，誓不再造，亦可使重业轻受。古人云：不昧因果，亦含有此义。

《大般涅槃经》云：佛言：善男子，若一切业定得果者，则不应求梵行解脱，以不定故，则修梵行及解脱果。善男子，若能远离一切恶业，则得善果；若远善业，则得恶果。若一切业定得果者，则不应求修习圣道。若不修道，则无解脱。一切圣人所以修道，为坏定业，得轻报故，不定之业，无果报故。若一切业定得果者，则不应求修习圣道。若人远离修习圣道得解脱者，无有是处。不得解脱，得涅槃者，亦无是处。

善男子，若一切业定得果者，一世所作纯善之业，应当永已常受安乐；一世所作极重恶业，亦应永已受大苦恼。业果若尔，则无修道、解脱、涅槃，人作人受，婆罗门作婆罗门受。若如是者，则不应有下姓下人。人应常人，婆罗门应常婆罗门；小时作业应小时受，不应中年及老时受；老时作恶生地狱中，地狱初身不应便受，应待老时然后乃受。若老时不杀，不应壮年得寿。若无壮寿，云何至老？业无失故。业若无失，云何而有修道涅槃？

善男子，业有二种，定以不定。定业有二：一者报定，二者时定。或有报定而时不定，缘合则受。或三时受，所谓现受、生受、后受。善男子，若定心作善恶等业，作已深生信心欢喜，若发誓愿供养三宝，是名定业。善男子，智者善根深固难动，是故能令重业为轻；愚痴之人不善深厚，能令轻业而作重报。以是义故，一切诸业不名决定。菩

萨摩诃萨无地狱业，为众生故，发大誓愿，生地狱中。

又云：善男子，一切众生不定业多，决定业少，以是义故，有修习道。修习道故，决定重业可使轻受；不定之业，非生报受。善男子，有二种人：一者不定作定报，现报作生报，轻报作重报，应人中受，在地狱受；二者，定作不定，应生受者，回为现受，重报作轻，应地狱受，人中轻受。如是二人，一愚二智。智者为轻，愚者令重。

所以，只要认真修行，我们的身心就会有变化。千万不要存有因果不可改变的宿命论，那是外道法，非是佛法。佛出世，就是为了改变众生的恶业，令入佛道，解脱生死。

没有人可以替代你

别人可以给你指出你要去的地方怎么走，但不能代替你走到那里。

别人可以为你倒水，但是没人可以替你喝水。

别人可以为你洗衣做饭，但没有人能替你穿衣吃饭。

别人可以送你去医院，日日夜夜照顾你，但是没人可以替你承受病苦。

别人可以给你刷马桶，但拉屎撒尿你要自己来。

别人可以为你做一切事，没有人可以替你放下你内心的执著。

老师和师父可以教你怎么修行，但是不能代替你修行。

别人什么都能帮你，选择做什么，怎么做，那一定是你自己的事。

别人什么都可以给你，唯独一颗自在的心，要你自己获得。

别人可以装饰你房子、身份，为你打扮你的面容，但是你自己的心只有你自己可以打扮。

一切事，都是你自己的事。

没有人要为你负责，即使是你的至亲，你的伴侣。

他可以一直照顾你的生活，没办法照顾你的心、你的观念和想法。你的观念和想法才是你的重要部分。它直接关系到你是否幸福快乐。就算全世界人都在帮助你，你拥有挑剔、狭隘、自私的心，你也无法快乐。

哪怕是系鞋带这样的小事，也要你自己做才更自在，更开心。

没有人一定要为你做什么，除非他愿意。有一天，曾经愿意为你做事的人不在了，或者不再为你做事，你会突然间陷入恐慌。

所有的事你都要亲力亲为。否则，你会变得越来越懒，越来越依赖别人，越来越无能，越来越幼稚，越来越脆弱，越来越不安。

有人问我：如何是佛？

我回答说：没人可以替你做佛。

又有人问：怎么修行？

答：饭要自己吃，路要自己走。

经常有人问我这，问我那。仿佛我这里有标准答案一样。不，我这里没有任何准则。我所有的准则，都是自己经历和实践出来的，它们仅仅适用于我。

我所有的事很少去问别人，无论多难，都自己想办法解决。尤其是内心的问题和烦恼。

所有问题真正的答案一定在你自己那里。为什么总是去问别人？

别人为什么要为你的问题负责？

那是你的问题，来自你自己的内心、欲望和要求。向你自己的内

心去寻找，那里一定有答案。

所有的善知识绝不是把他的答案给你的人，他一定是指引你回到你自身那里找答案的人。

所有的事，你自己做过了，答案会呈现在每一个瞬间和现实中。如果你不做，它们只在你虚妄的大脑中，永远无法显露。

饭要自己吃，路要自己走，佛要自己做。

人生，如此简单；觉悟，如此简单。

证量与证悟

有人说，修行有理悟和证悟，证悟又被称为证量。他们说：身体亲身体证的空性和觉受到的清净，包括各种禅定和三昧中的境界，就是证量。只有亲自证到的空性和清净，才是开悟和成就。

如是说者，理既未悟，何谈证悟。

此正为不识本心，学法无益。

但有丝毫身体上的体悟和觉受，皆是识心计度，妄想所证，非真正意义上的证悟，也不是什么真正的证量。如此说者，以能证所证未泯，故非真正证悟也。

真正的证悟是转所依识为无所依智。真正的证量是六根常用，而不染万境。应无所住而生其心，是真证悟。心不住法，亦不取境，如自证功夫，是真证量。

心性从贪嗔痴转为戒定慧，是名证悟。内在的无明习气转为慈悲喜舍，是名证量。我、人、众生、寿者相转变为无我利他，是名证悟。不在生死，不取涅槃，是名证量。悟无所得，证不生灭，是名证悟。

烦恼之量减少，是名证量。悟人法无我，是名证悟。若以身体感受与体证为证悟者，阿罗汉应该是佛，却被佛呵。

若以身体所悟寂静、清净境为涅槃，舍利弗在林中宴坐，应是证悟，不应被维摩诘呵。

就算你证得无量百千三昧，我相人相不除，俱生我执不破，仍是凡夫，何关取证？

《楞伽经》云：彼声闻人，妄计未来诸根境灭，以为涅槃。不知证自智境界，转所依藏识，为大涅槃。

《维摩诘经》云：亦不灭受而取证也。

又云：若有得有证者，则于佛法为增上慢。

永嘉大师云：不离当处常湛然，觅即知君不可见。

牛头法融禅师云：设有一法过于涅槃，我说亦是梦幻。

黄檗云：不可以心更求于心，不可以佛更求于佛。

祖佛如是说者，皆指示众生言下当体是佛，无关向外求觅。

故知认体悟为证量者，以己微证境界同于如来知见，皆是不识真心相貌，妄取自心幻境，以为究竟，依此修行，永不成道。

祖师门中不论禅定、境界、证量，唯要你有真正见地。若能一念不生，不起于坐，便证涅槃，何关各种身体觉受体悟？

四大五阴，从识而生，皆是众生妄计所见，本不真实，于不真实之身体中妄取空境，迷于觉受，此是迷中复迷，与真正证悟了无交涉。

故修行人，学法修道，见地若错，方向即偏，即入迷途，非但不能出离妄想烦恼，却增人我，与道相乖。

以待己之心待人

在家庭和人际关系中，我们大多数烦恼来自看到对方的种种行为，认为那样“不好”，要求对方变成符合我们心中好的标准。

当我们产生这样的心念时，我们会指责对方、攻击对方、怨恨对方。这时，你的心再也难以平静，你会一直盯着对方的“缺点”，期望对方改变，或者按照自己的意愿行事。而对方一般都会执著自己的想法，你和对方就会陷入痛苦之中。

很久以来，我们被各种各样所谓的“缺点”、“错误”、“过失”的观念所围绕，从来没有质疑这些“错误”的标准是真的吗？

你真的那么好？而对方真的那么不好吗？

你确定你的标准里的好是真正的“好”吗？

你确定你眼中对方的“缺点”是真的缺点吗？

在大多数情况下，都不是。

这些标准都不经推敲和质疑。

你没那么好，对方也没那么差。

古人云：境缘无好丑，好丑起于心。

所有的好坏，都是你内心的观念制造出来的假象，而那，并不是绝对的、不可更改的。

所有相遇并长期在一起相处的人，他们一定是在同一种大的认知中。不冲破这个认识，谁也不会比谁更聪明。

既然你能接受自己不那么好，为什么不接受身边的人不好呢？

当你再看到谁而觉得他不好时，先定下来，给自己一个觉知。反问自己：你是圣贤吗？如果不是，你凭什么去指责对方，甚至想改变

对方？你应该理智地想到，你和对方一样，有各种毛病、习气和缺点。只不过，他在这方面差些，而你在那方面差些。

你只是每次看到谁做了什么，由于没有觉知，习惯使然，忘记了自己的不足，而把注意力都投入在对方的不足上了。

回到你自己这里来，反观自己，你会惊讶，原来你自己还有那么多缺点未加改变，你怎能有时间整天看别人不是。

如果你认为自己是圣贤，圣贤看不到谁不好也不会随便指责别人。

六祖大师云：常自见己过，与道即相当。又说：若真修道人，不见世间过。为什么修道人不见世间人的过失？因为你的过失不比任何人少。自己的缺点和毛病一大把，都还没有改一分一毫，却总是花时间看别人的毛病，整天想着怎么改变别人，不是太可笑了吗？

我们看到别人身上的缺点，那只是从你的角度和认知所得的结果。而你身上显示的缺点也是如此，是某一部分人和社会观念的认定。这两者都并不真实。当你明白这一点，你既不会在意别人怎么看你，你也不再随意评判别人。

不要再把自己的观念、认知和标准投放到别人身上。“它们”很可笑，在智者那里，“它们”就像沙子上画出的形象，一股风就吹掉了。那些观念和想法只能蒙蔽愚痴和狭隘的人，使这些人活在自我思想的牢笼中和伤害别人的反作用中，饱受痛苦。

用敞开和接纳的心对待别人，回馈给你的也将是被接受和尊重。

曾子曰：夫子之道，一以贯之，忠恕而已矣。

用对己的心去对待身边的任何人，你和他们，便生活在天堂。

以无我人众生寿者相而修一切善法

问：师父好，最近一直在家受持读诵《金刚经》。您一直在强调发愿，而《金刚经》中却强调无相布施。发愿和修一切善法都是有为和有相的修行，而解脱需要悟到无相的智慧。那我受持《金刚经》，还要发菩提心，发利益众生的大愿吗？

答：《金刚经》主要是讲第一义谛，但是，《金刚经》在开示如何与第一义谛相应时，也讲到受持、读诵、持戒、修福，包括发愿，明明是一部开示最上乘的经典，为什么还要讲这些有为法呢？可见，第一义谛并不是建立在空中楼阁，不能与世谛完全割裂开来。

佛法中的发愿是从世谛和有为法的角度讲的，是实实在在利益他人的愿望，这是修行最重要的助道法。佛法是为了引导众生入第一义谛，但是如果没有世谛，不经过有为的修道，不发菩提心，不发利益众生的大愿，对于任何修行人，都无法完成对第一义谛的真实领悟，更不能真实解脱。所以，六祖大师说：常念修行，是愿力法。《金刚经》亦说：发阿耨多罗三藐三菩提者，于法不说断灭相。又说：以无我人众生寿者，修一切善法，即成无上佛道。无相，与修一切善法，如鸟二翼，缺一不可。如果一味地把佛所说法理解为第一义，著于无相空理，理事不同，那是断灭相。

自利利他的愿望，是实实在在的愿望。修行人成就之路，必须依靠利他的历练，才能断除自己无始以来的习气和俱生我执。没有人可以跳过这个环节而成就。

如果不发利益众生的大愿，不管你是否精进修行，都是与道相违。为什么？道者，无我无人，无主无执。而众生修道，之所以不成就，

都是为了自己。永嘉大师云：二乘精进没道心。为什么二乘精进却没有道心呢？

道心者，利益众生之心，无我利他之心，慈悲喜舍之心，如是之心，与道相应。故发如是之心，方得成就无上佛道。二乘之人修行只想自己解脱，畏惧生死，害怕烦恼，急急求于涅槃，厌离世间，以为己故，虽精进修道，却并无真正道心，与道相乖，所以被佛呵为焦芽败种。何以故？以不生佛法，不能利益众生故。若修行人皆只发利己之心，佛法则成断灭，众生不能出离苦海。所以佛言：宁堕地狱受苦，不学声闻人法。

《金刚经》虽讲无相布施，若不发愿，不在众生中去我执、除习气，则空说无相之理，无明无由得去，我执无由得除，浑成断灭，自欺欺人而已。我见有太多人受持《金刚经》或著持诵有为功德，或著无生可度之理，口说般若，解行不相应，皆是不了佛义，受苦有日在。

问：感恩师父指点。再请教一下，随缘去做一些实实在在利益众生的事呢？这是发愿吗？感觉这个会容易些。还是找到自己特点和学一些方便法门去利益众生呢？

答：自我放下的越多，慈悲心和愿力就越大，利益他人的事做的就越多，就越容易看到自己的习气和不足，我法二执放下的越彻底。自己反观自照，没有定论。

虽发大愿，但不得忘失实相之理，不可著于善法，自恃有功。或虽做利益众生之事，而无智慧，著众生相，起爱见烦恼，不契无相布施之理，堕于苦海。此皆是未明经义，非真受持《金刚经》也。

偏见

你一定有过这样的经历，你看到一个人做了什么，在没有更进一步了解事实的情况下，你已经在心里认定了他是什么样的人。

你会在一个人身上看到各种缺陷，你以为那都是真的，而大多数时候，那都来自于你的偏见和想象。

你会在一件事上看到各种负面的信息，你以为事情一定是那样的，而大多数时候，那都是你的偏见和猜测。

偏见深深地藏在我们心里，那是无数观念的固化，是无数僵硬的教条，是出自狭隘角度的看法，而几乎与你看到的事物无关。

偏见会让你和所有的人事物分离。

偏见像一个巨大的屏障，把你和真相隔开。

偏见就像在门缝中看事物，看不到全面。

偏见就像一把剑，插在你和别人的心上，伤己伤人。

偏见来自于你的臆想和猜测，那是你的自我在作祟而你毫无察觉。

偏见是我执和无明的显现，而你却把它当成真理。

偏见产生于机械的头脑，让你我的心灵越来越干涸。

偏见里满眼全是自己，根本体谅不到别人。

偏见会产生偏激和固执的行为，迷失在自我之中。

同样是一颗西红柿，有的人认为吃了它可以保护胃，有的人认为吃了它会伤害胃。当人们谈论西红柿的时候，很少有人能站在客观的角度去分析西红柿的作用，全都立刻从自己的经验出发评判西红柿是好是坏，而否定别人的观念。

只有心里没有太多关于西红柿观念的人，才会以平常心对它，对

它既不偏爱，也不讨厌。

古人云：一切二边，良由斟酌。但莫憎爱，洞然明白。

当你离开爱与憎时，你会明白什么？明白境缘无好丑，好丑起于心。明白万境无牵，心造万物。明白你看到的一切，都是心识的妄计和编织，真实之中，未曾发生过一件事。

所谓偏见，非善即恶，非此即彼，非是即非，由取舍爱憎两边故，心即不如，故受种种苦。

看到早就存于心里的偏见而不被它所骗，粉碎那些观念，就是修行。

批评别人之前，设身处地的想一想，如果那个人换成是你，你会如何。有这样的心，即是慈悲。

再看任何一件事时，想一想，你心中的想法是来自偏见还是来自理解和包容？能停下来想一想，这就是止和观，定和慧，觉知和正念。

再遇到令你愤怒的事物时，反问自己，是不是又是偏见在激怒你？当你能反观自己，那即是解脱。

不要被自己的偏见蒙蔽，虽然它总是披着美丽的外衣，对你百般游说。

放下心中的偏见让理解与接纳占据你的心，你的世界将变成净土。

发现偏见，你开始觉醒。

远离偏见，你已经觉悟。

菩提之花在众生中盛开

诸道友！你们来道场修行，是只为自己修行而来，还是为了护持

道场、利益众生而来？反观自己的内心，看一看自己修行的动机和初发心，到底是为他还是为己？反观这两种心，就看出了你的根机和对佛法的领悟。

诸法眷属！你留在道场，是为了自己的修行？还是为了护持道场、服务大众？反观自己的用心和动机到底是哪一种？就能看出你的根机和对佛法的领悟。

诸同参！你来善知识这里求法，是仅仅为了解除自己的困惑和烦恼而来？还是抱着也能解除他人烦恼的心而来求法？反观自己的用心和动机，看看自己是哪种心，你就会知道自己的根机和修行的方向。

你可以抱着为自己修行的目的一次次来道场，你也可以为自己的解脱而一次次亲近善知识。毕竟，没有人一开始就有利他的觉悟和心量。但是，如果你总是为了自己而来道场，总是为了自己而修道，总是考虑自己的得失而留在道场，总是无法理解诸佛菩萨的悲心，而选择利己，以断灭空见，不见众生苦。这样的心，不能与无上菩提相应。

你以为把自己修好，不去管别人，在家里或自己的精舍、三五个人的小道场修行，不用去想更多的人，是一条简单易行的近路，而实际上，你在背道而驰。许多人还在这条背离正道的狭小路上行走，越走越偏，却不自知，甚至自以为是，沾沾自喜，自作聪明。

你以为自己可以一直回避利他，你以为自己可以一直住在自己的茅棚、山里的小屋、小资的禅堂、茶楼、装满佛像的精舍悠闲地度日，你以为你可以一直享受这种无为和自在。你忘记了无常和生老病死，你忘记了你还有根深蒂固的我执未除，你忘记了你还有父母恩、众生恩，佛恩，国土恩未报。你忘记了你还有恒河沙烦恼惑未断。你忘了

你的厚重的我所执未除。你忘了你还有贪爱未断。你忘了你还有懒惰、自私、冷漠未灭。你忘记了你所拥有的一切都不是凭空而来，你还有债未偿。你忘了你的安乐只是暂时的，诸佛常乐我净，你还没有获得半点。

而你这一切习气和无明，只有在觉他的过程中才能逐渐断除。你狭隘的见解和放逸的习惯只有在众生中才能打磨干净。

佛言：不发无上菩提心，而能成佛，无有是处。

能发无上菩提心，才是真智慧。

能发利他心者，才是真佛菩萨。

莲花不生于干燥高硬之地，乃生于低卑湿泥之中。

谨记诸佛无上教诲：佛乃于众生中成，菩提之花乃在烦恼中盛开。

大悲行愿，祖佛无异

师父好，经常看您的文章和开示。您在弘扬禅宗，但同时您一直又强调发菩提心，行菩萨道，自觉觉他。我知道佛经中有很多关于菩提心和发愿的记载，但就我所知，禅宗祖师门中，唯论见性，直指人心，示第一义，并不强调发菩提心，圆满六度，自觉觉他。比如永嘉大师云：顿觉了，如来禅，六度万行体中圆。黄檗禅师云：无始以来无次第佛。修六度万行而得成佛，只是声闻佛。请师父开示，如果学习禅宗，要不要发菩提心，祖师门中，有没有关于发菩提心的开示？

答：禅宗一门，虽不强调发心及六度万行，不代表不具足菩提心和六度万行，就能见性成佛。从古至今，发菩提心，具足大悲行愿，是入宗门的必要条件。

佛言：若诸众生，直下便能悟得无生，即不需修道。以不了无生之义，故须修道，以方便法引导入于如实法，令悟无生之义。

《圆觉经》云：菩萨唯以大悲方便，入诸世间，开发未悟，乃至示现种种形相，逆顺境界，与其同事，化令成佛，皆依无始清净愿力。若诸末世一切众生，于大圆觉起增上心，当发菩萨清净大愿，应作是言：愿我今者住佛圆觉，求善知识，莫值外道及与二乘，依愿修行，渐断诸障，障尽愿满，便登解脱清净法殿，证大圆觉妙庄严域。

祖师一门，虽不着重强调有为及种种方便法，并非否定有有助道法及菩提行愿。大多禅宗行人皆是已经具足六度、满足功德，因缘会遇之时，闻一句半句佛法，便顿悟菩提，彻见真如本性。

如六祖大师云：常念修行，是愿力法。

又云：于同见同行中发愿受持。

又云：时当弘法，不可终遁。

又云：自心既无所攀缘善恶，不可沉空守寂，即须广学多闻，识自本心，达诸佛理，和光接物，无我无人，直至菩提，真性不易。

永嘉大师云：既能解此如意珠，自利利他终不竭。

又云：无价珍，用无尽，利物应机终不吝。

又云：震法雷，击法鼓，布慈云兮洒甘露。龙象蹴踏润无边，三乘五性皆醒悟。

长芦慈觉禅师：幸诸禅友，三复斯文，自利利他，同成正觉。

大慧宗杲禅师：自利利他，绍圣种族。

圆悟克勤禅师：行常不轻行，学忍辱仙人，遵先佛轨仪，成就三十七品助道法，坚固四摄行。到大用现前，喧寂一致，如下水船，不

劳篙棹，混融含摄，圆证普贤行愿，乃出世世间大善知识也。

古人根利，一闻佛法，便发无上道心，理事兼修，行解相应，具足一切佛法，非不发也。

过去祖师皆是愿力身再来，弘扬正法，非无愿力也。

又有悟道禅师，初时只图清净，不务出世弘法利生，被他同参道友或善知识提醒鞭策，最终出世弘法，利益众生。

又有祖师已能生死自由，可以随意随时舍报身而往生，以未完成弘法之事，而自舍清净涅槃，长久住世，利益众生。

你提到佛经中多有劝发菩提心的开示，而宗门无。佛心和祖意岂有二耶？宗门和教下岂是二法？只是众生根机未熟，佛先以种种言说方便之法引导之。待善根因缘成熟，再示以如实法，引入宗门。众生修道，诸佛成就无上菩提，从始至终，贯彻菩提心，不断大悲佛种。岂有佛说菩提心，祖师否定菩提心之意？

纵观历代禅宗祖师，上至达摩慧能，中至沩山黄檗，下至圆悟大慧，哪一个不是将此身心奉尘刹？于弘法利生之路上，受尽艰辛，乃至粉身碎骨，亦不退缩。如是精神，如是志愿，岂非菩提？

以众生我执未去，种种习气未除，故佛劝一切行人发菩提心，示以三乘教法。二乘行人，虽得道果，非是究竟。此是诸佛巧设化城接引，非真实解脱。

未具菩提心，只图自我解脱，只是佛法的初级目的。

利他，为一切众生修佛菩提，才是佛法的终极目标。

自觉，只能解脱分段生死及贪嗔痴粗重的烦恼。

觉他，才能解脱变易生死和无始以来微细的烦恼。

为自己修行，能改善自己的人生。

为众生修道，能圆满自己的佛性。

自觉，就像在一条长远路上的驿站，有些人走累了，需要休息一会儿。自觉自利的修行，就像驿站和化城，只是众生修道暂时的休息和歇脚处，而不是最终的目的地。

自利的修行，把这个暂时解脱的驿站和化城当成了最终的目的地，不知道圆满究竟之处，还在前方。而那一段路，只能通过觉他才能完成。

《维摩诘经》云：生死无数劫，意而有勇；观佛无量德，志而不倦。又云：大慈悲故，不住无为；满本愿故，不尽有为。

《华严经》云：一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果。以大悲水饶益众生，则能成就诸菩萨智慧花果。何以故？若诸菩萨以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提故。是故菩提属于众生，若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。

故修道之人，先发大愿，为利益一切众生而修佛道，是名成佛正因，亦名菩提正路。

什么是菩提心

有很多人不知道什么是菩提心，也不知该如何发菩提心，不知道自己的发心是不是菩提心。

菩提心者，又名阿耨多罗三藐三菩提心，又名道心，又名佛心，又名佛种，又名觉悟之心。道心、佛心、菩提心、觉悟之心者，慈悲喜舍之异名，无我利他之同义。如天地日月，虽然无心，却能利物，

故含道义，人能学之，即能成道。人能向道，远离妄想、执著、颠倒，自觉觉他，拔诸苦恼，予之安乐，是名菩提心也。

我们都能回忆起自己最初学佛的动机，都是为了离苦、解除困惑、让自己变得更好、了解生命的真相。这些动机和初心，都是菩提心。不仅让自己变得更好，还有让他人变得更好的心，即是无上菩提心。佛言：诸恶莫做，众善奉行，自净其意，即菩提心也。

菩提心不仅仅是一个名相和概念，它是诸佛实践解脱，证悟真理所经历的心路历程，是佛性的最美好的展现。

发菩提心不是抽象的在头脑中发菩提心，而是有切实的愿望和行动。当你的心愿能带动你从自我的执迷中走出哪怕半步，比如对别人说一句爱语，为别人牺牲自我的利益，放下自我的观念，体谅别人，谦让别人，帮助别人，那都是实实在在的菩提心。

佛的无上菩提心正是这些点点滴滴无我利他的精神汇聚而成，从一滴水，到一条河，最后，变成慈悲喜舍的海洋。

菩提心来自每一个向善利他的心念和对实相真实的领悟，而不是在意识和知解中思量什么是菩提心。

有人问：为何要发菩提心？如何发菩提心？

因为众生处处执著自我，故需要发菩提心来对治我执。发菩提心，表面上是发利他的心，实质上，是为了去除自我的种种贪爱和执著，最终是为了圆满自己。

众生无始劫来被自我和无明所缚，轮回六道，不得解脱。佛知众生轮回之因，故劝修行者发菩提心，以对治众生各种习气和烦恼。

众生所有烦恼和痛苦都来自于自我。由执我故，而有种种不如意

事。自他对立，执我我所，爱憎交织，造种种业，故成三途。若悟无我，修行利他，转化识心，了无所依，则烦恼无由得生，一切诸苦不除自息。

在每一个对境中，能够放弃自我的偏执，那就是发菩提心。

在每个人面前，都能看到自我的影子，善待众生，犹如善待自己，那就是发菩提心。

在大众中共住，当利己和利人发生冲突时，更多地选择利他而心无怨悔，即是发菩提心。

在对待身边的人事物时，都能己所不安，勿加于物，那就是发菩提心。

发菩提心，那是对佛性的真正领悟，是践行无上菩提之路的真实妙行，非是造作和炒作。

你问我如何发菩提心？领悟如是心，发起如是心，行于如是心，用无我的心展开自己的生命，同时启发其他生命，实现自他觉悟，即是发无上菩提心。

真正的修行

诵经容易，把一句经文用在生活中难。

持咒容易，用持咒时的专注力做好每一件事难。

坐禅容易，做一切事，都心无挂碍难。

说一句佛法容易，去贪嗔痴难。

看别人过失容易，见自己过失难。

自以为有理容易，每日三省吾身难。

求胜之心易生，认输之心难起。

争论容易，无诤难。

劝别人放下容易，自己放下难。

说教容易，心行难。

坐在众人之中高谈阔论容易，面对每一个人能谦卑柔和难。

慈爱自己的父母容易，关爱陌生的老人难。

疼爱自己的子女容易，视别人的子女为自己的子女难。

原谅自己容易，包容他人难。

什么是真正的修行？

一切佛法在你内心中运行，内心发生了转变，而不关你做了什么，不做什么。

心行佛法，在家中，在庙堂，都是真修行。

心不行佛法，在家中，在寺庙，都是假修行。

什么是真正的修行？

以无所得心，行诸佛行，见贤思齐，即是修行，而不关你学了什么，不学什么。

什么是真正的修行？

常自见己过，不见他人非，在哪里，做什么，都是修行。

只见他人不是，看不到自己不足，学一切佛法，与道相乖。

什么是真正的修行？

常能利他，诵不诵经，坐不坐禅，都是真修行。

心唯念己，持咒吃斋，持戒行禅，都是假修行。

佛法是心法。心与道通，纵现贪嗔痴慢，亦是修行。心与道违，

勤修戒定慧，亦成增上慢。

佛法是利他。心能无我，杀盗淫妄，尽是妙法。心存自我，五戒十善，尽是邪行。

什么是真正的修行？

但自问心，心不欺人。

心中常生满足喜乐，做一切事都是修行。

心中常起抱怨忧虑，做一切事又有何益。

欲得真修行，须识得真性。识得真性，不被幻瞞，一切都是修行。

不识真性，在幻中捞摸，纵经尘劫，历诸地位，皆是徒劳，不是修行。

什么是真正的修行？

但用此心，无染无著，无住无碍，无非修行，无非道场。在一切事上行一直心，无二无分别，泯除对立和人我，即是真修行。

爱出者必返

你可能会用一辈子的时间在各个人物事件中寻求本来在童年时
应由父母给你而却由于父母的疏忽而缺失的那部分爱。

因此，作为父母，理解、鼓励、接纳孩子，而不是指责、抱怨和提出各种要求，给孩子造成各种无形的压力，那才是父母在教育子女过程中永远要考虑的最重要的事。

对孩子的爱，不仅仅是精神和心理上的理解与接待，包括身体上的亲近和爱抚，都是必须的。身心都能得到父母的认可和亲近，那非常重要，那是将来形成孩子健康人格最最重要的部分。

不要因为你的父母在童年没有给你那份爱，也冷漠和无知地对待自己的孩子。如果那样的话，你的生命和世界将一直在恶性和冷漠中轮回，受苦的最终是你自己。

一个未缺失爱的童年，可以温暖你一生。而缺失爱的童年，那份匮乏会一直存在你的潜意识和记忆里，它会影响你一生，使你在长大之后，变得越来越自私，不停地索取、抱怨，不知满足，没有感恩心，爱指责和批评别人，对别人有过多的要求。因为那是你父母曾经用他们的行为和身体力行灌输在你心灵上的，你认为那是对的，你也应该如此。即便在你长大后获取再多的关爱，仍无法代替在你孩童时父母所给你的爱。因为那份给予和付出的爱，才是你完整灵魂的真实面目。如果它被忽略，你需要用一生来补足仍旧远远不够。

如果你是一个父母，不论你的孩子还在襁褓中，或者他们已界中年，请反思自己有没有给到孩子真正的理解、鼓励和接纳，有没有经常拥抱或亲吻他们。如果没有，请改变自己，重新在心灵和肉体上拥抱他们。

请反思自己这么多年来，有没有用无形的教条和各种说教给他们压力，有没有对他们有过多的期望和要求，有没有把你们认为重要的东西强加在他们身上。如果有，请立刻撤销那些愚蠢的期待和要求，他们会如释重负，而你们也将重新得到孩子的爱。

如果你恰好没有孩子，那么，对待你的伴侣和身边人，也多一分理解、包容和友爱，你一样能收获甜蜜的幸福。

爱，哪有什么区别。

在付出的过程中，你会弥补曾经缺失的爱。因为，它们从来都在

你这里环绕和流淌，从未有一刻停止。

爱出者必返。

付出并不是一味地照顾别人，而是享受那份来自心中满溢的爱。

佛语中最美的诗偈

在佛所说的经典之中，有一部咒语，被称为佛顶光聚，无上神咒，咒中之王。这部咒语是所有佛语中最美的一首诗偈，完全超心意识，是人类诗歌作品中最绝妙的一部作品，无有其上。

学习楞严咒，读诵楞严咒，是每一个修行者很难避开的一门功课，除非他善根因缘不具足。

读诵楞严咒，可以转识成智、消除重业、断除淫欲、戒除种种恶习，能够转所依识，摧灭心识分别外境的习气。对于禅宗实修和做功夫者，更是一门无比殊胜的功课，是息虑忘缘效果最好的一部经咒。

学习禅宗，最重视的是出离心意识，直用本心做事和修行，不分别自心境界。而读诵楞严咒，正好贯彻了这几个最重要的修行宗旨。

同时读诵楞严咒，也能作为牧牛最好的功课，靠持诵楞严咒来长养圣胎，保任功夫，不染六尘。在读诵楞严咒的过程中，只要我们认真专注，安住声音、文字中，楞严咒的文字本身就会发挥它不可思议的作用，可以清净我们的口齿，清理我们的身体，净化我们的意根，削弱识的分别，长养定力，提升觉知，增强不思善、不思恶、直用直行的习惯和能力。读诵楞严咒有无量的功德和利益，佛在《楞严经》中具说。

希望大家一定要对学习并读诵楞严咒生起信心。

读诵此咒需要很深的因缘和极大的福报，能够发心学习读诵楞严咒，也需要我们放下很多世间的享乐，需要刻苦的精神和坚定的毅力，需要长期不懈的学习和反反复复地读诵。有太多的学法者，看到楞严咒，因为咒语较长，读起来又难念拗口，所以望而生畏，不愿意去学习和读诵，不肯牺牲自己的精力和时间来潜心修行。

楞严咒其实并不像很多人想象的那么难读难学。大家之所以认为楞严咒难读，是心没有安静下来，心浮气躁，被感官和心意识所蒙蔽。一旦发心学习读诵楞严咒，每个字跟着范本的音频读，多听多念，一个星期就能读熟。如果每天能读一到两遍，一般情况下，半年就能背诵下来，所以背诵楞严咒又称为“楞半年”。

此咒又称佛心，又称无见顶相，又称佛顶光，又称秘密伽陀。

佛言，十方诸佛，皆乘此咒，直了成佛。

又云：读诵此咒，无量劫来五无间业，瞬间消除。纵饮酒、食肉、淫欲，读诵此咒，所做罪业，顿时除灭。读诵此咒，所有烦恼业障，如风吹尘，瞬间消失。读诵此咒，十方诸佛所有功德，全都给予此人。

对每一个修行者来说，能够学习和读诵楞严咒，读时不做读想，不做咒想，不做修行想，不做一切想，只是怎么读去，则读诵本身，即是最上乘修行，顿超一切阶位，不历诸地，直了成佛。

长期读诵楞严咒，对每个人的整体修行都会有一个明显的提升。

如果你错过了读诵楞严咒，你错过了最快的成佛的法门。

如果你还没读诵楞严咒，你错过了最快的消业方法。

如果你还没读诵楞严咒，你很难享受那种专注一境的寂灭之乐。

诸同修，佛语诚谛，真实不虚。楞严咒是佛语中最美的诗篇，完

全超心意识，读诵起来有它自己的节奏和美感，能让我们瞬间回归本然的清净世界。

诸佛才是真正一无所有的人

居士：师父，我离了婚，孩子跟了父母，我的工作也刚刚丢掉。现在我已经一无所有，也不想上班，每天在家里躺平，成了孤家寡人。虽然每天也看您的文章，但是我还是非常恐慌，难以真正的安心。您一直在讲无依，在讲诸佛之乐，在讲什么都不拥有才会获得永恒的快乐。请问您，为什么我现在一无所有，却无法感受到您所说的诸佛之乐？为什么我的心会这么难受？

答：悟道者并不割舍任何东西，他们只是割舍对一切的执著。

诸佛不放弃任何事物，他们只是小心自己会不会被事物缠缚。

觉悟的人什么也不用丢掉，他们只是丢掉对一些事物的依赖。

你现在只是暂时没有了亲情和物质基础，而内心对这一切还存有向往，所以当你失去它们，心里才会恐慌。

可见，你所谓的一无所有，并不是真正意义上的一无所有。

只有从内心深处斩断对一切事物的错误认知，才会自然失去对它们的执著。那才是无依，才是真的一无所有。而那樣的无依，并不代表你不拥有什么或被什么围绕。古人云：若自无心于万物，何妨万物常围绕。

对所有的东西不再把控，亦不占为己有，那才是诸佛的无依。

诸佛和所有证道者才是真正意义上的一无所有。

诸佛不仅不拥有物质、财产，诸佛也不拥有贪嗔痴慢疑。

诸佛不仅不再拥有对任何个体的执迷，也不对整体产生执著。

诸佛不仅不把控自己的身体，也不拥有任何固有的观念和无明。

诸佛虽然不拥有这一切，但他们对众生拥有慈悲，拥有觉悟的智慧，拥有无我的精神，拥有无量的善巧方便，拥有无限的耐心，拥有生生世世来此世间救度众生的勇气。

诸佛虽拥有这一切，却并不做拥有想。因为他们是在了达无我的基础上行这一切善法。

而诸佛所拥有的慈悲和智慧，恰恰是我们没有的。

我们之所以不能拥有诸佛的智慧，正是因为我们拥有了太多的虚妄和烦恼。

我们拥有的一切，只是无明、妄想和颠倒。我们失去了，不觉得庆幸，反而还难过。就是因为我们长久以来认幻为真，不务修行，被妄想控制，不得解脱。

如果你想体会诸佛之乐，那重点不在于你是否没有了亲人和工作，而在于你内心是否还有执著。

如果你内心还有贪爱和无明，就算你穷如乞丐，你仍是自我的奴隶。没有了贪爱和执著，就算你拥有整个国家，你仍然能体会诸佛的快乐。

维摩诘居士并不贫穷，但是他对一切并不执著。所以，他才是真正一无所有的人。

永嘉大师云：实是身贫道不贫。贫则身常披缕褐，道则心存无价珍。无价珍，用无尽，利物应机终不吝。虽一无所有，却又能将自己的智慧布施一切，才是诸佛的一无所有。

所以，居士，让你恐惧和难过的，并不是失去了家人和工作，而是你内心对这个世界的依恋和对自我的执著。

你当然可以选择新的工作和重组新的家庭，重新拥有一些东西。但是，拥有佛法的智慧更重要。以般若智照破一切的虚妄，放下对这一切的抓取，将自己彻底交给因缘，积极生活，随缘度日，才能迎来诸佛的一无所有。

满足，那是爱自己的唯一方式

我满足于还能躺在床上。

我满足于能够坐下来休息一会儿。

我满足于桌前有一杯茶，或者，仅仅是一杯白开水。

我满足于自己的手和脚还在灵活地运动。我会不停地告诫自己，就算有一天，它们变得迟钝，我还是要满足。

我满足于我的生命还在延续或者正在衰亡。

我满足于眼前的饭桌上有一碗饭和一盘菜。甚至，仅有一碗饭，我也会让自己满足。我不想让自己受一点点苦。

我深知那苦根本不来自饭桌上有没有可口的菜肴，而来自于我的不满。

我满足于自己还有一间小屋

我满足于孩子在我身边或不在身边。我知道，我的快乐与孩子在或不在没关系，而与我是否和我自己在一起有关。

我满足于自己能吹到风，能嗅到香，能抬起头，能迈开脚步。

这些都是多么简单的事，然而我视它们为神奇。因为即便如此，

有很多人都不能这样。

我满足于这些最基本的快乐。

我所有的快乐都来自于满足。

我所有的安心都来自于接受。

我接受我现前拥有的一切和丧失的一切。

我满足于每时每刻每个状态的我。

满足，那是我爱自己的唯一方式。

如果我想让自己难过，只要不满就可以了。

我所有的烦恼来自于不满足。

我所有的痛苦来自于不接受。

当我不满足于我的身材，我会受苦。而那苦，跟我的身材有什么关系？它只跟我的不满有关。

当我不满足于我的收入，我会难过。而那难过，跟我的收入有什么关系，它只跟我的贪欲有关。

当我不满足于我的相貌，我会自卑。而那自卑，跟我的相貌有何关系？它只跟我的不接受有关。

我满足于我还能感受这个世界。

我深知，就连这个感受，可能下一秒就会被剥夺。被无常剥夺，被死亡带走。

我满足于自己正受的背疼、头疼和任何病苦。如果我对它们不满，那会是雪上加霜，我只能更难受。

我满足于自己正在变老，眼睛变花，皮肤变干，智力下降。我不需要记住任何事物，我只需要满足。

就算我忘记了一切，我只要记住满足，我就可以超脱一切痛苦。

让我痛苦的并不是生老病死，而是我对发生的一切的不满。

啊，满足，一个多么美好的事实。

满足，那是我与自己相处唯一的准则。

满与足，是因为你从来都是圆满，都是具足。你不需要再增加任何一点点就能圆满，就能足够。

你不需要再改变一点点就能完美。

因为你的本质就是满足。

除了满足，你无法是别的。因为它们从来如此，不增不减，无欠无余。

你什么都不需要做，就能很快乐

我不需要寻找什么刺激，就能快乐，只要我时时提醒自己当下没有烦恼。

我不用一定要做些什么才会充实，只要我经常能够提醒自己，佛是无事人。

我不用非得想到什么开心的事就能开心，只要我能时常提醒自己当下身无病苦。

我不用和谁在一起才能感到安心，只要我经常提醒自己，我不用为任何人负责，也不依赖任何人。

我不需吃的多么好，喝的多么好，身体多么健康，就能很满足，只要我能想起，我没有债务，没有纠纷，没有身陷困境。

我不需要住多么好的房子就能睡好觉，只要我没有忘记，我心中

没有任何压力，没有任何必须要做的事。

我可以只是坐在那里，或站在那里，就很幸福。只要我提醒自己，今天我没有做任何伤害别人的事，也没有伤害自己。

我可以只是躺在床上睁着眼就很安心，只要我能立刻想起没有任何人会对我有何约束和要求。

我可以什么都不做就很快乐，只要我能时时提醒自己，没有什么事能比什么都不做更快乐的了。

我可以随便做什么都很知足，都不贪著，只要我能立刻想起我做什么都是一场空。

我看着窗外的树，听着鸟叫，读着没有任何意义的文字，就很快乐，只要我想起，诸佛过的都是这种生活。

我根本不需要任何快乐的理由就能快乐，只要我满足于眼前的一切。

我根本不需要任何条件就能无比幸福，只要我眼前没有自寻烦恼。

我根本不用寻找什么，就能立刻无比喜悦，只要我能立刻回到当下，安住寂寞。

人们都以为要做什么才能快乐，事实上，什么都不做，就能无比快乐。

人们以为做有意思的事才会快乐，事实是，没有意思，那才是最快乐的事。

快乐如此简单，只要你不去寻找快乐。

幸福近在咫尺，只要你不离开当下。

人生如此圆满，只要你不紧盯着残缺。

解脱如此容易，只要你松开自己。

如何供养善知识

布施的真正意义并不是给对方什么，也不是期待对方能为我们做些什么，而是对治自己的悭贪和我慢，放舍自己的我执。非但不能对接受布施者心存高慢和各种要求，还要以谦卑心和感恩心来行于布施，那样的布施才是修行，才有功德。

布施的重点并不在使对方如何，而在自己因为布施的行为变成如何。因为对方给了我们布施的机会，所以要心存感激。

如果能以无我的心来布施，不见施者、被布施者和所施之物，那才是布施波罗蜜。

大家在供养出家师父时，你对接受供养的人不能有任何要求。你只能以恭敬心、尊重心和感恩心来供养。

至于受供养的人如何使用供养，那是接受布施的人自己要考虑的事，他如何用心，那是他的功课和修行，因果也是他自己要负责的，跟布施者没有任何关系。布施者甚至都不能提醒被布施的人小心因果。因为你要提醒的恰恰是你自己的因果，你每时每刻的用心。

布施者要以清净心布施，才会增长善根和福报。

作为凡夫的我们，之所以遇到佛法，步入修行，直到真实解脱，都与诸佛菩萨、善知识息息相关。诸佛菩萨本来已经得度，不必来此世间受生，于寂灭法身中，永受清净快乐。但是为了度众生，自舍清净报业，生生世世来此世间，受尽辛苦，无怨无悔，不求回报，唯求众生出离生死烦恼，离苦得乐。面对这样的佛恩、善知识恩，我们怎

么能不尽心供养，怀有至深的感恩心呢？

《圆觉经》云：应当供养，不惜身命。

临济祖师言：假使百劫，粉骨碎身，顶擎绕须弥山，经无量匝，报此深恩，莫可酬得。

永嘉大师云：四事供养敢辞劳，万两黄金亦消得。粉骨碎身未足酬，一句了然超百亿。

以善知识因缘力故，我等能超百千万亿恒河沙烦恼，出离轮回生死。所以其恩宏大，粉身碎骨，亦难报答，又怎能以轻慢心和有所求心来供养善知识呢？

如果你带着一点点的要求来期望接受供养的人如何如何，这就不是供养，而是收买和贿赂，甚至是一种强迫了。那么，你的供养对自己不但没有半分功德和利益，还会损坏自己的修行和福报。没有人愿意接受这样的布施，就算乞丐，也会拒绝你。

有人在供养三宝时，不知此深意，虽多作布施，并无利益。故修布施者，于此当善思惟，不能不知。

当我们供养善知识和出家师父时，要知道，善知识不是一定要接受你的供养。在很多时候，善知识之所以会接受信众的供养和布施，是为了给布施者种福田。我们对善知识应当怀着极其恭敬和感恩的心来供养，怀着无比的善意来布施，祈求善知识法体安康，一切安好，感恩善知识不辞辛苦，大悲救拔。

以这样的心来供养和布施，才会清净，并成为功德，永不坏失。

快速读诵的意义和发起

学山禅院近来推出了很多经论读诵的课程，而且都是快速读诵。

为什么要推出这么多功课让大家读诵呢？而且是快速读诵呢？

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

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

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

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

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

紧密。

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

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

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

快诵目录：

金刚经，十五分钟。每次读诵可诵两遍。

圆觉经，分两部分读诵，每部分读诵各近三十分钟。

六祖坛经，分三部分读诵，每部分读诵各近三十分钟。

维摩诘经，分四部分读诵，每部分读诵各近三十分钟。

楞严咒，七分四十五秒。

血脉论，十九分钟。

传心法要，二十九分钟。

临济语录，分两部分，每部分读诵近三十分钟。

证道歌，六分半。可连诵三遍到五遍。

六祖偈颂，六分半。可连诵三遍到五遍。

信心铭，两分半钟。可连诵七遍到十遍。

禅宗经典诗偈，十六分钟。可连诵两遍。

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

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

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

快速读诵，可以弥补我们修行上的这个重大缺失。

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

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

以下引用古人相关的开示，我们可以对读诵生起更大的信心：

师子尊者云：正说知见时，知见俱是心。当心即知见，知见即于今。

《涅槃经》云：不断我见，唯断取著。我见者，名为佛性。

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

永嘉大师云：默时说，说时默，大施门开无壅塞。

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

孤勇者

你手里并无任何武器，
然而，你却是一名战将，无声无息。
你走在人群中，出入在红尘里，
却如狮子，沉吟孤寂。
你看上去孱弱无力，
却是一位勇士，无人能匹。
你并无任何敌人，
却骁勇善战，能灭千敌。
你没有任何旗帜，
却威风凛凛，所向披靡。
你没有任何技巧，
却直达人心，善解人意。
你没有任何工具，
却能随方解缚，变化无极。
你没有任何身份，
却为众人之友，

危中救急。
你是一位行者。
行走在生死险路上。
你是一朵莲花，
开在低湿的烦恼泥中。
你是一位孤勇者，
荡除人我，空里漫步。
你是一位无畏者，
烦恼中洗浴，烈火中烹炼。
你是一位菩萨，
混迹在众生中，
服务在尘劳里。
你是诸佛使者，
往返于生死河岸，
穿梭于三毒之间。
你是道人之先锋，
冲在所有险境的前面，
为众人开路，
替众人挡险。
你是众生之善导，
在每条岔路口，
提醒同伴莫行歧路，
小心邪见的羁绊。

大海干了又满。
大地升了又沉。
你的志愿匪迁，
你的信心不变。
小虫化成了龙虎，
青草变成了古藤。
山石上裸露出美玉，
大树上显现出红脂。
你还是形单影只，
独步独履。
穿梭于众生的心中，
滋润于干涸的心田。
你是一位孤勇者，
你是一位寂灭人。
战胜了所有的外境，
不能成为勇士。
降伏了自心的烦恼，
才被称为孤勇。
打败了所有的敌人，
不能成为大人。
出离得自心的妄念，
才被称为世尊。
安住在涅槃寂静中，

并不是一位解脱者，
引领众生出离轮回，
才是真正的自在人。
你手无拄杖，
慈悲喜舍是你的手杖。
你身无披挂，
无上菩提是你的铠甲。
你一无所有，
众生的快乐是你全部的财富。
你无名无字，
赤诚之心是你的坛城。
你随逐众生，
犹如小牛随逐母牛。
你爱世人，
犹如赤子爱恋母亲。
你虽有无限的爱，
却永远独自一人。
你虽然扶千助万，
却总是不露痕迹。
你虽然活在太平盛世，
一样要踏过无明的荆棘。
你虽然拥有摩尼宝珠，
却依然不能放逸。

你虽然也有战友，
却须各自防慎。
你虽然志愿坚定，
也须谨慎前行。
众生是你的重负，
你欢喜承担，
甘之如饴。
六道是你的道场，
你精勤往来，
从不疲厌。
菩提萨埵，
菩提萨埵，
真实洒脱，
逍遥快乐。
你是孤勇者，
你是曼陀罗。
你是生命的金刚，
你是无限的宝藏。

一心之妙

黄檗禅师云：“唯是一心，更无别法。”

此一句“唯是一心，更无别法。”具足多重妙义，与临济三玄三要，洞山五位君臣，石头禅师参同契，有同一妙旨。

其一妙，唯是一心者，以文字般若，单明理体，以喻不思议之佛性。如佛了义经所述，马鸣《大乘起信论》所言，达摩《血脉论》所叙，马祖所言即心即佛者，即此理体一心。

其二妙，单明事用。如世人用心纯一无杂，能射虎穿石，咬指呼子。此事用一心。只是当事人不自知有此妙用，故不得悟此真理，然亦不失真性意趣。如庞蕴居士云：“日用事无别，唯吾自偶谐。”，傅大士“朝朝同共起”者，又如开车司机认真开车，工匠制作艺术品，表演杂技者专注于表演。此乃世人不知此事者所用一心，因专精一处故能金石为开。

其三妙，理事皆如。如古人知此事者，虽用而不做用想。如南泉对陆大夫云：“时人观此一株花如梦相似”。又如忠国师三唤侍者。其两大佬之句，非但人天罔测，即十方佛，亦不知其所云为何。在旁人看来，以为神神叨叨，疯疯癫癫。此乃知此事人理事一心也。

又理事一心者，如正说法时举拂动指，回头转脑，或有意为之，或故意敲打。如龙潭崇吹烛示德山，不自瞒佛性，亦不瞒他佛性者。又如祖师一句“是什么？”学人被此一问，忽然大悟。此理事一心。学人于功夫足处顿悟上乘，或于真实见处自解做活计。

其四妙，无理亦无事，此亦一心也。如凡夫日用贪嗔痴，既不信佛，不信法，不信僧，不明佛理，不知有向上事，又不信六道三途，懵懵懂懂，日用而不知。虽不见真性，分毫不失。虽在三途，而亦不实。如梦如幻，同十方三世诸佛在法性三昧中饮啄，同在大圆镜中做梦。又如畜牲虫鸟，动静无心，但依法性而运转，淋漓尽致，无丝毫错谬。此古人所言向异类中行者是也。此乃不具理、不具事之一心妙

用。又马祖所言，非心非佛者，即喻于此。

其五妙，无定理定事。此一心者，对于过来人，为引导学人明见此一心，可于一心中显一理而藏一事，或于一心中显一事而藏一理。或理事半露半藏，或理事全藏全显。如平等法中有不平等，不平等法中而有平等。定法中有不定，不定法中有定法。不可见“无高下”即做平等解，见“差别相”者，即做差别有相解。

若能于此一心诸妙深入诸法义趣，运用自如，则真得临济玄要，大机大用。

故经云：诸佛随宜说法，意趣难解。可不是乎！

行人学法悟道，当于此“唯是一心”及诸佛祖师所说法，得他活意，不可得少为足，承言滞句，或闷于一端，乃至其于随宜法中，意识知解，执言忘事，或执事昧理，此失诸佛本怀。若定解之，非但于其人无益，反成过患。

你只有先爱上自己，才能爱别人

一个不能完全接纳自己的人，也无法接纳任何人。

一个人不能了解自己，也无法了解别人。

一个人不懂反观自心，他不可能了解这个世界。

一个能认识自己的人，能了解一切存在。

一个能爱上自己的人，才有能力去爱别人，爱这个世界。

因为真相是，一切都从你这里发出，你是一切的创造者。不搞定自己，如何搞定外境？不安抚好自己，如何安抚你创造的世界？

六祖大师云：各自观察，莫错用心。

爱自己，并不意味着执著自己。正好相反，爱自己，是指放过自己。在一切时中，一切事上，觉悟自己并没有实体。那才是真爱是唯一的爱。

爱更多的意义并不是予乐，而是拔苦。

不再把自己当真，那才是真正的爱自己。

不再把自己当真，才能不把任何人当真，人们之间才能减少冲突，远离烦恼，和谐共存。

爱并不是指任何无明带来的行为，而是深刻地反观自己，觉悟自己的本质，不再伤害自己，不再迁怒他人。

当你不再伤害自己，你才能不再伤害任何人。

不伤害，那已经是爱了。除此之外，哪儿还有别的爱？

没有苦恼，那便是极乐。离此之外，哪有极乐？

一个不能与自己和平相处的人，也不可能与他人和平相处。

一个不懂得原谅自己的人，又如何原谅他人？

当你能好好爱自己，理解自己，认出自己，你也会认出一切人，理解一切人，好好爱一切人。因为，一切人，都是你自己的折射。

离开你的折射，哪里有什么世界和别人？

离开你的了解，哪里有什么爱？

离开你的觉悟，哪里有什么真情？

在无明中，你所有的爱都指向伤害。

付出和索取，那并不是爱的关键。活在真实之中，那才是爱的实质，对一切的爱，对自己的爱。

一旦你觉悟并没有真实的自己，你安静地坐在椅子上，也是真爱。

你看一朵花，倒一杯水，静静地站在那里，也是爱。

你说什么，不说什么，做什么，不做什么，那都是爱。

当你想去爱别人，对别人好之前，先去爱自己，了解自己吧。

爱自己，不仅仅是照顾好自己的吃、穿、住、行，而是照顾好自己
的心，不让它生活在紧张、对立和憎恶中。

爱自己，不仅仅是心里只有自己，而是能随时照顾到别人的心。

如果你真实地发现，对方是另一个与你同体的自己，你怎么可能
对他不好？你怎么可能不爱他？

爱自己，并不是把一切都给予自己，而是让自己毫无保留。

爱自己，不是装满自己，而是清空自己。

从这个意义上，付出，会更接近爱。但是，如果付出中有所图报，
想要收回或得到什么，那又会远离爱。

因为，毫无保留，清空自己，才是自己的真实面目。

在认识自己的真实面目之前，你无法爱任何人。

你只有了解了自己并无实质，你才能了解一切生命都并无实质，
然后，再把这一真相传达给别人，那才是真爱。那是你爱别人的唯一
意义。

在你没能不求回报地付出之前，不要轻易对别人好；在你没能真
正了解自己之前，不要轻易地爱别人。

当你能够真正爱自己，你才能爱别人。

然后，你们就可以像两朵浪花，一片片树叶，一阵阵芳香那样，
在空幻的世界里尽情交织，任意游戏。

你何时歇下求觅之心，何时得道

如果我当时在家中就知道如何对待自己的父母家人，知道修行是转变内心，而不是改变外境，我就不用选择出家。在家中，在任何地方，一样能修道，悟道。

还好，我出家多年之后，明白了这个道理。我在大众之中，结识了法眷属，组建了新的“家庭”，我待他们如家人，我们在一起各自观心，各修己道，各做息虑妄缘的功课。

不管你做了什么，去了多少地方，认识了多少人，能看到自己的心，认识自己的心。你经历的一切，都是修行，那些经历都不是徒劳无益的。

如果你一直在各种境界中颠簸、寻觅，而不知道停下来观察自己的心，觉悟自己的心。那样，即便你身穿袈裟，端坐讲台，徒众围绕，或是身处山林，持戒精严，能诵千经，坐穿蒲团，你都不是修行，也不会悟道。

如果我没遇到佛法时就知道万法唯心造，我就不用苦苦在经文中搜罗钻研真理，也不会在坐禅中苦苦寻找开悟。我就可以不用学习佛法，一样能心得自在，离苦得乐。

还好，我在读诵佛经中沉淀自己向外驰逐的心，在坐禅中歇下了很多的造作，在服务大众中看到了自己的各种执著。虽然做这一切事并没有使我直接成就，但是它们为我的觉悟铺垫了道路。

如果，如果，没有那么多如果。

你遇到的人，经历的事，都是你必然要遇到和经历的。但是，这并不能成为你继续受苦的理由。

发生的，你无法再让它改变；经历的，也无法抹除它。但是，在这些经历中，你要反思如何让自己不再重复原来的痛苦，在将来的经历中，用什么方法停下自己造作的心。那样的经历，才有意义。

我们经历的一切，若不能成为觉醒的养料，那才是毫无意义的。

我们经历的一切，如果像一个噩梦，不停地上演，那才是可怕的。

我们经历的一切，如果只是在无明里重复恐惧和不安，那才是要摒弃的。

珍惜你眼前正遇到的一切，那里一定有帮你觉悟的东西。你只需停下来观察自心，看清楚一切都是唯心所造，离心无物。

如果你错过了眼前的觉悟，你再去多少地方，见多少人，经历多少事情，你都无法觉悟。只有歇下向外驰求的心，回到当下，妄心不生，即得道矣。

如果你能在自己的卧室觉悟，你何必一定要移到厨房？

如果你坐在轮椅里就能快乐，你何必要安上一双假腿？

如果你在家就能觉悟，何必经历千里万里？

如果你戴发就能解脱，何必剃去头发？

如果你一无所有就能安心，何必拥有世界再求安心？

如果你满足于当下，何必再去向未来奔波？

如果，如果，没有那么多如果。

如果你不能在一个地方、在言下顿悟，就移到下一个地方、下一秒。

释迦牟尼佛于燃灯佛前，无量劫中修道，向外求觅，终不得道。遇燃灯佛后，妄心一歇，即得菩提。遇燃灯佛者，非遇外佛，只是看

清了自己的心灯，觉悟了无所得。

经历你一定要经历的吧，但是不要忘了提醒自己，眼前、当下，做最简单的事，回过头来，停下脚步，永远是你得道之时，证道之处。

佛法的意义

你得了重病，来看医生。

然而医生并没有直接给你开药，而是问了问你平时的生活习惯和一些别的事情。

当一切都问完了，你非常期待医生对你的病情进行确认，并提供针对性的治疗。然而，医生似乎对你的病情毫不关心。

他带你来到他的花园，指着其中的一些花草说：这是我最爱的花园，可是我每天很忙，要给很多人看病，没时间照顾花园里的花草。你来帮我照顾这些花草吧。

你说：那我的病呢？您还没给我看病呢？

医生说：你的病不急，也无大碍。先替我照顾这个花园吧。

你说：可是别的医生都说我的病很重，很难治疗。

医生说：不难，只要你完全相信我，按照我说的去做，你一定会痊愈的。

你说：就只是把花园里的花草照顾好吗？

医生说：不要觉得这很容易，一株花草都不能死掉，否则，你的病就不会治好。

听到医生这样讲，你最初并不相信。但是，你已经别无选择。

你每天都来到医生家里，帮他整理花园。本来，你以为照顾花草

的工作很简单，却发现，那小小的花园里有上百种花木和杂草。你需要每天给它们浇水，松土，除掉杂草，修剪多余的枝叶，撒肥料。如果天气太热，或赶上下大雨，你还要把小花搬到室内。

你每天都很担心有任何一盆花或小树死掉，所以工作得非常认真和辛苦。

转眼一个月过去了，医生来到小花园，看到自己种过的花都活得很好，高兴地笑了起来。

医生说：你可以回家了，你的病已经痊愈了。

这时，你才发现，自己郁闷恐惧的心情不知从何时起早就消失了，而身体上的各种疼痛也不知去处。你病好了，真是难以想象。医生并没有给你治任何病，你居然痊愈了。

佛陀所说的法，对绝大多数人来说，也是这样。

六度万行，一切有为的修行，不过是为了让我们不再去造业。在我们准备好接受实相之前，实相没有任何意义。

我们往往希望佛陀能给我们更加直接的教法，然而，那对我们一点用都没有。

相反，佛陀给了我们一些方便教法，比如礼佛，诵经，回向，坐禅，布施，持戒，等等。这些方法不能直接让我们解脱，然而，它们又在不知不觉中把我们带向解脱。只要我们相信佛陀所说，只要我们能按照佛陀教我们的去做，就能达到目的。就像那个病人相信医生的话，虽然并没有直接服药，但依然治愈了自己严重的疾病。

你不可能直接找到一种最快的办法解脱，你总是要经历了很多的曲折和磨练，才自然而然到达解脱的面前。

有智慧的老师不会对所有的学人用同一种教法，就像好的医生也不会对所有的病人用同一种治疗方法。好的老师看到大多数学人的情况，不适合一上来就告诉你正确的东西，而是教你一些方法，在磨练你，在让你绕远，等有一天，你的妄想和所求之心彻底歇下来，老师会站在你的面前，让你自己亲自看到自己的解脱。

这就是佛陀的智慧，佛法的妙处。

小猫的苦恼

一只小猫听老猫说，人是世界上最有智慧、最快乐的生物。老猫不停地向小猫描述它在人类的一个家庭中被收养时的所见所闻。老猫每天都会给小猫讲一些人类的故事和人的优点、长处。小猫听得非常入神，也越来越对人类的生活充满了向往。

小猫做梦都想变成人，去体验人的生活。

要想去过人类的生活，首先要变成人。变成人之前，首先要模仿人的样子。

小猫向老猫请教人是怎么生活的，老猫把自己看到的人类的动作、表情，全都教给了小猫。

有小猫开始模仿人，它想站立起来走路，又想用火煮饭吃，还学人类那样说话。它还学会了化妆，又买来很多人类穿的衣服，它给自己弄了一张很大的床，又安了一个抽水马桶。但是，它发现，无论它怎么努力，它都不习惯人类的生活。它无法体会人的快乐，也没有任何一只猫把它当人看待，大家一样冲它喵喵叫。

小猫花了很长时间，费尽了心力，也不能把自己变成人，过人一

样的生活。至于人类的智慧和快乐，它更半分都体会不到。

它变得越来越焦虑，越来越烦恼，甚至痛不欲生。

它不仅失去了原来的自在，又平添了那么多不切实际的痛苦。

小猫变得郁郁寡欢，生不如死，但是它还是无法放弃自己的理想。成为人这个梦想太诱感人了，它为此付出了太多太多。它把自己一生的积蓄和所有的精力都用来练习怎么成为人，然而一次次的失败，让它陷入了黑暗和地狱。

即便如此，它每天还是会抽出一些时间练习站立走路，像人一样说话，虽然它自己非常清楚，它无法真正成为人。

小猫不想让同伴看到自己的失败，自己也无法接受梦想破灭的痛苦，多少次想到自杀来解除自己的痛苦。

因为还对自己的生命有最后一点留恋，小猫去找老猫，想把自己的痛苦告诉老猫。

老猫看着小猫憔悴的身形和无光的眼神，惊讶地说，才一年没见，你怎么变成这个样子，到底发生了什么事情？

小猫把自己的事情从头到尾讲了一遍。

老猫用它厚厚的手掌抚摸着小猫的脖颈，缓缓地说道：傻孩子，我给你讲人类的故事，不过是想给你的生活增添些乐趣，让你多长些见闻。没想到你居然因此生出这么多烦恼，居然还想到轻生，真是太傻了。

好了，别难过了，我们还是开开心心地做小猫吧。

你哪里知道，我只跟你讲了人类的快乐和特长，没有讲人类的烦恼和愚蠢。难道你不知道，人有人的苦衷和烦恼，小猫有小猫的乐趣

吗。

放下你那不切实际的梦想吧，再好的梦想，如果它带给我们太多的痛苦，也要把它扔掉。回到现实中来，这才是真正的智者所为。都怪我，不知不觉给你灌输了那么多人类的故事。人类的生活不适合我们，至少在我们演化到人之前，不适合我们...

老猫说到这里，小猫打断了老猫的话，反问道：我们有一天也能演化成人？

老猫严厉地批评小猫说：你怎么还没放下想变成人的妄想？如果这样的话，你会越来越痛苦，甚至会没命的。

小猫低下头，问道：那我该怎么办？

老猫说：走，我们去河里捉鱼吃。永远不要忘记，你是一只猫。

小猫听了老猫的话，终于从想成为人的大梦中醒来。它终于彻底地放下了想成为人这个梦想。它抑郁的身心，也在那一刻不治而愈。

它和老猫迈着猫的步伐向河边走去。小猫非常庆幸，自己还没忘记猫是怎么走路的。

这个故事显然是在比喻那些不认识自己，不肯做自己，每天想着成佛作祖，羡慕别人的人。

当你想成佛陀或祖师那样的人，你要先了解佛与祖师是怎么成为佛和祖师的。佛与祖师不过是接受了自己的任何状态，成为自己的人。如果你也能接受自己的任何状态，真实地做自己，你就是佛和祖师，你完全不必去成为别的佛和祖师。

就像那只小猫一样，如果它知道，做好小猫，那么它所获得的快乐和人是一样的，甚至比人还要更快乐无忧。

做好你自己，你就能成为真正的佛，和真正的祖师。

家庭，是你的道场

家庭中真的有那么多烦恼吗？如果你面对家中的事务时，能够随顺因缘，心无所求，以平常心面对，你所有的烦恼都会消失。

家庭真的是枷锁吗？如果你自己不给自己安枷锁，你对家庭减少一些要求，家庭，这个虚妄的概念能给你带来什么枷锁？

所以，让你烦恼的一定不是家庭和琐事，而是你在纯粹的家庭上增加的各种故事和要求。

是你对家的不信任和操控造成的你的烦恼，而不是家庭本身。

家庭，多么美好的一个地方。

家庭，多么圣洁的地方。

家庭，多么无辜的一个地方。

然而，它却成为许许多多求道者摒弃、厌恶和远离的地方。

不论你远离原有的家庭到了哪里，你仍旧要建立新的家庭。只是成员不同，地方不同，周围的环境不同而已。你要面对的问题一直存在，你要处理的关系一个都不会少。

不管你的家庭成员中只有你一个，还是有其他人，不管你新的家庭是工作单位还是修行的道场，你都要生活在关系之中。

就算你独自一人住在山林，你也要和山里的居民，各种野生动物、昆虫和植物组成新的家庭，建立新的关系。

如果你不去除我执，在山洞里，你一样会对岩石生闷气。

如果你不去除无明，你和一只小狗在一起，也会打架。

如果你内在净化了，家里怎么会成为牢笼？

如果你彻底歇下了求觅之心，家中怎么可能衍生烦恼？

如果你内在的慈悲生起，你怎么可能舍近而求远，不爱自己的家人而去爱天边的陌生人？

所有有爱，有理解，有接纳的地方，都可以成为家庭。

家庭应该是这个世界上最温馨的地方。

因为人们不能在家中互爱互敬，不能放下各自的执著，佛陀才建议人们出家修行。

如果你能泯除人我和高下心，放下对立和胜负，你的家庭就是寺院。

你家庭在哪里，你的道场就在哪里。

你当然可以扩充自己的家庭。但是，在那之前，先把你眼前的家照顾好吧，用无我的智慧来随顺你的家人，你再也不会感受到任何捆绑。

所有的捆绑来自于挣扎。

当你放下了厌弃和逃离，生起了接纳和包容，哪里有什么牢笼？

对大多数人来说家庭才是你的道场和成道之处，而不是在其他地方。

既然你离不开家庭，就把它锻炼成熔炉，打造成寺院，成为你的菩提树下。

既然你放不下自己的家庭，就安心地住在那里，把它转化为你的阿练若，你的山谷。

维摩诘说：道场何所在？直心是道场，深心是道场，布施是道场，

慈悲喜舍是道场，方便是道场，伏心是道场，舍有为是道场，诸烦恼是道场，众生是道场，三界是道场。诸有所作，举足下足，无非道场。

既知道场在心，云何向外求觅，生种种执著。

一次次把心从意识编织的各种远方的绚丽梦境中收回来，回到眼前的见闻觉知中来，回到空无故事中来，回到寂静中来，那才是你真正的道场和得道之处。

回到眼前，回到当下；满足于眼前，无求于当下，是真道场，是真修行。

当你是自由的，真正的接受才会发生

大多数人并不理解什么是接受。

接受并不是被迫去接受自己不愿意做的事情，而是可以选择做任何事，然后心无悔恨，亦无纠结。

无论做什么，你都是主动的，自由的，没有障碍的，那才是接受。包括反抗本身，也是一种接受。只是，无论你做什么，无论你对外境或人是接收，还是抗拒，你是自由的，你可以自由选择你的行为，那才是接受的本质。

你对自己所做的一切不去批判和抱怨，不去纠结和计较，完全接受自己的行为你的心是合一的，没有分裂和自责，这才是接受的真相。

比如当我说，家庭就是你的道场，大多数人就会认为你必须接受家庭，才叫接受。但是，当你不喜欢你的家庭，你逃离了它，难道那就不是接受吗？不，那也是接受。你面对你的家庭是完全自由的，那是一种心态，而与你是否在家中无关。

当你不想留在家里，你随时可以出离。你接受了你的出离。在你出离时，你完全自由，完全无碍，完全没有负罪感。如果你想逃离，又没有逃离的自由，又放不下逃离，或者逃离后，心中总是愧疚，总是不安，这时，你处在分裂中，那不是接受，而是地狱。

如果你想逃离家庭，但并没有逃离的能力和条件，你仍然是自由的。你可以重新调整心态，重新接受你的家人，这叫接受。而不是根本无法离开家庭，却一直想要离开它。

如果你已经离开家庭，就接受自己的离开，重新选择新的环境和人际关系，你仍然是自由的。

但是，你要知道，你早晚要在一种状态中完全地接受自己，不再反抗和逃离外境，那便是究竟的接受。

所以，接受并不是一种外在的行为，不是一种形式，不是我接受了什么东西或境界，而是心对自己的接纳与消融，对做什么或不做什么的自由。

只有当你不自由时，撕扯时，纠结时，你没有接受自己。

如果一团火要烧到你，难道一味地被火烧才是接受吗？不，逃离火的伤害，那也是一种接受。如果在某种特殊的境遇里，比如在火中救人，比如被困在火中不能逃脱，你不得不接受火的烧烤，那才是真正的接受。

接受的重点并不是外境和对象，而是自己自由自在，寻求解脱和放松的心。

所以，什么才是真正的接受？

我接受家庭，那意味着我有随时离开家和留在家的自由和能力。

我接受你的好意，那意味着我也同时拥有拒绝你的自由和能力。

我接受火热，那并不意味着我一定要扑向火或一定要逃离火，而是我有面对火时的自由选择。

接受，那是心的智慧和自由，与你要什么或不要什么无关，与你在哪里或离开哪里无关，与你做什么或不做什么无关。

它只关乎你的自在和解脱。

真正的庄严

一首音乐反复听，也不腻。

一道小菜，每天吃，都好吃。

一条乡间路，走了上千次，还是那么喜欢。

一个人，天天见，还是那么亲切。

音乐真的那么动听吗？

小菜只是一碟萝卜干。

乡间小路上不过是有一些树。

那个人，可能是卖早点的大哥，也可能是小区的门卫。

为何你如此快乐幸福？

不是你喜欢的事物有多么精彩，而是你心里有一个精彩的模板。

不是小溪、青草、细雨有多美，而是你心中有一只神奇的画笔。

不是因为清晨或午后有多么温暖和惬意，是你心中充满了阳光。

我爱你，你可能很美，但那不是我最关心的。我最关心的是能否保持这样的爱，让你在我心里一直那么美。

就算你变老了，不在我身边，那份爱和美，依然留在我这里。

一间屋子，并没有太多的家具，你每天看着它却心满意足。不是小屋有多华丽，而是你的心不再贪求更多。

每天早晨醒来，你都会微笑，并不是今天有什么好事，而是今天又是平常的一天，你还好好活着的一天。

即便是在阴雨连绵或生病的日子，你还是不会灰心丧气，不让自己活在阴郁伤感之中，因为你知道，所有的一切都是无常的。它们来了又走，走了又来。来来去去，这才是生命的常态。最重要的是，你心里有一片永远晴朗的天空，你心性中有一个永不生病的寿星。它们湛然不动，无去无来。

一部经，你每天都在读诵，但从来没感到厌烦。

一个禅凳，你每天都会坐在上面打坐，你总是像第一次见到它，那么新鲜，那么安静。

香樟树上的鸟每天叽叽喳喳地叫个不停，你也都会欣喜地倾听它们。

并不是经文和禅凳有多么神奇，也不是鸟声多么动听，让你如此安心和喜悦的，是你心中装满了专注和知足。

发现你的心是多么清澈，发现你的心是多么的圆满，让它自然映出所有事物的本来模样，拥抱它们，满足于它们，那便是真正的庄严。

莫认贼为子

我们在坐禅或安静下来的时候，往往能看到自己突然生起的妄念和烦恼，这时，我们会看到这些念，会生起观照的智慧，会误以为在这些妄念的背后有一个清净本然的觉性，有一个不动纯粹的觉知，这

个觉可以照破生起的一切妄念和烦恼。这时生起的觉虽然能照破烦恼，但是，它仍然是对治门，是有为法，非是真觉也。

然而无数修行人，把这个能观，能觉的，自以为不动的、所有妄念背后的了了灵知当成了佛性。不知这所谓的“清净本然”、“了了灵知”，只可默契、自证，不可定义、思维。若以为实有此灵灵觉知，以为佛性，仍是我们的妄想，不离心意识。

真正的佛性，意识永远无法触及。

那什么才是佛性？没有什么特定的能被感知的叫佛性。

《金刚经》云：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。

那就没有佛性了吗？没有什么有佛性无佛性。

佛性是诸佛对自证实相的一种描述和形容，它只有默契和自证，非诸言说思维所能了达。

我们只是静坐在那里，或做一切事的当下，任何烦恼心、对治心、觉观心、迷悟心及一切妄念未生起时，那种放松无所住的状态，正是诸佛证悟佛性之处。虽然没生起这些心，却有见闻觉知的作用不间断地生起，而且没有任何滞碍和停留。

在见闻觉知的直接作用上，如果有烦恼心、妄想心生起，亦不必排遣对治，让它自己消失，自己过去，这是诸觉悟者的用心。故六祖大师云：以智慧照破烦恼，是羊鹿等机，二乘见解。上智大根则不如是，大智之人，了达烦恼菩提，其性不二，故不必对治，不必排遣。当然，修行人在对境的过程中，起心觉观，加以对治，也是一种方法，但能不执于对治，对治亦可运用。

这个不断的作用，见闻觉知的当下，六根作用时而未生用想，那

时无所住的状态，假名为佛性。所以佛性并不是被限于一念不生，或妄念背后清净本然的才是。那都是众生的自心妄念。

而事实上，连这不住的状态也是妄想，也并能生执取心。

所以，劝诸同修，莫认任何一法为佛性，莫认觉为佛性，莫认灵灵觉知为佛性，莫认知为佛性，莫认清净湛然为佛性，莫认玄、不可思议、空、不空等任何概念为佛性。那些都是觉悟者用来形容佛性的名字而已，而真实佛性，千圣尚不识，更何况凡心意识又怎能测度。

如果错认了佛性，则是认贼为子，不知不觉落入轮回的圈套，成为意识的俘虏，变成妄想和我相的奴仆，被它无明役使，本未觉悟，却以为悟。还有我相未破，根本无明未除，却自以为得道，自欺欺人。自错过失犹小，若以此教人，一盲引众盲，过失大矣。

古人云：学道之人不识真，只为从前认识神。无量劫来生死本，痴人唤作本来人。此之谓也。

你自己的问题解决了么？

我们经常会迷在怎么帮别人上。

在你不能真正帮助自己之前，你无法帮助任何人。

在你有同样的问题之时，你无法帮助别人解决这样的问题。

在你未真正觉悟前，你谁也救助不了。

我们总是忘记这一点。

你可能会资助一个人上学，借钱给你的朋友，在家照顾老人，甚至为一些慈善机构做了多年的义工，但是你并没有真正帮助到任何人。

只有帮助一个人认清自己的本质，那才是真正的助人。

当有人向我们求救，希望我们帮助他们解决各种烦恼，我们的心一下子就被拉到对方那里，而忘记了自己正处在同样的问题中。

经常有居士问我，他的老伴身患绝症，他该怎么办？他的母亲即将离世，他该怎么帮助对方寻求解脱？是为其诵经，还是请人超度？

也有人问我，朋友的妻子出轨，他非常痛苦，该如何劝导他？

又有人问我：孩子贪玩，不好好学习，该怎么教导他？

而我的回答是：在你考虑他们的问题前，还是先好好考虑自己的问题吧，将来你有这么一天，你该如何面对。

好好静下心来审视自己还有哪些问题、那些烦恼、哪些忧虑没有解决？

如果自己的问题已经堆积如山，你怎么可能有能力去帮助别人？

你能解决自己的问题，才有办法帮别人解决问题。

不要以为只有他会有问题。下一个出问题的就是你，而且非常快就轮到你。

不要看到身边的人离开这个世界，以为自己没有那么一天。

不要看到身边的人得了重病，就以为自己永远健康。

总有一个医院的大门为你敞开，

总有一张病床属于你，

总有一个太平间等着你的到来，

总有一个骨灰盒上写着你的名字。

不要以为别人骨肉分离，车祸灾难，你就可以完全幸免。

阎王爷的生死簿上写着每一个人的名字，除非你好好修行，觉悟诸法无我，否则，你一定无法逃离这场劫难。

如果你身边的至亲、朋友，发生了这些事，你一定要明白，它们是来提醒你无常就在你身边。

如果你还不惊醒，还如此麻木，浑浑噩噩，那么，下一个惊恐和受苦的就是你。你就不再会替你的家人和朋友来问这些问题，而是替你自己。而我，仍旧无法给别人任何答案。

事先不准备，等事情来了，才想到求佛求法，不是太晚了吗。

除了用平常心看待这一切无常，难道谁还有通天的本领能避免它？连佛陀也不能免除无常。他和我们不同的是，他视离开这个世界为平常。

就算你成了一个觉悟的人，你仍旧无法替任何人解决任何属于他们自己的问题。

在你未觉悟前，你的精力和主要时间不是考虑为对方做些什么，因为无论做什么，你都无法改变对方的命运和路程。你能做的只有为自己厄运和无常来到的那一天，做好充分的准备。

你要做的是完全地清醒，丝毫不被这个幻梦的世界所惑。

你要清楚，没有人能逃脱无常和死亡。

你要清楚，不管你的爱人是否出轨，你们都必将分离。

你要清楚，不论你的孩子学习成绩多好，那都不是你快乐的原因。你快乐的原因不在那里，而在于知道你是谁。

提早看清实相，参破你是谁，不再恐惧生老病死，那才是解决一切问题和痛苦的根本之道。

我虽然爱你，但那与你无关

我虽然爱你，但是我非常清楚，我爱的你跟你没关，它不过是我在心上画的一个美好的图案。

我虽然爱你，但我非常清楚，你几点起床，吃什么早点，上班走哪条路，喝什么饮料，喜欢哪个明星，这一切，我都无法把控。它们属于你。关于你的一切都属于你，唯独我对你的想象和爱属于我。

如果我很清楚这一点，我怎么会不爱你呢？我怎么会不以最温柔的心对你？因为那爱和温柔属于我。

我虽然爱你，但是我深知那爱永远触碰不到你，那爱永远无法到达你。它们只在我的心上兜了一圈，又回到我这里。

我虽然如此关心你，但我很清楚，我的关心不过是徒劳与担心。我对你的祝福与关注，那只是发生在我心里的故事。而你，有自己的故事时时上演，而那几乎都与我无关。

如果我非常清晰地了解这些事实，我怎么会去干涉你的想法和生活，那完全是愚痴和有害的。

我们可能住在一起，每天吃同样的饭菜，走同一条路，然而我们都在各自幻想的道路上奔波。但我却常常以为了解你，对你拥有各种权力。

我虽然那么喜欢你，然而我知道，那喜欢与你无关，甚至也与我无关。那只是心做它自己喜爱的事，是心在和自己愉悦地做游戏。

我虽然每天和你在一起，然而我越来越发现，我哪里是和你在一起，我不过是和自己诗情画意在一起，我不过是和自己的梦想在一起。

一千个人眼中有一千个你的样子，他们看到的只是他们想看到的样子。而我看到的你，不过是我自己。

我虽然对你了如指掌，但我仍然看不到你。真正的你，连你自己都不知道。真正的你，就像风，就像雾，看者皆迷。

真正的你，谁能了解？谁能知道？

除非我真正了解我自己，否则，我又怎么可能认识你。

就算我跟你在一起生活了一辈子，看着你的面容长出皱纹，看着你的头发白了，我仍然不认识你。

就算我把头埋在你的怀里，我仍然无法依偎在你身边。我依偎的不过是自己的脆弱和恐惧。

除非我把头扎进自己的怀里，把触角探到自己的心里，否则，我怎么可能了解任何事物？我怎么可能了解你。

而当我真正依偎在自己的心里，我才会真正拥抱你。

当我真正触摸到自己，我才会看到你，我才会爱你。

在迷梦的世界里，轮回是真实存在的

对于凡夫来说只有到了他死亡的那一刻，他才会发现，他不会死。

他活着的时候所带有的贪嗔痴和无明，还会一直跟随着他。有一点是他完全没有想到的，那就是，有那么一瞬间，他知道自己并没有真正死去。

那时，真相的世界才微微向他开启大门，然而，在那一刻，因为业力和无明的牵引，他已经无法为进一步认识实相做任何努力了。

一刹那间，他就会又投胎受生，一个新的带着过去无明的生命瞬间形成。但极有可能，那已经不是一个人，而有可能是动物、饿鬼或地狱中的众生。这听起来就像是在吓你。但是，这对于一颗迷失的灵

魂，这是无比真实的。这些都是佛陀亲自经历和证明过的，当然，我们自己也曾无数次经历过这些，只不过忘记了。

这也是你来到这个世界的真正原因。

你可以不信我说的话，当你再次经历这轮回的瞬间，你会相信的。

死亡和轮回在每一个瞬间等着我们，甚至，当我们还未死亡时，它们就一直发生着，只是我们完全不知不觉。用固有的、颠倒的观念生活，轮回无时无刻不在上演，以至它一直延续到生命的终结。如果你想临命终时避免成为动物、饿鬼或地狱中的众生，那么，只有在你现在还活着的剩余时光里好好修行，扭转业力，参透生死，觉悟无生，了达实相，你才能永脱六道轮回，亲证诸佛法身，获得真实永恒、自在解脱的生命。

如果你相信佛陀的话，你怎么可能不悚然惊醒？你怎么可能还浑浑噩噩地浪费如此宝贵的生命？你怎么可能还执著于世间俗情和享乐？你怎么可能还在那里为一些小事斤斤计较？你会立刻放下这些无意义的事，开始学习佛法着手修行，愿意付出一切，去解决你的生死大事。

生命中没有任何一件事比认清生命实相，出离生死轮回更大的事。

你生命中没有任何一件事比觉悟诸法无我更要紧的事。

你的宝贵的生命不是用来虚度的，而是用来觉醒的。

在无明的世界里，轮回是真实存在的。

诸佛并没有恐吓我们，祖师也没有欺骗我们，这是真实的。

如果到现在你还沉睡不醒，那只有等苦报来临，让它把你叫醒吧。

怎样才能过上无忧无虑的生活

大家都想过一种无忧无虑的生活，所以不停地存钱，买房子、保险，想把物质生活筹划的没有任何不足。

担心自己生病如何，没钱如何，年老体弱没人照顾如何，一个人孤独如何，这些如何让我们陷进了一片恐慌之中。不知不觉会对未来有各种各样莫名的担忧。

无忧无虑的生活来自自己一颗无所求的心，来自于一颗完全自主、独立和自律的心，来自于看到当下，活在当下的心。而不是来自物质生活的保障和富足以及对亲情和家庭的依赖。

无忧无虑不是为自己准备好未来的一切，不愁吃，不愁穿，什么都计划的圆圆满满，天衣无缝，才能获得。那不是无忧无虑。能安心的活好今天，满足于现实，接受因缘发生的一切，那样才能享受无忧无虑的生活。

因为你对未来计划安排的再好，它们也会被无常和因缘随时打破。在无常面前，任何人为的造作和安排都是不长久的、徒劳的。练习看破因缘和合的虚妄，接受因缘的发生，随顺因缘，心无挂碍，那样才能在无常来临之际，心无溃散，亦无慌乱。

不论外境如何变化，以一颗清醒的心，接受无常的变化，放低各种生活的要求和期待，那才是获得无忧无虑的生活的根本之道。

而大多数人面对当下和未来时的用心，全都迷在了为自己的身体、欲望和无明服务上了，而很少为了解实相做足够的准备。

如果你想过真正无忧无虑的生活，先解决自己内在的问题，为自己的觉悟做充分的准备吧。当我们的内心完全知足、无惑、独立，自

然会对一切无欲无求。内心无求，那才是无忧的正因。

以一颗少欲知足的心照顾好每个起心动念，不再计划未来，不再安排生活，不再追求物欲的享受，减少对人与物的依赖，进行这样的修行，练习这样去用心，我们才能每天安好地生活，不被妄想心带到未来的荒漠和恐惧中去。

时刻小心意识和妄想侵入我们的内心，不要被它编织的各种故事欺骗。意识的特点是一会儿让你开心，一会儿让你担心；一会儿让你高兴，一会儿让你不安。一会儿让你希望，一会儿让你绝望；一会儿让你向往，一会儿让你悲伤。远离对这二边的执著，你会活在当下。

既不逐乐，自然无苦。既不有求，复有何忧？既能知足，更求何乐？既自心安，更须何寄？既自给足，何向外求？既自无执，更虑何失？

活好今天，活好当下，接受因缘，直面无常，无忧无虑，少欲知足，是真潇洒，是真通达。

在认真做事中证得大涅槃

我们平时做事，很容易迷失到做事的结果中，而忘记做事情本身，就是最好的修炼。

带着功利心去做一件事，在做事的过程中会患得患失，既不能享受做事的快乐，又很难把事情做好。

同样，在做任何事的过程中，心中有太多挂碍，不能全神贯注，也无法把事做好。

比如你研究物理，或者学习绘画，如果你一心只想研究出一个成

果或画出一副好画，得到更多人的赞誉，你的心就会经常离开研究和绘画本身，而错失做事过程中的快乐。

当你的身心是分离的，那对你才是最大的损失，不管你因为做某件事获得了什么。

外在的奖励和众人的称赞转瞬即逝。内心通过做事收获的安宁，那才是无价之宝。

通过做事而训练出的安定、专注、觉知的能力，这才是智者重视的。因为这直接关系到我们的身心健康和内在真正的安乐。

做任何事都要认真，认真本身就是道，而不是认真所获得的结果。

道不是在某个点上或某个结果里，它遍布一切处。

没有一个三心二意，做事马马虎虎，心不在焉的人会感受到认真做事带来的安心和快乐。

也没有一个心神不定，恍恍惚惚的得道之人。道人行处，在处一般，心神安定，身心一如。

那些认真工作，专心做事，专注地做好当下任何一件事的人，都在收获着他们的快乐。就算他并没有感受到特定的快乐，至少，在那段时间里，他的身心并没有分裂。

这就是禅定的意义。

禅定并不仅仅是坐在那里打坐才能获得。所有身心专注的行为都是禅定，所有身心没有分开的状态都是禅定，所有没有离开当下进入意识分别的时刻，都是禅定的时刻。

所以，禅定不仅仅是静态的，它也是动态的，是遍于生活中的一切时，一切处。

这样的禅定，不会因为形式的变化和外境的干扰而消失，从而变成一种智慧。

真正的禅定又叫三昧，三昧是定慧一体的别称。

从日常生活中做每一件事来训练真正的禅定吧，以此获得的专注力和觉知力，进而默契于实相，在做事中直接获得开悟和解脱。

在穿衣、吃饭、走路、读经、坐禅中训练自己活在当下的觉知力和安住力，涅槃就在那里发生。

照顾好老公，就是你的修行

顶礼师父，本来想去师父的寺院亲近师父听经闻法，但是老公卧病在床，一直也抽不出身。照顾病人久了，心里很烦躁，想做功课，也做不安心，总是有挂碍。请问师父，像我这样，该如何进行实修？又怎样才能解决我目前的苦恼？

答：来道场听经闻法、亲近师父对于修行和觉悟固然重要。但是就算你来我身边，我教你做的功课，学习各种理论，最终也是为了照顾好自己的现实生活。

而这，跟你在哪里，跟和谁在一起，跟进行怎样形式的修行没关系。

如果你能随时随地照顾好你眼前的生活，活在离你最近的现实里，那才是最好的听法，最高级的修行，最直接的解脱。

如果你无法离开家庭，照顾好你的家庭。家事，就是你的功课，家庭就是你的道场。

如果你无法离开老公，就尽心尽力照顾好你的老公。老公就是你

的功课，与他的关系就是你的道场。

如果你必须要去工厂上班，照顾好生产线上的每一个产品，做好你的工作就是你的修行，你所在的工厂就是你的道场。

如果你是清道夫，照顾好你要扫的马路，把地扫干净，扫地就是你的修行，马路就是你的道场。

如果你在饭馆里或任何一个地方用餐，把饭吃好，把汤喝好，吃好饭就是你的修行，饭桌上就是你的道场。

如果你无法选择出家修行，与家人、同事、邻居乃至陌生人和平相处，就是你的修行，红尘就是你的道场。

如果你无法打坐，而只能靠行禅来修行，那么，照顾好你脚下的路，感知到你的每一个脚步，就是你的修行，你走的那十米长的小路，就是你的道场。同样，如果你只能坐禅，坐禅就是你的修行，禅凳就是你的道场。

如果你无法改变外境，那么，就接受它。当你接受眼前的境遇，你会发现没有什么是需要改变的。唯一需要改变的，是你对待境遇的看法和观念。

松动你内部固执的观念，用积极和接纳的态度去面对它，你以为无法解决的难题，瞬间就会消失。

你不用来我身边学法，照顾好你的老公，你会学得更快。

我们总以为学法有学法的乐趣。却不知，学法的乐趣并不在法上，不在功课上，不在道场里，而在学人正面的用心上。会修行的人，在一切事中都能安住。

他们吃饭时好好吃饭，做事时认真做事。学法时认真学法，休息

时认真休息。甚至，他们知道学法并没有什么乐趣，他们只是以无所
得为乐，以安心为乐，以无苦为乐。而这些，你在照顾老公时，都可
以获得。只要你心无旁骛，你要你没有心不在焉，只要你在照顾老公
这件事上没有太多的得失。

如果你不愿意照顾老公，你到了道场还会有很多不愿意做的事。
道场的功课并不比在家照顾老公更有趣。如果你觉得有趣，那只是你
自己编织出来的，那并不是真正的功课。

真正的功课把我们引向寂静和无为，把我们引向无依和独处。

独处不仅仅是你不在老公身边，和他在一起，你仍旧可以独处。
与自己安定和满足的心在一起，那才是真正的独处。

觉悟到你老公就是你的课本，就是你的法，就是你悟道的工具，
乐观积极地去面对他，你会在照顾他时修道，悟道，成道。

不要再次错过他们

我们今生不同时期遇到的不同的人、事和境遇，都是你过去生中
遗留下来的功课和未解决的问题。他们之所以会出现在你面前，因为
那个问题一直在你那里，因缘会遇，他们一定会折射出来。比如亲密
关系，和同事之间的矛盾，跟朋友的友谊，这些问题看上去是两个人
的问题或对方的问题，事实是我们过去生中自己留下来的问题和功课。

这些人与事生生世世、时时刻刻跟着我们，提醒我们自身存在的
问题，直到我们发现他们，解决他们，然后，他们才会消失。

当然，这里的消失只是针对于那些问题而言，可能你的亲人和朋
友还在你身边，但是你们不再有矛盾。而在此之前，你已经和很多人

关系破裂，比如你的小学同桌，你的兄弟姐妹，你的妻子，你的同修，你的师父，你的父母，你和他们都有过很大的隔阂，甚至有的人在你心中已经变为仇恨的对象。

对我们来说，所有这些关系中的人物都是来解决我们内在存留的问题，而我们却经常迷失在与对方争论是非对错中，以致错失了反省自己并解决自己内在问题的机会。我们一定要觉察到这一点，否则，他们存在的根本意义便失去了。而我们大多数时候，都会错失这些机会，离开这些人物，或一直怨恨这些人物，虽然还和他们生活在一起。

然后，你的生活中又会出现另外一些人，一些事，他们所呈现的形式和模样可能不同，但他们却同样能激发出你的内在问题。可是，你仍旧没有发现这些问题，或者发现了，却选择了逃避，你又去建立各种新的人际关系，不停地去破裂那些关系，原因只有一个：当问题出现时，你没有反观是自己出了问题。

这个不断激发出你内在问题的过程有时候是一个月，有时是一年，有时是一生，有时是无量劫。有时是一件小事，有时是一件大事。有时是一件喜事，有时是一个灾难。

你每生每世都会有不同的父母、伴侣，但他们都是你内在无明变现出来的影像，他们生生世世跟随你，刺激你，直到你发现自己的问题。

最终，你一定会发现，无明才是你生生世世唯一的父母，贪爱才是你生生世世执迷的恋人，傲慢才是你生生世世的兄弟，嫉妒才是你生生世世的姐妹，自负才是你生生世世的领导，轻视才是你生生世世的下属。

你在一世里可能一直遇到某些相似的人，然而你总是无法与他们保持长久的亲密关系。每次关系的破裂，你都会归咎于对方，而很少去反思是你自己出了问题。

直到有一天你发现是你自己在某个对境的人身上一直投射评判和厌恶及对立，你才开始发现问题的根源在自己这里。

这才是你觉悟的开始。

因为万法唯心造，因为一切都是你自己吸引和邀请来的，因为一切都是你画出来的。

你画出来的图案怎么可能有问题，有问题的一定是你的设计和描绘本身。当你不明白这一点时，你去撕破画纸，你去踢翻画架，你去扔掉画笔，你去倒空颜料。然而它们是无辜的。如果你觉得画不好，你应该低下头反思自己的构思，去改善自己内在的图画。

珍惜所有你正在经历的事和你眼前正在出现的人，它们一定是离你最近的开悟的因缘，它们一定不是无缘无故来到你面前的，它们一定是又一次刺激你看到你自己的。只要你能在它们身上看到你自己，改变你自己，觉悟你自己，你就能看到真相，你就能看到真实的世界，你就能看到，除了心本身，并无任何境界。

心造众生，心造世界，心造问题，心是唯一的精准的答案。

六祖大师说：若能识得众生，即识得佛性。正是此篇宗旨。

是谁

是谁把稻子染黄？

是谁把青山涂绿？

是什么让花瓣飘在小溪上？
是什么让鱼跃出池塘？
是什么让天空暗蓝？
是什么让你如此忧伤？
有一种力量，它叫无常。
有一种爱，它叫生长。
有一种游戏，它叫追逐。
有一种风，它叫滋养。
有一种变化，它从不停滞。
有一种平衡，它从不张扬。
是谁把我带到溪边？
是谁把你领入山间？
有一种相遇，它叫愿力。
有一种邂逅，它是必然。
红树似火，白鹭如霜。
动如脱兔，静若秋江。
我同风一样，你与云非两。
有人徜徉田野，有人徘徊小巷。
老狗趴在桌下，小猫散步高墙。
一切恁么正好，愚人自计多少。
若能把事交出，自有因缘分张。
有人整日卧床，有人四处奔忙；
随汝心能欢喜，任他别人评讲。

若能吾我不起，管他是弱是强？
天真最是省力，
容易要属直肠；
简单胜于复杂，
直心快于算计。
蔬食病亦随少，
少游自可无慌；
多缘心亦分耗；
事乏有闲抱阳。
愚人多置房物；
智者只需一窟。
玲珑百千姿态；
不如一点灵光。
微笑胜它描眉，
羞涩可成文章。
巧手不置一斧，
大道切忌装潢。

让它过去

不管发生了什么事，你能做的最好的回应是，让它过去。
你无法留住任何事，除了你的徒劳和烦恼。
就算你用尽全部的精力，你也无法阻止任何事来，任何事去。
来去的力量你无法想象。

来去的实质是没来也没去。

你无法一直让心高兴，它终归还是要恢复寂静。

你也无法一直让心难过，它终归还是要回到平静。

你所要留住的不过是虚妄和徒劳，你所能感受的不过是欺骗和麻痹。

让它从你这里流走，这才是真正的有爱。

有爱从来不是针对别人，那是你对待自己最好的方式。

别让它留在你心上，哪怕那是一件让你狂喜的事。如果你试图挽留它，它就会变成灾难。

有一天，你会失去那狂喜，因为狂喜从来就不是真的。

当它消失时，狂喜，就变成了悲伤。

让心无住，无住才是真实；

让心无住，无住才是永恒。

若心有住，即为非住。

若心有住，即是添堵。

心若不住，万法自如。

心若不住，诸病自除。

让它过去，过去，那是宇宙唯一的力量。

让它消逝，消逝，那是法界唯一的实相。

过去，又名无生；消逝，又名寂灭。

过去，消逝，并不是忘掉、死掉，而是它从未发生，从未来过。

让它过去，任它消逝，不是为了再去寻觅，而是从此消停。

你如何能捉住光？你怎么能握住水？

诸法如光，万事似水。

让它在心里流过，就像水流过河岸，云飘过天空。

让它在心中毫无痕迹，就像鸟飞空中，笔画水中。

因为一切的生灭，都是妄想在运作。

一切的住留，是贪著在辅佐。

看到空中没有任何故事，

看到心上没有任何停留。

让它过去，不要挽留。

让它过去，切莫为囚。

急走过，即是古佛；

莫停留，即是悠游。

修行的核心，解脱的关键

所有的问题都不是现实存在的问题，而是头脑制造的问题。头脑制造问题的速度远远超出我们的想象，头脑制造问题的花样也远远出乎我们的意料。

大多数时候，就算是我们面临的正在发生的事情，仍然不会有现实的问题，而是我们头脑演变出来的问题。

比如你看到老公玩游戏，就开始想他不上进，整天游手好闲，什么都不做。老公所有的缺点在那一刻被头脑放大，你开始骂他，对他表示极大的不满。而你老公完全是无辜的，他只是在那里玩游戏而已。

看到孩子学习成绩不好，你开始编织很多关于孩子不好的故事，比如立刻会想到孩子将来上不了好的大学，不会有好工作等，然后开

始批评和指责孩子。然而，孩子没犯任何错误，也没有任何问题。是我们自己编织了太多的问题来吓自己，同时又把烦恼施加于别人。

又比如，我们看到自己住的小区里有人被盗了，立刻会联想到自己也会被盗，回到家中还在担心是不是有小偷进入家里……我们会在头脑里演绎各种跟小偷有关的不好的故事来吓自己。

我们太容易离开现实而进入故事。

我们太容易被头脑欺骗而进入幻境。

我们太容易执著好坏而离开真实。

我们太容易进入取舍而错失无限。

站在现实中，你不可能有任何烦恼与担心。进入头脑，一根头发，一个名字，一个回忆，都会把我们带入地狱。

安居于现实之中，你不可能看到任何问题。进入想象，一句话，一个眼神，一个动作，会把我们气疯。

任何问题的出现都说明你进入了虚幻。

真正的现实不会有任何问题发生。

现实并没有什么神奇之处，洗衣服时只是洗衣服，那就是现实。

真实也没有任何玄妙，走路时只是安心走路，那就是真实。

所以，觉悟的人只是过好当下，从来不滑入故事。

出离一切心意识编织的幻梦，直接回到现实中来，那是解决所有问题的钥匙。

真实之中永远没有任何问题，这是唯一的真理。

只要我们觉得有问题，一定是离开了当下。不论你认为眼前的问题多么真实、重大和棘手，那都是一个错觉和骗局。那是头脑的一个

陷阱。

你什么时候心中生起了烦恼，你一定是进入了未来或过去。

你什么时候觉得自己出现了问题，你一定是进入了意识和头脑。

祖师不过是不住在头脑中的人。

诸佛不过是不被心意识套住的人。

禅师不过是从故事中转身走掉的人。

智者不过是在问题生起时看到问题是虚妄的人。

烦恼因心有故，无心烦恼何居。

心有即是住著和停留，无心只是无住与转移。

烦恼生起的刹那，看到自己是否又想到了什么，从那里出来，烦恼立刻消失。这是修行的核心。

问题出现的瞬间，看看自己是否又在编织故事，从故事中回来，清净立刻现前。这是解脱的关键。

我们互相照顾好自己

我们经常用“我为你好”这句话来表达自己对亲人的关爱。如果对方乖乖接受，那万事大吉；如果对方不如此受，则天下大乱。

我为你好，真的能让对方变得更好吗？还是恰恰相反？

这个世界，多少亲人之间冷战与伤害都是由这句话造成的。

我为你好，大多数并非来自真正的关心和爱，而来自于对自我观念的执著，来自于冷漠和无明。

有些人回忆起自己为儿子好，为老公好，为父母好时劝他们做一些事，自己是真心想让他们好，那怎么可能是冷漠与无明？

但是，你静下心来反观一下自己的内心，真的是那样吗？你真正关心的并不是对方需要什么，而是你需要什么。你并没有真正用心去理解对方的现状，没有去感同身受对方所需要的好，你真正关心的是对方要听你的话，以此来满足你的自我。

我为你好！这是多么颠倒错乱的一句话。那意味着你确定你知道什么对对方是最好的。而事实是，你连什么对自己是最好的都不知道。

有多少人自己的人生都过得一塌糊涂，却还在用自己愚蠢的经验去指导别人的人生。

你认为的好，只是站在你狭隘的角度，而站在对方的角度，他会认为那完全不好。人与人的矛盾和伤害几乎全部来自这一句“我为你好”。

“我为你好”的潜台词是“你要听我的话”。这句话听上去就像是命令，就像是你在对一个机器，一个动物，一个可以随你摆弄的玩具说话。他应该听从的是他自己的心声，而不是你的话。

爱的实质是，让我自己来选择我要做的事并承担后果。如果我做了错事，让我来弥补并吸取教训，而不是用你认为的好来绑架我。

吸烟不好，喝酒不好，吃肉不好，玩游戏不好，打麻将不好，熬夜不好，不结婚不好，不工作不好，不好好学习不好。这些真的不好吗？有多少人并没有这些习惯，仍然烦恼重重，痛不欲生。而有些人就算同时拥有这些习惯，仍然活得轻松快乐，无忧无虑。

我们经常用世俗观念中的不好来指责最亲近的人，在指责对方的同时，我们反过来看过自己吗？我们自己难道就处处都好吗？对方也像自己这样要求和指责过自己吗？大多数时候并没有。

扔掉“我为你好”这条以爱的名义带来的绳索吧。把它变为“你把你照顾好”和“我把我照顾好”。

当你再次想对你爱的人说“我为你好”，静下心来，看看对方真正需要什么，给他他认为的好，而不是你认为的好。好好地反思“我为你好”后面的偏见和控制、冷漠和执著。放下这念心，让对方做他自己喜欢做的事，还他自由，你也将获得自由。

我希望你好，不如说，我希望你對自己好。

我为你好，不如说，你一定要为自己好。

我爱你，不如说，一定要好好爱自己。

搞定自己，能定乾坤

你遇到谁，那一定是由你决定的，而不是由老天。

你遇到什么事，也一定是由你决定的，而不由别人。

你的世界，一定是你自己建造的，而不是外在的力量。

你的快乐，也一定是由你决定，而不是因缘际遇。

有的人，就算遇到相貌平平，普普通通，也会一生过得平安快乐，无诸苦恼。

有的人，就算相好庄严，多智多谋，也会把日子过得一地鸡毛，满目狼藉，抑郁而终。

有的人，就算没了父母，失去子女，断了手臂，瞎了眼睛，一样能活在天堂。

有的人，就算父母双全，妻贤子聪，他一样心怀忧恼，闷闷不乐。不要怪自己遇人不淑，是你自己没有成全自己。

不要抱怨命途多舛，是因为自己心中有恙。

君子求诸己，小人常怨人。

人际关系中，你是关键。

所有问题中，你是中心。

把自己搞定，你能定乾坤。

把自己整明白，世界再无玄秘。

你遇到谁，一定是你吸引来的。你是什么样，对方就是什么样。

指责别人前，先好好审视一下自己。

你碰到的事一定是你编织的。看上去是车无缘无故撞了你，实际上你早就设计好了车撞到你的路线。怨事之前，审思自己过去种了什么因？

如果想对方尽如你意，在那之前，先好好妆扮自己。

如果你想世界明亮，在打开窗户前，先让自己的心发光。

谁能为你的生活买单？只有你自己。

谁能为你的轮回还账？还是你自己。

爱自己，那才是天下的高手。

见自己，那才是最棒的约会。

照顾好自己，才能照顾别人。

认识了自己，方能体谅别人。

欲救度人者，自须有方便。

欲为别人好，自己先是好。

送人器皿者，器不得有漏。

想帮别人忙，自己要正常。

自己眼有疾，莫为人指路。
自己尚癫狂，怎好喂人汤。
打扮好自己，世界自飞扬。
不愁蝶不来，只要自有香。

清风与白云，唤我回当下

我们忧虑的事可能一辈子都没发生，但是我们却一辈子活在忧虑中。

我们担心失去工作，担心爱人离开，担心失去生命。我们担心一切不好的事发生。真正让我们痛苦的事还没有发生，我们却一直活在担心的痛苦中。

当我们忽然失去什么的时候，我们可能会痛苦，但是，那痛苦可能并没有我们担心和想象的那么可怕与绵长。

我们担心被传染上疾病，担心自己得了癌症，担心自己老年没人照顾，担心自己未来的生活没有保障。我们担心的事完全是不确定的，甚至根本不会发生，但是我们却提前享受了担心带给我们的不安。

我们对恋人、家庭、婚姻没有信心，那完全是没有任何根据的妄想，但有多少人因为这种担心而提前解除了婚姻和解散了家庭。

我们对未来太多的事充满各种忧虑，而对正在发生的事却不能安心应对。而那些我们忧虑的事，可能永远都不会发生。

你将要上台演讲，几天前就开始担心在台上出丑，以致夜不能寐，饭吃不香。可是，演讲前一天，单位通知，演讲取消了，你白白地担心了好几天。

我们以为自己晚年会患各种疾病，不停地为晚年的疾病做准备，并生活在恐惧中，在我们还没真正进入老年时，我们就已经老朽。在我们还没花那些看病用的钱时，我们可能已经去世了。

我们太容易生活在未来，而忘记当下。

当下才是我们全部的生命和唯一能把握的时光，如何面对当下的事，那才是需要我们全神贯注，全力以赴的事。

一个跳水运动员正在做跳水动作时，如果想到了自己拿不到奖牌，不能站在台上领奖，无法向世人证明自己是最好的，他就不会把最后一跳跳好，从而真的失去奖牌。

一个走在黑夜里的人如果不能跟自己的脚步和呼吸在一起，可能就会被黑夜吓到。

一个炒菜时想事的人可能就会把糖当成盐放在锅里。

一个生活在明天世界里的人永远看不到月亮和白云。

月亮和白云有那么重要吗？

当然，月亮和白云非常重要。

它们会带你回家，它们会让你回到当下。

所有我们认为重要和有价值的东西，也恰恰是带给我们惊恐和痛苦的东西，那些东西几乎全在未来，全都在引诱我们离开当下。

而正是月亮与白云，清风与竹林，薄雾与细雨这些微不足道，常常被人们忽视的无用的东西，却一直陪伴在我们身边，时时呼唤我们回家，时时叫我们回到当下。

清风与白云，譬如无所住。

万法亦如是，究竟无真实。

劝诸修行人，常自观白云。

本来无所有，莫受百年忧。

万法本静，我亦安宁

老师好，在您的《修行的核心，解脱的关键》一文中讲到，现实中不可能有任何问题，因此也不会有任何烦恼和担心。这一点我想不通，比如家人抽很多烟，抽烟确实会伤害到身体的健康。这难道还是我自己的幻觉？这也是头脑编织出来的问题吗？接下来我就去阻止，家人又不听，因此就有了烦恼。再比如朋友总是打架，打架的时候伤人伤己，而生活在社会群体中的我们又不能放任不管，于是这就又成了问题。这个问题也是自己想出来的吗？如果这些都是头脑的幻境，自己怎么才能面对这种幻境而不陷入烦恼？请老师开示！

答：你永远有选择自己思想和行为的自由。用什么样的心去面对，那才是有无问题的关键。

我所说的没有任何问题，并不是像木头人一样，也不是让自己的大脑麻痹，远离所有的事，更不是对事不做出任何回应，而是在任何事和问题来临时，能够用正面的心态来面对，看自己是否能用实相照破那些问题。能够看穿头脑制造问题和烦恼的把戏，迅速回到现实中来，这才是修行的意义，觉悟的必要。

你所说的抽烟影响健康，打架会伤害到别人。这真的是问题吗？有的人吸烟活一百岁，有的人从来不吸烟也一样夭折。打架确实会伤人，但更大的伤害往往并不来自于身体，而是来自于对自我的执著。被打的伤口早就痊愈了，自己的心却一直无法愈合。这些都不是打架

造成的，而是一个人的业力、因果和认知。如何改变认知和因果，这才是解决问题的关键之处。

一切都是你自己的选择。你无法离开吸烟的人，又不能劝他戒烟，那最好的选择就是接受他，而且要愉快地接受。因为吸烟是他的事，吸烟的结果也是他的事；接受是你的事，愉快地接受，那更是你的事。如果你爱自己，又无法离开他，那就愉快地接受他的行为。

很多人的问题并不是外境带来的，而是自己的观念。或者说，所有的问题都是自己的观念吸引来的。一个内心没有问题的人，不可能吸引任何问题前来。被雨淋、挨饿、被人辱骂、房子狭小、失去父母，这些都不是问题。问题是自己如何看待这些事情的来临。

所以说，除了自己进入问题，一个清醒和自由的人永远没有问题。

努力去成为一个真正独立和觉悟的人吧，那时，你可以接受有人在你旁边吸烟，也可以立刻转身走开。当你因为过去的业缘被人殴打，你可以迅速还击，只要你愿意；你也可以忍辱受着，然后很快放下。

当然，我们在世间生活，确实会遇到很多问题。就算是觉悟者，他也要随顺世间，进入各种问题。但是，进入问题不一定会带来烦恼，重要的是如何看破问题的虚妄，放下自己的观念和想法，随时迅速地回到现实中来，那样，所有问题就会消失。

所以，最终，问题还是在自己。自己不创造问题，现实永远没有问题。现实永远是无辜的，是我们自己不停地制造烦恼，解决问题，循环往复，不知休止。若能一念知非，则知万法本静，我亦安宁。

不要过拧巴的人生

最痛苦的往往并不是我们选择了什么，而是选择之后，我们不能欣然接受自己的选择，活在拧巴之中。

你每天看丈夫都不顺眼，他做什么，你都觉得他不对。你也想过离开他，但你们还有孩子，还有一个家，你割舍不下。你非常拧巴，并且无法从这拧巴中出离。

你迷在了别人的世界里，从来也没想过该怎么爱自己。

你不知道，你丈夫做什么，那是他的事。如果你实在讨厌，就转身离开。如果你无法离开，就愉快地接受，那才是你的事。

你应该盯着的不是别人在做什么，而是自己感受到了什么。怎么去感受对自己才是最好，那才是你要用心的地方。

你讨厌你的朋友吸烟，你无法劝他戒烟，又不想损害你们的友谊，那就愉快地接受他吸烟。不要活在拧巴之中，既不能离开朋友，每次看他又不爽。

如果你毅然决然地选择了离开你的朋友，也不要活在愧疚和后悔之中，因为你已经选择了离开。

你妻子久病在床，你每天照顾她很辛苦。你还要工作，照顾孩子，为此你非常烦恼。你很想逃离这个家庭，放下这个重担。但是从感情和道义上，你都无法抛弃妻子。对此，你非常拧巴。

你想过没有，既然不能选择离开妻子，就换一种心态来面对自己无法改变的境遇。你已经辛苦了，也受了很多累，为什么再给自己加上一个不情愿的烦恼呢？既然一定要做，就愉快地做。因为事实上，妻子是否卧病在床，那都不是你的人生。你的人生是，如果你选择了和她在一起，就好好照顾她，像照顾自己一样。让自己活在心甘情愿

中，那才是你能把握的人生。

有的人被关进监狱五年，从进去的第一天就想离开监狱，他真正被关了五年。他被自己的拒绝和拧巴关了五年。

有的人同样被关进监狱五年，他从进去的第一天就看清了事实，他无法逃离监狱，所以只能愉快地接受监狱的生活。他同样在那里生活了五年，但是监狱对他来说，并不存在。

所有的监狱和不幸不来自际遇，而是来自你的拧巴。

当你无法选择改变外境，那么，接受它，而且是积极愉悦地接受它，是你能做的最好的事，也是你爱自己唯一的方式。

你一直想出家修行，非常向往出世的自由，然而你无法割舍家庭和亲情。那就放下这个不切实际的想法，好好在家中修行，不要过拧巴的人生。

如果有一天你因缘具足，终于落发出家，那么，同样接受你出家的生活，不要再纠结是否还俗回到家中修行更加有利。

你一直不喜欢自己的工作，然而又没有能力去找别的工作。那么，用积极的心重新面对自己的工作，把它干好。不要一边工作，一边收获讨厌，过拧巴的人生。

如果有一天，你换了新的工作，同样，接受你新的工作，不要又去纠结以前的工作更好，后悔换了新的工作。

人世间没有任何事是不好的。如果有，那就是拧巴、不接受和纠结。这个世界上只有一种不自爱，那就是身在曹营心在汉，脚踩两支船。世间只有一种损失，那就是患得患失。失去的并不是失去，沉迷于失去，你会失去更加宝贵的现在。

你当然随时都有选择离开任何人去过任何生活的自由。但是，如果你无法选择离开，那就接受它，把你眼前的人生过好。因为过好它，才是你真正的人生。远方，那不过是不切实际的妄想而已。

在任何事上远离拧巴，不要过拧巴的人生。

自己给自己的，才是永恒

我给你再多的爱，都不如你好好爱自己。

我给你再多的帮助，都不如你养成自助的能力。

我给你再多的关注，都不如你专心地做好每一件事，安住于自己的每个动作。

我给你再多的指导，都不如你静下心来倾听内心的声音，遵循实相的法则。

当我们迷茫的时候，我们确实可以求助于别人，但那些帮助只能解决我们一时的外在的问题，最终的内在问题还要我们自己去面对和解决。

当我们做一些形式上的课时，我们只是做一些觉悟前的辅助和准备工作，真正的功课，无法通过任何有相的形式来完成，它只能通过我们内在思想的转化和心性的觉悟来完成。

善知识可以带着你行禅、诵经、拜忏、发愿，但是做这些课时你如何用心，是否专注，能否提高觉知和定力，这些只有你自己才能完成。

别人可以帮助你建造修行的道场、助印经书、为你剃度出家、受戒、与你共修，但是放下烦恼，远离执著，悟无所得，亲证解脱之路，

你需要独自一人走完。

在大众之中精进共修，你经常会感到充实和幸运，并不觉得寂寞与恐惧，但是回到寮房，或一个人走在黑夜之中，或自己面对疾病和烦恼，你能毫无困惑，亦无不安，这需要你自己不断修习止观，长时间独处，练习无依，才能真正达成。

家人的围绕、物质生活的丰富所带给你的安心，那并不长久。无论在哪里，你都能自处、自愉、自乐、自足，那才是安心的真正资质。

饮着清茶，感觉惬意，放下茶杯，一样悠然。与众一起，心地柔和，独自一人，心亦安宁。获得这样的本领，才是自由。

在城市中不觉闹，在山林里不觉寂；读经字字不错，走路步步踏着；吃饭不打妄想，穿衣只是穿衣；有你与你并肩，无你我自怡然。养成这样的本领，那才是本色道人。

这个世界能给予你的不多，你自己给你的，才是无限。

别人给你的帮助很快就消失，你自己给予自己的力量，那才是永恒。

快快长大，莫当巨婴；快快成熟，莫再飘零。快快独立，不再捉取；快快觉悟，莫再糊涂。

认识你自己，人生的头等大事

认识你自己，永远是最重要的事。

学习再多的处世本领，不如了解你自己。

认识了你自已，你掌握了一切的秘密。

了解了你自己，你会了解万事万物。

没有什么是比认识你自己更迫切的事。

没有什么事比认识你自己更有意义。

读万卷书，阅人无数，不如熟读自己、搞明白自己。

行万里路，追随名师，不如看懂自己、追随自己。

读懂自己这本书，你能读懂世间一切经书。

看透自己这本书，你能瞬间读懂世间万象。

我看到有太多的人花大量的时间、精力和金钱去学习各种知识和技能，搞各种研究和创作，却很少有人专门花时间去钻研自己，去了解自己。

佛法是世间唯一专门并深入从事这件事的工作，它有一套行之有效的认识自己的方法，然而，这需要因缘和契机。并不是每个人都有这种需求和相信佛法能解决这个问题。

自己，并不是一个概念，而是所有真实中最真实的存在。

你，并不是一具身体，一种思想，它超越了一切的想象。

自己，那不仅仅是头脑定义出来的观念，那更多的是直觉和体验，是智慧和反观。

你可以在一切事中反思这个问题，参透你是谁？

参透了你是谁，你就认识了自己。

了解你自己，只能通过不断地学习佛法，进行实修、实证和经验的积累。

在修行中，认识自己，有两条路必不可少。一是理悟什么是自己，二是实证自己。

世间所有的学问和艺术都是向外去观察，唯有佛法，是反过来指

向自己。

认识自己如此重要，甚至比生命本身更重要。

若不识自己，就会在幻梦和虚妄中轮回、受苦，无有止境。

若自己一时间无法认识自己，先须参访过来人，去见那些已经认识自己的人，向他们询问关于认识自己的理论和方法。

但是，就算你去问他们，他们也无法直接给你任何答案。

他们中的大多数人会让你做一些功课，让你绕一些圈子，甚至会教你做一些与认识自己全然无关的事。但是，没关系，即便那样，你还是会遇到能给你真正启发的人。

你去问一个法师：如何是自己？

法师说：万物都是自己。

听到这样的回答，你感觉自己终于找到了答案，但是没过多久，物是物，人是人，你是你，这样的答案根本无法解决你的问题，你还是不认识你自己。

你去问一个开悟的人：如何是自己？

开悟的人说：既是自己，何必更问自己？

你不太明白。但也许有一天，你会突然明白。

你去问一个禅师：如何是自己？

禅师说：你是坐火车来的？还是坐飞机来的？

你更是一头雾水。但有一天，你一拍脑门，忽然知道禅师的话到底是什么意思，也因此而开悟。

你去问一个经师：如何是自己？

经师说：你先去读《金刚经》吧，那里可以找到答案。

你读了很久的《金刚经》，还是不知道如何是自己。但是有一天，你在某个瞬间，忽然明白了佛陀的真实用义。

认识你自己，哪有那么简单。有的人，终其一生修行佛法，也不认识自己。

有的人，经过三大阿僧祇劫的修行，还是不认识自己。

有的人，不经意间，一回头，一抬脚，就认识了自己。

不管怎样，认识自己，那是你生命的头等大事。一切可以拖延，唯独这件事不能拖延。

这是你的必修课，是所有生命的目的。

如何是你自己？

怎么认识你自己？

谁也无法回避这个问题。

回避它，意味着无明和轮回。

不认识自己，意味着受苦和恐惧。

一种平怀，泯然自尽

人们生活在好事和坏事中。

要么有好事可期待，要么有坏事要担心，否则，生活就没了意思。这就是世人的生活，众生的心态。

在未来给自己安置一个理想、幻梦来憧憬，为此而努力去经营它、实现它，创造出更多的事来奋斗，这是大多数人的生活状态。如果抽掉理想，人生似乎顿时黯然失色，也变得毫无意义。

无事，对于大多数人是无法忍受的。

宁可找些别扭的事，做些坏事，寻些烦恼的事，整些刺激的事，也不能甘于无事。

所以，自古以来，世人们发明了无数娱乐和趣事，以驱赶寂寞和无事。在获得快乐的过程中，也尝到了无数的痛苦。

无事，对于生活中拥有梦想的人，那几乎是一种灾难。如果你告诉一个健康的人，你的余生将在无事中度过，他会恐惧，甚至会疯掉。

无事的可贵几乎少有人知。能去践行无事的人，更少之又少。

只有佛菩萨才会选择过无事的生活。

无事并不是指每天呆呆地坐着或躺着不动，而是不再沉迷世俗的乐趣，不再去追求自我的价值和意义。

事因心有，有心去做有所得的事，各种事情和烦恼便来了，得失成败也因此而生。诸佛菩萨也做事，但是他们无心去达成什么，只是随缘度日，随缘度生，穿衣吃饭。所以，他们在做事的过程中不会有任何忧虑和挂碍，因为他们并不会掌控事情的发生，而是随顺因缘。

自古得道之人，都是无事人。

无事意味着以简单平常、寂寞安心为乐。

只有彻悟诸法如梦，万事皆空，人法无我的人，才肯过无事的生活。

对于了解实相的人来说，好事不如无。为何如此？有好就有坏，有喜就有忧，有得就有失，有盛就有衰，有顺就有逆，有成就有坏，有乐就有苦，有幸就有悲。既然好事非常，不如平常无事。既受喜忧煎迫，不如无喜亦无忧。

凡夫以贪乐故，受无量苦。以求好故，得无量坏。今天开心，明

天沮丧。为此高兴，为彼烦忧，被此善恶二大波旬宰割。

一切二法，皆是铁围山，皆是魔王波旬。才起佛见，便有众生见。才起涅槃见，便堕生死法。才起觉心，便入无明。不了不二之性，总被贬向二铁围山，受二波旬宰割。

凡夫贪功德天，故被黑暗女掠夺性命家财。有智之人，二俱不受。

世人尽求好事，故被魔获，丢进镬汤炉炭中煮燃。地狱三途，皆为寻好之人准备。有智之人，远离好坏，只守平常。

好事是化了妆的坏事，别被好事瞒。

快乐是美过容的烦恼，别被快乐欺。

清醒之人，提防好事，就像提防恶贼。

修道之人，远离乐事，就像避开火坑。

若不贪好，坏亦不厌。既不昧好，于坏何碍？先舍得了好境界，坏境界自然无伤。故觉悟者于好坏事、顺逆境，一种平怀，泯然俱尽。

诸人谨记，莫被好欺，不被顺迷。过得平常，受得寂寞，能行无味，是真三昧。

生死双美

生固美之，死何尝不美？

犹如日美之，夜何尝不美？

之所以不美，以分别取舍故。

迷人于一法中见二，于无生中妄见生灭，于一真中妄见种种幻境，于一空中妄见种种善恶境界，故名无明，而有轮回。

智者见生不生想，见灭不生灭想，于生灭中见不生不灭，故超

越轮回，迴脱生死。

生本来如夏花之绚烂，死亦如秋叶之静美，而人们妄分别之，谈生则喜，谈死则忧。本来生如开门，死如闭户，而人们妄分别之，见生如得，见死为失。

生如穿衣，死如脱衣。生如醒来，死如睡去。生死如然，生死本然，生死寂然，生死淡然，生死循然，生死自然。生死，再平常不过的事。生死，再亲切不过的事。为何世人见生喜乐，见死哀凄？以不知生死是幻故，不了生死唯识故，不知生死是妄想故，不达生死如梦故。

以不知生死本无，唯是妄心分别妄眼所见，所以人们对待生死总是两种截然不同的态度，并因此受种种苦恼。

由爱生故，而畏惧死。

由执生故，而不愿死。

由生立我，所以囤积我所，因而有爱，由爱有取，固成无始无明，卒难拔除。

一旦见本性，悟无生死，便能不舍妄身，即于生死中证大涅槃。

一旦转识成智，悟无生灭，便成如来，于一念中，历恒沙劫，法身不灭。

生死从来不是两个相对的状态，而是一心所现两种幻影，犹如光与影，犹如冰与水，犹如暗与明，犹如日与夜，形影相随，时时交替，不可分离。

自古悟道者，皆视死如归。何以故？以达生虚妄故，死亦不可得。以不恋生，故不厌死。以不贪生，故不惧死。

古人云：

已死必应生，出生还复死。

冰水不相伤，生死还双美。

在生死幻梦中，彻见不死之人，则再见生死，便欣然微笑。

在生灭妄念中，了达不动本尊，则回顾生灭，似如见故人。

世间哪有什么达人，唯参破生死者，乃真正达人。

尘世中哪有什么珍宝，唯超脱生死者，乃是真宝。

法界中哪有什么神圣，唯彻悟无生者，是真神圣。

你本释迦尊，我亦无量寿。

从来未曾生，复于何处灭？

迷时有你我，觉后谁是谁？

一大海潮中，波浪无来去。

生死两不知，死生永相随。

心净则佛土净

你把家装修得再漂亮，不如让自己的心一尘不染。家会散坏，心净则永长。

你把自己打扮得再美，不如让自己的心地无是非。人会变老，心地则常青。

你把身边的人照顾得再好，不如搞明白自己是谁。别人都是人生的过客和陪衬，自己才是自己永恒的恋人。

我们总想遇到最好的人和最好的环境，却总是遇事不顺，遇人不淑。

我们也总想过最好的日子，却总是把生活过得一塌糊涂。

我们也经常说，要善待自己，善待别人，却总是伤害别人或被别人伤害。

在你成为自己之前，你无法遇到最好的外境。

在你真正成熟之前，你不可能与任何人建立和谐的人际关系。

佛说，心净则佛土净。

众生心净，佛则自现。

心是万境之源，众物之本。

当你接纳了全部的自己，你才会看清这个世界对你从来没有敌意。

当你对自己满意了，你才会对一切满意。

你不用去追求任何成功，拿下自己，那是人生最大的成功。

你也无需装点世界，先庄严自己，你的世界自然明亮。

无论你怎样努力，不改变旧有的习惯和固有的认知，你的世界就不会改变。

一旦你改变了内在的思维和用心习惯，你的行为自然会随之改变，你外在的世界也会悄然改变。

所谓修行，只是修证错误的认知和颠倒的观念，而那，与世界和他人无关。

你遇到的世界和人还是原来的世界和人，然而，当你松动观念，改变想法，他们忽然变得娴静、美好、焕然一新。

不是他们改变了，而是你看他们的角度和观念变了。

如果你一直在那里幻想未来，期望世界和他人发生改变，你永远无法对这个世界满意。如果你从当下就开始改变自己，专注眼前，把

握现在，佛国已经在你脚下运转。

有的人五年、十年中认认真真做一件事，不仅做好了事情，内在的品质也得到了提升。

有的人五年或十年中懒散放逸，稀里糊涂，不仅一事无成，生命状态依旧如前一样消沉沮丧，几近腐烂。

你自己的世界，只有你自己能创造，别人可以给你一时的风景，却无法给你看待风景的眼光和欣赏世界的心境。

眼光和心境，那是你自己的功课。

角度和观念，那需要你自己去修炼。

没有人为你的不幸负责，只有你自己的内在的观点。

谁也不会为你创造快乐，只有你自己的智慧和观念。

孤寂宇宙穷为良

是什么带来的苦？

是生命本身的生老病死吗？

不是。

是贫穷吗？

不是。

是身体的缺陷、不聪明、相貌丑陋带来的苦吗？

不是。

是什么带来的苦？

只有一种根本的苦因，那就是无明。

只有一种烦恼的起因，那就是贪著。

从无明衍生出贪欲、嗔恚、愚痴、傲慢、疑惑、嫉妒、谄曲、邪见、凶狠、诤论、斗争等种种苦。

众生以爱命故而爱财，以爱财故而受尽辛苦。为了活好、吃好、喝好、穿好、住好、玩好，无所不做，种种劳累，策使身心，以贪爱为主人，甘做欲望奴仆。日夜为六根打工，为心识做奴隶。心常不知足，故受种种苦。

众生为财日夜奔波劳累，不过是满足一张嘴，一双眼。

众生为声色做犬马，太逼真，太形象。

我们都以为是贫穷带来的苦。殊不知，是不断增加的欲望和愚迷，是虚荣和攀比让我们受越来越多的苦。

富非乐因，恰是苦根。得非为吉，恰是灾影。少欲知足，淡泊无为，方是乐之正因，祥之坦途。

不见古人得道者，一一皆以贫为宝，以穷为乐，以一无所有为豪宅，以无所得为王冠。

永嘉大师云：穷释子，口称贫，实是身贫道不贫。贫则身常披褴褛，道则心藏无价珍。

懒融禅师说：这点穷快活，谁人讨得到？

龙牙禅师云：学道先须且学贫，学贫贫后道方亲。一朝体得成贫道，道用还如贫底人。

丹霞禅师云：孤寂宇宙穷为良，长吟高卧一闲堂。

庞蕴居士将家财散尽，入山过农居生活。

释迦佛放弃王位，辞亲割爱，舍诸所有，一心求道。

世间人以为钱财能给我们带来快乐，却不知道，无数的苦恼正是

钱财带给我们的。

世间人以金钱为至尊，佛陀见黄金如见灾难。

世间人追求金钱，无险不冒，无恶不作，历尽艰辛，受尽磨难。

觉悟者视金钱如草叶。

世间人被金钱玩得团团转。

悟道者将金钱玩弄于股掌之上。

世间人用金钱造种种业。

诸佛菩萨用金钱弘法利生。

世人尽视富为宝，我视穷为无上妙。假使不能悟妙道，万两黄金总是草。

凡夫哭穷，道人乐穷。

凡夫怕穷，道人求穷。

凡夫躲穷，道人追穷。

穷之一字，众妙之门。

何以故？

从穷生万有，从无生妙道。

能守穷者，能御一切。

穷，那是智者的护身符。

穷，那是勇士的金刚罩。

谁悟到穷，谁就见到了实相。

谁行得穷，谁就亲证了解脱。

改变坏习惯，开启修行之路

我们使用手机，大多数是在无明的驱使下，以为看到一些东西，听到一些东西，就会心安。但事实正好相反，我们越是到手机里寻找充实和满足，就越会感到不安。

想要得到安宁，你应该朝相反的方向行走，练习另外一种生活习惯：不再抓取六尘。

这个时代，只要你放下手机，你基本上会立刻清净。

而只要你拿起手机，即使你是在学法，你也会立刻进入各种故事和幻境。

尤其在夜晚，我们已经养成了一直攥着手机划来划去的习惯，根本想不到放下。就算想到了，也迟迟不愿放下手机。然后我们就沉浸在各种娱乐和信息里，饕餮贪沉，欲罢不能。

那些信息除了一点点地麻痹我们的身心，挖空我们的精力，没有任何意义。

直到眼睛胀痛，眼皮下垂，手指已经划不动，脖子也已转不动，不得已才放下手机。那时，再闭上眼，却怎么也无法入睡……

然后第二天，浑身难受，浑浑噩噩……

由于长期熬夜，身体各种虚症出现，各种器官出现病变……

不仅身体出现问题，精神也变得焦虑、抑郁，生活毫无乐趣。殊不知，是业识掏空了我们的身体，是心神过度的消耗导致身体早就负债累累。而我们却还在向深渊飞奔，不知停止。

我们和手机在一起的时间太久了。一拿起手机，半个小时过去了，一个小时过去了，一个晚上过去了。我们不停地在虚幻和空无中捞摸。越抓取，越空虚。越捕捉，越恐慌。越寻觅，越不安。越猎奇，越混

乱。越探寻，越沉迷。

停下来吧，不要再沉迷于手机和六尘。

找一段时间好好诵一部《金刚经》。

寻一个安静的地方好好打一座禅。

安排一段期限，去亲近善知识，好好听经闻法。

用布施持戒来代替声色犬马。

用佛法和智慧来代替感官享乐。

用息虑忘缘来代替在空中寻觅。

用淡淡无为来代替六识的各种暴舔。

一旦人养成了某种瘾，再去戒除，就会非常难。所以，减少手机的使用，一定要借助佛法和修行。

从发心读经开始，从练习打坐开始，从训练觉知开始，从缓缓行禅开始。放慢自己的生活节奏，减少世缘，合理有度地安排这些功课，身体力行，坚持不懈。

用做功课来替代无聊。以此幻药，对治自己的幻病。一点点戒除手机和晚睡，还自己的身体以康健，还自己的心神以安宁。在无依中享受真正的安心，在觉知中感受真正的满足。

改变每天浸泡在手机里的这个习惯吧，给自己多一些独处和亲近大自然的时间，训练自己不再依赖六尘而活着。那样，我们的身心才能恢复自然，我们的世界才能恢复清净和本然。

当你不再追逐快乐

你当然可以为了追求快乐而活着，并且为了快乐一直去努力寻找

和创造因缘。但是，你要知道，只要你追求的快乐不是以灭为乐，那种快乐就不是恒常的。当有一天，你会发现，那些快乐会同样给你带来痛苦，更重要的是，你发现那些快乐都是幻梦，是空中花，水中月，虚妄不实，骗人心识，劫夺你的慧命，损害你的善根，减少你的法财，侵蚀你的智慧，你会醒悟，不再去追寻快乐。

就算你很难一下子改变追求快乐的习惯，你还是愿意努力进行改变，你开始启动刹车措施，停止追逐浓烈的享受，而慢慢体会清淡的味道。因为你已经在自己身上看清快乐是苦恼的根源，所以，你相信了诸佛所讲的话。只是，一开始你的力量还很微弱。

随着你对实相了解得越来越深，你对快乐的面目认识得越来越清晰，你就会越来越能割舍以前的劣习，而让自己的生活发生根本的变化。

这时，你的需要越来越少，你对物质生活和外在环境的要求越来越低，你四处劳累奔波的时间也越来越少，你忧虑担心的事情也越来越少。

通过一定时间定慧止观的修习，你发现自己已经变了一个人。

你能随时随地享受一个蒲团的寂静，你能随时随地享受一个人做一些最平常的事，你能一个人在溪边或公园里散步几个小时，你能一次只吃一块馒头加一碟咸菜。

一碗粥或一份清汤同样能让你感到满足。一阵雾或一场雨一样能带给你惊喜和兴奋。

你能既把生活过得极其简单，又能把生活过得极其精致。

你的诗意不再来自远方，而是来自你身边触目可及、触手可得的

事物。窗台上的一株小花也会让你觉得惬意，你的诗意可以来自你亲手调制的一杯果汁，来自你院子里落下的树叶，来自你每天散步路上的蝴蝶和灌木。

你会更近距离地观察各种植物和很多昆虫。你也愿意接近小动物，对它们施以爱心。你甚至会经常和这些生灵对话，完全不在乎是否被别人听到。你对身边的人不再冷漠或暴躁，你与亲人不再争吵，也不会再和任何人争个你输我赢。

你能静下心来倾听很多人的倾述，也愿意理解更多人的心声。

你愿意尽可能地帮助别人，你也有了拒绝身边一些恶人坏事的智慧和勇气。

你发现自己终于获得了独立生活的能力，不再被任何人绑架或裹挟，即便是你至爱的家人。

因为减少了对快乐的贪求，而多了静心的修持，你发现自己越来越有耐心，越来越有觉知，越来越沉稳和冷静。你多了遇事不慌的力量，也增加了从是是非非的境界中转身的能力。

你的我执越来越轻，你的慈悲越来越多。你的知见越来越少，你的智慧越来越充盈。

你越来越喜欢淡泊无为、简单平静的生活。你也越来越能享受寂灭安静，平淡如水的日子。

因为你看到了一切有为的生灭，领悟了诸行无常的真理。

你觉悟了以寂灭为乐的真相，也长养了自助助人的愿力。

这一切都是因为你远离了虚妄的快乐，而以佛法的修习为你生命中更重要的功课。你放弃了以往醉生梦死的生活，而以佛法的智慧为

生命的导航。

每一个人都能过这样的生活，只要你追寻诸佛的脚步，践行觉悟者的引导。

怎么花钱

我们想一想，我们平时把钱都花在什么地方？我们都为谁花了钱？我们花了钱都得到了什么？

答案几乎都是，我们平时把钱都花在吃喝玩乐造业上，我们都为自己和自己的子女至亲花钱，我们花钱其实并没得到快乐，反而得了一身病，带来一身灾难，增长了贪欲、悭吝的习气。

我们总以为把钱花在自己的孩子身上才是爱他，给予孩子更多的关注和爱才是对他好，却不知道帮助更多的人，利益更多的众生，然后把功德回向到自己的家人身上，那样孩子和亲人获得的福报才是最长久的。

这个世间谁才是最会花钱的人，怎样花钱才能为自己带来无止境的福报？怎样花钱才能永远花不完，越花越多？越花反而越存？

把钱花在三宝身上，把钱花在利益众生身上，把钱花在种善根上，把钱花在修习布施上，把钱花在减少贪欲上面，把钱花在修习无我上面，把钱花在与道相应上。

这样的人，才是真正会花钱的人，才是真正会存钱的人，才是真正大智慧的人。

只可惜，很多人以为这样的人是傻瓜，以为这样的人不现实，以为这样的人很少。

其实，这样的人很多，也最现实，一点都不傻。那些大善根大福报的人，都是这样种的善根和福报。

学会花钱，那也是一种修行，而且是很重要的修行。

造业，还是消业和培福，全在我们自己。

道不属知，不属不知

静坐时，我们能更容易看到自己的妄念。当妄念歇下来的刹那，我们会认为有一个很清晰的知在。别被这个“知”所骗，那并不是我们的本性。但很多人会认这个“灵灵觉知”为自性。关于这一点，古人百般提醒我们：“无量劫来生死本，痴人唤作本来人。”

这个知只是本性随缘而现的一个作用。佛性随缘起。所有的见闻觉知都是因缘和合而生。不要住在这个知里，也不要刻意离开这个知。知与不知，皆是识心妄计，非是真实。古人云：“道不属知，不属不知。”经云：“不住调伏心，不住不调伏心。”不分别自心境界，任六根自然随缘起用，虽有见闻觉知，而不住见闻觉知。那个不住一切状态的“状态”假名涅槃，亦名解脱，亦名不生不灭。而事实上，并没有这样的“状态”。因为当你认定它是一个“状态”时，那已经是你的妄想，而非真实的本性的状态。

我们的修行就是为了认识这个真实的本性，觉了它，而又不住于它。虽然能够觉悟到它，但是本性的特点恰恰是不能被定义和住著。所以，二六时中，但能不住一切所是，即相应也。

不住是真正的功夫，也是实相之理。

所以禅宗祖师种种手段只是让学人悟到此不住之性，实证此不住

之性，应用此不住实性。种种言说方便，皆为此也。

关于不住的功夫和见地，需要在任何时候保任和修行。此需要学人花大量的时间去实修和自己去观察和证实，这即是《楞伽经》中所言的如实法和自证法，真实之义，不在言说。

不仅坐禅时如此，一切时中亦如此，乃至临命终时亦如此，保任这种不住的功夫，在更多的时候让心成为流动的云与不住的风。养成在更多的时候觉察到自己住著幻境的能力，然后从那里转身离开，不住知与不知，放心自在，即不被识所骗，直出生死，直证涅槃。

蜜蜂与玫瑰花上的刺

早晨，你在一条小路上行走，那里鸟语花香，空气清新，阳光明媚。你浑身轻松自在，忽然，一群蜜蜂朝你飞来。你并没有害怕它们，也没有攻击它们，而是轻松地从它们中穿过，它们也没有去追逐你、伤害你。

晚上，太阳快要落山，夕阳的金辉铺满小路，天空飞过一群大雁。另一个人同样走在这条小路上，还是这群蜜蜂朝他飞来，他吓得要命，以为这些蜜蜂要伤害自己，他抓起一根树枝拼命地攻击蜜蜂，结果被蜜蜂蛰得遍体鳞伤。

一个人在路上遇到一条大黄狗，他并没有把它当成一个野兽，而是向它投以一个友好的微笑。他不能确定大黄狗是否接受到了他的善意，但是他能确定的是，在那一刻，他内心中并没有恐惧。

而另一个人，同样在路上遇到一只大黄狗，他第一念想到的是大黄狗很凶恶，它一定会咬他。当他再看到大黄狗的眼睛时，发现大黄

狗正恶狠狠地看着他。虽然大黄狗并没有朝他扑过来，也没有咬到他，但是他已经吓得心脏突突直跳，好像被咬到一样。

疾病和任何我们认为可怕的事物就像这群蜜蜂和这只大黄狗，它们从来没有有意要攻击我们。它们之所以会攻击我们，大多数是因为我们的恐惧和内心对它们的攻击。在我们还没有付诸任何行为时，我们的心念已经在把它们当作仇敌，并开始碾压和驱赶它们。它们只不过捕捉到了我们的恐惧和敌意而做出了同样的反应，只不过，它们的反应表现在行为上，而我们的表现是在心里。

表面上看，你被蜜蜂蛰了，被蛇咬了，被大黄狗吓到了、被疾病侵蚀了，而事实上，你都是被自己的妄念蛰到、咬到、吓到、侵蚀到。

所以，我们被伤害的实质并不来自于外物，而是来自于自己。

一味地驱赶和消灭你害怕的事物，那根本解决不了我们内心的恐惧。如何友善地对待蜜蜂和疾病，那才是我们要思考的问题。如果一味地与它们为敌，用尽心思去除掉它们，那样做的结果只能是两败俱伤，其实，最终受苦的只有我们自己。

或许这些蜜蜂中有一些会蛰到我们，有一天我们也会被狗咬到，但是，被蛰的伤痛远远小于我们反击它们而受到的伤害。如果我们不小心被蜜蜂蛰到或感染上疾病，我们千万不要紧张和恐惧，因为身体的伤害已经发生，剩下的问题是，我们怎么去面对这些伤痛从而保护自己的心不再遭受任何恐惧和伤害。

把疾病当成清晨路上的小蜜蜂吧，或者把它们当成玫瑰花枝上的刺吧，由于种种原因，当然也包括我们的恐惧和不小心，我们被小蜜蜂和玫瑰花上的刺伤害到，但是，那只是一些疼痛而已。我们不要忘记

了自己走在清晨的阳光里，不要忘记自己还在花园里，不要忘了我们的生活中还有鸟语花香，不要忘了蜜蜂的蛰痛早晚会过去，不要忘了玫瑰花上的刺无意刺痛我们。放松自己的心，接纳和包容那些伤痛，而不是带着厌恶和仇敌的心去赶杀它们。那样，我们得到的回馈将是平静与柔和，友好与善意。而这些，对于我们的灵魂才更为重要，才更有意义。

我来人间的意义

人们都以为这是一场劫难。

大家以各种消极和负面的言论评价我。

都在用各种办法消灭我，清除我。

谈我色变，遇我狂走，见我驱除，撞到我，讨厌至极。

几乎很少有人知道，我非但并不可怕，而是你们的守护神，那对你真正好的人。

我的爱隐藏得就像冬天和黑夜，就像地里的泉水，就像一把削除你身上荆棘的利剑。

人们总是喜欢阳光、春天和美好，而不喜欢黑暗、寒冬和丑恶。要知道，黑暗不会独存，它总是紧跟着阳光。冬天不会独存，它总是伴随着春天。我也不是单独存在，它会为你带来真正的疗愈。

如果遇到我，能让你停下匆忙的脚步，改变以前的恶习，了悟生命的无常，提起更高的觉性，珍惜当下的因缘，心生无限的感恩，怎么能说我不是你们的恩人，不是来叫醒你们的呢？

当我们以为某件事不好时，你怎么知道这件事不是历练你，让你

得到提升而变得更好呢？

有些事，你没经历时，你以为所有的事和你无关。

当你经历后，你才知道，世界上的每件事都和你有关。

有些事，你没经历时，你是那么的高冷、事不关己、自私、冷漠；当你经历后，你才知道，你是大海里的一滴水，你的存在永远离不开大海。

每件事的发生，都是促使你变得更好，都是让你看到整体，都是让你发现宇宙中的每件事都环环相扣，紧密相连。

如果你接受莲花，也要接受淤泥的存在。如果你需要食物，你就要感激那些种植庄稼的人。

如果你接受白天和黑夜的交替，你也要接受我和无常的到来。

所以，不要再心怀冷漠，即使面对丑陋不堪的我，即使当我侵入你的身体让你痛不欲生。

所以，对你身边的人好一些，对那些看上去不太可爱的人多一些善意，对每一个存在给予更多的尊重。你可能不知道，正是因为它们的存在，才有你的存在。

我真的那么可怕吗？一颗珍珠在形成过程中，蚌会感到无限的痛苦。当那痛苦消失，珍珠便在蚌的体内发出光芒。当你痊愈，你就会发现我给你带来了一束光，一束重新认识世界和你自己的光。

我不期待你能爱上我。但只要你不憎恶我、恐惧我、急急忙忙驱赶我，而只是坦然接纳我，那样，你会收到意想不到的馈赠。

可能会有一些人还没有遇到我，那对你来说，也许是好事，也许你失去了一次被我捶打而变得更加强大的机会。

凡是经历过我的洗礼，欣然接受我的到来的人，当我再离开他们，他们都会普遍感受到自己焕然一新，仿佛获得了新的生命。

我来人间并不是要吓你的，也不是给人们带来恐慌，而是帮助所有的生命进行一次大扫除。

我来人间不是要夺走生命，也不是要伤害这个世界，而是帮你复原生命，给你的机体注入新的抵抗能力。

我来人间不是要和你算账，而是我太爱你，我是来补充你，提醒你，更新你，就像天地有大爱，就像寒风过后就是春暖花开，就像黑夜之后就是曙光。只不过，那种爱是你不能理解的方式。

稍微有点耐心，你越接纳我，我带给你的益处越多。

再给我一点点时间，你越信任我，我越能让你看到更多的真相。

再让我低声对你倾述一会儿，亲爱的宝贝，如果你听到了我的话语，听懂了那夹杂在疼痛里的爱抚，听懂了那来势凶猛后面的温存，听懂了我丑陋外表下的深深爱意。你就不再厌恶我，甚至，你会对我露出笑容，你会感激我的突然造访。

当我离去时，你会获得新生，也会了解生命的真相。

亲爱的，这就是我来人间的意义。

法如筏喻，法无定法

大家在患病和任何危急到生命的时候，不要忘了还有一个最好的对治和修行方法，就是一心专念“南无观世音菩萨”。

有人可能会生疑惑，师父，您平时不是教我们不要念佛、念菩萨名字吗？不是说起任何念都是妄念吗？

在某些情境之下，实相之理的确如此，但是，当你执著于有一单独的实相存在，而把实相和幻想截然分开，你认识的就不是实相。

疼痛既然是幻，我们为什么不能借助一句观音圣号这个幻念来以幻除幻呢？当然可以。既然一切法都是佛法，名号当然也是佛法。《楞伽经》云：妄法是常，相不异故。非诸妄法有差别相，以分别故，而有别异。是故妄法其体是常。大慧，云何而得妄法真实？谓诸圣者于妄法中不起颠倒，非颠倒觉。若于妄法有少分想，则非圣智。有少想者，当知则是戏论分别，非圣言说。《思益经》云：一切言说，皆是如来言说，不出如故。

平时不教导大家念佛，是怕我们错解了念佛的用意，痴迷于念佛，生出太多的执著和知见。当我们身体疼痛时，我们只是借助一句观音名号来安心，让自己的心不胡思乱想，这就是佛法的作用。

包括吃药也是如此，适当地借助于药物来止痛疗愈没有任何问题。任何事，我们都不要生执著见。

《维摩诘经》云：但除其病，而不除法。

很多时候，我们自以为学通了佛法，却不知道总是从一种执著跑到另一种执著，从一种偏见跑到另一种偏见。不能因地制宜，因事论法。然后让自己执迷一端，固执己见，不能活学佛法，活用佛法。古人云：死水不藏龙，亦是此义。

所以大家一定不要因忌废药，因妄废法。观音圣号，弥陀圣号，本师释迦牟尼圣号，甚至你信任的善知识、上师、师父的名号都可以用来增加自己的信心。表面上看，是这些名号在起作用，而实际上，是你的专一用心，是你自己本有的信心所起的作用。一切都可以为你

所用，就看你是否有这样的智慧。

法如筏喻，法无定法，善用之者，吉祥如意，直达解脱。

拥有一颗美好的心

朋友，当这个世界上发生一些灾难和不幸，请照顾好自己心，那比什么都重要。

当我们无法回避外来的伤害，无法改变外在的环境，请一定要照顾好自己心，让一颗美好的心去治愈世间的一切灾难。

身体上再多的治愈和关注都不如你拥有一颗善良慈悲的心。

不要迷失在表象的变化和不幸中。

也不要恐惧那些看上去可怕的事情，它们看上去惊涛骇浪，在真相面前，却不过是幻梦一场。

在你清净的内心深处，只有静静的溪流，只有风光霁月，只有太平盛世，那里什么都没发生。

无常的世界不会留住任何东西，所有的灾难都会过去，唯有静观变化世界的心可以常青常驻。

告诉你的孩子和亲人，心地清静是所有保护中最大的保护。

心地正直是所有铠甲中最坚固的铠甲。

心地无私是所有免疫中最强大的免疫。

心地柔和是所有防御中最牢固的防御。

拥有再多对治的工具和手段，不如让自己心地无非，心中无恶。

装潢太多的美丽和技能，不如用谦卑与理解庄严自己的德行。

储备再多的知识与信息，不如领悟般若与无生的智慧。

心是众流之源，法之根底。心若清净，万法清平，无关风云变幻，潮起潮落。

心是万物之根，诸秘之藏，能见心者，一切自清，一切自明。

能观心者，能见乎道。能悟心者，万法齐观。

灾难和疾病并不可怕，可怕的是我们迷失其中，忘失了一切众生身中有不病性。

无常和死亡也不恐惧，恐惧的是我们痴迷在生灭中，而不领悟我们本有的不生灭性。

从那些虚伪的灾难中醒来，不要再关注它们，好好照顾自己的心，莫被无常吓，不被生灭染，那才是天之骄子，世界宠儿。

无常的意义——献给所有正经历病苦的人

人是不会被任何逆境击垮的，击垮自己的都是自己负面的心志和心念的内耗。

疾病侵害我们的肉身，三毒腐蚀我们的心性。肉身容易康复，三毒卒难拔除。

无常来时，如果拥有常乐我净的智慧，无常只是无常，它对我们没有任何伤害。

如果不幸不能彻底击毁一个人，那么，它只会让你变得更加强大。

不经一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香。

几经锤炼，方得坚贞。百般敲打，傲视群芳。

朋友，请相信，人经历的痛苦和伤害都只是一时的考验，一切都会过去，清醒的心智，永远不会忘记一个事实，那就是它不曾受到过

丝毫损伤。所以，守护好自己的心，不要让它被情绪所骗。不要等到风雨过后，发现你的心已经千疮百孔。那时，全世界都会重新向你微笑，可是你却憎恨它欺骗了你。

经历伤痛本没有什么意义，如果有，无非是让你看到有一个不伤痛的一直在，而那不伤痛的，才是唯一真实的存在。

病苦来势凶猛，但是它毕竟没有实体，不消忍耐。

只要有足够的耐心，没有什么是熬不过去的。

我们往往败给的不是外界的伤害而是自己焦虑不安、急急对治的心。

聪明人千千万万，智者只有一种，以不变应万变。

在病苦中，你更能清晰地观察自己的心，看到它的无常和不定。只要你平时训练有素，经常地观照你的心，你就不会被无常的心念带走，去经历那些比病苦更加可怕的妄想。

没有人希望经历疾病和苦难。但是人生无常，生命无常，万物无常，没有人能避开无常。在无常面前，我们能做的最好的事就是知道无常是幻，无常是梦，无常非实，无常是境。心若不动，无常自除。

任何一件事不是独自来到你面前，它伴着所有的秘密而来。

任何一份伤痛都不是没有意义的，它本身就是最好的治愈。

接受生命的无常，那是每一个生命都要经历的修炼。

每经历一次无常而没被击垮，你的法身智慧就壮大一次。

透过无常的幻身看到恒常的法身，那是无常最伟大的意义。

上天的礼物

没有人喜欢病苦。但是很多时候，病苦真的是我们生命中的一份贵重的礼物：治愈我们心性的礼物。病苦也是一个呼唤：呼唤我们回到自己的心上来。

当我们正身处病苦时哪里会想到它的积极意义。我们全都被它狰狞的面目所吓到，除了忍受和对治疾病，剩下的，只是担忧和恐惧。

我们害怕自己不会好起来，我们害怕自己一直在难受中。

我们根本无法理解和相信，在这病苦背后，生命通过它自己的手段正进行着自我的愈合和调整。

因为机体的难过和无力，导致我们妄想纷飞，情绪低落，心情糟糕。所以，我们很难真正安静下来，心总是朝未来跑，错失当下。

我们都希望病苦快些结束。可是，我们想到没有，病苦快些结束之后，我们又会去做什么？

我们是继续重复以前的恶习和生活方式？吃喝玩乐，好了伤疤忘了痛？还是在忍受病苦的同时，利用病愈和修养的机会，好好让自己沉淀下来，在家里闭门卧床，长时间反思，总结我们过去的人生态度，进行深刻的反省和改变？

所以，不要急急地想着怎么快些恢复身体，更无须因为病苦迟迟不去而焦虑。甚至要庆幸它没有好的那么快，能再给我们一些时间反思自己过去的人生。

如果无常和病苦不能警醒我们看到自己的缺点，那么它们就完全失去了意义，留给我们的，也只是一些伤痛的记忆。如果在病苦中，我们能及时反观自己的内心，觉察自己的毛病，改变自己的习惯，调整看事物的角度，这样，就算病苦的时间再长，如果它帮助我们看到

自己身上的毒瘤，发觉习性中的病根，从而真正改变自己，那么，疾病和痛苦，就真的成了我们生命中的礼物。

善知识，如果你只是用肉眼去看，病苦只是让我们难过的一次遭遇。如果你用智慧的眼睛去看，病苦一定是上天给我们最好的礼物。请珍爱这个礼物，虽然它看上去并不是那么可爱。

请善待这个礼物，虽然它让我们非常难受。

请因这个礼物停下急匆匆的脚步，给自己更多的时间独处和反思，让自己真正去了解自己，治愈自己，拥抱自己。

善知识，病苦确实并不美丽，但是它非常的难得和可贵，可遇不可求。我们生命中会经常有病苦，但是能真正叫醒自己，给自己这么多时间休息下来进行反思的机会却非常少。

愿所有罹患病苦的人都珍惜这次机会，不要错失老天给我们这些“幸运儿”最好的礼物和厚爱。

当我们身体痊愈之后，希望我们的灵魂也能得到全面的更新。

迎来生命的春天

一个人快乐的程度取决于他关爱别人的能力。一个人越能关爱到别人，他会越幸福。

能关爱到别人，那不仅仅是一种能力，更是一种真知灼见和高妙的智慧。思想和认知，它属于一个人最高级的教育。如果一个人在认知上不能明白关爱别人对成就自己、圆满自己、愉悦自己的重要性，他就不可能去关爱更多的人，去做更多利他的事。

能自爱的人会快乐，能爱人的人会幸福。

幸福，是更深沉和长久的快乐。

利他和助人需要一个坚固的前提，那就是助人者必须能够完全地自给自足，他对自己的爱已经完成，不再需要任何爱来满足他自己。

当一个人已经完成了自我的给养，他不再缺乏关爱时，他就可以源源不断地付出，可以不求回报地去帮助更多的人，从而获得越来越多的来自自己心中的爱。

我们都可以去反思和回忆，我们人生中最幸福和快乐的时候，都是真正帮助到别人、给予过别人关爱的那些时刻，不管我们帮到的是自己的家人，还是陌生人。不管你是给别人投以一个善意的微笑，还是不经意帮助别人做了什么。

助人之所以会激发出我们生命最深处的快乐与幸福，那是因为心灵自己知道，所有的心和所有的生命都是一体的。包括你对自然环境的爱护，那都是你对一体的关爱。

照顾一词是我知道的对于爱的最温馨的阐释。

人只有从自我那里超脱出来，才有可能照顾到周围和他人。

所谓情商，一般认为是管理情绪的能力。我觉得，“照顾”比“管理”更人性化，更有人情味。

真正的高情商，都是那些会照顾自己和他人情绪的人。

佛教思想的高超之处在于它提供从自救到救他，从自利到利他，从自觉到觉他的整个修行方法，从而使人格得到圆满的升华。

只完成自利那是佛教的初级目的。完成利他那才是佛法的终极意义。

佛法是世间唯一具有完全针对，自我人格教育的最高级的生命关

爱体系。

一个人在独立和觉悟前没有办法真正帮到别人。所以，自觉和独立是利他的先决条件。而当一个人自给自足之后，他所有的幸福都取决于他为别人做了多少事情。他为别人做的越多，他就会越幸福。

去看这个世界上那些最快乐最充实的人吧，他们都是或多或少在为他人服务和做事的人，小到为一个家庭，大到为一个公司、企业和一个城市或一个国家。从善意地使用尊称，到扶危救难、利乐有情。

不管为了谁，为了多少人，当一个人开始为了别人的安乐思考问题并付诸行动时，他开始长大和成熟。他的人性开始提升，他的佛性开始觉醒。

不是每个人都能在他生命的早期就开始从自觉过度到觉他，但是，在这一期的生命里，就算到了生命的晚年，如果有一天，我们忽然能够从自我的世界和利益中走出，从自我的种种问题和烦恼中超越，去关心更多的人，关爱更多的生命，关注更多的人的心性成长，我们会迎来自己生命的春天。

只要你好

我还活着，真好。

就算我现在躺在床上慢慢死去，只要我心中没有什么想得到和实现的，那一定也很好。

我还能坐在田间看飞虫在阳光里穿梭，真好。

就算我睁不开眼睛，只是坐在那里感受风的吹拂，那也很好。

我还能慢慢地走在小路上，真好。

就算我什么也不能做，只能躺在床上呼吸，只要我心中无事，对任何人没有不满，那也非常好。

对一切都没有要求，那真好。

就算我想到自己身患病苦，孱弱无力，只要我不想改变什么，那一定很好。

哪有什么不好？除非我对现实不满，对现状别有企图。

一切都刚刚好，只要你心无旁骛，不在妄念和故事中游离。

一切都是那么祥和，只要你的心安静下来，不进入妄识勾勒的阴郁的幻境。

小溪在我面前流过，真好。

就算河床干涸，地上没了青绿，那也很好，只要你心中的平静长流，对生命的热爱长在。

我还可以洗洗衣服，收拾收拾房间，做些简单的事情，那真好。

就算我无所事事，百无聊赖，对一切都提不起兴趣，只要我能不住在那种错觉和情绪里，那也一定很好。

所有的不好，都是我觉得不好。能从我觉得里出来，哪有什么不好。

一切都很好，虽然并没有什么可好的。一切都很好，是因为没有什么不好的，只要你不被妄想骗，不被头脑使。

孩子们在那里蹦蹦跳跳，拿着木棍、玩具玩耍，真好。

他们哪有什么好事，只是无忧无虑度时光罢了。

就算我无法重回童年，不能再像他们一样蹦蹦跳跳，我可以画画，写字，养花，扫地，唱歌，写诗，在我自己的世界里尽情地做我自己

的儿童。那不是一样很好吗？

一切真的很好，只要你不去看那些不好。

当你身在黑夜，不要遗憾你失去了阳光。你可以感受和风。

当你看不到万物，不要因为看不到什么而难过，你可以倾听各种声音。

当你不得不慢下脚步，你可能会迟迟到达目的地，但是你收获了路上的风景。

不要住在不好里，那是一个骗局。

请相信，一切都刚刚好，只要你好。

愚人争理，智者得心

在陌生人面前，你可以表现得自信、郑重、不卑不亢。因为对方还不了解你，你需要与对方保持一个适当的距离，好让双方有进一步的了解。但是在亲人面前，要经常地示弱和认怂。

为何如此？因为亲人是你非常熟悉和亲密的人，对方就像另一个自己。亲人的作用是让自己和对方放松的，而不是表现强势和争对错的，更不是让对方一直处在紧绷和敌意之中。给自己和对方一个放松下来的和解与拥抱，你救赎的不是对方，而是你自己。

对方只是你的一面镜子而已，你要借助这面镜子好好照顾对方，好好爱自己。

与至亲争输赢，讨说法，辩是非，就像是与自己干仗一样，是最愚蠢不过的。

对待亲人就应该像对待自己一样，要经常服软和认输，那是我知

道的处理家庭关系最智慧的做法。在亲人面前没有什么面子可丢，你不过是向自己低头，向自己示好而已，哪有那么困难。如果你觉得难，说明你还不够爱自己。

如果你不能在最快的时间里在亲人面前低下头，说明你还没有把对方当成自己真正的亲人，或者说，你还不知道怎么爱自己。

与家人保持冷战，那才是人生中最凄凉的事。

在这个世界上，亲密关系不一定只在血缘关系、恋爱关系，夫妻关系中。如果你会与人相处，所有的关系都可以变得“亲密”。

一个懂得爱自己和别人的人，他的亲密关系遍及一切。朋友之间，同事之间，上下级之间，师生之间，邻里之间，陌生人之间，当你们经常在一起相处，时间久了，双方逐渐走进彼此的生活，这时，你们的关系都可能或正在变成亲密关系。

所有亲密关系的维护都应遵循这个态度：不争，不辩，不求胜。

当你总能谦让对方，为对方着想，就算对方再笨，再可恶，他对你的态度也不会无动于衷。就怕你没有给对方足够的尊重和体谅，而且不知道反思自己，总是指责和抱怨对方，或对对方有太多的期望和要求，那才是你们关系冷淡和恶化的原因。

从你自己这里做起，从改变自己开始，从学习认输练起，从在亲人面前卸下面具、拆掉伪装、扔掉自尊心开始，让自己成为一个“可亲近的人”。在你的父母或亲人面前，让自己有更多的時候像个孩子，在他们面前放下你所有的面子，改变你在他们面前高高在上的姿态。

从改变他们的称呼开始。对父母，如果原来一直用“你”，改成“您”。

对子女或恋人，从直呼其名，改为你能想到的最好的昵称。

从一直不肯说“是我不好”，改成经常说“都是我不好”。

从动不动就批评对方，改成经常赞叹对方：“你真棒！”

把家庭从争论是非对错的地方，改成“拍马屁”、“卖萌”、“练谄曲”的地方，你会发现，你的家庭不再清冷，你的亲人，变成了真正的亲人。

记住，与任何人示弱和示好，那都不是无能的表现，那是真正的能耐和最高的智慧。

只有愚人争理，智者争的是怎么赢得对方的心。

怎样长养无依的功夫

当你觉得无聊时，这时不管你是坐着还是躺着，是走着还是做着什么简单的事，你的心意识开始习惯性地搜索过去做过的让自己感到快乐的记忆。这个记忆会带着你在不觉的状态下继续去做那些事。如果你从来没进行过实修，或者并不想改变自己，这时你就会立刻掉进过去的习气和无明里，你会不知不觉去做过去做过的那些事，好让自己不觉得无聊。

但是，如果此时你看到了识心的习气和惯性，你有过一些止观的训练，你清楚地看到了你要做的事只是暂时麻痹自己，并不能给自己带来真正的快乐和安心，它只会使你更加无聊和空虚。这时，你就会停下来。如果你的觉察力足够强大，不仅你的行为会停下来，你的心念也会跟着立刻停下来。如果你的念头停不下来，就算你的行为因为觉察而停下来了，过去的记忆还会再冒出来，而且来势凶猛，让你继续想去做那些事。如果你进行过训练，你的念头就能够从住著和联

想中停下来，你就会停止搜寻过去的回忆，你的心意识也会跟着停下来。当你的心停下来，你习惯性的行为自然会跟着停下来。

当你一次次这样练习的时候，你会让自己处在转念、离念和不住于念的力量增长的过程中。这时的修行，是修行最关键的部分，这便是转识成智的过程。

这样的时刻越多，你的功夫长养得越多，你不依六尘的力量越大，你无依的习惯越强。你默契于无我的力量也会增加。

因为所有的我都依识而有，识心转变的过程就是我执消融的过程。

当你无所事事，又想去抓取六尘、追寻识心的记忆要去做些什么的时候，坐在或躺在那里不要动，给自己一个觉知和观照的机会。身体先停止下来，再让心跟着止息下来，让自己回到当下来，一次次进行这样的练习。

直到当你每次都想去重复过去的习气和无明，你都能非常快地看到并停止下来，让自己保持在不住于念的状态里，你的修行就有了真正的进步。就算你经过长久的练习，抓取六尘的习惯还会有，但是，它的力量会越来越小。你虽然会去做一些事，但那些上瘾和有依赖性的活动越来越少，你不再过多地消耗自己的心神，不再依于六尘而让自己迷失，这时，你的功夫就逐渐养成了。

《四十二章经》中记载，过去有僧人欲断淫欲而不能。佛陀为其开示迦叶佛离欲偈：欲生于汝意，意以思想生，二心各寂静，非色亦非行。欲生于心意识，心意识生于有所住。心有住著，所以念念不停，导致了后面行为的产生。

二心各寂静，就是止念和不住于念的功夫。止念即是不住，不住

即是止念。心若能不住，行即不得生。正是此理。所有的行为都是心行引导。心若不生，诸行自止。

改习气，觉知无明，转所依识，是一个长久而艰难的修行过程。只要我们明确方向勤加练习，日积月累，功夫就会逐渐养成，那时，我们的心就可以不再成为六尘境界的奴隶，而获得真正的自由。大众齐努力，于二六时中使得心意识，而不被心意识使，即能于生死尘劳中得大解脱。

佛是常住

若有人不了解死亡、害怕死亡，不知生命结束后心去哪里，请常念：“佛是常住”二字，系心思惟此二字，解了此二字，即得解脱死亡恐惧。

《涅槃经》云：诸善男子善女人，常当系心修此二字：佛是常住。迦叶，若有善男子善女人修此二字，当知是人随我所行，至我至处。

“佛是常住”此四字，道尽诸法实相。也直接说明了死亡只是生命的假象。而生命的真相是没有死亡，生命不会终结。实相是，生即无有，死更何来！当我们一期生命结束，世称“死亡”时，只是这期报身的暂时结束，我们的真心本性还会继续以不可思议的形式存在。我们会依据自己这生和过去生修习的智慧和因缘，以它该有的样子继续示现在世间。我们会继续以生命的形态存在：在六道里或者成凡夫身、烦恼身，或者成诸佛身、智慧身。

所以，为了能更好地呈现下一期以至尽未来际的生命，我们需要了解实相，好好修行，深入佛法，圆满慧命。

佛是常住，非佛常住，是汝常住、汝之本性常住、你之法身常住、你之真心常住。

常住者，不生不死，非来非去，无生无灭，无坏无断，无变无异。

“佛”者，非外在佛，一切众生心也。心即是佛，佛即是心。心即常住，常住即心。

若人解了“常住”之义，即见法身，复本元命，不生不死。

“常住”，不生不灭，无老无死，非空非有，恒常不坏，是一切众生之本来面目，是我们的本来身、法身、智慧身、真身、法界身，是一切众生的真实身份。

所以，若有人时常系心修此二字：“佛是常住”，思维此二字，解了此二字，当知此人得无量寿，不生不死，能超三界，能度六道，能出生死，能脱轮回，自觉觉他，得真佛身，与天地同寿命。

无量寿者，你我之性，非是西方佛也。

寂灭能仁，你我之心，非是释迦佛也。

佛是常住，你我之真实状态、本来状态，不从外修，但能自悟，不假外缘修证即是，非是外佛常住也。

所以，若有人畏生死，害怕死亡，对死亡存有无明，以为有死亡，对死亡还存有恐惧，还贪恋此期报身，放不下此假身。应当常念：我本不生，亦无有死，佛是常住，我亦不灭，心是常住，我不变异。我是常住真心，与天地同时，与虚空同体，超日月光年，运万法为相，不有不无，离心意识，永不坏失。

若人能常念常觉此义，此人即见本来法身，即是天人师、佛世尊。

诸善知识，当你面对无常和生死，当你身在病苦和临命终时，当

你生命衰微，生命脆弱，妄念来袭，请务必提起正念，系心称念：佛是常住，我是法身，我无来去，我无生灭。就算生命结束，我会瞬间毫无间断地以另外更好的形式继续存在于人世间。即对死亡完全没有恐惧，从而自在无碍。

以此正念而妄念不生，以此般若智起而颠倒不起。即能念念无愚，解脱恐惧，洞穿无明，言下亲证大涅槃，得常乐我净。

若人静坐一须臾

我们经常会感到不安和烦恼，是因为我们的心识总在动，从而带动身体去做这、做那，无法真正安心休憩下来。

能看到自己心识的妄动而能立刻安静地坐下来，随便哪里，让心和身都歇下来，这就是觉悟和解脱的开始。

三世如来有二种法，一种是言说法，一种是如实法。什么是言说法？语言文字、意识言说之法，不实之法，方便法，是言说法。什么是如实法？离心意识，坐下来、停下来，休息心识，妄心不生，默契诸法实相，是如实法。

慧明上座追六祖之前所修，是言说法。听六祖开示：屏息诸缘，勿生一念。不思善，不思恶，正与么时，还我明上座本来面目。此是如实法。

太原孚上座初在扬州讲《涅槃经》，是言说法，不离心意识；后遇禅者，依其指示，辍讲旬日，于室内端然静虑，收心摄念，善恶诸缘，一时放却。忽然大悟，是如实法，超心意识。

所以，依文字而修，在文字中觅理，是言说法；离文字，不住心

意识，妄念不生，是如实法。

这次大众感染病苦并不是灾难，而是老天给我们修如实法的一次最好机会。我们自己停不下来，因缘无常逼着我们停下来。我们平时总爱看文字，心向外游，迷于戏论。病苦和无常逼着我们休息妄心反观实相。

病毒虽然侵害得了我们的身体，但无法侵害一颗如实观照诸法实相的心。

病毒对我们的侵害只是一时的，妄念会加重和延长对我们身心的侵害。

怎样才能避免或减少妄念对我们的侵蚀？找一个地方静坐下来，什么也不要做，什么也别想。心中生起任何念头，观察它，觉了它，放过它。若生起妄念和烦恼，不被它骗，慢慢地，所有的妄念就会自行消退。

以一颗无畏和布施的心把自己的身体交托出去，相信它正经历它该经历的，我们只需要给予绝对的信任和静观，那才是真正的疗愈。

如果你相信身体是道的一部分，你就会对身体产生信任，也就不会利用太多的外在条件去干预身体的因缘。外在过多的对治，虽然可能会有一些效果，但是，在你过多对治的同时，也封闭了身体接受更多锻炼的机会。

不论外在的打击多么强烈，那都是因缘和合，虚妄幻化不实，它总会结束。只要我们的心让一切从它那里流过，不去住著，我们就不会被伤害。身体的伤痛总会过去，内心的完好，那才是我们真正要保护的。

只要我们自己不用妄念侵害自己，就没有什么能真正伤害到我们。一切业障海，皆从妄想生，端坐念实相，恶业自然无。

当你心中想到什么而不安时，立刻觉察，那只是一些念头而已。谁在不安？妄念在不安。谁在难过？虚妄在难过。谁在紧张？观念在紧张。我是谁？我什么也不是。我为什么会恐惧？我把自己当成了什么。怎样解除恐惧？行深般若波罗蜜时，找不到一个真实的我。

怎样达成这一如实观？安禅静虑，谛观实相，进行如实法的修行。

给自己更多的时间，更多的次数，找一个地方静坐或躺卧，什么也不做，练习无依和一物不为，让心习惯于活在空中。

古人云：若人静坐一须臾，胜造河沙七宝塔。宝塔终会化为尘，一念净心成正觉。

当你能长时间什么也不做而安心，那时的安心，才是坚固而持久的安心。你不再被六尘所主宰，而能超越能所，自在无碍。却后再观世间一切的造作，皆是梦幻颠倒。而这时你的心已经习惯于独处和无依，生灭心灭，寂灭为乐。

假和尚

不要总是对我说一堆仁义道德，我早就听腻了那些华而不实之语。

不要跟我讲说，吃素斋戒和念佛，我被那些法理，一层一层的观念，捆绑了一年一年。

我只是一介凡尘，存在于真幻之间，不强也不弱不实，不脆也不软不尖。

我只身落在凡间，不想久坐莲台，不想当佛作祖，亦不幻想西天。

虽然是个和尚，从来不厌红尘，不在寺里居住，居住毫无定所，见佛不敬不礼，见塔快快逃避，从来不穿袈裟，亦不合掌问讯。

虽然自命为禅，只会搞笑装傻，有时月下独语，有时与花呖呖，看上去正常无病，内里总是疯癫。

管他呢！去他的！快乐羡慕死我，开心追不上我。

不要跟我郑重其事，我就是个二百五；不要跟我道貌岸然，我就是个假和尚。

我被倒霉的知见，捆绑了太多的年。我翻山倒海，我大闹天宫，终于可以做回自己。

我本是人不是仙，遇事问心不问天，不羡春去春又回，世世流光现少年。

不识我时狂乱走，识我之时万物齐，寿命无量超生死，敢把日月当坐骑。

没了道理，我足下成马驹；没了知见，天地无拘；没了道理，我身上插羽翼；没了观念，我随处幽栖。

不要总是跟我，说应该这么那么，我早就厌烦了那些，指责说教之词。

不要总是劝我，做个柔善天使，我被那些唆使，一个个道德捆绑，压抑了一年一年。

我只是一个凡人，存在于呼吸之间，不善不恶也不好，不坏不谄也不孬。

我只身投胎世间，只想快乐逍遥，不想位列仙班，不想端坐金莲，不厌娑婆世界，不想往生西天。

虽然是个道人，哪有道人的样子，也不敲打唱念，也不诵经超度，整日呵佛骂祖，总是讥讽达摩，从不教人顶礼，顶礼需悟自己。

虽然也带徒弟，任他自在而为，这样他也轻松，这样我也不疲。偶尔也登讲台，只把笑话来讲，惹得有些学者，嗔心害怕谩骂。

管他呢！去他的！

我的地盘我乐意，不要跟我讲规矩；我天生喜欢无拘，不要跟我说佛理。说食终不能充饥，若要比谁能说理，老僧自命闲叨怛。

我被言语赚了许多年，也劝君子离言语。掀翻五指山，扔掉紧箍咒，解铃还须系铃手。

我本是禅不会禅，何须低头自缚缠，迈起脚来恣意行，有心则被有心粘。

不识我时物为己，识我之时天为衣，把风弄月撩云水，与虚为伴空为依。

没了道理，我足下乘风；没了知见，手握智剑。没了道理，我如虎添翼；没了观念，三界游戏，三界游戏。

诸君各位看官，读我这首歌谣，不要急急翻过，一遍一遍审思，松绑还需自己。所有那些道理，抛到九霄云外，还我一身赤裸，不染一点淤泥，不染一点淤泥。

师徒关系

大舜孺慕父母，孝感动天。只求可得父母之欢心，故始终不见父母不是处。人伦之变，至舜而极，能尽爱敬之诚。

一个孝子的幸福在于当他为父母做什么，或者仅仅想到自己的父

母时，都会感受到一种深深的链接，是这种深深的联系和内在的完整性让他感到幸福的，即使他不在父母身边。

一个徒弟的幸福也是如此。当他忆念起自己的师父，或为师父做什么时，如果他内心生起的是感恩和恭敬，他会自然感受到一种深深的链接，他会感受到不可思议的加持和滋养。正是这种联系和完整性，是自心所行的信任和交托让他感到幸福的，即使他不在师父身边。

佛菩萨对众生，师父对弟子的关爱也是如此。他们的幸福也来自和众生与弟子深深的链接。就像父母想到自己的子女，想到他们的可爱，为他们感到自豪和心生欢喜一样，一个师父也会从自己的徒弟那里获取源源不断的悲心和动力，还有持久的幸福。会为了他们而更愿意燃烧自己，奉献自己，师父们完全不需要弟子的回报，这种付出本身所带来的快乐和滋养，就是最好的回馈。

修行路上有许多学人因见善知识和自己师父的过失，会逐渐远离师父，最后，给自己的修行和觉悟带来极大的障碍。

经云：一切善法，因善知识，而得发起。若无善知识的教诲和引领，我们自己真的很难独自觉悟，也不知如何修行。有了善知识的引导，我们才得以看到自己的习气，得以修习无量善法，得以增长无量功德，最终圆满解脱。

在你没成就之前内心对善知识的怀疑和远离，是对自己最大的损害。

当你成就之后你的内心一定会对善知识生起极大的感恩，甚至会与善知识的心合而为一。又怎么可能疏远善知识，见善知识的过失呢？

善知识来到世间，要面对各种各样的人，面对不同根器的众生，一定会示现各种教法和行为，包括一些我们无法理解的手段和过失。我们只需吸收自己所需要的东西即可，而不要以自己的角度去评判善知识的行为。

《佛说法句经》云：若善知识诸有所作，种种境界，不应起于毛发疑心。所以者何？若有疑心，不得正受甚深法句。汝等大众，于善知识，应断疑念。

见善知识的过失或发现善知识的一些行为和观念不符合自己的意愿，心里开始怀疑善知识，远离善知识，这是学人最大的过失。而对善知识本身，不会有任何损失。如果善知识了解到学人疏远自己，善知识以慈悲故，会善巧方便帮助其对善知识重新建立信心，只要还有一点可能，都不会放弃自己的徒弟。

一个好的师父对弟子的心永远是敞开和接纳的。而一个好的弟子，则永远相信师父不会放弃自己。就像父母对子女一样。没有厌恶子女的父母，也没有真正想抛弃弟子的师父。弟子远离师父的大有人在，而一个好的师父，总是等着弟子回来。

人世间，失去父母，那是最大的痛苦。修行路上，失去师父，那是最大的悲哀。

所以，无论你的修行到了什么程度，保持对善知识的信任和感恩，那才是滋养自己法身的真正智慧，那才是最有力的修行。

过去祖师及大成就者和他们的师父之间都建立过这种强大的信任和深深的连接。因为对法的传承和对实相的共同认知，使他们的关系远远超越了世间亲人间的血缘与感情上的联系。

他们长时间追随在善知识身边，在恭敬、侍奉善知识的过程中修习无我和利他。在善知识身边耳闻目染善知识慈悯众生的精神和品质。在善知识身边日夜熏修善法。在善知识身边长养法身功德。在善知识身边去除习气、修正错误的观念。在善知识身边培养定力，改变心性，成就圆满的德性。

通过在善知识身边多年的熏陶和学习，把所获得的智慧和解脱观念传达给身边的有缘人，续佛慧命，完成师徒和法脉的传承。

对善知识最大的回报和供养，不是一直在善知识身前侍奉、照顾，或者心中只恭敬善知识，对其他人却发不出慈悲喜舍之心，而是能够对一切众生普行恭敬，弘法利生，自觉觉他。这才是对善知识最大的回报。

有人说，你要具足无量的善法和因缘，才会遇到具德的上师。如果你今生已经遇到了自己的师父，请珍惜这份因缘，不见师父的过失，多忆念师父的功德，像对待佛陀和父母一样对待自己的师父。这样，你的修行就会迅速提升和圆满。

如何减少使用手机的时间

已经看到过度使用手机过患的人，改变几个小习惯，就可以减少很多看手机的机会。

我们都有这样的习惯，坐在那里，或者躺在床上，只要手机在身边，我们就会不知不觉地拿出手机，开始看手机。

下面几个习惯和细节，如果你注意到，并加以改变，就会减少很多看手机的时间。

一、出去散步，不要带手机。以免走路时不知不觉又看手机。

二、在厨房做饭或干家务时，口袋里不要装手机。以免歇着的时候拿出来看。

三、晚上上床睡觉时，手机一定要关机，而且要把手机放在离床头很远的地方，最好放在另外一个房间。这样就算想起来要看手机，因为不方便拿，可能就放弃了。需要闹铃提醒起床的，单独准备一个闹钟，不要用手机提醒。

四、在每天的上午、下午和晚上抽出一段长时间，不管在哪儿，不管干什么，不要带手机。出去买东西，可以尝试使用现金。慢慢就会改变用手机支付的习惯。

五、每天给自己定功课，比如诵经、坐禅、行禅。做课时，不要带着手机。最好把手机调成静音，放到抽屉里或看不到的地方。看不到，有时就会忘记它的存在。

六、多吃一些轻松简单的体力活动，比如手洗衣服，打扫卫生，整理杂物，少订外卖，多自己动手做饭。

七、多接近大自然，多在河边，田野、树林、公园这些地方练习一物不为或只是静坐、发呆和跑步，少去超市、商场、影院、饭馆，少去逛街，少旅游，少参加娱乐活动，少聚会，少聚餐。

八、平等浅浅使用六根，不要长时间看，或听，或吃，或想，或触，或闻什么。做任何事，有节制。

以上这些细节和习惯，如果我们注意到，并能改变，我们使用手机，并被手机所控制的机会就越来越少。从而能让自己过更加健康和自律的生活，重拾我们的身心健康和自由。

对于现代社会已经完全沉溺于手机世界的人来说，能放下手机，少使用手机，确实是非常难得的好习惯。而对于学法修行人，随时能够放下手机，会立刻感到清静，对于恢复我们的精力，保养我们的身体，减少对六尘世界的贪著，有着很大的作用。

做一个自己喜欢自己的人

做一个好人，让很多人变得非常痛苦和疲惫，甚至因此而耗尽生命，并在哀怨和伤心中离开这个世界。只有迷失的心和强烈的自我才会要求以“好”的状态呈现，而厌恶自己变成“坏”的样子。

这种爱憎和取舍，让心变得迷茫和疲惫，乃至分裂。

觉性本身只是如实和随缘呈现它自然的样子，不强迫心成为“好的”，或拒绝成为“不好的”。

我看到有很多人，为了维持自己好人的形象，为了在内心中不想对不起任何人，为了讨好所有人，为了不想在任何人面前变成“坏”的样子，拼命地维护自己“好人”的形象，让自己活得非常压抑和疲惫，以致于最后耗尽自己的精力，让自己患上抑郁症和各种精神疾病。

也有人，因为做过一些“坏事”，而内心又不能接受这样一个“坏”的自己，让自己长时间活在过去的“错误”里，浸泡在愧疚和自责中，不停地否定和批判自己，让自己饱受煎熬和痛苦。

还有人，因为想得到自己尊重和爱戴的人的认可和称赞，非常认真地想成为一个“可爱”和“优秀”的人，而丢失了天真的自己，让自己虽然变得越来越“好”，同时，也变得越来越虚伪，越来越累，越来越不快乐。

有些人，为了这个人活着，为了那个人活着，唯独没有为自己活。活成这个人喜欢的样子，活成那个人喜欢的样子，唯独没有活成自己喜欢的样子。他们并不快乐，而总是很脆弱、郁郁寡欢。他们看上去很无私，而实际上并没有因为无私而快乐。

有些子女和父母之间，夫妻伴侣之间，师父与徒弟之间，互相为了赢得彼此的喜爱，为了讨对方的欢心，为了让自己深爱的人也能尊重和关爱到自己，他们会一直伪装和掩盖自己的本性，一直想活成对方期望的样子，最后自己变得压力重重，完全迷失了自己。

做一个好人或什么样的人，是在放松、自然、自愿的状态下而成为的。如果为了成为什么样的人，而让自己变得紧张与扭曲，那么，成为那样的人又有何意义？

看到自己想成为“好人”的这个执念，放下它，做一个“真人”，成为一个“平常人”，活成一个没有人设的“自然人”。那样才会更加自在和快乐。

有人问：“真人”或“凡人”就不是人设吗？不是。它们只去除人设的一种不住的状态。是心性自觉去除要成为什么人的不定状态的假称而已。

真人者，不用任何观念对自己进行限定、评价、要求和捆绑的人。

天真者，不会掉到别人的感受中，全然不顾自己真实的状态，刻意地扭曲和改变自己。而是忠实于自己的感受，勇敢接受自己呈现的各种状态。

自然人，接受自己，又在一定程度上不与他人产生对立。

不被自己内心的道德观念捆绑，不被要做一个“好人”的观念奴役，

活出自己的本性，那一定是一个觉悟的人，是一个能卸掉所有强加在心性上的身份和面具的人。

做一个没有人设的人，做一个真实呈现的人，做一个自己认可自己而不是别人认可自己的人。

你生活在什么样的世界

我们虽然生活在同一个星球，同一片天空下，但是每个人生活的世界却不尽相同。

你生活的世界并不是由外部的四大和五蕴构成的，而是由你的意识造就的。

你只能生活在你自己识心建造的世界里，你不可能生活在识心之外的世界。

为什么两个人在同一个公园里坐着，一个哭泣，一个微笑。

两个人在同一个监狱里受刑，一个平静，一个绝望。

让他们哭泣或微笑，平静或绝望的不是那同一个公园，也不是那同一个监狱，而是他们心中的妄想，是他们的意识创造的世界。

虽然我们都在同一座山脚下，同一条河流边，同一个城市里，同一片草原上，但是山川、河流、城市、草原并不是我们的世界。它们看上去紧紧地围绕着我们，而实际上，它们与我们毫不相关。围绕着我们，除了我们的识心，没有任何东西。

世界本身，并非世界。是识心造就世界。你有什么样的识心、观念、认知、心态，你就会造什么样的世界，生活在什么样的世界里，而那，与世界无关。

我们的意识创造了法界。离开心意识，并没有所谓的佛国或娑婆，天堂或地狱。

你被嗔心之火燃烧，被怨恨割锯，你生活在地狱道的世界。

你内心充满贪欲，你被贪婪淹没而无法得到满足，你生活在饿鬼道的世界。

你被愚痴覆盖，被无明填满，你活在畜牲道的世界。

你被胜负所缠，被争斗填满，你生活在阿修罗道的世界。

你有七情六欲，又经常被骄傲、嫉妒、疑惑所缚，你有很大的福报，又有一些业障，你有贪嗔痴的习气，又有一定的善业，你生活在人道的世界。

你具足十善业，有福德庄严，你生活在天道的世界。

你粗断贪嗔痴恶习，直到烦恼障断尽，理障未除，你生活在声闻的世界。

你喜爱独处与寂静，完全地出离了世间的烦恼，你生活在辟支佛的世界。

你行六度万行，具慈悲喜舍，你活在菩萨的世界。

你悲智双运，福慧二严，具一切智，自觉觉他，觉行圆满，你生活在佛的世界。

你生活在什么世界，与你住什么房子，吃什么蔬菜，坐什么交通工具，看什么风景无关。那只跟你的用心有关，跟你的意识有关，跟你是否被念头迷惑，是否被你自心的幻境所奴役有关。

你生活的世界，和你的心是否安然，跟你的心是否无惑，跟你的心是否恐惧、紧张、烦恼有关。

心清净无染，觉了一切，不住一切，那便是诸佛和解脱者的世界。

你的心以物为己，把识当我，追逐幻境，历贪嗔痴，经妒慢疑，受无量苦，你生活在凡夫和轮回的世界。

善知识，你生活在什么样的世界？但问自心，莫逐外缘。

不用看你头上的天空，也不要看你住的小区是否高档。但看你的心在创造什么。你的心造慈悲、平等、妙观察，你活在佛世界；你的心造对立、憎恶、邪见，你生活在凡夫世界。

一切唯心造，万法从识起。心生则法生，心灭则法灭。心若不妄起，境亦无分别。若人欲成佛，心净诸佛生。若欲生净国，心净佛国净。

无家可归是 본家

一提到家，我们就会觉得温馨、幸福。

但同时，我们的很多痛苦和烦恼也来自于对家庭的依执。

家，那是迷梦世界里的快乐老家，那是幻境世界里的游乐港湾，那是轮回世界里的绿野仙踪。

家对于更多的人来说并不是真正安心的地方，而只是红尘世界里自我紧紧抓取的最后一根线，寂寞孤独河流中的一棵救命稻草，心意监狱里的一间房间。

家意味着所有的依，轮回的动机，我执的温床。

当心中没了所依，哪有什么家。房子、亲人、院子，那不过是一些虚妄的陪衬而已。你不再依执他们，家的概念就会在你心中消失。

能看破家的虚妄，从家的意识中真正出走的人，不一定要离开“家”，

而是要离开自己给自己套上的层层依执和枷锁。

出家不是从一个院子里、一间屋子里、几个亲人那里走出，搬到另一个地方，而是放下所有的依，从自我的意识中出走，从头脑的戏论中离开，从观念的束缚里挣脱。

出家者过的是出离自我的生活，心如虚空，无所依执，无有抓取，自在无拘。

你心中还有一个紧紧抓取的家或任何东西吗？你心里还有什么一想到它就会感到安心的东西吗？不要被那个东西所骗，从心上拆掉它，你才能真正自在。

在有依中永远体会不到真正的安心、自在和解脱。只要你心中还有“家”的概念和对它的依赖，你就无法得到自在。

去体验一切无依的自由。

去体验心无挂碍的自在。

去经历那无家可归的“空虚”。

看到自己本来就是個一无所有的流浪汉，去过内心无所住著的生活。

你本来就是一个过客，去过过客的生活，而不是主人的生活。

去过那种一钵千家饭，孤身万里游的云水的生活。

去过那种让一切流经你，而一切不在你那里停留的生活。

去拆散心中所有的天花板、围墙、房柱、地板和暖炉。让自己上无片瓦，下无立锥之地。

你可以有一个家，两个家，很多房子，那都没关系，但是那里没有任何东西属于你。那些地方都不是你真正永恒的归宿。

做一个心中无家可归的人，让心中没有任何知见与事物留存，那才是你的真归依处，是你的本家。

世主妙严法门

就算有繁重的工作，每天还是有很多人有很多时间无所事事，感觉生活无聊，生命灰暗，不知活着所为何事。这是现代人共有的处境和生存状态。

人们陷入生灭虚妄的快乐中不能自拔，在无所有中抓取六尘的影子，但留给自己的只有更加的寂寞与无聊，所以才导致了现代人生活空虚的现状。

佛言：诸行无常，是生灭法。生灭灭矣，寂灭为乐。

所以，要想求得真正恒常的快乐和安心，只有生灭心灭，寻求世间之乐的心灭掉，才能默契诸法实相之乐。

有些人就算每天诵经，坐禅，经行，还是有大量的时间什么事都不愿做，只想刷手机或找些乐事来做，无法安住在寂灭之乐中。

功课也做，但是只能短时间做，时间长了就觉得枯燥和无聊，然后把大量的时间用在追逐六尘，染习生灭之乐上。

如果我们能把这大量的看手机和吃喝玩乐的时间用在某个修行法门上，让自己远离恶习，熏修善法，长养定慧，那我们的生命就没有虚度和浪费。

介绍大家一个修行法门，就是读诵那些不需要思维和记忆的篇幅较长的经论咒。比如慢读楞严咒。比如读诵《万佛名经》。比如读诵八十卷《华严经》后二十卷入法界品善财童子五十三参，或者晋译四

十卷华严，全本普贤菩萨行愿品。

还有八十华严第十四卷净行品，第十九卷、二十卷十行品，第五十、五十一、五十二如来出现品，第八十卷普贤行愿品。

这里特别推荐一卷经文可以用来反复长期读诵，就是《华严经》第一卷世主妙严品第一之一。这卷经是八十卷《华严经》的第一卷，里面介绍了各路参加佛陀华严法会的善神的名字。读这些天神的名字时，我们可以完全不用思维其义，只是依文念去，不思善，不思恶，通过觉知文字和声音，让心安住在读诵的功课上，训练自己的定力和觉知力。我们可以轻声读诵，可以敲木鱼来控制节奏。读熟之后，可以快读。每天不限量地读诵这一品。

永明延寿大师除了随缘度众说法，每天给自己安排一百零八种读诵和拜忏的功课。我想，也是让自己在二六时中，不去思维世间善恶生灭之法，以法自娱，以法为课，安度时光。又明教嵩禅师每天早晨诵《金刚经》不辍。

华林善觉禅师，行七步念一观音圣号。

岩头禅师终生读《涅槃经》不停。

寒山读佛经，石屋读楞伽，这在他们的诗歌中都有明确记载。

这是古人诵经、读经、做功课的样子。古人做功课，非为求法、亦无任何造作之心，只是无事打发时间，随缘度日而已。

我们如果有大量时间，又无别事可做，便可发心读诵四十卷《涅槃经》、八十卷《华严经》，甚至六百卷《大般若经》。

想读篇幅短的，便可每日读《华严经》第一卷。以此为修行法门。大家可以尝试一下。

读诵一遍不难，难的是每天坚持。这样，我们追逐世乐的习惯就会减弱，安住寂灭的心力就会增强，直到我们完全摆脱物欲和幻尘世间对我们的控制和主宰。

富贵的华严

《华严经》全称《大方广佛华严经》，是佛陀为诸大菩萨开示重重无尽不思议法界及诸大菩萨行愿的一部佛经。据说龙树菩萨曾在龙宫见到过全本华严，其数量超过三千大千世界微尘数偈颂，中本有五十万偈颂，小本有十几万偈颂。龙树菩萨看到前两种篇幅的《华严经》，非是普通人所能持诵，所以靠自己的记忆力记下了小本的《华严经》，就是我们现在看到的八十卷《华严经》。

《华严经》自古以来最主要的版本有三种，第一种是东晋所译的六十卷《华严经》，称旧本华严。因为有些内容不够完全，到了唐代，实叉难陀翻译出了八十华严，才弥补了以前欠缺的部分。

第二种是唐实叉难陀译的八十卷《华严经》是最全本的《华严经》。

第三种是唐般若译的四十卷《华严经》，全称《大方广佛华严经入不思议解脱境界普贤菩萨行愿品》，是普贤行愿品的完整版。

读诵《华严经》的同修，先读八十卷华严，再读四十卷华严。四十卷《华严经》的内容跟八十卷《华严经》后二十卷的内容大致相同，区别是详略不同。《华严经》入法界品，四十卷《华严经》的内容几乎比八十卷的多了一倍，也即关于善财童子五十三参和最后普贤行愿品的内容更加详细和完备。

为什么现在推荐大家读《华严经》，诵《华严经》？

不知道是否有些同修已经隐约感受到现在人类世界正在发生很多变化，这些变化看上去是物理世界的变化，实际上是人类观念和心意识发生巨大变化的外现。人类的认知在突飞猛进，每个人内在的世界开始分出各种层次和差别。有的人还活在完全颠倒和愚昧的认知里，而有的人已经开始觉悟，活在实相的世界。世界显现的不同，其根本原因就是认知观念的差别。

量子力学和一些前沿科学已经触及到了佛经里所描述的世界和观念。我们如果再不去深入学习佛经，了解这个世界的实相，就会被更高的心智所抛弃，只能生活在旧有的世界和狭隘的思想观念中。虽然你和其他人生活在同样的一个世界里，但是你早就和很多人不在一个圈子里了。心智的无明与昏暗，导致很多资源和信息，深刻的见地和思想，你无法与那个世界里的人进行共享，你无法理解很多觉悟者的见地。使你们分开的不是外在的环境，而是你是否能不间断地深入学习和观察诸法实相。

佛陀的智慧和宇宙的了解早就在最究竟的山顶等着我们去更新自己旧有的世界和维度。

所以，提升自己世界的路途离我们并不遥远，甚至唾手可得。你根本不用去搞任何科学研究，也不需要任何先进和高端的仪器，你只需要拿起一本佛经，静下心来，认真读诵，了解世界是如何建立的。再借助于佛法来认识你自己的心，那才是最高深的科学和智慧。

欢迎大家来到重重无尽的华严世界，让我们一起来读《华严经》。

大家可以先做一些准备，在网上或寺院的佛经流通处购买一部《华严经》，很快我将建立读《华严经》的群。每天至少读诵两卷《华

严经》作为功课，在群里打卡报数。

读了《华严经》，你才真正了解佛法的富贵和智慧的深广，你才会对自己以前贪恋和执著的事物生起惭愧之心，你才会感叹诸佛菩萨所生活的真相世界的微妙和不可思议，你才会对佛陀的智慧生起坚定的信仰。

读了《华严经》才知道诸佛菩萨利他的精神是多么值得人们赞叹，读了《华严经》才知道菩萨们的行愿是多么悲悯和不可思议，读了《华严经》才知道原来我们生活的世界如此狭隘、我们的观念如此愚昧。

愿我们这一生都能读一遍《华严经》，通过读诵《华严经》，了解生命的实相，那是多么幸运和稀有难得的事。

你真的读懂祖师所言了吗

有人读《传心法要》：沙门果者，息虑而成，不从学得。如醍醐灌顶，拍手称妙。发现修行觉悟如此简单，但能无学，息虑忘缘，佛道自成，哪有那么多啰里吧嗦、次第修证。

又读永嘉大师证道歌开篇：绝学无为闲道人，不除妄想不求真。看到“绝学无为”四字，忽然自认顿悟本心，佛道已成，一切事毕，不复更求。

但是，过后不久，此等行人便将此语抛掷九霄云外，还是因循以往习气，种种计较，思虑重重，被妄念烦恼所缚，至于沙门果者，息虑而成，与自己了无交涉。

若于“沙门果者，息虑而成，不从学得”执其一端，错解其义，每天什么也不做，其他所有的功课一律放下，也放下了很多事缘，妄想

一起，就离念转念。由于善根因缘时节未到，没有方便助道之缘，刻意做息虑的功夫而不得成，遂半途而废，还是像以往那样胡乱学法，没有任何方向和效果。

何以至此？

未明祖师此语真实完整之义。

如何是此语真实之义？

应当从学而成，从多闻而得，从有为而入。

明明说不从学得，怎么又从学得了呢？这不是自相矛盾吗？

这就是大多数学法之人最爱犯的毛病，不悟中道，不了佛性，跑两边，执一法，将祖师与佛陀所说法要，当成定论。说绝学，执绝学。说无为，执无为。说息虑忘缘，执息虑忘缘。说不思议，执不思议。说离言说，执离言说。说不立文字，执不立文字。说不会佛法，执不会佛法。说不思惟，执不思惟。说空著空，说有著有。说解脱执解脱，说涅槃执涅槃。说佛执佛，说法执法，说心执心，说性执性。说用执用，说体执体。说精进执精进，说妄心不起，执妄心不起。处处生著，处处落于边见，不了中道之义。不知佛法乃实用灵活之法，以真实受用、实证自悟为要。

当知，息虑与绝学，不能单独存在。如祖师让学人咬住一个话头，或于一个公案起疑情，日参夜参，不令间断，此皆是为了让学人思虑之心疲极，因缘一到，忽然顿断，即得默契已。这正是息虑前做方便和功夫的妙处。

若不能言下绝学，当广学多闻，直至有一天，学求之心自疲，多闻之力自累，忽然休息，顿悟本心圆满具足，不假功用，求亦不得，

即自然成绝学，不更反复。这才是真正会绝学之义。不见永嘉言：吾早年来积学问，亦曾讨疏寻经论。求学既久，而不能得，忽然放下，是乃绝学。

佛陀早年修道，亦复如是。六年苦行，精进努力，反不成道，苦行既疲，忽然放下，妄心一歇，歇即得道。如是休歇，岂是一味刻意休息而得为之？

如有人被告知一面墙内具足了七宝诸珍，可以通过缝隙即能看到。只要此人能翻过这面高墙，里面珍宝随意拿取。但是这面墙远远高于此人，此人入墙心切，一味地在那里爬墙，久久不得翻墙而入。而另外一人，得知此事，转身离开，很久之后，拿来一把梯子，轻松翻墙而入，自在拾取珍宝。古人所言“不假方便，不论修证”本无错谬，只是对应众生机缘不到。若因缘具足，自然直下便了，不假功用。若因缘不具，须假诸缘，具足而成。

故知古人悟道所言，都是做足了相反的功效，忽然妄身一转，即得道矣。古人云：反者，道之动。道，往往在我们认为对的反面。亦不可执反，但不执一边，即相应也。

六祖大师开示学人：若有人问汝义，问有将无对，问无将有对，问凡以圣对，问圣以凡对。二道相因，生中道义。如一问一对，余问一依此作，即不失理也。亦是此理。

如果我们错会其义，以为可以直接效仿古人言行，一步登天，不假途程，不异数他财宝，以为己有，可笑至极。即被他古人所瞞。古人所说皆是一片赤诚，分明呈现，本无瞞人之心，自是我辈侥幸懒惰，错解他义，被他瞞去。

学人修行，于此不得不知。若一味只想结果，而不假用功，先须具足功用始得。

祖师禅

香严智闲禅师一日芟除草木，偶抛瓦砾，击竹作声，忽然省悟。乃有颂曰：一击忘所知，更不假修持。动容扬古路，不堕悄然机。处处无踪迹，声色外威仪。诸方达道者，咸言上上机。

沩山闻得，谓仰山曰：此子彻也。仰曰：此是心机意识，著述得成，待某甲亲自勘过。仰见香严，曰：和尚赞叹师弟发明大事，你试说看。师举前颂。仰曰：此是夙习记持而成，若有正悟，别更说看。师又成颂曰：去年贫，未是贫；今年贫，始是贫。去年贫，犹有卓锥之地，今年贫，锥也无。仰曰：如来禅许师弟会，祖师禅未梦见在。师复有颂曰：我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。仰乃报沩山曰：且喜闲师弟会祖师禅也。

香严前述两偈，皆被仰山视为心机意识，记持而成，只会得如来禅。因何又述一偈“我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。”便被仰山祝贺，且喜闲师弟会得祖师禅也？

香严最后一偈有何长处而能证明他会得祖师禅？此处正是我等起疑情而下手参禅处。

达摩祖师欲返天竺，命门人曰：时将至矣，汝等盍各言所得乎？时有道副对曰：如我所见，不执文字，不离文字，而为道用。祖曰：汝得吾皮。尼持曰：我今所解，如庆喜见阿閼佛国，一见更不再见。祖曰：汝得吾肉。道育曰：四大本空，五阴非有，而我见处，无一法

可得。祖曰：汝得吾骨。最后慧可礼拜，依位而立。祖曰：汝得吾髓。

达摩祖师各弟子所呈心得，明明皆合有道理，因何只得达摩皮肉。二祖依位而立，却得其髓？此处正是我等参究下手处。

一日，六祖告众曰：吾有一物，无头无尾，无名无字，无背无面，诸人还识否？神会出曰：是诸佛之本源，神会之佛性。祖曰：向汝道无名无字，汝便唤作本源佛性。汝向去有把茆盖头，也只成个知解宗徒。

神会所答，与我等所学佛经义理本不相违，因何六祖却说他将来就算有了住山的道场，也只是个知解宗徒？六祖这样说，说明神会这样的回答，并未得到六祖的认可。这又是为何？

六祖大师一日浣洗所授之衣。忽有一僧方辩来见六祖，欲见达摩所传衣钵。师乃出示。次问：上人攻何事业？曰：善塑。师正色曰：汝试塑看。辩罔措。过数日，塑就真相，可高七寸，曲尽其妙。师笑曰：汝只解塑性，不解佛性。六祖问方辩：“汝试塑看。”竟是何义？复又对方辩说：“汝只解塑性，不解佛性。”又是何义？

九峰道虔禅师尝为石霜侍者。泊霜归寂，众请首座继住持。师（九峰）白众曰：须明得先师意，始可。座曰：先师有甚么意？师曰：先师道：休去，歇去，冷湫湫地去，一念万年去，寒灰枯木去，古庙香炉去，一条白练去。其余则不问，如何是一条白练去？座曰：这个只是明一色边事。师曰：元来未会先师意在。座曰：你不肯我那？但装香来，香烟断处，若去不得，即不会先师意。遂焚香，香烟未断，座已脱去。师拊座背曰：坐脱立亡即不无，先师意未梦见在。为何首座一柱香内，坐脱立亡，来去自由，有如是等功夫，九峰禅师仍说他“先

师意未梦见在”？

云居道膺禅师曾令侍者送裤与一住庵道者。道者曰：自有娘生裤，竟不受。师再令侍者问：娘未生时著个甚么？道者无语。后迁化有舍利，持似于师。师曰：直饶得八斛四斗，不如当时下得一转语好。烧出舍利，总被人们视为有修行。可是为何却被云居禅师说，不如当时下得一转语？

德山禅师听闻南方禅席颇盛，师（德山）气不平，乃曰：出家儿千劫学佛威仪，万劫学佛细行，不得成佛，南方魔子敢言直指人心，见性成佛，我当搂其窟穴，灭其种类，以报佛恩。遂担青龙疏钞出蜀，至澧阳路上，见一婆子卖饼，因息肩买饼点心，婆指担曰：这个是甚么文字？师曰：青龙疏钞。婆曰：讲何经？师曰：《金刚经》。婆曰：我有一问，你若答得，施与点心，若答不得，且别处去。《金刚经》道：过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。未审上座点哪个心？师无语。

德山禅师《金刚经》讲得可谓头头是道，著作成疏。可是竟然被一个卖点心的婆子问得语塞。最后自己不得不把青龙疏钞全部烧掉，这又是为什么？

纸衣道者来参曹山，师（曹山）问：莫是纸衣道者否？者曰：不敢。师曰：如何是纸衣下事？者曰：一裘才挂体，万法悉皆如。师曰：如何是纸衣下用？者近前应诺，便立脱。师曰：汝只解恁么去，何不解恁么来？者忽开眼，问曰：一灵真性，不假胞胎时如何？师曰：未是妙。者曰：如何是妙？师曰：不借借。者珍重便化。

曹山所言“不借借”复是何义？

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

陈操尚书如上回答，哪里不对？竟不被他云门认可？又云门云：非想非非想天，有几人退位？复是何义？使得一上来底气十足的陈尚书，后来竟然无语，最后不得不自认某甲罪过。

上面的这些问题，都是我们起疑情，参禅悟道的好机缘，我们不要轻易放过。不仅是我们，就连过去的祖师，被真正的过来人一问，全都一头雾水，以前所学的一切竟丝毫用不上。大家是否反思过这个问题。我们难道都学错了吗？问题到底出在哪里？为什么一读到公案就全都迷糊，不知祖师在说什么？

通过对上述几个公案的了解，我们也对祖师禅有了一些了解。大家读到这些地方，若不知其义，囫圇吞枣，扔到一边，以为不会这些，也不障碍解脱，即是自欺自瞒也。当择几则公案，紧紧咬住，日参夜参，行也参，坐也参，立也参，卧也参。不间断地做功夫，直到忽然明白祖师用意，心花怒放，才知道佛法原来是这般。

新年祝福

今天是除夕，也是新年。

想送给大家一份祝福。

我不仅祝您身体健康，更祝您慧命增长。

我不仅祝您日进斗金，更祝您德馨慧香。

我不仅祝您万事顺遂，更祝您心通神达。

我不仅祝您福寿无边，更祝您法身无量。

我不仅祝您六时吉祥，更祝您内心安详。

祝您辞去旧的观念，迎来新的思想。

祝您放下过去的怨恨，迎来满满的感恩。

祝您告别以往的幻梦，迎来觉醒的曙光。

祝您丢掉琐碎的执著，迎来更多的洒脱。

祝您撤除所有的对立，迎来更多的拥抱。

祝您接受变化，看破无常。

祝您放慢脚步，活于觉知。

祝您不再逐物，认出自己。

祝您爱惜自己，不再逞强。

我不祝您才高八斗，只祝您大智若愚。

我不祝您文章盖世，只祝您心无尘劳。

我不祝您飞黄腾达，只祝您安守平常。

我不祝您鹏程万里，只祝您无忧无虑。

过去的让它过去，我祝您活在今天，活于干净，活于明亮。

未来的当然可期，但是它从当下累积。祝您一切善法从今日起，

一切恶业从今日清。

我不仅祝您阖家团圆，更祝您认出更多的家人，无缘大慈，同体大悲。

我不仅祝您梦想成真，更祝您梦中无梦，真不执真。

在这辞旧迎新之际，我祝您七宝来聚，八德萦身，无苦无难，无诸盖缠。

祝您无明远离，旧习迁散。慧花开放，定水湛然。

祝您唱自在曲，入无诤群，结无染缘，聚般若餐。

祝您食解脱食，喝四摄汤，走欢喜亲，拜大舍年。

在这新春佳节来临之际，我把一切美好的愿望都送给您。

祝您心如莲花，身似白云，沐于春风，游在红尘，悲智双运，福慧绵绵。

吉祥经

亲爱的家人，各位眷属，今天是春节，多么美好的节日。祝大家春节万福，全家万福，一切万福。

在这美好的节日，我为大家心赋一首偈颂，送给大家一份吉祥。

世人皆想获富贵，得长寿，相好庄严，所遇吉祥。须知获得这些的因，如何获得，怎么获得？

您想一生平安，无灾无难，长有余庆，所遇皆祥。须知要做些什么，行些什么，才能获得如是果报，如是长乐。

您想常居净土，常生净国。跟诸上善人为伍，与诸佛菩萨为伴。须知何因？所行为何？方能所愿圆满。

您想事有所成，功德殊胜，常得天助，不成半途。须知成事的因，获得殊胜的方法。

你想烦恼不生，忧虑远离。须知关键，须会方便。

万事有法，万物有道。

察其轨则，不过一心。

心与物违，画地为牢。

心不违逆，金石为开。

心能通之，是名为神。

行能践之，乃名为圣。

若欲得吉祥，得之须有方。

听我说偈：

求福不如引福至，

美丽哪如心无尘。

花若芬芳蝶自来，

人若良善众福凑。

积善之家有余庆，

予乐之人福无边。

苦乐无门心自招，

顺逆境界唯心画。

长寿健康须悯物，

一切顺成当护生。

子孙满堂要戒杀，

无灾无祸常摄念。

福报来自于布施，
相好来自于恭敬。
智慧来自于息虑，
坦荡来自于真诚。
吉祥来自于善良，
如意来自于退让。
平安来自于少欲，
无难来自于止足。
豁达之人常谅解，
自在之人不操控。
满眼不见世间过，
佛国净土便现前。
谦卑菩萨爱悦，
不争诸佛来寻。
常舍一切无亏，
无求诸苦皆走。
烦恼不生莫妄想，
知幻即离心无住。
反思心性常丰满。
自大则因心不圆。
静坐一切归零，
行动莫染万境。
卧则呼吸绵绵，

身心不离神自宁。
多赞叹，心自欢欣。
常随喜，心无骄傲。
慈悲无敌人，
智慧无障碍。
无我离嗔恨，
天真近自然。
若要得如意，
听我吉祥偈。
想得久平安，
须在心上建。
心安大地平，
心清万法明。
心生一切生，
心净一切净。
若欲得吉祥，
听我吉祥经。
欲得真功德，
回心莫远行。

善境界者，善用其心

我们身边总会出现一些让我们觉得不讲理的人或事。你会非常生气：怎么会有这样的人和事出现？你想到他们就不舒服。也经常跟

他们据理力争，但经常是越讲越讲不清，还会让自己陷入更大的愤怒之中。仇恨之心不知不觉就在心中生起、扎根、增长，然后让自己很长时间生活在苦闷中。

如果你这样看待这个世界和他人，你永远无法摆脱这种恶运。事情的真相完全不是你看到的那样。这些人的出现是利益我们、成长我们、帮助我们的。

我说的利益不是金钱和财富上的利益，而是心性上的提高和成长。

如果你生活中出现的都是顺境和顺着你的人，什么事都让你满意，让你欢喜，那么，你就会变成一个温室里的花朵，一个永远长不大的孩子，一个脆弱和没办法面对无常的人。可能在某一天，一个很小的逆境就会让你精神崩溃，一个很小的打击就会让你绝望。

当我们身边总是出现那些让我们不顺利的人，这时，你要反思，你要换一种思惟思考问题。我们非但不能心生厌恶，反而还要心存感激。他们是来帮助我们让我们看清自己在很多方面还陷在错误的用心之中。他们是来助我们修行，给我们做陪练来的。

通过这些人和事，我们来训练自己的心不被境转，训练自己的心从不同的角度看问题，训练自己的心变得柔软和退让，提醒我们造成我们痛苦的并不是外境，而是自我的执著。

我们终有一天会看到，外境的顺利、事情的顺畅和他人对你的顺从，那不是真正的顺遂和吉祥。它们是无常的，会消失的。这个世界不可能只发生让你高兴的事。你遇到一切境界，都能用喜乐的眼光，用顺遂的心态，用和美的心意去面对，用慈悲和包容的心量去接纳，那才是吉祥如意的根源。

将你原来的用心转化为相反，将你原来的观念转化为积极，将你狭隘的视角转变得宽阔，那才是真正的转境，而不是一定要把境界和人事转变过来。

当你的心真正的转了，你遇到的人与事慢慢地也会发生转变，而那，并不是最重要的。最重要的永远是你的心境，你怎么对待你自己的心，那才是你真正关注的。你生了一个心，它是否让你快乐，而不是相反，这才是智者的用心之处。

因为一件事恨一个人或报复一个人是最愚蠢的。如果你恨的人，根本就不是你想的那样的人，那你完全没有必要恨他。如果他是一个恶人，自有因果等着他，你完全不必恨他甚至报复他。

所以，不论我们遇到任何事，只是看好自己的心，无论看到什么，都不能被相所骗，不能让自己的心充满不善。

善护念，那才是最高明的处世之道。

将自己迷失于外境的心时时找回来，那才是至善。

所有的境界都是来提醒我们的用心。境无好丑，心错用之，顺逆境界立刻显现，善业恶业判然分明。

善境界者，善用其心。

不识境乃唯心所现，即被境转，失其善心。哀哉，是为大失。

望诸仁者，善护于念，心莫染境，即是如来。

琉璃眼、琉璃心、琉璃世界

好坏美丑，善良邪恶，优点缺点，智慧愚痴，罪恶无辜，这些都是人的意识分别出来的，是虚妄世界里的东西。

在一个孩子的眼中没有什么是善良或邪恶，在他们的眼中只有天真。

在一朵花面前，没有什么好坏美丑，花朵只会随风摇摆，散发芬芳，它对美丑完全没有评判。

在一只小鸟面前，没有什么智慧愚痴，小鸟只会觅食、鸣叫、栖息枝头，举翅飞翔。小鸟可能会饥饿，会恐惧，会疼痛，但是他不会去指责你愚笨，它不会轻视于你。

在一个佛面前，没有什么优点是缺点，佛视一切如梦如幻。佛虽然也会赞叹众生有什么样的优点，也会说众生的各种缺点，但那只是佛和众生的游戏，是一种哄骗和善意。就像父母和孩子之间的游戏。在佛的心里，实际上并没有那样的评判。

在一个觉悟者面前，没有什么罪恶与无辜。他们以无生的智慧看到一切都只发生在妄念和心识之中，而在真实的世界里什么都没有发生。

如果你能用孩子、花、小鸟、佛和觉悟者的眼睛视一切，你看到的的就是真实的世界。

如果你能用无分别智视一切，你看到的就是琉璃光的世界。

如果你能用如幻的眼睛看一切，你看到的就是平等的世界。

如果你能用无生的眼睛看一切，你看到的就是寂灭的世界。

如果你能用离心意识的眼睛看一切，你看到的就是佛的世界。

看到什么，与什么无关，与你用什么样的眼光看有关。

世界是什么样子，不取决于它是否高低不平，是否有垃圾和杂草，是否有犯罪和痛苦，是否有出生与死亡，而是取决于你内心是否有高

低不平、有善恶美丑，有生灭的分别。

拥有一颗琉璃眼，觉悟一颗琉璃心，你就会看到一个琉璃的世界，纯粹的世界，绝对美好的世界。

学会用清净的眼睛看世界，你身边的每一个人都变得美好，你身边的每一个风景都曼妙，你身边的每一个性格都可爱，你身边的每一张面孔都迷人，你身边的每个故事都精彩。

初五迎财神

今天是大年初五，是财神爷降临人间的日子。人们以为这是迷信，事实则不然，财神确实经常会降临人间。但是你认不认识财神，那才是关键。

佛是自心作，财神亦如是。

若想接财神，须识得财神是什么。

布施的心，欢喜的心，助人的心，和善的心，即是财神。拥有这样的心，财神不请自到；没有这些心，终日拜财神，终日求财神，终不见财神。

世人总求遇到财神，不想自己去做财神，故永远与财神无缘。

自己去做财神，才能见财神。去布施财富，布施快乐，布施和善，布施喜悦，那才是财神的真正含义。

拥有这样的如是心，财神天天到，日日到，时时陪伴。没有这样的心，日日与财神相撞，日日相错过。

佛亦如是。终日求佛，终日失佛。佛是大慈大悲，是平等觉悟，是无染无著。悟这样的心，成为这样的心，佛不求自来，不修自成。

菩萨亦如是。观音是慈悲，文殊是智慧，地藏是大愿，普贤是大行，弥勒是大舍。拥有慈悲喜舍心，拥有利益众生的愿力，勤于实践佛法，诸大菩萨在你心地上大放光芒。

人们终日求财，不知财非外来，乃是自心土壤常行布施、常益他人，种得而来。

财非买乐，买乐之财，反生灾苦。财是济苦，济苦之财，能生悲心。生悲心者，乃是真财。

会用财者，愈用愈富。不会用者，愈用愈贫。会用财者，散之于民，成为管道。不会用者，常聚不散，拥堵成滞，毫无利益。纵有金银成山，只是一堆死物。

财非拥有，拥有之财，犹如死水，死水停滞，终会枯竭。财是流动，流动之法，普利万物，源源不断。能利物者，乃是真财。

财非物质，物质资身，身可磨灭，财亦如是。资心润德，常施常有。如是之财，是真财也。

财非生灭，诸行无常，须臾丧失。丧失之物，非是财也。财是常利。常利之法，从常住生，从无我来。常乐我净，不生不灭，乃是真财。

若不识得如是财神，如是善财，真是真财，能离苦得乐者，无有是处。

愿诸位以世间有形之财，换得常净法财。以物质有相之财，赢得常住无相法财，以苦乐参半之有漏之财，悟得无苦无乐之无漏真财，是真财神爷也。

愿大家识得财神爷，自己做财神爷，与众生送智慧，施法财，常

救度，与同事，共解脱。

我爱你，所以打击你

在一条前面有悬崖的路上奔驰着无数量汽车，那些因为汽车机器故障而不得不停下来的人很沮丧，很难过，甚至非常生气。因为他们可能因此无法顺利到达目的地，无法享受他们预期的快乐。

但是，不久之后，当他们得知那些正常飞驰的汽车都掉入悬崖时，他们才醒过神来，庆幸自己是被上天眷顾的人。

如果你现在身体不好，如果你现在事业失败，如果现在你失去亲人，如果你现在没办法像别人那样追逐快乐，疯狂奔跑，请不要伤心难过。

那是老天爱你的方式，它提醒你，如果你继续按照以前的生活方式生活，前面就是悬崖，就是深渊，就是痛苦，就是不幸，你会堕入比现在痛苦万倍的境界。请立刻刹车。你不愿停下来，好，那我就打击你，让你停下来。

朋友，当全世界的人都沉迷于物质和享乐时，你难道看不到他们已掉进空虚的深渊？

朋友，当你身边所有的人都追逐金钱、名誉、财富时，你难道看不到他们已经迷失了自己，正奔赴疯狂吗？

朋友，当所有的人都为了老婆、孩子、房子、车子而拼命赚钱时，你难道看不到，他们已经成为我所的奴隶，完全被卷进生灭的洪流。

如果你看到这些，为什么不戛然而止？

你难道被他们的洪流裹挟与他们一同奔赴恶道？

你难道还在羡慕他们获得的成功和享受的快乐？

功德天给你多少快乐，黑暗女就会成倍地给你多少痛苦，夺走你的身命财。要知道，这姐妹俩如影随形，从不分离。

如果你现在的疾病还没有恢复，而身边的人全都恢复了，又去过以往的生活，请不要羡慕他们。要庆幸你自己还在休息，还有反思的机会，还有转变的可能，还有觉醒的时间。

你可以坐禅，可以经行，可以聆听善知识的开示，可以阅读佛经，可以慢下来感知你身边早就存在的理想国。

如果你现在还是一贫如洗，还是一事无成，还是孤身一人，请不要羡慕那些拥有一切的人，要庆幸自己：你不用担心失去任何东西，你不用因为抓住任何东西而紧张，你不用费力去维护任何关系。你已经站在了诸佛的山顶，因为诸佛也是一无所有的人。只是，你还没有认识到，原来，这才是真正富有。

改变思想，转变认知，停下来反思人生，这才是你被上天打击和阻止的价值所在。

上帝说：我爱你，所以打击你。不要辜负上天对我们的厚爱。

不要再过以往浑浑噩噩的生活，静下心来，安禅静虑，反思过往，誓改前非，去过清净安详，自在无忧的生活。此时不为，更待何时？

当你坐禅的时候

当你坐禅的时候，你安住在呼吸上，那时的你，就像一棵树。微风吹过你，又从你的树干散发出新的空气，源源不断，无穷无尽。

当你坐禅的时候，你随着自己的呼吸而心渐平静，那时的你，就

像一杯水放在桌子上。你越来越澄清，而你中的妄念虽然也在涌现，但是觉察的力量使它们再也无法欺骗你。

当你坐在那里，耳根安住在鸟声或风声或其他任何声音时，你就像一件乐器，一件纯粹的不需要演奏就能发音的乐器。所有的声音都从你心性的琴弦传送出来，而那，不管是什么，都美妙绝伦。

当你坐在那里，安住在周身的触受时，身体的任何感受和觉知都让你无比安心。你成了一朵蒲公英。你发现自己越来越柔软和放松，乃至所有组成你的部分，被智风一吹，顿时散开，飘向空中。

当你安静地坐在那里时，只要你未思善、未思恶、未思是非、未想人我，你就会变成一条河流。虽然有无数的念头流经你，但没有一个在你那里停流。你畅通无阻，生生不息。

当你坐禅的时候，你可以什么都是，唯独不再有我。你可以有念头，有思想，唯独没有实实在在的心。

当你安静的坐在那里，不必一定跏趺而坐，只是静静地坐在那里，放松双肩，放松双腿，放松头脑。你发现，所有的故事都接近尾声，所有的幻像都逐渐褪去，所有的喧哗都逐渐远离。你就像一座山，能生长一切，却不为一切所动。

当你安静地坐在禅凳、草垫或任何一把椅子上，当你的呼吸开始匀称、变细，并因此而安住。你变成了一个管道，所有的一切都通过你，又从你那里流走。

当你微闭双目或者睁开眼睛，只要你足够安静，你就能发现自己变成了一片云，无依无家，无系无碍，无缘无缠，对一切不再向往，而只是随风飘逝。

当你静静地坐在林下或溪边或任何地方，你能闻到周围空气中的味道。你发现，你和那气味融合为一。整个宇宙变成了香水海，整个虚空弥漫着戒、止、定、慧之香。你发现胸中无物鼻孔开，心地清净是真香。

当你坐禅坐得足够专注与纯熟，你从禅凳上下来，走路或者做事，无论在哪里，你身心同样被一股柔弱的力量包围，你能感受到自己如同空气，就像在禅凳上感受到的一样。只要你不抗拒，没有任何东西能伤害你。

不管你以什么样的形式坐禅，当你的身心越来越安静，你可以是一切，你唯独找不到一个真实的我。当你找不到真实的你，你看到了真实的你。

修一切法门，诵经、打坐、行禅、行六度万行，都是为把你送到这里：坐禅。坐断妄想，彻见本性。坐除是非，得见无生。

生命如此朴实，真理如此妙美。去坐禅吧！当你坐禅时才能发现一切的秘密。世界的面纱在你面前脱落，真实的世界在你面前呈现。

行善，幸福人生的开始

人们都想得到。想得到什么，那一定是有限的。

当你想要去付出，去送给别人什么，你会成为无限。

因为只有无限，才会源源不断，愈送愈多。

人们都想被帮助，就像一个杯子希望被倒满水，那你永远是匮乏的。

当你去做那个帮助人的，去成为水，而不是杯子，你会成为无限。

人们都想挣钱，拥有金钱，就算你拥有再多金钱，而不会使用，不懂得让金钱流通，你仍旧是匮乏的。当你变成金钱本身，把自己交托出去，任意流动，你变成了自由，变成了道的载体。

人们都想得到佛的加持和菩萨护法善神的护佑。那样，你永远不能自给自足。

当你自己成为佛陀或护法神。你不但能自我满足，还能成为加持和护佑别人的人。

自我永远是狭小和有限的，去成为无我，你会成为广阔和无限。

总是盯着自己，你的世界会越来越狭窄和无趣。关注他人，利益他人，照顾他人，你的世界就会丰富和有趣。你会与他人共享很多人生的智慧与经验。

善的魅力并不在于它让你获得了什么，而在于它使你经历了什么，成为了什么。

存什么样的心，它的意义不是你对谁做了什么，不是别人因你获得了什么，那都是次要的。重要的是你的存心使你获得的感受。那个感受，才是生命的实相和最有价值的东西。

感官所带来的快乐转瞬即逝，内心感受的温暖、爱和互动，那才是永恒的。

行善永远不晚，它就和见性是一样的，是言下的，言下即能行善。能言下行善，即能言下见性。

早晨睁开眼睛时内心对这个世界没有丝毫抱怨，全是感恩与明亮。

晚上闭上眼睛时，内心对这个世界没有任何要求和不满，全是满足与喜悦。

当你想到什么而让心中充满暖意，在最快的时间去行动，把那个想法展现出来。快速而有力的行动，那是你幸福人生的开始。

为晚回家的人打开一盏走廊里的灯，把马桶盖上残留的水滴擦干净，进屋时把门带上，把你很喜欢而不是想丢掉的东西送给别人，对你看到的任何一个人说你今天的衣服很漂亮...

永远不需要等到明天再去庄严你的心。随时随地，每一件小事中，都蕴藏着爱的生机。只是等着你用一份善意，带着觉知，从自我的牢笼里走出来，去发现它们，去实践它们。

普行恭敬，妙解脱门

六祖大师说：常须下心，普行恭敬，即是见性通达。

普行恭敬，多么简单而易行的见性法门，然而却经常被我们忽略和忘失。

当你能普行恭敬，你不用学习任何法门，可以直达解脱，直接收获最大的智慧，直接受用最大的乐趣，直接触碰到万物的根源。

为何如此？

能普行恭敬，说明你谦卑没有傲慢心。能平等对待一切人一切事。

能普行恭敬，说明你我执轻，心量广大，尊重一切。

能普行恭敬，说明你不看重事物的表面，你注重内心的修养和内在的体验。

能普行恭敬，并不是巴结讨好对方，也不是崇拜抬高对方，而是借助对方来熏练自己，提升自己，圆满自己。

普行恭敬能折服我慢，能训练定力，能增长智慧，能提升觉察力。

在任何场合，接触任何人，多一分尊重和关怀，就少一分傲慢和自私。多一分恭敬和善意，就少一分懒散和冷漠。

能普行恭敬，虽心不求，自然具大功德，获大福报。普者，普及一切人，非只限亲善于我者。正所谓冤亲平等。于亲人或陌生人，于有恩人或怨敌，都能心行恭敬，平等对待。

有人能恭敬父母师长上级领导和自己喜欢的人，却对陌生人、子女、下属、身份低的人和怨仇不能心生恭敬。此等心有拣择的恭敬，非是普行恭敬，故非善法，亦无功德。

恭敬别人，不是为了抬高别人，而是为了磨平自己。

恭敬别人，不是卑躬屈膝，而是与别人同心同德，同步同享一体的快乐。

恭敬别人，能泯除分裂和对立，建立沟通和桥梁。

万善来自于诚，万美来自于敬。普行恭敬，不在口说，要在心行。

普行恭敬，第一要克服爱面子和虚荣心的毛病。把自己放低，放在一边，突出别人，照顾好别人，服务好别人。不要分别人的身份高低，见到乞丐和君王，保持同样的恭敬和礼仪。

第二，要克服懒惰的毛病。恭敬别人，需要付出很多的行动。比如见到别人主动问好，面带微笑，为别人端茶倒水，为同一饭桌用餐的人夹菜。而大多时候，我们连一声招呼都懒得打，连一个微笑都懒得布施。

第三，克服以自我为中心的毛病。当我们只想自己，就无法去恭敬照顾到别人。而当我们能恭敬每一个人，对自我的执著就会减轻，因之而产生的烦恼自然减少。

第四，普行恭敬，要多行，多练，多做。恭敬他人，既不能太随意，又不能太刻板。言语动作之中，保持一股中正和善之气，由内而发，由觉带领，以智为导，恰到好处，让人如沐春风。

普行恭敬，虽然重在于行，但存心更要真诚，当心甘情愿，自然放松，尤为关键。若心不诚，而只是做做恭敬别人的样子，另有所图，如此恭敬别人，毫无意义。

修行、觉悟和解脱，离我们并不遥远，触手可及，随处可施。修行、觉悟和解脱，也不是每天高谈玄妙之理，而就在平凡平常的小事中，尽藏真正妙义。

常须下心，普行恭敬。此是诸佛教法，妙解脱门。祖师谆谆教导，第一甘露法雨。当为座右铭，勤而行之，持而久之，自然无我无缚，悠然快乐。

愿你我都能下心柔软，普行恭敬，直接收获常乐我净，直接步入妙庄严域大解脱门。

善学

善学者，能转万物，而不被万物转。

善学者，将一切汇归于心，而不是流泛于物。

善学者，引导一切来滋养自己，而非分别评判来消耗自己。

善学者，非善学于技巧、方法、轨则，但善养其心，正其气，聚其神，熏其智。

孟子云：学问无他，求其放心而已矣。放心者，收拾其向外之心，不复迷物。此即善学。

自古善学者，向内观之，非驰于外。六祖云：各自观察，莫错用心。此是善学之标榜，修行之心印。

观物之表，而达其里。洞视其迹，而通其理。透其外征，而寻本源。了一切法，唯心所造。是名善学。

故见善，不被善瞞；见恶，不被恶导。见净，不被净拘，见垢，不被垢惑。见一切境界，不染其心，是名至学。

何以至此？以其善于观察、善于内省，善于反思、善于总结。

古人云：万物皆备于我矣。反身而诚，乐莫大焉；强恕而行，求仁莫近焉。

万物万法都是为我准备的，早就呈现在那里，就看你会不会观察，会不会学习，会不会选取，会不会利用。以至诚心，将一切都为己所用，没有比这更快乐的。再把这一切内在的快乐布施于人，没有比这更慈悲的了。

所谓学习，是指从任何事、任何人身上都能看到积极的、有利于你成长的、美善的一面，吸取那些你喜爱和愿意吸取的东西，而不去关注那些你不需要、甚至讨厌的东西。

比如欣赏一朵莲花，但取其洁白，勿指摘其根污。

比如麻雀，但取其无忧无虑，勿取其痴冥昏暗。

比如一棵树，但取其卓尔挺拔，勿取其麻木无情。

如观疾病者，取其能猛醒无常，非取其苦也。

逆境者，取其能息诸般造作，非取其困也。

看物之瑕疵，天下无美物。看人之缺陷，天下无好人。

看物之闪光，则物物可以为友。看人之优点，则人人可以为师。

善学者，但取物所长，补己所短，海纳百川，兼容并蓄。以至于见微而知著，见近而知远，见因而知果，见始而见终。

善财童子

在各行各业各个领域、包括修行人中都有大成就者，有杰出者。他们的成就是偶然的吗？不是。他们为什么能在众多人之中脱颖而出，成为佼佼者？他们做了什么？又收获了什么？使得无数人去追随并效仿他们？

他们身上一定有超越常人的优点，只是他们坚持并发挥了那些优点。他们付出的也一定超越常人，但是他们并没有急急求于成功。

他们耐得住寂寞，吃得了辛苦，受得了诽谤，遭得了冷落，做得了自己的主，非常清楚自己的目标，也愿意为此付出一切。

不管他们从事的是什么专业，研究的是什么领域，修行的是何种法门，他们身上一定有很多很多的优点值得我们去发现、学习和借鉴。

世间这些成就者，虽然他们从事的事情不尽相同，但是他们身上的精神、品质和优点却非常接近，甚至是相通。作为一个修道者，应该学习他们身上的这些品质。

可是，我们经常会根据自己的好恶来选择亲近别人，根据自己的观念来评判他们，甚至屏蔽了他们。我们用自己狭隘的心来选择非常的能帮助到我们的人，而失去了向更多的优秀的人学习的机会。

比如，学习禅宗的人，可能因为见地的原因，不再去看其他法门修行者的文章。但是他们的德行、经历和意志品质，却可以为我们所借鉴。

学习大乘佛法的人，不愿再接触小乘佛法。但是四念处和安那般那法门却可以为所有修行人所借鉴。

学习佛陀教法的，就摒弃基督教、儒家或道家的经典。但是，其他宗教中有太多作为一个菩萨可学习的东西。

学禅宗的看不起修世间善法的。但是世间善法是一切修行的基础。

专门致力于修行的人，看不起经商的和拍影视剧的。但是世间有很多大善知识化现在各个领域。

固守清贫的，轻视世间有钱的人。但是世间也有很多富人是大修行人。

地位低的，就诽谤当高官的。一些位高权重的人中间，也有诸佛菩萨的示现。

少欲知足的，看不起世间的饮食男女人。

在寺院的出家人，轻视世间的凡夫俗子。

做功课的人，轻视那些在生活中修行的人。

如此等等偏见和傲慢，会覆盖住我们的心性，蒙蔽我们的双眼。

这个世间，何处没有道？何处不是道场？何处不能修行？何人不是修行人？何门不是法门？何书不是经书？何语不是佛语？

只是因为观念障碍了我们，使我们不能看到更大的道场，更多的修行人，更丰富的法门，更多的佛法，更妙的经典。

善财童子南行五十三参，经历种种艰难，虚心向许许多多大善知识去求法受教，闻以前所未闻，见以前所未见，学以前所未学。扩大了心量，增长了见闻，提升了认知，圆满了格局。

在你没有完全觉悟之前，你要建立尽可能多的人际关系，去认识

更多的人。人际关系是每一个人的镜子，能折射出你内在的问题。如果你无法直接看到自身的问题，就可以透过他们来看到。当你解决了所有的问题，那些人可能会离开你，也可能跟你建立了永久的关系。而那时，你可以选择和他们在一起，也可以选择摒弃所有外在的关系，去过一个人的生活，而所有的人，依然会生活在你的世界里，以最好的距离和最美的方式。

愿你我都能做善财童子，从身边的每个人身上去汲取营养，从世间那些大成就者身上发现他们的魅力和超常之处，来弥补自己身上的不足。万万不能再用自己的喜好来屏蔽那些善知识身上的闪光之处。

因地不真，果遭迂曲

发什么样的心，得什么样的果。有多大心，得多大果。

经云：发心相应，果报相应。发声闻心，得声闻果；发菩萨心，得菩萨果；发诸佛心，得诸佛果。

所谓种性与根机，正是无始劫来每个人的发心而导致的。有的人，一接触佛法，就能万缘放下，勇猛精进，发大乘心，起大愿力，行大悲行，自觉觉他，乃无始以来就有此愿，根机深厚所致。所以今世遇缘，就能快速成熟。皆是因为过去生久种善根。

现在学法之人，只发一己自了心，满足于粗断烦恼，心思全放在自己和家人身上，虽然精进修行，并无利他之愿，过去生未发，今生依旧不发此心，虽学大乘法，所行却非大乘。

如今许多在家学法人，障多业扰，什么都放不下，只是学些佛法知见，做做修行的样子，于布施持戒忍辱精进禅定，无一深入实践。

以如是状态，修最上乘法，如同蚂蚁撼大树，力不相对。

过去声闻人，今日都变成了贪恋各自小家和美美的温室修行人，得少为足。逆境未现前，都以为无事。无常来时，个个惊慌。大家都只顾自己，抱着在红尘中，在亲情中，在俗事中，不舍诸乐，也可以修行得道的侥幸心理。什么都不做，守株待兔，总以为哪天走着路，听到什么声音，就能像他古人那样大彻大悟。实为可笑至极。

如是之人，每天眼中心中所看所思，无不是自己的利益，乃至解脱，也只是想到自己。然后为了让自己心安理得，说无众生可度，佛尚不度众生，我为何度众生？如是之辈，邪见入心，诸业障蔽，无人能救。嘴上虽说无众生可度，实际生活中，所想所谈无不是自己的儿子如何，老公如何，父母如何。只负一己小家之责任，只是报一己小家之恩情，于众生恩、佛恩，全然不顾不想。以如此狭小之心，欲成圆满无上佛道，岂不是煮沙成饭，求石生子？

这些人自以为聪明，于佛法修行得了便宜，走了省事的路，殊不知，发心不正，难得正果。因地不真，果遭迂曲。

大家切记，不是你理解了禅宗的见地，修了禅宗的教法，你就是大根机的。发了什么心，做了什么事，心量有多大，行动力有多强，能影响多少众，那才是衡量根机的标准。有些人对禅宗理论并不熟悉，但是所作所为，完全是菩萨和佛的境界。有些人谈论公案如数家珍，讲解经论头头是道，但是所做所为，最多是个自了汉而且还不知不觉。

所以再次劝诸善信，早发菩提心，福慧双修，悲智双运，深达实相。纵然现在没有机缘和能力去行菩萨道，也要在心中发下广大菩提之愿，待时节因缘、善根成熟，走出自我，历行一切善法，方能成就

无上正觉。

四摄法

菩萨在修行自觉觉他的过程中，有四种智慧和方法，即四摄法，能摄受众生，令之对自己和佛法生起信心，同时，也给自己和对方带来快乐和幸福。

第一，布施。所谓布施，主要是指财布施，当然还有其他方面的布施。

金钱和财物布施，往往被很多修行人忽视，被认为是最初级的布施。但众生爱财，视钱如命。从广义上讲，财布施是最实惠，最直接，最有效的法布施。如果你想让一个人很快地对你产生信任和好感，就算你每天帮他做很多事，跟他讲一万句好听的话，你跟他掏心掏肺，都不如直接给他转账。当你果断地对别人进行财布施时，他会立刻看到你的诚意，从而对你产生好感。

有智慧的人在运用四摄法时会最先考虑财布施，用的最多的也是财布施。

当你布施给对方金钱，他可以利用金钱做自己想做的任何事，而如果你只是送他一些东西，或说一些好听的话，那未必是他最需要的。

一个修行人能利用好金钱这个工具，可以广度众生，大做佛事。

有人说，我没钱，如何进行财布施？没钱，更要进行布施。布施不在多少，而在诚心，而在舍的智慧。昔有一女子在寺院把自己仅有的几文钱都布施给寺院，后来感召到自己嫁入豪门，非常富有。布施是可以点点滴滴积累的，从少到多，从小到大。最后你会发现，你越

布施，越富有。

如果自己不富裕，又想急于利他，也想布施，我们可以行法布施、智慧布施、欢喜心布施，以及四摄法中的第二种，爱语，进行布施，以此来摄受众生。

第二，爱语。所谓爱语，就是用真诚、善意、美好的言辞来和别人说话。说话时，不仅用词和善，声音、语调、态度都要温和，让对方通过你的语言直接感受到你的友好。

驾驭语言，管理好情绪，是人际关系中最重要的沟通手段。一个会说话的人可以掌控整个世界，赢得所有人的心。比如佛陀在讲经说法时经常使用“善男子、善女人”、“善知识”、“诸姊”、“大王”等，就是典型的爱语。

爱语者，多说正面的、鼓励他人的、赞叹别人的话，少说批评、指责、抱怨、挑剔的话。

当你用真诚心，站在对方的角度讲话，并且通过朴实可爱的语言传达出来，对方就会感受到你的仁慈。这个世间，没有比仁慈更摄受别人的了。

爱语又叫软语。它可以有很多种，比如哄让别人的话，谦卑有礼的话，幽默的话，撒娇的话，亲密的话，当然，在特殊情况下，也有善意的谎言。在某些场合，语重心长、义正言辞、掷地有声的话，能够激励启发别人的语言，也是一种爱语。

经云：言辞柔软，悦可众心。古人云：一句良言三冬暖，恶语伤人六月寒。一句温暖的话，一句积极的话，一句善意的话，一句智慧的话，一句幽默的话，在某些时候，可以挽救一个人的生命。

菩萨应于爱语，勤学多练，广摄众生。

第三，利行。利益他人的事，都可称为利行。包括对别人的一个微笑，送别人礼物，向别人表示感谢，赞叹别人，礼貌待人，陪伴别人，鼓励别人，帮助别人做他需要的事情。

比如，大家在饭桌上吃饭，你能照顾到身边的每个人。

看到老人过马路，去搀扶老人。

有人向你问路，你很有耐心地给别人指路。

路上有石头，把它挪开，以免绊倒其他人。

所谓众善奉行即是利行。让别人开心，让对方获利的事，都是利行。

菩萨于诸众生，当广行利益。

第四，同事。所谓同事，就是到他身边去做跟他同样的事。

《法华经》中大富长者为了让自己的儿子相信自己，派人去和自己的儿子一起做除粪的工作，就是同事。

幼儿园老师和孩子们一起游戏，就是同事。

父母陪同孩子去参加夏令营活动，就是同事。

菩萨到修行者中间，跟他们一起坐禅，诵经，持咒，在一起劳动，在一起生活，在一起娱乐，就是同事。

佛到世间示现生老病死，和光同尘，讲经说法，就是同事。

同事者，亲历亲为，事事躬亲，现身说法。

四摄法，是菩萨的珍宝，是修行者的桥梁，是与烦恼作战的铠甲，是度生死河的大船。

愿你我都能拥有这四种妙法，乘大乘筏，驾般若舟，与众生同步，

直过生死河，直登涅槃山。

建立和训练良好的认知

让我们开心或痛苦的并不是外在发生的事情，而是你的认知和观念。

当你看到一个孩子在公共场合大声地哭泣，他一直哭，不停的哭，你变得烦躁，越来越讨厌这个孩子。

而当你试图让他的家长阻止他不要再哭时，你了解到他的嗓子正在发炎，非常痛苦，你开始同情他，对他的哭声也不再厌恶。

你为什么不从一开始就能觉察到孩子哭泣会有特殊的原因，并在内心中产生同情和怜悯，让自己不生气、不厌恶呢？如果你从一开始就能把他当成自己的孩子，就想到他不停的哭一定有他的原因，他本来就很痛苦了，为什么我还要厌恶他？如果你有这样的想法，这样的觉悟，你会好很多，至少不会讨厌这个孩子。

可见，是你的觉悟不够，是你的觉知力不敏锐，你没有主宰和管理自己情绪的能力。

你固有观念的惯性投射蒙蔽了你，使你在完全不了解事情的情况下对发生的事妄下结论，而让自己的内心经历几乎和孩子一样的痛苦。

让你不开心的并不是孩子的哭泣，而是你随时随地投射的心理认知和观念。如果你能在任何情况下都保持内在拥有良好的认知、善解人意的觉知，与他人共情的慈心，你怎么可能被外在发生的事情激怒或影响呢？你会想尽一切办法照顾好自己内心，同时，也不去伤害身边的人事物。

当我们面对一个事件时，我们会产生一个认知，然后内心得到一个结果。大多数人都认为是事件让我们产生的结果。而事实上，是我们的认知让我们内心产生的结果。如果你认为是事件让你经历的痛苦，那么，你永远是被动的，你会被发生的事所主宰，永远无法得到自由。如果你能主宰自己的认知和看法，那么，你可以驾驭这个世界。这时，外在的世界无论发生了什么，你都可以把它转化成一个美丽的故事，你可以用自己的认知转化这个世界，做到真正的化腐朽为神奇。你会在娑婆国土建立极乐世界，而不必到十万八千佛土之外的空间去建立。

去建立和训练良好的内在认知吧，为它付出多少都值得，因为它才是你人生幸福的钥匙，而不是你生命中遇到的事情。

他可以那样

你看到一个大人像个孩子一样在地上爬，你认为那太疯癫了，你被你认为的束缚了。你看到那样的一幕，你笑了，心想，那样真好，你心中没有任何绳索。

你看到一个女人穿着裸露在大街上行走，你心里非常气愤，认为那有伤风化。你被你的不可以牢牢地牵制。你看到同样穿着暴露的女人，心想，那样穿很美，至少她很有勇气。你因为自己的观念更具包容性而自在舒服。

无论看到一个人做了什么，你心里想，他不可以那样做，你被囚禁了。不是被那个人做的事囚禁，而是被你的不可以囚禁。

看到一个人做了什么，你心里想，他可以那样做，你解脱了。不是因为他做的事让你解脱，而是因为你心中的他可以。

你看到一个人抛妻弃子，出家修道，你心里想，怎么能抛弃自己的亲人，只顾自己去修行呢？你甚至因此去责骂那个人，你被你认为的不可以捆绑住了。同样，你看到一个人出家修道，你心中想道，一个人可以做任何他想做的事，那有什么错。你被你的认可和接纳愉悦了，而不是相反。

你看到一个出家人在饭馆里吃荤，你觉得那不可以，太不像话了，出家人怎么可以吃肉！你被你的不可以拴住，心里特别不舒服。你看到同样的一幕，心想，出家人也是人，他吃肉或吃素，是他的自由，没有人能阻止他的自由。你被你的接纳治愈了。

可以，或不可以，只发生在你的心里，而做事的人，他在那一刻，已经完成了他的行为，没有什么可以或不可以。那是他的世界的事，跟任何人无关。

所以，我们看到的外境，都只是无善无恶的纯粹现象，那里没有任何故事和是非。是我们内心的分别和观念在不断地创造事件、事故和灾难。暴力、贫穷、饥饿、自然灾害，那都不是最可怕的事。最可怕的事是天地一片清和，而人心却在四处剿割。

当你认识到所有的灾难来自观念，而不是事物。你不再去评判，你从所有的故事中解脱。

所有的故事是我们内心创造的。故事本身，没有故事。

你心中有多少可以，就获得多少自由。你心中有多少不可以，就被多少不可以限制。

尽可能地粉碎心中那些不可以的观念，而去接纳更多的可以，你会迎来真正的自在。

刻意练习

在一件事上所花的时间、精力和正确的学习方法，造就了你在这件事上的成就。

所谓天才，并不是他在某件事上有特殊的才能，而是他愿意花更多时间和精力去了解那件事。对事件本身的熟悉，是在他的练习中逐渐掌握的。

我们看到，无论在哪个领域里，那些获得成功的人，首先是热爱自己所从事事业的人，再加上勤奋和用心，就能有所成就。

人与人之间并没有太大的差别。唯一的差别是，你是否愿意在某件事上付出和你真正付出了多少，至于在哪个领域，都是一样的。

一个画家和一个围棋大师他们在训练自己的技艺时所付出的时间和精力几乎是一样的。他们对待所从事的专业时的心理状态并没有什么区别，也即是专注、觉知、平静。

《刻意练习》这本书说：所有人都以为“杰出”源于“天赋”。天才却说：我的成就源于正确的练习。

比如在坐禅方面，我们可以通过学习有效的方法，进行目的明确的禅修活动，以此掌握和提高禅修和觉知的能力，以及通过坐禅而训练转念的功夫，而不是一味地因循过去的知识傻傻地打坐。

转念也被称为“牧牛”和“解脱的关键”，有时也被祖师称为“善护念”或“一物不为”。它是需要大量正确的练习才能达到。有些人只想通过学习知见和理论就获得纯熟的解脱方法，那是不可能的。除了长时间高效的练习，解脱和世间的任何事情一样，都是需要练习的。

过去祖师们在山中或寺院修行，十年或二十年如一日，他们并不

是毫无目的地荒废时间，而是有着自己目标明确的功课来进行训练，比如坐禅、诵经、行禅等等。就算是搬柴种地，穿衣吃饭，它和世间凡夫所做这些事时的用心也是完全不一样的。而是带着觉知，安住当下，心无妄想地去做这些事。这就是生活中的禅修，它是从静坐或形式上的学习延伸到生活中的。

有效而重复地练习，被称为“刻意练习”。刻意练习，非是刻板机械地练习，而是有意识、自觉、主动地学习和练习。它同样适合于修行。包括读经，学习解脱理论，如果你有正确的学习方法，再加上进行长时间地阅读，你就会获得比其他人更深刻的关于解脱的领悟。再把这些领悟用于生活中，解脱就会很自然地在你身上发生。

佛陀先于弥勒很长时间而成佛，就是因为佛陀正确而精进的修行。长庆大安禅师坐破七个蒲团，香严智闲禅师四十年功夫成片，云岩禅师在百丈那里三十年学法，石巩慧藏禅师练习牧牛，这些都是古人做功夫的榜样。

选择一位好的老师或教练，寻找一个团体或道场，与一群志同道合的人在一起练习，这能克服自己的懒惰，约束自己的行为，督促自己练习，也会激发一个人更多的潜能，在这件事上取得更大的成功。

在修行和训练这件事上，这些人有一个共同的特点，就是他们很早就开始修道，从而给自己用功提供更多的时间。如果一个人从五十岁或者六十岁开始修行，他剩余的精力和时间则相对太过短暂，那取得的效果自然大打折扣。

没有天生的佛陀，也没有天生的六祖。所有大成就者都是通过勤奋、自觉而有效的练习而掌握了他所从事的领域最高的经验和智慧。

善知识，如果你也想在修行这件事上有所成就，除了有强烈的想了解实相、欲解脱生死的愿望，尽早地确定清晰的目标，真正地为这件事付出时间和精力，跟随正确的修行指导进行大量有效的练习，那才是你成功的关键。否则，修行对你来说永远是一句空话。

关于禅宗解脱见地的若干问答

一，问：禅宗成就者死后去哪里？

答：无所从来，亦无所去。

二，问：禅宗修行如何见性？

答：言下见性。一念不住于妄想烦恼，一念见性；一念住于妄想分别，一念迷性。一念觉即佛，一念迷即凡夫。

三，问：禅宗修行如何解脱生死？

答：言下悟无生死，即言下解脱。念念悟无生死，即念念解脱。非将来或临终解脱生死。

四，问：禅宗修行成就者还投不投胎、再来世间？

答：不论投胎不投胎，亦不论来不来世间。来亦无有来者，终无来也。不来亦无不来，示现而有来相，法性施为，非有我人而来。

五，问：禅宗修行如何做功夫？

答：心不住法，于念离念，言下解脱，非别有境而解脱也。

六，问：禅宗修行，还修禅定否？

答：不论禅定解脱，唯论见性。见性方能免生死，禅定不能也。何以故？禅定是二法，是有为法、生灭法，还在因果，不出心意识，终将坏也。究竟解脱，须是常定，自证离心意识法。此法于生死幻化

境中即能证得，非于禅定中证得。

七，问：禅宗修行还求往生净土吗？

答：禅宗见地，生尚不见，何处见灭？非但了了证知娑婆幻化，极乐亦空。非但六道四果不可得，诸佛国土亦复皆空。故不求净土，唯见自心清净，是究竟净土。如是净土，妄念不生即是，不必更求。

八，问：禅宗修行，是否需要睡眠中也要有觉？

答：非但睡眠中不须有觉，乃至一切时，一切处，不须有觉。觉者，离觉不觉。但悟觉心，不论觉与不觉。若心有觉，即被觉缚，非真觉也。亦不住不觉。经云：有照有觉，俱名障碍。又云：烦恼涅槃，不相留碍。

九，问：禅宗修行的见性成佛，是方便成佛，还是真正意义上的成佛？

答：宗门见性成佛，才是真正意义上的成佛。而经中所言三大阿僧祇劫修道而成佛者，才是方便，非是真佛。何以故？报化非真佛，亦非说法者，有成有坏故。本来无佛，说什么成不成佛。见性成佛，是指悟到本性是佛，非性外别有佛可成，性自是佛，自心自见，心与性合，非成非不成。如是名为真成佛，但指见性，非别成佛。

十，问：禅宗修行有无次第，是渐修还是顿修？还论修证也无？

答：不论次第渐顿，亦不论修证与否，唯论见性。若见性，自会修行，自悟自证，不待言说。理虽顿悟，事要渐除。善根因缘福德未具足者，次第渐修，一个不少。若见地功夫具足，一念相应，次第阶级修证全空，功与佛等，德与祖齐。此时，亦可言顿悟顿修，顿成佛道。

十一，问：禅宗修行必须要有师承吗？

答：所谓师承，不过是以心印心。然而师徒之间并无实法与人，亦无实法相承也。印心方式有多种，以佛经和前人法语开示就可以印证自己的修行，也可以无师自悟。过去宝志公和尚，傅大士、寒山、丰干、拾得亦无师承，然而他们都是彻悟的大成就者。说其无师承，只是没有传统意义上的法脉传承，但是他们未必没有老师。所以禅宗修行不一定要有师承，但整个过程，向经典、善知识去学习，包括自身不断的修炼，是不可缺少的。

十二，问：皆说禅宗是大根机者才能修的法门，一般人可不可以修学禅宗？

答：不论根机大小，欲成就无上佛道，修学任何法门，终将汇归于宗门。何以故？宗门者，心门。心门者，心法也。心法无形，众生有心，即可修学，何论根机？佛云“正法眼藏”即指禅宗。经云：“佛语心为宗。”此之谓也。故一切修行皆不离此宗。

以上是禅宗修行的主要解脱知见，学宗门一法者，不可不知。虽了解这些，若落知解，人法我相未除，不转所依，亦不得解脱生死，须亲证始得。

百部读诵

学山禅院读书群读书通告

今学山禅院读书群向所有发心学习禅宗和修学大乘佛法的同修发起五年读诵经典的读书计划，大家共同发心，一起完成近百部禅宗经论的阅读活动。

此活动由学山禅师，即我本人发心并带领大家完成。

发起此阅读活动是为了激励更多的修行人，包括未来的学佛者加入大乘经论的阅读活动，重拾经典，深入经藏，学习佛法，传承佛法，学以致用，建立积极智慧的人生观。

由于学山禅院读书群建立的初衷是为了培养弘法人员提高阅读能力，深入学习经论，为了将来能够向更多人介绍大乘经典，宣讲大乘经典，所以此群内设置的功课量很大，每天要读诵两到三个小时经典，导致许多人无缘加入此群参加同步共修阅读。但考虑到大家都有深入经藏的愿望，所以在此把读书群里的阅读书目，阅读计划，和阅读功课公布给大家，同时也促成了五年内百部读书计划活动。

此通告和读书计划面对的是群内和群外所有发心读诵大乘经典的同修。想参加这个活动的同修，需要按照我提供的书目来阅读。其他的书籍，不在我发起的读书计划之内。

欢迎所有发心读诵的同修根据自己的时间、条件和能力，在群外自行规划读书目标，制定读书计划，完成每日的读书功课。

下面是学山禅院读书群的一个整体读书目录，分为七到八期，书目总和大概有一百部左右，其中还包括了一些传世的儒家和道家经典，作为修学和阅读大乘经论的补充。

这个百部书目看上去内容繁多，但是跟禅宗修行都密切相关，在浩瀚的《大藏经》和《禅宗全书》中，它们也只是占很小的一部分，大家千万不要望而生畏。只要每天发心读一卷，日积月累，也会慢慢把这些经典全部读完。目前多数学法人在系统地读诵大乘经典方面很欠缺，导致修行见地模糊，修行方向错误，希望通过这个活动，能让

很多修行人补上这个环节。

读经的过程本身就是修行的过程，它可以收摄我们的身心，减少我们抓取六尘的习气，定慧等持。相信这些经论读过之后，我们对禅宗见地的了解会更加深刻和信受，这些经典会成为我们修行路上最可靠的善知识，可以一直指导我们前行。同时，我们的身心也一定会越来越安住，甚至在读诵和学习中实现解脱。

如果不愿全部读诵，我们也可以借鉴这个书目，有选择地去读其中的部分内容，相信对大家也会大有裨益。

顺利的话，我们可能需要三到五年将这些书全部读完。

第一期读书目录：

一、八十卷华严经，最好带第八十一卷。没有八十一卷的，单独请有普贤行愿品即可。

二、太上感应篇汇编白话解，共四册。西藏藏文古籍出版社。

三、中峰明本全集，一厚本（中土佛学大师著述选刊），九州出版社。

四、圆悟克勤禅师禅法心要，金城出版社出版。

五、禅林宝训。《禅宗诸宝》里有，其他单行本也有很多。

六、憨山大师梦游集。《禅宗诸宝》里有，也可以选择其他版本。

七、碧岩录。《禅宗诸珍》里有。其他版本的也可以。

八、楞伽经。《诸佛集》中有。

九、涅槃经醍醐。《诸佛集》中有

十、石屋诗全集。《禅宗诸珍》里有。

十一、寒山诗。《禅宗诸珍》里有。

十二、禅宗经典诗偈一到十六，合集名为禅宗大人颂。学山禅院网站有。

十三、禅宗杂毒海，学山禅院网站有。

注：《诸佛集》《禅宗诸宝》《禅宗诸珍》在学山禅院上都可以下载电子文档，在禅宗资料目录下。

第二期读书目录：

一、大般涅槃经四十卷本，附增补上下两卷

二、摩诃般若波罗蜜经（三十卷）

三、金刚经

四、六祖坛经

五、圆觉经

六、维摩诘经

七、楞严经

八、法华经

九、文殊师利所说摩诃般若波罗蜜经

十、佛说净业障经

十一、佛说法句经

十二、诸法无行经

十三、华严经如来出现品

十四、佛说决定毗尼经

十五、金刚三昧经

十六、入法界体性经

十七、佛说文殊师利行经

十八、佛藏经

十九、大方广如来秘密藏经。

以上从金刚经到秘密藏经《诸佛集》中都有。

二十、大方便佛报恩经

二十一、大乘本生心地观经

二十二、四十二章经

二十三、佛遗教经

二十四、法王经

二十五、金光明最胜王经

二十六、胜鬘经

二十七、小品般若经

二十八、解深密经

二十九、佛说首楞严三昧经

三十、十善业道经

三十一、大乘修行菩萨行门诸经要集

第三期读书目录

一、大乘起信论（真谛译）

二、大慧法语心要（大慧宗杲著）

三、缁门警训（如奘编）

四、思益梵天所问经

- 五、大珠和尚入道要门论
- 六、普照禅师《修心诀》
- 七、达摩祖师的《血脉论》
- 八、《悟性论》达摩著
- 九、《绝观论》达摩著
- 十、《破相论》达摩著
- 十一、《天顺本四行观》达摩著
- 十二、黄檗禅师《传心法要》《宛陵录》
- 十三、临济语录
- 十四、真心直说。（高丽普照禅师）
- 十五、五祖最上乘论
- 十六、六祖金刚经口诀
- 十七、楚石梵琦全集
- 十八、庞居士法语（《禅宗诸珍》里有）
- 十九、林间录（觉范慧洪著）
- 二十、禅林僧宝传（觉范慧洪著）
- 二十一、罗湖野录（晓莹集）
- 二十二、无门关（慧开）
- 二十三、禅关策进（莲池大师）
- 二十四、缁门崇行录（莲池大师）
- 二十五、正法眼藏，大慧宗杲禅师著
- 二十六、宗门武库，大慧宗杲禅师编著
- 二十七、永明延寿大师《万善同归集》

二十八、永明延寿大师《唯心诀》

二十九、永明延寿大师《心赋》

三十、永明延寿大师《心赋》注

注：以上经论不论以前是否读过，这次都要重头再读一遍。

第四期读书目录

宗镜录，永明延寿大师著，一百卷。

第五期读书目录：

一、道德经

二、论语

三、孟子

四、庄子

五、大学

六、中庸

七、周易系辞传上下

八、韩诗外传

九、了凡四训

十、孝经

十一、弟子规

十二、菜根谭

十三、曾子全书

第六期读书目录：

五灯会元

指月录

景德传灯录

祖堂集

禅宗大德悟道因缘

以上大多数书在微信读书软件和学山禅院网站中都能找到。没有纸质书的，可以阅读电子版。

第七期目录：

禅灯集（学山禅院网站上有下载文档，在禅宗资料目录下。）

祖师禅讲记金刚经讲记（学山禅院网站上有下载文档，在禅宗资料目录下。）

维摩诘经讲记（目前还没出书，微信公众号上有全部内容，共四十二讲。学山禅院网站上有下载资料，在禅宗资料目录下）

祖师集（学山禅院网站上有下载文档，在禅宗资料目录下。）

经典集（学山禅院网站上有下载文档）

大乘经典法要合集（学山禅院网站有下载文档）

禅宗古训（学山禅院网站上有下载文档）

菩提心的真正意义

人们一直发不出菩提心，认为发菩提心就是拯救别人，度化别人的意思。所以，很多人自认为没有这个力量，故发不出这个心。

如此认为，是错解了发菩提心。

菩提心者，虽名利益一切众生之心，然则，非利益自心外一切众生，乃是借度幻众生而度自己种种虚妄颠倒无明之心。

菩提心乃众生修道、觉悟及解脱的船筏和工具。发菩提心，做利他的事的真正目的，并不是让我们去刻意执著地帮助别人，而是通过利他的行为，互相磨练，彼此促进，共同成长。

最初发心，确实需要做利益他人的事，服务大众，宣讲佛法。但做这些事的真正用意仍不是助人，而是借此行为去除自己的习气和执著，而并非执意去度化别人。

在利益别人的过程中，看清自己的不足，发现自己的我执，度尽自己的妄想，这才是发菩提心的真正意义。

好比如你去摘花，无心染香，然而因为摘花的行为，花香自然在身。发菩提心者，亦复如是，虽为助人，无心度己，然而终因助人而渐渐发现我执，去除我执，真正度化了自己。

又如自己心情郁郁寡欢，但是因为一念善心，去看护了一个陌生的病人。在看护病人的过程中，慢慢忘记了自己的烦恼。发菩提心者，亦复如是，本为助人，最后成就的是自己。

又如瞎子向瘸子问路。瘸子知道那个地方，也想去那个地方，却走不了路。瘸子对瞎子说，我可以帮你，但是我腿瘸，走不了路，如果你能背我，我就可以带你去那个地方。瞎子同意了，两个人最终都到达了相同的地方。

发菩提心亦复如是，众生和发心者双方都需要帮助，发心者看上去是在度人，而同时也是被别人度化。

众生不觉菩提心之真义，错解了发心和它的作用，所以对发菩提心存有畏惧，迟迟无法发菩提心。犹如瘸子明明知道瞎子要去的地方，自己也想去那个地方，但是因为担心瞎子不同意背着他一同前行，最终二人都无法到达目的地。

众生亦复如是，总是担心发菩提心会影响到自己的修行，所以宁可自己不成佛，也不愿助人成佛。如是用心，真是自暴自弃。

如果我们明了佛说发菩提心的真正用意，就不会害怕帮助别人而自己损失了什么，而只是会目标明确，信心坚固，借事练心，通过服务于大众，打磨自己的习气，去除自己种种的执著，最终实现觉他而自觉。

愿诸大众重新认识发菩提心的意义，心中种下菩提种子，虽一时无缘助人，但只要有机会，都能通过利他的行为来圆满自己。

诸恶莫作，众善奉行

六祖大师开示在家修行法要：

恩则孝养父母，义则上下相怜。让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。

《十善业道经》云：当知此十善业，乃至能令十力、无畏、十八不共、一切佛法、皆得圆满。是故汝等应勤修学！龙王！譬如一切城邑、聚落，皆依大地而得安住；一切药草、卉木、丛林，亦皆依地而得生长。此十善道亦复如是：一切人、天依之而立，一切声闻、独觉菩提，诸菩萨行，一切佛法，咸共依此十善大地而得成就。

我们从今天开始，发心每天行善若干，然后把所行善事记在本子上，相信大家日积月累，不仅能改变自己的心性，更能改变自己的命

运。修行，修行，重在行之一字。

所以，诸佛祖师的这些开示是需要我们真正践行的。然而在现实生活中，很多修行多年的人只是把自己关在家中打坐读经，很少有人真正去履行这些善事。

下面这些善行是我根据自己的经验总结出来的三十四条善行，主要是给在家修行者的一个建议和参考，出家人可以借鉴，如果觉得对自己修行有益，也可以发心去做。

这些善行，有的人可能都做过，但是没做过或不好意思做的，做的不太好的，可以尝试经常去做，尤其觉得特别不好意思，觉得很难的，更应该去做。

一、以前没对父母称您的，改称“您”。

二、以前对父母说话态度不好的，不恭敬，不柔和的，要发自内心地改成恭敬柔和。

三、不管任何原因，对父母有怨恨或不满意的，要私下在内心忏悔，如果家中有佛像，要跪在佛像前真诚忏悔。心中不能对父母存有任何怨恨。怨恨生我们养我们的父母，那是对我们德行最大的伤害，也会大大地损害自己的福报和寿命。

四、为父母亲按摩肩膀、后背或身体酸痛部分一个小时，至少三次。或经常为父母洗脚。二选一，都做最好。

五、以前没有在饭桌或家人聚会时向父母感谢养育之恩的，要找一个恰当的时候，比如父母生日，家人聚会时，郑重其事地向父母敬酒或饮料，致谢：感谢父母多年含辛茹苦养育之恩，儿子（女儿）今天正式向爸妈表达感恩之情，也对以前疏于表达表示歉意，都是儿子

自己不好，没想办法让父母更加开心。（大家可以根据自己的心意编辑。）

六、夫妻之间，相敬如宾，对待对方父母要像对待自己父母一样。

七、和自己的兄弟、姐妹、好友、同修、同事等经常来往的人发生过隔阂和嫌隙的，自己主动向对方道歉、和解。不管对方是否原谅自己，都要尽最大的诚意去与对方和好。如果不愿直接去道歉，可以委婉地示好，具体怎么做，大家要各自用心，智慧地去解决。

八、每月一次在自己家的小区周围、街道或公园捡垃圾。一年至少三次。

九、每年至少向寺院三宝或需要帮助的人布施三次，每次金额不得少于一百元。

十、在适当的时机，要经常为亲人、朋友或同事送小礼物。

十一、与家人或同事朋友吃饭时，主动为父母、领导和大家夹菜，为他们倒饮料。不要去想自己吃什么，尽可能照顾好每个人。

十二、先意问讯。每天主动跟见到的熟人或经常碰面的人，比如小区里的阿姨、大爷、大娘、学校的老师等打招呼。

十三、在饭馆里吃饭或去某些地方游玩，自己的垃圾尽量整理干净，扔到垃圾箱或带走。

十四、对见到的每个人说话都要恭恭敬敬，语言不得轻慢或侮辱。心中要生起尊重和平等之心。

十五、每个月，自己生活再困难，也要供养父母生活费和医药费。父母生病，要在床前认真服侍，不得抱怨和给父母脸色。

十六、至少三次在别人恶意辱骂和诽谤的时候不予理睬，也不诤

论，也不能生气，要用般若智慧化解掉这份伤害。

十七、对雇佣给自己干活的人，尤其是重体力工作，与他们谈价钱，不能太吝啬。甚至在付钱的时候，要主动地给他们加价。

十八、要经常向乞丐、弱势群体、受灾人群捐赠钱财或衣物，态度要真诚，所捐的东西最好是新的和耐用的。自己不需要的东西，不要捐赠。

十九、根据自己的身体情况，只要不是特别虚弱，最好能献血一次。

二十、在单位或家中，主动多做事，比如打扫卫生，为人跑腿，主动承担大家不愿意承担的，不要想结果，就是自己发愿多为大家无偿服务和劳动，体会奉献的快乐。

二十一、连续一个星期每天为这个世界上的所有人（不要虚空法界，那太抽象）回向，愿他们都能慈心向善，互爱互敬，离苦得乐。

二十二、在佛像前真诚忏悔以前做过的种种恶事，发心痛改前非，按照太上感应篇汇编里要求的每日诸恶不做，多行善事，忏悔业障，誓不再造。没佛像的，自己找一个僻静的地方，双手合十，心中默默忏悔。

二十三、每天至少做一门功课，比如打坐或诵《金刚经》，真正去实修。

二十四、戒杀、盗、邪淫、妄语、酗酒。见有物命，如见小虫，小动物，常行救护。

二十五、常行爱语，远离恶口、两舌、绮语。多言赞叹，少行批判。

二十六、与人发生矛盾和争吵时，不论任何原因，要反观自己的不是，不看他人的不对。

二十七、坐公共汽车或地铁，为老人或孕妇及病患让座。

二十八、对于亲密关系，不得使用冷暴力。双方有了问题，自己要主动去和对方沟通和交流，主动道歉和解，不要积怨于心，耿耿于怀。那样受伤的是双方，最后可能导致家庭和亲情破裂。

二十九、不要向任何人借钱。少欲知足，有多少钱，就过多少钱的日子。想用好的东西，自己努力正当渠道去赚钱。不要因为自己的欲望和虚荣心，把自己的压力转嫁给别人。

三十、用真诚心和慈悲心去放一次生。多则不限，但是不能有任何所求。

三十一、发心吃素。如果困难，发心每周吃素一天。

三十二、如果还有爷爷奶奶外公外婆，要经常替父母去看望他们，要带上礼物，多陪陪他们。

三十三、发心至少去看望除了父母至亲之外的任何一位病人。可以是朋友的父母，同事，或邻居等。

三十四、完成读诵《华严经》一部和阅读《太上感应篇汇编白话解》一遍。发心向别人推荐读诵和阅读这两部书。

上面是我总结出来的三十四条善行。善行广大，肯定不是这三十几条所能概括和包罗的，但是我们可以发真诚心，举一反三，每天积累一点善法，就会增长我们的善根。

下面是几条严格要禁止的事：

一、禁止对任何人有任何报复心理和行为。

二、禁止做杀生和卖酒的买卖。

三、禁止婚外情。婚外情给很多人带来无止境的噩梦和痛苦。

四、禁止赌博和以骗钱为目的的任何营销。

五、禁止对父母师长不恭敬。

以上这些我们不是做了一次就不做了，而是要经常做，自然而然地做，欢喜地去做，让我们的心渐渐地被善法充满，从而远离不善之业。

我相信如果我们每个人都孜孜行善，一定会带动更多的人效仿和学习我们。

说教不如身教。行善，从我做起，从你做起。我相信，一个人变了，这个世界就会变。

欢迎大家加入行者的行列，让自己因为善行变得更美好，让这个世界也变得更美好。

禅宗实修纲要

下面的修行次第和要领只是为部分还不知如何修行的同修提供的一个方便入处，知道禅宗实修如何下手。非是定论，仅供大家参考。

第一，通过读经和坐禅，达到初步身心安静，训练基本的定力和觉知。定力主要是安住的能力，主要在座上训练，当然动中也可以训练，那就是觉知。广义的觉知是觉察和正思维的能力，主要通过行禅和在生活行动中训练。

读诵部分，以《金刚经》《六祖坛经》《圆觉经》《维摩诘经》《传心法要》《血脉论》《临济语录》为主要读诵内容。

坐禅部分，每天至少坐禅两次，每次至少四十五分钟。

行禅部分，每天至少训练二十分钟行禅。

此阶段要减少世缘，发心持戒，为自己创造良好的修行环境。

第二，通过息虑忘缘和觉知的训练，初步达到身心安住，为下一步修行打下坚实的基础。同步进行禅宗解脱理论和见地的学习，以重复并深入阅读上述经论为主，有条件的，可以阅读灯录，如五灯会元、指月录等，熟练掌握解脱的关键是转念，转念是通过做牧牛的功夫来完成。

此阶段的功课加入一物不为的训练，每天至少练习一次一物不为。每次至少半个小时。

读诵部分，主要以《华严经》为主。读诵《华严经》是为了训练专注力和读诵时的觉知力，并且深入了解发菩提心在整个修行中的重要作用。

第三，同步深入坐禅和读诵的训练，继续巩固禅宗见地的熏修，持续在生活中训练觉知，强化和保任牧牛的功夫，长时间地训练转念。

此阶段要增加一物不为的时间每天至少两次，每次至少四十五分钟。

再加入一个小时的行脚时间，训练独处和动中禅。

随缘修一切善法，培养自己的善根福德。

以上步骤至少需要一到几年的时间，随着各人的精进程度和用功效率而有不同。

第四，在对境和各种起心动念中，观察自己的内心状态，完成转念，也即离心意识，实现应无所住而生其心，达到自在解脱。

此阶段继续多行善法，走出自己的舒适区和旧有的生活环境，转变自己的固有观念，在对境中历事炼心，在大众中多做事，训练自己心不著境，不见世间过，随时从妄念和幻境中回到当下的能力。

第五，同步发菩提心，将此法门和实修功课于同见同行中传授并指导其修行。

此阶段是发心护持道场，建道场，坐道场，为大众服务，讲经说法，弘法利生，带众实修。

第六，如果有极高的悟性和根机，上述次第和功夫在平时生活中进行训练并养成，可以直接运用转念来实现解脱，并示现各种善巧方便，广度众生。

语言的魅力

语言是人与人之间最重要的交流工具。如果不善于使用语言，相信人们会生活在一片混乱和冷漠之中。

如果你不善表达，别人就很难了解你，也很难帮助你。

如果你一直沉默，你同样也很难了解别人，更无法向任何人学习。

几乎所有的佛经都是佛陀的弟子和佛陀之间的问答，一问一答，那是最好的交流和学习方式。

对于一个修行者来说，执著言说会障道，善于言说可助道，驾驭言说可成道。

交流与言说，是你与众生的桥梁，是你与自己的相爱。

掌握好语言文字这门工具，你会迅速地在众生这块土壤上生长和成熟，开花和结果。

最顶级的语言大师，在诸佛祖师那里都可以找到。他们不仅言辞优美，诙谐幽默，而且智慧超群，思辩神速。而这些，在很大程度上都是通过语言来完成的。

所有的智者，都能驾驭语言，而不会迷失在语言中。

语言就像一张美丽的面孔和一双美丽的眼睛。它们虽然不是生命中最重要的一部分，却能传达生命中最重要东西。

语言是心灵的外衣，当然，也是心灵的使者。善用语言者，能带来和平与解脱；不善用之，也会带来嫌隙与伤害。

如果你心存善意与美好，你根本不需要寻找词汇，所有最美的词汇会来寻找你。

如果你心里全是赞美与感激，最朴实的词语在你的口中也会熠熠生辉。

如果你心中全是体谅与理解，你的言辞拙劣都成了歌声。

如果你的心里充满温暖，最简单的语言在你那里都变得动听。

在训练说话前，先清净自己的内心。

当你的内心足够丰富，语言会像河流从你心里流过。

就算你内心美好，想要完成有效的表达和沟通，需要不断地练习。

练习说话吧！一句话可以起死回生，一句话可以解除枷锁。

鼓起勇气向任何人张开那张羞涩和紧闭的嘴。

学会表达，你那窒息的心会立刻自由。

善于言辞，你能和所有人立刻成为亲人。

从一句“您好”的问候开始。

从一句真诚的“谢谢”开始。

从一句“是的，是的，您说的对”开始。

从一句“遇到您是我人生中最幸运的事”开始。

从一句“你真棒”开始。

从一句“从您身上我学到了很多”开始。

从一句“与君相处，如沐春风”开始。

学会用语言赞美别人，收到喜悦的是你自己。

当你用语言装点自己，那比所有漂亮的衣裳更让人赏心悦目。

不要担心自己的语言夸张，只要用心真诚，所有的文字都可以变成诗，所有的表达都会成为爱，所有的声音都会唱歌和跳舞。

大胆和勇敢地向天地万物表白：感恩你，谢谢你，我爱你。

末法时代最殊胜的解脱法门

末法时代，以受持读诵楞严咒为最殊胜的言下及临终解脱法门。

受持楞严咒到了一定程度，可以达到理一心不乱和事一心不乱。理一心不乱者，不思善，不思恶，正读诵时，善于分别诸法相，于第一义而不动。即是真性妙用，证不可思议解脱法身。

事一心不乱者，正读诵时，未做读诵想，妄心未生，不分别自心境界，当下即是诸佛涅槃解脱境界。

故能持楞严咒时，即是实证解脱最妙法门。

我们在现实生活中的任何突发事件和危难之时，比如火灾，空难、交通事故和突发疾病时，或于梦魇恐惧之时，一心忆念此咒少分章句，乃至想起此咒之名，忆念此咒功德威力，都可以使我们应时逢凶化吉，化险为夷，解脱诸苦。以持此咒能迅速收摄心识故，一切灾难恐怖之

境瞬间消失。临终之时，若心散乱，或昏乱之际，可提起此咒，以平生受持此咒悟理一心不乱，及信受此咒事一心不乱的力量，可证无生法忍，不受生死，得大解脱。

末法时代，不持此咒，能生见佛性，死证无生法忍者，亿万人中少有一人。若行者没有祖师大德的功夫，殷勤奉劝大家读诵楞严咒，于修行路上，如虎添翼。于消除业障，如沸汤消冰。对增长福报，如滚雪球。于修习定力，如定海神针。对开启智慧，如拨云见日。

还不会读或还没有发心学习楞严咒的同修们，如果这一生与此咒王失之交臂，是学人最大的损失。整部《楞严经》，以受持读诵此咒为心要，是诸佛自证圣智法门最有力的代表。

所以，诚心劝告大众，发心读诵受持楞严咒。不要因为此咒太长，望而生畏。正是因为此咒长，读诵起来才有巨大的加持力。楞严咒，就像一张通往解脱大路的门票，掌之者，自在解脱生死。握之者，自觉觉他，同登彼岸。

楞严咒又称咒中之王，受持功德及作用《楞严经》中具说：末法时代，众生心散，须假诸善巧，用诸妙门，乘此咒王，轻松解脱。不像古人，可以不借助任何方法，直接达到一心不乱。如果我们自感修行力量不足，对解脱生死信心不够，可通过受持读诵楞严咒增加信心。

读诵楞严咒可消除无始劫来五无间重业，迅速圆满诸佛功德，其中妙处，只有实践者自知。

愿诸佛无上心法楞严咒，能时时伴随大家，生生世世护佑我们，为我们的修行做最坚固的护航。

学山禅院建有楞严咒读诵共修群，每天读诵三遍。有心学习楞严

咒的同修先加我微信：hz2017sxs，再申请入群，与大家共修。开始每天先读一遍，读熟之后，增加到三遍，再在群里报数。

有志者，事竟成。愿大家都能学会楞严咒，乘此咒王，直印诸佛心。

你真的无需改变吗？

“无需改变，你已经完美。”这是时下最为流行的一种修行见解。此为时弊，若错认之，流害甚重。

“我本来就没有任何问题，所以，完全不需要改变。”眼下，没有比这更能麻痹众人的了。

越来越多的修行人不直面自己的贪嗔痴习气，却秉持着这种看上去高大上的观念，为自己混乱的生活找了一个冠冕堂皇的借口。而后，依此观念，因循造业，而美其名，皆是佛之妙用。此《圆觉经》中“任”病是也。

却不知道，此是过来人的境界，就像是他人的钱财，与己无关。自己若不改变固有的习气，若不放下内心的执著，如是之说，只是鸩毒，并无半点益处。

你已经完美，真的吗？

你既已完美，为什么每天还需要这些“美丽”的言辞蛊惑？

你既已完美，为什么总是被他人欺骗，四处上课，交了无数学费？

你既已完美，为什么别人一句轻蔑的话，你就义愤填膺？

你既已完美，为什么还和别人争个你是我非？

你既已完美，为什么还每天求名求利，贫穷困苦，闷闷不乐？

“你已经完美，不需要改变！”没有什么比这句话更加具有欺骗性而又愚蠢可笑的了。

你既已完美，为什么总是懵懵懂懂，浑浑噩噩，辗转反侧，失眠焦虑，痛苦不堪？

你既已圆满无缺，为何布施时如割己肉，赞美别人时如同嚼蜡，遇利益时，争先恐后？

你既圆满具足，为何总是心不在焉，恐惧不安，不知生为何事？死往何处？

你真的已经圆满，不需要改变和修行吗？

远远不是。你需要改变的地方太多了。

你需要改变自己总是用消极的心态看待事物。

你需要改变自己自私自利，从来不为别人着想的狭隘心智。

你需要改变自己的傲慢无知，从来不知道谦卑下心。

你需要改变一直对父母没有言辞柔软，悦可动心。

你需要改变贪吃，贪睡，贪财，贪色，贪名，贪得，贪玩的种种习惯，而变得少欲知足，淡泊明志，不为物喜，不为己悲。

你需要改变自己懒惰、放逸、自以为是、刚强难化的种种毛病。

你需要改变的地方太多了。

不要用成就者的修行来标榜自己。

莫用高高的见地混淆自己的行持。

千万别用“我已经很完美”这种看上去是甘露，而对很多人是毒药的言说腐蚀自己的心性。

不要被这种看上去是佛的言语，而实际上是魔王波旬的论调所蒙

蔽。

如是毒药，毁人无数。

刀尖上的蜜，伤人于不觉。

古人云：常自见己过，与道即相当。

又云：转无始以来识心计度，成无分别智。

古圣先贤尚每日三省吾身，何况我之业重凡夫。

古人尚几十年如一日打磨习气，经年牧牛，不敢造次，何况我等五戒不持，六度不修，怎感妄言无修无证！

我已经完美，与吾何干，乃言众生本性，本来面目。既未悟本来面目，如何以完美自欺？

我不需要改变，非言习气，乃言天真妙性。完美者，乃言一切施为，直用直行，平常所作，非言妄心与执取，非言烦恼与楚毒。乃言心无所住，非言住著。

学法之人，不可被文字概念所骗，自欺欺人。当反观自己平时用心，若心无纤尘，不系万法，久久合道，自然无关修与不修，亦无完美不完美。行者当自证自知，不由他劝。

感谢文

人生在世，皆赖万缘具足，多方供给，天含地养，四恩俱厚，方可长其色身，润其心灵，修其大道，乃至悟其本来，究竟成仁。

故每个人都应对我们生活的这个世界心存感恩。

今写感谢文，鞭策自己，亦励同修，不忘四生九有之恩，回向一切众生，同登觉殿。

感谢父母，生我养我，含辛茹苦，劬劳艰难，其恩似海，必烦恼断尽，自觉觉他，方以尽报。

感谢众生，陪我修道，助我发心，练我心性，成我忍辱，促我精进，长我以智，度我成佛。思此以恩，必好好修行，尽未来际，不忘本愿，广度众生。

感谢佛陀，生生世世示现为善知识，教我善法，开我迷途，启我心智，加持我度过一次次艰难险境，拉我出一次次三途火坑，支撑我于菩萨道中永不退转。思此之恩，必传承佛法，自利利他，无以为报。

感谢国家兴盛，物质丰足，人民和乐，德风醇厚，文化多元，导人以善，育人以仁。向大同之巅，承千载圣学。思此，必爱国护国，爱民护民，作良民，守法规。

感谢每一餐一饭，是无数人劳作，无数人供养，无数人传递，无数人运作。感谢所有施主，供我衣食财物，养我色躯，活我精神。思之供养不易，必以法施，普行恭敬，以报檀恩。

感谢所有传播佛法、正能量、智慧和解脱思想的人，感谢你们印制流通各种经典，传播智慧，感谢你们默默无闻的付出和牺牲。

感谢所有进行财布施、法布施和无畏布施的人，感谢这个世界因为你们而更加温暖。

感谢所有持戒、精进、修道者，作为佛法的实践者，感谢你们给这个世界带来的宁静与祥和。

感谢世间的每一个劳作者，感谢你们辛苦的劳动支撑着所有人的生活和生命。

感谢所有曾经帮助过我，诽谤过我，憎恨过我，打击过我的人，

谢谢你们让我成长，帮助我扩充心量，让我更加包容和豁达。

感谢所有的善知识、同参道友，谢谢你们的教导、支持、护持和鼓舞，谢谢你们与我同行，增我信心，分我烦忧，策我前进。

感谢所有曾来到我身上的疾病、厄运、痛苦、误解、郁闷，谢谢你们帮我去除我执，让我更具忍辱力，更具慈悲心。

感谢我今天还活着，活着，一切才有可能。活着，才可修道，悟道，乃至成道。

感谢我今天身体健康，才可办道，传道，乃至成一切事。

若我身患重疾，感谢我还躺在病床上。感谢我的心态没有因为疾病而沮丧。感谢我还在呼吸，除了疼痛，还能感知到这个世界所有的温暖与友爱。

若我已经呼吸困难，心智不清，生命垂危，感谢我还有一丝的神志，让我能放下所有的紧张与难过，把生命完全交托出去。感恩我能以法身继续存在于天地间。

感恩每一个当下，感谢我还沐浴在阳光下，行走在田间，坐在石头上；感恩我还能听到雨声，看到花开，感受风吹。

感恩我此时此刻没有负债，心中没有重负，没有炽热的欲望，没有嫉妒、傲慢、狂妄的心情。

感谢我的三毒日渐减少，耐心和热情日渐增加。

感谢老天，让我能够反思自己的过失，忆念万物的恩德，生起无限的感恩。

感谢又一个春天来临，万物复苏，莺飞草长，天地一片光明，内心全是美好。

还有太多的感谢充满我心，还有太多的言语涌跃而出。

感恩你，感恩你们，感恩所有的存在...

别人没有问题，都是自己的问题

问：合十。师父，您好。我有一独子已大学毕业，学生时代因人际交往不畅等因素，导致精神心理问题。至今一直无法正常学习生活，活在妄想颠倒执著中，与任何人关系都不好，连父母也是害他、利用他，敏感、多疑、恐惧，不讲道理...怎么办啊，师父？

答：自己好好修行，回向给他，默默感化他。想让他变化，首先要自己变化。切忌说教和烦躁。

问：如果按精神医学、心理学观点，儿子是要下病理诊断的，甚至是终身服用药物。我们都没有采用。儿子痛苦而不自知，我们做父母的也曾经到处外求，花钱无数，无有效果[流泪]。

答：孩子的问题是表象，根本就不是你孩子的问题是家长的问题。你发愿好好修行，孩子是来度你的。

你再好好思考我说的话，想明白了就去做，一切就会好起来。

问：师父，我从哪里修起？请您指导我。

答：先从改恶向善开始。要知道自己生活中有这样的遭遇和不幸，都是自己过去业力所致。从今往后，一一反思自己是否做过很多错事，比如对父母不孝，对人不敬，杀生妄语，两舌恶口，心存怨恨等等，如果有这些心理和行为，要诚心忏悔，誓不再造。

平时生活中多行善事，多用积极健康的心态处事对人。

每天读诵一部《地藏经》或《金刚经》或者《太上感应篇》一遍，

练习每天打坐二十分钟，作为辅助。

具体怎么做，就要看你自己的发心。上面所说，是主要的宗旨。

如果能身体力行，相信很快你就会改变。你改变了，你的家人就改变了。这是不可思议的。要坚信这一点。

问：师父，儿子出现症状很多年了，我焦虑、不安、恐惧，现在自己心力很弱，都不敢过多接触儿子，怕他又说一些话做一些事，让我痛苦。我自己也在痛苦中也帮不了他了。只有好好修行，才能帮到孩子了[太阳]。

答：放心吧，你儿子没问题，都是假的。你要把儿子暂时放下，好好修行，会有让你无法相信的事发生。

就好像你得了病，没找到病根，当然治不好病。

这件事也是这样，病根在你身上。只要你认识到这一点就好。

以前你用心都用错了。你把心思都用在儿子身上了，这次希望你能醒悟，不要再关注孩子，关注你自己，那才是关键。

你自己的问题解决了，一切问题都会解决。

听我说偈：

遇一切难，莫向外怨。

行有不得，只问自己。

心外求法，转求转远。

但自观心，一切自清。

你今天做这些事了吗？

你经常会看到有些人总是精神饱满，积极乐观，热情洋溢，对人

友好。而有的人情绪低落，麻木冷淡，不苟言笑，闷闷不乐。

人为何会有这样的差别？

乐观的人，心是打开的，与万物是融汇贯通的。

郁闷的人，心是闭塞的，他把自己囚禁在自我的牢宠里。

怎样打开自己的心，让自己快乐起来？

不要总是活在自己头脑的世界里，从自我的世界中走出来，多去表达自己，多与外部的世界沟通和交流，你的心就会打开。

多问问自己，你今天是否做了下面的事。没做的，每天尝试去做，你的心就会慢慢打开，你就会变得越来越快乐。

你今天对某一个人说谢谢了吗？有人递给你一杯水，帮你把门打开，给你拿了一把椅子，你对他说谢谢了吗？不要轻视这两个字。当你带着感恩之心，真诚地向任何人道谢时，你的心会瞬间变得谦卑、柔和而快乐。

你今天主动和任何人问好，并微笑了吗？不要小瞧一个微笑和一声问好，那是你一天以积极的心态面对生活的开始。

同样，当有人主动和你打招呼，你回应微笑和问候了吗？

如果你今天和家人吵架，你主动道歉，并说：对不起，是我错了吗？有多少人，因为自尊心，因为傲慢，因为自以为是，永远不能低下他高傲的头。

你今天主动拥抱你的父母、孩子、伴侣或朋友，并用昵称称呼他们了吗？

你今天赞美别人了吗？还是一如既往地挑别人的毛病，批评指责别人？

不管你是男是女，在家里的地位如何，你今天任由家里乱七八糟，仍旧躺在沙发上玩手机，还是主动打扫家里的卫生，买菜做饭刷锅洗碗？

你今天认真地刷牙、剃胡须、洗脸、洗脚、吃饭、走路，甚至做任何一件微小的事，你有带着觉知去做吗？

你今天对人说话，语气有没有柔和、谦卑、缓慢、充满善意？

如果你在外地，很久没有给父母打电话，你今天愿意花半个小时，给父母打电话。就算你无事可说，你愿意耐心地听他们讲话吗？

如果你住的离父母不远，你有多久没看望过父母了？你愿意就在今天推掉一切事情，去看父母，承欢膝下，重温儿时与父母在一起的欢乐？

你有多久没带着孩子去接近大自然，到公园、河边、野地去玩了？现在正是春天，你愿意今天带孩子出去放风筝吗？

你今天对你的上级表达感激之心了吗？哪怕仅仅是在内心里对他说声谢谢。

你今天有没有主动和你的下属、员工问好，为他们买礼物，哪怕今天什么节日都不是？

你坐出租车到了目的地，你对司机说谢谢，并加上一句：您路上慢点开了吗？

你下车或出入任何房间，关门时有没有动作轻微，而不是砰的关上。

你今天有没有随地扔垃圾、吐痰、在公共场合喧闹，影响别人休息？

你今天有没有说谎、起嗔心、贪图并不属于你的东西？如果你正要做这些事，你能觉察到，并停止吗？

你今天有没有布施，不管是一句爱语，还是给乞丐十元钱？

如果你一直吃荤，你愿意发心就在今天吃素一天吗？如果你想更进一步，你愿意每周吃素一天吗？

如果你以前从没有读诵过经典，你愿意今天尝试诵一部金刚经，或读一遍太上感应篇吗？

如果你从未自觉诚心地忏悔，你愿意今天去一趟寺院，或到最近的佛像前，做一次真诚的忏悔吗？

修善改恶，点点滴滴的修行，无量无边。你还可以继续问自己更多的事情，你做了吗？

古人云：勿以善小而不为，勿以恶小而为之。经云：水滴虽小，渐盈大器。

善恶之心，就在我们每天日常思想行为中逐渐养成，扎根壮大。

正是这些如此微小的行为，成就了今天的我们和我们的状态。

你是希望自己每天被善滋养，让自己总是积极乐观地与天地万物融汇，还是希望紧闭心门，把自己囚禁在意识和妄想的监狱里不能自拔。

打开心扉，过快乐人生，每天问自己，这些事情你做了吗？

对身体进行精神按摩

失眠或容易胡思乱想的人，可以通过观想自己身体的各个部位，让自己收回心神的消耗。观想即是感知，也可以称为觉知。通过观想

和觉知身体，达到精神内敛。

做这个练习时，一般在入睡前。平躺在床上，全身放松。这时，先进行第一个心理暗示，也即：我将要做的这个活动是精神内守，是一个非常独特和有效的练习。这个练习会对我的身心有极大的益处，可以很快恢复我的元气，迅速地收回我散乱于外的精力，会让我静静地和自己的身体进行深入的接触和对话。

我深信这个练习是对我身体进行最大的保护和滋养，因此，在练习过程中，我会非常认真。

我们把这个活动和练习称为觉知按摩或精神按摩。

然后，再对自己的身体说，现在，我要开始对你做精神按摩，只有我们两个的单独相处。以前，我的心思全都用在妄想和忧虑中，心向外驰，过度地消耗自己，没有花时间陪你，没有好好爱你，所以你才出了毛病。现在，我感到深深的愧疚，并向你道歉，我会把接下来所有的时间都用来陪伴你，对你进行补偿。

然后，开始你和身体的亲密接触。

从脚掌开始，忆想自己的脚掌、脚趾头、脚面；然后继续觉知小腿、小腿肚、膝盖；然后继续觉知大腿、臀部、小腹。然后是腰、后背和肩膀。然后是前胸、两臂、肘部。然后是手指、手心、手背、指甲。然后来到自己的头部、脖子和脸部。然后是嘴唇、牙齿、舌头、眉毛。认真地去忆念和感知每一个部分。然后继续观想自己的鼻孔、眼睛和耳朵，用尽量多的时间去感知它们。

在这之后，还可以继续觉知没有觉知到的任何微细的部位，比如头皮、头发、肚脐、手腕、脖子的后部、耳垂等。

总之，尽量多地去感知身体的部位，就像抚摸一个婴儿一样用觉知去抚摸身体的每一个部位。这样，你的精神慢慢就会内守，妄想渐渐消失，只剩下单纯的觉知，而那，你的精神就会回到自己的身体上，你的身体会得最大程度的休息。

如果在观想和觉知的过程中，很难集中精力，那就加上一些辅助的动作，用手去抚摸身体、搓身体，或按身体，也可以用指甲轻轻地划身体，为了让身体有很明显的触受，让心安住在触受和轻微的疼痛上，这样就会起到收摄身心的作用。

每天入睡前先从脚到头，再从头到脚，把上面这些部位反复觉知几遍。最后，把觉知放在鼻孔的呼吸上。就像坐禅时观呼吸一样，把念头一直安住在鼻孔上，一呼一吸，尽量觉知。念头一跑，就拉回来。

如此反复练习，效果快的，当时就会感受到身体舒服了。慢的，几天下来，身体就会得到恢复，整个人也会有了精神，会容易入睡，不再胡思乱想。

此外，在洗澡、蹲马桶、刷牙、嚼东西、站着没事的时候，练习闭眼去做这些事，也是训练觉知，回收精力最好的方式。

我们所有身体和心理的疾病都是因为精神没有内守造成的。现在流行的一种说法，就是精神内耗。抑郁症、焦虑症、躁动症及各种恐怖症，都是精神内耗，不懂得精神内守造成的。

通过上面对身体进行的精神按摩，可以把我们的心收回来，收到它应该在的地方。

身心本来就是一体的，身应该在心上，心应该在身上。如果身心分离，心不在焉，时间长了，身心自然会出毛病。

愿大家都能心不外驰，精神内守，身心健康，活好每一个当下。

角度和心态决定了你的世界

你过什么样的生活，完全取决于你的心态和角度，而于生活无关。

你去一家商店买了一件东西，花了二千元，你很开心。

你的朋友得知你花了两千元，说你被骗了。因为他看到在另一家商场有同样的东西，却只卖二百元。

如果你听到这样的话，你会怎么想。

大多数人会后悔，怎么没有去那家商店，这样可以省很多钱。

但是一个心态好的人，却不这样想。

他可以想很多理由让自己开心，唯独不会去想被人骗了。就算对方真的骗了他，他同样能让自己高兴起来。因为他在乎的并不是别人做了什么，也不在乎那省下来的钱，他在乎的是他的快乐，他的心情。

而愚蠢的人，却掉到了损失金钱这件事上，掉到了对方骗了自己，他如何可恶上面，所以让自己闷闷不乐，非常后悔。一个不懂得善待自己的人可以有无数理由让自己不开心，他唯独不懂得怎么爱自己。

他不知道，真正让我们开心的，并不是你花了多少钱，买了多少东西，遇见了什么人，对方对你做了什么，这一切都不重要。重要的是你如何回应它们，怎样驾驭你的心。

你如何用心，那才是你幸福的法码。

在一个智慧的人那里，根本就不会存在坏事，不会有坏人，不会有被骗。只有自己愿意，只有享受。坏事，坏人，逆境，欺骗，这一切，都跟自己无关。在他们那里，只有自己的善意，只有自己的用心。

他们更在乎怎么看待事物，而不是事物本身。因为他们知道，根本就没有事物本身。所有的事物，都是被人定义出来的。定义成什么，就是什么事物。所有的事物，都是在人的视角和观念中形成。没有了角度和观念，事物立刻解体，强烈的自我也站不住脚。

所以，你还在为发生的事情难过吗？换一个角度，换一种观念，你会看到另一件事。而一切都没有变，只是你的认知和观念变了。

在你看来是件灾难的事，在另一个人眼中却是救恩。在你看来是无法解决的问题，换一种角度，正是解决另一个问题的答案。

如果你心存感恩，就算当一个人夺走了你的生命，你仍然可以感谢他。你会感谢他收回了本就不属于你的生命。而如果你心存怨恨，就算给了你生命的父母，你依然会对他们充满怨恨，你会恨他们带你来到这痛苦的世界。

同样一件事，如果你心存感恩，你的心情就会愉悦和受到滋润。如果你心存怨恨，你的心情就会郁闷难过，折磨自己。

如何对待自己，是你要考虑的最重要的事，而不是别人对你做了什么。你自己怎么做，你可以主宰。别人怎么做，你完全无能为力。

所以，从改变别人那里撤离。改变自己，你的人生就会光明灿烂。

身体知道答案

人际关系的紧张首先来自身体上的紧张，其次才来自心理和观念。你的身体有多长时间没有被人触碰或抚摸了？

你有多久没有拥抱过别人，哪怕是同性、陌生人，或者是动物，甚至一棵大树？

你有多久没被人摸过头，也没有带着爱意去摸自己孩子的头，或病人的头？

当婴儿被母亲抱在怀里，被母亲抚摸头部，被亲吻的时候，他就会变得安宁。

对于身体来说，婴儿与成年人一样，它都需要被觉知，被关注，被放松，被爱抚。

身体本来就是一种活生生的机体，它和人的情绪与心理是一样的，它需要同类肢体上的交流与沟通、尊重和爱护。

如果一个人的身体长时间处在紧张、僵硬和冷淡的情况下，就会导致身体疾病，同时，也会连带产生心理疾病。有些病患的直接病因就是身体太过僵硬，不知道怎么放松。

身体僵硬，心理就会紧张。心理紧张，反过来又促使身体紧张，如此恶性循环。

一个心理极度紧张的人，如果你能给他一个及时并温柔的拥抱，可以瞬间驱赶走他的紧张。

当一个人在愤怒或情绪失控时，再多的言语和说教，都抵不过一个善意和道歉的拥抱。如果双方是亲密关系，一个吻，可以瞬间融化两人之间的冰河。

对于许多修行人来说，大家更关注的是意识、思想和观念，而疏忽了对身体的关注。他们不知道，其实对每一个个体来说，离自己最近的道并不在头脑里，而是在身体上。

把握好身体，可以最快的觉悟大道。

佛陀所教导的四念处修行方法，通过觉知，让身心合一，感知身

体的存在，就是从身体入道最快的法门。

如果你已经长时间没被接触过身体了，那么，找你可以接受身体接触的人，比如丈夫、妻子、父母、孩子，去感受拥抱和抚摸带来的亲密感和信任感，去感知在身体接触时的放松和休息。如果是伴侣，可以互相做身体按摩，暂时放弃任何语言上的交流。

有时，再多的语言，也比不过身体的一刹那间的接触和交流。身体是最直接的语言大师。

当你对一个人或一段关系感到无从下手时，舍弃所有的方法，去给他一个拥抱，或者只是把她搂在怀里。所有的问题瞬间解决。

身体比你的头脑更知道答案，更会解决问题，更能清除问题。

当所有的沟通都变得困难时，让我们变成孩子那样手拉着手，抱在一起，互相给对方按按肩膀，你会发现，那比所有的语言都更具穿透力。

相信你的身体，它比头脑里的知识和概念更容易带给你安宁和快乐。身体单纯的感知，那才是更高级的知识，甚至是最大的智慧。因为它没有分别，远离善恶。

你真的爱自己吗

如果你是你生命的主人，你知道如何照顾自己的身心吗？

真正的你就像生命的主人，而你的身体和大脑就像你的两个儿子。

大脑就像聪明的弟弟，而身体就像憨傻的哥哥。哥哥太过宠爱弟弟，所以弟弟所有的要求，作为身体的哥哥，统统答应。而作为父母的你，对此也没有觉得有什么问题。

时间长了，哥哥也会有累的时候。可是，作为头脑的弟弟，因为它太过幼小和自私，完全没有想过自己的想法会驱使老实的哥哥不停地为自己付出，直到有一天，弟弟看到哥哥在自己面前“昏倒在地”、“病入膏肓”，才知道自己太过愚蠢，从而把本来是一体的亲哥哥害了，当自己知道这一点，为时已晚。

大多数人太过爱惜自己的小儿子大脑，而忽略了对大儿子身体的关注。所以，对弟弟如何奴役和使唤哥哥的行为从来没有注意，当然也没有加以制止。

其实，本来做父母的主人，只要对兄弟两个都给予同等的爱，是能够看到这样的事发生的。但恰恰是，所有的父母，都偏爱头脑这个弟弟，所以导致他们和自己的小儿子一起成为了残害自己骨肉的帮凶。

这一切，都源于生命主人的无知和头脑的自私。

如果生命的主人把爱更多的分给身体，引导头脑这个弟弟在支使哥哥时，也能保护哥哥，爱护哥哥，让哥哥好好的休息，那么，这三口之家就会其乐融融，不会有任何问题出现。

当然，这只是个比喻。你、你的身体和你的头脑对于生命来说是一体的，很难去用三个角色来形容。你无法把它们分开，它们无论做什么，都是形影不离。当身体坏掉，头脑也会遭受巨大的恐慌和痛苦，而你，这个生命的主人，是唯一的受害者。但是，就是因为我们没有智慧，不知道如何协调有度地使用头脑和身体，平时过度纵容用头脑去支配身体体验各种感官快乐，完全没有考虑身体的压力和感受。久而久之，身体越来越疲惫，直到出现重大疾病。

比如吃东西，你的身体已经饱了，你还想吃。这时候，是你的大

脑在欺骗你去吃东西，而不是身体。你以为是身体饿了，其实不是。

比如你看东西，你以为是身体需要看，其实是大脑想看。而这时，你的身体、肝脏、肾脏已经完全无力，你的头脑还在贪婪地捕捉快乐，完全不在乎牺牲身体。你又被大脑骗了。

身体一直支撑着大脑的运行，大脑非但不去保护身体，不知道节制，还在愚蠢地不停地透支身体的能量，直到把它完全榨干。

如果大脑一直过度调动和消耗身体，身体就会生病，甚至死亡。

生命的主人啊，请你快快觉悟，快快制止弟弟对哥哥的这种奴役和压榨。把头脑支开，好好地让身体休息。

世界上没有比这种在无明下发生的残害和剥削更加悲惨的了。

每一个生命的主人，请问你还在被头脑欺骗，过度地残害自己最亲的儿子身体吗？

请问，你还在熬夜、贪吃、看各种视频、过度地使用你的六根和身体吗？

如果是的，请停下来。头脑支使身体，而你能支使头脑，让它停下对身体的役使，这才是爱自己。

再不停下来，你的生命一定是奔跑在去医院和黄泉的路上，而你却全然不知。

请好好爱你的长子，爱你至亲的骨肉，对你的身体好些，让它好好地休息，然后再去做那些真正带给你快乐的事。

生命啊，请看好你的小儿子，请善护念，不要再让弟弟欺骗哥哥，诱使它去损害你的生命。

当你再过度使用身体时，请对自己说：你真的爱你的身体吗？如

果是的，那么，请停下来。

快乐的真谛

一居士来到山上的寺庙问师父：师父，为什么我一直不快乐？

师父回答：因为很少付出，做什么事只想自己。以后多多付出。

过了一个月，居士又来到山上，问师父：师父，这一个月来，我一直在付出，对家人，对朋友，对同事，我做了很多，可是他们对我做的一切根本无动于衷，而且认为我做的一切理所应当。我很郁闷，快乐不起来。

师父回答：你虽然付出了，却还在求回报，求别人感激你，甚至也为你做同样的事。不要任何回报的做事情，你就快乐了。

过了半年，居士又来找师父：师父，我按照您教我的，没有求回报，只是付出，我也不再希望别人回馈于我。为什么还是不快乐？

师父回答：你只是去做，不要想自己在付出。当你为别人做什么的时候，享受你做的事。累的时候，不想做了，就休息。懂得爱别人，也懂得爱自己。那时，你就会快乐了。

一年以后，居士来见师父，说：师父，按照您教我的方法，我确实有了很大的变化，整个人变得安静了，很少再抱怨。原来，我以为世界和他人与我是分开的、无关的，现在我才发现，我对待别人的态度，都在回馈和滋养我自己。

但是，我还是无法像师父那样快乐。

师父说：你觉得我很快乐吗？

居士说：当然。师父看上去总是无忧无虑，开开心心的。

师父说：我不知道快乐的感觉是什么。我只是没有烦恼而已。

居士问：那怎样才能像师父这样一点烦恼都没有？

师父笑着继续说：其实你已经找到了快乐，只是你还不认识它。把求快乐的感觉也扔掉。真正的快乐只是安宁、感恩、轻松地活着。内心的宁静和寂灭，那才是最终极的快乐。如果你还追求快乐的感受，那还不是快乐。

居士若有所悟，过了没多久，居士来见师父，对师父说：师父，我终于明白了你所说的快乐的真谛，其实就是放弃追求任何刻意的、有为的、感觉上的东西，而去默契最平常的生活，去获得内心的平静。

谢谢您，教给了我如何获得快乐的法宝。

把你放在心上

当一个人对另一个人称一声您，一个您字，体现了多么柔和美好的心境。

您字，上面是你，下面是心。你在上面，心在下面。

一声“您”，代表着尊重和恭敬，代表着谦卑和智慧。

简简单单的一个您字，当它从我口说出来，说明，我对您足够重视。事情越小，越能说明我们的用心。

当我称您为您，说明我把您放在了心上。

不要小瞧一个您字。当您郑重其事地称呼别人为您时，说明您的内心有礼而柔顺，说明您没有把自己放在第一位。在您面前的另一个人，更重要。所以，当您说您时，首先您收获的是谦卑和敬重，其次，对方听起来也会很舒服。

人际关系中，并不只是对父母和长辈才要称您。对所有陌生人、老师、善知识、客人，都要称您。这显示出您对更多人的平等和尊重。

当然，在亲密关系中，比如夫妻间，父母对子女，兄弟姊妹，和特别亲密的朋友之间，因为辈分向下，或辈分平等，又太过熟悉，可以不用称您，直接称你，更显得自然和亲切。

对人称您，并非造作，也非刻意。那不是形式上的尊重，而是出自真诚，体现了一种修养。当然，使用您字，也是一种习惯。它需要有意练习。

一旦能够对一切人普行恭敬，您字，自然就会脱口而出。

如果一个人妄自尊大，自以为是，不懂得尊重别人，他很难用您字称呼别人。除非有求于人，虚伪奉承，才会不得已而称之。

如今时代的很多年轻人，因为没有接受足够多的教育，对自己的父母和长辈，对老师和领导都不用您字。这是极大的不恭敬和不尊重。

使用您字，那是一种情商和智慧，它体现了您的心境，与外境和他人无关。使用您字，愉悦了别人，也庄严了您自己。

多么美好和富有诗意的一个名字：您。

把你放在心上，就是您。

把你放在我前面，就是您。

把您放在优先考虑的位置，就是您。

心上有个你，就是您。

心上有他人，就是您。

心上不仅仅只有自己，就是您。

有些人并非不恭敬别人，对人也十分友善，但是却很少使用您字。

那是因为没有养成习惯，也不知道使用您字时自己的内心是多么柔软和舒服。

中国古人造字用心良苦。如果你和您一样，就不需要再造您字了。

您，是比我更重要一点。

您，是这个世间最简单、最美的一個字。

愿你我每天都使用这个字，去尊重别人，装点自己。

与自己在一起的时光

离我住的禅院不远处有一个池塘，上面有一个木亭，那是我经常去的地方，一般是在睡过午觉之后。

下午两三点，那里就会有阴凉。每次到这个亭子里来，我都会在那里打一会儿坐，然后躺下来吹吹风。

这里很安静，虽然并不偏远，但来这里的人却并不多。

坐在亭子上，每隔一会儿就能听到鸟叫。亭子周围有各种鸟的叫声，有的清脆，有的空灵，有的遥远。

对我来说，每一种鸟声都直透我的心里。

当你低下头，你就会看到水里的游鱼。虽然它们形体微小，但是你会被它们的自由和无忧感染。

你会想，我要作一条小鱼。

你当然能做小鱼，现在就能。那并不是什么妄想，只要你从头脑和事情中出来。

春天或初夏的时候坐在那里看水、观鱼、沐浴微风，是最享受的。

找一个地方，好好与自己在一起。干什么都行。

你可以看阳光的碎片在水面上波动，也可以培植你花盆里的小花。
你可以在田野里漫步，也可以只是静静地站着感受风吹。

这些都是安静地与自己在一起的好方式，它不需要你思虑什么，
这时，你感受到的都是大自然的滋养，而无一点点消耗。

当你安静下来，你会发现一切都随你安静下来。

原来世界在你里面，而外面的不过是一个个幻影，了无实义。

当你的心静下来，你会发现，连声声的鸟叫都更显寂静。

当你不再思索各种事情，只是去感受身边的一切，那里就是常寂光。

静下来，你就会看到自己。

试着与自己在一起，什么都不做，或者只做些最简单的事，让自己安静下来，从五分钟到十分钟。从半个小时到一个下午。

当你与自己在一起时，你才有可能用你的直觉触摸到真实。

万法本闲，唯人自闹。

你心若静，一切消停。

万境如如，我心只宁。

妄识奔踏，空劳身形。

来，善知识，到水边来，到树荫下。听鸟叫，沐清风。哼心谣，游心梦。

质疑你的念头

你是不是经常会住著在某个念头和想法中很久，为此而烦恼重重，心神疲惫，甚至恐慌、痛苦和绝望。那是因为你从来没有怀疑过那些

念头的真实性，你误以为那些事的存在它们发生在你的生命中。事实是它们从未发生，而只是发生在你的头脑里，它们本身并无任何意义。

其实它们早就结束了，而你还在执著它们。

是你的妄想和你的住著，让它们又“死灰复燃”。

昨天，刚才，现在，过一会儿，所有的事情，这一切都已经结束了，结束在你的头脑中。因为它们并不存在于你的念头和妄想之外，而是在你的念头之中。而你的这些念头，在它们生起的刹那，已经消失了。

是你误以为自己和方法是存在的，是可以停留和住著的，是这个错误的认知，导致你为自己的烦恼买单。

除了留存在大脑中虚幻的记忆，这个世界上没有任何事是真实存在，也没有任何事是真实发生过的。

就算有人正在你面前冲你破口大骂，不停地骂，日夜的骂，骂的行为却早已结束。永远不会存在一个正在进行的“骂”。而你会用自己的念头不断地追寻每一个已经结束的语言和行为，用你的妄念伤害自己。你以为是那个人在对你破口大骂，而实际上是你的念头和住著。

你明明每时每刻都在消失，而你却以为自己每时每刻都正存在着。

天正在下雨。不，天正在下雨，它已经结束了。是你头脑中正演绎着“天正在下雨”这件事。

他讨厌我，他真可爱，他很傲慢，我很漂亮，这些都不是真实的，它们已经结束了。除非你坚持这些看法，并信以为真。

当我忽然不舒服了，我会马上追忆刚才我想到了什么。

当我想起刚才让我不舒服的那一念，我会立刻告诉自己，那只是

个念头，而那已经过去了，一切都没有发生，除非我住著在上面。

一切的一切都没有发生，这是唯一的真理，它适合于所有的事情，在任何时候都是如此。

包括你以为正在发生什么的时候，事实上，你认为正发生的，早就过去了，而你还停留在它正在发生的妄想中。

不被那些看上去“正在发生”而事实上“早就过去了”的妄念所骗，你就会永远完好无损。

看到念头的虚妄和自我的不实，你会从所有的概念和故事中解脱。

当你再有任何恐惧、不安和烦恼的感受生起时，追寻你上一秒想到了什么，看破那个念头或想法的虚妄，告诉自己：它们已经结束了，或者，那不是真的，你就会解脱。

这是所有解脱之道中 fastest、最有力的解脱。

在你和你之间游弋

我们不停地向外界表达自己，实际上是在和自己对话。

我们不停地呼唤一个人的名字，实际上那个人就是我们自己。

我们爱一个人，喜欢一种东西，专注于一件事情，我们的心依附于什么，那些，都是我们自己。

我们向世界微笑，事实是我们在讨好自己，鼓舞自己，取悦自己。

我们想叫醒一个昏迷不醒的人，事实是，我们因此而自己正在醒来。

我们求佛的加持，我们相信佛无所不能。实际上，我们相信的是我们自己，力量和加持也来自我们自己。

你渡的一切人与物，它们同时也在渡你。

所有外在的人事物都是我们自己。

你和一切事物之间并无距离。所有的距离都是错觉，都是不切实际。

上帝按照自己的样子造人。

我们就是那造人的上帝。

我们按照自己的想法创造了世界，创造了所有的人和所有的故事。

我们所做的一切无不输送到自己这里。

一切都在向你透露你自己本来的样子。

一切都在为你揭开你神秘的面纱。

就算你对一个植物人呼唤，只要你不停地呼唤他，他渐渐地与你重合，他就不再是你之外的植物人。

就算你对一个石头表达感情，石头将有血有肉，不再是石头。

因为你就是石头，石头就是你，你们不可能是两种东西。

世间一切的秘密就在这里：你和你在不停地的游戏。

你对外在做什么，外在就对你做什么。

因为你就是外在，外在就是你。离开外在，并没有你。

你如何对待万物，你就是那如何。因为你并不是一个人，而只是一股力量，在你和你之间游弋。

你越相信这一点，你就会越柔软，越慈悲，越有力量。

向风低语吧，向细雨倾述，向墙壁、瓦砾、泥土、干枯的树枝和铁片说话，向一辆汽车表达感谢，它们是你体内的无数细胞，它们构成了你的眼泪和血液。

不要以为它们什么都不懂。你是什么，它们就是什么。

它们是你内在的舟楫和桥梁，是你体内的流水与波浪。

一切外在都是你身体的延伸。

它们被称为法身。

经云：须菩提，譬如人身长大。须菩提言：世尊！如来说人身长大，即为非大身，是名大身。

大身者，即是非身，是名法身。

不要认为这是一种比喻。这是一种洞见和优雅。

只有智者才会对花和月亮喃喃低语。

你相信什么，就会成为什么。

你怎么对待事物，你就会变成那个怎么。

世界是你的孩子，是你的心脏，在你的风暴的中心。

在你模糊的泪光中与你重合。

发现这个秘密，你就会变成一个温柔的爱着的人。

你会了吗

有婆子问禅师：婆子乃五障之身，如何免得？

禅师答：愿一切人升天，愿婆子永沉苦海。

大家参一参，禅师的回答是什么意思？

给大家打个比方：

你是一个男人，从一个人身边走过。他叫住了你，对你说，你掉了一个发夹。

你看了一眼那个人，你知道那个发夹根本不是你的。

这时，你直接走掉是最省事的。

不要觉得直接走掉是很容易的事。就算你想到了要直接走掉，你也可能会停下来解释：那不是你的发夹。

百分之九十九的人都会停来说：那不是我的。

如果你停下来解释说，你不是女人，根本没有发夹，那个发夹不是你掉的。你说的并没有错。但是，当你解释的时候，你已经逐渐把自己变成一个丢失发夹的人。

禅师那样讲到底是什么意思？有人对我说，哪有什么婆子、五障之身、升沉，你发现没有，你和那个被喊的男人一样，你停了下来。你已经变成了婆子，你已经有了五障之身，你已经在升沉了。

任何公案，都像路边那个喊你停下来，告诉你掉了发夹的人。

他在骗你进入一个跟你无关的世界。

而你需要做的是什么呢？

不要以为你知道怎么做了。知道和做到有天壤之别。

你会说：直接走开。

当你说“直接走开”，你又停了下来。你没有走开。

如何直接走开？

有如何，即走不开。

我们再反观自己平时是怎么修行佛法的。我们所有的修行都停在了理解上，都变成了那个只要有人叫我们，我们就会停下来，即使我们跟他毫无关系，我们也会立刻进入他的世界。

我们还是回到你在路边走过的情境中。这时，有个人喊你，说你掉了一个发夹。

如果你确信发夹不是你掉的，你会直接走开，根本不会去解释什么。

但是，当类似的事情发生时，你却经常会停下来。

如果这个比喻你看懂了，你就知道，当你说无我的时候，你在说我。

当你说空的时候，你还在有里。

当你说佛性的时候，其实你是在说妄想。

当你讲不二的时候，你掉进了二法里。

当你形容真的时候，你的形容全是假的。

当你在讲解脱的时候，你已经被你讲的解脱束缚了。

当你在描述智慧的时候，你不过在上演知识，而那，是最愚蠢的，除非你知道你在为别人表演愚蠢。

当你在表达不可思议时，你正在思议之中。

当你在述说美丽的春风时，你会错失春风。

当你在讲说鸟儿的叫声有多么动听时，你的内在全是语言的噪音。

你可以解释什么是智慧，但那永远不是智慧。

智慧是自行自证境界。

你可以描述月亮，但那永远不是月亮，除非你是月亮。

佛法的真正意义是成为它，而不是解释它。然而无数人都迷在了解释上面。

看到自己进入知解，巧妙地从中出离，在一切事、一切境中，都如是出离，你便学会了修行。

你可以用任何方式表示你终于会从语言和知解中出离，一句话，

一个动作，一个表情，一声叫喊。当然，也包括沉默。

但是，当我问你如何出离时，不要告诉我：沉默。当你说出沉默两个字，代表你没有沉默。

当我问你如何出离时，不要告诉我：喝茶。当你说出喝茶时，你并没有在喝茶。

禅师说：愿一切人升天，愿婆子永沉苦海。到底是什么意思？
你会了吗？

生命的意义由你来决定

有的人因为修行，堕入更加空虚的人生观，认为生命毫无意义。当你感到消极时，你发现的并不是实相和真理，你的修行偏离了正道。真相充满了无限的意义，只是你还没有看到。

你可以赋予人生和世界没有意义，你也可以赋予它们美好的意义，一切在你。

生命没有绝对的定义，它既不真实，也不空虚。它是什么，由你来认定和谱写。

当你了解生命的篇章无穷无尽，你不得不认真谱写你每一期的生命篇章。

佛法和修行并不是我们消沉和空虚的理由，而是正好相反，佛陀的教法让我们积极地审视生命，面对生活，并创造出有意义的人生。

有的人宁愿把大量的时间花在刷短视频上，也不愿意静下心来读一部大部头的经典，比如《华严经》《大般涅槃经》去了解生命的实相。

有的人在不知不觉浏览声色中浪费着大好的人身，却把自己的生死大事搁置一边。

有人宁愿把大量时间用在刷手机各种垃圾信息上，也不愿静下心来做一件利益别人的事，比如去寺院、养老院、孤儿院做义工，或者发心校对经典，流通经典，利用自己的特长弘扬佛法。

有人宁愿把大量时间用在无聊、抑郁、懒惰上，也不愿意学习坐禅、经行，训练觉知与专注，带着别人一同修行。

有人每天把大量的时间用在捕捉六尘的乐趣上，却不愿意静下心来去练习独处和无依，少欲知足地活着。

有人宁愿把大量时间用在摆烂躺平，终日无所事事，也不愿意安静下来认真学习一门技艺，比如书法、绘画、跳舞、瑜伽，园艺、种植等。

有些人终日奔波劳碌，追求金钱，而不愿意花时间和精力去亲近善知识，参学修道。或者发心建道场，引导别人修行和学习佛法。

善知识，你的生命用在哪些事上？

此时你正在做些什么？

你每天的生活是宁静、自在、充实的，还是空虚、颠倒、混浊的？

你的生命是整天围绕着自己狭小的家庭、妻儿子女、是非恩怨，还是提升自己的生命，也帮助别人提升生命。

你的生命是在逐渐萎靡不振，还是充满生机与活力？

你每天的生活是充满了光明和喜悦，还是充满了阴霾，看不到希望，万分沮丧？

生命属于你自己，你的生活和世界也需要你自己去打造和经营。

除了你自己，没有人会赠送你快乐的生活。除了你不断地学习和历练，没有人能帮助你丰富你的生命。

把自己和众生紧密地联系在一起，你会有更长久和广阔的人生。

把自己和万物融合在一起，你就会有更好的平台与景观。

善知识，你的生命就在自己手里。不要辜负它，它无限的宝贵。

发心，准备，行动。有意义的人生从什么时候开始都不晚。

善知识，如果你看到这篇文章，请发心改变自己的生活，不要让它一直沉闷无聊下去。练习阅读，深入经藏，听经闻法，如实修行。

为了未来更好的生活，为了每生每世都有良好的生命习惯，请珍惜你现在的生命，让它健康发展、日渐成熟，从而完全觉悟。当你离开这个世界时，你会毫无遗憾，你会告诉自己，你并没有虚度人生。

把生活过成诗

诗不在远方。

诗也不需要华丽的辞藻。

心中无有尘累，触目皆诗。

眼中无有是非，尘尘是歌。

一把木椅可以坐忘天地万事。

一只秋千可以晃动大海星河。

换个念，刚才的烦恼就没了；

坐下来，先前的不安消失了。

心中没有狂躁和颠倒，诗就会跃然纸上。

诗歌不是宣泄情绪。诗歌让你安静下来，与自己相拥。

诗也未必一定是绚丽多彩的。

黑白色的底调也可以写出绝美的诗来。

鹭蝶齐飞，牛鱼共游；溪跳石卧，苇耸草伏。

雨落塘上，雁过山岗；鸬鹚满天，云裹夕阳。

安静的心与诗同住，温柔的心生活在画里。

平常的日子更能散发着诗意。

简单的生活到处蕴寓着禅趣。

平淡如水的心上可以跳动许许多多的小诗。

风动而心舞，山黛而歌来。提衣而踏水，回眸而望波。

信手拈来，唾手可得，与汝朝朝，同尔暮暮。

一只小虫可以是整个花园的灵魂，那是因为我滤过了所有怒放的鲜花，唯独看到了你。

一片秋叶可能在整个森林里耀眼，因为我看惯了参天的大树，今天却想和你独自交谈。

每个人都可以把生活过成诗。

只要你放慢脚步，把心收到眼前，收到脚下。

只要你不追寻故事，不向往奢华。

只要你能活在当下，不跌入妄想。

诗不在远方，不在风景，而在于心的底色一片空白。

它可以尽情描摩，随意而歌。

头脑虽然可以创造华丽的言辞，但诗歌是心的流淌，言辞无法装扮它。

你不必创造诗歌，你本身就是一首绝妙的诗。只是你一直向外寻

觅新奇。

你不必学习写诗，把你心中的感受和愿望如实倾述，那一定是最好的诗歌。

回到自己的身体上来，回到觉知上来。那里有最珍贵的诗歌：安详与平静。

回到平常中来，微风扶麦叶，新雨润禾苗。春来草自青，妄息心自宁。

你不必寻觅诗歌，你的每一缕呼吸，每一个念头，每一个脚步，每一次触摸，每一个眼眸，每一个微笑，都是绝美绝美的诗。

你不必追着光明走，光明一直在你身上。

你不必爱慕柔和的风，柔和的风视你为骄傲。

你不用描写青山绿水，你的眼睛里映澈出青色。

你不用歌咏树木与鲜花，你的掌中开出真正的花蕾。

静下心来才能看到诗。心不定静，看到的只是句子和文字：情绪和张扬。

回到自己这里来，宁静中有诗的泉水涌出。

回到座位上来，宝座周围自有天女散花。

我心不平，用诗何为？

我心宁静，何必用歌。

人一烦恼，世界就会微笑

当我们向自己信任的人说出自己的烦恼时，你希望看到他为你难过，还是看到他为你高兴！

一般情况下，我们会希望对方为我们难过。那意味着他站在我们这边。但是你忘了，你这边是烦恼。

如果他忽然大笑，非但不劝解你，还嘲笑你，在你伤口上补刀，唯恐你伤的不重，你会很恼火。但是他的大笑如果转移了你的烦恼，你还会恼火吗？

如果他有意让你看到自己的烦恼是因为太过执著，希望你换个角度看待自己的烦恼，他在淡化你的烦恼，你能看到他那份睿智和善意吗？

如果你向之倾诉的人有大智慧，当你向他吐苦水时，他可能不会跟着你难过，而是非常开心。

他会用开心治愈你的难过。

如果对方是你真正的挚友，他不会纵容你掉进烦恼中。他会用幽默让你忘记你的不愉快。

拥有这样的一个朋友真好。

在任何时候都不给你雪上加霜，而是帮你解构遗憾。

如果你不那么执迷于自己的烦恼，看到他在嘲讽你，看到他开心的样子，你也会破涕为笑。

去做那个所有人跟你倒烦恼，你都哈哈大笑的人。

你无需认同他的烦恼，用你的快乐直接融化他的烦恼。

所谓幽默，就是把一切忧伤转变为快乐的能力。

我想这个世界上如果有上帝，不是你一思考，他就微笑。而是你一难过，他就会微笑。

他的微笑里并没有任何恶意，相反，那是他能在那个时刻给你的

最大的关爱。

只是，你不要辜负了那份深深的爱意。

持续地做一件事是最好的修行

你每天坚持做什么，时间久了，一定会有意想不到的收获。

你每天坚持看书，是否成为一个学者和理论家，那并不重要。时间久了，因为看书，你变得安静而爱思考，变得稳重而儒雅，那才是最重要的。

你每天坚持练习书法，你未必一定要做一个书法家。长时间坚持写字，你的心变得更加专注而有耐力。心越来越安静，借助于写字，你变得少欲知足，这比成为书法家更有意义。

你每天坚持跳舞，你可能永远也成为不了一个舞蹈家。但是在跳舞的过程中，你了解了自己的身体，用更多的时间和动作感知自己的身体。借助于舞蹈的动作，你体会到了全身心与自己在一起时的快乐。那比什么都重要。

你每天坚持徒步远行。你不一定要参加竞走或任何比赛，你只是喜欢徒步远行时与大自然近距离接触时的生机，你喜欢脚步接触地面时的感受。通过远行，让自己活在微风的吹拂里，活在河边旖旎的风光里，活在烦恼找不到你的地方。

每天坚持做一件事，不论它是什么，哪怕仅仅是扫地、做饭、洗衣这样的小事。专注地去做这些事，安心享受这些事。当你只是单纯地做这些事而安住当下时，你发现它们比看电视，逛商场，吃饭，聊天更让你安宁。

每天坚持做一件小事，它可以是写作，养花，种地；是打坐，朗读，瑜伽；是立禅，行禅，持咒。任何事都可以，只要能安静地陪伴你，找到这样的事情坚持做下去。

经常去做一件事，你会真正理解你所做的事，对它越来越熟悉，越来越热爱。直到有一天，因为这件事，你看到了自己，认识了自己，这才是所有收获中最大的收获。

不要轻视任何一件小事。任何一件小事中都有神奇。

长期坚持做一件小事，那就变成了一件了不起的大事。

佛道旷远，坚持为贵。

修行就是不断地重复一件事，借助于这件事，从妄念中回到当下，从故事中回到现实。专注地做事，没有比这更好的修行了。

六祖大师八个月舂米，长庆坐破二十个蒲团，药山只是坐在石头上坐着，石巩慧藏长年坚持牧牛。他们做的事都不值一提，却因此成就了解脱生死的功夫。

事本无大小，品格的锻炼，毅力的培养，安住的熏陶，那才是我们坚持做一件事所看重和收获的最宝贵的东西。

天道好还

世间唯一永恒的实相是交换。

你怎么理解都可以，交换也好，付出也好，交流也好，流动也好，都是一个意思。

所以古语云：天道好还。

宇宙不会错误的分配任何东西给任何人。

它给你的，从来都是你给出的。

从哪儿来，回哪儿去。

你现在给出的，是你将来得到的。

你现在得到的，是你曾经给出的。

人非一生一世，而是一直存在。认识到这一点，是生活的关键，劳作的关键，修行的关键，收获的关键。

认识到人并不会真正死掉，你就会珍惜你的每一个行为和积累，就会信因果，而不会妄为或存有侥幸之心。

所以，越是抱持什么，越失去什么，也就越贫穷。

越是给出什么，越积累什么，那才是真正的存有。

存在自己这里，是死物。

存在宇宙中的，是活财。

当你觉悟于此，你不得不付出，不得不工作，不得不利他。

因为你深知，那不是为任何人，只为你自己。

所以，打开你的仓库，发现那里的丰盈。

当你足够丰满和富足，你会去与人分享。

如果你一直不愿与人分享，说明你还不够富有。就算你拥有几百亿的资产，如果你无法与人分享，你仍是穷人。

如果你愿意与人分享，就算你只有一个苹果，你仍旧是个富人。

贫与富的区别不在于拥有多少，而在于分享多少。

你不必等到你的田地里种满果实，再去布施。你可以把你手中现在拥有的一半分给别人。或者全部。

你会发现，当你给出之后，手中神奇地又会出现新的更多的苹果。

这并不是什么神迹，而是真理。

你永远无法给出你没有的东西。

这个世间，人人都想变成富翁，而却不能实现。

为何如此？不知何为富翁，不知如何去成为富翁。

变成富翁太简单了，不去占有，你就会变成富翁，立刻。

什么都不拥有，那是唯一的富足。

当你什么都不占有，你立即成为世界上最大的富翁，那是唯一真正意义上的富有。

你一直想求开悟，求解脱，求明心，求见性。

如果你一直在找，一直在抓取，你用错了方向，用错了方法。

撒开所有紧握住的手，你立刻拥有这一切。

如何戒除恶习，培养善习

戒除恶习，做出第一个停止的动作难，也就是开始停下难。一旦有了第一个停下的念和停下的动作，剩下的就容易了。

培养善习，做出第一个进行的动作难，也就是开始行动难。一旦有了第一个开始的念和行动，剩下的就容易完成了。

关于恶习，比如淫欲，刷小视频，贪吃东西，爱说杂话，乱买东西。当我们发现这些习惯和行为已经让自己过度消耗，应该立刻停止，一刻也不要延缓。

所以戒除恶习，要在第一个念头和行为的停止上下功夫。只要察觉到恶习的危害性，就要果断停下。平时生活中，注意保护自己的第一念，事情还未发生时，不要去想那些事。想到那些事，马上开始转

念。不要让它开始。恶习一旦开始，再停下来就很难了。而一旦察觉，戛然而止，再进行下去的力量就会大大减小。

好的习惯，比如坐禅、阅读经典、早睡、恭敬他人、谦卑、努力工作等。这些习惯是相对于懒惰和其他恶习的，难的是开始这些行为。一旦第一个动作开始了，后面的就比想象的要容易多。所以养成一个好习惯，从开始第一个行动着手。

拿早睡和坐禅来说，一旦你想要做这些事情，应该立刻就去做。早睡是立刻放下手机、上床、息灯，就算睡不着，你已经结束了其他的行为，剩下的只是在床上躺着。不想坐禅是因为你不想丧失玩乐的机会，一旦你坐到禅凳上，玩乐的机会就没有了，而且你很快就体验到坐禅带给你的安静和享受。

许多有益的事情，一旦开始做了，你会发现它们并非想象的那么难，甚至，当你开始了一会儿，你会享受它。

那些我们理智上认为对我们有益，但我们还没开始做就不想做的事，是我们的识心和错觉在欺骗我们，让我们认为那些事情枯燥、无聊。当我们真的去做时，你会发现，完全不是那样。

所以，千万不要被自己的念头欺骗。真正做了，你才知道自己会不会喜欢。

戒除坏习惯，从果断停止开始；养成一个好习惯，从立即进行开始。希望大家都培养更多的好习惯，戒除那些消耗我们的坏习惯。

以仁存心

我们都曾经怨恨过别人，也被别人怨恨过。

当我们抱怨、批评和指责时，难过和受损的是我们自己。

而被我们批评指责的人，如果不是大修行人，通常也会因为我们的指责而伤心难过，情绪低落。

所以，怨恨、见别人的不是，于己于人，是最不明智的行为。

六祖大师说：若真修道人，不见世间过。若见他人非，自非却是左。他非我不非，我非自有过。但自却非心，打除烦恼破。

孟子说：君子所以异于人者，以其存心也。君子以仁存心，以礼存心。

君子，智者也。何为智者？善用其心。为何善用其心？以其自爱，而爱人。自重，而重人。

心中有爱之人，发言用心，起心动念，皆善也。何以故？善者，善自善之。心中常善，故不见他人不是。

所以，你无法要求别人怎么对待你，你只能要求自己怎么对待别人。你怎么对待别人，才是你快乐的关键。

愚人把自己的快乐建立在别人怎么对待他上被别人的评价所影响。

而智者只是善用其心，在怎么对别人上下功夫。他收获的是自己付出的，而不是别人给予的。

智慧的人借助于他人，耕种自己的心田。所以，他从不抱怨别人怎么对他。

诸佛菩萨借众生而成佛，所以对众生从未抱怨、嫌弃和冷淡。

有人问：如果我们被别人抱怨和指责，又该如何应对呢？

无论别人怎么批评我们，我们都不会受损害，除非你认同了那批

评，住著在别人的评价中。

一旦修行有了觉知和智慧，没有人可以伤害到你，除非你对自己过于执著，认为自己真实存在。

人与人接触的地方，就是道场，就是考试，就是修炼。

珍惜所有来到你生命中的人，珍惜每一个站在你面前的人，那些人都是来考验你的修行。稍有不觉，你就会把自己和他们隔开。你需要做的，只是善待他们，而不要苛求他们如何待你。

因为眼前接受考试的是你而不是他们。他们自有他们的时节因缘。

颜回说：人善我，我亦善之；人不善我，我亦善之。孔子评价说：颜回说的，是把所有人都当成亲人对待了。

家中开出一朵莲

家本来是最温馨的地方，但因为我们没有提高自己的修行，导致在很多时候，家庭成了亲人之间的战场。

家中虽然烦恼多多，但是会修行的人，会在家中这烦恼淤泥里开出美丽的莲花。

学佛的人经常会与家人和身边的人格格不入，一般有两种原因。一是，家人没有学佛，不信因果，不理解修行人的思想观念，认为他们孤僻、偏执、脱离现实，所以会误解甚至讨厌他们。

二是，学佛者自身法执太重，轻视身边的人，不懂得随顺世缘，更不懂得恒顺众生，不愿意向下兼容。经常拿自己的观念要求家人，高高在上，认为自己有了佛法的见解，看不起他人，所以无法以德感人，以智化人。无法赢得身边人的信任与尊重。

作为佛弟子，我们不期望别人理解我们，也不关注身边的人怎么看待我们，但是我们要注意怎么对待身边的人，尤其是跟我们有甚深因缘的家亲眷属。他们都是长久以来陪我们来这个世间修行的。这些人看上去不信佛，不修行，跟我们思想观念不同，那只是表象。他们的真实身份是我们的陪练。

我们一定要珍惜好他们，不要辜负了他们生生世世陪我们来世间的那份恩情。我们要借助于他们来圆满自己的布施波罗蜜，忍辱波罗蜜，乃至般若波罗蜜。

如果我们无法选择出家修道，就在家中建立自己的寺院，各自在家中恭敬、尊重、善待好家中的几尊佛。

家中有父佛，母佛，公公佛，婆婆佛。有夫佛，妻佛，儿媳佛，女婿佛。有儿子佛，女儿佛，兄佛，弟佛，姐佛，妹佛。

把这些佛敬好，待好，关爱好，胜过供养十方诸佛。

六祖大师在家修行偈说：恩则孝养父母，义则上下相怜。让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。

家中的佛供养好了，身边的朋友佛，同事佛，上司佛，下属佛，邻居佛，陌生人佛，老佛、少佛，自然都能供养好。

在家人修行，家庭就是他的道场，亲密关系和人际关系，就是他的功课。待人恭敬，就是坐禅；谦卑有礼，就是诵典。微笑就是持咒，爱语就是唱诵；理解就是行禅，尊重就是精进。不争就是慈悲，退让就是喜舍；赞叹就是回向，随喜就是福田。

对待父母，和颜悦色，极尽孝道。对待伴侣，相敬如宾，互相谦让。对待子女，慈爱体贴，不控制，不干涉，不强迫，只是陪着他们

成长，做他们的后盾。

对待兄弟姐妹，以身作则，反求诸己。当仁不让，宽以待人。功推于人，过揽于己。

家人如果都不能尊重爱戴，能爱人者，无有是处。

家人都不能和睦相处，能与众生和睦相处，无有是处。

离开家人，别求道场，别化众生，是名舍近求远。

在家修行，不要把自己所学的佛法和理念强加到他们身上，只是改变自己习气和心态。假以时日，对方一定会被我们感化。

想起大舜以德感化他的父亲、后母和哥哥，真是让人感动。他的至亲几次要加害于他，他都以至情至性对待他们。当他悲伤难过时，他就会忆念生母的慈爱和上天对他的恩德，所有的难过都瞬间消失，从来也不会怨恨父母亲和家人。

我们拥有这宝贵的生命，因这生命而获得了觉悟的最好时机，纵然遭受再多的苦楚，又有什么值得难过的。

一切不过是来历练我们，让我们觉醒的，尤其是我们的家人和每一个来到我们生命中的人。无论他们怎么对我们，我们都要相信，他们是我们的恩人。对这一切因缘际遇，心存感恩，莫怨天尤人。对待家人，像对至爱一样孺慕不舍。如果能用这样的心态对待他们，还有什么怨恨不能融化的。

愿所有的家人们都互爱互敬，愿天下人都能拥有美好的亲情。愿自己的心被慈悲喜舍包围和感化，愿每一个家中都能开出一朵美丽的莲花。

远离自负与偏见

不要去揣测和定义别人的想法。你永远不知道对方心里的想法，你唯一知道的只是你自己的心理和想法，但是，即便是你自己的想法，它们也随时在变。

自以为是和自负是我们每个人最容易犯的毛病。我们经常站在自己的角度，依凭自己的兴趣爱好，来评判他人，否定他人。看到一个人做了什么事，往往根本没有认真观察，也没有弄清前因后果，就轻易地在心里勾勒对方的用意，百般猜测对方的想法。

我们特别容易对一个人的行为进行自我心理的解读，包括对某个人无心的一句话，一个眼神，说话的口气，某个肢体动作。看到这些时，我们内在存有的那些观念会立刻对眼前的这个人进行分析和描画，其速度之快，难以想象。有时我们会不假思索地反击对方。

这种评判折射出了我们内在的匮乏和狭隘，也勾勒出了我们固执的心境。

正是因为我们的内心没有理解和包容的能力，存有太多自己的想法，没有足够的慈悲，对人性也没有更深的了解。所以才会用自己偏执的思想观念去看待他人。

对他人的偏见也很容易带动其他人产生同样的偏见。有时偏见比任何东西都更有伤害性，狭隘的观念比刀剑更能刺痛别人。

所以，当我们再抨击别人时，请停下来反问自己，对方真的是那样的吗？还是我误解了对方？

愿我们的心里有春风，愿我们的嘴上阳光，愿我们的身体跳动出理解，愿我们的脸上绽放出体谅。

看到自己的角度和观念，不执有它们，接受他人的角度和观念，理解和包容所有的思想，这是一个人获得真正的自由的前提。

自由不是外界赋予你的，它来自于你的心境的清明。

自在从来在你这里，不要随意接受任何人的批评，不要轻易认同任何人对你的打击。批评和打击，那属于他们。而你，一直完好无损。

清空你内在所有固执的想法吧，带着觉知和理解生活在人群中，多用善意和美好去看待这个世界。要知道，你如何看待别人，那正是你内在自我的写照。

我不知道

人们以为知道的越多，越能了解这个世界。

恰恰相反，知道的越多，无明越多，烦恼越多，障碍越多。

当你说，你知道什么，你什么也不会知道。

当你说，你不知道，你得道了。

多知多解，翻成壅塞。

知识磨灭天性，毁坏直觉，覆盖真如。

文殊菩萨才起佛见法见，即被贬至二铁围山。

《楞严经》云：知上立知，即无明本。知见无见，斯即涅槃。

从上以来得道者，皆不在知解中做活计。

平田普岸禅师云：入此法门，莫存知解。

罗汉桂琛禅师云：不知最亲切。

你无需知道任何事。因为除了妄想，没有任何事真实存在。

法者，念也；物者，相也；知者，妄也。一切法从知解生。心若

不生，万法无咎。

当你觉悟到能知所知俱是虚妄，你不再追求任何知识。

修行只须知道一件事，也就是没有任何事是真实存在的。

你只需认识到一件事，没有什么需要你知道的。

没有什么需要你知道的，你知道了一切。

当你明白一切都是空，你不再想知道任何事。

你知道的一切，都为无知做准备。

你学习的一切，都为认识到真实中无知者，无所知。

当你知道万物都没有实体，就连认识万物的主体都不存在，你知道了唯一的真相。

除此之外，你对一切都不必去知道。

冷了穿衣，饿了吃饭，困了睡觉，这些你不用知道，因为它们不必思考，这是你的本能。

爱一个人，喜欢一件东西，学习走路、说话，使用肢体语言，这些都是我们的天性，掌握最基本的生活技能和少量的知识，就足够在这个世间生活得非常幸福。而绝大多数人生活的不幸，就是因为学习了太多的东西。

这些东西给我们带来了虚荣、自负和偏见。

知识只能带给人们复杂和混乱，直觉才能让我们生活得简单与充实。

爱不需要知识和技巧。

大道杜绝造作和算计。

如果你追求知识，你会背道而驰。

如果你领悟到没有任何事物值得去探寻，你会悟道。

悟道，你会活在真实之中。真实之中，什么都没有，只有一颗无所是，无所住，不捉取，无把控的心。

朋友，你还在学习那些金融、管理、经济、文学、历史，甚至哲学和宗教知识吗？它们无法带给你真正的智慧，只会让你越学越呆滞，离你的天性越遥远，越学越我慢、愚昧和狭隘。

放弃这些知识的积累和获取，去学道吧。

道不用学，天生就会。

道不用找，本来就有。

道不用记，直用直行。

道不思考，拟心即错。

道非文字，超心意识。

道不属知，不属不知。

道最亲切，无知知要。

修行和成道多么简单，放弃学习任何知识和技巧，直用其心，直行大道。

按照自己的意愿生活

你是听从世界的声音，还是听从自己内心的声音？

你是一直向外获取别人的认同和支持还是发掘自己内在的宝藏？

如果你一直做别人希望你做的事，你就无法快乐。如果你想做自己想做的事，你就要独立自主，不能依赖别人。

我们太过于执迷外在对我们的评价，以至于都忘记了自己真正需要什么。

我们太过迷恋别人带给我们的快乐，却忘记了自己同样能带给自己快乐。

看看孩子们，他们大多自娱自乐，他们活在自己美好而和平的世界里，从来没有纷争。

而我们，进入到别人的世界，也轻易地被别人侵袭自己的世界，然后在彼此的世界里交战。

不知道自给自足，不了解自己真正需要什么，不知道如何爱自己，你就会一直向别人那里获取认同和爱。

当你向外寻觅安全感，你永远会不安。当你回到自己这里，你开始真正安全。

一开始，你不习惯于独处和自立，慢慢你会发现，当你能和自己相处，你会赢得一切人的友好与尊重。

一旦我们把快乐建立在别人身上，我们的心就会和自己分离，我们会处处受制于人。一旦得不到对方的认可，就会惶恐不安，不知所措。所以力量弱的，拼命讨好别人，取悦别人；力量强的，用力去控制别人，批评别人。不论强与弱，都是愚痴无明的代词。

当你不认识真正的自己，你就无法了解别人。你和所有人相处，都会带来问题。

没有自知之明，又不懂得自保，就会以自己狭隘的思想观念肆意干涉和操控他人的生活，同时也被他人粗暴地干涉着，导致人们活在兵戈与怨恨之中。

那样的讨伐比所有刀剑的战争更加触目惊心。

从别人的世界里走出，回到自己这里来吧。

从他人的评价那里转身，回到自己这里来。

了解自己，改变自己，接纳自己，取悦自己，满足自己。

当你完全满意于自己，别人的意见对你已经毫不重要。

当你真心地接纳自己，你会接纳一切人。

有一天，你发现一切人都在做他们自己，你将放过他们，回到你自己的轨道上来。

当你回到自己这里来，你将不再受制于任何思想、任何观念、任何操控、任何指责。

你会完全按照自己的意愿生活，而且会把这种自在和惬意传递给你身边的人，影响他们，帮助他们活成他们自己真实的样子，不再倾听世界的声音，不再做那个别人眼光里的牺牲品。

空虚的意义

在生活中的很多时刻，一旦我们安静下来，什么都不做的时候，我们心里会升起一些无名的烦躁、空虚和不安，我们的情绪会感到低落。安静非但不能给我们带来宁静，相反，我们会觉得孤独、伤心、恐惧，悲观，不踏实。同时，心里会升起各种妄念。

这时，我们很容易被这些妄念所骗，认为自己出了什么问题。所以想立刻向别人述说和求救，或者急忙寻求各种对治。

情绪低落时，最好的应对方式是坐在那里不采取任何行动，继续安静地坐着或者躺下来闭上眼睛，关注自己的呼吸，看好自己的心别

被妄念所骗。给这些“低落”的情绪和“负面”的念头一个自行活动和变化的空间，只要你不压抑和驱赶它们，它们会自己流过从而消失。

人之所以会不安和难过，是因为你从未正视自己的念头和情绪。你一直在回避这些负面的感受，你在厌恶它们，并一直想逃离它们，而从来没有理解过它们，没有接纳过它们。

当你情绪低落，内心感到空虚、郁闷和无聊时，千万不要用吃喝玩乐，找人倾述、或者吃药看病这些外在的手段去转移那些负面情绪。那样的话，它们好像消失了，但那只是暂时的。其实，它们被成功地转移和潜藏到你的意识深处，等到下一次你遇到什么事，或者忽然遇到一个缘，一个念头就会把你心里藏起来的这些情绪引发出来，你还会再次经历上一次的空虚和不安。而且，你感受到的空虚会一次比一次严重。

然后你又在无明的驱动下，在习惯的驱使下，继续选择忽视它们，讨厌它们，驱赶它们。你会立刻选择感官享受来麻痹自己的心识，选择不不停地做事来填补空虚和无聊，那便是苦的轮回，恐惧的周而复始。

静静地看着自己那空虚的心，与空虚的感受在一起，不要逃避，那是消除空虚的唯一方法。

如果你不能直接面对和接纳空虚，你可以选择一些有效的方法，使自己接近它。比如练习独处，比如读诵经典，修习坐禅，练习行禅，训练觉知等。先从减少心识依赖六尘开始，慢慢练习无所依，时间久了，就能逐渐降伏自己的恐惧和不安。

一颗空虚的心，它的真正意义是提醒你正视它，接纳它，既而满足于它。因为空虚，才是实相。当你真正看着空虚，并满足于空虚时，

空虚的任务和意义就完成了，它会在你的妄念中消失，回到真实中去。

请带着爱和理解去看着你心上升起的所有念头和情绪吧。那些低落的念头并不是让你受苦的，而是来唤醒你，让你安静下来，与真实在一起，不要再去向外寻找。不要再依赖六尘填补空虚而是回到空虚中来，成为空虚，然后，那些情绪和不安才会真正被治愈，从而消失。

空虚、无聊、寂寞，那才是实相。而人们却从不正视它们，从来不去适应它们，而是一直误解、讨厌、回避它们。你越是对立什么，你越无法摆脱它。你越是理解并接纳什么，你才能真正消融它们。

讨厌什么，什么就会一直存在。没有任何一种方法可以摆脱一件对立的事，除非你成为它。成为它，它才会消失。

你的爱人的真实身份

我们看着自己的孩子和爱人在自己面前，内心无比幸福和快乐。

但是，当他们遇到困难，陷入困境，发生不幸，我们会跟着一起担惊害怕，一起受苦。

我们总觉得有个孩子在眼前，有个老公陪伴自己，有个父母可以依赖。却不知道他们到底是谁？他们为什么会出现在我们眼前？我们为何对他们如此牵挂和执著？

孩子、伴侣、父母，并不是孩子、伴侣和父母，那是你内在深深的无明和贪爱的折射。

他们之所以会出现在你面前，是因为你的内心中还有无明未除，还有贪爱未断。所以他们生生世世被你的无明吸到面前，而你，生生世世被他们锁住。

所谓六道，不过是家亲眷属的代名词。

生死轮回，不过是贪爱与恐惧的交替循环，无始无终。

想一想，为什么你的孩子出事了，你会无比恐惧和心慌？

为什么你的爱人离世了，你会如此痛苦？

为什么他们发生一点小事，你都会牵肠挂肚？寝食难安？

因为他们是你内在最深的执著，是你的无始无明，是你轮回的根芽。

不看破亲情的虚妄，不放下贪爱与无明，能出轮回，无有是处。

没有人逼你放下孩子和挚爱，那是你的选择。但同时，你也选择了轮回，选择了担惊受怕，选择了恐惧和不安。

由爱生于忧，由爱生于怖。若离于爱者，无忧亦无怖。

无论你学法多久，功课做的多少，如果你心中没有看破贪爱，还在执著一份感情，还有一个东西依赖着，你都无法真正出离生死轮回。

这份依赖会一直跟随着你，让你永远不得自由。

《圆觉经》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。是故众生欲脱生死，免诸轮回，先断贪欲，及除爱渴。

若诸末世一切众生，能舍诸欲及除憎爱，永断轮回，勤求如来圆觉境界，于清净心便得开悟。

如何从亲情和家庭的贪恋中解脱出来？保持与他们的距离，看清他们只是你自心的一个幻影，放手他们，让他们做自己的梦，不要担心或操控他们。相信他们有自己的一段因缘和路程，而你，只须要先觉悟，然后再化身任何一个形象，来到他们身边叫醒他们。

最深的祝福

居士：师父好，我明天就要做手术了。希望得到你的祝福。

答：把身体交给因缘，接受一切的发生。

居士：我想得到祝福，不想接受指导。

答：众生之苦，来自我想要什么。而真正的快乐，来自我的接受。

如果我们想要什么，就能得到什么。我们可以想要财富，想要赞赏，想要美貌，想要健康，想要长寿，想要长生不老，想要一切。我们可以不劳而获，我们变得越来越贪婪而没有止境。而这一切并不会带给我们快乐，相反，痛苦正是由此而生。

你想要祝福。接受现实，这是我给你的最好祝福。

手术的结果，没有人可以主宰，除了你的心态。你越是放下心中那根操控的绳，你就会越放松，那对你越有利。

你的健康，没有人可以赠予，除了你对现实的热爱。所谓现实，不仅仅是治疗中发生的事，包括你现在做的一切。不要离开此时，活在现实中。那么，手术几乎是不存在的。

发生什么，就接受什么，还有比这更美的祝福吗？

你无法决定因缘为你做什么，但是你可以对因缘做什么。

放下企图和期待，那是你给自己最好的祝福。

最好的祝福永远来自于自己，而不是他人。

佛陀从来不教导众生怎么去求福或祝福，他只教导众生去种植，去播种美好。当你认真播种，收获是必然的。

祈求神佛给我们祝福，那是一种迷失，是丢下自己的心田不去耕种，却总是期望别人的施舍。

那是我知道的最愚蠢的事。

佛陀教我们一切向内去求。

福祸无门，唯人自招。

君子求诸己，小人求诸人。

今天你向我求祝福，我并没给你，相反，而是给了你一堆教导。

你想要祝福，我偏偏给你一通说教。

我虽然至诚，而你却不想要。

这本身就是一个教训。

你想要什么，凭什么就一定能得到什么？

如果你的生命行将结束，而你还要祈求上天再给你几年寿命。上天没有给你，你变得非常痛苦、愤怒和绝望。你的痛苦并非来自死亡，而是来自对它的抗拒。

一切事都是如此。

接受一切因缘的发生，是你对因缘最好的助力，你收获的不是健康，而是心智的通达。而那，才是永恒的。

那不是指导，而是发自我最深的希望。

我希望你在进入手术室时，把自己完全交给病床、医生和手术刀。

手术的结果真的不重要。在那一刻，放下对生命的抓取和控制，那才是最重要的事。

你因此而可以获得真正的生命，永恒的觉悟。

一个人的世界

每次一个人散步的时候我非常珍惜那段时间。我会放下所有的人

事物，只与自己在一起，与脚上的觉知在一起，与一路的风景在一起。

每次无事一个人独坐在屋中时，我都会无比的珍惜那段时间。我会放下所有的思虑，倾听自己的心跳，与自己的呼吸在一起，与自己的身体在一起。就算有妄想和念头生起，我也不会被它们干扰，继续坐在那里，享受寂静和无事。

当我和其他人在一起，我依然会很珍惜那段时间。我知道，那也是我与自己在一起，只不过是以另外一种方式。我会真诚地与对方交流，希望自己更加投入，更加专注地享受那段时光。

当我走在一条僻静的田间小路上，我会找一个土坡或石块边停下来，我会坐在路边。看着远处的树和庄稼，我会让自己沉浸在稻田的颜色和温柔的和风里。我会一再地拖延回去的时间，有时直到黄昏。

有时我会选择夜晚一个人到树林或野地里散步。那时，我更加专注于夜色，我不得不专注，因为小路黢黑，杂草丛生，稍不注意，就会走到沟壑中。我会惊动一些飞鸟，会听到虫鸣和蛙声。同样，我会随便坐在一处高地，或直接坐在田埂上。夜里的树更加肃穆庄严，天上有乌云出现，有时月亮忽然透出云层。

在我与夜进行深入交流时，所有的事情自然消退。那也是我享受独处的最妙时光。

孤独，或者独处，那是你面对真实的自己的最佳时机。自在，就是自己与自己在一起。与自己在一起，面对空虚无依的自我，那是你终将面临的一种生命状态，一种恒常的状态。你无法回避。

久久地安静地一个人待着，你会发现，所有的问题渐渐消失。

时时一个人独处，你会发现，所有外在的所依不再重要。

你越是回避孤独，你就会越恐惧独处，你越会感到不安。

你越是直面孤独，越是去与它相处，你越会发现它的寂静和纯粹。

独自一人，你更容易看到真相。

我们过度关注的人事物把我们与真相隔开。其实并非事物在蒙蔽我们，而是我们的贪婪。

而大自然中的一切，并不会消耗我们的精神，它会向我们展示生命本有的样子，让我们看到更真实的自己。

去看一棵树，或一面湖吧。

去观摩一朵小花，或拍摄一把椅子。你会发现，它们如此静美，如此纯净，如此超脱，如此可爱。

与它们在一起，那些都是你。

与自己在一起，不再去追逐幻想和未来。

从妄念中迈出脚步，从故事中跳跃出来。

不要被思维捆绑，不要被念头吓到。

直接生活，直接感受，直接面对你自己。

面对真正的自己，根本不需要任何对话。你只需要静静地坐着，静静地看着，静静地听着，静静地那样着。

带着觉知、理解和爱去行动

一个男孩和他的妈妈，还有他的姥姥，三个人正在吃早点。

孩子不小心把豆浆弄洒了，洒到桌子上和衣服上到处都是。孩子的妈妈冲孩子大发雷霆，孩子的姥姥也跟着一起批评孩子。

年仅七八岁的孩子满脸委屈，想辩解又无从辩解，眼泪围着眼圈

转。他在妈妈和姥姥的指责声中毫无抵抗力，只能默默忍受。

妈妈一边用粗暴的动作帮孩子擦拭身上的豆浆，一边继续数落孩子。

十分钟过去了，那对母女还在喋喋不休地说着孩子，仿佛孩子犯下了滔天大罪。

孩子弄坏东西，打破杯子，弄脏衣物，这是孩子的天性，是再自然不过的事。如果一个孩子从很小做事就很谨慎，从不出错，这未必是好事。要么他天生太过谨慎，要么被教育得不许犯错。孩子的天性可能被压抑。长大后选择轻生的孩子大都是从小被管教得太严，而心里有一大片空缺没有被爱和认同填满。

这对母女的举动也是很多家长面对孩子时经常会有有的态度。

他们如果不经学习和反思，可能到死都不知道那种呵斥和批评根本不是教育，也不是为了孩子好。那样的行为只是无明和愚昧，自我在完全无知的状态下的条件反射，那也可以说是一种自然而然的举动。

因为打坏东西已经被“整个世界”普遍认为是一种错误的行为。

从这一点来看，这些父母没有过错。因为他们不知道自己在犯错。

从这一件小事上，我们可以看到自己对待身边的人何尝不是如此。

什么是无明？完全没有觉知，没有理解，没有接纳和包容地面对他人。这就是无明。

什么是习气？看到一件事发生了，不能冷静地想一想到底怎么应对，才能对双方都不造成伤害。而是立刻发脾气，立刻产生很大的情绪，立即做出毫无意义的评价和指责。这就是习气。

什么是觉知？

看到孩子豆浆洒了，先问一下：宝贝，烫到没有，去摸摸孩子的头，或者轻轻地抱一抱他。然后再安抚孩子说，没关系，我们再要一碗，妈妈以前也经常把豆浆弄得到处都是。

什么是智慧？

妈妈会立刻说一些话，做一些事，转移孩子对打翻豆浆这件事的关注和自责，并让孩子认为这件事根本不是一个错误。

什么是幽默？有人问你，你孩子有什么优点？答：学习成绩不好，磨磨蹭蹭。你的孩子最可爱的地方是什么？答：从来不听我的话，总有自己的主意。

为人父母，有这样的心境和眼界，孩子就会少受太多的痛苦。

什么是慈爱？

带有觉知、理解和允许的心去说话，去做事，就是慈爱。从不指责、批评和抱怨他人，就是慈爱。

不仅对待孩子如此，对待一切人，一切事，都要如此。带上觉知、理解的爱，去面对生命中的每一个发生，每一个故事，每一个情景。那样，这个世界上就不会有灾难。

尊重，并不仅仅发生在成年人之间。成年人对孩子也要有足够的尊重。你越是尊重他，他就会越放松，不会认为自己做错了什么。而事实上，他也不会做错什么。所有的错误，是人们狭隘的认知和自我的观念。孩子的世界和观念是纯净的，但是经常被他的父母加以各种罪名。

发生什么，哪怕是车祸或是灾难，那都不是最可怕和最不幸的。

最不幸的灾难是我们心中投射出去的打击和伤害。内心的完好无损和被呵护，远比损失的一碗豆浆，一身漂亮衣服，一套家具，甚至我们的生命，比一切的一切更重要。

没有任何外在的东西能损害到我们，只有我们的无明和冷漠，隔阂与自我，那才是制造痛苦和不幸的唯一原因。

愿你我都从无明中觉醒，不要再去指责和抱怨任何人。对自己也不要太过苛责，以爱来照破一切的发生。

若能具慈爱，无忧亦无怖

慈爱是生命的本质，万法的根本。

每一个人也都在万物的慈爱中孕育和成长。

离开慈爱，生命就会干枯。就像离开土地，树木就会死掉。

然而，本性的慈爱，稍错用之，就会变成抓取与控制，变成批判与矛戈，变成恐惧与自虐。

慈与爱，悲与悯，善发扬之，扩充之，正用之，即能觉悟有情众生，成就诸佛菩萨大慈大悲。

不善用之，自私、狭隘、偏执，即成冷漠、怨恨和伤害。

经云：诸佛如来所有善根，慈为根本。

慈者，无我而利他，常住而不灭，即是诸佛法性，一切众生之佛性也。

众生皆具慈之本性，因于无明，于虚妄身，种种贪爱对立熏之，故成无始轮回种子。本为大慈，变为情爱。本为广爱，而成狭小。本为无尽，而成有限。若能自觉，悟自他不二，冤亲平等，等视一切众

生犹如己子，则得复本归源，成就无量无边慈爱功德。

佛言：由爱而生忧，由爱而生怖。若能离于爱，无忧亦无怖。

此所言爱者，贪爱与无明，黏着与颠倒，干涉与操控。非是慈爱。

众生因妄执于我及与我所，受无量苦，诸佛菩萨悲悯之，假诸贪爱，而受生死，劝诸众生离于贪爱。众生修道，若舍贪爱，发明本心，于一切众生发大誓愿而救度之，以种种善巧方便而教化之，则能令彼舍于贪爱，成就诸佛智慧，即大慈悲是也。

修道之人，虽舍于爱，不可堕于无爱。若堕无爱，则堕声闻缘觉境界，不能利益一切众生。

众生修道，凡情灭尽，方出轮回。亦不得止于情尽，贪恋解脱。转凡情变为慈悲，回入尘劳，度脱众生，方得圆满究竟。

故修道人，虽忌贪爱，不恋轮回，亦不得畏惧有情，厌离轮回。不可以畏苦故，远离众生，逃避世间，不愿受生。当知忧悲苦恼非来自于爱，而来自自我与控制，来自占有与无知。

若人欲离恐惧与忧悲，莫离于爱，而当离于对爱的执著。当心如虚空，具大慈爱。恭敬他人，谦卑忍让，不与世争。

待人接物，不见他非。多起随喜心，赞叹心，认同心，鼓舞心，积极心，善软心，体谅心，接纳心，理解心，尊重心，礼敬心，包容心。不起嫉妒心、骄慢心、诳妄心、谄曲心、狡诈心、损害心、诋毁心、自是心、独尊心、狠戾心、冷漠心。

以有诸善慈爱心故，一切自他、对立、烦恼、恐怖无由生起，而能和光同尘，利他同事，成就慈悲喜舍，广度众生。

故说偈曰：由慈而无忧，由爱而无怖。若人具慈爱，无忧亦无怖。

善知识，愿你我都能活在大慈爱中，以大爱而化解一切小怨，以大慈而救度一切劳苦，以大悲而拔除一切不幸，以大喜而度脱一切烦恼忧愁。

老公是你的一面镜子

居士：师父好，我有一个烦恼，一直也没有解决。我很讨厌老公毛手毛脚，做事粗心大意，干什么都没个样子。也没有上进心，每天吃吃喝喝，不求进取。我尝试了很多办法，也没办法改变他。我越来越讨厌他的样子，甚至生出要放弃这段婚姻的念头。

请问师父，我该如何帮助老公改变他的这些毛病？怎样解决自己的困惑？

答：首先要认识到，我们生命中出现的每个人都是我们的一面镜子。

你每天遇到的人，和你在一起时间最长的他，或她，都是我们自身观念的部分或全部折射。

尤其是我们每天都要面对的亲人，他们更是我们自身的影像。

当你看到对方的不是，而想改正他时，你迷失了。

你永远无法改变他，因为对方是你的影子，影子没有任何问题。如果有问题，一定是有问题，因为你才是那个影子的源头。

就好比站在镜子前，看到镜子里的人脸上有一块污渍，你想擦掉这块污渍。你应该擦站在镜子前的你，而不是擦镜子。如果你不停地擦拭镜子，镜中相不会有任何变化。当你觉察到要擦自己时，你找到了问题的根源。你脸上的污渍擦掉了，镜子里的脸随之而干净。

在生活中，我们看到亲人乃至任何人的不是，而生起讨厌之心时，你要觉悟，让你讨厌的并不是对方，而是你自己心里存有的各种观念和评判。看上去，你和对方是两个人，是对立的，而实际上，当你讨厌或抱怨对方时，你在和自己分离，你在和自己为敌。

如果你想改变和对方的关系，你要关注的不是对方，而是你自己。你要改变的不是你面前的人，而是你心中的观念。

当你知道对方只是你无数观念评判出来的一个幻象时，你不再执迷于对方，你会把心收到自己这里来。

当你把心收到自己这里来，对方消失了，他与你合而为一。

你越是关注你的至亲，你越与他分离。

你越是关注自己，你越与外在的一切影像合而为一。

当你对自己足够的满意和接纳，你也就能接纳身边的任何一个人。因为你深深地了解，他们与你并非是分裂与隔离的。你是什么样，他们就会神奇地跟随你变成什么样。

了解一切人、一切境、一切是非，都是从你这里投射出去的影子：观念的影子、价值观的影子、评判的影子、分别的影子、想法的影子，除了这些观念和想法外，你面前永远不会有一个真实的人。所以你要做的不是去改变你面前的影子，而是改变或接纳从你这里投射出去的观念。

这是一种对实相的洞见和最深刻的智慧。运用这个智慧，你将不再看到世界有任何问题，也看不到有任何讨厌的人。

当你发现一切的问题都在你那里，你不再徒劳地去解决外部世界和他人的问题。

当你接纳投影源投射的一切观念，你就会接纳一切影像。

你会发现，原来你的老公这么可爱，甚至比你刚爱上他时还可爱。因为你的内心装满了允许和可爱。你的心变了，外境就变了。而你老公，外面的世界，还是那个人，那个影像。

你完全没有必要离开老公。如果你因讨厌而离开他，你还会遇到另外一个让你讨厌的人。因为你要离开的不是外在的老公，而是你心里的讨厌。

祝你在心里建立一个无比可爱的老公，那个老公就会神奇地出现在你面前。

关于镜子延伸的问题的对话

居士：请问老师，老公家暴，自私，撒谎等等诸多毛病，也是我内心的投射？也是我自己的问题吗？

答：你反思一下，你难道对一切都温柔吗？有的人身体使用暴力，而有的人内心冷漠、批判、粗暴，从来没有温柔地对待过别人，这不是一种暴力吗？这往往比身体上的暴力更可怕。为什么一件事情唯独发生在你身上？为什么他不是以另一种方式对你？这都跟你如何对待他有必然的关系。

同样，你不自私吗？你只是忽略了自己的自私，而放大了对方的自私。这就是我们的习惯，我们总是盯着别人犯的错误，而从不反思自己做过什么。就像你只看到镜子里的污渍而忽略了自己脸上的污渍。

你不撒谎吗？你可能比很多人都更爱撒谎，只是你没有觉察到而已。男人可能有各种各样的毛病，但女人呢？同样，如果男人挑剔女

人的话，也一样可以放大很多女性的毛病。

这些毛病，我们自己都有，为什么却总是盯着老公和别人？

如果你对他从来都没有过恶意，也从来没有伤害过他，他怎么可能粗暴地对你？

他对你使用身体上的武力，而你可能曾经一直从心里就厌恶他，没有完全接纳过他，那是他发自本能的对你对他的冷漠的绝望反击。你们是夫妻，他一定爱过你，而且现在可能还爱，不然他早就离开你了。他虽然伤害你的身体，但是你真的同情过他家暴你时的那种无助和绝望吗？当一个人使用暴力时，那是最可怜的。他是在伤害自己。他是自己无明的困兽，而你又是他的困兽。

他为什么独独在人群中跟你相识而不是别人？

不是你和他之间的因缘、业力互相的感召又是什么？

所以，他一定是另一个你自己。而你从来没有真正去看过他、观察过他、理解过他、爱过他。

你们都是各自的困兽。如果你同情自己，你也可以同情他。

去用另一种角度和心态对待他吧，要么逃离他，再去认识另一个同样的自己。要么重新认识他，重新认识你自己。

居士：其实我知道我找了这样一个老公是我的问题，可是我不敢承认是我的问题。刚才看到您这么直接指出是我的问题，我还是有点接受不了，我看到了我的愤怒与恐惧！不过冷静下来，我还是接受了这个事实，我的内心确实是冷漠的、评判的、看不起他的。

我们现在还在冷战中，我希望他能给我道歉，我就会原谅他。可是他为什么不给我道歉呢？就是和我冷战。他可能没有力量道歉吧，

他害怕我对他的追问。其实我也可以主动和他联系，但是我又害怕惯他这些毛病。

答：你怎么对待别人，别人就怎么对待你。我们为什么不自己先行动，而总是期望对方先行动呢？除了你自己积极的行为，没有人能改变你的处境。

居士：大家都说家暴和出轨只有零次和无数次，如果我改变了，他是不是也就不会家暴出轨了？

答：你要尝试才知道。

居士：我自身还有很多问题，我没有信心能改变自己。

答：你自己永远有选择的权利。但同时，也要承担你选择的结果。比如你可以选择一直冷淡他，也可以选择分离，也可选择在这两者之间犹豫和纠结。纠结，也是一种选择。往往它是最容易的选择，但也是最不幸的选择。因为你要受的苦会更多。

从理性上说，看到自己过去心态上的冷漠，改变自己对他的态度，这是最根本，最有效的方式。但是如果你没有信心改变自己，先一小步一小步地来改变，不要急着让自己发生巨大的转变。只要你真心想改变现状，在对他的态度上逐渐好转，只要心变了，然后持续地付出行动，相信你变得越来越好时，你的老公也会随着你一起变化。

居士：感谢老师开导，我知道方向了，谢谢老师！

每晚爱的祷颂文

善知识，每晚睡觉前躺在床上，请在心中默念下面的爱的祷颂文：
一天已经结束，现在是我要休息的时候。

一天之中，我的头脑不停地制造问题、解决问题，让我活在颠倒和恐慌之中。现在我累了，我想让自己回到宁静、实相、平安之中。

夜深人静，所有的事情在此时都已结束。除了安静地陪着自己的呼吸，让自己慢慢地入睡，我不需要再想任何事，再做任何事。

当我准备上床的那一刻，六尘的幻境对我已经失去力量，我已经觉察它们的虚幻不实，再也不想空城中继续寻觅。

过去已过，明天的事交给明天，明天仍旧是另一个幻梦。

每个人的事交给每个人，我只需要照顾好我自己当下的心跳。

我对一切人放心，对一切事放心，对自己不再有任何要求。

我的手指不想再去伸向任何人、指点任何人、抓取任何人、操控任何人。

我心里的那张嘴，再也不想去回忆任何人、评判任何人。

担心、控制极度地消耗我，我再也不想操控任何事。

我越是不放心，我越是不爱自己，我越是受苦。

我对一切都完全信任，完全放心，不再有任何意见。

放心是唯一的爱，对自己，对一切人。

所有的一切交给因缘，我只负责休息。

所有的事交给老天，我现在只需好好睡觉。

除了我毫无意义的担心，一切都完好无损，一切都正常运行，一切都在梦幻里完美地演化。

我不要再干涉任何事情，我不再担心任何事情会有任何错误。

所有的担心都是自寻烦恼，都是意识在作祟，都是自我在搞恶作剧。

除了此时正躺着的床、此时的呼吸和我身体的安宁，我什么都不需要相信。

除了不停地回到我的呼吸上来，我不需要做任何事。

请在心中默念下面的咒语：

一切交给因缘，我只负责休息。

一切交给别人，我只负责呼吸。

一切交给法性，我只负责当下。

一切正正好好，无需管控设计。

我自撒手身命，万缘交出不顾。

徒劳思虑担心，回心万事皆毕。

自若妄心不歇，终是无人代替。

清晨光明祈愿文

法眷属们安好，诸位善知识安好。有读者看过我写的每晚爱的祝愿文，感觉非常好。希望我再写一篇早晨的祝愿文。

每天早晨醒来，有的人会对生活感到茫然，提不起活着的动力，不知如何面对新的一天。下面是我为有这种困惑的家人写的清晨祈愿文，每天早晨读诵一遍，祈愿我们的心光时时常明。

清晨光明祈愿文

昨日已去，新日来临。

愿我忘记过往，迎接今天。

愿我清晨醒来的第一个念头是满足，满足我还能睁开双眼，满足我还有呼吸，满足我还活着。

不论是否有晨光照进我的屋宇，我相信自己心中的光明一直存在。

愿我接下来的念头是感恩，感恩我心中还有祈愿，感恩我还有一颗感恩和知足的心，感恩万物和一切对我的滋养。

不论我醒来的那一刻心中是否难过、空虚和悲伤，我都知道，它们只是一时的妄念，只要我带着觉知起床、穿衣、走到卫生间，洗脸、刷牙，那种难过的情绪就会逐渐消失。

愿我整个清晨都活在对自己最柔软的爱中。

愿我接受我身心的一切感受。

愿我整个清晨对自己都是零期待，零要求。

就算我有一天的工作等着我，但是，清晨这一刻，它独属于我最懒散的时刻。如果感觉身体无力，我甚至允许自己洗过脸再躺床上五分钟。

当我不得不再次起床时，才会起来，去做该做的事，做早饭，上班，或者送孩子去上学。

愿我新的一天能更多的包容自己，也包容别人。

愿我遇到第一个人能向他问好。

愿我能向更多的人微笑。

愿我和每一个人说话时心里充满恭敬和友好。

愿我在这一天中，能够礼让行人，谦让同事，慈爱子女，体恤伴侣，孝顺父母。

愿我在待人接物时，能够带有更多的觉知。

愿我理解所有的人、所有的事、所有的存在。

愿我接纳一切的发生，随顺因缘，不与物争。

愿我在一切事中多行退让，不与人争。

愿我在退一步中领悟道的真谛和魅力。

愿我少欲知足，享受清贫无事带来的快乐。

愿我远离感官享受的诱惑，活在淡泊宁静之中。

就算不能出离世间与红尘，愿我的心犹如莲花，对一切都无染著。

愿我时时关照自心，不见他人是非。

愿我不被名利所使，心中常生慈悲喜舍。

愿我不被情欲所骗，以法爱大慈自娱自乐。

愿我做好我的工作，爱上我的工作。

愿我只看领导或员工的优点与长处，忽略他们的缺点。

愿我下班回到家中，给家人一个爱的拥抱，不把工作中的烦恼发泄到他们身上。

愿我对孩子、妻子、老公、父母有很多的耐心。

愿我对他们没有操控，不对他们有太多的要求。

愿我相信他们都很好，就像相信自己没有问题一样。

愿我的家庭和睦，在亲密关系中得到滋养和力量。而我，首先要做给予滋养和力量的人。

愿我更加独立、自主、觉悟。

愿我用更多的时间练习独处和无依，学会自给自足。

愿我对这个世界减少抱怨和指责，多些赞美和欣赏。

愿我远离忧虑，心存知足，活在言下。

在新的一天，我有太多太多美好的祝愿。

我愿世界上的一切生命各得其所，安好吉祥。

我愿法界一切众生都能觉悟，离苦得乐。

我愿自己生生世世来此世间利益别人。

愿我成为一束光，穿透自我，照亮他人。

听我说偈：

清净光明文，每晨常念诵。

我有二法宝，知足与感恩。

对一切说是，不与物背逆。

愿我心存善，是第一光明。

愿我常谦卑，是谓甘露法。

常行于退让，处世第一智。

恭敬于一切，吉祥最上方。

愿我能独立，自主复无依。

愿我常自足，心不向外驰。

慈爱兼喜舍，在世如莲花。

生生来世间，自觉及觉他。

寂静与安宁

意识追寻复杂、玄妙、狂喜、波动、惊奇、震撼等等情绪。

而智慧则安于简单、平常、淡泊、宁静、和睦、自然等心态。

一个是情绪，它无常而不稳，让我们经历各种虚妄和妄想。

一个是心态，它恒常而坚固，让我们安住真实与满足。

经常审视你的内心，观察你的内心，你是在追求那些虚妄的感受？还是满足于那一直就在的安宁？

意识会告诉我们，不停地看、不停地听、不停地思考，不停地讲说，不停地品尝，不停地感受，才会快乐。

而智慧告诉我们，停下来，停下来，从识心的寻觅中停下来，那才是爱。在识心停止寻找的那一刻，你才会醒来从识心的欺骗中醒来。

你一直睁眼向外捕捉快乐，但你永远无法快乐。当你闭上眼休息，爱才会回到你身上来。

你一直做这做那，向东向西奔波不已，你在行动中寻找幸福。当你安静地躺下来，爱才会来到你面前。

你一直在头脑中穿梭，寻寻觅觅，寻寻觅觅。当你不再寻觅，爱才来寻你。

你一直想这想那，回忆所有曾经带给你的愉悦经验。但是，那些经验都无法满足你。当你停止思虑，爱才降临到你的身上。

当你不再从感官觉受中寻找快乐，安宁才会覆盖你。

诸佛无有乐受，诸佛以寂灭为乐。

夜已经很深，意识之贼又来敲你的门，引你跟它一同到识心这座空城去偷窃。

你已经很疲倦，意识主人又开始奴役你去为他搬运东西，而你，除了更加疲惫，得不到丝毫报偿。

你的感官已经麻木，但是享乐的习惯又来呼唤你，拉你与他一同踏入放逸的荒野。

小心意识，不要被它轻易叫走。多听智慧的劝阻，专注当下的事情。

停下来，停下来。

躺下来，躺下来。

闭上眼睛，爱才会来。

妄心歇下来，安宁才会来。

并不是没有了声音才是寂静，而是心休息下来，寂静才会莅临。

而那时，你会听见鸟鸣，听见远处的叫卖声，听到人间烟火。

在那一片声音之中，散发着全然的寂静与安宁。

如果今天是你生命的最后一天

我们总觉得自己的生命还很漫长。

而实际上，无常一直在身边窥视着我们。

你早晚要迎来生命的最后一天。

如果那一天到来，你会如何应对？

你真的想过此事吗？

你真的以为自己可以安然度过那一天吗？

你为那一天的到来做了什么准备，可以让自己没有遗憾？

你知道要做些什么准备吗？

你知道生命结束后是什么吗？还是对此一片茫然？

你知道时间是什么？还是对此完全无知？

你知道自己从哪里来吗？还是对此完全迷惑？

你知道自己的真实身份吗？还是对此一片模糊。

你可能会问，我为什么要知道这些？

你当然可以不知道这些。但是，你不了解这些，在生命结束时，你就会无比不安和恐怖，而且这种恐怖不会随着生命的消失而结束。

了解这些，就是为了让自已安心，为了远离一切恐怖，为了让自已一片祥和闭上双眼。

如果今天是你生命的最后一天，你会怎样？

你可能从来没有想过这个问题。

没想过这个问题，不代表不会有这个问题，不代表这一天不会到来。

就像你从未想过自己会得重病，有一天，你忽然罹患重病，你会变得非常不安和恐惧。

就像你从未想到过亲人会离开这个世界，有一天，他们忽然离开你，你会非常痛苦。

如果今天是你生命的最后一天，你会怎么样？

你会非常平静地度过这一天吗？

如果你平时每天都平静地度过，那一天你也会平静地度过。

你会非常满足自己的这一生吗？

如果你平时每天都很满足，你生命的最后一天仍然会很满足。

你会原谅所有发生在你身上的不幸，不再有任何怨恨吗？

如果你早就原谅了一切，那天你心中自然没有任何怨恨。

你会在那一天到来，像迎接所有新的一天，满心欢喜吗？

如果你每天迎接新的一天时，都是满心欢喜，我相信，即使在生命的最后一天，你仍旧会满心欢喜。

你在那一天到来时，会有放不下的人或事吗？

如果今天你还有遗憾，还有执著的人或事，你就很难在生命中的最后一天放下所有。

如果今天是你生命中的最后一天，你会觉得那只是最平常的一天，以一颗平常心去面对吗？

如果今天你就是这样的，那一天你自然会把它当成最平常的一天度过。

如果今天就是你生命中的最后一天，你觉得这是个假设吗？还是今天本来就是我们生命中的最后一天？无时无刻都是。

如果今天是你生命中的最后一天，你的心中会充满感恩、爱和喜悦吗？

如果你每天心中都充满了爱和满足，那一天，你仍然会这样。

不要等到那一天到来再去想你是谁？再去想你如何安心地度过这一天。

从今天天始就着手这件事。

从今天就思考生命是什么？时间来自哪里？你来自哪儿？

如果你每天都在做一件事，了解生命的实相，让自己安住在光明中，那一天，你也会这样。

莫待临渴而掘井，应当未雨而绸缪。

真的有生命最后一天吗？

那只是一个幻觉，一个被所有人传唱的故事，一个梦幻中的事。

哪有什么生命的最后一天。

对一个觉悟的人来说，每天的生命都是崭新的，都是开始，都是美好而神奇的。

对一个领悟了实相的人来说，每一次呼吸里都有无限个世界、无数新的生命诞生，都有无限的爱意充满心灵。

对一个看破生灭的人来说，他一直活无量寿中，活法性里，活不生不灭中。

善知识，不要担心那一天会到来。在它来之前，觉悟生命的真实和永恒，认识真正的自己。那样，你的生命就会常青而不灭，你就会一直活在常寂光中。

真正的孝

居士：禅师好，昨天是母亲节。我一直想报达父母的养育之恩，也深知能让他们学佛、吃素、求生西方，是最好的孝行，最大的报恩。可是，每次劝父母吃素、念佛、诵经，父母非但不听，还说我迷信，谤佛谤法。请问师父，我如何才能引导父母信佛，让他们不要痴迷娑婆世界，发心学佛，脱离六道轮回？

答：你父母并未谤佛谤法，却是你在谤佛谤法。

你不了解真正的佛法，心向外驰，所以才会有这样的烦恼。

不度自心种种妄想，却去度心外幻相，是名愚痴颠倒！

很久以来学佛人有这样一种认知，在物质上供养父母不是大孝，真正的孝是引导父母学佛修行，度化自己的父母成佛。

这听起来不错。但这不是大孝，这是一种很深的无明。

六祖大师说：度尽自己种种不善之心，是名度众生。

若父母是父母，则一切众生皆是我父母。《金刚经》云：众生者，即非众生，是名众生。

若执有心外众生和父母可度，是名邪迷。

众生把生育自己的父母当成父母，这恰恰是一种颠倒见，是一种

无明。

所以佛说，无明为父，贪爱为母。

想要度父母，先要了解什么是父母？

我执为父，情爱为母。

我慢为父，嫉妒为母。

善恶为父，好坏为母。

分别为父，妄想为母。

冷漠为父，愚痴为母。

嗔恚为父，怨恨为母。

一切有为、生灭、二法，皆为父母。

度尽自己我执、贪爱、骄慢、嗔恚、妄想、分别，是名度父母成佛。非是向外度父母学佛修行为孝也。

众生修行，各有因缘。父母无缘佛法，强行劝化父母学佛，非但无益，反而令生烦恼，失去和睦，是名愚痴，非是慈悲。

所以，劝人度父母、度家人者，皆是自己颠倒，错学了佛法。不知度自己妄想无明，却去度心外父母，以此教人，转转迷失，自谓修行，却是外道。

何以故？心向外驰，故名外道。

自心不识，却度他人，故名愚迷。

一切得道之人，皆了众生修道各有因缘，不可强行度化，皆随顺世缘。有缘方可点拨，无缘不可执迷。

若言度心外众生能成佛者，无有是处。何以故？我尚不可得，云何有他？我尚不得成佛，云何能令他成佛？

若不识得自心，凭何度人？

若不了达真正父母，如何行孝？

又大慈为父，大悲为母。

大喜为父，大舍为母。

方便为父，智慧为母。

三昧为父，般若为母。

通达为父，无碍为母。

一心为父，不二为母。

平等为父，谦卑为母。

因缘为父，佛性为母。

度无明成大慈，度贪爱成智慧，度骄傲成谦卑，度嗔恨成忍辱，
度向外成自省，度分别成平等。如是度者，是度父母。

能了如是之义，是名识得本心，度真正父母。识得真正父母，父
母不度而度，一时度尽一切众生无始根本无明。

故知度父母者，非关父母，只与自己有关。

识得本心，见自本性，方名报恩，方名大孝。

你是世界的中心

你又不是世界的中心，不可能每个人都围着你转。

有时我们会被人这样质问。

是的，不是每个人都随着你来转变。

那是因为你没有转变。

如果你变了，世界就会随着你转变。

你不是世界的中心吗？

你是世界的中心。

只不过，你不是你以为的你，不是你的身份、不是你的自我、不是你的意识和各种贪念。

你是一切的中心，是指真实的你，无我的你，真性的你。

佛言：若法是实，是真，是常，是主，是依，性不变易者，是名为我。

在每一个生命的深处都潜藏着一个永恒、真实而不灭的我。

佛言：我者，即是佛性。

佛性的力量不可思议，变化莫测，能生万法，乃一切之源。

佛性是一切万法的中心，我是一切秘密。

佛性主宰着一切的作用和发生。

你的心变了，围绕着你的一切人和事都会随之改变。

你的佛性之我觉醒了，与你有关的一切都会觉醒。

因为你与一切不即不离，非一非异，如灯与光，水与波，金与器。

你是太阳系中的太阳，星云中心的那颗恒星。

你是所有振动中的振动源。

你是所有因缘中的主角，统领着跟你有关的所有人的心态、情绪和磁场。

帮助所有人，不如觉悟自己。

改变世界，不如转变自己的心态。

你是世界的中心，风暴的中心，力量的中心。

一切都围着你转。

这才是真相。

当你不了解这个实相，你就会心向外驰，被外境，被故事，被他人所转。你的用心全是向外，你想度人，你想帮助人，你想改变别人，你想影响别人。

你不知道，你所想的这些都是次要的。所有你希望对别人做的事都是次要的，最重要的不在别处，在你这里。

你才是宇宙的钥匙，万法的玄机。

你若不动，世界就安然。

你若安好，宇宙会绝对的太平。

你才是法性大海中的定海神针。

你之所动，牵动着山河大地与你同动。

迦叶起舞，山河大地尽作琴声，树木花鸟一同起舞。

你是唯一实相。觉悟自己，就会觉悟一切法。因为一切法从你而生。

什么是实相？你是一切的中心，你是正报，万法随你而转，万法随你而生，万法随你而灭。这就是实相。

所以，当你想行善，你不用对任何人行善，先对自己行善，则一切人与你一同接受到你的善行。

先爱自己，便是爱一切人。

你想度众生，先度你自己的种种无明。你的无明度尽，一切众生的无明同时度尽。

你想帮助别人出离生死轮回，先觉悟生死如幻。当你觉悟，你看到没有生死，没有众生可度。

你想对外在做什么，请先停下来。先对自己做。对自己做好了，一切都会做好。

你想教育子女，请停下来，先教育自己。

你变了，你父母会变，伴侣会变，子女会变；你的屋子会变，你的村庄会变，你的城市会变；你的国家会变，你的星球会变。

你清静了，十方清静，一切清静。

祖云：各自观察，莫错用心。

因果的真实含义

所谓因果，不是在你身上发生了什么因果，而是在你心里发生了什么，那才是因果。

身体上受的果报只是因果的表象，心上受的苦乐才是因果的深层之义。

一个人贫穷，那不是因果。一个人因贫穷而痛苦，那才是因果。

一个人残疾，那不是真正的恶果。一个人残疾，而心中充满怨恨，那才是真正的恶果。

一个人生命短暂，那不代表命运悲惨。一个人活了一百岁，都活在愚痴和颠倒中，那才是悲惨。

所有的因果果报都发生在心里，身体只是因果的载体，心才是因果的受者。

一个人死掉，未必是恶业和果报。一个人死时内心充满恐惧，那才是业力带来的恶果。

你看到一个人做了错事，你充满了愤怒。做错事的人如果内心是

平和的，他没有任何果报。而你却因此愤怒。犯错的是你，遭受恶果的也是你。

别人做了什么，没有生心，而你看到了，生心了。你在心中分别那是恶，这是善，你的内心开始受苦。罪没在别人那里，在你这里。

一切都发生在当事人的心里，而没发生在我们心外的人那里。

发生在我们心里的才是我们的世界，我们的生活，我们的因果。

外在发生了什么，那并不是最重要的。

发生在我们心里的，才是我们的业力和人生。

你心里发生什么，怎么发生的，跟你过去怎么用心有关，跟你当下怎么用心有关，跟你是否有过修行有关，跟你是否觉悟有关。如果你觉悟了就可以转变过去的用心习惯。你的业力和因果就会随之改变。

因因果果，只是对人来说，对妄想来说，对心意识来说。

对花草树木，山河大地，墙壁瓦砾，并没有什么因果。

树叶黄了，花枯萎了，天冷了，地裂了，有事物出生，有东西消失。这一切都没有好坏、善恶、祸福、因果。善恶、吉凶、祸福、因果来自人的妄想和分别。

心生则罪生，心灭则罪灭。

心生则因起，心灭则因无。

心生则果熟，心灭则果亡。

心生则法生，心灭则法灭。

心若不生，万法无咎。

不要担心什么事发生在你身上。你要担心的是如何看待发生的事。保护好自己的心，不去染污、颠倒、执迷，则一切业果拘他不得。

不要担心因果发生在你身上，要警惕的是什么心从你这里发出。你发起的心才是因。你心上反馈的、收到的、感受到的，才是果。善护自己的心，不让心与心对立、分裂，则随所在处，一切无碍。

佛的生日

今天是浴佛节，也是佛的生日。

佛教徒们以水来盥浴佛像，以此来庆祝佛的生日。

浴佛节本为纪念佛陀，感怀佛陀对众生的恩德。感恩佛陀，纪念佛陀，举行所有的活动，都不如识得真佛，是第一报佛恩。

不识真佛，以水盥洗佛像，举办各种庆祝和纪念活动，非但不能报佛陀之恩，反而成为一种迷信，非是正信佛弟子所为。

若欲报佛恩，须识得真佛。

若欲沐如来，须见真如来。

如何是真佛？清净心是，无相身是。

谁是真如来？一切众生是，诸法之性是。

既是清净心，则无尘可除；既是无相身，则无身可浴，如是沐浴，如是盥洗，是真浴佛也。

一切众生若是如来，应当普行恭敬，视一切众生皆是如来，应当如是感念如来，报如来恩。

诸法之性若是如来，应当晓了诸法实相，入于法性方是过如来节。

所以浴佛者，须透得法身，见得佛性，方得浴佛。非是盥洗如来之像，是浴佛也。若将洗浴佛像作浴佛者，与洗泥洗瓦，洗石洗铁有何异？

佛是无垢。若以为有佛，亦是垢。有佛无佛，皆是戏论。除此二者，是名浴佛。

愿你我于今天，再也不将世间有相之水盥洗铜铁石木佛像，而为佛诞。而以平常喜乐之心过佛生日。

愿你我再也不聚众烧香，散花礼拜，敲打唱念，为庆祝佛诞。而以平等慈悲，内自庄严，而庆佛诞。

愿你我再也不迷心向外，信佛求佛，而为敬佛。而以回心向内，不染万境，心不住法，默契真心，为信佛敬佛。

觉性的光明在你心中诞生，是为佛诞。

不灭真性在你生命中觉醒，是为过佛的节日。

以智慧水，洗涤烦恼垢，是名浴佛。

认识自己这尊佛，活出自己这尊佛，是名佛陀的生日。

佛陀从来不在时间中诞生，从来不在印度诞生，从来不在某个人身上诞生。

佛陀在觉悟的心里诞生。

佛陀一直在法性海中放光动地。

佛陀既没有生，也没有灭。

认识佛陀的本来面目，识得佛陀真正的意义，是报佛恩，是佛圣诞，是浴佛节。

与我放物兮，与我逍遥

人们不停地建造和追求外部世界来让自己快乐。事实上，快乐非常简单，简单到只要有一间两平米的小屋，一块两平米的菜园，一个

两平米的小院，就能让自己非常快乐。

可是，人们建造了几百平米的房子，建造了上万平米的购物中心，建造了汽车、轮船、飞机，建造了电视、网络、手机，建造了游乐园，足球场，健身房，建造了歌剧院、舞厅、米其林餐厅，建造了超市、影院、歌厅，建造了无数的娱乐设施，研究出无数的食品、饮料、玩具，建造了宾馆、医院、度假村，建造了无数自救的措施，拥有无数，可以上天入海，无所不能，但是人们仍旧不快乐。

人们从来不去真正的、持久地寻找不快乐的原因，总是半途而废。刚要停下来思考自己为什么拥有了很多却还是不快乐，又被各种欲望带入歧路。

人类不快乐的原因只有一个，不知足。

不知足的原因只有一个，追逐幻境。

追逐幻境的原因只有一个，不知道那是幻境。

不知道幻境的原因只有一个，不识真心。

不识真心，便去逐境。逐境便有爱憎取舍。取舍便有欲望得失。有欲望得失，便有忧悲痛苦。有忧悲苦恼，便有恐惧不安。

若知外境唯心所现，虚幻不实，抓取之心即歇。若知外境，本无实物，但诳识心，贪爱之心即弱。贪爱抓取心即弱，则嗔心痴心即弱。三毒即弱，则本有般若之智自显。般若即显，则知一切自足，不依外物而得自在，而得清凉，而得快乐，而得解脱。

故悟道之人，少欲知足，一陋室，一畦地，一坐垫，一板床，一把米，一颗菜，一碗水，一布衣，一朵野菊，一场风雨，一条小路，一个村庄，可足生涯，可度时光，可迁朝暮，可伴春秋，可陪萧瑟，

可赏静雅。

谁能与我贫兮？

贫之于道乃珍宝。

谁能沽我价兮？

我价比天高。

谁能与我临溪兮？

我溪清且甜，畅且欢。

谁能和我歌？

我歌词简单，我歌不用弹。

谁能采薇兮？

采薇！采薇！隐士岂只古人兮！

今日与我摘桑甚。

隐隐见桑麻兮？

青青草，十里樱桃。

于尔隐乎哉？

于尔无隐，与尔清新。

来与我到田间兮！

与我沐晚风。

与我放物兮！

与我逍遥！

关于开悟

不要把知道什么，感受到什么，体悟到什么，见到什么，证到什

么当成开悟。

那些都不是开悟。

开悟迷惑了多少人，欺骗了多少人。

开悟仅仅是清楚地知道烦恼从何而来，如何出离烦恼。

出离烦恼的速度和能力，心无所住的能力，那才是开悟的本质。

如果不了解这一点，修行人就会被自己心识经验到的很多感受和体悟，包括空的感受，清净的感受，了了分明的感受当成开悟。

那都不是开悟。

那是心识的梦境。

那是意识的幻城。

那只是五蕴、六识、十八界。

那还在法里。

开悟是从法中出离，不住于法。

所有从心识中认识到、看到的、观察到的，都不是真实的。

相反，从认识中出离，不住于看、听、受、悟、觉，那才是开悟。

对一切不是真实的、自以为真实的体验都不是开悟。

六祖说：一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。

从对真的寻觅和体证中转身，那才是唯一的真。我心自有真，离假即心真。自心不离假，无真何处真。

古人云：明明无悟法，悟法却迷人。

有人读此，又认个无悟法，又掉进“无悟法”中去。

开悟不是有实有的法可悟，亦不是无悟法。

从对真实的妄认中觉悟，那才是开悟。

真，只是对无惑，无无明的一种形容，而非实有真法可得。

真非是法，非是概念，非是定论，非意识

能到，非心思可测。唯默契方知，唯自证可得。

从心识中轻轻划过，亦不灭心识，是名开悟。

你对开悟还存有各种想象、渴望、期待和所求吗？

放下想象和渴望，停下来，去做任何事，你才有可能撞到开悟。

你还对开悟存有错误的认知吗？如果你不了解什么是开悟，你将永远无法开悟。

如果你把寻求真的当成开悟，你开悟的方向就已经错了。

你只需要离开一切心识建造的幻城，知幻即离，离幻即觉，如是回到眼前、当下、现实中来，是名开悟。

诸修行人，反思自己对开悟的认识，小心识心虚构的一切美妙感受，不要被识心境界所骗，一次次地增强这样的觉悟，迅速地从幻境中转身，祝你我在那里相遇。

心梦

你坐不坐在我身边，我都那样静静地待着。

你来不来到我的院子，我都慢慢地踱步在紫藤花下。

你在不在我的视野里，我的心都只徘徊在自己的天堂。

你是否与我讲话，我都在和梦里的我窃窃私语。

你来不来到我身边，我都是一个人从走廊走到门口，从门口走到椅子边，坐在那里。

你敲不敲我的门，我的花园都盛开着各种鲜花。

你是否带着疑惑来寻我，我都喝着我的白开水，清冽入肺，甘甜入心。

我的世界藏在我的心里，那与你无关。

你的世界也一样，埋在你低垂的头脑里，我也永远无法触及。

我们不过是两个梦影，在心湖的涟漪上相遇，激起一朵或大或小的水花，然后铺散而去。

我从未对任何一个人的世界有过探求的心，因为我自己的世界已经占满了我的心。

你是否打开你的心翼，展露你华彩的羽毛，我都安静地坐在窗前，看着一片片叶子落下，或者仅仅是在玻璃上描摹着山的轮廓。

你坐不坐在我面前吃饭，我都咀嚼着自己碗里的饭。那是属于我自己的味道，它并不来自菜与饭，来自我心中的清高和骄傲。

你是否愿意做我的邻居，我都会守着自己的小屋，每天过着极简的生活，散步，站在田边，看夕阳，看茭白，看一间间油画里的房子。

你是否是一位贵客，一位可爱的人，一个有趣的探访者，我都在我的椅子上坐着，仿佛一只看家的老狗，仿佛一只古屋里的野猫，安静地陪伴着寂静，守着清凉。

你坐不坐在我身边与我交谈，我是否面向你，出言吐语，对你倾述什么，我都是在和自己唠唠叨叨。

我对你冷漠或者热情，温柔或者急躁，沉默或者多言，那都是我自己的世界里的烟花，我一个人的游戏。

而你，也静静地坐在你的椅子上，你的窗前，做着你的梦。

苦乐过山车

如果有一件事能让你开心，
那么，一定会有一件事让你难过。
你发现了吗？开心和难过是一个东西。
如果你还期待一件事的发生，
那么，一旦那件事没有发生，你就会痛苦。
而如果那件事发生了，你发现，你的快乐很快就会消失。
如果你想保留快乐，你不得不继续寻找期待。
如此往复，你上了一辆永远无法停止的车。
如果有一个地方让你无比向往，就会有地方让你讨厌。
除非你喜欢所有的地方，你才真的能在一个地方快乐地安居。
你发现了吗？
向往和讨厌是一种东西。
如果有一个人让你格外喜爱，就会有人让你厌恶。
今天你迷恋他，有一天你会厌恶他。
除非你没有特别迷恋的人，你就不会有讨厌的人。
迷恋和讨厌是一种感情。
如果你特别执著活着，你就会畏惧死亡。
除非你对活着持有平常心，你也会对死亡不再抗拒和恐惧。
热爱和恐惧是一种东西。
如果你想消除恐惧，先撤销热爱吧。
所有让我们痴迷热爱的东西，同时也会让我们痛苦和恐惧。
所有让我们期待的东西，同样也会让我们紧张、失望、不安。

大多数的人生就像过山车，在苦乐得失的幻境中起伏颠簸，永无安宁之日。

如果你想获得永久的安宁，把车开到平坦的大道上来，换一个轨道，远离两边，寻找不苦不乐，不即不离，不爱不憎，不来不去的道。

安住在那个平常大道里，你会从一切颠簸和动荡中超脱。

起心动念，不亏于心

我们的每一个起心动念都会影响自己的身心健康和境遇。

所有的外境，包括自己身体的变化，都和我们的用心息息相关。

只可惜，我们在事情来临时，就会忘记这个道理，而随着自己的习气，起心动念，亏心欠理，染污心田，而不自知。即便多年修习佛法、用功修道的人，也经常被自己的贪嗔痴慢疑所瞒。

所以很多人身患疾病，遭遇各种灾难和逆境，却不知真正的原因，是因为自己从来也没关注过自己的起心动念，也不知道什么样的起心动念合道，什么样的起心动念背道。不信因果，不了解因果，不知因果，昧于因果。

不仅凡夫昧于因果，多有修行人亦不通因果，自以为学了个禅宗，看了些般若文字，便谓一切皆空，无法可得。不知有不空的在。所以不在乎自己的起心动念，日用万行中，早就造下恶因，只待因缘成熟，恶果自然找上门来。

佛法中般若之理不难领悟，甚深因果之理才是无数学人容易忽视和违背的。谓般若与因果相异。此非但迷于因果又何尝通于般若？何以故？因从心起，果乃心应。心念速疾，若无功夫及真正般若智慧，

难以察觉，故被他习气无明业力带走而不觉知，在他自心地上筑坑挖堑，念上生念，自种祸因。如是念念熏修，业缘熟时，自然感召相应果报。

所以真正见性通达之人，必是善护念之人。如何善护念？起心动念，知其因缘，知其结果。正所谓菩萨畏因，凡夫畏果。第一念起，知其动机？为私为公？是贪是嗔？为幻为真？是苦是乐？是善不善？有疑不疑？是正是邪？如是思维，如是观察，所有不善之念即灭，自然不亏于道，无愧于心。如是守心，过去一切恶业即消，未来恶业不造，灾难疾病无缘而成。

故大修行人，诸业不造，自然得道。何以能不造诸业，念念不愚，念念不染，如牧牛者，设啖他苗稼，即鞭策之。

而因果业缘正是很多修行人忽略和不重视的地方。何以故？以不见性，不通达因果，不知佛性即是因缘，万法唯心所造。

若知万法唯心，佛种从缘起，起心动念，与物无违，于心不害，于众生起大慈，于万法不逆。若能如是，何来一切苦息。诸苦若息，心自明彻。

故知一切苦，皆从心生。一切难，皆从心起，一切境，但是自心，一切运，是汝自招。

若能了心，即不迷境。境若不迷，即是如来。

诸善知识，愿你我都能善护念，善护心，不亏心，不欺心。

与你的师父建立甚深的链接

《佛说法句经》云：若善知识诸有所作，种种境界，不应起于毛

发疑心。所以者何？若有疑心，不得正受甚深法句。汝等大众，于善知识，应断疑念。

修行学法之人，最快的方法就是与你的上师建立甚深持久的精神链接和无比坚固的信任，时时感念善知识和诸佛菩萨的恩德。

不能因为善知识的一些表现不符合自己的心意而对他失去信心。若对善知识少有怀疑，是为大失，是为自损，是为愚痴。

会修行的弟子想尽一切办法亲近师父，恭敬亲近，尊重赞叹自己的师父还来不及，哪有时间 and 心思去见善知识的过失。

对自己的师父建立信心，会在我们的修行之路上得到最大的加持，能使我们的内心得到最大程度的净化。

善知识本来就是我们的自心的显化，怀疑上师，就是怀疑自己。

仅仅恭敬尊重善知识这一法就是最快的成佛法门，如果深入修持这一法，可令我们速疾消除过去的无明和业力，迅速培养善根，圆满福慧。何以故？恭敬心即是真心故。能行此恭敬心，即是行诸佛心，一时间具足诸佛无量功德。

诸佛祖师修行成就无不从恭敬善知识中来。

会修行的人，永远不忘亲近善知识，观善知识功德。何以故？善知识者，具足一切阿耨多罗三藐三菩提法，能令众生出离生死险难，得见佛性，究竟解脱。

阿难问佛：善知识具多少梵行功德？阿难问：具半梵行功德。佛言：否也。善知识具足圆满梵行功德。是故当对一切善知识升起恭敬尊重之心。

一旦你开始不信任你的上师，你们之间的因缘就已经结束。你将

丧失修行路上的路标和灯塔，你将没有方向，就像孩子失去母亲。前途险峻，道路漫长，你随时可能步入歧途，跌入悬崖。

若能反思自己对善知识的疑心和不敬，一念知非，当于善知识前至诚忏悔，方可重回修行正路。所有过失，刹那即消。

当知自未得度，又没有明师指引，能解脱者，万万之中少有一人。若已得度，忘失善知识功德者，亦无有是处。

与你的善知识建立甚深的连接，在你深陷困境的时候，在你痛苦绝望的时候，在你无助不安的时候，一瞬间忆念善知识的功德，便能解脱诸苦。

遇到一位明眼的善知识是我们过去生中有修过善法，供养诸佛。所以作为学人，一定珍惜与师父的因缘，勤学佛法，深入经藏，建立对善知识的信心。越对佛法和实相了解透彻，就越会对善知识生起信心。何以故？善知识者，传法之工具，道之乘载者。众生虽有佛性，若不因善知识种种引导，不辞辛苦，叮咛嘱咐，恳切劝谏，终不得知。以不知佛性故，无量劫来轮回生死，无有出期。

如何安住，如何降伏其心

《金刚经》里最重要的一个问题是须菩提问佛：“世尊，善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住？云何降伏其心？”

这部经就是围绕着这个问题展开的：如何安住？如何安心？

须菩提的问题，正合世尊意。这个问题非常重要，是众生普遍存在的一个问题：人们不能安心，不能降伏其心。众生心就像猿猴一样，不停地攀缘、跳跃、躁动，取著六尘。很难有一刻真正安心，即便一

时安心，也是通过抓取，而不是通过无依来安心。

佛言：善哉！善哉！佛说：你问的这个问题太及时，太好了。“须菩提，如汝所说”，须菩提啊，正像你说的。“如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。”佛陀示现在这个世间只做一件事情，就是以种种的善巧方便来引导众生觉悟实相，回到当下。

“汝今谛听，当为汝说。”大众要认真仔细听，下面佛陀就要开示怎么来安住，怎么来降伏其心。“善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心，应如是住，如是降伏其心。”

当我们看到这句话时，应立刻提醒自己，这是佛陀把我们叫回当下的咒语，这是提醒我们回到当下的一句妙法。就是这样回来，就是这样安住。从妄念中出来，回到妄心未起的现实中来。从妄念中出来，回到六根上来。就能安住，就能降伏其心。

应如是住，如是降伏其心。我们要时常念这句无上咒，无等等咒。

我们乍一看这句话，似乎是为了强调后边的开示：应该这样来安住，这样来降伏其心。我们会期待佛将要讲的话，而把佛当下的这句话错过。

佛是什么样的人？他的心是一种什么状态？佛是一个活在当下的人，他的心是安住的。所谓安住，就是安于平常，心无所住，没有执著，没有过去心，没有未来心，现在心不住。

佛一直安住当下，一直活于正念，一直在为众生表法。从这部《金刚经》的开始，佛就上演最平常的佛法：着衣持钵，入舍卫大城乞食，于其城中次第乞已，还至本处。饭食讫，收衣钵，洗足已，敷座而坐。

我们看，佛陀做的事跟我们平时做的事没有任何区别，都是些再

平常不过的事。但是佛陀的心是安住在当下的，六根是不外驰的，他并没有做什么惊天动地的大事，只是穿衣吃饭，走路行乞，洗足坐下而已。

佛陀一直向大众表活在当下的法，表最平实的法，表直用六根的法，表最简单的法。但众生总是向意识中取度佛法，流入未来心，错失当下的“如是安住”、“如是降伏其心”。

什么是“如是安住，如是降伏其心？”你现在做什么，就在那里修行，就在那里安住，就在那里安心，就在那里开悟，就在那里解脱。不要离开你正做的事，就能安住，就能安心，就能自在。这是佛陀所讲的法中最高级、最上乘的法。

如果你把安心和答案寄托在下一秒，你永远无法安心，也永远找不到答案。

回到此刻这里，从思虑里出来，你会发现一切都在那里。

不管你问任何问题，请收回你的问题，答案和奇迹就在那里。

你的问题没出现的刹那就是一切的答案，也是宇宙唯一的秘密。

当佛陀讲：应如是住，如是降伏其心。我们要看佛陀在做什么？他不过是在做一些最平常的事。他刚吃过饭，洗过足，坐在那里，他在说话，有条不紊，缓缓道来，并没有急于要表达下面的问题。但是我们却以为他下面的话更重要，而错失了“应如是住，如是降伏其心。”

佛陀讲法的过程中，在他的那些听众中，唯有迦叶，又一次会心地微笑了。上一次他听懂了佛陀最高妙的法时，是在佛陀拿起一枝花的时候，迦叶立刻就明白了佛陀的用意，他会心一笑。这一次，当佛陀说：应如是住，如是降伏其心时，大迦叶又笑了。他知道，佛陀最

高妙的法已经讲完了。

佛在这样讲的时候，根机好的人言下就顿悟玄旨，就像大迦叶一样。他会被佛当下示现的一言一行所触动，立即开悟。

我们的每一个当下，一语一默，一个动作，一个眼神，一回头一转脑，一起身，一坐下，都是悟道的机会。当你心不外驰，一念回光，就能做佛。

“唯然，世尊！愿乐欲闻。”须菩提说：我们会认真仔细地听，怎么来安心，怎么来降伏其心。当须菩提这样说的时候，佛陀最直接的开示已经说完了。须菩提代表的是大多数错过当下的听众，代表那些没有听懂“应如是住，如是降伏其心”的人。

佛陀只能继续巧施方便，详细讲解在下一个当下，在接下来的日常生活中，我们应如何安住，如何降伏其心。

《金刚经》中的这一段开示非常重要，我们要反复地参寻、受持这段话。须菩提问佛：如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。发阿耨多罗三藐三菩提心，云何应住？云何降伏其心。佛言：善哉！善哉！须菩提，如汝所说，如来善护念诸菩萨，善付嘱诸菩萨。汝今谛听，当为汝说。善男子、善女人，发阿耨多罗三藐三菩提心者，应如是住，如是降伏其心。

佛陀说：你们应像我此时这样安住，像我此时这样降伏其心，像我说话时这样活在当下，像我此时这样心中没有任何期待，像我此刻这样安详。

明明已经讲了，只是大多数人听不懂，没听见，听而不闻。

大家于《金刚经》此处，应如是住，如是降伏其心，若能反照，

安住当下，不流入未来心，即会佛意，即会修行。也不劳看佛陀后面委曲开示，一遍葛藤。

我们再念一遍这句咒语：应如是住，如是降伏其心。

回来，回来，回到呼吸上来。

回来，回来，回到觉知上来。

回来，回来，回到手或脚上来。

回来，回来，回到耳根上来。

回来，回来，回到触受上来。

如果不能言下相应。那么依教奉行，读诵《金刚经》。通过读诵《金刚经》，领悟解脱的妙理，在读诵《金刚经》时安住，降伏其心。

这部经在末法时代，尤其我们这个时代，流传的非常广泛。为什么有这么多人受持这部经？因为受持这部经确实能够起到降伏自心、安心的作用。

现今人心越来越浮躁，尤其患心理疾病的人越来越多，比如自闭症、焦虑症、烦躁症、抑郁症、恐惧症。经常有人会跟我讲：“师父，我特别的不安，特别的恐惧，也没有原因，在家呆着就很恐惧，找不出任何原因，而且多年了。一直受着这种无明恐惧的折磨，就是不能安心。请问师父，我该怎么办？怎么才能安心？”

我们病的时候，只知道求药，而不去反思自己为什么这样？你为什么不安？为什么心里会慌、会恐惧？因为你被妄念宰割！因为你没有收摄妄念的能力！因为你相信了你的念头，被它不停地消耗着。现在有个词叫“精神内耗”。你的心识已经离开了你的本尊。你一直心向外驰，流浪迷失，于幻境中捞摸，导致你身体的精力全都没有了，

所以你会慌，你没有心力把妄念收回来。

当你习惯了活在妄识中，你就会不安。那怎么才能把心收回来呢？受持读诵《金刚经》！

读诵时，把心安住在每一个文字，每一个读音上。通过读诵，一次次收回自己向外分散的心。要发心多听经闻法，多亲近善知识，常来道场，要让大众加持你。

末法时代的众生就是其心烦躁，总是不安。其心躁动如猿猴一样，拿起这个，又盯着那个，放下这个，又拿起那个。正是因为六根不停地向外攀缘，导致心神和精力大量地消耗。生命力耗空了，整个人处在一种无力的状态，身心疲惫。所以会有种种的不安、种种的恐惧，难过、焦虑现前。

你抓取什么，只是感觉一时安心，其实那个东西会增加你不安的错觉。不安也是错觉，但是一旦你习惯了，它就变成了真实的，让你非常痛苦。所以当我们习气出来的时候，一定要通过大量地做功课来转变这种习气。

当你专注地读诵时，眼耳鼻舌身意都在《金刚经》上，就是安住，就是降伏其心。

这部经佛陀讲得最多的地方是什么？是读诵、信解、受持。读诵是这部经的主要实修方法。几乎就像一个交响乐一样，就像一首磅礴的音乐一样，不停地在演奏着同一个主旋律：读诵。难道我们还听不出来吗？如果你真的很认真地读《金刚经》，你一定能读得出佛陀的用意。

如果我们不去读，这部经的作用就很难在你身上发挥出来。古人

不诵《金刚经》，可以直接牧牛，直接安住。我们不诵《金刚经》，就会去贪六尘，就很难安住，无法降伏其心。

“师父到底怎么来安心呢？”“读《金刚经》。”

“读《金刚经》怎么就能安心了？”“你不读，就会一直问问题，就歇不下妄想，就不能安心。你去读，这些问题就会逐渐消失。其实根本没有问题，你就是想问。”

“你给我的这颗种子，真能长出西瓜来吗？”你要去种啊！

有些人还没去读《金刚经》呢，就给自己弄一个台阶，奔下滑：《金刚经》不用读诵，知道意思就行了。为自己的懒惰和放逸找借口。

《金刚经》云：“菩萨但应如所教住”。是让你按照佛陀所教的去安住的。单纯从读诵《金刚经》这件事上，很多人就放弃了。因为真正去读诵的时候，你要花时间，要花精力，要布施六根的享受，身体要累，要布施很多的娱乐、休息时间，布施睡眠，布施饮食。这些都要放弃的，都要牺牲的，都要布施的。

《金刚经》讲得最多的地方，一个是受持读诵，还有一个是布施。这才是《金刚经》的主旋律，而这些都是“应如是住，如是降伏其心。”

不住色布施，不住声香味触法布施，应如是布施，都是让你不著、不住、不染，让你当下安住，降伏其心的。怎么舍？怎么布施？怎么不著？怎么安住？老老实实地读诵，通过读诵来牧牛，来安心，来于念离念！

一旦你通过读诵《金刚经》养成了活在当下的能力和觉知，那么，生活中一切处，做一切事，你都能安住，都能言下相应，如同世尊。你也就明白前面所说“应如是住，如是降伏其心”的含义。那样，二六

时中，无论你做什么，你都在受持《金刚经》。

听雨入道

绵绵长长的雨天，放下所有的事，静静地听雨声，可熄灭我们所有的妄想，止息一切的造作。

将耳根系于雨的滴答声上，闭上眼睛，或静坐，或站立，可得听出法喜，悟入旋陀罗尼。

在窗台上手支下巴，或躺在床上听那趴答趴答，簌簌拉拉的声音，没有比此更惬意的事。

坐在廊下或阳台上，听那带着节奏的四面八方的响声，看大珠小珠落玉盘，你会进入寂静安宁的世界。

专注地听雨，不放过每一个滴答声，你会走进无生国。

听那雨声从无到有，从有到无，你会进入没有生灭，没有烦恼的涅槃世界。

认真地听雨，声声入耳，你会从所有故事中醒来。

好好地听雨，滴滴进心，你会从一切妄想中出来。

雨，一声声呼唤心回来，回来，回来。回到故事之外，回到真实中来。

雨声演说法要，胜过所有的语言文字；

雨声唱演梵呗，胜过所有的乐器敲打。

滴答滴答，雨菩萨。

滴答滴答，善说诸法。

滴答滴答，能演神咒。

滴答滴答，东语西话。
滴答滴答，大庄严花。
滴答滴答，盘扎盘扎。
普沓普沓，菩婆那，菩婆那。
今日上堂不答话，桔树上面摘樱花。
巴答巴答，北涌南下。
菩萨，菩萨，大庄严花。
自心地上恒演悉但多般惮拉，
梵音清雅，如来国中永飘无相花。
来，让我们一起听雨声，听雨入道。
来，让我们一起听神咒，无情说法。
听雨顿超诸有，自古禅师皆是檐下冷清客；
听雨顿悟菩提，多少作家永夜使雨煮清茶。
听雨顿解千忧，上上根人一闻尘劳永脱尽。
听雨别立生涯，达摩不来东土二祖不往西亚。
此一法，不费一功，超百千三昧。
此一门，十地顿超，诸佛齐夸。
听雨，听风，听鸟，听虫，从耳根入道，以声音得解脱。
听海，听溪，听河，听江，听水声修练，把声音成佳话。

谢谢你，我的重负

因为你的重负，我不得不缓缓地前行。
因为你的羁绊，我不得不放慢自己的脚步。

因为你的阻挡，我停下飞驰奔波的心。

因为你一次次地阻拦，我在悬崖边停下车轮。

谢谢你，我的朋友，我的伙伴，我的同修。

谢谢你坐在我发飘膨胀的车上，你虽然增加了车的重量，延长了我的行程，但是你也让我看到了天边的彩虹，金色的稻田，淙淙的河流，闻到了栀子花香，触摸到了流云，让我啜饮清风，享受当下。

起初，我是多么喜欢一个人，自由自在，四处驰骋，放浪不羁。

最早，我是多么清高孤傲，与世隔绝，在自己封闭的城堡里做着各种可笑的梦幻。

遇到你，我的羽毛虽沾满了泥泞，但它不再好高骛远；我的船只虽然再也不能远行，但是它老朽的机器正需要保养休息。

多亏了你，将我系住，使我安然地栖息在港湾。而那些一次次出海的船，遭遇了风雨，再也没有回来。

多亏了你，将我拦住，让我安全地歇在枝头。而那些总是向往远方的飞鸟，都累死在了沙漠。

谢谢你，我的宝贝，我的爱人。我奉你为上宾，因为是你，让我歇下了狂心，踩下了急刹车。

是你，让我体会到生命的厚重，让我不再轻薄，不再狂妄。

是你，让我得以降落在地上，不再于云中建造楼阁。

是你，让我重新审视自己，让我看到了自己的华而不实。

谢谢你，给了我生命的河道，让我不再泛滥于田野。

谢谢你，把我囚禁在这里，让我不再四处流浪，受尽辛苦。

谢谢你，我的佳人，家人，我的嘉宾，贵人，谢谢你用你的朴实、

谦卑、弱小治愈了我的高傲、浮夸和自负，谢谢你根治了我的清高和狭隘。

因为你的锁链，我不再奔向悬崖。

因为你的重量，我的楼宇扎根在深厚的大地上。

因为你的默默无闻，我的歌声响彻虚空。

因为你的滋养，我得以心花怒放，香气四溢。

谢谢你，我的重负。

谢谢你，我的至尊。

回到概念未生起的地方

不论你的屋子里装满了多少东西，它都是空的。

那些家具、摆设、用品，不过是一个个空名，一个个无实性的念头。你可以觉得它们可爱、漂亮、典雅，也可以觉得它们沉旧、奇怪、丑露，这都没关系，只要你不跟它们较真。

所有的物品都是无辜的，当你觉得它好或者不好，不过是你的念头在欺骗你，在逗你。只要你看破这一点事物对于你没有任何伤害。

当你静坐，或在屋子里走来走去，当你没有关注什么的时候，你的屋子里什么都没有。即使你被一堆乱糟糟的东西所围绕。

只有当你关注什么时，你的世界才会出现。

如果你发现自己被什么束缚了，不用离开那样东西，转移你关注的念头，你就会解脱。

世界无论堆积了多少山脉，流淌着多少河流，发生了多少故事，它依然是空荡荡的。你完全不用害怕这个世界，除非你在赋予它可怕

的意义。

所有的存在和障碍都来自你的头脑和观念，而不来自事物本身。

你可以看着世界，欣赏着它的形态、滋味、颜色，甚至沉浸其中。但是，所有这些都是你在和自己的念头做游戏。在你快要当真的时候，忆起这一点就好，你就可以很轻松地放手，不再纠结一定要得到什么。离开了你的念头，它们什么都不是。世界和人的本质是空。

你见到的所有人，它们只是一些影像，是你赋予了它们生命、实质和意义。你赋予了一切生命的特质。你在创造你生活中所有的人物关系。你与一切的关系都来自你的头脑和念头，除此之外，这个世界只是一片空寂。时常体验并接受这种空寂，你就不会再向外抓取，也不再恐惧和不安。因为空寂，才是世界的本质。

一旦你发现什么在伤害你，不要去外境中寻找伤害你的，反观自己的用心，一定是念头在伤害你。

世界就像一个空城，并无一人居住。包括你，也只是你自己创造的概念和影像。发现这一点，那就是觉悟。

你的心是一个巨大的空城，无论它装了多少思想、观念、想法，它们都只是一些空无实质的念头和名字而已。你找不到一个真正的心和一个叫心的东西。当你找不到心时，你见到了真正的心和真正的你。

当你只是坐着，说着话，或干着什么，当你没有生出一些想法并住著在上面时，你的世界是无生的世界，是佛的世界，是涅槃的世界，是常寂光的世界。

只有当你关注和执著什么时，世界才会产生，事情才会出现，万法才会生起。

随时从你执著的事物上抽离出你的念头和评判，从你关注的事物上转移出你的投射，解脱和觉悟就在那里发生。

当你从生心的刹那回来，从投射中回到你本身，你开悟了，你解脱了，你自由了。

回到概念和执著未生起的那个状态，那是唯一的修行。

烦恼起处，就是用功处、解脱处

你很讨厌你的烦恼，是不是？

烦恼真的那么令人讨厌么？

是的，确实令人讨厌，那是在你还不认识它的时候。

当你认识了烦恼，你不再讨厌它，还会感激它。

烦恼本身并没有任何问题。不了解烦恼的实质，被烦恼的假象所骗，住在烦恼中，问题才会产生。

认识烦恼的实质，烦恼不除而除，不断而断。

什么是烦恼？并没有烦恼。心生则烦恼生，心灭则烦恼灭。心住则烦恼长，心移则烦恼消。

什么是烦恼的实质？烦恼的实质是空，是无实性，是虚妄，是妄想。

怎样解除烦恼？看到它的虚妄不实，看到烦恼因念而有，心无所住，烦恼即消失。

不需转境，不需除事，只需离念，烦恼即除。

知念即离，离念即觉。

一次次地看到烦恼因念而起，一次次地练习不住于念，那是解脱

烦恼唯一的办法。

只知道烦恼是空，而不能有效地练习不住于念，烦恼并不会消失。

于烦恼起处，不怨恨，不纠结，不畏惧，不沮丧，心能转移，那才是真功夫，真菩提。

诸同修，请铭记此语：

烦恼出现的地方，就是修行的地方。

烦恼生起的地方，就是做功夫的地方。

烦恼起来的地方，就是解脱发生的地方。

不要再讨厌、害怕烦恼，它是你成就的基石和警钟。

经云：若烦恼有相，可以供养如来。

又云：诸佛从本来，常处于三毒，长养于白法。

何以故？烦恼处，即是开悟处；烦恼处，即是用功处；烦恼处即是解脱处。

六祖大师云：若于转处不留情，繁兴永处那伽定。

当你因为一件事起了烦恼，你要看到的不是事情让你起的烦恼，而是你的念头不停地思虑和住著，是你停不下来的分别和评判。如果你看不到这点，你会心向外驰，你会一直怨天尤人，你会一直念上生念，而无法看到烦恼生起的根本原因。

这时你要做的不是讨厌事情的发生，不是抱怨别人的错误，不是纠结怎么去改变既成的事实，而是觉悟你的心住在哪里。看到心有所住，知其空幻，念头一转，心无所住，一切逆境、是非、善恶、烦恼，应时冰销。念头再住，如是再转，如此反复练习，烦恼又会消失。

六祖大师云：前念迷即众生，后念觉即佛。前念著境即烦恼，后

念离境即菩提。正是此义。

前念迷者，即念有所住；后念觉者，即念无所住。前念著境者，即心有所住，后念离境者，即心无所住。心无所住，烦恼即无。

所以经云：应无所住而生其心。

诸善知识，不要再畏惧烦恼，更不要错失烦恼生起时，正是你开悟和修行的最好时机。当它生起来的时候，好好练习转念，好好牧牛。珍惜烦恼一次次生起的时候，不要被它淹没，好好利用它，砥砺自己的修行，保护好自己的念头，莫有所住。

心无所住，就是你成道的地方。

常察其用心，莫逐境改之

当你的外境或身体出现问题，请不要急着到事情中寻找错误而试图解决问题。请反思自己的用心处。

常反思自己，是道人行处，是真修道人。

不知道反观自己的用心，一味地解决外在的问题，就算问题暂时得到解决，还会再出现更多的问题。如此反复，心向外驰，是名舍本逐末，亦名轮回幻境。

是故，凡夫改境，智者改心。凡夫除事，智者离念。凡夫对治，觉者转念。凡夫迷境，觉者悟心。

如果你身体的某个部位长期有病，请不要再四处医治。停下来，坐下来，好好反思自己日常待人接物的用心处，逐一逐条地询问自己，每件事的用心是否与道相背，是否还有贪嗔痴慢疑，是否还有嫉妒、冷漠、暴躁、自负，是否还见别人不是，还在分别外境，还在指责抱

怨别人。

如是真诚地反观自己用心，找到自己的不是，发愿改变自己，而不是心向外驰，去看别人的不是，那才是一个好的修行人。

即使发现自己用心有问题，改变自己仍然是一件很困难的事。因为那是自己无始劫来的习气。在有过失的地方，坚持改变自己，直到有一天，你的外境不知不觉发生了改变。你会发现，内在的问题得到了解决，外在的问题就会随之而解决。

原来实相如此神奇，如此不可思议，如此简单。

六祖大师说：但向心中除罪缘，名自性中真忏悔。学道常于自性观，离诸法相心中洗。

如果你一直解决不了自己外在的问题，就是你内在的问题没有得到解决。继续向内寻找，直到找到它，直到改变它。

世界乃至色身是心之表。心若正之，身则自正。心有偏邪，身自损伤。

如果你正面临逆境，不要到事情中寻找问题和答案。到你的用心处去反思，自己哪里做错了，哪里错用了心。古人云：行有不得，反求诸己。向外寻错，无有是处。

学习佛法，了解实相，好好修行，提高觉察力，你就会知道如何是正确用心处。

所以，身心世界出了问题，正是需要自我反省的地方。

不知反省者，永处轮回。能知反省者，得道须臾。

不知反省，欲解决问题，如驾车赶车，而不赶马，车永不动。

知道反省自己的用心，一切问题不解而解。犹如驾车直接赶马，

车即行动。

当你身心出现任何问题，请回到自己内心这里来，请反观自己。静坐寻思已过，常察用心之处。心若转之，物则随之。

此是诸佛用心处，诸佛得道处。

善知识对你的真正意义

你遇到一个出家人，一个师父，一个善知识，你做他的弟子，跟他学法。你如果一直专注于他的身份，想象着他应该如何，不能够如何，你遇到的并不是一个师父，而只是你自己的一堆妄想。

很多学法者会因见自己上师的不是而生无量的烦恼，以至一直不能遇到让自己满意的师父。

当你用自己的观念评价师父的人品如何、行为如何、修行如何，你忘记了最重要的事，向师父学习你自己最需要的东西。

你会说，我要考察他的行为，才能确定是否要和他学法。

选择师父，是要考察他。但是，你知道怎么考察一个师父吗？

你看到一个师父持戒精严，为人善良，道德高尚，从来没有对人发过脾气，你确定那就是他真实的人品吗？就算你看到的都是真的，那些并不是考察善知识的关键。

修行和觉悟的关键是对实相的了达，是通过改变自己的用心而远离烦恼。而这些，一个真正的善知识首先自己能做到，并且能够指引别人做到。而这，才是你选择善知识的标准。

对善知识最重要的考察是尝试他的教法是否能帮你达成解脱。

你要做的不是考察他的行为是否合你和大众的心意，而是按照他

提供的教法去实践和修行，验证那些方法是否对解脱烦恼有效，是否对了解实相有效，是否对觉悟自心有效。看看自己是否因为接受了新的观念和修行方法而得到改变，并亲证解脱。

如果你专注他教你的解脱方法，去实践那些方法，并因此而受益，你遇到的才是你内在真正的善知识。

如果你不再关注善知识做了什么，而只是用心聆听他的心法，你遇到的才是你心里呈现的善知识。

只可惜，很多求法者，甚至是善知识身边的多年弟子，都被“师父”的身份、外在、所做的事迷惑，一直在用自己的观念和标签拘禁“善知识”，忘记了修行的重点是按照善知识的教导觉悟自心，而不是用自己狭隘的心去评判他做了什么，他应该怎样，他是否是一个完美的人。

愿所有求法者，远离对善知识的评判，破除自己对“善知识”的构架和想象，不要去执迷他的身份，不要执著他所显现的样子，而是去汲取和消化他的智慧，用那些智慧实现解脱。

如果他的教法对你无益，离开他，去寻找更好的善知识，直到你从善知识那里获得解脱的智慧。

如果你忘记了这点，即使你现在还深信你的师父，但是将来，一旦你看到他的行为违背了你的构想，你会对他产生怀疑，从而会远离他，丧失了向他学习的更多机会。

如果你一直执著善知识的身份，他的形象、他的行为，而不知道汲取自己真正需要的东西，那么，即使你遇到更多的师父，你仍然不会满意，你会一次次地离开那些善知识，永远也找不到真正帮助你的

人，因为你的心一直放在错误的地方。

直到你完全从对善知识的要求和想象中走出来，虚心地学习他的经验，亲自验证那些方法，只从他那里汲取对你解脱有益的东西，那才是善知识对你的真正意义。

如果你以这种心态来学习，我相信，你的生命中会出现很多善知识，你也一定会遇到那个直接让你看到自己本来面目的人。

禅师的样子

禅无固定的形态，
禅师也无固定的样子。

禅不死气沉沉，
禅师也一样灵活多变。

禅无住处，
禅师也一样，心无所住。

禅师可能是一个老人，也可能是一个孩子。可能是一个男人，也可能是一个女人。

禅师可能是个力气很大的人，也可能是一个孱弱的人。

禅师可能是一个身体健康的人，也可能是一个残疾人。

禅师可能是一个教授、老师、医生、歌星，也可能是一个农夫、小贩、清道夫、乞丐。

同一个禅师，也有可能同时是上面所有这些人。

禅师有千面，但每一面都出自天真的心，自由的心，自觉的心。

禅师有时铁骨铮铮，有时柔情似水。有时天真烂漫，有时道貌岸

然。有时庄严肃穆，有时嬉皮笑脸。有时夸夸其谈，有时沉默寡言。

你无法在一种固定的形态中看到禅师。

禅师识得了禅，他认识了真实，而对所有的幻象都不再执迷。

你看到的禅师可能是一个持戒精严的居士，也有可能是一个破戒的比丘。你看到的禅师可能是一个地痞流氓，也有可能是一个怪物和傻瓜。

但这些都无法改变一个禅师的自在和独立，无法改变他活在实相中的清醒，无法改变他一直做他自己。他偶尔也会在大家面前表演一些角色，放弃做他自己，但那只是暂时的。他大多数时间，活在自己本真的世界里：他显现什么样，就接受自己什么样。

如果你想接近一个禅师，首先要打破自己所有对禅师的想象和定义。带着一个空心去见禅师，你会在他那里认识你自己。

只要你心里对禅师还有一丝一毫的限制，你都无法真正接近一个禅师，当然也无法从他那里有任何的领悟。

领悟来自谦卑和虚心，来自虔诚和接纳。

事实上，一个禅师也没有什么东西教导你。他只是以身演法，打破你内在所有的坚固观念。

你本来是什么，就还你本来的样子。

这是所有禅师的心法。

你在哪里有束缚，他在哪里帮你指出，帮你解开。

这是所有禅师的智慧。

你去找一个禅师，不要被 he 显现的样子所迷惑，而要去倾听他教你的获得自由的方法。

你去跟一个禅师学法，不要关注他做了什么，你要关注的是他怎么面对事情，怎么处理问题，怎么出离烦恼。

禅师并不神秘，甚至非常简单。不论他显现出什么样子，那都是一颗单纯的心映射出来的样子。只是你看那些样子时编织了太多的故事，给予了太多的想象。

在禅师那里，你看不到太多的轨则。你站在他面前，会感受到一种巨大的包容和接纳。那种包容一切的心态，才是禅师身上最珍贵的东西。

禅师的心永远是天真、灵动而透明的，他很少关注别人怎么看待他。他唯一关心的事，自己是否被妄念和故事所骗。从一切虚妄之中出来，活在纯粹的世界里，活在是非无法到达的地方，那才是一个禅师的天职和本色。

禅师是谁并不重要。你是谁，你怎么面对自己，怎么认识你自己，那才是最重要的事。

永远别忘了，你也是一个禅师，天生的禅师，自由的人。

是经义不可思议，果报不可思议

《金刚经》除了它的义理究竟，直指人心，长期读诵受持者，能够了悟实相，它更殊胜的地方在于通过读诵可以成为最有效的实修和解脱法门，可以转无量劫来的生死习气，可以最快获得安心的力量，可以消除无量劫来所积的重业。

《金刚经》云：于后末世，有受持读诵此经，所得功德，我若具说者，或有人闻，心即狂乱，狐疑不信。须菩提，当知是经义不可思

议，果报亦不可思议。

经云：如来是真语者，实语者，如语者，不诳语者，不异语者。
又云：信心清净，能生实相。

是故大众应对此经生起信心，并如说修行。

读诵《金刚经》是最好的实修法门，只要克服懒惰放逸，静下心来，每读一部，有一部的作用。每读一节，有一节的作用。每读一句，有一句的作用。

读诵《金刚经》不可思议的果报，唯有读诵者乃知。此法唯有实践者方知，行动高于思惟，实修胜于知解。

读诵此经，是最快的安心法门。

读诵此经，能言下见性，识自本心。

六祖在《坛经》中高度赞叹此经。整部《六祖坛经》，也都是发挥《金刚经》的妙义。

《金刚经》云：应如是住，如是降服其心？

应如是住。怎么住？以读诵《金刚经》来安住。读经时，六根不攀缘取著六尘，故不住色布施，不住声香味触法布施，以是安住。

应如是降服其心。怎么降服其心？读诵《金刚经》，即能降服其心。读诵时，心念兹在兹，身心一如，神不向外游猎，回归本位，故能降伏其心。

眼看经文，耳听声音，嘴诵文字，三根同用，六根敞开，收摄身心。心才外游，即回到经文上。才起妄想，再回到经文上。如是一心读诵，不必有心思惟其义，其义自现；不必起心安心，其心自安。一切烦恼、业障、诸病，妄念，即得消除。

《金刚经》解其义不难，如理如义读诵难。以众生妄心难歇，六根不停向外驰逐，所以明知此经功德不可思议，还是不肯去读。唯独宿世曾种善根者，能深信此经，读诵此经。

经云：如来灭后，后五百岁，有持戒修福者，于此章句，能生信心，以此为实。闻是章句，乃至一念生净信者，是诸众生得如是无量福德。

诸善知识，读诵《金刚经》获得无量善果乃至开悟见性者，自古以来，不胜枚举。望大家对《金刚经》和读诵《金刚经》生起信心。每天至少读诵一部到两部，日积月累，烦恼障除，开悟见性，不求自得，乃至究竟解脱，皆不离此经也。

如何从精神内耗中解脱

居士问：顶礼师父。最近我做了一件自认为正确的事，却遭到了身边亲人和朋友的严厉指责，让自己万分痛苦。与他们争辩很累，也没办法向他们解释，就是自己内心想做一件事，却得不到他们的认同和支持，相反，却遭来种种非议。时间长了，自己越来越没有自信，感受到了“精神内耗”和“自我否定”带来的抑郁，毕竟他们对我来说都很重要，我又不能完全不在乎他们的想法。请问师父，要如何面对这些评价和心里频频生起的挫败感？

答：被自己最在意的人否定，似乎没有比这更痛苦的事了。但这仍不是人生中最痛苦的事。

人生中最痛苦的事是不了解实相，把自己和他人当成真实的，把别人的评价当成真实的。这才是一切痛苦的根源，其他所有痛苦都与

此有关。

为什么会有精神内耗？是因为相信了自己的念头，那些批评看似来自他人，其实是来自自己。他人的指责引起了内在自我的强烈共鸣，导致自己也在强烈地谴责和怀疑自己。这种连续地否定自己，会让自己陷入一种巨大的消耗和痛苦之中而无法自拔。

如何避免精神内耗和自我否定给自己带来的伤害？

了达万境唯心，离心无境。

永远不要去关注任何人，因为任何你关注的对象都不真实存在，而那，仅仅是你的念头和妄想。

觉悟到并没有一个真实的外在的人在与你对立，也没有来自外在的评价，这是解脱烦恼最有效的方法。然而，这需要深入的修行。

只要坐在那里心不妄动，通过坐禅、诵经、行禅、牧牛等方式来练习息虑忘缘，不要相信你的念头，就不会有任何东西能伤害到你。所有伤害到你的，并不是外在的攻击，而是你对那些攻击的认同和回应，是你自己停不下来的念头。

你回应了那些评判，就接受了那些伤害。而评判你的人可能早就忘记了对你的攻击，你自己却还在那里不停地舔舐自己的念头带给自己的伤口。

你不回应那些评判，那些东西就留在了评价者那里。不管对方是否一直关注评价你，那些评价都不属于你。

何以息谤？无辩。辩，则是伙同对方攻击自己。

何以止怨？不争。争，则是联合对方消耗自己。

所有抑郁症、焦虑症、心理疾病患者都是相信了自己的念头，不

停地用一种无休止的否定来消耗着自己身心的能量，直至耗尽为止。

我们无法控制别人的心念，但是却可以控制自己不相信自己的念头，质疑自我的真实存在。

当你不再相信念头，也不再相信自己的真实性，心念对你就无能为力。不管那是些什么样的念头，就算是极其疯狂和可怕的念头，当你照破它的实质，它们将仅仅是一些念头而已，就像云一样，不管是白云还是乌云，在心的天空中飘来飘去，丝毫影响不到虚空。

一个没有经过训练和转化的心是很难质疑念头、看破念头、出离念头的。是念头伤害的我们，包括所有抑郁症患者、地狱众生以及所有正在经历巨大痛苦的人，无一不是自我念头的受害者。

认识到心并没有一个自我，念头也没有任何实质，不要住在念头里，你就会感受到一种巨大的包容和安全，那就是真实的力量，无所有的力量，空的力量。

无聊的真实面目

每个人都有无聊的时候，而且会有大量的无聊的时间。当你无聊的时候，你应该坐下来休息，让头脑歇下来，而不是去找刺激头脑和消耗身体的事去做。

无聊是身体和念头给我们发送的一个宝贵的信号，它告诉我们，你需要休息了，你需要停下来陪伴“无聊”了，你需要坐下来了解并观察“无聊”的真实面目了。

只可惜，几乎所有人没有理解这个信号，而是错过了它，以为它需要持续的刺激和快乐，却不知，持续的快乐是对身体和心神最大

的消耗与伤害。

你又感到无聊了吗？如果是的，请放下正想做的事，放下影视、音乐、饮食、闲谈、四处闲逛、与人聚会以及任何娱乐活动，请坐下来，睁眼或闭眼都可以，请静静地与“无聊”在一起，好好地陪着它，好好地认识它。

无聊的本质到底是什么？无聊对我们的意义是什么？它一次次地来找我们是想告诉我们什么？

这些问题得不到重视和解决，你将永远被“无聊”所惑，而永远被动地“无聊”下去。

当你能够坐下来，每次坐三十到四十分钟，一次、两次、三次地坐下来，你会发现，这个世界上与你关系最亲密的并不是任何人或事，而是无聊。可是你却忽视了它。你成年累月地厌恶它，总是用一些替代物来驱赶它，压制它，消灭它。

你越是压制它，驱赶它，它越会潜藏在你的意识深处，与你死死地粘在一起。除非有一天，你愿意正视它，陪伴它，了解它，与它为友，那时，你才发现，无聊——也即寂寞，那是上天的礼物，诸佛常处的地方，是世间最美的存在。

世人以生灭感受为乐，诸佛以寂灭平淡为乐。

请觉悟无聊的真正意义吧！接受无聊，陪伴无聊，享受无聊。不要再畏惧它或推开它。

所有的修行都指向无聊，所有的觉悟都指向寂灭。

无聊的真正面目是安宁、清静、自在、无苦。

怎样与无聊相伴？

你只需要安静地坐下来陪着它。

你只需要安静地走在任何一条小路上。

你只需要坐下来诵一部《金刚经》或任何经典。

你只需要站在那里听听鸟叫或蝉鸣。

你只需要坐在窗边看着大街上车来人往。

你只需要在公园里或湖边独自散步。

你也可以专注地洗衣服、擦地、剥菜、洗米。

你可以安心地做好任何一件小事。

这些都是陪伴无聊，也即陪伴你自己的最简单有效的方式。

多独处，减少所依，不染六尘，你会越来越喜欢无聊。

认识无聊吧，它没那么无聊，它才是最有意思的。

你即无聊，无聊即你。

无聊是你的本来面目，不要再推开它，或者寻找别的东西来替代它。它是不可替代的，你终将要与它在一起。

静心铭

愚人逃境以安心，心静才是道人亭。

常读此篇静心铭，不需换他南北境。

静能生幽兰，静可起山谷。

静能造凉棚，静能淌流泉。

若人心得静，大地一时平。

心静境自宁，心静诸法净。

静者能生光，静者万虑亡。

静是法王根，静是万相主。

静心以澡浴，静生诸神通。

心若静者，处暑天而不热，在炎夏而不烦；宅三伏而清凉，于当阳而不炙。

心若得静，居山谷而不寂，卧闹市而不乱。混人群而不杂，离物外而不孤。

在在处处，恒常安乐；于一切时，不骄不慢。

一颗安静的心，千金难买，万劫难求。

一颗安静的心，无拘无绊，万般不换。

一颗安静的心，不染万境，久久习成；

一颗安静的心，历经幻境，知水中月。

心安静下来，诸苦自息，诸恼自灭，诸邪自远，诸难自消。

心安静下来，诸兽见之不惊，诸天见之恭敬。贪嗔痴渐薄；狂慢疑渐消。

心安静下来，即便身居红尘，出入街市，也是山水人家，世外桃源。

心安静下来，就算一间陋室，家徒四壁，也是满屋福祉，蓬荜光华。

心静，无关形式、动静、相貌、作为，只关乎心安与否。心若安之，行亦静，坐亦静，起亦静，卧亦静，独亦静，众亦静，作亦静，止亦静。

扫地搬运亦静，出言吐气亦静，与众交流亦静，室中独坐亦静，七月流火亦静，寒风刺骨亦静。

心静，世界静；心静，佛国生。

心静，只因见到世界是心识的影像，万般如幻；

心静，那是心识转所依，不再认奴作主。

悟万法唯识，心不附物，心自安静。

悟唯心无境，境即成心，心自安宁。

做一个安静的人，悟一颗安静的心，成一道安静的光。

什么是爱自己

并不是给自己花很多钱才是爱自己，爱自己是让自己减少欲望，不做物欲和虚荣的奴隶。

并不是买高级化妆品，食用贵重养生品就是爱自己，心地纯净，简衣素食，感恩知足，那才是爱自己。

并不是到处旅游，吃好的，穿好的，玩好的，才是爱自己。找一个地方休息下来，静观万法如梦，不再随物流转，那才是爱自己。

不停地追逐感官的刺激，那不是爱自己，而是毁掉自己。真爱自己的人，了解自己的本性，放慢生活的节奏，宁静淡泊，心不附物，那才是爱自己。

放逸、造作、追求生灭的价值和意义，那不是爱自己。静下心来，了解诸法实相，悟人法无我，那才是真正的爱自己。

别人都在识心的波动中颠簸躁动，你歇下来，在寂静中安住平淡的生活，不再被识心所奴役，那才是最爱自己。

最爱自己的人知道什么会伤害自己，什么才是对自己有利。

追求五欲，那是愚人爱自己的方式。

不染六尘，那才是智者爱自己的方式。

消耗身体，尽情享受生活，那是疯子爱自己的方式。

自律守身，深居简出，栖心寂寞，那是觉者爱自己的方式。

贪慕虚荣，聚众娱乐，歌舞升平，那是无明者爱自己的方式。

不求名利，独处无依，坐禅诵经，那是觉醒者爱自己的方式。

朋友，你爱自己吗？你是怎么爱自己的？爱自己，却让自己受苦，这是愚痴之爱，可悲之爱。

爱自己，应当让自己远离危险，不被烦恼所噬，解脱诸苦。如是爱者，才是真爱自己。

爱自己是你一生唯一的责任。没有人能真正爱你，或者替你来爱自己。爱自己，是你的本分、天职、要务。

只有你自己是自己的桥梁、渡船和守护者。你可以不爱任何人，但唯独不能不爱自己。

爱自己，需要清醒过来，需要安静下来，需要反思和觉悟。

不觉悟，能爱自己，无有是处。

爱自己，是改变那些让你受苦的习惯，改变那些让你不安的行为，改变那些让你不快乐的观念。

知道什么是真正爱自己，努力践行，自己才会变得越来越好。自己好了，不再受苦，不再惶恐，不再不安，那才是爱自己。

认知决定世界

这个世界上只有一种矛盾，那就是观念的矛盾。接受更多的观念，你会接受更多故事和人生。

这个世界上只有一种战争，那就是认知的战争。打破认知的屏障，接受新的认知，这世界上将不会再有战争。

这个世界上只有一种隔阂，那就是思想的隔阂。质疑思想的真实性，允许各种思想的存在，世界就不再有冷漠与墙壁。

这个世界上只有一种冲突，那就是见解的冲突。放下自己的见解，尊重别人的见解，所有的冲突都会化为友好。

你与别人所有的不快都建立在对事物的认知不同上。不能理解和认同对方的观念，是一切对立和敌视的根源。

你对别人所有的否定，都建立在你无法接纳对方的行为、思想和观念，不能站在对方的角度思考问题。于是，本来很友好的你们，忽然犹如仇敌。

当你想要反对什么，试着站在对方的角度考虑问题，也许你的反对就不那么强烈，甚至还会理解他。

当你要批评什么，请反思一下，你真的了解事情的真相？你确信对方做的是错的吗？

你的观念、认知、角度和思想构成了你的世界，你的界限和你的维度。如果你允许自己的观念，那么，也试着接纳其他人的观念。

有什么样的认知，就看到什么样的世界，就活在什么样的世界。三恶道并不是外在的，贪嗔痴即是三恶道。天堂极乐也非外在，心地无非、无乱、无痴，即是天堂和极乐。

你的世界是由你内在的投射建造的，而不是由城市、小区、街道、花园和人组成。生活在同一个小区里的人，有的人在地狱，有的人在天堂。

一个球，左半边是黑色，右半边是白色。站在左右两边的人坚信自己看到的颜色是对的，并因此而争吵起来。当他们发现，对方看到的颜色并没有错，只是因为自己站的角度而误解了对方，他们发现自己很愚蠢，居然坚信着一个假象而从未怀疑过自己。

你有多少时候只是站在你自己的角度看世界，看他人，评判世界，评判他人？

你有多少时候是在盲人摸象？

你有多少时候因为看到了什么而自己在那里编织故事？

如果你只站在自己的角度看问题，你看到的永远是片面和狭隘的。

如果你只用自己的观念看事情，你看到的只是善恶是非对错，你无法看到圆满。

打破固有和陈腐的观念，用更广阔的视角，更高的认知去看待别人，你会看到一个个新颖而美丽的人。

角度有了变化，认知有了提升，思想有了灵动，你的世界才会变化，你的人生才会丰富，你与他人的共鸣才会更加精彩。

所有的痛苦都是观念带给你的。观念变了，痛苦就会消失。

所有的分裂和对立都是思想和知见的差异。提升认知，了解实相，再看事物，无不圆满，无不究竟。再看人，无不可爱，无不绝妙。

不怨人，道人珍宝，诸佛密钥

百病从怨起，诸苦从恨生。嗔心，怨心，指责、批评等心最伤

精神，是修道者第一之戒。

所有的疾病都来自内在的不善之心，内为因，外为缘，故有和合之病。内心若无怨恨、毒害之意，外缘只伤其表，难伤其里。

一直认为是别人错了，怨恨藏于心中，一直不能原谅别人，对身心是最大的消耗和分裂。长期以此，身心不知不觉遭受自己恶念的毒害，所有疾病都跟此怨恨有关。

不怨人，看自己，是安乐之宝，平安之符。

经常反思是自己错了，改变自己向外找原因的习气，反过来回向自己，则心性逐渐柔软、内敛，怨就不发于心，诚自内出，对身心则是一种滋养和收摄，身心自然康泰，诸病不侵。

所以六祖常说：若真修道人，不见世间过。

古人常云：静坐常思己过，闲谈勿论人非。又云：吾日三省吾身。古之圣贤，皆以反观自心为修道之要务。

《心经》云：观自在菩萨。观自在，即是观自己，莫观别人，莫怨别人。此一句，道尽一切修行之关键。

又云：行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。行深般若者，深刻反省，常常反观。六祖说：学道常于自性观，即是行深般若也。五蕴者，色、受、想、行、识。色者，我慢。受者，贪爱。想者，妄想。行者，恶行。识者，恶念。此五蕴实质，从无明起，从怨恨生，从迷境有。以妄见人我，故有对立，五毒怨起。若能时常反观自己，深入观察，常见己过，则此五蕴怨毒自然不生，是则名为“照见五蕴皆空，度一切苦厄”。

故学法之人，坐禅及一切时中，当常思过往所行，待人接物是

否有怨人之心，是否经常见别人过失。心中是否还有不能原谅的人事物。若有，应诚心忏悔，乃至发大誓愿，痛改前非，化解怨气。不是表面上做忏悔的形式，而是静下心来，泯除所有怨恨和指责之意，将心收回来，融在一片柔和大化之中，好好做一番内省治愈的功课。若能日日如此，常观自己，则正心诚意的功夫自然增长，不但心性愈来愈平和，身体的众病也会消除。

诸同修，真修行是做内观、自省、改过的功夫，而不是执迷知解道理，或做其它表面上的功课。做所有的功课都是为了让我们安静下来，看到自己的用心，改变自己的用心，常观自己的不是，不再怨天尤人。

什么是开悟？开始反思自己的不是，就是开悟。什么是见性？开始观照自己的起心动念，不再分别外境人我是非，离一切相，即是见性。古人所说所行，我们经常做奇特想。而事实上，佛祖教言平实无奇，只是我们错会，做玄妙想。以错会故，不去践行，故与道转行转远。

六祖说：常自见己过，即与道相当。愿我们不仅常忆此语，更当常行此语，践行古人言教，自然解脱身心诸苦，吉祥如意。

改过之法，实修之道

师父好，看到您文章里经常提到，修行要常常反思自己的过失。请师父具体开示，要经常反思哪方面的过失，才能更快入道？又佛经说无我无人，既然无我无人，为何祖师又说，常自见己过，才能入道？见自己过失，不还是有我吗？

答：学人当常反思自己是否还有贪、嗔、痴、慢、疑、嫉妒等心，是否还有杀生、偷盗、邪淫、恶口、两舌、绮语、邪见等不善之行，是否还不孝父母、不重师长、不敬他人，是否还见别人不是，是否还随意指责批评别人等种种行为。

首先反思，自己还有没有贪心。于诸顺境、财色名食睡，还有没有贪爱取著之心。若有，当勤觉察，精进修行，殷勤忏悔，当少欲知足，于一切贪爱之境，常知其幻，不取不著。

第二反思，自己还有没有嗔心。于诸逆境、怨怼之人、不合己意的否定和批评是否还有嗔恨之心。若有，当勤觉察之，精进修行，诚心忏悔，当起大慈之心，悟人法空，努力改之。

第三反思，自己还有没有迷惑颠倒之时，还有没有愚痴呆滞的时候，还有没有词不达意、颠三倒四、糊涂混乱之时。若有，当勤觉察之，常诵经典，广学多闻，诚心忏悔，提升心智。

第四反思，自己是否还有贡高我慢，是否还自以为是，轻慢他人。若心中还有我慢，则常于佛像前礼佛忏悔，观诸佛功德，见自己无知，起平等观智，消除我慢。

第五反思，自己是否还对佛法僧有疑，对善知识有疑，对自己的亲人有疑。若心中经常起疑，当时常反照此疑来自何处，有无实体，毕竟是何物？正起疑时，精进用功，观疑性空，则疑心自除。

第六，反思自己是否还有嫉妒之心。若心中对同修、兄弟姐妹、同事，乃至陌生人，经常怀有嫉妒之心。当勤觉察，殷勤忏悔，当起同体大悲之心，好归他人，恶向自己。嫉妒便可逐渐消除。

第七，反思自己身口意是否还有不善？是否常常杀生、偷盗、

邪淫、妄语、恶口、两舌？若有之，当殷勤忏悔，坐禅经行，独处牧牛，读诵经典，提高觉知，远离此诸恶行。

第八，反思自己是否不孝父母，不敬他人。若有，当于父母身边勤加侍奉，柔和软语，尊重爱戴。对他人要普行恭敬，不得轻慢。视一切众生如同佛菩萨。

第九，反思自己是否常见他人不是，而不见自己不是，常说他人，不反思自己。若有，当勤觉察之，时时反观，多坐禅，多礼拜，多忏悔，精进修行，不见他非。

第十，反思自己是否还有邪知邪见，是否真正彻悟本性，修行圆满。若心中于法不彻，于理不明，于心不识，当勤忏悔，读经看论，亲近善知识，识自本心，达诸佛理，荡除邪见。

以上略说修行人应常反思自己的种种过失，有则改之，无则不令再犯。若繁说，则无穷无尽。愿诸同修，善思念之。古人云：深深拔，有些子。没有，只怕拔的不深。

六祖大师说：善知识，心中众生，所谓邪迷心、狂妄心、不善心、嫉妒心、恶毒心，如是等心，尽是众生。

有人大言不惭，自称无过，不须改也。只此自称无过，我执我相毕露，过已显矣。真无过者，不言无过。言无过者，早是过矣。如须菩提言，我不作是念：我是离欲阿罗汉。世尊！我若作是念：我得阿罗汉道，世尊则不说须菩提是乐阿兰那行者！圣人尚不敢自称无过，更何况凡夫俗子，妄言无过，是大罪过。众生学法，只爱口说，贪图空想，见他非易，见己过难。不愿实践，不务实修，沉迷空理，犹如说食不饱。

有人言，无我无人，何来过失？却不知见自己过失，正是无我无人之真实功夫。若不见自己过失，如何去除我执？如何觉悟无我？可见，真正的无过与无我，不是口上说来、意识知解，而是实实在在看到自己的过失，改正自己的过失而达到真正的无过，实现无我。

学法应当务实，行得一寸，胜过说得一尺。莫只图口快，只见他人不是，看不到自己烦恼恶习如须弥山，未动丝毫，却言烦恼即菩提，生死即涅槃，只是自欺欺人而已。

六祖大师云：改过常生智慧，护短心内非贤。正视自己的过失，勇于改变自己的过失，方是修行正途。

常常反思，老实改过，才不辜负自己法身，不枉受轮回之苦。

觉悟之道无他，但见自己过失。

解脱之道不难，但能改过即得。

自觉修行

修行是自己的事，只有自己时时提起正念，时时警告自己：生命无常，道业未办，应当收心摄念，努力精进，转业力为戒定慧，化烦恼为菩提，如此者，方是自己真正善知识。

师父再好，善知识再慈悲，诸佛再有智慧，也度不了懒惰放逸，不肯自觉修行的人。

修行要靠自觉，自觉才是道人最宝贵的品质。

自觉是主动放舍世间享乐，主动用功，主动修行的一种觉悟和能力。

对自己要做的事目标明确，态度坚决，方法清楚，充满信心，

是名自觉。

围绕着核心的具体的事情，每天都做一些，持续进步，循序渐进，从不懈怠，是每一个自觉者所行。

自觉是内驱动力，时刻不忘记目标，时刻不忘记努力。

修行除了自觉，谁能经常督促你、提醒你、砥砺你、鞭策你、打磨你？没有人。

只有自己带动自己，那才是源源不断的动力，才是自我解脱最大的保障。

无论在寺在家，修行都要自己做自己的监院，自己做自己的维那，自己做自己的护法，自己做自己的教授师，自己做自己的阿阇黎，自己做自己的证明师，自己做自己的和尚。

自觉远离五欲六尘，自觉减少营营造作，自觉断除贪嗔痴三毒，自觉亲近诸善知识，自觉用功老实修行。

自觉诵经，自觉坐禅，自觉阅读经论，自觉作务劳作。

自觉息虑忘缘，自觉持戒精进，自觉看破世间如梦如幻，自觉成办一切助道之法。

此事除己之外，无人能替。

修行除了亲力亲为，谁能为你保证？

修行之人若无自觉心，犹如车无马，箭无弦，懒散放逸一事无成。

培养自觉心从一件件小事做起，从安住当下做起，从走好路，吃好饭，说好话，拿好东西，关好门做起。

从每日按时起床、睡觉、诵经、坐禅开始。

修行就怕一曝十寒，三天打鱼，两天晒网，不能自觉持续用功，干干这，玩玩那，将此一生糊里糊涂荒废过去。将他一期大好人生，白白浪费。

明白修行的道理，做好修行的功课，每天自觉做这一切事，修行即如同骑牛归家，不至而止。

诸同修，你在自觉修行吗？还是经常要靠别人鼓励，靠师父提醒，靠同修督促？若那样，离道远也。

古人云：迷时师度，悟后自度。自度者，即自觉修行也。

小习惯，小改变

人们都想做大事，构建大的愿景，完成大的人生目标，而不屑于做好小的事情，坚持小的习惯。

做好任何事都在于养成良好的习惯。养成一个良好的习惯就需要坚持，而坚持需要循序渐进，不可一蹴而就。

人们不愿意坚持一件事，或者无法坚持一件事，是给自己定的要求太高，任务太重，事情难度太大，所以很难长时间坚持做完。一开始还可以，气势足，力量多，爆发力强，还能坚持一段时间，但时间久了，力量用尽，便自暴自弃，不愿再坚持下去。

有一本书，叫《百分之五的改变》。那是一本心理辅导书，是说一个人在困境里只要心里肯改变，每天只需做出很小的努力，哪怕非常小，时间久了，整个人都会发生巨大的变化。

做事也是一样，如果你给自己定的目标过于高大，每天的任务过多，你很难长年累月坚持下来。

比如跑步。你可以从每天三分钟小跑、慢跑开始练习，只要你能坚持到一个星期，之后，你就自然而然可以跑到五分钟、七分钟，然后你可以固定在一个适中的时间和速度上，每天坚持下去。这样，你想通过跑步而锻炼身体的效果就会越来越好。

比如大拜。你不用一开始就拜一百拜或半个小时。开始时，你每天可以拜十分钟，拜四十个。拜上几天，如果你体力允许，你再增加到十五分钟或二十分钟，直到你找到一个适中的时间和运动量，每天坚持下去。

很多人不能长期坚持大拜，是给自己定的任务太高了，比如半个小时或四十分钟。对我来说，每天十五分钟就非常好，我要的不是拜多久，而是通过拜佛，让自己的身体适当地动起来，并且在拜佛的时候，降伏自己浮躁的心和我慢心。当我给自己定的任务很小，我就愿意长时坚持下去。

比如诵经。有的人每天要诵三四卷经典。时间长了，就不愿再读诵了。你可以选择每天坚持读诵一部《金刚经》，或半部《六祖坛经》，三分之一部《圆觉经》，四分之一部《维摩诘经》，时间大概在半个小时到四十分钟之间。这样就不会累，而能长期坚持下去。

比如写字。我的经验是，一开始，你可以每天只写一百个字，但在写每一个字的时候都要慢，要专注，而不要去在意写得好看不好看。时间在二十分钟左右。你可以临摹，也可以直抒胸臆，完全按照自己的风格任意书写。

练习书法的深层意义并不是成为一个书法家，而是在练习写字

的过程中息虑忘缘，静心专注，带着觉知去把每一个字写好，让自己活在当下。

比如练习瑜伽。你可以先练习一两个简单的动作，每天坚持。时间久了，再做一些稍微复杂，符合自己身体条件的动作。不要一上来就做高难度动作，或做太长时间。只要你坚持，一个开胯动作或青蛙趴的动作，都能让你的身体越来越矫健和轻松。

再比如吃素、坐禅、行脚、读书等等，你都可以从很小的目标开始。吃素可以从每周一天开始，然后争取每三天吃一次素食。坐禅从每天十五分钟开始练习，直到能坐到半个小时。

读书每天从二十分钟开始，每天读十页到二十页，直到能读到四十分钟。

当然，对于一个修行者来说，做任何事都可以达到修行的效果，通过做一些简单有益于身心健康的事情来进行静心养性，训练专注，提高觉知，柔和心性。

朋友和同修们，希望您能找到一两件喜欢的事，每天做一点，哪怕只有一点点，坚持下来，养成习惯，循序渐进，时间久了，你会惊讶地发现，你身心的改变早就发生了。如同春雨润物，不知不觉。我们身心的健康、安宁和愉悦也在坚持做这些事的过程中越来越明显，最终变成一股自然而然的力量。

愿你我都能拥有健康良好的生活和修行习惯。

人生中哪来那么多大事和辉煌？那些不过是头脑骗人离开当下画的大饼而已。

做好一件件小事，养成好习惯，从小目标，小的改变开始。

离苦的正途

居士：师父好，我现在很痛苦。

答：不，应该是你曾经很快乐。

居士：是的，我过去确实很快乐，但是现在不快乐了，很想回到从前。但是我现在没有了获得快乐的能力，每天心灰意冷，了无生趣，对什么都生不起兴趣。请问师父，我应该如何解除这种虚弱无力的痛苦？

答：你要了解痛苦的原因。所谓“痛苦”，是相对于“快乐”的一种错觉。当你不停地追逐感官的快乐，身心透支，体力虚弱，心识上就会生起这种空虚和痛苦的感受。你得明白，快乐的代价就是痛苦。吃一堑长一智，以后不要再追逐快乐。

居士：我听您的，以后不再贪恋快乐。我现在怎么办？

答：以后不再贪恋快乐，是避免更久以后的痛苦。现在痛苦，是偿还以前获得的快乐。所以，你应该从现在做起，不要再偷心不死，不要再贪恋任何快乐。

居士：这个道理我也知道，但是好像我内心深处还在寻求快乐，我不甘心就这样萎靡不振下去，只是我找不到任何活着的乐趣，所以很痛苦。

答：只要你还有一丝寻求快乐的心，你的痛苦就无法根治。

居士：除此以外，没有别的解除痛苦的方法吗？

答：有。

居士：什么方法？

答：追求更大的、更刺激的快乐。但同时也要准备偿还更大更

久的痛苦。

居士：佛经里说烦恼即菩提，诸法本来空寂，了即业障本来空。有没有好的观空的方法，顿除烦恼？

答：正是因为你错解了这些话，才会受苦。

居士：那这些话的真正意思是什么？

答：快乐与烦恼没有实质，不可住，不可停留。不仅烦恼是空，快乐也是空。真达其义者，快乐、烦恼，二俱远离。功德天、黑暗女，二俱不受。当你不再追逐幻乐，自然也没有幻苦产生。你之所以痛苦，是被虚妄的心识和念头所骗。

通过坐禅、牧牛、诵经、善护念等功课来转变自己心识的习气和惯性，安住于简单、少欲、寂静的生活，饮食清淡，保证睡眠，节制身体的消耗，减少无益的社交和娱乐，降低自己各方面的需要，你的痛苦就会消失，而且会彻底根除。如果不通过修行，想用其它有为之法来消除痛苦，那只是一种麻痹和转移，无法根除痛苦。

居士：您的意思是说，除了忍受现在的痛苦，进行修行之外，没有别的方法可以解除痛苦吗？

答：不要再追求新的快乐。包括想减轻痛苦的想法都不要有。通过有效的修行和功课，老老实实接受现在身心感受的一切，慢慢地消化它，不要试图消灭它。等你心甘情愿接受它，心能逐渐安住在当下，不再被妄念支配，它就会逐渐减轻，然后消失。前提是，时时看好自己的念头，不要再追求新的快乐，切莫饮鸩止渴，否则，恶性循环，无有终止。

所以，在此同时，也提醒和奉劝那些还在以快乐驱逐空虚和痛

苦的人，那并不是远离痛苦的良方，而是治标不治本，背道而驰。

正确解脱痛苦的方法是正观痛苦的来源，转无明为智慧，远离贪嗔痴，及时止损，猛然警醒，痛改前非，着手修行，改变心性，了解实相，知幻即离，离幻即觉。

三世诸佛没有一尊佛是以乐除苦，都是苦乐不求，心无所住，斯乃大乐。

天赋，就是付出比常人更多的努力

中国跳水运动员的成绩一直在世界前端，这不仅仅因为中国跳水运动员的身体素质好，适合于跳水这项运动，还跟他们的刻苦训练，付出了比其他人更多的努力息息相关。

还有乒乓球、体操等运动，他们取得的成绩都跟他们付出大量的精力、时间，进行了超越于同行多倍的努力训练有关。

修行也是一样，没有天生的佛陀，也没有天生的祖师。佛陀与祖师都是知道自己要做什么，并一直坚持努力去做的人。

他们从一开始就珍惜时间，从不懈怠放逸，不会荒废大好时光去追逐虚假不实的世间之乐。

根机越好的修行人，他们越懂得精进，越会用各种方法鞭策和砥砺自己。他们在修行上付出的努力和辛苦要远远多于常人，所以他们才会取得那么大的成就。

禅宗之所以在中国兴盛、传承，一直到今天生生不息，不仅仅是因为中国人的天性淳朴、内敛聪慧、悟性极高，更因为中国的历代祖师付出了比常人更多的精进和努力，行常人所不能行，吃常人

所不能吃的苦，布施常人所不能布施的东西。

这个世间没有无缘由的天才。真正的天才，是肯付出比常人更多的努力的人。他们的天赋是生生世世都付出比别人更多的勤奋和努力，做了更多的功课和训练形成的。

人只靠天赋做不成任何事，只有勤奋加天赋，用心和专注，目标明确，从一而终，才能在他从事的领域有所成就。

有人会问：如果没有天赋怎么办？没有天赋，那就付出更多的勤奋和努力。能够付出更多的努力，那就是天赋。

读历代祖师悟道因缘，可能有些人关注的是祖师们在各种各样的机缘下是怎么悟道的，但是有心人会注意到，没有任何一位祖师是在浑浑噩噩、无所事事、懒散放逸的状态下悟道的。他们都是通过多年的精进努力，真参实修，坐禅经行，日夜提起一个话头或公案，几年如一日做功夫，然后有一天，机缘成熟，或睹物，或听声，或看一偈，或读一句经文，或听祖师一喝，或被祖师一打，或起身，或躺下，或闻香，或身手触物，失手打碎东西，在种种因缘下，忽然大悟。

若无多年持续精进用功，哪来这些忽然大悟。

古语云：天道酬勤。又云：勤能补拙。经云：六度中，唯精进，遍一切善法。

所以告诸同修，若欲求道，解脱生死，不管在家在寺，当发大誓愿，制心一处，弃绝他事，专心办道，真参实修，转识成智，不与物依，方能了此一大事，不辜负此生。

若真办得此事，方可说若起精进心，是妄非精进。妄心若不起，

精进无有涯。若不悟道，说此语，执此语，是为毒药，是为自欺，是为自害。

反省与内观的意义

师父好，您一直强调修行要向内看，多反思自己的不是，多看自己的过失。您在《六祖坛经讲记》中也一直指出六祖大师也在强调这一点，常自见己过，与道即相当。各自观察，莫错用心。我有一个疑问：如果过度否定自己，总是反思自己错了，会不会越来越自卑？人如果总是否定自己，什么都是自己不好，会不会变得越来越不能接纳自己？在生活中，遇到一些人和事，我们是不是可以据理力争，坚持自己的观点，不要轻易地否定自己？禅宗也讲自肯，又是什么意思呢？如果总是认为自己错了，感觉自己太软弱，时间久了，会郁郁寡欢，对一切都没有信心。

答：让人们痛苦的并不是自我的否定，而是过度地相信自己，处处自以为是，处处据理力争，处处与人争胜，处处计较是非善恶。

被否定或自我否定不会产生痛苦，不接纳自己的不足，不正视自己的问题，不愿意改变自己的缺点，没有勇气面对自己错了，而总是巧妙地掩饰错误，装饰自我，突显自我，而又无法真正说服自己，不能让自己心安理得，是这种对真实本性的不忠实，导致痛苦的产生。

解脱烦恼并不是完全抹杀掉自我的存在，而是要消融过分突显的那一部分我执。反省正是做这样的功课，一切问题都返回到自己这里来，才能找到它的根源并解决它。如果没遇到问题，也就不存

在反省。反省是对迷失的一种觉醒，是在遇到问题时解决问题的正确出路。因为万法和所有问题都从自己这里产生的。

问题从哪里出来，还要从哪里解决。如果是外境或他人产生的问题，为什么同样的人或事，对有些人就会有伤害，对另外的人却毫无影响？可见，是我们自身面对人与事的心态决定了我们是否会痛苦或难过，而不是事情本身。

所有的烦恼和痛苦都来源于自我，自我创造了一切善恶是非对错和故事，处处为它自己辩解，处处维护它自身的虚妄存在。反省和内观就是看清这一点。

自我本身是无辜的，但是因为无明，它不停地夸大自己的存在，否定对立面的存在，所以才会见他人和外境的种种不是，而导致它自寻烦恼。如果通过反思，自我觉悟了，不再执著自己是真实的，不再坚持自己是对的，所有的外境和人都不会再伤害我们。

一味地看别人的不对，否定别人，肯定自己，恰恰增加了自我的执迷，夸大了自我的真实性，所以才会产生种种对立和烦恼。反省和内观，则看到的是真实，削弱自我的偏见，不仅不会让自己变得自卑，而是会变得更加自信，因为自己站在了真实之上。

反思与内观恰恰是觉悟自我虚幻的手段，是消除我执最好的方法。通过观察自我的虚妄，改变自己的用心，不再与境对立，不再分别自心境界，不再执著人我是非，这才是内观与反思的真正目的。反省的目的并不是进行自我惩罚和自我谴责，而是更好地与自我和解，在实相中达成统一。

另外，禅宗的自肯并不是肯定自己的无明和烦恼，而是对出离

烦恼和妄念能力的肯定，因了解实相，而更加自信不再迷失，而非其它。

转念，修行的核心

所有的修行最后都到达转念这里。

若能转念，才是最根本的修行。

若不会转念，即不会修行。纵然终日诵经打坐，只是徒有修行之表，未入修行之门。

觉察得到妄念与执念，转得了妄念与执念，才是修行，才会修行。

牧牛、坐禅、经行、觉知，练习一物不为（不为一切妄想分别，非如枯木之不为），做种种功课，都是为了转念。

问：一切时中，一切起心动念都不可住吗？都需要转吗？

答：不是所有时候所有的念都需要转念。心有怨恨的时候，心生厌恶的时候，愤怒生气的时候，恐惧不安的时候，嫉妒骄傲的时候，郁闷难过的时候，贪欲心生起的时候，过去种种不愉快事现前的时候，未来种种忧虑生起的时候，现在烦恼现前的时候，是非对错评判心生起的时候，取相著境的时候，有所得心、求悟的心现前的时候，如是等执心现前时要觉察到，要转念。

所有妄想和烦恼的生起，都是因为心有所住，念上生念。心念一转，即得清净。

六祖大师云：于世间善恶好丑，乃至冤之与亲，言语触刺欺争之时，并将为空，不思酬害。念念之中，不思前境。若前念、今念、

后念，念念相续不断，名为系缚。于诸法上念念不住，即无缚也。此是以无住为本。

六祖所说以无住为本，即是转念。

若无烦恼尘劳现前，一切时中，正常思维、行动、起心动念，不用去管，随它住即住，转即转，不可强安排。经云：住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。又云：真如自性起念，六根虽有见闻觉知，不染万境，而真性常自在。

问：虽知此理，为何遇事、遇境、遇人，心还会有所住，还会妄加分别，还会紧张对立，心随境转，无法转念？

答：未经训练，所以心会依过去习气而动，虽知转念，却转不动。

问：如何训练？

答：找一安静之处，或坐禅，或经行，或站立，或随意而坐，或仰卧，但无昏沉即可。心一离开当下，想种种是是非非，便回到见闻觉知上来，或听声，或闻味，或念诵，或持咒，或观呼吸，或觉知脚下，或感受风吹，但能心不住法，不思善，不思恶，心无所住，即是训练转念的功课。

若无时间，也无条件到安静之处专门训练转念，就在生活中，在做事的时候训练。通过觉知和专注，把手头的事做好。一打妄想，或心一生烦恼，马上告诉自己，一切烦恼都是心生而有，与境无关。心生，则烦恼生，心灭，则烦恼灭。如是认真训练，将此事视为人生中最重要的事情，每天坚持。时间久了，转念的功夫就会养成。再遇到逆境和不如意之事，就会自然转念，心无所住，当下解脱。

乃至临终及一切时中，都如是修行，如是解脱，自证法身，自悟自修，自成佛道。

实修——跑香

跑香是在禅堂里进行快速行走的一种禅修方式。与佛陀时代的行禅、经行到后来的行脚很相似，不同之处就是行走的速度和方式以及场所稍有不同。跑香走的速度相对快，走的时候，两臂摆动的幅度也较大一般是在室内的禅堂里，围绕着中间的佛像进行快速行走。

作为一种禅修方法，跑香的时候，可以把全部注意力放在脚底下，或者放在全身的动作上，或者放在手臂的摆动上，弃绝一切思维动念，只是怎么单纯地快速行走。

尤其有行禅和觉知的训练基础，再进行跑香的训练，安住的作用会更加明显和有效。

跑香可以结合坐禅交替进行，动静相宜，相辅相成，互相补充。先跑香，再坐禅；再跑香，再坐禅。正所谓行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。

在快速行走的过程中，我们很容易跑断妄念和种种分别心，以无所住心直心而行。有很多古人正是在跑香的时候开悟的。

每天进行三到四次的跑香训练，对提高我们的专注力和觉知力以及安住力，都有很大的帮助。每次跑香的时间最好长一些，根据个人的身体条件，可以跑二十分钟，半个小时或四十分钟，长期坚持跑香，会有诸多收获。

在跑香的过程中，你会跑断妄想，跑淡贪心，跑弱懒惰，跑掉浮躁，跑丢昏沉，跑没散乱，跑尽戏论，跑死偷心，跑干我慢，跑空得失，跑除诸相，跑灭凡情，跑走疑惑，跑失抑郁，跑却思虑，跑翻无明。

在长时间的跑香训练中，你会跑出专注，跑出自信，跑出安住，跑出一心，跑出无住，跑出觉知，跑出禅悦，跑出法喜，跑出通透，跑出活力，跑出勤勉，跑出毅力，跑出韧劲，跑出坚持，跑出忍耐，跑出从容。

现代人的通病是懒惰和放逸，每天除了刷手机看视频，什么都不想做，不仅身体越来越差，心理也会有抑郁的倾向，每天萎靡不振，了无生趣。通过跑香的练习，可以恢复身体的健康，补足元气，提升正能量，也会因此转变对尘境的依赖，安住于简单少欲的生活中。

跑香是训练动中禅，通过长时间训练，可以在做事和动态中保持高度觉知和灵活的应变能力。

愿大家都参与到坐禅和跑香的练习中。家中场地小的，可以到小区、花园或户外安静的地方练习，通过跑香这一简单有效的修行方式，改变我们的身心，甚至能够觉悟生命的实相。

在家修行秘诀

师父好，在世间修行太难了，我有父母要照顾，他们身体都不好，还要照顾老公和孩子。老公工作收入不高，又抽烟又喝酒，脾气也不好，经常跟我吵架。孩子学习成绩也不好，也不听话，在这

个家里一点也感觉不到温馨。在单位，同事们对我也不尊重，总是各种挑剔。我经常会有出家的冲动，但实在又放不下这个家，修行又修不上去。请问师父，我是不是需要去道场精进一段时间，等有了修行，再面对家人和世间的琐事，就有了智慧和定力？

答：如果逃离能解决问题，那么你到了新的环境又遇到同样的问题，你还要逃离吗？

心的问题不解决，到哪里都是一样的。

佛法在世间，不离世间觉。除非你有特殊的出世因缘，有弘法的愿力，否则，对大多数人来说，家庭和世间生活，就是他的道场。

你在哪里有了障碍，哪里就是你修行的地方。

你在哪里不开心，哪里就是你要转变心念的地方。

你在哪里有了烦恼，哪里就是你反思的地方。

人无法靠离开境界而寻求解脱，心念一转，世界忽然而变。

无论我们处在任何境界中，不要去转境，但能转心，地狱变天堂，黑暗变光明，泥泞变坦途，狭迫变宽广，烦恼成菩提，痛苦成法喜，贫穷变富有，灾难变幸运。

同样是照顾父母，以报恩之心照顾和被动的照顾，会完全不一样。

同样是对待老公，以欣赏和指责的态度对待他，收获的也不一样。

同样是对待孩子，以喜爱和批评的态度对待他，孩子对你的反馈也不一样。

家人只是呈现了他们因果业力所显现的样子，你需要做的只是

接受他们的样子，改变对他们的看法，降低对他们的期待。

世间除了心的执迷，哪有什么逆境？除了心的不满足，哪有什么欠缺？

六祖大师说：世人若修道，一切尽不妨。

我有一解脱法宝和在家修行秘诀，持此法宝修行，一切障碍，豁然通。

听我说诀：

彼以恶来，我以善对。

彼以邪来，我以正对。

彼以强来，我以柔对。

彼以胜来，我以输对。

彼以进来，我以退对。

彼以欺来，我以诚对。

彼以骂来，我以笑对。

彼以怨来，我以喜对。

彼以辱来，我以敬对。

彼以讥来，我以赞对。

彼以害来，我以慈对。

彼以取来，我以舍对。

彼以有来，我以空对。

彼以假来，我以真对。

彼以躁来，我以静对。

彼以狂来，我以谦对。

彼以嗔来，我以忍对。

彼以疑来，我以信对。

彼如何对我，是他的业缘；我如何对他，是我的修行。彼如何待我，是他的世界；我如何待他，是我的生活。

不见昔日寒山问拾得曰：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，该如何处之乎？”

拾得答曰：“只需忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

若能以如是智慧，如是心态，待人接物，世间何处不是佛国？哪里不是清净道场？又何必逃境以安心，心净即境界净。

我们若能改变自己的心态，跟谁在一起都是与佛同在，与谁在一起生活皆是道友。

望你三思，从自己心性上下手，改变自己，重新面对你的家庭和同事，不动足即可登涅槃山，不出门即可坐诸佛道场。开悟解脱，只是须臾间事尔。



最上直指 示汝真心

人天欢喜 世界常安