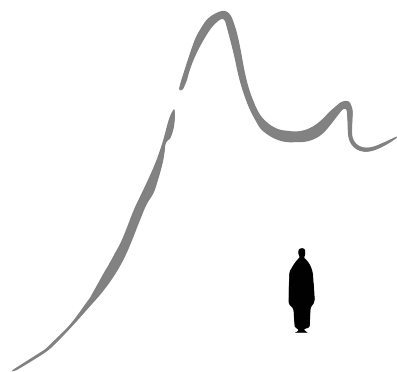
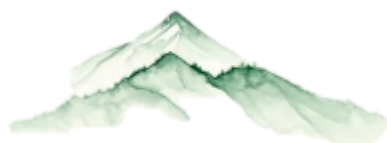


实 修 集



实修集



目 录

第一部分 关于训练觉知的文章合集	1
觉知的意义（一）	1
觉知的意义（二）	2
觉知的练习	4
四念处	5
头头逢归路，处处达故乡	7
带着觉知会干坏事吗	8
紫磨金身，现身说法	10
觉知与住妄想境	12
自己的召唤	13
常应诸根用，而不生用想	16
触摸佛心	17
道在眼前，触手可得	18
如是训练，解脱悄无声息地发生了	19
与觉受在一起，别厌离它	21
觉知，打开解脱之门的钥匙	22
觉知的训练，是一生的必修课	24
但恁么行去，自然得力	26
实相难思议，不可分别觉	28
没有觉知，你的生活是一团糟	30
有一法，净众生，度忧苦	32
身上有奇香，脚下有黄金	34
最好的休息	36

解脱的秘密就在你身上.....	38
正念的奇迹.....	40
开悟如此简单.....	41
觉醒就发生在那一刻.....	44
肉眼能见佛性.....	46
做一个“专家”.....	47
带着觉知念“那不是真的”.....	49
疼痛的意义.....	50
道，须臾不可离也.....	53
享受这样的修行.....	55
你只需要安静下来，去觉知.....	56
训练觉知，比你想象的要重要的多.....	58
头脑无法解决问题.....	60
妄想与觉知.....	62
禅茶一味.....	64
与你自己多呆一会儿.....	65
内在的觉知是你唯一的善知识.....	66
心安静地陪伴它自己.....	67
离开当下，便入骗局.....	69
人生中最快乐的时刻.....	70
如何爱这个世界.....	71
戒急躁.....	73
拿起与放下.....	75
想象，总是在扭曲现实。.....	76
安静的现实与华丽的思想.....	78
失眠，正好修行.....	79

所有的事物，只差一个理解.....	81
觉知是你本有的.....	82
觉知只是工具，不是目的.....	84
有了它，你的生命才会绽放.....	86
你的专注力不够.....	87
肉眼见佛性，肉耳听佛音.....	89
天性自由和获得自由是两码事.....	90
觉悟者都坐在“轮椅”里.....	91
病人行.....	93
静坐与静心.....	94
但恁么行去.....	96
亲历修行.....	98
一平米之内，是你的道场.....	99
觉知，永恒的陪伴.....	101
金刚护身符.....	102
归来吧，归来吧.....	104
真正的禅修从下坐那一刻开始.....	106
我所说的觉知.....	107
道就在你身上.....	109
觉知，生命的瑰宝.....	111
若无妄，不需觉.....	112
觉悟的启蒙者：疼痛与觉知.....	114
治疗抑郁症的妙方：练习觉知.....	115
你抑郁了吗？.....	117
让觉知来到你的生命，永远不晚.....	119
头脑的领悟与心的觉知有何区别.....	120

你离自己越来越远了	122
行云流水般的生活	124
体验到的，永远不是佛性	125
第二部分 如何做实修功课	128
功课的意义	128
四门功课	129
做四门功课的作用	131
怎样让你的修行有效？	133
习禅	135
有规律的修行生活	137
坐禅注意事项	139
坐禅的意义（一）	141
坐禅的意义（二）	142
楞严咒共修群开示	148
牧牛	153
二六时中，皆可牧牛	154
行脚	156
坐禅群开示	156
学山禅堂新五门功课	158
大处着眼，小处着手	158
第三部分 练习一物不为合集	161
如何练一物不为（一）	161
如何做一物不为（二）	175
如何练一物不为（三）	177
一物不为	181
将一物不为延伸到生活中	183

只是坐在那里坐着	184
一日精进：与自己在一起	189
将一物不为进行到底	200
第四部分 如何是见性的合集	206
答居士如何见性	206
那不是见性，什么才是真见性	208
关于见性的误区	211
什么是见性	213
见性	215
体会与开悟	216
禅宗开悟的标准才是真正的开悟	217
“那个”真不是	219
关于开悟	220
你开悟见性了吗	222
开悟，没有那么难	223
见性与保任	224
佛性体验不得，那如何见性？	226
关于禅宗若干问题的解答	228
你会开悟吗	230
六祖的偈子与佛法的用意	232
揭开开悟的面纱	242
第五部分 正法眼	245
第一期 祖师直指	245
第二期 传心法要中关于无心的开示	247
第三期 祖师关于无事人的开示	247
第四期 大休息的开示	249

第五期 不立文字，教外别传.....	250
第六期 平常心是道.....	252
第七期 《六祖坛经》关于禅定的开示.....	254
第八期 言下见性.....	255
第九期 《最上乘论》中关于我所心灭的开示 弘忍大师	256
第十期 牧牛.....	257
第十一期 识心达本，号为沙门.....	258
第十二期 善护念.....	261
第十三期 祖师临终示教.....	262
第十四期 临济祖师关于直用直行的开示.....	264
第十五期 学佛学祖，万劫无有出期 龙牙居遁禅师法语	266
第十六期 《维摩诘经》开示实相.....	266
第十七期 如何是佛.....	267
第十八期 寒山诗摘.....	269
第十九期 入此门来，莫存知解.....	272
第二十期 诸法无修无证.....	274
第二十一期 祖师关于绝诸思虑的开示.....	277
第二十二期 诸佛祖师求法事善知识.....	278
第二十三期 直须自看.....	280
第二十四期 祖师开示临终要节.....	281
第二十五期 方寸论 四祖开示牛头法融禅师心要	283
第二十六期 只汝自心，要识作么 高丽普照禅师法语	283
第二十七期 初心.....	284
第二十八期 正法眼藏.....	284
第二十九期 公案.....	285
第三十期 无依道人.....	293

第三十一期 德山法语开示节选.....	294
第三十二期 六祖坛经节选.....	295
第三十三期 传心法要节选.....	296
第三十四期 血脉论节选.....	298
第三十五期 临济语录节选.....	299
第三十六期 悟性论节选.....	301
第三十七期 曹溪还有这个么.....	302
第三十八期 禅门懿行.....	303
第三十九期 懒残和尚乐道歌.....	306
第四十期 玄沙师备禅师法语.....	307
第四十一期 浮山法远禅师求法事迹.....	308
第四十二期 南岳怀让禅师法语.....	310
第四十三期 马祖道一禅师法语.....	311
第四十四期 宗宝道独禅师法语.....	313
第四十五期 圆觉经节选.....	314
第四十六期 维摩诘经节选.....	315
第四十七期 华严经节选.....	316
第四十八期 大般涅槃经节选.....	318
第四十九期 太原孚上座悟道因缘.....	320
第五十期 药山禅师法语开示.....	321
第五十一期 宝志公禅师大乘赞十首.....	322
第五十二期 云门文偃禅师法语.....	327
第五十三期 法眼文益禅师法语.....	328
第五十四期 洞山禅师法语.....	331
第五十五期 曹山本寂禅师法语.....	332
第五十六期 汾山灵祐禅师法语.....	333

第五十七期 仰山慧寂禅师法语.....	335
第五十八期 芙蓉道楷禅师法语.....	336
第五十九期 云居道膺禅师法语.....	337
第六十期 龙潭崇信禅师法语.....	340
第六十一期 夹山善会禅师法语.....	340
第六十二期 九峰道虔禅师法语.....	341
第六十三期 南泉普愿禅师法语.....	342
第六十四期 百丈怀海禅师法语.....	344
第六十五期 佛经中关于不论禅定解脱的开示.....	346
第六十六期 索先陀婆.....	348
第六十七期 关于一念的开示.....	349
第六十八期 祖佛关于直用直行的开示.....	352

第一部分 关于训练觉知的文章合集

觉知的意义（一）

现在流行一句话：“活在当下”。

这似乎成了当今时代一个时髦的话题，最前端的生活方式。

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

然而，真正能“活在当下”的人，亿万人中，少有一人。

为什么？不去实践活在当下，没有好的方法做到活在当下。

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

活在当下，从练习觉知开始。

怎样练习觉知？

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

从你现在正要起身，或者坐下，或者走路，或者说话，你正做的任何微小的事开始。

怎样练习觉知？

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

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

开门时，手接触到门把手，觉知门把手的热度。手关门时，感知门被手推动

的过程和你所用的力度。当你的觉知一直放在开门和关门的动作上，你不可能不安心。

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

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

你正做着一件了不起的“大事”。

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

喝水简单吗？喝水不简单。

喝水是世界上最难的事，难得超过你的想象。

所有人都在喝水的时候干着别的事。

人们每天喝水，却一直错过喝水，一直不会喝水。

会喝水者必是觉者。

知喝水重要者，必是大修行人。

把水喝好了的人，能把所有的事做好。

觉知的意义（二）

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

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

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

睡觉时不好好睡觉，胡思乱想。我吃饭只是吃饭，睡觉只是睡觉。

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

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

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

带着觉知把每个当下，每个平凡的小事做好了的人，一定是觉悟诸法寂静的人。

能带着觉知过好简单生活的人，一定是看破了世间种种皆是虚妄的人。

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

你想离一切苦，做一个真正的觉者吗？

从带着觉知做好眼前每一件事开始。

即使你正在剪指甲、扫地、给花摘掉叶子这样的小事，也带着觉知去做。

滚动电脑鼠标时手指和鼠标间的摩擦，不要错失。

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

不要觉得这很简单。这是最难的修行。

日复一日，年复一年地练习，才能养成从头脑幻城中一次次拉回来的功夫。

佛陀把这样的练习叫做“四念处”修行法门。

修学“四念处”就是练习活在当下，活在觉悟中。

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

当你带着觉知临在你的生活时，你会发现，生命中哪有什么大事和光辉璀璨？

这点点滴滴的平凡，才是真正的灿烂。

觉知的练习

关于觉知的练习，我们经常会忘失。所以每天抽出一段专门的时间或在经常的动作上训练觉知，就变得很重要。这对培养自己安住当下会起很好的作用。

我还没出家的时候，曾经在河边经行，专门练习四念处和觉知。那时每次经行一个小时，就是专门感知双脚从抬起到落在地面的觉受，也即身念处和受念处。在进行这样的训练时，念头一离开当下，就拉回来，这是法念处。心因此获得了安宁，这是心念处。

与经行同步的是在河边打坐。打坐时如果妄念多，就观呼吸，这仍是觉知的训练。平时走路时要么觉知脚下和地面的接触，要么就觉察呼吸。通过这样专门和有意的训练，觉知会变成一种习惯。

现在这么多年过去了，我一直都在坚持四念处的修习，这和祖师所说的牧牛、于念离念是一样的。所以就算做事很快，平时也很少出错。这就是觉知的作用。不会活在头脑和妄想里，什么事过去了，自然就放得下，因为习惯了活在当下。

练习觉知虽然很难，很枯燥无味，但是要想转变所依，养成活在当下和出离妄想的功夫，必须经过长久地练习。

想出离烦恼，就从觉知练习。这里的“觉知”和其他人教的二六时中提起一念觉心，时时觉照，起念就觉，是两码事，不可同日而语。后者是错认了修行的目标，以妄为觉，头上安头。而我所说的练习觉知是培养专注力和定力，正是教你从妄想和意识中出离，回到见闻觉知的当下，直用本性，舍识用根。他人所谓的觉照，是多余的，是知上立知，是法执和束缚。正是古人所言：“随照冥蒙”、“随照枉迁流”。若通达法性，则纵横无照，最为微妙。大家不要搞混了。

大家在练习觉知的时候，有几个动作和时刻可以提起注意，着重训练：

一，接手机电话或拿起手机要看消息的刹那，停三到五秒，再去接看手机，而且带着觉知去做。

二，开门的时候，刷卡或把钥匙插到钥匙孔里的瞬间，停下来，过三到五

秒，再刷房卡，或把钥匙插到钥匙孔里，慢慢打开门。

三，出门关门的时候，关门的瞬间停下来，提起警觉，慢慢地关上门，看着门缓缓地关上，看得清清楚楚。这样也避免了很多人都犯的毛病，明明关上了门，总是忘了到底关上没有。

四，下车的时候，不论是出租车，还是公交车，抬起屁股要离开座位或车门的瞬间，回头看一下座位，看看是否有东西落下。如果是出租车，关车门的时候，一定带着觉知，用力适度地把车门关上，不要嘭地一声关上车门。

当你在这样几个类似的关键点都带着觉知去做的时候，再有小孩儿在你面前摔倒或有什么东西突然掉到你面前，或突然间有一声巨响出现的时候，你就不会慌张地去扶去躲被吓到了。而是会很镇定做出最快的反应，并且一点都不惊慌。正是古人所说：“鉴在机先，风尘草动，亦照其端倪，况日常应酬扰扰哉？”故古之觉者，智性峻捷，过于雷光，生杀予夺，皆在一拳，是真得佛祖之风，不动眉毛，疑煞天下。

四念处

四念处有事四念处和理四念处，即有为四念处及无为四念处。

所谓事四念处者，即身念处，受念处，心念处，法念处。

四念处者，又名四念住。佛以此念住法，令众生心念有所专注处，转移妄想情识，令心安住，故名念处，又名念住。是佛陀为众生修行，离诸妄想尘劳，远离忧虑思计，转移识心计度所设的方便之门。

修身念处者，行者于身体一切动作，如举手放脚，回头转身，乃至扬眉动目，起身卧身，皆心念觉知，了了清楚，安住于此，是名身念处。

受念处者，行者于二六时中，感知空气冷热，凡与身有所接触者，如手摸门，脚落地，风吹脸，身触床，于此心念觉知，或软或硬，或冷或热，或痛或痒，了了清楚，安住于此，是名受念处。

心念处者，行者于行住坐卧，凡起心动念，思维分别，计较判断，念起念灭，

了了清楚，知其来去，观其生灭，恒时观察，安住于此，是名心念处。

法念处者，行者知身知受，随知随空。知念所起，不随妄念，于念离念，令心安住，是名法念处。

此四念处法，虽是有为，然能以幻治幻，涤除众生无始劫来妄想情垢，是助道之妙法，安心之甘露。故学人于此练习纯熟，以不住妄想烦恼故，远尘离垢，心得清净，能生定慧，入于实相。

理四念处者，又名第一义四念处。

《大般涅槃经》云：阿难，如汝所问，佛涅槃后，依何住者？阿难，依四念处严心而住。观身性相，同于虚空，名身念处；观受不在内外，不住中间，名受念处；观心但有名字，名字性离，名心念处；观法不得善法，不得不善法，名法念处。阿难，一切行者，应当依此四念处住。

此四念处者，悟四大空，五蕴幻，不生对治，是名身念处。

观受不实，无我无主，是名受念处。

观心是妄，起心即有，息心即寂，觅心了不可得，是名心念处。

观法本无法，从心念而起，毕竟是空，是名法念处。

又《大般涅槃经》云：如来乃至不住般若波罗蜜，云何愿言如来常住娑罗树林？又无住者名修四念处，如来若住四念处者，则不能得阿耨多罗三藐三菩提，是名不住住。

故知，佛说四念处法，乃是令众生先得心安住，后悟无心及无所住。即是究竟安住，非有法可安可住。

故四念处者，有理有事，有权有实，有顿有渐，因机施設，不可偏废。

以众生妄想情垢粗重故，佛以有为事四念处法令众生心得初住，以心安住故，能离烦恼，能修圣道，悟第一义四念住法，住无所住，理事不二，获大涅槃。

《涅槃经》云：善男子，譬如国王，安住己界，身心安乐，若至他界，则得众苦。一切众生亦复如是，若能自住于己境界，则得安乐，若至他界，则遇恶魔，受诸苦恼。自境界者，谓四念处。他境界者，谓五欲也。

头头逢归路，处处达故乡

开车，画画，写毛笔字，做饭，扫地，缝纫，搬运，走路，整理衣物，这每件事都是修行觉知觉悟的最好时机。

当你正开车时，手握方向盘，脚踩油门，眼看路况，时时觉知，莫打妄想。若打妄想，可能就会违规，可能就会错过高速路的出口，可能就会出交通事故。一念专注，一念佛国，一念成圣。圣人是做得，非是头脑思维所得。开车需要高度的专注，是用功练习觉知，出离妄想的好时机。

画画、写毛笔字也一样。手握毛笔，每一笔落下，笔在空中徐徐落下，笔端在纸张上滑动，手腕的运动，眼睛看到线条和笔画的形成，写成什么样不重要，重要的是安住在每一笔画的动作和觉知中。一念安住，一念作佛，一念解脱。佛是当下做得，非是想得、修得、未来得。

削土豆时，每削一下，刀子落在土豆上，慢、稳、准，把所有的注意力专注在手、刀和土豆上。此时此刻每一刀，都如上战场打仗一样，事关生死。古人云：轮刀上阵，亦得见之。此一刀能杀能活。一念走失，离开刀柄，是名自杀。一念握住刀子，虚空粉碎，大地全失，活汝法身。见性须是眼前，做佛须是握刀，开悟不在头脑，此刀利根能拿。

走路时，步步踏着，念念在道。每走一步，向涅槃城，登解脱岸。步步不失，六度齐修。步步安住，成佛做祖。步步出离妄念，心心汇入智海。涌泉真是涌泉，一切尽在脚窝。一念走失，脚踏虚空，堕落悬崖，粉身碎骨。一念踩到涌泉，忽然顿悟前愆。原来一切现成，只因舍近求远。众皆向上求索，未曾踏到石板。诸方皆认上流，我引众人下看。

吃饭时，筷子到哪里，眼到哪里，心到哪里，觉知在哪里，心安住在哪里。心虽安住，无安住想。只是往日不安，一时灭却。饭进到口里，口口嚼着，粒粒咬到。筷筷如工刀，下手如探灯。夹到饭菜时，识得归家路，不再迷本乡。

善知识，头头归路，处处家乡，本来现成，不必思量。

古人云：神通并妙用，运水及搬柴。

优波离在给别人理发的时候忽然悟道；

阿难从床上起身的时候证得阿罗汉果。

古人开悟，别无奇特，皆是因缘会遇，忽然出离妄念，回到当下而已。只不过，此事只许自知，他人说的无益。如香严禅师因土块击竹，听到竹子爆裂而开悟。如灵云禅师看桃花而悟道。如洞山过河睹水悟道。如临济被打悟道。如佛陀夜睹明星而悟道。

古人悟道，多被人认为有奇妙秘密之处。实无奇特，反而是极其平常，此“玄妙”事，实不玄妙。只是学人终日被妄想欺骗，于真佛日用之时，频频错过。祖师百般引诱学人向自己脚跟底下觑得，胜读三藏十二部。无奈学人不知祖意，偏向他意根下寻觅，如入无底洞，越寻越远。

德韶禅师云：通玄峰顶，不是人间。心外无法，满目青山。法眼云：只此一偈，可起吾宗。此偈因何可起吾宗？此事说得解得容易，行得大难。解行相应，名之为祖。

带着觉知会干坏事吗

师父好，您说带着觉知去做“坏事”，也是大修行。那带着觉知去偷东西，难道也是修行，没有因果吗？

答：当你真正带着觉知去做一件事，哪怕只是一件很小的事，或被别人认为很坏的事，那是你生命的一次觉醒。只有这一次觉醒，你还不算会修行，还不能出离“因果”和“好坏”。

我说的带着觉知去做事，觉知已经成为一个人的习惯。这时，不论你做什么，你都能安住在做这件事本身的状态里，而出离了做事的目的和对事情结果的期待。当你一念想到要做什么，你已经离开了你正做的事，你失去了当下。

所以，根本不存在真正的带着觉知去做坏事，那只是一种比喻和形容。当一个人能安住在做每件事的当下，让他满足的已经不是心对未来的期望，不是他要

把事做成什么样子，而是认真专注地把眼前的一刻照顾好。做事时的专注、安心、清净已经远远超过了达成这件事带给他的快乐。

一个人去偷东西，或者做坏事，几乎都是因为无明。众生种种行为、习惯，皆因无明，非是觉知。若有觉知，则不会去杀盗淫妄。何以故？觉知者，念念清净，念念安住，不离实相。杀盗淫妄者，以妄见诸法，心生取着，离于当下，被识所牵，故造诸业。

一个人去偷东西的时候确实可以带着觉知。但是，他第一次带着觉知去偷东西时，他会发现，他偷东西的欲望已经减弱了。如果经过正确地引导和开示，第二次，第三次，他会发现，做事时的安心已经让他忘记了对所偷东西的贪婪。偷盗已经没有意义。

如果他越偷越熟练，那不是觉知增强了，而是他对物质的欲望增强了，导致他专注地在偷东西。

一切众生能专注做事，并不是因为会修行，而是未来的功利有所得心在支撑他。若无利益，无兴趣，总不会专注。

觉知不是这样。觉知是在专注中带着智慧，在每个刹那带着觉醒，在每个动作中觉悟无明，在每个觉知的当下领悟空性。带着如此的觉知，才是真正的专注与觉醒，而并非只是单纯专注地做事。如果单纯专注地做事，那么一切凡夫认真地执着，认真地贪求，专注地谋取，安心地享乐，应无烦恼。而事实是，他们的专注长养的是贪嗔痴，带来的是诸苦。所以，一个真正带着觉知生活的人，不会去真正地干坏事。他既没有干坏事的心念，也不会有干坏事的行为。

但是，无明众生可以从听经闻法，训练觉知，减少妄想上开始修行，然后进入真正的觉知。

小偷若时机因缘成熟，亦可因听闻圣道，训练觉知，妄念顿除，成自在人。

正是因此，凡夫虽有根深蒂固的习气和贪欲，皆可因为听经闻法，训练觉知，而悟道解脱。

如石巩慧藏禅师以前是猎人，后遇马祖，被马祖反问，扔下弓箭和马祖出家

了。

修行人，越是带着真正地觉知活在当下，越能看到自己的无明和习气，越能转变、减弱甚至断除自己的习气。觉知力越强，越能看到诸法虚妄，但诳识心，徒劳无益。

带着觉知生活，那是你生命的真正觉醒，是你一次次蜕变的开始。

紫磨金身，现身说法

一切病苦，皆是大善知识，功超诸佛，智过诸祖。何以故？

以苦引其觉知故。

以痛召其回到当下故。

以苦受令其出离种种妄念故。

苦虽难受，毕竟是空。安住于行苦，知苦受苦，觉苦不实，一切妄想尘劳，皆得止息。

以一苦而救众苦，以一机而泯全机。谁有智人，于正苦时，而不觉悟？

众生不识苦受是大善知识，是诸佛导师，是来觉悟诸人的，所以当病苦来时，急急对治，急忙躲避苦之觉受，不愿观察苦之生起与熄灭，错失开悟良机。

苦之大善知识，见世人迷失本心，于三界之中不知醒来。故频频以各种苦痛而觉悟之。

若不知醒，便以地狱之苦而针砭之、敲骨刺髓、逼迫心识，令其知苦、觉苦、受苦，从而息妄知止，不再造恶。

若人能于正病苦时，息心当下，与苦同步，念念觉知，如亲爱子，片刻不离。便能于一切外境、人事而得止息。以止息故，诸缘消散，能除余苦。复以智慧眼，观苦无常，观苦是空，观苦无我，观苦非实，令心缓缓，动作徐为，虽有苦受，转转薄弱，即得安住。

以不背离苦故，与苦同在，而能毕竟化一切苦。

世人之所以苦受绵绵，以对治故。苦非实有，以对治故，对治之心，反成苦受。

以不对治苦故，其心纯一，心物一如，虽有苦受，不更增强。加以少时，不治而愈。

苦是良药，是真善友，是汝之师，是汝父母，是汝路标，是汝灯塔，是汝警钟，是汝桥梁，是汝阶梯，是汝真经。

世间无有一人、一法如身体苦受之大善知识，日夜垂唱，时时提醒，令我觉悟。

苦是真正大觉之师。谁能亲见此师，胜遇诸佛。

苦时时唤汝回到当下，回到头脑之外，回到不对治中来。

苦如欠债，受之即还。心生对治，用种种法，治而愈之，非为治愈。病根犹在，它时还来，变本加厉。一切诸业，亦复如是。受之则了，治之还生。犹如欠人钱财，躲避不免其债，将来遇时，连本带利，一分不少。及时还清，无欠无余，身心安泰。

善知识，不论何苦来加你身，莫急急躲避，莫寻求对治。此是你无始劫法身父母，是你多生多劫大善知识。须具慧眼，方得识破。能识破此善知识，此人一步登天，功德难伦。何以故？身体觉受，整日与人相随，世间万法，亲近莫过于身。以身觉知，其法最利最捷。

身受不止一次来敲你门，苦受不止一次来唤你看它、专注于它、感受于它。

佛陀过去世眼睛被割，身体被肢解，以忍辱波罗蜜力故，身体神奇般地痊愈、复合。佛正受苦时，观苦受念念不实，是名忍辱波罗蜜。以忍辱波罗蜜故，其身还复如故。其身复原，乃喻不对治而见法身。

世尊涅槃时，二十四次殷勤劝请一切众生瞻佛紫磨金身。十次劝请之后，复告大众：我今时至，举身疼痛。

从来少有人知佛于涅槃之时普示紫磨金身真实深意。

有将紫磨金身做法身解，有将金身做不生不灭解。如是等解，皆是意识知解，

非是智慧。徒有其说，于修行者无丝毫利益。或言以三十二相摄受初学。若摄初学，佛则不必十次深心劝请观佛。

佛现紫磨金身之后，举身疼痛。乃示一切众生，当观自己无常危脆之身，念念打磨，处处叮咛。从生到死，以诸苦磨砺，时时警觉。二六时中，常常提醒。昼夜说法，无间断时。行人于四念处，念念观察，知苦觉苦，了苦无苦，是名观佛金身。故六祖云：无常者，即佛性也。若能于苦中单纯受苦，不生对治，安住身心，其苦自灭，还我清净原身，是名紫磨金身现身说法。

觉知与住妄想境

师父好，最近您一直在讲觉知的练习。学人有一处不明。圆觉经中说。居一切时，不起妄念，于诸妄心亦不熄灭。住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。

您所讲的觉知练习和佛经里的住妄想境不加了知，是不是矛盾。

答：练习觉知的目的是为了帮助我们从妄想分别和烦恼里出来，回到目前正做的事中。以无妄想烦恼故，则得正念，而能以智慧观察诸法实相。诸法实相无觉与迷。

人无法刻意念念觉知自己正在做的事，那是妄想上所加的妄想。事实上，根本就没有觉知或不觉知。诸佛祖师，乃至一切觉者，都无法找出一个实有的觉知。诸佛觉者只是帮助众生以妄除妄。若人根机猛利，知无妄者，亦不住着一切善恶诸法，亦不必以觉求觉。则常应诸根用，不染一切境。

练习觉知，只是作为修行的一种辅助，是助道之法，不可执着。

经云，住妄想境，不加了知。事实上，这也是一种“觉知”，只不过，它住于意根妄想中而不加了知，只是分别法尘，却无执取，如日常生活中我们天马行空地打妄想，又或者在那里做白日梦，或者遐想连篇。我们正打这些妄想时，非常专注，我们是专注在意根上。这时，你没必要再去觉知，因为它已经在自知自觉中。这是佛经里所说的住妄想境，不加了知。于无了知，不辨真实。

此不加了知者，正是觉知，故无矛盾。

而我们正吃饭，正做事时，总是爱浮想联翩，爱计较得失，想这想那，让自己本来很轻松的心情，因为忽然想到什么，就立刻烦恼起来。这时就要提起觉知，回到正在做的事情上来。此时的提起觉知，正是圆觉经中所说的“居一切时，不起妄念。”起了妄念怎么办？觉知，拉回到当下。

练习觉知，就是练习居一切时，不起妄念。它和住妄想境，不加了知，都是真性自然所用，故无矛盾。若于此处亦提起觉知，那是知上立知，反成枷锁。

我们不要看到“觉知”两字，就依文解义，就认为有觉，有不觉的时候。自性无觉知无不觉知，若说有觉，亦不离幻。练习觉知，并不是要所有的时候，做所有的事都要提起觉知。觉知本身也是妄，但是，如果以这个妄而能除另外的妄，何尝不可？

只有当我们陷入头脑的分别和烦恼中，这时才需要通过觉知，离开妄想，回到当下，获得解脱。

自己的召唤

我这一生很多事都没做过。

我没吃过水果。

没喝过茶。

没和家人好好呆过哪怕一分钟。

我没有好好吃过一顿饭。

这怎么可能？

这是真的。

我不喜欢吃水果。

所以，每次吃水果的时候，我都在想别的。我没有一次真正吃过水果。

我对茶一点兴趣也没有。

人们给我各种各样的茶，大家都说这茶好，那茶好。我喝不出有什么好。

每次喝茶时，我都在想喝完茶去做什么。我从来没有一次真正和茶呆在一起。再好的茶，我也无法品尝到。

我没爱过我的父母、妻子、女儿，甚至任何人。

我跟他们在一起的时候，我总是心不在焉。仿佛我来自另一个世界，被寄养在这里。

我时时在想着什么时候离开他们。

直到现在，我仍无法和任何人在一起。我和任何人呆上半个小时就厌烦了。

我习惯了在生活中的每一时刻都开小差。

仿佛总有更重要的事等着我。在这个世界上，没有任何事能满足我。

我也没有认真地吃过一次饭。

每次吃饭，我都狼吞虎咽，根本不知吃到嘴里的是什么。我吃饭时的急躁，仿佛有十万火急的事等着我赶快去做一样。可是，什么事都没有。

吃过饭，我还是焦虑地在那里踱步、不安，不知所措。

我一直活在未来心里。

一直活在头脑的世界里。

一直活在妄想中。

今天，我头一次在淋浴的时候看到了玻璃门上滑落的水珠，并用手去摸了摸它们。我像一个病人似的去看盘旋在房顶的水蒸气。

然后我低下头，看到了自己脚上的泡沫。

我生平第一次在认真地洗澡。

今天我回到家门口，第一次抬头看到了自己家门牌号上的字迹、数字和字体：“花园街 56 号”。

我第一次看到门牌上的宋体字好漂亮。

我在这里已经生活了十年，居然第一次看到这个陪了我十年的门牌号。

我也第一次看到小区墙角的路灯，那像火焰一般的颜色直接照到我的心里。

我不知道自己这几十年是怎样生活的。

我做一切事都是急匆匆地。

我从来没有活在现在这个“时刻”。

除了和自己的头脑、无明、妄想在一起，我没有跟任何事物在一起过。

正是这个习惯，让我从来也没有爱过这个世界和任何人。

我也从来没有真正快乐过。

我没有好好走过路。

没有好好地坐在草地上吹过风。

我没有乖乖地坐在家人面前听他们认真地说过一句话。

那是我痛苦、不安、焦虑的唯一原因。

我没有活在此时此刻地觉知中。

虽然长着眼睛、耳朵，我从来不会看，也不会听。

我连一天都没有真正生活过。

不论你正经历什么，那让你痛苦的一定不是当下，即便是你被车撞得头破血流，还是失去了最亲爱的人。那都不会让你痛苦。让你痛苦的是，你进入了头脑和妄想中。

如果你一直跟你的见闻觉知在一起，即便你被车撞飞，你不会恐惧和痛苦。

让你恐惧和痛苦的是你对一切事的想象和抗拒。

不论你正经历着恐惧、厌恶还是痛恨，那是头脑和意识的陷阱。你只须伸手摸一下自己的脸。如果你真的能摸到自己的脸，一切痛苦都会消失。

获得那样的觉悟和能力，随时能摸到自己的鼻孔，随时看得到自己家的门牌号，随时能趴在窗边看雨水从玻璃窗上滑落，回到现实中来，回到觉知上来，回到当下来。

这就是你的极乐。

这便是你的净土。

回来，回来，回来。

这是你对你自己的召唤。

常应诸根用，而不生用想

顶礼师父！师父在《觉知的意义》里开示学人做一切事都要了了觉知，如喝水时整个过程要了了分明，这和“常应诸根用，而不做用想”，也即喝水不做喝水想怎么圆融？我们在生活中是时时提起觉知清清楚楚地知道自己在做什么，还是要常常忘了自己在做什么？请师父慈悲开示！

答：常应诸根用，而不做用想，是指你做过之后，就别再执着，想来想去了。而觉知是做的当下，自性自知自觉，随觉随空，不生住着。此觉知乃自性般若观照之智，觉用同时，非是意思思维所知之知。你不可能在本觉的当下加上任何觉知，那不过是另一种妄想而已。只不过，众生很难直用其心，直用其性，于处处所做，而生执着。于见闻觉知处，而生种种妄想知解。所以佛说四念处，说正念，说觉知，以妄除妄。以此来转移对世间的执着。

真正的觉知是从本体起用，用而不着，不住于知，亦不住不知。直用其心，正用之时，自性自知，于此知上不复起妄念，不住过去、现在、未来，正是常应诸根用，而不做用想。

众生不通过闻法修行，很难做到六根用时，不生住着、忆恋、取舍和分别。比如你用眼睛看，用耳朵听，如果不是觉性现前，很难看只是看，一切众生都是在看、听、闻、知的同时打妄想。这正是常应诸根用，而生于用想。

只有觉悟的人，眼睛正看物时，仅仅在看，而没在看的同时生出种种妄想分别，那才是看而不做看想。正喝茶时，知茶冷热，知其味道，随知而不住，不生知想，是名喝茶，亦名觉知。而一边看，一边说，我看到了。一边端起茶杯喝茶，一边向别人说，我在喝茶，喝茶就是修行，喝茶就是禅，这已经不是在喝茶，而是讲茶，是妄想和无知。

或者正在看的同时，又起一个心，说我正在看。而看到的那一瞬间早就过去了，你却还在起心做看想，那并不是觉知，那同样是在打妄想，正是知上立知，即无知本。知见无知，斯即涅槃。

众生修行，当悟本觉。本觉不悟，于无明妄念中，徒生种种有为心行，起种种对治修练，只增无明，徒劳辛苦。纵多劫修行，终难成就。

触摸佛心

没有什么比我走路时觉知左脚踩到地板，右脚踩到地板更重要的事了。

我坚信这一点。

我坚信只有觉知我当下正在做的事，是我获得安宁的唯一方法。

我坚信没有什么事比这更重要的。

我坚信孩子上学是否迟到，老公什么时候回家？我母亲是不是又犯了高血压，今年的年薪是否会降很多，或者我自己的胃病是否更严重，这些都不是我关心的事。这些事无足轻重，我保持正念地书写、打扫房间、该做什么做什么，比任何未来的事都重要。

我相信，没有任何事是重要的。

我坚信只要我带着觉知过好每一秒钟，做好当下的每一件小事，只要我视眼前正发生的一切为无比尊贵。那么，我生活中无论再发生任何事，我都是会带着觉知去接受那正发生的。

就算我没办法保证自己一定心如止水。但是我不会疯狂，我不会被无明和恐惧抓获，我不会惊慌失措和手忙脚乱。我相信在那样的无常来临之前，我已经为此准备好。

我正在尝试用觉悟的心穿透幻象，在此之前，我只要足够地训练觉知，就有足够的定力来迎接一切的发生。

有谁会相信，把路走好，就能给自己通向那永恒的生活架起一座最坚固的桥梁呢？

有谁相信，当你左脚踩到地板上而清清楚楚地觉知，那会振动十方？

有谁会相信，当你手扶住门把手而觉知到门把手的温度，你便沐浴在八功德水中？

有谁相信，你的手指触摸手机屏幕上的一个字母时，你正触摸着诸佛的心？
不试过，你怎么知道那觉知和安住的神奇？

不训练，你怎么知道那最无奇、最安静、离你最近的你的手臂上的肤色真的是紫磨金色？

道在眼前，触手可得

让我们痛苦的都是那些甜蜜的东西。

而真正带给我们安宁的，却是那些不起眼的、索然无味、平淡如水的东西。

让我们揪心的是那些远方的未来期望。

而带给我们安宁的是身边的最普通的事情。

当我们远游万里去寻找幸福，最终都是一身疲惫地回到家里，才发现，老的不行的母亲、墙角的那棵槐树，甚至抬头看一眼天空，才是真正让我们安宁的风景。

灵云志勤禅师说：三十年来寻剑客，几回落叶又抽枝。自从一见桃华后，直至如今更不疑。

古今得道之人，皆是用尽一番辛苦，回头之间，才发现真相一直近在咫尺。可是我们却不知休止地游于头脑的无边幻城。

行者，你是行于头脑，还是行于现实？行于头脑，疲于奔命；行于现实，坐享其成。

行于头脑，役使身体，不知不觉，受尽劳苦。行于现实，随过随空，安宁自在，不劳曲折。

众生以感官为生活滋养，以妄念为舟车劳顿。觉悟者，看破感官只带来暂时的快乐，后有无尽的空虚和不满。没有什么可以填充那虚妄的抓摸。如见深渊，立刻知止。此时不止，更待何时？

唐朝无尽藏比丘尼有诗偈曰：尽日寻春不见春，芒鞋踏遍陇头云。归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。

你真的休息下来，连晒衣服，都那么幸福。

你安静下来，一只小花，可以装点整个房间。

你带着觉知，安住当下。热，不那么热了。酸，不那么酸了；淡里有了甜；平凡里渗出了光。

你不再寻觅，一切都在你面前显现。

你不再抓取，终于回到了大地。

学大道者，切忌远涉。

究竟之乐，触手可摸。

远方风景，只是弄尔。

本地风光，无限婀娜。

如是训练，解脱悄无声息地发生了

你的觉知能力到了打开买菜的袋子，也能清清楚楚地看到你买的菜，觉知到你的手指正解开带子上的结；

向水杯里倒水，从水刚开始滴入水杯，直到结束，最后的水滴落入杯中，你都看的到；放下水壶，端起杯子的瞬间，你也没有错过。

不论做什么，比原来慢一些，再慢一些，给觉知以机会和时间。

这看上去有些过分，不，你需要比这更认真、更集中、更有针对性的训练。

自己每起一念想抓什么的心，看到它，并能停止下来；如果无法停止，你也能清楚地觉知自己正在做的事。

去摸手机的刹那，知道自己在拿手机；放下手机时，清楚地感知手机和它所放的地方的接触。

自己的后背倚向沙发，后背和沙发接触的刹那，了了清楚。

转身或回头的时候，几乎从来都不会错过对那一瞬间的觉知。

经常能看的到身边最容易被忽视的东西，比如桌子腿，你裤子的颜色，天上的云。

尽可能多地去觉知你生活中这些最简单的细节，在每一件小事中让自己的妄

想休息下来。尽可能多的让这些小事占满你的生活，而不是那些未来的妄想和幻梦。

坚信你所有的痛苦正是来自那些期待，而真正的安宁，来自对觉知的训练和领悟。

尽可能地满足于这极其微不足道的馈赠，并全身心地投入并理解它们，与它们在一起。

有一天，你会发现，原来一切的秘密，全都在这里喧天动地，坦露无遗。

而你却一直向远处寻觅和求取。

让你安心的东西就在离你最近的地方，近到你都无法想象，近到你会瞠目结舌。

你不可能在任何时候都能保持觉知而从来都不打妄想，因为就算妄想，也是觉的一部分，只不过你过于执迷它，所以才会带来苦。事实上，你不可能在做任何事的时候失去过觉知。觉知与你同在，从来不曾分离。哪怕连一刹那都没有分开过。只不过，你还没有发现、理解并适应于它。

即便你不能一直看到什么或触摸到什么，不能时时保持觉知，你或许还会经常三心二意，走神，不专注地做事。只要通过训练，你的专注力和觉知力可以使你不再受无明和习气的主宰，能够经常回到当下。虽同样在用六根、六识，但它已受你调伏。古人云：它受我调伏，我与它安好。这时，你的修行已经上路。

你不必因为自己的意识或头脑而产生任何困惑，或想消灭掉它们。完全不必。你们互相相安无事，只是它再也使唤不了你。

就像你已经找到了门的钥匙，拿到了去往某地的车票，获得了进入某个地方的许可。

剩下的事变得水到渠成，不复艰难。

你还会像以前一样看风景，吃饭，与人交谈，做你喜欢做的事。但不同的是，你不再沉迷并深陷苦恼。

解脱如此悄无声息地发生了。

与觉受在一起，别厌离它

我经常肚子疼、背疼、颈椎疼。

当我身体疼痛的时候，我选择去感受觉知它们，而不是讨厌并想离开它们。

我在觉知并安住于疼痛的时候，对其他的一切都不再住着。

对于疼痛，我越来越喜欢，就像我找到了一个朋友和亲人。

我并不是说我热爱疼痛，而是我珍惜它的到来，因为它会让我出离幻梦，远离烦恼，觉悟无常。

每次当我们身体有疼痛出现的时候，我们都会习惯性地产生抵触和对抗的情绪。当我们抵抗疼痛时，我们进入了无明。整个人的状态一下子就掉到了疼痛所带来的情绪里。而忘了这时正好是你练习觉知和接纳的最好时机。

身体的疼痛无法带给我们烦恼和痛苦。疼痛只是疼痛，它就像天气，像路上出现的洼坑，像纸上的字一样，它是客观和无害的，除非你赋予了它太多有害的意义。

如果当你背疼的时候，不是带着讨厌的情绪面对它，不是立刻就想消灭它，不是想去对治它，而是冷静地感知它，观察它，陪伴它，与它不间断地在一起。看看会发生什么？

疼痛没有消失。是的，疼痛虽然没有消失，但是什么消失了，烦躁、讨厌、担心和因对立情绪产生的疲劳消失了。

当这些负面的情绪消失的时候，疼痛变得就像一根木柱，就像一幢房子，就像一把椅子一样单纯。

继续保持对疼痛的觉知，即使那非常难以忍受。

不要产生对立和讨厌的情绪，理解那疼痛对你没有任何害意，与它住在一起，一刹那也不要离开它。

因为与疼痛住在一起，而你不再住着于讨厌、恐惧、烦恼和敌对中。

当你不住在那些真正伤害你的情绪中时，你忽然发现，“疼痛”正在不声不

响地减弱，甚至消失。你根本不用去对治并驱赶它。

你发现，原来“疼痛”根本不存在。

你发现，“疼痛”是来叫醒你的。

你发现，“疼痛”是喊你回家的。

我们经历的所有不幸和逆境，都是来觉悟我们的。那些打击和警醒，让我们从妄想和执迷中停下来，让我们回到眼前，回到当下。

如果我们不能回来，它就用更加严厉的“痛”来刺激我们，让我们去觉知并感受它。

提婆达多从来不是某个人，他是一切逆境的隐喻，他是每个人最大的善知识。

当你身体的任何疼痛向你发出信号的时候，抓住它，因它而觉悟，别再错过你生命中最大的善知识。

觉知，打开解脱之门的钥匙

你无法通过念头来出离念头，那样只能使你沉入更多的妄念。

你无法通过知解来远离妄念，那样你会陷入更多的知解和妄念。

以念来知念，还复成念。以念遣念，念难除遣。念中纠缠，无法离念。

若观念无实性，念则无能为害。但此观智常被妄念无明烦恼覆盖，无法升起。故学人难为之。

以诸妄念覆盖本性，观智难升起故，一切众生被头脑中的念头牵引，不知不觉，堕入烦恼轮回。

训练觉知，可以使我们有效地出离头脑和妄念，既而远离烦恼。

如何训练觉知？

走路时，心念觉知脚和地面的接触；手拿杯子时，觉知手碰到杯子；坐下时，觉知身体和椅子的接触；起床时，觉知身体离开床并在空中的动作。风吹来时，觉知风吹在脸上；看到树时，真正看到树；鸟正在身边叫时，听得到鸟叫。

觉知遍布我们生活中的一切时，一切处，一切活动中。

你从来不可能离开觉知，除非你进入妄想。就算你在打妄想，那同样是一种觉知。只不过，如果你执迷于自己的妄想，“觉知”被“妄想”遮蔽。

莫错解“觉知”，那并不是后起的“觉知”。

别误解“觉知”这个词，认为它是一种造作。

觉知即是觉性，是本有自然天真之性。

觉知和你永远是同步、同行、同在，未曾刹那间分开。只是你一直被自己的头脑和妄念带走，失去了觉知。

头脑把我们带入知解和分别；觉知使我们回到纯粹的见闻觉知。

头脑把我们带入幻境和迷城；觉知让我们回到现实。

头脑的特点是向外抓取六尘；觉知使我们安住于当下。

头脑的特点是骗你离家向外远游；觉知时时喊你回家。

头脑的特点是取舍和依赖；觉知使我们满足于现成。

头脑不停地制造问题，编织故事，渲染紧张的气氛；觉知看到没有任何问题、故事，立即解除所有不安的气氛。

用觉知来远离烦恼，是最好的观智。

用觉知来遣除妄念，是最好地牧牛。

与自己的觉知在一起，那绝对安全；与头脑和妄想在一起，是与贼同眠。

一切都会远离你，唯有觉知恒常与你同在。

依于一切，不如依于觉知。

觉知不住，故依于觉知，是无所依。

觉知非法，故依于觉知，非是有为。

觉知本有，故训练觉知，非是知上立知。

觉知是空，故训练觉知，是行于般若。

觉知能瞬间出离戏论。

觉知能瞬间顿除所有的疑惑。

觉知能立即出离所有的分别。

觉知能让不安的心立刻安宁。

觉知使我们看到自己的无明和习气。觉知给了我们提起正念和用智慧观察实相的时机。觉知使我们可以瞬间转身。觉知可以使我们觉悟祖师的末后一句。觉知使我们不被任何人事物所骗，觉知能让我们真正践行无上佛道。

古人得道者，二六时中，心不外驰。心不外驰者，必然活于见闻觉知。若不在见闻觉知，必迷入妄念分别。

活于见闻觉知，即是活于本性。以见闻觉知而活，即是但用此心，直了成佛。诸行者，先要认识觉知的重要性，理解“觉知”，觉悟于“觉知”。

再去花时间训练觉知。

学道者如牛毛，得道者如麟角。以不知觉知的重要性，不肯辛苦训练觉知。善根深厚者，得到这把钥匙，勤加练习，解脱在手。

觉性与觉知，实相与觉悟，如孵鸡蛋，子母同时，啐啄同时。

觉知是一把利剑，它能斩断所有的烦恼，也能破除所有口说般若者的邪见。

觉知是一把钥匙，它能打开解脱的大门，使我们稳妥回家。

觉知的训练，是一生的必修课

觉知并不是从头脑中生起的意识上的觉知，亦不是思维解释出来的觉知，而是本能本有的觉性的作用。不可做觉知即是觉性解，但觉性亦不离觉知可得。若将觉知做觉性解，认为实有觉知，“觉知”即流入知解，则成定法。

觉知本有，须臾不可离，犹如呼吸、心跳、身体的所有活动，它同头脑和念头都是本性的作用，但区别是，头脑制造问题，念头能起贪着，令人沉迷。而觉知刹那即空，念念不住，了不可得。虽然刹那即空，又恒常起用，非是意识知解的断灭空。六祖大师说，常应诸根用，而不生用想，即是形容此“觉知”。又分别一切法，不做分别想。亦是形容“觉知”。

故知觉知，非是知解思维、起心分别所生起的觉知，而是不可思议，超出世出世间一切诸法的“本性”作用，此作用，亦是假说，不可执着，于此幻用而生

分别。又见闻觉知不可作见闻觉知解，见闻觉知即是本性，若作见闻觉知解，即是妄念，非是见闻觉知也。如眼见物时，见只是见，不可于正见时生起“我在看”之心。听声嗅味触物时，亦只是听，只是嗅，只是触，此即“觉知”，不可于正听时生“我在听”之心。若生此心，即非听也，而是知解。如正喝茶时，不可生我在喝茶想。若生此想，非在喝茶，非是觉知，而是妄想。

觉知的训练遍于我们生活中的一切处。不论座上座下，都可以练习。坐禅时，如果头脑思维活跃，妄念纷飞，可以觉知呼吸或住于身念处，让自己的头脑逐渐休息下来，生起观察诸法实相的般若观智。此观智虽然亦离不开思维，却不住于思维，顿悟顿见，了不可得。

座下训练觉知最好的方法是经行。选择一小段安静的路，十米至五十米即可，来来回回地慢走。每抬起一次左右腿，都要了了分明。每次脚步落地，都要觉知脚底和地面接触的刹那，及整个脚落在地面时的觉受。一旦念头离开脚下，即觉察到，拉回脚下。

如果你想出离妄念和轮回，安住脚下和手下，是你一生的必修课。

除了坐禅和经行，座下训练觉知的时间和机会更多。我们在家人不像出家人有很多空闲的时间专门练习坐禅和经行，还要做事和工作，所以，在做事中练习觉知是绝大多数人修行的下手处。

尤其在走路和做事的时候，因为我们一天之中，做这两件事花的时间最多。走路或做任何事时，除非有特别着急的事，先从慢下来开始。在慢动作中，我们更能把握住觉知，提起正念，也能觉察到妄念和习气，然后拉回到当下。

于一切事上放慢速度，这是练习觉知的重要前提。动作速度越慢，觉知的时间和机会越多，觉知的越细腻，心安住的越久，妄念越无机可乘，烦恼越无法乘虚而入。觉知力增强了，无明和习气主宰我们的力量就越小，直到完全失去力量。

佛在临涅槃时，阿难问佛：佛灭度后，佛弟子依何而住？佛言：我之弟子，依四念处严身而住。“严身”者，缓缓行动，绵绵密密地觉知，安安静静地观察，不给妄念和烦恼任何侵袭的机会。

除了工作外，在生活的点点滴滴处，比如待人接物、说话、散步、沏茶倒水，穿衣吃饭时，都要有意识地练习觉知。

除了日常生活中安住在动作和觉知中，把握所有的时机来练习觉知，每天还要专门练习觉知的时间不能少于两个小时。因为在做事的过程中，我们大多数是带着功利心、有所得心、执着心和分别心来做事，很难有质量地训练觉知，无法养成安住当下的习惯。

训练觉知，说其辛苦，是对未练习者而言。一旦养成觉知的习惯，觉知则如同走路、呼吸、吃饭、睡觉，自自然然，而那时，你的生活将彻底改变。你会活在无限的悠闲之中，生活将变得惬意和享受，你会成为无依道人。

修行和解脱没有捷径，只有苦练。谁练的多，谁出离妄念的力量大，谁得力，谁先解脱。一个修行人，如果每天沉迷在头脑中知解佛法，口谈般若，那离道还尚远。什么时候觉悟到觉知的重要性，并开始认真、勤奋地加以练习，持之以恒，什么时候则近道也。

但怎么行去，自然得力

师父好，您从前说法中很少谈到觉知的训练，甚至还针对一些学人提出不用观照，更不用修法，直用直行，直接解脱。最近看您文章，您一直在提醒学人重视觉知的训练，这与您以前的教法矛盾吗？

答：觉知的训练，不同于观照。

观照有两种情况。一种是在妄想烦恼趋于减少的情况下，自心自然生起的一种观智，虽不离心意识，然能觉悟诸法实相。此种观照，是学人在安住于觉知而不令妄想烦恼干扰的情况下自然生起的。是名观智，又名般若。

另一种观照，是以思维和有求之心，于本性所起见闻觉知上妄加的“觉知”，妄见真实，于中生见生解，住于定法。如观照自己的念头不真实，如观色即是空，观五蕴是幻等，观诸法无常，认灵灵觉知即是自性。此等观照，非是修习佛法，

恰是熏修无明。此等观照，以不了法性故，不识真心故，虽言观照，同于妄念，住于意识知解。如很多学人观念性是空，而不能出离妄念，于念头中无法解脱。何以故？以此“观照”是后知后觉，非是真观也。

我所说觉知的训练，是真如自性起用的当下，未离此当下，亦不住于当下，于此觉知作用中，出离妄念与烦恼，合于法性，起于观智，顺于解脱，是真实佛法，不是意识知解。更非以有思维心，妄测实相，住于佛法。

古人云：本心不属见闻觉知，亦不离见闻觉知。但莫于见闻觉知上起见解，亦莫于见闻觉知上动念，亦莫离见闻觉知觅心，亦莫舍见闻觉知取法。即我所说“觉知”。

又洞山禅师云：我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。渠今正是我者，不离见闻觉知即得见性也。我今不是渠者，莫住见闻觉知以为佛性，莫于见闻觉知上生解。若认此为佛性，起于知见，是认贼为子，故云：我今不是渠。又云：古佛过去久矣。亦是此意。

又古人云：不离见闻觉，超然登佛地。此之谓也。

古人云：于作用上见此本性。所谓：在胎为身，处世为人。在眼曰见，在耳曰闻。在鼻辨香，在口谈论。在手执捉，在足运奔。遍现俱该沙界，收摄在一微尘。识者知是佛性，不识唤作精魂。

又在人为有情，在物为无情。在迷为众生，在悟为诸佛。体总是一，相无不周。此古人所谓作用者，即我所说见闻觉知，又名觉知。非实有体，亦非是无，离一切戏论名言，假名佛性。

众生迷于此作用，于中妄生取著，故名为识；诸佛觉悟此作用，于此不住，亦无知解，故名为智。

问：四大分解，六根坏时于何处见此作用？

答：若如是见而不住于见，即不见四大，亦不见六根。不见四大分解，不见六根坏灭。亦不见生，亦不见灭。于一切处见无所见，住无所住，是名见于作用

处，亦名见空，亦名无见，亦名佛见，亦名见性。若有所见，若住于“作用”，即非是见，是名为住，亦名邪见，又名知见。作用者，即非作用，是名作用。故知佛法大难，拟心即错，动念即乖。

故我所说觉知，正是祖师所说，直用直行，大机大用，当观密作用，直达解脱。非是修法，亦非不修。如祖师所说，修与不修是两头语，但无染污即可。染污者，离于觉知，住于头脑也。

以学人于幻尘境界中多生妄想取着，忘失本心，不能直用直行，处处粘着世间五欲六尘，或缠缚于佛法，故以自性本有作用而引导之，使离妄想分别执着。若无妄想诸尘劳者，于我所说觉知，亦不可住着知解，即是行于本性，当处解脱。若生执着，则是知上立知，是无明本。

我所说觉知，念念不住，念念空寂，实无有法，亦不可思维测度。若认觉知为佛性者，则同于生死。于觉知生于想者，非我所说觉知。觉知见性，但有名字，做方便说，实无定法。学人但恁么行去，不做恁么想，离一切知解，日久得力，自然明澈。

实相难思议，不可分别觉

如果你畏惧死亡，那是头脑在诱骗你进入死亡的错觉。回到觉知上来，回到你的身体的觉受上来。死亡消失了，你的恐惧消失了。

如果你心生妒忌，那是头脑在呼唤你进入我相人相的幻觉，回到脚下来，回到对地面的感知上来，嫉妒减弱了。继续回到脚下，嫉妒消失了。

如果你心中生起嗔恨，那是头脑在把你拽入假象，那是念头在引你进入妄想，回到手指上来，回到茶杯上来，回到嘴唇碰到茶杯的觉知上来。嗔恨被觉知代替了。

如果你不停地想着一件事而无法解脱，那是头脑把你麻痹了。坐下来，觉知自己的呼吸，先是深呼吸，然后让自己的呼吸变得绵长，轻弱，想象着自己快要死去，一直和自己的呼吸在一起。

不论你有任何烦恼，你一定进入了头脑。回到觉知上来，回到脚下、手上、背后、脸上，回到你正看的东西上来，回到你能听到的声音中来，回到你能接触的任何觉受上来。

如果你只是在打妄想，而没有任何紧张、不安、恐惧或烦恼，你本来就在觉知中，你可以继续打你的妄想，做你的梦。你甚至可以一边喝茶，一边听音乐。你可以一边走路，一边与人倾心交谈。你可以同时做几件事，如果你能安心于此，专注于此。

你不是一定不能住于头脑。

如果你专注地思维一个道理，一个道理可以让你明白一件事，从而得到解脱。专注地思维，那也是一种觉知。

你不是不可以打妄想，如果那个妄想可以让你摆脱是非分别及纠结和烦恼。

觉知是一种智慧，觉知有着深广的意义，觉知不会带来任何负担。

觉知虽不离于识，却超越于识。觉知起于识，却不依于识。觉知转识为智，觉知知幻即离，离幻即觉。

佛所说法，引我们认识觉知，看到觉知，领悟觉知，行于觉知，安住于觉知，不分别于觉知。

觉知即觉。觉知之名相不重要，它所表达的心行才重要。

觉知的概念不重要，依觉知而实行才重要。

问：师父，如果人死了，那觉知还在不在？

答：回到脚下，回到觉知中来，回到无妄念中来，回到无住中来。当我说觉知是佛性之用时，不可于“佛性”之用起于有解，生于常住想。若起于有解，生于住想，非是觉知，亦非佛性，亦不是用。

佛性不可思议，觉知亦不可思议，一切法亦复如是。

听我说偈：觉知不可得，觉知不可住，无觉亦如是，非有有无觉。觉知离生灭，不住生灭法。生法非真实，死亡亦如是。莫起心住著，亦莫分别觉。住著非觉知，不能了生死。觉不可复觉，实相难思议。

没有觉知，你的生活是一团糟

你是不是经常走过一条街道，而连一间店铺都没看到？可是当你回来时，看到那条街上店铺林立，商店里的东西琳琅满目。

你走过那条街时，到底在干什么？你在打妄想。

你出门的时候，是不是经常落下钥匙、手机或很重要的东西？为什么会忘记拿重要的东西？因为你走神了，在你应该拿什么东西的时候，你没有觉知，而进入了妄想。

你是不是经常忘记自己是否关了门、煤气、电热水壶？而要重新回去看一遍才能确信？为什么？因为你在做这些事的时候，没有带着觉知。

你是不是在做饭的时候经常被油锅或热水烫到？为什么会这样？因为你不够专心。因为你一边做着这件事，一边想着那件事。

你是不是经常人坐在那里，心思却跑到十万八千里地之外去了。而别人跟你说的话，你一句也没听进去。

当你切好菜，菜板上堆满菜的时候，你是不是很少发现自己是怎么把菜切完的？有时，你还会切到指甲或手指。为什么会这样？因为你没有认真地在切菜。

你是不是走路时经常踢到一些东西，而伤到脚？为什么？你没有安心走路。你一定有过扭伤脚踝或抻伤胳膊的时候，你受伤的那一刻到底在做什么？

你是不是经常喝水呛到，或者吃饭时噎到？为什么。你喝水或吃饭时太急躁了，你没有好好地喝水或吃饭。

你是不是总是心不在焉，人在这里，而心在那里。

不管你在干什么，你是不是总爱和头脑在一起，而不愿意和觉知在一起？你为什么会经常打妄想？因为你执着你想的东西。你太贪恋那些你有过的经历。

你是不是经常毫无理由地发脾气？为什么在你发脾气的时候察觉不到？因为你从来没有活在觉知中。

你是不是经常和别人争论、吵架，为什么会如此？你没有正念，无法看到自

己的我执。

你是不是买了一个很贵的东西，买回家之后才发现自己并不需要它，而非常后悔？你为什么看不到自己的贪心和习惯？没有觉知。

你是不是经常食不知味，话不知说到哪里，每天看着一样东西却熟视无睹，听而不闻？生活昏昏噩噩。为什么？你活在妄想中。

当你无事可做的时候，你是不是经常会感到不安。你想再去抓取什么而又抓不到，然后你陷入恐慌之中？为什么？因为你掉进了头脑中，而没在觉知里。

你是不是因为没有活在觉知中而做了很多荒唐的事，让自己烦恼重重？

怎么才能让自己活在觉知中从而避免上面那些错误和烦恼？

从有意识地训练觉知开始。从认真走路开始。从穿衣吃饭开始。从扫地洗衣开始。从最简单、枯燥、无聊、经常做的事上练习觉知开始。

每个动作都放慢速度，了了察觉你身体的觉受，让那身体的感知经常地陪伴你。不要小看觉知的练习。那是你出离无始以来生死轮回的开端，那是你真正的觉醒。

觉醒不是来自于头脑，而是来自于觉知。

觉悟从端起杯子的刹那开始。你真正触碰到杯子，你才能端起杯子。训练觉知从抬起手臂摸到自己的脑门开始。你每天早晨都会洗脸，觉悟从你真正碰到水流，摸到脸开始。

在这些日常做的最多的动作上反反复复练习觉知，那是你觉悟和解脱的真正筹码。

练习觉知的意义并不是找到什么真理或实相，而是使你从烦恼和苦中出离。当你离苦时，你发现，那才是唯一的真理与实相。

觉知的特点是不住、无缚、清净、无疑惑、无问题；念头的特点是住着、缠缚、烦恼、制造问题、产生困惑。觉知是自性起念，是善于分别诸法相；念头是知上立知，念上生念，无明之本。

觉知是一种习惯，它可以通过训练而养成习惯。诸佛活在觉知的习惯里，而

众生活在无明的习气中。

不要沉迷在研究觉知的意义和道理中。勤加练习，实践觉知，意义在你的脚下，而不是在你的头脑中。

有一法，净众生，度忧苦

佛言：有一道净众生，度忧畏，灭苦恼，断啼哭，得正法，谓四念处。四念处者，即觉知的训练。

又《楞伽经》云：当离愤闹、昏滞睡眠，初中后夜，勤加修习，远离曾闻外道邪论及二乘法，通达自心分别之相。此处勤加修习，通达自心分别之相，即觉知的练习。

觉知的训练可以遍及生活中的每一处。训练觉知，可以从下面这些事练起。

一、起床

起床时，知道起床。缓缓起身，觉知起身。坐在床边，知道坐在床边。小坐半分钟或一分钟再起身下床。起身下床，觉知起身下床。每天起床时，如是提起觉知，练习觉知。

二、穿衣

穿衣时，拿衣服，知道拿衣服。抬臂知道抬臂。手臂伸进衣袖，知道手臂伸进衣袖。腿伸进裤子，知道腿伸进裤子。拿起袜子，知道拿起袜子。脚伸进袜子，知道脚伸进袜子。如是缓缓而穿衣服，每天勤加练习。

三、刷牙

刷牙时，手拿杯子，知道手拿杯子。手拧水龙头，知道手拧水龙头。向杯子里放水，知道放水。挤牙膏，知道挤牙膏。刷牙时，手臂每动一次，觉知一次。牙刷每一笔接触牙根，都要觉知。如是慢慢刷牙，慢慢觉知。

四、洗脸

洗脸时，手碰到水流知道手碰到水流。水碰到脸，如实了知。手拿起毛巾，知道手在拿毛巾。擦脸时，知道在擦脸。挂起毛巾时，知道挂起毛巾。每天洗脸

时，如是觉知每个动作，勤加练习。

五、走路

抬起左脚，知道抬起左脚。脚面落地，知道脚面落地。抬起右脚，知道抬起右脚，脚面落地知道脚面落地。脚在空中划过，知道脚在空中划过。迈大步，知道迈大步。迈小步，知道迈小步。快走知道快走，慢走知道慢走。如是长时练习，勤加觉知。

六、吃饭

坐在餐桌前，知道坐在餐桌前。手拿筷子，知道手拿筷子。端起碗，知道端起碗。饭菜放到口里，知道饭菜放到口里。咀嚼食物，知道咀嚼食物。这些动作，都要放慢速度，了了觉知。

七、坐禅

上座时，知道上座。坐在垫上，知道坐在垫上。整理双腿知道整理双腿。坐定后知道坐定。呼气知道呼气。吸气知道吸气。呼吸长知道呼吸长。呼吸短知道呼吸短。如是反复觉知，反复练习。

八、喝水

手碰茶壶知道手碰茶壶。倒水时知道倒水。手拿杯子知道手拿杯子。杯子送到嘴边，知道杯子送到嘴边。水进嘴里，知道水进嘴里。放下杯子，知道放下杯子。如是反复练习，反复觉知。

九、扫地、刷碗、拖地、擦桌子、整理家务

扫地知道扫地，手拿扫帚知道手拿扫帚，手拿抹布知道手拿抹布。拖地、洗碗、擦桌子、洗衣服，洗菜、切菜、烧菜等，也是如此。放慢每个动作，觉知每个动作。

十、说话

说话时，放慢语速。说话前，知道要说什么。正说时知道在说。说时的声调、语速、音量要尽量觉知。说话时要知道停顿，知道什么时候再说。知道自己的用词，知道转变话题，知道结束话题。

十一、睡觉

上床时知道上床。躺下时知道躺下。背、肋、腹、腿、头接触床时知道接触。翻身时知道翻身，腿动时知道腿动，身动时知道身动。身体不动时知道不动。呼吸时知道呼吸。安住在这些觉知上，一旦打妄想，立刻回到这些觉知上来。反复练习。

除了上面这些事，平时在看、听、嗅、尝、受、想时，看到只是看到，听到只是听到，闻到只是闻到，尝到只是尝到。感受风吹只是感受风吹，想到问题只是想到问题。如是六根清净，六尘清净，六识清净，十八界清净，一切法清净。清净者即是空，空即般若，般若即解脱。

正见闻觉知时只是见闻觉知，莫生见闻觉知想，莫住见闻觉知解，莫思见闻觉知是何意。

以上之事，是每天经常要做的事。带着觉知做这些事可以把修行融入到生活的细节中，可以延长训练的时间，快速养成觉知的习惯。

平时走路时，有觉知才能时常转身、回头、放慢脚步、观察周边状况。

平时思考问题或表达想法、与人交流时，有觉知，才能转念、止念和出离妄念，以防沉迷知解与诤论。

如是勤加训练，练习觉知，活在当下，一切佛法皆不用学，能离烦恼诸苦。故名一道清净。诸佛没有妄语，行者自然证知。

身上有奇香，脚下有黄金

一个带着觉知生活的人，一定是一个有魅力的人。

一个有觉知的人，是一个真正怀宝的人。

这样的人遇事不惊，处事不乱。

这样的人从容优雅，如沐春风。

他带着觉知，所以，头脑和妄念很难再欺骗他。

他带着觉知，功利心再无缝可入。

他和觉知在一起，得失心将瞒他不得。

他带着觉知，可以看到分别心变弱，直到远离。

带着觉知，贪心将逐渐失去机会。

拥有觉知，会活在真正的安宁中。

如果你有觉知，你不再丢三落四，手忙脚乱。

如果你拥有觉知，你将拥有这个世间最宝贵的品质。

拥有觉知的人，不再痴迷于识的世界，他活在大圆镜智中，活在平等性智中，活在妙观察智中，活在成所作智中。

拥有觉知，你不需要额外做些什么。你只是做你原来要做的任何事，只是加入了觉知，带上觉知。就像在你推的车上加上一根树枝，那一点不难。困难的不是带上觉知，而是你根本不知道要带上它。

没有觉知时，你根本不知道自己是谁？为什么活着？

有了觉知，你清楚地知道并无自己，活着，只是活着。

没有觉知时，你时常被自己的妄念恐吓，被它带到黑洞、深渊和绝境。有了觉知，地狱都无法蒙蔽你。你可以瞬间出离一切灾难。

没有觉知时，你是你念头的受害者，它日夜不停地欺凌、迫害、摧残你。有了觉知，你发现那些念头没有任何恶意，也根本不可怕。你可以和你的念头相安无事。你只是不再相信它们。

没有觉知时，你活在过去、现在、未来的妄想中，一会儿憧憬，一会儿失望。一会喜悦，一会儿疯狂。有了觉知，你活在自心境界的现实里，你只是经历、经历、经历，而不再有任何执取。

开关灯时，带着觉知去碰开关，这个最简单的动作，将变得意义重大。你也会第一次触碰到那个“开关”。它将开启你新的生活。

开门时，带着觉知去握门把手，这个最平常的动作，将变得“非凡”。这一次的开门，将为你打开一个新的世界。

上电梯时，电梯门打开的瞬间，停止一两秒钟，然后再踏上电梯。这一停顿，只因为有了觉知。只有觉悟者能在做任何事的时候停下来，不管是思想，还是动

作。以前踏进电梯的只是凡夫，你是和自己的妄想升降。今天踏进电梯的是佛陀，你和觉知与清明同在。

打开水龙头时，带着觉知去触碰。以前你触碰的是自己的妄想，今天你摸到的是佛身。不要轻视这个动作，如果你没有觉知，可能这一生你从未摸到过水龙头。你摸不到水龙头，你就无法从妄念和无明牢狱中挣脱。

有人朝你走来时，带着觉知，也缓缓向他走进，不投射任何概念，你不再紧张、脸红或尴尬。

上来下去，出来进去，这里或那里，或行或坐，或立或卧，或语或默，常觉常知，无难能侵。

与觉知在一起，不论你身处多么黑暗的地方，你的心灯亮着，你不再恐惧。

带着觉知，你变得从容、淡定、自在、悠闲。

带着觉知，你身上有奇香，脚下有黄金。

最好的休息

师父好，您曾经说过，你所教导的修行是悟后起休，而不是悟后起修。所谓悟后起休，我认为就是少做事，甚至不做事，多休息，不要执着做功课。但是您最近又一直带着大家训练觉知，而且要求学人每天要用一两个小时，甚至更长的时间来训练走路、吃饭、喝水等。这和您所说的悟后起休是否矛盾？

答：如果你没有真正训练过觉知，你可能永远不知道什么是真正的休息。你以为自己在休息，却可能在打妄想，而你根本不知道。

少做事或不做事就一定会休息吗？不一定。

我所说的休息，更多的是指休息头脑。头脑和妄念休息下来，身心才得到真正的休息。

训练觉知，对绝大多数修行者来说，是一种休息。除非他不会觉知，不懂得觉知。

一个人坐在那里什么都没做，未必是在休息，他有可能在打妄想。而另一个人在走路，甚至在做事，他却有可能在休息，如果他带着觉知而专注地走路和做

事。

休息主要是指头脑、心念、妄想的止息。如果你会休息，你可以在做任何事中得到休息。如果你不会休息，就算把你关起来什么也不做一整年，你也无法休息。

通过觉知的训练和习惯，那是最好的休息头脑方法，没有比这更有效地休息方式了。当你带着觉知，习惯于觉知，你走路是休息，坐禅是休息，吃饭是休息，说话是休息，你消耗的并不多。

如果你没在觉知里，就算你睡着了，你仍然很疲惫，得不到休息。

我们通常以为是身体的劳动让我们疲惫不堪，事实上大脑的活动和妄想对身体的消耗更大。

我们看到一个农民一天十几个小时在地里劳动，他看上去并不太劳累，只要他专注而安心地锄地。而一个有烦恼的人，就算什么都不做，他也会浑身无力。

当我们不停地胡思乱想时，我们会焦虑、抑郁、失眠。是你的妄念让你无法休息下来，从而无法入睡。

当你带着觉知躺在床上，你每个动作都了了清楚，你不再痴迷于头脑的游戏，你发现，虽然你一直在觉知自己翻身的动作，你的呼吸，但是没过多久，你睡着了。

你之所以能入睡，正是因为觉知使你不再胡思乱想。你真正休息下来，所以才能入睡。

有意识地训练觉知，那是最好的休息，也是最好的修行。如是修行，无功利心，无目的心，没有压力，那纯粹是一种放松和觉醒。除非你错用了心。

消耗我们身心精力的并不是精进、带着觉知走路或坐禅，而是我们没能真正休息心念。带着觉知，活在当下，心念止息下来，才是真正的休息，是真正的修行。

如果你在训练觉知的过程中感到疲劳，那多半是你在打妄想，立刻回到觉知上来，疲劳会逐渐消失。

觉知是一种无功用行。当我们不再沉迷于头脑，它自然地从心上生起。觉知而念念不住，正是无所住而生其心。六祖大师说：妙观察智见非功。觉知一点也不需要用力。正是古人所谓省心力处得力，得力处省心力。

在练习觉知的时候，一旦离开了当下，进入了妄想，立刻回到觉知上来。如此反复练习，自然会得其中微妙。

觉知的训练需要身体的配合，所以也会疲惫和疲劳。只要适当调整身心，把握适度，它更多的作用是身心的休息而使整个生命觉醒。

当我们在觉知中而未生一念妄心之时，那正是大圆镜智性清净；当我们在觉知中而未起分别执著之心时，那正是平等性智心无病；当我们在觉知中而未胡思乱想、猜忌疑惑时，那正是妙观察智见非功；当我们看只是看，听只是听，享受当下时，那正是成所作智同圆镜。

解脱的秘密就在你身上

觉知疼痛，可以减弱疼痛，甚至完全融化疼痛，使疼痛消失。

当我们身体某个部位疼痛时，我们的第一反应是生起厌恶之心，不愿意去觉知疼痛，不愿与疼痛待在一起。

当我们厌恶疼痛时，其实，我们错过一次最好的觉醒。一念厌恶之心生起，你离开了当下的觉知，进入了头脑。你被头脑捉获，开始对疼痛进行肆意的诋毁、想象、对立和背离。正是这些念头的演绎夸大了疼痛，扭曲了疼痛的面目，而把你带入烦恼和忧虑之中。而疼痛是完全无辜的。

但是，如果当疼痛来时，你以觉悟的心，没有生起对立和厌离感，而是觉知疼痛，与疼痛刹那刹那不相舍离，念念相知相处，这时，你没有被带进头脑和妄念。

疼痛就在这觉知的过程中慢慢地减弱，直至消失。

觉知是最好的医生，最灵的妙药，它根本不需要任何药物和治疗。它发生于理解、相处和接纳的瞬间。

当我们身体某个部位发痒时，也是这样。别急着去挠，先忍住，然后去觉知那痒。无论多么难以忍受，再多忍一会儿，与那痒在一起，像爱自己的命根一样去觉知那痒，接纳那痒，与它平静地在一起。告诉自己，如果我去赶走那痒，我会错失觉悟，我会丧身失命。

当你觉知那痒，而没有进入头脑立刻进行对治而生起厌离它的心念时，不用多久，你会发现，那痒减弱了，甚至消失了。

你生活中很多身体不适出现时，都不要急着去对治，别被头脑带到对立和厌离的妄念中，这时，那疼痛或不适不再伤害你。相反，它是你的善知识，它来呼唤你开悟。

当你失眠时，别急着对立，产生赶快睡着的念头。而是觉知你的身体，你的后背，你的头部或腰部。不停地觉知，最好中间没有任何妄念插入。忘记睡眠这件事，告诉自己，如此躺在床上训练觉知，与身体的任何觉受在一起，比睡觉好一万倍。

当你不再急于达成一件事而被头脑逼迫时，你发现整个人变得轻松。一切都不一样了。这时，继续回到觉知上来，离开头脑对你的挽留。

当你走一段长路或上坡的山路，你感到很疲惫。这时，回到觉知上来，回到脚下，离开想立刻达到目的地那念心。放慢脚步，让全部的身心都安住在觉知脚下的每个动作上，你忽然发现，你不那么累了。

当你面对一件突发的事件而慌乱时，这时立刻停下自己的头脑。安静地与自己能捕捉的任何觉知待上一会儿。比如左手握住自己的右手臂，觉知那手臂的温度。感知自己的呼吸，让念头停在那呼吸上。

饥饿、痉挛、身体麻木、憋尿、眩晕、恶心、心跳加速或忽然变慢，急性病突发，面对所有这些突发或临时出现的症状，都不要急着对治，立刻回到觉知上来，与那饥饿、麻木、难受、疼痛在一起。如果运用的好，那些本来很危险很难对治的状况，会慢慢减弱，甚至消失。

当你安住在觉知上时，你的正念和智慧得以生起。再次面对那正发生的事，

它变得不再那么突兀和可怕。而你慌乱的心也平静了许多。

与觉知在一起，不论是疼痛，还是骚痒，还是疲惫，还是任何恐慌和不安，别急着驱赶它们，别被头脑带到厌离它们的妄念中，尽量去觉知那感受，它们会被你的觉知融化、治愈，而把你重新带回无苦的状态。

觉醒不是头脑和讨论的事。发现觉知，练习觉知，觉悟觉知，那才是生命的觉醒。

正念的奇迹

你把它叫什么都可以，正念，觉悟，觉知，定力，智慧…名字虽别，其意无二。觉性在前，引导行为。不随无明，不入迷梦。

正念，那是所有修行者的铠甲，以防烦恼之贼的侵害。

觉知，那是所有觉悟者的锡杖，能敲响所有无明之梦。

正念，那是娑婆世界的一个奇迹。

觉知，那是令无数佛国诸佛嗟叹的法宝。

你看龙潭崇信禅师递给德山纸烛的刹那，若无智慧在前，就不会将纸烛吹灭，德山也不会在那刹那间大悟。

你看，南泉禅师，若无正念在前，就会同百丈、智藏一样，被马祖一问，拖在句下，入于泥潭，而不能拂袖而去。

你看临济禅师，若无觉性现前，就会被大愚禅师追着打。因为有了这一念觉悟，才能抱住大愚，向他肋下送三下。才能反宾为主，反退为击，反烦恼为菩提，反无明为般若。

你看高亭简禅师去见德山，还在江上时，一见德山在岸边，正念现前，即豁然大悟，掉船而去。

莫小看这一转身。

此一转身之力碾压须弥。

此一正念可碎虚空。

此一念可出亿劫尘劳妄想。

此一念贯穿一切修行。

不见古人云：销我忆劫颠倒想，不历僧祇获法身。

有了正念，你的生命才刚开始复苏。

有了正念，你才知道脚下真是极乐。

有了正念和觉知，你给了自己对出租车司机或外卖小哥说声谢谢的时机。

有了正念和觉知，你可以停下来，送给陌生人一个微笑。

有了正念和觉知，你再也不怕狗和虫子。

有了正念和觉知，你对任何人任何事很难再生起嫌恶之心。

有了正念和觉知，你第一次发现，原来天空如此美好。

有了正念和觉知，你一整个下午的独处不再觉得空虚。而且，你可以日复一日地这样过，惬意地任意地大把地消磨时光。

有了正念和觉知，你可以不再匆忙地做任何事。

有了正念和觉知，你不再是妄念和头脑的奴隶。

有了正念和定力，雷声或噪音再也刺激不到你的双耳。

有了正念和觉知，你的心跳正常，心地趋于宁和。

正念，那是战士的剑，船的舵，过河的桥，鼓手的槌，树木的根，房子下面的地。

有了正念，那才是一个修行者。

没有正念，那不过是一个假货，是个修行贩子，是个广告商。觉悟和解脱与他没有关系。

有了正念，才是正法，才是人天眼目，才是佛之心印。

正念不在，即是末世，众生受苦，无有边畔。

开悟如此简单

千百年来，开悟对一个修行者来说，近乎是神秘的，是一个迷。

没有人告诉你什么是开悟。或者，就像盲人摸象，大家都在形容开悟，而无法亲证开悟。

凡是神奇的，那是头脑的诡计，那不是开悟。

开悟就在现实生活中，那是自行境界。开悟无处不在，开悟明明白白，清清楚楚，毫无掩盖，没有任何神秘。

佛陀说，我从来没有向任何人掩藏过真相。它清楚的就像手中的掌纹和天上的太阳。佛陀甚至说，你可以用肉眼见到佛性。你可以用眼睛开悟。六祖大师说：开悟是在言下。你说话的当下就可以开悟。五祖说，轮刀上阵，亦可以开悟。

你每天都在开悟中，每时每刻都在开悟里，只不过，你还未察觉。

当你弯腰的刹那，你正在弯腰，你开悟了。但是，你总是错过那一瞬间，你无法想象开悟离你这么近，这么简单，如此直接。

当你手触碰到杯子的刹那，你觉知到了。你生平第一次触碰到杯子，那一瞬间虽然立刻就消失了，但你已经开悟。只不过，你不以为然。你不会相信，那就是开悟。

你一直认为开悟是一种连续的、可住的，可以体会并加以认知的状态。不，你无法让开悟停止哪怕一瞬间。事实上，你无法体验开悟。你所体验的，已经进入了你的识海。它消失了。

虽然你无法让开悟停止，也无法真正捕捉到开悟。但是，你又无时无刻不在开悟。它是一种持续的不住的本来状态，只要你不将自己带入头脑。

觉知的瞬间而不住于觉知，即是开悟。佛说，应无所住而生其心。

当你的眼睛看到树叶的刹那，你真的看到树叶的那一刻，你开悟了。

当你从妄想中出离，听到了鸟叫声，如此清晰，你开悟了。

你想，开悟怎么如此简单？所以，你从来也不相信，觉知的刹那就是开悟。虽然觉知是开悟，但是，你无法留住那觉知，无法留住开悟。当你去体会、捕捉并形容那觉知时，它已经不在了，那已经不是开悟，而是妄想。

开悟时时在找你，而你总是不认识它，而逃避于它。你在找开悟。

你们如此互相寻觅，一直在互相错失。

当你的鼻根闻到花香的刹那，你很清楚自己闻到了花香，正恁么时，你开悟了。然而，你从来也没想过，那就是开悟。

当你躺在床上，身体接触床的刹那，你知道你的背碰到了床，而在那一刻，你没有打妄想，你开悟了。

但是，你觉得，开悟应该要比这更神奇，更困难。我知道自己身体触碰到床，这怎么可能是开悟呢？你无法理解，也不相信。

是的，没有别的开悟。除了你觉知的当下，除了你出离妄念的瞬间，除了你未在头脑中做活计的那一刹那，你不可能有别的开悟。

开悟简单到你无法想象。

开悟平常到你瞠目结舌。

开悟使你恍然大悟。

开悟使你哑然失笑。

开悟使你拍案惊奇！

开悟让你大呼“苍天”！

自古以来，无人说破此事。因为无人相信。

自古圣贤，对此秘而不谈，因为它须自行自证，它无法被谈论。

自古觉者皆如是开悟，只是它道不得。当我用一个词语或一种状态形容它，开悟早已面目全非。

当我说那就是开悟，如同刻舟求剑。

当学人问禅师如何是佛，禅师说，你把水瓶给我拿来。学人拿过水瓶来，禅师说：“古佛过去久矣。”

当我告诉你，觉知脚与地面的接触就是开悟，你又会去执著那觉知，甚至去分析、谈论于那觉知。你又错失了开悟。

当你问我什么是开悟，我端起杯子。你说，你知道了，端杯子就是开悟。不，端杯子是自行境界，是不住境界。当你说端杯子就是开悟时，你进入了妄想。

虽然没有人能形容那觉知，描绘那开悟，但是你可以让自己训练休息妄念，止息寻找，带着觉知去与开悟幽会。

当你知道开悟不是别的，你不再寻求开悟，而开悟会来找你。

当你忘记关于开悟的所有知识，只是专注度过你的生命中的每个刹那，而不留丝毫的痕迹，你会活在开悟中，而不是活在开悟的想象中。

觉醒就发生在那一刻

身体是离我们最近的道。

佛说身体是幻，因为众生执着于身体。若无执着，于此幻身，勤加观察，能见真实，可以悟道。

古人说：幻化空身即法身。

道者，须臾不可离也。我们时刻也无法离开自己的身体。

此身虽幻，然而非是断灭，念念生发，无有间断。经云：应无所住而生其心。道在身体上运行的如此精确、微妙、清晰，容易观察。

从我们来到这个世间的一刹那，身体就开始不间断地向我们发出信号。

六根接触这个世界，识海波动，从朝至暮，从生至死，无有停息。

我们时刻活在感觉的世界，与这个世界的亲密接触从来没有停止。

但是，我们不知道那是一种呼唤。

我们视见闻觉知为平常，视看物、听声、闻香、知味、觉触、思法为无奇。

沐风淋雨，知痒觉痛，眼见耳闻，从来没让我们觉得有什么奇异。

我们错失了无数次觉悟的时机。

那平凡的触碰和无味的觉知并不能唤醒我们。

我们继续追逐感官上的刺激。我们为此疲于奔命，劳累身心。直到有一天，我们身患绝症，遭受难以忍受的病苦和疼痛，我们才知道停止。

但是，我们讨厌那病痛，憎恶那疾病。我们用尽一切办法驱赶那疾病和疼痛。

我们居然无法识别出那一次比一次更重的疼痛是来解救我们出离妄念和无

明的召唤，是我们多生多劫的法身父母。

我们无法相信，只要去觉知那疼痛，疼痛就会消失。只要不厌离疾病，疾病就会不治而愈。

我们无法相信，一个人怎么可以愿意与疼痛相伴、相知、相融。

我们无法相信，只是单纯地去觉知那些感受，可以悟道并解脱。

你从未尝试过，为什么就下定论？

你从未给疼痛任何机会去了解它，和它相处，为何就如此讨厌它？

道就在我们身上，解脱的钥匙时刻在我们的手里，修行的密码就在你的觉知里。只是你一直被头脑所骗。头脑为你策划了一个无限的丰富的华美的世界，以致于你根本无心去接近并理解那枯燥的觉知、短暂的觉受、讨厌的痛苦。

你更喜欢停留在头脑里的快乐，你喜欢持续的刺激，所以，瞬间的觉知一次次被你忽略，你一直在沉睡。沉睡在念头的幻梦中。

直到身体的疼痛把你拉回到当下，你不得不去感知它。

直到有一天，你用尽了一切办法都无法驱赶走那疼痛，你开始反思，你开始反醒，你开始朝那疼痛看上一眼，你开始接近并观察疼痛。

你不得不与疼痛呆在一起。

你恍然大悟，你认出了它，它完全不是你一直认为的那样丑陋，而是无与伦比的美，它等着你去拥抱它。

你越无条件地感知疼痛，你越能觉悟到实相。

疼痛并不真实。是你的对治、厌恶、驱赶使它变得真实。

疼痛是空，它只是召唤你离开头脑。你只需认出这一点，便解脱了。唯一需要你付出的，就是与疼痛和觉知待上一会儿。

认出疼痛是来唤醒你觉悟的，这非常非常重要。

因为只要那一刹那你错过了它，没认出它，你就会被头脑带走。头脑立刻会让你相信，疼痛是你必须要铲除的。当你生起一念铲除疼痛的心。你永远地留住了疼痛：那虚假的疼痛，那自我的执着，那深深的无明。

而真正来唤醒你的疼痛，又一次被你错失。

它只能寻找下一次的机会来呼唤你。

身体的每一此疼痛对你都是一次最深切的呼唤，它呼唤你离开头脑，回到当下，回到那“不舒服”的觉受上来，回到觉知上来，回来和它在一起。只要在那疼痛发生的瞬间，你没忘失这一点，那即是顿悟。你不用去想要和那疼痛待多久，你只需要认出那疼痛是来唤醒你的，它是你真正的老师，你只要真正认出它，觉悟到这一点，你一定愿意陪伴它，而不再厌离它。

生命的觉醒就发生在那一刻。

肉眼能见佛性

当我说肉眼可以见佛性时，你开始想，哦，一切万法都是本性，所以肉眼可以见佛性。

你错解了我说的肉眼可以见性。说你错解了，不如说你错过了我说的。

肉眼见佛性，而你在做什么？

当祖师说，言下见性。你开始想言下见性是什么意思。你的念头一个接一个地蜂拥而至，开始住着于“言下见性”这个说法，并展开更多的想象。你错失了言下，一次次地错失。

当有人问赵州，如何是祖师西来意？赵州说，喝茶去。人们便对“喝茶去”展开无限地评论和解说。而没有一个人在看到这句话的时候默默地走开，真正地“喝茶去”。

所以，千万人在谈论喝茶去，而少有人领悟喝茶。

唯“正喝茶”者，知其意而不住于知。

当古人说，切忌道着，道着则头脚生。人们都知道这句话要表达的意思，但是亿万人中，少有一人能行于这一句。

当我问，如何是“应无所住而生其心”，人们给了我无数的解释，而没有人觉知自己的腿正要离开地面。

全世界的人都在讲金刚经，而少有人能行于金刚经。

当马祖大师说，即心即佛时，僧众们全都在那里议论这句话，全都在赞叹这句话道出了实相，唯有大梅禅师去了大梅山，在那里煮松吃梅度日。

所以，当马祖派人告诉大梅禅师，以前的教导错了，不是即心即佛，而是非心非佛时，大梅说，这老汉整天惑人，他非心非佛，我只是即心即佛。

一切佛法，指归于行。佛法是自证所行境界，非是言语妄想境界所能企及。说理者铺天盖地，行道者万中少一。

当我问，如何是“有佛处，急走过，无佛处，莫停留”？人们全都驻足在那里，然后给我百种解释，千般说法。我身边的一只小猫正好走开，它倒是个大禅师。

涅槃经云，声闻人有天眼，不见佛性。凡夫有肉眼，可以见佛性。

凡夫肉眼，见于佛性，你会了吗？

古人云：心外无法，满目青山。你会了吗？

南泉禅师说，观此一株花，如梦相似。你会了吗？

香严禅师说：吾有一机，扬目瞬伊。若人不会，别唤沙弥。你会了吗？

二祖顶礼达摩，达摩说，汝得吾髓。你会了吗？

慧忠国师，三唤侍者。侍者只是应“喏”。国师说，我以为是我辜负了你，却没想是你辜负了我。国师的话，你听懂了吗？

你知道训练觉知的意义了吗？

你知道“不离当处常湛然”的意思了吗？

你知道为何“金刚经是伪经”了吗？

去！又向这里巴头探脑！和泥和水！

做一个“专家”

世人时时刻刻在妄念中，吃饭时打妄想，走路时打妄想，看风景时打妄想，甚至连鸟叫的声音都很难专注地去听。而一个道人，只是一个很简单的人，他吃

饭时只是吃饭，晒太阳时只是晒太阳，听鸟叫就听鸟叫。

一个武林高手即使正在吃饭时，后面有人偷袭他都不能成功，为什么？因为他的警觉心，他有专注力，他在没有妄想地吃饭，他养成了专注地做任何事的习惯。所以他身边发生的事，他都会比常人更能觉察到。

一个跳水冠军也是如此，当他专注地站在跳板上准备跳水的一刹那，就算有人掉到水池里，也不会影响到他。如果他做不到这一点，他会被其他的事影响，他就不会成为世界冠军。他活在清净的觉知里，周围的一切他都知晓，但是他更清楚自己要做的事。这就是定力，也是专注力，更是观察力，也是智慧力。

一个优秀的射箭运动员，在他瞄准靶心的刹那，周边的环境很难影响到他。如果他轻易地被其他事情影响，那么，他不是一个好的射箭运动员，他一定没有经过严格的专注训练。经过专注训练的射箭手，他活在觉知里，而不是妄想中，他随时都知道自己正在做什么。

一个数学家，是因为他有能力专注地计算，一个出色的画家，是因为他可以专注地画画，一个好的农夫，是因为他可以专注地种地，一个快乐的女人，是因为她可以专注地织毛衣。如果他们都专注地做自己的事，而没住在妄念带来的烦恼中，他们就活在真实和寂静的解脱世界，也一定是一个幸福和快乐的人。

一个好的禅修者，一定是一个专注的活在觉知里的人，而不是活在妄想中的人。他的觉知不是通过想和知而觉知，而是通过专注地做事，息止了种种妄想，从本性里自然作用出来的觉知。他喝水的时候不会把水洒到自己的身上，起身的时候，不会碰到沙发前的茶几，该快的时候快，慢的时候慢。这样的觉知，即戒即定即慧，即止即观即觉，即体即用即空，皆从本性而起，因无妄念，所以六根自然运用而无碍，清净无染，常用不失。

一个真正的禅修者，同时也一定是一个武林高手，一个优秀的运动员，一个数学家，一个专家，一个快乐的人。做一个专注而自然觉知的人，做一个“专”家，做一个没有痛苦和烦恼的人。

培养自己专注地做事，观察自己是否住在妄念中，及时出离妄念而回到当下，

是一个修行者最重要的修行。

诸修道者，从当下开始，练习专注，觉知而活。

带着觉知念“那不是真的”

有时别人的一句话会忽然刺激到我们，让我们立刻变得非常难受。就算过去了很久，我们还会不停地想起那句话，被自己的妄念缠缚，无法出离。为什么我们会难受？我们相信了那句话，相信了自己对那句话的理解，相信了自己的念头和自己编织的故事。而说话的人可能并没有任何恶意，当然更不会有你种种联想到的吓唬自己的负面信息。

“那不是真的”，这句话可以作为一句咒语来对治所有让你害怕和不舒服的念头。

当你想到什么事而难过时，提起正念，告诉自己：那不是真的。

但大多数时候，我们单单提起这一念，那不是真的，并不能让我们离开妄念，你还是会不停地起念，让自己活在痛苦中。这时，你要加入觉知来帮助自己离念。回到你当下的动作的觉知上来，不管是手，或是脚，或是身体的其他部位，把念头拉回到身体的觉受上来。

当我们烦恼或不安时，你一定是想到了什么。不管你想到什么，告诉自己：那不是真的。然后回到觉知上来。每天只是和觉知在一起，一旦进入头脑，立刻心念：那不是真的。要确信那不是真的，然后回到觉知上来，你的念头和想法才不会伤害到你。

我们总是被自己想的事吓坏，我们所有的恐惧、不安并不是外境导致的，而是自己演绎的想法和念头不停地刺激我们。如果你相信了自己的想法而没有觉知，你可能瞬间就为自己造出地狱，然后整个人便深陷自己的妄念中，被它宰割，不能自拔。

不论你想到任何事，把“那不是真的”当成一句咒来念。然后回到当下的觉知上来。不回到觉知上来，只是转念或离念，你还会想到其他的事，然后念头辗

转迂回，又把你带到那难过的事情上，继续惊吓你。所以，那不是真的，一定要有觉知同步跟进，这句咒语才能生效。或者说，只有回到觉知上来，给自己升起观智一个契机，你才能确信“那不是真的”。你才能相信你相信的事并不是真的。

觉知给了我们正念和正思维的时机，它帮我们如实观察到一切当处出生，当处灭尽。觉知之中，无能无所，无我无人，一切皆空。觉知的刹那不住，一切都消失在那里。

当我们身体出现疼痛或不适时，一定要去觉知它们，和它们在一起。而不是生起厌离心。不生起厌离心，你就不会被疼痛带入头脑。这样，任何疼痛或不适就不会伤害到你。只要你不离开那觉受和觉知，念头和头脑就失去了作用。

用两条腿走路：觉知和那不是真的。任何烦恼将与你绝缘。

这两点是同步的，或者说是同一的。能念此一句“那不是真的”，正是因为有了觉知和正念。有了觉知和正念，“那不是真的”才能把你拉回到当下。

当我们身体极度痛苦和虚弱，或有突发症状出现时，立刻平躺下来，保持对身体的觉知，而放弃一切的思想和对治。把心念放到腿和身体的任何部位上都可以。一旦进入对立和抗拒，你会被头脑掳获，你会进入一个远远超过身体疼痛的世界：妄念的世界、恐惧的世界、地狱。

觉知的练习要连贯，持续，不能间断。一旦你体验到了觉知的安住力量，别得少为足，不能放松，要继续跟进，让觉知的力量渗透到你生活的全部。古人说：学道如钻火，逢烟未可休，直得金星现，归家始到头。

善觉知，齐努力，光阴短，勤练习，得至宝，无忧恼。

疼痛的意义

疼痛的意义是唤起觉知，觉知的意义是出离妄念。

有一天，我发现，是我对疼痛的厌恶让我更痛苦，同时也加剧了那疼痛，而不是疼痛本身。

是我对失眠的厌恶让我害怕失眠，而不是失眠本身。

是我对某人的厌恶让我很痛苦，而不是那个人。

是我对某件事的对立让我愤怒，而不是那件事。

疼痛经常会来找我，而我，一直将它拒之门外。当我拒绝它时，它粘上了我。

有一天，我冷静下来，仔细地观察疼痛，它并不是那么讨厌；当我和它在一起，它并不像我想象的那么疼痛了。

它之所以让我厌恶，是我误解了它。或者说，我根本不认识疼痛。

失眠、身体的其他不适和各种情绪都是如此，它们本身没有任何负面和讨厌的地方，是我们的念头赋予了它们“可憎”的实质。它们本来是空心的影像，我们的妄念和投射，赋予了它们生命。是我们亲手培养并壮大了我们讨厌的东西。

疼痛一次次地找到我。它有一个重要的消息要告诉我。然而每一次我都没有听它倾述。我一次次地把疼痛推开，错失了那最重要的消息。

直到有一天，疼痛再次来到我身上，这次它更强烈、持续地刺痛我。它逼迫我不得不去注意它，不得不和它待在一起。我看到了疼痛，我发现了它，我开始观察它。

当我终于肯见疼痛，并与它相处时，我发现，它没那么可恶和讨厌。它不再那么疼痛难忍。

我继续陪着疼痛，我对疼痛的心态，从讨厌变成观察，从观察变成理解，从理解变成接受。

我愿意与疼痛在一起，我甚至想和它在一起。因为我听懂了它的语言，我明白了它要告诉我的重要消息：如果你陪着我，你所有的妄念和烦恼就会消失。我就是来告诉你这件事的。

当我时刻觉知疼痛时，我不再胡思乱想，不再编织吓人的故事来恐吓自己，我不再去想是是非非。一切都不再重要，只要我的念头没离开疼痛。我确实明白了，我宁愿选择疼痛，而不愿选择烦恼、恐惧和忧虑。这就是疼痛带给我的重要消息。

当我听懂了这个消息，我不再害怕任何病苦和疼痛。我知道，一次两次的疼

痛，还不足以让我真正理解并习惯它。我不再害怕任何疼痛来到我身上，我需要它们来刺激我，来叫醒我，让我保持觉知，提醒我出离妄念，远离更大的烦恼。

当我带着这样的信念欢迎疼痛时，每一次疼痛都神奇地减弱了，而我的觉知力增强了。

我越是这样觉知疼痛，捕捉疼痛，陪伴疼痛，它留下来的时间就越短。它的作用达到了，我不再活在妄想中，或者说，我每时每刻都被疼痛逼迫着训练觉知，而不再相信头脑的编织和引诱。就像一个孩子被父母逼迫着学走路、学骑车、学说话一样。我被“疼痛”逼迫着“觉醒”。

疼痛的意义是觉知，觉知的意义是出离妄念。

善知识，当任何疼痛来找你时，你做好准备了吗？你能在它来的刹那不将它赶走吗？你能借它而觉知并出离妄念和烦恼吗？你将以什么样的心态来迎接它，直接关系到你是轮回还是解脱。

带着理解、智慧和觉知去陪伴疼痛，你将听到它的声音，得到那个消息，你将增加觉知的能力，而削弱妄念的侵袭。

在疼痛来临时，觉知疼痛，不是为了减少疼痛，而是为了出离妄念。当你真正通过觉知陪伴疼痛，而不是想着通过觉知疼痛来减少疼痛时，疼痛自然就减弱了。疼痛的减弱，是因为妄念的出离，而不是觉知疼痛。觉知疼痛不能间断，否则，就会给妄念可乘之机。只有不停地觉知疼痛，和它无间地在一起，不进入厌离和妄念，这时，疼痛才会减弱和消失。如果一边觉知疼痛，一边期望疼痛结束，那是在打妄想，而不是真正的觉知疼痛，没有真正和疼痛在一起。

六祖大师说：善护念。人们不理解这句话，不知道如何善护念。善觉知，常觉知，与觉受在一起，就是善护念。你不可能通过任何念来转移念，那只是从一个念到另一个念，从一个坑进入另一个坑。你只能通过觉知，回到当下，来实现善护念，出离念，不住于念。

疼痛是来叫醒你的。

疼痛是来叫你出离妄念的。

疼痛是来帮你训练觉知的。

当你觉悟到这一点，你将不再害怕任何疾病和疼痛。

疼痛不可怕，不认识疼痛，被它骗到妄想和对治中，那可可怕。疼痛并没有实质，它只需要你去觉知、消化、完成它。但是，你却一直在对治它，是你的对治的妄念存活了疼痛的觉受，使本来可以很快消失的病苦存留下来。

理解病痛，觉知病苦，陪伴疼痛，借疼痛来觉知，来悟道。

道，须臾不可离也

如果你会修行，一天之中，除了睡觉，你十几个小时都可以在修行。

如果你不会修行，一天之中，你宁可坐在那里打妄想，生烦恼，你都不愿意修行。

修行怎么可以与生活脱节？

修行，怎么可能在生活之外？

修行，怎么可能离开当下的分分秒秒？

修行，怎么可能别有时间和方法？

离开每个当下，你不可能在修行。

离开举手投足，你无法找到另外的修行。

修行，只是在你每一个瞬间的呼吸、动作、言语之中尽可能多地去觉知。

修行，只是在你生命的刹那刹那活动中尽可能地远离妄想。

带上觉知的生活，每一刻都是修行。

没有觉知的修行，你可能一辈子都是假修行。

觉知，就像你的身体，时刻跟随着你，你怎么可能离开？

觉知，就像你的心跳，只要你活着，你怎么可能失去觉知，除非你休克或完全麻痹。

只要你还在地面上，你必定有觉知。除非你的心把你带离大地，飞到远方。

只要你还清醒，你必定知道自己正在干什么，除非你神志不清，陷入混乱，

坠入疯狂。

就算你只是坐在那里，你一定知道你坐在那里，除非你不老实，除非你的心没在那里。

就算你只是抬起手臂擦去额头上的汗水，你也应该知道你在擦汗，除非你心不在焉，魂不守舍。

你无法离开觉知而活着，你不能没有觉知而觉悟。

道，须臾不可离也。

觉知，那不是你要重新引入的修行，而是从一开始就跟着你的唯一修行方法。

觉知，不是你要带上它生活、修行，而是你根本无法离开它，你无法甩开它。

古人说：夜夜抱佛眠，朝朝还共起。起坐镇相随，语默同居止。

纤毫不相离，如身影相似。欲识佛去处，只这语声是。这首诗偈，是对“觉知”最好的注脚。

又云：日用无别事，唯吾自偶谐。头头非取舍，处处没张乖。朱紫谁为号？丘山绝点埃。神通并妙用，运水及搬柴。亦此之谓也。

觉知，就像你的左右手，就像你的眼睛、鼻子、耳朵，就像你的双腿，从你一生下来就跟着你。只是，它太普通，太平凡，太无奇，以至于你从来没注意过它，从来未发现它。你一直被另外一件东西吸引，你被念头抓获，你整天与念头混在一起，而错失了觉知。

你与念头在一起，它带你经历瞬间的天堂，却把你引入无间的地狱。它向你许诺极乐，却把你带入泥潭。

觉知，那才是你真正的宝贝，是你的挚爱，是你的善友。

从念头那里出来，回到觉知上来，回到雨声、花香、和风中来。从天上回来，回到大地上来，回到现实中来。

如果你还憧憬着更好的生活，来，回到你的椅子上来，回到你的床上来，回到你的身体上来，除了与你的觉知在一起，不可能有比此更好的生活，不可能有比此更好的宁静。

发现觉知，理解觉知，行于觉知，透过觉知而实现觉悟的生活。

享受这样的修行

佛法的目的是带给我们快乐，而不是执着和苦行。修行是一件很快乐的事。

你可能会想，我对佛法生起了信心，也正在修行，也想解脱，但是，我并不觉得快乐。是的，如果你一直在那里打坐，在那里诵经，你一直在寺院里拜佛，在禅堂里念佛，但是心里却在想别的事情，你没有专注于自己正在做的事，你很难快乐。或者你执着于这些行为，把做这些事当做唯一的修行，而期望得到什么，你很难得到真正的快乐。

我所说的修行并不仅限于这些行为，甚至与这些行为无关。

我的修行没有固定的形式，它已经融入了我生活的各个方面。我不太关注修行的形式或者做什么事。我关注我做这些事时的心态和念头。我以专注为我的修行，我以安心为我的享受。

当我做饭的时候，我会忘记一切，安心地做饭。我洗米的时候，会慢慢地洗米，我的心思只放在洗米上。当我切菜的时候，我每一刀下去，都没有妄想，我不会把菜切得乱七八糟，更不会切手。我的心专注地在切菜上，我享受切菜的每一个瞬间。当我炒菜的时候，我的世界里只有一件事：炒菜。我会把火调得正好，油倒的正好，盐放的正好，我知道我一定会把菜炒好，因为我在全神贯注的炒菜。就算炒出的味道不是我喜欢的，也无所谓。我享受炒菜的每一个瞬间，我享受那个过程，我很快乐。

对我来说，不仅做饭，炒菜，刷锅，洗碗，是我的修行，走路，买东西，看电视，与人聊天，都是我的修行，我会专心地做这些事，享受做这些事。我离不开这些事，这才是我最现实的生活，其它的一切都是妄想。只有做好这些才是我真正的修行，才能过好我真正的生活，我才能快乐。

这些日常的生活是我最在意的修行和享受。除此之外，我也坐禅，我也修道。我以心无挂碍为禅坐，以专注为坐禅；我以无所得为修道，以安心当下为修行。

我如何能享受这些对别人来说很枯燥不值一提的琐事？因为我心无旁骛，心中无事。因为我知道一切都如梦如幻。既然如此，我唯一能做的就是安心地做好当下的每一个梦，而不去求取远处的梦，那不现实的梦。是的，虽然都是梦，安住当下的梦，能带给我们踏实快乐和平安喜悦，那已经不是梦，是一种觉醒和现实；驰逐于过去和未来的梦，那才是进入梦幻，它会让我们内在起伏、忧虑担心、烦恼重重。它会让我们求取那些根本不存在的事物，会把我们带入虚妄。

有僧人问大珠和尚：“和尚修道，还用功否？”大珠说：“用功。”僧人问：“如何用功？”大珠说：“饿了吃饭，困了睡觉。”僧人说：“一切人都是这样，跟您有什么不同？”大珠说：“不同。”僧人问：“怎么不同？”大珠说：“他吃饭时不肯吃饭，百种妄想；睡觉时不肯睡觉，千般计较。所以不同。”僧人无语。

如果我们在生活中一切时一切处，都能心不外驰，不思过往，不念将来，知一切如幻无实，皆不可得，安心当下，专注地做好当下的每一件事，即是修行，是真修行，是不断修行。如此修行，一念胜他一年，一日胜他多劫。

走路时安心走路，擦地时安心擦地，吃饭时安心吃饭，读经时安心读经。如是做事，如是修行，如是安心，如是无妄，如是平静，如是踏实。不离当下的事情，不离当下的修行。享受做这些事情，享受这样的修行。

你只需要安静下来，去觉知

师父好：我一个人的时候经常会感到无名的恐慌，也无法安下心来打坐，修行一点儿劲儿也使不上，也不愿意读经，什么事都不愿意做，生不如死，非常痛苦。晚上还经常失眠，恐惧的念头经常袭来，又始终没有好的办法让自己安下心来。请问师父，我这样的状况通过修行能不能解决？怎样修行来解决？

答：修行不需要力量，只需要觉知。

忘了修行的概念，只是单纯地尽量多地去觉知。

修行完全不需要力量，只需要安静下来，和自己当下最近的身体、桌椅、沙

发、床还有地面待在一起。

明白这一点非常重要。

一旦那些不好的情绪和念头、恐慌或不安来临时，立刻坐下来或躺到床上，让自己安静下来，去觉知自己的手臂、大腿、身体或任何可以感知的部分，通过觉知把念头从头脑的思维那里引到身体的其他地方。

通过觉知，远离一切妄想，不间断地去觉知。

一个人想彻底解脱，过真正无依的觉悟的生活，只有这一个办法，经过这段陌生的黑漫漫的路。这段路其实并不长，只不过我们从来没有去尝试并习惯它。凡夫众生每天活在意识的幻梦里，通过各种依来获得安全感。但是那种安全感是不牢固的，不真实的，是虚妄的。一旦因缘散尽，心识无有所依，再也抓不到任何东西，它就开始不适应，并为自己造出地狱三途的幻境，以妄念来恐吓并折磨自己。

每天只靠觉知来度日，这是一个修行人唯一要做的事。觉知的密度越强，越安心，越不会活在妄想和恐慌里。

我们本来就应该活在觉知里，只是因为无明和习惯，一直活在妄念和轮回中。现在觉悟到这一点，就要开始改变并勤加练习。修行只是带着觉知生活，根本不需要任何力量，也不需要额外去做任何事，也不需要任何思维和方法，它简单到极点，只是借助觉知来离开妄念，离开故事，离开恐吓，离开幻境。

只需要把眼下该做的事做慢，做稳，做好。只需要带着觉知走路、拿东西、坐下、起来、躺下、翻身…在每件细小的事中去功利心和目的，过好每一个瞬间。

一旦感到恐慌、孤独或了无生趣感来袭，那是又进入妄想和念头里，立刻去觉知身体上任何能觉知到的感受，或者直接躺到床上，去觉知自己的手臂、床、枕头、身体，让自己安静下来，别掉进妄念中。直到那种恐慌离开，再慢慢起来做事，带着觉知。

这是每个想拔掉生死无明深根的人都要经历的。别怕身体上的任何难受和情

绪上的任何难过，那是提醒你休息下来，坐下来，去觉知并观察妄念不真实的最好时机。一次次地捕捉身体的不适，借助那不适去觉知，然后离开妄念，你就不会再对失眠和各种负面情绪感到恐惧了。

只要方法得当，勤加练习，透过觉知，我们会活在正念和觉悟中。身心的状态就会越来越好。

在上床睡觉的时候，睡不着，那很好。那是练习觉知的最好时机，带着正念和觉知而不是一定要睡着的妄念去上床，你就不会再害怕睡眠，而且是否睡着也不再重要。你会在床上非常安心。记住，觉知是恢复我们生命活力的一种训练，也是我们觉悟的唯一途径，它没有任何消耗和负面作用。

上床睡觉时，一定时刻觉知身体和床的接触，尤其翻身时，要慢，带着觉知，不停地靠觉知来出离所有的妄念和不安…不要去想是否睡着。只是觉知、觉知。

除了当下可以觉知到的，不要去想过去和将来的事，哪怕天大的事，都是妄想，正是那些被我们认为重要的事让我们陷入烦恼并失去正念的。

任何事都不要想，那都是妄想和无明。过好每一个当下，用觉知做好每件事，那才是真正的修行，唯一的解脱之路。

训练觉知，比你想象的要重要的多

我们总以为是事情或外境让我们恐惧与不安。事实是，没有安住在当下的觉知里，你才会恐惧、担忧、疑虑、慌乱。

你晚上要去一间黑屋子里找东西，还没出发，就开始害怕。为什么？你离开了当下脚步的觉知，而活到了未来心的妄念里。如果你从安住脚下的第一步开始，步步带着觉知走向那黑屋子，你不会有恐惧。

你听到了一些话，立刻琢磨那话的意思，投射出很多负面的信息，让自己恐慌起来。你离开了当下的觉知，进入到过去心的妄念中，所以才会生起难过的心。如果你听过那话后，立刻带着觉知回到你当下正在做的事上来，你不会相信那

话并难过。

你明天要在一个公众场合发言。一想起这件事，你就紧张。为什么？你离开了当下的觉知，进入了未来心的妄想里。如果你立刻回到当下，你的紧张会消失。

你的单位这个月效益特别不好。你感到恐慌。你想到还要还房款，还要养孩子和照顾父母，你展开了所有负面的想法。这些想法瞬间就让你浑身不舒服，你活在了对未来的担忧之中。没有活在当下的觉知里，提前进入担心的境遇，所以在幻境中遭受自己念头的恐吓和折磨。

你离异了，找了多年伴侣也找不到。一想到未来很长的岁月都要一个人过，你立刻陷入恐慌。你离开了当下的觉知，活在了未来心的妄想中。如果你立刻回到当下的觉知中来，未来独自一个人生活的恐惧消失了。

如果你能养成安住当下，活在觉知的习惯里，上面所有的问题都不复存在。

我们所有的烦恼和不安都因为离开了当下的觉知，进入了妄想。

妄念随时都可能把我们生擒抓获，只要我们没有活在觉知里。

妄念侵袭我们的速度超过了人的想象。只要你平时没有强化练习，你一定随时都可能成为妄念、未来心、过去心的猎物和牺牲品。

我们一生大多数时间都是妄念的受害者。

我们甚至心甘情愿被它摧残，束手无策，毫无抵抗之力，就像一只小虫被碾死在巨人的脚下。

怎样彻底从妄念的伤害中解脱？

训练觉知。

觉知对于一个人的修行和解脱比你想象的要重要的多。

觉知的练习需要的时间和密度比你想象的要多得多。

一开始，你只能在经行的半个小时带着觉知走路。而如果你想彻底地摆脱妄念的干扰，你需要在所有走路的时间全部带着觉知。

你以为只要吃饭时带着觉知就可以了。但是，如果你想让自己绝对安全，你做饭、洗衣、买菜、刷碗、喝水全都要带着觉知。

你以为共修坐禅时带着觉知，那远远不够。下坐、中间休息、上厕所时，你全部要带着觉知。

你以为独处时带着觉知就可以了。不，独处时带着觉知容易。与人在一起，与人交谈，与人共事时更要带着觉知。谈话时带着觉知，与朋友、家人或者陌生人坐在一起保持觉知，那样，妄念和烦恼才无可乘之机。

觉知需要遍及你生活的每一个瞬间、每一件事中。就像渡海的浮囊，你不能让浮囊有一丝的泄露。一旦你没觉察那第一念妄想，被它带走，接下来就是无数个念，如潮水般，瞬间就把你淹没。

带着觉知生活，就像一个犯人被两个持刀的人监督，端着一碗油从东城走到西城，油一滴都不能洒。如果洒了一滴，就会被持刀人立刻杀掉。

烦恼就像那时时监督我们的持刀人，只要我们一不小心，离开觉知，油滴一落，就会被妄念侵袭，丧身失命。

掌握觉知的能力是养成活在自境界中，而不被他境界带走。自境界者，四念处；他境界者，诸烦恼魔。

训练觉知，刻不容缓。训练觉知，怠慢不得。训练觉知，不能间断。训练觉知，不顾一切。

头脑无法解决问题

我们遇到问题，第一念总是想通过头脑和妄念来解决，而不知道安住和觉知。

通过头脑非但不能解决任何问题，还会夸大并制造更多的问题。而透过觉知和安住当下，你会发现，根本不存在任何问题。问题瞬间消失了。

只不过，我们习惯了头脑的计谋，而不相信觉知的力量。我们习惯了相信头脑会解决问题，而不相信单纯的觉知能解决任何问题。

训练觉知的能力就是训练无论发生任何事，都有足够的定力和智慧，看到任何问题都是因为自己被带到妄念中并相信念头制造的问题和气氛，而不是所发生的事。

比如孩子不小心打破了你喜欢的茶具。如果你没有觉知，你立刻被带到这件事带给你的妄念。你可能会骂孩子，可能会生气，可能会打孩子。你会夸大这件事，而进入幻境。如果你对正念和觉知训练有素，你立刻会告诉自己，只是一件茶具而已。它已经打碎了，再怎么生气、责怪孩子都于事无补。你会很镇定地把孩子叫到一边，小心地收拾好碎片，然后冷静地对孩子说：没关系，下次小心一点。

你没有因为这件小事而伤害到自己和孩子。如果你没有觉知，你会责怪孩子。本来只是单纯地碎了一个杯子。但如果你没有觉知，碎的可能是你和孩子之间的亲密关系。一次碎不了，几次，频繁地责骂，你们的关系就会破碎。

不论现实生活中发生任何事，提起觉知和正念，别急于应对，保持冷静。先把问题放一边，单纯地觉知，安住当下，你会发现，那事情不再可怕。再继续保持觉知和冷静，你会找到更好的应对方法。如果一时找不到解决办法，就先把问题放到一边，等待因缘和时机成熟，再去解决。回到当下的现实中来，继续带着觉知，过好眼前的生活。

凡夫因为无明，没有这样的正念和智慧，所以一旦发生什么事，就会手忙脚乱，急于对治，反而使事情越来越糟。

但是对于一个智者，他深知，冷静和觉知，置事情于不顾，没有比这更好的解决一切问题的办法了。

当头脑一时无法解决问题，它开始担心、忧虑、恐慌。一切负面情绪随之而来。透过觉知和安住，所有的问题都显现出原形：那不过是头脑勾勒出的幻境，是念头编织的想法，担心的事情没有任何证据证明一定会发生。就算发生了，也不能保证你那个时候的你会难过、恐惧，就一定像你现在想象的那样。

要相信，安住当下，比你头脑中的忧虑、挂碍、担心更能解决问题。

相信这一点，你才肯安住当下。

不通过长时间的强化训练，你无法习惯于觉知的生活。没有觉知，你就不可能活在当下。不活在当下，你一定被烦恼抓获。

我们被自己的妄念害得惨不忍睹，是该觉醒的时候了。是该看清妄念的本来面目，不再被它欺骗了。透过觉知，通过如实地观察，透过观智，觉悟只有当下，只有寂灭，只有无生，那才是实相。

靠任何东西来安心，都是不长久的、危险的。只有靠觉知来安心，那才是绝对安全的。

妄想与觉知

活在想里，就会有有意思、没意思，有意义、没意义，开心、不开心，好与坏、得与失等一切妄想分别和烦恼。活在觉知里，不再有有意思、没意思，好与坏，开心与不开心，得与失等一切烦恼忧虑。

活在想里，你永远无法平静。你会被妄念的波浪带走，直到完全迷失。

活在觉知里，你立刻平静。所有的妄念都不能欺骗你，也无法把你带走。

活在想里，你会为自己描绘出地狱、饿鬼、畜牲三恶道；活在觉知里，那里只有寂静、清明、安宁。

活在想里，你会不停地住着、缠绕、思辨、沉迷、分别、消耗。所以，你会低落、难过、痛苦。活在觉知里，你无法住着，你无法沉迷，你不用思辨，不用分解，没有消耗。你只是流经，经过，经过。

活在想里，你把自己当作猎物，不停地折磨自己。活在觉知里，你放过了自己。

活在想里，你就像被拴住的驴，绕着磨盘不停地走啊、走啊、走，当你想停下来，妄想的习气之鞭又会抽打你，让你继续绕着自己执着的磨盘继续走，不知道休息。活在觉知里，你像一只飞鸟，没有束缚，没有约束，没有强制，自在无拘。

觉知需要训练。

觉知需要一个契机来让你发现并领会它。

觉知需要疼痛、烦恼和苦的刺激。

一个一直生活在感官世界里还没有遭受无常的人很难训练觉知。他完全无法理解觉知的重要性，因为他还没有经历六尘的幻灭。

只有经历幻灭痛苦而无力解脱的人，才被迫发现觉知，提起觉知，训练觉知。训练觉知从当下开始。

从你读到这篇文章开始。

从你读到现在这句话开始。

从“从”这个字开始。

把心念停在这个“从”字上。带着觉知去看这个字，放慢速度去看这个字。观察这个字，看看和以往有何不同？

如果你看的足够专注，带着足够的觉知，你会看到“从”字，由两个“人”字组成。而以前，你从未看到这个细节。你只是看到了“从”字。你甚至连这个字也没看清。

觉知，永远从你当下正在做的任何事开始，因为你无法离开你要做的事，为何不带上觉知呢？那又不费丝毫力量？

从慢慢地读这篇文章开始训练觉知。以前你可能三分钟就读完一篇文章，很多字都错过了。这一次，用五分钟或十分钟来读这篇文章，真正读懂我要说的。然后记在心里，时时练习。

带着觉知去读文字，那会完全不一样。

如果你还在那里难过、妄想不停，立刻去做一些简单的事。如果你连简单的事也不愿意做，那就与自己的难过、妄想在一起。

它同样会消失。

如果你一直跟难过在一起，你不愿意离开那痛苦，说明你需要那痛苦。痛苦是无常的，即便你非常执着它，它同样会消失，而你也会疲惫，然后，你会自动地起身，去做你想做的事。

这一切有什么问题呢？

你越是觉知，你越发现，一切都好。

觉知本来就在你身上，它遍布你的一切，你无法不安心，除非你从来也没发现觉知。

禅茶一味

大家现在有时间的话，可以坐下来泡一壶茶，通过沏茶、喝茶、坐着来训练觉知、独处和安住。先借助喝茶这件最普通的事来训练自己。只是，这次训练，每个动作都了了清楚，都要放慢速度。现在是十点，我们用一个半小时的时间来做喝茶这件事，来借此训练觉知。现在看到消息的，可以开始准备煮水，沏茶，然后坐下来静静地一个人练习喝茶和觉知。

以后时间可以逐渐加长，一次喝茶可以用两个小时或三个小时，什么茶不重要，通过喝茶来安住并觉知更重要。

今天正好下雨，一边喝茶，一边打开六根，听雨，品茶，觉知自己的每个动作和心理的活动。用正念照破妄想，以觉知出离妄念。

我们练习喝茶是为了训练觉知和独处。大家一定要明白为什么要练习喝茶。

在喝茶的过程中会有间隔，因为你不可能一直在喝茶。你停下来的时候，就是坐禅的状态。喝茶的时候，就是觉知的状态。这个大家一定要注意。

在家里随便找个地方坐下来来练习喝茶。一定是独自一个人，不可与人为伴。伴侣会分散你的觉知力，会使觉知的训练打折扣。喝茶是为了训练觉知和安住、独处，享受是在喝茶的过程中觉知和安住的程度，而不在于喝茶的外部条件和因此获得的感官与情绪上的快乐。

真正的禅茶一味，是无味。以寂静为茶盏，以觉知为茶味，以正念为茶托，以正定为茶座。

大家把上午过好了，下午还是这样过。把一天过好了，天天都是这样过。活在简单有规律的生活里，活在觉知中，活在正念中，定力为陪伴，智慧为前导。透过喝茶，远离颠倒妄想，与一切烦恼绝缘。生活和修行连成一片，既简单又轻松，觉悟复有何难？

与你自己多呆一会儿

一杯温热的茶能陪你多久？当你手握一杯温热有余的茶盏时，你的心能在那温热上停留多久？还是你连一霎那都没有觉知到那温度，而被不知什么的妄想带走？

一把湖边或花园里的椅子能留住你多久？还是你坐在那里，手里依旧浏览着手机，四处张望，不知在寻找什么。或是坐在那里胡思乱想，无法安住？甚至，那把椅子从来都没吸引过你的注意，使你匆忙的脚步停留下来。

一首音乐，能让你专注在多少音符里，与它完全地在一起？还是你一边放着音乐，一边心事重重，浮想联翩，完全听不到那流淌的旋律？

一条小径，能吸引你多少步伐与它同在。你以为是小径的清幽吸引的你？不是。当你安下心来，任何一段路都可以吸引你，让你的脚步真正踏到它。

当你无意中抬起手臂，你的手臂能在空中停留多久？你是否注意过那纤细美妙的手臂，你是否注意过它在空中划过的样子，你是否感受过手臂与空气的摩擦？放慢你的心和每一个无意中的动作，去觉知并体验它们。不是为了别的，只是为了让自己的心休息下来。

不知为何，你总是如此匆忙？

不知为何，你总是心不在焉？

不知你从什么时候成了头脑和妄念的奴隶？

不知从何时起，你丢失了生活。

找回觉知，放慢节奏，减少需求，发现寂静。

在寂静中一切幻梦都会现出原形。

在寂灭里，所有的欢乐都变得丑陋不堪。

不论你身处何处，不论你正在做什么，与它多待一会儿，与你手里的筷子、笊帚、茶杯、扇子、甚至一片树叶多待一会儿。与脚下的路，床头、厨房或是阳台多待一会儿。在身下的椅子，窗旁，雨声中多停留一会儿。借助这个停留，让

自己出离所有的妄想和贪求。

借助觉知当下，活在当下，在任何事中再慢些，更慢些，继续慢些，粉碎所有的梦幻，清除所有的妄想，打破所有的枷锁。

内在的觉知是你唯一的善知识

大家应该发现自身的觉知是你唯一内在的老师，每一刻的觉知是你真正的善知识。每一个教导来自于你的觉知，每一个修行来自于当下的正念。离开自己的观察，即是心向外驰。心向外驰，是认贼为子。

不要轻易相信任何人的说教和知识，在你实践并观察、验证它是有效的之前。即使是你非常信任的老师，对他的教法，也要通过实践来信任，而不是一味地迷信。

听信任何人的说教，哪怕是佛陀的教法，都不可能把我们领向解脱。只有自身的实践和观察，才是最安全最直接的教导。

一个好的老师，应该时刻提醒你，回到你自己那里，回到实践中去。

真正的佛法在当下的觉知和观察中。其他所有的言说教导都是把你领到这里。然后放下一切的思维和想象，回到觉知上来。

觉知的训练，又名自行圣智境界，非关言说戏论。

如果你还沉迷于说教或学习言论与说教，你还没有进入真正的修行。

如果你执著外在的善知识，他让你做什么，你就做什么，你无法学到佛法的精髓。有时，你会被他迷惑，不知所措。你要从外在善知识的说教和引导那里跳出，到自身中去寻找真实的佛法。佛法的精髓在你自己那里。真知灼见在你自己的身上，在你每一刹那间的觉知陪伴里，在你冷静的观察中，在你妄念止息的瞬间，只是你还没有发现。

带着无功利心活在每个平凡的时刻，以无窥伺和探寻的心度过生命的每个瞬间，以寂静的心在每件细小的事中陪伴着生命走完它的历程。

众生所有的烦恼是因为离开了自心而掉到了别人的世界里。因担心、挂碍、

妄想着别人种种事的发生，而生出无量的烦恼和恐惧。一念心落在别人身上，产生执着，即是着魔。一念心回到自己这里来，即是解脱。

通过训练觉知，而练习独处。因为独处，而减少所依。因为无依，而心智明朗，照见五蕴皆空，即得解脱。

心安静地陪伴它自己

每个人都有一双法眼。在你坐下来之前，你什么都看不到。

你看到的是心的光影。

当你坐下来，你才能看到心。

有人说，心的光影就是心。

是的，心的光影就是心。但是如果你不坐下来，你就不知道这一点。就算你知道这一点，你不坐下来，你坐下来的时间不够，次数不够，你会迷在心的光影中，而看不到心。

心并不是什么可以看到的東西。

心什么都不是。

当你安静下来，那就是心。

当你休息下来，你会拥有一双法眼。

你能看到心。

当你静静地坐在那里陪着自己的身体、呼吸、每一个动作的起伏，那每一个都是你的心。

看到心并不是用头脑，而是离开头脑的刹那，与存在在一起。

心是安静的。心不需要去抓取什么、去看什么。

想去看什么、抓取什么的，那是妄想，那是心的浮尘。

如果你一直在动，你很难看到念头是怎样蒙蔽心的。

心安静地在那里。

你安静了，你就看到了心，你就成为了心。

心不需要创造，不需要故事，不需要情节。创造和生产，故事与情节，那是头脑和念头的工作。心只是安静，什么都没有发生。

我们经常误把念头当成心。念头来自于心，但它不是心。

心无法捕捉和认取。

当你放弃一切的努力和寻觅，你会默契于心。

心只能在安静中会遇。

安静并不是一定要坐在那里。

你可以在喝茶时安静，在走路时安静，在拿东西时安静，在吃饭时安静，甚至在说话时安静。

安静是指你陪着此时此刻的身体、动作、桌椅、茶杯、藤蔓、草地和天空。只是单纯地陪着它们，而没在那里加入妄想和分别。你可以为心编织故事，但安静和觉悟的心不再被那故事蒙蔽。它安静地陪伴着它自己。

安静是指你未被头脑编织的故事带入恐惧。

安静是指你没相信念头推销给你的任何信息。

安静，你会发现念头并不是真实的。

虽然安静不是一定要坐下来才能获得。但是，当你能随时坐下来，那是你获得安静的第一步。

你以为身体和心是分离的？不，身体就是心，心就是身体。只不过，当你迷于头脑和念头，你的身体就会变成念头的奴隶，而忘记了它的本来面目。

当你坐下来，先让身体安静，你会更容易观察到念头的虚妄，从而让身体重新回归心的状态。

禅师说：行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。

禅者，静也。静者，心也。

行也安心，坐也安心。心得安静，体自安然。

坐下来，自觉地坐下来。

坐下来不需要理由，它只需要一次觉悟。坐下来，那不是个要求，而是它

原来的样子。

一天之中，一次次地坐下来，让头脑休息，让心回到安静之中。

当你的心在坐下来时重新回到安静中，带着这份安静呼吸、起来、行走、做事。放慢速度，再慢些，再慢些。

在任何一个时刻，自觉地坐下，让心安静，放松身体，放慢呼吸，习惯并培养这样的安静，再起来、行走、做事、呼吸。

如此反复，如此练习，只需要心的陪伴，只需要安静伴着自己。

离开当下，便入骗局

问：师父，我以为我已经明理了，也每天做功课。但公案还是参不明白。才知道自己还差的很远很远。若没见性，都还是在有为里面用功。最近练习觉知，烦恼是比以前少了很多，但能不能真正领悟实相我一点都没信心。想到腊月三十日来临若还是不能看破生死，我就很担心。觉悟实相是否也要因缘具足才行？不能强求。请师父指点...很抱歉跟师父学法这么久还有这种问题，但我就是想要弄明白。

答：你说你每天都在做功课，在练习觉知。那你现在在做什么？你在打妄想。你离开了当下的觉知。

觉知的练习并不是你想的那么简单和容易。它需要持之以恒地训练和多年的积累。

所以，你并未像你说的，好好练习觉知。而是一直在练习妄想。

就好比一个人种豆子，每锄一下地，就停下来，心想，我这豆子什么时候长出来？如果他这样来种庄稼，那庄稼恐怕永远也长不出来。做功课，训练觉知，也是一样，不能停滞，不能间断，不可夹杂。要真正去练习，久久练习，但只管做，莫问收成。专注而行，花果自熟。

真正领悟实相无法离开当下每一刻的觉知和安住。离开当下，想象着领悟实相，就好比如自己要去一个地方，而一直没有迈开脚步，只是在那里想象着目的

地，永远无法到达。

同样，参公案是为了我们顿离妄念，回到当下的觉知中来。而人们却总是掉到公案的语境和故事中无法出来。公案的意义不是引我们到头脑，而是拉我们回到当下。

“腊月三十”是个骗局。当你一念想到腊月三十日临命终时，你已经离开了当下的觉知，提前进入了腊月三十日，提前进入了幻境，提前经历了临终。所以真正让你恐惧的并不是所谓的“腊月三十日”或“临终”而是你此刻进入了妄想。恐惧永远来自妄想，而不来自外境。腊月三十日永远不会到来，如果你没进入“腊月三十日”这个妄想里。如果你一直练习觉知，你就永远活在当下，把临命终时永久地向后拖延，以致“腊月三十日”彻底幻灭。

当下，不是过去，不是现在，不是将来，它超越了时间，它是实相的异名，它是出离妄想执着的一种形容。没有别的实相，也没有别的开悟，从头脑的妄念中出离的刹那即是实相，即是明心见性，即是开悟。回到当下的觉知上来，当下出离生死轮回，言下顿见本性。一念进入妄想，一念轮回。一念出离，一念觉悟。

轮回不在下一世，就在此时此刻。

开悟与成就也不在将来，就在言下。

所以，菩提只可顿悟，谁能向后做功。心离现前觅法，穷劫难到彼岸。一念出离妄念，心珠慧日明圆。不用六度三学，不须将功用功。但能心不住念，顿超三世无难。心不住法即真，无别有真可得。觉知当下假名，不可意中取住。回到脚下勤行，大道无迹无踪。亦无明心见性，亦无腊月三十。生死无明非实，开悟解脱亦幻。直用直觉直知，一切置之莫管。

人生中最快乐的时刻

你可能无法想象，我人生中最快乐的时刻是在削茄子的时候。

以前，我以为人生最快乐的时候在看佛经、坐禅、与人说法时，在助人的快乐里，在禅悦里，在法喜中。但后来我才发现，那些喜悦背后还藏着执着和无明，那些法喜背后还有妄想和得失，而当我专注地削茄子的时候，那时一切都不复存在。我，只是单纯地在削茄子。那一刻，正恁么时，人法、喜乐、得失、生灭，

一切的一切，都不复存在。

我才明白，那才是真正的禅悦和法喜：无喜无乐之大喜，无人无法之真乐。

你无法相信，人生中最快乐的时候是在随便一条路上缓慢地走着的时候。带着觉知，清清楚楚地踩在大地上，没有妄想，没有所求。

人生最快乐的时刻是把做好的饭菜放在饭桌上，不急着想吃，安静地看着它们的那一刹那。然后拿起筷子，安心地吃饭，慢慢地咀嚼。那快乐的瞬间便延续了下来，不会消失。

人生最快乐的时候是抽出餐巾纸的那个瞬间心无一切妄想的时候。带着觉知，将餐巾纸从纸袋里抽出，然后拿在手里，或是放在桌上，人生中没有比这更快乐的事。

你根本无法相信，人生最幸福的时刻居然是端起杯子的刹那带着觉知停顿了一下。别小看那一停顿，无始劫来的妄想和无明、烦恼与尘劳在那一瞬化为灰烬。

人生中最快乐的时刻居然是走路时侧过身看到了一只飞蛾。

人生中最快乐的时刻居然是将一片碎纸捡起的刹那。

我们总以为人生中最快乐的事是那些高瞻远瞩、姹紫嫣红。那些不过是欺骗心识的幻境。

人生中最快乐的事是没有烦恼、挂碍和恐惧。

就算你身无分文，你没有烦恼，你才是世界首富。

就算你一事无成，你一无牵挂，你是人生的真正赢家。

人生的最大的快乐不在别处，就在你妄想休息下来的地方，在你触手可及的地方。

善知识，如果你的快乐不是在这些最平凡的时刻，而是别有快乐。那么小心了，你的快乐不是真正的快乐，它们还会消失。它们不仅会消失，在它们消失的时候，还会带给你无尽的痛苦和失落。

如何爱这个世界

师父，了解了世界的真相，依然爱着这个世界，却不执着于这个世界。如何？

答：“依然爱着这个世界，却不执着这个世界。”这只是一个传说，一个理论，甚至是一个谎言。你想要知道的，和你所说的毫无关系。

人们到处在传递爱的箴言。所有爱的箴言，同时也是爱的谎言，即使它们出自“觉悟者”的口中。

一个真正了解了世界真相的人，一个懂得爱的人，只会去做另外的事，而那是你完全无法想象的。

爱根本不是我们想象的那样。如果你看到它的真实模样，你会目瞪口呆。

就像佛说：“应无所住而生其心”。这只是一个理论，这丝毫也无法表达佛陀真正要表达的。佛陀如是说，只是给真正会这句话的人一个信息，给他们一个证明。而不会的人，会有一万种解释。却与这句话了无交涉。

即使是大觉世尊所说的话，也与真相毫无关系。佛自言：“若谓佛有所说法，即为谤佛。”佛又说：“我是真语者，实语者，不妄语者，不异语者。”若人领会佛所说意，则知佛既不是一个真语者，也不是一个妄语者，而是一个梦语者、怪语者、不可理喻语者。

“应无所住而生其心”，这句话的真实意义没在这里，没在这文字之中。它在另外一个地方。“另外一个地方”仍旧不是一个理论，不是一个概念，而是别的。“别的”仍不是你想象的什么。

“那是什么？”你会不停地问。

如果我给出一个定论，就会终结你的问题。然而，那必定是谎言。

如果我告诉你真实的答案，你会疑惑。你会继续问：“那是什么？”

“那是一枝花。”我说。

当我说：“应无所住而生其心”是“一枝花”时，你又会迷在“一枝花”这个概念上，因它而陷入无限的想象。

你迷在想象里，迷在概念中。

你迷在自己的问题和我给你的答案里。

你甚至从来都不知道自己问题，都没有真正理解自己的问题。

你的问题是：“如果真正了达实相，是不是会依然爱这个世界，而不执着这个世界？”

我曾经无数次告诉你怎么爱这个世界。我只是端给你一杯开水，然后告诉您，小心烫。

爱这个世界，你可以讲出一万种方式。但真正的爱，只有一种。

我会递给你一杯水。

你会说：哦，我明白了。原来爱这么简单，只是递给你一杯开水。

不，不是这样的。

这只是你的理解，而不是我所表达的爱。

我所表达的爱已经过去很久了。

“爱这个世界”，“不执着”，“无所住”，“一切都是虚幻的”这些可以成为一个口令，一面旗帜，一个号召，一种信念。任何人都可以成为传达这些口令的“导师”但很少有人能成为一个“觉者。”

你会问：什么是觉者？

我说：水快凉了。

戒急躁

急字，心上有刀山。如何是急？离开当下便急，活在未来心便急，被目的功利驱使便急，以有所得心做事便急，被无明习气牵引便急。

急者，心在别处，以为有更好的事等着你，而不见当下的圆满。

丢失自心，是名为急。向外奔逸，是名为急。急则成苦，急则成忧。

功利目的心非仅指对名闻利养的欲求。乃至求法求道，一念离开当下，向外驰骋，皆是功利心。

以有功利心故，心成急躁，被妄念之刀割绞。

以有得失心故，走路匆忙、做事匆忙、吃饭匆忙，一切皆忙。忙者，亡心。亡者，失也。失去本心，故名为忙。故匆忙者，离失本心，向幻取著。幻中取著，

必乱必烦，必忧必恼。

与急忙相反者，闲暇也。古闲字，从门从月。门里有月，能看月者为闲。暇者，从日从假，能见日者必有暇。能闲暇者，见于当下，安于当下。故道人是无事人，是闲人。古人云：绝学无为闲道人。当你心中有事，行于急迫，即错失当下，与道相乖。

故修道者，第一戒急、戒匆、戒忙。戒匆忙者，心得缓也。心趋于缓，则近道也。居则有闲，动则有暇。能闲暇者，妄念全歇。

道无忙乱，道无急迫。急迫属识，急迫因妄。心无妄想，急迫自消。心无急迫，一切合道。

急躁会把你带离当下，掉进未来心的故事里，使你认识当下的心一直向后拖延，甚至一直迷失在念头中。

觉悟，始于行为的缓慢。

从身体所有的动作中放慢速度。

起、坐、拿、放，这四个动作是觉悟的敲门砖。

在这四个动作中放慢速度，带着觉知，发现寂静。

因这四个动作戒急戒躁，戒匆戒忙。

借助这四个动作中，转所依识，认识自心。

借这四个动作，安住当下，不堕未来。

从这四个动作中扩展到行、住、卧皆缓慢，皆悠闲。再到看、听、尝、闻皆安静。

不急不躁，需要训练。训练前，先要认识诸法如幻，诸法无所有，诸法是空。不识此至理，无明为前导，依旧从前，被有所得心策使，急匆匆循它一切幻境去，造善造恶，皆是幻业，不出生死。

心无急躁，要须识心。心无一法，何来急缓。说缓对急，说离对粘。说真对妄，说悟为迷。真静非急缓，真法离离妙。真真无真妄，大觉绝悟迷。急非我所要，缓亦不可执。急缓中有觉，两两不相碍。

拿起与放下

师父好，近几年我陆陆续续地一直在寺院做义工，护持寺院，各种各样的工作都做过。我相信修行需要有利他的心，需要忘我的投入。但我总是烦恼不断，会和其他人发生矛盾，虽然一直在忍，但有忍不下去的时候，就非常烦恼。对自己的修行也没有明确的目标，很想放弃寺院的工作，但很多人都说，在放下之前，先要承担，先做事，积累资粮。我现在很迷惘，不知何去何从。感觉自己现在既拿不起，又放不下。请师父开示，真正的承担是什么？什么又是真正的放下？

答：不管你是否还在寺院为大众服务，在我看来，那都与承担还是放下无关。

如果我们对修行的认知出了错误，整个修行的方向就会出错，就算付出再多的劳动和辛苦，也是背道而驰。

我们经历的一切，都是为了安心，而不是为了满足妄想中的成果。

拿起与放下跟你所想的天壤之别。那完全是另外一件事。

安静地坐在那里，拿起水杯的瞬间，带着觉知，而没有进入妄想。手触碰杯子的刹那，知道它的温度。拿起杯子的整个过程里，心无颠倒，心无挂碍，心无所求，把杯子稳稳地握在手里，心和手在一起，手和杯子在一起，杯子和水在一起。水进入喉咙，水和心在一起，这是真正的拿起。

将杯子放回原处，同样带着觉知，心无妄念，亦无急迫，如一片树叶缓缓落下，手臂带着杯子稳稳地落下，杯子安静地落在桌子上。那一刻，你感受得到杯子与桌子的接触和手的离开。这是真正的放下。

我所说的拿起，不需要任何承担。它只需要带着觉知拿起一个杯子或一双筷子。我所说的放下，没有什么特别需要放下的，只是带着正念把拖布放回原处。

人们迷在了头脑中关于“承担”与“放舍”的概念里，在佛法的现象中迷失，以至于承担的根本不是什么“利益众生”的重任，而是自己无尽的妄想。人们不肯放下的也不是什么真正有意义的事情，不过是自己的无明和妄念。

我们总是掉到自心的妄想而不觉不知。反而忘记了什么才是真正重要的事，

什么才是我们真正应该“承担”与“放下”的。

当你带着觉知坐下，完全地满足于当下的坐着，这是我所说的承担。当你安静地坐在那里，所有的妄念不再生起，那才是真正的放下。

当你带着觉知起身，带着觉知来到阳台上收起晾晒的衣物，那是真正的拿起。

当你放下手里扫帚，同时一切的妄想尘劳也消失殆尽，这是真正的放下。

你以为的拿起与放下，看上去重于须弥，大义凛然。而我告诉你的拿起，只是轻拿轻放，平常的不值一提。

这个世界，包括你自己宝贵的生命，没有什么需要你承担、负责、拿起，更没有什么压迫你，让你身心疲惫而需要放下。你只需要从种种的妄念中醒来，把自己手里的杯子拿好，放的时候小心一些，别打破了它，你完成了自己生命的全部使命。你没有辜负它的存在。

你能晾好衣服，收好衣服，那才是真功德，真承担。

你能带着觉知从座位上起身而心无焦虑，胜过你绍隆佛祖事业，度无量众生信向佛道。

你能于平凡的生活中安心，在细微之处满足，我说你是真正的觉者，能自觉他，利益人天。

历事练心，这是修行的唯一宗旨。永远别忘了这一点。

有了正念，带上觉知，安住当下，在寺院服务大众，或是一个人在家独处，一样修行，一样得道，一样解脱，

摒弃原来的修行理念，放下从前总总的学佛知见，掌握好方法，勤加练习觉知，活好当下。这才是你對自己法身慧命真正的承担。

想象，总是在扭曲现实。

村里有一间老房子。关于老房子各种各样的传说给它蒙上了神秘的色彩。每次你从离它很远的地方经过，都会感到害怕。直到有一天，你走进老房子。它只是一间普通的老房子，你在里面呆了很久。那里什么都没有。

你看到邻居家的小孩，你不喜欢那个小孩子调皮捣蛋的样子。每次见到它，

那讨厌的投射都会迅速地占据你的大脑，使你认为他是一个坏孩子。你从来也没有真正细心地观察过那个小孩，更别说理解他，接近他。直到有一天，你的孩子把他带到家里来，他站在你面前。瞪着一双天真的大眼睛，喊你“阿姨好”。你看到了那个孩子居然那么可爱，你再也找不到当初对他的讨厌。

你朋友推荐给你一部电影。你曾经在别处看到过一些人对这部电影不好的评价，你甚至都不知道为什么你就相信了那些评价。以至于当朋友推荐给你这部电影的时候，虽然你答应朋友会去看这部电影，但心里立刻否定了这部电影。直到有一天，你无意中看到同事正在电脑上看这部电影，其中的一段情节非常吸引你，你回到家中，认真地看完这部电影，你从头到尾由衷地赞叹这部电影：真棒！

人们宁可看一千篇关于坐禅的文章，也不愿意真正坐下来去修习坐禅。为什么如此？评判容易，不管是赞美，还是否定。去经历它，实践它，亲近它，理解它，很难。

人们更愿意活在头脑对事物粗浅的想象中，而不愿意接近事物，去观察、经历并理解事物。

我们看到一篇关于行禅的文章，那里讲述一个行禅者的专注、安详、自在，你非常羡慕并赞赏那位行禅的人。可是自己放下这篇文章，继续寻觅别的文字，而不愿意放下书本，找一条同样的小径去练习行禅。

人们宁愿在房间里来回踱步，活在烦恼和妄想中，也不想调整好心态，把心专注在脚下或呼吸上，安心地练习觉知。因为他活在想象中，他认为专注地练习觉知很难，而散心地活在烦恼里却非常容易。

他相信了他的想象。

直到有一天，他再也不想这样慌乱和烦恼下去，他开始尝试着带着正念走路。一步，两步……一分钟，两分钟。他笑了，是的。带着正念和觉知走路并不难，完全不是自己想象的那样。除非你被大脑欺骗，认为那很难，而永远不去尝试。

在我们的想象中，一个人根本无法孤单地生活一辈子。可是，当你带着正念和觉知，一整天都在独处中间度过，你发现，独自一个人生活，非常容易。除非

你被头脑所骗，想象着独自一人生活，那一定很难。

想象从来不真实。

想象扭曲着现实。

你无法在想象中观察到任何真实。

你只能一次次地被想象欺骗。

你看着一块蛋糕，你认为它不好吃，你根本吃不下它。你的认知在前面，想象就会做出判断。但是，当你带着正念，慢慢地咀嚼那块蛋糕时，它好吃的惊人。

在你亲自去接近并理解事物之前，别急着下判断，别被头脑和想象欺骗，别被先前的记忆蒙蔽。去走近它，观察它，经历它，陪同它，就像你走进那老房子，走近那个孩子，走近坐垫，走近蛋糕，走近黑夜。

明天不可怕，临终不可怕，黑夜不可怕，行禅没有那么难。

没有什么是可怕的和困难的。只要你提起正念，只要你带上觉知，只要你鼓足勇气去接近它，去理解它。

安静的现实与华丽的思想

两个人站在海边，海风吹来，空气中带着咸咸的味道。一个人说：海风真好，海的气息好美。

另一个人在那里默默地沐浴着海风，深深地吸了一口气，海的气息直入他的心脾。

四个修炼者在赏月。其中一个问到，我们何不各自说一句你心中对月的领悟。

三个人用诗词分别抒发了对月亮的赞美。只有其中一个人默默地转身离开了。他并没有走远，只是不想被那三个人的声音吵到。他一个人来到另一个地方，坐了下来。他甚至都没有抬头看一眼天上的明月，月光照在他身上。他沐浴在月光里。

据说百丈禅师为了选拔一个能住大汾山的人，把汾山禅师和华林觉首座分别叫到面前，让他们对一只净瓶下一转语，以此考验他们对诸法实相的领悟。华林

觉禅师说了一句奇妙的话。而洸山禅师则随脚踢倒净瓶，径直走开了。于是，百丈禅师把大洸山交给洸山禅师来守候。

第欧根尼，一个苦行主义者，他平时居住在一只木桶内，过着乞丐一样的生活。他是一个真正的智者，每天白天，他都会打着灯笼在街上“寻找诚实的人”。

一天，第欧根尼在他的木桶里晒太阳。可是很快阳光就被一片阴影挡住了。

“我能为你做些什么吗？”一个身披紫色头篷、目光炯炯有神的年轻人站在他面前，而在此人身后，是黑压压的人群。此人是亚历山大大帝，马其顿皇帝，希腊的征服者。

“第欧根尼先生，我能为你做些什么吗？”亚历山大俯下身子，微笑着又问了一次。

“能。”这个衣衫褴褛、肮脏邋遢的人懒洋洋地说，“请往边上站一点，你挡住了我的阳光。”

如果我是一朵奇葩，我希望你在看到我的那一刹那，不要惊叫。默默地感受我，而不是评判我，描绘我。

如果我是一丝和风，我只希望被你的静穆包围，而不是言辞和思想。

如果我是一只水杯，我希望你在握住我的时候，心无旁骛。即便你端着的这杯水是送给一位举世公认的伟人。

我希望你活在平凡安静的现实中，而不是华丽的思想里。

失眠，正好修行

居士：师父好，我每天都按您教导的方法坐禅并读诵经论，最近也一直在训练觉知，但是我每天晚上都睡不着觉。我失眠已经很多年了，失眠一直让我非常焦虑和痛苦。请问师父，有没有好的方法可以解决失眠的问题？

答：你想过自己为什么一定要睡着觉吗？

居士：我想休息好身体，第二天继续坐禅用功。

答：如果你晚上睡不着觉，睡不着觉正好用功，练习觉知，保持清醒。为什么一定要逼着自己睡着觉，而让自己活在妄想和未来心里？

用功永远是从当下开始，身体疲惫了，它需要睡眠时，自然就会睡。身体不需要睡眠，用意识干涉它，自然会焦虑和烦恼。

接受我们任何时候的任何状态，活在觉知而不是妄想和头脑中，你会发现，当你睡不着觉时，你不需要睡觉。当你困了，你自然会入睡。就像我们饿的时候才会吃饭，不饿的时候，不能逼着自己吃饭，否则身体会更难过。

我们一生中贪着的东西太多了，而自己从来没有察觉。财色名食睡，尽皆贪着，所以轮回生死大梦中，难以醒来。

人在清醒时，都是在大梦中，更何况在睡眠中？人在清醒时，尚不能觉悟，更何况于睡梦中。人在清醒时都是在无明里，更何况在睡眠中。

我们需要睡眠，那是在身心极度疲惫的时候。当你无法入睡，或畏惧睡觉，是因为你潜意识里不想休息头脑。是头脑和意识不停地运转导致你害怕睡觉，而无法入睡。你只需躺在床上，保持觉知，放松身体，把心放在身体和床上，而不是大脑中。减少思虑，放弃要睡着这个妄念。

静静地躺在那里，保持清醒，告诉自己，此时此刻的清醒才是你需要的，而不是睡眠。以此机缘，以清醒觉明的心，妄念不生，修习卧禅。如此训练，如此修行，即便整晚不睡，也不会消耗身体，让身心难受。

让我们难受和消耗的永远是妄想和有求的心，而不是觉知。

改变对失眠负面的认知，彻底扭转对失眠的抗拒。就像接受自己丢失多年的孩子，不再讨厌失眠，它也将不再折磨你。

我们无量劫来都在无明之床上贪睡，从来不知道清醒。失眠正好给我们觉醒的机会。

佛陀的诸弟子在修行时，为了避免昏沉和睡眠，用尽各种办法使自己不睡觉。我们却因为睡不着觉而焦虑烦恼。可不是颠倒！

阿那律以贪睡故，被世尊呵斥，勇猛精进，七日七夜不睡，经行用功，虽眼

睛失明，却得天眼通。

我们这一生睡的时间太多了，我从未看到任何人因为高质量的睡眠而悟道。我却看到自古以来的真修行人都是日夜用功办道，而神清慧朗。五祖大师白天作务，晚上坐禅。胁尊者晚上胁不至床，夜不倒单。以此精神办道，何愁不得道。

我们虽然很难如古人那样精进修行，但是，在睡不着的时候自然地练习一物不为，练习觉知，修习牧牛，训练活在当下，这是多么好的机缘。

我们为何会为失眠难过和焦虑？有些人睡不着觉，是因为担心第二天身体不舒服，无法工作。无法工作，就不能挣钱。不能挣钱，就无法享受世乐。他从来也没有真正观察过自己害怕失眠的真正原因不过是贪爱生死，沉迷五欲，不能活在当下，把世俗生灭愚痴的生活看得高于觉醒和解脱。

一旦我们对事物的认知出了问题，心理自然会出问题。改变对睡眠和失眠的认识，你将不再贪睡，也不再害怕失眠。

当你改变了认知，你甚至会暗自欢喜自己睡不着觉。何以故？生生世世中，你都懒散放逸，没时间用功修行。夜里无眠，天赐良机，正好修行，可不快哉！

所有的事物，只差一个理解

当你带着理解的心接近什么，什么就会消失在你的理解里。

你之所以会排斥，是因为不理解。不理解什么？不是不理解外面的事物，而是不理解你的念头，不理解你的厌恶和排斥本身，不理解你的心。

你的心念折射出一种心境，造出一个外在的幻境，给你造成一个错觉：那外境是真实存在的。那外境让你厌恶，那感觉和感受非常不好，使你产生厌离的心。那感受事实只是一瞬间的事，但因为缺乏理解，缺乏觉知和观察，缺乏陪伴，你的心不停地向那感受投射厌离。最后，你活在了厌离里。

而事实是，没有什么让你厌离的外物，只有那没有经过观察和理解的心念。

当你理解了自己的心念，停下来观察它时、陪着它时，它不再让你讨厌。

觉知给我们理解心念一个时机，让我们在生起厌离感的刹那看到这念心，并

和它在一起。这念厌离、对治和排斥的心生起的无比迅捷，它会以超快的速度形成一种惯力。厌离已经成为一种习惯，所以，没有高度的警觉和经过训练的觉知能力，你根本无法捕捉到厌离发生在什么时间。你看不到厌离的生起，就会掉入它的幻境。

当你平时一直带着觉知和正念生活，你起的心就会被觉知看到，会被觉知感受到，会被觉知叫停。

你第一次愿意和那厌离的心念和感受在一起。你第一次没有在厌离的念上叠加厌离，你第一次没有住着于厌离。

当你静下来觉知疼痛、失眠、恐惧、不安、厌恶、无趣时，你发现它们并没那么可怕。你越是觉知、理解、感受它们，它们的力量越弱、越小。相反，你越是厌恶、抗拒、逃离它们，它们越强大，越跟着你。

跟着你的并不是真实的疼痛或失眠，而是你的厌离心，是你错误的用心，是你自己的念头。事实是，所有让你难过的，那是你正分裂的心。

厌离和对治使心分离。而心是无法被念头分割的。最后，分割只会分割虚妄本身，那分割，变成了自我，变了受害者。

古人说：心若不异，万法无差。异者，分割、对治、厌离。当你厌离什么，你在建立什么。一切本来是空，本来无住，本来是心，本来无所有。你的厌离和对治，培养了那虚妄，造就了无明和轮回。

在所有的心念生起时，觉察到它，觉知它，陪伴它，理解它，它会把你领入空，领入真实。

觉知是你本有的

师父您好，我想和您学习觉知的练习，希望您慈悲，教我觉知的方法。

答：如果我认为自己能够教别人觉知而不停地向你们讲述怎样练习觉知，哪怕是亲自示范觉知的练习，我都很容易不在觉知中，我的心念会一直在外境中，在你们那里。

从真正意义上说，觉知无法教导，也无法学习。我们只需要一个信号，一次

警醒，需要一个契机来发现觉知。如果觉知通过训练才能拥有，那么，它还会失去。觉知是与生俱来，一直伴随着我们，片刻都没有间断，也不会失去。

我们需要学习的不是去寻找觉知，而是从头脑中出离，回到觉知上来。

觉知和意识就像两扇门。觉知这扇门里只是一间单纯的屋子，它无法把你带走。而意识的门里有无数个门，那里是一个迷宫，你稍不注意，就会走进迷宫，而无法出离。

我无法教任何人觉知。我只能自己不停地一次次地回到觉知上来。我只能经常地提醒自己，不要走进迷宫。

当我这样回复你的时候，我仍会提醒自己，别迷失到自心的境界中去，照顾好自己当下的每个动作和心念。

每个人发现他的觉性和觉知能力，那需要做出牺牲。牺牲头脑的运转和奔波，牺牲识心的寻觅和窥伺，牺牲生灭的乐趣和习气。回到当下，回到心应该在的地方。

如果我带着你练习觉知，而你会跟着练习，你觉得那很容易，而不愿意自己去做。其实，你并没有被自己的觉知吸引，而是被我的动作、我这个幻境吸引。你被你自己的妄想吸引，而无法真正练习觉知。

觉知是自悉檀，是自证圣智所行境界，是自悟自修，自成佛道。

觉知超越语言和外在的引领，它呼唤你一次次地回到你自己那里。

觉知早就在你的生命里了，你只需要认出它。

觉知就像你的脚步，你无法跟我学习走路，走路是你的天性，觉知是你的天职。

觉知就像你的呼吸，你不用学习，回到那里，你便会了。你无法回到那里，是你心里有太多执着和所求。在停止那些追求和执着前，没人能把你领回觉知。当你心中不再有任何挂碍，觉知自己就会把你召唤到它身上。

从心上放下种种幻境开始为觉知做准备，从当下息缘虑为欢迎觉知的到来做准备。你不做好准备，觉知虽在，你却无法见到它。

别迷到我讲述的关于觉知的理论和训练上来，那已经不是纯粹的“觉知”了。

觉知永远在你的当下，而不在我这个“教导者”的妄想中。

觉知只是工具，不是目的

师父好，通过这段时间按您的教法不停地训练觉知，我匆忙的生活终于慢了下来，做事不再急躁，而且很多时候变得安心了。我感觉很受益。但是，还有一些时候，内心还是会生起无法描述的不安，对如何解脱生死还是很不明确，对这样的训练没有建立完全的信心。此外，对自己的未来生活还会感到担忧。难道自己的生活就这样一成不变，枯燥无味地过下去了吗？我不知道自己能坚持多久。佛法真的只会让我们对生活越来越失去意义感吗？生命的意义只是安住在这简单的穿衣吃饭上吗？这样真的能开悟见性，觉悟实相吗？请师父开示并警策我，如何让自己不受妄念的欺骗，远离那些不安的时刻。

答：觉知只是一个工具，而不是目的。佛法与修行的目的并不是建立某种意义和实现价值，而是解脱烦恼，离苦得乐。

有的老师教导觉知，只是单纯地教导觉知，把觉知的练习作为唯一的修行，夸大了觉知的重要性，而没有交代清楚训练觉知的目的。

觉知的训练只是一个有效的修行工具，而不是修行的目的。佛陀所有教法的目的是离苦。若内心还有执着，再怎么训练觉知，苦还是会伴随着修行者。那样，花再多的时间练习觉知，都没有意义。

想想自己为什么会生起那些不安的妄念？是不是因为对无常生灭的世间抱有期望？是不是依然贪着生死，不肯真正布施世俗的乐趣？如果内心还有种种执着与贪恋，那么花再多的时间训练觉知都是白白用功。

就好比带着觉知去偷东西，还是会被逮到而接受惩罚。

带着觉知去贪图快乐，无明和习气永远无法断除。

带着觉知执着我和我所，还是会被烦恼贼捉获。

单纯地训练觉知无法让我们真正地出离生死，看破无明。我们要知道为什么训练觉知，对训练觉知的目的有明确的认知。这样才能踏踏实实相续不断地练习

觉知，才能在生起妄念和无明的时候看到它，并不再相信它们。才能在机缘成熟时顿悟自心，了无所得，不再执着任何修行方法。

对练习觉知的目的认识不够，就对练习没有信心，功夫就不会做细做深，更不会持之以恒。功夫做的不够，觉知和回到当下的力量就会弱，就会随时被妄念欺骗，白白地恐慌、不安与烦恼。烦恼和不安频频生起，就会覆盖真性，般若智慧无由生起，而无法了了见于佛性。

在明确修行的见地和目的的前提下，训练觉知，那才会行之有效。

如果只是一味地练习觉知，而不知道在修行的过程中应该规避什么，注意什么，远离什么，具备什么，为了什么而训练，那训练觉知就和世间人训练一项技术，掌握一门技巧没有太大的差别。这就是我们在练习觉知前还要深入佛法的学习，还要做好持戒、坐禅、学习经论的熏修，为训练觉知和真正实现离苦得乐做更多的准备。

训练觉知，只是方法，目的是为了改变自心依识的习气，给生起观智一个契机，给顿悟自性一个过渡。训练觉知，是为了识自本心。本心不在生灭有无，不属方法，无门可寻，无径可走。不识本心，学法无益。识自本心，顿悟本性，识路好回家。如此子母同时，理事同时，心法同时，解行同时，方名得道。

不识自性根本，功夫做的越多，越与道相乖。外道做功夫最多，以不识真道，故不得解脱。

教导觉知，必导以正法眼藏。以正法眼，行无上道，步步无谬。若无正法眼，执着于觉知的修持，不除人我，诸苦难消。

经云：见佛性者，须无量缘。世人修道，以侥幸心，而欲速成，盲修瞎练。或以投机取巧之心，懒散放逸，不肯老老实实做功夫，以无明习气根深蒂固，所学知见于无明烦恼前全然无力，所以难出生死。

诸行者，见地真，功夫深，久久方得解脱之力。大道深旷，行者志坚，心无旁骛，持之以恒，如此方能相应，功不唐捐。

有了它，你的生命才会绽放

在家中，如果你是一个带着正念做事的人，你的家人定会对你肃然起敬。

在单位，如果你的动作沉稳、专注，你的老板一定会对你另眼看待。

在大街上，如果你的步履缓慢，脚步沉着，你一定会是一道靓丽的风景。

如果你做事稳重，遇事冷静，不管谁在你面前，都会感到安心。

如果你行住坐卧，安静徐为，就算是鸟兽鱼虫都不会被你惊到。

你不用向家人传授佛法。你只需要安静地走路，安静地坐下，安静地吃饭，你的家人一定会被你感化。

你不用长篇大论地讲述任道理，一个轻柔的动作远比任何语言和逻辑更有说服力。

当你拥有觉知，本来一句因习气每次都会脱口而出的话在嘴边止住了，从而避免了一次无谓的争吵。有很多家庭就是因为这一次次无谓的争吵而深陷痛苦，不能自拔。

当你放慢速度走路，因为路滑，本来差点摔倒，而你站住了脚。

带着觉知生活，你的贪嗔痴越来越少。

伴随着觉知的训练，你越来越清楚地看到了自己的习气和无明。

在觉知中，你会经常地停下惯性的思维，从而改变一些想法，使自己变得不再苦恼。

因为有了觉知，本来让你很担忧的事，显得不那么重要。

在觉知中，实相的智慧频繁生起，同样的境遇已经不再让你恐慌。

因为觉知，头脑编织谎言的力量越来越弱，你越来越多地看到念头的不真实。

有了觉知，即便突然发生事故，你不再惊慌失措。你有了定力，而且会很快地想出应对方法。

有了觉知，当所有人都沉迷于文字和意识的坑洼，而你能最快的时间转身出离。

有了觉知，你不再是头脑的奴隶，而成了天性的使者。你会带着真正的正能

量自觉觉他。

有了觉知，你不再成为自己念头的受害者，你会与它和谐共存，不战而屈其之兵。

觉知虽然与生俱来，但是因为你多年迷于头脑，忘记了你这本有的天赋，所以就算有一天你发现它，还是需要花很多的时间练习。就像走路，像说话，像游泳，像做任何事。

当你做多了，它就会成为习惯，最后成为你的本能。

让觉知成为你真正的护法。让觉知陪伴你终生。让觉知成为你唯一的善友。让觉知成为你内在的向导。

你的专注力不够

你和朋友吃饭，朋友点了饮料，你随手拿过来就喝了，你觉得那饮料很好喝，就看了看饮料的名字。你以为你记住了那名字。

后来，你想起那次和朋友在一起的饮料很好喝。但是你根本想不起那饮料叫什么名字。你明明记得当时为了记那饮料的名字，你还特意看了一眼。但是为什么却忘了呢？

虽然你特意看了饮料的名字，但是你的觉性不够，专注力不够，你并没有带着真正的觉知去看那名字。对那饮料，你没有投入更多的理解和注意。时隔不久你忘了它，说明在你看那名字的时候，你真正的注意力在别处。有时你根本不知道自己在想什么，而错失了当下。

这种错失被称作无记或妄想。只不过，这样的妄想并没有针对什么，而且非常地迅速、微细，以致你根本无法察觉。

这就是我们会经常忘失一些事情的原因。当然，忘失有时并不是一件坏事，我们不可能记住所有的事。但是，有一些事却对我们的生活和解脱非常重要。比如对曾经听闻过的佛法和真理，如果你没有真正投入和用心，你看过的东西就会丧失在这样的遗忘中。

只有时常从头脑那里回到当下，专注于现实生活，觉知才会转变成觉性、觉悟。

带着真正的觉知，找到那杯饮料，重新看一下它的名字。这次你记住了那名字，你会记住很久。

如果没有这样的专注力，就算我们看再多的佛经，听再多的道理，研究再多的佛法，它都无法深入我们的内心，从而转变成智慧。

通过觉知，使我们对事物的认知更加清晰。有了专注和觉知，我们才会培养出定力与智慧。诸佛祖师不是凭空觉悟诸法实相的，而是在长年止观的修习中，因缘成熟，顿悟佛法真理。

训练觉知和专注，就是止观的修习。

止者，止诸妄念，观者，观诸法空。止观同运，定慧养成。止观同时，定慧同生。止即是观，观中有止。定即是慧，慧中有定。

在觉知、专注、止观、定慧生起的刹那，即是觉照，即是觉悟，非离觉知止观定慧外别有法能觉所觉。虽有觉用，不可住觉。觉者如空，究竟无物。

觉悟从生活的点点滴滴处着手。

有一天你能看到西红柿上的光泽，看到竹笋间错落有致的阴影。你能看到拖把立在墙角，看到门把手已经磨掉了一层薄薄的漆。你躺在床上看着天色一点点亮起来，鸟的叫声从一只到两只到许多只。你会发现，这一切都才是真正的“治愈系”，治愈你在心识大海里颠簸、求索而无所得的疲惫，治愈你迷失于妄想的不安。

在一切时，一切处，养成把注意力从头脑的妄念中拉回到眼前、身边、当下的习惯。

人在哪里，心在哪里。手在哪里，心在哪里。眼在哪里，心在哪里。头脑之城，将不在成为心识的禁锢。

满足于当下的最简单的生活，带着觉知陪伴着自己，那才是人生最惬意的事。

肉眼见佛性，肉耳听佛音

六根接触六尘的刹那，觉知而不住，虽不住亦不间断，无染无惑，便是开悟，便得见性。无别有开悟，无别有见性。六根接触六尘的刹那，忘失了本觉知，或住于意识和觉知，迷于妄念，便是无明，便是轮回。无别有无明与轮回。

故生死于斯，涅槃于斯。

是知得道只在须臾，解脱不离言下。

《楞严经》云：汝欲识知，俱生无明，使汝轮转，生死结根，唯汝六根，更无他物。汝复欲知，无上菩提，令汝速证，安乐解脱，寂静妙常，亦汝六根，更非他物。

古人云：不离当处常湛然。常湛然者，六根对六尘的当下未生妄想也。

又云：终日拈香择火，不知身是道场。拈香择火，唯汝六根正用之时而无所住也。

又云：终日无别事，唯吾自偶偕，唯吾自偶偕者，汝见闻觉知，不断不常，不住不离之性也。

又云：扑落非他物，纵横不是尘。山河及大地，全露法王身。扑落非他物者，耳根所闻，从性而用也，当处发生，当处寂静，当处解脱，当处开悟。

经云：十八界清净。十八界者，六根六尘六识之当下，而不做当下想。

众生六根终日作用，而无染着，是名修行，亦名解脱，亦名得道。于六根正用之时，起贪嗔痴，而生妄念、烦恼、无明，是名迷失，亦名自缚，又名生死。若无执着，于念念中，自在无拘，乃至睡梦之中，识性不断，住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实，皆是一真境界，并无二法，皆是清净菩提，非离妄想境界别有菩提可得。故经云：不断我见，唯断取着。我见者，即是佛性。

学道之人，但能识得性，终日行，终日无所行。终日用，而无所用。终日在法性海中着衣吃饭，而无丝毫痕迹。故肉眼见佛性，父母所生耳，能听佛世界。言下成佛道，如翻手相似。

故修行无他秘密，于六根接触六尘的刹那，如是任运，如是直用，如是修行，

如是解脱，如是开悟。

天性自由和获得自由是两码事

鸟虽然天生就有一双翅膀，具有飞翔的能力，但是如果不通过练习，它还是无法飞翔。

在他翱翔在空中之前，他要经历许多次的练习，一次次地摔落在地，直到有一天，他能自由自在地飞翔在空中。

人天生具有唱歌、跳舞、游泳、开车的能力，但是如果不加以练习，他还是无法会唱歌、跳舞、游泳和开车。

人天生就具有觉知的能力，但是如果不加以练习，他还是无法生活在觉知中，而更多地生活在妄想里。

人之所以更多的时候生活在妄想里，是因为他每天都在不知不觉地练习妄想，熏修妄想。他习惯于妄想，所以自然地就会运用妄想，活在妄想中。

如果人对觉知加以练习和习惯，那么，带着觉知生活，将变成一种能力。就像鸟儿会飞翔，人会说话、唱歌和跳舞一样。一旦鸟儿学会飞翔，人学会游泳，将永远不再忘失。

每个人都渴望自由。但是人们却不知道如何得到自由。人们以为放逸、任性、胡作非为就是自由。那不是自由。那是未经降伏的贪嗔痴，那是未经约束的放逸和造作。那是众生一直都在熏修的无明，是人的桎梏和枷锁，那种自由是对真性的麻痹，而不是解放。真性的解放，需要自制、自律和中道。

真正的自由不是天生就获得的，它需要后天地训练和培养。以戒定慧来烹炼，以觉知来培养。

当一个人真正拥有了觉知，获得了觉悟和解脱的能力，那时才能拥有自由，而不会放逸和沉迷。

未经训练过的天性，无法获得自在。就像未经练习飞翔的鸟儿无法飞翔一样。

未经练习的觉知，只能潜藏在人的觉性里，但是不能自由地使用。就像美玉

藏在石头中，未经开采，无法看到玉的光润。就像金在矿中，未经开采，无法使用。一旦通过正确的方法开采出来，金子将随意使用，不重为矿。

我们自在解脱的天性也是如此，未经一切善法功德地冶炼，无由显现。一旦显现，将不再受任何桎梏和枷锁的捆绑。

一切众生皆有佛性，要因持戒修行，而得明见。一旦明见，将不复无明。

一切众生皆具如来智慧功德，要因善知识开导指示，众生如实思修，方得明见，自在使用。一旦能自在使用，不复成为穷子。

虽然人天生具有般若性和解脱性，但是，获得智慧和解脱是另外一回事。它需要长时间地练习和不断地觉悟，直到你真正拥有它。

有人把天性的自由和获得自由混为一谈。不，那是两码事。虽然你拥有自由的潜在性，但是如果你熏修放逸和无明，你无法得到自由。你约束身心，通过觉知的练习和智慧的发显，我们才能获得天性的自由。

获得天性的自由，先要觉悟我们拥有自由的潜能，再通过正确的方法练习，然后真正实现自由。佛法为我们提供了正确的修行方向和有效的修行方法，只要如说如实修行，皆能真正实现自在解脱。

觉悟者都坐在“轮椅”里

师父好，我是个残疾人，整天坐在轮椅里。以前没学法时，心灰意冷，每天活在绝望和痛苦中，不知如何解脱。学佛后，心态变得好些。自从看了师父的文章，开始进行实修，但是心还是不老实。还是经常会生起能走路的妄想，渴望像其他人那样到户外去禅修和打坐，在大自然中练习觉知。请问师父，我如果一直坐在轮椅里，能解脱生死吗？

答：我知道有些学法的人眼睛看不见，每天只能听别人讲法的音频。还有人耳朵不好，只能看文字。而你，眼睛和耳朵都很健康，只是不能走路。在我看来，不能走路，对一个修行人，反而是一种有利条件。老天爷给了你一个修行的最好礼物。

走路对很多人来说，只是攀缘和妄心的显现。当一个人不能安住寂寞，他就会走来走去，到处乱走，做这事做那事。即使把他绑在椅子上，他的妄想心还是不能停下来。就像你，即使不能走路，心还是不能彻底休息下来。带给你烦恼的并不是你失去走路的能力，而是你不肯歇下来的心。一旦你歇下来了，能不能走路，走的多远，就不再是你烦恼的根本原因。

坐在轮椅上，和坐在禅凳上一样，正好可以逼迫我们休息身心。一旦我们的心和身同时休息下来，你将不再烦恼。你的烦恼来自于身体活动受限，但思想和意识不甘心休息。

练习觉知，在哪里都能练。坐在轮椅上，能更安静地察觉自己的动作、行为和观念。因为你奔忙的习惯减弱了，造作的条件没有了，所以你不得不安静下来，动作变慢，觉知增强。就像一个盲人，他的听力会增强。一个聋子，他的嗅觉或视觉会增强。我们有时会看到一个哑巴的眼睛非常明亮，就是因为他减少舌根的使用，而增强了其他五根觉知的能力。

凡夫被动地坐在轮椅上，而一个觉悟者主动地“坐在轮椅上”。凡夫因为不能走路不得不休息身体。觉悟者因为觉悟到一切如梦如幻，任何事物都是空中花，而自动停下妄心和攀缘，自觉坐在“诸法空的轮椅”上。你很难看到一个觉悟者每天到处奔忙，走来走去。他们大多数时间不是坐在椅子上，就是躺在床上。除了必要的穿衣吃饭，他们的生活几乎和你一样。

甚至，他们还不如你。他们不仅很少使用腿，同时他们也很少使用眼、耳、鼻、舌、身、意。他们全身心都处在一个几乎“残废人”的状态。在世人看来，他们就是一群“废人”。他们的生活看上去了无生机。但是，那只是世人眼中所看到的，是一种外在的生活。觉悟者过的是内在的生活。他们可不是残疾人。他们使用六根有度，而不是废弃不用。他们转八识成四智，活在寂灭无苦的世界里。

而这样的生活，每个人都能获得，与他能不能看到听到或者是否坐在轮椅里没有关系。只要能认真地修行，如理如法长期地训练觉知，学会牧牛，不被妄念所骗，安心活在“轮椅里”，以诸法空为座，享受大自然所给予你的视听，一样

能成为真正的觉悟者。

病人行

当你开始步入实修，你要行于病行。

病行者，借病人之心行，比喻修行人之用心。

在实修的过程中，你的每一举一动，就好像自己是一个重病患者，刚刚做过手术，正在恢复期。你的起心动念，每个行为，都非常缓慢、小心，不敢放逸。所有事情都要放下，除了保护身体，其他一切事交给别人，不再操心。手术后留下的刀口需要很久才能复合，稍有不慎，伤口就会破裂，不但要重新做手术，还有生命危险。重病带来的心力微弱也需要很久才能调整和改善。所以，你的每个心念，每个行为，都直接关乎你的生命安危。

当你开始实修，你是一个生死轮回大海中刚开始探出头的大病初愈的患者，以无明习气尚未根除，所以不能放逸，当远离五欲淤泥，善护诸根，坚持禁戒，莫口说般若，心不行般若，否则自招罪殃。

世间大病初愈者，医生给你开的每副药后面都有一个宗旨，好好休息。

如果不好好休息，服再好的药都不能治病。

修行也是如此，佛之大医王给我们开的所有药都是为了服一药：善护念。好的修行人将善护念一事，做善护生命想。将休息一事，当救命想。

当你开始实修，你需要做的事只有一件事：休息。不论你读咒、诵经还是打坐，只有一个宗旨，好好休息身心，心不造做，心不外驰。带着觉知做每一件事，一举一动，都要缓慢，都要回到觉知上来。

就像一个刚刚做完手术的病人一样，他的每个动作都要轻缓。他要时刻记住，自己才刚刚走下病床，不能劳累，更不可操心任何事。所有的事都要放下，唯有恢复身体，那才是最重要的。

恢复身体，无第二种方法，唯有休息。不论做什么，都是休息。

修行亦复如是，欲破无明习气，真实出离生死，唯休息一事。以众生无始劫

来攀缘造作，心向外驰的习气根深蒂固，所以才自招烦恼无明之苦。若欲真实解脱烦恼，唯有放舍一切，休息一途。

如何休息？行病行。病行者，非真实有病，借病人心行于无事行，以病人心，行休息行，以病人为喻，行保护行，以病人为鉴，行不放逸行。

此病人行，是改习气行，是行微细行，是行觉知行，是行无妄行，是行安稳行，是不急行，是不躁行，是不管世间行，是守命行，是誓出生死行，是遵医王嘱行，是无力行，是大人行，是大力行，是越三界行，是离苦行，是涅槃行。

世人患病，遵医休息，或三月五月，或一年两年，即可病愈。生死无明大病，多劫养成，习气深固，此病人行，非一朝一夕能愈，须长年累月行，须时时念念行，是生命中最前行，是第一行。稍有放逸，前功尽弃。经云：放逸趋于死。

以行病人行，念得调伏，心得安稳。心得安稳，觉性现前，始知自心从来无病，终不颠倒，远离一切苦。

静坐与静心

一旦你开始不安或烦躁，这时静坐是最好的安心办法。

你之所以不安或烦躁，是不知不觉被妄念所骗。

你不知道静下来，是心没有觉知的能力。你不知道所有心的苦是追逐妄念所导致。

这时如果你能静坐下来，静静地看是什么样的念头让自己不安的，观察它们的实质，看着它们来去，不要加以干涉和驱赶，只是在旁静静地观察。你观察的越久，它们越无力量。那些念头就会随着你的观察而减弱，甚至消失。

如果你坐下来，但是心还是很乱。那怎么办？

那没有办法。

没有办法是说，没有立刻就能让心安静的办法，不是没有慢慢解决的办法。

这时，先不要去想如何安心。先发现一件重要的事：即便你坐下来，心还是不安，说明你的心太散乱而难以安静，说明你从来没有练习过止和观，说明你的

心一直是向外驰逐而没经过修习，说明你需要付出时间通过练习静坐来改变心的习惯。

发现自己的问题，才能解决问题。

从发现自己的心如此散乱开始，慢慢地练习静坐。

所有的习禅者，都是从发现自己的心不安开始的，都是一次次练习而慢慢安心的。没有人能例外。

你羡慕的那些能够静心的人，他们不过是比你先开始练习的。

心一直在寻找乐趣来娱乐头脑。它不知乐趣的实质是空，乐趣是无常，乐趣与苦相伴。看清所有的乐趣都会带来苦，求乐之心才会止息，你才肯歇下来。当你静下心来，你才发现根本没有外面的世界，你一直在自己的心里打转，一直跟自己的妄念游戏。

只要你还在追求乐趣，你还有多余的精力，还需要做事，你就无法默契诸佛觉者的寂灭为乐。

当你一次次靠做事来安心，你无法真正安心，你只有停下来。从另一个方向寻求永久的安乐之路。

慢慢习惯停下来，练习静坐。在停下来时看清诸法的实相，在静坐中观察诸法唯心所现。

心不附物，即同如来。

静心才是解决一切问题之道。

一切问题从心想生。心能安静，所有的问题自然消失。

所有的佛法和修行，不过是安心，降伏心，与心和解的过程。

静坐是安心最好的方法，通过静坐，你能够随时看到自己的起心动念，乃至能在动中观察它们，看着它们来去，消失，而不须用力干涉，这时的静心已经超越了形式上的静坐。你在任何时候，行住坐卧中，做事中，都能静坐，都能安心。那就是佛所说的涅槃。

心静则一切静，心安则诸苦灭。

但恁么行去

顶礼师父。看到您的下面开示：

不指示真性，亦无实法可断除，以此法眼即可识别世间说法之人，凡立灵灵觉知为真如佛性，或意识思维知解佛性，或有个真心可守，或认前念不生，后念不灭处为佛性，但有人指出佛性，必是妄想分别，是识非性。

请问师父：这段话讲认觉知为佛性是妄想分别，那就是不需训练觉知了吗？

答：在头脑中定义觉知和训练觉知是两回事。

定义觉知或觉性，是妄非觉。

经云：实无定法，名阿耨多罗三藐三菩提。

若认一法为佛性者，是识心妄计。

古人云：何须正恁么，切忌未生时！

又云：心不是佛。

又云：切忌道着，道着即头脚生。

又云：菩提无是处。

训练觉知只是牧牛的一种方式，它并不是让我们去认定觉知为佛性或住于觉知，而是训练我们从头脑和知解中出离，是直接运用觉性，而不住于用，亦不住于觉知。

不给学人指示真性，不认灵灵觉知为佛性，不认前念不生，后念不灭处为佛性，是把学人从对佛性的认知中领出来，直接去行于觉知，直用见闻觉知，而不做见闻觉知解。

所以，不认灵灵觉知为觉性，只是为除学人对佛性的知解，并不是跑到相反的方向，认为无觉性或无觉知。说有觉性，说无觉性，都是妄。说觉知，说无觉知，亦是妄。

离此两边，跳出知解，或喝茶去，或扭头就走，或随便转移一个话题，直接恁么行去，是名修行，亦名会佛法。

莫小看这一转身，十地菩萨抬不起脚跟。

所以大家很清楚地看到，如来禅和知解佛法的局限性，它无法真正地描述觉性。古人只是为我们破除对觉性的认知，却并未否认觉性。经云：亦不可说无知觉性，有无俱遣，是则名为净觉随顺。

文字说法，无论怎么说，都说不到关键处，反而越说越容易让学人迷惑。那就是意识的功能。意识的功能并不是出离，而是进入，是住着，是混乱，是制造更多的问题。

牛头法融禅师，是四祖道信禅师的弟子，有心铭留世，亦留下法语开示。南泉普愿禅师却说他，横说竖说，也没说到关楔子。

维摩经法会上，诸大菩萨各述不二法门，皆在识心里打转，唯有维摩诘默然。文殊师利赞叹说，是真入不二法门。

不学祖师禅，能得真正解脱，无有是处。

问：师父好，您说知解空性起不到解脱的作用。那如果遇到一些事，去观空性，空掉它，我觉得还是会起到一些作用。您怎么看。

答：除非你对实相的领悟已经完全纯熟，这时已经不是后起一念心去观空性，而是般若的智慧成为先导，自然自觉地在发挥作用。若别起心观空，所起之心本来是识，如何能以识灭识？只会识上生识。

当遇到一些问题，最好的解决办法是直接从意识中出来，不起觉观，而是回到本性的见闻觉知用上来。所谓回到觉知，非是回到意识知解的觉知上来，而是回到六根的作用上，回到眼看，耳听，鼻闻，舌尝，身触，意知等觉知上，又不住于觉知。若回到见闻觉知而生住着，你会发现，问题还在那里。

观空永远不是最好的解决之道，离开觉观，不住意想，回到本性的见闻觉知上来，那才是最捷解脱之道，也是训练觉知的意义所在。

训练觉知，永远不是把你带入知解，并找一个真实的东西。而是从对一切的住着中拉出来，从对虚妄的认定中叫醒。

训练觉知，是行于佛性，而不是知解佛性。

亲历修行

修行是一种亲历的行为。

不论是坐禅，经行，还是持咒，先自己去做，去摸索，而不是一上来就请教无数个老师，怎么坐禅效果最好，觉知怎么练习？经怎么读最好。

还没去做，就开始打种种妄想，期望一个最好的最有效的结果，这是最愚蠢的。

最好的结果和经验是在行人亲自实证过程中产生的。

你自己的实修是最好的老师。

没有什么比你身心的经验更好的答案和标准了。

没有任何的指导比你亲自的感受更有说服力。

但是，许许多多修行者，将自己的修行停滞在纸上谈兵，说食不饱的状态，迟迟不能实修。

修行是如人饮水，冷暖自知。你无法向他人精确描述修行的体验和解脱的安心，那需要你去亲历和证明。

你无法向任何人描述一物不为，那需要你去实践。

你也没办法去形容独处。当你去思考和形容独处时，你已经跟自己的妄想在一起，而离开了独处。

独处需要行。

一切的佛法指向行。

你无法和任何人分享寂灭的快乐，那需要你亲临寂灭。

你不可能与任何人同时解脱，解脱是你自己言下妄心休息的结果。

你也无法向任何人证明实相是什么，因为实相是息掉向别人证明的心。

当一个人无论遇到任何问题，不去向别人求助，而是靠自己的实际探索去寻找答案，他便接近觉悟了。

凡夫遇到困难，第一是向外求援，向别人寻求经验和捷径，不懂得自己立刻去探求。

而一个好的修行者，他会立竿见影，顿悟顿修。

当他明白一个道理之后，他会立刻实施，他不会用意识去揣测或评判任何的理论指导，他会用自己的行为去证明某种理论。

诸佛觉者都是实践的大士，是真正的实干家。他们的理论来自亲历，来自历练，来自实修。

你在干什么？是在无休止地准备实修，还是立刻就开始实修。

开始永远不会晚，只怕不开始。

一平米之内，是你的道场

人们发明汽车、飞机，甚至宇宙飞船，到很远的地方寻找快乐和真理。

真理离你没那么远。

它就在你脚下，在你身上。

人们害怕狭窄，畏惧被囚禁，以为狭小的地方是监狱。

那真是人类最大的错觉。

在念头中迷失和流转，不知道止息，那才是广袤无边的监狱。

真正囚禁我们的并不是方所，而是妄念和执着。

练习把自己囚禁在一平米的地方还能自在安心地呼吸，你才能真正获得自由。

监狱不在一平方米之内，而是在那之外。

当你能在很小的区域里还能安心，你近道矣。

当你在排队、等候、无事时心无焦虑，心无急迫，安住当下，你一定是在觉知中。

你要么在觉知中，要么在妄想里；要么在当下，要么在妄念里。

其出弥远，其知弥乱。

不出户，可以知天下。

不离身，可以悟大道。

一间陋室，可以养身；

一条直线，可以成道。

每天一个小时在一平方米之内练习觉知，放下一切外在的人事物，绝对地和自己在一起，面对自己的种种心念，看到所有的问题都来自于自己的妄想。不要相信和住着念头，每一念回到觉知的当下，每一念都是解脱。

念念回到觉知上来，念念解脱。

练习觉知的过程中，把所有的理论、佛法和知见全部清除干净，只是单纯地觉知，生起妄念和疑问，就拉回来，如此反复练习。

如是持之以恒地训练，才是佛法和修行。

还没有练习觉知的修行不是修行。

还没有开始出离念头的学法，毫无意义。

佛法不是进入问题，而是从问题里出来。

问题，才是我们的监狱；从问题里出来，就自由了。

你所有的烦恼和困惑来自于进入疑问，住于疑问，没办法觉知，所以被困于妄念的牢笼。

牢笼来自你对念头的无知和束手无策。

有人问我，师父，不专门练习觉知，直接在生活中，在做事的过程中训练觉知可以吗？

没有经过训练觉知，你很难在直接做事的时候提起觉知。

只有经过长时间行之有效的训练，才能把觉知带入到生活的方方面面。除非有的人很早就开始练习，并把觉知带到生活里，否则，一开始做事，你就把觉知丢到九霄云外了。

老老实实练习觉知，没有捷径可走。

已经练习过觉知的，自然会在生活里处处提起觉知，进行更深入地练习，自然不会问这个问题。还有疑问，说明没有能力直接在生活里练习。更需要训练。

觉知，永恒的陪伴

当我们忽然间身体不适，出现眩晕、恶心、难过或疼痛时，这时，要立刻跟这些难受的觉知在一起。不要一下进入思维，别被意识和苦思乱想带走。

如果你不立刻与觉知在一起，而是担心身体出现了病变，进入了意识的认知里，这时身体的难过就会立刻加重而持续。

就好像你被这难受逮到了一样，再也无法脱身。

只是一念不觉，你的生命轨迹就会朝着妄想、无明与对治的方向迅速前进。

你被身体出现变化的这个幻象与幻觉欺骗了。

身体的疼痛和难过，只要保持觉知，而不进入分别，不去对治，不急急地把它迎入认知，它只是疼痛和难过，而且时间不会持续很长。

维持疾病的永远不是身体，而是心识。

心识来回地在大脑中幻想和编织，使身体处于紧张的状态。

身体的病变来自头脑的认定。

身体持续不退的难过，来自你想在头脑里驱赶走它。

身体的觉受本来是空，它来了，自己会走。但是，你对它的误解、讨厌和对治挽留了它。

所有的疾病是我们的思想把它喂大的。

当你没有觉知，你就会被带到意识的深渊。那里随时会制造无止境的问题和疾病。

觉知需要在平时练习，才能在身体出现任何状况时第一时间和觉知在一起，而不是被妄想和恐惧带走。

觉知的培养永远是从当下开始。

坐下，起来。

抬脚，移脚，落脚。

停住，转身，回头。

打开水壶，倒水，放好水壶。

拿起杯子，放下杯子。

在这些生活中最平常的事中训练觉知。

在这些最细小的事上练习安住。

养成了觉知习惯，只为改变进入意识的习气。

生活中有了觉知，再遇到任何事，你的第一念是和觉知在一起，而不是跟头脑在一起。第一念是心，第二念入脑。第一念是岸，第二念落草。

跟觉知在一起，绝对的安全。觉知不制造任何问题，它会把你从问题中带出来。

跟头脑在一起，非常的危险。它虚妄狡猾，为你制造种种恐怖的氛围，把你带入黑暗之中。

觉知的练习关乎你的生命。

练习觉知不是为了延长生命，而是减少生命出现变动时受的苦。

练习觉知不是为了囚禁生命，而是还生命自由，使生命觉悟。

当你的身体出现不适和疼痛，或者失眠，焦虑，不要错过修行的机会。就从身体上去觉知，与自己的头、颈、背、腰、腿和脚在一起。哪里不舒服，去觉知哪里，在哪里陪着你的疼痛。

奇迹就在你陪着它们的时候悄然而至。

觉知的陪伴，世间最美的陪伴，永恒的伴侣。

金刚护身符

无明和恐慌会伴随着任何人。

我们经常会在不知不觉中感到心慌，不安，恐惧。

其实，并没有你恐惧的事发生，只是一刹那间，你想到了什么。念头之快让你无法察觉到它。你被自己的妄念骗了。

当你不安时，没关系，没有真正危险的事发生，只是你的无明和习气在吓唬你。

觉知是无明最大的死敌。

只要你开始练习觉知，逐念而走这个人类最大的难题，最难以根治的宿疾，一切苦产生的根源，就可以根治。

地狱之源，因觉知而断除。

当你忽然间不安时，你一定进入了意识。回到觉知上来，不安就会消失。

当你担心什么时，回到觉知上来，告诉自己，什么都不会发生，只有妄念和瞎想在你头脑里发生。

你无法预知任何事，你也不知道任何人的任何想法，你凭什么认定某个人或某件事会如何呢？你只凭自己的妄想并相信了它。

回到觉知上来，坚定地回到你的脚步上来，回到你的呼吸上来，回到你身体的觉受上来，回到耳根、鼻根、眼根上来。彻底抛弃那些让你不安的想法，看穿它们的虚妄。别被它们带走，别让自己掉进那些故事里。

觉知是你真正的护身符，是你最大的安心屋。

有了觉知，你获得了紫磨金身，成就了金刚体。

有了觉知，你可以行在水里，住在火里，可以飞在空中，可以上天入地。

行在水里，在欲而行禅。住在火里，于嗔而无嗔。飞在空中，于法无所依。上天入地，于一切无碍。

有了觉知，你能走出识心的牢笼。

有了觉知，你可以高枕而无忧。

有了觉知，无明的根本已经烂掉。

有了觉知，烦恼的大河正在枯竭。

有了觉知，诸佛成了你的护法。

有了觉知，天人为你捧花。

有了觉知，三十二相顿成。

有了觉知，一切三昧现前。

觉知若在，烦恼散失。

觉知若临，诸魔不近。

修六度万行，不如修一念觉知。

参河沙善知识，不如向自己脚下问取。

一切佛法，只教你奔波劳累，陷入迷阵。然后，你会心甘情愿地休息，你不得不休息。

一切修行，只会让你越陷越深，越修越迷。然后你才知道，回到觉知上来，立刻解脱。

练习觉知，那才是佛法里的真才实学。掌握觉知，才是唯一的般若正见。

归来吧，归来吧

当有人和你说起什么，你很容易就会跟着他的话语进入那话语编织的故事里。

如果那故事只是一个轻松的故事，你听着的时候很轻松，那么，听就好了。或者，你已经习惯了从所有的故事中跳出来，你会自然地回到你自己的世界里。那时，你可能会把视线移到旁边的椅子上，或者用手摸一下杯子，感知一下杯子的温度，或者，你直接回头问了你身后的一个人一句完全不相关的话。

总之，你很清楚，你不想继续待在别人的故事里。

如果当你听到什么而开始紧张、不安或者心里有了情绪的变化，这时，你要告诉自己，从那话语里出来。

你需要喊自己一声，回来，回到自己这里来，回到那故事之外来。

除了你自己，没有人能把从幻境中叫出来。

除了你自己正经历的紧张、恐惧和痛苦，没有什么能指引你解脱。

回来吧，回来吧，当你开始不舒服，你要喊自己一声，从妄念中出来。这是你唯一需要常念的咒语。

无论何时，只要你的心没和自己的觉知在一起，你就是一个迷失的人。

这时，你只需要喊自己一声，回来吧。回到当下，回到觉知上来，回到耳根

上来，回到蛙声、虫声或鸟声上来。回到眼根上来，回到天空、白云、绿水、青山、翠竹、紫藤、或茶杯上来。

回到呼吸或草香上来。

回到脚底的感受上来。

回到风吹到脸上的觉受上来。

回到哪里来都可以，只要从妄念中出来，那就好。

回到当下，并不是回到头脑中的当下，不是回到模糊的概念中的当下，回到清晰的可以感知到的当下。

回到满目青山的当下。

回到微风拂面的当下。

瑞岩彦和尚，每天都会自己喊自己：主人公！然后自答应自己：喏！然后又说到：保持清醒！别被它骗！

别被谁骗？别被妄念骗！别被故事骗！

万物时时说法，声声在叫主人公，回到当下，回家来。无耐我们有眼无视，有耳不闻，有心不悟，日用而不知。

每时记得呼唤自己，回来，回来，从故事中出来，从问题里出来，从妄想中出来。

眼前飘过阵阵芳草香，它在向你呼唤：回来吧，回来吧，流浪的孩子，迷路的梦人。

声声鸟叫划过我的耳际，它在叫唤我：回来吧，回来吧，天涯的游子，流浪的小孩。

回到脚下，回到指端，回到鼻头，回到眼前，回到舌尖，回到耳根。

回到六尘中来，回到六识中来。你不用躲避六尘，不用压抑六识，但能不染，即是清凉的世界，才是触摸到的佛国。

回到觉知中来，回到名相的外面。从概念中出来，从是非中出来，从戏论中出来。练习听到，练习看到，练习闻到，练习尝到，练习触到，练习知到。虽如

是练习，但不住听、看、闻、尝、触、知。如是练习，才是修行，才是觉悟，才是解脱，才是寂静，才是涅槃。

归来吧！归来吧！揭帝！揭帝！回到觉知上来，回到无妄中来。婆罗揭帝！婆罗僧揭帝！菩提娑婆诃！

真正的禅修从下坐那一刻开始

禅修并不是在坐垫上开始的，而是从坐垫下来那一刻开始的。

你在坐垫上坐禅所修习的功夫如果不能在下坐的那一刻延伸，它便失去了意义。

你在坐垫上修习的牧牛如果不能和下坐的那一刻连接在一起，你的修行就出现了断裂。

当你的修行出现了断裂，那意味着它作废了，它停止了，它没有完成。

就好比烧一锅饭，中间停了下来，过了很久才再烧饭，然后又停下来。反反复复，烧烧停停，如此烧饭，饭永远烧不熟。

禅修亦复如是，它是一个连续的过程，中间不能停留，不可间断。

你在坐垫上的修行时间有限，那是一种死板和刻意的修行。它所养成的觉知能力如果不带入生活的其他时刻，它只是一种机械的能力，而无法解决生活中随时出现的问题。

真正的禅修从下坐那一刻开始。

真正的禅修从听到下坐的引磬声敲响开始。

真正的禅修从你的左脚从右脚上拿下开始。

真正的功夫并不是在座垫上养成的，而是从起身离开禅凳那一刻还能带着觉知，心还像在坐在禅凳上时那样安住，是从离开禅座那一刻始终保持正念养成的。

当你坐禅时，如果下坐的那一刻，你的心松懈了，以为禅修结束了，你可以回到以前的习惯中，你还不会禅修。

当你下坐时，如果你忘了自己怎么起身，怎么离开座位，怎么走出禅堂的，

你还不会禅修。

如果你在下坐时没有觉知，你在其他的时候很难拥有觉知。

如果你不知道坐禅永远没有结束的时候，你还没有开始真正的禅修。

同样，当坐禅板打响的时候，你才告诉自己，禅修开始了，你还不会禅修。

当你走进禅堂，走到禅凳边准备坐禅了，而你却不知道如何走进的禅堂，你的脚步是快是慢，你没有安住在每一个脚步的觉知上，你还不会禅修。如果你以这样的心来禅修，即使你坐在了禅凳上，你的禅修也永远不会开始。

禅修是从你进入禅堂坐在禅凳之前很早的时候就开始了。

如果你还没有察觉这一点，你还没有真正开始禅修。

坐在禅凳上的禅修，那是我们真正禅修链条中很小的一个环，是一条长线上的一个点，是整个禅海中的一湾。把那一环、一点、一湾与整个链、线和海连到一起，延伸出去，让它成片，那才是真正的禅修。

古人云：行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。

真正的禅修在下坐那一刻才真正开始。

真正的禅修在行住坐卧中训练。

如是禅修，如是安住，是真禅修，是真禅定。

我所说的觉知

师父好，看到您关于觉知的描述：“如果你能活在觉知中而不是头脑里，一切生灭在你那里结束，涅槃在你那里呈现。”

我理解法师说的头脑，就是指的色受想行识，就是“所觉”，而“觉知”是指离开所觉而不断灭的觉的自体，本无名相，所以也可以有无量名，比如如来，本师，佛性，圆觉，众生性，心，佛，上师，上帝，清净心，般若，总持，应供，观世音，魔鬼，六道，狗屎，体，道，寂灭。请师父指正。

答：你所理解的并不是我说的觉知。恰恰相反，我所说的觉知是一种工具，是一个方法，是一种心的行为，是完全不住的智慧，甚至是一个妄想。是把你从

你上面所描述的关于“觉的本体”、“本师”、“佛性”的理解中拉出来，是启发你放弃自己的知解和妄想。

我所说的觉知是正见闻觉知时而未作见闻觉知想，是随用随空的一个感知。我所说的觉知，是对本性作用的一种形容，本来就是妄，是空，是识，以此识此妄遣头脑意识分别住着之妄，非实有觉知，更不是什么本体，佛性，圆觉，众生心，般若。完全不是。

你永远不能在头脑和心意识中找到本觉。你找到的永远是妄想。

我清清楚楚看到这一点，所以用觉知把你从对佛所自证的本觉的妄想中拉出来。

我所说的觉知是一种实修的练习，它恰恰是对治你在意识中知解佛性与本体的习气。

你所理解的觉知，是知上立知，故是无明之本。

我所说的觉知是知见无见，是名涅槃。

你所说的觉知是自心妄计，把你引入名相和意识的森林。

我所说的觉知，实无觉知，只是借助它出离妄想的一个工具。

我所说的觉知是金刚经所云：应无所住而生其心。虽念念生心，而念念无住。

我所说觉知是引导你听，听只是听，不去住着与分别听。

我所说的觉知是引导你直接看，看见了就可以了，但不会停在我看见什么了的想法上。

我所教的觉知是古人所云：自从一见桃花后，直至如今更不疑。

我所教的觉知是“吾来问道无余说，云在青天水在瓶。”

心外无法，满目青山，是我所的觉知。

尼姑原是女人，是我所说的觉知。

但用此心，直了成佛，是我所说的觉知。

常应诸根用，而不生用想；分别一切法，不作分别想。是我所说的觉知。

我教大家练习使用觉知，而不是思维觉知。

我教大家直用觉知，而不是分别觉知。

若你不抬起腿去感知你正抬起腿，你永远无法理解我所说的觉知。

若有一片树叶从你眼前落下，而那一刻你正想东想西，你永远不理解我所说的看见。

若你不在吃饭的时候咬到米，你不懂我说的觉知。

如果你在喝茶的时候不知茶味，你不懂我说的觉知。

当你起心动念，分别自心境界，见是见非，起贪嗔痴慢疑之心，而能清晰地看到而不住，是我所说觉知。

如果你不练习息虑忘缘，你会一直在头脑里想象我说的觉知，你永远不知道那只是一个工具，而不是目的。那只是一个虚妄，而并不真实。那只是一个方法，而不是结果。

我教的觉知所要达到的结果并不是对觉知有一个定义和捉持，而是借它从妄念和烦恼中出离。

离苦，离住，离染，离一切戏论知见，直用直行，直接解脱，那才是我教觉知的目的。

道就在你身上

下面是在行住坐卧中禅修，在生活中训练觉知的要领。

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

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

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

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

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

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

在洗脸、扫地、刷碗、整理衣物等动作中，尽量放慢速度，觉知每一个动作。

在坐下和起立时，觉知坐下和起立的动作。

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

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

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

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

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

修行遍布我们生活的每一处。

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

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

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

觉知，生命的瑰宝

觉知就像一个巨大的空无的洞，它有难以想象的不可思议的力量，来吸回任何虚妄的存在。它能够将所有从本性上生起的东西，用最快的时间吸回到无，包括最难以忍受的疼痛和无数的念头，只要头脑不加以对治和干涉。

所有让我们感觉到存在并强化这种虚妄存在的东西都是意识，是意识在制造痛苦的幻觉而不是疼痛和觉知。觉知，它不要求存在，它刹那即空，它无法停留，但是又会不间断的生起，这就是疗愈的力量来源。觉知源源不断地从空无中生起，而又瞬间回到空无。

一旦人们觉悟到本性的觉知并会使用它，所有的苦将会彻底被终结。

本能的觉知，内在的觉醒，这才是人类解脱自我的出路。

觉知疼痛是唯一收回疼痛最快最有效的方法。觉知虽然也是意识，但是，它的特点是不住，它是空，而这空，才是真正的力量所在，它创造了一切，同时也在收回着一切。

单纯的觉知可以消融所有的意识的住着以及由此产生的一切问题。就像沸水可以融化所有的冰一样。当思维碰到觉知，就像冰碰到沸水一样，二俱归空。觉知能减弱甚至消融强大的意识活动对身体产生的负面作用。

练习觉知，训练觉知，没有比这更快、更直接的修行和解脱，没有比这更有效的爱和治愈。

爱是发生在单纯的生命内部的事，发生在单纯的觉知中，发生在自己心里，

而与任何人无关。如果与他人有关，那么便是将这内部的觉知用自愈传递给同类。

它跳过一切思辨和方法，不需要任何的知识和技能，更不需要聪明和才智，它只需要单纯地运用。它直接把我们带出意识编织的幻梦，回到真实的空无中去。

觉知不是一种理论和观念，它是活生生的力量，它需要实践和自证，没有人能代替你去拥有觉知，除非你正在感知证明它。

每一次觉知，都呼唤我们：回到空中来，回到爱中来。

如果你想拥有爱和神奇，那么，练习觉知，发现觉知，拥有觉知，领悟觉知，使用觉知。那是唯一神奇而永恒的光明。

若无妄，不需觉

师父好，看了你关于训练觉知的文章，你说觉知是永恒的陪伴。人死了之后，没有了觉知能力，又如何保持觉知呢？

答：若无妄，则不需要觉知。以有妄故，用觉而离妄。虽用觉而离妄，却不可住着于觉。若住于觉，觉亦是妄。

如果你真的在训练觉知并领悟觉知的话，当你内心中生起这个问题，你会立刻觉知到它的虚妄，而从这个问题中出离。这就是我所说的觉知的作用。

觉知只是作为一个刹那即空的作用，而不是一个可以执持的实有的法。它是一个工具，而不是我们要达到的目的。对我们来说，你无法住在觉知上而解脱，相反，住于任何一法，都无法让我们解脱。

通过刹那的觉知而让自己从对诸法的分别和心念的住着中出离，这才是觉知的意义。

觉知只是我们修行的一个工具，它本身并不是实有的法。当你没有生起妄心和烦恼时，你不须要刻意生起一个觉知。

觉知是你本有的作用，所以，它随时可以被我们作为解脱的工具而使用。但它又无实质，随用随空，不可住着。所以，你永远找不到一个实有的觉知。活着与死亡，这是一个最大的妄想和错觉，以有此妄想故，需要训练觉知，来遣此意

识心中对于生死的妄想。

至于你如何出离对妄念的住着，你可以通过听到声音，触摸到物体，品尝到食物，感受到冷热，觉知到法空而离开妄念。你也可以通过转个念，去想其他的事情来出离妄念。当你没有妄念时，你什么都不需要做，你只是自然见闻觉知，而不住见闻觉知。

如果你临终时没有妄想，就像你平时没有妄想一样，你不需要保有觉知，你也不会经历死亡。你只需要放弃一切思惟的住着，而不需要去找一个觉知。

如果你认为有觉知可得，去想一个觉知，那是你的妄想、分别和执着，你会因此而轮回。

觉知是一个离妄的工具，而并非结果。当你无妄时，你不需要生起觉知。若执着有觉知可得，那是一个妄想，正是识心诡计，生死之根。

所以，根本不存在你问的问题，除非你在打妄想，除非你没有练习觉知，除非你不懂得通过刹那即空的觉知来泯除识心的住着。

当你生起这个问题的刹那而不觉，作为譴妄的工具，你没有觉知。因为没有觉知，所以你才会频频地生起问题，而迷失在问题中。

而那，才是你轮回生死的原因。

生死只是那一念的住着。实无住着，所以实无生死。

所以，我们并不是在死亡的时候没有觉知，而是在任何时候都找不到一个可以停住的觉知。

因为本来就没有一个拥有觉知的主体。

若无我，谁觉谁知？谁生谁死？

我说觉知是永恒的陪伴，那不过是以一种形容，非实有觉知可陪伴。如果你以为有觉知可得，那是妄想无明。

觉知是心行，是一种智慧和实证，而非知解。不可住于觉知，不可分别觉知，不可留住觉知。若住觉知，是妄非知。因觉知而离妄，如同以火来烧木。觉起妄无，灰飞烟灭，二俱为空。

空才是真实的你，无所有才是诸法的实际，不可得才是觉知的本来面目。

觉知是一个方法和工具，它念念空寂，又念念生起。它从不间断，但又了不可得。它不经历生死，没有能所，不被拥有，也不属于任何。

觉知不可思议，觉知不可住着，觉知不可知解，觉知不可执持。觉知是自行自证境界，默契而已。

觉悟的启蒙者：疼痛与觉知

身体的每一个觉受都是我们觉悟本性的启蒙老师。

每一个来到我们心上的声音、景色、感知、触受，都是把我们从头脑中叫出，喊我们回到当下的使者。

身体的每一个疼痛都是一声呼唤，它呼唤我们去觉知它，感受它，理解它。当我们去觉知它，它的意义已经从单纯的疼痛变成了一个领悟，一个温柔的陪伴者。它用不带有任何评判和偏见的安静，默默地引领我们离开了妄想和烦恼。

当我们发现了疼痛和觉知的意义可以帮我们解脱更深的烦恼，我们就更愿意去陪伴那些觉知和疼痛，而不是讨厌它。

当我们改变了对疼痛和其他觉受的认知，它们的意义变得神奇起来。

觉知的意义在于我们面对事物时有了一个愿意理解它的态度。

觉知的意义可以改变我们以往对待一切事物的负面认知。

比如疼痛。以往我们感知到疼痛，我们的第一念通常是厌恶、误解和讨厌，一秒钟也不想留住疼痛。因为对疼痛的看法使我们无法真正觉知到疼痛，我们不停地被疼痛的错觉引入头脑，烦躁和痛苦在这时产生。就是因为没有花哪怕再多一点的时间陪着疼痛，理解疼痛，我们误解了疼痛，错失了疼痛对我们意义。或者说，因为我们没有真正去觉知疼痛，而不理解疼痛的实质是空，它的意义是叫我们回到真实。

当我们去觉知疼痛，耐心地像带着爱意去陪伴自己卧病在床的孩子一样去陪伴疼痛，我们发现，一切都消失了，世界安静了，大脑之城空寂了，只剩下疼痛。疼痛的意义忽然间被我们发现了。它赶走了一切妄想和分别。

觉悟了疼痛的意义会让我们改变对疼痛的看法。它原来是唤醒我们内部的觉性，而不是折磨我们的。它原来是帮我们离开对所有感知的评判，让我们看到实相，而不是让我们痛苦的。

我们对疼痛和所有感知的误解导致了痛苦，而不是疼痛和感知本身。

一旦我们对疼痛、声响、色尘、味道、触觉的认知和态度发生改变，我们理解了它们，我们将不再讨厌它、推开它，而是会爱上它，陪着它。所有的觉知，包括极度的疼痛，都是帮我们回到当下、带我们解脱的，是引领我们出离头脑和意识的迷宫的。当我们觉悟这一点，我们便不再讨厌这些感知和疼痛，我们愿意花更多的时间陪着它们，感知它们，善待它们。

当我们理解了疼痛和感知，它们的作用就完成了，它们的意义也实现了。那时，你会发现，它们早已安静地离开了我们。

觉知感受和理解疼痛不是一门理论课，而是一门实践课。

把握住每一次疼痛的机会，捕捉到每一个来到你心灵的使者，带着耐心和理解去陪伴它们，认识它们的真正意义，那都是你开悟的时机，也是你获得解脱的唯一时机。

每一个声音，每一个景色，每一个文字，每一个气味，每一个触受，每一个觉知，每一个念头，都在把我们从头脑中叫出来，叫回当下。

会修者，法法皆般若。

不会修者，法法皆束缚。

会修者，尘尘放光。

不会修者，念念成滞。

去听，去看，去闻，去感知，去觉受，跳过一切的思虑和理论，没有比这更好的修行，没有比这更快的觉悟。

治疗抑郁症的妙方：练习觉知

抑郁症的根源来自心离开当下的见闻觉知而活在了意识妄念的幻城里，意识

不停地分别自心幻境而产生了紧张和压抑，导致了抑郁症的产生。心识由于找不到出路，而被自己的妄念牢牢地困在无边的幻境里，最后饥渴焦虑而受尽折磨。

如果一个人不能活在当下，不能了知心念性空，从这个意义上说，全世界所有的人都是潜在的抑郁症患者。

你现在还没患抑郁症，那是因为你的识心还有六尘境界可依，你还在用识心麻痹并喂养自己。当六尘境界不能满足心识，当你的意识和妄念再也找不到食物，它开始啃噬并消耗它自己。那便是抑郁症最恐怖和折磨人的地方。它没有任何生理上明显的病症，但是生命却每分每秒都在饱受煎熬，身体也在日渐萎缩和极剧恶化。

抑郁症的难治是因为人们不知道它发病的真正原因是活在头脑里，而不是在用心生活。心和头脑的区别是心是直觉，是用见闻觉知而不染，是本性的一个单纯的作用。它不会缠缚于自己，它懂得随时放过自己。而头脑的特点是住着、思虑、分别、寻觅、评判、指责、抵抗、对治、编织妄念、恐吓自己。

当你发现抑郁症的病因是住着在头脑的妄念里而无法出离，它的治愈便不再是一个难题。

剩下的问题是如何迅速从头脑中出离。

恰好，如何从头脑中出离，也是佛法要解决的问题。

练习觉知，是最好的出离妄念的一个工具，一个行之有效、立竿见影的方法。

人们目前对抑郁症的认识还远远不够，以为它离我们很远。不，它就像无常和死亡一样窥伺在我们身边，又像传染病一样，随时都可能感染你。

现在有这样一类人，一旦他不做事，突然歇下来，他就会毫无缘由的不安，心慌意乱，失眠，焦虑，紧张，烦躁，焦急，恐惧，沮丧，情绪低落，觉得生活没有意义和乐趣。这种状态频繁出现。做事时，会好一些，一空下来，就会有这些感受。其实，这些感受，都是抑郁症的前兆。

抑郁症之所以没有立刻显发出来，是因为心识还有所依，意识还有能缘的妄想。是妄想和所依支撑着一个人表面上的健康。一旦心识的所依破灭，心就会开

始不安。心若不安，身体就会发生各种病变。它会继续寻找其他所依。当它找不到任何所依，它就会呈现出无比的恐慌和痛苦。

所有这一切的根源是心识没有活在无所依的见闻觉知的当下，而是一直在空虚中攀缘抓取。

练习觉知，做什么，心就在所做的事上，而不活在妄念中。心一旦离开当下，就拉回来。这样，心就会安住。

练习觉知，先从最平常简单的事做起，从走路，拿放东西，吃饭，打扫卫生这些事做起。让身心慢下来，缓慢地做事，让心休息下来。利用觉知，通过看物、听声、闻香、尝味、触受、感知，把心从头脑那里拉回当下，让心归位，让神还原，身心不分离，抑郁症不治而愈。

了解了抑郁症的病因，有了觉知这个药方，它不再可怕。领悟觉知的意义，认真练习觉知。只要方法得当，哪怕只有十分钟，就会有神奇的效果。如果你现在正在不安或焦虑，不妨立刻开始练习。先从在一平米的范围带着觉知走路开始。

你抑郁了吗？

抑郁症已经成为现代社会一个普遍的疾病。

在快节奏的城市生活中，如果你跟身边的人聊天，当你们有深入的交流时，你会发现，几乎所有的人都有过或深或浅的抑郁经历。

而在农村或偏远地区，患抑郁的人要少很多。

在那些体力劳动者的人群里，患抑郁症的也很少。

在生活简单，少欲知足，有自制力的道人中，也很少有患抑郁症的。

可见，抑郁症的发病跟人们接受的信息与观念有很大关系，跟人们无止境地追求享乐的生活有直接的关系。接受的信息越多，越快，越是追求感官享受，妄念与空虚给人们带来的负担也越重，导致人们逐渐失去了对自然生活的兴趣，而沉迷在念头的幻境中不能自拔。

如果你现在还沉迷于物质世界的刺激，而不知道停下来过内在简单的生活，

那么，下一个患抑郁症的一定是你。

如果你还不知道经常放下手机，到寂静的地方一个人练习独处，那么，下一秒患抑郁的很有可能就是你。

如果你还放逸六根，整日心向外驰，追逐幻尘，不知道息虑忘缘，休息身心，那么，下一个进疗养院的一定是你。

别以为抑郁症离你很远。它就隐藏在你的生活习惯里。

别以为你今天很开心，很快乐，明天还会依然快乐。你有多少快乐，就需要多少空虚来填补。

空虚是抑郁症的温床和沃土。

十年的快乐转瞬即逝，而一天的抑郁与恐慌让你度日如年，如堕地狱。

未雨绸缪，才能安稳度日。

觉知在前，才能收回妄念。

不要等妄念耗空了身体，再去修行，那时，你已经成了烦恼板上的鱼肉。

不要等心完全迷失了再去收心，那时，你的心很难收回，等待你的是魂不守舍与身心分离的巨痛。

不要一直透支身体，不停地向头脑借贷，而被妄念欺骗，到时你才发现，你已经欠下巨额负债而无力偿还。

练习觉知，修习四念处，把所有放出去的妄念和心识收回到你身上来。

从今天开始，强迫自己坐下来，修习禅定，静心养性，恢复原神。

从今天开始，练习一物不为，远离所有的信息与知识，安静地与自己呆一上午。

来，跟我到山村来行脚，跟我到池塘边听蛙叫，跟我到溪边洗足，跟我到菜园中种菜。

田园甚鲜，胡不归？

青山正秀，何不睹？

到我紫藤花下听鸟叫，来我黄金地上踩如来。

当你开始准备，抑郁离你远去。

当你开始休息，净土慢慢呈现。

让觉知来到你的生命，永远不晚

用觉知去代替思虑，用感受去更新知识。你的生命就会觉醒。

觉醒并不是在头脑中领悟什么，而是感受到在心上发生了什么。

觉知并不是在头脑中感知到什么，而是觉察到在心上流过什么。

觉悟并不是头脑悟到了什么，而是不再相信头脑所领悟的。

思虑是真性的凝固和停滞，知识是实相的定格和捆绑。

活在头脑里的人，被僵硬的法束缚。

活在觉知里的人，泯除了所有毫无意义的概念和定义。

觉知，真性在那里流动和复苏。

感受，实相在那里呼吸并鲜活。

观念的摄入，那是你修行路上要小心避免的。

思想的迷信，那是你解脱路上唯一的陷阱。

直用见闻觉知而不住见闻觉知，那才是直接解脱的妙方。

不再相信观念，你清除了快乐路上的所有绊脚石。

相信一种观念，就是给真性套上一层枷锁。

解除一种观念，就还真性一分自由。

把心从上面引出，引到手上，引到脚上，引到大地上。

把心从妄念中拉回，拉回到面前的一桌一椅，一菜一饭上来。

思虑解决不了任何问题，它巧妙地创造了更多诱人的问题等着你去解决。

觉知直接切断了问题的电源，直接关掉了大脑的主机。

你用别的方法不停地删除文件，但是电脑已经中了病毒，你删除的速度赶不上它制造的速度，所以立刻关掉电源，格式化主机，那是你唯一的办法。

你的心已经被思虑填满，再用任何的思虑和想法都无法让你安静下来。你唯

一需要做的是摸一摸自己的手，摸一摸自己的脸，摸一摸那个烫烫的杯子。

感知，觉知，感受，觉受，唯独不要去思考，不要再次入念，那是你最快的安心法门。

因为你已习惯用脑，所以一开始回到觉知上非常难。没关系，一次次地回来，反反复复地练习。反正你已经找不到更好的办法，与其坐在那里胡思乱想，不如坐在那里觉知你的手、脸、腿、脚。

你已经多久没有真正摸到过自己的手指了？

你已经多久没有看到自己的眉毛和眼睛了？

你自己多久没有听到过自己说话的声音了？

你已经多久没有和自己好好呆一会儿了？

父母所生身，你把它遗弃了多久？

就从觉知你的手臂、后背、大腿开始练习觉知。

行住坐卧，活在觉知中，你会重拾自己的生命，就算你已经老态龙钟，你的觉知一定还在。

让觉知来到你的生命里，那永远不晚。

头脑的领悟与心的觉知有何区别

顶礼师父，看了您今天发的公众号文章，其中有这样的开示：

觉醒并不是在头脑中领悟什么，而是感受到在心上发生了什么。

请问师父，在头脑中领悟什么，和在心上发生什么，有什么区别？

答：在头脑中领悟的是一种知识和观念，是被定格了的妄想。除非你领悟到空并不住着在对空的知解上，否则，一切头脑的领悟，那都是一种妄念的住着。一旦你住着于领悟，那领悟会欺骗你，让你觉得那是一种智慧和真实的存在。

感受在心上发生了什么，则截然相反。所谓在心上发生什么，是指觉知到冷、热、粗、细，分清颜色、大小、感知到酸、甜、滑、涩、感知到多、少、软、硬。在心上感知发生的，是六根感知到的一瞬间的作用，刹那就结束了。正所谓善于

分别诸法相，于第一义而不动。其实，你找不到具体发生了什么。这就是觉知所带来的空的含义，而不是思维知解空的含义。经云：知上立知，即无明本。知见无见，斯即涅槃。知解空性，就是在心上生起的作用而住着，涅槃与解脱则不然，它不住于心的作用。这便是发生了什么事与在头脑中领悟了什么的差别。

在心上发生的，它的特点是念念不住，念念放过，念念无痕。

头脑领悟的是死法，是定法，是虚妄法，它引你的意识不停地转动、劳累、疲惫，并制造更多的问题，引起更多的消耗和劳苦。

心上觉知到的是流动的、纯粹的、空的、本然的、解脱的法。

头脑领悟的是枯燥的、生硬的、虚妄的、毫无意义的法。

心的特点是不住；头脑的特点是住。

心的特点是随用随空；头脑的特点是随用随着。

心上觉知的也会进入头脑，但心觉悟了，它就会放过自己。一切在心上发生，而不阻拦，也不拒绝，也不抗拒，这便是智。在心上发生的同时住着于所发生的，分别执着于所发生的，便是识。

而头脑挽留一切在它那里经历的，回忆在心上发生的，迷醉于它自己编织的故事。

我们平时所说的操心、劳心，都是指用脑过度。所有的疾病都跟用脑过度引起。而如果你会用心生活，也即用觉知生活，你将轻松惬意，无复重压。

如果不了解这一点，即便有所领悟，也会不知不觉将领悟变成道理，将觉知转变成死法。

当我们沉浸在头脑中，这时，如果一阵刺骨的寒风吹来，或者听到一声刺耳的音响，或者一阵突如其来的味道，或者一个突发的动静，都会把我们从头脑中带出。祖师的棒喝起的就是把你从头脑的住着中叫醒带出的作用，这是所有修行和解脱之法中 fastest 最直接的。

所有的苦从来不来自于觉知，而是来自于知解，来自于妄念的住着。

六道三途，都是意识住着而建造的幻境与假象，并无实法。

智慧与觉悟，也仅仅是觉悟到一切法空无实性，念念不住。这里没有任何知识和观念可学习。佛法中的知识与观念，那是引导初学的方便，而觉知的训练与实修，那是带你直接解脱的本法。

人们痴迷于解构佛法，忘失了真性的本有之法，不知佛法是出离妄念之法，所以在虚妄的念头中轮回生死。

一旦你开始直用六根，而不染万境，那时，解脱是在当下。

用觉知修行、生活、解脱，莫在头脑中寻觅捷径。

捷径只有一条，从头脑中出离，不管你用什么方法，那是解脱唯一的捷径。

你离自己越来越远了

有人问我：我一个很好的朋友因为工作上出了事，欠了很多债，受了打击，精神一下子变得非常低迷，经常心不在焉，出现幻听，还会说一些莫名其妙的话，家里人都担心他会得精神病，也跟着一起焦虑。请教师父，有没有好的方法帮助我朋友走出困境？

我说：先把你朋友的事放一边。你认真思考过你自己患了什么病吗？

众生不觉悟，个个都有无明大病。自病不知不顾，整天操心别人的病，没有比这更可笑的了。

白居易一次去看鸟巢禅师。鸟巢禅师躺在树上休息。白居易看到后问：禅师，树上这么危险，你为什么跑到树上去？

鸟巢禅师说：你自己薪火煎迫，危如磊卵，尚不自知，却见我危险。我无危险，你自己要大难临头了，该万般小心才是。

阿奢世王被提婆达多蛊惑，杀父之后，身心恐惧不安，患了疮病，久治不愈。耆婆劝他去佛陀那里求救。阿奢世王问佛陀，提婆达多造恶，为何果报不现前？佛陀说，你自己还在地狱中，居然还有闲心关心别人？

世间凡夫，皆是如此。自事不明，整天去管别人的事，操别人的心，而忘记了自己还在六道深坑、刀山火海之中。

世间之人没搞明白自己的事，把绝大多数时间都用在搞孩子的事，父母的事，

妻子的事，老公的事，朋友的事，公益的事，众生的事，社会的事，总之，有操不完的心，管不完的事，唯独忘记了来这个世界的目的是要搞明白自己的事。

搞定自己，那才是你真正的职责。

先把自己活明白，你才能建立真正的人际关系。

先解决自己的问题，再去关心别人的问题。

有人问禅师：达磨为什么来中国？

禅师说：你应该关心自己，问达磨干什么？

又有人问禅师：某某开悟了吗？

禅师说：为何不问自己开悟了吗？

带着烦恼和无明，你不仅帮不了任何人，反而会让自己和他人双双沦陷，害了自己，又害了别人。

丈夫对妻子说：邻居小红怀孕了。

妻子说：那是她的事。

丈夫说：孩子是我的。

妻子说：那是你的事。

丈夫说：那你怎么办？

妻子说：那是我的事。

他的事，你的事，我的事，每个人都搞好各自的事，世间无事。不搞好自己的事，搞别人的事，不仅把别人搞蒙，还把自己也卷进去，大家纠缠在一起，永无解脱之日。

你只有一颗心，要么在自己这里，那即是彼岸；要么在别人那里，那即是泥潭。

在自己身上，是佛；在别人身上，着魔。

搞定自己是神；去搞别人，是神经！

有人问禅师：我如果跟您学法，多久才能开悟？

禅师说：可能十年。

学人说：如果我精进用功呢？

禅师说：可能二十年。

学人迷惑不解，问禅师：为什么？

禅师说：你离自己越来越远。

行云流水般的生活

禅师和一个学人坐在一起聊天。

禅师问学人：一脚向东走，一脚向西走。怎么走？

学人无语。

禅师说：你不走，我走。然后起身离开了。

我们经常会被头脑中生起的一个问题打断了行云流水般的生活。有时，那样的问题居然是先有鸡，先有蛋。

古时，有两小儿辩日的故事。

两小儿辩日的故事，本来是一个寓言，讽刺人们被一些毫无意义的问题阻隔了美妙的现实生活而不自知。但是，自古以来，这个寓言却被解读为哲学的寓言，还有无数人参与谈论了这个故事。那真是这个世界上最可笑的事。

一个禅师问居士：有一只小鹅，从小被放入一只瓶子，小鹅长大后，体积已经远远大于瓶口。既不打碎瓶子，也不能杀死小鹅，怎么让小鹅出来。

居士皱起了眉头。

禅师喊到：居士。居士应诺。禅师说：出来！

居士恍然大悟。

一个问题的住着，看上去是小事，但可能正是因为这一念的住着，导致我们无量劫来流浪生起，活在了无明之中。

太阳什么时候更大，先有鸡还是先有蛋，小鸡怎么出来，这些问题其实跟我们的生活没有任何关系。不进入这些问题时，我们活的好好的。被这些问题骗入头脑，我们立刻呆若木鸡，本来行云流水的真性被一个问题卡住了。

禅师与法师坐在院子里聊天。

院子里鸟叫个不停，甚是悦耳。

禅师问法师：大德讲什么经？

法师说：金刚经。

禅师说：什么是应无所住而生其心？

法师滔滔不绝地讲个没完。禅师笑了，打断了法师，你这不是应无所住而生其心。

法师问禅师：什么是应无所住而生其心？

禅师说：院子里的鸟声多么动听。

一个与我们生活全然无关的问题或念头可以让我们争论不休，气急败坏，甚至大打出手。

人们愚蠢到因为思考一个问题而发疯，也不愿意停下来赏赏花，吹吹风。

真正的智慧不是在头脑中选择对错，而是随时都能从头脑中走出。

不要轻视从头脑中走出的力量。一个转身，一句打岔，一个回头，能救你出离生死苦海。

你当然可以果断地做任何事，但是，头脑会把你带入问题，带入判断，带入滞塞，把你从生活中带走。这时，智者不会被自己或他人的问题所骗，他要做的不是在头脑中选择一个结果，而是从头脑中出来，回到刚才正做的事。

你随便问身边的人一个问题，他都会被你的问题带离当下，尤其是那个问题触及了他执着的一种观念。

凡夫习惯于在意识中选择是非，在观念中选择善与恶，在念头中消耗身心，唯独忘记了从头脑中出来，回到当下平常的现实生活中来，继续喝茶，继续洗衣服、做饭、散步、看风景。继续没有进入问题之前的如流水般的生活。

体验到的，永远不是佛性

体验到的永远不是佛性，而是你的妄想，是识非性。

性只可自作性，不可生性想，不可体验。

如头只可做头，不会生头想。生头想者，人之意识也。人之所想头者，永远是头的妄想，而非真头。何以故？真头只是真头，非知者是真头。真头不可想，不可对待。

佛性是诸佛觉者默契自证自知的境界，不是可得之法，非是有法，故体验不得。

若以体验而为佛性，是识心计度，鬼窟里做活计。

佛性非是有法，非是无法，非法非非法，超心意识，不可思议，绝诸对待，但无一切心，默契而已。拟心即乖法体，动念即错，如何体验？

体验从心想生，从妄念生，从诸识生。

如手不自知是手，何以故？手即是手，不可更知。若知是手，是知非手。

手不自手，因识，因念，因名而有手也。因识而知手者，必非真手，手之妄想也。

若以觉，以知，以悟，以体验为佛性者，亦复如是，非是佛性也，但性之作用和妄想耳。

体验从妄想生，不可以体验得见佛性。但息体验之心，正是佛性。

古人云：不知最亲切。又云：不知。

如洞山禅师过水悟道偈云：切忌从他觅，迢迢与我疏。

切忌从他觅者，切勿体验。若生体验之心，迢迢与之疏远。

又云：我今独自往，处处逢得渠（他）。

我不须体验自己，只要该干什么就去干什么，无心之时，正处处逢得他（本性）。

又云：渠（他）今正是我，我今不是渠（他）。当我不起体验之心时，我正是他。我若体验，反不是他了。

古人云：回趣真如，法还不净。

比如人是自己，不需更知自己。何以故？以本是自己故，一自己故，非有二

自己，亦不必更认自己。若起心知是自己，是妄非真，不是真正自己。真正自己不可知，不可测，不可寻，不可觅，不可证，不可认。如头上不可更安于头，骑驴不必更觅于驴。何以故？已是本头故，已有驴故。

如永嘉见六祖，也不礼拜。六祖问：大德自何方来，生大我慢。

永嘉说：生死是大，无常迅速，无暇礼拜。

六祖云：何不体取无生？了无速乎！

永嘉云：体即无生，了本无速。

体本无生，即是不必更去体会。佛性亦复如是，非体验而得，本有佛性故。只可顿悟，不可体会。虽言顿悟，不可迷于悟，故顿悟亦不可得。此一悟亦是妄。何以故？性非迷悟故。说迷说悟，皆是相对之法，不是佛性。佛性是不二之法，不可以智知，不可以识识。

古人云：悟了同未悟，此之谓也。

如经云：如汝文殊，更有文殊是文殊者？为无文殊？如是世尊！我真文殊，无是文殊。何以故？若有是者，则二文殊，然我今日，非无文殊，于中实无是非二相。

故知佛性者，但恁么行去，恁么默契去，是自行境界，不必生于体验。但有少分体验可得、可知、可觉，皆是妄想，徒劳无益，亦非真性也。

训练觉知的目的正好相反，是借用其他的感知来把我们从对自性的体验和知解中叫出来，而不是去觉知佛性。佛性不可觉，无能觉，无所觉。故知，觉知只是工具，是手段，是空法，不可得，不可执。

六祖大师云：但用此心，直了成佛。言直用此心，未言用心而生想。

又云：常应诸根用，而不生用想。

此之谓也。

第二部分 如何做实修功课

做功课的意义

智慧非从诵经得，非从文字得，非从坐禅得，非从禅定得，非从觉知得，非从修一切法得。智慧从息心得，从忘缘得，从无求得，从无得得，从出离妄念得，从无住法得。

心不住法，是名智慧，何有智慧可得？

心不生妄，是名智慧，哪有智慧可得？

智名为空，觅智了不可得。

若以为有智慧可得，是名无明，非是智慧。无智亦无得，是名真智慧。

修一切法，坐禅读经，持咒念佛，皆为歇心。心若不歇，坐禅修法，有何意义？心若有住，成佛作祖，皆是妄想，皆是着魔。

愚人不知此事，以为坐禅有功，读经生智，有佛可成，有觉可悟，此是颠倒。功非坐来，智亦非外，佛是妄想，但息一切心，是名得道，是名为佛。

故做功课者，先明此理，方可用功。所言用功，无功可用，以妄遣妄，依幻离幻，幻幻俱灭，非幻现前。

若幻不生，不必更执离幻之法。执幻除幻，幻妄无穷，何有终止？

功课只是息心离妄，不求不得。心若不生，法即不用。但有少分可求之心，回到所做功课上来。假借读经坐禅，以离妄想颠倒。莫因修法而迷法也。若迷于法，与迷五欲六尘有何区别？

若妄想尘劳不断，亦不可执于不做功课，执于不调伏心，放逸四大，口说般若，将来受苦无穷，自赚无益。

经云：是故菩萨不当住于调伏不调伏心，离此二法，是菩萨行。

四门功课

学山禅堂四门功课者：

一、坐禅

二、一物不为

三、读论

四、行禅

一、坐禅

此门坐禅，本为明心。明心者，知心无物，知法是空，此是理悟。若论事功，唯歇一事。歇者，六根休息，不向外逐。所以假幻身以悟幻法，假有为以契无为。

若学坐禅，须摒诸世缘，独处安静，先调饮食与睡眠。饮食清淡，食应七分。睡眠充足，不可昏沉。再律身心，莫行放逸，以五戒十善为前提，知为不为，身心安定。

每日择身心最适意之时，选舒适坐垫，单盘坐好。腰背挺直，收腹挺胸，头与肩垂直，呼吸自然，全身放松，端身正坐四十五分钟。

前二十几分钟闭目，后二十分钟可慢慢睁眼，不得昏沉掉举。若初坐禅妄念多者，可系念于鼻端，以数息法来安心，以一呼一吸为一，从一数至于十，如是反复，直至心安于呼吸。若久坐禅者，不必借用任何方法，不必数息，不须念佛，不须观想，只恁么坐着，不起一切观行，随念起灭，亦不须看念。但妄想分别执念起时，能疾察觉，于念离念，如牧牛者，看到牛吃苗稼，将之拽回。此是牧牛法，亦是坐禅要领。

久坐禅者，若眼睛不累，可整座皆睁眼。

每天至少如是坐禅一座，日久即得功夫。功夫纯熟，因缘会遇，于中正念思维，以得妙观察智，如实得见诸法实相。

二、一物不为

一物不为者，本无为法，不可语言，无形可拘，无法可式。无奈六根驰逐六尘，积习久矣。身心躁动，妄想不停。所以假无事以换习气，假枯坐以涤妄想。

此一物不为之功课，找一静处，或家中沙发椅上，或湖边凳上，或花园树下，或山林溪边，或草地石上，放下手头一切事务，一事不做，一事不想，只是枯坐，善恶不思。若有念，但随顺之，不止不灭。若有烦恼现前，须做牧牛功夫，与坐禅时无异。

枯坐时不必身体端正，可稍微放松坐姿，但全程必须睁眼，此是关键之处。其作用功夫做到了，自然得知。坐时，不得昏沉放逸。不可听音乐、看文章、与人聊天。若在户外，可适度地看风景，听风声，闻花草树木的气息，感受风雨气候等，使六根保持自然开放但不过度贪着的状态。若昏沉，须揉眼或站立，务必保持清醒。

此一物不为之训练每天一个小时，可以一次独立完成，也可以分两次、三次完成，每次二十或三十分钟。若坐着经常犯困，可改为立禅，站着一物不为，其中要领一样。

三、读论

古人所留精彩法语论著不可胜数，其中以达摩祖师血脉论，黄檗禅师传心法要，最为直截了当，精练明白。初做功课者，根据自己的时间和精力，每日选择其中一部或两部读诵。读诵纯熟后，可随意选择其中任意章节认真阅读，思维其义，明了通达每句开示的法义，能够为人讲解复述，如从己出。

除此二部语录，也可根据自己的爱好，选择六祖坛经，临济语录，证道歌等读诵并阅读。更有时间精力者，可阅读参悟祖师公案。理是一理，事是一事，皆是助道之法，须知其中要由。

读论时间以一小时左右为度。

四、行脚

行脚者，亦名行禅，亦名经行，又名练习觉知，俗名走路。虽是走路，不同俗人走路。走路而不打妄想，走路不做走路想，不做散步想，不做行禅想，须离一切想。

此门行脚，眼不放逸，不左顾右视。耳不放逸，莫寻声逐物。六根不放逸，亦不紧闭，自然开放，但不向外迷失即可。

初行脚者，须将心念放于脚与地面接触之处，步步专注，步步安心。若有妄念烦恼来之，如牛犯苗稼，将之拽回，将念头拉回到脚上。久行脚者，牧牛功夫纯熟，则不必将念系于一处，但随之自然，但无迷念即可。六根自然敞开，不必念念觉念，不必时时观照。

如是行脚，每日四十分钟到一个小时，认真练习，不可怠慢疏忽。若能妄念不生，安心脚下，每一步都是圆满，每一步都是功夫。

学道者多如牛毛，成道者少如麟角。以学道说道容易，行道做功夫难。

此四门功课是实修。做好此四门功课，即是善护念，即会牧牛，即于一切时中不失本心，与道相应，得免一切虚妄言说细论之法，得真实解脱。

做四门功课的作用

问：师父，您教我们做四门功课。学其他法门的也有功课要做，就是要坐上一千座。在坐的过程中，有可能会开悟。有人说过，只是单纯地打坐，量够了，一样能觉悟，岂不是更简单？为什么您却教导大家做这么多形式不同的功课？而且，也并没有许诺在做这些课时会得到什么效果，也没说一定能开悟见性。没有一个特别的目的可达到，我们怎么有动力有信心去执行并长期坚持做这四门功课呢？

答：佛法实修不是靠做一件或几件单纯的事就能达到开悟，而是需要做很多的事为觉悟做准备。如果做某件特定的事就能觉悟实相，佛陀的教法就应该很简

单，只留下一个法门，或几种法门，一个秘诀或某种特殊教法就可以了。众生修道会有各种各样的问题，无量劫中颠倒用心，无明深覆，邪见存身，贪嗔痴慢疑，所以需要不同的方便来对治。烦恼执着不同，手段方法也不同。

我们练习四门功课，就是转过去贪着六尘境界的习惯，转有所依的习气。需要一定的形式，先把这些基础的功课做好，才能深入观察实相。

不管你做哪门功课，你都不要带着一个我要开悟的心去做。你不要想，我坐在那里什么都不做，或许会忽然间开悟吧？你更不要想，这样什么都不做，有用吗？当你起这些想时，你没有认真地在做功课。我专注地看经，会不会根尘脱落？看经许多都看不懂，有什么用？我每天打坐，打坐的时候能够证到什么吧？如果你带着这些疑心和有所得心去做，这是有为心，是打妄想，是生死心，是烦恼心，会产生更深的执着和无明，会让你无法看到实相，与你想要达到的目的背道而驰。

做四门功课虽然也有目的，但目的只是休息，只是默契于本心。本性非属造作，非是修成，是无为法。所以清楚地知道我们是在用一种最省力的方法去为无为做准备工作，是与无所得，与无所求，与实相应。在做这四门功课的时候，我们对自己没有要求，没有压力，没有一个特别的目的。就像锄草，我们确实是为了庄稼长得更好而做这个工作，但是我们也清楚地知道，光靠锄草，是无法让庄稼长得更好的。锄草只是庄稼长得更好无数个因素中的一个。打坐、读经、一物不为、牧牛，在生活中运用佛法，这些只是见性无量因缘中比较重要的因素，我们需要把所有的准备工作做好，才能达到最终的目的。如果只靠做其中的一种功夫，是很难真正见性的。除非那个人的根基特别好，善根深厚，一闻千悟，立竿见影，对所悟的法立刻就去施行。

除此四门功课，日常生活中还要践行六波罗蜜，懂得善护根，善护念。待人接物，普行恭敬。将牧牛的功夫用在生活的每一处。那些声称只做一件事就可以达到解脱的观念值得怀疑。涅槃经里讲到，众生虽有佛性，要具二因，即正因和缘因，复具二因，缘因和了因。具足如是二因，才能了了见于佛性。只有了因，或只有正因，或只有缘因，皆不得见性。正因者，众生佛性；缘因者，修六波罗

蜜，无量助道法，安禅静虑，读经看论，牧牛休息，收摄六根等等，了因者，众因具足，了了于佛见性。若使一因即能见性，众生则不须修道或者只做一事即能成就。而这并不是事实。事实是，按照佛陀开示的正修行路，具足二种庄严，依照两种因缘，时节会遇，才能亲见佛性。如人种地，既下种已，锄草松土，灌溉施肥，风调雨顺，时节因缘到了，才能长出庄稼。

所以大家在做功课的时候，不必着急，亦不用去想何时才能见到实相，实现解脱。但只耕耘，莫问收获。功到事成，水到渠成。只要见地明确，方法得当，假以时日，必得功效。何以故？诸佛皆行此道而得菩提。

怎样让你的修行有效？

问：实相和解脱的道理我都明白，修行的方法也掌握了，也打坐，也诵经，也牧牛，也护念，但是遇到事情还是会陷进去，还是会有很多烦恼。请师父开示，怎样才能让自己的修行有效果呢？

答：是的，对于解脱和实相的道理，我们都容易听闻和掌握。我们都知道解脱的方法是于念而离念，于相而无相，知幻即离，离幻即觉。知道这一点并不难，只要多听多学诸佛祖师留下的经论，经常看一些善知识的开示就可以。但是，如何做到于念而离念？如何能够不取于相？如何做到知幻即离？这就不是学多少经论所能解决的。知道方法和成熟运用方法完全是两码事。

虽然很难，但不是做不到。如何能够在更多的对境中做到于念离念，是每一个修行人所希望的。

这就是为什么我们要做四门功课的目的，也即为什么要练习牧牛。

我们在做功课过程中需要有一个重要的认识，就是时间和方便。时间不够，就不会起作用，或者作用不明显。没有方便，你就无法完整地做功课。

于念而住念，于相而着相，认幻境为真实，是我们无量劫来的生死习气，也是我们所有烦恼产生的原因。这种习惯根深蒂固，难以改变。尤其我们对某些人事物还有着很深的执着时。就算我们知道念头并不是真的，一切万法都是心识起

的作用，无有实性，就算我们对实相的认识几乎和佛陀与祖师一样，完全明白只要出离于念头，只要不取自心境界，就能解脱，我们还是会被念头所骗，还是会习惯性地住着于幻境，贪求于幻境，并因此而起种种的颠倒知见、无明烦恼。

难道仅仅做一些练习，三天五天，三个月五个月，就能改变取着幻境的习惯吗？不能。

就算你很认真地在做四门功课：打坐、读论、一物不为、行脚，你生活中处处都能提起觉照，二六时中都在牧牛，都在做善护念的功夫，你会发现，你还是会经常烦恼，还会住在妄念中而有种种的情绪和不安。为什么会这样？主要有两个原因：一，你内心深处对某件事物还有着深深的执着。一旦你生活中发生了什么触动你执着的事时，你就会完全沦陷。如果你前期出离工作没做好，你是很难做到于念离念的。二，你不知道什么样的念头需要离，什么样的念头不用离，你不知道怎样离念。也即你不会牧牛，做课时错用心。这一点，就需要多听经闻法。

所以，在做四门功课前，前期的出离工作和正确牧牛就变得非常重要。

如果你没有善方便远离自己的执着，你做再多的功课都没用。或者，如果你不知道如何牧牛，一味地离念，时时起觉照的心，你做的功夫都是徒劳的，你都无法实现真正的解脱。

在做这四门功课前，要做到下面几点，你的牧牛工作才有作用，也即你才能正确并成功地达成于念离念，不住幻境，知幻即离，实现解脱。

一，与你平时喜欢的人与事保持距离，除了上班和简单的娱乐之外，不参与任何俗事的经营。在能维持生计的情况下，减少一切的社交活动。

二，少使用手机网络等信息产品，少看，少听，少吸收甚至完全远离时下网络微信传播的各种知见观念，懂得保护自己的六根，减少娱乐活动，饮食清淡简单，生活少欲知足。

三，不要把精力、金钱和时间放在任何改变物质生活条件上，把用来改变物质生活条件的一切努力放下，用来亲近善知识，专心听经闻法，思维其义，学会

正确牧牛的方法。

四，乐远离行。远离一切世乐的求取和对家庭家人的执着。创造任何能够独处的时机并加以练习。

对于这一点，我整理过二十八条学山禅戒，大家可以参考。

如果这些方面的准备工作做的非常扎实，就能正确并有效地实施四门功课。也即，四门功课的作用就会达成。你就能很容易地看到自己的妄念并迅速出离。这些准备工作做的越多，你的解脱越容易。解脱对你来说，不再是梦想。它会变成现实。你的修行将和以往完全不同。你会经历解脱，而不是想象解脱。

修行不是简单地看看经，听听法，打打坐，读些修行指南，知解实相，研究真理。它是一个非常系统而实在的实践过程。对于根基好的人来说，他们可能自己会摸索并注意到这些问题，然后亲自去做所有的准备工作。这样的人，你不必有太多指导和说教。但是对大多数人来说，他们不知道细节，不知道修行要注意什么，怎样做才有效果，所以需要过来人指导，认真地训练，实施正确方法，才能达到真正的解脱。

那些将修行描绘地无比简单，或者只是一味地向你描述实相而没有提供特定方法的人，你要问问自己，接受他们传达给你的见解，你是否真的实现了解脱？如果没有，你要反思一下，你的修行之路走对了吗？你需要做什么样的改变，才能让自己的修行更有效。

无论如何，解脱都不是简单容易的。说道容易，行道难。思惟容易，落实难。大家善思念之，谨行之。

习禅

在真正练习坐禅前，首先要把以前所有关于坐禅的知识都丢掉。

不论你从哪里听来的关于坐禅的知识，那听起来多么玄妙，多么重要，多么困难，在这里都毫无意义。

那些关于第一义坐禅的论说，也请你放下。除非你能行住坐卧都能与第一义

相应，你能身去身来本三昧，否则，请放弃那些说法，先坐下来。

如果你做不到止息妄想和烦恼，先从休息身心开始。身心一如，是坐禅的精神。

此处坐禅，什么都不用考虑和顾忌，你只需简单的坐在那里四十五分钟。就像一个田间老汉干活累了坐在田边休息一样。不同的是，我们坐的端正一些。田间老汉是因为干活劳累了，所以要休息。而我们是因为在六道中轮回疲倦了，所以要休息身心。

怎么坐并不重要。盘腿或坐在椅子上都可以。甚至倚在床头也可以，只要你能止息种种造作和驰求的心。田间老汉坐下来休息只是休息身体。我们坐禅是休息六根，休息大脑，休息思虑，休息计划，休息操控，休息干涉，休息造作，休息有所得心，休息身心一切的躁动和奔波。

习禅在形式上不需要特别注意什么，以身心的放松和休息为宗旨。只要轻松地坐在那里别再做其他的事即可。当然，你掌握了习禅的目的和意义，你站在那里休息、走路休息、躺着休息，甚至干活休息，都一样。但对初学坐禅的人来说，坐在那里什么都不做，更能约束我们的身心，更能让我们认真对待休息这件事。

坐禅时，不用去关心念头，不论你有多好的方法，实际上，你都无法掌控念头。你唯一要做的就是不去管它，不管你想的事多么恶劣或可怕，不管念头多么频繁地出现在你头脑中，都不用担心它。它无实质，只要你不关注它，它自己就会消失。

同时，在坐禅的过程中，不需要任何的方法，不需要念佛、持咒、观想。这些都是错用心。心本无法，安法于心，皆是多余。此门坐禅，须舍一切法，只是坐在那里彻底休息。休与止，是坐禅的宗旨和关键，大家谨记！

再重申一次：切忌对治念头、驱赶念头。要学会理解念头，不被念头欺骗。不用断除念头，念头是无法断除的。坐禅人多被念头困扰，因为不明白念性空。念性空不是一个知识和理论，它需要理解和观察。你坐住了，坐久了，就能看到这一点。

当你不被各种妄念所骗，而不是制止念头，坐禅就不再有任何问题。那是一种最轻松惬意的休息方式。

如果在坐禅过程中，因为过去的习惯，或者是自己身体的特性，身体感受到一些轻安或禅定，甚至看到、经历到一些境界，不要害怕，更不要贪著那些境界。那都是意识所折射出来的幻境，没有实性。不作胜解，即无病患。若作胜解，即入阴魔，被五阴妄想所摄。

凡遇到类似这种情况，放松自己，起一个心或打一个妄想，或动一下身体，就可以从那幻境里出来。有时我们会觉得自己死死地被定住了，没关系，不用害怕，告诉自己，一切都是无常的，一切都会结束，放松自己，放掉任何想掌控、抓了以的心，当然，这时可能会升起恐怖心。将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩。彻底放下对身心自我的执著，提起正念，诸法无我，本来是空，实无恐惧和恐惧者，这时一切境界自然消失。

对于初学坐禅，如果念头多到实在使你无法坐下去，你可以辅助觉知呼吸或身体的感受，让自己从头脑的思虑中出离，安心地坐住。

修习坐禅，最难的是布施世间的琐事和各种享受。花时间练习坐禅，持之以恒，那才是清醒者所为。布施六根，胜于世间一切布施。

练习坐禅要知道为什么坐禅。坐禅不是修行的目的，它只是一个工具和手段。坐禅是为了让我们休息身心，出离烦恼，而不是期望在坐禅的过程中得到什么。

坐禅的意义和宗旨领会了，再去静坐，不加杂任何的用心和目的，坐禅就成为这个世界上最简单最享受的事。它会把我们领入涅槃寂静，让我们觉悟诸法无生。

有规律的修行生活

大家一定把自己的生活过成一天。每天养成有规律的生活习惯。这样，你每天都会过的很踏实，不打妄想，而且可以坚持做功夫，不会间断。

大家训练觉知，每天要给自己安排定课。每天至少两次，与打坐并在一起进

行。每次经行半个小时或四十五分钟，然后立即打坐四十五分钟。如果状态好，经行和打坐也可以增加到一个小时。上午一次，下午一次，有条件的，晚上也可以一次。这样，你每天的修行密度就增加了，这样连续的做功夫，用不了多久，功夫也就逐渐养成。只有这样真正用心去修行，不偷懒，不放逸，严格要求自己，不再像以前那样对修行抱有侥幸心理。再也不被修行的氛围和假象蒙蔽，懂得真正向自己脚跟下站稳、求解脱，你才能在众人之中独自超脱。

觉知的训练越正确，密度越高，你的身心状态就越轻安，越愿意独处，越喜欢无事简单的生活，越趋近寂静解脱。

希望大家根据自己的切实情况安排自己的生活，让自己每天的时间在有规律的简单和平静中度过，不染万境，又不至于死气沉沉。让自己慢慢习惯甚至享受这无依独处的生活。

独处的时间一定要多。平时不是不能和别人接触，但要有节制，给自己留下时间和空间来练习觉知。除了共修外，练习觉知最好没有其他人干扰。

对共修和外界的一切不要执着。不论怎样共修，参加多少次共修，都是为了独处、无依和自修打基础。没有人能永远陪伴大家修行，最后我们都要独自解脱，独自走过生死之路。

在共修时，认真对待，掌握要领，听明白细节和注意事项，然后每天自己在家里勤加练习，这才是关键。毕竟，我们自己独处的时间是最多的。

大家从今天，从当下，带着觉知去做每一件哪怕是极其微不足道的事，把以前所有加诸在事情中的目的和得失心彻底抽调。不再被自己的妄想欺骗。只是活在每一个平凡的时刻，发现平凡寂灭之乐。

以前大家都迷在了共修的氛围里，忘了共修的目的是为了养成自修、自主、自立的习惯，获得在任何环境都能解脱的能力，不再依赖外境和师父。平时也不知道密集用功，所以一旦离开集体，就会恐慌。从现在开始，大家要把时间多用在平时的自修上，要在平时的生活里多用功，带上觉知，安住当下，别被外境和任何事情所影响。自境界才是你要关注的。如果平时不用功，只是共修时参加，

那远远不够。无常来时，没人能幸免烦恼。到那时，呼天不应，呼地不灵，没人能帮你。训练觉知的方法我已经讲了很多次，也不停地在给大家示范，希望大家一定把功夫在平时养成。毕竟，只有你对自己的生死负责。没人为你的生死负责。

你们自己平时多练习，把功夫养成了，觉知成为一种习惯，第一个受益的是你自己。你的生活会发生本质的改变。拥有定力和智慧，正念随时现前，烦恼无有可乘之机。一切越来越简单，越来越清净。大家一定要对修行建立信心。只要不偷懒，不投机取巧，每个人都能成就。

每天在家里，无论是喝水，走路，还是上厕所，做饭，洗碗，切菜，扫地，写文章，坐禅，听音乐，就算是在屋子里来回走动，都非常专注，认真，缓慢，每个动作，每件事都不错过，都带着觉知去做。享受简至极的生活。希望大家能这样把修行融入生活中的每个瞬间。

坐禅注意事项

打坐不要执着单盘或双盘，或者坐多久。怎么坐最安心，最放松，最舒服就怎么坐，只要不昏沉瞌睡即可。就是偶尔昏沉或瞌睡，也不要烦恼，要么去床上躺一会儿，要么站起来走走，清醒了回头再坐。就算坐在那里睡着了，如果身心得到休息了，偶尔也没关系。大家还是要明理，才好打坐修行。单盘舒服的，别追求双盘。单盘盘不了的，可以坐在沙发或椅子边上，注意别靠墙就可以了。靠墙一是容易睡觉，而是后背会凉会疼。

有的人心里可能会想，既然以休息为主，躺床上可以吗？不可以！坐禅坐禅，休息是副作用，最重要的是观察诸法实相，看到自己的执着和烦恼如何生起并消失。

你睡着了，就无法观察，也就失去了熏修止观和定慧之力的机会！

甚深佛理是需要身心在极度极度安静的状态下才能观察到，以至于变成领悟。

需要长时间地在静虑中，也就是无妄想的状态产生般若观智，甚至在座下的状态下，也能观察，最后变成觉悟。

大家打坐不要一味地在那里发呆无记，迷迷糊糊。处在一种也说不上是昏沉还是麻木，还是知或不知的状态，那就是无记的状态，那样打坐就失去了意义。除非大彻大悟的人可能偶尔会陷入昏沉、无记或妄想中，但都不障碍他的觉悟。而我们还处在无明妄念分别的垢习中，一切都不觉不知，如果一味地保持这种懵懂无知的状态，那就变成了死禅、枯木禅、默照禅、黑窟窿禅，只起到暂时休息身体的作用，跟凡夫打盹发呆又有何区别，又怎么能称为坐禅？那样迷糊的状态跟睡着了没什么两样，而对修行和觉悟没有任何意义。

所以大家坐禅一定要让自己处在一种身心放松但又清醒觉知的状态，一旦昏沉了，就下坐洗洗脸，搓搓头，或调整一下身体，在状态好的时候再上座。每一座都不要虚度。如果坐禅时你都无法安静下来对佛理有深刻的领悟，那么平时散乱的时候或做事时，在身心妄动的情况下，又怎么能觉悟呢？

这个是坐禅的关键。

古人说：系念乖真，昏沉不好。

有两点要注意，一是不要系念，即坐那里不须修法，不须持咒、念佛、寻觅、体验、妄加觉知，只是安静地让身心放松，保持自然的觉知或住妄想境，都没关系。

在妄想或烦恼起来能随时觉察，然后不住于念。或者忽然对佛经或修行有了领悟，深入思维，观察觉了。

而是不要陷入昏沉、掉举、无记等黑窟窿中，错失观察诸法实相的机会。

在坐禅的过程中有的人会出现一些境界。好的坏的都不能当真，别贪着，也别害怕。过去就放下，不能老想着还要进入那样的境界，比如禅定、轻安、出现光明、身体没有了，所有的念头都消失了，六根也消失了，等等，这些境界都是妄想，非真实。不能执迷。

不好的现象如头疼、心口紧张、慌乱、恐惧，身体僵硬、发麻，不能动，等，这都很正常，是因为自己不够放松，有所求导致的，或自身的一些业障，只要不执着，别害怕，坐一段时间就好了。

还有一些极端的个别现象，根本没法打坐，一打坐就烦恼痛苦的要死。那你就暂时不要坐禅。坐禅只是辅助我们修行，观察实相的一个工具。不识本心，学法无益。

大家坐禅的同时，别忘了听经闻法。不明理打坐，没有意义。

坐禅的意义（一）

大家具备了正确的见地，不再妄求妄证什么，这时再去坐禅，没有了功利心和有所得心，只是休息身心，坐禅就变得容易，甚至是享受了。希望大家慢慢习惯坐禅，息虑忘缘，真正安住于寂静，不再执迷于六尘境界。当身心寂静到一定程度，我们对禅宗解脱的见地自然越来越清楚，从知解，变成领悟，最后能应用到日常生活中。

一旦建立了正确的解脱知见，剩下的就是改变六根攀缘六尘，依赖识心的习气。转变这个习气最好的方法就是静坐。古人大多数的时间，都是在静坐。识的习气转过来，大部分生死烦恼就不再生起。然后再密做功夫，将功夫延伸到二六时中，生证无生，死时心不颠倒，入无余涅槃，解脱就不再是一个妄想，而能够真正实现了。

坐禅有了功夫，六根真正休息下来，觉察力、专注力和安住的能力自然增强。行住坐卧都会更安稳，也能看得到自己的妄想和习气，这时自然地做到于念离念。

打坐时没有任何规定和要求，手随便放哪里都可以，不需要结手印，什么都不要去求去想。只是休息身心而已。妄念来时随它来，不用管它。烦恼来时，看见念头，于念而离念，不住于念。烦恼自然没有藏身之处。

打坐的功夫要自己亲自去实践，时间久了，就知道怎么调整自己，让心安静下来了。心真正安静下来，再去观察诸法实相，就非常清晰。

现在这个时代有这个时代的特点，我们没有那么多的时间静坐，每天散用心的时间较多，所以无法像古人那样终日宴坐。但是，只要我们见地透彻，用功不谬，每天有两到三次专心静坐的时间，于座上抓住修行的关键，也即息虑忘缘，

于念离念，绵密不断，不求胜境及开悟，只是平常心，减少对外尘境界的依赖，过时过日而已。熏修长养无所依的功夫，并把坐禅时的用心扩展到日常生活中，于解脱生死也可有事半功倍的效果。

希望大家对坐禅的目的和宗旨有明确的认知，并建立起信心。这对于我们的修行和解脱有很重要的作用。

对坐禅的意义和方法还不太清楚的同修，可以上学山禅院网站搜一下关于坐禅的开示。

其实我们现实生活中绝大多数的烦恼和修行中的问题，比如恐慌，不能独处，对死亡的恐惧，焦虑、抑郁，失眠、依赖手机，歇不下大脑等，都可以通过坐下来，真正静下心来解决。只不过，我们没有经过练习，我们的身心一直随着妄想不停地奔波，无法真正安静地坐下来，所以，恶性循环，受无量的苦，而无办法出离。越是依赖于识心，越是不愿意独处和静坐，以至于没有多少人愿意花时间坐禅实修。再加上见地不对，对坐禅抱有太多的想法，即便坐了很久，也徒劳身心，没有意义。甚至越坐离正道越偏，出现更多的问题。这都是没有认真深入修行导致的结果。

而更多的修行者学法几年、十几年，还停留在看佛法文章，听各种讲座，说佛法，讨论佛法，发朋友圈，耽着世乐，每天根本静不下心来坐禅这样一个杂用心的状态。以这样的状态来修行，修无量劫也成就不了。这些人还没有真正步入修行，就算有再高的见地，那都是从别人那里听来的，学来的，只是过过眼瘾，过过嘴瘾，错把别人亲证的智慧和见地当成自己的了。等烦恼来时，就会发现一点用处没有。古人云，如是等辈，过阿僧祇劫，还在三途。

坐禅的意义（二）

到现在有太多的人学佛都好几年了，还根本不想打坐，就是坐了，也妄想纷飞，根本坐不住。

这样怎么解脱呢？

有更多的人天天学这讲座，那讲座，天天用意识心学一大堆空洞的概念、理论和知识，把这当成修行。

真正的修行是倒过来的。是休息头脑，直用本性，不是学知识，学道理。而是放弃一切道理，直用真心本性。

可是，我们已经用意识头脑执取世间幻尘早就成了习惯，行住坐卧之中，念念不离五欲六尘，时时都是颠倒用心，一刻也不愿休息身心。好像自己的六根是租来的，一定要把它用尽用光为止。

正是这个原因，我们才要练习坐禅，学习坐禅，坚持坐禅。通过这样一个形式，强迫自己身心止息下来，在安静中看清诸法实相，不再迷于幻梦。从世间大梦中醒来。

坐禅不是最终的目的。但是，身心不能真正安静下来，想出离生死轮回，那根本不可能。通过静坐的方式，我们可以改变抓取外境人事的习气。正是这些习气使我们生出了无量的烦恼，覆盖了我们的真性，产生了各种颠倒无明和恶知见觉。所以，通过坐禅，休息身心，涤除尘劳，转识成智，一切学人，由此修行，由此解脱。如果现在你还不愿意坐禅，不甘心坐禅，还在患得患失，放不下世间享受。那只能说你在这个世界吃的苦，上的当还不够。那你继续在这个空虚的世界里寻觅吧，看你最后能找到什么。

大家在坐禅之余还要辅佐一件最重要的事，就是练习觉知，每件事，每个动作都尽可能地去觉知。练习觉知是最好地使我们回到当下的方法。见闻觉知是本有的，但我们经常因为妄想、执著而忘失了自己最本来的样子。当你带着觉知生活，即便不在座上，你的心也不会向外驰，不会慌张，会很安心。你的一切不安，是因为心刹那刹那地离开当下，失去了觉知，跑到了头脑和意识中去了。

平时不打坐，也没有特别重要的事要做的时候，尽量什么事都不要去做，别因为耐不住寂寞和无聊，去没事找事。让自己刻意地练习发呆、独处和闲坐的状态，不要对任何事情产生依赖。

当你能一个上午什么事都不做也不觉得烦躁不安的时候，当你已经养成了不再依赖做什么而心安的习惯时，你就不会再得任何心理和精神疾病了。而你所有的疾病也自然痊愈。所有的精神疾病和身体疾病都是大脑对幻境的过份贪着和依赖又得不到满足，身心随之而起的剧烈变化导致的，所以才会产生精神疾病及抑郁等症状。

如果你现在对六尘幻境的贪婪还不知道止足，还在不停地刷抖音，看手机，吃美食，熬夜喝酒，沉迷声色，那么，下一个得抑郁症的一定是你。

建议大家把自己手机里经常使用的娱乐软件，比如抖音、这个视频那个视频、游戏，和与修行没关的公众号都删除了。还有一些讨论佛法的共修群，也一并退出。别再看那些对我们实修没有任何帮助的骗人文字。

过去佛陀时代和中国古代，人们在山林或任何一个地方看到一个人在那里打坐，都会肃然起敬，知道那一定是一个好的修行人。今天这个时代，你不用非得坐在山里或河边打坐。你坐在任何一个地方，手里没拿着手机或没看着手机，而只是坐在那里什么都没想的坐着，若有天龙八部一切诸神，他们看到你，会前来为你顶礼散花。你能这样做，和佛陀当年菩提树下静坐一样难能可贵。为什么？今天我们生活的时代不同了，诱惑太多，声色犬马，而你能独自觉醒，超脱凡俗，一物不为，定会于人天大众中脱颖而出，独放光芒。十方诸佛出广长舌赞叹于你。

有的人还是不明白坐禅时的无所得心。比如坐禅时会昏沉、瞌睡，然后开始焦躁不安起来，开始求清醒，心跟着动了起来，非要坐得特别舒服。这一念心，就是有所得心，烦恼是因为这念心而起的。如果昏沉的刹那自己觉察到了，随顺昏沉，让自己放松，就在坐上休息瞌睡一会儿，没有任何问题。或者起来活动活动，调整一下，洗洗脸，床上躺一会儿，再坐禅。那么，昏沉就不会有问题。在打坐和做其他任何事的时候，我们都要觉察到是这念有所得的心让我们烦恼和不能安住的，而不是昏沉或瞌睡。能看到这一点，你就会修行了。这也是我们坐禅的目的，就是越来越清楚地看到一切问题都是自心所起的问题，心若不生，一切无错。

大家在坐禅的过程中和任何时候，都不要忘了最重要的一件事，坐禅和做事都不重要，透过坐禅和做事让自己的心安住下来，这才重要。重要的是安心。透过坐禅或诵咒以及其他一些简单的事，我们摆脱了对六尘的执着和迷恋。坐禅的状态接近于什么，是否昏沉或打瞌睡，这都没关系。我们坐禅时是最接近一物不为，什么都不做，如果在这样一种状态中能持久地安心和安住，那么六尘和世间的一切就对我们没有诱惑力了，就再也不能骗我们去执迷了。这才是坐禅过程中你要时刻不能忘的宗旨。

我们建这个坐禅共修群的宗旨就是为了让大家死心塌地的来坐禅，你就别想别的了，你的后半生把坐禅的功夫养成了，解脱就有了把握。现代人就是坐不下来，因为娱乐活动太多，物质条件太好了，他舍不得这个世间的快乐，所以他不愿意坐下来。达摩祖师说，布施六根，是大布施。我们如果把坐禅这个功课做好了的话，对这个世界便不再贪着了。解脱的能力就具备了，这是最重要的一个关键。

如果不是太累的话，每天坐的越多越好，其实就是达摩祖师说的息业养神，就是息虑忘缘，黄檗禅师说的息缘虑。什么是息缘虑呢？缘是外缘，是因缘法，生灭法，一切世事。虑呢，是思虑、识心、分别心、妄想心。我们坐禅就能同时达到这两个目的，一个是减少世俗琐事，减少你起心动念，减少你有求的心。还有就是息止思虑分别，止息因意识生灭心而起的所有烦恼。你的这些妄想情绪，都是因为大脑思维太多造成的，不知停止，也停止不下来。所以我们要坐禅。通过坐禅，就能达到这两个作用。

死心塌地的把坐打好了，一天两座或三座，甚至四座。无事的时候，找一个安静的地方坐下来，这是你余生最重要的一个功课。世间其他事，就别抱着什么希望了。对生活，对这个世界也别抱什么幻想了。一切都没有意义。古人和所有觉悟的人早就看到了这一点，所以水边林下，或街市村巷，深居简出，挨时度日。只有这样，我们才能从无量劫来染著生死的惯性中解脱。佛陀也好，祖师也好，给我们频频示现。最后都是无事人。只剩下穿衣吃饭，没事儿了就跟那儿打坐。

没有一个成就者还对这个世界抱有任何想法。大家也一样，想成就无上佛道，就别再想别的了，别的都没有用啊，都是骗你入生死的。

如果你这刚开始练习坐禅，或者是时间不允许，还有工作要做，那你就坚持两座。如果时间富裕，每座可以增加时间，或者再增加一些次数。每座一个小时也可以，这样坐两座就很好。如果还有还有富余的时间，再看看经论就可以了。

大家一定要清楚，我们所有的烦恼，不安的心思，不安的情绪，都是你平时身心妄动，起心动念造成的错觉。身体在活动的时候就容易产生很多的想法和情绪。你坐下来，整个身体一坐下来，你会很清楚地看到你的妄念，不会轻易被它骗。然后慢慢你的心就安了，可是时间如果不够的话，你比如说一天就坐一座，那就没什么用。下座后，你又不知不觉地去做一些习惯性的事情，然后在做的过程，不知不觉又开始起生灭心，起贪嗔痴的习气，识心又开始去抓取什么。所以坐时间少是没有用的，大家能够多坐就多坐。我们要用多年的时间来养成坐禅的习惯。

总之，坐禅是我们将来余生最重要的一个功课，是实修。这和天天谈论道理，讲说佛法，听经闻法不一样，是行于佛法。坐禅是实际的修行。古人所说的息缘虑，息业养神，面壁，宴坐，牧牛等等，都是通过大量时间的坐禅来实现的。包括佛经里面所说的止观，奢摩他，定慧等持，都是通过坐禅这个最好的方法最好的方式来养成的。一旦你几十年的功夫养成下来，自然就不惧生死，身心安定了。一切都清清楚楚的，就会一心不乱，自然功夫就成片。这个需要长时间才能养成。所以大家一定把这个修道的心放长远，道心要坚定。

那些还不肯坐禅或没有因缘坐禅的人，等将来自己遇到事情了，吃到苦头了，就会乖乖地坐下来，老实地补课。没有人绕的过去。

你是实修者，还是幻想家。

师父好，我学佛有几年了，您写的文章我都能看的懂，道理都明白，但是为什么我的习气、烦恼和业力一点也没减少，我该怎么做才能改善自己？

答：修行好比如种庄稼。你不会种庄稼，你去请教一个很有经验的农夫，向

他询问如何种庄稼才能有好收成。农夫把种庄稼的事从头到尾都告诉你。

种庄稼的道理你记得很清楚，你甚至把那些道理记在了本子上，每天都读诵一遍。当你读诵并理解那些道理时，你非常开心，有时，你甚至以为自己已经在种庄稼并且收获了庄稼。

你沉浸在农夫教你种庄稼的想象中，而忘记了最重要的事，去买种子，去找地，去翻地，去撒种…

你不是不知道要去种地，而是你知道做那些事很麻烦，很难，你不想那么费力去种地。你甚至抱着一种幻想，认为可以不用去做那些事就能收获庄稼。

你认为一定有一种更省力、更便捷的方法，可以直接收获果实。

但是，你一直也收获不了庄稼。你去问农夫，为什么你已经完全明白了种庄稼的道理，却一粒果实没收获？

农夫问你，你买的种子有问题吗？

你问农夫，必须要买种子吗？

农夫说，你是傻瓜吗？当然要买种子。不仅要买种子，还有去找一块儿适宜的土地，去翻地、撒种，浇水、施肥，锄草，要经过几个月甚至更久地劳动，才有可能收获庄稼。

修行也是这样，你学了再多的道理，却一点也没有实践，或实践的很少。既没有布施六根，也不愿意坐禅。既不愿独处，也不愿静虑。不经过几年甚至十几年的止观修炼，如法实修，每天只是沉浸在修行的想象里，读读别人的修行心得，羡慕别人的修行成果，自己一点都不愿意付出，怎能收获修行的结果，解脱烦恼呢？或者只是打了三五天坐，读了十几天经，就认为自己在修行，就期望解脱烦恼，那怎么可能？

修行来不得半点虚假和侥幸，不论根基悟性如何，知道道理后，都要脚踏实地，认认真真地去亲证实践解脱。

有的人一辈子都在学佛法，读佛法，看别人的文章，认为那就是修行，但是，一点小事都过不去，生死烦恼丝毫没解决。以懒惰、放逸、投机取巧之心而期望

无上的解脱，那是天方夜谭。

读文字、看佛法只是动脑子，那很简单。实修需要休息头脑，布施享受，那很难。没有人愿意做难的事，大家都愿意做简单的事，骗骗自己，骗骗别人。所以学道的人多，成就的人少。

看看自己真正按照佛法的道理做了多少，自然知道自己为什么烦恼习气没断。明白道理，和实践道理是两码事。

解脱生死需要明白道理，实证道理。做到这两点，才是真明白道理，才是自己的硬道理。

楞严咒共修群开示

最近呢，陆续的有一些人，他读诵楞严咒之后觉得没意思，不想读了。这些人基本上都是以前读过很长时间，也都是读的很熟的人。他为什么会觉得没意思？大家想一想。我们做事情觉得有意思，这是一个什么样的心理？这是识心的特点。我们读楞严咒的目的就是为了转这个求有意思的需要。我们就是为了习惯于没意思才来读诵楞严咒。

大家一定要明白，在读楞严咒时，我们一切心都不生。但是，我们之所以要读楞严咒，是因为它有一个最大的作用，就是安住当下的作用，不染六尘的作用，看到妄念的作用，出离妄念的作用，不随妄念流转的作用，解脱生死的作用。正是这个最重要的作用才显出读诵楞严咒的重要性，这也是佛陀赞叹楞严咒的殊胜功德之处。我们认识到这个作用，它对解脱的重要性，我们就有动力把这个功课做下去。

当我们慢慢地习惯于这个没意思，自然就达到了转所依，不再依于识，能够不住色布施，不住声香味触法布施，能够无所住行于布施。

只有这个没意思才是智，才是我们解脱的真正法码。

凡夫他每天一定要做事情，他要不停地做有趣的事来让自己安心，一定要做他喜欢做的事情，这个就是识的特点。识吞噬着大地一切众生，让他们迷失在幻

境里，造生死业，于中欲罢不能，轮回不止。修行人如果没有经过有力的训练，就算他明白再多的道理，与凡夫一样，他总是想攀缘六尘，做一些有意思的事情。

我们就是要靠诵楞严咒来转变这个习气，从有所依，到无所依。从有所得，到无所得。大家在读楞严咒的时候，如果你发现自己厌倦了，不想再读了。这时，你要反观自己，是否又进入了有所依的习惯中，然后离开这念心，继续做功课。

正是大家都在寻找的有意思，使我们轮回生死，生一切烦恼的。我们通过做一定数量的功课，让自己习惯于无意思，让自己能如佛所教来安住，而不是靠六尘来安住。读诵楞严咒的过程，就是善护念的过程，就是牧牛，就是一物不为，就是保任，能转识心，能出生死。这是一个最大的动力，我们要靠这个动力来把这个工作做下去。

所以说，希望大家首先要认识到读诵楞严咒的作用，然后坚持读诵下去，就是一旦你觉得厌倦了，没意思了，你要能够发觉自己又啊进入了识心。如果你不诵了，之后又开始去看那些文章链接，看视频娱乐，看无数的佛法文章。你看再多有用吗？没有用。我们看再多的道理，都是为了今天能把这门功课做好，都是为了毫无疑惑地来实修，来安住，来休息身心。我们至少要把这个功课做足了，量做够了，天长日久，才能够逐渐的把这个识心转变成无所依。这个有所得的心才能彻底转变过来。所以大家这个理一定要明白，我们读完了之后并不是完全没有意义的。只不过是说，在读的当下的过程中，不要生心，不要打妄想。但是我们做这件事情本身就是修行，就是为了解脱，为了培养自己安住的功夫。

所以，有些人读着读着不想再读了，他觉得没劲，这就说明了一点，众生无始劫来的习气是非常非常重的。他六根攀缘六尘，这个识她想吃东西是不停的，因为自己的这个习气根深蒂固，有多少修行人，他都学着学着就放弃了，他的功课做着做着就不愿意做了。这叫退转，知难而退。

佛道难成的原因就在这里。所以六祖大师说，自心无上佛道誓愿成，大家一定要发出一股坚定的誓愿，这就是菩提心，用深固的愿力来冲破生死的捆绑。把这个功课做好了，才能逆生死流而上。如果说修行那么容易啊，解脱那么简单，

多少人早就都成就了对吧？

大家可以反观一下自己，平时生活中你不诵咒儿，你自己能够坐在那里静静地坐着发呆，不依六尘，什么也不去看，听，能有多少时间？都问问自己，没有多少时间。

都是做各种各样的事来满足识心，不是干这，就是干那，就是歇不下来。有功课都不愿意做，无所事事就更难了。大家都不停地熏修生死心，这个有意思就是生死心，就是识心，就是我们无始以来轮回的心。我们靠读楞严咒儿啊，靠这个行脚，靠坐禅，靠做四门功课才能转习气。这一天有四十分钟发呆，有四十分钟打坐，有四十分钟行脚，就靠这些个形式来逐渐转变六根对六尘的贪着，转变识心不停的运作，不停的去寻觅捕捉的习惯。难是很难的，但我们只要坚持就一定能转过来。

我们做这个功课有一个要领，就是走中道，要适度，而不是修苦行，傻傻地做功课。不是说这一天让你一直做这个功课。我们做好四门功课，你的专注力得到了训练，你的心安定了，这个基础打好了，就是我现在能够独处，我能够不依六尘，我能够无所事事也安心了，在这个基础上，我们有了解脱生死的力量之后，你可以随缘做一些自己喜欢的、有意思的事。但是，你要自己很清楚，虽然喜欢，但是不会染着，不会贪着，也不会给你带来烦恼，也不会过度消耗你的精力。这样的事情可以做，但是一定是做好这四门儿功课的基础上。我们再去受用身心和世界，你自己能够把握好度，随时都能够调整自己，而且又自己又没有困惑，在这个前提下，你可以享受自己的生活。

当然，我们其实诵这个楞严咒，本身是有很多细致的作用。通过长时间读咒，你的觉性会提高，你的觉知能力会增强，你的警觉性要比以前要提高。还有你的定力，你会越来越安定，越来越能够安住于简单的生活，你的行住坐卧会比以前稳很多很多。还有一个，就是你能够很清楚，很快的看到自己的念头。甚至说，你功夫做好了，你法理透彻了，你能够做到于念离念，于念离念，是我们解脱的一个最根本的方法。解脱生死，就是靠于念离念。靠于念上不叠加念，不住念。

靠心不住法。

还有是居一切时不起妄念的功夫，都是靠诵楞严咒儿来养成的。牧牛、一物不为，行脚，诵经，打坐，独处，都是做同样的功夫，就是不住不染的功夫。

实修的功夫就是靠长时间点点滴滴这样累积而成的，这个就是解脱的力量，这个是实修的力量。除此之外，在语言文学上研究佛法，如说食不饱，毫无意义。等到无常或临终来时，你就傻眼了。你如果不做这些功夫，你把十方诸佛的开示全看过来，你把历代祖师所有的法语都看多少遍，都没有意义，都不能出离轮回。我们看祖师的开示，就是为了能够像今天这样安心的做功夫，做保护的功夫，做不染的功夫，做转所依的功夫。我们学理，看开示，就是为了今天学明白了，踏踏实实来修行。

大家一定把上面这几段开示认真地看几遍，然后坚持每天把功课做好。除了诵楞严咒外，还要打坐四十五分钟，一物不为四十五分钟，行脚四十五分钟。

只有靠每天重复地做这四门功课，时间长了，我们才能转变对识的贪着，才能转生死为涅槃，才能习惯于无事，才能不依六尘而得安心。

我昨天发了一篇祖师关于临终解脱的开示，祖师对我们的嘱咐，就是让我们在平时把这个功夫做好。为什么说这么多人修行都很难成就？很难真正成佛做祖，成就法身？就是他平时没做功夫，到临终时候手忙脚乱。还有一个，就是人们会经常忘掉生命是虚妄的，无常的，自己会死掉，而且这一天随时都会来。一切世乐只能欺诳凡夫，等自己有一天临终的时候，才发现，自己贪着的一切都是幻影，自己用心钻营的一切都是假的，什么也没得到，除了轮回和业力。

生命无常，过于山水，它的速度比瀑布流下来的速度还要快。可是凡夫不知不觉，他迷迷糊糊地就把这个光阴蹉跎过去了。他选择那个快乐的，放逸的，六尘的世界，这容易啊，而且大家都在这样干。这种习惯性的对世俗生活的贪着，这种有所得心，就让他放弃了实修。

关于祖师的临终要节，大家再仔细看看。那里边反复都是提醒大家，要平时

把功夫做到了，临终才能够正念现前，才能心不颠倒，才能够心安，才能够没有趣向，才能见一切境界，心无恐怖。才能真正的出离生死，出离轮回。才不会去随业流转。这个是非常非常恐怖的事情，但是凡夫认识不到。或者他认识到了，他障碍太多，无法去实修。

你别觉得，哎呀，我学的差不多了，我能够保证临终如如不动，没有那么容易的事啊！这个真正能解脱，在临终能够解脱的，那都是生前就把功夫做足了，做够了的人。那是能够布施六根六尘的人，能够放弃世乐，深刻觉悟诸行无常，是生灭法。生灭灭矣，寂灭为乐的人。那是随时能安住无为、无所得、无依倚的人。这个无所得得练，得行，而不是靠理解和嘴说。

要几十年如一日地过没意思的生活，才能换得临终的那一念安宁啊。

不然为什么学佛道者如牛毛，悟道解脱者如麟角？不会修行，不肯修行的人太多。

那些个不能够安心做功课的人，咱们就看，咱就看着他，就看着他在六尘境界里边转，看看他最后能得到什么？什么也得不到。只能得到生死，得到轮回，他只能是不停的熏染他的识心，无量劫在自己的幻梦里受苦。他少做一天的功课，他就多一天无明的熏染。

真正善根纯熟的人，有智慧的人自己就能知道，你要不要做这个功课了。而且是要不要发一个长远心？真正的一个大愿，使你长期坚持做这个功课。古人都是几十年才能最后把这功夫做熟的。而我们今人，也不例外。

如果有的人还每天心在上边浮着，心里想着五欲六尘，想世间的种种，不愿意做功课。天天不知道干什么啊，干点儿这干点儿那，那只能说他还真的不知道生死的可畏。他还不知道什么是轮回。他还不知道他迷的那些全都是幻化空花，都是水中月，如梦里花，一点儿意义都没有，却还在那里边捞摸。这就是佛所说的可怜悯者，就是火宅里不知出离的孩子。

你看，我们建了个群，并不是有很多人来共修，很多人他宁愿选择那种娱乐，选择每天看看这，看看那，看看抖音，看看电影，看看电视剧，吃吃喝喝，到处

旅游，对吧，听听歌儿啊，然后去逛逛街，和朋友聚聚会，说说话。也学佛，但只是看些文字，明白点大道理，不肯实修做功课，不能真正安住下来，生活里遇到烦恼和痛苦，才来找佛法，为时晚矣。同修们，莫待临渴掘井，饥饿种粮。未雨绸缪，早做准备，才能临危不惧，遇境心安。

牧牛

众生烦恼，皆因取境生心。取境生心，即是着相。着相是一切未做牧牛与离相功夫者之习气，着相即善恶起，烦恼生，生死炽然。

慧藏禅师一日在厨作务次，马祖问曰：作什么？曰：牧牛。祖曰：作么生牧？曰：一回入草去，便把鼻孔拽来。祖曰：子真牧牛。

一回入草去者，即于念上生念，于境上生心，如走路时看路边的人而分别美丑，如听到人讲话自然地念头跑过去参与。牧牛就是把念头拉回来，拉到未生心的当下，拉到不再取相分别。

牧牛，即是善护念，即是于念离念，即是应无所住而生其心，即是不着相，即是离一切诸相。牧牛须练习。不做练习，见境自然生心，生心即诸法起，善恶好丑，一切烦恼祸福因之而生。境无善恶，境无祸福，境无好丑，善恶好丑，一切祸福，皆出于念，出于分别，着相而有。

如人于黑夜中看到异相而恐惧，实无异相恐吓于你，只是自己于境上生异相之念，是自己所生异相之念与分别之心在恐吓自己。若能于相而无相，于念而离念，则恐惧之心自无。所以，破相，须要做善护念的功夫，不着相，需要做牧牛的功夫。

如看到狗而害怕，狗无怖人之心，实是自己向狗投射的可怕念头在恐吓自己。恐吓来自取相而生心，来自有所住心，来自于念上生念。若见狗时无生心，不于狗境上投射咬人的念头，看狗时摄住心念，于狗之相无分别，则无恐惧也。我们在水边看水，做不思善，不思恶的功夫，练习牧牛，即是练习不住相生心。看见狗而生恐惧，是因为习惯性地心向外驰，不知不觉地向外境投射观念，没有真正

做过牧牛和离相的功夫。

如坐在地上总觉得有蚂蚁爬到身上，感觉蚂蚁会咬自己；看到蜜蜂，就会想到蜜蜂会蛰自己；看到蛇，就害怕蛇会伤害自己。蚂蚁不会咬人，蜜蜂也不会蛰你，蛇也不会伤害你。都是自己投射的念头在恐吓自己。所有的恐惧皆因没有做于念离念的功夫，没有做牧牛的功夫，没有做不着相的功夫。若做过这些功夫，就会养成于相而不生心的习惯，于相不生心，自然如如不动。

不着相不是解释出来的，也不是看多少经论看出来的，它是练习出来的，它是真实功夫。

学道者如恒河沙，得道者如麟角。正是因为没有人愿意长时间做牧牛的功夫，没有人愿意两三个小时坐在水边看水而不做看水想，没有人愿意坐在黑夜里一物不为。若有人明白牧牛，会牧牛，肯牧牛，长时间牧牛，此是真实解脱功夫。

众生一切烦恼尘劳，皆因取相生心，于念上生念，念念不停，没做过牧牛的功夫。故有妄想颠倒生起，自作自吓。若能摄心不向外驰，常做牧牛的功夫，保护自己的念头不去着相，不去吃草，自然安稳自在，无有恐怖。

我们学习一切经论佛法，都是为了明白此理，踏踏实实做此功夫。佛法丝毫赚不得人。若想真正解脱，必须能离于相。若要离相，先去牧牛。

二六时中，皆可牧牛

牧牛的功夫不是只在河边坐着，在行脚时可以做，在任何地方，做任何事都可牧牛。牧牛就是专心做事，心不外驰，舍识用根，不杂用心，制心一处的意思。为了专门练习牧牛，我们选择独处，一个人在水边林下僻静的地方静坐，是因为安静独处，什么事都不做时容易看到自己的念头，容易发觉自己是否在吃草。出家人或有大量时间不用工作的人，就可以选择这样的地方去牧牛。需要一个人做事，比如扫地、走路、开车、种田、做饭、处理文案，车间流水线上的工作，加油站加油，银行出纳员点钱，像这些工作，你很容易专注，做这些事，也是牧牛的最好时机。而在做需要与人合作的工作时，则容易分心，这时，如果想牧牛，

就需要更加专注和警觉。如果你和别人谈话，或与人共事，也能专心致志，一点妄想和杂念都没有，也是在牧牛。

所以牧牛的修行遍布我们生活中一切时一切处一切事。不论谁，都可以牧牛。心不外驰的功夫跟你多少时间在做牧牛的功夫有关。如果你已经养成了专注做事的功夫，这时就轻松了，你不用老想着牧牛的事，甚至不再需要牧牛。牧牛只是你心向外驰，意识在编织烦恼故事的时候，才要做的事。

有的人问，学习禅宗不是识得本心，知道一切时中，穿衣吃饭，都是佛性作用，都是佛，不需要做任何功夫就行了，为什么还要牧牛？这样问，是不知道什么是牧牛。牧牛是一物不为，什么也不做的功夫，是不用功之功，是防止你做任何功夫的功夫。是觉察你进入意识造作的功夫，是防范你又在本性上妄加什么的功夫。是识得原状，保持原状，不增不减的功夫。所以，只有彻悟本心，才能安于牧牛，才能不施功。永嘉大师云：觉即了，不施功，正是此意。

药山禅师上堂示众：祖师只教保护，若贪嗔痴起来，切须防禁，莫教振触。

丹霞禅师上堂：阿你浑家，切须保护。一灵之物，不是你造作名邈得，更说甚荐与不荐？吾往日见石头，亦只教切须自保护，此事不是你谈话得。

古人所教一切修行，就是保护你不去再妄用功夫。一切起心动念，求佛求法，修证造作，皆是吃草，能看到自己的这念妄想，拉回到未用心之前的不施功状态，就是最大的功夫。牧牛就是做这个工作，这也是修行最难做的工作。

牧牛的工作听起来简单易行，但是做起来很难。一是因为我们未通达实相，不能安于实相的习气根深蒂固，妄心起时，很难觉察，吃草已经成为常态。二，牧牛要知道什么是吃草，什么时候需要牧牛。不是起所有的念头都要牧牛。自性起念，六根动用，住妄想境不加了知时，不需要牧牛，只是在起执着和烦恼的妄想时，需要牧牛。再有，做牧牛的工作，需要因缘成熟，需要一定的条件，就是心中没有特别执着的事。如果心里执着挂碍太多，根本没办法专心做事，这时是无法牧牛的。

牧牛的工作更多的是针对一个已经明理的人，因为初悟自心，心向外驰的习

气还没转变，不能居一切时不起妄心，这时就需要好好地牧牛。明了其中道理，但还没识得本心的人也可以牧牛，功夫做足，也会忽然了悟本心，证悟自心圆满，理行相应。

行脚

行脚即是行道，走路走出觉醒。

一心走路，随处安住。纯一直心，心无旁骛，是一行三昧。

走路的时候，把心安住在脚下，不要老想着目的地，想着这条路有多远，不要想这些。走到哪里就是哪里，我们的人生就是这样，不知道什么地方是终点，也没有一个固定的起点，没有一个永恒的处所。起点、路途和终点只是一个假象，那不是我们真正的安身立命之处。

行脚时，通过走路，把心走定、走稳、走死，把一切烦恼和妄想走没，那就是我们的终点；什么时候心走得平静了，无妄想了，无欲求了，什么时候就走到了终点；什么时候脚步稳了，不急躁了，不思过去、现在、未来了，什么时候就走回了真正的家。

行脚的重点不在你走哪条路，走多远，走多快，我们走路时的心态，那种专注、安心，认真和用心，那种不被外境所影响，那种自在潇洒，才是我们行脚的真正目的。

行人，行者，从行路开始，从行脚开始，从经行开始，从一行三昧开始。大路不远，就在脚下；安心不难，脚踏实地。

来，各位同路，各位同修，抬起脚步，单刀直入，直心直行，和我一起行脚，和我一起行道。

坐禅群开示

佛言：十地诸大菩萨不能究竟度脱生死烦恼大海，唯有诸佛祖师见性大觉之

人，毕竟度脱。

有太多的人，以小心、小愿、小智、小行，欲求无上佛道，覬觐解脱，苟且偷安，而望大道，如何相应？

修行之路再艰难，已无二路可行，所以要么轮回，要么解脱。你别无选择。

大家想要进入参禅和实修，有几点需要特别注意：

一，坐禅欲身心安静，饮食应该注意要清淡，而且适量。

二，减少世缘，少参与世事，座上座下，息虑忘缘，多静少动，做事徐为，不可急躁。

三、座上清醒觉知，不得守心，亦不得昏沉。坐下修四念处，在行住坐卧中训练觉知，不错失任何一个当下。

四，于世间诸事当从简而省力。古人云：省力处是得力处。世人之所以烦恼炽盛，皆因所要太多，置办太多，不能淡泊，所以于佛法不能深入，不能得力。

五，不要去执着任何一个人。

男人别去招惹女人。已有妻子的，也要保持距离，渐渐看破，不可迷恋，否则生生世世被其牵缠。除已有的妻子之外，万万不可再去沾惹任何女人。男人一旦执迷于女人，被女人缠上，万劫不复。地狱尚有出期，出女人者，无有期限。

女人不可依附男人，亦不可依附迷恋于子女、父母、宠物和学法的师父。依附于人者，是名女人。女人一旦将心思放在男人或任何人身上，就算打着学法的名义，也不可能有任何成就。一边执着感情，一边修行，等于一边灭火，一边浇油。女人与道，不可并存。

十方诸佛视欲犹如深渊，犹如鸩毒，犹如火坑，犹如地狱，皆远离之。唯有世间凡夫，贪欲炽盛，如飞蛾扑火，难以舍离。

要想远离情执，防范自己的欲望，平时注意不要去看情色的影视，少去任何娱乐场所，在众人之中，注意善护六根，莫贪声色。

世间最苦者，莫过于情。能出情者，能出生死，则近道矣。

学山禅堂新五门功课

一，坐禅（四十五分钟）

二，练习觉知（每天一小时）

三，一物不为，又名睁眼静坐、发呆、无事独处（四十五分钟）

四，读诵楞严咒（至少五遍）

五，精读三经三论（三经：金刚经，六祖坛经，维摩诘所说经。三论：达摩祖师血脉论，黄檗禅师传心法要，临济语录。六部经论都要学习，每天至少精读一个小时，读经论的顺序可以自行安排。）

以上五门功课为必修课，大家可以根据自己的现实情况适当调整，以能安住身心，又不紧张疲惫为度。做功课的时间或多或少，但五门功课每天都要坚持做，日积月累，则见定慧之效。

又：经论部分以此六部经论为必读，其他禅宗经论，如诸佛集，祖师集等，大家可自由选读。

其余时间，吃好饭，睡好觉，做好自己当下本分事，无论做什么，都尽量保持专注和觉知，将修行与解脱延伸扩展到生活中的每一处，每一刻。修行不离生活，生活不远修行。但用本性，直用直过，随用随空，不必过多思量纠结，更不必于意想知解中讨真理。一切人与事，勿牵挂，勿担忧，少操心，少控制，把一切交给因缘。心常正念，直成佛道。

大处着眼，小处着手

修行的关键是大处着眼，小处着手。

修行永远离不开当下。

不论你认为自己的修行方法多妙，离开了当下，那都不是真正的修行。

当下永远是简单、平常、无味的。当你觉得自己的生活或修行有了神奇，有了玄妙，有了不平常的境界，你一定是进入了头脑，离开了当下。

修行是大处着眼，小处着手。

什么是大处着眼？

就是修行见地要清楚，方向要明确。

所谓见地，觉悟自心本自圆满，一切现成，不待修与证，直下便是，直用即了。若起修道心，不住即相应。

修行的方向是不离当处常湛然。解脱不在未来，不在头脑中，不在妄想里。但能离诸妄想，菩提道果自现。

若能觉悟如是见地，即是正修行路，方向不谬，不会错用功夫。

什么是小处着手？

以有妄想分别自心境界习气的缘故，虽具如是修行见地和方向，以从他闻此见地，非是亲证彻悟的缘故，需要做转识成智的功夫，即于眼前当下小事细节处练习出离头脑分别诸法的妄习。

一切众生以耐不住寂寞，不守本分故，逐于心识感官境界，妄见我人诸法，所以轮回生死。

觉悟者了达一切境界自心所现，无一法是实，故能安住简单、寂寞，随缘任运，着衣吃饭，从小处着手，用功办道。

虽然如此，小处着手，常被一切修行人忽视错过，总以为最上乘佛法有其玄妙神圣之处。却不知，最神圣处最平常，最玄妙处最简单。

扫地时专注于扫地，每扫一下，都是悟道的契机。

上台阶时专注于每一脚步的移动，每上一阶台阶，都是悟道的契机。

开门时缓缓扶住门把手，慢慢拉开门，慢慢关上门，每一个动作的刹那，都是悟道的机缘。

坐在椅子上的瞬间，放慢动作，身体在空中变动并接触椅子的刹那，都是悟道的因缘。

拿起筷子加菜，筷子碰到菜，胳膊抬起来将菜送到嘴里，开始咀嚼，这每一个动作都是用功办道，顿悟本心的契机。

下床，穿衣，手碰到杯子，眼睛看到窗户，风吹过来，饭香进入鼻子，这一切的瞬间和刹那都是顿悟的契机。

为何你却频频错失这些机缘，而将开悟见性视为比登天还难？因为你不安于简单，不习惯于寂寞。如同骑驴觅驴，以道找道，做佛寻佛。

真正的修行就在这简单平常到极致的刹那，觉悟也在这一个个刹那。

一切众生以追寻不平常的缘故，错失了这真正圣神的平常。

众生迷于幻尘，故不安于简单寂寞的生活，在生死大海诸多彩相里轮回沉溺。

道人于此简单平常之外，别起妄心，而妄求道，妄见生死，妄证涅槃，背离实相，永不成道。

唯觉悟自心圆满，不增不减，不妄除法，不妄修道，安于简单，透得过平常者，恰恰与道相应，虽无修道之心，反默契于大道。

诸同修，诸法侣，你在如何修行？你在以何为修行？

如果你离开当下进入不平常境界，被头脑所诳，你偏离了大道。如果你安住在当下的呼吸、扫地、刷碗、吹风、听鸟鸣、穿衣、吃饭等最平常，最无味，被所有人视为无聊的生活，恭喜你，你正走在诸佛涅槃大道上。

大道无别神奇，触目耳听菩提。离此别处觅道，穷劫修行难了。

古人云：平常心是道。

若能真正安于简单、寂寞、平常，不悟道者，无有是处。

成佛做祖有何难，易如翻掌弹指间。安于扫地，满于呼吸，透得过平常，过的了寂寞，自然得道须臾。

第三部分 练习一物不为合集

如何练一物不为（一）

对于现代人来讲，练习一物不为有太多的益处，效果也是非常显著的。尤其是练习一物不为的理论来源于禅宗最上乘的修行。

药山禅师和石头禅师他们之间曾有一段对话，一物不为的概念就是来自药山禅师。他有一次在石头上坐着，石头禅师就问他：“你在干什么？”他说：“一物不为。”一物不为的概念就是在这里提出的。石头禅师考他，看他所谓的“一物不为”和禅宗的修行相不相应，是不是默契。所以就问他：“你说你一物不为，那么就是闲坐了？”石头禅师诱导他给坐着定义一个法、一个概念。如果药山禅师没有真正领会所谓的“一物不为”，可能这一问，他就会说：“嗯，我是在这儿闲坐。”这个“闲坐”就变成有为了，其实就是有心在那里坐着。但药山不是。所以药山没有被骗，没有被石头考到，他说：“若是闲坐，即为也。”言外之意，我虽然在这里坐着，但并不是“闲坐”。石头就问：“你说你不为，你不为个什么呢？”石头禅师非要问出一个什么来。药山回答说：“千圣亦不识。”

石头禅师看药山这样回答，知道他会了，所以就默认了药山禅师。最后，石头禅师就说了一个偈子：“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？”

这一段对话和达摩祖师见梁武帝的那段公案也非常相似。梁武帝问达摩祖师：“如何是圣谛第一义？”达摩说“廓然无圣。”梁武帝问：“对联者谁？”达摩说：“不识。”我也不知道你面前站这个人是谁，也就是说我也不知道我是谁。

理是没有什么实在的我，事是什么？你考我，我没有被你的问题所骗，就是诸佛来了问我这个问题，我也不知道我是谁。

当然，如果你问的是禅师，他转身就走开了，这个转身走开，也是一物不为的内在应对。金刚经讲“应无所住而生其心”，维摩诘经讲“于三界不现身意”，都是在践行真正的一物不为。这是我们练习一物不为的理论指导，就是最后我们靠做一物不为要达到的解脱境界。不管你是坐在那里，还是干什么，你都是于三界不现身意，都是心不再做事，都是心无所住，心无所依，没有被妄念所转，没有住在前念、今念、后念上。若念念有住，烦恼尘劳就出来了。这是关于练一物不为理论和见地上的一个讲解。

你想参加一物不为的练习，首先要了解它最终的一个目的，它导向的是一个什么结果。我文章里也有多次开示什么是一物不为，怎么练习一物不为。这次专门提出这个功课，所以再详细地讲一次如何练习一物不为。

练习一物不为不仅让我们了达诸法实相，更有很多现实的、世俗的意义。比如说对身心健康，让我们安下心来做事情，转变我们的一些坏习惯，都起很好的作用。这也是一物不为最粗浅、表面的一个作用。它最深刻的作用其实是能让我们开悟，让我们解脱生死。

今天好多人刚加入这个群，还不太清楚具体怎么操作一物不为。一物不为这种修行方法需要极高的悟性，本来它是禅宗最上乘修行，是悟后起修的功课。现在把它提出来，大家都可以尝试练习。悟性好的，一看这四个字，就知道怎么练习了，就是什么都不做嘛。你没有悟性，说的多明白就是不懂，因为这里有很深的理论依据。形式上的练习并不难，真正达到祖师“一物不为”的境界，那就看每个人的根基和悟性了。

坐在那里什么都不动，就是它的方法。总是有人问：“师父，到底怎么练一物不为？”坐在那里什么都不做，就这么练。“怎么什么都不做呢？”坐在那里什么都不做，我会一直这样告诉你。

问问题的人不知道，他这一动念，一问问题，就开始在做什么了，就不是在“一物不为”了。一物不为，听起来很简单，但是做起来确实不简单。我建这个群，哇，在文章里把一物不为的效果描写得特别好，把所有的利益都给挖掘出来了，大家知道了，都一窝蜂地要加这个群，以为进了这个群就解脱了。我心里想着：“这是一般人能学的吗？”但立刻就跟上一个念头：“不能轻视初学。”万一人家是大根基的，前念还迷呢，后念就觉了。

“师父，您一物不为的文章我句句都能印心，我看得特别明白，我现在就能给别人讲。”你明白不代表你能做到，你不练，说再多都是口说般若。虽然你能讲出来，境界来的时候你一点都使不上劲儿。平时我们的用心都是心向外驰，有所依的习惯从来没转过，所以你懂的这些道理是听来的，学来的，跟你没关系。

今天早上我发了一篇文章，就是——想弄明白什么的心正是轮回心。这一点我们经常忘失，我们经常随着无始以来妄想习气受苦。明白不是一个死物，不是定义出来的，而是无所住心。真明白的心已经是不住的了，而不是你问问题时候的那念心：“师父，我想知道，为什么转身就能开悟。”你这一想明白什么，你就住在问题里边了，你就转不了身了，就轮回了。这是一个关键，你不明白的时候，你做很多事，你觉得没动念，你觉得你没动心，其实后面都有一个有所得心，这个有所得心完全地把你蒙蔽，你根本就没看到。你会不停地做事，不停地求一个东西，不停地去想弄明白一个东西。为什么？因为你没有真正地去修行过。我这里讲的真正的修行是指牧牛，出离妄念。只有做到这个才是真正的修行，其它的一切修行都是在门外。

一物不为，顾名思义，就是什么都不做，包括都不能生一个不做想：“哦，我在这里什么都不做。”你那还是做。就像石头对药山说：“一物不为就是闲坐了？”药山说：“闲坐就为了。”这是一物不为的一个理论宗旨。

我们刚开始练习的时候，谁也甭跟我讲讨价还价：“师父，我立禅，站桩行不行？”不行！“师父，我躺着练行吗？”不行！“师父，我开车的时候专注地开车，什么都不想，能算练一物不为吗？”不算！“师父，我在那执勤站岗，做保安。反正也没事，我站在那站着练一物不为可以吗。”不行！为什么？因为做保安是有职责的，你在那做事呢。一物不为是没有任何事可做，完全地放松，坐在那里就像一滩烂泥一样，像一个快要死掉的人，奄奄一息的人一样。要全都放下，这才能够叫一物不为。“师父，我一边听您讲经，一边坐那什么都不做，那行吗？”你自己想想，那行吗？不行。

刚进群地问各种问题的都有，我在这里统一答复，你们自己想出来的那些方式，都不可以。一定是按照我的要求去做：坐在那里，睁着眼，什么都不做。打妄想时，能拉回来就拉回来，拉不回来，就让它打。

“师父，我一开始练，我不躺，但我也不坐，我是斜坐行吗？我歪在那里，那样比较放松。”一开始你还是坐着，稍微坐正一点。身体虚弱的人，你可以坐个椅子，坐沙发上，有靠背的。如果想认真练习的，最好就坐一个板凳上，没有倚靠的东西，不容易昏沉。你别买个躺椅，那样太不认真了。一躺就睡着了。睡着了就是睡着了，那就不是练习一物不为了。

一物不为在形式上，是最接近什么都不做的一种修行方式，也是最省力气的修行方式。只不过，我们的心念太狡猾，总是出来干涉我们，提各种各样的问题。本来非常简单的修行方法，总是被意识心干扰，变得好像很复杂。

为什么一开始练习不要躺呢？也不要站呢？做课时，你要告诉自己，我在练习无事地坐着，我在做一物不为的功课。这个功课要求这样做，坐着是最适中的一个身体姿势，既有立禅的优势，又有坐禅的优势，所以选择坐在那里。你能很好地牧牛，你能够高效率地牧牛。一物不为和牧牛是紧密相连的，甚至是一个东西。一物不为的功课形式是坐在那里，然后通过牧牛的方式来做。

关于牧牛，有一个公案，描绘得非常生动。

一日，石巩慧藏禅师在厨作务次，在那里坐着。祖问曰：你在做什么？慧藏禅师曰：牧牛。祖曰：你怎么牧？慧藏禅师说：一回入草去，便把鼻孔拽来。也就是说，一打妄想，就拉回来。祖曰：子真牧牛。

妄念一来，分别心一来，未来心一来，你首先要看到，然后才能拉回来。坐在那里，说是一物不为，并不是真的什么都不做，而是要牧牛。这是从两方面讲的。什么都不做，是指不要打妄想。打妄想了怎么办？拉回到当下来。牧牛是什么？牧牛就是防止心去做什么，实质上就是什么都不做。你做了，起了什么心了，看到了，回来。

练习一物不为这个方法、方式简单至极。为什么简单至极？它就是坐在那里休息，不需要任何的方法。但是这个功课又变成了一个最难最难的功课，比登天还难。难点有两个：一个就是你坐在那里什么都不做，这跟我们平时每天的习惯相差太大了。我们平时一定要做些什么才能安心，突然让我们什么都不做，全完无法适应。除非已经练习过，或进行过禅修的人，相对会容易些。

平时我们就是活在心意识的活动中，念头一起，就会有种种的习气生起来。不做什么，心就会躁，会不适应。绝大多数人会不适应。不适应什么？不适应独处，不适应无聊，不适应寂寞，这种不抓取六尘的状态很不适应。这是一个难点。还有一个难点就是不能坚持。有做三天的，有做七天的，有做十天的，有做一个

月的。我了解的，最长都没有做到半年。做着做着就不做了，除非你建一个共修群，督促大家练习，可能会长久些。

这个功课能做多久，完全看每个人自己的发心和对修行的重视。看谁对自己的修行认真负责，也要看每一个人的悟性，对一物不为这个功课的理解。你对它的意义认识越深刻，你就越愿意花时间去做。其他功课太多，没时间的人，我建议大家先放下其他的一些功课，把一物不为练起来。如果你自觉能力特别强，每天你都会要求自己做，这个群不加也可以。有的人没加，你反观一下自己，是不是因为懒？有可能是因为懒，而这个功课又难做，你才不愿意练习的，这个只有你自己清楚。

为什么我们要选择坐在那里不动的姿势来练习一物不为？因为你身体不动，你的念头动得就少。身心是一个东西。大家一定要明白，身体和心大多数情况是一致的。一个觉悟的人，有功夫的人，他的身心是合一的，是协调一致的。古人云：“协于身体，布于四肢。”即是此义。坐在那里，心意识虽然也会动念，但是因为身体静下来了，就会看到自己的念头，会很快回来。而凡夫迷人，他的身心经常是分离的，人在这，心不知道在哪。到处乱飞，像无头的苍蝇，到处乱撞，不知道干些什么好。为什么到处乱飞？因为身本一直在动，动着动着把你的心给迷住了。所以身体要先静下来。身体静下来，八识里面身识一静，带着其它的识，眼识，耳识，鼻识，意识，阿赖耶识，都趋于安静。然后整个人慢慢就静下来了。这个时候你就能够看得到更多的起心动念，看到自己在生贪心？还是在生未来心？还是在生人我是非心？这些通过静坐下来，你都看得很清楚。

这是一开始我们做这个功课，有这个要求，一定是坐在那里。不要贪舒适，别总想躺着。最好弄个小凳子，小椅子，或者是一个木椅，找一个地方，没人打扰，安静地坐在那儿，什么都不做，什么也不想，让自己彻底放松和休息。如果

想什么，就想自己是绝症患者，重病患者，听医嘱咐，必须静养，否则有生命危险。家里如果安静，你就在家里边做。可以在小区里找个地方坐着，或者是公园长椅上，水边，湖边都可以。如果你出差，等火车飞机的时候，会有一两个小时的时间，不要看手机，就可以做一物不为。火车站人来人往，没关系，你不要受环境影响，一静下心来，那些东西都是幻梦，根本就影响不到你。等火车，等飞机，看病挂号，排队，不要看手机，别人爱怎么着怎么着，你就坐在那里边坐着，都可以练习一物不为。实在累的时候稍微闭眼睛，闭目养神。

现代人有太多的事情可做，一个手机就把大家全给骗了，每天就是不停地看手机，不停地看手机，眼睛很少有休息的时候。现在一个人能老老实实坐那儿闭目养神，都变成了一件非常奢侈的事情。别说半个小时，五分钟什么都不干，那已经是极高的觉悟了。自己能想起：“我坐这儿五分钟什么都不干。”那已经是一个很高的觉悟了。所以如果不发起，不倡导，不组织建群来共修学习，督促大家练习，我想没有几个人能够长期坚持每天都去练习一物不为。

前一段时间我们道场经常举办一日精进。一日精进中上午打两座，一节一物不为课。下午打两座，一节一物不为课。还有一次是晚上也加了一节。就是专门练习一物不为的课程，我们已经进行三到四次了。虽然只有半个小时，我感觉效果特别好。前期我们也练习过，但没有坚持。我们在道场有很多空闲的时间，有心的同修可能一直在练。就算有时大家不是在做功课，但是我们的状态就是没什么事干，坐在那里发呆，每个人无意中都在练习一物不为。因为你不可能一直都在做事，你总有没事儿的时候。这时，加上你禅修的力量，你已经习惯安静地坐着了，一物不为就不是一件难事。下雨的时候，自然你就会在廊下看雨。这都是一物不为的练习和延伸。

所以我建议想练习一物不为的同修，为了加持自己练习，最好还是要进这个群。你的心里会有一种明确的目的：“哦，这是共修群，我要做这功课。”这是对自己的一个要求。你不进群，除非你自觉能力特别强，你已经习惯了每天都做这功课，这个是没关系的。我们还有几个功课群，坐禅群、读经群，楞严咒群，觉知经行群，立禅群，五个群。早期很多人加这些群报数，后来养成习惯了，每天都在坚持做这个功课，这个时候就可以不报数了。所以说，群里报数的人少，不代表做功课的人少。大家都在坚持做功课，已经养成了一种习惯，不做这个功课，反而不自然了。

如果功课做到自然地在做，这个数就可以不报了。一开始它是一个助力，助你起跑，助你做这个功课，最后变成良性循环，自动地在做。我们建群就是给大家一个加持，一个约束，督导，帮助那些初学者养成实修的习惯。

我再讲几句练习一物不为最快的作用和效果。比如我练几个月，我练三十天，我甚至就练三五天，只要你认真地按照我讲的要求去做，你练习三天，身体就会有变化，你跟以前对比，会发现你安心了很多。你想想看，练习三天，就会有这个效果，如果你练一个月，练一年，这个效果会怎么样？一定非常明显，你身体各种疾病会不治而愈。为什么？一物不为其实就是在修养身心，在修复你的身心，在休息你无始以来动荡的心识。我们的身体和生命就像一个机器一样，这个机器不能一直不停地转。一辆汽车，它的发动机不能天天二十四小时不停地转。这辆汽车的寿命是八十年，你不停地转可能三年就完蛋了。你要是转转，歇歇，转转，歇歇，它能开五十年。你要经常歇，它可能开七十年。练一物不为，并不是让你一天总坐在那儿什么都不干，你这样的话，你家里人也不干。你只是练习半个小时而已。这半个小时，就会转变你有所依的习惯，慢慢地你就会习惯独处，你的生命状态就会储存更多的能量，恢复健康那是必然的。

为什么我们要刻意地强调练习一物不为？大家在这个时代，我们的生命都是过度地运转、消耗，不停地转，导致身体和心理出现各种疾病。一物不为就是自觉地去看病，自觉地去戒毒，自觉地去疗养院休息。当你做一物不为的时候，你在哪做哪就是你的疗养院。你身边的人就是你的陪护，不花钱，也用不请人。你坐在公园里，游人就是你的陪练。你在家练习，家人就是你的陪练。你要告诉自己，你已经病入膏肓，再不练，就来不及了。无常就在我们身边，一息上不来，又隔一世，是否能投胎做人，完全没有保障，更别提修行佛法。

练习一物不为极其简单，还能听到鸟叫，还能看到雨，还能看到花。你不练习的时候，这些东西每天就在你的周围，你就是看不见、听不到。再好的食物你也吃不到味道。为什么？因为你的心没在那里。你的心从来都没有休息过，你一直心不在焉。你练完一物不为，再坐下来吃饭都不一样了。这是练习一物不为对我们身心起到的最明显的一个效果。

我以前讲立禅的时候，说立禅是“收魂大法”，一物不为是“收魂最上法”，比立禅还要厉害。因为立禅还要立着，腿会累，你站二十分钟腿会麻。站着站着身体会晃悠。体力不好的，晚期的，他站不住。立不住，就坐下来，再不行，再晚期，就躺着。只要你掌握这个方法，明白它的理论，根据自身的条件来练习。

这是一物不为的作用，对身心的恢复，恢复你的元神，恢复你的体力，恢复你的精力，甚至恢复你的智商，都会起到一个明显的作用。恢复你的智商很难，但是也会有提高。

现在有了手机，我们用眼消耗太多。眼睛看东西看多了，不仅眼累，身体其它地方也会出毛病。眼睛使用过度了，整个身体都会有病变。六根不停地在使用的时候，其实你的意识都是在转。为什么脑力劳动者消耗得特别多？就是意识在消

耗身体。修行就是息虑忘缘，少做事，减少消耗，恢复生命的本然状态。坐在那里什么都不做就非常地相应，从形式到心行都是最默契实相的。

这比各种养生、看病都要强不知多少倍，既没有副作用，又有利于修行。

做一物不为切忌三分钟还没做，生起了一百个问题。“师父，一物不为就是当下契入空性吧？”“师父，我理解一物不为主要是心不为吧？”你先做，这些道理不需要你现在就讲。我现在是没办法，为大家指出这么个方法，但你要去练习。你不做，你老是问我这，问我那，你是非要把我给拉下水是吧。我这一边教你做，你老是问我，我又禁不住诱惑。你问我三次我就回答你了。前两次我都不理你，我也在练习一物不为。你问第三次，我就动心了，忍不住了。所以咱们不要互相干涉，别总是问问题。你无量劫来轮回生死，就是因为问问题的心歇不下来。一物不为就是让你不要生起问题，生起问题的时候你能看破它。

一物不为最重要的作用，是跟觉悟有关。如果不能觉悟，其实它跟世间的善法，跟那些养生没有什么区别，只是选择了一个比较省事，比较舒服的方式而已。它的一个最根本的作用就是能提升我们的修行功夫，能够与实相相默契，能够解决生死大事，能够开悟见性，转识成智，自利利他。这个就需要你深入地学习禅宗，才能把这个功课一直做下去，把它更深的意义和目的搞清楚。如果你能一直坚持做一物不为，保你临终的时候会正念现前，一心不乱。你就是在在一物不为的状态就走了，就坐在那里，没有任何的恐惧，没有任何的忧虑和挂碍，非常安心，就像睡着了一样，就离世了。为什么呀？因为你的心处在无为中已经形成习惯和常态了。你心里的恐惧、忧虑、挂碍早就在做功课的时候消失了。要知道，一切的烦恼，从生心有，从动念有，从住着有。你的功夫都做成了，你已经习惯坐在那里不起这些心了。心生则种种法生，心灭则种种法灭。这些心早就没有力量了，

哪里还有那些问题？那些问题都是从心念里有的，从不觉有的。功课做到一定程度，觉知时常现前，妄念不生，我所心灭，自然与道相应，根本不会起心打妄想。

所谓的凡夫，其实就是止不住念头，随念流转。一去坟地，哇，好可怕啊。坟地不可怕，你不停地动念可怕。哇，看到一条蛇吓死了。看到一条大黄狗，吓得就不行，紧张。狗不可怕，是你自己吓自己。为什么？你不停地在投射，在动念，你从来都没有练习过止息妄想。

我们身体的各种疾病，都跟你过度消耗有关，你不停地动念分别，是非常消耗你的精力的。一说你这个人不行了，快走了，吓死了，开始自怜自艾，哇，想起这一生受的苦，种种难过的事，情不自禁就开始流眼泪。没修行。“我这一辈子好可怜好辛苦啊，这一辈子也没享福，刚到学山禅院享几天福，又要走了。”念念不停，眼泪止不住地流。这是没有修行，没有好好练一物不为。

路上看见死个小动物，就开始悲伤，念没止住，止住了这些反应就没有了。包括早晨起来照镜子的时候，也不会吓到自己了。为什么？念头能止住了，不投射了，看不到自己那么丑了。

每天坚持半个小时，一定会养成习惯，而且这个力量是非常大的。它跟坐禅不一样，坐禅休息的更彻底，但它容易昏沉，约束身心的灵活性。但为什么还要坐禅呢？因为它休息的力度比一物不为强。活着不是单单地为了休息，休息是为了对治你的妄想、执着。当你休息到一定程度的时候，你还要活出来，变成一片活水，不是死水。不是说我奔那一坐，坐成一个石头你就成了，那成不了，那又跑另一边去了，跑二乘，跑自了去了，沉空守寂去了。所以一物不为是睁开眼睛，你可以看。眼前有什么，自然地去看。出现什么声音就听，有什么气味就闻，有风吹来就去感受。它和坐禅不一样，坐禅容易昏沉，容易入定，容易住妄想境不

加了知。一物不为有它的特点，和行禅、立禅都有区别，这些特点你在练习过程中就知道了。

今天讲的这些内容，我以前的文章里基本都提到过，有些人不认真看，那我只能再讲一次。公众号里边写了好几篇文章，包括群里也在发，你一定先静下心来，别急着问怎么做。这篇长文，大家一定好好看。你加了这个群，不练没有任何用。你不坚持练，我把这个事情讲得再好，跟你半毛钱关系都没有。所以你一定要静下心来先把我那些文章看懂了，再练。

我所写的所有好处是来自于你把心静下来，真正去练习。你得布施，布施时间，布施享乐，布施跟家亲眷属在一起的时间。你要独处，你要无依，这个非常难。一定静下心来再去练习。在练的过程中自己再去体会，再去总结，再去形成自己的经验。练的同时再看文章，看完文章再练，这样同步进行。你光在那傻练也不行，要发愿，为了解决自己更深层的生死问题，这样你的练习才会长久。

再有有问题的，私底下跟我联系，反正我基本上是不理你的。你别以为不理是坏事，我三次不理，你可能就开悟了。你悟性好，我三次不理你，你：“哦，原来这就是一物不为啊。”自己一懂，不就是悟了嘛。

练习一物不为补充

练习一物不为就是要看到自己生起问题的心，然后不被心识所骗，减少诸行。所有的行为都从心有。妄心不生，诸行寂灭。为什么要减少诸行呢？诸行无常是生灭法。怎么叫觉悟？怎么叫悟道？你看到一切烦恼尘劳，一切痛苦，一切无明都从一念妄想生。也就是说，一念心向外驰，起疑惑，分别幻境、生起问题的心一起来，你没看到，就开始在念头中不停地流转，转到一定程度，行为就会跟上，行为跟上，五蕴生起，十法界就起来了。如果你起这一念，看到了，没有被它骗，

你就能安住在无为中，这个无为不是断灭的无为，该干什么干什么，但你心中没有一个特别的执取。这时候你就没有进入轮回。

看到生起问题的心，不被它骗，回到未生心之前，该做什么做什么，这是修行的核心。问题是我们经常生起问题，问题是我们经常起这一念心而看不到。道场经常有人问我问题，他自己看不到自己起心的惯性，他会不停地生起问题，我也会随机随缘解答。但有时候我就会说：“别问这没用的。”有时候我就走开了。有的人不知道为什么，有的人可能一下就明白了。

到底在哪个地方修行？什么是修行最核心的部分？就是生起问题的刹那，看到它，能拉回来。这是修行最关键，而且是最难的地方。我们无始以来轮回生死的心就是这念心，这个习惯转变了，修行就成功了。

练一物不为是最好的训练自己从妄念中出离的方法。因为你坐在那里，也没有闭眼，也没有昏沉，也没做打坐想，你是灵活的，但又在一个静态中。你什么都知道，但又没有动。就像一只青蛙一样，蹲在那里，看上去就像一个雕像，但只要你一接近它，它就知道，而且立刻走掉。就像一只猫在盯着老鼠一样，猫不会乱动，它伺机观察老鼠，非常地警觉，但又没有消耗。老鼠就是你的妄念，你的疑惑，你的种种问题。生起问题的心一起，你内在的猫就会看到，一看到，老鼠就回去了，妄念就没了。一看到，心一收，解脱了。就在这里解脱。再起心，再拉回。一念觉即佛，一念迷即众生。道理每次一说，哇，好简单。为什么还经常掉进去呢？没有练习！你不练一物不为，就没有力量！你没有认识到它的重要性，就不会下苦功夫去练。

有一段时间，我经常练习一物不为。我发现这个修行方法太重要了。有一天我晚上做梦，梦里就对自己说：“这个事情非常非常重要。”我在梦里就催自己

赶紧醒来，醒来之后好把这件事告诉有缘人，让他们练习，这个力量太强了，修习无依的效果太好了！然后第二天，就开始带着大家练一物不为。

它像坐禅又不是，像发呆也不是，像冥想也不是。说它是无所事事也不是，因为你打妄想的话，还要牧牛，还得会把念头拉回来。说它简单，是人皆可修练。说它难，十地菩萨搞不清楚。说似一物即不是。所以它是最好的动中禅修。它是长养圣胎、保任最常用的修行方法。这个修行习惯养成了，你永远不会再问问题。你会起念，但你能看到，自己就能拉回来。

大家对练习一物不为一定要高度地重视，要有一个透彻的认识。高度地重视你才肯练。大家不加群没关系，但是你练不练，那就是你的事了。我已经苦口婆心地，一而再再而三地讲了这么多了，我自己看着都嫌啰嗦。练一物不为，不是这几天才讲的。三四年前，就开始带大家练习了。现在过去那么久了，为了督促大家认真练习，我只能建群。

有一些老人，一上午就坐在墙角儿发呆，最后走的时候也是坐着走的，没有任何的痛苦。有些人到老了还拼命地造作，还这跑那跑，还跟别人去计较，去矫情，所以临终有各种病苦现前。如果你平时就养成了在哪儿都能安静地坐着的习惯，首先获益的就是你的身体。

我们一定把练习一物不为养成一种终身的习惯，你一天只要能够坚持练习半个小时，时间长了一定会有明显的作用。超过半个小时那更好，练习一个小时那是最好的。你说我坐四五个小时可以吗？偶尔尝试一下可以。你有大量的时间没事干，可以坐两三个小时，也不用太久。不用每天都坐几个小时。修行精进当然是好事，但要保存力量，长久地把功课做下去，这才是最重要的。

所以修行是自己不断地练习，不断总结属于自己的经验和智慧，它是实践出来的一种力量。

如何做一物不为（二）

问：师父，什么是一物不为？一物不为具体如何操作？有没有固定的姿势和方法？

答：药山一日在石头上坐，石头禅师问药山：你在干什么？药山答：一物不为。石头说：那么即是闲坐了。药山说：若是闲坐，即是为也。石头问：不为个什么？药山回答：千圣亦不识。

大家在练习一物不为时，要反复体会药山所说的千圣亦不识和维摩诘所说的于三界不现身意。以及无业禅师所说的莫妄想。体会以后，知此事便休，莫住于这些体会。若住体会，恰被千圣识，亦于三界现身意，即是妄想也。

一物不为不拘泥于形式，是心不为，非关身体。无妄想，息诸念，是名一物不为。只因我们平时被妄念牵扯，心缘诸事，多动少静，烦恼重重。故需摒绝外缘，从行住坐卧四威仪中练习一物不为。坐在坐垫上也可以，倚在沙发上也可以，行脚也可以，躺在床上也可以，甚至打盹、睡觉也可以。只要安心，只要无妄想，只要不依六尘，只要心识未逐妄缘及烦恼，只要内心无牵挂，即是一物不为也。

一物不为，是转依识的习气。一物不为，是去有所依的习惯。

一物不为者，心识不可测。一物不为者，于三界不现身意。一物不为者，正与么时，无与么想。一物不为者，常应诸根用，而不生用想。一物不为，善于分别相，于第一义不动。一物不为，千佛哑口。一物不为，神鬼不知。一物不为者，心无攀缘。一物不为者，觅心不得。

一物不为，先要知不为个什么。后需练习。一物不为，即是练习彻底休息。练习一物不为，时间越久越好。练习一物不为，要持续练习。练习一物不为，要独自练习。练习一物不为，即是练习无依。

一物不为久而久之，心无一物不为之念。

一物不为练习纯熟，即能做到于念离念。

练习一物不为，即是练习牧牛。牧之久矣，大白牛现前。练习一物不为，即成调御丈夫。

练习一物不为，即是练习应无所住而生其心。

一物不为，不是练身练腿练脚练脑，而是休息身体，休息腿脚，休息头脑。

一物不为非为非不为。

一物不为，说似一物即不中。

一物不为，需亲身而为。

莫在言说上理解一物不为，要在心行上心无所为。

你的单位就是阿兰若，你的工作就是禅修

如果你想修行，你不必离开日常生活和工作专门找一个地方或时间去修行。

你的家庭生活就是你的道场，你的工作劳动就是你的禅七修行。

如果你是个厨师，把菜洗好、切好，把锅热好，把菜烧好，把厨房整理得干干净净，就是你的修行。当你想别的事时，把念头拉回到你的工作上来，除了你正在烧菜这件事，这个世界上没有重要的事。烧好菜，是你唯一需要考虑的事。如果你视烧菜为你安心的筹码，视你的工作为你解脱的契机，那么，你会重视你的工作胜于一切，你会爱你的工作，享受你的工作。若能如此，厨房就是你的寺院，烧菜就是你的佛事。

如果你是一个画家，仔细地观察你要画的事物，把你的心安住在每一笔的线条上，一旦你开始打妄想，把念头拉回到纸和笔上来。专心每一个笔画，安住于每个构思，纸和笔就是你的道场，画画就是你的修行。于画画中不思过往，不念将来，于正画画时，不生画想。超于概念，脱于思虑。若能如是画画，画画就是你的禅修。

如果你是个车间工人，看好你的机器，做好每个零件，组装好每个产品，将你的全部注意力都放在你的整个流水线的工作上，每个环节都不出错，每个动作都专注认真，你的工作间就是你的禅堂，你的车间就是你的寺院。当你开始打妄想，当你开始想起自己的孩子，家里的事情或者其他分心的事，把念头拉回来，告诉自己，把自己的工作做好，那才是最重要、最神圣的事。告诉自己，做好你的工作，那是幸福的密钥。

如果你是个司机，专注于道路的状况，不违反交通法规，使你的乘客安心乘车，使自己不出任何事故。城市道路就是你的道场，其他的司机是你的同修。开车时不急不躁，专注认真，就是你的修行。一旦你打妄想，你就有可能违章，甚至出现交通事故。把心安住在道路和方向盘上，保护好你的车、你自己，还有路人的安全，是这个世界上最意义的事。

让自己相信，一切吉祥如意都来自于你此时此刻看上去微不足道的工作。你能把你的工作做好，上帝会为你的生活保驾护航，十方诸佛会加持你一切都会顺利。你能把最平常最微小的事做好，就是生命中最绚丽的事。

一旦你会修行，在哪里都一样，你都会修行。一旦你少欲知足，做任何事都能给你带来安宁。一旦你需要减少，你的痛苦和烦恼就会减少。一旦你学会在日常生活的的小事中修行，你就能解脱生死大事。

一旦你学会在工作中修行，你的人生将不再枯燥无味。你的工作会变成七宝池，你的修行将成为八功德水。你收获的安宁是黄金铺路，你获得的安乐就是常寂光。

佛国不在远方，你每天都去的地方，那一定是你的佛国。极乐不在头脑里，你脚踩的地方，就是净土。阿兰若不在山林，妄念不生，即阿兰若处。出离名相，远离妄想，安心平凡，收获涅槃。

如何练一物不为（三）

祖师禅讲记第一讲节选

大家好，从今天开始，我们一起来学习禅宗灯录里的一些关于祖师禅的开示。

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

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

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

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

禅宗不讲打坐，什么都不讲。于一切时一切处，一切的状态都不生心，不去定义它，不去生住着想。禅宗所谓的坐禅是另一个层面上，不讲我要打坐，没有一个有为的概念，整个身心是一种不现身意的状态，也即解脱的状态，没有任何一种收或者放，自然就心不外驰了，没有不外驰的概念，连打坐的概念都没有。

平时我要上座了，我要打坐了，发现没有，当你一坐住的时候，立刻比散乱的时候要清净，刚才可能还有些妄想还有些浮躁，坐两分钟，五分钟，十分钟，就会安静下来。功夫好的马上就静下来了，为什么，因为有个打坐的念，这就是有为。靠这个弄出来的静，不稳固，不长久，不是真实的，它不是自性之定，它

不是通达实相的定，它不是功夫熟了自然而然的定。这是通过意识和环境的改变打造出来的静，还有身体的姿势的改变，还有一些潜意识里的东西的改变，导致的安静。禅宗所要达到的静是任何时候，在做任何事，不用心力，不用改变什么，自然就处在定中。在这刷着碗，做着饭，扫着地，在那儿发呆坐着，也没有打坐的概念，心自然不外驰，自然的清静，自然的定，这个定就是行住坐卧都是定，这个定没有出入，没有说我身体没了，我根尘脱落了，这些全都没有，这样的定才是真正的如来定。而这样的定是要通过长年息虑忘缘，在生活中练习牧牛和一物不为才能长养出来，而不是仅仅靠坐禅或某一特定的功课练出来的。

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

这即是虽然坐禅而不生坐禅想，以不打坐的心来坐禅。以后我们会带着大家训练，像药山禅师在石头上坐着一样，正好被石头禅师看见，两个石头，一个是坐着的石头，一个是师父叫石头，别搞混。像药山那样，就在那石头上一坐，也不是发呆，也不是闲坐，也不是坐禅，有点像等公共汽车的感觉，但是你手里不能玩手机，不能看热闹，不能听音乐，你可以四周看看风景，但不要以看风景的心去看，不经意的看，似看似不看，没看又是看，看吧又没看什么。睁着眼，但是没有什么入眼，但是又什么都看的到。就是这样的一种说似一物即不中的“状态”，便是药山禅师在石头上坐，他自称这是“一物不为。”

刚才的公案，就表明药山已经开悟，已经见性，对修行的见地和方法 and 结果

已经非常的成熟了。药山说了一句，如果我说在这闲坐，就是为了。如果有个闲坐，还会有个心现出来，还会有个法相。我现在是不思善不思恶，那你已经思善思恶了。师父，我在坐禅。你坐禅就是有为。你只要给自己定义一个状态，那都是潜意识里造作出来的。我们训练一物不为，其实也是造作，但是通过这个有为的造作，让你领悟那个无为的东西，慢慢就契入无为。

石头考药山，非得逼药山给自己的状态下定义，用心意识给自己坐着的这样的一种姿态在心理上下个定义。药山说了，千圣亦不识。言外之意，没有人知道，包括他自己。这时候，石头禅师点头了，说了一个偈子赞叹他：“从来共住不知名，任运相将与么行。自古圣贤犹不识，造次凡流岂可明。”

从来共住不知名。我们的本性从来没有离开过自己，一直都是自己和自己在一起，本性与本性在一起。行住坐卧，全都是本性，但你不知道他叫啥，没法给他命个名字，一命名就错，一说本性就不是本性，就变成了意识。任运相将与么行。你做任何事都带着他。他，是指你的本性，从来都没离开过他。自古圣贤犹不识。就是诸佛先圣都不知道他是什么东西，没法给他定义。所以说，菩提无是处，但有所是，即是妄念。三世诸佛全是众生妄想，捏个佛珠念佛，脑子里都是妄想。造次凡流岂可明？就是迷糊颠倒的凡夫，他怎么能明白这个东西呢？我们通过修行都很难悟得根本，更何况不修行的凡夫。石头禅师赞叹药山禅师，说药山已经明白了这个根本。公案到这告一个段落。

另一个段落，石头禅师说，言语动用没交涉。就是你一说就错，一形容就错。动用不做动用想。师父，起心动念，干什么都是。你这样说，就不是了。你言语了，错过了你正言语作用的当下。动用做动用想了，师父，我这举杯子就是佛性吧？你已经做举杯子想了，你在打妄想，这是意识，而不是真正的举杯子。真正的举杯子，诸佛都看不到，也做不到。举杯子的时候你根本不知道，但是你在举杯子，本性自然的在“举杯子”，不需要加个知，加个知就是无明了，知上立知。那为什么还要觉知“举杯子”呢？是因为你在举杯子的时候打妄想，不好好地举杯子，还在讲，这就是佛性吧？所以让你觉知。若无妄想，亦不需再加一个觉知

举杯子。

现在我给你们讲，早已不是了，按照这个方向行，最后契入到无为里面。所以，祖师禅是没法讲的，一讲就不叫祖师禅了。我们也只是作为教学方便，给大家引导一下，演示一直如何修行。不然的话，祖师禅就被束之高阁，你不提他，根本没人知道。现在的时代人们也很少能悟到这一点，我们借助这个东西，来弥补自己修行上的巨大空缺。石头禅师最后下结论，言语动用没交涉。药山禅师回答：非言语动用亦无交涉。药山禅师和石头禅师两个人的对话，就像六祖与永嘉大师之间有一段对话，永嘉大师句句不让，句句说在点上。药山觉悟的禅机非常敏捷，他说：非言语动用亦没交涉。石头禅师说：我这里针扎不入，连一点缝都没有。药山禅师，我这里如石头上栽花。石头上栽花不可能的，到我这里一切的理全都没有了。祖师禅破理，破意识，破分别，破一切的概念和知见。破这个你能够思维，能够理解的一切的路数。石头禅师一听药山禅师“石头上栽花”，点头了。这是石头禅师和药山禅师的一段公案，也是我们带着大家行脚休息的时候给大家的开示。然后我们练习坐在那里什么也不做，随时练习什么也不做。祖师禅的开端，我们要讲的就是一物不为，也叫千圣亦不识。

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

一物不为

一切修行都为一物不为而做准备，一切觉悟者都做一物不为的功夫。一切有为各有不同，一物不为同归一路。

一物不为是造作的止息，是妄心的休息。一物不为是悟得本心，是通达法本无法。会一物不为，则不妄施功。会一物不为，即不增不减。

一物不为者，非有为，非无为，凡不可测，圣不能识。一物不为非凡夫之无所事事，若于一物不为生无所事事想，亦是有为也。无所事事者，心不能安，妄

不能歇，必欲有所为。而一物不为，通达诸法空，觉悟无所得，是究竟安心处。

一物不为，非为什么，非不为什么，只是保护，只是防护。保护自己不妄用功夫，防护自己不生妄念。若用功夫，若生妄心，如牛吃草，即拉回来。一物不为即古人牧牛，古人牧牛，皆一物不为。

药山一日在石上坐次，石头问曰：汝在这里作么？

药山曰：一物不为。

头曰：恁么即闲坐也。

药山曰：若闲坐即为也。

头曰：汝道不为，不为个甚么？

药山曰：千圣亦不识。

石头以偈赞曰：

从来共住不知名，任运相将只么行。自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？

一物不为重点不在表象，心不为事，心不做事，心中无事，是一物不为。心无牵挂，心无依倚，心无妄念，是一物不为。心不外驰，心不颠倒，心不攀缘，是一物不为。

若通达实相，了悟本性，则一切时，一切处，做不做事，皆一物不为。若妄念不断，心事重重，分别不止，乃至闲坐，皆是有为。所以一物不为唯觉者能行，一物不为，唯悟者能修。

一物不为是不依外境而独享寂静。能一物不为，就能独处，再也不怕寂寞。能一物不为，就能独立，再也不觉空虚。能一物不为，才会安心，再也没有恐惧。

一物不为，先从不做事开始，先从无事练习。能一物不为，才会心无挂碍，远离妄想攀缘。能一物不为，就不再被外境的变化所动，随处安乐。若心有一事一系，则不能一物不为。

凡夫内依妄想，外依六尘，不知内外虚妄，念念攀缘，心无定止，恐惧颠倒。觉悟之人，知心无常，了境如幻，息虑忘缘，一物不为，合性而活，顺寂而生，所以悠游自在，天高地广。

将一物不为延伸到生活中

当我们每天做好三十分钟的一物不为功课时，你会从座位上起来，走动，继续去做事。这时，你要把做一物不为功课时的安静和觉知延伸，把那种缓慢和休息的心带到行走的动作和待人接物中去。

禅修要遍及一切时、一切处、一切物。练习一物不为是为了训练觉知，长养觉知，恢复觉知。如果你从座位上起来，继续躁动、不安，那么，就像进行减肥一样，当减肥结束，你又毫无节制地吃东西，那么你无法达到减肥的效果。在做过一物不为的训练后，除非你能继续克制自己，在生活中一直保持觉知，否则，一物不为也只是一种形式的练习，它不会对我们的觉醒起到真正的作用。

怎么在生活中，也即离开座位时仍保持觉知？在练习一物不为时要高密度地觉察自己的起心动念，像猫伺机捉老鼠一样，时时善护念，把自己的真如白牛看好，不让妄念有任何可乘之机。同时，还要深入学习佛法，了解练习一物不为的目的和意义。

当你做课时，你越是理解它的意义，你越能高质量地练习，你离开座位时，那种惯性的力量越会延伸的更长、更广。

你越是在生活中慢下心来，提起觉知，在下一次练习时，你越会熟练，越会简单，而不是妄念纷飞。这时，你的功课就变成了一种良性循环，甚至变成了一种自然而然的习惯，最后，成为法性施为，完全不需要任何的方法和技巧，是自发进行的。

一物不为，是世界上最简单的禅修，最轻松的禅修，最惬意的禅修。人们不愿意坐下来休息，就是因为它和我们平时的生活状态反差太大，无法忍受那种无聊和寂寞。

练习一物不为的功课是为了生起觉知。生起觉知，是为了在对境时我们能安静下来，能用智慧处理一切问题，不被带到烦恼和诸苦中去。

为什么要选择什么都不做这样的方式来进行禅修？因为我们平时太过于造

作，心识一直在扰动和驰逐中度过，而忘失了自己本来清净的天性，所以需要适当的休息来对治我们狂躁的心。

有些人问我，师父，我们这样练习一物不为会不会变成执着空寂。我回答他说：你还没练习一物不为，就开始打妄想。你离执着还差十万八千里呢。

我们看，意识总是用各种诱因引诱我们起心动念，不让我们去休息。它以极其巧妙的方式不停地把我们带到妄想和诸行中，阻止我们安静地休息下来。

一物不为的核心和宗旨是通过身体的休息来休息心识，转变识心抓取六尘境界，在幻妄中轮回受苦的习惯。最后，再将一物不为渗透到生活中的一切处，而不再拘泥于安静地坐在那里。

在你行动中仍能纯熟地保有觉知前，请安静地坐在那里吧，越久越好…

转变心识妄动这个习惯，需要我们依照佛陀的教法，逐渐深入修行，看破世间如幻，最后彻底解决一切生死问题，自利利他。那才是我们练习一物不为的最终目的。

只是坐在那里坐着

我们看第十九条：每天至少一次不少于半个小时的发呆。

前半年，具体多长时间忘了，我在学山禅院官网上发过两次通知，一次是学山禅院四门功课，后来又补了一个，是五门功课。这几门功课里都涉及到“一物不为”的训练。就这里写到的“一次不少于半小时的发呆”，就是一物不为的练习。

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

这个只能靠你自己对实相的领悟，然后自己一点点去练习。到底怎么个一物不为，怎么来牧牛，没事的时候找个地方一坐，怎么与实相最相应，这个需要实

修，需要自己去操作，去练习。所以说，佛法是自行圣智境界，非是言语分别意识境界。

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

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

说是练，其实不是练，是要看懂这段对话后面的用意，也就是说，得会修，会用，跟它相应。不管是坐着也好，走路也好，躺着也好，你都可以去做这个一物不为。只不过坐着的时候，你的妄念会更少一些，你的困难会少一些。其实我们讲到一物不为，平时会有很多状态跟一物不为相似，你可以用不同的名词来形容它。关于一物不为有时候我会说独处、无依、不思善不思恶、不抓取，心无所住，有时说于三界不现身意，应无所住而生其心，等等，这都是和一物不为理事相应的状态。

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

一物不为就是减少识的作用。通过形式上的一种无作的训练，来减少识心的抓取习惯。我们可能虽然没有完全悟到无为的佛性，但是我们可以先从外边去做，去练习一物不为。慢慢去适应它，去熟悉它。就像鸡蛋孵小鸡一样，孵小鸡有两个作用，一个就是小鸡从里边往外啄，还有一个就是母鸡用热量来孵它，从外边给它施加力量，让蛋壳破出来。小鸡从里边的，我们可以说是自己领悟的东西；母鸡从外边来孵这个鸡蛋，让它破，这就像我们练习独处，练习无为，练习不依六尘，它也会起作用。

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

我们有时候会看到很多人一不做事，就无所适从。现在所有的人都这样，就是他必须要做事情。世间再少欲知足的人，再淡泊的人，再有智慧的人，很少看到他一个人只是坐在那里静静地坐着，很少很少。

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

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

这过去在一篇文章里写到，在当今这个世界上，你很难看到有一个人他能自觉地坐在湖边，或是坐在田边，坐在溪边，坐在院子里，甚至坐在床上，什么都不做半个小时，也没有想什么，也没有干什么，就只是静静地坐着。如果有这样的人，不是神经病，就是个觉悟的人。

当一个人知道为什么要这样坐着，而不是恰好处在了那种没做事也没想事的状态，我们说他是一种自觉的“觉悟”的状态。至少他已经趋向于觉悟和解脱，他已经觉醒了。别说只是坐在那里静静地坐着，就是能够一个人在户外打个坐，自觉休息身心，你要看到这么个人，都很了不起了。

这个世间，尤其是经济、科技高速发展的时代，物质极大的丰富，娱乐极大的丰富，人们可以极大地满足六根的享受，谁愿意找一个地方静下心来休息，反世人之道而行呢？但是，任何事情都有两面性，我们的六根确实得到了极大的满足，满足之后呢？是什么？极大的空虚。所以抑郁症出现了，各种精神疾病出现了。有很多人得的病根本就查不出来是什么病，查不出来。医学现在已经面临着越来越多的难题，根本就解决不了，克服不了，攻克不了。再怎么研究也攻克不了，它都是众生神识妄念编造出来的。如果会了修行，所有的绝症都能够攻克，只是人们不会修行，更不愿修行而已。

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

对于没有训练过的人，也没有学法修行过的人，甚至说见解偏差的人，他很难去做这个一物不为。我们都知道世间有一些现象，有一些退了休的人，不管是干哪种行业，退了休，这个人就开始得病，甚至很快就离世了。其实就是因为他无聊，闲的难受，不适应突然什么也不做的状态。他不知道该干些什么。他找不到活着的意义。我不得不提起一部电影，叫《肖申克的救赎》。这部电影里有好几个人，他们到了保释期，十五年二十年监禁到期了，提前保释出来了。从监狱里出来之后，有一段时间要给他们安排在一个超市、类似社会福利机构这样的地方，因为他们都是有犯罪记录的，到外边很难找工作，政府就给他们安排一个工作。这些人都有一个共同特点，去了之后没过几个月都在一个地方上吊自杀了，为什么？孤独、寂寞、无聊、不适应社会节奏，他离开了原来的环境。原来他适应了监狱里慢节奏的生活，监狱里的生活也是可以完全适应并满足的，只要你愿意。大家在一起，有很多伴，他不寂寞，那样的生活喂养了他的识心，让他一时之间能够满足。所以他就习惯了，他有那么个依。

出来之后他就一个人，跟世间人格格不入，他想再去建立新的友谊就很难。所以没过多久，他就不适应外边的生活了，再加上人也老了，找不到活着的意义，最后选择上吊自杀。你看人的这个意识多么可怕，这里边有一句话就是：对于监狱，一开始你恐惧它，慢慢地你适应它，最后你依赖它。

我们对于一个人，对于一事物，对于一个环境，也会经常起这种依赖的心。这也就是我们为什么要练习一物不为，练习不依六尘，练习独处、无依的生活。

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

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

我们有时候看世间人，过的都不错，都挺好，那是因为暂时还有依，暂时的。你觉得他生活美满，那只是暂时的，都是有依。那个依对于每个人都是公平的，它一定会破灭，它破灭的时候地狱就现前。所以说不修行，等待每一个人的一定是三涂，一定是自心创造的这种觉受上的反差。反差越大，越恐怖和痛苦。谁也躲不了，除非你修行。你别羡慕那些人，觉得他现在挺好，生死无常绕过谁？每个人都要经历这个不适应，这个无依，并且要知道为什么会无依，怎样习惯无依，才能解脱。

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

一日精进：与自己在一起

今天晚上主要给大家开示明天一日精进的事宜，群里边都发通知了，我先把这个一日精进的主题给大家讲一下。为什么这次精进要突出一个主题呢？其实我们前期关于这个主题都做了很多很多的功课，当然在禅七的时候、精进的时候也经常给大家开示我们做这些功课的目的。现在我总结出来这样一个主题——与自己在一起，是为了让大家在做功课时更有针对性，能更专注，让功课更有效果。

这个主题细说起来是非常大的，它贯穿了整个佛法所有的修行环节。所有的修行，最后都回归到与自己在一起。古人牧牛、善护念、保任，无不是与自己在一起。如果说用祖师的话来讲，就是：唯是一心，更无别法。又云：心心不异，名之活祖。心若有异，则性相别。一心不异，就是与自己在一起。理是如此，怎么通过训练来达到与自己在一起？这就是实修的意义和作用。与自己在一起的具体内容是怎么样的？怎么实施，怎么训练，我们就需要一个长时间的修学了，它不是简单的、泛泛的一个概念。

明天一日精进的时间表是这样的，将来有缘听到这个开示的同修也可以借鉴这个时间表，自己在家，或者是选择一个地方来进行这个训练。虽然是一日精进，你也可以把它扩展为二日、三日、五日、七日，甚至十日的精进。

我们这个一日精进的课程跟很多道场、很多寺院的课程相比并不是太多太难，是蛮轻松的。我也看到过许多禅宗道场的禅七作息排得相当满，包括我以前的寺院，修行功课也蛮多的，都比这个多。

明天一天的实修，它有几个条件。一是我们从上午八点到下午五点，这是时间，要求全程止语。咱们有那个止语的牌子，大家可以带上一个。以前我不强调让大家带这个牌子，因为我觉得这个要靠自觉。但这次是强化训练，带上会好一些。二是手机关机，从上午八点到下午五点不允许看手机。我本来是准备把手机收上来，但是好像没必要。你要做到自己约束自己，在这个时间内不要看手机。最好关机！不关机，你有时候很多习惯动作，并没想看，但是一下就拿起来了。唉，一个消息，家里人出事了！然后过了一段时间，又告诉你发错了。你要在这

段时间内没看，你就不会担心和难过。如果你看到那个发错的消息，你当时可能一下子就脑溢血，血压高上来了。所以说有些事不知道就没事，知道了自寻烦恼。比如说有人给你发个消息，特别急的事，你当时要看了，你会跟他一起着急，尤其是家人；但是过了一天、两天你才看到消息，那事也解决完了，你也没跟着担惊受怕。这就是不看手机的好处。

这是明天精进最主要的两点：一是全程止语，这个全程止语也不是说绝对一句话不能说，特殊的必须要交流的事，可以跟别人讲一声，急的事情你讲几句话。那些是是非非没用的话就不要讲。

我们这个禅七的作息是这样的：

上午：

八点到八点二十 练习觉知（慢速行禅）

八点二十到九点 坐禅

九点十分到九点半 觉知

九点半到十点十分 坐禅

十点二十到十点五时 练习一物不为（立禅或发呆）

上午八点到八点二十练觉知，这是我们以前经常训练的，大概有一年的时间，我们每天都练觉知。就是在院子里很慢地经行，经行的范围越小越好。一平米的方圆面积，或者是五米的直线距离。这个经行面积越小越好，越简单越好。别从这一会儿逛到那，而且很快，那样你很多的细节就把握不到，觉知不到。练习觉知主要是觉知身体的动作。这是二十分钟觉知，觉知完了，大家就进禅堂直接去打坐。

咱们这次禅七的打坐是四十分钟，下坐之后休息十分钟，大家上个厕所，喝个水，然后稍微休息一下，我们继续行禅。这一天，就是上厕所、喝水、行禅、坐禅、立禅，其实都是在修行的过程中，都是在觉知的过程中，这就看你自己的本事了，看你自己能有多少的自觉性提起这个觉知来，这个没办法别人要求，只有自己要求自己。

然后九点十分到九点半继续练觉知。九点半到十点十分坐禅，又是四十分钟。然后十点十分下坐之后，休息十分钟。十点二十到十点五十是半个小时的一物不为。

我具体讲这个一物不为。

一物不为，它的一个宗旨就是形式上，不具体做什么。但是它跟坐禅的区别在于它不是一种静止的状态，你也可以在踱步，你觉得我这半个小时还是经行，我就慢走，这个也可以叫一物不为；你说我在那立禅，立禅也是一物不为；你说我刚才走了，我想就坐这发呆，我想听听雨声，我想观察观察身边的树木、树叶、花草，我摆弄摆弄什么。可以有简单的动作，只要你没有做什么，没干一个具体的事儿，只是在那发呆，歇着，这就叫一物不为，这是一个方便法门。你听鸟叫，听雨声，享受半个小时真正地不做事情。当然这是相对于世间法的一物不为，什么事都不做，也包括不打妄想。如果打妄想了，想什么事了，赶紧拉回来。就是完全用六根直接来生活。你用六根生活，用六根修行。知上没有立知，这个就是涅槃，就是解脱，就是开悟。我们就是训练这样。自己在院子里边，或者是走廊下边，或者是禅堂里，甚至说累了到寮房躺一会儿也勉强可以。但是我们这一日的精进尽量在行、坐和立的情况下进行，除非你身体不舒服了，特别累了，回房间躺一会，也不要去做什么，这个勉强可以。就是说可以在院子里找一个角落站那，或者找个板凳坐那都可以，这个是随意的，你也可以有一些小动作，这个小动作就是简单的动作，你玩玩树枝，或活动一下筋骨。

一物不为的这半个小时，要求你是一个独处的状态，觉知的状态，你所有的心行是缓慢的状态，只有这样你才能够休息六根，才能静下心来，才能真正达到与自己在一起。

我们这一日精进的功课主要是三个形式：一个是觉知，一个是坐禅，一个是一物不为。这三种形式都有一个修行方法，就是牧牛。你一打妄想，一起念，起那些分别的，起那些过去心、未来心的念，就要回到当下，通过觉知来回到当下。回到当下，就是和自己在一起。如果你与自己在一起的功夫做好了，你的修行就

成就了。也就是说你可以在无依的情况下，在任何地方，都能够安心、自在、解脱。我们之所以不解脱，是附着在外境上，附着在六尘。所以古人有一句话叫：情不附物，即是如来。所以你的心如果没有粘着在一个外境上边，那就是解脱的状态。你不用考虑有我、无我，你没有粘着，这个能所就化掉了。它虽然还是会不间断地起用，能所用的用，但是你没有住在一个点上，这就是与自己在一起。

并不是让你执着自己。它虽然听起来好像是自己怎么怎么回事，其实是一种解脱的状态，通过训练达到解脱，达到无依。

你们有时可能会想，将来道场解散怎么办，师父跑了怎么办，没有师父怎么办。那个时候你真正成就了，天塌了你都不会难过。因为你有正念，你有觉知，你和自己当下的见闻觉知在一起，就不会被发生的事情影响，不会被头脑里边的未来心、妄念、恐惧骗，你能够最快的时间回到当下，然后正念现前、般若智慧现前、实相的见地现前，你就没有恐惧了。到哪儿你都能安住，到哪儿你都安心，你能随所住处恒安乐。当然它是一个很长久的过程，不是很快就能达到的。不过我们这个方向一定要明确，我们修这个法门，就是要这样做，要对这一门的方法有信心，有信心就要不停地去练习，不停地积累，不停地去尝试、去温习、去复习。这是上午的功课。

下午跟上午的课程是一样的，所以我们这一天实际上等于是四次坐禅、四次觉知、两次一物不为。

下午作息：

两点到两点二十，练觉知；

两点二十到三点坐禅；

三点十分到三点半练觉知；

三点半到四点十分坐禅；

四点二十到四点五十练一物不为。

关于与自己在一起这个理和我们怎么修行我再多讲一些。

与自己在一起就是无依。“师父，与自己在一起不是还有个自己吗？”自己

是佛性，就是自心啊，就是觉啊，自己是见闻觉知啊，自己是纯粹的心识流动啊，不断不灭啊。意识本身没关系，只要你不染就行了。自己是心呐，自己是我啊，是常乐我净的我，它没有染、没有着。所以这个与自己在一起跟实相之理并不违背。与自己在一起，就是无依。能够无依，就能自在。

与自己在一起主要是有两方面：一方面就是禅宗专业的禅修。专业的禅修最主要的我们今天训练的三种课：觉知、坐禅和一物不为。当然还有我们每天基本上都会做的诵经、持咒，卧禅，包括听经闻法，都是与自己在一起。这些行为是专业修行的。另一方面，在世间生活里也有很多是与自己在一起的很好的训练方式。这些行为的核心思想就是专注，就是觉知，也是牧牛，回到当下。它同样通过出离妄念和头脑，来让自己清净自在。那我们就把它用一个很好懂的词讲叫专注。

如果从在道场实修做功课的角度，我们前面说的几节功课其实也有五、六种。我们建的群也正是围绕这几节功课来建的，有诵楞严咒群，有诵经群，有觉知群，有立禅群，有坐禅群。那我们在道场还有很多时间不在做功课，你做别的事情时怎么把它变成修行。在家人，没在道场又想进行实修的人，也有很多方式可以训练。比如说我们在道场，你帮助斋堂做饭，你剥笋，择豆子，择菜，扫院子，晾衣服，洗衣服，打扫房间。这些事情其实都可以训练专注，而且这些事情本身也都是非常简单，这里边没有利益得失，没有人我是非。从世俗的意义讲，它并不叫事儿，它叫生活所需。因为所谓的事儿，其实里边是有各种所得心，有心才叫事，没心就没事。做过了就忘记的，那不叫事。做时和做过，都在心里记挂的，那才叫事。

我们做这些事情的时候是很单纯的，你能很专注地做这些事情其实是最好的修行。不过，在世间做事的情况下，在动中去训练这种专注力，其实是很难的。这就是为什么我们还是要到道场来进行专业的、专门的实修的原因。

比如说你在家里面正洗着衣服呢，你挺享受的，师父让我们洗衣服就练觉知

挺好。这时候孩子过来了：“我要买东西，你给我两千块钱”。你工资总共才一千六，这时候一件事情就把你的修行和觉知打乱了，你那个洗衣服的快乐就没了。这时就需要你对实相有高度的认知，你得能自主，你家里发生什么事情都影响不了你。你都不会抬眼看他一眼，你得有这个气势，在家里边能做得了主，这时候你禅修就不会受影响。所以说在现实生活中可以禅修吗？可以与自己在一起吗？当然可以。这就需要一个高强度的训练。

我想很多人禅修的效果好，禅修的作用发挥得大，都曾经在道场参加过禅七的训练，他不会一上来就能够达到这种程度的。我们刚生下来时，婴儿、孩子其实都是很专注的。但是，通过后天在世间的学习和影响，一些习惯逐渐就养成了，养成了三心二意的习惯。贪心也出来了，爱憎之心也出来了，所得心也出来了，就会导致我们经常不能够与自己在一起，不能活在当下。一个玩具再也不能满足我们了，非得就弄更多的东西才能满足自己，导致我们养成了很多与修行，与专注相违背的习惯。

我们通过实修、通过训练就是再把这个习惯扭转回来，再扭转成做简单的事情，然后能够清净，没有烦恼。

咱们这个一日精进，包括我们前面举办的快诵金刚经精进，都是一种非常好的训练专注的方法。不是说我光理解了這個与自己在一起，不去训练，毫无意义，你永远无法和自己在一起。你说，我会给别人讲，那没用。就好比数别人的钱，自己分文也没有，还是穷人。你会给别人讲没用，你还会给别人讲书法呢，你还会给别人讲游泳呢。你讲蛙泳只要把胳膊伸好了就能漂起来，那漂得了吗？讲的不行，你得自己会。光讲不行，要去练习。

在世间呢，其实有很多与自己在一起的训练。“师父，我工作特别忙，来不了道场，而且您定的这个时间表，我在家也履行不了，因为我一周七天全都上班。”你全都上班，并不意味着就不能进行禅修。世间有很多工作，比如车间工人、汽车司机、画家、作家、舞蹈家、歌唱家……这个舞蹈家、歌唱家也包括刚开始练习唱歌，刚开始练习舞蹈的人。“师父，我不是舞蹈家。”你不是舞蹈家也没关

系，你练着练着不就成了舞蹈家了吗？数学家、种地的农民、建筑工人、扫马路的清道夫…世间很多的工作，都是禅修很好的方式。我以前在银行数钱，数了十六年钱，不知不觉就养成了专注的能力。你必须得非常专注，不专注数错了钱自己要赔的。但它也是一种专注啊，你无意中就养成了一种修行的素质。虽然当时并不知道那就是一种修行，但是现在知道了它有这个作用，所以做什么事情都很谨慎，很认真，细节也能注意得到。就怕出错嘛！虽然当时只是怕赔钱，但是怕出错这个心就养成了，这个习惯就养成了。

类似这样的工作，其实还有很多很多。大家仔细想一想，尤其是在家修行的人，记账，会计，出纳，理货，包括推销。你就是跟人打交道，你带着觉知，你很专注，很用心，你用恭敬的态度去推销，肯定也比别人推销得多。人家可能对你的产品不太感兴趣，但是对你的人，哇！这个人一来，一张嘴，一说话，满面春风。本来是不想买的，买一套吧，买两套，煎饼果子。所以专注地做事，真正能与自己在一起，一定是需要训练的。你这种功夫、习惯养成了，才是真本领。当然，养成这种习惯的人，都有一个特质：淡泊无欲，生活简单。有贪心的人，会被自己的无明遮蔽，他不知道自己干什么，就像没头苍蝇一样乱撞，这抓个东西，那取个东西，生活毫无规律。

真正能简单化、少欲知足的人，你让他在田里散步半天，他都能漫不经心地、非常享受地在那里散步半天，甚至一天。你随便给他个东西，他就能自己和自己玩儿很久。你给他个手机，他就拍照拍一天。很简单的事，他就能快乐，就能够满足。写一首诗，四句偈，一句四个字，一共十六个字，可以写一天，改了五十多遍，没关系呀，玩嘛，也不是想出名。改来改去，不行我再改，实在不行，我抄。抄师父的，抄古人的，我多看点书，别人也不知道我抄来的，还以为我文采特别好。所以多读点书，随使用几句，人家就以为你很厉害了。这都是与你自己在一起呀。你要找到能让自己安心的事情，越简单越好。

复杂也可以。但是你要看这个复杂是人我是非？是那种算计，是那种得失，是那种让你消耗的复杂，还是摆弄魔方。魔方也很复杂，弄了一天也没弄对，你

放那儿，这事儿就过去了。它不会产生问题。你也可以捡豆子。把红豆子、绿豆子放在一起，弄一个五立方米的大桶，弄了几亿个豆子来捡。这个也很复杂，但是这个没烦恼。我捡到吃饭的点，我吃饭。吃完饭不困，继续捡。捡困了，躺豆子上就睡了。所以要看你做的事情里有没有得失心？合不合道？如果是简单的事情，就是见闻觉知，就是一种享受、这个时候你做什么都没有问题，这是与自己在一起。

与自己在一起，它的意义是很宽阔的，很丰富的。所以为什么说觉悟的人并不是厌世的人。觉悟的人并不是郁郁寡欢或者是闷闷不乐或者说很严肃的人。他一定有自己的小乐趣，养养花儿，写写字，画画画，读个诗，这些都没有问题。有块地，种种地，就算长不出庄稼来，也能锻炼身体。像船子和尚，不是为了钓鱼而钓鱼，只是闲来无事做，在江上漂来漂去。本来是想种西瓜的，撒了土豆种子，最后长出西瓜来，额外的收获。

我们能够善于利用自己的长处和优点，根据自己的现实环境、自己的生活经历、自己的习惯，找到自己的乐趣，来训练与自己在一起。我不相信你就找不到一件真正让你快乐的事。有些事，你特别想做，暂时做不了。你可以发展一些其它的兴趣，因为很多事情都是息息相关的。你要善于发现生活的乐趣。

有些人就会问：“师父，如果能把衣服缝好了，能把家里的地扫好了，扫得特别专注，也没有烦恼，那这就能开悟吗？这就是修行吗？”能专注地做事，并不代表一定会修行，但是大修行人一定不是三心二意的人，他一定具备专注的能力。画家不一定是开悟的人，开悟的人一定能做好他正做的事，即使是缝补一件衣服。

为什么说如果只是专注，并不能完全地觉悟和解脱？因为解脱还需要理论的熏修，对实相的领悟，对诸法实相的认识，这就需要一些其它的学习。而专注能够辅助我们解决在修行过程中出现的问题。比如说，通过专注地扫地，专注地擦桌子，专注地给花浇水，我们会增加觉知。

为什么要觉知？没有觉知，临终或者平时突然发生什么事，你一下子随妄念

走了。没有觉知，走平道都会摔跤。觉知又称正念和定力。没有觉知，在很多时候，你连升起正念的时间都没有，连停顿一下的机会都没有。所以很多时候我们只需要停顿一下，就能把很复杂的事情解决好。这个停顿就需要觉知。比如你每天抬腿走路都是很匆忙的，但是如果你平时在练习经行的时候，总是很习惯地一抬腿就能感知一下，那么，有一天，你在一个很危险的境地，你爬山的时候刚要抬腿，下面那块土松了，那块石头是松的，你如果不停顿这一下，你就摔下去了。没有觉知，在生活中的很多时候，都会非常危险。比如开车，在高速公路上，如果你不带着觉知，你会开过出口，你会出车祸。有了觉知，你在做很多事情的时候都不会出差错，在关键的时候，你能够解脱，能够不轮回、不随妄念流转。

一念没有觉知，你可能就着了一个相，着了一个境。可能你就投资去了，本来自己就那么点钱，就被骗了，这就是一念没有觉知导致的结果。觉知能增强我们的信念，能在动中修定，能让我们的心逐渐沉下来，有很简单的一件事情做，就满足了。我不需要抄着佛经，还得听着音乐，嘴里再嚼点儿小吃。有了觉知，你会一心一意地做好一件事，你会享受这件事。

学法并不意味着不能享受一些娱乐活动。但是，你用什么样的心，收到的效果和果报就不一样了。比如说听音乐这件事情。早期我也不会听音乐，我以为听音乐很简单，其实听音乐很难。为什么？因为你在听音乐的时候经常不专注，导致很多旋律其实你没有听到。这首曲子中作者想要表达的感情，你根本就捕捉不到，是因为你没有静下心来去听这个音乐。你在听音乐的时候开小差了，打妄想了，不知道想啥了。

好多人跑步时听音乐，走路时听音乐，做饭时听音乐，一心二用，甚至多用，哪件事也不能尽情享受。就是说其实好多人不知道专心做事的重要性，他同时做两件事，他觉得同时做两件事有效率，提高了生命的效率。他不知道生命是用来享受的，不是用来做多少事的。一个时间段里做了这么多事情，他认为这样利用时间，生命就有意义。其实这是没有修行。有修行的人，一次就做一件事情，不管这件事多么平常。听音乐好好听音乐，看电影专注地看电影，不要一边吃米花

一边看。你不专注，重要的细节就会错过，人家都看懂的，你看不懂。哇！大家都笑了，而你不知道哪里搞笑。并不是你智商有问题，而是不专心。不专注，就没有智慧。因为就一个心，你用了好几个地方，好多东西就想不明白。

觉知的练习可以增加动中定。少欲知足，就容易专注。专注就合道。减少对外尘的依赖和贪着，你就会自由。先能够简单地做一件事情，才能够坐禅，才能练习一物不为。你知道为什么好多人没办法坐禅，他坐不了这么久？我记得我上初中的时候，有一个比我大四岁的邻居，他跟别人学习坐禅，每次只坐十分钟。那时他让我也练习坐。我就坐不住。因为那时我心里想的全是怎么去玩儿，心根本无法静下来。现实生活中，很多人坐不住，是因为他舍不得他的那些乐子。不能布施六根的快乐，就无法坐禅。人们心中妄念贪心太多，导致吃饭的时候想去旅游，旅游的时候想工作。所以说你让他真正歇下来坐禅，什么都不依，就更难了。想进行实修，需要很多的条件：少欲知足，生活简单，最好能够和一切人事物保持距离。

我们通过专注地做好一件事情，就包括很小的事情，再去坐禅，你就会很快的安静下来。我们为什么要坐禅？坐禅为了让心更加清静，能够理解诸法实相，能够理解甚深的佛理，为了更深的修行才去训练坐禅。我们不是为了把自己训练成一个走路很慢，像鹅一样走路的人。不是为了这样走路而活着，是为了使心能够沉淀下来，沉淀下来能够认清事情的本来面目。凡夫动荡的、波动的心，是没有办法理解甚深的二的不二的佛理。诸法实相是不可思议的，你就是理解了那还都不是呢，更何况那个不能理解的，你怎么去理解？

为什么说很多人你给他讲因果，讲一些粗浅的道理，他听得懂。你讲怎么坐禅，他能听懂，但是你给他讲不二佛性，他就听不懂了。“师父，这不是矛盾吗？”不矛盾。

这就是我们为什么要训练与自己在一起，为什么要精进。就是为了觉悟诸法实相。

我们不打七的时候，每天也有坐禅的定课，每天两座。除了坐禅时，我也经

常会提醒大家，沏茶倒水的时候、吃饭的时候，走路的时候。要带觉知。咱们道场大部分人走路的时候、做事的时候都很稳，基本上没出什么错，到现在没丢过一个人，都能找回家来。

这个训练我们以后会隔一段时间举行个一天两天。好多人不这样练习，他自己慢慢就松懈了，就散了。“师父也不带我们练，师父天天也不怎么练，我们也不练。”你不能跟我比。你刚到道场，你看我那样，你也那样。十年前，我就在河边经行、打坐，到处找树林，找那些偏僻的、没人的地方练习坐禅，晚上也去。

你不要跟别人比，就跟你自己比。你看你禅修多久了？你看你练习坐禅，练一物不为，练了多久？累计加一块儿有多少个小时？这是你自己对自己的一个要求。如果你确实有一些简单的事情可做，你也确实没烦恼，那你可以按照自己的方式来训练觉知。“师父，我觉得我摆弄个小东西，我做一个小模型，跟一物不为没什么区别。”如果你对修行理解的特别通透，你也确实在按自己的方式践行，那很好。“师父，我就比较相信六祖那句话：憎爱不关心，长伸两脚卧。”你真能卧那儿，真没有烦恼，你卧一年、十年都不会起伏。你也不会觉得：唉，我这行吗？我这是不是没做功课？你没这些妄念、疑惑，你随便！

我估计你能那样，就不用在道场长伸两脚卧了。你随便找个地方都能长伸两脚卧。既然到道场来，肯定还是有很多不足的、薄弱的地方，我们就好好练习和巩固，利用好在这道场的这个资源。

等你修成了！哇！那就甬提多自在，多安心了！矿变成金，就不复为矿了！现在我相信有很多同修没事的时候，下雨的时候或者晚上自己找个地方往那一坐，都会特别安心，特别清静。

当然并不是这一天你就得练俩小时、三小时的一物不为。你每天哪怕有那么二十分钟、半个小时的发呆和独处，就会有很明显的效果。你会越来越爱与自己在一起，完全不需要依赖任何人就能安心。这个能力一旦养成了，这一天你不用老坐那儿发呆，你干啥都是和自己在一起，都不会迷了。

你能够无依地活在这个世间，这个是最难最难的，而且这个是最珍贵的。如

果你总是抓着一个东西才能安心，这个太可怕了！这个东西一没你就还得抓另外的东西，你永远在抓，你永远不能安心，你永远不能安乐。所以大家一定要把这个功夫养成了！养成了，这个世界你随便去哪里！你都是解脱的！

说起来大家都信心满满，不练习行吗？谁不练也没有用！因为现在全世界导师都在讲这个，光讲没用，还得真练。谁练谁得！公修公得，婆修婆得。

将一物不为进行到底

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

什么时候一物不为的功课做到有力量了？做到三点：

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

一物不为与坐禅有一定的区别。坐禅对身体的姿势有一定的要求，坐禅身体是端直坐的，而且一般都是闭眼，借助一些方法，比如观呼吸，观想，持咒等。

一物不为，不要求姿势，很随意，很放松地坐着，也不需要任何方法。听到声音就听到声音，觉知到呼吸就觉知呼吸，感受到风吹就感受风吹，一切都自然而然，六根不用刻意住在一个对境上。初期坐禅，心要专注在一境上，而一物不为，是让心流动，不住在任何所缘上。就是在那坐着，而且很放松。可以听鸟叫，可以闻花香，可以看着树叶，但就是不打妄想，不想烦恼，这是需要注意的。

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

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

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

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

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

只有大量地练习一物不为，练习三个月以上，身心就会有明显的变化。练半年以上，身心就能够安住了。练一年以上，你的身心和命运就会有大的转变。你

就知道什么是无依了。那才是真正的精神独立。但不能得少为足，还要继续练下去，不能停。

多说无益，让我们一起来练习。

第四部分 如何是见性的合集

答居士如何见性

居士甲问：师父，吉祥。合掌。

每天都看您的开示，请教师父，如何见性？

答：学人不知如何见性？多是把如何见性当成一个头脑的问题，把实现见性当成头脑的答案。

学法不是为了解决头脑的问题，而是从头脑的问题中出来。

虽知如此，以众生无始劫来意识思维分别习气根深蒂固，所以执取心意识境界，取诸幻相，轮回生死。若无修道，则无法出离心意识及自心种种妄计，无明覆蔽，执着自心境界，永无出期。

故佛与祖师种种善巧方便，勤加诱导，令人正道，开示悟入佛之知见，见于佛性，方得解脱。

若问如何见性？有四法做到了，可以见性。

亲近善知识，听经闻法，如理思维，如说修行。

复有三法，做到可以见性：心地无非自性戒，心地无乱自性定，心地无痴自性慧。

复有二法，做到可以见性，定慧等持，用而无生。

复有一法可以见性，离于我相修一切善法。

复有二法做到，可见佛性。证悟人无我，法无我。

复有一法做到，可见佛性，发菩提心，自觉觉他。

复有无量法，六度，八正道，三十七道品。若得实修，可见佛性。

随取其中一法乃至四法，放下世间一切贪着享乐，用功办道，即得见性。

居士乙问：师父，我有疑惑。既然您说，不识本心，学法无益。如果还未见性，是否就不应该进行任何形式的“修行”呢？还有，见性的标准是什么？谁能

认定自己是见性了呢？请师父慈悲开示。

答：莫在意识里转，更不得执着古人及我所说文字。若如此，则一切诸法则成悖论，变成先有鸡先有蛋的问题？自己迷惑自己，没完没了。

佛法不是那样。

见不见性，都要修行。

不见性，学法无益，不是逻辑上的命题。而是对众生修行错用功夫的一种提醒。注意：这不是逻辑对错问题，而是修行时节因缘方便指引的问题。

你掉进了意识分别，执着了逻辑概念，所以才会有此疑惑。

每个人时节因缘会遇，通过修行，都会悟道见性。所以才会有无数人修行。但是，如果不认识本性，不抓住修行的根本，又没有意义。正是因此，才需要善知识的指引，才需要深入学习佛法，选择修行之路。众生佛性，遇缘即显，此非意识思维所能了知，更非对错所能决了。只不过，不认识真性，所行一切都是徒劳。虽然徒劳，总是要经历，忽然机缘会遇，得善知识指点，方知以前错用功夫，万缘尽歇，一念识心断处，亦不住断处，亲见本性。

若不遇师，自己又不能回光返照、所做心息，纵修恒河沙劫，也是徒劳。所以修行人虽多，而成就者少。正因于此。

欲见本性，需要寻师访道，听经闻法，脚踏实地依祖佛之教，勤而行之，自有明白之日。

再多说几句。因为你的问题也是很多人容易犯的毛病。你把“不见性，学法无益”当成定论和逻辑问题了。

如果不见性，修行就绝对没有任何意义，那就变成了一个人不见性，就永远不去修行。不去修行，就永远不见性。这就变成了悖论，进入了头脑幻觉，那就没人修行了。

从头脑和逻辑对错中出离，恰恰是见性的开始，也是修行唯一要做的功课，也是真正善知识要启发学人去做的。无始以来，让众生轮回的，正是你此时的意识思维分别习气。

如果你真的明白我所说的，就立刻离开这个问题，去做任何事情，唯独不要沉迷在这个问题里。如果你听不明白，你会一直被这个问题困扰，诸佛也无法给你满意的答案。因为问题本身就是虚妄的。

居士：感恩师父开示！我是一名工程师，每天的工作就是各种分析比较，是个特别头脑的人。什么事情都要想清楚，否则就好像没有安全感。师父让我意识到这正是轮回的根本！此刻我好像有一种醍醐灌顶的感觉...

答：是的，分别对错，给出结论，要求定解，是一切众生的习气和无明。佛法的实相是没有任何事是真正对与错的。诸佛所说，都是因众生的无明而方便开示，没有定法和定论。若起执着，第一义谛则翻为世谛和净论。若无执着，世谛俗语，皆是第一义谛。可见，第一义谛不在言说，不在分别，不在对错，在于了达诸法无实性，诸法如幻。说诸法如幻，亦不能生定解，起执着，落入意识思维分别。如是说者，皆是一时方便之说。但去众病，假名佛法。佛法亦非实，莫起执着。

见性之人，如人饮水，冷暖自知。自知烦恼断除，心性自在，于一切法无疑惑，能为学人答疑解惑，复有大慈悲，大方便，于生死无挂碍。了了明见本心无法可得，于一切识心生死习气能转为道用，八识成四智，大机大用，说亦不尽，具足如是无量善法功德，亦心无所住，即能自知得见佛性。

那不是见性，什么才是真见性

我抓住一只萤火虫放在手里，看着它闪着光。

有的人看到了，说，这一见萤火虫就见性了。

我问：怎么见的呢？

他说：性能见明，能见暗。见到见明见暗的那个见性就是见自性。楞严经上也是这么说的。

我答：这不是见性。

这是知解见性，是生死活计，无明根本。

真正的见性不是这样见的。

如何是见性？

先把这个问题放一边。

见性是把你的从头脑里引出来，而不是引你入头脑。

佛陀的教法不知不觉把引你入头脑，所以叫如来禅。

祖师的手段把你引出头脑，所以叫祖师禅。

如来禅引你入意识；祖师禅拉你出意识。

如来禅的特点是知解，是心想；祖师禅的特点是直用，是直行。

佛陀为何引众生入头脑？佛陀不是有心把你引入头脑，而是你误解了佛陀说法，是你自己的习气引你经常地进入头脑。

佛陀知道众生会误解他吗？知道。既然知道，为什么还要讲经，还要用文字引导学人？这是一种方便，众生无缘直入如实教法，所以需要文字引导。经典是为众生入实修做基础，为修行者出意识做准备。

这是佛陀的工作。佛陀深谙祖师之道，但是，最后一步出离的工作主要由禅师来做。

佛陀主要负责为众生讲解佛性，引导行人做各种出离的准备。从言说法，渐渐引导入如实法。

祖师非常清楚自己的主要工作是把众生从意识知解中拉出。若学人根基因缘成熟，以各种手段把他直接从头脑中叫出来，把他带到如实法中。当然，在这个过程中，祖师也会熟练地使用文字，借用如来禅来做他的工作。

我们回到前面的问题：如何是见性？

如果你手里看到一只萤火虫，你惊讶地叫到，哇！萤火虫真漂亮！一闪一闪的，我头一次见到萤火虫。

见性的过程已经在不知不觉中完成并过去了。

众生日用中的一切无不是见性，无不是法性施为，当他未生心未生想不住着的那一刻。只是他不知道这一点。日用而不知，是故为穷子。所以云：古佛过去

久矣。

当我看着手里的萤火虫，你问我怎么见性，我抬起头看了看天空。

我看到萤火虫，惊讶说“好漂亮啊”，而没生见到萤火虫想，更没有去思维领悟那个能见明，见暗的“见性”，正做着这一切的动作，而未生一切想时，正恁么时而无恁么想，这才是“见性”，而实无见性可得。如此见性，非关见与不见，非关眼与非眼，无能无所，十方诸佛，揣摩不得，住着不得，认知不得。

六祖大师说：常应诸根用，而不生用想。即是此义。

洞山禅师说：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处逢得渠。亦是此理。

此义无义，此理非理。莫着于此义理。那是觉者自行自证境界。你该如何？才是重点。

见性是让你从那里出来，而不是进去。

练习觉知、牧牛的目的，正在于此。而不是让你去思惟觉知，或认觉知为佛性。

你正想着关于佛性的问题，这时，你忽然听到鸟叫。你开悟了。你开悟了，不是因为你听到鸟叫而领悟到那个能听的、不变的、听后的闻性就是自性，不是有一个被你捕捉到的灵灵觉知是佛性。不，那不是自性，那是你的妄想，是识心的诡计。那正是把你向头脑和知解里带。

如果你开悟了，那一定不是因为你在听到了鸟叫声上有什么领悟，而是因为那声鸟叫把你从对佛性或其他事情的思维中叫了出来。

开悟见性不是进入，而是出来。

你会问，不是没有出来和进入吗？

是的，没有出入。迷和觉也是一样，本来没有迷与觉。因迷说觉，因入说出。

你若不入，祖师不会喊你出来。

你若不住，则任你出入。因为有住，引你不住。

这就是祖师禅的特点和意义。

如学人问禅师，如何是佛性？禅师竖起手指。学人说：我明白了。禅师问：你明白什么了？学人说：那个能竖手指的就是佛性。禅师笑着说：那不是佛性，那是你的妄想。学人说：那什么是佛性？禅师又竖起手指。

你会了吗？

佛法只是引导我们出离妄念。

所有帮你认佛性，找佛性，在头脑中知解佛性的教法，都是生死法，是方便法，是言说法，是意度佛法。而帮你从对佛性的认知中叫出来，直用直行，而不做直行想的，那才是如实法，是自证法。

当你认定什么，禅师就帮你打碎什么。

你住在哪里，禅师就把你从哪里拉出来。

如何是佛？上来下去。

上来下去究竟何意？在这里会得，才是真开悟，真见性。

如是开悟见性，才是真正的入门。以此来看，十地菩萨，观音普贤，尚未入佛法的真正大门。

但是，开悟也不代表你立刻有了修行的结果，只说明你会修行了。你不会再错认定盘星，更不会错用功夫。当你知道出来，你的修行方向明确了，你找到了无上菩提正修行路。至于修行的结果，则需要功夫的打磨，悟后的实修，习气的转变，最终烦恼断尽，不复无明，而那可能需要几年、几十年，甚至你一生需要完成的。

关于见性的误区

师父，我失眠。外面月亮很亮，正看月亮时，我明白常应诸根用而不生用想。见性是指明白了六根是心的作用吗？

觉性，觉很清晰，犹如虚空，觉是本来面目。

抬头正看月时，无想只清清爽爽一了了觉知当前，这算是吗？吃饭穿衣心无杂念清清楚楚，算是吗？这能觉之心，在无想之时，即便是想，也在清清楚楚，

这算是吗？

答：这都不是见性，而是你的妄想。

祖师明明说，常应诸根用，而不生用想。又经云：应无所住而生其心。而你却正用之时，妄想不断。明明刹那刹那一切已经消失，你又有所住而生心，做种种分别，知解佛性。不是妄想是什么？

古人云：切忌从他觅，迢迢与我疏。

又说：觅即知君不可见。正恁么时，不恁么想。恁么也不得，不恁么也不得。学人于此处有所悟，但不可住于悟，于所悟处亦不得生见生解，才是入手处。

学法之人，不得见性，多以为有性可见，将意识知解妄想分别当成见性。能所不断，妄念不歇，故不得相应，转寻转远。正是从头脑妄念中出离，是名见性，实无佛性可见。佛性乃佛陀不得已对实相的一种表达。而见性是对不住一切法，直接解脱状态的一种形容，超越有无，非法非非法。经云：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。佛性亦复如是，实无有法名为佛性。佛性非法，非非法，不得以有无佛性计。说无实法名佛性，只为破有佛性可见。不可因此便认无佛性。若认无佛性，同于认有佛性，皆是边见。祖师云：尽属情所记，六十二见本。妄立虚假名，何为真实义？

学法之人，以无始以来分别妄想不断，迷于心意识，于妄想中琢磨实相，将心待悟，求佛求道，求见性求境界，求解脱，求开悟。如是心行，皆是妄想，分别觉性，思维佛性，知解佛性，是名入泥潭，又名搬粪入，又名自带枷锁。当于如是正分别时，不住分别，转身出离，方是修行。

祖师云：若于转处不留情，繁应常处那伽定。

如人正低头思考着什么，这时旁边一把笤帚倒了，忽然打断他的思维而大悟。又如一个人正陷入烦恼之中，忽然一场大雨从天而降，他扭头就跑，刚才的烦恼，也随之无影无踪。如是种种从头脑妄念中出来，不论主动还是被动从自己的妄想中出离，方是悟道解脱的契机，也是行人下手的地方，而不是向意识思维窠臼中埋没自己。

学人种种关于见性的见解都是出于心意识，若不离心意识，则无法见性。若执离心意识，亦堕边见，仍不出心意识，亦不可见性。此是见性之难思议处。

什么是见性

师父，请问您：如何见佛性？

答：佛性这个概念的施设是诸佛对自证常乐我净境界的一种形容，并没有一个实有的法叫佛性，也没有一个实有的佛性可见。

说见佛性，六祖大师说：若能自有真，离假即心真。自心不离假，无真何处真？六祖大师所说离假即心真，是指非离假外别有一真心可见。言见性者，亦复如是，只是针对修行之人在具体的对境中不再执迷于幻象，不再分别自心境界的一种形容，而实际上，并没有一个能见佛性的主体，也没有实有的佛性可见。

这种能所双泯而无所住的状态，假名为见性。永嘉云：心是根，法是尘，两种犹如镜上痕。痕垢尽除光始现，心法双忘性即真。心法双忘，能所双泯，即自是真。非离此外，而别有真。

金刚经云：非法非非法。又云：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。

当一个人不再对现象世界产生痴迷和执着，亦了达没有一个内在的自我，把这样的一种智慧和能力，称为见佛性。

诸佛觉者所有对佛性的描述，其用意不是强调佛性是什么，而是引导我们远离对虚妄境界的执着。如果我们修行的目标只是一味地研究或思考什么是佛性，而不去看自心执着了什么，该放下或远离什么，该转变什么用心，这样的话，就会陷入知解佛性和口说般若的修行误区，穷劫都不能见性。

说佛性是真，是常，是善，是不生不灭，是决定，是解脱，这些描述，并不是引导我们去找这样一个存在，而是让我们认清我们执迷的那些东西都是无常、生灭、不善、束缚和虚幻的，从而远离它们。远离它们的刹那，就是见性，就是佛性在显现，离此远离，无别有佛性可见、可证、可得。

故黄檗禅师说：离即是法，知离者是佛。但离一切烦恼，是无法可得。

三祖僧璨大师说：不用求真，唯须息见。正是此意。

但于一切时中，一切处，直用见闻觉知，而不生能见所见之想。六根常用而不染万境，烦恼不生，即是见性之义。

问：那古人说“不识本心，学法无益”又如何理解呢？什么是识得本心？本心不就是真心佛性吗？

答：所谓不识本心，正是因为执着有法可得，有本心可悟，有佛性可见，所以不识本心。知道本心无少法可得，亦无法名本心，是名识本心。如是识得本心，一切修法、证法、得法之心即歇。诸心即歇，歇即菩提。离此歇外，无菩提可得。若不歇心，穷劫觅菩提不可得。所以释迦佛于燃灯佛受记，只是歇下了求菩提之心，只是悟得无有少法可得，是名无上菩提。实无菩提可悟、佛性可得。

然说歇只是对求觅而言。有求觅，方言歇。若无求觅，亦不可执于歇。若着于歇，贪于静，则堕声闻二乘境界，入于死水，不得活于法身。

所以从上诸圣只说贪嗔痴浊边过患，少言真实清净境界。若一味言清净境界，众生闻之，则有贪着。若心有住，即为非住。古人云：佛说一切法，为除一切心。我无一切心，何须一切法。故知佛法只是对治之法，一期应病与药，黄叶止啼，非是真实。真实之法，离有无，绝对待，不思议，超心识，言下相应，顿超凡圣，乃诸佛自证圣智之境，不可有丝毫拟议取着，如大火聚，一切近者皆烧却。

故知见佛性者，但离诸有为生灭、一切无常之法。经云：空者，谓无二十有及诸烦恼，一切苦、一切相、一切有为行；不空者，常乐我净。若能离假，真亦不可持，实无法可得。经云：离一切诸相，即名诸佛。又云：知幻即离，亦无渐次；离幻即觉，不作方便。

永嘉大师云：不见一法即如来。不见一法者，即是如来性。非离不见一法外别有如来性。达摩祖师云：菩萨与佛未曾生心，未曾灭心，名为非有非无心。非有非无心，此名中道。故知非有非无心，即名本心，亦名不起一切心之心，亦名不“无端起知见”心。即祖师所云“切忌动着”之心。经云：居一切时，不起妄念。何以故？是无法可得，故妄念都息。本无烦恼，焉有菩提？若本无烦恼，别说佛性者，是知上立知，即无明本。

如今求佛道者皆立能见、能闻、能嗅、能触、能知者是佛性，或别立一真性者，皆犯此病，修道人不可不知。

此是见性之义，亦不可执着此说，以解为会。但向内转贪嗔痴为戒定慧，于诸习气中转动而无痕，自悟自修，亦不见能转所转，直用直行，得大自在，此人会修行，名为正见。

自古以来禅宗祖师文字方便教授，皆不离此义，只是解粘去缚，并无实法与人。若离此别有所说，妄立真性，即知错谬，背道而驰。

至于末后一句，向上一路，千圣不传者，皆以此见性之义为基础。然后发挥本心，全体起用，纵横自在，不存轨则，超心意识，鬼神莫测，须实到恁么境地功夫始得，非是妄想意识所可测度也。

见性

看见树叶、水杯、文字、地板的刹那，而未生见想，就是见性，虽言见性，莫生见性想。若生见性想，早不是见性也。古人云：古佛过去久矣。

故所言见性，实无法可见，亦无实性可见，可体验，可见知。只因正看而未生看想时，身心正默契于本性，如人未找自己时，正是自己，假名见性，非有能见所见也。

听到话声、风声、叫声、嘈杂声的刹那，而未生听想，亦复如是，亦名见性。虽言见性，莫生见想。若生见想，是知上立知，即无明本。

只因正听时，能听所听皆不可得，身心正默契于空，假名证得空性。无实空性可证可得。若于听时生心动念，知解议论于性之动用，皆是识心妄计，非关见性。

古人所不许者，皆是如此。此唯亲证，或会得向上一路，方可相应，余皆不得。正恁么时，不可向人道着。道着，则刻舟求剑，失之远矣。如我现在所言。

嗅、尝、触、思的刹那而未生嗅、尝、触、思之想，即是见性。虽云见性，不可于嗅，于尝，于触，于思复生嗅、尝、触、思及种种知解想，若生心而想之，

则覆盖真如，早不是也。

古人云：回趣真如，法还不净。又云：渠今正是我，我今不是渠。此之谓也。如是之法，非小根小智小因缘者所能会能行，但二六时中，勤加护念，如牧牛者，不犯苗稼，久久保护始得。

故见性者，非但眼能见，耳亦能见，鼻亦能见，舌亦能见，身亦能见，意亦能见。

经云：知见无见，斯即涅槃。

六祖云：常应诸根用，而不生用想；分别一切法，不做分别想。洞山云：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。

欲亲证本性者，可直接越过一切知见所学，顿超十地无难事，直过三昧弹指顷，离文字，绝商量，一步即至佛地。但能二六时中，时时处处回到直见、直闻、直觉、直知上来，直用六根，莫生用想，但用此心，直了成佛。

未见性者所言见性，千奇百怪，百种千种。真见性者，唯有向上一路。

如何是向上一路？眼能抓物，耳能睹人，手能知味！铁石也能咬人，石人亦可眨眼。会么？去，无你凑泊处！

体会与开悟

问：禅师好，我在坐禅的时候，经常体会到空寂的境界，除了了了清楚的觉知，什么都没有，身心特别寂静，一座的时间过的也很快，也能感受到六祖所说的“本来无一物”。但是，这种状态不能持续，有时时间长些，有时时间短些。平时生活中站着或发呆的时候，也会有这种特别清净的状态。请问禅师，当我清清楚楚地感受到什么都没有的状态，是不是就是开悟和见性？是不是要一直保持那样的状态才对？

答：那不是开悟的状态，更与见性了无交涉。所有身心体会到的“清净”、“轻安”、“寂静”、“灵灵觉知”都不是开悟，而是识心境界，与妄想无二无别。

古人云：菩提无是处。但有所是，皆是妄想，与道全乖。

又云：荆棘丛中下足易，明月帘下转身难。即说此病也。

又云：死水不藏龙，亦是说此。

你的这种体会和认知很多人都有，这是不了本心，不识真性，认假为真所致。

真正的开悟不是体悟到什么，而是从所有的体悟中出来。

真正的开悟是心无所住。心有少分住着，皆与道当面错过。

古人云：但有一境，一见，一法，一解，都不许。又云：切忌道着，道着则头角生。

开悟与体会的区别是，悟是不住，体会是住着。悟是出来，体会是进入。悟是解脱，体悟是束缚。悟无能悟所悟，体会则能所不断。纵然悟空，空亦是法，非是真空。真空离一切心意识，离四句，绝百非，须是祖师门下的手段方可少分相应。

可是，许多人都错把体会当成悟，把自己种种识心的经验和感受当成开悟，当成见性，却不知开悟与体会正好相反。

修行、觉悟和成就的关键是掌握修行的根本。什么是修行的根本？需自解做活计始得。如何是自解做活计？修行人要在真正的解脱烦恼上多下功夫，知道怎么出离妄念和烦恼，知道如何转身，如何不住，如何默契并亲证自性，那才是修行的核心。而不是被妄念和虚幻所骗，掉进生灭有为中，分别名相，或于一言一行、一相一境，百般知解注释，随意揣测，强生好坏，想得到一个答案。

此事须在自己心行，不在言说。若执言说，转加悬远。但知其非处，久久用功，时节因缘际会，忽然于无功用处，轻轻一转，方知祖佛得道之处。

禅宗开悟的标准才是真正的开悟

禅宗的开悟标准，才是真正的开悟。

现代的修行者把开悟、见性、大彻大悟看的很简单。动辄认定谁谁是开悟的人，认为老子是开悟的，庄子是开悟的，奥修是开悟的，克里希那穆提是开悟的，

王阳明是开悟的，密宗某某上师是开悟的，南传某某法师是证悟者，心中心谁谁是开悟的，等等，人云亦云，根本不知真正的开悟到底是何意。

真正的开悟只有达到佛陀和禅宗祖师的境界，对实相的如实了达以及拥有真正的解脱智慧，了了见于佛性，才是究竟的开悟。

只有拥有了禅宗的见地和向上一路的功夫，会得末后一句，能转无量劫来所依识，理事二惑，究竟断除，才是真正的开悟。

若依此标准，上面所说的人都不是真正的开悟者。

甚至被人公认的古代的很多其他法门里的高僧大德，都不是开悟者。

这也就是为什么临济祖师，德山禅师说十地菩萨，等妙二觉，观音普贤，都没有真正见性。

佛陀在涅槃经中说，十地菩萨不能了了见于佛性。又说，十地菩萨见性如隔纱，如夜间见物，而不了了。

真正的开悟者，只有到祖师的法脉里才能找到。真正的开悟者，才是世间的大善知识，是众生的眼目和明灯，是众生修行路上的导航。

依禅宗修行所获得的觉悟才是真正意义上的见性和成佛。

这个世间再高的智慧，再深的觉悟，也不会高过禅宗祖师和佛陀所证悟的实相智慧。

就算是佛陀在经典里所说的成佛，比如法华经里为声闻乘人受记所说的成佛，都不是真的成佛，佛陀的成佛也不是真正的成佛。佛陀是因为见性，而称为成佛，并不是指佛陀这个人成佛了。

某某成佛，这是一时的方便说。这一点，佛陀在楞伽经里和涅槃经里交代的很清楚。

禅宗祖师都深达此理，所以以见性成佛才是究竟意义上的成佛，而不是成就所谓的报化佛，乃至法身佛。

而无数学人，因为不能深入经藏，无法了解这一点，错解了成佛的本意，所以不能成就。

又有无数学人，将自己所证得的微少境界当成涅槃，以为成佛，我相未除，法执未断，亦不能成就。

今时学人，切忌不依祖佛之教，贪图世乐，俗心不死，投机取巧，学他外道法门，以为便利，害人害己，终归轮回，无人能救。

若欲识得世间真善知识，当具法眼，以佛经为依据，以祖师教法为基石，以自我磨砺和实修为勘验，以断除烦恼为证明，以无惑为借鉴。如是自悟自行，自修自证无上佛道，方不辜负自己，亦不欺人也。

“那个”真不是

居士：师父好，我听到有同修分享说，自古以来为什么得道的人这么少呢？就是因为他们有一个想法，认为得道非常的难，不相信悟道简单至极，不肯承当。今天我觉得非常幸运，听到了最上乘的教法。当我们忽然间一念不生，那个干干净净，明明白白的东西，那个就是。能清清楚楚感受到它就是，它一直在那儿，就是这样，就这么简单。

请教师父，这种见地就是禅宗的见地吗？只要悟道那个不动的就是本性，就是开悟吗？请师父指正。

答：现在很多善知识和学法之人把头脑知解出来的“当下就是”当成悟道甚至得道，这是一种典型的“认贼为子”，将识心当成佛性。你永远找不到“那个”，更没有什么“就是”。古人云：菩提无是处。又云：学道之人不识真，只为从来认识神。无始劫来生死本，痴人唤作本来人。所谓“认识神”，是指把一念识心的作用当成了佛性，把妄念当成了真实。

认“那个就是”，“就在那儿”为自性，这完全把修行的目标搞错了。这并不是禅宗，更不是什么最上乘法。

现在有太多的人都迷在“当下就是”这样的知见里，以为那就是最究竟最简单的佛法，认为和禅宗的解脱见地一样。

那种认知和禅宗的见地了无交涉。解脱是要实证转身和出离妄念的功夫，它

需要少则几年，多则几十年正确的牧牛和善护念才能达成。

学法最忌讳的是意识停留在那个就是上，或认一念不生时就是，更不可认明明了了的就是本性。

顿悟本性没有你们想的那么简单，需要时节、因缘、功夫具足，方可得见。这样的分享对于想真正了解实相、学习禅宗的人是一种误导。现在类似这种教法比比皆是，师与弟子都在知解中，自迷尚可，若教他人，是为大错。

若欲解脱，需要真正见解。真正见解，可不是一句“那个就是”、“它一直在那儿”。那个真不是。且问你：如何是真正见解？

如仰山问云岩：闻汝久在药山，是否？岩曰：是。汾山问：如何是药山大人相？岩曰：涅槃后有。云岩一句“涅槃后有”，赚杀天下人。若于此处看出云岩下错转语，是真解脱者。且道，云岩错在什么处？

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？

放下那些想象和渴望，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。

你开悟见性了吗

由于没有真正具法眼的善知识教导，自己又不能深入经藏，导致绝大多数学法之人不知道如何是开悟。要么对开悟见性一片茫然，要么对之充满无限遐想，要么索性放弃这个问题。还有的人以为经历了什么特胜的空无的清净的法喜的境界，并且要保持在那样的境界里，就是开悟。一旦无法保持那种经历，就开始迷惑、茫然，不知修行趋向，自既烦恼现在，更不知何者是悟，如何进一步修行。或者有的人认为没有开悟这件事，古人说个开悟，不过是方便说，诱引学人。如是之人，皆由不知一切境界和觉受都是识心计度，落在五阴之中，被它妄念主宰。楞严经中俱说分明，所有胜境，不出五十六种阴魔。

所谓开悟，是从意识妄想住着心转身和出离的刹那，而非进入心识，假名开悟。此须心行，不在知解。若觅此一刹那，即不可得。一念不住，一念觉悟。若求念念不住，反被法缚。故圆觉经云：得念失念，无非解脱。又云：住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。若心住觉，即非觉也。若有觉可得，亦非觉也。所以不明此理者，妄想于睡梦中亦修得念念明觉，守此“灵知觉心”，不知此“灵知觉心”正是妄想，法眼不明，穷劫不得真正开悟。

此不住亦不住于不住的功夫，非是口说得，亦非文字妄想中猜得，更不是胡猜乱想中得。须是恁么人，方可恁么说。

故学法之人，若不明理，穷劫不得见性。实际理地，一尘不得盖覆。故经云：十地菩萨见性如隔纱，由理事未透尽也。只明此理，尚不究竟。更须于功夫门中，久久打磨旧时习气。只理透彻，犹有无始劫来习气种子未能顿净，故须多年功夫转变，教它尽净，方名得道。古人所谓保任、长养圣胎、牧牛者是。香严做此功夫四十年，云岩做此功夫三十年，船子和尚三十年只做此事。经云：理须顿悟，乘悟并销。事须渐除，依次第尽。

若能于此处识得邪正，把得住关键，方可入我祖师门下，具正法眼，为他学人解黏去缚。金刚经云：应无所住而生其心。如何是应无所住而生其心？若有如何，即有所住也。故知此一问，佛也要哑口，祖师也哭泣，人天罔测，尽大地人

若向这里看，皆瞎却眼睛，裂掉面门。

于此伫立沉吟，欲觅得一字抵对，自救不得。

你开悟见性了吗？诸修行者，时常问自己此一句，或问“如何是应无所住而生其心？”稍有所疑，向他意识六根门头探取，即入水入泥，与它“开悟”，了无交涉。

此事如人饮水，冷暖自知，向他人道不得，亦骗不得人。诸学法人，自若有疑不会，须下心谦卑，发大誓愿，求见真正善知识，时时亲近，方能行得无上菩提正修行路，不入歧途。他日摸到面门，才知从上诸佛祖师，不欺人也。

开悟，没有那么难

当我说，只有达到祖师的状态才是开悟，才是成佛。一些人就认为开悟与成佛非常难。

是的，如果你一直有所求，有所得，那开悟就很难。

如果你想成为释迦牟尼佛那样的人，那成佛就很难。

如果你一直在建立，在做加法，那开悟与成佛就很难。

如果你不停地需要、寻找、思考，觉悟就非常的难。

如果你根本不知道什么是开悟和见性，你就会觉得开悟很难。

文殊普贤之所以是菩萨，而不能成佛，是因为他们还有一念悲心，还拥有智慧。还有众生可度，还有佛可成。

你不要觉得佛多么伟大，达摩多么伟大，六祖多么伟大，观音多么伟大，他们只是一个普通人，你和他们没有任何区别。

他们能觉悟，你为什么不能？

你为什么把他们看的那么高？而把自己看的那么低？你缺少什么？

什么都不缺少。

石头禅师小时跟家人去寺院，在佛殿中看到佛像，问父母，这是谁？父母说，这是觉悟的佛陀。石头禅师说，也没什么奇特。他做得，我亦做得。

佛是你本来的状态，你只是不认识自己。

如果你不再需要什么，不再营求什么，开悟非常简单。

如果你有所求，有所得心彻底熄灭，成佛易如反掌。

如果你不再想做佛，而是做简单的自己，接受你一切时一切处的样子，包括死亡，你立刻成佛。

如果你开始卸载，开始做减法，你发现一切变得简单。简单到你已经不在乎开悟与成佛。

如果你放弃一切的努力，内心平静如水，你发现刹那间就开悟了。

当人们都涌向拥有的城堡，而你却走向一无所有的荒野，你发现你已经是佛。

当你不再沉迷于思索、寻觅与探寻，你休息下你的识心，那一刻，佛出现在你的心上。

当你能随时从妄念中退出，随时从争论中让步，随时能从执着里离开，你发现，那些后退的觉悟和能力，才是佛的真正意思。

佛是觉悟，是无争，是撤销的智慧与力量，这个力量时隐时现，它并非固态。佛不是某个人，不是某种持久的状态。

佛不是人做，是心做。

开悟不是某件事，不是需要做成的事，它是一个真相。

你不得不开悟，你的本来面目就是开悟。

你不开悟，那才是一个梦幻与错觉。

经云：若遇无上菩提正修行路，根无大小，皆成佛果。

开悟，那是你的本分事，是你最平常的事。

世界上最简单的事不是别的，正是开悟。

见性与保任

师父好，您所说的悟后起修，悟是悟到自性吗？那修又是指什么？还有悟后的保任是指什么？很多人都讲开悟就是见性。怎么才叫见性？我听有的善知识

说，见到那个能听的、能见的、能闻的、能触的，就是见性。这种说法对吗？我觉得，就算见到那见闻觉知的本性，似乎也无法解脱烦恼和种种疑惑。请师父不辞辛苦，为弟子解惑。

答：见性与开悟并不是悟到或见到什么能见能听能闻能触的。那并不是真正意义上的开悟和见性。

能离一切相，即是见性，非有性可见。祖师云：离假即心真。经云：离幻即觉。皆见性之谓也。

开悟与见性更多的是指一个人的心行，而不是头脑的思维。它所指向的心行能令学人毕竟出离妄念，不取于相，究竟断除烦恼，即是开悟，即是见性。

开悟和修行方法不可分割。也就是说，悟前悟后所修及正悟之时，都是烦恼的脱落，无明的消失，执着的减少，那才是真正的开悟和见性。

正起念时，而不住于念。正生烦恼时，而不住于烦恼。正进入头脑分别时，而回到觉知上来。正纠结问题时而回到眼见色的当下，回到耳识上来，回到触觉上来，回到嗅觉上来，回到不思善，不思恶上来，而不住于此见闻觉知，即是开悟，即是见性。

于法不生心，于一切境界无所住，即是开悟。开悟只在言下。言下不悟，无有悟时。何以故？悟者不住，住者不悟。说于言下，已过言下，悟过久矣。

开悟和修行并不是分开的，会修行，才能开悟。真开悟，才会修行。

正开悟时，即是修行，所有的修行，都相应于开悟。所以开悟后的修行又称为保任。开悟与修行不可分割。

如何是保任？保护心行始终与实相相应，任运此心念念不被烦恼所缚。

保护心行不住妄念，任运此心直用直行。如是保持开悟，任运开悟，护持开悟时的解脱状态，是名开悟，又名悟后起修。

一念住于识心，一念即迷于本性，即非开悟。一念出离识心，回到见闻觉知上来，而又不住见闻觉知，即是见性，即是开悟，非实有性可开可见可悟。但能离于假，即是性真时。

六祖云：常应诸根用，而不生用想。即开悟之谓也。古人根利，才闻此说，即会修行，即会开悟。不像现今时人，终日闻法，而不开悟。终日修行，而不会修行。

如是言下顿离妄念，离一切相，顿回当下，是名开悟。如是修行，如是开悟，才能真实解脱烦恼，出离生死。而诸人所说，见到能见能闻的，即是见性，此能见能闻，非但不是佛性，恰是生死无明之根，意下之贼。故学法之人，将识为性，能断烦恼，无有是处。

古人云：学道之人不识真，只为从来认识神。无始劫来生死本，痴人唤作本来人。

学法修道，莫认贼为子，将意根下黑窟窿当成佛性，以为见性容易，自谓保任此性，实是熏修我执，所以烦恼不断，是名愚痴，非是修行。

真实行者，念念断于烦恼，心心流入性海，着衣吃饭，无染无着。不做修想，不做不修想。不做悟想，不做不悟想。时时不离当下，处处自在无拘。

见不见性，开不开悟，悟后如何起修，莫问别人。但问自己，会不会解脱烦恼，能不能不住于念，会即会，不会，妄说开悟及悟后起修，有何意义！

佛性体验不得，那如何见性？

禅师好，你的文章“体验到的永远不是佛性”，您自己又是怎么知道这个呢？这难道不也是一种体验吗？若无体验，如何知道？若无体验，无知道，又如何见性呢？

答：这确实是一种体验，但是，这只是体验到：你体验到的，永远不是佛性，而没有说体验到了佛性。

如果你问，体验到的不是真的，怎么证明？体验本身不住，刹那即空，自知自明，不须证明。

佛性者，非是一法，非是法也，故不可体验。所言法者，皆从心想生，从识而有，从名相生，非实有法。佛性者，非从识生，非心想生，非是有法，故不可

知，不可得，不可见，绝诸思议，超心意识。

见性亦复如是，非是有性可见，亦非能见可见，悟无所得，无所见，无性可得可见，是名见性。

佛性非是因见或不见而得，以不起心见佛性，故而默契之。如我们行住坐卧时，虽不知头在，头却不失。见与不见，佛性俱在。如是在者，非在非不在，不可思议。

佛性无是处，若有所是，有所见，有所体验，即非佛性。

也就是说，我们能证明的并不是佛性存在，而是：一切关于佛性的体验与描述，都不是真的，都是多余的，都是妄想，是识心诡计，是生死无明与分别的习气。但有言说，皆无实义。

你无法见到真的，这是可以知道和证明的。也即，你体验到的永远是妄想，是识心，唯独不能知道、体验到佛性。当你觉悟到一切无有真时，这才是唯一的真实，假名见性，其实根本没有见与所见。说其真实，只是你不再被妄想与识心与体验欺骗而已。

六祖大师说：一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。若能自有真，离假即心真。自心不离假，无真何处真。

所有觉悟的人并不是觉悟到实有一法是佛性，而是觉悟到并没有实法是佛性。古人云：菩提无是处，正是此义。又说，实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。

当一个人觉悟到能觉所觉俱空，亦不住于此觉，非觉非无觉，假名为觉悟，实无觉悟也。

你问：既然无法体验，如何见性？

答：息掉体验之心，无见性之妄想，自然相应，非是有性可见。如是了悟，如是智慧，是名见性。

古人云：息虑忘缘，佛自现前。

关于禅宗若干问题的解答

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，唯见自心清静，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：皆说禅宗是大根基者才能修的法门，一般人可不可以修学禅宗？

答：不论根基大小，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，何论根基？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。

你会开悟吗

当你不了解什么是开悟时，开悟很神秘，很难；当你了解了开悟，它很简单，很实用。

所谓开悟，就是当你生起一个烦恼或不舒服的念头时，你看到了它，不相信它，转身离开了它，没有住在那个妄念和烦恼中，回到了原来平静的状态，你在那一念中开悟。

开悟如此简单和明晰，对于那些能够清晰看到自己的妄念，并不再相信它的人。

开悟离我们如此之近，近到你可以在任何烦恼生起时开悟。不要错过每一个烦恼的念头，那是你开悟的最佳时机。

你不用寻找真实，因为真实一直都在。你只需要质疑那些造成痛苦的观念和想法。当你不再相信它们，你回到了真实。

如果没过多久，你的心上又生起一个令你难过的念头，你又看到了它，又没有相信它，你离开了那个念头，你又一次在那个瞬间开悟。

六祖大师说：凡夫即佛，烦恼即菩提。前念迷即凡夫，后念悟即佛。前念著境即烦恼，后念离境即菩提。开悟只是针对妄念和烦恼而言。你什么时候生起妄

念和烦恼，你才需要开悟。

开悟是临时的，是当下的，是实用的，是人人都有的，它是一种本性的能力。它只是相对于烦恼生起而言。开悟也是不住的，不可捕捉的，不可停留的，不可思议的，非知解的，离于头脑和想象的。它正好与想象相反，它出离头脑，不住于想法。想法和知解是开悟的唯一障碍。

不是在所有的事和所有的念头中都需要开悟，而是在每一个需要解脱的念头中才需要开悟。

先看到让你产生烦恼的念头，才能离开它。这很关键。在禅宗的修行中，这称为牧牛，又称为善护念。

当没有那样一个需要被质疑的念头生起时，当没有烦恼的念头产生，你不需要开悟，你本来就是开悟的，你也不需要做任何转念和牧牛的功课。

所以，珍惜那些让你难过的瞬间。每一个让你痛苦和烦恼的瞬间，都是开悟的契机。而当你没有任何烦恼生起的时候，你完全不需要开悟，不需要修行，不需要做任何功课。如果你把觉悟当成时时要做的事，你想保持一个觉悟，你错解了觉悟。你被觉所缚，被觉所误。

觉悟是对迷失而言，开悟是对烦恼而言。若无迷，即不需要觉。所以古人云：明明无悟法，悟法却迷人。当你被念头所骗，陷入它对平静的破坏而身心遭受痛苦时，你需要开悟，需要觉察，需要转念。当你没有那样的念头生起，你不需要觉悟。因为你一直都在觉中，却浑然不觉，不需生觉想。当你生觉想，以为自己在觉知，须要觉知而觉，你是在打妄想。

你一直都在本来的觉中。所以，当你烦恼时，你才有可能开悟，才有机会开悟，才有能力开悟，才会重新回到觉中。

我们经常会为自己做过的事而自责。你什么都没做错，唯一的过失是，你相信了此时你认为自己错了的念头。你要做的不是后悔自己做过了什么，而是在当下这个烦恼生起时，立刻离开，立刻开悟，立刻解脱。当你能心无所住，你拥有了世间最宝贵的智慧和力量；当你能心无所住，一切事情从来没有发生过。

应无所住而生其心，这是修行的灵魂，所有觉悟者的武器和能力。于一切时，一切事，应生无所住心。若心有住，即为非住。轮刀上阵，若心无住，一样自在无碍。

掌握离念和不住的功夫吧，那才是开悟的关键。

真实是，你从来就没有不开悟的时候，即使你掉进烦恼里，那烦恼仍不是真的，开悟会把你带回本来的真实中。

烦恼即菩提。这不是一个道理，而是一种内在的功课，智慧的发现，那是一个现实，是一种亲身经历解脱的体验。

每一个生命都会自救，都本能地会开悟，都具有与佛一样的神通：当他放下烦恼，不住妄念的刹那，它的生命自然开悟。如果明白这一点，有效地训练不相信念头，不住于念头，那么，开悟就变成每个人都能获得的能力。

离即是法，知离者是佛。离者，离诸妄念和住着，回到原来。原来是一片空无的大地，那里什么都没有。

关于开悟，只有当它变成一种言下就能使用的行为和能力，它才有意义。一切关于开悟的说法，如果不能让我们当下解脱，就不是真正的开悟，而只是一种关于开悟的观念而已。

回到你眼前的生活中吧，那里每时每刻都有无数开悟的机会。当然，如果你已经经历过它，使用过它，证明过它，掌握了它，你对此会心领神会。烦恼就是那样消失的，你就是那样活在本来清净的真实中。你从来都活在开悟中，甚至完全都不需要开悟。

六祖的偈子与佛法的用意

今天跟大家分享的一个主题就是什么是佛法？或者说佛法的核心是什么？真实用意是什么？文章稍长，希望您能静下心来，认真阅读。

修行和学法，一是要学理论，二是要进行实修，理论和实修要结合在一起，不能脱节！

理论就是见地，见地不能错，见地错了，实修就会有问题。在关键的地方对实相领悟错了，就不知道如何实修。不知道什么是真正的见性，就无法出离生死轮回。当然，只是了解了实相的见地，而不改变潜意识中固有的观念和习气，思想和行也无法改变，同样也不能解脱。

如果一个人没有真正见性，就会执理而废事，或执事而迷理，总不能理事一如，解行并用。

很多人都迷在空有、真妄、常无常、生灭与不生灭的理论争论上，而忘记了佛所说法的真实目的是什么。也就是说，许多人对佛法的核心、修行的本质是什么并不了解。

说空说有，说一切法，不是为了争辩理论对错，而是为了解决众生的实际问题，解脱众生的烦恼。不管佛说无我真性（空如来藏，即无我义），或者是说有我真性（不空如来藏，即真我义），佛说无我，或说有我，其实都是在说佛性（空不空如来藏，佛性义），佛说佛性有我无我，其性不二，不二之性，是名佛性。不是为了定说佛性是空，或定说佛性是有，而是帮我们认识佛性，帮助我们直接解脱烦恼。

涅槃经云：空者，谓无二十五有及诸烦恼、一切苦、一切相、一切有为行，如瓶无酪，则名为空；不空者，谓真实善色，常乐我净，不动不变，犹如彼瓶，色香味触，故名不空。

又云：又解脱者，名空不空，如水酒酪酥蜜等瓶，虽无水酒酪酥蜜时，犹故得名为水等瓶，而是瓶等不可说空及以不空。若言空者，则不得有色香味触；若言不空，而复无有水酒等实。解脱亦尔，不可说色及以非色，不可说空及以不空。若言空者，则不得有常乐我净；若言不空，谁受是常乐我净者？以是义故，不可说空及以不空。

涅槃经中所言空与不空，都是在讲佛性。空与不空不能割裂开来理解。不能因为佛说空，就不是在讲佛性；或说不空，就以为在讲一切有为法。佛说空，是讲空诸虚妄无明，无一切相；佛说不空，是说真如佛性，真实不空，具一切有。

故知佛说诸法空相，就是在说不空性；说不空性，就是在说空无诸法。

故知，六祖大师说本来无一物，只是说无诸法，非是说无本来。祖师说无心，即是说真心。说真心，即是说无心意识。说无我性，即是说真我佛性；说真我性，即是说无我实性。

维摩诘经云：于我无我而不二，是无我义。

有人一直认为六祖大师的偈子“菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”是对治神秀的偈子“身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”不是开悟，也不是见性。说后来半夜去见五祖时所悟的“何其自性本不生灭”，“何其自性能生万法”...那才是见性。

持这种见解的人，显然是把“本来无一物”与“何其自性不生不灭”、“何其自性能生万法”割裂开了。也就是把佛所说的诸法空相与不生不灭割裂开，把佛说的人法无我与真我佛性割裂开。说明，并没有真正了解佛性和佛法的真实用意。

佛法的真实用意是揭示实相，从而解除众生的无明和诸苦，而不是讨论空有的理论。佛法从来不去对实相下定论，定说有我，或定说无我；定说佛性是有，或定说佛性是空。只是从不同侧面开示佛性的意义，怎样认识佛性，从而解决我们的根本无明。

五祖看过神秀的偈子之后，明确地告诉神秀，此偈并未见性。那是因为，神秀的偈子是以有我的心在修行，根本无明未破，所以无论怎么修，都无法解脱。所以并没有见性。《坛经》记载：六祖一闻童子唱诵神秀的偈子，便知此偈未见本性，虽未蒙教授，早识大意。六祖既知神秀的偈子未见本性，说明六祖一定知道怎样才是见性。这是毋庸置疑的。就像五祖知道什么是见性，所以一看神秀的偈子才知道他没见性一样。

六祖大师的偈子，正是从诸法空相的角度在阐述实相之理。诸法空相，就是诸法实相，无二无别。不能离开诸法空相别谈还有个不空的不生不灭的佛性。

圆觉经云：如来因地修圆觉者，知是空华，即无轮转，亦无身心受彼生死，

非作故无，本性无故。

六祖所悟正是圆觉经所言“亦无身心受彼生死，非作故无，本性无故。”本来无一物，非是无本来。六祖所言，也正是《涅槃经》中所说：“空者，谓无二十五有及一切烦恼。”非是空无佛性。《涅槃经》最后佛陀遗言中再次明确开示：从无住法，法性施为，断一切相，一无所有，法相如是。其知是者，名出世人，是事不知，名生死始。

所以六祖的偈子，与经义毫无相违，是明显的见性之偈。如果有人认为六祖的偈子还没见性，只能说明他还没见性。

但是，就算你理解了六祖的偈子，就代表能断烦恼吗？不一定。开悟见性，分解悟和证悟。解悟者，只是知解实相的义理，不是自悟，不能亲证解脱。还有无始习气未能断除，还不会实修，或者说实修的功夫还不够，不能解脱烦恼。

所以说，对于有些开悟见性的人，只是理悟或者解悟，还不能完全解脱生死习气，除非经过长时间长养不住的功夫，才能永断烦恼，究竟解脱。习气未尽，功夫不够的人，后面就需要进行长时间的实修，也即宗门所说的善护念、牧牛、离念、转身、保任的修行。经云：理虽顿悟，事须渐除。

有些人也会进行实修，但是所悟之理未透彻，或者有偏颇，还停留在知解上，就像把六祖开悟的偈子当成未悟，在这种错误的见地下所做的功夫，就不能真正见性和解脱。

之所以有些人会持有这种见解，是忘记了佛法的真实用意是解脱众生的无明和烦恼，而不是在那里强调一种固化的理论。佛和祖师说法，都不是在讲定论，而是为解脱烦恼服务的。古人云：“但尽凡心，别无圣解。”所以佛和祖师们才是真正的“实干家”而不是“空谈者”。

六祖大师说：“一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。”跟“本来无一物，何处惹尘埃”是一样的。

金刚经云：“若见诸相非相，即见如来”、“离一切诸相，即名诸佛”与“本来无一物”也是一样的。

维摩诘经云：“空诸所有，唯置一床”、“诸佛国土，亦复皆空。”与“本来无一物”是一个道理。

圆觉经云：“知幻即离，离幻即觉”，与本来无一物是一样的。

宗门有一种见解，未悟前见山是山，见水是水；悟道时见山不是山，见水不是水；悟道后见山还是山，见水还是水。很多人认为悟道时和悟道后是两种境界，其实理论上它是一个东西，就是见到实相了。说它们是两种境界，是表现在解脱和自在的功夫上。理论只有一个实相之理，但是解脱的功夫却有不同。

真正的开悟就是知道实相是什么，知道怎么去修了，怎么解脱了。知道怎么修和修成是有区别的。知道怎么修，言下就可以顿悟顿修，可以一念离开烦恼。但这一念能离烦恼，不代表时时遇到境界都能离开烦恼。要想一切时中，烦恼不生，尘劳不起，就需要后面的实修和保任，需要巩固所悟的实相之理。

悟道时“见山不是山”和悟道后“见山还是山”是紧密联系在一起的，甚至是一个境界，不能把这两个境界拆开。也就是说六祖大师说的“一切无有真”和五祖大师说的“一真一切真”并不矛盾。他们讲的都是实相，都是怎么离烦恼。什么是一真一切真？就是烦恼断除了，妄心不起，不再分别真妄了。什么是一切无有真？一切烦恼，一切有法，一切境界，都是从心所生，了无实性。明了于此，就能断诸烦恼，解脱无明，觉悟实相。

六祖说：“邪来烦恼至，正来烦恼除，邪正俱不用，清净至无余”。“正来烦恼除”难道不是开悟见性，不是佛法吗？“邪正俱不用，清净至无余。”正是因为正来烦恼除才达到的，它们都是在表达实相。只是表达的角度不一样，一个是从空诸烦恼的角度来描写实相，一个是从不生不灭的角度来描写实相。

所谓开悟，是指已经从无明的认知那里跨出去了，入了实相门。入门前所有的见地，都不是开悟。见地错了，怎么修都没有用！也就是说，神秀的偈子没入门，依此偈修，怎么修也成不了道。六祖的偈子入了门，在理上突破了无明根本，认识到了实相，在那个点上就叫开悟，不管你修不修，都是开悟。其实，真正悟到身心俱无，就知道怎么修行了，只不过，修行的力量因人而异。因为有的人习

气重，悟后保任的功夫就要多做，就要勤除习气。有的习气轻，功夫做起来就不难。

开悟之后，才谈得上真正的修行。区别就是修不修，精进不精进，保任时间长短的问题了。六祖大师说：“不修即凡，一念修行，自身等佛。”智慧由生转熟，烦恼由熟转生的过程。修一分功夫，证一分解脱。烦恼断尽，便得圆满。这时，讲的是实修，是解脱，不要谈烦恼性空，烦恼是菩提，无明即是真如，那就变成了戏论佛法，变成了诤论，完全忘记了佛法的意义。

当你真正开悟的时候，一念修，就一念成佛；一念无执，就一念开悟。后面的实修只是增加解脱的绵密程度而已。但是如果不悟实相，没有开悟，不是真见性，不管你怎么修，其心也是无明，因为没有见到实相。

开悟的人就不一样了，就算他有习气，他知道怎么用功，怎么保任，怎么转念，怎么不染，怎么增进解脱的功夫，怎么断除烦恼，什么是真的，什么是假的。只要他肯做功夫，就会日臻玄奥。就好比如赚钱一样，知道怎么赚钱了，去落实赚钱，账上就能进账了。但是如果不知道怎么赚钱，再怎么用劲，也是白费。

所以我们看别人的文章时，要看他是不是领悟到佛法是用来解决实际问题的。佛法是干货，是行出来的，是要有效果的。禅宗是行门，是心行般若，是会修行，会用佛性，而不是口说般若。

不管你怎么描述实相，你必须得会实际解脱烦恼。不管你用什么方法，只要解脱烦恼了，那就是佛法。不解脱烦恼，说得天花乱坠，说得石头点地，都是口说般若，毫无意义。

六祖坛经里一直在强调：口说般若，穷劫不能见性。

只知论义和说理，不会修行，不会解脱烦恼，说明没有开悟。真开悟者必会修行，只是习气不同，用功不同，自在和解脱程度不同。

六祖大师说的偈子我们都能理解，但是如果我们的不去把“本来无一物”用在现实生活中，一遇到人和事，我就出来了，物就出来了，就想不起这个偈子所说的实相之理，就解脱不了烦恼。解脱不了烦恼，这个偈子就跟你没关系。但是如

果你真正理解了这个偈子，把它用在生活中，那就是何其自性能生万法。

六祖初见五祖时说：“弟子心中常生智慧。”那时，六祖就已经开悟了，所以后来才能写出那个偈子。本来无一物，才能生万法。心中常生智慧，就是能生万法，就是本自清静，就是本不动摇，就是不生不灭。难道这是两个境界？

禅者悟道后见山还是山，与见山不是山无法分开，两种境界会一直在一起。只要你没有大彻大悟，没有像佛一样断除一切烦恼习气，只要你还有习气，就需要保护，就需要做不染的功夫，就需要牧牛。当你真正成就了，像佛一样，居一切时，妄念不生，烦恼不生，这个时候就不需要佛法，就完全不需要修行了。这就是邪正俱不用，清静至无余。就是大白牛现前了，不用牧牛了，也不用调伏了。调伏既久，清静现前，赶都赶不走。就是有无俱不计，常御白牛车。

如果有人认为六祖的偈子没见性，说明坛经都没仔细看，最重要的地方都没看明白。坛经里写得很清楚，六祖大师说出这个偈子时，徒众无不惊讶。大家都说：何得多时，使他肉身菩萨！凡夫都知道六祖大师的偈子是明心见性的偈子，有些人自以为是，自心不悟实相，说五祖说六祖没见性是真的，是到半夜给六祖讲金刚经的时候，六祖才见性。

六祖两处所悟都是见性！只不过到五祖给六祖讲的时候，六祖又加深了悟处，多了些体会而已，是从另外一个角度，从有的角度，从妙用的角度，而不是从对治烦恼的角度在悟佛性。

烦恼不空，怎么可能生妙有？众生不空彻底，怎么见性？过去我一直说没有西方极乐世界，重点不是有没有西方极乐世界，而是说不要去追逐幻境。有些人不明白这一点，说这是断灭空，是偏空，认为极乐世界是妙有。讲有极乐世界是有，众生就会以为有方所，求生之心一生，能所之心就出来了，又掉进无明里了。

佛陀讲说西方极乐世界，那是针对不同根基的人所讲的方便法，是讲故事。到了《金刚经》里，就把这个故事就给否定了，讲凡所有相，皆是虚妄。讲离一切相，即名诸佛。

所以说佛法是为解脱服务。祖师说“佛是狗屎橛”，若依理说，根本没道理，

但是这一句，被称为末后一句，只要真参实修，能让人开悟，能让人解脱。僧问：如何是佛？祖师说：麻三斤。虽然没理，但这一句，能让人大悟。哪个是佛法？不是讲出道理的就一定是佛法，能用出来的，能自在的，就是佛法。

至于宗门的向上一路，末后一句，那更是考验一个人是否真正开悟，会不会真正解脱的行门功夫，是自证境界，非是知解者所能测其涯岸。

很多人自以为明理了，其实关于实相之理还都模模糊糊的，根本就没有搞清楚。比如说“本来无一物”和“何期自性能生万法”之间到底有没有矛盾？和《涅槃经》里讲的佛性是有是无？这些问题都要非常清楚，不能有一点疑惑，才是真正明理。否则，还是在生灭意识心中知解佛法，完全不知道佛法是怎么用来解脱的。

就算你完全明白不生不灭的道理，如果你不能实实在在放下对生死的执着，那跟生灭有什么区别？你不会活出不生不灭来，临终的时候非常恐惧，害怕死，对生还有贪恋，还有很多东西放不下，你把不生不灭讲得再好，有什么用？你的心还是在生灭里，你没有做功夫转变识心贪着的习气，所以无法解脱。

声闻乘执着一个无我，他不知道有我真性，不知道我是什么？我是自在，是真，是常，是主，是依，是性不变易。是能拥有一切智慧，能妙用无穷，能生诸佛功德，是无量劫中都能够示现解脱，在于生死而不被生死所碍的大自在，大慈悲。

他不知道佛所说无我，就是在讲真实之我，而着在了一个无我上。所以佛在涅槃了义经中讲我之佛性。有些人自己着了空见，就认为六祖的偈子着在了无上，没有开悟。是因为他自己没有领会六祖的用意不是在讲无我的道理，而是用这个道理解脱烦恼。解脱烦恼本身就是实相，还要到哪儿去找一个实相？

所以大家以后看别人文章一定要注意，他是不是在空说道理，有没有把道理用于实修。类似的观点和见解铺天盖地，就是以讹传讹，大家要认真辨别，不可不慎。

有些讲六祖的偈子没见性的人名气很大，徒众也多，大家都以为他讲得对，

实际上，是他自己所悟不透，没有真正见性，所以才这样曲解六祖和五祖的用意。

六祖大师的偈子是针对一切修行不明理的人而说的，不仅仅是针对神秀。因为众生把五蕴幻身当成自己了，把身心和思想意识当成我了，把识心妄想当成我了，所以才有种种烦恼。如果把我当成真的，不知身心俱幻，就像神秀，看上去是修行人，其实就是一个凡夫，再怎么修行也是凡夫。所以六祖大师的偈子不是针对神秀，而是针对一切不开悟不明理的人，是对不知道怎么解脱烦恼的人而写的一个开悟的偈子，是清清楚楚见性的偈子。

大家千万不要被一些人所讲的见法即见心，一切相即是性，性相不二等所说的妙理所迷惑，滞于理论，不知如何用功修行，达成解脱。此理诸佛祖师也会偶尔说之，但目的都不是空讲此理，而是了达实相，解脱烦恼。

不见学人问黄檗：岂无指境见心乎？檗云：甚么心教汝向境上见？设汝见得，只是个照境的心。如人以镜照面，纵然得见眉目分明，元来只是影像，何关汝事！

云：若不因照，何时得见？师云：若也涉因，常须假物，有什么了时？

云：他若识了，照亦无物耶？师云：若是无物，更何用照？尔莫开眼寐语去。

永嘉大师说：诸行无常一切空，即是如来大圆觉。不能因为说诸行无常一切空，就认为这句话没有开悟，理还不透。这句话本身就是在讲圆觉性，一切空和圆觉性是一，不能把诸行无常和不生不灭分开。所以说无也好，说有也好，都是一个。为什么叫空如来藏、不空如来藏、空不空如来藏？就跟硬币一样，可以从三个角度来讲硬币。这面叫空，那面叫不空，整体叫空不空。

空如来藏是解脱烦恼的，不空如来藏是让你自在、生智慧、不断灭、利益众生的。不能把这两个作用给分开或弄拧。

空是空烦恼的，不能把无量的妙用给空了，把性给空掉，那才是断灭空。佛性是生无量妙用的，是真实解脱诸相的，是常住不灭的，你不去悟它的真实妙用，不去用它解脱，反而去用诸烦恼了，把烦恼、化城、幻境当成妙有了。这是众生的颠倒。

很多人把空和有理解错了。《涅槃经》里讲众生有八倒。把本来空的无明和

烦恼当成有，把本来有的真实佛性当成空，把本我当成无我，把无我当成我，把清静无染当成不净，把不净妄想当成清静，把无常当成常，把常当成无常。不知道佛讲真是起什么作用，讲幻是起什么作用，讲有起什么用，讲无起什么用。把这些都混为一谈，完全不知道它们的用意。

五祖说神秀的偈子没见性，这个不用怀疑，说六祖也没见性，那简直是扭曲五祖的本意。

就跟达摩说梁武帝没有功德似的。六祖说，达摩祖师说的没错，是武帝心邪，自己不识真理，把福德当成功德。

而有的人非要说梁武帝也有功德，是在陪达摩演戏。若这样讲，佛法就变成了戏论，就不是就事论事了。就迷在了一个理上，它解决不了任何问题，只能会让修行人更加混乱，不知道到底哪个讲的是对的。

要知道，佛在不同的时候，说法不同，用意不同。比如佛经常讲烦恼和贪欲的体性是空，但在《涅槃经》里，佛说贪欲的体性是有。涅槃经云：“善男子，贪是有性，非是空性。贪若是空，众生不应以是因缘堕于地狱。若堕地狱，云何贪性当是空耶？善男子，色性是有。何等色性？所谓颠倒。以颠倒故，众生生贪。若是色性非颠倒者，云何能令众生生贪？以生贪故，当知色性非不是有。以是义故，修空三昧非颠倒也。”

为什么贪欲的体性是有啊？是因为它能生烦恼和无明。所以其性是有，能生无明，能生烦恼，能生住着，能生颠倒，能生恐惧……所以，不能执着文字和佛所说法。佛于不同时不同处，说法不同，那是因为在说不同的事，从不同的角度在讲同一解脱之理。

但是如果你不理解佛陀的用意，就会执为贪欲是空，会着在一个空的义理上，根本不知道它的意义是什么。你没有用出贪欲是空来，说贪欲本空又有什么意义？如果你知道贪欲能生无明，你不起贪欲，能够转念，无明就消失了，苦就没了。这时你说贪欲是有，又有什么不对呢？

讲了这么多，我们要知道诸佛祖师说法的真实的用意，佛法的核心是什么？

是让我们见到无明，去除无明，解脱烦恼，活于实相，不生不灭。

我们看祖师的法语开示，很少有祖师在知解佛性，大讲特讲什么是真的，都是讲什么是假的，怎么去离烦恼，怎么真实地用功，怎么去除无明，怎么善护念，怎么不住。做到这些，自然就知道真性是什么了。离此之外，哪有什么是真性。以烦恼覆故，众生不见佛性。若无烦恼，其性自现。

真性只是没有一个固有的东西，没有一个固有的见解，没有一个能执所执而已，非是如同木石一样无用，是为了解脱生死烦恼的，为了生智慧得自在的，而不是说空说有，迷于空谈。不住烦恼，没有妄想，妄心不生的时候就是本性，此须心行，不在口说，只能默契，拟心即差，动念即隔。

最后，我们看见段祖师的开示：

沩山禅师云：但情不附物即得。从上诸圣，只说浊边过患，若无如许多恶觉、情见、想习之事，譬如秋水澄渟，清净无为，澹泊无碍，唤他作道人，亦名无事人。

天皇道悟禅师云：但尽凡心，别无圣解。

天然丹霞禅师云：吾往日见石头，亦只教切须自保护，此事不是你谈话得。

百丈怀海禅师云：但歇一切攀缘、贪嗔、爱取，垢净情尽，对五欲八风不动，不被见闻觉知所缚，不被诸法所惑，自然具足一切功德，具足一切神通妙用，是解脱人。

揭开开悟的面纱

学法人多迷于开悟，被开悟所迷。

不需要开悟的开悟，才是真正的开悟。

真实的开悟也可以说没有开悟这件事。

但有一法可得，皆是梦幻，包括开悟。

开悟是一个故事，一个幻相，一个工具。没有开悟的人，没有可开悟的法，没有开悟可住。

当你没有迷的时候，你不需要开悟。没有迷的时候，你寻求开悟，你迷了。犹如你没有病的时候寻求医药，你病了。你的病不是真病，只是你在做一件完全不需要的事，假名你病了。

没有执迷的时候你寻找开悟也是这样，那完全没有必要。你本在悟中，你会因为寻求悟而迷。

开悟只是对迷而言，对烦恼而言，对一个需要解脱的念头而言。当没有一个要求解脱的心念出现，如果你还要寻求开悟，那是迷于开悟，那是被开悟所迷。

在现实生活中，我们很多时间是不需要开悟的。或者说，我们本来就在大悟中。

什么是大悟？不起妄想即是悟，心无所住即是悟，直用直行即是悟。走路就是走路，吃饭就是吃饭，扫地就是扫地，喝水只是喝水，看山是山，看树是树，逢人问好，问话答语，拉屎睡觉，行住坐卧，自然流动，都是在大悟之中。

此悟没有悟想，此悟没有生心动念，此悟了无悟法，是名真悟。真悟无悟，真法无修。

一切时中，但无烦恼心现前，无不在悟中。

若妄想心起，直接看到，不住妄想，亦名开悟。此开悟并无悟法，只是心无所住。于烦恼起时，心不住法，一念不住，一念开悟。念念不住，念念开悟。于此功夫纯熟，是名修行人开悟处。此开悟实无所得，亦无其法，无痕无迹，只是回到本来清净中。若以为有悟可得，有清净可住，非开悟也。

你还在寻找开悟吗？你本来就在开悟中。

你还觉得自己没开悟吗？那不过是一个妄想。

你以为自己开悟了吗？那又是一个妄想。

我烦恼很重！那不是真的。不相信这个想法，你开悟了。实无开悟。

我无明很深。那是一个妄想。不起这个妄想，就没有无明。无无明，你开悟了。实无开悟。

我只是一个凡夫。没有凡夫，当你没生起这一念时，凡夫并不存在。当你不

起这一念时，你在开悟中。实无开悟。

第五部分 正法眼

第一期 祖师直指

僧问道希：如何是正真之道？

道希曰：骑驴觅驴。

一日王常侍见临济，大众与临济坐于禅堂。王常侍问曰：这一堂僧人读经吗？

临济曰：不读经。

王常侍又问：坐禅吗？

临济曰：不坐禅。

王常侍不解，问：既不读经，又不坐禅，那在禅堂里干什么呢？

临济曰：让他们成佛作祖。

香严智闲禅师云：去年贫，未是贫，犹有立锥之地；今年贫，始是贫，锥也无。

仰山闻之，对智闲禅师说：汝只会如来禅，未会祖师禅。更道一句。

香严云：吾有一机，扬目瞬伊；若人不会，别唤沙弥。

仰山云：恭喜师弟会得祖师禅。

僧问岩头：如何是佛？

岩头以手弹袖，曰：会吗？

曰：某甲不会。

岩头曰：我亦不会。

僧问汾山：如何是佛？

汾山良久，曰：会吗？

曰：不会。

汾山曰：会取不会的。

曰：如何是不会的？

汾山曰：只汝是，不是别人。今时人但直下体取不会底，正是汝心，正是汝佛。若向外得一知一解，将为禅道，且没交涉。名运粪入，不名运粪出，污汝心田。所以道不是道。

汾州无业禅师参马祖，马祖睹其状貌瑰伟，语音如钟，乃曰：巍巍佛堂，其中无佛。

业礼跪而问曰：三乘文学，粗穷其旨。常闻禅门即心是佛，实未能了。

祖曰：只未了底心即是，更无别物。

大珠慧海问马祖曰：阿哪个是慧海自家宝藏？

祖曰：即今问我者是汝宝藏，一切具足，更无欠少，使用自在，何假向外求觅？

僧问临济：如何是佛？

临济曰：只汝目前听法的是。

慧超问法眼文益：如何是佛？

文益云：汝是慧超。

学人问道齐：如何是佛？

道齐答曰：汝是阿谁？

僧问药山：如何是佛？

药山云：何不问自己？

龙潭崇信问天皇曰：如何保任？

天皇曰：任性逍遥，随缘放旷。但尽凡心，别无圣解。

僧问盐官：如何即成佛？

盐官答：佛是天真，切莫染污。

第二期 传心法要中关于无心的开示

此心即无心之心，离一切相，众生诸佛，更无差别。但能无心，便是究竟。学道人若不直下无心，累劫修行，终不成道，被三乘功行拘系，不得解脱。

然证此心有迟疾，有闻法一念便得无心者，有至十信、十住、十行、十回向乃得无心者，有至十地乃得无心者。长短得无心乃住，更无可修可证，实无所得，真实不虚。一念而得与十地而得者，功用恰齐，更无深浅，只是历劫枉受辛勤耳。

心自无心，亦无无心者。将心无心，心却成有。默契而已，绝诸思议。但直下无心，本体自现。故学道人迷自本心，不认为佛，遂向外求觅，起功用行，依次第证，历劫勤求，永不成道。不如当下无心，决定知一切法本无所有，亦无所得，无依无住，无能无所。不动妄念，便证菩提。

心即是佛，佛即是法。一念离真，皆为妄想。不可以心更求于心，不可以佛更求于佛，不可以法更求于法。故学道人直下无心，默契而已。拟心即差。以心传心，此为正见，慎勿向外逐境。认境为心，是认贼为子。

故祖师云：佛说一切法，为除一切心。我无一切心，何用一切法？本源清静佛上，更不着一物。

第三期 祖师关于无事人的开示

达摩祖师云：佛即是自在人，无事无作人。

黄檗禅师云：百种多知，不如无求最第一也。道人是无事人。实无许多般心，亦无道理可说。无事，散去。

又云：表里情尽，都无依执，是无事人。

临济祖师云：今日多般用处，欠少什么！六道神光未曾间歇。若能如是见得，只是一生无事人。

又云：无事是贵人。但莫造作，只是平常。

又云：道流！佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，著衣吃饭，困来即卧。愚人笑我，智乃知焉。古人云：向外作工夫，总是痴顽汉。

又云：山僧无一法与人，只是治病解缚。你取山僧口里的，不如无事休歇去。

又云：佛与祖师是无事人。

又云：你若有求皆苦，不如无事向丛林中床角头交脚坐。

又云：约山僧见处，无如许多般，只是平常著衣吃饭，无事过时。

又云：你言下便自回光返照，更不别求，知身心与祖佛不别，当下无事，方名得法。

又云：道流！设解得百本经论，不如一个无事的阿师。

汾山灵祐云：夫道人心，质直无伪，无背无面，无诈妄心。一切时中，视听寻常，更无委曲，亦不闭眼塞耳，但情不附物即得。从上诸圣，只说浊边过患，若无如许多恶觉、情见、想习之事，譬如秋水澄渟，清净无为，澹泊无碍，唤他作道人，亦名无事人。

德山宣鉴云：若也于己无事，则勿妄求。妄求而得，亦非得也。汝但无事于心，无心于事，则虚而灵，空而妙。若毛端许言之本末者，皆为自欺。

又云：诸子莫狂，劝你不如休歇去，无事去。

又云：也只是教你无事去。教你莫造作，著衣吃饭，屙矢送尿，更无生死可怖，亦无涅槃可得，无菩提可证，只是寻常一个无事人。诸仁者，欲识得么？只是个虚空，尚无纤尘可得，处处清静，光明洞达，表里莹彻，无事无依，无栖泊处，有甚么事？

法眼禅师：但着衣吃饭，行住坐卧，晨参暮请，一切仍旧，便为无事人也。

芙蓉道楷：能尽今时，更有何事？若得心中无事，佛祖犹是冤家。

第四期 大休息的开示

《涅槃经》：尽诸动念，思想心息。如是法相，名大涅槃。

达摩祖师：若拟修无作法，先须见性，然后息缘虑。

又曰：若从凡入圣，即须息业养神，随分过日。

又曰：欲真会道，莫执一切法，息业养神，余习亦尽，自然明白，不假用功。

三祖僧璨：契心平等，所作俱息。狐疑净尽，正信调直。

又曰：诸缘顿息，一切不忆。

又曰：莫灭凡情，唯教息意。

六祖慧能：劳他世尊从三昧起，种种苦口，劝令寢息，莫向外求，与佛无二。

黄檗禅师：使佛觅佛，将心捉心，穷劫尽形，终不能得。不知息念忘虑，佛自现前。

又曰：学道人只怕一念有，即与道隔矣。

又曰：我此宗门，不论此事，但知息心即休，更不用思前虑后。

又曰：沙门果者，息虑而成，不从学得。

百丈怀海：汝先歇诸缘，休息万事。善与不善、世出世间一切诸法，并皆放却。莫记莫忆，莫缘莫念，放舍身心，令其自在。

汾州无业：大丈夫儿，如今直下便休歇去，顿息万缘，越生死流，迥出常格，灵光独照，物累不拘，巍巍堂堂，三界独步。

芙蓉道楷：夫出家者为厌尘劳，求脱生死。休心息念，断绝攀缘，故名出家。

临济祖师：但能息念，更莫外求。

第五期 不立文字，教外别传

黄檗禅师：道在心悟，岂在言说。言说只是化童蒙耳。

又云：本来清静，何假言说问答。

又云：到此之时，方知祖师西来直指人心，见性成佛，不在言说。

达摩祖师曰：我法以心传心，不立文字。

又曰：言下契会，教将何用？至理绝言，教是语词，实不是道。道本无言，言说是妄。

又云：至道幽深，不可语会，典教凭何所及？但见本性，一字不识亦得。

又云：圣体本来清静，无有杂秽。所有言说，皆是圣人从心起用。用体本来空，名言犹不及，十二部经凭何得及？

六祖慧能：诸佛妙理，非关文字。

《维摩诘经》：一切诸法，如幻化相，汝今不应有所惧也。所以者何？一切言说，不离是相。至于智者，不著文字，故无所惧。何以故？文字性离，无有文

字，是则解脱。解脱相者，则诸法也。

宝志公云：佛本是自心作，哪得向文字中求？

临济祖师：心法无形，通贯十方，目前现用，人信不及，便乃认名认句，向文字中求，意度佛法，天地悬殊。

又云：道流！莫向文字中求，心动疲劳，吸冷气无益。

石头希迁：自性清静，谓之戒体。诸佛无作，何有生也？不拘小节，不尚文字。

大珠慧海：经论是纸墨文字。纸墨文字者，俱是空设，于声上建立名句等法，无非是空。

沩山灵祐：灵光独耀，迥脱根尘。体露真常，不拘文字。

龙牙居遁：若是言说，则没交涉。

《楞严经》：但有言说，皆无实义。

《楞伽经》：我说二种法，言教及如实，教法示凡夫，实为修行者。

又云：大慧，非一切佛土皆有言说。言说者，假安立耳！

又云：证智所行，离言说相，离分别相，离名字相。

《维摩诘经》：天曰：耆年解脱，亦何如久？舍利弗默然不答。天曰：如何耆旧大智而默？答曰：解脱者，无所言说，故吾于是不知所云。天曰：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。

第六期 平常心是道

赵州问：如何是道？南泉云：平常心是道。师云：还可趋向否？南泉云：拟则乖。师云：不拟时如何知是道？南泉云：道不属知不知，知是妄觉，不知是无记。若也真达不拟之道，犹如太虚，廓然荡豁，岂可是非？师于是顿领玄机，心如朗月，自尔随缘任性，周游烟水矣。

梵日问曰：如何即成佛？盐官答曰：道不用修，但莫污染。莫作佛见、菩萨见，平常心是道。梵日言下大悟，殷勤六年。

问：如何是平常心？长沙云：要眠则眠，要坐则坐。僧云：学人不会。师云：热则取凉，寒则向火。

马祖道一禅师示众云：道不用修，但莫污染。何为污染？但有生死心造作趣向皆是污染。若欲直会其道，平常心是道。谓平常心无造作，无是非，无取舍，无断常，无凡无圣。

龙门清远：既识得驴了，骑了不肯下，此一病最难医。山僧向你道：不要骑，你便是驴。尽大地是个驴，你作么生骑？你若骑，管取病不去；若不骑，十方世界廓落地。此二病一时去，心下无事，名为道人，复有什么事？所以赵州问南泉和尚：如何是道？泉云：平常心是道。州从此顿息驰求，识得祖病佛病，无不透得。后来遍到诸方，无有出其右者，盖缘他识病。

佛鉴慧懃：欲识平常道，天真任自然。行船宜举棹，走马即加鞭。若遇饥来

饭，还应困即眠。盖从缘所得，所得亦非缘。

大慧宗杲：劝君平常心是道，枝蔓向上更生枝。贴肉汗衫如脱了，唤来眼上与安眉。劝君不用苦劳神，唤作平常转不亲。冷淡全然没滋味，一回举著一回新。

无见先睹：平常心是道，举步入荒草。要知端的意，一老一不老。

恕中无愠：平常心是道，到老无烦恼。夏热便乘凉，冬寒便著袄。

南石文秀上堂：吾宗此事，只贵痛快底。向未举以前，一肩担荷。若是思量测度，了无交涉。岂不见赵州问南泉云：如何是道？南泉云：平常心是道。古人将心肝五脏，一时吐露了也。

长庆宗宝：次日问南泉：如何是道？泉云：平常心是道。汝看南泉也不消什么机用，直如家里人，说家里事。

鼓山为霖：岂不见昔日赵州问南泉：如何是道？泉曰：平常心是道。大众，平常心是道，大好言语，会得者能有几人？所以云：百姓日用而不知。今时学道者，只在知不知上做活计。知者一向搬弄神识，博学多闻，向外打听。不知者一味遏捺妄想，摄念归空，向死水里坐。总出他妄觉无计窠臼不得，何曾梦见平常心来？诸人要识平常心是道么？听取一偈：渴饮饥餐无别事，禅床角坐思悠哉。一板打着真痛处，不觉连声叫出来。诸人若向这里荐得，方吃得山僧手中棒。如或不然，对面不相识，休云亲近来。

法云佛照：道在我，从他而不可问。佛即心，向外而不可求。从他而问道弥远，向外而求佛转疏。马大师曰：即心是佛。老赵州云：平常心是道。但只为见闻所不转，为声色所不惑，道本现前，佛自显露。所以放下诸缘，休息万事。

大觉禅师：如何是道？平常心是道。这个语话虽则寻常，未见道之人直须体取，忽然体得明时，方不谬为成道。

又云：十五年前鬓未斑，抛砂撒土不曾闲。而今老大浑无事，行看山来坐看山。

第七期 《六祖坛经》关于禅定的开示

师示众云：此门坐禅，元不著心，亦不著净，亦不是不动。若言著心，心元是妄。知心如幻，故无所著也。若言著净，人性本净，由妄念故，盖覆真如。但无妄想，性自清静。起心著净，却生净妄。妄无处所，著者是妄。净无形相，却立净相，言是工夫。作此见者，障自本性，却被净缚。

善知识，若修不动者，但见一切人时，不见人之是非善恶过患，即是自性不动。善知识，迷人身虽不动，开口便说他人是非长短好恶，与道违背。若著心著净，即障道也。

师示众云：善知识，何名坐禅？此法门中，无障无碍。外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。

善知识，何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。外若著相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境思境即乱。若见诸境心不乱者，是真定也。

善知识，外离相即禅，内不乱即定。外禅内定，是为禅定。菩萨戒经云：我本元自性清静。善知识，于念念中，自见本性清静，自修自行，自成佛道。

薛简曰：京城禅德皆云：欲得会道，必须坐禅习定。若不因禅定而得解脱者，未之有也。未审师所说法如何？

师曰：道由心悟，岂在坐也？经云：若言如来若坐若卧，是行邪道。何故？无所从来，亦无所去。无生无灭，是如来清静禅；诸法空寂，是如来清静坐。究竟无证，岂况坐耶？

宗复问曰：黄梅付嘱，如何指授？慧能曰：指授即无，惟论见性，不论禅定

解脱。宗曰：何不论禅定解脱？能曰：为是二法，不是佛法。佛法是不二之法。

隍云：六祖以何为禅定？策云：我师所说，妙湛圆寂，体用如如。五阴本空，六尘非有，不出不入，不定不乱。禅性无住，离住禅寂；禅性无生，离生禅想。心如虚空，亦无虚空之量。

师问志诚曰：汝师若为示众？

对曰：常指诲大众，住心观静，长坐不卧。

师曰：住心观静，是病非禅；长坐拘身，于理何益？

第八期 言下见性

达摩祖师：言下契会，教将何用？

又云：疑心瞥起，即被魔摄。

五祖弘忍：思量即不中用！见性之人，言下须见。

又云：无上菩提，须得言下识自本心，见自本性，不生不灭。

六祖慧能：善知识，我于忍和尚处，一闻言下便悟，顿见真如本性。

又云：无二之性，是名实性。于实性上建立一切教门，言下便须自见。

黄檗禅师：总不如言下便自认取本法。

又云：举心动念，即乖法体，即为着相。

临济祖师：你言下便自回光返照，更不别求。

药山惟俨：吾今为汝道一句亦不难，只宜汝于言下便见去，犹较些子。

洞山良价：祖意直教言下晓，玄微须透句中真。

马祖道一：若是上根众生，忽尔遇善知识指示，言下领会，更不历于阶级、地位，顿悟本性。

珠于言下自识本心，不由知觉。

马祖道一：言下便了，更无渐次。所谓不动足而登涅槃山者也。

夹山善会：上根之人，言下明道。中下根器，波波浪走。

第九期 《最上乘论》中关于我所心灭的开示 弘忍大师

妄念不生，涅槃法自然显现。

我心既是真心，妄想则断。

十方诸佛，悟达法性，皆自然照燎于心源，妄想不生，正念不失，我所心灭，故得不受生死。

努力会是，守本真心，妄念不生，我所心灭，自然与佛平等无二。

法性虽空，要须了然守本真心，妄念不生，我所心灭。

三世诸佛皆从心性中生。先识此心，妄念不生，我所心灭，后得成佛。

会是妄念不生，我所心灭，一切功德自然圆满，不假外求。

但于行住坐卧中，常了然守本真心，会是妄念不生，我所心灭，一切万法不出自心。

会是妄念不生，我所心灭，舍此身已，定得无生，不可思议。努力莫造次！

若知果体者，但对于万境起恒沙作用，巧辩若流，应病与药，而能妄念不生，我所心灭者，真是出世丈夫。

吾说此言者，至心劝汝，不生妄念，我所心灭，则是出世之士。

注：五祖大师所言我所心灭者，即一切所思所想之心灭，一切勿须想也。但有小想，即我所心现，即乖法体。与黄檗禅师但能无心，便是究竟同一含义，即

经云：居一切时，不起妄念。又古人云：一心不生，万法无咎。若起修道心，此人不会道。同是此理。

第十期 牧牛

石巩慧藏禅师一日在厨作务次，祖问曰：作什么？

曰：牧牛。

祖曰：作么生牧？

曰：一回入草去，便把鼻孔拽来。

祖曰：子真牧牛。

长庆大安禅师，造百丈，礼而问曰：学人欲求识佛，何者即是？

丈曰：大似骑牛觅牛。

师曰：识得后如何？

丈曰：如人骑牛至家。

师曰：未审始终如何保任？

丈曰：如牧牛人执杖视之，不令犯人苗稼。

师自兹领旨，更不驰求。

长庆大安上堂：汝诸人总来就安，求觅甚么？若欲作佛，汝自是佛，担佛傍家走，如渴鹿趁阳焰相似，何时得相应去？汝欲作佛，但无许多颠倒攀缘、妄想恶觉、垢净众生之心，便是初心正觉佛，更向何处别讨？所以安在泐山三十来年，吃泐山饭，屙泐山屎，不学泐山禅，只看一头水牯牛，若落路入草，便把鼻孔拽转来；才犯人苗稼，即鞭撻。调伏既久，可怜生受人言语，如今变作个露地白牛，常在面前，终日露迥迥地，趁亦不去。汝诸人各自有无价大宝，从眼门放光，照见山河大地；耳门放光，领采一切善恶音响。如是六门，昼夜常放光明，亦名放光三昧。汝自不识取，影在四大身中，内外扶持，不教倾侧。如人负重担，从独

木桥上过，亦不教失脚。且道是甚么物任持便得如是？且无丝发可见，岂不见志公和尚云：内外追寻觅总无，境上施为浑大有。珍重！

第十一期 识心达本，号为沙门

马祖示众云：道不用修，但莫污染。何为污染？但有生死心，造作趋向，皆是污染。若欲直会其道，平常心是道。何谓平常心？无造作，无是非，无取舍，无断常，无凡无圣。经云：非凡夫行，非圣贤行，是菩萨行。只如今行住坐卧，应机接物，尽是道。道即是法界，乃至河沙妙用，不出法界。若不然者，云何言心地法门？云何言无尽灯？一切法皆是心法，一切名皆是心名。万法皆从心生，心为万法之根本。经云：识心达本源，故号为沙门。

大梅法常上堂：汝等诸人，各自回心达本，莫逐其末。但得其本，其末自至。若欲识本，唯了自心。此心元是一切世间、出世间法根本，故心生种种法生，心灭种种法灭。心且不附一切善恶而生，万法本自如如。

洸山灵祐上堂：灵光独耀，迥脱根尘。体露真常，不拘文字。心性无染，本自圆成。但离妄缘，即如如佛。

又曰：若真悟得本，他自知时，修与不修是两头语。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。不可别有法教渠修行趣向。从闻入理，闻理深妙，心自圆明，不居惑地。纵有百千妙义，抑扬当时，此乃得坐披衣，自解作活计始得。以要言之，则实际理地，不受一尘；万行门中，不舍一法。若也单刀直入，则凡圣情尽，体露真常，理事不二，即如如佛。

临济义玄：道流！诸方说有道可修，有法可证，你说证何法？修何道？你今用处欠少什么物？修补何处？后生小阿师不会，便即信这般野狐精魅，许他说事

系缚人，言道：理行相应，护惜三业，始得成佛，如此说者，如春细雨。古人云：路逢达道人，第一莫向道。所以言：若人修道道不行，万般邪境竞头生。智剑出来无一物，明头未显暗头明。所以古人云：平常心是道。

你若欲得与祖佛不别，但如是见，不用疑误。你心心不异，名之活祖。心若有异，则性相别。

你诸方言：道有修有证。莫错！设有修得者，皆是生死业。你言六度万行齐修，我见皆是造业。求佛求法，即是造地狱业；求菩萨亦是造业；看经看教亦是造业，佛与祖师是无事人，所以有漏有为，无漏无为为清净业。有一般瞎秃子，饱吃饭了，便坐禅观行，把捉念漏，不令放起，厌喧求静，是外道法。祖师云：你若住心看静，举心外照，摄心内澄，凝心入定，如是之流，皆是造作。

丹霞示众：今时学者，纷纷扰扰，皆是参禅问道。吾此间无道可修，无法可证。一饮一啄，各自有分，不用疑虑。在在处处有恁么底。若识得释迦即老凡夫是，阿你须自看取，莫一盲引众盲，相将入火坑。夜里暗双陆，赛彩若为生？无事珍重！

归宗上堂：从上古德，不是无知解，他高尚之士，不同常流。今时不能自成自立，虚度时光。诸子，莫错用心，无人替汝，亦无汝用心处，莫就他觅。从前只是依他解，发言皆滞，光不透脱，只为目前有物。

马祖示众云：夫求法者，应无所求。心外无别佛，佛外无别心。不取善，不舍恶，净秽两边俱不依怙。达罪性空，念念不可得，无自性故。故三界唯心，森罗及万象，一法之所印。凡所见色，皆是见心。心不自心，因色故有。汝但随时言说，即事即理，都无所碍。菩提道果，亦复如是。于心所生，即名为色。知色空故，生即不生。若了此意，乃可随时著衣吃饭，长养圣胎，任运过时，更有何

事。汝受吾教，听吾偈曰：心地随时说，菩提亦只宁。事理俱无碍，当生即不生。

大颠宝通：夫学道人须识自家本心，将心相示，方可见道。多见时辈只认扬眉瞬目，一语一默，蓦头印可，以为心要，此实未了。吾今为你诸人分明说出，各须听受。但除却一切妄运想念见量，即汝真心。此心与尘境，及守认静默时全无交涉。即心是佛，不待修治。何以故？应机随照，泠泠自用。穷其用处，了不可得。唤作妙用，乃是本心。大须护持，不可容易。

雪峰义存：我未有一时不苦口相劝，自己事若未明白，得向世谛流布，切忌近著。大须努力，莫辜负人好。若知有事，便承当去。若也实未会，深信此事不从唇嘴得，不从黄卷得，不从诸方老师处得。且合从什么处得？也须仔细好。如今若不了，百劫千生亦不了。欲知久远，只在如今。

仰山慧寂：我若说禅宗，身边要一人相伴亦无，岂况有五百七百众邪？我若东说西说，则争头向前采拾。如将空拳诳小儿，都无实处。我今分明向汝说圣边事，且莫将心凑泊。但向自己性海，如实而修，不要三明六通。何以故？此是圣末边事，如今且要识心达本。但得其本，不愁其末。他时后日，自具去在。若未得本，纵饶将情学他亦不得。

石霜楚圆：宗师者，夺贫子之衣珠，废达人之见处。若不如是，尽是和泥合水汉。

大珠和尚示众：

问：夫修根本，以何法修？

答：惟坐禅，禅定即得。禅门经云：求佛圣智，要即禅定；若无禅定，念想喧动，坏其善根。

问：云何为禅？云何为定？

答：妄念不生为禅，坐见本性为定。本性者，是汝无生心。定者，对境无心，八风不能动；八风者：利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐，是名八风；若得如是定者，虽是凡夫，即入佛位。何以故？菩萨戒经云：众生受佛戒，即入诸佛位；得如是者，即名解脱，亦名达彼岸、超六度、越三界、大力菩萨、无量力尊，是大丈夫。

第十二期 善护念

《金刚经》云：如来善护念诸菩萨，善咐嘱诸菩萨。

六祖问怀让：还可修证否？

怀让曰：修证即不无，污染即不得。

祖曰：只此不污染，诸佛之所护念。汝既如是，吾亦如是。

百丈告洵山曰：只是无虚妄凡圣等心，本来心法，元自备足。汝今既尔，善自护持。

药山参马祖，言下契悟，便礼拜。祖曰：你见甚么道理便礼拜？师曰：某甲在石头处，如蚊子上铁牛。祖曰：汝既如是，善自护持。山便侍奉三年。

药山示众：祖师只教保护，若贪嗔痴起来，切须防禁，莫教振触。

岩头参德山曰：岂不闻：智过于师，方堪传受；智与师齐，减师半德。德山曰：如是如是，当善护持。

大颠宝通：即心是佛，不待修治。何以故？应机随照，泠泠自用。穷其用处，了不可得。唤作妙用，乃是本心。大须护持，不可容易。

汾山告灵云志勤曰：从缘悟达，永无退失。善自护持。

洞山示众：如是之法，佛祖密付。汝今得之，宜善保护。

丹霞示众：阿你浑家，切须保护。一灵之物，不是你造作名邈得，更说甚荐与不荐？吾往日见石头，亦祇教切须自保护，此事不是你谈话得。

夹山善会临终示众：吾与众僧话道累岁，佛法深旨，各应自知。吾今幻质，时尽即去。汝等善保护，如吾在日。勿得雷同世人，辄生惆怅。

第十三期 祖师临终示教

六祖大师入灭前，谓诸徒众曰：汝等各依位坐，吾与汝别。

法海白言：和尚留何教法，令后代迷人得见佛性？

师言：汝等谛听，后代迷人，若识众生，即是佛性；若不识众生，万劫觅佛难逢。吾今教汝识自心众生，见自心佛性。欲求见佛，但识众生，只为众生迷佛，非是佛迷众生。自性若悟，众生是佛；自性若迷，佛是众生。自性平等，众生是佛；自性邪险，佛是众生。汝等心若险曲，即佛在众生中；一念平直，即是众生成佛。我心自有佛，自佛是真佛。自若无佛心，何处求真佛？汝等自心是佛，更莫狐疑。外无一物而能建立，皆是本心生万种法。故经云：心生种种法生，心灭种种法灭。

师复说偈曰：

兀兀不修善，腾腾不造恶，寂寂断见闻，荡荡心无著。

师说偈已，端坐至三更，忽谓门人曰：吾行矣！奄然迁化。

夹山善会禅师辞别德诚船子和尚，师遂嘱曰：汝向去直须藏身处没踪迹，没踪迹处没藏身。吾二十年在药山只明此事。汝今既得，他后不得住城隍聚落，但

向深山里斲头边，觅取一个半个，无令断绝。会乃辞行，频频回顾。师遂唤会：阁梨。会回首。师竖起桡曰：汝将谓别有。乃覆舟入水而逝。

南泉示疾，告门人曰：星翳灯幻亦久矣，勿谓吾有去来也。言讫而逝。

汾州无业禅师至中夜告弟子惠恠等曰：汝等见闻觉知之性，与太虚同寿，不生不灭，一切境界，本自空寂，无一法可得。迷者不了，即为境惑。一为境惑，流转不穷。汝等当知，心性本自有之，非因造作，犹如金刚，不可破坏。一切诸法，如影如响，无有实者。经云：唯此一事实，余二则非真。常了一切空，无一物当情，是诸佛用心处，汝等勤而行之。言讫，跏趺而逝。

盘山宝积禅师入寂前示众曰：有人邈得吾真否？众为宝积画像，皆不契本意。普化禅师出众曰：某甲邈得。师云：何不呈似老僧？普化禅师于是打一个筋头出去了。师笑道：这汉向后掣风狂接人去在。师乃奄化。

道吾宗智禅师将顺世，垂语曰：我心中有一物，久而为患，谁能为我除之？石霜庆诸禅师曰：心物俱非，除之益患。吾曰：贤哉！贤哉！

俱胝禅师将顺世，谓众曰：吾得天龙一指头禅，一生用不尽。言讫，示灭。

药山惟俨禅师，太和八年十一月六日临顺世，叫曰：法堂倒！法堂倒！众皆持拄撑之。师举手曰：子不会我意。乃告寂。

古灵神赞禅师临迁化，剃浴声钟告众曰：汝等诸人，还识无声三昧否？众曰：不识。师曰：汝等静听，莫别思惟。众皆侧聆。师俨然顺寂。

太原孚上座后归维扬，陈尚书留在宅供养。一日谓尚书曰：来日讲一遍大涅槃经，报答尚书。书致斋茶毕，师遂升座。良久，挥尺一下曰：如是我闻。乃召尚书，书应诺。师曰：一时佛在。便乃脱去。

庞蕴居士临终前，州牧于公问疾次，士谓之曰：但愿空诸所有，慎勿实诸所无。好住，世间皆如影响。言讫，枕于公膝而化。

白马昙照禅师，常曰：快活！快活！及临终时叫：苦！苦！又曰：阎罗王来取我也。院主问曰：和尚当时被节度使抛向水中，神色不动，如今何得恁么地？师举枕头曰：汝道当时是？如今是？院主无对。师便入寂。

洞山入寂前，乃命剃发、澡身、披衣，声钟辞众，俨然坐化。时大众号恸，移晷不止。洞山忽开目谓众曰：出家人心不附物，是真修行。劳生惜死，哀悲何益？

复令主事办愚痴斋，众犹慕恋不已。延七日，食具方备，洞山亦随众斋毕。乃曰：僧家无事，大率临行之际，勿须喧动。遂归丈室，端坐长往。

第十四期 临济祖师关于直用直行的开示

如山僧指示人处，只要你不受人惑，要用便用，更莫迟疑。如今学者不得，病在什么处？病在不自信处。你若自信不及，即便忙忙地，徇一切境转，被他万境回换，不得自由。

道流！约山僧见处，与释迦不别。今日多般用处，欠少什么！六道神光未曾间歇。若能如是见得，只是一生无事人。大德！三界无安，犹如火宅，此不是你久停住处。无常杀鬼，一刹那间，不拣贵贱老少。你要与祖佛不别，但莫外求。

道流！心法无形，通贯十方。在眼曰见，在耳曰闻，在鼻嗅香，在口谈论，在手执捉，在足运奔，本是一精明，分为六和合。一心既无，随处解脱。

道流！取山僧见处，坐断报化佛头；十地满心，犹如客作儿；等妙二觉，担枷锁汉；罗汉辟支，犹如厕秽；菩提涅槃，如系驴橛。何以如此？只为道流不达三祇劫空，所以有此障碍。若是真正道人，终不如是。但能随缘消旧业，任运著衣裳，要行即行，要坐即坐，无一念心希求佛果。缘何如此？古人云：若欲作业求佛，佛是生死大兆。

道流！切要求取真正见解，向天下横行，免被这一般精魅惑乱。无事是贵人。但莫造作，只是平常。

只拟求佛，佛是名句，你还识驰求的么？

心法无形，通贯十方，目前现用，人信不及，便乃认名认句，向文字中求，意度佛法。天地悬殊。

道流！把得便用，更不著名字，号之为玄旨。

外不取凡圣，内不住根本。见彻更不疑谬。

师示众云：道流！佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，著衣吃饭，困来即卧。愚人笑我，智乃知焉。古人云：向外作工夫，总是痴顽汉。你且随处作主，立处皆真，境来回换不得。纵有从来习气五无间业，自为解脱大海。

第十五期 学佛学祖，万劫无有出期 龙牙居遁禅师法语

上堂：夫参玄人，须透过祖佛始得。新丰和尚道，祖佛言教似生冤家，始有参学分。若透不得，即被祖佛谩去。

僧问：祖佛还有谩人之心也无？

师曰：汝道江湖还有碍人之心也无？

乃曰：江湖虽无碍人之心，为时人过不得，江湖成碍人去，不得道江湖不碍人。祖佛虽无谩人之心，为时人透不得，祖佛成谩人去，不得道祖佛不谩人。若透得祖佛过，此人过却祖佛。若也如是，始体得佛祖意，方与向上人同。如未透得，但学佛学祖，则万劫无有出期。

问：如何是道？师曰：无异人心是。

乃曰：若人体得道无异人心，始是道人。若是言说，则没交涉。道者，汝知行底道人否？十二时中，除却著衣吃饭，无丝发异于人心，无诳人心，此个始是道人。若道我得我会，则没交涉，大不容易。

第十六期 《维摩诘经》开示实相

天女开示舍利弗如何是成佛

舍利弗问天：汝久如当得阿耨多罗三藐三菩提？

天曰：如舍利弗还为凡夫，我乃当成阿耨多罗三藐三菩提。

舍利弗言：我作凡夫，无有是处。

天曰：我得阿耨多罗三藐三菩提，亦无是处。所以者何？菩提无住处，是故无有得者。

舍利弗言：今诸佛得阿耨多罗三藐三菩提，已得当得，如恒河沙，皆谓何乎？

天曰：皆以世俗文字数故，说有三世，非谓菩提有去来今。

天曰：舍利弗！汝得阿罗汉道耶？

曰：无所得故而得。

天曰：诸佛菩萨，亦复如是，无所得故而得。

维摩诘开示弥勒菩萨一切法皆如

世尊！我不堪任诣彼问疾。所以者何？忆念我昔为兜率天王及其眷属，说不退转地之行。时，维摩诘来谓我言：弥勒！世尊授仁者记，一生当得阿耨多罗三藐三菩提，为用何生得受记乎？过去耶？未来耶？现在耶？若过去生，过去生已灭；若未来生，未来生未至；若现在生，现在生无住。如佛所说：比丘，汝今即时亦生亦老亦灭。若以无生得受记者，无生即是正位，于正位中，亦无受记，亦无得阿耨多罗三藐三菩提，云何弥勒受一生记乎？为从如生得受记耶？为从如灭得受记耶？若以如生得受记者，如无有生；若以如灭得受记者，如无有灭。一切众生皆如也，一切法亦如也，众圣贤亦如也，至于弥勒亦如也。若弥勒得受记者，一切众生亦应受记。所以者何？夫如者，不二不异。若弥勒得阿耨多罗三藐三菩提者，一切众生皆亦应得。所以者何？一切众生即菩提相。若弥勒得灭度者，一切众生亦当灭度。所以者何？诸佛知一切众生毕竟寂灭，即涅槃相，不复更灭。是故弥勒，无以此法诱诸天子，实无发阿耨多罗三藐三菩提心者，亦无退者。弥勒！当令此诸天子，舍于分别菩提之见。所以者何？菩提者，不可以身得，不可以心得。

第十七期 如何是佛

僧问洞山：如何是佛？

洞山曰：麻三斤。

僧问行思禅师：如何是佛法大意？

师曰：庐陵米作么价？

僧问临济：如何是佛法大意？

师竖起拂子，僧便喝，师便打。

僧问云门：如何是佛法大意？

师曰：春来草自青。

保福问布袋和尚：如何是佛法大意？

和尚放下布袋叉手。

保福曰：为只如此，还更有向上事？

师负之而去。

僧问石霜：如何是佛？

石霜云：有钱花钱。

僧问水潦：如何是佛法大意？

师乃拊掌呵呵大笑。

僧问夹山：如何是佛？

夹山云：此位无宾主。

僧问归宗：如何是佛？

归宗云：问葛藤作么？

僧问陈睦州尊者：如何是佛？

睦州云：老僧今日头疼。

僧问南泉：如何是佛？

南泉曰：今日三更失却牛。

僧问齐安国师：如何是本身佛？

齐安曰：与老僧拿净瓶来。

僧过净瓶至。

安曰：放回原处。

僧问赵州：如何是佛？

赵州云：这领布衫重七斤。

洵山问云岩：闻汝久在药山，是否？

岩曰：是。

洵山问：如何是药山大人相？

岩曰：涅槃后有。

仰山问：正恁么时如何？

洵山云：停囚长智。

第十八期 寒山诗摘

层层山水秀，烟霞锁翠微。岚拂纱巾湿，露沾蓑草衣。
足蹶游方履，手执古藤枝。更观尘世外，梦境复何为。

之子何惶惶，卜居须自审。南方瘴疠多，北地风霜甚。
荒陬不可居，毒川难可饮。魂兮归去来，食我家园菹。

寒山多幽奇，登者皆恒惧。月照水澄澄，风吹草猎猎。
凋梅雪作花，杌木云充叶。触雨转鲜灵，非晴不可涉。

有树先林生，计年逾一倍。根遭陵谷变，叶被风霜改。
咸笑外凋零，不怜内纹彩。皮肤脱落尽，唯有贞实在。

自从居寒山，曾经几万载。任运遁林泉，栖迟观自在。
寒岩人不到，白云常叆叇。细草作卧褥，青天为被盖。
快活枕石头，天地任变改。

世有多事人，广学诸知见。不识本真性，与道转悬远。
若能明实相，岂用陈虚愿。一念了自心，开佛之知见。

寒山有一宅，宅中无栏隔。六门左右通，堂中见天碧。
房房虚索索，东壁打西壁。其中一物无，免被人来惜。
寒到烧软火，饥来煮菜吃。不学田舍翁，广置牛庄宅。
尽作地狱业，一人何曾极。好好善思量，思量知轨则。

一自遁寒山，养命餐山果。平生何所忧，此世随缘过。
日月如逝川，光阴石中火。任你天地移，我畅岩中坐。

我见世间人，茫茫走路尘。不知此中事，将何为去津。
荣华能几日，眷属片时亲。纵有千斤金，不如林下贫。

以我栖迟处，幽深难可论。无风萝自动，不雾竹长昏。
涧水缘谁咽，山云忽自屯。午时庵内坐，始觉日头暝。

报汝修道者，进求虚劳神。人有精灵物，无字复无文。
呼时历历应，隐处不居存。叮咛善保护，勿令有点痕。

多少天台人，不识寒山子。莫知真意度，唤作闲言语。

久住寒山凡几秋，独吟歌曲绝无忧。
蓬扉不掩常幽寂，泉涌甘浆长自流。
石室地炉砂鼎沸，松黄柏茗乳香瓯。
饥餐一粒伽陀药，心地调和倚石头。

世间何事最堪嗟，尽是三途造罪渣。
不学白云岩下客，一条寒衲是生涯。
秋到任他林落叶，春来从你树开花。
三界横眠闲无事，明月清风是我家。

我向前溪照碧流，或向岩边坐磐石。
心似孤云无所依，悠悠世事何须觅。

自乐平生道，烟萝石洞间。野情多放旷，长伴白云闲。
有路不通世，无心孰可攀。石床孤夜坐，圆月上寒山。

众星罗列夜明深，岩点孤灯月未沈。
圆满光华不磨莹，挂在青天是我心。

第十九期 入此门来，莫存知解

平田普岸：入此门来，莫存知解。

达摩祖师：绝解绝知，名为诸佛境界。亦不可度量，是名佛心。

又曰：心若无觉无知，此人知法。

又曰：妙神非知所测，正觅绝于修行。

又曰：若见本性，不用读经念佛，广学多知无益，神识转昏。

又曰：广学多闻，以为佛法。此等众生尽是谤佛法人。

《法华经》：是法非是思量分别所能知之。

《圆觉经》：何况能以有思惟心，测度如来圆觉境界？

又云：如来藏中无起灭故，无知见故，如法界性，究竟圆满。

《六祖坛经》：诸三乘人，不能测佛智者，患在度量也。饶伊尽思共推，转加悬远。

又：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。

《楞严经》：知见立知，是无明本；知见无见，斯即涅槃。

黄檗禅师：我此禅宗从上相承以来，不曾教人求知求解，只云学道，早是接

引之词。然道亦不可学，情存学解，却成迷道。

又曰：第一不得作知解，只是说汝如今情量尽处为道。

德山宣鉴：你但外不著声色，内无能所知解，体无凡圣，更学甚么？设学得百千妙义，只是个吃疮疣鬼，总是精魅。

司空山本净：若作见闻觉知解会，与道悬殊，即是求见闻觉知之者，非是求道之人。

百丈怀海：诸知解情尽，不能系缚，处处自在，名为初发心菩萨便登佛地。

地藏桂琛：不知最亲切。

三平义忠：若驰求知解义句，即万里望乡关去也。

庞居士：多知老翁，莫与相见。

黄檗禅师：不知多知多解，翻成壅塞。唯知多与儿酥乳吃，消与不消，都总不知。三乘学道人，皆是此样，尽名食不消者。所谓知解不消，皆为毒药，尽向生灭中取。真如之中，都无此事。

又曰：百种多知，不如无求最第一也。

招提慧朗参马祖。马祖问曰：汝来何求？

朗曰：求佛知见。

马祖曰：佛无知见，知见乃魔耳。

《心王经》云：真如佛性，没在知见六识海中，沉沦生死，不得解脱。

三祖僧璨：心性不生，何须知见。

寒山：我见多知汉，终日用心神。歧路逞喽罗，欺谩一切人。

《息心铭》：无多虑，无多知。多知多事，不如息意。多事多失，不如守一。虑多志散，知多心乱。心乱生恼，志散妨道。

梵琦禅师：禅师不假多知，饥餐渴饮随时。将心用心大错，在道修道堪悲。

天如惟则：所以参禅者，先将平生所学所记，所见所闻，所知所解，尽情扬在一壁。又将平生名闻利养之事、恩爱贪欲之心，尽情拈向一边。坐断千差，扫空万虑，单提正念，勇往直前。

第二十期 诸法无修无证

《维摩诘经》：舍利弗言：善哉！善哉！天女汝何所得？以何为证？辩乃如是！天曰：我无得无证，故辩如是。所以者何？若有得有证者，则于佛法为增上慢。

《圆觉经》：善男子，末世众生不了四相，虽经多劫勤苦修道，但名有为，终不能成一切圣果，是故名为正法末世。何以故？认一切我为涅槃故，有证有悟名成就故。

又：善男子，此菩萨及末世众生修习此心得成就者，于此无修亦无成就。

又：其所证者，无得无失，无取无舍；其能证者，无作无止，无任无灭。于此证中，无能无所，毕竟无证，亦无证者。

又：圆觉自性，非性性有，循诸性起，无取无证，于实相中，实无菩萨及诸众生。

《文殊师利所说摩诃般若波罗密经》：如是菩提，性相空寂，无证无知，无形无相，云何当有得菩提者？

《佛说净业障经》：一切烦恼同虚空性。以是义故，我观诸法无智无断，无证无修。

《六祖坛经》：无生无灭，是如来清净禅；诸法空寂，是如来清净坐。究竟无证，岂况坐耶？

达摩祖师：诸法无修无证，无因无果。

又：亦无佛，亦无众生；亦无修证，亦无因果。

临济祖师：得者便得，不历时节，无修无证，无得无失，一切时中更无别法。

又：向你道，无佛无法，无修无证，只如此傍家拟求什么物？

司空山本净：道性如虚空，虚空何所修？遍观修道者，拨火觅浮沤。

又：道本无修，大德强修。道本无作，大德强作。道本无事，强生多事。道本无知，于中强知。

又：道体本无修，不修自合道。若起修道心，此人不会道。

马祖道一：道不属修，若言修得，修成还坏。

黄檗禅师：乃至六度万行，河沙功德，本自具足，不假修添，遇缘即施，缘息即寂。

又：修六度万行，欲求成佛，即是次第。无始以来，无次第佛。

又：长短得无心乃住，更无可修可证，实无所得，真实不虚。

又：纵使三祇精进修持，历诸地位，及一念证时，只证元来自佛，向上更不添得一物，却观历劫功用，总是梦中妄为。

又：故学道人迷自本心，不认为佛，遂向外求觅，起功用行，依次第证，历劫勤求，永不成道。

又：及证道时，只证本心佛，历劫功用，并是虚修。

又：世人闻道诸佛皆传心法，将谓心上别有一法可证可取，遂将心觅法。不知心即是法，法即是心，不可将心更求于心，历千万劫，终无得日。不如当下无心，便是本法。

宝志公和尚：佛性天真自然，亦无因缘修造。

寒山：天真元具足，修证转差回。

临济祖师：诸方说有道可修，有法可证。尔说证何法？修何道？尔今用处欠少什么物？修补何处？

又：尔诸方言道，有修有证，莫错！设有修得者，皆是生死业。尔言六度万行齐修，我见皆是造业。

黄檗禅师：所以达摩从西天来，唯传一心法，直指一切众生本来是佛，不假修行。

荐福院思禅师：问：不假修证，如何得成？师曰：修证即不成。

梵琦禅师：古今得道贤圣，当念无修无证。烦恼菩提两亡，涅槃生死俱净。

第二十一期 祖师关于绝诸思虑的开示

五祖：思量即不中用。见性之人，言下须见。

六祖：诸三乘人，不能测佛智者，患在度量也。饶伊尽思共推，转加悬远。

六祖：汝若欲知心要，但一切善恶都莫思量，自然得入清净心体，湛然常寂，妙用恒沙。

黄檗：举心动念，即乖法体。

黄檗：不动妄念，便证菩提。

黄檗：息念忘虑，佛自现前。

黄檗：沙门果者，息虑而成。

黄檗：不如当下无心，便是本法。

黄檗：但直下无心，本体自现。

黄檗：默契而已，绝诸思议。

黄檗禅师：我此宗门，不论此事，但知息心即休，更不用思前虑后。

黄檗禅师：一念情生，即堕异趣。

黄檗禅师：第一不得作知解，只是说汝如今情量处。情量若尽，心无方所。

黄檗禅师：情存学解，却成迷道。

宛陵录：问：如何是出三界？师云：善恶都莫思量，当处便出三界。

宛陵录：如今但识自心，息却思惟，妄想尘劳自然不生。

药山法语：僧问：兀兀地思量甚么？师曰：思量个不思量底。曰：不思量底如何思量？师曰：非思量。

药山：吾今为汝道一句亦不难，只宜汝于言下便见去，犹较些子。若更入思量，却成吾罪过。

云门：拟思量，何劫悟？

懒残和尚：我有一言，绝虑忘缘。

罗汉桂琛：不在低头，思量难得。

盐官：思而知，虑而解，是鬼家活计，日下孤灯，果然失照。

兴善惟宽：思之不及，议之不得，故曰不可思议。

天皇道悟：见即直下便见，拟思则便差。

洛浦法语：师思，夹山便打。因兹服膺。

神照本如：本来现成事，何必待思量？

达摩：疑心瞥起，即被魔摄。

达摩：诸佛境界，非思量觉观所知。

三祖僧璨：虚明自照，不劳心力。非思量处，识情难测。

牛头法融：思维转昏，汨乱精魂。

神会：不思一物，即是自心。

永嘉：不思议，解脱力，妙用恒沙也无极。

南泉：真理一如，更无思想；才有思想，即被阴拘。

汾州无业：思念不亡，尽须沉坠。

汾州无业：临终之时，一毫凡圣情量不尽，纤尘思念未忘，随念受生。

岩头：百不思时，唤作正句，亦云居顶，亦云得住，亦云历历，亦云惺惺，亦云的的，亦云佛未生时，亦云得地，亦云与么时。

法华经：止止不须说，我法妙难思。

圆觉经：以轮回心，生轮回见，入于如来大寂灭海，终不能至。

维摩诘经：夫宴坐者，不于三界现身意。

大般涅槃经：尽诸动念，思想心息。如是法相，名大涅槃。

圆觉经：何况轮转生死垢心，曾未清静，观佛圆觉而不旋复？

圆觉经：虚妄浮心，多诸巧见，不能成就圆觉方便。

楞严经：狂心顿歇，歇即菩提。

第二十二期 诸佛祖师求法事善知识

祖常端坐面壁，莫闻海励。光自惟曰：昔人求道，敲骨取髓，刺血济饥，布发掩泥，投崖饲虎。古尚若此，我又何人？

其年十二月九日夜，天大雨雪。光坚立不动，迟明积雪过膝。祖悯而问曰：汝久立雪中，当求何事？光悲泪曰：惟愿和尚慈悲，开甘露门，广度群品。祖曰：诸佛无上妙道，旷劫精勤，难行能行，非忍而忍。岂以小德小智、轻心慢心，欲冀真乘？徒劳勤苦。光闻祖海励，潜取利刀，自断左臂，置于祖前。祖知是法器，乃曰：诸佛最初求道，为法忘形，汝今断臂吾前，求亦可在。

六祖于五祖会下，腰石舂米。五祖见之，语之曰：求道之人，为法忘躯，当如是乎！

南岳怀让禅师，一十五载，事奉六祖，朝夕不倦。

仰山于潁山处，前后持侍，一十五载，未离半步。

大珠慧海禅师，于马祖处，执事恭行，满足六载。

裴休丞相请黄檗于家中供养三年，朝夕侍奉，亲闻法要，得撰《传心法要》，留传后世，利益后人。

法达见六祖，以诵三千部《法华经》之故，心存骄慢，礼拜头不至地。六祖见之，善导开示，令其知过，发心忏悔，至诚礼拜，后听闻法要，心开悟解。

云门禅师三次见睦州尊者求法。尊者三次将其拒之门外，并损其一足。云门以重法故，心无旁骛，终于得法。

临济三次求法于黄檗，黄檗三次棒打临济。临济以重法故，未有退屈怨恨之心，终得法于黄檗。

浮山法远禅师同天衣义怀禅师参叶县归省禅师。几遭归省禅师打击、磨练、考验，道心坚固，不改初衷，终得归省禅师器重，法堂上付法于浮远禅师。

《法句经》中宝明菩萨，闻佛开示事善知识之重要，自念久远以来，未曾报恩方便亲近善知识，举声悲号，懊恼不已，槌胸痛哭，譬如父母过世，身心悲痛若斯。

《大般若经》中记载萨陀波伦菩萨，又名常啼菩萨，为求般若波罗蜜法，不惜身命，卖身、卖肉、卖血、出骨、出髓、割心，种种历练，遭受无比的折磨和考验，以此精神而求法，感人至深。

《法华经》中记载佛陀过去世，为求法故，事提婆达多为善知识，供给所需，采果、汲水、拾薪、设食，乃至以身而为床座，身心无倦，于时奉事，经于千岁，为求法故，精勤给侍，令无所乏。

《大般涅槃经》记载佛陀过去世中，为求半偈，闻佛法要，愿付身命，献于夜叉。经历种种考验，终于得法。

过去生中，佛陀为听法故，见路泥泞，自割头发，铺满道路，供然灯佛行走。以此至诚恭敬之心，事然灯佛。

《圆觉经》中记载：末世学法之人，若发大心，遇善知识，应当供养，不惜身命。

第二十三期 直须自看

坦然禅师问老安国师：如何是祖师西来意？老安曰：何不问自家意旨？问他意旨做什么？

二祖慧可求法于达摩：“诸佛法印，可得闻乎？”祖曰：“诸佛法印，匪从人得。”

古人云：宁可永劫受沉沦，不向诸圣求解脱。

盘山宝积禅师云：直须自看，无人替代。

大珠初参马祖道一大师，祖问曰：“从何处来？”曰：“越州大云寺来。”祖曰：“来此拟须何事？”曰：“来求佛法。”祖曰：“自家宝藏不顾，抛家散走作什么？我这里一物也无，求甚么佛法？”

丹霞禅师：吾此间无道可修，无法可证。一饮一啄，各自有分，不用疑虑。在在处处有恁么底。若识得释迦即老凡夫是，阿你须自看取，莫一盲引众盲，相将入火坑。

六祖做行者时问五祖：如何是大道之源？五祖曰：汝是俗人，问我此事作什么？对曰：世谛即有僧俗。道岂碍人耶？五祖曰：汝若如此，莫从人觅。六祖曰：与么即不从外得。五祖曰：内亦非。

云门禅师云：金屑眼中翳，衣珠法上尘。已灵犹不顾，佛祖为何人。

长庆慧棱禅师云：万象之中独露身，唯人自肯乃方亲。昔日谬向途中觅，今日看来火里冰。

洞山禅师云：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处逢得渠。

古人云：向外觅功夫，总是痴顽汉。

志诚禅师问六祖：未审和尚以何法诲人？”祖曰：“吾若言有法与人，即为诳汝。但且随方解缚，假名三昧。

六祖大师开示志常云：汝须自修，莫问吾也。一切时中，自性自如。

又慧明禅师问六祖：除却上来密语密意外，还更有密否？祖曰：与汝说者，即非密也。汝若反照，密在汝边。

丹霞禅师云：丹霞有一宝，藏之岁月久。从来人不识，余则自防守。又云：见月休看指，归家罢问程。

长庆大安禅师示众云：安在沕山三十来年，吃沕山饭，屙沕山屎，不学沕山禅，只看一头水牯牛，若落路入草，便把鼻孔拽转来；才犯人苗稼，即鞭撻。调伏既久，可怜生受人言语，如今变作个露地白牛，常在面前，终日露迥迥地，趁亦不去。汝诸人各自有无价大宝，从眼门放光，照见山河大地；耳门放光，领采一切善恶音响。如是六门，昼夜常放光明，亦名放光三昧。汝自不识取，影在四大身中，内外扶持，不教倾侧。如人负重担，从独木桥上过，亦不教失脚。且道是甚么物任持便得如是？且无丝发可见，岂不见志公和尚云：内外追寻觅总无，境上施为浑大有。

第二十四期 祖师开示临终要节

《血脉论》：若夜梦见楼阁、宫殿、象马之属，及树木、丛林、池亭如是等相，不得起一念乐著，尽是托生之处，切须在意。临终之时，不得取相，即得除障。疑心瞥起，即被魔摄。

《传心法要》：凡人临欲终时，但观五蕴皆空，四大无我，真心无相，不去

不来。生时性亦不来，死时性亦不去，湛然圆寂，心境一如。但能如是直下顿了，不为三世所拘系，便是出世人。切不得有分毫趣向，若见善相诸佛来迎及种种现前，亦无心随去；若见恶相种种现前，亦无心怖畏。但自忘心，同于法界，便得自在，此即是要节也。

《宛陵录》：预前若打不彻，腊月三十夜到来，管取尔热乱。有般外道才见人说做工夫，他便冷笑：犹有这个在？我且问尔：忽然临命终时，尔将何抵敌生死？尔且思量看，却有个道理。哪得天生弥勒，自然释迦？有一般闲神野鬼，才见人有些少病，便与他人说：尔只放下着。及至他有病，又却理会不下，手忙脚乱，争奈尔肉如利刀碎割，做主宰不得。万般事须是闲时办得下，忙时得用，多少省力。休待临渴掘井，做手脚不办，这场狼藉，如何回避？前路黑暗，信采胡钻乱撞，苦哉苦哉！

汾州无业禅师：学般若菩萨，不得自慢，如冰凌上行，似剑刃上走。临终之时，一毫凡圣情量不尽，纤尘思念未忘，随念受生，轻重五阴，向驴胎马腹里托质，泥犁镬汤里煮炸一遍了。从前记持忆想、见解智慧，都卢一时失却，依前再为蝼蚁。

百丈禅师：临终之时，尽是胜境现前，随心所爱重处先受，只如今不作恶事，当此之时，亦无恶境。纵有恶境，亦变成好境。若怕临终之时狂不得自由，即须如今便自由始得。只如今于一境法，都无爱染，亦莫依住知解，便是自由人。如今是因，临终是果。果业已现，如何怕得。怕是古今，古若有今，今亦有古。古若有佛，今亦有佛。如今若得，直至未来际得。

百丈怀海禅师：莫待耳聋眼暗、面皱发白，老苦及身，悲爱缠绵，眼中流泪，心里惶惶，一无所据，不知去处，到恁么时节，整理脚手不得也。纵有福智、名闻、利养，都不相救。为心眼未开，唯念诸境，不知返照，复不见佛道。一生所有善恶业缘，悉现于前。或忻或怖，六道五蕴，俱时现前。尽敷严好舍宅，舟车舆，光明显赫，皆从自心贪爱所现。一切恶境，皆变成殊胜之境。但随贪爱重处，业识所引，随着受生，都无自由分。龙畜良贱，亦总未定。

问：如何得自由分？师曰：如今得即得，或对五欲八风，情无取舍，慳嫉贪爱，我所情尽，垢净俱亡，如日月在空，不缘而照。心心如土木石，念念如救头然。亦如大香象渡河，截流而过，更无疑滞。此人天堂地狱所不能摄也。

第二十五期 方寸论 四祖开示牛头法融禅师心要

四祖告牛头法融曰：夫百千法门，同归方寸；河沙妙德，总在心源。一切戒门、定门、慧门、神通变化，悉自具足，不离汝心。一切烦恼业障，本来空寂；一切因果，皆如梦幻。无三界可出，无菩提可求。人与非人，性相平等。大道虚旷，绝思绝虑。如是之法，汝今已得，更无阙少，与佛何殊？更无别法。汝但任心自在，莫作观行，亦莫澄心，莫起贪嗔，莫怀愁虑。荡荡无碍，任意纵横，不作诸善，不作诸恶，行住坐卧，触目遇缘，总是佛之妙用，快乐无忧，故名为佛。

牛头法融问曰：心既具足，何者是佛？何者是心？

祖曰：非心不问佛，问佛非不心。

法融问曰：既不许作观行，于境起时如何对治？

祖曰：境缘无好丑，好丑起于心，心若不强名，妄情从何起？妄情既不起，真心任遍知。汝但随心自在，无复对治，即名常住法身，无有变异。吾受璨大师顿教法门，今付于汝。

第二十六期 只汝自心，要识作么 高丽普照禅师法语

问：汝言顿悟、渐修两门，千圣轨辙也。悟既顿悟，何假渐修？修若渐修，何言顿悟？顿、渐二义，更为宣说，令绝余疑。

答：顿悟者，凡夫迷时，四大为身，妄想为心。不知自性是真法身。不知自己灵知是真佛也。心外觅佛，波波浪走，忽被善知识指尔入路，一念回光，见自本性。而此性地，原无烦恼，无漏智性，本自具足，即与诸佛，分毫不殊，故云顿悟也。渐修者，顿悟本性，与佛无殊；无始习气，难卒顿除。故依悟而修，渐熏功成，长养圣胎，久久成圣，故云渐修也。比如孩子初生之日，诸根具足，与

他无异，然其力未充，颇经岁月，方始成人。

问：作何方便，一念回机，便悟自性？

答：只汝自心，更作什么方便。若作方便，更求解会，比如有人，不见自眼，以谓无眼，更欲求见。既是自眼，如何更见，若知不失，即为见眼，更无求见之心，岂有不见之想。自己灵知，亦复如是。既是自心，何更求会。若欲求会，便会不得。但知不会，是即见性。

第二十七期 初心

达摩祖师：此人回志，便获菩提。初心菩萨，与佛功等。

汾山灵祐：汝欲作佛，但无许多颠倒攀缘、妄想恶觉、垢净众生之心，便是初心正觉佛，更向何处别讨？

龙济绍修：初心不起，阿谁修道。

百丈怀海：知解情尽，不能系缚，处处自在，名为初发心菩萨便登佛地。

玄沙师备：初发心者，便与古佛齐肩。

第二十八期 正法眼藏

傅大士：心王本自绝多知，智者只明无学地。

云门文偃：金屑眼中翳，衣珠法上尘。己灵犹不顾，佛祖为何人。

六祖慧能：菩提自性，本来清净。但用此心，直了成佛。

寒山：任你千圣现，我有天真佛。

平田普岸：入此门来，莫存知解。

马祖道一：道不用修，切莫染污。

黄檗禅师：但能无心，便是究竟。

又云：唯是一心，更无别法。

天皇道悟：但尽凡心，别无圣解。

夹山善会：明明无悟法，悟法却迷人。长伸两脚睡，无伪亦无真。

庞蕴居士：神通并妙用，运水及搬柴。

达摩祖师：众生心生，则佛法灭。众生心灭，则佛法生。

达摩祖师：三界混起，同归一心。

达摩祖师：佛不是佛，莫作佛解。

第二十九期 公案

坐禅岂能成佛

马祖居南岳传法院，独处一庵，唯习坐禅，凡有来访者都不顾。怀让禅师往看之，彼亦不顾。怀让观其神宇有异，遂忆六祖谶，乃多方而诱导之。

一日将砖于庵前磨，马祖亦不顾。时既久，乃问曰：作什么？

怀让禅师云：磨作镜。

马祖云：磨砖岂得成镜？

怀让禅师云：磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛！

马祖乃离座云：如何即是？

怀让禅师云：譬如驾车，车若不行，打牛即是？打车即是？又云：汝学坐禅？为学坐佛？若学坐禅，禅非坐卧；若学坐佛，佛非定相。于无住法，不应取舍。汝若坐佛，即是杀佛；若执坐相，非达其理。马祖闻斯示诲，豁然开悟。

石头路滑

邓隐峰辞马祖，马祖曰：甚么处去？

邓隐峰曰：石头去。

马祖曰：石头路滑。

邓隐峰曰：竿木随身，逢场作戏。

便去，才到石头，即绕禅床一匝，振锡一声问：是何宗旨？

石头曰：苍天，苍天。

峰无语，却回举似马祖。

祖曰：汝更去问，待他有答，汝便嘘两声。

峰又去依前问，石头乃嘘两声，峰又无语，回举似马祖。

马祖曰：向汝道石头路滑。

更莫别求

于頔相公问紫玉道通：如何是佛？

师召相公，公应诺。

师曰：更莫别求。

药山后闻此语，曰：噫！可惜于相公生埋向紫玉山下。

相公闻得，特访药山，乃问：如何是佛？

山召相公，公应诺。

山曰：更莫别求。

公于此大悟。

二子见解，过于鹞子

洵山睡次，仰山问讯，师便回面向壁。

仰曰：和尚何得如此！

洵山起曰：我适来得一梦，你试为我原看。

仰取一盆水，与洵山洗面。

少顷，香严亦来问讯。

洵山曰：我适来得一梦，寂子为我原了，汝更与我原看。

严乃点一碗茶来。

洵山曰：二子见解，过于鹞子。

只是汝不肯承当

子湖利踪禅师一夜于僧堂前叫曰：有贼！众皆惊动。有一僧在堂内出，师把住曰：维那，捉得也！捉得也！僧曰：不是某甲！师曰：是即是，只是汝不肯承当！

画蛇添足

闲禅师上堂：是汝诸人本分事，若教老僧道，即是与蛇画足。

时有僧问：与蛇画足即不问，如何是本分事？

师曰：画足作么！

千圣亦不识

药山一日在石上坐次，石头问曰：汝在这里作么？

曰：一物不为。

头曰：恁么即闲坐也。

曰：若闲坐即为也。

头曰：汝道不为，不为个甚么？

曰：千圣亦不识。

石头以偈赞曰：

从来共住不知名，任运相将只么行。

自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？

与汝安心竟

一日慧可问达摩曰：诸佛法印，可得闻乎？

达摩祖师曰：诸佛法印，匪从人得？

可曰：我心未宁，乞师与安。

祖曰：将心来，与汝安。

可良久曰：觅心了不可得。

祖曰：我与汝安心竟。

临济栽松

师栽松次，黄檗问：深山里栽许多松作什么？

师云：一与山门作境致，二与后人作标榜。

道了，将镢头打地三下。

黄檗云：虽然如是，子已吃吾三十棒了也。

师又以镢头打地三下，作嘘嘘声。

黄檗云：吾宗到汝，大兴于世。

仰山摔镜

仰山住东平时，洩山令僧送书并镜与师。

仰山上堂，提起示众曰：且道是洩山镜，东平镜？若道是东平镜，又是洩山送来。若道是洩山镜，又在东平手里。道得则留取，道不得则扑破去也。

众无语。

仰山遂扑破，便下座。

龙潭吹烛

一夕德山侍立次，潭曰：更深，何不下去？

德山珍重便出，却回曰：外面黑。

潭点纸烛度与师，师拟接，潭复吹灭。

山于此大悟，便礼拜。

潭曰：子见个甚么？

山曰：从今向去，更不疑天下老和尚舌头也。

大随弄龟

庵侧有一龟，僧问大随：一切众生皮裹骨，这个众生为甚骨裹皮？

大随拈草履龟背上。

僧无语。

我亦如舍利弗与么去

舍利弗尊者因入城，遥见月上女出城。舍利弗心口思惟：此姊见佛，不知得忍不得忍否？我当问之。才近便问：大姊往甚么处去？女曰：如舍利弗与么去。弗曰：我方入城，汝方出城，何言如我恁么去？女曰：诸佛弟子，当依何住？弗曰：诸佛弟子依大涅槃而住。女曰：诸佛弟子既依大涅槃而住，而我亦如舍利弗与么去。

宾头卢受请

宾头卢尊者赴阿育王请。王问：承闻尊者亲见佛来，是否？尊者以手策起眉，曰：会么？王曰：不会。

者曰：阿耨达池龙王曾请佛斋，吾是时亦预其数。

古佛过去久矣

僧问齐安国师：如何是本身卢舍那？

安曰：与老僧过净瓶来。

僧将净瓶至。

安曰：却安旧处著。

僧送至本处，复来诘问。

安曰：古佛过去久矣。

独超物外

一夕西堂、百丈、南泉侍祖玩月次。

祖曰：正恁么时如何？

西堂云：正好供养。

百丈云：正好修行。

南泉拂袖便去。

祖云：经入藏，禅归海，唯有普愿独超物外。

百丈破瓮

马祖一日封三瓮酱，令僧驰书寄与百丈。百丈集众上堂，开书了，拈拄杖指瓮曰：道得即不打破，道不得即打破。众无语，丈打破，归方丈。

慧藏斗西堂

石巩慧藏问西堂：汝还解捉得虚空么？

西堂曰：捉得。

石巩曰：作么生捉？

西堂以手撮虚空。

石巩曰：汝不解捉。

西堂却问：师兄作么生捉？

石巩把西堂鼻孔拽，堂作忍痛声曰：太煞！拽人鼻孔，直欲脱去。

石巩曰：直须恁么捉虚空始得。

梅子熟了

大梅山法常禅师，初参祖，问：如何是佛？

祖云：即心是佛。

常即大悟，后居大梅山。

祖闻大梅住山，乃令一僧到问云：和尚见马师，得个什么，便住此山？

常云：马师向我道即心是佛，我便向这里住。

僧云：马师近日佛法又别。

常云：作么生别？

僧云：近日又道，非心非佛。

常云：这老汉惑乱人，未有了日。任汝非心非佛，我只管即心即佛。

其僧回，举似祖。祖云：梅子熟也。

谢大众证明

洪州泐潭法会禅师，问马祖：如何是祖师西来意？

祖曰：低声！近前来，向汝道！

法会便近前，祖打一掴曰：六耳不同谋，且去。来日来。

法会至来日，独入法堂曰：请和尚道。

祖曰：且去！待老汉上堂出来问，与汝证明。

法会忽有省，遂曰：谢大众证明。

乃绕法堂一匝，便去。至此无有消息。

五百力士揭石义

陈睦州尊者问讲经座主：座主讲甚么经？

曰：讲涅槃经。

州曰：问一段义得么？

曰：得。

州以脚踢空，吹一吹，曰：是甚么义？

曰：经中无此义。

州曰：脱空谩语汉！五百力士揭石义，却道无。

吃茶去

赵州问新到：曾到此间么？

曰：曾到。

州曰：吃茶去。

又问僧。

僧曰：不曾到。

州曰：吃茶去。

后院主问曰：为甚么曾到也云吃茶去，不曾到也云吃茶去？

州召院主，主应喏。

州曰：吃茶去。

通身是手眼

道吾问云岩：大悲千手眼，哪个是正眼？

岩曰：如人夜间背手摸枕头。

吾曰：我会也。

岩曰：作么生会？

吾曰：遍身是手眼。

岩曰：道也太煞道，只道得八成。

吾曰：师兄作么生？

岩曰：通身是手眼。

心物俱非，除之益患

吾将顺世，垂语曰：我心中有一物，久而为患，谁能为我除之？

石霜曰：心物俱非，除之益患。

吾曰：贤哉！贤哉！

师霜后避世，混俗于长沙浏阳陶家坊。

从生到死，只是这个

五泄山灵默禅师初谒马祖，遂得披剃受具。后远谒石头，便问：一言相契即住，不契即去。石头据坐，灵默便行。头随后召曰：阇黎！默回首。头曰：从生至死，只是这个，回头转脑作么？默言下大悟。

第三十期 无依道人

百丈怀海禅师：佛是无着人，无求人，无依人。

黄檗禅师：如今但一切时中，行住坐卧，但学无心，亦无分别，亦无依倚，亦无住着，终日任运腾腾，如痴人相似。

临济祖师：唯有听法无依道人，是诸佛之母。所以佛从无依生。若悟无依，佛亦无得。若如是见得者，是真正见解。

德山宣鉴禅师：诸仁者，欲识得么？只是个虚空，尚无纤尘可得，处处清静，光明洞达，表里莹彻，无事无依，无栖泊处，有甚么事？

南泉普愿禅师：故云：息心达本源，故号如如佛。毕竟无依自在人，亦云本果，不从生因之所生。

岩头全或禅师：不见道，无依无欲，便是能仁。

黄檗禅师云：十二时中，不依倚一物。

云居道膺禅师：了无所有，得无所图，言无所是，行无所依，心无所托，及尽，始得无过。

《绝观论》：问曰：道究竟属谁？答曰：究竟无所属，如空无所依。道若有系属，即有遮有开，有主有寄也。

《维摩诘经》云：达诸法相无挂碍，祈首如空无所依。

《楞严经》云：灭妄名真，是称如来无上菩提及大涅槃，二转依号。

《楞伽经》云：大慧，方便以为严饰，游众佛国，离诸外道及心意识，转依次第，成如来身。

《楞伽经》云：大慧，即彼妄法，诸圣智者心意意识、诸恶习气、自性法转依故，即说此妄名为真如。

《楞伽经》云：佛言：大慧，无始虚伪过习因灭，了知外境，自心所现，分别转依，名为解脱，非灭坏也。

《楞伽经》云：能摧他论，能破恶见，能舍一切我见执著，能以妙慧转所依识，能修菩萨大乘之道，能入如来自证之地。

《楞伽经》云：复次，大慧，诸声闻畏生死妄想苦而求涅槃，不知生死涅槃差别之相，一切皆是妄分别有，无所有故，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。

《楞伽经》云：令知诸法虚妄不实，离有无品，断生灭执，不著言说，令转所依。

《楞伽经》云：唯心无所见，亦离于二性，如是转所依，我说是无生。

《诸法无行经》云：若于一切法无所依止，不贪不着，不见一切法故，得舍心，是名舍菩提分。

第三十一期 德山法语开示节选

若也于己无事，则勿妄求。妄求而得，亦非得也。汝但无事于心，无心于事，则虚而灵，空而妙。若毛端许言之本末者，皆为自欺。

我要问你实底，莫错。仁者，波波地傍家走，道我解禅解道，点胸点肋，称杨称郑，到这里须尽吐却，始得无事。你但外不著声色，内无能所知解，体无凡

圣，更学甚么？

莫取次用心，万劫千生，轮回三界，皆为有心。何以故？心生则种种法生。若能一念不生，则永脱生死，不被生死缠缚。要行即行，要坐即坐，更有甚么事？

诸子，老汉此间，无一法与你诸人作解会，自己亦不会禅。老汉亦不是善知识，百无所解，只是屙矢放尿，乞食乞衣，更有甚么事？德山老汉劝你，不如本分去，早休歇去！

诸子，莫向别处求觅，乃至达磨小碧眼胡僧到此来，也只是教你无事去。教你莫造作，著衣吃饭，屙矢送尿，更无生死可怖，亦无涅槃可得，无菩提可证，只是寻常一个无事人。

仁者，问取学取，以为知解，老汉不能，入拔舌地狱。若有一尘一法示诸人说，言有佛有法，有三界可出者，皆是野狐精魅。诸仁者，欲识得么？只是个虚空，尚无纤尘可得，处处清静，光明洞达，表里莹彻，无事无依，无栖泊处，有甚么事？老汉从生至死，只是个老比丘。虽在三界生，而无垢染。欲得出离，何处去？设有去处，亦是笼槛，魔得其便。

仁者，莫用身心，无可得，只要一切时中，莫用他声色，应是从前行履处，一时放却，顿脱羁锁，永离盖缠。一念不生，即前后际断，无思无念，无一法可当情。

仁者，作么生拟下口嘴？你多知解，还曾识渠面孔么？出家儿，乃至十地满心菩萨，觅他踪迹不著。所以诸天欢喜，地神捧足，十方诸佛赞叹，魔王啼哭。何以故？缘此虚空活泼泼地，无根株，无住处。若到这里，眼光定动，即没交涉。

第三十二期 六祖坛经节选

菩提自性，本来清静，但用此心，直了成佛。

师示众云：“此门坐禅，元不著心，亦不著净，亦不是不动。若言著心，心元是妄，知心如幻，故无所著也。若言著净，人性本净，由妄念故，盖覆真如。但无妄想，性自清静。起心著净，却生净妄。妄无处所，著者是妄。净无形相，

却立净相，言是工夫。作此见者，障自本性，却被净缚。

“善知识，若修不动者，但见一切人时，不见人之是非善恶过患，即是自性不动。善知识，迷人身虽不动，开口便说他人是非长短好恶，与道违背。若著心著净，即障道也。”

师示众云：“善知识，何名坐禅？此法门中，无障无碍。外于一切善恶境界，心念不起，名为坐；内见自性不动，名为禅。

“善知识，何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。外若著相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自净自定，只为见境、思境即乱。若见诸境心不乱者，是真定也。

“善知识，道须通流，何以却滞？心不住法，道即通流；心若住法，名为自缚。若言常坐不动是，只如舍利弗宴坐林中，却被维摩诘诃。善知识，又有人教坐，看心观静，不动不起，从此置功。迷人不会，便执成颠，如此者众。如是相教，故知大错。”

师曰：“道由心悟，岂在坐也？经云：‘若言如来若坐若卧，是行邪道。’何故？无所从来，亦无所去。无生无灭，是如来清净禅；诸法空寂，是如来清净坐。究竟无证，岂况坐耶？”

第三十三期 传心法要节选

师谓休曰：“诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。此心无始以来，不曾生，不曾灭，不青不黄，无形无相，不属有无，不计新旧，非长非短，非大非小，超过一切限量、名言、踪迹、对待，当体便是，动念即乖。犹如虚空，无有边际，不可测度。唯此一心即是佛。佛与众生更无别异，但是众生着相外求，求之转失。使佛觅佛，将心捉心，穷劫尽形，终不能得。不知息念忘虑，佛自现前。此心即是佛，佛即是众生。为众生时，此心不减；为诸佛时，此心不添。乃至六度万行，河沙功德，本自具足，不假修添，遇缘即施，缘息即寂。若不决定信此是佛，而欲着相修行，以求功用，皆是妄想，与道相乖。

“此心即是佛，更无别佛，亦无别心。此心明净，犹如虚空，无一点相貌。举心动念，即乖法体，即为着相。无始以来，无着相佛。修六度万行，欲求成佛，即是次第。无始以来，无次第佛。但悟一心，更无少法可得，此即真佛。佛与众生，一心无异，犹如虚空，无杂无坏，如大日轮照四天下，日升之时，明遍天下，虚空不曾明；日没之时，暗遍天下，虚空不曾暗。明暗之境，自相陵夺，虚空之性，廓然不变。佛及众生，心亦如此。若观佛作清净光明解脱之相，观众生作垢浊暗昧生死之相，作此解者，历河沙劫，终不得菩提，为着相故。唯此一心，更无微尘许法可得，即心是佛。

“如今学道人，不悟此心体，便于心上生心，向外求佛，着相修行，皆是恶法，非菩提道。供养十方诸佛，不如供养一个无心道人。何以故？无心者，无一切心也。如如之体，内如木石，不动不摇；外如虚空，不塞不碍。无能所，无方所，无相貌，无得失。趋者不敢入此法，恐落空无栖泊处故，望崖而退，例皆广求知见。所以求知见者如毛，悟道者如角。

“然证此心有迟疾。有闻法一念便得无心者，有至十信、十住、十行、十回向乃得无心者，有至十地乃得无心者。长短得无心乃住，更无可修可证，实无所得，真实不虚。一念而得与十地而得者，功用恰齐，更无深浅，只是历劫枉受辛勤耳。造恶造善，皆是着相。着相造恶，枉受轮回；着相造善，枉受劳苦，总不如言下便自认取本法。

“此法即心，心外无法；此心即法，法外无心。心自无心，亦无无心者，将心无心，心却成有，默契而已，绝诸思议。故曰：‘言语道断，心行处灭。’此心是本源清净佛，人皆有之。蠢动含灵与诸佛菩萨，一体不异，只为妄想分别，造种种业果。本佛上实无一物，虚通寂静，明妙安乐而已，深自悟入，直下便是，圆满具足，更无所欠。纵使三祇精进修行，历诸地位，及一念证时，只证元来自佛，向上更不添得一物，却观历劫功用，总是梦中妄为。故如来云：‘我于阿耨菩提，实无所得。若有所得，然灯佛则不与我授记。’又云：‘是法平等，无有高下，是名菩提。’

第三十四期 血脉论节选

从无始旷大劫以来，乃至施为运动，一切时中，一切处所，皆是汝本心，皆是汝本佛。即心是佛，亦复如是。除此心外，终无别佛可得。离此心外，觅菩提涅槃，无有是处。自性真实，非因非果。法即是心义。自心是菩提，自心是涅槃。若言心外有佛及菩提可得，无有是处。佛及菩提皆在何处？譬如有人以手捉虚空，得否？虚空但有名，亦无相貌，取不得，舍不得，是捉空不得。除此心外觅佛，终不得也。佛是自心作得，因何离此心外觅佛？前佛后佛，只言其心。心即是佛，佛即是心。心外无佛，佛外无心。若言心外有佛，佛在何处？心外既无佛，何起佛见？递相诳惑，不能了本心，被它无情物掇，无自由分。若又不信，自诳无益。佛无过患，众生颠倒，不觉不知自心是佛。若知自心是佛，不应心外觅佛。佛不度佛，将心觅佛不识佛，但是外觅佛者，尽是不识自心是佛。亦不得将佛礼佛，不得将心念佛。佛不诵经，佛不持戒，佛不犯戒，佛无持犯，亦不造善恶。

“若欲觅佛，须是见性，性即是佛。若不见性，念佛、诵经、持斋、持戒，亦无益处。念佛得因果，诵经得聪明，持戒得生天，布施得福报，觅佛终不得也。若自己不明了，须参善知识，了却生死根本。若不见性，即不名善知识。若不如此，纵说得十二部经，亦不免生死轮回，三界受苦，无出期时。昔有善星比丘，诵得十二部经，犹自不免轮回，缘为不见性。善星既如此，今时人讲得三五本经论以为佛法者，愚人也。若不识得自心，诵得闲文书，都无用处。若要觅佛，直须见性。性即是佛，佛即是自在人，无事无作人。若不见性，终日茫茫向外驰求，觅佛元来不得。虽无一物可得，若求会，亦须参善知识，切须苦求，令心会解。

若见性即是佛，不见性即是众生。若离众生性别有佛性可得者，佛今在何处？众生性即是佛性也。性外无佛，佛即是性，除此性外，无佛可得，佛外无性可得。”

问曰：“若不见性，念佛、诵经、布施、持戒、精进，广兴福利，得成佛否？”
答曰：“不得。”又问：“因何不得？”

答曰：“有少法可得，是有为法，是因果，是受报，是轮回法，不免生死，

何时得成佛道？成佛须是见性。若不见性，因果等语，是外道法。若是佛，不习外道法。佛是无业人，无因果。但有少法可得，尽是谤佛，凭何得成？但有住著一心、一能、一解、一见，佛都不许。佛无持犯，心性本空，亦非垢净。诸法无修无证，无因无果。佛不持戒，佛不修善，佛不造恶，佛不精进，佛不懈怠，佛是无作人。但有住著心见佛，即不许也。佛不是佛，莫作佛解。若不见此义，一切时中，一切处处，皆是不了本心。若不见性，一切时中拟作无作想，是大罪人，是痴人，落无记空中，昏昏如醉人，不辨好恶。若拟修无作法，先须见性，然后息缘虑。若不见性得成佛道，无有是处。有人拨无因果，炽然作恶业，妄言本空，作恶无过，如此之人，堕无间黑暗地狱，永无出期。若是智人，不应作如是见解。”

第三十五期 临济语录节选

今时学佛法者，且要求真正见解。若得真正见解，生死不染，去住自由，不要求殊胜，殊胜自至。道流！只如自古先德，皆有出入的路。如山僧指示人处，只要你不受人惑，要用便用，更莫迟疑。如今学者不得，病在什么处？病在不自信处。你若自信不及，即便忙忙地，徇一切境转，被他万境回换，不得自由。你若能歇得念念驰求心，便与祖佛不别。你欲得识祖佛么？只你面前听法的是。学人信不及，便向外驰求。设求得者，皆是文字胜相，终不得他活祖意。莫错！诸禅德！此时不遇，万劫千生，轮回三界，徇好境，掇去驴牛肚里生！道流！约山僧见处，与释迦不别。今日多般用处，欠少什么！六道神光未曾间歇。若能如是见得，只是一生无事人。大德！三界无安，犹如火宅，此不是你久停住处。无常杀鬼，一刹那间，不拣贵贱老少。你要与祖佛不别，但莫外求。你一念心上清静光，是你屋里法身佛；你一念心上无分别光，是你屋里报身佛；你一念心上无差别光，是你屋里化身佛。此三种身，是你即今目前听法的人。只为不向外驰求，有此功用。据经论家，取三种身为极则，约山僧见处不然。此三种身是名言，亦是三种依。古人云：“身依义立，土据体论。”法性身，法性土，明知是光影。大德！你且识取弄光影的人，是诸佛之本源。一切处是道流归舍处。是你四大色

身不解说法听法，脾胃肝胆不解说法听法，虚空不解说法听法，是什么解说法听法？是你目前历历地无一个形段孤明。是这个解说法听法。若如是见得，便与祖佛不别。但一切时中更莫间断，触目皆是。只为情生智隔，想变体殊，所以轮回三界，受种种苦。若约山僧见处，无不甚深，无不解脱。道流！心法无形，通贯十方。在眼曰见，在耳曰闻，在鼻嗅香，在口谈论，在手执捉，在足运奔，本是一精明，分为六和合。一心既无，随处解脱。山僧如此说，意在什么处？只为道流一切驰求心不能歇，上他古人闲机境。道流！取山僧见处，坐断报化佛头；十地满心，犹如客作儿；等妙二觉，担枷锁汉；罗汉辟支，犹如厕秽；菩提涅槃，如系驴橛。何以如此？只为道流不达三祇劫空，所以有此障碍。若是真正道人，终不如是。但能随缘消旧业，任运著衣裳，要行即行，要坐即坐，无一念心希求佛果。缘何如此？古人云：‘若欲作业求佛，佛是生死大兆。’大德！时光可惜！只拟傍家波波地学禅学道，认名认句，求佛求祖，求善知识意度。莫错！道流！你只有一个父母，更求何物！你自返照看。古人云：‘演若达多失却头，求心歇处即无事。’大德！且要平常，莫作模样。有一般不识好恶秃奴，便即见神见鬼，指东划西，好晴好雨，如是之流，尽须抵债！向阎老子前吞热铁丸有日在！好人家男女，被这一般野狐精魅所著，便即捏怪。瞎屙生！索饭钱有日在！”

师示众云：“道流！切要求取真正见解，向天下横行，免被这一般精魅惑乱。无事是贵人。但莫造作，只是平常。你拟向外傍家求过觅脚手，错了也！只拟求佛，佛是名句，你还识驰求的么？三世十方佛祖出来，也只为求法。如今参学道流，也只为求法，得法始了，未得依前轮回五道。云何是法？法者是心法。心法无形，通贯十方，目前现用，人信不及，便乃认名认句，向文字中求，意度佛法。天地悬殊。道流！山僧说法说什么法？说心地法，便能入凡入圣，入净入秽，入真入俗。要且不是你真俗凡圣，能与一切真俗凡圣安着名字，真俗凡圣与此人安着名字不得。道流！把得便用，更不著名字，号之为玄旨。山僧说法与天下人别。只如有个文殊普贤出来目前，各现一身问法。才道‘咨和尚’，我早辨了也。老僧稳坐。更有道流来相见时，我尽辨了也。何以如此？只为我见处别，外不取凡

圣，内不住根本。见彻更不疑谬。”

师示众云：“道流！佛法无用功处，只是平常无事，屙屎送尿，著衣吃饭，困来即卧。愚人笑我，智乃知焉。古人云：‘向外作工夫，总是痴顽汉。’你且随处作主，立处皆真，境来回换不得。纵有从来习气五无间业，自为解脱大海。

问：“如何是佛魔？”师云：“你一念心疑处是魔。你若达得万法无生，心如幻化，更无一尘一法，处处清静，是佛。然佛与魔是染净二境，约山僧见处，无佛无众生，无古无今。得者便得，不历时节，无修无证，无得无失，一切时中更无别法。设有一法过此者，我说如梦如化。

第三十六期 悟性论节选

众生心生，则佛法灭；众生心灭，则佛法生。心生则真法灭，心灭则真法生。已知一切法各不相属，是名得道人。知心不属一切法，此人常在道场。迷时有罪，解时无罪。何以故？罪性空故。迷时无罪见罪，若解时即罪无罪。何以故？罪无处所故。经云：“诸法无性，真用莫疑，疑即成罪。”何以故？罪因疑惑而生。若作此解者，前世罪业即为消灭。迷时，六识五阴皆是烦恼生死法；悟时，六识五阴皆是涅槃无生死法。修道之人不外求道。何以故？知心是道。若得心时，无心可得；若得道时，无道可得。若言将心求道得者，皆名邪见。迷时有佛有法，悟时无佛无法。何以故？悟即是佛法。

色不自色，由心故色；心不自心，由色故心。是知心色两相，俱有生灭。有者，有于无；无者，无于有，是名真见。夫真见者，无所不见，亦无所见，见满十方，未曾有见。何以故？无所见故，见无见故，见非见故。凡夫所见，皆名妄想。若寂灭无见，始名真见。心境相对，见生于中。若内不起心，则外不生境，故心境俱净，乃名为真见。作此解时，乃名正见。不见一切法，乃名得道。不解一切法，乃名解法。何以故？见与不见，俱不见故。解与不解，俱不解故。无见之见，乃名真见。无解之解，乃名真解。夫真见者，非直见于见，亦乃见于不见。真解者，非直解于解，亦乃解于不解。凡有所解，皆名不解。无所解者，始名真

解。解与不解，俱非解也。经云：“不舍智慧名愚痴。”以心为空，解与不解俱是真；以心为有，解与不解俱是妄。若解时法逐人，若不解时人逐法。若法逐于人，则非法成法；若人逐于法，则法成非法。若人逐于法，则法皆妄；若法逐于人，则法皆真。是以圣人亦不将心求法，亦不将法求心，亦不将心求心，亦不将法求法。所以心不生法，法不生心，心法两寂，故常为在定。

第三十七期 曹溪还有这个么

行思禅师问石头希迁：汝什么处来也？曰：曹溪来。青原乃举拂子曰：曹溪还有这个么？曰：非但曹溪，西天亦无。青原曰：子莫曾到西天否？曰：若到，即有也。青原曰：未在，更道。曰：和尚也须道取一半，莫全靠学人。青原曰：不辞向汝道，恐以后无人承当。

云岩参药山。一日侍立次，山问：百丈更说甚么法？云岩曰：有时道：三句外省去，六句内会取。山曰：三千里外，且喜没交涉。山又问：更说甚么法？岩曰：有时上堂，大众立定，以拄杖一时趁散。复召大众，众回首。丈曰：是甚么？山曰：何不早恁么道，今日因子得见海兄。

无著文喜禅师去五台，遇一翁。翁呼童子致茶，并进酥酪。文喜纳其味，心意豁然。翁拈起玻璃盏，问曰：南方还有这个否？师曰：无。翁曰：寻常将甚么吃茶？师无对。

睦州刺史陈操尚书斋僧次，拈起糊饼，问僧：江西、湖南还有这个么？曰：尚书适来吃个甚么？公曰：敲钟谢响。

一日，百丈禅师谓众曰：佛法不是小事。老僧昔被马大师一喝，直得三日耳聋。黄檗闻举，不觉吐舌。百丈曰：子以后莫承嗣马祖去么？檗曰：不然。今日因和尚举，得见马祖大机之用，然且不识马祖。若嗣马祖，以后丧我儿孙。

汾州无业禅师示众：假使才并马鸣，解齐龙树，只是一生两生不失人身。根思宿净，闻之即解，如彼生公，何足为羨？与道全远。

黄檗禅师：趋者不敢入此法，恐落空无栖泊处故，望崖而退，例皆广求知见。

所以求知见者如毛，悟道者如角。

黄檗示众：夫出家人，须知有从上来事分始得。且如四祖下牛头，横说竖说，犹未知向上关捩子。有此眼目，方辨得邪正宗党。

香严又呈颂曰：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。香严复有颂曰：我有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。仰乃报洵山曰：且喜闲师弟会祖师禅也。

有僧见长庆大安禅师。安曰：向上事何不道取？僧拟开口，师便打，曰：这野狐精出去。

药山一日在石上坐次，石头问曰：汝在这里作么？曰：一物不为。头曰：恁么即闲坐也。曰：若闲坐即为也。头曰：汝道不为，不为个甚么？曰：千圣亦不识。

洵山示众曰：一切众生皆无佛性。盐官示众曰：一切众生皆有佛性。

僧问赵州：狗子还有佛性也无？师曰：无。

第三十八期 禅门懿行

禅门懿行一 出自《罗湖野录》

成都世奇禅师任寺院首座，所以大家都叫他奇首座。

他早年在安徽龙门打坐，打瞌睡的时候，群蛙鸣叫，误以为是寺院的打板声。急着奔回跑，有人告诉他：是蛙叫，不是打板声。世奇禅师恍然间若有所悟。便到方丈室，向佛眼方丈禀告自己的所悟。佛眼禅师说：岂不见罗睺罗…佛眼禅师话还没说完，世奇禅师急忙制止，说：和尚不必说，等我自己去悟。

没过多久，世奇禅师又有所悟。乃说偈曰：梦中闻板响，觉后虾蟆啼。虾蟆与版响，山岳一时齐。从这之后，他参究更加用功深入，日臻玄奥。

佛眼好几次让他为众说法，世奇禅师都极力推辞。他说：世奇是个粗浅鄙陋的人，怎么敢胡乱为人说法。更何况是为人解粘去缚。好比如用金针为人刮眼膜

治眼疾，稍有偏差，就会刺破眼睛。佛眼听了世奇的陈述，写偈赞美他说：有道只因频退步，谦和原自惯回光。不知已在青云上。犹更将身入众藏。

偈子的意思是，一个有道之人，是因为能够频频退让；一个人谦和有修行，只因能常常回光返照。世奇禅师的修行已经很高了，自己却不知道，还将自己藏于众人之中，继续韬光养晦。

世奇禅师谦卑自制的风范，从佛眼禅师写的偈子中就能领略一斑。而现在那些浮躁炫露，好为人师的人，听闻世奇禅师的高风亮节，难道不觉得羞惭吗。

禅门懿行二 出自《罗湖野录》

潭州东明寺仁迁禅师，是大沩真如哲公之法嗣。他天资聪明，志向雅淡，知见甚高。晚年隐居在沩山真如庵。

有志于修道的人，都去亲近他。一日，仁迁禅师阅楞严经，至如我按指，海印发光处，有僧人正在旁边侍奉。僧人也看到了这一句，便指着经书问：此处佛意如何？仁迁禅师说：释迦老子，应该打他三十棒才好。僧曰：为什么？迁曰：用按指作什么？多此一举。仁迁嘲笑佛陀按指，做模做样的，只能骗骗傻子。僧又曰：那下一句，汝暂举心，尘劳先起。又是什么意思？迁曰：尘劳起处，才是真正的海印发光。僧当下欣然有悟，说：读了这么久楞严经，一直都没有真正领会这一句。今天才明白，才知道佛法是这般，才真受用也。

仁迁禅师在世时，慕道者多去亲近，大家相处的非常愉悦。然距今没过多久，丛林里几乎听不到仁迁禅师的名字。观察他曾经的开示和言论，就能看出他意气高闲之美韵了。

禅门懿行 三 出自《罗湖野录》

湖州上方齐岳禅师，年轻时曾与雪窦重显禅师结伴游淮山。他们听闻五祖师戒禅师喜欢勘验学人。重显不想去戒禅师那里。齐岳禅师就一个人先去了那里。

他到了那里，直接来到师戒禅师的方丈室。戒曰：上人名什么？对曰：齐岳。泰山在古代，叫岳。戒禅师就说：哪里像泰山？岳无语。师戒禅师就把他赶走了。

齐岳禅师不甘心，第二日又来见师戒禅师。戒曰：汝又来干什么？齐岳回头，

用手在空中画了一个圆相，然后呈给师戒禅师。戒曰：是什么？齐岳抓住机会说：老大不小，连胡饼也不认识了。师戒禅师说：何不趁炉灶热，再烤一个。齐岳禅师正要思维，师戒禅师拿起拄杖，把他赶出门外。

及数日后，齐岳禅师再诣师戒禅师，一上来就提起出家人用的坐具，就是一块布，说：这块布，展开，则遍及大千沙界；不展，则毫发不存。展开即是，还是不展即是？这次齐岳禅师的问题非常刁钻，一般的禅师可能被这句话一问，就哑口无言了，没有点修行的人，也会于此懵懵懂懂。师戒禅师立即下床，抓住齐岳禅师说：既是熟人，何须如此？齐岳被师戒禅师这样一反问，又是无语。师戒禅师又把他打出去。

从这段故事来看蕲州五祖师戒禅师，真是一代法门龙象啊。齐岳禅师三次亲近求法，三次遭师戒禅师打击，将其赶出。张无尽认为雪窦重显禅师虽然机锋颖脱，一听到师戒禅师，也是望崖而退，师戒禅师的厉害，可想而知。那些自己脚跟不稳的人，听了也会胆战心惊吧。

禅门懿行 四 出《林间录》

杭州兴教小寿禅师，初随天台韶国师学法。普请出坡劳动的时候，听到薪柴堕而悟。作偈曰：扑落非他物，纵横不是尘。山河及大地，全露法王身。国师点头，有称许之意。等到小寿禅师开众讲法时，衲子们争相亲近，欲拜为师。

御史中丞王公，名随，出镇钱塘的时候。听闻小寿禅师的名字，前往问候。到了小寿禅师的住所，把跟随的人都遣去。王随独步登其寝室，正赶上小寿禅师穿着皮袄晒太阳。小寿忽然看见王随出现在自己面前，就问到：官人姓什么？王随说：随姓王。然后就礼拜小寿禅师。寿推过来一个蒲团给王随，他们俩席地而坐，说说笑笑，过了一整天，王随才离开。

小寿禅师的弟子看见小寿禅师如此对待御史中丞，责怪他说：他可是大官，您怎么不以礼相待。这个人可以左右咱们寺院的生存，不是小事。小寿禅师唯唯地答应着他们，好吧好吧，下次注意就是了。

他日，王公又来见小寿禅师。寺院僧众撞大钟，全体列队出迎。而小寿禅师

猫着身，站在松树等着王随。王公看见小寿禅师如此有礼，下车握着小寿禅师的手说：为何不如前日相见时那样，那多亲切自然，干嘛弄的这么严肃，忽然整出这么多礼数来？小寿禅师环顾左右，一边走，一边说：前几天那样，您肯定不会介意的。可是那些知事们事多，如果还那样，他们会起嗔心的。

小寿禅师这种天真的样子，谁见了不喜欢呢？真是本色的住山人也。

禅门懿行 五 出自《林间录》

白云守端禅师，有古人潇洒飘逸的气质。早年云游江西，那时杨岐方会禅师刚刚从杨岐来云盖山居住。白云守端一见到杨岐方会禅师，就感到惊奇不已。每次都会和他谈一整晚。

杨岐方会有一次忽然问白云守端：上人剃发师是谁？守端回答：是茶陵郁和尚。会曰：吾闻其过溪有省，作了个偈子。那个偈子甚奇，你还记得吗？端即诵曰：我有神珠一颗，久被尘劳关锁。今朝尘尽光生，照破山河万朵。杨岐方会听后大笑而去。

守端愕然，不知道杨岐是什么意思，左看看右看看，不知所措。一晚上都没睡觉。到了第二天，请求入室，向杨岐方会咨询法要。当时赶上过年，有民间的年会，很多人穿着各式各样的衣服跳舞。会曰：你看见昨天晚上扮演夜狐的人了吗？对曰：看见了。会曰：你还不如他呢。守端又很惊讶，曰：什么意思？会曰：他喜欢别人笑他，你怕别人笑你。守端一听，言下大悟。

第三十九期 懒残和尚乐道歌

兀然无事无改换，无事何须论一段。真心无散乱，他事不须断。过去已过去，未来更莫算。兀然无事坐，何曾有人唤？向外觅功夫，总是痴顽汉。粮不畜一粒，逢饭但知食。世间多事人，相趁浑不及。我不乐生天，亦不爱福田。饥来即吃饭，睡来即卧眠。愚人笑我，智乃知贤。不是痴钝，本体如然。要去即去，要住即住。身被一破衲，脚著娘生裤。多言复多请，由来久相误。若欲度众生，无过且自度。莫漫求真佛，真佛不可见。妙性及灵台，何曾受勋练？心是无事心，面是娘生面。

劫石可移动，个中难改变。无事本无事，何须读文字？削除人我本，实合个中意。种种劳筋骨，不如林间睡兀兀。举头见日高，乞饭从头喂。将功用功，展转冥朦。取则不得，不取自通。吾有一言，绝虑忘缘。巧说不得，只用心传。更有一语，无过直与。细如毫末，本无方所。本自圆成，不劳机杼。世事悠悠，不如山丘。青松弊日，碧涧长流。卧藤萝下，块石枕头。山云当幕，夜月为钩。不朝天子，岂羡王侯？生死无虑，更须何忧？水月无形，我常只宁。万法皆尔，本自无生。兀然无事坐，春来草自青。

第四十期 玄沙师备禅师法语

玄沙师备宗一禅师，闽之谢氏子。幼好垂钓，泛小艇于南台江，狎诸渔者。唐咸通初年，甫三十，忽慕出尘，乃弃舟投芙蓉训禅师落发，往豫章开元寺受具。布衲芒屨，食才接气。常终日宴坐，众皆异之。与雪峰本法门昆仲，而亲近若师资。峰以其苦行，呼为头陀。一日峰问：阿哪个是备头陀？师曰：终不敢诳于人。异日，峰召曰：备头陀何不遍参去！师曰：达磨不来东土，二祖不往西天。峰然之。

暨登象骨山，乃与师同力缔构，玄徒臻萃。师入室咨决，罔替晨昏。又阅楞严，发明心地，由是应机敏捷，与修多罗冥契。诸方玄学有所未决，必从之请益。至与雪峰徵诘，亦当仁不让。峰曰：备头陀再来人也。

雪峰上堂：要会此事，犹如古镜当台，胡来胡现，汉来汉现。师出众曰：忽过明镜来时如何？峰曰：胡汉俱隐。师曰：老和尚脚跟犹未点地在。

住后上堂：佛道闲旷，无有程途。无门解脱之门，无意道人之意。不在三际，故不可升沉，建立乖真，非属造化，动则起生死之本，静则醉昏沉之乡。动静双泯，即落空亡。动静双收，瞞预佛性。必须对尘对境，如枯木寒灰，临时应用，不失其宜。镜照诸像，不乱光辉。鸟飞空中，不杂空色。所以十方无影像，三界绝行踪。不堕往来机，不住中间意。钟中无鼓响，鼓中无钟声。钟鼓不相交，句句无前后。如壮士展臂，不籍他力。师子游行，岂求伴侣？九霄绝翳，何在穿通？

一段光明，未曾昏昧。若到这里，体寂寂，常的的，日赫焰，无边表。圆觉空中不动摇，吞烁乾坤迥然照。夫佛出世者，元无出入，名相无体，道本如如。法尔天真，不同修证。只要虚闲，不昧作用，不涉尘泥。个中纤毫道不尽，即为魔王眷属。句前句后，是学人难处。所以一句当天，八万门永绝生死，直饶得似秋潭月影，静夜钟声，随扣击以无亏，触波澜而不散，犹是生死岸头事。道人行处，如火销冰，终不却成冰。箭既离弦，无返回势，所以牢笼不肯住，呼唤不回头。古圣不安排，至今无处所。若到这里，步步登玄，不属邪正，识不能识，智不能知，动便失宗，觉即迷旨。二乘胆颤，十地惊怪。语路处绝，心行处灭。直得释迦掩室于摩竭，净名杜口于毗耶。须菩提唱无说而显道，释梵绝听而雨花。若与么现前，更疑何事没栖泊处？离去来今，限约不得，心思路绝。不因庄严，本来真净。动用语笑，随处明了，更无欠少。今时人不悟个中道理，妄自涉事涉尘，处处染著，头头系绊。纵悟，则尘境纷纭，名相不实，便拟凝心敛念，摄事归空，闭目藏睛，终有念起。旋旋破除，细想才生，即便遏捺。如此见解，即是落空亡底外道，不散底死人。冥冥漠漠，无觉无知，塞耳偷铃，徒自欺诳。这里分别则不然，也不是隈门傍户。句句现前，不得商量，不涉文墨，本绝尘境，本无位次，权名个出家儿，毕竟无踪迹。真如凡圣，地狱人天，只是疗狂子之方。虚空尚无改变，大道岂有升沉？悟则纵横，不离本际，若到这里，凡圣也无立处。若向句中作意，则没溺杀人。若向外驰求，又落魔界。如如向上，没可安排。恰似焰炉不藏蚊蚋，此理本来平坦，何用铲除？动静扬眉，是真解脱道。不强为意度，建立乖真。若到这里，纤毫不受，指意则差。便是千圣出头来，也安一字不得。久立，珍重！

第四十一期 浮山法远禅师求法事迹

法远禅师曾经与天衣义怀禅师率众同参叶县归省禅师。

归省禅师一见他们，便大声呵斥道：“汝辈踏州县僧，来此何为？我哪有闲饭养你闲汉耶？”

骂完，要将他们赶走。众人却站在那里不动身。归省禅师很生气，于是拿水来，泼在他们的身上，他们仍然不走。这时，归省禅师又拿来香灰，撒在他们的身上。这时众人忍不住了，一个个怒不可遏，纷纷离开了，唯有法远与义怀二禅师仍端坐如故。

归省禅师见他二人仍然不走，便问：“彼皆去矣，尔故（为什么）不去？”法远禅师道：“久慕和尚道德，不远千里而来，岂因一杓水、一把灰遽即去耶？”

归省禅师道：“尔二人既真为佛法，此间缺典座，能为之否？”

法远禅师道：“弟子愿为。”于是法远禅师便负责厨房，而义怀禅师则下参堂去了。

归省禅师的道场生活极为清苦。一日，归省禅师外出，大众不堪枯淡的生活，一致请求法远禅师趁老和尚不在，煮一顿好粥，改善一下生活。法远禅师心生怜悯，于是就煮了一锅六和粥。粥刚煮好，大众还未来得及享用，归省禅师就回来了。过堂（寺院里吃早斋与午斋，称之为过堂）完毕，归省禅师便把知事僧叫来，盘问道：“今日有施主设斋耶？”知事僧道：“无”。归省禅师又问：“堂中纳褊（chen，同“覿”、“𦣻”，施舍。纳褊，即接受信众的布施）耶？”知事僧道：“无”。归省禅师道：“如此，则此粥从何所得？”知事僧道：“问典座。”于是，法远禅师便主动前来承认道：“某甲见大众枯淡，实自为之。”归省禅师骂道：“尔如此好心，待他日为住持时，为之不晚。何得私盗常住物，做人情耶？”于是便令知事估计一下法远禅师的衣钵值几个钱，没收归为常住所有，以充粥钱。然后将法远禅师赶出山门。

大众都为法远禅师再三求情，法远禅师亦自忏悔。可是，归省禅师就是不同意再留他。于是，大众又请来诸山长老及寺院大施主，一起前来乞求归省禅师允许法远禅师留下。归省禅师大怒道：“我道尔不是好，汝欲以势位压我耶？速去！”无奈之下，法远禅师便道：“如此则挂搭不敢望，但上堂时，容某一听法，足矣。”归省禅师点头同意了。于是法远禅师便晚上住在山下另外一座寺院的一间廓房里，白天则上山听归省禅师讲法。

一日，归省禅师偶然下山，发现法远禅师住在另外一座寺院的廊房里，便盘问道：“尔住此几时矣？”法远禅师道：“已半年矣。”归省禅师又问：“还常住房钱否？”法远禅师道：“无。”归省禅师呵斥道：“此住房尔何敢盗住？速须还他去！不尔，我当告官。”于是法远禅师只好来到城中乞化，还了房费，从此以后便住在城里。尽管如此，法远禅师每次见到归省禅师，态度更加恭敬。

归省禅师通过这一连串的考验，确知法远禅师的忍辱波罗蜜已成，于是鸣钟告诉大众说：“叶县有古佛，汝等宜知之。”大众便问：“古佛是谁？”归省禅师道：“如远公，真古佛也。”

大众一听，都惊诧不已，于是盛排香华，入城迎请法远禅师回山。

归省禅师特地为法远禅师升堂，面付佛法。自古以来，在法堂里付法，唯法远禅师一人享受此等礼遇。

第四十二期 南岳怀让禅师法语

南岳怀让禅师者，姓杜氏，金州人也。于唐仪凤二年四月八日降诞，感白气应于玄象，在安康之分。太史瞻见，奏闻高宗皇帝。帝乃问：是何祥瑞？太史对曰：国之法器，不染世荣。帝传金州太守韩偓亲往，存慰其家。家有三子，唯师最小。炳然殊异，性唯恩让，父乃安名怀让。年十岁时，唯乐佛书。时有三藏玄静过舍，告其父母曰：此子若出家，必获上乘，广度众生。

至垂拱三年方十五岁，辞亲，往荆州玉泉寺，依弘景律师出家。通天二年，受戒后习毗尼藏。一日自叹曰：夫出家者，为无为法。天上人间，无有胜者。时同学坦然，知师志气高迈，劝师谒嵩山安和尚。安启发之，乃直指诣曹溪参六祖。祖问：甚么处来？曰：嵩山来。祖曰：甚么物？怎么来？师无语。遂经八载，忽然有省。乃白祖曰：某甲有个会处。祖曰：作么生？师曰：说似一物即不中。祖曰：还假修证否？师曰：修证则不无，污染即不得。祖曰：只此不污染，诸佛之所护念。汝既如是，吾亦如是。西天般若多罗讖汝足下出一马驹，踏杀天下人。

应在汝心，不须速说。师执侍左右一十五年。先天二年往衡岳居般若寺。

马祖居南岳传法院，独处一庵，唯习坐禅，凡有来访者都不顾。师往，彼亦不顾。师观其神宇有异，遂忆六祖谶，乃多方而诱导之。一日将砖于庵前磨，马祖亦不顾。时既久，乃问曰：作什么？师云：磨作镜。马祖云：磨砖岂得成镜？师云：磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛！祖乃离座云：如何即是？师云：譬如驾车，车若不行，打牛即是？打车即是？又云：汝学坐禅？为学坐佛？若学坐禅，禅非坐卧；若学坐佛，佛非定相。于无住法，不应取舍。汝若坐佛，即是杀佛；若执坐相，非达其理。马祖闻斯示诲，豁然开悟，礼拜问云：如何用心，即合无相三昧？师云：汝学心地法门，如下种子。我说法要，譬彼天泽，汝缘合故，当见其道。马祖云：道非色相，云何能见？师云：心地法眼能见乎道！无相三昧亦复然矣！祖云：有成坏否？师云：若以成坏聚散而见道者，非也。听吾偈曰：心地含诸种，遇泽悉皆萌。三昧花无相，何坏复何成？马祖一蒙开悟，心地超然。侍奉十秋，日益深奥。

师示众曰：一切法皆从心生。心无所生，法无所住。若达心地，所作无碍。非遇上根，宜慎辞哉！

有一大德问：如镜铸像，像成后未审光向甚么处去？师曰：如大德为童子时，相貌何在？曰：只如像成后，为甚么不鉴照？师曰：虽然不鉴照，谩他一点不得。

后马大师阐化于江西。师问众曰：道一为众说法否？众曰：已为众说法。师曰：总未见人持个消息来。众无对。因遣一僧去，嘱曰：待伊上堂时，但问作么生？伊道底言语，记将来。僧去一如师旨。回谓师曰：马师云：自从胡乱后，三十年不曾少盐酱。师然之。

第四十三期 马祖道一禅师法语

僧问：如何是修道？曰：道不属修，若言修得，修成还坏，即同声闻；若言不修，即同凡夫。又问：作何见解，即得达道？祖曰：自性本来具足，但于善恶事中不滞，唤作修道人。取善舍恶，观空入定，即属造作。更若向外驰求，转疏

转远。但尽三界心量，一念妄心，即是三界生死根本；但无一念，即除生死根本，即得法王无上珍宝。无量劫来，凡夫妄想，谄曲邪伪，我慢贡高，合为一体。故经云：但以众法，合成此身。起时唯法起，灭时唯法灭。此法起时，不言我起；灭时，不言我灭。前念后念中念，念念不相待，念念寂灭，唤作海印三昧。摄一切法，如百千异流，同归大海，都名海水。住于一味，即摄众味。住于大海，即混诸流。如人在大海中浴，即用一切水。所以声闻悟迷，凡夫迷悟。声闻不知圣心本无地位、因果、阶级、心量，妄想修因证果，住于空定八万劫、二万劫，虽即已悟，悟已却迷。诸菩萨观如地狱苦，沉空滞寂，不见佛性。若是上根众生，忽尔遇善知识指示，言下领会，更不历于阶级、地位，顿悟本性。故经云：凡夫有反覆心，而声闻无也。对迷说悟，本既无迷，悟亦不立。一切众生从无量劫来，不出法性三昧，长在法性三昧中着衣吃饭，言谈只对，六根运用，一切施为，尽是法性。不解返源，随名逐相，迷情妄起，造种种业。若能一念返照，全体圣心。汝等诸人，各达自心，莫记吾语。纵饶说得河沙道理，其心亦不增。纵说不得，其心亦不减。说得亦是汝心，说不得亦是汝心。乃至分身放光，现十八变，不如还我死灰来。淋过死灰无力，喻声闻妄修因证果；未淋过死灰有力，喻菩萨道业纯熟，诸恶不染。若说如来权教三藏，河沙劫说不尽，犹如钩锁，亦不断绝。若悟圣心，总无余事，久立珍重。

示众云：道不用修，但莫污染。何为污染？但有生死心，造作趋向，皆是污染。若欲直会其道，平常心是道。何谓平常心？无造作，无是非，无取舍，无断常，无凡无圣。经云：非凡夫行，非圣贤行，是菩萨行。只如今行住坐卧，应机接物，尽是道。道即是法界，乃至河沙妙用，不出法界。若不然者，云何言心地法门？云何言无尽灯？一切法皆是心法，一切名皆是心名。万法皆从心生，心为万法之根本。经云：识心达本源，故号为沙门。名等、义等，一切诸法皆等，纯一无杂。若于教门中得，随时自在，建立法界，尽是法界。若立真如，尽是真如。若立理，一切法尽是理。若立事，一切法尽是事。举一千从，理事无别，尽是妙用，更无别理，皆由心之回转。譬如月影有若干，真月无若干；诸源水有若干，

水性无若干；森罗万象有若干，虚空无若干；说道理有若干，无碍慧无若干。种种成立，皆由一心也。建立亦得，扫荡亦得，尽是妙用，尽是自家。非离真而有立处，立处即真，尽是自家体。若不然者，更是何人？一切法皆是佛法，诸法即是解脱，解脱者即是真如，诸法不出于真如。行住坐卧，悉是不思议用，不待时节。经云：在在处处，则为有佛。佛是能仁，有智慧，善机性，能破一切众生疑网，出离有无等缚。凡圣情尽，人法俱空，转无等轮，超于数量，所作无碍，事理双通。如天起云，忽有还无，不留碍迹。犹如画水成文，不生不灭，是大寂灭。在缠名如来藏，出缠名大法身。法身无穷，体无增减，能大能小，能方能圆。应物现形，如水中月。滔滔运用，不立根栽。不尽有为，不住无为。有为是无为家用，无为是有为家依。不住于依，故云如空无所依。心生灭义，心真如义。心真如者，譬如明镜照像，镜喻于心，像喻诸法。若心取法，即涉外因缘，即是生灭义。不取诸法，即是真如义。声闻闻见佛性，菩萨眼见佛性。了达无二，名平等性。性无有异，用则不同。在迷为识，在悟为智。顺理为悟，顺事为迷。迷即迷自家本心，悟即悟自家本性。一悟永悟，不复更迷。如日出时，不合于冥，智慧日出，不与烦恼暗俱。了心及境界，妄想即不生，妄想既不生，即是无生法忍。本有今有，不假修道坐禅。不修不坐，即是如来清净禅。如今若见此理，真正不造诸业。随分过生，一衣一衲，坐起相随，戒行增薰，积于净业。但能如是，何虑不通？久立诸人，珍重！

第四十四期 宗宝道独禅师法语

佛言：见性学道难，尽世修行如毛，见性如角；今之学道者虽多，而发心出世者实少，不过行善事修福田，求来生果报。祖师云：“自性若迷，福何可救？”故欲超生死，必须见性，以生死从迷性而起；性若不迷，情与无情，一切诸法，元无所起。

《楞严》云：“众生生死相续，皆由不知常住真心、性净明体。用诸妄想，此想不真，故有轮转。”言常住真心者，即本来面目也。言妄想者，即汝日用间

思善思恶，起灭不停是也。日间便是想，夜间便是梦。日夜不息，正是轮回生死根本。汝若觉得常住真心，并无此事。汝才不觉，妄想便生。尽未来劫，无有底止。

于今要得超脱生死，第一要识得自己真心。如伸手见掌，如稠人广众中，认得自己父母，断不问人是与不是。既能识心，自解作活计。所谓作活者，一切动用，如其自心。念念相应，不生支节，日久岁深，水牯牛自然纯熟矣。

昔懒安禅师，问百丈：“弟子欲求识佛，如何即是。”丈云：“大似骑牛觅牛。”安便问：“识得后如何？”丈云：“如人骑牛到家。”又问：“始终如何保任？”丈云：“如牧牛人，执杖视之，不令犯人苗稼。”安便礼谢，后住汾山。示众云：“我三十年，祇看一头水牯牛。如今成个露地白牛，终日露迥迥地，常在面前，趁亦不去。”

又石巩禅师，在厨下作务。马祖问：“汝在此作什么？”巩云：“牧牛。”又问：“作么生牧？”巩云：“一回入草去，蓦鼻拽将回。”此二则机缘，忒煞详明。老夫人及众道人，可细味之，无忽。

近日不知用心若何？本来面目，确然见得也未？思善思恶缘虑底心，亦曾休歇也未？若未见得本来面目的确，千万不要杂用心。一切家缘，且当拨置。务要心地虚闲，方可专心一致。

然不得急，急则劳困，反成退息。缓则懈怠，且散乱矣。惟贵缓急得中，善调其心，即获一切功德。止是坚凝正念，以悟为期，断不负人也。

第四十五期 圆觉经节选

“善男子，一切众生皆证圆觉，逢善知识，依彼所作因地法行，尔时修习，便有顿渐。若遇如来无上菩提正修行路，根无大小，皆成佛果。”

“善男子，假使有人修于圣道，教化成就百千万亿阿罗汉辟支佛果，不如有人闻此圆觉无碍法门，一刹那顷随顺修习。”

善男子，觉成就故，当知菩萨不与法缚，不求法脱；不厌生死，不爱涅槃；

不敬持戒，不憎毁禁；不重久习，不轻初学。何以故？一切觉故。譬如眼光晓了前境，其光圆满，得无憎爱。何以故？光体无二，无憎爱故。

“善男子，此菩萨及末世众生，修习此心得成就者，于此无修亦无成就。圆觉普照，寂灭无二。于中百千万亿阿僧祇不可说恒河沙诸佛世界，犹如空花，乱起乱灭，不即不离，无缚无脱，始知众生本来成佛，生死涅槃，犹如昨梦。

“善男子，如昨梦故，当知生死及与涅槃，无起无灭，无来无去。其所证者，无得无失，无取无舍；其能证者，无作无止，无任无灭。于此证中，无能无所，毕竟无证亦无证者。一切法性，平等不坏。

“善男子，一切障碍即究竟觉，得念失念无非解脱，成法破法皆名涅槃，智慧愚痴通为般若，菩萨外道所成就法同是菩提，无明真如无异境界，诸戒定慧及淫怒痴俱是梵行，众生国土同一法性，地狱天宫皆为净土，有性无性齐成佛道，一切烦恼毕竟解脱。法界海慧，照了诸相，犹如虚空。此名如来随顺觉性。

“善男子，但诸菩萨及末世众生，居一切时，不起妄念，于诸妄心，亦不息灭，住妄想境，不加了知，于无了知，不辨真实。彼诸众生闻是法门，信解受持，不生惊畏，是则名为随顺觉性。

第四十六期 维摩诘经节选

于是，佛告弥勒菩萨：“汝行诣维摩诘问疾。”弥勒白佛言：“世尊，我不堪任诣彼问疾。所以者何？忆念我昔为兜率天王及其眷属说不退转地之行，时维摩诘来谓我言：‘弥勒，世尊授仁者记，一生当得阿耨多罗三藐三菩提，为用何生得受记乎？过去耶？未来耶？现在耶？若过去生，过去生已灭；若未来生，未来生未至；若现在生，现在生无住。如佛所说，比丘，汝今即时，亦生、亦老、亦灭。若以无生得受记者，无生即是正位，于正位中，亦无受记，亦无得阿耨多罗三藐三菩提，云何弥勒受一生记乎？为从如生得受记耶？为从如灭得受记耶？若以如生得受记者，如无有生；若以如灭得受记者，如无有灭。一切众生皆如也，一切法亦如也，众圣贤亦如也，至于弥勒亦如也。若弥勒得受记者，一切众生亦

应受记。所以者何？夫如者，不二不异。若弥勒得阿耨多罗三藐三菩提者，一切众生皆亦应得。所以者何？一切众生，即菩提相。若弥勒得灭度者，一切众生亦应灭度。所以者何？诸佛知一切众生毕竟寂灭，即涅槃相，不复更灭。是故弥勒，无以此法诱诸天子，实无发阿耨多罗三藐三菩提心者，亦无退者。弥勒，当令此诸天子，舍于分别菩提之见。所以者何？菩提者，不可以身得，不可以心得。寂灭是菩提，灭诸相故；不观是菩提，离诸缘故；不行是菩提，无忆念故；断是菩提，舍诸见故；离是菩提，离诸妄想故；障是菩提，障诸愿故；不入是菩提，无贪着故；顺是菩提，顺于如故；住是菩提，住法性故；至是菩提，至实际故；不二是菩提，离意法故；等是菩提，等虚空故；无为是菩提，无生住灭故；知是菩提，了众生心行故；不会是菩提，诸入不会故；不合是菩提，离烦恼习故；无处是菩提，无形色故；假名是菩提，名字空故；如化是菩提，无取舍故；无乱是菩提，常自静故；善寂是菩提，性清净故；无取是菩提，离攀缘故；无异是菩提，诸法等故；无比是菩提，无可喻故；微妙是菩提，诸法难知故。’世尊，维摩诘说是法时，二百天子得无生法忍，故我不任诣彼问疾。”

第四十七期 华严经节选

佛子，菩萨摩訶萨应云何知如来应正等觉境界？佛子，菩萨摩訶萨以无障无碍智慧，知一切世间境界是如来境界，知一切三世境界、一切刹境界、一切法境界、一切众生境界、真如无差别境界、法界无障碍境界、实际无边际境界、虚空无分量境界、无境界境界是如来境界。佛子，如一切世间境界无量，如来境界亦无量；如一切三世境界无量，如来境界亦无量；乃至如无境界境界无量，如来境界亦无量；如无境界境界一切处无有，如来境界亦如是，一切处无有。佛子，菩萨摩訶萨应知心境界是如来境界。如心境界无量无边、无缚无脱，如来境界亦无量无边、无缚无脱。何以故？以如是如是思惟分别，如是如是无量显现故。佛子，如大龙王随心降雨，其雨不从内出、不从外出。如来境界亦复如是，随于如是思惟分别，则有如是无量显现，于十方中悉无来处。佛子，如大海水，皆从龙王心

力所起，诸佛如来一切智海亦复如是，皆从如来往昔大愿之所生起。”

“佛子，诸菩萨摩訶萨应云何知如来应正等觉成正觉？佛子，菩萨摩訶萨应知如来成正觉，于一切义无所观察，于法平等无所疑惑，无二无相，无行无止，无量无际，远离二边，住于中道，出过一切文字言说，知一切众生心念所行、根性欲乐、烦恼染习，举要言之，于一念中悉知三世一切诸法。佛子，譬如大海，普能印现四天下中一切众生色身形像，是故共说以为大海，诸佛菩提亦复如是，普现一切众生心念、根性乐欲，而无所现，是故说名诸佛菩提。佛子，诸佛菩提，一切文字所不能宣，一切音声所不能及，一切言语所不能说，但随所应，方便开示。佛子，如来应正等觉成正觉时，得一切众生量等身，得一切法量等身，得一切刹量等身，得一切三世量等身，得一切佛量等身，得一切语言量等身，得真如量等身，得法界量等身，得虚空界量等身，得无碍界量等身，得一切愿量等身，得一切行量等身，得寂灭涅槃界量等身。佛子，如所得身，言语及心亦复如是，得如是等无量无数清净三轮。佛子，如来成正觉时，于其身中普见一切众生成正觉，乃至普见一切众生入涅槃，皆同一性，所谓无性。无何等性？所谓无相性、无尽性、无生性、无灭性、无我性、无非我性、无众生性、无非众生性、无菩提性、无法界性、无虚空性，亦复无有成正觉性。知一切法皆无性故，得一切智，大悲相续，救度众生。佛子，譬如虚空，一切世界若成若坏，常无增减。何以故？虚空无生故。诸佛菩提亦复如是，若成正觉、不成正觉，亦无增减。何以故？菩提无相、无非相，无一、无种种故。佛子，假使有人能化作恒河沙等心，一一心复化作恒河沙等佛，皆无色、无形、无相，如是尽恒河沙等劫无有休息。佛子，于汝意云何？彼人化心，化作如来，凡有几何？”

如来性起妙德菩萨言：“如我解于仁所说义，化与不化等无有别，云何问言凡有几何？”普贤菩萨言：“善哉善哉，佛子，如汝所说，设一切众生，于一念中悉成正觉，与不成正觉等无有异。何以故？菩提无相故。若无有相，则无增无减。佛子，菩萨摩訶萨应如是知成等正觉同于菩提，一相无相。如来成正觉时，以一相方便，入善觉智三昧。入已，于一成正觉广大身，现一切众生数等身住于

身中。如一成正觉广大身，一切成正觉广大身悉亦如是。佛子，如来有如是等无量成正觉门，是故应知如来所现身无有量。以无量故，说如来身为无量界、等众生界。佛子，菩萨摩訶萨应知如来身一毛孔中，有一切众生数等诸佛身。何以故？如来成正觉身究竟无生灭故。如一毛孔遍法界，一切毛孔悉亦如是，当知无有少许处空无佛身。何以故？如来成正觉，无处不至故。随其所能，随其势力，于道场菩提树下师子座上，以种种身成等正觉。佛子，菩萨摩訶萨应知自心念念常有佛成正觉。何以故？诸佛如来不离此心成正觉故。如自心，一切众生心亦复如是，悉有如来成正觉，广大周遍，无处不有，不离不断，无有休息，入不思议方便法门。佛子，菩萨摩訶萨应如是知如来成正觉。”

第四十八期 大般涅槃经节选

一切诸法皆是虚假，随其灭处是名为实，是名实相，是名法界，名毕竟智，名第一义谛，名第一义空。善男子，是相法界毕竟智、第一义谛、第一义空。

善男子，一切菩萨住九地者，见法有性，以是见故，不见佛性。若见佛性，则不复见一切法性。以修如是空三昧故，不见法性。以不见故，则见佛性。

“诸佛菩萨有二种说：一者有性，二者无性。为众生故，说有法性。为诸贤圣，说无法性。为不空者，见法空故，修空三昧，令得见空。无法性者，亦修空故空，以是义故，修空见空。善男子，汝言见空，空是无法，为何所见者？善男子，如是如是，菩萨摩訶萨实无所见，无所见者，即无所有，无所有者，即一切法。菩萨摩訶萨修大涅槃，于一切法，悉无所见。若有见者，不见佛性，不能修习般若波罗蜜，不得入于大般涅槃。是故菩萨见一切法，性无所有。善男子，菩萨不但因见三昧而见空也，般若波罗蜜亦空，禅波罗蜜亦空，毗梨耶波罗蜜亦空，羼提波罗蜜亦空，尸波罗蜜亦空，檀波罗蜜亦空，色亦空，眼亦空，识亦空，如来亦空，大般涅槃亦空，是故菩萨见一切法皆悉是空。是故我在迦毗罗城告阿难言：‘汝莫愁恼，悲泣啼哭。’阿难即言：‘如来世尊，我今眷属悉皆死丧，云何当得不愁啼耶？如来与我俱生此城，俱同释种、亲戚眷属，云何如来独不愁恼，

光颜更显？’善男子，我复告言：‘阿难，汝见迦毗罗城而有，我见空寂，悉无所有；汝见释种悉是亲戚，我修空故，悉无所见。以是因缘，汝生愁苦，我身容颜，益更光显。’诸佛菩萨修习如是空三昧故，不生愁恼，是名菩萨修《大涅槃》微妙经典，成就具足第九功德。”

善男子，以是义故，于诸如来深秘行处，不应生疑。善男子，如来世尊有大方便，无常说常，常说无常；说乐为苦，说苦为乐；不净说净，净说不净；我说无我，无我说我；于非众生说为众生，于实众生说非众生；非物说物，物说非物；非实说实，实说非实；非境说境，境说非境；非生说生，生说非生；乃至无明说明，明说无明；色说非色，非色说色；非道说道，道说非道。

善男子，如来以是无量方便，为调众生，岂虚妄耶？善男子，或有众生贪于财货，我于其人自化其身作转轮王，于无量岁随其所须种种供给，然后教化，令其安住阿耨多罗三藐三菩提；若有众生贪着五欲，于无量岁以妙五欲充足其愿，然后劝化，令其安住阿耨多罗三藐三菩提；若有众生荣豪自贵，我于其人无量岁中为作仆使，趋走给侍，得其心已，即复劝化，令其安住阿耨多罗三藐三菩提；若有众生性慢自是，须人呵谏，我于无量百千岁中，教诃敦喻令其心调，然后复劝，令其安住阿耨多罗三藐三菩提。善男子，如来如是于无量岁，以种种方便，令诸众生安住阿耨多罗三藐三菩提，岂虚妄耶？诸佛如来虽处众恶，无所染污，犹如莲花。

我以甚深波若，遍观三界，一切六道，诸山大海，大地含生，如是三界，根本性离，毕竟寂灭，同虚空相；无名无识，永断诸有；本来平等，无高下想；无见无闻，无觉无知；不可系缚，不可解脱；无众生，无寿命，不生不起，不尽不灭；非世间，非非世间；涅槃生死，皆不可得，二际平等，等诸法故。闲居静住，无所施为，究竟安置，必不可得；从无住法，法性施为，断一切相，一无所有。

我以摩诃般若，遍观三界有情无情、一切人法，悉皆究竟，无系缚者，无解脱者，无主无依，不可摄持；不出三界，不入诸有；本来清静，无垢无烦恼；与虚空等，不平等非不平等；尽诸动念，思想心息。

我以佛眼遍观三界一切诸法、无明本际，性本解脱，于十方求，了不能得，根本无故；所因枝叶，皆悉解脱，无明解脱故，乃至老死，皆得解脱。以是因缘，我今安住常寂灭光，名大涅槃。

我以甚深波若，遍观三界，一切六道，诸山大海，大地含生，如是三界，根本性离，毕竟寂灭，同虚空相；无名无识，永断诸有；本来平等，无高下想；无见无闻，无觉无知；不可系缚，不可解脱；无众生，无寿命，不生不起，不尽不灭；非世间，非非世间；涅槃生死，皆不可得，二际平等，等诸法故。闲居静住，无所施为，究竟安置，必不可得；从无住法，法性施为，断一切相，一无所有。

我以摩诃般若，遍观三界有情无情、一切人法，悉皆究竟，无系缚者，无解脱者，无主无依，不可摄持；不出三界，不入诸有；本来清净，无垢无烦恼；与虚空等，不平等非不平等；尽诸动念，思想心息。

我以佛眼遍观三界一切诸法、无明本际，性本解脱，于十方求，了不能得，根本无故；所因枝叶，皆悉解脱，无明解脱故，乃至老死，皆得解脱。以是因缘，我今安住常寂灭光，名大涅槃。

第四十九期 太原孚上座悟道因缘

师初在扬州光孝寺讲《涅槃经》。有禅者阻雪，因往听讲。至三因佛性，三德法身，广谈法身妙理，禅者失笑。师讲罢，请禅者吃茶。白曰：某甲素志狭劣，依文解义，适蒙见笑，且望见教。禅者曰：实笑座主不识法身。师曰：如此解说，何处不是？曰：请座主更说一遍。师曰：法身之理，犹若太虚，竖穷三际，横亘十方，弥纶八极，包括二仪，随缘赴感，靡不周遍。曰：不道座主说不是，只是说得法身量边事，实未识法身在。师曰：既然如是，禅德当为我说。曰：座主还信否？师曰：焉敢不信？曰：若如是，座主辍讲旬日，于室内端然静虑，收心摄念，善恶诸缘，一时放却。

师一依所教，从初夜至五更，闻鼓角声，忽然契悟。便去扣门，禅者曰：阿谁？师曰：某甲。禅者咄曰：教汝传持大教，代佛说法，夜来为甚么醉酒卧街？

师曰：禅德自来讲经，将生身父母鼻孔扭捏，从今已去，更不敢如是。禅者曰：且去，来日相见。师遂罢讲，遍历诸方，名闻宇内。

第五十期 药山禅师法语开示

澧州药山惟俨禅师，绛州韩氏子。年十七，依潮阳西山慧照禅师出家，纳戒于衡岳希操律师。博通经论，严持戒律。一日自叹曰：大丈夫当离法自净，谁能屑屑事细行于布巾邪？

首造石头之室，便问：三乘十二分教某甲粗知，尝闻南方直指人心，见性成佛，实未明了，伏望和尚慈悲指示。头曰：恁么也不得，不恁么也不得，恁么不恁么总不得。子作么生？师罔措。头曰：子因缘不在此，且往马大师处去。

师禀命恭礼马祖，仍伸前问。祖曰：我有时教伊扬眉瞬目，有时不教伊扬眉瞬目，有时扬眉瞬目者是，有时扬眉瞬目者不是。子作么生？师于言下契悟，便礼拜。祖曰：你见甚么道理便礼拜？师曰：某甲在石头处，如蚊子上铁牛。祖曰：汝既如是，善自护持。侍奉三年。

一日，祖问：子近日见处作么生？师曰：皮肤脱落尽，唯有一真实。祖曰：子之所得，可谓协于心体，布于四肢。既然如是，将三条篾束取肚皮，随处住山去。师曰：某甲又是何人，敢言住山？祖曰：不然！未有常行而不住，未有常住而不行。欲益无所益，欲为无所为。宜作舟航，无久住此。师乃辞祖返石头。

一日在石上坐次，石头问曰：汝在这里作么？曰：一物不为。头曰：恁么即闲坐也。曰：若闲坐即为也。头曰：汝道不为，不为个甚么？曰：千圣亦不识。头以偈赞曰：从来共住不知名，任运相将只么行。自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？后石头垂语曰：言语动用没交涉。师曰：非言语动用亦没交涉。头曰：我这里针劄不入。师曰：我这里如石上栽华。头然之。

师久不升堂，院主白曰：大众久思和尚示诲。师曰：打钟著！众才集，师便下座，归方丈。院主随后问曰：和尚既许为大众说话，为甚么一言不措？师曰：经有经师，论有论师，争怪得老僧？

上堂：祖师只教保护，若贪嗔痴起来，切须防禁，莫教振触。是你欲知枯木石头，却须担荷，实无枝叶可得。虽然如此，更宜自看，不得绝言语。我今为你说这个语，显无语底，他那个本来无耳目等貌。

师一夜登山经行，忽云开见月，大啸一声，应澧阳东九十里许，居民尽谓东家，明晨迭相推问，直至药山。徒众曰：昨夜和尚山顶大啸。李赠诗曰：选得幽居惬野情，终年无送亦无迎。有时直上孤峰顶，月下披云啸一声。

李翱相公来见和尚，和尚看经次，殊不采顾。相公不肯礼拜，乃发轻言：见面不如千里闻名。师召相公，相公应诺。师曰：何得贵耳而贱目乎？相公便礼拜。起来，申问：如何是道？师指天又指地曰：云在青天水在瓶。相公礼拜。

相公别问：如何是戒定慧？师曰：贫道这里无这个闲家具。问：已事未明，乞和尚指示。师沉吟良久曰：吾今为汝道一句亦不难，只宜汝于言下便见去。

太和八年十一月六日临顺世，叫曰：法堂倒！法堂倒！众皆持拄撑之。师举手曰：子不会我意。乃告寂。塔于院东隅。

第五十一期 宝志公禅师大乘赞十首

一

大道常在目前，虽在目前难睹。
若欲悟道真体，莫除声色言语。
言语即是大道，不假断除烦恼。
烦恼本来空寂，妄情递相缠绕。
一切如影如响，不知何恶何好。
有心取相为实，定知见性不了。
若欲作业求佛，佛是生死大兆。
生死业常随身，黑暗狱中未晓。
悟理本来无异，觉后谁晚谁早。
法界量同太虚，众生智心自小。

但能不起吾我，涅槃法食常饱。

二

妄身临镜照影，影与妄身不殊。
但欲去影留形，不知身本同虚。
身本与影不异，不得一有一无。
若欲存一舍一，永与真理相疏。
更若爱圣憎凡，生死海里沉浮。
烦恼因心有故，无心烦恼何居。
不劳分别取相，自然得道须臾。
梦时梦中造作，觉时觉境都无。
翻思觉时与梦，颠倒二见不殊。
改迷取觉求利，何异贩卖商徒。
动静两亡常寂，自然契合真如。
若言众生异佛，迢迢与佛常疏。
佛与众生不二，自然究竟无余。

三

法性本来常寂，荡荡无有边畔。
安心取舍之间，被他二境回换。
敛容入定坐禅，摄境安心觉观。
机关木人修道，何时得达彼岸。
诸法本空无着，境似浮云会散。
忽悟本性元空，恰似热病得汗。
无智人前莫说，打尔色身星散。

四

报尔众生直道，非有即是非无。
非有非无不二，何须对有论虚。
有无妄心立号，一破一个不居。
两名由尔情作，无情即本真如。
若欲存情觅佛，将网山上罗鱼。
徒费功夫无益，几许枉用工夫。
不解即心即佛，真似骑驴觅驴。
一切不憎不爱，这个烦恼须除。
除之则须除身，除身无佛无因。
无佛无因可得，自然无法无人。

五

大道不由行得，说行权为凡愚。
得理返观于行，始知枉用工夫。
未悟圆通大理，要须言行相扶。
不得执他知解，回光返本全无。
有谁解会此说，教君向己推求。
自见昔时罪过，除却五欲疮疣。
解脱逍遥自在，随方贱卖风流。
谁是发心买者，亦得似我无忧。

六

内见外见总恶，佛道魔道俱错。
被此二大波旬，便见厌苦求乐。
生死悟本体空，佛魔何处安着。

只由妄情分别，前身后身孤薄。
轮回六道不停，结业不能除却。
所以流浪生死，皆由横生经略。
身本虚无不实，返本是谁斟酌。
有无我自能为，不劳妄心卜度。
众生身同太虚，烦恼何处安着。
但无一切希求，烦恼自然消落。

七

可笑众生蠢蠢，各执一般异见。
但欲傍熬求饼，不解返本观面。
面是正邪之本，由人造作百变。
所须任意纵横，不假偏耽爱恋。
无着即是解脱，有求又遭罗罣。
慈心一切平等，真即菩提自现。
若怀彼我二心，对面不见佛面。

八

世间几许痴人，将道复欲求道。
广寻诸义纷纭，自救己身不了。
专寻他文乱说，自称至理妙好。
徒劳一生虚过，永劫沉沦生老。
浊爱缠心不舍，清净智心自恼。
真如法界丛林，返生荆棘荒草。
但执黄叶为金，不悟弃金求宝。
所以失念狂走，强力装持相好。

口内诵经诵论，心里寻常枯槁。
一朝觉本心空，具足真如不少。

九

声闻心心断惑，能断之心是贼。
贼贼递相除遣，何时了本语默。
口内诵经千卷，体上问经不识。
不解佛法圆通，徒劳寻行数墨。
头陀阿练苦行，希望后身功德。
希望即是隔圣，大道何由可得。
譬如梦里度河，船师度过河北。
忽觉床上安眠，失却度船轨则。
船师及彼度人，两个本不相识。
众生迷倒羁绊，往来三界疲极。
觉悟生死如梦，一切求心自息。

十

悟解即是菩提，了本无有阶梯。
堪叹凡夫伛偻，八十不能跋蹄。
徒劳一生虚过，不觉日月迁移。
向上看他师口，恰似失奶孩儿。
道俗峥嵘集聚，终日听他死语。
不观己身无常，心行贪如狼虎。
堪嗟二乘狭劣，要须摧伏六府。
不食酒肉五辛，邪眼看他饮咀。
更有邪行猖狂，修气不食盐醋。

若悟上乘至真，不假分别男女。

第五十二期 云门文偃禅师法语

师示众曰：莫道今日谩诸人好！抑不得已，向诸人前作一场狼籍。忽遇明眼人见，成一场笑具，如今避不得也。且问你诸人从上来有甚事？欠少甚么？向你道无事，已是相埋没也。虽然如是，也须到这田地始得。亦莫趁口快乱问，自己心里黑漫漫地。明朝后日，大有事在。你若根思迟回，且向古人建化门庭东觑西觑，看是个甚么道理？你欲得会么？都缘是你自家无量劫来妄想浓厚，一期闻人说著，便生疑心，问佛问法，问向上向下，求觅解会，转没交涉。拟心即差，况复有言有句。莫是不拟心是么？莫错会好。更有甚么事？珍重！

上堂：我事不获已，向你诸人道直下无事，早是相埋没了也。更欲踏步向前，寻言逐句，求觅解会。千差万别，广设问难。赢得一场口滑，去道转远，有甚么休歇时？此事若在言语上，三乘十二分教岂是无言语？因甚么更道教外别传？若从学解机智得，只如十地圣人，说法如云如雨，犹被呵责，见性如隔罗縠。以此故知一切有心，天地悬殊。虽然如此，若是得底人，道火不能烧口，终日说事，未尝挂著唇齿，未尝道著一字；终日著衣吃饭，未尝触著一粒米，挂一缕丝。虽然如此，犹是门庭之说也，须是实得恁么始得。若约衲僧门下，句里呈机，徒劳伫思。直饶一句下承当得，犹是瞌睡汉。

上堂：三乘十二分教，横说竖说，天下老和尚纵横十字说，与我拈针锋许说底道理来，看恁么道，早是作死马医。虽然如此，且有几个到此境界。不敢望汝言中有响，句里藏锋，瞬目千差，风恬浪静。伏惟尚飨！

上堂：举一则语，教汝直下承当，早是撒屎著汝头上也。直饶拈一毫头，尽大地一时明得，也是剜肉作疮。虽然如此，汝亦须是实到这个田地始得。若未切，不得掠虚，却须退步向自己根脚下推寻，看是个甚么道理？实无丝毫许与汝作解会，与汝作疑惑。况汝等各各当人有一段事，大用现前，更不烦汝一毫头气力，便与祖佛无别。自是汝诸人信根浅薄，恶业浓厚，突然起得许多头角，担钵囊，

千乡万里受屈作么？且汝诸人有甚么不足处？大丈夫汉，阿谁无分？独自承当得，犹不著便，不可受人欺慢，取人处分。才见老和尚开口，便好把特石葛口塞，便是屎上青蝇相似，斗唆将去，三个五个，聚头商量，苦屈兄弟。古德一期为汝诸人不奈何，所以方便垂一言半句，通汝入路。知是般事，拈放一边，自著些子筋骨。岂不是有少许相亲处？快与快与，时不待人。出息不保入息，更有甚么身心别处闲用？切须在意。珍重！

兄弟，一等是踏破草鞋，抛却师长父母行脚，直须著些子精彩始得。若未有个入头处，遇著本色咬猪狗手脚，不惜性命，入泥入水相为。有可咬嚼，眨上眉毛，高挂钵囊，拗折拄杖。十年二十年，办取彻头，莫愁不成办。直是今生不得彻头，来生亦不失人身。向此门中亦乃省力，不虚孤负平生，亦不孤负师长父母、十方施主。

直须在意，莫空游州猎县，横担拄杖，一千里二千里，走这边经冬，那边过夏，好山好水堪取性，多斋供，易得衣钵，苦屈苦屈！图他一粒米，失却半年粮。如此行脚，有甚么利益？信心檀越，把菜粒米，作么生消得？

直须自看，无人替代。时不待人，忽然一日眼光落地，到前头将甚么抵拟？莫一似落汤螃蟹，手脚忙乱，无汝掠虚说大话处。莫将等闲空过时光，一失人身，万劫不复。不是小事，莫据目前。俗人尚道：朝闻道，夕死可矣。况我沙门，合履践个甚么事？大须努力，珍重！

第五十三期 法眼文益禅师法语

法眼禅师，嗣地藏。

师同绍修、法进三人欲出岭，过地藏院，阻雪少憩。附炉次，藏问：此行何之？

师曰：行脚去。

藏曰：作么生是行脚事？

师曰：不知。

藏曰：不知最亲切。

又同三人举肇论至天地与我同根处，藏曰：山河大地，与上座自己是同是别？

师曰：别。

藏竖起两指。

师曰：同。

藏又竖起两指，便起去。

雪霁法眼欲辞去，藏门送之，问曰：上座寻常说三界唯心，万法唯识。乃指庭下片石曰：且道此石在心内？在心外？

法眼曰：在心内。

藏曰：行脚人著甚么来由，安片石在心头？

法眼窘无以对，即放包依席下求决择。

近一月余，日呈见解，说道理。藏语之曰：佛法不恁么。

法眼曰：某甲词穷理绝也。

藏曰：若论佛法，一切现成。

法眼于言下大悟，因议留止。

上堂，大众立久，乃谓之曰：只恁么便散去，还有佛法道理也无？试说看！若无，又来此处作么？若有，大市里人丛处亦有，何须到这里？诸人各曾看还源观、百门义海、华严论、涅槃经诸多策子，阿哪个教中有这个时节？若有，试举看！莫是恁么经里有恁么语，是此时节么？有甚么交涉？所以道：微言滞于心首，尝为缘虑之场；实际居于目前，翻为名相之境。又作么生得翻去？若也翻去，又作么生得正夫，还会么？莫只恁么念策子，有甚么用处？

师又曰：作么生会？莫道恁么来问便是不得。汝道六处不知音，眼处不知音？耳处不知音？若也根本是有，争解无得？古人道：离声色，著声色，离名字，著名字。所以无想天修得，经八万大劫，一朝退堕，诸事俨然，盖为不知根本真实，次第修行三生六十劫，四生一百劫，如是直到三祇果满。他古人犹道，不如一念

缘起无生，超彼三乘权学等见。又道弹指圆成八万门，刹那灭却三祇劫，也须体究。若如此用，多少省力！

谓门弟子曰：赵州曰：莫费力也！大好言语。何不仍旧去？世间法尚有门，佛法岂无门？自是不仍旧故。诸佛诸祖，只于仍旧中得。如初夜钟，不见有丝毫异，得与么恰好。闻时无一声子闹，何以故？为及时节无心。曰死且不是死，止于一切，只为不仍旧。忽然非次闻时，诸人尽惊愕道，钟子怪鸣也。且如今日道孟夏渐热即不可，方隔一日，能校多少。向五月一日道，便成赚。须知校丝发不得，于方便中向上座道，不是时，盖为赚，所以不仍旧。宝公曰：暂时自肯不追寻，历劫何曾异今日。还会么？今日只是尘劫，但着衣吃饭，行住坐卧，晨参暮请，一切仍旧，便为无事人也。

示众：出家人但随时节便得，寒即寒，热即热。欲识佛性义，当观时节因缘，古今方便不少。不见石头和尚因看肇论云：会万物为己者，其惟圣人乎！他家便道：圣人无己，靡所不己。有一片言语，唤作参同契，末上云：竺土大仙心。无过此语也。中间也只随时说话。上座，今欲会万物为己去，盖尽大地无一法可见。他又嘱人云：光阴莫虚度。适来向上座道：但随时节便得。若也违时失候，即是虚度光阴，于非色中作色解。上座，于非色中作色解，即是违时失候。且道，色作非色解，还当不当？上座，若恁么会，便是没交涉。正是痴狂两头走，有甚么用处？上座，但守分随时过。

又曰：见道为本，明道为功，便能得大智慧力。若未得如此，三界可爱底事，直教去尽。才有纤毫，还应未可。只如汝辈睡时，不瞋便喜。此是三界昏乱习熟境界，不惺惺，便昏乱，盖缘汝辈杂乱所致。古人谓之夹幻金即是真，其如矿何？若觑得彻骨彻髓，是汝辈力。脱未能如是观察，他什么楼台殿阁，诸圣未必长把却汝手，汝未必依而行之。古今如此也。

上堂：诸上座，傍家行脚，也须审谛着些精彩，莫只藉少智慧，过却时光。山僧在众，见此多矣。更有一般上座，自己东西犹未知，向遮边那边东听西听，说得少许，以为胸襟，仍为他人注脚，将为自己眼目。上座！总似遮个行脚，自

赚亦乃赚他。奉劝诸上座，且明取道眼好，些子粥饭，智慧不足可恃。若是世间造作种种非违之事，入地狱犹有劫数，且有出期。若是错与他人开眼目，陷在地狱，冥冥长夜，无有出期，莫将为等闲。奉劝且依古圣慈悲门好，他古圣所见诸境，唯见自心。祖师道：不是风动幡动，仁者心动。但且恁么会好，别无亲于亲处也。

第五十四期 洞山禅师法语

洞山良价禅师，云岩晟禅师法嗣，会稽俞氏子。幼岁从师念般若心经，至无眼耳鼻舌身意处，忽以手扞面，问师曰：某甲有眼耳鼻舌等，何故经言无？其师骇然异之，曰：吾非汝师。即指往五洩山礼默禅师披剃。年二十一，诣嵩山具戒。游方，首诣南泉，值马祖讳辰修斋。泉问众曰：来日设马祖斋，未审马祖还来否？众皆无对。师出对曰：待有伴即来。泉曰：此子虽后生，甚堪雕琢。师曰：和尚莫压良为贱。

因过水睹影，大悟前旨。有偈曰：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。应须恁么会，方得契如如。

上堂：还有不报四恩三有者么？众无对。又云：若不体此意，何超始终之患？直须心心不触物，步步无处所，常无间断，始得相应。直须努力，莫闲过日。

洞山临终示颂曰：

学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。

欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。

乃命剃发、澡身、披衣，声钟辞众，俨然坐化。

时大众号恸，移晷不止。洞山忽开目谓众曰：出家人心不附物，是真修行。劳生惜死，哀悲何益？

复令主事办愚痴斋，众犹慕恋不已。延七日，食具方备，洞山亦随众斋毕。乃曰：僧家无事，大率临行之际，勿须喧动。遂归丈室，端坐长往。

第五十五期 曹山本寂禅师法语

师每上堂示众云：诸人莫怪曹山不说。诸方多有说成底禅师在，你诸人耳里总满也。一切法不接不借，但与么体会，他家差别知解，无奈阇梨何。天地洞然，一切事如麻如苇，如粉如葛。佛出世亦不奈何，祖出世亦不奈何，唯有体尽即无过患。你见他千经万论说成底事不得自在，不超始终，盖为不明自己事。若明自己事，即转他一切事，为阇梨自己受用具。若不明自己事，乃至阇梨亦与他诸圣为缘，诸圣与阇梨为境，境缘相涉，无有了时，如何得自由？若体会不尽，则转他一切事不去；若体会得妙，则转他一切事，向背后为僮仆者。是故先师云：体在妙处。莫将作等闲。到这里不分贵贱，不别亲疏，如一家人守钱奴相似，及至用时，是渠总不得知东西。这里便是不辩缁素，不识清浊。若是下人出来著衣，更胜阿郎，奈何缘被人识得伊。某甲向诸人道：向去语则净洁，事上语却不净洁。且唤什么事上语？这里没量大人辨不得。

示众曰：僧家在此等衣线下，理须会通向上事，莫作等闲。若也承当处分明，即转他诸圣向自己背后，方得自由。若也转不得，直饶学得十成，却须向他背后叉手，说甚么大话？若转得自己，则一切粗重境来，皆作得主宰。假如泥里倒地，亦作得主宰。如有僧问药山曰：三乘教中，还有祖意也无？答曰：有。僧云：既有，达磨又来作么？药山曰：只为有，所以来。岂非作得主宰，转得归自己乎？如经云：大通智胜佛，十劫坐道场，佛法不现前，不得成佛道。言劫者，滞也，谓之十成，亦云断渗漏也，只是十道头绝矣，不忘大果，故云守住耽著，名为取次。承当不分贵贱。我常见丛林好论一般两般，还能成立得事么？此等但是说向去事路布。汝不见南泉曰：饶汝十成，犹较王老师一线道。也大难，事到此直须仔细，始得明白自在。不论天堂地狱饿鬼畜生，但是一切处不移易，元是旧时人，只是不行旧时路。若有忻心，还成滞著。若脱得，拣甚么？古德云：只恐不得轮回。汝道作么生？只如今人，说个净洁处，爱说向去事，此病最难治。若是世间粗重事却是轻，净洁病为重。只如佛味祖味，尽为滞著。先师曰：拟心是犯戒，

若也得味是破斋。且唤什么作味？只是佛味祖味。才有忻心，便是犯戒。若也如今，说破斋破戒，即今三羯磨时，早破了也。若是粗重贪嗔痴，虽难断却是轻。若也无为无事净洁，此乃重无以加也。祖师出世，亦只为这个，亦不独为汝。今时莫作等闲，黧奴白牯修行却快，不是有禅有道。如汝种种驰求，觅佛觅祖乃至菩提涅槃，几时休歇成办乎？皆是生灭心，所以不如黧奴白牯，兀兀无知，不知佛、不知祖，乃至菩提涅槃及以善恶因果，但饥来吃草，渴来饮水，若能恁么，不愁不成办。不见道，计较不成，是以知有。乃能披毛戴角，牵犁拽耒，得此便宜，始较些子。不见弥勒阿閼及诸妙喜等世界，被他向上人，唤作无惭愧懈怠菩萨，亦曰变易生死。尚恐是小懈怠，在本分事，合作么生？大须仔细始得。人人有一坐具地，佛出世侵他不得，恁么体会修行，莫趁快利。欲知此事，饶令成佛成祖去，也只这是。便堕三涂地狱六道去，也只这是。虽然没用处，要且离他不得。须与他作主宰始得。若作得主宰，即是不变易。若作主宰不得，便是变易也。不见永嘉云：莽莽荡荡招殃祸。

问：如何是莽莽荡荡招殃祸？曰：只这个总是。

问云：如何免得？

曰：知有即得，用免作么？但是菩提涅槃烦恼无明等，总是不要免。乃至世间粗重之事，但知有便得，不要免。免即同变易去也。乃至成佛成祖，菩提涅槃，此等殃祸为不小。因甚么如此？只为变易。若不变易，直须触处自由始得。

第五十六期 汾山灵祐禅师法语

时司马头陀自湖南来，谓百丈曰：顷在湖南寻得一山，名大汾，是一千五百人善知识所居之处。百丈谓之曰：老僧欲往汾山可乎？对云：汾山奇绝，可聚千五百众，然非和尚所住。百丈云：何也？对云：和尚是骨人，彼是肉山。设居之，徒不盈千。百丈云：吾众中莫有人住得否？对云：待历观之。时华林觉为第一座，百丈乃令侍者唤第一座来问云：此人如何？头陀令瞥欬一声，行数步。对云：此人不可。又令唤师。师时为典坐，头陀一见乃曰：此正是汾山主也。百丈是夜召

师入室，嘱云：吾化缘在此，汾山胜境，汝当居之，嗣续吾宗，广度后学。时华林闻之曰：某甲忝居上首，祐公何得住持？百丈云：若能对众下得一语出格，当与住持。即指净瓶问云：不得唤作净瓶，汝唤作什么？华林云：不可唤作木突也？百丈不肯，乃问师，师踢倒净瓶，百丈笑云：第一坐输却山子也。遂遣师往汾山。

是山峭绝，夙无人烟。师猿猱为伍，橡栗充食。经于五七载，绝无来者，师自念言：我本住持，为利益于人，既绝往还，自善何济？即舍菴而欲他往，行至山口，见蛇虎狼豹交横在路。师云：汝等诸兽，不用拦吾行路。吾若于此山有缘，汝等各自散去；吾若无缘，汝等不用动，吾从路过，一任汝吃。言讫，虫虎四散而去，师乃回菴。未及一载，长庆大安上座同数僧从百丈来，辅佐于师。安云：某甲与和尚作典座，待僧至五百众，乃解务。自后山下居民，稍稍知之，率众共营梵宇。连帅李景让奏号同庆寺，相国裴公休，尝咨玄奥。由是，天下禅学辐辏焉，有得法上首仰山寂禅师，故世称汾仰宗。

上堂：夫道人心，质直无伪，无背无面，无诈妄心。一切时中，视听寻常，更无委曲，亦不闭眼塞耳，但情不附物即得。从上诸圣，只说浊边过患，若无如许多恶觉、情见、想习之事，譬如秋水澄渟，清净无为，澹泊无碍，唤他作道人，亦名无事人。

时有僧问：顿悟之人更有修否？

师曰：若真悟得本，他自知时，修与不修是两头语。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。不可别有法教渠修行趣向。从闻入理，闻理深妙，心自圆明，不居惑地。纵有百千妙义，抑扬当时，此乃得坐披衣，自解作活计始得。以要言之，则实际理地，不受一尘；万行门中，不舍一法。若也单刀直入，则凡圣情尽，体露真常，理事不二，即如如佛。

僧问：如何是道？师曰：无心是道。曰：某甲不会。师曰：会取不会底好！曰：如何是不会底？师曰：只汝是，不是别人。复曰：今时人但直下体取不会底，正是汝心，正是汝佛。若向外得一知一解，将为禅道，且没交涉。名运粪入，不

名运粪出，污汝心田。所以道不是道。问：如何是百丈真？师下禅床，叉手立。曰：如何是和尚真？师却坐。

第五十七期 仰山慧寂禅师法语

仰山禅师，师讳慧寂，韶州怀化叶氏子，年九岁，于广州和安寺投通禅师出家。十四岁，父母取归，欲与婚媾，师不从，遂断手二指，跪至父母前，誓求正法，以答劬劳，父母乃许。再诣通处，而得披剃。

未登具，即游方，初谒耽源，已悟玄旨。后参汾山，遂升堂奥。

上堂：汝等诸人，各自回光返照，莫记吾言。汝无始劫来，背明投暗，妄想根深，卒难顿拔。所以假设方便，夺汝情识。如将黄叶止啼，有甚么是处？亦如人将百种货物，与金宝作一铺货卖，只拟轻重来机，所以道石头是真金铺，我这里是杂货铺。有人来觅鼠粪，我亦拈与他。来觅真金，我亦拈与他。

时有僧问：鼠粪即不要，请和尚真金？

师曰：啗镞拟开口，驴年亦不会。

僧无对。

师曰：索唤则有交易，不索唤则无。我若说禅宗，身边要一人相伴亦无，岂况有五百七百众邪？我若东说西说，则争头向前采拾。如将空拳诳小儿，都无实处。我今分明向汝说圣边事，且莫将心凑泊。但向自己性海，如实而修，不要三明六通。何以故？此是圣末边事，如今且要识心达本。但得其本，不愁其末。他时后日，自具去在。若未得本，纵饶将情学他亦不得。汝岂不见汾山和尚云：凡圣情尽，体露真常，事理不二，即如如佛。

耽源谓仰山云：国师当时传得六代祖师圆相，共九十七个，授与老僧。乃云：吾灭后三十年，南方有一沙弥到来，大兴此教，次第传受，无令断绝。我今付汝，汝当奉持。遂将其本过与师。师接得一览，便将火烧却。

耽源云：吾此法门，无人能会，唯先师及诸祖师、诸大圣人，方可委悉，子何得焚之？

仰山云：慧寂一览，已知其意。但用得，不可执本也。

有主沙弥

仰山初到汾山，汾山问：汝是有主沙弥，无主沙弥？

仰山云：有主。

汾山云：主在甚么处？

仰山从西过东立，汾山异之。

汾山问仰山：涅槃经四十卷，多少是佛说，多少是魔说？

仰曰：总是魔说。

汾山曰：以后无人奈子何！

一日，第一座举起拂子曰：若人作得道理，即与之。

仰山曰：某甲作得道理，还得否？

座曰：但作得道理便得。

仰山乃掣将拂子去。

仰山住东平时，汾山令僧送书并镜与师。

仰山上堂，提起示众曰：且道是汾山镜，东平镜？若道是东平镜，又是汾山送来。若道是汾山镜，又在东平手里。道得则留取，道不得则扑破去也。

众无语。仰山遂扑破，便下座。

第五十八期 芙蓉道楷禅师法语

师示众曰：夫出家者为厌尘劳，求脱生死。休心息念，断绝攀缘，故名出家。岂可以等闲利养，埋没平生？直须两头撒开，中间放下，遇声遇色，如石上栽花；见利见名，似眼中着屑。况从无始以来，不是不曾经历，又不是不知次第，不过翻头作尾，止于如此，何须苦苦贪恋？如今不歇，更待何时？所以先圣教人，只要尽却今时。能尽今时，更有何事？若得心中无事，佛祖犹是冤家。一切世事，自然冷淡，方始那边相应。你不见隐山至死不肯见人，赵州至死不肯告人，扁担拾橡栗为食，大梅以荷叶为衣，纸衣道者只披纸，玄泰上座只着布，石霜置枯木

堂与人坐卧，只要死了你心，投子使人办米，同煮共食，要得省取你事。且从上诸圣，有如此榜样，若无长处，如何甘得？

诸仁者，若也于斯体究，的不亏人；若也不肯承当，向后深恐费力。山僧行业无取，忝主山门，岂可坐费常住，顿忘先圣付嘱？今者辄效古人，为住持体例，与诸人议定，更不下山、不赴斋、不发化主，唯将本院庄课一岁所得，均作三百六十分，日取一分用之，更不随人添减。可以备饭则作饭，作饭不足则作粥，作粥不足则作米汤。新到相见，茶汤而已，更不煎点。唯置一茶堂，自去取用，务要省缘，专一办道。又况活计具足，风景不疏，华解笑，鸟解啼，木马长鸣，石牛善走。天外之青山寡色，耳畔之鸣泉无声。岭上猿啼，露湿中宵之月；林间鹤唳，风回清晓之松。春风起时，枯木龙吟，秋叶凋而寒林华散，玉阶铺苔藓之纹，人面带烟霞之色。音尘寂尔，消息宛然，一味萧条，无可趣向。山僧今日向诸人面前，说家门已是不着便，岂可更去升堂入室，拈槌竖拂，东喝西棒，张眉努目，如痼病发相似？不唯屈沉上座，况亦辜负先圣！你不见达磨西来少室山下，面壁九年，二祖至于立雪断臂，可谓受尽艰辛。然而达磨不曾措了一词，二祖不曾问着一句，还唤达磨作不为人得么？二祖做不求师得么？山僧每至说着古圣做处，便觉无地容身，惭愧后人软弱。又况百味珍羞，递相供养，道我四事具足，方可发心。只恐做手脚不迭，便是隔生隔世去也。时光似箭，深为可惜。虽然如是，更在他人，从长相度，山僧也强教你不得。诸仁者！还见古人偈么：山田脱粟饭，野菜淡黄羹，吃则从君吃，不吃任东西。伏惟同道，各自努力，珍重！

师临化付侍僧曰：吾年七十六，世缘今已足，生不爱天堂，死不怕地狱，撒手横身三界外，腾腾任运何拘束。

第五十九期 云居道膺禅师法语

上堂，举先师道：地狱未是苦，向此衣线下不明大事，却是最苦。师曰：汝等既在这个行流，十分去九，不较多也，更著些子精彩。便是上座不屈平生行脚，不孤负丛林。古人道，欲得保任此事，须向高高山顶立，深深海底行，方有些子

气息。汝若大事未办，且须履践玄途。

上堂：得者不轻微，明者不贱用，识者不咨嗟，解者无厌恶。从天降下则贫穷，从地涌出则贵。门里出身易，身里出门难。动则埋身千丈，不动则当处生苗。一言迥脱，独拔当时。言语不要多，多则无用处。僧问：如何是从天降下则贫穷？师曰：不贵得。曰：如何是从地涌出则富贵？师曰：无中忽有。

师示众曰：佛法有什么多事？行得即是。但知心是佛，莫愁佛不解语。欲得如是事，还须如是人。若是如是人，愁个甚么？若云如是事即难，自古先德，醇素任真，元来无巧。设有人问如何是道？或时答瓦砖木头作么皆重？元来他根本脚下有实力，即是不思议人，握土成金。若无如是事，饶汝说得簇花簇锦相似，直道我放光动地，世间更无过也，尽说了合杀头，人总不信受。元来自家脚下虚无力。汝等譬如猎狗，但寻得有踪迹底，若遇羚羊挂角时，非但不见踪迹，气息也不识。

上堂：僧家发言吐气，须有来由，莫将等闲。这里是甚么所在，争受容易？凡问个事，也须识些子好恶。若不识尊卑良贱，不知触犯，信口乱道，也无利益。傍家行脚，到处觅相似语，所以寻常向兄弟道，莫怪不相似，恐同学太多去。第一莫将来，将来不相似，言语也须看前头。八十老人入场屋，不是小儿嬉，不是因循事。一言参差，即千里万里，难为收摄。盖为学处不著力，敲骨打髓，须有来由。言语如钳如夹，如钩如锁，须教相续不断，始得头头上具，物物上明。岂不是得妙底事。一种学大须子细研究，直须谛当的的无差。到这里有甚么跢处？有甚么拟议处？向去底人常须惨悚戢翼始得。若是知有底人自解护惜，终不取次。十度发言，九度休去。为甚么如此？恐怕无利益。体得底人，心如腊月扇子，直得口边醭出，不是强为，任运如此。欲得恁么事，须是恁么人。既是恁么人，不愁恁么事。恁么事，即难得。

上堂：汝等诸人，直饶学得佛边事，早是错用心。不见古人讲得天花落，石点头，亦不干自己事，自余是甚么闲，拟将有限身心向无限中用？如将方木逗圆孔，多少讹。若无恁么事，饶你攒花簇锦，亦无用处，未离情识在。一切事须向

这里及尽，若有一毫去不尽，即被尘累。岂况更多！差之毫牦，过犯山岳。不见古人道，学处不玄，尽是流俗；闺阁中物，舍不得，俱为渗漏。直须向这里及取，及去及来，并尽一切事，始得无过。如人头头上了，物物上通，只唤作了事人，终不唤作尊贵。将知尊贵一路自别。不见道，从门入者非宝，捧上不成龙，知么？

又曰：了无所有，得无所图，言无所是，行无所依，心无所托，及尽始得无过。在众如无众，无众如在众；在身如无身，处世如无世，岂不是无饶？其德超于万类，脱一切羁锁，千人万人得，尚道不当自己，如今若得共起初一般。古人曰：体得那边事，却来这边行履。那边有什么事？这边又作么生行履？所以道，有也莫将来，无也莫将去，现在底是谁家事？

又曰：欲体此事，直似一息不来底人，方与那个人相应。若体得这个人意，方有少许说话分，方有少许行履分。暂时不在，如同死人。岂况如今论年论月不在，如人常在，愁什么家事不办？欲知久远事，只在如今。如今若得，久远亦得。如人千乡万里归家，行到即是，是即一切总是，不是即一切总不是。直得顶上光焰生亦不是，能为一切，一切不为道。终日贪前头事，失却背后事。若见背后事，失却前头事，如人不前，后有什么事？

又云：汝既出家，如囚免狱，少欲知足，莫贪世荣，忍饥忍渴，志存无为，得在佛法中，十生九死，也莫相抛。出生入死，莫违佛法，斩钉截铁，莫负如来。事宜无多，各自了取，有事近前，无事莫立。

师曰：若有一毫许去及不尽，即被尘累，岂况更多？不见寻常道，升天底事，须对众掉却。十成底事，须对众去却。掷地作金声，不须回头顾着，自余有什么用处？不见二祖当时诗书博览，三藏圣教如观掌中，因甚么更求达磨安心？将知此门中事，不是等闲。所以道：智人不向言中取，得人岂向说中求？不是异于常徒，息一切万累，道暂时不在涂路，便有来由。非但恶眷属，善眷属也觅不得，甚么去通身去，归家去，省覷去，始脱得诸有门去。去得牢笼，脱险难，异常徒。

第六十期 龙潭崇信禅师法语

龙潭和尚嗣天皇，在澧朗州。师讳崇信，未详姓氏。在俗之时，世业作饼师，住在天皇巷阳。其天皇和尚住寺内，独居小院，多闭禅房，静坐而已。四海禅流，无由凑泊。

唯有饼师每至食时，躬持胡饼十枚，以饷斋餐，如是不替数年。天皇每食已，常留一饼与之，云：吾惠汝，以荫子孙。日日如斯，以为常准。

师因于一日忽自诃之，乃问：此饼是某甲持来，何乃返惠某甲？天皇云：是你持来，复汝何咎？师闻此语，似少惊觉，乃问曰：弟子浮生扰扰，毕竟如何？天皇云：在家牢狱逼迮，出家逍遥宽广。师便投天皇出家。天皇云：汝昔崇福善，今信吾语，宜名崇信。

受具戒已，执爨数年。忽于一日问天皇曰：某甲身厕僧伦，已果宿志，未蒙和尚指示个心要，伏乞指示。天皇曰：你自到吾身边来，未尝不指汝心要。师问：何处是和尚指某甲心要处？天皇曰：汝擎茶，吾为汝吃；汝持食，吾为汝受。汝和南，吾为汝低首。何处不是示汝心要？师低头沉吟顷刻，天皇云：见即直下便见，拟思则便差。师问已，顿悟指要，便问：毕竟如何保任，则得始终无患？皇曰：任性逍遥，随缘放旷。不要安禅习定，性本无拘。不要塞耳藏睛，灵光迴耀。如愚若讷，行不惊时。但尽凡心，别无圣解。汝能尔者，当何患乎？

师既领宗要，触目朗然，犹如远客还家，顿息他游之意；亦如贫收宝藏，故无不足求。自荆渚至澧阳龙潭栖止，行不惊俗，世莫能疑。未尝辄衒机锋，玄流无由扣击。所居兰若临小溪潭，时属元阳，郡民多于是处祈求雨泽，故号龙潭和尚焉。

第六十一期 夹山善会禅师法语

夹山善会禅师，广州廖氏子。幼岁出家，依年受戒，听习经论，该练三学。出住润州鹤林，因道吾劝发，往见船子，由是师资道契，微征不留。恭禀遗命，

遁世忘机。寻以学者交凑，庐室星布，晓夕参依。咸通庚寅，海众卜于夹山，遂成院宇。

僧问：从上立祖意教意，和尚为甚么却言无？师曰：三年不吃饭，目前无饥人。曰：既是无饥人，某甲为甚么不悟？师曰：只为悟，迷却阇黎。

复示偈曰：明明无悟法，悟法却迷人。长舒两脚睡，无伪亦无真。

上堂：有祖以来，时人错会，相承至今，以佛祖言句为人师范。若或如此，却成狂人无智人去。他只指示汝：无法本是道，道无一法。无佛可成，无道可得，无法可取，无法可舍。所以老僧道：目前无法，意在目前。他不是目前法。若向佛祖边学，此人未具眼在。何故？皆属所依，不得自在。本只为生死茫茫，识性无自由分，千里万里求善知识，须具正眼，求脱虚谬之见，定取目前生死为复实有？为复实无？若有人定得，许汝出头。上根之人，言下明道。中下根器，波浪走。何不向生死中定当取？何处更疑佛疑祖替汝生死？有智人笑汝。汝若不会，更听一颂：劳持生死法，唯向佛边求。目前迷正理，拨火觅浮沤。

问：十二分教及祖意，和尚为甚么不许人问？师曰：是老僧坐具。曰：和尚以何法示人？师曰：虚空无挂针之路，子虚徒撚线之功。又曰：会么？曰：不会。师曰：金粟之苗裔，舍利之真身，罔象之玄谈，是野狐之窟宅。

上堂：金乌玉兔，交互争辉。坐却日头，天下黯黑。上唇与下唇，从来不相识。明明向君道，莫令眼顾著。何也？日月未足为明，天地未足为大。空中不运斤，巧匠不遗踪。见性不留佛，悟道不存师。寻常老僧道，目睹瞿昙，犹如黄叶；一大藏教，是老僧坐具；祖师玄旨是破草鞋，宁可赤脚，不著最好。

师曰：目前无法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到。

第六十二期 九峰道虔禅师法语

师尝为石霜侍者。洎霜归寂，众请首座继住持。师白众曰：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。

师乃曰：诸兄弟还识得命么？欲知命，流泉是命，湛寂是身。千波竞涌，是文殊境界。一亘晴空，是普贤床榻。其次，借一句子是指月，于中事是话月，从上宗门中事，如节度使信旗相似，且如诸方先德，未建许多名目指陈以前，诸兄弟约甚么体格商量？到这里不假三寸试话会看，不假耳试采听看，不假眼试辨白看。所以道：声前抛不出，句后不藏形。尽乾大地都来是汝当人个体，向甚么处安眼耳鼻舌？莫但向意根下图度作解，尽未来际亦未有休歇分。所以洞山道：拟将心意学玄宗，大似西行却向东。珍重！

第六十三期 南泉普愿禅师法语

南泉普愿禅师者，郑州新郑人也。姓王氏。幼慕空宗。唐至德二年依大隗山大慧禅师受业。诣嵩岳受具足戒。初习相部旧章，究毗尼篇聚。次游诸讲肆，历听楞伽、华严，入中、百门观，精练玄义。后扣大寂之室，顿然忘筌，得游戏三昧。

贞元十一年憩锡于池阳，自建禅斋，不下南泉三十余载。大和初，宣城廉使陆公亘向师道风，遂与监军同请下山，伸弟子之礼，大振玄纲。自此学徒不下数百，言满诸方，目为郢匠。

一日，南泉为众僧行粥次，马祖问：桶里是甚么？南泉曰：这老汉合取口，作恁么语话。祖便休。自余同参之流无敢诘问。

南泉与归宗、麻谷同去参礼南阳国师。南泉于路上画一圆相曰：道得即去。宗便于圆相中坐。谷作女人拜。南泉曰：恁么则不去也。

僧问南泉道：三世诸佛不知有，狸奴白牯却知有。为甚么三世诸佛不知有？南泉曰：未入鹿苑时，犹较些子。曰：狸奴白牯为甚么却知有？南泉曰：汝争怪得伊。

师一日问黄檗：黄金为世界，白银为壁落，此是什么人居处？黄檗云：此是圣人居处。师云：更有一人居何国土？黄檗乃叉手立。师云：道不得何不问王老师？黄檗却问：更有一人居何国土？师云：可惜许。

师问黄檗：定慧等学，此理如何？黄檗云：十二时中不依倚一物。师云：莫是长老见处么？黄檗云：不敢。师云：浆水价且置，草鞋钱教谁还？黄檗便休。后汾山举此因缘问仰山：莫是黄檗构他南泉不得么？仰山云：不然。须知黄檗有陷虎之机。汾山云：子见处得与么长。

师在方丈与杉山向火次，师云：不用指东指西，直下本分事道来。杉山插火箸，叉手立。师云：虽然如是，犹较王老师一线道。

南泉因东西两堂争猫儿，遇之，白众曰：道得即救取猫儿，道不得即斩却也。众无对，南泉便斩之。赵州自外归，南泉举前语示之。州乃脱履安头上而出。南泉曰：子若在，即救得猫儿也。

南泉因入菜园，见一僧，乃将瓦子打之。其僧回顾，泉乃翘足，僧无语。泉便归方丈，僧随后入，问讯曰：和尚适来掷瓦子打某甲，岂不是警觉某甲？泉曰：翘足又作么生？僧无对。

问：牛头未见四祖百鸟衔花供养时如何？南泉云：只为步步踏佛阶。问：见后为什么不来？南泉云：直饶不来，犹较王老师一线道在。

陆大夫向南泉道：肇法师也甚奇怪，解道天地与我同根，万物与我一体。南泉指庭前牡丹花曰：大夫！时人见此一株花如梦相似。陆罔测。

有人到归宗，归宗问：从什么处来？对云：从南泉来。归宗云：有什么佛法因缘？对云：和尚上堂告众曰：夫沙门者，须行畜牲行。若不行畜牲行，无有是处。归宗沉吟底。僧便问：只如南泉意如何？归宗曰：虽然畜牲行，不受畜牲报。其僧却归，举似南泉。南泉云：实与么道么？僧云：实也。南泉云：孟八郎又与么去！

有讲经论大德来参南泉。泉问：教中以何为体？对云：如如为体。泉云：以何为极则？对云：法身为极则。泉云：实也无？对云：实也。泉云：唤作如如，

早是变也，作么生是体？大德无对。

第六十四期 百丈怀海禅师法语

问：如何是大乘入道顿悟法要？

师答曰：汝先歇诸缘，休息万事。善与不善，世出世间一切诸法，并皆放却。莫记莫忆，莫缘莫念，放舍身心，令其自在。心如木石，口无所辩，心无所行。心地若空，慧日自现，如云开日出。但歇一切攀缘、贪嗔、爱取，垢净情尽，对五欲八风不动，不被见闻觉知所缚，不被诸法所惑，自然具足一切功德，具足一切神通妙用，是解脱人。对一切境法，心无静乱，不摄不散，透一切声色，无有滞碍，名为道人。善恶是非，俱不运用，亦不爱一法，亦不舍一法，名为大乘人。不被一切善恶、空有垢净、有为无为、世出世间、福德智慧之所拘系，名为佛慧。是非好丑，是理非理，诸知解情尽，不能系缚，处处自在，名为初发心菩萨便登佛地。

问：对一切境，如何得心如木石去？师曰：一切诸法，本不自言空，不自言色，亦不言是非垢净，亦无心系缚人。但人自虚妄计著，作若干种解会，起若干种知见，生若干种爱畏。但了诸法不自生，皆从自己一念妄想颠倒取相而有，知心与境，本不相到，当处解脱。一一诸法，当处寂灭，当处道场。又本有之性，不可名目，本来不是凡，不是圣，不是垢净，亦非空有，亦非善恶。与诸染法相应，名人天二乘界。若垢净心尽，不住系缚，不住解脱，无一切有为无为缚脱心量处，于生死其心自在，毕竟不与虚幻尘劳蕴界生死诸人和合，迥然无寄，一切不拘，去留无碍，往来生死，如门开合相似。

夫学道人，若遇种种苦乐、称意不称意事，心无退屈，不念一切名闻利养、衣食，不贪一切功德利益，不为世间诸法之所滞碍，无亲无爱，苦乐平怀，粗衣遮寒，粝食活命，兀兀如愚，如聋如哑相似，稍有相应分。若于心中广学知解，求福求智，皆是生死，于理无益，却被知解境风之所漂溺，还归生死海里。

佛是无求人，求之即乖；理是无求理，求之即失。若著无求，复同于有求；

若著无为，复同于有为。故经云：不取于法，不取非法，不取非非法。又云：如来所得法，此法无实无虚。若能一生心如木石相似，不被阴界诸入、五欲八风之所漂溺，即生死因断，去住自由。不为一切有为因果所缚，不被有漏所拘，他时还以无自缚为因，同事利益，以无着心应一切物，以无碍慧解一切缚，亦云应病与药。

问：如今出家受戒，身口清静，已具诸善，得解脱否？师曰：少分解脱，未得心解脱，亦未得一切处解脱。问：如何是心解脱，及一切处解脱？师曰：不求佛，不求法，不求僧，乃至不求福智、知解等，垢净情尽，亦不守此无求为是，亦不住尽处，亦不欣天堂、畏地狱，缚脱无碍，即身心及一切处皆名解脱。汝莫言有少分戒，身口意净，便以为了。不知河沙戒定慧门、无漏解脱，都未涉一毫在。努力向前，须猛究取。莫待耳聋眼暗、面皱发白，老苦及身，悲爱缠绵，眼中流泪，心里惶惶，一无所据，不知去处，到恁么时节，整理脚手不得也。纵有福智、名闻、利养，都不相救。为心眼未开，唯念诸境，不知返照，复不见佛道。一生所有善恶业缘，悉现于前。或忻或怖，六道五蕴，俱时现前。尽敷严好舍宅，舟船车舆，光明显赫，皆从自心贪爱所现。一切恶境，皆变成殊胜之境。但随贪爱重处，业识所引，随着受生，都无自由分。龙畜良贱，亦总未定。

问：如何得自由分？师曰：如今得即得，或对五欲八风，情无取舍，慳嫉贪爱，我所情尽，垢净俱亡，如日月在空，不缘而照。心心如土木石，念念如救头然。亦如大香象渡河，截流而过，更无疑滞。此人天堂地狱所不能摄也。

师示众云：夫读经看教，语言皆须宛转归就自己。但是一切言教，只明如今鉴觉自性。但不被一切有无诸境转，是汝导师；能照破一切有无诸境，是金刚慧。即有自由独立分。若不能恁么会得，纵然诵得十二韦陀典，只成增上慢，却是谤佛，不是修行。但离一切声色，亦不住于离，亦不住于知解，是修行。读经看教，若准世间是好事，若向明理人边数，此是壅塞人。十地之人脱不去，流入生死河。但是三乘教，皆治贪瞋等病，只如今念念若有贪瞋等病，先须治之，不用求觅义句知解。知解属贪，贪变成病。只如今但离一切有无诸法，亦离于离，透过三句

外，自然与佛无差。既自是佛，何虑佛不解语。只恐不是佛，被有无诸法缚，不得自由。以理未立，先有福智，被福智载去，如贱使贵。不如先立理，后有福智。若要福智，临时作得。撮土成金，撮金为土，变海水为酥酪，破须弥为微尘，摄四大海水入一毛孔。于一义作无量义，于无量义作一义。伏惟珍重。

第六十五期 佛经中关于不论禅定解脱的开示

维摩诘经：目净修广如青莲，心净已度诸禅定。

维摩诘经：忆念我昔，曾于林中宴坐树下，时维摩诘来谓我言：唯，舍利弗！不必是坐，为宴坐也；夫宴坐者，不于三界现身意，是为宴坐；不起灭定而现诸威仪，是为宴坐；不舍道法而现凡夫事，是为宴坐；心不住内亦不在外，是为宴坐；于诸见不动，而修行三十七道品，是为宴坐；不断烦恼而入涅槃，是为宴坐；若能如是坐者，佛所印可。

维摩诘经：在诸禅定，如地狱想。

佛说净业障经：布施是障碍，持戒是障碍，忍辱是障碍，精进是障碍，禅定是障碍，智慧是障碍，佛想是障碍，法想是障碍，僧想是障碍，空想是障碍，无相想是障碍，无作想是障碍，无行想是障碍，不生想是障碍。文殊师利，取要言之，若于诸法有缚有解，当知如是皆是障碍。

诸法无行经：虽种种赞叹禅定，而知一切法常定相。

金刚三昧经：寂灭即如义，如彼想禅定，是动非是禅。何以故？禅性离诸动，非染非所染。非法非影，离诸分别，本利义故。善男子，如是观定，乃名为禅。

楞伽经：虽灭起烦恼，犹被习气缚，三昧酒所醉，住于无漏界。

彼非究竟趣，亦复不退转，以得三昧身，乃至劫不觉。譬如昏醉人，酒消然后悟，声闻亦如是，觉后当成佛。

楞伽经：声闻、缘觉著三昧乐，是故于中，生涅槃想。

楞伽经：大慧，声闻、缘觉至于菩萨第八地中，为三昧乐之所昏醉，未能善了唯心所见，自共相习，缠覆其心，著二无我，生涅槃觉，非寂灭慧。大慧，诸

菩萨摩訶萨见于寂灭三昧乐门，即便忆念本愿大悲，具足修行十无尽句，是故不即入于涅槃。以入涅槃不生果故，离能所取故，了达唯心故，于一切法无分别故，不堕心意及以意识、外法性相执著中故，然非不起佛法正因，随智慧行，如是起故，得于如来自证地故。

佛说法句经：若学诸三昧，是动非坐禅，心随境界流，云何名为定。

诸法无行经：世尊，一切众生皆得三昧，名不动相。文殊师利，云何是事名不动相？世尊，一切众生性常定，离诸缘故。若众生从缘生知，于缘中生知，不名为知。所以者何？诸知念念无常，毕竟空故。是故一切众生皆成就三昧，名不动相。

金刚三昧经：不证寂灭相，亦不住于无证。可处无住，总持无相，则无三受、三行、三戒，悉皆寂灭，清净无住，不入三昧，不住坐禅，无生无行。心王菩萨言：禅能摄动，定诸幻乱，云何不禅？

佛言：菩萨，禅即是动，不动不禅，是无生禅。禅性无生，离生禅相；禅性无住，离住禅动。若知禅性无有动静，即得无生。无生般若，亦不依住，心亦不动。以是智故，得无生般若波罗蜜。

金刚三昧经：佛言：如是。彼二乘人，昧着三昧。得三昧身，于彼空海一地，如得酒病，昏醉不醒，乃至数劫，犹不得觉。酒消始悟，方修是行，后得佛身。

楞伽经：大慧，诸修行者，入于三昧，以习力微起，而不觉知，但作是念：我灭诸识，入于三昧。实不灭识，而入三昧。以彼不灭，习气种故，但不取诸境，名为识灭。

楞伽经：住一境已，获禅解脱、三昧道果，而得出离，住自证圣智境界乐，未离习气及不思議变易死，是名声闻乘自证圣智境界相。

楞伽经：若彼能除一切过习，觉法无我，是时乃离三昧所醉，于无漏界而得觉悟已，于出世上上无漏界中，修诸功德，普使满足，获不思議自在法身。

六祖坛经：宗复问曰：黄梅付嘱，如何指授？慧能曰：指授即无，惟论见性，不论禅定解脱。宗曰：何不论禅定解脱？能曰：为是二法，不是佛法。佛法是不

二之法。

六祖坛经：薛简曰：京城禅德皆云：欲得会道，必须坐禅习定。若不因禅定而得解脱者，未之有也。未审师所说法如何？

师曰：道由心悟，岂在坐也？经云：若言如来若坐若卧，是行邪道。何故？无所从来，亦无所去。无生无灭，是如来清净禅；诸法空寂，是如来清净坐。究竟无证，岂况坐耶？

六祖坛经：禅者智隍，初参五祖，自谓已得正受，庵居长坐，积二十年。师弟子玄策，游方至河朔，闻隍之名，造庵问云：汝在此作什么？隍曰：入定。策云：汝云入定，为有心入耶？无心入耶？若无心入者，一切无情草木瓦石应合得定；若有心入者，一切有情含识之流亦应得定。隍曰：我正入定时，不见有有无之心。策云：不见有有无之心，即是常定，何有出入？若有出入，即非大定。隍无对，良久，问曰：师嗣谁耶？策云：我师曹溪六祖。隍云：六祖以何为禅定？策云：我师所说，妙湛圆寂，体用如如。五阴本空，六尘非有，不出不入，不定不乱。禅性无住，离住禅寂；禅性无生，离生禅想。心如虚空，亦无虚空之量。隍闻是说，径来谒师。师问云：仁者何来？隍具述前缘。师云：诚如所言。汝但心如虚空，不著空见，应用无碍，动静无心，凡圣情忘，能所俱泯，性相如如，无不定时也。

第六十六期 索先陀婆

《大般涅槃经》云：善男子，如来密语甚深难解。譬如大王告诸群臣：先陀婆来。先陀婆者，一名四实：一者盐，二者器，三者水，四者马。如是四法，皆同此名，有智之臣，善知此名，若王洗时，索先陀婆，即便奉水；若王食时，索先陀婆，即便奉盐；若王食已，将欲饮浆，索先陀婆，即便奉器；若王欲游，索先陀婆，即便奉马。

如是智臣善解大王四种密语，是大乘经，亦复如是，有四无常，大乘智臣，应当善知。若佛出世，为众生说如来涅槃，智臣当知，此是如来为计常者说无常

相，欲令比丘修无常想；或复说言，正法当灭，智臣应知，此是如来为计乐者说于苦相，欲令比丘多修苦想；或复说言，我今病苦，众僧破坏，智臣当知，此是如来为计我者说无我相，欲令比丘修无我想；或复说言，所谓空者是正解脱，智臣当知，此是如来说正解脱，无二十五有，欲令比丘修学空想。以是义故，是正解脱，则名为空，亦名不动，谓不动者，是解脱中无有苦故，是故不动；是正解脱，为无有相，谓无相者，无有色声香味触等，故名无相；是正解脱，常不变易；是解脱中，无有无常、热恼、变易，是故解脱名曰常住，不变清凉。

或复说言，一切众生有如来性，智臣当知，此是如来说于常法，欲令比丘修正常法。是诸比丘若能如是随顺学者，当知是人真我弟子，善知如来微密之藏，如彼大王智慧之臣善知王意。善男子，如是大王亦有如是密语之法，何况如来而当无耶？善男子，是故如来微密之教难得知，唯有智者乃能解我甚深佛法，非是世间凡夫品类所能信也。

若在祖师门下，有智之人，索盐取马，犹较些子。

如慧忠国师三唤侍者，侍者应诺。国师云：原以为是我辜负你，没想到是你辜负我。且道，国师这么讲，意在什么处？又侍者是知国师意，是不知国师意？

第六十七期 关于一念的开示

达摩祖师：一念回机，便同本得。

达摩祖师：若识心寂灭，无一念动念处，是名正觉。但有心识不灭者以来，皆是梦。

天顺本四行观：有人问楞禅师曰：心缘过去未来事，即被系缚。若为可止？答曰：若心缘生时，即知心灭尽相，毕竟更不起。何以故？心无自性故。是以经云：一切法无性也。故一念心起时，即不生不灭。何以故？心生时不从东方来，亦不从南西北方来，本无来处，即是本不生。若知不生，即是不灭。

血脉论：若夜梦见楼阁、宫殿、象马之属，及树木、丛林、池亭如是等相，不得起一念乐著，尽是托生之处，切须在意。临终之时，不得取相，即得除障。疑心瞥起，即被魔摄。

悟性论：贪为欲界，嗔为色界，痴为无色界。若一念心生，即入三界；一念心灭，即出三界。是知三界生灭，万法有无，皆由一心。

悟性论：若不以心生心，则心心入空，念念归静，从一佛国至一佛国；若以心生心，则心心不静，念念归动，从一地狱历一地狱。若一念心起，则有善恶二业，有天堂地狱；若一念心不起，即无善恶二业，亦无天堂地狱。为体非有非无，在凡即有，在圣即无。圣人无其心，故胸臆空洞，与天同量。

最上乘论：上者一念间，下者无量劫。

夹山善会：上根之人，言下明道。中下根器，波波浪走。

永嘉大师：弹指圆成八万门，刹那灭却三祇劫。

牛头法融：一念自凝忘，谁能计动静。

六祖坛经：火急速去，不得迟滞！思量即不中用！见性之人，言下须见。

六祖坛经：不修即凡；一念修行，自身等佛。

六祖坛经：起修皆妄动，守住匪真精。

六祖坛经：自性绝缘体，随照枉迁流。

六祖坛经：善知识，不悟，即佛是众生；一念悟时，众生是佛。

六祖坛经：无端起知见，著相求菩提，情存一念悟，宁越昔时迷？

六祖坛经：汝等心若险曲，即佛在众生中；一念平直，即是众生成佛。我心自有佛，自佛是真佛。自若无佛心，何处求真佛？汝等自心是佛，更莫狐疑。

马祖道一：但尽三界心量，一念妄心，即是三界生死根本；但无一念，即除生死根本，即得法王无上珍宝。

马祖道一：言谈只对，六根运用，一切施为，尽是法性。不解返源，随名逐相，迷情妄起，造种种业。若能一念返照，全体圣心。

百丈禅师：但了诸法不自生，皆从自己一念妄想颠倒取相而有，知心与境，本不相到，当处解脱。一一诸法，当处寂灭，当处道场。

黄檗禅师：纵使三祇精进修行，历诸地位，及一念证时，只证元来自佛，向上更不添得一物，却观历劫功用，总是梦中妄为。

黄檗禅师：学道人只怕一念有，即与道隔矣。

黄檗禅师：一念离真，皆为妄想。

黄檗禅师：举心动念，即乖法体，即为着相。

黄檗禅师：一念情生，即堕异趣。

黄檗禅师：如文殊才起佛见，便贬向二铁围山。

黄檗禅师：学道人一念计生死，即落魔道；一念起诸见，即落外道。

黄檗禅师：且如瞥起一念，便是境。若无一念，便是境忘心自灭，无复可追寻。

黄檗禅师：一念不起，即十八界空，即身便是菩提华果，即心便是灵智，亦云灵台。若有所住著，即身为死尸，亦云守死尸鬼。

临济禅师：你一念心上清净光，是你屋里法身佛；你一念心上无分别光，是你屋里报身佛；你一念心上无差别光，是你屋里化身佛。

临济禅师：你一念心疑处是魔。

临济禅师：情生智隔，想变体殊。

临济禅师：你一念心自能解缚，随处解脱，此是观音三昧法，互为主伴。

临济禅师：如大器者，直要不受人惑，随处作主，立处皆真，但有来者，皆不得受。你一念疑，即魔入心。如菩萨疑时，生死魔得便。但能息念，更莫外求，物来则照。

临济禅师：你一念心歇得处，唤作菩提树。你一念心不能歇得处，唤作无明树。无明无住处，无明无始终，你若念念心歇不得，便上他无明树，便入六道四生，披毛戴角。

德山禅师：你瞥起一念心，便是魔家眷属，破戒俗人。

德山禅师：一念妄心不尽，即是生死相续。

南泉普愿：所以天魔波旬将诸眷属久远劫来觅菩萨一念起处不可得。天魔赞叹云：佛法至妙，我实难测。

禅门经云：于外相求，虽经劫数，终不能成；于内觉观，如一念顷，即证菩

提。

宝志公禅师：一念之心即是，何须别处寻讨。

圆觉经：假使有人修于圣道，教化成就百千万亿阿罗汉辟支佛果，不如有人闻此圆觉无碍法门，一刹那顷随顺修习。

第六十八期 祖佛关于直用直行的开示

六祖大师：但用此心，直了成佛。

大珠慧海：直用直行，是无等等。

六祖大师：真如自性起念，六根虽有见闻觉知，不染万境，而真性常自在。

六祖大师：常应诸根用，而不生用想。分别一切法，不做分别想。

三祖僧璨：不恶六尘，还同正觉。

楞严经：知上立知，即无明本；知见无见，斯即涅槃。

傅大士：夜夜抱佛眠，朝朝还共起。起坐镇相随，语默同居止。欲识佛去处，只这语声是。

洞山禅师：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处逢得渠。渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。

庞居士：日用无别事，唯吾自偶谐。头头非取舍，处处没张乖。朱紫谁为号，北山绝点埃。神通并妙用，运水及搬柴。

志公禅师：终日拈香择火，不知身是道场。

志公禅师：内外追寻觅总无，境上施为浑大有。

五灯会元：僧问齐安国师：如何是本身卢舍那？安曰：与老僧过净瓶来。僧将净瓶至。安曰：却安旧处著。僧送至本处，复来诘问。安曰：古佛过去久矣。

黄檗禅师：然本心不属见闻觉知，亦不离见闻觉知。但莫于见闻觉知上起见解，亦莫于见闻觉知上动念，亦莫离见闻觉知觅心，亦莫舍见闻觉知取法。不即不离，不住不著，纵横自在，无非道场。

涅槃经：不断我见，唯断取着。我见者，名为佛性。

达摩祖师：从无始旷大劫以来，乃至施为运动，一切时中，一切处所，皆是汝本心，皆是汝本佛。

马祖道一：一切众生从无量劫来，不出法性三昧，长在法性三昧中着衣吃饭，言谈只对，六根运用，一切施为，尽是法性。不解返源，随名逐相，迷情妄起，造种种业。

临济禅师：道流！把得使用，更不著名字，号之为玄旨。

临济禅师：道流！心法无形，通贯十方。在眼曰见，在耳曰闻，在鼻嗅香，在口谈论，在手执捉，在足运奔，本是一精明，分为六和合。一心既无，随处解脱。

维摩诘经：诸佛威仪进止，诸所施为，无非佛事。

楞伽经：大慧，或有佛土瞪视显法，或现异相，或复扬眉，或动目睛，或示微笑、嚬呻、瞢眈、忆念、动摇，以如是等而显于法。大慧，如不瞬世界、妙香世界及普贤如来佛土之中，但瞪视不瞬，令诸菩萨获无生法忍，及诸胜三昧。