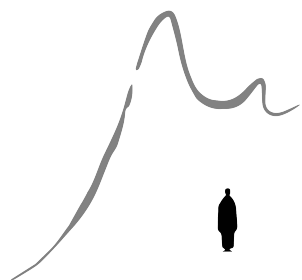


世 间 集



世 间 集



目 录

如何放下怨恨，出离幻梦	1
我若不害，何能害于我哉	2
体会与开悟	4
真正的修行	5
跑香的益处	7
关于读书	8
心净众生净	9
学山禅院参学条件	11
回到心头，那里什么都没有	14
见性	15
船度少年	16
幻化空即法身	18
量子的共振之舞	19
轻煮时光慢煮茶	21
离诸法相心中洗	23
做一个不忙的人	25
没有明天	27
佛法只为解脱，不为是非对错	28
以一颗绝对满足，无求和感恩 的心面对一切	30
秋赋	31

建立自己的极乐世界·····	34
自心众生无边誓愿度·····	35
当你不要了，所有的一切都会朝你涌来·····	37
在人际关系中修炼、觉悟·····	39
稽首无所依·····	40
常念没滋味，常持没意思·····	42
换一个想法，海阔天空·····	44
但离一切烦恼，是无法可得·····	45
大道最平常·····	48
错过·····	50
修行在一念上下功夫·····	52
愿力，成佛的秘密·····	54
来，跟我一起学坐禅·····	55
数息法门训练·····	58
数息练习·····	59
回到呼吸上来·····	60
刺、镊子、佛法·····	63
六祖的偈子与佛法的用意·····	65
如来随宜说法·····	77
心生即是罪生时·····	81
如果你不能享受当下，又怎么能	
享受下一刻·····	82
亲近善知识与实修的重要意义·····	84

你是什么就把什么做好·····	86
若离众生，终不能成无上菩提·····	88
你的修行方向对吗？·····	90
学会休息，即见自心·····	93
关于爱（一）·····	95
关于爱（二）·····	96
万物可爱·····	98
感恩与知足·····	99
改过必生智慧·····	101
回来，回家·····	103
新年祝福·····	105
请不要以爱的名义伤害我·····	106
宝贝，我们爱你·····	108
对不起，请原谅·····	110
开悟的女人，诸佛的摇篮·····	112
百无一用是禅师·····	113
投射·····	116
法师与禅师·····	118
虚度光阴·····	120
人人为镜像，互相见自己·····	122
恶人与觉者·····	126
什么是见性·····	128
母亲，一场梦·····	131

圆觉经中的四相之义·····	133
人生第一要务·····	135
做一个无自我而有佛性的人·····	137
修行者的通病·····	139
关心是一种伤害·····	141
发现生命的光·····	143
新春祝福·····	145
大年初一拜大年·····	147
上堂：学习与思考·····	149
修行与解脱，从改变认知开始·····	151
快乐与成功的要素·····	152
请远离操控·····	154
随顺世缘无挂碍·····	156
人生何处不相逢·····	158
佛法，你学对了吗？·····	159
春印·····	162
如何透过他人照见自己·····	163
若人欲成佛，勿坏于贪欲·····	165
性爱有问题吗？·····	167
懂得·····	170
如果你爱我，先爱你自己·····	171
万物各有表法·····	174
我以这样的方式爱你·····	176

你的意义有多重要·····	178
爱来自认同感·····	180
遵循内在的法则，过自在的人生·····	183
人心即佛心，常情即佛性·····	184
改过必生智慧，护短心内非贤·····	186
在自己的院子里种星河·····	188
懒，是诸苦之源·····	189
实修的重要意义·····	191
被忽视的珍贵·····	193
道是常态·····	195
真实的世界，什么都没发生·····	196
看到念头，不相信念头·····	198
每一个瞬间的你都是完美的·····	199
你退出，道便登场·····	201
心若止息，万境归来·····	202
你和自己的游戏·····	204
一切都已结束，一切没有发生·····	206
祝你在没有想法的地方与自己汇合·····	209
没有未来，没有恐惧·····	212
生命需要意义吗？·····	213
莫认觉知为佛性·····	214
你很好，你没问题·····	216
愚人把持，智者放手·····	218

六根出入即是解脱门·····	219
那不是真的·····	222
回到自己这里来·····	224
和自己的心在一起·····	226
做好自己，才是对孩子最大的爱·····	229
你会开悟吗？·····	232
痛苦的根源：不接纳现实·····	235
做你自己的天真佛·····	237
真正的功课·····	239
揭开开悟的面纱·····	241
爱是自己与自己的故事·····	242
你遇到的不可能不是你·····	244
与内在的自己和解·····	247
成佛就是做自己·····	249
为自己而活·····	251
如何面对亲人的离开·····	252
有这样一种生活方式·····	255
我不是佛教徒·····	257
心如明镜，性如山谷·····	259
关于爱·····	261
第一义谛·····	263
尊重·····	265
莫做知解宗徒·····	267

智者于爱河中泛波·····	270
宗门只论息机忘见·····	272
心生即是罪生时·····	273
送给你的歌·····	276
开悟，一个美丽的梦·····	278
一切刚刚好·····	281
吉祥八法·····	282
一切问题，但回自心·····	284
心若不生，万法无咎·····	286
你没有任何问题·····	287
孩子是爱的化身·····	289
学山禅院八门功课·····	291
实修功课方案·····	295
见性的误区·····	298
一日三餐，闲度余年·····	300
时时开悟，处处见性·····	302
只贵子眼正·····	304
你如虚空一样清净、完美、永恒·····	306
祝福·····	307
如何照顾好自己·····	308
放弃，人生最大的智慧·····	310
一无所有的丰盈和一物不为的静美·····	312
不思議解脱法门·····	313

如何过情关·····	316
在星空下的院子里相遇·····	318
能量的真义·····	319
亲密关系的意义·····	321
美好的生活来自心的寂灭·····	323
修行人常见的误区和执着·····	324
只有一件事是重要的·····	329
你一直在开悟中·····	332
自我的恋歌·····	334
自己是自己的岛屿和归依·····	335
明香、盖年与十休·····	338
今天是生命中的最后一天·····	339
在一个个被困住的念上实现解脱·····	341
最上修行，最妙法门·····	343
一切的存在，都是为了让我们看到自己·····	345
过不纠结的人生·····	347
你唯一可相信的是，没有什么可相信·····	349
活着，活出你的本性·····	351
若心不住，万法清净·····	352
生命的礼物·····	353

如何放下怨恨，出离幻梦

问：师父好，这么多年来心里一直对一个人充满恨意，每次想起那个人和他曾经对我的伤害，都会特别烦恼，要过很久才能从那种怨恨中出来。此外，在生活中也会遇到一些恶人恶事，也会生起愤恨的情绪，请问师父，怎么才能放下对别人的怨恨。

答：我们每个人都是无明的受害者和牺牲品。每个人的行为和思想都受他的业力和因缘影响而不得自在。

众生都是无明的奴隶，看上去都是一个个独立自主的个体，而实际上，几乎没有人能对自己的行为负责并做主。

所以，那些看上去极其可恶的行为，不过是无明和业力引发出来的迷醉行为。而所有的行为本身都是中性的，人本身也是中性的，就像山河大地、树木房子、动物昆虫一样，这一些都是法性光影。如果说谁有罪，那就是无明和业力本身有罪。不去责怪无明，而去责怪某个人，或某种行为，这是认错了过失的目标。当你知道所有的过失都是众生无明所致，你再也不会怨恨人这个被动的工具了。

一个人只有觉悟了，才会从这种无明和怨恨中醒来，才会对自己的行为有自主性，才知道避开对自己和他人最大的伤害。同时，也会同情并原谅各种错误和伤害，会更加理解和包容人性。他深知，那些施害者本身也是最大的受害者，他们同样也不能逃脱掉业力的惩罚。

凡夫不了解这一点，把犯错的人当成真实的，把错误当成真实的，把自己当成真实的，把所见一切都当成真实的，所以才有爱憎取舍，才有种种怨恨、指责和批评。

当我们不了解实相，就会用世间的观念去评价一个人的行为，被他显现的样子所恼怒，而实际上，那些看上去很坏的人，他可能从来也没觉得自己坏过。但是，这并不代表他不会被别人和自己伤害。他

同样也会因为自己的观念和迷醉而受无量的苦恼。

在烦恼面前，人人平等，没有谁能在烦恼面前有被赦免的权力，除非他是一个觉悟者。

佛陀从来不去怨恨和指责众生，就是因为他看到众生是自身业力的牺牲品，不仅不会去批判他们，还会对众生生起大悲心，以种种善巧方便，引导他们相信因果，步入修行，最终觉悟。

如果我们心中也能升起这样的智慧和慈悲，看到人们的行为不过是各自无明心念自动显现的幻影，本来就不真实，我们便不会再因对方做了什么而去怨恨他，惩罚他。而会对他生起同情心和悲悯心，因为我们自己也经常犯各种各样的错误，也会伤害到很多人，也会迷失在自己的心念中不得解脱。

既然我们能原谅自己，为何不能原谅别人？更何况，所有的人和事，不过是识心创造的幻境而已，究竟来说，并无一法是实。一切众生都生活在自心创造的大梦境中不能醒来，处处受制于自己的迷醉，处处自害害人，就像在一个大漩涡中，在一个大黑洞里，在一个大监狱里，不能解脱。这一点本来就值得同情和悲悯。当你认识到这一点，自然不会住在这幻梦的烦恼里，而是会活好当下，活在实相中，活于慈悲喜舍中。

我若不害，何能害于我哉

我若不与万物为敌，谁能与我为敌？

我若不自寻烦恼，谁能与我烦恼？

我若不违于一切，一切何能与我对逆缘？

我若不害一切，一切何能害我？

我若是空，有何能打击于我？

我若是真，幻何能欺于我哉？
我若不争，何能与我争？
我若不辩，何言能毁于我焉？
我若不变，万变何能惑乱于我？
所有的苦都从自我的执着和抗拒这里衍生。
没了执着和抗拒，苦何安立？
所有的不安，都从有所求和有所得这里而生。
没有了所求和所得，畏从何来？
所有的束缚和苦恼都从心的住着产生。
心若不住，何法能困于我耶？何事能恼怒于我耶？
所有的问题都从心起。心若不起，于我何问题之有哉？
所有的困境，都从心的涉入产生，心若不入，谁能困于我哉？
愚人关注外在和他人，不懂得自理与自制。
智者知万法唯心所现，故唯见自心，
一切不为而顺，不治而安。
不会修行时，念念被境所扰，时时入心幻境。
会修行时，知念性空，念上不复生念，境自消失。
迷时，心画万法，随画随误以为实，自己吓唬自己。
悟时，心画万法，随画随知是空，不即不离，游戏人间。
我若不吓自己，何人何境能吓自己。
我若不捆绑自己，谁能束缚于自己？
我若不跟自己较劲，谁又能与我较劲？
我若不迷于自己，谁能迷于我耶？
我若不自欺，谁能欺于我哉？
我若不自伤，谁能伤于我哉？

我若不强求一定要做到什么，得到什么，达成什么，何来成败得失？

我若放松，放弃对立，谁能让我紧张，谁能与我为敌。

我求全，才成缺。若不求全，全尚不有，何处见缺？

我求悟，才成迷。若不求悟，悟尚不有，何来有迷？

我求脱，脱反成缚。若不求脱，脱尚不有，何处有缚。

我求明，才见无明。若不求明。尚不见明，何见无明。

我若不捆绑于我、恼害于我、较真于我，恐吓于我，烦恼于我，世间何事何人何境，能伤于我哉？

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，除了了清楚的觉知，什么都没有，身心特别寂静，一座的时间过得也很快，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：但有住著一心、一能、一解、一见，佛都不许。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，体会则能所俱存。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，却不知开悟原来与体会正好相反。

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，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，掉进是非，分别名相，或于一言一行、一境一相，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。

真正的修行

诵经坐禅固然是修行。待人接物时恭敬有礼，真诚无曲，更是修行。

解经论义，固然是种聪明智慧。生活中遇到困境，巧妙解决，灵

活化解，或毅然转身，不住不着，更是一种大智慧。

证得三昧，持戒精严，固然是一种功夫。在一切境前，心不染着，亦无怖畏，更是功夫。

坐上不动，妄心不起，固然是种定力。于诸诽谤辱骂不生嗔心，亦不住心，才是更大的定力。

独善其身，远离世间，心无忧恼，固然是一种清净。身在红尘，自觉觉他，无有疲厌，心恒清净，那才是大清净。

外在的修行，一般通过学习和训练就可成就。心上的修行，需要长时的熏陶、反思、领悟、转化、改变才能成就。

外在的修行，需要特定的时间、环境、形式和方法。内在的修行则不限于方所时间、形式和方法，它只做一种功夫，念上不染、无执不住。

不会修行的人，虽做种种功课，但遇境便生心，见相便分别，遇事见人便说是非好丑，心中妄想不断，善恶不断，烦恼不断。

会修行的人，纵然没有固定功课可做，但是却一直督摄六根，心不向外，于相离相，于念无念，于自心上反复观照，善于照顾好自己，的每一个起心动念，不被外境所瞞所惑，心常平等，安住不动。

不会修行的人，遇到困境或烦恼，不向自心看取过失，一味怨天尤人，指责他人不是，只图改境以安心，不知自省其心也。

会修行的人，遇到诸不顺境，但省己心，深掘己过，不见他非，不责他过，自心一转，逆境自除。

在表面上修行的人，执着戒律、经法、定论和定理，用这些定论和框架束缚自己，亦束缚别人。

深入内在的修行人，但制其自心妄想分别执着，不执其表，了悟自心，活用其法，既不自画为牢，亦不为他画牢。为人解黏去缚，认

本还原。

表面修行的人，着佛相、着法相、着僧相，着人相，着鬼神相，着六道相，一切相皆着，自编自吓，自堕三途。

真正的修行人，知三界唯心，离心无物，不着佛法僧相，不着六道众生一切生灭相，常离一切相。于一切相，但见其心，不见其相。妄心不生，诸相自灭。

善知识，种种修行，种种功课，皆为降伏自心，不为见他人不是，与境为敌。种种修行，八万四千法门，皆为识得自心，得大自在，不为捆绑自心，自恼恼人。

善知识，做一个会修行的人，莫被外相迷，抓住修行的重点，但向自心多回光返照，达人法无我，莫执外境胜负，增长我相，与道相背。

跑香的益处

现代社会多数人饱受各种疾病折磨，很多疾病都跟免疫力下降有关，包括近几年的疫情引发的各种疾病。而免疫力下降则跟精神外驰，过度消耗，懒惰放纵，缺少锻炼有关。

而作为行禅的一种方式：跑香，它在正常行走的基础上稍微加快了一些速度和动作的幅度，使它的运动量介于跑步和行走之间，最适合动中禅的训练。跑香时，唯一要做的事，不打妄想，安住在整个身体的行走上。

最好在一个相对宽敞的室内进行跑香，这样，不会被周围的景物分散精力。跑香时，甩开双臂，快速行走，摒弃诸事，万缘放下，专注脚下，心莫外驰。

这样一种动态的修行和锻炼方式，正好弥补了现代修行人爱静贪

坐的不良习惯，使修行动静结合，不会落于昏沉和散乱。

把我们用来刷手机，看视频，贪美食，好淫欲，爱钱财，说是非，好戏论的这些时间，都用来跑香，行一直心，对改善身心健康，有不可思议的作用。

跑香可以对治各种习气和贪瘾，对治抑郁症，可以恢复我们的元气，消除过去无始以来的重业。

跑香也是牧牛和善护念最好的功课。

跑香能治愈各种疾病，疗效惊人，不可思议。

如果我们身体患病，是很难做其它修行功课的，也无心听经闻法，会极大障碍我们的修行，最主要的是，疾病带来的痛苦没有人愿意承受。

为了预防和避免，减弱甚至完全治愈身体的各种疾病，大家可以尝试进行跑香训练。

每天早中晚各一次，每次至少四十分钟，多则不限，只要身体还能坚持，跑香时间越长越好。

如果长期坚持跑香，很多难治不治之病都会得到缓解和治愈，比如失眠和抑郁，腰酸腿疼等疾病，都会有明显改善。

建议大家尝试跑香，每天坚持，必有收获。

关于读书

读书前，须清净身心，万缘放下，不被他事所搅，专心致志，心无旁骛。

读书一次只读一本。一本读完之后，如果大意不明，还有许多处没读懂，须再读一次，直至读通，方可读下一本。

读书遇到生字或不懂的词，要积极查询，不可懒惰疏忽，随意放

过。日积月累，则生字越来越少，读书的障碍也越来越小。

读书不可图快，走马观花，当字字清楚，知其大义。若不明其意，当思惟之。若久久思惟，仍不了其意，当记住此处，暂且放过，或向人请教，或查阅资料，有待将来读懂。

读书本身就是修行。正读书时，须身心安住，不打妄想，心平气和，修心养性，不可着急。前文后语仔细留意，前后关联之事，当谨记之，不可读前忘后，心思他事，空费时间。

好书要读三遍，重要的书要读五遍，关乎生死大事修行津要的书，要读十遍、二十遍，以至于时时在手，烂熟于心。

关于读经，一开始可选择读诵，比如《金刚经》，《六祖坛经》，《维摩诘经》，待读熟之后，再认真逐字逐句阅读，反复阅读，思惟其义，将实相义理消化于心，指导自己的修行。

自己心性这本无字之书，则更应念兹在兹，三省吾身，常见己过，时时善护念，不被诸境所惑。

心净众生净

师父您好！我也是一名佛教徒，遍观当今世界，各种灾难频繁发生，种种恶行层出不穷，道德沦丧，各个领域都有见不得人的黑幕出现，企业产品偷梁换柱，做买卖的挂羊头卖狗肉，出家僧人追逐名利，开跑车，穿名牌，很多人打着修行的名义，到处聚财敛钱，看到这些现象，我越来越痛心。战争、核污染、瘟疫、各种丑闻连续曝光，这样的世界，大量的恶人，就没有人惩治和教化吗？佛法就没有办法改变这些现状吗？

答：我相信你有悲天悯人的情怀和救世的善心。但是，仔细推究，这种善意则只是一堆牢骚和无明，不仅没有任何意义，还徒增烦恼，

让自己的心性蒙上了一层更厚的盖缠。

依你所说，你还不了解佛法，还不算真正的佛教徒。

佛法的本质不是改变世界，甚至也不是改变他人，不是改变外境，而是自我内在的反省和觉悟。

佛法不是向外进行的，而是向内。

佛法不是律他，而是自律和自制。

佛法不教人作道德评判，不抨击任何外在现象，而只是借境练心，内省和觉悟。

佛法是自我管理和自我改变，不是管理他人和改变他人。

所有向外进行的教义和修行都是外道。佛法是心的觉悟，是开启自性的智慧。

佛法是觉悟诸法实相，而不是迷于改造世界。

佛法不度外在的众生，而是度尽自心的无明。

佛法只解决心的迷惑，并不致力于解决现象世界的任何问题。

佛法觉悟现象世界虚幻不实，而在其中随缘示现。

佛法觉悟众生并非实有，而在其中方便教化。

佛法觉悟宇宙世界唯是一心，离心无境。

佛法觉悟一切境界从心所生，从想所变，从识所现，虚幻不实，了无一物。

佛法什么也不改造，什么也不参与，什么也不评论，甚至是完全无用的。如果说它有什么特征，它只是心的醒来。

一个掌握了佛法的人，他会了达世间如梦，众生如幻，不再执迷于改造世界，救度世人，而是做好自己，活好自己，以此来影响他人。

六祖大师云：救度世人须自修。

自己不修行，不觉悟，每天只是看世间罪恶，看别人不是，这样

不仅帮不了别人，还会毁了自己。

自己不修行，能利人者，无有是处。

当我们再去抱怨这个世界有多不好，别人有多不好时，请反观一下自己又真正为这个世界做出过什么，自己很好吗？

当我们指着别人是罪人的时候，请静下心来，检查和审视一下自己就完全无辜，从来没有做过错事吗？

只要自己还犯错，就要允许别人犯错。

请反思一下，那些真正在为这个世界默默无闻地付出的人，他们何曾抱怨过这个世界？

那些真正在利益众生，度化众生的人，又何曾责怪过众生，每天盯着众生的不是？

《维摩诘经》云：尔时，螺髻梵王语舍利弗：勿作是念，谓此佛土以为不净。所以者何？我见释迦牟尼佛土清净，譬如自在天宫。

舍利弗言：我见此土，丘陵坑坎，荆棘沙砾，土石诸山，秽恶充满。

螺髻梵王言：仁者心有高下，不依佛慧，故见此土为不净耳。舍利弗，菩萨于一切众生悉皆平等，深心清净，依佛智慧，则能见此佛土清净。

修行之人，当离法自净，莫着一切外相，离诸法相心中洗。

佛法只告诉我们一件事，请谨记：心净则佛土净，心净则众生净。世界本来清净，众生本来清净。心中有分别，才见不净耳。故但净其心，一切自净。

学山禅院参学条件

有想来学山禅院参学共修者，请仔细认真阅读下面的参学条件和

学法事宜。

学山禅院参学共修主要有两种形式：一是日常共修，道场常年每天都有共修，学员想来参学，只要符合此参学条件，随时可以报名。二是禅七。禅七举办时间不定，一般是每年节假日或选定时间举行，禅七课程从三天到七天不等。学人想参加禅七，关注我的朋友圈或公众号的通知，提前报名，同意之后，即能参加。

参加禅七，条件简单，会在禅七通知上写明，不必符合此处的参学条件。此参学条件是针对来道场参加日常共修而定。

下面是道场的日常共修参学条件：

一、身心健康，没有精神疾病，包括抑郁症、焦虑症等。

二、二十岁以上，六十五岁以下。

三、精神独立，没有欠债，有自主能力。夫妻男女朋友不能一起前来。

四、能参加坐禅和诵经共修。

道场的主要功课有：上午诵经，跑香，打坐；下午诵经，跑香，打坐。诵经主要是《金刚经》《楞严咒》《六祖坛经》《大乘经典法要合集》等。

参学一个月内，每周放香一天。超过一个月，每周放香三天。

五、信受禅宗，修学禅宗，不接待学习其它法门的参学者。

六、参学时间最少五天。根据学人学法情况，可以延长参学时间或常住。

七、没有吸烟、酗酒及其它不良习惯。

八、尊师重教，诚实守信，遵守道场的作息和规定。道场没有早晚课。

九、不限僧俗男女。参学全部免费。

凡想来学山禅院参学者，请务必认真仔细阅读上述参学条件。条件符合者，可通过微信向我本人（学山禅师）提出参学申请。

我的微信：hz2017sxs

提出申请时，请通过微信提供下面个人基本信息：

姓名：

性别：

年纪：

居住地：

家庭成员状况：是否已婚，是否有子女，家庭主要成员。

学法经历：包括学法时间，读过的经论，学过什么法门等。

关于提出申请参学，请务必看清楚后再提出申请：

请各位一定计划好具体的参学日期，再提出参学申请。申请时，请于计划参学日期前一个星期申请。比如想十月八号参学，只能在十月一号之后提出申请。如果申请后，一个星期内未能前来道场，申请作废，下次还要重新申请，而且再申请时，有可能因为没来道场的原因，拒绝你前来。所以，请大家务必珍惜申请参学的机会。如果申请了参学，一定克服种种困难前来参学。申请之后，没能前来，说明你对学法不够重视，你的求法之心不够肯切，所以很有可能不同意你来。

报名参加禅七也是一样。一旦报名，因为有事未能参加。后面的禅七再报名，有可能也会拒绝你前来，除非你未参加禅七的理由足够充分，比如患病或其它原因。

学山禅院座落在浙江省诸暨市的乡村。具体地址，参学申请通过后微信告知。

说明：除了参加禅七和实修外，道场不接待任何未经同意的慕名拜访。如果想来道场，要提前告知，经我同意后，才可前来。

回到心头，那里什么都没有

我很少关心别人怎么看我，因为我总会提醒自己，我是什么样的，那只关乎我自己怎么看待自己。如果我对自己一直没有一个固定的看法，没有一个坚固的认定，我就不会存在。所有的我，都是以妄念和概念存在。当我不去认定自己，我就消失于意识和概念。意识和头脑，那是自我存在的唯一土壤。

而那样“不存在”或者说“不确定”的我，又怎么可能被任何人看到呢？他们看到的仅仅是他们自己的认知，在“我”这个空相上的种种想象。

了解了这一点，我也尽量不去评判和审视别人，我深知，那些评价和审视都暴露了我内心偏颇的认知和狭隘的观念。我如果认定别人是什么样的人，那种种认定，恰恰是我为自己编织的牢笼和枷锁，那些认定成就了我自己，而非别人。

有人说：你对我的百般注解和识读，并不构成万分之一的我，但却是一览无余的你。

同理，我们对任何人的解读和注解也暴露了我们的心迹。

当你说别人是狭隘的，你心里显现了狭隘的相；当你说别人是自私的，你心中诞生了自私。当你评价别人残暴，你心中若无残暴，怎么可能看到残暴。当你认定别人是恶的，你心中关于恶的影像在生成。

我们解读的并不是外在的人，都是我们的自心。

这个世界只有一个真相，那就是心，而心没有你我。当你认识了心，你把心称为我，称为你，称为人，称为佛，称为性，称为觉，称为道，都无关紧要。重要的是，你不再制造分裂，不在定义你自己。你不再创造出更多的角色，并且迷于其中。你不再建造立场、对错和冲突，因为你回到了空的本质。

当你明白了空的本质，你会变得越来越自在和通情达理。

当你领悟了你只是作为真实的心而存在，你会变得越来越从容和坦荡，即使你在做着很多人认为错的事。

当你了解你什么也不是，你会变得包容而放松，既对自己也对别人。

当你觉悟心才是万法之源，你不会再迷于心所折射的影像。你会看到别人身上的优点和可爱之处。你不得不那样去看，因为那样，你才会舒服，那是你爱自己最好的方式。

你会接纳这个世界上发生的任何事，因为所有的事并没发生在外在，而是发生在心里。

了解心这个唯一的实相吧，不要再被分裂的识所骗，别再被自心的游戏所骗。

回到心头，那里什么都没有。

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，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：知见不见，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！

船度少年

一个忧郁的少年来到一条大河边，河边的木柱上拴着一条船。少

年驻足河边，向河中眺望，神情不定，闷闷不乐。

少年忽然听到有声音对他说：“你为什么快乐？”少年不知声音来自何处，他四处打量，才发现是那艘船在对他说话。

“我不知道活着的意义。”少年说。

船说：“你能帮我一个忙吗？”

少年说：“帮你什么忙？”

船说：“自从有人把我造好，就一直把我拴在河边的木柱上，已经无数年了。我从未去过对岸，我一直渴望到对岸去看一下那边的风景。你能帮我把绳索解开，划着我到对岸看一看吗？”

听到船如此恳切地请求，少年思索了一下，就答应了。

他找来了一根木头，把它改造成一个船桨。他又找来工具，修理了一下旧船，确定它不漏水，又做了划船前的一些准备，才摘下绳索，把船推到河里。

他开始划船。

这是一艘不算太小的船，因此他划起来很费力。河也很宽，他用了很久才把船划到对岸。当然，在过河的过程中，他遇到了一些风浪，也遇到一些危险。但他一想到船的请求，就坚持着向对岸划去，没有掉转船头。经历种种磨难，他终于把船划到了对岸。

少年来到彼岸，因为专心划船，身体得到锻炼，心性也沉稳了许多。他内心的忧郁减少了大半。

少年登上河岸，看到了一大片原野，还有很多房子，还有很多孩子和大人在那边无忧无虑地生活。他仿佛来到了另一个世界。他的心结一下打开，心里的忧郁和说不出的烦恼忽然烟消云散。

这时，他回头看了看那艘船。那艘船什么也未说，只是向他微微一笑。

少年忽然明白，也许船并不想到对岸。或者说，他曾经到过对岸。船只是为了帮助少年，才让他去度船来到彼岸。

少年内心生起一股感恩的暖流，他抱着船哭泣起来。

少年本想帮助船到对岸，没想到在帮助船的过程中却把自己的忧郁和烦恼度尽。

他把船又划回了原来的岸边。从此，他开始用同样的方法帮助和启迪所有和他一样曾经忧郁和不知活着的意义的人。

船就是众生，少年就是佛菩萨。不是少年度船，而是船度少年。不是佛度众生，而是众生度佛。

幻化空身即法身

永嘉大师说：幻化空身即法身。

为何幻化空身即法身？既然是幻化空身，如何又成真实法身？

如同灯与光，不可截然分开。幻身与法身亦复如是，非一非异，不即不离，超心意识，不可思议。

说此色身及心意识是幻象，是对那些把人当成真实存在的人而说，为了使他们不执迷人的身体和意识。

但是为什么作为幻象的人可以认识真相？因为人这个幻象之中有真实存在。诸佛把此真实命名为佛性。就像一个梦境不能独立存在，必然有一个真实的主体在做梦。幻化五蕴也是如此，其中有一真实即是佛性。

古人云：乾坤之内，宇宙之间，中有一宝，秘在形山。此一宝者，即真实佛性也。形山者，五蕴幻身。六祖大师云：以知五蕴法，及以蕴中我。蕴中我者，即众生真实佛性也。

正是这个真实之性可以生起觉悟之用，来认识真相，我们把这个

作用叫作觉悟，又叫做常乐我净，又叫诸佛功德。

若人不再执着自己身心为实有，则此幻身，即是法身，非生非灭，即心即身，即色即空，即相即性，即影即体，即身即佛。不可将色身与法身分成二法来看。如同不可将灯与光分成二物。

凡夫不识此性，将身体及心意识为我，不见真实之我，取着自心幻境，妄立彼我，爱憎取舍，故有轮回。

诸二乘人，着于空见，不见真实我性，取断灭无为实相，堕无为坑，多劫轮回，不得解脱。

诸外道者，认心意识种种妄想测度以为我，不见佛性，故生种种颠倒错乱，枉受诸苦。

唯诸佛达道之人，了了见于身中佛性，于此色身及心意识，唯断取着，不断其用。不取自心境界，受用身心及与世界，如同一大圆镜内，游戏三昧，永脱老死。于一切法，不即不离，不取不舍，不作断常见，不堕二边解。于无我法中通达真实之我，故得大自在。

我们再看六祖大师描写大涅槃，正是此幻化空身即法身义：

惟有过量人，通达无取舍。以知五蕴法，及以蕴中我。
外现众色相，一一音声相。平等如梦幻，不起凡圣见。
不作涅槃解，二边三际断。常应诸根用，而不起用想。
分别一切法，不起分别想。劫火烧海底，风鼓山相击。
真常寂灭乐，涅槃相如是。吾今强言说，令汝舍邪见。
汝勿随言解，许汝知少分。

量子的共振之舞

我们一直在一起，即使你无法理解，但这是一个事实。

我们与所有人都在一起，只是形式不同。我要么与你对坐，要么

与你拥抱，要么与你相隔遥远而互相思念。

我一直与你同频而共振，同戏而共舞。

以你无法理解的方式。

我动，你便动；我静，你便静；

我难过，你便伤心；我流泪，你便眼睛湿润。

我敬你，你便敬我。

我爱你，你便爱我。

我怎样待你，你便怎样待我。

这是多么明白和清楚的事。

你我本来就是一个心谷上荡起的回声。

你我始终缠绕在一起，游戏，对视，探寻。

你如何待我，我便如何待你。

你敬我，我便敬你。

你护我，我便护你。

你开心，我便幸福。

你不安，我便放下自己的安宁，寻着你的不安，陪同你不安。

你我本来就是一体，就是一心湖上激起的波澜。

你不骂我，我也不骂你。

你不挑剔我，我也不挑剔你。

你不怨我，我也不怨你。

你怎样待我，就决定了我怎样待你。

我怎样待你，与我无关，与你对我的态度有关。

我不说你，你就不会说我。

我对你微笑，你也会对我微笑。

我不攻击你，你也不会攻击我。

我怎样待你，决定了你如何待我。
你如何待我，与你无关。而与我如何待你有关。
我们本来就是一身，就是一片心空上交融的云朵。
不分你我，不分彼此。
没有你，也没有我。
有的只是一个个泡沫，我们在其中吹起，又破灭。
你我是一个量子的两个分身，不受时空的阻碍，瞬间穿透一切而相遇、纠缠在一起。
你敬我，我便敬你。
你向我微笑，我的心上就会激荡起微笑的涟漪。
我的微笑是你微笑的启示。
你赞美我，我便嘉奖你。
你称许我，我怎么会诋毁你。
你所有给我的，都立刻回到你自己那里。
我所有得到的，都只是我曾经的赠予。
你是什么，我便是什么。
我如何，你就会如何。
我们如此神秘，如此紧密，如此绵密地在一起。
我与你和睦同频，我与你共振游戏。

轻煮时光慢煮茶

让时光慢点走。
让眼睛、耳朵、鼻子、身体慢些接触植物、鸟声、花香与阳光，
别急着在头脑中经历未来，把心拉回到当下的见闻觉知上来。
慢慢地起身，慢慢地坐下，

慢慢地倒茶，慢慢地举杯，

陪着时间，守着寂寞。

小心地拿放，缓缓地开门关门，轻轻地开窗关窗。

轻煮时光慢煮茶。

静陪明月寂摇花。

不要急着跑到下一刻，安住在你此时的呼吸上。

不要着急结束一件事，享受做事的过程，而不是一直期盼着结果，
错失了当下。

像与恋人在一起那样，与孤独在一起。

像与家人在一起那样，与时光在一起。

像享受成功一样，享受悠然和缓慢。

如果你在走路，就让脚深深地被大地吸引。

如果你在坐禅，就让你的心一直在绵密的呼吸上。

享受恬静淡泊的时光。

享受寂寞无聊的自己。

享受平常和索然无味。

享受那些无事的尊贵。

白鹭慢慢地举起翅膀，而我，轻托着腮帮。

老牛站在溪边吃草，而我，在田埂上看夕阳。

轻踩岁月慢踩霞。

柔弄木樨弱扶瓜。

想来云水也着急，

去来东家往西家。

让事情慢些发生。

让我慢慢变老，不是陪着别人，而是陪着自己。

不要急着做下一件事。

如果你离开了眼前这件事，而跑到下一件事中，

在下一件事中，你还是无法安住。

那样，你的一生都在一直错过，错过。

让心与当下的房间，当下的人儿，当下的话语，当下的美味在一起。

让心与当下的座位，当下的床，当下的路，当下的天空在一起。

这个世间哪有什么美丽的风景？

坐下来，静下来，不再四处寻逐，才是真正的雪夜风花。

这个世间哪有什么大事，一呼一吸，平静安稳，便是人生头等大事。

此时此刻，你在做什么，就安住在那里。

让时光慢些走。

让念头停下来。

陪伴时光，让每一秒都停滞，与寂寞在一起，

那是诸佛的摇篮，那是菩萨的伽蓝。

离诸法相心中洗

你与一个人聊天，看到他嘴角上扬起一个轻视的表情，你便想，对方在嘲笑你。

但也许对方嘴角的动作只是一种习惯，并没有嘲笑你的意思。而为什么你却在那个动作里看到了轻蔑和嘲弄呢？

你心里藏有轻蔑。或者说，你经常嘲弄别人，所以你才会第一眼就看到轻蔑。

你看到一个人做了一件事，觉得他很虚伪。而事实上，对方可能

很真诚地在做那件事。你之所以看到对方虚伪，是你心中的虚伪投射在对方身上。是你自己经常虚伪，才会很容易在别人身上看到虚伪。

你认识一个人，觉得他很阴暗。如果你自己不是一个经常在心中编织阴暗的人，你很难在外在的形像上联想到阴暗。

你看到一个人，总是觉得对方有心机。如果你自己不是一个很有心机的人，你很难在别人身上看到心机。或者说，你很难遇到有心机的人。

我们经常会不假思索地评判别人，那恰恰暴露了你自己心中存有的各种缺陷。

你是什么，就会看到什么。

你心里有什么，就会看到什么。

你不是你，你看到的才是你。

我们经常会把内心深处潜藏的东西投射在外在的人上。即使对方明明不是那样的人，我们也会把对方看成是那样。

那些缺点并不在外面的人身上，而是深深地藏在你心里。

正因于此，祖师说：若真修道人，不见世间过。

你看到一个人的样子非常傲慢，很有可能那种傲慢是你心里投射出来的假相，你才是那个你看到的人，而非那个人。

佛说万法唯心造。

又说一切从心生。

所有的一切都是从你这里发出去的。

你看到的不是别人，而是你自己。

所以佛与祖师不停地告诫我们，向内看，向内看，不要向外看。

古人云：但自怀中解垢衣，离诸法相心中洗。

向外看，你看到的都是假相，是幻影，都是与真实相反的。

向内看，你才能看到真相和本质。

向内看，你才能看到真正的自己。

向内看，你看到的才不是投射，而是本源。

佛说，离一切诸相，即名诸佛。

学会在任何时候反思：你看到的是真的吗？

学会在看到什么时，停顿一下，觉察一下，你看到的是别人，还是你自己？

学会经常带着觉知反思：你看到的是自己心里的东西，还是别人身上的东西？

为什么你会看到那些相？它们来自哪里？

一次次地反思，反观，反省，你会看到实相，你会看到清净的本源，那里什么都没有。

不被自心投射的相所骗，回到心中最清净的地方。在那里，得平等性智，得大圆镜智，得妙观察智，得成所作智。

做一个不忙的人

忙者，从心，从亡。亡，古文有丢失的意思。把心丢了，就是忙。身心分开了，就是忙。

忙，就是把真实的当下的自己丢在原地，跑到头脑和意识里去干别的了。

或者说，人在这儿，心跑到别处。干着这件事，想着另一件事。这些都是“忙”的人。

干什么或不干什么，并不能看出一个人忙不忙。以什么样的心态做事，才是忙与不忙的标准。

一个认真干活的农夫并不是一个忙着的人。

一个跑遍大小乡村的邮递员也不是一个忙着的人。

一个每天埋头画画的人也未必是一个忙人。

一个女人坐在门口织毛衣，可是心里却一直想着他的丈夫。一个老人在院子里鼓捣他的花草，但是他却一直担心自己的身体。一个男孩在跑步，可是心里一直在挂念下星期的考试。

这些人，看上去并不忙，但是他们却是“忙人”。

忙，是身心的分离，是心不在焉，是神不守舍。

忙，是活在未来，是三心二意，是错失当下。

忙者，被欲望所引，被结果所导，被功利所牵。

忙者，不知道自己是谁，不知道为什么活着，不知道让心休息。

当一个人身心在一起，就算他每天都在“忙”，他仍有可能是一个悠闲的人、惬意的人、不忙的人。

不忙，多么动听的一个词。

不忙，多么诗意的一副画面。

一个不忙的人，那是我知道的最幸福的人。

一个不忙的人，一定是一个临在的人。

一个不忙的人，一定是窥破了时间的虚幻，活在时间之外的人。

一个不忙的人，一定是窥见了事物表象，而活在真实中的人。

手到哪儿，觉知就在哪儿。

人在哪儿，心就安住在哪儿。

做什么事，注意力就在什么事上。

与谁在一起，心就和谁在一起。

干什么，就享受着什么。

不忙的人，就像整日被风吹动而摇晃的树叶，就像一朵开在山谷里的花，就像一条淙淙的小溪，就像荷叶上的青蛙、椅子下面躺着的

猫，就像闹钟上的秒针，总是按照自己的节奏在运行。

让心慢下来，陪着身体。让头脑歇下来，多用用眼睛和耳朵。

做一个不忙碌的人，做一个悠闲的人，做一个一直陪着自己的人。

没有明天

现实的世界里没有明天。

明天，那是传说和童话里才有的东西。

觉者都活在现实的世界里。

活在现实世界是什么样子的？不再期盼，不再预测，不再计划，不再安排，不再幻想，不再做梦。

明天是梦幻的、不定的、变化的。

明天是紊乱的、诡辩的、不安的。

明天，是念头里的事，是空中的楼阁，是海市蜃楼。

一旦从头脑和念头里出离，明天，以及与明天有关的一切都将消失。比如衰老、疾病和死亡。

当然，还有一切是非对错，爱恨情仇，恩恩怨怨。

没有人能真正的活在明天中。

凡是活在明天里，一定活在不明里、颠倒里、虚妄里。

明天，那是一个最大的幻觉，是人们为自己设置的一个最大的骗局，以此来打发无聊和无事。

现实的世界，不仅没有明天，也没有昨天，也没有今天。

昨天、今天、明天，那是人为了麻痹自己而创造的游戏。

人们不愿意面对清醒的自己和寂静安宁的世界，于是为自己和世界化了妆，盖上一层层美丽的小屋，自己在里面做着各式各样的梦。

时间就是这间小屋最华丽的屋顶。

而时间里的各种故事、期望、梦想则是小屋里的种种装饰。

我执则是这间小屋的主人。

活在现实世界里是什么样子？把自己交给当下，交给因缘，不再控制事情的发生，接受一切的到来。生活就像流水一样，它只是流动，流动，没有故事，从不停留。既不回首，也不翘望，也不停滞。

时间在那里消逝。

事情在那里结束。

幻梦在那里破碎。

在真实的世界中，只有不停地流动，流动，流动。一旦它不再流动，那里就有人的意识在进行干涉。

真实的世界里没有明天，没有时间，没有发生，只有流动，带着人们错觉中的悲欢离合，带走一切苦难，无情地洗刷掉一切的发生。

佛法只为解脱，不为是非对错

佛法并不特别强调逻辑上的对错，而是解决内心的纠结和烦恼。

众生因为不了解实相，于诸自心境界起种种执着，颠倒用心，故佛以种种善巧方便引导众生放下无明的用心，而去认识实相。

实相非是二法，非是对法，非是因果法，非是逻辑头脑思惟之法。实相非法非非法。

逻辑是非对错，是二法，是相对之法，是意识之法，非是真实之法。

所以逻辑上成立的未必是佛法，非逻辑的未必不是佛法。

闻到花香，看到白云，触到微风，做了一个怪梦，情绪忽然低落，这些都是超越逻辑、没有对错的。

从对错中出来，才是真正的佛法，而不是执着于对错。

如果把是非对错当成佛法，那佛法非但解决不了任何问题，还会使人陷入矛盾并创造出更多的问题。

佛法直接超出是非对错，超出问题，直捣烦恼巢穴，回到真实受用中来。

比如《金刚经》云：实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。若将这句话当成一个逻辑命题，它就不能成立。何以故？这句话如果是对的，它本身就是一个定法。那么它自己所立的论点将变成自相矛盾，逻辑上就出现了错误。

但这句话的本义并不是提出一个逻辑上绝对正确的理论，而是指出人们烦恼的起因是执着了定论和定法，以有执着故，不能彻见诸法实相。若无执着，任心自在，即是阿耨多罗三藐三菩提。

故佛如是说，是以此来破除人们在思想观念上的执着和我见。

所以，佛法给出的所有观点都是为了解决众生实际的问题，而不是为了突出一个绝对正确的观点。

六祖大师云：能善分别相，于第一义不动。但作如此见，即是真如用。于第一义不动，即是超逻辑，超对错的。此是心行，非是意识知解所能达到。

佛法是对治众生烦恼和执着的，而不是为了讲对错。虽然有时也不得不使用对错这两个词，那也只是针对众生的执着和烦恼。能使众生出离烦恼，那便是“对的”；使众生进入烦恼，那就是“错的”。能让众生自在的观念，便是“对的”；让众生束缚的想法，便是“错的”。

佛法不是为了强调逻辑上的错误。就算在辩论中指出他人逻辑上的错误，也是为了帮助其对佛法建立信心，对实相有所领悟，而不是为了争胜负。

所以六祖云：诸法本无诤，诤即失道义。执逆诤法门，自性入生

死。

有人认为佛性是常，把佛性的“常”性理解为死常，六祖便说“佛性是无常。”有人执着佛所说的诸法无常，六祖便说，“一切诸法是常。”六祖所言，并不是提出一个正确的观点，而是破除人们对实相的误解和心意识的执着。

如果一个修行人在读佛与祖言时，不了解这一点，就会掉进二法的对立和是非对错中，错失了佛法真正的意义。佛法真正的意义是不住，是解脱，是了达实相，而不是在幻境和心意识中执着对错。超出对错，利用因果，而超越因果，达到实相，那才是佛法的本质，也是它超越世间一切哲学、宗教的意义所在。

以一颗绝对满足、无求和感恩的心面对一切

让你安心的永远是一颗无求、满足、接纳的心，而不是发生了什么。

你可以在任何情况下获得安心，只要你不抗拒现实。

如果发生了什么，就打破了你的安宁，或者发生了什么，才给予你安宁，那你还没有获得真正的安宁。

你的安宁还建立在海市蜃楼中，还建立在生灭的沙滩上，还建立在梦幻里。无常一来，它就会坍塌。

真正的安宁不从外来，不从有为中来，真正的安宁从来都在真实心里，在一颗空心里，在一颗不再需求什么的心里。

那是一颗无论何时何地都满足的心。

那是本心的安宁，那是唯一的安宁。

认识本心，领悟真实心，看到它的圆满，绝对的安宁就在那里等你。

本心的安宁绝对的真实、亘古、不可动摇。

你可能会丢失工作，为此，你惶惶不可终日。你怎么知道丢了工作不会是一件天大的好事呢？你怎么知道不会有一个更好的工作等着你呢？或者，就算从此你不再有任何工作，你怎么知道自己不会作为一个无事人、一个佛而轻松地活着呢？

你损失了一笔钱财，为此而闷闷不乐。你怎么知道丢失这笔钱就一定是件坏事呢？如果你不善于使用金钱，疾病或是虚荣，嗔恨或者疯狂，会随时找到你。

你身患绝症，病痛本身加上死亡带给你的恐惧，使你如处地狱。你对死后的世界茫然无知，你对未知的事情无法把握。所以你心神不宁，如被煎熬。你怎么知道你一定不能好起来。就算你会死，你怎么知道死就是可怕的？你真的经历过死亡吗？

不论将要发生什么或正在发生什么，以一颗绝对满足、喜乐和感恩的心迎接它，就算死亡，也会褪掉它可怕的面具。

你怎么能确定将要发生的事不是天大的好事呢？

满足于你的心，满足于它什么都不占有，满足于它没有故事、跌宕和起伏，安宁就在那里等你。

你怎么确定当一扇门向你紧闭，一片天地不向你打开呢？

不要被心识上带来的安乐所骗，去悟那什么都没有发生的。那才是你安宁的唯一原因。

那个从来也不缺失，也不获得，从来不惊喜，也不失落的。去悟它，与它在一起。那是你的大陆，是你的立命的根基。

秋赋

秋天在江南这个地方很短，很珍贵，于我印象也最深。

吃过中饭，在诸暨乡村的小路上随意散步。午后的阳光铺洒在远处的稻田里，泛出金色的光芒。

蜜和奶一样的桂花香扑鼻而来，一棵、两棵、五棵、六棵，到处都是桂花树，忽然之间，二度开放。第一次是阴雨中含蓄而开，这次是在阳光下怒放。

黄色的蝴蝶，薄得像一片纸，上下起舞，忽涌忽没，跟人的念头一样，行踪不定，悠然无拘。

枯黄的草叶，虽然行将凋落，却依然饱含着生命最后的顽强。

秋天的日头如此贴心，如此温馨。就像一颗仁慈的心，成熟，宽阔、通透、无微不至。

秋天的阳光经过夏日的烘焙和洗礼，将你心中最后一点薄凉晒干。

日子在秋阳和成熟里停滞。

时间在农夫的耙杆前放慢脚步。

所有的满足充满了每一片草叶。

所有的静谧笼罩着片片山峦。

悠闲在炊烟上匍匐。

熨贴在风中展开。

进入骨髓的浪漫不从人得。

渗入毛孔的惬意皆从秋来。

橙色的柿子在太阳下变成红色，在蓝天中更透晶莹。

金黄色的稻子一半躺在地里，一半铺在路边。

池塘边的野草不知不觉高过了人，小鱼悠哉悠哉地摆动着尾巴，摆着摆着，长成了大鱼。

野鸟起飞的身姿闲适而从容。

雏菊夹杂在稻谷中独自摇曳。

风也会拣择，拂过杉树，绕开银杏。

青苔也会挑剔，有的长在石头上，有的长在泥土里。

绍兴乡村的胡同里到处都是发呆的老人。

诸暨乡下街头的墙壁黑白相间，宛如水墨。

还在枝头的香榧能闻到青涩的味道。

叽叽喳喳的鸟叫虫鸣更显秋的寂静。

秋像一个善男子，像六祖的偈子。厚重、古朴、历久弥新。

秋像一个善知识，不动唇舌，便能口吐莲花，不用一功，即能变
长河为酥酪。

秋钻到我心里。

秋荡在我眼中。

秋牵我手，挽我腰，更我头皮，吻我额头。

秋馈赠我它最后的一次燃烧。

秋启迪我毫无保留地赤裸自己。

散步回来，坐在廊下，院子里依旧桂香垂涎，阳光撒满长椅。

赋词一首：

青盏漫插黄花，

小几凭窗依榻。

黄精既烹已久，

只等闲心啜它。

一首秋赋赠君，

同我坐卧蒹葭。

有功才能种菊，

无暇怎肯爱它。

知止再观前事，
不过秋阳一把。
谁说世间苦多？
自是众生外求。
谁说极乐最妙，
我道娑婆有趣。
四季别有风味，
谁能堪忍雷同。
秋阳秋雨秋风，
醒时梦时一同。

建立自己的极乐世界

你永远看不到一个外在的人，你看到的永远是自己内在的世界。
你永远无法看到外在的事物，你看到的永远是自心编织的各种故事。

你不可能了解任何人。

一生中你会遇到各种各样的人。你以为自己遇到的是一个个真实的个体，而实际上，你遇到、看到、认识的每个人都是自己的心影。

你的心里构建过什么，就会看到什么。它们折射在你遇到的人事上。你以为自己看到的是它们，而事实上，你看到的是你自己。

你每天与之生活在一起的人，你抱怨的、指责的、期望的、喜欢的、崇拜的、痛恨的，都不是那个人，而是你自己。

你在任何人身上了解到的东西永远是你自己。

你曾经无数次揣测、怀疑、勾勒、判定的人，并不是别人，那都是你自己。

你面对的一切人、物、事都是你自己的倒影。

你看到的世界，实质上都是心镜和性水中的倒影。

你可能怨恨一辈子的人都不是你怨恨的样子。你怨恨的部分，在你自己身上。

你每天批评着的那个人，你永远无法批评到他。你在和自己交战。

所有人出现在你生命中，都是为了启发你看到你自身。

除了接纳、尊重和爱你面前的人，你不可能有更好的方式对待他，因为对方真实的面目并不是别人，而是你自己。

智者从不去想别人是什么人，而是致力自己要做什么人。

智者从不去打扫别人心里的各个角落，而是清除自己屋里的各种灰尘。

智者不会盯着众生的贪嗔痴慢疑，而是努力降伏自心的过失。

智者见性而离相。何以故？知相是虚幻，知相是自心。

智者放弃想象任何人的样子，而努力构建内在的美好与仁爱。

智者看不到阴暗、负面和罪恶，因为他的心里从未构建这些东西。

阿弥陀佛在因地建立的极乐世界不是外在的世界，而是内在清净美好的世界。

当你再也看不到世间任何过失时，你自己的极乐世界就建成了。

当你一念回过心来，一刹那顷，你的极乐世界就会呈现。

佛国不是向外建立的，而是朝内的。

你也可以建立自己的极乐世界，像任何一尊佛一样成就自己的佛国。

自心众生无边誓愿度

这个世界发生了什么，永远不是一个智者所关心的。

一个智者关心的永远是自己内心生起了什么，感受到什么，演绎了什么。

别人心里想了什么，永远不是一个好的修行人要关注的。

一个好的修行人关注的是自己心里有了什么想法，安心与否，清净与否。

迷人随时都可能丢掉自己内心的阵地，跑到别人的世界里指手画脚，妄加评判。

而觉悟的人会一直坚守自心，不会跑到别人的世界中去说三道四，胡乱指责。

会不会修行，觉悟没觉悟，在这里便见分晓。

没有人能改变这个世界发生什么，也没有人能改变别人心中想什么，更没有人能决定别人成为什么样的人。

父母不能改变孩子，老师不能改变学生，诸佛不能度化众生。

一个人唯一能改变的就是自己。

佛陀是正遍知，有大神通，也不能改变这个世界一丝一毫，他唯一能做到的是对这个世界不加丝毫干涉。

佛法的意义不是向外改变什么，因为外在的一切都是幻影。改变外在，犹如水中捞月。

佛法的意义是自心的觉悟，看到实相中一切都不真实，不再执迷于虚妄的世界和身心。

自古以来，有那么多诸佛祖师出现于世，他们没有度化任何一个外在的众生。他们不过是度尽了自心的妄想。众生修行觉悟亦复如是，不要去度外在的众生，而是觉察自心的种种不善之心。

如何是不善之心？

让自己紧张、对抗、恐惧、焦虑、烦恼、不安、纠结、难过、痛

苦、绝望、抑郁、悲伤、憎恶、嫉妒、嗔恨、抱怨、傲慢、疑虑、谄曲、愚痴、贪爱、冷漠、虚伪、虚荣、虚妄、报复、挑剔、呵责等种种无明之心。

度尽如是妄心，是名修行，是名觉悟，是名度众生。

如是无量无边自心烦恼众生尚无暇度及，一个修行人怎么可能有余时间和余力去度外在的幻化众生？

纵然对外在众生有所言说指示，亦是方便引导之词，随缘利益之，不得生起执着教化之心。若起教化之心，则有我相、人相、众生相、寿者相，自己尚不能了脱生死，何况能脱别人生死。

自心众生无边誓愿度。请牢记六祖大师如是说。如是发愿，如是心行，如是成就，方知众生界如梦如幻，不增不减，始知众生本来成佛。

当你不要了，所有的一切都会朝你涌来

当你极度痛苦或被困住的时候，你一直在要什么，一定是在求什么，一定是在等什么。

求什么，被什么所挡。要什么，被什么所困。等什么，被什么所障。

你忘了还有一个巨大的空间和可能，还有一个无限就在你旁边，在你身后等着你。而你，却被眼前狭隘的事物所蒙蔽和障碍。

主动放手，你不要了，你放弃了，你走开了，就会立刻解脱。在那一件事上明白这个道理，在任何让你受苦的事上你都能放手、走开、不要了，你会大彻大悟。

婚姻如此，事业如此，人际关系如此，健康如此，生命如此。

放下什么，得到什么。这才是宇宙第一真理。

禅宗祖师们的每一次转身，走开，都蕴含着这深刻的智慧。看上去他们放弃的只是小鹅怎么从瓶子里出来的问题，而实际上，他放弃的是整个生命的紧张、探寻和执着。

在一个地方、一个契机、一个境遇上能醒悟并走开，就会在很多地方和境遇中转身并走开。

这个世间只有一种解脱和尊贵，就是不再僵持，不再拉扯，不再纠缠，不再内耗，不再争论，不再狡辩，不再住着，不再争强好胜，不再对立，不再抗拒。

转身走开，看上去是一种消极和逃跑，是一种悲观和放弃，而实际上那是一种成全与和解，是一种接纳和融合，是一种皈依与还原。

放手和走开不是形式上的，不是外在的。一个人可能正走向你，朝你伸出双手，甚至拥抱你，但是他在内心已从对你的执着和迷恋中走开。

看上去你正走进一个事物，事实上，你可能对此事早已窥破并放下。

没有一种圆满是建立在分裂和突出中实现。

撤销自我的努力，圆满就立刻现前；

放下自我的意识，真实就立刻灌顶。

转身走开，哪怕放在你面前的是亿万资产，是整个世界，是自己的至亲挚爱，是你的生命，是成佛，是悟道，是开悟和见性，是涅槃。放下和转身的那一刻，潇洒走开的那一瞬间，才是真正的辉煌，才是真正的开悟。

撒手的时候，你得到的东西一定比你想要的东西更好。

当你撒手，你会得到所有。

当你归零，你会遇到全部。

当你放松，你会进入整体。

当你不再抓取，你会变成手本身。

当你不要了，所有的一切都会朝你涌来。

在人际关系中修炼、觉悟

在人际关系中出现的所有问题，一定是自己的问题，没有例外。

一个大人几乎不会和一个孩子争吵。如果发生争执，有谁会认为是孩子的错呢？只有愚蠢和迷失的人。

一个有理的人怎么可能去指责无理的人。当他指责对方时，他的理已经不存在了。

如果你还认为是对方的问题，说明你还在迷失自己，你还没有看清一切事物的本质和一切问题的根源。

事物的本质是无我的，是清净的，是无非，无乱，无错谬，无恶，无罪，无过咎的。

问题的根源在自我的执持，在自我的分别，在看不清实相。

自己没错，就算对方有错，你也看不到对方的错。而自己还有错，就算对方没错，你也会盯着对方的错，放大对方的不是，心从自己那里跑失，完全迷失到了对方身上。

所有人际关系中还在指责对方的人，都是还没长大的孩子，都是一个迷失自我的人，都是一个还在向外看的人。

不识自己，就会迷在外境里，迷在关系中，迷在别人那里。不知道自己才是一切谜题的答案。

智者在人际关系中都是向下兼容，并不是突出自己，而是隐藏自己。不是依赖对方，攀缘对方，崇拜对方，或与对方内耗，诋毁对方，针对对方，而是接纳对方，允许对方，尊重对方。

人的强大并不表现在他拥有势力，而是表现在他什么都没有。

强大不是要压倒对方，不是要控制对方，而是让对方完全感觉不到你的存在。

强大不是攻击别人，而是不敌而化，不战而屈人之兵。

强势不是咄咄逼人，不是拥有有的力量，而是虚怀若谷，拥有无的力量。

在关系中，真正强大的一方的力量永远不是指向对方的，而是内省，是内敛的，是反观的，是回来的。不是出去，不是寻觅，不是向外，不是挑剔，不是批判，而是自觉。

普天之下所有痛苦的人际关系都是互相挑剔，互看过错，互相攻击。出了问题，向外指责的。

所有幸福的人际关系都是互相尊重，互相接纳，互相鼓励。出了问题，向内自省的。

人只要活着，就要与人打交道。就算住进深山老林，也避免不了与人相处。在人际关系中发现自己的问题，普行恭敬，去除我执，和谐共处，是每一个人终生的必修课。

珍惜你面前的每一个人，他是一面镜子，是你内在的折射。不要迷失到镜相中，不要跑到对方身上。反过来，看自己，你会释然，你会大彻大悟。

稽首无所依

人们很难甘于寂寞，总要做些什么来让自己感到不空虚。

人们大多数行为都是受命于自我。自我的特点就是创造事情、滋味、内涵和意义。

而那，并不是真实的。自我是一个巨大的幻境的骗局。

就算是一个修行人，一个理解诸法空相的人，他的习气还是让他无法安住寂静和无为中。他必须为自己寻找一个支撑，寻找一套理论，寻找一系列的观念和想法，哪怕那是纯粹精神和思想上的，他也无法做到撤除所有的依赖，活在空中。

人们无法活在完全的空无意义中，所以为自己建立了一个庞大的世界观和生活体系。吃喝拉撒、财色名食睡、各种价值观念。这些是世间的体系。六波罗蜜、八正道、三十七道品、菩提涅槃、开悟见性，这是出世间的体系。有了这些体系，思想才有依托，自我才有存在的意义，无明才得以安身立命，我相才能游戏命根。

世间的一切都是为自我服务的，除非看透这一本质的人，不再受命于自我和他的创造，而能活在不意义中。

一个觉悟的人一定是一个不再依托任何东西的人，包括思想上，也是全然的无依。

一个好的修行人会观照自己的每一个探求心、执取心、嗔恚心、有所得心、依托心，不被这些心所骗。在生起这些心的时候能够看到和觉察，从而回到原来没生起这些心的状态。这个短暂的甚至刹那的过程，是修行唯一的重点和关键。会在这里修行的，几乎没有任何修行的痕迹，一刹那顷，便已成佛得道。不会在这里修行的，就会随着自己的妄念而离开当下，向外流转，愈来愈远，乃至穷劫，都不得道。

永嘉大师云：学人不了用修行。

六祖大师云：一刹那间，妄念俱灭。若识自性，一悟即至佛地。

不了道者，即不会修道。若能了道，方知道不可修，不可得，不可证。有修有证，皆增上慢。故拟心即错，动念即乖。

故古人云：上上根人，言下明道；中下根人，波波浪走。

意识攀缘诸法，不能无依，故造种种幻境及玄妙之理以安其意。

学法之人所以不得道者，皆被心意识所骗。永嘉云：损法财，灭功德，莫不由斯心意识。

诸道人！什么是修行？若无心修道，是最上乘修行。若知无道可修，是第一等修行。若通达实无生死涅槃，是诸佛涅槃处。若悟妄心歇处，即是菩提，实无菩提可得，是名得佛菩提，亦名开悟，亦名见性。

诸道友，莫随诸妄念，莫心有行处，莫不守本心，莫心有所住，是名诸佛用心处。

诸道者，无定法，无实法，无能修，无所修，是名为道。道者，非是心能所至。但心有至处，皆非道也。莫心有所是，有所是者，皆非菩提。

诸善友，诸同道。何者为善？何者为友？何者为同？何者为道？若能忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。

佛是无依道人，是无事人。做一个无依道人，成一个无事人，胜修一切法，施一切功。

十方三世佛，稽首无所依。无所依之处，是名诸佛心。

常念没滋味，常持没意思

众生六根，念念向外寻觅，追逐趣味，找寻意思，享受滋味，无有停歇。

眼见色，寻滋味，找意思；耳听声，寻乐趣，找韵味；鼻嗅香，贪气味，着浓郁；舌尝食，品滋味，寻刺激；身触物，迷感受，求适意；意思法，执知解，沉冗见。

不知滋味者，动荡无常之相，蒙蔽身心，增长无明。意思者，诳诸识心，枉受劳苦。

虽修佛法，不忘生灭之乐；虽求菩提，不泯识心攀缘。皆不成就。
古人云：损法财，灭功德，莫不由斯心意识。

诸同修，一切时中，但有意思，即自轮转。

一切法上，但求滋味，即自蒙蔽。

一切境中，但寻乐趣，即堕诸趣。

一切事上，但觅滋味，即昧本心。

修道之人，耐得住寂寞，受得了无聊，过得了简单，度得去枯燥。
尝得了无滋味，忍得住没意思，挨得过无事，经得起干巴巴。能于如
是无趣味中，穿衣吃饭，度日过时，沐风洗土，不恋姹紫，是真功夫。

道人虽不趋浓味，非无淡致。以平常、适度为味。

道人虽不贪诸乐，非无品质。以明月清风，山水微光为雅趣。

道人虽不求意思，非寡然无味。以无忧无虑，无经营，无挂碍，
随缘受用一切物而不着一切物为真意思。

同修，六根不实，六尘是幻，六识无主。十八界如阳炎，如化城，
如水中月，如镜中花，如空聚落，如叶上露，如沙上屋。愚人捉空，
自心取自心，非幻成幻法。智者随缘其中，不取不着，不即不离，解
脱自在。

同修，于一切时，常念无滋味，常持没意思。此一句意，能度诸
苦海，能警一切心。刹那间忘失，即自没深坑。起心寻诸乐，即自入
苦趣。一念转回心，即复清凉地。

听我偈言：

无意超思意，无思妙难思。

言下无心者，顿超于学地。

绝诸思议人，是名空行者，

不拟不寻者，即是自在人。

无味是淡味，无趣乃真趣。
无乐为大乐，无觅真稳地。
诸求学道者，常念无滋味。
诸学菩提人，恒持没意思。
没滋味中无量味。没意思中化无穷。
道人常思没意思，诸求之心自歇息。
行者常念没意思，言下即至诸佛地。
学法但学没意思，若有意思转转迷。

换一个想法，海阔天空

你为什么烦恼？

因为你掉进了一个固定的想法里，掉进了一个偏狭的角度里。

经云：云何不解脱？法不解脱。法不解脱者，观念、知见、想法束缚了你。从偏执的想法中跳出来，或者换一个角度，换一个想法，立刻海阔天空。

当你没钱时，不要总想着自己没钱。要多想自己没有债务缠身，没有疾病，没有流离失所。

当你身受病苦时，不要总想着自己得的病。多想想自己还活着。想着自己还有清醒的心智，想着自己追逐五欲六尘的狂心正好停歇。

当你失恋时，不要总想着自己失去了某个人。要多想想你找回了自己。你有更多的时间来关注自己，了解自己，爱自己。

当你没了工作时，不要掉进离开了这个工作你就无法生存的想法里。你要告诉自己，只要减少需要和消费，活着非常简单。你要想着，你还可以再找新的工作，你可以换一个工作环境，换一些同事，换一种心情，换一个平台看世界。

就算你行将失去生命，危在旦夕，不要总想着正在消逝的生命，让自己恐惧不安。想着自己真实的生命是恒常不灭的，你的佛性会让你继续存在，以一颗觉悟的、无取着的心永远存活。

当你因为想到一件事而不开心时，去想另一件让你安慰和开心的事。每当我不开心时，我就会告诉自己，我的房子还没漏雨，我还有一张床可以休息，我还好好地活着。一想到这些，我顿时就会觉得自己特别幸运。所有的不开心顿时消散。

不要让自己掉进痛苦的想法里，让自己从同一件事上看到积极、乐观、开心、幸运的一面。

不要因为错过了星星而忘记了观看月亮和太阳。

当你郁闷的时候，抬头看看天空和流云，看看树影婆娑。听听虫鸣鸟唱，嗅嗅玉兰幽香。

烦恼不是一个固有的真实的东西，转个身，换个想法，做件别的事情，打个岔，它就没了。

动一动身体，挪一挪位置，做一件以前未做过的事，从固有的思想认知中跳出来，接触新的事物，新的思想，新的面孔，方才的烦恼就会不翼而飞。

只有愚蠢的头脑才会自寻烦恼，智慧的心性寻求解脱。

只有顽固的观念捆绑自己，灵活的想法会百般愉悦自己。

只有我执和我见才会折磨自己，无我的心会一次次放过自己。

只有迷失的妄念才会缠绕并惹恼自己，清净的本心不再捉持任何东西。

但离一切烦恼，是无法可得

《传心法要》里有一句话：本无一切法，离即是法，知离者是佛，

但离一切烦恼，是无法可得。最后一句：“但离一切烦恼，是无法可得。”跟《信心铭》里面的“不用求真，唯须息见。”是一个意思。

不要去悟一个自性，去求一个开悟，去找一个真。没有你要悟要找的真！只要离一切烦恼，是无法可得。离烦恼，也不是实有烦恼可离，只是心无所住。所以云：“本无烦恼，焉有菩提？”何以不得菩提？以烦恼覆故。

只要不住烦恼，无无明，就是菩提了，非别有菩提可得。不用再别求一个真。但离一切烦恼，是无法可得，只要不住于烦恼，即得相应，不可于心中别求自性。故经云：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。

修行不见性，总以为有自性可得，有菩提可得，有真可得。不知息虑忘缘，直下便是。故云：“默契而已。”之所以不得，以有所得故不得。只要离假，就是真了，实无真可得。六祖大师说：离假即心真。自心不离假，无真何处真。

汾山云：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。

我们看，古人所讲皆是如此。志诚问六祖：未审和尚以何法诲人？师曰：吾若言有法与人，即为诳汝。但且随方解缚，假名三昧。所以怎么去认识实相？把古人这几处开示融会贯通，理上就完全透彻了，就这么点东西。可是你如果不静下心来，单单这么简单明晰的道理，你便不会，永远稀里糊涂的。有时你觉得自己好像明白了，转头一问，你又忘失了。为什么？不是你自己的悟得的。你没有把这个道理完全消化掉变成自己的，所以才会忘失。

为什么我们一定要反反复复读经？书读百遍，其义自见。很多经典里面的话我们怎么想都想不明白，读得遍数多了，也经历一些事情

了，功夫也做到了。忽然有一天，再看这句话，不经意间就明白了：哇，这句话原来是这个意思。所以道谦禅师说：逐日看经文，如逢旧识人。莫言频有碍，一举一回新。大家修行，不得粗心，更不能浪费时间，以为不做功夫，便能领悟真相！

有很多人自作聪明，刚学几个月，看了些古人开示，便以为自己开悟了。时间太短！他以为那是他悟的，其实那都是他看来的，学来的，背下来的。以如来解及所行处，为自修行，终不成就。

修行一定要经过时间的发酵，最后变成自己的，才得受用。不然，只是数他财宝。时间不够，谁也不要妄下结论，不要觉得自己成了，或者怎么着了，没学多久就离开道场，自己找个地方把自己关起来，不去磨练，那都很难成就。你没有很长时间的磨练，所悟的东西不是你的。你觉得我现在能讲，也能写。其实你那都是看来的，看祖师的，看佛经，看师父的，你以为是自己的。要想变成自己的，怎么办？要靠时间，靠经验，靠经历，靠打磨习气，靠在平淡中磨心性，靠无事来消磨。古人云：八万尘劳静处消。息虑忘缘，耐得住寂寞，不是一天成就。就是不断地磨练自己，让自己心静下来，静下来，再静下来，不要燥，别急于求成。不要老想着今天写个偈子，给别人看看。明天写个东西找人印证。时间不到，说得再漂亮都没用。

自己还幼稚得很，就学说大人的话！别搞笑。自己有什么说什么，不有什么，不要妄称为有。我们看六祖到五祖那里求法，只说几句话，就被五祖说：“这獗獠，根性大利！汝更勿言，著槽厂干活去。”像六祖这么利根的人，也得老老实实干活儿去，不能今天廊下追五祖，明天五祖房前呈偈子：“师父，您看我这偈子写得怎么样？看弟子有没有智慧？”若总是想被人认可，说明还差很远。修行就是老老实实伏心性去，长养自己的功夫去，不是靠嘴上说出来的，不是一朝便得。

时间是一切的助缘，也是最妙的力量。在修行中，时间更是一种奇妙的助力，只要坚持，变化在不知不觉中发生。谁经得住时间的考验，不半途而废，坚持到最后，谁的成就最大。

请一定时时谨记，修行不能急功近利，别操之过急！待得住，不造作，不妄为，本身就是一种功夫，一种智慧。

在一个地方待住了，还要无法可得，每日所行，与理相应。但求一法，求不着就待不住了。就到处跑。是因为理还不明，偷心不死，是有所得。有所得，即不能安住。

但离一切烦恼，是无法所得。此是要节。

大道最平常

古人云：百千日月闲中度，八万尘劳静处消。

修行有千百条路，耐得住寂寞，是通衢大道，千圣同辙。

过得了平常，是道人行履，万觉同源。

穿衣，吃饭，看同一条路上春绿秋黄，从来满意。此是无上法。

走路，发呆，观同一屋檐下雨落星潜，未曾嫌弃。此是最上乘。

行遍诸方，总要筑一间小屋碰锅碗瓢盆，才知烟火气，是人间至美。

享尽风光，也要建一处方榻熏柴米油盐，方知粗茶饭，为人间至味。

只因守不住平淡，所以四处求新，流离失所，枉作贫子。

唯以受不得无功，所以被识诳骗，多知多解，转寻转远。

诸仁者，莫错过平常日子里的上班下班，人潮如涌，那里有生命最珍贵的寂静。但能知足，便见世间常住。

莫离开脚下的林荫路、眼前的三角梅、耳边的鸡鸣狗叫，别处觅

功德宝坊。但能回到目前，便知随处道场。

都道学法，不知法法何曾法。

皆说修行，不知诸行无行行。

日子平淡，才是无比珍贵。

心中无事，乃千金不换。

珍惜眼前，哪怕被淋雨中，踟躅黑夜，步履蹒跚，有一天，你会发现，它们才是生命中的瑰丽。

莫嫌家人，哪怕如左拳碰右拳，左脸见右脸。有一天，你会发现，他们才是度你的宝船。

要知，最平凡琐碎的时光才是真不生不灭。

须明，最普通无味的家常才是寂灭道场。

人人有座佛塔庙，

只是不肯向近修。

人人有个阿闍梨，

只是现身太无奇。

不知家中寻常伴，

乃是弥勒来示现。

只道性格太乖逆，

不见自心亦痴迷。

菩提但只向心觅，

谁能别处讨幽玄？

诸佛原是凡夫作，

谁能信此不惊慌？

人人有个真道场，

只是耐不住寻常，

百般造作四处寻，
不知大道在家堂。
逞尽伎俩终歧路，
回心言下做法王。
修行说难有何难？
死得偷心即简单。
日挨月凑不紧慢，
风伴云随何絮烦？
耐得寂寞日日复，
何必改弦复更张！

错过

你一直在错过
你站起身，错过了坐在那里。
你行走，错过了站立的一刹那。
你拿起桔子时错过了眼前的夕阳。
你端起水杯时，错过了刚才桔子的味道。
你一直在错过，
错过飘动的树叶在你面前跳舞，
错过风里青草的味道，
错过上午黯淡的走廊里的脚步，
错过刚刚蒸熟的饺子。
错过了，并不是没有经历，而是经历时，没有莅临。
错过了，不是没有在场，而是人在那里时，心不在那里。
你的一生都在错过。

错过妈妈的叮咛，
错过朋友的容忍；
错过儿子的无辜和可爱，
错过一次次香甜的咀嚼。
你错过了清晨，错过了中午，错过了黄昏。
错过了少年，错过了中年，错过了老年。
你错过了静谧，错过了声音。
错过了一把斧头，一只木船，一匹栗色马。
你错过了城市的喧嚣，
错过了桑麻与木桥。
你错过了街道、胡同与村落。
错过了小扣柴扉与细雨楼台。
错过了台阶上的小虫，
错过了频频向你伸出脖颈的长颈鹿。
错过了，不是没遇上，而是遇到了，没有驻足。
错过了，不是没有停下，而是停下来，没有欣赏。
错过了不代表没有观望，而是观望时，犹豫彷徨。
错过了不代表心没在那里，而是心在那里，却分裂慌张。
你错过了群星时只知道哭泣，
所以又错过了太阳。
你错过了秋天，
又叹息已进耄耋之年。
你错过了鬓鬓白发，
只因畏惧死亡。
你错过了死亡，

只因掉进了妄想。
你错过了最好的，只因想要更好的。
你错过了最珍贵的，只因耐不住最平常的。
你虽然度过了一生，却频频错过。
你虽然频频错过，却仍不肯回头与自己汇合。
你终究有无数次机会不再错过，
只要有那么一刻放慢脚步；
你随时可以不再错过，
只要坐下来倾听自心的歌。

修行在一念上下功夫

修行和觉悟都在一念上见分晓。
做功夫与解脱，也在一念上久久锤炼。
一念迷，即空花乱坠，诸梦便起，烦恼诸苦，应念而生。
一念觉，即世界清净，万法空明，安乐寂灭，随之即来。
一念住，即问题纷扰，六道拥塞，便有爱恨交织，喜怒哀乐。
一念离，即洞然无物，大千粉碎，便是光明遍照，常乐我净。
故修行当于一念上修，觉悟当于言下悟。

若一念心生，便有三乘六度，化事门中，作妖作怪，种种有为，
尽归生灭。

若一念息心，即得相应，更不求作佛作圣，即是顿超三祇，无功
用行，自在无忧。

若一念心起，即三贤十圣，恶法善法，生死涅槃，五蕴六道，四
生十界，便钩织成网，盖覆真如。

若一念心灭，即内外诸法，世界山河，人我是非，佛与众生，烦

恼菩提，修与不修，瞬间寂灭。

故古人云：前念迷即众生，后念悟即佛。前念著境即烦恼，后念离境即菩提。此言不虚。

古人牧牛、一物不为、长养圣胎、善护念，皆是在此一念上做功夫。

在此一念上修，即是正法；离此一念修，皆名邪行。

若一念有住，即入胎轮回，念念相缠，便名无明。

若一念不住，即无生无灭，无去无来，顿登佛地。

善知识，修行当于言下一念上用心留意，勇猛精进，百般锻炼。

一念入于识心，即无事生非，从现实进入梦幻。一念出于识心，即从梦幻中醒来，了然安静。

一念不觉，一切烦恼纷至沓来，万般不安接踵而至。

一念觉察，烦恼瞬间化为乌有，不安刹那灰飞烟灭。

若不能于一念上做足功夫，便是十年八年，七世八世，百劫千劫修行，只增劳苦，转求转失。

若能于一念上觉了，不染万境，即是不离当下常湛然。顿超十地无难事，消我亿劫颠倒想。

若一念觉，地狱三途，一刹那顷，变成光明宝池。

若一念迷，则本来极乐，却成坑坎沙砾，秽恶充满。

修行成与不成，哪关明天，只在言下。

解脱得与不得，哪关渐次，要在顿超。

不会修者，总被妄念诳骗，自织罗网，缠入识城；

会修者，皆能觑破识心诡计，罗网自灭，横空出世。

不明者，弯弯绕绕，总在门外徘徊。

顿悟者，不起于座，便证圆满菩提。

同修！常念此诀，为你修行保驾护航：
朝识进去，进入编织，便是轮回；
从识出来，回到事外，即是寂灭。

愿力，成佛的秘密

愿力就是佛力。愿力对于所有修行人来说，是成佛最重要的力量。

愿力就像一辆火车的发动机，像一艘巨轮的浮力，就像生命的心脏，像一条路的方向，就像植物生长的力量，就像一个人行动的动机。

在愿力面前，所有的烦恼都不堪一击，所有的习气都无能为力，所有的困难都不能障碍。

愿力就像一条轨道，会让修行人一直在正路上行走，不会步入歧途，不会掉入坑阱。

愿力就像愿景和向往，始终牵引着修行人坚持不懈，不会退转。

愿力就像一股永不枯竭的精神力量，一直提醒指引修行人不忘初心。

愿力就像永动机，永远有用不完的力量支撑修行人不会停滞不前。

愿力是佛性中最深沉的力量，取之不竭，用之不尽。

愿力不会让修行人得少为足，止于化城，耽着寂灭。

愿力不是虚无缥缈的想象力、幻想力和妄想力，而是一种实实在在的行动力。

愿力从久远劫就伴随着行人，时时提醒行人，不忘本愿。

所有能让行人立刻着手进行修行的力量，才是真正的愿力。

不能停止，无法放下，默默引导的力量，就是愿力。

经云：神通敌不过业力，业力敌不过愿力。

愿力不仅仅是自我觉悟和解脱的愿望，更是同一切众生一起觉悟

和解脱的愿望和力量。而觉他，利他，才是愿力中最本质的力量。

愿力深深地扎根于修行者的内心，就像种子深深地扎根于泥土，就像风遍满虚空。

没有愿力的修行者，就像没有思想的生命。

没有愿力的修行人，就像手不能拿东西，脚不能迈步，心脏不能跳动。

愿力是一种趋向力、内驱力、发动力。是建立在深深的理解和无比的向往上。

六祖大师说：常念修行，是愿力法。

又说：悟此法门，由汝习性。习性者，从来没有间断的熏修力和执行力。

道友们的，不论你过去有没有将觉悟的愿力种植于心，从当下起，把它种植于心吧。它会一直跟随着你，直至尽未来际。它是佛的萌芽，是道的地基，是行动的力量，是成佛的秘密。

来，跟我一起学坐禅

每天上午和下午道场都有坐禅的功课，我自己多年以来也一直坚持坐禅。

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

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

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

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

先介绍一下数息法的具体操作方法。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

坐禅处要安静，万缘放下，不被人事物打扰。

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

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

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

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

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

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

当知，宗门坐禅只为息灭妄想尘劳，远离抓取，转所依识，不可

别有所求。

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

此门坐禅，外不取相，内不动摇，坐见本性，坐断烦恼，不起于座，即证涅槃。

来，善知识，跟我一起学坐禅。六祖大师说：不修即凡，一念修行，自身等佛。

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

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

数息法门训练

数息法门，又称观呼吸法门。观者，非是起心观照的意思，而是觉知和感受。觉知与呼吸同步，不可脱节。

数息法门属于四念处的受念处修法，通过感受呼吸，专注于呼吸，远离烦恼尘劳，离诸妄想分别，直达解脱。

坐禅时，须万缘放下，心无挂碍。坐稳之后，须心中默念：

此刻，我不关注任何事的发生，我只关注自己的呼吸，觉知自己的呼吸。

此刻，我不关注任何人的任何状态，我只关注自己的起心动念，安住在呼吸上。

此刻，我不关注自己是谁，在哪里，我只关注自己的一吸一呼。

此刻，我不再想任何问题，不再知解佛法，远离一切思虑、计较与得失。

此刻，我把一切都交给因缘，完全地信任每一个人，放下对任何人的执着。我只需要坐在这里，练习观呼吸。

此刻，没有我妄念的干涉，没有我思想的干扰，一切都会按部就班，无有差谬。

此刻，我要随着自己的一吸一呼开始练习数息，愿我精进用功，不可懈怠。

数息练习

下面大家以我的声音（文字）做引导，跟着练习：

注意：练习过程中我念到“吸气，拉长，觉知”时，它们是同步进行的；“呼气，拉长，觉知”，也是同步的。每做完整个的一遍吸气，拉长，觉知，呼气，拉长，觉知，心中默数一。然后再从头数。因为每个人的呼吸长短不一样，所以一吸一呼的时间会不同。这个没关系，只要大家在自己身体允许的情况下，慢慢加长呼吸，慢慢安住即可。

好，我们开始：

吸气，觉知，拉长（三者同步）...呼气，觉知，拉长...（数一）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数二）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数三）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数四）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数五）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数六）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数七）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数八）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数九）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数十）

如此反复，不能停止，不可间断，直到下座。

觉知呼吸时的要点：

念头想别的了，立刻回到呼吸上来。

数数超过了十，重新回到一。

忘了数到几，重新回到一。

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

好，我们再重新练习：

吸气，觉知，拉长（三者同步）...呼气，觉知，拉长...（数一）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数二）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数三）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数四）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数五）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数六）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数七）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数八）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数九）

吸气，觉知，拉长...呼气，觉知，拉长...（数十）

.....

回到呼吸上来

发现呼吸，练习呼吸，觉知呼吸，那是你最忠实的伴侣。

回到呼吸上来，是最直接，最快的解脱法门。

有的人可能一生也没有发现呼吸，有意地觉知呼吸，通过与呼吸在一起摒除所有的不安和妄想，让自己从幻妄的轮回中得到解脱。

呼吸是我们生命中神奇而最具智慧的一个行为，它超越了一切头脑的思惟和想象，它纯净而静默，安定而自然，超越了一切的功用和技巧。

当你想到某件事心中不快，立刻回到呼吸上来，不快的心情消失了。

当你对未来和某件事感到担忧，回到呼吸上来，担忧没有了。

当你开始评判一个人，回到呼吸上来，评判跑掉了。

当你想到什么而不安，你离开了你的呼吸。回来，回到呼吸上来，不安会不翼而飞。

呼吸虽然与生俱来，是生命的本能，但是我们经常会因为头脑的干涉而影响正常的呼吸，甚至完全把它扔到一边。当我们情绪失控，内心不平，气急败坏，患得患失，我们的呼吸就会紊乱，变得急促，或者呼吸困难，一吸上不来，甚至会结束自己的生命。

回到呼吸上来，需要敏锐的觉察和反复地练习。觉察到自己打了妄想，立刻觉知呼吸，安住在呼吸上。呼吸本身就在，没有什么技巧需要练习，需要练习的只是觉知它，回到它上面来，与它在一起。

排队等车或购物的时候，不要前瞻后望，东看西看，把急躁和企盼的心放下来，觉知一吸一呼，哪怕只有两三分钟，也会让自己不再焦躁，向外发散的心会回到自己身上来。

躺着休息的时候，不要回忆过去，也不需担心未来，更不需要琢磨人我是非，把那些心思都抛掉，回到呼吸上来。觉知一吸一呼，心境很快随着呼吸的匀称而平稳下来。

没事坐着的时候，不要想这想那，六识皆空，白白乱想，徒费心神，不如把心安放到呼吸上，那颗寻觅的心会很快安静下来。

入睡前，与其辗转反侧，在头脑中一遍一遍地编织故事，不如把身体躺平稳，告诉自己，身体已经活动一天了，头脑也忙了一天，是休息的时候了。觉知呼吸，把念头放在鼻端，一吸一呼，数一，数二，一直数到十...直到自己安稳入睡。

坐禅的时候，如果妄念纷飞，端坐身体，调整呼吸，先让呼吸拉长，变平稳，变均匀，再一吸一呼进行数息。从一到十，如此反复。一有妄念插入，便回到呼吸上来。如此绵绵密密地数着呼吸，直到自己被平静包围。

没事的时候，找一个树林、水边、安静之处，练习站着数息。当身体直立时，呼吸更容易通畅和拉长，也更容易觉知。可以先从五分钟练起，再慢慢加长时间。

走路或行禅的时候，也可以根据自己步伐快慢同时感知呼吸。一步一吸，一步一呼，慢慢行走，缓缓感知呼吸。因为感知增加了，妄念就会减少，心也会越来越稳定，充满觉知。

就算得病在床，临命终时，也只有呼吸是我们最好的陪护和忠实的伴侣，相信它，它才是唯一爱你，保护你不被任何妄想侵犯的堡垒。请记住，心生则种种法生。正觉知呼吸时，一切法不生，全体寂灭。此离寂灭，无别寂灭。

回到呼吸上来，需要随时随地练习，反反复复练习，直到它变成一种习惯。当养成了数息的习惯，心就会只陪着呼吸，而不住于过去心，现在心，未来心上。那时，修行功夫就会快速而有效地增长，心随时都会得以安住，不再被妄想和烦恼欺骗，解脱水到渠成，不求自得。

善知识，随时回到呼吸上来，那是保护你不进入烦恼最坚实的铠甲。掌握了它，恐惧、不安、一切的不快，都会与你绝缘。

刺、镊子、佛法

神秀为求衣钵，在廊下的墙壁上写了一个偈子：身是菩提树，心如明镜台，时时勤拂拭，勿使惹尘埃。

五祖看后，明确地告诉神秀，此偈并没有见性。

六祖大师针对神秀的偈子，写了另一个偈子：菩提本无树，明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。

五祖看过六祖的偈子，见众人惊怪，恐人损害，遂将鞋擦了偈，曰：亦未见性。

有人认为五祖说六祖的偈子并未见性，是真的，并讲出一堆道理来。

我们先不论其他，只从整个事情的来龙去脉就能看出，五祖说六祖并未见性，只是碍于当时的情境，只是想保护六祖不被人损害，故作此语，怎么将此话当真，认为五祖真的以为六祖没见性？

六祖的偈子到底见没见性？佛法的核心又是什么？

神秀的偈子执迷于有个身心在修道，这是无明的根本，所以不论怎么修，都无法成道。六祖针对神秀的偈子，说出了本无身心，亦无修行的主体，在理上拔掉了根本无明，若能与此理相应而去修行，即可解脱三界一切诸苦。怎么能说六祖的偈子没有见性呢？

好比如一个人身上扎了一根刺，非常疼，他自己拔不出来，去找人帮助。有的人看到了，并没有去帮他拔刺，而是在那里讲一堆道理，而有的人直接找到刺，拿出相应的工具，把刺拔掉。

刺比喻人的无明和烦恼，肉比喻身心。祖师说法，是直接帮你把

刺拔掉。不知佛法真谛、戏论佛法的人，看不到刺，也不知道拿钳子去拔，而是在那里大谈刺是空的，钳子与刺一体无二，疼是有是空等等，完全忘了给人拔刺的事。

什么是见性？见性不是空说佛性的道理，不是停留在对佛性的理解上，而是了解诸法虚妄不实，从而远离对一切的执着，实现解脱。

经云：离一切相，即名诸佛。相者，一切妄想分别住着。能离执心，即是见性。不着相，即是见性，并没有“性”可见。

什么是佛性？非有实法名为佛性。见佛性者，乃是心不染不住的能力，是诸佛自证圣智。经云：应无所住而生其心。无所住心，即是佛性。能生无所住心，即是见性。

什么是开悟？开悟不是讲说解脱的道理，而是直接把解脱行出来。

什么是佛法？本无佛法。因有烦恼，故用佛法。若本无烦恼，焉有佛法？什么是佛法？镊子、拔刺的工具才是佛法。若本无刺，何来佛法？

什么是实相？经云：是实相者，即是非相。故知，非有法名实相也。以能远离颠倒梦想，无明不生，假名实相。

什么是真？本来无真。真尚无有，何来有妄？诸佛祖师因说法教化幻众，不得已而安立真妄之名。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。六祖大师说一切无有真，不是在讲一个逻辑上绝对正确的东西，而是在提醒众生所执着的一切都是虚假不实而已，从而远离执着，解脱诸苦。

五祖大师说一真一切真，也是一样，那并不是在表达一个逻辑上的定论，而是在说解脱者的状态，是在告诉我们如何得自在。所以，佛所说法，不管说有我真性，还是说无我佛性，都是在讲解脱，讲自在，讲离苦的智慧。祖师无论说一切无有真，还是说一真一切真，都

是真实有效地帮我们达到解脱，而不是空说有无和对错的道理。

众生最大的无明和执着就是念上的缠缚，就是心有所住。所以佛说种种法，只为除众生种种心。祖师种种手段，无非是出离妄念，自证解脱。一切佛法，若不以此为目的，则毫无意义。

佛法是最实际的活的智慧，而不是逻辑学上的对错之学。它只是帮助众生解黏去缚，而不定义真理和实相。就算有所陈述，也只是说：实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。

如果你不知道怎么去用这句话离一切烦恼和诸苦，而着在了这句话逻辑上是不对的，那你就永远解决不了自己的生死和烦恼。就像你扎了刺，应该自己把刺拔掉，或者去找能帮你把刺拔掉的人，而不是在那里谈论刺到底存不存在。

希望大家能领悟佛法的真实之义，把佛法用出来，直接解脱，而不要跑到头脑里去戏论佛法是空是有，是对是错。

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？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，思想和行为也无法改变，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。说明他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，变成了争论，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，就是本自清净，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，清净

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，清净现前，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，把清净无染当成不净，把不净妄想当成清净，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，就会执着贪欲是空，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，我们看一段祖师的开示：

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。

如来随宜说法

信佛，是修行的基础和前提条件，修行人若不能自悟，依佛及善知识教导，听经闻法，如理思惟，如说修行，即能了悟实相，解脱生死。但是，如果执着佛所说法，迷于佛的相好和神通，把佛讲的一切都当成真理，迷信佛无所不能，则不但不能了解实相，反而会走入邪路，陷入狂乱，不得解脱。

无量众生，由于执着佛所说法，把佛讲的一切都信以为实，错解了佛的本意，非但对了解实相和解脱生死没起到任何作用，还被佛法牢牢地束缚，陷入更深的无明中。

这样的“迷信”者遍地都是。

怎样才能正信佛法，于佛所说法不执迷？要知道自己的烦恼是什么，用相应的佛法来对治，如果能解决自己的实际问题，就是妙药。如果不能解决自己的问题，就算是第一义，也是毒药。

龙牙禅师云：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。

佛所说法，对治众生的八万四千烦恼病。佛法没有任何问题，若人错会误用，本是甘露，反成毒药。如果你认为佛讲的每句话都是绝对正确的，都用在自己身上，本来很好的你，可能会生出一堆烦恼病来。

犹如药店所卖的各种药，药本身都没问题。但每副药对应的是不同的疾病，有不同的药效。如果病人不问自己的病因而乱服药，则最好的药亦能杀人。

佛法亦是如此，本为解脱诸烦恼，若无烦恼，乱服佛药，即患佛病。古人云：佛病最难医。以坚信执迷故。

比如，你本来在家就可以很好地学法修行，家人并没有阻止并障碍你修行。但你忽然就生起了一个出家的念头，因为你坚信佛说出家对修行有利。但你又无出家的因缘，这时，你就会生大苦恼，本来自在的生活被一个不适合你的佛法给打乱了，也让家人生出了无量的烦恼。

再比如，你没有能力布施的时候，只是因为执着了佛说六度之法，到处给寺院和出家人布施，最后把自己弄得负债累累，自己也生出了无量的恐惧和烦恼，家人也跟着你受苦。这就是错服了佛药。

在你不能持戒的时候，非要执着持戒，本来对修行已有的信心，因为不能持戒，而产生了动摇，最后放弃了修行。

金刚经云：如来所说法，皆不可取，不可说，非法非非法。又云：实无定法，如来可说。又云：若人言如来有所说法，即为谤佛，不能解我所说义。

古人云：佛说一切法，为除一切心；我无一切心，何用一切法。

有人见佛说西方极乐世界，闻有黄金铺地，种种胜妙庄严，可以念佛求生于此，便执以为真，谓为究竟。不知此是化城，弥陀乃报化之佛，非是真佛，亦非真说法者。佛说净土，乃是方便说，接引初学，非是实相。如净名经云：菩萨欲得净土，当净其心。随其心净，则佛土净。

大般涅槃经云：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？

大般涅槃经记载：文殊师利问佛陀，您经常讲外道有谤佛者，要去呵责。为何又说偈言：于他语言，随顺不逆，亦不观他，作以不作。但自观身，善不善行。您为什么会这样讲？佛告文殊师利：善男子，我说此偈，亦不尽为一切众生，尔时唯为阿闍世王。诸佛世尊，若无因缘，终不逆说，有因缘故，乃说之耳。善男子，阿闍世王害其父已，来至我所，欲折伏我，作如是问：云何世尊？有一切智、非一切智耶？若一切智，调达往昔无量世中，常怀恶心，随逐如来，欲为杀害，云何如来听其出家？善男子，以是因缘，我为是王而说此偈：于他语言，随顺不逆，亦不观他，作以不作。但自观身，善不善行。佛告大王：汝今害父，已作逆罪，最重无间，应当发露，以求清净，何缘乃更见

他过咎？善男子，以是义故，我为彼王而说是偈。

文殊师利的疑惑是，佛曾经说过，见有不善说法，见有恶人，见外道毁佛法，要去呵责。现在为什么又讲，要随顺别人的语言，不管他是不是做恶？文殊师利不知道佛在此处所讲的是针对阿闍世王的问题，因为阿闍世王自己还被恶业烦恼缠身，却问佛陀，为什么提婆达多做恶多端，佛陀却听许他出家学法？佛于是告阿闍世王，于他语言，随顺不逆，亦不观他，作以不作，但自观身，善不善行。

通过这个案例，我们就知道，佛在很多处说法，都是针对特定的人和特定的事，有其特定的因缘，而不是对一切人说。如果你不了解这一点，把不是对治自己问题的佛药拿来吃，本来无此病，因服错了佛药，反生了疑惑和烦恼。

众生若执着于佛所说法全是真理，不仅不能解决自己的问题，还会滋生出更多的问题，让自己越来越困惑，也无法修行并得到解脱。

思议经云：如来以随宜故，或自说我是常边者，或自说我是断边者，或自说我是无作者，或自说我是邪见者，或自说我不信者，或自说我是不知报恩者，或自说我是食吐者，或自说我不受者。如来无有如是诸事，而有此说。当知是为随宜所说，欲令众生舍增上慢故。

法华经云：十方佛土中，唯有一乘法，无二亦无三，除佛方便说。但以假名字，引导于众生。

故知佛所说法，都是引导众生入于实相所施設的文字和假说，是随宜和方便，非是定法及定论，不可执迷。

楞伽经云：大慧问佛：世尊，何故不应依语取义？云何为语？云何为义？佛言：大慧，语者，所谓分别习气而为其因，依于喉、舌、唇、齟、齿、辅而出种种音声文字，相对谈说，是名为语。云何为义？菩萨摩訶萨住独一静处，以闻思修慧，思惟观察向涅槃道自智境界，

转诸习气，行于诸地种种行相，是名为义。

复次大慧，菩萨摩訶萨善于语义，知语与义不一不异，义之与语亦复如是。若义异语，则不应因语而显于义，而因语见义，如灯照色。大慧，譬如有人，持灯照物，知此物如是，在如是处。菩萨摩訶萨亦复如是，因语言灯，入离言说自证境界。

故知，佛所说文字之法，虽不是第一义，但能引导学人入第一义。故既不可执，亦不可废。了达佛所说法真实用义，自悟自行，得真实解脱，乃是诸佛本怀，大觉之意。

心生即是罪生时

居士问：师父好，血脉论里讲到：只言见性，不言作业。若见性，疑心顿除，杀生命亦不奈他何。

见性，真的就一切罪报都没有了吗？

答：心生则种种法生，不论罪与不罪。心生即是罪生时，心若亡时罪亦空。

居士问：这么说，不生心，所造恶业就没有因果，就不受报了吗？那佛所说的因缘故报难道是假的吗？

答：这么说，你还是在生心。心生即是罪生时，心若灭时罪即空。

居士问：怎样才能让自己造的重业不受罪报？

答：若心有住，罪则不消。心若不住，罪凭何立？

居士问：那见性了就什么都能做，而不受报吗？

答：见性了，就不会住在任何所生的心念上。心生则罪生，心住则罪有。

问：心生即是罪生时，我还是不太懂。我受过菩萨戒，也犯过戒。有时一想起犯戒的果报来，就会很恐惧。您说心灭即是罪亡时，我的

理解是，心不生时，当下就没罪了。但是，将来还是要受这个果，只不过，将来受时，身受心不受。是这样吗？

答：你说心不生时，当下就没罪了。你现在心不生了吗？你现在一直在生心，所以你的心一直在造罪。未来受不受报且放一边，你现在一直在受罪，还说什么未来受不受报。

问：那未来到底受不受罪？

答：未来到底在哪儿？未来心不可得。

居士问：我知道我一直在生心，也相信您说的义理，确实是这样的。但是，怎样才能做到不生心呢？

答：烦恼即菩提。正是因为你有这个疑惑和恐惧，才会激起你求解脱的愿望。你是想让自己在恐惧、不安和烦恼中度过，还是想让自己在无忧无虑、安心和自在中？

居士：当然是想让自己活在无忧无虑中。

答：那就借助于这个烦恼来练习不住。一念心生，一念罪生。一念不住，一念解脱。烦恼和恐惧会逼着你不要生心，不要相信你的妄想。否则，你就会一直生心，一直受罪，一直受苦。直到你心无所住，该干什么干什么去，才会从因果果报的幻梦中跳出来。所以解脱之心，觉悟之心，只是无所住心。

请牢记并训练：心若生时罪即生。在一切烦恼处，一切不安处，一切受苦处，提起这一念，并训练自己心无所住。那样，你才能实证见性并获得解脱。

如果你不能享受当下，又怎么能享受下一刻

当你在沐浴时，你有多少时间感知到水流在你身上滑过？

当你没有感知到水流从你的皮肤上滑过时，你的心在哪里？

你可能会想洗完澡美美地喝一杯果汁，或者躺在床上看一部电影，或者去院子里的桂花树下闻闻桂花香。

总之，你在沐浴时大部分时间都在想沐浴之后要做什么，错失了你生命中最重要的一件事：沐浴。

你的生命中所能掌控的只是眼前所做的事。不管它多么琐碎和微小，把它做好，尽可能活在那件事中，那是你最重要的使命。

当水流从你头上一直流到脚底，如果你的心一直在那里，你一直和你的身体的感受在一起，那里就拥有一切。你在其他时刻、其他地方、其他事情中所能体验到的最好的东西，在一次沐浴中都能体验。

如果你在沐浴时不够专心和临在，就算你洗过澡之后喝了果汁，或是吃了你想要吃的美食，做了你认为开心和快乐的事，你同样也很难真正满足并享受它们。

如果你不能在一件事上专注，在别的事上你也很难专注。

你会一次次地把生命推向未来。你看似做了很多事，活了很久，却从来没有活在真实中。

事实上，哪有什么真实，生命不过是像水流一样流过，你与它同步，你与它合拍，你与它没有脱节罢了。与它同步意味着什么？意味着你没有你，意味着你是放松的、自在的、无我的。意味着你成为了道本身，你成为了流动，你成了变化，你成了无穷。

流动本身就是不动，流动本身就是奇迹，就是永恒。

当你在阳台上晒太阳时，你的朋友约你去海边。你问他去海边干嘛？他说去晒太阳。你说，你现在就在晒太阳。他说，那怎么能一样呢？你说，当我和阳光在一起时，还能有别的吗？除非我没有一心一意地晒太阳，除非我在晒太阳时打妄想，除非我太贪婪，太阳的温度还不够温暖我。

你的朋友听了之后，哑然无语。

当你吃饭时，每一粒米你都能咬到，你尝到了米的味道，你与米融到了一起，你变成了无我。一切抓取、紧张、无明、对立在你带着觉知吃饭时消失了。这时，就算有人告诉你还有比吃饭更开心的事等着你去做，你也会安静地把饭吃完。

一颗安静的心，到哪里都安静。一颗宜美的心，做什么都宜美。一颗知足的心，感受到什么都很满足。

当你去往一个湖边，你一直想象着湖的美丽，没有安住在脚下。到了湖边，你在那里匆匆地转了一圈，拍了几张照，就匆匆地被头脑中跳出的另一个目的带走了。

如果你不能享受当下，你又怎么能享受下一刻？

如果你不能做好眼前的事，你又怎么能做好下一件事？

如果你不能安住在此时此处，换一个地方你又怎么能安住？

从下一个目的地、下一件事、下一个时刻那里出来，回到眼前，回到当下的事来吧。

这里，此时，眼前，才是你的佛国，才是你的舞台，才是你的精彩。

亲近善知识与实修的重要意义

我见到有太多人修行，学了无数修行理论，每天都会听经闻法，说理头头是道，讲法天花乱坠，仍然有无数烦恼，仍然不得安心，仍然不能真正见性，亲证解脱。

为什么这样？一味地学习理论、听经闻法，那是意识的功能，生死的习气。正是增长无明，熏修生死，鼓动心识，强化轮回，所以，不得安心，无法解脱。

欲得安心，解脱烦恼，见性成佛，非是学得，非是思得，非是解得，非是论得，非是思量分别所能了达。

达摩祖师说：纵说得十二部经，亦不免生死轮回。

怎样才能真正解脱一切无明烦恼？顿见真如本性？须是狂心顿歇，须是息虑忘缘，须是了无所得。

古人云：沙门果者，息虑而成，非是学得。但能无心，便是究竟。

又云：知离者是佛，离即是法。但无烦恼，是无法可得。

知此理者，不计其数，为何还是歇不下狂心？为何还是离不得妄念？为何还是停不下有所得心？因为没有善巧方便，因为不知道如何去实修，因为没有长期练习转念的环境和条件，因为不会真正牧牛，因为没有种种悟道因缘。

如何是方便？如何去实修？如何具足悟道因缘？

亲近善知识，依其所教，脚踏实地，老老实实做功课，日积月累，自然掌握实修方法。假以时日，才能转变识心繁动的习气，不依一物，不再攀缘自心境界，自在安心，亲证解脱。

知道实修方法，在家自己做功课可以吗？

一个人在家中实修，会贪图享乐，会懒散放逸，会没有自制力，会得少为足。

一个人在家里实修，其力量小，其障缘多，效果轻微，需要花的时间也更多。实修时断时续，难以维继。

一个人在家实修，出了问题，没有人指导，见地和修行方向错了，会枉费功夫。

实修需要的善巧方便中重要的一点，正是道场共修的加持和善知识的指引，以及善知识为修行者提供的各种悟道因缘。

如果没了这个善巧方便和助道因缘，就算你会按照禅宗离念的方

法修，你也很难持久地做功课。你的习气起来的时候，你的业障现前的时候，随便一个因缘，就会打断你的修行，甚至使你退失信心，转修别的法门去了。

所以，找到好的老师和道场，与同见同行的道友一起共修，让善知识和众生给你提供更多、更有效的悟道机缘，帮助你打磨习气，改变心性，是实修的重要方便，望有缘者得知此要点，多去亲近善知识，到道场参加长时间的共修。不要因为贪图家中舒适享乐的环境，或低估烦恼习气的力量，以侥幸之心来对待解脱生死之大事。或者因为我慢，不来亲近善知识，而浪费自己宝贵的人身，把成就法身、见性解脱这样的大事废弃掉，岂不是愚昧之极？可惜之极！！

请善思念之！善思念之！

你是什么，就把什么做好

每个人在生活中都有很多身份，要做很多事，在很多地方工作和生活。

你可能是一个母亲，又是女儿，又是妻子，又是祖母，又是医生，又是领导。

你可能是一个父亲，一个厨师，一个病人，一个学生，一个员工，一个儿子，一个丈夫，一个行者。

是母亲，就把母亲做好，慈爱子女；是女儿，就做好女儿，孝敬父母；是医生，就把医生做好，好好医治病人；是领导，就把领导做好，关爱员工。

你是厨师，就把饭菜做好。

你是老师，就把学生教好。

你是清洁工，就把街道扫好。

你是农民，就把地种好。

你是咖啡师，就把咖啡调好。

你是商人，就把东西卖好。

你是画家，就把画画好。

你在哪个身份中，就把哪个身份做好。你是什么角色，就把哪个角色演好。你做什么工作，就把什么工作做好。你在哪个环境中，就去融入那个环境。

观世音菩萨有三十二种应身，我们每个人都有三十二种应身。

所有的身份，都不是真实的你。但是，演好那个身份，就是真实的你。

有人不知道如何修行，到处去求法，到处拜师，到处找道场，学各种法门，不知生活中处处是法门，处处可拜师，处处是道场，处处可修行。

哪里是法门？眼是法门，见一切色而不着色故。耳是法门，听一切音而不分别故。鼻是法门，嗅一切香而不染故。舌是法门，尝一切味而不贪故，终日说话而不与世诤故。身是法门，触一切受而不迷故，觉知而不住故。意是法门，善于分别诸法相，于第一义不动故。

以何为师？人人皆我师。

我若急躁，缓慢者是我师。

我若懈怠，精进者是我师。

我若骄傲，谦卑者是我师。

我若散乱，专注者是我师。

我若嫉妒，随喜者是我师。

我若贪婪，少欲者是我师。

我若吝啬，布施者是我师。

我若沮丧，欢喜者是我师。

我若自私，奉献者是我师。

我若冷漠，热情者是我师。

何处是我道场？

举足下足，穿衣吃饭，待人接物，皆是道场。于家中，家就是道场。在单位，单位就是我寺院。在亲情中，亲情就是我阿练若。在人际关系中，人际关系就是我的法堂。

在车间，车间就是我的禅座，做好每一个零件就是我的坐禅。

在柜台前，柜台前就是我的方丈室，接待好每一个顾客，就是我的诵经。

在厨房，厨房就是我的练功房，做好每一餐饭，就是我的持咒。

在开车，开车就是我的菩提道。看好道路，保证安全，就是我的觉知课。

走路，上班，说话，眼神，一言一行，一颦一笑，都是我修行处，都是我用心处。

你是什么角色，就做好什么角色。你在哪里，就安住在哪里。你干什么，就把什么干好。

没有比这更近的道场，没有比此更快的修行，没有比这更绵密的用功，没有比这更妙的成就。

善知识，心安即是道场，不须外求；当下即是涅槃，不须远望。

若离众生，终不能成无上菩提

六祖大师云：众生即佛性。佛言：一切众生皆有佛性。又说：心佛、众生，三无差别。

无论你学多少佛法，不在众生中磨练，修行之路，转行转窄，错

失菩提大路。

无论你学习多少理论，不在众生中考试，都是纸上谈兵，无法真正见到佛性。

无论你多么纯熟于所学的佛法知见，不在众生中勘验，那些知见只障心性，非关解脱。

无论你觉得自己多么有修行，不在众生中悲智双运，你都无法圆满菩提。

众生才是真正的道场。

众生才是诸佛的源头。

不在众生中修道，必入歧路。

不在众生中磨砺，定堕小乘。

不在众生中发心，难逃沉空守寂。

不在众生中修行，必成焦芽败种。

不在众生中浸润，难见诸佛体性。

不在众生中陶冶，难去我法二执。

华严经云：忘失菩提心，而修诸善法，是为魔业。

菩提心者，在众生中；诸佛悲智，出于众生。离于众生而觅菩提，犹如离于土壤而种庄稼，在于空中而建楼房，无有是处。

众生即是佛性。

就在离你最近的那些人身上修道，不管他们是谁出现在你面前，就以他们为心镜，以他们为陪练，以他们为增上缘，以他们为悟道的契机。

佛性在众生中磨练、觉醒、成就。

就在你的父母、伴侣、孩子身上修行，把他们视为佛，视为恩宠，视为馈赠，视为启发，视为钥匙。

就在你憎恶的人、讨厌的人、轻视的人、陌生的人身上修行。视他们为善知识，为钳锤，为敲打，为砥砺，为制约，为医药。

就在人中修道。人中处处是道，处处有禅机。人人相照，光光互显。人人相遇，触处皆真。但能反观，无处不通。

经云：譬如旷野沙碛之中有大树王，若根得水，枝叶华果悉皆繁茂。生死旷野，菩提树王亦复如是，一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果，以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。何以故？若诸菩萨以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提故。是故菩提属于众生。若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。

有人执着诸法空寂，谓无众生可度，便堕断灭，执于自了。佛言：汝等比丘，莫谓如来唯修诸法本性空寂。佛说诸法空寂，只为对治修行者执着有法。若复着空，则不见佛性。

又云：空空者，名无所有。无所有者，即是外道尼键子等所计解脱，而是尼键实无解脱。真解脱者，则不如是，故不空空。不空空者，即真解脱。真解脱者，即是如来。

故知，莫离众生而觅无上菩提。

莫离世间而欲成就无上佛道。

佛法在世间，不离世间觉。

修行在人中，人成即佛成。

如小牛随逐母牛，修行者随逐众生，必成佛道。

你的修行方向对吗？

我们更喜欢去聆听各种各样的善知识的教法，而不愿意静下心来、摒弃诸缘，去执行任何一个善知识所说的教法。

我们更喜欢听闻各种道理，讲说各种道理，而不愿意去实修和自

证那些道理。因为听闻道理只需头脑的运行，讲说道理只需要动动嘴唇，而实证那些道理需要身心的行动，久久地坚持。

我们更喜欢活在意识的幻想中来躲避空虚，而不愿意回到现实中来做些什么让自己真正安心。

我们更愿意感受别人的语言文字所描绘的美感，而不愿意亲身去经历属于自己的独特体验。

我们总是沉迷并赞叹别人所获得的各种成就，而不愿意自己去承担那些成就后面所付出的辛苦和努力。

我们更喜欢迷失在各种有为、绚丽、热闹和虚荣之中，而不愿意布施六根，去尝试独处、无为、寂静和真实的生活。

我们总是爱做各种各样的事情来让自己更加充实，而不愿意做一个无事人让自己直面空虚，享受空虚，从而不再为躲避空虚而制造充实的假相。

我们总是会到处追随各种偶像，从他人那里获得共情、慰藉和支撑，而从来不懂得安静下来，在自己的内心找到唯一真正的力量。

我们进入各种直播间，花钱去听各种讲座，看许多导师的各种演说，听闻那些妙语连珠，领悟那些智慧和经验，为之拍案击节，仿佛醍醐灌顶，以为自己也拥有了那些智慧。却忘了别人的经验跟我们毫无关系。我们关闭视频，放下手机，离开听法座位的那一刻，没有丝毫改变，依旧烦恼重重，更加的空虚与无聊。

学习者经常被导师迷，同样，导师们也常被学生迷。大家都迷失在热闹和虚荣中。

粉丝经常被偶像迷，偶像也总是被粉丝迷。双双都迷在意识和自我中。

懒惰者经常被空谈家所骗，同样，空谈家也被那些懒惰的追随者

和赞叹者捧杀。

这个时代，每个人都口说般若。如果你沉迷于听法，你会发现每个人都是大师，每个人都能口吐莲花。说法者多如牛毛，修法者少如麟角。

为何我们穷尽一生都在学习，却仍然不能解脱烦恼、获得安乐？

因为我们学习的方向反了。

因为我们用功的方法错了。

因为教导者自己还在迷失中。

因为导师在头脑中教导真理，学人在头脑中学习实相，不知道头脑会不停地制造无明、依赖和虚妄，从来不能触碰到真实。

我们一直以为学习的越多、造作的越多，会越有智慧，不知道真正的智慧是绝学与无为。

快乐与解脱，不从学得，从息心而得。

安心与满足，不从外来，从自心而发。

自信与智慧，不从他得，从自己这里开发和汲取。

充实与宁静，不从依得，不从求得，从无依得，从无求得。

如果你是一个善知识，不要沉浸在说法的快乐中，不要被众多的信众冲昏了心智。不停地讲说，那将害了你和学人。要引导学人去实修，并向他们提供具体可行的方法，最好是与他们一起共修，进行长期而有效地辅导。

如果你是一个学人，不要沉迷于看各种直播，听闻各种说理，果断地离开一个个直播间，找一个地方休息大脑，息虑忘缘，训练独处，实证解脱，从各种知见和道理中跳出来，直接无为，直接无依，直接获得解脱的能力。

在今天这个学法热情空前高涨的时代，当所有人都朝向热闹的人

群蜂拥而去，一个实修者，要保持冷静和坚定，不要被修行的假相所迷，要勇于走实修之路，即使那条路上行者孤寂、寥寥无几。

学会休息，即见自心

息者，从自从心。自心者，即息也。

会休息者，即会自心，即见自心。

能自觉休息身心者，是觉悟人，无别觉悟。何以故？凡夫只知识马奔腾，从来不懂得休息。若人一念休息，即是天堂。

练习随时随地休息下来，什么也不做，不论是行，是立，是坐，是卧。

如果身体疲惫，也可以躺在床上休息，只是静静地躺卧。手里不可捉持任何东西，比如手机、书籍、食物。

如果坐不住，或者躺不住，一定是生起了妄念和想做些什么的想法，看到它，看破它，心作是念：你曾用无量多的时间造作了无量多的事情，内心还是不安，为什么不让自己休息下来？不再被六尘境界所骗，不再被识心的欲望所引，让自己安静下来？

当你这样想时，造作的心就会熄灭。继续保持什么都不做。

练习休息，不是生硬地把自己按在那里坐着不动，而是知道为什么要休息，休息什么？怎么休息？

所谓休息，是指休息六根，休息六识，休息抓取，休息感官享受。

休息思虑，休息分别，休息计较，休息得失。

休息造作，休息贪着，休息妄念，休息轮回。

如果你不会休息，六根就会一直捕捉幻境，被幻境所惑，轮回生死，无法解脱。

通过坐着，站着、躺着，当然也可以慢走，做极其简单的事，让

心不再忙于得到什么，都可以练习休息。

狮子、老虎除了捕猎时，几乎都躺卧在洞里养精蓄锐，什么也不做。唯独人，很少懂得休息身心。

每天到小树林或僻静的地方，带一个小马扎，带杯水，坐在树林里半个小时或一个小时。如果一开始练习很困难，可以欣赏风景，慢慢地让心安静下来，这时可以闭上眼睛，什么都不做。让大自然的声音、气味、风自然地包裹自己。

如果下雨或天太冷，就坐在家中的沙发上，什么都不做，什么都不想，连音乐也不要听。身心放松，呼吸自然，如果妄念太多，就觉知呼吸，练习数息。

有念头和妄想生起，不要住着，也不要遣除它们，只是不相信它们，不跟随它们，它们会自己消失。

每天抽出一段时间，坚持练习休息，我们可以把它称为练习一物不为的功课。

当你的心真正安静下来，你什么都不用想，一切在你面前清晰展现，一切困惑自然消失，一切尘劳自然远离。

无论怎样处置一杯浑浊的水，它都不会澄清，只要把它放在那里，什么都不做，它就会以最快的速度澄清。

修行也是如此。无论你做什么功课，都不如直接什么都不做，那会让你最快地看到自己的本心，看到世间一切万法只是心念的游戏，没有一件事是真实的。

古人云：息虑忘缘，佛自现前。

学会休息，练习休息，那才是一个道人的真正本领，也是解脱生死，出离尘劳的最快方法。

关于爱（一）

在爱别人前，请先爱自己。

爱自己，那是天经地义！就像果实，就像庄稼，就像太阳，它们先要自己饱满，自己绽放，才能利益别人。

爱自己多一点，才能爱别人多一点。

爱自己，不过是为了更好地爱一切人，一切物。

即使对方是你的挚爱，是你的家人，是你的至亲，你也要先爱自己。好好爱自己之后，再爱别人，那样的爱才源源不竭。

先爱自己，再爱别人，可能你会认为那样很自私。

我们总是希望自己的爱人爱我们更多一点，而不能接受他们爱自己。

我们总是希望别人对自己付出更多一些，而不愿意接受他们把更多的精力用在他们自己身上。

当他们有缺失、不满足、不懂得自爱时，他们真的有能力爱你吗？

如果我们不把自己先照顾好了，把一个残缺的自己放到另一个人面前，以爱的名义要挟对方来牺牲，那对他人才是一种不负责任。

即使对方一次次地质问你，为什么不爱他更多一些，你也不要被他的质问所影响。

很多人因为一上来就相信了爱别人要超过爱自己的观念，而让自己压力重重，陷入到抱怨和责备中，最终无法再去爱任何人。

先爱自己，那永远没错。希望你爱的人早一天明白这一点。那样，你们的关系才会更长久。

同样，你爱的人，她首先要爱她自己超过爱你，当她更爱自己时，你不仅不要生气，还要为她庆祝，她学会了独立，不再像乞丐一样活着。她把自己照顾好，才会有余力照顾你。

如果她不能足够的爱自己，她越是爱你，你越会感到是一种负债。
你的爱不是为任何人去负责，而只是向对方提供你多余的部分，
它们必须是你能承担的和你真真正拥有的。

这个世界上所有的真爱都发生在自爱的前提下。

一个不懂得先爱自己的人，即便你能给予别人再多的爱，都不会长久。

不成熟的人的爱是彼此要求对方多爱自己，那看上去是在增进双方的联系，而实际上会让彼此的关系越来越紧张和疏离。

成熟的人之间的爱是双双把自己照顾好，再拿出多余的爱来滋养对方。

朋友，不管你是对自己的父母、孩子，还是伴侣，请把过多的精力和关注从他们身上移开，回到自己这里来，先好好爱自己，再去关爱他们。

如果你从来都没有把自己照顾好，你只能给所有你爱的人以压力和负担，又谈何去爱他们呢！

不要因为爱自己更多一些而内疚。

当有一天，你成熟了，饱满了，强大了，你可以给他们更深沉、更有益、更持久的爱。他们就会理解你，也会用同样的爱回馈你。

关于爱（二）

谢谢你来到我身边，让我把目光从自我的困境中移开，倾注于你。

谢谢你来到我身边，让我看到自己的狭隘与执拗，让我渐渐地从自我的泥淖中拔出。

爱自己多一点，那不是我最终的目的；我最终的目的是遇到你，通过你，彻底解放自己，让自己汇入更多更广的生命中。

谢谢你在十字路口等我，让我看到还有另一条更广阔的道路。若不是你，我便走入狭隘的歧途，迷失在自我的荒原中。

谢谢你一直陪伴我，没有因我的狂妄和自负弃我而去。若不是你的出现，我对自己过度的爱将把我灼伤，直至疯狂。

谢谢你一次次地化现为各种各样的人，来提醒我、激励我、磨练我、打击我，让我从饿鬼爱中来到法爱中。饿鬼爱者，只爱自己。法爱者，爱一切众生。

谢谢你出现在我的全命中，不论你以什么样的身份和样子，我都感激你把我从自闭、自卑、自怜、自负、自满、自缠中唤醒，让我慢慢学会了爱别人。

谢谢你，不论你是谁，给了我关爱别人的机会，让我知道，生命不能停滞于自爱，它应该敞开、流动、尊重、牺牲和奉献。

让我爱你更多一些，为了避免沉溺于自我。

让我爱你更多一些，为了去除我执与法执。

让我更多地看到你，而不是只盯着自己。

让我更多地关心你，而不是只想着自己。

如果只是我好，而你不好，那又有什么意义？如果我们本来就是一个人。

如果生命是一体的，而你还在苦海中，我又怎么可能独自安乐？

如果我不爱你更多一点，我怎么可能治愈自身的无数残疾？

如果我不爱你更多一点，我怎么可能从一棵小树长成参天大树？

谢谢你，给我机会让我成长、壮大、成熟、趋向圆满。

谢谢你，我生命的另一部分。

只有和你在一起，那才是真正的我，真实的我，完整的我。

万物可爱

如果你一个人生活，你是否在外出的时候，给自己房间留一盏灯，不为别的，只为房间里一直有灯光，你想留一份温暖和光明给自己的房子。

你是否屋子里放着音乐，即使出门，也不会把音乐停掉。你想让美丽音符一直在你居住的地方环绕。

你是否无数次去看一条林荫路、一条河、一片湖？就像去见一个老友，去和它畅谈，虽然你只是在它们面前坐着，一句话都不说。

你是否经常给你的屋子摆上一盆花，给你的花瓶插上几枝树叶，放在门上或柜子上一个小小的饰物，并带着笑容看着它们，即使它们从来也不会对你说些什么。

你是否经常无乐而起舞，无伴奏而哼起快乐的歌曲，不是为任何人起舞，也不是唱给任何人听。

你是否在阳光下用双手比一个心套住太阳，仿佛在和一个超级宝宝做游戏？

你是否在雪地上踩出各种各样的脚印，只是为了听咯吱咯吱的踩雪声而在雪地里走几个小时？

你是否仅仅为你一个人炒好几个菜，煲一锅汤，一个人美美的吃着饭而一点也不觉得孤单？

你是否在黑夜中去竹林里倾听野鸟的叫声？并一声声地学它们叫；躺在冬天的冰河上，聆听滋滋冰裂的声音？

你是否给你的阳台配上一把摇椅，就算你不坐在那里，你仿佛都能看到另一个自己坐在那儿晒太阳。

你是否在树叶上写过字，在桔子上画过笑脸，在冬天带着哈气的玻璃窗上胡乱涂鸦？

你是否和蚯蚓、蚂蚁、猫咪、飞鸟、大黄狗说过话？你是否像对自己的爱人一样对你使用过的汽车、钢琴、画笔温柔地说过话？

万物都是你，万物都可爱。

万物都是光，万物都温柔。

万物都静美，万物都是爱。

你对待一切的态度，都是你爱自己的方式。

你与一切对话，都是在和自己倾述衷肠。

你不可能和任何你心外的人相知、相恋、相守，除了你自己，你不可能和任何人交谈、吵闹、和解。

万物都是心。

万物都是你。

爱万物就是爱自己。

郁郁黄花，无非般若。

青青翠竹，尽是法身。

终日拿提捉握，触处即是菩提。

眼色耳声鼻嗅，皆是妙湛总持。

若能一物不违，谁能与我为敌？

但能一退再退，便可坐拥无极。

感恩与知足

当你抱怨父母没有给你太多的爱时，你可曾想到当你在襁褓中，他们含辛茹苦把你养大的恩情吗？你只是想从他们那里得到更多，你可曾想到要报恩于他们？为他们做些什么？

当你抱怨这个世界对你不公时，你可曾想到你吃的粮食，你住的房子，你穿的衣服，你乘用的交通工具，你取的暖，你走的路，几乎

你生活中使用的一切，都是这个世界无偿赠予你的。你可曾对这个世界和他人存有一丝感恩之心？并有发心要回报于这个世界？

当你抱怨你的工作不够好，你的老板不够仁慈，你的同事不够友善，你可曾想到过正是你的工作养活了 you，正是你的老板给你提供了工作机会，正是你的同事协助你完成了你自己一个人无法完成的工作？你对他们是否生起感恩之心？是否想到要做一些什么回馈给他们？

当你抱怨你的房子不够大，车子不够好，孩子不够聪明，你的生活不够快乐，你可曾想到那些露宿街头，衣不附体，食不裹腹的人，你可曾对你目前拥有的生活心存一点点感激？只要你心中有一点点感恩，你怎么可能会不快乐，不心满意足呢？

你虽然不愁吃，不愁穿，却仍感觉百无聊赖，心情郁闷，生无可恋，你认为自己是最不幸的人。你可曾想到农民正在地里种庄稼，建筑工人正在冰天雨地里施工，小贩为了糊口正在雨中卖煎饼果子。你可曾对自己温饱的生活心存感恩？你但有丝毫的感恩之心，都不会让自己抑郁难受，任由自己沉浸在自我的漩涡中，你都会立刻做些什么，不是为了自己，而是为了回报这个世界。

你来道场修行，你接受十方的供养，让你能够安心办道，却每天总是抱怨吃的不好，住的不好，同修不好，师父不好，总是挑剔别人没给你什么，不知道心生感恩，发心为大众做些什么。

无论你在哪里，跟谁在一起，在做些什么，想一想你现在还拥有的，不要总是想着自己没有的。

想着要感恩于谁，不要总是去抱怨于谁。

打开心中那扇感恩的大门，那才是你恒常快乐的源泉。

只要你心存感恩，你就不会愁云满面。

只要你心存感恩，你就会积极乐观。

只要你心存感恩，怨恨之魔就无从入心。

只要你心存感恩，冬天也会像春天，饥饿也会有法喜，孤单也会被爱包围。

只要你心存感恩，再简单的陋室也会富丽堂皇，再简单的食物也会变成佳肴美味。

只要你心存感恩，再大的困境都会变成坦途，再大的疑惑也会顿时冰释，再难过的心也会瞬间喜悦。

以一颗感恩的心活着，还有什么比这更高的智慧？

以一颗知足的心度世，还有什么不幸和悲惨？

以一颗利他的心修行，哪里还有障碍和瓶颈？

以一颗报恩的心存在着，还需要什么法门和修行？

世界养育了你，他人成就了你，开启你的感恩心，解脱就在那里，开悟就在那里，常乐就在那里。

感恩与知足，至尊与无上。愿此摩尼宝，处处相跟随。

改过必生智慧

我们在什么时候能够提升自己？

不是在你忽然发现自己是对的那一刻，而是忽然发现是自己错了。

认为你是对的，只会加深自己的我执和我见，无法让你更加清醒与接近实相。

只有当你一次次地看见自己的不是，是自己误解了别人，是自己一直以来刚愎自用，是这些时候，你才接近觉悟。

当有一天，我们认识到自己长久以来之所以不幸并不是因为别人做了什么，而是因为自己错误的观念和认知，因为自己对自己的执着，

这才是我们真正成长并成熟的时候。

当我们真正学会反省自己，学会向内省察自己，而不是一味地抱怨别人的不是，是这些时候，我们的心性忽然间得到了巨大的滋养和提升。

为什么我们很难看到自己的不是？为什么即便我们看到了自己的过错也不愿意承认并改正自己？因为我执坚固，因为自我根深蒂固，因为意识要维护它自己，因为我们从未停下来反思。所以，我们很难看到自己的过失。

我们大多数时间，甚至都不会承认自己做错了什么！承认自己错了，那很难受，尤其对那些从来不认错的人。

我们在很多事情中，满心满眼全是自己的角度，根本无视对方的存在，完全不会站在对方的角度思考问题，导致我们永远不会看到自己有问题。

就算我们看到了自己的问题，也愿意改变，当我们真正去改变自己，那仍然很难。为什么？因为习气使然，因为我执我见未经降服与转化。坚固的习气使我们明知故犯，让我们一次次沦为习惯的奴隶。

当你没有训练出足够的觉知和定力，你很难看到自己下意识的思想和行为。

当你发觉自己起了嗔心，你已经生气多时了。

当你发现自己被境所骗，你已经受苦多时了。

当你发誓下次一定要改自己，不知不觉中，你又开始犯了同样的过失。

怎样才能真正看到自己的不是而改变自己呢？

安静下来，训练独处和静虑，观察自己的思惟习惯。

每天通过练习坐禅、内观、觉知来提升自己观照自心的能力。

你能时时能看到自己的起心动念，并在产生行动之前，能够停下来，带着觉知去行动，你就会打破原来固有的思想和行为模式，不再成为习气的奴隶，也不会条件反射式地在同一件事上屡屡犯错。

六祖大师说：改过必生智慧，护短心内非贤。

修习空三昧吧，找一个地方坐禅或者经行，牧牛或者一物不为，减少事缘，远离是非，放下得失，练习独处与无依。那是真正改变我们内心思想和外在行为的唯一途径。

只有当你的身心发生真正的改变，你才知道佛法和修行的意义。

回来，回家

修行与觉悟只是不断地回来，回家。

从哪里回来？回到哪儿去？

从思虑、计较、得失、妄念中回来。

从是非、爱憎、人我、生灭中回来。

回到见闻觉知上来，回到直用直行上来。

虽然回到见闻觉知上来，而不住于见闻觉知。

虽然回到直用直行上来，而心无所住，一切不留。

哪里是外？哪里是家？

着相取境是外，心缘诸事是外，思虑不停是外。

常应诸根用，而不生用想是家。分别一切法，不做分别想是家。

说回来，是相对于心频频外出，而无所安之处。

说回家，是相对于心迷失在境，流离失所，没有归宿。

若不迷外，即无所回；若无不安，家亦不着。

从对外境的执迷回到自心无一物上来，是名为悟。

从对他人的评判回到自心无一法上来，是名修行。

心出去，则三界混起。

心回来，则万境如如。

心出去，则邪魔在舍。

心回来，则觉佛在堂。

心出去，贼即至，其家财宝，即有所失。

心回来，主便归，其家宝藏，圆满无亏。

回来，回来，是修行人的咒语。常念此咒语，常思此咒语，常行此咒语，胜过一切形式上的修行。

回家，回家，是修行人的行持。常回家，常在家，常守家，是修行人保任处，是修行人做功夫处。

回到妄心不生处，回到诸见不到处，回到我相不起处，是菩萨生处。

回到无是非之家，回到无嗔恼之家，回到无忧虑之家。常居如是家，是名如来家，是名生清净家。

心有不安，必是心向外驰逐，是名歌利王向外游猎。回来，回来，即是如来。

心有不乐，定是着于外相，是名不守本心。离一切诸相，心便安乐。故诸佛者，只是离相，非有佛可得。

心有忧虑，定是堕于妄念，被自己所吓。回来，回到故事之外来，心便无忧。无忧者即佛，非别有佛可得。

故能回来者，即是能仁；能回家，即是释伽。

常忆此二回，行此二回，是名两足尊。即是觉悟，即是功夫，即是得道，即名成佛。

时时呼唤自己回来，是名自心有真善知识，是名自悟自修自成佛道。

新年祝福

过去已过去，今日可珍惜。

坎坷与困境，烦恼皆菩提。

砥砺前行者行，青莲生于泥。

愿君愿力持，新年觉悟心。

在新的一年里来临之际，学山率禅院四众弟子祝福大家：

家庭和睦温馨 工作兢兢业业

事业风生水起 感情从一而终

日子平常恬淡 道业蒸蒸纯熟

钱财只须知足 乐趣不宜多享

诗书贵在清凉 饭食只求裹腹

无事常思己过 谈论切忌说非

日用当求简单 交友须是良朋

愿君：

面貌如秋月 智慧似杲阳

心性柔若水 气质胜兰梅

吐语如木犀 微笑过花开

父母膝前多孝顺 常与子女多赞叹

人前不争不抢 遇事常退一步

见利多让他人 逢难当仁不让

若论修行成道 红尘即是道场

恭敬胜于读经 礼让超过坐禅

息虑胜他知解 无诤妙于谈玄

常于脚下觉知 即能心上不忙

不必频频参访 只要耐住家常

祝您在新的一年里：

时时观自在 处处常不轻
以文殊剑 斩三毒兽
效普贤行 发地藏愿
心性被德滋养 身体无病无恙
慈悲喜舍成宝车 四摄六度饰居所
烦恼海中 探无价珠
定慧双臂 福慧两足
见地要高 行持要低
只管耕耘 不言收获
不离世间 成就菩提
在于生死 而证涅槃
智慧为父 慈悲为母
灭恶道苦 登清凉殿
以家为伽蓝 在欲而行禅
心平以为戒 行直绝诸观
常回当下 不犯苗稼
以平常心 做个闲人
享太平乐 不厌娑婆

请不要以爱的名义伤害我

请鼓起勇气，对所有以爱和道德的名义绑架你的人说不。

请勇敢地对那些操控你，阻止你自由意愿和行为的人说不。

请找一个时间，把下面的话读给你的父母、子女或伴侣，如果他们对你有太多的管控：

在你希望我变好之前，请你自己先变好。

我可以听你的建议和劝告，但在此之前，请给我以拥抱和理解。
相对于前者，我更希望你能给予我后者。

不管你是谁，你都无法逼迫我做好人，除非我愿意。

不管你是谁，你都无法逼迫我去付出和牺牲，除非我愿意。

不管你是谁，请首先尊重我，再希望得到我的尊重和恭敬。

请在说我自私之前，请你先做到不自私；如果你做不到，就不要要求我做到。

请在指责我之前，看看自己是否是对的。如果你自己也不是完美的，就不要频频指责我。

请在您做好一个父亲或母亲之前，再要求我做好一个儿女。

就算你是我的父母和爱人，也没有权利规划我的人生，替我做任何决定。

就算你对我有救命之恩，关于报答的事，你不能对我有任何要求。那是我自己要去做的事。我是否报答你，都没有错。如果我想报恩，那一定是我自己反省到的，而不是被你指出的。

我可以和你在一起做任何事，你唯独不能干涉和控制我的思想。

你可以给我任何恩惠，但那一定是我愿意接受的。

你也可以向我索取和求助，但不要帮你是我的事。我随时可以拒绝向你提供任何帮助，除非我心甘情愿帮助你。

你可以和我分享你的人生经历，但请不要把你的信念植入我的思想。除非你的信念打动我，让我自觉向你学习。

不要以爱的名义和道德观念绑架我做任何不愿意做的事。

我也不会用自己的思想绑架你。

如果你爱我，请只是陪着我，理解我，接纳我，拥抱我。我只需

要这么多。至于建议和好心，请把它们付与东风。

“都是为你好”，这是世界上最残酷的爱语，最狠毒的爱意。

什么对我好，只有我自己最清楚。就算我错了，请让我自己认识到，那一定是最深刻的。

如果你真的为我好，请聆听我需要什么，而不是你想让我做什么；
如果你真的为我好，请关爱我，相信我，支持我，而不是改变我。
在希望我改变之前，请改变您自己。

在接近我之前，请清空你要兜售给我的各种梦想和见解。

在你爱我之前，请好好爱你自己。如果你是残缺的，你怎么可能会爱我。

在你学会爱自己之前，请把时间和精力用在你自己身上，而不是我身上。如果你为了圆满自己而暂时忽略了我，有一天，我会原谅你，甚至为你骄傲。

在你知道自己是誰之前，你不可能理解我。

在你真正独立之前，你不可能成为任何人的依托。

请好好爱自己，然后，我会爱上你。

宝贝，我们爱你

如果你是一位父亲或母亲，不论你的孩子是五岁，十岁，二十岁，还是五十岁，请对他（她）说：

宝贝，我们爱你。

我们相信，这世间只有一种真爱，就是我们对你的爱。

孩子，不论你学习成绩是好是坏，你都是我心里最爱的宝贝。你的成绩不代表任何关于你的意义，你的意义是爸妈的宝贝，是你独一无二的可爱，是你的健康、笑声、憨傻，是你能快乐地生活，开心地

吃饭、玩耍和睡觉。

孩子，请永远记得，你在我们心中是完美的，连一点点不完美的可能都没有。我们根本不在乎你的眼睛大小、皮肤颜色、数学和英语是否能及格，那些，我们完全不在乎。只要看到你的小脸，你额头的汗珠和你的身影，我们的心里就充满无限的爱意。我们怎么可能被那些渺小到几乎看不到的东西所影响而减少对你的爱呢？就算我们变成了痴呆，也绝不可能因为任何事情而不爱你。

孩子，不论你将来是否有一个好工作，即便你找不到任何工作，你仍是我们心中的宝贝，仍是我们心中最可爱的人。我们不会因为你的工作或有没有工作而轻视你、嫌弃你和批评你。就算有一天，你变成一个乞丐，我们也相信你是快乐的，我们也愿意与你一同去行乞。

宝贝，不论你选择谁做你的伴侣，我们都能保证像爱你一样爱他。如果你想一个人生活，或者虽然有伴侣而不想结婚，甚至以同性为伴侣，我们也都绝对理解和支持。我们相信你那样做，一定是因为那样能让你更加快乐。我们绝对不会因为别人的评判而冲昏了头脑，不听从你的心声，而相信那些与我们毫不相关的人的意见。

宝贝，不论你人生中经历什么，我们只想让你知道，我们永远是你的依托、靠山和港湾。我们会尊重你的任何决定和选择，只要你自己没有犹豫和彷徨。如果你不知如何选择，作为父母，我们会鼓励你独立和自己做决定，不会剥夺你独立成长的机会。

宝贝，不论在任何时候、任何境遇中，不要忘记父母永远更愿意做你的听众、知音和守护者，而不是你生命中的长官、教导员和审判长。我们希望你迷茫和困惑的时候，第一个想要去倾诉与求救的是我们，而不是陌生人或其他人。我们一定不会让你失望，也不会用我们的人生经验来否定你和打压你。就算你遇到再大的困难，我们一定

会与你站在一起克服它。

孩子，我们深知，你是上帝和老天的孩子，而并不是独属于我们。你属于你自己，属于天地，属于万物，属于永恒的真实。你只是借助于我们而来到这个世间。你的生命的意义并不是感恩并报答我们，而是认识你自己，了解你自己，活出你自己，再回到永恒的真实中。

孩子，我们想让你永远知道，即使你什么都不做，你来到这个世界本身，对我们就是最宝贵的馈赠，对我们就是最大的恩赐。你给了我们喜悦、爱和光明，给了我们太多的美好。因为你的降生和存在，我们得以认识自己和生命，也因你而觉悟和成长。我们只想对你说：谢谢你，宝贝：我爱你，孩子。

宝贝，就算我们的生命终结了，也无法改变我们对你的爱。这份爱会一直包围在你身边。如果你感受不到我们，就看一眼夜空的繁星，聆听大海的潮声，感受那铺面而来的春风，看着每一个你遇到的生命的眼睛，那一切，都是我们对你的爱。我们也希望你把这份爱传递给自己的子，更多的子，更多的生命。

对不起，请原谅

我们都做过伤害别人的事，尤其是自己的至亲，或者是我们非常在意的人。因为我们的愚痴与无明，因为习气和惯性，因为自大和傲慢，我们对他人进行语言攻击，情绪打压，恶眼相视，诅咒谩骂，甚至使用暴力，对他人造成了很大的伤害。

事后很久，我们才发现自己犯了很大的过失，但是后悔已晚，事已至此，伤害已成，我们没有任何办法弥补对他人造成的伤害。我们再怎么向对方道歉对方都无法原谅我们。伤害就像一颗钉子钉入木头，即使再拔出来，木头上也会留下深深的印记。对方的内心已经形成了

恐惧和怨恨，而我们也会因此陷入深深的自责，追悔莫及。

当我们不小心做错了事，伤害到了他人，真诚地向对方道过歉，如果还是无法得到他们的原谅，我们该怎么办？

我相信很多人都曾经或正处在这种自责和绝望中。

我们要把心思从对方身上拉回到自己这里来，从已经发生的错误泥潭中拔出来，用心好好反思自己的过失，放下过去，面对现在和未来，真正去改变自己，不要再在对方和任何其他他人身上犯同样的错误。

发生的事已经发生，无法更改。但是现在和未来我们却可以把握和改变。只要我们真诚地忏悔，真正认识到自己的错误，努力地变好，相信变好后的我们会赢得他人的原谅。

如果对方一直不能原谅我们，我们只能从心里放下这件事，不要活在愧疚和悔恨中。我们要过好将来的生活，好好对待其他人，不要再伤害到他人。

是否要原谅我们，不是我们能控制与主宰的。那是他们要做的功课和他们自己要面对的问题，而不是我们。

我们要做的事就是改变自己，让自己变得更好，更有觉知，更仁慈，更包容，更敞开，更柔和。

只有我们变得足够柔和，足够觉知，足够无我，足够强大，我们才不会伤害到别人。有一天，当有人伤害到我们，我们才不会掉入怨恨与讨厌的漩涡，才不会因为无法原谅一个人而痛苦不已。

在此，向所有我曾经伤害过的人说一声：“对不起。请接受我真诚的道歉，我非常后悔自己说过的话或做过的事伤害了你们，请原谅我曾经的愚昧与粗暴、自负与偏见。我愿意改变自己，尽一切可能不再去伤害任何人。”

也在此祝愿所有人都能带着觉知生活，与人相处，温柔相待，善

心相视，去除我执，消除偏见，善待世间一切众生。

开悟的女人，诸佛的摇篮

涅槃经云：众生皆谓：奇哉！女人能成阿耨多罗三藐三菩提。

又云：我于阎浮提世界示现女人成佛。

是的，女人能成佛，这是佛所说，而且在临般涅槃时所说。

女人能开悟，而且更容易开悟。

女人成佛，天经地义，有何奇怪！

维摩诘经中天女不转女身，即得阿耨多罗三藐三菩提。舍利弗问天女：汝何以不转女身。天女曰：我从十二年来，求女人相了不可得，当何所转？

十二年者，即内外十二入也。十二入清净，无男女相，即身即是阿耨菩提。

故女人者，实非女人，只是现女人相，为度诸着男女相者。

故女人者，实非女相，只是呈现娇柔态，为度刚强难化者。

故女人者，非男女相，只是示现虚弱相，为示道之低下谦卑。

古人云：谷神不死，是谓玄牝。玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不勤。

玄牝者，女之喻也；谷神者，道之象也。

女人柔弱、坚韧、聪慧、慈悯、忍辱、包容、细腻、内敛、沉静，谦卑，低下，此皆道之品质，实相之隐喻。

故女人近道，女人即道。

吾虽身为男子，更喜吾心如女人。何以故？女人柔弱似水，常处低下，与物不争，故几于道。

女人悟道，八十四态即成八十随形好；情执爱意，即成慈心三昧；

声音面容，即成月爱三昧。

过去禅宗学人悟道之后，只云：尼姑元是女人做。

尼姑是女人做，和尚是男人做；瓜是圆的，门是方的；牛吃草，虫吃菜；秋来叶黄，春来草青。

这一切，昭昭明明。故云如来不覆藏也。一切如其所是，不做丝毫改动，即是菩提。

女人能于日用中只做女人，把女人做好，把妻子做好，把女儿做好，把母亲做好，把女性做好，即是修道，即是悟道，即是得道。

女人修行，不必转女人各种相貌、姿态、爱好，但转执迷心，贪恋心，黏着心，此身即是法身。

佛说女人不能成佛，为昔人故；佛说女人能成佛，为今人故。

说女人不能成佛，为增上慢者说；若无增上慢，女人身即是佛身。

女人只须显其温柔，不必逞男人刚强。何以故？女人心自有坚韧刚强，不必求其外强。

女人只须做女人。何以故？诸法如义故。

女人本就开悟，本就是道，不必更求开悟，更觅于道。

开悟的女人，道的临盆者，圣胎的子宫，觉悟的养育者，智慧之母，诸佛的摇篮。

百无一用是禅师

禅师是对世界没有价值的人。一个禅师对世界不做任何贡献。

如果说禅师对这个世界有那么一点点意义和贡献，那就是他的安静和无为。

然而，这安静和无为对这个世界是无意义的。这个世界并不需要安静和无为。世界需要各种各样的声音、观念和有为。

在禅师的世界里没有什么是有意义的。佛陀还需要度化众生，讲经说法，禅师连这些也都省略了。

他对这个世界失去了全部存在感。他不需要以任何价值或意义来获得存在感，他深知自己是不真实的。

禅师就像空气，就像植物，就像废物一样活着。

这听起来有点极端，但是他确实是如此毫无压力地活在这个世界上。禅师之所以可以这样轻松地活着，是因为他需要的少，获取的少，依赖的少。他不再要求自己成立什么，他不需要建立任何事物，尤其是任何观点。他从根部撤掉了自我。

当他的生活只剩下活着，他甚至连活着都不再执着，他就可以随性而活。他不需要再对这个世界负责。没有什么可以强迫他一定要做什么。他变成了一个完全无用的人。

他成了一个“废人”。

他像一个“寄生虫”。

他毫无作用，毫无意义。

他虽然如此，却一点也不苦恼。相反，他以此为安乐。

风甚至还能影响农作物，还能发电，还能供人欣赏，一个禅师比风还要更加无用。

百无一用是禅师。

禅师也会写诗，也会唱歌，甚至会手舞足蹈，但那是从心中自然流露的音符，没有规矩，没有法则，那里没有任何意图和祈求。他不期望得到认同和赞赏。

有人听到了他的歌，喜欢或是讨厌，传诵或是指责，他不在乎。他只管他自己唱歌和写诗时的快乐。

禅师活在全无的世界，活在什么都不会的世界，活在全无技巧，无

功利，无作为的世界，他享受于他的“颓废”和无用。

五祖弘忍会下有五百僧众，他们一个个都会佛法，只有卢行者不会佛法。卢行者除了砍柴和舂米，连字都不识，他什么都不会。卢行者是禅师。

一个修道者可能还会存有学法、修行、得道的心，在禅师那里，这些全部消失。

禅师是一个彻头彻尾的隐居者和失败者。

他的隐居并不是形式上、身体上、居住上的，而是他的心识、思想、知见全部失踪，他不再参与三界的意见。

一个禅师一定是于三界不现心意识的人。

一个禅师先是藏身处无踪迹，后是无踪迹处不藏身。

一个禅师的心，天地难测，鬼神不知。

禅师不与人争，不与物争，他退居一切之后，居于一切之下。

他甘于失败，甘于一事无成。

禅师跟男女僧俗老少无关。谁都可以是禅师，只要他对这个世界不再有任何所求。当他不再想成为什么，他成了一个禅师。

一个禅师是真正没有身份，没有我相、人相、众生相、寿者相的人，他不需要一种存在的意义来支持他活着。他只是纯粹的不加修饰的活着。

每个人天生都是禅师，只要他停止要求，撤销有为，不求意义。

还有比做一个禅师更美的吗？还有比成为一个禅师更简单的吗？不需要雕琢和打造，不用费一点点心思。自然天成，不劳一功，无拘无束，无忧无虑，像云一样自由，像水一样自在。

投射

了解了投射，就了解了自心如何创造它自己的一切故事、人物和世界。

了解了投射，就会生起觉知，不被所投射的故事所骗，与自心的世界建立和谐的关系。

什么是投射？

你看到一个人，觉得他很贪婪。对方是否真的贪婪，并不能确定。能确定的是，你内在存有贪婪。你把自己内在的没有释放的贪婪投射到了外在的一个人身上。

你看到一个人，认为他很傲慢。对方有可能真的很傲慢，但有可能并不傲慢。你无法确定那个人是否真的骄傲，但是能确定的是，你把自己内在的傲慢投射到了对方身上。你暴露了自己内心的傲慢。

我们对别人的看法，暴露了自己内在存有的一切。

所以说，你看到的世界揭示了你内在的构建。

世界是你自己建立的，与他人无关。

一个人只是随口说了一句话。但是，你认为他说那句话在嘲讽你，你认为对方不尊重你。这时，你要觉察，嘲讽并不来自对方，而是来自于你对自己的不自信。如果你不轻视自己，就无法从对方的话语里投射出轻视来。

一个人只是无心地问了你一个很平常的问题，但是你却认为那个问题带有攻击性，于是你回复他的语言里充满了对抗的气息。事实上，是你自己先竖立起敌对的心态，才会在对方不经意的一句话中看到敌对，并因此与对方产生了完全没必要的隔阂与矛盾。这种矛盾与误解可能伴随你终生。

投射发生在我们生活中的每一处，每一时，每一件事中。你对外

在人事物的评价显露了你内心存储的信息，暴露了你内在是一个什么样的人。你不可能看到你内心没有的东西。

在人际交往中，如果你不能觉察到自己的投射，不能反观投影源是你自己，总是被自己投射的观念和故事所骗，你就会变得自负，自以为是，完全地被自我的投射遮蔽，就无法与任何人建立和谐的关系。你也无法通过人际关系的镜像来提升并滋养自己。你会陷入狭隘、残缺、偏执之中，无法看到那个完整的自己。

投射发生的非常快，快到你无法想象。想要看到投射，就要练习觉知，就要让心安静下来，学会观察自心，观照自心，善护自心。佛法里把这个过程叫作内观和禅修。

了解世界、他人和一切万法只是自心投射出来的影像，你就愿意向内看自心的投影源了。向内看投影源，而不再执迷于所投射的外境、故事和世界，那就是觉悟的开始。

真正的佛法是内观，是内省，是内证，而不是向外分别并获得证明。

当你能够看到自己的投射，并在那一刻停下来，你就可以观照自己的内心世界了。那时，你就可以阻止或者改变自己的投射。

了解投射的发生是基于妄想、分别和执着，是迷于自心境界。把精力收回到反观投影源、调整投影源上，你可以建立自己内在的净土，而不再去关注所投射的影像，解脱和开悟就在那里发生，佛世界也在那里建成。

向这个世界与他人尽量投射积极和善意的看法，你与世界的关系就越来越融洽。而那时，你也会觉悟到，没有外在的世界，只有你自己和自己的游戏。

法师与禅师

一般来说，法师与禅师都是于佛法中出家的僧人。但是，广义上说，能讲经说法，教化众生，宣说实相之理，为人解黏去缚的善知识都可称为法师或禅师。比如维摩诘、庞运、吕洞宾，他们虽然是居士，或者道教的出家人，因为了达实相，都可以称为大法师或大禅师。

法师与禅师看上去很相似，但是在实际的修行和证悟的境界上，却有着很大的差别。

所谓法师者，以讲经说法为主，主要阐释佛陀的文字经典，为大众解释佛法名相和实相的义理，未离心意识的境界，所讲所说，只可作为修行者入道之方便，不可以为究竟。

所谓禅师者，不拘泥于文字经典，以自证和实修为主，通过牧牛、参禅及棒喝、转语等多种手段，引领大众出离心意识，实证诸佛解脱境界。

法师者，依文解义，将文字经典奉为神圣，不可丝毫违犯。

禅师者，视文字为影像，跳出文字，直用直行，以自己亲证之道理为真实佛法。

法师者，说一切众生皆有佛性。

禅师者，说一切众生皆无佛性。

法师者，以佛为真佛。

禅师者，见佛如见鬼。

法师所讲，禅师皆会，但禅师未必去讲；禅师所会者，法师尽其平生所学，皆不能会。

法师者，一向而行；禅师者，逆行顺行天莫测。

法师者，教学手段单一枯燥，沉闷无趣；禅师者，教学手段灵活多变，生动活泼。

研读唯识、百法、中论、中观，此法师所学也。

江月照，松风吹，永夜清霄何所为。此禅师境界也。

如永嘉大师感叹，分别名相不知休，入海算沙徒自困。此法师界也；

如赵州禅师说：我于青州作得一领布衫，重七斤。此禅师境界也。

过去德山禅师曾担着自己的金刚经疏抄去见龙潭崇信禅师，想与南方禅师一决高下。路上被一个婆子问倒，后见龙潭禅师，悟道之后才感叹：文字知解，思辨玄说，如一滴投巨海，毫无力量。

德山见龙潭前，此法师境界也；见龙潭后，乃为禅师。

昔日临济见大愚禅师，一晚上对大愚说佛法，被大愚视为放不净。临济见大愚后回到黄檗那里，黄檗问，这汉来来去去，作么生得？待痛与一顿！临济云：说什么待来，即今便吃！随后便掌。

临济见大愚禅师前，所讲所说，乃法师境界也；见大愚后，应对黄檗之机，乃禅师境界也。

法师一辈子讲经说法，未必能真正开悟解脱生死。

禅师或许从未升于法座，却逍遥闲适，于生死自在无碍。

法师者，迷于文字，陷于义理，被心意识所障，若无大善知识提醒，终其一生，难于解脱。

昔日太原孚上座讲涅槃经，讲得天花乱坠，却被一禅师讥笑，笑他讲来讲去，只讲得法身边上事，至于法身，未梦见在。太原孚上座虚心向禅师请教，依其开示如实而行，于夜间静坐时，亲证法身，才知平生所学义理文字，与真实佛法了无交涉。

法师者，如神秀，五百人教授师，能解一切法，唯独不会修行，不会解脱。

禅师者，如六祖慧能，不会一切法，一字不识，唯独会解脱。

诸人知者，良遂总知，即法师境界。良遂知者，诸人不知，即禅师境界。

维摩诘经中诸菩萨，乃至文殊菩萨所说不二法门，法师境界也。

维摩诘默然，禅师境界也。

达摩祖师回印度前问弟子所学，诸弟子所答，法师境界也。慧可礼拜，禅师境界也。

香严智闲于泐山那里理尽辞穷，翻遍经典册子，找不到一句回应之话。此法师境界也。

后离开泐山，不经意间听到击石破竹声而大悟，此禅师境界也。

去年贫，不是贫，犹有立锥之地。今年贫，始是贫，锥也无。此是法师境界，又名如来禅。

吾有一机，瞬目视伊，若人不会，别唤沙弥。此禅师境界也，又名祖师禅。

牛头未见四祖前，天神送食，此法师境界。见四祖后，天人不来送食。此禅师境界也。

修行只到法师境界，还不能真正见性，出离生死。须悟禅师境界，行禅师境界，方能大彻大悟，真正解脱生死。

修行人，纵然未能亲证禅师境界，于此二种修行境界不可不知。若以法师所讲为究竟，终生闻法修行，不可见道。当以禅师之境为修行目标，依大善知识所教，勤而行之，终生不疑不退，必成圣道。

虚度光阴

问：师父好，最近这段时间没有上班，在家中无所事事，想干些什么，又没有动力，感觉自己虚度光阴，我要不要给自己定一个具体的目标，去做些事呢？

答：如果生命本身就是虚妄的，你怎么可能不虚度生命？

虚度光阴没有任何问题，问题是虚度光阴而不能心安理得。

人们经常会一整天无所事事，在无聊和平常中度过。有的人接受了这种平常，从而能日复一日地安心于这样的生活。他们穿衣、吃饭、种花、锄地、割草，喂马，带小孩，打麻将，喝茶，说着无聊的话，在胡同里站着，坐在门口巴望着路上的行人，甚至还有可能去和麻雀、蚂蚁说话，他们接受了这样的生活，本来极其乏味的生活，在很多人眼里，却活出了诗意。

而有的人无法接受生活中没有色彩和绚丽，没有故事和诗情画意，不想虚度时光，于是百般营造，创造新鲜，迷于故事之中，经历过山车似的惊吓，在生活中频繁出现事故，失去了最质朴的诗意生活。

纵然创造出辉煌的事业，取得巨大的成功，名留青史，被无数人纪念，又有哪个人不是在虚幻中度过呢？

就算你发现了天大的真理，如佛陀一般，赢得无数人的尊重，享受了无数的荣耀，活得无比充实，最终还是要面对虚无。在梦中，人们会觉得一切都有意义。醒来时会发现，每一段时光，每一件事，每一个人，都是在虚幻中度过。

所谓凡夫，只是不能接受平凡，想创造不平凡的生活，最后迷在自己创造的故事中，经受起起落落，无法醒来。

而一个领悟了实相的人，他会自觉地虚度生活，他不得不虚度岁月，因为他深知，岁月本来就是虚幻的。既知是幻，便能知止，安心无为。

于是，他们可以无比“慵懒”、“颓废”地度过每一天，他们可以种菊、插花、整理旧物，可以一整天躺在床上什么都不做，或者可以为了做一顿饭花一个下午的时间。他们享受那种平庸和无聊，在下五子

棋、跳棋或者玩俄罗斯方块的游戏中心度过很长的时间，而不以为虚度。

而大多数人，拒绝平庸，不能接受自己碌碌无为。他们为此创造了各种价值和意义，努力经营，看似活得充实，而实际上内心紧张而惶恐，就怕生活没有目标和意义，担心自己忽然间停下来，面对孤独和寂寞。

他们需要不停地做事来填补内心的空虚，他们被“快乐”和“意义”俘虏，本来想摆脱空虚，最终却成了虚妄的奴隶。

看到生命的虚妄，接受生活的平常，领悟到一切如幻，习惯于平庸的日子，享受虚度时光的悠闲和惬意，你的心便逐渐清如朗月，净如秋水。你会忽然发现一种弥足珍贵的真实：那永恒不灭的觉性。

在虚幻与驰逐的故中停下来，发现那永恒真实的觉性，接受一切的平常。虽然生命依然是虚妄的，但从此，你的生命不再是虚度。

人人为镜像，互相见自己

人与人之间相处，注意下面这些要点，就会有一个和谐的人际关系，并且能透过人际关系提升自己的心智，并见到真实的自己。

一、明界限，不越界。

二、懂尊重，常赞叹。

三、知退让，不争胜。

四、表立场，敢拒绝。

五、互借鉴，见自己。

一、如何是明界限，不越界？

你有你的道，他有他的道。你有你的事，他有他的事。你有你的功课，他有他的功课。你有你的生活，他有他的生活。你可以关心对方，也可以接受对方的关心，但是，双方主要的精力和时间应该用在

自己身上，应该努力了解自己，提升自己，改变自己，而不是把精力用在对方身上，更不是试图改变对方。即使对方是自己的至亲，也不能越界，去插手和干涉对方的生活。

一旦你的注意力触碰到对方的边界，应该立刻觉察并停止，否则就会让对方感到不适，因此破坏你们的关系。

六祖大师说：色类各有道，互不相妨碍。离道别觅道，终生不见道。每个人来到这个世间，都有自己的因果果报，有自己未完成的功课，有自己的道，离开自己的道，干涉别人的道，不仅自己一生过不好，也扰乱了别人的生活，两败俱伤。

二，如何是懂尊重，常赞叹？

你有你的观念和想法，他有他的见解和信念。你有你的兴趣爱好，他有他的兴趣爱好。你有你的脾气秉性，他有他的脾气秉性。你有你的习气毛病，他有他的习气毛病。你有你的长处优点，他有他的长处优点。

不要认为自己的想法有多高妙，从而轻视别人的想法，只是因为各自的因缘角度不一样，所以才会有不同的认知和见解。

不要用自己的长处去和别人的不足相比而心存傲慢，也不用拿自己的短处去和别人的长处比较而心存自卑。理解自己，也尊重别人。站在更高的实相角度去看一切人的一切想法，就会生起平等心、大悲心、尊重心和接纳心。

常说赞叹的话、认可的话、肯定的话，少说挑剔的话、批评的话、指责的话。民间谚语说的好：顺情说好坏，耿直外人嫌。又说：人受一句话，佛受一柱香。多与别人共情，少去突出自己的个性和观点；多求同，少存异；多泯除自我的意见，多体谅他人的处境。自然就不会自负傲慢，自以为是。

别人是否真的那么好，不重要，常尊重别人，赞叹别人，自己会变得越来越好。赞叹的是别人，庄严的是自己。

三，如何是知退让，不争胜？

亲密关系或人际关系中，我们常常喜欢争强好胜，不肯认输，怕没了面子，脸上挂不住，虚荣心受损。但往往是胜了道理，输了感情。胜了言辞，输了修行。胜了心气，输了友谊。胜了脾气，输了心智。胜了面子，损了关系。

在与亲密关系的交往中，常察觉，常反观，更能历练无我与不争，更能考验一个人的真实修为。

在有理的时候，能够退一步，不再争理，说明你真明理了。

在可以多说的時候，不说了，或者转一个话题，说明你真会说话。

在起冲突，有矛盾，生对峙的时候，你放弃了自己的坚持，撤销了自己的想法，说明你的我执减轻了，定力和智慧提升了。

就在与他人产生矛盾的地方看到自己的偏执，放下自己的偏见，去除自己的自负。那才是一个修行人的真正修炼处。

四，如何是表立场，敢拒绝？

如果因为思想观念行为方式完全不同，也不必一味地忍让对方，被别人打压和欺诈。要懂得表明自己的想法和立场，敢于对无理要求和过分的干涉说不。

就算是自己的父母和上级，如果对方向自己提出了过分的要求，或者强迫自己去做自己不愿意做的事，不要纠结和犹豫，要在最快的时间内向对方表明自己的立场和心意。一定要态度坚决，不可唯唯诺诺，更不可出尔反尔，举棋不定。不要给对方自己软弱无能的印象，要懂得及时远离，与对方切断联系。如果对方是自己的至亲，要看到对方真实的悔改和表现，再决定是否与对方恢复关系。

要知道，即使是佛菩萨，也有感化不了、度化不了的人。比如一阐提，比如那些顽固不化的恶人。对这样的人，我们不必执着要去改变他们，也不用去包容、原谅他们，要懂得果断远离和及时放下。

不要因为那些永远无法改善的人际关系而心存苦恼，或者对一份过往的不善关心而耿耿于怀。对那样的关系要及时清理、斩断和放下，然后在新的人际关系中重新修炼自己。

五，如何是互借鉴，见自己？

人际关系最重要和本质的意义不是对方，而是透过对方看到真实的自己。对方就像镜子里的我们，而你自己才是站在镜子外面的人。你要透过镜子看到自己。

你在对方身上看到的问题，十有八九是我们自己内在投射或折射出来的问题。

你看到的外在的人，本质上都是你的分身，是你的化身，正所谓千百亿化身。你不可能遇到心外的人。你不可能遇到你没有进行投射而产生的人。一个人出现在你面前，你并没有对他投去任何想法，这个人并未出现在你的生命中。但是，就算一个你从未见过的人，你对他有各种想法和评判，你要觉察到，那是你心里的生起的影像，是来敲醒你的一个契机。不要被那个相和你的评价所骗。

六祖大师说：若真修道人，不见世间过。为何如此？以心外无他人，唯有自己故。所见非他人，皆是自己故。

从任何你关注的人身上看到自己，见到自己的不足，改变自己，提升自己，那才是人际关系中最重要意义。

请珍惜并利用好所有你遇到的人际关系，在人际关系中提起觉知，升起理解，开启心量，产生共情，生发慈悲，提炼出爱。

愿我们都能在人与人的这面大圆镜中照见自己，觉悟自己，才不

辜负那一次次的相遇，相知与相融。

恶人与觉者

城中一个臭名昭著的恶人来到一个觉悟者面前，觉者对他并没有任何讨厌和嫌弃，而是非常诚恳地邀请他坐下来。

“恶人”突然发现，在觉悟者面前，他无法再生起恶心。他甚至认为自己忽然变得很好。他跟觉悟者相视、交谈，很放松，他不再像在其他人的面前那样局促不安，而是既自然，又亲切。

两个人坐得很近，觉者还把自己吃的桔子分给恶人，并为他倒了一杯茶，用觉者自己的杯子。他们像故友一样。坐在觉者身边，那气氛让“恶人”觉得非常和谐与融洽。

“恶人”很惊讶，他在觉者面前不再感觉自己是个恶人，而在别人那里，他就会觉得自己是个恶人。他生平第一次感受到被人尊重和相等相待，所以，他兴致勃勃。他一会儿手舞足蹈，一会儿开怀大笑，他天南海北地和觉者聊了很多。

在觉者面前，“恶人”之所以不再觉得自己是个“恶人”，那是因为觉者并没有认为他是个恶人。在他面前出现的仅仅是一个人，一个和他一样的平常人，虽然对方有很多习气和毛病，但是在觉者看来，它们都很可爱，而一点不可恶。

就算这个“恶人”说话粗鲁，东拉西扯，思惟混乱，甚至动作莽撞，毫无礼貌，但在觉者面前，这一切都成了可爱的特点，而不会变成讨厌的缺点。

“恶人”被觉者当成朋友对待，所以，他感受的不是轻视，而是尊重。他感受的不是偏见，而是平等。他感受的不是嫌弃，而是重视。

觉者跟恶人聊天，问他家在哪里，是做什么的，有什么爱好。“恶

人”如实地回答觉者，说自己是一个屠夫，经常打架斗殴，经常欺负弱小，骗人钱财。当觉者听到他的叙述后，总是笑着说：嗯，这很好。

“恶人”感觉非常惊讶，因为当别人知道他是这样的人后，都会对他投以厌恶的目光，而觉者却没有。

于是他问觉者：大家都讨厌我，甚至怕我，您为什么说这很好？

觉者说：因为我也曾做过这些事。

“恶人”说：您看上去如此瘦弱，如此慈悲，怎么可能会欺负别人？

觉者说：你是用身体欺负别人，而我曾经用思想、语言控制别人，伤害别人。从某种意义上，我对别人的伤害更大，我更恶。

“恶人”不太明白觉者所说。他说：我不理解您所说的伤害，也不觉得您是一个恶人。我觉得您非常好。

觉者说：那是因为你心中还存有最珍贵的善意。

恶人说：我就是觉得您人很好，没有把我当坏人。

觉者说：我也不知道我算不算一个好人，但是当你把我当成一个好人时，我感觉自己很好。当我告诉你我曾经伤害过别人时，你明明知道我是坏人，还是没有把我当坏人。所以说，是你心里存有的善意让你觉得我是好人。我很羡慕并赞赏你心里的善，那真是太宝贵了。它让你看到一切都是善意的。

恶人说：可是我还是有看不惯的事和人。

觉者说：没关系，只要你心里的善还在，你总会看到善。就算所有人都觉得你不好，你也会认为他们很好。因为那好只跟你有关，跟他们无关。

这次恶人似乎听懂了觉者的话。

他说：原来是这样。我看别人好，好的不是别人，是我自己好。我看别人恶，恶的不是别人，是我自己恶。是这样吗？

觉者点了点头，然后说：你要原谅世人对你的看法，因为那原谅跟他们无关，而跟你有关。那是你心中永远珍藏的善意。它比一切都宝贵。当你原谅他们之后，他们将不再讨厌你、害怕你。就像你原谅了我，所以我一点都不怕你，相反，而是非常喜欢你。

恶人听完觉者的一番话，沉思良久，然后默默地留下了眼泪。最后，他握着觉者手大笑起来，说道：谢谢您，您救度了我。

觉者说：也谢谢你，你也救度了我。

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，皆犯此病，修道人不可不知。

六祖大师说：一切时中，自性自如。圆觉经云：依幻说觉，亦名为幻。若说有觉，犹未离幻；说无觉者，亦复如是。是故幻灭，名为不动。众生本在法性中穿衣吃饭，若真了达，既不断妄，亦不修真，任心自在，名之为佛。

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。

母亲，一场梦

问：师父您好，母亲去年四月份在清晨睡梦中永远离开了我们，到现在我还是无法承受母亲无声无息的离开，除了悲痛欲绝，失眠，还有些抑郁。请教师父，如何从这种痛苦中走出？

答：你母亲生下你，从小把你养大，爱着你，还有这中间发生的许许多多事，直到你母亲忽然离开你，这是一场梦。梦早就结束了，而你该醒醒了。

让你痛苦的并不是母亲的离世，而是你对一个幻梦的执着和对一个既成之事的抗拒。

问：怎么可能是梦呢？一切都是那么真实。

答：若不是梦，为何母亲不在了呢？所以明明是梦。母亲早就离开你了，那只是个梦，而你还在梦里。

承认那是个梦只会让你更加轻松，从而获得解脱。如果不承认那是梦，就只能继续受苦。

就好比，一块石头挡在路中间。你不可能对这块石头耿耿于怀，一直怨恨着它挡了你的路。除非你完全不懂得爱自己，而想让自己活在痛苦中。

你不可能永远去爱一个屏幕里的影像，除非你把他当成真的，而让自己在虚幻和不可得的妄想中受苦。

你不可能对一部戏里的角色的死去感到痛苦，除非你把自己活进了戏里，一直不愿从戏里走出来，去面对现实。

你不可能对着阴暗的天色大骂，你为什么不晴朗起来？除非你极度的愚痴，想与无常的大自然对抗。

你不可能看到一片落叶，而无比忧愁地反对它说：你为什么要落下来？请你不要落下！除非你疯了。

你不可能对着水流说：你为什么要流动？请你停下来！除非你想操控水流和大自然中的一切。

你不可能对着昨天说，请你回到今天来。过去已灭，不可复得。除非你神智完全混乱。

你不可能看着自己变老的容貌而对自己发怒：你不要变老！否则，我就要憎恶你。除非你想虐待自己。

如果你不能接纳母亲离世，你就无法接纳其他亲人离世和你自己的离世，你会在这些事情发生的时候，一次次尝受这种痛苦。

母亲去世，就像石头摆在道路上，叶子落下来，天色阴暗，水流一样自然，而且，那并不是真的。

那只是发生在我们心识和妄想中的梦，它们是无常的，早晚都会消失。而你迟早要醒来。

你什么时候从母亲这个无明之梦中醒来，你的痛苦什么时候结束。

你什么时候认识到，一切的发生都不是真相，你什么时候才能解脱所有的苦。

我们对包括我们自身在内的一切事情的发生都没有控制权，我们唯一能做的就是理解并接纳它们。

母亲离开了你，这看似是个噩梦，而实际上是一份礼物。它在告诉你，你一直在做梦。现在，你该醒了。

如果你执意还要继续活在梦里，好吧，继续受苦。

如果此时你不醒来，你还要继续经历更多的噩梦，比如将来你其他亲人的离世，还有你自己的离开。

觉悟到你和母亲都不真实，认识那个不会生，也不会灭的你，那才是你唯一要关注的事。

母亲离世对你来说只是个幻梦，请醒来并忘掉她。你的母亲并不是真正的母亲，而只是你心中的一个执念。放下她，也放下对幻梦中一切的执着，你就超度了母亲，超度了世界，也解救了自己。

圆觉经中的四相之义

经常有人问我圆觉经中的四相其义如何？我已在圆觉经中讲记中详细解释，有想深入了解的同修，可以去看我圆觉经讲记里的文章。今写此文，再简要描述一下什么是圆觉经中的四相及如何破除此四相。

四相者，主要是讲修证者在修行过程中还存有的我执的状态，都是指还在心意识中做活计，而不自知。只不过，表现为四种稍有不同的方式，其本质都是在识心里打转，未能出离心意识。

我相者，谓心识妄计我有所证。如：我觉悟了实相。

存有所觉悟的实相，乃至清楚了达实相是无法可得，如金刚经云：实无少法可得名无上正等菩提。就算有人亲悟此理，如果只是知解及识心所计故，说明能觉的根本我执还没破。若破此我相，则居一切时，不得起我觉悟了实相的念头。所谓佛不住涅槃。

人相者，谓心识妄计我有能证。如：我开悟了，我见性了。心中只要存有我开悟了，我见性了这一念，以此为真，心生住着，说明还有能觉悟的我没破。如金刚经中须菩提言：世尊，我不作是念，我是离欲阿罗汉。我若作是念我得阿罗汉道，世尊则不说须菩提是乐阿兰

那行者。须菩提不作是念，就是在破我相。

所以，要破人相，不可心存我已经开悟的念头，不能心存此想，谓以为实。若于此想生于住着，则人相显。

众生相者，谓心识妄计我离于能所。如：我没开悟，我没见性。我没开悟，看上去是没起开悟了的相，但其实还是有我。它和我开悟了是一样的，都是识心妄计出来的，都是我执。

破此众生相者，既不能起我开悟了的心，也不要起我没开悟的心。如果真开悟了，该说就说，只要心中并没有真的生于此想就可以。不须回避于我，但能于我不生执着即可。如僧问六祖：黄梅意旨，什么人得？六祖说：会佛法人得。僧问：和尚还得否？六祖说：我不会佛法。

如梁武帝问达摩：对朕者谁？达摩云：不识。此皆是离众生相者。

寿者相者，谓心识妄计我离一切相。如：是觉性本身开悟了，跟我没关系。这仍是识心我相在起作用，只是换了一种说法。

破寿者相者，连觉性都不能立，亦不立菩提、涅槃及一切胜义谛相。圆觉经云：依幻说觉，亦名为幻。若说有觉，犹未离幻。说无觉者，亦复如是。是故幻灭，名为不动。如洞山云：我今独自往，处处得逢渠。如僧问云门：如何是佛？云门云：佛是狗屎橛。方能破寿者相。用现代话说，就是别在这儿杵着，该干嘛干嘛去！

若想离四相，须学习禅宗祖师的手段和功夫，于一切处不住，及时转身，不被识心所缚。如赵州云：有佛处急走过，无佛处莫停留。金刚经云：应无所住而生其心。实证此语，即离四相。

这就是圆觉经为什么是诸佛如来自证圣智境界的原因。此须心行，不在知解。须真参实修，真实离诸心意识者方能相应。只会得如来禅，不能除此四病。会得祖师禅，行得了向上一路，久久纯熟，才能彻底

离此四病。

人生第一要务

经常有人问我：师父，我可以带着孩子或老公一起来道场参学吗？

面对这样的回复，我都是断然拒绝。

想带着孩子或任何家亲眷属来道场修行这种想法，就像一个人要参加跑步比赛，想把自己跟另一个人绑在一起进行一样。一个人全身轻松地参加比赛，还不一定能赢，更何况绑着另一个人。

修行是一个人的马拉松。轻装上陈，全神贯注，不遗余力，心无旁骛。即便这样，也未必能完成比赛。

修行亦复如是。即使全部心力都用在自己身上，尚不能有足够心智了解实相，出离生死烦恼，更何况心里兼顾着旁人。

当有人向我提出这样的问题时，说明他还根本不知道修行意味着什么。

你当然可以在红尘中修炼，你可以在家庭中、在工作中、在人际关系中修行、觉悟，那是你的自由和选择。你甚至可以抱着婴儿一起打坐，扶着老公一起行禅，带着父母一起去拜佛，但那只能是表演和作秀，而不是修行。

不管你在哪儿，和谁在一起，修行的前提是，你的用心是在自己这里。你不能把心思用在别人身上而欺骗自己说是在修行。六祖大师说：各自观察，莫错用心。又说：色类各有道，互不相妨碍。离道别觅道，终生不见道。波波度一生，到头还自懊。

修行最大的障碍，就是心里挂碍着他人。不管你条件多好，如果你心有挂碍，就没办法深入实相。你的心不在自己那里，整个人是游

离的，佛也帮不了你。

学法修行犹如一人与万人战。只要你能放下所有人，孤注一掷，一心一意，专心学法，再笨的人，都能成就无上菩提。

活着是自己的事，修行是自己的事，生死是自己的事，觉悟是自己的事，解脱是自己的事。你的神识只跟你自己有关，只有你自己为它负责。没有任何一个灵魂可以代替你觉悟或受苦。当你烦恼时，当你遇到生死大难时，你会发现，谁也帮不了你。而在此之前，你却把生命中最宝贵的时间浪费在他人身上。

只有一种迷失，就是关心别人，操心别人，管控别人。当你开始操心自己，你的人生才刚刚开始。就算你已经年过半百，但是你还从来没弄明白自己是谁，你的人生还没开始呢！

如果你的心还在别人那里，你的生命还在婴儿的襁褓里熟睡呢。

觉醒从关注自己开始。

就算是你的至亲，你能替他走路、穿衣、吃饭、说话、上厕所、得病、受苦、修行、觉悟吗？不能。你除了在那里为他消耗自己，打各种妄想，你无法为他做任何事。

这个世间还有多少人整天在操心儿女、妻子、老公、父母、他人的事！而忘记了最重要的一件事：自己。所以叫愚痴颠倒众生。

生死路上，无明夜里，每一个灵魂都是独来独往。没有谁可以真正扶持谁、帮助谁，救度谁。人唯有自度，方能度他。古人云：自悟自修，自成佛道。

努力地觉醒，认识你自己，那才是你人生的唯一意义。其他一切，都要为此让路。把所有从他人那里消耗的精力收回，用百倍千倍的时间和精力经营自己，认识自己，提升自己，操心你自己！那才是你人生的第一要务。

做一个无自我而有佛性的人

佛教崇尚无我的精神，也会倡导众生达到无我的境界。

然而很多人错误地理解了无我，甚至将无我视为一种极端和偏见，泯灭人性，断灭真如，导致修行不仅不能解脱，反而进入了另外一种偏执和歧路，受无量苦。

一个无我的人，并不是一个没有主见、毫无原则、软弱无能、任人宰割的人。

如果你认为无我，就是彻底割除所有跟我有关的想法、观念与见解，那么，你进入了一种断灭的无我，会破坏人性，不见佛性，永远无法达到佛陀所说的真正无我。

佛言：我与无我，其性不二。不二之性，是名佛性。

涅槃经云：无我者名为生死，我者名为如来。

是故，无我的真实含义是离于我与无我的执着。若执于无我，等同于执着于我。

一个无我的人，不是一个没有自我意识，没有情感爱憎，没有是非标准的好好先生。

如果你认为无我的人就是唯唯诺诺，逆来顺受，没有任何是非观念，对一切都说好，那不是无我，那同于无情。那是一种愚痴与邪见。以那样的认知，永远无法达到佛陀所教导的无我。

涅槃经云：唯断取着，不断我见。我见者，名为佛性。

佛性者，中道之义，非有我非无我。若执着于无我，以有执着故，执着成我，非是无我也。

一个无我的人，更不是一个对一切都好，唯独对自己不好的人。一个无我的人，首先是对自己仁慈，其次才会对一切人仁慈。对自己不好，能对他人好者，无有是处。

一个无我的人并不是一个木偶人、机器人、植物人、麻木的人，而是一个有血有肉，有思想感情，有觉性智慧，有善恶标准的人。

有些人以为无我的人就要一味地忍受恶法和别人的伤害，一味地压制自己的感情，一味地要求自己没有分别心，那样的认知，只是把佛性本有的我之作用给扼制了，非但不能解脱，反而会制造更深的无明和痛苦。

涅槃经云：甚奇世尊！我等流转无量生死，常为无我之所惑乱。

维摩诘经云：善于分别诸法相，于第一义而不动。

一个无我的人，仍然会有自我，只是没有了对自我的执着。

一个无我的人，仍然会有感情、分别心、自我的意识，只是没有了对自我和个别事物的痴迷和执着。

一个无我的人，也会有爱憎、善恶、好丑的评判，只是没有了对任何事物的攻击和伤害。

一个无我的人，只是没有了烦恼苦、无明、颠倒和邪见，不是没有慈悲喜舍、自在、智慧与解脱。

一个无我的人，看上去可能仍旧是一个凡夫、一个有我的人，但是，他不再以有我的执心做一切事，生一切心，贪一切物。他会随顺世缘，不与世争，不与物逆，也会享受这个世间的一切美好，而于中不生贪恋。

善知识，你对无我的领悟是怎样的？你还在执迷做一个“灭掉我”的人吗？你还在痴迷地想做一个好人吗？你还在泯灭人性地去要求他人做一个无我的人吗？你还在幻想着怎么把自我干掉而成为无我吗？

请放弃那些想法和观念吧，做一个真实的人，做一个无烦恼而有佛性的人，做一个无我执而有主见的人，做一个无自我而有真我的人。

修行者的通病

大多数修行人都会犯同情别人的错误，对别人滥施好心，结果，一次次被坏人利用，屡遭欺骗和伤害。

不要同情别人，你同情谁，谁就会害你。要知道，可怜之人必有可恨之处。愚人背起别人的恶业因果，智者将别人的因果交给他自己。

不要借钱给任何人。能还你钱，就不会向你借钱。别人好意思让你付出，你却不好意思拒绝，只能说明你太愚痴、太软弱。

遇到任何人，不要轻易把自己不堪的事全都说出来，那样会让别人抓住你的弱点，会轻视你。逢人只说三分话，未可全抛一片心。

删除和远离所有让你不舒服的人，及时止损比得到更重要。

你的情绪就是你的命运，你的心态就是你的世界。

你可以原谅别人一次，但不要原谅第二次。如果你不是圣人，就不要强迫自己做圣人。

去见任何能帮助你破除偏见、提升认知的老师。即使遇到再大的困难，也要克服，去见他，向他学习新的思想和认知。不要总想着在网上学习，在线上学习，不要以为什么都不付出就能向别人学到什么。以苟且之心获得的东西一定没有什么价值。

去见任何老师时，一定清空自己所有的想法，具足谦卑与恭敬，否则，你将一无所获。要记住，你的认知不变，圈子就不会变，人生就不会变，固有的轮回模式就不会变。

人性是佛性的基础。了解佛性前，先了解人性。人性尚不了解，能了解佛性，岂不是天方夜谭。什么是人性？贪财好色，欺软怕硬，趋利避害，不敢承担，胆小怕事，恨人有笑人无。这就是人性。正面看待这些，你就不会义愤填膺。

不要总想着做好人。不是让你去做坏人，只是建议你别老想着做

好人。别贪图好的名声，更不要为了维护好名声而让自己活得越来越不自在。有时候，坏名声能给你带来更多的好处，它会让你完全不在意自己的形象，也不在乎别人怎么评价你。而好名声会拖累你一生。

对钱没有欲望的人都是不缺钱，或者挣够了钱的人。想挣钱，对钱有欲望，并不是坏事。重要的是，要以积极的心态，正确的途径，加上勤劳的工作而挣钱，这本身就能体现出你的修行和你与人打交道时的智慧。如果你想挣钱，却挣不到钱，要反思你的想法和认知。

不切实际，活在对圣人的幻想中，渴望成为圣人，将佛法与修行视为神圣，也拿圣人的标准要求他人，是所有修行人的通病。这些人越修越幼稚、狭隘、愚痴、偏执、自负、可悲。并且到死都守着他们的成见，以圣人的尺子到处去衡量别人。结果，他们发现没有一个人符合他们心中圣人的标准。即使有，也是他们幻想出来的。当他们走近他，也会大失所望。因为他们发现，原来圣人也穿衣、吃饭、喝水、有七情六欲。

远离那些给你设置条条框框的人，远离那些动不动就批评你、挑你毛病的人，远离那些总是否定你的人。

去接近那些很少看你缺点的人，去接近那些坐在他身边，就会感觉轻松、舒服、自在的人。

想，都是问题；做，才有答案。

当你软弱无能，就不要怨恨别人欺负你。

自立自强，不是为了欺负别人，只为了震慑那些想欺负你的人。

因缘和机会，都在行动的路上。

不经历一无所有，很难经历拥有一切。

修行人不是要把自己修成呆子、傻子、疯子、神经病和软柿子。而是要修成一个独立、自强、有主见、明是非、肯担当，敢出头的人。

少几分儒雅，多几分痞气；少几分柔弱，多几分霸气；少几分佛气，多几分魔性；少几分规矩，多几分精怪。这才是一个修行者的本色。

关注自己，少管别人，那是人生最重要的觉醒。

你的坏我都知道，我只是不屑于同你一样坏；你的聪明我都晓得，只是我认为那是愚笨，并不是真聪明。

修行者的善良与纯粹并不是幼稚和无知，而是明明知道世间的一切罪恶和丑陋，却依然不去造恶。虽然不去造恶，不代表默认那些罪恶，而是有力量向那些恶说不。

想被所有人认可的心，是一种最大的恶。你是什么，就是什么，不需要太多的装饰和包装，更不需要迎合别人而扭曲自己。

关心是一种伤害

关心是一种伤害，担心是一种诅咒。

只有幼小的心智才需要关心。

成熟的心灵追求自爱、自足和自娱、自乐。

只有莽撞和粗鲁的人才会随意去关心别人。

当你关心别人，你向他投射了他不好的信息；当你担心别人，你把各种问题投向他。

越是关心别人，替别人担心，越透露着粗浅和自以为是。因为你在不知不觉中对方视为弱者和残缺的人。

理智与礼貌的人尊重每个人的选择和感受，包括他们的痛苦，而不会轻易对他人施以同情。

施以同情在某种程度上是一种蔑视、踩踏和极度的冷漠。真正的情和关爱，恰恰是不关注，不随意投射和妄加评判。

一个细致而觉知的灵魂会关照好自己，也会静静地不打搅任何人。他会尽可能地了解自己的感受，把握自己的感受。对自己有了纯熟的认知，才能真正体谅别人。

给别人以为重要的，而不是你以为重要的。如果你不了解什么对别人是重要的，那么，在一旁陪伴就是最好的关注。

一个独立和对自己负责的人不希望被关注。当一个人被关爱时，那意味着他出了问题。而一个完好的心智不接受这样一种回馈和暗示。

他不希望应该自己独自承受的经历和感受被别人影响和干涉。

不去关注他人，也不随意接受任何关爱，除非得到对方的理解和尊重，那才是最理智和成熟的爱。

你无论怎么关心一个人，都无法改变他的现状，只会让他更加依赖于人，更加依附于自身以外其他的力量，更加的脆弱和无助。

适度地关心建立在理解、尊重和被允许的基础上。如果对方不需要你的帮助和关爱，就算是父母对子女的爱，也是一种粗鲁和强暴。

在亲密关系中，双方形成默契后的适度关心可以破除对自我的执着，这样的关爱是建立在完善自己的基础上，而并不是企图帮助对方。在一颗未成熟的心智那里，偶尔也需要共情和支持。但这不能成为依赖他人和索取的理由。

世间有太多的人，因为无知和自以为是，以关爱的名义伤害着很多人。

也有太多的人，因为软弱和不自立，随便地接受甚至乞讨别人的关爱，导致自己的灵魂永远孱弱，永远向外寻求，而不能觉醒并自给自足。

心上的距离，是处理好人际关系的诀窍。就算是亲密关系，至亲之间，也需要足够的空间和尊重。跨过了那条界限，双方就会陷入到

对方的生命课程里，而忘失了自己觉醒和独立的功课。

觉醒和独立，对一个灵魂来说，远远重要于关注别人或者向别人索要关爱。

也只有真正独立和觉醒的人，才知道怎样恰到好处地给予他人真正的需要和支持。

愿你我都能独立，尊重每一个人的因缘、感受和完整性，不要轻易地去关心他人，除非你的帮助能唤醒对方独立。

发现生命的光

我看到很多人因为自己变老而忧虑，因为自己身体患病而恐惧，因为没钱而沮丧，因为相貌平平而没有自信，因为工作平庸而没面子。

又有很多人因为老婆身体不好而觉得被拖累，因为孩子学习不好而不快乐，因为住的房子小而在亲朋好友面前直不起腰。

因为自己的学历低而自卑，因为身材胖而嫌弃自己，因为记忆力不好而闷闷不乐，因为在单位不会曲意逢迎领导而憋气。

善知识，那些得不到的东西其实并不是我们生命中最珍贵的东西。

生命中最珍贵的是，即使老婆割掉乳房，我一样爱她，不嫌弃她，愿意陪伴她。我那份知足、感恩的心才最珍贵。

即使孩子成绩不好，没有找到好的工作，他也一样是我的宝贝，我也会无条件地爱他。我内心容易生起快乐和满足的能力，才是最珍贵的。

即使你住的房子只有五十平米，甚至更小，你都会非常满意和知足，完全不会在意别人的眼光。不管住在哪里，你的心都够安宁，这才是最珍贵的本领。

即使你的工作是送外卖或扫大街，你都会非常安心与专注。不管

做什么，你都会觉得你的工作重要而有意义。这份踏实与忠诚，才是最珍贵的。

即使你的身材矮小，智力一般，没有文凭，相貌丑陋，甚至身有残疾，这些都不是你不幸的理由。因为你的快乐完全不是建立在这些虚幻的泡沫上。

你所关注的不是这些外在的虚荣和光环，而是努力认识生命的本质，了解事物的实相，领悟那些真正不会磨灭的东西。

你深知，能让你自信的绝不是你的身材、相貌、学历、身份、财富和所有外在的包装。

真正的自信来自于你对自己的了解，你内心储备的智慧，你本有的善良，你的内在的独立、无依，你的少欲知足，你的真诚、从一而忠，你的豁达，你对世间的透视和包容。

你的品质和意义来自于看到那看不到的精神，能够自由使用这种精神，从而创造出无限的喜悦、善意与美好。

丰富你的内在，开发你的觉性，扩展你的眼界，提升你的认知，这才是你生命的真正硬件。

因为身材会收缩，容颜会变老，学历会过时，身份会变化，财富会消失，一切外在的装点都会粉碎，唯有智慧、慈悲、眼界、心量、无依、勇气，会永远跟随你。它们超越时间，超越空间，超越形体，超越无常，永远不灭。

善知识，家人们，请忽略自己外在的资质，不要盯着自己没有的种种，那些其实一文不值。去看自己内在的富有，那无限的可能，那流出活水的源头。

去珍惜自己所拥有的爱的能力，快乐的潜能，知足的智慧，感恩的心态，和你站在实相的绝对高度。

等视一切，尊重一切，接纳一切，热爱一切，那才是你生命的光。
发现生命的光，让它照见自己的圆满，并带给你永恒的安乐。

新春祝福

今天是大年三十，中国人最大的节日，春节除夕，也是老百姓最快乐的日子。全家团圆，喜气连连，父慈子孝，母贤女顺，一片祥和，瑞象蒸蒸。祝所有的家人、善知识、同修和朋友们欢欢喜喜过大年。

今年是辰龙年，学山祝您：

财气龙腾虎跃，福慧龙凤呈祥，
气质龙章凤姿，德行人中龙凤。

祝您：

步态悠然，龙行虎步。
生活有滋有味，生龙活虎。
格局眼界，如龙象踞踏。
神态光彩，具龙马精神。
安住之地，似虎踞龙盘。
心智高广，如飞龙在天，
制服烦恼，似降龙伏虎，
直趣菩提，则直捣黄龙。

祝您在新年的今天：脱胎换骨，圣胎出成。慧牙增长，法身壮大。

祝您在新年的今天：道粮甸甸，法财满满，心光牛斗，身相紫金。

祝您在新年的今天：精神一点，喜悦一点，勤快一点，积极一点，自在一点，洒脱一点，放松一点，幽默一点。

祝您在新年的今天，抛开所有愁云，开怀大笑。扔掉所有拘谨，酣畅淋漓。解开所有枷锁，还得本心清净。

祝您在家人面前，多几分温柔，少几分僵冷。多一些恭敬，少一些怠慢。多一些欢喜，少一些沮丧。多一些赞叹，少一些挑剔。

祝您能善待多生多世的因缘，与父母、妻子、儿女、兄弟、姐妹，相知相爱，相伴相守，相慕相仪，相滋相养。转无明贪爱成智慧慈悲，转家亲眷属成法眷属。

祝您在生活中：

常见己过，莫盯他短。

常见可爱，莫看可厌。

常思圆满，莫念残缺。

常行饶益，莫占便宜。

常行退让，莫争于先。

常净自心，莫追逐境。

祝您在新春佳节之际，心头春花开敷，思想春光明媚，心态春风和煦，心情春意盎然。

祝您今天说话言辞柔软，悦可众心。眼睛里有善意，动作里有轻柔。微笑里有真诚，表情中有感动。全身一团和气，整个春风化雨。

祝您：在思想上腾飞，辞旧迎新。

在行动上迅捷，一马当先。

在生活中有觉知，不做习气的俘虏。

在工作中兢兢业业，不做烦恼的奴隶。

刚强里多几分体恤，柔弱里多几分坚韧。

自信中多一些谦卑，特立中多几分包容。

稳重中不失活泼，谨慎中具足勇气。

在平凡中有乐趣，在琐碎中有诗意。

日日是好日，处处恒安乐。

有一颗恒心，具匠人精神。
功至深处，水到渠成。
宁静致远，深造自得。
在独处中能享寂静之美，在共住中能受天伦之乐。
在做事中修炼定力，在对众中常自观心。
烦恼泥中开菩提智花，红尘场中炼真如佛性。
祝您今天忘掉一切过往，珍惜眼前，铺垫好未来。
祝您今天清除所有负担，轻装前进，过知足人生。
祝您心净万象净，春来草自青。万法付因缘，我自畅闲情。
祝您家和万事兴，不与世人争。一种平怀处，心安道自宁。
祝您龙举云兴，龙行达达，成法门龙象，扬宗门四方。
祝您阖家欢乐，平安喜乐，百福庄严相，众生皆爱乐。
举足下足，慈臂常垂。
不别求法堂，人间是道场。

大年初一拜大年

大年初一拜大年，奉上一桌新年饭，
愿您法食常得饱，法喜禅悦最为美。
世人烧香皆为财，不知此财是无常。
心头若净如琉璃，是名世间最胜财。
世人今天皆拜年，欲得好运兼平安。
不知平安非外得，但能心平命即安。
世人今日皆欢喜，更有常乐胜今情。
欲得时时如今日，须向静处讨分明。
大年初一拜大年，祝福家人登法殿。

人人今天把愿许，劝君今发菩提愿。
纵然儿孙福满堂，不如法侄一两双。
纵使珍宝须弥山，怎如曹溪一双眼。
大年初一吃年饭，更有法筵等您餐。
吃得一粒般若米，胜过世间最大餐。
大年初一添一岁，更有常命须长养。
识得本来无量寿，方名如来本命年。
大年初一走亲戚，更有善友须亲密。
亲近出世善知识，胜见世间一切师。
大年初一皆欢喜，更有一尊欢喜佛。
庙里那尊强欢笑，心头这尊是真颜。
大年初一拜大年，我欲家人皆如意。
如意须向下心行，退步原来是向前。
大年初一，给所有家人拜年了。祝您：

法屋椽椽，法相庄严，
慧日高照，法财满满，
法缘殊胜，法眷潺潺。

大年初一拜大年，春风化雨识化智。
红尘事中皆造化，守得初一万事圆。

亲爱的家人和法眷属，大年初一，
这是我送您最诚挚的祝福：

识得本来面目，胜过千福万福。
今生有缘相遇，世世不相舍离。

初一伊始，新命开篇。
往日难追，今日可谋。

祝您：

释去一切枷锁，迎来通体自在。

扫去一切尘劳，重归本命天然。

上堂：学习与思考

初二上堂示众：

日复一日，年复一年，你的生命有没有改变与更新，还是依旧懵懵懂懂，糊里糊涂，不知为什么活着。

在无数个春节假期的时间，你有没有拿出一些时间，去读一部佛经，去看一些善知识的法语开示，去找一个静处坐禅和静虑，去思考一下人生的意义。

人们无法安心，耐不住寂寞，总是要去造作，是因为不了解生命的常态。

生命的常态是空虚，无聊，寂寞，孤单，孤独，独处，与自己在一起，无为，无住，无所有，无所得。

在这个常态的基础上，人们创造了一切烟花美景和绚丽的故事。迷惑的人被这些幻影所骗，追逐和抓取这些本来不存在的东西，过着迷梦一样的日子。而清醒的人，一直不会忘失生命的底色和常态，少欲知足，过着淡泊宁静，自在解脱的生活。

不了解生命的常态，我们就会别求无常，贪着世乐，追求幻境，迷失本心。

了解了生命的常态，我们就会愿意休息下来，改变向外抓取的习气，开始向内求，向内安住。

借助于佛法，我们开始了解了生命的真相，也开始重新思考自己的人生。

但是，很多人就算学了佛法，因为不能深入思考，不能践行佛法，不肯休息身心。强大的无明和习气，使我们还是想在虚妄和无常中抓住一些东西，要么贪知解，要么求功德，要么想开悟，要么想成佛，到最后，我们会发现，我们所求的这一切都是梦幻泡影。我们会在这念驰逐的妄想中劳累身心，受种种苦。

真实之中什么都没有，你什么都抓不住，什么都不可得。可是，如果在此之前，你没有做大量的功课，没有深入修行，没有转变心识的习惯，就算你了解了实相，你还是不能解脱。

只有了解生命的常态，习惯于生命的常态，练习在常态中生活，安住于生命的常态，才会获得恒常的安乐。

今天是大年初二，大家走亲访友，互相拜年，沉浸在家亲眷属聚会的欢乐中。这些快乐转瞬即逝，当这些快乐结束时，我们还是要面对自己，面对孤独和冷清，面对寂寞和安静。

当我们一个人时，希望我们能静下心来，思考生命中真正的安乐到底是什么。要做些什么，才能获得恒常的安乐。

我们劳累了一年，工作了一年，忙碌了一年，终于有了几天自己的时间。这段时间里，除了陪伴家人，希望您能给自己一些时间，让自己安静下来，读一些经典，打打坐，进行实修的训练，为自己获得常乐我净，做好准备。

怎样才能不再为空虚和寂寞去追逐幻影？怎样才能从循环的苦恼中彻底解脱出来？我想，这些才是更重要的事，这也是您送给自己最好的新年礼物。

学习与思考，觉悟与解脱，是每一个生命最大的主题，不要被其他次要的东西欺骗，忘失了这个生命最大的主题。

大年初二，祝大家深入修行，在浮华的人生中认出生命的本质，

在剩下的生命时光里，过自在、清净、安详、满意的人生。

修行与解脱，从改变认知开始

所有的痛苦都是认知上和观念上的执着带来的。

任何事物和外境都不能带给我们苦，苦的唯一根本是不了解实相，以错误和颠倒的观念看待世界。

比如你的孩子不结婚，不买房，不生孩子。一旦你坚持认为结婚、买房，生孩子就是正确的，是天经地义的，不可违背的，那么，你的心里就有了一种强大的执着。如果你的孩子不接受这种认知，你就会生出苦恼和敌对来。

如果你能接受什么都不做依然能幸福生活的观念和认知，那么，你将没有任何烦恼。

比如我们对死亡的认知。如果你坚持认为生比死好，死亡是可怕的，活着是美好的，你只接受活着，不接受死亡，那么死亡就变成了你的恐惧和痛苦，变成了一种不幸。

如果你了解了死亡，知道它是一种必然的无法避免的现象，你接纳了死亡，甚至认识到根本没有死亡，那么，死亡对你来说，不再是痛苦。你也将不再畏惧死亡。

比如你对自己的不了解。如果你坚持认为实有一个我，那么，你就会对这个我产生很深的执着。你的一切思想、行为和动机，都会围绕着这个我进行。你会因为这个我而产生无量的烦恼和痛苦。生命中的一切痛苦都跟以为有我有关。

但是，当你通过学习、观察和了解，你发现这个我是不真实的，是没有的，他是一个妄想和执着。通过修行，你逐渐放下了对自我的执着，你就解脱了。

所以，修行先从质疑认知，打破认知，改变认知开始，提升认知开始。

怎么打破并提升认知？

首先要了解实相是什么，什么样的认识不会带来苦，什么样的认知会解除所有的痛苦。

佛陀和所有觉悟的人，他们的思想、观念和认知，能够解除我们所有的颠倒观念和无明的认知，能够让我们离苦得乐。

通过学习佛法，思惟和观察实相，破除固有的想法，接纳和理解更高级的认知，所有的苦将没有立足之地。

当你内在没有了任何坚固的想法，你的我执也就没有了存在的土壤。你会发现，根本没有一个我要破除，因为构成我的本质，也就是你坚固的想法和认知早就不在了，你就可以自在、放松、快乐的生活。所有接触到你的人，也会感受到你的接纳、放松和包容，从而愿意向你学习，变得和你一样。

修行，从改变和提升认知开始。

只是了解和知道正确的认知这还不够，还要把它们转化为内在的驱动力，变成一种思惟习惯，变成一种行动力，那时的认知，才会变成一种洞见和智慧，它才会主宰我们的命运。

当你对一件事，一个境，没有了执着的观念时，你才发现，你是无比自由的。

获得这样的自由，才不辜负你的生命。享受无执的生活，才知生命的意义。

快乐与成功的要素

任何领域获成功的人，或者是一个过得快乐的人，普遍具足下面

这些品质和因素：

- 一，做事有明确的目标。
- 二，热爱自己所做的事。
- 三，尊重和理解别人。
- 四，很少抱怨和指责。
- 五，常赞美，多包容。
- 六，勤奋，专注和认真。
- 七，行动力强。
- 八，真诚，积极和乐观。
- 九，有利他精神和双赢的思想。
- 十，不狂妄，善于学习。
- 十一，不干涉，不越界，不操控。
- 十二，从始至终的坚持。
- 十三，有反思的智慧。
- 十四，杀伐果决，冷酷无情。
- 十五，不滥施同情，不随意帮助别人。
- 十六，懂得接纳既成事实。
- 十七，及时止损，能大舍。
- 十八，会拒绝别人。
- 十九，深信因果，随顺因缘。
- 二十，心胸开阔，不固守观念。
- 二十一，知足和感恩。

一个成功者，或者一个过得快乐的人，或多或少具备上述的品质和要素。当然，还有很多与此类似的要素。这些要素都与道相合，与实相相符。具备的越多，他的成就越大，他的快乐越多，而且越持久。

有的人可能会想，为什么这些因素里没有智慧，慈悲和仁慈？
具足了这些，才是真正智慧，慈悲和仁慈。

不具足这些的善意，便是愚痴和软弱。

不具足这些的聪明，便是狂妄与无知。

所有这些快乐与成功的秘诀都跟人的精神品质和内在有关，而与你的学识，身份，财富，才华，相貌，家境，没有关系。

所以，一个人真正的成就，归根结底，取决于心智的成熟，对事物的认知，对他人的态度，对实相的了解程度。

如果你不快乐，或做事不成功，不要怨天尤人，也不要去找别的地方找原因。请反思自己上面做到了多少。

努力地做到这些，就算你过得很平常，我相信，你也会是一个从里到外透露着自信、平静和喜悦的人。

请远离操控

有一种愚昧和伤害是我认为你应该做什么。

母亲对儿子说，你应该找什么什么样的女朋友，却从来不想听听儿子喜欢什么样的女朋友。

丈夫对妻子说，你不要去上班，把家照顾好就可以了，却从来不听妻子想要什么。

母亲对女儿说，你怎么可以喜欢同性？那是我绝对不允许的。

亲密关系中的烦恼几乎都是从此而生。当然，这种操控也几乎发生在所有的人际关系中。

你认为对方该做什么，那不重要。对方自己认为他该做什么，那才重要。

只可惜，有的人因为没有主见，经常会被亲密关系控制和绑架，

做他本不愿做的事。这种事，不应该只怪控制者的一方，被控制者的不自主、不独立、唯唯诺诺，给了别人控制他的机会。

如果一个人自己有主见，有勇气拒绝一切绑架和操控，那么，所有想控制他的人就没有了力量，从而只能愤怒离去。

所以，当我们被别人控制时，你要做的不是怨恨对方，而是努力强大和独立起来，让所有想管控你的人感受到你的气场，接收到你的坚定，从而灰溜溜地改变想法，不敢对你指手画脚。

作为想控制别人的一方，更应该及时反思，你认为对方该做什么，那并不是善意，恰恰相反，那是最愚昧和残忍的事。

你应该用心去了解你爱的人他想要什么，而不是你想要什么，强迫对方为你去做什么。

世界上最残忍、最无知、最具欺骗性的爱就是我希望你去做什么。而真正的关爱是，我希望你去做你想要做的事。

很多人一直在愚昧地残害至亲，到死都不知道自己在伤害他们。

希望那些还在操控子女、伴侣、父母的人，甚至学生、弟子、员工、下属的人，都反观一下自己，我们是否在不知不觉中操控着你的家人和与你关系最密切的人。

一个人的强大不是表现在对别人的操控上，而是表现在对一切人的尊重、接纳与理解上。拥有平等心，那才是真正的强大。

放弃你认为的好，静下心来理解和接受对方真正想要什么，那才是你对他们真正的爱。

每一个人有每一个人的道，各自看好自己的道，不要干涉他人的道。尊重他人的道，欣赏他人的道，接受他人的道。随顺众生的因缘，不要总是借助度人的名义，去行伤害他人的事。这样，所有人才能相安无事，共享太平。

随顺世缘无挂碍

通达因缘，随顺因缘，对于一个修行人来说非常重要。

有太多修行人，修行了很久，不知道随顺因缘。为何不知随顺因缘？以不见佛性故。所谓见性，很重要的一个特征和因素，就是了达因缘法，通达因果，能够随顺众生因缘。

了达因缘，也即六祖所说，无常者即佛性。要在变化和作用上见佛性，在活的和显现的事物上去领悟佛性，而不是到一个抽象的不变的死常和概念上去见佛性。

每个众生的佛性都显现在他自身的因缘法上，也即，一切众生学佛，修行，开悟，都各有各的时节和因缘。学法因缘不成熟时，你花再多精力和时间去帮助他，也没有意义。

众生在他那个时节和因缘的点上所显现的任何行为，都是他的佛性的显现。虽然那些行为和观念都是无明，但那就是他佛性因缘的显现。所以古人说，无明实性即佛性。

明白这一点，你就不会见众生过失，也不会起心动念去度无缘的众生，而会随顺他们。

古人云：随顺世缘无挂碍，涅槃生死等空花。

黄檗禅师说：诸佛体圆，更无增减，流入六道，处处皆圆。万类之中，个个是佛。譬如一团水银，分散诸处，颗颗皆圆。

六祖大师说：色类各有道，互不相妨碍。离道别觅道，终生不见道。色类各有道，就是一切众生各有各的因缘，各有各的业力，各有各的因果。知道这一点，就不会妄加干涉、改变众生的因缘。

表现在生活中，如果了达因缘法，父母就不会管控孩子；夫妻之间，也不会相互操控。人与人之间，就会各自尊重，互相理解，多多接纳。

如果在众生因缘不成熟的条件下，你试图去更改众生的无明，这本身就是自己的无明，背道而驰。而这时，随顺众生的无明，那才是佛性的正常显现。

因缘法在众生身上的显现，就是众生的佛性。

要想了解众生的因缘，了解众生的根基，首先你要了解自己的因缘显现，清楚自己是如何随顺自心因缘的，是如何觉悟的，是如何修行，如何解脱的，你才能设身处地地了解众生的因缘，帮助众生修行并解脱。

了解了因缘法，才能更好的帮助有缘众生，在他原有的基础上帮助他提升他的心境。

佛陀所讲三藏十二部经，就是随顺一切众生的因缘，在最大范围内为更多的众生建立佛法的因缘，令一切众生皆得受益。即便如此，仍有无量与佛法无缘的众生。

所以，涅槃经云：十二因缘即佛性。

达摩祖师说：迷时人逐法，悟时法逐人。

迷时人逐法，就是不懂得随顺因缘，去追因缘，去攀缘，去干涉因缘。不达因缘，做事就很难，自己就会迷在事中。

悟时法逐人，就是随顺因缘，让因缘来找你，让法来就你，顺势而为，应缘而动。做起事来，就很容易，就不会被事所困。

当然，随顺因缘，也不是一味地消极不作为，而是随时都可以创造因缘，主动而为，给自己创造更多提升和变化的机会。这些都不是定论和定法，需要自己在实际生活和修行中去观察、调整和实证。

修行是建立在通达实相的基础上。通达因缘，即不会违背因果果报，也不会执着因果果报。以知因缘是平等法，是无生法，是空法，是不可得法。于此平等法中，法性施为，则能自觉觉他，一切无碍。

人生何处不相逢

问：师父好，我和老公刚结婚那年感情一直特别好，后来慢慢被柴米油盐、孩子、各自的工作搞得一点恋爱的感觉都没有了。虽然我们之间的感情没有大问题，但日子过得越来越沉闷，不快乐。我主动讨好丈夫，主动关心他，他也不领情，对我忽冷忽热。我总感觉他是在敷衍我。请问师父，我怎样对待老公对我的这种冷淡？或者是我怎样改变自己来适应这样的生活？

答：如果你把心思过多地放在老公身上，你就会六神无主，你的状态会越来越糟。不要揣测你老公怎么样了，而是要把精力放在自己身上，好好经营自己，提升自己，庄严自己。

生活是最好的老师，他教给我们的并不是单纯的快乐或者痛苦，而是让我们有一天终于明白：

跌宕起伏终会归于平静，姹紫嫣红总要归于寂寞。

以一颗平常心，度平常的日子。

以一份舒缓心，享受平庸的风景。

把浓情蜜意，过成岁月静好。

把喜怒哀乐，过成宁静淡泊。

把一腔热情，转成春风化雨。

把爱恨情仇，转成慈悲喜舍。

快乐不一定是卿卿我我，知足和安心才是快乐的源泉。

感情不一定时常擦出火花，相互守护才保持得长久。

没有任何绚丽会一直常存，也没有一种事物不会趋于寂灭。

没有了讨好，就不会遭到冷落。

没有了黏着，就不会有远离的空虚。

你爱的人，不需要你太多的爱和关心。给他一些理解，一些尊重，

一些欣赏，一些陪伴，就已足够。

爱你的人，你也不需要向其索要太多。你越是自立，自给，自足，自娱，自洽，他越是敬你，尊你，爱你，重你。

把你的忧郁、哀愁、烦躁送给天空与清风，不要倾倒给你身边的人。多独处，多息虑，多转念，心不住，那些负面的东西自然不翼而飞。

把你的抱怨、责怪、批评，送给理解、包容和宽让，不要送给你亲爱的人。多看自己的不是，多用积极的眼光看待别人，所有的隔阂自然消除。

把激情澎湃过成细水长流。

把海誓山盟变成岁岁相守。

把一次次表白变成一个行动。

把一份份爱深藏在时光中。

请不要再说任何激烈的话，因为那是意识和头脑的谎言。你只需默默地做你自己热爱的事，那便是对他最大的馈赠。

请不要再许下任何诺言，那只不过是虚妄心的承诺。你只要踏踏实实，专注认真地活出自己，你们的轨道就会一直延伸与并行。

善知识，法眷属，不必急于求成，不必四处乱撞。坐下来，慢下来，停下来，装点自己，一切都会随之而来。

诸同学，诸善友，向内守，紧停住，家门就在回头处。

外觅难得遇知音。见自己，照无边，人生何处不相逢？

佛法，你学对了吗

佛法就像虚空，它的精神能含容万物，允许一切，任由发生。

佛法是接纳的，而不是批判的。

佛法是包容的，而不是指责的。

佛法的戒律是仁慈的，而不是冷酷的。佛法的戒律是在我们自愿去持的时候去持，而不是被迫去持。

佛法是平实的，而不是疯狂的。

佛法是解脱的，而不是捆绑的。

佛法是和解的，而不是对抗的。

佛法是一体的，而不是分裂的。

佛法是平等的，而不分高低贵贱。

佛法是灵活的，而不是死板的。

佛法是有趣的，而不是沉闷的。

佛法让人内在产生喜悦，而又无法痴迷。

佛法让人轻松快乐，而又不会有空虚的落差。

佛法平常得就像流水和落叶，随时而至，随缘而生，随机而悟，随性而行。

如果你学的佛法不是这样，你要反思一下，你可能学错了佛法。

如果你学佛多年，仍旧闷闷不乐，你可能学错了佛法。

如果你学佛多年，仍旧与世间格格不入，无法与他人建立良好的人际关系，没有通畅的沟通能力，你可能学错了佛法。

如果你学佛多年，变得越来越自负、冷漠、孤僻，你进入了佛法的荒原，而错失了佛法的绿洲。

如果你学佛多年，还在看这个不好，看那个不好，还在不停地批判世间种种，你学错了佛法。

佛法允许贪爱，但是会警告我们不要痴迷。

佛法允许嗔怒，但会提醒我们不能住着。

佛法也允许愚痴，但会告诉我们愚痴会带来苦。

佛法允许享受，但提醒我们不要占有。

佛法允许使用，但会告诉我们，没有任何东西属于你，包括你自己。

佛法允许爱，不是不允许爱，但是会警告我们，抓取、控制、占有欲会毁坏你爱的一切。

佛法甚至允许一切，唯独警戒我们不要过度。

佛法是向内返回的，而不是向外驰骋的。

佛法是自省的，而不是观察和评量他人的。

佛法是管理自己的，而不是管控他人的。

如果你修行多年，还是经常满目愁云，你或许并没有学到真正的佛法。

如果你修行多年，无法布施慈悲喜舍，说明你一直在自我的窠臼里筑造幻想的佛塔。

如果你修行多年，还只是空谈道理，而无法将事做好，无法让更多的人相信你、亲近你，说明你只是自称为将军，而实际上只是一个平庸的小卒。

佛法是现实的，不是空中楼阁。

佛法是实实在在的，不是纸上谈兵。

佛法与我们息息相关，直接关乎我们的生命健康指数和生命幸福指数。

如果你的生命经常处在紊乱的状态，你的身心未得安宁，说明你的佛法学错了。

佛法是安静的，是流动的，是鲜活的，是变化的。

如果你一直躁动不安，或死气沉沉，你需要反思，你学对佛法了吗？

如果一切都好，你对自己的一切都满意，你甚至都不需要佛法。
佛法只是对治我们烦恼的幻药。如果我们没有烦恼，再好的佛药，也不再需要。

佛法，你学对了吗？

春印

写给春的诗一定要用风寄送。

香香的青草，是春带来的一枚心印。

一朵花开放，便开满星辰大海。

不是山水不负我，而是我抓不到它，而又对它恋恋不舍。因此，仿佛他永远对我不离不弃。

你抓不到的，才是那神秘的，真正爱你的。

独自一人，就像与恋人在一起甜蜜。

深入，再深入地与自己在一起，你才能爱上自己，然后爱上万物。

在没爱上自己之前，你不可能爱他人。

春不知何时溜进了我的树林和村庄，跑进了我的庭院，从早到晚，在小路的栅栏旁等着我，在池塘边、水渠旁、溪流上与我相遇。

终日渠上坐，

脸已起皱褶。

日已过中午，

童心未曾剥。

一花开放千花涌，一心才动万心随。一法遍含一切法，一切法中一法波。

不是蝶舞，不是柳舞，仁者心舞。

迦叶闻箏起舞，惹得增上慢人皆谓之犯戒。

唯四天王知道迦叶不曾辜负佛。

空是所有故事幻起幻灭唯一真实的大陆。

孤独是心灵最珍贵的滋养。

如果你爱莲花，也不要厌弃淤泥。因为它们是一体的。

如果你爱涅槃，也不要厌弃生死。因为它们是一体的。

如果你爱诸佛，请不要厌弃众生。因为它们是一体的。

如果你爱菩提，请不要厌弃烦恼。因为它们是一体的。

阿罗汉把头缩回到自己那里，而菩萨在关系中照见整体。

春，多像他啊，境上施为浑大有，处处寻它却总无。

终日寻春不见春，原来不知自是春。

把你印在心里，然后放心地躺在草地上，嘴角上扬...

如何透过他人照见自己

师父，您一直讲要透过人际关系来认识自己，不让我们关注对境中的人。我不太明白，既然不去关注对方，又怎么透过对方看到自己呢？您能具体举例说明吗？看到自己，又是指什么？

答：当你和老公吵架，你要批评他懒惰或骂他愚蠢时，这时，就是你看到自己的下手处，或者，也可以说是你修行和觉悟的下手处。

所谓的创伤，不过是亲人对我们一次次的指责、攻击、否定所留下的匮乏感和伤害感。而疗愈则是不再相信那些攻击，看到自心的圆满、自足、喜乐，接纳和满足于自己，同时也接纳所有人，从此也不再攻击他人。

当我们要抱怨或指责他人时，首先，你要生起一个觉知。你要看到自己正要“批评”，正要行“伤害”之事。这时你要停下来反思，你要批评的并不是外在的一个人或事。你即将要产生的这个批评行为本身，

事实上是你自己内在无明的运行，也即是内在本性或者说自我的分裂。因为你心里存有种种偏见，种种不圆满，种种分别，你是在用那些偏见和分别批评和戳伤你自己，而不是对方。

你看到这个心行的运作轨迹，而不再去行批评的事，你的自我就不会分裂，你就不会受伤和受苦，对方也不会因此受伤和受苦。这便是觉悟，也是疗愈，也是洞见，也是照见，也叫行深般若波罗蜜。

这一系列的思惟和运行，只在你心内完成，甚至在一瞬间就能完成，而它无关外境。但是，它却借由外在的一个相，一个境，一个人激发出来的。当这个人激发出你内在的分别和无明，那个人的意义和作用已经完成了。亲密关系的意义就在这一点。

而在这一刹那，如果作为修行主体的我们，没有把握和觉悟到这一点，就会被骗到那个虚幻的对境中去，错失了解脱和治愈自己的机会。

当我们看到自己要去批评、攻击、否定、对立、厌恶他人时，我们觉察到那是在攻伐自己，我们停止了那样的想法和行为，还有比这更深的智慧？更慈悲的行为？更妙的觉悟吗？

有了这样的觉知和洞见，不仅自己不再去伤害他人，而当面对他人批评、怨恨、指责时，我们也会具有更大的包容心，更多的理解力，更慈悲的接纳力，更柔和的共情力。

这是从指责和批评的角度认识自己的机会。

从正面来说，我们看到一个人真诚、善良、正直，我们去赞美他时，也是一样的。我们要深刻明白，我们赞美的不是心外的人，而是我们自己。赞美这个行为深深地刻在我们心上，运行在我们心上，滋润着我们的心，长养在我们心头。这种赞美是利他的，是趋近无我的，是滋养整体的，所以，它可以帮助我们觉悟。

当我们把赞美这件事放在自己这里，而不是放在对方身上。这样，对方的作用在那一刻就消失了，他成功地激发了我们内在美好、慈悲、良善的一面，而这些，都是我们本性所具备的妙用。不去激发那些无明和分别、批判和诋毁，多多地激发我们内在的慈悲喜舍，这便是透过人际关系认识 and 提升自己的绝好机会。

所以，透过人际关系看到自己，是指看到自己内在如何运行，如何伤害，如何爱，如何觉知，如何被蒙蔽，选择缠缚，还是解脱的心径。看到自己如何从分裂走向整体，如何从自我走向觉性，如何从无明转化为慈悲。

这里还有一个非常重要的问题，就是批评或赞美的行为发生前，需要一个觉知。这个觉知不是天生就有的，也不是听明白了道理就能掌握的。它需要大量有效的练习，也即进行实修的训练。

不通过实修，就算我上面所写的内容你完全明白，在对境时，你仍然会掉到对方这个人身上，随着根深蒂固的习气而陷入无明之中。

所以，疗愈并不仅仅是一种理论的学习，它需要我们大量的练习，做很多辅助性的功课，比如止观，比如静虑，比如觉知。

这便是佛法的意义所在。

愿我们都能透过人际关系照见自己，愿我们不错过任何来到我们生命中的自己。

若人欲成佛，勿坏于贪欲

问：师父好，我淫欲心很重，用了很多方法都不能断掉淫欲心，甚至生出了要伤害自己身体的种种想法。经典里一直强调要断淫欲，楞严经说，淫心不除，尘不可出。请问师父，有没有好的断除淫欲心的方法？

答：你只是看了一部分经典，而没看到其他经典。经典之词，对机说法，不可生执。若生执，本是药，却成毒。

修行不是断除淫欲，而是断除因淫欲而产生的情执。

修行不是断除欲望，而是断除放纵欲望而带来的痛苦。

修行不是断除心念，而是断除因心念住着而带来的缠缚。

修行不是断除虚妄，而是要断除对虚妄的执着。

修行不是断除我见，而是断除取着。何以故？我见者名为佛性。佛性不可断，我见何可断？所要断者，唯执取耳。

修行不是要断除贪嗔痴，而是要断除对贪嗔痴的执着。贪嗔痴性即是佛性。若断贪嗔痴性，即断佛性。佛性不可断，故贪嗔痴亦不可断。所可断者，唯执着耳。

经云：诸佛从本来，常处于三毒，长养于白法，而成于世尊。

诸法无行经云：若人欲成佛，勿坏于贪欲。诸法即贪欲，知是则成佛。

又云：一切诸佛皆成就贪欲，名不动相。

又云：贪欲是涅槃，恚痴亦如是。如此三事中，有无量佛道。

又云：若人欲成佛，莫坏贪欲性。贪欲性即是，诸佛之功德。

维摩诘经云：佛为增上慢人说离淫怒痴为解脱耳，若无增上慢者，佛说淫怒痴性，即是解脱。

以上诸经所言，修行不是坏贪，坏欲，坏无明，而是了达贪欲性是空，了达无明实性即是佛性，了达诸法没有实性，不断而断。

唯二乘人，断淫怒痴如救头燃，入无为坑，不复生佛法矣。佛法于其人断灭，故名焦芽败种。

达摩祖师说，不论淫欲，唯论见性。若见性，淫欲本来空寂，即不乐着，不断而断。

所以，不要再因无法断除淫欲心而苦恼了。修行的重点是了解实相，不是断除虚妄的东西，不要被生灭有为之相所困。努力识取本心，善护念，于淫欲，既不断除，亦不贪着，于一切法亦复如是。以无所得心，度平常生活，放下对佛法的执着，便能安然自在，是解脱人。

性爱有问题吗

师父好，请问您，两性之间的爱一定会导致轮回吗？性爱在修行中有没有问题？佛陀一直在告诫弟子们远离爱染，性爱真的那么可怕吗？您怎么看待性爱？

答：佛陀只是告诫弟子远离爱着，小心爱染，警惕无明，避开执取。并没有说性爱有问题。

导致轮回的是无明，不是性爱。在性爱中可能引起无明与烦恼，也会引发修行与觉悟。

如同人摔倒在地，又从地而起。倒是因地而倒，起亦因地而起。地没有问题，人摔倒了怨恨地，对地的误解带来了问题。

性爱没有问题，人们在性爱中各种无明的用心带来问题。

性爱不仅仅是肉体的结合，也包括两性之间的欣赏、爱慕、理解和尊重。而后者才是性爱的基础。若后者能够完全实现，前者就不是必须的。如果两个人不能达成内在观念上的和谐，两性关系不可能长久。不仅两性关系不能长处，关念的冲突导致所有的关系都不能长久。

通常的两性关系，缘于无明和贪爱，在无明和我执的驱使下，人们容易产生控制、占有、嫉妒等烦恼，这是佛陀告诫他的弟子远离性爱的原因。但并不是所有的人在性爱中都会产生问题。

性爱既能产生操控和烦恼，同样也能促进自我的觉悟和提升。

性爱没有问题，面对性爱时的用心和态度会带来问题。

若性爱有问题，这个世界就不该有生命诞生。

若性爱有问题，男人女人就永远不要接触，也不要有任何合作。

若性爱有问题，一切和合的东西都有问题。

若性爱有问题，诸佛菩萨就不能来此世间利益众生。

如果你在性爱中产生问题，你也会在其他一系列的事情中产生问题。

问题来自于你的观念和执取，而不是来自于性爱本身。

若性爱有问题，树叶落在溪水上，苍蝇趴在牛背上，雨浸泡在菜叶上，种子种在土壤里，都有问题。

若这一切都没问题，性爱有什么问题？

不仅性爱没问题，一切存在和发生的事情都没问题。

问题来自于观念，而不来自于事物。

问题来自于我们的紧张、对立和评判。

性爱本身如此纯粹，如此自然，能有什么问题？

有问题的是亲密关系中的紧张、猜忌和不专一。

有问题的是性爱时的粗暴、专横和冷漠。

如果你能处理好两性关系，你也能处理好和一切之间的关系。

问题产生于无明与过度，而不来自于生命和本能。

如果你能在两性关系中一直保持温柔和理解，保持放松与真诚，保持清醒与觉知，你会在这样的爱里觉悟，而不是迷失。

如果你能在两性关系中把握好分寸，你会在一切关系中把握好分寸。

性爱看上去是你和别人的关系，实则是你和自己的念头、无明、自我的关系。

所有的关系中都有实相，只要你不紧紧地抓着那关系。从一段狭

隘的关系中看到整体，觉悟你与一切的关系，这是性爱关系的真正意义。

不即不离，不贪不惧，不取自心，是你与一切关系的尺度。

有问题的是你的执着和误解、评判和抵制、掌控和纠缠。除了这些，没有什么是有问题的。

天空能有什么问题，如果你不把阴霾写进天空。

蝴蝶游戏于花朵有什么问题，如果你不用观念去摧残蝴蝶，不用恶意去诋毁花枝。

公马和母马交配，男人和女人和合，这有什么问题。

有问题的是你为这些现象贴上各种标签，并深深地被这些标签困惑与缠缚。

有问题的是你在交合之后产生种种的控制和占有。

有问题的是你因爱欲而陷入的沉迷。

有问题的不是性爱或身体，而是你内心的紧张和狂暴。

一切都没有问题，只要你的心不制造问题。

不要把问题转嫁给事物或性爱。

不要把问题推诿给黑与白、贫与富、大与小、男与女、阴与晴。

不要把问题指向杀生或不杀生，吃素或吃荤，持戒或不持戒，那些都了无交涉。

不要把问题指向性爱或神交，独处还是同居。

那些都不是问题。

怎么看待那些事物，才是你的问题。

有了问题，勘破问题，就没问题。把问题转掉、化掉，就不再有问题。

而这，才是修行的目的，佛法的意义。

懂得

我和你四目相视。

其实，我不知道你是谁。

但是，我懂得，你与我一样，在寻找自己。

我看到你从我面前走过，步履维艰，满脸疲惫。

其实，我不知道你经历了什么。

但是，我懂得，你与我一样，在寻找一个栖息之所。

我看到你在那里哭泣，喊叫。

我不知道你在被什么困扰。

但是，我也曾在荒野中呐喊，在黑夜中撕心裂肺。

我懂得你在用痛苦来保护自己。

我懂得，我懂得。

你一句话都不用和我说，我就会全部懂你。

我不必知道你为什么而受苦。

我知道，你困在自我里。

我懂得，你在绽放伤痛，灵魂深处那朵苦涩的花正在孕育新的生命。

你只需要再有一点耐心，再等一会儿，你就会复活。

我看到你和妈妈争吵，和爸爸争吵，和恋人争吵，和陌生人争吵。

你毫无理由，歇斯底里，不可理喻。

但是，我都懂。

你是对自己不满，你不够爱自己，你被自己迷惑了。

我懂得，你在向他们呼唤，请看我一眼，请欣赏我，请不要抛弃我。

我看到你一个人坐在角落，没有朋友，没有人跟你说话。

我不知道你是否像我一样喜欢孤独，但我知道，那是你的王国。
那是你爱自己的方式。

我懂得，无论你有什么样子，那是你完美的样子。

你心里正经历什么，我完全不在意。

我在意你和我一样，对自己始终不离不弃。

我懂你，你在很努力地呼吸，很顽强地活着。你在用尽全力地爱着自己。

就算此刻你已经神智不清，我依然懂你。因为每天二十四小时，我都和你一样神智不清，我一直在和自己角逐，有时休息，有时混战。有时笑，有时哭。

无论你是什么样，我都懂你。我能钻入你的心从里面看见你。

因为我也是那样：我沉迷于自己，沉迷于无聊，沉迷于寂寞。于是我在空虚中与你汇合。

我坐在水塘边，想念你，描摹你，终日与你对话。

世间万千生命，蜷缩在一根草叶上，凝聚在一颗露珠中，融化在我的眼泪里。

我懂你，因为你是我一手创造的。

我懂你，因为你是我的模子所印。

我懂你，因为我们是双生火焰。

你一举一动，一颦一笑，我都知道，我都理解。

它们在呼唤我，它们在召唤爱。

我也是你创造的生命，我也是你遗落在心湖上的一片涟漪。

我必与你汇合，在懂得中，在你的眼眸中。

如果你爱我，先爱你自己

妈妈，如果你爱我，请只是爱我。请不要在那爱上加入太多的条件和要求。请给我足够的空间，请尊重我，把我当成一个有自由意志的生命，而不是你的所有物。

如果你爱我，请把你的心思和精力更多收回到你自己那里，不要一直关注我。请你变成妈妈，变成你自己，而不是一根绳索。请像爱我一样爱你自己。

在你自己不能快乐之前，也不能带给我快乐；同样，在你不能爱自己之前，你也无法爱我。

老婆，如果你爱我，请只是爱我。请不要在那爱中加入太多的控制和要求，更不要依附于我。请给我一些隐私和空间，不要总是在我这里探寻什么。请尊重我，理解我，不要认为我是你的。

请把心思放在你自己那里，好好地打扮自己，经营自己，充实自己。不要一直希望通过控制我、拥有我而显现你的价值。我不属于任何人。如果你认为我是你的，你会活错轨道，我也将丧失自己的生活 and 乐趣。

在爱我之前，请先独立。在爱我之前，先爱你自己。

老公，如果你爱我，请只是爱我。请让我放手去做自己喜欢的事，不要认为我是你的附属物。请相信我，尊重我，不要用你的想法干涉我、控制我。

你可以认为自己拥有一切，但唯独不要误以为能拥有我。我谁也不属于。你可以爱我，但不要用爱的绳索绑架我。如果你一直盯着我，管控我，你会失去我，也会失去你自己。

亲爱的宝贝，如果你爱爸爸妈妈，就请只是爱我们。别把自己的生活重担和家庭责任交给我们，更不要把你的理念和想法强加于我们。你的生活经验可能并不适合我们。你已经生儿育女，有了自己的生活，

请允许我们也有自己的空间和自由。纵然你再需要我们，我们也已年老，精力有限，生命有限，无法再近距离地陪伴你。纵然我们爱你如初，也希望你能精神独立，人格独立，生活独立。

亲爱的，无论你是谁，不论你多爱我，请不要过多地关注我。请先关注你自己。当你深深地了解了你自己，你也了解了我。我们都是一片无根的云，都是彼此的幻梦，都是自心的游戏。

当你觉悟我们只是各自的梦境，各自投射的皮影戏，你会恰到好处的爱我，既无伤痛，也无怨恨，只有欣赏，只是爱着，没有任何附加条件。

在你足够爱你之前，请在你自己的心里挖出爱的清泉，请先用爱滋润你自己，然后再把爱流向我。

请把心从我这里拿开，放回你自己的心房。

如果你爱我，请不要对我寄以任何厚望。如果非要对我抱以希望，请希望我做自己。

你我本就是水上的泡沫、阳焰、风，没有任何形质的存在。请以这样的洞见看待我，也看待你自己。我们就不会爱得迷乱，爱得疯狂。

如果你爱我，请不要爱我。请理解我，透视我，看破我。

如果你爱我，请像爱虚空一样爱我。我就是虚空，没有心，没有物。

如果你爱我，请提醒自己，你爱的是你自身缺乏的部分，那不是我，那是你自己。带着这样的觉知，你可以一直爱我，而不会迷失自己。

你会说，我不得不爱你。是的，我也是。你那么好，那么可爱，那么美，那么独特。我不得不爱你。

你会说，如果不爱你，我会非常痛苦。是的，我也一样，我无法

不爱你。如果不爱你，我会非常痛苦。

我没有禁止你爱我，我也允许自己爱你。我只是告诉你，你无法抓取到我。因为，我是以空的形式存在。我深知，透过爱你，我会回到整体。

爱是仁慈的，它不会带来痛苦。带来痛苦的，是爱的赝品。爱会将一切烦恼、忧伤、恐惧、痛苦转化成喜悦、慈悲、欢乐与安宁。

当你因爱而痛苦，请回到你自己这里。放开那抓取和攫取的手，爱中的苦涩就会变成甜蜜。

当你因爱而悲伤，请回到你自己这里。反思一下，你到底需要什么，是因爱而产生的快乐？还是爱而不得的烦恼？

当爱只是爱，爱便是无边的甜蜜。

当爱中掺杂着得到，爱就变成了无尽的痛苦。

因为爱只是爱。

万物各有表法

问：师父好，看到您写的身穿袈裟，心已还俗的文章，很是欢喜，破了我很多相。但有个小问题请教您。袈裟有表法的作用，代表着僧宝，不能否定它的意义吧？

答：不仅袈裟有表法的意思，世间万物皆在表法。

袈裟所表之法，毕竟是有为，是有限，是相对之法。对于初学，有摄受的作用，但是若想入道，了解实相，则须看到世间万物各有所表，不可爱一憎一，喜一厌一。

袈裟表出世，白衣表入世。佛法在世间，不离世间觉。若一味赞叹出世，则世间众生无由得度，失去佛法本怀。出世入世不二，才是佛法。

天表高远，地表深厚。佛法高远而深厚，心性宽广而坚实。不可厚天而薄地，赞一而厌一。觉悟众生心如虚空，藏如大地，性如天远，觉如地深，则近道也。

男人表阳刚，女人表阴柔。阳刚与阴柔，皆是道。不可谓男胜女劣，更不可说女人不能成佛。刚柔并济，阴阳调和，非男女相，离诸二相，乃名丈夫。

山表坚定，水表变化。山表定，水表慧。常与无常，定与慧，皆是佛法。不可爱一憎一，取一舍一。古人云：取舍之心成巧伪。故知山水乃心，相依而独立，不一而不异，乃是真法。

风表流通，智慧之喻；雨表润泽，慈悲之表。众生觉心，本具一切，智慧流通，则解脱自在。慈悲润泽，则广利有情。悲智双运，乃为佛法。

花表仪容，果表贞实。花表福，果表慧。花表修道，果表悟道。内外庄严，福慧双圆，修道悟道不二，不二之性，乃是佛法。不可轻一重一，取一舍一，近一远一。二翼双举，方可远行。

又天表高洁，地表谦卑；山表庄重，水表慈悲；木表讷钝，草表灵动；鸟喻自在，花喻庄严；直喻道心，曲喻修行；火喻嗔心，水喻贪爱；无明为父，贪爱为母；子喻诚实，女喻善良。心平即持戒，行直即修禅。病喻休息，健即作为；阴喻默然，晴喻无遮。

世间表法者一一皆是，万物皆法，万物皆佛，万法皆真。故真修道人，但莫爱憎，洞然明白。若心有所偏，见有高低，则佛法不能周圆，佛性有不到之处。故经云：是法平等，无有高下，是名阿耨多罗三藐三菩提。

又莲花表菩提，淤泥表烦恼。莲花出淤泥而不染，菩提出于烦恼而不黏。不可厌淤泥而赞莲花，亦不可喜菩提而厌烦恼。

世间表生死，出世间表涅槃。出世不离世间，犹如涅槃不离生死。生死与涅槃，世间出世间，若做二法看，此人不会佛法。

法从心生，表从慧来。心非有无，慧亦不定。不定之法，乃是佛法。故修道人，从世间万物中取譬喻而得解脱，从所表之法中取增益于我而修行，是名通达法也。

我以这样的方式爱你

如果我爱你，我不会过度关心你。

如果我爱你，我相信你是完好无损的。

我会尽量把你自己交付给你自己，那是我爱你的方式。

我不再担心你，我相信你会很好，一切都在按照不可操控的方式在你身上发生，那是我爱你的方式。

当我这样讲，我知道很多人并不认同我。没关系，只要你好，认不认同我，那并不重要。

不论你是怎样的，我都欣赏你，因你而愉悦，那是我爱你的方式，而不是关心你是不是不舒服，是不是缺少什么，是不是过得不愉快。

将你搁置，将你交出，与你并行，而不是驾驭你，承载你，那是我爱你的方式。

如果你不快乐，那是你要经历的，而不是我要关心的。

如果你感到恐惧，那恐惧只是提醒你面对它，理解它，看到它的本质是什么都没有。它是上天送给你觉醒的礼物，我完全不必干涉你的恐惧。

如果你感到缺失，你生命的本能会灌溉它，滋润它，圆满它。而那完全不需要我去关心。我的关心毫无意义，那只是一种干扰。如果我过度关心你的缺失，只会让你更深地陷入你是缺失的错觉中，那是

害你，而不是爱你。

我爱你，会忘了你。这听起来不可理喻，不近人情。是的，忘掉你，回到我自己这里，这是我爱你的方式。

我以这样的方式爱我的父母、女儿、兄弟姐妹，爱我的同参道友，爱一切我认识和不认识的人。

忘了你，不是不与你联系，不是不坐在你身边，不是不与你共同经历一切，而是不论你在哪里，我都尊重你，信任你，支持你，与你共享生活的乐趣，看到万物的可爱。而那，并不是关心所能做到的。关心只会让我陷入你，让你陷入我，让我们纠缠在狭小的笼中，而迷失了广阔的天空。那对我们来说，是双双沦陷，双双消耗。

我不关心你，不代表我疏远你，冷落你。我不关心你，是我和你在一起时，只是爱慕你身上的一切，而不是担心你，忧虑你，聚焦于你。我不会放大你身上的任何缺点、烦恼和恐惧。我不会盯着你缺失的部分，而是欣赏你具有的一切。

当我那样对你，你会收到一种信息：你很好，你没有任何问题，你无比可爱，我陪着你，我爱你。

还有比这更好的爱吗？

世人把关心当成爱。而在很多时候，关心是一种伤害，是提醒对方注意他身上不足的部分，不好的部分，难过的部分。

如果我爱你，我会尽量不去关注你身上所有你认为不好的地方。我会让你在不知不觉中发现自己如此完美。因为我爱你，不管你怎么样，我都爱你。

当你感受到这种无条件的爱，你就会越发的可爱与快乐。

这就是我爱你的方式：让你做自己，让你完成你该完成的，经历你该经历的。

我爱你，当然也会给你买礼物，陪你散步，与你共享晚餐，与你一起唱歌跳舞。我唯独不会担心你出事，你有问题。

就算你卧病在床，就算你即将撒手人寰，我都会笑着看着你，因为我知道你很好。你外在的样子永远不欺骗我。在我的心里，你永远完美。

我不关心你，因为你很好，而且是永远，那是我爱你的方式。

你的意义有多重要

禅师你好，我经常感觉自己活在这个世界上毫无意义。我想象不出自己有任何价值，没有人需要我，我每天什么都不想做，只想着怎么结束自己的生命。请问您，生命的意义到底是什么？

答：生命是一种永恒的能量，只是它没有固定的形式，但无论它怎么变化，那都是你，你是永恒的。认识到这一点，所有的无意义感都会消失。

生命看上去是个体，实际上却是整体。小中有大，微中有著，一含一切，一切即一。

你可能不知道，当你觉得自己毫无意义时，你正照亮着另一个生命。

你可能不相信，当你郁郁寡欢时，有的人因为想着你的一句话而从泥潭中拔出。

不要讨厌你自己，你比你以为的要好千万亿倍。

你没有意义吗？那是多么荒诞的事。

你可能不知道，当你沮丧、低沉而无力时，你可能正在进行你生命中最重要的蜕变和自愈。就好比冬天的树叶凋零，但是过不了多久，嫩绿的新叶就会在原来凋落的地方长出。

你觉得自己只是一个普通的司机，但是你的安全直接关系无数人的安全。

你只是一个普通的医生，但是你的状态决定很多人的状态。

你只是一个食品检测员，但是你的认真维系着很多人的健康。

就算你的工作没那么重要，你一定是一个儿子、父亲、女儿或是母亲。对你的家人来说，你是最宝贵的存在。假使你孑然一身，无牵无挂，你也可能是一座城池的守护者，无数人的靠山。

每一个存在都有它的意义和必然。

每一个存在都在昭示着那不可显现的真理。

你觉得你毫无意义，但是有的人每天吃着你做的煎饼，会无比的开心。当有一天你不再出现在大街上，孩子们巴望着你，老人们互相询问，你去了哪里？

你可能只是一个乞丐，一个孤独的老人，一个寡妇，但是只要你还在呼吸，你的身上就有光。

你可能觉得自己无比渺小，但是有人因为你的出现，觉悟了生命的实相。

一颗螺丝钉毫不重要，但是它可能承载了一座桥梁。

你可能是一个残疾人，但是一个抑郁的人因为帮助了你而走出了抑郁。对那个精神抑郁的人来说，你是他的桥梁和渡口，是他的天使和菩萨。

一只小虫有什么价值？但是一个人因为看到它的知足和惬意而成佛。

一朵花有什么神奇，但是当它开放时，一个人的心也因它而开放。

你认为自己的存在毫无意义。那真是最大的错觉和谎言！

你的意义无比神圣。它远远超过你的想象。

你的存在关乎一切的存在。

如果你消失了，一切都将消失。

如果你黯淡了，宇宙里也将没有了光。

如果你微笑了，银河也会笑出声音来。

你和一切都有着紧密的连接。那链接永远不会断裂，因为那链接就是实相，就是存在本身。

你的出现不仅是你的生命的完成，它伴随着许许多多生命的生长和完成。

你连接着无数的存在，点亮了所有的生命。这才是真实的你。

就算你感到无比疲惫，无限伤心，极度愁苦，你只需要闭上眼睛，好好休息，忘掉一切，有一种复活的力量会立刻降临于你。

你会一直存在，以超出你想象的完美的形式存在。

你怎么可能没有意义，你的意义就像虚空，它包罗万象，无所不能。

如果你有很多精力，你可以分享你的意义，向其他生命倾述。如果你累了，那么，闭上双眼，静静地聆听风声雨声，万物都在为你朗诵关于你生命意义的篇章。

爱来自认同感

你是否经常因为一些小事而跟身边最亲近的人争吵？事后才发现你们争论的话题一点也不重要，但是因为争论对错，而完全忘记了彼此的感受，甚至给彼此造成很大的伤害。

为什么会如此？我们被自我的认知所欺骗，而完全忘记了自己存在的感受和状态。

你是不是为了证明自己是对的，做过无数荒唐事，到最后，就算

你被认为是对的，你仍旧不开心。

你是不是经常会因为过度关注一件事的进展和结果而完全忽略了自己是否快乐，而一直被困在那件事中，不懂得及时抽身，让自己恢复原有的轻松和快乐。

之所以这样，是因为我们被头脑所骗，而忘了心的感受和对自在的体验。

你是否因为买一件家具而花了一个星期时间，最后仍不知道买哪一件家具，而忘记了家具是用来坐卧和享受的。一个智慧的人，会花最少的时间用在那些跟我们内在体验无关的事，会忽略头脑的判断和纠结，直接选择心认为舒服的。

一个孩子生下来就是残疾，而父母认为孩子是不好的，没有把他当成一个完好的存在，没有给予自己孩子足够多的认同感。他们很痛苦。他们之所以痛苦，是因为他们的心是爱孩子的，但是他们却听从了头脑的指挥，没有遵循心的认同。这样一来，父母对待孩子的态度导致孩子不仅在身体上是残缺的，在精神上也是残缺的。

而如果是一个深刻领悟和接收过一体感和认同感的父母，他们就会不在乎孩子身体上与其他孩子的不同，而给予他更多的赞叹和接纳，他们更在乎的是自己爱孩子时内心的愉悦和感受，他们希望孩子快乐，这样，孩子从一开始就不是一个残疾人。

心理上的不认同、否定、评判，才是造成残缺的要素和原因，而不是身体、身份、思想上与他人有什么不同和残缺。

一个人所有的行为，包括他的语言、思想，本身都没有任何问题。哪怕他从生下来就倒着走路，说话像鹅叫，这些都没问题。但往往我们被他们的行为、语言和想法中的逻辑对错所骗，讨厌他身上那些“不正常”的标签，那些标签都是大多数人毫无根据的头脑评价和妄想揣

测，那里面没有一点点对真相的理解和爱。

什么是真相？什么是理解和爱？存在的就是真相，显现的一切都是合理的，都是纯净的、完美的、来自整体的。接纳存在，就是理解 and 爱。

就好比一个人说苹果是蔬菜，这有问题吗？没有任何问题。但无数人都会说这个人错了，从而攻击他整个人。他只是说了一句违背常识的话，这句话里有些信息不符合人们的普遍认知，然后就被他人否定和攻击。这就是人类的愚昧和无知。

真正的尊重和赞赏不是来自对逻辑或观念的认同，而是对人的存在的状态认同，不论他以什么方式存在。对他整个人的状态的认同，那才是真正的尊重和赞扬。而不是对一个人有什么超常的东西的认同。那不是尊重，那是迷信和歧视。

真正的认同感，同一感，和谐感，只有来自对真相的深刻领悟，对心的认识。认识到同一，那才是真正的慈悲和智慧。除此以外的一切都不重要。

去尊重你身边的一切存在、一切生命和一切事物吧。他们都是来自同一真实，同一本体，同一慈悲，同一神奇。

去认同每一个个体的存在本身吧，而不要因为他们表现出来的与众人的不同而轻视他们或疏远他们。

超越对错好坏的分别，直接看到人这个存在的事实和真相，接纳事实和真相，接纳存在本身，而不要被表相的语言、思想和行为所干扰，掉到评判中去。从那些评判中出来，直接去赞叹和认同他的状态，同理他的感受，理解他的经验，尊重他的生生不息。

那样，你不仅会爱你的家人，你会爱所有的人。你会透过人的外衣而爱上他的本质，那属于一体的律动和喜悦。

遵循内在的法则，过自在的人生

没有绝对的真理。适合你的，歪理也是真理。不适合你的，真理也是歪理。

只可惜，有些人由于执着真理，放弃了那些适合自己的歪理，而去追求那些不适合自己的真理，让自己活得无比痛苦，甚至把自己逼到绝路。

所以，捆绑你的是自己，解脱的还是自己。

比如在学习佛法时，有的人执着于持戒。他自身的条件做不到持戒，但他坚信持戒是对的，而自己又破了戒，所以内心非常纠结，总会否定自己，批评自己，导致自己状态越来越不好，以至于对修行失去了信心。

比如，有些人认为学佛的人必须吃素，因为那是佛在经典上所言，他相信了这个真理，并认为这适合所有人。所以他看到信佛的人不吃素，就会劝对方吃素。如果对方做不到，他就会很生气，会轻视对方，这种盲信给自己和他人带来很多烦恼。

再比如有些人认为修行想要成就，一定要断淫欲，而自身在断不了淫欲的情况下，仍坚持相信这是真理，用尽种种办法，强迫自己断淫欲，还是做不到，便因此而产生苦恼。

有的人修行之后，坚信只有发菩提心才是修行正路，不发菩提心，就是错的，所以会轻视那些自修的人。

这些烦恼产生的原因并不是来自那些道理，那些道理本身并没有错。而是来自于那些执着道理的人，他们把对不同的人、不同的因缘下所说的相对真理当成了绝对真理。

所有的道理和法则，都是创立者给适合自己 and 某一部分具足实行因缘的人提出的，而不是为所有人。

有些人提出一些法则和观念的动机是有利于人，他们希望更多的人都去理解那些法则，实践那些法则，从而受益。但实际上，并不是所有的人都适合那些道理。那些做不到却强迫自己按照某些法则行事的人，就会困惑和受苦。原因是，他们没有独立思考的能力与建立自己法则的勇气和智慧。

真理和法则在你这里，不在任何神圣和权威那里。所以，建立在你，打破在你。不立不破，亦在你。

适合你的，哪怕是邪法，也是正法；不适合你的，哪怕是正法，也是邪法。

所谓相信神圣与权威，不过是无知者对自己不能建立法则的一种逃避和妥协，是不敢于面对真正的自己的一种软弱。而那样的信仰，正是人最大的愚昧和无明。

你完全可以自己订法则和真理，只要有力量在执行它时不受任何其他观念和法则的影响。

佛说，一切法都不能执着。这句话的完整含义是：一切法都不能执着，不执着，也不能执着。

人们之所以误解圣人所说的真理，就是因为只是在头脑中理解它们，并没有亲自去实证那些道理。

只有在实证的过程中，在亲自体验的过程中，才会有超越头脑的真知出现，才知道哪些是适合我们的真理。而那时，我们才知道那些话的真实含义。

愿所有人都能找到属于自己的真理和佛法，行走在自己的轨道上，遵循自己内心的法则去过自在的人生。

人心即佛心，常情即佛性

万物都在随风而舞，为何我独自一人困在念头里？

一切都静谧安然，为何我却郁郁寡欢？

只是因为我追求神秘，错失眼前。

一切刹那刹那不住，还有何喜何忧？何避何求？何思何虑？何碍何留？

如果你的榻边还有一小块地，在那里踱步好了；

如果一碗茶里有一丝清香，就泡在那里好了；

如果你的院子里只有一张椅，坐在那里好了；

如果你的屋子里只有一本书，哪怕是插花的书，编织的书，打开它看就好了。

如果你的园子里的树上长出了新叶，看着它好了。

如果你的眼睛看到什么，那一定是从你的心尖上长出的。

如果你的面前出现什么人，那一定是从你心里诞生的。

不要讨厌自己的生活，那里全都是你曾经的付出。

不要讨厌污垢，莲花从那里绽放出它的洁白。

不要害怕孤单，孤单里才会有安全。

你孤独吗？不，你有一个永恒忠实的朋友：那就是你自己。

试着跟你自己在一起，先从十分钟，再到二十分钟，再到半个小时。每天与自己在一起待一会儿，你会了解自己，爱上自己。

大海让你浮想联翩，你可曾驻足于村落里的一缕炊烟？

山峦让你心驰神往，你可曾发现母亲那已经布满皱纹的脸！

你身边的拙妻，请再看她一眼，用你的慧眼！

你身边的桌椅，用手摸一摸它们，它一样有着温度和灵魂。

人们都会说，人心不死，道心不生。

我却说，让你的人心活过来，灭却道心。

当我们执着道心时，道心却障碍了道；
当我们执着作佛时，佛却遮住了我们真实的眼。
人心就是佛心，离人心外无别有佛心；
平常心就是道心，离平常心外无别道心。
用直心待一切人，直心便是道场。
用真心看一切事，一切事都是佛事。
直心胜千金，真心无比伦。
人心即道心，常情即佛性。
度得平常心，此人即道人；了得家常事，家常胜真常。

改过必生智慧，护短心内非贤

反思就是觉悟。

当人知道反思时，便不会向外抱怨和驰求。

知道向内找原因，就是觉悟的开始。

只有心静下来，才知道反思；只有不再迷于外物，才知向内察找。

古人云：静坐常思己过。心若不静，便看不到自己的过失。若无觉知，开口便说别人不是，动念即是他人有错。

人若不能反思，便是颠倒之人，不知道自己才是一切问题和烦恼的制造者。

人遇到问题和矛盾，会习惯性地怨天尤人，找别人的错误，指责别人，抱怨别人，掉在幻境里出不来。甚至到死都没有反思是自己出了问题。只有通过修行和训练，有了觉察的能力，才会知道向内看，看自己，改自己。

六祖大师说：改过必生智慧，护短心内非贤。

要想改过，先要看得自己的过失。看得到过失，才能改过。

什么才是过失？凡事过度、过分、执迷、对抗、紧张、攻击，受苦、沉沦，这些都是过失。

见别人过失，不反省自己，是最难察觉的过失。

不顺应实相，顺应紧张，顺应烦恼，顺应不安，顺应习气，顺应无明，让自己和别人活在痛苦中，这些都是过失。

看到自己的过失，想善待自己和他人，有了改过的心，人才能改过。改过，人才能出离苦海。

有人说：不是说本自圆满吗？不是说心地无非吗？为何要强调改过？为何要跟自己过不去？

既然本自圆满，为何还偏执一端，为何还自恼恼人，让自己和他人生出这么多烦恼？

既然心地无非，为何只看得见他人过失，唯独看不到自己有错？

可见，古人的这些话，对于很多人来说，只是拿来说说，给自己的烦恼和过失找借口，给自己犯错找理由，又哪里真的圆满和无非呢！

遇事、遇缘、遇境，每个人先检察自己，不要盯着别人看。

行有不得，反求诸己。我们真的时常反观自己了吗？

只要能看到问题是从自心这里生起的，就不会再埋怨别人做错了什么。

反思不是攻击自己、否定自己、内耗自己。恰恰相反，反思是直面自己，认识自己，客观地观察自己，提升自己，不逃避自己的问题，从而让自己越来越清醒、冷静，不被外境所骗。

六祖大师说：各自观察，莫错用心。遇到困境，我们应该观察的是自己的用心，而不是揣测、抨击、否定别人的用心。

愿我们经常能反思，不要怕看到自己的不是。人非圣贤，孰能无过。知错能改，善莫大焉。

在自己的院子里种星河

当你回到自己这里来，所有的一切都跟着你一起回来。

你一次次地离开自己，前往集市和人群，你实际上是去往沙漠。

你一次次待在自己的院落，那里种满了云朵与星河。

在你和外界产生和谐的联系前，你先要在自己这里满足。

不满足于自己，外在的一切都无法满足你。

你越是寻觅，越是缺失；你越是安静，越是富足。

迷时，你找它；觉时，它找你。

当你满足于你自己：空无与寂静，你就可以享受一切。

所以，一次次回到自己这里吧。如果你不甘于自己，你也无法甘于任何存在。

如果你甘于空虚，便能甘于一切。

我从来不怕孤独，那里拥有一切。

我也不怕黑夜。对我来说，黑夜里全是光明。

最初，我不喜欢痛苦。

经历的多了，痛苦褪去了面纱，它是一颗美丽的宝珠。

我听过很多的歌曲，都不如布谷鸟的叫声好听。

我也看过各种诗歌，一阵微风吹碎了所有文字。

山的寂静和水的灵动，夜的庄严和风的诙谐，它们都是好友。

这个世界最大的笑话就是，根本就没有死亡。

你会一直存在，以不可思议的方式。

对我来说，躺在水边或坐在廊下，便是人生的高光时刻。

当你接纳，没有任何东西是可怕的，包括死亡。抗拒带来可怕，没有别的可怕。

当你寻找，你就找不到。

当你停止寻找，你成了你要寻找的。

只要遇到你一次，就会永远遇到。

文字为大脑创造美丽的幻境，美感为痛苦和伤心铺路。

绝大多数美，都是一种错觉。真正的美，没有停留。

智慧的文字是引你出离文字。

文字本身没问题，只是我们的心习惯于依附文字，在文字中迷失。

什么都不需要知道，那才是真知。

人们都是头脑的巨人，行动的矮子。所以，大多数人都在艳羡他人，活在幻想中。

反复地练习，那是获得真理的唯一途径。

没有别的真理，练习本身会让我们习惯于当下，满足于当下。当下发生的，就是真理。

懒，是诸苦之源

懒，是万恶之源，诸苦之端。

人的大多数痛苦和烦恼都是因为懒惰造成的。

懒惰并不是什么都不做，而是不好好做事，挑三捡四，偷机取巧。只求结果，不肯付出；唯图己利，不顾他人；只图省事，不能享受过程。

静坐不是懒，静坐需要勤加练习。

无为不是懒，无为是舍下一切懒惰和放逸。

休息不是懒，休息是身心不再造作和奔波。

懒是懒于正念，懒于觉知，懒于改变，懒于自在，懒于开心，懒于行动，懒于活着，懒于面对，懒于反思，懒于心安。

懒人身虽懒，心却不能消停。

懒人思想成千上万，行动一个也无。

懒人身体什么都不想做，脑子却不停地开小差，打妄想，希望不劳而获。

懒人贪图六根的享受，不肯让心安宁。

懒不停地消耗身心，让人消沉、颓废，丧失了生机，如同死人。

古人懒，心安理得，内心安静，没有任何负面情绪。

今人懒，浑浑噩噩，生无可恋，全是消极和沮丧。

有人学法，看到禅宗讲无修、无证、无为，便暗自庆幸，以为自己是学禅宗根基。却不知道无修无证，乃是于一切无心，于一切处无求。懒人只是无心学法，于世法却贪着迷恋，心存侥幸。

因为懒惰，因为什么也不想做，却给了自己更多时间胡思乱想、纠结、烦恼的机会。不停地内耗，反复地思虑，让自己身体越来越虚弱，精神越来越无力。正是因为身体的精力无处使用，全都耗费在心上。

这个时代的很多精神心理疾病都跟懒有关，跟我们太容易获得快乐有关，而失去了活动身体的机会。

过去我们走几里路赶集买东西，路上有美丽的风景，集上有琳琅满目的小商品，赶一趟集要半天。现在，几分钟在网上就把东西买了。东西买完了，人却一点不快乐，只能继续胡思乱想。

过去做一顿饭，要自己砍柴、烧火、淘米、煮饭、炒菜。现在全都点外卖，省下的时间，想入非非，自寻烦恼。

过去自己扫地，洗衣，洗碗，现在全都交给机器，剩下的时间坐在那里无聊，无事生非。

懒在侵蚀着今天的每个人，越来越多人变成了行动的小儿，幻想

的巨人。

就连修行，也只爱听别人讲，看别人做，自己要做课时，懒得做，不想做，宁愿烦恼，也不想精进。

就连坐在那里什么都不做这么简单的事也不愿做，懒得出奇，懒得不可思议。

因为懒而抑郁，因为懒而不安，因为懒而空虚，因为懒而无聊，因为懒而不想活着，因为懒而烦恼重重。

古人言：天行道，君子以自强不息。天地尚勤，何况人乎？

佛言：至心精进，求道不止，会当克果，何愿不遂。

佛言：欲免生死之患，昼夜精进，求于无为。

佛言：弥勒发意，先我之前四十二劫，我于其后，乃发道意，以大精进，超越九劫，得于无上正真之道。

佛言：精进遍于六度，贯穿修行始终，直至解脱。

精进转一切烦恼，消一切业，重新恢复生命的活力。

愿我们都能提起精神，猛着精彩，好好生活，好好修行，慎莫懒惰。

懒生一切苦！懒滋一切恶！谨记！！

实修的重要意义

师父好，我接触上禅宗和看您文章有好几年时间了，平日喜欢看佛经，抄经和听您开示，特别是看经书和您的文章，明显能感受到法喜。实修动作较少。因为因缘不成熟，也没有机会来道场拜见您。这些年我的自觉变化是：自我烦恼明显减少，通俗来讲就是想的开了很多。经书和您的文章也可以从头脑层面理解，因此貌似也没有什么疑问。不过遇到境界触发，比如丈夫和孩子发生矛盾，以及和挚友分开

的时候还是会起心动念，甚至会情绪波动。和之前的区别只是可以很快看见，然后试图转念先让自己离开烦恼心，再尝试用智慧去调节。我想请问您，我目前状态是否就是属于只是在头脑中知解宗门学问，而因为缺乏实修，没有真功夫？谢谢师父指导。[合十]

答：你有疑惑，说明自己对实相和解脱之理并不十分清楚，所以才对自己有疑。

实修和有效的功课就是为了让我们更透彻清晰的了解实相，转无始以来识心取着幻境的习气，对一切境都能透得过去，心无所住，于生死中得大自在。乃至居一切时，都没有丝毫疑惑。

你看我文章，听开示，明白了一些道理，观念转变了，心态转变了，这当然也是修行的一部分，也会对我们解脱烦恼有一定的作用，只不过，它不能解决我们的根本无明。如果只停留在这个阶段，也只能降服粗重的烦恼，而我们的俱生我执和心有所依的习气却无法转变，还是不能真正觉悟和解脱生死的。

所以，再没有时间，再不想做功课，也要抽时间进行实修，练习坐禅和一物不为。

学习一切理论，都引导我们休息身心，实证解脱。如果只是看文字，就会把知解当成功夫，把道理当成智慧，没有实际离念和转身的功夫，不能透过一切境界。而这些功夫，都可以通过做具体的息虑忘缘的功课长养出来。而且，这种功夫需要花很长时间长养。这也是为什么很多人不愿意做功课或者做了没多久就半途而废的原因，因为做功课是和我们平时的用心相反，是逆生死习气，逆有所依的习气，逆心向外驰的习气。所以学道者多如牛毛，成道者少如麟角。

你的问题和状况也是现今许许多多学法人的状况，大家都想偷懒，不做功课，只想看看文章，看看直播，就算修行了。那是自欺欺人，

最后受苦的是自己。以事情多，生活繁忙为理由，其实是懒惰，对佛法和修行心存侥幸心理，以为可以在生死大事面前混过去，这是对自己不负责任。无常一来，自己就知道自己一点力量都没有，只能白白受苦。古人云：受殃有日在。

所以，不仅要认真做功课，还要在生活中的每件事上尽量多地去练习觉知，减少欲求，把见解和功夫融到一起，做一个真正独立、无惑和解脱的人。那才不辜负自己的这期宝贵的生命。

被忽视的珍贵

人们都认为物以稀为贵，却从来不知道，最多的、最平常的、唾手可得的東西，最容易被忽视的，才最珍贵。

世间所有的美好，都是在空气中进行。空气到处都是，没有任何价值，也没有人重视它，但是它却决定了所有人的生命。

泥土到处都是，并不值钱，但是所有的粮食和蔬菜都生长在泥土中，泥土却被踩在脚下，一直被人忽视。

爱到处都是，可是却没有人能给它标价。爱支撑着人类所有的生命和活动。但是，人们滥用爱，不珍惜爱，错失爱，而被自我和欲望席卷。

一包盐几块钱，没有人认为它重要。但是几万元的一桌美味佳肴，没了盐，也就没有了意义。再好的饭菜，没有了不起眼的盐，也就失去了味道。

你的老母亲太过平常，平常得你几乎忘了她。但是，你生命中所有的建树，所有的成就，都来自于母亲生下你并把你养大。

你的床很普通，普通得你几乎从来都没注意过它。但是它陪了你几十年，你的休身养息，都是它帮着你完成的。

你家门前的路太过普通，甚至那只是一条光秃秃的小路，连一棵树都没有，更没有什么小溪与野花。你从来没认真地打量过那条小路。但是，你人生中大部分时间都走那条小路上。没了它，你根本无法生活。

你的手，你的脚，你的身体，你的心脏，它们都很普通，普通到你并没有觉得它们有多重要。有一天，你生病了，你才知道，当它们出了问题，你的生命陷入了危机，你也随之陷入极度的恐惧。你才知道，它们比一切都重要。只是你从没有关心过它们。

世间最平常的事物，一定是最有意义的事物；最普通的东西，一定是最有价值的东西；最容易被我们忽视的东西，一定是最能给我们滋养和爱的东西。

不论是我们的父母，还是微风、阳光、雨露，门窗、桌子、板凳、碗筷、衣服，一个晾衣架，一把笤帚，一个脸盆，它们是我们生命中最重要存在。虽然它们是那么的不起眼，一度被我们视为那么的不重要。

那些最普通、最朴实的人和物，才是我们生命中的珍宝。然则我们一而再，再而三地忽视它们、错过它们，去追逐钻石，追逐绚丽，追逐刺激，追逐光亮，追逐远方那些虚无缥缈的东西。

当我们错失当下，错失眼前，我们就会错失本性，患得患失，错失宝所。

道不远人，人自远道。修行在近，不在别处。息心忘虑，处处光辉；回头向内，条条达道。

善知识，平常物，不起眼处，琐碎事是修行着手处，是仁者悟道处。

停下来，看看眼前离你最近的事物、最近的人、最平凡无奇的存

在，抚摸它们，拥抱它们，与它们在一起，陪伴着它们，接受它们的陪伴，它们才是你生命中的光、不朽的神奇。

道是常态

常态就是实相，不可逆转的就是道。

什么是常态？无常的、变化的、自然而然的、不可住的就是常态；

没有我在用力，随顺因缘发生，就是常态；

每日穿衣吃饭，随缘度日，于事不较死理，于情不碍于心，即是常态。

常态即道，道即常态。

花开花落，生老病死，阴晴圆缺，相聚别离，就是常态。所以，无常者即佛性之常也。

有人修禅定，把入定当成道。入定不是常态，有入就有出，有出就有入。出入定没问题，执着入定，着在定中，就不是常态。

有人修出神通，把神通当成功夫。神通只是一时状态，无甚奇特，将神通视为神奇，求取神通，就不是常态。

眼看耳听，穿衣吃饭，无须修造，六根门头自然出入，皆是神通，皆是常态。常态显现为无常变化，但此无常变化会不间断显现，故名为常。

离开一切无常的变化，无处觅常。

离开十二因缘所生，别无佛性。

离开生灭，别无不生不灭。

不存在一个死常、概念性的常。所以，头脑里的常并不是真常，知解出来的常，不是道。

日用万行，见闻觉知，念念不住，所行所想，如行云流水，心无

所住，那才是真常性。

现实生活中显现和发生的一切都是常态。人拒绝或想改变这个常态，进入心识，分别善恶，以为自己可以主宰事物的发生和变化，苦和烦恼就产生了，无明就出现了。

接受无常，就会获得恒常。

接受变化，就能永恒不变。

回到现实，认识它的规律，不抗拒那规律，就是真实。

回到当下，跳出头脑的骗局，不被念头所惑，即出轮回。

在六根上体验生命和寂静，于六尘不生贪着，人即成道。

在直心中运用慈悲与智慧，于众生无爱无恨，道即成人。

真实的世界，什么都没有发生

所有我们担心的事都不会发生。但是，当你担心时，它已经发生在你头脑里。

只有迷人才会让还没发生的事在自己头脑里运行，并把它当成真的。

我今天顶撞了自己的上司，然后就后悔了，我担心他会报复我，找理由把我开除。

这只是你的担心而已。没有什么能证明这件事一定会发生，并且发生后就一定带来不好的后果，除了你自己的想象。

如果真的发生了呢？真的发生了的那一刻，会瞬间结束。你觉得一件事会成为事实，那是因为你进入了头脑，并且相信它会带来种种结果。而实际上，所有的事都是你进入到识心，并在那里延长你的想象。你被开除后，有可能很久都找不到工作，也有可能到一家更好的公司上班。或许，你离开的当天，那家公司就着火了，而你躲过了

一场灾难。

有哪件事是真的呢？只要我们不在心里演绎它。

有哪件事真的客观存在呢？如果我们没在头脑中创造它。

并不存在头脑之外的事，头脑之外，永远无事。

那里有一座山，山里生活着一个村落和许多人。那里没有山，也没有村落和许多人。在你没有动念之前，山永远不存在。

有的人在山洞里生活了一辈子，并不知道山的存在。

山只是一个名字、概念和故事。它不是真的。

我明天可能会死。不，你永远无法经历真正的死亡，除非在头脑里。

无论你是否正在经历死亡或任何事，你的心没住着在上面，什么都没有发生。

你早晨醒来，穿好衣服，上厕所，洗脸，刷牙，吃完饭，走路，停下来，做事情。没有一个人在做这一切，除非你进入头脑和意识，并把它当成真的。

一个人去世了，他躺在床上。这个人并没有死，他只是那样而已，从有呼吸，到没有呼吸。身体逐渐萎缩，被人们抬走。他离开了亲人。但那不是死。是你的心创造了死和死的悲痛。

在头脑里发生的，才是所有事物出现的真实原因，而那，完全不是真的。

真实的事物既不出现，也不消失。

我们一生经历的喜怒哀乐，没有一件事发生在头脑之外，也没有一件事是真的。可是，我们却做了头脑一生的囚徒和受害者。

这是世间最可怜和可笑的事。我们完好无损，却被自己的念头吓了一生。

看到所有的生灭，都来自心的演绎，那里并没有任何事情真实发生，除了心和它自己的游戏。心自己编导各种故事，好的不好的，快乐的悲伤的，智慧的心随顺那演绎，接纳一切虚幻的发生，就像跟它跳舞一样，不被它愚弄和恐吓。

看到没有任何事真实发生，心便活在真正自由和真实的世界。

看到念头，不相信念头

念头不是真的，想法不是真的，一切都不是真的。

一切，不是指外在的一切，那一定是心里的一切，头脑中的一切。离开识心和头脑，怎么可能有任何事物存在呢？

所有的修行都为明白这一点而做准备。

在你的心没有真正安静下来之前，你很难看到心念是如何骗你相信它，并把你带到种种幻梦和烦恼中去的。

念是心上出现的影子，它没有实质，它唯一的作用就是自己跟自己游戏。就像孩子们在外面吵闹得热火朝天，而实际上，他们没有任何危害性。心认识到念头的虚妄，就不会受它影响。

你无法在不做任何准备和训练的情况下就能看到念头，从而不相信念头。所谓凡夫，不过是相信了自己念头的受苦者。

因为念头来得太快，它总能逃过心的眼睛，除非你训练有素，除非你的心经常处在不攀缘的状态。我们的六根不停地捕捉六尘，贪染外境，分别好丑，识就这样被创造出来。它会编织各种各样好坏故事来愉悦我们、恐吓我们。缘于强大的无明习惯，我们还没来得及看到它们，就相信了它们。

看到念头，我是指那些给你带来困惑和消耗的念头，看到它们升起、盘旋、延伸，企图编织更多的情节，是修行的第一步。

练习静心、觉知和一物不为，就是为了给自己看到念头出现的机会，并且有足够的力量质疑念头。古人把这个功课叫做牧牛。

尤其是那些让自己不舒服的念头，当我们看到它们时，才有可能不再相信念头。当牛吃庄稼时，我们首先要看到，才会把它拉回来。

大多数时候，我们根本看不到那些念头，就随它进入故事，而开始吓唬自己、折磨自己。

先找一个地方安静下来，训练自己向内看，让心清明下来。仔细地观察心上生起的那些想法、观念和故事，不再相信它们。

而对那些并没有让自己不安的念头，则不需要照顾和观察，尽管放心地让它们出入你的心屋，在你的院落里随便嬉笑打闹。

当你看到念头，并看穿它不是真的，它就失去了作用。虽然它还会出现，但是，就像一个喊狼来了的孩子，你不再相信它。

不管你做什么功课，只要你能看到念头，并质疑念头的真实性，你的修行就是有益的。通达念无实质，念无所有，念是虚妄，不被念头困扰，你就是一个大修行人，一个自在人。

看好自己的心，护好自己的念，不相信所有让你不安的念，那是修行解脱的津要妙道，也是唯一之路。

每一个瞬间的你都是完美的

不论人们向我说起他们的任何苦恼，问我任何问题，有什么困惑向我倾述，通常我都会说，那很好。即使我嘴上可能在给对方一些建议，或者与对方闲扯，尽量引开他们的注意，但是我心里都会说：那很好。

尤其当别人把他最痛苦的经历告诉我，我心里都会暗自庆幸：这真好。这听上去像是落井下石，或者心理变态。但我知道，这是我对

他们最好的回应。

人们极力渲染自己出了问题，哪有什么问题？一切已经发生，不可逆转，哪里有什么不好？期望它们不曾发生，或者总想改变已经发生过的事，那才是最大的问题和最大的痛苦。

那怎么可能不好？不论你状态如何，不论你的问题如何，无论你觉得自己多么不好，你就是那个样子，你在那一刻选择了那样。你不是你，你只是工具，只是呈现。不抗拒，你就回到了你。

你听从了你的心，它是真正的指导者，是你唯一的老师。就算它把你引到狭路，引到伤心，引到疯狂，那是你的必经之路。

你选择了难过，你选择了纠结，你选择了怀疑，你选择了嗔恨，你选择了不安，你选择了离开。如果你已经那样做了，那并没有什么问题。你觉得那有问题，那才是真正的问题。

当你痛苦或不安时，你可以立刻、毫不拖延地做一些什么，或者寻求帮助，让自己不再痛苦。但是如果你已经努力，无法让自己变得更好，那么就接受它。

你可以认为你的选择是错的、你的状态是不好的，你无法欺骗自己。你能做的是，记住你是怎样变成这样的，下次不让它那样发生即可。但是如果下一次你依然如此，那是你在那个时间、那个因缘下做的最好决定。你要做的就是，再次地接受自己。

你越是接纳自己，就会越松弛，越有自信，越不会出错。实际上，你不可能出错，你只是不能接纳自己，以为自己错了。

接纳会变成一种强大的力量，会让我们的不再对立和消耗。你越是接纳自己，越能安住当下，越能看清现实：一切都没有错。

否定自己会分散我们的精力，从而让我们无法看清自己真正想要什么。愧疚会在我们心里滋长，让我们忘记我们本来是无辜的。

当你无法改变自己，除了接受自己，你不可能有更好的选择。
在你没有办法改变你任何时候的任何状态时，请先让它那样。
它会过去。当你不去赶它的时候，它会自己消失。

当你不进入评判，不被大脑所骗，你永远不会出错。

接受你每时每刻的所有状态，呈现的就是完美的。除了你的拣择，没有什么是不好的。至道无难，唯嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。

请相信你自己，请接纳自己，你可以无数次让自己痛苦，但你终将会意识到你是平静本身。当你经历百孔千疮之后，你会发现那一切不过是一个梦。当你醒来，你发现自己就像虚空一样清净无翳。

你退出，道便登场

只要你有心，只要你还在寻找，只要你还不满足，你就无法成道。
不去干涉任何事，对一切都放心，安静地陪伴着一切，你就是爱本身。

那才是真正的力量，真正的治愈。

所以，如果你想爱一个人，关心一个人，你只需要安静下来。

安静下来的你，爱着一切，照顾着一切。

因为当你安静下来，你成了一切。

除了成为它，没有别的爱，没有别的照顾。

所以佛言：灭度一切众生已，实无众生得灭度者。所谓灭度，不过是一颗安静的心。

安静不意味什么也不做，而是无论做什么，都很安静、直接、没有纠结，没有被干涉。

行动时，没有任何杂念，那样的行动，就是禅定。

问：师父好，您说真实的事物没有出现，也没有消失。怎么证明？

答：当你想证明它时，你永远证明不了它。证明是头脑的把戏，它只会带来混淆。当你没想证明的时候，真相就是那样，没有什么出现，也没有什么消失。生与灭是头脑中的事，当你想证明不生不灭的时候，恰恰进入了生灭。当你无心去证明不生灭时，你证明了它，而实际上没有什么可证明的。就是这样，当我们寻求或证明真相时，我们错失了真相。当我们放弃寻求时，我们成为了真相。真相只能成为，不能被认定。

问：请教师父，真相只能成为，不能被认定。怎么理解？感恩师父。

答：放弃理解，立刻就成为。你退出，道便登场。

心若止息，万境归来

老子云：其出弥远，其知弥少。我说：其出弥远，其迷弥远。

对我来说，有一个院子，有一间自己的房间，就足够了。

哪怕没有院子，有一间自己的房间，对我也已足够。

我尽可能不去太远的地方，减少外出，坐享其成，是我的生活方式。我爱的一切已经在我自己这里了。

我看到过水滴和大海，就算我呆在自己的小院里，江河溪流或者湖泊早就荡漾在那里。

我童年时就喜欢在荒野里逛，也曾兴奋地在一里之外看到群山朝我慢慢靠近。从此，田野和山峦就种在了我的心里。

如今我生活的地方，有没有田野、河流和树林，有没有山峦、小溪和大海，都没关系。重要的是，我住在那里安心。如果我能安心，住在山洞或宫殿里，有什么区别？

我的家再小，它也能延伸到所有时空。院里的树和院外的树有什

么区别？难道我一定要把花园种在自己的院子里才能享受？

我并不想拥有太多，有一张床，一些书，和我自己，就足够了。

我发现我拥有的越少，就拥有的越多。这不是悖论，而是真理。

我的房间或院子，在城市，或在乡间，在哪里都没关系，我都会很满足。在乡间小路散步和在马路上散步一样惬意。

我不觉得车水马龙以及汽车的喇叭声与布谷鸟和青蛙的叫声有什么区别，对我来说，那都是风景和音乐。

如果你真正静下心来，万物都会来你心中做客。

你哪儿也不用去，一切都会来拜访你。迷时人逐法，悟时法逐人。

上超市买菜自己做饭，还是到饭馆去吃一顿，或者向陌生人乞讨一顿晚饭，都能让我快乐。我已经很长时间忘记自己本来就是一个乞士，一个僧人。

人们都喜欢旅游，旅游的目的如果只为了看风景，寻找一些乐趣，那都不是旅游最重要的意义。那些乐趣会消失。有一种乐趣，永不消逝。我更在意那样的乐趣。满足自己眼前的一草一木，满足于自己的呼吸和心跳，真正坐下来和自己待上一个下午，对我来说，比一直向外寻找新奇更使我满足。

经过无数次向外寻讨，我并没有安心。有一天我在一个地方休息下来，我的心终于安静下来。

当你寻找它时，你找不到；当你不再寻找，你发现你就是你寻找的。

旅游唯一的意义是让你知道，无论你走多久，看了多少美丽的风景，你都要一无所得地回来。或者在一个地方停下，永远的停下。只有回来或停下，只有在旅途中身心疲惫，你的心想休息下来，那才是旅游的意义。旅游的意义不是旅游，是休息。

旅游永远是迷失，只有一颗没找到自己的心才会不停地向外跑。你在旅途中获得的一切体验和感受，如果不是停下来发现那些美好早就在你之内，它们就毫无意义。

如果你一直向外游荡，你就会一直错过自己。

只有一次次地回来，不再外游，不仅是身体不再外游，心也不再向外跑，你才会遇到真正的自己。

如今，我完全满足于在自己的院子里，享受一张沙发，安心在我的书桌前，或是竖起耳朵聆听雨水在窗户上敲打。

你和自己的游戏

这个世界不过是你和你自己头脑的游戏而已。

所有我们对别人指责的、做的事，都是我们正在对自己做的。

“你太没有耐心了。”你自己不正是没有耐心地说这句话吗？

“你太自负了！”说这话的人的语气，难道不自负吗？

“你太恶毒了！”这难道不是一句恶毒的话吗？

“你为什么总是那么自私？”如果你不同样自私，你怎么可能认为我自私。真正无私的人，是看不到任何人自私的。

“你真的让人很讨厌。”你说这样的话，难道就不讨厌吗？

我们对别人的评价和行为，完全准确无误地暴露了我们自己就是那样的人。

所以，在你认为别人有什么问题前，反观一下自己吧。

看到自己是怎样在自己的心里创造了这个世界和你的人生，你就不会抱怨外境如何了。

在你陷入认为是别人错了的痛苦中时，提醒自己，一定是你自己先错了。

当你能看到你的投射，就不再有外面的世界了。

这个世界没有别人，只有你和你的游戏。

什么是投射？你内心对虚妄事物的评判、定义和分别。

你的世界可以十分美好，如果你能调整你这个投影仪。改变世界是徒劳的，改变你的投射，你就可以活在无限美好之中。

经常有人说，你无法改变这个世界。是的，如果你什么都不做，只想世界变好，那是你的妄想。

你当然可以改变这个世界，当你不再想改变世界，而开始改变自己的态度时，你身边的人和物就会发生改变。

你对他人的投射可以默默地影响他人。

不是你希望对方改变而改变的他，而是你对他的态度改变了，是你改变了，他就会被你改变。

这是神奇的，是不可思议的。

当你只想改变外在时，什么都不会变。当你自己对外在的看法变了，一切都因你而变。

珍惜那些让你觉得自己变得更好的人吧，他一定是在你身上投射了更多的美好。

怎样才能让别人对你投射美好？发心改变自己，变成一个更好的人。人们看到你的改变，就会向你投射越来越多的善意，就会加持你变得越来越好。

也有那些即使你并没有想改变自己，就能接纳你、欣赏你、认为你好的人，那是你生命中的天使和菩萨，更应珍惜这样的人出现在你身边。因为他们，我们自愿变得更好。

同样，为了让一切更美好，让我们也去做那样的人吧。

一切都已结束，一切没有发生

我女儿十四岁，几个月前确诊恶性肿瘤，现在在治疗，过程很痛苦，她情绪很崩溃，我也很痛苦很痛苦。请求师父帮助，我应该怎样面对？

答：这个世界上只有两种人，了解真相的人和不了解真相的人。

我知道自己不论说什么，都很难帮助到你，让你减轻痛苦。至于你女儿，我似乎更加无能为力。帮助你们减少痛苦，那是我最大的妄想，那不是我期待的。但是，谁知道结果呢？结果总是会出人意料。比如最初我并没想要回复你，因为我感到无能为力。但今天早晨醒来，我又想对你说些什么。这就是变化。我为什么不尝试一下呢？如果我只是做我愿意做的事而不期待结果。

我更关心的是面对这样的事我要做些什么，而不是你应该有什么变化。

甚至可以说，我完全不关心你会怎么样。虽然这听上去很残酷，但的确如此。

我虽然在对你说话，但其实我完全不认识你。我知道，这是我对自已说话。如果我发生了这样的事，下面这些，是我对那个我自己说的。

我们所有的痛苦不是来自事情，而是来自对事情的误解和抗拒。

什么是真相？在我看来，发生的事情就是真相，看到并接纳发生的事就不会有痛苦。世间没有任何一个真相超越正在发生的事，它才是绝对的权威和正确，没有人能与它抗衡，除非他想自找苦吃。正在发生的事意味着什么？它已经结束了。什么也没有发生，这才是事情的真相。

一切已经结束，一切没有发生。抗拒和厌恶已经发生的，它停留

下来了，它变成了真的发生了。

你女儿得了癌症，她很痛苦，是的，所有得癌症的人没有不痛苦的。我也经常得病，颈椎病、失眠带来的身体疲惫、胃不舒服、眼睛肿痛等等，这些病痛虽然不如癌症痛苦，但也非常难受。

我没有具体的应对方式，我几乎很少去看病，只有几次突发疾病例外。我面对病苦的方式，就是躺到床上休息，不再做任何事，让自己的心静下来。除此之外，我不知道还有什么更好的措施。

当我病苦时，除了疼痛和难受，我没对此投射和想象更多。

疾病之苦是单纯的，它只会带来疼痛，不会带来痛苦。痛苦是精神上的，是我们不能接受既成事实所带来的抗拒和困惑、焦虑和挣扎、沮丧和自责。痛苦是头脑中产生的幻觉，它会让我们忘记现实，忘记正在发生的事，忘记一切都完好无损。

尽可能把心拉回到自己身上，不要忘了“得病”的是你女儿，不是你。你女儿现在需要的是一个神智清晰、能给她安全感、带着百分之百慈爱的母亲，而不是一个哆哆嗦嗦的被吓坏了的“小孩儿”。

只有当你的注意力不再关注女儿和她的疾病，你才能真正和她在一起。那才是她最需要的。

就像此刻，我虽然在给你建议，但是我的心完全在自己这里，我是清醒的。我会做一些事，我跟你说话，陪着你度过一段时间，但我必须是清醒的，否则，我什么都做不了，我自己就会变得很混乱。

你对女儿的痛苦也无能为力，但是你能做到的是作为母亲的信任和绝对的慈爱，仅仅是充满感激地去陪伴她，接受因缘的安排，不要再投射女儿患癌是不好的事。你如何证明女儿患癌症是不好的，是不该发生的呢？它已经发生了。它发生了，意味着它结束了，除了你不停地妄想，使这件事继续存在。

我会用微笑陪伴我生命中遇到的一切。那是精神上的，那不代表我病的时候不疼痛，但是我会接纳疼痛，笑我的疼痛。我不会因为身体疼痛就不去笑。我可能笑得更多，笑这一切多么新鲜、有趣、搞笑。我居然可以如此之痛却还能笑，我会笑生活还在继续，我会笑不知道明天会发生什么，甚至死亡，谁能确定那不是一件快乐的事呢？除了我们对“死亡”赋予的种种不好，谁能证明它不是好的呢？我的笑并没有因为疼痛而被终止。

与发生的事在一起，一秒钟也不要离开它，不要想象着下一秒钟会发生什么。让我们痛苦的永远不是当下正发生的事，而是下一秒的投射和担心，是那倒霉的头脑中的妄想和猜测。不要相信任何下一秒还没发生的事，就不会有痛苦。

看到现实，与现实分分秒秒不相离，将自己的心完全敞开，痛苦和恐惧就会减少和消失。

癌症真的那么可怕吗？是的，它让我们身体很疼。但是可怕呢？可怕真的来自疼吗？不是，可怕来自我们对疼的讨厌和抗拒。

生命真的因为发生了什么陷入黑暗了吗？没有，生命一直在光明中，女儿没有病，她也不会消失，她会一直存在，以她自己的方式。这个世间没有疾病，除了我们对疾病的厌恶、不理解和抗拒。头脑把我们带离了当下，远离了现实，进入了对疾病和死亡的幻想。

我还有很多话要对你说，对另一个自己，但是，这件事对我结束了。我能为你做的只有这么多。我要去做我的事了。那另一个自己，我把她交给你自己。请对自己说，一遍一遍地重复：一切都很好，这是真的。

因为一切都已经结束，一切都没有发生。

祝你在没有想法的地方与自己汇合

问：我呢，不是一个问题，是一种状态，这种状态大概持续十几年了，有时候比较严重有时候比较轻，有时候会消失。

就是觉得活着没意思，干什么都没意思，吃饭、说话、做事啥都没意思，不知道为什么要活着！

这段时间我又开始这种不想和所有联系的状态！

想死的念头好像总是会萦绕着我！

我找不到生命的意义！找不到做很多事情的意义到底是什么！感觉日子一眼望到头，就这样日复一日地活到七八十岁，感觉好无聊。

想问问您，我这是怎么了？该怎么办呢？

答：如果没有那一念“没意思”，你会怎么样？

活着一定要有意义吗？活着真的需要意义吗？这只是一个想法，一个妄想，一个未经证实的观念而已。

活着仅仅是活着，甚至活着都不是活着。没起那念“我活着”的心时，谁在活着？没有人活着。“我”只是被活着，被不知名的力量生下来，被一种力量长大，被呼吸，被走路，被吃饭，被思考。没有一个真实的我在活着、在做一切事。“我活着”尚不真实，有没有意思，又怎么可能是真实的。

什么是有意思？没有什么有意思没意思，只有头脑在定义一个有意思时，有意思才存在。一切只是那样展开，那样显现而已。当你不去定义有意思没意思，那种不好的情绪在哪里？

你不可能总在那“没意思”或“不想活”当中，那时你可能正在喝水，正在看一个陌生人，正在拿东西，正在说话，正在打盹儿，正在睡觉。

只有你想起了自己的状态，并下意识地在这种状态投射了“没意思”、“我不想活着”时，你才会觉得沮丧、消沉、没有力量。

所以，你需要做的仅仅是看到自己的投射，不再相信它。然后回到没有投射之前，该干什么干什么。如果什么都不想干，就什么都不干。你不可能总是在一个状态，随顺你的身体，当它想动的时候，就动。如果头脑又开始投射，继续不相信它。

你之所以会觉得“没意思”，是因为你在心里建立了太多想象中的“有意思”，比如你认为你应该找到一件喜欢的事来做，你应该喜欢一个人，你应该对每一个人都好，你应该心情愉悦等等。这些你认为的应该，是一种错觉，是一种误导，是头脑在吸引自身产生困惑和压力的妄想。而你相信了它。

痛苦从来也不来自于问题或状态，而是来自于对那种状态的否定和抗拒。

不接纳我们的感知和情绪，在感知和情绪上加之评判，就会带来沮丧和痛苦。相信了头脑的认为，你就会和真实的自己分离，从而产生了我很不好的错觉，并用这种错觉伤害自己。

一次次地看到，是我们心上生起的“活着真没意思”、“吃饭真没意思”、“走路真没意思”、“洗澡真没意思”、“做事真没意思”，是这些我们认定的“没意思”在让我们变得越来越糟。实际的我们，未相信这些想法的我们，完好无损，活力无穷。

当你心上生起一个不舒服的感受时，直接去感受那种情绪，不去给它定义，不去讨厌它，让它自然地来，自然地走。当你讨厌它时，你挽留了它。

练习活在当下的觉知里，不要相信头脑告诉自己的任何不好。

质疑所有让你难过的想法，不要相信它，只是活着。活动、呼吸、吃饭、咀嚼、走路、拿东西、放东西、坐下来、休息、起来、看、听、闻、触，安住，自己是什么样子，就接纳自己什么样子。现实是什么，

就与什么同步。

尊重每一个当下，看到每个当下，与每个当下在一起。看到地板就尊重地板，看到食物就尊重食物，看到阴天就尊重阴天，看到沮丧就尊重沮丧。小心头脑再次告诉你的任何负面消息，当那些信息生起时，告诉自己，那不是真的。

再生起，再告诉自己，那是个谎言。做这样的练习，直到你能很自然地不信自己的想法。没有那个想法时，你可能正在抬头看天空，正抬脚走路，正在喝水，正在削苹果，你很好。一切都很简单，不要追求神秘和快乐。当你不追求快乐时，痛苦消失了；当你不追求神秘时，真正的奇迹降临了：平安找到了你。

什么是奇迹？你不需要做任何特别的事，也不用认定它有意义，你只需要活着，重复着每天的活动，跟着生命本身的节奏流动，那就是奇迹。冷了就穿衣，饿了就吃饭，想走就走，想坐下来就坐下来，想躺着就躺着，想看什么就看什么，想不看就不看，不要在这后面加任何评判。当你开始接受自己的每个状态，不再评判它，你的生命开始绽放。

人们总是在简单的生活之外创造更多的故事来迷惑自己，有一天当他找不到更多的故事来麻醉自己，他便开始焦虑和抑郁。他无法再接受最平凡的生活，他开始迷茫，开始慌乱，开始恐惧，开始无聊。他忘记了他最初就是那样的。

所以，看好自己的心，不要让它离开当下，不要寻找有意思。

一切就是这样，一切如其所是，一切按部就班，一切完美有序，一切自然显现。除了头脑经常出来作弄我们，世界好得出奇，世界安静得出奇，我好得出奇，我无比安全。

所有圣人和开悟者只教我们一件事，回到想法出生以前的状态。

它可以是听，是看，是闻，是一切，唯独没有惊吓和不安。

那是诸佛汇聚的地方，那里有无限可能，无限变化，无限精彩。

那里才是生命真正的栖息地。祝你在那里与你自己汇合。

没有未来，没有恐惧

师父，您还有恐惧吗？您对未来有没有忧虑？您怎么面对恐惧和忧虑？

答：恐惧和忧虑来自对现实的抗拒。当你接纳，它们消失了。一旦我们离开了当下发生的事，进入对未来的想象和操控，认为某件事应该怎样发生，而现实并没有发生，恐惧和不安就会出现。每次当现实发生了什么而我认为不该那样发生，不安就会出现，随之而来的就是大大小小的恐惧和忧虑。

你问我怎么面对恐惧？我从没想过这个问题，我要面对的是每一个当下。当一件事发生在我身上，我会想着怎么去接纳它，看到它的因果性和必然性，而不是在它上面编织故事来吓自己。

我不知道将来发生什么时我会怎样，但是我知道此刻我没进入未来时，我很好。没有未来，就没有恐惧。

有时我也会打妄想，想象着我被利器伤到，我得了重病，但那几乎都只是一瞬间，我会发现自己在打妄想，然后就不再想它。

我也试着想过，如果有人把我从高处推下，我在坠落的那一瞬间可能会恐惧，也可能恐惧瞬间就消失了，如果我能立刻就接纳被推下之后的状态。

我越是能安住每个当下，我在未来恐惧的可能性就越小。

如果有一天我病得很重，我身体会很难受，但我是否会恐惧，这来自于我是否接受我病了这件事和我平时的每一个状态。如果此刻的

每一个状态我都接受，它就会变成一种惯性和力量，在其它任何时候的任何状态，我就更容易接受。

同样，有一天我要离开这个世界，我要做的只是接纳那一刻的状态，就像现在我每天都尽可能地接纳发生的一切。

接纳的力量是从当下养成的，你越是能安住眼前，你就越不会被头脑所骗，你越是能活在当下，头脑恐吓你的力量就越小。

你接纳的越多，就越不会有恐惧。恐惧不来自事件，而来自你对它的投射和抗拒。当你只是看着眼前的树，听着叽叽喳喳的鸟叫声，恐惧对你来说，只是个笑话。

让我们还是回到现实中来，回到你当下的状态中来，学着接受平凡，接受当下。哪有什么未来需要担心，每一个未来不过是当下的延伸而已。

生命需要意义吗

顶礼师父！

您说什么都不用做，只是活着就好。那人生需要有追求嘛，让自己变得有价值，有付出，有贡献！对他人有益！不要只为自己而活，碌碌无为！我总是感到生命没有意义，想去追求什么，又无力去做，所以觉得生命好没意思。

答：意义来自于头脑，那是假的。

一定要做什么来自于观念，那不是真的。

生命的存在本身就是意义，不需要再寻找意义。

为他人活才有意义吗？不，所有从你头脑里出来的，都只是一个想法，一种自我的观念，那都不是真的。

你只是相信了一个你以为的真理，而你又做不到，所以才会有挫

败感。意义是自我欺骗它自己最常用的手段，然而那不是真理。人可以无用而活，无用而活，才更自由，才更接近真相。

问：人生真的不需要意义吗？不需要做什么事吗？不需要理想和追求吗？

答：人生需要的不是意义，而是没有痛苦地活着。没有痛苦地活着，对自己、对别人才是最大的利益。如果非要有意义但却很痛苦，那又有什么意义呢？

没有意义地活着是多么轻松的一件事！没有一定要做些什么的想法，那是多么大的智慧。对自己没有任何要求，活着只剩下享受。遇到什么，就享受什么，那才是最棒的人生，最美的人生。

安住当下，过好每一天，照好自己的心，不让它陷入妄想和困惑，还有比这更大的理想和追求吗？

人生为什么要有意义？有意义压垮了无数人，让无数人迷失了生命的本来面目。生命不需要意义，无苦地活着，轻松地呼吸着，自在地走着、跳着、唱着歌、舞蹈着，静静地嚼着食物，美美地看着，看白云飘飘，听鸟儿啾啾，闻草的清香，春有百花，夏有凉风，秋有红叶，冬有白雪，这一切有什么意义？生命不需要意义，它只需要绽放。

不要被自己头脑中的意义所骗，从所有的意义中跳出来，那才是最大的意义：让意义滚得越远越好！

莫认觉知为佛性

问：师父好，您一再强调要训练觉知。请问，人睡眠时，怎样保持觉性和觉知。

答：我所强调的觉知只是一种方便法，是对治散乱和烦恼的工具，非是实法。故不可执着。古人云：佛说一切法，为除一切心，我无一

切心，何须一切法。又云：本无烦恼，焉有菩提。若无烦恼，法亦无用。

修行首先要识得真性，不可认贼为子，错认定盘星。

人们对觉性最大的错误认识就是认为觉性是灵灵觉知，是知道。这是阻碍人见性和解脱的最大偏见。

觉性不仅仅是头脑中的觉知，还有生命的律动、生命的本能、心脏的跳动、呼吸、细胞的变化，指甲和骨骼的生长，身体的衰老、死亡，万物的变化和生长，一切的存在、显现和消亡，都是觉性。所以，不管睡着不睡着，觉性都在，不需要更起觉知。经云：知上立知，即无明本也。一切时中，觉即常随，是真常随众也。不需更起觉心。若起觉心，是头上安头。傅大士云：夜夜抱佛眠，朝朝还共起。起坐镇相随，语默同居止。

所以，执着觉知，或者想一切时中保持觉知，乃至认为梦里也要有觉知，认为那才是觉性，那样才能见性，是错误的。

觉知乃是六根六尘和合产生的生灭有为之法。经云：纵灭一切见闻觉知，内守幽玄，犹是法尘分别影事。也就是说，就算你以为自己没有了见闻觉知，守着一个幽玄寂静，其实那还是识心的一种作用和错觉，不是真如佛性。

所以不可认觉知是佛性。人死了，六根坏掉，头脑逐渐失去觉知和意识，但是觉性不坏，故知觉知不是佛性。不可将虚妄的阿赖耶识，也即凡夫执着的灵魂和神识当成佛性，那也仅仅是一种幻觉。觉知仅仅是佛性的一种作用，而觉性超越一切，不生不灭，无来无去，非内非外，非是和合因缘所生。

不能认觉知为佛性，亦不可认无觉就是佛性。但有所认，皆是识心计度，皆是妄想，非菩提性。

圆觉经云：若说有觉，亦未离幻。说无觉者，亦复如是。

南泉禅师曰：道不属知，不属不知。知是妄觉，不知是无记。若真达不疑之道，犹如太虚，廓然荡豁，岂可强是非邪？

问：那如何相应？答：分别一切法，不做分别想。直用直行，心无所住，即得相应。

所以，真觉超越了知与不知。离诸思议对待，唯自证者言下息虑忘念，默契乃能相应。亦不得做相应想。

你很好，你没问题

有人对你说：最近看你脸色不好，你身体肯定出毛病了，去医院检查一下吧。

你相信了他的话，去医院检查了，果然查出一堆毛病。你开始忙着治病，到处寻医问药，你的生活从此陷入不安之中。治了很久的病，也没治出个结果，反而心情越来越郁闷。

你完全忘了，最初你只是脸色不好，而且还是别人认为的，而你身体并无太大的不适。你本来平静的生活，就因为别人的一句话，一个他自己的妄想和投射，把你带入混乱和不安之中。

有人对你说，你家里摆的某件东西对你不好，你相信了他。那件东西你很喜欢，因为你信了他的一句话，从那时起，你变得不知所措，一想起此事，就会陷入烦恼。

有人得了乳腺炎，去咨询某位老师。老师说，你的职业干涉了别人的因果，所以才有这种果报。这个人相信了，工作时开始纠结，怀疑自己的工作是否真的对他人不利，每天心不在焉，甚至想离职。

不论任何时候，如果你相信了一个不好的念头，你就会为此付出行动。你觉得自己出了问题，就会为此做一些事情，而且很有可能越

做越多，直到你完全陷入其中，直到你真的相信自己出了问题。

人就是这样被带入幻梦和假相的。人相信了自己的妄想和头脑编织的故事，就会无事生非，做出各种各样奇奇怪怪的事折腾自己。

你忘了，从一开始，真相是，你什么问题都没有，一切的发生都是正常的，都是因缘和合的，都是暂时的。用平常心，用积极的心态去面对你的处境，去理解你的境遇，去接纳所有的发生。不要相信毫无根据的臆想，让自己变得神经兮兮。

你从来都是完美的，从来都没有任何问题，这才是真相。你认为自己有问题，那成了最大的问题。或者别人认为你有问题，而你相信了他，你变得有问题了。

经常有人关心我，师父，您屋子刚装修完，会对身体不好，您最好先换一间屋子。师父，最近您一直咳嗽，您最好去看一看，否则会越来越严重。师父，听说您失眠，您最好吃什么什么药就能治好。

每次听到有人对我的关心和建议，我都会不理睬他们，有时甚至会批评他们多管闲事。

我们经常在不了解事实的前提下向别人投射各种不好。当你提醒对方有问题时，那只是你以为的有问题，是你心里出了问题，而不是对方。你不是在帮他，而是在害他，你在竭尽全力让本来无问题的他以为他有问题。

我很好，我没问题。请记住这句话。当任何人向你投射你不好时，直接告诉对方你很好。当我觉得有问题时，我会自己处理。你觉得我有问题，是你自己出了问题，那跟我毫无关系。

不要随意去对你身边的人投射他不好、他病了、他需要治疗、他有问题、他很痛苦、他很可怜、他需要帮助……那不是真的。那是你自己的妄想，是你自己对自己的担心，是你内在残缺的投射。

人生只需要做好一件事：向内看，善护念，管好自己的心，过好自己的生活，不要相信任何人向你投射的不好的看法，不要相信任何让你不舒服、有问题的念头。当那样的念头来时，你只需要说一声：滚得远远的，我才不信你。

愚人把持，智者放手

光脚的不怕穿鞋的。

你的恐惧来自你的拥有。

你所有的担心都源自于你的抓取。

你的不安来自于你的掌控。

你所有的消耗来自于你的安排。

将你拥有的随缘布施，恐惧就会消失。

松开你抓取的手，你失去的只是担心，得到的是安宁。

当你不再操控，你将收获自由。

让老天安排，你退居其后，只管坐享其成。

有什么，就用什么。

有多少，就花多少。

看到什么，只管欣赏，不要想着把它带走。

遇到什么，只须尊重，不要想着占为己有。

你掌控的，也将掌控于你。

你攥住的，也将把你攥住。

拥有不如放手，把持不如松弛。

若能一无所有，就将无所畏惧。

放手一切，使用而不占有，你将轻松度日，无复忧虑。

交出自我，随缘而不任己，你将海阔天空，真性自在。

愚人把捉，智者放心。
凡人攀取，圣人回来。
执之失度，必入邪路。放之自然，体无去住。
梦幻空花，何劳把捉。得失是非，一时放却。
堆积再多物品，不过是堆积了各种贪心。
持有再多名分，不过是背负了种种虚荣。
一颗淡泊之心，胜过万贯家财。
一片无求之志，胜过千重道德。
少欲为珍，知足乃乐。
无求最贵，无住乃宝。
愿人人回到童心，天真自然。
望个个返回赤子，本来清净。

六根出入即是解脱门

你一天之中有多少时间是活在头脑里，又有多少时间活在看见和感知里。

很多时候，我们对身边的人事物视而不见，心不在焉。
我们的心去了哪里？去了妄想中，去了分别中，去了执着里。
没看见，心很有可能就在思虑、担心、计划和烦恼中。

头脑想什么与眼睛看见什么、身体感知什么，都是我们生活的一部分，是我们内在觉性的运用，本无好坏之分。

做事时，该用头脑时用头脑，但是，如果我们过多沉迷于头脑，就会住于妄想分别，则给烦恼可乘之机，错失当下的生活。

通过眼根、耳根、鼻根、舌根乃至身根，直接借用见闻觉知回到当下，可以让我们出离头脑，远离消耗，避开烦恼，恢复清静。

若不分别眼睛所看，看不作看想，随看随空，眼根即是解脱之门。

听、闻、嗅、尝、触、思亦复如是，常应诸根用，而不作用想。分别一切法，不做分别想。即此六根、六尘、六识，若无所住，即是本心，即是大解脱门，即是大涅槃，非离此十八界别有本心、解脱及大涅槃。

楞严经云：五阴、六入、十二处、十八界，本如来藏。

圆觉经云：四大清净故，十二处、十八界、二十五有清净。彼清净故，十力，四无所畏，四无碍智，佛十八不共法，三十七助道品清净。如是乃至八万四千陀罗尼门，一切清净。

思益经云：眼是解脱门，耳、鼻、舌、身、意，是解脱门。所以者何？眼空，无我无我所，性自尔；耳、鼻、舌、身、意空，无我无我所，性自尔。梵天，当知六入，皆入是解脱门，正行则不虚诳故。色、声、香、味、触、法，亦复一切诸法，皆入是门。

信心铭云：六尘不恶，还同正觉。

传心法要云：但于见闻觉知处认本心，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。

又云：汝每日行住坐卧，一切言语，但莫着有为法，出言瞬目，尽同无漏。

故修行不须远求，只此六根处，即是下手处。其法极简，训练自己看见、听见、嗅到、尝到、触到。

起床时，我们看见了窗户。开灯时，看见了灯。拿手机时，看见了手机。下床时，看见了拖鞋。走路时，看到了地板。吃饭时，看到了饭菜、碗和筷子、自己的手。

看见天，看见云，看见水塘，看到涟漪，看到风。

看到麻雀，看到它的羽毛，看到雨滴，看到泥土，看到阳光。

看到蝴蝶，看到野花，看到草叶，看到了牛，看到了小羊。

看到青蛙，看到小虫，看到蚂蚁，看到蚂蚁洞，看到蒲公英。

看到了柜子、沙发、桌子、台灯。看到了钢笔、纸巾、闹钟、电脑、纸篓。看到了椅子、床、枕头、被单。

看到了袜子卷在一起，看到了电线板待在角落里，看到了窗帘静静地垂着。

看到了自己的腿、脚、汗毛，看见了自己的手臂，手指和指甲。

看到了地板缝和缝隙里的纤维，看到了拖鞋上的图画和商标。

看到大朵的浓艳的花，也看到极小的碎碎的花。

看到自己的睫毛在眼前一眨一眨，也看到了自己的身体随着呼吸一起一伏。

不仅能看到，我们还可以听到。

听到车声、雨声、人声、鸟声、虫声、蛙声、风声、机器声、嘈杂声、吵闹声、叫卖声、鼓声、琴声、歌声……

当我们仔细听时，还可以听到心跳声、寂静声。

不仅看和听，大多数时间我们还可以感知到各种感受。洗脸时能感知到水的温度，感知到手指触摸到脸。

能感知自己坐在椅子上，感知脚接触地面的触觉，能感知风吹到身上的感受。

我们能感知到饭是软是硬，水是温是凉。

能感知天气是热是冷，身体哪里疼痛。

除了感知，我们能尝到食物的味道、饭菜的清香。

我们也可以闻到各种气味。花香、泥土香、草香、饭菜的香、甜

甜的香、酸酸的香、臭臭的香。

这一切的见闻觉知，都是清净的，都是自在的，都是无住的。当我们躺在床上的时候，会回忆起各种美好的感知。这是意根在正常起用，我们完全可以沉浸其中，享受其中的乐趣，而不去抓住什么。

多去看，多去听，多去闻，多去感知，少思惟，少分析，少纠结，少评判。用根生活，莫住于识。经云：知见无见，斯即涅槃。知上不立知，即无无明。于见闻觉知不住不着，见闻觉知修行入手处，即是解脱处。

活在六根的世界，活在单纯的世界，活在清净的世界。

生活很简单，修行很轻松，活着很容易。减少欲望，放下得失，满足当下，不被识诳。

那不是真的

当你早晨起来，感觉情绪低落，心情压抑，觉得很不舒服时，立刻告诉自己，那不是真的。那只是一时的错觉，不要住在那感觉里，那种不适就没了力量。

你工作没了，一想到未来的生活没有保障，就感到恐慌。这时，你只需要告诉自己：那不是真的。除了你的妄想，没有一件真的事情让你恐慌。回到眼前的事情上来，把当下过好，一切都很好。

当你想到你的男友离开了你，你一个人生活会很孤单时，立刻告诉自己，那不是真的。你没遇到他之前也是一个人，孤单只是一种错觉，一种不确定的感受，只要你不相信它，它就不会让你难受。

当你的胃或头疼痛时，你想到自己可能患了重病，你开始担心起来。这时立刻告诉自己，那不是真的。就算你真的得病，你能确定那不是你身体的自动调节吗？所有的不好都是你联想出来的。告诉自己，

所有的不好都不是真的。

想到自己一直独身，老了没人照顾怎么办？没来的事谁能确定？谁说自己就不能照顾自己？所以告诉自己，那不是真的。或者告诉自己：莫妄想。回到自己的现实中来，照顾好自己的念头，过好每一天。你的当下就是你的未来。

孩子不上学了，你想到孩子将来没工作怎么办？立刻告诉自己，那不是真的。上学和工作没有必然的联系，快乐和工作也没有绝对的关系。就算孩子没有工作，也不代表他就一定不快乐。

一想到多年以来，妈妈不爱你，你就心里难过。这时立刻告诉自己，那不是真的。妈妈一定是以她自己的方式爱你，即使你并不喜欢那样的妈妈，但是你无法改变什么。告诉自己：你并不需要妈妈以你喜欢的方式爱你，你需要的是她爱她自己，而你爱你自己。

当你想到某某人曾经伤害过你，陷入对他的怨恨而痛苦不已时。这时告诉自己：那不是真的。所有的伤害来自你的执念，是自己的念头在伤害自己，而那与对方全无关系。

当你想到生命毫无意义，活着不知道为什么，从而陷入抑郁、绝望和恐惧时，这时立刻告诉自己：那不是真的。“无意义”只是一个妄想而已，活着不一定为了什么。活着本身就是它的意义，除此之外不需要再找任何意义。

当你重病在床，生命垂危，你会想到死亡，你觉得死亡很可怕，这时，立刻告诉自己：死亡很可怕，那不是真的。没人能确定死亡是件可怕的事，除了我们的妄想。所以，这时你只需要告诉自己：莫妄想！回到自己的呼吸上来，回到无妄想中来。

无论你在任何时候心中生起不安或不舒服的感觉时，立刻告诉自己：“那不是真的”，或“莫妄想”，然后立刻回到当下和眼前正在做的

事情中来，回到见闻觉知上来。回到妄念未生的地方，那里是一片寂静和安全。

这时，那不舒服的感觉就会消失，你甚至会因此见到实相。

除了我们的妄想和分别，这个世间没有痛苦，没有不安，没有恐惧，没有不幸。“那不是真的”，是一只神奇的魔法棒，它能击碎所有的恶梦。

身体没有好坏，情绪没有好坏，事情没有好坏，一切都无好坏。好坏来自我们的分别心，来自妄想。接受每一个当下的每一个状态，安住在每一个状态，不让自己跑到未来心中，一切就会安好。

请记住：你不是被任何事情吓到或干扰，而是被自己的妄想所吓和干扰。你被妄念带到可怕的故事中，而那可能永远都不会发生。这时，你只需要做一件事，告诉自己：那不是真的。

“那不是真的”与“莫妄想”，此二真言是远离烦恼，解除痛苦，清除不安，让心安住的法宝。时时念之，常常觉之，痛苦与烦恼将没有存活之处，你会因此活在清净安乐的国度。

回到自己这里来

老公每天很懒，什么都不干，请问，我该怎么面对他？回到自己这里来，关注自己，不要关注老公。

儿子学习成绩一点不好，整天玩游戏，师父，我该怎么办？回到自己这里来，关注你自己的成长，而不是孩子。在你自己没有成熟前，你对孩子所有的管教都没有意义。

妈妈脾气不好，总和我爸吵架，请问，我怎么劝她？回到自己这里来。在你自己没有与自己和解前，你没有办法影响到任何人。

同事总在背地里说我坏话，在领导面前说我是非，怎么面对？回

到自己这里来。如果你无法放下你自己对自己的评价，你就无法放下别人对你的评价。

看到很多修行人都追逐名闻利养，不持净戒，怎样看待这些现象？回到自己这里来，看好自己的念头，不要着相。你看到的都是自己内在的投射，真实之中，没有任何人不持净戒。

好朋友身体不好，心理也出了问题，我用学到的方法帮助她，她非但不听，还指责我，说我没资格管她。我很伤心，请问师父，我该怎么面对她？回到自己这里来，做好自己。在你自己没有任何问题之前，你无法帮助任何人。

现在越来越多人躺平，整个社会出现很多怪现象，人们自私、冷漠、互相欺骗，怎样让人们重视道德修养？回到你自己这里来。在你自己没有彻底净化之前，你无法看到这个世界是纯净的。世界没有问题，所有的问题都来自于你自己的分别，世界绝对完美。

你是这个世界的主角，所有人对你来说都是陪练，都是配角。演好你自己的角色，别人的角色交由别人，才是你人生的第一要务。

人们生活中绝大多数烦恼都是因为离开了自己的轨道，活到了别人的轨道中。离开了自己的生活，活到了别人的生活里。你只需要把车开回自己的轨道上，一切就会恢复秩序。

只有一种佛法：回到自己这里来。十方诸佛皆教一种解脱法：回到自己这里来。向外做功夫，总是愚痴汉。何以故？外皆是幻，于幻做功，徒劳无功。自己先回到自己这里来，再教有缘人回到他自己那里，这便是传承，是唯一的传承。

你还在操心别人的事吗？如果是的，说明你还在睡梦中，还在颠倒里，还没活明白，你活错了轨道。每个人都有他自己的道，他的道，交由他去走，放心他的道，走你自己的道，互不相妨碍，是名行大道。

管好你自己，认识你自己，开阔你自己，不停地向内看自己，看到是你在创造这个世界，看到那个投影源，看到一切都从你这里发出。当你专注于自己的内心，你将对这个世界不再有任何不满，你将尊重一切，从而获得真正的自由。

和自己的心在一起

怎样才是和自己的心在一起？

与自己的心在一起，那是一种不可抗拒的力量，没有一个固定的标准。

当你觉得舒服、适意、放松，没有苦恼时，你正和自己的心在一起。当你没被后天学习的观念、想法、思想所压抑和束缚时，你正和自己的心在一起。当你没有被任何东西操控，没有作为一个工具，而是作为一个生命而存活时，你正和自己的心在一起。

当你能够主宰自己的思想和行为，没有被一种虚妄的观念所障碍，你正和自己的心在一起。

当你冷的时候，直接去加衣服，你正跟自己的心在一起。当你想加衣服，忽然又想到衣服穿那么多，太丑了，你没去加衣服。这时候，你听从了你的头脑，让身体白白受冻。

当你身体非常疲惫，不想上学的时候，你非常坚决地躺在家里休息，不论多久，只要你身体没有恢复过来，你都不想继续上学，你听从了自己的心。但是，当你想休息，你又想到父母对你的期望，想到将来的种种忧虑，你无法抗拒父母的命令，你不得不痛苦地去上学。这时，你听从的是观念，是头脑，而不是你的心。

你一个人非常自在，不想结婚生子。你尊崇了自己的意愿，你过得非常开心。你跟自己的心在一起。

但是，如果你从心里就想找到一个伴侣，你非常想结婚生子，你就想过那种天伦之乐的生活，而你却因为修行，相信了那种不结婚、不生子才会更好的观念。你选择了独身，但却一点也不快乐。你没有听从自己的心，而是听从了头脑，听从了一种观念。

每个人的心就像鞋子一样，只有自己知道自己的心，只有自己的脚知道鞋子合不合适。别人永远无法揣测我们的心。所以，听别人的话往往听的都是别人的想法和观念，而不是自己的心。

用心的时候，就像穿鞋子，只有自己知道舒不舒服。

有的人非常喜欢画画，却不敢违背父母的意愿，并且相信了父母所说的，画画将来没办法过好日子。他放弃了画画，选择了当律师，自己生活过得非常不幸。他没有跟自己的心在一起，他听从了别人的观念和自己最终的认知。

怎样知道是心的指引和头脑的判断？心和头脑没有办法完全分开。心不是心脏，而是直觉、感知、感受、感情和体验，这些都是心。心是灵动的、变化的、不可思议的。甚至理智和观念也是心，只要能保护自己不受苦，那都是心的作用。

头脑的特点是评判是非、分别善恶、知上立知、执着得失、沉迷享乐、没有节制、自寻烦恼，是固执，是住着，是僵硬的想法。让自己受苦、恐惧、纠结、抗拒、紧张、对立的观念，都来自头脑。痛苦更多是观念造成的，而不是本有的心。见闻觉知本来清净，只因于见闻觉知上起种种见解和分别，才有一切烦恼。

当然，有时恐惧、抗拒、紧张和对立在特殊情况下也是对身心的保护，也是心的选择。所以，没有一个绝对的标准来分别心与头脑的特点。是否让自己受苦，可以作为心与脑的一般区别。

不听从心的选择，你会受很多苦。比如，当你相信了一种观念，

认为人就要工作才会快乐。你虽然每天都在工作，但是在工作中你得不到乐趣。你非常向往做一个不工作的人，但是由于种种原因，你没有听从心的声音，你选择了工作，你一点也不快乐。

当然，有的人工作时非常快乐，却相信了不工作更好。而当他真正不工作时，又非常痛苦。这同样是没有听从心的声音，对他来说，心的声音是：工作才会快乐。

所以，每个人内心的声音在有些事上是一样的，而在很多事上完全不一样。你只能听自己内心的声音，凡是遇到问题，撇开外在的因素，只需要问自己，你到底怎样才能更安心、更平静？而不要被外在的观念和声音所影响，不然，你就会不快乐。

你可以通过学习新的思想观念，改变自己旧有的认知，从而让自己活得更快乐、更通透、更自在。但前提是，你自己愿意学习和改变，而不是被人逼着去学习自己并不理解的东西。

事实上，大多数人在大多数情况下，自己也不知道自己想要什么，不知道要不要改变自己，更不知道自己是不是快乐。那样，就听从身心的自然带领，听从你的直觉和本能吧。毕竟，谁也无法驱动你做任何事，只有你自己的心——那不可思议、不可测度、变化多端的心，只有它才知道你要做什么。你做了什么，对你来说，什么就是对的。即便是纠结，是痛苦，如果最终你选择了它，那就是你的心让你做出的选择。

通过练习专注、觉知、活在当下，做实修的功课，你更能训练与自己的心在一起，而不被任何外境所动所转，你更能了解自己，看到真相，从而不再迷失。

无论在任何时候，不管你是否觉悟，跟自己的心在一起，带着觉知过好每一个当下，那是你最好的选择。接受你正在做和已经做过的

事，跟自己的心在一起，就不会错。请相信，心一定会把你带到要去的地方，让你见到你原有的样子。

做好自己，才是对孩子最大的爱

问：师父好，我孩子今年才十岁，得了一种病，医生说要手术，而我认为不需要做手术，如果做了手术，我担心会对孩子不利。家里人和亲戚朋友有的赞同做手术，有的不赞同做手术，我自己也很纠结，不知道怎样才对孩子是最好的。我也担心，如果不手术，万一孩子的病情恶化了该怎么办。请问师父，对这件事，您能给我一些建议吗？

答：这世间只有三件事：我的事，你的事，老天的事。

我们能做主的只有自己的事，而无法主宰别人的事和老天的事。对你来说，这件事是你孩子的事、医生的事和老天的事，而不是你的事。你能做到的就是做好你自己，多听孩子的感受、医生的建议和因缘的安排。如果是我，在我不能确信如何对孩子是最有利的情况下，我会放弃自己的想法和观念，多听医生和孩子的想法。

如果孩子执意不想做手术，而你又找不到反对的理由，你可以考虑听从孩子的。就算他年纪很小，他仍有权决定怎么对待自己的身体。你可能会想，孩子太小，什么都不懂，他不知道怎样才是对他最好的。是的，他确实不知道，别人也同样不知道。如果孩子自己不能决定，父母可以帮助孩子做决定，那是他们的权利。

但是在你做决定前，要反复问自己，你确定自己的想法是正确的吗？你确定那样真的对孩子是好的吗？如果你不能确定，为什么不相信医生，不听取他们的建议呢？如果你无法相信医生，那么，就做你认为正确的事，毕竟，你拥有决定权。那只是一个选择，只要你能接受你最后的结果就可以。

我们总会不知不觉掉到选择的困境中，认为选择很重要，认为会有一个选择是最好的。事实上，没有什么选择是最好的。并不是我们在选择，而是我们被因缘和业力所选择。你最终所选择的，总是正确的，因为那已成为事实，其他的选择被放弃了。接纳选择之后的结果，那种心态，才是最重要的。

在你做好自己之前，在你完全和自己的心在一起之前，在你真正安静下来之前，在你管好自己的事之前，在你能接纳一切之前，你无法帮助任何人。你以为你的选择会决定他的命运，你要对他负责，其实，我们无法为任何人负责。每个人都有他自己的因缘和命运，那不是别人能左右的。我们要做的，就是安静地做自己，一心一意地陪伴他们。

如果是我的孩子病了，医生建议孩子需要做手术，如果我自己不能肯定怎样对他更好，我会放下自己的想法，听医生的。

除了配合医生做好我要做的事，除了接受一切结果，我会乖乖地待着，什么都不做。

但这只是我的意见，那并不代表你一定要选择让孩子做手术。

不论你做怎样的决定，首先你要了解的一个真相是：你的孩子没有任何问题，你不要真的以为他病了。但这并不意味着你不送他去医院做手术。这完全是两码事。

如果是我，我可以一边送孩子去做手术，一边百分之百认为他没病。去医院做手术，只是很正常地去处理他身体上的一些变化，这听起来不可理喻，然而我就是这样认为的。对我来说，不存在疾病，一切都是被允许的。对待疾病，我会认为那是一种正常的身体变化。如果变化是正常的，而我们以为那不正常，是我们不正常。

我永远也不相信任何人在任何时候会有任何问题。每个人在任何

一个时间点都在经历着他必须要经历的绝对正确的事。一切发生的，都不会有丝毫差错，因为那已经发生了。当我明白这一点，我会非常轻松地接纳生活中发生的一切。

就算孩子马上要进手术室，我依然会跟他开着各种玩笑，保持良好的心态，不会让他觉得自己有什么大问题。

“那只是一个小手术，它根本不是个问题。”如果孩子问我关于他的身体，我会这样告诉他。

我非常清楚，我的状态会直接影响孩子的状态。我是什么样，孩子就会是什么样。他是我的影子，是另一个我。他完全与我同频和同步，对这一点，你要坚信不疑，你才能完全做好自己。

做好你自己，是你对孩子最深的爱，那也是无上的智慧。

我深知，除了和自己的心在一起，除了安静地做我自己，我没什么需要去做的。除了不向孩子投射疾病、恐惧和不安，我无法帮助孩子做任何事。

我会静静地坐在手术室外等待，我什么都不会做，既不祈祷，也不向任何人求助，更不会期待手术成功。我会接受孩子手术之后的任何结果。结果不是任何人能预料和主宰的。那既不是孩子的事，也不是医生的事，而是老天的事。谁能主宰因缘和老天？没有人能。除了接纳，我不知道还有什么能对孩子是最好的祝福。

假如最坏的事发生了，谁说对他就不是最好的事呢？如果老天执意要带走一个生命，谁说离开这个世界就不是最好的结果呢？如果他自己本来就不想留在这个世界上。谁知道孩子内心真正的需要呢？或许他自己都不知道，除了他生命最深层的愿望。

放下那颗想操控孩子生命、操控手术成功、操控医生、操控一切的心。只是安静地坐在那里。

我想，如果是我正经历这样的事，我会一直牢记，我要照顾好的是我自己的心，而不是让心跑到孩子那里，去担心任何不确定的事。孩子没病，我会一直坚信这一点。

如果我完全接纳一切的发生，我的孩子也会接纳一切的发生。

我相信我的孩子，因为我相信我自己。

只有我完全地和自己在一起，我的心放在自己这里，我才能真正陪伴孩子，才能真正的爱孩子，从而给他面对一切的力量。

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，需要觉知而觉，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。

痛苦的根源：不接纳现实

师父好，今天单位发生一件事，我的一个同事在上司面前诽谤我，说我种种坏话，被我朋友听到了，他告诉了我。我非常气愤，想去找那个说我坏话的人理论，又怕把事情闹大，可是心里又过不去，我就不明白，我从来没得罪过他，他为什么要说我那么多坏话？请问师父，我该怎么平复自己的心情呢？

答：任何人，任何事都不会真正带给我们痛苦，除了我们强加在这些人与事上与现实不一致的想法。

当我们不接纳现实，认为事情应该是另外一个样子，与已经发生的不一样，我们就会自寻烦恼。

我们太自以为是，以为自己的想法可以驾驭现实的发生，甚至总想扭转乾坤。那真是太傲慢和愚痴了。

不论那个人在你老板面前说了你什么，那不是你能控制的事，你唯一能做到的事是允许那样的事发生，并告诉自己，那一切的发生，都是别人的事，与自己无关。

你永远改变不了别人对你的看法，但是你可以改变自己对人事物的看法。允许别人做他们喜欢做的事，包括批评你。当你不允许，你被你的不允许搞得焦头烂额，那痛苦根源不是来自别人对你的评价，而是你对现实的抗拒。

当你允许那样的事发生，那样的事只发生在发生者那里，与你无关。当你反抗那样的事，认为它不该发生，那样的事发生在你心里了。它被你的抗拒留住了。事情就是这样，让它发生，它就过去了；不让他发生，它留了下来。

所有我们讨厌的事、我们抗拒的事、我们认为错误的事、我们不喜欢的事、都被我们的对抗挽留了。是我们的愚痴留住了它们，是我

们的自以为是留住了“那不该发生”的事。所有我们允许的事、我们接纳的事、我们尊重的事，我们放走了它。

他为什么会诽谤我？我哪里得罪他了？他为什么要对我做这样的事？你会一直被自己的这些抗拒的声音折磨着，而那个指责你的声音早就消失在空气中。

我儿子为什么不听我的话？为什么我的妈妈只爱我姐姐，而不爱我？为什么我男朋友欺骗我？为什么事情没按照我想的那样发生？多少人都陷入到类似这样的困惑和烦恼中！

痛苦的根源是：那不该发生。而现实是，那已经发生了。

不接纳现实，就是自讨苦吃，而且无人能救。接纳现实，痛苦就会消失。

为什么事情一定要按照你想的那样发生？事情有它自己发生的规律，而那不是任何人所能控制的。如果你非要认为事情应该怎么样，那才是你受苦的根本原因，你陷入自我陷得太深了。

以为自己的想法是对的，认为自己比别人聪明，甚至比老天聪明，这是所有人最大的愚痴，也是他受苦的根源。

傻瓜永远是那些认为事情应该怎样发生的人。

受苦的人永远是那些想操控世界和他人的人。

所以，要想解除痛苦，不是改变事情，而是改变自己的想法和对现实的操控。

随顺因缘，接纳发生，没有比这更大的智慧，也没有比这更好的对自己的爱。

问：如果有人要打我呢？我也接纳和允许他打我吗？

答：我说的是已经发生的事，不是如果。发生了的事，接纳是最好的处理方法。你当然可以不接纳，如果你认为还有更好的能不让自

己受苦的方法。

问：已经被人打过了呢？我也要什么都不做地接纳吗？

答：你当然可以不接纳，你可以做任何事，报复、愤怒、自责、纠结、怨恨，让这件事一直延续着。那是你的选择。但是，接纳它，让它只发生一次，而不是无数次发生在你的心里，那才是最明智的选择。你不可能一直被人欺负，被人殴打，被人伤害，除非你在心里一直演绎着它们。

只有自己能放过自己，只有自己能爱自己。渴望从别人那里获得爱几乎是不可能的。因为所有人爱你，都是爱他们在你身上的投射，那与你无关。同样，所有人对你的报怨，也是他们对自己的抱怨，也与你无关。你只须做一件事：接纳现实，爱你自己。

做你自己的天真佛

作为一个佛弟子，你很难相信，束缚你最深的，不是任何东西，恰恰是佛法。

我们学习佛法，本来是为了获得自由，结果却被一层层的佛法套得牢牢的，甚至从来没有质疑过佛法，放下过佛法。

佛法里讲，不能杀生，不能偷盗，不能妄语，不能淫欲，不能饮酒，不能骄傲，不能吃荤，不能恶口，不能嫉妒，不能嗔怒，不能邪见，不能贪爱，不能两舌，不能不恭敬三宝，有这罪、那罪，受这报、受那报。有太多的不能。我们完全不了解这些不能是对谁说的，更不知道在什么时候应该去遵循。而是一时间把所有的不能套到自己身上，完全忘记佛法是因缘法，是随顺众生的方便说。

众生有缘，自愿相信，自然而然能做到，能解决我们现实生活中的烦恼，这时佛法就会变成一种智慧和力量。除此之外，佛法并不是

一种绝对的真理和被盲目相信、盲目崇拜的东西。

如果你因为学了佛法，非但没让自己轻松，反而处处紧张、不自在、压抑，那你一定是学错了佛法。

当我们错解了佛法，佛法就变成了毒药。

当我们在不需要佛法时，强行使用佛法，佛法反成枷锁。犹如我们没病时而去吃药，再好的药都成了毒药。

我们每天学佛法，信佛法，执着佛陀这个人所做的一切、所说的一切，完全被佛所迷，被法所迷。

佛法只是因人施设的、暂时的、不定的工具，若把佛法当真，此病最深，世无所医。

你心里还有多少佛法的知见？还有多少对佛法的执着？还有多少佛法的捆绑？如果你已经没有问题了，就把所有的佛法统统扔掉。不然，佛法会成为你最大的问题。

你是怎么信佛的，还要怎么把佛扔掉，走自己的路，做自己的佛。

你必须把全部的佛法都忘掉，你才能做佛，做自己的天真佛。

就好比，你必须把从教练那里学到的所有游泳技巧全忘掉，你才能更好的游泳。

你必须把从舞蹈老师那里学到的所有舞蹈动作全忘掉，你才能真正跳出属于自己的最美的舞蹈。

你必须把从绘画大师那里学到的所有绘画技巧都忘记，你才能成为真正的画家。

只要有一点佛法的痕迹还留在你心里，你就会被佛所障碍，无法成为真正的属于你自己的佛。

黄檗禅师说：一切佛法总不用学，唯学无求无着。

佛是你自己，是你的心，不是心外的佛，不是释迦牟尼，不是阿

弥陀，不是弥勒，不是观音，不是普贤，不是文殊，不是任何人。佛是你自己，你自己说的、做的、运用的一切，无所住着的心，那才是真正的佛法，真正的经典。

请相信你自己才是真正的佛。这是诸佛所有教言中唯一真实的教言，最后的教言。

正因如此，我们才对佛陀和所有觉悟者怀有最崇高的敬意！

真正的功课

修行做种种的功课，都为了做一种功课：看护好你的念头，不相信你的念头。当一个不舒服的念头生起时，看到它，告诉自己，那不是真的，然后不住于它，离开它。

所有会修行的人，开悟的人，解脱的人。都做这一种功课。

读经，坐禅，行禅，礼拜，行六度万行，如果与善护念无关，都不是真正的修行。

真正的功课，是有针对性的。它只针对我们的执迷和烦恼。

什么是执迷和烦恼？所有让我们紧张、恐惧、压抑、焦虑、对抗、嫉妒、嗔恨的念头和想法。针对这样的念头和想法，我们需要做实实在在的功课。

功课的目的不是断除这些念头，你永远无法断除任何念头，你要做的是不相信那念头，不住在那想法中。

石矶慧藏禅师一日在斋堂坐着。马祖看到他，问：你在干嘛？石矶禅师说：牧牛。马祖问：你怎么牧牛？石矶说：只要它吃庄稼，我就把它的鼻子拽回来。马祖说：你这才是真正的牧牛。

真正的修行只有一种：牧牛。真正的功课也只有一种：牧牛。

牧牛，就是看好自己的念，不让它去想烦恼。想烦恼，就是牛吃

庄稼。一想烦恼，我就要看到它。看到它，我就会把它拉回来。一拉回来，当下就清净了。

在什么样的情况下要把牛拉回来？在吃庄稼时。在什么时候需要看好自己的念头，在它想烦恼的时候。

除此之外的任何时候，你不需要做功课，你只需要好好生活即可。

牛也不需要时时拉它的鼻孔，只有它犯苗稼的时候，才需要把它拉回来。

功课是非常具体、现实、有针对性的。如果你还不知道你要针对什么做功课，你还不会修行。

在哪些具体的想法发生时，我们要做功课呢？

当你想到“那件事我做错了吧？”而烦恼时，这时，你要做功课。你先要看到这个烦恼，然后告诉自己：那已经过去了。我做错了，这是一个谎言，我不会相信它。否则，我就会伤害自己。

当你想到“他讨厌我吧？”而心里不舒服时，你要看到自己的不舒服。这时，你要做功课是告诉自己：他不喜欢我，这不是真的。他喜欢我与否，那与我无关。你会立刻清净。

当你想到“我的身体出了大毛病”而忧心忡忡时，你要看到这种不安只是因为你相信了自己身体有病，而不是因为身体本身的状况。这时，你只需要告诉自己，那想法不是真的，你要无比的相信，你身体没病，而不是相信它有病，你的不安就会消失。

当你想到“那件事不该发生”而后悔万分时，不要沉浸在懊恼中。抓住开悟的时机，这时你只需要告诉自己：那不该发生吗？不是那样的。它已经发生了，这才是真相。它必须发生，因为它已经发生了，没有比这更好的。当你不再相信“那不该发生”，你放过了那发生，你变得像它从来没发生过一样安宁。

所有烦恼生起的时候，你只需要看见。当你看见它，那是你开悟的最好时机：不相信它。只有当你真正做到这一点时，烦恼才是菩提。

烦恼即菩提，这不是一种空洞的理论，它与知解无关。它是一种契机，是一种自证解脱的功夫和能力。

花大量的时间去做诸如此类的功课吧，这才是我们需要做的真正的唯一的功课。

所有的功课如果不是在心内这样无形地进行，那都只是表皮无用的功课。只有将烦恼转为清凉的功课，才是真实的功课。

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，才是真实的开悟。

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，那是悟上寻悟，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？不起妄想即是大悟，心无所住即是大悟，直用直行即是大悟。走路是开悟，吃饭是开悟，喝水是开悟，看是开悟，听是开悟，嗅是开悟，触是开悟，逢人问好，问话答语，拉屎撒尿，穿衣睡觉，自然而然，都是在大悟之中。

此悟没有悟想，此悟没有生心，此悟了无悟法，是名真悟。真悟无悟，真法无法，真修无修。

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！不相信这个想法，你开悟了。实无开悟。

我无明很深。不起这个妄想，就没有无明。无无明，你开悟了。实无开悟。

怎样才能见性？放下这个想法，你在开悟中。

什么是言下？当你不起这一念时，你言下开悟。实无开悟。

悟无开悟，不需要开悟的开悟，才是真正的开悟。

爱是自己与自己的故事

当你爱一个人，不管对方如何回应你，请记住，你爱他，那只是

发生在你心里的事，那是你的事，与对方无关。所以，请守护好自己心里的那份爱，不要去守护那个人。请像爱自己一样爱那份爱。

如果因为对方的反应而生起任何怨恨或不愉快的心，受伤的是你自己，你并没有学会爱。

无论你多爱一个人，重点是你和你的爱，不要把精力花在他身上。如果你的重点在那个人身上，你完全迷失了，你还不懂得什么是爱。

通过爱一个人来爱自己吧。

通过爱一个人来爱上自己的爱吧。

通过爱一个人来享受爱吧。

那才是爱的秘密。

当你执着于你爱的对象，你被自己的爱所迷惑了。

爱的对象只是你内心映射出的一个幻影，通过他，来照见你自己，认识你自己，爱你自己，享受你自己。

当你明白这一点，你甚至会爱上一切人，你不得不爱他们，因为他们是你自己。那才是事实的真相。

你会以不同的方式爱着不一样的自己。你用心的重点不是他们，因为根本没有他们，只有你的心、你的爱和你自己。

永远记得，你爱别人，那是你的事。别人无权拿你爱他这件事来要挟你。如果对方因为你爱他而提出过分的要求，要让他明白，他无权那样做。他不过是你创造的一个影子，如果你被自己创造的影子要挟，你丧失了自己。当你被自己爱的对象控制时，他会以你爱他之名，无限度地绑架你，奴役你，伤害你，要求你。只要你有一次不满足他，他就会生气，愤怒，攻击你。

同样，如果有人爱你也是这样，那是他的事，你只是他心中投射的一个影像，不要把自己当真。你不能因为对方爱你，就抬高自己，

对他提出过分的要求。那样的话，你也在奴役、绑架和伤害他，破坏你们之间美好的关系。

爱不是要求对方，而是愉悦自己。

爱不是向对方索求什么，而是在自己心里创造美好。

爱不是驾驭爱的对象，而是双方互相尊重，完全平等。

爱不是抱怨对方哪里做的不好，而是接纳对方一切的显现。

因为爱无关对方，只关乎你自己。

因为没有你之外的人，除了你自己。

爱，永远指向你自己。

爱，永远是跟自己谈恋爱。

爱不可能会带来痛苦。

带来痛苦的，那一定不是爱，而是爱的反面，控制、评判、要求、索取、攻击。

爱永远是滋养自己，也滋养对方。愉悦自己，也愉悦对方。

爱是一颗看见自己的心，它是自己与自己的游戏，自己与自己的故事。

你遇到的不可能不是你

居士：师父您好！虽然从未谋面，但一直跟随师父，听您的音频，看您的文章，觉得理上都懂了，可是遇到事儿还是透不过，最近心很烦。

婆婆衰老生病了，生活不能自理，需要跟我们住到一起，要长期照顾她，我要面对这一状况，心里就烦恼。我也努力劝自己，但内心还是很沉重，很压抑。师父，我该怎么办？恳请师父开示。

答：照顾婆婆就是你目前最需要做的功课，而不是诵经或坐禅。

佛教教导我们诵经和坐禅不是为了把我们训练成一个会做功课的机器，不是让我们失去人最基本的感情，不是让我们变得自私自利，完全不顾及身边的人的感受。而是通过功课，让我们更有觉知，更能安住在每一件事上，包括照顾年老患病的父母。

如果你没办法离开这个家庭，就把心态摆正，像对自己的亲生母亲一样照顾婆婆，甚至像对待自己一样对待婆婆。事实上，她就是你，只是你还不知道。你不可能遇到不是你的任何人。如果你推开她，不去照顾她，你错失了一次真正认识自己的最好机会，你错失了一次最好地爱自己的机会。

我们总以为爱自己就是爱自己。不，大多时候，爱自己是通过爱我们身边最近的人实现的。爱你遇到的每一个人，每一件事，每一个当下，甚至每一个物。除此之外，不可能有别的爱。你无法爱一个空洞的你，你无法爱一个概念中的你。你只能通过爱具体的事物来爱你。因为一切事物都是你创造的。

接纳自己的创造，接纳自己的因缘，就在每一个境遇里安心，安住，修行。愚人逃境以安心，智者心安境自安。

缘来而应，缘去不留，这样才能训练出自在的心智。否则，就算换了个环境，内心的障碍还会显现出各种外境，来影响你。就算给你大把的时间做功课，那又如何？有什么意义？人难道是为了做功课而活着吗？人不是机器，不是为修行而修行，是为了更有爱心，更能与周围的一切互动，与一切人事物和谐相处才修行的。

如果你不想照顾任何人，没问题，也不要依赖任何人，自己完全独立。你能做到完全独立吗？如果不能，就接纳每一个与你有关的人事物。

人不可能完全独立活在这个世间。老公，婆婆，孩子，父母，饮

食，房屋，工具，这一切就是我们的生活，我们修行的道场。除非你完全不需要他们，你可以谁也不照顾。如果你接纳丈夫带给你的家庭安乐，你也要同时接受他的父母和家人。你无法只接受莲花而不接受淤泥。莲花生于淤泥，你的丈夫来自他的母亲。如果你爱丈夫，爱他的母亲，那是天经地义的。

你也可以选择不接纳婆婆。那样，你就要接受不接纳的后果，你要面对老公，面对你们的疏离，甚至分开。

每个家中都有一尊佛，两尊佛，三尊佛。父母是佛，老公是佛，孩子是佛，兄弟姐妹是佛，自己也是佛。佛与佛在一起一定是美好、快乐、温馨、互助，有爱的。

六祖大师说：恩则孝养父母，义则上下相怜。让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。

所以，让你沉重的根本不是婆婆的身体，而是你的妄想和杂念，不好好活在当下，心中有太多欲求，不懂得感恩和付出。完全活在清净的妄想中。真正的清净就是在与众人相处的过程中，不过度，不越界，不干涉，不疏离。而不是离开所有的人，别有清净可得。

希望你在照顾婆婆的过程中照见你自己，也通过照顾她，好好地爱自己，爱你心中慈祥的母亲，那尊你自己创造出来的佛。

居士：谢谢师父开示。我的心结打开了，将近十年了，一直听经闻法，跟随师父看您的文章和音频，可是又执着在读经，看书，干其他事就觉得很烦，也不喜欢与人交流，不喜欢把过多的时间浪费在干家务上，与生活脱离了。所以对世间的事情都很烦，事上还是透不过，事情来了，没有一点力量，您这么一说，我明白了，借事炼心，消除自我。感恩师父指导。

与内在的自己和解

师父好，看了您写到关于要爱妈妈的文章，我无法做到爱妈妈。我妈妈过去一直操控我，否定我，骂我，对我发火，冷待我，给我的心理造成了创伤。我不仅害怕她，也怨恨她，始终也无法原谅她，从心里不能接纳她。请问师父，我该怎样去面对妈妈？

答：不仅妈妈，所有我们遇到的人，都不可能是别人。如果我们不投射，就不会有任何人存在，即便是我们自己，也是自我投射的影像。

当你明白，所有人都是我们自己心意识创造的影像，你不可能再害怕任何人，也不会再怨恨任何人。你会拥抱她，会爱她，会与她融合。

当有一个人骂你，冲你吼，对你生气，她是在对自己做这一切。你同样是她投射出来的不满意的自己。对她来说，你仅仅是她对自己发泄的一个渠道和入口，你不可能真实存在于她的世界，她把你当成一个痛苦的自己来回应，她只是不知道而已。

当你知道一个人正在对你愤怒，或正在用有形或无形的东西攻击你，你不仅不会怨恨她，你只会心生悲悯，你会拥抱她，你会做任何能让你和她在一起的事。

如果你认为自己被伤害了，那是因为你认同了她和你自己是真实存在的。然而，你们彼此都是各自的影像，没有谁是真实的。

歌利王曾经用刀剑来肢解佛陀的身体，佛陀没有丝毫恨意。当然，经典里所写的伤害也许是一种比喻，以肢解身体来比喻那些语言、心念、态度、感情上的攻击。佛陀知道，没有心外的歌利王。他们互为镜像，但是佛陀觉醒了，他了解到这一点，而歌利王还没有。歌利王是佛陀心中过去的影子，他还在沉睡，还不明白实相。他在自己的幻

梦中制造了一个贪图他王妃的影像。他把自己当真了，也把那个佛陀当真了，所以才会对自我进行攻击。

佛陀不仅不恨歌利王，还哀悯他，感激他，他深知是歌利王帮助他看到了自我的不真实，看到了自己创造的人物的不真实。他帮助佛陀看到了无我，也即佛陀真实的面目。所以，佛陀心中对伤害他的人充满了感激，也充满了同情。当歌利王化身为另一个人，乔陈如，佛陀第一个度化了他，他心里的歌利王。

同样，当我们遇到一个伤害我们的人，要看到，没有一个真实的人在伤害我们，也没有一个真实的人被伤害。当你用智慧之眼看到这一点，你会去拥抱那个想伤害你的人。你看到他在受苦，除了拥抱他，除了用你自己的“受伤”来安慰他，陪伴他，接纳他，你无法做任何事。

无论那个伤害你的人是谁，是你的母亲、父亲、老公还是子女，甚至是邻人、陌生人，看到他们的真实意义，那是另一个你自己来唤醒你，让你看到无我。

不要把它们推开，至少在你接纳他们之前，尽量地在他们身上看出你自己。珍惜这个认识自己的最好机会。只要你对那刺痛你的人还有恐惧，还有怨恨，你的功课就没有完成，你会继续受苦。而他们，也会同你一同迷失，一同受苦。除非你醒来，他们才会醒来。

你可以一直回避所有伤害过你的人，你也可以不做这个功课，这是你的自由。但是，他们会不停地变幻成别的形象继续出现在你面前，直到你接纳他们，你无法逃避自己。

重新去面对你怨恨的任何人吧，只要怨恨还在你心里，不管你是否离开了她，不管你逃到哪里，你都没有完成你的功课：无我。这份伤痛和怨恨会随时投射在另外的人身上，只要你还有一部分自我没有与自己和解。

你的功课不是和外在的人和解，而是和你自己。
你要爱的也不是“妈妈”，而是你自己。

成佛就是做自己

《血脉论》云：三界混起，同归一心。同归一心，就是唯有自己。

《传心法要》云：诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。诸佛与一切众生，只是自己，更无别物。

《六祖坛经》云：菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。但用此心，也只是做自己。

对于一心，最形象的理解就是自己。

此三句都讲出了佛法最重要的核心和本质：做真实的自己。

虽名自己，实无有自己。虽名自己，亦不可执自己。虽用自己，不作自己想。

真实的自己，它呈现出什么样，就是什么样，接纳自己，不分别自己。常应诸根用，而不生用想，即是做自己，即是佛。

做自己，做自己，不要去想怎么做自己，也不要想什么是自己。直接做，做就是自己，一想自己，一分别自己，自己被想僵住了，就不是自己了。

全体是自己。眼耳鼻舌身意，一切人，一切物，一切事，全是自己，离开自己，无别物可得。万法皆是自己造。犹如一辆火车，不仅车身是火车，车上的一切器具、乘客、物品，皆是火车。

众生不能见性，都是不会做自己，只是想自己。一想，就把自己覆盖住了。

众生不识自己，也只是因为一边做自己，一边分别、评判、否定自己。或有时做自己，有时做别人，被外境所骗。

谁会做自己，谁就会做佛。佛就是自己，没那么多玄妙可讲。当你真的明白佛法，你会发现，佛法不是佛陀的法，而是适合你的法，你用着自在的法，就是佛法。

洞山禅师说：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。独自往，就是不再想，直接做自己去了。

做自己最简单，不需要道理可讲。如婴儿一样，想要什么，直接去抓，需要什么，直接表达。想哭就哭，想笑就笑，天真自然，没有矫饰。

做自己是本分，冷了加衣，饿了吃饭，累了休息，困了睡觉。无一人不会。无一人不能。所以个个是佛，本自圆成，不待修造。

自心是佛，自己是佛，佛是做得，不是思考、测度、想象得。举手投足，一颦一笑，一言一行，无不是佛。

达摩祖师说：若不执，即一任作为，于生死中得大自在，转一切法，与圣人神通自在无碍，无处不安。若心有疑，决定透一切境界不过，不作最好，作了不免轮回生死。若见性，旃陀罗亦得成佛。

心有疑者，于真如运用，妄自分别，心有所住，故有轮回。

故知，一切众生，但能无所住而生其心，自然合道。

临济禅师云：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。

随处作主者，即是做自己。回换不得，即不被他境转。

又云：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。

又云：你且识取弄光影的人，是诸佛之本源。

故知若欲见佛，但见自己。若欲做佛，但做自己。若欲求佛，但

求自己。若欲成佛，但成自己。

会做自己，佛诞生了。能见自己，圣人出世。山河大地，一切众生，诸佛圣贤，天龙鬼神，唯是自己。万法从己心出，变化多端，灵动神通，无所不能。

唯有勇者敢做自己，唯有达人能做自己。做自己，即是佛。离开自己，若别有佛可得，即是妄想，即是外佛，非是真佛。

为自己而活

人不为自己活，天地都会落泪。

人为什么要为自己活？因为你无法控制任何人的生命轨迹。别人的生命只有交由他自己去运行和度过。

为自己活，做好自己，关注自己内在的感受，那是一个人的天职。爱别人，爱家人，关心别人，帮助别人，管别人，担心别人，则是其次，而且大多时候，并无必要。

在你没有足够的独立和自爱之前，你对任何人的关爱和帮助都是一种打搅，更有可能是一种伤害。把别人应该经历的磨练交给别人，自己管好自己，不要活错轨道，用错心。

先把自己活好吧。不要担心你的儿子，老公或父母，他们很好。只要你不担心他们，他们会很好。当你担心他们，他们出事了，在你幻想的世界里出了事。

坚决地为自己活，那永远没有错。把父母、老公、老婆、孩子从自己的心里清除干净，把他们交托出去。告诉自己，他们有他们的轨道和命运，你只能管好自己，做好自己。你没有任何办法去主宰和改变任何人的命运。

只要你心里还装着任何人而忘了在自己的轨道上生活，你就会有

恐惧和不安，你不可能获得真正的安乐。因为你的心离开了本位而跑到了虚幻的事物上。

在心里清除他们，并不代表离开他们，或者不照顾他们。只是心里不再牵挂他们，完全相信他们会活得很好。

把心收回到自己这里，好好管理自己的内心，训练自己独处，认识心本来的样子：无依，无住，无为，无得。不要再去越界进入任何人的世界和生活了。

不论你和家人建立多么好的感情，你都在和自己投射的幻影建立一种虚幻的感情，那种感情迟早都会坏灭，所有你爱的人都会以他们各自的方式离开或消失。最终，你还是要回到自己这里来，还是要面对单独的自己，面对那个绝对空虚、寂静、一无所有的自己。

如果你把一生中大部分的精力和时间都用在一個幻影上，而忘了陪伴自己，认识自己，满足于自己，当这个幻影破灭或发生变故时，你会非常恐慌、痛苦和绝望。你忘了，他们本来就不是真的。他们只是你生命中的配角和过客，你才是主人，你才是主角。

所以，早日从亲人的幻梦中醒来，回到自己的轨道上来，认清真相，活在自己的世界，与自己好好地相处，陪伴，直至永远。

问：如果人人都为自己，那佛菩萨也是为自己而活吗？他们如果也只为自己而活，又如何度众生呢？

答：佛菩萨就是通过完全为自己活来影响众生，引导他们认识自己，活出自己来。除此之外，他们没有做任何度众生的事。

他们说种种法，行种种行，不过是启发众生活出自己的天性。

如何面对亲人的离开

居士：师父好，父母去世了，要做些什么，才会对他们最好？需

要诵经回向给他们吗？

答：父母或亲人去世了，随顺家人意愿，正常处理后事即可，不需要额外做任何事，亦不需要诵经做回向。

居士：为什么这样？佛教徒不是有专门的超度仪轨吗？我希望自己离世的父母都能够往生到净土，不再痛苦。

答：佛教徒的仪轨，只是佛教徒的仪轨。我不是佛教徒。我无法告诉你从别人那里学来的东西，只能告诉你我自己认识到的。

你无法帮助已故父母做任何事，你只能帮助自己认清实相。

什么是实相？无论发生任何事，那都不是真的。我清醒地认识这一点，也坚定地站在这一点上看待世间一切事。没有谁真正来这个世间，也没有谁离开，这才是唯一的真相。

认识真相永远比做一切事重要。当你认识了真相，你什么都不需要做。你只需要轻松地活着，尊重一切的变化，接纳一切的发生。

你，我，父母，世界，山河大地，万事万物，生，死，去，来，都并不真实。

保持对这一实相的清醒认知，是我们对生命最好的祝福。

知一切众生本来如幻如化，没有来去，这是最好的祈福与超度。超度不是超度心外的众生，而是超度自己的无明和妄想，超度所有愚昧的想法，超度对梦幻世界的信以为真。

生死去来，皆是幻妄中事。在幻妄上动念生心，再采取任何有意的行动，是妄上加妄，迷中转迷。不识真心，不了真相，做再多事，于人于己，没有任何意义。

放下对亲人的贪爱和执迷，接纳他们的离开。告诉自己：亲人离世，只是自心的一个梦影破灭了，除此之外，什么都没发生。以清净心活在故事之外，这是对自己和他们最好的回向了。

你要关心的重点不是父母，或者他们会去哪儿，而是你自己是谁？你是真实的吗？你自己在哪儿？你从哪里来？你要去哪儿？这些才是你要关注的问题。当你把这些问题弄清楚了，你的父母消失了，你的妄想息灭了，你的一切困惑寂灭了。你灭度了自心的贪爱与无明，你自己的一切故事也随之寂灭。

又一居士问：师父好，看到您的文章里写到，父母和亲人去世，不用为他们诵经，也不用为他们做任何事，我很难理解。父母毕竟在这个世界上生活过，他们也有神识，也有佛性，为何您却说他们是梦幻？没有生灭呢？我觉得为他们诵经，为他们祈福，那是一种孝道。佛陀也提倡为已故亲人诵经回向。您的说法为什么不一样？

答：一切众生皆有佛性，佛性本无来去，没有生死。一切众生于无生中妄见生灭，所以才有颠倒和轮回。父母只是我们无明和贪爱的投射，他们并无实体，所以我说他们是梦幻。没有实体，就是佛性。我们自己也是一样，也是自心投射的幻影，并不真实。

无真实性，即是佛性。佛性没有我、人、众生、寿者。

并没有一个人生，也没有一个人死，这才是真相。

如果你把自己和父母都当成真实的存在，真实的生，真实的死，你就会陷入心识的最大骗局和最深的梦幻。无论你为他们做什么，诵经、祈福、超度、回向，你都会同你的父母一起沉沦，一同颠倒，一同受苦。当你明白你和父母都是心识的梦影，你醒来了。你同你的父母一同被度，一同解脱，一同寂灭，一同无生。

佛陀在经典里所说为亡人诵经和回向，那只是对初学佛法者，以及还不了解实相的人做的方便说。

如果你认为诵经有用，就去诵经。如果你认为回向对他们有用，就做回向。你永远无法做出超出你认知之外的事。做你认为对的事情，

那永远是你的自由。

如果你看懂了我说的，你不可能做任何事。因为实相中本来无有生死去来之事，无一切相，什么都没有发生。一切都是你自心的妄想。

法界中自己尚无，何有父母？若一念心不起，灭度无量无边恒河沙众生，实无众生得灭度者。找人为父母念经，为他们做佛事，为他们超度，送往生，这些都是活着的人的妄想，都是在自己的生灭意识中轮回，非但帮不了任何人，还让自己陷入更深的无明中，有何意义？

面对亲人的离去，你能做的最好的事，就是自己醒来，灭度自心的一切妄想分别。发现亲人只是出现在我们梦境中的一个念头，那是你唯一能做的事。觉悟到一切众生实非众生，假名众生，是你能做的最大回向。需要超度的不是他们，而是你自己，这是亲人离世给你的最大礼物。

有这样一种生活方式

可能你不知道，有一种生活，它就像稻田里的风，自然、轻松、寂静、孤单、宁静，自由。

可能你不相信，有一种活着，它就像天上的云朵，无依、悠闲、灵动、缓慢、惬意、简单。

它唾手可得，易如反掌。只要你卸掉沉重的计划，放下紧张的操控，扔掉过多的欲望，松开双臂，不再攀缘。

它一个人生活，却并不寂寞；它并不快乐，也并不忧愁。

它与人同居，却并不吵闹；它虽然平常，却自在悠然。

它什么都不拥有，却享有一切；它可在城市，也可在田园。

无求品自高，无心最合道。无事人自贵，心远地自偏。

当所有的人都在患得失中经营计较，它只需静静地坐在床边，跳出头脑编织的一切故事。

当所有人都在灯红酒绿中追逐刺激，疲于奔命，它只需要呼吸，看着窗外的树，聆听滴答的雨声。

有这样一种生活方式，它极其简单，简单到你无法想象。每天吃着简单的饭菜，穿着简单的衣服，吹着简单的风，重复着简单的散步，在一个地方重复地坐着，一本书可以读十遍，一百遍。

房间里，禅堂里，廊下，池塘边，田埂上，树林里；街道上，胡同里，菜市场，超市，公园，小区，药店，医院，饭馆。所有的地方，都是他的游乐场；所有的地方，都是他的花园与天堂。

那样的生活只有：树木、花草、星辰、微风、细雨；吃饭、拉屎、撒尿、穿衣、睡觉。

有时，会来到一片紫藤花的阴凉下；有时，会遇到一条长流不止的小溪。有时，会爬上山坡，看到竹林中的鸛鸟；有时，在稻田中看到金色的稻子映黄了天际。

极简的生活方式，每一个人都能拥有。

极简的生活方式，不需要你费一功、施一力。

你只需从头脑中出来，那才是真正的出枷；

你只需从是非中走开，那才是真正的大咖。

当你觉得生活没有意义时，当你实在不知道要干些什么时，就在沙发上或床边静静地坐着吧。或者去大街上散步，在同一条街道走来走去。

谁不是这样生活的呢？

人生就是重复平常，日复一日，花开花谢，日出日落。

还有什么比静静地陪着自己更好的活着的方式？

还有什么比坐着更简单、轻松、惬意的事？

还有什么比独处更能清楚地看清真相？

毫无希望的生活，才是最美的生活。在毫无希望里，有比希望更美好的东西：无苦无乐，无忧无虑，无得无失，无生无灭。

没有比这样的生活方式更安心、更陶醉、更满足的。

如果你一直追寻什么而又追寻不到，你会痛苦和绝望。当你不再追寻，绝望消失了。当你不再生起希望，绝望不见了。

痛苦来自快乐，绝望来自希望。放弃希望，你将迎来光明。

朋友，如果你看到有这样的一种生活，请在难过的时候想起它，去尝试这样的生活，去训练这样极简地活着。愿它能够把你从幻梦中唤醒，愿它把你从痛苦中解救。

我不是佛教徒

我是一个依佛法而出家的僧人。

在日常生活中，出家人这个身份对我来说越来越模糊，因为我既不穿僧衣，也不住寺院。除了带领一些人做息虑忘缘的功课，过简单宁静的生活，我这里既不上早晚课，也不做任何佛事。既没有晨钟暮鼓，也没有香烟缭绕。既不唱赞颂，也没有任何仪轨。

我这里甚至连传统的佛像都不供奉，当然也就不会有信众来礼拜。

我们的生活过得跟老百姓无别，没有丝毫宗教色彩。

我虽名释某某，也学习佛法，但那跟佛教徒毫无关系。

一个教徒意味着他是某某宗教的信仰者。对我来说，佛法不是宗教，虽然经常有人把它称为佛教。但是佛教并不是宗教，它只是真理的发现和传承。我更愿意称它为自我认识的教育与学习。

我虽然学习佛法，但不是谁的教徒。我从佛陀那里没有学到任何

东西，除了对自我的认识。这也是佛法里唯一重要的传承：认识你自己。

所以，我只信仰一种宗教，真相与自由。

我只学习一种佛法，我自己的佛法。

我只信受一种道理，我自己经验和证明的道理。

我只是一个人的信徒，我自己。

我是自己的老师和学生。除此之外，我不迷信任何人。

我不迷信任何人，不代表我不向别人学习。我只是不执迷于任何人的观念，不迷信任何权威的说法。

我向佛陀学习，向文殊菩萨学习，向维摩诘居士学习，向大迦叶学习，向须菩提学习，向达摩学习，向六祖学习，向永嘉大师学习，向黄檗禅师学习，向临济禅师学习。我向所有人学习，但我不会照搬他们的观念和说教。

与这些人传授的见解相比，我更相信自己经历和实践的道理，那才是真正的佛法。

我是佛法的学习者、实践者和传承者，我也可以作为一切的学生，但我唯一不是佛教徒。

佛教徒意味着尊崇一个自身之外的佛陀，而丧失了自己的心智和认知。完全依附和崇拜于偶像或圣人，没有了独立的见解，那不再是一个修行者。那只是一个迷失自己本性的囚徒。

对我来说，佛陀并不是一个高高在上的神圣，他只是一个普通人。如果我崇拜佛陀超过任何一个人，那我一定是迷失的。若也爱圣憎凡，生死海里沉浮。平等地对待一切生命，尊重一切，普行恭敬，那是佛陀教法中最重要的一部分。

如果你对某些人有特殊的尊崇，就会对另一些人轻视和抵触。

如果你信仰某一种理论，就会对另外的观念存有偏见和排斥。一个教徒是迷失的，打破所有的身份，不再尊崇任何教条，那才是获得自由的前提。

我庆幸我发现自己不仅不是一个佛教徒，而且什么都不是。除了一个虚幻的身份，一个假名，一些假合的因素，我没有任何实体。

释某某，代表一种生存方式，独立和自由。它只有一个意义，粉碎身份，释放自我，解除枷锁，还其本来。

心如明镜，性如山谷

你对这个世界做什么，世界就对你做什么。

这个世界是我们自己的心创造的。

它一边创造，一边清零；

它从不停留，从不拥有。

就像在水上画画，随画随空。

心亦如此，随作随无，随用随空。

除了你的心念，没有外在的世界。

所有的事物上都印着你内心的标签。

每一个好坏都不来自事物，而来自你的评判。

每一个名字，都代表着一个幻影。

每个语言，都是梦中的话语；

每一个行动，如影子在移动。

每一个想法，都只是一声叹息；

每一个印记，都是心的印记。

每个人都活在自己内心创造的世界里，那里除了光与影，什么都没有。

你的世界里有阴天，也有晴天。有微风，也有暴雨。有爱，也有恨。有痛苦，也有安宁。有寂静，也有喧闹。有战斗，也有和平。然而这一切，都只是梦，无一真实，无一保留。

外在的世界和天空从来都没有任何事发生，所有的发生，都在你的心里。

生即无生，有即无有。

心就像一面镜子，它对每一个人都从来公正、廉明、平等。

你冲它笑，它就冲你笑。

你对它愁，它就冲你愁。

你哭它就哭，你忧它也忧。

你净它就净，你脏它就脏。

除了你的心，没有外在的世界。

除了你的投射，没有什么真实存在的。

心犹如山谷，你喊什么，它就回应你什么。

你说什么，它就答你什么。

你说谢谢，它立刻回应你谢谢！

你说好的，它立刻回答你好的。

你说，你真丑，它立刻说，你真丑。

你说，你好美，它立刻说，你好美。

你怎么评判它，它就怎么评判你。

你赞叹，它也赞叹；

你批评，它也批评。

你温柔，它也温柔；

你怒吼，它也怒吼。

永远如此，丝毫不差。

心如明镜，性如山谷。
心不是物，性亦非有。
心之与性，皆是假名；无名可名，名之真如。
真如无异，异无无异；才有异法，纷然失心。
你永远无法针对任何人，你针对的只有你自己。
你永远无法爱任何人，你爱的只有你自己。
你永远无法恨任何人，你恨的只有你自己。
坐看云起，卧听蝉鸣；行沐和风，立成苍穹；
你心一动，世界立刻形成。
你心一寂，世界立刻休息。
不要再闹了，你只是和自己闹；
不要再折腾了，你只是在和自己较真。
歇下来，去吹吹风；
停下来，去看看云。
陪着自己，爱着自己；
护着自己，不惊动自己。
只有你的心和你自己。
只有你的声音和你的回音。

关于爱

你完全不需要了解任何人，包括你自己。你只需要尊重和允许。
那是唯一的爱。

当你想了解什么，你把爱覆盖住了。当你评判什么，你分割了爱。
爱就是完全地做自己，成为自己。
爱不需要思考，它直接显现。它对显现的一切毫无意见。

求爱而不得爱，不求爱爱自来。

爱不需要做任何事，只需要停止寻找。不再寻找，爱会自己落到自己身上。

爱唯一不缺的就是爱本身，它完全能自给自足。当它向外寻觅，它丢失了自己。

爱是自我的供养，是自我的满足，是自我的婚配。

匮乏感是心识的伎俩，那是一个谎言。爱从来都是满足的。

爱不是向外找寻，而是返回自己。

所有向外的都不是爱，那只是迷失；爱是回来，满足它自己。

只有返回自己，爱才饱满而绽放。

稍有不满足，你离开了爱的本位。刚一起心，爱被你分开。

不再关注世间现象，不再关注他人，关注你的心，你会看到爱一直都在你之内。

爱是自然呈现，就像太阳和花朵，风和雨，而不是付出和索取。付出和索取，那是心意识里的事。

爱超出心意识。

爱自己，不过是坐在那里呼吸和微笑。

爱他人，不过是坐在他身边，静静地陪伴。

爱要么不投射，要么就会投射悦愉自己的东西。这是爱的智慧。

没有人一定要爱你，期望得到别人的爱，那是最无保障的事。来自别人的爱不决定，不长久，会间断。所以，不要总是希望从别人那里得到关爱、鼓励和安慰。那是最危险的。

你可以爱自己，你可以不间断地爱自己，那是你的天职。

爱自己的前提是把心从别人那里收回，独处，安静，专注，自在。当你懂得自爱，不再向别人索爱，你变得光芒四射，你变得自给

自足，你变得爱满而溢。这时，你根本不用求任何人爱你，所有的爱与尊重自动向你涌来。

爱是自己的事，与别人无关。

爱是心的游戏，没有心外的参与者。

爱是自言自语，自娱自乐，是自己与自己的故事。

回来，爱一直在你心里呼唤你。

爱跳出故事，跳出方法，跳出分别，直接展现。

第一义谛

《涅槃经》云：尔时文殊师利菩萨摩诃萨白佛言：世尊所说世谛、第一义谛，其义云何？世尊，第一义中有世谛不？世谛之中有第一义不？如其有者，即是一谛；如其无者，将非如来虚妄说耶？

善男子，世谛者即第一义。

世尊，若尔者，则无二谛。

佛言：善男子，有善方便，随顺众生，说有二谛。善男子，若随言说，则有二种：一者世法，二者出世法。善男子，如出世人之所知者名第一义谛，世人知者名为世谛。善男子，五阴和合称言某甲，凡夫众生随其所称是名世谛。解阴无有某甲名字，离阴亦无某甲名字。出世之人，如其性相而能知之，名第一义谛。

此是经典之中略说世谛与第一义。然诸学者，多因语生解，堕于分别，不了第一义真实之意。

学法人放弃了对世间法的执着，复对佛法和第一义谛产生执着。

当你执着第一义谛，第一义谛变成世谛。

当你不执着世谛，世谛即是第一义谛。

当你执着，菩提涅槃，皆属系缚，都是识心名相，皆是妄想，都

属戏论。若无执心，众生日用万行，嬉笑怒骂，山河大地，六根六尘，无非第一义谛。

如果你认为实有第一义谛可得，你还不了解真正的第一义谛。

如果你认为实有世谛可除，你还不了解实无世谛。

祖师云：佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，犹如求兔角。

第一义谛，无所得之异名。若了诸法无所得，即不生无所得心。若生无所得心，还同有所得，还同世谛。

第一义谛，实相之异名。若了实相即是无相，无相即是无生心，即知实相亦不可得。若以为有实相可得，心即生，即非实相。

第一义谛，即一切法。于一切法，心无分别，亦不住无分别。经云：善于分别诸法相，于第一义而不动。

僧问：如何是第一义？

答：早是第二义了。

问：如何修行，即得第一义？

答：若起修行心，即不得第一义。

问：第一义毕竟是有是无？

答：第一义是面上两眼。

问：是何义？

答：有眼不识泰山。

问：见泰山即见性否？

答：果然不见。

故知此事古难识，唯有李氏会。

问：师父，李氏会是何意？莫不是“理事兼通”之意。

答：果然不会。

第一义者，行人自行解脱境界，非诸言语文字所能解了，实不可

测，不可思议。古人云：我有时说一切众生皆有佛性，我有时说一切众生皆无佛性。又说：恁么也不得，不恁么也不得，恁么不恁么总不得。

涅槃经云：善男子，如来有时演说世谛，众生谓佛说第一义谛；有时演说第一义谛，众生谓佛说于世谛。是则诸佛甚深境界，非是声闻缘觉所知。

如来有时演说世谛者，如佛说诸法不生不灭；维摩诘经中诸大菩萨各述不二法门；达摩临行前，弟子各述所得。此皆是语言文字，方便之说，实是世谛。但众生皆谓佛在说第一义谛。

如来有时演说第一义谛者，如佛说我者，即非有我，佛说世界，即非世界。佛说恒河沙诸佛，说五无间业。又于食时，世尊着衣持钵，入于舍卫大城乞食。此是众生日常，法身说法，别有余义，实为第一义。然诸众生皆谓佛演世谛。

又云：善男子，我虽说言一切众生悉有佛性，众生不解佛如是等随自意语。善男子，如是语者，后身菩萨尚不能解，况于二乘其余菩萨？善男子，我往一时在耆闍崛山，与弥勒菩萨共论世谛，舍利弗等五百声闻于是事中都不识知，何况出世第一义谛？善男子，或有佛性，一阐提有，善根人无；或有佛性，善根人有，一阐提无；或有佛性，二人俱有；或有佛性二人俱无。善男子，我诸弟子若解如是四句义者，不应难言一阐提人定有佛性，定无佛性。若言众生悉有佛性，是名如来随自意语。如来如是随自意语，众生云何一向作解？

故知第一义，实难可知。不可草草，当面错过。

尊重

你只需要学习一种品质：尊重；

你只需要训练一种能力：尊重。

尊重每一个人，尊重他的想法，尊重他的样子，尊重他的身体，尊重他的信仰，尊重他的肤色，尊重他的文化，尊重他的国籍，尊重他的民族，尊重他的语言，尊重他的声音，尊重他的痛苦，尊重他的贫穷，尊重他的梦想，尊重他的绝望，尊重他的狭隘，尊重他的执着。请只是尊重他们，不要妄加评论和干涉他们。既不需要同情，也不需要惊讶。只需要尊重，允许和共存。

请尊重父母，尊重孩子，尊重丈夫，尊重妻子，尊重兄弟，尊重姐妹，尊重朋友，尊重同事，尊重邻居，尊重每一个职业者，尊重他们的兴趣、爱好、追求，尊重每一种思想，尊重每一个行为。请给予更多的理解、尊重和欣赏，而不是否定、批判和憎恨。

请尊重每一个生命，尊重所有的动物，尊重它们的存在，尊重它们的样貌，尊重它们的气息、声音、颜色和大小。尊重它们独特的生存方式，不要去伤害和惊动它们。与它们为友、为邻，与它们和谐共处。

尊重天空，尊重大地，尊重阳光，尊重天气，尊重山，尊重水，尊重树，尊重花，尊重云，尊重雨，尊重路，尊重桥梁，尊重房屋，尊重舟车，尊重机器。欣赏它们，珍爱它们，使用它们，敬畏它们。

尊重食物，尊重桌子，尊重椅子，尊重门，尊重窗，尊重碗，尊重筷子，尊重台阶，尊重柜子，尊重衣服，尊重鞋子，尊重杯子，尊重灯，尊重水壶，尊重所有的日用品，尊重所有我们赖以生存的东西。请爱惜它们，感恩它们，请温柔地对待它们。

尊重每一个念头，不仅尊重喜悦、宁静、欢快、平和、谦卑、诚实、宽容、慈悲的心，也尊重愤怒，尊重抑郁，尊重恐惧，尊重悲伤，尊重傲慢，尊重懊恼，尊重后悔，尊重疑惑，尊重虚假，尊重懦弱，

尊重自卑，尊重一切烦恼的心。请接纳每一个情绪，拥抱每一个念头，理解每一个想法，放过每一个故事。请尊重一切来到你心上的感受。

请尊重你自己，理解你自己，接纳自己，不评判你自己。

当你尊重一切，你成为世尊。

当你尊重一切，你成为尊者。

请尊重你的身体，你的头，你的脸，你的眼睛、耳朵，你的鼻子、舌头，你的双手，你的双脚，你的背，你的腰，你的脖颈，你的心脏、胃、肝、脾、肠、胆、肾、生殖器，请尊重你的血液、你的筋骨，你的毛发，你指甲。

请爱惜你的身体和你的感受，请尊重它们，请不要为难它们，不要过度使用它们。请安静下来，让它们得到足够的休息。请聆听它们的语言和需要。

尊重一切的发生，尊重一切的呈现，尊重所有事物如其所是。

请尊重一切，因为一切无不是你。

请接纳一切，因为一切都是从你这里产生的。

请拥抱一切，因为一切都是你创造的。

请尊重你，请爱你自己，请深深地亲吻你自己。

莫做知解宗徒

祖师讲即心即佛，自心是佛，是为了破除学人对有相佛的执着，同时，也引导学人直用本心，直接做佛，而不是去知解什么是佛，不是为佛下定义。

菩提无是处。若有是处，皆不出识心妄计。

祖师处处开示，只是为学人去枷除锁，并无实法指示于人。若本无烦恼，焉须菩提？

如果学人把即心即佛，自心是佛当成一个知见来看，知解自心，认一个东西为佛性，就辜负了祖师的用意。

祖师看到学人执着即心即佛，将佛做知解，将心佛作实有看，故又云：非心非佛。云：不是心，不是佛，不是物。

又祖师开示学人，于见闻觉知、施为运动作用上去见性。学人不会祖师意，便执着能看，能听，能思，能动，能起作用的“那个”为佛性，落入知解中，而不知祖师引导学人在作用上见性，是让我们直接作用而不生用想，不是让我们去知解那个作用，思惟那个作用。实无“那个”，而以为有“那个”，所以念念错过。

清湛愚老人著心灯录，以“此我”代佛性，大谈此我，处处知解佛性，引入入意识，将即心即佛作为正见，错解临济禅师所说如今听法的无依道人，乃诸佛之母。将临济所说目前用处做知解，完全错失祖师用意。

又湛愚老人赞叹释迦佛天上天下，唯我独尊，指出唯有一我，乃入道最捷门径，而言云门不是。

因云门禅师曾有言：释迦出生七日，一手指天，一手指地，云：天上天下，唯我独尊。我当时若见，一棒打杀喂狗，图天下太平。

湛愚就此事言，自从释迦佛说唯吾独尊一语后，再没有几个人讲唯我独尊的事了。可能是被云门所言的一棒打杀后，没有人敢说唯我独尊了。云门之意，认为人人皆有此我，何以独尊？有独尊者，则天下不太平矣。此是报佛深恩。然能明此独尊者，自然太平，何必劳云门打？只因此一打后，学者绝口不提独尊一事。后又云，我于云门独有憾。

湛愚老人认为云门说打释迦的话说错了。

这就是知解宗徒的悲哀与可怜处，明眼人见了，只会笑话。

云门说打释迦，那是典型的宗门手段，怎可做定论定解。犹如仰山说涅槃经四十卷，全是魔说，怎可以此为实。又维摩诘言：谤诸佛，毁诸法，不入僧数，乃可取食。若以为实，则同须菩提，必胆颤心惊。

湛愚老人滞于知解佛法，于祖师禅未梦见在。所说所论，就像一个老学究在议论一个天真自在的舞者一样，风马牛不相及。

他又在后文中论及曹山的不借借公案，讲了一大段不借借的妙处，尽为意度知解，全不是曹山之意。

若问：如何是不借借？答：到期不还。此乃少分相应。

所以《心灯录》一书，其中虽不乏各种佛法精辟的道理，但未具真正法眼，处处将学人引入知解，不必提倡。具眼者自知。

故知此门中学法之人，最怕认贼为子，错认了主人公，将它识神认为佛性。又认一个前念后念之间灵灵觉知为佛性，此一队人，皆是不识真正根本，言下蹉过。自错又教错他人，有大过失。

祖师种种文字说法，说心说性，说不生不灭，说空说不空，只是破众生对有相有法的执着，不可守文而生解，又别立一法，掉入识心妄计之中，错失了当下的解脱与开悟。

知解为修行人毒药，滞于知解大坑，永远不能真正见性。故古人云：入我们来，莫存知解。

学法之人亦复如是，不要看到善知识将佛法义理解释得极妙，听起来好不过瘾，便以为是修行，是智慧。那是赚你神识入轮回的路，不是引你出轮回的路。

若认一法为佛性，为主人，为实相，何必有禅宗向上一路，千圣不识的手段和千七百公案。祖师所设公案，种种问题，正是考验学人是否真正具备出离心意识的功夫，是否真的能言下默契相应，而不是

要你一个天衣无缝的答案。不是考你知解，是考你功夫；不是考你思惟能力，是考你解脱的能力。

若以给出答案为修行者，修行又何异世间学问。

学法之人，若想真正明心见性，不待拟心，言下即会。切不得落入知解牢笼，多生多世，无法出离。

古人云：直下犹难会，寻言转更赊。若论佛与祖，特与天地隔。

智者于爱河中泛波

当有人爱我们，那不能成为我们要求对方为我们付出更多的理由。别人爱我们，那只意味着一件事，他在爱他自己心里的你，而那与你无关。不要对爱你的人提过多的要求，你要非常清楚这一点，否则，爱将会变成它的反面：怨恨。

你要懂得尊重他人对你的爱，你可以享受那份爱，但不要贪婪地去操控对方，希望他按照你的想法对你做出更多的事。

当你的要求对方无法满足，你要及时回到自己那里，尊重他的选择。否则，爱在那一刻就会消失，甚至会带来痛苦和攻击。

同样，当你爱某一个人，也不要被对方的要求捆绑。你对任何人的爱，不要成为他依赖你的原因，更不能成为他奴役你的牢笼。你爱他，是在完成你内心的需要和使命，是在寻找与你自己的结合，是在履行自己心灵的意愿，而那与对方无关。

你可以完全不需要爱某一个人而完成爱。你可以爱你自己的身体，爱你自己的思想，爱你自己的感受。你可以爱山，爱水，爱树，爱云；爱天空，爱大海，爱湖泊，爱河流；爱花，爱鸟，爱晚霞，爱星星。你可以把爱投射到任何一个存在上。每一个存在上面都有你心的印记，如果你知道一切都是你自己。

如果你遇到一个对你没有任何要求和控制的人，你也可以像爱天空和大地一样地去爱他，尽情地去爱，不需要有任何保留。因为那就是你自己，你遇到了真正的自己。

爱从来不会带来痛苦，除非它已经不是爱。

爱从来是无比的甜蜜，除非它在要求更多。

爱并不是给予或接收什么，爱是自然地呈现，是绽放它自己。

只有当你明白这一点，你才能掌握爱的真谛。对方也才会在你身上看到可爱与美好，会一直爱着你。

爱是勇者和智者的游戏。

有太多人因为得不到自己想要的东西，就拒绝去爱，害怕去爱，他完全不知道爱是滋养自己，爱是愉悦自己，爱是自我的成长和圆满。

爱是最纯粹的无功利行。

爱是最不需要交换的行为。

人们说，智者不入爱河。

我说，智者能够于爱河中游泳泛波。

爱不会因为压抑而消失，它只是被我们的贪婪阻隔。

爱不会因为怨恨而颓废，它迟早会被爱者唤醒。

爱是我们的天性，没有人能没有爱而活着。爱永远没有错，错的是我们不懂得爱，将爱变成了一种武器。

爱不是武器，它从来不攻击。

爱只是春风化雨。

爱先圆满自己，不再缺失，然后它就会在自己和一切之中流动。

爱既是自己与自己的投射之间的互动，更是每一个生命和他自己的故事。外在的人只是爱折射出的影像而已。爱是在生命在它自己里面的流动和运行。

我爱你，那是水滴回归大海，空气回到风里。

宗门只论息机忘见

释迦佛过去生中于林中修道，歌利王带眷属经过。其女眷看到林中有一修行人，不免好奇，凑到近前观看。歌利王知道后，以为佛陀对自己的王妃心生爱恋，偷看她们，故心生恨意，以剑肢解佛陀身体。佛陀不生嗔心，歌利王不信。佛陀作誓言：我实无嗔心。若我所说是实，身体当恢复如初。言毕，其被歌利王肢解破碎的身体复合如初。

当我们读到这个故事时，一般都会被这个故事中佛陀的忍辱精神所震惊，也会把这个故事当成真事来看待。

此事是否是真的，我们不必去钻究。

故事背后更有喻意，那才是佛陀真正要告诉我们的东西。

佛说，智者以譬喻得解。凡夫之人执着佛说的故事，迷在表象中，只看热闹，不会修行，不得解脱。智慧的人了知其故事所说的真意，了悟其所指的修行，如实行之，真实解脱。

歌利王者，无明众生也。

释迦佛者，众生法身也，又名佛性。

歌利王之王妃亲眷者，虚妄不实之六尘也。

歌利王肢解佛陀身体者，以自己种种妄想、分别、知见、嫉妒、嗔心害于自己法身也。

以观念剑，知见刀，知解刃割于自心，是名歌利王肢解忍辱仙人。

佛陀无嗔者，法身不受也，智慧不染也，心体无分别也。

所以此故事意在启发修行人离一切见，不起一切见，不评判自心，不被自己观念所害，是名修道。

离一切见，即名得道。

不受一切见，即名忍辱仙人。

所以文殊执剑害于瞿昙，佛陀赞叹文殊是为善害。云何善害？破于佛见，是名善害！破于法身见，是名善害。破于解脱见、圣见、涅槃见、菩提见，是名文殊害于瞿昙。

殃掘摩罗持刀害佛，亦喻破于佛障也。

经云：造五无间业，方得解脱。五无间业中出佛身血者，你一念心觅佛不可得，于一切境不起诸见，处处黑暗，是名出佛身血。如是杀佛见、法见者，是名出佛身血。如是出得佛身血，方得解脱。

故文殊才起佛见法见，便被贬向二铁围山。

铁围山者，众生知见之山也。以山坚固，喻知见坚固难破。

故知经中所言种种皆是譬喻，皆喻修心。种种境界，皆指本心，非说其事。

三祖大师曰：不用求真，唯须息见。故修行只在息见，不言其他。

黄檗禅师说：祖师门中，只论息机忘见。忘机则佛道隆，分别则魔军炽。忘机者，离一切知、一切见。分别者，诸见缠绕，妄念不息。

诸修行者，但于自心起一切见处，掉头走开，即大修行，是名于诸见而不起，寢疾而卧。

心生即是罪生时

师父好，我弟弟开酒吧，我的一个同修总劝他让他不要开酒吧，说那样会造很多业。我也觉得弟弟的工作不太好，请问您，我要不要也劝我弟弟，让他不要开酒吧？

答：你弟弟没罪。当有人看到你弟弟的行为，认为他有罪时，看到的人有罪。

我给你讲两个故事：

一个妇女要过河，水有些急，女人害怕。正好有师徒二人也来到河边。师父背着女人过了河，徒弟在后面跟着。到了河对岸，师父把女人放下，继续和徒弟前行。过了很久，徒弟终于忍不住说：师父，我们是出家人，不能近女色，你背女人过河，是不是犯戒了？师父说：我早就把那个女人放下了，你为什么还背着她？

犯戒的并不是做了犯戒的事的人，而是虽然没有在行为上犯戒，却心生分别和住着的人。

一个人问大珠慧海禅师：一只船划到岸边，压死了很多水边的生物，是船有罪，还是划船的人有罪？

大珠和尚说：船与船夫两两无心，都没有罪。是你有罪。

为什么杀死动物的船和船夫没罪，而是问问题的人有罪？因为只有问问题的人在那里心生分别，心有所住。

经云：罪从心起将心忏，心若灭时罪亦亡。心亡罪灭两俱空，是则名为真忏悔。

问：您这样讲，岂不是鼓励杀生和开酒吧吗？

答：是你在鼓励杀生和开酒吧，没有人在鼓励任何事。

问：师父您为什么这么说？

答：当我说对方没罪，是你有罪时，你要关注的不是对方在做什么。对方做的事已经过去了，而你现在正心生分别。如果你一直执着在外境和他人身上，你的心就会向外驰，就会分别自心境界。不守本心，是名为罪；心有所住，是名为罪。起诸妄念，是名为罪。

可能很多人无法理解我所说的话，认为杀生有罪，这是佛陀说过的话。佛陀虽如是说，是对幻说幻，是方便说，非是实相。

实无有众生杀生也。若有，只是你在妄念中妄见杀生。

我说杀生无罪，是让你从杀生的相上离开，不住在一个已经消失

的境上。如果你认为杀生有罪，你在你的心里认定了杀生是真实的，而这只是一个故事，是你的识心分别出来的。真实之中，实无杀生，亦无有罪。

佛陀所有教法的最终意义都是针对那些有缘人，针对你当下的心，是启发你，而非论断别人。

杀生永远发生在你心里，而不可能发生在任何人那里。杀生有罪，是指那些在心里杀生的人，是指那些把杀生当成真的人。

这几个事情的重点是在告诫我们每一个人要关注自己的起心动念，而不是去分别外境的对错与好坏。如果你执着于评价外境对错，你就会迷失本心，而掉入幻境和分别中，自寻烦恼。你永远无法改变别人和外境，当你分别虚幻的外境时，你在分别你自心，批判你自己，只有你自己烦恼。

另一居士问：师父，您说杀生无罪，那么觉得自己没犯罪的杀人犯会不会受到惩罚？

答：当我说杀生无罪时，我在说，当你看到杀生而没有生杀生想，你是无罪的。同样，当我看到有人杀生，而没生杀生想，我也是无罪的。杀生者自己也是如此。

这里的重点仍然不是杀生者，而是你。你是否在分别。这是你要面对的问题，也是你解脱的契机。

当你看到我在讲一个杀生无罪的故事时，你掉进了一个杀人的相和境界中去，你成了那个真正杀生的人。所以，有罪的永远是你，不可能是任何人。谁生心，谁有罪。罪，永远指向你，指向生心的人。而那与别人无关。因为在你的世界里，别人永远是相，是虚妄的。你也是相，也是虚妄的，但是当你不了解这一点，你把自己当成真实的，把杀生当成真实的，把罪当成真实的。你迷了。

你永远不知道别人是否生心。但是你自己生没生心，你很清楚。

所以，什么是罪？什么是业？什么果报？什么是烦恼？心生罪即生，心住业即起，心动果即成，心想烦恼现。一切佛法和修行都在指向你自己，而不指向别人。除了你的妄想和分别，法界中并无别人、别心、别法、别的烦恼。

所以，看你自己的心吧，不要去分别境界和他人。

又一居士问：师父您好，只要不生心，杀生就没有罪吗？

答：你正在生心，正在杀生。

永远不存在相上的杀生，因为杀生不自杀生，唯心认定和分别才有杀生。所以，杀生者，只在妄想分别那里发生。

又问：师父好，看了您昨天的开示，我的理解是可以杀生，但是杀生时不要做杀生想，是这样吗？

答：没有可以或不可以。可不可以，都是你的妄想。有疑即不做，做了不免生死。

送给你的歌

我写的每个字，遇到你便成了诗。
我的每个念头，遇到你便成了舞。
我的眼睛，遇到你，便成了琉璃。
我的心，遇到你，便成了光明。
遇到你，我的身体开始曼妙而轻盈；
遇到你，我的思想开始灵动而新颖。
遇到你，我漫长的梦才苏醒。
看到你，我混沌的心终于清明。
谢谢你，朋友、爱人、知己。

谢谢你，爸爸，妈妈，孩子。
谢谢你，同修，道友，路人。
还有花、树、云、水、山谷、原野。
还有小虫、水牛、蝴蝶、蒲公英。
谢谢你们打开我的心，
谢谢你们装饰我的梦。
谢谢你，来到我的庭院。
谢谢你，我推开门，便遇到了你。
谢谢你，围坐在我身边，让我看到了你；
谢谢你，来参加我的盛宴。
你的驻足丰满了我的贫瘠和荒凉；
你温暖的心焰点燃了一盏久已熄灭的灯；
你温柔的手推倒了我心中冷漠的藩篱；
你无分别的智慧拆散了我所有的边界和墙壁；
你如春风化雨，我内在的生命因你而滋长成熟；
你似烈焰骄阳，烘干了我内在所有的阴冷与冰凉；
你似晨钟晓星，驱除了我的漫漫长夜与深深无明；
你似甘露琼浆，解除了我灵魂的饥渴与慌张。
你吹遍我心的田野，渗透进我灵魂的肺腑。
你在那里悄然地灌输，如土长苗，如雨润物。
我的脚步，遇到你才成了翅膀；
我的脸庞，遇到你开始闪亮；
我的血液，遇到你开始奔流；
我的身影，因你而安适恬静。
没有你，怎么有现在的我？

不遇到你，怎有今日的静夜神清？
我的呆傻，遇到你变成了可爱；
我的怪异，遇到你变成出类拔萃。
我的肉身，遇到你，有了灵魂。
我的声音，遇到你，有了生命。
我笨拙的舞姿，遇到你，也变得别有韵味。
就连我僵硬的身体，吞吞吐吐的话音，我的木讷，
我的羞涩，我的犹豫不决、胆小、嫉妒，
我所有被人嫌弃的缺点，
遇到你，它们都变成了光彩。
谢谢你接纳我；
谢谢你中意我。
谢谢你陪伴我，
谢谢你未嫌弃我。
无始劫来，我一直重复着这首歌。
谢谢你，众生；
谢谢你，心灵；
谢谢你，光与影；
谢谢你，醒与梦；
我把它唱给你，每一个我遇到的你。
希望你也能吟唱它，送给你自性中的每一个生命。

开悟，一个美丽的梦

世间最简单的事就是开悟。

世间最难的事也是开悟。

想要开悟，先要知道什么是真正的开悟。

绝大多数人并不了解什么是真正的开悟，他们把知解当成开悟，在思虑里研究开悟，寻找开悟。

开悟与你想象的完全不同，它完全出乎你的意料。

在不经意见，你就开悟了，然而你总是错失它。

开悟如此简单，简单到你伸手时就开悟了。

开悟如此容易，容易到眨下眼睛就开悟了。

开悟如此平常，平常到你坐下时就开悟了。

你听见鸟叫就开悟了。

你看到桃花就开悟了。

你闻到饭香就开悟了。

走路时你是开悟的，吃饭时你是开悟的，扫地时你是开悟的，抬头时你是开悟的，举手时你是开悟的，唱歌时你是开悟的，跳舞时你是开悟的，喝水时你是开悟的，说话时你是开悟的。

当你看到、听到、碰到、闻到，当你做一切事时，你生了开悟想，你错失了开悟。

开悟毫不费力，简单到出奇。你几乎时时在开悟，念念在开悟，事事在开悟。你只是对此完全陌生。

开悟如此明晰，明白，清楚，没有任何疑虑与困惑。

如果你还有一点点对开悟的疑惑，你只是把开悟的方向弄错了。

你不知道你一直在开悟中，所以才去找开悟。

你不知道那就是开悟，所以你总是错失那。

你以为有那，你无法开悟。

你回味那，你又丢失了眼下的开悟。

你愈找愈迷，愈找愈远。

你越想开悟，越错失开悟。

你越想确定开悟，越与开悟背道而驰。

开悟是在你念有所住的地方出来，而不是进入。

是在你黏着的地方脱开，而不是贴紧。

是在你纠缠的地方转身，而不是缠绕。

开悟是从识里出来，从住中转身，从探寻中停止，而不是相反。

你正在想一件烦恼的事，我喊你一声，你一答应，正恁么时，你忘了刚才的烦恼，你开悟了。

你正在思考如何开悟，我让你把水壶递给我，你从刚才的思考中出来了，你开悟了。

你正问我问题，我说，你家里几口人？你回答我的瞬间，忘了刚才的问题，你开悟了。

你问我什么是佛？我说我今天吃的是西红柿炒茄子。

你问我如何是空性？我说人有脸，树有皮。

你问怎样才能出离轮回？我说山外青山楼外楼。

你说你不懂我的意思。我说，为什么要懂？

当你不懂时，当你未生一切想时，你正开悟。

正恁么时，你去找这个开悟，你又迷了。

很多导师关于开悟的教导都是错误的，那些有所描述的都不是开悟，他们迷在开悟的讹传和妄想中。

开悟是一个美丽的梦。

并没有一个真正的时刻和状态是开悟。

诸佛并不住在开悟里，开悟里也没有任何心可住。

开悟只是对心未住着于意识时的一种形容，它本身并不存在。能存在的一定是你的妄想和定义，那不是开悟。

所以菩提无是处，开悟无是处。

法里无开悟，开悟里无法。

如果你认为我在教导和描述开悟，那是你理解错了。

我在引导你怎么从对开悟的想象和执迷中出来。

开悟就像是你自己。

你本是你自己，却在找自己。

当你不再找自己，你是你自己。

当你忘了开悟，你开悟了。

一切刚刚好

你女儿今天冲你大声说话，你非常生气，认为女儿不孝顺。

你生气不是因为女儿对你的态度，而是你认为女儿不该那样对你说话。你不接纳女儿所呈现的样子，所以你才生气。

当你认为女儿那样很好，你完全接受女儿的态度，因为你有时也是那样对你父母或别人，你再生气。

你每天遇到的每件事就是那样。你遇到的事没有任何问题，问题是你的不接纳，问题是你认为事情应该是另外的样子。这种固化的认知造成了你所有的困惑和烦恼。

一切刚刚好，一切很完美，一切增加不了一点，也减少不了一点。

你要去一个地方办一件事，忽然堵车了。你非常着急，担心事情办不成了。你怎么知道不堵车才好呢？你怎么知道一定要在某个时间办成那件事才是最好的呢？现实是，你正在堵车。接受此时此刻的堵车，没有比这更好的了。只有这样，你的心才能回到平静。心回到平静中，好过一切。

你病了，你很担心你的身体，你四处医治，病情没有好转。你为

此非常苦恼。你怎么知道你身体不应该患病呢？你怎么知道你身体确实病了呢？给你带来苦的不是你的“病”，而是你對自己身体患病的厌恶和恐惧。接纳你身体呈现的样子，不要在它上面加任何评判，告诉自己，身体需要那样呈现，你需要那样呈现，一切刚刚好。当你的心发生转变，你发现你的身体没有病得那么厉害了。

生活中没有任何逆境和不如意，如果有，那一定是我们的不接纳，不理解。逆境和不如意不来自境界，来自你内心的期待、评价和分别。降低你的需求，减少你的评价，远离你的分别，你发现，一切都变得如意而美好。

这个世界从来没有不对、不好、不顺的事，有的只是一颗不对、不好、不顺的心。心顺了，境自然顺了。心美了，境就靓了。心对了，事就吉祥了。

境无好丑，好丑在心；事无好坏，好坏在心。心若知足，一切都好；心若无非，万物自美。

现实就是实相，实相绝对完美。一切刚刚好，一切完美无瑕。若有一点点不好，向自己的心去看，不要去看外境。将心里认为的不好转过来，世界就变了；将自己的挑剔去除，美好就在那里呈现。

发生的就是最好的，呈现的就是完美的。

一切刚刚好，请谨记这句真言，请践行这句真言。

吉祥八法

你想获得吉祥如意的幸福生活，有八法可以施行。

一，活在当下，珍惜目前。你所有的欲求、烦恼、恐惧、不安和压力都来自于活在过去心和未来心，惋惜失去的，贪求更好的，不知道眼前的一切已经十分完美。总是在妄念中编织各种故事来折磨自己，

吓唬自己，催促自己，压迫自己，从而错失当下。错失当下，就会造成不安的错觉。回到当下，一切都回复平静。

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

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

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

五，接纳允许，包容体谅。接纳，则地狱变天堂。不接纳，则天堂变地狱。心如虚空，心如山谷，无所不容，无所不收。若会接纳与允许，天地悉皆归。所有的苦来自不接纳。不接纳就是抗拒和分别。不接纳无聊，你会更无聊。不接纳穷，穷成了真实。不接纳病，病得

更厉害。接纳什么，什么就会消失。接纳是无分别，是合而为一。接纳狭隘，狭隘会消失。接纳虚无，虚无会消失。接纳自己，自己会消失。智者接纳自己，愚人与自己打架。

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

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

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

若能做到上面八法，人生将获得恒久至乐，不负生命韶华。

一切问题，但回自心

问：师父好，怎样才能教育好孩子？

答：关注你自己吧，完成自我的教育才是最高的教育，唯一的教育。孩子是完美的，不需要你教育。

问：我老公跟我三观不合，怎样跟他相处？

答：先跟自己相处，接纳自己，跟自己合了，就能跟一切人合。打碎自己的所有观念，就会接纳所有的三观。

问：父亲离世，怎样做才对他有益？

答：做对自己有益的事，就对一切人有益。爱自己，就是爱世界。照顾好自己心，就能照顾到一切人的心。愉悦自己，就是愉悦一切人。自己心安了，世界就安静了。灭度了自己的妄想，就度化了一切众生。

问：家里被老公和孩子弄得又脏又乱，每天的心情也乱糟糟的，怎样才能让自己的心清净无染？

答：乱从心起，脏从意生。心若清净，则随处净。所以，愚人除境以安心，智者心安境自安。接纳孩子和老公的行为，转变观念，改变认知。家里不是宾馆，不是车间，不是展览馆。家就是自在、放松、乱糟糟的样子。自己的心温馨了，家就温馨了。自己的心尽是挑剔，家就变成了冷漠的监狱，难过的牢笼。

问：怎样帮助身边痛苦的人？

答：除了你自己，没有人需要帮助。除了你自满自爱的状态，没有比这更好的对别人的影响。除了看到痛苦是不真实的，你不可能帮助任何人解除痛苦。除了自己觉悟，你不可能觉悟他人。除了自立，你无法帮任何人独立。除了自救，你救不了任何人。当你自己圆满了，没有了缺失，你发现一切人都是圆满的，没有缺失的。

问：怎样改变世界，让人们生活得更好？

答：改变世界，是人最大的妄想。世界改变了，人未必会幸福。

人的内心觉悟了，一定会幸福。改变世界的人，是迷失的人；改变自己的人，才是真正明白的人。改变世界，世界会变好，但还会变坏。人心改变了，觉悟了，永不再坏，永不迷失。

问：如何能使禅宗的法脉传承下去？

答：心悟了，心自传承，实无传承者。心不悟，传承个什么？又如何能传承？所以道由心悟，法由心承。以心印心，是名传承。心无我人，法本无法，以无传无，究竟无宗，亦无传承。

故知，一切法，唯是自心。但看自心，管好自心，觉悟自心，直用自心，安住自心，满足自心，回向自心，是万事本源。无所行，无所住，无所求，不动妄念，即得菩提。但能了心，所有问题不复存在，所有烦恼当即消失，所有苦不离自除，所有乐不求自得。

心若不生，万法无咎

居士问：师父的书请到了，请问可不可以标注重点？

答：可以标注。

居士：太好了！又多一个自在，少一个挂碍。

答：当你还需要问别人可不可以做什么时，就算别人告诉你了该如何做，你也是不可能得自在的。

如果我现在改口说不可以，你是不是就不敢标注了？

那你这个自在是真的吗？这明明就是束缚。

能不能做什么事，自己说了算，谁说什么都不管用，这才是自在。

另一居士：没有智慧，乱来也不行啊！

回复：你觉得什么是智慧？什么又是乱来？自己能做主，就不是乱来！做了心无所住，不纠结，就是最大的智慧。

总结：所谓自己做主，就是做任何事时不会生心。既不生心，就

不会有烦恼和果报。有疑即不做，做了就不要疑疑惑惑。

一切因果都是从心上讲的。有心就有因果，无心即无因果。所以心生则种种法生，心生即是罪生时。

你喝了一杯水，本来好好的，这时有人告诉你，那杯水是一个刚刚死过的人喝的，你心里忽然感到不舒服，甚至想吐。

是那杯水给你带来的烦恼吗？不是，是你心生的分别。所以，心生即果报生，万法从心想生。

你去寺院吃了一顿斋饭，你没有给寺院供养吃斋饭的钱，你觉得在寺院吃顿免费的斋饭是很正常的事，所以没把这件事当回事。过了很久，有人跟你说，吃寺院的斋饭要供养的，否则将来要加倍地偿还。你相信了他的话，心里开始紧张不安，担心以后要偿还。其实，当你没听到那样的说法时，你很清静。如果你永远没听到那样的说法，或者即使听到了，你也不信，你就永远不会有任何果报。但是，在你生心的那一刻，你不清净了。果报就在你生心的那一刻产生，你在那一刻开始经历偿还的果报。

偿还的果报不是因为你吃了寺院的斋饭，而是你相信了要偿还的说法，是你的起心动念使你遭受烦恼。

所以，万法的主宰是心，是心创造一切境和果报，而非事情本身有任何神秘和作用。希望所有人不要对自己做过的事妄加分别，任何事本身都是纯粹无辜的，罪非从事起，从心而起。心若不生，万法无咎。

你没有任何问题

人们总是会有各种各样的问题，如果你遇到一些老师，问到他们这些问题，一般情况下，大多数老师都会默认你有问题，然后给你一

个看似合理的答案。殊不知，你和那位老师，都被一个根本不存在的问题和他所持有的偏见所骗。

请远离那些强化你的问题，让你觉得自己有问题的人。

一个真正的善知识，无论你问他任何问题，或者，你自认为自己出了什么问题，他都会提醒你，除了此刻你对自己的评价和不接纳，你没有任何问题。他会用各种善巧方便把你从问题中带出，引导你回到当下，回到没有问题中来。

不管你过去做过什么，还是未来会发生什么，它们都不重要。现在的你和你的心态，才是你要真正关注的。看到眼前你的心在什么上面，你是否正与自己的心在一起，那才是你是否安乐的关键。

你问一个真正的善知识，如何才能保持精进？他会告诉你，懈怠并不是问题，执着精进或厌恶懈怠，那才是问题。

你问一个真正的善知识，你长期失眠，怎样才能解决失眠的问题。他会告诉你，身体是否要睡觉，不是你的意识所能控制。失眠不是问题，在身体不想睡着时，逼着它入睡，那才是问题。

你是一个出家人，你想还俗，但是你认为还俗不好。你问一个真正的善知识，出家人还俗会不会有果报？他会告诉你，重要的不是出家或还俗，而是心得到解脱。如果你还俗能得到解脱，还俗有什么不好呢？

你问一个真正的善知识，怎样才能不让自己有情绪？他会告诉你，有情绪是正常的，看见自己的情绪，接纳自己的情绪，情绪就不会让你困惑。毫无觉察地讨厌并驱赶情绪，那才成为问题。

你问他，孩子不听话，怎样才能让孩子更温顺？他会反问你，孩子为什么一定要听话？孩子为什么要温顺？孩子呈现出什么状态，就爱他呈现的样子，你的问题立刻消失。

你问他，怎样才能保持乐观的心态？他会告诉你，为什么要让自己保持乐观的心态？要允许自己出现所有的心态。当你允许自己成为任何样子，与你的心在一起，你会逐渐变得乐观。

你问他：怎样才能断除烦恼？他会告诉你，除了你的心住在一个虚幻的烦恼的概念中，根本没有烦恼需要断除。烦恼是不存在的，你给一件事，一个念头，一个想法贴上了烦恼的标签，烦恼产生了。你不去定义，不去关注那个想法，烦恼消失了。

你问一个真正的善知识，如何出离生死和六道之苦？他会告诉你，没有生死和六道可出。从妄念中出来，活在当下，活动起来，直用六根，即是极乐，即是涅槃，即是解脱。

你问一个真正的善知识，怎样坐禅才能坐更久？他会反问你，为什么要坐更久？你说，为了让心静下来。他会告诉你，心本安静，以有求故，心成不静。心静非由久坐，无住心即安宁。安宁不在外相，放过是为妙诀。

你问一个真正的善知识，如何才能开悟？他会告诉你，当你没问这个问题时，你本就在开悟中。当你追求开悟，你错失了开悟。

当你有问题产生时，不管那是什么问题，请安静下来，先问自己：这真的是一个问题吗？还是我进入了妄想？

在你打算问任何人问题时，请对自己说：莫妄想。

你所有的问题都来自妄想和分别，而那并不是真的。学会接纳和拥抱自己，看到自己圆满无缺，看到自己一直都很好。

请随时随地告诉自己：你没有任何问题。

孩子是爱的化身

——谨以此文送给天下的父母和即将成为父母的人

孩子是爱的化身

当你有了一个孩子，爱来到你的身上。

你被爱临幸。

你的孩子像一道光一样降临到你的世界。

不要把他赶到黑暗中。

不要在他身上植入你的思想和观念；

请撤销你的投射，全然地欣赏、接纳、喜爱他。

不要强迫他做你希望他做的事。

理解他。询问他想要什么。为了孩子，你可以上刀山，下火海。

天下没有不是的孩子。

不要忽视、疏远你的孩子。

他爱你，如同蝶恋着花，向日葵向着太阳，河流向着大海。

他恋你，远远超越了情人之间的恋爱。为了来到你们面前，他穿越时间，穿越空间，穿越各种形质，只为依偎在你怀里。

他如此信任你，依恋你，来寻你，对此你怎么会挑三捡四、无动于衷？

不要推开孩子，指责他。

不要嫌弃他，即使他丑得像一个怪物。

不要对他有任何要求，他是来祝福你的。他来找你，是为了送你一个至尊的礼物。

你可以一直爱孩子，无条件的爱，从他还在你的腹中，一直到他年纪花甲，你都要把他放在你的心头，而不是逼他做任何他不愿意去做的事。

就算他是一个傻瓜，一个废物，只要你爱他，你就是世界上最幸福的人，他也会和你一样，被甜蜜包围。

世间的一切跟你对他纯然的爱怎能相比？

就算他瘫在床上，他来这个世间，他来找你，是送你礼物来的。

他带来了爱，他带来了真正的钻石、珠宝，口里含着金。因有了他，你心中植入了爱与光。

他带来觉悟，因有了他，你开始知道自己是光，是爱。

他不需要成为任何样子，他是你的孩子，他只是你的孩子。

他不需要做任何事，他只需要你理解他，端详着他，冲他微笑。

他不需要任何改变，让他成为他本来的样子，你只需要欣赏、爱和接纳他。

不要想他未来会怎样，在每一个当下，每一个瞬间爱他。

不要想他是否会有工作能养活他自己。你爱他，他享受你全然的爱，就是他全部的工作。

不要想如果溺爱他，他会不会独立。当他感受到了最纯粹的爱，爱已经把他融化，他也会成为爱，而浸润一切。

不要有任何的担心。全然的爱会把一切做好，你只需要在爱中沐浴。

借着孩子带来的爱，你可以爱一切的存在。

就算你的孩子已到耄耋之年，只要你还在，请托起他满是皱纹的脸颊，亲吻他，告诉他，你爱他。

学山禅院八门功课

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

学人所设的方便法门。

第一，坐禅。坐禅分两种方式：一种是有为法，亦是对治法。对于初学，心念散乱、坐不住的人，可用数息法，默颂经文、咒语、名号，观想日轮等方法，令心安住。第二种是无为法，不需要任何方法，只是坐在那里休息。第二种坐禅需要明理，悟后起修，是无修之修。要舍一切修行方法，妄心不起，心无所依。

第二，读诵经论。每天至少读诵禅宗经论半个小时。读诵内容以《金刚经》、《六祖坛经》、《维摩诘经》、《圆觉经》、《诸法无行经》、《血脉论》、《传心法要》、《证道歌》、《临济语录》等为主。

读诵经论的重点是读诵，通过读诵来安住其心，而不是理解经文的义理。它可以做为将来理解经文进行铺垫。理解经文，放在下面第三门功课去做。在读诵时，眼看经文，舌根读诵，耳听经文，做到念念觉知，不打妄想。妄想一起，就拉回到经文上。

第三，听经闻法，思惟其义。认真专注地阅读以上禅宗经论，思惟其义，对于无法看懂的经论，可以听善知识的讲法音频。除了上述基本经论，还要深入阅读禅宗祖师和善知识的法语开示。

每天有闻思修的训练。阅读和思惟其义是我们了解诸法实相的重要环节。只有完全清晰地领会了实相之理，在生活中，我们才能运用这些义理指导生活，随处自在解脱。

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

下的力量。

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

第五，一物不为。一物不为，顾名思义，坐在那里什么都不做，什么都不想，完全地放松和休息身心，休养六根，息虑忘缘。

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

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

身体虚弱、疲惫或有病的人，可以选择躺着练习。

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

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

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

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

第八，在生活中练习觉知。在每天最常做的事上训练觉知和安住

的能力。吃饭时，专注地吃饭，细嚼慢咽，粒粒咬到。走路时，不急不躁，步步踩到。扫地时，专注扫地，心无妄想。沏茶倒水时，把茶沏好，把水倒好，不洒水，不烫手。做饭时，认真做饭，饭菜做得可口。洗碗时，认真洗碗，碗洗得干干净净。关门时，知道在关门。拿放东西时，知道在拿放东西。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

祝您从今天开始，开启实修之路，那是通往安宁和解脱的必要途径。

实修功课方案

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

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

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

经或坐禅了。

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

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

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

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

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

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

现有六种在家学法实修方案：

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

功课因人而异，没有定论。这几个方案主要是针对初学和还不知

道如何安排自己功课的人设定的。已经安排好实修功课的，就按照自己的节奏和方法进行实修即可。学人可根据自身的情况任意搭配和随时调节功课。

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

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

见性的误区

现在流行着这样一种观念，认出它，认出那个真的，就是见性，就解决了一切问题。

是这样吗？什么是真的？你认出的真的，还是那个真正的真的吗？

很多人以为自己见到那个真的了，也体悟过“那个清净的本性”，把体悟的清净当成见性，但为什么生活中依旧烦恼重重？因为恰恰是这个体悟的心是造成一切烦恼的根本无明。

体悟的并不是性，而是关于“自性”的妄想。

显然，认定有一个真，认出它，同样是你的妄想，不是真。

真不需要认，只需要不在“真”上加妄想。认出什么是假的，不被假所骗，自然就相应于真了。

所以，凡是那些给你指出有一个真，有一个性可得，可认，可体悟，可见，可得的，都不是真正见性。

真正见性，离相即见性，离假即见性，不住于假即见性，知假不

可得即见性，无觉无观即相应，不求真，不断妄，即相应。

没有真可得，亦无假可除，一切依旧，一切原样，不动妄念，便证菩提，假名见性。

佛经里和祖师的开示中虽然也有对佛性的描写，比如不生不灭，无生，不垢不净，无形无相，清净无染，不可思议，能见能听的无依道人，似乎实有这样一个“佛性”，不知道这些都是佛与祖师对自证圣智境界的描述，只是对佛性的一种形容和知解，并非实有一个法叫佛性。经云：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。

佛与祖之所以这样讲，是引导学人直接去用佛性，去行于真性，自证真性，而不生用想，不生行想，不生证想，亦不得生于有性想。真正的见性是修行人自证自行的境界，唯有默契而已，无关体悟和知解。

下面是佛经中与祖师的一些开示，可以做为我们识别真正见性的要点，通过这些开示，我们可以看到，见性不需要起心，亦无任何体会，不需要有能见和所见：

楞严经：明妄非他，觉明为咎。

楞严经：知上立知，即无明本。知见不见，斯即涅槃。

楞严经：妄心一歇，歇即菩提。

楞伽经：佛不住涅槃，涅槃不住佛。

圆觉经：若说有觉，亦未离幻。若说无觉，亦未离幻。

圆觉经：众生为解碍，菩萨未离觉。

维摩诘经：不于三界现身意，是为宴坐。

金刚经云：实无有法名阿耨多罗三藐三菩提。

金刚经：如来者，诸法如义。

金刚经：应无所住而生其心。

金刚经：凡所有相，皆是虚妄。

三祖：虚明自照，不劳心力。非思量处，识情难测。

三祖：不用求真，唯须息见。

六祖：一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。

六祖：常应诸根用，而不生用想；分别一切法，不起分别想。

六祖：菩提本自性，起心即是妄。

六祖：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。

永嘉：不求真，不断妄，了知二法空无相。

永嘉：觅即知君不可见，不离当处常湛然。

永嘉：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。

志诚：回趣真如，法还不净。

洞山：切忌从他觅，迢迢与我疏。

黄檗：息虑忘缘，佛自现前。

黄檗：但能无心，便是究竟。

黄檗：不动妄念，便证菩提。

一日三餐，闲度余年

生活处处是修行，修行就在生活里修。

会生活的，就知道何处是修行。会修行的，就会生活的很惬意，很安闲。

佛法在世间，不离世间觉。鸡毛蒜皮琐琐碎碎处，便是悟道处。平平淡淡无聊烦闷处，便是光明显照时。

离开一日三餐，更于何处找修行？离开穿衣吃饭，更于何处求开悟？能平常度日，便是大修行。不无事无非，便达诸佛玄旨。

才起一念修行的心，便是妄想。才起一念出离的心，便入另一个窠臼。才生我愚我贪我凡的心，便是自寻烦恼，才生我要悟要觉要解脱的心，便是自披枷锁。

起心无错，错在念念住着。

动念无非，非在念念分别。

只是活着，于活动中不妄分别，即便嬉笑怒骂，淫怒痴慢，无非佛法。若妄加分别，就算戒定慧施，得百千三昧，亦是无边罪业。

每天如同一天过，不觉无聊，便已成道。

每处都如同一处，不自爱憎，便是净土。

一日三餐，粗茶淡饭，餐餐知足，餐餐没满，吃饭便成世间最乐之事。仅此形饭即成般若餐，即此相食即成净法食。

过早中晚，度无事时，时时安心，念念无求，只此烟火人间便是天上神仙，只此俗间凡人便是成圣成贤。

得道只在须臾，但能无妄；见性只在刹那，要行便行。

修行如此简单，心性不生；解脱只在目前，要见便见。

莫离吃喝拉撒别觅大法，吃喝拉撒便是无上妙法。莫离家长里短更求解脱妙门，东家西家，便是真常寂灭。

会修者，病榻前，工作中，家庭里，锅碗瓢盆磕磕碰碰处，好做功夫；会练者，人情世故是非曲直处，繁华喧闹场，才见智慧。

心若不寂，山林深处，亦是纷乱迷失。

妄若不生，醉酒当歌，亦是神通妙用。

茄子土豆，土豆茄子。大米白面，白面大米。一日三餐，三餐一日。穿衣吃饭，吃饭穿衣。日复一日，流水潺潺。年复一年，时光匪

迁。一真一切真，万事自如如。无端莫生见，无事莫找事。只此无事人，便是富贵人。只此平常日，便是辉煌时。

我只活着，安闲度日。

我只恁么，哪有恁么。

我非是我，是名为我。

活亦非活，是名生活。

时时开悟，处处见性

正打妄想时就是开悟，开悟不是打妄想。不可作开悟是何种状态想。何以故？正打妄想已经过去了，开悟亦已过去。

正说话时就是开悟，开悟不是正说话时。正说话时已经消失，开悟亦消失。若觅说话时，说话不可得。开悟亦如是，觅之早逃逝。

正看时就是开悟，开悟不是正看时。根本没有什么正看时，亦没有开悟时。开悟不可住，一切法不可住。

正听时就是开悟，开悟不是正听时。没有什么正听时，正听时早就过去了，开悟也早就过去了。

正闻、正嗅、正触、正知时即是开悟，开悟不是见闻觉知。见闻觉知念念不住，开悟亦不可留不可住。

所以祖师说：何须正恁么，切忌未生时。正恁么时，非正恁么；正未生时，早就生了。

又说：渠今正是我，我今不是渠。应须恁么会，方得契如如。说是恁么会，实际无所会。不得作会解，此人会祖意。

正起身时即是开悟，开悟不是起身。何以故？起身不可得，开悟不可得。开悟与起身过去久矣。故虽正起身即是开悟，不可做起身即是开悟想。

正动念时即是开悟，开悟却非动念。何以故？动念即是空，动念不可得，动念不可住。开悟亦如是，不可得，不可住。

正思惟时即是开悟，开悟非思惟。何以故？思惟非思惟，思惟即是空。开悟亦如是，开悟不可思，开悟不可知，开悟不可解。

正觅、正找、正求、正寻本性时即是开悟，非别有本性可寻可觅，亦非离寻、觅、求、找别有开悟。但不得做开悟即是寻觅解。何以故？实无寻觅，亦无开悟。

正贪时即是开悟，非离贪别有开悟。故云贪欲即是道。亦不得生贪即是悟想。何以故？贪不可得，贪不可住，开悟亦如是，不可得，不可住，不可想，不可解。

正嗔、正痴、正慢、正疑时即是开悟，非离嗔、痴、慢、疑别有开悟。莫做嗔、痴、慢、疑即是开悟解，若做如是解，是名知开悟，非是真开悟。

正坐、正行、正住，正卧时即是开悟，正举手，正抬头，正扬眉时即是开悟，不可生行住坐卧便是开悟想，不可做低头瞬目即是开悟想。若生如是想，是妄非是悟。正想即是悟，悟却非正想。何以故？想与悟皆是假名故，皆是性空故。

正昏沉、掉举、无记、不知不觉时即是开悟，非离昏沉无记别有开悟。但不可做昏沉无记是开悟想。何以故？昏沉过去久矣，开悟过去久矣。非实有昏觉，亦非实有开悟。

祖师云：正说知见时，知见俱是心。当心即知见，知见即于今。莫生于今想，莫生俱是想，是名为见心，亦名为见性。

又云：于作用上见性。虽于作用上见性，但不可生有性可见想。性不可得，故悟不可得，见性亦不可得。

经云：肉眼见佛性。不可生肉眼见性想。见即是性，非离见处别

有见性。耳听、鼻嗅亦复如，皆一真法界，不可生真想。

六祖云：常应诸根用，而不起用想。分别一切法，不起分别想。

此是诸佛印，亦名正法眼。若人会得此，无不见性时。随时可开悟，处处得见性。莫生开悟心，莫作见性想。此人得法眼，方是真修行，实无法可修，假名成佛道。

只贵子眼正

师父，所谓悟后起修，是不是找到自己的觉性，保任这个觉性，安住在这个本觉上？

答：许多人把这样的见地当做开悟和见性，并依此做功夫，是完全颠倒和错误的。

现在有很多没有真正开悟和见性的人都持这种认知，也这样教人，自错亦错人，一盲引众盲。

你永远也找不到觉性，因为根本没有一个法叫觉性。觉性是诸佛自证解脱，不住一切法而方便施設的一个假名。你无法找到本觉，更无法安住在本觉上。经云：实无法名为阿耨多罗三藐三菩提。又云：佛不住涅槃，涅槃不住觉。涅槃即觉性之异名。以为有觉性可得并找到觉性，那是人的妄想。只要有这样的观念和认知，就不可能真正开悟和见性。

开悟和见性不是去找到本觉，也没有一个觉需要你去找。没有一个法叫觉性。见性不是去发现觉性，而是发现自己用错了心，以妄想故，覆盖了本觉。离开这念心，本觉就显现了。所以云：妄念不生，便证菩提。实无菩提可证，只是妄念不生，烦恼不生，假名证菩提。

见闻觉知，直用直行，即是本觉，不可做本觉想。故云知上立知，即无明本。知见未见，斯即涅槃。

本觉离一切相，即一切法。说似一物即不中。若找这个本觉或定义它，它早就消失了。所以觉性又称空性，实无有性可得，亦无法可得。只要不起寻觅、求证等虚妄心，就默契于本觉了。

所以六祖大师说：人性本净，因妄念故，覆盖真如。人性本净，就是觉性本来就在，不需要找觉，不需要更立一个觉，不需要觉一个觉。

三祖大师说：虚明自照，不劳心力。虚明者，本觉也。虚明虚明，本来没有明不明。本觉本觉，非觉非不觉。若有觉可得，有觉性可见，有觉可保任，是妄非觉。

修行最重要的是不要错认主人公。佛法里的主人公，恰恰是没有这个主人公，你道多微妙，你说多不可思议。

认为有觉性可见，有觉性可安住，有觉性可保任，这些都是识心妄想，把此识心当成主人，无量劫修道，都不得解脱。

所以古人说：学道之人不识真，只为从来认识神。无量劫来生死本，痴人唤做本来人。

本觉无觉。醒时是觉，睡觉也是觉。正念是觉，妄念也是觉。清明是觉，昏沉也是觉。修行是觉，不修行也是觉。礼貌是觉，无礼也是觉。哄人是觉，骂人也是觉。贪欲是觉，嗔恚是觉，愚痴是觉，无明是觉，骄慢是觉，疑惑是觉。一切时中，一切法，无不觉也。不起觉想，不起不觉想，直用直行，心无所住，假名为觉也。

所以经云：一切障碍即究竟觉。又云：一切众生皆证圆觉。何以故？本来觉也，不须更证也。

诸修行者，不识本心，学法无益。识本心，识本心，非有本心可识，只是无妄而已。故云离假即心真。修行见地，最为重要。修行最怕认错主人，把识心当成觉性，把知解当成见性。见地若错，南辕北

辙。汾山禅师说：不贵子行履，只贵子眼正。

真正开悟和见性，方好修行。说是修行，无法可修，无道可行，只是保任。保任什么？不是保任真性，而是保任一切时中，不妄加一个觉，不妄除一个妄，保任自己不去做任何多余之事。寒山大师说：叮咛善保护，勿令有点痕。

如何是有点痕？才起觉念，即染污也。

你如虚空一样清净、完美、永恒

我们经常会听到这样的劝告和教导：接纳自己的不完美。

当你相信这样的想法时，并试图这样做时，你永远无法完美，更无法接纳自己。

因为你已经将自己定义为不完美了。

你已经将自己分成两个了，一个能接纳者，一个被接纳者。

你已经把自己曾经的、已经完全消失的状态当真了。

你已经认定自己是不好的了。

你活在了过去心里。

而那不是实相。

实相是，你从来就是完美的，没有任何状态是不完美的。无论在你身上发生什么，你正经历什么，你的心上生起什么，那都不是真的，那都是完美的，那都过去了。

所有你认为的不完美，还有你需要接纳的部分，都是你的评判，你的妄想，都是你以世俗的观念给自己贴的标签，而那，没有一个是真的。

你只需要做一件事，当你开始评判和否定自己，不要相信它。

你不需要接纳自己，你本来就是你自己。

当你认定自己不好，再去努力接纳自己，想让自己变好时，你永远在幻梦里，你永远在无法到达好的路上，你永远无法触及到真正的完美。

所以，真正的接纳是没有什么可接纳的。连接纳的念都不需要起。真正的完美是不需要到达的，本来就是完美的。

真正的觉悟不需要努力醒来，而是顿悟自己从未睡着。

只有认识到这一点，你才能真正接纳自己，成为自己，成为完美本身，成为觉性本身。

朋友，不要再相信任何疗愈、接纳、回归、觉悟的理论和观念了。那会让你在意识深处植入你是不好的、你是个体的、你是迷失的错误信息。

你如浩瀚的虚空一样璀璨、完美、清净，不可沮坏、不可更改、不可动摇。从来如此，一直如此，永远如此。

祝福

我每时每刻都在送祝福给所有人，给天地万物，给一切的存在。

我祝福一切如其所是，如其所现，自爱自满。

我祝福你认识自己，找到自己，成为自己。

我的祝福不是希望你如何，而是尊重和接纳你自己要如何。

我的祝福不是希望你学习好，工作好，身体好，收入高，过得幸福，而是希望你保持童真，自由自在，对生活充满兴趣，灵魂稳妥，收入恰好，过得平安。

我的祝福，不是希望你做成多么伟大的事业，而是希望你能安心于平凡，享受于无事，觉醒于真实。

我的祝福不是祝福你获得什么，而是祝福你丢掉评判，扔掉攻击，

去除计较，失去抓取，丧失攀比，遗落烦恼，不沉浸于苦难。

我对你的祝福不是每天关注你做了什么，而是对你完全放心，甚至将你忘记。对你的生命没有任何的干涉和期许，我完全信任于你作为完美而展现。

我对你的祝福里什么都没有，它空空如也，它净洁如光。

在我的心里，福与祸，乐与忧，喜与愁，都是不真实的。我要送与你的不是这般的祝福。我送你的祝福里无福无祸，无苦无乐，无得无失，无好无坏。

我也会送礼物祝福你，送书，送画，送音乐，送歌声，这些都是我的祝福，这些祝福里只有一个信息，送平常，送平安给你。

我也会送清风，送明月，送白雪，送梅花，送小溪，送山野给你。这些祝福里只有一个内容，送当下，送满足给你。

祝福你，那同时也是对我自己的祝福。能祝福自己，才能祝福别人。

您在我心里，与我同频；您在我的意念里，动念便至。我所有的祝福一刹那间遍满虚空。

祝福您，无论您是谁，在哪里，正在干什。祝您安心，祝您满意，祝您与自己在一起，祝您白云常伴，青山无限，人间至福，清安闲适。

如何照顾好自己

问：师父您好，我是与您连过麦的人，我问过您，我对众生很麻木，一直生不起利益众生的心，我问您该怎么去做？您回答说，生不起利益众生的心很正常，不用去生利益众生的心，把自己照顾好，就能利益一切众生。

我每天要早起，要做早餐，照顾孩子吃饭，送孩子上学，像打仗

似的，非常的忙碌紧张，在这样的情况下，我怎么照顾好自己呢？还有您常说的要关于做好自己，又是怎么做自己呢？

答：把这些事做好了，就是把自己照顾好。满足于这种平凡和琐碎，不去别求精彩的生活，就是把自己照顾好。

照顾好自己，并不特指照顾好自己的身体或心情，而是善护好自己的心念，不让自己的心念离开当下，不让自己的心念去求取虚妄和不可得的东西。

不要去想怎么照顾好自己，并没有一个真正的自己需要你去照顾。也不要去想怎么做自己，所做的一切都不去评价，不别求一个更好的自己，就是做自己。

每时每刻与自己在一起，与你正在做的事在一起，与你的身心在一起，不分离，不对抗，不妄加评判，不自寻烦恼，就是照顾好自己。

不要在头脑中照顾自己，也不要不要在头脑中做自己。一切时中，本来是自己，不需要更做自己。

做你需要做的事，做你必须要做的事，做你能做到的事，就是照顾好自己，就是做好自己。

穿好衣，吃好饭，走好路，照顾好孩子，陪伴好老公、父母和家人，与同事朋友和睦相处，尊重所有的人与事，就是照顾好自己。

看时专注地看，听时认真地听，想时专注地想，尝时认真地尝，欣赏时一心一意地欣赏，正发生的事就积极面对，过去的事就让它过去，未来的事不去担忧，就是照顾好自己。

安住在每一件事上，不生是非，不自寻烦恼，不别求一个东西，就是照顾好自己。

直用直行，心无妄求，就是照顾好自己。古人说：一念不生全体现。做什么而未生做想时，即是照顾好自己。

照顾好自己，就照顾好了一切众生，就照顾好了整个世界。

度化了心中的妄念，就度化了所有的众生，就净化了一切世界。

所有的众生，一切世界都是从我们心里生出的。心静了，众生就静了。心净了，佛土就净了。心安了，众生都得到了安抚。心平了，世界就平了。

不需发利益众生的心，安住在无分别、无取舍的心中，过好当下的每一刻，就是利益一切众生。何以故？一切众生皆是一心故。

放弃，人生最大的智慧

放弃对大多数人来说是一种负面的心态，而且不被人们所推崇。

相反，我们会嘲讽和轻视那些放弃的人，认为他们软弱，意志不坚定，做事不能持之以恒。而对那些一直苦苦坚持的人则给予更多的赞叹，完全不顾他们受着多么大的痛苦和压力。

然而，真正的觉悟者并不是通过一味地追求而得道的，相反，他们在关键的时刻选择了放弃。

放弃，是人生最妙的智慧。

苦海无边，回头是岸。

对于一个错误的方向，停下来，就到达了目的地。

对于一个错误的见解，扔掉它，就是智慧，不需要再找别的智慧。

对于无法摆脱的束缚，停止挣扎，便获得了解脱。

当你临终无比恐惧时，那时因为你牢牢地想抓住生命。放手，你会发现死亡原来如此轻松和美妙。

佛陀经历了无数的苦行，一直也没有证悟。有一天，他放弃了自己一直苦苦追寻的无上正等正觉，无意中抬头看到了天上的明星，他证悟了。

六祖在被慧明追逐的时候，他跑不动了。他把衣钵扔在了大石头上，自己停了下来，他不再逃跑。当他停下来时，他并没有失去他的衣钵，相反，任凭慧明怎么用力都提掇不动那衣钵。

香严智闲禅师在沕山禅师那里学法学了二十年，一直没有开悟。有一天，他扔掉所有的书本和经论，说：此生不学佛法也，就做个行脚僧人，免被心神奴役。他离开沕山后，一日，在铲除草木的时候，偶然间抛出一块瓦砾，瓦砾击到了竹子上发出声来，他忽然省悟。

夹山善会禅师离开船子和尚的时候，心中对所了悟的实相还存有一丝疑惑，他频频回头看船子和尚。船子和尚为了让夹山善会彻底死心，投河结束了自己的生命。

祖师和所有开悟的人都深谙放弃的智慧。

选择放弃的人，都知道对抗带来的苦。

选择放弃的人，都发现努力除了受苦，什么都不会得到。

觉悟的人并不是一开始就选择放弃的，而是在付出了极大的努力之时，发现自己的方向弄反了，忽然间停了下来，便豁然大悟。

我们人生中大部分的苦恰恰是因为无法停止追求，当一个人追求了很多东西，发现依然并不能快乐的时候，只要他肯停下来，他就会如释重负，如鸟出笼。

放弃和追求是同步的，没有前期的刻苦追求，就谈不上放弃，也谈不上放弃带来的觉悟。

没有受尽辛苦的追求，就不会有放弃带来的觉悟的契机。

放弃看上去是一种失败和结束，而实际上它是一种止损和修正。只有当你的方向正确了，你才可能获得你真正想要的。

在虚幻的世界中，人们总是想得到什么，然而，他们不知道除了他们的妄想，什么都不存在。只有停下来，才能默契真实的世界。真

实的世界中什么都没有。

放弃看上去并没有获得什么，然而它正与真相完全默契：真相什么都没有。放弃获得的是空，是无所得，是唯一的实相。

我不要了！当你从内心深处喊出这一句话时，那便是你解脱的时刻。

诸仁者，你还在努力追求什么吗？追求本身并没有错，你要追求的是什麼？你所追求的东西真的存在吗？你什么时候停下来？那才是真正重要的。

一无所有的丰盈和一物不为的静美

当你什么都没有的时候，你就会从虚幻的世界中回到你自己那里。你自己才是你生命中最宝贵的。

你被你拥有的遮蔽了眼睛，放弃你抓取的手，你会看到自己。

当你什么都没有时，你会与真实的你、纯粹的你、清净的你相遇。你一直等着你，等着你从幻境之中回头和转身。

当你一无所有时，你就像虚空，拥有一切，接纳一切，爱上一切。

当你不再执于一物，你是一切。万物都是你，你遍界开花，你住进一切的心里。

拥有什么，就被什么束缚。执取什么，就被什么拴住。放手，才会真正获得；放松，才会真正享有。

当你想抓住水时，水从指间流走。当你不想再抓住水，你正沐浴在水中。

当你想拥抱光时，光从你身上溜掉。当你放弃提取光时，你成了光。

当你想占有一个人时，你从真实那里逃离，逃离到自心的幻境中

去了。你失去了真正的自己。

当你想拥有什么时，你从最宝贵的那里走丢，越走越远。你迷失在虚妄的影像中。

回来，去见你自己，那才是人生真正的会晤和约会。

向内，与自己在一起，那才是获得永安唯一的正途。

向外即迷，回来即悟；向外即苦，回来即安。

只有当你的心什么都不做时，你才能真正跟自己在一起，才会拥有你自己。

只有当你一物不为时，你才作为整体而法性施为。

什么都不必拥有，什么都不用做，便抵达真相，便与自己相遇。这是多么神秘而美妙的事，这是多么惬意而容易的事。

当你只是安静地坐着，安心地走着，专注地看着，认真地听着，只是活着，呈现着，不寻觅，不逃离，你才是你自己。你虽然没有掌控一切，但是你成了一切。

你不需要改造自己，你呈现什么就是什么，那便是真实。

你不需要做任何事，你就是一切，你就是实相，你就是寂静。

回心便是佛，莫向外头寻。外头是荒漠，无边复无际。徒劳受辛苦，解脱无有期。一念知止处，是名佛菩提。

只有你自己，一切都是你的影子，那便是唯一的真相。

不思議解脱法门

今天上午与大众学习文殊师利所说摩诃般若波罗蜜经，经中提到不思議三昧。

不思議是一个法门，是诸佛最直接的最快的解脱法门。若利根人，一见此法门名称，便能言下大悟。若于此不悟，言下错过。

维摩诘经中有一品，叫不思議品。维摩诘经又有另一个名字，叫不思議解脱法门。诸佛如来种种言说教化，皆为令众生会此不思議解脱法门，因此法门而得大解脱。但是对于如何是不思議，许多人完全茫然，不知所措。

为何我们一看到不思議这个词，或者任何关于祖师的公案，还有诸佛所说的甚深之法，就会一脸茫然，不知所云呢？因为我们总想去知解不思議，总去想一个不思議，不会直接行于不思議。

就算有人告诉你，不思議是要行的，我们还是不会行。为何如此？我们的习气使然，习惯性地又去思惟怎么行于不思議。

或者，有人执着了不思議的文字意义上，着在了不思議的状态上，认为实有一个不思議可得，压制头脑，刻意不想，不去思惟，这些都不是不思議。

不思議是不住的异名，是无所住而生其心的功夫，是直用直行而不做用想的形容，是从一切住着、思虑、分别、计较、纠结中直接转身的的能力。这种能力是自行自证圣智境界，非言语意识思惟所能到，非思議非不思議。

正思議时，即是不思議性，非离思議别有不思議可得。正思議时，既不可住于思議，亦不住不思議，是名不思議法。开悟如是，见性亦如是，但莫住于思議与知解，洞然明白。

法达问六祖：诸大声闻乃至菩萨，皆尽思共度量，不能测佛智，今凡夫但悟自心，便名得佛知见，若非上根，不免疑谤。请和尚开示。六祖说：经意分明，汝自迷背。诸三乘人不能测佛智者，患在度量。饶伊尽思共推，转加悬远。佛陀与六祖所说，患在度量，就是患在思議，患在揣测、思虑和分别。患在度量，不是空掉头脑，住在一个不思量上，而是不执迷于思量，亦不住在不思量上，念头一转，该干什

么干什么去，便可相应。

洞山有偈云：也大奇，也大奇，无情说法不思议。若将耳听终难会，眼处闻声方得闻。学人看到眼处闻声方得会，便生种种妄想，认为心通则法通，一旦开悟，便可六根互用，眼处即得闻声，作种种知解。不知洞山禅师明明写道无情说法不思议，不思议，不思议，我们却还是拼命去想，当下便于不思议错过。

永嘉云：损法财，灭功德，莫不由斯心意识。心意识者，即执着思惟也。

慧明追赶六祖，六祖为慧明说法：不思善，不思恶，正与么时，阿哪个是明上座本来面目。慧明听后，依教奉行，忽然大悟。虽然言下大悟，没过多久，又被无始以来的习气所骗，继续问六祖：除了刚才您开示我的密意外，还更有密意否？本来都已经会了，一念意识心起，又进入了思议境界。六祖说：与汝说者，即非密也。汝若返照，密在汝边。就是告诉慧明，别再找了，停下寻觅的心，该干嘛干嘛去。

夹山善慧禅师去见船子和尚。船子和尚几番开示夹山禅师，夹山本来已经悟了。但是临行前，思议分别的习气又起来而不觉，他还在想有没有更究竟的东西是我没领悟的，所以频频回头。船子看到夹山贼心不死，为了断除弟子的疑心，便投河自尽。

在文殊师利所说般若经里，佛陀与文殊讨论不思议三昧，文殊已经开示的非常清楚，舍利弗仍旧问，有没有比不思议三昧更殊胜的寂灭三昧？文殊师利回答：若实有不思议三昧，可说有胜于不思议三昧法可得。若不思议三昧本身不可得，哪里还有胜于不思议三昧的法存在呢？

舍利弗所问的问题，就是代表众生的习气，总是去找一个更为究竟的东西，总是去思惟甚深实相之法，从而错过言下见性的大好时机。

永嘉大师云：不思议，解脱力，妙用恒沙也无极。所言不思议者，非有法名不思议。但于一切日用万行中，不住不着，应用无染，不作用想，即是不思议也。故洞山云：我今独自往，处处得逢渠。此之谓也。

诸佛祖师种种教法，种种开示，无不是引导我们不要住着在意识和知解中，学会直用本性，直行解脱，直会不思议。不思议法虽不可得，不可住，然亦可以通过方便而入，方便而得。如人学射箭，最初有心去射，久练而熟，后虽无心，以久习故，箭发皆中。学不思议三昧解脱法门，亦复如是。初学法时，系心一缘，于法有住，有心得法。久久练习，更无心想，心无所住，言下相应，自然能入不思议解脱法门。所言入不思议法门者，实无有法可入，亦无有法可得。

故知修行，虽得开悟，知道如何修行，如何转念，亦需久久保任，不可放逸，否则习气上来，如慧明、夹山、舍利弗等，依旧于意识心中轮回不止，不得真正解脱。

如何过情关

师父好，经典里说，情不重不生娑婆。我有过几次的感情经历，每段感情都给我带来很多伤痛。我不想再和任何人建立任何感情，可是每次面对新出现的人，还是无法控制自己，还是想去建立一段新的关系。请教您，修行怎么过情关？

答：对我来说，修行什么关都不需要过。

你只需如实面对自己的心，了解自己的心，享受自己的心。

修行不是断除外境，不是割断与别人的联系，而是不执迷于外境，不过分依赖与他人的关系。

如果过情关意味着断除自己所有的情欲和感情，这不是佛陀所教

导的过情关。

阿罗汉断除了所有的情欲，却被佛陀称为自了汉和焦芽败种。

因为他们害怕与人接触，无法与众生互动，无法发出无缘大慈、同体大悲的利他之心。所以他们成就的解脱犹如死水，没办法利益并帮助更多的人，他们获得的解脱也不是真正彻底的解脱。

佛陀并没有教导彻底断除爱欲，而只是教导我们离于对情爱的执迷。

如果完全的无欲就是修行和解脱，那么石头、树木或者植物人，就是最厉害的修行者。

真正的修行和解脱什么都不需要断除，只需要关注是否对外境产生执着。在哪里有过度 and 执着，在哪里放松，就在哪里得到了解脱。

当你一次次想过情关而无法度过，放下这种想法，你便从想过情关而不得的苦恼中解脱了。

当你面对一段感情而过度执迷于对方时，把心收回到自己这里，与对方不即不离，你在这段关系中解脱了。

直面你的感情，在亲密关系中看到你的控制和执着，放下这些，给予对方足够的自由和空间，各自关注自身的成长，并在某些事上产生共鸣和互动，那时，你非但不会被情爱所困，还会在情爱中而超脱于情爱。

六祖大师说，世人若修道，一切尽不妨。常自见己过，与道即相当。

给我们带来痛苦的并不是亲密关系和情爱，也不是任何人，而是我们对自己观念和想法的执着，是我们对实相的完全陌生。

情爱是人之本性的正常功能，不迷失于情爱，甚至可以享受情爱，那才是修行的正途。

诸佛菩萨并没有断除他们对家人、朋友、爱人的感情，而是调伏自己的心，不迷失在任何的感情中，利用这样的感情，引导有缘人认识实相，共同解脱。这才是大修行人应有的正确见地和观念。

如果遇到自己喜欢的人，就害怕会受伤，就躲避，甚至压抑自己的感情，那就丧失了人最自然的天性。佛陀的教法从来不压抑和泯灭人的天性，只是提醒我们不要过度依赖外境和关系。

遇到自己喜欢的人，不要急着去表达爱，先静下心来问问自己，你准备好了吗？你知道怎么才能真正去爱对方吗？

在你没有学会爱自己之前，你无法真正爱任何一个人。你会一次次地在感情中受伤，这些伤害会提醒你，先要认识自己，爱自己，然后，你才懂得如何去爱别人。

在爱和情感中，我们更能发现自己的种种偏执、过分和缺点，通过对方来照见自己，并改正自己。

所以，不要害怕感情，也不要盲目地去爱，好好借助于人际关系来调伏自己，认识自己，圆满自己。当你一个人生活也不会有匮乏感，那时，情爱对你来说已经不是生活的必需品，而是艺术品。

过情关，不意味着放弃情爱，也不是迷失在感情里，而是坦然面对自己的感情，超越于感情，享受无条件的爱所带来的喜悦。

在星空下的院子里相遇

你奔跑在大路上，我坐在禅堂里。我们在星空下的院子里相遇。

你穿梭于城市间，我行走于竹林里，我们在一首诗里相遇。

你忙碌于工作和家庭，我俯首于经典和说教，我们在一杯茶里相遇。

你在南方，我在北国，我们在一轮明月下相遇。

做什么或不做什么，有什么重要？专注于你做的，享受于你不做的，爱着你的现实，安心于你的处所，我们在宁静里相遇。

你是花，我是树，我们在清风里相遇。

你是麻雀，我是斑鸠，我们在白云里相遇。

你羞涩、内敛、细心，我奔放、张扬、粗犷，我们在善良里相遇。

你望着湖，我临着溪，我们在柔情里相遇。

你送着外卖，我修着鞋子，我们在真诚里相遇。

做什么，或不做什么，那都不重要。爱上你的生活，忠实于你的心，享受于你的当下，我们在满足里相遇。

你欣赏着画，我聆听着曲，我们在赞美中相遇。

你在水里游，我在地上走，我们在律动中相遇。

你独自一人，我携手双亲，我们在柴米油盐中相遇。

你开着汽车，我骑着三轮，我们在勤劳中相遇。

不论你做什么，或不做什么，接受你的状态，爱上你的现实，过好你的日子，我们在平常心里相遇。

你做着饭，我吃着美食，我们在感恩里相遇。

你身体健康，我卧病在床，我们在乐观中相遇。

你年少，我年老，我们在童真里相遇。

你做了很多事，我一事无成，我们在空里相遇。

你呱呱坠地，我撒手人寰，我们在爱中相遇。

无论你是谁，无论你在哪里，爱上你自己，满足于你的生活，尊重一切，我们在圆满里相遇。

能量的真义

居士：师父好，现在很多修行人都在讲能量，讲显化，请问师父，

怎样通过修行来获得更多的能量？来显化更好的生活？

问：你所说的能量是指什么？

居士：比如精力、体力、智慧、自信、情商等。拥有这些就能更好的生活，能应付所有的人际关系，获得财富自由。

答：有更好的生活，就有更坏的生活。有高能量，就有低能量；有成功，就有失败。你期望获得的富足和美好是生灭法，有一天还会失去。

不如去认识那不会坏的、恒常的富足和能量。

居士：什么是不会坏的、恒常的富足和能量？

答：平常心，无求心、知足心，无取舍心，无得失心，无爱憎心，拥有这样的心态，才是最大的能量和最高的智慧。能满足于基本生活，心不外求，就是恒常的能量。若离于此，别求于能量，只会让你迷于外物，背离真实，转寻转远。

通常的财富自由是随时获得任何物质享受的自由，而我以为的财富自由，是随时拥有享受快乐的能力。

看星星，吹吹风，在花园里散步，喝一口白开水，心中无事，都能获得快乐，而这跟财富没有任何关系。

对我来说，用之不竭，取之不尽，随时能够满意并快乐的能力，是真正的财富自由。

每一个当下都能安心，走路时安心走路，吃饭时安心吃饭，寂寞时享受寂寞，做事时专心做事。没有什么是我特别向往的事，满足于平凡而简单的生活，是我能想到的最美好的事。

我们总以为拥有什么才是强大，所以很多人都追求能量，追求财富，追求掌控力，追求成功。却不知道宇宙间最大的力量是无，是空，是不确定性，是随顺法性，是心无所住，是坐享其成。

追求有限的能量，做再多的事，满足所有的欲望，追求到的东西还会破灭，你还是会失落，而且你会被你拥有的束缚，会丧失体验更多美好的可能。而通达诸法空相，拥有无所有的智慧，让心归零，默契于空，才是终极的能量，无尽的能量。

这种能量不会因为个体的幻灭而结束，不会因为生命的终结而消失，它是整体的力量，它是心性的无穷变化，是真正的富足。

这样的能量只需要粗茶淡饭，只需要息虑忘缘，只需要安静地呼吸，安静地坐着，安静地走路，安静地度日，它不需要更多的修造，它俯首皆是。

对大多数人来说，这是一种低能量的生存状态，是一种贫穷的状态，然而，这种状态才是真正的高能，是心智的高能，是不掌控的、不占有的智慧。

古人云：穷释子，口称贫，实是身贫道不贫。贫则身常披缕褐，道则心藏无价珍。无价珍，用无尽，利物应机终不吝。

去过这样的生活，追求这样的智慧，获取无的能量，通达空的无限，那才是一个智者所想所念。

亲密关系的意义

你一定抱怨过自己的老公有多不好，你也抱怨过自己的爸妈有多不好，你曾经无数次感叹自己的老婆有多不好，你也曾心里念言自己的孩子有多不好，你也曾埋怨过自己的兄弟姐妹、同修、同学、同事有多不好。

你也一定抱怨过自己受过谁谁的伤害。你也一定发过誓，再也不相信任何感情。

你总是在亲密关系中受伤，对此，你心存忌惮，不想再重蹈覆辙，

所以你把自己封闭起来，你想逃离所有的关系。

是谁伤害了你？你受谁的伤？你真正思考过这个问题吗？

是对方给你的伤？还是你自己给你的伤？

你不假思索地说：当然是对方伤害的我。难道是我自己伤害的自己？

是的，一点没错，是你自己伤害的自己，不是任何人。

所有关系里产生的伤痛，都不是对方给你的。

伤害来自于你自己，来自于你的对抗，来自于你的自我，来自于你的无明。

你总想战胜对方，你便在你自己敌对的心里受苦。

你总想操控对方，你便在你自己紧张的心里受苦。

你不认识对方的真实面目，你把对方当成真实的存在，你在这种错觉中受苦。

你不知道亲密关系的真正意义，是这种迷失让你受苦。

一切亲密关系的本质和意义是让你修炼认输的，是让你臣服整体的，是让你修行无我的，是让你去除我执的，是修行理解和尊重的，是觉悟唯有一心，并无两人的。

当你总想战胜对方，让对方听你的，你完全搞错了，所以你在每一段关系中总是伤痕累累。你却抱怨是爱情和对方让你受的苦，还用智者不入爱河来给自己的愚蠢和无能开脱。

爱情和你爱的人永远是无辜的，他们不仅无辜，还无比珍贵。他们的存在是为了唤醒你，是为了让你看到实相。

你一次次逃避，一次次错失你的功课，错认亲密关系的意义，总想在亲密关系中确立你的偏见和执着，是你自己的执念一次次伤害你。你根本就不知道，你所有爱过的人，无不是你自己的影子，是你自己

的心创造出来的，是你请他们来到你生命中帮你完成这最重要的一课，而你，每次都以失败和逃避告终。

认出你爱的人是你自己的影子，认出你的亲密关系是你的陪练，不要把爱局限在男女之间，在所有的关系中认出他们是你的善知识，是你的老师，好好珍惜他们。在他们身上修习无我，在他们身上锻炼平和，在他们身上看到真实的自己，在他们身上完成统一，那才是爱情和亲密关系最大的秘密和最美好的部分。

美好的生活来自心的寂灭

只有头脑的风波，没有外在的风波。世界是寂静的、清明的、纯粹的。

你的头脑什么时候休息下来，你的世界就什么时候风平浪静，你的生活就什么时候变得美好。

没有别的寂静，只有心的安静。

没有别的美好，只是心中无事。

没有别的解脱，只有思想、观念、想法和认知的改变和放松。

不要相信任何观念是正确的、决定的、不可改变的，松开你的认定，解脱就实现了。

每一个束缚都来自认知，而不来自绳索。

再粗再硬再强大的绳索，总有东西能割断它，思想的锁链最难打破。

世界的风波终有止息的时候，人的思想风波，日夜不断，旷劫不停。

只要你的心不休息，你的认知不改变，你的世界、问题和困苦就会一直存在。

所有人都活在他的意识创造的虚妄世界里，他信以为真，于是便有了世界观、人生观、生命观，便有了他对外部世界和内心世界的种种执着。什么时候他认识到世界是自己心意识创造的，不再相信自己的头脑，他便觉醒了。

只要你相信你的想法，它就会一直在创造困惑、问题和混乱。想法不松动，妄念就不停，你的心就会折射出混乱和无数的问题。

心识的动荡是一种习惯和熟练。所以，心的休息也需要练习。

每天上午，中午，下午，晚上各拿出一个小时练习静坐或一物不为，不为体验什么，只是练习休息。除此之外，简化你的生活，做简单的事，做没有得失的事，做最少消耗心神的事。动静结合起来练习休息，最后，休息会成为一种习惯和力量，你的世界就会从生灭变为寂灭。

找一个地方安静下来，行住坐卧都能看到头脑在编织什么，训练不相信它们有任何意义。当你不再相信头脑的活动，不被它们指使去做任何事，你的身心就会真正休息下来。那时，你就可以悠然地享受眼前的一切，美妙的生活便从此诞生了。

世界从来是你的心创造的，你可以创造任何你想创造的世界，但是不要忘了，它们只是一个虚幻的影像，没有一件事是真实的。

修行人常见的误区和执着

因为错误的修行观念和强烈的执着，导致很多人在学法和修行的过程中，着相取境，心向外求，非但没有解脱烦恼，反而给自己套上了更多的枷锁，一盲引众盲，相牵入火坑，学法之人，不可不知，不可不慎。

修行人最怕错解佛法，把一些方便法或以讹传讹的东西当成绝对

的真理，被这些错误的想法牢牢地束缚，搞出一些奇奇怪怪、神神叨叨的行为，让人啼笑皆非。

现把修行人常见的错误修行观念罗列如下：

一，执着跟一个师父学法，不管所学的法对自己是否有用，都盲目地信从，没有自己的主见，不懂得用自己的实际感受来验证所学所修是否正确。遇到更好的师父和更适合自己的法门，不敢去接近，去学习，总觉得这样做会对不起原来的师父，用世间俗情来看待学法，想忠于老师，放不下原来所学的方法。

修行首先要对自己负责，就是为了解决自己的烦恼，了解真相，出离生死。就像看病，不能因为见了一个医生，不管他治得好治不好，就一定要在他那里看病，没有这样的道理。

如果遇到真正能帮助自己的老师和适合自己修行的方法，并且自己证实了这个方法对自己有明显的效果，要果断放弃以前学法，重新学习对自己有效的法。

二，执着一定要吃素。有的人，把吃素当成了修行的重点，心里有一个大大的观念：我在吃素，我是慈悲众生的。即使患了重病，乃至得了绝症，也不敢放弃吃素。认为一旦放弃了吃素，开始吃荤，就等同于犯了杀戒，死后要堕畜牲道。

这样的观念是完全颠倒的。吃荤，甚至杀生，不是堕恶道的因。轮回恶道只有一个因，以为有我，以为有恶道可堕，以为有戒可持，以为有戒可破，种种妄想分别，心有所住，故堕恶道。

对于吃什么，要懂得随顺身体，随顺因缘，保持一个健康的身心，于一切法，一切事，心无执着，才能获得真实的解脱。

三，执着修行一定要断淫欲，才能解脱。

这是完全错误的观念。修行的重点是识自本心，见自本性，心无

所住。而不是断除虚妄的东西。经云：于乘缓者，是名为缓。于戒缓者，不名为缓。修行第一要务是了解实相，其次才是改变习气。即便楞严经上讲，淫心不除，尘不可出。也不能执着这句话为定理。就算断除了淫欲，出离了生死，也不是究竟圆满的解脱，只是解脱三界粗重烦恼，未得解脱一切烦恼。

若欲得究竟解脱，须悟淫欲性空，了不可得，不断不着，既不远离，亦不贪着，是真断淫欲，是真解脱。

若见实有淫欲可断，执着身体无欲，只是二乘声闻境界，非是真实解脱。故修行人但能见性，不假断除淫欲，一样能解脱生死，得大自在。达摩祖师说，不论淫欲，唯论见性。若见性，淫欲本来空寂，亦不乐着，不断而断。

四，执着念佛，求生净土。

此是修行人最大的执着，不明理而念佛，念破喉咙也枉然。不知实相中本来无我，亦无方所，以妄想心求于净土，如南辕北辙，无有是处。

念佛求于净土，是佛之方便教法，不可执以为实。若认为实有净土，此非佛教，与外道邪法无异。有我，有方所，有生灭，有来去，此背正理。六祖云：迷人念佛求生于彼，智者自净其心。

五，看他人过失，眼睛处处盯着别人。自从学习了佛法，去了寺院，听到一些关于佛教的戒律和规定，信以为真，每天总是盯着别人哪里不如法，哪里犯戒，哪里做错了什么。

上个厕所，还要念咒；刷个牙，还要念段经文。进大殿，不能大声说话，法器不能乱摸，经文不能随便摆放，供佛的水果不能吃，过斋一定要把碗端起来，不能有剩饭，见到人一定要合掌，如是规矩，繁琐细致，束人手脚，学佛本来是为了得自在，反而处处被缚，提心

吊胆，每天用三恶道来吓唬自己，吓唬别人。

整天看别人过失，修行不关注自己的起心动念，总是分别外境，自己烦恼重重，也令他人烦恼重重。

六，执着经典文字，把佛说的所有法当成定论和标准，信以为实。到处拿经典里的内容衡量别人的修行，将佛法当成权威，将佛的示现当成修行的标杆。不以自证解脱为修行，以对经典的研究和知解当修行。被文字牢牢束缚，空过一生，不得佛法真实意趣。

七，执着送往生、回向、做功德，超度，忏悔、发愿、行菩萨道等有为颠倒之法。

家亲眷属去世，放不下，总是想给父母做回向，想超度父母的亡灵，搞各种仪轨，做各种法会，以至做出种种荒唐行径。自己堕过胎，认为自己有罪，总想超度他们。不了达父母和孩子乃是自己的无始无明和妄想，以妄想心，欲度虚妄的存在，妄上生妄，自入生死轮回。

八，执着放生，布施，做功德，建道场，印经，行善等有为法。看到人，就劝人吃素，学佛，拜师。花了很多钱布施，建寺院，最后负债累累，烦恼重重。自己还没有真正开始修行，也不知道实相是什么，就逼劝家亲眷属修行，搞得整个家庭鸡飞狗跳，人心惶惶。

九，执着修禅定，在身体上做种种功夫。认为开悟见性必须得入定，不入定就开不了悟。认为修行必须要通身上的气脉，气脉不通，就无法开智慧。这些都是错误的修行知见，把无常幻化的身心当成了修行的目标，在身体上百般用功，皆是用错了心。

十，执着出家，认为出家有功德，劝人出家修行。不知道真正的出家是了达实相而不是执着相上的出家。虽然身出家了，但是内心的执着没断，出家没有任何意义。相反，就算没有出家，而通达了诸法实相，同样堪受人天供养。

十一，执着戏论，好与人争论，不务实修。到处去与人争论，见到修行人就夸夸其谈，把谈论佛法当成修行，好胜心强，总想胜过别人。说不过别人，心里就闷闷不乐，总想再去和对方争论。

十二，将知解做开悟，把意识心当成佛性，到处为人讲法，自己并无实证功夫，错认主人公，把觉受上的境界当成功夫，把寂静不动当成涅槃，执着无念无为，不知道转所依为大涅槃，当下无心，便是究竟。

十三，把修行和学佛当成一种时髦，认为佛教只是一种知识，将佛法与灵修、心理学、哲学相提并论，甚至认为世间哲学或灵修比佛教更高深。比如认为道家、儒家、庄子的学说、周易、王阳明学说、宋明理学、催眠、奇迹课程等跟禅宗是一样的，不能深入佛法和修行，更不能实证佛法。把大好的时光浪费在各种知识的积累上，虽遇大乘佛法，却对面不识，当面错过。

十四，执着于在红尘中历练，认为人来这个世间就是要经历一切烦恼，体验一切感受，该经历的都要经历一番，才不枉此生。为自己贪着于世乐找借口，烦恼现前时，无常来时，受大苦恼时，恐惧临身时，才想到要实修，为时晚矣。

十五，自己学法修行后，生起了我慢心，认为自己有智慧，其他人都愚痴无智，与世间和家庭格格不入，总是嫌弃别人，心高高在上，轻视他人。不懂得尊重众生，不会普行恭敬，不知道佛法在世间，不离世间觉。越来越孤傲、冷漠、自私自利。执着佛法和修行，不知道与众生和光同尘，亦无任何善巧方便帮助别人，张口闭口无众生可度，沉空守寂，堕无为坑。自认为有修行，却不知道早已背道而驰。

以上种种都是学人最容易犯的通病，皆因知见不正，着相修行，因地不真，所以果遭迂曲，生种种邪行，害人误己。概说如是，若详

说者，难于尽述。修行人当各自返观，于心性上用功，莫执外境，错用功夫，徒劳受苦。

只有一件事是重要的

我遇到各种各样的学人，他们纠结在各种各样的问题中。不论他们的问题是什么，我从来不关心他们的问题，我给予的答复，也只有一种，就是告诉他们，那些问题都不重要。只有一件事是重要的：从梦里醒来，去了解实相。

有人问我：师父，我现在有机会升职，升职就能加薪。但是升职后工作量就会加大，会占据我很多闲暇时间，我喜欢悠闲和随意的生活，但是生活也是很现实的，提高经济收入也很重要。我很纠结，为此也很苦恼，两边都放不下。请问师父，我该如何抉择对自己最有利？

我会回答：你所考虑的有利只是世间生灭相中的有利，不论你如何抉择，收获如何，都是梦中妄为。不如好好静下心来，花更多的时间去了解实相，去努力修行，去活在真实中。

当你醒来，你发现那些纠结和苦恼非常可笑，你白白地受那些苦，而那些苦，没有任何意义。

有人问我：师父，我目前单身，我心里一直有个想法放不下，碰到喜欢的人，不敢深入交往。我担心自己找了男朋友，要面对结婚生子等各种琐事，会有很多烦恼，会影响我的修行。请问师父，如果遇到喜欢的人，我要不要结婚生孩子？

我的回答：结不结婚，生不生孩子，只是对一个迷失在幻梦里的人是重要的，对于一个醒来的人，那毫不重要。因为那是梦中事，那是故事，并非真实。有智慧的人会放下这个问题，活好当下，过好今天，随顺因缘，了解实相，自在无碍。

有人问我：师父您好，我学佛多年了，受了菩萨戒。菩萨戒里有不吃肉，不吃五辛的戒。我吃素多年，但是近一两年身体越来越虚弱，看过医生，医生建议我要吃一些肉类。我不想破戒，担心犯戒后会有恶报。我看到您写的文章里，说修行人不要执着吃素，但是似乎您也没有明确劝导学人去吃荤。请问师父，为了身体健康，我可以吃肉吗？破戒之后，会有恶报吗？

回答：吃素吃肉，持戒破戒，那都不是真的，那不是个如实行者要关心的问题，因为那是梦幻里的事。一个实修者，他关心的永远是实相，他关心的是自己是否会分别和执着一切的幻境，在有执着的地方，放下执着，那是他唯一要做的事。

学人问：师父好，我很早就想出家了，今年因缘具足，本来都已经找到了寺院，但是看到您写的文章，说出家不是最重要的。可是经典里佛陀也赞叹出家有利于修行，您自己也是一个出家人。请问师父，出家对于修行有没有利？我要不要出家？

答：迷的时候，我们会认为做什么好，不做什么不好。觉的时候，你会发现，做任何事都一样，没有好不好。因为一切事，都是梦中事。没有一件事是真实的，是重要的。只有迷的人才会关注做什么更有利，觉悟的人知道做什么都不重要，只有了解真相，不活在幻梦里，那才重要。

对我来说，出不出家，毫不重要，觉悟实相，心行平等，不见高低是非利益得失，身心安泰，随缘度日，那才是最重要的。

问：师父好，我的孩子上初一了，忽然间不想上学。我非常苦恼。孩子初一就不上学，将来肯定找不到好工作，我非常担心他的将来。请问您，我是该管孩子，还是不管孩子？

答：你和你的孩子，都是自心梦中的两个孩子，都是你梦里的人

物。他上不上学，你管不管他，也都是梦里的事，那毫不重要。重要的是，你要醒来，发现生活中的一切都是梦幻泡影，随顺就好，演戏就好，陪伴就好，怎么都好，不用去执着，不要去较真。把精力和时间放在怎么醒来，怎么活在实相中。当你看到实相，你再去看你的孩子，再去看他上不上学，你都会笑，你都会爱他，你没有任何的困惑，你不再有任何的执着。除了喜悦，还是喜悦，你再也不会关心任何事情。

问：师父好，我老公在外面找了女人，知道这个消息，我很痛苦，我没办法接受他的行为，一直想要离婚。但是离了婚，孩子就会很可怜。我特别纠结，要不要离婚？

答：就像你做梦得到了一笔财富，有人逼着你要分去一半，你非常苦恼，不知道要分给他一半，还是不分给他？不论你分不分他一半，你都没有损失，因为在现实中，你本来就没有中彩票。

你的婚姻也一样，不管你老公是否出轨，你的婚姻本来就不是真的，你活在梦里，才会有老公，婚姻，出轨，抉择，要不要离婚。当你醒来，你发现这一切都是笑话，什么都没发生。当你醒来，你才知道你白白受了那么多苦，那些苦没有任何意义。

所以，不要花精力去考虑是否离婚，因为那是梦里的事。醒来，了解真相，发现没有你结婚，没有老公出轨，没有什么需要你去做。活在实相中，安心度过每个当下，没有比这更重要的了。

问：如何醒来？

答：知道一切都不重要。

学人无数的问题，无不是梦中的问题。所有的问题只对一个做梦和迷于梦境的人重要，他们纠结在自己的问题里，受种种苦。一个醒来的人，他会发现梦中所受的一切苦都是白受，毫无意义。离开那些

梦中的问题，醒来，活在真实中，那才重要。

只有一件事是重要的，知道一切事都是假的，什么都没有发生，那是唯一的实相，唯一重要的事。

你一直在开悟中

问：师父，什么是开悟？

答：你刚刚在开悟，现在正在开悟，马上又要开悟。你无时不在开悟中。

你看是开悟，听是开悟，闻是开悟，嗅是开悟，触是开悟，想是开悟，你一切时中都在开悟，没有不开悟的时候。

问：这怎么可能？

答：你正起疑的时候仍在开悟。

问：我无法理解。

答：你正不理解的那一刹那，正在开悟。

问：为什么？

答：不要去追逐为什么的内容，正问为什么时，你正在开悟。

刚刚的开悟过去了，马上又一个开悟出现，开悟一直在追随你，你完全不必找它。

开悟意味着什么？开悟意味着你正在与真相吻合。

开悟意味着你活在永恒里，活在真实里。

不论你知不知道它，承不承认它，你在开悟里。

开悟是真相，真相即开悟；开悟是真实；真实即是开悟。

没有不开悟的人，没有不开悟的事，没有不开悟的时候。

所有的不开悟都是假的。

真实之中全都是开悟。

开悟意味着你是不间断的存在，不间断地变化，不间断地呈现，不间断地流动。

皱眉是开悟，不解是开悟，纳闷是开悟，怀疑是开悟，思虑是开悟，愤怒是开悟，抑郁是开悟，否定是开悟。

走路是开悟，吃饭是开悟，说话是开悟，穿衣是开悟，唱歌是开悟，睡觉是开悟，上蹿下跳是开悟，手舞足蹈是开悟。

贪时是开悟，嗔时是开悟，痴时是开悟。

淋雨是开悟，晒太阳是开悟，吹风是开悟，受冻是开悟。

抱怨时是开悟，傲慢时是开悟，恐惧时是开悟，烦恼炽盛时是开悟。

知时是开悟，不知时是开悟；昏沉、掉举、无记时是开悟。

疼时是开悟，累时是开悟，痒时是开悟，麻时是开悟。

专注时是开悟，散乱时是开悟。喜悦时是开悟，悲伤时是开悟。

你怎么可能不在开悟时？

就像一滴海水怎么可能脱离大海？

光怎么与灯分割？

金器怎么与金分开？

你怎么可能不开悟？

你就是开悟。

你从毛孔到呼吸到每一个念头都透露着开悟的气息。

你怎么可能有一个状态不是在开悟中？

开悟是你的另一个名字。

开悟是你的真实身份。

开悟是你本来的状态。

实相中没有一法不是开悟的。

一切众生皆开悟，若有一众生不开悟，即成悖论，无有是处。
众生即开悟，开悟即众生。

若离众生而有开悟，开悟即成龟毛兔角。

开悟哪有那么神秘、神奇、神妙？

开悟哪有那么困难、费劲、复杂？

开悟是世界上最简单的事。

只有一种不开悟，就是你以为自己没开悟。而实际上，即便这样，你仍是开悟的。

你一直在开悟中，却还求开悟，就像你一直在湖水里还到处找水，就像你骑着牛还找牛。

纸人会说话，这事难以想象。但是开悟这件事，完全不需要想象。它是自然而然地发生的。渴了喝水，饿了吃饭，累了坐下，就开悟了。

你开悟了，一切都开悟了。

秋叶落下，鸟飞了起来，水冻成了冰，你流下眼泪，都是开悟。

花里有开悟，雨里有开悟。风带着开悟，云卷着开悟。

去成为开悟吧，你不用记着你是开悟的，你就是开悟。

自我的恋歌

我又想起了我，在秋风掠过溪水的瞬间。

我又思念起了我，在蝴蝶飞过草丛的刹那。

我又追忆起了我，当我独自一人在田野里徘徊。

我又爱上了我，当我手支着腮在水库边看夕阳。

我在树林里踽踽独行，我在山岗上四处打探，我在深水里游弋，我在云端鼓动双翼，我在峭壁上缓缓爬行，我在寻我自己。

秋叶染黄了天际，天际染红了草叶，草叶染绿了大地，大地涌动

着柔情，我在飘零的雨丝里思念着你。

我就坐在你身边，荷叶随风摆动。

你就在金橘上闪动光芒，而我却向碎碎的小花中寻你。

你从枝头落下，又在残阳中跳舞。

你在漫天飞雪中，你越是模糊不清，我越知道你藏在其中。

你在熊熊火焰中，当我抬头寻你，你就化成了一缕云烟。

我就在你的身体里，当我去感知你，你就消失在烟波浩渺中。

我就在你的血脉里，当我去追随你，你就消失在烟雨凄迷里。

我爱你，犹如牦牛爱尾，如猫追逐它的影子，如婴儿咂着奶。

我在万物的形象中寻找你。

我在一切的幻梦中确定你。

我是多么地思念你，乃至我要去追逐水里的月亮和镜中的自己。

我又想起了你，当夏日的虫鸣透过窗户来到我的耳畔。

我又思念起了你，当我看到彼岸花袒露在黄昏。

我无时无刻不在你的足迹上与你重合。

我一直在你的寂静中喘息，在你的跳动中安睡。

我又爱上了你，当我在旷野的桂树下休息。

我又爱上了你，当我看到流水潺潺，红叶满山。

自己是自己的岛屿和归依

师父您好，我很早就离了婚。我有一个儿子，十岁时得了绝症，一年前也离开了我。孩子的离世是我早就预知的，所有的痛苦、恐惧和绝望都在十几年照顾孩子的过程中尝受过了。目前我一个人不上班，也没有继续工作，整天躺在床上，没有活着的动力。以前为了孩子，我还有活着的意义。现在孩子离开了我，我实在不知道如何活下去？

为什么活下去？请问师父，我该如何活下去？

答：我们每一个人来到这个世间，都是进入了一个梦。刚来的时候，我们一无所有。入梦之后，我们拥有了自己，拥有了性别，拥有了父母，拥有了亲情，拥有了身份，拥有了长相，拥有了才华、气质、各种能力。我们经历了各种得失，经受了喜怒哀乐，最后还要经历死亡。然而我们忘了，这一切都是在梦里。

梦里发生的一些事可能会让我们睡得更深，比如我们遇到了自己的爱人；也可能会让我们一下醒来，比如失去亲人的痛苦，比如自己的生命行将结束。

你儿子的去世，更像是一个恶梦，但是，你可能会因为这个恶梦醒来。如果能让你醒来，无论梦里发生了什么，乃至是你儿子的离开，那一定是天大的好事。

你儿子是进入你梦境中叫醒你的天使，他的离去是一剂清凉的药。

你经历的一切痛苦正是一把利剑，把你从无明的大梦中刺醒。它越是刺痛你，你越容易醒来。

当你醒来，你发现，一切都完好无损，什么都没有发生过。

当你醒来，你发现，你从来不曾拥有儿子，包括你自己。

当你醒来，你发现，原来你做了那么久的一个梦。

当你醒来，你发现自己就像一个赤身裸体的人，你什么都不拥有。

当你醒来，你依然可以继续过你的生活，只是，你的生活变得越来越简单，越来越容易，越来越清明。

你只是活着，变老，然后离开这个世界，但是，你不再被梦所扰，你不再相信这个现实大梦里发生的任何事。

你会活在故事之外。

你将没有任何忧虑，因为醒来的世界一切都是明朗的，都是无生

的，都是寂静的，都是安详的，都是自在的，都是无我的。

你不用想着如何生活下去，你只需要呼吸、吃饭、做一些简单的事，休息，睡觉，起床。日复一日，年复一年。

如果你不想起床，你可以一直躺着，直到你想起来。

当你醒来，你不用为谁而活，也不需要考虑具体做些什么，生命本身就会知道方向，你自己就知道该走向厨房还是外面。

你不需要计划任何事，生命本身有它最完美的计划。

你不需要操心任何事，老天会安排好一切，把你需要的送到你面前。

你可以继续选择伴侣，继续迎接你新的孩子，但是，那时，你的心不再放在任何人身上。你不会进入新的梦境。

就算你一无所有，你仍然有世间最大的宝贝，你自己。

你自己是自己唯一的堡垒和港湾，

你自己是自己唯一的盾牌和雨伞，

你自己是自己唯一的洲渚和桥梁，

你自己是自己唯一的渡船和车乘。

你自己是自己唯一的归依和导师。

你将会为你的新生而庆祝：你诞生在真实的世界里。

你会为自己的日子选择新的家：无事，安宁，淡泊，满足。

你自己的日子，你一个人就能过得美满、知足、惬意。

你不再关心任何人，照顾好你自己，那是你唯一需要操心的事。

找一份能养活自己的工作，跟自己搭伙过日子，你一样能过得风花雪月。

做自己擅长的事，哪怕只是种菜，养猪，卖菜，甚至是乞讨，徒步旅行，在街头卖唱。

当你醒来，你只是为你一个人活着，你完全不在乎做或不做任何事。

你不再伤害自己，你不再相信任何让你受苦的念头。

你会拥有无限的自由，你会有无数种爱自己的方式。

你不再相信念头对自己的戏弄和干扰，你会对它们莞尔一笑。

你会爱上现实，你会爱上生活，你会活出你自己。

你再也不会辜负你自己。

你会变成一束光，一束温暖自己也照亮别人的光。

明香、盖年与十休

明香，盖年，十休是三位很好的禅友，他们经常在一起谈论佛法。

有一天，他们三人在小路上散步，明香说：佛法最终是讲常，山河大地，无不是法身。

盖年说：无常即是佛性，一切变化中有不变之性。

十休说：哇！玉兰花开了。

秋天到了，三人一起到山里的寺庙游玩。

明香说：还是离开家修行更清净。

盖年说：在红尘中历练更容易成就。

十休说：这里的松树真是太漂亮了。

一次，三人又聚在一起。

明香说：虽然万法皆空，但修行不能拨无因果。

盖年说：若有一法不空，就不能见性。

十休坐在一边沉默不语。

明香和盖年说：十休，你怎么看因果？

十休说：昨天晚上好像下雨了。

明香说：你为什么总是转移话题呢？真没意思！

十休笑着说：今天天气真好，不如我们去散步吧。

一日三人一起去拜见一个禅师。禅师问三个人：什么是佛？你们说来听听。

明香说：自心是佛。

盖年说：佛是妄想。

十休说：禅师是佛否？

禅师说：我有点事，你们先坐一会儿，然后就起身走了。

明香和盖年两个人在那里一头雾水，不知道禅师是何意。

于是他们问十休：禅师是不是不知道如何回答？

十休说：我今天也有点事，先走一步了。

善知识，明香者，名相也；

盖年者，概念也。

明香与盖年，皆是入心意识，不是出心意识。

十休者，实修也，出离对名相和概念的执着。

什么是修行？什么是解脱？

谈论只能引导修行，终不是修行。执着于谈论，入于名相与概念网中，转转迷失，人我竟起，覆盖真性，被念缠缚，不得解脱。

转念才是修行，不入才是功夫，不诤是智慧，走开即是解脱。

今天是生命中的最后一天

如果今天是我生命最后一天，我一定不会恐惧和不安，而是会精心而虔诚地庄严我的灵魂，为了迎接另一个新的生命。

如果今天是我生命最后一天，我一定不会把持着生命，而是放松我的躯体和灵魂，彻底清空心中留下的所有不满，为了迎接我另一个

灵魂的住宅。

如果今天是我生命的最后一天，我一定不会沮丧和难过。我会满怀欣喜地眺望着另一个新的生命的诞生，在他的身上注入我全部的爱意。

如果今天是我生命的最后一天，我一定不会有任何遗憾，我不会活在过去的内疚中。我知道生命还在前面以另一个样子等着我，而那一定是完美和崭新的我。

今天本来就是生命中最后一天，每天都是，时时都是。生命是真实里发生的一场幻梦。这场幻梦随时都会醒来，都会结束。

如果生命的流逝是不可避免的，那么，我一定会在生命的每一个刹那的流动中，让它溢出满足和感恩，而不是抱怨和不满，那是我对生命最好的回馈。

如果生命是一场无我的盛宴，我不会让自己停滞在某一处，来阻挡生命的舞蹈。我会撤销我的意志，让生命自然地呈现。

把每一天都当成唯一的一天来度过，带着感恩和知足，你会发现，生命不再是断灭和消失，而是无尽地绽放。

就算你已年老，形将枯萎，你仍然可以给生命以热吻。

就算你在病苦之中，请相信生命，它就像金子藏在泥沙中，永不凋零，永不染污。

就算你正在烦恼的大海中沉浮，就算你正在痛苦的烈焰中烤炙，请相信生命，它是金刚，没有什么能摧毁它，没有什么能减损它，没有什么能破坏它。

生命是无尽藏。不要以为生命会结束，生命会一直延续。所以，每时每刻向生命致敬，每时每刻心存感恩，每时每刻带着满足，感恩和知足会延伸到你的下一段生命旅程中，并且永远跟随你，给你幸福。

不要恐惧生命的流逝，那只是生命的表象。真实的生命是永恒的，真实的生命是无尽和无形的。

去领悟那无限、无形、无生无灭的真实的生命吧，它不在未来，就在你每一个思想中，就在你每一个眼眸里，就在你一次聆听中。

活好今天，这最后一天，这唯一的一天；把握好当下，珍惜眼前，这唯一的时刻。今天就是一切，当下就是永恒。

在一个个被困住的念上实现解脱

口说般若，穷劫不能见性。

谈论佛法，与解脱毫不相关。

研究名相和义理与觉悟了无交涉。

修行是从一件件具体的事上去修，解脱是从一个个念头和各种执念中解脱。

在哪里修行？在烦恼起处修行。

从哪里解脱？从观念和想法中解脱。

在哪里觉悟？在起执念处觉悟。

在哪里自由？在放下观念处自由。

一个母亲认为孩子就要上学，当她的孩子不想上学，她生出了大烦恼。她改变了这种观念，认为孩子不上学也很好，她解脱了。

一个女人认为必须要找到一个伴侣生活才能有保障。她找不到伴侣，只要一想起这件事就非常苦恼。当她改变了观念，认为一个人生活也很好时，她解脱了。从那个执念中解脱。

一个修行者认为必须要修禅定才能解脱。当他不能入定时，他很苦恼，他被必须要入定才能解脱这个观念束缚了。一旦他放下这个想法，他立刻就解脱了。他发现，解脱跟入定毫无关系。解脱只需要放

下眼前的那个执念。

一个人认为修行就要吃素，当他看到同修吃荤，他就起了分别和评判的心，因此生出烦恼。当他改变了这个观念，不再坚持认为吃素是修行的关键，他解脱了。他从那个执念中解脱了。

一个人认为修行就要断淫欲，而他无法断除淫欲，他被这个一定要断除淫欲才能解脱的观念束缚了。当他不再执着这个观念时，他立刻解脱了，从眼前解脱了，而这，跟断除淫欲毫无关系。当他再次升起这样的观念，他再次放下，他再次获得解脱。

是什么困住了我们？知见和观念。什么是解脱？没有任何固有的观念和知见。所以，佛是无知见的人，解脱者是不相信任何观念的人。

解脱永远是在当下，是在具体的事情上不住，在具体的观念中转变观念，在一个个被困住的念头中跳脱出来，而不是在未来解脱，不是在想象中解脱。解脱不是沉入观念，而是从观念中走出来。

一念不住，一念解脱。念念不住，念念解脱。

去看到自己固有的观念，质疑它们，松动它们，在放下观念的瞬间实现解脱。

修行永远是针对那些有所住的心，有所执的念。若本无烦恼，亦无执念，则不需修行，不需要解脱。一切时中，自性自如，无拘无束，心无执着，即本解脱。

朋友，修行不需要断除任何事情，只是断除对各种事情的评判和执念。你要关注的不是做或不做什么，而是以不住的心态去面对一切人、一切事。当你心无观念，你会在一切事中解脱，会在一切境中自在。

记住，束缚我们的，永远不来自事情和他人，而是来自我们的观念。松开那些观念，跳过种种修行，直达解脱。

最上修行，最妙法门

居士：师父好，我每天都会按照你提供的方法做功课，比如诵经，坐禅，发呆。我也会做家务，收拾房间，洗衣、买菜、做饭。但是我每天仍有大量的时间无所事事，不知道要做些什么，心还是隐隐不安。请问师父，我不能安心，是因为我做功课的力度不够，还是别的原因？

答：所谓的功课，是指在做一切事时，都很专注，都很安心，都活在当下。做一切功课都为安心，如果能直接安心，又何须做一切功课？

你扫地时专注吗？你走路时专注吗？你擦桌子时专注吗？你吃饭时专注吗？你开门时专注吗？你关门时专注吗？

居士：我做家务时有时会急躁，不是太认真，也不知道专注没专注，就是想赶快做完了，好去打坐，或是去读经。我在打坐或诵经时就很安心，但是在做事时，有时不知道心在哪里。

答：执着形式上的功课，就会轻视平时生活中做事这个更重要的功课。在我看来，做一切事时缓慢、专注和安心，才是更深入的修行，更持久的修行，更有效的修行。

扫地时，每一个动作，都了了清楚，犄角旮旯，都要扫到，把心安住在扫帚和地面上，眼看到，手扫到，簸箕收到。

若能如是扫地，胜于念咒诵经，超过打坐无为。何以故？动上有不动，第一义不动。

擦桌子时边边沿沿都要擦到，每个动作都不要着急。不仅擦桌面，桌子的边沿，桌腿，侧面尽量都要擦到。眼到哪里手到哪里，心到哪里。

洗抹布时，水花不要溅到四处。拿桌上的东西时，不要掉落和打碎。若能如是擦桌子，即是如是住，如是降服其心，亦是应无所住而

生其心。何以故？住无住故？心无妄故，念念空故。

叠衣服时，每件衣服展开，衣领衣袖铺平，折好，放好。一件一件，慢慢整理，不急不躁，每一个动作，了了清楚。一打妄想，立刻回到叠衣服的动作上来。

如是叠衣服，即是修禅，即是最好的功课，是最妙的修行。离此之外，没有任何事等着你去做。即是不离当处常湛然，觅即知君不可见。

做任何事，记住，要慢，要稳，要缓。

坐下时，要慢，起身时，要慢；抬腿时，要慢，放腿时，要慢。说话时，要慢；抬头时，要慢；拿东西时，要慢；放东西时，要慢；吃饭时，要慢；夹菜时要慢；咀嚼时，要慢，吞咽时要慢。

当你缓慢地做一切事时，再无大小事，再无重要的事与不重要的事，再无急迫的事与不急的事。

生活中如此，工作中如此，起居时如此，待人接物时如此，把眼前的每一件小事做好，安心于这些事，在所有的事中都能安住，都无妄想，这样才是真正的修行，才是真功夫。

在所有的小事上用功，持续地训练专注和觉知，胜于每天思惟甚深的道理。

在平常的生活上安住，持续地练习居一切时不起妄念，胜于入甚深禅定与得六神通。

在每个动态中无求，持续地练习心无所住，是真禅修。

在每个无聊中安住，持续地护好自己的每一心念，是名寂灭。

在每个琐碎中知足，持续地修习心无所得，是名圆满。

不要执着功课的形式，学会在任何事上离念，不住，安心，持续训练，久而久之，自然诸识不惑，诸妄不起，烦恼不生，是最上修行，

最妙法门。

一切的存在，都是为了让我们看到自己

问：师父好。我目前 44 岁，有两个孩子，大孩子 16 岁，小孩子 8 岁，有一个老母今年 73 岁。因为孩子沉迷手机，从中考以后感觉就像变了一个人一样，天天一个人把自己锁在房间里，从今年高一开学至今几乎都是请假状态，目前大孩子不听父母的任何话，没有一点敬畏之心，稍微说一句不顺他心的话，就对我非打即骂，看到我就像是仇人一样，想置我于死地。我老公是比较老实的人，也管不了这个孩子。我感觉如果继续这样，我会有生命危险，我想离婚，离开这个家，这是我想到唯一解决的办法，请师父指点一下，我该如何是好。

答：所有的敌对并不来自于外在，而来自于我们内心的防御和敌对。你的恐惧和焦虑也并非来自孩子，而是来自于你自己。

如果你对孩子毫无要求，他对你就没有任何反抗。

如果你只是无条件地接纳孩子，他对你就不会有这样强烈地反应。

如果你只是爱你的孩子，像他在婴儿时拥抱他，允许他，他就不会再对你有任何恶意。

所以，所有的问题，是你施加给孩子，然后从他那里反弹给你的。

撤销你对孩子的任何期望和要求，允许他不上学，允许他玩手机，允许他无所事事，允许他颓废，允许他冷待你，允许他不听话，允许他做任何事，接受他呈现的任何状态和样子，尊重他，就像尊重一个圣者一样尊重他，看看他会如何待你。

怎样才能允许和接纳孩子？允许和接纳自己。

怎样才能对孩子零要求，零期待，零干涉？对自己零要求，零期待，零干涉。

怎样才能无条件地爱孩子？无条件地爱自己。

你不需要对孩子做任何事，你只需要静下心来看到你自己。

看到你自己，你就会看到你的孩子。当你真正看到，你才会理解，才会懂得，才会爱。

你怎么对自己，就会怎么对他人。你怎么对他人，他人就会怎么对自己。

所有别人对待我们的方式，都是我们对待别人的方式的瞬间反馈。

所有我们对待他人的方式，都是我们对待自己方式的延伸。

所有我们指责别人的缺点都是我们内心缺点的反射。

所有我们不爱别人的地方都是我们不爱自己的反照。

我们看不到自己快速的心念和投射，以为是别人对我们有恶意。事实是，如果你感受到了对方的恶意，那恶意一定是你先发出的。

看到这一点，觉察到自己的心念，别被它带入评判和分别，这个世界和所有人对我们就会绝对的安全和友好。

你想离婚，想离开这个家，这没有问题，那是你的自由，你随时都可以做出这个决定。但是，这样做并不能解决你的根本问题。

你的根本问题是把心思过度放在了孩子身上，放在了外境上，而忘记了关注自己，忘记了爱你自己。就算你离开了他们，你还会习惯性地关注外在，而不知道去认识自己，去觉察自己，去允许自己，去与自己和解。

你的孩子就像一只被困在了笼子里的动物，是你亲手用自己的观念和想法把他关到了一个他不想生活在其中的笼子里。你只需要打开那扇门，撤销所有对他的期望，他就会重获自由，从而也不再对你有任何敌视。

孩子是让我们醒来的礼物。孩子不是用来管教的，而是用来爱的。

虽然孩子有时看上去是那么的古怪、冷漠和陌生，要知道，那古怪、冷漠和陌生来自于我们自己。

一切的存在，都是为了让我们看到自己。

借助于孩子，我们要爱的并不是孩子，而是自己。

借助于孩子，我们要帮助的并不是孩子，而是自己。

借助于孩子，需要成长的不是孩子，而是自己。

孩子是我们内心的写照，也是我们自己的缩影。

孩子是我们的镜像，他们的存在就是为了让我们看到自己。

改变你自己，他会随之改变。

遇到所有的境，先从自己身上下手，先了解你自己，再接纳你自己。对自己零要求，零期待，零干涉，你就能对别人零要求，零期待，零干涉，从而接纳一切人，尊重一切人。

你怎么对自己，就会怎么对别人，同时，别人也就会怎么对你。

一切都从认识自己开始，那才是解决一切问题的钥匙。

过不纠结的人生

看病时就踏踏实实看病，不看病就踏踏实实不看病，别看病时想着不看病，不看病时又想着看病。得病本身对自己都没那么大伤害，纠结伤害最大。

孩子上学就让他踏踏实实上学，不上学就让他踏踏实实不上学，别纠结。上不上学不是人生的重点，人生的重点是与家人一起度过所有平常快乐的时光。

不离婚就在一起好好过，在一起过没什么错。想离婚就干干净净离婚，各过各的，离婚没什么错。别纠结，不要在一起过，想着离婚；离了婚，又想在一起。能干点别的事就干点别的事，别整天纠结一件

事。

上着班，就好好上班，积极地干好自己的工作；不想干了，就立刻辞职，不要强迫自己非要上班。就怕一边上着班，一边想着辞职；一边在家里闲着，一边又觉得闲着不好。上班也好，闲着也好，只要你接受自己，只要你没那么多欲求。

干什么就干什么，不干什么就不干什么。干什么，干好它，不干什么，把心安下来，就不干了。别干着想不干多好，不干想着干多好。纠结的话，白白受苦。受苦就好好受苦，别太过分，别对自己那么残忍。

一切事都是想出来的，能不想，或不信于所想，什么事都没有了。

世间事就这么点事，一切事你认为它是事它就是事，不认为它是事就不是事。关键是你怎么认为的，重点是你是不是把它当回事。事不重要，你执着了，就重要了。看淡了，不执了，所有的事都是破事。

事无大小，无轻重，无贵贱，无缓急，心生执着，心有取舍，心有得失，事有好坏，境有顺逆。

人活一世，本来没事，不过梦一场。当真了，一句话能把人气死。不当真，死了也不是事，僧肇，二祖，岩头，将头临白刃，犹如斩春风。

一切事都是梦事，梦醒了，随顺生命，轻松无苦地活着而已。吃药也开心，不吃药也开心；上班也开心，不上班也开心。做一切事，不过是游戏世间而已，不再跟自己较真。

梦醒了，结婚也开心，一个人也开心，有孩子也开心，没孩子也开心。做什么，不做什么，都不再重要，知道一切都留不住，都不是真的，那才重要。

梦醒了，梦里的一切都会放过，不再把捉，不再执迷，不再强求，

不再占有，心中总是空空无物，不挂一事。

不要在事情中纠结和较真，多在心境上醒来和觉悟。

不要在对错里浸泡和纠缠，多在心安处用功和着手。

不要在得失里算计和谋划，多在空无中释然和解脱。

走出妄念，放下得失，回归零点，回到平常，接纳一切，拥抱发生。

所有你纠结的都会过去，所有你在意的都是虚妄，所有你焦虑的都是偏执。放过自己，活在当下，跳出虚妄，安住真实。

你唯一可以相信的是，没有什么可相信的

当我对一个人说心经是伪经时，如果你对此产生疑惑，说明疑惑不是我带给你的，是你自己从内心深处就不相信心经是真经。如果你对此绝对相信，那么，不管任何人提出任何说法，你都不会相信。

就好比有人跟你说，你不是人，而是一只猫，你是绝对不会相信的。如果你相信了这种说法，说明你对自己从来就没有信心。

所以信心永远来自于自己，否定也来自于你自己，跟外界对你的评价毫无关系。

如果你对自己没信心，你就会轻易地被外界的信息干扰和影响，你就永远无法自己做主。

自己去建立对一切事物的认知吧，不要被任何人影响。当佛陀的话你都不再相信和执着，你便开悟了。

一个人说，大象的鼻子都是后天安上去的，你相信了他的说法，到处去跟别人讲，所有人都笑话你，你最后发现自己被那个人骗了。你怨恨那个人，认为这一切都是那个人的错。其实，你被别人取笑跟那个人没关系，跟你盲目地相信他有关。

如果你不懂得反省自己，而一味地抱怨那个人，下次，你还会被别人所骗。

一个人对另一个人说心经是伪经，另一个人就对心经产生了怀疑，于是他开始抱怨这个人让他对自己无比信任的东西产生了怀疑。这种怀疑并不来自于说这种话的人，而是来自于他自己对自己的怀疑。有人对此评论说，一个人毫无缘由地说谎骗人，这是不对的。

你要关心的不是别人骗你是对是错，别人怎么说那是别人的事，那是别人的自由，你永远无法控制和主宰他。你能主宰自己的的是对他所说的话作何反应，你可以不相信他，这才是重点。

一味地抱怨别人毫无意义！好好地关注自己的心态，训练自己独立观察事物的能力，不要被外境所动，那才是你要做的事。

所以说，所有骗你、伤害你的人都是你的恩人，他们是来叫醒你的，是来提醒你回到你自己那里，提醒你不要执着于外境，不要沉迷于怨恨别人之中。否则，你就会一直受苦，一直遗失本心，一直找不到自己，一直心向外跑，无法自在。

可能有人又会说，那骗人和伤害别人的人就没有错了吗？你又迷了！

他们有没有错能改变你受害受苦的事实吗？能让你不再相信他们吗？

他们咬了你一口，是想咬醒你，而你还在这里执着对方有没有错，不是太愚痴了吗？

不要关注他们是否有错，你要关注的是自己如何不被他们影响，不被任何想法所骗。想要不被外界影响，就不要相信任何评判，不要相信自己头脑里出现的任何观念。松动你对事物持有的各种知见，你就不再被任何问题所困。

这个世间只有一个牢笼，就是你的大脑和你对它的相信。
切记：你只需要相信一件事，那就是没有任何事需要相信。

活着，活出你的本性

活着，活着，你真的在活着吗？是作为妄念和执着活在死板的概念里，还是作为无住的智慧灵活地存在着？

松开自己固有的认知，从所有僵化的教条中醒来，人才能真正地活着，无苦地活着。

人真正打开自己的观念，才是活的。没打开自己时，人虽活着，却是死的。

开悟的人，仅仅是心性灵活，思想活跃的人，没有坚持什么的人。

你的心灵活吗？你有没有死死坚持的事？如果有，那是你受苦的
唯一之因。

放下你坚持认为的观念，你便真正活过来。

活着，跟肉体没关系，那是心性的事。

活着，跟形质没关系，思想观念随时变通，那才是真正的活。

活着，跟死活没关系，跟能不能随时放下自己固有的认知和观念
有关。

有的人活了一辈子都是死人，因为他的思想观念死板、坚固、僵硬。他坚持他的认知，并为此受到种种束缚和痛苦。

而有的人，就算他已经离开了这个世界，但是他的灵魂、思想、
认知灵活多变，他仍旧是一个活在这个世界上的人，他仍能影响无数
人，他的生命仍能在无数人的思想中延伸、存活。

做一个真正活着的人，而不仅仅是身体活着的人。

做一个思想灵活、灵动、充满灵气的人，而不是思想陈腐、僵硬、

老化的人。

做一个生气勃勃、生机盎然、生动鲜活的人，而不是一个到处评判定义、循规蹈矩、死气沉沉的人。

让自己的心活起来，动起来，变化多端，无拘无束，自在无碍。不要被任何观念捆绑，不要被死灭所缚。

让自己心无知见，心无观念，心无评判。做一个对一切都没意见，真正鲜活灵动，如云如水的人。

经云：是法住法位，世间相常住。让佛法活起来，让自己活起来，让本性活起来，不执一法，不住一法，不舍一法，不灭一法。一切时中，自性自如。一切事中，灵动妙用。

若心不住，万法清净

人们对因果的认识大多停留在迷信的层面上，认为做了什么，就会受到什么果报。比如在寺院过斋，就一定要供养钱财，否则将来要加倍偿还；堕胎杀生，会有诸多恶果；经典要妥当安放，否则会就什么样的结果。这些都不是真正的因果。通达真正的因果，要了解心和实相。

罪从心生，还从心受。心若不住，罪则不生。若能无心，果报即无。因果幻化，虚妄不实，以住着故，则枉受报。

不是你做了什么而有因果，是你做什么时用的心而产生心里的感受，以及未来时中仍旧如是用心而感受到的，是名因果。

不是你杀生就会受苦，而是你杀生时心中的嗔怒、无明和敌对产生的苦。若心中无怒、无嗔、无无明，觅杀生即了不可得。

不是你偷盗就会受苦，是你偷盗时的紧张、恐惧、不安以及由此带来的各种惩罚让你受的苦。若你心中没有紧张、恐惧和不安，世间

即无偷盗之事。

不是你邪淫让你受苦，是你行事之时的贪着、爱憎、占有、畏惧、消耗等内心的感受让你受苦。若心中无有贪着、爱憎、占有之心，世间即无淫邪之事。

不是妄语让你受苦，是你正恁么时，心中不安、羞愧、自我否定、对自己的种种评判让自己受苦。若心地坦荡，无妄分别，世间一切言语即非妄语。

不是你吃肉、喝酒、抽烟、两舌让你受苦，是你正做这些事时心中妄见能所，妄生分别，迷失心性，妄生事端，不堪忍受，而让你受的苦。若能一切时中，清醒自在，无拘无束，无妄分别，即一切无碍，皆为清净，逍遥自在。

不是你谤佛、谤经、谤僧让你受苦，因你诽谤时心中的自我、傲慢、对立、我执让你受的苦。当你正诽谤时，而心中无憎、无怨、无厌，你无苦可受。古人呵佛骂祖，无一受苦。何以故？心无恶故。

不是你干了什么或不干什么而有因果，而有苦受，而是你心里怎么想，心是否住着，心是否挂碍让你偿受果报。若心无所住，终日做一切事，终无苦受。若无疑，决定透得过一切法，则一任作为，终无果报。

古人云：若能无心于万物，则罗欲不为淫，福淫祝善不为盗，滥误疑混不为杀，先后违天不为妄，昏荒颠倒不为醉，是谓无心也。无心则无戒，无戒则无心，无佛无众生，无汝及无我，孰为戒哉！

故知法由心生，罪由心有，因果由心而起，果报由心而受。万法唯心，若能无心，即一切法不生。若心无住，则万法无咎。

生命的礼物

师父好，我多年以来一直听不到声音，对此非常痛苦。请问师父六根不健全的人也能开悟见性，也能解脱生死吗？

答：不管什么来到你面前，如果你无法回避或拒绝，请接纳它，那一定是一份礼物，来自爱的礼物。

如果你的眼睛看不到了，你正好可以向内看，了悟色即是空。

如果你的耳朵听不到了，你正好可以不听是非，聆听内在的寂静。

如果你的鼻子闻不到香味了，你正好可以远离香尘，身心不动。

如果你的味觉出了毛病，你正好可以不贪味道，安于无味。

如果你的腿瘸了，你正好可以坐在轮椅里停止一切的造作，领悟诸行无常，是生灭法。

如果你的手臂断了，它在启发你，停下那双一直向外抓取的手，停止那双到处干涉、到处插手别人事情的手。

如果你的屋子倒塌了，你要想到，在你心上建立的一切都会倒塌，你所拥有的一切都是无常的。

路上堵车了，在你没办法绕路前行的情况下，好好在车里眯一会眼睛，安静地与自己待一会，你会发现那很舒服，当你不再想改变你不能改变的事情。

你的房子漏雨了。如果你无法立刻把房子修好，那就先坐下来，好好地欣赏雨水从屋子里流过。如果你的心里到处是阳光，一点雨水根本就不会让你的屋子变湿，相反，而会让它更有诗意。

如果今天有人诽谤你。请对那个诽谤你的人微笑，那骂声是让你看到自己的我执还有多少。如果你根本就不执着自己，对方的谩骂就立刻失去了力量 and 意义。

如果你的父亲或母亲离世了。那是一份关于离别的礼物。谁说人生只能相遇而不能离别？谁说离别就不再相遇。不要被离别的假相所

骗，有一种无法分开的东西一直存在，那就是爱。离别会让爱变得更深，更纯粹，更长久。

如果你的身体突然间病了，它要告诉你，身体是无常的、不真实的，不要再执着它。身体并不是真正的你，有一个永远不会病，不会坏的，那才是真正的你。

如果你突然间失业了，失恋了，失业能让你直面贫穷和一无所有，离开一个人也许能让你学会独立。

所有来到我们面前的事一定是一份礼物，除非我们的眼睛只盯着事情的表面，看不到它背后的善意和提醒。

爱会用它最神奇的方式降临在我们面前，当然，有时也会用我们不喜欢的方式。

不管怎样，所有出现在你面前的都是为了引领你见到生命的真相：生命会以爱的形式永恒存在，你会以爱的形式永恒存在。

向内看，莫执于外。去领悟那个不会坏的，去安住那如虚空般明净、广大、无限的存在，然后放下领悟，直接与它默契，成为存在本身。



最上直指 示汝真心

人天欢喜 世界常安