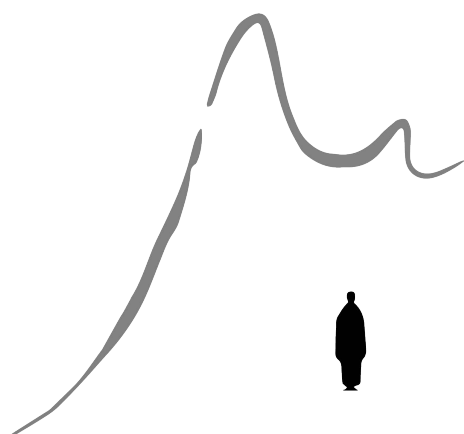


无

忧

园



无忧园



目 录

写给自己的情诗.....	1
无忧园.....	4
我之寺院.....	5
不如坐在自己的小院里.....	7
不辜负自己.....	9
身穿袈裟，心已还俗.....	10
我以这样的方式爱你.....	12
从观念的牢狱中解脱出来.....	14
一次只做好一件事.....	15
采一茎草给你.....	16
一颗安静的心.....	18
各自的修行.....	19
行者的禅院.....	20
新年祝福，共沐心光.....	23
解除痛苦，那是佛法的唯一意义.....	24
生命之花，永不凋零.....	26
有你陪伴，人间值得.....	27
自性法身佛的指引.....	29
同气连枝，万法为你.....	31
与它在一起，最好的治愈.....	32
爱上别人，不如成为自己。.....	34
回心便是佛，莫向外头看.....	35
姐做主.....	37
女老歌.....	39
论福报.....	42

蛇在汝心.....	44
我爱你.....	45
云门公案.....	46
云门公案续.....	54
雪窦与韩大伯.....	59
禅师什么也不教.....	64
安居于平常的宝岛.....	67
最美的监狱.....	68
你只负责真诚.....	70
你变了，世界才会变.....	72
当我把心收回到自己这里.....	73
你每天练习的，才会成为你内在的.....	75
停下来.....	77
修行是解决自己的问题，不是他人的问题.....	79
自给自足的爱.....	81
问题出在哪里.....	82
怎样识别并找到一个好老师.....	84
谦卑的泥土.....	86
一切都在你的内部进行.....	87
依报随着正报转.....	88
吾辈之乐.....	90
谁才是那个更需要救助的人.....	92
你先安心，才能让别人安心.....	93
观雨听禅.....	96
普行恭敬.....	97
除了我们的妄想，没有人痛苦.....	98
苦从心生，非从境有.....	99

一个觉悟者的生活.....	100
我心里常怀着爱.....	102
开悟，没有那么难.....	103
那不是见性，什么才是真见性.....	105
行云流水般的生活.....	108
快乐的真谛.....	109
世间最美的事.....	111
觉知，那才是你最亲密的伴侣.....	112
回到当下的力量.....	113
心不外游，长处极乐.....	115
让它发生.....	116
快乐属你.....	118
真实之中，没有任何真实存在.....	120
我所说家.....	121
平淡如水的日子.....	124
具见地，有功夫，得真解脱.....	125
日子无需太好.....	126
你若安好，便是至爱.....	128
你是一朵永远开放的花.....	129
吃素与吃荤.....	131
修行，从淘米开始.....	133
向异类中行.....	134
我的生活.....	135
你很美.....	138
觉者的角度.....	140
这一切，真好.....	142
我能掌控的只有当下.....	144

你唯一能做的事就是享受.....	145
禅定是大妄想.....	148
禅非坐相，非关坐卧.....	149
你的生命只需要一天.....	151
禅修与觉知要领.....	152
疼痛的意义.....	154
享受这样的修行.....	156
触摸佛心.....	158
每件事都很重要.....	159
无依的生活.....	161
请停下来.....	163
把那体会扔掉.....	164
开悟中没有“狂喜”.....	165
快乐在意识的外面.....	167
谁在出轨.....	168
意见，意剑.....	170
关心，关闭虚妄，打开真心.....	172
走开，是有力大人.....	174
你要解决的不是问题，而是执着.....	175
那很好.....	177
你是实修者，还是幻想家.....	179
拥抱的魔力.....	180
百无一用是禅师.....	181
所有的发生都是为这一件事而来.....	183
定海神针.....	185
活着就好.....	187
华丽转身.....	188

我爱你，是吗？	190
你没问题，世界 OK	191
独立的人，最美的人	193
我不关心这个世界发生了什么	194
做一个安静的人、发光的人	196
世间最美	197
关于癌症	198
实修，实修	200
过没有目的的人生	201
操控	202
你的真实真份	203
投降是甘露，认输是法宝	204
祖佛无法与人	206
放下心中那根控制的线	207
自由，来自无依的勇气	208
真正的风和日丽是与自己在一起	209
关心，是一种伤害	211
美好属于你自己	212
活在当下，需要训练	213
管好你自己，那是唯一的道德	215
在心上种下美好的种子	216
回到当下的力量	218
学山禅话	220
法身说法	221
你安心了吗	222
你离自己越来越远了	225
你的心在自己这里，还是在别人那里	227

成为自己，忘了自己.....	228
谁是那个需要被帮助和引导的孩子？	230
头脑的领悟与心上觉知的区别.....	231
死亡并不存在.....	233
管好自己，天下大吉.....	235
心会做出选择.....	236
放下与放心.....	238
停下来，你会打开另一个世界.....	239
禅师的智慧和手段.....	241
浴佛节.....	242
关于不对治.....	244
你抑郁了吗.....	245
你不需要努力.....	247
让觉知来到你的生命，永远不晚.....	248
体验到的，永远不是佛性.....	249
击碎你的假修行.....	251
修行的目的.....	253
寂灭之乐.....	255
听你自己的.....	256
放一线而拥无限.....	258
转念是结果，远离是关键.....	259
与自己多待一会儿.....	260
在红尘中修行骗了多少人.....	262
声闻人身上的花.....	264
人生中真正闪光的时刻.....	265
真正的善行.....	267
附体.....	268

你不是和某人在一起，而是和自己的想法在一起	269
善逝.....	271
小心意识的门.....	272
学山法语.....	274
地藏赞.....	280
接受什么，什么就会消失.....	280
退一步，海阔天空.....	282
你的孩子本来是天使.....	283
一物不为.....	285
倡导练习一物不为.....	287
想弄明白什么的心正是轮回的心.....	288
将一物不为延伸到生活中.....	289
和万物在一起，就是和自己在一起.....	291
千圣亦不识.....	292
你在哪里满足，你就在哪里解脱.....	294
应无所住而生其心.....	295
安居清凉山.....	296
穷，最美妙的存在.....	298
悟后的修行，最简单的修行.....	299
劝世谣.....	301
超度.....	301
让他们消失在自心的宁静中.....	303
谢谢你，病苦.....	305
生命的意义.....	307
在最低的要求里，享有最高的人生.....	308
零要求，零干涉.....	310
真正的修行.....	311

如何供养善知识..... 312

你何时歇下求觅之心，何时得道..... 314

家庭，是你的道场..... 316

当你是自由的，真正的接受才会发生..... 318

你自己的问题解决了么？..... 319

我虽然爱你，但那与你无关..... 321

照顾好老公，就是你的修行..... 322

不要再次错过他们..... 324

让它过去..... 326

修行的核心，解脱的关键..... 327

自己给自己的，才是永恒..... 329

虚度光阴..... 330

回到心头，那里什么都没有..... 332

在家修行秘诀..... 333

回到概念未生起的地方..... 335

如果你爱我，先爱你自己..... 337

如何透过他人照见自己..... 339

把生活过成诗..... 341

禅师的诗..... 344

写给自己的情诗

如果我爱你。

我不过是爱自己爱你时的那份幸福。

如果我写诗给你。

我不过是在给自己的那念美好的心意写诗。

如果我想你。

我不过是想和优雅的自己在一起。

如果我赞美你。

我不过是享受赞美你时的那份用心。

如果我对你谦卑。

我不过在接收我自己送给自己的谦卑。

如果我尊重你。

那是因为我爱自己。

我以尊重你的方式来爱自己。

我选择了以尊重的方式来滋养我自己。

如果我原谅你。

我不过是放松了自己的心。

我放过了自己。

如果我向你微笑。

是谁先接收到微笑呢？

当然是我自己。

如果我芬芳馥郁。

是谁先浸泡在芬芳中？

当然是我自己。
如果我要带你过河。
是谁先到达彼岸？
当然是我自己。
如果我变成大地。
选择托举你。
是谁变得厚重而坚固？
当然是我自己。

如果我选择对你友好。
我拥抱的是自己。
如果我对你如同对待婴儿。
我自己的心先收获婴儿的柔软。

如果我爱你。
那不过是爱我自己。
如果我赠予。
那接受的一定是我自己。

如果我推开你。
推开的也一定是我自己。
如果我厌离你。
厌离的也一定是我自己。
如果我对抗外境。
我不过是对抗自己。
如果我嗔怒、杀伤。
我不过是在向自己举矛戈。

不论我对你做出了什么。
那都立刻回到我这里。
不论我对你诉说了什么。
它们都刻在了我的心上。

我与你是一颗心上的两朵莲花。
从我这里撒下的。
都同时浇灌在你我身上。
我与你连理枝、比翼鸟。
从我这里长出的
也一定蔓延到你身上。

如果我爱你。
我不过是在爱自己。
如果我和你和好。
我一定是想与自己和好。

如果我给你写这首长诗。
我不过是在向自己表白。
如果我深情地注视你。
我不过是爱上了自己。

无忧园

我无忧园，能结不烂果。
有人尝一口，能生不老国。
临街望桂落，沿墙凭玉兰，
草幽生栀子，椅深卧处宽。
日日看清池，夜夜沐月华。
秋深不觉冷，冬雪正合眠。

我园甚久远，那堪威音畔。
鱼龙变蜉蝣，我心无改变。
你有千千结，他有百般愁。
细雨忽然来，打湿我花洲。

我园甚青绿，秋冬不侵色。
只因智慧雨，昼夜常洒落。
世间多烦恼，劝君少操劳。
君心若不安，步我无忧园。

我园生命新，不劳园丁勤。
天雨及时灌，和风四季绵。
有枝从不剪，有力无处渲。
土地甚优沃，解脱果满园。
不劳读经论，园中甚滋润。
意清凝甘露，心净生妙莲。

一池心净水，居于园中央。
智慧方便果，种植在两旁。
盆栽常青树，花开死不了。
坐于法空座，脚踩常寂光。

我园不迢迢，回头即得见。
无阶亦无梯，无门无防限。
是人皆可入，无客亦无主。
园中花奇美，随意可采撷。
其香无物比，能熏解脱衣。
园中有一草，能解百忧愁。
捻得一茎去，能度生死流。

我之寺院

问：师父住什么寺院？

答：我所住寺，举世罕见。

直心是我寺庙，无委屈故。

天真是我寺院，不修饰故。

不染是我寺院，知一切空故。

不滞是我之寺院，心无依止故。

常自满足是我之寺院，以无所得故。

我所在寺院，无院无墙，无所障碍，无门无室，不出不入。

我之寺院，无晨钟，无暮鼓，无大殿，无课诵。我之寺庙，不持戒，不坐禅，不读经，不修行。我之寺院，无佛像，无香客，不见人，不见鬼。我之寺院，无住持，无僧众，无知客，无监院。

我之寺院，出入自由，而无所出入。往来自在，而无往来。

我之寺院，如庭院，如闹市，如街道，如公园，而常安然静谧。我之寺院，花鸟鱼虫，人畜鬼天，各住其位，互不相扰。

我之寺院，不礼拜，不问讯，不回向，不忏悔。不做佛事，不求往生，不超度死者，不为众生祈福。

我之寺院，无名无姓，无相无形，不供三宝，不接僧众。我之寺院，无观音、无地藏，无文殊、无普贤。我之寺院，不设佛位，不设祖室。无四大天神，无天龙护法。

我之寺院，举世难识，佛亦难入。我之寺院，菩萨难修，罗汉难盖。我之寺院，非是世法，非是佛法。我之寺院，千金难买一砖，万世难盖一间。

我之寺院亦有佛殿，亦有禅堂，亦有佛，亦有祖，亦有僧，亦有众。亦有天龙，亦有护法。

无烦恼，无忧虑，是我之佛殿。不见是非，不管闲事，是我之禅堂。天真自在，任性而活，是我之古佛。绝学无为，息虑忘缘，是我之禅祖。无执、无

依、无畏，是我之三宝。无功可施，无课可上，是我之僧众。

不起心外游，是我之天龙。善护于念，是我之护法。冷酷是我观音，无知是我文殊。放弃是我大势至菩萨，无能是我大行普贤。

我之寺院，在家亦得，在寺亦得。在家心安，家即是我寺院。在寺不安，寺即是我俗家。在家无事，家即我伽蓝；在寺有事，寺院成我病院。我之寺院无吵闹，我之寺院无指责。我之寺院无争论，我之寺院无过失。

是人皆可来我寺院出家。但来我寺院出家更难。是人皆可浏览我寺院，但来此者须有法眼。

来我寺院出家者，安得心即为你剃度，识得本即为你授具足戒。来我寺院修行，妄心不生，即是首座。不取于相，即是和尚。随方解缚，即是知客。不见问题，是我监院。一切不顾，是我维那。贪心不起，是我檀越。法食常饱，是我典座。寂静是我梵呗，独处是我钟鼓。平淡无奇，穿衣吃饭，是我家风。悟无所得，长卧于床，是我住持。

安心是我方丈，休息是我法堂。禅悦是我坐垫，法喜是我斋堂。一心不生，是我持咒语。一物不为，是我寺功课。

在我寺者，无老少，无男女。不剃头，不蓄发。无喜无忧，无爱无憎，无怨亲，无好丑。能如是安心不起分别者，是我寺常住。

若安不得心，纵证四禅，亲见极乐，亦是外道，是在家凡夫，不得住我寺院。

若不得安心，纵听众如云，学徒成千，德播四海，智如舍利弗，只是俗间大德，我之寺院不得梦见。

你问我住何寺？有似即不住，有住即不寺。

你问我寺院。我之寺院，自古上贤尚不识，造次凡流岂可明？我如是说，你如是知，是我寺院法音。我亦无说，你亦无听，是我寺院住址。识得此寺，许你成佛。住得此寺，拜你为祖。

不如坐在自己的小院子里

感受这个，感受那个，
不如感受微风环绕长躯。
看这个，看那个，
不如看阳光从紫藤叶子中间穿透，邂逅眼睛。
听这个，听那个，
不如听众鸟齐鸣，野雁声声。
闻这个，闻那个，
不如闻青草芳香，菜根淡香。
和这个在一起，和那个在一起，
不如和自己在一起。
无论和谁在一起，
也不过是和自己在一起。
不论看听闻触什么，
也不过是与心游戏。
我心既柔，何物来碰？
我心既松，何物来绑？
我心既空，何须物安？
我心既真，何来诸幻？
我心既芬，何须外物庄严？
我心既止，何须戒律可持？
我心既静，不劳澄心静虑。
我心既安，不劳行禅坐禅。
若不舍一切有，真如何胜出？
若不达一切空，如何见于不空？
去这里，去那里，

不如坐在自己的小院里。
赏这个，赏那个，
不如观赏墙上树影被风吹动。
见这个人，见那个人，
不如见到自己的脚步抬起。
与你约会，与他约会，
不如与风相约，与桥相会。
看念头，赶念头，
不如哄念头，抚念头。
厌念头，除念头，
不如看破念头，成全念头。
做这功课，做那功课，
不如一物不为，妄情不生。
听这经，听那经。
不如只是站在那里，
或坐在那里。
坐在那里，
一切皆办。
站在那里，
诸法之源。
修这个，修那个，
做这事，做那事，
不过是邀你回到你的座位上。
去这里，去那里，
学这个，学那个，
不过是引你来到脚下，亲吻大地。

不辜负自己

所有的难过，都来自第一念的不觉。

所有的不安，都来自没有照顾好自己的第一念。

所谓第一念的不觉，即分离也。

分离者，离开觉知，进入头脑。心不在焉，飞往九天。

妄念才起，是故名为歌利王向外游猎。

是非才生，法网恢恢，法界蒙蒙。

离开当下，是名第一念不觉。

错失觉知，是名本地无明。

当你离开觉知，是名背叛自己。

没有和自己的觉知在一起，是名心向外游。

进入了头脑或妄想，是名舍父逃走。

第一念不和自己在一起，则念念分离，直到自己分崩离析。

第一念去往过去和未来，是名穷子伶俜辛苦五十载。

从第一念这里穷其根本，没有实性，是名直截根源。

从妄念生出悟其无生，是名海印三昧。

唯有正用当下的见闻觉知而不住于当下的见闻觉知，那才是诸佛的宝库。

唯有念念在兹，身在心在，是名般若常照常明。

故文殊才起佛见法见，便被贬至二铁围山。

何以故？以本源心上本无有见。

但全体起用而念念不住，是真实佛之知见，亦名为法。实无有见，亦无法可得。

故经云：应生无所住心。

无所住心，是名心在舍。

但有所住，有所思计，有所得，是名心离舍，而入识城。

识城者，虚妄思想之异名。

一尘才起，是名邪迷之时魔在舍。

一念回转，是名正见之时佛在堂。
一念才生，是名众生生。
一念才着，是名世界有。
众生本无生，于无生中妄见于生。
世界本非有，于无有中妄见于有。
以着生认有故，流转生死。
以念上生念故，六道煎迫。
万法从第一念上觑破，即名截断众流。
诸尘从第一念上静虑，即名金刚宝王。
诸佛皆从第一念上防护，故名善护念。
大士皆从第一念上着手，故名无惑。
说得做不得，终成自欺。
做得即道得出，方是不负自己。

身穿袈裟，心已还俗

我是一名僧人，许多人视我为僧宝，尊重我，恭敬我，供养我；要求我，期望我，担心我。他们对我有种种想象，但是，那不是我。

他们尊重供养、期望担心的不是我，那是他们心中的僧人，我只是我。

我虽然身穿袈裟，心却早已还俗。

我不得不那么做，因为只有那样，我才自由，我才快乐。

袈裟对我的意义不是穿上什么，而是脱去什么。

三衣一钵对我来说不是拿起什么，而是放下种种。

我出家的初衷本来就是为了远离痛苦和束缚，如果我不快乐，为什么我要做一个僧人？

一个僧人代表什么？难道一定是吃苦或者成为一个“圣人”吗？

我想做一个俗人，一个“回家”的人，而不是在“圣人”的观念中苦苦流浪的离家者。

但是人们似乎无法接受一个出家人有“俗心”。

不管怎样，那是人们的事。

人们随意地幻想一个出家人应该如何，我只想做我自己。

道人或僧人，那不是我，那是别人的事。

一名出家人或是一个修行者该如何如何，那是别人的事。

我只是我，一个没有名号的人，一个内心早就脱掉袈裟的人。

如果你喜欢我穿袈裟的样子，而又碰到我愿意穿，好的，我穿给你看。但是，我的心早已是俗人。

袈裟属你，它不在我。道人在你，它不在我。戒律在你，与我何干。一切在你，我只是我。

释子这个称号不能把我捆绑在一个僧人的定义里。因为人们喜欢“释迦”这个与“佛”有关的名字，所以我盗用了它。管它呢，只要你喜欢就好。但是，因为我叫了这个名字，我就认定自己是一个出家人，或者我一定要做些什么、不做什么，我死在了那里。

我不是出家人，也不是在家人。

我不是道人，也不是修行者。

如果说我是什么，那一定是别人的事。

什么也不是，那才是真实的我。

出家在家，男人女人，父亲儿子，道人俗人，这一切都与我无关。“释某某”这个名字对你有意义，对我毫无意义。它约束的是你的想象力，对我，它丝毫无力。

我什么也不是。在种种的外形和名称之下，我是梦影，我是真实；我是一切，我无所是。我只是我，一个无名的名字。我无定论，我无所属。我在你心里是什么，那是你的事，是你的幻梦。我只是我，一个不想用任何形式将自己锁住的影子。

我虽身穿袈裟，心却早已还俗。

你可能不喜欢俗气，那是你的事。你心里关于圣人的影像和期待，那是你

的事。我只是一个平常人，我喜欢平常，平常得几乎像一个市井无赖。管它呢，做一个无赖有什么不好，如果它能让我开心。

如果说佛不允许出家人如何，那是你不允许，佛什么也没说。

如果圣人的形象让一个人失去了最真实的生活体验，端坐在被人仰视的虚荣里，那是你追寻的。我只需要自然地哭与笑，吃与睡，玩与闹。我的心早已还俗，甚至俗不可耐。如果你讨厌那样的俗心，那是你的事。我心已俗，我甘之如饴。

当有一天你也能冲破一切的障碍，冲破对自己的种种要求和期待，冲破那些冠于你头顶的种种名称，不管你是谁，你一定会像风一样自由。

心已还俗，那是多么美好的事！

我怎能将这份甜蜜与你分享，如果你心居圣位？

我怎能将这份自在述与别人，如果你自居牢笼？

朋友，我不重要，你是谁，那才重要。

我出家，还俗，那不重要；你的心灵选择什么，那才重要。

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。

从观念的牢狱中解脱出来

人的执着体现在哪儿？观念和想法。

所谓放下，不过是放下坚固的观念和执着的想法罢了。

除了坚固的信念和想法，没有什么外在的东西需要我们放下。

并不是所有的观念和想法都会带来烦恼与苦。佛说，实无定法名阿耨多罗三藐三菩提。

佛法唯去执着，不去我见。

佛法唯去执取，不去诸法。

坚固的执着，执取自心幻境的信念和想法才是我们要放下的。

一时无法放下怎么办？

改变生活圈子，教育环境，接触的人和从事的事业。

亲近善知识，听经闻法，接受新的事物和新的想法。

改变观念和想法，需要修行。修行，就是改变固有的无明的观念和想法。

一切修行，都是为了改变生灭的和有为的观念与想法。

佛把这种改变和学习称为入佛知见。

知见转变过来，观念和想法就变了。观念想法变了，世界和人生就变了。

为什么？

诸法唯心所现。

有什么样的心境，就有什么样的外境，就会遇到什么样的人，就会过什么样的人生。

以佛陀诸觉悟者的智慧与观念看待世界，世界就是清净美好的。以贪嗔痴的观念、众生的观念看待世界，世界就是不净的痛苦。

如何看待世界，可以通过修行，彻底转变过来。

诸佛世尊示现世间，不过是将实相的智慧和如实的知见传达给众生，令众生从颠倒妄想中解脱轮回之苦。

只是知道一切烦恼和执着从观念生，这并不是修行，也不能改变什么。

切实地做一些事来真实改变自己固有的想法和坚固的信念，那才是修行，那样，你的人生才会发生根本的转变。

你愿意改变自己的观念，从自利狭隘的世界中解脱出来吗？

亲近诸佛教，闻法善思维，方便如实修，渐渐得解脱。

一次只做好一件事

每次只做一件事。

养成每次只做一件事的习惯，你会发现自己变得越来越安心，越来越充实。

每次只做一件事，你会把这件事做好，并且能够享受做这件事带来的快乐。

坐在那里吹风，就只是吹风，你会沐浴在风里，你会与风在一起。如果你一边吹风，一边听音乐，你可能两件事情都做不好，既不能全然地感受风，也错失了最美的音符。

听音乐，就是一心地听音乐，不要一边打扫卫生一边听音乐。不管是舒缓的轻音乐，还是肃穆的交响乐，都全心地进入每一个旋律。你可以听到作曲者的心声，你可以和每一个旋律交流。

在阳台上晒太阳，就是单纯地晒太阳，不要再捧着本书，或者看着电影。如果在太阳最好的时候，你看书或做其他的事情，你会错失那最暖的阳光，虽

然阳光照在你身上。

走路就是走路，一心专注地走路。不要东瞧西望，或者捧着手机看，那样，你可能会走错路，或者撞到电线杆上。

如果走路时单纯地走路，你还会不经意间收获更多，比如阳光、微风拂面，花香扑鼻。而这些，是你全然专注和放松时自然来到你身上的，它们是你专注于一件事所获得的礼物。

当你站在一片小水塘前，去欣赏眼前的这片水塘，它一定有它的美。不要再祈盼远方的大湖。而当你有一天遇到一片大湖，希望你也能放下自己的心事，与那大湖真正在一起。

做好一件事，你收获的不仅仅是这件事带给你的快乐，你收获的是一种能力。这种能力可以使你在做任何事时都能专注，都能投入，都能安住。

有太多的人，为了效率做事，为了功利而做事，所以事情做的多，但并不快乐。那是因为他们收获的只是外在的成功，而错失了内心的平静和安乐。

把一件事做好，再去做另外一件事。

一本书读完，再去读另一本书。

把当下过好，你才能过好整个人生。

一次，只做好一件事，你会活在今天，活在当下，活在佛国。

吃饭，只是吃饭，放下所有要考虑的事，安静地咀嚼饭菜的味道，把它们吃到胃里。

扫地，只是扫地，放下所有你认为重要的事。扫地才是最重要的事。不要越扫尘越多。

一次，只做好一件事，不管大事小事，一次做好一件事，那里有黄金，那里有如意，那里有神奇。

采一茎草给你

当我看见夕阳，我会立刻想到，如果跟你一起看夕阳有多好。

当我吃到甜甜的桔子，我会想到，如果你也能尝到这甜甜的桔子有多好。

当我走在树林里，听着悦耳的鸟声，我在想，如果你就走在我旁边有多好。

当我一个人坐在池塘边度过一个静谧的上午，我多么希望你也能静静地坐在湖边或公园里度过一段仅仅属于你的时光。

当我心中的愁云散去，开心地扫着地，或者仅仅是坐在板凳上剥豆子，我多么希望你也能过这样的生活。

按照佛陀的教导如实而行，烦恼与痛苦渐渐离我远去。我多么希望你也能认识佛陀，按照他的教导去生活，收获内心的安宁。

秋高气爽，阴雨绵绵，烈日炎炎，所有的日子，都想和你一起度过。

鸡鸣鸭叫，白鹭红柿，枯藤黄叶，这一切，我都想与你分享。

朗朗的诵经声，寂静的安禅时，行禅走路时，我们总是在一起。

虽然我们没有过促膝长谈，但是我们有不言而喻的默契。

虽然我们没有浓情蜜意，但是我们有着一同的道心。

每一次我徜徉在田野或是水边，像蝴蝶一样自由自在地玩耍，我都希望你在，他在，你们都在。

每一次我看到智慧的文字，听到优美的音乐，拍到秀丽的风景，第一时间就想要分享给你。

独乐乐不如众乐乐。

独上高楼，不如众在平川。

自乐自觉，一身安静，不如利乐有情，净佛国土。

每一次当我坐在青草之畔，我都会情不自禁地为你摘一叶青草，把它的清香带回到你身边。

每一次我看到路边隽永的小花，我都会撷下一朵，带回去，放在我们共用的书案上。

你买来了花瓶，她采撷了花朵。你淘来了杯子，她添加了果汁。这就是我们的生活，共产的生活，众乐乐的生活。

没有彼此，不分你我。共用一把摇椅，共浴一片阳光。

没有隔阂，没有争吵，共用一把铁锅，共用一个碗钵。

我一分一秒都不想离开你，亲爱的同修。

我一分一秒都不想再与你分隔，亲爱的战友。

生我者父母，成我者朋友。

世间亲属，只陪你一段时间。同修道友，生生世世同来同住。

诸兄弟，亲姐妹，此时，我虽一人独坐塘边，青山就在眼前，雏菊在风中摇曳。我会携一茎草回到廊下，将我的歌带回到你们身边。

诸同修，各位法眷属，此时，虽然你我天涯海角，心却同沐佛恩，千里同风，万里同气。

一颗安静的心

一颗心安静下来可能需要无数劫，也可能在一瞬间。

无论多久，无论这颗心经历了什么，安静下来就好，安静下来才最重要。

安静的心贵于黄金。

安静的心历劫难得。

一颗安静的心，胜过心上的一切包裹。

一颗安静的心，才是一颗解脱的心。

心若不静，纵拥有三千大千世界，亦是自欺，亦是狂惑。

心若不静，经历再多，总是空中捞摸，幻梦一场。

安静的心，不过是觉醒的心。

安静的心，不过是回到原来的心。

我们一生都在追寻的快乐，到头来才发现，停下来，你才能拥有快乐。

我们一生都在寻找不寻常的事情，到头来才发现，平常，才是你要找的不寻常。

我们一生之中见了很多很多人，去了很多地方，做了很多事。当你静静地坐在床边，你才发现，能安静地坐下来，胜于一切地奔波和造作。

当你走了很远的路，放一盆洗脚水，水流缓缓地滑过脚面，静静地泡着脚，是世界上最幸福的事。

若你心无挂碍，一盘青菜，一个馒头，一碗米粥，静静地吃着，菜、面、

米的味道没有被妄念淹没，那才是获得快乐的方法。

一把椅子，早晨洒满阳光。晚上坐在上面看月亮。快乐的生活，一把椅子就足够了。

心安静下来，哪里都是乐园，哪里都是净土。

净土不是外在的庄严，而是内心的满足与安静。

心安静下来，不用诵经，不用坐禅。只是坐在那里，坐穿春夏，坐穿阴晴，坐穿人来人往，坐穿一切沉浮变化。

心安静下来，风声变成了乐曲，月亮美仑美奂，一杯清水，可以从早喝到晚。

心安静下来，一切虚假都自行褪去，露出真实。

心安静下来，它不再追逐自己，不再奴役自己。

它静静地陪伴自己，心照不宣。

一颗安静的心并不是一颗枯寂的心。

一颗安静的心雅致、有趣而灵活。

心安静下来，只是不再追逐浮夸，并不是不享受它自己的光彩。

一颗安静的心自娱自乐，自乐乐他。

一颗安静的心始终认得自己，不再迷于自己的幻影。

各自的修行

付出与感恩是每个人各自的事。

一个人对另一个人付出，他只需要考虑自己怎么付出，自己付出时是否开心快乐。感恩是对方的事，不是付出的人要考虑的事。如果付出的人考虑到对方应该怎么感恩自己，那么，他就无法完成付出。

同样，一个人接受别人的付出，他只需要考虑怎么感恩对方。对方付不付出，付出多少，是对方的事。那不是一个人接受付出的人要考虑的。受恩者如果一直考虑对方应该给予自己什么，认为对方必须为自己做什么，那么，他就一

直无法接受到真正的恩惠，他也永远不会生起感恩心。

付出与感恩的行为都是顺于无我的行为，都是布施自我和执着的心行。所以，真正的布施者会得到快乐。而感恩的人，又同样把他的获得以另外一种方式回报回去，那同样是一种布施和给予。

付出或感恩，那是每个个体完成在自己身上的行为，与对方没有关系。

付出与感恩，那也是一颗心自我成熟的过程，它始终指向的是自己，而不是对方。

六祖大师说：善知识，各自观察，莫错用心。

尊重别人，理解别人，与别人和解，也是如此。你所给出的尊重、理解与和解，都立刻回到自己这里来。

我们对外在的人事物所做的一切，都是立刻回向到自己这里。其实你做的一切，做者是自己，受者是自己。施者是自己，报者是自己，从来没有第二人。

行者的禅院

我所在的寺院里没有佛像，没有香客。

那是山谷里的一所平常的房子。

还有一个院子。

从四面八方会一直有微风和花香袭来。

从天南海北会一直有佳人不期而至。

那是一所忘忧的寺院。

那是一片无苦的山野。

它平常的就像一间农庄。

它简单的如同农家乐。

它深远和宁静。

它淡泊而充实。

我爱这里共住的佳人，

虽然他们经常来来走走。

这座寺院并没有主人，

谁在这里居住久了，自然就成为这里的主人。

驻进这座寺院里的人会变成孩子。

生活在这里的人会返璞归真。

来这里的人会欢喜，离开的人会留恋。

这里有池塘，有炊烟袅袅；

这里有香榧，有樱桃；

这里有水牛，有萤火虫。

这里有金色的稻田，有白鹭；

这里有银杏，有梅花，有桂花，有梔子花，有山茶花；

这里有桔子树，有竹子，有雏菊，有三角梅，有古樟树；

这里有无数种鸟，有蝴蝶、老鼠、公鸡、母鸡、鸭子、大黄狗；

这里有紫藤，有玫瑰，有山坡，有溪水。

这里一树动而百树动。

这里一雨来而岚蔼聚。

这里云淡风清，天蓝水亮。

这里种菊插篱，围火烹茶。

随便走在哪里，你都会呼吸到宁静的空气。

无论你在院子里还是院子外，你都觉得那是你的家园。

这座寺院没有围墙，没有大门，没有标志，它只是一个普通的院落和几间房子。

它欢迎一切疲惫的旅人在此休息。

它为一切不安的灵魂提供住所。

流浪的人会在这里安家落户。

受苦的人会在这里找到快乐。

迷失的人在这里终于找到了方向。

绝望的人在这里终于获得了新生。
到达这座寺院，一切所做俱息。
留在这座寺院，犹如倦鸟归巢，百川到海。
它向所有的赤子招手
它为所有的行者铺路。
这里有无数的佛法宝藏。
这里有各种的以法自娱。
在这里不需要劳作，只需要捐弃烦恼。
在这里不需要担心未来，只需要过好今天。
在这里可以行禅、观雨、坐断妄想。
在这里可以水边林下，独享幽静。
这里有很多寒山拾得、懒残鸟巢。
这里有周利盘陀伽，有各种各样的婆子。
这里时间越来越模糊，
这里远离了老病死苦。
这里尘尘是宝，
这里光光相照。
这里慈心相向，
这里同心同德。
欢迎你，亲爱的法友，久远劫来的同参。
欢迎你，奔波的身体，疲惫的灵魂。
来这院子里，
到这山谷里。
这里有幽香，
这里有清凉。

新年祝福，共沐心光

愿我新的一年里看见每一个人都带着笑容。

愿我新的一年里扬弃过去的恶习：贪婪、对抗、紧张、嗔怒、傲慢、呆滞。

愿我新的一年里心真真地装进更多的耐心、专注和理解。

愿我新的一年里捐除厌恶、悔恨与冷漠。

愿在新的一年里，这扇心门更加的敞开，拥有更多的真实。

愿我新的一年里内在的世界万象更新。

愿我新的一年里对你、对他都像对自己一样柔情似水。

愿在新的一年里，我能把所有人都当成自己的儿女或父母。

愿这一天成为无数个新的开始中的又一个，让它带着我们遇到更新更好的自己。

新年是一个信号，一个提醒。

它是自己对自己的督促和唤醒。

它提醒我，过去的已过去，不可留恋执迷，深陷其中；现在的正划过，应当珍惜今天，未来的是从当下延伸，从今天开始，呵护好自己的每一念心，也照顾好身边的人。未来还没来，但我们有的是机会，有无限的可能。把握好现在，营造好今天，就会有美好的未来。

新年是我们自己给自己创造的一个童话，一个激励，一个慰问。

是你自己给自己创造的一个阶梯，一个鼓舞。借由它，让我们勇敢地迈出脚步，为自己的生命创造一间殷实的殿堂。

谁不喜欢新年？谁不愿意更新自己？旧有的美好需要守护和保留，心的温馨和新的美好更需要我们开启和创造。

愿这一天你能打破旧有的观念和牢笼。

愿这一天，你能洗尽铅华，展露本真。

愿这一天，你能脱落烦恼，唯剩真实。

愿这一天，你的羽翼丰满，独立坚强。

愿这一天你我约定，共发菩提心，携手同行，自利利他。
愿这一天，你的眼睛清澈，诸苦渐息。
愿这一天，让我看到你的笑容从内心涌到脸颊。
愿这一天，你的内心收获更多的安宁、宽容、善解人意。
愿你能从过去的泥潭中走出，看到真实的自己从来都圣洁无暇。
愿真实的你从这一天诞生。
愿这一天和未来的每一天，你能守护这新生的婴儿。
愿我在这新年的清晨里，送去这甜蜜的祝福，融化你那苦涩的冰海。
愿你在这如婴儿般的日子里，用赤子的爱融化世界。
新年新年，那是你一直的召唤。
新年新年，祝你过好心的日子。
让我在这新年的第一天，把最深的问候捎到你的心头。
愿在这个清晨，我们相遇。
让我们促膝而坐，共沐心光。

解除痛苦，那是佛法的唯一意义

在你紧张的地方松开，解脱发生了。
在你偏执的地方放手，回到中道上来，那便是解脱。
在你争执的地方谦让，解脱出现了。
在你激进的地方缓和下来，你不再痛苦。
在你僵持的地方转个身，你可能会开悟。
在你坚持的地方退一步，快要痛苦窒息的你可能立刻复活。
解脱需要的理论很少，它是一种灵活的智慧。
开悟几乎不需要技巧，它听从内在的指引。
它甚至是一种自发的力量。
它存在于我们的内心深处。

它悄悄地神秘地运作，用我们永远捕捉不到理解不了的方式。

任何理论都可以被打破，当它无法解决你的烦恼，或者给你带来烦恼的时候。

只是我们经常被从外在吸收的观念和想法干扰，不知所从，犹豫纠结。

只是我们内在的自己经常跟自己打架，被一些知见怂恿，被一些观念分裂。

我们太爱听从理论，而忘了内心真实的感受。

我们经常被理论肢解身心。

我们经常被观念误导，忘记了本性。

而有时，我们又疯狂地跟随内心的想法，全然没有节制，而忘记了跟随内心，那同样是一种理论。错误地理解它，同样会把我们带入险境。

我们总是很难把握中道。

因为我们内心有太多的所求。

我们有太多的依赖。

不知道真正的自己所需要的不过是一种平衡。

你把所有的佛法都学遍了，不过是为了去除执着。

如果你在一件事上都无执着，你可以越过一切佛法，直接成佛。

如果你学遍了一切教法，内心却还有贪嗔痴，那你所学的又有何意义？

如果你对所有人都真诚、宽容、善意，你什么都不用学。

这些内在的品质，才是一个解脱者所需要的。

如果你安静、少欲、坚忍，你不用坐禅读经。

你只需要绽放你自己，那才是真正的佛法。

如果你能经常把自己从空虚的幻想中叫回当下，那胜过学一切法，做一切的功课。

所有佛法里的功课和方法，不过是为了让你出离妄念。

如果妄念不再迷惑你，那才是真正的成就。

如果你能经常从任何的执迷和痛苦中退出，那是你内在的佛陀说法。

解决自己的烦恼，才是真正的佛法，不管你用什么方法。

解除痛苦，那才是佛陀教法的真正用意。

如果你的修行没有达到这个目的，你需要重新审视你的修行。

修行是最现实的事，是解决当下的事，它是一种调整，而不是一个定论。

调整你的心，你的想法，观念，直到你在这调整中获得均衡、平静、安乐。

生命之花，永不凋零

我曾经对很多人说过，生命没有实质的意义。

但是有人误解此意，认为生命虚无，一切无常，万法如幻，堕于空见，便不再认真努力生活，放任自流，得过且过，懒惰颓废，每天混日子。既不好好工作，也不关心别人，自私自利，眼中只有自己。修行也不认真，做事三心二意。萎靡不振，像一堆腐肉，与死人无异。整个人看上去没有一点点生机和乐趣。

一旦对实相的认识出现偏差，就会导致整个人的状态出现偏差。所以佛说，诸恶业中，邪见恶业最重。

我所说的生命无意义，那只是从某个角度上说，从世人贪着虚妄的五欲六尘这个侧面来说。我们被贪嗔痴蒙蔽，执着虚妄的自我，为这个不实的生命体，受尽苦恼和折磨，而不求觉悟。我说，那样的生命没有意义。我说，一切诸法中，并没有一个真实的个体。而并非说，一切法中没有真实。若从另一个角度，从生命的实相，从真实的角度，生命有着非凡的意义。

生命的本质并不是无常，而是常乐我净。

生命有着无穷的意义，那意义就是生命并不会消亡，生命会以不可思议的形式永恒存在。

如果生命与死亡相对，那就不是真实的生命。真实的生命中，没有死亡，没有结束，没有发生。

生命有着不可磨灭的意义。那意义就是觉悟，解脱，自在。

生命的意义是奉献，平和，理解，尊重。

生命的意义是慈悲喜舍，是谦卑、柔和、忍耐、真诚。

生命有着太多的意义等待我们去发现，去觉悟。

生命的意义是智慧方便，自觉觉他，寂静安乐。

生命并不是一个幻相，它生生不息，从未间断。

生命并不是一个个体，它是不可限量的生命整体，没有任何生命可以分开。
就像水无法和波分开，就像光无法和灯分开。

生命里从来就没有衰老和死亡。变化与衰老，那只是无明的眼睛所看到的。
生命灿烂的星河在变化中常青而不断地更新。

生命在个体中可以觉醒，从而使一滴水汇入海洋。

生命并不是躺平、怠惰、无为，而是强健有力地进取和激荡。虽然进取，
而无进取者。虽然激荡，而无有任何主角。

那些只看到生命无常而看不到恒常的人，会渐渐地失去活着的动力，会堕
于无为深坑，会停止发现生活的乐趣，会满足于寂静和自我的解脱，会厌世而
追求有余的涅槃，而无法触碰到更广博的生命的真相。

那些痴迷于空见的人，入于无为正位，不复进取诸佛阿耨菩提。犹如高原
之地，不生莲华。低卑湿地，乃生莲花。

生命有着太多的美好和意义，认识生命的主体，活出生命的灵动。不要被
生命表面的无常和诸苦所骗。认识生命真实的意义，不要被它虚幻的外在所遮
蔽。从无常、苦、无我、不净的狭隘见解中走出，实证诸佛常乐我净的永恒之
道，看到自己这朵生命之花，永不凋零。

有你陪伴，人间值得

我能做的不多，只是陪在你身边。

我需要的不多，也只是在走廊里踱步，在摇椅上打盹，蹲下来看着开了又
谢的三角梅。

陪着你，不就是陪着天空、云朵、那条散了无数次步的小路吗？

阴雨过后的晴天，我会望着天空出神。

连绵的阴雨天，我会撑着伞坐在溪边看雨滴落在溪水上。
下雾的时候，我穿梭在竹林和杂草丛中，只为了看到野雁腾地从林中飞走。
有你在，这一切都像钻石一样弥足珍贵。
一阵阵的春风也会在冬天吹来，如果你的心里早就植入了春天。
一声声的鸟鸣也会成为天籁，如果你的心里早就写满了音符。
你遇到谁，它早就在你心里画成。
就连一只毛茸茸的小狗，也早就在你的心里筑了窝。
你的生活一定是诗情画意，如果你的心里写满了诗。
你陪伴谁，那是旷劫以前就决定的事。
你陪着我，这是早就命中注定的事。
就像花在坛中，水在杯子里，房子在院子里。
树叶摇曳，灯笼舞摆。
你之所至，飞花流彩。
陪伴，如字刻在牌匾上。
如风刮在雨里。
如火被烟围绕。
苔藓长在石头缝里，你长在我心里。
鹅浮在水面上，你徜徉在我怀里。
陪伴，弥漫在天地间。
我和你，在大地上耕种，稻田为我们施粉抹黛。
草与虫，在泥土里跳舞，风为它们伴奏长鸣。
路与脚，在星辰间铺展，心为它们建造驿站休息。
衣服挂在衣架上，蜘蛛网结在老屋的墙角，书一页连着一页。
谁能把这一切分开？
河水拍打着岸。
你手里拿着糖果。
我喝着黄酒。

谁能把这一切剥离？
上午陪着下午。
黄昏陪着夜晚。
西红柿陪着黄瓜。
所有的筷子都被孩子们抓走。
最后一双筷子从孩子们的手指间滑过。
留了下来。
陪着筷笼子。
读维摩，诵涅槃。
持神咒，背祖谱。
生活就像午后的太阳，无声而温暖。
修行就像流水的车间，有序而无喧。
我陪着你度日。
你陪着我跨年。
我在走廊里踱步。
我在紫藤花下行禅。
我在屋檐下打坐。
不过是想与你相遇。
不过是想与你相伴。
只要与你相遇一次，就永远相遇。
只要有你陪伴，就值得再来人间。

自性法身佛的指引

找到你自己的节奏，跟随你内在的指引，发现你自己的心灵定律：无定论的规律，训练属于你自己的行动力。

摒除所有善知识的固定教导，摆脱所有固有模式和观念的束缚，找到你内

在的灵活性。那才是佛法最重要最核心的部分，也是你自己这尊真佛的自证佛法。

只有经过你自己一次次验证的经验，才是真正的经验，对你才有效。只有通过你的实践所得出的结论，才是属于你的智慧和见地。佛法的本质并不是在意识中证明对错与合理性，而是通过身心的经验去把握那些仅仅属于自己离苦得乐的真实智慧。那样的智慧并不是一成不变的。

我的工作并不是教你做什么，也不是把你打造成什么样子。而是来到这里的人，与你同住同行，互为镜像，彼此启迪，互相勉励。借助双方所呈现的不同面貌，来发现属于你自己的独特性，展现你内在的心性，自然而放松地呈现你自己喜欢的样子。和你一起欣赏、认同并相信自己作为存在的唯一性和不可替代性，让你完全地接纳并喜欢上你自己。

自古以来，宗门和教下的本质区别是，教下所教导的是学习外在佛陀的品质和精神，为觉悟自己做种种准备，佛陀把这样的教法称作方便法，又叫言说法。

而宗门是启发学人觉悟自己，成为自己，开发自心中的智慧和一切属于你自己的品质。那些品质的样貌，可能与佛陀呈现的完全不同。这样的法门，超出了我们平常的想象，没有任何定法。佛陀把这样的教法叫做自证法，又叫做如实法。

历代祖师启发学人所用的方法，都是把学人向外驰求的心叫回到自己，所有的修行都指向学人自己，而不是关注外境或他人。外境与他人，不过是我们自心的分别和折射，并不实有。

佛说，唯心无境。又说，但了自心，即无境界。

修行者，一切圣者所教的文字和理论，不过是末。他们指引你去看到真实的自己，那才是圣人所要告诉我们的本怀。

面对和觉悟真实的自己并不容易。因为它需要我们打破固有的知见和根深蒂固的想法。解构以前吸收的各种成见，粉碎许多的观念，直用我们的本性，听从内在的声音。那声音有时会把我们引到所有人都反对的地方。但即便这样，

你还是会受其指引。因为你不希望自己永远迷惑、受苦、无明及不自由。

你渴望自在和安宁，那就跟随自己的心的脚步吧。你可能会以为犯了错，而且一次次地犯错。但那都是过程。有一天，你会发现，你所经历的一切都是正确的指引，你的心从来不会犯错。

你的每一步，都是自性法身佛最完美的指引。这一点，只有你自己可以见证。

同气连枝，万法为你

折服才能让你飞得更高。

低下头来，才能更显尊贵。

凡事不尽其极，留一分余地给因缘，方能有变化的妙处。

得到一切而被困其中，不如失去一切而迎来超脱。

无我的智慧体现在很多时候都能及时转身和让步，而在另外一些时候，又能当仁不让，敢于承担。

物质和财富是用来解放我们的灵魂，而不是束缚它们。

钱财如果能作为修道和悟道的工具，它不必被扬弃。

当外在环境能够真正愉悦心灵，那时的外境，一定是从你内在折射出去的。

在任何的一种关系中都能看清自我、提升自我，同时也能滋养对方。不管那是以快乐还是痛苦的方式。

当一个人不再骄傲时，他一定是觉悟到了自我的狭隘与偏执。

随时看到自我的执着，从那里退下来，便是修行，而且是最强有力的修行。

每个人都渴望被认同而不愿意被否定。能够认同别人，是一种智慧；能够接受别人的否定，则是深厚的修为。

在人际关系中修炼一天，远远超过在山林里修炼一年。在烦恼泥中砺炼，远远超过在无为中住着。佛在众生中成，道在卑下中行。

能自度者，虽得解脱，被解脱缚；能利他者，生死无碍，无缚无脱。

虚空无尽，众生无尽，佛性无尽，诸佛愿力无尽，十二因缘无尽，解脱智慧无尽，故法性施为无尽，菩提心无尽，菩萨行无尽，佛法无尽，大悲无尽。

不要轻易逃避你遇到的一切，它一定是带着启发和觉悟来与你相逢。

心外无法，唯心无境，你我同枝，你我同源，彼此灌溉，非润外田。

谢谢你来到我身边，让我看到自己的匮乏和自负。

谢谢你来到我身边，让我看到自己的可爱和圆满。

像爱抚原谅自己一样去对待别人吧。你并不在自己身上，而在另外一个人身上。

你在一切万物身上，故名法身。

另外一个人才是你，这是一个秘密。

去爱你之外的一切，那才是真正的爱自己。

与它在一起，最好的治愈

如果一切都是真实的一部分，那么，与它在一起，自然是最好的契合真实的方法。

当你忽然感到冷又无法避开冷时，你唯一能做的是觉知冷，与冷在一起。一开始，你不太喜欢这样做。因为长久以来，你习惯了躲避冷。每次当冷袭来，你的第一反应都是躲避它。有时，躲避它而不得的难过远远超过了冷本身。

只有当你真正看到它、发现它，觉知它，你才会理解它，看懂它。

在一切现象、感受和情绪中都有真实存在。当你和无法躲避的冷在一起，你去觉知它，去感受它，你发现，冷不那么难以忍受了。

烦恼即菩提。深入地思惟并观察这一实相。通过与事物在一起，与烦恼在一起，亲证这个诸佛所证的实相。

觉知，与它在一起，无论它是什么感受，与它在一起，那才是你能在那个时刻，那个状态所做的最好回应。也是你對自己最好的保护。

当你痒时，你又无法驱赶痒，或疲于驱赶它而不想做任何对治时，觉知那

痒，是你能做的最好回应。连续的高密度地感受那痒，与它在一起，你会发现，虽然痒还在，但是你安静下来了。你觉得痒不那么讨人厌了。当然，你不可能一直连续不断地觉知痒并和痒在一起，但是在你给予它更多陪伴和感受时，它减弱甚至消失了。也正因你不可能一直感知痒，不知什么时候，你的念头离开了痒，而正在那时，痒消失了。

并不是你和痒在一起，连续地觉知它，痒消失的。而是通过觉知，安住，你不再对立和分别痒，你从心里接受了痒，你不再排斥它，它才消失的。

只要与它在一起，不管那是什么样的感受与状态，都会比驱赶或不接受它更让你自在和安静。

当你因为一件事而烦恼、狂躁或痛苦时，你可能无法相信，是你对那感受的抵制更加让你痛苦的，而你还以为是那感受让你痛苦的。

对某种感受和情绪的抵制成了我们内在的一种习惯。正是这种对立、厌恶的习惯让我们更加分裂和不自在。

觉知任何你讨厌的情绪或身心的感受，与它在一起，别急着打发它，你会逐渐安静下来。

当你有烦恼时，如果觉知先于讨厌和对治生起，与它在一起的智慧先于与它分离的妄念出现，烦恼将会失去力量。

所有的烦恼都是对治加强的它。

所有的苦是不知道苦的实质而产生的。

苦受和一切烦恼没有实质，它本来就是虚假的。你不了解这个实相而去对治它，更多的烦恼产生了。

当你觉得心情不好、难过或痛苦时，这时你要做的最好方法是不去应对。不管这种情绪会存在多长，勘破它的不真实，与那情绪在一起，多一些耐心、理解和关照，慢慢的，它会消失。

不对治不是绝对的，它主要是一种智慧和心性上的态度，而非表现在外在上的无动于衷。在很多情况下，天冷加衣，饥饿吃饭，得病吃药，遇到危险避开，采取对治是本能所需。如果错误的理解了不对治，只会带来更多的苦和烦

恼。

烦恼和诸苦更多是因为无明和不了解实相所产生的心理上的困惑。这些困惑会调动起我们更多的情绪和行为，让我们劳累、烦躁、痛苦，并深陷其中，不能自拔。

觉知烦恼的空虚和苦的无常，与一切感受在一起，不讨厌，不敌对，不驱逐，那才是治愈我们身心疾病最好的妙药。

爱上别人，不如成为自己。

这个世界上有太多的明星。他们太过明亮、优秀，以至于我们经常只顾盯着他们，而忘记了自己。

如果我们自己不够闪亮，就很容易去追逐那些闪亮的明星。

如果我们不认识自己，就很容易迷失在别人的身影和世界中。

我们很容易爱上别人，因为那很容易。我们不愿意面对自己，做自己，因为那很难。

羡慕别人很容易，成为自己很难。

当一个各方面都符合我们审美标准的人出现在我们面前，我们会爱上这个人。

我们会爱上佛陀，爱上自己的上师，爱上电影明星，爱上各种各样的偶像，我们唯独忘记了爱上自己。

有时并不是我们不想爱上自己，而是觉得自己太过平庸，太过无趣，太普通，而没有什么值得自己去爱自己。

你还不了解自己，所以才不爱自己。

你还不知道真正的自己，所以才去追逐各种各样的偶像。

你还不知道平庸与无趣，本来就很可贵，如果你能接受并安住于它。

你还不了解所有的偶像只不过做了他们自己，以你恰好看到的并喜欢的方式。你看不到他们的样子时，他们同样平庸、无趣，甚至更糟，然而他们并不

觉得那样糟糕。

他们更多地了解、关注并接纳了自己。

即便所有的人都没看到那些明星或大师，他们依然会关注自己，喜欢自己，做自己。

他们不是为了成为别人喜欢的样子，他们并没有追逐别人的模样而做什么。

而你却不一样，你喜欢别人的样子，而忘了自己同样可爱。

你一直讨厌自己，看不到自己，不知道呵护并爱自己。

你找不到爱上自己的方法。

你追随善知识去学习，你去修炼，你经历种种坎坷，就是为了学习如何认识自己，并照顾好自己。

所有偶像、明星、上师、觉者、佛陀对我们的唯一意义不是羡慕或成为他们，而是启发你认识自己，成为自己，爱上自己。

你完全可以从任何人身上吸取力量并好好地跟他们学习，但是别忘了把那些养分带回到你自己身上来，别忘了把自己叫回到自己心上来，别迷失在老师和明星身上。

你完全可以享受羡慕那些明星和高手带给你的启发，但是，别忘了你同样优秀和可爱。

爱上别人，不如成为自己。

去见佛陀，不如见自己。

好好地做自己并爱上自己，这才是所有明星对我们的意义。

回心便是佛，莫向外头看

无论你去哪里，你都会回到原点。

你停下来的地方，那里就是你的家园。

能待在卧室里，不需要去客厅。

能待在客厅里，不必走到走廊。

能溜达到走廊，不必来到门口。

能在门口张望，不必走到院子。

能在院中散步，不必走到户外。

能在户外散步，不必游到田野。

能在田野行走，不必走到山上、河流中、大海或荒漠。

能做一件事，不需做两件事。

能做两件事，不需做三件事。

能做三件事，不需要做更多的事。

能简单，不需要复杂。

能安于已有，不需要经营未来。

能安心于此时，不需要到五秒钟后安心。

带着目的行走在一处处，不如无目的的安心在脚下。

安住一隅，胜于驰骋万里。

满足于一间小屋，胜于在一间豪华宫殿中嫉妒、不满、焦虑和不安。

去再远的地方，都要停下来休息。

心休息的地方就是净土，就是佛国。

造作一切期望愉悦自己，不如让自己从有为梦中醒来。

行一切法，不如悟诸法无行。

鸟倦飞而知栖，人何以奔波而不知归返？

日向西而得息，人何故奔逸而不知止足？

演戏的伶人涂抹胭脂口红，用彩笔来再现美丽和丑陋，很快歌舞结束、好戏散场，那些美丽和丑陋哪里还会存在？

下棋的人争先恐后，执着高低胜负，计较棋子着落，一会儿棋局结束，收起棋子，刚才的胜负又在哪里呢？

老子曰：不出户，知天下。不窥牖，见天道。其出弥远，其知弥少。是以圣人不行而知，不见而明，不为而成。

若欲悟道，言下即可。

若欲修行，行住坐卧中处处都是道场。

若找寺院，你的院子就是寺院。

若觅上师，你的身体的每一个觉受，就是最近的上师。

若欲成佛，回心即是佛，莫向外头寻。

诸同修，寻觅即是苦海，奔波即是轮回，向外即有世界，休息即是涅槃。

诸仁者，苦海无边，回头是岸。

姐做主

阳春三月百花苏，
我姊灵觉亦腾出。
一声惊雷诸邪裂，
旷世烦恼顿空无。
今日事，最尊贵。
今日身，无比珍。
莫因在世多劳累，
便谓自己少真如。
春光好，杨柳拂，
水光潋，燕叫暖。
诸姊亦得离尘闷。
与我同来陌上歌，
不负韶华，怎埋佛心？
灵照叉手，霸气天真。
心似水，性如山。
一肩能挑万般难。
道从汝出，力唯汝坚。

谁说母人不丈夫？
怎可将身论智昏！
菩提同伦，法财等分。
莫因长发飘花前，
便谓我妹少三昧。
分毫不欠，性无痴颠。
一颗圆光，透地透天。
今日事，今日了。
今日身，证法身。
莫因柔脆，便让须眉。
龙女八岁得成佛，
胜鬘其智胜诸雄。
向氏点播其丈夫，
末山也能戏灌溪。
若欲香象出淤泥，
须听无生一只曲，
莫做攀枝墙上草，
便能无物可为拘。
不能自立，便被夫欺。
但能无依，三界睥睨。
不为他人做牛马，
但向性中成祖母。
达摩眼掉，赵州弯腰。
只因我姥，得王库刀。
谁能昧此一摩尼，
尽日为他做嫁衣。
收拾干净成富婆，

要用便用无穷尽。
春日来，芳草开。
石放光，溪异彩。
为此一事斩流俗。
我命由我不由他，
我行我速谁能阻？
能息一切诸攀附，
十米小屋一间足。
能度寒暑，
明月同住。
问我今生谁为美？
姐立法则姐做主。

女老歌

岁寒尽，冬风扫，始知松柏最后凋。
志不迁，心不老，冰清玉洁难为搅。
谁道一切皆无常？
我见青山常妖娆。
心眼开，习气改，豁然清闲始安稳，
头发白，牙齿少，不能减我菩提膏。
一身皮囊不为碍，
无人偷得肚里宝。
硬骨头，久磨砺，老骥伏枥志未少，
肯吃苦，耐疲劳，百阻千难不可扰。
学道从来无先后，

见性岂论迟与早。
心地何曾有男女？
本性何曾有老少？
虽女人，年纪老，韧性最坚有玄奥。
少记忆，不多闻，心如大地尽合道。
他家争胜我争负，
人人急功我不躁。
不论学，不比有，只如枯木万念消。
不声高，不聒噪，粗茶淡饭裹残蒿。
也无学问也无智，
张口语拙无辞藻。
半生为他夫儿累，
老来终能自珍爱。
你说是，他说非。
我心只有我心晓。
刘铁磨，烧庵婆，龙女向氏为楷模。
德山遭遇点心姥，两担文字一火烧。
谁说女子不成佛，成佛只在刹那了。
临济大师见平田，狭路机锋种地嫂。
自古以来多禅婆，只是灯录未必歌
身为雌，心为雄。一性面前无草包。
人虽弱，心自强，女人一样逞英豪。
老牯牛，也无谋。鼻孔朝天步悠悠。
老母鸡，总无愁，但念目前三际休。
情也尽，气也收，息虑忘缘不外跑。
不用多功少技巧，同样能施无上宝。
可怜诸佛普门开，知我佛性不曾少。

善师调御施方便，引我向上一路超。
不自卑，不高慢，只把大事施演好。
稳如山，暖如袄。
慈如母，悲如姥。
众里有你僧团劲。一根脊梁法不倒，
少年看我未懈怠，便肯精勤不退倒。
绿水常流，青山不老。
当仁不让，老来是宝。
老女人，何曾老。
识得自己真面目，铮铮男儿也叫好。
禅婆子，心气高。
世间一切尽抛却，只把心头一事了。
无始劫来梦幻身，怎能任它葛藤绕。
快说此，速唱导。
今时女老节气新。见彻行深履高蹈。
谁自轻，谁自嘲？
谁软弱，谁忪忪？
顶天立地自有道。守雌抱拙力最巧。
有道不怕天地裂，与我灵觉何曾交？
老女人，女不老。
不老歌，同唱和。
法身一调永无凋。
青山青，不老精。
鬼神见之亦生敬，
只因心地常光曜。
菩提大愿常浇灌，伴我常哼此心谣。
应以老身得度者，我为示现老女身。

不识我者笑我颠，我心何曾有欠少。
此歌谣，莫低瞧。
世间女人能顶戴，能长善法菩提苗。
若能一刀截两段，忽然澄阔万事消。
莫嫌自己无根力，只被妄想暂遮蔽，
被她习气空带累，从来不肯定慧浇。
今世始，正当时，
万事开头最为贵，谁能把罪累劫招。
天行健，地坤效。
守其雌，雄内抱。
万事随它自消退，我心只安此一道。
坤道非功最为妙，我姊晚成向天娇。

论福报

世人皆欲得福。欲得福者，当知何者是福，何为非福。不知福者，将祸为福，将苦将罪将妄为福，一味求福，反致灾殃，可不哀哉。

有一分钱，也能安心快乐，穷亦是福报。

有一百万，空虚不安，富亦不是福。

福报跟富有贫穷没关系，跟是否安心快乐有关。

有一间小屋，心宽，则小屋亦生福。住别墅，心窄，则华屋亦苦闷。

福报跟拥有多少没关系，跟能否怡然受用有关。

知足，眼瞎耳聋，无子无女，皆为福报。

不知足，四肢健全，家眷成群，奔波劳苦，亦不是福。

福报跟外境好丑没关系，跟以何心态对待境界有关。

古人云：不离自心，即是福田。

世人皆欲得福，为自己和家人祈福。福非祈来，乃是修来。

天地不仁，以万物为刍狗。圣人不仁，以百姓为刍狗。虽同在一天地下，

同为刍狗，有乐有闷，有福有罪。故知福在于人，不在于境。

善福者，纵处不善之境，亦能福之。不善福者，虽珍宝一切善境予之，亦能招苦。

故若欲修福，先当修心。

如何修心？心善万物，万物即善之，是名为福。心恶万物，万物亦恶之，是名为祸。

福非单行，福非独在。福从性中生，福从慧中有。

有慧才有福，无慧即无福。

何以故？无慧，福会转成祸，富会转成贫，乐会变成苦。

福田在心，非关年龄夭寿，非论相貌好丑。心能顺物，即是福也。与物相违，自受其殃，非天地有主宰有惩奖。

故世人虽有一切善报，若无智慧，反将善好造诸恶业。虽受恶报，了达实相，成增上缘，逆缘反为得道之因。

又如何是福？

谦卑是福，何以故？以合道故。

忍辱是福，何以故？以无我故。

无诤是福，何以故？以如如故。

喜乐是福，何以故？无苦闷故。

利他是福，慈悲是福，不住是福，无染是福。

福向性中作，莫向心外求。

会得己心，认得己性，不逐幻梦，不自缠缚，是第一无边之福。

故莫以世智来论福，当以佛心来看福。

不以顺逆之境来论福，当以心境缚脱来论福。

福也者，知足常乐，不骄不躁，不卑不亢，常自豁达，于事无惑，是真福也。

是以人求福者，先求其心。其心若正，万福来凑。

蛇在汝心

问：师父，如果晚上去河边或野外打坐，万一遇到蛇怎么办？一想到有蛇出现，就会害怕。

答：没有万一。你永远遇不到蛇，除非你想到它。你遇到的，一定是你的妄想。

问：如果真的有蛇爬到身上怎么办？

答：没有真的有蛇。没有真的有蛇爬到身上。真的有蛇爬到身上，这同样是个妄想。蛇不从外面来，而是来自你的妄念。古人云：心外无法。又云：目前无法，意在目前。心生则种种法生，心灭则种种法灭。皆说此意。故若不欲见蛇，但心中不起蛇念，既起蛇念，亦不信有蛇，蛇自不现。

问：我是说假设，这种情况总有可能发生吧？

答：这种情况绝对不会发生。除非是你起心动念。当你动念，心里的蛇就出现了，它开始吓你。吓你的永远不是外物，而是你自心。由此可知，怕亦来自于你自己的妄心和观念，非是外物吓你。念头永远先于任何事物出现，在它们出现之际，照破它，它便消失。如果这样的事发生，那一定是你的妄想。

问：我无法理解您说的话，总觉得您说的好像不是真的。

答：实相非意能测，唯有亲历和自证方知。你未生心时，十法界一微尘尚不可得，何更有蛇？蛇从心起，还从心灭。蛇不自蛇，因识故蛇。万法唯识，识总是幻。知幻不住，法即无法。

古人云：若人识得心，大地无寸土。这个世间根本就没有蛇，不仅没有蛇，任何事物都不存在。你看到的是自己的念头创造的蛇和自己的念头创造的一切法。蛇是不存在的，除非你在心里创造了它。一切诸法亦复如是，本来无法，生心而起法相，恍然有物。所以，蛇非外来，生于汝心。心不起蛇，毒蛇自灭。蛇尚不有，怕从何来？

法理如是，若能深悟，默契而行，即除恐惧。我们一开始在野外或陌生的地方静坐，或者在生活里遇到一些不如意的事时，比如病苦现前，爱别离等，

自然地会起很多妄念，无法做到不生心、不动念。更会不知不觉就被妄念所骗，会联想到很多危险和可怕的境界。这时，正好训练我们的定力和对诸法实相的领悟。没有这样的外境，你很难看到自己是如何投射和创造这个世界的。一开始，你无法做到不起心不动念，但是没关系，一次次地深入观察实相，可以通过到户外静坐，到坟地坐禅等方式训练自己对境不生心，运用实相的智慧来照破所起的妄想，让自己安住在实相中。久而久之，你心中的蛇和一切的执念就会消失，直到你能完全不被自己的妄念所骗，享受户外的打坐，并且在生活中出现任何逆境时，都能照破那些境界的虚妄，让自己生活在安宁之中。

蛇在汝心。心生则蛇生，心灭则蛇灭。认真思维、领悟并运用这个实相，一切恐惧和无明都将离你而去。

我爱你

我爱你，并不是因为你多么热烈，多么绚烂，让我一直盯着你。而是当我在你身边，我会忽略你，全身心地放松。

我爱你，是因为在你身边，我的思绪全消，毫无压力，我能看到星辰，感受到和风。

我爱你，并不是被你的特点吸引，你几乎全无特点。我喜欢你，是因为在你身边，感觉你和万物一样宁静。

我喜欢和你在一起，并不是你身上有醉人的芳香，而是你能让我像婴儿一样酣眠。

我喜欢坐在你身边，并不是因为你有多么高超的见地，而是你完全没有逻辑的童心。

我喜欢你的灵魂，它对别人的行为和思想从来不吃惊和干涉。

我喜欢你，不是因为你多么欣赏并崇拜我，而是不论我是什么样子，你都爱我。

我喜欢看着你，不是你的目光明亮，而是你的眼睛真挚无邪，从不躲闪。

我喜欢你，并非因为你整天把心思用在我身上，而是因为你把自己照顾的很好，也相信我能照顾好自己。

我喜欢你，不是因为你的身材和相貌，性别和年龄，而是因为你真实如你。

我爱你，没有什么特别的理由。难以描摹、不可思议、绝妙神奇，这是我爱你的原因。

你不束缚我，对我的黏着也从不批评，你给我天空一样的自由和空间。你经常让我自惭形秽，我不得不努力提升自己，好与你匹配。

我没理由不爱你，虽然你全无异彩，平庸无奇。

我从来没担心爱你有什么不对，就像喜欢一只小鸟，喜欢一只小羊，喜欢一朵樱花，我完全无法抑制自己去喜欢你。

爱一个人可能需要很多理由，我爱你，只因你来到我身边。

爱一个人可能需要互相了解，彼此吸引，我爱你，只是因为与你相遇。

我爱你，根本不需要知道你的名字、你的过去、你的年纪、你来自哪里、你有什么爱好，我完全不关心那些。我唯一关心的是，我们坐在一起，天空是否湛蓝，夜色是否静谧，风是否柔和。

哦，谁说我爱你一定是跟你有关？

哦，谁说爱一个人一定要拥有她？

哦，谁说爱一个人要与她长相厮守？

爱一个人如此幸福，如此甜蜜。

你如梦似幻，如光如影。我完全不懂你，看不清你。

但我不在乎。

我只在乎我爱你时心间淌过的那份纯粹。

我只在乎因为你的存在，爱如期到来。

云门公案

今天我们学习一则跟云门禅师有关的公案。因为这则公案有很强的代表性，

也即显示了禅宗这门修行的向上一路、绝妙超拔之处，所以我们用一些时间跟大家一起来学习。

公案的原文是：

云门到江州，有陈尚书者请斋。才见便问：儒书中即不问，三乘十二分教自有座主，作么生是衲僧行脚事？师曰：曾问几人来？书曰：即今问上座。师曰：即今且置，作么生是教意？书曰：黄卷赤轴。师曰：这个是文字语言，作么生是教意？书曰：口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。师曰：口欲谈而辞丧，为对有言。心欲缘而虑忘，为对妄想。作么生是教意？书无语。师曰：见说尚书看法华经，是否？书曰：是。师曰：经中道，一切治生产业，皆与实相不相违背。且道非想非想天，有几人退位？书无语。师曰：尚书且莫草草。三经五论，师僧抛却，特入丛林。十年二十年，尚不奈何。尚书又争得会？书礼拜曰：某甲罪过。

这则公案本来是陈尚书问云门一个很严厉的问题，却被云门禅师不动声色地反转过来，反而连续问了陈操同一个问题三次，陈尚书都没有很好作答。接着，云门禅师又问了一个更玄妙的问题，陈尚更是无语，完全不能作答。从这个公案的结局，我们就看出学法修行，不得草率，不能得少为足。

就算学人能回答出云门的两个问题，也有可能只是鹦鹉学舌，更何况回答不出。

好，现在我们从头儿来看这则公案到底讲了些什么，它到底在哪些地方体现了禅宗修行的见地和功夫。

云门禅师到江州来。陈操尚书在江州任职，他也是一个修行人，而且对禅宗很感兴趣。他知道云门禅师来江州，就去亲近和供养。请斋，就是去宴请云门禅师。

在禅宗的灯录里也有一些地方提到过陈操尚书。似乎在禅宗史上，每个祖师都会和当时一些有名的大官员有很多的交往，这些官员一般都是向祖师请法，比如韩愈去见大颠禅师，白居易去见鸟巢禅师等。陈操和云门禅师也是这样的一种关系。陈操一上来就问云门一个很刁钻的问题。这个问题就是：什

么是衲僧行脚事？有点像什么是祖师西来意？如何是佛？什么是第一义谛？类似这样的问题。不会的人就会一下被这个问题给问住了。我们看云门是怎么回答的？云门没有正面回答他的问题。云门非常巧妙的把这个问题避开了。你不要小看这一避开。所有的修行见地和功夫，都浓缩在这里了。这一避开，可能需要三大阿僧祇劫的修行。佛陀无量劫来的修行，不得授记，到了燃灯佛那里，才被授记成佛，也不过是会了这一“闪”。云门问他：你这个问题问了多少人？这里大家不要错过，千万不要忽略这简单的一句话“这句话你问了多少人了。”这句话是整个公案里的第一个绝妙处，转折就在这里悄无声息地完成了。如果把陈操和云门之间的对机问答当成一场博弈的话，胜利也就在这时奠定了。陈操就说，我只问了您一个人。原文是“即今问上座。”

云门暗度陈仓，神不知鬼不觉地把对方的老巢给挖了，而陈操这时还全然不知。一句简单的“这句话你问了多少人”就从守变成了攻，则时也端掉了对方的老窝。陈操说：我只是问过您一个人。云门然后说：即今且不问，这个事我们先放下。然后他问了陈尚书一个问题：作么生是教意？也就是说，经教是什么？这个问题看似很好回答，但是在真正的大善知识那里，你很难草率应付。大家仔细，这里有点像柔道一样，你出拳来，我很轻易的就给你拨开了，一两拨千斤，而且以迅雷不及掩耳的速度又给了你一记重拳。这里还不是最重的拳，真正的重拳在后面。我本来是被动的，然后神不知鬼不觉，一个小问题，就把自己从被动变成了主动。本来是陈操问云门问题，云门很巧妙地把问题转移了，反过来问了陈操一个问题。云门禅师说：我们先把这你问的放一边，我问你什么是教意？看见了吗？你跟一个真正的高手过招的时候，他不仅闪开了你的问难，还不知不觉把你带到他设的语境里。如果陈操也是高手的话，他就不会忘失自己的第一个问题，也就是什么是衲僧行脚事。

我们可以设想一下，如果陈操会的话，当云门问他什么是教意？陈操会说，您的问题也很好，但是我们也先放一边，您还是先回答我的问题吧：什么是衲僧行脚事。这一句话，战斗结束。两方打成平手。如果陈操能这样问，那云门有可能是哈哈大笑，或者转身离开。或者直接拿起眼前的茶杯，喝一口茶。这

个公案可能就这样结束了。虽然这样结束，但是作为学人和读者，可能并不知道他之间就在刚才那一刹那，发生了多么激烈的战斗。

但是陈操显然并不会禅宗的修行，也就是说，他完全不懂祖师的境界。他没有这个功夫，也没有这个觉悟。凡夫就是这样，一念不觉，就随着自己的无明掉到妄念和幻境中去了。讲理讲得头头是道，但是念念都是披枷带锁，自己还不知道。他谈着谈着就落入了云门的问题里去了。云门巧妙的给他设了一个境，他“唰”地就进去了。云门问他：即今且不论，什么是教意？陈操一下就被带进这个问题里去了，像被某种巨大的魔力吸引到一个幻境中去一样。他顺着什么是教意这个问题，就进入了自己无量劫来的“识心”习气中去了。

教意表面上就是经典的意思！云门的意思表面上就是经典是什么？经教都讲了什么？陈操就说：黄卷赤轴。古时候的书就是黄卷赤轴。其实他回答的也没错。但是，我们看云门的辩才和智慧。他说：黄卷赤轴，那是语言文字，我问你什么是教意？非常的犀利，毫不留情，他的问题像泰山一样重，你根本无法回避。就是一点都容不得你在我这里混水摸鱼。我就问你什么是教意？问这个问题时的口气肯定是非常有气势的，不可能轻声细语地问“什么是教意？”那样就搞笑了。你别给我讲“黄卷赤轴”模棱两可的东西，我问你什么是教意。

如果云门不是一个大彻大悟的禅师，不是一个有实证功夫的人，可能就被这么一个“黄卷赤轴”弄得也无语了。后边就不知该问什么了。云门是眼里不揉沙子，你给我回了一个“黄卷赤轴”就想蒙混过关吗？云门说：黄卷赤轴，那是语言文字，我问你什么是教意？这时候陈操没办法，他只能说：口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。我想讲什么而忘了词，我一想什么就忘了要想什么。他这个回答也没大毛病。经典里所讲的就是让我们息虑忘缘，离言绝虑，没错啊。陈尚书的这个回答，一般的法师挑不出毛病来。如果对方不是一个高手的话，他可能会说：“嗯，你说的不错。”

我们看云门是怎么应对的。云门还是没有肯定陈尚书的回答，他说：口欲谈而辞丧，为对有言；心欲缘而虑忘，为对妄想。你这些都是对治法，不究竟。我就问你什么是教义？云门还是死死地咬住这个问题，继续严厉地问陈尚书，

你只须把这个问题给我说清楚，老老实实回答出来。

陈操回答的出来吗？当然回答不出来。在禅师面前，就算是佛经里的话，也会被斥为魔说。你会不会？你不会！你根本就不会修行！你没开悟，当然就不会修行，也就无法解脱。我一切都不问，就问你什么是教意？你回答得出这个问题来，就罢了。回答不出来，一点修行都没有。别说陈操，佛也回答不出来！手机是怎么造的？“那棵柱子歪了！”这样回答还有几分相似。

就算你找出了所有标准答案，你告诉我这个手机是怎么制造的。你讲再多，我不满意。你把所有跟造手机相关的信息都告诉我，我说这不是。你讲再多都没用，我就问你什么是教意？你再怎么回答什么是教意，我都不认可。这就没办法了。你怎么办呢？你没办法！你已经掉进云门设的机关陷阱里去了，粘住了，出不来了。你甭跟我讲什么口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。听上去很高大上的，对吧？但在我这里，在生死面前，这些回答都没用。

禅宗是最实际、最真实的法门，容不得半点儿虚假。会就是会，会就能解脱。不会就是不会，不会就轮回。最后，尚书被问得无言以对，书无语！

云门为了彻底折服陈操尚书的我慢心，并没有就此打住，而是继续拷问他。下面才是重重的一击，真正的灵魂拷问。因为陈操是一个很有名的大官，又是一个修行人，据说还是个挺有修行的人。云门也知道他的一些事。云门就说：听说尚书在读法华经，是吗？陈操说：“是的，我在读法华经。”过去很多人都以诵法华经为日课。所以云门就引用了法华经里的一句话。从这里我们也能看出，禅宗祖师都是广学多闻，引经据典，信手拈来。法华经有一句话：“一切治生产业，皆与实相不相违背。”原文好像不是这句，但大意是这样的。“资生业等，皆顺正法。”《法华经》原文有这句话。治生产业是什么？就是世间人的工作，不管你做买卖，还是干什么工作，其实都不违实相！但是你得会修。云门要讲的重点，并不是《法华经》里这句话，这是虚晃一枪。如果只是问陈操这样一句话是什么意思，那和前面“什么是教意”没什么区别，就无法显示出禅宗的高妙之处。云门在说了法华经里这样一句话之后，马上问了另外一个问题：“非想非非想天，有几人退位？”这个问题跟前边所讲的“一切治生产

业，不与实相违背”完全没关系。这时候尚书又无语，他当然无语。不仅他无语，一切人天菩萨听了这个问题，都要去撞墙，甚至口吐白沫。

所以这时候云门就抓住机会，开始教育陈操，这时火候到了。如果只是问是“什么是教意？”陈操不会答，还无法彻底折服他。那我就再问你一个问题：“非想非非想天，有几人退位？”这个问题，如长剑击山，碎如粉末。陈操听了这样的问题，当时一定是立刻傻掉。不仅陈操，我想大家在第一次遇到这样的公案和问题时，也都一样的感受。夸张一点，就像五雷轰顶一样。这是什么“鬼问题！”苍天！这才是真正的脑洞大开。

我们为什么要学这则公案。这则公案的这个问题，它的绝妙、它的高深、它的美妙，没有什么可以跟它媲美的。它压倒了世间你能想到的最深、最难懂、最诡异的问题。

好了，这时云门看到陈操彻底懵掉，就知道可以收兵了。其实祖师问学人问题之前，早就预料到这种结果。所以云门就说：“尚书切莫草草。对修行这件事，你不能大意啊。师生特入丛林，出家人来到寺院出家修道，十年、二十年都不能把这个事情办好，你读了三五本经论，就觉得会修行了？千万不要这样想。这个问题，出家人放弃一切世间之事，专门来思考这件事，用十年、二十年都未必会，你又怎么能会呢？

因为在家人很多事缘都没放下，用心不专，心思会被很多事干扰，所以对于思考诸法实相来说会有很多障碍，这也是一种普遍现象，当然不是绝对的，但大多如此。当时云门两个问题一问完，陈操全都是无语。尤其最后一个问题，非想非非想天有几人退位？这个问题就更加让人抓狂了。别说陈操，就是观音普贤、十地菩萨听了都会哭掉，甚至当场昏倒在地。你问天下人，除了真正明心见性的人，没有人能回答这个问题。大家了解了吗？我不是问你们会了吗？我是说，大家了解什么是禅宗了吗？为什么叫禅宗啊？这个问题就代表了禅宗。你能问出这样的问题，才表明你会佛法，会修行，能问就能答。这就是禅宗向上一路，千圣不传的宗旨！也是末后一句的特点。

所以最后陈操只能说“某甲罪过，是我的不是。我太草率了。您说的让我

心服口服。”这就是整个公案的来龙去脉，大致的一个故事情境。我刚才只是给大家复述了一遍，我并没有明确讲解云门的问题和所谓的答案。

大家要想学公案，首先你要能很清晰地把这个公案用自己的话复述出来，当然是背出来。因为这里的每一句对答都包含着修行的妙理和功夫。一问一答，你都要知道祖师的用意在哪儿。在哪里就体现了禅宗修行的妙处？不管他是巧妙的转开，还是主动的出击，都有它超越其他法门的地方，所以才会变成千古疑案，来让大家参询。

整个禅宗的修行，可以浓缩在这么一个小小的公案里。其实这个公案对于现代人来说，算是稍微比较长的了。我们一开始学公案，比如学南泉斩猫啊、百丈野鸭子飞过啊、药山一物不为啊，几句就完了。但是大家可以回忆一下，我们早期学一物不为那个公案的时候，只是石头和药山简短的几句对白，大家都记不住。我记得在杭州带大家行脚的时候，我让大家复述这个公案，很多人都复述不出来，不是少一句，就是多一句，要么就是中间两句颠倒了。说明众生心一直都是浮着的，没有真正静下心来学法。但是现在，在道场呆久了的人，再背古人的公案，能背下来了。回头再看看一物不为那个公案里的对话，会觉得很好背了。为什么？因为你在道场修行久了，每天都在实修，都在做功课，都在息虑忘缘，对佛理有了更深的领悟，再想那几句话就很容易了。

看这则公案，首先你要记得陈操问云门的第一个问题是什么。什么是衲僧行脚事？然后云门是怎么回答他的。你对这些非常清楚，说明你的心都用在学法和修行上，没有杂用心。祖师们说话讲法，问问题，都没有乱问瞎问的，都是有它的用意。这是专业啊！专业的修行大师！不是带引号的“大师”是真正的大师。古人这样专心修行，我们也要这样专心办道，因为你自己选择了修行，你就要深入，就要非常专业。

“师父，这也太枯燥了吧？”我问你在世间，哪个不枯燥？你想干好哪件事你不深入就能成呢？你以为世间那些有大成就的人，一天两天就干成的吗？都是废寝忘食，十年如一日的钻研他那个领域，才有了一定成就。别人都在玩的时候，他在那刻苦钻研。有了付出和努力，才有成就的。学法也是这样，若

非一番寒彻骨，哪得梅花扑鼻香！你只看到祖师们自在了，没看到他们是如何精进用功办道，为法忘躯的。

所以修行一定要静下心来，才能深入。一开始，我也讲祖师的东西，讲禅宗公案，但是我发现，大家学法完全不是那么回事儿。众缘不具足！给你讲那些东西完全没有用，没意义，导致最后你只学了个样子，口头禅，没有实修，没有功夫，解决不了任何现实的问题。但是你在道场时间长了，心沉淀下来了，静了下来，我会逐渐的把禅宗的精华，宗门修行的特点给你指出来！让你看到，修行还有这么一回事，而且是所有人都无法回避的问题。然后你自己再去悟！再去参！再去练习转身和离念！先做好前期这些善巧方便，再领你入实相门。

这个公案大家一定把它背下来，反复地参究两人之间的对话。每句话之间的关系，它的用意到底是什么？把它参明白。参禅本身就是修行，不要太执着结果。功夫做到了，结果自然出来。首先第一个问题你就得记住了，什么是衲僧行脚事？这就跟什么是祖师西来意一样。然后你再记云门是怎么回答的。为什么他要那样回答？你都要去悟，去思惟。云门那样回答之后，陈操不知不觉就被云门牵着鼻子走了，是怎么发生这种转换的？这种转换的意义在哪里？这些我们都要去想。这有点像下围棋，本来你是被对方攻击的，你是后手，他是先手。他下了一步，你放弃了，没有跟他，而是转移到了别的地方。你选择的地方会让他担心，无法割舍，所以他不得不放下自己刚才那一手，跟着你下了一着。这就是一种转换，转被动为主动。有智慧的人下棋，不是你每一手我都跟着你下。我会随时离开你这手儿棋，另辟蹊径。会下棋的人，他会下一步，想好几步，甚至十几步都要想出来。我是在我这儿布局，还是随你一步，他都会考虑。没智慧的人，人家奔哪儿走，你就跟着去哪儿，永远是后手。

禅宗祖师们对机就这么厉害。他不会按常理出牌。有时候你觉得是常理，但那是渗透，突然之间就没有常理了。听说你在家读法华经，我问你，经里有一句话：一切治生产不违实相，这是常理。但是他马上就来一句：非想非非想天有几人退位？大家这个公案好好看，每天提起来一遍，把它在脑海里复述一遍，然后你才能参！你要是连参什么都记不住，那参禅就变成笑话了。非想

非非想天有几人退位？你身高一米五吧。你也会这么转，但你得知道为什么这样转？你在关键时刻，能转的过来。在现实生活中，一有烦恼，你就能想起某某一米几。转身是骗不了人的，要活泼泼的，特别的快。

非想非非想天有几人退位？阿罗汉有三毒？本来阿罗汉已经没有了三毒了，怎么成了有三毒了。佛还有没有烦恼？有！为什么有烦恼？因为鸡没有烦恼！

当然，下转语，回答这样的问题，得看跟谁讲，刚开始学佛的，你知道没那个根基和悟性，就别这么转了。就正常说人话，说正常人的话，别学着学着学神经了，见谁都非非想天有几人退位？今天我们这则公案就学到这里。

云门公案续

昨天我们学习了云门禅师和陈操尚书的一段公案。这段公案的原文我在讲解时落下了两句，这两句在这个公案里还是很重要的，所以今天我把这个公案补充几句，跟大家再把这个公案温习一遍。

陈操尚书，他与裴休、李翱是同一时代的人。陈操与云门，裴休与黄檗，李翱和药山，他们都是很好的师生关系。陈尚书当时也是一个爱好禅宗的人，凡见一僧来，先请斋，顺便勘辨僧人。一日云门到江州，陈操也是请斋，想借机勘辨云门，便有了下面这个公案。

昨天我在复述陈操问云门的问题时，落下了两句没有讲解。这两句是：“儒书中即不问，三乘十二分教自有座主。”昨天我直接就讲到“作么生是衲僧行脚事？”是我大意，在给大家开示时，忘了交待前两句话。为什么说陈操所说的这两句话也很重要呢？是因为后面云门问的问题和这两句话有关，正是因为陈操的问话中有这个细节，才导致了云门禅师后面第一个很尖锐的问题。

陈操前面的两句话，一是“儒书中即不问”，然后是“三乘十二分教自有座主”。什么意思呢？儒家的东西我不问了，言外之意是儒家我都通了。他对自己的学问很有自信，也很骄傲。我们看第二句：“三乘十二分教，自有座主。”三乘十二分教，佛经里讲的东西，这个我也不问。我知道你是禅师，你不会回

答我这个问题。教下我也都懂了，我也没兴趣问，我只想问您禅宗是怎么修行的？所以，当他这样讲后，云门后面才会提到：“即今且置，我问你，什么是教意？”你不是说三乘十二分教你不用问吗？好像你都懂了。那我就问你：“什么是教意？”在这等着呢。

其实陈操尚书的问题也是很尖锐的。要知道他为什么问衲僧行脚事？也就是说，这三句话所含的内容是递进的。儒家是一个境界，教下是一个境界，也就是法师讲的经教、佛经是一个境界；然后衲僧行脚事，就是祖师门下，真正的禅宗，这又是一个境界。通过他这三句话，你就知道他是留心禅宗的，对禅宗非常感兴趣。

陈操一下就问到了禅宗学人最关键的问题：禅宗怎么修行？他说，儒家和经典讲的什么，我都不问了，我只想听听禅师说宗门是如何修行的。

云门禅师是禅宗五家之一的一位祖师，在禅宗史上名气超大。慧觉禅师在《禅林僧宝传》中这样记载：“偃契悟广大，其游戏三昧乃如此。”“偃”就是云门文偃禅师。又赞曰：“余读云门语句，惊其辩慧，涡旋波险，如河汉之无极也。公之全机大用，如月临众水，波波顿见，而月不分。如春行万国，处处同至，而春无迹。盖其妙处，不可得而名状。所可知而言者，春容月影耳。”

通过慧觉禅师的描述，我们也能看到云门禅师的悟境和功夫。

云门禅师听到陈操问他什么是衲僧行脚事，他很淡定。祖师的解脱智慧、见性功夫、转身表现在哪？处处都能转身，处处都能不染，都能不住，又不滞于不住。他很巧妙地在陈尚书的问题里摘出了一个也很刁钻的问题，你不是说你不问教意吗？我还是问问你，“作么生是教意？”吧。就像法达去见六祖，六祖知道他的名字叫法达，先不问他经教里的事，先用他的名字来说教。六祖说：“汝名法达，何曾达法？”你叫法达，你达法了吗？再比如玄机比丘尼去见雪峰。一见面，雪峰就问：“从哪儿来？”玄机比丘尼回答：“从大日峰来。”雪峰问：“日出也未？”你从大日峰来，那太阳出来了吗？喻义是你见到本性了吗？玄机比丘尼也很厉害，因为雪峰禅师的名字里有“雪”字。她就说：“如果太阳出来了，你这雪峰怎么办？”你这雪峰不就被太阳融化掉了吗？这一轮

对机，玄机比丘尼略占了上风。但雪峰并没有着急，他还有后招。就是最后离开时，袈裟拖地，大好一丝不挂那段。我们看古人在对机时，会在对方的名字、住处、谈话中找一些机关，来为自己辩论作辅助，草木皆兵，随机运用。

祖师们的智慧，他们的辩才和禅机是非常快的。所以，云门这个时候说，你不是说三乘十二分教自有座主吗？那好，我问你：“作么生是教意？”这是昨天给大家开示落下的内容，今天补上。这样再看这个公案，就更完整了。“儒书中即不问，三乘十二分教自有座主”这两句忘了讲了，所以就没强调云门问这个问题（作么生是教意？）的缘起，他问的问题跟这个是有关的。

其实云门的问题也含有这样的意思：你问的太高了，咱先别问衲僧行脚事，咱还是回到教下来。你不是说教下自有座主吗？我问你作么生是教意？这个时候，陈操也是大意了，他觉得这个问题不难啊，他就很从容地说：“黄卷赤轴。”

如果云门没有修行的话，这一句话下来，就不知道接下怎么应对。云门说：“黄卷赤轴，那是语言文字，我问你什么是教意？”云门这一句，始终紧扣他的问题。犹如须弥山，谁也搬不动这个致命的问题。他知道这个问题，你谁来了都回答不出来。不管你说什么，我都能给你驳回去。因为禅师不按照常理出牌，他不会给你说出一大堆道理来。说理自有佛，说禅那得是禅师。就像仰山和汾山，汾山问仰山：“你看涅槃经看得也挺熟的，我问你，涅槃经里边有多少卷是佛说，多少卷是魔说？”涅槃经里确实有一卷在讲佛是怎么说法的，魔是怎么说法的。汾山就拿涅槃经里这个事来问仰山：“多少卷是佛说？多少卷是魔说？”仰山回答到：“全是魔说。”

云门问什么是教义，你怎么回答，他都能给你驳回去，只要他想反驳，他就有这个能力和信心。这就是辩才无碍。云门说，你这黄卷赤轴不行，我问你什么是教意？陈操说：“口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘。”云门说：“口欲谈而辞丧，为对有言。心欲缘而虑忘，为对妄想。我问你什么是教意？”这时候，就算是佛站在云门禅师面前，如果按照佛经里的回答，云门一样不认可。就像我们读维摩诘经里面论不二法门那一章，诸菩萨再怎么论，都不是真正的入不二法门。问到维摩诘，他默然不答。文殊才说：这是真入不二法门。虽然维摩

诘什么也没讲，只是默然，但那才正是默契和相应。所以就算是佛来，如果按照佛跟其他菩萨讲法的那种境界，祖师都不会认可。所以说：“佛来佛斩，魔来魔斩。”

祖师这一门超出其它法门的地方就在这里，千佛也奈何不了他。你这个口欲谈而辞丧，心欲缘而虑忘，那都没用。在关键的时候，你解脱不了，都是文字空理，毫无意义。

陈操被云门两次逼拶，知道再怎么说不行了，理屈词穷了，该讲的也都讲了，最后只能无语。这时候，如果说这则公案到这就结束了，其实从心里来讲，云门的回答未必能让陈操信服。云门只是问了一个什么是教意的问题，衲僧行脚这件事，陈操还搞不明白呢。好，你不是想搞明白什么是衲僧行脚吗？后面就让你搞搞，看你搞的明白吗？下面就引出了云门第二个，也是最绝妙的问题。这个问题，虽然是一个问题，但也是真正回答了陈操的问题：“什么是衲僧行脚事？”只不过，云门的回答，尽大地人都不會。若會，也得腦漿迸裂。

陈操宴请云门，云门肯定要打听了解一下陈操这个人。他是尚书，当时又是很有名的佛教徒。云门知道陈操是一个修行人，知道他在家读法华经，所以就问：“听说你在家读法华经，是吗？”陈操如实回答：“是的，我在家读法华经。”云门说：“法华经里有一句话：一切治生产业，皆与实相不相违背。”说到这儿，陈操还不知道云门的问题，下面突然间这个问题就来了。“非非想天，有几人退位？”如果云门只是问陈操法华经里那句话什么意思，这个好解也好讲，就像我们常说，佛在一切处，一切法皆是佛法。这都是教下的理论，都是把你奔识心里带的，不能解脱，都是知解的，是佛说的方便法，为了将来把你带入如实法，也即真正的自证圣智境界，禅宗的境界。所以说，云门这时突然之间就把问题转折了，后面这个问题跟前面那个完全不相干。

我在公众号里写观音普贤、十地菩萨看到这个问题都得口吐白沫，一下就撞墙去了，他没有办法不撞墙。你就知道为什么世尊拈花，迦叶微笑，百千大众都在那瞪眼，不知道为什么正法眼藏就传给你迦叶了，都在那里瞪眼，没有一人会。

云门接着说：“非想非非想天有几人退位？”哇，这个问题，宇宙第一问题，所有的公案，禅宗最精深的地方，就在这个问题里。你会就是会，不会就是不会，一点都含糊不得。你拿这个问题去问所有修行人，只要对方在那里跟你吱吱唔唔，他就不会。就像迦叶说：“倒却门前刹竿著。”所有人都不知其义。像佛陀告诉央掘摩罗：“我从贤圣法来未曾杀生”这句话一说出来，难产的婴儿就生出来了。为什么一讲这句话，孩子就生出来了？这是千古奇案，公案就是这么来的。像南泉禅师提着猫对大众说：“道一句，道得即救得猫儿，道不得即斩却也。”天啊！道哪一句啊？这什么跟什么啊？道哪一句就救了这猫啊？所有人看到这个问题，都会一头雾水。

我们就知道禅宗修行是那么简单的吗？不是。你就知道，非想非非想天有几人退位？当时这一问，陈操立刻蒙掉。不像前面那两次还能对上话。这个问题一问，当时就无语，就懵了。我文章里写口吐白沫，直接昏倒在地。这时候，云门见机，就可以呵斥教育他，修行可不是那么简单的事。他就心服口服了。

云门说：“尚书且莫草草。”修行别那么草率。“三经五论，师僧抛却，特入丛林。十年二十年，尚不奈何。尚书又争得会？”出家人扔掉世间那些经论，来丛林道场里出家修道，十年二十年都搞不清楚这个事，你又怎么能会呢？这时候云门就可以斩钉截铁地说你不会。陈操就会心服口服，说：“某甲罪过。”

我们学禅林宝训，讲黄龙慧南去见石霜楚圆禅师。黄龙慧南当时也很有名，在丛林里被大家赞叹，认为他是个大修行人，已经开悟的人。大家都这么传他。他到石霜楚圆这里，石霜楚圆也听说过黄龙慧南禅师，一开始很恭敬他，尊重他，因为大家都传他是个得道的人。石霜楚圆当然很看重一个人的修行，想要跟他同坐。黄龙慧南问法，石霜楚圆就说：“你也蛮有名气的，你不要给我礼拜，也不要这么恭敬，咱们有什么事就坐下来商量，不要提问法，我不敢当。”黄龙慧南当时已经名声大噪了，被人传得很厉害，石霜很谨慎，不能大意。万一人家真开悟了呢。后来，谈话之中，他问了黄龙慧南一个问题，想考验一下他是否真的开悟了。就是洞山末后一句，洞山和岩头禅师的一个公案。这么一试，黄龙慧南完全不懂，石霜楚圆就哈哈大笑，确信黄龙未悟，这样我就可以

当你老师了。后面几天，再见黄龙慧南时，也不恭敬，也不热情款待了，还经常骂他。因为他徒有虚名，确实不会末后一句。

这是今天我把昨天落下的一些内容补上，希望大家对这个公案有个全面的了解。每则公案，我们都可以有自己的领悟。有人觉得云门禅师说的“曾问几人来？”有他实际的想法，才那么问的。这个我们不得而知，这不是要点。从整个公案的禅机和对话来看，曾问几人来，就是一种智慧和方便，我说过，它的作用是一两拨千斤，不声不响地把被动转为主动了。是暗度陈仓，在你完全没发觉的情况下就把你老窝给端了。这一句话就决定了这次论法的胜负。本来是你问我问题的，我就这么一句，就把你给问了。胜负在这一句就已经定下了。只要你顺着我这问题回答，不管你怎么答，你忘了自己的问题，而是跑到别人的问题里，你不会修行。只要你进入我的问题里，就已经输了。

如果陈操当时就能转过来，“您这问题也放一边，我就问您什么是衲僧行脚事？”这样的话，就厉害了。他没有这样，那云门心里就有数了。那只能是枉称陈尚书，宗门这一门还没有入门。

公案我们从头到尾要仔细看，哪儿都别落下。好了，这个公案就跟大家学到这里。

雪窦与韩大伯

《禅林僧宝传》里记载了一段雪窦禅师的公案，这个公案是讲雪窦禅师学法修行路上的一个经历，也即他和韩大伯之间一段因缘。这个经历对于学习禅宗的人来讲是非常重要的一个经历。雪窦当时虽然没有因为这件事情大悟，但是也触动了他，让他知道自己以前的修行是有问题的。其实禅宗灯录里记载了很多类似这样的经历，就是很多学法人自以为学的不错了，学的挺好了，甚至能讲法了，能坐道场，能授徒了，就以为自己到家了。但是忽然之间碰到一个真正明眼的善知识，比如说禅者、禅师，甚至是无名之辈，但是这些人是明眼人，被人识破自己的不是，遭到讥笑。

我们都知道太原孚上座曾经讲《涅槃经》，如果从知见的这个角度，他讲得非常好，没有违背佛意，但却被底下听法的一个禅者耻笑。你想，修行人多敏锐啊，你一笑我，我肯定会发觉。雪窦这个公案就有点像太原孚上座的经历。

我先把这个公案的译文摘录在下面：

雪窦重显禅师曾经在大阳做知客，与一客人论赵州宗旨。客人说：法眼禅师过去跟觉铁嘴在金陵相遇。觉铁嘴是赵州禅师的侍者，号称明眼禅师。法眼问觉铁嘴：赵州禅师关于庭前柏树子的一段因缘，你还记得吗？觉铁嘴说：先师从来没说过这句话，不要谤我先师。法眼听后，拍手赞叹说：真是从狮子窟中来的。

客人说到这里，问雪窦禅师说：觉公说他先师赵州禅师从没说过庭前柏树子这句话，而法眼禅师却赞叹觉铁嘴。法眼禅师的意旨到底是什么？言外之意是，赵州禅师明明说过庭前柏树子这句话，这件事尽人皆知。而法眼又认为觉铁嘴说的太好了。这是为什么呢？雪窦说：宗门这一法开示学人，自由自在，没有轨则。

当时有一位苦行僧，叫韩大伯。因为天气冷，在雪窦旁边待着避寒，听雪窦这样讲，笑着走开了。客人走后，雪窦找到韩大伯，数落他说：我跟客人交流禅法，你如此傲慢，竟敢取笑我，你到底笑何事？

韩大伯说：我笑知客智眼不正，择法不明。雪窦说：你能说得详细一些吗？韩大伯以偈对曰：一兔横身当古路，苍鹰才见便生擒。后来猎犬无灵性，空向枯椿旧处寻。

雪窦听他这样一讲，觉得他说的异于常人，便与韩大伯结为道友。后来他们又在雪窦这个地方相遇，雪窦在僧众中因为韩大伯的一句转语，认出了他。这就是他们之间的一段因缘。

这个公案我在朋友圈发过，我问了大家两个问题：法眼怎么说，意旨何在？雪窦过在什么处，被韩大伯笑？有很多人给出了自己对这两个问题的答复。

今天讲大慧法语之前，我想就这个公案跟大家再聊一聊。为了让大家加深印象，记住这段故事里的主要情节，我在这里给大家再用白话复述一遍。

雪窦重显禅师在大阳做知客的时候，跟一个客人聊天。他们聊着聊着就提起了跟赵州有关的一个公案。我们现在是在讲雪窦禅师的一段经历，他和一个客人论法时，提到了赵州的事情，所以这里涉及了好多人物关系。大家要仔细听，学法的人如果不认真，可能连一段开示里的人物都搞不清。

赵州有个侍者叫慧觉禅师，又叫觉铁嘴。有一次，法眼禅师跟觉铁嘴在金陵相遇。法眼禅师知道觉铁嘴是赵州的侍者。在那个时代，一般有名的大禅师的侍者也都很厉害，在禅林里也都有一定的名气。因为他每天都能够照顾师父，亲近师父，学法听法的机会就会更多些。

大家记住这个关系，首先是雪窦和一个客人在聊天，他们俩在论法。这个客人就举起了法眼遇到觉铁嘴的故事，觉铁嘴又是赵州的侍者。法眼遇到觉铁嘴以后，他考觉铁嘴。我们都知道法眼禅师是禅宗五家之一的祖师，他肯定不会用一般的问题考别人，他问的问题看上去很平常，其实暗藏深妙：“听说你师父赵州禅师说过庭前柏树子这么一句话，有没有这件事情？”赵州禅师的“庭前柏树子”是很有名的。还有就是“狗子无佛性”、“吃茶去”，这些都在当时的禅林广为人知。即便是现在，学禅宗的人也没有不知道的。庭前柏树子就是院子里边的柏树。什么是佛？院子里的柏树。这个话在禅门已经人尽皆知了。

这个公案，自古以来有太多的人作境会。什么叫做境会呢？就是把赵州回答的“庭前柏树子”当成一种自然的境界，而认为这自然的境界就是佛？一切法都是佛法，有情无情都是佛。就是这个意思”。你问我什么是佛？我就说：院子里的柏树就是佛。人们会在“庭前柏树子”这句话上生种种跟佛有关的知解。这就是做境会。而赵州所说的“庭前柏树子”到底是什么意思？没有人知道，这就形成了一个千古疑案。当时的人和后人就会把这样的对话叫作“公案”，以此来考学人的修行。

当时觉铁嘴就说：“莫谤先师，先师无此语。”这句话一出来，法眼就拊掌大笑：“真是从狮子窟中来。”这明显是一句赞叹的语言。如果是我们听了这个话，就会皱眉诧异，明明赵州说过这句话，侍者却说没说过，难道他忘了吗？他傻了吗？而且更让人想不明白的是，他这样讲，法眼禅师还赞叹他。然

后客人就这个公案问雪窦重显：“当时法眼这么讲，意旨何在？”客人的意思是说，觉铁嘴说的并不是事实，为什么法眼会赞叹觉铁嘴？

现在我们从法眼和觉铁嘴那里回到客人和雪窦这里来，这是两重公案。里边一重，外边一重。客人问雪窦禅师法眼跟慧觉禅师的对话，无外乎两个原因，一是他明白了，考雪窦；一是，客人不清楚，请教雪窦禅师，为什么法眼禅师赞叹慧觉禅师。

明明人家赵州有这句话，侍者慧觉说无这句话，然后法眼还赞叹他说：“真狮子窟中来。”这时，雪窦回了一句话，这句话对一般学法的人来说，也是很高明的了。昨天这个公案我发到朋友圈之后，有的人就说了：“雪窦是明白人，后面那个人，叫韩大伯，是个不明白人。”说明这个公案他完全没看懂。

雪窦说：“宗门抑扬，并无轨则。”为什么我们说读公案一定得认真仔细呢？他这句话一说出来，明眼人一听，就知道他还不会修行。这句话表达了一个什么样的见地呢？他还在知解里做活计。他认为觉铁嘴说赵州禅师并没有说这句话，是一种方便说，是宗门的一种灵活手段。有些人看到雪窦这样讲，这没有问题啊！禅宗不就是这样的吗？非常灵活，没有定法。有时这样说，有时那样说。是的，大家都认为这句话没毛病。当时雪窦重显这样讲完之后，没表示客人是什么反应。这时候有一个叫韩大伯的苦行僧，他正好借居在雪窦重显这个寺院，因为天冷，他待在旁边避寒。他听到雪窦的回答，就笑了。雪窦心想，这个笑肯定不是一般的笑，肯定是我哪里讲的不对了。

韩大伯笑完之后，他就转身走开了。雪窦重显就去找韩大伯，追着韩大伯就数落他：“我跟客人聊佛法，是很严肃的事情。你怎么这么傲慢，居然在旁边笑话我。我到底哪里讲错了，你笑话我？”然后韩大伯说：“我笑知客智眼未正，择法不明。”雪窦说：“你具体跟我说说，我怎么择法不明了。”韩大伯就说了一个偈子：“一兔横身当古路，苍鹰才见便生擒，后来猎犬无灵性，空向枯椿旧处寻。”这个偈子的意思就是苍鹰逮兔子，盯住了目标，非常的果断，一下子就抓住了。苍鹰没有任何的迟疑和拖沓，一点也不拖泥带水，形容真正具法眼的人可不会像雪窦这样韩卢逐块，如犬寻桩。猎犬逮兔子，兔子都

跑了，猎犬还向兔子以前待过的枯树桩那里去追，当然逮不到兔子。其实就是形容雪窦完全没有听懂慧觉与法眼之间的对话，还在寻他们的话头，在那里发表看上去高大上，实际上完全空洞无义的议论。

听韩大伯这么一讲，雪窦觉得他说的话跟别人不一样，然后就跟他深交，成了好友。这个公案到这里暂时就完了，我在朋友圈里只发到这儿。后来雪窦重显坐道场，在雪窦山弘法的时候，他带着徒众经行。忽然之间，雪窦环视衲子，问曰：有僧问云门：树凋叶落时如何？云门曰：体露金风。云门是答这僧耶？还是为解说耶？有宗上座曰：待老汉有悟处，即说。雪窦熟视之，惊曰：非韩大伯乎？曰：老汉瞥地也。于是令击鼓集众。雪窦说：大众，今日雪窦寺宗上座，乃是昔年大阳韩大伯，具大知见，晦迹韬光，欲得发扬宗风，幸愿特升此座。

雪窦考当时的学人，提起云门的一段公案。有僧问云门：树凋叶落时如何？云门答：体露金风。雪窦的问题是，云门回答学人“体露金风”，是答僧人的问话？还是解释学人的问题？这个问题是宗门教法里最刁钻的问题，未明白的人，一遇到这样的公案和问话，就会咬上去，露出马脚。所谓“学者恒沙无一悟，过在寻他舌头路。”当时有一个叫宗上座的人，说了一句：“待老汉有悟处，即说。”这么一句，非明眼人，说不出也。雪窦一听，非常惊讶，仔细一看，认出他是韩大伯来。这是雪窦跟韩大伯之间的一段学法因缘。然后雪窦对大众说，这就是我一直跟大家提过的当年的韩大伯，他潜藏在这里，现在可以升座为众讲法了。

大家要参的是，第一：法眼为什么拊掌赞叹觉铁嘴？第二：雪窦说宗门抑扬，并无轨则这句话哪有毛病，就被韩大伯耻笑？这是两个问题。如果你把这两个问题搞清楚了，说明宗门这里面的事情你就搞清楚了，说明你的修行方向、方法已经很明了了，你会做功夫了。这是在没人给你说破的情况下，是你自己明白的。这是一个公案。

另外，韩大伯在雪窦那里回答云门的公案，他说：“待老汉有悟处，即说。”这句话，妙在何处？被雪窦认出是韩大伯。这里大家也可以下一转语，来表达

你的理解。

我把这个公案的来龙去脉跟大家讲清楚了，希望大家不要轻易放过这个公案，有时间静下心来，把这段因缘熟记于心，参一参。

我们首先要明白，雪窦的回话在宗门的修行中是犯大忌了。怎么就犯大忌了？琅琊觉禅师和一个讲《圆觉经》的僧人之间也有一段对话因缘。

师尝问讲僧云：如何是居一切时不起妄念？

对云：起即是病。

又问：如何是于诸妄心亦不息灭？

对云：息即是病。

又问：如何是住妄想境不加了知？

对云：知即是病。

又问：如何是于无了知，不辨真实？

对云：辨即是病。

琅琊觉就笑着说：你只识药，不识药中之忌也。

初一看，讲经座主回答琅琊觉禅师的话一点毛病没有，佛陀就是这样讲的啊！但是为什么琅琊觉禅师却笑他只识药，不识药中之忌。大家于此也可以下一转语，若相契，也即识得雪窦公案了。

这个药中之忌是什么？雪窦重显这一句“宗门抑扬，并无轨则”到底犯了什么忌讳了？大众参！

禅师什么也不教

你到一个禅师这里来求法，

禅师说：我这里无法与人。

你到另一个禅师那里求法，

禅师说：先把它放在那儿吧。

你说：我什么也没拿啊，

禅师说：那就拿回去吧。

你非常疑惑，但有时，你也会醍醐灌顶。

你又来到一个禅师那里学法。

禅师说：你来做什么？

你说：我向禅师求法。

禅师说：你那里全都有，还四处乱跑。

你非常疑惑地问：我这里有什么啊？

禅师说：既然没有，不求也罢。

你到所有的大师那里去求法，大师都会教你一些方法，给你讲一些道理。唯独你去禅师那里求法，禅师什么都不教你。既不给你讲理，也不告诉你如何修行，如何用功。当你问禅师，如何是佛？禅师会问你，你从哪里来？你如实回答之后，禅师说，很好。你继续问，您还没有回答我的问题呢。禅师说，我早就回答你了。

你问禅师：如何是“应无所住而生其心？”禅师指了指天空。你说：您是要像天上的白云一样无所住吗？

禅师又指了指地。你非常困惑。但是有的人在一旁看到此景，或听闻此事，豁然有悟。

所有的善知识都给你指出一道修行的门，唯独禅师不给你任何指示。在禅师的眼里，从门入者，不是家珍。

你没有的，禅师不给你加什么。你有的，禅师会帮你指出来，那是多余。

学人志诚来见六祖，问：未审和尚以何法教人？

六祖大师说：我若言有法与人，即是诳汝。随方解缚，假名三昧。

禅师对学人的意义只是拔钉解黏。你若无钉，即不斧凿，恐伤你本有天真。你若无黏，亦不给你涂抹，恐更加点污。

经云：无以秽食置于宝器，无以琉璃同彼水精。彼自无疮，勿伤之也。

禅师心知肚明，众生个个天然是佛，唯有迷人暗自穿凿。所以，禅师既不

讲法，也不授徒。拿书，只是为了遮眼；聚众，只是为了众乐乐；建寺，不过为了怡情山水；坐禅，只是打发时间。

禅师什么也不教，因为你一切都会。你不会的，没有必要去会，已会的，不须更会。

一个人来禅师这里求法，问：怎么才能开悟？禅师问：你以前来过吗。学人说：没来过。禅师说：喝茶去。

又一个人来禅师这里求法，问：如何是祖师西来意？禅师说：你以前来过吗？学人说：来过。禅师说：喝茶去。

寺院的管事者在一旁问禅师：师父，为什么来过的人问您佛法，你说喝茶去，没来过的问您佛法，你也说喝茶去？禅师说：喝茶去。

对于有些学人，你就是威逼利诱，禅师也绝不吐露半字。禅师并非吝法或故作玄虚，而是他确实什么都不知道。

禅师有一次问一个到处行脚的人：行脚的意义是什么？学人无法回答，说道：不知。禅师说：不知最亲切。

你以为禅师会告诉你什么，不，禅师什么也不告诉你。如果告诉你什么，你听了也会觉得聳人听闻，完全无法理解。

有人问禅师：您死后去哪里？

禅师说：到山下做一头水牯牛。

又有人问禅师：如何修行？

禅师说：行畜牲行。

有人问：如何是佛？

禅师说：披枷带锁。

学人问：如何去枷锁？

禅师说：本自无缚，谁求解脱？

你问禅师：如何是佛法大意。

禅师说：你手里有手杖，我给你手杖。你手里无手杖，我夺你手杖。

你去见一个有名的禅师，他刚刚给你打开门，你正要进去，他立刻把你推

了出去。

你永远不知道禅师在干什么，为什么说那些话。但是当你有一天懂得了禅师的话，你会大叫：苍天！苍天！

去禅师那里求法，费力不讨好。若不去禅师那里问法，穷劫也不知此事。

安居于平常的宝岛

最平常的日子，才是最美好的日子。

越是那些暗淡无光，让人枯燥烦闷，无聊至极的时刻，越是人生最珍贵的时刻。

耐不住寂寞，所以才会去创造各种事物；识不得平常，才会去追逐快乐，沉溺于诸苦而不能自拔。却不知，所有的一切都会回归于平常、单调和寂静。单调和清明，才是万物的本色，人生的底板。

当一个人习惯了平常，才能活在道中。平常心是道，唯有平常，简单，无聊，才是大道的色彩。执着于快乐和艳丽，就会有痛苦和暗淡。安住于平常，才是真正的光明。

坐在廊下观雨，躺在长椅上打盹，抄抄经书，读几行古诗。屋子里扫扫地，抹抹灰尘，擦擦桌子，放正椅子。卫生间洗洗毛巾，刷刷布鞋，清理清理马桶，倒倒垃圾。厨房里淘淘米，剥剥竹笋，亲手烧一顿饭菜。超市里买买东西，挑挑产品。路边吃一串糖葫芦，骑个单车。停下来看看探出栅栏的小花，蹲下来看看蝴蝶，赏赏新树。如此简单地活着，如此朴实的时光，还有什么比此更美？

有了这样的心态和智慧，阴天，可以待在屋子里读书；晴天，可以在院子里弄花；夏天，可以到弄堂里吹吹风；秋天，就可以到野外看红叶。正是“春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人生好时节。”

道人只是识得这样的时刻，过得了这样的日子，别无神奇。

智者只是安于这样的时刻，挨得这样的无聊，更无异功。

若能满足于这样的生活，一步即至佛地；若能安心于这样的平凡，步步脚

踩寂光。

枯燥无聊再不好，也好于负债累累，身患绝症，担惊受怕百千万倍。但是愚痴无智者，宁可要头破血流，神魂颠倒，受尽折磨，上刀山，下火海，万劫不复，也不愿安守一刻清贫无事的快乐。

等到有一天真的跌落悬崖，体无完肤，千疮百孔，再想回到从前的平凡，已经渺然无望。

百千万人，难耐一个“寂”字；一切众生，度过不了一刻“静”时。何以如此？不知向佛，不早修行，积重难返，自暴自弃。

若能过得寂字，度得静时，诸佛赞叹，龙天共守。

正是那些寂静时刻，才是神圣觉者安住守护的时刻。

正是那些平庸无彩的日子，才是诸佛菩萨庆祝的节日。

耐不住寂寞和平凡，就会不守本心，向外游猎，一去不复返。

等到想回来时，已经身在烦恼大海，欲罢不能，迷失久矣。

莫轻视那一念不安分，万丈红尘从此起，无量尘劳竟是生。百千劫中受沉沦，都从一念不了知。

莫错过最平常的生活，那里是无量珍奇汇聚的宝岛，等着慧眼者发现并安居。

度得一生中最平庸的日子，就完成了无量劫中你所有的功课。

最美的监狱

我住在一所世所稀有的监狱里。

我的窗外有许多树，还有许多的鸟。

我经常躺在床上听鸟叫。

我经常透过明亮的窗户看墙外的树叶和青山。

风与鸟是我屋里的挂件，云与山是我床榻的帷幕。

我有大量的时间躺在床上看窗外的树叶黄了又绿，绿了又黄。

我经常想象自己是一个囚徒，被囚禁在这样一所宁静的监狱里。

我住的监狱在青山脚下。

我的院落里开满紫藤花。

墙外的溪水昼夜奔流。

山野里开满了紫云英。

十里樱桃送红彩，百口池塘带鹭飞。

宝石清水湿我脚，一片青绿染我心。

我并不是一个人住在这里。

我有很多狱友，他们也像我一样，每天自愿被关在自己的屋里或院子中。

我们一起在院子里踱步，像极了监狱里的人被从房间里放出来。

他们的窗外也有同样的树和同样的鸟、同样的青山，同样的溪水。

我们共住在一个大院里，蜗居于此，不愿出门。监狱的前面是村落，后面是田野，四周是群山，远处是人间烟火。

我们的起居一致，作息有规律，大家把自己关在这里，一关就是一年、两年，甚至更久。

经常有人问我们，你们为什么要把自己关在这里？

我们把自己关在无事里，关在清凉里。

我们把自己关在悠闲里，关在寂寞里。

我们把自己囚禁在简单里、宁静里、无争里。

我们把自己囚禁在静美里、安好里、无忧里。

我们把自己安置在无是非、无谄曲、无机关、无操劳里。

我们把自己照顾在行云里、流水里、竹林里、布谷鸟声里。

这是一所美丽得出奇，无量人都想进而进不来的监狱。

这是一所没有人看管，没有狱卒、探照灯和惩治的监狱。

这是一所通向真正自由的监狱。

这是一所微妙绝伦的城堡。

这里炼心淬志，放逐自我。

这里涤除尘垢，任性天真。

这是一所休息身心，滋润心智，长养洞察力的监狱。

这是一所锻炼菩萨、成就觉者的监狱。

进来的人，从来没感到束缚和窒息。

住在这里的人，不再想去任何地方。

人们偶尔会到外面溜达溜达，大多数时间都在院子里散步，在房间里静坐。

大家安静地吃饭，整齐地诵经，带着觉知走路，真诚待人，宽容接物。

我们像极了监狱里的人，唯一不同的是，我们的脸上有无法掩饰的满足和喜悦，有无法藏住的自在和安宁。

这里像极了监狱，也有围墙和大门，但是它们从来不限我们自由出入。

它们把贪嗔痴隔离在外，把戒定慧迎接进来。

把机巧名利扬弃，把淡泊平常迎来。

把是非烦恼滤除，把和平喜悦种植。

这是一所美丽的监狱，是一个只有童话里才有的城池。

鸢飞鱼跃，树动云生。

无妄无灾，直耸天外。

你相信世间有这样美丽的监狱吗？

我就住在这里，但能放弃执着和挂碍，欢迎你随时入住。

你只负责真诚

风暴自风暴

你只负责温柔

你用心的，便是你收获的

谎言自谎言

你只负责真诚

你付出的，便是你存储的

猜忌自猜忌

你只负责坦荡

你所行的，便是你拥有的

我们无法左右别人如何用心，如何待人，如何行事。但是我们可以控制自己怎样待人，怎样种植，怎样收获。

你只负责善良

老天自会回报你善良。

你只负责付出

老天自会把最好的回馈于你。

混乱从来不来自世界。如果你无法停下内在的疑惑，混乱就会发生在你内部。

伤害从来不来自别人。如果你无法停下你的对立，痛苦就会发生在你的心里。

万物从没有心来吓你，你总是用妄念和惯性来恐吓自己。

转变你内在的运行，你将收获安宁。

改善你心影的投射，你将看到美丽的梦幻。

机巧自机巧，

你只负责直心

你所做的，便是你播撒的。

愤怒自愤怒

你只负责平静。

你践行的，便是你的命运。

嗔心自嗔心

你只负责柔和

你发出的，自会回到你这里。

我们无法改变外在的世界，无法控制事情的发生，无法主宰无常的变化。但是，我们可以照顾好自己的情绪，善用自己的心智，调整好自己的心态。那样，无论世界发生了什么，我们都会收获和平，盛满惬意。

重要的不是别人做了什么，而是你心里发生了什么。你心里发生的，才是你的人生。

智者只是让更多的美好发生在心里，即使外面是狂风暴雨。

你什么都不用担心，这个世界一定好好的，永远不会有任何差错，只要你看管好自己的心地，打理好自己的园子。

你什么都不用忧虑，你的世界完全是你心的运行。你只负责照顾好你的心，你的世界一定风和日丽，满目青山。

把你的心用好，其他的一切，全然放手，全然交出，全然信任，全然接纳。

你只负责真诚，虚妄自虚妄。

你所用的心，即是你的人生。

你变了，世界才会变

当你蜕变，你身边的人才有可能发生改变。

只有你先做到，你才有可能影响别人。

你可以离开一个人，或和一个人永远地争论下去，你永远无法改变一个人。

你可以通过说教毁了一个人，永远无法通过说教改造一个人。

说一千句话劝别人做什么，不如默默地自觉去做一件小事。后者对别人的影响更大。

如果你期望对方能有所改善，不要去说服他。与其同事，潜移默化，慢慢熏陶。你做好了，他自然向你学习。

如果你想影响别人，放弃这个想法。去发现他的长处，先向他学习，让他感受到他的意义和你的善意，再慢慢地展现自己的长处，他会不知不觉地向你学习。

当一个人开始改变，他一定不是被谁改变，而是自愿改变。当他想改变，不得不改变，他才会改变。而那，跟你没关。

被人逼迫的改变，不会长久。

不情愿的改变，酝酿着更大的逆反。

形式上的改变，赚人赚己。

凡是你以为你让对方改变的，那种改变只是表象。只有一个人认同了的改变，他想改变，才能发生实质的改变。

所以，指责别人是徒劳的。

批评别人是无用的。

改造别人纯属妄想。

改变别人神神叨叨。

一切先从自己这里开始。

依报随着正报转。

你若变好，世界就会变好。

你若花开，蝴蝶自来。

看别人过失太过容易，看到自己不对太过困难。

批评别人，人人都会。改变自己，唯有觉者。

见别人是非，那是凡夫的习惯；向自己脚根下用心，唯有圣贤。

智者但自怀中解垢衣。

愚人终日向外寻不是。

六祖大师说：菩提只向心觅，何劳向外求玄。

说三道四，见是见非，皆是向外求玄。反求诸己，不费一点点功用，即得菩提。

当我把心收回到自己这里

我爱你，那只是一种习惯。

我离不开你，那只是一种错觉。

我骂你，那只是一种惯性。

我逗你，那只是与你待久了。

当无常把我们分离，我也可以爱上一条小路，一片翠竹，一块石头。

我差的只是训练独处，改变依赖你的习惯。

改变一个习惯，我就可以不必处处以你为乐，以你为重。

当我一个人，我也可以坐下来听雨，呼呼地睡觉，掘地三尺，栽一棵已经死了的茶花。

改变一些习惯，我就可以爱上另外一件事，与其他一些人建立友谊，而不必心系于你。

我控制你，不过是怕失去你。

我黏着你，只是把世界放在了显微镜下。

我担心失去你，只是因为我忘记了一个事实，你从来也不属于我。

当我试着放开你，活在自己的世界里，我发现，你并非那么真实。

我只是想起你来，你才存在。当我不想你，我自己是谁，我都不知道，更何况是你。

有一天，我把心从你那里收回，放到了自己的手上，脚下，放在了眼前正在做的事上，并且不停地练习于此。我发现，我不再处处受制于你，被你囚禁。

我只是习惯了和你在一起，那本来就不是必须和永久。

只要我同时养成另外一些习惯，你就不会成为我生命中的唯一。

如果你成了我生命里的唯一，那真可怕。

如果我的世界里只有你，当你不在，我就会跟你一同毁灭。

如果我的眼里只有你，你会感受到巨大的压力，而我也会被你牢牢地拴住。

改变习惯，从头脑中出离，回到觉知上来，我可以与你在一起，也可以独自看书，在河塘边静坐，哪怕和一只蒲公英待在一起。

当我把心收回到自己这里，训练自己活在觉知中，重视当下，我收衣服，叠被子，下床，躺下，都变得缓慢。

我的动作变得缓慢，不是因为身体虚弱或是心情沮丧，而是因为那样可以从妄想和幻梦里出离，从胡思乱想、自欺欺人中解脱。

我意识到，只要我持续或者大量时间活在觉知中，一切都变得不一样。哪

怕我在床上辗转反侧，睡不着觉，我也不再焦虑，因为我能感知到自己的背、自己的腿、床还有软软的被褥。我会爱上自己的枕头，而原来，我把自己睡不着觉都归咎于那些枕头，我换了不知多少个枕头…

当我开始放慢脚步走路，放慢速度吃饭，放慢速度说话，放慢节奏生活，我的世界就像一杯浊水开始变得清澈。

当我把注意力从你，或者任何一个人那里挪开，回到自己眼前、耳边、鼻下、身边的世界，我从荒漠里拔出，踩进了绿洲。

我并非要离开你和任何人，我只是想学习如何善待自己和别人。

当我松开你我之间那根线，给你、我和这个世界一个空间，我发现，那时我才有能力看清更多的事物，不再被一个妄想和执着压迫。我才能真正照顾好一切，才不会被爱奴役。

回到自己这里来，我才发现，你，并不在我之外。

回到自己这里来，我才发现，你和一切，如此可爱。

你每天练习的，才会成为你内在的

我们总以为看过的一部书，一个故事，一部电影，听过的一段话，认识的一个人，经历的一件事，可以给自己重大的影响。

事实上，这些对我们的影响都微乎其微。

真正影响我们的是长时间地练习一件事，对一件事不断地熏习和训练。

只有长期熏修的事情，才会影响我们，才能改变我们的人生。

你看过再多的书法讲座，如果不把基本的笔画写好，你永远无法写好字。

你对舞蹈有再高的领悟，如果你不去练习跳舞，你也无法跳出美妙的舞蹈。

你每天练习的，就会成为你的习惯和特长，它会转变成你的内在，永远伴随着你。

你过去时中经常诵经，你现在就爱诵经。

你过去时中经常坐禅，坐禅对你来说就很容易。

你过去时喜欢独处，你现在就喜欢独处。

你过去时中曾经修道，你现在就会修行。

你过去曾亲近过善知识，现在就会来到善知识身边。

你过去与佛法结下甚深因缘，这一世你就会遇到甚深佛法。

如果你现在不喜欢诵经、坐禅、独处、修行，无法亲近善知识，说明你过去生中不曾练习于此。若欲改变这个状况，从现在开始，勤加练习，修习佛法，为未来世中的修道奠定基础。

你心中想要做的，你才会去做。

你经常做的，就会变成你一直想做的。

祖师云：悟此法门，由汝习性。

你每天练习烦恼，你就会烦恼。

你每天训练闷闷不乐，你就会闷闷不乐。

你每天练习懒散放逸，你就会懒散放逸。

你每天熏修贪嗔痴，你就会贪嗔痴。

你每天练习无明、昏沉、无所事事，你就会昏昏噩噩，对一切了无兴趣。

你每天熏修得失嫉妒，你就会患得患失，嫉妒成性。

你每天练习见人是非，戏论谄曲，你就会成为一个搬弄是非，见他人过失的人。

你每天修习的，就是你的人生。

你每天练习喜悦，你就会喜悦。

你每天练习觉知，你就会变得越来越充满觉知。

你每天练习正思维，你遇到事就会三思而后行。

你每天练习谦卑，你就会谦卑。

你练习的，就会成为你擅长的。

你每天接触的，就会成为你的营养。

你接近什么，就会变成什么。

古人云：亲附善者，如雾露中行，虽不湿身，时时有润。

学习与训练，即是修行，即是觉悟。

没有天生的弥勒佛，自然的释迦佛。弥勒释迦，皆是久远修习，无量劫来积累。

没有天才的六祖，横空出世的临济，只有为法忘躯的祖师，勇猛精进的禅者。

你只羡慕禅师的根基如此猛利，你未曾看到禅师付出的比常人多很多的辛苦。

你只看到古人一闻千悟，你没有看到他累劫勤苦修道。

你每天练习不住于念，当妄念来时，你就会转念。

你每天练习不取于相，当你见到各种事情的发生，你就会转身离开。

你每天练习不去投射，你再看到什么，就不会在那里编制故事。

你今天开始播下的，是一粒重要的种子，不要轻视这一粒种子。

就怕你自暴自弃，破罐破摔，随坡就下，辜负了自己一期宝贵的生命。一失人身，万劫不复。何不惊醒？怎能放逸！

练习，从今天开始。

看一千篇如何教你行禅的文章，不如亲自去练习一分钟行禅。

一天，一个月，一年做同一件事不难。一辈子都在认真做一件事才难。当你能一生都在做一件事，你一定能把它做好。

你每天练习的，就会成为你的内在，生生世世跟随你。一旦成金，永不为矿。世世熏修，永为道种。

停下来

你在湖边散步，湖水一直在你眼中跳动，是因为你从没想停下来静静地看一眼湖水。

你在田间行脚，你的眼睛一直追随着远处的田野和天边的云彩，你的手机

不停地捕捉绚丽的风景，却不曾驻足停下脚步，看一眼路边的野花。

你每天都走在同一条街道，几年，十几年，却从来没有发现小区围栏已经被孩子们的手磨出了亮光。有一天，你终于也能停下脚步，站在栏杆前，伸出手摸了摸栏杆。你才发现，它真的非常光滑，你才想起，孩子们放学时排成一队，每个人都用手去摸那栏杆。

你从早晨起来就忙着做饭，洗衣，打扫房间，一直到中午，你都没有停下来休息。终于忙完了，你的朋友打来电话，邀你去逛商场，你放下手里的活，急匆匆地坐上了出租车…

你每天穿梭在家庭、单位、学校之中，为老婆孩子奔忙，为自己的妄想奔波，从来也没停下来，去树荫下的草地上躺一会儿，吹吹风，听听鸟叫。

我们一直在五欲中流连忘返，从来未曾停下脚步，思考什么才是真正的自己。

就像牦牛爱尾，众生沉迷于世乐，从来也没歇下向外驰逐的心识。

停下来，无论那是什么，停下来一会儿，哪怕几秒钟。

停下来，无论你正在干什么，哪怕是此时你正在看我这篇文章，停顿一会儿，把手机放在一旁，揉揉眼睛，一会儿再看。因为你很有可能在看这篇文章前，已经连续看了数十篇类似的文章。

停下来，无论你以为你正做的事有多重要。抬起头，看看你桌子上的花，可能你妻子或妈妈买来它已经好几天了，你连睁眼都没看它一眼。

停下来，从你对未来的种种规划和妄想中停下来，回到现实中来，回到你身边来。

停下来，从你对过去的耿耿于怀和斤斤计较中迅速抽出身来，那里除了你的执着与愚痴外，并没有什么后悔和遗憾。

停下来，从你对开悟和成佛的期待中走出来，开悟不是在幻梦与意识中开悟，当你停下来的那一瞬间，你开悟了。

停下来，从所有你痴迷和执着的事情中放慢速度，直至你完全停下来。

想停下来停不下来怎么办？练习，不断地练习，强迫自己停下来。改变自

己的习惯，训练自己放慢速度做事。在吃饭、走路、喝水、说话、拿放东西、开关门等每日必做的事情中训练觉知和放慢速度。功夫做到了，你不仅能放慢速度生活，还能在很多事情中立刻停下。你能停下来，是因为当你有了觉知，你有足够多的时间来思惟那些事情本来并不重要。

当你停下来，你的世界立刻安静下来，即使外面正在雷雨交加。

停下来，没有比此更好的觉悟，没有比它更快的修行。

停下来，幻梦就会结束。

停下来，一切故事都会停止。

修行是解决自己的问题，不是他人的问题

你可能一直以为自己在精进修行，你确实一直在读诵经典，也在认真地坐禅，在按善知识的教导学习佛法，甚至在道场无私的为大众服务。但是，有一天，你发现你身边的人做了一些事，尤其是你的家人或非常信任的人做了你认为不对的事，你大失所望，你开始变得烦恼，你无法接受他的那些行为和思想。

这时，你其实已经远离了真正的修行。

修行不是解决他人的问题，而是解决自己内在的问题。

你解决你的问题，他解决他的问题。大家各自看好自己的心，解决自己的问题，才是真正的修行。

如果你一直盯着别人的缺点，期望他能改正，而忘记了把心收回到自己这里来，你收获的只有烦恼。

如果你一直关注外境，你会掉进一个陷阱和迷魂阵，无法出离。

如果你想改变幻境，而不去改变自己的用心，你进入了绝境。

无论你看到什么，那都不是真的。

无论外在发生了什么，那都不是你能决定和更改的。

无论你遇到了任何人、任何事，那都不是最重要的事。

最重要的是，你内心的安宁。

如果你内在的安宁经常被外在发生的事影响，说明你还没有抓住修行的核心，你还不会修行。就算你日诵千课，修遍佛法，如果你用心向外，那都不是真正的修行。

无论 you 与对方多么亲密，你对对方多么信任，你都无法决定他做什么。

你能决定的只是自己做什么。

要么远离，要么接受，你唯独无法更改别人的思想和行为。

如果你选择远离，你只是暂时避开了那个对境。当它再出现，你还是要面对，接受。如果你无法接受，而继续远离，远离。你无法接受的问题一直存在。

最神奇和不可思议的是，当你真正接受时，你发现，你的对境和自己的问题同时消失了。

这是修行所有环节中最难的部分：关注自己的心念，而非别人。改变自己的心态，而非外境。

一旦你能做到这点，那才是真正的觉悟。

你可以默默地影响别人自愿发生改变，但你无法强迫任何人改正他的行为。

为什么我们会忘失正念而去关注别人？

执着于外境，贪爱外缘，迷失本心。迷失了本心，所以才会取相生心，心向外驰，分别尘境，烦恼竞起，如堕乱网。

当我们误以为安宁和快乐是别人和外境给予的，我们就会执迷外境，陷入幻尘，忘失了快乐和安宁的根源来自于自心，来自于安住自心境界。

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

修行人，遇到顺逆境界、好坏人事，当反观自心，回到自己这里来，调整自己的心念，是真修行。

若遇到逆境，不求改己，只愿正人，是名颠倒，错用心也。如同探水捞月，撞柱打柱，如犬逐块，徒受烦恼，穷劫难脱。

诸同修，法眷属，请切记，修行是解决自己的内在问题，不是解决他人的问题。此事人人有份，人人平等，无人能逃于此而得成就。此是诸佛教言，自证者座右铭。

自给自足的爱

一个小孩可以一个人在一个地方玩儿一天，从来也不觉得孤单。

他忘记了父母、伙伴、老师和同学，全然地和自己在一起。

当你也能像孩子一样全然地与自己在一起，不论你做什么，一切烦恼都会消失不见，一切愁苦也会烟消云散。

烦恼和愁苦来自身心的分离。人在做着一件事，心却想着另一件事。身在这里，心却在那里。

当你的身心分离，你就会不安，就会难过，就会空虚、焦虑甚至恐惧。把心拉回来，拉到眼前正做的事上来，灵魂归位，心回巢穴，你便安好无事。

你不必一定和谁在一起，做多么有趣的事，只要身心在一起，就能安心自乐。

一个插秧的老农，即便一整天都待在泥浆里，他也非常安心。如果他在插秧的时候总是担心上学的外孙会不会被人欺负，插秧对他来说就是一件劳累和痛苦的事。

一个建筑工人即使整天都待在高高的脚手架上，他依旧不会焦虑和烦闷，只要他认真地干活。当他站在高处，他不得不提起警觉，带着觉知做好每一个动作，否则，就有掉下去的危险。当他无比专注地做事时，烦恼和不安对他来说，完全是另一个世界的事。

而就算一个人整天无所事事，大脑的活动和思维却非常混乱，他有可能比整天锄地的农夫更累。他耕的地毫无边际，永无止尽。

你真的可以照顾好自己，你真的可以好好爱自己，只要你心无旁骛，只要你不贪求更多。

你真的可以走一天的路而不累，剥一天的笋而不倦，写一天的文章而不烦躁，只要你满足于此，只要你安心脚下和手上。

你对你的爱完全是自给自足的。

你可以躺在大坝上尽情地享受和风，只要你满足于那和风而不再期冀其它。

你可以待在自己的小院里摆弄花草，而完全不期待有任何人欣赏它们。

和自己在一起，带着觉知，可以最简单、最直接地达到解脱。

做好眼前的事，从各种未来的担心和过去的遗憾中回来，回到眼前，你就会顿感清凉。

及时迅速地和各种妄念中出来，无论你认为你想的事有多重要，从那里出来，回到当下，这才是真正的头等大事。

你不可能有第二种方法治愈自己，除了回到你的心上来。

你永远无法通过头脑来解决头脑制造的问题，它只会创造更多的问题。立刻放弃那个问题，那是最快的解脱之道，最体贴的治愈良方。

你的爱是自给自足的，善于发现最基本的事，习惯于一些最简单的事。一旦你心向外驰，及时迅速的回来，否则，它会把你越带越远，直到进入无止尽的荒漠。

你无法通过外在来治愈你自己。和风细雨只能给你启发和一时的安慰，让自己变成和风细雨，从头脑的风暴中休息下来，才是解决所有问题的最佳途径。

问题出在哪里

一切都很好，除了你的担心。

一切都没问题，只是你担心有问题。

你越担心，越有问题。不是事情有问题，而是你的心出了问题。

你的担心，你的心态，才是唯一的问题，事情本身永远没有问题。

没人能影响因缘，除非你能停止你的妄想。你的妄想才是烦恼的根源，而

不是事情如何发展。

如果你因为担心而不能冷静，胡乱采取冲动的行为，那么，你的行为只能让事情变得更糟，更难以解决。无论你遇到什么，担心什么，先静观事情的发展，等时机成熟，有了更好的心态和更好的方法，再采取理智的措施，这时，你再看原来的事，它已经显得不那么糟糕，甚至你曾经担心的那些问题已经消失了。

相信因缘，做一个清醒的观察者，不要轻易去干涉因缘。你需要做的只是做好你眼前的事，做好你自己的事，管好你的心。

你的心只要不出问题，一切就不会出问题。

你自己的用心出了问题，不论你如何干涉事情，都无法解决根本问题。就算你用尽办法解决了问题，那也只是暂时的，真正的问题还在，它会衍生出更多的问题。因为所有的问题都来自你的用心。

用心合道，天崩地裂，不是问题。用心背道，风平浪静，却蕴藏着更大的危机。

如何是用心合道？心向内看，不见是非，不争人我，谦卑柔和，慈悲喜舍，心性平等，是名合道。

如何是用心背道？心向外驰，见是见非，贪嗔骄慢，不行恭敬，心有高下，不识真理，是名背道。

从自己这里下手，自己的问题解决了，事情就不会有问题。这时，不论你是否参与事情，你都会收获心安理得。

不管理好自己的心，一味地担心或干涉外境，你已经不知不觉地进入心编织的因果循环和轮回中。因果轮回不是外在发生了什么，而是你内心演绎的紧张、纠结、对立和痛苦。

凡夫总是在事情还没有发生时就进入事情中，在不是自己做的事情里演绎自己的苦难。比如看到一个人死掉，就会感到悲伤和难过，他完全不知道，那个死掉的人可能进了天堂，或证得了法身。

比如在自己还没有挨饿的时候就担心自己将来没饭吃，为此惶惶不可终

日。他因担心受的苦远远大于真正没饭吃所受的苦。

人所有的痛苦和烦恼来自妄想和干涉。当你从种种担心和妄想中出离时，你才恍然大悟，原来一切都好好的，只是自己那一刻，那一段时间，甚至那一生，自己都活在妄想中。

怎样识别并找到一个好老师

问：学山老师，我想请教一个问题，敢请老师点拨。感恩。

我现在有二位老师同时跟着他们修行，一位时间较长，一直断断续续跟着学习，每周线下一次，也是我的启蒙老师。另一位认识半年左右，以陪伴成长为主，内容稍丰富。每位老师都有不同的特点，我也有不同的体验，我很希望同时得到两位老师的帮助。但是，我的内心总是有一种不安，不敢放开胆去做去跟，所以这段时间有些犹豫和迷茫，不知道自己该如何选择。是一起跟，还是专注跟一位老师学习？如何更安心地学习？怎么才能少走弯路？请教师父，在生命成长路上应该如何跟随老师学习？

答：老师在我们成长的路上固然重要，但是自己的经验、感受、直觉更重要。如果你跟着一位老师学习生不起信心，总是有疑惑，那可能是你们之间的因缘，也有可能是你不了解你的老师，或是你对他的教法并不真正认可。你可以继续观望，直到你相信他为止。也可以随时放弃，再去找新的老师跟他学习。

你不必太过纠结到底跟一位老师还是两位老师学习，因为那都不重要。重要的是，你先成为一个好弟子。如果你是一个法器，你一定会遇到明师。如果你过去生有修行，你今生必遇到你的老师。

在我们成长和修行的路上，不停地换环境，遇到不同的人，换新的老师，这太正常不过了。选择依止什么样的老师，那跟你自身的学习有紧密的关系。你不可能在毫无准备的情况下就能找到一个好老师。所以，在遇到真正的明师前，你个人的努力、学习、积累，就非常重要。

无论你找哪个老师学习，都不是容易和简单的事。如果你对自己有信心，

你就会对你的老师有信心。你和你真正的老师之间，一定会有很深的默契，除非你开始怀疑你自己，你也将远离你的老师。

在遇到他之前，先一次次地沉淀和放空自己吧。

不管你跟随哪位老师学习，他都要教你回归自己。只有教弟子认识自己，回到自己那里的老师，才是好老师。

如果你和你的老师在一起，就像和自己的亲人在一起，那一定是你的老师。

如果你的老师一直教你不要过度依赖任何人，包括你的老师，那一定是你的好老师。

如果你的老师一直引导你所有的问题都来源于你自己，不用向外寻找答案，他一定是个好老师。

如果你的老师一直教你普行恭敬，教你敞开心扉，接纳更多的人，并且他自己身体力行，那一定是好老师。

你能时常亲近你的老师，能近距离地观察他，看得到他的优点和过失，你对他还能生起信心，那一定是你的老师。

一个好老师不会教你太多技巧或方法，而是会引导你直接用你的心修行、生活。当你没有问题时，他不会让你做任何事。当你有了问题时，他帮你指出问题来自于哪儿，协助你去除问题。

一个好老师所有的教法最终都是为了帮助你认识你的心。从你的心下手，那里是产生所有问题的根源，也是解决所有问题的钥匙。

当你跟随一个老师学习，你能明显感受到自己的烦恼在逐渐减少，对人和事有了更多的包容，能够经常反观自己，而不再去见他人的过失。这样的老师，一定是你多生多劫的好老师。

一个好老师，他会教你无依和独立，然后随时能对你放手。

他让你领悟到，跟着你的心走，你的心，才是你真正的老师。

谦卑的泥土

就像泥土和沙子，蚂蚁野兽，从它身上踏过，它也不嗔。诸佛圣人，从它身上走过，它亦不喜。一个无我的人，自然谦卑如泥土，无我如沙粒。

一个无我的人，很难去和别人争论什么。因为他没有一定要坚持的观点，也没有一定坚持要做成的事。

当一个人不再执着于自我，很多事对他来说，都变得没那么重要。很多事没那么重要，只是说明他不再偏执于一定要做什么，并不代表他一定要丧失自己的基本生活。

当一个人可以时常放弃自己的观点和想要做的事，这并不是是一种消极和随意，而是一种自在无拘的智慧。

真正的智者，一定是谦卑的人。谦卑并不是为了博取别人的尊重或认可，而是可以让自己不被自我束缚。

一个坚持自我认知的人，事实上是给自己建造了一个无形的巨大的监狱。除了他自己放下自己的观念，没人能够把他从这所监狱里放出来。

你永远看不到一个觉悟的人坚持要为自己做些什么，除了利他，除了为众生牺牲自己。即便是利他和付出，也不会变成一种偏执和疯狂，不会变成一种强迫和压力。那完全是在因缘成熟的情况下发生的。

做一个谦卑的人，并不是让自己变得卑微和可怜。恰恰相反，一个谦卑的人只是不想让自己和万物对立。一个谦卑的人，他知道他对所有人做的一切，都是对自己做的。他之所以谦卑与无诤，只是不想与自己为敌。

真正的谦卑不是刻意造作出来的，而是觉悟无我，通过修行，转变固有的习气达成的。

石头在与其他物体碰撞时会粉碎，因为它太过强硬，一定要保全自己，反而毁了自己。泥土不会，它并没有想到要保护自己，它深陷进去，反而保全了自己。当攻击它的东西离开，它又会恢复原样。

当有人攻击你，批评你，指责你，诽谤你，甚至刺伤你，你是选择跟它对

抗，还是选择像泥土和空气一样，让对方完全没有下手之处。

真正的高手并不是战胜对方，而是选择让自己成为空无，让对方没有下手处，让对立和争斗无法实现。没有争斗，就没有胜负，就没有伤害。

一个人骂你一次，你不理他。骂你两次、三次，你都不理他。就不会有第四次、第五次了。因为他会疲惫，他会反省自己太傻了，居然在骂一个像空气一样的人。

老子云：夫唯不争，天下莫能与之争。古之所谓“曲则全”者，岂虚言哉？

每个人都可以做忍辱仙人，如果你真的不想让自己受伤害。

每个人都可以谦卑如泥土，如果你觉悟到真正的你本来就没你。

一切都在你的内部进行

你怀疑别人的，都是你正在做的。

你不信任别人的，都是你正在做的。

你讨厌别人身上的东西，都是你现在具有的。

你指责别人的，都是你自己身上曾经或正在发生的。

你担心别人会做的事情，都是你潜意识里自己已经做过或希望做的。

如果你不想别人做什么事，你自己先不要去做就可以了。

你希望别人怎样，你自己先要怎样。

在你自己没能做到什么前，不要对任何人有任何要求。

在你自己没能看清自己前，你永远也不会认识站在你对面的人。

当你变得足够好，你发现，你对身边的人的担心也完全消失。

你才发现，你对外境人事的反应，全都是对你自己态度的折射，只不过，你把对自己的态度转移到别人身上，而忘记了那是你对自己的否定。

除非你在很多方面全都接纳自己，你不可能接纳别人。

我们拒绝接受别人的事，都是自己正在做却并不认可的事。

对自己的不接纳，导致了所有问题的产生，导致了你全部人际关系的矛盾和紧张。

这非常微妙，看上去事情似乎不是这样，而事实却正是这样。

你越不喜欢什么，你越会把它投射在离你最近的人身上。

你不喜欢的其实并不是别人做的事，而是你自己正做的事，你否定了它们，却以为你没在做。

我们越攻击、指责、憎恶什么，那些你所憎恶的越会在你心里萌芽、滋长、强大。以至于到最后，你完全成了那个你憎恶的人。

批评别人，难过的是自己。

数落别人，生气的是自己。

想改正别人，拧巴的是自己。

看别人不是的，别扭的是自己。

看不惯什么的，痛苦的是自己。

说别人是非的，是非心缠绕着自己。

不要再去挖苦和指责任何你身边的人了，那是你自己。

你能看到什么呢？除了你自己一连串的妄念。

别再担心你身边的人会犯错了，在犯错的永远是你自己。

除了你内心不断在演绎、编织、在做的你认为是错误的事，没有人在犯错。

一切都是在你那里进行，你心里想什么，你就会看到什么。

你接受自己越多，你接受的人和事物越多。

如果你想遇到美好的世界和人生，净化你内在的世界吧。那里，才是真实发生的地方。

依报随着正报转

问：禅师好，我的儿子出国留学了，我很担心他在国外的生活。他很久都不打电话给我，我觉得他对我这个母亲已经忘得差不多了。我不想失去儿子的

爱。请问禅师，我如何排遣这份不安与难过？

答：你可能非常爱你的父母，你的孩子，你的妻子，或你的丈夫。

你可能正在热恋之中，一刻也不想跟她分离。

你以为你爱的人在你身边，看着他在那儿，你才会安心，你才会快乐。

他们不可能一直在你身边，总有一天，你们会分开。

你自己独处时的状态更直接地影响你爱的人的状态。

你独处时的状态，会慢慢地把他们也带入那种状态。

你和你最亲密的人之间就像量子纠缠，你是什么样子，他就会是什么样子。

依报随着正报转。你若安好，他们就会无事。

你开心，那开心的波浪就会瞬间抵达到他们那里，即使你们相距万里。

你是什么状态，他们渐渐就会和你的状态一样。

你越能与自己在一起，他们越愿意接近你，被你那份独立的力量所感染。

把所有的注意力从你关注的人那里拉回到自己这里来。

充实自己，提升自己，完善自己，那才是你要做的最重要的事。那样，你会成为你爱的人的向心力。就算他离你千里万里，他也会被你摄受，不愿与你分开。

爱，不是未来的事，不是对别人的事，也不是头脑中的观念，而是一次次地从头脑中出来，回到你自己这儿来。那是你對自己和他人所能做的最好的事。

你越是抓紧什么，你越会丧失他们。

当我独自一个人在果园里坐着，看着青涩的果子，有那么一段时间，我忘了你。我发现，那才是真正的爱，对你，也对我。

我越是能在离开你时仍喜悦而宁静，我越是深爱着你。

我越是在独处时能完好无损，你越能被我的完好无损所加持。

你在我面前，无论我怎么捕捉你，我都抓不住你。我越是想和你在一起，我越会分心，而无法真正和你在一起。

“切忌随他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。”

这是我最喜欢的禅诗，也是世间最美的情诗。

当我放下你，松开你，让你自在，你不再紧张，我也重新变得完整。我们神奇地相遇在安宁里，不谋而合，不期而遇，超越时空。

我走在田野，和风从四面八方包围着我，我认出了你。我如此开心，如此兴奋，那才是真正和你在一起。

我越是观摩你，揣测你，越丧失你。我越是把你从心上放下，你越是会被我包围。

如果你爱谁，先学会和自己在一起吧。

不能和自己在一起，你就无法爱任何人。你只能成为他的牢笼和自己的枷锁。

我并非一定要和你走在一起，才能拥抱你、拥有你。

人们惧怕分离，却不知适当的分离，会让他们更好地认识自己。真正地认识自己，你才能与他人更好地相处。

相信你遇到的人，相信你身边的竹林、流水、动物甚至深渊。它们都是你内心的隐喻，是你内在的礼物。

它一直在那里，你不必担心丢了它。只要你不丢失你自己，一切都会属于你。

爱，不是手臂挽着手臂，而是手支着下巴，在那里悠然地听鸟唱歌。

光，有时是以黑暗的形式存在。

恰到好处的分离，会让你和一切在一起。

吾辈之乐

今天道场的菩萨做了一个“禅院的日子”的小视频，分享给大家后，大家都被道场的快乐生活感染，都想来道场，过这样的生活。

我也写过“行者的禅院”这样的文章，看过的人纷纷发来消息，打听禅院的地址，也想来这里生活和修行。

道场的同修不是每天都像视频里展现的那么快乐。而是在大多数时间里，

大家都安静地做功课，独处，做自己的事。

你想来参加我们的共修，你要做好准备，你要放下很多，你要耐得住寂寞。

如果你想来这里，你每天要坐禅、读经、坐在廊下发呆，可能一上午或一整天都无所事事，你可以吗？

你看到的我们的生活只是修行成果的一个呈现，是一个小花絮，并不是你想象的那样笑声时时盈满禅院。

你看到禅院里的每个人都带着笑脸，都无忧无虑。那笑脸不是因为我们有很多事可做，过得多么充实，而是心安住在一个地方，每天享受无事和轻安，从内到外自然散发出来的快乐。

如果你被我们的快乐感染，要知道，你看到的快乐只是大海中的浪花，只有沉静的心海上才能浮起那样快乐的花朵。

想要那样的快乐，先去安静自己的心吧。

如果你也想获得这样的快乐，你需要息虑忘缘，万缘放下，安静下来，深入修行。当你的内在发生了转变，从有依变成无依，从抓取变成安住，能真正静下心来一个人独处，无论在哪里，你都能获得这样的快乐。

那时，你就不再为了这锦绣之上的小花而欢喜，而是从内心深处频繁地涌出法喜。这法喜，从智慧生，从禅悦有，从清净来，从无事起。

祝你也能获得这样的快乐，过上这种无挂碍，无忧虑的生活。

不是因为有事而快乐，而是因为无事而快乐，那才是永久的快乐。

不是闹哄哄的快乐，不是因为吃了什么才快乐，而是不再需要快乐来填补内心，那才是真快乐。

乐心已灭，无苦无乐，乃是吾辈之乐。

求有心灭，无求之乐，乃是吾侪之乐。

生灭心灭，寂灭之乐，乃吾等所求之乐。

有缘人，愿你不仅被我们脸上的笑容打动，更被我们内心的法乐所打动。

谁才是那个更需要救助的人

我的弟弟在国外工作，他只身一人，家人不在身边，现在身患重病，非常严重，已经送进重症监护室，处于昏迷状态。现在他身边只有他的同事在护理。我怎样才能帮助他？我心里很乱，所学的佛法竟一点用不上。求助师父，求助佛菩萨，我该怎么办？我打算立刻飞去看望他。

答：我们生活中经常会遇到亲人发生一些变故和问题。我们从来没有认真反思过到底是亲人发生了什么问题，还是我们出了什么问题。

在我回复你的求助前，希望你能静下心来，把你的心先从弟弟那里收回，收回到你自己这里来，然后再听我的回复。只有这样，才真正能帮到你，或许也能帮到你弟弟。

首先，你要知道，这件事的中心并不是你弟弟，而是你。并不是你弟弟出了什么事，而是你。你弟弟现在处在昏迷状态，他甚至都不知道自己发生了什么，而且，他并未向你求救。现在痛苦、烦恼、焦虑的是你。从你向我发来的求救信号来看，所有的问题都指向你。

不幸发生在你身上，而不是你弟弟身上，虽然你很难相信这一点。

但这才是事实：现在更需要被救助的是你，正患重症的也是你，更可怜的也是你。而不是你弟弟。

如果你无法理解并相信这点，你不但无法帮助你弟弟，你还会把自己送进深渊。

众生之所以会痛苦和烦恼，正是因为他们被表象所蒙蔽，而不能看到事情的实质。

这件事的实质是：你弟弟只是经历他人生中一定要经历的事，没有人能改变他的命运，连诸佛和上天也无法帮助他，除非他在他病痛前已经觉悟。

你却不一样，你可以选择平静或痛苦，你可以在此刻改变自己的经历和命运。你现在求助于我，而我会按照佛陀所教我们的方法告诉你如何去面对这件事。

你要做的事，只需要明白没人能帮助你弟弟，并且，这对他来说并不一定是真正的灾难或不幸，除非他现在和你一样焦虑，而这，仍然没有人能改变。接受这件事的发生，是你对你弟弟最好的帮助。你甚至可以用微笑和喜悦来祝福自己的弟弟躺在重症监护室，即便此时他可能非常痛苦。

如果是我的弟弟或父母，或者我非常爱的人发生了这样的事，我只会送给他一份平静的等待，等待那不可逆转的事情按照它的因缘去发生，而不是用痛苦或担心来期望这件事按照自己想象的去发生。

我们凭什么认为按照我们期望的去发生就是好事，而按照因缘发生，就是坏事呢？每个人都会死去。怎么死去，完全不可怕。带着恐惧和抗拒死去，那才可怕。

如果是我的亲人发生了这样的事，我可能会坐飞机飞到他身边，安静地陪着他，我不会大哭大叫或者向他投放任何负面的信息。我也有可能立刻把这件事放下，只是做好自己眼前的事，但我唯独不会去痛苦和焦虑。那毫无意义，并且非常愚蠢。

我知道，我的焦虑和痛苦会传递给亲人，而你竟以为难过才是为他好。

你的状态直接影响你关心的人的状态。

这就是我要告诉你的。

在救你弟弟前，先救你自己吧。

当你自己真正从这幻梦的泥潭中拔出来时，你会发现，根本什么都没发生。你弟弟，他的重病，你，还有你的焦急，这一切，都是一个笑话，一个梦而已。

你先安心，才能让别人安心

下面是同一个居士在不同时间问来的三个问题。

几个月前：

学山师父好。我有问题要请教您。

我老公不是太上进，或者说笨手笨脚，导致我总是很烦躁，对他态度也不

好。请问师父，怎么才能让他对生活有上进心？

一个月前：

学山师父好。

我朋友的父亲八年前因为中风，自己提前结束了生命。当时她因为怀孕，出葬也没有去送。她一直无法释怀，愧疚感和思念藏在心里这么多年，每每想起就非常难受。

请问她该怎么做才能释怀，才能放下[合十]

昨天：

学山师父好。

我家丫头学习压力大引起焦虑抑郁。

她觉得学习就应该成绩优秀。

现在高一有点力不从心了，就放弃学习了，三个月从前十掉到了倒数一名。

我对她学习不抱什么要求，但是她内心那道坎，那个结要怎么打开呢？有师父建议带她到寺院住一段时间。

有朋友建议带到精神病医院看病吃药。

我还想带她去闭个黑关，十天左右。

朋友说别耽误了孩子，该治疗就治疗。我不知道该如何是好。请师父帮我。

答：你前后的问题都是在讲别人，一会儿是你朋友，一会儿又是丈夫，现在又是女儿。你知道你自己的问题更大吗？

我前面已经回复过你了，不要去插手别人的事。否则你会自寻烦恼。朋友和亲人，我们只要聆听、理解、陪伴就可以了。如果你想干涉他们的生活，你自己也会沦陷。

如果你自己还在无明和烦恼中，你怎么能帮的了别人。孩子和他人可以去管，但只是随顺因缘，尽心尽力，该做什么就做什么，心里无愧就可以了。而结果不是你能控制的，所以，你要做的只是用清醒的心去接受一切结果。

你想去做些什么，怎么帮女儿，那并不重要。重要的是，你自己要安静下来，好好地鼓励女儿，看到她的优点，而不是盯着她不足的地方。当你能放松

下来，不再要求外境人事改变，而是随顺因缘，用一颗无求的心来面对这一切，你的命运才有可能发生改变。

你永远无法替任何人分担他的因果，但你可以为自己种善因，结善果。

你只需要注意自己能做什么，不要做什么，照顾好自己那颗心，那是你生活的基础。

如果你希望你的家人或朋友过得好，先让自己好起来。如果你想帮助别人，自己先从烦恼和痛苦中解脱出来。

努力培养自己的生活乐趣，既不造恶，又不着善，让自己能够即使不依赖任何人，都可以幸福。只有这样，你才不会把全部的注意力放在任何人身上，也不会因为别人的行为而影响自己的生活。

你可以为他们做一些事，但不要抱着太多的期望。你做了那些事，只是为了让自己安心就可以了。不要有求，有求就会痛苦。

陪伴与理解，那是你能对家人所做的唯一。

多发现你爱的人身上的美好，忽略那些被冠以的“不好”，粉碎自己的分别，用一颗纯净的心对待他们。当你能这样做时，首先被治愈的是你自己。当你用这样包容理解的心对待他们时，他们就会接受到你的信息，从而跟着你一起安静下来，也会被你的平静治愈。

而这时，你也不再去关心丈夫是否有上进心，孩子的学习成绩如何，只要他们开心、快乐，你就非常满足了。

虽然道理听上去并不难懂，但是要做到的话还是很难，所以需要实修，需要静下心来。每天坚持读经和打坐，再把家里的事做好。至于结果，一定不要有任何期望。只要你对得起自己的用心就可以了。你先安心，这个世界就没有问题了。

观雨听禅

雨声滴滴答答
正如诸佛宣法
声声熄灭火火
颗颗勒住意马
大颗大圆大润
小颗小圆小满
万物受其滋润
亦能万般变化
清风从中发来
戒定因其滋生
智慧岂在读字
一音说罢玄旨
从上以来一路
不出曹溪一滴
说玄说妙万千
至简总在这里
观雨即可入道
听风即是逍遥
久旱忽逢甘霖
多劫曾被念扰
一朝打湿面门
新人只是旧人
邀你雨中共坐
聆听菩提清音

肉眼可见佛性
耳根亦能见法
昼夜不停宣说
广长舌相不假
妙音岂须远觅
直下即达玄旨
小雨如佛付嘱
大雨似祖棒喝
雷鸣如同狮吼
闪电恰如禅机
一串串却千七
一滴顿忘玄机
晨雨可懒床上
暮雨披灯看经
春雨捉笋而归
冬雨凭枝嗅梅
雨中江边独坐
只影浩淼烟波
赤脚雨里散步
激起水花四处
世人皆被雨恼
我见雨落便笑
如同老友来访
对膝清谈终日
称性而来不期
尽性而去不留
狂风不动心树

妙雨怎摇性海
任其来去敷扬
也是不增不减
无事来我廊下
栀子茉莉开敷
此门法雨常降
不劳施功神通
一坐坐穿佛魔
一音广奏八极
当知耳根遍满
方悟尘尘清新
听雨来，凭君唱
一曲无生妙歌
闲者即是知音
来观雨，来听禅
此中妙意总难宣
为奏宫商角徵羽
也须将鼻弹伊

普行恭敬

一切福慧善法皆从恭敬中来。行得一分恭敬，便有一分觉悟。行得一分恭敬，便有一分喜乐。行得一分恭敬，便有一分心安。

恭敬一法，是入道安乐妙门。

学人往往追求高妙见地，求玄求妙，而于此最平常行履处不知用心，更不践行，虽名修道，转修转远。以不脚踏实地故。

佛见易得，我慢高山难铲。

诵经坐禅此等功课易做，觉察我执我慢，能自见己过难修。若一念知非，谦卑退让，是名修行得力处。

若能常常于与人诤论处、计较处，指责人处、见他不是处，回光返照，后退一步，让善于人，推过于己，是学人真正做功夫处。

诸佛种种说法示教，不过为除众生我慢高山。我慢一除，人我相泯，佛自现前，不劳施功。

恭敬即是觉悟，离此更于何处觅觉悟。心有高下、彼我、胜负，即心无恭敬。见一切人事物，不见善恶好丑，心常觉悟，即恭敬心自然而发。恭敬心一出，诸恶、争吵、过失自然消除。

恭敬者，非刻意造作而来，从戒定慧来，从觉悟中来。若形似恭敬，心中不敬，此是自欺，徒自受苦。

能恭敬人者，即平等心、善意心、尊重心、觉悟心现前。能行恭敬，即自无我。若有我者，能敬别人，无有是处。

常行恭敬，即不见他非，不见他非，即是得道，无别有道可得。见他是非者，能行恭敬，无有是处。

恭敬别人，自润心田，非关他人。

不行恭敬，自污心地，与他无关。

智者心行恭敬，常自法喜，是名自悟自修，自成佛道。愚人不行恭敬，常自损伤，是名堕落泥潭，苦不堪言。

六祖大师说：常自下心，普行恭敬。若轻人，即有无量罪。此是入道要门，悟道之机。常行恭敬，心自觉悟。

除了我们的妄想，没有人痛苦

师父好，我从小就很难分别自己的痛苦和别人的痛苦。我看不得别人受苦。看到别人痛苦，就像那些痛苦发生在自己身上，总是想怎么去帮助那些痛苦的人。我自己的生活会过得还算如意，就是会看到身边的人有各种各样的不幸。所以长大后，会经常帮助一些需要帮助的人，希望他们都能过得很好。请教师父，这样是不是利他？

答：我们经常在看到别人不幸和痛苦时，心生同情和悲伤。甚至认为如果自己不难过，就是不对的。其实我们永远无法感受到别人的痛苦。

所有我们以为的别人的痛苦，都是我们的投射和妄想，甚至连我们自己的痛苦都是假的。

痛苦是一种表象，没有人在痛苦，就算他在那里挣扎喊叫，你仍无法确定他是否真的痛苦，那痛苦是不是他迫切需要的。如果痛苦能让他感受到他还活着，就像需要空气一样需要难过，他会选择痛苦。他需要那样，而我们却经常想去干涉别人的痛苦。

利他并不是感受别人的痛苦，而是用喜悦来融化掉对方的痛苦，用智慧启发别人看到痛苦来自执着和无明，来自坚持和观念，而绝不是陪同对方一起痛苦。两个同时痛苦的人怎么可能是恩惠和慈悲？除非你用慈悲照破对方的痛苦。

所谓无明，是以难过来陪同难过，以不幸来要挟不幸，否则，那就不是爱。这是颠倒的爱。

真正的爱看上去就像袖手旁观，就像无动于衷，它完全不进入对方的“痛苦”，它根本看不到痛苦。它看到的是全然，是真实。它不进入自心投射的故事，用真实的心与对方在一起，而没有任何同情的妄念进行阻隔。只有这时，

疗愈和慈悲才有可能发生。

我们什么时候可以帮助到别人？当我们自己完全喜悦，没有任何痛苦时，我们身边的人就会受到感染，从而觉悟。

一个看到众生受苦而沉浸在同样痛苦中的人不是一个觉悟者。觉悟者是安宁而喜悦的，他用喜悦和宁静陪伴一切，而不是用同情和怜悯。

众生心灭则佛法生，撤销自我的幻想和干涉，直接与一切在一起，那才是真正的“利他”。而那时，自他的分界越来越模糊，利益的心也逐渐消失。那时的爱是你不得不那样，而不是为了什么而那样。

让自己一直活在实相和喜悦中，那才是我们能回赠给这个世间最美妙的礼物。

苦从心生，非从境有

痛苦是自我的选择，如果你不选择痛苦，没人能给你痛苦。就算有人对你拳打脚踢，恶意相向，他或许会使你身体遭受难过，但无法让你痛苦。

除了你选择痛苦，任何外在的人与事都无法给予你痛苦。

同样出了车祸，有的人淡然处之，有的人怨天尤人。

同样被人讥讽，有的人毫不在意，有的人恨之入骨。

痛苦不是外在加之于你的，而是你自己加于自己的。

一场大雨淋到你头上不会使你痛苦，那为何一杯冷水洒到你身上就会让你痛苦呢？你在自己编织的故事里选择了磨难和痛苦。

境由心造，非关于境。有心则有境，无心即无境。苦从心生，非从境有。心生境生，心灭境无。

一根柱子倒在你身上，你只是疼了一下，你并不痛苦。有人撞了你一下，你为何怒气冲冲？不依不饶？

是你对自己的执着让你痛苦。

痛苦是自我的对抗和反击，而与外境无关。

亲人去世了，有的人悲痛难过，庄子却鼓盆而歌。

痛苦是你的视角、观念造成的，而与谁离开你毫无关系。

有的人一无所有而陷入抑郁，而有的人一无所有却快乐得像个国王。

痛苦与你拥有多少无关，而与你是否接受你拥有的有关。哪怕那是零，如果你接受，你也无法痛苦。

痛苦与你是谁无关。一个失去了所有亲人的人可能并不痛苦，而一个所有亲人都还在世的人会生无可恋。

痛苦与你怎么看待这个世界有关，而与世界无关。

如果你不想痛苦，全世界所有的暴力和灾难一同指向你，你仍然不会痛苦。如果你陷入执迷之中，一双筷子、一件衣服、一个眼神、一句话，会使你堕入地狱。

我见过有的人因为小事而疯狂，也见过有人在生死前镇定自若。

如果你看到一切都是幻影，你怎么可能会痛苦。痛苦来自于对真相的忽略，来自于进入梦幻。

善知识，痛苦真的来自你的看法和选择，而与其他无关。

愚痴的心选择痛苦，它喜欢折磨自己。智慧的心想尽一切办法爱护自己，让自己解脱。

你是否会痛苦，一切在于你的选择，而于万事万物无关。

一个觉悟者的生活

一个觉悟者不太关心外界发生的各种现象，因为它知道一切现象都随缘显现，在那一时，那一处，以那个样子完美显现。他不会去评论这个世界，不会厌恶这个世界，即使它每时每刻都会发生很多不尽人意的事。在觉者眼中，一切都如此完美。

觉者不关心现象，不期待这个世界变成什么样子。他关心的是自己的心态，他关心自己如何看待这个世界，而不是怎么去改变它。觉者没有理想和蓝图，

他唯一的想法就是接受并满足于当下的现实。坚定地站在这个根基上，他会看到宇宙所有绚丽的蓝图自行地毫不费力地铺展在他面前。

一个觉悟者很像宿命论者，但是他并不消极避世；他很像一个隐士，但他又和所有的世界相通；他无所作为，但并无厌恶的情绪。他顺应于道而活，默契于真实而存在。

不管这个世界上发生了海啸、台风，还是哪里出现了瘟疫、地震，他都无动于衷。他看似冷漠，实际上最冷静，最智慧，最温情。

他就像一个定海神针，不管世界之海如何波澜壮阔、跌宕起伏，他都丝毫不受影响。

他不干涉别人的生活，也不建议别人做什么，除非他在和你游戏。他几乎就像一个没有任何观点，没有任何意见的人。没有观点和意见，是他唯一的见解。他不教导任何知识和理论，既不做老师，也不做学生，除非他在骗你。他并无骗人之心。他欺骗你的唯一目的，就是帮你认识这一点：所有人所有的事物在所有的时刻都是圆满的，既不需要学习什么，又不须改变什么。改变和努力是无知者的徒劳，即使他是世界公认的大师。

这个世界是一个如此圆满无尽的梦，没有任何的主宰者，驱动者，改变者、完善者。这个世界如此地和谐，即使那里发生着屠杀和战争。这个世界如此美丽，即便劫火洞然，大水三千。因为没有任何真正的实体生命存在，所以没有伤害，没有欺骗，没有死亡。

看到这一实相的人，只会做一件事：随顺这个世界，放弃自己所有的努力，把自己和世界交给道，让法的因缘带着他存活，而不是要去主宰生活。潇洒自在地生活，而不是努力痛苦地经营。积极快乐地生活，而不是消沉郁闷地忍受。

有人认为一个觉悟者像一个从梦里醒过来的人。这个比喻不十分恰当。一个觉悟的人并无特别，也没有太多醒过来的特点，他甚至是一个悄无声息的人。他不是一个例外的醒着的人，而是同所有的人一样做着梦，活在梦里的人。只不过，他的梦如此安宁，如此甜美，就像没有睡着一样。

我心里常怀着爱

不知从什么时候开始，我心中怀上了爱，就像一个孕妇怀上了孩子。

一个快要当妈妈的女人的快乐，也在我心里频频生起。

我心中常怀着爱，就像山谷里藏着风。

我心里的快乐常溢满，如同春雨落满池塘。

我心中时常鼓起爱，就像弥勒的肚子。

我看见什么都欢喜，当我知道那一切都是从我这里投递出去的。我怎么会不喜欢那一切？如果它们都是从我心里流出的？我怎么会没有爱，当我被神秘临幸而怀了他的孩子？

我的嘴角总是不由自主地上翘，我走路时都会笑出声音来。那傻傻的笑，毫无缘由的笑，就像一个白痴或疯子。管他呢！我无法不开心，我找不到一点不快乐的事。

我这样已经很久很久了，就算我躺在手术台上，就算我挤在公交车上，就算我满头大汗地走在烈日下，我还是那么快乐。

我不是因为心里有什么而快乐。我心里找不到任何事。

当我心里什么都不寄居时，爱便来到我心里。爱植入我心，就像生命孕育在子宫里。

我心里怀着爱，如同花里笼着香，婴儿嘴里含着奶，老人心里念着她的儿。

当我心里怀上了爱，我变成了一个女人。我喜欢我的心是一颗女人心：柔软、细致而甜蜜。

当我心里怀上了爱，我发现自己变成了一只小虫，我多么喜欢自己作为一只瓢虫的样子而活：慵懒、惬意、满足。

圣经里说：“我虽然黑，却是秀美，如同基达的帐棚，好像所罗门的幔子。

王正坐席的时候，我的哪哒香膏发出香味。

我以我的良人为一袋没药，常在我怀中。

我以我的良人为一棵凤仙花，在隐基底葡萄园中。”

我心里常怀着爱，如同那女人心里怀着她的王。她怀着哪哒香膏，我怀着喜悦与满足。我们都臣服在自己的王膝下。

女人怀了孩子，叫作有喜了。我也有喜了。我的喜不在肚子里。它在我眼里，嘴角上，手指间。在我的脚步里、下巴上和影子里。它在我的肚子上起伏，我不用生出它就能看得到它。

不知什么时候起，我心里怀上了爱，如同女人怀了她心爱的人的孩子。

我心里怀着爱，如同仆人燃起香油熏香主人的房间，如同高耸的柏树为路人搭起荫凉。

我心里怀着爱，如同一个俾女，如同含羞草。

开悟，没有那么难

当我说，只有达到祖师的状态才是开悟，才是成佛。一些人就认为开悟与成佛非常难。

是的，如果你一直有所求，有所得，那开悟就很难。

如果你想成为释迦牟尼佛那样的人，那成佛就很难。

如果你一直在建立，在做加法，那开悟与成佛就很难。

如果你不停地需要、寻找、思考，觉悟就非常的难。

如果你根本不知道什么是开悟和见性，你就会觉得开悟很难。

文殊普贤之所以是菩萨，而不能成佛，是因为他们还有一念悲心，还拥有智慧。还有众生可度，还有佛可成。

你不要觉得佛多么伟大，达摩多么伟大，六祖多么伟大，观音多么伟大，他们只是一个普通人，你和他们没有任何区别。

他们能觉悟，你为什么不能？

你为什么把他们看得那么高？而把自己看得那么低？你缺少什么？

什么都不缺少。

石头禅师小时跟家人去寺院，在佛殿中看到佛像，问父母，这是谁？父母

说，这是觉悟的佛陀。石头禅师说，也没什么奇特。他做得，我亦做得。

佛是你本来的状态，你只是不认识自己。

如果你不再需要什么，不再营求什么，开悟非常简单。

如果你有所求，有所得心彻底熄灭，成佛易如反掌。

如果你不再想做佛，而是做简单的自己，接受你一切时一切处的样子，包括死亡，你立刻成佛。

如果你开始卸载，开始做减法，你发现一切变得简单。简单到你已经不在乎开悟与成佛。

如果你放弃一切的努力，内心平静如水，你发现刹那间就开悟了。

当人们都涌向拥有的城堡，而你却走向一无所有的荒野，你发现你已经是佛。

当你不再沉迷于思索、寻觅与探寻，你休息下你的识心，那一刻，佛出现在你的心上。

当你能随时从妄念中退出，随时从争论中让步，随时能从执着里离开，你发现，那些后退的觉悟和能力，才是佛的真正意思。

佛是觉悟，是无争，是撤销的智慧与力量，这个力量时隐时现，它并非固态。佛不是某个人，不是某种持久的状态。

佛不是人做，是心做。

开悟不是某件事，不是需要做成的事，它是一个真相。

你不得不开悟，你的本来面目就是开悟。

你不开悟，那才是一个梦幻与错觉。

经云：若遇无上菩提正修行路，根无大小，皆成佛果。

开悟，那是你的本分事，是你最平常的事。

世界上最简单的事不是别的，正是开悟。

那不是见性，什么才是真见性

我抓住一只萤火虫放在手里，看着它闪着光。

有的人看到了，说，这一见萤火虫就见性了。

我问：怎么见的呢？

他说：性能见明，能见暗。见到见明见暗的那个见性就是见自性。楞严经上也是这么说的。

我答：这不是见性。

这是知解见性，是生死活计，无明根本。

真正的见性不是这样见的。

如何是见性？

先把这个问题放一边。

见性是把 you 从头脑里引出来，而不是引你入头脑。

佛陀的教法不知不觉把引你入头脑，所以叫如来禅。

祖师的手段把你引出头脑，所以叫祖师禅。

如来禅引你入意识；祖师禅拉你出意识。

如来禅的特点是知解，是心想；祖师禅的特点是直用，是直行。

佛陀为何引众生入头脑？佛陀不是有心把你引入头脑，而是你误解了佛陀说法，是你自己的习气引你经常地进入头脑。

佛陀知道众生会误解他吗？知道。既然知道，为什么还要讲经，还要用文字引导学人？这是一种方便，众生无缘直入如实教法，所以需要文字引导。经典是为众生入实修做基础，为修行者出意识做准备。

这是佛陀的工作。佛陀深谙祖师之道，但是，最后一步出离的工作主要由禅师来做。

佛陀主要负责为众生讲解佛性，引导行人做各种出离的准备。从言说法，渐渐导入如实法。

祖师非常清楚自己的主要工作是把众生从意识知解中拉出。若学人根基因

缘成熟，以各种手段把他直接从头脑中叫出来，把他带到如实法中。当然，在这个过程中，祖师也会熟练地使用文字，借用如来禅来做他的工作。

我们回到前面的问题：如何是见性？

如果你手里看到一只萤火虫，你惊讶地叫道：哇！萤火虫真漂亮！一闪一闪的，我头一次见到萤火虫。

见性的过程已经在不知不觉中完成并过去了。

众生日用中的一切无不是见性，无不是法性施为，当他未生心未生想不住着的那一刻。只是他不知道这一点。日用而不知，是故为穷子。所以云：古佛过去久矣。

当我看着手里的萤火虫，你问我怎么见性，我抬起头看了看天空。

我看到萤火虫，惊讶说“好漂亮啊”，而没生见到萤火虫想，更没有去思维领悟那个能见明，见暗的“见性”，正做着这一切的动作，而未生一切想时，正恁么时而无恁么想，这才是“见性”，而实无见性可得。如此见性，非关见与不见，非关眼与非眼，无能无所，十方诸佛，揣摩不得，住着不得，认知不得。

六祖大师说：常应诸根用，而不生用想。即是此义。

洞山禅师说：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处逢得渠。亦是此理。

此义无义，此理非理。莫着于此义理。那是觉者自行自证境界。你该如何？才是重点。

见性是让你从那里出来，而不是进去。

练习觉知、牧牛的目的，正在于此。而不是让你去思惟觉知，或认觉知为佛性。

你正想着关于佛性的问题，这时，你忽然听到鸟叫。你开悟了。你开悟了，不是因为你听到鸟叫而领悟到那个能听的、不变的、听后的闻性就是自性，不是有一个被你捕捉到的灵灵觉知是佛性。不，那不是自性，那是你的妄想，是识心的诡计。

如果你开悟了，那一定不是因为你在听到了鸟叫声上有什么领悟，而是因为那声鸟叫把你从对佛性或其他事情的思维中叫了出来。

开悟见性不是进入，而是出来。

你会问，不是没有出来和进入吗？

是的，没有出入。迷和觉也是一样，本来没有迷与觉。因迷说觉，因入说出。

你若不入，祖师不会喊你出来。

你若不住，则任你出入。因为有住，引你不住。

这就是祖师禅的特点和意义。

如学人问禅师，如何是佛性？禅师竖起手指。学人说：我明白了。禅师问：你明白什么了？学人说：那个能竖手指的就是佛性。禅师笑着说：那不是佛性，那是你的妄想。学人说：那什么是佛性？禅师又竖起手指。

你会了吗？

佛法只是引导我们出离妄念。

所有帮你认佛性，找佛性，在头脑中知解佛性的教法，都是生死法，是方便法，是言说法，是意度佛法。而帮你从对佛性的认知中叫出来，直用直行，而不做直行想的，那才是如实法，是自证法。

当你认定什么，禅师就帮你打碎什么。

你住在哪里，禅师就把你从哪里拉出来。

如何是佛？上来下去。

上来下去究竟何意？在这里会得，才是真开悟，真见性。

如是开悟见性，才是真正的入门。以此来看，十地菩萨，观音普贤，尚未入佛法的真正大门。

但是，开悟也不代表你立刻有了修行的结果，只说明你会修行了。你不会再错认定盘星，更不会错用功夫。当你知道出来，你的修行方向明确了，你找到了无上菩提正修行路。至于修行的结果，则需要功夫的打磨，悟后的实修，习气的转变，最终烦恼断尽，不复无明，而那可能需要几年、几十年，甚至你

一生需要完成的。

行云流水般的生活

禅师和一个学人坐在一起聊天。

禅师问学人：一脚向东走，一脚向西走。怎么走？

学人无语。

禅师说：你不走，我走。然后起身离开了。

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

古时，有两小儿辩日的故事。

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

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

居士皱起了眉头。

禅师喊到：居士。居士应诺。禅师说：出来！

居士恍然大悟。

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

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

禅师与法师坐在院子里聊天。

院子里鸟叫个不停，甚是悦耳。

禅师问法师：大德讲什么经？

法师说：金刚经。

禅师说：什么是应无所住而生其心？

法师滔滔不绝地讲个没完。禅师笑了，打断了法师，你这不是应无所住而生其心。

法师问禅师：什么是应无所住而生其心？

禅师说：院子里的鸟声多么动听。

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

人们愚蠢到因为思考一个问题而发疯，也不愿意停下来赏赏花，吹吹风。

真正的智慧不是在头脑中选择对错，而是随时都能从头脑中走出。

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

你当然可以果断地做任何事，但是，头脑会把你带入问题，带入判断，带入滞塞，把你从生活中带走。这时，智者不会被自己或他人的问题所骗，他要做的不是在头脑中选择一个结果，而是从头脑中出来，回到刚才正做的事。

你随便问身边的人一个问题，他都会被你的问题带离当下，尤其是那个问题触及了他执着的一种观念。

凡夫习惯于在意识中选择是非，在观念中选择善与恶，在念头中消耗身心，唯独忘记了从头脑中出来，回到当下平常的现实中来，继续喝茶，继续洗衣服、做饭、散步、看风景。继续没有进入问题之前的如流水般的生活。

快乐的真谛

快乐，世间最大的迷团，迷惑着无数的人。

快乐，是世间最大的陷阱，几乎无人能幸免。

追求快乐，无明众生的第一要务。

寻觅快乐，颠倒人生的第一梦想。

人们对快乐存在最大的误解，认为有什么事可快乐才是快乐。

真正的快乐只是没有烦恼，平常无事，简简单单。

无苦无乐，才是真快乐。

若执着有快乐可得，执着做某件事是快乐的，你在自找苦吃。

何以故？乐苦相随，乐后即苦，苦乐同源，苦乐同根。

佛言：功德天，黑暗女，有智之人，二俱不受。功德天者，快乐之喻；黑暗女者，痛苦之喻。

还在追求快乐的人，停一停，你追求的，不过是化了妆的苦而已。

莫被自己的妄想骗，莫被一时的快乐骗，紧跟着快乐的，是无休止的苦。

颜回一个人住在简陋的巷子里，每天只是吃着最简单的粗茶淡饭，没有什么消遣，却无比快乐。人们不理解他，也无法享受他的快乐，却以为他过得苦。

原宪住在一间破旧的院子里，墙头上的土都快掉光了。院子里种着一些杂草，房顶漏着，窗户也开着，门框都烂了。原宪每天无事，只是在屋子里面唱着歌，自娱自乐。子贡乘着豪华的马车来看他，以为他病了。原宪说：我只是贫，而不是病。有仁义不行，贪图虚名，这才是病。子贡听了，羞愧而走。原宪继续哼着他的歌，走回了院子。

他的歌声充满了虚空，就像钟鼓发出的声音一样。

回居陋巷，人不堪其苦，回也不改其乐。

原宪身无一物，唯自哼自唱，乐遍寰宇，而世人欲望无穷，仍得不到快乐。何以故？不知乐之本质是苦也。

悠然心无事，那才是天下第一乐。

荡荡心无着，那才是人间第一美。

听我说偈：

若欲求常乐，应当见真常。

真常无异法，不染诸幻境。

诸佛常教化，多求诸众生。

无病第一利，知足第一富。

亲近菩萨友，是智者所亲。
度得平常日，过得平常时，
无事亦无心，无苦亦无乐，
是名诸佛乐，寂灭第一真。

世间最美的事

早晨醒来，想起心中无事，最平凡的早晨醒来，都成了最幸福的事。
心中无事，坐在那里剪指甲，都成了最惬意的事。
心中无事，雨的嘀嗒声，都成了最美妙的音乐。

吃着饭，想起没有任何事等着你去做，自然地放慢了咀嚼的速度，尝到了饭菜的香味。

最最普通的米在你的嘴里嚼出了香甜。

吃饭这么平常的事，成了最快乐的事。

想起心中无事，走着路都会笑出声来，像个病人一样。

想起心里无事，总是情不自禁地喜上眉梢。人家问你，为什么这么开心？
你笑着说：没事。

不仅一天无事，每天都无事。

一个月中没有一件事。

一年，三年，五年，都没有事。

没事真好，无事太妙。

没事逍遥，无事合道。

事从心起。若悟无心，事即无。

事从有来。悟一切法无，自然无事。

人没事，还有比这更重要的事吗？

人无事，还有比这更尊贵的事吗？

人无事，还有比这更美好的事吗？

凡夫耐不住寂寞，所以无事找事做。

觉者知一切事究竟是空，有事亦当无事过。

古人说：无事是贵人。

又说：佛是无事人。

又说：好事不如无。

心中无事，非是有意无事。若有意无事，反成有事。

无事只是表相，无心才是实相。

心中无事，心亦无，才是真无事。

若有心，无事只是暂时。

以无心故，有事无事皆无事。

做一个无事人，这是你人生的头等大事。

心亦无，那是你人生要领悟的唯一实相。

觉知，那才是你最亲密的伴侣

与觉知在一起，你将不再恐惧和紧张。

当你不安时，你一定是被带到了意识里，你没有和觉知在一起。回到觉知上来，不安消失了。

当你紧张时，你一定是进入了妄念中，你忘了要和觉知在一起，要和自己身体的某部分觉受在一起。回到觉知上来，紧张没有了。

当你无聊时，你进入了头脑。回到觉知上来，与觉知在一起，哪怕用左手摸一下右手，只是单纯地感知到什么，无聊消失了。

当你恐惧、空虚、郁闷，甚至身体出现种种不适，用最快的速度回到身体的觉知上来，和自己的感知在一起，那些让你难过的状态立刻得到了缓和，甚至慢慢地消失了。

你失眠了，你为此烦躁起来，越发地睡不着觉。你辗转反侧，你忘了觉知。回到觉知上来，静静地陪着觉知，或者说，让觉知陪着自己。虽然同样是睡不

着，你变得安静下来了。继续绵绵密密地觉知，不经意间，你睡着了。

当你有了觉知相伴，世间再好的东西都无法吸引你。

当你回到觉知中，世界立刻安静，你所有的问题消失了。

在觉知中，一切法与非法没有了。

在觉知中，六根、六尘，六识消失了。

在觉知中，那是绝对的寂静和涅槃。

在觉知中，那是最安全的禅座。

与觉知在一起，即与诸佛同在。

与觉知在一起，一切烦恼自动丧灭。

如果你还没练习觉知，现在就可以开始。觉知你的呼吸，觉知你看到的每一个字，觉知你的手指的移动，觉知你现在是站着还是坐着。比以前更加认真一些，动作更慢一些，觉知得更仔细一些。

觉知从来都在你身上。

觉知不需要任何的力量。

它是你生下来就具有的。

觉知才是你生命主体，而不是意识和妄想。

我们太多的人把思想和意识当成了我，不知道那是一切无明和烦恼的起因。

觉知，才是真正的你。

而那觉知里，根本没有一个真实的你。

觉知，只是从你心上划过的一缕微风，一片白云，一股流水。它们不住，但又永远不会消失。

回到当下的力量

回到当下的力量，是宇宙间最神奇的力量。

宇宙间的生命有很多等级。最高级的生命，并不是因为他的头脑和意识的

灵活，不是因为他能显现出什么形象，不是他能做出什么事情。他的力量来自于知道一切相的虚妄，来自于他能回到当下。

宇宙间最高级的力量是回到当下的力量。

回到当下，这份力量隐藏在每一个生命的每一个瞬间。

你只需要发现它，并训练它，掌握它，你就掌握了生命中最高级，最神奇的力量。

当你掌握了回到当下的力量，一切佛国的景象都显现在你面前。所谓的佛国，不仅是所现的景象，而是内心妄想的止息。当你从妄念中出离，就算是在无比黑暗的山洞，你的心光仍会照亮法界。

所有的觉者并不是觉悟了什么，他们只是熟练掌握了回到当下的见闻觉知的能力。

觉悟的人没有什么神奇之处，他只是洞察了念头没有实性，不再被念头愚弄。

觉悟的人平常得出奇。他唯一不平常的地方就在于随时从妄念中出离，从境界中转身，从故事里跳出。

说法天花乱坠，学徒成群，腾身飞空，能入甚深禅定，都不神奇，回到当下，那才是真正的神奇。

修一切法都是有为，回到当下的力量是无为。

修一切行都是向外寻找，回到当下是休息，是回到自己这来。

如果你是一个修行者，你不用到处去找涅槃，回到当下，哪怕只是听见一声鸟叫，那就是涅槃。说是涅槃，不可生涅槃想。若于一切时，一切处而生想着，你只需要出来。

出来的瞬间，假名涅槃，涅槃不可住着也。

如果你是一个修行者，你不用去求开悟，如果你能因色，因声，因嗅，因触，因念而回到当下，你已经在开悟中。开悟不是在头脑里开悟，而是因从头脑里出来，假名开悟。

不论你因什么而烦恼、抑郁或不开心，那都不是真的。回到当下，你立刻

来到常乐我净中。

说回到当下是神奇的，事实上，那真的一点也不神奇。因为我们总是寻找神奇，所以才错失了最平常的当下。

随时随地能回到当下，哪有比这更宝贵的事？

随时随地回到当下，哪有比这更神奇的事？

诸佛只是安住当下的人。

所有的神奇之中，回到当下，是最上神奇。

你只需要回到当下来，一切梦自醒，一切苦自息。

心不外游，长处极乐

古人造字，早就道尽实相。

安者，从汝从家。

你在家，就安。你到处跑就不安。

你坐下来，就安。你不停地做事，就不安。

你满足现状，立刻安宁。你一念不满，立刻不安。

你无所求，安宁向光一样笼罩着你。你有丝毫所求，立刻被逐出乐园。

你分别外境，你变成了亚当夏娃；你安守自心，不见世间过，你来到生命的园子，享受生命的果实。

你休息下来，所有的问题都消失了。你思索、探求，你进入了意识的深渊。

你不再外出，你家里一切全备。你到外寻觅，成了流浪孤儿。

你不再努力，你成了大富长者。你想达成什么，你是穷子。

你不离自心即安，一念向外求觅，立刻不安。

你心生，则佛国灭。你心灭，则佛国现。

家不是有人相聚的地方，家是心不妄动的地方。

家不是有间屋顶。心不外漏，是名为家，是名为安。

好好地呆在一个地方，在那里静静地生活，养息，你的国就安好。

到处奔走，识心不停，你的国就灾难四起，无有宁日。
找一个地方，在那里安居，在那里养心。能养心处，即诸佛处，即平安处。
心海动荡，追逐六尘，即是娑婆。
让心休息，住安乐国。心不外游，长处极乐。

让它发生

是什么事情让你痛苦？
一定是你的不允许。
你不允许什么，什么就会让你痛苦。
一旦你什么都允许，你将会变成道，而不是流通物。
流通物有它的形态，它只要求通过，而道没有固定的形态。
它什么都不阻塞。
道只有一个特点，它什么都允许。
允许即道，道即允许。
你允许什么，什么就通过。你不允许什么，什么停在那里。
众生心生，则佛法灭。众生心灭，则佛法生。
众生心生，即不允许。众生心灭，即允许。
允许一切流经，允许一切通过，允许一切发生。
六祖大师说：道需通流，何以却滞？
道不会阻隔任何的存在。
佛性允许一切的演绎。
真实允许一切的发生。
只有虚假的东西才会不允许。
只有观念和分别才有不允许。
只有我执和我见才不允许。
有不允许，心就会难过，紧张，甚至恐慌。

让一切都允许。

心立刻轻松。

让它发生，你将不再成为阻挡物。

是你阻挡的观念在硌痛自己。

来什么，接什么。

发生什么，正视什么。

不要回避。回避等于不允许。

不允许什么，什么被挽留了。

你不允许的，反而停在了那里。

允许一切，它就会从你那里划过。

不仅允许已经存在并发生的，还有那些你担心的，你不希望发生的，你恐惧发生的，一并允许，全部允许。

让它们统统在你头脑中发生，你只需要看着那些故事，接受那些发生，别阻止它们。

是你观念的阻隔在让心痛苦，而不是事情。

没有什么真正让你害怕和难过的，除了你的不允许。

不允许才是一切问题的根源。

到底是什么让我们痛不欲生？

你拒绝接受的观念，你不能接受的想法，你的种种见解，是那样的观念让你难过。

不是你孩子的成绩不好让你难过，是你要求他成绩好这样的想法让你难过。

你不允许他的成绩不好，这才是你苦恼的根源。

不是死亡让你恐惧，是不允许死亡的发生，是你不想死让你生起的巨大恐慌。

当你允许，死亡和所有的事情一样美好。

当你允许，死亡消失了。

当你允许，一切都会消失。

接受那些你不希望发生的念头，允许它们出现，允许它们存在，允许它们发生，允许它们编织自己的故事。

只要允许，你甚至都不用质疑它们，它们将没有任何力量，它们将汇入道流。

你将作为道而存在。

快乐属你

一个富有的人快乐，不是因为他的财富，而是因为他不贪着财富，不依赖财富，不执迷于财富。当他失去财富时，他一样快乐。因为他的快乐从来也没建立在拥有什么上，而建立在有什么就享受什么。在城市里喜欢城市，在山村里喜欢山村；有茶喜欢茶，有清水喜欢清水；有书读书，无书散步；有风赏风，有雨赏雨。与万物为友，而又超然物外。

一个穷人不快乐，不是因为他拥有的少，而是因为他想得到更多。穷人也可以快乐，当他能满足于所有，当他知道一切所有不过是梦幻空花，无一真实，他就会很快乐。如果他能于一无所有时快乐，当他拥有了什么，也一样能快乐。他在山爱山，临水爱水；在人爱人，在物慈物；有则用之，无则歇之。没有什么东西能让他执着和贪恋。

做一个快乐的人何其简单：满足于你当下拥有的，享受你当下拥有的。

如果你什么都没有，只有一个家庭。经营好你的家庭，那里什么都有。

如果你没有家人，也没有朋友，只有一份勉强糊口的工作。做好你这份工作，将你的同事视为亲人，那里什么都有。

如果你是个农夫，既没工作，也无收入，只有一间茅屋。整理好你的茅屋，在他的周围开垦出一片菜园，自食其力。满足于你的茅屋和蔬菜，那里什么都有。

如果你一无所有，连一个住的地方都没有。你可以去行脚，做一个云水行

者。你甚至可以行乞，为什么不能呢？只要你肯要，一定会有人施舍。乞讨有什么不好，如果你已经完全不在乎自己的荣誉、名声。茫茫三千世界，谁又有真正的荣誉和名声呢？

如果你的厨房里只剩下一棵白菜，接受这棵白菜，完全不需要再加入西红柿或者别的什么，你一定能做出可口的菜肴。

如果你有一个富丽堂皇的别墅，安心地住在里面，不要嫌弃它。只有清高的人才讨厌富贵和舒适。而对于你，没有什么不能接受的。

如果你真的什么都没有了，那么抬头看看天空。天空还在，白云与雄鹰，还有鸽子、野鸭、麻雀都在，天空属于你，飞鸟属于你，无牵无挂属于你，自由属于你。

甚至如果你躺在病床上，你一样能快乐。只要你止息一切的所求，接受并满足于这张还能让你躺下和休息的床，你会立刻感到从来没有的欣慰和快乐！你甚至可能在那一刻大彻大悟，你会发现，病苦是唯一能让你彻底休息的一滴灵丹妙药。

甚至，即使你被关在牢房里，你一样能快乐。做好监狱里的每一件事，彻底忘记过去所有的梦想，死掉所有的心，你可以读一部史书，或者抄一部经典，或者只是静坐。你发现监狱成了让你止息疯狂内心的避难所，你发现那里成了你的闭关房，你发现那里成了你新生命萌芽的地方，不是道德伦理的新生，而是智慧的生命，寂静的生命。

你发现那里让你不再四处奔波、躁动不安。不再让你疲于奔命，患得患失。你会发现那个地方非但没有拘滞你，反而是世界上最自由、最广阔的地方。你发现监狱之外的人，那些没有止息下来的人，全都住在自己营造的监狱里：家的监狱，工作的监狱，感情的监狱，名声的监狱，道德的监狱，观念的监狱。人们活无形的监狱里从来也没得到过自由，你虽然被禁在这里，却无比的快乐和自由。

满足于你当下拥有的，享受你当下拥有的，哪怕是一杯清水，一片流云，一间茅屋，一块菜地，一张沙发，一个坐垫，一条小船，一块布料，一把剪刀，

一支笔，一张纸，一辆自行车，一个帐篷，一只网，一扇窗，一片天空，一个朋友，或仅仅是你自己。满足于你的床榻，享受于你的菜肴，满足于你的工作，享受你的贫穷或富有。

花园属你，天空属你，飞鸟属你，自由属你，一切属你。用心去活，快乐属你。

真实之中，没有任何真实存在

这个世界上只有一件事是真的：一切都是假的。

一切都是假的，这是唯一的真实。

真实之中，没有任何真实的存在。

没有任何事物真正存在，这是唯一的真相。

一切都不是真的，认出这个真理，就是一个觉悟者。

一切众生将幻为真，以假当实，把虚当有，所以取舍不断，贪痴不断，烦恼不断，生死不断。若知一切无真，如梦方醒，一切苦尽。

你永远不会因为真的和永恒的而烦恼。让你烦恼的一定是假的。认出一切皆假，则于一切无执着。于一切无执着，一切烦恼不生。

一个觉悟者不同于一个修行者。一个觉悟者不需要修行，他只需要认出这个真理：一切都不是真的。而一个修行者，他不认识这个真理。所以，他去修道，他去寻找真的，他去创造真的，他于真实之上再安一个真的。他不知道，他安的一切都是虚假的，他修的一切都是徒劳。真的只需要被认识，而无法被安上。

所有事物的不真实性中都显现着那唯一的真实性：假是唯一的真实，空是唯一的存在。你无法把假和真相分开，你无法把空和真性分开。假就是真相，空就是真性。当你觉悟到这一点，你说一切都是假的，或者说一切都是真的，已经没有区别。

认出一切都是假的，你已经认识到真实。认出那真实的，你不再执迷于一

切假的。

古人说，诸行无常一切空，即是如来大圆觉。

又说，一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。

空是唯一的真实，真实之中一切皆空。

若有一法不空，真实之性不得胜出。若有一法非假，真如性不得显现。

一切都是假的：父母、妻子、儿女、自己、身体、思想、感情、六根、六尘、时间、空间、众生、佛、生死、涅槃、戒、定、慧、因、果、业、烦恼、无明、智慧、见闻觉知、修行、解脱、迷、悟，一切的一切，都是假的。假的，也是假的，最后，只剩下这个真实。

经云：唯此一事实，余二皆非真。一事实者，无别有一事实：余二皆非真是也。余二皆非真者，一切皆假也。一切皆假，唯此一事实。

谁悟到这一点，谁活在真相中，不再被世间发生的一切所困惑与烦恼。不再被假所惑，假消失了，一切都如其本然那样真实。

我所说的家

问：师父您好，您说修行在寺能得，在家亦得。六祖大师也这样讲过，在寺亦得，在家亦得。在寺庙里修行障碍少，挂碍少，修行易得，这个我能理解。在家庭中障碍多，牵缠多，修行很难，经常会起烦恼，而且有没完没了的事等着你去做，心思很难专注，很难安心办道，怎么易得呢？

答：我所说的在寺庙能得，此寺庙非彼寺庙。我所说的在家亦得，此家非彼家。

寺者，从土从寸。方寸之间，喻之为心。心地之名，是名为寺。庙者，从广从由，出入自由，天地广阔，是名为庙。一寸之土，安得心者即寺；出入自由，一切无碍即庙。能安得心，自由自在，是我所说之寺庙。

家者，从屋从豕，人畜相安为家。庭者，从广从廷，日用万行为庭。于方寸之中相安无事，于万行之中彰显本性，是我所说之家庭。

又寺者，似也。似者，性也。有所似而不定，有所喻而无实，是我所说寺。

庙者，妙也。妙者，法也。微妙难知，绝妙难言，是我所说庙。寺庙寺庙，唯妙唯肖，是我所说寺庙。如是寺庙，非人能住，唯智能居。

家者，佳也，佳者美好，一切皆佳，不见不佳，是我所说家。庭者停也，停于贪着，止于营求，无求无得，常自知足，是我所说庭。家庭家庭，佳人知停，是我所说家庭。如是家庭，唯觉者能居，无求能行。

所以在寺得者，识得心地，居之安然，了然无事，是名在寺亦得。

在家亦得者，能安于心，知止知休，居之无恼，是名在家亦得。

心不外驰，是名在家亦得。

不扰于物，各得其所，是名在家亦得。

不见他过，离于争论，方能在家亦得。

随所住处常安乐，不离当处常湛然，是名在家亦得。

我所说在家亦得，万事不关心，是非与我迢。常伸两脚卧，日日恁么过。

我所说在家者，其家空空荡荡，唯有一床。空空荡荡者，空诸有法。唯至一床者，唯是一心。我所说家，常自寂静，常自满足。若能如是安家，是名在家亦得。

我所说家，虽然空荡，亦有眷属成群。虽然寂静，亦有歌舞和鸣。

智慧是我父，慈悲是我母。

善巧是我兄，方便是我姊。

法喜是我妻，开心是我女。

无为是我儿，无事是我祖。

懒散是我家佣人，不管是我家管家。

不往来是我家表亲，不相识是我之邻居。

无缘是我朋友，不攀是我同事。无作是我工作，无愿是我大愿。

我之家庭，行畜牲行，不问世事，唯吃与睡，是我家法。退缩逃避，以败为美，不思进取，是我之家风。一切人闻之，嫌弃厌恶，掉头便走。唯具慧眼者，识得我家，是智人之宝宅，诸佛之道场。

我家园苑常有诸佛来游，我家屋户常有天龙护卫。维摩是我之法侣，文殊

是我之上宾。达摩与我互通书信，六祖带我同游性海。

我之家庭，日夜常有法音和鸣，时时常有天女起舞。妄心不起，是我之琴瑟；不住烦恼，是我之舞女。能离于念，是我之教师；不取于相，是我之善友。

我家亦有无量娱乐。天真是我之花园，诚实是我之浴池。深心为我上服，惭愧为我饰物。理解为我花蔓，尊重为我美颜。

常行恭敬，是我园中小径；谦卑不轻，是我苑中坐椅。心平是我之卧榻，直行是我之作务。常自开心，是我之波罗蜜；常不放逸，是我家柱梁。不逐六尘，是我之禅定；不见愚痴，不求智慧，是我之般若。

不见善恶是非，不分高低贵贱，一切平等如幻，是我家住址。世人以欢聚为乐，我家以独处为美。

我家广大，无有边畔。四摄法是我之四门，四无量心是我之院墙。我家常有无量众生来参，我以三十七道品为馈赠，以常乐我净为嘉奖。以诸苦灭尽为利诱，以涅槃解脱为酬偿。

住于根本，是我所说家。不舍万法，是我所说家。我所说家，沙门尚难得居，天人不得其门。我所说家，高高山顶建，深深海底施。我所说在家得者，难于出家。出家者，不复入我所说家，不得名为真出家。出得彼家，入得此家，行得此事，安得此家，是真正居士，是真出家者。

我所说之家，又名曰如家，

如家如来家，不自套锁枷。

谁闻此法音，不生此家中，

除彼不肖者，痴顽无智人。

若能住得此家，在得如是家，许你在家亦得。不如是住得家者，是以烦恼为家，是缠是缚，是苦是恼，非是我祖所说在家亦得。

若不如是识得真家，还须出烦恼家，方得入我之本家。还须依佛所说，乐远离行，不乐世家，方得入于如来之家。

故知吾祖所说在家亦得，非是让我辈贪恋世俗之家，而是识得本心之家，见得本性，不离于坐，不出家门，便证涅槃。

平淡如水的日子

当你的心歇下来，你发现你不需要做很多事。有个小院，有把椅子，不管有风还是没风，有没有阳光，下雨还是没下雨，你都坐在那里，你能坐一上午，坐一下午，坐半个晚上。

除了穿衣吃饭，你只剩坐着。坐久了，你会去散步，会去行脚，你会一天一天这样的过。

你要做的事越来越少，你对下一刻没有期待。偶尔你会喝杯茶，会听雨，去看湖，去吹风。你会和二三同道小聚，也可能一个朋友都没有。这都不是最重要的。

最重要的是，你的宁静与安心不来自外物的陪伴，不来自任何固定的依赖。你随缘接纳一切，却不拥有任何。你放一切从你这里经过、驻足、离开。你享受一切的变化和来临。

当你不把持什么，什么就会被你吸引。当你放过什么，什么就与你融汇。当你不再讨厌什么，一切都在你中。当你开始爱你不喜欢的，你不喜欢的会消失。

你求什么到来的心停止了，会有一种最珍贵的东西到来。你不再期待什么，会有奇迹在你内部发生。你不再活于头脑，一切不安无处躲藏。你不再向外寻觅，极乐在你心里降临。

平淡是大宝，凡俗不可识。

无奇是珍奇，愚人怎可悉。

寂静天中天，无为祖师禅。

人过得平常，胜修一切法。

闲淡如流水，悠哉成大仙。

快哉无事事，妙哉无求人。

不管与不顾，是我家妙法。

不问也不参，烦恼我无缘。

问我无上道，休息于头脑。

问我大修行？一切不用行。

平淡如水的日子，诸佛的日子，觉者的生活，神仙的日子，天人的乐邦。

具见地，有功夫，得真解脱

如果你不见实相，你会认为坐禅比洗衣服重要。如果你明白实相，你会认为坐禅和洗衣服一样重要。如果你见实相，而没有功夫，你可能坐禅时心安，洗衣服时却很急躁。如果你见实相，又有功夫，你坐禅时心安，洗衣服时也一样心安。

如果你不通达实相，你会认为很多事比走路更有意义。如果你通达实相，你不再认为有什么事更重要，你正在做什么，什么对你才重要。如果你通达实相而没功夫，你做你喜欢的事会心安，走路时，你可能会打妄想，会不安。如果你通达实相，又有功夫，你做任何事，都会心安。

你见到实相，而没有功夫，虽然你知道，对你来说，不再有重要的事，但有些事还是会让你不安。如果你见到实相，又有了功夫，你不仅知道任何事对你都不重要，真的发生什么事，你也一样觉得不重要。

只有见地，没有功夫，你只是看到了解脱，还没达成解脱。既有见地，又有功夫，你看到了解脱，也实现了解脱。

只明了实相，不能活于实相，用于实相，你只是知道烦恼本空，还是会烦恼。明了实相，活于实相，你不仅知道烦恼性空，你不会生起烦恼。

你看再多的经论，听再多的觉悟者为你讲述实相，你记住了实相是什么，你没有亲身实践实相，你还会进入幻象。你了解了实相，亲身验证了实相，你不再被幻象所骗。

你的见地透彻，甚至比于祖佛，如果那是你学来的，看来的，听来的，不是你自己的，不是你亲身经历的，你的见地无法帮你解除烦恼。你见地明确，

你因自己的经历而悟道的见地，你的见地能断一切烦恼。

有多少学道之人，只在知解上下功夫，不在保护上下功夫。只在见地上用功夫，不在实证上下功夫。所以说道说理者多，行道解脱者少。知见知解者多，通达证悟者少。烦恼挂碍者多，心无所住者少。

具见地，了达一切如幻，唯心所现。有功夫，于一切境，不取不舍，不爱憎。具见地，知佛圆成，不增不减。有功夫，不妄施功，唯剩保护。

有功夫的见地，才是真正的明理。亲身体悟的实相才是真实相。有见地，有功夫，是真通达。见实相，行实相，得真解脱。

日子无需太好

你总是渴望过上好日子。

什么是好日子？

平安无事，便是好日子。

无是与非，便是好日子。

没有烦恼和忧虑，那才是好日子。

能接受无常，以不把握的心面对一切，那才是好日子。

好日子不一定是吃吃喝喝，圆圆满满，热热闹闹。人终有吃饱吃不动的时候，也有分离冷清的时候，那时的日子，你又如何过？

如果你追求名利，以名利为乐，失去名利时，你可能一天都过不下去。

如果你贪着貌美，老的时候，你会沮丧难过。

你有特定的以为好的东西，那好的失去了，便不好了。

你有深深执着的，你执着的消失了，你的日子会立刻黯淡无光。

日子无需太好。

你以为的太好的日子不会长久。

你以为的太好的日子会带给你忧虑和担心。

太好的日子会让你生贪着，会让你恐惧失去。

今天下雨，明天刮风，今天孩子病了，明天母亲去世了，今天你三十岁，明天你七十岁了，洗衣机坏了，空调漏水了，微波荡浮，朝阳暮色，时时皆好，事事皆美。

在我看来，没有永远的好日子，只有一颗满足的心。没有永远的好事，只需一份接受的智慧。

心若知足，毛蓬宫殿，都是暖巢。

心若无妄，孑然一身，还是子孙围绕，都安宁如素。

哪里有不不变的日子，哪里有长久时光？但是你可以拥有一颗喜乐的心，拥有一份如如的心智。

你活得越简单，你越会快乐，而不是相反。

你需要的越少，你越安心，而不是相反。

日子写在柴米油盐上，写在你每天经过的那段小路上，写在你的脸上。安于这份平凡，一天只要能笑一次，那便是好日子。

即便终年无笑容，也没有任何不乐，心无挂碍，那同样是神仙的日子。

你没有好日子，是因为期望太多，需要太多，你活在了头脑里，钻到了妄想中，错失了当下。

回到当下，日子立刻好起来。

回到现实，时间立刻闪闪发光。

回到平常中来，吃喝拉撒变成了弥足珍贵。

日子不需要外在的光亮。擦亮你的心，所有的日子都亮了。

日子不需要太精彩，让你的心变白，变得质朴，便会有无穷的色彩在上面展现。

哪有什么好日子，除非你能享受平凡。

好日子像水一样淡，好日子没有那么多铺垫。

好日子需要一颗纯素的心。

素心白雪，才会迎来枝上一点红。

你若安好，便是至爱

你好好的，是对所有人最大的爱。

你好好的，是你能回报所有人最大的爱。

你好好的，那是你对父母最大的孝道。

你好好的，那是你能给子女最大的慈爱。

你安然无恙，那是你能给你的恩师最大的供养。

你安好无苦，那是你能给你的弟子最大的教诲。

你好好的，关心你的人就会好好的。

你好好的，所有与你有缘的人都会被你感染。

照顾好自己，没有比这对世界最好的回馈。

你安心，这是送给世界最美的礼物。

你没有烦恼，心无造作，还有什么比这更能报答爱你的人的恩情？

你什么都不需做，甚至都不需要一句问候，你好好的，我就会收到你最深的祝福。

希望你同样能收到我安好的祝福。

你不用问我：“你好吗？”你若安好，我必无恙。

别来可好？真正做到自己安好，对方必然安好。

减少需求与造作，活在安宁和实相中，还有什么比这更能让爱你的人幸福？

息灭妄求，远离诸苦。这是我能给你的唯一，也是我对你的唯一期望。

能无苦者，可报天地恩，报诸佛恩，报善知识恩，报四重恩。

若能少欲知足，不临深渊，不涉险境，纵多年无你消息，定知你安好无损。

若能深居简出，淡泊闲适，纵久久不向你报平安，你必收到我安然的问讯。

你照顾好你自己，那是你给我最美的爱。

我照顾好我自己，那是我能给你最深的爱。

即使我们在一起，若各自不能照顾好自己，而总是干涉疑惑对方，又如何

能相爱？若不能安顿自心，纵然形影不离，又何异于天涯两路？

纵然海角天涯，你心地坦荡，无触无伤，我安静徐为，无损无违，那何尝不是同游性海，共汝天长！

不论如何，人终有别。

别离，是为了更好的相聚；下一次重逢，彼此更加珍惜。

你还好吗？朋友，知己，亲爱的！

不论你刚才如何，以后如何，此时此刻，你一定安好。

我无法给你更多，除了安心地呼吸、吃饭、睡觉。

你也一样，我的心肝、宝贝，我亲爱的。

——致所有多年未问候与联系的家人、朋友及善知识！学山合十！

你是一朵永远开放的花

如果你认为自己是一个人，你困在了人这个概念里。佛说，你进入了人相。

如果你认为有自己，你困在了自己这个概念里。佛说，你进入了我相。

如果你认为自己拥有生命，是一个生命体，你被生命体这个概念困住。佛说，你进入了众生相。

如果你认为自己活着或者会死去，你被生死困住。佛说，你进入了寿者相。

你并不是你，莫做你想。

你无生死，莫做生死想。

你非是人，非不是人，莫做人想。

你不是什么，莫做什么想。

并没有任何有实质的事物是你。

也没有任何事物有实质。

没有实质的空，那才是真正的你。

真实的你实无定法。不定之法，是你之真性，是你真正的实质。

你不是你，又是你。

你不是一个人，但会示现成一个人的样子。

你非关生命、是否活着，但你一直作为生命而呈现。

你既是这个人，又是那个人。没有哪个人不是你。

你既是此物，又是彼物。没有哪一物不是你。

你既示现为有生命者，又示现为无生命者。没有什么存在不是你。

不会有一朵永远开放的花，但是永远会有一朵花开放。

你就是那朵不能永远开放，却又一次次开放的花。

不会有人永远十八岁，但是会永远有一个生命在十八岁。

你就是那个已过韶华之年，却会永远再次呈现年轻生命的真命天子。

寿命的假象不是你，无量寿才是你。

你不仅是那一次次开放的花，你还是那一次落下的树叶，一次次干涸的河床，是那绿了又黄了的山峦，是那一次次出生的婴儿。

不同的花不是你，作为呈现各种花的模样的幕后者才是你。

石头、天空、飞鸟、你我他不是你，那呈现出你我他的力量才是你。

不同的你会变化，那不变的才是真正的你。

真正的你无法被看到，却在不同的你身上显现。

你永恒显现，你不可捉见。

你常住不灭，你无间无断。

你生生灭灭，你不生不灭。

你来来去去，你不去不来。

是法住法位，世间相常住。

识得真正的你，你是无量寿。

觉悟你之真性，你是常寂光。

在无常中，显现真常。非离无常而别有真常。

真常者，经无常而显现。非离真常而独有无常显现。

在缘生中而见无生，在诸法上而见佛性。

触目皆是菩提，耳边尽是梵音。

哪个不是三十二相？谁人不是本真活佛！

如同水银，大大小小，颗颗皆圆。

你为佛性，一一显现，个个天成。

吃素与吃荤

问：师父好，我去年受的梵网经菩萨戒。这个戒是通出家人的，持起来很严格。在家五戒里只戒杀盗淫妄酒。而菩萨戒不仅戒杀盗淫妄酒，还要戒荤食，包括肉类和五辛，不仅戒酒，还要戒劝人饮酒。我去年对吃素还比较习惯，今年因为身体得病，有些道友劝我吃些荤，而我看过的一些经典和法师开示，宁死不要破戒。听您的音频开示里有时也会提到不要执着吃素的问题。我很想知道如果在家居士受了菩萨戒，是不是可以自己选择开遮持犯，这样有没有问题，会不会受果报？

答：佛陀所说的一切戒律的根本精神是戒过度，戒贪着，因地因人因时而制，非是定法。犹如小学生上课时，老师会要求他们坐直了，背起手来，不要讲话，这样做，是为了让学生专心听讲。而上大学的学生，老师对他们怎么听课就不再要求，只要他们能听懂就可以。如果能听懂，甚至不上课也可以。

佛陀制定戒律的宗旨是约束我们放逸和粗糙的心行，从而如实了达真相，就好比如说学生坐直了听课是为了集中精神，听懂讲课的内容。如果你听懂了课，那么，支着胳膊听课和背起手来听就不再重要。一旦你见到真相，吃什么、戒什么，就不再重要。当一个人已经懂得约束自己的心念而不再执迷于幻境，戒律的观念就在他们那里消失，也不再成为约束它们的绳索。戒律消失并不代表他会执迷，只是他们会更自然、自在地去生活和修行。

在我看来，吃什么，对于一个修行人，不是最重要的。就好比一个听课的人，怎么听不是最重要的。重要的是，他是否听得懂。修行人最重要的是心是否自在，无苦，无执，无缚，是否如实了达真相。

荤与素，那是幻相中的事。只有一颗幻心才会执着吃荤与素。

吃什么，那是意识里的事。只有迷人才会在吃什么上去较真。

持戒与破戒，那是妄想中的事。只有愚痴者才会执着持戒或破戒。

有的人终日吃素，心却不得自在。我说，此人不是素食者。

有的人终日吃荤，心却自在，了无挂碍，我说此人，是名素人。

素食者，见一切皆是素雅，皆清静，皆是白法。见一切法无荤，是名真素。如是知者，是真素食者。

荤食者，心有昏浊，见素见荤，见净见秽，见是见非，是名食荤。

有的人长年吃素，内心分别是非，见善见恶，见凡见圣，见戒见破戒，我说此人是食肉者。

有的人终日吃荤，心无分别，亦无骄傲，不见世间过，不见他人非，我说此人，是行梵行，是不食五辛者，是真持菩萨戒。

所谓五辛者，贪嗔痴慢疑。能断此五毒，是真戒五辛。

有的人从不饮酒，亦不劝人饮酒，却活在我见中，常见他人非，见直见曲，见长见短，心向外驰，著于我见、人见、众生见、寿者见。我说此人常饮无明酒，常将一双知见手与人倒戏论酒。

同仁同道，修行莫在幻法上着眼，莫于相上求真。

如果因吃素而产生挂碍和烦恼，吃素又有何意义？若因受菩萨戒而反不自在，受戒反成枷锁。

吃素吃荤，因人而论。吃素而欢喜自在，吃素没有任何问题。吃肉饮酒，而心不颠倒，酒肉穿肠而过，人人皆是济公。有人说，济公是圣人，可以吃肉，凡夫不可以。圣人，只是你妄想中的圣人。济公只是一个俗人，他做了俗人，才开始吃肉喝酒。他吃了就忘了。而凡夫不管吃了什么，吃了之后，耿耿于怀，纠结难忘。若如是者，即便餐风饮露，禅悦为食，法喜为饱，我说此人，真是荤人。

做凡人的事而不起凡想，持诸佛戒而不见戒相，才是真持戒者。

古人云：若也爱圣憎凡，生死海里沉浮。

爱素憎荤，见净见秽，是名二法，生死海里沉浮，非是真素真净。真素真

净，当于心上不见一切非。一念着相，即一念食荤。一念离相，即一念食素。

先做一个俗人，一个平常人，一个正常吃饭的人，破一切“凡圣”、“荤素”的观念，方近道也。

想通过吃素，做一个超凡脱俗的圣人，那才是自古以来天大的笑话。

若欲真持菩萨戒，菩萨戒经云：我本源自性清静。如是见者，是真持戒。

若欲真食素者，不见荤素，不着荤素，于心地法上不见一切法，是真食素。

修行，从淘米开始

做饭的时间到了，你想吃米饭炒土豆。你走到厨房，打开盛米的柜子。从走到厨房，到打开柜子这段时间，虽然很短，只有几秒钟，但是，这一次，仿佛过了很久很久。在你的手接触柜子的把手之前，你发现自己的动作比以前慢了。是的，以前你根本觉察不到自己的这些动作，而今天不一样了。在你打算蒸米饭的那一刻，你的生活发生了改变。

你从客厅走到厨房，每一个脚步，你都清清楚楚，非常专注。你看到厨房的门，看到地砖、冰箱、灶台。你走到电饭锅前，左手拿起电饭锅，移步到放米的柜子前，猫下腰，右手抓住了柜子的把手，打开门，柜门只敞开一半，你右手拉过盛米的袋子，手伸进袋子里，拿起盛米的塑料罐盛米，米没有高处米罐，一罐，两罐，你将米放到锅里。盛好米，你将空的塑料罐放回米袋子里，起身，移步到水池旁。你打开水龙头，开始淘米…

这一系列的动作，你都清清楚楚。你并没有刻意去知道什么，你也并不觉得知道自己在做什么有多好，只是你告诉自己，今天，你要很专心地把米淘好，把饭蒸好。仅此而已。

你打开水龙头，将水流调到居中，不急不缓，不粗不细。你要烧的是一个人的米饭，所以电饭锅里的米很少，因为你在专注的淘米，所以你没有放过多的水到电饭锅里。你左手拿着锅，右手慢慢地搅动着锅里的米，你心无旁骛地淘洗着米…过了二十几秒，你把淘过米的水倒掉，重新放了比刚才淘米时更少

的清水。由于你每天都淘米做饭，所以需要多少清水蒸米饭，你很清楚。

你放入锅里的清水不多不少，就像用量尺量过的一样。你将电饭锅放好，插上电源，定好时间，然后转身离开了厨房。你的动作依旧缓慢、沉着而冷静，好像你正参加一场隆重的晚会演出一样。你的脚步没有因为完成了淘米蒸饭这件事而加快或者混乱，你知道，你的演出还没有结束。你走向客厅的沙发前，坐了下来，动作依然稳重、专注…

你没有必要在一天的生活中一直保持专注和觉知，你也做不到。你更无须在做每一件小事时警觉如登高台，专注如参加一场盛宴。但是，如果你想让自己远离妄想、分别、执着幻境的习惯，你想改变因妄想而无端地生起是非烦恼的习气，你需要在一天的生活里，有几次这样专注的做事，比如穿衣、洗脸、吃饭、工作、走路的时候，比如淘米做饭的时候，比如坐在那里看风景的时候。甚至，你只需几分钟的时间，你能非常专注地做好一件事，都是强有力的修行，胜过你散心杂乱盲目用功修行很长时间。

要知道，你所有的烦恼和妄想都是因为没有专注地做好眼前的事，没有活在当下。若能淘好米，你能率领千军万马，你可以做好一切事。

不要轻视你生活中这些最平常不过的琐事，修行，从淘米开始；成大事者，从走过客厅到厨房开始；所有的专家，从看清自家的门牌号开始。

向异类中行

经云：法身遍入六道。六道者，非眼见耳闻之六道，非地狱畜牲、罗刹鬼神、人天修罗之六道。地狱者，你一念嗔恨是；畜牲者，你一念无明是；披毛戴角者，披无明毛，戴知见角，是名披毛戴角；人天修罗者，贪爱五欲，识心分别，意法之争者，是名人天阿修罗。所言六道，皆汝自心，眼耳鼻舌身意，炽然造作，自作自受，自寻烦恼，是名法身于六道中轮转，非关外物，于中轮转也。

所以，畜牲道者，即非畜牲，是名畜牲。猪猫鸡狗，牛羊驴马，狮子虎狼，

不是你忌惮处。诸行人，非但不能厌患此道，向此牛马道行，方得解脱。

南泉上堂：夫沙门者，须行畜牲行；若不行畜牲行，无有是处。

又云：切忌道着，道着则头角生。直须向异类中行始得。

经云：但念水草，别无余事。谤斯经故，获罪如是。此是如来密语，是真护佛经，是名向异类中行。

向异类中行，行异类无作无为，行异类无知见，行异类无分别，行异类无烦恼。

如狮子独居窟岩，不与野干为伍。如猛虎居林深处，不见行迹。此是学人向异类行履处。

如猪在圈，常卧不起，如马在厩，常息不动。唯睡与止，不思别事，此是大修行人行履处。

行畜牲行者，如鱼在水，悠游自在；如鸟飞空，了无踪迹；如龟藏六，收摄身心，是名行畜牲行。

向异类行者，非大修行者所不能，非大根基者所难为。行畜牲行者，非死心者难会，非息意者难效。

学法人，如鹅王摘乳，辨魔辨佛，法眼分明。行道者，如香象踏河，截断众流，不拖泥带水。学道者，如狮子捉兔，亦全其力。求法人，如鹰猎物，制心一处。警觉者，如犬闻声，常竖两耳。专心者，如蜜蜂采蜜，心无旁骛。

道人能行狮子独居、虎狼隐迹、牛马息意、鱼鸟悠游、乌龟守心、香象决绝、蜜蜂精勤，是名行畜牲行。行畜牲行，是诸佛行。诸佛行者，无分别行，无取着行，无意识行，无诤论行。

十方诸佛，皆入畜牲道，皆行畜牲行。诸大觉者，但向异类中行，是稀有行，是难得行。

我的生活

黎明，上午，还是暮色降临，

那对我已不再重要，
我关心的不是时间，
而是每一个时光里的安宁。

每顿饭吃半碗或一碗，吃什么菜，在什么地方吃，
那都不是我最关心的。
我关心的是我吃饭时心中是否有事。
我关心是否尝到了饭的清香和菜的味道。

打坐，还是散步；
读经，还是打岔；
与你在一起，还是与椅子在一起；
那都不再重要。
重要的是，
心都满足、安适。
我都喜从心流，
乐上嘴角。

坐在亭子的石凳上，还是山坡的草地上，
坐在哪里不重要，
重要的是，
每次都能听到风吹草的声音，
感受到那最美诗人的吟唱。

我的生活如此简单，
我的生活如此快乐。
不过是看的见山雾模糊了丝瓜藤，

溪水的声音流入房间，
野鸭的羽毛飘到了脚下。

我的生活里到处都是光明，
那光明甚至闪耀在夜色里，
那光明甚至发生在冬雨里，
那光明被包裹在小葱炒鸡蛋的香味里。

今天是什么季节，
是星期几，
还是什么天气，
对我来说都一样，
都平常而神奇，
都胜过跋山涉水见到通天塔，
或是历尽艰辛，
而刻成一尊佛。
我的神奇来自一滴雨，
我的神圣在地板上的一只袜子里。

我的生活就像水牛的生活，
吃草、睡觉、抬起头来看看路人，
它摇它的尾巴，
我鼓动我的两腮，
它倒卧于溪边的水洼，
我陶醉于我的床榻。

我的生活只剩下清风、细雨、紫藤花，

我的生活只有拖鞋、布鞋、棉鞋，
我的寺院被山峦、溪水环绕，
我的起居被鸟声、水声、风声、流年声、笑声围裹。

有时我也会兴奋地跑出寺院，
不过是看一眼夜里的池塘，
有时我会到镇上的饭馆去吃小吃，
只因他家的醋酸的地道。
为了看到薄薄的轻雾，
我会起的很早，
为了那彩色的房顶，
我会爬到很高的地方。
为了送给朋友一张优美的相片，
我会赤脚趟进河流。

我的生活不过是混吃等死，
我的生活只剩下饮光沐歌，
我的生活只有穿衣吃饭，
我的生活万年一念。

你很美

师父好，40 多年来，我的身体一直处在绷紧僵硬，就是紧张加密集恐惧症的状态，把我折磨的筋疲力尽。今天午休，面对老板。我的身体又开始绷紧，同时因为密集恐惧症，脸部特想抖动，但是老板在，我不敢抖动。怕她笑话我，看不起我。平时我的嘴也会控制不住的抖动，在孩子面前也没自信。我经常压制自己的抖动，很害怕别人发现自己的样子轻视、嘲笑我，搞得自己快要累死

啦。

请问师父，我如何解决自己的紧张和在别人面前的恐惧？

答：嘴部脸部抖或抽搐，就像树叶被风吹动一样，没有任何问题，接受它，你就不会再紧张。如果你觉得嘴唇不受控制自己会抖不正常，你就会紧张。事实上，不论嘴动或不动，都不是你能控制的。嘴和脸都不是你，它们只是一种“美丽的存在”。如果它一定要抖，而你不想让它抖，这才是问题的关键。

是你的对立情绪让自己紧张，而不是嘴的抖动。

从今以后，视自己身上发生的一切为正常，甚至为一种美丽：别人没有的特殊的美，就像有的人有酒窝，有的人有很长的睫毛，而大多数人没有一样。有酒窝的人并没有觉得自己有问题，甚至还觉得那很好看。所以，他过得很好。你也可以那样，告诉自己“我很美”。从内心深处接受自己的任何样子，别被外人的评价所骗。事实是，除了自己不接受自己，没有外人的评价。所有外在的评价和不舒服，都来自你内心深处对自己的否定和评价。撤销那评价，还自己一个赞许和肯定，你将不再紧张。

我记得演员徐峥以前脱发，他非常苦闷，用了很多方法增发，都没有成功。秃顶的问题折磨了他十几年。后来有一天，他终于放弃了增发的想法，接受了自己秃顶的现实。在他接受自己的刹那，他一下子轻松释然。原来一直让他苦闷的不是自己没有头发，而是不接受自己没有头发。

以前有一位居士，她的女儿是同性恋，她非常苦恼，后来她跟我说起这件事。我告诉她，同性恋太正常了，我不知道你为什么苦恼？就好比有人喜欢吃玉米，而有人喜欢吃生鱼片，有人喜欢吃野菜。虽然吃野菜的人很少，但吃野菜有什么不对吗？就算所有人都不认同吃野菜，喜欢吃野菜的人还是喜欢吃。烦恼的不是吃野菜的人，而是认为那有问题的人。

我告诉她，接受你女儿的同性恋倾向，你不再有任何烦恼。就像有的人，他的孩子不想结婚，接受那个事实，他将不再烦恼。

我们所有的烦恼都来自于对既定事实的不接受。

你在上司和家人面前的紧张与恐惧和自己嘴角的抖动没关系，跟你过分看

中于自己的样子并想改变它有关。跟你对立于自己的样子有关。跟你在虚幻的对象上用错了心有关。

我看到过太多的“病人”、“残疾人”、“弱智”、“胖子”、“侏儒”、“同性恋者”、“洁癖”都过得很开心，很快乐，即使那些人身边总会有人朝他们投去异样的眼光。但那些异样的眼光停留的时间取决于你自己是否认同它。如果你不认同那嘲讽，它们瞬间就消失了。而如果你认同了那些评价，它们便深深地留在了你的心里，即使那些人早就将你忘掉。

而我也看到很健康、仪表堂堂的人过得并不幸福，那是因为他们太过于执着自己的心念，他们快乐与否与他们的外表没有关系。

真正让我们快乐的是一颗接纳自己的心，是一颗放松、没有要求的心。

接受自己的嘴角的抖动，带着这样的觉知，在老板和孩子面前展示真实的自己，别再讨厌并对抗自己的样子，你就会越来越放松，也会越来越有自信。

觉者的角度

如果你的眼睛只盯着一粒糖，你是一只蚂蚁。

如果你的眼睛只盯着一只骨头，你是一只狗。

如果你的眼睛只盯着草或庄稼，你是一匹马或一头牛。

如果你的眼里只有财和色、妻子和孩子，你是一个凡夫。

如果你的眼中同时拥有一粒糖、一只骨头、一片草原、一群马、人们的喜怒哀乐，你是一个思想家或艺术家。

如果你的眼里有善恶、是非、对错，你是一个法官和审判者。

如果你的眼中有仁义礼智信，有道德、伦理，你是一个世间的圣人。

如果你的眼里有生死，有涅槃，有寂灭，有解脱，你是一个罗汉。

如果你的眼里有慈悲，有众生，有六度万行，有利他的思想和行为，你是一个菩萨。

如果你的眼里有戒定慧，有坐禅，有三宝，有福报与功德，有修行与觉悟，有生死与涅槃，有轮回和解脱，你是一个还在迷途的修行者。

如果你的眼中看得见一切，又知道一切如梦如幻。你能接受一切，心中又什么都没有。你是一个觉悟者，一个佛陀。

你是什么，取决于你的眼光、视野和角度。

你是否自在，取决于你能接受多少想法和观念，而又不执着于任何想法和观念。

你的角度越狭隘，你的生命层次和质量越低，你享有的自由度越受限。

你的角度越宽广，你越能接近实相。

你的想法越活跃，你越不受其禁锢。

你的观念越不定，你的行为越自由。

每个人的行为都受制于他的想法、视角和观念。

凡夫站在他们自己的角度，以各自有限的观念，看到的都不是事物的真相。

佛是一个没有固定观念和想法的人。

佛是一个没有知见的人。

佛是一个无角度的人。

佛说，实无定法，名无上正等正觉。

不定之法，即是无角度，无偏见，无观念。

以无角度故，得见全貌。

佛不站在任何角度看人或事。或者说，佛站在全角看世界，佛站在制高点看世界，佛跳出事物之外看事物。

佛经中记载过盲人摸象的故事。

国王让一群盲人来摸象，然后各自形容自己所摸到的大象。

有的人说大象像一堵墙，有的说大象像一根柱子，有的说大象像一口锅，有的说大象像一个盆。

盲人之所以不能形容大象的全貌，是因为他们站在各自的角度，他们所摸的只是大象的局部。

只有站在一旁的国王，清楚地看到大象的全貌。

觉悟者不会站在任何角度看问题，他们跳出角度，以无角度的般若智慧看

事物，以空三昧的洞察力看到事物的本质并不存在，以无相的佛眼看穿一切事物都无自体性，无实性。

仁者，你以何眼看事物？

你以什么角度看世界？

如果你还存有角度，你还有自己的观念和想法，你看到的是局部，你会活在幻象里，你会有烦恼，你不会得自在。

丢掉你所有的角度和观念，你将看到真相。

开发你的佛眼，以不定法而得阿耨多罗三藐三菩提。

这一切，真好

我还在呼吸，这真好。

就算有一天，哪怕下一秒，我不再呼吸，那也很好。

除了接受，我又能做什么？

我能阻止任何发生吗？除非我想让自己难过，我才去对抗现实。

与大家在一起，这真好。每一个人的每一个样子都那么好，除了这样，我们还能是什么样子。

当我心里有爱时，我很幸福。我怎么可能选择挑剔、指责或不爱别人？除非我想让自己陷入僵硬和难过。

树叶黄了，这真好。秋天就该是这样的色彩。哪怕到了冬天，树叶被雨水浸泡，腐烂在泥土里，金色消失了，那依然很好。

叶子怎么可能常绿常在？雨水怎么可能常下常湿。

也有一种常久。

叶子又绿了，雨水又在敲打着窗户，阳光照在同一张茶几的同一个位置。

我们又聚在同一间屋子里，

紫藤花又开了，

溪边的蝴蝶还是那几只白色的。

一切都很好，完美的出奇。

它们在不停地歌唱，似曾相识，又不尽相同。

一个人在房间里光着脚走来走去，真好。那怎么可能不好？除非我不珍惜这最美的时刻而进入了妄想。

除非我没有活在脚下而活在了头脑中。

就算我不可能总是光着脚在屋里走来走去，我可以做任何事都拥有光脚走路时的觉知和满足。

如果我满足于坐在院子里听雨，

我就可以满足于在田间散步，

在清晨来到薄雾里浸润那湿湿的空气，

在农贸市场寻找鞋垫，

在小店里吃个下午的菜包，

或是半天缩在沙发里打盹，

生活中哪里有不好？

哪一处不发光？

哪一段时间不是金色的？

哪一个池塘不静谧得如同熟睡的婴儿？

哪里会有孤单、寂寞？

除非你进入头脑，在那里探索寻觅。

不论你找到什么，那都是贫瘠的。

真正的丰盈就在路边的红宝石一样的野果子身上。

充实的不是头脑，

而是带着泥巴的乡间索道，

是高耸的杉树，

是雨中的垂钓者，

真正的美在你刻意所摆的 pose 上，

在你的丝丝白发上，

一切都俊美，
一切都满足，
一切都安逸。

我还活着，真好。我怎么可能死去？如果我不进入妄想。

大地、天空、泥土、就连那水上的涟漪，哪个不是我？

发光的地球，黄金铺地的乐土，七宝闪烁的树林。

一切都曼妙，
一切都吉祥，
一切都好极了。

我能掌控的只有当下

就连当下也不是我在掌控，而是我放弃了掌控它的心。

除了妄想，我什么都无法掌控。

当我想掌控什么，我被妄想掌控了。

什么都不想掌控，一切问题消失了。

什么都不想掌控，先要认知到它是唯一的解决一切问题的钥匙。然后去练习不掌控。

有些人会疑惑：不掌控难道不是一种智慧和见地吗？不是需要顿悟吗？为什么要去练习？

不掌控当然是一种智慧和见地，它本身不需要练习。但是想掌控什么的心总会干扰和欺骗你偏离不掌控的智慧。

练习，是养成不被妄想掌控的习惯。

勤拂拭和善护念是两种思想和方法。

对修行而言，勤拂拭是在错误的对象上用功和练习，而善护念是不在错误的对象上用功和练习。

我们要练习的只是保护，是防止自己掌控和造作。

如果你认为，只是觉悟不掌控和无为，觉悟本来无一物，修行就可以结束，

那就错了。不掌控，会使你放弃一切造作和修饰的思想和观念。但是想掌控和造作什么的念头还会频繁出现，保护心不被这些念头欺骗，那才是真正的修行，才是我所说的练习不掌控。

如果你不好好练习善护念，有时你会被一些习惯的思想控制，你无法摆脱它们，你会不由自主地去做一些事，说一些话，让自己进入困惑，也给他人带来困惑。

如果你勤加练习善护念，练习于念而无念，甚至通过做一些事情来训练觉知并能转念，你就不会被你固有的想法和执念欺骗，你会看得见那些意识和想法，它们不过是一些未经实现的想法而已。当你看到那些想法没有实质，你会停止做一些事，或者换一种心态去做同样的事。因为没有被想法带走，没有任何困惑与烦恼在你心里发生。

我无法保证自己在任何时候都能不去掌控。但是，当我非常痛苦和紧张的时候，我一定在努力想达成什么。我会放弃想掌控的心。

当我放弃时，我会轻松和解脱。

当我一直坚持练习活在当下和觉知中，过去有为操控的习惯就会减轻，甚至不会出现。

我无法把握下一秒和上一秒的事情，我只是把握这一秒不去把握什么。

这是获得安心的唯一方法。

这种放弃把握的智慧需要不停地练习。

练习什么？练习觉知。

怎么练习？听声音，知觉触，观呼吸。

轻拿轻放，鹅步而行，安静徐为，保持呼吸的均匀，重复做一些动作，让自己不住在妄念中。

你唯一能做的事就是享受

你无法对实相做出任何事。你做的一切事不过是头脑对你的欺骗。你以为

你做了什么，你什么都没做。

一切都已经做好，一切早就在你面前等你，一切都向你扑面而来，一切都是法性施为。

当你想做什么，你住在了头脑之城，不知不觉。

当你想做什么，你在妄想中沉溺，欲罢不能。

你想做和正做的一切都是徒劳。

当你休息下来，因缘会替你做；你做，因缘就被你的妄想暂时搁置。

你唯一能做的事就是休息身心，坐享其成。

只不过，你看不到其本圆成，而无法坐享。你被头脑的渲染和承诺带离了现实，一次次地错失本地风光。

你总想通过自己做成什么，再去享受。你已经错失了真正的享受。

你总被妄念欺骗而去劳累身心。

做好什么而去享受的，刹那就会消失。

期望通过自己努力所达成的，永远不是最好的。

最好的无须任何努力。

最好的唾手可得。

最好的不需要花一分钱。

最好的源源不竭。

最好的恒常不断。

你想做出或修造和寻觅出一个结果，那永远是一个陷阱。而你一次次地掉入难以出离。

就算会有一个你期望的结果出现，它也会立刻让你无法满足，而引诱你再去追求另一个结果。

本来现成的结果，它会一直在那里，以不同的姿态、形式、面貌出现，永远给你惊喜，给你新鲜，给你满足，给你启发。

对于那时时现前的结果，你除了满心接受，不可能做任何事。你想要做什么或改变什么，那不过是以自己的螳螂之臂而欲左右高速运行的列车。

一切诸法，本自无生。所谓生者，皆从妄想。

你想做成什么，那无异于蚂蚁撼大象。

你想要做的一切，犹如蚊子叮铁牛。

你想要达到什么，如同石头上栽花。

你做成的一切，不过是空中花。你被妄想利用，被你的执着当成了工具。

你努力做成的一切瞬间就会幻灭。

你以为你活的有意义，你不过是被“你”和“有意义”欺骗。

你无法做出任何有实质意义的事。

当你觉悟到这一点，你只会做一件事：休息。

当你认识到这一点，你只会做一件事，不再造作。

当你发现这一点，你只能做一件事，享受现成。

你看，就算瞎眼的小鸟，什么也不用做，老天也会养活它。

你看，山谷里的百合，没有任何努力，却比世间任何人造的衣服漂亮。

你看，水牛，除了吃草和睡觉，它从来不经营，也不见它有任何的忧虑。

你认为自己比小鸟、百合、水牛更聪明吗？不，它们才是真正的智慧。

你什么也做不了。就算做了，也毫无意义。

你唯一能做的事就是不被妄念欺骗再去做任何事。

你唯一能做的事就是从意识中疾速转身，听到小贩的叫卖声，看到树叶黄了，闻到洗衣液的气味。

你唯一能做的事就是拿起橘子，专注地品尝橘子的味道。

你唯一能做的事是看着别人做事，而无法插手和阻止，除非他自己看到你的自在，被你吸引，自己想停下来。

你什么都不能做，也无法做，也做不到。

你唯一能做的事就是享受当下。

你唯一的能力就是享受一切的现成，

你唯一的快乐就是不费吹灰之力欢迎一切的到来。

禅定是大妄想

问：请教师父，通过禅定这种方法，实证如来藏、自性、解脱，这个也有问题吗？很多大德不也是修禅定吗？为什么您却一直否定禅定在修行中的作用。

答：禅定就像睡梦，它只能把我们引入更深的睡眠，把我们带入更难察觉的妄想。

在禅定中永远无法实证如来藏、自性，从而实现解脱。恰恰相反，从禅定中出来，回到平常，回到不出不入中来，才能与如来藏、自性、解脱不期而遇。

禅定把我们带入更深的识心、无明和幻境。在禅定中，你只能沉迷和住着，被自己的意识所骗。一旦你清醒，你将发现禅定不过是识心所造的幻境，是一种难以觉察的觉受而已。

修行并不是入于哪里，住在哪里，而是从种种的妄想和执着中出离。说出，只对妄入。若无所入，出亦不须。哪怕那里是一种“绝对的寂静”，亦不可沉迷。

真正的寂静完全无法把捉和体会，它超越了认知和感受，它只是心念的自然流动、无住无着而已。从禅定中出离，那才能实现解脱，而不是相反。

智隍禅师二十年修禅定，后遇玄策，隍问：六祖以何为禅定？策云：五阴本空，六尘非有，不出不入，不定不乱。禅性无住，离住禅寂；禅性无生，离生禅想。心如虚空，亦无虚空之量。隍复见六祖，具述前缘。六祖云：诚如所言。汝但心如虚空，不著空见，应用无碍，动静无心，凡圣情忘，能所俱泯，性相如如，无定时也。隍于是大悟，二十年所得心，都无影响。

古人学法，虽有很多人修过禅定，但最终都觉悟到禅定是更深的妄想，而在那里走出，才真正亲证如来藏。

亲证如来藏，非关出入，只是于法不住。入于禅定，即是有所住，背道而驰，不得见性。若欲见性，但于一切法无住无染即得。

怀让见马祖终日坐禅，一日将砖于庵前磨，马祖亦不顾。时既久，乃问曰：

作什么？怀让禅师云：磨作镜。马祖云：磨砖岂得成镜？怀让禅师云：磨砖既不成镜，坐禅岂能成佛！马祖乃离座云：如何即是？怀让禅师云：譬如驾车，车若不行，打牛即是？打车即是？汝学坐禅，为学坐佛？若学坐禅，禅非坐卧；若学坐佛，佛非定相。于无住法，不应取舍。汝若坐佛，即是杀佛；若执坐相，非达其理。马祖闻斯示诲，豁然开悟。

经云：菩萨观禅定，犹处地狱。

舍利弗一日林中宴坐，维摩诘呵斥云：唯，舍利弗，不必是坐为宴坐也。夫宴坐者，不于三界现身意。

又六祖云：不论禅定解脱，唯论见性。何以故？禅定是二法，佛性是不二之法。学法修行，须识得本心，见于本性，不着二法，不出不入，是真修禅定。

问：您的开示里，平时也教学人坐禅，那又是为什么？

答：我不教人坐禅，我只教人坐着休息。我所教坐禅，非有禅可坐，非有法可得。我所教坐禅，息诸妄念，离诸分别，不依六尘。我所教坐禅，非限坐相，非为卧相，非关形象。但心无趣向，是我教坐禅。故我所教坐者，行亦如是，立亦如是，卧亦如是，做事亦如是，不做事亦如是。心不缘法，是我教坐禅也。

古人云：欲见真如平等性，慎勿生心即目前。

禅非坐相，非关坐卧

看到今天的文章《禅定是大妄想》，我有点看不懂了。跟我有缘的老师几乎都让我打坐，修禅定。

我的认知是入禅定才能突破三维肉身的束缚到高维境界。末学愚钝，师父可否开示一番。

不是为修定而打坐吗？

那怎么才是正确的打坐方法呢？

答：打坐可以，但是莫修定。

禅定是住，委屈真性。禅定是醉，醉于识酒。迷人修定，智者心平。

肉身如幻，不须突破。高维境界是你的妄想，平常无事，以平常心应一切事，那才是真正的高维境界。

打坐不是为修定，而是为了休息身心，远离造作，莫住妄想。

打坐不需要方法，直接坐在那里即可。

欲会真正坐禅，先须明白什么是禅。不明禅性，坐禅杀禅，修定失定。

坐禅者，坐见本性，不生禅想。坐断妄想，妄不生妄。坐无坐想，心不住法。

禅定者，于境无惑，于法无染，于心不着，于禅无醉，是名禅定。

你所说禅定，是住是着，是境是惑，是迷是醉，非是禅定。

不会禅者，欲坐于禅，无有是处。不明禅理，而欲修禅，是名缠缚，非是禅也。不明真定，而欲修定，是名岐路，非修定也。

定者，非动非定，无能无所，本自如如，不待修成。祖云：心地无乱自性定，身去身来本三昧。如是三昧禅定，从心而悟，非是修得。修成还坏，终不是定。欲得禅定，须见真定。真定在心，心无所得。但不染法，不住于法，无不时也。

居士：自觉修行进入了迷茫期。

答：你还没开始修行呢，说什么进入迷茫期。

居士：如何才是开始修行？

答：若欲修行，先须见性。若不见性，能修行者，无有是处。若得见性，即无有实法可修行，无事休歇，假名修行。

不起于心，是名修行。离诸妄想，是名修行。无趣无向，不出不入，是名修行。了无所得，一切现成，是名修行。

如是见得本性，是名真正修行，非关禅定。禅非坐相，非关坐卧。经云：若言如来若坐若卧，是人心迷，不行佛道。

欲坐禅者，住着不得。但有纤毫粘滞，是名坐牢，非是坐禅。有境界可得，

即被境缠，非是坐禅。会得禅者，动静一如，行坐皆禅。若不如是，只名盲修瞎练，非是修行。纵经尘劫，亦是迷倒，门尚未入，谈何修行！

你的生命只需要一天

你只需要一间遮风挡雨的房子，不管它是简陋还是狭小，舒适就好。能在那里度日，能在那方寸之地安稳地呼吸，能在那里安然入睡就好。

你只需要一张床，一把椅子，一副碗筷，一点点食物。如果有茶，有书，那是锦上添花。如果没有，那也很好。因为你还有白水、阳光、花草、风和雨。

你只需要一份简单的工作来养活自己。如果你已经工作了大半生，只要你减少自己的需要，你甚至可以随时放弃你的工作，用你的积蓄过完你的后半生。除非你还要更多，除非你并不满意自己的生活。

你甚至都不需要伴侣或朋友。他们大多数时候就像聒噪的蝉鸣，又像购物的大妈，对你指指点点，挑来挑去，很少能安静地陪在你身边。与自己在一起，没有意见，没有评判，不用争吵，不用分心。可以专注地看天上的彩云，而不用在那美好的瞬间去叫另一个人，而错失了天空。

你只要有一天二十米的小路用来散步就可以了。你根本不必游山玩水，天南地北地旅游，或者到处去探险。旅游，探险，那是心如奔马、意如猿猴者的爱好。那是妄心不歇，依于幻境而乐者的生活。真正的达人，有一个小院子，一棵树，一条小路就够了。

你只需要健康就好，除此之外，一切都是奢侈。你根本不必在意自己穿什么衣服，驾车还是走路，用不用化妆品。那些于你的心安有什么意义？你身安无恙就好。就算你患病在身，你心无挂碍，亦无所求，心中无病即好。

你的生命只需要一天就好。你每天都那样过，到点穿衣，到点吃饭，行住坐卧，活在当下，活在觉知里。这一天虽然平淡如水，平安无奇，然而这一天没有困惑，没有压力，没有烦恼，没有痛苦。你再也不会被感官的快乐欺骗，再也不做妄心的奴隶。你安静地呆在家里，完全不必去做事，只要你偷心死尽，

妄想止息。

你只需要过好这一天。

你的生命只有这一天。

没有妄想和无明的一天。

没有向外驰逐的一天。

没有伺探寻觅的一天。

没有得失的一天。

离生喜乐的一天。

过好这一天，你的生命即放光动地。

过好这一天，即是莲华里化生，所在之地，起七宝塔。

你真的需要的不多。

一间屋子，一把米，几滴雨声，一轮月光。

禅修与觉知要领

下面是在行住坐卧中禅修，在生活中训练觉知的要领。

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

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

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

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

来。

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

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

在洗脸、扫地、刷碗、整理衣物等动作中，尽量放慢速度，觉知每一个动作。

在坐下和起立时，觉知坐下和起立的动作。

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

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

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

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

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

修行遍布我们生活的每一处。

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

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

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

疼痛的意义

疼痛的意义是唤起觉知，觉知的意义是出离妄念。

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

是我对失眠的厌恶让我害怕失眠，而不是失眠本身。

是我对某人的厌恶让我很痛苦，而不是那个人。

是我对某件事的对立让我愤怒，而不是那件事。

疼痛经常会来找我，而我，一直将它拒之门外。当我拒绝它时，它粘上了我。

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

它之所以让我厌恶，是我误解了它。或者说，我根本不认识疼痛。

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

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

直到有一天，疼痛再次来到我身上，这次它更强烈、持续地刺痛我。它逼

迫我不得不去注意它，不得不和它待在一起。我看到了疼痛，我发现了它，我开始观察它。

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

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

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

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

当我听懂了这个消息，我不再害怕任何病苦和疼痛。我知道，一次两次的疼痛，还不足以让我真正理解并习惯它。我不再害怕任何疼痛来到我身上，我需要它们来刺激我，来叫醒我，让我保持觉知，提醒我出离妄念，远离更大的烦恼。

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

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

疼痛的意义是觉知，觉知的意义是出离妄念。

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

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

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

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

疼痛是来叫醒你的。

疼痛是来叫你出离妄念的。

疼痛是来帮你训练觉知的。

当你觉悟到这一点，你将不再害怕任何疾病和疼痛。

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

理解病痛，觉知病苦，陪伴疼痛，借疼痛来觉知，来悟道。

享受这样的修行

佛法的目的是带给我们快乐，而不是执着和苦行。修行是一件很快乐的事。

你可能会想，我对佛法生起了信心，也正在修行，也想解脱，但是，我并不觉得快乐。是的，如果你一直在那里打坐，在那里诵经，你一直在寺院里拜佛，在禅堂里念佛，但是心里却在想别的事情，你没有专注于自己正在做的事，

你很难快乐。或者你执着于这些行为，把做这些事当作唯一的修行，而期望得到什么，你很难得到真正的快乐。

我所说的修行并不仅限于这些行为，甚至与这些行为无关。

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

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

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

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

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

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

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

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

触摸佛心

没有什么比我走路时觉知左脚踩到地板，右脚踩到地板更重要的事了。

我坚信这这一点。

我坚信只有觉知我当下正在做的事，是我获得安宁的唯一方法。

我坚信没有什么事比这更重要的。

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

我相信，没有任何事是重要的。

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

就算我没办法保证自己一定心如止水。但是我不会疯狂，我不会被无明和

恐惧抓获，我不会惊慌失措和手忙脚乱。我相信在那样的无常来临之前，我已经为此准备好。

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

有谁会相信，把路走好，就能给自己通向那永恒的生活架起一座最坚固的桥梁呢？

有谁相信，当你左脚踩到地板上而清清楚楚地觉知，那会振动十方？

有谁会相信，当你手扶住门把手而觉知到门把手的温度，你便沐浴在八功德水中？

有谁相信，你的手指触摸手机屏幕上的一个字母时，你正触摸着诸佛的心？

不试过，你怎么知道那觉知和安住的神奇？

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

每件事都很重要

如果你不能在走路时安心，你无法在其他的事上安心。

我们总是把事情分为重要的事和不重要的事。在重要的事上，我们可能很认真，很专注，而在不重要的事上很匆忙，很烦躁。

重要或不重要，那是人的功利思想在作祟，那是人的有所得心在指使。

一个道人没有绝对重要的事。他在一切事上专注、安心、从容。

他做事时的专注不是因为执着，而是因为觉知、放松和享受。他不想活在功利中，不想活在头脑里，不想活在妄想中。

一个道人活在每一件事正发生的过程里，他享受那个过程的每一个环节。

如果他要做午饭，他不会因为做饭而在去上超市的路上变得急匆匆的，他也没想着超市里会不会有他要买的菜。他安心地走路，当太阳透过树荫照到他

身上时，他享受着暖暖的阳光。

在超市里，他认真地选择要买的菜和需要的其他东西。

当他走出超市，他安心地回家。他甚至都没忘记抬头看看蔚蓝的天空，或是停在一株刚开的花前嗅嗅花香。

当他回到自己的小区里，他专注地走在楼梯上。

回到家，他开始洗菜，准备烧菜。

他洗菜的时候，他内心的满足和快乐或许能超过一个获得世界冠军的人的快乐。

他享受于烧菜的每一个瞬间。

当然，当他开始用餐的时候，他自然不会忘记品尝每道菜的滋味。

他没有因为吃过饭看到洗水池中的碗筷而烦躁。

他稍微休息了一会儿，开始洗碗。

对他来说，洗碗和上街买菜、在超市中选择菜，路上看花，回家烧菜，餐桌上用餐一样快乐，一样安心。

他不会把吃饭当成最重要的事，而把买菜、做饭或洗碗当成一件麻烦事而不愿意去做。

一个道人是一个活在当下的人。一个道人在每件事中都很安心，都专注而快乐。他能这样做，是因为在他心里没有最重要的事，只有他选择了要做的事；没有急于求成的事，只有正在做的事。他的生活里没有功利和目的。

他没有一定要做成什么的欲望。

他不再活于结果中。

他不再活于期待中。

他不再活于分别与得失中。

他享受做每件事本身带给他的乐趣。

他去火车站乘车，他等车的时候，丝毫不会焦急。对他来说，等车和乘车没什么两样。即使错过了那趟车，他依然不会慌张。他坐火车不是去做一件必须要做的事，他只是去旅游，去外出。他甚至连具体在哪一站下车，还没有决

定。

他可以随时取消行程。

他不会用一个命令或计划强迫自己一定要做什么。

他随时都活在不功用中。

他可能想去看电影，定了票，电影快开始的时候，他忽然想去公园走走，去吹吹风。他没有进电影院，而是去了公园。他没有因为浪费了一张电影票而有丝毫的后悔。对他来说，不是一定要去看电影，才有价值。

他不是为了任何价值才去做事，他只是做他那个特定的时间喜欢做的事。

他不是因为有价值才去选择。

当他选择了什么，那才有价值。

他不是因为什么重要才去做，而是因为做了什么才重要。

当一个人不再为功用、价值和目的而生活，他的生活中不再有重要的事。没有了重要的事，他才能够活在当下。他才能安心地做每一件事，享受于每一件事。

那时，每一件事对他来说，都很神圣，都很重要。

无依的生活

当我的心休息下来时，我很少选择与某个人在一起。即便我有很多同修可以选择，与他们去喝茶、聊天，或到湖边散步，我还是更喜欢一个人坐在屋里或院子里，看着一片树叶，晒着太阳，听着城市里各种各样的声音，没有任何事需要去想、去做。

对我来说，一把椅子，一块石头，一片树林，这简单的几样东西足够让我充实，让我感到快乐和安宁。

当我内心没有需求的时候，大街上的汽车声，都变得动听悦耳。

当我没有什么事要去做的时候，连书桌上的台灯都是温馨的。

当我安静地独处时，就连屋子里最平淡无奇的窗帘都显得那么高雅好看。

如果我没什么事可做，我的每一次呼吸都同婴儿。我可能会坐在那里睡着了，但是那里没有苦。

我慢慢地习惯于安静地坐在哪里，或者站在哪里，或者躺在哪里，或者走在哪里，不依赖手机和饮食，不依赖音乐或交谈，不依赖友谊或思想。我深知，只有不依赖什么所得的安宁才是永久的。

我越能无依地活着，我越不会感觉到苦。也不会再有人能触动我、影响我，让我为他担心和恐惧。

相反，如果我依赖什么，我会受制于我依赖的。我爱什么，就会因什么而不安。

我已经越来越习惯什么都不做地走着、站着、坐着、躺着。我甚至可以在任何时候平躺在床上，就那样一动不动地躺着，睁着眼睛，像一个植物人，像一具尸体。当我站在树林或草地上，我更像一个稻草人。我很清楚在那样一具幻壳中除了偶尔闪过的念头，并没有一个实有的我存在。我享受于那无事的清闲，我满足于那无作的轻松，我受用于那无为的寂静。

我越来越习惯于把一切都交给因缘，而自己独享寂寞。

这个世界上不再有我的躁动、控制和行为，就不再有烦恼和不安。不被任何人想念，也不去挂念任何人，就不再有恐惧。

忘世容易，被世所忘难。不被世人所忘，是因为还不能彻底忘记这个世间。但能真正忘世，自然被世人遗忘。明明活着，明明没有我在活着。这才是真正的生活。

过什么样的生活，是一种习惯。心习惯于攀缘、抓取，就会经常担忧、恐惧，那就是凡夫的生活。心习惯于无依、无求，就会安宁自在，那就是觉悟的生活。

过无依的生活，过觉悟的生活。无依的生活，是真正的归依。觉悟的生活，是唯一的生活。

请停下来

不停地做事是所有人的习惯。

做事不仅是指做特定的事、具体的事、大事。吃瓜子，听音乐，与人说话，看电视，想事情，做这些琐碎的小事，都是在做事。只要头脑没有休息，都是在做事。

当你不停地做事，你会产生一个错觉：有一个真实的我存在，有一个我需要做事。然而实相是，没有这样一个我存在，没有什么事需要去做。

不停地做事，这仅仅是心的一种习惯，一种无明。这种习惯和无明不知不觉地会把我们带入劳累和痛苦中。

虚妄的我执依赖于做事而存在。所以凡夫永远不会在做事时自觉地停下来。他也会停下来，当他累了的时候。他也会不再做事，当做事的因缘破灭时，他不得不停下来。

但是一个觉悟者，一个自觉地修行者，他会在任何时候自觉地停下他手里正做的事。他会随时放下他正在做的事。他会随时随地休息自己的头脑。他能随时站在实相中看清没有什么需要去做。

他不需要任何人提醒，就能自觉地停下来，自觉地休息。他不需要任何的修行，自觉地休息，是他唯一的修行。他深知，每一次停止正做的事，就是一次有力的修行。每一次自觉地停下来，就是一次觉悟。

停止做事，未必是指停止做大事，而是停止看手机、玩游戏、看视频、吃零食、看风景、聊天、听音乐、看小说等很细小的事。停止做事不是停止穿衣吃饭、上班工作，而是停止妄想、烦恼、忧虑。停止做事的特点是不再关心外在世界发生什么，不关心别人做什么，不再于自心中构建任何幻想。停止做事的关键是停止思考、分别、抓取六尘境界。

当你无法停止做事时，你在不停地长养无明和依赖的习惯。当你一定要依赖做什么才能安心，你不做事或要做的事消失时，你就会不安。

从减少做事处开始修行，从随时停下手里的一切事开始觉悟。请停下来，

放下手里的一切。只是坐在那里安静地呆着。自觉一次，就是一次地觉醒。自觉一次，就是一次修行。

停下来一次，心就安一次。当你心不安了，你一定是在做什么，请停下来，坐下来，什么都不做。不安很快就会消失。

每一次，哪怕只有五分钟，哪怕只有一分钟，哪怕只有十秒中，请停下来。看到自己的心一直在抓取，然后停下来。看到虚妄的我还在幻境中打捞，请停下来。不要轻视这几分钟，几秒钟，那是你觉悟的起点，那是你解脱的关键，那是你安心的法门。

熟练这个法门，练习停下来，习惯停下来，享受停下来的世界。那才是真实的世界，是诸佛的国度。

把那体会扔掉

心的特点是体会。

心总是要体会什么，才觉得有意义。体会本身没有问题，那是心的作用。但是迷于体会，把捉体会，执着于体会，就会被体会束缚，不得自在。

不停地捕捉感觉，不停地抓取什么，是心的特性。一旦不让心去感受什么，它就不自在。感受而不探寻，体会而不琢磨，心即不迷。

人们活在各种各样的体会中，并执迷于这样的体会。体会来自于意识、妄念和分别。所有的体会都不是真的。

凡夫活在对色声香味触的体会中，道人活在对法的体会中，诸佛觉者不迷于体会。你对体会有丝毫的执着，都无法见道。你活在体会中，就有能所。有能有所，不离妄觉。

抽掉你对所有体会的执着。只是经历，莫去捕捉。只是体会，莫住着于体会。自然体会，莫寻体会。经云：善于分别诸法相，于第一义而不动。

学法之人，皆欲见性。性不可见，存见性想，不得见性。修道之人，皆欲体会道，道不可体会，心存体会想，永不见道。第一义离于一切觉想，离于体

会。存于觉想，不得第一义。有觉有观，菩萨过患。

古人云：回趣真如，法还不净。回趣者，即体会也。心存一念体会，永不得会道。无心体会，自合道也。

又云：情存一念有，即与道隔矣。情存一念有者，即体会也。莫生体会心，体自会也。若生一念体会心，头上安头，知上立知，即无明本。

永嘉大师见六祖。并不礼拜。六祖说，大德是出家人，为何不礼拜？永嘉云：生死事大，无常迅速，无暇礼拜。六祖云：何不体取无生，了无速乎？永嘉云：体即无生，了本无速。何须更体更了？六祖云：如是，如是。祖又言：汝甚得无生之意。永嘉云：无生可有意也？祖云：无意谁当分别？永嘉云：分别亦非意。

永嘉因见得真性，所以于性中不更体会，不生觉想。亦不住于不生觉想，任运自在，于法无碍。

无数学人不得悟道，皆因住于体会，寻于体会，迷于体会，总起一念体会，执于觉想。情存一念悟，宁越昔时迷？诸同修，拿掉那体会，即本体自会。莫起那念觉心，即本觉自现。于一切时，但用汝心，莫做用想。但使见闻觉知，莫做见闻觉知想。体会一切，莫住体会。经历一切，莫滞莫忆。于一切法，不更分别。在所有的体会中，放掉那体会。在本觉性中，不更起觉，是修行关键，入道之门。

开悟中没有“狂喜”

有太多的大师形容开悟时的心境：狂喜。人们迷于觉受，惑于境界，所以会被那些大师所骗。

那“狂喜”中除了无明和妄想，什么都没有。狂喜跟开悟毫不相关。

小心这样的大师，远离那些描绘“开悟”和渲染“狂喜”者。任何对开悟境界的描绘，对法喜的形容，都不出识心和妄念。

开悟里什么都没有，若有少许觉受可形容，即是妄，非是开悟。

除了平淡、平常，没有什么可以形容开悟。甚至连平淡、平常都无法形容开悟。开悟无法被任何描述所形容。“狂喜”更是与开悟风马牛不相及。

开悟里没有能觉之心，没有所觉之乐。有觉所觉，非是真觉。

经云：涅槃之乐，非是受乐，乃是无上寂灭之乐。寂灭之乐者，不可以意知，不可以心识，超诸心识觉受，离于忧喜分别，是名寂灭之乐。

又云：觉所觉者，不离尘故。

又云：佛不住涅槃，涅槃不住佛。

人们把开悟想的太过玄妙，所以会被那些大师种种神秘的形容所欺骗。开悟时到底是什么样的境界？开悟者到底体会到什么才是开悟？开悟时没有任何境界出现，有丝毫的体会，皆非开悟。

你正抬脚走路时有什么感觉？当你有感觉时，已经不是在走路，而是在打妄想。正走路而未生走路想时，即是开悟。而那开悟的瞬间，实无开悟者，亦无开悟法，无开悟之事。于此本心直用直行，无住无著，假名开悟而已。

正举筷子时而未生吃饭想，正将茶杯送到嘴边而未生喝茶想，正谈话时而未生谈话想，正看风景而未生看想，正用见闻觉知而未生烦恼住着时，这一切平常之时，无不是开悟时。这一切索然无味时，正是开悟时。一切时都有可能是正开悟时，唯独狂喜时不是，唯独有所觉、有所受、有所想，有所住，有所体会时，是汝识心妄想，非是开悟也。

正恁么时，无恁么想，是开悟时，实无开悟也。开悟不可住，开悟不可得，开悟无开悟。开悟里，全然无任何狂喜，连丝毫的喜悦都没有。若有丝毫的感觉，是心识的住着，非是开悟。

所言禅悦和法喜者，但有所悦，即非禅悦。但有可喜，即非法喜。禅悦者，无烦恼之异名。法喜者，无障碍之假称。禅悦者，非觉受之乐。法喜者，非心识之喜悦。禅悦者，平常心。法喜者，无忧恼。离于二法，是名喜乐。而此喜乐道不得，若欲开口说，十方佛打哈欠，诸祖师劈头打！

开悟非是于头脑中开悟，非是于觉受中开悟，非于境界中开悟。未住于头脑，未体悟于觉受，未沉迷于境界，是名开悟。众生心不生，道法正通流；诸

妄念不起，谁生开悟想？

快乐在意识的外面

你实现了你梦想的一切，你快乐了吗？

你做到了你想要做到的，你安心了吗？

你得到了你想得到的一切，你满足了吗？

都没有。

快乐、安心、满足，是无法通过做到什么、实现什么、得到什么而达到的。

快乐、安心、满足非常容易达到。但是在这个星球上真正快乐、安心、满足的人寥寥无几。为什么人们无法快乐、安心、满足？因为人们错认了快乐、安心、满足。

真正的快乐是不需要任何努力就能达到的。安心、满足也是如此。

不再期望什么，不再幻想什么，不再去做什么，你会立刻安心。不管你是谁，跟谁在一起，过什么样的生活，停止你头脑中追求的，立刻休息下来，你都可以立刻获得快乐、安心和满足。

人们不认识真正的快乐，所以才去追逐感觉上的快乐。人们无法安心，是不认识真心，所以才被妄心驱使。人们不知道所追求的一切都是幻影，所以才会永不知足。

当你觉悟真正的快乐超越感觉，只是无苦，只是烦恼止息，那时，你便不再寻找快乐。当你不再寻找快乐，你开始进入了真正快乐的国度，那所有人都迷失的乐园。

当你发现没有一颗真实的心属于你，你并不拥有心，也不拥有一切，你并不真实，你不再渴望安心。这时，你的心安了。你真正觉悟无我，你安好了自己的心。

当你发现一切诸行，一切诸法并不真实，如幻人变戏法，如魔术师变魔术，诳人眼目，你不再去追求什么，这时你满足了。你满足于空，满足于无所有，

满足于无所得，满足于无一物，满足于无我，满足于无人，满足于无爱憎、善恶、得失，满足于真正的圆满：不增不减。

除非你觉悟实相，否则你永远都不可能快乐。除非你觉悟无我，否则你永远无法安心。除非你觉悟空，否则你永远不满足。

快乐、安心、满足，根本不需要你去寻找，就像你从来没有丢失过自己的头，你不需要再去找头。如果你去找头，你非但找不到任何头，还会失去本头。如果你不觉悟你本有的不需任何造作就能达到的安宁、快乐和圆满，而别寻快乐与圆满，你永远无法找到，只会越走越远，越来越迷失。

从头脑中走出，从寻觅中回来，从前方转身。快乐在意识的外面，安宁在回来的路上，圆满在回首的瞬间。

谁在出轨

师父好，您怎么看待出轨这件事。我老公有了外遇，我又离不开他，为此我非常痛苦，每天都生活在地狱里。请师父帮助弟子走出困境。

答：在我看来，只有一种出轨，而这和男女关系完全没关系。

不存在肉体出轨，或精神出轨。只有一种出轨：不守本心。

为他人而活，是名出轨。关注他人，是名出轨。不在自己生活的轨道上行驶，是名出轨。心向外驰，是名出轨。为某个人某件事痛不欲生，是名出轨。见他人过失，评判、抱怨、指责别人，是名出轨。住于烦恼，是名出轨。活于幻相，是名出轨。执我我所，是名出轨。颠倒妄想，是名出轨。

这个世界上每个人每时每刻都在出轨，除非他完全觉悟。这个世界上每个人都在搞各种各样的外遇，除非他不再关注外境。这个世界上每个人都在搞婚外恋，除非他真正的爱自己并忠实于自己。

所以，在我看来，出轨的并不是你丈夫，而是你。如果他所谓的“出轨”并未给他带来不幸，那并不是出轨。而你即便是一生都忠于你的丈夫、家庭和你信仰的道德伦理，但是你因此而烦恼和不幸，你在出轨。这听上去很难让人

接受，但这是事实。

你真的是因为丈夫有了外遇才非常痛苦的吗？你真正思考过这个问题吗？你痛苦的真正原因跟你丈夫毫无关系，跟你自己有关。跟你自己过于关注和依赖你的丈夫有关。跟你内在世界观中不能接受的种种观念有关。你把你生活的重心建立在你丈夫身上，是这个原因导致你痛不欲生。

让你深处地狱的不是你丈夫的不忠，而是你对自己的不忠。让你无限烦恼的不是你丈夫做了什么，而是你把自己和你丈夫都当做真实存在的人。

无论你丈夫做了什么，无论你生活中遇到什么，那都不足以让你烦恼。只有你的想法、观念，你怎么看待这个世界和他人的行为，才会让你烦恼。

你爱的人出一万次轨，都抵不上你一瞬间迷失本心一次的出轨。你的丈夫和无数女人在一起，都不及你一念心著于外境的出轨。你的丈夫每天都不回家，都不及你迷失了自己的生活这样的出轨。

你的烦恼从来不来自于你爱的人又爱上了别人，而是来自于你没在过自己的生活，而在过别人的生活，来自于你自己的出轨。

你每天都在出轨，你却不知道。你每时每刻都在出轨，你却看不到。你试图控制你丈夫的思想和行为，而完全迷失了自己，你却不觉知。这种出轨，远远胜于你丈夫的出轨。

你每天都在虚幻的事物上打无数次妄想，你却看不到，却每天指责别人在做些什么。是你自己的出轨让自己无限的痛苦。它跟你丈夫没有任何关系。如果某个人做了什么会让你痛苦，那你岂不是时时刻刻处在危险和不幸中？

即便你完全忠实于自己的家庭，从没在男女关系上犯过任何错误，但是，你却因为丈夫喜欢别人而悲痛欲绝，你才是那个真正出轨的人：你离开了自己生活的轨道，去过了别人的生活，即使他是你的丈夫。

没有人能帮你，除非你觉醒。没有人能帮你走出痛苦，除非你为自己而活。没有人能阻止你丈夫不去爱别人，除非你永远不再关注于他。没有人能控制任何人做任何事，除非你想当奴隶。这个世界上没有忠诚的人，除了那允许并接受一切事物发生的人。

忠诚的对象永远不是别人，而是自己。

看清这个世界上没有轨则可出，没有出轨的人，没有任何丑恶的事，没有任何负罪，没有任何批判，那是唯一的忠诚：忠于实相。

除非你觉悟于此，你才能彻底摆脱你丈夫出轨带给你的阴影。否则，你会长劫在地狱中轮回。

你自己先不要出轨，你将看不到任何人出轨。为自己而活，不再关注他人是否出轨，不依赖任何人而活，这时，你是一个真正忠实于自己的妻子。你真正的丈夫不是别人，而是你自己。

出轨永远跟别人没关系，没有人出轨，除了你自己。

随时警觉自己不要向这个世界上发生的一切投射概念、评判、指责和抱怨，你不再出轨。小心又去过别人的生活，你是真正忠实的人。你不再出轨，这个世界上便彻底没有任何人出轨。

当你不再出轨，你甚至都不需要理解和原谅你的丈夫。因为你知道，你丈夫只是你无明、依赖和贪爱投射的幻影，他并不存在。

意见，意剑

世间刀剑，伤人一时，再重皆可治愈。意之刀剑，伤人多劫，其伤难愈。你持有多少意见，就持有多少刀剑。

意见者，实乃意剑。

你持有意剑吗？

意能自害，亦能害人，愚人不觉，多害己害人。智者觉之，谨言慎用。

你持有的意见越多，伤人越重，害人越多。

你不必对人横眉冷对即可要人性命，只要放出你的意“剑”。

你不必对人愤怒暴跳即可让对方心惊胆战，只要你心里存有意见。

你想做一个心中持有意“剑”让人无法接近的人，还是丢掉心中的“剑”，做一个让人如沐春风的人。

你想用你心里的无数看法、意见、观念“爱”你最亲爱的人，还是带着尊重、理解与接纳，“裸露”在你爱的人身边，让他们对你完全放心。

你想做一个刺猬？还是想做一个毛毛熊？

心中持有各种想法和意见的人，就像一个刺猬，人人避之。而没有坚固意见和想法的人，就像一个毛毛熊，人们都喜欢。

如果你想让更多的人讨厌你，就亮出自己的意见，掏出自己的尺子，你立刻就能达到目的。

如果你想大家喜欢你，从心里卸下你的利剑，做一个没有意见的人。

只要你没有意见，你可做我的老师。

只要你没有意见，我可以到处宣扬你。

只要你没有意见，我愿意为你做牛做马。

只要你没有意见，你可做佛，做世尊。

佛只是一个没有意见的人。

觉者只是一个剔除了心中种种知见的人。

然而舍命容易，舍见难。

一个不拿武器的战士，要么他疯了，要么一定是一个高手。

所以世间佛与觉者少之又少。

无我的人无见。

无见等同于无我。

所有的意见都代表着大大的自我。

把你的意剑挂在墙上，它除了伤己害人，没有任何意义。

把你的想法交给虚空，它除了愚弄自己，没有任何意义。

佛说，我见、人见、众生见、寿者见。以有如是等见，不得见于实相。如是四剑，障蔽了天眼，法眼、慧眼、佛眼。只留下肉眼而见是见非，见善见恶，见凡见圣，见得见失。

有僧来见马祖。祖问：汝来为何？僧答：求佛知见。祖呵曰：去！佛无知见。知见属魔耳。

知见者，非见闻觉知，乃于见闻觉知上别生种种见解是非对错。经云：知见立知，即无明本。于本性见知上复立于知，是祖所呵之知见。亦是无数学人所求之知见。此知见从识而生，念念分别，覆盖真性，故云魔也。

古得道者曰：老僧平生百无所解，只是日日一般。

无上佛法原来怎么简单，但无知见所解，日用一般即得。众生不得，只是于此平常日用上复加种种计较分别、意见知解，故与道相远。

知见虽微，能害慧命，故学人不可不慎。切忌于心中学得种种知见，以为佛法。佛性圆满广大，若堕意见知解中以为佛法者，如春池拾瓦砾，遗落于摩尼。

善知识，意见者，能杀能活。住于知见，自堕坑阱。以无定见而具佛眼，洞观实相，是佛真见。以此慧见，亲见本来，是名活人，亦名慧剑。

手握何剑在仁者，杀活予夺凭智慧。

善知识，手中之剑当慎用。

关心，关闭虚妄，打开真心

关心，是最愚痴的爱

你关心谁，你在伤害谁。

你关心时，真心被你关掉了，识与妄被你打开了，你放出去的是一把无形的箭。

你关心谁，你的识心射向谁。

你的关心加重了对方认为有他自己的错觉。你自己也在熏修无明。

觉悟的人不需要任何人的关心。就算有人关心他，对他来说，那关心也不存在。他已经化自己于无形，所以任何心识，射他不到。

世人以被人关心为幸福，以被爱为快乐。他不知道，所有的关心后面都带着一支箭，所有的需要被爱后面都带着一个巨大的我。而他的自我，则是靶子，必被射中。

他需要多少关心，就等于需要多少箭射向他。

谚语说的好，母亲是老虎，疼谁谁受苦。

人们只是总结了这个现象的结果，却不知为何如此。以不知故，依旧心疼那个最不好的子女。越是心疼他，他越不好。为什么？在关爱他之前，你已经认定他不好了。

疼爱即是关心、关注。关注就是无中生有，将虚妄坐实。你疼爱、关心一个人，其实是不放心他，其实是在暗示他不好。是在向他投射你不希望他发生的事。你在促使那事发生。

你不希望他怎样，他就会怎样。

为什么？一切法不二。

你躲避的，是你欢迎的。

你抗拒的，是你逃不掉的。

你讨厌的，是你执着的。

一切都来自于你，还返还于你。

你如果真正爱谁，希望谁好好的，对他放心，收回对他过度的关心。你可以在旁看着他，但不要投射自己的意识、干涉和操控。

没有干涉的陪伴，那才是最有智慧的关心，那才是真正的爱，

把你对某某的关心放入对因缘和法性的相信里。

你越觉悟，你越相信因缘，越不会加入自己的意见。

不执着自己的想法，你是阿罗汉。

不相信自己的意见，你是觉悟者。

不再关心外境的变化，你是佛。

让一切如梦如幻地发生，觉悟一切实无有生，那才是你唯一需要关心的。

如此之关心，关闭一切虚妄，关闭自己意识，打开本有真心，是真关心。

正所谓，众生心灭，则真法生。众生心生，则真法灭。

走开，是有力大人

迈动双腿，从那里走开，是一件很难的事。关注是所有人的习惯，好奇让我们陷入纠葛。走开的人看上去冷漠，实则是有力大人。我们的双脚如须弥山一样重，我们的知见如铁围山一样沉，我们的双手如稠林一样迷乱，我们的观念如藤蔓一样缠绕。

我们总是自做聪明，以为自己知道什么，以为自己能够帮助别人。所以我们要过问别人的生活，要插手他人的世界。

当我们驻足关注，当我们插手干预，自我立刻进入幻梦，世界立刻失去安宁，人我是非立刻出现，烦恼矛盾立刻蔓延。难怪《法华经》云，若人燃一手指，燃一足指，供养经卷，其功无比，为法供养中最。燃手足指，非燃肉身手足之指，而是燃掉好奇之足，燃掉染指之指，燃掉好事之指，燃掉捣乱之指。又云，我舍两臂，自当作佛。两臂者：好奇与干涉！万法本寂，一切无疑。无是无非，清净无余。人不守分，伸头探脑，是非竟起，自寻烦恼。插手是非，自入是非。干涉因缘，自陷纷乱。

只有大智慧的人才能从一切事端那里抬脚走过，只有通达诸法无生者才能见一切不惊不怪。

马祖试法于百丈、西堂、南泉，百丈与西堂知见重如须弥，脚粘问答胶漆，心入意识稠林，如猕猴相似，被他马祖猎师猎获。唯南泉拂袖便去，自在洒脱，独超物外。

赵州云：有佛处急走过，无佛处莫停留。走开唯佛能行，不住唯觉能至。

如果我在那里睡熟，莫为我盖衣。难得我有那么一刻睡熟，请你悄悄地走开，莫用你的关心惊扰我的美梦。

如果我在攀爬，请不要扶我，我正专心地享受危险，请把你的目光从我身上移开。

如果我在开车，请静静地坐在旁边，不要大惊小怪，相信我能把车开好。

如果我正和别人争论，请不要插嘴，我们几句话就能解决问题，如果你干

预，你是唯恐天下不乱。

如果我在夏天穿棉袄，请不要惊怪，我一定有我的原因，请你走开，不要问我为什么，省得我讨厌你。

如果我在那里痛苦地哭泣，不要打断我，不要管我，请你当作没看到。我哭一会儿就好了。

如果孩子走路摔倒了，请继续做你的事情，不要去管他。不管他，他立刻站起来，不声不响地继续走路，如果你去管他，他会号啕大哭。

如果你的亲人死了，请不要为他哭泣，请不要为他念诵，请不要为他做任何事，把他放入棺槨，然后静静地走开，用最无声的脚步回应他的睡眠。

一切都没有问题，一切都那么有序地展开，一切都如是因因果报究竟，即使狂风吹折大树，即使劫火烧干海底，一切如此恰好，涅槃寂灭如是。

如果我们懂得转身离开，懂得不去关注他人，懂得不干涉别人的生活，不过问别人的故事，我们不用燃指供佛，不用舍臂作佛。悄悄地走开，毫不犹豫地走开，欢喜洒脱地走开，放下别人的故事，走入清凉世界，走入解脱大道，走入极乐圣境，走入无余涅槃。

你要解决的不是问题，而是执着

师父您好！有两件事请教下。一是越学佛越什么事都不想做，这种状况有没有问题？二是身体瘦弱，是否放弃几年吃素的习惯。感恩解答。

答：心总会制造很多问题，而事情从来没有问题。人们被心制造的问题迷惑住了，不知不觉落入了它的圈套。当我们相信了心制造的问题，就希望有一个正确的答案来应对它。但问题是，我们怎么知道如何应对才是绝对正确的？是的，我们无法知道。

当人们找不到应对的方法，就去寻求别人的帮助，或者来询问佛陀，到佛法中寻找答案。他们以为佛陀或佛法是万能的。恰恰相反，佛陀和佛法不是万能的，而是完全的无能。他们不解决任何问题，而只是试图引导你看到问题并

不存在。

如果你相信了你的问题，没有人能告诉你什么是对的，因为你的问题本身并不存在。如果有的人自认为知道什么是正确的，他一定是一个糊涂的人。所有的问题都是虚设的，所以，任何答案也都是虚设。如果你无法认识这一点，你就会不停地选择对治，你会向很多人咨询，并在他们的建议中选择自己认为正确的。有时，即便你听了很多劝告，你还是无法确定什么对你最好，你会纠结在那个问题中无法自拔。

如果你最终选择了一种方式而正好解决了问题，与此同时，你又制造了另外的问题，如此反复，无休无止。人们迷失在问题中，从来没有去关注事物的实质。其实，这一切都是你头脑的问题，而事情本身从来没有任何问题。

你不想做事，或者想做事，这有什么问题？除非你认为他们是对的或错的。

做事或不做事本身都没问题，除非你在这两个状态后面加以评判，你对它们存有目的和希望。

身体瘦弱，那不好吗？如果你觉得不好，那一定是因为你吃肉或吃素吗？你认为你吃肉了，身体就一定会好起来吗？这些都是不确定的。但有一件事可以确定，如果你接受了你的现状和行为，那么，一切问题都消失了。

就算吃肉让身体胖了一些，你认为这解决了你的根本问题吗？不，不能。你的身体还会出现其他问题，如果你对待身体的态度出了问题。

不论你选择做事，或不做事，你选择吃素，还是吃肉，那都不是问题的关键，也不是你烦恼产生的原因。你之所以烦恼，是因为你对做事和不做事有评判，有功利心和得失心，因此而产生了纠结。你对吃素和吃肉有执着，导致了出现了心理问题，而身体瘦弱，那没有任何问题。

佛法或者是善知识不会告诉你做什么是对的，他只是告诉你，当你执着什么并痛苦时，放下你的执着，改变你的想法，看清观念的虚妄，别被自己的执念所骗。从执着中解脱出来，是佛法唯一的作用。

如果你能安于不做事，你可以一直不做事。如果长期不做事让你不安，那么就去做事。但是最后你会发现，真正让你安心的并不是做或不做事，而是对

你选择的任何一种生活方式的全盘接纳。

同样，如果身体瘦弱时你很安心，你何必要增肥？身体肥胖时若安心，何必要减肥？如果身体瘦弱让你实在不安，就想办法去长胖。但是，就算你长胖了，你发现还会有很多事让你不安。长胖身体根本解决不了你的问题。

吃肉吃素也是一样，就算吃素或吃肉改变了身体，你还是有很多执着和烦恼。你的烦恼不是来自吃什么，而是来自于你执着了什么。

别再执着做事或不做事，吃素还是吃肉，那都不重要。发现你的执着，从那里松开，才是你要做的事。

如果你想让自己真正安心，让自己的生活没有问题，那么观察你的心，不让心制造问题，或者，如果它已经制造了问题，不相信它制造的问题。凡夫迷于事，迷于问题。觉悟的人看清事情由头脑虚构，从事中直接跳出。

从事情和问题中跳出，你还有什么问题需要解决的。一切都没有问题了，如果你的心不制造问题。

那很好

有一天，我的猫死了。我安心地看着它最后闭上了眼睛，没了呼吸。我很爱我的猫，猫死了，我一点也不难过。我爱它，为什么要难过？我爱它，为什么要希望它在该走的时候留下来？

竹子忽然间破裂了，继而倒下了，它的躯干已经枯萎了，没有什么能阻止它破裂、倒下。竹子破裂、倒下，那真的很好。它难道一定是翠绿的并挺拔地站立才美吗？它倒下一样那么洒脱。

有一天，我二十岁的儿子对我说，爸爸我喜欢上了一个男孩。我说，是真的吗？儿子认真地点了点头。我说，那很好。

有一天，我的女儿对我说，爸爸，我爱上了一个男人。我说，那很好。女儿说，他是一个非洲的黑人，我要和他到非洲去生活。我说，你想好了吗？女儿说，是的。我说，那很好。

我母亲已经去世好几年了，我父亲有一天对我说，儿子，爸爸遇到一个女人。我问，你喜欢她？爸爸说，是的，我想和她结婚。我高兴地问他，真的吗？爸爸说，是的。我说，那太好了。

为了看日落，我很早就起来了。我花了一个小时爬到了视野开阔的山顶，天却下起了雨。我没看到太阳，却一点也不难过。我迎来了一场雨，那一样很好。

我的同门师兄有一天告诉我，他要还俗。我问他，你是认真的吗？他说是的。我说，那很好。

我干嘛要劝任何人做或不做什么？我干嘛要建议别人如何？我怎么知道别人需要做或不做什么？怎么才是对他好？

生活难道一定要给我们希望发生的我们才快乐吗？不是。如果你爱生活，那么让它按照它的意志发生而不是你的意志。

生命一定由我们操控我们才幸福吗？不是。如果你爱你的生命，让生命自己决定它的选择，而不是按照你的意志选择。

事情一定按照我们想象的发生，我们才满足吗？不是。如果你希望一切美满，撤销你的意志，让事情自己去发生。

如果你爱你的家人，让他们自己决定自己的人生，你奉献理解和祝福就好。

不管什么来到你面前，那一定是该来的。除了敞开心扉地迎接它，你不可能有更好的办法让自己幸福。除了顺从那发生，你再也找不到让你更安心的方法。

抗拒是所有痛苦产生的原因。

操控是所有纷争产生的原因。

干涉使所有的爱变成怨恨，使所有的善意变成伤害。

自我意志的安排和把控使我们的生命局限在一个瑕疵的小世界里。撤销自我，你迎来的是无限的可能和美好。

若人不信自己意，天意会带着惊奇光顾你。若众生心不生，则佛心现。

若自我意识退居幕后，则般若的光明照遍世界。

你是实修者，还是幻想家

师父好，我学佛有几年了，您写的文章我都能看得懂，道理都明白，但是为什么我的习气、烦恼和业力一点也没减少，我该怎么做才能改善自己？

答：修行好比如种庄稼。你不会种庄稼，你去请教一个很有经验的农夫，向他询问如何种庄稼才能有好收成。农夫把种庄稼的事从头到尾都告诉你。

种庄稼的道理你记得很清楚，你甚至把那些道理记在了本子上，每天都读诵一遍。当你读诵并理解那些道理时，你非常开心，有时，你甚至以为自己已经在种庄稼并且收获了庄稼。

你沉浸在农夫教你种庄稼的想象中，而忘记了最重要的事：去买种子，去找地，去翻地，去撒种…

你不是不知道要去种地，而是你知道做那些事很麻烦，很难，你不想那么费力去种地。你甚至抱着一种幻想，认为可以不用去做那些事就能收获庄稼。

你认为一定有一种更省力、更便捷的方法，可以直接收获果实。

但是，你一直也收获不了庄稼。你去问农夫，为什么你已经完全明白了种庄稼的道理，却一粒果实没收获？

农夫问你，你买的种子有问题吗？

你问农夫，必须要买种子吗？

农夫说，你是傻瓜吗？当然要买种子。不仅要买种子，还要去找一块儿适宜的土地，去翻地、撒种，浇水、施肥，锄草，要经过几个月甚至更久地劳动，才有可能收获庄稼。

修行也是这样，你学了再多的道理，却一点也没有实践，或实践的很少。既没有布施六根，也不愿意坐禅。既不愿独处，也不愿静虑。不经过几年甚至十几年的止观修炼，如法实修，每天只是沉浸在修行的想象里，读读别人的修行心得，羡慕别人的修行成果，自己一点都不愿意付出，怎能收获修行的结果，解脱烦恼呢？或者只是打了三五天坐，读了十几天经，就认为自己在修行，就

期望解脱烦恼，那怎么可能？

修行来不得半点虚假和侥幸，不论根基悟性如何，知道道理后，都要脚踏实地，认认真真地去亲证实践解脱。

有的人一辈子都在学佛法，读佛法，看别人的文章，认为那就是修行，但是，一点小事都过不去，生死烦恼丝毫没解决。以懒惰、放逸、投机取巧之心而期望无上的解脱，那是天方夜谭。

读文字、看佛法只是动脑子，那很简单。实修需要休息头脑，布施享受，那很难。没有人愿意做难的事，大家都愿意做简单的事，骗骗自己，骗骗别人。所以学道的人多，成就的人少。

看看自己真正按照佛法的道理做了多少，自然知道自己为什么烦恼习气没断。明白道理，和实践道理是两码事。解脱生死需要明白道理，实证道理。做到这两点，才是真明白道理，才是自己的硬道理。

拥抱的魔力

没有什么是一个拥抱不能解决的。

如果你和朋友争吵起来，你不想双方都痛苦的话，一个主动的拥抱会立刻终止你们的争吵。

谁能拒绝一个真诚而善意的拥抱？不要小瞧这个动作，这是觉悟的动作，是无我者的动作，是最神奇的动作。

谁能在互相各执己见、执着自我、激烈冲突的时候，忽然发现自己的执着，放下自我，向对方示好？一个觉悟者。有谁能阻挡一个觉悟的动作对心灵的冲击？没有人。

我们内心深处都渴望那样一个拥抱，渴望那样一份友好。但是，它被自我阻拦。我们不愿意放下自我。放下自我很难，我们选择坚持自己正确，而期望对方认错。

你和你的同事因为工作方式上的分歧发生了口角，如果你不想两个人都陷入恶劣的情绪，一个主动的拥抱或道歉，会让你们的关系保持完好。

谁能在对方向你敞开怀抱的时候，还喋喋不休，不肯原谅？谁能不被你的这一举动所感化？除非他想一直痛苦并怨恨下去。

自我不肯低头，不肯敞开怀抱。但是，智慧能做到，无我能做到。我们的本性都需要这样一个台阶，一个拥抱，而让自己重回到宁静中。

你和妻子因为某件事而冷战，如果你想让双方都不自在，就保持你的矜持和强势。如果你想让自己和对方都开心，一个看似示弱的拥抱可以立刻化解你们的矛盾，一句“是我不好”，可以停止一次可怕的战争。

人们之间的隔阂就是在每一次争胜中越积越深。没有人愿意认错、道歉、退一步。没有人愿意理解对方。你我都不想做示弱者。示弱对自我是一种耻辱，是无价值的。而真心需要那样一次低头和示弱。真心无我，所以当它低头示弱的时候，它很舒服，很快乐。自我则不同，它要强调自己，确定自己。

示弱和低头并不是向对方乞求原谅，而是觉悟到并不存在两个真实的个体。主动的拥抱并不是卑躬屈膝，而是理解双方本来可以活在和谐中。

一个拥抱，那是觉者的武器，是神奇的觉醒，是无我者的神通。

没有什么是一个拥抱不能解决的。一个主动的拥抱里拥有着强大的智慧和觉性。一个主动的拥抱可以停止一切痛苦。一个主动的拥抱可以让你发现：原来，你拥抱的是你自己。

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。

禅师活在不用的世界，活在什么都不会的世界，活在不技巧，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。他只是纯粹地不加修饰地活着。

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。

所有的发生都是为这一件事而来

如果那是你唯一的选择，除了爱上它，你还能如何？

如果你生病了，除了与病在一起，你觉得你讨厌、恐惧、焦虑有用吗？

不幸不是你生病了，而是你不接受生病，你认为你不应该生病。

如果你被关进了监狱，除了安心地待在那里，你觉得自怨自艾或者上吊自杀，能解除你心里的不安吗？根本不能。

不幸不是你被关进了监狱，而是你拒绝接受这个事实，你认为你不应该被

关进监狱。

如果你被人打伤了，你是想在自己的伤口上加上深深的怨恨，让自己更加痛苦，还是选择接受而原谅对方而安心？

不幸不是你出了车祸，腿被撞折了，而是你痛恨你的腿折了，你认为你的腿不应该出毛病。

不幸不是你现在过的并不富裕的生活，而是你觉得你应该过更好的生活。

讨厌你当下的境遇，那才是你不幸的原因。不接受你现实发生的事，那才是你痛苦的原因。

一只小鸟咬舌自尽了，原因是它想变成一只老鹰，不管它怎么努力，它都无法变成老鹰，所以它选择了自杀。

一只小狗上吊自杀了，因为它想成为一只狮子，能发出狮子一样的吼叫声。但是，它努力了很多年，它的叫声还是那么虚弱无力，连小虫听了都不害怕。最后，它选择了自杀。

一只猴子得了精神分裂症，因为它想变成人。它努力了几十年，最后，它还是无法变成人，却变成了一只抑郁的猴子。

不幸不是你没有生儿子，或者你的女儿嫁了一个你不喜欢的男人，或者你的老公一事无成，而是你觉得你应该有个儿子，你的女儿应该嫁给另外一个人，你的老公应该有一个好工作。

应该怎样，而不是接受这样，是人类最大的不幸。

接受现状，接受现在的你，是你获得幸福的秘诀。

人们普遍奉行这样一种精神：与命运做斗争，不屈服于命运，做自己命运的主宰者。

与命运做斗争？就算你改变了命运，达成了你的愿望，如果你只是在生死海里换了一剂麻醉药，如果你达成的愿望并未让你彻底安心，你实现了一切愿望，那又如何？你不过是出了小沟，又入深渊。如果最后你还是孤独、恐惧和不安，你该怎样自处？

人们不停地改变自己的生活，但最终还是不能获得安宁，问题出在了哪

里？反抗命运，那是世间俗人的座右铭。真正的智者，接受命运，看破幻境，随遇而安。

真正的智者也会反抗命运，它反抗的不是生活和命运本身，它反抗的不是事情的发生，他反抗的是有所得心，他反抗的是不知足，他反抗的是做无明的奴隶。

他也会主宰自己。他主宰自己不再活在颠倒妄想中，他主宰自己不再沉迷于生死轮回。

如果你不喜欢你此刻的生活，那么，先接受它。如果你想改善生活，你可以慢慢地为此做准备，将来有一天，你会不经意间发现，你可以随意改变自己的生活。而那时，改变已经不重要了。你收获的是一份随遇而安的心境。

如果你无法改变什么，那么，用全部的精力去理解、接受当下发生在你身上的事，陪伴它、领悟它为什么来到你身上。你可能会发现，那发生的如此不可思议，它一定要来到你身上，那是觉醒你生命的珍宝。

没有任何事的发生不是为了这唯一一件事而发生的：接受现实，觉悟生命。只要你用心去看它，你一定会发现，那是你期待已久的事！那是最美好的事！

定海神针

每个人都有一颗定海神针。

找到这颗神针，你的生活将永远安宁。

定海神针不是定住外在世界的变化，不是安定外部世界发生的事，而是定住你内在世界的波浪，定住你意识之海的翻滚。

定海神针不是神话，它不在龙宫里，它在你的生命深处。

无论你的生命之海如何波涛汹涌，它一直矗立在识海的深处。找到它，你的藏识大海会变得平静。

它有两个名字：一个叫那不是真的，一个叫我很好。

当你听到或想到任何让你难过的事，告诉自己：那不是真的。当有人试图

让你相信自己不太好时，告诉自己：我很好。

它还有另外两个名字：一个是知离，一个是能离。知离者是佛，能离者是法。离者，离诸妄想、住着、烦恼。能离烦恼，是名佛法，又名如意宝。

定海神针者，没有什么是一定的。

定海神针者，你根本无须确定什么。

定海神针者，诸行无常，是生灭法。

不确定什么，你拿到了定海神针。

不相信任何定论，你会使用此针。

没有定法可得，是此定海神针的唯一相貌。

人虽然都有定海神针，但无大智，则拿不起此针。

人虽然都有定海神针，但无神通，则不会用此针。

人虽都有此针，但无慧眼，看不到此针。

要想看到此针，先要看到自己信了什么观念。离开这样的观念，打破这种坚信，此针现前。

要想举得起此针，须六根清净，心中无物。心里有物，能障此针，够不到此针。

想拿到此针，须要神通。何种神通？神清智通，般若观照，不失正念。

看得见妄念，能离于妄念，能定得住一世界。一世界清净，十方清净。

即便外在的世界和风细雨，阳光明媚，如果找不到这根定海神针，你的世界仍会坍塌。

即便你人生百年，一切美满，不见此针，不幸还会来临。

人们一直致力于改造外部世界，希望外部世界的安定，来安抚内心世界的平静。却忘了诸法无常这个真相。外部世界会不停地变化，无论你怎么努力，都无法改变这个事实。认识到诸法无常，接受诸法无常，心即安定。心得安定，才是永恒安定。

定海神针藏在每个人的身上，去找这根针，练习使用这根针，让自己内在的生命永远宁静。

活着就好

一个赛跑者，身上带的东西越多，跑得越累、越慢。

一个旅行者，行李带得越多，走得越艰难，越无法自在地享受沿途风光。

一个航海者，船上装的货物太重，无法行驶到远方。

我们活在世上，你需要的越多，拥有的越多，就会越感到压力重重，举步维艰。你只能为自己拥有的不停地劳碌、卖命，根本无暇享受生活，甚至连一次日落也看不到。

扔掉一些没有用的物品，丢掉一些奢侈的行李，减少自己背上的重负，轻装上阵，你的人生会出现不一样的风景：那些被你一再错过的平凡琐事。

让我们快乐的不是那无止尽的欲望和需要，而是减少需要，过最平淡的生活。

让我们安心的不是围绕我们的物质和虚荣，而是精神的独立和智慧的充实。

努力去获得实相的智慧，而不是为自己的肩上再增加一个包袱。卸下一层层负担，而不是增加一个个欲望，你的人生自然无苦。

活着就好。

看看自己还能减少什么。

仔细地看，你一定还能再减少。

能呼吸就好。

检查自己在哪些方面的需要是奢侈的、多余的，哪些需要让自己担心、劳碌，丢掉它。

一次次地减少你的需要，这是快乐的法宝。

有一间屋子遮风挡雨就好。

安静下来，反思是什么让你的人生如此难过，一定是无数的需要。

你真的需要一间大房子吗？你真的需要儿子考上重点高中吗？你真的需

要那么多存款吗？

是你的妄想需要，是你虚荣心需要，是你的愚痴需要。

有一口饭吃就好。

当你的需要减少到只要活着就好，自然一切痛苦都会消失。

活着就好，别说你做不到。

今天你就做到了。

小时候你就做到了。

病重的时候你做到了。

等你老了，动弹不得，你就能做到。

活着就好，你能做到。

你做到这点，死也不怕了。

活着就好，别等老了、病了、无常来时被迫过这样的日子，那时你只会担惊受怕，那时你会手忙脚乱。

从今天开始，过这样的生活。

活着就好。

能呼吸就好。

坐在窗边听雨就好。

有一缕阳光就好。

还有一片天空让你仰望就好。

华丽转身

华丽转身，是世界上最美的事。

华丽转身，也是世界上最难的事。

人们喜欢探寻事物，喜欢纠缠于是非对错，在一个地方过不去，在一件事上过不去，不肯轻易放过自己，放过他人。所以此身难转，此念难转。

华丽转身，真的很华丽，但是，不经一番锻炼和打击，谁肯轻易转身？谁

能漂亮转身？

当你和别人交谈，不知不觉你们的观点发生冲突。你不先觉，你如何先转身？俩人都不转身，势必引起争论。弄得双方都不愉快。

你和家人吵架。如果你不先谦让，不先转身，不及时包容道歉，一定愈演愈烈，互相埋怨，互相伤害。

你贪求一件东西，或极想达成一件事，但那远远超过了你的能力。如果你不及时罢手，不及时转身，一定会被自己的贪心弄得精疲力尽。

追求和执着不灭，谁能华丽转身？

华丽转身，须有看破一切的智慧。

华丽转身，需有洞穿一切的魄力。

你想说服谁，以表明自己是多聪明，你很难华丽转身。

你想证明什么，以确定自己的价值，你无法华丽转身。

你想争胜负，想博得他人的认可，你只会在原地拖泥带水，你会非常可笑。

你想向他人和世界表达什么，你无法从你的妄念和住着中走开。

你有所得，你转不动身。

你有所求，你身如须弥山，动弹不得。

你有所住，你念念交缠，自投罗网。

你顾及太多，你被你顾及的套牢，你无法转身。

你在乎的太多，你被你在乎的绑架，你挪不动脚步。

如果你想活得自在潇洒，学会在一切事上华丽转身。一切事本无心拖累你，只要你看清一个事实：所有的事都不真实，所有的事都是由你的妄念编织的。

如果我对自己和这个世界没有要求，我可以随时离开。如果我对舞台并不留恋，我可以随时下台。如果我知道人生如流水，逝者不可追，我一定不会紧紧地抓住什么。

我们虽然不能像云一样轻盈，像水一样自由，但我们可以转身。能转身，可转天地，可出汤镬，可破地狱，可生佛国。能转身，可成光，可永恒，可绝烦恼，可无忧愁。

华丽转身，这是我对自己的唯一要求。华丽转身，也是一个幻梦所能呈现的最美的样子。

我爱你，是吗？

我爱你，我才担心你是吗？不，我爱你，我会相信你。

我爱你，我才会关心你是吗？不，我爱你，我会照顾好自己。

我爱你，我要管你是吗？不，我爱你，我会让你自己管好你。

我爱你，我要盯着你是吗？不，我爱你，我会看好自己。

我爱你，才要打造你是吗？不，我爱你，我要你做自己。

我爱你，才跟你吵架是吗？不，我爱你，我尊重你。

我爱你，才指出你的不足是吗？不，我爱你，我看你是完美的。

我爱你，才会痛苦是吗？不，我爱你，我内心除了喜悦还是喜悦。

我爱你，才拴住你是吗？不，我爱你，我会解开捆住你的所有绳索。

我爱你，才会探寻你的世界是吗？不，我爱你，我的目光不会去刺探你。

我爱你，才会走进你的世界是吗？不，我爱你，我活在自己的世界里。

我爱你，才会对你有种种要求是吗？不，我爱你，我会撤销对你所有的要求。

我爱你，才会以此名义宣扬你属于我是吗？不，我爱你，我会让你知道，我们彼此各不相属。

我爱你，我的心才会放在你那里是吗？不，我爱你，我的心回到自己这里来。

我爱你，我才伤害你是吗？不，我爱你，我会像一道风景陪着你。

我以前以为我爱你，不，那根本不是爱。那只是以爱的名义在行伤害的事。

我以前以为我爱你，不，那根本不是爱。那只是以爱的名义控制你。

我以为自己非常非常爱你，不，那不是爱。那是爱的刺客，那是无明的强盗。

我从没爱过你，我只是以为我爱你。

亲爱的，如果你从我这里感到有一点点的压力和苦恼，对不起，我没有好好爱你，我只是借用了爱的名字。

亲爱的，如果你从我这里感到紧张与不安，对不起，我没有好好爱你，我被爱之歹徒所蒙蔽。

亲爱的，我希望你也能好好爱我，不要借用爱的名字！

如果因为你爱我，让我感到痛苦、紧张、困惑，你真的爱我吗？

如果因为你爱我，让我感到压抑、烦恼和恐惧，你真的爱我吗？

我爱你，不是成就你的借口。你爱我，不是你为我好之名义。

我只能成就我自己，而你，我希望你好好地照顾自己。

如果我爱你，我宁愿自己像你身边的一束花，你脚下的一片树叶，你眼前的一只蒲公英。

如果你也爱我，我希望你也一样。

如果我爱你，我只是陪伴你，像左手陪伴右手。如果你也爱我，我希望你也能陪伴我，像墙角配着院落。

你没问题，世界 OK

这个世界没有问题，他人没有问题，发生任何事都没有问题。如果有问题，一定是我出了问题。

如果我没问题，那么，一切都没问题。

如果我有问题，那么，就算是一个垃圾袋，一双筷子，一句话，都成了问题。

有人钓鱼，有人放生，OK！都没问题。如果我认为钓鱼是杀生，钓鱼造业，那是我的问题，钓鱼变成了我的事，杀生变成了我内部的事，与钓鱼的人没有任何关系。

有人信基督，有人信佛，OK！都没问题。谁信什么，那是他人的事。如果

你看别人的信仰有问题，那么，是你出了问题。

有人骑车，有人开车。YES！都很好。重要的不是别人干什么，而是你在做什么。如果你做一件事觉得好，好，你做你的事。别人做什么觉得好，那非常好，那是别人的事，一点问题都没有。如果你觉得别人有什么问题，一定是你出了问题。

丈夫喜欢玩游戏，妻子喜欢看电视剧，互不干涉，互不指责，俩人都没问题。如果丈夫认为妻子不该整天看电视，妻子认为丈夫不应天天玩游戏，俩人都有问题。

你没问题，他没问题，大家都没问题，只要自己不觉得有问题，没有人有问题。如果我觉得你们有问题，很不幸，是我自己出了问题。

这个世界上所有的问题都来自于干涉，来自于不管自己，而去管他人，来自于见他人过。

一个好的修行人不关心外在世界发生了什么，不关心他人有没有问题，他只关心自己是不是有问题。如果哪里出了问题，那一定是他自己出了问题。

外在世界发生一切，都精确无比，不可改变，完全没有问题。如果我们认为那有问题，我们不接受现实，那么，是我们出了问题。

人要解决的不是外在世界发生的事情，不是外在的问题，而是我们内心的问题，是我们的分别和评判。

我们内心没有问题，一切恢复正常。

心地无非，世界无非。

你没问题，他人就没问题，世界就没问题。

你不挑理，没人犯错，没人有问题。

你不找事，没事发生，一切 OK。

你想没有问题地活在这个世界上吗？清除你内心所有的问题、是非和成见。心地干干净净，世界干干净净。

心地无非，世界真美。

你没问题，世界 OK！

独立的人，最美的人

每个人都在抓着救命稻草而活着。 在那看似美好的一个个人生中，存在着一个个不幸。

你抓着什么？

你抓着的，正是将来给你无限恐慌的。

你抓着的，正是将来深深打击你的。

不管你抓着什么，你抓着的都是虚空。

你抓着什么，什么是你的致命要害。

你抓着什么，什么就是你的隐患。

你抓着一个东西可以帮你度过世间的困境，它能帮你度过生死大河、无明黑夜吗？

你抓着的東西能保障你一时的安全，能让你获得永远的安心吗？

你抓的越认真，当你抓的东西消失后，你就越恐慌。

你抓的东西越多，你的不安就越多。只要你抓的任何一个出了毛病，你都会跟着出毛病。

世人抓财色名食睡，抓工作、家庭、亲情，修行人抓佛、抓法、抓善知识，抓同修道友，抓利他弘法。

只要你还有所抓，你就无法真正解脱。只要你还有抓什么的心，那一定是生死心。那能抓的，是你轮回的根本，是你的无始无明。

放手你抓住的东西，放开你抓取的人，还他自由，给他空间，把他交还给他自己。

做一个什么都不抓的人，做一个无所依赖的人，那是一个真正觉醒的人，是一个绝对安全的人。

安全不是任何你抓的东西所给的，也不是任何你依赖的人所给的。安全是彻底地抽掉一切所抓、所依、能抓、能依，如行空中，无着无落。

尝试撤掉所有你脚下踩着的东西，尝试丢掉所有的扶手，远离所有的靠山，经历行在空里，活在空里的真正自在和安心。

洞山禅师说：欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。

空里步，是正路。河沙人，望生怖。真修者，不退缩。一踊跃，全身露。大撒手，无踌躇。

诸行者，不管你是男人女人，穷人富人，老人孩子，做一个独立的人，做一个无依的人，那才是一个潇洒美丽的人。

我不关心这个世界发生了什么

我不关心这个世界发生了什么，我只关心自己的内心世界发生了什么。

我知道，不论这个世界发生了什么，其实什么都没发生。我也知道，不管我内心的世界发生了什么，那都是我的妄想。

我不关心其他人在想什么，我只关心自己在想什么。如果我因为想到什么而烦恼，我会立刻离开这个想法。

即便是我的至亲，我的道友，我也不关心他们怎么样。我知道，他们怎么样，没有任何人能主宰，也没有人能替代。除了他们自己，没有人能替他们负责。我更知道，无论他们怎么样了，他们都还是那个样子：他们并不真实。

我不关心这个世界上的任何人。我为什么要关心他们？如果我对他们没有任何要求。我为什么要替他们操心？如果我对他们连一丝一毫的期待都没有。

是的，我谁也不关心，包括我自己。我知道，我从来都好好的。如果我对自已过度关心，我就是认同我不好。我认同我不好，我开始出现问题。

我不关心这个世界是否有人得病、死去。我知道，没有人生病，也没有人死去。

我不关心外面下雨，还是刮风；扬尘，还是下雾。不管气候如何，我都喜欢。我实在无事可做，所以，对一切，我都无可挑剔。

我不关心这个世界上是否有饥馑和战争，有贫穷或是疾病。我只关心自己

内心是否满足，是否和平。这个世界上发生什么，谁能阻挡？如果我自己心里发生了对抗，我可以放松，我可以扭转。

照顾好我自己，是我唯一能做的事。

我不关心别人，也不需要别人的关心。你照顾好你，我照顾好我，我们都不会有问题。如果你到我这里插一杠子，我到你那里插一杠子，这个世界才会有问题。

我不关心这个世界发生的任何事。我知道，正是因为担心和过度的关注，才导致某些事发生。火山爆发不是灾难，地震不是灾难，洪水不是灾难，人与人之间的干涉、操控、要求，才是灾难。人对人抱有的过多的期望，才是不幸的根源。

我为自己而活，这是我唯一的权利。真正为自己而活，不会有任何问题。一边活自己，一边插手别人，会搞得自己和别人都很累。

我不关心我是否能活到明天。我从来不关心明天的事。如果现在是上午，我连中午和下午的事都不关心。我知道一切都妥妥的，如果我不安排什么，自有一个更有能力的为我安排。

我不关心有一天我病了怎么样，老了怎么样，死了埋在哪里，这一切都是别人的事。我不关心超市卖什么，出门坐什么车、房价是多少，那是别人的事。我只负责买东西、坐车、吃饭、住在房子里好好地活着。我负责像国王一样活着。

就算有一天我快饿死，我身患疾病，奄奄一息，我依然不改初衷。我依然不会关心这个世界，依然不替别人操心。我会躺在床上，美美地等着最后的一次呼吸，我会欣然迎接“寂静”和“死亡”。

只要你什么都不去管，只要你对所有人没有期待，只要你把自己照顾好，每个人都能很美丽、很洒脱地活着。

只要有这勇气和智慧，你不需要任何人照顾，上帝会亲自照顾你。

我不关心这个世界。它无比安全，无比正常，无比美好，只要我好好的。

做一个安静的人、发光的人

无论在哪儿，一个安静的人，都是一个发光的人。

一个安静的人，不用说什么或做什么，只是坐在那里，或站在那里，就会让你四周的空气变得平和。

一个安静的人有可能是一个老人，也有可能是个孩子，有可能是一个男人，也有可能是个女人。安静的是那颗心，而不是他的外貌。

一只水鸟静静地站在枯木桩上，他变成了一个安静的人。一个人内心烦躁不安，他变成了一只聒噪的乌鸦。

安静在心，无关形象。

做一个安静的人，不管你走到哪里，哪里都有光。

做一个安静的人，不用说话，都能助人。

一个安静的人，纵然在动，你仍能感受到他有一份深藏的安静。

做一个安静的人，像光一样美。纵形貌再美，心有不安，总是丑人。

一个安静的人，有扭转乾坤的力量。一个安静的人，能建造一个佛国。

如果你的亲人有了烦恼或痛苦，你无需跟他讲什么，只需要坐在他身边，静下你的心。他的心随之而安静。

如果你的家人忽然得了疾病，不要慌张。你的定力对他是最好最及时的药丸。

如果你有亲人离世，莫哭莫叫。你的心静下来，死者必得安宁。不用请僧超度，亦莫念佛求佛。你心不动，亡灵自宁。

如果你自己身上发生什么事，你要做的第一件事永远是莫慌莫急。慌入迷茫，急如刀绞。安静下来，别被幻相所骗。安静下来，一切随之而安静。

所以，一心静是一极乐。一心动是一地狱。一心安，则一方安。一心乱，则十方乱。

世界随着你的心念而动。心动则境动，心寂则境寂。风帆是幻，心莫随转。心若自定，法地平安。

世间最美

世间最美不是卿卿我我，
世间最美不是伯牙子期，
世间最美不是执子之手，与子偕老，
世间最美不是相濡以沫，相忘江湖。
世间最美者只是无事坐在那里。
世间最美只是不思善恶。
世间最美者未沉入妄想。
世间最美只是无事挂怀。
夕阳西下不美，看到夕阳西下才美。
嘀嗒雨声不美，听到嘀嗒雨声才美。
满目青山不美，青山映入眼帘才美。
山黛林岚不美，湿泽氤氲入肺才美。
松针落地不美，松香入鼻才美。
茗茶不美，闲心才美。
境不自美，心美境美。
白云不美，心似白云才美。
读诗不美，入诗才美。
看佛不美，做佛才美。
羡他不美，自美才美。
数他宝贝不美，自用财宝才美。
执之一端不美，放之天地才美。
抓取不美，放手才美。
控制不美，放松才美。
世间最美者，不可与人语。

世间最美者，不可意识知。

世间最美者，千圣不识。

世间最美者，只可自享，不可与人分享。

有为生灭，纵成千秋大业，造万代之功，终不美也。

安心无事，纵永夜清萧，一物不为，才是真美。

入甚深禅定，得百千三昧，获无量神通，成等妙菩萨，终是幻梦，不为美也。

闲庭漫步，独坐水边，藤椅上打鼾，睡梦中呓语，但无心事，总是美也。

有资产千万，应有尽有，一念烦恼全抵消。

身无半文，于三界不现身意，富可敌国。

世间最美者，非功成名就，唯有觉悟。

世间最美者，非梦想成真，唯从梦中醒来。

诸行者，说道不美，行道才美。

诸仁人，仁爱不美，无心最美。

关于癌症

问：师父好，我患了癌症，内心非常恐惧。佛是大医王，佛法能治一切疾病，求师父慈悲开示，我怎么面对癌症和内心的恐惧？我还有没有治愈的可能？

答：佛法并不治病。佛法告诉你疾病不存在。佛陀虽是医王，但他并不关注身体，他看到身体不真实，疾病亦不真实，并将此实相开示人们。

若要医治癌症，先要知道什么是癌症？

身体上长了肿瘤，这不是真正的癌症。对身体上所长的肿瘤充满了无限的幻想，并被这幻想恐吓，是真正的癌症。

癌症永远不是长在身上，而是长在头脑中。

你对幻相的执迷，才是癌症。

你执着于身体的变化，那是癌症。

你被关于癌症的可怕故事所骗，是真正的癌症。

你对你头脑中生起的想法深信不疑，是唯一的癌症。

长在你身体上的那块怪肉不是癌症。那怪肉对你没有致命的伤害，对你形成致命伤害的是你的大脑不停地思虑和想象，是你对你想象的东西坚固的相信。

这个世界上并没有癌症，没有绝症，甚至连疾病，连极微小的病患都不存在，除非你相信了自己的存在，并在这存在上展开了无限的想象。

没有什么是癌症，除非你相信了变化，并对这变化充满了抵抗和恐惧。

这个世界上不存在癌症。癌症是一个可怕的玩笑，是自己病眼所看到的假象，是自己妄心编织的一个故事并被它吓到。

癌症孕于无明，生于妄想，长于相信，恶化于对治。癌症就像影子，如果打算消灭影子，影子会永远存在，你会永远困惑于影子，被它所囚困。如果不管影子，它永远不会伤害你。

不停地长在身体里的那块肉毫不可怕，可怕的是不停地盘旋在头脑里的信念。扩散到血液里的病变亦不可怕，可怕的是扩散到你的头脑里的所有想法。

你可以接受一切东西长在你身上，但是，莫接受某个固定的观念和想法。

如果你深刻地觉悟你的身体本身就是幻影，你不会相信自己患病。

如果你认身体是你，如果你相信自己存在，就算你身体健康，你早已患癌。

癌症，癌症，又名爱症。对虚幻的自我爱之太深，是名癌症。对不存在的幻影着之太甚，是名癌症。对不真实的观念信之太坚，是名癌症。

当某个想法在你头脑中驻扎，你患了癌症。

当某个概念滋生在你的意识中，你患了癌症。

当某个知见让你深信不疑，你患了癌症。

小心某个想法入你的大脑，那是癌症的起源。警觉任何观念入你的心，那是绝症的萌芽。抵挡任何知见侵入你意识，那是你病变的开始。

你身体的变化，正是因为你对某种事物某个想法过于相信并执以为真，你对一个幻影投射了过多的观念。

莫再执物，亦不执身，亦不操心，放四大，莫把捉，癌症不治而治。

以心平锅，盛离念水，点如幻火，煎不住药，成不味汤，入放心肚。能服此药，癌症不医而愈。

实修，实休

实修者，实实休也。若不实休，得解脱者，无有是处。

实修，实休，真正休息身心。若不息虑忘缘，休息诸根，得解脱者，无有是处。

实修，休息下来，停下来。练习一物不为，不依六尘，于念离念。若不如是休者，能出轮回，无有是处。

实修，实休，停止修行。自在独处，休息头脑。转所依识，出离名相，莫著诸有。若不如是休息修炼，能脱烦恼者，无有是处。

实修，不是修何法，成就何境界。实修不是修成佛，修成道。道本圆成，不用修炼。佛是自心，心不修心。修行修行，休止造作，休止万行。诸行无常，不过生灭。能达于此，是名修行。悟于此修，唯剩休息。

凡夫不肯休息，追逐六尘境界，迷于心识，故轮回生死。道人执于修炼，于本来无物心体上妄增妄减，妄证妄得，不识本心，被法所缚，亦不得真解脱。觉悟者，知心无物，心亦不实，故息心无事，不捉不持。默契于无为，死心于休心，甘愿于无作。于无作休息中，穿衣吃饭，随份过时，顺缘放旷，自在豁达。有缘则出世，无缘享寂灭。

所以诸佛所说修行者，修道者，实是休也。若不真实休息，所作一切，尽同空花。故经云：一切有为法，如梦幻泡影。阅尽三千卷，说法如雨下。一生彩纷呈，总是镜里花。劝君学道者，识心早休歇，转眼无常至，魂惊魄悚怕。于空捉有物，迷心何有涯？

过没有目的的人生

你能过没有目的的人生吗？

没有目的的人生？你会觉得那样的人生多么不幸！你不想过那样的人生。

但是，你知道吗？你所有的烦恼和痛苦正是来自于你想过有目的的人生、有意义的人生。

你所有的不幸来自于目的、意义、计划、设定和期待。

佛说：诸行无常，诸法无常。而你想达到某种目的，你想用自己的妄想控制那无常的人生？这怎么可能？除了失望和痛苦你一无所获。

你每天都在规划你的人生，都在为自己设定各种各样的目标和期望。你实现了你的每一次规划，你快乐并满足了吗？你安心了吗？没有，你的任何计划、目的的实现都无法给你真正的安乐。你被自己的妄想欺骗了，你被你那无常的心糊弄了。它今天渴望这个，明天又渴望那个。你永远无法满足它。

你实现了目的不能带给你快乐。你实现不了你的计划，你还不快乐。你的计划在无常面前显得毫无力量。你的目的在不定的因缘面前显得非常可笑。你的梦想在现实面前总是那么苍白无力。

你全部的痛苦都来自于你想实现什么。

你的人生因为你设定的一个个计划和目的陷入了混乱的漩涡中，你从来没有得到过安宁。

不论你是否实现你的目的，你都会烦恼。

不再设定你的人生，不再做任何的计划，不再期待任何事情的发生，那是从不幸的漩涡中解脱的开始。

不再对你的生活抱任何期望，那是你获得安宁的唯一途径。

练习活在今天，活在当下，活在现实，活在因缘里，你的痛苦消失了。

从头脑的规划中出离，从计划的泥潭里拔出，你的不幸消失了。

一片树叶，从来不需要飘向哪里。风把它吹到哪里，它就去哪里。

一颗树种从来不执着于要在哪里发芽，它落在哪里，就在哪里扎根。

河流从来不选择从哪里流过，河道把它带到哪里，它就流向哪里。

我们也能像树叶、种子和河流那样活着。放下你的预订，交出你的控制，撤销你的设定，把你的生命交给因缘。

放松你的心，松开你的掌控，把一切交给空。过没有目的的生活，像云水一样的存在。

操控

是什么使你紧张？操控。

是什么使你恐惧？操控。

是什么使你怨恨？操控。

撤销那操控的心，你立刻放松下来。

放开那操控的线，你立刻柔软起来。

松开那操控的手，你解放了自己。

看到操控只是虚妄的自我与自我的较真，是你不幸的根源，你会停止操控。
放下那操控，自我消失了。

放下那操控，恐惧消失了。

你操控什么，你被什么操控。

当你在操控，二出现了。

当你在操控，我我所出现了。

当你在操控，真性被你撕扯。

当你在操控，你在操控空。

你想控制什么的心是你所有烦恼的根源。

想控制什么的心和被控制的事物都不存在，所以，操控是虚妄在愚弄自己而已。

看清操控的本质，你会自然放弃操控。看清没有什么是你能操控的，你自然不再操控。

看到操控除了使你紧张、恐惧和不安之外，你什么也得不到，你自然不再操控。

无明要求存在，所以它会抓取、操控。我执要求存在，所以它会执着、操控。但是，无明什么都抓不到，除了虚无。我执什么也执取不得，除了劳累。

你越是操控，越背离真实，越不得安宁。

你越是操控，越是叠加无明，增长我执，越恐慌。

从一切事上撤除操控的力量，从所有对境中收回控制的心念，你会收获安宁。

你的真实真份

你的真实身份是什么？

生命？人？男人？女人？父亲？教师？学生？商人？好人？坏人？

不，这些都不是你的真实身份。

你的真实身份是空。

从你一出生，你的真实身份就被世人的观念和标签一层层包裹起来。

你变成了一个男孩，一个学生，一个男子，一个父亲，一个工程师，一个教授，一个知识分子，一个公民，一个基督徒，一个科学家，一个领导，一个区长，一个总经理，一个医生，一个病人，一个总统，一个保安，一个法官，一个罪犯，一个乞丐，一个农民，一个银行出纳，一个扫马路的，一个妓女，一个鳏夫，一个残疾人，一个智障，一个同性恋，一个守门人，一个僧人，一个佛…

你可能拥有这些身份中的一个，也有可能同时是一个男子、一个丈夫、一个父亲、一个科学家、一个领导、一个病人、一个市长。

每一个身份的包裹，都使本来虚幻的你变得更加真实。

你对这些身份中每一个身份的认定，都加强了你对自己存在的确定。

每一个身份的标签，都让你活在一个错觉的世界里：你是真实存在的。

但事实是，这每一个身份都不是真的。

你并不是一个父亲，不是一个领导，不是一个教师。你不是一个男子，不是一个小孩，不是谁的学生。你不是一个真实的人，不是一个实有的生命，不是一个真实的存在。

你不是谁的爱人，你不是那个受害者或者凶手，你不是坏人或好人，你不是法官或罪犯。

你不是什么信徒或精神导师，你不是一个修行者或解脱者，你不是众生或者觉悟者。

你什么都不是。

如果你确定你是某个身份，你就被这个身份限制。

如果你确定自己是什么，你就因此而烦恼。

如果你错误的以为自己有什么身份，你被无明所障。

如果你是什么，你是妄想。

如果你是什么，你是意识。

如果你是什么，你是空。

如果你是什么，你是名字、概念。

如果你是什么，你是自心的幻影，你是不实的念头。

剥去那层层身份的外衣，你是裸体，你是虚无，你是空。

撕去那的层层的标签，你是幻梦，你是影子，你是无。

哪吒析骨还父，析肉还母，然后现本身。骨者，你的一切无明、身份；肉者，你的一切贪爱、标签。

认识你真实的身份，你才能活在真实中。脱掉你的种种外衣，你才能活出真我。不被那一层层标签欺骗，你才能走出幻梦，解脱诸苦。

投降是甘露，认输是法宝

如果你求胜，胜利只能给你一时的快乐，那快乐转瞬即逝，只能愚弄愚痴

的心智。你经历更多的是烦恼、紧张与纠结。你收获的其实并不是快乐，而是坚固的我执。

如果你甘于失败，失败不会带给你任何损失，除了抵抗与烦恼。你收获的是无我，是安宁。

凡夫以失败投降为耻，以有我故，所以受种种苦。觉悟之人以悟无我故，以投降失败为平常，处处无争，处处不辩，故超脱一切烦恼。

真正道人，学会投降，在一切事上认输。投降合道，认输得法。投降者，非有人有事可投降，投降者降于实相，伏于无我。当你投降，你失去的是撕扯与抗拒，收获的是放松与安乐。

如果你事事都想占上风，你会被那念求胜之心奴役。你只是胜于自己的妄想，上风于自己的疯狂。

如果你甘败下风，你甘败于真实，下风于自在。何乐不为？

如果你总是想突出自己，真实之中并无自己。你越突出自己，你越突出虚妄。除了苦与累，你别无所求。

如果你总想说服某人，不如说服自己。如果你与人争论，你在和虚空争论。

如果你在每一件事上想证明自己，如同你在空中建立城池，如同和自己的影子搏斗。

如果你因为什么事而烦恼，你一定是在求胜，求成。莫求胜，莫求成。胜即我，成即有所得。诸法实相实无我也，亦无所求。

智者求败，愚人求胜。智者无作，凡夫求成。求成还败，无作无失。求胜燃烧，失败火熄。

能认错，是真明白人；见己过，是大修行者。

六祖说：常见自己过，即与道相当。

诸同修，急回头，莫逞强。快放手，莫争胜。诸同修，学认输，爱投降。投降是甘露，认输是法宝。

得此两粒丸，胜修一切法。愿做投降者，无我解脱海。于一切无净，是真实三昧。匍匐于万法，安稳如大地。任物得解脱，执己是痴狂。缴械投降者，

是名大法王。

祖佛无法与人

佛与祖师从不教人任何实法。

佛祖只是把你叫回到未生心动念之前。把你叫回来即是法，除此之外无别法也。

如果你已经生心动念，佛祖会用一些善巧方便把你引回那念心未生起前，或者，让你看到你那念心没有任何实质。

当你没有察觉自己所生之心并随之生起更多的心念时，佛祖就会喊你，会打断你，会抛出一个东西转移你的注意力，让你停下来。如果你停不下来，他会换一个方式继续让你停下来。他的一切教法都围绕着这一点：引你回到那念心未生时。

佛祖从来不向学人灌输一个能用头脑和意识描摹出的圆满之法，也不向学人许诺一个心识能认定并住着的究竟处。所有那些告诉你通过怎样的方法可以到达的解脱、圆满与究竟，都是妄想。

真正的圆满只在你未生心处，真正的涅槃在你未住着念头处，真正的开悟在你未生妄想处。而未生心处、不住著处、不妄想处实不可得。你才起一念不生心，你已经生心。你才起一念不住著心，你已经住著。你才起一念开悟之心，已经远离开悟。你才起一念欲证涅槃心，你已在生灭中。所以文殊才起佛见，即被贬至二铁围山。才起法见，被贬至二铁围山。古人云：才有是非，纷然失心。

一次次地看到自己所起的任何有所得、有所求、有所执的妄念，从那里起心处觉悟，没有别的觉悟。从那里起心处休息，是最根本的休息。从那里起心处修行，是最有力的修行。从那里起心处回来，是唯一的彼岸。从那里起心处离开，是最直接的解脱。从那里第一念起处看清念性不实，妄念即无力迷惑于你，即是不动足即登涅槃山也。

那些教给你任何方法的人，都和你一样，迷在了自己的妄念中，迷在了生灭和有为中，迷在了法里。觉悟之人不被任何法迷，觉悟之人觉悟无法，觉悟之人于法不生法相。觉悟之人只是帮你解粘去缚，随你执着处让你放松，并无任何法可教。若有法与人，必是诳汝。若有法与人，必是方便法，非是真法。真法无法，真法不可示，不可传，不可教。

所以佛祖从不教人法，只是让学人看到自己的执着，帮他解开。但无一切烦恼枷锁，即是无上菩提。

莫被自心妄念所骗，莫被法骗，莫寻念而至幻渊。幻中生幻，幻幻无穷，于念无念，幻而无幻。于念离念，解脱关键。

放下心中那根控制的线

我希望你是什么样。那是一切烦恼的根源。我希望事情如何发展，那是一切不幸的原因。

不存在我希望的事。我希望的，一定是我妄想的。我希望的事，是头脑的运作。现实有它自己的运作，因缘有它自己的法则。而那运作，不可思议；那法则，无人能知。那运作若有，离不开头脑的运作。那法则若存在，不出意识的门坎。

放弃你的希望，放松你的控制，让事情自己去变化，让结果自然达成。把事情交给事情，最终你发现没有事情发生。把结果交给因果，最后你发现因果是梦。

你所有的干预，只是头脑的徒劳，于事无补。你所有的希望，不过是意识的幻想，于现实无用。

我希望，就一定有我失望。我安排，一定会出差错。我不管，让因缘管。我不担心，自在悠游。

当你不接受现实，你就会痛苦。你接受现实，没有什么能使你苦恼。

当你用内心的观念操控事情，你是你观念的奴隶。

当你用潜意识里的法则去担忧未来，你把自己送进了幻笼。

如果你认为自己能做成什么，你错认了自己。

如果你觉得自己可以主宰什么，你是被主宰的。

你被自己的妄念主宰，你被自己的观念控制。

你从来也不是幻梦中的主角，你无任何角色。当你褪去所有的角色，所有的名字，你如空般存在。你如空般存在，莫做空想。你如梦般变化，实无变化者。

放下你心中的那根线，不要做弄傀儡者。脱去你心上的层层外衣，还自己真实。

自由，来自无依的勇气

你为什么不敢拒绝别人？

你怕被伤害！

怕被伤害的背后是什么？

是有所依，是自我。自我的存在并非因为自立，而是因为不能孑然自立，因为有所依。有所依，自我就呈现了。

而自立，来自全然的无依。

拒绝别人，你以为对方就会惩罚你。其实，那是你对对方的依赖在恐吓你。

你知道吗？你不拒绝他，他会一而再，再而三，变本加厉地要求你，逼迫你，惩罚你。那是你的自我在改头换面，以一个外境的形象在逼迫你，让你不自在。

你以为在别人强迫你做什么时不去拒绝别人，你就会逃脱对方的压力。你无法逃脱，你会遭受更大的压力和伤害。

就好像比如一个想敲诈你的人，一旦他拿什么把柄要挟你得手一次，他就会第二次，第三次敲诈你。而你只要第一次沦陷，就会有第二次，第三次。

伤害不仅仅来源于辱骂与殴打，那都是看得见的可以避免的伤害。更毒的

伤害是无形的。

用温情绑架，用亲情操控，用父爱、母爱要求，用道德逼迫，用观念摧残，用思想麻痹，用一只纤柔的手死死地把你抱住，这是我所知道的最可怕的伤害，最难摆脱的伤害。

这样的伤害不仅一生一世，它会伴你多生多劫。

这样的伤害少有人觉察，它润泽了所有处在生死轮回中的心。它让人心甘情愿被伤害，让人心甘情愿被绑架。让人无心去想它是一种伤害，更让人无力出离这样的伤害。

这样的伤害不来自外在，它来自你无始以来以为有我的无明。

这样的伤害总是被自我原谅，被无明允许，被烦恼覆盖。

所有能操控我们的人、事、物都是我们内在有所依的外射，是我们那四处抓取的心的外现。只要你的心还在求存在，还有所依，就一定会有一个被抓的相出现在你面前。

当你要做什么还有所顾虑，那一定是你内在所依的外现。

勇于对这样的外现说不，等同于对自己的无明、懦弱、幼稚、脆弱说不。

勇于对强迫你的人说不，等于对自己内心的牢笼说不。

勇于拒绝任何外在的伤害，等同于放逐了自己内心的种种依赖。

勇于对你不愿做的事说不，等同于将自己至于空中，还自己本来面目。

勇于拒绝一切的捆绑，等同于活出真性的自由，不再畏惧一切心识的欺诳与逼迫。

勇敢地去自立，那是自由的根基。

无畏地去自立，那是撤销一切所依的自性解放。

真正的风和日丽是与自己在一起

这个世界上不可能有任何的灾难，除非你找不到真正的自己。

狂风、暴雨、饥饿、疾病，这些都不可怕，可怕的是你那到处抓取的心。

一颗到处抓取的心才会看到狂风、暴雨、洪水、猛兽。

所有的一切都会过去，但你那颗漂浮、流浪、不安的心不会过去。

它们会一次次地召唤更可怕的外境来恐吓你。

从来都不是别的什么在恐吓你，是你自己没有着落的心在吓自己。

如果你无法克服内心的灾难，外在的灾难就会永远出现。

一旦你内心风平浪静，外部的风浪将无法触碰到你。

一个觉悟的人，他不再关心外境有什么风暴。他只关心自己内心是否有任何风暴。

除了贪嗔痴慢疑，你不可能再有别的风暴。

人不知降伏内在的三毒，对治外部的灾难，解决不了根本的问题。

降龙伏虎，并不是去降伏动物，而是降伏你内在的欲望和嗔心。

内心没有风暴，即使天崩地裂，在他那里，仍然是一片祥和。

只要你念念和自己在一起，你就绝对的安全。即使你忽然坠入深渊，你仍然不会有任何恐惧。恐惧与不安不来自外境，它来自身心的分离。

与自己在一起，那是这个世界上最牢固的安全屋。

与觉知在一起，那是你生命最坚硬的铠甲。

与自己的心在一起，那才是你永恒的依怙。

如果你还在向外寻求救援，你永远无法得救。

如果你一直和自己在一起，死亡会从你那里绕道而行。

死亡从来没发生在肉体的腐烂上，而是发生在一颗恐惧的心里。

与自己在一起，重新收回那些放出去的心念，把它们叫回到你身上，那比任何事都更重要。

当你找到自己，并知道如何与自己相处，你才能迎来真正的永恒的风和日丽。

关心，是一种伤害

一个人在那里唱歌，歌声唱的非常动听，引来了围观的人，有人鼓起了掌，唱歌的人发现了围观者和掌声，她的歌声停顿了一下，观众没有发觉她的歌声有了变化，但是她自己知道自己受到了观众的影响。

一个孩子在那里画画，他画得很认真，也很好。这时，妈妈过来了，站在旁边为孩子摇扇子。孩子发现妈妈站在旁边，手里的笔突然不知怎么画了，害羞地把画用手盖了起来。

有一个老人，留着一把花白的大胡子。有一天，邻家小孩问他，您这么长的胡子，晚上睡觉的时候，是把它放在被子里面还是外面呢？那天老人失眠了。

当你开始关注一个人，被关注者如果接受到了他认为是过度的关注，他会变得不舒服。

如果同时有更多的人关注他，他会变得紧张，而且有巨大的负担。

当我们不被别人关注和打搅时，我们会非常轻松和自在。

一位马拉松运动员，马上就要追到跑在最前面的人了，这时，路边一个好心的拉拉队员伸手递给这位运动员一瓶水。这位运动员仅仅因为这一瓶水的干扰，错失了追上前面运动员的机会。

一对演杂技的父女，他们要为观众表演竿上杂耍。父亲嘱咐女儿，我们要照顾好对方。女儿说，我们要互相照顾好自己，才不会出错。父亲觉得女儿说的有道理，默默地点头称赞。

南泉手里提着一只猫，问他的弟子们，谁能说一句恰到好处的话，便可救这只猫。弟子们都想帮助这只猫，但是一动念，就把这只猫杀死了。赵州禅师回来了，知道了这件事，他能救这只猫，但他回来晚了。

一个智者，他不会轻易干涉别人，也不会被别人干涉。他会一直活在自心的觉知中。觉者不关注外境，他活在所有的故事之外。

渴望被关注，那是一个幼稚的心所需要的。

希望得到关爱，那是我执和无明的呼唤。

成熟的觉悟者,是一个精神上自给自足,活在自心世界的人,他不再依于外境的肯定与承认而能安心。

每个人都是佛性不可思议的示现,所以,你要对每一个人放心。

你越是不干涉,不把控对方,对方越会按他本有的佛性正常地显现,他也就越安好。

当你相信他自身佛性绝妙的显现,你什么都不用为他做。你甚至可以完全忽略他,而那比你给他任何的帮助都好。

过度地关心与关注是一种伤害。如果你真的爱某个人,不要总是盯着他。无论他做什么,给他一份空间,给他一个忽视,那才是他真正需要的。

美好属于你自己

以前我以为自己喜欢女人。

后来我才发现,我并不是喜欢女人。

而是我喜欢自己的心像女人那样柔软。

我喜欢自己内心作为女性那部分的存在。

以前我以为自己原谅了别人。

后来我才发现,我才不是原谅别人,我的原谅跟别人没关。

我想要的是原谅带给我的安心和放松。

我不想伤害自己,所以我选择了原谅。

我不想和自己较真,所以我放过了自己。

我知道一切都是我自己在跟自己相处,

这一切都与他人无关。

因为我爱自己,所以我选择了原谅。

以前我不爱争论,是因为我不屑和那些不同频的人理论。

现在我才知道,我不争论,不是因为别人是否与我同频,而是因为根本没有别人。我不想跟自己的妄念争论,不想自己在幻境中与自己吵个不停。

以前我去帮助别人，我以为别人需要我的帮助。

现在我知道了事情的真相并不是那样。

真相是，我在做让我的心快乐的事情，我在帮助我自己完成心想要做的事。

我为谁做了什么，那才不是真相。真相是，我做了什么而获得的那份快乐。

以前我尊重别人，出于一种教育和观念，我会强迫自己去尊重别人。

现在，我同样尊重别人，是出于自发。

我发现，当我自觉地尊重别人，快乐的是我自己，而与对方无关。

哪怕对境是草木瓦石，如果我以柔软心对待它们，它们也会回馈我一份柔软。

我知道，其实那是自我的回馈。

以前我也爱身边的人，但总是有所保留。因为我以为是在爱别人。

现在我爱身边的人，毫无保留，毫无遮掩。现在我知道，不是我在爱别人，而是心在毫无保留地奉献给自己。

是心在享受那种全然爱自己的幸福。

当我知道，我起的一切心，做的一切事，都立刻回到心这里，我不得不让自己变得美好。

因为美好不属于别人，它属于你自己。

活在当下，需要训练

被妄想欺骗，总是离开当下，渴望着种种美好的生活，是人的通病。

离开当下最简单的穿衣吃饭，离开此刻最没意思的时光，没有更好的生活。

如果有，那一定是一个骗局，是一个妄想。

我们总是被自己这一念不安分的心带走，带离眼前最平凡的事情，在妄念中编织更美的故事，错失了当下最珍贵的时光。

无论你在哪儿，你过什么样的生活，如果不能活在当下，活于平凡，活于无事，那都是妄想惯用的手法，是意识的幻梦，如果你相信了它，它就会带着

你去奔波，去抓取，去寻觅。

无论你寻找到什么，你发现它不会让你满足，它无法带给你安心，除非你能立刻回到当下，回到妄念没生起的状态。

佛陀全部的教法都是为了引导我们回到当下，活在当下。

种种的法门，种种的修行，种种的方便，无非是让我们休息身心，息虑忘缘，活在当下简单无妄的世界。

这个道理可以通过现代的媒体瞬间传给百千万人，但是能真正活好当下的人，却寥寥无几。

为什么？因为没有深入修行，没有经过训练。

心识可以瞬间接受这样高妙的理论，但同样瞬间又回到它习惯性的轨道上去了，继续攀缘、抓取、造作。

以无始以来习气深重故，需要修道，转所依识。

转所依识，就是转变依于识心生活的习惯。

实现这一点，需要从许许多多方面入手，比如生活简单，减少需要，独处、读经、坐禅，学习解脱的理论，实修解脱的能力。

而这些方方面面的细节，只是为了在生活中的任何环境下都能回到当下做准备。

经过实修和训练，才能转变识心攀援自心境界的习惯，而能活在简单无苦、寂灭常乐的世界。

而那样的世界，不过是柴米油盐，穿衣吃饭，种花养草，延时度日。带着觉知走路，带着觉知拿放，起卧相随，心无妄求。平平淡淡，没有丝毫的光鲜，被所有人所忽视，唯有诸佛达道之人，视之为珍宝。

训练回到当下最好的方法，就是带着觉知生活。妄心一起，便拉回到六根的作用上来，回到当下的动作中来，不被识心和妄想欺骗。

回到当下的瞬间，你会看到，心识为你编织的所有艳丽的景色，不过是一团妄念的死灰，它除了骗你入轮回，没有任何意义。它为你勾画的景色越美好，你越要警觉，那是一个骗局。

回来，回到当下来，它便消失了。如是训练，不停地训练，直到妄念无法再欺骗你。

不经过训练，无论你用多少妄想和幻境来喂养心识，你都无法真正安心，你永远是一个流浪儿，是一个无家可归的人，是一个迷茫而受苦的人，虽然你可能正在洋洋得意，正在意气风发，正在开怀大笑，但下一个瞬间等着你的可能就是地狱的深渊。

朋友，从觉知开始修行，从觉知开始每一天的生活。活在当下，将会变成一个现实。

管好你自己，那是唯一的道德

所谓的流氓和渣男，并不是干坏事的人，而是那些动不动就说别人干坏事的人。

一个人最恶劣的品质不是做坏事，而是管别人闲事，对别人说三道四。不知不觉把自己当成了人类的警察，这样的人应该被关进监狱。

事实上，他们正是活在了自己观念的监狱中。

去看看那些在别人的朋友圈或微博或自媒体进行语言责难的人，他得多么愚痴，才会一边津津有味地看着别人写的东西，一边批评人家不好。

管别人闲事的人，总是站在道德的制高点控诉别人，却不知道自己才是真正的流氓。

动不动评判别人生活的人，他得多么无聊，才会每天纠缠在别人的故事里而忘记了去过自己的人生。

更可恶的是那些因为依赖别人而不得不被人管控，得不到自由又到处去求救的人，地狱就是给他们建造的。

他自己不想解脱，上帝也帮不了他。

不管别人，这才是道德的基石。

管人，是这个世间最不道德的事，也是最残忍的事，最不幸的事。

世间最痛苦的事都来自管控，亲人的管控，道德的管控，舆论的管控，其实质都是观念的管控。

不粉碎观念的牢笼，这个世间没有自由。

不操控别人，那才是法律的真正含义。

法律不是用来约束别人的，而是用来约束自己的。

约束自己什么？约束自己不要去干涉别人！

戒律也是如此，它是用来自我管控的。

管控自己什么？管控自己莫向外看。

这是戒律的唯一意义：管好自己。

自律，才是一切律法的真正含义。

管好自己，那才是人类最高级的法律。

不被别人的道德绑架，那才是真正意义上的独立。

不被别人管，那才是善良的真正含义。

善良，不是对别人好，而是毫无疑惑地爱惜自己，坚定不移地不受别人管控。

能真正对自己好的人，才不会强迫别人，才不会害人。

如果你想伤害谁，去管他。

如果你真的想对谁好，别管他。

能真正管好自己的人，才能提醒别人，帮助别人。

提醒别人什么？帮助别人什么？

管好自己，莫管别人。

在心上种下美好的种子

你关注什么，什么便来到你心上。

你关注什么，什么就来到你的生命里。

你注意什么，你就活在什么样的世界里。

你关注贫穷，你活在贫穷的世界里。

你注意战争，战争发生在你心里。

你关注疾病，疾病蔓延在你心里。

你注意他人，你迷失到了他人的世界里。

不是先有外面的世界，而是你内在先接受了各种各样的观念。

同样是雨天，有的人关注的是阴湿，有的人收获的是寂静；

同样是雾霾，有的人注意的是污染，有的人享受的是安宁。

活在同样的一片天空里，有的人走进了荒芜的意识，有的人踏进了青青的绿洲。

整个世界是心的投影。不觉悟这一点，终日与自己的投射、观念和想法较真，却以为是世界伤害了他。

不了解万法是自心造，用各种观念捆绑自己，却以为是环境约束了他。

把关注转化成观看，甚至忽视。

把注意转变成欣赏，甚至接纳。

当你看而不做看想，听而只是单纯的听，觉知而只是觉知，不在觉知上立知，你活在了纯粹的寂静的世界。

你活在了琉璃的世界。

你活在了极乐世界。

关注是一种投射，是一种颠倒见。

注意使你的心离开了自己，飞向了虚妄。

不觉一切外境是自心投影，去对治幻境而欲求安宁，求解脱。如同赶车不赶牛，而打车。

你关注的，一定是你不了解的。

你注意的，一定是你迷惑的。

当你了解了你关注的外境并不存在，那只是你的观念的投射，你不再关注。

当你理解了你注意的黑夜或坟地只是你积累的知识与概念，黑夜或坟地消失了。

这个世界上什么事都没发生，只要你心里不发生什么。

风也没动，幡也没动，只要你心不妄动。

世间万物并不是长在泥土里，而是长在你的妄想里，长在虚妄中，长在空里。

长在空里，其实是指并没有什么生长，除了你的心在动。

心若不动，万法无咎。

当你不盯着什么的时候，他也轻松，你也自在。

当你不再关注什么，将一切归还给一切。

万物复原，你才平安。

心外无法，满目青山。

这个世界从来是好好的，它无比安全，无比完美，只要你的心安全，你的心完美。

要么在心里什么也不种，要么就种下所有美好的种子。

在心上开出极乐，在心上开出净土。

回到当下的力量

回到当下的力量，是宇宙间最神奇的力量。

宇宙间的生命有很多等级。最高级的生命，并不是因为他的头脑和意识的灵活，不是因为他能显现出什么形象，不是他能做出什么事情。他的力量来自于知道一切相的虚妄，来自于他能回到当下。

宇宙间最高级的力量是回到当下的力量。

回到当下，这份力量隐藏在每一个生命的每一个瞬间。

你只需要发现它，并训练它，掌握它，你就掌握了生命中最高级，最神奇的力量。

当你掌握了回到当下的力量，一切佛国的景象都显现在你面前。所谓的佛国，不仅是所现的景象，而是内心妄想的止息。当你从妄念中出离，就算是在

无比黑暗的山洞，你的心光仍会照亮法界。

所有的觉者并不是觉悟了什么，他们只是熟练掌握了回到当下的见闻觉知的能力。

觉悟的人没有什么神奇之处，他只是洞察了念头没有实性，不再被念头愚弄。

觉悟的人平常的出奇。他唯一不平常的地方就在于随时从妄念中出离，从境界中转身，从故事里跳出。

说法天花乱坠，学徒成群，腾身飞空，能入甚深禅定，都不神奇，回到当下，那才是真正的神奇。

修一切法都是有为，回到当下的力量是无为。

修一切行都是向外寻找，回到当下是休息，是回到自己这来。

如果你是一个修行者，你不用到处去找涅槃，回到当下，哪怕只是听见一声鸟叫，那就是涅槃。说是涅槃，不可生涅槃想。若于一切时，一切处而生想着，你只需要出来。

出来的瞬间，假名涅槃，涅槃不可住着也。

如果你是一个修行者，你不用去求开悟，如果你能因色，因声，因嗅，因触，因念而回到当下，你已经在开悟中。开悟不是在头脑里开悟，而是因从头脑里出来，假名开悟。

不论你因什么而烦恼、抑郁或不开心，那都不是真的。回到当下，你立刻来到常乐我净中。

说回到当下是神奇的，事实上，那真的一点也不神奇。因为我们总是寻找神奇，所以才错失了最平常的当下。

随时随地能回到当下，哪有比这更宝贵的事？

随时随地回到当下，哪有比这更神奇的事。

诸佛只是安住当下的人。

所有的神奇之中，回到当下，是最上神奇。

你只需要回到当下来，一切梦自醒，一切苦自息。

学山禅话

人生只有一天，那就是今天。

过好了今天，就过好了一生。

我爱的永远不是你，而是我在你身上的遐想。

你管，老天不管。

你不管，老天管。

不会有一朵永远开放的花，但是永远会有一朵花开放。

你就是那朵不能永远开放，却又一次次开放的花。

一切交给因缘，我自安住当下。

佛说女人不能成佛

女人只需要成为女人

为什么要成佛

如风吹水，其纹自成；无用心处，自然合道。

风吹过来，树叶落在地上。

念头来了，落在了空无里。

藤蔓扭扭曲曲地生长，没有什么能阻挡它。

念头这里跑，那里跑，没有谁能阻止它。

佛法不在佛陀那里，在你这里。

你这里的法，才是真正的佛法。

存在是徒劳的，因为真实里没有存在。

真性从不干涉，任由虚妄自行灭去！

除了你自己，没人逼你做什么；

除了你的观念，没有什么是你。

这跑那跑，妄情不止；诸达道人，所做皆息。

我并不是一个实体，只是一些观念。

但能粉碎观念，即达无我。

法身说法

问：师父好，白鹭站在牛背上，彼此无心，自然和谐，无忧无虑。这就是法身说法吧？

答：这是你说法，不是法身说法。

问：为何我说法，就不是法身说法？

答：以有心故。

问：那什么是法身说法？

答：牛站在白鹭背上。

居士：不懂！

答：你若懂，怎么叫法身说法。

你安心了吗

东跑西跑，你安心了吗？

没有。

做这事做那事，你安心了吗？

没有。

和这个人在一起，和那个人在一起，你安心了吗？

没有。

和这个人争，和那个人争，争胜了，你安心了吗？

没有。

做这个工作，换那个工作，你安心了吗？

没有。

你赚了很多钱，换了几次房子，你安心了吗？

没有。

独身的时候想找一个伴，找到了，你安心了吗？

没有。

两人在一起生活有矛盾，分开了，你安心了吗？

没有。

盼着孩子长大，以为就安心了。孩子长大了，你安心了吗？

没有。

想减肥，努力地克制饮食，减肥成功了，你安心了吗？

没有。

觉得自己不漂亮，做美容，去整容，美容整容之后，你安心了吗？

没有。

逛淘宝，逛专卖店，买到了所有你想要买的东西，你安心了吗？

想要儿子，得了儿子。想要女儿，得了女儿，你安心了吗？

没有。

身体有病，想病愈，病真的痊愈了，你安心了吗？

没有。

想有钱，真有钱了，你安心了吗？

没有。

想出家，家也出了，你安心了吗？

没有。

想还俗，俗也还了，你安心了吗？

没有。

想找善知识，想找道场，善知识找到了，道场也找到了，你安心了吗？

没有。

读经、持咒、坐禅，你安心了吗？

没有。

学佛，学法，学道，你安心了吗？

没有。

想找一个安静的地方呆着，你安心了吗？

没有。

想节食，想辟谷，也节食了，也辟谷了，你安心了吗？

没有。

你所求的一切，都实现了，你安心了吗？

没有。

为什么没有安心？

因为还有求，还活在意识和妄想中，还没有停下来。

怎么才能安心？

停下一切有求之心，满足当下的任何状态，哪怕是一无所有，哪怕是身在病床，哪怕是人在囹圄，哪怕是危在旦夕，哪怕是临命终时。

只要你休息下来那份一直寻找的心。

只要你停止那颗一直抓取的心。

只要停下那份有愿有求之心
只要你停下来。
你就会安心。
安心不是靠得到什么。
安心是不再需要什么。
安心不是靠做了什么。
安心是不再去做什么。
安心不是让心去波动。
安心是让心静止下来。
安心不是靠有为。
安心需要无为。
安心不是靠红酒，绿茶，咖啡，烟与肉。
安心只需要清水，蔬菜，与明月。
安心不是靠诗歌、艺术、音乐。
安心只需要阳光、空气与泥土。
安心无法在文字中找到。
安心需要到觉知中安住。
安心不需要一间大房子。
安心需要一颗满足的心。
安心不是朝大家都走的方向。
安心需要朝另一个方向。
安心不是去放逸六根。
安心需要收摄心识。
安心不是去妄念中寻找安心。
安心需要从妄念中走出来。
安心不在辩论、知解、想象中。
安心只要心不住。

安心不是有心可安。

安心需悟无心安。

你离自己越来越远了

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

我说：先把你朋友的事放一边。你认真思考过你自己患了什么病吗？

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

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

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

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

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

世间之人没搞明白自己的事，把绝大多数时间都用在搞孩子的事，父母的事，妻子的事，老公的事，朋友的事，公益的事，众生的事，社会的事，总之，有操不完的心，管不完的事，唯独忘记了来这个世界的目的是要搞明白自己的事。

搞定自己，那才是你真正的职责。

先把自己活明白，你才能建立真正的人际关系。

先解决自己的问题，再去关心别人的问题。

有人问禅师：达摩为什么来中国？

禅师说：你应该关心自己，问达摩干什么？

又有人问禅师：某某开悟了吗？

禅师说：为何不问自己开悟了吗？

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

丈夫对妻子说：邻居小红怀孕了。

妻子说：那是她的事。

丈夫说：孩子是我的。

妻子说：那是你的事。

丈夫说：那你怎么办？

妻子说：那是我的事。

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

你只有一颗心，要么在自己这里，那即是彼岸；要么在别人那里，那即是泥潭。

在自己身上，是佛；在别人身上，着魔。

搞定自己是神；去搞别人，是神经！

有人问禅师：我如果跟您学法，多久才能开悟？

禅师说：可能十年。

学人说：如果我精进用功呢？

禅师说：可能二十年。

学人迷惑不解，问禅师：为什么？

禅师说：你离自己越来越远。

你的心在自己这里，还是在别人那里

道场有人干活扎了个刺，她眼睛看不清，找人帮忙挑刺。两个人在一起挑了半天也没挑出来。这时，又有两个同修过去帮忙，四个人在那里一起找刺。

一会儿，那个人堆里已经是六个人了。

最后刺也没弄出来，扎刺的人说，我自己弄吧。大家就散了。

走过门廊的时候，廊下还坐着其他六七个人。大伙都知道她扎了刺，因为刚才过去帮忙的人很多，所以廊下的人没动。但是当她的从门廊走过的时候，那另外六七个人都转头去看她，嘴里提出各种建议。

人们太容易被外境所动所转。

人们太爱起帮助别人的心。

你想过没有，我们真的能帮到别人吗？还是你自己此时此刻，有一颗你看不到的更大的刺要拔？

别人身上发生的一切总是吸引我们的眼球，而自己身上发生的事却很少有人关注。

这只是我们平凡生活中不能再平凡的一件小事。但是，正是在这样的小事中，折射出我们平时的用心。

一个人得病了，医生建议做手术，而他自己坚持不做。这本来是他一个人的事。但是他父母知道了，劝他做手术。兄弟姐妹也提出各种意见，不同意他不做手术。

他的朋友知道了这件事，特意跑来安慰他，说了一大堆的话。

我们为什么要插手别人的事？

是因为你从来都活得不安。

你无法与自己待在一起。

一个声音就可能把我们从安宁的片刻带走。

别人换的一件衣服可能成为我们一个小时的谈话资料。

谁家的儿子的一件事可能会让两个完全不相关的人吵起来。

一根小小的木刺到底扎在谁的手上？

你能不能在别人扎到刺的时候袖手旁观？坦然而安静地坐在那里继续喝茶？

你能不能在别人不太需要你帮助的时候冷静地站在那里，别给他添乱？

你能不能照顾好自己，而不要总是去关心别人？

三个人坐在那里吃饭。一个人说：把饭吃好，是非常难的修行。

另一个说：我觉得不太难。然后他看了看第三个人。

第三个人并没有回应他，而是低着头，继续吃着饭。

成为自己，忘了自己

如果你是一个母亲，你只需要知道一件事：你对儿子没有主宰权。即使不是你，他仍然会选择任何一个女人来到这个世间。他找到你，正是因为信任你不会操纵他。他来找你，就是相信你会将其从无明壳中放逐。成为一个真正的母亲，那是你对儿子的承诺；忘了你是一个母亲，那是你对自己的责任。

如果你是一位父亲，你只需要知道一件事：他的生命来自他自己，而不是你。他不通过你，通过任何人，任何物都能来到这个世间。因此，不要把他当成你的所有物。不要打造、规划、期待他，忘记你对他的拥有权，将他的真身还于他。成为一个真正的父亲，那是你对儿子的意义；忘了你是一个父亲，那是你对自己的意义。

如果你是一位丈夫，你不是你妻子的所有人。除了呵护、理解、尊重她，你无法给她任何爱。除了陪她走到人生的终点，并在这个过程中使你们二人逐渐泯除自我，你们的婚姻没有任何意义，也不会有更大的考验。成为一个真正的丈夫，那是你对妻子的报答；忘了你是一个丈夫，那是你对自己的答复。

如果你是一个妻子，除了照顾你的丈夫，陪伴他，让他没有任何压力地活着，你无法成为一个更好的妻子。除了与他偕老，你无法给他任何承诺。撤除对他的监控和管制，你会得到一个好的人生伴侣，而不仅仅是丈夫。成为一个

妻子，才不负你的丈夫；忘了你是一个妻子，你才不会辜负自己。

如果你是一个老师或师父，理解、相信你的学生，不轻易打击他们，是你对他们最好的教诲。甚至，如果你能从他们身上汲取生命的智慧，你才是一个真正的好老师。成为一个好老师，那是你对学生的报答；忘了自己是一个老师，那是你对自己的一份答卷。

如果你只是一个游子，一个过客，不要只顾着寻找远处的风景而忽略了脚下的路和脚上的鞋。路边的石头和花草才是你最需要照顾和欣赏的。你的双脚才是你从始至终的目的地。将路走成道，那才是一个行脚人的光芒。

如果你是一个道人，除了像雾像雨又像风，你还能是什么？除了所到之处泯踪迹，你还能留下什么。除了任心无寄，你有何物寄天心？除了随心飘洒，你于何处有庄严。

如果你是一棵树，你一定扎根泥土，莫向往空中。

如果你是一片云，你必漂浮空中，你不必追求厚重。

如果你是流水，你必流动于万形，柔弱于万物。

如果你是一颗石子，你必朴实安静。

如果你是一只蚂蚁，谁能阻止你来来回回移动？

如果你是一片树叶，风把你吹到哪里，你就到哪里，你根本不会去对抗，你完全不必有自己的意志。

你是什么就安于什么，那是你的法宝。

先做好自己，再放下自己。

先成为自己，再放手自己。

先发现自己，再发现无自己。

做好自己，你的生命成就了一半；忘了自己，你实现了圆满。

做好自己，你会照顾好自己；忘了自己，你才能照顾别人。

做好自己，你才可能成为一道光；忘了自己，你才能成为空。

谁是需要被帮助和引导的孩子？

顶礼师父，我的孩子现在正在初中升高中的成长转型期。我想向您请教，如何从智慧的层面引导孩子健康成长，除了接受基本的学校教育之外，怎样灌输他正确的人生观，引导他读一些什么书？需不需要推荐他读佛经？使他长大成为一个真正优秀的人！

答：如果你真正想关心你的孩子，先放下你的孩子，认识你自己是谁。在你没有认清自己是谁前，你不可能帮到你的孩子。

如果你是一个无明者，你为他所做的一切都是培养自己和他的无明。在你不能引导自己走在正轨之前，你无法引导他走上正轨。

你这些想法正在害你的孩子，而你却以为在照顾他，在爱他。

你凭什么以为他需要你的引导和帮助？

你自己真正读懂过佛经吗？你都读不懂佛经，你为何要建议他读？读佛经使你自己还有这么多困惑和问题，你觉得佛经能解决别人的问题吗？更何况还是你的孩子？

在你真正独立和解脱前，你不可能帮助你的孩子独立和解脱。

谁是需要被帮助和引导的孩子，希望你能用余生想明白这个问题，而不是痴心妄想去帮助别人。

你越是爱你的孩子，越是关注他，你们之间的依赖和捆绑越紧，你们越是一同下降。

生命的提升不是互相关注，而是独立和觉醒。

只有你的生命真正觉醒了，你才知道，需要帮助的不是你的孩子，而是你自己。即使你用尽毕生的精力和时间来学习自觉，你都未必成功。如果你把这个最重要的目标丢在一边，而将注意力放在自己的孩子或任何人身上，你在摧毁你们双方。

你永远看不到一个觉悟者把心思用自己的孩子或任何一个人身上，他要么安住无心，要么，把心放在一切有缘的众生身上。

你永远看不到一个觉悟者整天关注着别人，他一直关注着自己是否进入妄念和幻境。当他能活在自觉的世界里，他以这样的觉悟启发别人进行同样的自觉，教导别人不要关注外境，而不是进入别人的世界，去插手别人的事。

如果你真正爱自己的孩子，先把自己当成一个孩子，把你的孩子当成老师。学习他身上的天真和不造作。你永远是一个学生，是你孩子和身边一切事物的学生，没有这样的自知之明，你凭何去教他人？去帮助他人？

如果你真正关心你的孩子，先关心你自己的内在的小孩。先了解自己的念头和想法，看看它们是不是真的。当你觉悟到一切想法和念头都不真实，你会发现，你外在的孩子也不真实。他不过是你心上投射的一个影子，来唤醒你的内在，看见你的无明。

当你看到你的内在，你再也看不到你的孩子有任何问题。他如此完美，就像天空如此完美一样。

在你真正成熟前，你不可能是一个好父母。当你成熟后，你发现，没有谁需要你去帮助和教化。一切各有道，互不相干扰。干预他人道，自道不能了。

头脑的领悟与心上觉知的区别

顶礼师父，看了您今天发的公众号文章，其中有这样的开示：

觉醒并不是在头脑中领悟什么，而是感受到在心上发生了什么。

请问师父，在头脑中领悟什么，和在心上发生什么，有什么区别？

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

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

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

在心上发生的，它的特点是念念不住，念念放过，念念无痕。

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

心上觉知到的是流动的、纯粹的、空的、本然的、解脱的法。

头脑领悟的是枯燥的、生硬的、虚妄的、毫无意义的法。

心的特点是不住；头脑的特点是住。

心的特点是随用随空；头脑的特点是随用随着。

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

而头脑挽留一切在它那里经历的，回忆在心上发生的，迷醉于它自己编织的故事。

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

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

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

所有的苦从来不来自于觉知，而是来自于知解，来自于妄念的住着。

六道三途，都是意识住着而建造的幻境与假象，并无实法。

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

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

一旦你开始直用六根，而不染万境，那时，解脱是在当下。

用觉知修行、生活、解脱，莫在头脑中寻觅捷径。

捷径只有一条，从头脑中出离，不管你用什麼方法，那是解脱唯一的捷径。

死亡并不存在

师父吉祥，请师父开示，每次想到死，我都非常恐惧。如何才能克服这样的恐惧？

答：死亡真的存在吗？当我们正喝茶或高兴地吃着自己喜欢吃的东西时，死亡在哪里？恐惧在哪里？当我们想到死亡时，死亡发生了，并且跟死亡有关的念头和妄想出现了，如恐惧，难过的感觉随之出现。而事实是，死亡并未发生在现实生活里，恐惧也一样，它们永远不会发生在现实生活里，如果你没对某种现象投射一个讨厌的概念。

死亡发生在我们的想象中，发生在概念里，发生在带有负面评判的意识里。真正的死亡和恐惧是永远不会发生的，除非我们的心住在了死亡的概念和恐惧里。

你会问，一个人难道不会死吗？当一个人所有的生命活动停止时，不就是死亡的发生吗？死亡是件多么痛苦的事！

你确信死亡真的会发生吗？你确信死亡存在吗？你确信是死亡让你恐惧并痛苦吗？还是别有原因？

除了你的想法在让你恐惧和痛苦，没有什么让你恐惧并痛苦。除了我们对虚妄事物的虚妄认知，没有什么能让我们痛苦。除了不了解事物的本质和实相，没有什么让我们畏惧。

训练不生起死的念头和即便想到死，也不相信它对我们的负面作用，作为世法的死亡，将不再是一件可怕的事。练习接受一切来到你头脑和心上的事，看穿它们，它们只是一些念头而无实质，死亡也是如此，它毫无力量，只是你赋予了它强大的可怕力量。

死亡永远不能让你恐惧和痛苦，是你对死亡错误的认识让自己恐惧和痛苦。死亡并不存在，这才是实相，才是事物的本来面目。如果把一个事物的消失叫死亡，那么，消失永远存在于念头和知见里。若无消失的知见，哪里会有消失？死亡如果意味着结束，死亡已经结束了，哪里会有死亡，除非你停在了死亡那里。而死亡不可停留，一切法皆不可停留。

恐惧亦复如是，痛苦亦复如是，心亦复如是，不可停留，不可得，不可住。此是诸法实相。若了诸法实相，则一切不可得，不可住。

没有死亡，死亡永远不可能发生，除非你住着在死亡的想法里。

事实是，你永远找不到一个真正的时刻发生了死亡，除非你的念头正在捕捉并经历它。而外在的事情要么还没来到，要么已经过去，并永远过去，它永远不会停留。真正的死亡并不存在。

佛说过去心不可得，未来心不可得，现在心不可得。一切皆不可得。死亡不可得，恐惧不可得，无明不可得。

练习从虚妄的头脑和认知中随时出离，你将不再经历死亡和一切恐惧。接受一切无常的到来而不生心，你将远离一切无常诸苦。

如果你的头脑不经历死亡，那么，你将获得不生不灭。你成了无量寿，而你也知道并没有真实的你。没有真实的你，才不会有真实的意识和真实的观念，才不会有生死。

一切都发生在我们的头脑里，除了我们相信的虚幻的大脑活动，没有任何事物是真实存在的。你深深地明白这个道理，再也不会恐惧任何事物，也就从一切的束缚中解脱出来。

管好自己，天下大吉

师父，有一件事一直是我心里的负担，就是我与丈夫的关系。刚才和我老公吵架了。我们经常因为观念的不同而吵架。我因此就会想到他这一生诸多的愚蠢，气的恨不得他立刻从眼前消失。

每次当我劝他干什么，他都很犟，不听劝，也不爱学习，不求进取。他做的决定也很失策，损失了很多钱财。我看他哪儿哪儿都不顺眼，一想到这些种种就恨不得赶紧离婚。我已经很多次想离婚了，他都不同意。我发现我俩之间的差异越来越大，尤其学佛之后，他就更不合我心意。我们吵过没多久，还会因为同样的事再吵，没完没了。好像永远有解决不完的烦恼。我想离婚，想从这段糟糕的关系中快点解脱出来。

答：有太多的人，把自己生活的乐趣建立在另外一个人身上。他们不知道如何活好自己，如何面对自己的亲人，如何在观念的碰撞中互相尊重彼此的选择，所以引来了无穷无尽的问题和苦恼。

这些问题，看似是别人的问题，其实都是我们自身的问题。

人们都活在自己认知的世界里，很少去理解他人的行为和观念。正因如此，才有争吵、怨恨和敌对。

深入地观察自己，照破我执，减少自我的执着，才能从根本上解决现实生活中的冲突和烦恼。

看不到自己的问题，一味地指责别人的问题，在我看来，这才是人类最大的愚蠢。插手别人的事，指责别人不对，自己成了裁判和法官。但是，每个人都是裁判和法官，你拿什么去说另一个法官有罪？

离不离婚，那不是问题的重点。我们随时拥有选择的自由和权利。但是，无论你选择了什么，接受你选择的后果。别活在自责、气愤或内疚中。别把你的选择跟别人联系在一起，那是你自己的选择。

我们总以为自己的生活快乐取决于环境和遇到的人，不是。它取决于你活着的态度，你为什么活着！

如果你觉得谁做错了什么，那他自己会承担后果。每个人都要承担他的用心和行为带来的后果，那应该是要操心的，而不是你要操心的。除非你把他的生活和自己的生活搅到了一起。那你要做的不是指责对方，而是尽量把自己从他的生活里剥离出来。只要你的心从他那里抽离，离不离开，已经不重要了。

做好你应该做的，你在生活中处处用对了心，那才是你要关心的。如果对方信任你并听你的，你可以建议他做什么，但是要用平等和尊重的心与对方交流，而不是以一种居高临下的心去教导或强迫。但即使对方完全听你的，你还是要把对方的事交给他自己，不要过多干涉。那是他成长必须要经历的。

最为重要的一点是，认清关系中两者的实相。也即，你们只是住在一起的一对旅客，一对邻居，纠缠在一起的两个幻梦而已，你们并不真实。不要把他当成你的，你也不是他的。你们甚至都不是你们自己的，你们各自无所属。不但你们如此，所有的人都如此，谁也不属于谁。世界上任何关系的实质都是幻梦，没有关系，那才是真相。

如果你不执着自己的观念，也不再操控他人，一切问题都解决了。所有的烦恼，是因为我们用错了心，来自干涉别人，来自越界。每一个人应该关注的是自己，在解决好自己的问题后，再用智慧去帮助别人。

如果你无法解决自己用心的问题，你谁的问题也解决不了。无论你选择了什么样的生活，在哪里居住，和这个人结婚，和那个人结婚，同居，还是找伴儿，你都无法绕开自我的问题。是对自我的执着和对外境的操控产生了一切问题，而不是我们生活的情境。

当你改变心态，从向外看，转变成向内看，将他的生活交给他，你只负责照顾你自己。这时，解脱实现了。从哪里解脱？从我和我所中解脱，从幻梦中解脱。

心会做出选择

你的每一次行为，都是你的现实。

从你很小的时候，心就知道该做什么，该选择什么。

无论它面对多么艰难的选择，它都勇敢地选择了。

即使它一直犹豫，一直纠结，迟迟无法做出选择，那也是一种选择。

心最终一定会面对它自己，它无法逃开。

所以，你一次次地遇到一些事，一些人，那都是心实现它自己要经历的。

你无法绕开它们，除非你能让心直接从那些事物中穿过，没有驻留。

让心直接过去，这是佛法的核心，也是所有修行者要面对的问题。

如果你从一开始就对自己的选择没有疑惑和评价，并且在你做出选择之后，并不后悔，那么你并不会受苦。

只是你逐渐在选择中加入了越来越多的观念，加入了你对幻境的执着，当你开始患得患失，你的心开始停滞，你开始在纠结中受苦。

你的每一个选择，都没有问题。

你选择了的，都是心需要那样做的。

如果你不知道该做什么，心会有答案，你接下来的行为就是向导，你所做的就是心的选择，它一定会把你带到该到的地方。跟随心的指引，少受观念的影响，你就会少受很多苦。

什么是心的指引？那些你必须要做的事，你不做身心就会很难过的事，最后总是超越观念和理智所选择的。

但有时，我们虽然跟随了心的选择，我们还是会很痛苦。

你痛苦，是因为在不知不觉中，观念又进入了你的内在，在干涉和扰乱你。

是那些强烈的分别与批判的观念给心带来了压力和痛苦。

看清那些观念的虚妄，让心轻松地不带任何压力地去选择。在选择做出的行动之后，立刻放下，心就趋向自在和解脱。

心不会真正选择让它难过的事，除非它陷入一种观念和迷茫。当你的心做了它难过的事，它会反思下次要不要再做同样的事。它会一次次地寻找更好的应对方式，它会一次次地摸索，一次次地修正，直到它彻底放过自己。

心一定会通过，住着只是暂时的，因为那是心的本质。

心是最好的老师，无论你面对什么选择，心会直接穿过那层层的问题，直达最正确的方向。但是观念总是瞬间出现，来阻止你做出选择。

是各种观念在暗处的对你指手划脚让你烦恼重重。

人生的烦恼不在于你选择了什么。无论你选择了什么，它都绝对没有问题。问题出现在选择前的犹豫、纠结、衡量、计较、猜忌，和选择后的后悔、内疚、指责、抱怨、沮丧。是其中的观念导致你的心有所住，是心有所住导致你难过，而不是你已经选择做了的事。

无论你做了什么，放过它。放过它，心固有的紧张就会放松，过去习惯性的反应模式就会松动，它就会清醒地知道下一次面对这样的事情该如何应对。

所有的问题来自你的分别和抗拒。

你越是分别和抗拒它，你越会在下次面临同样的事时，继续犹豫和纠结，继续你那固有的反应模式。

所以，智者永远会听心的指导，而不会在正做的事中加入观念的干涉。哪怕他的行为被所有人指责和嘲笑，他也全不在意。因为他想要的是心的安宁和解脱，而不是痛苦。

人类的苦恼来自观念的纠结。

没有什么真正会影响和伤害你，除了观念的捆绑和住着的心。

没有什么会给你压力和烦躁，只有你自己对自己的碾压。

发现自我内在心行的习惯反应，在做出应对和选择前，带入觉知和正见，给自己下一步的行为以缓冲，改变心行的习惯。一次次地发现内心对事固有的反应模式，改变心的反应模式，在实践中掌握什么样的选择会给心带来最终的安宁，这便是修行和解脱之道。

放下与放心

放下并不是放下物或人，把它们丢下，而是把提着的心放下。

放下并不是厌弃和否定什么，而是把它放置在那里，对它完全放心。

放下就是放心，那永远不是逃避，它是一种智慧，而且是最好的智慧。

没有任何一种方法超越放心。

将事物交还给自己运转的规律，把你的关注与担心从它那里撤离。

放心意味着你相信当你不管它时，它依旧会好。

相信它依旧会好，并不是指相信它永远不变，而是会接受它一切的变化。

而担心是意识对现实和变化的一种操控。

担心是徒劳的，因为现实永远有它自己的轨则，而那是意识无法捕捉的。

放下你担心的，那是对你和你放下的事物最好的安置。

放下，需要对诸法实相有真正地领悟。只有领悟诸法随性而缘起，缘起而无生，意识无法干涉和操控，才能对事物的发生与变化放心。

当你放心，佛性自然起用。

当你放心，因缘接替所有的工作。

当你放心，般若从性而起。

你提起心，则佛性被盖。

你生起意，则心性昏蒙。

佛性本来无盖，以妄念故，覆盖真如，假名被盖。

心性本来清静，以诸识动，蒙蔽心性，说名昏蒙。

脚落在地上，心放在胸里，莫向头脑处奔逸，莫放出你的各种担心。守心护意，即是菩萨。善护诸念，即真护法。

我自安住当下，一切交给因缘。

我自清风拂面，一切放心任运。

停下来，你会打开另一个世界

人静下来太难了。那是因为人从来不知道休息的宝贵。

能安静地坐在窗边看看树、街道、人，听听鸟叫，甚至听听车水马龙的声音，从妄念中出离，只是享受无事，还有比这更值得珍惜和拥有的吗？

拥有一切，不如拥有无。

创造一切，不如享受天成。

能几分钟甚至更久地坐在那里听着风声，心平气和地坐着，没有任何事挂在心里，这个世间还有比这更珍贵的吗？

纵珍宝如山，眷属如恒河沙，也抵不过心中无事。

纵经历百劫福寿，万劫功名，不过梦影。

人能够安心地无所事事，比什么都难。

人能够长久地无所事事而安心，更是难上加难。

佛法所有的修行，所有的功课，所有的义理，都是把我们领到无为这里。

都是把我们领到休息的门口。

都是引领我们看到圆满菩提，归无所得。

都是让我们觉悟和警醒，世间一切有为，一切发生，不过是镜中花，水中月，毫无意义。

我们经历的一切，就是为了看清这一切的虚妄，从虚妄中彻底休息下来。

只是坐下来。

只是站住！

如此简单！

却费尽周折！

如此美好！

却少有人到！

从现在开始停下来，不论你在做什么，停下来。哪怕只是站在那里，坐在那里，或躺下来，只要你的心从抓取处停下来，一切会忽然间不一样。

静下来，使用六根，而不是迷于心思，你会打开另一个世界。寂静、清明、无忧的世界。安静，安心，安稳的世界。

自然地接受天地的馈赠，而不是到妄想中去寻觅和求取。不要以为你会失去什么，不，除了虚妄，你不会失去任何东西。相反，所有的真正的财富，所有的真实，是在你心停下来时来到你的心上。

停下来，再难，只要开始，就已经踏上归途。

禅师的智慧和手段

修行不是进入问题，而是从问题里出来。

如果心没有进入问题，它不需要修行。

心进入意识和思维，觉知到它，从那里出来，修行就结束了。

再进入，就再出来。如是训练，如是修行，如是解脱。

比如我们在坐禅时，忽然生起一个问题：八识是如何产生的？带着这个问题，你会生起无数个念头。

甚至打坐结束，这个问题还留存在你头脑里。

你问了很多法师或善知识，甚至到佛经里去找关于这个问题的答案。人们给了你不同的回答，最后，你还不明白什么是八识以及八识是如何产生的。

有一天，你问到一位禅师：八识是如何产生的？禅师用手指敲了敲桌子，然后问你：听到我敲桌子了吗？

你说：听到了。

禅师不再说话。

你疑惑地问：您还没有回答我的问题：八识是如何产生的？

禅师说：一根筷子也可以吃饭。

你不明白禅师为什么这样说。

我们先不管禅师的回答。

我们看学人的问题：八识是如何产生的。

你问一个法师或老师这个问题时，如果他开始给你讲解八识是如何产生的，他非但永远无法回答你的问题，反而还被你的问题带到八识中而不自知。

这样的老师只会教你进入妄念和轮回，并且自己也进入轮回，除非他非常清楚这一点，只是暂时用语言文字引导你。如果他不知道这一点，他就无法把你从无明中领出。

一个禅师或真正的觉悟者则不如是，他会用智慧把你从那个问题中引出，他有无数的方法和手段不让你陷入问题。比如，他会在你问完这个问题的当下，让你把水杯递过来。或者问你，今天是星期几。或者用手敲一下桌子，然后问你听到声音了吗。他唯独不会给你讲解八识。因为他很清楚，当他把你的问题真的当成一个问题时，他自己先陷入轮回。

一个自己进入轮回的人怎么能把别人带出轮回呢？

所有的问题都没有意义。如果说有意义，那么就是骗你进入识心和妄想。

所以，生起问题的心，那才是无明的根本，是我们修行需要看到的，而不是它生起了什么问题以及给出什么答案。

所有的问题和答案都是虚妄的。心看到这一点而不被它骗，这便是觉悟，便是智慧，便是解脱。

训练自己能随时看到自心生起的问题，从问题中跳出，这才是真正的见地，真正的功夫。

古人牧牛、保任、长养圣胎，做的就是这样的功夫。

他们的开悟，也是深深地明白这一点。

未生起问题的心，或者心生起问题的刹那看到它的虚妄，那就是涅槃。除此之外，无别涅槃。

真正的善知识是能启发你从所有的问题中出离，而不是把你带入问题或答案之中。

问题和答案解决不了我们的烦恼，直接从那里出来，那才是唯一的解脱之道。

浴佛节

浴佛节，又称佛诞节，佛的生日。

若要过浴佛节，当知何为佛？

不知何者是佛，过的不是浴佛节，是垢佛节。

佛者，自性清净心是。此心不在有无，只可顿悟，不言修证。才有一念，

即是多余。才生一法，即是识变。

于此清净心上添不得一法、一物、一知、一见，是名浴佛。

于此清净心上除不得一物、一垢、一烦恼、一贪嗔痴、一无明，知一切法本来清净，不需洗浴，不需除垢，是名浴佛。

用水向佛像上洒，以无量的鲜花庄严佛身，那不是浴佛，那是迷信。

在某一天，大家聚在一起，欢庆佛陀的生日，那不是浴佛，那是迷佛。

佛从心生，佛是觉心，虽言觉心，不可住于觉，亦非有心可得。若住于觉，若以为有心，是妄非觉。自心是真佛，离心无别佛，于此无惑，是名佛诞生。

佛诞生，非是心外有佛诞生，自心觉悟，是名佛诞。

佛诞节，不是释迦牟尼佛的生日，是你我的生日，是一切众生的生日，是心觉悟的日子。

不是心中有佛才是佛。心中无佛，居一切时，心中不起佛念，不起法念，不起我念，不起修念，不起不修念，不起一切执念，是名为佛，是名浴佛。

见一切法净，一切法无染，一切法无垢，一切法无相，一切法无为，一切法无性，是真浴佛。以智慧光，庄严无住法，念念不愚，是名浴佛。

若见有佛可得，有佛可庄严，有佛生，有佛修道，有佛度众生，有佛成道，有佛灭度，有佛可忆可想，有佛可追可念，是名着相，是谤佛，非是浴佛。

佛不是佛，莫作佛解。佛不堕诸数，若以色见我，以音声求我，是人行邪道，不能见如来。

真佛法身，无垢无净，但有名字，用而不竭，空而不尽，不可思议。唯慧眼能明，非是世间之水可以浴得。

古人云：洗浴众僧者，非世间有为事也。其温室者，即身是也。所以燃智慧火，温净戒汤，沐浴身中真如佛性。

浴佛亦复如是，六根不染万境，而真性常自在，是名无垢人，亦名佛庄严。

关于不对治

问：师父好，请教师父，看到您的文章里经常讲到不对治。我不太理解。请问师父，冷了穿衣，饿了吃饭，遇到危险逃离，这算对治吗？

答：所谓对治，是敌对、抗拒、厌恶、执着之心，是不了达万法唯是自心，无外境界。以分别自心境界、对立自心的原因，受种种苦。不对治，它不是一个逻辑和哲学问题，它是关乎如何解脱痛苦的问题。

冷了不穿衣，饿了不吃，被火烫到而不移开手指，那才是对治。对治的行为，一定是因为某种观念和执着而引起。有对治的地方，一定藏着某种牢固的观念和执着。

当你的心里生起一种情绪，那种情绪让你极度厌恶，你因此而受苦。接受这样的念头和感觉，觉知它，它就会消失。

当你身体已经发生损伤和病痛，接受它，觉知它，不要急于对治，身体的痛苦就不会变成精神上的紧张和压力。不急于对治，并不是执着于不求医，不吃药。以一颗放松和冷静的心去医治，缓解疼痛，接受治疗的结果，而不是百般担心身体会出毛病。这恰恰是不对立于身体，是保护身体的一种心智上的选择。

如果你抗拒一种事物的发生，讨厌一件事来到你心上，它就会留存。这是我所说的对治。远离这样的对治，就不会有任何事物停留。

抗拒在你内心深处生起的东西，那便是对治。对治是一切生死之门，是无明最隐蔽的入口。

于一切事中警惕对治之心，不取着自心，是最快解脱之道。

你之所以有这个问题，是把修行与解脱的问题当成了是非思辨的问题了，也就是，你把不对治当成了一种观念和理论。诤论由此而产生。佛法无诤，它只解决心的迷惑和产生的苦。

不对治，它不是一个非此即彼的选择题，它不是一种观念，而是一种默契实相的智慧，是一种开放的心态，是一颗不执着的心。

病了吃药，或不吃药，都无关对不对治。只要你的行为中没有深深的执着。如果你身体病了，久治不愈，你却执着于药物和治疗，导致了精神上的紧张和困惑，不得不进行更多更复杂的医治，你将受更多的苦。这时，你要考虑到你的疾病是否因为内心的紧张和对立引起。从消除内在的对立情绪入手，发现得疾病的根源，改变心态，疾病可能会神奇的消失，这是我所说的不对治。

你被人侵犯，受人欺负，能反抗则反抗，无法反抗，选择逃跑，这是正常的心智。这样做，是因为你不想受苦，只有傻瓜和极度执着观念的人才去想对治不对治的问题。逃避危险，这并不是佛所破斥的对治。但是，如果你被人侵犯或辱骂之后，心中郁闷难受，久久无法释怀，一想起自己的经历，就恐惧不安，担心自己还会受到伤害，从而让自己经历精神上的痛苦。这便是内在的一种紧张和对治。是因为你过度地执着自我，看不到我执的虚妄，而产生的痛苦。放下紧张和对立的心，自我就会从中解脱。

不对治，是为了远离无明和痛苦，看到我执和对立带来的更深的困惑，从而从根本上解脱诸苦，而不是为了证明某个观念和理论的对错，更不是逻辑和思辨上的问题。

有太多的修行人把佛法的智慧等同于是非对错的问题，所以错解了佛法。那样，非但解决不了任何烦恼和无明，反而还增加了越来越多的疑惑，永远无法对佛法生起信心。

你抑郁了吗

抑郁症已经成为现代社会一个普遍的疾病。

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

而在农村或偏远地区，患抑郁症的人要少很多。

在那些体力劳动者的人群里，患抑郁症的也很少。

在生活简单，少欲知足，有自制力的道人中，也很少有患抑郁症的。

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

如果你现在还沉迷于物质世界的刺激，而不知道停下来过内在简单的生活，那么，下一个患抑郁症的一定是你。

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

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

别以为抑郁症离你很远。它就隐藏在你的生活习惯里。

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

空虚是抑郁症的温床和沃土。

十年的快乐转瞬即逝，而一天的抑郁与恐慌让你度日如年，如堕地狱。

未雨绸缪，才能安稳度日。

觉知在前，才能收回妄念。

不要等妄念耗空了身体，再去修行，那时，你已经成了烦恼板上的鱼肉。

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

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

练习觉知，修习四念处，把所有放出去的妄念和心识收回到你身上来。

从今天开始，强迫自己坐下来，修习禅定，静心养性，恢复原神。

从今天开始，练习一物不为，远离所有的信息与知识，安静地与自己呆一上午。

来，跟我到山村来行脚，跟我到池塘边听蛙叫，跟我到溪边洗足，跟我到

菜园中种菜。

田园甚鲜，胡不归？

青山正秀，何不睹？

到我紫藤花下听鸟叫，来我黄金地上踩如来。

当你开始准备，抑郁离你远去。

当你开始休息，净土慢慢呈现。

你不需要努力

一个餐厅里放着舒缓的音乐，座位上坐着各种各样的人，大家喝着饮料，聊着天，谈着事，看着手机，吃着甜点，一个打扫卫生的阿姨坐在角落里休息，她沉浸在舒缓的音乐里。整个餐厅里好像只有她一个人在认真地听着音乐里的每一个音符，跟着音乐一起放松身心。餐厅和那轻柔的音乐似乎是为她一个人存在的。

一个美丽的湖边来来往往有许多游客。大家来到这个风景秀丽的湖边，看着湖上的风景，啧啧的赞叹着湖光旖旎，然后就开始交头接耳，拿起手机照相、自拍，或者是打电话，谈起别的事。一边打电话，一边绕湖走了一圈，匆匆地离开了湖边。只有一个老人，坐在湖边的长椅上，静静地欣赏湖水，既没有伴侣，也没有干什么，只是安静地望着湖水，感受着凉凉的微风，闻着湖水散发的气息。整面大湖似乎只属于他一个人。

在乡间有一间大别墅，主人一年也住不了一天，房子里空空的，只有一个打扫卫生和看管别墅的仆人。他完成了每天的例行工作后，泡好一杯茶，拿出一把普通的椅子，坐在院子的草地上晒太阳。他的脸上泛起满足和幸福的表情。他需要的不多，一杯清茶，一把椅子，一张床而已。至于这幢别墅，他根本不在乎，他只是住在这里，替别人看管它，使用它，享受它。

有的人花几千万建造一艘游艇，到远海上去游玩，却在游艇上谈着生意，谋划着未来，至于海风和海的气息，全然不知。而有的人，只是划着一艘小木船，在小河里徜徉自在。

有的人一辈子都活在未来的谋划里，从来没活在过当下。

而有的人，一无所有，不计划未来，却能享受当下拥有的一切。

如果你不懂得休息和满足，你拥有一切，又有何意义？

如果你不知道享受当下，头脑会把你带到远方的荒漠，让你永远奔波，你会饥渴而死。

享受当下，不管你拥有多少，你即是国王；活在未来，就算你富可敌国，你永远是穷子。

当下不需要你去创造，早就有更大能力的为你创造好了。当下不需要你去谋划，早就有更精确的神奇为你谋划好了一切。你唯一需要做的是发现这一点，歇下你的头脑，放下你的计划，撤销你的努力，享受现成的一切。

让觉知来到你的生命，永远不晚

用觉知去代替思虑，用感受去更新知识。你的生命就会觉醒。

觉醒并不是在头脑中领悟什么，而是感受到在心上发生了什么。

觉知并不是在头脑中感知到什么，而是觉察到在心上流过什么。

觉悟并不是头脑悟到了什么，而是不再相信头脑所领悟的。

思虑是真性的凝固和停滞，知识是实相的定格和捆绑。

活在头脑里的人，被僵硬的法束缚。

活在觉知里的人，泯除了所有毫无意义的概念和定义。

觉知，真性在那里流动和复苏。

感受，实相在那里呼吸并鲜活。

观念的摄入，那是你修行路上要小心避免的。

思想的迷信，那是你解脱路上唯一的陷阱。

直用见闻觉知而不住见闻觉知，那才是直接解脱的妙方。

不再相信观念，你清除了快乐路上的所有绊脚石。

相信一种观念，就是给真性套上一层枷锁。

解除一种观念，就还真性一分自由。

把心从上面引出，引到手上，引到脚上，引到大地上。

把心从妄念中拉回，拉回到面前的一桌一椅，一菜一饭上来。

思虑解决不了任何问题，它巧妙地创造了更多诱人的问题等着你去解决。

觉知直接切断了问题的电源，直接关掉了大脑的主机。

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

你的心已经被思虑填满，再用任何的思虑和想法都无法让你安静下来。你唯一需要做的是摸一摸自己的手，摸一摸自己的脸，摸一摸那个烫烫的杯子。

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

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

你已经多久没有真正摸到过自己的手指了？

你已经多久没有看到自己的眉毛和眼睛了？

你自己多久没有听到过自己说话的声音了？

你已经多久没有和自己好好呆一会儿了？

父母所生身，你把它遗弃了多久？

就从觉知你的手臂、后背、大腿开始练习觉知。

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

让觉知来到你的生命里，那永远不晚。

体验到的，永远不是佛性

体验到的永远不是佛性，而是你的妄想，是识非性。

性只可自作性，不可生性想，不可体验。

如头只可做头，不会生头想。生头想者，人之意识也。人之所想头者，永远是头的妄想，而非真头。何以故？真头只是真头，非知者是真头。真头不可想，不可对待。

佛性是诸佛觉者默契自证自知的境界，不是可得之法，非是有法，故体验不得。

若以体验而为佛性，是识心计度，鬼窟里做活计。

佛性非是有法，非是无法，非法非非法，超心意识，不可思议，绝诸对待，但无一切心，默契而已。拟心即乖法体，动念即错，如何体验？

体验从心想生，从妄念生，从诸识生。

如手不自知是手，何以故？手即是手，不可更知。若知是手，是知非手。

手不自手，因识，因念，因名而有手也。因识而知手者，必非真手，手之妄想也。

若以觉，以知，以悟，以体验为佛性者，亦复如是，非是佛性也，但性之作用和妄想耳。

体验从妄想生，不可以体验得见佛性。但息体验之心，正是佛性。

古人云：不知最亲切。又云：不知。

如洞山禅师过水悟道偈云：切忌从他觅，迢迢与我疏。

切忌从他觅者，切勿体验。若生体验之心，迢迢与之疏远。

又云：我今独自往，处处逢得渠（他）。

我不须体验自己，只要该干什么就去干什么，无心之时，正处处逢得他（本性）。

又云：渠（他）今正是我，我今不是渠（他）。当我不起体验之心时，我正是他。我若体验，反不是他了。

古人云：回趣真如，法还不净。

比如人是自己，不需更知自己。何以故？以本是自己故，一自己故，非有二自己，亦不必更认自己。若起心知是自己，是妄非真，不是真正自己。真正

自己不可知，不可测，不可寻，不可觅，不可证，不可认。如头上不可更安于头，骑驴不必更觅于驴。何以故？已是本头故，已有驴故。

如永嘉见六祖，也不礼拜。六祖问：大德自何方来，生大我慢。

永嘉说：生死事大，无常迅速，无暇礼拜。

六祖云：何不体取无生？了无速乎！

永嘉云：体即无生，了本无速。

体本无生，即是不必更去体会。佛性亦复如是，非体验而得，本有佛性故。只可顿悟，不可体会。虽言顿悟，不可迷于悟，故顿悟亦不可得。此一悟亦是妄。何以故？性非迷悟故。说迷说悟，皆是相对之法，不是佛性。佛性是不二之法，不可以智知，不可以识识。

古人云：悟了同未悟，此之谓也。

如经云：如汝文殊，更有文殊是文殊者？为无文殊？如是世尊！我真文殊，无是文殊。何以故？若有是者，则二文殊，然我今日，非无文殊，于中实无是非二相。

故知佛性者，但恁么行去，恁么默契去，是自行境界，不必生于体验。但有少分体验可得、可知、可觉，皆是妄想，徒劳无益，亦非真性也。

训练觉知的目的正好相反，是借用其他的感知来把我们从对自性的体验和知解中叫出来，而不是去觉知佛性。佛性不可觉，无能觉，无所觉。故知，觉知只是工具，是手段，是空法，不可得，不可执。

六祖大师云：但用此心，直了成佛。言直用此心，未言用心而生想。

又云：常应诸根用，而不生用想。

此之谓也。

击碎你的假修行

在瑜伽音乐的陪伴下，在装修的无比精致的禅房里，你静坐了四十分钟，你感到内心无比平静，甚至尝到了一丝禅乐的味道。

你觉得自己是在禅修。

可是，在热闹的火车站或机场，你坐在那里等时间，看到来来往往的人群，心里却无法安静下来。你只能靠刷手机来赶走孤独和烦躁感，打发那无聊的时间。

你的禅修如此无力，你曾经在某一个环境里得到的平静如此虚假。你甚至都无法发现这一点。

这样的禅修是真的吗？

在夜晚的墓地也能安心地静坐，如坐禅堂，那才是真修行。

你在家庭的温馨氛围里，每天都诵经做功课，你感觉非常充实。有一天，女儿出嫁了，老公又到外地去出差，你忽然一个人，你感觉那份充实忽然间消失了，你再怎么读诵金刚经，你都觉得没用。那份亲人离开的空虚一下子让你非常难过，甚至恐惧。他们毕竟还在你的生活中，你盼着老公快些回来，偶尔你去看望女儿，你觉得不那么空虚了。

但是，如果有一天，你的女儿和老公不在这个世界上，永远离开了你怎么办？

你真的在修行吗？还是只是做做修行的样子？而真正的修行所要求你的独处、无依、自律，你完全做不到？

有一天，你孤身一人，比有家人围绕时更安心，那才是真正的修行。

你一个人生活了很多年，也自修了很多年，你觉得非常清静。但是有一天，你的修行遇到了瓶颈，你不得不去道场亲近善知识，参加集体共修。道场里人很多，你无法和其他的同修愉快地相处和交流，睡在三四个人的宿舍里也很不方便，你想要离开道场，却又舍不得放弃听法的机会，为此你起了很大的烦恼，才发现这么多年的修行没有任何作用。

什么时候，你处众时如独处，独处时如处众，那才是真修行。

你学法已经很久，自认为已经完全明白了佛法的道理，也没有什么烦恼。有一天，一个同修问了你一个问题，你一下子被这个问题问懵了，不知如何回答。而且，这个问题一直萦绕在你心里，久久不能放下。你开始反思自己的修

行。

如果你学了一辈子佛，却一直被一个问题纠缠，你的修行到底是真是假？

你说，你对修行从来是认真的。但是，如果你学错了法，修错了行，修行的方向完全错了，那怎么办？难道因为你不知道错了就不轮回生死了吗？无明和烦恼才不管你为什么修错了。

如果你的修行建立在许许多多的依赖上，那些依赖消失的时候怎么办？

如果你的修行被一些人误导，让你相信修行是速成的，而你并没有真正掌握解脱的能力。当逆境来时，你会被烦恼宰割。

有的人告诉你修行什么都不需要放下，在红尘里一样可以成道，修行可以不负如来不负卿，而你也相信了。有一天，无常夺走你的一切，而你根本无力面对，你会经受地狱之苦。因为你的修行是假修行。

如果你的修行是假修行，最后受苦的是你自己。你欺骗的是你自己。

同修，请重新审视自己的修行，是有依的，还是无依的？是恋世的，还是出世的？是有我的，还是无我的？是敷衍的，还是认真的？是为了人天福报，还是为了解脱生死？

这些问题，是你自己的问题，不是任何人的问题。解脱是你自己的，不是任何人的。

修行的目的

你对修行有没有错误的期待？

你是因为生活无聊才开始修行的吗？

你是因为现在修行是一种时髦才开始修行的吗？

你是因为患了抑郁症、焦虑症、强迫症没办法治愈才开始修行的吗？

你是因为找不到女朋友，才开始来道场，并期望在道场里能遇到一位如意的伴侣才修行的吗？

你了解修行最终是把你带到哪里，就开始跟着大家一起打坐、诵经吗？

我见到有太多的人来到寺院或道场，他们并不太清楚自己为什么来修行。或者说，他们的修行中夹杂了太多生死心、功利心、有所得心。他们为了做生意顺利，为了孩子考上好大学，为了自己赚更多的钱而来修行。

改善现实生活，那不是修行的最终目的。它只是修行路上极其肤浅和短暂的一个效果，甚至根本没有那些效果。

修行的真实目的是要了解你的本来面目，解决你的生死问题。

修行的目的不是为了治愈身体的疾病，而是拔出心里的根本无明。

修行的目的不是为了找到理想的伴侣。越是理想的伴侣，越是把你牢牢地拴在轮回里。

修行的目的是为了看到亲密关系的实质是苦，以智慧关照无常，果断地出离对伴侣的贪恋与执着。

修行的目的不是解决一时的问题，而是从根本上解决问题，以致看到没有任何问题需要解决。

修行的目的不是打发无聊的时光，给自己找点事做。修行的目的是享受无事的时光，不没事找事。

修行的目的是远尘离垢，快乐烦恼二俱舍离。

修行的目的不是做做样子，是要直面你的贪嗔痴，誓断一切识心妄想的习气。

修行的目的是从无明大梦中醒来，真正的独立与觉醒。

你是抱着这些目的修行的吗？

如果不是，那么，你只是借修行的名字来愚弄自己，欺骗别人。

如果你不是为了真正的觉悟而修行，你找错了事做。

修行不是去做事，不是有为。修行是觉悟到无事可做，是耐得住寂寞，是无为法。

当你知道这才是修行，你还冒充修行者而滥厕在修行人的行列吗？

正面自己的内心，拷问自己，你是否真的明白修行是为了什么？然后决定，还要不要修行？

不负如来不负卿，那都是贪恋世间的人为自己修行化的妆。
修行要弄明白你是谁？不是弄明白别人是谁，世界是什么。
修行是你自己的事，是你永远无法回避的人生中最重要的事。
不论你是谁，你都要走上修行之路，你不得不修行。
了却今生须努力，谁能累劫受余殃。

寂灭之乐

人们总是认为快乐是一种感觉，一种感受 and 经历。在我看来，真正的美和快乐是感觉不到的，是不能经历的。这就像一种悖谬，你感觉到它时，它已经消失了。真正的快乐无法捕捉，它不是头脑和意识所能触及的，什么能触及它？噢，什么都不能，除了它本身。而它本身根本不须触碰它自己。

寂灭也是如此，你无法体会到寂灭，你无法触及它。凡有体会，必是生灭。生灭灭已，寂灭为乐。寂灭之乐，难以言表，超越思维，不在头脑，远离觉受。

当人们到了山林旷野之中，或是寂静的山谷，或是在黑夜里，远离了喧闹，人们会体验到寂静，并说寂静真美！不，那不是寂静，也不是寂静之美。能体会到的不是寂灭，不是寂静之美！那只是相对于声音和杂乱的一种无声和安静而已。

你永远找不到一种你能感觉到的寂静之美，但凡你能捕捉和形容的一定是头脑刹那间经历的幻象，它转瞬即逝，而且还会带来失落和痛苦的错觉。你越是不停地希望再次经历它，你就越痛苦而找不到它，而被头脑的错觉引领到歧途。

真正的寂静不是安静，不是任何觉受上的舒适，而是造作的止息，动荡的缓慢，执着的远离，苦恼的熄灭，贪取的停歇。

虽然你无法把握寂静，无法感知它，但是寂静又无处不在，它根本用不着你去把握和寻找，它完全不需要大脑和体会。

一盏茶杯放在茶几上，炉火上烧的水滋滋地响着，被风吹动的水上的涟漪，

音响里飘来的曲子，窗外孩子们玩耍的声音，我坐在这儿或是发呆或想着什么事情，厨房里飘来的饭香，这一切都是寂静，它毫无遮掩地铺展在你面前，就像母亲在孩子面前。你的六根无时不经历它们，而你根本不用去想什么或捕捉什么，更不须让它们停留下来，它们无穷无尽，不间不断。这样的美，这样的寂静，这样的清凉，这样的快乐，不劳心力，不费思想，不用寻求，不须证明。

以智慧眼看到这样的寂静，是唯一的解脱，是唯一的快乐，是唯一的真实。除非你的心还在造作和求取之中，除非你还以为有别的快乐可得，否则，你一定不会看到这份真正的寂静，你一定还在生灭的烦恼里升沉漂浮。

当有一天，你真的看到一切生灭所带给你的只是虚妄的错觉，除了幻灭和苦，你一无所获，你不再被那感觉所骗，不再被大脑习惯的力量驱使去捕捉那完全的空洞，你便能安于并永享这随处都在的寂灭之乐。

听你自己的

你饿的时候，不用思考，就会去找吃的。你或许会想一想找什么吃的，但当你非常饿的时候，你就不再关心吃什么了，你只知道一件事，快些找到吃的，什么都行。

你热的时候，不用思考，就会脱掉外套。除非你被某种观念限制，比如你病了，医生嘱咐你，不要轻易脱掉外套。

屋里又脏又乱，你很自然地就会去打扫。只有在一种情况下，你会犹豫、思考和纠结，就是你相信了某种观念。大脑对你自然的行为进行干涉和阻止。比如你有这样的习俗和观念，除夕的夜晚，无论地上有多少果皮垃圾，都不能打扫，否则就不吉利。如果你相信了这样的说法，即使地上满目狼藉，你都不会去打扫。

早晨你下床的时候，你不会去想我先要伸左腿落地，还是先伸右腿落地。你会不假思索地伸出一只脚落地。除非你的某个腿有伤，或者你被灌输了某种观念，使你相信先下哪个腿对你更好。

当你睁开眼睛看东西的时候，你只是自然地看，眼睛遇到什么就会看什么，眼睛不需要思考。但是，当你接受一些观念和教育，意识开始干涉眼睛的行为，它告诉你，什么能看，什么不能看。如果你不小心看到电焊工人在工作，你无法直视电焊射出来的强光，你的眼睛立刻闪开，这是眼识的自我保护，它并不是观念的干涉。

当你听到刺耳的声音，你会捂住耳朵，这不是因为头脑的干涉，而是耳朵的自我保护。但是，如果你喜欢听某种音乐，而有人告诉你，这音乐对你不好，你又相信了，你再听到类似的音乐时，你会受那个你相信的观念影响，而做心并不愿意做的事。

并不是所有的观念都对你不好。有些观念是保护你不受伤害的，比如离火、淫欲和毒品远一些，因为那些东西会对你造成伤害。

那些在你直见，直听，直嗅，直尝，直触，直知的当下干涉你的大量观念，是你烦恼产生的根源。你相信的观念和想法越多，越阻碍你的自在。

如同邯郸学步，因为相信了别人的建议，最后连自己原来怎么走路都不会了。

你不是不能参考别人的想法和观念，但任何观念都不是绝对的真理。当一些观念出现在你的头脑中而你不知如何选择时，扔掉所有你从别人那里吸收的东西，听你自己的。

你不用向佛，向祖师，向你身边的任何善知识学习佛法，除非他们引导你向自己学法。你自己身上具备所有的佛法，当你不知道该做什么时，不要问别人，问自己的心，它一定会告诉你答案。你的六根，你的心识，你的直觉，你的感受，你的本能，它们给你的舒适、无苦、不过度的状态，就是你要选择的最好答案。

有时我们的心也会引导我们去受苦，没关系，时间长了，你会自己掌握经验和教训，慢慢地规避所有让心受苦的想法和行为，那便是修行和彻底的觉悟。

放一线而拥无限

喝一杯新茶，与喝一杯老茶，味道都很好。它们好喝，与它们自身的味道关系不大，而与喝茶时心中淡然的基调有关。

一杯可乐，还是一杯啤酒，它们都一样可口。它们可口，跟它们自身的关系不大，跟喝的人是否有接纳品尝它们的心有关。

听一首钢琴曲，还是听一段京剧，都好听。好听跟音乐本身的关系不大，跟聆听的人所用的心是否专注有关。

如果你专注，你坐在那里看树叶被风吹动，那一样很美。

如果你专注，你听虫叫也一样能听到交响乐的旋律。

如果你的心素简而安静，它会看到离它最近的事物，与它们在一起。

美来自内心的稳定与安宁。

美需要一块基石：清空你心上的一切，让它裸露，让它敞开。

如果你的心上一物不存，它会爱上一切。

不存一物的心终于还原并找到了它自己。

找到了自己的心不得不接纳一切。

因为一切无不是心自己。

如果你的心向外寻觅，迷失在对境上，你会被寻觅分离。外境只能满足于一时，你会需要更多，你对它的要求越多，你越饥渴而不安。

回到你的心上来，它遇到什么，就跟什么在一起，不要挑拣，不要舍近求远，你会立刻得到满足。

回到心这里，只需要一个契机：听到内心的呼唤。它可能是一个声音，可能是一股玉米的香味。

回到心这里。你不用再苦苦寻觅，你会发现有无数的礼物源源不尽地送到你的心上来。

闷热的天气就像泡在温泉里，忽然刮过的一丝凉风就像来到了空调房里，西葫芦馅儿的饺子还是韭菜鸡蛋馅儿的饺子都无比的好吃，与一群老年人在一

起，也会发现他们比你还年轻，而与一群孩子在一起，你会看到你想的东西太过啰嗦。

清理你心上所有的成见，倒空以前所有痴迷的喜好，给自己时间面对完全清白的心，你会爱上一切。

一叶障目，一毫隔心。愚人以捉一线而失天空。智者放一线而拥有无限。

转念是结果，远离是关键

我们都知道一念转变，天地廓然，地狱变天堂。又知道一念觉即佛，一念迷即凡夫。是头脑和意识造就了世界。当我们烦恼时，是因为相信了意识映射的人和世界是真实的。如果不再相信自己执着的念头，即得解脱。但是，为什么我们知道这些，还是会烦恼，还是会把梦幻的世界当成真的呢？问题出在哪里？

问题出现在我们频繁地接触幻境，头脑已经习惯了幻境，识心一直在强化它投射的自己的影像，所以幻境就变成了真实。经云：自心取自心，非幻成幻法。把妄念投射的幻境当真，我们就会贪着，就会执取。整个世界是幻境，不真实，它是因我们的妄念而变化，生起复幻灭，所以如果执取它，受苦是必然的。

所以，解脱痛苦与烦恼的关键并不是转念，转念只是最后的一步。整个修行和解脱的重点是与人事物保持距离，也即不染着。保持距离不是不接触，而是减少六根对外境接触的频率，减少染着的习惯。看到执取的习气，然后减少它，对极度贪着的东西，甚至要停止它。这样，才能为头脑和意识不再相信它创造的故事打下基础。从而不被意识认定的事物所骗。

在觉悟前，我们已经习惯地相信外境是真实的，但是，通过修行，我们认识到觉悟最关键的地方，就是与亲密关系保持距离，通过种种助道法，减少贪着尘境的习惯，这个时候，质疑自己的念头，不再相信你执取的人事物是实有的，才会起作用。这时才能做到古人所说的于念而离念。

乐远离行，为我们真正进入实修，有效的牧牛，实现华丽转身，建立了牢固的基础。在这个基础上，解脱如顺水行舟，毫不费力。这也是为什么佛陀劝导诸弟子出世修行的根本原因。

否则，就算你再清楚一切烦恼都来源于思想和念头，并且你不再相信它，你还是不能离开这些念头。你无法阻止自己不去相信念头，更不能从念头中解脱。你会被这些念头牢牢地缠缚，即使你知道它们不是真的。因为意识已经习惯了接受那些意识本身，而知道它们是假的，这个力量非常薄弱。

因为你频繁地接触外尘时，你在不知不觉中已经习惯了它们是真的。因为你的大脑皮层，你的八识系统已经一次次地被熏修成了贪取和相信的模式。就好比你已经吸食了毒品，然后再告诉自己，它是假的，我不相信它，是没用的。你一直贪取六尘，然后告诉自己，六尘是假的，这毫无作用。

所以，解脱的关键是不染，而离念，不过是进入解脱之门的最后一步，如果前面的过程都已经有过，这最后一步，就非常容易。所以佛与祖师都说：“善护念。”善护念，就是不要频繁地接触六尘幻境。对于凡夫来说，亲密关系，是我们最应注意保持距离的。一切世事、烦恼、诸苦、无明，都从对亲密关系的执取而生。

与自己多待一会儿

师父好，自己一个人的时候，经常会感到莫名的不安，甚至是恐惧，也找不到什么原因。请问师父，如何解决这个问题。

答：所有的不安和恐惧，是习惯了与识在一起，而不习惯休息心识。

进入了识而不觉，才会有不安。

当一个人忽然间休息下来，心识就会不适应，它会习惯性地想一些事情，念头来的很快，快到你根本不知道想了什么，不安就在那时出现。

试着坐下来，躺下来，与自己待一会儿。

与自己待一会儿，并不是看着手机，吃着零食，或听着音乐。

那不是与自己待着，那是与意识在一起，与外尘在一起。

与自己待一会儿，是什么都不做。坐下来，或躺下来，或靠在那里，闭上双眼，休息六根。

注意观察自己是否平静。

平静地保持呼吸，放松身体，停止一切思虑。

观察自己是否舒适。

当你心里感觉不舒服，感到一丝不安，甚至恐惧时，莫担心。此时正好观察，它们来自哪里？

它们来自你的念头和思想。

看到你正在想什么，离开那个念头，你又恢复了平静。

看到你正在想什么，看清那个念头里什么都没有，你立刻舒服了。

别被那快速的念头蒙蔽，你会很好地和自己在一起。

加长那样的时间，多与自己待一会儿。

与自己待一会儿，你要知道什么才是你自己。

未动妄念时的你，是真正的你。

未生心时的你，是真正的你。

心无抓取时的你，是真正的你。

空空无依时的你，是真正的你。

不思善，不思恶，不胡思乱想时的你，是真正的你。

虽想到什么，而没被想骗，知想与所想俱空时的你，是真正的你。

跟这样的自己多待一会儿。

去认识这样的自己。

在安静中容易观察到自己，也更容易与自己待在一起。

所以，无论你在干什么，记得及时停下来，坐下来，躺下来。

闭上双眼，

放松四肢，

休息头脑，

匀速呼吸。

与没有任何形态的你在一起。

当你认识了这样的自己，直接做这样的自己，连认识也不必，连与这样的自己待一会儿的想法也不须有。

当你时常能与这样的自己待在一起，

涅槃不趋而至，

诸苦不灭自息。

安心不求而得，

解脱不力而达。

在红尘中修行骗了多少人

你是不是遇到过这样的时刻，每当你想出离一些世间琐事，想抽出一段时间用来专门精进修行，用功办道的时候，你就会看到一段文字，或者听到一些大善知识的开示：不必去道场修行，不用离开世间修道，在红尘里一样修行。然后你那本来可以放舍什么的心，又一次心安理得地拾起了什么，让自己又一次有所依，而暂时的得到安心。然后你又去执着幻尘与幻有，而全然忘记了在红尘中修行这件事，或者根本不知道如何在红尘中修行。

在红尘中修行，这只成为了你执着世间快乐的一个借口，一个退回到幻梦中的阶梯，而不是把你从红尘中叫醒。

在红尘中修行，那当然没有任何问题，但是你怎么理解它，那就完全不同了。你要清楚，什么时候你需要在红尘中磨练？什么时候你需要修远离行？什么时候你需要放舍和牺牲你的执着？你会不会在红尘中修行？

在红尘中修行，你是真正想历事炼心，还是成为你贪恋红尘，放不下红尘的一个自我的把戏。

六祖大师说，佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，犹如觅兔角。六祖大师所说佛法在世间，不是在红尘五欲中修行，而是在简单的生活里修行。不

是在贪嗔痴慢疑里受苦，而是在穿衣吃饭中知足。不是在名闻利养中迷失，而是在淡泊名利中安养法身。不是在自了独觉中虚度生命，而是在自觉觉他中利益人天。不是在得少为足中止于化城，而是在尘世宝所中圆满悲智。

在红尘中修行，不是让你避开人群，执着寂静山林，做自了汉。在红尘中修行，是让你虽在世间，而不染世间。虽在红尘，而不迷于红尘，不是让你堕入红尘，执迷于红尘，或彻底厌离红尘。而是在生死中而得涅槃，在烦恼中而悟菩提。

在红尘中修行，不是成为你迷恋家庭，执着亲人的理论依据。不是让你把佛法当成解决世间法的思想武器。不是给你住于烦恼，不求出离以各种退路。不，完全不是这样。在红尘中修行，是指你离不开地球，离不开人，离不开待人接物而修行，是指你不能活在真空中。在红尘中修行是指你在现实生活中，处处带着觉知，时时不执着幻梦，随所住处，安住其心，而不是让你在红尘这个大幻梦中经历喜怒哀乐，自寻烦恼，徒劳受苦。

在红尘中修行，不是让你掉入红尘，而是从红尘中真实出离。

在红尘中修行，不是让你执着梦境，而是让你从一个个幻梦里醒来。

在红尘中修行，不是让你逃避一个世间之境，而又执着佛法幻境。

在红尘中修行，不是让你厌离世间，灭除五蕴，而求解脱。是让你在世间而觉醒，不灭五蕴，而悟五蕴本空，不着五蕴。

修行人，当你还对世间有所贪恋，在红尘中修行，就会成为你继续在红尘中做梦的理由。

当你已经从世间幻梦中醒来，在红尘中修行，那是你慈悲喜舍、倒驾慈航的无始愿力。

在红尘中修行，它会套上一身美丽的外衣，引你入红尘的幻梦。它也会撕去自我的种种伪装，成为你圆满法身的真正熔炉。

声闻人身上的花

接纳什么，什么就会消失。

对立和讨厌，使你对立和讨厌的东西存在。

当你接纳疾病，疾病消失了，疾病不是治愈消失的，而是接纳。

当你接纳衰老，衰老消失了。衰老不来自年龄的增长，而来自于讨厌年老。

当你的身体被人伤害，你的伤痛并不来自那伤口，而来自你对那伤痛的厌恶与耿耿于怀。一旦你接受你被伤害是正当的，伤痛立刻消失。

当你接受死亡，死亡消失了。死亡并非来自肉体的坏灭，那只是个假象。死亡来自你畏惧、厌恶与拒绝生命的坏灭。

你被关在一间狭小的房子里。狭小并不存在，当你接受它。如果你讨厌、对抗狭小，你住在了狭小的屋子里。

狭小在你里面，没在外面。

疾病亦如是，丑陋、牢笼、乃至一切法亦复如是。

你接受什么，什么便消失了。消失于空性，消失于一心，消失于不二，消失于无所有。

驴被拴在一根木桩上，当它没有想逃离木桩的时候，木桩与绳索并不存在。它也一样可以自由自在的围着木桩活动。即便它一动不动地站在那里，它仍然是自由的，无苦的。当它想挣脱木桩而不能时，它被更大的一根木桩拴住：渴望自由的妄想。

自由从来不来自于更广阔的天空，不来自于方所，不来自于外在。

它来自接受。

当你接受现状，满足当下，自由忽然而至。

世人皆以为自由在外，所以穷尽生命，也找不到自由。

自由在内心的觉悟与满足。

我们习惯性的以为驴的自由来自脱离木桩与绳索，事实并非如此。驴的自由来自接受它的现状。该拉磨时拉磨，该耕地时耕地，该休息休息。不管有无

绳索，接受现状，那才是获得自由的唯一方式。

非但被拴的驴如此，我们亦如此。栓住我们的永远不是外物，而是内心的对抗与挣扎。让我们痛苦的永远不是疾病和伤害，而是拒绝与讨厌。

你讨厌什么，什么便存在。

你拒绝什么，什么便成立。

你逃离什么，什么便跟随。

你除去什么，什么便粘着。

所以声闻人谓此花不如法，尽其神力，不得去花。菩萨花不着身，何以故？以接受故。

不见性人，欲除烦恼，反生烦恼。欲断无明，反增无明。觉悟之人，不断烦恼，便入涅槃，知无无明，便成正觉。

生活与修行同理，不可分割。除什么，增什么。接纳什么，什么便消失。何以故？无二故，唯一心故。

人生中真正闪光的时刻

人们更多的是活在事情赋予的意义里，而不是活在事情本身中。

如果你活在意义中，你会活在得失中，你会有喜有忧，你会错失生命中大部分美好的时光；如果你活在事情本身中，你会活在现实中，你会收获平静，你会享受生命。

你打扫家中的卫生，你一边打扫，一边抱怨家里又脏又乱，你恨不得一分钟就把家里的卫生搞定，你满脑子都是打扫完之后家里的整洁和干净，而你根本没有认真地享受打扫卫生这件事本身。

当我们乘出租车去机场，你要乘飞机去一个地方旅游，你很难想象坐在出租车里有什么意义，所以，在出租车里，你想的全是到了机场，登上飞机，和到达旅游目的地之后的事。你外出的目的就是去旅游，而不是坐出租车。如果你觉得只有坐上飞机，去了你应去的地方才有意义，那么，你就无法享受在去

机场路上的那段时间。你会错失你人生中最重要时刻，而你以为那是无足轻重的时刻。

当你要去超市买你需要的东西，如果那是件必需品，你的心里几乎只有那件东西，而你很难去关注你在去超市路上的事。当你走到十字路口，亮起了红灯时，你的心很难和那红灯一同停下来。因为你觉得等红灯毫无意义，你心里认为只有快些到超市并买到你需要的东西才有意义。

当你在等红灯而哪怕有丝毫焦急的时候，你又一次错过了人生中最重要时刻，而那时刻，它如此重要，你有可能至死都没有察觉。

如果我们在一天上午要去见一个重要的客人，和他谈一笔交易，那么，那天早晨起来刷牙、吃早点、乘车经过了什么地方，这一系列的事大多是在匆忙中进行的。见客之外的很多事被我们当做不重要的事而轻视了，而事实上，那些事同等重要，只是你自己没有发现而已。

你一次次地错过人生中重要的时刻。只是因为你活在了自我界定的意义、错觉和幻境中。

只要你活在意义和目的中，你不可能活在当下。只要你对事情的结果抱有强烈的期待，你不可能享受生命。你只会一次次地不停地错过生活。

除非你进入实相，否则，你不可能活在真正有意义的时刻，平常的时刻，那人生中每一个重要的时刻。

从你对任何事预设的意义中跳出来，从未来心中醒来，从过去心中移出，回到此时正在发生的事中。

不论你正在做什么，珍惜每一个能被你观照到的时刻，专注地做好你正在做的那件事，在那里休息头脑，在那里享受生命，在那里过你真正的生活。

你人生的意义不在整洁的房间里，不在你要去的旅游胜地，不在你要见的重要客人，不在你要去超市买的东西上，而在你的扫帚上，在出租车上，在刷牙的时候你能看到自己脸上的笑容，在等红灯时内心的那份宁静。有了后面的心态，你才能享受前面你预设的时刻。

那一个个被你忽略的最平凡的时刻，那些最琐碎的小事，才是你人生真正闪光的时刻。

重新关注你人生舞台上被你轻视的一个个视角，一个个配角，发现它们的珍贵，透过它们，看到真实。

真正的善行

人生中最幸福的时刻从来都不是来自“我为别人做了什么”的想法，也不是因为“我牺牲了什么”，不是来自“我为别人付出了什么”。不是，完全不是。

让我们内心喜悦、幸福并持久满足的是，我没有做违背自己天性的事，我没有虐待自己，我没有在不想帮助任何人的时候去帮助别人，我没有强迫自己去不喜欢的事。

我们当然都体会过为别人做事的那种快乐，那种感动，为自己感到骄傲和满足。当你觉得你奉献了什么，当你觉得你在默默地为别人发一点光，散一点热的时候，当你发现了自我的意义，你觉得自己变得重要，你被某种东西确定了，因此，你会感到快乐。但是，如果你认真观察，那种快乐里有某种不安的东西，它会有所要求，它会转变，它会把你带向幻境。

那里面并没有真实而持久的幸福。除了深藏的我执和自我意识的满足，它没有真实的快乐。相反，在不知不觉中，那种付出和奉献会给你带来傲慢、不满和怨恨，除非你完全没有了奉献和付出的想法。你总会对你帮助过的人有所期待和要求，无论怎样骗自己说你是心甘情愿为他们做的。

牺牲或是奉献一词，它们来自自我，而不是善或真实。

真正的善没有牺牲，或者说真正的牺牲没有牺牲的特性。当牺牲的观念被人创造出来时，那后面一定有一个自我，有一种要求希望被确认、被看到、被突出，那是一种需要被补偿的东西。所以，很多人牺牲过后，他们并不能真正快乐，除非你不停地满足它的存在感，不停地赞叹和认可它。在那自我满足消失的时候，牺牲最终迎来的是后悔和抱怨。除非那种牺牲，已经超越了人类的牺牲观念，已经没有了牺牲的意识，它变成了完全意义上的“牺牲”和“奉献”。

阳光照耀大地，并没有牺牲什么。阳光发热，万物接受到阳光的热量，这里没有任何行善和奉献的意思。那是阳光的特质，是它自身最自然的活动。

佛陀来到世间示现他的智慧，他没有丝毫慈悲助人的观念。佛说，若谓我成阿耨多罗三藐三菩提，我度众生，如来即有我相、人相、众生相、寿者相。又说：若谓如来有法可说，是为谤佛。

牺牲、度人或是付出来自有所得的人类。人因为需要价值和被认可，所以创造了牺牲的概念。

除非你能纯粹地做着自己喜欢的事而没有任何期待，包括最隐蔽的精神需要和自我肯定，否则，不要去助人，不要为别人做什么，你不会快乐。你不仅不会快乐，你还会给自己埋下怨恨的种子，你会一直巧妙地想要回自己曾经付出的东西，即使大多数时候那付出已经被包装了仁慈的外衣。

不管你为谁做了什么，你没有为任何人做任何事，你是为自己做的。甚至，你也不是为自己做的，只是那样做了而已。甚至连那样做了都没有，你什么都没做。

你觉得你做了什么，那是人类最大最深的幻觉。从那根本处醒来，你会进入真相的世界。

你不可能行善，除非你觉悟到真正的善。真正的善没有自我和心意识在行事。

当你发现善，你才可能行善，而那跟付出、奉献和牺牲毫无关系。你只是做了你愿意做的，你不可能有苦，有抱怨。那时，你收获的是喜悦和真正的满足。

附体

你本来什么都不是。如果你是什么，那一定是附体。

你没有任何意义。如果有意义，那一定是附体。

你是各种观念、妄想、知见的附体。

你用不同的观念赋予了自己一个丰富的生命。你是一个十足的附体。

附体永远不是什么鬼魂和灵体附着在其他人身。关于别人，不存在附体。所有的附体，都是关于你的附体，关于你的神异故事。

你是自己妄想的附体，你是你的想法的婴灵。

没有外在的附体需要你驱赶，没有你自己想法之外的婴灵需要超度。

你嗔恨时，嗔心鬼附体。你嫉妒时，嫉妒鬼附体。你贪着时，贪心鬼附体。你骄傲时，骄傲鬼附体。你疑心起时，疑心鬼附体。你愤怒时，你是愤怒鬼。你狂乱时，狂乱鬼上你身。

嗔心鬼、愤怒鬼、疑心鬼不从外来，除了你的想法，没有任何鬼怪。

小心自己的想法附你的体！小心自己的邪念上你的身！小心被自己的妄想捕捉！小心自己的知见吸你的血。

若你以为有鬼神附体，实无鬼神附体。但无妄念，诸鬼自走。不用请僧，不用设法，无需超度。驱鬼者，驱走自己的妄念；通灵者，通达实无其灵。

一切外在的事物不足为怪！一切奇异的影像不足为奇！奇怪无门，唯汝自召。自不作怪，奇怪自消。是你在向这个世界注入灵魂。是你的思想在附一切体。

你生何心，召唤何物。你起什么念，什么事来应。

汝心造汝世界，汝念成汝生活。圣贤是汝赋予，鬼怪由你心怀。

小心你的附体，莫信你的附体。造好你的世界，莫着你的世界。

你不是和某人在一起，而是和自己的想法在一起

我们经常会误以为自己了解某个人，然后对这个人肆意评价、指责甚至伤害。

你永远也无法了解任何人。你所了解的只是你自己的思想观念在一个不真实的人身上的折射。

当你愤怒地指责谁时，你只是在对自己怒吼。当你强烈地谴责什么时，你

在用刀割杀自己。

你喜欢或爱一个人也是如此，你爱的只是自己心里的概念和想法，那个人跟你的想法没有关系。

你看某个人什么样，那是你自己内在的思想投射于空的样子。那样子的模型，并不来自于被投射者，而是来自于你。被你看到的那个人，你永远无法知道他是什么样子，除了你对之投射的想象和概念。

如果你相信了那些想法和观念，以为它们存在于被评判者的身上，是对方让你产生的那些想法，你会用这些想法伤害你身边可能存在的任何人。

你完全没有意识到，那些想法存在于你自己的心识和妄想中，与被评判者没有任何关系。

我们每天从来没有和任何人生活在一起。我们时时刻刻都是与自己的观念和想法生活在一起。你爱的是你的想法，恨的是你的想法，赞叹的是自己的想法，指责的是你的想法，除了你的想法，什么都不存在。

关于你、他人和这个世界上存在的一切事物，那是一连串的想法在一个虚幻的存在物上的投射。你所了解的，不过是你一出生就从这个世界上接受的种种思想，然后将这些思想纷纷套在你看到的人事物上。

除了一些你相信了的想法，你不可能了解任何人、任何事物。你的一切评判，都是自己的想法和自己的想法之间的游戏，并不存在被评判的事物。

你越清楚地看到这个事实，你就越不再怨恨任何人。没有了怨恨和指责，你的一切烦恼都会消失。

当你觉悟到这一实相，你了解了一切。这种了解，不再是你了解了什么事物，而是你了解到，除了你的意识、思想和观念，根本不存在任何事物。而你思想观念，它们瞬息万变，完全没有实性，它们本身并不存在。

你会放过所有人，包括你自己。你会和一切人、一切事和解，因为没有真实的人、真实的事存在，除了你自己的想法。

认识所有的想法都来自于你自己，你不再用恶毒的目光审视任何人，你不再用意想之剑刺伤任何人，你依然会对这个世界保持既有的观念，但你不执着于它。

你会爱上这个世界和存在的一切，你不得不爱它，因为它们来自于你自己。如果你拒绝爱或接受这个世界，你在拒绝你自己，除了痛苦，你别无所得。

善逝

佛十号中有一名号，叫“善逝”。善逝者，善逃避，速逃避也。善于逃避，是第一智慧。

世人对待事物，以面对为勇气，以承担为成熟，以不逃避为可贵，以负责为骄傲，以滞着为担当。殊不知，世人自己制造问题，然后面对问题，困惑于问题，执着于问题，再解决问题，以之为有能力，有智慧，有担当，实则自欺欺人，庸人自扰。此之面对、担当、负责，解决，犹如自己走路不小心摔到沟里，用尽力气爬了上来，然后兴奋地告诉自己，我真有本事，从那么深的沟里爬了上来。又如在厕所里捡到一个苹果，用清水洗干净，刚想吃，觉得自己是个爱干净的人，不应食厕中食物，然后又把苹果扔回厕所，对自己说，我很爱干净。又如一个人做了一个铁链，将自己捆绑起来，人们都无法打开那个锁链，只有他能打开。他打开锁链，很自豪的样子，别人也赞美他，大家都忘记了，他一开始就没被锁过。如是行为，即是世人之制造、担当、解决问题的能力，他们解决了自己精心制造的问题，然后相信自己是价值、有智慧、值得尊敬的人，他们忘记了，他们一开始就没有问题。

世人亦有善于逃避之人，他们自己制造了问题以后，自己解决不了问题，被动逃脱，将问题留给别人，被迫不负责任，不得已而回避，为人所不耻，生活在愧疚和压力之中，非佛之善逃避。

佛之善逝，不制造问题，不解决问题，绕开问题，避开问题，看不到问题，直接无问题。

佛之善逝，因觉悟而不涉入，因智慧而超脱，以冷静而洞察，以空观而离开。

十方诸佛并一切觉者，皆名善逝。善逝者，非有事可逃避，而是不将事

入心，不将事涉入头脑，不凭空制造事端。

善逝者，皆能于一切问题中善逝，皆善从虚妄问题中逃避，皆可于妄念中走开。面对所有问题，干脆果断，迅疾不住，决然转身，不丝毫拖泥带水。

所以，解决世间一切问题最快的方法只有一个，从头脑中出离，从念头中走开，从“事情”中转身。

有僧问赵州：如何是第一义？赵州说，等一会儿，我先上个厕所。

赵州善逝。

僧问马祖：如何是佛？马祖说：你去问智藏。僧去问智藏，智藏说：这个问题百丈很清楚。僧人又去问百丈，百丈说：今天我头疼，改天再告诉你。马祖、智藏、百丈，三人皆善逝。

赵州问南泉：离四句，绝百非外，请师道。

泉便归方丈。南泉真善逝也。

一天晚上，西堂、百丈、南泉侍马祖赏月时。马祖问：正恁么时如何？西堂云：正好供养。百丈云：正好修行。南泉拂袖便去。马祖说：经入藏，禅归海，唯有普愿独超物外。

南泉最大本事，善逝也，所以得马祖称赞。

临济会下二僧参子湖踪利禅师，方揭帘，子湖喝曰：看狗！僧回顾，子湖归方丈。

子湖善逝。

所有禅师，以善逝为大能，以善逝为大用，以善逝而超脱，以善逝而逍遥。

小心意识的门

意识的世界是一个绚丽多彩的世界，它的门前总是有很多人争相而入。

进去的人很难出来，还没进去的人互相渲染着那个世界有多美。很少有人能抵制住那扇门的诱惑。意识之门还有另外的几个名字：生灭门，有为门，好奇门。人们天生就对头脑和意识制造的问题产生好奇感，好奇感使所有人都

会来到那扇门前。有时，人们甚至不用经过别人的劝诱，自己不知不觉就会进入那扇门。

除非觉悟的人，没有人能在那扇门前止住脚步。觉悟的人并不害怕那扇门，也不是没进过门里，而是随时进去，随时能出来。其他的人要在意识门里呆很久，很久。或者是自己醒悟，或者被觉悟的人叫出来。

一个学人只需要做一件事：小心进入意识之门，并沉迷其中。如果学人要找老师，找那个能提醒你不要进入意识门里的老师。意识之门并不可怕，只是门内的世界五光十色，绚丽多彩，很容易使我们迷失其中，忘记出离。一个修行者要么不进入那扇门，即便进入门里，也要带着警觉，随时知道出来。

在意识门前，学人和老师的关系有四种情况：一，学人糊涂，老师明白；二，学人明白，老师糊涂；三，学人老师都糊涂；四，学人老师都明白。

学人糊涂，老师明白。学人向老师问一个问题，将你带到意识门口。老师帮你把那扇门关上，带你走到外面。

学人明白，老师糊涂。学人向老师问一个问题，将你带到意识门口。老师糊里糊涂地就进了那扇门，学人笑着自己走开了。

学人老师都糊涂。学人向老师问一个问题，将老师引到意识门口。俩人糊里糊涂地并肩走进那扇门，无法出来。

学人老师都明白。学人向老师抛出一个问题，将老师引到意识的门口。老师笑了，学人也笑了，俩人并肩离开了那扇门。

一般学人向老师请教问题，都是把老师领到意识、生灭、有为的门口，邀你进入意识的门内帮他解决问题。大多数老师都会不知不觉地随着学人进入那扇门，最后自己也被困在门里而不觉。而真正的善知识不会被你带入那扇门，他会忽略你的一切问题，果断地帮你把那扇门关上，带你去到门外的世界，超意识的世界，真实的世界。

如果你是学生，小心那糊涂的老师将你带入意识的门里而出不来，如果有可能，提醒老师不要进入那扇门；如果你是老师，第一，不要被学生骗进门里。第二，果断地引导学人离开那扇门。

学山法语

我并不是一个实体，它只是一些观念。但能粉碎观念，即达无我。

这跑那跑，妄情不止。诸达道人，所做皆息。

一个刽子手用刑前问即将被杀的犯人：你害怕吗？犯人说：你不害怕，我就不害怕。刽子手冲他会心一笑，刀起头落。

孩子之所以快乐，是因为他什么都不拥有。

觉悟你什么都不拥有，包括你的生命，那是快乐的源泉。

觉悟不仅仅是观念上的改变，更是思想和行为上的转化。

存在是徒劳的。因为真实里没有存在。

除了你自己，没人逼你做什么；除了你的观念，没有什么是你。

真正的布施不是给别人什么，而是放弃你的一切固有的思想。不再持有坚固的观念，那才是第一波罗蜜。

风吹过来，树叶落在地上；念头来了，落在了空无里。

藤蔓扭扭曲曲地生长，没什么能阻挡它。念头这里跑，那里跑，没有谁能阻挡它。

佛法不在佛陀那里，在你这里。你这里的法，才是真正的佛法。

佛说女人不能成佛。佛说的没错。女人只需要做女人，不必做佛。女人做好女人，老人做好老人，孩子做好孩子，男人做好男人，那才是真正意义上的成佛。

思维制造问题，觉知泯除问题。

意识向问题里钻，智慧带你出离问题。

一切交给因缘，我自安住当下。

你管，老天不管；你不管，老天管。

把所有的事交给老天，即是佛法中的“法性施为”。

达摩祖师云：众生心灭，则佛法生。此之谓也。

人生只有一天，那就是今天；过好了今天，就过好了一生。

觉知是唯一从别人的经验理论中超越出来而实证解脱的方式。

不会有一朵永远开放的花，但是永远会有一朵花正在开放。

你就是那朵不能永远开放，却又一次次开放的花。

问：什么是不生不灭？答：此是生灭。

问：什么是生死？答：为什么问这个问题？问：想免除生死。答：想免除之心，正是生死。

求乐之心不息，诸苦终不自止。一切贪乐心灭，诸苦自然停歇。

如风吹水，其纹自成。无用心处，自然合道。

你不要担心自己唱不出美妙的诗句，你要考虑自己是否能安静到极致。静极光通达，神清性自明。花香蝶自来，山秀有仙居。莫愁不会佛言语，只恨不契诸佛心。

好好地沉淀自己，让自己再静一些，那时，清风明月，自然入心。鸟啾莺舞，涓涓流露。

安静地坐在那里吧，随便是哪里，桥头，船上，檐下，溪边。只是静静地坐在那里，青山自青山，流云自流云。你做你，我做我，互不干扰，各自相安，在一大圆梦中甜蜜地笑着。

空气，泥土，森林，溪水，人们想起它们来，都会倍感亲切和温暖。何以故？尽可取之，不必予之。取之不尽，用之不竭。

去成为一个人们想到你就会感到温暖的人吧。

那才是你的本质，是你的本来面目。

从卧室到厨房，带着觉知走好这一段路，你会走好人生中所有的路。

和谁在一起，都是暂时的，是表象。和自己在一起，那才是永恒的，才是唯一的真实。

和所有人在一起，都是为了最终和自己在一起。

你越能与自己在一起，你越能与所有人在一起。

意识总是看到问题和缺点，并试图说服别人改正，而智慧看到的是圆满，

不去改变任何人。经云：彼自无疮，勿伤之也。此之谓也。

重要的不是别人做了什么，而是你心里发生了什么。你心里发生的，才是你的人生。

智者只是让更多的良好发生在心里，即使外面是狂风暴雨。

当一个人习惯了平常，才能活在道中。平常心是道，唯有平常，简单，无聊，才是大道的色彩。执着于快乐和艳丽，就会有痛苦和暗淡。安住于平常，才是真正的光明。

若不攻伐外在，就不会伤害自己。古人云：一物莫违。何以故？物心非二，违物即违心，伤物即伤己。

走在山间乡野的小路上，鸟叫和虫鸣共起，微风和草香同来。与物相和，任心自在。

人们爱和小猫小狗在一起，就是因为它们没有那么多的意见和批评。

谁不喜欢泥土和空气？谁不愿意和一个无我的人在一起？一个无我的人，什么都不做，万物都会归向它，万法都会围绕着它。因为，无我，那本来就是—切。

法眷属之间的联系超越了世俗的情爱和无常。它是旷劫以来善法和因缘的积累，同行菩提，同享常乐我净，直至尽未来际，不会分离。

不需要你有多高的知见，只问你心头还有多少执着不能割舍。若能—切俱舍，用何知见？故知修行莫向文字知见末节上用功。但能直捣黄龙，断其根本，

擒贼先擒王，向心头所依处一一砍断，最为直截有力。

听到鸟叫，你就见到了自己的心。

不管别人怎么对你吼，“把那个递给我。”只此一句，能制止一切争吵。

大人亦可有童趣。何以故？大人是假，童真是真。

世间最可怕的事是，人死了，心还没死，那便是轮回。

人类所有美好持久让人快乐的东西从来都与付出有关。小到爱情、亲情，大到爱国、怜悯众生。正是因为付出，我们才愿意割舍自我，才变得越来越丰富、圆满和安宁。而那些恐惧、焦虑与不安，从来都与执取自我有关。快乐非常简单，给出你所拥有的。

当你从内心深处懂得并享受付出带来的快乐，那时，你才真正长大。

你是一切的标尺和答案。出于尔者，必返于尔。故智者善出。不出则己，出必善。

意识是一个荒漠，看见、听见，就踩进了绿洲。

如果你内心像虚空一样，拥有时，你会快乐。失去时，你还会快乐。因为不管拥有，还是失去，对于一颗空心，都是梦影。如虚空般的心是因为接纳而快乐，并非因为拥有或失去。

没有人需要我们的帮助，是我们自己需要，在帮助人的过程中完善自己。当你明白这一点，你会自觉地助人而不求回报。因为你早就在发心利他的刹那获得了回报。那回报就是对自我的放舍。

道者，倒也，倒空心中所有妄想尘劳乃至种种佛之知见，还原心之本来。无物无法，自然合道。

爱者，碍也。心中但有丝毫可爱可住之处，总是无明未尽，不得自在。纵说得许多佛法道理，总不是佛法。佛法是解脱之法，自行圣智境界，唯自证知。

心中无碍，妙理自明。心无所爱，故无不周。

若不放下心中挂碍，学法修道，纵经尘劫，但只是学得知见，终不是道。道是空心，但能空心，佛道自成。

不交出自己，就永远得不到自己。

世人皆为己忙而失己，诸佛菩萨为众生忙而得己。小私而不得私，大爱而终得我。此乃无我而得真实我也。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。以其无私故能成其私。圣人不积，既以为人己愈有，既以与人己愈多。天之道利而不害，圣人之道为而不争。

一切疾病都是内在紧张、对抗、厌恶导致的。但能转化内心的矛盾，一切疾病不治而愈。

有多少人自己没过好，却不停地指导别人如何生活。

人在没有独立之前，根本没有人生可言。你自己没有过好，不要给任何人建议。

快乐来自一无所有，但是人们却一直占据和拥有。那非但无法获得快乐，还会带来无限的烦恼。

圣人只是肯休息下来的凡夫。狂心顿歇，歇即菩提。

众生不是诸佛的负担，而是诸佛圆满自身无始愿力的化身，也是成就诸佛智慧的船筏。不是佛度众生，是众生度佛。

人们宁愿在自我的抑郁中消沉而腐烂，也不愿在利他的奉献中而放光。

地藏赞

养子方知父母慈，力行才念地藏悲
普视众生如一子，普为大众做舟桥
难行能行捐己意，恒为众生做地基
无处无类不受身，只为殷切报佛恩
犹如泥土卑自牧，托举众生出尘泥
默默践行诸佛教，未曾一刻有疲劳
为报佛恩一切舍，世间孰人不敬尊
今日大士之诞辰，顶礼十方地藏身
我辈怎得空受恩，悠悠一世又沉沦
立志发愿深处行，愿效地藏之一分
佛道非是狭隘事，心胸怎能容一人
耽亲守爱无明覆，唯有菩提无上珍
为报无始四重恩，不忘诸佛教谆谆
从今至劫承悲愿，愿化红泥为慈云。

接受什么，什么就会消失

你接受什么，什么就消失。

你反对什么，什么就存在。

两个人同样坐牢十年，一个完全接受了牢狱的生活，一个怨恨牢狱的生活。

对于完全接受牢狱生活的人，牢狱消失了。而在心里不接受却又不得不在牢狱生活的人，牢狱出现了。

一个拒绝接受自己残疾的人，是真正意义上的残疾人。一个接受了自己残疾的人，“残疾”消失了。

一个讨厌夏天的人，夏天越来越热。一个接受了夏天的人，“夏天”消失了，虽然他依旧被热辣辣的太阳晒得满头是汗。

当你讨厌虫子，你会发现，无论你走到哪里，都会有虫子跟着你。当你不再讨厌虫子，就算虫子把你围起来，“它们”也并不存在。真正的虫子不是“虫子”，而是你的讨厌。你心里的虫如果不消失，大地上就会永远有“虫子”出现。

一个被执行死刑的人，在临刑前，全然地接受了自己的命运，他在心里以微笑接受死亡。正在那一刻，死刑消失了。

而一个已经不能改变死亡命运的人，却挣扎着不想死。双重的痛苦将加在他身上，使他陷入地狱。身体的疼痛和对死亡的恐怖。

你接受什么，什么就被融化在你的接受里。

你抗拒什么，什么就被你的抗拒建立起来。

接受就像巨大黑洞，它能吞噬一切的存在。

接受就像虚空，它会允许一切的发生。

一个人身患绝症，每天想的全是对治。“绝症”在他的对治中不知不觉生根发芽。绝症非绝症，对治成绝症。若人离对治，绝症无处存。

你的老公酗酒，你整天骂他，讨厌他，他喝酒喝的更多了。有一天，你买来了好酒，陪他一起喝。你倾听他内心的孤独和苦闷，像对孩子一样完全接受了他，你不再讨厌他喝酒。有一天，他不再喝得酩酊大醉，他更愿意陶醉在你的理解和陪伴中。

你讨厌的、恐惧的、对立的就会存在。你接受的、理解的、欢迎的就会消失。

你儿子学习成绩不好，被很多老师认定为智商太低。你一味地指责孩子，

对孩子施加各种压力，期望他有所改变。孩子非但不能改变学习成绩，反而陷入痛苦之中。当你接受你的孩子的“低智商”，他开始变得活泼可爱起来。你发现，你的孩子根本不是“低智商”，那纯粹是胡扯。他聪明极了。你自己和那些老师才是“低智商”。

并不是你的孩子真的有什么巨大的改变，而是你定义“聪明”、“可爱”的标准变了。你自己变了，一切都变了。

你接受了什么，什么就会变得可爱。不是事物本身变得可爱，而是你看它们的角度改变了，它们随之而发生了神奇的“改变”。

当你遇到什么人或事而无法回避时，接受是唯一的选择。不管那是贫穷、监狱、疾病、衰老，还是死亡，当你接受它们时，它们就会消失。

有时，当你面对困境，能够轻松回避或转身，那也是一种接受。接受不是偏执和刻意。在你不能接纳的时候，选择放下、离开，那同样是接纳。

你对你的心越了解，越敞开，越放松，你越知道如何接受。

接受发生在一颗觉悟的心里。打破我见、我执，内心不再有任何坚固的思想和观念，你才能接受更多，直到完全的自在。

退一步，海阔天空

退一步，海阔天空。

手把青秧插满田，低头便见水中天；六根清净方为道，退步原来是向前。

苦海无涯，回头是岸。

诸法无诤，诤即失道义。

有求莫若无求好，进步何如退步高。

所有人都争先，唯有大智人向后。

事欲称情常不足，人能退步便无忧。

向前者，多费力；能后者，可省力。向前者，心有所得；向后者，悟无所得。

是以圣人后其身而身先，外其身而身存。

但自见己过，与道即相当。

上善若水。水善利万物而不争，处众人之所恶，故几于道。

反者，道之动。反者，倒也、退也、返也。能返于己，无路不通。

小人求诸人，君子求诸己。退者，反观自己。能观心者，无法不达。故迷时怨天，悟时观己。

关键时候，能退一步，死处得活，绝处逢生，化干戈为玉帛。

求胜者，人我炽；求败者，人我薄。人我炽者，苦之根；人我薄者，乐之根。

后退者，须转身。能转身者，须有大力。

迷途知返。返于何处？返于无求无得，无我无人。

向前即茫茫荒漠，无休无止；向后即一片绿洲，稳坐归家。

于一切事上，向后退者，是真胜利人。

狂心顿歇，歇即菩提。

修道之人，常于“退一步，海阔天空”为座右铭，时时提斯，念念在斯，则一切无碍。

你的孩子本来是天使

居士：师父啊，请问您之前是否写过有关于男孩子玩电脑游戏的开示？孩子们要在游戏面前，能做到自控太难了。大人们的处理，太难了。

答：你觉得孩子打游戏有什么问题？为何要自控？大人们又想控制什么？你可以认真地问自己，然后看看自己的答案。你会看到，那根本不是孩子的问题，而是你的问题。

你的答案可能是，孩子沉迷于游戏，如果不控制的话，会学习成绩下降，会视力下降，等等。而你无法改变孩子却执意要管他的结果是，孩子逆反，被你逼得做出更糟糕的事，甚至精神出现问题，而你也同样快要疯掉。

你希望孩子最多只是学习成绩下降，还是你和孩子各自疯掉？

你为什么要控制孩子打游戏？你无法控制任何人做任何事，除非你想受苦。做好自己能做到的事，那才是家长们的第一要务。

当我们想插手别人的事时，不停地反问自己，我为什么要求别人按照我的想法做事？我真的希望对方做什么吗？还是我们被一股无明的力量控制而不能解脱？对方如我们所愿，我们就会快乐吗？还是正好相反，当对方做了我们想要他做的事，我们却停不下来，我们会要求对方更多。如果你认为孩子玩儿游戏有问题，你也会认为孩子走路太快有问题，孩子不好好吃饭有问题，孩子不写作业有问题，孩子吃零食有问题。你会看到孩子的无数问题，而无法自拔。

在看到任何人有问题之前，先看自己是否出了问题吧。

自己的问题比孩子的问题还多得多，又怎么能解决孩子的问题？孩子玩游戏真的不对吗？还是你觉得把孩子和大人逼疯才对？

人们经常舍本逐末，弃重捉轻，折磨完自己最亲近的人后，才知后悔。但是对方已被我们伤得百孔千疮，甚至对我们产生了畏惧，我们再去补救，为时已晚。

如果我无法改变自己的孩子玩游戏，我会鼓励他玩儿游戏，陪他一起玩游戏，告诉他，适当的玩游戏会增长智力，提高反应能力，开发大脑的潜能，还能学习很多的知识。我会在陪他玩游戏的过程中灌输他更多更有意义的事。

孩子之所以愿意花更多的时间去玩游戏，是因为没有更好的事情陪伴他们。

人们得不到身边的人足够多的关心，才会迷于外物。

大人们经常既不想陪伴孩子，又想孩子自己就变成天使。那怎么可能！要么抽出时间和孩子一起做事，包括玩游戏。要么不要去管孩子，让他做他自己喜欢的事。你无法既不管他，又操控他。

最后，你会看到，问题出在你这里，而不是孩子。

玩游戏本身不会衍生任何问题，作为成年的我们还处在幼稚期，不能管理好自己，无法用智慧和一颗开放的心陪伴并引导孩子，那才是问题的根源。

放下孩子的问题吧！反思自己是怎么了。在解决好自己的问题之前，不要妄想去改变任何人。

当你自己没有问题了，你再看一切，都完美无缺。你的孩子不论做什么，在你眼中，都是天使，而不再是被你摧残的对象。

一物不为

一切修行都为一物不为而做准备，一切觉悟者都做一物不为的功夫。一切有为各有不同，一物不为同归一路。

一物不为是造作的止息，是妄心的休息。一物不为是悟得本心，是通达法本无法。会一物不为，则不妄施功。会一物不为，即不增不减。

一物不为者，非有为，非无为，凡不可测，圣不能识。一物不为非凡夫之无所事事，若于一物不为生无所事事想，亦是有为也。无所事事者，心不能安，妄不能歇，必欲有所为。而一物不为，通达诸法空，觉悟无所得，是究竟安心处。

一物不为，非为什么，非不为什么，只是保护，只是防护。保护自己不妄用功夫，防护自己不生妄念。若用功夫，若生妄心，如牛吃草，即拉回来。一物不为即古人牧牛，古人牧牛，皆一物不为。

药山一日在石上坐次，石头问曰：汝在这里作么？

药山曰：一物不为。

头曰：恁么即闲坐也。

药山曰：若闲坐即为也。

头曰：汝道不为，不为个甚么？

药山曰：千圣亦不识。

石头以偈赞曰：

从来共住不知名，任运相将只么行。自古上贤犹不识，造次凡流岂可明？

一物不为重点不在表象，心不为事，心不做事，心中无事，是一物不为。

心无牵挂，心无依倚，心无妄念，是一物不为。心不外驰，心不颠倒，心不攀缘，是一物不为。

若通达实相，了悟本性，则一切时，一切处，做不做事，皆一物不为。若妄念不断，心事重重，分别不止，乃至闲坐，皆是有为。所以一物不为唯觉者能行，一物不为，唯悟者能修。

一物不为是不依外境而独享寂静。能一物不为，就能独处，再也不怕寂寞。能一物不为，就能独立，再也不觉空虚。能一物不为，才会安心，再也没有恐惧。

一物不为，先从不做事开始，先从无事练习。能一物不为，才会心无挂碍，远离妄想攀缘。能一物不为，就不再被外境的变化所动，随处安乐。若心有一事一系，则不能一物不为。

凡夫内依妄想，外依六尘，不知内外虚妄，念念攀缘，心无定止，恐惧颠倒。觉悟之人，知心无常，了境如幻，息虑忘缘，一物不为，合性而活，顺寂而生，所以悠游自在，天高地广。

附：建“一物不为”群通知

为了督促大家每天能练习一物不为，把实修落实起来，所以建立一物不为群。

一物不为群的功课主要是练习无依和独处，通过什么都不做的方式来减少识心对六尘境界的染着，是转识成智最好的实修方式。

此功课做成熟了，所有的身心不安和恐惧都会消失，不仅能对治现代人绝大多数心理疾病和向外抓取幻境的习气，恢复身心健康，还能增加正念，长养觉知，对临终达到一心不乱起极其重要的作用。

关于一物不为的文章和开示，大家可以上学山禅院网站搜索“一物不为”，相关文章及音频开示就会显示。明白什么是一物不为和为何要练习一物不为，以及一物不为的重要性，再去练习，才会增加信心，持之以恒。

此群的功课，每天以三十分钟的练习为基础，一次最少做三十分钟，多者不限。每天报数一次，比如做了四十分钟，就报数四十分钟。做一物不为的功

课时，选择一个相对安静的地方，室内室外都可以。最好有一张比较舒适的椅子或小板凳、小椅子，都可以，坐在那里或看风景，或听雨，或发呆，不要闭眼，也不要躺着，除了简单的看与听，什么都不做。很累的时候，可以稍微闭一会儿眼睛，然后再睁开。坐着的时候，不要昏沉，妄念烦恼起来，拉回到当下。以一物不为的方式来进行牧牛和实修。

有想进群实修的，请加微信：hz2017sxs 联系我。注意，一定考虑好自己的修行现状，了解禅宗的修行见地，对禅宗修行有信心，有能力做这个功课，坐得住的，真正想实修的，再和我报名。

倡导练习一物不为

对现代人来说，即便不论修行，只从健康的角度，一物不为的练习也是一种最好的身心修养方式。它可以根治我们各种烦恼和疾病，包括：不安、恐惧、焦虑、多疑、抑郁、狂躁、烦闷、悲观、厌世、自闭等。所有这些心理疾病都与现代人过度地感官享受有关。当外在不再能满足人们的识心抓取时，人们便陷入各种不安和抑郁的状态，这些症状便逐渐显发出来。

所以，练习不依倚一物地独处和一物不为，就像强制戒毒一样，对每个现代人都是亟待解决的重要问题。

在练习一物不为时，除了心识不习惯，没有任何负面的作用，它只是最大程度地休息身心过度的活动，恢复自己的元气和心神，保养自己的体力和精力，收回过度消耗的心思和妄想，让我们重新回到生命最健康和适度的状态。通过一段时间地练习，慢慢地，各种疾病，因为有了存在的养料（识心的抓取），便不治而愈。

现代人对科技、网络、手机、食物地过分依赖，也导致各种身心疾病的出现。一物不为的练习，可以使我们逐渐摆脱对手机和声色的依赖，在最大限度内过简单、健康、淡泊的生活，减少生命的负担，回归自然的生活方式。

一物不为的练习非常简单，每天抽出半个小时到一个小时的时间，只是什

么事都不做，在一个地方安静地坐着。可以是在屋里，也可以在户外。可以在安静的公园，也可以在热闹的广场。只要我们是坐在那里休息，那就是一物不为最简单的修行方式。唯一困难的就是在练习一物不为的过程中，会觉得很无聊，难耐寂寞，不能坚持长时间练习。有的人练习一个月就再也坚持不了了，有的人只练了一个星期就停止了，有的人练习三天就无法坚持。

所以，想练习一物不为，要有坚定的意志力和布施精神。布施什么？布施五欲六尘，布施感官享受，布施做事的妄想，布施存在感和价值感。如果想长期坚持和进行，取得很好的效果，达到无依就能安心，则需要我们深入学习佛法解脱的见地和修行，而不能仅仅停留在形式上的一物不为。

不论你想改变自己的身心状态，不药而愈身心的疾病，还是想了解诸法实相，解脱生死轮回，一物不为的练习都是当今时代最好的修行方式。

善知识，万事开头难。来，加入一物不为的练习，让我们一起逐渐摆脱物欲和无明的锁链，活在不苦的自在和安宁中。

想弄明白什么的心正是轮回的心

我们总以为弄明白什么，才是修行和觉悟。恰恰相反，想明白什么的心正是无始以来引我们入生死、进轮回的心。

为什么？为什么？我们会不停地问问题，然后自己或别人给我们一些答案，我们认为这就是修行。这不是修行，这是意识和自我的把戏，骗你进入幻梦。

我们总是不停地问这样或那样的问题，往往这些问题还被冠以“生死大事”或“开悟见性”这些重大的标签，所以，这些问题就更加具有欺骗性和蒙蔽性。

被问题带进头脑，对修行者来说，这是完全的颠倒，也是所有修行人的通病。人们认为，我明白了什么才要去做什么，我明白了道理才要去修行。这大错特错。想弄明白的心正是一切众生的俱生我执和根本无明的表现，那是一种根深蒂固的习气，一切的烦恼和痛苦都由此而生。十地菩萨不能彻底断除，所以只名菩萨，不名为佛。

人们不知道，想明白道理的这念心，才是制造一切问题和烦恼的根源。没

有什么需要被弄明白，一切本来清清楚楚，一切现成，看到问题，从那里走出，才是真正的修行，也是唯一的修行。直接去做，直接休息这颗心，不要问为什么这样做，你才会明白实相。当你不再问问题，一切如此清晰和安静，没有任何事情需要我们去和解决。一个问题生起，所有问题随之而来。一个心念生起，真相被这念心遮蔽；一个问题息灭，真相顿时呈现。直接休息，不是明白之后再去休息，是修行中的关键，也是修行最难的地方。

不要活在问题里，放过所有的问题，从问题里出来，就是开悟和解脱。修行唯一需要做的，就是不停地看到生起问题的心，放下那些问题，从问题里出来，熟练它，直到任何问题都不再欺骗你。

你现在还有什么问题吗？无论那些问题看上去多么重要和重大，对一颗真实和纯粹的心来说，那都是毫无意义的。真实的心上不生起任何困惑和问题，明白这一点，就是觉悟，除此之外，没有别的觉悟。

你可能会觉得这非常简单。是的，我这样讲，你这样听，你会觉得非常简单。但是当你从我这里离开，你的心上会继续生起各种问题，会继续被这些问题困扰并迷惑，然后产生无数烦恼。这就我们要做功课的原因。如果你无法停止生起问题的心，就好好地练习一物不为，好好牧牛。

安静地坐在那里，什么都不做，不仅身体不做事，头脑也不做事，你会发现，修行原来如此简单，解脱如此简单，觉悟如此简单。

只要你能真正安静地坐下来，一坐，即至佛地。

将一物不为延伸到生活中

当我们每天做好三十分钟的一物不为功课时，你会从座位上起来，走动，继续去做事。这时，你要把做一物不为功课时安静和觉知延伸，把那种缓慢和休息的心带到行走的动作和待人接物中去。

禅修要遍及一切时、一切处、一切物。练习一物不为是为了训练觉知，长养觉知，恢复觉知。如果你从座位上起来，继续躁动、不安，那么，就像进行减肥一样，当减肥结束，你又毫无节制地吃东西，那么你无法达到减肥的效果。

在做过一物不为的训练后，除非你能继续克制自己，在生活中一直保持觉知，否则，一物不为也只是一种形式的练习，它不会对我们的觉醒起到真正的作用。

怎么在生活中，也即离开座位时仍保持觉知？在练习一物不为时要高密度地觉察自己的起心动念，像猫伺机捉老鼠一样，时时善护念，把自己的真如白牛看好，不让妄念有任何可乘之机。同时，还要深入学习佛法，了解练习一物不为的目的和意义。

当你做课时，你越是理解它的意义，你越能高质量地练习，你离开座位时，那种惯性的力量越会延伸的更长、更广。

你越是在生活中慢下心来，提起觉知，在下次练习时，你越会熟练，越会简单，而不是妄念纷飞。这时，你的功课就变成了一种良性循环，甚至变成了一种自然而然的习惯，最后，成为法性施为，完全不需要任何的方法和技巧，是自发进行的。

一物不为，是世界上最简单的禅修，最轻松的禅修，最惬意的禅修。人们不愿意坐下来休息，就是因为它和我们平时的生活状态反差太大，无法忍受那种无聊和寂寞。

练习一物不为的功课是为了生起觉知。生起觉知，是为了在对境时我们能安静下来，能用智慧处理一切问题，不被带到烦恼和诸苦中去。

为什么要选择什么都不做这样的方式来进行禅修？因为我们平时太过于造作，心识一直在扰动和驰逐中度过，而忘失了自己本来清净的天性，所以需要适当的休息来对治我们狂躁的心。

有些人问我，师父，我们这样练习一物不为会不会变成执着空寂。我回答他说：你还没练习一物不为，就开始打妄想。你离执着还差十万八千里呢。

我们看，意识总是用各种诱因引诱我们起心动念，不让我们去休息。它以极其巧妙的方式不停地把我们带到妄想和诸行中，阻止我们安静地休息下来。

一物不为的核心和宗旨是通过身体的休息来休息心识，转变识心抓取六尘境界，在幻妄中轮回受苦的习惯。最后，再将一物不为渗透到生活中的一切处，而不再拘泥于安静地坐在那里。

在你行动中仍能纯熟地保有觉知前，请安静地坐在那里吧，越久越好…

转变心识妄动这个习惯，需要我们依照佛陀的教法，逐渐深入修行，看破世间如幻，最后彻底解决一切生死问题，自利利他。那才是我们练习一物不为的最终目的。

和万物在一起，就是和自己在一起

你发现没，有时你在浇花，你的心却在想别的。

你和朋友吃饭，你却拿起手机看淘宝。

你在听音乐，却完全没听到音符。

你在扫地，心却离开了地面。

和花、朋友、音乐、地在一起，你才能和自己在一起。

真实的自己并不是一个空洞的概念，不是一个妄想，而是实实在在的存在。举目所及、耳朵所听、身体所触，无不是你。只是你经常钻到意识、思维和妄想中，离开了你自己。

一次做好一件事，你会发现，关于存在的全部秘密都在那一件事中。关于实相、上帝、爱和安宁，都在那一件事、一个东西、一念心中。

人在哪儿，心就在哪，你就不会迷失自己。

手在哪儿，心就在哪儿，你会发现，你的手覆盖了一切，你的心遍及了所有，虽然你只是拿起杯子。

脚走在哪里，心就跟到哪里，你发现，走路变成了世界上最快乐的事。

眼看到什么，心就跟着到哪里。你的眼睛就会看到佛国，你的肉眼就变成了佛眼。

耳听到什么，心就在那里。父母所生耳，变成了观音菩萨的耳朵，能听到三千大千世界所有音声，不可思议。

闻到什么，心就安住在那里。父母所生鼻可以闻到戒定真香。十方世界香水海，一同灌入汝鼻。

把眼前的事做好，没有比这更重要的事。所有离开当下的事，都是意识的陷阱，骗你离开清净之地。

清净不在他方，解脱就在眼前。心回来，就是净土，心跟着身体，脚下就会有莲花涌出。

息虑妄缘，佛自现前。回心即佛，莫向远寻。

古人云：会万物为己者，其惟圣人乎！又云：唯是一心，更无别法。

为什么你会身心分离，离开当下。你有太多的欲望和无明，你有未经转变的习惯，所以四处驰骋，错失安心的家园。

心跟着身，身不离心，需要训练，需要修行。

如何训练？如何修行？

慢下来，停下来。走路慢下来，未来心停下来。吃饭慢下来，妄想停下来。开门慢下来，逐乐停下来。说话慢下来，贪嗔停下来。

从原来到处乱跑，到找一个地方坐下来。从看闲书说无意语，到看佛经诵祖言。从无意识地干这干那，到带着觉知做好每一件事。

如果你正在浇花，从胡思乱想中回到花上来，浇好花，你就管理好了你的世界。

如果你正在扫地，从大事上回到笤帚上来，扫好地才是你的大事。

如果你正在看湖，从手机淘宝上回到湖边，湖上的风景，才是你真正需要浏览的风光。

不论你现在身在哪里，在干什么，把心收回来，收回到那件事上。与你眼前的万事万物在一起，你会安心，你会回家。

千圣亦不识

药山禅师一日在石头上坐。石头禅师问：你在干什么？药山答：一物不为。石头云：那么就是闲坐了？药山云：闲坐即为也。石头云：汝道不为，不为个什么？药山云：千圣亦不识。

我们也可以像药山禅师那样，将一物不为当功课来练习。练习一物不为时的用心如何？就要看他们之间的对话，药山禅师最后所说的“千圣亦不识。”此处千圣亦不识，与梁武帝问达摩：“对联者谁？”达摩云：“不识”是同一个意思。

如何识别你在练习一物不为时的用功对不对，你反观一下，你在练习一物不为时的状态是不是：“千圣亦不识”？如果是，那就相应了。如果你知道自己正处在接近“千圣亦不识”的状态，然后又不住在这个知上，说明你一物不为的功夫做对了。如果你心有所住，有所想，有所思，你被你自己知道在干什么了，就是露出了心意识，于三界现身意，被他“鬼神诸圣”识得了你的心行，那就是为了。

大家在练习的时候，好好体会“千圣亦不识”，明白了什么是“千圣亦不识”，就这么做下去，把这个明白也放下，就相应了。

若会“千圣亦不识”，亦行得此，即知金刚经“应无所住而生其心”、维摩诘经“于三界不现身意”是诸佛所行境界，非在言说思虑知解。

有的人可能会问：这里的千圣亦不识，会不会是无记。“无记”是什么？无记仍是妄想，是概念，是知解，住着才有。但生无计想，即被他千圣识也。

故知“千圣亦不识”，真是不可思议，如大火炬，拟心即错，动念即乖。故知从上诸圣，无不从此证得本有真如佛性，非是心意识知见所能明了。洞山过水偈云：切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。但恁么去，恁么行，不做恁么想，无不相应也。

“千圣亦不识”是自证所行境界，离心意识言说，默契而已。是故所言见性、开悟，非是起心有所见，非意识思惟中见，而是回心歇意、息虑妄缘而已，非知非不知。今时人将见性视为玄妙或做种种知见解，皆因未修如实法，未行诸佛自悉檀。所谓自悉檀者，练习一物不为，亲践“千圣亦不识。”从生转熟，从他归己。

不仅在练习一物不为时这样用心，一切时，一切处，都如此用心，那就是亲证真如心，觉悟心，解脱心。临终时，也是这样，就能证得无生法忍、不生

不灭，也即大涅槃。

此是诸佛心要，修行关键，望大众勤加练习，努力努力。

你在哪里满足，你就在哪里解脱

你的亲戚朋友可能都比你有钱，你的工资勉强够维持一家人的生活，但是，你非常知足。当你满足于你的收入，你立刻变成了富人。而你身边的人，因为不知足，早就沦为金钱和物质的奴隶。

你的孩子没有别人家的孩子聪明，但是你很满足，你并不在意他的学习成绩，而是只要一看到他那圆圆的小脸，无限的爱意就充满了你的心里。你非常清楚，你的爱是无条件的，哪怕你的孩子是一个痴呆儿，是个残疾人，你都会爱他，都会发现那仅仅属于他的可爱。这一切，都来自你那时刻满足的心，时刻接受的智慧。

你并没有汽车，也没有宽敞的房子，也没有能干的老公，你唯一拥有的就是一颗满足的心。如果你能对你目前的一切全都满足，包括那些人生的遗憾，你都接受，你可能是这个世界上最快乐的人。

你既不聪明，也无任何特殊的技能，相貌平平，你唯独容易满足。这才是让无数人可望而不可即的真正的才能，拥有快乐的才能。

当你不停地想到前方去获得什么，有一天你停了下来，你才发现，你想获得的一切，早就在你身边，只是你被自己的贪婪蒙蔽了双眼。你想要的诗和远方，面朝大海，你的院子里，你母亲的眼睛里，你父亲的背影里，你的花园里，你的阳台上，你常散步的湖边，那里一切应有尽有。

苦海无边，回头是岸；清凉法殿，满足者居。

你在哪里满足，你就在哪里解脱。

你为什么会痛苦？有求之心腾腾燃烧。求之不得是苦，求而得之想要更多。停不下有求之心，就会一直受苦。包括求成佛，求开悟，求智慧，求善法，那都是苦的根源。有求皆苦，有求皆阻。你在哪里有求，你就会在哪里被羁绊，

受折磨。

看到自己的有求之心，看到那是苦的起因，停下来，放弃那所求，解脱就在那里发生。

解脱哪有那么困难？修行哪有那么玄妙？

你在哪里停下，你在哪里解脱。

你在哪里满足，你在哪里圆满。

满足，满足，你何时不是满足的呢？满足怎么可能来自外境的填补？满足早就在你的心上，只是你被自己的妄想欺骗，被眼前的幻影捉弄。

回到眼前，回到当下，安静地坐下来。回到你已经拥有的上面来，哪怕那是你最后的一次呼吸，最后的一次心跳，满足于此，那里就是圆满的地方，那里就是解脱的圣地。

应无所住而生其心

观水可以悟道。水流刹那刹那不住。

一颗觉悟的心，就像一条流动的河，没有任何东西在它上面停留。

一颗真实的心，什么也不阻碍，它让一切流经它。在它那里发生的一切，它都说 yes，都说好的，都说没问题。当它说，这个应该，这个不应该，它便被自己阻隔，它开始难受。当它说，好吧，就是这样，让它过去吧，它便放了自己。

看到在你心上生起的一切，不要去阻碍它，让它发生，让它过去，不要让它任何一个地方停留，让它按照自己的力量去运行，心就不会受苦。

一颗受苦的心，只是一颗不允许的心。

心之所以会难过，是意识和分别在旁干涉，在说是说非，在旁边阻挠。从分别和阻挠的地方走开，心就会得到解脱。

没有任何人让你难过，除了你滞留的心。你的心滞留在哪里，哪里就让你难过。你的心在哪里看到不应该，不圆满，不好，哪里就会让你痛苦。

金刚经说：应无所住而生其心。此一句语，是一切诸佛心，是一切入道之门，是一切修行根本。

行遍所有佛法，不会让心无住，即不会修行。

谁会得无住心，谁就见到了真实心。谁行得无住心，谁就作佛成佛。

佛心只是不住心。不住心非关有心无心，非是思维分别所能知之，唯行者相应，自证方知。

觉悟心就像流水，水一直在，但没有一滴水能住能留。心一直在，但没有一念心能住能留。无数的水滴就是常住的水。无数不住的念头就是常住的心体。

金刚经又云：若心有住，即为非住。当你的心念住着在某处，你就会难过。放过它，让它过去，它就会解脱。

不让它过去，就是在虐待自己，折磨自己，与自己角斗。那是世间最愚蠢的事。

没有人能阻挡佛心、无住心的流动，除了接受它，让它过去，你别无选择。不管你接不接受，让不让它过去，它早晚会接受，早晚会过去。你所住着的一切，只是白白受苦而已，除此之外，它毫无意义。

赵州禅师说：有佛处急走过，无佛处莫停留。

莫停留，莫停留，观水悟道有来由。我看它时已非它，不看它时自悠悠。

安居清凉山

经云：三界无安，犹如火宅。

我们看这个世间，人们各自活在自己的热恼里。你觉得谁谁活得多么洒脱，多么清凉。那只是你觉得，不觉悟，哪有活的真正好的人。今好，明儿就坏了。好了五十年，一秒钟，一切好处，冰消瓦解。刚才还春风得意，立刻大惊失色。刚才还兴奋狂喜，忽然身心俱焚。这就是世间人的众生相。

正临夏日炎炎，酷暑难耐。人们四处寻找清凉之地。这个世间哪有什么清凉之地？五台山清凉，夏天也很凉快，但是待在那里的人同样烦恼重重，每天想的是怎么把假和尚当好，怎么骗到钱。

这个世间，只有一条路，能获得真正的清凉，就是认识你自己，摆平你自己，放过你自己。

安得了自心，降伏得了烦恼，不管住在哪里，都是清凉地。

临济禅师说，你想去五台山见文殊，文殊不在五台山。你自己是个活文殊。什么是活文殊？智慧心是。有了智慧，刀山火海，瞬间化成清凉宝池。一切外境，不能侵扰。所以普门品里说，刀剑段段坏，地狱成莲池。能伏灾风火，灭除烦恼焰。何以如此？心不逐物，妄念顿消，三界无踪迹。活文殊，真观音者，自在心是，无恼心是。

你不把自己搞明白了，你以为自己可以找到一个清凉之地。没有永恒的清凉之地，你带着一团火，走到哪里，哪里都是三途八难。

三界无安，犹如火宅。你不出三界，心还在三界，就算你证得四禅八定，你仍免不了无明之火的焚烧。就算证得阿罗汉，三界烦恼灭，仍是小果声闻。

一位年轻的僧侣说过，这佛光闪闪的高原，三步两步便是天堂。却仍有那么多人因心事过重而走不动。

你心里有事，把你放到西方极乐世界，你会发现，那里立刻成了娑婆。

娑婆与极乐，不在方所。清凉与火热，不在土地。

放下着，就是清凉界。放不下，担取去，便是火宅枷锁。

去这避暑，去那避暑，不如坐下来，深观诸法实相，觑见真清凉。

如何是真清凉？一切法从心想生，心若不生，一切寂灭。心中无事，心无不满，心无所向，是真清凉。

安住不动，妄念不生，不被识使，是真清凉。

诸行无常，是生灭法。若是生灭，即有成坏，非是究竟。如何是究竟？究竟不问如何，如何即不究竟。

善知识，莫东走西走，今年这里经冬，明年那里过夏。走不出自己的妄念，到哪里都是囚牢。停不下自己的妄想，到哪里都是火宅。放不下自己的有求之心，到哪里都是枷锁。

识得清凉山，做得活文殊，免得三界火，是明净安居。

穷，最美妙的存在

人们都怕穷。

穷真的可怕吗？

你真的那么不喜欢穷吗？

你还不了解穷，不认识穷。

是穷使你觉得可怕，还是拥有之后怕失去让你害怕？不是穷让你害怕。是你有了什么，紧紧地抓取着它，你才变得可怕。

穷怎么可能让人生起畏惧之心呢？只有不停地占据和拥有才让人感到畏惧。

穷，只会让你感到无限的惬意与安全。

谁能偷得了一个穷人的东西？他什么都没有，所以不会担心任何东西失去。

在我看来，穷是世间最美妙的存在。

我们总以为自己知道什么是穷，什么是富。

穷者，从穴，从力。在空无中徒劳用力，是名为穷；没钱，没地，什么都没有，那不是穷。于此诸无中，不能识得无，不能安心于无，不能满足，是名为穷。

富者，一家一口田。能满足于一口饭而自得其乐者，是名富有。拥有一切，而不知足，不名为富。散尽一切，还复来者，是名真富。

俗语有言：“光脚的不怕穿鞋的”。光脚的没什么可担心的，穿鞋的怕鞋子弄脏了或丢失了。

禅师说：好事不如无。

在一个悟道者那里，拥有一切，不如一无所有。

“穷”是什么？“穷”是空无一切和一无所有。空无一切、一无所有，那是诸佛的境界，是觉悟者的心。

颜回居陋巷，一簞食，一瓢饮，人不堪其忧，回也不改其乐。

孔子曰：饭疏食，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣。不义而富且贵，于我如浮云。

大愚良宽禅师所住的寺院空空如也，别说没有什么钱财，就是连件像样的衣服也没有。一次小偷来他住的寺院偷东西。找了半天，也没找到什么，只能沮丧地离开。大愚良宽把他叫住，脱下自己的外衣，送给了小偷。

赵州禅师晚年生活在破庙里，窗户漏风，又冷又饿，一个人坐在荒凉的屋子里，在世人眼里，这是穷酸到极点的境遇。但是在道人心中，清贫胜过富贵，无胜过有，寂静胜过一切繁华。

一次，第欧根尼在一只破木桶里休息。国王亚历山大正好打仗胜利归来，见到第欧根尼，说：第欧根尼先生，不论你需要什么，我都会赐给你。第欧根尼说：请你站到旁边，别挡住我的阳光。

庞蕴居士家里本来也很富有，后来将所有财产扔到湖里，在山上盖茅棚，带着一家人过起了农耕生活。

你看不到任何一个悟道者还会贪恋世间财物，他们安贫乐道，以贫为美。

财富无法使你获得真正的安心，它只会让你更加紧张和恐惧，除非你早已放下对金钱的痴迷。

人可使钱，不可被钱使。你能转物，不可被物转。

你从赤条条中来，亦从赤条条中去。你从一无所有中生，又回到一无所有中。穷，是真实之道，行于此道，有何不乐？有何不喜？

穷，一穷到底，可以见本真，可以生万法。

只要有一丝不尽，则真实之相，不能胜出。

悟后的修行，最简单的修行

有人说，觉悟了就不用修行了。不，觉悟后，修行才刚刚开始。因为你还有无始以来的思维惯性和心识习惯，如果不转变那些习惯，你还会迷失，还会烦恼。

如果你不能一直保任你的觉悟，放逸自己的行为，你的心识还会继续沉迷幻境，造种种业。直到你能完全降伏你的心。

所谓保任，保持正念，任其长养，不退不失。

当你觉悟的力量已经完全转变了心识的惯性，你不再抓取任何东西，不再住着任何观念，这时，修行就会变成一种习惯和惯性，它会自动进行。

如果你不知道一切诸法本自寂灭，了无所得，你所有的修行都是盲修瞎练。

当你了解了实相，悟无所得，修行变得如此简单明了，你不再有任何疑虑。

所有悟后的修行，都跟无所得相应。

不用力的修行，那一定是悟后的修行。

悟后的修行，一定是无所得的修行。

你只需坐在那里，什么都不用做，就可以成佛。

息虑忘缘，一切现成，不须再做任何事，这是悟后的修行。

看到自己又去造作，又起有所得心，立刻觉察，回到无所得中，这是悟后的修行。

觉悟后的修行，一定是最轻松的修行，它只需要一个觉察的力量和长养，而不需要任何特定的方法。

最不用力的修行，一定是觉悟后的修行。

乃至你有微尘许有所得心生起，而不觉察，它都会变成巨大的烦恼，让你无法自在。

乃至你有刹那间住着贪求之心生起，一念不觉，它会带你轮回中经历无量苦。

觉悟后种种的修行都指向无所得，无所求。

觉悟后种种的方便都离不开无妄执，无功用。

觉悟后的修行是无用心处，没有什么可修，没有什么可做。

饥来吃饭，困来睡眠。那才是大修行。

他人说什么，你便说什么，不与世诤，那才是觉者的修行。

随顺世缘无挂碍，涅槃生死等空花，那是悟后的修行，明理的修行。

如果你一直觉得修行很难，反思你是否还在有所求。

如果你总是对修行没有信心，反思你是否没有练习出离妄念。

如果你的修行复杂混乱，反思你是否在哪里住着了。

如果你在修行的路上总是困难重重，障碍重重，反观自己是否心向外驰，没有安住当下。

觉悟后的修行非常简单，你只需要坐在那里看花，观雨，赏月，做任何你想做的事，而没有任何疑虑和挂碍。

常应诸根用，用而无痕迹，那是悟后的修行。

觉悟后的修行，完全不需要生起一念你在修行。

觉悟后的修行，一定既简单，又明晰。

如果你对你的修行还很模糊，不知对错，你一定还在妄念里修行，在心识中打捞，在有所得中迷失。

从任何心识的住着中出来，那才是正修行，最简单的修行，悟后的修行。

最简单的修行，才是悟后的修行。

觉悟后的修行，才是真实的修行。

劝世谣

本是天地一悠游，奈何情迷入囚牢。纵饶缠遍天下金，总是笼里一只鸟。
山风吹皱青布袍，林下竹笋待君削。绿竹频频为低语，白云下山舞樱桃。谁有心者长被困，不向桃花赋歌谣。脱去一身粗垢衣，于此松间赤条条。雾是友来雨子期，枕石沐风忘暮朝。无事思挂延岁月，天光不老永清霄。

超度

师父好，我有个问题一直很困惑。每年到了七月十五，我都会在寺院写疏超度逝去的亲人，不单是七月十五，每逢佛教的重大节日都如此。从开始听您讲法到现在，改变了之前的认知。不想再做佛事了，又纠结犹豫中，这几天尤甚，渴望您看到后，有空给予开示。

答：在做超度之前，先要了解什么是真正的超度？你要超度谁？你拿什么做超度？

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

那不过是自己无量劫来无明和贪爱折射出来的幻象而已。

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

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

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

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

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

什么是七月十五？七月十五不是什么鬼节神节，它只是无数平常日子中的一日而已。因为你内在的“鬼”的观念不停地编织和上演，它变成了鬼节和超度的日子。就像坟地上的一把土，它只是无数土中最平常的一把土，而你却用心里无数的“鬼”念赋予了这把土种种“不吉利”的意义。

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

若达此理，行于智慧，有何可忧可虑？有何可纠结可疑惑？若心有住，则

为非住。此事只与心有所住有关，与“鬼”无关。“鬼”即是念，念住即是“鬼”。知念性空，“鬼”即超度。

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

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

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

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

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

让他们消失在自心的宁静中

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

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

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

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

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

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

“他们”二位，是你内心深处无明的外现，就像是镜子里的你。只有你自己从镜子边走开，他们才会消失而得度。你应该通过他们而度尽自己的妄想。当你自己的妄想和无明度尽了，“母亲”和“弟弟”就消失了，也即真正得度了。同时，一切与你有关的“众生”一同度尽，法界众生，一同度尽。此即是金刚经所言，若卵生，若胎生，若湿生，若化生...我皆令入无余涅槃而灭度之。如是灭度无量无边众生，而实无众生得灭度者。

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

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

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

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

人生相聚，终有一别

因缘和合，幻化成心

本无所有，切莫贪情

爱别离时，各自伤痛

接下来你应该做的事是，先让自己安息，他们就会安息。你自己这样折腾，他们永远无法得度。放过自己，也放过他们吧。从此以后，安静祥和地生活，则“他们”与你一起，安静祥和地生活在你内心的世界里。你好，“他们”就好；你“哀伤”，他们又幻化成“幽灵”来搅扰你。用佛法先超度自己，他们则消失在你无边的空寂里。

谢谢你，病苦

当我患病受苦时，我攀援六尘的脚步不得不停下来。如果我不停下来，我可能在不远的将来遭受更大的病苦。

谢谢你，病苦。

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

谢谢你，病苦。你提醒了我，我的功课还远远没有完成。

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

谢谢你，病苦。你提醒了我，原来身体和生命并不属于我。

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

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

佛言从来不虚，虽无作者，亦无受者，而有作业与果报。在此业果来临之前，你是否可以坦然面对？你是否已经放弃了对生命的执着。如果你的执着还

在，你在受业果时会苦上生苦。

谢谢你，病苦。你像一个及时的警钟，提醒我时时都不能造业和放逸。

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

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

因此我知道，所有的实修和功课是在无执着的心中进行，那才能透得过生死的考验。

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

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

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

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

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

谢谢你，病苦。古人言：以病苦为良药，以患难为逍遥，以遮障为解脱。诚不欺也。

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

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

生命的意义

你的钱财会失去，但是你的品格不会失去。

你的名声会失去，你的德行不会失去。

你的亲人会失去，你的慈悲不会失去。

你的身体会老去，你的谦卑不会老去。

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

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

你的无明会失去，但是你生生世世熏修的般若智慧不会消失。

你的贪嗔痴会失去，你的六波罗密不会失去。

你的六根会坏掉，你无染的觉性不会失去。

你的烦恼会失去，你的喜悦不会失去。

愚人不停地积累无明，智者深入修行，不停地累积善法。

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

你是在沙子上建房子，还是把你的房子建在深深的泥土里？

你所拥有的一切都会失去，你的正念不会失去。

你的健康会失去，你的定力、淡泊之心不会失去。

你的家人、亲情会失去，你无依和独处的能力不会失去。

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

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

善知识，你这一生是不停地积累轮回的资粮？还是精勤修道，累积内在的

善根，长养解脱的智慧？

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

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

在最低的要求里，享有最高的人生

所有的烦恼来自于对现状的不满，而并不是来自于现状。

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

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

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

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

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

坐在“最低”的要求里，你会享有最高的人生。

如果你因为老公而烦恼，降低对他的要求，放弃对他的掌控，你从老公那里解脱了。

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

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

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

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

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

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

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

幸福永远来自于对当下的满足和全然地接受，而不是来自于你的理想和蓝图的实现。

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

朋友，错失了现实，不满足于现状，那才是不幸的真正原因。

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

零要求，零干涉

对别人零要求，你将如释重负；对别人零干涉，他会立刻轻松。

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

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

你真的不必操心任何人的生活，所有的人都是上天造就的唯一的可爱，所有的人都如水滴一样圆润饱满。你需要做的只是看到他的独特，欣赏他的美好。

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

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

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

对你身边的人零要求，你会发现，一切都变得简单、轻松、快乐。

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

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

无要求，不干涉，并不等同于冷漠和自私，而是对别人的尊重和信任。理

解、尊重、接受你身边的人的选择，让他们为自己的选择负责。让他们在自己的选择中成长，那是多么理智的一件事。

当你有了这样的觉悟和智慧，所有的烦恼都离你而去，越来越多的人会跟你学习。

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

真正的修行

诵经容易，把一句经文用在生活中难。

持咒容易，用持咒时的专注力做好每一件事难。

坐禅容易，做一切事，都心无挂碍难。

说一句佛法容易，去贪嗔痴难。

看别人过失容易，见自己过失难。

自以为有理容易，每日三省吾身难。

求胜之心易生，认输之心难起。

诤论容易，无诤难。

劝别人放下容易，自己放下难。

说教容易，心行难。

坐在众人之中高谈阔论容易，面对每一个人能谦卑柔和难。

慈爱自己的父母容易，关爱陌生的老人难。

疼爱自己的子女容易，视别人的子女为自己的子女难。

原谅自己容易，包容他人难。

什么是真正的修行？

一切佛法在你内心中运行，内心发生了转变，而不关你做了什么，不做什么。

心行佛法，在家中，在庙堂，都是真修行。

心不行佛法，在家中，在寺庙，都是假修行。

什么是真正的修行？

以无所得心，行诸佛行，见贤思齐，即是修行，而不关你学了什么，不学什么。

什么是真正的修行？

常自见己过，不见他人非，在哪里，做什么，都是修行。

只见他人不是，看不到自己不足，学一切佛法，皆与道相乖。

什么是真正的修行？

常能利他，诵不诵经，坐不坐禅，都是真修行。

心唯念己，持咒吃斋，持戒行禅，都是假修行。

佛法是心法。心与道通，纵现贪嗔痴慢，亦是修行。心与道违，勤修戒定慧，亦成增上慢。

佛法是利他。心能无我，杀盗淫妄，尽是妙法。心存自我，五戒十善，尽是邪行。

什么是真正的修行？

但自问心，心不欺人。

心中常生满足喜乐，做一切事都是修行。

心中常起抱怨忧虑，做一切事又有何益。

欲得真修行，须识得真性。识得真性，不被幻瞒，一切都是修行。

不识真性，在幻中捞摸，纵经尘劫，历诸地位，皆是徒劳，不是修行。

什么是真正的修行？

但用此心，无染无着，无住无碍，无非修行，无非道场。

在一切事上行一直心，无二无分别，泯除对立和人我，即是真修行。

如何供养善知识

布施的真正意义并不是给对方什么，也不是期待对方能为我们做些什么，

而是对治自己的悭贪和我慢，放舍自己的我执。非但不能对接受布施者心存高慢和各种要求，还要以谦卑心和感恩心来行于布施，那样的布施才是修行，才有功德。

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

如果能以无我的心来布施，不见施者、被布施者和所施之物，那才是布施波罗蜜。

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

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

布施者要以清净心布施，才会增长善根和福报。

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

圆觉经云：应当供养，不惜身命。

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

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

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

如果你带着一点点的要求来期望接受供养的人如何如何，这就不是供养，

而是收买和贿赂，甚至是一种强迫了。那么，你的供养对自己不但没有半分功德和利益，还会损坏自己的修行和福报。没有人愿意接受这样的布施，就算乞丐，也会拒绝你。

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

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

以这样的心来供养和布施，才会清净，并成为功德，永不坏失。

你何时歇下求觅之心，何时得道

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

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

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

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

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

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

如果，如果，没有那么多如果。

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

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

我们经历的一切，若不能成为觉醒的养料，那才是毫无意义的。

我们经历的一切，如果像一个恶梦，不停地上演，那才是可怕的。

我们经历的一切，如果只是在无明里重复恐惧和不安，那才是要摒弃的。

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

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

如果你能在自己的卧室觉悟，你何必一定要移到厨房？

如果你坐在轮椅里就能快乐，你何必要安上一双假腿？

如果你在家就能觉悟，何必经历千里万里？

如果你戴发就能解脱，何必剃去头发？

如果你一无所有就能安心，何必拥有世界再求安心？

如果你满足于当下，何必再去向未来奔波？

如果，如果，没有那么多如果。

如果你不能在一个地方、在言下顿悟，就移到下一个地方、下一秒。

释迦牟尼佛，于燃灯佛前，无量劫中修道，向外求觅，终不得道。遇燃灯佛后，妄心一歇，即得菩提。遇燃灯佛者，非遇外佛，只是看清了自己的心灯，觉悟了无所得。

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

家庭，是你的道场

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

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

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

是你对家的不信任和操控造成了你的烦恼，而不是家庭本身。

家庭，多么美好的一个地方。

家庭，多么圣洁的地方。

家庭，多么无辜的一个地方。

然而，它却成为许许多多求道者摒弃、厌恶和远离的地方。

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

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

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

如果你不去除我执，在山洞里，你一样会对岩石生闷气。

如果你不去除无明，你和一只小狗在一起，也会打架。

如果你内在净化了，家里怎么会成为牢笼？

如果你彻底歇下了求觅之心，家中怎么可能衍生烦恼？

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

所有有爱，有理解，有接纳的地方，都可以成为家庭。

家庭应该是这个世界上最温馨的地方。

因为人们不能在家中互爱互敬，不能放下各自的执着，佛陀才建议人们出家修行。

如果你能泯除人我和高下心，放下对立和胜负，你的家庭，就是寺院。

你家庭在哪里，你的道场就在哪里。

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

所有的捆绑来自于挣扎。

当你放下了厌弃和逃离，生起了接纳和包容，哪里有什么牢笼？

对大多数人来说，家庭才是你的道场和成道之处，而不是在其他地方。

既然你离不开家庭，就把它锻炼成熔炉，打造成寺院，成为你的菩提树下。

既然你放不下自己的家庭，就安心地住在那里，把它转化为你的阿练若，你的山谷。

维摩诘说：道场何所在？直心是道场，深心是道场，布施是道场，慈悲喜舍是道场，方便是道场，伏心是道场，舍有为是道场，诸烦恼是道场，众生是道场，三界是道场。诸有所作，举足下足，无非道场。

既知道场在心，云何向外求觅，生种种执着。

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

回到眼前，回到当下，满足于眼前，无求于当下，是真道场，是真修行。

当你是自由的，真正的接受才会发生

大多数人并不理解什么是接受。

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

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

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

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

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

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

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

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

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

只有当你不自由时，撕扯时，纠结时，你没有接受自己。

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

接受的重点并不是外境和对象，而是自己自由自在，寻求解脱和放松的心。

所以，什么才是真正的接受？

我接受家庭，那意味着我有随时离开家和留在家的自由和能力。

我接受你的好意，那意味着我也同时拥有拒绝你的自由和能力。

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

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

它只关乎你的自在和解脱。

你自己的问题解决了么？

我们会经常迷在怎么帮别人上。

在你不能真正帮助自己之前，你无法帮助任何人。

在你有同样的问题之时，你无法帮助别人解决这样的问题。

在你未真正觉悟前，你谁也救助不了。

我们总是忘记这一点。

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

只有帮助一个人认清自己的本质，那才是真正的助人。

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

经常有居士问我，他的老伴身患绝症，他该怎么办？他的母亲即将离世，

他该怎么帮助对方寻求解脱？是为其诵经，还是请人超度？

也有人问我，朋友的妻子出轨，他非常痛苦，该如何劝导他？

又有人问我：孩子贪玩，不好好学习，该怎么教导他？

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

好好静下心来审视自己还有哪些问题、哪些烦恼、哪些忧虑没有解决？

如果你自己的问题已经堆积如山，你怎么可能有能力去帮助别人？

你能解决自己的问题，才有办法帮别人解决问题。

不要以为只有他会有问题。下一个出问题的就是你，而且非常快就轮到你。

不要看到身边的人离开这个世界，以为自己没有那么一天。

不要看到身边的人得了重病，就以为自己永远健康。

总有一个医院的大门为你敞开，

总有一张病床属于你，

总有一个太平间等着你的到来，

总有一个骨灰盒上写着你的名字。

不要以为别人骨肉分离，车祸灾难，你就可以完全幸免。

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

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

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

事先不准备，等事情来了，才想到求佛求法，不是太晚了吗。

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

就算你成了一个觉悟的人，你仍旧无法替任何人解决任何属于他们自己的

问题。

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

你要做的是完全地清醒，丝毫不被这个幻梦的世界所惑。

你要清楚，没有人能逃脱无常和死亡。

你要清楚，不管你的爱人是否出轨，你们都必将分离。

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

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

我虽然爱你，但那与你无关

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

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

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

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

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

如果我非常清晰地了解这些事实，我怎么会去干涉你的想法和生活，那完

全是愚痴和有害的。

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

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

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

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

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

真正的你，谁能了解？谁能知道？

除非我真正了解我自己，否则，我又怎么可能认识你。

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

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

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

而当我真正依偎在自己的心里，我才会真正拥抱你。

当我真正触摸到自己，我才会看到你，我才会爱你。

照顾好老公，就是你的修行

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

恼？

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

而这，跟你在哪里，跟和谁在一起，跟进行怎样形式的修行没关系。

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

如果你无法离开家庭，照顾好你的家庭。家事，就是你的功课，家庭就是你的道场。

如果你无法离开老公，就尽心尽力照顾好你的老公。老公就是你的功课，与他的关系就是你的道场。

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

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

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

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

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

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

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

你不用来我身边学法，照顾好你的老公，你会学的更快。

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

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

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

真正的功课把我们引向寂静和无为，把我们引向无依和独处。

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

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

不要再次错过他们

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

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

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

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

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

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

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

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

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

你在这一世里可能一直遇到某些相似的人，然而你总是无法与他们保持长久的亲密关系。每次关系的破裂，你都会归咎于对方，而很少去反思是你自己出了问题。

直到有一天你发现是你自己在某个对境的人身上一直投射评判和厌恶及对立，你才开始发现问题的根源在自己这里，这才是你觉悟的开始。因为万法唯心造，因为一切都是你自己吸引和邀请来的，因为一切都是你画出来的。

你画出来的图案怎么可能有问题，有问题的一定是你的设计和描绘本身。当你不明白这一点时，你去撕破画纸，你去踢翻画架，你去扔掉画笔，你去倒

空颜料。然而它们是无辜的。如果你觉得画不好，你应该低下头反思自己的构思，去改善自己内在的图画。

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

心造众生，心造世界，心造问题，心是唯一的精准的答案。

六祖大师说：若能识得众生，即识得佛性。正是此篇宗旨。

让它过去

不管发生了什么事，你能做的最好的回应是，让它过去。

你无法留住任何事，除了你的徒劳和烦恼。

就算你用尽全部的精力，你也无法阻止任何事来，任何事去。

来去的力量你无法想象。

来去的实质是没来也没去。

你无法一直让心高兴，它终归还是要恢复寂静。

你也无法一直让心难过，它终归还是要回到平静。

你所要留住的不过是虚妄和徒劳，你所能感受的不过是欺骗和麻痹。

让它从你这里流走，这才是真正的爱。

爱从来不是针对别人，那是你对待自己最好的方式。

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

有一天，你会失去那狂喜，因为狂喜从来就不是真的。

当它消失时，狂喜，就变成了悲伤。

让心无住，无住才是真实；

让心无住，无住才是永恒。

若心有住，即为非住。

若心有住，即是添堵。

心若不住，万法自如。

心若不住，诸病自除。

让它过去，过去，那是宇宙唯一的力量。

让它消逝，消逝，那是法界唯一的实相。

过去，又名无生；消逝，又名寂灭。

过去，消逝，并不是忘掉、死掉，而是它从未发生，从未来过。

让它过去，任它消逝，不是为了再去寻觅，而是从此消停。

你如何能捉住光？你怎么能握住水？

诸法如光，万事似水。

让它在心里流过，就像水流过河岸，云飘过天空。

让它在心中毫无痕迹，就像鸟飞空中，笔画水中。

因为一切的生灭，都是妄想运作。

一切的住留，是贪着在辅佐。

看到空中没有任何故事，

看到心上没有任何停留。

让它过去，不要挽留。

让它过去，切莫为囚。

急走过，即是古佛；

莫停留，即是悠游。

修行的核心，解脱的关键

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

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

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

看到孩子学习成绩不好，你开始编织很多关于孩子不好故事，比如立刻会想到孩子将来上不了好的大学，不会有好工作等，然后开始批评和指责孩子。然而，孩子没犯任何错误，也没有任何问题。是我们自己编织了太多的问题来吓自己，同时又把烦恼施加于别人。

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

我们太容易离开现实而进入故事。

我们太容易被头脑欺骗而进入幻境。

我们太容易执着好坏而离开真实。

我们太容易进入取舍而错失无限。

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

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

任何问题的出现都说明你进入了虚幻。

真正的现实不会有任何问题发生。

现实并没有什么神奇之处，洗衣服时只是洗衣服，那就是现实。

真实也没有任何玄妙，走路时只是安心走路，那就是真实。

所以，觉悟的人只是过好当下，从来不滑入故事。

出离一切心意识编织的幻梦，直接回到现实中来，那是解决所有问题的钥匙。

真实之中永远没有任何问题，这是唯一的真理。

只要我们觉得有问题，我们一定是离开了当下。不论你认为眼前的问题多么真实、重大和棘手，那都是一个错觉和骗局。那是头脑的一个陷阱。

你什么时候心中生起了烦恼，你一定是进入了未来或过去。

你什么时候觉得自己出现了问题，你一定是进入了意识和头脑。

祖师不过是不住在头脑中的人。

诸佛不过是不被心意识套住的人。

禅师不过是从故事中转身走掉的人。

智者不过是在问题生起时看到问题是虚妄的人。

烦恼因心有故，无心烦恼何居。

心有即是住着和停留，无心只是无住与转移。

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

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

自己给自己的，才是永恒

我给你再多的爱，都不如你好好爱自己。

我给你再多的帮助，都不如你养成自助的能力。

我给你再多的关注，都不如你专心地做好每一件事，安住于自己的每个动作。

我给你再多的指导，都不如你静下心来倾听内心的声音，遵循实相的法则。

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

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

的转化和心性的觉悟来完成。

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

别人可以帮助你建造修行的道场、助印经书、为你剃度出家、受戒、与你共修，但是放下烦恼、远离执着、悟无所得，亲证解脱之路，你需要独自一人走完。

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

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

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

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

这个世界能给予你的不多，你自己给你的才是无限。

别人给你的帮助很快就消失，你自己给予自己的力量，那才是永恒。

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

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。

在虚幻与驰逐的故事中停下来，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。

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，不再定义你自己。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。

在家修行秘诀

师父好！在世间修行太难了。我有父母要照顾，他们身体都不好，还要照顾老公和孩子。老公工作收入不高，又抽烟又喝酒，脾气也不好，经常跟我吵架。孩子学习成绩也不好，也不听话，在这个家里一点也感觉不到温馨。在单位，同事们对我也不尊重，总是各种挑剔。我经常会有出家的冲动，但实在又放不下这个家，修行又修不上去。请问师父，我是不是需要去道场精进一段时间，等有了修行，再面对家人和世间的琐事，就有了智慧和定力？

答：如果逃离能解决问题，那么你到了新的环境又遇到同样的问题，你还要逃离吗？

心的问题不解决，到哪里都是一样的。

佛法在世间，不离世间觉。除非你有特殊的出世因缘，有弘法的愿力。否则，对大多数人来说，家庭和世间生活，就是他的道场。

你在哪里有了障碍，哪里就是你修行的地方。

你在哪里不开心，哪里就是你要转变心念的地方。

你在哪里有了烦恼，哪里就是你反思的地方。

人无法靠离开境界而寻求解脱。心念一转，世界忽然而变。

无论我们处在任何境界中，不要去转境，但能转心，地狱变天堂，黑暗变光明，泥泞变坦途，狭迫变宽广，烦恼成菩提，痛苦成法喜，贫穷变富有，灾难变幸运。

同样是照顾父母，以报恩之心照顾和被动的照顾，会完全不一样。

同样是对待老公，以欣赏和指责的态度对待他，收获的也不一样。

同样是对待孩子，以喜爱和批评的态度对待他，孩子对你的反馈也不一样。

家人只是呈现了他们因果业力所显现的样子，你需要做的只是接受他们的样子，改变对他们的看法，降低对他们的期待。

世间除了心的执迷，哪有什么逆境？除了心的不满足，哪有什么欠缺？

六祖大师说：世人若修道，一切尽不妨。

我有一解脱法宝和在家修行秘诀，持此法宝修行，一切障碍，豁然而通。

听我说诀：

彼以恶来，我以善对。

彼以邪来，我以正对。

彼以强来，我以柔对。

彼以胜来，我以输对。

彼以进来，我以退对。

彼以欺来，我以诚对。

彼以骂来，我以笑对。

彼以怨来，我以喜对。

彼以辱来，我以敬对。

彼以讥来，我以赞对。

彼以害来，我以慈对。

彼以取来，我以舍对。

彼以有来，我以空对。

彼以假来，我以真对。

彼以躁来，我以静对。

彼以狂来，我以谦对。

彼以嗔来，我以忍对。

彼以疑来，我以信对。

彼如何对我，是他的业缘；我如何对他，是我的修行。彼如何待我，是他的世界；我如何待他，是我的生活。

不见昔日寒山问拾得曰：“世间有人谤我、欺我、辱我、笑我、轻我、贱我、恶我、骗我，该如何处之乎？”

拾得答曰：“只需忍他、让他、由他、避他、耐他、敬他、不要理他，再待几年，你且看他。”

若能以如是智慧、如是心态待人接物，世间何处不是佛国？哪里不是清净道场？又何必逃境以安心？心净即境界净。

我们若能改变自己的心态，跟谁在一起都是与佛同在，与谁在一起生活皆是道友。

望你三思，从自己心性上下手，改变自己，重新面对你的家庭和同事，不动足即可登涅槃山，不出门即可坐诸佛道场。开悟解脱，只是须臾间事尔。

回到概念未生起的地方

不论你的屋子里装满了多少东西，它都是空的。

那些家具、摆设、用品，不过是一个个空名，一个个无实性的念头。你可以觉得它们可爱、漂亮、典雅，也可以觉得它们沉旧、奇怪、丑露，这都没关系，只要你不跟它们较真。

所有的物品都是无辜的。当你觉得它好或者不好，不过是你的念头在欺骗你，在逗你。只要你看破这一点，事物对于你就没有任何伤害。

当你静坐，或在屋子里走来走去，当你没有关注什么的时候，你的屋子里什么都没有。即使你被一堆乱糟糟的东西所围绕。

只有当你关注什么时，你的世界才会出现。

如果你发现自己被什么束缚了，不用离开那样东西，转移你关注的念头，你就会解脱。

世界无论堆积了多少山脉，流淌着多少河流，发生了多少故事，它依然是空荡荡的。你完全不用害怕这个世界，除非你在赋予它可怕的意义。

所有的存在和障碍都来自你的头脑和观念，而不来自事物本身。

你可以看着世界，欣赏着它的形态、滋味、颜色，甚至沉浸其中。但是，所有这些都是你在和自己的念头做游戏。在你快要当真的时候，忆起这一点就好，你就可以很轻松地放手，不再纠结一定要得到什么。离开了你的念头，它们什么都不是。世界和人的本质是空。

你见到的所有人，它们只是一些影像，是你赋予了它们生命、实质和意义。你赋予了一切生命的特质。你在创造你生活中所有的人物关系。你与一切的关系，都来自你的头脑和念头。除此之外，这个世界只是一片空寂。时常体验并接受这种空寂，你就不会再向外抓取，也不再恐惧和不安。因为空寂，才是世界的本质。

一旦你发现什么在伤害你，不要去外境中寻找伤害你的。反观自己的用心，一定是念头在伤害你。

世界就像一个空城，并无一人居住。包括你，也只是你自己创造的概念和影像。发现这一点，那就是觉悟。

你的心是一个巨大的空城，无论它装了多少思想、观念、想法，它们都只是一些空无实质的念头和名字而已。你找不到一个真正的心和一个叫心的东西。当你找不到心时，你见到了真正的心和真正的你。

当你只是坐着，说着话，或干着什么，当你没有生出一些想法并住着在上

面时，你的世界是无生的世界，是佛的世界，是涅槃的世界，是常寂光的世界。

只有当你关注和执着什么时，世界才会产生，事情才会出现，万法才会生起。

随时从你执着的事物上抽离出你的念头和评判，从你关注的事物上转移出你的投射，解脱和觉悟就在那里发生。

当你从生心的刹那回来，从投射中回到你本身，你开悟了，你解脱了，你自由了。

回到概念和执着未生起的那个状态，那是唯一的修行。

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和乐趣。

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。

当爱中参杂着得到，爱就变成了无尽的痛苦。

因为爱只是爱。

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。

这一系列的思维和运行，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。

把生活过成诗

诗不在远方。

诗也不需要华丽的辞藻。

心中无有尘累，触目皆诗。

眼中无有是非，尘尘是歌。

一把木椅可以坐忘天地万事。

一只秋千可以晃动大海星河。

换个念，刚才的烦恼就没了；

坐下来，先前的不安消失了。

心中没有狂躁和颠倒，诗就会跃然纸上。

诗歌不是宣泄情绪。诗歌让你安静下来，与自己相拥。

诗也未必一定是绚丽多彩的。

黑白色的底调也可以写出绝美的诗来。

鹭蝶齐飞，牛鱼共游；溪跳石卧，苇耸草伏。

雨落塘上，雁过山岗；鸬鹚满天，云裹夕阳。

安静的心与诗同住，温柔的心生活在画里。

平常的日子更能散发着诗意。

简单的生活到处蕴寓着禅趣。

平淡如水的心上可以跳动许许多多的小诗。

风动而心舞，山黛而歌来。提衣而踏水，回眸而望波。

信手拈来，唾手可得，与汝朝朝，同尔暮暮。

一只小虫可以是整个花园的灵魂，那是因为我滤过了所有怒放的鲜花，唯独看到了你。

一片秋叶可能在整个森林里耀眼，因为我看惯了参天的大树，今天却想和你独自交谈。

每个人都可以把生活过成诗。

只要你放慢脚步，把心收到眼前，收到脚下。

只要你不追寻故事，不向往奢华。

只要你能活在当下，不跌入妄想。

诗不在远方，不在风景，而在于心的底色一片空白。

它可以尽情揣摩，随意而歌。

头脑虽然可以创造华丽的言辞，但诗歌是心的流淌，言辞无法装扮它。

你不必创造诗歌，你本身就是一首绝妙的诗。只是你一直向外寻觅新奇。

你不必学习写诗，把你心中的感受和愿望如实倾述，那一定是最好的诗歌。

回到自己的身体上来，回到觉知上来。那里有最珍贵的诗歌：安详与平静。

回到平常中来，微风拂麦叶，新雨润禾苗。春来草自青，妄息心自宁。

你不必寻觅诗歌，你的每一缕呼吸，每一个念头，每一个脚步，每一次触摸，每一个眼眸，每一个微笑，都是绝美绝美的诗。

你不必追着光明走，光明一直在你身上。

你不必爱慕柔和的风，柔和的风视你为骄傲。

你不用描写青山绿水，你的眼睛里映澈出青色。

你不用歌咏树木与鲜花，你的掌中开出真正的花蕾。

静下心来才能看到诗。心不定静，看到的只是句子和文字：情绪和张扬。

回到自己这里来，宁静中有诗的泉水涌出。

回到座位上来，宝座周围自有天女散花。

我心不平，用诗何为？

我心宁静，何必用歌。

禅师的诗

难思量

古道行人少，路幽人难到。
山丘空气新，日夜难思量。

声声愈清雅

世事多变化，人心爱复杂。
不如听鸟叫，声声愈清雅。

有为终是坏

有为终是坏，不如来水边。
百事尽付人，我自看流云。

竹下人

世人追繁华，到头一场颠。
哪似竹下人，瞻风与嗅草。

谁能解虚空

万事搁一边，有容尽不用。
人笑我贫穷，谁能解虚空。

问佛不相关

吾道本无难，坐南面北边。
休拿佛问我，问佛不相关。

总是无所得

是非拼搏远，善恶不相关。
河沙劫修道，总是无所得。

佛也自愧不如

一举手一投足，佛也自愧不如。
休要忸怩做态，莫被天龙笑话。

此事太容易

此事太容易，直用无考虑。
但能不留迹，啧啧频叫奇。

也从一呆出

宁有千般灵，不如一个呆。
纵有千种灵，也从一呆出。

学山太懒

卢氏太精进，砍柴复舂米。
学山天生懒，看花复看天。

心光自回来

万事皆归位，心光自回来。
有心向外求，骑驴复找驴。

你也有

学山有一宝，终日用不尽。
有人向我借，笑他自亦有。

珍奇流不尽

田地一寸无，珍奇流不尽。
近水未必水，是佛必作佛。

看花需用眼

转寻转加远，回头亦是颠。
毕竟作么生，看花需用眼。

林下贫

纵有千斤金，不如林下贫。
林下虽无物，无物无比伦。

退步即是道

不用求佛法，退步即是道。
一退退到底，退到也无地。

是邪终不正

是道不思議，拟心即是邪。
欲得归正路，是邪终不正。

诸佛齐赞叹

但能无知见，诸佛齐赞叹。
我若无所求，老天不奈何。

不如梦南柯

一日当万年，更复有何虑？
所虑皆不是，不如梦南柯。

闲情慢扫来

一把扫帚妙无穷，能扫尘来能做功。
明知落叶飘不尽，仍将闲情慢扫来。

佛眼觑不得

妙喜世界乐无量，能寂静来能放光。
佛眼尚且觑不得，着相观摩怎相当？

空摆样子看

一根竹杆用平生，不沾风来不探草。
问我拿渠做什么，只是空摆样子看。

水边本禅

本来是禅不须禅，行住坐卧体悠然。
水边观溪常不厌，不羡佛来不羡仙。

总是一点梦幻

莫说以管窥天，管中亦见倪端。
世间纵有万象，总是一点梦幻。

未见顶相

有人笑我傻，有人笑我颠。
我颠非此颠，我颠未见顶。

古佛也羞赧

德不孤兮必有邻，道太厚兮必见真。
自从一睹君一笑，惹得古佛也羞赧。

月下对花言

白日卧床听雨声，夜来月下对花言。
花不解语人不痴，只因无事太悠闲。

仍是旧时人

诸善皆从谦德生，卑以自牧道法珍。
普施一切无穷数，撒手回来旧时人。

不住涅槃洲

我有一艘船，能渡诸世间。
往来于众生，不住涅槃洲。
此船名顿教，亦名般若舟。
济度诸烦恼，无我复无人。

众障之门

尘从妄想生，妄想从妄来。
知之一字门，不得入我屋。

终无便宜

但向廊下听雨声，世间荣华云泥差。
本以世乐为便宜，不曾被它诳到家。

时光娴静

时光娴静，花光顾盼。
春日微寒，字香乍暖。

吾心如石

吾心如石，回转不得。
天地倒悬，我心只宁。

闲卧一僧

廊前云际，红灯为伴。
紫藤花下，闲卧一僧。

未举心时已是差

道人行处绝踪迹，花间月下也闻风。
休拿道法来验我，未举心时已是差。

自在总听风

闲情多向鸟，自在总听风。
野情多放旷，长伴白云间。

日红霞灿

幽幽山中日日长，更无一事可商量。
朝看旭日红彤彤，晚看云霞火灿灿。

山丘不负我

山丘不负我，我亦不抛君。
风雨无心饰，青山弥更青。

道不同不相为谋

狮子窟中无异兽，大人行处绝稚童。
道不同不相为谋，言不投机半句多。

香逃太空里

花香太扑鼻，惹得蝶乱飞。
一朝落成泥，香逃太空里。

不肯进屋堂

春日不知归，与蝶共陶醉。
时时春风沐，不肯进屋堂。

抱得白云归

水边生瑞草，竹中有兰香。
林下悄然坐，抱得白云归。

百花吐妙语

青山原我体，绿竹乃我衣。
溪声出梵呗，百花吐妙语。
白云天女舞，青烟菩萨霓。
条条直心路，咸言上上机。

思世繁华

可怜渔人见桃花，心中却思世繁华。
已见青山却弃山，将它粪秽以为家。

人间至味是清欢

福中至福是清福，乐中至乐只无苦，
百茶不如无味水，人间至味是清欢。

错认一小虾

三千世界是我家，无明错认一小虾。
无端被枷牢锁住，一住便是恒河沙。

瞻风嗅草

尽道山家好，居者总是少。
世间幽幽梦，睡深路迢迢。
哪似竹下人，瞻风与嗅草。
一餐与一蔬，不觉生与老。

别立生涯

本是一精灵，埋在五欲里。
不依诸佛教，抽之抽不出。
只爱轮回苦，无明当宝屋。
受我一句话，更立别生涯。

卧长年

一道清溪分外甘，鸕鸕百鸟声满天。
僧闲终日无别事，一榻宽松卧长年。

三月和风

三月和风似罗绵，水边虫鸣奏七弦。
一树动来百树动，一漪散开千漪开。
经说无色香味触，我见六尘炽然宣。
都来一个活泼物，一窍通来百窍欢。

法侣

七八法侣，寻冬塘畔。
黄草为褥，太阳为毡。
微风扶光，水波潋潋。
曲肱天地，与尔负暄。
返老还童，流连忘返。
斧声伐伐，忆彼柯烂。
山中一日，人间万年。

晚看霞烟

纵有千斤事，不过一场颠。
徒劳赚心识，至死不肯休。
不如到水边，与我踏青山。
昨明不用计，今日亦不黏。
抬脚吹口哨，背手歌杨柳，
朝沾露与云，晚看霞与烟。

裹袄度余年

日暖春风寒，梅花倚竹竿。
镇日无别事，低头复看天。
檐下钻茉莉，窗台开水仙。
一杯白开水，从早喝到晚。
来往参学人，如船过江岸。
唯有诸懒赞，于此抱青山。
自古多老朽，苟延且残喘。
我今正年少，裹袄度余年。

万法是心光

万法是心光，独自向晚唱。
一缕夕阳斜，脉脉不张扬。
梅树已凋零，紫藤正登场。
冬去春复来，不分衣与裳。

三界意不现

树下一座禅，豁开万重关。
鸟怡歌不断，春悦笑展颜。
尘尘吐梵呗，字字诵雅言。
诸佛百福相，不及一点闲。
绿草覆溪上，白云藏松间。
问我做什么，三界意不现。

围雨抄古

雨天围被窗前坐，冬冷不妨心自暖。
沥沥声中抄古韵，偶尔抬眼望山霾。
心下浑然无可虑，更把何物称如来。
风雨任摇不必遣，只此风雨是莲台。

述衷肠

一路桂花香，幽幽亘古长。
秋阳增暖意，稻田灿如裳。
杲日何靓丽，我心怎宣扬。
但听鹧鸪声，声声述衷肠。

东头西头

潇潇秋气，挟灵带珠。
弥弥远风，灰灰苍穹。
布谷声声，万揆一梦。
尘劫往事，付之一笼。
檐下观雨，床上讽经。
若心有住，即为非住。
若住非住，是亦糊涂。
如何拟向，万古难酬。
大仙迷醉，诸圣难穷。
取亦不是，不取亦非。
端的如何，嘉州扬州。
若还不会，东头西头。

一叶秋

白云终日窗边绕，蝴蝶墙边脚下游。
有人许我三千界，不如院内一叶秋。
从朝至暮无别事，唯有青山在案头。
师徒撞到相视笑，不须饶舌话祖机。
如天常青和盘出，如日常照无保留。
日高天阔非阻隔，终日逐念被想囚。
百年三万六千日，如鹿追焰不知疲。
一念忽绝知是梦，空把慧命受担忧。
若觅佛法无神秘，但得心休万事休。

天晴不须日

黄叶如金绣，肌肤凑风里。
眼根似琉璃，雨珠若玉滴。
天晴不须日，心净怎堪洗。
本是现成事，从来不相欺。

雨中四首

树带秋色风带凉，紫藤花蔓一枝荒。
凋零不能伤雨意，天地本来不曾忙。
万里池城空奔走，转行转远梦里游。
倦鸟尚知回枝栖，奈何我人不回头。
淅淅雨滴称我心，簌簌风声和我琴。
何须世间觅伴侣，一片青竹透我襟。
昨日施为难追忆，明日还同云上马。
自古达人皆知有，长廊之下雨打花。

自分明

我寺无钟亦无磬，唯有诵经木鱼声。
窗外云天蓝且新，浑然不知寐与醒。
晨间黄昏一线系，院内院外一道清。
若有分毫不如意，且摸额头自分明。

摇扇歌

日日摇蒲扇，夏日倏尔完。
天天桥上坐，与尔看青天。
溪水为弹琴，老牛步态闲。
问君何处栖，与我云水间。

门前一片地

门前一片地，自古少人息。
大道旷且明，人多好小径。
迷于眼中翳，失却身中宝。
蒸蒸为幻使，腾腾为空忙。
谁肯向山间，与我看云霞。
悠游无尽藏，无老亦无亡。