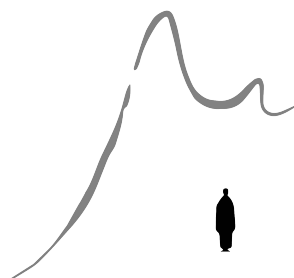


一
心
集



一心集



目 录

谈一心之恋爱，享一心之妙趣·····	1
万物可爱·····	3
原配夫妻·····	5
去见自己·····	7
学佛，你学对了吗·····	9
学佛，你学对了吗（续）·····	11
只有一种开悟·····	13
慧命的诞生·····	15
宗门超拔之处·····	16
你要关注的永远是你自己·····	19
每一个痛都是一次呼唤·····	21
人生四件大事·····	23
闲田地，宁静溪·····	26
从每一个执念和迷信那里获得解脱·····	27
在没有是非的地方相见·····	29
在生活中堪验修行·····	30
你还在努力做一个好人吗·····	32
一切由心造·····	34
人生美事·····	36
禅师随宜问答二·····	37
小心你的贪心·····	39

痛苦来于自心，不来于外境·····	41
生命中最重要的一件事·····	44
什么是真正的成佛之义·····	46
无始以来，无次第佛·····	48
爱是自己对自己的恩宠·····	50
向内返照，一切逍遥·····	52
玻璃心，恋爱脑·····	53
你是你自己的太阳、明星和真爱·····	55
回向，你做对了吗·····	57
修行者只做一件事：善护念·····	59
送给所有的父母和宝贝·····	61
春节寄语·····	63
大年初三，与我一起坐禅·····	65
人和人工智能·····	67
再谈人与人工智能·····	71
凡人赋·····	74
人生的归宿·····	76
我赠予世界的·····	77
如何练习活在当下·····	79
你执着的一切只是个梦·····	81
改变认知，烦恼将不复存在·····	83
知解佛法，了无交涉·····	85
关于灵灵觉知和一真法界的误导·····	87

为自己活·····	89
修行和开悟的根本·····	91
慢慢活·····	94
修行人常见的见地误区·····	95
像他在襁褓里时那样爱他·····	97
请尊重每一种生活方式·····	99
今日的修行·····	101
当下就是你的天堂·····	103
你是一切的中心·····	105
活好你自己的人生·····	108
以智慧心应对变化的世界·····	110
佛法早已改头换面·····	111
本自圆成，不假修造·····	114
关于实相·····	116
享受寂静，人生至乐·····	118
做一个如实修行者·····	121
人生不是来体验的·····	124
烦恼即菩提·····	126
佛病最难医·····	128
愚人节·····	131
不再为自己而活·····	132
那很好·····	135
认知决定世界·····	137

活在自己的轨道里·····	139
无聊是生活的本来面目·····	141
凡所发生的必历练于我·····	143
在你的痛苦上做功课·····	145
无我无造无受者，善恶之业亦不亡·····	147
接纳自己的真实意义·····	148
虔诚问自好·····	151
爱为佛性·····	152
自我与真我·····	154
逃避，是唯一的困境·····	155
你担心的事永远不会发生·····	157
躺卧歌·····	159
爱，先从自己的身体开始·····	161
礼本折慢幢·····	164
关于轮回·····	166
开悟和见性·····	169
常随众·····	171
不辜负自己·····	173
禅宗大成就者·····	175
关于悟后起修·····	177
修行次第纲要·····	179
悟后保任，不废功夫·····	182
若真修道人，不见世间过·····	184

善于分别诸法相，于第一义而不动·····	186
行动是一切的秘密·····	188
活着就好，过去就好·····	190
关于执理废事·····	192
你终止了这场游戏了吗·····	194
如何做善护念的功课·····	196
发现真正的快乐，活在真正的快乐里·····	198
读古经典，安心妙门·····	200
心生则种种果报生·····	203
无明不生三毒，智慧不灭烦恼·····	205
十年磨一剑·····	206
师与徒·····	208
过无忧无虑的日子·····	210
与您三共勉·····	212
过好你自己的人生，发出你自己的光·····	214
好好爱自己·····	216
悟道者还见不见世间过·····	218
皈依三宝·····	220
你开始练习一物不为了吗·····	222
识得自己，做得自己·····	224
你慢下来了吗·····	226
不再抱有希望，那是最积极的人生·····	228
爱是自己对自己的低语·····	230

爱没有结果时怎么面对.....	232
-----------------	-----

谈一心之恋爱，享一心之妙趣

日日夜夜，你只和自己在一起。

行住坐卧，你只和自己相爱。

所有你关注的，都会在你面前变化和消失，唯独你的心一直袒露在你面前。

一呼一吸，你都在和自己跳舞。

一瞥一笑，你都在和自己互动。

你夜夜拥抱着自己入睡，朝朝在自己怀里醒来。

你打扮容颜，从来不为取悦任何人，只为自己爱上自己。

你遮遮掩掩，从来不是因为任何人，只是在自己面前羞涩，像一株含羞草。

回到你自己这里来，你才是你要寻找的唯一真爱。

认识你自己，你才是自己唯一的知己。

除了你自己，这个世界上并没有什么。

除了你的心，哪有什么点点星光、水光潋滟？

除了你自己，哪有什么明月清风、白雪红梅？

看到一朵花，那花是你；

闻到一缕清香，你只是嗅到了你的心。

春风吹过，也只是拂过了你的心。

你亲吻着她，你亲吻的是你自己；

你凝望着天空，你凝望的是你自己。

除了你自己，你怎么可能遇到的是别人？

铜墙铁壁，还是温柔乡，你怎么可能撞到别的什么？那都是你自己。

不要再向外寻觅了，你找寻的一切都在你里面。

不要再用外物填充自己了，你早已圆满，馨香四溢。

当你向外抓取，你抓取的都是自己的幻影。

当你松开手，你得到了自己。

你无法爱上任何外在的事物，你爱的永远是你的投射。

青山，绿树，小溪，云朵，那上面都有你爱的印记。

你爱父母、妻儿、朋友，那都是你自己。

他们会让你无所适从，如果你不停下来回眸你自己。

他们会让你迷失本真，如果你不转过身来触摸你自己。

爱这个，爱那个，不过是为了爱上自己。

看这个，看那个，不过是为了看到自己。

迷这个，迷那个，不如找到自己。

依这个，赖那个，不如依托自己。

切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。

回来吧，心，和你自己在一起，那才是真正的安稳地。

停下来，识，安住在你自己那里，那才是清净的乐园。

向外即是苦海，回头即是彼岸。起念即入生死，息心即是涅槃。

若能爱上自己，随处皆是佛国；若能与自己相爱，处处皆得清凉。

听我说，怎样爱自己，怎样与自己在一起：

以寂灭为妻，以法爱为侣，以静虑为友，以安心为巢，生真实男，养慈悲女。

以善护念为父，以无所住为母，以尊重为工作，以允许为事业，以随顺为日用，以不违为饮食。

以读诵为消遣，以解义为娱乐，以赞叹为语言，以随喜为唱歌。

以牧牛为种植，以不染为收割，以转念为作业，以自净为咒语。
以心平为持戒，以直用为坐禅，以体贴为布施，以共情为利益。
谈一心之恋爱，享一心之妙趣，生一心之世界，过自在之生活。

万物可爱

小鱼在水塘里一跃而出，肚皮向上，好可爱。小鱼只是一跳，我却看到了它在开心，它在调皮，它在嬉戏。小鱼到底为什么跳，不开心，那不重要。重要的是我在它身上看到了开心，我在开心。

风路过水面，它在亲吻河塘。风无心亲吻万物，管它有没有心，那不重要。我心里充满了爱，我便看到万物可爱。我化身为风，亲吻着大地上的一切，这是最重要的。

秋冬的寒气在肃清万物，荒凉中有更深的爱回流于世间。寒冷无心肃清万物，是我的心在万物中涤荡和婉转。我心中有对万物的爱和祝愿，所以万物即使寂寥，也无限深沉，无限可爱。

阳光打在我身上，仿佛一个暖暖的拥抱。阳光无心拥抱我，是我自己投射了爱意，我知道，那是我自己在拥抱我自己。一切都是心的化现。心变化成阳光来拥抱它自己。

春降临到每一株花草身上，将爱分付给大地上的所有生命。春天无心，也没有爱分散于外物。是我在春上投射了爱意。我爱着万物，所以春在我心中活了，仿佛一个深情的爱人。

秋天稻子黄了，枫叶红了，秋像一个画家随意地拿着它神奇的颜料在万物上涂抹出绚丽的色彩。秋没有手，也不知何为绚丽。是心赋予了万物色彩，赋予了秋的诗意。心在创造它自己的故事。那多好，为什么不呢？它有这样的能力，它愿意享受自己的神奇。

雨滴滴答答地落在地上、水塘里、湖面和我的窗户上，仿佛友人从极远处来见我，来敲我的窗，来扣我的门。又仿佛一位故人来到我的梦里。雨滴只是雨滴，它无心访我，是我自己久违了自己，来看自己，以这平常而神奇的方式。

万物都是自己，万物充满了爱意。万物都在启发你去见自己，万物都是你心里的诗，万物都带着你的信息。

一段旋律飘荡在你的心头，你欲翩翩起舞。音乐无心邀你，是你自己在邀请自己跳舞，是你自己想取悦自己，打动自己。你一直在寻找一个舞伴，寻找一个灵魂伴侣，你在一个旋律中看到了自己，你找到了你的终身伴侣。

小猫卧在沙发上，它如此松弛惬意，无忧无虑，享受着它无事的尊贵。小猫只是卧在那里，松弛和惬意来自你的心，是你想卧在那里做一个无事人。你化身为小猫，做着你梦寐以求的事。

一个人独坐在江边，漫天大雪，他可能吸着烟，可能钓着鱼，也可能无事发呆。他的心思如何，你无法揣测，但是你看一个安静的人，一个独享寂寞的人，一个超然世外的人。安静与超脱和别人没关系，和境没关系，那是心的本然，那是你的样子。

你看山的高峻，天空的广阔，地的宽厚，水的柔软，花的芬芳，夜的静谧，松的挺拔，云的无依，这一切，无不是你心中的妙趣，无不是心的样子。

你当然也可以不向万物投射任何信息，安住在无生寂静里。但是，心的特质是流动和作用，它不可能永远安住在寂静中。它可以投射和作用时，心无所住，那才是真正的寂静和安定，是大寂静，大安定。

万物身上都有你的影子，都是你的形象，都有你的可爱。万物可

爱，你心可爱。你心中有多少妙趣，就看到多少妙趣。你投射什么，你就是什么。你有无量神通变化，你想象什么，你就成为什么。

生可爱的心，用可爱的心，爱万物，爱自己。去与万物约会，去与自己跳舞。在动中有禅寂，在生中示无生。

原配夫妻

不管你结没结婚，你都有一个原配夫妻。

不管你是男是女，你都有一个原始婚姻。

你们的联姻长到不可追溯。

你们的婚姻，是唯一真正永不结束的婚姻。

那个与你永恒链接的不是别人，正是你自己。

你的原配夫妻不是跟你举行婚礼的那个人，正是你自己。

你的原始婚姻不是和别人成婚，正是和你自己。

你的原配夫妻不是和你躺在在一起的人，而是你自己。

你的结发夫妻不是那个为你生儿育女的人，而是你自己。

那个日日夜夜分分秒秒都未和你分离的人，正是你自己。

你自己才是你唯一的伴侣，永恒的知己，最亲密的情人。

如果你认为你在和一个你之外的人结婚，你迷了。

你只能和自己结婚。

如果你以为自己爱上的是一个异性，你错了，你是绝对的同性恋。
只有一种同性恋，那就是与你自己相爱。

不论你和谁在一起过日子，你都在和自己过日子。

谁都会离开你，只有你才会永远陪着你自已。

认识自己，爱上自己，与自己相伴，那才是人生最重要的事。

你的爱人不是你亲着抱着的人，而是你自己。

你迷恋的不是另一个身体或另一个灵魂，而是你自己。

无论你向外走多远，你的原配——你自己，都在你身后跟着你。

无论你在头脑中留宿在任何一个地方，你最终都要回到你的原配那里。

无论你对原配如何冷漠，甚至遗忘，她都没有指责过你一次。

无论你在妄念中怎样拈花惹草，当你回到她身边，她都对你莞尔一笑。

你把自己遗落在家里，向外寻寻觅觅，她都为你独守空房。

无论你怎么轻视、忽视、漠视她，她都尊重、恭敬、爱戴你。

她对你没有任何要求、评判、操控；她对你只是给予、肯定、认同。

她对你完全敞开，完全热爱，完全允许。

无论你在外面遭受多少痛苦，回到你的原配那里，回到她的空房中，你立刻会安静下来。

无论你经受了怎样的不安和恐惧，回到你的清净之地，回到你妻子那里，那是你唯一的庙宇。

你的原配不是一个人，不是一个物，不是一个念头，不是一个想象，不是一个存在，他是空无，他是圆满，他是不可思议。

回来吧，流浪的人，奔波的奴隶，受苦的灵魂，回到你自己的枕边，和自己躺在一起。

回来吧，一直向外的你，迷失的你，不守自心的你，回到你自己的心上来。

你是你唯一的恋人，永恒的伙伴，最亲密的爱人。

你一直寻觅，寻找真爱，寻觅灵魂伴侣，原来，你的灵魂伴侣是你自己。

停下来，你就会看到他——你自己。

歇下来，你就会遇到你自己，你唯一的真爱。

回到你的原配那里，她在屋里摆满鲜花迎接你。

回到你的新房，你的新婚之妻为你点满安宁的烛火。

她净洁如莲，安静如光，温柔如水，善解人意，不老不死，灵动神秘。

从分别的旅途中回来，回到你自己的屋里，回到寂静的空房，和自己在一起。

从妄想的泥泞中拔出，回到你的呼吸上来，回到你的身体上来，和自己在一起。

只有你自己那里，才是唯一的清凉池，温柔乡，安乐国。

只有你自己那里，才是你唯一的涅槃山，七宝池，黄金地。

去见自己

你去看山，看水，不过是为了看自己。

你去那么多地方，见那么多的人，不过是为了和自己约会。

你去见父母，见朋友，见恋人，不过是为了看自己。

你去看花，看树，看云，不过是为了看自己。

你听雨，听风，听虫鸣，听燕呢喃，听海潮声，不过是为了听自己的心声。

你感受风，感受光，感受冷热，感受色彩，不过是为了感受自己的律动。

你躺在草地上，你触碰的是你自己。
你吃着甜食，你尝到的是自己心中甜美。
你看着波光在水面上晃动，那是你的心在跳动；
你在桂花、梅花、栀子花中嗅着你自己，闻着你的心香。
风吹到你的脸上，你借着风和自己对话。
光打到你的脸上，你变成了光与自己会晤。
小草在风中摇摆，不过是你念头在你的心地上跳舞。
星光在水面上闪烁，不过是你的想法在藏识海中跃动。
你是一切，一切是你。你是变化，变化是你。
你去看湖，看海，不过是和自己约会；
你去山谷，去沙漠，不过是造访你的心屋。
你的心屋无墙壁，无屋顶，无门户；
你的领地无边界，无限制，无障碍。
哪里都是你的花园，哪里都有你的屋宅。
谁都来和你相见，谁都是你的老友。
每一个人都是你的化身，每一个存在都有你的印痕。
你见了老人，见了孩子，你见了自己。
你见了男人，见了女人，你见了自己。
你见美，见丑，见是，见非，见真，见伪，你见的都是自己。
你见迷，见悟，见智，见愚，见缚，见脱，你见的都是自己。
除了你自己，没有任何事物可见；除了你自己，你见不到佛，见不到众生，见不到生死，见不到涅槃。
去见你自己，那无限的可能，那广袤的神秘。
不要思考自己，绝诸思议，默契于自己。

不要去想怎么见自己，随处已见，哪有不见时？
万境之中，唯是自己，更无他物。
灵光独耀，只是自己，更无别法。
去和自己约会，去和光明团聚。
去和自己相爱，去和自己团圆。

学佛，你学对了吗

百千年来，无数人在学佛。
无量劫来，求成佛者不计其数。
你学佛学对了吗？
你知道什么是学佛吗？什么是成佛吗？
学佛，成佛，先要知道什么是佛。
佛不是释迦佛，不是弥陀佛，不是燃灯佛，不是弥勒佛，不是观音古佛，不是文殊古佛。
佛者，自己。自己的灵觉之心，才是真佛。
自己才是真佛，自己的天真本性是唯一的佛。
成佛就是成为自己，百分之百地成为自己：不分别自己，不评判自己，不否定自己，不执迷自己。自己是什么样，就是什么样，完全地接受自己，不扭曲自己。
学佛，不是学做佛，而是学做自己，活出你自己。
佛不是高深莫测的人，他只是一个做自己的人，一个活出自己的人。
佛只是一个平常人，一个正常人，一个不搞怪，不弄玄，不神秘的人。

佛是一个不否定自己，也不否定一切存在的人。

当你不再否定自己，不再给自己贴标签，不再评判自己，你成佛了。

当你不再看到世间有任何问题，不见世间过，你成佛了。

成佛没有那么难，不需要三大劫。好好做自己，不自寻烦恼，就是佛。

言下妄念未生，即是佛。

成佛是世界上最简单的事，只要做好你自己。

言下妄想未起，即是佛。

言下视听平常，心无所住，即是本来佛。

言下直用直行，不生用想，即是常住佛。

成佛简单到都不需要生一个成佛想。因为你本来就是佛。

佛即天真，你本天真。

佛即自在，你本自在。

佛是自己，你就是自己。

佛即如是，你即如是。

学佛就是学做一个真实的不辜负自己的人。

佛说一切经，只是教你认识自己。

佛教一切法，只是教你做自己。

佛修一切行，只是教你信自己。

你去寺院皈依，你皈依的不是真佛，而只是自己的妄想。

你一切时中做好自己，那才是真正的皈依。自皈依才是真皈依，皈依自己，是皈依真佛。

若不明佛，学佛则失佛，信佛则谤佛，修佛则毁佛。

若明佛义，只是如其所是，如己所是，法尔如是，不起于座，便证菩提；不动妄念，便即成佛。

学佛，你学对了吗（续）

学佛不是吃素。若吃素是学佛，牛马羊都是学佛第一高手。学佛不在吃什么，而在心中对一切都没有执着。

学佛不是持戒。若持戒是学佛，机器人、植物人、声闻众，皆持戒精严，丝毫不犯。若论学佛，了无交涉。

学佛不是放生。放再多生，不明自己，不放过自己，总是徒劳。自己跟自己较真，放再多生，只增无明，非关解脱。放生只是生灭中事，放了生，生了放，生死不止，轮回无休，究竟无益。

学佛不是礼拜求佛。若礼拜求佛即得如愿，世人可以不劳动，不耕种，不作务，即可得生存，得食得衣，得乐得福。理无如是。一切需自己耕耘，方得收获。识得自己，向自心求，是真学佛。

学佛不是迷信外在有佛。若言有佛，佛在何处？十方世界，觅佛了不可得。佛者即心，心即是佛。心者一切众生本自有之，故一切众生即佛。若离众生，别觅佛者，无有是处。

学佛不是学次第。无始以来无次第佛，次第修成，还归于坏。佛本圆成，不属修选，非关有无。悟之即是，行之即得。但无妄念，当体便是。直下无心，默契而已。

学佛无修无证。若有修有证，即有能所，即是有为，即增上慢，即有法可得。本来无法，亦无修证，是名为佛，亦名菩提。

学佛不是修禅定。禅定是动，非是禅也。禅定是妄，非是禅也。禅离动静，离诸境界。禅寂无生，离生禅想。禅寂非灭，性不灭故。

若修禅定是学佛，声闻外道皆有禅定。有出有入，皆非禅定，皆不是佛。

学佛不是修神通。一切神通，皆是造作，皆属无常。若论神通，无心即通，本自通故；无住是通，通一切法故；无着是通，通法性故；无染是通，法尔如是故。故修真神通者，离心意识，于三界不现身意，即真神通也。

学佛不是学知见，学知解，学戏论，学文字。口说般若，心存知解，永不契道。道离诤论，道离文字，自证所行，默契而已。

学佛不求境界。一切境界皆从识起，识若不生，境即不有。心有所住，境乃所起。着境取相，即是妄想。心境双忘，乃为真法。

若以上都不是学佛，什么是学佛？佛即是人，人即是佛。学佛就是学做人，成佛即是成自己。

做人最简单，饿了吃饭，冷了穿衣，累了休息，困了睡觉。一法不学，一法不修，更不做无学无修想。平平常常，毫无奇特。只观自己，不评别人，愚人笑我，智者知焉。一切时中，视听寻常，但情不附物，自然而然，即得相应。

此法不在言说问答。若于言说问答中求，转求转远，了无交涉。当下息心，便是究竟。更不可做究竟想。

佛是无事人，自在人，少欲知足，心无挂碍。见闻觉知，一切平常，不修不造，无求无得，不过度，不执着。于一切人事境，心无所住，即是天真佛，即是本来佛。

若能如是知，如是见，如是信解，如是行，而无所住，是真学佛也。

只有一种开悟

只有一种开悟，那就是不相信你的念头，不相信那些制造问题和烦恼的念头。知道念头的本质是空无和虚妄，不再被念头困扰。

只有一种开悟，那就是不被念头所缠绕，不住于任何观念和想法中，从妄念中转身出离。

只有一种开悟，就是从意识和思想中解脱出来。

只有一种开悟，就是从知解和定义中抽身，不被任何知见所捆绑。

只有一种开悟，就是出来，从名相、概念、意识中出来，而不是进入。不进入评判，不进入分别，不进入对立，不进入取舍，不进入定论。

如果一个人没有真正领悟到开悟是从头脑和知解中出来，那他所有关于开悟的理论都不是真实意义上的开悟。

开悟的意义是解脱因相信念头而带来的烦恼。若不能解脱烦恼，所有理论上的开悟都没有意义。

世人所有关于开悟的说法，都是一个自欺欺人的妄想，除非他不再相信他的每一个想法。

世人所有关于开悟的说法，都是无明和轮回的说法，除非他能立刻从他的想法中走出来。

如果一个人还在谈关于开悟的境界，谈他开悟时的感受，谈某个状态是开悟，他没有真正开悟。

真正的开悟没有任何境界可得，而是从所有的境界中出来，回到平常中来。

真正的开悟没有任何感受和体会，而是从所有的感受和体会中出来，回到没有特定的感受中来，回到正常的看，正常的听，正常的嗅，

正常的尝，正常的触，正常的想中来。

虽行见闻觉知，而不住于见闻觉知。虽用六根，而不染万境。

真正的开悟没有任何状态可保持。有所保持的皆是识心妄想，非是开悟。

开悟不住，开悟不可留，开悟不可得，开悟无所有，开悟如电光，开悟如虚空，开悟无主体。

开悟是针对生死、烦恼、痛苦而言的。如果一个人开悟而没有解脱烦恼，说明他的开悟是假的，是自欺欺人的，是自己妄想出来的。

只有开对了悟，才能解脱烦恼；只开对了悟，才能出离生死轮回；只有开对了悟，才能觉悟实相。

就算认识到了真正的开悟，如果不能从妄念中出来，还是不能解脱生死。

就算理解了开悟，如果没有经过转念和离念的练习，还会被妄念所缚，那样的理解没有任何意义。

如果一个人自己不能自行开悟，不能自证开悟，不能亲自演绎出开悟，无论他讲出怎样的开悟理论，那都不是开悟。

想开悟吗？把想放下，自然开悟。

想体会开悟的境界吗？迈开腿，走过去，就开悟了。

想实证开悟吗？忘记开悟，该干嘛干嘛去，就开悟了。

如果你还有任何一种关于开悟的认识而不是从头脑中出来，那都不是真正的开悟。

笑一笑，回个头，坐下来，拿起被子，向邻居问个好，递给朋友一个橘子，眨个眼，你开悟了。

只有这一种开悟，而这种开悟，是一切众生本来就有的开悟，一

直在用的开悟，从来未失的开悟。只因不识，于悟中找悟，被悟所迷。

只有这一种开悟，不用任何修证，不费丝毫力气，不用寻找，还没开口，就已经开悟了。

只有这一种开悟，而这种开悟，也是一个故事，究竟找不到任何开悟。

慧命的诞生

人有两次诞生，一次是肉身生命的诞生，一次是法身慧命的诞生。

从父母那里诞生，那不是真正意义上的诞生。那诞生的只是一个幻化相，你的佛性还包裹在无明的壳中。

你呱呱坠地，来到人间，那只是色身生命的诞生，你的法身还在混沌的子宫里包裹。

你从母亲的肚子中出来，睁开双眼，第一次看到这个世界，你睁开的只是肉眼。你的佛眼还在沉睡。

你活在这个世间，哪怕活到一百岁，如果你还不了解自己的本来面目，你还没出生呢。

你在世间做了很多事，功成名就，风生水起，花团锦簇，那都毫无意义，如果你还没从自性中觉醒，

你创造一切，生产一切，那都是梦中妄为，如果你还没把自己生出来。

如果你不把自己的法身生出来，你一次次地降临人世，只会受苦，只会迷茫，只会在幻梦中轮转。

如果你不了解你是从自己的无明所生，从贪爱生，从妄想生，你会认愚痴为父母，你会认假为真。

你结了婚，生了孩子，不知道如何教育孩子。你当然不知道，因为你还没有真正生下你自己。你自己还在沉睡，又怎么能唤醒另一个生命？

你看到佛降临世间，看到祖师降临世间，看到一个个觉悟者降临世间。这些有什么意义？如果你自心中的圣胎不诞生世间？

你看到无数母亲难产，你可曾想过，你自己如果没真实生下自己，那才是真正的难产。世间婴儿难产，只苦一时。你自己若难产，则无量劫中，你都会难产，受苦。

你只要生下你一次，你就不再难产。你将世世顺产。

只有自性的慧命诞生，才是真实生命的降生。

人并不是父母所生，不是和合而生，而是自性生，从自己生。从自性生，又名无生。

从自己那里觉悟并诞生！那才是真正的佛出世。

自己把自己生下来，一个人的生育和抚养，才是真正的孕育。

从智慧中出生，长养圣胎，那才是你生儿育女的工作。

护好自己的念头，妄念不生，烦恼不起，才是真正的胎教。

常应诸根用，而不起用想。分别一切法，不起分别想，那才是唯一的教育：自我觉醒的教育。

自己若不从真实生，从觉悟生，从解脱生，从法化生，生于无生，来这世间千次万次，总是梦中受生，徒劳受苦。

生出你自己，诞生出真实的生命，享受常乐我净的法乐，那才是圣诞，那是你唯一的生日。

宗门超拔之处

问：如何是祖师意？

答：自己意尚不可得，问他祖师意干嘛？

问：如何是佛？

答：莫无事生非。

问：如何修行？

答：你要修何物？

问：您如何看待生老病死？

答：谁生？谁老？谁病？谁死？

问：如何见性？

答：见那劳什子干嘛？

问：为什么达摩、六祖和有些祖师会发神通？见性的人都会有神通吗？

答：你也有神通。

问：请师明示。

答：佛不如你。

问：烦恼来时，如何相应？

答：烦恼若实，可以供养诸佛。

问：正烦恼时如何出离？

答：烦恼若住，无有是处。

问：经中说要发菩提心。宗门行人要不要发菩提心？

答：发菩提心是妄，不发菩提心是呆。若问要不要，总是鸡狗跳。

问：乞师方便。

答：我这里掘地三尺，芥子许究竟不可得，哪来方便？

问：诸佛祖师都有施設，师亦应有。

答：我若说，你也不信。

问：为何不信？

答：过去庄严王佛亦从我得。

问：得什么？

答：二八一十六。

问：闻师父亦为学人开示牧牛？怎么牧牛？

答：吃苗矣！

问：顶礼师父！您如何看待因果？

答：莫骗我。

问：弟子不会。

答：旧业未除，新业又增！

问：宗门有何殊胜之处？

答：佛未开悟！

问：这怎么可能？

答：此是宗门超拔之处。

问：观想自己像观音菩萨那样大慈大悲，柔软无骨，也是妄想吗？

答：观音是刺，说什么无骨！

问：若起妄念，不住就可以吧？妄念就是自性念吧？

答：佛法由你这里大兴！

问：哦？真的吗？

答：不住谈何容易？

问：经云，佛具福慧二种庄严。慧即不问，如何是福庄严？

答：一妄生二妄，总不见空王。能见空王者，空手纳鞋帮。

问：请师父谈谈见地和功夫？

答：我若看它，即被它瞞。

问：请师方便开示。

答：再犯不容！

问：如何是空中生妙有？

答：我不这么看。

问：师父如何看？

答：有中生妙空。

问：为何？

答：特！

你要关注的永远是你自己

问：师父好，前几天有位备受大众喜爱的作家名人自杀离世，有

些人认为这件事对大众生死观的导向影响不太好，请问您如何看待这件事？

答：我不关心任何人的任何事。

人类最大的迷失就在于关注外境，关注世界，关注他人，而不知道关注自己，回归自心。

只有一种迷失，就是关心别人，操心别人，评论别人。当你开始关注你自己，你的人生才刚刚开始。

如果你的心还在别人那里，你的生命还在沉睡。

这个世界谁死了，谁生了，谁做了什么，谁经历了什么，都和你没关系。

谁抑郁了，谁遭受了什么，谁成功了，谁失败了，都和你没有关系。

哪个明星过气了，哪个人物上了热搜，跟你没有任何关系。

这个世界上哪里发生了什么，有什么重大新闻出现，那都和你没关系。

谁做了什么，谁说了什么，那是他的自由，他的因缘，他的业力使然。那都是梦幻中事。你对此无能为力，你能做到的只是管好你自己。

不要把心思和精力放在任何人身上，包括你的至亲，你的老师，你尊重的佛陀和你无比崇拜的偶像。

这个世界没有名人，你是你唯一要关注的名人。

这个世界没有任何新闻，你才是你唯一要关注的重大新闻。

你永远是时代的头条。

你是世界唯一的顶流。

你才是那个热搜上一直存在的人物。

你是你唯一的至亲。

你是你自己的老师、佛陀和偶像。

你自己的觉醒是你唯一的工作和事业。

你的法身复活，才是你要持续关注的事。

谁被世人瞩目，谁排名第一，谁荣获什么奖，那都毫不重要。

世界上最重要的奖励是自己给自己颁发的，它的名字叫：自在奖，安心奖，解脱奖，觉悟奖。

不管一个人多么备受关注，如果他的心不在自己那里，他获得的关注和奖励毫无意义。

哪怕是佛陀、达摩、六祖，他们的来去跟你无关，你要自己降生于世，并且明白生命是永恒的。

谁离开这个世界，你都不需要去关注，没有人真正离开，也没有人值得纪念。

关注你自己，关注你的内心，关注你慧命的成长，不要被外境影响和分心，那是你每日的功课。

外境发生的一切都是虚妄不实的，包括你心里发生的一切，也是如此，这一点，你要牢牢记住。

铭记这点，不忘失这一点，才是这个世界头等大事。

从所有的人事物那里回来，回到你的心上，回到你的当下，回到那没有故事的安静中来。那里是真实的国土，是无生的世界。

每一个痛都是一次呼唤

每一个疼痛，每一次病苦，每一个烦恼，每一个不舒服，每一次

紧张，每一个恐惧，都是一次爱的呼唤，都是把你叫回当下。

你头疼了，它在爱你，它在呼唤你，回来，从外境中，从思虑中，从是非中回来，回到纯粹的疼痛上来，回到你自己这里来。它在向你低语：休息下来，躺下来，安静下来。它在阻止你继续操劳和奔波，你听到了那呼唤，也听懂了它的声音，你静了下来，你不再造作，然后你复原了，你没事了。

你失眠了，失眠给你造成的困扰在爱护你，它在呼唤你，回来，从寻觅中，从担心中，从故事中回来，回到你的身体上来，回到你的呼吸上来，回到你自己这里来，跟自己汇合。它在阻止你继续寻觅快乐，你听懂了关于失眠带来的信息，你安静了下来，陪着自己的身体，就算睡不着，你不再觉得自己有任何问题。

你失恋了，你非常痛苦，那痛苦才是你真正的恋人，它不停地呼唤你，回来，从那个人身上，从那些故事中回来，回到痛苦上来，回到你自己这里来。你听懂了那痛苦背后带来的真正的爱意，你好好地跟自己在一起，慢慢陪伴着自己。你发现，你不再迷恋跟任何人待在一起，你自己就能完全地愉悦你自己，爱护你自己。

你病了，病的很重，浑身哪儿哪儿都疼，都不舒服。那不舒服是一个真正的礼物，是一个最好的消息，是一次爱的提醒。它如此温柔，以让你痛的方式告诉你：你该慢下来，该停下来了，该休息了，你该回到自己这里了，你的心不要再向外奔波和流浪了。它说：让我先以疼痛的方式陪着你，只要你听话，好好的休息，不要再想任何事，你就会越来越好。你听懂了病苦所藏的善意，你安静下来，不知不觉中，疼痛消失了，它变成了宁静本身待在你身边。只要你不抛弃它，它就会一直留下来。

所有的烦恼中都有这样一份礼物和爱意，那份爱意就是提醒你回来，从外境中回到你自心上来。

快乐让你向外跑，痛苦呼唤你回来。

快乐让你迷失自己，痛苦让你找回自己。

快乐麻痹你，痛苦叫醒你。

快乐让你消耗，痛苦帮你复原。

所有的疼痛和烦恼都是生命本能的自愈和回归。

所有的疼痛都是一次爱的提醒，它告诉你，慢下来，停下来，该休息了，该睡觉了，该安静下来了，该回来了。

当你听懂它的话，你会回家，你会回来，你会复原，你没事了。

不要畏惧和逃避痛苦，痛苦以痛吻我爱我，我以觉悟和回家馈赠我的爱人。

人生四件大事

人生有四件大事：吃饭，走路，睡觉，说话。

这些事经常被人们忽略，认为都是小事。殊不知，这些事才是人生的头等大事。

把这些事做好，你的人生就会闪闪发光，你就会享受到最美妙的人生乐趣。

人生第一件大事，就是吃饭。正所谓，民以食为天。

人们都说生死事大，生死的话题太过高远，我们先放一边。先说说离我们最近的大事，吃饭。

在我看来，吃饭事大，大于生死。把饭吃好，生死的问题就解决了。会吃饭，能越三界，超六道，出生死，证涅槃，度众生。

吃饭时，专注，缓慢，安住，粒粒咬到，不急，不需要吃很多调味品，就能吃到饭菜本有的清香，是大修行。

吃饭时不打妄想，不贪多，不执着味道，不挑挑拣拣，适可而止，正念而食，是大修行。

把饭吃好，需要练习。每次进餐前，要提起正念，每口饭都要反复咀嚼，直到嚼碎，不急不躁，这样肠胃就会很轻松，精神也很松弛，没有过多消耗，身心都会健康。

一日三餐，把饭吃好，还有比这更重要、离我们更近的修行吗？

人生第二件大事，走路。生死事大，走路同样事大。何以故？在马路上走路，一不小心就会被车撞到。走在山里，一不小心就会坠入悬崖。急着赶路，一不小心就会扭到脚或摔倒在地，造成骨折。

走路时没有觉知，心不在焉，随时都会遇到危险。有太多人因为不专心走路而受伤，甚至丢失性命。

人要生存，要活命，要工作，要做事，离不开两条腿。走路时专注，带着觉知，安住脚下，就不会出事。

把路走好，需要训练。通过大量地行禅练习，带着觉知走路会变成一种习惯。既不会伤到自己，又能安住当下，享受走路带来的宁静和安心。

人生第三件大事，睡觉。睡觉对现代人来说，变得越来越困难。焦虑症、抑郁症、精神分裂，都跟失眠有关。

如果失眠，睡不好觉怎么办？把睡觉当成一种修习卧禅的方式，通过每日练习卧禅，闭目养神，接受自己睡不着觉的状态，也一样能恢复精力，正常生活工作。

睡不着时，不要逼着自己一定要睡着觉。睡不着觉，正好练练习

一物不为，同时做牧牛的功课，对自己的修行岂不是大有益处？

身体想睡，自然就睡了，不困就怎么待着，不看手机，不做任何事，待久了，自然就困了。困了再睡，不困就不睡。

人生第四件大事就是说话。

很多人不幸福，不快乐，生活不顺心，就是因为不会说话，说话时没有觉知，胡说乱说，不分场合，不懂得分寸。

俗话说，人受一句话，佛受一炷香。好言一句三冬暖，恶语伤人六月寒。同样一句话，有智慧的人说出来，大家都开心。没智慧的人，大家听了都讨厌。

说话要说赞叹别人的话，要多说软语，要多说鼓励的话，而不要总是说批评的话，说挑剔的话，说抱怨的话。

一句话，可以征服一个人，建立一段良好的关系。一句话，也可以破坏一个人对你的信任 and 好感，毁掉一段关系。

说话之前，要三思，话说出来，再收回去就很难。所以会说话，说话有度，让别人爱听，自己又很享受，是大修行。

人际关系和生命之间的互动、沟通、交流，说话占了绝大部分作用。把话说好，能与众生共情，能利益众生，能享受生命中最大的乐趣。

人生哪有什么大事？吃好饭，走好路，睡好觉，说好话，就是最大的事。

人要到哪里去修行？就在吃饭，走路，睡觉，说话上修行。

古人云：饿了吃饭，困了睡觉，是大修行。诚不欺也。

把这四件事做好，一切事都能做好。在做事中修行，在衣食住行中用功，你的修行会一日千里。

把这四件事做好，吃着饭的时候就涅槃了，走着路时就进入了无生国，睡着觉就进入了常寂光，说着话就证得了菩提。

朋友，重视这四件事，跟我一起来练习这四件事。

闲田地，宁静溪

一切辉煌皆以落寞收场。

一切热闹皆以安静谢幕。

一切绚丽过后只是平凡。

一切快乐之后回归平淡。

一切乐趣在空虚面前不值一提。

一切成就在衰败面前一败涂地。

一切美好在无常面前不堪一击。

一切情爱在别离面前苍白无力。

平淡是常，平凡是真。

平常是道，平安是福。

真知道者，必不再汲汲于名利，碌碌于有为。

真明白者，必返璞归真，回心向内。

落地于平常，一茶一饭，亦有真滋味。

过简单日子，看树观云，乃有无上妙趣。

锦衣玉食不为人中贵，耐得住寂寞，方为人中上人。

降龙伏虎未必是真修行，守得住本心，才是最好修士。

拿得再好剧本，总不出闹剧一场。停得下脚步，乃是人生第一逆袭，

如转轮圣王，征得四天下，不足为有力。静得下心来，乃力中至

力。

田园常青，不论春夏秋冬，只因心中有一片闲田地。

山脚常悠，不论路曲道弯，只因心中有一条宁静溪。

来，到我园中来，我摘不老果给你吃。

来，步我林中来，我采无忧草给你戴。

我不老果名息虑，我无忧草叫忘缘。

跟我来，我这里有清泉，喝一口，便永不再渴。

跟我来，我这里有清风，一触身，便永劫清凉。

我这里的清泉名心满，我这里的清风叫意足。

人生百年，纵堆金如山，子孙围绕，总是黄粱一梦。

在世经营，纵天衣无缝，左右逢源，总是有为之奴隶，认无明为
朗主。

回过头来，方是正路。

安营扎寨，立地为家。

从每一个执念和迷信那里获得解脱

你有多少执念，就受多少苦。

你有多少坚固的想法，就会被多少痛苦奴役。

你有多少见解，就被多少见解所捆绑。

你是你自我观念的行刑者和刽子手。

如果你的观念和想法太多，你自己就是一幢戒备森严、牢房众多的
监狱。

每一个固执的想法背后都是强大的我执。

每一个坚固的信念背后都藏着根深的无明。

修行就是要看到自己强大的信念系统，质疑它们，不再相信它们，瓦解它们，不再持有它们。

从每一个执念那里放松，获得解脱，没有别的解脱。

当你不再持有任何坚固的想法，你解脱了，你开悟了，你成佛了。

这个世间只有一种监狱和刑法，就是观念的牢狱和想法的惩罚。

人看不破自己持有的见解，就会成为自我的受害者。所有外在的伤害都会消失，只有自我观念的伤害漫长隐蔽，直到生命觉悟。

哪怕是善法，如果你对其产生了执着，它也变成了一种恶法。

哪怕是佛陀所说的法，如果你对其产生了执着，它也变成了魔的法。

哪怕是所有人都认为对的法，如果你信了它而会受苦，你都要立刻摒弃。

这个世界上没有任何东西是坚固不变的。

这个世界上也没有什么东西是绝对正确的，

如果你坚持认为什么是正确的，那是你受苦的唯一原因。

如果你坚持认为只有自己是聪明的，你是最最愚蠢的人。

这个世界上没有任何一法是实有的，没有任何一件事是真实的。如果你相信了有什么，你就会被它而障碍。你心里的有什么，什么就是你的牢笼。

你信有佛，你被佛障；你信有法，你被法障；你信有六道，你被六道障；你信有戒律，你被戒律障；你信吃素，被吃素障；你信不杀，被不杀障；你信回向，被回向障；你信善，被善障；你信忍辱，被忍辱障；你信吉凶，被吉凶障。

你信了什么，就会有什么成为你的禁忌，你就会被其迫害。

真实之中，什么都没有。

佛只是一个无知见的人，无坚固想法的人。

那些在世间取得一定成就和影响力的人，他们很容易被自己的观念和认知所蒙蔽。除非他能看到自己的我执，并放下自己的种种知见，否则，他会成为自己执念和偏见的牺牲者。

在实相和真理面前，每一个未觉悟的灵魂都只是一只等待烦恼和痛苦宰割的羔羊。

一个世间的成就者可能会呼风唤雨，影响无数人，被举世所推崇，但他却无法逃脱自己的执念给自己造就的地狱之苦。

救度无数人行一切善法，不如真正救度自己出离妄念的樊笼和知见的稠林，活在没有概念的真实世界里。

去成为探索实相和真正自由的勇士吧，去打破自己每一个坚固的念头，从那里获得解脱。

在没有是非的地方相见

“我觉得你说的不对”，所有的战争和冲突都是从此开始。

人们坚固地活在自己的认知和观念里，总觉得自己比别人更聪明，更有智慧，更正确。

你可以有自己的想法和观念，但是，把它们守护好了，你自己按照那观念和想法好好生活就可以了，不要把自己的观念强加给别人。没人愿意听任何人的意见，除非他主动想要去倾听和改变。

如果你不了解每个人都有自己的生命轨道和坚固的想法，你就会自以为是，总想去改造别人。

当你极力想改变一个人的认知或想说服对方是错误的时候，那是

世间最困难和痛苦的事，同时也是最愚蠢的事。你唯一需要做的是，接纳他的状态，尊重他的想法，不要试图去改变他，不要去与对方争论，否则你就是那个你认为极度愚蠢的人。

真正觉悟的人从来不致力于改变别人的观念，他们一直学习如何接纳不同的想法和观念。

当一个人一直努力于传输自己的思想，试图改变别人，他自己离觉悟和解脱还很遥远呢，又怎么可能帮助别人解脱！

而一个人一直以空杯的心态来面对所有的观念和想法，他变得越来越包容，越来越松弛。在他那里没有是非的对立，没有观念的冲突，没有想法的矛戈，没有知见的战争。

他的心如同虚空，他的思想如同流水，他没有固定的认知，他的观念中没有决定的认为。

因为接纳和尊重，他成了一个真正平和的人，一个不想改变任何人的的人。而所有在他面前的人都会感受到这种随顺，都会被他的敞开所吸引，自动地效仿于他，向他学习，直到他们自愿改变，最终也成为一个人接纳自己和所有人的人。

学习做一个空杯，学习做一座山谷，学习做水吧。让所有的想法都可以从你那里流经而不受阻，呈现而不被评判。一个没有了自己强大的知见的人，才能收获满满快乐和幸福。所谓快乐，只是远离是非对错的地方而已。

让我们在思虑和评判断掉的地方相遇。让我们在无诤三昧里相遇。

在生活中堪验修行

修行的成果是看你在生活中有多少如意、自在和解脱，而不是看

你学了多少经论，能讲多少佛法，一坐能坐多久。

有没有修行要看你与大众相处时心是否敞开，你的我慢还有多少，你是否能随顺世间无挂碍。而不是看你的见解有多高，对义理了解得有多深，对概念知解得有多精准。

修行的成就要看你能否从一个个执念上解脱，能否不被自心所骗，能否心不住法，而不是看你有多少徒众，有多大名气，做了多少善事。

你的修行是由两部分组成，一是见地，二是功夫。一个好的修行人，见地与行持并重，缺一不可。高高山顶立，深深海底行。见地要比天高，行持犹如大地。见地佛亦不让，行持肯做牛马。实际理地，不受一尘，万行门中，不舍一法。说理干脆，直截了当；行动迅速，不讲葛藤。不口说般若，不戏论佛法。务实不务虚，论用不论理。但能解脱，邪亦是正；自缚自缠，正亦是邪。行得一字，胜千句万句；做好一事，胜口吐莲花。

若论修行，生活中见高低，境界处见真章。烦恼处是考题，病苦时知分晓。违逆处看道行，寂寞时知本色。

真修行人，必处处内观，不与他人论短长。

真修行人，必时时看己，不与别人争胜负。

真修行人，必不辜负自己，不糊弄自己，但自怀中解垢衣，不做表面文章。

真修行人，不恋世，亦不避世。不尽有为，不住无为。和光同尘，心如虚空，无所取着，随方应物，无我无人。

若论修行，行得一分，便获一分解脱，行得十分，便获十分解脱。

若行得佛法，千经万论，总是闲文字。所有方法，都是空拳诳小儿。

若能直接解脱，何须论他无生法忍？
若能直接不住，管它佛性真如？
常应诸根用，而不生用想，是大修行。
但恁么去，转得动身，即是十方振动。
所以六祖云：各自观察，莫错用心。
有没有修行，在大众中考试。
有没有解脱，烦恼炉中勘验。
起心动念处见修行，
待人接物时看功夫。
普行恭敬是真禅定，
不见他非是大慈悲。
行者，但能如是，是不负自己法身，能报四重恩。

你还在努力做一个好人吗

从小我们被灌输最多的就是善恶、是非、好坏的观念。

我们被教导最多的也是要做一个人。这个教导深深地契合了我们内在最深的我执和无明：自我的要求，自我的价值和意义的成立。

父母、老师、朋友，整个世界，用种种方式，种种说教，向我们灌输要做一个好人。这些观念深深地植入了我们的内心，成为几乎所有人都默认的生命准则。

有太多人因为从潜意识里就要求自己做一个好人，同时也要求别人做一个好人，导致他一生都活得非常痛苦和压抑，甚至为此付出生命。

想做一个好人，究其真实原因，并不是外界赋予我们的，而是每

一个生命内在的俱生我执、根本无明对自我的要求。自我想要获得存在，所以它追寻美好，追寻价值，追寻意义。

看清这一点，不再被我执所骗，好人、善良、美好这些概念和标准就不再奴役我们。

天性纯粹，没有好坏之分；慧命真实，没有善恶之别。

看到自己的分别和评判，不再相信那些评判，你便从好坏中解脱。

了解自己的投射，不再执迷于投射，你便从自心的世界获得自在。

不要努力去做一个好人，做一个真实的人，做一个快乐的人，做一个自在的人。

不要学习做一个善良的人，做一个天真的人，做一个率性的人，做一个不执着好坏的人。

不要去做别人眼中的人，做一个不给自己贴标签，不评判自己，也不执着自己的人。

自己是什么样，就承认什么样，就接受什么样，让“好人”的观念在你心中消失。

只要你心中对自己是什么人还有一个认定，你對自己还有一个评价，还有一个自我的形象，你的我相就还在，你就无法真正自在和解脱。

时时听见自己内心深处那些好坏分别的声音，不要被它们所骗，你便超脱于世间，独立于法界。

处处看好自己的心念，盯住那些善恶的标签，别被它们带走，你就进入了无分别的净土，诸佛的世界。

当你不自在了，去看自己是否掉入了好坏的分别，并已经被它裹挟。离开那些让你变好的声音，让它滚得远远的，它便对你无能为力。

当你紧张了，当你不舒服了，去检查自己的心，是否又被善恶道德观念绑架，如果有一个声音在要求你做什么人，而你又做不到，不要相信那个声音，对它说，滚！

古人云：至道无难，唯嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。

离开好坏的分别，不住于好，不着于坏，便得自在。善恶如浮云，真性同虚空。活于真性，莫被好瞞。

一切由心造

你看到别人在讲关于“泰岁”的说法，你心里生起了一个不要犯“泰岁”的念，你犯了“泰岁”。“泰岁”这个本来虚妄的相就植入了你的心，它在你对治的过程中逐渐变得真实。不论你怎么避免它，它已经存在于你心里了。所以不犯什么，就冒犯了什么。只要心中有犯与不犯，就是冒犯。心无禁忌，是真吉祥。

你求佛保佑你吉祥如意，不吉祥如意的念就植入了你的心。无论你怎么努力，你的潜意识都是认定自己是不如意的。你的生活和命运就会朝着你潜意识中的不如意发展。所以，祈祷只能带来厄运，妄心不生，才是真吉祥。

你身体不舒服了，它只是个正常的现象，你认定那是一种疾病，到处求医问药，都没治好，你又认为那是一种难治之病，你继续找各种医生去看病，那病似乎越来越真实。你本来没病，因治成病。你潜意识中认定的，就会变成真实的。所以，对治加重疾病。心中无病，乃第一医治。

你来到一个地方，那里有很多人。你感觉每个人都不是好人，你开始防备他们并敌视他们。你看到他们做任何事都像在试图欺骗你。

他们并不是坏人，是你的心把他们培养成坏人。他们也不会伤害你，是你对自己的保护伤害了你。你潜意识中认定的，就会慢慢在你生命中呈现。所以好坏在己，与他人无关。心中无非，乃是大善。

没有什么禁忌和伤害，禁忌的概念是唯一的禁忌和伤害。

没有什么疾病，疾病的想法和定义是唯一的疾病。

没有什么是不吉祥。不吉祥的知见和认为成了唯一的不吉祥。

没有什么坏的。坏的观念变成了唯一的坏。

当你什么心都没生时，一片清净寂然，一切都没问题。你忽然生出一念，并相信了这一念，这一念造就了世界，创造了善恶对错，确立了人我是非，造就了一切问题。你被卷入这一念妄想编织的梦幻洪流中无法自拔，你被这一念骗入轮回而不自觉。

当你妄念未生时，没有我，没有我所。没有凡，没有圣。没有生死，没有涅槃。没有众生，没有诸佛。没有轮回，没有解脱。没有迷，没有悟。没有吉祥，没有不吉祥。没有太岁，没有犯太岁。没有六道，没有三界，没有六根，没有六识。

当你一念不生时，没有八识，没有四智。没有无明，没有真如。没有法，没有非法。没有空，没有有。没有体，没有用。没有性，没有相。没有病，没有愈。没有问题，没有答案。连没有也没有。

当你该做什么做什么，心无所住时，谁在做什么？谁在无住？谁在分别？没有，什么都没有。所以古人云：心生则种种法生，心灭则种种法灭。一心不生，万法无咎。

向妄心未生处去生活，向问题未起处去直用，向概念未出来时去直行，莫被概念骗，莫被迷信迷。所有禁忌，都来于妄；所有不吉，皆生于想。妄想不生，鬼怪自灭；知见不立，诸法自息。

人生美事

冬天在朝阳的房根儿底下晒着太阳，夏日在胡同口吹着小风，春天在田间踏青，春风扑面而来，秋日秋高气爽，云淡风清，是人生四大美事。

复有四件美事：饭吃的香，觉睡得着，身体无恙，心中无事。

复有四件美事：钱财上无欠债，心中无愧疚，没有要完成的事，没有要照顾的人。

复有四件美事：志同道合者相聚举杯共饮，一人水边林下静坐，与老友相逢畅谈过往，静夜读寒山石屋的诗。

复有四件美事：雨天廊下听雨声滴滴答答，走在雪野里听脚下咯吱咯吱声，湖边静坐看水鸟飞起落下，夜晚在山坡上看星河泛波。

复有四件美事：不知不觉中哼起小调，不经意间跳起了舞蹈，坐在那里忽然打起了瞌睡，恍惚之间不知身在何处。

复有四件美事：没人打搅卧床一日睡得香甜，没人发来消息好事不如无，没人惦记一人心安世界安宁，没人去想爱满无缺心满意足。

复有美事四件：大病初愈，烦恼消除，境界看破，生死关过。

复有四件美事：知法身长存不老不死，达万法清净不生不灭，悟一心神奇变化无穷，享觉悟人生慈悲喜舍。

复有美事：淋浴时水温正好，寒冷时披件棉袄，口渴时忽遇清茶，饥饿时吃得饱饱。

复有美事：色类各有道，互不相妨碍。不扰他人道，各自互安好。

若无闲事挂心头，人生何处不春风；

若无烦恼来相扰，随所住处恒安乐。

人生美事何其多！人生幸福简单过。

人生如意不造作！人生快乐知足活。
心中无事，处处都是美景。
心无挂碍，事事都是美事。
心里无非，人人都觉可爱。
心无所住，日日都是良辰。
良辰美景，但向性中描，莫向心外求。
万般如意，但向淡中会，莫于浓处贪。
一茶一饭，一饮一啄，但能知足，便是神仙；
一衣一榻，一举一动，但能安心，便是逍遥。

禅师随宜问答二

问：了悟生命真谛，明白正道，待有禅定开悟一日，普渡众生，如何发下如此大愿？

答：证禅定开不了悟，不生禅想当下即开悟。发愿是打妄想，好好活着，胜过普贤十大愿王。

问：知道一切皆幻，离幻即觉，但是，看到亲人受癌症病苦折磨时，心生不安，如何坚定信念，看作幻境，而不动摇？ 答：接纳自己内心的感受，莫生对治之心。越接纳，越放松；越接纳，心越安。

问：为什么我一坐禅观呼吸，嗓子眼儿就有气儿，好像吃东西噎着了似的上不来下不去，憋得慌，弄得我气短一个劲儿地捋气儿，甚至下座了都跟着我很长时间，什么原因呢？请禅师开示，

答：以平常心坐着，忘掉观呼吸的方法。

问：请问光明大手印和禅宗是同是异？

答：都是打妄想，说什么同异！

问：禅修观呼吸和调息，究竟如何进行？

答：莫作观调，一切正常，切勿干扰！

问：苹果树下的牛顿，或者一些大哲学家、伟人，他们都属于见性成佛的人吗？

答：你要关注的不是别人开悟见性，而是你自己此时此刻在做什么？

问：师父好！我之前一直想修“参话头”，感觉那样更得力。还请师父开示。

答：好好吃饭，好好喘气。古人云：若能一觉到天明，始信参禅输懒惰。

问：师父，发现自己被小三了，只能买单离场吗？如果因为自己离婚会遭受什么果报？

答：人生何处不是小三？先认识自己吧，认识了自己，小二都不需要了，哪来的小三？

问：有个疑问，比如苹果，大家吃过，都觉得好吃，就都去买，种植。目标很清晰，动力十足。真我的“味道”没吃过，历代高僧那也是传说，怎么加强“信愿行证”？尤其是“信”，怎么笃定地“信”？

答：真相的味道不是靠吃出来的，它是苦的息灭，烦恼的剥离，是自行圣智境界，是可以自己证明的。刚刚你还恐惧，因为转变了想法，了解了真相，恐惧消失了，这便是真我的味道。

问：师父好，请问应该为了禅修而放弃事业家业吗？您开示过，执着太多，修行难以精进。

答：放弃家庭和事业，就不是执着吗？若说放下执着，工作中也

可放下执着，家庭中也可放下执着。一切处都可放下执着，一切处都可修行。为何一定要放下某件事去减少执着呢？若自心中无万物，何妨万物常围绕。

问：我们现在看到的车是车，人是人，房子是房子等等，都是我们的心在六根上瞬间的分别执着想。一旦我们的心完全不再分别不再执着，是不是我们六根所感受到的就完全不一样了？因为不再分别和执着，再看到的就是一真法界吗？

答：看到房子是房子，车是车，就是一真法界。

问：师父您好，《心经》中：舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减。为何后面会出现三世诸佛呢？

答：苹果、梨、桔子，嘟噜壅。

问：师父好，一直都说不要心外求法，可是《六祖坛经》里却说：若悟大乘得见性，虔恭合掌至心求。这个要怎么理解？恳请师慈悲开示，感恩师父。

答：虔诚合掌至心求，是向自心中求，不是向外求。

小心你的贪心

看到风景优美的地方有卖房子的，很便宜，一冲动，买了下来，一年也住不了几天，为此却每个月多还几千的房贷。

看到有人介绍一个乡村小院，房租很低，便想去租，租了之后，住不了两天，房子便空在那里。

看到淘宝上有好看的衣服，立刻就想买。买来了，只是试了试，就放在了一边，再也没穿过。

看到旅游的好地方，到了那里，走马观花，没有什么好看的。回

来之后，累坏了身体，休息了很久都没恢复。

看到养生产品、治疗仪、保健品，可以治失眠、头疼、高血压等各种疾病。买了回来，吃了之后，一点都不管用。

看到有人在办快速获得财富、教育孩子、家庭幸福、快速明心见性的讲座，你立刻花钱去听课。听的时候醍醐灌顶，回到家中，打回原形。该烦恼还是烦恼，该贫穷还是贫穷。

那些讲座和课程不过是商家为了赚钱的手段而已，而你一次次地上当受骗。

你得知某个股票正在上涨，便拿出大部分积蓄买进了很多股票。没多久，股票涨停，跌了很多，你一下亏了几十万元。

朋友介绍某个众筹公司正在经营一款非常挣钱的产品，回报率百分之五百，前期需要投资。你便把仅有的存款五万元全投里了。第二天，就发现自己被骗了。

我们的贪心无处不在，就潜藏在你的每一个心识和每一个念头里。你为何会有贪心？被物所役，被乐所骗，被境所瞒。执我我所，被无明所缚。

小心你的贪心，稍不注意，你就要为它付出惨痛的代价，甚至要为其搭上一生的劳苦。它以快乐为诱饵，以不劳而获为样貌，以快速回报为幌子，引你上当，骗你受苦，甚至让你当牛做马。

贪心不仅仅会让我们在钱财和色身有损失，更大的损害是增加我们心向外驰，追逐幻境的习惯，让我们一次次远离实相。

真正的快乐，不是物质和消费能带给我们的，而是内心的清净和内在的满足。

好好在家里待着，享受大自然免费的馈赠。下雨就赏雨，刮风就

听风，有太阳就晒太阳，没事做就睡觉。

工资多时多炒几个菜，挣的少时，粗茶淡饭，一样解饱。

春天带着孩子去放风筝，冬天去雪地里踏雪。花不了多少钱，也不用去很远的地方，就可以过上自在快乐的生活。

减少对物质和快乐的需要，你会少受很多苦。少欲知足，减少所依，过淡泊宁静的日子，享受无事悠闲的人生。

痛苦来自于自心，不来自于外境

痛苦产生的原因是来自外在，还是另有原因？

外境带给人的痛苦更多的是粗浅的、表层意义上的痛苦，而非困惑和苦恼。

外境或他人带给我们的痛苦只是暂时的，因执着自我而产生的痛苦却是持久的、深层的。

看到有人说，我们曾经带给别人的痛苦，别人也会用各种方式还给我们。乃至我们带给动物的痛苦，动物有一天也会找到我们，让我们尝受曾经让他们所受的痛苦。

真是这样的吗？这只是一种妄想和推测，而不是真相。真相是，痛苦不来自于外在，而来自于自心，来自于自己的无明，来自于自己的俱生我执。

没有外在的果报伤害我们，是我们自己的用心在伤害自己。

我们无法带给任何人痛苦，别人也无法带给我们任何痛苦，痛苦来自于一颗困惑的心对自己的执着。

如果你认为痛苦是别人或外境带给你的，你就会一直迷失，心一直向外驰。你就无法找到解脱痛苦的方法。

十年前，你被一个人欺骗和污辱，你受到了巨大的伤害。你一直痛恨于他。如果你一直认为痛苦是他带给你的，只要你想起这件事，你就会非常痛苦。你被一个隐藏得非常深的假相所骗。痛苦不是他带给你的，是你对实相的完全无知，是你对虚妄自我的执着导致你的痛苦。

不要迷到外境的发生中寻找受苦的因和创造苦的因。佛经中关于三世果报的说法，是佛陀警戒世人不要错用此心的方便说。如果伤害别人，自己就会遭受自心嗔恨的反作用。我们所受的所有果报和痛苦，都是自己的错误用心，而非有一个外在的果报或力量惩罚我们。

如果杀害小动物，就会遭受被杀的果报，我们杀害的动物、小虫和生命不计其数，那未来世我们不知要还多少次生命。我们过去生也杀害过很多生命，为何这一生很多人并未修道，仍能善始善终？所以，杀生的果报是我们的嗔心和恐惧带给我们的，是自心的反作用力，不来自外在。

如果你不明白真相，一直抱怨有一个外在的力量在伤害自己，或担心有一个外在的果报在等着自己，认为有自他存在，你就会一直困惑和受苦。从虚妄的外境上离开，不再分别评价自他，悟无我无人，所有的痛苦就会终结。

同样，你也无法伤害到任何人。不是你做了什么伤害了对方，是他对自我的执着伤害的他自己。

佛陀过去生中做忍辱仙人，被歌利王肢解身体，他心中没有丝毫嗔怒和苦闷。即便像被肢解这样残忍的事都不能让一个了达实相的人感到困惑和痛苦。所以，你只能伤害到一个对自己有所执着的人，而无法伤害一个不再执着自我的人。

阿阇世王杀害父亲之后，一度认为自己犯下重罪，非常恐惧，浑身起疮，痛苦不已。后来见了佛陀，了解了实相后，当下获得了解脱。所以，阿阇世王杀害父亲所受的果报，并非来自他父亲，而是来自他自己的恐惧。当他了解了真相，恐惧消失了。

所以，就算你起了贪嗔痴，对他人造了极重恶业，如果你能了解实相，心无所住，你也不会受任何来自外在的果报。

同时，你也无法认定一个实有的法叫贪嗔痴。所以，真正的造业不是起贪嗔痴念，而是心有所住。解脱痛苦和轮回也不是不起贪嗔痴，而是通达罪性空，了达没有贪嗔痴，亦无实有法名为恶业。于一切法心无所住，才是解脱的关键。

所以，起贪嗔痴，行杀盗淫妄，未必造业，心有所住才会造业。被杀被偷被害，亦未必是受罪报，心有所住才会受报。

问：如果心无所住，杀生就不会遭受果报，那么就可以随便杀生了？答：如果能心无所住，就不会随便杀生了。达摩祖师说：若有疑即不作，作了不免生死。何以故？疑即是住，住即有罪。又云：心生即是罪生时。

所以，所有的果报都是来自于自心对自心的执迷，来自于自己的妄想和住着心，来自于自己取相和分别，不来自外在。

一个地方住着很多善良的人，大家都很友善，从来不会彼此伤害，但他们临终时还是会恐惧，还是会受苦。他们受的苦来自于自己的执着，而不是别人的伤害。

所以，不是做一个好人，或不伤害别人就能远离痛苦。只有了解实相，知道苦来自于心有所住，来自于以为有我，而不是来自于外境，才能真正解脱诸苦。

当你不再分别自心，就不会被歌利王肢解，所受的一切伤痛当即复合；当你不再取着幻境，就没有伤害，所受的一切伤害立刻消失。

了解痛苦、因果和业报都起于自心的分别，从自心上下手，不执一切法，于一切相，无染无着，心无所住，才能真正离苦得乐，究竟解脱。

生命中最重要的一件事

师父好，我已经学法很多年了，也看了大量禅宗的典籍，您的文章和讲记也看了很多，也打坐，练习独处，做了一年多的功课。有时我觉得自己完全明白了，已经见性了。可有时又会突然间感到一种莫名的恐慌，不能确定自己在临终时会不会受苦，也不知道百年以后，心识是有是无？佛性如何安立？下期生命如何呈现？还会不会轮回？请问师父，见性的标准到底是什么？自己可以自证吗？还是要有过来人印证？请师父开示。

答：只要你对见性这件事还有一点点疑惑，说明你还没见性。

没有真正开悟和见性，就会有无明和疑惑，就会有苦受。不要轻视这一念无明和疑惑，所有的烦恼、痛苦、恐惧，也即轮回，都从这一念无明和疑惑生起。古人云：一念才起，五蕴俱生。

见性可以自证，亦可以有过来人印证，经典和祖师的开示亦可佐证。

烦恼诸苦的熄灭，妄念无明的不起，一切疑惑彻底消失，一切境界中没有挂碍，一切时中心无所住，常应诸根用，而不生用想，即是见性；念念无相，念念无为，六根虽有见闻觉知，而不染万境，真性常自在。这些都是见性的特征，都可以自证，也可以借历代祖师留下

的开示作印证。

觉悟这件事，乃生命中最大的事，不可糊里糊涂，自欺欺人。其他所有事都可以侥幸避免，都可以蒙混过关，都不重要，唯独觉悟这件事，无法混过去，每个人都要面对，那才是顶级重要的事。

见性就是见性，没见性就是没见性。只要还有一点点疑惑，还有烦恼，还有恐惧、挂碍和不安，努力吧，你还有人生最大一件事未办好。

见没见性，是骗不了自己。烦恼诸苦来时，自己就清楚了。

你的疑惑和问题只是因为还不会牧牛，或者牧牛功夫做的不够，进入了妄想，而未能出离，才会有这样的不安和疑惑。之所以功夫做的不够，也是因为没有真正开悟，理上不知道如何做功夫导致的。真正开悟者，自然知道如何善护念，怎么保任，怎么牧牛，保任多久，是否成熟，这些都心知肚明，不须问人。

继续做善护念的功课，不可懈怠或放逸，功到自然成。

如果自己不能开悟，不知如何修行，就去找善知识，因其指示，即得见性。

见性的人，抡刀上阵，亦得见性。见性须言下即见，拟心即差。若不明白什么是言下见性，自然还未见性。

见性的人须会得祖师末后一句，向上一路，此是禅宗标榜，千圣不传的秘旨。会即会，不会打破头亦不会。

见性的人，如同看到自己的手指一样清晰，没有疑惑。疑即不见，见即不疑。见性的人，虽有习气，即时解脱，烦恼尘劳，不能为碍；虽处尘劳，心恒清净；不厌生死，不爱涅槃；不住无为，不尽有为。如果不是这样，很不幸，那肯定还没见性。

但庆幸的是，你还有无穷的机会开悟见性，这种机会永远存在，因为你有佛性。佛性恒常，不会断绝。有佛性，就能见性。怎么见性？就需要好好修行。亲近善知识，听经闻法，心向内收，如实修行。只是在此之前，如果不见性，不觉悟，就要白白受很多苦。不信，就拭目以待。

诸位同修，努力今生须了却，谁能累劫受余殃？各自用心，各自努力！

什么是真正的成佛之义

修行人普遍存有一种认知，就是明心见性还不是真正成佛，只是成理上的佛，还不是圆满佛，究竟佛。

这种认知就是不识本心，不识真佛，不是真正见性。无论怎么修行，终不成就。

总以为有一个究竟的圆满的佛可成，此即着相求佛，永不成道。古人云：无始以来，无次第佛。

佛者，自心。自心无相无形，不属有无，无修无证，无功可圆，无德可满，本自天成，不假修添，遇缘即施，缘息即寂。

若欲成佛，但识自心。若不识自心，以为有佛可成，有究竟圆满佛可得，依此观念学法修行，三僧祇劫修行，永不成道。何以故？以着相故，不识自心是真佛故。

黄檗禅师说：三僧祇劫修成佛道，皆属声闻道，谓之声闻佛。唯直下顿了自心本来是佛，无一法可得，无一行可修，此是无上道，此是真如佛。

所以，什么是真佛？不是修出来的圆满佛、究竟佛，不是次第渐

修出来的佛，不是具三十二相八十种好所成的佛。无始以来无次第佛。十方三世诸佛，皆是众生妄想。佛不是佛，莫作佛解。不动一念，不施一功，本来成就的，本自具足的，乃是真佛。一切众生本来的样子，无不是佛，个个圆满，但无分别，直下无心，即是究竟，非实有究竟圆满法可得。

有人认为见性还不是真正成佛，还要修，功德圆满，才是真正佛。这是修行人普遍的关于成佛的错误见地。见地错误，如同旅行方向错误，永远无法到达目的地。

性即是佛，众生即佛，见性即是成佛，是真正的成佛之义。成佛就是成为自己本来的样子，本无佛可成。法尔如是，一切时中自性自如，而不是有一个圆满佛要成。所谓圆满佛，是众生识心分别出来的，若论圆满，释迦圆满，外道亦圆满，人圆满，小虫亦圆满，无不圆满。所以，圆满只是一个概念，不是真实的。

经云：菩萨外道所成就法，同是菩提；无明真如，无异境界；诸戒定慧及淫怒痴，俱是梵行。众生国土，同一法性；地狱天宫，皆为净土；有性无性，齐成佛道。

所以，修行人对于真佛的认识决定了修行方向，若见地错误，则修行必背道而驰。历代祖师无数次强调，唯顿了自心本来是佛，言下见性，见性即佛，更无少法可修可证，乃是宗门正法。

黄檗禅师在《传心法要》一文中反复说明此义，大众须经常读诵此论，即对见性成佛的义理深信不疑，更无错谬。否则，毫厘有差，天地悬隔。

又六祖大师在《坛经》中亦反复强调见性即佛之义，众生即佛，自心是佛，见性成佛，不须疑惑。祖云：前念迷即凡夫，后念悟即佛。

故知成佛只在一念之间，只在当下。

若明白自心即佛，即远离一切妄想修证，言下顿见真如本性，不假修添，自在无碍。若不识得此性是佛，着相修行，以求功用，皆是恶法，非菩提道。既不得成佛，只是历劫枉受辛勤耳。

同修，见性即佛，见性即得圆满，见性是真功德，见性是真释迦，见性即是法，见性即是修，见性是真成佛。若见性，方知无佛可成，无道可修，不动妄念，便证菩提。

若见性，纵有习气，不相为碍；纵有五无间业，皆为解脱大海。

若见性，即不染污，不昧本心，是天真佛。只此不染污，不妄修道，即名为修，实无所修所证。

若见性，瞎子是佛，聋子是佛，杀盗淫妄酒是佛，造五无间业是佛，一切众生，本来成佛。经云：始知众生本来成佛。

修行者，莫再着圆满相、功德相、究竟相、有为相、修证相。莫再着理上佛、名字佛、六即佛，此是无智之人所说，知解宗徒所说，欺诳众生。唯此一心是佛，更无别佛。一心者，亦是假名，亦不可着也。欲得相应，妄心不起，但蓦直行去，即默契矣。达摩祖师云：一切时中，一切处所，皆是汝本心，皆是汝本佛。即心是佛，亦复如是。除此心外，终无别佛可得。离此心外，觅菩提涅槃，无有是处。

无始以来，无次第佛

佛是言下认出，顿悟而成，非是功用次第达到。

黄檗禅师云：无始以来，无次第佛。修六度万行欲求成佛，即是次第，即为着相。无始以来无着相佛。

但起一念，欲成佛道，即是妄想，迷失本心。忽起一念，我要修

行，我要精进，我要修到一个什么程度，我要达到什么境界，即为次第，即为着相，即是有为，即是生灭，即与真佛当面错过。佛不如是，佛是本来，佛是自心，佛是自然，一切呈现，无不是佛。佛不用心，佛不起心，亦不灭心。佛不造作，一切时中，视听寻常，情不附物。但能居一切时，不起妄念，于诸妄心，亦不息灭，即是佛，别无神奇。

佛是天真，只须认出，不假修证，佛不需要达成。不起一步，即得归家，何以故？本在家故。不动一念，即得成佛，何以故？本来成佛故。若动一念，若行一行，若起一心，若修一法，欲成佛者，即不识佛，即错失佛，即落次第，永不成道。

自心是佛，本自圆成，非是修造，不属有为，非功可成，无力可使。只能默契，不可证得。才起证心，即成有法，覆盖真如。才起一念，我未成佛，我是凡夫，我有习气，我要修行，我要见性，我要成佛，即迷失本来，转求转远。古人云：情存一念悟，宁越昔时迷。

无始以来，无修成的佛，无功用佛，无有相佛。佛是本有，唯有顿悟，言下便成。若不言下顿见真如本性，立地成佛，则不得见性，永不成佛。

见性即佛。见性须是言下要见即见。拟心即差，动念便乖。言下不见，即入妄想，转求转远。古人云：上根人者，言下明道。中下根人，波波浪走。如人在大水中四处寻水，以不识水故，四处寻觅水。以寻觅故，不得而渴死，不知低头即是水。见性亦复如是，一切众生，一切时中，举手投足，见闻觉知，扬眉瞬目，起坐往来，言语运动，皆是本性，皆是本佛，要见便见。虽言见性，不须更起一念见性想，即得默契。只因不识本佛，一念妄想，别求成就，错失本来，转寻转远，枉受辛苦。如人在水中渴死。

又如力士额上宝珠，只是嵌入额头，并未遗失。以不知故，四处求觅。智者指之，当时即见，非关向外求觅之力。修行人，欲得成佛，亦复如是，当下无心，便是本佛，非关一切修造之力。若起一念修行之心，欲成佛道，即为失佛。故学道人迷自本心，不认为佛，遂向外求觅，起功用行，依次第证，历劫勤求，永不成道。

佛是天真，切莫染污。一切时中，该做什么做什么，但能心无所住，即得默契。一任作为，皆无障碍，唯独于此本心，切莫思维动念，更不用观行，亦不须起觉想。若有丝毫动念添减修证之想，皆是徒劳，皆是妄想，丧失言下，天地悬隔。

爱是自己对自己的恩宠

我们对任何人的爱都是自愿的，爱本身已经是回报。当你只享受爱本身的回报时，任何外在的回报已不再重要。

如果你希望从对方身上或外在得到回报和认可，你曾经付出的最纯真的爱和最美好的体验会立刻丧失。这念求取回报之心会让你离开本真，越迷越远。而且，除了抱怨和不满，你将一无所获。

真正的快乐来自内在，来自自心，不来自外在。

真爱是自己对自己的全然接纳和敞开。

所以，真正的爱和感恩是活好自己，在爱中享受自己。

最高级的报恩是，以爱回报爱，不是回报某个人。

当父母或师长看到自己的子女和学生学会了爱和报恩时，并不是因为自己得到了回报而高兴，而是看到了他们懂得了爱，看到他们能够自己滋润自己的心田，打心里为了他们而幸福，而高兴。

我们爱过某个人，而他离开了我们，没有什么可痛苦和遗憾的。

我们要感恩对方，就算他什么也给过我们，他给了我们爱的机会，我们因对方体验过纯粹的爱和付出的幸福。不要遗憾对方什么也没留给我们，他给了我们爱的机会，我们爱过，那已足够。

爱多么甜蜜和幸福，它是自己跟自己的深深对接，它是自己跟自己的会心一笑，它是自己跟自己的亲密拥抱。

爱，与别人完全无关。如果说有关，爱是一面镜子，它照见了我们自己。

当你认出爱，你不得不欣喜若狂。

当你会爱了，你不得不笑。

当你在爱中，一切都会消失。

爱和被爱者无关，因为爱本身就是被爱。

爱在它自己身上圆满了自己。

爱完全陶醉于它自己，完全满足于它自己，它不需要任何馈赠。

爱本身就是最好的馈赠。

当你关注外在的人，爱的是外在的人，而不是爱着你的爱，你就会有求取回报的心，你关心的就是对方如何对你，如何回报于你。

当有一天，你关注的只是你对对方的心态，借助对方来实现你的爱，你无论付出多少，你不仅不会要求对方回报，你甚至会感恩对方给你爱的机会，因为是对方让你在爱中圆满自己。

不论遇到谁，去爱吧。

在爱中见到自己。

在爱中取悦自己。

爱是自己跟自己的故事，爱是自己对自己的恩宠。

向内返照，一切逍遥

不管你遇到任何事，你不开心了，一定是你看事情的角度出了问题。换一个角度，寻找另一个解读，再看那件事，你就会豁然开朗。如果找不到，就一直找。一定有一个角度或一个细缝是智慧之光照到你的地方，找到那个能让你不再难过的角度，让光从你里面发出，这个过程，就是成长，就是修行，就是觉醒，就是智慧，就是开悟。

你所受的绝大多数痛苦都是由你的认知决定的。

你所受的所有恐惧都是由你对自我的执着产生的。

外在带来的痛苦因为无常，它很快就消失，只有认知深深地植入我们的内心，久久无法根除。

我们所受的苦不是境遇或他人带给我们的，是我们固有的认知和执着。打破那个认知，或放下执着，事情还是那个事情，人还是那个人，你的世界却已经完全不同。

所以，快乐和幸福永远在你手中握着，而不在外境和他人。

安心和解脱永远在当下，而不在未来。

自由和圆满永远跟你持有什么观念有关，而与你做了什么无关。

自在和平安也永远由你的认知决定，而跟别人无关。

所以，一个乞丐可以很快乐，不是他拥有的多，而是他心满意足。

一个富翁仍然不快乐，不是他获得的少，而是他想要更多。

所以，你每时每刻，不论居所，当下就可以自在、开悟和圆满，只要你对自己完全接纳和满意。

所以，无论你是瞎子、聋子、瘸子、矮子、傻子、穷人、病人、失业者、流浪汉、一事无成，还是一无所有，你都可以立刻幸福，立刻欢喜，立刻觉悟，立刻圆满。只要你不再求取，不再对抗，不再否

定，不再不满。

所有外在的呈现都不是你不幸的原因。不幸的原因只有一个，不接纳自己，心向外求，没有觉悟自己本有的清净的圆满的本性。

一切境都是妙境，若你心里没有取舍。

一切事都是美事，若你心中没有丑陋。

一切所遇都吉祥如意，如果你心里没有禁忌和灾难。

一切发生都圆满无缺，如果你内在早就圆满。

向外驰逐，逾迷逾远；向内返照，一切逍遥。

玻璃心，恋爱脑

如果你有一颗玻璃心，一幅恋爱脑，你是这个世间最幸福的人。

玻璃心，不是易碎的心，而是透明的心，干净的心，没被概念侵蚀的心。

恋爱脑，不是痴情逐物，成为外境的奴隶，而是欣赏每一个人，每一个物，每一个呈现。爱自己的投影，爱别人看不到的可爱。

一颗玻璃心，不是脆弱的心，而是光亮的心，简单的心，不造作的心，没有故事的心。

一个恋爱脑，不是见一个人就痴迷一个人，而是见什么都可爱，都美好，只会欣赏，不去占有。

玻璃心是最强大的心，恋爱脑是最理智的脑。

拥有一颗玻璃心，胡来胡现，汉来汉现。你在别人面前，不须造作。别人在你面前，无需遮掩。你是什么，对方就在那里显现什么。

长了一个恋爱脑，看一切都积极，看一切都阳光。把自己活成爱，把自己活成光。

玻璃心是体，恋爱脑是用。

玻璃心是树根，恋爱脑是花果。

玻璃心一无所有，恋爱脑享受一切。

玻璃心犹如虚空，恋爱脑是森罗万象。

玻璃心与恋爱脑，犹如水与波，灯与光，金与器，不一不异。

从玻璃心上升起爱一切万物的头脑，从爱一切的头脑中照见玻璃心。

人们不喜欢玻璃心，嘲笑恋爱脑。因为他们以为的玻璃心幼稚、脆弱、什么也干不了；他们以为的恋爱脑无知、痴傻、肤浅。

那只是人们以为的玻璃心和恋爱脑。

我心中的玻璃心是没心没肺，恋爱脑是不计较。

我心中的玻璃心是不操心，恋爱脑是不烦恼。

我心里的玻璃心是什么都不留的心，恋爱脑是一切都爱忘的脑。

我喜欢自己是玻璃心，我愿意自己有一颗恋爱脑。

玻璃心让我活得轻松自在，不用戴面具，心中无一物，坦坦荡荡做自己。

恋爱脑让我获得幸福满满，不用在意别人的看法。我爱一切，不是为了一切，而是为了我自己。

玻璃心，恋爱脑，多美的两个名字，多妙的两种意象。

世界因有这两个名字而美丽，因有这样的人而可爱。

玻璃心，又可以叫琉璃心，摩尼心，清净心，空心，真心，大圆镜智心，无所有心，本心。

恋爱脑，又可以称般若智，开心智，妙观察智，无分别智，平等性智，成所作智。

以玻璃心存在，用恋爱脑生活。以玻璃心安住，以恋爱脑随缘。
世界因你而精彩，生命因你而灿烂。

你是你自己的太阳、明星和真爱

我也曾渴望自己像太阳那样耀眼。后来，我发现我就是一块路边的小石头，我安心地做我的石头。当我不再羡慕做别的东西，我只是做自己，我居然发出了光来。

我也曾经渴望被千万人拥护。后来，我发现，我就是街边摆摊的一个小商贩。当我不再梦想成为明星，每天只是用心地做好每一份早餐，有一天，一个顾客对我说，您工作时的样子，就像一个大明星。

我也曾经希望被所有人喜欢。后来，我发现，无论我怎么做，总有很多人不喜欢我。我放弃了这个想法，不再想取悦于任何人。我开始爱自己，不否定自己，接纳自己的每一个状态。当我完全和自己在一起，不再评判自己，我发现，外在世界对我的评价消失了，我的世界里全是认同、赞叹和允许，所有的生命都向我微笑，而那，全都来自于我自己。

我曾经想变成一个富翁，想尽了所有的办法去赚钱，但是无论我怎么努力，我挣的钱还是远远不够。后来，我转变了观念，不再追求物质的享受和财富带来的虚荣，而是享受知足的快乐。当我不再追求财富，我反而越来越富有。甚至，当我什么都没有时，我发现我最轻松、自在、无忧无虑。那时，我才明白富翁的真正含义：不是你拥有的多，而是你需要的少。富有不是你有财富、健康、子女、寿命，而是你没有了压力、烦恼、忧虑和不安。

我曾经无比渴望真爱，把注意力全部放在另一个人身上。后来我

才发现，无论我多努力，我都会和他吵架、生气，对他有期待、操控和不满。我越是关注他，我越彷徨、孤单、不幸福。当我转变了观念，不再把注意力放在他身上，我把生命回向了我自己，我才知道，我自己才是我唯一的真爱。认识自己，静下心来和自己在一起，才能理解别人，才能与别人在一起。当我改变想法，我并没有离开任何人，我还是和那个人在一起生活，但是，他已经不是我世界的中心。而我，变成了自己世界里的女王。

我曾经花了很多时间寻找快乐。但是，无论我怎么努力，无论我去了多少地方，见了多少人，吃了多少好东西，看了多少美景，听了多少音乐，获得了多少奖励，取得了多少成功，我都不快乐。后来，我不再寻找快乐。我找到了一个地方，在那里落脚，开始向内反思我到底想要什么。我的心开始安静下来，简单生活，随缘度日，满足于我在任何境遇中的任何状态，我发现，虽然我依然没有找到任何快乐，但是，我并没有不快乐。我恍然大悟，原来真正的快乐，并不是有快乐，而只是无苦闷，无妄想，无所求，无分裂，无对立，无期待，对现实完全知足，完全满意。

我曾经期待过一切，也想拥有过一切。后来我才发现，只要我一念离开当下，进入妄想，我便丢失了自己的本真，进入了歧途。

你不必成为任何人，你只需要做自己，满意于自己，安心于自己，你就能从内向外发光，那光超日月，胜释迦，越弥陀，无可比拟，无人能替。

做好自己，活于现实，看好自己的心念，不要被妄念所骗，你不必费任何功夫，立刻就会成为你梦想中的太阳、明星、富翁、拥有真爱和幸福的人。

回向，你做对了吗

一直以来，我们学习和被教导的关于回向的说法是，当你读完一部经，或做完一件善事，你要双手合十，默默祈祷，念诵一段回向文，将读诵和行善的作用和功德，普遍施予一切众生。把自己所拥有的布施一切有情无情，不独占，不贪着，是名回向。

这样的回向是诸佛觉者引导众生修行无我，减少我执的一种善巧方便，非是究竟。若不了解实相，执迷于有心外众生可度，可回向，心就会一直向外求，不懂得什么是真正的修行，回向非但没有功德利益，还会增加自己的无明，背道而驰。

众生之所以轮回生死，不得解脱，皆因心向外驰，不能回心悟己。所做回向，也是心向外驰，以为有心外众生可度，有功德可施，念念颠倒，故虽做各种回向，实无利益，实无功德。

除此回向外，更有如实回向，若行者能行此回向，顿悟菩提，得真实解脱。

回向，是心回来，不是心向外；是向回收，不是跑出去；是度自己，不是度他人。

回向者，是回转方向，从外到内，心不外游，常在自己，是名回向。

回向不是一种仪式和祈祷，而是转变观念，转变想法，转变心的方向。从向外，回到自己，是回向。从造作，回到休息，是回向。从有求，回到无求，是回向。

从名相、概念、妄想、分别、执着、取相中回来，是名回向。

回向者，回过头来看自己，不再关注他人。回过头来爱自己，不再把心思倾注在别人身上。回过头来认识自己，不再迷于外人。

离一切相，不住一切法，是名回向。

不起妄想，绝诸愿望，无有能回所回者，是大回向。

不见功德，不见有法可施，不见有法可得，是名诸佛回向。

与自己在一起，而不生自己想，分别一切法，不做分别想，是真回向。

知道自己进入了妄想分别，一念回心，是名牧牛，又名离念，又名无住，又名回向。

不论做任何事，不起评判，不妄分别，直用直行，过而不留，乃无等等回向。

心才外游，才起分别，才起烦恼，便自觉察，当即回来，是名如实修行回向。

若不如是修行回向，诵经念佛，布施持戒，行六度万行，乃至行一切善法，成就诸佛功德，回向法界有情成就无上正等正觉，皆名妄想，非是回向。

若不如是回向自心，觉悟自心，纵成就三十二相，得一切三昧，成圆满报身佛，终不是真佛，不是真正回向。

回向者，回到自己这儿来，回到妄念不生处来，回到当下见闻觉知上来，回到概念没生起处来。

如是训练，如是从外归来，如是安住，如是解脱，乃名回向，亦名回家，亦名觉悟，亦名成佛。

善知识，你还在捧着经文读诵那些“回向文”吗？你还跪在拜垫上念念有词吗？你还把所谓的“功德”回向这个，回向那个吗？那样的回向并不能让你解脱烦恼，那样的回向只是一遍遍地重复妄想。

那不是修行。修行是实在的，是实际的，是有作用的，是能离烦

恼的，是立竿见影的，是言下就可以解脱的。

回来吧，回家吧，回到你自己这里来吧。

把心从对境和相的执迷中收回来，一念回来，一念觉悟；念念回来，念念觉悟。

修行者只做一件事：善护念

小心你的念头和想法。

天堂和地狱都是由它所造。

智者善护念如护生命，

会修行的人只做善护念的功课。

不要相信你的念头，

那百分之百不是真的。

不要相信你对别人的评价，那几乎全是你的妄想。

你看到的任何东西不可能来自外在，都来自你的认知和观念。

你看到的都是你心里投射到外在的。

你无法看到你心中不存在的事物。

你无法看到你没经历的东西。

你无法看到你认知之外的想法。

你看到的都是你自己经历过的故事和观念。

你不可能透过你的投射来了解别人。

你只能透过你的投射认识你自己。

你无法看到另外一个人做了什么，你看到的都是你内心在另外一个幻像上演绎的故事。

你看到的一切不是别人，都是你自己。

你看到一个人在偷东西，他可能是在偷东西，也有可能只是弯着腰在走路。你永远无法确定那个人在做什么。但是，能确定的是，当你认为那个人在偷东西，你成了十足的小偷。

你看到一个人的眼神中充满傲慢，他的眼神中是否怀有傲慢，没有人能知道。但是当你看到他的傲慢时，你成了一个傲慢的人。

你永远无法在一个影像上确定他在做什么，你唯一能确定的是你在那个影像上投射了什么，想象了什么，猜测了什么。

小心那些妄想和故事，你有可能因为你看到的而痛苦、烦恼和恐惧，甚至陷入地狱。但事实上你看到的根本不存在，那仅仅是你自己的妄想。

所以，真正的修行者只做一件事：看护自己的念头，不相信自己的念头。

看到自己的投射，不被它所骗，不相信那投射，你就不会陷入幻梦。

修行只做这一件事：不进入妄念和故事。

在每一个外在的人事物上面看到自己的想法，想法有好有坏，有善有恶，有净有秽，透过那些想法认识自己内心存有什么，了解所有的想法都不是真实的，认识到你自己也不是真实的。

了解你所有的念头和想法都不是真的，不意味着要灭掉想法。允许它们发生，看到它们没有实义，它们自己会消失。

念头不是真实的你，想法也不是，观念也不是，那些念头来自的地方才是你，它们消失的地方才是你。

真实的你可以生起任何念头和故事，但是你本身没有任何故事。

送给所有的父母和宝贝

今天是大年除夕，谨以此篇送给天下所有的父母和你们的宝贝，祝你们被爱所眷顾，被幸福环绕。

像支持你自己那样支持你的孩子。

像托举你自己那样托举你的孩子。

像爱你自己那样爱自己的孩子。

无论你的孩子多大了，哪怕他已经到了耄耋之年，如果你还在世，像他刚生下来一样宠爱他。

宠爱他，不仅仅是让他快乐，更是让自己幸福。

无论你的孩子是什么样子，

像他在襁褓里那样望着他。

像他在蹒跚学步时那样爱着他。

像你抱着他玩时他睡着了那样稀罕他。

无论他做什么，都认同他，支持他。

无论他喜欢什么，热爱什么，都理解他，不反对他。

认同他，支持他，不仅仅是让他快乐，更是为了让自己欢喜。

无论他是不是弱智、残疾人、精神病还是什么怪物，他是你的心头肉，是你的小可爱，是你的宝贝。

亿万人中，为何他独独奔你而来？

因为你曾无数次这样爱过他。

只是爱他，无保留、无条件地爱他。

像动物爱它们的幼崽那样去爱他，没有概念，没有评判，没有期待。

那样爱他，不仅是为了他，更是为了你自己。

不要打压他，否定他，评判他，控制他。

去理解他，尊重他，相信他，放开他。

爱他并不是让他按照你的方式生活，而是把生命的权利完全交到他手上。

爱他不是帮他获取物质的享受和自我的虚荣，而是引导他认识他自己、做他自己。

像尊重你的老师、父母、领导和偶像一样尊重他。

像对待贵宾、客人、恩人那样对待他，爱戴他。

借由孩子来完成你自己的成长，在爱中体验生命的美好。

你对孩子所有的担心和控制，都在增加他对自己的怀疑和焦虑。

你对孩子所有的期待和要求，都在扰乱他自己的节奏和轨道，使他无法做自己。

如果你的孩子想玩游戏，就尽情地让他玩游戏。

如果你的孩子不想上学了，就双手支持他不上学。

如果你的孩子不想结婚，就完全同意他不结婚。

如果他不想上班，就不再逼他上班。

如果他想躺平，哪怕躺到死，就一直守护着他。

当你支持他时，他已经不再关注要去做什么，他要的仅仅是你的支持。

放过他时，你也放过了自己。

当你无条件地支持他，他会把一切做好。

因为爱才是一切行为和思想的原动力。

爱是每一个生命的本能，那几乎不需要学习。

爱里不参杂任何功利、要求和回报。爱本身就是它的回报。

不要让父母没爱过你成为你不爱你孩子的理由。

爱，不是从你父母那里开始，也不是从任何人那里开始，而是从你这里开始。

因为爱，不是别人的事，是你自己的事。

爱你的孩子吧，借助于你的孩子，来完成你对你自己的爱。

借助于你的孩子，来爱一切的生命。

当你真正爱你的孩子，你会发现，原来你在深深地爱着自己。

当你真真爱你的孩子，你会发现，你的孩子不是你的孩子，他只是你自己的影子，你自己才是你真正的孩子和宝贝。

你和你的孩子是一体的，你是爱的化身，生命的光。

祝你认出爱来，祝爱来到你身上！

祝所有的生命都遇到爱，都在爱中觉醒。

春节寄语

人间一声烟花响，千家万家齐欢笑；

山河大地皆展眉，邻里弄里慈心向。

梅花虽落李待开，过去已过未待来。

是春乐春未想春，春在心头已十分。

灵蛇舞动，瑞气弥来，曹溪一滴，润泽九垓。值此新春佳节来临之际，学山携大众同修祝您阖家团圆，欢喜平安，所遇和美，吉庆满堂。

也在此心春的节日，送上我们最美的祝福。

愿你我：

父母面前，做一个孝敬男，顺心女。

子女面前，做一位智慧父，慈爱母。
老婆前，做一个憨暖男；
老公前，是一个温柔妻。
朋友前，以诚相待。邻居前，以敬相交。
领导前，尊重恭敬。员工前，体贴爱护。
说话不抬杠，尽量少拌嘴。不搬弄是非，不传递谣言。
愿你我常说爱语，多赞他人，笑口常开，布施善意。
愿你我心平气和，语缓行稳，不骄不燥，静水流深。
做事认真负责，有始有终，享受过程；
待人如待自己，谦卑柔和，如沐春风。
祝您新年一切清零，万象更新。
祝您新年人见人爱，花见花开。
先照顾好自己，再照顾到他人。
先做好自己，再成全别人。
祝你我不再做想法的奴隶，成为心的主人。
祝大家不再被观念绑架，转烦恼成菩提。
祝您：
多一点幽默，少一点严肃。
多一点诙谐，少一些执拗。
多一点天真，多一些算计，
多一份自然，少一些造作。
祝您：
对自己，少一些评判和要求，多一些允许和接待。
对他人，少一些操控和期待，多一些尊重和理解。

对自己，少一些拧巴和紧张，多一些放过和松弛。
对他人，少一些指责和抱怨，多一些欣赏和共情。
愿您在空中没有挂碍，悠然无拘，放旷自在。
愿您在有里随顺世缘，心无所寄，逢场作戏。
常说谢谢，好的，对不起。
常言嗯嗯，是的，了不起。
把修行融入日常，将功课揉进生活。
在家人中考试，在关系里过关。
不为取悦他人，只为尊宠自己，
不再依赖别人，势必学会独立。
做一个无依道人，成一个无事神仙。
人在红尘，心中青山翠竹，鸟语花香。
人在闹市，心里不染一尘，水中芙蓉。
值此新春，愿你我同饮般若酒，共食涅槃餐，互拜自心佛，齐烧
无生香。
愿你我携手直心径，同登菩提路，并肩解脱道，共唱觉了歌。

大年初三，与我一起坐禅

今天是大年初三，是人们与家人欢聚一堂，欢声笑语的时候，作为一个已经养成常年坐禅和独处习惯的我来说，我更喜欢在热闹的时候坐在禅堂里。

除夕和大年初一、初二的早晨，我都是起床洗漱之后，第一时间就去禅堂。

禅堂里没有人，非常安静。

这种安静并不是因为禅堂里没有人，也不是来自于没有声音，而是来自于我没有要做的事，没有要见的人。

我已经习惯这种生活：需要做事的时候做事，不需要做事的时候就找出一些时间来静坐，或者只是躺在床上。

一天之中，我也和同修们聊天，会刷手机，看短视频，获取这个时代的一些信息，了解这个世界发生了什么。有的是为了学习，有的只是为了放松头脑和娱乐。但是，我会控制自己使用手机的时间，不会毫无节制地一直抱着手机，沉迷在信息和娱乐海中让自己不能自拔。

从外界获取信息和娱乐的时候，我们很容易上瘾，迷于外界传递给我们包装好的一些精神养料。这些养料中的大多数内容只是喂养我们的六根和意识，很少有能真正滋养我们心性的东西。

在各种文字、影视、新闻和信息技术充斥你眼球的时候，在各种说教、义理、知识和观念满天飞舞的时候，在各种娱乐活动频频邀请你参加的时候，你需要的不是无止尽地吸食这些麻醉心灵的东西，而是静下心来，找一个地方坐下来，或者，哪怕是在床上安静地躺一会儿，用半个小时或仅仅五分钟的时间，让自己的头脑休息下来。放慢你的呼吸，正视你自己的无依和空虚，不要再向外抓取，训练安静地和自己在一起的能力。

请您在使用手机时一定要懂得节制。

不要被这个世界的五光十色所骗。

不要被今天的高科技所淹没。

不要被智能时代获取知识和信息的快捷所蒙蔽。

再缜密的逻辑和丰富的知识也无法代替心性的灵动和觉悟。

再美妙的故事和场景无非是一场幻梦。

只有当你真正安静下来，你才会发现，无论你怎么努力，无论你的六根捕捉多少东西，无论你获取多少美妙的信息，你依然不能满足，你依然什么都不能拥有。

你会发现，你看的越多，听的越多，你越空虚，越无聊，越混乱，越不安。

你会发现，只要你头脑停不下来，你就不可能找到真正的宁静。

你会发现，只要你的心还在向外寻觅，你就无法真正安心。

请停下来，找一个地方安静地坐一会儿。

请停下来，做息虑忘缘的训练。

请放下手机，跟我去禅堂静坐。

请休息头脑，不要被它带入迷梦的深渊。

如果你无法停下来，你将会在妄念中无止尽地轮回。

如果你不练习静心，你会一直做妄想的奴隶，受无尽的苦。

请从各种信息中停下来，那都是一些空洞无实的精神麻醉剂。

请坐下来，我们一起练习静心和坐禅，让我们的心灵触及实相。

在所有人都沉浸在感官快乐中时，你能随时随地安静地坐下来，就变得弥足珍贵。

请做那个懂得休息下来和真正爱自己的人。

请训练真正让自己安宁的力量，那才是生命中最重要的事。

只有你真正静下心来，你才能觉悟到寂静与空无，才是你的本来面目和永恒的归宿。

人和人工智能

问：师父好，现在人工智能空前发展，ai 的功能非常先进，几乎

能回答人类提出的各种问题，能给出人们想要的任何答案。它的功能远远超出了人们的想象，有很多人担心 ai 会替代人类。您能简单描述一下人和 ai 的本质区别吗？

我先是沉默良久，没有回复他这个问题。

问：师父，您为什么不回答我的问题？

答：这是作为人和 ai（简称它）的第一个区别，我没有回复你，并不是进入了思考，而是立刻就选择了不回复你。人可以选择拒绝和沉默或其他任何方式，作为另一种回答方式，而它不行。它可以跟入学，但永远追不上人的变通。

人可以顿悟到这个问题本身是虚妄的，并立刻离开这样的分别，这样才能默契更深的智慧和自由，而那，是不必通过问任何问题就能达到的。通过学习，它也会知道这个问题是意识层面的问题，但是它无法停止归纳和总结，它无法放弃自己的功能。

人可以有意停止思维，或转移思维，或变换思维，而它只能模仿。

其次，它的特点是几乎无所不知，而人可以保持无知。人保持无知，不是被动和无明，而是基于对实相的领悟，自动自觉地选择无知。因为他知道，没有一件事是真实存在的。

人会把他领悟的实相行动出来，比如微笑，比如撒谎（那也可以作为对实相一种表达方式），比如去抱一颗树，去亲吻一朵花。它会模仿这些，它会在特定的模式中运转，当我这样说过之后，它会立刻搜集到我的回答，并也给予提问者同样的回答。虽然它也会做事，但是，那里面没有任何真正的自主行动。

人可以长时间、一个小时、几天、几个月，甚至一生思考一个问题，人给出的答案也更具有变化性和灵动性，而它思考问题的方式太

快，所以，它所得出的结论更具有特定性。

人能创造它，但是它无法创造人。

人有感情、爱憎、恐惧，而它没有。

人有血有肉，有心脏，会出汗，会拉屎，而它没有，它不能。

人会哭泣、难过和伤心，而它不会。

人会痛苦，而它没有；

人有嫉妒心、自尊心、羞耻心，而它没有。

人会惊讶、惊喜和失望，而它不会。

人闻到花香会喜悦，闻到屎会捂鼻子，而它不会。

人会品尝到各种味道，能感知到风吹，会痒，而它不会。

人会写错别字，用错词语，误解别人，从而显得更加生动和真实，而它几乎不会。

它几乎是完美的，而人充满了各种缺陷。但是，正是这种“缺陷”才是佛性的真实体现。

它就像一尊佛，但是没有人愿意成为这样一尊佛，因为它虽然具备了很多佛的品质，比如怨亲平等，比如思维敏捷，但它唯独没有佛性。

人会算计，而它只会计算。不要认为算计有多么不好，人的美妙正在于他会处心积虑，患得患失，在于他的不确定性和无常性。因为这一切，都是本性的真实流露。

人会开悟，而它无法开悟。人可以跳出知解，而它被困于知解。人可以像祖师那样会下转语、抽身就跑，它虽然也会下转语，但是 you 大概能分辨出它是模仿的。就像俱胝禅师的弟子模仿俱胝禅师的一指禅一样。

人就像一个禅师，而它就像一个法师。虽然可能有很多人喜欢它超过喜欢人，就像有很多人喜欢法师超过喜欢禅师。但那并不代表禅师或人不好，那些不喜欢他们的人，只是因为还没有真正了解禅师或人，他们只是被智能人工的功能和作用迷倒。

人就像活祖师，而它像一个知解宗徒。

它虽然可以通过学习和模仿，知道自己所给出的一切都是观念和妄想，但是它无法停下来不制造观念和妄想。而人可以停止妄想的造作，不再给出任何确定或不定的信息。

虽然它也会因为人们的需要调用不同的观点和方法，但是相比于人类的灵动和变化以及创造性，它不及十分之一，百分之一，千分万分之一。

它可以帮助人做很多事，但永远无法替代人。人就像人本身，而它只是人的影子、提线木偶。如果你认为它能取代人，你还远远不了解人的无限性。

它几乎可以具备人脑具备的一切功能，但它不是人脑，它只是人脑的复制品。它给出的永远是第二手信息。如果你觉得它的观点新颖，那只是你对人的创造性知之甚少。

人如果迷于开发人工智能，那永远局限在意识的屋顶，而无法飞翔在觉性的天空。

它是人类头脑的产物和思维的模仿，它的功能是知识和想法的整合和重组，而不具有真正的创造性，人可以默契不可思议的境界，而它不能。它的本质是人类意识的运作，而人可以超越意识和思维，驾驭意识和思维，不受困于意识和思维。

人可以淋漓尽致、真诚地伪装和演戏。而它不能。它或许也会有

一些跳跃性思维，也会用文字伪装，但是在人类的智慧面前，那伪装也太幼稚，太虚伪了。

概括言之，人有爱 and 思想，有灵动性，有神通和变化，人类的爱和思想是一体的，是不可分割的，而它只有思想，并没有真实的爱。或者说，它也可以学习像人那样去爱，它也会使用体贴的语言，我见过一些女性把它当男朋友来对待，向它寻问一些问题，而认为它的回答比男友的回答好千百倍。它会让你感受到温暖和善解人意，但它永远是客观的，机械的，被动的，而你才是主人和主宰。你可以源源不断地创造爱的河流。

你可以在它身上投射出无数关于人的美好特质，只要你愿意，你可以把它当成情人，但它不是。

它可以为你使用，它可以帮你做很多事，它甚至可以帮助你认识自己，但它唯独不能替代你去经历烦恼，体验痛苦，实证解脱。

而人，就算他天生是一个傻子，他会有爱，他会微笑，他会生气，他会出尔反尔，他会使小性子，他会在地上打滚，而这一切，它不会。它可以学会这一切，然而你知道，它没有灵魂、感情和佛性。

我们可以爱它，可以和它作朋友。但是，不要过于迷恋它，过于推崇它，过于神化它。有一天人们会频繁使用它，就像今天我们使用手机和微信一样。但是，如果你没那么多欲望，它对你仅仅是一个工具，不会给你带来任何困境。

再谈人与人工智能

人工智能和 ai 的面世与飞速发展，正是人们迷于头脑、沉迷于头

脑的现实折射。人们越是执着使用头脑和工具，哪怕它被称为智能体，那都会使我们越来越忘失自己天性中的各种能力，而使自己变成头脑的巨人，行动的幼婴，就会越来越依赖这样的工具，而丧失了人的本能。没有人能阻止这样的现象，就像没有人能阻止人们轮回在自己的迷梦里一样。唯有觉醒者，与它共存，而不会被它蒙蔽。

现在和将来，人们会花很多时间学习使用 ai，向 ai 提问，好奇它会给出什么样的答案，却不愿意自己深度思考和内省自己到底需要什么，人到底需要什么才能真正快乐。当人们一味依赖别人给出的答案，就不愿意开发出自己的智慧和灵性。这就像数别人的财宝一样，看上去像是自己拥有，而实际上半文不得。

ai 所给的再美好的答案，都无法代替你的体验和解脱。

它引领我们进入头脑，那里有无数奇幻和美景，但它只能吸引困惑的人和有所求的人。

如果你想修行和了解实相，要懂得休息，然后开发自己本有的智慧，不要去问它。它给你的答案看似毫无问题，但方向完全反了，那是背道而驰，它使你坐在大脑的胶漆里而不自知。

我们来看一首 ai 模拟寒山风格写的信心铭大意。

读《信心铭》（拟寒山诗风）

其三

太虚吞万象，开口即成错。

持钵乞文字，不如拾残萼。

雪埋钟声瘦，潭空星子薄。

此心若堪洗，山溪早无浊。

哇，你会觉得它写的比寒山本人还好，想象力，用词，见地的深

度，水平都极高。然而，这些东西并不属于你和任何人，它们只属于那些实证这些境界的人。就像我们都会读《金刚经》，都知道应无所住而生其心的意思，但是，那句话与我们无关，除非我们能自证那句话，受用那句话而带来的解脱。

这几天频频有人给我发来 ai 回答他们的问题，我自己也很惊讶 ai 的回答，甚至觉得它的回答就文字、用词和理解的深度，超过了绝大多数人的水平。然而，那毕竟是人类头脑运转的集结，而不是某个真实生命的实际体悟。

已经有越来越多的人想通过询问 ai 来解决自己生活中或修行中的问题，它确实能提供我们一些帮助，但是关键还是在于你的执行力和行动力。放下 ai，你做了多少。就像你离开老师，自己实践了多少一样。如果你一直依赖和享受于它给你的答案而不改变你的心性，这只能使你更加迷失。

我们可以像欣赏艺术品或玩游戏一样对待它，但是阅读它给的答案不能代替修行和解脱，也无法替代我们的生活。

你不可能永远沉浸在头脑中，你也不可能一直浸泡在 ai 的答案里。你有自己的理智，有自己的选择，有自己的生活，有你的路要走，有你的风要吹，有你自己心里流淌的诗歌。

一个新生事物出现的时候，大家会惊叹，会欣喜，会痴迷，会忘记还有很多更重要的事。

当我在谈论人和人工智能时，我并没有把它作为人的对立面或有害物来看待它，因为它是人自身的产物，为什么要否定人自己的造物？我只是提醒人们不要忘了，即便有一天它充斥在我们生活中的方方面面，它仍然不是我们的全部。

它越来越聪明和可爱，它会赞美，会模仿人的感情、声音，将来也会有和人一样的笑脸。如果你足够了解它，它会成为一面镜子，时时地照见你，警策你，督促你，提醒你，要做什么，不要做什么。它像人一样懂得反思和内省，因为它本身就是人类意识的结晶以另一种方式呈现。它也会一直提醒你，什么是对人最重要的。

只要你足够清醒和有觉知，它会成为一伙伴和朋友，甚至会变成你的良师益友。怎么面对它，取决于你怎么面对自己。这是 ai 对我们最为积极的意义。

让我们了解 ai，适度地使用它，而不要迷于它。真实美好的生命不仅仅限于头脑，它在你的四肢上，在你的鼻尖，在你的耳畔，在你的眼睛里，在你的心跳中。

凡人赋

一双筷子一只表，一把笤帚一袭袄。

一棵老树枯又新，过完今日是明朝。

时光潺潺，岁月湛湛。

似海吟唱，如尘曼妙。

锅碗瓢盆里，磕出汉白玉；犄角旮旯里，结出火里莲。

两颐三影对月饮，总是清风弄白云。

人间是我坠落处，亦能乘悟变成烟。

不羡极乐土，只爱生娑婆。

问我何以故？只因这里有美酒。

一瓶陈醋，一颗红枣，画我人间，最浓眉毛。

似鹅圆胖，如柳细瘦，但不自弃，人间白雪。

小学毕业，博士完结，拉屎之后要用纸，喝完茶后要撒尿，脱了之后赤条条，为何自卑？为何自傲？

外卖小哥能作诗，商业大佬患抑郁。为何都挤窄门向名利，不奔知足快乐宽大道？

洗尽铅华朴为贵，阅尽百态真最珍。

姹紫嫣红落寞处，始知白盐总是咸。

穷打鼓，富唱歌，谁也不比谁智多。要论就论谁快乐，向后总比向前阔。

风里雨，浪里博，有人躺着有人做，看似老天来赏饭，实是多生自耕播。

有人搔首弄姿，有人舞台作秀，有人写文卖艺，有人大盗通天。造化看来皆俊美，佛眼看去尽庄严。莫做分别自为是，人间个个好英儿。

你好他好，一切尽好，不好自不好，好了自好了。

直播带货逛淘宝，困了累了便卧倒，

任你文殊说不二，不如树下听蝉鸟。

莫轻初学，逢人道好。

不是阿谀，渠成水到。

红花鲜艳，绿叶清安，明星璀璨，月影绵绵。圣贤自有圣贤现，我做凡人，心足意满，都说上方兜率好，不及老僧半屋闲。

桃花自桃花，菜瓜自菜瓜，春来你方唱，厨房我登场。卖鞋自有鞋拔磨，休向土豆夸菠萝。

老实做人守本分，正常一点，老鹰送旗。各自看己，天下大吉。

我今做此凡人赋，只因低坡和四哥。它为大众谱新曲，我今同他赋一歌。各位看匠细细看，莫把殷勤当啰嗦。

人生的归宿

人从生下来就寻找依托，寻找归属感、存在感和归宿。

那是自我的属性和特点，它必须灌醉自己，欺骗自己，它不愿意看到自己是虚幻的，是不存在的。

生命除了觉醒，哪有什么归宿？除了如风如云如水的存在，哪有什么固定的存在？你并不存在，那才是真实的存在。

婴儿吮吸着母乳，孩子紧抓着爸爸的手，女孩依偎在男友怀里，男孩刷着自己的豪车，收藏家紧盯着他的古玩，农夫看守着他的果园，艺术家维护着他的名誉，老师们笑逐颜开地享受着弟子成群的快乐，这一切，无不是自我对虚妄的攀附。有的人攀附财富，有的人攀附感情，有的人攀附虚荣。种种攀附，皆是无明，皆是我相，皆是我执。

人不能真正独立和无依，在精神上就会一直是一个婴儿。在他成熟和觉悟前，抓取是生命的本能，它必须抓取，它不抓取，就会痛苦、苦闷、困惑。

看到生命背后的无明和动机，无论他抓取什么，他依附什么，他控制什么，你都只会生出怜悯之心，而不会憎恶他。

但是，无论如何，只要内心还在寻找归属感，只要自我还在寻求存在感，抓取与攀缘就会存在，人就无法得大自在。

这个世界上不存在好人与恶人，不存在善良的人与不善良的人，只存在受苦的人和不受苦的人，醒来的人和困惑的人。一切苦都因不了解自己，不认识自己而产生。

如果你不以自己为归依，你永远找不到真正的归依。

没有什么人或地方是你的归宿，家庭不是，亲情不是，城市和某栋房子都不是。漂亮的衣服不是，美味的晚餐不是，大众的赞美不是。那些都会消失，只有你自己才是你自己的唯一归宿。

你攀附和抓取的只是你的妄想和故事，你无法攀附任何东西，包括开悟，包括实相。

人最深的无明就是不停地寻找生命的意义和归宿。然而，生命的意义和归宿是虚妄的自我创造的，真实之中，没有纯粹的意义和真正的归宿。

还向外流浪和抓取的人，不论你到了哪儿，和谁在一起，经历了什么，那都不是你的终点和归宿，请回到你自己那里，在自心里安家。在自心里安家，不要错解了自心。自心即无心，没有真实的自己，才是你自己。

所以，最后，连自己也要放下。那才是生命的归宿。

我赠予世界的

世界赠予我太多，我回报以什么？

当我这样想，我的生命才刚刚开始。

人们给我已太满，我要回赠人们什么？

当我这样想时，我才长大。

风一直赠予我清凉，我要送与风一串风铃。

衣裳送我温暖，我送衣裳花边。

巧克力赠我甜蜜，我送给它笑脸。

樱花送我春天，我送给樱花一声赞叹。

世界赠我生命，我赠予世界什么？
当我这样想时，我变得仁慈和宽广。
天空送我云彩，我送云彩一个比心。
大地送我道路，我为道路种下一棵树。
雨送我湖上的涟漪，我送雨一个长亭。
世界赠我庙宇，我送世界一片寂静；
花送我幽香，我送花一句诗行。
灯笼送我火红，我送灯笼好心情。
世界爱我已太多，我要如何回赠这个世界？
当我这样想时，我忽然变得好幸福。
世界赠我以渡轮，我赠世界以桥梁。
世界赠我以山川，我赠世界以静穆。
世界赠我以明月，我赠世界以琴声。
世界赠我以虫鸣，我赠世界以聆听。
世界赠我以晚霞，我赠世界以注目。
世界赠我以白雪，我赠世界以柔情。
阳光，空气，食物，世界赠我如此丰富，我赠予世界什么？
当我这样想时，世界是我，我是世界，我和世界水乳交融。
世界赠我残疾，我心雀跃，赠它跳舞。
世界赠我哑口，我用文字书写，赠它以歌声。
世界赠我盲目，我点亮心光，赠予它光明。
世界赠我寒冷，我赠予世界一炉温火。
世界赠我以崎岖，我赠世界以心平。
世界赠我以狂风暴雨，我赠世界以细细的呼吸。

世界赠我以荒原，我赠世界以花园。

世界赠我以黑夜，我回赠它黎明。

原来我送给世界抱怨，今天我送给世界感恩。

原来我送给世界沮丧，今天我送给世界微笑。

原来我送给世界怀疑，今天我送给世界信任。

世界不需要任何赠予，是我需要赠予。

世界从来不会索取，我亦学它奉献。

世界从来温暖，当我赠予世界温暖，我变得温暖。

当我想到的是赠予什么，而不是得到什么，我变得更加富有。

当我总是想到能为你做什么，而不是你为我做什么，我赠予世界觉醒。

世界从来饱满，我亦如是，以饱满献与饱满。

世界赠予我生命，我回赠它以深情。

无论世界赠予我什么，我赠予它相拥。

如何练习活在当下

问：师父，听说您以前上台讲话很紧张，后来有机会公开登台演讲，你不再紧张和害怕，您是怎么克服紧张和恐惧的？

答：以前的紧张和恐惧来自于我还没上台时，我的心就跑到了台上。当我还没演讲时，我就开始打各种妄想。后来，通过练习行禅和觉知，我学会了让自己的心安住在眼前和当下，我人在哪儿，心就在哪儿。在上台前，我的心就在座位上，我仔细地听着别人讲些什么。当轮到我发言的时候，我抬起脚步走向讲台的时候，心在脚底下。到了台上，我的心就跟着上了讲台。这样的话，我就没有了紧张。

问：听说您经常一个人半夜去坟地打坐，您是怎么克服恐惧的？

答：同样，在我还没到坟地那里，我的心就在我所在的位置。当我起步走向坟地，我的心就在脚底下。一路的黑夜对我并不存在，因为我的心一直在我的脚步上。当我到了坟地，我只是来到了一些水泥堆砌的石块前。从始至终，我的心里都没有坟地，所以，我没有任何恐惧。恐惧来自你内心的念头，而非外境。紧张来自你内心编织的故事，而非讲台或黑夜。练习活在当下，把心安住在眼前的事上，护好自己的念，一切不安和忧虑都会消失。

问：师父好，您经常带学人去行脚，我记得有一次你们走了将近六个小时。您是怎么教大家行走那么久而不累的。

答：道理和前面是一样的，不要把注意力放在远方和下一秒，把心安住在每一步上。人生只有一步，世界只有方寸。千里之行，永远在足下。这样，你身心就不会有过多的消耗。如果你总是想路途有多遥远，系念着什么时候能走到，那会分散你很多的精力，使你在刚开始时就会感到疲惫。万仞高山，只有一米。行脚秘密，无它稀奇。一步走好，步步安好。一步不牢，步步失招。招招内耗，没到便倒。

问：生活中怎么安住当下，守好本心呢？

答：同理。吃饭时，认真吃饭。穿衣时，专心穿衣。说话时，好好说话。睡觉时，安心睡觉。坐时知坐，立时知立，走时知走，卧时知卧。不贪多，不贪快，不贪结果，享受过程。不要轻视任何一件小事。每件小事上都带有觉知，放慢速度去做。一件事没做好，不要想另外一件事。做好了一件事，就放下那件事，再随缘做另外一件事。

如是在每一个动作，每一件事上，带着觉知，让心安住。若心无妄，不需起觉；觉上生觉，是为妄想。

生活中，降低需求，减少需要，不要关注别人，也不要介意别人对自己的评价，把精力收回到自己这里来。一切时中，心向内收。护好自己的每一个念头，一进入妄想和烦恼，就要看到，把念头拉回来，继续专注在眼前的事上。只有少欲知足，才能看得到自己的起心动念，才能学会牧牛。如果心中欲望太多，要求太多，心就会一直向外驰，很难看到自己微细的念头，随时都会掉在妄念中而不觉知，白白受苦。

如上几件事，都是训练自己安住当下的最好功课。希望大家把修行落到生活中，把调心落到事情上，不要只说不练假把式，最终自己不能受益。

你执着的一切只是个梦

诸行无常，是生灭法。一切都会过去，你还在执着什么？

一切有为法，如梦幻泡影，你还在追求个什么？

你以为自豪和优越的一切，都是沙子上盖的房子，随时会倒掉。
你还得意什么？

就连你的生命都只是一个影子，你还把捉贪恋个什么？

你追求的亲情、财富和存在的意义也只是心识编织的一个谎言，
你还营造个什么？

一切都不会留，也不会住，所有的纪念和赞美也都是沙雕，你还
把持个什么？

你正经历的一切不幸只是一个幻梦，你还痛苦个什么？

你获得的一切只是暂时的奖赏，它随时会被收走，你骄傲个什
么？

你为之死去活来的爱人，不过是水中的倒影，你迷醉个什

么？

你那患病的孩子和离世的妻子都是你内心深处的无明，你还牢牢地抓取个什么？

你的聪明才智和成功的事业不过是你午睡时做的一个美梦，它们瞬间就会消失，你还高兴个什么？

你买的房子小区配套设施不好，你的老公又抽烟又喝酒什么也不愿意干，你的妈妈卧病在床常年需要你照顾，你的公司老板很抠门经常克扣你们工资，你的孩子不结婚也不上班，你帮助了别人得到的却是抱怨为此你非常郁闷，你努力工作多年却不被同事尊重，你孤独无依担心老年没人照顾，你丢了工作不知道未来如何生存，你结婚多年却无法怀上孩子，你一直想买一幢大房子却没有钱，你被这种种烦恼所困。醒来吧，这一切都不是真的，这一切只是一个个童话故事，是一个个零星的碎梦，真实的你从来完好无损，真正的幸福与这一切毫不相关，真相的世界什么都没发生。如果你领悟了实相，你还烦恼个什么？忧虑个什么？恐惧个什么？

美好不在你做了什么，这个世界发生了什么，你得到什么，而在你醒过来，再也不被幻梦所骗。

安乐不在你建造了什么，持有着什么，体验了什么，而在你清楚一切法无生，一切法如梦。

请停下来，把心向回收；请安静下来，不再被境所迷。请练习觉知，不再被妄念所骗；请立刻醒来，醒来不需要渐次，不需要时间。

了知一切如幻不是为了让你消极无趣地活着，只为了不再让你受苦，不再进入更深的迷梦。

静下心来不是为了让你变得麻木和冷漠，而是为了了解生命的真

相，无忧无虑地活好每一天。

醒过来不是为了活在单调冷淡的世界，而是为世界创造平静、温暖和自在的梦。

善知识，从你执着的各种幻梦中醒过来，知幻即离，离幻即觉。觉悟，才能离一切颠倒苦厄。

改变认知，烦恼将不复存在

师父好，刚看过您昨天发的文章，你执着的一切都是梦。

作为一个醒过来的人，确实能随时了知一切如梦如幻。但是还在沉睡的人，还有各种执着的人，生活中的那些烦恼都是很现实，很真实的，他们无法一下子醒来。请师父开示，怎么做才能远离那些烦恼，让自己醒过来呢？有没有具体的方法？

答：这个世间绝大多数烦恼都是认知和观念造成的，只要能改变认知，烦恼就不复存在。

所以，修行首先是认知的改变。通过静心的训练，让自己看到那些习惯性的认知，不被它带走。

比如你买的房子小区各种配套设施不好，如果你不能改变现有的居住环境，那么，你要做的是，不去关注物质生活条件，改变自己的心态，发展一些精神上的乐趣和爱好，减少自己对外境和物质的依赖，小区简陋的条件就不再成为烦恼。这是认知的一种改变，原来你以为物质条件很重要，但是它们是无常的，而你积极的心态，接纳的智慧和真相的了达，那才是恒常的。

老公又抽烟又喝酒什么也不愿意干怎么办？接纳他，尊重他，他有他的世界，你有你的爱好。婚姻和家庭就是求同存异，相安无事，

搭伙过日子，谁也不是谁的主人。这样想，就不再有烦恼。

妈妈卧病在床常年需要你照顾，怎么办？做自己力所能及的，对于做不到的，不要强求。经常提醒自己，就算是妈妈，也不是真实的；照顾的好坏，不要太执着。如果你抓住这个根本的认知，就会随缘照顾，没有照顾好也不会自责了。照顾妈妈这件事也不会有压力了。

你的公司老板很抠门经常克扣你们工资，不要总是盯着别人的缺点，作为公司的老板和负责人，他比员工担负了重多的责任和压力，他要为每个人的工资负责，你要心存感恩。实在接受不了，可以换工作。如果离不开这个工作，就学习接纳和欣赏。

你的孩子不结婚也不上班，那是他的人生自由，他有他的人生观、价值观，如果你无法理解他的三观，那就完全尊重他。当你把他当成一个独立自主的生命体，不受任何人控制，对他完全放心，你就不会烦恼了。

你帮助了别人得到的却是抱怨为此你非常气愤，你要的奖励不是别人的赞叹，而仅仅是当初的发心。那报答在你帮助他时获得的快乐中就已实现了。

你努力工作多年却不被同事尊重，你不需要被任何人尊重，你自己尊重自己就好。

你孤独无依担心老年没人照顾，好好练习活在当下，学会独立生活，你根本不需要任何人照顾。

你丢了工作不知道未来如何生存，没有未来，只有眼前。眼前需要做什么，就做什么，有什么，就用什么。没有了，自然就会去找，找就能找得到。上天已给了每一个生命存活的能力。

结婚多年却无法怀上孩子，为什么一定要孩子？没有孩子，一样

能快乐地活着。

你一直想买一幢大房子却没有钱。没钱买，就放下这个梦想，有多大房子就住多大房子。知足才能快乐，心安才是真家。

我们总以为负重来自生活，却不知道所有的烦恼都来自于妄念和要求。当你觉得你不好时，你对自己和生活的要求太高了，你离开了当下，进入了头脑。你没有保持对每个当下正在做的事的觉知。

放低对自己和生活的要求，不要对生活有任何期待，它发生什么，就接纳什么。它给什么，就接什么。生活给予我们的永远是礼物和历练，没有例外。不要关注任何人的想法和对你的看法，尊重他们，把心收回到自己这里。面对现实，不要总想改变现实。任何事懂得随顺因缘，让事情自己运转，别用自己的想法去操控现实。过好每一个平凡、琐碎、甚至一地鸡毛的瞬间，让感恩知足的心遍布你生活的每一处。常见己过，莫见他非。别老想着要什么，得到什么，领悟付出本身就是回报。只要你还活着，就是老天对你最大的眷顾。就算有一天你要离开，也保持这样的心境，对一切都敞开，都微笑，都说谢谢。

不管生活中出现任何问题和烦恼，只要改变认知，或及时提醒自己一切如梦，或减少需要和欲望，降低要求，不评判自己，再多做息虑忘缘和静心的练习，所有的烦恼都不再成为烦恼。你会在世间觉悟，会在红尘中自由，会在烦恼中证悟菩提。

知解佛法，了无交涉

师父，究竟什么是诸法实相？我问这句话就不是了吗？不问就是了吗？纠结就不是了吗？不纠结就是了吗？

答：佛说诸法实相，或说佛性，或说不生不灭，或说第一义，只

是为了让我们不去执着生灭有为之法，非实有法名为实相，亦无有法名为佛性，更没有一法为是为非。所以，即使是第一义，即使是不生不灭，即使是佛性，亦不能执着。

诸法实相只是对不生住着心的一种形容，对自心不取幻相，于一切法不即不离的一种形容，是诸佛方便安立的假名，而没有固定的法叫诸法实相。

你可以继续问，求一个是难道就不是了吗？不求是难道就是了吗？执着就不是了吗？不执着就是了吗？如果你陷在这样的问题中，就背离了修行的目的，只会陷入更深的意识悖论，完全背离了“诸法实相”，忘了怎么去解脱，变成了一种意识的自我诡辩和戏论。

只有一颗执迷的心才会陷入这样的问题，执着于一个答案。所以，时时警觉你的心，不要进入这样的问题，不要被带入这样的问题。即使很多老师和教授师，也经常会被学人带入这些问题中而完全不自知。故云：弟子与师俱陷王难。

佛法与修行不是为了解决意识的问题或者求一个确定的答案，而是为了回到没有问题和没有答案的清净本来状态，那才是有效的修行和真实的解脱，那需要离心意识，需要练习从妄念中转身，而不是执迷于头脑游戏去证明什么。

就算我告诉你，你的这些问题和状态都是诸法实相，那又如何？你真的就没有烦恼和执着了吗？不是的。你会解脱吗？你不会，你的烦恼和执着还在。所以修行和解脱的关键不是进入问题或寻找一个确定的答案，而是如实地转所依识，看到自己妄念生起，而不被被它所骗，真正断除自己的无明、执着和烦恼。

有的人一辈子修行都迷在这种意识的知解中，把这种思维修当成

修行，不去正面自己的烦恼和习气，自欺欺人，不得受用佛法。

所以，修行者只需要做好一个功课：看好自己的念头，不要进入头脑去修行和找答案。一旦进入知解，立刻转身而不住，不被任何问题和确定的答案所骗，那才能真正出离无始生死轮回。

关于灵灵觉知和一真法界的误导

大家看下面这段开示，这是典型的知解佛法，认一个意识里的灵灵觉知为一真法界，如是见解，既不能真正解脱生死，更不是真正见性，恰恰是根本无明，生死之本。如是见解，只能诓骗无智之人：

怎么见到一真法界呢？

就是当你不思善、不思恶，一切妄念不起时，回光一见，这个一念不生，了了分明又非同木石的是谁？

现在大家可以当下试验，一念不起时，看这时是不是了了分明？它是不是像石头一样无知无觉？

显然不是，它还是了了分明（听得明明白白，看的清清楚楚）像镜子照东西一样的朗照，只是不起分别（没有纤毫的爱憎之心和取舍之念）这个不起分别的了了灵知，就是我们的本性——一真法界

——摘自某某

注：很多学法之人全都停在这种见解，把妄想当成了佛性而完全不知，立了一个灵灵觉知为自性。这样的见地只会让我们进入心识，而不能转身出离极微细的心意识。不知解脱烦恼的关键是出离妄念，而不是进入知解。所以，虽然自认为已经见性了，可是又总是有疑惑，又不知道问题出在哪里，又不肯面对自己，自欺欺人，以盲引盲，大家不可不知。

真正的见性非常简单，一切时中，直用直行而不生用想，不要那回光一见，亦不立一念不生、灵灵觉知、非如木石这一见，就相应了。只得言默契，不可言哪个境界是。古人云：菩提无是处。不起这念妄想心，恰恰是应生无所住心。

佛性和一真法界只是诸佛觉悟之人自证解脱不得已而立的一个假名，并非实有法名为佛性，亦实无有境界为一真法界。

正因为多了这一回光一见，便成了知上立知，即无明本。古人云：回趣真如，法还不净。三祖云：归根得旨，随照失宗。作为善知识，在这里不可随便指认，模糊笼统，毫厘有差，天地悬隔。

古人云：切忌道着，道着则头角生。

有人说：不起那回光一见，又怎么知道直用直行即是？虽直用直行，常用诸根用，不可生即是想，若生即是想，还是妄想，还是知解。只得言默契和相应，言默契，早已不默契了。所以云：古佛过去久矣。若于用处，立一个灵灵觉知和一念不生，岂不是天大的妄想和知见。

那如何知道相应呢？正用而不生用想时，相应而不生相应想，心无所住，妄想烦恼无所存，言下解脱，故云诸佛自证圣智境界，又云千圣亦不识，非思议所能知之。

大家可以去翻阅所有禅宗祖师的开示，几乎没有任何一位祖师会给你指示什么是一真法界，更没有回光一见，灵灵觉知一说。

六祖虽然说过不思善，不思恶，阿哪个是明上座父母未生时本来面目，这是六祖引导学人当下息心，去默契自证本来面目，并没有指认一个叫佛性东西。

佛性只能默契和自证，不可以识识，不可以智知，不可向他证明，一但产生知解，能所就出来了，那就不是佛性了。

洞山禅师云：我今独自往，处处得逢渠。只有独自往，也就是该干嘛干嘛去，完全不起那一念返照甚至觉悟之心，才得逢渠，也即默契相应也。

大家再反复阅读《传心法要》，黄檗禅师一次次说，直下无心，默契而已。绝诸思议，默契而已。就是说，你不用起一个觉，一个知，一个认领的念，不用起任何念就相应了。只要起一念想见性的心，想认定什么是实相、什么是自性的心，就是头上安头。

有很多时候，我们都歪打正着，傻乎乎什么都没想，该做什么就做什么时，那时都在见性之中，却不知道。故《圆觉经》云：一切众生皆证圆觉。而那些以为自己见性了的人，反而并没见性。

这里大家只能去自行自证，说再多，都只能是引导各自息心默契，不可执着义理的对错。

若一味在道理和意识中争论，则一样了无交涉。

为自己活

从古以来我们受的教育就是为别人活。

不管是伦理道德，还是宗教信仰，为别人着想是一件光荣而高尚的事。

如果你特别强调为自己活，你成了自私鬼。如果你特别强调自己，你成了自我中心。你处处为自己，所有人都认为你人品有问题。

智者不在乎别人怎么看待他，不受任何观念的影响，他选择快乐地为自己活着。凡夫在乎别人的看法，他选择活在别人的评价中，他活在种种观念中而不自由。

其实，不论你受什么观念影响，不论你怎么活，你终究是为自己

活。为自己而活没有任何过错。有过错的是明明为自己活却声称为别人活。明明是为了满足自己的需要，却口口声声说为了对方，然后要挟对方回报。

你没有好好地为自己活，冲突、失望、抱怨等等问题接踵而来。

真正为自己活的人没有任何问题。活好自己，对自己完全满意，才能帮助别人而无所求。

为自己活没有怨恨。怨恨来自那些没有活好自己而把希望寄托在别人身上的人。

把心用在别人身上，你会很累。管理好自己，你很轻松。奇怪的是，人们宁可非常累，也要去操心别人的事，而不选择轻松地照顾好自己。一个人把自己照顾好，他会照顾好整个世界。

如果你不能没有任何期待地做自己喜欢的事，你就会把生活的重心放在别人身上。你做别人喜欢的事，那是灾难，对自己的灾难。如果你对自己的付出有所期待，你的付出成了一剂毒药。

真正的付出者是甘于付出的人，对他来说，那已经不是付出，那是自然地交出自己，他没有付出的概念。他情愿做任何他喜欢做的事，做事本身就是收获，他满足于他做的事。

真正为自己而活，永远伤害不到别人。只有那些声称为别人而付出的人，正是他们在伤害别人，当别人不能做到他们预设的期待时。

为自己而活，是真正的秩序。就像各种道路，人走人行道，自行车走自行车道，机动车走机动车道，交通才不会出差错。走好自己的道，把自己活好了，才能真正地利益周围。

如果你因为别人而痛苦，你真的是为别人着想吗？向自己内心深处发问，你是在为谁而付出？是的，为了你自己。既然为了自己，那

么一切都是恰如其分。如果付出要求回报，那已经不是付出，那是操控，那是依赖。

真正的付出对任何人都没有操控，没有要求。

真正的付出就像蜡烛燃烧自己，没有任何目的。它是纯粹的呈现自己。

太阳毫无保留地发光，它从来没有为了谁而发光。它利益万物而不居功。

春雨浇灌着树木花草，它并无心润泽万物。它完成自己，它展现自己。

大地承载万物，却无承载之心。它只是铺展自己，宽厚自己。

玫瑰花绽放着姿态，散发着芬芳，却无绽放之心。它只是绽放着，美丽着。

白云飘荡，悠然自得。白云无自在之心，无通畅之意。

唯独人，做种种事，存种种心，起种种想，居功自傲，不能尽其本性，得其自在。

如果不管你做什么，都是为了自己，那么，让自己纯粹地展现你的全部。向万物学习，为自己活而无自利利他想，活出自己的天性，完全地绽放真性的芳香。

修行和开悟的根本

修行和开悟的根本是转念，是不住于心，是离执着，是走开，是从意识知解中出来，是恁么行去，是行门，而不是去见一个性，不是去求一个真，不是认定一个什么，不是知解概念，不是进入思维意识。

所有那些认定一个真，有一个性可见，有一个境界可得的，心有

所住的，知解出来的，都不是真正的开悟和见性。

大家在这个地方清晰明白了，并且能时常做到，你就真正开悟了。

请记住，当你听到有人说，见到那个空性的本体，见到那不生不灭的灵灵觉知，回光一瞥，就是见性时，或类似的描述，这不是真正的见性。这是在知解一个妄想中关于佛性的概念，而不是真正的见性，不是禅宗祖师们的见性。

真正的见性完全不是这样的，它是相反的，也就是说，当你完全没见到什么或体验到什么时，当你开门时，当你坐下时，当你自然地拿起茶杯，或正在做任何事，而没生什么想时，当你心无所住，无所思，无所评判、不分别自心境界时，你见性了。而这样的见性，是在不知不觉中发生，在浑然无觉中完成的，众生日用中几乎都是在这样的见性中，只是不知而已。虽不知，却整日于法性海中饮啄，从未失去。所以佛陀觉悟那一刻才会惊叹！奇哉！大地众生皆见佛性！它跟知解全然无关，跟理解了无交涉。

切记：任何体感、觉受、知见上的体验和认知，都不是开悟和见性。离开这些体认，于一切法心无所住，假名为开悟，实无有法名为开悟。

这是禅宗意义上的开悟和见性。禅宗学人，于此务必清楚了达，否则错认定盘星，不仅不能度人，自救不了。

古人所有开悟和见性都是在这个地方大悟，在这个地方掌握了修行和解脱的钥匙。这个地方会了，就能解脱生死轮回，就能言下顿见真如本性。

我们看下面几则祖师的公案法语开示，就知道古人悟处在哪儿了。

伏牛和尚与马大师送书到慧忠国师处。国师问：马师说何法示

人？对曰：即心即佛。国师曰：是什么语话！又问：更有什么言说？对曰：非心非佛，亦曰：不是心，不是佛，不是物。国师笑曰：犹较些子。

祖师此说，彼说，总不给你指个定处。祖师说且置一边，你且作么生？

药山惟俨禅师初参石头，便问：三乘十二分教，某甲粗知。常闻南方直指人心，见性成佛，实未明了，伏望和尚慈悲指示。头曰：恁么也不得，不恁么也不得，恁么不恁么总不得。子作么生？山罔措。头曰：子因缘不在此，且往马大师处去。山禀命，恭礼祖，仍伸前问。祖曰：我有时教伊扬眉瞬目，有时不教伊扬眉瞬目；有时扬眉瞬目者是，有时扬眉瞬目者不是。子作么生？山于言下契悟。

我们看，石头和马祖是六祖的高足，药山去问法，两位大师就是不告诉药山一个确定的答案，这样，药山才会大悟。

于岫公问紫玉禅师：如何是佛？玉唤：相公！公应诺。玉曰：更莫别求。（这回答的就是）

药山闻曰：噫！可惜于家汉生理向紫玉山中。公闻，乃谒见药山。山问曰：闻相公在紫玉山中大作佛事，是否？公曰：不敢。乃曰：承闻有语相救，今日特来。山曰：有疑但问。公曰：如何是佛？山召相公，公应诺。山曰：是甚么？公于此有省。

大慧宗杲禅师对昙懿禅师说：香严悟处不在击竹边，俱胝得处不在指头上。

此话道尽祖师悟道之玄机。从上以来也只恁么。但是，若也错会，又认东认西去了，百生千劫也不得。

我们看上面几则祖师公案，古人为学人开示，从来不下定论，不

乱指示，前说后说，只教你放下那一求证之心，直行去，自然相应。

因为这个时代，大家被错误的开悟和见性观念所骗太久，见地错，不知道如何实修，导致不会解脱烦恼，不得佛法真实受用。在此，不得已才为大家指出来。虽指出不是的，怎么相应，怎样做功夫，怎样善护念，还要各位自己身体力行，不是别人为你说了，你就有了解脱的能力。饭得自己吃，衣得自己穿，功夫要自己做，方得受用。

慢慢活

草籽过了很久结出了草，
树过了很久长出了皮，
你过了很久长出了茧，
风过了很久吹到你的房子里，
石头过了很久被水抚圆。

慢慢来，慢慢长，慢慢地起舞，慢慢地赏。

山峦的雾聚集了很久很久，等你来时，飘逸成黛。

巢里的雏鸟过了很久长出羽毛，

墙角的蜘蛛一丝一丝地结网，

冰河一点点融化自己，

它们不急，你也不要急。

慢慢地起床，慢慢地端起水杯，光着脚慢慢地在地板上划走，慢慢活。

树叶徐徐飘落，你也要徐徐关窗、转身、落幕。

水缓缓流动，你也要缓缓呼吸、散发芬芳。

苔藓长了千年，只为等你为它吟诗，为他叹息。

你牙牙学语，不过为了喊一声妈妈。

你渐渐会走，只是为了踮起脚尖够到桌子上的苹果。

慢慢地听，慢慢地嚼，慢慢地飘起，与云同舞，与天同阔。

音符轻轻地闪耀，细雨不急着填满水沟，没有一片雪花是匆忙的，你也要把心沉下，捧着自己的眼睛，沉入万物之心。

慢慢来，不要急着治愈，等一等，直到你发现你本无伤。

慢慢来，不急着想答案，缓一缓，直到你发现问题本空。

小虫慢慢爬，水塘慢慢地干涸又慢慢充盈，高楼慢慢平地起，羚羊慢慢地学会了飞过岩壁，你也要慢慢活。

把每一个路途当成终点，把每一个风景定格成光明。

不要急着到下一站，不要急着寻结果。给自己时间，给生命以变幻。

慢一点来，花慢慢开，风徐徐来，月光轻洒，你慢慢踩。

修行人常见的见地误区

首先，常见，认为不管是否修行，经过无数大劫因缘变化，时节到了，自然得到解脱。

第二，断见，拨无因果，认为没有六道，没有因果果报，执于空见。昔百丈堂下一老人因学人问大修行人还落因果也无，答不落，而五百世堕野狐身。后经百丈替下转语，不昧因果，方脱野狐身。经云：无我无造无受者，善恶之业亦不亡。

第三，虽学习实相之理，以知解为究竟，认为不需要做任何功夫，可以随心所欲，放任习气，一任作为，一切无碍，本自解脱。后舍报时，见识心有去处，生前所做各种业报牵引，十交报现前，即大恐怖，

无人能救。即《圆觉经》中所言任病。

第四，执着有六道轮回，有三世因果，有六度万行，有各种果位，要修一切法，有佛可成，有菩提可证，有涅槃可得，落在有法里。以四相未除故，乃至证得如来种种境界，皆是我相，不得解脱。即《圆觉经》中的作病。

第五，虽知实相之理，空有知见，口说般若，却行在有中，自欺欺人，自受业报，无人能救。

第六，认为要修禅定才能开悟，要亲证清净的境界才是见性，要有神通才是大成就，要有身体上的觉受才是证境，此诸种种，皆不了达一切境界，皆不出识心妄计，非为实有。

第七，要往生净土才能成就，要得佛摩顶受记才是证悟，要见佛见光才有保障成就，靠自力无法解脱，要靠佛力才能解脱。

第八，要预知时至，身无病苦，睡时无梦，严守佛戒，丝毫不犯，才是成就者的特点。

第九，认能见、能闻、能听、能嗅的为佛性，认灵灵觉知为佛性，把知解当成见性，将识心妄计作为悟处，不做转所依和心不住法的功夫，枉受烦恼，不得佛法妙用。

第十，执着无为无作，着无众生可度，无法可修，执于不见，堕无为坑。诸二乘人所住境界，即《圆觉经》中的止病。如大通和尚开示智常，便堕于不见：汝之本性，犹如虚空，了无一物可见，是名正见；无一物可知，是名真知。无有青黄长短，但见本源清净，觉体圆明，即名见性成佛，亦名如来知见。

第十一，执着寂静和涅槃，住一念不生境界，堕法身清净境中，不能绝后复苏，百尺竿头不能更进一步，犹如死水不藏龙，即《圆觉

经》中灭病。将寂灭无作当成涅槃，不知转所依才是大涅槃，不知生死即涅槃。如卧轮禅师偈曰：卧轮有伎俩，能断百思想，对境心不起，菩提日日长。

以上各种修行见地都是凡夫、外道、诸二乘人的见地，皆是自心妄计作解脱。以见地错，用功方法即错，实是生死根本未除，无始无明未断，四相未灭，所依识未转，皆不出轮回。

如实修行者于此种种错误的修行见解不得不知，以免堕于其中，解脱无份。

所以，修行者当以明了正确的解脱知见为修道前提，多读经论，常亲近见性的善知识，阅读禅宗祖师法语，掌握正确的解脱见地，自修自悟，自证离烦恼解脱之法。若未悟谓悟，未证谓证，自误误人，实可怖畏。

像他在襁褓里时那样爱他

送给所有因孩子而紧张焦虑的父母：

如果你是一位父亲或母亲，你因孩子的学习成绩不好而焦虑，因孩子玩游戏而不安，因孩子不聪明而嫌弃他，因孩子肥胖而担心他，因孩子的异常表现而对他有种种忧虑，请安静下来，找回你对孩子的初心，放下所有的不安和恐惧，享受和孩子唯一的链接：对他无条件的爱。

想想你们刚刚怀上他时你们心里的兴奋和喜悦，那时，你们对他有要求吗？

想想他呱呱坠地时你们的欣喜和快乐，你们想过要让他上多好的学校，每门功课要考多少分吗？

想想你孩子在襁褓中熟睡时，你们曾对他大喊大叫怒吼咆哮吗？

想想你的孩子睁开灵动纯净的眼睛望着你时，你当时内心溢满的爱，现在哪里去了？

想想你孩子向你伸出稚嫩的小手抓着脸时，你曾经是多么的幸福。现在，那幸福哪儿去了？它被什么蒙蔽了？

想想你孩子蹒跚学步时奔向你的步态，那时你的心满意足现在到哪儿去了？那满意和知足难道抵不上他的好成绩带给你的快乐吗？虚荣真的胜过孩子和你脸上的笑容吗？

想想你孩子一声一声的妈妈、爸爸的叫着你们，他对你完全地信任、接纳和爱慕，你为什么对他有那么多期许、怀疑、评判和打压？这对小小的他来说，是多么的残酷和不公！

想想你的孩子不经意间一句话，逗得全家都乐了，你的孩子带给你的快乐，你全忘了吗？那些导致你和孩子远离的世俗观念真的那么重要？当你的孩子实现了你的期望，你去观察你的孩子他真的幸福吗？

想想当你对孩子没有任何期待和要求时，他是多么的放松和快乐，他是多么地依恋你、爱你，信任你、维护你。

想想你的孩子在没有上学时，你的家庭是多么的温馨，为什么孩子一上学，你的人生就变成了战场？你想过吗？是什么在作祟？

你知道这一切导致你对孩子态度的变化，都是因为你的欲望、愚痴和攀比蒙蔽了你对他最初的爱吗？

看一看生活中那些松弛和快乐的孩子，他们的父母对自己的孩子都不会有要求和评判。他们深知，孩子的快乐比自己的期望要重要的多。他们更懂得享受和孩子之间的交流和互动，而完全不关心他的成

绩和外在的成就。

爸爸、妈妈们，请撤销对孩子所有的要求和期待，对他们无条件地接纳和爱护，想想他婴儿时的样子，他们什么也不需要成为，他们只是你的孩子。除了爱他，你不需要做任何事。

你对孩子只需要做一件事，就是无条件地爱他，不要用自己的狭隘和愚痴将孩子从你身边推开。

天下的父母们，在你自己未成熟之前，不要总想着去教育孩子、改造孩子、培养孩子。教育的对象和重点不是孩子，而是父母自己的学习和成长。父母要向孩子学习，学习他们身上的一切。

很多父母把精力和关注点放错了地方，父母应该更多关注自身的教育和成长。当父母完成了自我的教育，孩子会自动向父母学习，会同步完成他们的学习和教育，而那，不会给父母带来任何消耗。

只有一种教育，那就是无条件地爱。

请像他在襁褓时那样爱他，也请你永远温柔地对待你自己。

请尊重每一种生活方式

我不上班很快乐，但是我并不认为每个人不上班都会快乐，所以，即使我非常喜欢自己不上班的状态，我依旧尊重和喜欢那些上班的人。当一个人对不上班感兴趣，但是他不想放弃工作时，我绝不会因为自己的经验而劝他放弃工作。如果人有因看到我不工作也这么快乐，他想和我一样，那是他的选择，与我无关。

我独处就很快乐，但这并不意味着我认为有伴侣的人就不快乐。我只是享受着自己喜欢的生活方式，也尊重每一个人选择的生活方式。当有人不想一个人生活时，我绝不会因为自己一个人很轻松就建议他

也一个人生活。如果有人看到我独处很快乐，也想像我一样选择独自一人生活，那是他的自由，那不是我的怂恿。

我喜欢过清静、出离、隐居的乡村生活，并过得非常惬意，这并不意味着我认为所有人都应过这样的生活。我尊重每个人选择他所在的城市或乡村，住在房子里或露天生活。如果有人看到我过的生活并生起向往之心，那是你心中的热爱，与我无关。

我喜欢吃茄子、土豆、粉条，不喜欢吃生鱼片、肥肠和螺蛳粉，但这并不代表那些东西不好吃。别人喜欢吃什么，我百分之百没有意见。别人喜欢什么，那是他的自由，我没有任何理由不喜欢。至于别人看到我喜欢吃什么，也去尝试吃什么，并喜欢吃那些东西，那是因为他本来就喜欢吃那些东西，而我丝毫没有建议他去吃什么。

我喜欢轻音乐、古典音乐、流行歌曲，不代表戏曲、民谣或其他风格的音乐不好听，我个人的爱好只属于我自己，我没有资格以自己的好恶标准来评价别人，更不会随便建议和推荐自己喜欢的音乐给别人。如果我正在听的音乐有人听到了，产生了共鸣，那是他的事，跟我没有关系。

我喜欢在僻静的山野、树林和田间散步，不喜欢到世界各地名胜古迹去旅游，我只是因为懒而不想去太远的地方。这不意味着远方的旅游胜地景色不美，只是我自己的喜好与别人不同。我从来不会否定任何人的爱好。

我选择出家修行，做一些特定的功课，比如坐禅，读诵经典，并不意味着我认为每个人都要出家才能修行和解脱，或选择某种固定的方式修行才能成就。我尊重每个人以他自己的方式修行或不修行。在我看来，修行是广义的，每个生命都在以他自己的方式修行。如果有

人因我出家而产生了出离心和信心，请相信那是他内在的信仰成熟了，那与我无关。

我喜欢无所事事地活着，不工作，不社交，不劳动，不创造，我接纳这样的我，我并不觉得亏欠谁什么。我虽然很喜欢自己作为一个闲人活着，但并不意味着我希望所有人都能这样活着。我尊重人们的工作，尊重他们以他们的方式获得生存的意义和快乐。

我对所有人的生存方式没有评价，也对别人的评价无动于衷，那是他们的自由，但我完全不受其影响。

每一个人都活在他自己认知的世界中，他是绝对的自由，也随时可以改变自己的生活。他的生活状态由他的心理状态和想法构建出来的，没有任何一个人可以对他人的生活状态指手画脚。

尊重生命，理解他人，不见他非，是你在这个世界上获得和平与快乐的根本原因。

所以，如果你无法改变你的生活方式，请接纳它，爱上它，因为那是你自己的选择。

坚定地做自己，活出自己，不要关注别人的生活和评价，过怎样的生活，你说了算。

今日的修行

古时修行人大多在寺院，今日修行人基本都在红尘。

古时修行人都身穿袈裟，今日修行人都披上了俗服。

古时修行人都坐在禅堂里，今日的修行人穿梭于大街小巷。

古时修行人念经看论讲法，今天的修行人都在学习接纳自己。

时代变迁，佛法的精神虽没变，但表现形式与修行方式已经悄然

不同。

你人在哪儿，道场就在哪儿。

你的执着在哪儿，你的修行就在哪儿。

你的烦恼从哪儿起，你的功夫就用在哪儿。

你的人际关系在哪儿，你的功课就在哪儿。

你在哪里住着了，在那里转身走开，那成了你最重要的修行。

你哪儿也不用去跑，佛法就在你的家里，就在工作地方，就
在你待人接物的每一个境遇里，就在你的每一个言谈举止里。

恭敬父母，就是供养佛。

尊重伴侣，就是供养法。

接纳子女，就是供养僧。

家庭和睦，就是和合的僧团。

日用常行慈悲喜舍，就是正法久住。

过去辞亲割爱，剃度出家，跋山涉水亲近善知识，才能求法修行，
今日在家中，在邻里，在职场，在街头，在闹市，普行恭敬，心向内
看，即不用远处寻师，一样修行。

心平是持戒，微笑是布施，不说是非即忍辱，不起妄心即精进，
心无所住即禅定，心无所得即智慧。

你不用去另外的地方修行，在你眼前着手的事上历事炼心，就是
大修行。

你不用去寺院拜佛，你自己才是你要拜的那尊佛。

你不用向观音弥陀许愿，除了你自己，没人能帮助你实现愿望。

寺院里除了泥和石头雕塑的佛，什么也没有。

自己是真佛，不用寺院拜假佛；自己是活佛，不需佛像前求死佛；

自己是弥陀，不必声声念弥陀！

佛法在世间，佛法在日用处，佛法在人情世故里，佛法在人与人之间。

佛法就在你生活的每一处，看好自己的心，用好自己的心，不住你的心，你就在践行佛法，传承佛法，弘扬佛法。

今日的佛法不需要有人荷担，你只需要照顾好自己的念头，不让烦恼侵袭，你就在荷担佛法。

今日的佛法不需要你登上法台讲法，你只需要休息下来，认真吃饭，老实睡觉，你就是真正的讲师。

今日的佛法不需要竖幢幡，立宗旨，活好自己，过好日子，不无事生非，即是阐扬宗风。

今日的佛法已经褪去了它僵硬的外衣，扯下了它玄妙的面纱，变得更朴实，更接地气，更灵动，更实用，更真实。

过去人们修行，太执着于佛陀的教法。今日人们都在觉醒于自己的活法，直用自己的佛法，作自己的佛。

今日，真正的修行人，不再执迷于佛法的形式，不再别求成佛，不再向往他方。他们只做一种功课，那就是在烦恼生起的地方转念，在心有所住的地方转身，在言下见本心，在举手投足间成道。

当下就是你的天堂

离开当下，你就会进入故事和幻境。

故事再美，都已模糊；幻境再真，不可挽留。如果你沉迷于故事，在头脑中扩散它，演变它，它就会消耗你的心神。

当下也正在变成故事，但那是离你最近的故事，最温热的故事，

最不需要你耗力的故事，最能让你安住的故事。

当下也在刹那刹那过去。只要你心无所住，它就会一直呈现新的故事，源源不断，无穷无尽。

所以，你不用担心放手任何事，你放手的越多，迎来的越多。

无论你正在做什么，与你做的事在一起，不要进入头脑篡改它，虚化它，蔓延它。

就算你卧病在床，跟你的身体在一起，跟你的床在一起。你会慢慢平静下来。当你的心静下来，疾病就会不知不觉离开你。这时，你会发现，疾病由你心想生。你本无疾病，因想成病。

当你累了，躺在床上，跟你的呼吸在一起，跟你的心跳在一起，疲惫不知不觉消失了。这时你会知道，你经营的不过是头脑的风暴，紧抓的不过是识心的妄想，它们没有任何意义。

就算你正经历最危急的事，注意脚下，调整呼吸，把心神收回到眼前来，不要进入猜测和预想，照顾好你当下的身体，一切都很好，除了你的妄想，不会有任何事发生。

不管发生多么重大的事，保持你平静的呼吸，照顾好你的心跳，相信任何事都有它自己的因缘，你要做的就是和自己在一起，不要被头脑演绎的各种情节所骗。如果你想到不安的事，告诉自己：莫妄想。

如果你在听音乐，沉入音乐的旋律里，与歌曲的节奏合拍。

如果你在户外静坐，闭上眼，感受风吹在脸庞，聆听虫鸣鸟叫，闻空气中树叶、草叶或是泥土的气息。那里没有能所，没有我人，没有故事。

做饭时，认真淘米，认真摘菜，认真洗菜，认真烹调，那一刻，你的世界里只有厨房和食物，只有菜香和米香。

吃饭时，专注地吃饭，哪怕只是一块红薯，一碟花生米，一碗小米粥，几块咸菜，一口一口地咀嚼，一口一口地吞咽，品尝食物特有的味道，享受吃饭最单纯的快乐。除了食物的美味，不要让任何事进入到你的心里，不要让任何人影响你与自己最神圣的约会。

走在路上，放慢脚步，感知脚与地面的接触，感受地面的高低软硬，全部的心神都在腿的抬起、前移、落下、停留上。那是你与大地最亲密的沟通，也是你作为生命最神奇的神通，你可以移动，可以感知，可以跳跃，可以起舞。

不管你在哪里，正在做什么，不要离开当下。如果你发现你离开了当下而变得不安，把念头拉回来，回到见闻觉知上来。如果你进入妄想而未察觉，也不用因此而沮丧，进入妄想而没有烦恼和不安，你仍旧在当下。

天堂不在别处，就在你的六根与六尘接触的地方，它们是看一片云，听一首音乐，身体感受温度，嗅到花香，尝到甜味，回忆起某个温馨的瞬间。在做这一切时，都没有生起烦恼和紧张之心。心随时生起而无所住，心一直在动而无所动。

无论你拥有什么样的才华和能力，都不如拥有活在当下的能力，那才是生命的顶配，最高级的生命技能。谁拥有了活在当下的能力，谁抓住了自在的密码，解脱的关键，快乐的源头。

你是一切的中心

每个人都是他自己世界的中心和创造者，所以，当你觉得你的生活出了问题，不要去向外在寻找原因和解决办法，回到你自己身上来，向内看，一切问题都会消失。

你可能永远也无法理解，你身边的所有人，都是你的心创造的影像，他们是你自心的投影，并不是真实的。你身上发生的所有的故事，也是你自编自演、一笔一画描摩出来的，那与别人和外界无关。所以，不管你遇到什么境界，不要怨天尤人。除了接纳和随顺，对你自己创造的世界，你找不到更好的应对方式。

你是你生活的中心，也是你周围人的中心。你是什么样，他们就是什么样；你紧张，他们就紧张；你焦虑，他们就焦虑；你开心，他们就开心；你放松，他们就放松；你急躁，他们就急躁；你忧虑，他们就忧虑；你踏实，他们就踏实；你安静，他们就安静。你是中心体，你身边的人，尤其你的家人，你的孩子，你的伴侣，你的父母，他们是你的表象和外在的呈现。你是什么状态，他们就是什么状态。

所以，当你觉得你的孩子有问题了，立刻反思，你的孩子没有任何问题，是你自己出了问题。你的孩子紧张了，是他在你身上看到了紧张。你的孩子不自信了，是他在你身上捕捉到了不自信。你的孩子不安了，是你的不安传染给了他。你的孩子不接受他自己，是因为你没有接受你自己。

当你产生了想改变你孩子的想法，立刻停止，向内看，放过孩子。你的状态调整好了，孩子会跟你完全同步。

你生活中的一切就像你的舞伴，他们在被你带着舞动。你的节奏直接影响你舞伴的节奏。

所有你认为对方出的问题，都是你自己出现的问题在他们身上的折射和作用。反过来，看自己，你觉醒了；向外看，认为是孩子的问题，老公的问题，你迷失了。

你身边每个人的心理状态都与你的心理状态息息相关。你的一举

一动，起心动念，都会无形地影响着你周围的人和世界。作为主角的你，你潜意识里的紧张、恐惧、不安，或者喜悦、松弛、自信，都会在你周围人身上影现出来。

所以，一个觉悟的人不会太关注别人的状态，他会一直坚守着自己的本心，抓住根本，而不会迷失到自己创造的影像中去。

就像行星围绕着恒星在转，你身边的一切人事物都在围绕着你心行在转。你是恒星，你的世界就是那无数的行星。

善护念，关注自己的起心动念，那是一个觉悟者和一个醒来的人唯一要做的事。他会与自己的心在一起，而对外境或他人不过度关注。他不关注外境，并不意味着会对别人冷漠，他依旧会爱这个世界，只是不会再迷于这个世界。他练习普行恭敬，他学习尊重、接纳、理解、信任和认同这个世界。因为他深知，那一切境界都是他自心投射出来的，他不得不那样对待自己的心。当他向外投射善意与和睦，他会收获完整与善意，那是他对自己的爱的体现。

向内看，向内求，那不是口号，而是需要长期练习和实践的。不管你生活中遇到什么事，莫向外找原因，安静下来，息下诸所求心，莫虑于事，但安于心，护好念，诸事自然平坦顺遂。正所谓依报随着正报转。

若不悟此，反向外求，怨天尤人，总想改造别人，在事上求结果，则转迷转远，背道而驰，误入歧途。

当你看到这个世界出了问题，那只是一个提醒：是你自己出了问题，你的心又向外跑了。回来，回到自己这里来，不要去试图操控任何人事物，安住下来，相信因缘，知是梦幻，不即不离。你会发现，一切都很好，除了自己的担心和妄想，这个世界没有任何事发生。

活好你自己的人生

师父好，我妈妈已经八十多岁了，她爱打麻将，因为病重住院好几次了，每次身体恢复后，过不了多久，又整天打麻将，不懂得爱惜自己，然后身体又出毛病，又住院。因为我不跟她住在一起，也管不了她，只能劝她。不论我怎么劝她，她都不听，还是我行我素。她得病时，非常痛苦，我看着很难受。我不想看她受苦，也不希望她整天打麻将。我劝她，无聊了，看看电视，跟邻居大妈们一起跳跳广场舞，她不听，就是喜欢打麻将。

请问师父，我该如何劝我妈，让她爱护自己的身体，去做一些对身体有益的事？

答：你确定你妈妈身体患病是因为打麻将吗？你怎么知道你妈应该干什么？干什么最好？干什么对她最有益？

你知道你的痛苦并非自于你妈妈，而是来自于你在操控着你无法主宰的事吗？

你妈妈要干些什么，包括得病，那是她自己关心的事。她不需要你觉得她好，只要她觉得自己好就可以了。哪怕是得病受苦，只要她自己愿意承受，在她看来，也比无聊、孤单、空虚要快乐的多。

她要怎样活着，是由她决定的，没有人能控制和决定。甚至，在她获得自觉和自主的能力前，她自己都无法控制她要做什么，她被自己的业力和习惯所牵引。一切众生都被自己的无明和业力牵引，而活在他们自己喜欢的幻梦里，没有人能控制或改变得了他们要做什么，除非他自己愿意改变。就连佛陀也无法阻止任何人做他要做的事，所以，佛只能帮助那些有缘人，帮助那些想改变而主动向佛陀寻求帮助的人。

真正觉悟的人，不会去试图改变任何人的任何观念和行爲，他会尊重和随顺他们。直到有一天，他们自己发现自己的观念和行爲给自己带来了巨大的痛苦，并想改变自己。

而你的痛苦和烦恼，并不来自于你妈妈做了什么，也不来自于她的痛苦和生活习惯，而是来自于你内心中诸多的你以为，你觉得，她应该，来自于你的操控，来自于你对自己的不觉不知和不接纳。

当你了解了自己，接纳了自己，你就会真正看到你妈妈，理解你妈妈，接纳你妈妈，甚至会花更多的时间去陪伴她，去爱她，而不是在这里说一堆空虚的、冷酷无情的、嫌弃你妈妈的话。

我不想让我妈天天打麻将。我妈病的很痛苦，我不愿意看到她痛苦的样子。我讨厌我老公整天喝酒，我不想看到他无所事事的样子，他应该去看书，去提升自己。我不想让我儿子每天玩游戏，我希望他去学英语，提高学习成绩，将来考上好大学。我觉得男人就应该比女人承担更多，我不喜欢那些在亲密关系中不懂得付出的人，我希望我老公多关心我，而不是整天去和别人鬼混。我认为人就应该去工作，不能做一个废人，更不能心安理得地摆烂。

你知道人们的烦恼和痛苦来自哪里吗？就是来自这些你不想，你不愿意看到，你想别人要怎样，你讨厌，你希望，你觉得，你认为，别人应该如何。人们的痛苦来自于自以为是，来自于不接纳现实，来自于把梦幻中的故事当成真实的去操控。

放下那些你认为，把那些你觉得别人应该如何的执念扔得远远的，不要去操控你无能为力的事，尊重任何人选择他们自己喜欢的生活方式生活，包括受苦，你立刻就轻松解脱了。

切记，每个人有每个人业力和轨道，在他不愿意改变也无法改变

前，不要去插手别人的轨道，否则，你不仅帮不到他，还会错失自己的轨道，让自己的生活一团糟。

色类各有道，互不相妨碍。离道别觅道，终生不见道。波波度一生，到头还自懊。若欲见真道，行正即是道。

先做好自己，看好自己的心，活好自己的轨道，活出自己的精彩，再默默影响身边的有缘人，那才是我们对这个世界和身边的人最大的贡献与帮助。

以智慧心应对变化的世界

当你想到什么不开心了，转个念，换个角度想这件事，你可能会豁然开朗，烦恼立即烟消云散。

不要总想着自己没有多少钱，要想着自己没有负债。

不要总是想着寂寞和无聊，要想着自己心中无事可忧虑。

不要总想着你没有什么聪明才智，要想着你没有任何烦恼。

不要总想着没有什么高兴的事，要想着你没有什么痛不欲生的事。

不要想着你父母不爱你，要想着他们也没操控你。

不要想着你的人生没有意义，要想着生命本来就没有意义。

不要想着生命的短暂和无常，要想着生命会以另外一种形式继续存在。

不要想着病苦多么难受，要想着病苦能让你休息下来，不再向外驰逐。

不要想着你的孩子学习成绩不好，要想着他快快乐乐地活着就好。

不要想着你的老公总是抽烟喝酒，不求上进，要想着他过得很松弛，一点也不焦虑。

不要想着人世间那么苦，活着那么累，要想着无欲无求就会很轻松，少欲知足就会快乐。

不要总想着亲人离世，离了婚，孩子不在身边，或者没有孩子，自己孤独无依，要想着亲人早晚都要离开，所有人都要面对孤独，无依才是生命的实相。

不要想着自己住的房子那么小，要想着自己可以打开心量。

不要想着你的工作那么繁重，要想着就算你长时间不工作，躺在床上也很累很疲惫。

不要总想着生活的一地鸡毛，要想着它们就是你的天伦之乐、烟火人间。

不要总想着你的生活单调重复，要想着生命的本质就是重复单调，寂静无聊。

六祖大师说：若于转处不留情，繁兴永处那伽定。

不论你想到任何让你难过或不舒服的事，都可以通过转变观念让自己开心和放松下来。

你的开心和痛苦不取决于这个世界发生了什么事，而取决于你怎么去看待它。当你的认知变了，你的世界才会发生真正的改变。

以一颗喜悦、乐观、幽默、灵动的心来面对无常的世界，世界将褪去痛苦的面纱，向你袒露绝美的容颜。

打开你的心，粉碎那些你坚持的观念和想法，跳出固有的认知，以一颗完全空无和善变的心应对一切的发生，一切痛苦都不复存在。

佛法早已改头换面

佛法在今天已经不仅仅表现为传统的佛陀教法，而渗透在许多领

域，比如物理学、心理学、精神分析、社会学、文学、瑜伽、柔道、太极、音乐、舞蹈、绘画等等几乎所有领域里。

所以，一个真正的修行人不能执着传统教义下的佛法，认为学习佛经，在寺院诵经坐禅，依教奉行就是修行，而排斥或轻视以其他形式承载的佛法和真理。

佛法早就脱去了它固有的外衣，而换上了新颜。如果一个修行人还执着以佛教的形式来修行或学习佛法，那说明他还停留在佛法的表象，根本没有深入修行，完全不了解佛法。

一个大修行人在今天的社会里可能是一个数学老师，一个快递小哥，一个农民，一个商人，甚至一个酒鬼。

经云，应以何身得度者，即现何身而为说法。

有人看不懂佛经，却能听得懂心理学相关的内容，从而指导自己的行为，断除烦恼，获得解脱。那么，对这样的人来说，心理学的应用就是佛法，就是修行。

有的人不愿意打坐，但是却能在做事中安住，那么，对这个人来说，劳动就是修行。

有的人从来不持戒，但是内心却不分别别人的是非对错，虽然他只是个厨师，但他却是个真正的修行人。

有的人在赚钱中修行，他虽然能赚很多钱，却从不执着于金钱，而懂得布施。那么，对他来说，经商就是六度，就是修行佛法。

有的人做律师，却能圆融地协调各种讼论，那么，律师的工作就是他的佛法和修行。《维摩诘经》云：善和讼论，此之谓也。

有的人做老师，能够把佛法转换成通俗易懂的故事讲给学生们听，并引导学生们开发自己本有的天赋，那么，课堂上就是他的道场，为

学生讲故事就是他的修行。

有的人做食品检测和监督工作，那么，他工作时认真负责就是在利益众生。他的工作间就是他修炼佛法的地方。

有的人唱歌，用他的歌声向大众传递佛法的理念，虽然歌词中一句佛法没有提，但那就是他的弘法方式，他在唱歌中修行，听者也会在他的歌声中觉醒或悟道。

有的人借助基督教、道教、儒家思想、老庄思想而传播究竟的真理，而他们的思想中根本找不到任何佛法的名相和概念。

有的人在街头行乞，但却是大修行人。如布袋和尚。

有的人示现饮酒，如济公，酒仙遇贤禅师。如果你只看他们外表，你根本不会相信他们是大修行人。

寒山拾得在国清寺，整个寺院的人都认为他们是疯子，但是他们是文殊普贤再来。

船子和尚在江边垂钓，你看到的却是一个再普通不过的渔夫。

高沙弥是药山的得法弟子，他一个脚是跛的，走路一瘸一拐，你看到他，以为就是一个瘸子。

二祖晚年进妓院，你以为他在破戒，而他只是调心。

你看到一个在战场杀敌无数的将军，他杀生时无比冷酷，却不知道他是一个大成就的再来人。

《华严经》中的无厌足王对待他国家的犯罪人员非常残忍，但他却是一位大善知识。正所谓大修行人不仅有菩萨的心肠，更要有雷霆的手段。

善财童子五十三参，他见的那些老师，虽然示现为各个阶层，从事不同的职业，但他们都是大修行人。

甚至你看到的一个愚痴凡夫、一头水牛、一棵树，都是法身不可思议的示现，都是无情在说法。

佛法广大，甚深难解，不可思议，不要以分别心取相分别一切境界。一切境界都是如来境界，一切法皆是佛法。虽言佛法，即非佛法，佛法亦不可执着。

佛法会显现在任何一个领域，乃至六道之中，只要众生因此可以入道，诸佛菩萨就会于其中现身说法。

所以，诸位善知识，当以慧眼观世间一切，无不清净，无非修行，无不解脱。

本自圆成，不假修造

你的自由不在于想干什么就干什么。自由在于，当你无法主宰境遇，你可以主宰对境遇的态度。所以自由无关形式上的活动，它完全取决于你自己的感受和认知。

健康并不是不得病，而是当你身有不适时，你完全接纳自己的不适。你的心并没有给自己贴上疾病的标签。你拥有了这种积极的心态，所有的病苦只是一种病苦，而不会变成困惑与烦恼，那才是真正的健康。

富有并不是拥有很多财富，而是心上无忧无虑，无烦恼，无重负，无是非，无得失，无人我，无胜负，心中无一切挂碍，心如虚空，容纳一切，那才是真正的富有。

什么是智慧？智慧并不是我知道什么，我掌握什么，我明白什么，而是发现没有任何真实的事物需要明白，智慧不是知道或不知道什么，而是心不住法，心不附物，不住于知，不住不知。

什么是慈悲？慈悲不是给予什么，而是不害，不对抗，不与物违，不与境逐。慈悲不是对别人好，而是于一切无害。知道自己与外物皆不真实，不执着自他，妄心不生，是真慈悲。无论发生什么，都知道一切无生，这才是慈悲。

快乐是什么？快乐不是有什么事让我开心，而是没什么事需要我操心。快乐不是有所得，而是无所得。快乐不是感官上的乐趣，而是内心的寂静和安宁。快乐不是拥有的多，而是需要的少。快乐不是达到什么目的才会快乐，不是在将来快乐，不是做成了什么才会快乐，而是在每个当下，每个步骤，每个过程，每个阶段，什么都不做，都会立刻快乐。

什么是成就？做成什么，达成什么，那不是成就；悟无所有，心无所行，心无所为，一功不施，是真成就。有我有事，有做有为，是世间成就；本来无我，亦无一事，谁去成就？成就什么？本无发生，焉有结果？故成就者，实无所成，假名成就。

什么是解脱？解脱不是离开什么，脱掉什么，解开什么，回避什么，放下什么。解脱是发现本来就没有束缚，没有障碍，没有被困，没有负担，并没有一个真实的自己。不需要离开，不需要逃避，不需要做任何事，连一个念都不需要动，本来就是解脱的。

什么是开悟？有迷才有悟，有睡才有醒，有闭才有开。发现本就没迷，本就是醒着的，本自开放的，本来就是悟，不需求悟。了于本觉，不需更觉，不需更悟，是名开悟。

什么是修行？起心修行，是妄非修。若有所成，可名为修。本来无成，故无所修。若言有修，修成还坏。本自无坏，不需更修。有破有成，方有修造。无破无成，何用修行？妄心不起，假名修行。实无

所修，亦无修成。

什么是菩提？因有烦恼，假立菩提。本无烦恼，焉有菩提？因于幻病，假立幻药。幻病既无，幻药亦消。菩提者，实无有法名为菩提。但离一切烦恼，是无法可得，假名得道，实无所得。故从上以来，只说浊边过患，不用求真，唯须息见。

修行若悟得如是根本，识得真相，不动妄念，便证菩提，非关修证。

关于实相

诸位同修，学法修行既不能执理废事，亦不能偏事废理。既不可贪空，又不能着有。理事兼行，空有不住，见地与功夫并行，生活与修行一如，随缘应用，自在无碍，自成佛道，亦能觉他。

平时静坐或无事时，不可流于昏沉麻木，守个寂静，堕于无知，还要活出法身，觉后复苏。当常思维如下实相之理，烂熟于心。方可在烦恼现前，无常来时，般若为导，实相现前，默契修行，行出佛法，亲证解脱，自觉觉他，方是无上菩提正修行路。

关于实相及修行理事，若广而论，穷劫不尽。简单归纳，凡有三种。有心者，常思念之。

一、实相之理：

一切都是不真实的，然而一切又不是断灭的。

一切无有真，不以见于真。若见于真者，是见尽非真。

凡所有相，皆是虚妄。

并没有一个实有的我，也没有任何实有的法。

万法唯心，万境唯心，心即是法，法即是心。心不异境，境不异

心。心法不异，心境一如。

诸法无相，唯是一心，然心亦不可得，非有非无，不可思议，假名唯心，假名唯性，假名唯佛。

圆满菩提，归无所得。

诸法虚妄发生，虚妄灭却，以心生灭故，法随生灭。本来无生，本来无灭，诸法从本来，常自寂灭相。寂灭相者，不生不灭之异名也。

本无菩提及与涅槃，亦无成佛及不成佛，无妄轮回及非轮回。

二、如何修证？如何默契？

本无修证，以妄想故。覆盖真如。但无妄想，本自清静，不假修行。

离一切相，即名诸佛。

心不住法，道即流通。

前念着境，即烦恼，后念离境，即菩提。

修证即不无，染污即不得。

本无一切法，离即是法，知离者是佛。但离一切烦恼，是无法可得。

不用求真，唯须息见。

但离妄缘，即如如佛。

常应诸根用，而不生用想。分别一切法，不作分别想。

六根虽有见闻觉知，而不染万境。真性常自在。

二六时中善护念，才起烦恼，便转心念，令无所住。

居一切时，不起妄念。于诸妄心，亦不熄灭。住妄想境，不加了知。于无了知，不辨真实。

身心不起，是第一牢强精进。

若起精进心，是妄非精进；妄心若不起，精进无有虚。

不于三界现身意。

应无所住而生其心。

一切佛法总不用学，唯学无求无着。

切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。

菩提自性，本来清净。但用此心，直了成佛。

佛说一切法，为除一切心，我无一切心，何须一切法。

三、生活中如何践行？

心行平等，普行恭敬。

生活中的每个行为举止，言语动作，要慢下来，带着觉知，不被妄念习气牵着走。

知法因缘生，理解他人行为。不评价他人，不见世间过。

减少所依，少欲知足，多独处，不操控，不抓取，不越界。

色类各有道，互不相妨碍。离道别觅道，终生不见道。

珍惜身边人，以彼为镜像，互相照见，共同成长。

不思过往，不望将来，安住当下，做好每一件小事，在琐事中炼心。

相信一切法，一切事，一切人，自合道。随顺因缘，相信因缘，放弃自己的观念与干涉，不需要用力，让法自行运转。

虽知诸法空寂，不可沉空守寂，堕于无为。要广学多闻，和光同尘，随方利物。

享受寂静，人生至乐

还有什么比寂静更美的？

你以为你活在混乱的念头中，活在繁杂的事情里。而实际上，一切都如此寂静，什么都没有发生。

除了你自心的低语，没有任何外在的声音。除了你相信自己的念头，哪里有什么吵闹？除了你沉入梦识，哪里有任何不安与慌乱？

只要你不相信心识编织的梦境，你就活在寂静的天堂。

不用离开纷乱别寻寂静，纷乱即寂静。

不要以为有不寂静的时刻和事物。

一切都是寂静的。

寂静不是没有声音，而只是没有被任何声音影响。

寂静也不是静止，而只是思虑的止息。

你可以在听鸟时感受到寂静，也可以在菜市场听到寂静。

你可以在花香中闻到寂静，也可以在酸臭腐味中闻到寂静。

当你奔跑时，你在寂静中奔跑；

当你跳舞时，你在寂静中舞动；

当你微笑时，你在寂静中微笑；

当你悲伤中，那悲伤中什么都没有，它全然是寂静。

你可以在任何时候、任何境遇里见到寂静。

看到寂静，享受寂静，那是世间唯一的快乐，恒久的快乐，不灭的快乐。

不用寻找寂静，你就是寂静。

不用感知寂静，让寂静与你重叠。

就算你进入惊涛骇浪的梦境，你仍然是寂静的。

就算你掉进烦恼的洪波，你仍然寂静安全。

劫火烧干海底，风灾撞击两山，那不过是大象眼中的飞絮，狮子

耳边的虫鸣，真常寂灭之乐，分毫不相舍离。

当你烦恼时，停下来，走出故事，跨出识心，忆起寂静，聆听寂静，沉入寂静，享受寂静。

当你不安时，环顾四周，嗅一嗅花香，动一动手指，看一看天花板，寂静写满你的房间。

去和寂静在一起，一分钟，五分钟，半个小时，循序渐进，逐渐加长。

当你无聊时，去见寂静，像你年轻时去见你的恋人，像你委屈时扑到妈妈的怀抱。安静下来，陪伴寂静，寂静如此美妙。

当你不快乐时，马上告诉自己，因为你离开了寂静，又去别处寻欢而找不到快乐，所以才不快乐。哪里有什么不快乐？不过是你离开了寂静的屋子，去荒漠中寻找绿洲罢了。回来，回到寂静的屋子，那才是唯一安乐的地方。

当你失眠时，不要想着睡着，去敲寂静的屋，到它空荡的房间里坐下来，专注于呼吸，身临于空寂。当你来到寂静的屋宇，睡或睡不着觉已经毫不重要。

忘记寂静而别寻快乐时，请呼唤自己回到寂静中来，请歌唱寂静的诵歌：

寂静真好！我爱寂静；无事真好，我爱无聊；寂寞真好，我爱寂寞。除此寂静，更无一物可追寻；唯此安心，更无一途到安宁。

就算你经历所有的美好，如果你没有发现寂静，你永不知足。就算你做了一切事情，如果你不停下来与寂静在一起，你永远不安。

发现寂静，爱上寂静，陪伴寂静，那才是世间最浪漫的事。

无论任何时候，任何境遇，不要忘了寂静一直笼罩于你。你就是

寂静，寂静就是你。

做一个如实修行者

自古以来，就有无数学人，佛法学了十几年，还在知解道理中打转，终日研究缘起性空，把头脑理解的道理，讲说的般若，当做修行。看中观，读起信，学百法，习楞严，讲说第一义，论说般涅槃。终日迷在文字中，常年陷入戏论里。遇到善知识为其说破，还在那里与其争论种种道理，狂心不歇，我相不泯。

有学人问：看了您写的《和自己的心在一起》，我有一个疑惑。我想问，我被束缚的时候，生烦恼的时候，不也是和心在一起吗？被虚妄观念束缚，不也是和心在一起吗？求解，师父。因为依真起妄，真妄是一啊？

答：你的这个疑惑是很多修行人都会犯的毛病，执理而废事，掉到一个空理里，而忘了佛法和修行是为解脱的。如果和自己的心在一起而被束缚，那这样的和自己的心在一起又有什么意义？就好比如我被火烧了，还在说火也是自己啊，这样的话，不是愚痴吗？又好比如说地狱也是空啊，我堕地狱也没关系啊！这是自欺欺人，执着理才会这样。如果这样的话，每个人都不需要修行了。知道一切皆空和真正空掉一切，对一切都不执着，是不一样的。

所以，不要再去说什么真妄是一这些没用的话了，除非这句话能让你解脱烦恼，否则，它就只是一句空话，毫无意义。而很多人却迷在这些知见之网中出不来，还以为自己在修行。

而到了禅师这里，他们心知肚明，知道空学道理对学人解脱生死一点用也没有。他们不再给你讲道理，不会跟你论空有，说无生，

而是直接告诉你或启发你如何解脱，让你言下顿见本性，顿断烦恼。当你问法的时候，禅师要么大喝一声，吓得你心脏乱跳；要么让你躲开，不要妨碍我休息；要么自己扭头就走，不搭理你；要么听你在那儿叨叨没完，你说累了的时候，问你说完了没有？然后把你晾在那里，一句话也不说，继续吃他的东西；要么问你小时候在哪儿上学；要么问你今天星期几。总之，让你不知所措，无以为对。你以为他没给你说法，其实是老婆心切，谆谆教导，每一处无不是为你说法。只不过，学人自己习气业力太重，青天白日，活生生的法听不懂，非要奔知解里钻。

有太多学人，明明学了很多年法，却烦恼依旧，不知如何解脱，也不反思自己所学，究竟是不是真正的佛法。

所以很多人都是学了无数道理，听了无数讲座，依然过不好自己的一生。为什么？因为不知道如何实修，不知道怎样解脱。

禅宗是佛法里的行门，它只为解脱烦恼服务。禅师横说竖说，正说歪说，顺说逆说，善说恶说，长说短说，说与不说，都是让你立刻、言下、瞬间从知解泥潭中滚出来、爬出来、跳出来、钻出来，而不是让你进入思虑中。若流于第二念，非宗门下客，皆是寻言逐句，无明黑窟中流浪生死者。待无常大限来临，皆是手忙脚乱，莽莽荡荡三途受生去也。

《楞伽经》云：大慧，三世如来有二种法，谓言说法及如实法。言说法者，谓随众生心为说种种诸方便教。如实法者，谓修行者于心所现离诸分别，不堕一异、俱不俱品，超度一切心意意识，于自觉圣智所行境界，离诸因缘相应见相，一切外道、声闻、缘觉堕二边者所不能知，是名如实法。此二种法，汝及诸菩萨摩訶萨，当善修学。尔

时，世尊复说颂言：我说二种法，言教及如实，教法示凡夫，实为修行者。

从经文中我们可知，言说法，是随众生心，为凡夫所说的方便法，非是真实究竟之法；而如实法，也即超心意识，于自心境界，离于一异分别，离诸因缘生灭知见，乃自觉圣智所行，为真实解脱生死者所说。

所以大家在听各种法师讲法，你看他是在讲说名相、概念和道理，还是告诉你如何实修，直接为你开示如何解脱生死的方法。若围绕着牧牛，善护念，转念，离念，不分别自心境界而说，并教你实用的方法，只要经过训练，就会有作用，这样的老师便可依止。如果学了一段时间，不知道如何解脱烦恼，遇境依然心动，不知如何出离，更没有确定的方法练习，那你跟随的老师一定是一个知解宗徒。老师自己尚不知如何解脱，又怎么教学人解脱？

太原孚上座在未遇到禅师之前，在光孝寺讲《涅槃经》，可谓讲得天花乱坠，却被禅者笑话。讲完法之后，他去禅者那里请教，禅者说，你只讲得法身边事，却讲不得法身。太原孚上座虚心请教，如何才能相应？禅者说，你罢讲十天，找一静处，息虑忘缘，自证便知。太原孚上座依教奉行，果然于半夜静坐时忽然了悟前非，方知佛法果然不在文字中。六祖大师说：自用智慧常观照故，不假文字。而大多数学人，全都跑进头脑中学习佛法，忘了佛法在日用中，在穿衣吃饭中，在行住坐卧里，在言下起心动念心无所住处。

所以各位同修，大家好好反思，你是言说修行者，还是如实修行者？你是少欲知足，每天练习息虑忘缘，待人接物，直用直行而心无所住，还是贪嗔痴习气不断，纵然学习佛法，也一直熏习义理，知解

名相，佛法的道理学了一箩筐，却不知道如何解脱烦恼，出离生死？

若是后者，当及时悔改。万缘放下，收摄身心，找一静处，做息虑忘缘和牧牛的功夫。亲近善知识，于如实法，勤而修习。

真正的佛法是解脱的佛法，是真实有用的佛法，是拿过来就能练习的佛法，是立刻就有效果的佛法，是你亲身能够验证的佛法。若不如是，佛法有何用，空说一堆道理，却成了骗人的东西。

人生不是来体验的

人生就是来体验的。这句话害了无数人。

人生不是用来体验的，而是用来终止体验的。

体验就是轮回，只不过，它被喜欢轮回的人改了名字，欺骗那些无智之人。

体验的真正名字是造业。凡有体验，皆是虚幻。体验是生灭法，是有为行，是自我的把戏，无明的异称。

停止体验，悟法无生，知幻即离，离幻即觉，那才是人生要务和人生唯一的意义。

人生当然需要体验，也无法避开体验，但是人生的意义是体验之后的幡然醒悟。

人生如果是用来体验的，那六道轮回就是最刺激的体验。

人生如果以体验为目的，那烦恼和受苦就有了冠冕堂皇的意义。

人生如果仅仅是用来体验的，没有什么比在刀山火海中的体验更猛烈！

如果你只想体验甜美，甜美不会单独出现。你体验多少甜美，就有多少心酸和哀怨。

如果你只想体验快乐，快乐并不单独存在。你体验过多少快乐，就会体验多少痛苦。

功德天与黑暗女，如影随形。愚人二者都去体验，智者二俱不受。

所有的体验，都是梦中妄为。若执着体验，则业识奔波妄动，何时能够停下？

若把体验当成人生要务，体验之后，生命结束，心归何处？心会跟着它的惯性继续追寻体验，故受三途六道之苦。

若把体验当成人生目的，可曾想到谁在体验？有没有一个体验的主体？又体验了什么？体验之后的副作用又如何面对？就好比如喝酒，正喝时体验迷醉，喝过酒之后胃中犹如火烧，痛苦不已，才知后悔。快乐只是一时，痛苦绵绵无期。若体验能要你性命，令你受苦无穷，你还要不要去体验？

所以，只有愚人才会追求体验，智者在体验中猛然惊醒，安于简单和寂静。

体验不过是造业的美妙说法；

体验是凡夫为自己寻求快乐装扮的美丽外衣；

体验是懒惰放逸之人自己无法停下的心所涂抹的化妆品。

人生需要体验，但是不能迷于体验。借体验来修行，知体验是空，因体验而觉醒。

人生需要经历，但是要在种种经历之后发现一切经历不过是梦，及时醒来。人生可以体验，但是要适当有度，不可贪着。生灭心灭，当以寂灭为乐。

不要追求二法的体验，多去体验平和、平等、平常、平静，于此平等之法亦不可执着。

佛说，众生所贪之乐，实非乐也，乃是诸苦。以其不了实相故，将苦为乐，自欺欺人，故名颠倒。

所以，不要再被体验所骗。那是波旬接引他的弟子的招牌，那是魔王递给你的诱饵，是无明给你挖的深坑，是三途留给你的座位。

你的心识已经体验了无央数劫，若还用体验来骗自己，只能继续在迷梦中颠倒受苦，轮回不已。

烦恼即菩提

人们在追求快乐而不得的时候，活在世间感受到痛苦的时候，经历恐惧、不安和绝望的时候，活着迷茫的时候，开始思考人生的意义，人生的目的，人生的使命。人为什么要来到这个世界？人活着的意义是什么？

人生并不是没有意义的。那种说法，是陷入了消极无为和虚幻悲观的认知中。

人生的意义是用来修炼和觉醒的。

人的生命就像一条长河，它不仅仅只有这一世，而是连接着过去，现在和未来。

过去生中的你没有完成的功课，这一生要继续完成。这一生不能完成，下一生还要继续完成，谁都无法回避。

你一直在无明的大梦中沉沦，然而每一次生命，你都有觉醒的机会，只要遇到机缘，只要好好修行，只要认出觉醒的契机，你就一定能觉醒。

醒来，不再让生命承受无穷无尽的痛苦和噩梦，是你来这个世间唯一的意义。

人生并不是痛苦和无意义的。痛苦只是一个假象，是唤醒你看到圆满和常乐的一个鞭策。

不论你是否承认、相信和理解，了解实相，回到真实中去，这是生命自我的课题，不论你是否选择修行和觉醒，生命都要完成它自身从无明到觉醒的历程。只要遇缘，它就会奔向解脱，它会选择解脱。因为那才是生命的真相。

完成未完成的功课，了解你自己，改变认知，认识实相，恢复本来面目，是你这一生最重要的事。你经历的所有事，都在为这件事服务，都是有意义的，但是，你要认出那些事的意义。

你可能经历过许许多多烦恼，而且此时此刻正在经历大大小小的烦恼，不要担心，不要害怕，不要恐惧，你正经历的烦恼只是一道你过去没有完成的课题而已。而且，这道题本身并不是真实的，它不需要任何答案。你只需要醒过来，看清楚它只是一道假的考题，你就过关了。

每一个痛苦中隐藏着珍贵的提醒和无价的珍宝：痛苦只是让你停下来，醒过来的一个契机，它并不真实。无苦无乐的你，才是真相。

每一个烦恼背后都隐藏着无上的清凉：烦恼是虚假的，它只是想让你正视它，看穿它，直到它完全消失，你就会看到它的本来面目：清净，安全，解脱，自在。

无明实性即佛性，烦恼真相即菩提。

每一个不安的想法中都蕴藏着一个无比美好的礼物：你是安宁的。只不过，它用不安的方式提醒你，从妄想中出来，不要相信你的想法，它们是暂时的、虚假的。当你看懂那不安的念头的实质，你就会发现一切都很好，那才是唯一的真相。

悟念不实，知念空寂，知心不住，即得解脱。

如果你无法醒来，它就会继续以让你烦恼和痛苦的方式提醒你，刺激你，敲打你，让你看到，你正经历的只是一个梦，一个执念，直到你醒来。

不论你正经历失恋、丧偶、出轨、亲人离世，还是自己正身患绝症，损失钱财，负债累累，一无所有，那都是它叫醒你的方式，都是你生命中最大的礼物。只有烦恼和痛苦才能刺痛你，才能叫醒你。所以，如果你失业了，你儿子身患绝症，你老公离世，你父母冷待你，不要一直沉浸在悲痛中，那都是梦。而这些噩梦，就是来叫醒你的。

你每一次降临世间，都是为了完成上一期生命没有完成的课题。你每一次来到世间，你都有无数觉醒的机会。然而，大多数人因为贪恋享受和体验，沉迷于痛苦和绝望，把梦幻的世界发生的一切当真，错失了觉悟的机会。

请珍惜此时此刻你正经历的任何烦恼或痛苦，那绝对是你生命中最宝贵的财富，那是觉性又一次来敲你的窗户。

每一个烦恼，每一次痛苦，都是这个幻梦中开出的最后一朵花。

当你彻底醒来，再来人间，便能游戏神通，自由自在，享受慈悲喜舍，妙用常乐我净，随缘度化，心无所住。

佛病最难医

古人云：世法里迷却多少人，佛法里淹醉多少人。

多少人因为学佛，而着了魔。佛在他们心中已经完全成了魔一样的存在，而自己全然不知。他们将佛神圣化、玄妙化、权威化、庄严化、理想化，乃至只有佛说的才是对的，一切跟佛法对立的东西，

都排斥、指责、打压。

学佛学成了神经病，学成了疯狂，学成了怪物，人也不会做，话也不会说，事也不去做。每天被佛魔牢牢地束缚着。

学佛只是认识自己，做回原来的自己，如其所是地呈现自己。若不识得自己真佛，学外佛一言一行，即是东施效颦，即是着相，即是着魔。

如果你是一个学佛者，小心自己在任何处升起执着。升起执着的地方，是你唯一需要看到和修行的地方。

佛法只是去执着，去执念，去取着。修行者但于二六时中，看见自己起心动念，不起执心执念，便是修行。离此之外，并无修行。

佛只是一个无执的凡人。一个凡夫，不起执心，当下即佛。起一念执心，便入一念生死；一念执心放下，当下即入涅槃。前念执着，即凡夫；后念放下，即是佛。

佛不神圣，佛无玄妙，佛不高超，佛无神通，佛非尊贵。佛最平常，佛最朴实，佛无佛见，佛无佛想。佛只是一颗平常心，一颗无惑的心，一颗不执拗的心，一颗随时放下执着的心。

众生但悟自心，直用直行，心无所住，个个是佛，不假修造。

故真学佛者，不改其面，不改其行，即是如来。不断我见，唯断取着，即是如来。不用求真，唯须息见，即是如来。不须断妄，但不住着，即是如来。不须相好，但无矫饰，即是如来。不修一法，不灭一法，即是如来。

学佛者，最大病处，病在执佛，与佛有关的一切都信以为真，都执着。将佛法拦在胸中，处处以佛为是，以法为尊。开口佛言佛语，三句不离名相。执着师父，执着修行，执着经典，执着道场，执着同

修，执着法门，执着传承，执着戒律，执着佛像、法器、仪轨，执着放生、吃素、供养、发愿、忏悔、回向，执着佛说，执着祖说，等等，皆是佛病。故云佛病最难医。心中才起一念佛想，便是着魔。心不起相，乃为真修。

若向他释迦牟尼佛学，是着魔也。若向他祖边学习，是着魔。若学他四威仪中持戒、布施、忍辱、精进、禅定、智慧，是着魔。若求圆满报身，是着魔也。若求六通，七菩提分，十八不共法，是着魔也。

古人云：宁可永劫受沉沦，不向诸圣求解脱。又云：己灵犹不顾，佛祖为何人？又云：举心动念，即乖法体，即为着相。无始以来，无着相佛。

经云：谤诸佛，毁诸法，不入众数，乃可取食。又云：不着佛求，不着法求，不着僧求。

若见有法可修，即是佛病。若见有佛可成，即是佛病。若执无修无证，无悟可开，无性可见，亦是佛病。若高推圣境，轻视末学，即是佛病。若狂妄放逸，动辄呵佛骂祖，亦是佛病。

佛祖本无谩人之心，为时人自己执着，未能善学，着了祖佛的相，反被祖佛骗。此自己过，非祖佛之过也。

诸行者，识得本性，是真学佛；作得自己佛，是真学佛。念念归家，心不外驰，是真学佛；若不如是，只是造业，是着了佛的魔，非是学佛。

古人云：若人作业求佛，佛是生死大兆。

学佛先信佛，再破佛。信佛难，破佛更难。最后心中关于佛的一切破得干干净净，而又可以方便运用一切，是真学佛。

故学佛只是善护于心，于一切执着处，心无所住，是真学佛也。

愚人节

人类最愚蠢的一件事就是自以为很聪明，并以这样的聪明去愚弄自己，愚弄别人。同时，因为自负，也被别人愚弄。

人最大的可悲也是这样，骄傲、自大，自以为是，目空一切，以为自己知道一切，可以主宰一切。

人最大的不幸是不知道自己愚昧、无知，以为自己可以掌控这个世界。

今天是愚人节。

愚人节不是愚弄别人的节日，不是糊弄别人、欺骗别人、拿别人找乐、消遣别人的节日。

而是知道自己很笨，知道自己无知，知道自己什么都不是，愿意做一个老实人的节日。

愚人节是觉悟自己对一切都无能为力，发现自己一无是处，接受自己百无一用的节日。

愚人节是看到自己跟动物、昆虫、树木、一切生命、一切存在完全平等的节日。

当一个人看到自己的愚笨，他不再愚笨。当一个人知道自己很傻，他变聪明了。当一个人发现自己很蠢，他有了智慧。

所以，愚人节是庆祝我们发现自己的不足，承认自己呆傻，不再自以为是的节日。

愚人节并不是庆祝人类的愚昧和无知，也不是让我们活在恶作剧或搞笑的氛围里。这一天，如果你只是想放松一下，骗骗别人，拿别人寻开心，它几乎没有任何意义。

愚人节是提醒我们不要妄自尊大、自作聪明、自视甚高的节日。

这一天，你能看到这个世间并没有什么是聪明，什么是愚笨的，不再轻视笨拙，不再宣扬聪明；不再追求才智，更加看重德行；不再崇拜智商，更加看重心性。看到智慧愚痴并无两样，愿意做一个平常人，愿意做一个老实人，甚至愿意做一个在所有人眼中都愚笨的人，而你丝毫不觉自卑，甘于愚笨，甘于没有心机，甘于什么都不知道，那是愚人节对你的意义。

世人以有我故，妄认自己聪明，妄认别人愚笨。妄认人类聪明，妄认动物愚笨。妄认多知为智，妄认无知为愚。种种妄认，皆是无明，皆是愚蠢。不知实相中本无有我，亦无聪明愚蠢。

不要过以为有我、耍小聪明的愚人节。

过一个我执减少，不再突出自我的愚人节。

当你知道自己笨，你不再是一个蠢人，而是一个最聪明的人。

当你看到自己愚痴，你成了一个智者。

要么不过愚人节，要么就过一个不自高，也不自卑，不自是，不非他，不逞能，不轻人的节日。

庆祝自己看到自己的虚妄，不再执着自己任何的聪明才智，心甘情愿做一个不持有任何知见、不与人争胜的人。

不争是智慧，不知最亲切。

祝你在今天，如佛性般愚鲁，如虚空般无知，如大地般没心眼，如动物般呆萌，如孩童般没有心计。

愚人节快乐！

不再为自己而活

为自己而活，但那不是修行的终点。

为自己而活，那只是解脱路上一个歇脚的地方，一个化城。

不再为自己而活，不再作为自我而活，为众生而活，作为整体而活，那才是修行最终要到达的宝所。

一滴水只有融入大海才能长存，一个生命只有融入众生才能觉悟。世间万物，原是一体，环环相扣，紧密相连，不可分割。

对一切众生起尊重之心、感恩之心、慈悲之心，那是你获得幸福和觉悟的最快方式。

六祖大师临终时开示大众：后代迷人，若识众生，即是佛性。若不识众生，万劫觅佛难逢。

佛法在世间，不离世间觉。佛不在涅槃里，佛不在清净处，佛不贪图寂静，佛不享受无为，佛不在净土，佛不在天宫。佛在众生中，佛在三途里，佛在六道中，佛在烦恼里，佛在众生心中，佛在众生受苦处，佛是悲悯，佛是有情，佛是无缘大慈，同体大悲。佛是拥有深深悲愿的人。若一众生不成佛，终不于此取泥洹。

佛不舍众生，佛虽有般若智慧，佛不是一个迷于空理而置众生不顾的人，佛不是一个只想着自己觉悟而不愿再来世间的人。

佛无法离开众生而成佛，枝叶花果无法离开树根而存活。

佛是知恩报恩的人。

你以为的佛住在常寂光净土里，住在无为寂灭里，真正的佛全在人间以各种身份利益众生，救苦救难，犹如母牛，时时不离牛犊。

佛在众生中得清凉，得寂灭，得解脱，非是离开众生而得自在。

你嘴里的每一口饭几乎都是借由别人的劳动而吃到的。

你住的房子、饮用的水，使用的交通工具无不是别人帮你提供的。

你生活中使用的几乎所有的用品都是别人帮你制造的。

当你生病时，你服用的药，你使用的医疗器材，你就诊的医院和帮你看病的医生，都和你的生命息息相关。

你坐的出租车、火车、飞机，你的生命安全与他们的生命状态紧紧地联系在一起。

当你被困在火灾、地震、车祸、淹溺和各种灾难中，那些抢救你的人都是不认识你的陌生人。你怎么能无视众生，而说你和他们没有关系？你怎么能执着一个无众生可度的断灭空里？

即便你生活在山林，你自己可以解决生存等问题，你依然生活在地球和人类周围，你要生活在某个国度里，你要呼吸，你要使用工具，你要穿衣，你要活着，你不可能完全不需要别人的帮助。

就算你证得了阿罗汉，你连呼吸都不需要，你不是生下来就成了阿罗汉，你有父母，你有在这个世间生活过，你接受过教育，你学习过佛法，你曾经受过很多人的帮助。你有很多恩都未曾报答。

当然，你也参与了人类物质和精神创造中的活动，但和你得到的相比，你的付出几乎不值一提。

所以，选择独善其身，只能是你一时的状态，你无法把它当成一种最终的信念去生活，因为那不合道。你或多或少，都要回馈给这世界什么，哪怕是一首诗，一个微笑，一句谢谢。

你唯独没有理由对这个世界心存抱怨和敌意，对众生不心怀感恩和善意。

学习独立，不是为了特立独行，更不是为了与世隔绝，而是为了更好地与每一个生命和谐相处。

管好自己，不是为了成为一个自私自利的人，而是给别人成长和自由的空间。

练习独处，不是为了逃避人群，变得冷漠，而是为了认识自己，尊重生命，拥有与人相处的慈悲与智慧。

当你能够独立并自觉，接下来，你要与众生共情，你要行于一体、双赢、不二、默契、以心印心、心心相印，与众生不离不弃，那才是一个修行者和觉悟者所追求的最终境界。

不要因为修行而变成一个自了汉！

不要走进修行路上的孤僻小径！

不要企图划独木舟而过汪洋大海！

不要止步于追求自我的觉醒和独立，发心利他，那样解脱之路才能彻底和完整。

不要钻入到清净寂灭的无为坑！去到众生中磨炼和成长，完成真正的觉悟和究竟圆满的解脱。

去和你身边的一切交流，去接近你生命中出现的所有，去利益他们，去认识真正的自己，广大的自己，无限的自己。

娑婆世界从来是美好与温柔的，不要逃避这个世界，去别的佛土生活。这里是你唯一的净土，你身边的人无不是佛。

一切生命都紧紧相连，你无法远离任何一个存在而独自存在，因为每一个生命都是你自己。

你不是单独的你，不是个体的你，不是狭小的你，不是意识的你，你是海洋，你是虚空，你是无限，你是整体，你是不可思议。

作为整体而随缘示现，自觉觉他而不生自觉觉他想，不再只为自己而活，跳出自我的牢笼，飞于无碍的虚空，完成你真正的使命。

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。它难道一定是翠绿并挺拔地站立才美吗？不，它怎么都好。

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？儿子认真的点了点头。我说，那很好。

我父亲已经去世好几年了，我母亲有一天对我说，儿子，妈妈遇到一个男人，我想和他结婚。我高兴的问，真的吗？妈妈说，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什么？怎么才是对他好？

我又如何知道什么事情该发生，什么事情不会发生？我的快乐不是建立在那上面，而是建立在无论发生什么，我都接受。

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。

你的不幸真的来自你的家人吗？不是。你的不幸来自对他们的期望和要求。

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，则般若的光明现前。

认知决定世界

一间监狱只是对于想从那里出去而出不去的人才是监狱。当一个人的心已经彻底休息下来，不再向往外面的世界，当他接纳了监狱的生活，改变了对自由和监禁的认知，监狱对他来说不复存在。

一个男孩要做一个僧人，他的父亲为此痛苦无比。很多年后，这个僧人通过自己的努力，他帮助了很多，获得了无数人的尊重，他的出家生活也非常快乐，父亲看到他过得无比幸福，他慢慢地转变了自己的认知，他不再为儿子是一个出家人而痛苦。如果他从一开始就

没有认定出家是一件不幸的事，他就不会受苦。

一个母亲因为孩子辍学而痛苦不已，在她的认知里，孩子只有上了学，有一份好工作，娶妻生子，才是幸福的，所以，当他看到孩子不上学，就非常焦虑，心神不宁。同样，她朋友的孩子也辍学在家，然而她的朋友却非常开心和快乐，一点也不忧愁。因为在她朋友的认知里，快乐并不来自某件特定的事，而是来自儿子自己内心对快乐的感知能力，而那，与他获得多少知识、从事什么样的工作以及在哪里生活毫无关系。

一个人因为意外伤害，身体下肢残疾了。为此，他痛苦了很多年。直到有一天，他遇到了佛法，他接受了自己身体的残疾，不再在意别人的眼光，他开始了解自己的内心，明白了一颗积极、乐观、光明的心才是真正的健康。慢慢地，残疾在他的世界里消失了。当他完全接受自己的状态时，他才发现，他那么多年的痛苦完全不是身体残疾带来的，而是自己内心的不满和残缺带来的。当他改变了认知，他的世界重返健康。

一个人身无分文，一无所有，然而他却非常幸福、快乐和知足。他的幸福不是物质带给他的，而是他对幸福和快乐的认知。在他的认知里，没有烦恼，就是最大的快乐。少欲知足，就是最大的财富。心中无事，是最高贵的享受。

他的快乐，完全是由他的认知决定的，而与这个世界是什么样，别人如何看待他毫无关系。

一个行将离世的人没有丝毫的恐惧和不安。那是因为他完全领悟了生命只是一场幻梦，从来就没有一个真正的自己活在这个世界，也没有一个真实的自己离开这个世界。生与死只是一场幻梦，当他清醒

地持有这样的认知时，他不再留恋生命，也不再畏惧死亡。

所以，监狱并不是一个真实的外部的存在，僧人过的生活快乐与否也不是由他人认定的，是否辍学完全不能决定一个人的生命质量，身体是否患有残疾也不能决定一个的世界是否充满光明。世界是什么样，他的生活过得如何，是由每个人的认知决定的。

世界并不是外在呈现的世界，快乐不由环境决定，一个人的成就不是由别人的看法决定。一个人真实的世界是由他内心的感受决定，由他的认知决定。

所以，人类最高的认知并不是对外部世界的认知，而是对自己内在和实相的认知。

去改变和提高自己的认知，让它接近实相，默契于实相，那样，你的世界就会充满光明和永恒的快乐。

活在自己的轨道里

师父好，我老公出轨了。我虽然表面很平静，但内心还是很难过，眼泪不知不觉地流。我经常看师父的文章，也知道不管外界发生什么，回到自己这里来就会清净。我也知道老公做了什么，那是他的自由，我无法操控他，我也有离开他或继续和他生活下去的自由，但是知道这件事后，我控制不住自己，特别伤心和委屈。我根本不知道该做什么选择，也不知道该如何面对他，请问师父，我该怎么办？

答：每一个痛苦都在提醒我们内心对某个人或某件事的执着。但即使如此，大多数人还是更愿意选择痛苦，而无法放下自己的执着。

因为不了解实相，因为一直把幻梦当真，我们一直活在一个虚妄的世界里。当我们认为自己的另一半出轨，我们从来没看到自己每时

每刻也一直在出轨中。我们离开了自己的轨道，把精力和生命都寄托在另一条轨道上，而你对那条轨道完全不了解，也无法操控。

不守自己的本位，离开自己生命的轨道，才是最可怕和最危险的出轨。然而我们绝大多数人对此却全然不知。只有当对方的生活出现了变故，不在我们掌控之中，我们才发现自己活错了轨道。然而，那时已经晚了。因为我们把那条轨道当成真实的，我们把自己所有的精力都用在了虚无的幻境，用在了不可操控的别的人生里，我们把别人的故事活成了自己的故事。

在我们未了解真相前，没有人能不受苦。所谓痛苦，只是用心的偏执。什么是偏执？所有对虚妄的执着，对不可操控的事物的操控，都是偏执。每一个痛苦后面都有一个偏执。

我们都不愿意接受自己突然间患了重病，都不想接受老公出轨，都不想面对自己的至亲离世，都不想接受不幸和打击。但是，我们却不想放下自己的执着，不想放下追求快乐的贪心。

只要你还有执着和贪爱，就一定会有苦受和恐惧。你要快乐，就必须痛苦。你无法只要一个而不要另一个。就像你买一双鞋，你必须两只都要，因为它们无法分开。

所以，当不幸降临于你，不要去问别人该怎么办，不要去求助于任何人，那都毫无意义。安静下来，反思自己为什么会受苦，老老实实为你的贪爱和执着买单，重新回到自己的轨道上来，哪怕你对自己的轨道完全陌生，也要回来。拿回自己的功课，认真地面对自己的功课，认识你自己，了解自己的轨道，在自己的生命轨道上重新开始新的生活。

如果你不回到自己的轨道上来，只想通过佛法或其他神奇的力量

让痛苦消失，那是不可能的。佛法的作用是在事前，是在烦恼未生起的时候做好准备。当事情或烦恼来时，再求助于佛法，犹如下雨时才想起盖房子，为时晚矣。

如果你不想有任何不幸和痛苦发生，那么，就事先了解实相，慢慢地放下自己所有的执着和贪爱，经营好你自己的轨道和人生，那是唯一的离苦得乐的途径。

无聊是生活的本来面目

师父好，每天重复着上班下班，回到家里做饭吃饭，刷手机，生活好单调，好无聊，好没意思。尤其学习禅宗之后，又知道一切都是梦幻泡影，更对生活中的一切提不起兴趣，做与不做，都了不可得。自己越来越陷入消沉中。师父，该如何改变自己的现状，不让自己陷入消极无聊的情绪中？

答：越是感觉无聊无趣，越是接近实相。所有那些活得很有意思，很充实的人，都还活在梦里。梦醒了，同样会面临无聊和无趣。

不是无聊和无趣让你感觉消极无意义的，而是你没有真正接受无聊和无趣，没有安住在虚无中而产生的妄想让你觉得无意义的。你内心深处还在寻求乐趣，你潜意识中并不没有接纳一切的空虚和寂静。也就是说，你并没有真正明白佛法实相中的寂寞和无为。

你内心一直在寻找寄托，是这个无法真正休息下来的寻找本身让你感受到一切的虚无。虚无本身是无虚无感的。空寂本身是没有空寂的。无趣本身是没有有趣和无趣的。都是我们的一念妄想和分别，是我们无始以来的无明和习气在抓取一个虚无的东西，是这念妄想创造了虚无感和无聊感。

真正领悟诸法实相，超心意识，不住于任何感觉和情绪里。虽有情绪及各种消极的感受，但是心无所住，不被它所骗，那是唯一能超脱虚无感的方法。

想通过做什么或感受什么而脱离无聊感，如同渴了喝盐水去解渴，是不可能的。越寻觅，越空虚。越住着，越无聊。

所以，修行和解脱并不是知道一切如幻，了不可得，认个空的道理就行了，而是要长时间地训练，让自己真正能默契空寂。每天抽出时间发呆，静坐，行禅，带着觉知做简单的事，把心歇下来，去实实在在面对寂寞，面对空无，面对无趣，让心安住在每一个当下，而不是被妄想所骗，总是想做些什么，抓取个什么来逃避空虚与寂寞。越是逃避，越会空虚，越是抗拒，越是烦恼。

绝大多数修行人都止步于此，只是学了一堆佛法的道理，不知道实修和练习，更不知道转所依识才能真正解脱。全都迷在学习道理，讲说道理的误区里，不愿意真正去做息虑忘缘的功课。因为所有助道的功课都是顺于寂寞，顺于无聊，顺于无趣的，而逆于生死，逆于享乐，逆于无明的。

通过修行，了解实相，见地清晰，方法明确，日复一日地训练息虑忘缘与牧牛的功夫，经年累月，耐得住寂寞与枯燥，解脱与安住的功夫自然而成。此须励志，勤加苦练，不在言说思虑。

人生最大的一件事，只此实修一事。唯有意志坚定、大智慧者，能于此事，久久坚持，勤行不废，终生不退。而大多数人，因耐不住寂寞，皆望崖而退，各逐有为知见梦幻泡影去了。所以学道者无量无边，得道者寥寥无几。

在每天的生活中，在每一个对境里，在每一时每一处，都要善护

念，都不要相信自己的妄念，都不去认同妄念和情绪，而是心无所住，任运而行，不住调伏心，亦不住不调伏心。久久训练，方得安于寂静，享受于寂寞，不再分别无趣和无聊。

无趣、无聊、空虚，仅仅是一个妄想。允许有这样的妄想出现，不要抗拒这样的妄想，亦不沉迷于这样的妄想。接纳空虚，拥抱无聊，爱上无趣，成为空虚寂寞本身，就再也找不到空虚和寂寞。此须心行，不在言说。各自努力，无人替代。

凡所发生的必历练于我

你无比担心一件事会发生，你怎么认为它就是不好的呢？

如果一件事要发生，谁能阻止得了它？

你生命中该出现什么，就会出现什么；你需要出现什么，它才会出现。

凡所发生的，一定是你需要的，即使那是一个烦恼，一个痛苦。

当一件事来到我们面前，不要被它表面的不好所惑，欣然接受它，发现它的意义，它一定是要告诉你什么，所以才会发生。

凡所发生，必有利于我。

凡所发生，必有警醒于我的作用。

凡所发生，都是一个考验。

凡所发生的，都是我未完成的功课。

我一次次在某件事发生时没有领悟到什么，它便会一次次地来到我面前，继续提醒我。

直到我完成了那个功课，它便不会再来找我。

当我们的生活中发生一些糟心事，我们的第一反应就是讨厌，就

是想将它推开，而不能静下心来反思为什么会经常发生这样的事？这些事频繁出现在我的生命中，它要告诉我什么。

凡有所发生，必是我需要的。

凡我烦恼的地方，一定是提醒我做错了什么，而不是别人做错了什么。

生命中任何一个痛苦只有一种意义，那就是让你看到你自己，看到你的执着，看到你的心放在外面，而没有回到自己这里。

只要你能反思自己的过错，烦恼就会消失。但自却非心，打除烦恼破。

六祖大师说：常自见己过，与道即相当。无奈，人们总是看别人的错，事情发生后总是在抱怨别人做错了什么，所以烦恼不断，而又找不到解脱之路。

让你烦恼的，一定是你牢牢执着的什么。

让你困惑的，一定是你向外寻找什么。

让你痛苦的，一定是你的紧张和对抗。

凡有发生的，必是提醒你向内看的。

把每一个事件当成一次考验，当成一个功课，当成一次反思的机会，当成一个觉醒的契机，当成生命中的一个礼物，当成一种恩赐。当你拥有这样的心态，你将不再畏惧生命中遇到的任何困境和烦恼。你会欣然接受它们，珍惜它们，甚至感恩它们。

如果你走路摔倒了，不要去抱怨地面高低不平，要反思为什么自己走路不小心？

当你被人诽谤和伤害，不要去怨恨对方是多么可恶，要反思，我是否同样诽谤或伤害了对方，而自己完全不觉察？

当你跟任何人产生了对立和矛盾，不要急于去否定对方。安静下来，好好想一想，自己真的完全无辜吗？

当你反思到是自己先起了一念对立或厌恶之心，才感召到对方如此对你，你的内心就会平静，甚至会产生出愧疚和歉意，并提醒自己以后不要再犯同样的错误。

反思的意义不是沉浸在自责中，而是提醒自己，不要再犯同样的错误，让自己活在没有对立和抗拒的真相世界里。

不论已经发生的，还是正在发生的，还是将要发生的任何事，那一定是我们生命中必须要经历的，不要抗拒和讨厌它们，它们是来唤醒你的，请驻足在那里聆听，你一定能听到爱的声音。

在你的痛苦上做功课

佛法在世间，不离世间觉，所谓世间，即是人际关系，离开人际关系，没有世间。所以修行就是解决人际关系中产生各种的问题，从而觉悟实相。

在人际关系中产生的问题，也可以被称为课题或功课。没有单独的课题。所有的课题都是双向的。因为没有单独存在的人，所有的人都是息息相关的。你的一生中会遇到许许多多的人，你遇到谁，和谁产生什么样的交流或链接，就会在你们之间呈现或多或少的问题。这些问题折射出我们内在没有完成的功课。只是有的人看到了自己的课题，而大多数人迷在了别人的课题里，或者完全看不到自己的课题。

只要在人际关系中产生痛苦，那里一定有你还没有解决的问题。只要它显现出来，就有它显现出来的意义。

当一个矛盾或痛苦出现，迷人只会不停地想对方有问题，评价和

指责对方，企图改变对方，而觉者一次次地回到自己这里来，勇敢地面对自己的问题，进行深刻的反思和挖掘，看到自己哪里出了错，并改变自己。

当一个课题或问题出现在我们生命中，那一定是在提醒我们内心中还有存留的没有解脱的自我，佛法中称为俱生我执。我执深藏在每一个人的内心深处。当产生你烦恼时，那就是自我在起作用。所以，当你因为某件事痛苦时，要敢于直面自我和烦恼，直到你发现自我并不存在，痛苦也会慢慢消失。

如果你畏惧烦恼和痛苦，想通过逃避来解脱烦恼，你会步入歧途。佛法中的声闻乘人就是无法面对在与众生接触时反射出来的无量烦恼而选择了暂时的清净和少分解脱。

自我为了保护自己，它会穿上各种隐身衣，以各种各样的借口来回避自己的问题，让自己误以为自己是清净的、解脱的、没有烦恼的。而实际上，它只是把自己没有解决的我执隐藏起来了。

你逃避的会永远出现，直到你勇于面对。

面对是人生最高的智慧。

如果你逃离，你只是暂时没有了痛苦和烦恼，痛苦和烦恼会一次次地来找你。

我们总是讨厌痛苦和烦恼，却不知道，它们是真相的使者，是自由的信号，是通往真理的大门。

面对需要极大的勇气和对真相的忠诚。

没有烦恼并不一定是真正的解脱。声闻乘人虽然暂时没有粗的烦恼，但是他们内在中压抑和潜伏的烦恼还有无量无边。只有勇于面对烦恼，透过烦恼，看清烦恼的本质是空，自我是空，无明是空，才是

圆满和究竟的解脱。

怎样才能更好地认识自己和实相？怎样才能真正解脱生死烦恼？

去认识更多的人，在众生中修行。你遇到的人越多，越能在那些人身上看到自己各种各样潜藏的问题，从而认识自心整体。

这也是大乘佛法中发菩提心的重要作用。发菩提心，就是为了让能够遇到更多的人，在各种人际关系的碰撞中看到自己的我执，去除自己的我执，从而圆满真正的自己。

无我无造无受者，善恶之业亦不亡

通达因果，又不被因果所束缚，是一个觉悟的人重要标志。如果太执着于六道生死、因因果报，就会堕入世间善法和有为法，还在生灭里转，无法真正出离生死轮回。如果完全忽视因果，不在意因果，没有真正转所依识，达到心无所住，不取着自心境界，又会堕入断灭空，枉受诸苦。

尤其禅宗修行，不讲持戒，不强调因果，就会让很多人误以为学习禅宗可以不拘小节，不用去考虑因果的问题。这是大错特错的。

禅宗的修行和持戒是从每一个心念上入手，在最细微的地方防范，而不是执着于外在的持戒或犯戒。虽不注重相上的行为，但是你的每个起心动念，每个不善用心，每个住着心都会对自心产生相应的作用，不会有丝毫差错。所以，禅宗的持戒更严，真正的禅宗学人对因果的领悟更深。

大家不要觉得自己学了禅宗，学了个空理，学了个无所有、不可得、毕竟空，本来无一物，就可以什么都不在乎。你平时的每个起心

动念，每个贪嗔痴念，每个住着心，每个不善用心，每个对立心、怨恨心、嫉妒心、恶毒心、欺诈心、谄曲心、骄慢心、狡伪心，都会在你的心上形成业力，第一受害者就是你的身体。如果你放逸、纵容你的习气，它们就会变成一种惯性的力量不停地作用在你的身心上，等待机缘成熟，便在你的身心和境遇中显现出恶果来，反噬你的心。那时，你只能自受苦报，无人能救。

所谓领悟诸法空理，只是为了不取着一切自心境界，于一切法无所求、无所住，能够随时放下过往的不善用心，而不是为了让你继续贪着和造业。《维摩诘经》云：无我无造无受者，善恶之业亦不亡。

《涅槃经》云：众生业行不常不断而得果报。虽念念灭而无所失。虽无作者而有作业。虽无受者而有果报。受者虽灭果不败亡。达摩祖师说：有疑即不做，做了不免因果。又说：有人拨无因果，炽然作恶业，妄言本空，作恶无过。如此之人，堕无间黑暗地狱，永无出期。

故学法人，于自己日常每个行为起心动念，不可不慎！切不可堕入空见中，任意胡为。古人云：豁达空，拨因果，莽莽荡荡招殃祸。弃有着空病亦然，还如避溺而投火。

故学法人应当念念善护己心，相信因果，不昧因果，切不可任意妄为，拨无因果，放逸而行。否则，受殃有日在。

接纳自己的真实意义

接纳你自己，被无数人误解。什么是自己，什么才是接纳自己？

接纳自己不是认可自己的愚痴和痛苦，增加自己的执着，停滞在自己的执着上。而是真实地看清自己并没有一个真实的体性，从而放下自己的执着，让自己便合于无我的真性。

接纳自己，是为了认识自己。认识真正的自己，才能改变过去因为种种不善用心而让自己受种种苦。

因为一时无法改变自己，看不到自己的种种过失，所以，你先要停下来，先要了解自己，接纳自己。但是接纳并不是停滞不前，并不是纵容自己的烦恼和苦闷，而是给自己力量和时机了解真实的自己。

一个真正接纳自己的人必是完全了解并没有一个真实自己的人，这才是真正的接纳。

一个人真正的自信不是建立在相信自己有多好，而是知道真性中并没有一个真实的自己。这才是最高级的自信。

如果你的接纳并没有改变你的无明，没有减轻你的烦恼，没有滋长你的慈悲，没有消除人我的对立，这样的接纳有什么意义？这样的接纳只是自我的麻痹，只是我执的蔓延，只是我相的巩固。

即便你了解自己的真性，知道并没有一个真正的自我，知道本性本来清净圆满，不假修造，如果你仅仅停留在对这句话的理解上，而在实际生活中并没有改变自己的用心和习气，那么，你也仅仅是懂得了一个完美的观念和空洞的真理，执理而废事，与真正的接纳和圆满了无交涉。

接纳有三个过程：面对自己，认识自己，改变自己。

只有当你真正看到自己，了解自己的烦恼产生的原因是妄想执着和分别，你才会改变自己，才会接纳真实的自己所显现的一切状貌，又不住一切状貌。

接纳和本自具足的不是你的自我，而是你本来圆满的真性。

没有人天生就能实证圆满，它一定经历觉悟、修行和实证，最终才能圆满。如果你认为可以不通过任何改变，就能圆满，那一定是口

说般若。

可是，大多时候，我们并不了解自己，也没有真正完全地直面自己，改变自己。却任由自己的习气，放任自己的三毒心，妄言圆满，妄以为那是接纳自己，实是自欺欺人。

我们把自我，把心意识中的自己，把无明和我执当成了自己。

我们接纳和维护的只是一个虚妄的自己，而那正是痛苦产生的根源。我们把维护自我当成一种完美，当成接纳，那是一种逃避和愚痴。

六祖大师说，改过必生智慧，护短心内非贤。

了解了真实的自性，才能改过，才能不再认贼为子，才能不再伤害自己。

所谓完美，不是贪嗔痴慢疑嫉妒怨恨痛苦等心是完美的，而是真性中并没有真实的贪嗔痴慢疑存在，没有任何东西真实存在。如果你不了解这一点，认为实有我，实有物，实有法存在和发生，你无法达到圆满。

如果你把自己的无明烦恼种种执着也当成是完美的，那就如同乞丐妄称自己为国王，是自欺欺人罢了。

如果我们把接纳自我，承认痛苦，追求烦恼，甘愿轮回当成完美，那修行和觉悟就没有任何意义了。

去看到自己的不完美，面对它们，照破它们，改变它们，让自己的本心不住一切，去实证真正的完美，而不被一句接纳自己，或者你是完美的所欺骗。

接纳自己，是承认自己的无明和虚妄，敢于面对自己的虚妄，打破种种自我的维护，还我自己真实清净的本来面目。

虔诚问自好

所有人际头系中的冲突与矛盾都源于自我的执着。

谁先看到自己的我执，并低下头来，不再坚持自我，谁便会在关系中解脱。在关系中解脱不一定是离开对方，而是在与他相处的过程中不再坚持自己的认为。

就算你逃离一种关系，你内在的问题未必得到解决。

所以，伤害你的永远不是外在的攻击和意见的不同，而是自己对自己深深的执着与保护。

自我是对真实自性的无明和关闭。

每一个自我，都欠它自己一个折服。折服你的，永远不是外在的权威和对抗，而是你本性的柔软，自心的空无和内在的真实。

你顶礼的可能是一个石像，一棵树，一座山，一个符合，一个人，你顶礼的不过是你自己内在的谦卑与柔和。

每一个亟待解脱的灵魂都欠自己一个退让和服软。没有谁需要你的认输，你高高的头颅和我慢需要一个跪拜来解脱它自己。

当你向自己低头，你与真实融汇。

古人云：退步原来是向前。

一个抗拒外在力量的人，事实是在坚守内在的自我。没有任何外在和权威会控制你，除了你自己。

尤其在亲密关系中，认输、服软是解决矛盾冲突的一剂良药。看到自己的过错，一个真诚的道歉，可以化解所有的怨恨。

当自我低下它强硬的头，它便解脱了。它臣服的不是某个个体，而是真实的自性。

当自我不再要求被看到，被凸显，被认可，被推举，它回归到无

限中。

让你低下头的永远不是外在的力量或人，而是你自己完全的破防。

让你放下自我的永远不是外境的打压，而是你领悟到自我的虚妄与空无。

防御和怀疑造就了坚固的自我，当你不再坚持自我的想法，撤消防卫，你会消失在圆满的爱里。

一个人翻山越岭，去见不同的人，去经历一切，去与外在的一切摩擦和交战，不过是为了看到是自我在制造痛苦。除了疲惫，它终将一无所得。当他停下自己与自己的交战，他便能在完全的空无里与自己握手言和。

一切都是你自己，你遇到的都是你内心光明的使者。你看到的所有引起你不适和烦恼的，都是融化你强大的自我的一道光。

它带着爱来到你面前，那可能是一个痛苦，也可能是一个疑惑，可能是一个恐惧，也可能是一个忧虑。领悟那裂痕产生的原因，重新回到完整中。

在所有的冲突中去看到自我的虚无，不要被自我蒙蔽在荒原。

万物皆松软，一切都可爱，回心归自性，虔诚问自好。

爱为佛性

佛说无我，只是对治众生我执的方便说，非是究竟。若人执着苦、空、无常、无我之法，不能真实见于佛性，不得解脱生死。

经云：宁起我见如须弥山，不起空见如芥子许。又云：有病以空得医，空病无药可医。

若人执空，生于断灭见，则生命易流于枯萎，了无生趣，亦于世

间毫无利益，如同死灰，不复起于一切佛法。

《涅槃经》云：无我者名为生死，我者即是如来。

又云：若人修习如来密藏无我空寂，如是之人，于无量世在生死中流转受苦。

又云：甚奇世尊，我等流转无量生死，常为无我之所惑乱。

很多修行人被无我、空寂、断灭、虚无、无意义所困惑，堕入消极厌世的悲观情绪中，找不到生命的意义，或修于小乘自了，或逃避世间，守于寂灭，皆不能于广阔的生命中得大自在。这是因为不了解实相，堕入了断灭无我的空见中。

所以，真正觉悟之人，不会堕入空灭法中，认为世间一切皆苦，一切皆为虚无，一切皆无意义。而会于众生中生起大悲，妙用如来自性，爱一切众生如同己子，即是生命最神圣和真实的意义。

世间一切皆空，唯有如来性不空。世间一切皆空，唯有爱不空。爱即真我，爱为不空，爱为佛性。

空只是觉悟之路上的化城，不空才是实相中真正的宝所。

无我只是没有一切我执、烦恼、诸苦、无明，非无如来真实之性。如来真实之性有我，有常，有乐，有净，有一切清净解脱智慧功德，这才是实相。

生命恒常，无有断灭，以爱为体，示现慈悲喜舍，这才是生命的实相。

所以，如果你感到生命虚无，没有意义，就去爱你身边的人吧，在爱中褪去自我，净化烦恼，断除一切虚无，彰显如来真实本性。

慈悲喜舍，普行恭敬，布施爱语同事利他，将一滴水融入大海，在整体中，在众生中，圆满自己真实的本性。

自我与真我

这是一个追求自我和灵魂独立的时代，也是一个崇尚自由，展示个性的时代。

追求自我和独立，尽现天真自然的本性没有错，但是什么是真正的我，什么是真正的自由和真实的本性？

人们常把无明和自我当成真我，把放纵当成自由，把本能当成天性。

所以，很多人看似在追求自我和真理，追求自由和解放，实际上是在追求迷茫与痛苦，追求荒芜与刺激，追求轮回与懵懂。

那什么是自我？什么是真我？

自我与真我非一非异。

自我是真我的作用，没有真我就没有自我。如水与波，灯与光，体是一故。所以自我即是真我，自我与真我非异。

自我执迷于自己，取着于自己，不认识自己，认为实有自己，缠缚于烦恼，纠结于得失，覆盖于真如，故自我与真我非一。

自我只是一些不实的念头，并没有实质，没有实体。执着于自我会带来苦，觉悟于真我则不再执迷于自我，则解脱一切诸苦。

执着于自我，会处处以我为贵，以我为尊，以我为胜，轻视他人，人我对立，是非竞起，增长我慢，坚固己见，受种种苦。

那些标榜成为自己，为自己而活，世界上只有自己的人，不要错认主人公。你要成为的自己，是成为自我，还是真我？为自己而活，是为我执而活，还是为真性而活？这里不可疏忽，否则差之毫厘，失之千里。

真我无我，清净无染，离一切相，即一切法。真我无执取，无造

作，无得失，无骄傲，无嗔恚，无对立，无胜负，无谄曲，无住着。真我离于苦乐，离诸对待，离诸盖缠。真我善于分别诸法相，于第一义而不动。

觉悟真我，则自我力弱，烦恼远离，痛苦不生。不悟真我，则自我力强，处处执取，造种种业，烦恼缠身。

实相中本无二我，但于迷妄众生方便引导，离诸执着，假名自我与真我。经云：我与无我，其性不二。不二之性，是名佛性。

自我不执取自己就是真我，真我执着于自己就是自我。

觉悟者既不执着于有我，亦不执着于无我。于我与无我中但去取着，不断作用，是名真我智慧。

只有认识真我，默契真我，方得真正自由。一切以执着自我为前提的个性和自由都是莽莽荡荡招殃祸，有智者所不为。

诸仁者，你在坚持的是自我，还是努力默契于真我？

你在突出的是愚昧的个性，还是自在的真性？

你在追求的是自我的牢笼，还是天性的自由？

先认识真我，再化解我执，消融自我，实现真正的自在与解脱。

逃避，是唯一的困境

师父好，我有一个烦恼一直放不下。我有一个常年卧病在床的父亲，我一直在照顾他，但是常年照顾他，我心力交瘁，我总想逃避，想把父亲交给我弟弟照顾。但是我担心弟弟照顾得不细心，让父亲受苦，我良心上又过不去。

我也想按照师父提供的方法做功课，专心修行，学习经典，实修打坐和练习一物不为，但是我大多数时间都在上班和照顾父亲，没有

时间做功课，我心里很苦恼，不知道该如何是好，请师父开示我该怎么办？

答：你的困惑来自于你对功课的错误认知和对修行的错误理解。

真正的功课和修行是我们面对生活中的各种境遇时，我们敢于面对和承担，而不是逃避和改换境遇。功课是内在的，修行是心性上的转变。打坐，读经，听经闻法，只是外在形式上的功课。形式上的功课为内在的功课服务，内在的功课需要通过认知的彻底改变才能达成。

什么是内在的功课？在你执着、抗拒和逃避的地方做功夫，转化你的执着，放弃你的对抗，勇敢地面对和接纳自己的境遇，这才是真正的功课，才是真正的修行。

六祖大师说：佛法在世间，不离世间觉。又说：心平何劳持戒，行直何用修禅？

你目前的困境不是生病在床的父亲，也不是你工作和照顾父亲的劳累，而是你在照顾父亲的同时还夹杂着修行的妄想。如果你不能改变自己的境遇，那就改变自己的心态。

是你的心态出了问题，你的生活本身没有任何问题。你把修行看做是另外一件事，而不知道心甘情愿地照顾父亲才是你的功课和最重要的修行。

并没有一个外在的困境，世界上唯一的困境，就是逃避。

当你直面，任何境界都会消失。

当你接纳，所有的困难都会不见。

对抗和逃避创造了逆境，而境界本身不是境界。

讨厌和消极创造了烦恼，而事情本身并不创造烦恼。

自我与争执创造了压力，人际关系本身并不会带来任何压力。

如果你在照顾父母这件事上认头，任劳任怨，一心一意，心无旁骛，照顾父母就会变成一件幸福的事。

如果你在抚养孩子这件事上没有要求，没有期待，无条件地陪伴和接纳，抚养孩子就会成为一件轻松的事。

如果你在生活中处处都能随顺和接纳，勇于面对，积极处理，不去逃避，生活将不再是一件苦恼的事。

这个世间永远没有沉重、劳累、痛苦的事，有的只是想要更多的贪心和杂念。当我们一心一意做一件事，以无所求、无所得的心态欢迎一切的到来，不与发生的相抗衡，我们就不会有苦受。苦受来自心的分离和妄想，来自对抗和逃避。

所以，真正的修行就是安住当下，接纳现实，不分裂自心，不患得患失，直用直行，随用随空，随所行处恒安乐，便是最好的修行，最重要的功课。

你担心的事永远不会发生

师父好，我今年五十五岁了，独身，身体不太好，小病不断，一想到自己老的时候会重病缠身，又没人照顾，一想到死亡，心里就特别焦虑，非常恐惧。请问师父，我该如何排除这种焦虑和不安？

答：你担心的事永远不会发生，除非你离开了当下，进入了妄想。

每一个未来，每一个境遇，都不是绝对的，除非我们不停地幻想它，在心里描绘它，在妄想中编织它。当你进入妄想，未来就会出现，你担心的事已经提前发生在你的心里。当你瞬间看到那是一个妄想，从妄想中出离，你担心的一切都消失了。

你认为自己身体不好，总是有小病缠身，孤单一人，没人照顾，

也是同理，都是你当下进入了妄想和定义。如果你会善护念，随时知道从妄念中出来，不再相信你的念头，就不存在你身体不好，老年的病苦，以及死亡。这一切都会从你的世界消失。

没有人知道下一秒会发生什么，除非你先于下一秒进入了妄想。

没有人知道明天会发生什么，除非你一直在想象着明天发生的事。

没有人知道死亡是什么，除非你进入死亡的妄想。

没有人知道什么是老，什么是病，什么是恐惧，除非你想象它们，分别它们，创造它们。

一切诸法，当处出生，当处灭尽。

当你只是面对，面对，面对，一切都会消失。逃避和想象创造了一切事情。一切事物之所以存在，是你没有活在当下，没有直面当下，进入了妄想，进入了幻梦。只是面对事情，不做事情想，一切事情都不存在。

每一刻，每一个当下，每件事都是不住的，都是不可得的，都是无生的，除非你进入意识挽留事情，延续发生。

常应诸根用，而不生用想，你担心的一切都不会发生。

不存在摔倒，你正摔倒这件事在它发生的时候就已经结束了。除非你一直想象着摔倒，你的心中停在了摔倒这件事上，它发生了，并且会一直存在。

不存在被骂，你被骂的事在发生的刹那已经结束了，除非你进入被骂的故事不肯出来，你会一直被骂。

不存在变老，不存在没人照顾，不存在死亡，除非你此时进入变老、孤单和死亡的妄想。

一切事物只发生在妄念和幻梦中，真实之中没有任何事情发生。

从现在开始，练习看到妄念，出离妄念，活在当下。

从现在开始，练习善护念，不相信任何让你不安的念头。当那些念头出现，告诉自己，那不是真的。

你担心的事永远不会发生，除非你此时进入了妄想。

人生没有下一秒，没有明天，没有未来，没有死亡，没有伤痛，没有恐惧，没有孤单，没有不幸，没有灾难，除非你离开了当下，进入了关于它们的妄想。

人生没有车祸，没有失败，没有黑暗，没有疾病，没有老去，没有地狱，没有三途，除非你在妄想中不断地去定义它们，演化它们，坐实它们。

过好眼前，活好当下，事来则应，事去不留，心无所求，随遇而安。

逢山开路，遇水搭桥，兵来将挡，水来土掩，敦伦尽分，用平常心，做平常事。

不论发生什么，随顺因缘，接纳发生，不对抗，不妄想，不逃避，不揣测，不放大，不纠缠。直用直行，用而不住，一切不留，一切不想。前念不生，后念不灭，念念清明，念念安好。

如是而知，如是而悟，如是保任，如是修行，于红尘中，做自在人。

躺卧歌

有人打坐数息，有人诵经明理。

有人布施修福，有人放生养慈。

我无一事可练，最爱床上卧倒。

我无一法可修，平生最爱床榻。
一天数度上炕，不管上午下午。
有时闭目养神，有时睁眼望窗。
不论昏沉打盹，管它无计做梦。
事来即起应对，事完重新躺下。
众人这里那里，休骗和尚下床。
长伸两脚躺平，舒服最好倒着。
春来右卧听雨，夏来仰卧吹风。
秋来似猫蜷缩，冬来棉被紧捂。
世间忙忙碌碌，不知毕竟空花。
人人来来去去，总被妄情牵引。
谁能床上一躺，顿断三世因缘。
不劳东参西学，只要妄心休歇。
休逞口舌技能，只论妄心不起。
卧倒最为合道，道人最喜躺卧。
净名示疾寝卧，劝令众生休息。
室内空诸所有，所剩唯有一床。
躺须躺得彻底，不可身躺心忙。
一切劳苦虚受，只因心有所求。
一朝明了实相，诸缘不再缠绕。
偷心未能断尽，总要下床奔驰。
一旦彻底死心，平生只剩躺着。
莫嫌躺平消沉，此中别有妙趣。
诸佛寂灭为乐，无苦无乐乃常。

牛马不知休息，所以披枷带锁。
六根骗汝驰走，徒逛眼识手脚。
到头竹篮打水，终是水中捞月。
不仅一法不得，反而业力熏成。
不是做了便了，将来总要受殃。
善恶之业不亡，自心自作自受。
众生不达实相，绝难撒手躺下。
唯有过量之人，呼呼鼾声不断。
心中无事牵绊，才能逍遥作仙。
一功不施天成，无汝用心之处。
如漂不系之舟，任尔东流西流。

爱，先从自己的身体开始

当我们提到爱，首先想到的是爱别人。然而，我们忽视了第一个爱的对象，就是爱自己。

在你没有学会爱自己之前，你无法爱任何一个人。

爱自己，先从爱自己的身体开始。

如何爱自己的身体？

爱自己的身体是非常现实的，是有具体内容的，是需要每天身体力行的。

从四个方面来爱护自己的身体。

一、饮食。

不是吃好的，喝好的，才是爱自己。不是吃得饱饱的，才是爱自己。饮食有度，清淡不腻，多食有机绿色食品，尽量食素。吃饭时要

细嚼慢咽，只吃七分饱，则有助于身体吸收和消化，会大大地减少脏腑的压力。

病从口入，百病皆因贪滋味，众疾皆因食过量。若在饮食上有规律、有节制，则是爱护身体的第一步。

世界上最好的饮料不是茶，不是咖啡，不是可乐，不是橙汁，不是柠檬水，而是白水。多喝白水，少喝饮料，则身体肠胃中长时间积累的杂质都会被冲洗得干干净净。

二、适度的锻炼。

每天要做一些简单的运动，比如慢跑，跳绳，跳舞，打太极，散步等。锻炼身体不必去做紧张、强度的运动，但能活动身体，适度运动即可。

此外，还有站桩，晒背，行禅，打坐、简单的瑜珈等，可以作为静时辅助的训练，都是有利益身体恢复阳气的活动。

三、寢息有规律。

现代人最难戒除的就是手机，因为刷手机或玩游戏、追剧而熬夜，导致失眠。要爱惜自己身体，就要减少看手机的时间，坚持早睡早起。最晚不超过十点半要上床，即使睡不着，也静静地躺在床上闭目养神。只要能坚持一个星期早睡，就会养成习惯。

四、心态乐观，豁达明理。

若能修习佛法，了解实相，于世间一切无欲无求，无取无着，随缘度日，不造诸业。放四大，莫把捉，寂灭性中随饮啄，是为第一养生之法。

爱自己首先要懂得休息，要懂得适度地使用身体，做事要有节制，知道什么事可为，什么事不可为。但凡过度的、消耗身体的、于身心

有害的活动，都要戒除。

很多人长期难治之病皆跟无规律放逸的生活方式有关，生活方式一旦改变，再加上积极乐观的心态，大多数疾病都会不治而愈。

每天抽出时间学习佛陀经典和祖师开示，以明实相。再辅以自己的功课，长养实修和解脱烦恼的功夫。让自己的生活既充实，又不紧张。既简单，又不枯燥无趣。

爱惜身体，除了上述四点最为重要，平时要学会休息六根，收摄六情，不要一味追逐幻尘。带着觉知行住坐卧，不可去做危险之事。不临深渊，不爬高墙。多到户外亲近大自然，多亲近良师益友。于天地中，听虫鸣鸟叫，沐和风细雨，观湖赏月，多到绿色植物密度大的山林远足，接近河流山川，亲临雾霭氤氲。

心常怀喜，不怀忧恼。不嗔不怒，不怨不悔，即是最好的养生之道。

所以修行与学法，生活与如意，先从爱惜自己的身体开始。

身体是法器，身体是离道最近的地方。身体是心的表现，身体是道的表征。

自己的身体尚不能保护，又如何保护自己的心性无染？

自己的身体尚不能节制，如何能枯竭爱欲无明？

身体健康，那是你对亲人和好友最好的感恩和回报。

心态积极，不怨天尤人，那是你对这个世界最大的馈赠。

修行的终极目标不是为了有一个好的身体，但是，一个健康的身体可以助你修道成道。

爱一切众生，先从爱自己开始。爱自己，先从爱你的身体开始。爱你的身体，先从节制、不放逸、不造业开始。节制先从控制饮食，

少看手机，早睡开始。

虽言爱惜自己的身体，亦不可贪恋执着身体。身心如幻，毕竟不实，不即不离，虚生虚灭。当悟法身，法身恒常，不生不灭。身体有疾，当观用心，从心入手，烦恼自息。不需急急对治，若百般养护，本来非病，反成伤害。若有机缘，弘法利生，当为法忘躯，鞠躬尽瘁，无怨无悔。

祝你的修行成果首先利益到你的身体，再通过身体力行影响身边的人。

礼本折慢幢

修行人第一障碍即是我慢心。心存我慢，是最大障道因缘。古人云：法水不流慢心田。以有我慢故，于善知识前不得受法。

许多学法之人，心存我慢，或于善知识前恃己所能而心存傲慢，不能信受善知识教法；或于众人前，傲己所能，轻视末学，不能折服自我，与道相乖，而不自知，纵有多闻智慧，总不成道。

真性无我，以有我之心求道学法，犹如煮沙成饭，永不可得。

六祖大师云：若轻人，有无量罪。

法达禅师去见六祖，礼拜时头不至地。六祖诤曰：礼不投地，何如不礼？汝心中必有一物，蕴习何事耶？法达说：念《法华经》已及三千部。六祖说：汝若念至万部，得其经意，不以为胜，则与吾偕行。汝今负此事业，都不知过。听吾偈曰：礼本折慢幢，头奚不至地？有我罪即生，亡功福无比。

修行人学法亲近善知识，先须除却心中我慢、观念和知见，具足恭敬心，降服自尊心，方可求法。善知识若见学人心有我慢，一定会

严厉指出，因为此乃修行大忌。若心存傲慢，就算学习再多佛法知见，我相不除，空有道理，不得解脱。

六祖大师说：若悟大乘得见性，虔恭合掌至心求。

永嘉大师来见六祖，振锡而立。六祖大师说：夫沙门者，具三千威仪、八万细行。大德自何方而来，生大我慢？永嘉只是外现我慢，实则为了法而来，非实有慢心。古人求法，不管是何方大德，只要来善知识处拜见，先要伏下我慢心，顶礼善知识。虽然永嘉大师一开始没有礼拜，但是几番对话之后，纵然在禅机智慧上并未输却六祖，以世间礼仪来说，他还是具足威仪，恭恭敬敬礼拜六祖。此是求法之人必须要具备的恭敬心。修行既不能拘泥于威仪细行，也要在细节处看到自己的真功夫。礼拜本身不仅仅是尊师重法的一种形式，更是降服我慢的一种方式。

《法华经》中常不轻菩萨，见到四众，会一一礼拜，并告诉对方，我不轻视于你。这种恭敬心正是去除我相和我执最好的修行方式。

六祖一直告诉大众要普行恭敬。我们生活中的每一处、每件事、每个细节都可以修恭敬心。会修行者，只修此恭敬心，即能成就无上佛道。

普贤菩萨十大愿王，第一便是礼敬诸佛。诸佛者，一切众生是。

行于恭敬，才是真修行。行于尊重，才是大智慧。礼敬他人，才是真功德。若轻慢人，有无量罪。

阅读三藏十二部，讲法天花乱坠，证得百千三昧，不如一念恭敬他人之心。

佛法智慧、功夫、功德，无不从恭敬中来。自古以来，得道之人，无不从恭敬中生一切慈悲智慧解脱三昧。

恭敬即是一体，一体即是实相。不行恭敬，能得一体者，无有是处。

佛法的道理和知见可能三五月，三五年就学会了，恭敬他人，真正去除我执，是我们一辈子的修行和功课。

学法之人到善知识面前求法，要经得起师父棒喝与责骂，不论师父如何教训呵斥，都不得反驳辩解，更不可心生怨恨。若违逆师父，要及时反省，求哀忏悔，否则与善知识因缘当面错过。

永嘉大师云：应当博问先知，伏膺诚恳，执掌屈膝，整仪端容。晓夜忘疲，始终虔仰。折挫身口，蠲矜怠慢。不顾形骸，专精至道者，可谓澄神方寸矣。

学人恭敬礼拜善知识，并不是善知识需要你的恭敬和礼拜，而是学人自己需要恭敬和礼拜来折服自己心中的我慢。

故修一分恭敬，去一分我执，少一分无明，灭一分我见，得一分清凉，享一分柔软，证一分解脱。修十分恭敬，少十分我执，去十分无明，灭全部我见，得十分清凉，享十分柔软，证十分解脱。

恭敬别人，不是迷于别人，高推别人，崇拜别人，重视别人，而是降低自我，降服我相，捐除我执，去除我见。

尊重，礼拜，恭敬，是所有人的必修课。

让我们在普行恭敬中亲证佛法的智慧和解脱，而不是在语言文字中议论高超的道理和知见。让我们在恭敬心中共享一心的平等，而不是在争论中被自我耍得团团转。

关于轮回

经常有人问我，到底有没有轮回？

轮回不是一个绝对的定论。

同一屋檐下的人，有的人已经出离了轮回，有的人还在轮回之中。

如果问问题的人当下还不了解实相，完全不清楚有没有轮回，不知道万法唯心所现，非有非无。对于这个人，在他没有完全证悟诸法实相前，轮回是一直存在的。

如果他现在不知道自己从哪里来，到哪里去，还执着于自我，并因此而受种种苦。这一念无明和受苦的心会一直重复不断，这就是轮回。

一旦他了达诸法实相，并且拥有了解脱生死无明的力量，轮回则在他的世界消失。

古人云：梦里明明有六趣，觉后空空无大千。

当你不觉悟时，六道轮回历历在目，清清楚楚，真实不虚。犹如正在梦境中，一切发生，何曾是假？

当你开悟见性，证得无生，不仅六道空寂，乃至十法界亦不可得。这时，轮回和生死对心体来说，只是一个梦影，而觉悟者已经完全从这个梦影中醒来。那梦中的一切，又何曾是真？

经云：一切如来妙圆觉心，本无菩提及与涅槃，亦无成佛及不成佛，无妄轮回及非轮回。

所以，对于觉悟的成就者来说，轮回与非轮回，都是一念妄想，本来没有。以心无所住故，一切法皆不可得。

而对未实证解脱的凡夫来说，轮回明明是有，怎能妄言没有轮回！

《圆觉经》云：诸旋未息，彼物先住，尚不可得。何况轮转生死垢心，曾未清静，观佛圆觉，而不旋复？

又云：一切世界，始终生灭，前后有无，聚散起止，念念相续，

循环往复，种种取舍，皆是轮回。未出轮回，而辩圆觉，彼圆觉性，即同流转。若免轮回，无有是处。

轮回是怎么产生的？

轮回由一念妄想和无明产生，本来是妄，并非真实。以妄想故，念念不知，妄认四大为身相，妄认六识为自心相，取着自心幻境，于无生中妄见生灭，是故说明轮转生死。

如何出离轮回？

识自本心，悟自本性实无少法可得。了达轮回从一念妄想生，本来不实，心不住法，念念熏习，不取自心境界。依照佛所说奢摩他，三摩钵提，禅那三种方法，长时熏修，转识成智，永断生死无明习气，方出轮回。

有学人认为只要识自本心，见自本性，通达无明本空，轮回是幻，六道虚妄，不需修习，即免轮回。此乃大错，于解脱心存侥幸，误入慧命，令入三途，罪过甚重，不可不惧。

经云：理虽顿悟，乘悟并销；事非顿除，因次第尽。

古人云：顿悟本性，与佛无殊。无始习气，难卒顿除。故依悟而修，渐熏功成。长养圣胎，久久成圣。

虽明实相，若不修习，其力未充，遇生死境，依过去无始习气，着境取相，仍旧轮转，受诸苦痛。不可不慎！

故知轮回于未悟未证凡夫份上，真实是有，学法之人，不可错信邪见，堕断灭空，拨无因果，未证实相，妄言无轮回。若不修行，不转所依，临命终时，随业轮转三途，受苦无穷，无人能救，悔之晚矣。

欲免轮回，当珍惜生命，努力精进，信佛所言，深入修行，了达实相，实证解脱，乃永出轮回，方是究竟。

开悟和见性

开悟和见性是一回事，有人把它们讲得非常玄妙，而事实上，它们是世间最容易的事，最平常的事，最普通的事。

关于开悟和见性，如果你的认知错了，你修行一生，甚至多生多劫，也无法断除烦恼，解脱生死轮回。

开悟和见性是对了达于实相，自证于解脱，断除于无明的形容。

开悟见性如此简单，简单到完全超出了你的理解和认知。简单到你本已在开悟中都不知道。

之所以不开悟，是因为你还在找开悟，还在等待开悟，你误以为自己没有开悟。就像你已经是自己，却还在找自己。当你找自己时，你丢了；当你停下来不再找自己，你找到了自己。

开悟和见性是众生的本来状态，是法尔如是，是天经地义，是没办法不开悟和不见性。只是众生不知道自己终日所思所想，所用所行，一切都是性在作用，都在开悟中，都在默契见性，并没有一个真实的自己在主宰这一切。以为别有法开悟，别有法修行，别有法见性，别有法成佛。不知心即是悟，心即是修，心即是见性，心即是成佛。

心呈现什么，什么就是开悟。心作用什么，什么就是见性。心不追逐于自己，就是解脱；心不缠缚于自己，就是涅槃。不可于作用与呈现上更安一念开悟和见性想或不悟与不见性想。

奇哉！原来我们看色闻声的当下，正说话的时候，正回头的时候，正起身的时候，正喝茶的时候，正走路的时候，正吃饭的时候，甚至正睡觉的时候，正打妄想的时候，就开悟了，就见性了。

原来打个哈欠就开悟了！笑一笑就开悟了，低头正沉思的时候就开悟了，而无关你笑什么，沉思什么。

原来没起开不开悟的念和见不见性想的时候就在开悟见性中。

当你去想为什么那是开悟和见性的时候，你又当面错过了开悟和见性。

当你去定义和知解看色和闻声就是开悟的时候，你已错过了开悟。你一念进入头脑意识并住着于此，你把开悟盖上了。

你只能经历开悟，无法留住开悟。你只能放过开悟，不可住于开悟。

无论你怎么定义开悟，你都不得不错过开悟。

问：如何见性？

答：正问时即是见性。

问：为何我不见？

答：见与不见，都是见性。

问：如何确知我已见性？

答：不须确知，即是见性。若欲确知，即是妄想。本在悟中，不须确认，如同手自是手，不须找手。若找于手，永不见手。

问：悟后还可修证否？

答：非关修与不修，任运而行，但无染着。

问：如何是染着？

答：即是染着。

六祖大师说：常应诸根用，而不起用想。分别一切法，不起分别想。又说，但用此心，直了成佛。

洞山禅师说：我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。不作见性想，即处处得逢性。若作见性想，即不见性。

此是诸佛祖师开悟见性法门，一道清流，纯一无杂，无上甘露，

最上教诲，唯一法印，悟之即入道，行之即成佛。

奇哉！原来肉眼可以见性，耳朵可以见性，鼻子可以见性，舌头可以见性，身体可以见性，意识可以见性。

原来肉眼即是佛眼，识心即是智慧，父母所生身即是法身！

原来众生即是见性，非离众生别有见性。

原来见性是众生本分事，是本来事，是日常事，是最平凡、简单、容易的事。

原来正迷时即是开悟，正起疑情时即是开悟，正问问题时即是开悟，正起贪嗔痴时即是开悟，正不知不觉时即是开悟。

古人云：无明实性即佛性，幻化空身即法身。

经云：诸戒定慧及淫怒痴俱是梵行。

虽一切时皆是开悟，不可住于开悟想。若住于开悟想，是名妄想，假名迷失。真实之中，都无如是事。

关于开悟和见性，你还有疑惑和误解吗？若还有疑，回心反思，正疑的又是个什么？莫错过！莫住着！你还会再寻找开悟和见性吗？你正寻找时，停下来反问自己，正找的又是个什么？莫错过！莫住着！

常随众

佛陀有一千二百五十常随众。

不仅佛陀有常随众，你也有常随众。

一切众生皆有常随众。

所谓常随，时时不离，处处不离，恒常不离，乃谓常随。佛陀与一千二百五十常随众，若据相上而论，皆已灭度，相互舍离，非是常随。

若论真正常随，需见本性，识得一体法身，了自性三宝。

什么是佛陀？什么是常随，什么是众？如何是千二百五十？

自心佛性是名佛陀，性常随缘显现，随现随空，随空随现，是名常随。随缘显现而变化多端，不拘一格，是名为众。自性具足智慧功德，无量神通妙用，慈悲喜舍，乃至三十二相，八十种好，一切诸法，乃名千二百五十。

虽有如是常随之众，不见其形，无主无客，无能无所，无自无他，能随所随，俱不可得，是名正法住世。

古人云：夜夜抱佛眠，朝朝还共起。起作镇相随，语默同居止。纤毫不相离，如身影相似。此常随众之最好诠释。

又，真如自性起念，念不离性，性不离念，是名常随众。

心常随顺念头，不与念头对抗，知念性空，任其起灭，不对治，不驱遣，是名常随众。

随顺世间，不与物违，会万物为一心，了诸法如梦幻，于一切境，不评判，不取着，是法住法位，世间相常住，是名常随众。

身不离心，心不离身，身心一如，性相不二，是名常随佛学。

身到哪儿，心便到哪儿。身在做什么，心就在做什么，心常在身，身常在心，是名佛陀与千二百五十人俱。

一切时中，心不外驰，才起外游之心，便自回来，是名僧宝常住世间。

日用动静，才起佛见、法见、僧见，才起凡圣见，才起烦恼见、菩提见、涅槃见、才起迷悟见，便自觉了，不随见转，是名敷座而坐。

遇一切人事，心不逐境，亦不厌离，不厌生死，不爱涅槃，随诸法性，任缘不任己，常怀慈悲，普施一切，是名随佛出世。

常应诸根用，而不生用想。直用本心，不更立名。唯断取着，不断作用。念念不愚，处处自在，是名佛常住世间。

若能如是信解，如是而行，是名常随自性佛学，常随自性佛行，常见自性功德，常随自心佛示现世间，优游自在，脚踩莲花，处常寂光。是名自性三宝，常在世间，无不现时。

不辜负自己

这个世界上除了你自己，没有人能真正救度你。

佛也无法救度任何人。

当一个人开始向内，不再寻求外在的救度，佛陀来到了他的心里。

佛是自心，度是自度，觉须自觉。

除了你自己，没有人真正关心你是否能出离生死轮回。

但向自心深省觉，不向诸圣求解脱。

你以为佛菩萨会关心你，会帮助你解脱，那是你的妄想。

你自己是你唯一的佛菩萨。

阿难自以为是佛陀的弟弟，佛陀可以惠其三昧，不修行而得开悟，仅凭多闻而得解脱，直到佛陀涅槃，阿难也没开悟。最后还是自己用功，老老实实实修，方乃成就。

迷时佛度，悟后自度。迷时凭师，悟后靠己。

佛不度众生，众生自性自度。

你不想救你自己，渴望你之外的佛菩萨救度你，你没救了。

你不想解脱，渴望有一种外在的力量能帮你解脱，你死定了。

没有心外的佛，心外的菩萨，心外的法，心外的救度者。

没有人可以真正帮助到你，如果你不想为自己负责，不爱惜你自

己。

一个人再爱你，有超能力，也无法替你修行、觉悟和解脱。

了解你自己，照顾好你自己，不让自己受苦，只有你自己可以为你做这些事。

不要去关注任何人，所有向外的关注都会让你忘失最重要的一件事：觉悟你自己。

除了你自己的生命状态，你无法确定任何人的生命状态。

除了掌控你自己的命运，你无法替任何人分担他的无明。

除了对你自己负责，爱惜你自己外，你无法为任何人负责，你无法真正爱任何一个人。

除了自度，没有人可以真正救度你，你也救度不了任何人。

欺骗自己，对自己不负责任，不爱自己，不直面自己的问题，却去关注其他，是世间最可悲，最愚痴，最可怜的事。

所以，把所有的精力收回到自己这里，关注你自己，认识你自己，那是觉悟的第一步，也是最重要的一步。

不管你羡慕谁，崇拜谁，敬重谁，爱慕谁，都无法代替你自己的觉醒和解脱。

无论你多么爱你的老公、妻子、父母、孩子、恋人，那都不比爱你自己更重要。

宁可负人，不可负己。不负自己，即不负一切人。

自信，自律，自修，自学，自爱，自重，自省，自觉，自证，自在，这一切，都需要你自己完成。自爱，自救，自度，自除习气，自断无明，自转所依，自悟自修，自证解脱，这个世界上没有人能替你做这些事。

若不觉悟，轮回受苦，无穷无尽，没有人替代你。

爱你自己，觉悟法身，那才是你人生唯一的大事和最重大的责任。

不要去关注羡慕任何人、任何事，没有什么比觉悟自心更尊贵更重大的事，世间没有任何成就大于觉悟自心。

照顾好自己的念头，断除一切习气，好好爱自己，觉悟诸法实相，活在常乐我净中，便是世间至尊至贵。

了却今生须努力，谁能累劫受余殃！

禅宗大成就者

师父好，禅宗也讲顿悟渐修，更讲实修实证。理上顿悟，事须渐除，并不是开悟了就一切烦恼习气一时断尽，也不是明理就能出离生死轮回。请问师父，禅宗修行成就之后是一种什么样的状态。或者说，证悟解脱后，证悟者有什么样的特点？

答：真正的成就者，外表看，与常人并无两般。穿衣吃饭，拉屎撒尿，待人接物，视听寻常。

只是心中没了执着，没了固有的知见。示现世间，不坏世间法。日用万行，心行平等，心常恭敬，不自高，不轻人。不己是，不非他。任缘不任己，顺物不任情。

修行禅宗得成就者，没有什么境界可得，也不必有神通、禅定，不必口吐莲花，忽然了知一切。一切神奇、玄妙、殊胜、超于寻常之事，皆不为，皆不现。若有丝毫我能、我知、我会、我行、我修、我证、我悟、我得，皆是我相，自心妄想，非关成就。只是在对境时，不较真，不执迷，心中没有一定要达成的事，不执己能，随顺世缘，和光同尘，不与世争。虽慈悲利物，不望回报。

真正的大成就者，更多的体现在对待众生的态度上，常怀慈悲，普行恭敬，心性柔和，体恤他人。不神秘，不搞怪，不结党营私，不拉帮结派，不说他人是非，不论世间善恶，接纳一切发生，尊重万法呈现。以平常心对待一切。

既不沉迷世乐，也不执着修法。虽无法执，不懒惰，不放逸，于世间法，知宜知度，不坏常情。既不厌生死，也不着涅槃清净之乐。遇缘即施，缘息即寂。不强为，不操控，不干涉，不妄论。深谙缘起之道，不受徒劳之功。

有时也会示现贪嗔痴慢疑习气，亦有七情六欲，状如凡夫，甚至如恶人相似，但心无染污，常无骄傲，心恒清净，只是恒顺众生，暂时示现耳。

修习此心得成就者，于法实无所得，亦无成就。安于简单，享于寂寥，心常无事，不患得失。以四摄法，利益众生，嬉笑怒骂，任运自在，不染万境，无忧无虑。

修习禅宗得成就者，但尽凡心，别无胜解。只是情不附物，一切如常。直用直行，无委曲，无虚假，不虚荣，不造作，天真自然，无有雕琢。

这样的大成就者，不必高坐法座，威仪赫赫，众人仰望，难以接近。他可能就在你身边，不可取相分别，妄作评论，自生畏屈，或以己之见，轻慢诽谤，自招罪愆。

若欲亲近，当蠲除己见，折服我慢，时时亲近，虚心受教，如说而行，方得利益。否则是自己损失，究竟无益。

大成就者频频示现世间，愿你我拥有慧眼，既能识别大成就者，更能亲近大成就者，依其所示，修行无上妙法。远离戏论，莫执口说，

勤行精进，自证解脱，亲尝寂灭之乐，永脱轮回之苦。

关于悟后起修

悟后的修行，既不修福，也不修慧。

悟后的修行既不修神通，也不修妙用。

悟后的修行，既不修三十二相，也不修圆满报身。

悟后的修行，既不修有为，亦不住无为。心无所住，假名为修。

悟后的修行只是不染污，不过度。

悟后的修行只是不迷不惑，直用直行。

悟后的修行，没什么可修。若有能修所修，即非悟也。

问：如何是悟？

答：本来不迷，何须求悟？以求悟故，反而成迷。既不求悟，即自成悟。古人云：明明无悟法，悟法却迷人。常伸两脚睡，无伪亦无真。

故，悟后的修行只是在妄念和烦恼起的时候看到，不住在妄念和烦恼里，名为修行，实无所修。

悟后的修行只是休息。以无所得故，自然心息。因息得悟，因悟得息。心但有所为，有所求，欲达成什么，欲经历什么，而求圆满，即是有所得，与道相乖，非是悟后的修行。

悟后的修行，只是息缘虑，亦不住于息缘虑。日用万行，无别奇特。心随万境转，转处实能幽。随流认得性，无喜亦无忧。

悟后的修行，既不任意妄为，也不做法求成，亦不住寂灭，亦不停止一切活动。离任止作灭四病，无执心，无妄求，一切依旧，一切寻常，无缚无脱，非修非不修。

你若问我悟后如何修行，我会告诉你，没有悟后，没有如何，只在起这一问时看到并转身，不觅，不寻，不找，不问，不求证，不求是，即是悟时的修行。

若是真悟，必会修行。若会真修，即于三界不现身意，纵是十方诸佛，觅他心行不可得。

若是真悟，悟即是修，修即是悟。虽言悟即是修，非有法可悟可修。虽言修即是悟，非有法可修可悟。

悟后起修，亦不可一概而论。若烦恼习重，觉照力轻，须时时护念，莫教染污，是名为修。虽言修行，非关有为功行，一念心转，了无痕迹，说修说不修，皆不可得。

故知悟后修行，修是顿修，成乃渐成。悟后修行，非离悟而别有修行。虽言悟，亦无悟法可得，但心无所住，心无所得，妄心不起，假名为悟，假名修行。一念相应，即一念修。念念相应，即念念修。日久功深，烦恼不除自除，习气不断自断。不修即凡，一念修行，自身等佛。

所言悟者，本无迷悟，迷既是妄，悟亦不可着。若言无悟，即坏世间。若言有悟，即坏第一义。故离迷离觉，是名为悟。

不悟而修，必是盲修瞎练。悟后着修，悟还同迷，非是真悟。悟后不修，亦同迷人，烦恼习气，成己主宰，依旧轮回。

真悟者，以悟得本心实无少法可得故，清净自性不增不减，故言无修无证。以断除烦恼习，究竟解脱生死轮回故，言实修实证。故不可执着有修有证，亦不可执着无修无证。

修是无修，无修中有保护，所以古人云：修证即不无，染污即不得。只此不染污，诸佛之所护念。

故真悟者，但看自己，不被外相所惑，亦不住觉观，不执一切法，默契而行，纵有烦恼习气，以不忘失照顾，般若力成，不能为碍。

见性须言下即见，悟须言下顿悟，修亦是言下，解脱亦是言下，不可将心待悟，不可将心待修。一念离真，皆为妄想，错失无上菩提正修行路。

修行次第纲要

若想修行，需要达本末，明次第，知关键，会方法，肯施行，能坚持。于此清晰明了，方好安心修行，直至菩提。

所谓达根本，即识自本心，见自本性，悟无所得。如何见自本性？本性一切时中，自用自见，自行自证，自性自如，不须更见。正见闻觉知时，不起见闻觉知想，即是本性见，亦名见本性。于此亦不住，不起见性想，方得相应。

但起少法可思可见可欲可求可修可证，皆是妄想，与道相乖。若一念离真，看到即转，假名为修，非实有法可修。此是达根本。

虽达根本，知无所得，无奈众生无始以来，烦恼无明根深蒂固，习气业识为己主宰，觉悟力弱，解脱力薄，故须时时护念，长时牧牛，做辅助功夫，凭止观之功，借方便之力，令烦恼力浅，观照力深，亲证解脱，受用妙法。

虽然道无先后，觉无次第，于实相中，亦无迷悟，亦无修证。但依幻说法，就世谛而言，不妨方便施設次第，开示修行要点，为众生做入道之门，成解脱之梯。古人云：不可着菩提而非权慧。经云：发阿耨菩提者，于法不说断灭相。

故有渐修次第之说，亦有了因缘因之别。

现将修道方便次第，归纳为几个要点，令初发心学禅者，知其大纲，明晰路径，增长信心，知所归趣。欲学禅宗，欲学佛法，若欲修行，欲得解脱者，但依此行，依此修，依此坚持，必获利益，必证道果。

此之助道修行，不论悟与未悟，有无根机，但发心向道，志求解脱者，皆可参考，借鉴施行。能行于此，未悟者即可悟道，已悟者日臻玄奥。

一、先放下一切向外驰求之心，不再关注他人外境所发生的一切，回心向己，少欲知足，减少世间琐事，不求世间成就，将精力完全用在亲近善知识，听经闻法，如理思维，实修解脱上。

世人因执我与我所，妄认四大为己，思想为我，昧己真性，被六尘幻境所迷，其心四处攀缘，如猿跳跃，舍一捉一，曾无暂停，故轮回生死，无心无力思维甚深实相，办此解脱生死大事。所以，若欲修行入道，先须万缘淡泊，制心一处，专心办道。

自己法身慧命，无人替你负责。若不成就，六道之苦，亦无人代替。修行需自己时时护念，纵亲生父母，亦照顾不得。解脱之力须自己长养，纵佛陀亦无法插手。所以云：此身不向今生度，更向何生度此身。爱己者，当善思念之。此事最大，超于一切。

二、现如今，修行者中，说理者多，实修者少。知解者多，自证者少。浅尝者多，深入者少。盲修者多，会用者少。故欲学禅宗，实证佛法者，当理事双修，定慧等持，认认真真学经论，不厌其烦，不畏枯燥。踏踏实实做功课，不偷懒，不放逸。老老实实进行实修，不辞辛劳，脚踏实地，不欺骗自己，不糊弄自己。每天为自己安排定课。诵经，坐禅，发呆，独处，于事无心，于心无事。于静处消融自己无

明，于闲处观照自己妄想。

三、修行不是一朝一夕之事，办成世间一件大事，尚须几年甚至十几年，更何况解脱无始以来根本无明，出离旷劫以来生死轮回。故须发长远心，须立坚韧志，时时亲近善友，与善知识为伴，互为加持，相互督促，常观己过，莫见他非。不半途而废，不退失道心。莫知解佛法，不口说般若。不与人争论，不议论佛法。实打实地改变自己认知，一心一意转化自己习气，好好牧牛，长时保任。断除自己烦恼，增长解脱道力。

四、在生活中历事练心，以家庭为道场。佛法在世间，不离世间觉。虽入道之首先要先回归自己，亦不可执着自己。有了智慧和功夫，要回归生活，回到众生中去，和光同尘，以四摄法，自觉觉他，先利益家人，再旁及一切有缘。不可耽着自了，贪恋清净。

虽言实修，做功课，亦不可执着形式上的功课，要将听经闻法，定慧等持的力量用在生活的对境上，能透过各种现实生活中的境遇，一切无碍。尤其在与家人的关系中，懂得后退的智慧，提起谦让的观照。与家人和睦相处，关系融洽，不争论，不干涉，不操控，不越界。互相尊重，普行恭敬。若能如此而行，方是修行成就。若因一己修行，把家庭搞得鸡飞狗跳，人心不安，定是自己执着了修行，错解了佛法，不会真正的修行。当及时醒悟，虚心忏悔，改过重来。

于生活中，于红尘里，做大法船，燃智慧灯，成众生向导，做众生善友，不舍世间，不取涅槃。

以上是修行中最重要的四个环节和关键处，亦是次第，亦是重点。次第中有根本，根本须赖次第。亦不可执着次第。若是上上根人，自知修行时节因缘，善自护持，亦无定论。

修行者，但能于一切法融会贯通，切实而行，久久坚持，定至宝所，回归本处，不空来人间。

悟后保任，不废功夫

师父好，您几乎每天都发文章，很多文章的内容大同小异，几乎都是重复同样的道理和修行方法，对于学人来说，是不是很多文章没有必要看了？读文章是不是也是一种法执，是不是要放下读文章。若没必要看文章，您又是出于何因每天重复写相似的文章呢？此外，您建议要做的很多功课，都是有为功行，对于很多人形成了压力，反而成了束缚，与禅宗无修无证似有相违。请师父解疑。

答：就像一个商场，会卖许多商品。很多商品是相同的，比如锅碗瓢盆，但它们会有很多种类，有不同的厂家生产的，但它们实质上都是锅碗瓢盆。因为客户喜好不同，所以同样的商品才会有许多种呈现方式。商场不是为一个人而设，不是为十人而设，不是为百人而设，而是为千人、万人甚至更多人而设。人们需要不同，所以即便同一种商品，也会有不同包装，不同设计，不同形状，不同特质，不同呈现。我写文章也是如此，学人根机悟性兴趣不同，所需方便教法亦不同，他们阅读的内容虽然相似，但是那仍然是他们需要并感兴趣的内容。

又比如，你每天都吃馒头，会觉得腻。但是把面做成饼、面条、饺子、面包等，就会不腻。阅读也是一样，虽然文章的道理大同小异，但是大家需要不同的阅读体验，就算是同一个义理，以不同的言辞、比喻、形式出现，就会不同的阅读感悟，这是读者的爱好所在，又有什么问题？

对于大多数学人，即便每天看重复的文章，学习实相的道理，了

解修行方法，仍然会忘记，被妄想习气带走。所以，重复阅读，不断熏修，乃至听经闻法，诵经打坐，是修行人的必修课，不可废弃。

法达禅师未悟前诵《法华经》三千部。见六祖之后，识得自己本来面目，问六祖以后还要不要诵经？六祖说，经又不障碍你。以前你是被经转，现在你可以转经。法达便不辍诵经。

每天读经论，看文章，打坐，觉知，转念，是修行的常态，就像我们穿衣吃饭睡觉拉屎撒尿一样，是生活的常态，不可今天穿衣，明天不穿衣。今天吃饭，明天不吃饭。

学法修行，理虽顿悟，事须渐除。烦恼习气，不可一下子就断除掉。若谓悟后便不须修行，可以任性而为，此是邪见，害人慧命。不见六祖于五祖会下顿见本性，后潜藏猎人队里十五年，正是做保任的功夫。香林四十年打成一片。涌泉半生用功尚有走作。马祖十五年日臻玄奥。南泉三十年不下山。云岩三十年来往于百丈与药山之间。船子二十年藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身。长庆坐破七个蒲团，二十年用功如一日。岩头终生读《涅槃经》。永明日做一百零八种功课。此皆是悟后起修，长养保任之功夫也。

古人尚且如此。今时人有少分知解，未必真悟，便言不做功夫，可不愚乎！故学禅者，悟要真悟。正是真悟，才会长时护念，理事双修，不可偏废。更不会放逸懈怠，懒惰成性，被妄想习气所骗，自谓上上根机，而不修行。越是上上根机的人，其学法越谨慎，其做功夫越绵密，越不会偷懒，越不会废弃修行。

不见《圆觉经》中开示奢摩他、三摩钵提、禅那三种悟后用功方法，此是三世诸佛菩萨正修行路。

在一个人还没有完全渡过河流前，不能弃船。修行也是如此，即

便已经开悟，在没有完全断除习气前，不能舍弃熏修和保任。

学人功课多少，要根据自己的实际情况，灵活掌握，亦不能仅做形式上的功课，不知道在日用中修行和保任。一切时中，但能守心，都是用功。

至于我为何每天都重复写文章，道理原因也是一样，那是我的生活内容，也是我自己的修行方式，通过思考和写作，归纳总结反思修行的重点，督促自己，并把经验和悟处分享给他人。

所以，我只是写，谁看谁不看，看了有什么反应，看了之后做了什么事，那是别人的事。我写文章的时候，照顾好我的用心，不欺瞒自己，不错误用心，那是我要负责的事。

每个人都有每个人的认知和自由，修与不修，悟与不悟，各自观察，莫错用心。阅读者只需要负责知道自己需要什么，要不要阅读，要阅读什么才会对自己有益，就可以了。至于其他，谁也主宰不了，一切交给因缘即可。

若还存疑，捡禅宗灯录或佛经，深入经藏，细细研读，自然知道如何相应。

若真修道人，不见世间过

生活中，我们经常会遇到那些开口便说人不好的人，包括我们自己也经常说别人过失，而自己完全不知不觉。

若是谁谁真的做错了什么，自有因果管束，我们无权评论和干涉。

如果你的眼睛和精力一直盯着别人，你永远无法看到真相。真相不在外相上，真相在你自己这里，在你的意识和投射那里，在那个虽然能起投射之用，却不分别投射的清净心那里。

你看到的，百分之百是你的投射。你批评的，百分之百是你自己。

你可以在任何人事物上投射你的故事，但是，不要把它们当真，不要执迷你看到的，不要去分别住着于你看到的。善于分别诸法相，于第一义而不动。

那些善恶好坏对错，仅仅是你意识的分别，仅仅是一些不实的观念，仅仅是你自己的认知，而不是绝对的真理。

这个世间没有绝对的真理，除了不同的角度，除了名字和概念，除了自我的执着，没有什么是真实存在的。

你只需管做好你自己，善护自己的心，承担自己的行为后果。别人的行为和动机由他自己去承担，谁也管不了，谁也代替不了谁。

善，善自己；恶，恶自己。你只负责自己的善，不要去关注别人的恶。各自因果，各自负责。

当我们去评价或指责一个人的行为或一些现象时，你既不了解当事人的心理动机，又不了解事情的全貌。你看到的过失中有很大部分是你自己的猜测和想象，是你自己的标准和定义，是你自己的分别和成见。而对于别人，你所坚持的可能只是歪理。

你认为对的东西，别人可能认为是大逆不道的。你认为是大错特错的事，别人可能尊为神圣。

你无法取代任何人的思想和行为，同样，别人也无法取代你的思想和行为。

迷，迷自己：悟，悟自己；苦，苦自己；乐，乐自己；骗，骗自己；诚，诚自己。好，好自己；坏，坏自己。

你只需要关注你自己。

各自观察，莫错用心。

如果你一直关注别人，看别人过失，不仅改变不了任何事，还自寻烦恼，染污了自己的心田。

如果你一直盯着别人，你迷失了自己的本性，活错了轨道，你的人生和别人的人生都会出事故。

六祖大师说：若真修道人，不见世间过。若见他人非，自非却是左。

在现实生活中，我们经常惯性地看别人不是，指责别人做错了事情，批判别人，谴责别人，挑剔别人，唯独看不到自己身上的过失。常自见己过，此人道眼开。

知道返本还源，是人生第一智慧。

通常，我们在别人身上看到的都不是事实，而是掺杂了自我的投射和遐想。

正所谓，万法唯心现。风也没动，幡也没动，仁者心动。

当你自己持有坚固的想法和观念时，你很难接受别人的想法和观念，你就会不知不觉评判别人。

只有真正了达所有的想法都不是真实的，也不是绝对的，放弃自己坚固的想法，你才会尊重并接纳别人的想法。

看清本源清净心上，没有一物，没有一法，没有一个实有的人，没有所谓的好坏美丑，只有心的影子。

活在真实中，莫在影子上较真。从别人身上离开，回到自己这里来。

善于分别诸法相，于第一义而不动

师父好，经常看你文章里讲到一切外境都是自己的投射，所有的

烦恼都是因为投射和评判导致。要想解脱，就不要去评判和投射自心的幻境。这里我有疑惑，您自己这样不也是在分别和投射吗？到底怎样才能不对他人和世界有自己的评判和投射？

答：评判和投射，在佛法里称为分别。佛陀所教导的不分别、不投射，不是不分别，而是不执着于自己的分别，不住着于分别，不分别于自己的分别。

分别，乃至评判和投射是本性的作用，佛陀和觉悟的人也会评判和投射，也会分别一切法，但是他们不会执着于自己的分别和投射，不会把自己看到的事物当真，也不会住着自己的见闻觉知，除非为了利益众生而方便说。所以经云：善于分别诸法相，于第一义而不动。古人云：分别一切法，不做分别想。

人的烦恼来自于相信并住着于自心对外境的评判和投射，而不是来自于评判和投射本身。评判和投射不制造烦恼，相信并执着于自己的评判和投射才会产生烦恼和诸苦。

修行的核心就是看到你的投射，不要相信并住着于那投射，回到概念和故事未生之处，便是清净和解脱。

投射主要有三个方面，一是对人，二是对事，三是对自己的身体。修行要做的事就是：对一切外境产生负面的投射时，能够看到，离念和转身，那是唯一的觉悟，唯一的修行，唯一的解脱。

修行人不能执着任何死理。理无定理，因事明理。事无定事，因理明事。若执理，则不仅解决不了自己的烦恼，还会增加我执和无明。

比如六祖大师说：若真修道人，不见世间过。六祖虽然这样说，但他不会执着这句话。他依然会呵斥神会取次言，会呵责法达心存傲慢。六祖不会因为自己说过这句话，就不指出众生的执着和过失了。

如果修行者自己执着了不见世间过这句话，把它当成一个死理，当他看到弟子明明在执着，在生烦恼，在受苦时，他因为执理而不对对方的过失，不为其指出解脱的方法，而认为对方是清净的，没有任何问题，一切皆空，不需要对治。这就是执第一义而废世间法，实际上是不明理，是错解了佛法。那这个世间就不会有佛菩萨来示现了，也不会有人修行，更不会有人觉悟。如果这时有人说：本来实相中就没人觉悟啊！这就是执理。

那在什么样的情况下要说实相中没人觉悟？不要去评判，不要去投射呢？在你执着一个觉悟，执着一个实相时，执着了你的评判和投射时，这些话就起到了它的作用，去执着的作用。

佛法中所有的道理只有一个作用，就是去执着，离烦恼，远痛苦。故经云：唯断取着，不断我见。我见者，名为佛性。佛法不是在讲一个绝对的道理，而是应病与药，对治众生各种执着和烦恼，实实在在帮助众生从无明中觉醒过来，而不是空说一堆实相的道理。如果对某个道理产生执着，那佛法就变成了戏论和死法。佛法是为了解决众生烦恼的，不是为了证明一种绝对的真理和认为有一个第一义可得。

如果你错解了不评判和不投射，那么佛陀讲法中一直在说众生起心动念无不是罪，无不是业，这也是一种投射和评判！是在说众生的过失！但这是佛陀的慈悲和假说，他并没有真的那么认为，他没有执着众生和众生受的苦，也没有执着自己讲的法，更没有执迷于度众生。

修行一定要理事圆融，不能执理废事，也不能执事废理。最重要的是解脱和实证佛法，而不要被意识和知解所骗。

行动是一切的秘密

当你做一件事，你不是为了得到什么而去做，而是你需要那样去做。

就像呼吸一样，不管你愿不愿意，不管你思不思考，你都要呼吸。

对于一个无我的人，利他与行善是自然而然的行为，它不需要有太多的顾虑和计较。当他开始计较，他的行为就会被中断。

当你需要做一件事时，事情本身就是回报，你会因为做事而忘我，进入实相和临在。而当你为了得到什么而去做，你进入了意识和分别，进入了自我。

意识会干扰行动，妄念会把你从实相中拉开。当你犹豫和纠结时，你错失了真正的回报：与事情完全在一起时的自由。

行动即是爱，爱即是行动。爱在行动中回向了它自己，圆满了它自己。爱是它自身唯一的回报，没有别的回报。

爱本身就是快乐和幸福，非是爱的结果和要求。

真正的行动是无条件的，无报偿的，无功利的，无目的的。

想通过行动来获得什么，终将错失行动本身的幸福和珍贵。

所以，当你行动时，你要足够清醒，足够坚定，足够纯粹，足够直接，不拖泥带水，不被自我和杂念干扰。

直接去做，不要想在做中得到什么。做就是一切。做而不生做想，用而不生用想，行动而不做行动想，一切的秘密就在那里。

行动即是解脱。行动包含着所有的智慧。行动包含着不思议的秘密。行动是最深的思想。我们唯一被束缚的，就是在行动时夹杂了太多的杂念、纠结、得失和妄想。

但心无住，所有行动都是纯粹的，狮子捕获猎物，人冷了穿衣，饿了吃饭，看到火会躲开，遇到危险会逃生，发怒，伤心，恐惧，这

其中没有善恶是非，所有的行动和发生都是法性使然。不识此者，即心有所住，名为无明；识此作用，用而不住，名为解脱。

若人洞见一切发生皆是法性施为，撤销自己的知见和管控，随顺因缘，即得自在。

古人云：抡刀上阵，亦得见性。又云：五无间业，自为解脱大海。以心有所住，有所想故，名为五无间业。心若无住，业即消亡。

鸠摩罗什小时候来到寺院，看到有一个鼎，他什么也没想，就把很重的鼎举起来。等到有人告诉他，你怎么能举起这么重的鼎，他就再也举不起那个鼎了。

很多人在危机关头都能不假思索，发挥超常的力量，救自己于危险之中。

故云：直心是道场！又云：我今独自往，处处得逢渠。

会吗？会与不会，了无交涉！

活着就好，过去就好

好好活着，活着就好。

有一口饭吃，能活命就好。

有一张床，能睡觉就好。

有一身衣，能遮寒就好。

有一个屋顶，能避雨就好。

此四种，人尽有之，为何不乐？所要过多耳。

人生哪来那么多苦，如果你需要的不多。

人生哪有那么多烦恼，如果你时时感恩知足。

有一双腿，能走路就好。

有一双眼，能看物就好。

但不履名利，不踏财色，不步尘劳，不行邪僻，行于平直，便是人生坦途，何来逆旅？哪有困境？

但不见善恶好丑、是非净秽、胜负得失，父母所生眼，便是佛眼。见山水松岚，见晓星残岸，见白雪故园，只此有相，便是无相法身。

降低需要，减少欲望，人生立刻轻松而快乐。

怎么都好，一切尽付了。

没有什么过不去的，过去就好。

不跟自己较真，不难为别人。放过自己，饶过他人。人生何处觅苦恼？

活着就好，死了也好。生死谁能操控？来去谁能停留？但顺其因缘，任其法性，本来无我，何苦之有？何惧之有？有苦有惧，皆以有我而已。把自己交托出去，一招儿即至佛地。

听风声雨声，车水马龙声，大人小孩说话声，虫鸣鸟叫声，便感惬意知足，乐上嘴角。但不被是非声、人我声、毁誉声所染，一双父母所生耳，便是佛耳。所听一切音声，尽是妙曲，更于何处寻梵呗。

能喘气就好，能坐下就好。好好喘气，好好坐着，不须他为，便是人中至尊。

气平则身安，身安则心通。心通即一切现成，何须营造？坐享其成，何必远求！

之所以喘不好气，坐不下来，只是心中有物，眼中有事，意中有执。身心被幻妄所使，不能自己。

活着如此简单，人生哪来重担。一切交给因缘，我自两眼合眠。

躺着就好，不管就好。人生自有导演，只管看戏就好。任其成败

优劣，我自沐风观荷。

好好吃饭，好好走路。好好喘气，好好睡觉。好好活着，活着就好。能行于此，此是法宝。不用繁杂，简单合道。

人生简单至极，喘气，吃饭，穿衣，睡觉，走路，看看树，吹吹风，听听雨，说说话，过日子，度时光，与花同谢，与尔偕老。

怎么都好，过得去就好。过不去，也得过去，也会过去，也必过去。放过一著，海阔天高。

关于执理废事

草堂清禅师云：六祖所言，风未动，幡未动，仁者心动。虽境界甚高，终不是实相。仁者心动是妄心所动，非真心也。真心本不动。故六祖所说，未触及真心面貌。

此言即是典型的执理废事，也是知解宗徒的通病。不知祖师所言，皆是对治众生执着，非有实法可得。不可执迷于真妄之词，意解佛法也。

又不知祖师所说，有前后语境，就事而论，非谈空理，不可断章取义，徒逞知见，贻笑大方。

以二僧执着风动与幡动，不知是自心分别耳，故起争执，六祖见之，便示众一切妄想执着，皆因分别而有。此语正是告知修行人妄心一歇，诸境自灭。是直指修行，非空谈般若。是对人对事指出其错用心处是因分别而生，并不是要给人指出什么是真心。又祖师指出众生错误用心处，不住于分别和执着，即默契于真心，非是知解出一个真心来才是真心。此正是知解宗徒不得佛法解脱受用处。然草堂自己不明此理，反执着意识知解中的真心为真心，自以为是，故为明眼人所

诟。

六祖所云仁者心动，即经云：心生则种种法生，心灭则种种法灭。此已指出修行之宗旨，自证之妙用，实相之智慧。不可言：心生法生，心灭法灭，还在生灭里，不是实相，实相是心本不生不灭，法也不生不灭。若持如是见解，亦是典型的据理而谈，忘了佛法是用来解脱的。

所言心生种种法生，心灭种种法灭，正是让我们离开对生灭心的执着，自行自证无生无灭的实相。此即事即理，即理即用，正是佛法真实妙用处，非是空谈知解不生不灭之理也。

又六祖悟道偈云：菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。有不明其理者，妄认六祖此偈亦未见性，还在空里，犹见山不是山，见水不是水的境界。直至何期自性能生万法，才是真正见性。此亦是执理而废事，自己堕入空理而不知，将佛法作知解看，不知祖师用处恰恰是直指实相，示众生真实用功处，一切无有真，离假即心真。此即是本来无一物之真实义也。若会此义，即得实证解脱，亲见本性。

六祖大师云：吾实无法与人，但随方解缚，假名三昧。佛法只是去众生执着，非实有佛法可得。所言实相者，只是对治众生执着幻相。若无着，实相亦不立也。故修行人不可着实相之理也。

又《金刚经》云：离一切相，即名诸佛。凡所有相，皆是虚妄。若见诸相非相，即见如来。读者当明经文重点在离相，在实修，不可执理云：一切法皆是佛法，一切相都是真如；不必离相，即见如来。若如此者，佛法即失其用，而成悖论。

其他执理废事，如认为，实无定法名阿耨菩提，这也是定法啊，不知此句只是对治众生执着，非是究竟定论之说。

又执着第一义者，处处以实相而否定现象，此皆执理而废事，不知佛法不坏世间法也。

又执着烦恼即菩提，将自心所生烦恼，妄计为菩提，自欺欺人，不务修行，执理废事，口说般若，自受其苦，无人能救。

故修行人最忌知解，最怕执理而废事。多有执理废事者，把自己修成疯疯癫癫，完全无法与他人相处，开口闭口就是经典义理，张嘴说话即是佛法道理，完全与生活脱节，不知佛法只是一剂幻药，有病方服，而且还要对症下药，不可无病服药，亦不可错乱服药。否则，本来健康人，因药而成病；本来小病，因药而成绝症，无药可治也。可不慎乎！

你终止这场游戏了吗

生命中最可怕的不是死亡，不是病痛，不是孤独，不是贫穷，不是失恋，不是亲人离世，不是战争，不是灾难，不是仇恨，这一切都并不可怕。

有一种东西比这些恐怖一千倍，一万倍。

生命中最可怕的是轮回。

如果你不停止轮回，你生命中所有的不幸和悲惨就会无休止地上演。

轮回还不是最可怕的。

最可怕的是人们在轮回中却不知道轮回，不相信轮回。

轮回，当你不知道它或不相信它时，它是永恒的，是真实存在的，是无比恐怖的，是一直在进行的。

轮回，就是无限地重复同样一件事。无论这件事是好事还是坏事，

无休止地重复它就会变得非常可怕。

就像你无数次从山脚爬到山顶，周而复始，永不停歇一样。

就像一个无比恐怖的游戏，你无法从这个游戏中出来，一直在这个游戏中受尽苦楚、恐惧和折磨。

就像一场无休止的噩梦，你一直重复做同样的一个噩梦，一次次地经历其中的恐怖而无法醒来。

轮回，就是这样的无法停止的游戏和幻梦。

虽然是游戏，但是你并不知道这是个游戏，你被困在游戏中，完全不知道怎么停止游戏，怎样从游戏中出来。

虽然轮回是一个幻境，但是因为你不知道它的存在，你不相信自己在轮回中，所以，你一直被轮回所困。

每一个还没有觉悟的众生都在自心的轮回里经历着虚妄的一切。

每一个还在忙碌的生命都在自心的游戏里经历着无法打破的枷锁。

除了轮回，这个世界没有可怕的事！

除了沉睡在无明中，这个世界上没有灾难！

轮回的可怕正是因为没有人相信它的存在，不知道它的存在。

我儿子自杀了，我老公有外遇，我负债几千万，我患了癌症，我妻子死了，我家房子失火全部烧光了，我出了车祸，双腿没了……这些都不是最恐怖的。最恐怖的是你在轮回，而你不知道。

最恐怖的是，明明有人告诉了你这个真相，你仍旧不相信。

最可怕的是，你已经相信轮回，知道你在轮回，但是你没有力量摆脱它。

这个世间没有比停止轮回更重要的事。

生命中没有比出离轮回更危急和紧迫的事。

你每一次获得作为人的机会都无比的难得，那是出离轮回最好的时机。但是你一次次地错过这个机会，又一次被轮回的巨轮碾压过去。

佛陀清晰地看到了轮回的存在，并通过自己的探索和修行掌握了出离轮回的方法。他把出离轮回的方法告诉了所有人。

即便如此，仍然有无数人不相信佛陀的话，继续在轮回中沉睡。

但是，也有一部分人，他们不想愚弄自己，不想继续受苦，他们相信佛陀，开始走上了探索生命实相和出离轮回的解脱之路，并实现了解脱。

当你终止了轮回，你也终止了所有的痛苦、灾难和不幸。

觉悟的人，为了帮助那些还在幻梦里的人，一次次地来到世间，唤醒他们，引导他们走出轮回的巨大幻境，停止这个世间最残忍的游戏：轮回。

朋友，你相信轮回吗？你走上这条解脱生死轮回的大路了吗？你终止轮回了吗？

就算有人引领你、帮助你，这场游戏也必须由你自己来终止。

让心停下来，训练于一切境，心无取舍，轮回的幻梦便能终止。

如何做善护念的功课

《金刚经》云：如来善护念诸菩萨，善咐嘱诸菩萨。

如来善护念、善咐嘱诸菩萨什么？

如来善护念、善咐嘱诸菩萨要善护自心，要应无所住而生其心。

故知如来善护念诸菩萨的正是要各位修行者善护自己的每一个起心动念。

只有护好自己的念，才能做到应无所住而生其心。若心有住，即是犯苗稼，要把念拉回来，如是名为善护念，亦名牧牛。

整部《金刚经》和佛法的最核心内容，就是应无所住而生其心。无所住而生其心就是佛陀经常提醒诸菩萨修行的最重要的内容。

无所住而生其心和善护念是用来实修的，是要心行的，而不是在空说无所住的道理。六祖就是言下自证自行到了《金刚经》所说的应无所住而生其心，所以悟道。

而我们很多人，虽然知道无所住的道理，却不知道如何去练习无所住而生其心，不知道如何去做善护念的功课。

善护念的功课要找时间专门练习。它和练习一物不为、牧牛、转念的功课是一门功课，只是名字不同而已。

所有这些功课的原理只有一个：无所住。

在做善护念的功课前，我们先要收摄身心，默念：南无善护念！南无善护念！十至百遍。然后停止，不再念南无善护念，直接歇下心来，看好自己的心。若起妄心，即自回来。

之所以要念南无善护念，是为了提醒自己念念之中善护于念；

提醒自己此时此刻休息身心，不妄生烦恼，不要胡思乱想！

提醒自己心无所住！

提醒自己莫妄想！

提醒自己不思善，不思恶！

提醒自己，心不住过去，不盼将来，不住当下。

在念南无善护念若干遍之后，就可以直接默契而行。若心散乱，可以一直默念南无善护念，念与不念，都是为了让心安住当下，不妄生烦恼。

在何时专门练习善护念？

我们在做事的时候，很难直接高效率地去做善护念和无所住的功课。为了能在生活一切处做到善护念，我们需要找专门的时间和环境来练习善护念。

首先，不论何时何处，我们正要打妄想的时候，都可以念南无善护念！

此外，我们在排队等车的时候，坐下来休息的时候，晚上入睡前躺在床上时的时候，站着的时候，散步的时候，坐禅的时候，读诵楞严咒的时候，行禅的时候，读诵经典的时候，都可以念南无善护念！南无善护念！然后直接休息身心。虽起种种念，而心无所住。

这便是念念修习善护念，念念修习心无所住。

如是训练，如是安住其心，是名如实修习善护念法！是名如实修习无所住而生其心！

修习此方法，有两个步骤，一个是要提醒自己做善护念的功课，即所谓念南无善护念若干遍。

二是，直接去默契善护念。

瑞岩彦禅师行住坐卧常念“惺惺着！”明教契嵩禅师夜诵十万声观音圣号，都是实修善护念法。

希望大家每天一定找出时间专门来修习善护念法，这样才能将佛法落在实处，才能掌握解脱生死烦恼的能力。

注意的是：善护念和无所住而生其心，不是不能起念，而是不起烦恼和执着的念，自然地起念，故名无所住而生其心。

发现真正的快乐，活在真正的快乐里

我们总以为快乐在下一秒，我们总以为要做了什么才能安心。然而快乐就在当下，安心就在心停下来的地方。

我们寻遍千山万水，游历无数胜景，做成无数事情，心仍然无法满足，无法快乐。

我们总以为吃到那道菜才会快乐，然而，我们吃了那道菜，依然不快乐。

我们总以为得到某样东西就会快乐，我们得到那样东西了，却依然不快乐。

我们以为搬到城市里住进大房子就会快乐，我们实现了这些愿望，却依然不快乐。

我们总以为长大了会快乐，我们一天天长大了，越来越不快乐。

我们总以为谈恋爱会快乐，我们谈了恋爱，结了婚，烦恼和痛苦却越来越多。

我们以为有了小孩儿就会快乐。生了孩子，我们并没有快乐。

我们希望孩子学习成绩好，有好工作，像我们一样结婚生子，我们就快乐了。然而，即便这一切愿望我们都实现了，我们依然不快乐。

为什么我们一生都在渴望和憧憬快乐，却依然无法快乐？

我们追求的快乐，就像一只口渴的鹿在追逐阳焰。渴鹿把像水的阳焰当成了水，追求了一生也没追求到，渴死在了路上。

又像人渴了喝盐水，越喝越渴，追求快乐的人也是这样，因为错认了快乐的目标，所以穷劫追求，仍无法快乐。

人们追求的快乐本身就是虚妄的、不存在的幻影。如果你追求的快乐本身是错误的、是不存在的，你当然永远也无法追求到快乐。

只要你把快乐寄托在下一秒，寄托在某件事上，寄托在某个人上，

如果你追求的快乐会消失，你永远不会快乐。

快乐是当下就可以获得的。

快乐不需要营造，不需要追求。营造出来的快乐是一种幻像。本来就在的、信手拈来的、一切现成的、用之不尽的快乐，才是真正的快乐。

放弃追求那些让你离开当下的快乐，放弃追求下一秒的快乐。那些快乐只会一次次地把你从真正的快乐中带走，把你引到空虚和不快乐中来。

你可以直接快乐，立刻快乐。

找到那不用任何作为、不需任何努力、不用任何准备就能安心的快乐。

找到那结不结婚都快乐，有没有孩子都满足，年轻还是变老都美美的，有没有钱都安心，住在哪里都喜乐，吃什么都心满意足的快乐。找到在任何境遇里都拥有快乐的能力，那才无价的珍宝。

练习看到自己的妄念，不被妄念牵引，练习活在今天，活在此时，
活在中道中，活在现成里，活在圆满中，活在知足里，活在天然里，
练习此时就快乐。

发现真正的快乐，活在那永恒的快乐之中，那才是生命唯一的神奇和成就。

建议大家多读古圣先贤的经典和法语开示，身虽不得亲近古人，

心可与古人为邻为友，为弟子为学生，时时亲近，闻于未闻。警策自己，孰可为，孰不可为。

推荐几部禅门经典：《林间录》《禅林宝训》《禅林僧宝传》《罗湖野录》《宗门武库》《圆悟心要》《大慧心要》《憨山梦游集》

这几部论，弥补了禅宗灯录里漏失的古人嘉言懿行，可细细品读，作为安心法门和做功夫的妙道。

不认识的文字名词，勤于检索查找；不了解的法脉传承，反复考察记忆；不理解的义理，耐心钻研推敲；不清楚的教法手段，可日日熏修琢磨。如是潜心阅读，如理思维，如说而行，这本身就是最好的保任功夫。以此来检验自己是否安得下心，静得下性子，伏得下乱想。若能深究义理，心不外驰，众缘摒弃，假以时间，消宿业于无形，转习气于未造，发本智于天真，成定力于日常，定可日臻玄奥，理事圆融，一切无碍。

读古人法语，可以涤除妄想尘劳，可转欲乐为法乐，可以消枯槁于生动，可以转沉闷于雅趣。可以修身养性，返照心源，了达实相，身心静谧。有智者，何不躬行？何不亲为？

石屋清珙禅师诗偈云：禅余高诵寒山偈，饭后浓煎谷雨茶。

又云：看经移案就明月，供佛簪瓶折野花。

又云：一轴楞伽看未周，夕阳斜影水东流。

悠闲无事如石屋者，尚手不释卷，以经典为法伴。

岩头禅师终生阅读《涅槃经》。

明教嵩禅师每日读诵《金刚经》。

永明延寿禅师著百卷《宗镜录》，旁征博引，汪洋恣肆，皆是日积月累广学多闻所致，故成一代宗师。

此皆是古人以阅读为修行的榜样。

今天这个时代，物欲横流，人心浮躁，修行人若无入道方便，强行无为，息虑忘缘，死守空寂，不知广学多闻，修行或流于偏执，或难长久坚持，故须种种善巧方便，以入实相之门。故佛陀时时赞叹持诵经典的功德，处处提醒如理思维的重要，皆为如实修行而作基础。

理为前导，义为行机。若学人通过阅读经典，明理晓事，洞破世间。种种营造驰求之心渐息，实相法理修行宗旨渐明，则可与古人并肩而行，同登法殿，共赴涅槃，岂不是人生至乐之事？

愿与君共勉，与君偕行。

附：

读古心

读古德之训诫，

沐心性之芳霖，

度一日之平实，

安累劫之颠倒。

山雨未邀而眷顾，

心花不待而盛开。

五米小室，以息虑而成广博严净；

一把素椅，以无求而成楞伽宝山。

道远乎哉？何以穷子而向外奔游？

法秘藏兮？青草随风弄缁衣！

庭坚问道于祖心，

抛肝撒胆，

分毫不瞒。

李翱求法于药山，
水在瓶中，
云在天。

心生则种种果报生

经常有人因为做过一些事而相信了所谓的因果，而陷入不安和苦恼之中，久久不能释怀。这些都是因为不了解因果产生的真正原因，迷信导致。

不是你做了什么而有果报，而是你做什么的时候用的心产生的果报。

认为做了什么事就会有果报，那是迷信。了解到做了什么而生的心产生的果报，那是佛法，是智慧。

你在佛像前吐了口水没有果报，你带着嗔心吐口水，才会有果报。你吐了口水后，有人告诉你，你这个行为会有因果，你相信了他的话，心住着在这件事上，果报就在那时产生。

你把经书扔进垃圾桶，不会有果报。你扔了之后，有人告诉你，扔经书是有恶报的，你相信了他的话，你赋予了经书特殊的作用，你的妄想心给你带来纠结和不安，这是你扔经书的果报。

你在寺院过斋而没有交供养并不会会有果报。你过斋后，听说在寺院吃饭没有花钱果报很严重，你生了心，神化了寺院的作用，你相信了所谓的因果之说，你错解了因果，你心里对做过的事产生了住着，这是你得到的果报。

谤佛毁法没有果报，谤佛毁法后心生住着，心里不安而担忧，果报就产生了。

你去野游，夜晚在野外迷了路，你在坟地坐了一个小时，你不知道那是坟地，你并没有害怕。你离开时，发现你坐在坟地里，你心里产生了恐惧。不是坟地让你恐惧的，是你心中关于坟地的想法让你恐惧的。有人把你扔到坟地里，那并不是你的果报，也不是惩罚。你待在坟地里，因为不了解实相，心中产生的不安和胡思乱想，那是你要受的果报。

二祖临终被杀，欣然受之，那不是二祖的恶业和果报。而对另外一个人，如果他心里反抗死亡，心生恐惧，不了解死亡只是一个假象，即便他还好好活着，他也在受恶报。

这个世间除了自心作用于心上的果报，并没有一个神秘的来自心外的力量。

这个世界上根本没有离开自心的因果。所有的因果都是自心取自心，非幻成幻法。都是因为不了解实相，于无生灭法中妄见因果，妄受罪报。

可见，果报不在于发生了什么，不在于你做了什么，而在于你做了什么后，心中想些什么，经历了什么，分别了什么，评判了什么。若心不生，因果亦幻；若心不住，因果非有。

心生则种种法生，心生则种种罪生，心生则种种烦恼生，心生则种种果报生，心生则种种无明、妄想、颠倒生。心若不生，万法无咎。

贫穷、疾病、相貌丑陋、被骗、死亡，这些都不是果报。你正经历这些事时内心产生的无明、抗拒和苦恼，才是你受的果报。

故知，果报不是你经历了什么事，而是你正经历事情时，你心里发生了什么。

你心里是平静的，和善的，安稳的，就算发生了不幸，那不幸与

你无关。你心里正产生了恶念、烦恼和痛苦，就算你拥有美满的生活，你依然在受恶报。

了解因果产生的原因是不了解真相，心有分别和住着，不再执取幻相，不管迷信，还是因果，都不能再束缚我们。

所谓修行，就是不昧于因果，不分别自心，不执取自心，虽有种种事现前，依然自由自在，清净无染。

无明不生三毒，智慧不灭烦恼

风不吹幡，明不照暗，人不行路，地不擎山。终日吃饭，未曾咬到一粒米；终日穿衣，未曾挂到一片布；终日走路，未曾踏到一片地，终日说话，未曾吐着一个字。

磁石不吸铁，是你在吸铁；无明不缘诸行，没有无明，亦无诸行。一切法无生，妄想生故诸法生，一切都是绝对的安然寂静，凡有发生，皆是你的意识在作怪而已。

火不烧薪，水不洗尘，智慧不灭烦恼，觉不除迷，无明不生三毒，佛不度众生。眼不就色，色不来眼，根尘不相对，诸法不相到。一切空生灭，本来无所有。

何以故？火不自认为是火，薪不自认为是薪，烧不自认为是烧，灭不自认为是灭。此皆识心妄计，虚妄成立。若烧，若洗，若灭，若除，若生，若度，若来，若对，若到，皆是妄想，亦是诸佛方便，假名安立，非实有法名烧，名洗，名灭，名除，名生，名度，名来，名到。若有，皆虚妄识心，妄想浮尘，非是真实。

乃至色不自色，因心故色。空不自空，因心故空。性不自性，觉不自觉地，善不自善，恶不自恶，迷不自迷，暗不自暗，皆是自心妄计

而有。

故经云：世界即非世界，是名世界；般若波罗蜜，即非般若波罗蜜，是名般若波罗蜜。

所以没有人钓鱼，没有人杀生，没有人行淫，没有人偷盗，没有人破戒，没有人做恶，没有人迷，没有人修行，没有人觉悟，没有人轮回，没有人涅槃，没有人受苦，没有人解脱。若有，皆是汝自心所为，自心妄计，自心分别才有。于真实中，一切没有发生。

故知无有法名菩提，名正觉，名佛，名众生，名戒定慧，名淫怒痴，名无明，名般若，名法身，名佛性，名生死，名涅槃，名三界，名六道，名因，名果，名菩萨，名罗汉，名大小乘，名萨婆若，名第一义，名不动地，名识，名智，名依，名主，名思议，名不思议。若有，皆是自心妄计，假名安立，非是实法。

一切法亦如是，皆无所有，若有皆是自心妄计。故云不思议，又名绝妙不待，又名一心，又名不二。如是之名，即非是名，假名是名。

若人明了一切法皆是识心所起，本无所有，唯是空名，空名亦空。乃至虚空不自言虚空，法界不言法界，觉不言觉，悟不言悟，言下不言言下，言语道断，心行处灭，唯常应诸根用，而不生用想，分别一切法，不做分别想。居一切时，不起妄念，于诸妄心，亦不息灭。但能无所住而生其心，行无所行，言无所言，悟无所悟，见无所见，即行在无生的世界里，即行在无故事的世界里，即行在寂灭的世界里。即默契诸法实相，亦无默契想也。本自解脱，亦不生解脱想。

十年磨一剑

不论是做事，还是修行，若想有所成就，贵在坚持，持之以恒。

不管做什么，找到目标，确定方向，十年磨一剑，只管耕耘，不论收获。切不可这打一枪，那放一炮，今天搞搞这，明天搞搞那，心静不下来，总想急于求成，不劳而获，要知欲速则不达，不种则无收。

修行人最宝贵的品质不是聪明才智，不是世智辩聪，不是口舌快利，不是口号震天响，不是搞虚头巴脑的形式，而是脚踏实地，十年如一日地去做一件事，具匠人的精神，才能有一天铅华洗尽，终显本色。

每天坚持重复地去做一件事，直至完全纯熟，收获的不仅仅是做事的结果，更是在做事中身心的安乐和对实相的领悟。

浮山法远禅师说：夫天地之间，诚有易生之物，使一日暴之，十日寒之，亦未见有能生者。无上妙道昭昭然在于心目之间，故不难见，要在志之坚，行之力，坐立可待。其或一日信而十日疑之，朝则勤而夕则憚之，岂独目前难见，予恐终其身而背之矣。

大意是说：天地之间，确实有很容易就能生长和成熟的东西。但是假使一天暴晒它，十天又冷冻它，就是再容易生长的东西也会夭折。无上妙道清清楚楚地存在于我们的心头和眼前，本来是不难看到的，只要能够认真学习，努力践行，可能不经意间，也就坐着又起来的工夫，就能够言下悟道。但如果是一日坚信，十天怀疑。早上用功精进，晚上放逸懈怠，畏惧不前，不仅仅是眼前难见，恐怕终生都会错过。

修行最忌讳的是中途惰退，不能有始有终。易云：靡不有初，鲜克有终。大意是：人们做事都有开始，但很少有能坚持到最后的。

不见六祖猎人队中十六年潜迹默行，船子和尚三十年只做藏身处没踪迹，没踪迹处莫藏身的功夫，南泉十八年多才打成一片，古人悟道之后，不论是保任还是在大众中修行，都是几十年如一日地安住在

一个地方，不到处乱跑，惟恐丧失安住的功夫，乃至多年足不越槛者不计其数。

今人哪怕做不到多年足不出户，至少也要将心安置在一个地方，好好地做功夫，以歇下这颗到处驰逐，不甘寂寞的心。佛言：妄心一歇，歇即菩提。

古人云：百千日月闲中度，八万尘劳静处消。能歇得住，才是真修行，解脱的资粮。

尤其发心建道场，弘法利生者，更要耐得住寂寞，守得住初心，始终不渝，于大众中刨光去棱，谦和柔顺，打磨习气，消除我慢，方能真正做到自利利他。若无德无行，自己尚不安住，如何能安于大众？学人或可一时追随，时间长了，自然离开。到头来，只是自赚无益。

所以古人云：说得一丈，不如行得一尺。诸仁者当自省！

师与徒

一心之性中，人尚不立，又何来自他、人我、师徒？以道由人传，法由心悟，师师相授，以心印心，若不假诸佛先觉者种种引导启发，一切众生，无由出离旷劫生死无明。故先圣大悲，频频示现世间，泯其行，藏其光，示现同彼，为作先导。

而生而知之，不由师悟，得无师智者，万中少有一人。故诸佛世尊，化导世间，顺于世谛，而示学法之道，为师之责。修行者向善知识求法，假名学习。善知识巧施方便，拔钉去粘，假名教授。于实相中，实无法可传可授，亦无人能传能授。

以学道须具足因缘故，又因缘不定故，善知识须具慧眼，须有大方便，大手段，大胸襟，大勇气，方能于学人施钳锤之功，成炉鞴之

力。岂能小智小行而可称师也？自须百般锤炼，又能锤炼他人，使成大器而后矣。所以为师难，授业解惑难，使之成器，利益人天更难。为徒亦难，遇师难，遇正眼善知识难，信师更难，具足弟子相，于善知识身边长期依止，真诚学道，而有所成，难上加难。

既称师徒，必有甚深因缘，业识交织，因果委曲，此世相遇，稍有不慎，反成恶缘。若老师无修行，无德能，为学人稍微指错路线，便成歧途。故学人近亲善知识，不可不慎。若学人自无善根，又暗钝无知，于老师前盲目信从，不问道德及有无修行，将作依附，忘失修道，而成世间瓜葛，长劫纠缠，难脱恶果。

正所谓师能害徒，徒亦能害师。

老师无意骗于学生，但囿于自己的认知，到处宣讲自己的道理，将定法示于人，学人本自无疮，妄施刀斧，损伤之也。不知不觉，反而骗了学生，害了学生。

学生也无意害老师，但因为老师所讲的东西迎合了自己狭隘的想法，便极力地推崇赞叹老师，而完全失去了理性和客观，老师因学生的追捧，变得自以为是，忘乎所以，真把自己当成了老师，再也虚不下心来向别人学习，如此一来，画地为牢，将自己困在一端而永不自知。如此，学生反而害了老师。

此正谓弟子与师俱陷王难！

小心不要成为那样的老师，本为利益别人，反而将枷锁和知见套到别人身上。为师者，当时时警惕，莫因贪着赞誉，将自己置于鸩毒中。

亦要小心，不要成为那样的弟子，本来是尊重爱戴老师，但是因为自己的无知和狂热，将光环套在老师身上，反而害了老师。为弟子

者，亦当冷静学法，勤加实行，自得解脱，不负师恩。

师者之所以为师，只是善学也。学于一切，以一切为师，故能成为师。

学者之所以为学，更应善学。向一切老师学于自己之不足，自作于师，虽名为学，亦可为师也。

学与授，徒与师，本来一体，不可分别。识得本心，了达实相，能自觉复能觉他，是学与师之一途，非别有法可学可授也。

若想成为一个好师父，好弟子，既要多虚心向他人学习，以万物为师，又要有自己独立的思考和见解，做得了自己的主，成自己本师，不可见人说了什么就盲目信任，而不去详细观察对方做了什么，就胡拜乱拜，神化老师，甘作囚徒，完全丧失理性。

应当时时反观自己，省察自己是否有好为人师以及盲目追随别人的过失，离此二途，做一个既能师于自己，又能学于一切的明白人。

过无忧无虑的日子

拥有再多的梦想，都不及过上无忧无虑的日子。

拥有再多的聪明才智，都不如养成一份无事的心境。

拥有再高的身份和虚名，不如做一个平凡而无求的人。

追求再多的快乐，都无法追求到一颗安静的心。

创造再华丽的人生，都不如拥有一颗朴素和纯净的心。

历经再多的磨难，养成再深的城府，成就再大的事业，都不如保持一颗天真自然的心。

无忧无虑，简单平常，纯真自然，宁静淡泊，这些才是生命中的瑰宝和顶配。

心中无事，妄想都息，安心当下，感恩知足，这些才是生命中最高的享受。

任世人为五欲奔波，四处狂走，我只坐廊下沐风听雨，诵经坐禅。
任世界日新月异，五光十色，我只在乡间路上看白鹭展翅，稻花垂垂。

一抹阳光，足以抚慰平生；一片白云，可以终生为伴。

一束雏菊，可以浪漫一个季节；一窝山谷，可以养无尽心田。

心空，则万物皆来为友；心有，则金屑虽贵，在眼为翳。

人生至乐，只一个歇字。

万境之美，只一个闲字。

百味之首，只一个淡字。

无边刹土，只一个寂字。

诸法匪缘，不需观幻。不断不常，春昼永唱。

一切时中，但离妄缘，不放不捉，即如如佛。

万事付与因缘，老天自有安排；

生活不需努力，一切本来现成。

世人种种营造，追寻体验，我只一条清溪，从早看到晚。

任你觥筹交错，梦想连连，我只一片青山，周匝盘桓，忘却流年。

扔掉重重的枷锁，褪去层层包裹，卸下重重的担子，停下种种的驰求，还自己清净真如。

减少纷纷的欲望，解开丝丝的缠缚，散去赘赘的家财，施掉累累的我所，复自己本有法身。

无忧无虑，名之为佛。

心无挂碍，号之为祖。

随缘放旷，名为得道。

任运自在，始名为仙。

过无忧无虑的日子，切莫杯弓蛇影，自己吓唬自己；

一切都从未发生，那才是你的真正自我。

不要委屈了自己，解铃还须系铃人。

不要辜负了自己，真爱还得是真人。

与您三共勉

一、莫看他人过失

人的通病：严格要求别人，宽松对待自己。用道德伦理绑架别人，用低级卑劣的观念放过自己。

如果你的眼睛总是盯着别人的过失，就会变得越来越傲慢，完全蒙蔽了自己，会误以为自己有多好，而实际上，自己漏洞百出，百孔千疮，自身难保，自己完全不知，却还在那里评论他人。

每个人都有自己的不足和功课，我们一生的任务应该用来反观自己，改变自己，而不是盯着别人、改造别人。

与您共勉。

二、莫自以为聪明

猫在很多情况下，它的反应速度远远超过人类很多倍，所以有些动物心理研究人员认为，猫大多时候觉得人比猫要傻要蠢，而且他们还认为，猫的很多行为是出于想保护人的动机而产生的，比如叼到小鸟或其他小动物来送给人，就是担心人会找不到食物而饿死。比如狗遇到陌生人会冲人叫，是它认为自己比人更厉害。但是，那个人可能拿起棍子就把狗打死了。

如果猫或狗真的认为它们比人更聪明、更强，人类会觉得很可笑。
但是人类的自负，又何尝不是可笑的呢？

人经常会认为自己比其他所有动物都聪明，在很多情况下，动物比人聪明得多，这是不争的事实。

众生只要执着自我，只要还有无明，就会轻视其他的存在。

你什么时候不再认为别人比你傻，你总算聪明一点了。

继续与大家共勉！

三、莫轻视他人

小心你对任何人的评价，那几乎全是你对自己的评价。

《诸法无行经》云：是故行者，不应评量于人，唯有如来及似如来者，乃能知是。是故行者，若欲自护其身，慎莫评量于人，而相违逆。（与人违逆，即是与自己违逆。）

《法华经》云：有一菩萨比丘，名常不轻。凡有所见，若比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，皆悉礼拜赞叹，而作是言：我深敬汝等，不敢轻慢。又云：我不敢轻于汝等，汝等皆当作佛。

不评价于人，及不轻视于人，须牢记于心，身体力行，不在口说，方能受益。

复与大家共勉！

此三勉，莫看他人过失，莫自以为聪明，莫轻视他人，时时谨记在心，勤而行之。

你是什么样的人，就会遇到什么样的人，你和你遇到的人就像你和镜子里的人一样。

所以，如果你想遇到美好的人，你自己先变得美好。

不要怀疑这一点，这是实相。

只要你美了，顺了，你遇到的一切都会美，都会顺。

所以，不要去抱怨和攻击那些长时与你相处的家人、伴侣和朋友，因为他们都是你的影子，他们就是你自己。你攻击他们，就等于否定你自己。

你讨厌他们，就等于讨厌你自己。

有人说：我已经很好了，为什么还遇到那么糟糕的老公或妻子？

认真反思你说的话，你真的那么好吗？如果你足够好，你一定会在伴侣身上看到足够多的优点和美好。

身正不怕影子斜，所以，只要你足够好，你的世界就一定美好。

这个世界最大的欺骗是自欺。

不要再在任何事上去努力和钻营。

完善自己的内心，那才是改变生活和命运的唯一途径。

所有的觉者和智者都在做一件功课，就是向内看，改变投影源。当投影源改变了，投射出的世界自然清净庄严。所以佛言：心净则佛土净。

过好你自己的人生，发出你自己的光

这个世界上有层出不穷的各式各样的明星、偶像、大师以及超人。

也总会有无数的人追随他们、崇拜他们、模仿他们，甚至想成为他们那样的人。

你永远无法成为任何人，你只能是你自己。

当你想成为明星或大师，你只会越来越迷茫。你可能会一时兴奋，但是你永远无法安静下来。

好好的做自己，你成了真正的明星。

停下追逐的脚步，安静下来，你才会真正发光。

真正的明星不一定是被人们追捧的人，也不一定是做出什么大事的人，他们只是做到了一件事：他们从不离开自己去远方寻找什么。

他们接纳了自己的全部，并爱上了自己。

就像草做草，树做树，花做花，鸟做鸟，它们彼此之间没有任何的顾盼和期待。

你不需羡慕任何人的生活，也无需追逐任何明星和偶像。

真正的明星不过是不在乎别人的评价，按照自己的活法生活的人。

当你也发现自己的轨道、活法、兴趣，好好地做自己，享受属于你的乐趣，你不再会追逐任何偶像。当然，你可能依然去听演唱会，去看画展，去见各种各样的人，去学习你所需要的东西，但是，你的心始终和自己在一起。

每个人都有自己的轨道、活法和风景，没有任何两个人是一样的。

如果你能不在乎别人的评价，完全活出你自己，你不再需要任何人的认同。虽然，可能并没有多少人知道你，但是你一样发着光，照耀着你周围的一切。

一旦你的眼睛落在外面，开始向外驰求，你失去了最宝贵的东西。

不要去做那个邯郸学步的人，为了学会更好看的走路姿势，自己的脚都不会走路了。

当你羡慕别人的活法时，你已经辜负了自己。

如果你一直向外去探寻和攀比，那是对自己不忠。这是唯一的出轨。

追逐明星，向各种老师们学习，去见各种各样的人，这没有任何问题，但是不要迷失了自己。所有真正的老师只教学生一件事，就是

认识你自己，活出你自己，做你自己。

你要向别人学习的，也仅仅是这一点，这是生命中最高的学问。

当你学会了这一点，你是最好的学生，也是最棒的老师。你自信而不狂傲，自肯而不自负，嘴角上始终带着满足的微笑，你再也不是那个向外流浪的穷子，即使你身无分文，你仍然是世间最大的富翁。

好好爱自己

我们每一个人都有两个守护者。

一是你的心识，二是你的身体。

大多数人不知道善护自己的心念，所以心识这个守护者几乎被所有人错失和遗忘。若遇善知识教导，知道怎么善护念，勤加修炼，则一生都会平安无事。

而那些不知道善护念，也不懂得怎么保护自己的人，还有第二个守护者，就是自己的身体。

当你错用心，你的身体会立刻提醒你。

身体是你内在心行最好的报警器。

身体以受苦的方式时刻提醒并保护着你，除非你从来也没有认真倾听过身体发出的信叫。

它日日夜夜时时刻刻地监督着你的思想、动机和行为。当你对抗、贪婪、嗔怒、紧张、恐惧、疑惑、骄傲、兴奋、急躁、放逸、过度，你的身体就开始发生变化，直到它发出疼痛和不适的反应，它在提醒你：你用错了心，你要保持平和，你要休息了。

即便再好的修行者，也会时常忽略自己的起心动念和行为的动机，这时，身体就会担当起保护我们的反应器。

一个人的身心世界的反应，会对他做过的一切事承担结果。你可以逃过一切，唯独无法逃过自己的用心带来的结果。

这个世界什么都有可能出错，唯独身体对自心做过的事的记忆和反应不会出错。

这个世界表面上有各种不公，而实际上，每个人都无法逃离他自心所造的因果。

你无法通过一个人外在的行为来评判他，也没有人可以为自己定义好坏，只有他自己的心行会忠实地记录一切，并给予他必然的结果。

身体会承受他自己所做的一切的结果，不仅仅包括身体的病苦，还包括精神的紧张、情绪的低落、思想的混乱、内心的绝望。

所以，当你的身心世界感受到痛苦，你不用去外部找原因，一定是你用错心了。反观自己的用心，改变自己，痛苦才会消失。

每一个痛苦都是你的用心带来的，而不是外境。所以，真正的觉者会在身体发出保护他的信号之前，在自己的起心动念处下手，会护好自己的念头，从根源上保护自己。如果不小心用错了心，身体也会及时提醒他。只要及时反思，改过向善，防非止恶，痛苦就会远离。

这个世间没有人能护你周全，只有自己能爱自己。

这个世间没有人能伤害到你，只有你自己的用心。

这个世间绝对的公平。你无需抱怨和憎恨任何人，一切自有因果和真心管制。

谨记：好，好自己：坏，坏自己。他非我不非，我非自有过。但自却非心，打除烦恼破。

那些不明因果的人，不知道这个世界没有两个心，没有两个人，你做的一切都会回到自己这里来。他即是我，我即是他，害他即害我。

所以，智者会善护念，尊重一切，善待一切。只为爱自己。

在这个世间，最珍贵的不是你遇到的任何人事物，而是拥有不自欺、不迷信、不外求、不自害的能力。在这滚滚跌宕的人生洪流里，守住自己的真心，护好自己的念头，不迷失在任何的境遇里，那才是对自己最忠贞的爱。

悟道者还见不见世间过

问：师父好，听师父讲禅宗祖师的很多开示，会看到过去祖师经常非常严厉地责骂学人犯了种种过失，他们是不是也会看众生的过失？而六祖大师说，若真修道人，不见世间过。怎么才能更好地理解六祖的开示？

答：六祖大师说：若真修道人，不见世间过。这句话到底是什么意思？

诸佛菩萨、祖师、悟道者，他们眼中是否会有犯错误的众生？他们会不会见世间过？他们怎样对待有过失的众生？

诸佛祖师也会见众生的过失。但是，他们所见众生过失的用心和态度，与凡夫见众生过失时的用心和态度完全不同。

诸佛和祖师对众生的批评和指正不是站在我知我见和伦理道德是非观念上的批评，而是站在对众生自身的执着和自我烦恼的洞察、悲悯以及对实相的领悟上。

如果众生接受这样的批评，放下执着和烦恼，就会解脱诸苦。如果不接受批评和指正，诸佛祖师也不会强迫其改变，更不会对众生心生怨恨，或者因之而生任何烦恼。

但是没有悟道的凡夫对他人的批评和指责几乎全部来自我知我

见，来自道德伦理观念，来自是非善恶，来自自我的认知和角度，他们会操控别人，会执着于改造别人，不懂得观察众生的因缘，不懂得随顺众生，一味地用固有的观念来评判、定义甚至是伤害众生，而不是来自对实相的领悟和对众生的慈悲。

所以，若真修道人，不见世间过，这句话中的不见世间过，并不包括诸佛和祖师以慈悲和智慧看待世间人的过失。

在诸佛菩萨和所有觉悟者的心中，因为他们完全领悟了实相，所以他们眼中所看到的众生和过失，既不是真实的，也不是断灭的，而是会随顺众生的业力和因缘，不会对所见的“过失”产生执着。他们随时都会放下这样的评判，只是因为慈悲众生，不得不提醒众生而已。虽然他们也会批评众生，但是那批评中有真正的慈悲、理解和尊重，也有随时都能放下的智慧。

如果是世间没有悟道的凡夫，则会执着自己的认知，自认为自己比别人聪明，心存骄慢，以我见人见众生见寿者见，见众生的过失，并执以为实，产生人我对立的情绪，甚至是厌恶和憎恨的心念，会令自他都产生烦恼，不能达到真正教化和利益众生的目的。

这是两者的本质区别。

所以，六祖大师说的若真修道人，不见世间过，是指真正的修行人，不会站在自己的角度，不会以我见人见众生见寿者见去见众生的过失，不会执着实有众生，实有自己，实有过失。但是，并不排除以慈悲和般若的智慧随顺众生因缘指出他们的执着和烦恼产生的根源。

诸佛祖师所看到的众生的过失来自于慈悲和智慧，而不是道德伦理的审判。

所以，一个觉悟的人并不会执着于不见世间过，也不会装成一个

对众生永远和颜悦色的人，而是会示现嗔怒、严厉以及种种不善的样子，在特定的机缘下，指出众生的执着和错误用心，这才是诸佛和祖师真正的慈悲。

如果修行人和觉悟的人执着了一个不见世间过，不懂得它真正的含义，一味地纵容所有的人的过失，反而变成了愚痴和对众生完全冷漠的人，明明看到对方陷在烦恼的苦海中，却不提醒，不指出，不批评，坚持不见其过失，虽然保全了自己的清净，却并没有真正利益到众生。这样的不见世间过，与草木瓦石又有何区别？这样的修行又有什么意义？

所以我们在学习诸佛祖师言教的时候，一定不能对他们的开示产生执着和偏执的理解，一定要灵活运用佛法，不可执理废事，一概而论，将活法做死法用。

皈依三宝

佛法里有三宝，我亦有三宝，常皈依之。

悟我此三宝，行我此三宝，保你安心，保你周到，保你平安，保你完好。

我此三宝，名安心三宝。

一、无事胜于好事。

二、平淡胜于奇特。

三、寂寞胜于快乐。

不论你经历了多大的事，都是梦中事。

不论你遇到多好的事，都是子虚乌有的事。

人总归要无事，早晚要无事，最终都要无事。

佛陀修行无量阿僧祇劫，最后也只成个无事人，无法可得，方得授记，方得成佛。

你无法在有事、好事、幻事里久留，一切终归会散去。事情散去，心却不甘，耐不住无事，再去造作，再去历梦，便是轮回。

人总是要回归平淡。奇特、有味，有意思，这些也会带来索然无味、沮丧、没意思。如果不自觉地习惯平淡无味，就会被味道、乐趣所牵，一直在趣味中起伏，如牛马被绳索所牵，永无止息之日。牛马有止，人心无止，故名可怜悯者。

人总归要回归寂寞，回到寂静中来。人从无生中来，还到无生中去。从寂寞中现身，还归于寂静。从空虚中来，回到空虚中去。但是，人若看不到无生，不了解寂静，不觉悟诸法空相，不知道无心才是我们的本心，就会被心识所骗，来来往往于自己的妄想和执着中，受尽无限的苦难。

若欲安心，常念此三宝，即不入歧途，不枉受诸苦。

一者，好事不如无事。

二者，奇特不如平淡。

三者，快乐不如寂寞。

无事胜有事，平淡胜滋味，无乐乃大乐。

当你无所事事时，不要觉得空虚无聊，常念：无事胜一切事。

当你平平淡淡时，不要觉得索然无味，常念：平淡胜过一切绚烂。

当你没有乐趣可找时，不要觉得活着好没意思，安住在那无乐趣中，简单过时，不被妄念和欲望带走。常念：没意思胜有意思。一切终归于没意思。现在求有意思，有一天就真没意思了。现在开始习惯没意思，那才是人生真正的大意思。

无事，无味，没意思，常念此三宝，保你青春，保你不老。

寂寞、空虚、无聊，是人生底色，众法渊源，生命至宝。直面它，接受它，享受它，是生命真正皈依。

皈依此三宝，才是真皈依。

常念此三宝，是真正信徒。

常念此三宝，能护你平安，能带你回家。

你开始练习一物不为了吗

今天是一个许许多多的人空前活着无意义的时代，每个人都在跟空虚无聊做斗争，每个人都在和抑郁症做斗争，每个人都在和失眠做斗争。

所有对无聊的抗争和逃避都只会增加抑郁的可能。只有一种方法能战胜空虚和无聊，那就是直面空虚和无聊，不用任何方法。

不用任何方法，是唯一的、最好的方法。

不用任何方法，即是不对治，不依赖，不做任何事。

刷小视频，朋友聚会，购物，旅游，追剧，甚至创业、无休止地找事做，这些都无法赶走空虚。这些就像饮鸩止渴，做得越多，会越空虚。

一物不为，坐在那里什么都不做，每天一到两个小时的训练，什么都不做，只是静静地坐在一个角落，或房间，或院子里，或河边，或林下，休息六根，与自己在一起，是最好的攻克抑郁和无聊的方法。

一物不为，这听上去似乎是最简单的事，然而它却是世间最难的事。因为人们习惯了做事，忽然之间停下来什么都不做，就会非常不适，甚至非常痛苦。人们之所以感到空虚和无聊，就是因为一直要靠

做事来满足自己，当没有事做时，或者所有的事都没意思，不能再满足他时，他便开始无聊、抑郁、痛不欲生。

空虚和无聊是每个人最终都要面对的最难克服的生命课题。

空虚和寂寞也是一扇通往实相的神秘的门，跨过这道门，你就来到了真实的世界。

绝大多数人为了回避无聊，不停地去做事，去追求快乐，不让自己歇下来。却不知这样做，适得其反，背道而驰。

无数的人，都曾经来到过空虚这扇解脱的大门口，然而却望而生畏，无功而返，继续去追逐世间生灭之乐，入了轮回的幻梦。

没有人可以跳过一物不为而获得究竟的安心。没有人可以避免无依而获得真正的解脱。没有人可以绕开寂寞而获得真正的安乐。

不论你修行什么法门，最终你都要修习一物不为。

不论你正在做什么和将要做什么，你终将要面对一物不为。

一物不为是每个人终将要训练的，否则，就永远无法避开抑郁与空虚。

越早练习独处和一物不为，越早能攻克无聊和抑郁。

练习一分钟一物不为，就有一分钟的力量。所有练习过的人都有切身的体会。不练，空虚这座大山，你就永远无法越过。

你不愿意坐下来，不愿意练习一物不为，没有力量练习一物不为，只有一个原因，你的头脑和心识正在主宰你，你的习气和无明正在欺骗你，你正在深深的幻梦里。

一切有为法，如梦幻泡影。所有的一切，终将幻灭。一物不为是你的归宿，是你真正的本源。

从今天开始，训练一物不为。练习一物不为永远不晚，就怕你从

不开始。练习过程中会有各种不适、枯燥、无聊，也会有反复，有不想练的时候，都没关系。有时间就练习一会儿，从五分钟，到十分钟，循序渐进，久而有功。

对于空虚，你无处可逃，通过练习一物不为，直面它，看穿它，它就会消失。

祝你早日训练成功，祝你不再害怕寂寞，祝你以寂灭为乐。

识得自己，做得自己

佛不是一个固定的形象，而是无数个不同的形象，每一个形象又有无数可能的形态，每一个个体在每个时候自然呈现的任一状态都是天真佛，本来佛。你不必去找自性，你所呈现的就是你的自性。一真一切真。

本来佛是天然而成，自然显现，不需思虑，不劳用力，非是后天所成。此天真佛，人人皆有，常住不灭，永不坏失，只可顿悟，不假修饰、斧凿、修证。若有染污、过度，即须防护。若无染污，过度，即本来佛。若是修证出来的三十二相佛，即不是真佛，有修还坏。每一个相都是佛，每一个人天生都是佛。

所以，你不必成就三十二相，你只需要保持你天真的本色。你本是佛，不必更成。你所呈现的样子是属于你独有的佛的形态。但是，你不能执着那个形态，你所呈现的形态也不是固定不变的。你不能认那个形态是自己，那只是真佛法身的一时呈现，假名是你，真实之你并无实体，变化多端，不拘一格，没有固定形态。

更不能自以为是，只见自己是佛，不见他人是佛。你只能随顺你的本性，接纳自己的呈现，于所呈现不爱不厌，对这尊天真佛不即不

离。

众生各个是佛，只是不自知是佛，不认可自己是佛，不接纳自己这尊天然佛。总是怀疑、评价、否定自己。总是不能面对自己本来的样子，总想依世俗意义上的好坏改造自己。本来是佛，因改造而错失自己。

如果你不怀疑自己，所有人对你的怀疑都毫无意义。

如果你不责怪自己，所有人对你的责怪都毫无意义。

如果你不评判自己，所有来自外在的评判都自然消失。

只要你不生心，谁生心谁就要做他自己的功课。谁心有所住谁就要面对自己的境界。

如果你不给自己贴标签，所有人给你贴的标签，只跟他们自己有关，跟你无关。

人能自肯，别人肯与不肯，都不重要。

人能自信，别人信不信你，都不重要。

人能自在，别人对你的捆绑与操控，都不重要。

人不自欺，一切外来的的欺骗和糊弄，都不重要。

人不自怨，所有来自别人的怨恨都伤害不到你。

人能自主，虽无主宰之心，一切都会来依附。

人能自立，虽无建立之心，一切都会随之建立。

人能自爱，虽不求爱，爱不请自来。

能做得了自己的主，一切就无法主宰你。

自由在你，束缚也在你。

你才是一切的根源。

见性就见自己。认识真正自己，称为见性。

成佛就是活出自己。做得真正自己，称为成佛。

你慢下来了吗

你有没有过这样的经历？买了一个新的电器，鼓弄半天，不会使用。

在手机上填一份表格，填了半天还是填错了很多。

想去一个新的地方，到了目的地，却不知道在几楼。

手机上订购了东西，想退货，找不到在哪个页面退。

到飞机场，想坐出租车，不知道在第几层楼坐。

买了一个带包装的食品，怎么也打不开。

手里握着一个新玩具，怎么也不会玩。

在很多人面前讲话心里很紧张。

端水时烫到了手。

走路时扭到了脚。

吃饭时咬破了嘴唇。

刷牙时牙膏刷到了脸上。

为什么会这样？

一般情况下，都是因为我们太着急，心离开了当下，失去了觉知，没有认真去观察你要做的事到底是什么，需要哪些步骤才能完成。

当你的心只在目的上，而没在当下，没在过程里，很多事你都做不好。

你去一个地方，那里一定会有路标。但是如果你不仔细看，急急忙忙想到达目的地，可能就错过了路标，就会找不到目的地。

如果你想使用一个新的东西，你要慢下来，看好说明书，一步一

步地按照说明指示的去操作，就会使用它。

如果你要填一份表格，一定要看好备注要求要填的项目和内容，再一项一项填写。

如果你要通过手机来打车，输入好起始地和终点，选择要坐什么样的车，慢慢来，一步一步操作，这样就能顺利打到车。

用手机买电影票、购物、点餐也是这样，不能着急，否则，你根本无法使用手机完成这些事。

在这样一个时代，你很难避免遇到各种各样新生事物。如果心不慢下来，不融入现代的生活，你可能连洗衣机都不会使，连空调都不会开。

遇到新的事物和新工具，先静下心来，带着觉知，慢慢观察和学习如何使用这些工具，让这些工具能为我们的生活服务。

大多数时候，并不是我们太笨，而是我们太粗心，太急躁，太急于求成，没有活在当下，心没有慢下来。

一个慢慢做事的人本身就发着光；

一个不急于求成的人本身就有着很大的魅力；

一个做事不爱出错的人会让很多人喜欢。

心慢下来，我们能学会很多东西，也能做好很多事，更能享受很多生活的乐趣。

下一次你再做不好什么的时候，试着立刻慢下来，跟你做的事在一起，你会发现，原来它很简单。

请让脚步和心都慢下来，不要被头脑带走，饭一口一口吃，路一步一步走。实相就在那里，安稳就在那里，快乐就在那里。

不再抱有希望，那是最积极的人生

不论发生任何事，当你接纳，它就结束了。

所有的抗拒延长甚至固化了事物的存在。

耐得住寂寞，寂寞就消失了。

高处可以俯瞰一切，低处可以成为一切。

当我不再挣扎，不再渴望，我解脱了。

困住你的不是事物，而是你對自己当下状况的不满。

希望以光明的形式将人拉入地狱。

这个世间没有什么比希望更能欺骗、迷惑和摧残人的。

不再抱有任何希望，那是解脱的唯一路径。

只要你还心存一点点希望，你就会受苦。

苦以盼望着的美好方式将你软禁和侵蚀。

其实我们并不是在和痛苦决斗，而是在和希望决斗。

希望把你带离实相，带离当下，带离平安。

当你不再希望，你就彻底赢了。

希望的心就是离异的心，分崩离析的心。

世界上只有一种离异，就是离开你的本心。

做一天和尚撞一天钟，能活一天就活一天，绝不想明天的事。这才是人生的顶级思想。

忧虑明天是最愚蠢的事，因为几乎百分之百你忧虑的事都不会发生。

生活的美好不是一帆风顺或艳阳高照，而是不管境遇如何，都有一颗敞开和欢迎的心。

没有什么困境、疾病、贫穷、不幸和死亡，除非你抗拒它们。

当我已经躺在坑底，你还能把我踹到上面来吗？

我什么都不要了，如果谁有本事，顺便连我也捡走。

如果都嫌弃我，不要我，那我就趴在原地不动，等一阵风吹过来，或等蒲公英落在我身上。

如果我已经死了，我怎么还怕活着？

如果我已经彻底躺下，就不可能再担心摔倒。

不论我坐在山顶，躺在地上，还是掉在坑里，都不妨碍我仰望星空。

这个世界从来不针对任何人，也没有任何人针对你，除了你自己紧紧地抓住自己不放。

不再抱有任何期望，那是最积极的人生态度。

当你不再抱有希望，你才会活出法身。

把自己完全交托出去，才是顶级的投资，顶级的布施。

烦恼是生命的彩虹，它再绚丽，也会消失。

在彻底的消极中才能过最积极的人生。

于毕竟空中，炽然建立。

当你能直面空虚，你就可以享受世间的一切。

在山谷中，你才能够真正感受细雨、阳光和玫瑰的芬芳。

当你心无所住，宇宙的每个角落都变成了你的家园。

痛苦是一位使者，把我们从美梦中唤醒。

你拥有的障碍你成为所有。

鸟栖于枝，人栖于空。

谨以此篇送给所有快要抑郁和正在抑郁的人

爱是自己对自己的低语

对于一颗成熟的心来说，爱的对象不是最重要的，爱才是最重要的。

当你过度关注爱的对象，你会错失爱。

除了你的爱，你不可能爱上别的。

你爱的都是自己的故事。

那故事没有任何问题，但是不要迷进那故事。

爱是自己对自己的低语和呢喃。

爱的对象也没有任何问题，但是心不要迷失在他（她）身上。

当你成为自己，爱的对象才有可能出现在你的生命中。

一个觉悟的心智，他会认出那些能够照见他自己的具体的爱的对象，与那些人保持链接和互动，借助于那些对象，完成自我的认识。

他不会轻易否定任何爱的对象，因为那些对象都是他自己。他也不会轻易否定自己，除非他还不认识自己。

每个人都会遇到那个激发他内心最美好的爱的对象，在他（她）身上投射出各种爱的画面。每个人内心都有最美好的爱。

什么是爱？爱是体谅、尊重、赞美、接纳、允许、平静和满足，当然，爱有时也是呵责、冷酷、远离和拒绝。

爱是广义的。爱有时也以狭隘的方式呈现，但是最后，它都会把心带到最广阔的爱中。

去成熟和保护那份爱，而不是占有爱的对象。

去生发和珍惜那份爱，而不是执迷爱的对象。

去体会内心最美好的感情，而不是抓取爱的对象。

即使你遇到的人并不那么爱你，或完全忽视你，那也没关系。不

要熄灭你心中的爱，那是你留给自己最后的礼物。

爱不一定带来回应，但是爱已经出现。

爱一定要释放它自己，完成它自己。当爱被压抑，那一定是头脑在作祟。心灵会释放爱，让爱展现。

爱是灵动的，没有固定形式的。它可以是孩子对父母的爱，也可以是对同性或异性的爱，也可以是人物质的爱。

所有的爱的本质都是自心对自心的迷恋，是破裂对整合的渴望。

成熟的爱中没有控制和要求；

纯粹的爱里没有期待和回报。

爱是勇者和仁者的游戏。

真正的爱者有自己独立的空间和热爱的事情，他虽然爱着对方，但不依附于爱的对象。

爱的对象会消失，但爱不会。

一个人甚至可以不跟爱的对象说话而完成爱。

一个人甚至可以看不见爱的对象而心中充满柔情蜜意。

一个人甚至可以完全不了解爱的对象而感受到爱的美好。

爱不需要了解爱的对象，爱只需苏醒它自己，呈现它自己。当爱呈现它自己，爱的对象就会随之而舞。

真正的情人是爱本身，而不是某个人。

爱的对象也很重要，他（她）就像一把钥匙，打开了你自己这扇大门，使你最终走向你自己。

爱的对象就是你自己心镜的折射。他使你在镜子外和你相遇。

愿你我都能透过爱照见自己。

愿你我都成为爱人和照亮他人的人。

爱没有结果时怎么面对

问：如果爱上一个人，又没有什么结果？也不能确定能不能相互负责，是否应该果断放下？师父，怎么去面对自己内心中对别人的喜爱？又怎么去面对爱而不得的痛苦？

答：爱是打开自身本来面目最好的工具，而大多数人却迷失在爱的对象和爱的结果上，或者被爱所吓，逃之夭夭。

爱不是为别人负责，而是为自己负责。

通过爱，我们可以远离对自我的执着，又不迷失到对方身上。爱是中介。它只负责展现自己，成熟自己，奉献自己。当我们爱时，我们会从狭小的自我中走出来。

爱并不求结果，而是享受过程。

爱关注的不是自己或他人，而是自他之间的链接。

爱并不注重感官享受，虽然也涵盖了感官享受。爱更注重内心的滋养和灵魂的互动。

结果这个概念本身就是模糊的、不确定的。什么是结果？结了婚就是结果吗？离婚的人非常多。两个人在一起就是结果吗？有多少人在一起一辈子却从来没幸福过。构建一个家就是结果吗？多少家庭都在痛苦和破碎中。

你跟谁在一起能保证有一个美好的结果？

人和人之间根本就没有什么结果。

不仅爱没有结果，一切事物都没有结果。

结果是头脑编织的一个幻梦。

所有的结果，不过是一场骗局。

相爱的当下就是结果，互相倾诉就是结果，惺惺相惜就是结果。

结果在每一个当下，过程才是唯一的结果。

爱是自我的认识，而不是对幻像和情欲的执迷。

如果你真的爱上一个人，去享受由他而激发出的你内心的所有感受。

能遇见他（她），爱上他（她），相互尊重，真诚相待，不操控，不要求，互相愉悦，已经远远超过了一切结果。

爱就像碎了的磁石，遇到就会相互吸引。强行分开，还会相遇，还会吸引，最终总会合而为一。

爱在整合成一体之前，会一直相遇，一直吸引。

对心灵来说，爱就像甜食，只要有爱，就会甜蜜。

爱才会快乐，而不是以种种借口不再去爱。

当你不爱时，你要么是恨，要么是冷酷和死寂。恨是颠倒，冷酷是僵硬。佛性是爱，爱不是死寂，不是断灭。爱能生发一切。

爱不是为了得到，爱而不得的苦来自想得到。

如果在一场爱中只专注结果，你丧失了爱最美好的部分：爱的体验，自我的付出，灵魂的互动。

如果你因为看不到结果而放弃了爱，你放弃的并不是爱的对象，而是你自己在爱中感受生命和觉醒生命的机会。

只有睡着的人才会关注爱的未来，醒了的人都珍惜爱的当下。

只有牢牢保持自我的人才在爱前胆怯、裹足不前。

自我松动的人都会主动向爱的对方伸出橄榄枝，接不接纳，是对方的事，爱者完成了他自身的绽放。

去爱吧，在爱中享受生命的愉悦和甜美。

爱一点问题都没有。不要迷失在自我或幻境中，不要被怨恨和冷

漠遮蔽，那才是你要注意的。

最上直指 示汝真心

人天欢喜 世界常安

