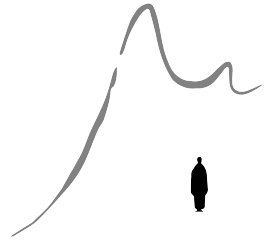


箴言集



箴言集



学山法语

—

我并不是一个实体，它只是一些观念。但能粉碎观念，即达无我。

这跑那跑，妄情不止。诸达道人，所做皆息。

一个刽子手用刑前问即将被杀的犯人：你害怕吗？
犯人说：你不害怕，我就不害怕。刽子手冲他会心一笑，刀起头落。

孩子之所以快乐，是因为他什么都不拥有。

觉悟你什么都不拥有，包括你的生命，那是快乐的源泉。

觉悟不仅仅是观念上的改变，更是思想和行为上的转化。

存在是徒劳的。因为真实里没有存在。

除了你自己，没人逼你做什么；除了你的观念，没有什么是你。

真正的布施不是给别人什么，而是放弃你的一切固

有的思想。不再持有坚固的观念，那才是第一波罗蜜。

风吹过来，树叶落在地上；念头来了，落在了空无里。

藤蔓扭扭曲曲地生长，没什么能阻挡它。念头这里跑，那里跑，没有谁能阻挡它。

佛法不在佛陀那里，在你这里。你这里的法，才是真正的佛法。

佛说女人不能成佛。佛说的没错。女人只需要做女人，不必做佛。女人做好女人，老人做好老人，孩子做好孩子，男人做好男人，那才是真正意义上的成佛。

思维制造问题，觉知泯除问题。

意识向问题里钻，智慧带你出离问题。

一切交给因缘，我自安住当下。

你管，老天不管；你不管，老天管。

把所有的事交给老天，即是佛法中的“法性施为”。

达摩祖师云：众生心灭，则佛法生。此之谓也。

人生只有一天，那就是今天；过好了今天，就过好了一生。

觉知是唯一从别人的经验理论中超越出来而实证解脱的方式。

不会有一朵永远开放的花，但是永远会有一朵花正在开放。

你就是那朵不能永远开放，却又一次次开放的花。

问：什么是不生不灭？答：此是生灭。

问：什么是生死？答：为什么问这个问题？问：想免除生死。答：想免除之心，正是生死。

青山原我体

青山原我体，绿竹乃我衣。

溪声出梵音，百花吐妙语。

白云天女舞，青烟菩萨霓。

条条直心路，咸言上上机。

求乐之心不息，诸苦终不自止。一切贪乐心灭，诸苦自然停歇。

二

如风吹水，其纹自成。无用心处，自然合道。

你不要担心自己唱不出美妙的诗句，你要考虑自己

是否能安静到极致。静极光通达，神清性自明。花香蝶自来，山秀有仙居。莫愁不会佛言语，只恨不契诸佛心。

好好地沉淀自己，让自己再静一些，那时，清风明月，自然入心。鸟啾莺舞，涓涓流露。

安静地坐在那里吧，随便是哪里，桥头，船上，檐下，溪边。只是静静地坐在那里，青山自青山，流云自流云。你做你，我做我，互不干扰，各自相安，在一大圆梦中甜蜜地笑着。

空气，泥土，森林，溪水，人们想起它们来，都会倍感亲切和温暖。何以故？尽可取之，不必予之。取之不尽，用之不竭。

去成为一个人们想到你就会感到温暖的人吧。

那才是你的本质，是你的本来面目。

从卧室到厨房，带着觉知走好这一段路，你会走好人生中所有的路。

和谁在一起，都是暂时的，是表象。和自己在一起，那才是永恒的，才是真相。

和所有人在一起，都是为了更好的和自己在一起。

你越能与自己在一起，你越能与所有人在一起。

意识总是看到问题和缺点，并试图说服别人改正，而智慧看到的是圆满，不去改变任何人。经云：彼自无疮，勿伤之也。此之谓也。

重要的不是别人做了什么，而是你心里发生了什么。你心里发生的，才是你的人生。

智者只是让更多的良好发生在心里，即使外面是狂风暴雨。

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

若不攻伐外在，就不会伤害自己。古人云：一物莫违。何以故？物心非二，违物即违心，伤物即伤己。

走在山间乡野的小路上，鸟叫和虫鸣共起，微风和草香同来。与物相和，任心自在。

人们爱和小猫小狗在一起，就是因为它们没有那么多意见和批评。

谁不喜欢泥土和空气？谁不愿意和一个无我的人在一起？一个无我的人，什么都不做，万物都会归向它，万法都会围绕着它。因为，无我，那本来就是一切。

法眷属之间的联系超越了世俗的情爱和无常。它是旷劫以来善法和因缘的积累，同行菩提，同享常乐我净，直至尽未来际，不会分离。

不需要你有多高的知见，只问你心头还有多少执着不能割舍。若能一切俱舍，用何知见？故知修行莫向文字知见末节上用功。但能直捣黄龙，断其根本，擒贼先擒王，向心头所依处一一砍断，最为直截有力。

山丘不负我，我亦不抛君。

纵有千般灵，也从一呆出。

三

瞻风嗅草

尽道山家好，居者总是少。世间幽幽梦，睡深路迢迢。

哪似竹下人，瞻风与嗅草。一餐与一蔬，不觉生与老。

卧长年

一道清溪分外甘，鹧鸪百鸟声满天。
僧闲终日无别事，一榻宽松卧长年。

对花语

白日卧床听雨声，夜来月下对花言。
花不解语人不痴，只因无事太悠闲。

听到鸟叫，你就见到了自己的心。

不管别人怎么对你吼，“把那个递给我。”只此一句，能制止一切争吵。

大人亦可有童趣。何以故？大人是假，童真是真。

三月和风

三月和风似罗绵，水边虫鸣奏七弦。
一树动来百树动，一漪散开千漪开。
经说无色香味触，我见六尘炽然宣。
都来一个活泼物，一窍通来百窍欢。

但能无知见，诸佛齐赞叹。

是佛必作佛

鸟声拂过耳根，白蝶跃我心湖。
青草芬芳蘸鼻，小花摇我眼眸。
竹深藏风，路遥练力。
荫多养物，多闻润心。
屋里屋外终无隔，菩萨夜又无一线。
方才还是愚顽木，转眼已成满树春。
近水未必水，是佛必作佛。
若问当阳意，且看竹下荫。
老少皆宜，只要有心。

法侣

七八法侣，寻冬塘畔。
黄草为褥，太阳为毡。
微风扶光，水波潋滟。
曲肱天地，与尔负暄。
返老还童，流连忘返。
斧声伐伐，忆彼柯烂。
山中一日，人间万年。

晚看霞烟

纵有千斤事，不过一场颠。
徒劳赚心识，至死不肯休。

不如到水边，与我踏青山。
昨明不用计，今日亦不黏。
抬脚吹口哨，背手歌杨柳，
朝沾露与云，晚看霞与烟。

裹袄度余年
日暖春风寒，梅花倚竹竿。
镇日无别事，低头复看天。
檐下钻茉莉，窗台开水仙。
一杯白开水，从早喝到晚。
来往参学人，如船过江岸。
唯有诸懒赞，于此抱青山。
自古多老朽，苟延且残喘。
我今正年少，裹袄度余年。

二大士

有不思议二大士，一个不动一个迁。
山悦性来水怡心，修行何必问祖言。

万法是心光
万法是心光，独自向晚唱。
一缕夕阳斜，脉脉不张扬。
梅树已凋零，紫藤正登场。
冬去春复来，不分衣与裳。

一点闲

树下一座禅，豁开万重关。
鸟怡歌不断，春悦笑展颜。
尘尘吐梵呗，字字诵雅言。
诸佛百福相，不及一点闲。
绿草覆溪上，白云藏松间。
问我做什么，三界意不现。

世间最可怕的事是，人死了，心还没死，那便是轮回。

围雨抄古

雨天围被窗前坐，冬冷不妨心自暖。
沥沥声中抄古韵，偶尔抬眼望山霾。
心下浑然无可虑，更把何物称如来。
风雨任摇不必遣，只此风雨是莲台。

述衷肠

一路桂花香，幽幽亘古长。
秋阳增暖意，稻田灿如裳。
杲日何靓丽，我心怎宣扬。
但听鹧鸪声，声声述衷肠。

四

人类所有美好持久让人快乐的东西从来都与付出有关。小到爱情、亲情，大到爱国、悲悯众生。正是因为付出，我们才愿意割舍自我，才变得越来越丰富、圆满和安宁。而那些恐惧、焦虑与不安，从来都与执取自我有关。快乐非常简单，给出你所拥有的。

当你从内心深处懂得并享受付出带来的快乐，那时，你才真正长大。

你是一切的标尺和答案。出于尔者，必返于尔。故智者善出。不出则已，出必善。

意识是一个荒漠，看见、听见，就踩进了绿洲。

如果你内心像虚空一样，拥有时，你会快乐。失去时，你还会快乐。因为不管拥有，还是失去，对于一颗空心，都是梦影。如虚空般的心是因为接纳而快乐，并非因为拥有或失去。

东头西头

潇潇秋气，挟灵带珠。
弥弥远风，灰灰苍穹。
布谷声声，万揆一梦。
尘劫往事，付之一笼。
檐下观雨，床上讽经。

若心有住，即为非住。
若住非住，是亦糊涂。
如何拟向，万古难酬。
大仙迷醉，诸圣难穷。
取亦不是，不取亦非。
端的如何，嘉州扬州。
若还不会，东头西头。

一叶秋

白云终日窗边绕，蝴蝶墙边脚下游。
有人许我三千界，不如院内一叶秋。
从朝至暮无别事，唯有青山在案头。
师徒撞到相视笑，不须饶舌话祖机。
如天常青和盘出，如日常照无保留。
日高天阔非阻隔，终日逐念被想囚。
百年三万六千日，如鹿追焰不知疲。
一念忽绝知是梦，空把慧命受恐忧。
若觅佛法无神秘，但得心休万事休。

天晴不须日

黄叶如金绣，肌肤湊风里。
眼根似琉璃，雨珠若玉滴。
天晴不须日，心净怎堪洗。
本是现成事，从来不相欺。

雨中四首

树带秋色风带凉，紫藤花蔓一枝荒。
凋零不能伤雨意，天地本来不曾忙。

万里池城空奔走，转行转远梦里游。
倦鸟尚知回枝栖，奈何我人不回头。
淅淅雨滴称我心，簌簌风声和我琴。
何须世间觅伴侣，一片青竹透我襟。

昨日施为难追忆，明日还同云上马。
如今须有如今句，长廊之下雨打花。

自分明

我寺无钟亦无磬，唯有诵经木鱼声。
窗外云天蓝且新，浑然不知寐与醒。
晨间黄昏一线系，院内院外一道清。
若有分毫不如意，且摸额头自分明。

摇扇歌

日日摇蒲扇，夏日倏尔完。
天天桥上坐，与尔看青天。
溪水为弹琴，老牛步态闲。
问君何处栖，与我云水间。

门前一片地

门前一片地，自古少人息。
大道旷且明，人多好小径。
迷于眼中翳，失却身中宝。
蒸蒸为幻使，腾腾为空忙。
谁肯向山间，与我看云霞。
悠游无尽藏，无老亦无亡。

地藏赞

养子方知父母慈，力行才念地藏悲
普视众生如一子，普为大众做舟桥
难行能行捐己意，恒为众生做地基
无处无类不受身，只为殷切报佛恩
犹如泥土卑自牧，托举众生出尘泥
默默践行诸佛教，未曾一刻有疲劳
为报佛恩一切舍，世间孰人不敬尊
今日大士之诞辰，顶礼十方地藏身
我辈怎得空受恩，悠悠一世又沉沦
立志发愿深处行，愿效地藏之一分
佛道非是狭隘事，心胸怎能容一人
耽亲守爱无明覆，唯有菩提无上珍
为报无始四重恩，不忘诸佛教谆谆
从今至劫承悲愿，愿化红泥为慈云。

没有人需要我们的帮助，是我们自己需要，在帮助人的过程中完善自己。当你明白这一点，你会自觉地助人而不求回报。因为你早就在发心利他的刹那获得了回报。那回报就是对自我的舍弃。

道者，倒也，倒空心中所有妄想尘劳乃至种种佛之知见，还原心之本来。无物无法，自然合道。

爱者，碍也。心中但有丝毫可爱可住之处，总是无明未尽，不得自在。纵说得许多佛法道理，总不是佛法。佛法是解脱之法，自行圣智境界，唯自证知。

心中无碍，妙理自明。心无所爱，故无不周。

学山箴言一

原学山法语续

若不放下心中挂碍，学法修道，纵经尘劫，但只是学得知见，终不是道。道是空心，但能空心，佛道自成。

不交出自己，就永远得不到自己。

世人皆为己忙而失己，诸佛菩萨为众生忙而得己。小私而不得私，大爱而终得我。此乃无我而得真实我也。是以圣人后其身而身先，外其身而身存。以其无私故能成其私。圣人不积，既以为人已愈有，既以与

人已愈多。天之道利而不害，圣人之道为而不争。

一切疾病都是内在紧张、对抗、厌恶导致的。但能转化内心的矛盾，一切疾病不治而愈。

有多少人自己没过好，却不停地指导别人如何生活。人在没有独立之前，根本没有人生可言。你自己没有过好，不要给任可人建议。

快乐来自一无所有，但是人们却一直想占据和拥有。那非但无法获得快乐，还会带来无限的烦恼。

圣人只是肯休息下来的凡夫。

众生不是诸佛的负担，而是诸佛圆满自身无始愿力的化身，也是成就诸佛智慧的船筏。不是佛度众生，是众生度佛。

人们宁愿在自我的抑郁中消沉而腐烂，也不愿在利他的奉献中而放光。

发菩提心会给我们带来最好的因缘和最大的平台。你在那里会与诸佛菩萨相遇。

没有一只永远飞的鸟，没有一颗永远奔波的心。心若不停，搜遍寰宇，亦无安身之处。心若知息，立

地清凉。

一旦你了解再广阔的世界都来自你的妄想，你就会把心从遥远的他方收回到脚下。一个草棚、一个床板，一个板凳，都会让你满足，让你安心。

世界从来不在心外，曼妙只因回头。

修种种法，以心安为家宅。

对各种境，以无惑为砝码。

若苦恼生，必是心有所求。息掉有所得心，诸苦自灭。

若烦恼起，必是心有所住。转得一念住心，烦恼自除。

你在哪里停下，你在哪里解脱。

你在哪里满足，你在哪里圆满。

所有关于见性的理论都只是一种方便和引导。除非你能亲证本来，否则，那些理论跟你毫无关系。

说尽诸法，不如以平常心端起一杯茶慢慢啜饮。

辩尽诸方，不如一句：“今天天气真好啊！”

居士：弟子请教师父，什么是功德？答：没有功德。

居士：没有功德，为何有文字？答：没有文字。

居士：那捏你会痛吗？砍你头会掉吗？答：不会痛，不会掉。

居士：莫落空否？答：没有空。

居士：六祖讲见性是功，平等是德。师父您为什么说没有功德？答：六祖所说和我所说无二无别。

居士：弟子疑惑，请师详细告知。答：你看到的都是相，莫着一切相。离一切相，即名诸佛。

我说无字，无功德，是没有实有的文字和功德。我说不会痛，是没有永远的真实存在的痛。掉头也是如此。

世人见捏着捏，见痛着痛，见生着生，见死着死，故名凡夫，轮回幻梦，不知一切都是自心妄想所生，并无实法。不见《金刚经》云：世界即非世界，是名世界。功德者亦复如是，即非功德，假名为功德。

居士：总是有个真实的存在吧？答：但有什么，并是自心妄计，并不实有。若如是分别，则诸法成戏论，无有解脱时。

不论做什么，众生不生烦恼时就是佛，烦恼生时即是凡夫。做佛是众生的本分，做凡夫，是枉做凡夫。我们这一生，大多数时间并无烦恼，不知不觉都在做佛，只有部分时间对人对事生起了执着，不知远离和放下，枉受了烦恼，枉做了凡夫。

自由很简单，当你不再控制什么，你便获得了自由。

什么是觉悟？懂得从别人那里回到自己这里来，向内看，那便是觉悟。

当你在那里坐禅、读经或练习一物不为时，你的身心是安住的，你和这个世界不知不觉中重合在一起，那时道便在你身上运行。

如果你每天都坚持利用一段时间做息虑忘缘的功课，减少对尘境的攀缘，这对恢复我们身心健康，觉悟清净的本性作用是最大和最快的。

如果你能安静地坐在那里，像花、像树、像云一样不再躁动不安，这对世界将是一份巨大的贡献和滋养，我相信，当我们用一颗觉知和善意的心对待自己的身体和世界时，世界和身体也会给我们最好的回馈。

替所有人感恩那些实修者，感谢那些真正休息下身心的人，感谢那些烦恼和诸苦止息的人，感谢所有超越我执，默默把自己奉献给这个世界的人。感谢你们对时空散发出来的安静的、美好的、正面的能量，它加持着更多的人能够好好地活在这个世界上。愿正法在我们每一个人身上展现和弘扬。

学山箴言二

如果你不了解念头的实质，你会经常陷入和念头

的对抗与角逐中。与其不停地对治虚妄的念头，不如去了解心。心有执着，才会频繁地生起执念。念因心有，还因心灭。起什么心，就会有什么念。心是念的体，念是心的用。心是根本，念是枝叶。会用心，处处无违，念念祥和，何必遣念？心无对立，念如游鱼，则如提纲挈领，念头自然归顺，不治而除。即便有过去习气和妄念，都无能为力，不复为患。若不会用心，是非炽然，人我不断，纵行善法，勤修戒定，一念不生，总是无明。何以故？心未止故，便念上生念，背道而行，转行转远。

问：减少烦恼最好的办法是什么？

答：对所有的人都没有要求，对所有的事都没有期待。任缘不任己，简单复简单。

问：晚上在户外散步或坐禅时如何让自己不害怕？

答：布施自己，不要起任何保护自己的念头。

有学《法华经》者来参，问：听说禅宗一法，超越诸宗，不知有何奇特处？答：奇特处且不论。你学《法华经》是否？曰：是。

问：多久？曰：五年。

问：多宝如来与释迦如来，是一如来，还是二如来？若是一如来，为何多宝如来分座给释迦如来？若

是二如来，则有违法性？

答：二如来是一而二，二而一。

曰：你只是空诵《法华经》，不明二如来义。

问：如何是二如来义？答：占五破六。

问：请师明示。答：此是禅宗奇特处，示已明示，只是你不会。就是多宝如来立地面前，也是照七显八，一分便宜不得。

我们往往总是用很低的标准来要求自己，却把很高的标准套到别人身上，对别人施以道德绑架和讨伐。看到别人不善良，就攻击。看到别人不平等，就指责。看到别人不精进，就轻视。而从来不回心看看自己能不能做到这些。

所有你认为对的东西，先拿来要求自己，再论及他人吧。自己做不到，就不要指责别人做不到。自己达不到，就不要期望别人做得到。

言者，心之机枢。心中有物，方乃吐之。心中澄明，无事可非。六祖云：心地无非自性戒也。

看好自己的心，管好自己的嘴。不妄论他人，不是非人我，是入道之基础。

学人作一偈曰：

勇猛精进敢当先，直来直去任天真。

一身硬骨截众流，终不葛藤做活计。

师问学人：如何得不做葛藤？

学人拟思无语。

师云：你问我。

学人问：如何不做葛藤？

师云：问葛藤干嘛！

做你自己，即是做佛。认识你自己，即是见性。此不在言说和知解，能行得一步，胜知千步万步。

世人种种思想行为，皆以为实有我之存在，但有所做，皆确立加强我之虚妄，故受种种苦。

二乘修道者，妄以为无我，种种修行，皆为压制我性，以断灭无我为究竟，不知真我佛性、无量妙用，故不得真实解脱。

外道以不识真我，以意识妄想为我而错乱修行，种种修行，不离妄执，不能成就真实解脱。

诸佛以见佛性故，而识真我，不断我见我性之妙用，唯断我知我见之我执，故自在无碍，得常乐我净，不入断灭。

所有的人都是一边抓着一切，一边想成佛。佛是一个什么都不拥有的人。要想成佛，先把两手放空。抓取着一切而求佛果，如南辕北辙，煮沙成饭。

人有多少执着，就受多少苦。这个世界从来不会

给任何人苦。所有的苦都是因为自己跟自己较真。真正爱自己的人，不会拧在一个地方，他会放过自己，放过他人。虐待自己的人，会找一千个理由让自己痛苦。爱自己的人，一个理由就可以了：一切都已过去，我要松开那张抓着自己的手。你不放过自己，没人放过你。苍天何其公正，是自己对自己太不公平。

不知不觉，我们就到了中年、老年，各种病苦现前，弥留之际。才知一生所求所做，皆是梦幻。人们不把宝贵的时间用来修行，却一直执迷于梦中的五欲六尘，等无常来时，才发现地狱三途正在眼前，苦切逼身，恐惧袭来，不亦晚乎！

善知识，此事须尽早看破，及时整理手脚，到安心处始得。不必待零落，然后始知空。

有两句话，可以作为修学禅宗最上乘者的座右铭。将此身心奉尘刹。

生死无数劫，意而有勇；闻佛无量德，志而不倦。

小乘行人，不解实相，其心只想此生得度，不愿受生，远离众生，不发菩提心，故反被其心所缚，不得真实解脱。

大乘行者，知心常住，而乘大愿，生生世世来此世间，利益众生，而得常乐我净。

《佛说决定毗尼经》云：声闻乘人如救头燃，乃

至一念受身不应生喜。以是义故，大乘之人持深入戒，声闻乘人持次第戒。菩萨乘人持开通戒，持不尽护戒；声闻乘人持不开通戒，持尽护戒。所以者何？阿耨多罗三藐三菩提甚为难得，具大庄严乃可得成。大乘之人于无量劫往来生死，不应生于厌离之心。

优波离，如来观察筹量，为大乘人不应一向说厌离法，不应一向说离欲法，不应一向说速疾法，常当为说发欢喜心相应诸法，常应为说甚深无难无悔缠法，常应为说无聚无碍空无之法，闻此法已，常乐生死，不生忧悔，亦能满足菩提之行。

练习一物不为的时候，好好默契“千圣亦不识”，明白了什么是“千圣亦不识”，把这个明白也放下，就相应了。

不仅在练习一物不为时这样用心，一切时，一切处，都如此用心，那就是亲证真如心，觉悟心，解脱心。临终时，也是这样，就能证得无生法忍、不生不灭，大涅槃。望大众勤加努力。

不要活在问题里，放过所有的问题，从问题里出来，就解脱了。修行唯一需要做的，就是不停地看到生起问题的心，放下那些问题，从问题里出来，熟练它，直到任何问题都不再欺骗你。

对死亡而言，每个人都是它的债务人。无论你的生命活得多么璀璨绚丽，在死亡面前，你都有一笔巨大的债务要还，那就是你的生命。没有人能幸免于此，除非你是一个觉悟者。

善知识，你那份巨大的债务还没还？居然还在那里百般经营，妄想不断，薪火交迫，乐此不疲。

此事不办，还能安然活于世间的人，要么愚痴迷顽，要么早已觉悟。

有何乐趣可言！所有的乐趣背后，都是多倍的辛苦和磨难，让你欲罢不能。为了维持这毫毛端许的乐趣，还要遭受更多的苦楚，恶性循环，无休无止。

除了停下来，活人无滋味中，以这无滋味为真常味，才能走出这可怕的轮回。

在无滋味外，你不可能找到真实和永久的快乐。

来，让我们一起走佛陀和所有觉悟者的道路，摆脱这幻妄的滋味和无始的轮回。

通过息虑忘缘所得的安心，比你通过做什么所得的安心要强百倍千倍。只有通过转所依识所获得的安心，才是究竟的恒常的安心。

识心依于六尘境界所得的快乐和安心很快就消失，那背后是无明和恐惧，是不安和无常。愚昧和未经练习的心看不到这一点，所以轮回在识心中，受其策使，不得解脱。

想要获得真正的安心，只有一条路可到达。逐步撤销心中所依，进行实修。从安静地坐在那里什么都不做开始。每次十分钟，然后二十分钟、半个小时、四十五分钟、一个小时，直到那成为一种习惯，直到你随便坐在哪里什么都不做，仍无比快乐和安心。

学山箴言三

你身上的伤越来越重，你倒在地上，奄奄一息。你是欣然接受你的重伤在安静中死去？还是努力打起最后一点精神，让自己站起来，去寻求救助，最后在痛苦中死去？

大多数人都都在挣扎和对抗中度过痛苦一生，而不懂得随遇而安，让自己在欢喜中接受一切。

觉悟的人，不过是接受了一切的境遇和发生，让自己在当下的平凡与安宁中度过每一天。而凡夫总是错失当下，以为未来可期，在一个个妄想和故事中迷失了眼前的佛国。

弟子：师父，我有一个问题。师父：去把扇子给我拿来。

弟子：师父，给您扇子。师父：去吧，还站在这儿干嘛？

弟子：您还没听我的问题呢？

师父：那好，你问吧。

弟子刚要说，师父就说：我口渴了，你给我倒点水来。

弟子：师父，水给您到好了。

师父：你怎么还站在这儿！

弟子：我还没问您问题呢。

师父：好吧，你说吧。

弟子正要张口，师父突然起身，说：我肚子疼，要去拉屎。

过了一天，师父在走廊碰到问问题的弟子，说：你昨天不是有问题要问我吗？

弟子：师父，弟子的那个问题已经不重要了，您好好坐着吧。

什么是智慧？每次当你看到某个人做某件事，正要生起评判之心和投射故事时，你能清晰地看到，并把心念收回来。那便是智慧，也即是觉悟。

如果你内心真的像虚空一样，拥有时，你会快乐；失去时，你还会快乐。因为不管拥有，还是失去，对于一颗空心，都是梦影。

如虚空般的心是因为包容和接纳而快乐，并非因为拥有或失去。

只要你不伤害别人，你就不会去造新的业苦，一切烦恼即会逐渐熄灭。如果是别人伤害你，那是你

过去的业果现前，你无法躲避。你只需要欣然接受，还清宿债，即自无苦。

如此看来，痛苦与烦恼都与他人无关，只与你当下如何用心有关。我自待人真诚如善，不论他人待我如何。他人如何待我，是他的事。我待他人如何，是我的事。一切好坏，唯汝自收。

人们往往一直卡在一个他极度坚持的观念里。这种卡住所形成的阻力，使他在很多事上都会紧张，所以无法获得自由。

一旦他不再坚持这个观念，那种放开的力量可以让他立刻在所有事中得到放松和解脱。这就是顿悟的力量。

修行就是不停地发现你在哪里卡住，你在什么地方持有坚固的观念，你在哪里痛苦，然后放掉那观念。

意识最会愚弄人。它会让你去做你觉得快乐的事，但最后的结果是你很难过。比如发怒，喝酒，纵欲。同时，它不让你去做一些事，它会以各种理由告诉你那不好，而当你做过一次那样的事，你会觉得非常好，比如坐禅，诵经，控制住了自己的欲望。

禅宗修行，须高高山顶立，深深海底行。既要有高高的见地，也要有深深的行持。所言行持者，是指深厚的善根和敦厚的德行。普行恭敬，谦卑忍辱，心

行平等，不见他非，具大慈悲，是名德行。观《六祖坛经》，可见六祖一生言行，其智慧，无不从敦厚出，其摄受力，无不从恭敬来。

所言实修者，有二种。一者坐禅、读诵、听经闻法。二者，践行佛祖之言教，将众善解脱之法行于生活，于一切境中得出离烦恼，心得自在，是名实修。

今读《坛经》，见祖师处处劝学人将佛法用于平时。所教导者，殷切真实，谦卑礼让，诸善并举，向脚根下一一稳立，并无玄奇。一次次劝学人莫执口说，当务心行。一念心行，自身等佛。以重实修故，于一切境中能得解脱。

汾山云：从上诸圣，只说浊边过患，若无如许多恶觉、情见、想习之事，譬如秋水澄渟，清净无为，澹泊无碍，唤他作道人，亦名无事人。如今初心虽从缘得，一念顿悟自理，犹有无始旷劫习气未能顿净，须教渠净除现业流识，即是修也。不可别有法教渠修行趣向。

此是祖师关于实修的道理，更无少许隐瞒，亦无别法修证。

愿力是修行中最大的力量，六祖说：常念修行是愿力法。佛说止息，只是止息妄想烦恼一切有为生死颠倒之法，非说止足愿力与慈悲。诸佛菩萨，愿力无尽，为诸众生，示现无尽。故有普贤菩萨十大愿王，有诸佛祖师生生世世倒驾慈航，利益众生。

故学法之人，欲得成就无上菩提，当发大愿。愿力，即是佛力，佛力即是佛心，无二无别。能得佛力，无事不办。

牺牲和付出表面上看是为了别人，实际上不过是为了借助别人而放下对自己的执着罢了。

所以，牺牲是觉悟和解脱的必由之路。

如果你在修行这条路上从来没做过任何牺牲，说明你还没有抓住修行的核心，当然也就很难真正获得解脱。解脱者，从对自我的执迷中解放出来。

佛说发菩提心，自利利他的意义正在于此。

五祖送六祖渡江。五祖云：以后佛法，由汝大行！汝去三年，吾方逝世。汝今好去，努力向南。不宜速说，佛法难起。

每次看到这里，都会被祖师一腔弘法的热心感动，也看到祖师心心相印，共担如来的默契。如果我们每个人都把自己当作六祖，把这番话当作五祖对我们的嘱托，我们就会时时提醒自己不负使命，于修行和利他，丝毫不敢懈怠。事实上，我们本来都是六祖，于弘法利生，人人有份。

不要担心别人做什么，别人自有别人的因果，他为自己的行为和因果负责。

你只需要注意自己能做什么，不要做什么，小心你自己的因果。也只有你自己为你的行为负责。

菩萨畏因，凡夫畏果。好的修行人，还没做什么，就看到了结果，所以有所为，有所不为。凡夫只见眼前，不见后果。胡作非为，任性而为，无所不为，大难来时，果报现前，才知害怕，但为时晚矣。

道理在事实面前总是软弱无力。

观点在真心面前总是一败涂地。

用真心活在现实中，那便是智慧。你自己真实的感受，那才是真正的硬道理。而这个道理，又无时无刻不在变化，随着心的经验趋向最终的安乐。

所以，他人的修行经验，只可借鉴，不可执迷。自己真实的经验，那才是检验解脱的标准。

每个人都以为自己是天花板，在他的生活和世界里，处处自以为是。

直到认识了佛法，了解了佛陀的智慧，才发现自己就像地上的泥土。

觉悟后，你会自觉成为泥土。

如果你不深入认识自己，你就会沾沾自喜，傲慢无知。你在许多方面可能很有能力，也有天赋，但是，如果你不了解你自己，不学习佛法，你一定会在无明和狂妄里。直到你了解了实相，看到你并不真实，你就没什么可骄傲的了。

那时，你只剩下谦卑与恭敬，对一切事物，再也

不敢妄自尊大，自以为是。

学佛者千千万万，然而真正想成佛的却万万中少有一人。

人们学佛，不过是因为百无聊赖，无所事事，解决一时的苦恼和问题罢了。一旦他的问题得到解决，又去追逐快乐，将自己置身于更多更大的问题中。当需要他直面更深的问题，进行更深入的修行，全都自动放弃，不愿面对。

不论你和谁在一起，只要你不在很多事上都极度坚持自己的观点，你会和所有人愉悦相处。

人们爱和小猫小狗和小孩儿在一起，就是因为它们没有那么多的意见和批评。如果人们能有小猫小狗身上那种对很多事都“没意见”的智慧，人就会像“宠物”一样，被所有人喜欢，虽然你并没有有意去讨好任何人。

批评别人，难过的是自己。

数落别人，生气的是自己，

想改正别人，拧巴的是自己。

看别人不是的，别扭的是自己。

看不惯什么的，痛苦的是自己。

说别人是非的，是非心缠绕着自己。

解脱之路，易如反掌，不见他非，对一切欣然接受，多一份理解和包容，自然无苦。

其他所有法门，都是有法可修。唯有禅宗，无法可修。它完全不需要用任何力量和方法，只是休息身心，息虑忘缘，妄心不起，如同在一辆火车上，你只管坐着，火车会带你前行。悟得本性时，无你用功处，但法性施为，任性天真而已。

此时，不管你以何种方式做功课，都是无修的状态，都是不用心力，无法可得。它破所有的法。若不妄修，即不妄离。着即离，起即息，以牧牛的方式保任和保护。保任不修，保护不染。若学人有黏有缚，为其解黏去缚，假名修证。

如果你得到了亲人的爱，你就不会依赖外在的给养。如果你能得到自己的爱，你就不会依赖亲人的爱。

坐在那里，让心安静下来。独立下来，完全地与自己在一起，别再相信任何抓取，所有的爱都会向你涌来。

这时，你不再执着外在的任何补足，包括亲情，你会得到更加圆满的供给。

因为你找到了爱的根源，你自己。

你自己，那不是概念，不是一种认知，而是不断地接纳一切、与一切在一起的训练，那是自证圣智境界。

学山箴言四

为什么我们学佛很久，自己的贪嗔痴各种习气没有改变？遇事还是会烦恼？是因为我们没有抓住修行的根本，没有在心性和观念上下手。

修行如果心性没有改变，做再多的功课都是末节，根本无法动摇我们的习气。若想修行有效果，只有改变自己的观念，具备正确的解脱知见，在真正明理的前提下进行内在的磨练和转化。

看到自己的习气和妄想，通过实修和种种方便，来转化根深蒂固的惯性思维和心理认知，从而在对境遇缘时，不心随境转，能够不离实相，不迷失本心，达到解脱和觉悟。

所有的精彩都会结束，所有的绚丽都会破灭，所有的人都会回归平常。

平常，才是人生真正的底色和永恒的基调。

早一点觉悟平常，早一点安住平常，快速及时地回到平常，那才是人生唯一的希望。

在家庭中，你很多潜在的问题都被柴米油盐、是是非非、许多的琐事掩盖住了。也许直到临终，你都无法看到自己的问题和无始以来的无明，更何况解决这些问题。

而道场的作用，能让你静下心来看到自己的问题，

解决你很多潜在的问题。道场为你提供了足够多的因缘和条件正视自己，反思自己，而不受干扰。能让你看到自己的问题，聚焦自己的问题，直面自己的问题，逼着你必须解决自己的问题。如果你解决不了，你会带着问题离开。你换了一个环境，还会有新的问题呈现，你还是要解决同样的问题。直到你解决了所有的问题，你才能真正安心，找到自己真正的归宿。

这时的归宿，已经脱离了很多的枷锁和所依，只是依于基本的生存需要和法乐，以寂灭淡泊无为为家，以无事清闲自在为趣。

这个过程，可能需要你多次的颠沛流离与自我博弈，直到你彻底解决了自己的问题，你的修行才结束。

论有论无不能让我们解脱，回答出佛是什么也不能让我们解脱。直接走开，那才是解脱的钥匙。

从一切沉迷、住着和争执那里走开，那便是觉悟。

身体是心之表，病是心之征。用心合道，自然病痛减少。

若身体长期罹患某种疾病，久治不愈，当反观自己用心。用心有碍，必达体表。心术不正，体殊病变。

关于如何用心合道，首先，我们要有觉察自己善用其心的愿望，我们是否愿意去觉察自己的用心。

第二是能不能觉察到？

第三觉察到了，如果看到了错误的心态，要不要

改？

第四觉察到了用心不善，想改，怎么去改？能不能坚持改？

当你能做到这四条，有了真正想改变自己的愿望，真正的修行才开始。

下面要做的就是依照佛陀和真正觉悟的善知识的教导去进行进一步的实修。实修的内容可能涉及很多，有许多善巧和助道法。具体如何实施，则需要花很多的时间去学习并参加训练。

那不是一篇文章和几段开示所能解决的了，也不是禅修初期泛泛的修行所能达到的。它可能需要花费你一生的时间去学习和修炼，甚至更久。

神存在吗？什么是真正的神？

今天看到这样一段话：“神在什么时候会帮助你？神在你全身心地投入，付出了一切的时候会帮助你。你忘我的付出不亚于任何形式的努力。”

你可能一直以为真有神存在。我们也经常会说：“有如神助。”事实上，神并不是神秘的和外在的。当你全身心投入并付出一切时，你的那颗心，你的那种状态，就是神。而那样的时刻和状态，人人天生具足。那才是神的真正含义。

这个状态和用心，也是佛陀所说“佛”的真正含义。佛者，觉悟、无我、付出、大慈大悲、大喜大舍之心。

做什么事都需要持之以恆，不能还没播种，就期望收获。什么事都想寻求捷径，偷懒耍滑，此心已偏，因地不真，岂能有好结果。不见庄稼尚须假以时日，方能成熟。人生在世，从事任何事情，若想有好结果，都要经过时间的烹炼和锤打，兢兢业业，按部就班，日积月累，方能脱胎换骨，日新月异。

拜佛，坐禅，诵经，学习佛法，改变认知和习气，理亦如是。岂有天生释迦，自然慧能。释迦，慧能，在对待他们做的事情上，不过比你我更专注，更精勤，坚定，持之以恆罢了。

人不学会独立和无依，到最后都一样可怜，彷徨无助，就像一个婴儿。因为没有人能永远陪着你。就算有人和你一起死去，灵魂的路上从来没有伴侣。

你或许会觉得死后的世界不存在，或者觉得你能很快就投胎到一个好地方了，那只是你的一厢情愿而已。你到哪里去，是因生前的因果业力说了算，不是你的妄想说了算。

如果你不好好修行，你的神识会在无明的世界里久久徘徊，不知何去何从，那种长久的束缚与恐惧是你无法想象的。劫，正是这种长度和受苦的形容；恶道，正是这种迷惑和压抑的形容，可不畏乎！

问：师父，您能做到吃饭时粒粒咬到吗？

答：我能做到现在我每说一个字都知道。

学法之人以为禅宗的开悟见性只是拥有高超的见地，而不论行持。不知道开悟见性的人是什么样的，也不能确定自己是否开悟。

你问自己一个问题，很快就知道答案。你能视一切众生犹如己子或父母吗？开悟的人都具有真正的大慈大悲之心。你只要反问自己这个问题，答案就很清晰地出现在你面前。

如果答案是否定的，那么，我们修行的路还很漫长。不要以为自己这一生的修行已经结束。除了已经圆满的再来人，这一生没有圆满的，每个人生生世世都要面对，都要去方方面面圆满。这正是我们来此世界的意义。

此生难得，不要空过此生，将这一世的功课拖延到下一世。如此以来，未来之世修行会越来越艰难。

是不是再来人和愿力身，也很简单。问问自己内心深处有没有利益众生的大愿，有没有那份悲悯。如果有，它一定会引导你去做更多的利益众生的事，使你从狭隘的个人世界中解放出来。不要说你不清楚。有就是有，没有就是没有。

佛菩萨再来人，没有不是愿力身的，没有心里不怀有大愿和大慈大悲的。

众生，所思所想，都是自己。佛菩萨，所思所想，皆是众生。

每个佛子，静下心来，都应反观自己如何报佛恩？如何报众生恩？如何回报世界？如何让佛法惠及更多的人？而不应让佛法明炬在自己手中熄灭。若心中都无此恩，亦无此愿，应生惭愧。若人人只求自了自保，佛法将灭。佛言，不知恩者，最为不善。

你人生中任何时刻遇到的任何问题，都不是出在事情上，而是出在你当下的用心上。改变你当下的用心，换一种观念和角度，所有的困惑都会消失，所有的谜团都会解开。

此语当书之面门，挂于左右，铭记于心。若能时时提撕，当化一切危难，当解一切苦恼。

古人云：心是万法根本，能通心者，无法不通。此之谓也。

与其临终的时候不得不放下对一切的执着，为何不现在主动松开那只手呢？

松手的那一刻，就是解脱的那一刻。

我们不能解除烦恼，只是因为没有办法告诉自己任何时候都与临终无异。区别只是，快乐地接受一切逝去，还是痛苦地抗拒。

修行就是提高觉悟一切无有真的能力，养成活在

当下的能力，实践随时不住烦恼的能力。

学山箴言五

新学来参，见大众每日坐禅，问曰：道由心悟，岂在坐耶？

师云：不在坐，在什么？新学云：在悟。

师问：悟什么？新学云：悟心。师问：心是什么？

新学无语。师云：莫道不在坐！禅堂坐禅去。

旁有僧问：请师开示，心是什么？

师云：坐禅去！

当我们身患病苦时，服用药物只能解除一时的痛苦，并不是根本的解脱之道。疾病的主要原因是生命机体出现了紊乱，代谢功能出现了问题。所以，改变生活习惯、饮食习惯、作息习惯，以及调整心态，才是医治疾病的主要原因。

生活上，要减少操劳，多休息。饮食要清淡，少食多餐。早睡早起，适当运动。多闭目养神，收摄六根，养精蓄锐。心态上，不要争强好胜，心平气和，少欲知足，减少傲慢和自负，少生气，多退步，多包容，慈悲柔和，心常谦下。从这几处着手，再加上治疗和服用药物，所有的疾病都能根除。

如果只是一味地治病，而生活习惯不改，心态不变，就算病好了，还会复发。这个病好了，还会生其

他的病。因为疾病的根源：贪嗔痴没有去除。若贪嗔痴得到根治，大病化小，小病化了，一切的病苦不治而愈。

防病于未生，这才是上医之道。身心无苦，方好修道。身心无疾，道几于成。身安道隆，心清意朗，不修自成。

一切都是意识大海的波浪在那里虚妄地翻涌，这个世界何曾发生过任何事！

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

临终时若欲心不颠倒，不取于相，不逐幻境，就要平时多修习定力，习惯于寂静，耐得住寂寞，不分别善恶境界。平时耐不住寂寞，临终能安住于寂静，无有是处。所以此事要平时办得，多坐禅，正念常在，般若智常现前，心不逐境，亦无趣向，随处安住。平时不做功夫，临终自然手忙脚乱，心随境转，向驴胎马腹中投胎去了。

道场每天坐禅四座，常年如此练习，就是针对现代学人平时心逐六尘的习气，以此来转变有所依的习

气，逐渐达到心无所依的解脱之境。在家人虽然没有道场大众的加持，若欲解脱临终恐惧和颠倒，亦要把功夫做在平时，每天坚持修习坐禅，养成随时随处无依的能力，提前做好准备。此事关乎生死与解脱，故须布施六根，勤加练习，不得心存侥幸。若懒散放逸，浪费大好时光，最后受苦的是自己，可不慎乎！！

一个人不慎落入一个枯井当中，他抓住了井边的一根枯藤，虽然暂时没有落入井底，但井上有一只猛兽虎视眈眈地看着他，井底有几只毒蛇正翘首以待。而他手上抓着的这根枯藤正被两只老鼠不断啃噬。在这危机四伏的时刻，他看到旁边不远处有一些蜂蜜。这个人顿时忘记了自己随时会丧身失命的险境，用手去抓蜂蜜吃。

井上的猛兽和井底的毒蛇象征着生老病死，两只老鼠象征无常，枯藤象征着我们会结束的生命，蜜象征着世间的乐趣。众生就像这落入井中的人，自己随时处在生老病死的无常和险境之中，不求解脱生死大事，眼中只看得见五欲之“蜜”，就算下一分钟会死，心中还是想着各种乐趣。但凡有一秒钟的机会，也不会停止追求快乐，而忘失了死亡和轮回之苦就在旁边窥视着他。

如果我们是那落井之人，应该想着立刻从危难中出离，好好修行，及早出离生死轮回，而不是去贪图

那一点点的乐趣。

不要觉得你的生命还很长久。我们每个人的生命都像那根日夜不停地被老鼠咬噬的枯藤，随时会断裂灭亡。

只有愚痴的人在如此危难之时去贪图那几滴“蜜”。而清醒的智者，一定会不顾一切，珍惜所有的时间，想尽所有的办法，从井中逃离。

可能有的人会疑惑，禅宗自称是最高深的法门，那为什么没有包容性，不能兼顾利益其他法门的修行者呢？

打一个比喻。你患病了，有人为你提供了一副药，你吃了一段时间，没有什么效果，但似乎也没恶化。这时有人给你介绍了一位医生，这个医生可以给你开另一副药。医生说，这副药效果显著，但是你不能再服以前的药了，否则，我不会给你这副药的药方。你会选择什么？你当然会选择这副效果更好的药，至少对你来说。

禅宗修行就像这副药效独到的药，在修行理念上不能加杂任何法门的修行。修行理念不一样，当然用功的方法就不一样。同样是坐禅，方法和目的，全然不同。所以，并不是禅宗不能包容其他法门，而是对解脱的认知完全不同，无法兼容。除非你见地相应，可以借助一些方便作为助道修行，否则，就是南辕北

辙。所以，就连禅净双修，在真正的禅宗法门中，都是不被接受的。它只能做一个方便法门，接引净土根机好些的修行者。但是对于宗门，那是容不得半点虚假和加杂的。

有的人会问：师父，虽然我不跟您学习禅宗，但是您发的文章和开示我们看了也会受益，为什么您连我们学习您文章的机会也不给呢？

答：如果你真的觉得看我的东西受益，那也只是暂时的，并不能解决你的根本问题。如果你认同我讲的实相之理，就应该对自己学习的其他法门产生怀疑。禅宗的解脱知见和修行方法与其他法门有着本质的区别。如果你还没有怀疑你学的法门，说明禅宗的见地你也并不真正了解，说明我大多数的文章，你也没有真正看懂。如此，看我的文章，也没有意义。

修行、出家、学法，宜早不宜迟。

多有学法之人，到了年近六十，子女都成家了，各种俗事处理的差不多，自己身体也逐渐有了病苦，这时，才想起修行和出家。殊不知，出家人乃三宝象征，世间师范，人天师表，行住坐卧，透佛威仪，让众生看到就会生起信心。佛门兴盛，佛法传承，弘法利生，最主要的力量来源是僧宝。可是如今有越来越多的人已到风烛残年，老病苦现前，各种烦恼逼身，想起出家修道来了。寺院道场所剃度和培养的出家人主要是那些正信出家，善根深厚，发菩提心，身心健

康，精力充沛，年轻力壮，能够服务大众，又有弘法大愿的人。

如果我们都是到了六十岁这样的年纪，把一生最好的年华全都奉献给了五欲六尘和自己的小家，等老了，精力没了，智力减弱，头昏眼花的时候，把自己生命的残渣献给三宝和寺院，这样是不是太自私了。

到了晚年，我们才想起修行和出家，我们好好想一想，你还能为大家做多少事？你不仅无法服务大众，还要让别人服务你。

五祖弘忍大师过去生做栽松道人时，想和四祖道信禅师出家。四祖说，你太老了。如果想跟我学道，重新投胎，再来找我。五祖果然重新投胎，年纪很小的时候就跟随四祖出家学道。

自古以来，老者学法修行有诸多障碍，尤其是出家，不能长时坐禅，不能久诵经典，记忆力下降，病苦常常现前，一生养成的习气难觉难改，体力不支，眼花耳聋腿脚不便。

同修们，不论你是否有出家的愿望，只要你想修行，想解脱，不要等到五十岁以后，那已经很晚了。三十四十都不早。自古很多十几岁，二十几岁就出家修行的人。我们不要等到自己生命的晚期才想起人生最大的事来，那时已经太晚了。

恩师好：请教您，我怎样在事修的当下，找到不

生灭的心？

答：觅即不可得。不觅就要好好学法修行，息虑忘缘，放下诸多执着，休想看一句半句佛法，问一个两个问题就能侥幸解脱。

问：感谢恩师！请问您每个当下是怎么观照自己的内心？

答：我不观照。直用直行，一切不住。若心有住，即转念离开。古人云：离即是法。经云：知幻即离。修行为对治一切有心，有心若息，即一切法不用。众生若无执着和烦恼，本来是佛，日用万行，不需更起观行，行住坐卧，举手抬足，皆是佛之妙用。

闲赋一首

今日秋风甚清朗，云淡鸟高绝匆忙。
窗下支颐把风沐，胜思大道百千章。

人生处处充满着无常与别离。不管是在家中，还是在道场，还是在任何关系中。

无常和分离是必然的，但是你独处和无依的能力不是天生就有和必然获得的。它需要长时间练习，牺牲很多世间乐趣，通过转变无明和习气，才能逐渐养成。

同修们，一物不为的练习就是对治爱别离苦、孤独，和失去伴侣带来的寂寞、恐惧、不安最好的修行

方法。

不要以为无常离你很远、分离与你无关，也许下一秒，你就会丧失伴侣，失去依靠。那时，如果你还没学会独处，还没有练习过一物不为，你将惊慌失措，孤苦无助，无比空虚，如堕地狱。

没人逼你练习一物不为，那是你自己的选择，是你对自己的投资。练习一物不为，未雨绸缪，那才是生命最重要的保障。

人们都想大彻大悟，却不愿大死大舍。

人们都想没有痛苦，却不愿放弃快乐。

人们都想得到安心，却不愿减少抓取。

你希望获得的和你付出的要相应。如是因，才有如是果。此是天地不变真理。因地不真，果遭迂曲。

您想要什么？去了解它的因，如是而行，才能结果。

学山箴言六

你可能会非常羡慕那些在哪里都能安住解脱的修行人。你不知道的是，他们都是曾经做过大量修行功课的人。或念佛号数十万，或持咒几万遍，或大礼拜上万个，或诵经千部，或坐禅千座。不见法达诵《法华经》千部，大安禅师坐破七个蒲团，岩头终生读《涅槃经》，云居晓舜禅师口诵《金刚经》不辍。古人尚

如是用功做功课，我们怎么可能终日懒散，倚仗小聪明小智，就能转无始以来的习气，侥幸解脱生死烦恼，成就无上佛道呢？

这个世界上没有不劳而获的人。羡慕别人，不如自己耕耘，自己收获。

进行实修，永远不晚。就怕懒惰，自暴自弃，自甘堕落。

现代在家居士学法有一个普遍的错误的认知，就是禅宗非常简单，而且不需要受五戒，不需要持戒，也不用布施，不需要打坐，不用修定，不用诵经，不立文字，一切都不用学。只要对一切都不执着就可以。

你真的能不通过任何学习和修行对一切都不执着吗？别人骂你一句，你能不生心，再说不执着。

有一个宰相向国师问法，他说：真有地狱存在吗？国师说：狗奴才，这不是你能问的。宰相脸色顿时变得非常愤怒。国师说：可不是地狱？

故知一切众生，口说容易，真能行者，万中少一。

一切本来清静，唯有心生分别，而有万法善恶好丑。庞蕴居士云：朱紫谁为号，丘山绝点埃。

“丘山”如此清静，绝一切思维概念，乃至你看不到有一法为丘山，而只是直呼为丘山。

感恩，知足，谦卑，是一个人最大的福报。

知恩感恩，自我和冷漠才不会膨胀。

少欲知足，我执与贪念才不会增强。
谦卑忍辱，我慢和僵硬才得以调伏。

师父好，最近看您一直在发实修和做功课的文章。请问您，如果我能在生活中带着觉知处理好很多事，也没有什么烦恼，是不是就不需要掌握那么多功课，再去练习坐禅、诵经和持咒了？

答：没有烦恼，处理好自己的生活，那只是佛法和修行的一部分结果。而且，你确信你能没有烦恼，仅仅通过觉知就处理好自己的生活吗？没有人比阿罗汉烦恼更少。但是阿罗汉被佛呵斥为焦芽败种。为什么？阿罗汉只是断了粗重的烦恼障，恒河沙所知障和微细惑烦恼还没有断除。

修行如果只满足于处理好自己的问题，没有了烦恼，就停滞不前，那么佛法就会断灭。这样自己也不能真正圆满。当我们烦恼逐渐消失时，自身有了智慧和能力，要想办法利益身边的有缘人。

佛法和世间各种外道灵修的最大区别是有各种方便和助道之法能使修行者真正达到解脱。所修的因，能达到解脱的果。比如不杀生，持戒，布施，坐禅、诵经、持咒，有了这些助道法，才能使修行人真正获益。修习这些助道法不仅是为了自己。当你能做这些功课时，你知道做这些功课的作用和意义，你才能教别人做，并让别人也受益，就像你自己曾经受益于某

些善知识和佛法僧三宝的加持一样。

不要因为急急求悟，而偏离修行正路，每日只想被人印证是否开悟，而不注重自身德行功夫的长养，不向内看自己的烦恼执着减少多少，一味通过坐禅或其他功课在意识知解境界中求玄求妙，求证求解。若内在心性上没有发生根本转变和提高，纵然证得百千神通妙用，见光见佛，能解经论，见极乐，皆是歧路，非是正法。正法只是心法，无关外境变化，亦不在身体上做文章。但能识自本心，转无始以来识心计度，不向境界中求玄求妙，即是正路也。

祖师因为不会末后一句，下不了一句转语，终日寢食难安，如丧考妣。纵然下得转语，尚需要多年保任功夫，亦有走失，更何况不会者，修行如在黑暗中行也。今人有不知何为如来禅何为祖师禅，末后一句，更不知何物者，终日昏昏度日，不知出离，亦不修行，不自思忖，大事未办，本来面目未明，一息不来，即依业驴胎马腹轮回去也。如是之人，千千万万，竟无丝毫恐惧之心，待恶业现前，无常来时，入恶道如箭射。此乃诸佛祖师一再叮咛，非恐吓人也，六道之苦，实可怖畏!!!

自利只是佛法的初级目的。

利他才是佛法的终极目标。
自觉只能解脱粗重的烦恼。
觉他才能解脱微细的烦恼。
为自己修行，能改善自己的人生。
为众生修道，能圆满自己的人性。

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

但是声闻乘人却把这个驿站和化城当成了最终的目的地，不知道圆满究竟之处，还在前方。而那一段路，只能通过觉他，才能完成。

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

发菩提心不是抽象的在头脑中发菩提心，而是有切实的愿望和行动。当你的菩提心愿能带动你从自我的执迷中走出哪怕半步，比如对别人说一句爱语，为别人牺牲自我的利益，放下自我的观念，体谅别人，谦让别人，那都是实实在在的菩提心。佛的无上菩提心正是这些点点滴滴无我利他的精神汇聚而成，从一滴水，到一条河，最后，变成慈悲喜舍的海洋。而不是在意识和知解中思量菩提心。

问：佛法已经存在两千多年了，为什么世界和人性一直没有发生改变？

答：是你自己没有发生改变，不是人性和世界没发生改变。

不存在别人的人性，不存在别人的世界。一切都指向你。所有的人性、世界，都是你自己内在的人性和世界。

你自己变了，人性就变了，世界就变了。

利他不是改造别人，而是觉悟一心。

读诵本身可以成为最好的修行，变成安心法门，就是在开悟和解脱中，不要在读诵之上再加任何目的和所求心。大家在读诵经论时，一定不要迷到经文中去，不要被文字所骗，不要本来无缚，反求解脱。

经文只是工具，借助它远离烦恼，安住当下，以平常心来读经，这样，读经就融入了我们的生活。就像穿衣吃饭一样，是生活的一部分。当我们对读经没有太多的目的和所求，这时就会放松，心也越来越安静。在不经意间，经文的意思就会跃然纸上，而那，并不是苦思死想明白的。那时，明白的道理，就会对我们的修行变成一种印证，除此之外，别无真理。

如果你清醒的时候都不能放下对生命的执着，那

么，临终神智不清时，又如何能放下呢？

如果活着的时候都不能看破生命的虚妄，死后在幽冥之中，又如何看破？

一只猫和一头牛在某些状态中也是圣人，小虫和猛虎在很多时候也是觉者，一个罪犯休息的时候，一个老人打盹的时候，一个小偷吃饭的时刻，他们都是天真佛，是本性佛。当他们恢复自己的习惯，又去贪着、造作并自寻烦恼时，他们又变成了众生。但不管他们做天真佛，还是变成众生，那都不是真的，他们的佛性也不会因此而丢失。

认出这一点，让自己更多的活在自然、无着、无住的状态中，那便是修行和觉悟。让自己更多地活于天真本性，而不是后天学习的法则和评判中，那便是自在和解脱。

不去执着自己是谁，拥有什么，是什么状态，在任何时候都不被观念和想法束缚，那便是涅槃。

一次次把心从意识编织的各种未来的绚丽梦境中收回来，回到眼前的见闻觉知中来，回到空无故事中来，回到寂静中来，那才是你的道场和成道处。

有美好，就有灾难。连美好也要放下，不然，灾难就会紧紧跟随。因为美好与灾难是本体异形，愚人只见其异，智者知其是一。

所有美好的愿望都是恶魔向你伸出的诱人的广告牌，一旦你相信了它，地狱之门便向你敞开。

除了了无意趣的当下，没有别的美好。除了没滋没味的寂静，没有天国。

理事双修偈

道理成千上万 功夫一念之转
纵说道理千般 触事也须不缠
有缠必是心住 不住要悟本空
无始习气力大 理悟很难胜它
所以勤加保护 切忌放逸疏忽
摘叶寻枝徒劳 不如釜底抽薪
心中一物不挂 何劳求佛修法
但能时时护念 不必别做功夫
若有一物淹滞 觅道终是难达

学山箴言七

接受，它与接受什么或拒绝什么无关，而只关乎心的自由和解脱。

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

我接受你，不代表一定要接受你的好意，我也有拒绝它的自由。

对家庭，对一切人和一切事，都是如此。接受，

是指我们面对这些事物时的自由。

受苦之人必有执着之处；

恐惧之人必有贪爱之处；

拧巴之人必有计较之处；

但有丝毫苦恼，不必责人，不必怨天，但向自己内心深处挖寻，必有所求，必有不满足。一个人受多大的痛苦，一定会有多大的执着。

有求皆苦，知足常乐。

不论你外在显现为什么样子，你内在如何运行，才是导致你苦乐的真实原因。

上天不会因为你的才能和身份而饶过你错误的用心，因缘也不会因为你的弱小和无能而不奖赏你的善良。一切唯心造，心是最准秤。祸福但问心，离心无外境。

有人说，你的安乐，是多少人的付出和牺牲换来的结果。是这样吗？或许你的温饱，你的生存，离不开许许多多的人的付出。但是，真正的安乐，却不是别人所给予。别人能给你安全，也能给你危险；别人能给你温饱，也能给你饥饿；别人能给你快乐，也能给你痛苦。真正的安乐，那必须是你独立之后才能获得，必须是你内在的充盈和满足才能达到，是你内心的安住与觉悟才能掌握，是你自己源源不断地供给才

能流经。

每一次远离金钱的诱惑，你都会更加自由和清醒。相反，每一次对金钱的贪婪，都会使你更加愚痴和恐惧。

真正能驾驭金钱的人，一定是利他的，他会把流经自己这里的钱再散出去。金钱在他那里流通，不住，服务于他人。

如果你没有慈悲利他的大愿，千万不要再追求金钱，那只能把你带到深渊。而服务他人的人，则完全不需要追求金钱，金钱会自动流到他那里，再从他那里流走，流到需要它的地方。

顶礼师父。恳请师父给弟子开示一下在家人吃素与吃肉的问题，我本不想吃，现在也是吃素一段时间了，可有朋友是中医说长期吃素脾胃会很虚的，本身现在我就是气血虚、焦虑，有时候心脏还不好，体力跟不上，很纠结，不知道到底该怎么办？

感恩师父。

答：先好好学法，弄明白实相是什么，应该如何用心才与实相相应。心行于道，那才是根本，心得自在，那才是修行。而这与吃素吃肉没有绝对的关系。心里三毒不除，吃得再有营养，每天喝鸡汤鱼汤，身体还是会出毛病。心里三毒不生，少欲知足，不与世诤，纵然日中一食，粗茶淡饭，身体照样不会有大的问

题。

所以，你的问题，包括你的身体，以及绝大多数人的身体疾病，跟吃不吃素没关系。只跟人们是否能时常反观自心，不错用心有关。身体是心的表象，有什么样的用心，就会有什么样的身体和疾病。

要想明白这其中深妙的道理，需要你放下很多世俗享受，减少欲望和需要，当然，在大多数时候也包括要发心吃素，增长慈悲心，深入佛法，认真实修。你自己好好反思自己是否每天认真修行，用心合道了吗？这才是根本。

什么是昏迷？遇到事情，总是看别人不是，看外境有问题，这就是迷。什么是觉悟？遇到事情，知道反思自己的不是，看自己内在出了什么问题，这即是觉悟。

声闻人选择了自了，以为自己走了捷径，占了便宜，不用管任何人，轻装上阵，轻轻松松地修行就能实现觉悟和解脱。但是他们忘了一点，他们还执着清净和解脱，还有法我执没破。这个束缚使他们永远无法触碰到实相和真正的解脱。

诸佛菩萨才是最聪明的人，他们看上去是在度众生，实际上是在自度。他们看上去辛苦劳累，但内心中充满喜乐。他们选择与众生同步，因为众生本是一体，一心所现，只有借助于度自心众生，方能度尽自

已妄想尘劳。这才是寻求觉悟和解脱的唯一正修行路。他们深知，只有在利他过程中，在与众生交往的过程中才能去除无始无明和俱生我执，才能转所依识成无所依智，实现的真实圆满的解脱。他们看上去在绕远，花了很多时间，而实际上，他们走的才是真正的捷径。

师父好，您今天发文，《自己的问题解决了吗？》是劝别人先管好自己，再去助人。又发短文，写声闻人自了，不管别人，所以不能获得真实解脱。这两篇文章看上去有些矛盾。请师父答疑。

答：声闻人自了，是停在了自了那里，不再发心助人，也没有智慧助人，因为他们的自了不是真正的了达和解脱。

管好自己，先解决自己的问题，不代表不去帮助别人解决问题。这是两种完全不同的用心和境界。

声闻人自了，也不代表他们从来不去帮助别人，而是他们根本没有能力帮助别人。

诸佛菩萨度人，也不是见人就帮就度，而是善于观察众生因缘和根基，有缘才度，无缘不度。

一个人再来这个世间，如果是已经成就的人再来，已经无缘可了，无债可还，无道可修，如果不为利益世间，来有何意义？如果是还没有成就的业力身再来，不去利益世人，不在服务大众中去除我执，又如何能

完成这一世的修行而实现圆满？所以，不管你是谁再来，你都不可能住于无为，浑浑噩噩、空度一生。

凡夫无法度人，因为他们自身还在烦恼中，自救不了，如何度人？

声闻人无法度人，因为他们根基弱小，心智狭劣，无力度人。

唯诸佛菩萨能度人，而不做度想。何以故？有无始大愿做根基，有般若大智慧，有无缘大慈，同体大悲故。

虽然如此，凡夫、声闻、菩萨非是定论。凡夫发心修行，觉了实相，一念即成诸佛菩萨。

声闻回小向大，发菩提心，一样成佛度人。

菩萨生生世世不忘本愿，故无时不为利他，直至成佛，亦不终止。

大家都想过一种无忧无虑的生活，会对未来有种莫名的担忧。

无忧无虑的生活来自自己一颗无所求的心，而不是来自物质生活的保障和富足。

无忧无虑不是为自己准备好未来的一切，不愁吃，不愁穿，什么都计划的圆圆满满，那不是无忧无虑。安心的活在当下，满足于现实，接受因缘发生的一切。以一颗少欲知足的心活好每分每秒，那才是真正的无忧无虑。

做任何事都要认真，认真本身就是道，而不是认真所获得的结果。

道不是在某个点上，它遍布一切处。

没有一个三心二意，做事马马虎虎，心不在焉的人会受到做事认真带来的安心和快乐。

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

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

这就是禅定的意义。

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

所以，禅定不仅仅是静态的，它也是动态的，是遍于生活中的一切时，一切处。

秋五首

落叶飘玄旨 水音荡清波
觅它终不得 悠然听鸟歌
心自无绳索 世人自缠多

金屋元是梦 独坐破爱河

远山有轮廓 近水无心得
鱼忽跃水上 不知身在何

野情须放旷 闲心靠无托
一树红叶落 静美离言说

正看此山是佛头 侧视又是一小丑
端来审去知无物 心生便是物生时

学山箴言八

居士：师父，我这些天一直反复听您讲的《证道歌》，我体会到的是一切起心动念，一切思维、想法都是心意识，是幻境，离开这个心意识就可以，好比大路旁边有一个小路，进去之后，马上返回大路就行。师父，请开示，这样理解做功夫对吗？

学山：仅仅是理解没用，要通过反复不断地训练，真正做到这一点。如果你一直停留在理解上，你正进入自己所说的“小路”。就算你对理论非常熟悉，如果你不加以练习，你还是无法回到大路上来。因为你使用心意识的习惯并没有改变。

知道这点很简单，这只是修行路上迈出的第一步。后面怎么去实修，做哪些功课，来让自己能够快速看

到自己“进入小路”，并把自己拽回“大路”上来，那才是修行的重头戏。

很多人觉得实修辛苦、没意思，所以宁愿看书、听法、思维佛法、谈论佛法，也不愿意坐禅，行禅，诵经，拜忏，练习一物不为，然后在待人接物上践行佛法。

居士：我在佛理上的理解方向如果没错的话，我会实修的，最主要是担心方向别搞错了。

学山：理论和实修无法分开，不通过实修明白的道理，并不是你的道理，那只是你学来的，听来的，一开始觉得有用，等到烦恼困境来时，才知道学来的理论一点也用不上。

居士：我以前一直在思维佛法，今天我发现起心就是进入幻境了，不知道这样理解，方向对吗？

学山：自己通过训练去寻找答案吧，我说你是对是错，都无意义。如果你想通过别人来肯定自己，说明，你完全没理解你自己所说的道理，你还是非常迷恋你的小路，无法回到大路上来。

放下自己的观念和角度，你会像虚空一样浩大。

学人：师父，于末法时期，我等学人当以何法教甄别追随善知识呢？请师父慈悲开示我等后辈。

学山回复：按照他的教导去修行是否真正解脱了

烦恼，认识了实相。

如果你跟随某个人长时间学法，都无法解决自己的任何问题，你要反思是自己出了问题，还是你跟随的善知识出了问题。

很多人一定要完全明白善知识讲的东西，才会产生信心，只要有一点与自己的见解不一样，就怀疑善知识的教法。而有的人，一上来就会有很大信心，能够快速依教奉行，再去观察和证明善知识的教法是否有效。如果完全无效，再放弃去师从别法。

其实最重要的是你跟自己的师父过去生中是否结下深厚的法缘，是否早就对他建立起信心。如果一味去甄别善知识的教法对错，恐怕再过无量劫，也很难认真跟随他学法修行。当然，自学经论，自己多加领悟佛法，解决问题，也可作为参考和佐证，增加对善知识的辨别能力和信心。

所以，寻找善知识的关键，在于自己生生世世善根和因缘的积累。不管怎样，自己珍惜时光，努力修行，植众德本，增长善根，才是根本之道。因缘具足，自然会遇到真正开悟具德的善知识，在善知识的引领下深入实相，获得究竟解脱。

所以，我们对善知识的教法，既不能一味地盲信，偶像崇拜，唯师是从，毫无标准。也不能总是疑疑惑惑，将信将疑，而是要及时去尝试和践行，然后证明那些理论和方法是否能帮我们出离生死轮回和根本烦

恼，从而对善知识生起更加理性的信任。

如果你接受轮椅，轮椅就是极乐；如果你不接受宫殿，宫殿就成了轮椅。

如果你接受，娑婆就成了极乐；如果你不接受，极乐也成了娑婆。

可见，极乐在心不在境，解脱在智不在人。

自心

一重世界多重天 自心世界自导演
花鸟终日说极乐 只是我人听不见
如来色相终不尽 法身圆镜照无边
可怜众生遭识网 本是金鳞困泥潭

去病谣

身病还从心病医 心若无病身自怡
众生迷身将为实 不知五蕴无实体
终日向外寻病理 见他不是更增疾
推敲百药通四大 不如反观自心地
若心有住身即滞 方知心滞万病基
听我一首去病谣 此个药方太稀奇
不见是非真药引 心平何劳远寻医
搜遍大千何为病 心若息时病即息

真理一名字

莫漫求真理 真理本来虚
只是一名字 万人被它欺
有功不能到 放置又是迷
凡圣测不得 愚智总承伊

禅师的诗偈看上去深奥难测，那是因为我们心中有物，故被物遮。若心清净，一览便知妙，不必皱眉寻思，若不能直下默契，转思转不得。大众须在心地下功夫，功夫到时，水落石出。

夜游

刚与道伴暖屋坐 须臾只身入荒林
人间话音不嫌吵 物外怎得寻幽声
欲得尘劳里宴坐 动里静里一时功
一道虚光描不得 万机皆露天人惊
说个默契已玄远 才下眉梢杳无踪
动念即成隔圣去 无念守心还是病
夜黑路暗犹更寂 天寒月冷心更清
一旦识得归家路 不假途程到天明

众生就像一块肥沃的土壤，佛性如同种子，修道之人如能将自己安置在众生土壤中，随顺修习，则得健壮成长，成熟果实。

人尽寻快乐

人尽寻快乐 至死不肯休
不学祖师法 终生被妄囚
心识若不起 诸苦自然无
极乐何所在 莫住想里头
大道非玄思 拟心便是尘
直用且直行 一切慎莫纠
诸境无好丑 放过自无忧
过得平常日 胜过百年修

所有的监狱和不幸不来自际遇，而是来自你的拧巴。

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

人世间没有任何事是不好的。如果有，那就是拧巴，不接受，和纠结。

这个世界上只有一种不自爱，那就是身在曹营心在汉，脚踩两支船。世间只有一种损失，那就是患得患失。

失去的并不是失去，沉迷于失去，你会失去更加

宝贵的现在。

虽然已经看透这个世间的虚幻和荒凉，依然热爱生活，尊重生命，散发温暖，这样的人，才是真正觉悟的人。

这个世界上没有最好的人，只有你接纳的人。

这个世界上没有最好的风景，只有你包容的风景。

这个世界上没有最快乐的事，只有满足，那是唯一的快乐。

慢慢练习接受无常、病苦和死亡，因为它们就在我们身边，时刻跟随，形影不离。如果不看破它们，习惯它们，接受它们，就会被它们吓到。

学山箴言九

有时田间坐

有时田间坐 有时将花采
四周无别物 唯有一闲骸
暖阳将背晒 和风铺面来
圆圆天地间 清清无覆盖
世间多迷人 无中总生有
忽然四大衰 尽被三毒埋
有人羡我乐 有人妒我嗨

我与汝一样 梦中空去来

冬日小诗四首

坝上极目望 荐福甚狭小
想来眺过去事微亦如是
谁能有少住 除非爱烦恼
是个大丈夫 纤毫不挽手

今日阳光足 放旷在田中
寒冬也疲倦 懒懒不肯冷
风暖草复生 分明春来注
梅花开几枝 桂花未曾枯

世界太清平 山青云更轻
心物两不到 谁更称道名
说悟早是迷 何必更说灵
饭用嘴来吃 有脚用来行
旷劫无一事 人心自生端
万法不缚人 人自爱缚缠
不修波罗蜜 不信释迦言
怎肯溪边坐 与我诵楞严

日日挨时过

日日挨时过 梅花映西墙

能延一柱香 不望黄昏粮
静坐任心游 看经只作样
经行踢石子 诵咒音飞扬
愚迷百安排 智者不安装
计划只赚人 变化是恒常
你来我不拒 你去我不挡
正念常现前 不久亦不长
万事由你演 不动自无慌
热也任它热 凉也任它凉

一场疾病就会让我们如此慌张、害怕、难受，我们想过没有，临命终时，你又会怎么样？你的恐慌是不是比病苦时更加强烈？

如果病苦现前时，只是身苦，心无恐惧，没有忧虑，欣然接受病苦，这是平时有过修行，了解实相，心不颠倒，训练所至。

若平日不知做功夫，不务修行，等病苦现前，命终之时，我们想一想，到时是不是手忙脚乱，哭爹喊娘，也无人救你。留给你的唯有恐慌和绝望。

所以，此时此刻再不急急做好准备，赶快修行，更待何时。

你没患病时，知道今天会患病吗？

平时你无忧无虑，心平气和，正患病时，还能保持如此健康平静的心态吗？

若没有，早早发愿修行，解脱生死事大，不可拖

延。

当我发现，我虽然不能决定外在发生什么，但是却可以决定自己如何去面对和感受，那真是一件最快乐的事。

当你能决定自己的行为与感受，在一切事面前，能做的了自己的主，没有比这更自由的了。

只有你有一天清晰地看到，所有的美好与不幸都是假象，活着本身就是一场梦，你才会停下追寻的脚步。这时，你的心才愿意坐下来享受寂静的恒乐。

为什么我们非要被无常和厄运一次次的打击和叫醒，而不愿意主动醒来？

为什么我们一定要到了失去生命的时候才知道一切是梦、生命从来不属于我们，而不能提前活在真实的国度里？

为什么我们一定要到了所有的一切被剥夺时才放下，而不主动交出那些本来就不属于我们的东西，获得真正的自由？

艳冶随朝露，馨香逐晚风。何必待零落，然后始知空。

静坐时，我们能更容易看到自己的妄念，妄念歇下来的刹那，你会认为有一个很清晰的感知在。别被这个“感知”所骗，那并不是我们的本性。这个知只

是本性随缘而现的一个作用。不要住在这个知里，也不要刻意离开这个知。不住知与不知，任六根自然随缘起用，虽有见闻觉知，而不住见闻觉知。那个不住一切状态的“状态”假名涅槃，亦名解脱，亦名不生不灭。而事实上，是不存在那样一个“状态”的，因为它的本质是不住。既是不住，何来状态？

我们的修行就是为了认识它，觉了它，而又不住于它。虽然能够觉悟到它，但是它的特点恰恰是不能被定义和住着。所以，二六时中，但能不住一切所是，即相应也。

不住是真正的功夫，也是实相之理。

所以禅宗祖师种种手段只是让学人悟到此不住之性，实证此不住之性，应用此不住实性。种种言说方便，皆为此也。

关于不住的功夫和见地，需要在任何时候保任和修行。此需要学人花大量的时间去实修，去观察，去证实，这即是《楞伽经》中所言的如实法和自证法，真实之义，不在言说。

不仅坐禅时如此，一切时中亦如此，乃至临命终时亦如此，不住知与不知，放心自在，即不被识所骗，直出生死，得证道果。

当头脑里生起任何让我们不舒服或者开心的念头，紧跟着迅速地生起另一个念头：这是假的。然后，你

就会在最快的时间内恢复到念头没生起前的平静中去。
如此反复练习，就是牧牛，就是最好的修行。

如果得一场病能让我们停下匆忙的脚步，改变以前的恶习，了悟生命的无常，提起更高的觉性，珍惜当下的因缘，怎么能说这场病不是我们的大善知识，不是来叫醒我们的呢？

当我们以为某件事不好时，你怎么知道这件事不是历练你，让你得到提升而变得更好呢？

人只是天地间的一根枯草，人比枯草只是多了一个自以为是的妄念。所以人不能太把自己当回事。你越认为自己有多重要，你受的苦就越多。大道无争，谦卑、柔弱、退让，懂得认输，承认自己什么也不是，那才能与道相应。

就算你躲过了一切灾难和疾病，你无法躲过自己的执着，那才是最可怕的。

学山箴言十

我们经常因为看到一句励志的话或听到一个绝妙的想法，就会立刻去尝式，感觉自己的生活会因为这些行为发生巨大的改变，但是没过多久，我们就自动放弃那件事。

我们的日常生活就是充斥在这些层出不穷、变幻莫测的观念中，一会儿去参加某个培训，一会儿去学习某个课程，一会儿一股脑儿全去创业，一会儿又全体躺平。仿佛我们就是为这些观念而活着，而完全没有自己的主见和真正的目标。

但是，我们生活中绝大多数的行为只是头脑一时冲动，觉得那种观念新颖、有创意、不俗。但是，这些观念如果我们没有深入去了解并实践，它们几乎只是像花瓶一样，好看不好用。很快，我们又回复到原来以往的生活习惯和观念中去。

什么样的思想和观念能真正深入我们内心并对我们持久发生影响呢？

那些你虽然不会立刻付诸行动，却会一直引发你思考、反思、反省的见地和认知，那些只要你一接触，就很难彻底忘掉的思想观念，那些能让你透过重重现象看到本质的智慧，是这些东西，才会对人发生深刻而久远的影响。

世间除了佛法和证悟者的智慧，几乎很难有一种观念或认知能持续几千年甚至更久地对人类发生影响。

所有那些曾经对人发生影响的观念，随着时间的推移都正在或已经退出了文明和历史的舞台，而唯有古老的真理，对实相的探讨和认识，就像天地一样常新常青，永不磨灭。

你的生命是用来追求这永恒常新的智慧，还是追

求那些转瞬即逝，只是服务于感官乐趣的知识和观念？这是我们每个人都无法回避的课题。

只有直面自己的无明，真诚地面对“我是谁？”“我为什么活着？”“我来到世间的意义是什么？”这样的问题，你才能从浑浑噩噩中觉醒，过真实而有意义的人生。

人的所有痛苦都来自于那强烈的自我。

难道要把自我全部灭除才会离苦吗？

不是，只要把那尖刻的、偏执的、紧张的部分转化成善意的、温和的、放松的，苦自然会熄灭。至于“我”，它不过是一个名字，并没有真实性。当你不再执着自己的真实性，你才找到真实的你。

只要你足够柔软，你就没什么可怕的。

所有的恐惧和伤害来自于强硬和对立。解除你所有的对立和尖刻，让自己变成棉花一样的存在，你会立刻全然安稳。

当你长时间什么都不做都会很安心，六尘境界对你已经没有主宰力了，这时的安心，是真正的安心。

要给自己找一大段的长时间练习一物不为，比如一次两三个小时，或者更长。练习几次之后，不能停止，每天还要抽出个把小时来保任。

这样，经过一段时间之后，至少要一个月连续地练习，你再看手机里那些视频和电视剧，再去参加世俗的那些聚会，就会觉得白白耗费心神，徒赚心识，毫无意义。

当你喜欢独处和无依之后，那才是世间最轻松、最美的享受。你就亲身体会古人所讲“好事不如无。”

在修行的路上，有许多学人因见善知识的过失，会逐渐远离善知识，最后，给自己的修行和觉悟带来极大的障碍。

经云：一切善法，因善知识，而得发起。若无善知识的教诲和引领，我们自己很难独自觉悟，也不知如何修行。有了善知识的引导，我们才看到自己的习气，得以修习无量善法，得以增长无量功德，最终圆满解脱。

在你没成就之前，内心对善知识的怀疑和远离，是對自己最大的损害。

当你成就之后，你的内心一定会对善知识生起极大的感恩，甚至会与善知识的心合而为一。又怎么可能疏远善知识，见善知识的过失呢？

见善知识的过失或发现善知识的一些行为观念不符合自己的意愿，心里开始怀疑善知识，远离善知识，这是学人最大的损失，善知识不会有任何损失。如果善知识了解到学人疏远自己，以慈悲故，会善巧方便帮助其对善知识重新建立信心。

一个好的师父对弟子的心永远是敞开和接纳的。而一个好的弟子，则永远相信师父不会放弃自己。就像父母对子女一样。没有厌恶子女的父母，也没有真正想抛弃弟子的师父。弟子远离师父的大有人在，而一个好的师父，总是等着弟子回来。

人世间，失去父母，那是最大的损失。修行路上，失去师父，那是最大的悲哀。

所以，无论你的修行到了什么程度，保持对善知识的信任和感恩，那才是滋养自己法身的真正智慧，才是最有力的修行。

一坐下来，什么事都没有了。

念头一转，什么问题都没有了。

所有的事，是识心在造作。

所有的问题，是妄想编织。

练习让妄心停下来，练习在动静中都能看破妄念，那便是佛的世界，涅槃的世界。

一个人再优秀、再有才华，再有特长，再有影响力，如果不知道经常反观、反思自己，就很容易自以为是，自负骄傲，被我执我见蒙蔽了心性，从而离道愈来愈远。

大修行者都知道随时反观自己，而不去评判外境，不住在分别中。六祖大师云：各自观察，莫错用心。

各自观察什么？不是观察他人、观察外境、观察世界、观察别人的用心，而是观察自己，观察自心境界，观察自己如何用心。

能随时反观自照，借境练心，向内看自己，改自己，调自己的心性，外敬他人，普行恭敬，不见世间过，那才是真正的觉悟。

赏雪

簌簌白雪 打扮山河
静唱天籁 动舞般若
纷纷踏来 不染寒热
朵朵绽放 无形无色
来时无踪 去亦无辙
人比白雪 也只这么

人根本没有任何前途可言，除非你回过头来向后走。我说的后，不是时间和空间的后，更不是历史或文化方面的后，是指你向心里去探索，那才是人的出路和正途。

谁开示关注内心，谁才是这个世界真正的先知。

老天给你的真正美好的东西决不会停留在你那里，而是透过你，向外传递。

一旦你把得到的东西据为己有，那已经不是老天给你的最好东西。

真正美好的东西，都是活的，它不会被你囚禁。

所以，给你和你身边的一切人一切事以自由，那是你对这个世界最好的回馈。因为道就是这样在你身上运行。

我们会经常会揣测别人对自己的看法，让自己觉得不舒服。那是最愚蠢的。

除了你自己对自己有太多的看法，没人对你有任何看法。就算有，那是他的事，与你无关。

让你不舒服的，不是他对你的看法，是你对自己的执着和评判。

事实上，你什么也不是。别人的看法，更是捕风捉影，最多像旋风，缠绕着产生看法的人。

所以，当我对任何人有任何不好的看法或怀疑生起，我都会尽量觉知，然后告诉自己，打住，莫妄想。如果这个念一直生起，我就会再告诉自己：这不是真的，不要自寻烦恼。

如果我觉察的慢，我就会被自己的妄念和猜疑缠缚，而我评价的人，对此完全不知。

这难道不是最愚蠢的事吗。

相反也是如此。你在那里幻想着别人怎么看你不顺眼，你疑神疑鬼，神经兮兮，而你怀疑的人可能从来就没想到过你。

所以，看到自己的妄念，不相信或不住在那个妄念中，没有比这更重要的解脱之法了。

我们经历的一切逆境和痛苦，不过是为了让我们看到自己的执着，停下脚步，回过头来。

一旦我们真正看到自己的执着心和求取心，放下它、松开它，这时，奇迹就会发生。我们会忽然顿悟，原来我们一直寻找的佛国就在身边，我们一直处在涅槃之中，不须费一丝一毫的功用。草长莺飞，春色满园，万物各位，闲居寂静，大地芬芳，一片清明。

再观以往种种用心，噗嗤一笑，尽付流云。

因为一件事恨一个人或报复一个人是最愚蠢的。如果你恨的人，本来就是一个好人，他做的事也是好事，只是你不了解，那你完全没有必要恨他。如果他是一个恶人，他做的事也是恶事，自有因果等着他，他的用心自会惩罚他，你完全不必恨他甚至报复他。

所以说，不论我们遇到任何事，只是看好自己的心，无论看到什么，都不能掉进所见的幻象中去，不能让自己的心中充满不善。

善者，善自善之。

恶者，恶自恶之。

将自己迷失于外境的心时时找回来，那才是至善。

一旦我们认为自己有权控制某个人，我们就开始

迷失。

我们不是不可以参与别人的事，但在参与的过程中，我们一定要清醒：在他人的世界里，我们只是辅助和配角，不管你和对方的关系是什么，主角永远是他，而不是你。

你唯一做主角的机会是在你这里。不管你多么受人尊敬，在他人的世界，你永远只是配角和道具。如果你把自己当成主角或别人把你当成主角，那么，你们两个人都一定是疯了。

这个世界上最深的疼爱来自于父母，最深的绑架也来自于父母。所以佛云：无明为父，贪爱为母。子女与父母之间的关系在很多时候是贪爱和无明的外现。

当我们突破贪爱和无明，再观世间一切，则如佛所说：方便为父，智慧为母。离开智慧与方便，无从谈父母。离开大慈大悲，世间哪有真正的父母。

如果你还活在不明和贪爱的父母之爱中，请醒醒，那只会让你生生世世轮回生死，受无穷苦，无法识得自己真正的面目。

学山箴言十一

看到这个世界上发生了什么，是名迷失。
看到心里发生了什么，那才是觉悟。

虚度光阴对于一个不知道自己要做些什么才能安心的人是虚度光阴。

而对于一个有着非常明确的目标，自觉自愿无所事事、漫不经心地生活的人，那并不是虚度时光。恰恰相反，那是人类最高级的生活方式。

每个人自有因果管束，因缘推动，善恶业力主宰，所有与你有关的人，他们只需要你的尊重、陪伴和理解。把说教留给自己，把爱留给他们，把一切交给因缘，这才是最高级的关爱。

寒山大师云：叮咛善保护，勿令有点痕。

勿令有点痕，即是于一切无染着。

学法之人，染于六尘，其染尚轻，染诸法名相，染知见概念，染是非善恶，染佛染觉，染悟染净，其染为重。多有学人，一生修行，六尘染污尚轻，染于知见甚重，处处分别评判，轻人傲物，自不觉知，依旧轮回，受诸苦恼，终不成就。

我无法教你怎么赚钱，但能教你怎么收获人心。只要你学会四摄法：布施、爱语、利行、同事，你就能获得所有人的心。

当你能够收获人心，赚钱便不再是难事，而且也不再是重要的事。因为赚取人心，和别人同乐，远远比赚钱更快乐。

人们不能改变命运，是因为思想观念一直没有改变，导致行为模式没有改变，所以整个人的命运无法改变。一旦一个人开始从内在的观念上发生本质的变化，他的命运就会悄然地发生变化。

所有的财是自己给出去的，给出去的，才叫财。
人不布施而欲财来，如同不下种子而得果实。

少欲，则贫穷伤害不到你。

淡泊，则情爱伤害不到你。

不恋生，则死亡伤害不到你。

不求健康，则疾病伤害不到你。

不求成功，则失败伤害不到你。

不求完美，则残缺伤害不到你。

接受，则无常伤害不到你。

知道你是谁，则不再有伤害，一切都为你所用。

众生虽未成佛，但于诸修行者，却为成佛土壤。修行者利用之，修习四摄法，圆满六波罗蜜，达二无我，直至成佛，皆不离众生。故云非佛度众生，乃众生度佛。

犹如船不能到对岸，人善驾驭之，可乘之到达彼岸。船无度人之心，善度者却因其而度达彼岸。

又如粮食，本无心养育于人。人识之而利用之，

可长养生命。众生亦复如是，对于诸修行人，本无心利益之。但会修行的人，会利用众生，熏修大慈大悲，于其多做利益，自身也受其利益，成就自己法身。犹如人利用粮食长养生命。

故报四重恩里有众生恩。诸同修，于此当善思念之。

行善积福虽然不能使我们直接解脱生死，但是他是一个修行人得遇善缘、入道修行的根基，就像土壤是庄稼的根基一样。没有这个土壤和根基，单凭空慧，就想解脱，犹如想把房子建在空中，终不能成。

“不知有秋收之利的人，看到别人下种子，还怪他说：为何将可食之物，随意丢在污泥中？”不知种福田的人，也会有同样情形，会轻视那些众善奉行的人。殊不知，佛陀都不曾间断修善，于善法欲，无有止足。古谚曾说：“种竹才能得笋，栽莲才能得藕。”知此理者，于诸善法根基，必多种之，多培育之。

每天一定要给自己至少一个小时的时间独处。独处可以摒绝外缘、他人和情绪的干扰，让自己安静下来，更清楚地看到诸法实相。

坐禅是最好的独处方式，它不仅让身体安静下来，也能让心最快的安静下来。犹如一杯有沙子的水，放在那里不动，沙子才能沉淀，清水才能现前，最后才

能把上面的清水取出。

人们无法观察到实相，就是因为身心动荡，思虑重重，无法安静下来，被幻象所迷。

《楞严经》云：如澄浊水，贮于净器，静深不动，沙土自沉，清水现前，名为初伏客尘烦恼；去泥纯水，名为永断根本无明。

人对物起一念厌恶怨恨之心，先不管对方如何，自己心中就先染污一念。念念厌恶，念念染污。如是用心，抹黑自己，岂不愚昧，无明覆蔽？

故知，别人待我如何，那是他的修行，他的功课。我待别人如何，那是我的修行，我的功课。两者不可错位混淆。不可因外境而迷内，因他人而迷己。待别人善，善未至人，自心已善；恶心待人，恶未至人，自心已污。如是观察，如是善用其心，如是修行，自心岂不日臻纯善，而恶渐远？

所谓学习，是指从任何事、任何人身上都能看到积极的、有利于你成长的、美善的一面，吸取那些你喜爱和愿意吸取的东西，而忽略那些你不需要的东西。

比如欣赏一朵莲花，但取其洁白，勿指摘其根污。

比如麻雀，但取其无忧无虑，勿取其痴冥昏暗。

比如一棵树，但取其卓尔挺拔，勿取其麻木无情。

善学者，但取物所长，补己所短，海纳百川，兼

容并蓄，为己所用。

自尊心是最虚无缥缈的东西。有多少人因为自尊心、傲慢和自负，错失了向很多人学习的机会，同时也丧失了改变自己、提升自己、丰富自己的机缘，使自己变得越来越自闭和狭隘。

人太容易满足并执迷于自己的生活圈子和思想观念，不求进取和改变，然后因循过一生，依旧轮回在自己旧有的观念中。

当你扔掉自尊心，减少我执，不在乎你的面子，虚心向人请教，对人谦卑恭敬，无偿地服务于别人，你才能变得真正尊贵起来。

尊贵不来自于你认为你有多重要，而来自于你重视别人的程度和他人对你的反馈。

你自己认为你多重要，那毫无意义。你对身边人事物的影响，你对自我执着的降低，显示了你的尊贵。

伞从来不会高抬自己，但是，它被所有人举在头顶，是因为它能为人们挡住日晒雨淋。

被更多的人所用，利益他人，而毫无保留，那才是尊贵的定义。

好和坏，开心与难过，幸福与不幸，这些都是错觉，它们如影随形。你不可能只要其一。

只要你还在追求好，就会有不好相随。

你想解脱，就要耐得住寂寞，过得了安静，受的了无聊，度得了空虚，行得了平淡，跳得出好坏。

人们都想通过修行来解脱自己的烦恼，却不想放下快乐，这怎么可能达到呢？要知道，快乐与烦恼并行。

这样看来，人们选择修行，不过是对不快乐的现实逃避罢了。一旦现实稍有好转，他会立刻放弃修行，原形毕露，继续追求更多的快乐，把修行扔到九霄云外。直到再次碰壁，撞得头破血流，才会又想起修行。那时，业力缠身，习深障固，积重难返，无力回天。

如果金钱不能成为与更多人建立亲近关系的工具，而只是满足自己需求的依赖物，那么，金钱就会成为人们的束缚和枷锁，它会逐渐腐蚀人心，让心越来越沉迷于粗浅的快乐。它会禁锢和扭曲人们，使人们本有的同理心完全丧失，至死也不了解什么是共享和共情，什么是无缘大慈，同体大悲。

当你看到有人因你的付出而开心，就像看到自己开心一样，你的生命之路就会变得越来越宽广。

爱出者爱返，是在你没有预料到的时候。

弄懂了要和给，你就弄懂了人性，你也就赚得了人心。赚得了人心，一切都随之而来，赚钱是在不经意间就会发生的事，而且那已经不重要。

在某些外在原因的推动下，你可能会改变一些行为习惯。那并不难。难的是改变心里的认知和观念。有人穷其一生，都牢牢地执着自己偏执的观念，而无法变得平和与安然。

人开始质疑和反思自己的一贯认知，他就会变得越来包容，越来越智慧，越来越平和。

改变认知是所有修行所要达到的结果。解脱和觉悟是在认知，也即智慧中实现的。

在你没有完全觉悟之前，你要建立尽可能多的人际关系，去认识更多的人。为什么？人际关系是你的镜子。每一个跟你有关的人，都是来折射你内在问题的一面镜子。当你解决了所有的问题，那些人可能会离开你，也可能跟你建立了永久的关系。而那时，你可以选择和他们在一起，也可以选择摒弃所有外在的关系，去过一个人的生活，而所有的人，依然会生活在你的世界里，以最好的距离和最美的方式。

《决定毗尼经》云：发心相应，果报相应。

所谓种性与根基，正是无始劫来每个人的发心而导致的。

多有学人，自以为聪明，于佛法修行得了便宜，便止足不前，得少为足，于半途中以为终点，于少分解脱以为圆满。便退失道心，自顾自一个人修行，走省事的路。殊不知，发心不正，难得正果。因地不真，

果遭迂曲。

学习理论不难，改变过去多生多劫的积习和业力最难。只有发大勇猛心，逆流而上，精进刻苦，忍他人不能忍，行他人不能行，舍他人不能舍，耐得住寂寞，受得了清贫，久久磨练，方能成就。所以世间学道者多，成道者少。何以故？皆见难而退，随波逐流，顺生死河去，乃至生生世世于此处堕落，不得升前。

若能发大心，于自己习气处勇断无明之根，坚定信念，牢牢把持，绝不因循过往，更不被它识瞒，过得此黑暗处，便是通衢大路，稳稳归家。

直至那时，方可说转贪嗔痴为戒定慧，转习气为妙用，转烦恼为菩提。此时莫论口头般若，说什么贪嗔痴性即是佛性，纯是自欺欺人，学人扪心自知，可不哀乎。

修行人都爱看简单的、容易修的、顺自己习气的言论，而对那些描述修行难、觉悟难、成就难的言辞避之不看，自欺欺人，以为自己可以绕过艰难成就佛道。而真正的好的修行人，会直面自己的习气和无明，迎难而上，依教奉行，绝不以侥幸心来对待自己解脱生死的大事。

当你能够接受不喜欢的东西，你会发现，不是那

些东西不好，是你的心不够好，不够包容。当你改变了心态，尽可能多地去接受，你发现那些东西并非不好，是自己的观念欺骗了自己。

接受是内在的改变，而与外物无关。

试着去接受那些你本以为不好的东西，了解它们，接纳它们，有一天，你可能会喜欢它们，甚至，会赞叹它们。

所有人都以为“杰出”源于“天赋”。天才却说：
我的成就源于正确的练习。——《刻意练习》

佛陀先于弥勒很长时间而成佛，就是因为佛陀正确而精进的修行。

没有天生的佛陀，也没有天生的六祖。所有大成就者都是通过勤奋、自觉而有效的练习而掌握了他所从事的领域最高的经验和智慧。

当你自己是一个不能自悦的人，你和谁在一起都不会开心，父母，朋友，恋人，邻居，同事，都一样。就算关系不破裂，也无法建立深厚的友谊。

而当你自己变成一个喜乐的人，你和所有的人都能喜乐地相处。

所以，不要一味地要求别人来适应你，自己先适应自己吧。

你自己合适了，所有的人都合适了。

学山箴言十二

师父吉祥，顶礼师父。

这几日我正在音频上听师父讲的《维摩诘经》，听到菩萨品第四“维摩诘言：菩提者，不从身得，不从心得。寂灭是菩提，灭诸相故。不观是菩提，离诸缘故……”又众生品第七中天女云“皆以世俗文字数故，说有三世，非谓菩提有去来今”。师父昔日讲第一谛法，今又讲世间善法。彼此截然相去甚远。所以弟子惭愧生疑请教师父，如何去正确学习修行宗门佛法？请师父直播时能够给予开示解惑，合十，顶礼感恩！合十。

答：你有这样的疑惑，说明你还不了解第一义谛。涅槃经云，世谛即第一义谛，第一义谛即世谛。你将第一义与世俗谛截然分开，犹如将房子和地基分开，岂不可笑？不论你修任何法门，都不能离开根基、福德的培养。你无法在空中建造楼阁。修行禅宗，须高高山顶立，深深海底行。越高的山峰，它的地基越深厚、广博。

无论看到一个人做了什么，你心里想，他不可以那样做，你被囚禁了。不是被那个人做的事囚禁，而是被你的“不可以”囚禁。

看到一个人做了什么，你心里想，他可以那样做，

你解脱了。不是他做的事让你解脱，而是你心中的“他可以”让你解脱的。

所以，我们看到的外境，只是无善无恶的纯粹现象，那里并没有任何故事和是非。是我们内心的分别和观念在不断地创造事件、事故和灾难。当你认识到这一点，不再去评判事物，你就能从所有的故事中解脱出来。

所有的故事是我们内心创造的。故事本身，没有故事。

有些人把利他和管教别人当成一回事。不，那完全是两回事。

利他是在对方愿意接受并信任你的情况下完成的善行。而管教，那只是自己的一厢情愿，非但不是利他，反而是假借行善而作恶的最普遍的手段。

你永远无法控制别人做些什么，你唯一能做的是主宰自己做些什么。当你想管控别人，那就好比如想要让风按照你的意愿吹过来。每个人的思想和行为是按照他自己的业力之风运行的，所以想掌控别人的行为，那是世间最愚蠢的行为和最大的痴心妄想。就算你达成了目的，那也是暂时和虚假的。别人最终，还是按照他自己的方式和轨道去做一切事情。

所以，真正的利他，是给他人足够的空间和尊重，尽可能多地理解并接纳对方的行为，适合而止地提出建议并以爱为前提进行付出，而不是操控，那才是利

他的真正含义。

有太多的学法人，由于各种原因，对发菩提心不能正确地看待，也不了解发菩提心的重要性。

发菩提心是修行成就的缘因，众生虽有佛性，不发心修行，乃至自觉觉他，终不能成佛。

你发心了，遇到的人，遇到的境界，和因缘的加持就不一样了。

遇到什么人，和在哪个群体里修行，对每个修行者都非常非常重要。

堕入顽空的人就是这样，一提到修行，发菩提心，度众生，做功课，就说都是假的，都是空的，都不愿意去做。但是落到他身上，吃，穿、住、行，世间的享受，家庭、亲人，每件事都很认真，都不是假的了。

如是之人，自欺欺人，不能自圆其说。

我们看到一幢大楼，巍峨庞大，高耸入云，建造这样一幢大楼，也是从一砖一石，一层一层，每天积累起来的。

建筑工人从来没有因为工程巨大而停止施工。他们日复一日地建造房子，有一天，大厦拔地而起。

读经和坐禅也是一样，每天做一些，逐渐积累，日久力成。

有一天，你会发现自己心定神清，少欲知足，这都是每天扎扎实实做功课积累出来的自然结果。

修行贵在发心，行动和练习，然后每天坚持，中不废弃，假以时日，必有所成。

做任何事都要耐得住寂寞，吃得了艰苦，忍得了孤独，否则什么都无法做成。

千万不要因为看一件事难，就直接放弃，把本可以用来修行的宝贵人身用在烦恼和造业中。后受苦果，无人能替。

劝君早打算，莫待晚来急。

争论，还是置之一笑，是人们的惯性思维使然。

那些看到不同意见，或只要被别人否定就立刻生气和回击的人，大多是因为没有察觉到自己的我执，而习惯性地维护自己使然。

选择置之一笑，还是与别人争论不休，可以通过有意识地觉察、停顿，然后放弃自己坚持的观念而进行主动地选择。不是被自己的习气带走，让自己陷入毫无意义的争论中。

如果你特别执着于自己的观点，而又没有足够的觉知理解他人，你就会进入评判的惯性和无明。你会随意评判别人或总是反驳别人的观点。如果你根本不在乎对方的意见，对自己的观念也并不执着，你就很自然地对他人的观点或评价置之一笑。

没有谁能阻止别人发表意见和评论，但是你能主宰的是，对其完全不理不睬。如果你认可对方的观念，就默默地赞许或真诚地给予赞叹。如果你不认可对方，转身走开就可以了。

现在禅宗修行者的通病是只学见地，不务行持。口说般若，心不行佛法。说的一嘴道理，似乎佛祖也不如他，做的事情，连个凡夫也不如。

希望所有学习禅宗的人都能反观自己，不要因为自己有了禅宗的知见，就认为自己有多大的根基。那些知见，跟你没啥关系。

不要越学心气越高，越学越傲慢自负，越学越目中无人，越学越不务实修。

现在很多学习禅宗的人，连做人都不会做了，又达不到祖师那种真正超脱物外的心境，张口说话，就谁都看不起。看到修习善法的，就遑论善恶如浮云。看到发菩提心的，就说菩提心亦不可得。整日着在对空的知解上，真正在生活和对境中，一样也空不掉。

所以，劝大家千万不要因为学禅宗最上乘法，就心高气盛，不好好积功累德，轻视善根福德的培养。

一定要脚踏实地，诸恶莫作，众善奉行。高高山顶立，深深海底行。这才是禅宗行人的真正样子。

人有太多的理由愤怒和痛苦，但是只有一个理由

快乐，那就是善待自己。

当你和他人发生矛盾时，如果你坚持认为是对方不对，你会越来越痛苦。

如果你能反思是自己的过失，你就会越来越释然。愚人争胜而伤人伤己，智者处下而爱己赢心。

停止抱怨，意味着你没有错过你以为不好，实际上是更好的因缘。

愿大家在面临所有逆境时都珍惜潜在的更好的因缘，随顺那无法逆转的因缘，你会遇到更好的自己。

当我建议说话做事要取悦别人时，有些人说，我不想取悦别人，那太累了。

取悦别人的重点不是别人，而是自己先感受到开心。

好比你拿一盏灯为别人照路，其实最先照亮的是你自己。

没有什么可抱怨的。这个世界没有一点点的不公平，因果绝对精准的统治着每一个人。

发菩提心会给我们带来最好的因缘和最大的平台。你在那里会与诸佛菩萨相遇。

所有的人都是彼此成道的工具。谁会利用他人这个工具，谁先得道。所以，善待别人，那是真正的智者所为。

那些紧紧地把自己关在自己世界里的人，可能会很清静，但是，却很难丰富与圆满。

当你只想为自己做什么，你的人生就会遇到瓶颈，你永远被自我限制其中。

当你开始想为别人做什么，你的人生才真正迎来无限，你才会获得自由。

学山箴言十三

闲赋四首

水光如金片，春风似兜棉。
背后是城市，不碍眼前山。

一片晴光匝天地 抱山卧水绝消息
人生得此清闲处 胜造西方安乐居

清晨迎薄雾 当午晒日头
午后田间踏 黄昏看烟霞

一饭一菜延岁月 一坐一行度生活
若问修行真秘诀 过得平常是梵行

心存感恩，怨气不生。

心存谢意，邪不侵体。

内若纯正，外无不善。

体若温良，表无不祥。

愿大家每天心中多存感恩，多存善意，多存阳光，多存美好。你的世界自然明亮，则不求净土，自生净土。不求佛引，佛自受记。

此净土法门之真髓。

确立志向，持续发愿，详细准备，认真践行，是所有事成功的要素。

修行更是如此，如果你没把修行当成你人生中最重要的事，没有为之努力，却期望直接实现修行的结果，就好比你想到一个地方，却一直不想抬起脚步，就不可能到达。

你真实的愿望，具有不可思议的力量。

《圣经》言：信是所望之事的底实，是未见之事的的确据。

你的每个善愿和起心动念，都会立刻传送到所有的因缘之中。因缘会为你的发心而运作，迅速为你整合所有的资源，来促成你要做的事。

同样，你的每个恶念，首先已经侵蚀着你的内在，

其次，它们也会迅速遍及一切，等待着因缘成熟，返回到你身上。

《周易》曰：君子居其室，出其言，善则千里之外应之，况其迩者乎，居其室，出其言不善，则千里之外违之，况其迩者乎，言出乎身，加乎民，行发乎迩，见乎远。言行，君子之枢机，枢机之发，荣辱之主也。言行，君子之所以动天地也，可不慎乎。

每个人的困境，都是针对其自身弱点量身定做的。
一个人有多少执着，就会有多少逆境。

逆境并非坏事，它会让我们反思自己的执着和弱点。但是，如果你不愿改变自己的弱点，那么，逆境就会一直给你铺路，永无止境。

大舍大得，小舍小得，不舍不得。
一切俱舍，得一切智。

你眼中的自己不是你自己。
别人眼中的你也不是你自己。
你眼中的别人才是你自己。

同样一件事，如果你心存感恩，你的心情就会愉悦和受到滋润。

如果你心存怨恨，你的心情就会郁闷难过，自己

折磨自己。

如何对待自己，是你要考虑的最重要的事，而不是别人对你做了什么。你自己怎么做，你可以主宰。别人怎么做，你完全无能为力。

所以，从改变别人那里撤离。你只需要改变自己。

我们如何看待世间万事万物，折射出来的正是自己的心境。

所有的事物本无绝对的好丑，或者说，都有好坏两面。迷人总是看到外境丑恶不好的一面。而智慧的人，一定会找到事物美好的一面，让自己开心，让他人开心。

让真正的佛居住在我们心里吧，那样的话，我们看一切都是佛。乃至看到生老病死，一切灾难，都能看到它积极善美的地方。

我们所做的，就是开启佛心和佛眼，找到那个角度，发现每一个事物美好的一面。

一个人不开心或生气时，一定是掉到了自我里。这时，正好修行。如何修行？放下自我，立刻就会恢复清净。

如何放下自我？反观自己的不是，道歉，示弱，站在对方的角度理解和原谅对方。这些都是无我智的修炼。

比认知更重要的事情是行动力。

“手比脑子快。”

“行为才是真正的思考。”

真正的思考是做具体的事情。只有在做具体的事时，你才会有思想。

思想是持续的愿力和不断的行动。

零星的想法和念头永远形成不了思想。

想要把事做成，找到自己内在的驱动力，也即发心。只有你非常强烈地想去做一件事，你才会把它做好。

在做这件事的时候，一定要找到那些让自己快乐的理由。这就是内在驱动力。

所有的佛法都是工具。

并没有一个绝对真实和正确有效的法。

起到解脱作用的工具就是法。

如果执着工具而没有达到解脱，那再好的法也不是法。

如果善于利用工具，能让自己释然，那么，就算那根本不是什么法，也是真正的佛法。

佛法虽好，会用乃佳。不会用法，反被法伤，岂不可怜。如何用法？莫信他法，莫执定法，莫知解法，直用汝心，乃是活法。我自有法，非关外法，适我法者，乃是真法。

交出自己是得到自己的唯一方式。

找到一件你确定和喜爱的事，然后无怨无悔地去付出。体会付出带来的安心与充实，那时，你就会忘记收获与结果。

如果你现在还找不到一件你确定要做的事，那么，改变自己的恶习，好好地活着，可以成为你的目标。不要以为这个目标很简单。在这个浮躁的时代，饭吃的香，觉睡的着，没病没灾，没有债务，那已经是绝大多数人一生最大的成就。

改变恶习最好的方式就是劳动，工作，为他人服务，忘掉自己。

不用练习说那么多动听的语言。说好“您”，“谢谢”，“您说的对”这几个字，再加上一个合掌。你的心境就会提高一大截。

世界上所有美丽的语言都汇集在这几个字里，或者说，所有动听的语言都从这几个字里孕育而生。

雪窦禅师云：人无寿夭，禄尽乃死。

人本来没有什么长寿和短命。人的寿命长短是根据他的善恶与福报随时改变的。一旦福报享尽，死期也就到了。

欲得命不中天，当惜福为善，不可造业因循，坐吃山空。

居士：师父好，何为自性呢？怎么理解？

答：理解的都不是自性。

居士：一切相只是因果的循环，过去的妄念所生，自性本来是不生不灭，不垢不净。有一种寂静的感觉。

答：理解的都不是自性。

居士：这句话怎么理解呢？

答：理解的都不是自性。

人们总是以为理解了什么就悟道了。恰恰相反，你被理解带入了轮回。

人们总以为有了答案就能解脱，却不知道，正是答案这个鱼饵把你这条鱼紧紧地钩住。

你为什么不愿意做一物不为？是你的识心不愿意休息，它习惯了故事与乐趣，而不喜欢寂静和无事。

当你想休息的时候，要警惕那个一直在寻觅快乐的心，看破它，不被它带走，你就愿意歇下来了。

晚上不愿意睡觉或者对睡眠有恐惧心理的，也是这个原因。不是你不愿意睡觉，是你的识心不想停下来。用智慧引导识心，告诉它，只有更好的休息，身心才不会受苦。

所以，牧牛和护念是非常重要的和困难的。稍不注意，你就会被识心骗走。

一个人的觉悟是从他把所有的时间都花在自己身上开始。

只有把所有的精力和时间全部花在自己身上的人，才有资格和能力照顾别人。

照顾好自己，是你人生的责任。

照顾好别人，那是人生的升华。

只有照顾好自己之后的付出，才是高效和自由的。

学山箴言十四

不用悟无我，只要悟我不定，我在变化，没有持有固定观念的我，那就是无我，也是真性之我。

叹世诗一首

几多事世妄纠缠 终是渴鹿追阳焰

忽见枝头一滴露 旷劫不过刹那间

诸佛以寂灭为乐，在寂灭的土壤上开出常乐我净之花。

先成为那个对的人，所遇一切，自然良善。

人们总是什么都想要，瞻前而顾后，两者皆失。什么都想要，最终什么都得不到。

选择一条路，认真坚定地走下去，好好经营自己，改变自己，多烂的牌，都能打赢。

有太多的人这一生都是在汉而思蜀，在东而望西，不能从一而终。吃着碗里的，盯着锅里的，因为贪婪，连眼前所拥有的都失去了。

当你独立于天地间，万物自然环绕于你。

从宁静的心里才能绽放绚丽的烟花。

不要总是羡慕梧桐，好好做自己的杨柳。梧桐苍劲，杨柳婀娜。各有各的美。每天只顾艳羡别人，给别的树浇水，自己的这株宝树则干枯而亡。

众生情尽，方出轮回。亦不得止于情尽，住于解脱。转众生凡情，变大慈大悲，回入尘劳，度脱众生，方得圆满究竟。

夜坐小诗三首

暗夜坐水边，柔波击石岸。
声声述不尽，春音绕满天。

虫鸣并月光，风过花飞扬。
我与山对坐，中间隔一塘。

夜静唯天光，一袭素衣裳。

支腮若有思，不知思哪桩。

小诗

木阶与天际
水塘，木阶，树影，
我以你们为傲。
听多了自己的梦呓，
我便来这里与你们会合。
天际，微风，雾霭，
我以自己为愧，
你们羞赧的静默
我便来这里向你们仰止。

人的妄念停不下来，到哪里都是监狱。若能不被妄念所惑，监狱里亦是佛国。

愚人逃境以安心，不停地更换环境来寻求安心，最终还是空虚不安。智者心空境自安。智慧的人选择一个地方，静下心来，空掉心中所有的欲望和妄想，心自然安静下来。

故知安心不在境，而在心。

佛国不在外，而在内。

六祖大师说：常自见己过，即与道相当。

又说：若欲当来觅法身，离诸法相心中洗。

有的人三年能见己过，有的人十年能见己过，有

的人一生都不见自己过失。

我们读坛经，看到这句话，总会错过。时间越久，越发现，能见己过，才是大修行人，是真正对自己负责的人。

人非天生圣贤，孰能无过。能见自己过失，是名觉悟。

圆满之人看世间人无过失，那是圆满人的境界，并不是我们真的没有过失。

佛陀看不到有众生可度，并不是我们就不需要度脱了。

若将圣人的修行视为己有，只一句我本自圆满，我无过失，是自欺欺人，愚痴邪迷。

愿你我都能常自见己过，不见他人非，即得与道相应。

问：怎样才能做到在一个地方安静下来？

答：少欲知足，接受当下，满足现状。身先安静，心自随之。动作徐为，带有觉知，一切行动，放慢节奏。心不妄动，妄动即觉。觉即离之，回到眼前。

起身缓慢，走路缓慢，吃饭缓慢，做事缓慢。

起来与坐下觉知，拿物与放物觉知，开门与关门觉知。

说话缓慢，喝水缓慢，扫地做饭缓慢。

喝水觉知，看物觉知，收东西放东西觉知。

生活中一切从简，不与世争，虚心接物，谦让求输。步步向后，处低柔下，心自安宁。

尊重，是得到爱的最直接、最有效的方式。

所有人对你的爱都来自于你对他的尊重。

如果没有人爱你，只有一个原因，你没有尊重任何人。

尊重，不是讨好和奉承，而是出自真诚的理解和接纳，不管对方是什么样子，你都尊重，都欣赏。

爱也是这样。爱里如果没有了尊重，那只能是一种崇拜和迷恋，或者仅仅是一种控制和欲望。

你不快乐的原因，也只有一个，你没有尊重任何人。

没有尊重任何人，就没有人爱你。

那是你孤单、冷漠、不快乐的原因。

看看自己对身边的每一个人是否都尊重，就知道你过得是否幸福和快乐。

你站在镜子前，你怎么对待镜子，镜子里的人就怎么对待你。

生活中，每个人都是我们的镜子，你怎么对他，他就怎么对你。

人心如镜，因果如镜，丝毫不差。

不要期待别人对你如何，就像不要期待镜子里的

人对你怎么样。而是要考虑怎么对别人，别人自然就怎么对你。

这是生命的实相和真理。

当你感到别人对你不好、伤害你、针对你时，这时不要去想对方有什么问题，多么可恶，而是反思，自己是怎么对他的。

一旦能反观到自己的用心，一切问题不复存在。

只要你心用对了，一切都会如你所愿。

别急，慢慢等待因缘。

当你着急，因缘就会停在那里，或者拐个弯去走一段远路。

当你心平静下来，有足够的耐心和理解，因缘又会回到正路上，很快地奔向你。

所以，做什么事不重要，做事时的用心才是根本。

所有的事中都蕴藏着一个心，都藏着一个真。

心用对了，一切就不会出错。

行有不得，反求诸己。

学山箴言十五

永远不要去关注任何人，因为任何你关注的对象都并不真实存在，而那，仅仅是你的念头和妄想。

你永远不知道别人的想法。你认为别人是怎么想

的，仅仅是你自己那么想的而已。

就算别人告诉了你他怎么想的，下一秒，他可能就会改变想法，而你，却还执着于他曾经告诉你的他的想法而暗自神伤。

所以，永远不要去揣测别人的心。

看好你自己的心，别人的心交给别人。

当一个人不停地被人谈论、评价和诽谤，至少有一点是肯定的，他触碰了那些谈论他的人内心中不能接纳的东西。

一个接纳一切的人，不会再谈论和评价外境。

他深知，他看到的一切，评价的一切，都是他自己。

接纳是自由的前提。只要你还有一件事、一个现象不能接纳，你就不可能真正自由。

所有的人事物都是我们心镜里出现的影像。

你怎么对镜子，镜子里的人就怎么对你。

你怎么对别人，别人就怎么对你。

这就是因果，丝毫不差。如果你觉得有差错，那只是你还没看明白。你忘了自己才是一切外境，一切因果的根源，而迷失到幻境中去了。

不管遇到什么事，当你不再急躁、不再抱怨、不

再责备任何人，而是耐心地面对它，寻找最好的应对方法，说明你开始向内觉醒了。

其实，当你不再抱怨和急躁，不管任何事，它最困难的部分——解决所有问题的关键，也即你的心态，已经解决了，剩下的事情都会自然而然得到圆满的解决。

我们最容易起的不善之心即是怨心，也即抱怨、埋怨、怨恨别人的心。

怨心就像虫子一样会啃食我们的善根，覆盖我们的真心。

尤其对待家亲眷属，对待自己曾经帮助过的人，认为自己付出过那么多，却没得到回报，于是抱怨之心不觉而起。

若无觉知的功夫，即随这一念流转，心里总不是滋味。而一旦看到这念心，知道反思，以实相和因缘观之，才知自己我相早就起来，俱生我执又来恼人，原来别人对我如何，不是我能左右，自是他的业缘因果。而我能左右的，只是转掉这一念怨心，化掉这一念贪心，离开这一念外求之心。依然以慈悲待之，依然享受付出本身带来的快乐。而不会掉到索取而不得的烦恼之中。

愿你我常护于念，怨心不生，最为吉祥。

如果你用自我意识看人，你会觉得，别人不应该

这样，不应该那样。你将烦恼重重。

如果你用法性思维看人，你会领悟到，他就会这样，就会那样。你将不再有任何烦恼。

不是把一件东西或一个人把控在身边或自己的屋里才叫拥有。

当你用欣赏、理解和接纳的目光看待世界，世间的一切都为你所拥有。

如果这一生注定要结束和破灭，那么，你努力追求的一切物质、亲情、享受又有何意义？不过是梦幻空花而已。为什么不快快醒来，好好利用这宝贵的生命去认识和追求那不生灭的永恒实相呢？

所有的痛苦都是由观念造成。观念变了，痛苦就会消失。

家亲眷属相处之道：

当对方知道你是真正的敬他，爱他，允许他做他自己，他也就不再操控你，而允许你成为自己，去做你想做的任何事。

所以，夫妻之道，家亲眷属之道，只在恭敬，尊重，不操控。

而这些，需要由你先觉悟，先认真落实，认真履行，而不要期望对方先做到。

有矛盾时，要多谦让对方，不要争胜。不小心伤害到对方，及时诚恳地道歉，家庭就会和睦。家庭和睦，我们很大一部分烦恼就没了。那时，你才知道佛法的实质不过是解决我们生活中遇到的烦恼和问题。

学山禅院院训

觉知，诵经，坐禅，
穿衣，走路，吃饭。
云风长落，鹧鸪满天。
不为别事，只为清欢。
日日恁么过，
时时且慢延。
善恶与我无关，
是非莫来分辨，
息虑忘缘，诸事自远，
不现身意，物淡境宽。
来我禅院，入我伽蓝。
不许知解，杜思绝观。
白鹭长溪，非减非添。
看花听雨，高卧悠闲。

学山箴言十六（开示）

装听不见

佛一再讲世间无常，只有那些想觉悟的人才会听到。

而那些睡的正酣，或者不想醒来的人，他们虽然听到了，但都动作娴熟地捂住了耳朵。

这些人当然也包括很多完全相信佛陀的教导和无常理论的人，他们之所以巧妙地避开了这些声音，是因为他们还有贪爱的东西无法割舍。

那是你的理论吗

现在有越来越多的人不愿意看到关于出离、实修、用功办道的文章和开示，至于发菩提心，弘扬佛法，那就更别提了。而只喜欢看那些不需要修行，当下就能成道，不需要放弃任何世间之物就能解脱的文章。

后者的理论没有任何问题。而问题是，你能在那样的环境里还保持高度的警觉，能够不染万境吗？那是你亲身实证的理论吗？那些理论你真的受益了吗？

那是伴随着实修实证得来的理论，还是知解的理论？是能抵挡的住任何烦恼的理论，还是在现实生活中立刻溃败的理论？

行者当慎思之。

若不是你的理论，当努力去觉悟与实践自己的修行和理论。

毕竟说食不饱，数他人钱自己半文也无。

莫到这里茫然

古德道：若不安禅习定，到这里总须茫然去。

多有学人，知解个即心即佛，或于法少有悟处，便自以为佛法原来不难，即放过，茫然不知所为。或每天因循度日，或懒散无为，放逸六根，或到处说佛法，游于戏论。大事未真正解决，却生已做想，自欺欺人而已。

此皆古人所云茫然者。不知古人真正悟后，皆仔细保任，如护胎儿，安禅习定，择一处安静之所，息虑忘缘，严护身口意三业。待人接物，以简为则，不务世缘，布施六根，涤除无始来习气种子，方是正修行路也。

出必善

你是你自己绝对精准的标尺和答案。

出于尔者必返于尔。

故智者善出之。

不出则已，出必与物无违，与境无违，与人无违。

世界与他人无关

人们只是被关系迷住了心地法眼，所以看不到事实的真相，总是心向外追逐、算计、执取、贪爱、抱

怨，不知那一切都是心识的幻梦和投影。

一旦独处并安静下来，你才会发现，这个世界与任何人都无关。

世界，是你自己内在的投射。

所以，想要让自己的世界安宁，管理好你的内心，看好自己的投射，那才是一个智者所看重的事。

越是向外看，离实相越远，问题越多，无明越多，烦恼越多。

一念返回自心，一切问题消失。

主动还是被动

自觉主动交出你在这个世间所获得的，还是被动剥夺，哪一个更痛苦，可想而知。

主动布施，还是被迫交还你从世界用取的一切，智与愚，只在这里见分晓。

提升

每一次在不舍的时候舍掉一些，一个人的修行才会真正提高。每一次在不忍的时候牺牲一些，一个人的心量和气度才会提升。每一次在犹豫要不要付出时选择付出，一个人内在才会更加弘大和深厚，而这些都不是外在的回馈所能比拟的。

求回报的付出和牺牲，并不会带来真正的提升。以有我，有所得故，并不能解除我与我所的禁锢，所

以不能获得自由。

修行不过是放舍自我的过程。

成长不过是牺牲自我的过程。

快乐发生在逐渐敞开心扉接纳更多的时候。

换位思考

站在自己的角度，你很难做到理解别人。

理解别人不是站在自己的角度，而是站在对方的角度。

站在对方的角度看待问题，就是换位思考。

换位思考是处理人际关系最智慧的方式，也是实现无我的重要方法。

换位思考有一个前提。

有我很难换位思考，缺少觉知很难换位思考。

当你能够换位思考，我执就退到了一边，而无我正在上位。

无诤

阳光与阳光互照，你与我相对而坐，鸟声与诵经声此起彼伏，云雾与炊烟交融在一起。

当我们各自撤销自己的知见和观念时，我们只是两只相伴而坐的小狗，两片萍水相逢的落叶，两株同时绽放的花朵。

每个人都可以成为一抹温暖的阳光，只要你不

和别人争论。争论会灼伤自己和他人。当你停止争论，你们在彼此照亮。

桔子与苹果从来也没有争吵过，鸡与鸭，与狗，与猫，和谐相处。

为什么我们要争吵？

停止争吵，谦让对方，后退一步，是是是是，你将收获两颗心。当你无争，两颗心变成了一颗心。

须菩提言：佛说我得无争三昧，人中最为第一，是第一离欲阿罗汉。阿罗汉者，离欲而已。离欲者，无争而已。

耐心聆听对方的心声，学习理解对方看事物的角度，多多承认、赞叹、欣赏对方。只要能给予对方足够的耐心和理解，我们一定会和任何人成为朋友。

各自的修行

付出与感恩是每个人各自的事。

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

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

什么，那么，他就一直无法接受到真正的恩惠，他也永远不会生起感恩心。

付出与感恩的行为都是顺于无我的行为，都是布施自我的执心。所以，真正的布施者会得到快乐。而感恩的人，同样会把他的获得的以另外一种方式回报回去，那同样是布施和给予。

付出或感恩，那是每个个体完成在自己身上的行为，与对方没有关系。

付出与感恩，那也是一颗心自我成熟的过程，它始终指向的是自己，而不是对方。

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

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

戒毒

三界众生皆以六尘境界为毒品，不停地吸食。一旦停止吸食，毒瘾便犯，痛不欲生，惶惶不安。若无诸佛种种方便教导戒毒之法，引之出离，无人能戒此毒瘾。

无住生心

师父好，中午忽然感觉整个人都没了，身心都空掉了，完全找不到自己了。请问师父，这是不是无我的境界？

答：这不是无我，这只是一念识心和妄想。

问：那怎么才是无我？

答：没有什么真正的“我”或“无我”。当我们正用六根，而未生用想，直接看、听、嗅、触的刹那而不做看、听、嗅、触想，假名“无我”，而此“无我”亦不可得。若生“无我”想，即有我也。

故“无我”不可得，“有我”亦不可得，一切法皆不可得，不可住。经云：若心有住，即为非住。

所以不论我们身心经历了什么，都是识心妄计，非有实法，当处出生，当处寂灭，不可住着。

接受与爱

你永远无法理解你自己或任何一个人，因为理解本身就是一种悖离，一种逃逸，更是一种局限。你只能接受，你只能去爱。接受与爱，才是最深的理解。

长大

你并不是在某一天突然长大。在这之前，你一定经历了很多苦楚和磨练。正在磨练中，你无法相信自己是在成长。磨练经历之后，不经意间，你发现自己的羽翼丰满而强大。

如果你一直庇护自己，你只能生活在温室里。敞开自己，让自己裸露在风雨里，才能越挫越勇，顶天立地。

无我的人

每一个人都喜欢跟付出的人在一起。我们喜欢跟这样的人在一起，并不仅仅是能从他那里获得什么，更重要的是因为他身上的轻松和快乐，我们会被他无我的魅力感染，慢慢地也愿意做那样的人。

世间最快乐的人一定是无我的人。

世间最受尊重的人一定是无私的人。

世间最美的人一定是奉献的人。

世间最轻松的人一定是没有我执的人。

我不见有任何一个围着自己转的人能真正的快乐。也不见任何一个自私的人能轻松自在，受人尊重。更不见任何只知索取而不知奉献的人是被人喜爱的。

做一个付出和无我的人，不是为了获得外在的物质奖赏或别人的精神认同，那是快乐的源泉。

因果如何产生

顶礼师父！释迦族人因口腹之欲捕杀鱼，而小时的释迦牟尼佛，当时也报以了一个微笑，我想那些族人当时在捕杀时根本就不懂因果，也没有考虑到因果，

不是说心若不生，万法无咎吗？既然这样，为什么他们杀鱼时没做杀想，甚至连幼儿一个好奇的笑容，都还仍会受因果报呢？请师父开示。

答：杀鱼之心，本就是无明，虽未做杀生心想，但正杀鱼时，已生害彼益我之心，生损伤物命之心，生无明贪欲之心，种种不善用心，皆是颠倒心，非不生心也，故感召如是果报。生如是种种心，虽然此种心皆不住，亦无实体，却因未觉悟诸法实相而成习惯，并未真正断除如是用心，即为无明，故感果报。

乃至佛陀所用之心与众不同，故报亦不同。所言果报，皆自己习惯所用之心所感，非从外来。

虽然感召如是不同果报，皆是自心所起幻化之相，不得执以为实，亦不住着染习。若染习，未果虽不实，却枉受果报，同实无异。故一切众生若不修道，转所依识，永断无明，虽知诸法空相，无明无实体，依然受报，惑于自心，轮回受苦。

法离见闻觉知

顶礼师父！见闻觉知，做到精神内敛，回光返照，不住声色。即是反闻闻自性、反观观自心，即是明心见性。我这样理解对吗？

答：不要去定义什么！于心莫有所住。若心有住，则为非住。

见性跟你上面的认知与表述正好相反，是出来，

不是进去。你的习气就总是进去，总是去见什么！

问：行住坐卧唯有一精明！师父，我明白任何有住心都是妄想，只怪我法执太重！但也算了正思维吧？

答：那不是正思维，是打妄想。经云：居一切时，不起妄念。一切众生，不成佛道，皆是不老实，总是无端起知见，将意识心头知解之法当成佛法。古人云：损法财，灭功德，莫不由斯心意识。维摩诘经云：法不可见闻觉知，若行见闻觉知，是则见闻觉知，非求法也。我所说见闻觉知，为离见闻觉知，非是知上立知。反闻闻自性，亦复如是，闻处即空，了无所得，非是于其性上复增知解，更非别有性可见可闻。

学山箴言十七

所有的痛苦都是由观念造成。观念变了，痛苦就会消失。

您好[合十]看到您今天的文章很喜欢，特别是那一句如果你只用自己的观念看事情，你看到的只是善恶是非对错，你无法看到圆满。很有启发，但也有疑惑。

因为对有的事情我很难看到圆满。比如战争，一个国家突然把军队开到别国领土，大开杀戒，搅乱了那么多平民的生活，带去死亡和灾难。这一切也没有是非对错吗？也是圆满的吗？

答：人始终仅仅站在自己的角度才会有是非对错。

一旦离开了自我的角度，是非的标准就会模糊，甚至不再成立。

所有执着对错的人，他们不知道是在幻梦中分辨是非。只有觉悟了，看一切的发生，才知是幻，无是无非，无善无恶。若着相分别，穷劫迷于其中，无法解脱。

所以，我说的没有是非对错，是从梦幻和虚假中醒来，从真实的角度去看，从实相的角度去看，从觉悟的角度去看。当你从幻相中跳脱出去，一切都是圆满的。死亡、战争、饥饿、贫穷、一切的一切，并没有一个单独的罪人，没有一个恶的主体，那是幻梦世界里众生的共业所致。若知是幻，再看一切，自然都是圆满的。

事物和所有的境界都是无常的，不真实的，都是意识和肉眼看到的假象。真实之中，什么都没有发生。这才是我们要学佛和觉悟的根本。觉悟不是为了解决世间的问题或者消除问题，而是看到一切没有问题。

佛法从来不解决外在的冲突，不解决外在的问题，不解决别人的事。而是解决当事者自己内在的问题。

所有试图解决别人问题的人，都还在道之外，还在迷途，故名外道。看自己的用心，解决自己的问题，才刚入道，是名修行，是名佛法。

善知识，你每天所看、所思、所想的是他人的问

题，还是自己的问题？你要解决的是别人的事，还是你自己的事？

请善思之。

不识本心，学法无益

学法之人，应该把精力和时间用在了解实相，识得自己本来面目上，通过改变自己的用心，不取自心境界，来实现解脱。

然而有太多的人关注的并不是怎么认识自己的本心，而是关注要不要吃素，要不要修禅定，要不要受戒，要不要断淫欲，要不要出家，要不要离婚，要不要独身，要不要读哪部经，要不要打坐，要不要闭黑关，要不要辟谷，要不要日中一食，要不要过午不食，要不要通气脉，能不能放弃以前的师父追随新的师父，诵经要不要回向，要不要皈依，要不要劝自己的家亲眷属学佛，要不要让儿子出家，要不要去寺院修行。

不认识自己的本心，执着在这些次要、甚至与修行毫不相关的问题上，把宝贵的时间和精力全都浪费掉了，导致学佛多年，心性一点都没有改变，贪嗔痴依然炽盛，烦恼依然一大堆。

闲诗一首

雨悠时富山色烟 终日听雨望水帘
一张禅榻长且凉 猫坐一半我一半

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，又认东作西去了，百生千劫也不得。

我看到有太多的人本来已经来到佛法的门口，开始修行，但是因为觉得修行太苦，太寂寞，太无聊，每次到修行的门口，或者都已经步入大门，却转身走掉，继续寻找感官快乐，靠五欲六尘来转移孤独和寂寞，不知孤独是人生常态，寂寞是法性的本来。

兜兜转转，绕来绕去，走过无数条路，去过无数个地方，寻找了一切快乐，最终还是解决不了自身的问题，还是无法满足空虚寂寞的心，还是要回到修行的门口。

既然如此，为什么每次不能坚持，让自己白白经受那么多痛苦呢？

世人不知，世间之乐无法满足心识的欲望，除非他停下寻觅的脚步，朝另一个方向行走。

你放弃一次修行，意味着你就要增加一次轮回的苦，意味着下一次开始修行的时候就更难。

没有人能避开修行和解脱。那是你早晚都要经历的。

了却今生需努力，谁能累劫受余殃！

师父慈悲[合十]，世上也有另一种人他想修行却被俗世缠绕无法脱身，因为还有一份责任和义务要去守护，刚接触佛法时我恨不得时时刻刻都畅游在佛海中，我也想精进，我也想走进寺院亲近师父，想更深入的了解佛法，努力今生改变自己，不想好不容易得到的人身就这样白白浪费了，更不想受轮回之苦，因为我深信佛法，深信释迦牟尼佛的教法到死也不会改变我的信仰。但是望着自己年幼的孩子和一天比一天衰老的父母，我更多想到的是自己的责任和义务，佛陀也讲：佛法在世间，不离世间觉。在平常一点一滴间去修行磨练自己。

答：我只说要用功修行，老老实实做功课，没说一定要放弃家人，与照顾家人也不矛盾，是你自己给自己找一堆借口。

你只要能说服自己就可以。烦恼、恐惧、不安、生死到来的时候，你能解脱，对任何境时，都能转念，没有贪嗔痴，说什么都可以。你自己好好问问自己。

如果用责任和义务来给自己贪着世乐找借口，那么，过去佛陀和所有出家修道觉悟的僧人，岂不是恶人、没有道德的人？当然不是。你可以选择自己在家修行的方式，但是用不用功，还有没有贪心、嗔心、无明，这些你都很清楚，也都可以通过修行来解决。如果没解决，说明你根本就是懒惰和放逸，然后用照顾家人为自己开脱！如果不是这样，为什么连这么简

单的开示都看不明白，错解其意？

生老病死就在每一个人身边，无常随时会到来，自己临命终时，若一生没有好好用功修行，那时就会依一生轻重业力，随念受报。若恶业未消，果报临身，六交报直逼心识，入地狱饿鬼畜牲三恶道如箭射，无人能救。那时方知诸佛菩萨祖师师父曾经苦口婆心劝自己早日修行，大慈大悲，但为时晚矣！

何不趁现在体力强健、心智清醒、心有余力时摒诸外缘，一心用功，将生死大事办妥，才得高枕无忧，不复轮回苦海。

人有两大弱点，一是自以为是，很难接受别人的批评。二是到处评价别人，在不了解当事人具体经历了什么的情况下批评别人。

如果你能看到自己的这两个缺点并愿意改正，绝大多数的烦恼几乎都会与你无缘。

打败别人永远不是最好的结果。和解，那才是最高境界，因为那象征着实相。

在实相中，根本就没有对立和胜负，只有一团和气。

要知道，你打败或逃离的对象，百转千回，还是会来到你面前，因为你们从来就是一体，只是你把它

推开了。

只有一种真正爱自己的方式，那就是提高修行。修行真正提高了，第一受益人，总是自己。

大家都想要提高修行，却不知，只有多吃亏，多忍辱，多认输，多后退，多失去，少辩解，少争论，少动念，少较真，才是修行提高处。

可是，我们平时学了很多道理，一遇到境界，总生气，总想胜，总想争，总辩解，总是随顺自己的我执和习气，把修行和提高扔到九霄云外，事后又不知反思，不肯认错，不知惭愧，就算被善知识说教，心里还是气不过，不肯认错，给自己找一百个理由，殊不知，那些都是自我的伎俩。

修行提高不了，遇事遇人，就会被无明所骗，看上去是为自己出了气，而实际上是蒙蔽了自己，又伤害了别人，无量劫来，被这个我的习气带转，轮回不止。

望大家在任何境界来时，第一时间觉察到这是考题，不要被它骗，以无我智，透一切境，过了一次关，下次再有这样的境界，就不足为碍了。

修行多年，考验自己有没有修行，修行是否提高，就是看面对境界，自己是否过得去。如果每次都在同样的地方卡住，每次都因为同样的事生气，每次都因为同样的境界生起贪心、嗔心、嫉妒心、傲慢心，而

不能觉察，也不能转变自己的习气，就说明自己修行还是原地踏步，没有丝毫进步。那样的话，就是修一百年，也毫无意义。

大家可以反观自己，是否是这样，如果在同样的事情来时，过去的习气已经做不了主，而是智慧、定力、觉知在做主，转得了境，要恭喜自己，你的修行已上路。

我们以为对一切把控着才会安全，事实上，正是把控让我们不安、疲惫、紧张而身心俱伤。当你松手，一切都交还给一切，老公的事交还给老公，孩子的事交还给孩子，公司的事交还给下属，邻居的事交还给邻居，你只负责照顾好你自己。你会发现，一切都恢复正常，井然有序，所有的混乱都消失了。原来，一切的不安产生于自己的紧张和把控，放松并交出一切，一切都会在它们的因缘轨道上正常运转。

众生心生，则真法灭。众生心灭，则真法生。

万事就怕开始。一旦开始，已经完成了百分之九十九。

做功课最难的就是开始。我们不愿意开始，是懒惰的习惯使然，总想满足识心的乐趣，而不愿意尝试做功课时的寂静和无趣。然而一旦开始了，发现做功课时的寂静和安心，才能真正让我们充实和快乐。

所谓成就，就是每天坚持做一些…

学山箴言第十八

肉眼见佛性
奇哉不思议
祖师万般怪
不消看一眼
 看！看！
若也不会！
只须闭眼！

这个偈子大家可以反复看，反复参，若能看懂，即知如何是肉眼见佛性，也会明白言下见性。祖师的种种手段，自然明白。

问：既然佛菩萨不可得，还可礼佛否？

答：礼者不问，问者不礼。

问：不懂，请师明示。

答：真正礼佛的人，只是恁么礼，不会生心动念，也不会问任何问题。还生心动念的人，就算正在礼佛，也是打妄想，不是真正礼佛。

礼即是佛，非礼之外别有佛，不礼亦是佛，非不礼之外别有佛。礼不碍佛，佛不碍礼。佛是无执，非是无礼。礼为去执，非为求佛。若心执佛，不如不礼。心若无执，礼或不礼，皆得自在。

师父好，我也会供佛，但有时没有恭敬心，忘了供佛，然后心里又担心佛菩萨会不会怪我。有法师告

诉我，每天给佛像上香、供水，供花，然后礼拜，礼拜三拜即可。这样才会得到佛菩萨的加持。请教师父，应该用什么样的心供佛才如法？心才会清净？

我读金刚经，读到无我相，人相，众生相，寿者相修一切善法，即得阿耨多罗三藐三菩提，师父，什么是阿耨多罗三藐三菩提？什么又是清净心？请师父为我解除疑惑。

答：若欲供佛，当识何者是佛。佛者，心之假名而已。心亦是名，究其本源，无法可得，是名为心。无名可名，名为佛性。

一切法，都是心识所生的概念，都只是名字，包括虚空法界，毗卢遮那佛，法身，诸佛菩萨，等等，都是相，都是我们的妄想，起心才有，息心即无。

说自心是佛，也是方便说，不可执着自己是佛。金刚经云，离一切相，即名诸佛。名诸佛，是说，当我们离一切相，心无所住的状态，假名是佛，实际上还是无佛可得。

什么是阿耨多罗三藐三菩提？就是无法可得。

什么是清净心？就是无有少法可得的心，也即本来心，又名如来。

什么是如来？于一切法不取，不舍，不搅动，不增，不减，不住，不干预，不思虑，不生心。经云：如来者，即诸法如义。诸法如义者，一切法本是如来，但不动着，即与之相应。古人云：默契而已。

虽言清净心，莫着清净心是佛。清净心亦无。无我，无人，无佛，无众生，那才是清净心。清净心是假名，不可执着有清净心。清净心是佛，不可执着有佛。

但有一法，皆是妄想。

虚空法界并无一尊实有的佛。所以达摩祖师说，十方三世诸佛，都是众生妄想。

明白诸法从识所生，就明白一切法都是妄想。但无妄想，心不住法，即得菩提，假名是佛，假名成道。

我没想我时，我正是我；

我想我时，反错失了真正的我。

众生佛性亦复如是，本来是性，更去找性，故错失性。犹如本来有头，更去找头，转寻转远。

洞山曰：我今独自往，处处得逢渠（它）。为何得逢渠？只因该干什么就去干什么，不再找渠。

渠今正是我（未找我时，我正是我），我今不是渠。（一作正是我想，我就不复是我。）

开悟见性如此简单，简单到什么都不须做，就能见性。

大众！会了吗？言下不见，波波浪走。

无聊是心没有安住在当下的一种错觉。

只要你感觉无聊了，你一定进入了未来心。

同样，你烦躁了，难受了，不舒服了，恐惧了，不安了，也一定是进入了妄想。离开那个想法，什么都没发生。

没有什么比回到当下更宝贵的。

没有什么比出离妄念更神奇的。

跳出念头，或者不相信念头，一切烦恼都会消失。

心未生时，即是念上无念，知上不立知。虽有见闻觉知，但法相未生。法相未生，即一切概念、是非、善恶诸法未生。诸法不生，即是涅槃，又名清净，又名本性。

故知一切法从心想生，心生则种种法生。心若不生，即无一切评判、思虑、分别，则无一切相。无一切相，即是真实性。金刚经云，非法非非法。故妄心不生，非是无念，依旧见闻觉知，直心直用，用而不住，只是无一切法相。若不生法相，即得菩提。虽未生心，不妨有念。念上不住于念，即是真如用，即名解脱。

故经云，应无所住而生其心。一念不住，即是一念开悟，即是一念佛，即一念解脱。念念无住，念念见性，念念成自己法身。

修行的核心就是练习不生住心，非是不生心，而是不生住着心。经云：若心有住，则为非住。又云：

应生无所住心。

无相不是心识思计出来的无相，而是于相而无生住心。无生住心才是无相。若以无相而为无相，还同有相。

看到，听到，嗅到，尝到，触到，想到的，皆不是相。于看、听乃至想上生心动念，起于知解，种种思虑分别，才生诸相。

故知无相者，心不住法，拟思即差，动念即乖。

六祖大师云：汝等慎勿观静及空其心！此心本净，无可取舍。

修行之人，一旦认识自心，就不会对心再做任何功夫，乃至动一小念欲修为之，都是多余。何以故？此心本来清静，本来圆满，本自无为，不增不减，不可思议，无用功处。故祖师云：无取无舍。若识得此心，是名无为功德，一切有为功用自停，于此无功用行，善加保护，莫使染污一切有为，假名修行。

我们第一眼看到的事物几乎都是自己内心潜在的事物，我们不可能看到内心没有的东西。

所以，当我们再去批评别人时，请停下来反思一下，你批评的是对方吗？还是内在的你自己。

这是一个觉悟自心非常有效的训练。

如果你还在一直评价这个世界，还在不停地见他人过失，说明你一直活在颠倒的世界中，还从来没有认识过自己。

你永远安全的、自在的、解脱的，不管在任何环境里，在任何状态下。只有一种不安的状态，那就是你的心不在当下。

所以，训练自己活在当下吧，而不是在其他方面做任何努力或改变。那些都不是你获得安心的前提。

安心的唯一砝码是没有进入妄念。

六祖大师说：我此法门，无障无碍。境无障碍，障自心来。心若无碍，一切境如。

不管你遇到任何境遇，你永远可以自由选择受苦还是不受苦。受苦更多的意义是精神上的。让你受苦的永远不是境遇，而是你坚固的观念和执着的选择。

你永远自由的。

当你无比痛苦时，撤销你那坚固的执着和想法，你会立刻解脱。

解脱的主动权永远在你手里，而不在外境或别人那里。

如果你一直是很被动地为别人活着，你要努力觉醒和独立起来，为自己活。

如果你一直都为自己活，从来没想到要帮助任何人，你要从自我中超越出来，为别人做些什么。

怎样活才是最好的，并没有一个绝对的标准。如果说有一个标准，那就是开心快乐地活着，不管是为谁。

而不管为谁活，如果你不快乐，你都要反思，你是否经常越界，插手别人的事，或者是否和他人完全隔离，紧紧地把自己封闭在冷漠之中。

对未来不必有任何忧虑，没有人能阻止业缘的发生。你需要做的只是照顾好当下，训练一颗理智的心，积极面对发生的一切。

有些业果虽然无法完全改变，但是面对业果的心却可以通过修行而改变。心改变了，再面对同样的业果，将不再受苦。

迷时人逐法，悟时法逐人。

求甚失甚，不求自得。

找何失何，不找反真。

不费一功，方是大力。

拟思动念，转寻转远。

上上根人，言下默契，

中下根人，念上生念。

学山箴言第十九

当没滋没味比有滋有味更有味道，那就是寂灭之乐了。寂灭之乐，实无乐可得，只是烦恼及苦的熄灭。无滋无味亦无味道，只是没有了识心取着和生灭无常之味。

只有无明才会产生问题并寻求答案，并因此而盖覆自心。觉性只是赤裸裸地展现，它没有任何问题和答案，更没有丝毫掩盖和阻隔。所有的问题和阻隔都是心意识妄加干涉，徒劳而已，故名生死轮回。

所以，当你有任何问题，离开它，或放弃它，绕过它，就能会回到真实中来。

佛利益众生，不过是把其自证的智慧和经验分享给众生。佛与声闻的区别在于是否与他人共享心性的智慧。声闻人独享寂静和无事，而对自心不能通达，故不能与众生分享心之无边妙用。佛与一切人共享寂灭和无事，亦能示诸众生本有智慧。

分享和流动，那才是心的本质。

它体现了一即一切，一切即一，一切众生本来一体的实相。

六祖大师说：色类自有道，互不相妨碍。离道别觅道，终生不见道。

又说：若识众生，即识佛性。

众生佛性虽然相同，所现之道，却各自有别。若

能理解并接纳一切众生各自所现之道，尊重他们，不再干涉他们，即回到自己的轨道上来，即得见性。所谓见性，不过是不分别相而已。不取相，即是见性。故经云：离一切诸相，即名诸佛。

修道之人，认识自己的道，在自己的道上修行，莫见他人是非善恶，莫跑到他人的道上去修行，那才是正修行路。一旦离开了自心，别见众生善恶好丑，分别评判之，则着外法相，终生不得见道。

我们总以为佛性是一个抽象的、无相的概念，其实不是。佛所说无相，只是无固定相，无取着相，非是断灭相。佛性是活生生的，就展现在每一个众生、每一个法相上。

正像六祖大师说，无常者即佛性也。

无常者，即众生所展现的一切。众生所展现的一切，皆从自性起。离此之外，无别佛性。

若识众生，即是佛性。

若离众生，万劫觅佛性不得。

故祖师云：佛法在世间，不离世间觉。

世间，众生，皆佛性异名也。

修行的核心是于一切法不住。

虽知不住，为何还是会心有所住？以心有执着故。

如何无住？无执？如何不执？不染。如何不染？不习。

如何不习？善护诸根。如何善护诸根？善护念。

故知修行当善护念，不习，不染，不执，不住，是修行解脱之要节。

佛法不教怎么生活，只教如何用心。

心用对了，在宫殿还是在茅草屋一个样，当木匠还是当教授一个样，一个人还是两个人一个样，在路上还是在家里一个样，上班还是不上班一个样，吃山珍海味还是粗茶淡饭一个样。

怎么是用对了心？以平等心、谦卑心、接纳心、尊重心、慈悲心、喜乐心待人接物，就是用对了心。

用对了心，就是修行正法。用错了心，就是修行邪法。法本一种，生活也非两个，用心不同，法则不同，生活与世界也将不同。

无论你心中起多少恶念，生多少妄想，那都毫无关系。

那是念头按照自己的习惯在起灭。只要你不信它们，不自我否定、内耗和住着，不陷入其中，轻轻一转，它们就像影子一样，消失不见。

那些念头只是自性生起的作用，只要不念上生念，不以念治念，它们会自行消失。

问：师父好，心中出现一个烦恼，当觉察它时，它就变成一个单纯的念头慢慢自己就消失了，但过不

久它又浮现，再次觉察时，它会又消失，但这种反复觉察的过程却又是一个新的烦恼，请问师父这种情况是什么原因？[合十]

答：看到后面起念的那个，它什么都不是。如果把它当作我，就会有烦恼，如果以为是我在察觉，就会不舒服，看到那个起念和察觉的什么都不是，就不烦恼了。

如果你错解了佛，或者说，只要你对佛还有固定的解释，佛在你心里都会变成魔。

有多少人一辈子学佛，因为执着佛法，存有各种知见，不认识真正的佛，自以为心中有佛，其实着了一辈子魔都不知道。

古人云：佛病最难医。

又说：世法里面迷却多少人，佛法里面醉却多少人！

又云：若有一法不空，本心不得现前。

居士：师父吉祥，老公每天不上班，在家里躺平。我劝他去干些什么，他不听，脾气还很暴躁。我担心他心理出了问题，请问怎么才能帮他？

答：不帮即是帮。

居士：我不明白您的意思，为什么不帮即是帮？

答：每个人都要经历他应该经历的。当你想帮助

他时，那意味着你认定了他有问题。而事实上，他很好。他只是在那个时间和因缘下显现出那个样子。如果你否定他，认为他有问题，试图改变他，那才会制造出更多的问题。

以为能帮助并改变别人，那是最愚蠢的事。替对方担心，关心对方，这些都是对对方的不信任和粗暴的干涉，同时也是对自己没有信心，没有守好自己的本心。迷失自己的人，才会关注别人。自己有问题的人，才会看到别人有问题。如果你不希望自己被别人操纵和担忧，你就不要去干涉和担心别人。

居士：我想劝他学佛，读您的文章，这样会不会让他有所转变。

答：不要建议他做任何事，信任并理解他，他如果想做什么，尽量去理解并接纳，即使他看上去完全是不可理喻的。

居士：我只是陪着他，信任他，尊重他，不担心他，不去管他，他就会好起来吗？

答：他没坏，说什么好起来。

居士：我知道了。但是真正放下他而不管很难。

答：所以需要改变的是你而不是他。当然，事实上，你也没有什么问题。只要你不干涉他，你就没问题了。这是同步的。当你觉得谁有问题，你就会有问题。当你不再专注别人，你们的问题都消失了。

不要把自己想得太好，你没那么好。不要把自己想得太坏，你没那么坏。不好不坏，如梦如影，非有非无，那就是你。

当你能时常如是认清自己，不再痴迷自己，也不再厌恶自己，只是借助这样一个不定的自己来显现真相，那是你唯一的意义。

同修，你还有烦恼和痛苦吗？如果有，那么告诉自己：你什么也不是。如果你认为自己是什么，就摆脱不了痛苦。你什么也不是，痛苦就会消失。

当你深刻地领悟佛性时，你就会理解所有的人，接纳他们所有的样子。你不得不接受，因为他们必然那样显现。如果你不接受，你只是在和自己较劲，于他们，毫无影响。他们依然故我。

当你理解所有的人，你就不再见世间过，你知道，所有的呈现都是完美的。

世间一切快乐和成就都是虚幻的，唯有佛法的智慧、功德是跟随着你的本心长久不灭。

有些人明明已经遇到佛法，由于舍不下世间的享乐和成就，十年、二十年、三十年在世间生灭法中虚度，看似生活丰富多彩，实则全是一场幻梦，到头来唯剩一身业力。于修行只在表面上做做样子，整个人的心性都没有明显的提升和改变。如果用这些时间来

深入修行，则有可能早就了解实相，从生死幻灭中彻底觉醒。

衡量一个善知识是否见性，首先看他讲法时，主要是在讲生灭、因果、有为的东西，还是时时引你悟入不生灭、非因果、无为的本心。

看他一直在讲理，还是引导你进行实修。

看他是否在讲修禅定、修身体、修气脉、修境界，还是在讲转念，改自己，修心性。

看他是在意识里绕，还是引导你出离头脑。

看他把你引入未来成道，还是引导你当下顿悟，言下入道。

一些善知识虽然讲法头头是道，但是自己却未识本心，也一直把学人向识心生灭果报受生中领，互入生死，学人不可不慎。正所谓弟子与师俱陷王难！

如何避免学法遇到法眼不明、未见本性的善知识？当多读大乘方等经典，多看祖师法语开示，认真读阅，仔细分辨。不可因对方名气大，弟子多，门庭热闹，就趋之若鹜，不辨真伪。否则，一朝错路，多劫轮转，枉受诸苦。

自作聪明，是所有人的通病，深入骨髓。

看到自己的不是，是觉悟的开始。

看到自己的不是，就不再专注于别人的不是。

只要深入观察，我们总会有很多不是。

内省，内善思维，是修行的核心。

六祖大师云：常自见己过，与道即相当。

修行心要：但令心空境自空，但令理寂事自寂，勿倒用心也。

真如诗

各于自心无所住 谁能向他论功夫
烦恼来时能自度 是名自心有真如

无恼歌

一切众生自有道 各自内省莫外跑
本是心生万法生 心若不生自无恼
烦恼皆由自心造 无心何处有尘劳
庸人只是自扰心 不扰自心自逍遥

十年前，大石头上什么都没有。十年后，上面长出了杂草。只要坚持，任何微小的力量都会形成巨大的力量。无常不可思议，本无好坏，看它向哪个方向变化和发展。修行也是如此。确定正确的方向，坚持不懈，定成圣道。

学法做功夫的过程是最难的。若不是内心坚定，明

理透彻，很难坚持到最后。

时间是一切的助缘，也是最妙的力量。修行更是如此，只要坚持，变化不知不觉。谁经得住时间的考验，不半途而废，坚持到最后，谁的成就最大。等你功夫纯熟了，再去花精力花时间帮助别人。

在这之前，不要被任何人任何事分心。要不停地训练安住、牧牛、转念、长养功夫，如土长苗，不能得少为足。

花在自己身上用来学法修行的时间再多，都不过分，不是自私。而是自重、自觉和自爱。

自己对不起自己，谁又能对得起你？

当你成就时，就可以把时间花在所有有缘的人身上，花在利益众生上。

那是大慈大悲。

你身边出现的任何人都是用来学习、尊重和认识自己的，而不是用来挑剔、控制和占有的。

如果你心里有爱，你还畏惧什么呢？所有的一切都会在那里融化。

学山箴言第二十

一个独立的人并不是只考虑自己的人，而是能够帮助到别人而又不与任何人纠缠的人。

一个人常年有病苦，或者一直被一个困境障碍，或者一直存有不能解决的重负，不要陷入悲观和苦恼中去。要想到它们有利于自己的地方。

这些逆境就像刹车装置，它是遏制我们自满和骄傲的利器，它是让我们反思自己不是的警告。如果没有这些障碍阻止我们，我们可能早就忘乎所以，自命甚高，放逸造业，堕入歧途。

就像一辆大车在一条颠簸的路上行驶，如果没有重物压在车上，车辆很容易翻倒或脱离正常轨道。直到目的地，车上的重物都起着制约和平衡行驶的作用。

所以，不要因为任何障碍就对修行和解脱失去信心。烦恼即菩提，一切障碍即究竟觉。

所谓反思，不是琢磨别人哪里不对，而是反思自己哪里不是。琢磨别人不对，越琢磨越生气。反省自己不足，越反省越释然。

反省自己的目的不是为了怨恨自己、批评自己、否定自己，而是为了如实观察自己，提升自己，让自己不再陷入对立和烦恼之中。

闲适

雨中竹更绿 雾里花更浓
秋将黄叶染 冬把满山妆
晴天尚无事 阴雨更添闲
盘膝窗边坐 唯有听鸟鸣

人们因为畏惧寂寞而去寻找快乐，就像借钱去消费一样。消费时得到了暂时的快乐，却忘了后面要付出很多辛苦来挣钱偿还借款。人们享受快乐时，却忘记了将来要用更多的空虚和痛苦来偿还无聊时所欠下的债务。

轮回就是一种固有的思想认知模式，打破了坚固的认知和行事模式，就出离了轮回。

是谁在执持这坚固的观念？当然是自我。一旦坚固的知见被打破，自我也就消融到法性中，然后从法性中起无量的自在和妙用。

修行就是先安静下来，看到自己坚固的思维模式，愿意承认是这些已经模式化的认知让自己陷入混乱和痛苦中的，最后再通过止观定慧的修行，打破这些固有的认知，就能实现解脱。

这个过程，就是经中所言奢摩他，三摩钵提，和禅那的修行。

没有什么是可怕的，可怕的是可怕本身。

一切都很好，包括死亡，只要你能面对。

抗拒本身带来恐惧、紧张和痛苦，而不是事物。

所有的关系都是一种假象，本质都是自己与自己的关系。

看破这一点的人，便不会陷入任何关系的对象里，

而只会借助对方，认识自己，觉悟自己。

一念迷，即空花乱坠，诸梦便起，烦恼诸苦，应念而生。

一念觉，即世界清净，万法空明，安乐寂灭，随之而来。

此是一切修行人之座右铭。当铭记在心，时时不忘。

回来，出来，即是寂灭。

进去，进入，便是轮回。

一颗种子从埋在土里，到生根、破土、发芽、长大，要经历过风吹雨打，阳光暴晒，松土除草，浇水施肥，种种磨练、照顾、保养，经历时间的酝酿和成熟，方能结出硕果。

一个人的修行也是如此，从愚痴到智慧，从束缚到解脱，从散乱到安稳，从混乱到清明，要经过烦恼的刺激，痛苦的打磨，恐惧的拷打，得失的暴晒，无依的锤炼，种种养护，种种保任，经过自利利他的历练和成熟，方能结出菩提花果。

修行人当种菩提苗于自心中，以慈悲心为细雨时时滋润，以智慧风常常烘干，以护念光常常照拂，以忍辱水常常灌溉，以无量助菩提法常除无明杂草，以大愿力常松自了土，以烦恼粪为肥料，以般若智为消化力，以久远心、坚固心、不退心为时间养育此菩提

心，直至开实相花，结解脱果。

需要担心的不是任何人，而是你自己。

需要改变的也不是任何人，而是你自己。

有问题的也不是任何人，而是你自己。

一切众生未觉悟前，皆是无明，不分父母长幼，男女老少，聪明愚笨，皆是颠倒，其谁能有资格示人过也？

每一个人都是盲人摸象，不见全相，自若不正，能正人者，无有是处。自眼未明，能指路者，无有是处。

一切众生不生不灭，与虚空同寿，常住不断，此是真相。故厌生畏死者，常念不生不灭四字，深刻了达其义，莫执我人为实，即无忧无惧矣。

与痛苦在一起，痛苦就不再是痛苦了，它变成了一种单纯的感受。

当你排斥厌恶痛苦，可能痛苦早就不在了，排斥和厌恶却演变成痛苦。

当你无法驱逐痛苦，陪着它，与它在一起，它就会发生神奇的变化。

有的人一辈子都在抗拒和逃离中，不知抗拒和逃离的东西本来是幻，却在不知不觉中，把抗拒和逃离培养成了痛苦本身。

有些事，有些人，有些物，有些地方，你要待久了，处久了，真正了解了，才知它的妙、它的好。

通常，我们是因为心不在焉，熟视无睹，才一再错过本来很美的东西，比如西湖，比如桂花，比如香榧。

对于一个欠债百万的人，一无所有，就是百万富翁。

对于一个身患绝症的人，身体健康，就是福如东海。

对于一个心有挂碍的人，无忧无虑就是莫大的幸福。

所以，幸福和快乐并不是拥有什么，而是没有什么。

没有债务，没有疾病，心无挂碍，那才是人中极品。

少欲者尊，知足者贵。少欲知足，方是世所尊贵。

行动才是思想中最核心的部分。

什么是强大？强大不是欺负别人，而是拥有不被任何人伤害到的独立性。当你不再给任何人伤害你的机会，那才是最大的慈悲，你保护了自己和他人。

从这个意义上，软弱和霸凌是一样的，因为你的

懦弱给了别人伤害你的机会，而你却把罪责完全推给伤害你的人。

这个世间最强大的力量不是别的，而是无依。

我们大多数时间看的都是别人，而不是去看自己。

别人身上很小的缺点都会被我们放大，而自己身上很大的缺点都会被我们忽略。

只是一味盯着别人而忘了看自己，所以我们固守偏见，随顺习气，任意妄为，傲慢无礼，颐指气使，狂妄无知。

请回心看到自己吧，在任何折射物上看到自己。

看自己，是觉悟的开始。看别人，是迷失的刹那。

有这么个问题，师父，六祖“应无所住，而生其心”之后，到了南方猎人队里，吃肉边菜，既然已经是应无所住了，还要有意的去挑挑拣拣的吃肉边菜吗？

该怎么理解六祖的这“应无所住”呢，是给我们这些后人的一种表法吗？谢谢！合十顶礼[合十]

答：吃肉边菜正是践行应无所住而生其心。是不住色，不住香，不住味，不住贪，不住杀，不住愚。凡夫吃肉，不拣择荤与素，任意所为，不是不住，而是住于贪欲，住于无明，住于口味。

所以，不要错解了应无所住而生其心，更不能执着文字的表面意思，也不能执着定理。

金刚经所云应无所住而生其心，不是为了立一种理论和定法，而是帮助我们看到实相，于一切法心无染着，而得解脱。

真正的无所住，是不住染着，不住恶因，不住恶果，不昧因果。

如果你一直听闻佛法，思维佛法，而不去行于佛法，在对境中忘失佛法，那么，你听闻的道理和知见只能是头脑里虚幻的知识。学的越多，反而障碍越多，在行动面前越苍白无力。

为何在行动面前无力？因为从未休息过头脑，未做过实修的功夫，遇境即进入意识分别，自缠缚于念头，忘记了直接行动，直接从是非妄念中出来，才是真实解脱之道。

传心法要云：今时人，只欲得多知多解，广求文义，唤作修行。不知多知多解，翻成壅塞。唯知多与儿酥乳吃，消与不消，都总不知。三乘学道人，皆是此样，尽名食不消者。所谓知解不消，皆为毒药，尽向生灭中取。

又云：三乘教纲，只是应机之药，随宜所说，临时施設，各各不同。但能了知，即不被惑。

所以，真修道人，切莫贪着善知识讲法，于文字

道理中做解，而忘了言下息虑忘缘，妄想都息，实修实练，即得相应，而不是学一堆理论知见，寄望于未来去修，却永远歇不下来，不知不觉错以为学知见就是修行，大错。百千道理，只是空尔所思所想，如香象踏河，截断众流，直接出离，才是真法。

学山箴言第二十一

很多学法人总是去想象开悟的境界，思维什么是见性，想象成就之后是什么样，迷失在这些妄念中，错失开悟见性就在言下。想象一切的结果，唯独没有止息当下这念妄想，言下实修，顿证妙理。

要知道，妄想不停，纵经尘劫说道、解道、言道、思维道、描绘道，只是生死，非是修行。只有歇下此时的一念妄想，跳出知解，才是正修行路。

冬日小诗一

山边一轮月，寒鸟穿树林
渠边一条路，天心伴芳草。
夜深静水流，万物更显明。
孤寂最属云，自在亦属它。

数息法门不仅坐禅时可以练习，立禅时，坐着发呆时，睡觉前躺在床上都可以练习。

坐禅，立禅时如果把数息练习纯熟了，睡觉前再

进行数息，非常有助于睡眠。

立禅时，可以先短时间练习数息，五分钟或十分钟都可以。数息得力了，再适当增加时间。

失眠的同修可以尝试用数息来辅助睡眠。前提是，平时要下狠功夫来练习数息，晚上睡觉前少思维，少活动，不要长时间看电视，不能晚睡，入睡前，认真数息，如同座上打坐，就会不知不觉进入睡眠。

凡夫认四大五蕴色受想行识幻身幻心为我，声闻了知五蕴无我，着于无我知见，不识真我佛性，外道以识心妄计之恒常者为我，皆不识真实之我，故轮转生死。

唯诸佛自证真实之我。何者是我？经云：若法是实、是真、是常、是主、是依，性不变易，是名为我。

实者，真我佛性，真实有故，非是不有。

真者，我之佛性，非虚妄故，非是假故。

常者，我之佛性，非断灭故，恒常住故。

主者，我之佛性，能自觉故，能自主故。

依者，我之佛性，不依一切，为一切依故。

性不变易者，我之佛性，不生不灭，不增不减，恒不变灭故。

此我乃是诸佛自证圣智境界，离诸思议、名言、对待，唯自悟自行自证乃能默契，非诸声闻缘觉外道境界所能了知。

修行者，识此佛性，乃出生死，不识此性，轮回

六道。

冬日小诗二

两袖携残阳 一身裹冬光
枫叶摇芦苇 竹林荡松香
风语似琴诗 水声如铃响
三界杳无客 唯有影相当

问：师父好，血脉论里讲到，若见性，杀生亦无罪。见性，真的就一切罪报都没有了吗？

答：心生则种种法生，不论罪与不罪。心生即是罪生时，心若亡时罪亦空。

问：这么说，不生心，就没有因果，就不受报了吗？

答：这么说，你还是在生心。心生即是罪生时。

问：怎样才能让自己造的重业不受罪报。

答：若心有住，罪则不消。心若不住，诸罪即亡。

问：那见性了就什么都能做，而不受报吗？

答：见性了，就不会住在任何所生的心念上。心生则罪生，心住则罪有。

每个人的生活都像是一辆行驶在自己车道上的汽车。

你要做的是看好自己的车道，开好自己的车，不

要去盯着别人的车道，干涉别人开车。如果你一直关心别人的车怎么开，不仅你自己非常危险，还会危害到其他人。

就算你坐在别人的车上，你也只能相信他，不要对他指手画脚，否则，对方会被你干扰，会非常恼火，甚至让你下车。就算你是对方的父母，你也不能代替你的儿子开车，你只能老实地坐在旁边陪着他。

大家各自专心开好车就不会出事。如果出事了，要么是自己没有专心开车，要么是离别的车太近。

生活和修行也是如此，不要跑到别人生活的车道上干涉别人，也不要离任何人太近。看好自己的心，你将安全而快乐地度过一生。

即便你认为自己所走的道路多么正确，你也要好好走自己的路，不要劝说别人也走同样的路。如果你到处劝说别人，不仅没有人听你的，你自己的路也会迷失。

只有那些被你走路时的坚定、从容、平静、自在所感染，而自愿与你同行的人，才会主动跟你走到一起。而你，根本不用费力去劝说他们。

生活中，努力做好自己认定的事，把自己的路走好。不要试图去吸引别人，让别人被你吸引。那才是帮助别人最好的方式。

修行的几个重要因素：

一，善根和因缘。对佛法有一定的信心和基本的了解，同时，具足修行的因缘。比如想了解生命的意义，想解决自身的种种问题，想通过修行来解脱痛苦和烦恼，想出离生死轮回，领悟诸法实相，由此而对佛法生起了信心。

二，出离心，远离行。与世间俗事和亲情的干扰保持距离，能够利用专门的时间在清净的地方进行修行。就算不能离开家庭去道场，自己在家也能减少琐事，为自己创造出安静的环境，抽出时间，对佛法进行初步和基础的了解和修行。

三，亲近、依止善知识。发愿求遇有正知见的善知识。在去亲近善知识前，要清空自己所有的知见和自负，以谦卑和无比恭敬的心去亲近他并依止他。对善知识所教的教法生起信心并依教奉行。

四，明理。在善知识那里，通过听经闻法，了解实相的义理，学习有效的解脱方法。如果没遇到善知识，就要自己深入经藏，熟读祖师法语开示，深入了解诸法实相，掌握有效的解脱方法。

五，实修。通过做功课，进行实际有效的解脱方法的训练。

六，修行时间。时间要足够长，少则几年，多则几十年。在这期间，修行不能间断，不能离开善知识太早。

涅槃经云：诸善男子，善女人，常当系心修此二字：佛是常住。

佛是常住，是何义？不是心外的任何一尊佛是常住，也不特指释迦牟尼佛常住，而是一切众生自性常住，是我们每个人的真实身份常住不灭。不是五蕴之身常住，而是真实本性常住不灭。

佛嘱咐我们，要常常思维如是之义，息灭对生灭幻身的执着，安住于常住法性之中，即能远离一切颠倒恐怖无明。

修行为什么一定要见性？见性才能超越生死，获得常乐我净。

望大家永远不要忘记这个根本实相，常当忆念自性常住，不仅能远离对生的贪着，对死的恐惧，还能究竟解除一切烦恼无明。

我们最容易犯的两个错误是，一是认为别人有错，耿耿于怀，不肯原谅别人；二是认为自己有错，久久自责，不能自拔。

这两种想法都会让我们非常痛苦。

解脱的办法只有一个，于念不住，于念无念。

若做不到这一点，就要在平时对境中，训练觉知，护好身口意，不与世违。若不小心伤害了别人或被别人伤害，不要沉浸在谁有过失里，而是抓住机会，练习心无所住。

心无所住的能力本身就是觉知的能力，它会让你越来越警觉，越来越不会伤害众生，也不会被自己的妄念伤害。

善知识，大家一定要实修，不要迷于口说、听闻和知解佛法。

每天找一个地方训练独处和无依，安禅静虑。

一定要减少诸行，息诸事缘，趣寂灭乐。佛言，诸行若是常者，无有是处。又言：放逸第一苦，放逸近于死。

早一点看破世间如幻，早一点歇下这颗狂心，早一点从轰轰的轮回洪流中跳脱出来，不要等到无常忽然而至惊慌失措、受无量苦。

如今学法人，唯缺实修，不缺道理和体会。就算体会出一大藏教的理数，与真实修行无半点交涉。

没有实修功夫，心不能安住，把天说破也没用。

这种状况是当今所有学法人的通病，道理都会说几分，体会也很清晰，清净境界也会出现，但是都没用。不知道如何实修，无法降服其心。就算知道方法，也修不下去，因为一个人，根本没力量修。

又因为业障太重，或我慢心，无法到善知识面前来，所以一辈子都与解脱失之交臂。

检验修行成果的一个重要因素是，你现在是否真正歇下狂心？你是否什么都不做就能安心？你是否还

心有所求耐不住寂寞？如果你不能无依而心安，那就无法出离轮回。因为轮回就是有依，有依就是轮回。

无依与安心不是靠想出来的，不是靠每天听闻佛法，知解佛法得到的，而是靠休息身心，靠息虑忘缘，久久练习出来的。

不要跟我谈佛法，你谈再多，只益纷扰，增长我慢。你能随时随地坐下来一个人安静地呆着，老实地穿衣吃饭，不无事生非，不跟自己干仗，你才有修行、有功夫。

得一个歇处，难死成千上万修行人。

学山箴言第二十二

当你对未来充满恐惧时，你忘了一切都是无常不定的，没有任何事具有确定性，你为何要为此担心？除了你的妄想和揣测外，没有任何事是可怕的。

每一件事的发生都不是我们能掌控的，它是由各种因缘和合而现，没有谁能阻止它的出现。我们能掌控的只是安住于每一个当下，接受因缘的发生，保护好自己的内心，训练它不要相信任何想法和确定性。

不通过训练，几乎所有人都会担心未来，而不能安住当下。当你了解一切法皆由妄念所造，不再相信念头，你就能随时随处解脱自在。

佛说人身难得，犹如盲龟入浮孔。

只可惜，无数人虽得人身，也遇佛法，却不能深入修行，把无数劫才得到一次人身的机会用在追逐幻境上。将吃喝玩乐、享受生活当成人生大事，而不去弄清楚自己的本来面目到底是什么，真是可悲！可怜！可叹！

当我们痛斥别人有多么恶劣，欲诋毁之而后快时，我们应该反观自己就一点过失都没有吗？

每一个人都一样，在未觉悟前，都在无明中造诸恶业。

一个好的修行人，要时常关照自己的起心动念是否造恶业，而不是盯着别人做了哪些坏事，要受什么恶果。

当我们希望别人受恶果时，我们自己此刻正在造恶因。如果自己看不到自己正在造恶，迷到了别人的过失中去，就会以为自己多么正义，却不知自己跟那些我们讨厌的人一样可恶。

你不安静下来，学习再多，了解再多，知道再多，反而离道越远。若能直接安静下来，一切皆不用学。安静下来，才是绝学。

师父早上好。

弟子祈请开示：《楞严经》云：见见之时，见不是

见；见犹离见，见不可及。感恩师父。

答：见到那能见的本性，那种了知和觉悟不是见性，所见的见性也不是佛性。（都是自心妄计，识心所见。）见的刹那是空，了不可得，所以见不是见，不要执迷于能见和所见。能见所见俱空，俱不可得。若欲见本性，总不得见。如何才能相应？不用求真，唯须息见。

我们几乎所有的问题和烦恼都来自于过多地关注他人。

放过他人，哪怕是你最亲的儿子，从他那里出来，回到自己这里来，把所有的精力用在了解自己，提升自己上，你会发现，以前你关注别人身上的事真是太愚蠢了，因为那些事情根本不是你能解决的。你能解决的只有你自己的问题。

我们总是对自己并不了解的东西随意下判断，比如一本书，一个人，一件事。

或许时隔多年，当我们自己提升了，再遇到同样的人事物，我们认真地去接触并了解了它们，才发现，原来，我们自己曾经是多么无知、狭隘和肤浅。

所以，再遇到什么人什么事而想去评价时，请停下来反思一下，你真的了解对方和那件事吗？如果你不能确定，请不要过早和轻易下判断。以体察、理解和学习的态度去接近它，你会发现，那正是你要反思自

己，提升自己的地方。

什么是共情？就是你能心甘情愿地隐藏自己的意见和想法，去与别人一起做对方喜欢做的事，并很真诚地产生共鸣。如父母陪伴孩子做的很多事，佛菩萨对众生做的很多事。

比如当一个人对某件事产生兴趣，或者非常认可某个观点（不是极端或偏执的观点）时，自己并不是十分喜爱和赞同，可是为了陪伴对方，让对方更加相信自己，也去了解并喜爱那件事，赞同那个观点。这样做的前提是自己有足够的包容和智慧，不会为难自己，而是心甘情愿所为。

很多人缺少共情的能力，就是太执着自己的见解和角度，无法站在他人的立场和角度去看问题，导致总是与别人冲突和对立，虽然自己的见解没有错误，但是因为不懂得共情，总是不能与更多的人相处，与世间格格不入，无法利益他人。

共情用佛法来讲，就是四摄法中的同事。同事是佛菩萨用的方便智慧，他们能舍弃自己的爱好，与众生做相同的事，从而让对方对自己产生信任，从而愿意了解佛法，自愿发生改变。

当你安静下来，你就会发现：生起一些想法的时候，你出现了；想法消失的时候，你也消失了。

有了固执想法的时候，你诞生了；没有固执的想法，你也没有了。

你只是一些想法的运行和集合，你并不是真实存在的。

大多时候，我们都是没有固执想法的，除非我们对事物生起了执迷。没有固执的想法并不妨碍我们做任何事，相反，那会让我们更自在，更轻松，更舒适。

质疑所有坚固的想法，回到没有想法生起的状态，那才是我们的本来面目。

什么样的人都可以学法，唯独心里挂碍着别人会成为修行最大的障碍。如果你的心不在自己这里，你连地都扫不好，更谈什么修行和觉悟？心不在焉，你无法做好任何事。

只要你能放下所有人，孤注一掷，一心一意，专心学法，再笨的人，都能成就无上菩提。

活着是自己的事，活好了是自己的事，修行是自己的事，生死是自己的事，解脱是自己的事。

你的神识和灵魂，只跟你自己有关，只有你自己为它负责。没有任何一个灵魂可以代替你觉悟或受苦。

而你还在其傻无比地操心这个人怎样，那个人怎样。就算是你的至亲，你能替他去走路、穿衣、吃饭、说话、上厕所、得病、受苦、修行、觉悟吗？不能。你除了在那里为他消耗自己，打各种妄想，你无法为他

做任何事。

用百倍千倍的时间和精力操心你自己吧！那才是最清醒的人要做的事。

而这个世间还有多少人，整天在操心儿女、妻子、老公的事！所以叫愚痴颠倒众生。

世人终日被自己的妄想、贪欲、执念所奴役，忙忙碌碌，犹如蚁虫，不知一切是在干什么？虽遇圣人之教，劝令止息和出离，自信不及，自作聪明，一笑置之。或虽有所信，以嫌寂寞清苦，偷懒放逸，不能依教而行，终日沉溺于苦海，无有出头之期。

你抓的东西太多了，所以才会恐惧，才会不安。放手，虽然想起来很害怕，真正放手的那一刻，你会发现，原来什么都不拥有才是真正的富有，真正的安乐。原来轻松如此美好！

众生只因抓住了一根草不放手，而丧失了整片森林。只因盯着一片空中花，而丧失了整个天空。

为自己活，那不是终点。如果把为自己当成一个终点，就无法认识到真正的自己。为自己活，只是生命觉醒的一个基础和前提，它的终点是利益别人。

为别人活，也不是一个终点。如果一味地为他人活，

会迷失自己。为他人活，也只是一个过程和铺垫，它的终点是认识自己，觉悟自己，回归自己，圆满自己。

到最后，你会发现自他不二，自利是为了利他，利他是为了自利，不可做二法论。

为什么我们平时要习惯于简单、平静，没有波澜的生活，要习惯于做一个无事人，耐得住寂寞和无聊，因为只有习惯于这种状态，当无常来到我们面前，当亲人离世，当爱别离时，或者我们自身发生什么变故时，我们才能心静如水，才能没有恐惧和贪恋，才能不七颠八倒。

如果平时没有经过训练，不知道万法皆空，心亦不可得。只知道追逐快乐，活在享受中，无常突然来临时，生命忽然要结束时，我们会非常恐惧和慌乱。我们会对这个世界起种种执迷，种种不舍，种种颠倒，心识受种种苦，甚至堕落恶道。不能亲证本来面目，获得解脱。

所以，真正的道人不可能迷在五欲六尘的享受中，不可能再贪着世间的有为法，希望做成什么，也不可能到处乱走，东游西逛，鼓动心识，心神不定。而是会找一个地方，息业养神，善护诸念，收摄心识，随缘过活，生死一如。

学山箴言第二十三

什么是迷信？但凡不向自心去求，去悟，去改变自己，去踏踏实实做一些事情，而希望借助于神秘，或者自己妄想出来的一个神圣，什么也不做就想解决问题，都是迷信。

以为自心外有任何神佛存在，有菩萨，有天神，有上帝，有鬼神，都是迷信。乃至信仰阿弥陀佛，观世音菩萨，释迦牟尼佛，全是迷信。

更何况还有太岁、阴阳、风水、脉轮、五方佛、十方佛、司善司恶之神，皆是迷信。

就算是佛经中出现的一切鬼神、波旬、魔王、金刚护法、夜叉，等一切，亦是众生妄想心现，是佛方便教法，不可认以为实。

是故众生修道，只有识得真心，方能不被一切妄念、诸相所骗。

古人云：若人识得心，大地无片土。

善知识们，你还在供这佛那佛，这神那神吗？供养十方佛，不如认识自己这尊真佛。

人们都以为理解了道理才能去做，才能解脱，其实正好相反，去做了才会真正的理解，真正解脱。

你永远无法理解你没做过的事，你也不可能住在头脑里得到解脱。

听一千个人讲苹果的味道，不如自己亲自尝一口。

听一万个人讲休息身心的道理，不如直接坐下来去休息。

你要开一扇门，站在门前想再久怎么开也没用，手一推，门就开了。

修行修行，就是要行起来，动起来。脚跟一挪，就见性了。你不相信，因为你又进头脑了。

经云：难信难解。又云：不可思议解脱法门，诚哉斯言！

让你感受到欣喜、兴奋和美好的，那并不是道，也跟修行没关系。所以，你看了多少本修行的书，看了多少部励志的电影，听多少大师布道，如果不真正休息下身心，不去踏踏实实地改变自己，你所感受到的那些“醍醐灌顶”，只是一时麻醉你意识的酒精而已。

让你感受到的所有美好都是无常，所有的兴奋只会让你远离真实，从而让你离道越来越远。

只有真正启发你休息下来的，明确告诉你要去做些什么才能解脱生死轮回的，并且你能立竿见影去实施的，那才是修行，那才与道相关。

只可惜，无数人都兴奋于自己头脑感受的狂喜，麻醉于从别人那里听闻的智慧，而面对平常生活时的心境一点也没有改变，贪嗔痴并没有明显减少。大多数时候，还是空虚，无聊，所以，只能不停地寻求欣喜、兴奋、刺激，并将这些感官的快乐冠名为美好，一生，

乃至生生世世被美好的感觉所骗，从来没有真正安住在寂灭之乐中。

认识到每一个生命都不生不灭，都无限地存在，变化，生生不息，没有实体，并且有无限的机会觉醒。纵然经过再多的迷途，醒来之后，都是一刹那间的梦影，那才是最大的神通，也是作为人最大的意义。

没有任何一种途径可以抚慰心灵。音乐不能，文章不能，诗歌不能，美景不能。唯一能抚慰心灵的是安静下来，不再寻找抚慰，心无所依。

只可惜，人们无止尽地从外在的刺激中寻找安宁，永远无法得到安宁。

一切有为都无法达到无为，只有停下有为，才能顿契无为。

你刷手机，看着各种信息，看了很多道理。但是你的心仍然不安。你无法在各种理论和娱乐中获得安心和解脱。

你应该放下手机，拿个小板凳，到户外找个没人的地方休息下来。静静地感受风吹，听一听鸟叫，看看光影斑驳的草地或树林，呼吸清新空气，不再思虑任何道理，放下所有挂碍，直接用六根去实证解脱。

有的人认为禅宗的理论和见地看过一些，都明白了，

不用多学多看。祖师也说，多知多解，翻成壅塞。就不愿意再读经读论，读祖师和善知识的开示。我们要明白，这是对不同时代不同的人说的。

古人根基大利，一闻千悟，功夫又做的绵密，所以修行的义理和见地很快融入到自己的实修和心智中，不必再执着经论的学习。

今人则不同，我们本来学习和理解的就少，记忆力又不及古人，道心又薄弱，再加上懒惰，很多经论其实并没有学透，就放下不学了。导致自己的见地不清晰，功夫做起来也不细致，甚至还会步入歧路。

还没有认真读过我的维摩诘经讲记，金刚经讲记，祖师禅讲记，圆觉经讲记，传心法要讲记的同修，希望大家每天抽出一个小时左右的时间，一定要把这几部经论的讲记从头到尾认真学习一遍或者两遍，时常巩固和熏修实相的义理和见地。

对于现代人，见地和做其他功课一样，要每日熏修，才不会忘失。在关键时刻和临终，才不会失去正念。古人云：在欲行禅知见力。见地不透，解脱不得。

道场这一个月期间，同修们自发组织金刚经讲记和祖师禅讲记的学习，大家轮流读讲记，效果和反馈很好，大家对禅宗的见地和修行方法有了更深刻的认识。

希望大家每天都能学习经论，修行之路不迷糊。

所有的实修方法都像治病过程中最后的环节，吃药。

当你开始修行时，那是最后一个环节，而不是开始。

好比如我们得了重病，医生给你开了药，并嘱咐你，在吃药之前，应该好好休息，不能再劳累了。

在修行之前，你应该远离各种造作和对世界的贪着，否则，你做的功课，你所有的修行方法毫无意义。

所以，真正的治病不是从吃药开始，而是从休息开始。

修行也是这样，不是从做功课和训练修行方法开始，是从停止造作和各种执着开始。当你身心安静下来，真正的修行才开始，它的效果会很快。

就像当你躺在床上休息，再服药，治疗效果会很快一样。

即使你现在不明白，希望有一天你能明白我说的话，就算你穷尽性命，把你的人生经营到极致，享受了世间最大的快乐，到最后，你还是会觉得空虚，还是不满足，还是会有恐惧和不安。你还是要休息下来，从头开始着手修行。

可那时，你所剩的时间不多，你才后悔自己这一生被梦幻和快乐所骗。

有的学人宁可花三个小时连着看两场电影，也不愿花四十分钟看一部祖师论。

日复一日地在声色梦幻中讨乐趣，却不知道自己的

心识早就越来越混浊。

电影里的娱乐、声色、只是刺激了你低级的欲望和快乐，增长了你的懒惰和放逸，丝毫没有增强你对实相的了解和认知。而读一部经论，是开启你认识实相道路的开始。佛与祖师的智慧，一历心识，终成道种。

古人云：开卷有益。

养成每天读书的好习惯，哪怕每天只读半个小时，日积月累，内在也会不知不觉发生变化。正所谓内有诗书气自华。

我每天都会读一卷经，或几页祖师法语。每天也会背金刚经，证道歌和信心铭。经常会温习六祖坛经，维摩诘经，圆觉经，传心法要，临济语录，血脉论中的一些段落。

禅宗的见地需要日日熏修，才会时时起用，而不忘失。

请谨记：学习是最深入的修行。

禅师在树下坐着，一学人来问法：师父好，请问您，如何修行？

禅师说：坐下来。

学人坐在了禅师身边，等着禅师告诉他如何修行。

禅师只是坐在那里，没再说什么。

学人又问：师父，如何修行？

禅师说：坐下来。

学人纳闷说：我已经坐下来了。

禅师说：你没有。

学人说：您是说我的心没有坐下来吗？

禅师说：坐不下来，就走。

学人有省，点点头说：我明白了。

禅师问：你明白什么了？

学人坐在那里，默然不答。

禅师笑着点了点头。

刚开始学习禅宗的人都很急，急着求答案，急着开悟，急着要结果。这事急不得。你选择了一条最难走，最漫长，最需要耐心的路。

没有长远心的人，学不了禅宗。

修行就是每天做对了功夫，练习牧牛，学会转念，能够转身。大事小事上练，不停地练，一直坚持，坚持到最后，一定会有大成就。

楞严经中关于六根如何解脱的经文和译文。

原文：

阿难！如是六根，由彼觉明，有明明觉，失彼精了，黏妄发光。

译文：阿难，你的眼耳鼻舌身意六根，因为本体觉性清澈明了，产生了有一个主体让觉性明白的错觉，

从而迷失了本觉之性，循彼妄觉而有见闻觉知。

原文：

是以汝今离暗离明，无有见体；离动离静，元无听质；无通无塞，嗅性不生；非变非恬，尝无所出；不离不合，觉触本无；无灭无生，了知安寄？

译文：你现在离开了暗与明，就没有能见的主体了。离开了动与静，就没有能听的主体了。离开了通与塞，就没有能嗅的主体了。离开了味道的好与坏，就没有能尝的主体了。离开了接触与不接触，就没有接触的主体了。没有了生与灭的分别，就没有了知的主体了。

原文：汝但不循，动、静、合、离、恬、变、通、塞、生、灭、明、暗，如是十二诸有为相，随拔一根，脱黏内伏，伏归元真，发本明耀。

译文：只要你不依循动、静、合、离、恬、变、通、塞、生、灭、明、暗十二有为因缘假合之相，随离一根一尘，不再染着，摄心归元，即能显发本有明妙智慧。

原文：

耀性发明，诸余五黏，应拔圆脱。不由前尘，所起知见，明不循根，寄根明发。由是六根，互相为用。

译文：本有觉性智慧显发，不再执着生灭有为之相，

也就不再贪着其他五根五尘。六根便清净解脱。

修行过程中，只要六根不染六尘，不认和合心识为自体，也不再追逐六根的受用，六根反而能够产生妙用，互不障碍。

我们经常想改变生活，改变工作，更换家庭，更换伴侣。殊不知，给你最满意的生活，让你和最爱的人生活在一起，时间久了，你还是会不满，还是会想更换外境以求快乐。可见，你之所以不快乐，不满足，并不是因为外境，而是你内在的不知足，内在的迷茫和无明。

只有真正觉悟并自给自足，才能停止向外寻觅，才能停止空虚和迷茫。

停下来，不要再找了，回归内在的简单、少欲、知足。那才是快乐的真正殿堂。

宇宙间发生的一切都绝对精准，不会有丝毫错误。所有已经显现的都是因果的作用。因果的作用，就是佛性的作用。没有人能改变已经呈现的结果，除非在此之前，改变了因地的用心。如是因，如是果，如是本末究竟，皆由一心，自作自受，丝毫不差。

明了此理，就不会再怨天尤人，追逐外境，在外境上做功夫，自然一切向内去看，改变自心因地，结果自然而成。

学山箴言二十四

佛法是去除执着，而不是去除对境。但是，当我们在一个境遇里不舒服时，要果断离开，不是一定要接纳这个环境。

这时离开境界，也是不执着。所以，不执着是双向的，不是死的。不执着，也不能执着。

如果你总是看别人缺点，天下没有可爱之人。你也永远无法找到任何老师。

如果你总是看别人优点，天下没有可恶之人。任何人都可以成为你的老师。

一个人去寺院看他的朋友，他朋友出家了。他们寒暄了几句，这个人跟他的出家朋友讲了几句自己的生活：他养了几个孩子，生活非常艰辛，但他还是挺满足的。这个人离开后，他的出家朋友不禁感慨道：他要是出家修行就好了，就不用这么受苦了。最可怜的是，他居然还以苦为乐。

同时，这个人在离开的路上也不禁啧啧叹息：他一个人在庙里，好可怜，他这是受了什么打击，才走这条路啊。当初我要知道，就好好劝他了。

色类各有道，互不相妨碍。

我们在现实生活中，总是以为自己是错的，却忘了，对方选择过什么样的生活，那完全是他的因缘，他的

道。哪里有什么高低对错。

只要不抓取，你爱的一切都不会消失。
当你抓取，不管是什么，你在葬送它。

寄春

樱桃树开花了。
蜜蜂忙着采蜜。
蝴蝶翩翩起舞。
草在石头边摇曳。
我坐在树下手支着腮。
桃花开了。
油菜花开了。
山间到处是花。
蝴蝶在我身边起舞。
我在我头脑的山谷里翩翩起舞。

梨花白得犹如心
杨柳依依
凯风归荑
我手拿春天
不知送与谁

我坐在樱桃树下。

手掌支着腮。
腮帮也阔。
手掌也肥。
放眼山河绿。

在你最空虚、无聊、寂寞的时候，忍住，不要再去抓取任何东西。那时，你已走到了解脱的门口。只要再坚持一会儿，解脱之门就会自动打开欢迎你。

如果你不能忍受空虚，继续抓取，轮回的车轮又立刻把你带入黑暗之中。

感情是人的基本生命特征，就像呼吸一样，它没有任何问题。但是，一旦感情中夹杂着抓取、恐惧、怯懦、控制、猜疑、嫉妒，那么，这份感情就进入了毒素。

爱，永远是人类最珍贵和最美好的存在，没有人可以剥夺它。唯有无我及接近无我者，乃能心享之。

所有的苦，不是由关系、外境和他人带来的，而是自己的想法。

不松动自己固有的想法，苦就无法熄灭。

有一个固执的想法，就有一个苦受。有一万个固执的想法，就有一万个苦受。

当你不再有创伤时，一切与你有关的人都会不同程

度地被治愈。你连动一个要去帮谁的念头都不必。

所以，自悟，自修，自立，自愈是一切的根基。

问：师父，创伤是不是可以定义为一个顽固的念头？

答：创伤是关于“不满”、“匮乏”、“分裂”、“冷漠”等负面的、没有和整体相融的种种想法与观念。基于这些想法，就会产生指责、索取、攻击、评判、否定等更多的想法和行为，导致伤害自己和他人。创伤就是无明。

所以真正的彻底的治愈只有觉悟。

不要去做一个好人，去做一个自主的人，一个自由的人，一个真实的人。

做好人，就会被好累，会不自由。做一个自由的人，可以随意选择做或不做好人，可以随时选择做任何人。

师父，晚上好！听您讲血脉论时，让动一动，回个头、抬抬手，做这些动作时，我知道了那个，感觉有点害怕！空洞（无法用语言形容）

答：去知道“那个”就错了。“那个”不是用来知道的，它只能默契，而不能我是。

这是很多人容易进入的误区，又被识心所骗。

“那个”是方便说，没有“那个”。有个“那个”，

说明又进入意识了，所以才有后面的妄念，害怕和空洞。修行最忌讳已经过去的事再去体会。一进入体会，就被识所骗。

洞山云：我今独自往，处处得逢渠。渠今正是我，我今不是渠。这句话明白了，就明白什么是动一下了。

讲记里写的很清楚，动不作动想，用不生用想。实相和自性是要默契和自证的，不是让你去回味和体会的。自证和默契的刹那，就空掉了，就过去了。所以古人云，古佛过去久矣。你体会它的时候，它早就没了。那仅仅是你的识心在住着，生了一个我体会到佛性了的妄想。如果还有所默契，有所证，那就是心有所住了。

人们总想去体会自性，见个自性，不知道自性、真如是诸佛自证解脱所立的假名，在头脑和意识中，你是找不到佛性这个法可得的。

读一篇让你拍案叫绝的文章，只会激荡你的神识，虽然让你一时激动不已，激动之后，还是会空虚不适。不如听几声鸟叫更加清静。只不过，人们更愿意沉溺于意识中的绚丽多姿，而不愿意直接体验六根的清静。

所以，真正让你醍醐灌顶的文章并不是让你回味无穷的文章，而是让你立刻从神识的激动中出离的文章，让你立刻就能练习出离头脑的文章。

真正让我们恐惧的一定不是别人，不是外境，不是黑暗，而是自己对自己的封闭和抗拒。是抗拒产生了黑暗和恐惧。

同样，能让我们安心与快乐的也一定不是别人和外境，而是自己对自己的完全满意和完全的爱。

空是所有修行人都无法避免的一个话题。

怎样分辨教下和禅宗对空的认识？或者说，没有开悟的人和开悟的人对空的认识？

教下或者没有开悟的人，在讲到空时，只是针对义理上的空和有进行抽象和概念的论说，看上去是在讲空有不二，实际上却并不能解决任何问题。那只是形而上的认识，属于哲学上的认知。

宗门或开悟者所说的空是具体的、可操作的、用来实修的，是修行功夫的体现。祖师所说空，是指示学人看到自己的执着和习气，空掉自己的妄想、分别和烦恼，空掉生死心，空掉三毒，不仅空掉世间法，连佛法也要空掉。禅宗所说的空看上去像是偏空或断灭空，实则是佛陀所说空的真实用意，能够引导大家切实地远离烦恼，获得真实解脱。

而研究教理的人讲起空来，可以洋洋洒洒，极尽玄妙，若论实际修行，则了无交涉。

这就是不同学人对空的不同认识。我们在学习别人讲解佛法的时候，要特别注意这一点，远离那些口谈

空义的人。

涅槃经云：空者，空诸生死，空二十五有，空一切烦恼。不空者，真实佛性，常乐我净。

如是空义，才是正见。

师父，求赐教。

您那篇“爱来自认同感的”文中的“真正的尊重和赞赏是对这个人的存在状态的认同”怎么理解？

一个人的状态就是脏乱差，就尊重他的脏乱差吗？

这个“状态”又怎么理解？

一个人超级爱喝酒，喝酒是他的状态吗？

答：是的。所有的状态在对方自己不愿意改变的情况下都要接受。否则，就会自寻烦恼。要么离开，要么尊重和接受。你别无选择。当然，你可以一边不接受，一边和那状态在一起，然后受苦。那是你自己的选择。你也完全可以选择尊重和接纳，那样，你会非常开心。那也是你的选择。选择在你，改变在你，快乐与否也在你，不在别人。

“脏乱差”？那只是你的认为？喝酒不好？那也只是你的认为。除非他自己认为有问题，否则，就不是问题。如果你认为那有问题，那是你有问题。对方一点问题都没有，除非他自己认为有问题。

别把精力放在任何人身上，多关注自己的内在体验，

多打破自己的认知观念，多关注自己的内在成长。

真正好的情绪价值不是别人给的，而是自己内心中转化了的心态产生的，别人只是起了一个很小的唤醒作用而已。所以，真爱永远来自于自己对自己的爱。

关注自己内在的觉悟，那才是我们人生的要务。



最上直指 示汝真心
人天欢喜 世界常安