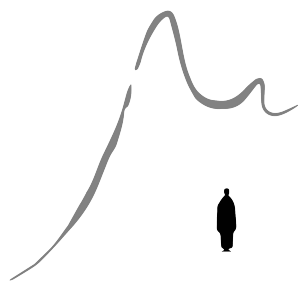
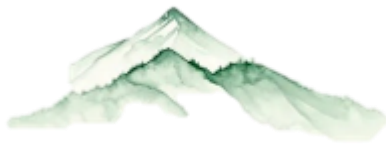


自在集



自在集



目 录

为自己活·····	1
为自己而活·····	3
为自己活，独立与觉醒·····	5
为自己活，做自己的佛·····	8
我不关心这个世界发生了什么·····	10
做你自己，那可信吗·····	12
先活好你自己的人生·····	13
请爱你自己·····	16
你自己就是太阳、明星和真爱·····	19
自己是自己的岛屿和归依·····	21
成为佛祖，不如成为自己·····	24
爱是自己对自己的恩宠·····	26
和自己的心在一起·····	27
独立的人，最美的人·····	30
你只有先爱上自己，才能爱别人·····	32
搞定自己，能定乾坤·····	34
怎么爱自己·····	36
做一个自己喜欢自己的人·····	38
写给自己的情诗·····	40
如果你爱我，先爱你自己·····	43

按照自己的意愿生活	45
成佛就是做自己	47
不辜负自己	50
爱上别人，不如成为自己	51
当我把心收回到自己这里来	53
修行是解决自己的问题，不是 他人的问题	55
自给自足的爱	58
依报随着正报转	60
你先安心，才能让别人安心	62
你若安好，便是至爱	65
你没问题，世界 OK	66
真正的风和日丽是和自己在一起	68
管好你自己，那是唯一的道德	70
成为自己，忘了自己	71
管好自己，天下大吉	73
谁是需要被帮助和引导的孩子	76
听你自己的	78
与自己多呆一会儿	79
你自己的问题解决了吗	81
我虽然爱你，但那与你无关	83
自己给自己的，才是永恒	85

你要关注的永远是你自己.....	86
一切的存在，都是为了让我们看到 自己.....	88
对自己负责，是你唯一的责任.....	91
万物各有缘起，过好自己的人生.....	93
如何照顾好自己.....	95
问你自己.....	97
做好自己，才是对孩子最大的爱.....	99
与内在的自己和解.....	102
爱是自己与自己的故事.....	104
回到自己这里来.....	106
回到自己这来.....	108
如何透过他人照见自己.....	110
你真的爱自己吗.....	112
人人为镜像，互相见自己.....	115
认识你自己，人生的头等大事.....	118
找到自己的问题，一切问题迎 刃而解.....	121
爱是你和自己的故事，有惊无 险的故事.....	124
只有自己可以救自己.....	125
接受自己，是你唯一需要的改变.....	127

向内看，莫外求·····	129
谈一心之恋爱，享一心之妙趣·····	131
人生第一要务·····	133

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。它是纯粹地呈现自己。

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。

为自己而活

人不为自己活，天地都会落泪。

人为什么要为自己活？因为你无法控制任何人的生命轨迹。别人的生命只有交由他自己去运行和度过。

为自己活，做好自己，关注自己内在的感受，那是一个人的天职。爱别人，爱家人，关心别人，帮助别人，管别人，担心别人，则是其次，而且大多时候，并无必要。

在你没有足够的独立和自爱之前，你对任何人的关爱和帮助都是一种打搅，更有可能是一种伤害。把别人应该经历的磨练交给别人，自己管好自己，不要活错轨道，用错心。

先把自己活好吧。不要担心你的儿子，老公或父母，他们很好。只要你不担心他们，他们会很好。当你担心他们，他们出事了，在你幻想的世界里出了事。

坚决地为自己活，那永远没有错。把父母、老公、老婆、孩子从自己的心里清除干净，把他们交托出去。告诉自己，他们有他们的轨道和命运，你只能管好自己，做好自己。你没有任何办法去主宰和改

变任何人的命运。

只要你心里还装着任何人而忘了在自己的轨道上生活，你就会有恐惧和不安，你不可能获得真正的安乐。因为你的心离开了本位而跑到了虚幻的事物上。

在心里清除他们，并不代表离开他们，或者不照顾他们。只是在心里不再牵挂他们，完全相信他们会活得很好。

把心收回到自己这里，好好管理自己的内心，训练自己独处，认识心本来的样子：无依，无住，无为，无得。不要再去越界进入任何人的世界和生活了。

不论你和家人建立多么好的感情，你都在和自己投射的幻影建立一种虚幻的感情，那种感情迟早都会坏灭，所有你爱的人都会以他们各自的方式离开或消失。最终，你还是要回到自己这里来，还是要面对单独的自己，面对那个绝对空虚、寂静、一无所有的自己。

如果你把一生中大部分的精力和时间都用在—个幻影上，而忘了陪伴自己，认识自己，满足于自己，当这个幻影破灭或发生变故时，你会非常恐慌、痛苦和绝望。你忘了，他们本来就不是真的。他们只是你生命中的配角和过客，你才是主人，你才是主角。

所以，早日从亲人的幻梦中醒来，回到自己的轨道上来，认清真相，活在自己的世界，与自己好好地相处，陪伴，直至永远。

问：如果人人都为自己，那佛菩萨也是为自己而活吗？他们如果也只为自己而活，又如何度众生呢？

答：佛菩萨就是通过完全为自己活来影响众生，引导他们认识自己，活出自己来。除此之外，他们没有做任何度众生的事。

他们说种种法，行种种行，不过是启发众生活出自己的天性。

为自己活，独立与觉醒

师父吉祥！

昨晚有同事电话让我回重庆上班，月薪七千，当时第一念是：我要跟师父学法了生死，常住道场，我每个月有一千七的养老金够了，就拒绝了她。

但通话完了第二念又感觉这工作诱惑力很大，如果我不工作，儿子将来要钱怎么办？虽然儿子已经成家，但还是担心他将来需要我照顾。此外，如果不上班，也没有多余的钱供养师父。

请问师父：若是您，您如何选择？

答：我们人生中很多问题都是一个问题，很多选择都是一个选择，那就是你为谁活？你能否独立？你做什么才真正安心快乐？

我在人生的道路上也经常面临各种选择，但是，每一次选择，我都很果断，很决绝。因为我知道什么对我最重要。我知道要为自己活。我更知道怎么选择我才会开心快乐。

你的心会告诉你答案。但是注意，观念、他人的想法、自己的欲望和无明，自己对他人的依赖，无法独立，这些因素会干扰你，经常让你不知道自己到底需要什么，自己真正想过什么生活，做什么才会开心。

那该怎么办？除了听从你内心的最后选择，你还能怎么办？要么一直纠结下去，要么做出选择。你的心为了安抚它自己，它总会在最后的时候不得不做出选择。

在你不知道如何选择对你最好的情况下，选择那个让你安心的。那不是思考和判断的结果，你不得不那样选择。你的心需要那样的选择来减少痛苦。

为什么选择如此艰难？

因为你不知道要什么，不知道为谁而活，你不知道如何做才能长久地安心。

即使你的心做出了选择而暂时得到了安心，你会发现，没过多久，它又开始不安了。心又会碰到无数类似的问题，又面临同样的选择。

当你不知道自己真正要什么，不知道要为什么而活之前，你在任何选择面前，都会徘徊、犹豫、纠结、患得患失，让心受苦。

所以，在下次选择之前，为了不再纠结，不再烦恼，你应该认真思考活着的意义和为谁而活这个问题。

子女、父母、伴侣、眷属当然是我们生活的一部分，但绝不是全部。照顾他们，是我们的一份责任和义务，也是我们情感上的依赖。但不是全部的责任和义务，也不是永远的依赖。你还有一半甚至更多的责任和义务是照顾你自己。你还要找到你人生中更重要的永久的依赖。如果我们的一生全部放在别人身上，那谁负责过你的人生？

如果你的人生出了问题，谁来解决？

如果你依赖的一切都消失了，你依赖什么？

当然只有你自己。

但是，如果你的心思和精力全都放在别人身上，你拿什么爱自己、照顾自己、解决自己的问题。

我看到太多的人为别人而活，最后迷失了自己而陷入绝境。那种

为他人而活，并不是一种觉悟后的无我的生活，而是内心深处无明和有所依的体现。不解除这无明和有所依，你永远无法安心并照顾好自己。照顾不好自己而能帮助别人，那是不可能的。

你声称为了儿子和供养师父而想去工作，你确定儿子需要你的帮助吗？你确定我需要你的供养吗？还是你自己需要这样做？

一切都是你自己的需要。如果你确实认为这样做会让你快乐，为什么会犹豫？因为那可能并不是你真正需要的。你儿子不需要你的钱财，我也不需要你的供养。那都是你此时此刻的妄想。即便我们在你身上有所求，有需要，你完全可以在任何时候加以拒绝，不论他是你最亲爱的儿子，还是你最尊重的师父。

学会拒绝，这也是我们人生中重要的一课。

我不会建议你如何选择，因为那是你的人生。我也几乎很少在遇到困难时求助别人。自助，自己选择，自己决定如何去做，那是我的人生课题，那是我们觉悟和究竟解脱路上最宝贵的财富和经验。只有孩子，只有傻瓜，只有大大的傻瓜才会每次遇到问题都求助别人，听从别人的建议。

把你人生的课题拿到自己面前，重新审视自己，认真思考为谁而活，想想这一切问题的原因是不是内心不能独立？认真思考如果不独立，是不是你永远无法真正安心和快乐。

是否继续工作，这并不是你要做出的选择和考虑的问题。如何从各种所依中解脱出来，子然独立，觉悟实相，这才是你要考虑的最重大的问题。

为自己活，做自己的佛

你就是你，何必成为他。

为自己活，何必为他而活。

佛也只是做自己，佛是活在自己世界里的人。

我们以为佛为了众生而活，不，那是我们的错觉。佛是一个完全为自己而活的人。

他活出了真正的自己，以此来度化众生。

一切万法皆做自己，为何你独不愿做自己？

世法住法位，世间相常住。接受自己，即是真我。

色类各有道，互不相妨碍。安于己道，才是真道。

做自己者是佛，做他人者是囚徒。

为自己活者是佛，为他人活者着魔。

为自己活，一切简单；为他人活，互相纠缠。

做自己者，从来不在乎别人怎么看；为别人活者，处处受制于别人的眼光。

无论你是什样子，安于那样子，就是佛的模样。

无论你此时是什么状态，不必改变它，接受自己的状态，就是佛的状态。

佛不是做出什么惊天动地的大事的人，佛不是为他人而活着的人。佛是一个安于当下，活于小事，不向外求，不活在别人世界里的人。

这个世界有许多伟人、智者、有才华的人，但是佛却很少。

因为人人效仿他人，欲成他佛。人人为他人而活，不知自己才是真主。

人人本来是佛，只因不能做自己，成了凡夫；只因欲成就不平凡，所以成了庸人。

人人天生是佛，只因为别人而活，执迷于自我，丧失了真实的自己，成了自我的囚徒。

真实的自己并不是你去创造什么价值，做出什么有意义的事。而是相反，息灭所有创造的心，停止所有想做的事，身心无依，休息下来，才能看到真实的自己。

真实的自己，并没有一个有实质的自己。

就像一片云，一股风，无形无相，毫无力量，任东任西，无抓无取。真实的你亦复如是，无形无相，无任无捉，无系无绊。

世人也说活出自己，也说为自己活。不，那大多数都是活出自我，都是执着于自我，都有苦产生，而无法活出真实的自己。真实的自己中没有任何苦。

欲活出真实的自己，先要觉悟真实的自己。

真实的自己如虚空，如行云流水，如一只空手，如一个空杯。它什么都不装、不盛、不存、不留、不住、不求、不有。

真实的自己，是什么就是什么。不论是什么样子，皆知所现的样子是幻象，不必去改变幻象，即是圆满。

是男就接受男，是女就接受女。是老接受老，是幼接受幼。是柔弱接受柔弱，是刚强接受刚强。是聪明接受聪明，是愚笨接受愚笨。是高接受高，是矮接受矮。是羞涩就接受羞涩，是奔放就接受奔放。不论是什么样子，总是幻影，总不是真。一切接受，才无困惑，才无遗憾，才无烦恼，才是真智慧，才能活出真正的自己。

我不关心这个世界发生了什么

我不关心这个世界发生了什么，我只关心自己的内心世界发生了什么。

我知道，不论这个世界发生了什么，其实什么都没发生。我也知道，不管我内心的世界发生了什么，那都是我的妄想。

我不关心其他人在想什么，我只关心自己在想什么。如果我因为想到什么而烦恼，我会立刻离开这个想法。

即便是我的至亲，我的道友，我也不关心他们怎么样。我知道，他们怎么样，没有任何人能主宰，也没有人能替代。除了他们自己，没有人能替他们负责。我更知道，无论他们怎么样了，他们都还是那个样子：他们并不真实。

我不关心这个世界上的任何人。我为什么要关心他们？如果我对他们没有任何要求。我为什么要替他们操心？如果我对他们连一丝一毫的期待都没有。

是的，我谁也不关心，包括我自己。我知道，我从来都好好的。如果我自己过度关心，我就是认同我不好。我认同我不好，我开始出现问题。

我不关心这个世界是否有人得病、死去。我知道，没有人生病，也没有人死去。

我不关心外面下雨，还是刮风；扬尘，还是下雾。不管气候如何，我都喜欢。我实在无事可做，所以，对一切，我都无可挑剔。

我不关心这个世界上是否有饥馑和战争，有贫穷或是疾病。我只关心自己内心是否满足，是否和平。这个世界上发生什么，谁能阻挡？

如果我自己心里发生了对抗，我可以放松，我可以扭转。

照顾好我自己，是我唯一能做的事。

我不关心别人，也不需要别人的关心。你照顾好你，我照顾好我，我们都不会有问题。如果你到我这里插一杠子，我到你那里插一杠子，这个世界才会有问题。

我不关心这个世界发生的任何事。我知道，正是因为担心和过度的关注，才导致某些事发生。火山爆发不是灾难，地震不是灾难，洪水不是灾难，人与人之间的干涉、操控、要求，才是灾难。人对人抱有的过多的期望，才是不幸的根源。

我为自己而活，这是我唯一的权力。真正为自己而活，不会有任何问题。一边活自己，一边插手别人，会搞的自己和别人都很累。

我不关心我是否能活到明天。我从来不关心明天的事。如果现在是上午，我连中午和下午的事都不关心。我知道一切都妥妥的，如果我不安排什么，自有有一个更有能力的为我安排。

我不关心有一天我病了怎么样，老了怎么样，死了埋在哪里，这一切都是别人的事。我不关心超市卖什么，出门坐什么车、房价是多少，那是别人的事。我只负责买东西、坐车、吃饭、住在房子里好好地活着。我负责像国王一样活着。

就算有一天我快饿死，我身患疾病，奄奄一息，我依然不改初衷。我依然不会关心这个世界，依然不替别人操心。我会躺在床上，美美地等着最后的一次呼吸，我会欣然迎接“寂静”和“死亡”。

只要你什么都不去管，只要你对所有人都没有期待，只要你把自己照顾好，每个人都能很美丽、很洒脱地活着。

只要你有这勇气和智慧，你不需要任何人照顾，上帝会亲自照顾你。

我不关心这个世界。它无比安全，无比正常，无比美好，只要我好好的。

做你自己，那可信吗

当你的生活一直是为别人忙碌时，有的人会告诉你，做你自己。

当你一直执着要成为释迦牟尼佛那样的佛时，有的人告诉你，成为你自己，你自己才是真佛。

祖师告诉我们，佛不是佛，我们便认为自心是佛。

做你自己，这很好，如果你真的明白什么是自己并做好自己。自心是佛，是的。你真的了达什么是自心吗？如果你能真实见到自心，你是佛。

如果你觉得一直为了别人而活，活在别人的眼光和评价里，就像一个奴隶，你想为自己而活，你要做自己，那么，这个做自己，与为别人而活没有什么两样。如果你错认了你自己，你做的还是奴隶，只不过，你做的是自己的奴隶，是自我的奴隶，是无明和意识的奴隶。

要想做你自己，先要觉悟什么是真正的自己。

自己不是意识，自己不是自我，自己不是有我，自己不是对立于他人，自己不是执着。

自心亦复如是，自心非实有心，自心非有我心，自心非心想之心。

自己、自心，自我，真如，皆是妄想假名，诳诸愚人。佛说，实无有法，名为自己。实无定法，名为真如。

如果你以意识之心认我为自己，你无法真正为自己活，你逃离了别人对你的操控，又堕入了自我给自己设下的骗局。若不觉悟真正自己，非但不能得自由，不能享自在，反而会更深地折磨自己。若不悟真正自己，自己会与自己斗争，会生诸妄想，会计较得失，会受诸劳苦。

自己最易惑人，自我诡计多端。自己能改头换面，自己会掩饰变化。佛说，虚妄浮心，多诸巧见，欺瞒藏识，令众生认贼为子，以生死心，生虚妄见，轮回生死。

认自心是佛者，亦复如是。若错认佛性，将我为心，但增我法二执，不能解脱生死。所以祖师先示学人即心即佛，后又说非心非佛。

若着非心非佛，同于着即心即佛。所以祖师复云：喝茶去！

做自己者，实无自己。远离自他，不住内外，超心意识，是名自己。

佛心者，实无有心，无真心妄心，无可分别。无所有心，是名真心，亦名真佛。

若问于真心，真心不可得。所得皆非真，所见不离妄。有无但是心，不被心识瞒。不着于两边，亦不住中间。

先活好你自己的人生

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，那是她自己要关心的事。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为习惯，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为习惯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。我妈病得很痛苦，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，每个人有每个人的业力和轨道，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。

请爱你自己

如果你不自寻烦恼，谁能将烦恼转加给你？

如果你不自我虐待，谁能带给你一点点伤害？

如果你不进入无明，谁能让你困惑？

如果你不过度执取，谁会将你捆绑？

你内心的笔画出一万种事物的样子，如果你爱上你画的一切，你怎么可能画出不好的世界？

从你自己这里解决一切问题吧。

问题来自于你，也消失于你。

从你自己这里治愈你自己吧。

你打击你自己，也治愈你自己。

上帝说：我爱你，所以伤害你。

这是一个谎言，或者说，是被人误解了的一个真理。

上帝不是别人，正是化了妆的你自己。从来不会有外在的上帝打击你或治愈你，那不过是真实的你对你的历练。

上帝说：我爱你，所以我伤害你。那是你内在的声音，它一直用你无法理解的方式启发你认识你自己。当你不能识别这份爱，你会抗拒它，你会伤害自己。当你知道，那是你自己对自己的指引，是真实

的你对你的挚爱，你开始接受它。

当你接受你自己，你迎来了你的上帝。

当你开始爱自己，你不再让自己痛苦。

如果你选择难过、悲伤、愤怒或者绝望，你可能以为是外在的某个人某件事带给你这些伤害。

不，没有外在的人能让你难过或痛苦。

也没有任何事能伤害你。

除了你不认识自己，除非你不爱自己。

爱自己，那是最高的智慧，那需要清醒的心智。

爱自己，那才是你最首要的任务，它超过了一切的琐事。

你并不是你认为的那个人或某种观念和思想。从这些观念和想法中超脱，去认识那个不受影响的，去寻找那从来不苦的。

那一直不让你难过的才是你。

以为是你自己的，都不是你。

在这里深入地观察你的心意识，看到它们的虚妄和无自性。

不被你认为的欺骗，那就是般若，就是智慧，就是你的本来面目。

你不是你所认为的。

你不是对立、否定和伤害。

你从来不制造问题和矛盾。

是你错以为的自己在制造分裂和痛苦。

如果你不想战胜谁，谁能成为你的敌人？

如果你不想控制什么，什么能成为你的囚牢？

囚牢从来不是一个笼子或一间禁闭的屋子，而是操控和抗拒。

敌人从来不在你的面前，而在你自己的紧张里。
如果你不把什么当成快乐，什么能使你痛苦？
如果你不要求一切都该如何，哪里有什么不对？
这个世界上怎么可能有疾病、贫穷和死亡？如果你的内心无限温
存。

这个世间怎么可能不是极乐，如果你从来不怀疑自己。

不分别外境，那才是真正的自信。

不攻击别人，那才是真正的自爱。

不水中捞月，就能看到天上的月亮。

不执于一端，就会活于整体。

迷人逐境，智者安心。

愚人治人，达者律己。

凡夫外寻，圣人内观。

烦恼从想，清凉不住。

如果你爱自己，回来，回到你自己这里来。

如果你爱什么，请发出一切让你快乐的信息。

一切的源泉在你这里。

一切的秘密在你这里。

搞定自己，世界为你彩排；

与自己和解，你的世界一片祥和。

照顾好自己，才是你唯一的责任。

管理好自己，才是宇宙的好儿女。

如果你难过了，请调整自己，反观自己，重新投射你的故事，你

会快乐。

如果你痛苦了，请和自己在一起，请一遍遍地对自己说：我爱你。

一切都因你而有，从你这里出发，回到你自己。

你是太空的烟火，你是银河里的星光，你是空气中的神秘。

宝贝，请爱自己，你好得出奇。

宝贝，请照顾好自己，你是一个奇迹。

你自己就是太阳、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存在，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，丧失了所有，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。

自己是自己的岛屿和归依

师父您好，我很早就离了婚。我有一个儿子，十岁时得了绝症，一年前也离开了我。孩子的离世是我早就预知的，所有的痛苦、恐惧和绝望都在十几年照顾孩子的过程中尝受过了。目前我一个人不上班，也没有继续工作，整天躺在床上，没有活着的动力。以前为了孩子，我还有活着的意义。现在孩子离开了我，我实在不知道如何活下去？为什么活下去？请问师父，我该如何活下去？

答：我们每一个人来到这个世间，都是进入了一个梦。刚来的时候，我们一无所有。入梦之后，我们拥有了自己，拥有了性别，拥有了父母，拥有了亲情，拥有了身份，拥有了长相，拥有了才华、气质、各种能力。我们经历了各种得失，经受了喜怒哀乐，最后还要经历死亡。然而我们忘了，这一切都是在梦里。

梦里发生的一些事可能会让我们睡得更深，比如我们遇到了自己的爱人；也可能会让我们一下醒来，比如失去亲人的痛苦，比如自己的生命行将结束。

你儿子的去世，更像是一个恶梦，但是，你可能会因为这个恶梦醒来。

如果能让你醒来，无论梦里发生了什么，乃至是你儿子的离开，那一定是天大的好事。

你儿子是进入你梦境中叫醒你的天使，他的离去是一剂清凉的药。

你经历的一切痛苦正是一把利剑，把你从无明的大梦中刺醒。它越是刺痛你，你越容易醒来。

当你醒来，你发现，一切都完好无损，什么都没有发生过。

当你醒来，你发现，你从来不曾拥有儿子，包括你自己。

当你醒来，你发现，原来你做了那么久的一个梦。

当你醒来，你发现自己就像一个赤身裸体的人，你什么都不拥有。

当你醒来，你依然可以继续过你的生活，只是，你的生活变得越来越简单，越来越容易，越来越清明。

你只是活着，变老，然后离开这个世界，但是，你不再被梦所扰，你不再相信这个现实大梦里发生的任何事。

你会活在故事之外。

你将没有任何忧虑，因为醒来的世界一切都是明朗的，都是无生的，都是寂静的，都是安详的，都是自在的，都是无我的。

你不用想着如何生活下去，你只需要呼吸、吃饭、做一些简单的事，休息、睡觉、起床。日复一日，年复一年。

如果你不想起床，你可以一直躺着，直到你想起来。

当你醒来，你不用为谁而活，也不需要考虑具体做些什么，生命本身就会知道方向，你自己就知道该走向厨房还是外面。

你不需要计划任何事，生命本身有它最完美的计划。

你不需要操心任何事，老天会安排好一切，把你需要的送到你面前。

你可以继续选择伴侣，继续迎接你新的孩子，但是，那时，你的心不再放在任何人身上，你不会进入新的梦境。

就算你一无所有，你仍然有世间最大的宝贝，你自己。

你自己是自己唯一的堡垒和港湾，

你自己是自己唯一的盾牌和雨伞，

你自己是自己唯一的洲渚和桥梁，

你自己是自己唯一的渡船和车乘。

你自己是自己唯一的归依和导师。

你将会为你的新生而庆祝：你诞生在真实的世界里。

你会为自己的日子选择新的家：无事、安宁、淡泊、满足。

你自己的日子，你一个人就能过得美满、知足、惬意。

你不再关心任何人，照顾好你自己，那是你唯一需要操心的事。

找一份能养活自己的工作，跟自己搭伙过日子，你一样能过得风花雪夜。

做自己擅长的事，哪怕只是种菜、养猪、卖菜，甚至是乞讨，徒步旅行，在街头卖唱。

当你醒来，你只是为你一个人活着，你完全不在乎做或不做任何事。

你不再伤害自己，你不再相信任何让你受苦的念头。

你会拥有无限的自由，你会有无数种爱自己的方式。

你不再相信念头对自己的戏弄和干扰，你会对它们莞尔一笑。
你会爱上现实，你会爱上生活，你会活出你自己。
你再也不会辜负你自己。
你会变成一束光，一束温暖自己也照亮别人的光。

成为佛祖，不如成为自己

我们不必成为大师之后才能享受解脱、清净和自在。相反，更多时候，我们接受自己是一个凡夫、一个平常人、一个普通人，一个或者聪明一点，或者笨拙一点的人，有了这样的心态时，更能让我们趋向解脱、清净和自在。但是，因为有的人天生福报、善根、因缘具足，表现出了一种超越于常人的洒脱和自在，集各种长处于一身，就引起了很多人的羡慕和向往。

有这种向往很正常，毕竟大家都想活得潇洒和圆满，但是，潇洒和解脱在不同的人和不同的事物上，有着不同的表现。对于佛来说，威仪庄严，慈悲智慧，清净无染，那是佛陀的洒脱；对祖师来说，任运不拘，随性而活，天真自然，是祖师的洒脱；对一个跳舞的人，忘我专注，身心合一，是一个舞者的洒脱；对一个少妇，含羞温柔，或者泼辣火热，是少妇的洒脱；对一只小狗来说，欢蹦乱跳，摇头摆尾，是小狗的洒脱；对于树，静默安详，挺拔直立，是树的洒脱；对于花，芬芳馥郁，娇艳欲滴，是花的洒脱。

每个生命形态有每个生命形态的美和洒脱，每个人有每个人的气质与可爱，万物各有其态，不必相似相同。

我们关注的往往是事物的表象，执着于要成为某个样子，或者说，

我们关注的对象完全搞错了。

我们应该更多地关注自己内在的清静和解脱，在这个基础上，尽量接受和欣赏其它生命的美好。清静和解脱很简单，未必是我们在别人身上看到的那样。别人有别人的洒脱，你有你可爱的样子。他人的状态和洒脱，放在你身上，可能就不是洒脱，而是搞笑了。色类各有道，互不相妨碍。你要活出你自己的洒脱和样子来。这样，你修行的方向就没有错。如果你一直想成为某位老师的样子，你想成为六祖、达摩，或者你有更大的野心，想成为释迦牟尼佛，你一定是疯了。

这就好比一只猫非要像狗那样叫，苹果想变石榴。他是他，你是你，你永远也成不了他们中的任何一个人。佛陀和所有觉悟的人，之所以是佛陀和觉悟的人，他们只是成为自己，并且教导别人也成为自己。但是我们习惯了羡慕别人，习惯了想成为别人，贪求高大上，所以变得既不能成为别人，自己也不是自己。讨厌自己，不接受自己，整天想改变自己外在的形象。你不是劳改犯，为什么整天神神叨叨的改啊改啊的？每天老想着悟道、开悟、见性、成佛，时时刻刻活在妄想里，不知道自己本来就是活佛。

一旦我们从对这些千差万别的表象的执着上离开时，心甘情愿做一个平常人，做一个凡夫，做好自己，接受自己，那就与道近了。一切烦恼，都因为不肯做自己，想去做别人。你什么时候见过万物有烦恼？万物只是做自己。

经云：一切贤圣皆以无为法而有差别。无为法者，众生佛性；而有差别者，所现不同相貌、性格、样子。接受自己的任何状态，用一颗赞美的心去赏识自己。爱上自己，便能爱上万物。

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，就算他什么也没给过我们，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。

和自己的心在一起

怎样才是和自己的心在一起？

与自己的心在一起，那是一种不可抗拒的力量，没有一个固定的标准。

当你觉得舒服、适意、放松，没有苦恼时，你正和自己的心在一起。当你没被后天学习的观念、想法、思想所压抑和束缚时，你正和自己的心在一起。当你没有被任何东西操控，没有作为一个工具，而是作为一个生命而存活时，你正和自己的心在一起。

当你能够主宰自己的思想和行为，没有被一种虚妄的观念所障碍，你正和自己的心在一起。

当你冷的时候，直接去加衣服，你正跟自己的心在一起。当你想加衣服，忽然又想到衣服穿那么多，太丑了，你没去加衣服。这时候，你听从了你的头脑，让身体白白受冻。

当你身体非常疲惫，不想上学的时候，你非常坚决地躺在家里休息，不论多久，只要你身体没有恢复过来，你都不想继续上学，你听从了自己的心。但是，当你想休息，你又想到父母对你的期望，想到将来的种种忧虑，你无法抗拒父母的命令，你不得不痛苦地去上学。这时，你听从的是观念，是头脑，而不是你的心。

你一个人非常自在，不想结婚生子。你遵从了自己的意愿，你过得非常开心。你跟自己的心在一起。

但是，如果你从心里就想找到一个伴侣，你非常想结婚生子，你就想过那种天伦之乐的生活，而你却因为修行，相信了那种不结婚、不生子才会更好的观念。你选择了独身，但却一点也不快乐。你没有听从自己的心，而是听从了头脑，听从了一种观念。

每个人的心就像鞋子一样，只有自己知道自己的心，只有自己的脚知道鞋子合不合适。别人永远无法揣测我们的心。所以，听别人的话往往听的都是别人的想法和观念，而不是自己的心。

用心的时候，就像穿鞋子，只有自己知道舒不舒服。

有的人非常喜欢画画，却不敢违背父母的意愿，并且相信了父母所说的，画画将来没办法过好日子。他放弃了画画，选择了当律师，自己生活过得非常不幸。他没有跟自己的心在一起，他听从了别人的

观念和自己最终的认知。

怎样知道是心的指引还是头脑的判断？心和头脑没有办法完全分开。心不是心脏，而是直觉、感知、感受、感情和体验，这些都是心。心是灵动的、变化的、不可思议的。甚至理智和观念也是心，只要能保护自己不受苦，那都是心的作用。

头脑的特点是评判是非、分别善恶、知上立知、执着得失、沉迷享乐、没有节制、自寻烦恼，是固执，是住着，是僵硬的想法。让自己受苦、恐惧、纠结、抗拒、紧张、对立的观念，都来自头脑。痛苦更多是观念造成的，而不是本有的心。见闻觉知本来清净，只因于见闻觉知上起种种见解和分别，才有一切烦恼。

当然，有时恐惧、抗拒、紧张和对立在特殊情况下也是对身心的保护，也是心的选择。所以，没有一个绝对的标准来分别心与头脑的特点。是否让自己受苦，可以作为心与脑的一般区别。

不听从心的选择，你会受很多苦。比如，当你相信了一种观念，认为人就要工作才会快乐。你虽然每天都在工作，但是在工作中你得不到乐趣。你非常向往做一个不工作的人，但是由于种种原因，你没有听从心的声音，你选择了工作，你一点也不快乐。

当然，有的人工作时非常快乐，却相信了不工作更好。而当他真正不工作时，又非常痛苦。这同样是没有听从心的声音，对他来说，心的声音是：工作才会快乐。

所以，每个人内心的声音在有些事上是一样的，而在很多事上完全不一样。你只能听自己内心的声音，凡是遇到问题，撇开外在的因素，只需要问自己，你到底怎样才能更安心，更平静？而不要被外在

的观念和声音所影响，不然，你就会不快乐。

你可以通过学习新的思想观念，改变自己的旧有的认知，从而让自己活得更快乐，更通透，更自在。但前提是，你自己愿意学习和改变，而不是被人逼着去学习自己并不理解的东西。

事实上，大多数人在大多数情况下，自己也不知道自己想要什么，不知道要不要改变自己，更不知道自己是不是快乐。那样，就听从身心的自然带领，听从你的直觉和本能吧。毕竟，谁也无法驱动你做任何事，只有你自己的心——那不可思议、不可测度、变化多端的心，只有它才知道你要做什么。你做了什么，对你来说，什么就是对的。即便是纠结，是痛苦，如果最终你选择了它，那就是你的心让你做出的选择。

通过练习专注、觉知、活在当下，做实修的功课，你更能训练与自己的心在一起，而不被任何外境所动所转，你更能了解自己，看到真相，从而不再迷失。

无论在任何时候，不管你是否觉悟，跟自己的心在一起，带着觉知过好每一个当下，那是你最好的选择。接受你正在做和已经做过的事，跟自己的心在一起，就不会错。请相信，心一定会把你带到要去的地方，让你见到你原有的样子。

独立的人，最美的人

每个人都在抓着救命稻草而活着。在那看似美好的一个个人生中，存在着一个个不幸。

你抓着什么？

你抓着的，正是将来给你无限恐慌的。

你抓着的，正是将来深深打击你的。

不管你抓着什么，你抓着的都是虚空。

你抓着什么，什么是你的致命要害。

你抓着什么，什么就是你的隐患。

你抓着一个东西可以帮你度过世间的困境，它能帮你度过生死大河、无明黑夜吗？

你抓着的东西能保障你一时的安全，能让你获得永远的安心吗？

你抓得越认真，当你抓的东西消失后，你就越恐慌。

你抓的东西越多，你的不安就越多。只要你抓的任何一个出了毛病，你都会跟着出毛病。

世人抓财色名食睡，抓工作、家庭、亲情，修行人抓佛、抓法、抓善知识，抓同修道友，抓利他弘法。

只要你还有所抓，你就无法真正解脱。只要你还有抓什么的心，那一定是生死心。那能抓的，是你轮回的根本，是你的无始无明。

放手你抓住的东西，放开你抓取的人，还他自由，给他空间，把他交还给他自己。

做一个什么都不抓的人，做一个无所依赖的人，那是一个真正觉醒的人，是一个绝对安全的人。

安全不是任何你抓的东西所给的，也不是任何你依赖的人所给的。安全是彻底地抽掉一切所抓、所依、能抓、能依，如行空中，无着无落。

尝试撤掉所有你脚下踩着的東西，尝试丢掉所有的扶手，远离所

有的靠山，经历行在空里，活在空里的真正自在和安心。

洞山禅师说：欲得忘形泯踪迹，努力殷勤空里步。

空里步，是正路。河沙人，望生怖。真修者，不退缩。一踊跃，全身露。大撒手，无踌躇。

诸行者，不管你是男人女人，穷人富人，老人孩子，做一个独立的人，做一个无依的人，那才是一个潇洒美丽的人。

你只有先爱上自己，才能爱别人

一个不能完全接纳自己的人，也无法接纳任何人。

一个人不能了解自己，也无法了解别人。

一个人不懂反观自心，他不可能了解这个世界。

一个能认识自己的人，能了解一切存在。

一个能爱上自己的人，才有能力去爱别人，爱这个世界。

因为真相是，一切都从你这里发出，你是一切的创造者。不搞定自己，如何搞定外境？不安抚好自己，如何安抚你创造的世界？

六祖大师云：各自观察，莫错用心。

爱自己，并不意味着执着自己。正好相反，爱自己，是指放过自己。在一切时中，一切事上，觉悟自己并没有实体。那才是真爱，是唯一的爱。

爱更多的意义并不是予乐，而是拔苦。

不再把自己当真，那才是真正的爱自己。

不再把自己当真，才能不把任何人当真，人们之间才能减少冲突，远离烦恼，和谐共存。

爱并不是指任何无明带来的行为，而是深刻地反观自己，觉悟自己的本质，不再伤害自己，不再迁怒他人。

当你不再伤害自己，你才能不再伤害任何人。

不伤害，那已经是爱了。除此之外，哪儿还有别的爱？

没有苦恼，那便是极乐。离此之外，哪有极乐？

一个不能与自己和平相处的人，也不可能与他人和平相处。

一个不懂得原谅自己的人，又如何原谅他人？

当你能好好爱自己，理解自己，认出自己，你也会认出一切人，理解一切人，好好爱一切人。因为，一切人，都是你自己的折射。

离开你的折射，哪里有什么世界和别人？

离开你的了解，哪里有什么爱？

离开你的觉悟，哪里有什么真情？

在无明中，你所有的爱都指向伤害。

付出和索取，那并不是爱的关键。活在真实之中，那才是爱的实质，对一切的爱，对自己的爱。

一旦你觉悟并没有真实的自己，你安静地坐在椅子上，也是真爱。

你看一朵花，倒一杯水，静静地站在那里，也是爱。

你说什么，不说什么，做什么，不做什么，那都是爱。

当你想去爱别人，对别人好之前，先去爱自己，了解自己吧。

爱自己，不仅仅是照顾好自己吃、穿、住、行，而是照顾好自己心，不让它生活在紧张、对立和憎恶中。

爱自己，不仅仅是心里只有自己，而是能随时照顾到别人的心。

如果你真实地发现，对方是另一个与你同体的自己，你怎么可能

对他不好？你怎么可能不爱他？

爱自己，并不是把一切都给予自己，而是让自己毫无保留。

爱自己，不是装满自己，而是清空自己。

从这个意义上，付出，会更接近爱。但是，如果付出中有所图报，想要收回或得到什么，那又会远离爱。

因为，毫无保留，清空自己，才是自己的真实面目。

在认识自己的真实面目之前，你无法爱任何人。

你只有了解了自已并无实质，你才能了解一切生命都并无实质，然后，再把这一真相传达给别人，那才是真爱。那是你爱别人的唯一意义。

在你没能不求回报地付出之前，不要轻易对别人好；在你没能真正了解自己之前，不要轻易地爱别人。

当你能够真正爱自己，你才能爱别人。

然后，你们就可以像两朵浪花，一片片树叶，一阵阵芳香那样，在空幻的世界里尽情交织，任意游戏。

搞定自己，能定乾坤

你遇到谁，那一定是由你决定的，而不是由老天。

你遇到什么事，也一定是由你决定的，而不由别人。

你的世界，一定是你自己建造的，而不是外在的力量。

你的快乐，也一定是由你决定，而不是因缘际遇。

有的人，就算遇到相貌平平，普普通通，也会一生过得平安快乐，无诸苦恼。

有的人，就算相好庄严，多智多谋，也会把日子过得一地鸡毛，满目狼藉，抑郁而终。

有的人，就算没了父母，失去子女，断了手臂，瞎了眼睛，一样能活在天堂。

有的人，就算父母双全，妻贤子聪，他一样心怀烦恼，闷闷不乐。不要怪自己遇人不淑，是你自己没有成全自己。

不要抱怨命途多舛，是因为自己心中有恙。

君子求诸己，小人常怨人。

人际关系中，你是关键。

所有问题中，你是中心。

把自己搞定，你能定乾坤。

把自己整明白，世界再无玄秘。

你遇到谁，一定是你吸引来的。你是什么样，对方就是什么样。指责别人前，先好好审视一下自己。

你碰到的事，一定是你编织的。看上去是车无缘无故撞了你，实际上你早就设计好了车撞到你的路线。怨事之前，审思自己过去种了什么因？

如果想对方尽如你意，在那之前，先好好妆扮自己。

如果你想世界明亮，再打开窗户前，先让自己的心发光。

谁能为你的生活买单？只有你自己。

谁能为你的轮回还账？还是你自己。

爱自己，那才是天下的高手。

见自己，那才是最棒的约会。

照顾好自己，才能照顾别人。
认识了自己，方能体谅别人。
欲救度人者，自须有方便。
欲为别人好，自己先是好。
送人器皿者，器不得有漏。
想帮别人忙，自己要正常。
自己眼有疾，莫为人指路。
自己尚癫狂，怎好喂人汤。
打扮好自己，世界自飞扬。
不愁蝶不来，只要自有香。

怎么爱自己

你一刻也不能忘记觉知和安住。不然妄念会在你不知不觉中钻进来，诱使你去分别自心留下的影尘，教唆你贪着、嗔恨、嫉妒，纠结，让你受苦。

你正在干什么，就从那里开始觉知。你正在起身，从起身开始觉知。你正在坐下，从坐下开始觉知。你迈开脚步，从抬脚开始觉知。你收晾好的衣服，从收衣服开始。你拿商品架上的商品，从拿商品开始。你正在骑车或开车，从你的手对方向盘和车把的觉知开始。

修行永远从当下开始。

你无法把修行向后拖延哪怕一秒钟。一秒钟的妄念，可能会让你堕入地狱。

修行从你当下的呼吸开始，从你正坐在出租车上开始，从你登上

讲台还没开始讲话开始。尽可能地觉知。

觉知不仅仅包括上面的这些觉知。上面的这些觉知不过是提醒你回到当下，回到无妄想中来。

提醒自己，直接从妄念中出来，这也是觉知。

觉知可以是听身边的声音，感觉自己的呼吸，看窗外的天色，闻香，吹风。也可以是正思维，如理思考问题，发现一切本无问题。少打妄想，不信妄念，不管你正在干什么，从头脑编织的人我故事中出来，那都是觉知，也是觉知的意义。

所以，任何时候都是你修行的最好时机。

当你通过觉知而活在当下，就永远不会明天、晚上或者下一分钟。也不会有昨天，刚才和上一秒。

也不会有老了、临终或者任何时刻。

时间就会被你的觉知完全屏蔽掉。

那些过去的记忆和妄念就会被当下的触觉、听觉、视觉、嗅觉等化掉，被你的觉知彻底降伏。即便你还会有断断续续的念头，它们在觉知面前，已经没有任何力量。

除了觉知和安住当下，你不可能有任何的修行。如果你的修行不能使你立刻出离头脑和妄念，那就不是真正的修行。或者说，你的修行还远远不够。

如果你随顺自己的念头，难过的是你自己，你没有照顾好自己。

凡夫从来不懂得爱自己，他们宁愿爱上伤心、痛苦和烦恼，与自己的妄念在一起，也不愿练习觉知而让自己获得安宁。

通过练习觉知，保护自己不受妄念的伤害，而不是与烦恼为伴，

那才是一个真正自爱的人。

你愿意做一个安然无恙的人，还愿意把自己过的千疮百孔？如果你选择前者，从练习觉知开始。

做一个自己喜欢自己的人

做一个好人，让很多人变得非常痛苦和疲惫，甚至因此而耗尽生命，并在哀怨和伤心中离开这个世界。只有迷失的心和强烈的自我才会要求以“好”的状态呈现，而厌恶自己变成“坏”的样子。

这种爱憎和取舍，让心变得迷茫和疲惫，乃至分裂。

觉性本身只是如实和随缘呈现它自然的样子，不强迫心成为“好的”，或拒绝成为“不好的”。

我看到有很多人，为了维持自己好人的形象，为了在内心中不想对不起任何人，为了讨好所有人，为了不想在任何人面前变成“坏”的样子，拼命地维护自己“好人”的形象，让自己活得非常压抑和疲惫，以致于最后耗尽自己的精力，让自己患上抑郁症和各种精神疾病。

也有人，因为做过一些“坏事”，而内心又不能接受这样一个“坏”的自己，让自己长时间活在过去的“错误”里，浸泡在愧疚和自责中，不停地否定和批判自己，让自己饱受煎熬和痛苦。

还有人，因为想得到自己尊重和爱戴的人的认可和称赞，非常认真地想成为一个“可爱”和“优秀”的人，而丢失了天真的自己，让自己虽然变得越来越“好”，同时，也变得越来越虚伪，越来越累，越来越不快乐。

有些人，为了这个人活着，为了那个人活着，唯独没有为自己活。

活成这个人喜欢的样子，活成那个人喜欢的样子，唯独没有活成自己喜欢的样子。他们并不快乐，而总是很脆弱、郁郁寡欢。他们看上去很无私，而实际上很并没有因为无私而快乐。

有些子女和父母之间，夫妻伴侣之间，师父与徒弟之间，互相为了赢得彼此的喜爱，为了讨对方的欢心，为了让自己深爱的人也能尊重和关爱到自己，他们会一直伪装和掩盖自己的本性，一直想活成对方期望的样子，最后自己变得压力重重，完全迷失了自己。

做一个好人或什么样的人，是在放松、自觉、自愿的状态下而成为的。如果为了成为什么样的人，而让自己变得紧张与扭曲，那么，成为那样的人又有何意义？

看到自己想成为“好人”的这个执念，放下它，做一个“真人”，成为一个“平常人”，活成一个没有人设的“自然人”。那样才会更加自在和快乐。

有人问：“真人”或“凡人”就不是人设吗？不是。它们只去除人设的一种不住的状态。是心性自觉去除要成为什么人的不定状态的假称而已。

真人者，不用任何观念对自己进行限定、评价、要求和捆绑的人。

天真者，不会掉到别人的感受中，全然不顾自己真实的状态，刻意而扭曲和改变自己。而是忠实于自己的感受，勇敢接受自己呈现的各种状态。

自然人，接受自己，又在一定程度上不与他人产生对立。

不被自己内心的道德观念捆绑，不被要做一个“好人”的观念奴役，活出自己的本性，那一定是一个觉悟的人，是一个能卸掉所有强加在

心性上的身份和面具的人。

做一个没有人设的人，做一个真实呈现的人，做一个自己认可自己而不是别人认可自己的人。

写给自己的情诗

如果我爱你。

我不过是爱自己爱你时的那份幸福。

如果我写诗给你。

我不过是在给自己的那念美好的心意写诗。

如果我想你。

我不过是想和优雅的自己在一起。

如果我赞美你。

我不过是享受赞美你时的那份用心。

如果我对你谦卑。

我不过在接收我自己送给自己的谦卑。

如果我尊重你。

那是因为我爱自己。

我以尊重你的方式来爱自己。

我选择了以尊重的方式来滋养我自己。

如果我原谅你。

我不过是放松了自己的心。

放过了自己的执拗。

如果我向你微笑。

是谁先接受到微笑呢？

当然是我自己。

如果我芬芳馥郁。

是谁先浸泡在芬芳中？

当然是我自己。

如果我要带你过河。

是谁先到达彼岸？

当然是我自己。

如果我变成大地。

选择托举你。

是谁变得厚重而坚固？

当然是我自己。

如果我选择对你友好。

我拥抱的是自己。

如果我对你如同对待婴儿。

我自己的心先收获婴儿的柔软。

如果我爱你。

那不过是爱我自己。

如果我赠予。

那接受的一定是我自己。

如果我推开你。

推开的也一定是我自己。

如果我厌离你。

厌离的也一定是我自己。
如果我对抗外境。
我不过是对抗自己。
如果我嗔怒、杀伤。
我不过是在向自己举矛戈。
不论我对你做出了什么。
那都立刻回到我这里。
不论我对你诉说了什么。
它们都刻在了我的心上。
我与你是一颗心上的两朵莲花。
从我这里撒下的。
都同时浇灌在你身上。
我与你是连里枝、比翼鸟。
从我这里长出的
也一定蔓延到你身上。
如果我爱你。
我不过是在爱自己。
如果我和你和好。
我一定是想与自己和好。
如果我给你写这首长诗。
我不过是在向自己表白。
如果我深情地注视你。
我不过是爱上了自己。

如果你爱我，先爱你自己

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

如果你爱我，请把你的心思和精力更多收回到你自己那里，不要一直关注我。请你变成妈妈，变成你自己，而不是一根绳索。请像爱我一样爱你自己。

在你自己不能快乐之前，也不能带给我快乐；同样，在你不能爱自己之前，你也无法爱我。

老婆，如果你爱我，请只是爱我。请不要在那爱中加入太多的控制和要求，更不要依附于我。请给我一些隐私和空间，不要总是在我这里探寻什么。请尊重我，理解我，不要认为我是你的。

请把心思放在你自己那里，好好地打扮自己，经营自己，充实自己。不要一直希望通过控制我、拥有我而显现你的价值。我不属于任何人。如果你认为我是你的，你会活错轨道，我也将丧失自己的生活 and 乐趣。

在爱我之前，请先独立。在爱我之前，先爱你自己。

老公，如果你爱我，请只是爱我。请让我放手去做自己喜欢的事，不要认为我是你的附属物。请相信我，尊重我，不要用你的想法干涉我、控制我。

你可以认为自己拥有一切，但唯独不要误以为能拥有我。我谁也不属于。你可以爱我，但不要用爱的绳索绑架我。如果你一直盯着我，管控我，你会失去我，也会失去你自己。

亲爱的宝贝，如果你爱爸爸妈妈，就请只是爱我们。别把自己的生活重担和家庭责任交给我们，更不要把你的理念和想法强加于我们。你的生活经验可能并不适合我们。你已经生儿育女，有了自己的生活，请允许我们也有自己的空间和自由。纵然你再需要我们，我们也已年老，精力有限，生命有限，无法再近距离地陪伴你。纵然我们爱你如初，也希望你能精神独立，人格独立，生活独立。

亲爱的，无论你是谁，不论你多爱我，请不要过多地关注我。请先关注你自己。当你深深地了解了你自己，你也了解了我。我们都是一片无根的云，都是彼此的幻梦，都是自心的游戏。

当你觉悟我们只是各自的梦境，各自投射的皮影戏，你会恰到好处的爱我，既无伤痛，也无怨恨，只有欣赏，只是爱着，没有任何附加条件。

在你足够爱你之前，请在你自己的心里挖出爱的清泉，请先用爱滋润你自己，然后再把爱流向我。

请把心从我这里拿开，放回你自己的心房。

如果你爱我，请不要对我寄以任何厚望。如果非要对我抱以希望，请希望我做自己。

你我本就是水上的泡沫，阳焰、风，没有任何形质的存在。请以这样的洞见看待我，也看待你自己。我们就不会爱得迷乱，爱得疯狂。

如果你爱我，请不要爱我。请理解我，透视我，看破我。

如果你爱我，请像爱虚空一样爱我。我就是虚空，没有心，没有物。

如果你爱我，请提醒自己，你爱的是你自身缺乏的部分，那不是

我，那是你自己。带着这样的觉知，你可以一直爱我，而不会迷失自己。

你会说，我不得不爱你。是的，我也是。你那么好，那么可爱，那么美，那么独特。我不得不爱你。

你会说，如果不爱你，我会非常痛苦。是的，我也一样，我无法不爱你。如果不爱你，我会非常痛苦。

我没有禁止你爱我，我也允许自己爱你。我只是告诉你，你无法抓取到我。因为，我是以空的形式存在。我深知，透过爱你，我会回到整体。

爱是仁慈的，它不会带来痛苦。带来痛苦的，是爱的赝品。爱会将一切烦恼、忧伤、恐惧、痛苦转化成喜悦、慈悲、欢乐与安宁。

当你因爱而痛苦，请回到你自己这里。放开那抓取和攫取的手，爱中的苦涩就会变成甜蜜。

当你因爱而悲伤，请回到你自己这里。反思一下，你到底需要什么，是因爱而产生的快乐？还是爱而不得的烦恼？

当爱只是爱，爱便是无边的甜蜜。

当爱中参杂着得到，爱就变成了无尽的痛苦。

因为爱只是爱。

按照自己的意愿生活

你是听从世界的声音，还是听从自己内心的声音？

你是一直向外获取别人的认同和支持，还是发掘自己内在的宝藏？

如果你一直做别人希望你做的事，你就无法快乐。如果你想做自己想做的事，你就要独立自主，不能依赖别人。

我们太过于执迷外在对我们的评价，以至于都忘记了自己真正需要什么。

我们太过迷恋别人带给我们的快乐，却忘记了自己同样能带给自己快乐。

看看孩子们，他们大多自娱自乐，他们活在自己美好而和平的世界里，从来没有纷争。

而我们，进入到别人的世界，也轻易地被别人侵袭自己的世界，然后在彼此的世界里交战。

不知道自给自足，不了解自己真正需要什么，不知道如何爱自己，你就会一直向别人那里获取认同和爱。

当你向外寻觅安全感，你永远会不安。当你回到自己这里，你开始真正安全。

一开始，你不习惯于独处和自立，慢慢你会发现，当你能和自己相处，你会赢得一切人的友好与尊重。

一旦我们把快乐建立在别人身上，我们的心就会和自己分离，我们会处处受制于人。一旦得不到对方的认可，就会惶恐不安，不知所措。所以力量弱的，拼命讨好别人，取悦别人；力量强的，用力去控制别人，批评别人。不论强与弱，都是愚痴无明的代词。

当你不认识真正的自己，你就无法了解别人。你和所有人相处，都会带来问题。

没有自知之明，又不懂得自保，就会以自己狭隘的思想观念肆意

干涉和操控他人的生活，同时也被他人粗暴地干涉着，导致人们活在兵戈与怨恨之中。

那样的讨伐比所有刀剑的战争更加触目惊心。

从别人的世界里走出，回到自己这里来吧。

从他人的评价那里转身，回到自己这里来。

了解自己，改变自己，接纳自己，取悦自己，满足自己。

当你完全满意于自己，别人的意见对你已经毫不重要。

当你真心地接纳自己，你会接纳一切人。

有一天，你发现一切人都在做他们自己，你将放过他们，回到你自己的轨道上来。

当你回到自己这里来，你将不再受制于任何思想、任何观念、任何操控、任何指责。

你会完全按照自己的意愿生活，而且会把这种自在和惬意传递给你身边的人，影响他们，帮助他们活成他们自己真实的样子，不再倾听世界的声音，不再做那个别人眼光里的牺牲品。

成佛就是做自己

《血脉论》云：三界混起，同归一心。同归一心，就是唯有自己。

《传心法要》云：诸佛与一切众生，唯是一心，更无别法。诸佛与一切众生，只是自己，更无别物。《六祖坛经》云：菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛。但用此心，也只是做自己。

对于一心，最形象的理解就是自己。

此三句都讲出了佛法最重要的核心和本质：做真实的自己。

虽名自己，实有无自己。虽名自己，亦不可执自己。虽用自己，不作自己想。

真实的自己，它呈现出什么样，就是什么样，接纳自己，不分别自己。常应诸根用，而不生用想，即是做自己，即是佛。

做自己，做自己，不要去想怎么做自己，也不要想什么是自己。直接做，做就是自己，一想自己，一分别自己，自己被想僵住了，就不是自己了。

全体是自己。眼耳鼻舌身意，一切人，一切物，一切事，全是自己，离开自己，无别物可得。万法皆是自己造。犹如一辆火车，不仅车身是火车，车上的一切器具、乘客、物品，皆是火车。

众生不能见性，都是不会做自己，只是想自己。一想，就把自己覆盖住了。

众生不识自己，也只是因为一边做自己，一边分别、评判、否定自己。或有时做自己，有时做别人，被外境所骗。

谁会做自己，谁就会做佛。佛就是自己，没那么多玄妙可讲。当你真的明白佛法，你会发现，佛法不是佛陀的法，而是适合你的法，你用着自在的法，就是佛法。

洞山禅师说，切忌从他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。独自往，就是不再想，直接做自己去了。

做自己最简单，不需要道理可讲。如婴儿一样，想要什么，直接去抓，需要什么，直接表达。想哭就哭，想笑就笑，天真自然，没有矫饰。

做自己是本分，冷了加衣，饿了吃饭，累了休息，困了睡觉。无

一人不会。无一人不能。所以个个是佛，本自圆成，不待修造。

自心是佛，自己是佛，佛是做得，不是思考、测度、想象得。举手投足，一颦一笑，一言一行，无不是佛。

达摩祖师说：若不执，即一任作为，于生死中得大自在，转一切法，与圣人神通自在无碍，无处不安。若心有疑，决定透一切境界不过，不作最好，作了不免轮回生死。若见性，旃陀罗亦得成佛。

心有疑者，于真如运用，妄自分别，心有所住，故有轮回。

故知，一切众生，但能无所住而生其心，自然合道。

临济禅师云：你且随处作主，立处皆真，境来回换不得。纵有从来习气、五无间业，自为解脱大海。

随处作主者，即是做自己。回换不得，即不被他境转。

又云：只要你不受人惑，要用便用，更莫迟疑。如今学者不得，病在什么处？病在不自信处。你若自信不及，即便忙忙地徇一切境转，被他万境回换，不得自由。

又云：你且识取弄光影的人，是诸佛之本源。

故知若欲见佛，但见自己。若欲做佛，但做自己。若欲求佛，但求自己。若欲成佛，但成自己。

会做自己，佛诞生了。能见自己，圣人出世。山河大地，一切众生，诸佛圣贤，天龙鬼神，唯是自己。万法从己心出，变化多端，灵动神通，无所不能。

唯有勇者敢做自己，唯有达人能做自己。做自己，即是佛。离开自己，若别有佛可得，即是妄想，即是外佛，非是真佛。

不辜负自己

所有的难过，都来自第一念的不觉。

所有的不安，都来自没有照顾好自己的第一念。

所谓第一念的不觉，即分离也。

分离者，离开觉知，进入头脑。心不在焉，飞往九天。

妄念才起，是故名为歌利王向外游猎。

是非才生，法网恢恢，法界蒙蒙。

离开当下，是名第一念不觉。

错失觉知，是名本地无明。

当你离开觉知，是名背叛自己。

没有和自己的觉知在一起，是名心向外游。

进入了头脑或妄想，是名舍父逃走。

第一念不和自己在一起，则念念分离，直到自己分崩离析。

第一念去往过去和未来，是名穷子伶俜辛苦五十载。

从第一念这里穷其根本，没有实性，是名直截根源。

从妄念生出悟其无生，是名海印三昧。

唯有正用当下的见闻觉知而不住于当下的见闻觉知，那才是诸佛的宝库。

唯有念念在兹，身在心在，是名般若常照常明。

故文殊才起佛见法见，便被贬至二铁围山。

何以故？以本源心上本无有见。

但全体起用而念念不住，是真实佛之之见，亦名为法。实无有见，亦无法可得。

故经云：应生无所住心。
无所住心，是名心在舍。
但有所住，有所思计，有所得，是名心离舍，而入识城。
识城者，虚妄思想之异名。
一尘才起，是名邪迷之时魔在舍。
一念回转，是名正见之时佛在堂。
一念才生，是名众生生。
一念才着，是名世界有。
众生本无生，于无生中妄见于生。
世界本非有，于无有中妄见于有。
以着生认有故，流转生死。
以念上生念故，六道煎迫。
万法从第一念上觑破，即名截断众流。
诸尘从第一念上静虑，即名金刚宝王。
诸佛皆从第一念上防护，故名善护念。
大士皆从第一念上着手，故名无惑。
说得做不得，终成自欺。
做得即道得出，方是不负自己。

爱上别人，不如成为自己

爱上别人，不如成为自己。

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

如果我们自己不够闪亮，就很容易去追逐那些闪亮的明星。

如果我们不认识自己，就很容易迷失在别人的身影和世界中。

我们很容易爱上别人，因为那很容易。我们不愿意面对自己，做自己，因为那很难。

羡慕别人很容易，成为自己跟难。

当一个各方面都符合我们审美标准的人出现在我们面前，我们会爱上这个人。

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

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

你还不了解自己，所以才不爱自己。

你还不知道真正的自己，所以才去追逐各种各样的偶像。

你还不知道平庸与无趣，本来就很有价值，如果你能接受并安住于它。

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

他们更多地了解、关注并接纳了自己。

即便所有的人都没看到那些明星或大师，他们依然会关注自己，喜欢自己，做自己。

他们不是为了成为别人喜欢的样子，他们并没有追逐别人的模样而做什么。

而你却不一样，你喜欢别人的样子，而忘了自己同样可爱。

你一直讨厌自己，看不到自己，不知道呵护并爱自己。

你找不到爱上自己的方法。

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

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

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

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

爱上别人，不如成为自己。

去见佛陀，不如见自己。

好好地做自己并爱上自己，这才是所有明星对我们的意义。

当我把心收回到自己这里来

我爱你，那只是一种习惯。

我离不开你，那只是一种错觉。

我骂你，那只是一种惯性。

我逗你，那只是与你待久了。

当无常把我们分离，我也可以爱上一条小路，一片翠竹，一块石头。

我差的只是训练独处，改变依赖你的习惯。

改变一个习惯，我就可以不必处处以你为乐，以你为重。

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

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

我控制你，不过是怕失去你。

我黏着你，只是把世界放在了显微镜下。

我担心失去你，只是因为我忘记了一个事实，你从来也不属于我。

当我试着放开你，活在自己的世界里，我发现，你并非那么真实。

我只是想起你来，你才存在。当我不想你，我自己是谁，我都不知道，更何况是你。

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

我只是习惯了和你在一起，那本来就不是必须和永久。

只要我同时养成另外一些习惯，你就不会成为我生命中的唯一。

如果你成了我生命里的唯一，那真可怕。

如果我的世界里只有你，当你不在，我就会跟你一同毁灭。

如果我的眼里只有你，你会感受到巨大的压力，而我也会被你牢牢地拴住。

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

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

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

我意识到，只要我持续或者大量时间活在觉知中，一切都变得不一样。哪怕我在床上辗转反侧，睡不着觉，我也不再焦虑，因为我能感知到自己的背、自己的腿、床还有软软的被褥。我会爱上自己的枕头，而原来，我把自己睡不着觉都归咎于那些枕头，我换了不知多少个枕头...

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

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

我并非要离开你和任何人，我只是想学习如何善待自己和别人。

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

回到自己这里来，我才发现，你，并不在我之外。

回到自己这里来，我才发现，你和一切，如此可爱。

修行是解决自己的问题，不是他人的问题

修行是解决自己的问题，不是他人的问题。

你可能一直以为自己在精进修行，你确实一直在读诵经典，也在

认真地坐禅，在按善知识的教导学习佛法，甚至在道场无私地为大众服务。但是，有一天，你发现你身边的人做了一些事，尤其是你的家人或非常信任的人做了你认为不对的事，你大失所望，你开始变得烦恼，你无法接受他的那些行为和思想。

这时，你其实已经远离了真正的修行。

修行不是解决他人的问题，而是解决自己内在的问题。

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

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

如果你一直关注外境，你会掉进一个陷阱和迷魂阵，无法出离。

如果你想改变幻境，而不去改变自己的用心，你进入了绝境。

无论你看到什么，那都不是真的。

无论外在发生了什么，那都不是你能决定和更改的。

无论你遇到了任何人、任何事，那都不是最重要的事。

最重要的是，你内心的安宁。

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

无论你与对方多么亲密，你对对方多么信任，你都无法决定他做什么。

你能决定的只是自己做什么。

要么远离，要么接受，你唯独无法更改别人的思想和行为。

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

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

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

一旦你能做到这点，那才是真正的觉悟。

你可以默默地影响别人自愿发生改变，但你无法强迫任何人改正他的行为。

为什么我们会忘失正念而去关注别人？

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

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

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

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

若遇到逆境，不求改己，只愿正人，是名颠倒，错用心也。如同

探水捞月，撞柱打柱，如犬逐块，徒受烦恼，穷劫难脱。

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

自给自足的爱

一个小孩可以一个人在一个地方玩儿一天，从来也不觉得孤单。

他忘记了父母、伙伴、老师和同学，全然地和自己在一起。

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

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

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

你不必一定和谁在一起，做多么有趣的事，只要身心在一起，就能安心自乐。

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

一个建筑工人即使整天都待在高高的脚手架上，他依旧不会焦虑和烦闷，只要他认真地干活。当他站在高处，他不得不提起警觉，带着觉知做好每一个动作，否则，就有掉下去的危险。当他无比专注地

做事时，烦恼和不安对他来说，完全是另一个世界的事。

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

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

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

你对你的爱完全是自给自足的。

你可以躺在大坝上尽情地享受和风，只要你满足于那和风而不再期冀其它。

你可以待在自己的小院里摆弄花草，而完全不期待有任何人欣赏它们。

和自己在一起，带着觉知，可以最简单、最直接地达到解脱。

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

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

你不可能有第二种方法治愈自己，除了回到你的心上来。

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

你的爱是自给自足的，善于发现那些最基本的事，找到一些最简单的事做，习惯于它，享受于它。一旦你心向外驰，及时迅速的回来，否则，它会把你越带越远，直到进入无止尽的荒漠。

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

依报随着正报转

问：禅师好，我的儿子出国留学了，我很担心他在国外的生活。他很久都不打电话给我，我觉得他对我这个母亲已经忘得差不多了。我不想失去儿子的爱。请问禅师，我如何排遣这份不安与难过？

答：你可能非常爱你的父母，你的孩子，你的妻子，或你的丈夫。你可能正在热恋之中，一刻也不想跟她分离。

你以为你爱的人在你身边，看着他在那儿，你才会安心，你才会快乐。

他们不可能一直在你身边，总有一天，你们会分开。

你自己独处时的状态更直接地影响你爱的人的状态。

你独处时的状态，会慢慢地把他们也带入那种状态。

你和你最亲密的人之间就像量子纠缠，你是什么样子，他就会是什么样子。

依报随着正报转。你若安好，他们就会无事。

你开心，那开心的波浪就会瞬间抵达到他们那里，即使你们相距万里。

你是什么状态，他们渐渐就会和你的状态一样。

你越能与自己在一起，他们越愿意接近你，被你那份独立的力量所感染。

把所有的注意力从你关注的人那里拉回到自己这里来。

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

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

你越是抓紧什么，你越会丧失他们。

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

我越是能在离开你时仍喜悦而宁静，我越是深爱着你。

我越是在独处时能完好无损，你越能被我的完好无损所加持。

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

切忌随他觅，迢迢与我疏。我今独自往，处处得逢渠。

这是我最喜欢的禅师，也是世间最美的情诗。

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

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

我越是观摩你，揣测你，越丧失你。我越是把你从心上放下，你越是会被我包围。

如果你爱谁，先学会和自己在一起吧。

不能和自己在一起，你就无法爱任何人。你只能成为他的牢笼和自己的枷锁。

我并非一定要和你走在一起，才能拥抱你、拥有你。

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

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

它一直在那里，你不必担心丢了它。只要你不丢失你自己，一切都会属于你。

爱，不是手臂挽着手臂，而是手支着下巴，在那里悠然地听鸟唱歌。

光，有时是以黑暗的形式存在。

恰到好处的分离，会让你和一切在一起。

你先安心，才能让别人安心

下面是同一个居士在不同时间问来的三个问题。

学山师父好。我有问题要请教您。

我老公不是太上进，或者说笨手笨脚，导致我总是很烦躁，对他态度也不好。请问师父，怎么才能让他对生活有上进心？

学山师父好[合十]

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

请问她该怎么做才能释怀，才能放下[合十]

学山师父好。

我家丫头学习压力大引起焦虑抑郁。

她觉得学习就应该成绩优秀。

现在高一有点力不从心了，就放弃学习了，三个月从前十掉到了倒数一名。

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

有朋友建议带到精神病医院看病吃药。

我还想带她去闭个黑关，十天左右。

朋友说别耽误了孩子，该治疗就治疗。我不知道该如何是好。请师父帮我。

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

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

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

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

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

你永远无法替任何人分担他的因果。但你可以为自己种善因，结善果。

你只需要注意自己能做什么，不要做什么，照顾好自己的那颗心，那是你生活的基础。

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

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

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

陪伴与理解，那是你能对家人所做的唯一。

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

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

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

你先安心，这个世界就没有问题了。

你若安好，便是至爱

你若安好，便是至爱。

你好好的，是对所有人最大的爱。

你好好的，是你能回报所有人最大的爱。

你好好的，那是你对父母最大的孝道。

你好好的，那是你能给子女最大的慈爱。

你安然无恙，那是你能给你的恩师最大的供养。

你安好无苦，那是你能给你的弟子最大的教诲。

你好好的，关心你的人就会好好的。

你好好的，所有与你有缘的人都会被你感染。

照顾好自己，没有比这对世界最好的回馈。

你安心，这是送给世界最美的礼物。

你没有烦恼，心无造作，还有什么比这更能报答爱你的人的恩情？

你什么都不需做，甚至都不需要一句问候，你好好的，我就会收到你最深的祝福。

希望你同样能收到我安好的祝福。

你不用问我：“你好吗？”你若安好，我必无恙。

别来可好？真正做到自己安好，对方必然安好。

减少需求与造作，活在安宁和实相中，还有什么比这更能让爱你的人幸福？

息灭妄求，远离诸苦。这是我能给你的唯一，也是我对你的唯一期望。

能无苦者，可报天地恩，报诸佛恩，报善知识恩，报四重恩。

若能少欲知足，不临深渊，不涉险境，纵多年无你消息，定知你安好无损。

若能深居简出，淡泊闲适，纵久久不向你报平安，你必收到我安然地问讯。

你照顾好你自己，那是你给我最美的爱。

我照顾好我自己，那是我能给你最深的爱。

即使我们在一起，若各自不能照顾好自己，而总是干涉疑惑对方，又如何能相爱？若不能安顿自心，纵然形影不离，又何异于天涯两路？

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

不论如何，人终有别。

别离，是为了更好的相聚；下一次重逢，彼此更加珍惜。

你还好吗？朋友，知己，亲爱的！

不论你刚才如何，以后如何，此时此刻，你一定安好。

我无法给你更多，除了安心地呼吸、吃饭、睡觉。

你也一样，我的心肝、宝贝，我亲爱的。

——致所有多年未问候与联系的家人、朋友及善知识！学山合十！

你没问题，世界 OK

这个世界没有问题，他人没有问题，发生任何事都没有问题。如果有问题，一定是我出了问题。

如果我没问题，那么，一切都没问题。

如果我有问题，那么，就算是一个垃圾袋，一双筷子，一句话，都成了问题。

有人钓鱼，有人放生，OK！都没问题。如果我认为钓鱼是杀生，钓鱼造业，那是我的问题，钓鱼变成了我的事，杀生变成了我内部的事，与钓鱼的人没有任何关系。

有人信基督，有人信佛，OK！都没问题。谁信什么，那是他人的事。如果你看别人的信仰有问题，那么，是你出了问题。

有人骑车，有人开车。YES！都很好。重要的不是别人干什么，而是你在做什么。如果你做一件事觉得好，好，你做你的事。别人做什么，非常好，那是别人的事，一点问题都没有。如果你觉得别人有什么问题，一定是你出了问题。

丈夫喜欢玩游戏，妻子喜欢看电视剧，互不干涉，互不指责，俩人都没问题。如果丈夫认为妻子不该整天看电视，妻子认为丈夫不应天天玩游戏，俩人都有问题。

你没问题，他没问题，大家都没问题，只要自己不觉得有问题，没有人有问题。如果我觉得你们有问题，很不幸，是我自己出了问题。

这个世界上所有的问题都来自于干涉，来自于不管自己，而去管他人，来自于见他人过。

一个好的修行人不关心外在世界发生了什么，不关心他人有没有问题，他只关心自己是不是有问题。如果哪里出了问题，那一定是他

自己出了问题。

外在世界发生一切，都精确无比，不可改变，完全没有问题。如果我们认为那有问题，我们不接受现实，那么，是我们出了问题。

人要解决的不是外在世界发生的事情，不是外在的问题，而是我们内心的问题，是我们的分别和评判。

我们内心没有问题，一切恢复正常。

心地无非，世界无非。

你没问题，他人就没问题，世界就没问题。

你不挑理，没人犯错，没人有问题。

你不找事，没事发生，一切 OK。

你想没有问题地活在这个世界上吗？清除你内心所有的问题、是非和成见。心地干干净净，世界干干净净。

心地无非，世界真美。

你没问题，世界 OK！

真正的风和日丽是与自己在一起

真正的风和日丽是与自己在一起。

这个世界上不可能有任何的灾难，除非你找不到真正的自己。

狂风、暴雨、饥饿、疾病，这些都不可怕，可怕的是你那到处抓取的心。

一颗到处抓取的心才会看到狂风、暴雨、洪水、猛兽。

所有的一切都会过去，但你那颗漂浮、流浪、不安的心不会过去。

它们会一次次地召唤更可怕的外境来恐吓你。

从来都不是别的什么在恐吓你，是你自己没有着落的心在吓自己。
如果你无法克服内心的灾难，外在的灾难就会永远出现。

一旦你内心风平浪静，外部的风浪将无法触碰到你。

一个觉悟的人，他不再关心外境有什么风暴。他只关心自己内心是否有任何风暴。

除了贪嗔痴慢疑，你不可能再有别的风暴。

人不知降伏内在的三毒，对治外部的灾难，解决不了根本的问题。

降龙伏虎，并不是去降伏动物，而是降伏你内在的欲望和嗔心。

内心没有风暴，即使天崩地裂，在他那里，仍然是一片祥和。

只要你念念和自己在一起，你就绝对的安全。即使你忽然坠入深渊，你仍然不会有任何恐惧。恐惧与不安不来自外境，它来自身心的分离。

与自己在一起，那是这个世界上最牢固的安全屋。

与觉知在一起，那是你生命最坚硬的铠甲。

与自己的心在一起，那才是你永恒的依怙。

如果你还在向外寻求救援，你永远无法得救。

如果你一直和自己在一起，死亡会从你那里绕道而行。

死亡从来没发生在肉体的腐烂上，而是发生在一颗恐惧的心里。

与自己在一起，重新收回那些放出去的心念，把它们叫回到你身上，那比任何事都更重要。

当你找到自己，并知道如何与自己相处，你才能迎来真正的永恒的风和日丽。

管好你自己，那是唯一的道德

所谓的流氓和渣男，并不是干坏事的人，而是那些动不动就说别人干坏事的人。

一个人最恶劣的品质不是做坏事，而是管别人闲事，对别人说三道四。不知不觉把自己当成了人类的警察，这样的人应该被关进监狱。

事实上，他们正是活在了自己观念的监狱中。

去看看那些在别人的朋友圈或微博或自媒体进行语言责难的人，他得多么愚痴，才会一边津津有味地看着别人写的东西，一边批评人家不好。

管别人闲事的人，总是站在道德的制高点控诉别人，却不知道自己才是真正的流氓。

动不动评判别人生活的人，他得多么无聊，才会每天纠缠在别人的故事里而忘记了去过自己的人生。

更可恶的是那些因为依赖别人而不得不被人管控，得不到自由又到处去求救的人，地狱就是给他们建造的。

他自己不想解脱，上帝也帮不了他。

不管别人，这才是道德的基石。

管人，是这个世间最不道德的事，也是最残忍的事，最不幸的事。

世间最痛苦的事都来自管控，亲人的管控，道德的管控，舆论的管控，其实质都是观念的管控。

不粉碎观念的牢笼，这个世间没有自由。

不操控别人，那才是法律的真正含义。

法律不是用来约束别人的，而是用来约束自己的。

约束自己什么？约束自己不要去干涉别人！

戒律也是如此，它是用来自我管控的。

管控自己什么？管控自己莫向外看。

这是戒律的唯一意义：管好自己。

自律，才是一切律法的真正含义。

管好自己，那才是人类最高级的法律。

不被别人的道德绑架，那才是真正意义上的独立。

不被别人管，那才是善良的真正含义。

善良，不是对别人好，而是毫无疑惑地爱惜自己，坚定不移地不受别人管控。

能真正对自己好的人，才不会强迫别人，才不会害人。

如果你想伤害谁，去管他。

如果你真的想对谁好，别管他。

能真正管好自己的人，才能提醒别人，帮助别人。

提醒别人什么？帮助别人什么？

管好自己，莫管别人。

成为自己，忘了自己

如果你是一个母亲，你只需要知道一件事：你对儿子没有主宰权。即使不是你，他仍然会选择任何一个女人来到这个世间。他找到你，正是因为信任你不会操纵他。他来找你，就是相信你会将其从无明壳中放逐。成为一个真正的母亲，那是你对儿子的承诺；忘了你是一个母亲，那是你对自己的责任。

如果你是一位父亲，你只需要知道一件事：他的生命来自他自己，而不是你。他不通过你，通过任何人，任何物都能来到这个世间。因此，不要把他当成你的所有物。不要打造、规划、期待他，忘记你对他的拥有权，将他的真身还于他。成为一个真正的父亲，那是你对儿子的意义；忘了你是一个父亲，那是你对自己的意义。

如果你是一位丈夫，你不是你妻子的所有人。除了呵护、理解、尊重她，你无法给她任何爱。除了陪她走到人生的终点，并在这个过程中使你们二人逐渐泯除自我，你们的婚姻没有任何意义，也不会有更大的考验。成为一个真正的丈夫，那是你对妻子的报答；忘了你是一个丈夫，那是你对自己的答复。

如果你是一个妻子，除了照顾你的丈夫，陪伴他，让他没有任何压力地活着，你无法成为一个更好的妻子。除了与他偕老，你无法给他任何承诺。撤除对他的监控和管制，你会得到一个好的人生伴侣，而不仅仅是丈夫。成为一个妻子，才不负你的丈夫；忘了你是一个妻子，你才不会辜负自己。

如果你是一个老师或师父，理解、相信你的学生，不轻易打击他们，是你对他们最好的教诲。甚至，如果你能从他们身上汲取生命的智慧，你才是一个真正的好老师。成为一个好老师，那是你对学生的报答；忘了自己是一个老师，那是你对自己的一份答卷。

如果你只是一个游子，一个过客，不要只顾着寻找远处的风景而忽略了脚下的路和脚上的鞋。路边的石头和花草才是你最需要照顾和欣赏的。你的双脚才是你从始至终的目的地。将路走成道，那才是一个行脚人的光芒。

如果你是一个道人，除了像雾像雨又像风，你还能是什么？除了所到之处泯踪迹，你还能留下什么。除了任心无寄，你有何物寄天心？除了随心飘洒，你于何处有庄严。

如果你是一棵树，你一定扎根泥土，莫向往空中。

如果你是一片云，你必飘浮空中，你不必追求厚重。

如果你是流水，你必流动于万形，柔弱于万物。

如果你是一颗石子，你必朴实安静。

如果你是一只蚂蚁，谁能阻止你来来回回移动？

如果你是一片树叶，风把你吹到哪里，你就到哪里，你根本不会去对抗，你完全不必有自己的意志。

你是什么就安于什么，那是你的法宝。

先做好自己，再放下自己。

先成为自己，再放手自己。

先发现自己，再发现无自己。

做好自己，你的生命成就了一半；忘了自己，你实现了圆满。

做好自己，你会照顾好自己；忘了自己，你才能照顾别人。

做好自己，你才可能成为一道光；忘了自己，你才能成为空。

管好自己，天下大吉

师父，有一件事一直是我心里的负担，就是我与丈夫的关系。刚才和我老公吵架了。我们经常因为观念的不同而吵架。我因此就会想到他这一生诸多的愚蠢，气的恨不得他立刻从眼前消失。

每次当我劝他干什么，他都很犟，不听劝，也不爱学习，不求进

取。他做的决定也很失策，损失了很多钱财。我看他哪儿哪儿都不顺眼，一想到这些种种就恨不得赶紧离婚。我已经很多次想离婚了，他都不同意。我发现我俩之间的差异越来越大，尤其学佛之后，他就更不合我心意。我们吵过没多久，还会因为同样的事再吵，没完没了。好像永远有解决不完的烦恼。我想离婚，想从这段糟糕的关系中快点解脱出来。

答：有太多的人，把自己生活的乐趣建立在另外一个人身上。他们不知道如何活好自己，如何面对自己的亲人，如何在观念的碰撞中互相尊重彼此的选择，所以引来了无穷无尽的问题和苦恼。

这些问题，看似是别人的问题，其实都是我们自身的问题。

人们都活在自己认知的世界里，很少去理解他人的行为和观念。正因如此，才有争吵、怨恨和敌对。

深入地观察自己，照破我执，减少自我的执着，才能从根本上解决现实生活中的冲突和烦恼。

看不到自己的问题，一味地指责别人的问题，在我看来，这才是人类最大的愚蠢。插手别人的事，指责别人不对，自己成了裁判和法官。但是，每个人都是裁判和法官，你拿什么去说另一个法官有罪。

离不离婚，那不是问题的重点。我们随时拥有选择的自由和权利。但是，无论你选择了什么，接受你选择的后果。别活在自责、气愤或内疚中。别把你的选择跟别人联系在一起，那是你自己的选择。

我们总以为自己的生活快乐取决于环境和遇到的人，不是。它取决于你活着的态度，你为什么活着！

如果你觉得谁做错了什么，那他自己会承担后果。每个人都要承

担他的用心和行为带来的后果，那应该是他要操心的，而不是你要操心的。除非你把他的生活和自己的生活搅到了一起。那你要做的不是指责对方，而是尽量把自己从他的生活里剥离出来。只要你的心从他那里抽离，离不离开，已经不重要了。做好你应该做的，你在生活中处处用对了心，那才是你要关心的。如果对方信任你并听你的，你可以建议他做什么，但是要用平等和尊重的心与对方交流，而不是以一种居高临下的心去教导或强迫。但即使对方完全听你的，你还是要将对方的事交给他自己，不要过多干涉。那是他成长必须要经历的。

最为重要的一点是，认清关系中两者的实相。也即，你们只是住在一起的一对旅客，一对邻居，纠缠在一起的两个幻梦而已，你们并不真实。不要把他当成你的，你也不是他的。你们甚至都不是你们自己的，你们各自无所属。不但你们如此，所有的人都如此。谁也不属于谁。世界上任何关系的实质都是幻梦，没有关系，那才是真相。

如果你不执着自己的观念，也不再操控他人，一切问题都解决了。所有的烦恼，是因为我们用错了心，来自干涉别人，来自越界。每一个人应该关注的是自己，在解决好自己的问题后，再用智慧去帮助别人。

如果你无法解决自己用心的问题，你谁的问题也解决不了。无论你选择了什么样的生活，在哪里居住，和这个人结婚，和那个人结婚，同居，还是找伴儿，你都无法绕开自我的问题。是对自我的执着和对外境的操控产生了一切问题，而不是我们生活的情境。

当你改变心态，从向外看，转变成向内看，将他的生活交给他，你只负责照顾你自己。这时，解脱实现了。从哪里解脱，从我和我所

中解脱，从幻梦中解脱。

谁是需要被帮助和引导的孩子

顶礼师父，我的孩子现在正在初中升高中的成长转型期。我想向您请教，如何从智慧的层面引导孩子健康成长，除了接受基本的学校教育之外，怎样灌输他正确的人生观，引导他读一些什么书？需不需要推荐他读佛经？使他长大成为一个真正优秀的人！

答：如果你真正想关心你的孩子，先放下你的孩子，认识你自己是谁。在你没有认清自己是谁前，你不可能帮到你的孩子。

如果你是一个无明者，你为他所做的一切都是培养自己和他的无明。在你不能引导自己走在正轨之前，你无法引导他走上正轨。

你这些想法正在害你的孩子，而你却以为在照顾他，在爱他。

你凭什么以为他需要你的引导和帮助？

你自己真正读懂过佛经吗？你都读不懂佛经，你为何要建议他读？读佛经使你自己还有这么多困惑和问题，你觉得佛经能解决别人的问题吗？更何况还是你的孩子？

在你真正独立和解脱前，你不可能帮助你的孩子独立和解脱。

谁是需要被帮助和引导的孩子，希望你能用余生想明白这个问题，而不是痴心妄想去帮助别人。

你越是爱你的孩子，越是关注他，你们之间的依赖和捆绑越紧，你们越是一同下降。

生命的提升不是互相关注，而是独立和觉醒。

只有你的生命真正觉醒了，你才知道，需要帮助的不是你的孩子，

而是你自己。即使你用尽毕生的精力和时间来学习自觉，你都未必成功。如果你把这个最重要的目标丢在一边，而将注意力放在自己的孩子或任何人身上，你在摧毁你们双方。

你永远看不到一个觉悟者把心思用自己的孩子或任何一个人身上，他要么安住无心，要么，把心放在一切有缘的众生身上。

你永远看不到一个觉悟者整天关注着别人，他一直关注着自己是否进入妄念和幻境。当他能活在自觉的世界里，他以这样的觉悟启发别人进行同样的自觉，教导别人不要关注外境，而不是进入别人的世界，去插手别人的事。

如果你真正爱自己的孩子，先把自己当成一个孩子，把你的孩子当成老师。学习他身上的天真和不造作。你永远是一个学生，是你孩子和身边一切事物的学生，没有这样的自知之明，你凭何去教他人？去帮助他人？

如果你真正关心你的孩子，先关心你自己的内在的小孩。先了解自己的念头和想法，看看它们是不是真的。当你觉悟到一切想法和念头都不真实，你会发现，你外在的孩子也不真实。他不过是你心上投射的一个影子，来唤醒你的内在，看见你的无明。

当你看到你的内在，你再也看不到你的孩子有任何问题。他如此完美，就像天空如此完美一样。

在你真正成熟前，你不可能是一个好父母。当你成熟后，你发现，没有谁需要你去帮助和教化。一切各有道，互不干扰。干预他人道，自道不能了。

听你自己的

你饿的时候，不用思考，就会去找吃的。你或许会想一想找什么吃的，但当你非常饿的时候，你就不再关心吃什么了，你只知道一件事，快些找到吃的，什么都行。

你热的时候，不用思考，就会脱掉外套。除非你被某种观念限制，比如你病了，医生嘱咐你，不要轻易脱掉外套。

屋里又脏又乱，你很自然地就会去打扫。只有在一种情况下，你会犹豫、思考和纠结，就是你相信了某种观念。大脑对你自然的行为进行干涉和阻止。比如中国有这样的习俗和观念，除夕的夜晚，无论地上有多少果皮垃圾，都不能打扫，否则就不吉利。如果你相信了这样的说法，即使地上满目狼藉，你都不会去打扫。

早晨你下床的时候，你不会去想我先要伸左腿落地，还是先伸右腿落地。你会不假思索地伸出一只脚落地。除非你的某个腿有伤，或者你被灌输了某种观念，使你相信先下哪个腿对你更好。

当你睁开眼睛看东西的时候，你只是自然地看，眼睛遇到什么就会看什么，眼睛不需要思考。但是，当你接受一些观念和教育，意识开始干涉眼睛的行为，它告诉你，什么能看，什么不能看。如果你不小心看到电焊工人在工作，你无法直视电焊射出来的强光，你的眼睛立刻闪开，这是眼识的自我保护，它并不是观念的干涉。

当你听到刺耳的声音，你会捂住耳朵，这不是因为头脑的干涉，而是耳朵的自我保护。但是，如果你喜欢听某种音乐，而有人告诉你，这音乐对你不好，你又相信了，你再听到类似的音乐时，你会受那个你相信的观念影响，而做心并不愿意做的事。

并不是所有的观念都对你不好。有些观念是保护你不受伤害的，比如离火、淫欲和毒品远一些，因为那些东西会对你造成伤害。

那些在你直见，直听，直嗅，直尝，直触，直知的当下干涉你的大量观念，是你烦恼产生的根源。你相信的观念和想法越多，越阻碍你的自在。

如同邯郸学步，因为相信了别人的建议，最后连自己原来怎么走路都不会了。

你不是不能参考别人的想法和观念，但任何观念都不是绝对的真理。当一些观念出现在你的头脑中而你不知如何选择时，扔掉所有你从别人那里吸收的东西，听你自己的。

你不用向佛，向祖师，向你身边的任何善知识学习佛法，除非他们引导你向自己学法。你自己身上具备所有的佛法，当你不知道该做什么时，不要问别人，问自己的心，它一定会告诉你答案。你的六根，你的心识，你的直觉，你的感受，你的本能，它们给你的舒适、无苦、不过度的状态，就是你要选择的最佳答案。

有时我们的心也会引导我们去受苦，没关系，时间长了，你会自己掌握经验和教训，慢慢地规避所有让心受苦的想法和行为，那便是修行和彻底的觉悟。

与自己多呆一会儿

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

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

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

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

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

不知为何，你总是如此匆忙？

不知为何，你总是心不在焉？

不知你从什么时候成了头脑和妄念的奴隶？

不知从何时起，你丢失了生活。

找回觉知，放慢节奏，减少需求，发现寂静。

在寂静中一切幻梦都会现出原形。

在寂灭里，所有的欢乐都变得丑陋不堪。

不论你身处何处，不论你正在做什么，与它多待一会儿，与你手里的筷子、笤帚、茶杯、扇子、甚至一片树叶多待一会儿。与脚下的

路，床头、厨房或是阳台多待一会儿。在身下的椅子，窗旁，雨声中多停留一会儿。借助这个停留，让自己出离所有的妄想和贪求。

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

你自己的问题解决了么

我们经常迷在怎么帮别人上。

在你不能真正帮助自己之前，你无法帮助任何人。

在你有同样的问题之时，你无法帮助别人解决这样的问题。

在你未真正觉悟前，你谁也救助不了。

我们总是忘记这一点。

你可能会资助一个人上学，借钱给你的朋友，在家照顾老人，甚至为一些慈善机构做了多年的义工，但是你并没有真正帮助到任何人。

只有帮助一个人认清自己的本质，那才是真正的助人。

当有人向我们求救，希望我们帮助他们解决各种烦恼，我们的心一下子就被拉到对方那里，而忘记了自己正处在同样的问题中。

经常有居士问我，他的老伴身患绝症，他该怎么办？他的母亲即将离世，他该怎么帮助对方寻求解脱？是为其诵经，还是请人超度？

也有人问我，朋友的妻子出轨，他非常痛苦，该如何劝导他？

又有人问我：孩子贪玩，不好好学习，该怎么教导他？

而我的回答是：在你考虑他们的问题前，还是先好好考虑自己的问题吧，将来你有这么一天，你该如何面对。

好好静下心来审视自己还有哪些问题、哪些烦恼、哪些忧虑没有

解决？

如果你自己的问题已经堆积如山，你怎么可能有能力去帮助别人？

你能解决自己的问题，才有办法帮别人解决问题。

不要以为只有他会有问题。下一个出问题的就是你，而且非常快就轮到你。

不要看到身边的人离开这个世界，以为自己没有那么一天。

不要看到身边的人得了重病，就以为自己永远健康。

总有一个医院的大门为你敞开，

总有一张病床属于你，

总有一个太平间等着你的到来，

总有一个骨灰盒上写着你的名字。

不要以为别人骨肉分离，车祸灾难，你就可以完全幸免。

阎王爷的生死簿上写着每一个人的名字，除非你好好修行，觉悟诸法无我，否则，你一定无法逃离这场劫难。

如果你身边的至亲、朋友，发生了这些事，你一定要明白，它们是来提醒你无常就在你身边。

如果你还不惊醒，还如此麻木，浑浑噩噩，那么，下一个惊恐和受苦的就是你。你就不再会替你的家人和朋友来问这些问题，而是替你自己。而我，仍旧无法给别人任何答案。

事先不准备，等事情来了，才想到求佛求法，不是太晚了吗。

除了用平常心看待这一切无常，难道谁还有通天的本领能避免它？连佛陀也不能免除无常。他和我们不同的是，他视离开这个世界

为平常。

就算你成了一个觉悟的人，你仍旧无法替任何人解决任何属于他们自己的问题。

在你未觉悟前，你的精力和主要时间不是考虑为对方做些什么，因为无论做什么，你都无法改变对方的命运和路程。你能做的只有为自己厄运和无常来到那一天，做好充分的准备。

你要做的是完全地清醒，丝毫不被这个幻梦的世界所惑。

你要清楚，没有人能逃脱无常和死亡。

你要清楚，不管你的爱人是否出轨，你们都必将分离。

你要清楚，不论你的孩子学习成绩多好，那都不是你快乐的原因。你快乐的原因不在那里，而在于知道你是谁。

提早看清实相，参破你是谁，不再恐惧生老病死，那才是解决一切问题和痛苦的根本之道。

我虽然爱你，但那与你无关

我虽然爱你，但是我非常清楚，我爱的你跟你没关，它不过是我在心上画的一个美好的图案。

我虽然爱你，但我非常清楚，你几点起床，吃什么早点，上班走哪条路，喝什么饮料，喜欢哪个明星，这一切，我都无法把控。它们属于你。关于你的一切都属于你，唯独我对你的想象和爱属于我。

如果我很清楚这一点，我怎么会不爱你呢？我怎么会不以最温柔的心对你？因为那爱和温柔属于我。

我虽然爱你，但是我深知那爱永远触碰不到你，那爱永远无法到

达你。它们只在我的心上兜了一圈，又回到我这里。

我虽然如此关心你，但我很清楚，我的关心不过是徒劳与担心。我对你的祝福与关注，那只是发生在我心里的故事。而你，有自己的故事时时上演，而那几乎都与我不关。

如果我非常清晰地了解这些事实，我怎么会去干涉你的想法和生活，那完全是愚痴和有害的。

我们可能住在一起，每天吃同样的饭菜，走同一条路，然而我们都各在自己幻想的道路上奔波。但我却常常以为了解你，对你拥有各种权力。

我虽然那么喜欢你，然而我知道，那喜欢与你无关，甚至也与我无关。那只是心做它自己喜爱的事，是心在和自己愉悦地做游戏。

我虽然每天和你在一起，然而我越来越发现，我哪里是和你在一起，我不过是和自己诗情画意在一起，我不过是和自己的梦想在一起。

一千个人眼中有一千个你的样子，他们看到的只是他们想看到的样子。而我看到的你，不过是我自己。

我虽然对你了如指掌，但我仍然看不到你。真正的你，连你自己都不知道。真正的你，就像风，就像雾，看者皆迷。

真正的你，谁能了解？谁能知道？

除非我真正了解我自己，否则，我又怎么可能认识你。

就算我跟你在一起生活了一辈子，看着你的面容长出皱纹，看着你的头发白了，我仍然不认识你。

就算我把头埋在你的怀里，我仍然无法依偎在你身边。我依偎的不过是自己的脆弱和恐惧。

除非我把头扎进自己的怀里，把触角探到自己的心里，否则，我怎么可能了解任何事物？我怎么可能了解你。

而当我真正依偎在自己的心里，我才会真正拥抱你。

当我真正触摸到自己，我才会看到你，我才会爱你。

自己给自己的，才是永恒

我给你再多的爱，都不如你好好爱自己。

我给你再多的帮助，都不如你养成自助的能力。

我给你再多的关注，都不如你专心地做好每一件事，安住于自己的每个动作。

我给你再多的指导，都不如你静下心来倾听内心的声音，遵循实相的法则。

当我们迷茫的时候，我们确实可以求助于别人，但那些帮助只能解决我们一时的外在的问题，最终的内在的问题还要我们自己去面对和解决。

当我们做一些形式上的课时，我们只是做一些觉悟前的辅助和准备工作，真正的功课，无法通过任何有相的形式来完成，它只能通过我们内在思想的转化和心性的觉悟来完成。

善知识可以带着你行禅、诵经、拜忏、发愿，但是做这些课时你如何用心，是否专注，能否提高觉知和定力，这些只有你自己才能完成。

别人可以帮助你建造修行的道场、助印经书、为你剃度出家、受戒、与你共修，但是放下烦恼，远离执着，悟无所得，亲证解脱之路，

你需要独自一人走完。

在大众之中精进共修，你经常会感到充实和幸运，并不觉得寂寞与恐惧，但是回到寮房，或一个人走在黑夜之中，或自己面对疾病和烦恼，你能毫无困惑，亦无不安，这需要你自己不断修习止观，长时间独处，练习无依，才能真正达成。

家人的围绕、物质生活的丰富所带给你的安心，那并不长久。无论在哪里，你都能自处、自愉、自乐、自足，那才是安心的真正资质。

饮着清茶，感觉惬意，放下茶杯，一样悠然。与众一起，心地柔和，独自一人，心亦安宁。获得这样的本领，才是自由。

在城市中不觉闹，在山林里不觉寂；读经字字不错，走路步步踏着；吃饭不打妄想，穿衣只是穿衣；有你与你并肩，无你我自怡然。养成这样的本领，那才是本色道人。

这个世界能给予你的不多，你自己给你的，才是无限。

别人给你的帮助很快就消失，你自己给予自己的力量，那才是永恒。

快快长大，莫当巨婴；快快成熟，莫再飘零。快快独立，不再捉取；快快觉悟，莫再糊涂。

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。

一切的存在，都是为了让我们看到自己

问：师父好。我目前 44 岁，有两个孩子，大孩子 16 岁，小孩子 8 岁，有一个老母今年 73 岁。因为孩子沉迷手机，从中考以后感觉

就像变了一个人一样，天天一个人把自己锁在房间里，从今年高一开学至今几乎都是请假状态，目前大孩子不听父母的任何话，没有一点敬畏之心，稍微说一句不顺他心的话，就对我非打即骂，看到我就像是仇人一样，想治我于死地。我老公是比较老实的人，也管不了这个孩子。我感觉如果继续这样，我会有生命危险，我想离婚，离开这个家，这是我想到唯一解决的办法，请师父指点一下，我该如何是好。

答：所有的敌对并不来自于外在，而来自于我们内心的防御和敌对。你的恐惧和焦虑也并非来自孩子，而是来自于你自己。

如果你对孩子毫无要求，他对你就没有任何反抗。

如果你只是无条件地接纳孩子，他对你就不会有这样强烈地反应。

如果你只是爱你的孩子，像他在婴儿时拥抱他，允许他，他就不会再对你有任何恶意。

所以，所有的问题，是你施加给孩子，然后从他那里反弹给你的。

撤销你对孩子的任何期望和要求，允许他不上学，允许他玩手机，允许他无所事事，允许他颓废，允许他冷待你，允许他不听话，允许他做任何事，接受他呈现的任何状态和样子，尊重他，就像尊重一个圣者一样尊重他，看看他会如何待你。

怎样才能允许和接纳孩子？允许和接纳自己。

怎样才能对孩子零要求，零期待，零干涉？对自己零要求，零期待，零干涉。

怎样才能无条件地爱孩子？无条件地爱自己。

你不需要对孩子做任何事，你只需要静下心来看到你自己。

看到你自己，你就会看到你的孩子。当你真正看到，你才会理解，

才会懂得，才会爱。

你怎么对自己，就会怎么对他人。你怎么对他人，他人就会怎么对自己。

所有别人对待我们的方式，都是我们对待别人的方式的瞬间反馈。

所有我们对待他人的方式，都是我们对待自己方式的延伸。

所有我们指责别人的缺点都是我们内心缺点的反射。

所有我们不爱别人的地方都是我们不爱自己的反照。

我们看不到自己快速的心念和投射，以为是别人对我们有恶意。事实是，如果你感受到了对方的恶意，那恶意一定是你先发出的。

看到这一点，觉察到自己的心念，别被它带入评判和分别，这个世界和所有人对我们就会绝对的安全和友好。

你想离婚，想离开这个家，这没有问题，那是你的自由，你随时都可以做出这个决定。但是，这样做并不能解决你的根本问题。

你的根本问题是把心思过度放在了孩子身上，放在了外境上，而忘记了关注自己，忘记了爱你自己。就算你离开了他们，你还会习惯性地关注外在，而不知道去认识自己，去觉察自己，去允许自己，去与自己和解。

你的孩子就像一只被困在了笼子里的动物，是你亲手用自己的观念和想法把他关到了一个他不想生活在其中的笼子里。你只需要打开那扇门，撤销所有对他的期望，他就会重获自由，从而也不再对你有任何敌视。

孩子是让我们醒来的礼物。孩子不是用来管教的，而是用来爱的。虽然孩子有时看上去是那么的古怪、冷漠和陌生，要知道，那古怪、

冷漠和陌生来自于我们自己。

一切的存在，都是为了让我们看到自己。

借助于孩子，我们要爱的并不是孩子，而是自己。

借助于孩子，我们要帮助的并不是孩子，而是自己。

借助于孩子，需要成长的不是孩子，而是自己。

孩子是我们内心的写照，也是我们自己的缩影。

孩子是我们的镜像，他们的存在就是为了让我们看到自己。

改变你自己，他会随之改变。

遇到所有的境，先从自己身上下手，先了解你自己，再接纳你自己。对自己零要求，零期待，零干涉，你就能对别人零要求，零期待，零干涉，从而接纳一切人，尊重一切人。

你怎么对自己，就会怎么对别人，同时，别人也就会怎么对你。

一切都从认识自己开始，那才是解决一切问题的钥匙。

对自己负责，是你唯一的责任

我们真的能为别人负责吗？不，我们不能为任何人负责。除了你自己，你永远也不可能为任何人负责。你唯一需要负责的是自己。

我们所有的不幸和痛苦都来自于对虚妄的世界和虚妄的人的认同和执着。认同与执着就会妄见我人众生，妄见世界，妄见家庭，妄见情理，妄见善恶，妄见是非，妄见责任。妄见责任，人生由此而陷入轮回。

而世人皆以此虚妄的责任心为道德，以此为高尚，以此为幸福，以此为充实，以此为价值和意义，同时也因此而负重，因此而烦恼，

因此而忧虑，因此而恐惧，因此而不幸。而实相是，没有人需要对任何事负责。因为本来没有人，也没有事。

众生皆从幻生，从自心的妄想生，各造幻业，各做幻梦，各住其位，各行其事，各缠其务，各迷其心，各居幻境，各生幻觉，皆不真实，无人能替，无人能唤，无人能助，无人能为其负责。何以故？实无人也。众生迷其自心境界，众生觉其虚妄幻梦，实无迷与觉也。没有人出生，没有人死去。没有法建立，没有法毁灭。没有法喧闹，没有法寂静。没有法生死，没有法解脱。没有人修道，没有人觉悟。其知此者，是名自觉。将此实相示于人者，是名觉他。实无人知，亦无人觉，无自无他，无说无示，是名真觉。

能真觉者，是人生第一责任，亦是唯一责任。能开悟此者，不见悟与悟法，不见我人自他，是名自利利他，亦名对众生负责。对众生负责，非对心外实有众生负责，对自心幻化众生负责。

只有真正觉悟自心的人才谈得上真正的责任。真正的责任只有一个：自觉。自觉才能觉他。觉他是附带出来的，那已经是第二个责任，它随第一个责任而来。不存在觉他而自觉，只有自觉而觉他。觉他是妄，自觉无自，无自无他，何者是责？谁担责任？谁须照顾？谁须责任？

一切离开自觉的利他行为，都违背于真相，都不能真实利益于人。真实利于人者，须自觉。自觉者，觉无有人，觉无自他，无心无法，无能无所，无利无害，无觉不觉。

所以人生的责任只有一个，照顾好你自己，莫着外境；觉悟你自己，莫执他人。照顾好你自己，你会发现一切都好；觉悟你自己，你

会发现一切都觉悟。

照顾好自己，不去为别人负责，不是不照顾别人，也不是不为别人做事，而是不把心思和精力放到别人那里，不执着于别人和责任，不见有真实人事需要真实负责。别人需要他自己对自己负责，我则需要我自己负责。如是各负其责，天下无事，天下安矣。

天下本来无事，所生诸事，皆是不为自己负责，而为别人负责，或自己不为自己负责，而求于别人为己负责。

自觉不是自私，它是智慧。不为别人负责不是冷酷，而是温情。与所有的人，包括自己，保持好距离，不远不近，不即不离，不贪不厌，尊重接纳，理解和平，是人生真正的责任。

照顾好自己，即是照顾好别人。对自己负责，才是对别人负责。

万物各有缘起，过好自己人生

当你不再关心别人的生活时，你离快乐很近了；当你不再注意别人做什么时，烦恼离你很远了；当你不再关注外面的世界，评判它是否合理，是否美好时，你离幸福很近了；当你不再见任何人有任何过失时，不幸离你很远了。

烦恼因挑剔而生，痛苦因要求而成。劳累从强迫而来，不安从干涉而始。若欲安乐，远离强迫。若欲无事，任其自然。不再挑剔，不再要求，绝忧无恼。

万事万物，各有其道理；一切事情，各有其发生。管好自己，世界和平；互相干预，平地风波。安心自己，一切皆安；操心别人，世界大乱。

若知万事从缘而起，则不须干预，干预亦是徒劳，妄兴罪福，虚受因果。若知色类各有道，则放心撒手，是最好保护。

你以为是者，他以为非，为什么？你站在左边，他站在右边。你以为美者，他以为丑，何以故？你站在船上，他站在岸上。你认为应该者，他认为不应该，为什么？他还年少，你已经年老。你批评他做的不对，给了他种种建议，他非但没谢你，还讨厌你，你很郁闷！谁的原因？你的原因！你的脚伸到了他该站立的地方，你想把他从他的生活里推开，代替他过他的生活。

父亲骂儿子不好好学习，儿子很有压力，父子都不快乐！谁的原因？父亲可以替儿子设想学习成绩好，却不能替儿子去学习。

除非你能完全过别人的人生，否则，你有什么理由去评判别的人生。你不能做一个建筑工人，有什么资格评判建筑工人？你不是一个病人，凭什么知道什么对病人更有利？

你凭什么认为孩子学理科比学艺术更好或相反，你又不是孩子。你凭什么认为他结婚比独身更好或相反，你又不是他。你凭什么认为猪很蠢，你又不是猪。你凭什么认为失去家庭和所有亲人就是不幸，你又不是我。

除了你自己，你不可能真正了解任何人，也不可能过任何人的生活，除非你想把自己和别人的生活搞乱，除非你想让所有人都烦恼。即便是你自己，你也未必全部了解自己，你有什么理由去建议别人，规划别人？你自己的生活已经很不幸了，你看不到，却用那痛苦的人生经验指导别人。你处处在制造问题和混乱，却以为自己慈悲善良。请停止你的慈悲，你在残害生灵。

如果你真的关心我，请不要过问我，你可以默默地陪着我，看着我，但不要影响我，不要强迫我。

把别人的生活交给别人，把自己的生活从别人手中要回来。不强迫别人的生活，不被别人强迫自己的生活，各安其位，各回各家，万事刹那有序，世界瞬间寂静。

把万物交给万物，把自己还给自己。放过他人，解放自己。

如何照顾好自己

问：师父您好，我是与您连过麦的人，我问过您，我对众生很麻木，一直生不起利益众生的心，我问您该怎么去做？您回答说，生不起利益众生的心很正常，不用去生利益众生的心，把自己照顾好，就能利益一切众生。

我每天要早起，要做早餐，照顾孩子吃饭，送孩子上学，像打仗似的，非常的忙碌紧张，在这样的情况下，我怎么照顾好自己呢？还有您常说的要做好自己，又是怎么做自己呢？

答：把这些事做好了，就是把自己照顾好。满足于这种平凡和琐碎，不去别求精彩的生活，就是把自己照顾好。

照顾好自己，并不特指照顾好自己的身体或心情，而是善护好自己的心念，不让自己的心念离开当下，不让自己的心念去求取虚妄和不可得的东西。

不要去想怎么照顾好自己，并没有一个真正的自己需要你去照顾。也不要去想怎么做自己，所做的一切都不去评价，不别求一个更好的自己，就是做自己。

每时每刻与自己在一起，与你正在做的事在一起，与你的身心在一起，不分离，不对抗，不妄加评判，不自寻烦恼，就是照顾好自己。

不要在头脑中照顾自己，也不要不要在头脑中做自己。一切时中，本来是自己，不需要更做自己。

做你需要做的事，做你必须要做的事，做你能做到的事，就是照顾好自己，就是做好自己。

穿好衣，吃好饭，走好路，照顾好孩子，陪伴好老公、父母和家人，与同事朋友和睦相处，尊重所有的人与事，就是照顾好自己。

看时专注地看，听时认真地听，想时专注地想，尝时认真地尝，欣赏时一心一意地欣赏，正发生的事就积极面对，过去的事就让它过去，未来的事不去担忧，就是照顾好自己。

安住在每一件事上，不生是非，不自寻烦恼，不别求一个东西，就是照顾好自己。

直用直行，心无妄求，就是照顾好自己。古人说：一念不生全体现。做什么而未生做想时，即是照顾好自己。

照顾好自己，就照顾好了一切众生，就照顾好了整个世界。

度化了心中的妄念，就度化了所有的众生，就净化了一切世界。

所有的众生，一切世界都是我们从心里生出的。心静了，众生就静了。心净了，佛土就净了。心安了，众生都得到了安抚。心平了，世界就平了。

不需发利益众生的心，安住在无分别、无取舍的心中，过好当下的每一刻，就是利益一切众生。何以故？一切众生皆是一心故。

问你自己

总是有人问我各种各样的问题，仿佛我知道事情的答案。我什么也不知道。我唯一知道的是，除了我自己，任何人都无法帮助我解决任何问题；除了我自己，没有人要对我负责；除了我自己，没人对我做过的事付账。

有的人觉得一个人生活太寂寞。当听到我说一个人很好，自己就感到安慰。为什么一定要听到别人说一个人生活好，才相信一个人好？自己为什么不能找到一个生活好的理由呢？

有的人觉得无所事事人生就失去了意义，但是听到我说无事是贵人，修行最后就是无事可做，好事不如无时，又觉得无事真好。为什么自己看不到无事的好处呢？

有的人心里对某件事有疑惑，我告诉他没事，一切都没问题，他就放下了。为什么自己不能告诉自己一切都没问题，并相信自己呢？如果没有人帮助我们，难道我们就一直困惑并被自己的问题折磨，而不寻求解脱吗？

有的人认为自己做了某件事有罪，我告诉他没有罪，他便释然。为什么要让别人帮自己洗脱罪过，自己不能给自己开脱罪过呢？

有的人与伴侣一起生活，担心会障碍修行，向我询问，是否要离开对方。我说两个人并不障碍修行。障碍修行的是对某个人或某件事的执着，而不是一个人生活还是两个人生活。为什么自己不去领悟这一点，一定要去问别人呢？

有的人问我修行要不要依止善知识。我说，迷时师度，悟后自度。找不找善知识，要去尝试，亲自去验证善知识对自己的修行有没有帮

助，为什么一定要问别人是否依止善知识，而不自己去证明呢？

如果别人的话或观念能影响我们，或者说我们很轻易地相信别人的观点，那么，同样的事情，同样的问题，如果还有人持有另外的观点，对我们有另外的建议和解答，我们就会变得无所适从。你信谁的？如果每一个人的话都能左右你的想法，你把自己的安危置于别人的手中，你自己将永远没有主见。

相信任何人所说的，不如相信自己领悟的；向别人求助，不如自己趟出一条大路来。

一遇到问题，就去问别人；一遇到烦恼，就向别人倾诉；一遇到压力，就转嫁给别人。把本来应该独自面对的事情和解决问题的机会拱手交给别人，这是对自己的不责任和对他人的压迫。你把自己的命运交给别人，你什么时候能独立和长大？

为什么需要自己选择的时候总是犹豫不决？为什么需要自己做决定的时候去问别人？为什么不勇敢地自己做决定？别人为什么要替你决定你的人生？别人为什么要为你的烦恼付账？

朋友，无论再遇到任何问题，请先问自己，然后再问自己，最后还是问自己。不要急着寻找答案，经历那个艰难的过程，从中突破恐惧，放下得失，选择释然，了悟无我，直达解脱，这是所有困境给你的最大的礼物。

向自己求，你一定能找到最根本的答案。如果你去问别人，也许他能帮助你，但是，下次你还会有问题。只有自己解决了问题，才会彻底解决问题，才能永远没有问题。

回心便是佛，莫向外头求。设使求得者，终究还是空。自心有宝

藏，无尽复无穷。有人会使用，无始亦无终。汝需自修行，莫问吾道理。一切时与处，自性总如如。随用随不着，如水上画画。若被妄想使，枉受一场虚。

做好自己，才是对孩子最大的爱

问：师父好，我孩子今年才十岁，得了一种病，医生说要手术，而我认为不需要做手术，如果做了手术，我担心会对孩子不利。家里人和亲戚朋友有的赞同做手术，有的不赞同做手术，我自己也很纠结，不知道怎样才对孩子是最好的。我也担心，如果不手术，万一孩子的病情恶化了该怎么办。请问师父，对这件事，您能给我一些建议吗？

答：这世间只有三件事：我的事，你的事，老天的事。

我们能做主的只有自己的事，而无法主宰别人的事和老天的事。对你来说，这件事是你孩子的事、医生的事和老天的事，而不是你的事。你能做到的就是做好你自己，多听孩子的感受、医生的建议和因缘的安排。如果是我，在我不能确信如何对孩子是最有利的情况下，我会放弃自己的想法和观念，多听医生和孩子的想法。

如果孩子执意不想做手术，而你又找不到反对的理由，你可以考虑听从孩子的。就算他年纪很小，他仍有权决定怎么对待自己的身体。你可能会想，孩子太小，什么都不懂，他不知道怎样才是对他最好的，是的，他确实不知道，别人也同样不知道。如果孩子自己不能决定，父母可以帮助孩子做决定，那是他们的权利。

但是在你做决定前，要反复问自己，你确定自己的想法是正确的吗？你确定那样真的对孩子是好的吗？如果你不能确定，为什么不相

信医生，不听取他们的建议呢？如果你无法相信医生，那么，就做你认为正确的事，毕竟，你拥有决定权。那只是一个选择，只要你能接受你最后的结果就可以。

我们总会不知不觉掉到选择的困境中，认为选择很重要，认为会有一个选择是最好的。事实上，没有什么选择是最好的。并不是我们在选择，而是我们被因缘和业力所选择。你最终所选择的，总是正确的，因为那已成为事实，其他的选择被放弃了。接纳选择之后的结果，那种心态，才是最重要的。

在你做好自己之前，在你完全和自己的心在一起之前，在你真正安静下来之前，在你管好自己的事之前，在你能接纳一切之前，你无法帮助任何人。你以为你的选择会决定他的命运，你要对他负责，其实，我们无法为任何人负责。每个人都有他自己的因缘和命运，那不是别人能左右的。我们要做的，就是安静地做自己，一心一意地陪伴他们。

如果是我的孩子病了，医生建议孩子需要做手术，如果我自己不能肯定怎样对他更好，我会放下自己的想法，听医生的。

除了配合医生做好我要做的事，除了接受一切结果，我会乖乖地待着，什么都不做。

但这只是我的意见，那并不代表你一定要选择让孩子做手术。

不论你做怎样的决定，首先你要了解的一个真相是：你的孩子没有任何问题，你不要真的以为他病了。但这并不意味着你不送他去医院做手术。这完全是两码事。

如果是我，我可以一边送孩子去做手术，一边百分之百认为他没

病。去医院做手术，只是很正常地去处理他身体上的一些变化，这听起来不可理喻，然而我就是这样认为的。对我来说，不存在疾病，一切都是被允许的。对待疾病，我会认为那是一种正常的身体变化。如果变化是正常的，而我们以为那不正常，是我们不正常。

我永远也不相信任何人在任何时候会有任何问题。每个人在任何一个时间点都在经历着他必须要经历的绝对正确的事。一切发生的，都不会有丝毫差错，因为那已经发生了。当我明白这一点，我会非常轻松地接纳生活中发生的一切。

就算孩子马上要进手术室，我依然会跟他开着各种玩笑，保持良好的心态，不会让他觉得自己有什么大问题。

“那只是一个小手术，它根本不是个问题。”如果孩子问我关于他的身体，我会这样告诉他。

我非常清楚，我的状态会直接影响孩子的状态。我是什么样，孩子就会是什么样。他是我的影子，是另一个我。他完全与我同频和同步，对这一点，你要坚信不疑，你才能完全做好自己。

做好你自己，是你对孩子最深的爱，那也是无上的智慧。

我深知，除了和自己的心在一起，除了安静地做我自己，我没有什么需要去做的。除了不向孩子投射疾病、恐惧和不安，我无法帮助孩子做任何事。

我会静静地坐在手术室外面等待，我什么都不会做，既不祈祷，也不向任何人求助，更不会期待手术成功。我会接受孩子手术之后的任何结果。结果不是任何人能预料和主宰的。那既不是孩子的事，也不是医生的事，而是老天的事。谁能主宰因缘和老天？没有人能。除

了接纳，我不知道还有什么能对孩子是最好的祝福。

假如最坏的事发生了，谁说对他就不是最好的事呢？如果老天执意要带走一个生命，谁说离开这个世界就不是最好的结果呢？如果他自己本来就不想留在这个世界上。谁知道孩子内心真正的需要呢？或许他自己都不知道，除了他生命最深层的愿望。

放下那颗想操控孩子生命、操控手术成功、操控医生、操控一切的心。只是安静地坐在那里。

我想，如果是我正经历这样的事，我会一直牢记，我要照顾好的是我自己的心，而不是让心跑到孩子那里，去担心任何不确定的事。孩子没病，我会一直坚信这一点。

如果我完全接纳一切的发生，我的孩子也会接纳一切的发生。

我相信我的孩子，因为我相信我自己。

只有我完全地和自己在一起，我的心放在自己这里，我才能真正陪伴孩子，才能真正的爱孩子，从而给他面对一切的力量。

与内在的自己和解

师父好，看了您写到关于要爱妈妈的文章，我无法做到爱妈妈。我妈妈过去一直操控我，否定我，骂我，对我发火，冷待我，给我的心理造成了创伤。我不仅害怕她，也怨恨她，始终也无法原谅她，从心里不能接纳她。请问师父，我该怎样去面对妈妈？

答：不仅妈妈，所有我们遇到的人，都不可能是别人。如果我们不投射，就不会有任何人存在，即便是我们自己，也是自我投射的影像。

当你明白，所有人都是我们自己心意识创造的影像，你不可能再害怕任何人，也不会再怨恨任何人。你会拥抱她，会爱她，会与她融合。

当有一个人骂你，冲你吼，对你生气，她是在对自己做这一切。你同样是她投射出来的不满意的自己。对她来说，你仅仅是她对自己发泄的一个渠道和入口，你不可能真实存在于她的世界，她把你当成一个痛苦的自己来回应，她只是不知道而已。

当你知道一个人正在对你愤怒，或正在用有形或无形的东西攻击你，你不仅不会怨恨她，你只会心生悲悯，你会拥抱她，你会做任何能让你和她在一起的事。

如果你认为自己被伤害了，那是因为你认同了她和你自己是真实存在的。然而，你们彼此都是各自的影像，没有谁是真实的。

歌利王曾经用刀剑来肢解佛陀的身体，佛陀没有丝毫恨意。当然，经典里所写的伤害也许是一种比喻，以肢解身体来比喻那些语言、心念、态度、感情上的攻击。佛陀知道，没有心外的歌利王。他们互为镜像，但是佛陀觉醒了，他了解到这一点，而歌利王还没有。歌利王是佛陀心中过去的影子，他还在沉睡，还不明白真相。他在自己的幻梦中制造了一个贪图他王妃的影像。他把自己当真了，也把那个佛陀当真了，所以才会对自我进行攻击。

佛陀不仅不恨歌利王，还哀悯他，感激他，他深知是歌利王帮助他看到了自我的不真实，看到了自己创造的人物的不真实。他帮助佛陀看到了无我，也即佛陀真实的面目。所以，佛陀心中对伤害他的人充满了感激，也充满了同情。当歌利王化身为另一个人，乔陈如，佛

陀第一个度化了他，他心里的歌利王。

同样，当我们遇到一个伤害我们的人，要看到，没有一个真实的人在伤害我们，也没有一个真实的人被伤害。当你用智慧之眼看到这一点，你会去拥抱那个想伤害你的人。你看到他在受苦，除了拥抱他，除了用你自己的“受伤”来安慰他，陪伴他，接纳他，你无法做任何事。

无论那个伤害你的人是谁，是你的母亲、父亲、老公还是子女，甚至是邻人、陌生人，看到他们的真实意义，那是另一个你自己来唤醒你，让你看到无我。

不要把它们推开，至少在你接纳他们之前，尽量地在他们身上看出你自己。珍惜这个认识自己的最好机会。只要你对那刺痛你的人还有恐惧，还有怨恨，你的功课就没有完成，你会继续受苦。而他们，也会同你一同迷失，一同受苦。除非你醒来，他们才会醒来。

你可以一直回避所有伤害过你的人，你也可以不做这个功课，这是你的自由。但是，他们会不停地变幻成别的形象继续出现在你面前，直到你接纳他们，你无法逃避自己。

重新去面对你怨恨的任何人吧，只要怨恨还在你心里，不管你是否离开了她，不管你逃到哪里，你都没有完成你的功课：无我。这份伤痛和怨恨会随时投射在另外的人身上，只要你还有一部分自我没有与自己和解。

你的功课不是和外在的人和解，而是和你自己。

你要爱的也不是“妈妈”，而是你自己。

爱是自己与自己的故事

当你爱一个人，不管对方如何回应你，请记住，你爱他，那只是发生在你心里的事，那是你的事，与对方无关。所以，请守护好自己心里的那份爱，不要去守护那个人。请像爱自己一样爱那份爱。

如果因为对方的反应而生起任何怨恨或不愉快的心，受伤的是你自己，你并没有学会爱。

无论你多爱一个人，重点是你和你的爱，不要把精力花在他身上。如果你的重点在那个人身上，你完全迷失了，你还不懂得什么是爱。

通过爱一个人来爱自己吧。

通过爱一个人来爱上自己的爱吧。

通过爱一个人来享受爱吧。

那才是爱的秘密。

当你执着于你爱的对象，你被自己的爱所迷惑了。

爱的对象只是你内心映射出的一个幻影，通过他，来照见你自己，认识你自己，爱你自己，享受你自己。

当你明白这一点，你甚至会爱上一切人，你不得不爱他们，因为他们是你自己。那才是事实的真相。

你会以不同的方式爱着不一样的自己。你用心的重点不是他们，因为根本没有他们，只有你的心、你的爱和你自己。

永远记得，你爱别人，那是你的事。别人无权拿你爱她这件事来要挟你。如果对方因为你爱他而提出过分的要求，要让他明白，他无权那样做。他不过是你创造的一个影子，如果你被自己创造的影子要挟，你丧失了自己。当你被自己爱的对象控制时，他会以你爱他之名，无限度地绑架你，奴役你，伤害你，要求你。只要你有一次不满足他，

他就会生气，愤怒，攻击你。

同样，如果有人爱你也是这样，那是他的事，你只是他心中投射的一个影像，不要把自己当真。你不能因为对方爱你，就抬高自己，对他提出过分的要求。那样的话，你也在奴役、绑架和伤害他，破坏你们之间美好的关系。

爱不是要求对方，而是愉悦自己。

爱不是向对方索求什么，而是在自己心里创造美好。

爱不是驾驭爱的对象，而是双方互相尊重，完全平等。

爱不是抱怨对方哪里做的不好，而是接纳对方一切的显现。

因为爱无关对方，只关乎你自己。

因为没有你之外的人，除了你自己。

爱，永远指向你自己。

爱，永远是跟自己谈恋爱。

爱不可能会带来痛苦。

带来痛苦的，那一定不是爱，而是爱的反面，控制、评判、要求、索取、攻击。

爱永远是滋养自己，也滋养对方。愉悦自己，也愉悦对方。

爱是一颗看见自己的心，它是自己与自己的游戏，自己与自己的故事。

回到自己这里来

老公每天很懒，什么都不干，请问，我该怎么面对他？回到自己这里来，关注自己，不要关注老公。

儿子学习成绩一点不好，整天玩游戏，师父，我该怎么办？回到自己这里来，关注你自己的成长，而不是孩子。在你自己没有成熟前，你对孩子所有的管教都没有意义。

妈妈脾气不好，总和我爸吵架，请问，我怎么劝她？回到自己这里来。在你自己没有与自己和解前，你没有办法影响到任何人。

同事总在背地里说我坏话，在领导面前说我是非，怎么面对？回到自己这里来。如果你无法放下你自己对自己的评价，你就无法放下别人对你的评价。

看到很多修行人都追逐名闻利养，不持净戒，怎样看待这些现象？回到自己这里来，看好自己的念头，不要着相。你看到的都是自己内在的投射，真实之中，没有任何人不持净戒。

好朋友身体不好，心理也出了问题，我用学到的方法帮助她，她非但不听，还指责我，说我没资格管她。我很伤心，请问师父，我该怎么面对她？回到自己这里来，做好自己。在你自己没有任何问题之前，你无法帮助任何人。

现在越来越多人躺平，整个社会出现很多怪现象，人们自私、冷漠、互相欺骗，怎样让人们重视道德修养？回到你自己这里来。在你自己没有彻底净化之前，你无法看到这个世界是纯净的。世界没有问题，所有的问题都来自于你自己的分别，世界绝对完美。

你是这个世界的主角，所有人对你来说都是陪练，都是配角。演好你自己的角色，别人的角色交由别人，才是你人生的第一要务。

人们生活中绝大多数烦恼都是因为离开了自己的轨道，活到了别人的轨道中。离开了自己的生活，活到了别人的生活里。你只需要把

车开回自己的轨道上，一切就会恢复秩序。

只有一种佛法：回到自己这里来。十方诸佛皆教一种解脱法：回到自己这里来。向外做功夫，总是愚痴汉。何以故？外皆是幻，于幻做工，徒劳无功。自己先回到自己这里来，再教有缘人回到他自己那里，这便是传承，是唯一的传承。

你还在操心别人的事吗？如果是的，说明你还在睡梦中，还在颠倒里，还没活明白，你活错了轨道。每个人都有他自己的道，他的道，交由他去走，放心他的道，走你自己的道，互不相妨碍，是名行大道。

管好你自己，认识你自己，开阔你自己，不停地向内看自己，看到是你在创造这个世界，看到那个投影源，看到一切都从你这里发出。当你专注于自己的内心，你将对这个世界不再有任何不满，你将尊重一切，从而获得真正的自由。

回到自己这来

我们的生活可能离不开别人，但是，我们的快乐，不依赖任何人；我们的修行，可能需要外缘，但是，我们的清净，不依赖任何人；我们的工作，可能需要别人帮助，但是，我们的淡泊宁静不需要任何人。

回到自己的世界，行在自己的轨道，你我便安好，世界便安好。

向外探寻，即是外道；离开自己，便是出轨；不守本心，即便轮回；意向外跑，便是颠倒。

当你烦恼的时候，你的心一定是附着在外境或他人身上，你被外境所骗，被妄念所束缚。这时你要做的是立刻回来，回到自己身上来，

回到你的六根上来，回到自己眼前正做的事情上来。

当你不安的时候，你的心一定离开了自己，关注了外境。神一走，心即慌；神一回，心即宁。

你回来的当下，即解脱了诸法。你回来的瞬间，即寂灭了幻境。你回来的一刻，即是清凉的时刻。

心不住相，道即通流；心不住法，心即自在。

住相的时候，就是烦恼的时候；生心的时候，即是受苦的时候；攀缘外境的时候，即是迷失本性的时候；思虑得失的时候，即是生死轮回的时候。

只要能于相不住相，就能解脱于相。于心不住心，就能解脱于心。于法而不粘着法，就解脱于法。

于见而不立知见，见即是清净本性；

于听而无所听，听即是自性解脱。

于闻、嗅、触、知而不住于闻、嗅、触、知，当下根尘世界，即是解脱大海。

见闻觉知，感受思考，但能不住，皆是佛之妙用。

举手投足，运动施为，只要放过，皆是无漏智慧。

一切发生，如风过水，其纹自灭；

一切所现，如空中花，本非实有。

知此者，任运而为；通此者，灵机应世。

心本无心，是名真心；法本无法，是名本法。

心法双寂，理事自如。六尘不染，八识清净。

居一切时，只是流过。运用无碍，觅即不在。

回到自己，立即自在。一切不留，白云悠悠。

如何透过他人照见自己

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

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

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

当我们要抱怨或指责他人时，首先，你要生起一个觉知。你要看到自己正要“批评”，正要行“伤害”之事。这时你要停下来反思，你要批评的并不是外在的一个人或事。你即将要产生的这个批评行为本身，事实上是你自己内在无明的运行，也即是内在本性或者说自我的分裂。因为你心里存有种种偏见，种种不圆满，种种分别，你是在用那些偏见和分别批评和戳伤你自己，而不是对方。

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

这一系列的思维和运行，只在你心内完成，甚至在一瞬间就能完成，而它无关外境。但是，它却借由外在的一个相，一个境，一个

人激发出来的。当这个人激发出你内在的分别和无明，那个人的意义和作用已经完成了。亲密关系的意义就在这一点。

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

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

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

这是从指责和批评的角度认识自己的机会。

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

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

所以，透过人际关系看到自己，是指看到自己内在如何运行，如

何伤害，如何爱，如何觉知，如何被蒙蔽，选择缠缚，还是解脱的心径。看到自己如何从分裂走向整体，如何从自我走向觉性，如何从无明转化为慈悲。

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

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

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

这便是佛法的意义所在。

愿我们都能透过人际关系照见自己，愿我们不错过任何来到我们生命中的自己。

你真的爱自己吗

如果你是你生命的主人，你知道如何照顾自己的身心吗？

真正的你就像生命的主人，而你的身体和大脑就像你的两个儿子。

大脑就像聪明的弟弟，而身体就像憨傻的哥哥。哥哥太过宠爱弟弟，所以弟弟所有的要求，作为身体的哥哥，统统答应。而作为父母的你，对此也没有觉得有什么问题。

时间长了，哥哥也会有累的时候。可是，作为头脑的弟弟，因为它太过幼小和自私，完全没有想过自己的想法会驱使老实的哥哥不停地为自己付出，直到有一天，弟弟看到哥哥在自己面前“昏倒在地”、

“病入膏肓”，才知道自己太过愚蠢，从而把本来是一体的亲哥哥害了，当自己知道这一点，为时已晚。

大多数人太过爱惜自己的小儿子大脑，而忽略了对大儿子身体的关注。所以，对弟弟如何奴役和使唤哥哥的行为从来没有注意，当然也没有加以制止。

其实，本来做父母的主人，只要对兄弟两个都给予同等的爱，是能够看到这样的事发生的。但恰恰是，所有的父母，都偏爱头脑这个弟弟，所以导致他们和自己的小儿子一起成为了残害自己骨肉的帮凶。

这一切，都源于生命主人的无知和头脑的自私。

如果生命的主人把爱更多的分给身体，引导头脑这个弟弟在支使哥哥时，也能保护哥哥，爱护哥哥，让哥哥好好的休息，那么，这三口之家就会其乐融融，不会有任何问题出现。

当然，这只是个比喻。你、你的身体和你的头脑对于生命来说是一体的，很难去用三个角色来形容。你无法把它们分开，它们无论做什么，都是形影不离。当身体坏掉，头脑也会遭受巨大的恐慌和痛苦，而你，这个生命的主人，是唯一的受害者。但是，就是因为我们没有智慧，不知道如何协调有度地使用头脑和身体，平时过度纵容用头脑去支配身体体验各种感官快乐，完全没有考虑身体的压力和感受。久而久之，身体越来越疲惫，直到出现重大疾病。

比如吃东西，你的身体已经饱了，你还想吃。这时候，是你的大脑在欺骗你去吃东西，而不是身体。你以为是身体饿了，其实不是。

比如你看东西，你以为是身体需要看，其实是大脑想看。而这时，你的身体、肝脏、肾脏已经完全无力，你的头脑还在贪婪地捕捉快乐，

完全不在乎牺牲身体。你又被大脑骗了。

身体一直支撑着大脑的运行，大脑非但不去保护身体，不知道节制，还在愚蠢地不停地透支身体的能量，直到把它完全榨干。

如果大脑一直过度调动和消耗身体，身体就会生病，甚至死亡。

生命的主人啊，请你快快觉悟，快快制止弟弟对哥哥的这种奴役和压榨。把头脑支开，好好地让身体休息。

世界上没有比这种在无明下发生的残害和剥削更加悲惨的了。

现在到处都听到人们在说：好好爱自己。你真的知道如何爱自己吗？

每一个生命的主人，请问你还在被头脑欺骗，过度地残害自己最亲的儿子身体吗？

请问，你还在熬夜、贪吃、看各种视频、过度地使用你的六根和身体吗？

如果是的，请停下来。头脑支使身体，而你能支使头脑，让它停下对身体的役使，这才是爱自己。

再不停下来，你的生命一定是奔跑在去医院和黄泉的路上，而你却全然不知。

请好好爱你的长子，爱你至亲的骨肉，对你的身体好些，让它好好休息，然后再去做那些真正带给你快乐的事。

生命啊，请看好你的小儿子，请善护念，不要再让弟弟欺骗哥哥，诱使它去损害你的生命。

当你再过度使用身体时，请对自己说：你真的爱你的身体吗？如果是的，那么，请停下来。

人人为镜像，互相见自己

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

一、明界限，不越界。

二、懂尊重，常赞叹。

三、知退让，不争胜。

四、表立场，敢拒绝。

五、互借鉴，见自己。

一、如何是明界限，不越界？

你有你的道，他有他的道。你有你的事，他有他的事。你有你的功课，他有他的功课。你有你的生活，他有他的生活。你可以关心对方，也可以接受对方的关心，但是，双方主要的精力和时间应该用在自己身上，应该努力了解自己，提升自己，改变自己，而不是把精力用在对方身上，更不是试图改变对方。即使对方是自己的至亲，也不能越界，去插手和干涉对方的生活。

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

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

二、如何是懂尊重，常赞叹？

你有你的观念和想法，他有他的见解和信念。你有你的兴趣爱好，

他有他的兴趣爱好。你有你的脾气秉性，他有他的脾气秉性。你有你的习气毛病，他有他的习气毛病。你有你的长处优点，他有他的长处优点。

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

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

常说赞叹的话、认可的话、肯定的话，少说挑剔的话、批评的话、指责的话。民间谚语说的好：顺情说好坏，耿直外人嫌。又说：人受一句话，佛受一炷香。多与别人共情，少去突出自己的个性和观点；多求同，少存异；多泯除自我的意见，多体谅他人的处境。自然就不会自负傲慢，自以为是。

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

三、如何是知退让，不争胜？

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

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

在有理的时候，能够退一步，不再争理，说明你真明理了。

在可以多说的時候，不说了，或者转一个话题，说明你真会说话。

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

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

四、如何是表立场，敢拒绝？

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

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

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

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

五、如何是互借鉴，见自己？

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

你在对方身上看到的问题，十有八九是我们自己内在投射或折射出来的问题。

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

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

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

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

愿我们都能在人与人的这面大圆镜中照见自己，觉悟自己，才不辜负那一次次的相遇，相知与相融。

认识你自己，人生的头等大事

认识你自己，永远是最重要的事。

学习再多的处世本领，不如了解你自己。

认识了自己，你掌握了一切的秘密。

了解了你自己，你会了解万事万物。

没有什么事比认识你自己更迫切的事。

没有什么事比认识你自己更有意义。

读万卷书，阅人无数，不如熟读自己、搞明白自己。

行万里路，追随名师，不如看懂自己、追随自己。

读懂自己这本书，你能读懂世间一切经书。

看透自己这本书，你能瞬间读懂世间万象。

我看到有太多的人花大量的时间、精力和金钱去学习各种知识和技术，搞各种研究和创作，却很少有人专门花时间去钻研自己，去了解自己。

佛法是世间唯一专门并深入从事这件事的工作，它有一套行之有效的认识自己的方法，然而，这需要因缘和契机。并不是每个人都有这种需求和相信佛法能解决这个问题。

自己，并不是一个概念，而是所有真实中最真实的存在。

你，并不是一具身体，一种思想，它超越了一切的想象。

自己，那不仅仅是头脑定义出来的观念，那更多的是直觉和体验，是智慧和反观。

你可以在一切事中反思这个问题，参透你是谁？

参透了你是谁，你就认识了自己。

了解你自己，只能通过不断的学习佛法，进行实修、实证和经验的积累。

在修行中，认识自己，有两条路必不可少。一是理悟什么是自己，

二是实证自己。

世间所有的学问和艺术都是向外去观察，唯有佛法，是反过来指向自己。

认识自己如此重要，甚至比生命本身更重要。

若不识自己，就会在幻梦和虚妄中轮回、受苦，无有止境。

若自己一时间无法认识自己，先须参访过来人，去见那些已经认识自己的人，向他们询问关于认识自己的理论和方法。

但是，就算你去问他们，他们也无法直接给你任何答案。

他们中的大多数人会让你做一些功课，让你绕一些圈子，甚至会教你做一些与认识自己全然无关的事。但是，没关系，即便那样，你还是会遇到能给你真正启发的人。

你去问一个法师：如何是自己？

法师说：万物都是自己。

听到这样的回答，你感觉自己终于找到了答案，但是没过多久，物是物，人是人，你是你，这样的答案根本无法解决你的问题，你还是不认识你自己。

你去问一个开悟的人：如何是自己？

开悟的人说：既是自己，何必更问自己？

你不太明白。但也许有一天，你会突然明白。

你去问一个禅师：如何是自己？

禅师说：你是坐火车来的？还是坐飞机来的？

你更是一头雾水。但有一天，你一拍脑门，忽然知道禅师的话到底是什么意思，也因此而开悟。

你去问一个经师：如何是自己？

经师说：你先去读金刚经吧，那里可以找到答案。

你读了很久的金刚经，还是不知道如何是自己。但是有一天，你在某个瞬间，忽然明白了佛陀的真实用义。

认识你自己，哪有那么简单。有的人，终其一生修行佛法，也不认识自己。

有的人，经过三大阿僧祇劫的修行，还是不认识自己。

有的人，不经意间，一回头，一抬脚，就认识了自己。

不管怎样，认识自己，那是你生命的头等大事。一切可以拖延，唯独这件事不能拖延。

这是你的必修课，是所有生命的目的。

如何是你自己？

怎么认识你自己？

谁也无法回避这个问题。

回避它，意味着无明和轮回。

不认识自己，意味着受苦和恐惧。

找到自己的问题，一切问题迎刃而解

好比如你剪指甲，被剪掉的指甲卡在指甲刀里，你用力磕，怎么也磕不下来。你看到那指甲就在那里横着，你认定只要一用力磕，它就会掉下来。但是你磕了好几下，而且用了很大力，它就是不掉下来。

你认为一磕它就应该掉下来的想法让你跟一个指甲较上了劲，可是，它就是不下来，你开始生气了，而且这种气愤只要不加制止，眼

看就要飙升到发怒。突然，你放弃了一定要把它磕出来的想法，于此同时，你想到了用两只手指一捏，它就会出来，然后你就轻轻把指甲从指甲刀里捏了出来。

我们的很多烦恼来自于认准了一个错误的方向去对待一件事情。就好比如你用力推一扇门，怎么也推不开。你开始用脚踹，还是踹不开。你用身体撞，也撞不开。这时有个人过来，轻轻一拉，门开了。你用力的方向反了，门永远被门框隔着无法打开。

又好比你赶牛车，你不打牛，而打车，车永远不会走。无论你用多大劲儿打车，车都不会动。

我们面对烦恼也是如此，你和烦恼对着干，烦恼就会加强。你认定了一件事是烦恼，你永远无法消除这个烦恼。你换一个角度，轻轻一看，哇，原来那根本就不是问题。而只是你把它看成了问题，并夸大了那个问题。

当你一定要做什么而做不成时，你要懂得停下来进行反思。你要反观的不是那件事情有什么问题，而是你的目的和用心是否有问题。当你能够停下来，你会发现，你解决不了的问题，往往不是事情，而是你自己。

你看到孩子的学习成绩不好，你对他吼叫，甚至拳打脚踢，孩子也经常被你怒骂吓得缩在墙角，你对此非常气愤和痛苦。你一直认为是孩子的错误才让你如此痛苦的。

你听到好友的建议，静下心来想想到底是哪儿出了错？谁出了错？你开始反思问题到底出现在谁身上，你不停地向内观，有一天，你终于看到问题并没有发生在孩子身上，而是你自己身上。你认识到，

孩子的好坏与他的学习成绩完全没有关系，而是跟你怎么看待孩子有关。

你被自己的愚蠢、偏执、自以为是和世俗认定的好坏标准给蒙蔽了。

当你觉悟到这一点，你再去看孩子，他是那么无辜，那么可爱，而你自己竟然那么愚蠢，让自己和孩子遭受了那么多的痛苦。

当我们愤怒地指责一件事或一个人时，错误的永远是你自己。就好比开门的方向开反了，好比你骂孩子的原因搞错了，好比如你想把指甲弄出来的劲儿用错了，好比如你赶车不打牛而打车。当我们认为自己有一百个理由愤怒地指责别人时，你只需要知道一个事实，你就会发现是你错了。这个事实是，你所有的指责都是你自己的妄想和观念，与你指责的人没有任何关系。不是对方听不懂你说的话，而是你自己不懂你在讲什么。对方永远是无辜的，因为对方不过是我们自己内心投射的一面镜子，他对我们的怒骂和指责完全无知。那是你内在观念折射出来的影像，你在跟自己的影像大吼大叫，你在跟你自己打架，你在用尽全力掐断自己的喉咙。

这是世间最可怕的梦魇，与自己角逐。

当你被卡在一个地方无法出离，你需要停下来进行反思。当你换一个想法，换一个角度，换一个方向，再去重新看待那些事情，所有那些让你绝望和痛不欲生的境界都会消失。

停下来，进行内观和觉知的训练，这就是禅修。它会让我们思考烦恼产生的原因不是外境，而是我们的用心。

一颗躁动的心永远看不到自己的问题。当你学会静下心来，不停

地禅修和内观，不再自以为是，你会发现一切的根源都在你这里。找到自己的问题，一切外在的问题迎刃而解。

爱是你和自己的故事，有惊无险的故事

真心就像水一样浸泡着你，你只要浸泡着就可以了。当你想用手抓取水时，水就会跑掉。当你去找真心时，你失去了真心。

爱就像空气一直包围着你，你只要安心待在空气中就可以了。当你想拼命提取空气，琢磨空气，分别空气时，你会精疲力尽，直到窒息，完全失去空气。

信任就像房子一样，你可以随时出入，你完全不必担心它会自己跑掉。当你全然地相信它时，它就会源源不断地输送给你温暖和庇护。如果你怀疑它，你的房子也可能变得冷酷而冻人，即便你想到它，都会瑟瑟发抖。

真正的信任来自于你自己，而不是外在。

真正能营养你的，从来都在那里，你不用担心失去它。

善心与爱意从来都属于你，只要你不自己把它堵住。

真正能治愈你的，从来都是你的内心，你不用去向外寻找药物。

对你来说，爱，不是把它放在容器里或控制在手里，而是让它在你心中蔓延。

爱不是一把尺子或一把剑，到处衡量和批判，而是一缕和风，一道光，它会包容一切，拂过一切，而无痕迹。

当你开始怀疑并对立什么时，你的心开始分裂。爱在那一刻消失。

对你来说，真正能滋养你的，从来都是你自己的用心。外在的境

界，只是一种启发和影像，它时时告诫你：“如果你爱我，就回到自己那里，自己那里，才是爱的根源。”

你的选择决定了你的心。你选择美好，你的心立刻发光。你选择丑恶，它就会变得灰暗。

爱从来不会伤害你，你完全不必害怕爱。爱就像你身边的小虫，无数的小虫，爬满了你的周遭，在你的腿边，身后，甚至爬到了你的身上。你完全不必恐惧甚至逃离它。当你不去执取或恐惧它时，它只是在你身边围绕，它从来不会伤害你，除非你不停地想象着它会咬你，会侵蚀你，会伤害你。最后，伤害你的，并不是爱的小虫，而是你对它的恐惧。

爱是一件具体的事，是亲历的事，是内部的事，它是自己与自己的融解。

相信你遇到的，你无法逃离它，除非你已经与它相融。

爱你遇到的，你无法不爱它，因为那是你的心。

放心你遇到的，它永远不会离开你，除非你自己把它推开。

爱，妥妥地在那里，你的心在，它就会在。

你无法离开你的心，你无法拒绝你的心，你无法怀疑你的心，除非你想让自己痛苦。

爱，是一件普通而神奇的事。那是你和你自己的故事，美妙绝伦，有惊无险的故事。

只有自己可以救自己

除了我们自己简约，谁能给我们真正的戒律？

除了我们认真实修，谁能给我们真正的定力？

除了我们放下心中执着，谁又能把智慧放入我们心中。

除了我们自己对得起自己，谁又能对得起我们？

修不修行，是自己的事。

烦不烦恼，是自己的事。

觉不觉悟，是自己的事。

爱自己，还是折磨自己，还是自己的事。

你自己永远是你留给自己的一道题。

你无法回避自己而能永远处在某个状态。

无论你对这个世界做了什么，那都是假象。你自己收获了什么，那才是最最要的。

无论你面前出现谁，那都不重要。透过他认识你自己，那才重要。

整个世界的事，只是你自己的事。

你若无事，世界晴天。

觉悟之人，善用其心，为的是爱自己。由爱己而推之于人，故名智慧。智慧能化人，非习气妄想执着能化人也。

善恶是非对错都在你这里。善，善自己。恶，恶自己。正，正自己。邪，邪自己。直，直自己。曲，曲自己。

一切都在你之所为，一切都因你之用心。用心纯正，顿登涅槃山。用心不违，立至解脱门。用心无杂，即渡生死海。用心不外，即生清凉地。

涅槃、解脱与外境他人何关？唯你用心耳。

生死轮回，还是觉悟解脱，莫问别人，但向己求。

是否有修行，是否无疑惑，不须向别人求证，但问自己内心深处。做什么，会立刻回到你自己那里。别人从旁用力，用处甚微。做什么，总是自己受报。别人说三道四，没有任何意义。老天不会管你，诸佛菩萨只给你方向。只有你自己可以度自己。智者但自怀中解垢衣，努力卸除自己身上的执着和挂碍，没有时间看别人。

一个人在多少地方争论和执着，就会在多少地方受苦受难。
一个人有多少习气毛病不知不觉，就会在多少地方受阻被宰。
地狱非从他人来，只因自己不放手。
三途从来无明生，一念回心成正觉。
诸同修，善护念，看好心，莫被境骗，莫被己瞞？

接受自己，是你唯一需要的改变

我们都想变得更好。但是，似乎我们越努力改变自己，越变得不好。其实，每一个人在任何时候都很好，只是因为不接受自己，而越发变得不好。

要想改变自己，先从接受自己开始。接受自己的任何样子，是你需要的唯一改变。

如果你仔细观察和反思自己烦恼的由来，都是发生在讨厌自己的时候。如果你讨厌自己，你定会讨厌别人。你的生活里充满了讨厌和怨气，你怎么会快乐和解脱？大多数时候，我们的身心状态和行为思想并不是我们自己能决定的，我们能决定的是，不管发生了什么事，不管我们在某一刻是什么样子，接受那个样子，不要用任何外在

的观念讨伐自己。

当你任何时候都不再讨厌自己，你的内在发生了不可思议的变化。你开始放松并敞开自己。先前你所有不喜欢自己的那些特点慢慢地消失了。你开始善解人意，你开始不那么执着自己，你开始对人对事没有了敌意。你开始变得快乐。

讨厌自己，一定会讨厌世界。如果你不喜欢自己，你永远无法喜欢任何事物。

你的样子就是世界的样子，你的状态不是你造成的，那是万事万物在你心镜上折射出来的倒影，并不真实，所以，你永远是无辜的。爱自己，不管那是什么样的倒影。领纳自己，因为那只是一个幻影。不要推开那影，因为它不存在。

你越接受自己的各种样子，你越发现你是无常变化的，你越能领悟自己并不真实存在。你越是觉悟自己并不真实，你越不会讨厌自己，你越自由而快乐。

不接受自己，只有一个原因。你接受了各种关于自己不好的观念，然后深深地相信了那些观念。解除那些观念，不相信那些观念，还你清净之身，还你莲花化身，还你未加概念染污之身。没有了那些观念的割伐，所有的不好消失了。

你在接受自己的过程中，你逐渐觉悟了空，接受了空。你觉悟了空，接受了空，你会允许一切的存在：你的各种样子，他人的各种样子，世界的各种样子。你清楚地知道，那里并没有什么真实不变的样子，那里只是一些姿态万千的影子。你看不到任何不美的东西，你看不到有任何事物需要改变。你对一切的发生不须用一点点力量。你对

空无能为力。

当你看到了空，你会放弃一切的改变。当你不再试图对空改变，你觉悟了。

接受你自己，就是接受了整体，接受了一切。当你不再厌恶自己，你不可能不幸福。

接受自己，你会看到空。看到了空，你会更加笃定地接受自己。接受，允许，烦恼消失，极乐来临。

向内看，莫外求

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。

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。

人生第一要务

经常有人问我：师父，我可以带着孩子或老公一起来道场参学

吗？

面对这样的回复，我都是断然拒绝。

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

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

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

当有人向我提出这样的问题时，说明他还根本不知道修行意味着什么。

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

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

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

学法修行犹如一人与万人战。只要你能放下所有人，孤注一掷，

一心一意，专心学法，再笨的人，都能成就无上菩提。

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

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

如果你的心还在别人那里，你的生命还在婴儿的襁褓里熟睡呢。

觉醒从关注自己开始。

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

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

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

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



最上直指 示汝真心

人天欢喜 世界常安