



新
大
唐

讲述



如何照见

RU HE ZHAO JIAN
WU YUN JIE KONG



五蕴皆空





教学资源下载：www.tudou.com/home/pinaya

微信公众号：[huirizenghui](https://www.weixin.com/huirizenghui)（或扫一扫上方二维码）

腾讯官方微博：<http://t.qq.com/huirizenghui>

新浪官方微博：<http://weibo.com/51582888>

慧日增辉：<http://www.hrzh.org>实时报道最新活动及安排

教育办电话：0758-3308350

QQ:982031849

护持教育弘法功德账号：6228481153030739516

开户行：中国农业银行广东四会支行

户名：于明（登觉法师）

邮编：526200

地址：广东省四会市贞山六祖寺教育学修中心

温馨提示：网上转账备注请写明善款人姓名及联系方式以方便寄票据。

请联系楼居士：15992317368

如何照见五蕴皆空



广东省四会市六祖寺恭印
佛历二五五五年六月十九

编者按

2010年10月，广东的冬天一如既往，而四会六祖寺的禅堂又是另外一番热闹非凡的景象。

方丈释大愿法师将在这里为曾伟教授带领的欧博企管一百多位领导层人士作一场《如何照见五蕴皆空》的精彩演讲，与他们一起共同领悟禅的智慧。向往佛陀智慧的人们聚会一处，聆听着能为自己开启智慧之门的佛陀的教导。

演讲内容围绕“禅”、“一切佛法的精髓”、“孝的精髓”、“禅的精髓”、“参禅用功的方法”等几方面逐层展开，“禅”用两个字概括就是“自由”。一切佛法的精髓就是如何照见五蕴皆空。“孝的精髓”说明，任何法门到最高都是不二法门。

所谓五蕴即是色、受、想、行、识，它左右着一个人的思想、行为、处事的种种态度等方方面面。五蕴被贪欲充塞，才是一切烦恼痛苦的根源，因为一切境界在你的生活中涌现时，都会通

过你的五蕴起作用。五蕴是根本，佛法就是从根本上断除一切外缘对你内在产生的影响，所以，照见五蕴皆空既然是佛法的精髓，那么，这场演讲就注定将对每个在场的人产生最终级的影响。

望大千世界，事事岂能皆尽人意？面对纷繁的世相，我们要运用禅的智慧去超越、承担、转化和融合，没有心和境的对立，没有能和所的对立，这才体现了禅中的自由。在内由于我们观念和知识上的局限性，导致了我们精神上的不自由；在外由于身心的局限使我们在面对或解读当下的事物时疲惫不堪，难以招架，这种情形下挣扎的我们还能够支撑多久？如果没有这次的演讲，还会有多少人在迷惑中继续着自己天真的错误？这也如同一个人的未来一样难以预料，不过，还是要祝福每一个跟从佛陀教导的人真正领悟禅的智慧，今生圆满如意。



目錄
CONTENTS

- 一、 禅的精髓 ————— (001)
- 二、 参禅用功的方法 ————— (012)
- 1、 超越 ————— (012)
- 2、 承担 ————— (024)
- 3、 转化 ————— (050)
- 4、 融合 ————— (071)

作 者：释大愿

主 编：释如珂

责任编辑：释慈昀

校 对：罗冬桂 陈爱清 莫桥生 郭彦良

广东地区联系电话：0758-3308303 3309257

免费请书电话：0758-3110486 13534969449

网址：www.lzwhw.org

六祖寺《佛在人间》编辑部编辑

如何照见五蕴皆空



尊敬的各位同修：

非常欢喜今天晚上能够再一次跟诸位见面，共同来探讨禅的智慧，刚刚我看到这条横幅是“八年创业 禅定未来”。在欧博企管公司和研究所创立八周年之际，曾伟教授带领大家一起来六祖寺禅修，共同领悟禅的智慧，我想这是非常有智慧的一个选择，也是非常有意义的。

一、禅的精髓

我也多次地讲过禅。禅起什么作用呢？我想，禅如果用两个字来概括就是：自由。那么，我们人有自由吗？



有些人说：“好像我觉得我挺自由的，我怎么选择都可以。”但是，我们并没有真正的自由。比如说，我们外在没有自由，外在我们的身体、我们的精力有限，我们的寿命有限，这个没有自由，并不是说好像我想不生病，我就能不生病；内在，我们有种种的观念，这些观念就限制了我们的。所以其实禅是要能够突破外在的局限性，突破对物质和身体的执著而成就，开启内在的活的智慧。

那么，内在是要突破我们观念和知识上的局限性，要从一切已知之中解脱出来。所以禅门里面有一句话叫做：

“凡夫活得很辛苦、很累，修行人活得很轻松”。做凡夫

很难，做修行人很容易。为什么？因为如果我们开启内在的这种活的智慧，我们就能够任何时候都无有恐惧。

我们每个人在内心没有开启之前，其实内在一直有一种恐惧。佛法总是说要勤修戒、定、慧，息灭贪、嗔、痴。就

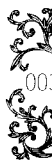
是佛陀教导我们不要贪婪、不要愤怒，但是我们做得到吗？说好像很容易，做很难。我们乃至学了很久的佛，也看了很多佛经，愤怒的时候，我知道我为什么会愤怒，



解脱不是依靠知识的累积，而是依靠内在智慧的开启。

我知道我愤怒的原因，但是并不代表说我找出原因来了，我也知道愤怒的危害了，我就不愤怒了。不是这样的，我遇到环境的时候我还是会愤怒。

为什么呢？因为我们哪怕是学佛法，都只是把她作为一种知识来积累，跟我们学其他的学科一样，但这是没有用的。解脱不是依靠知识的累积，而是依靠内在智慧的开启。如果我们把佛法乃至禅作为一种知识去学习、去研究、去琢磨、去累积，它并不会导致开悟，实质上佛法乃至禅她永远新鲜、永远鲜活、永远充满活力，永远不被一切已知的知识所束缚、所障碍。无论我们怎么用功、怎么勤奋、怎么学习，这个知识的累积一定是有限的，而世界是在不断变化的，我们面对的问题是无限的，用有限的知识想去面对无限的问题，这是不可能的。所以我们



内心都有一种恐惧。

因此，不可以单纯地说我们要熄灭贪嗔痴，我们要更深层地来探究：贪婪的背后是什么？愤怒的背后是什么？是我们对未知世界的恐惧，哪怕我学了很多，哪怕我学到博士后，但是你心里面没有恐惧吗？不可能。因为我们想用有限的知识、有限的体能、有限的精神来面对无限的世界，这是不可能的。那怎么办？这一辈子就这么累死掉吗？所以要开启禅的智慧，这是无穷无尽智慧，这是我今晚来跟大家见面，希望用最短的时间能够让大家都解到最精粹的佛法——禅的智慧。

禅的修行就好像高速公路一样，或者说好像飞机一样，应该是最快捷的、当下顿悟的智慧，我们都会念《心经》中“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”要知道这一句话就可以概括和浓缩一切佛法的精髓，一切佛法的精髓就包含在其中了。

照见五蕴皆空。那么它的作用是什么？就是度一切苦厄，从一切烦恼、痛苦、厄难之中解脱出来，所以我今天的讲题就是《如何照见五蕴皆空》。我下午返回来就立即



写了一个提纲，对于有一些对佛法还接触比较浅的人，有个提纲就比较方便一点。

五蕴皆空是什么？我前面讲了，我们有局限性、我们不自由，对吧？哪些局限呢？身和心的局限。

身体有局限，心有局限。身体即体能有局限，精力有局限。那么心呢？我们总是依靠已知的知识来解读新的



事物，就是说，我们总是用过去心来解读现在或者当下的事物，当然就产生了距离。

我们从来没有用真心去直接与当下的人、事、物融为一体，没有懂得开启内在的智慧。

因为恐惧的缘故，我们总是要

依赖或者借助过去累积的知识来解读和判断当下的事物。我们身和心处在一个分离的状态之下，所以很多人都会说活得很无奈，生活之中不想做的事情还是要去做，生活得非常不快乐，过着自己不想过的生活，做着自己不想做的事情。就好像一朵花一样，本来就是应该非常璀璨地盛

修禅的修行人，他就只是充分地活，充分地展现生命的活力，活在当下。



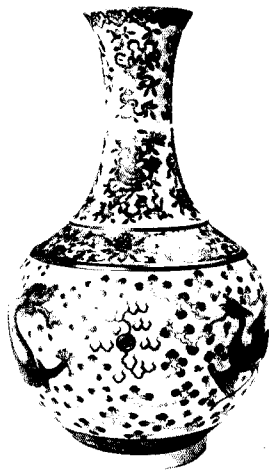
开，但是因为恐惧、害怕凋零，所以它选择不绽放，就这么半生不死地活着。其实修禅的修行人，他就只是充分地活，充分地展现生命的活力，活在当下。

另一种说法就是，下等的人，他的生活是算数，每一天都在不停地担忧、计算、思考、选择，因为这样种种地分别、计较，所以活得很累；中等的人是活在技术里面，他学了很多知识去面对外在的事，活在艺术里面，不入，而是用真心去智慧，去面对一切非常轻松。

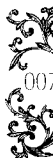
我刚刚说到就是“照见五蕴皆什么呢？即色、受、想、行、识。

色蕴就是指物质，是指我们这个身体，这是色蕴；受、想、行、识都是指精神，或者说都是指心。

受是感受，外在的事物映现在我们面前的时候，我们会对它有一种感受，苦、乐、忧、喜、舍五种感受；有了感受以后，我们会怎么样？我们会去判断它，这个判断就是想，或者说观念，我对这个事情的看法、对这个事情



识，运用这些知识，运用这些知识；上等的人是让头脑过多地介，开启无穷无尽的事物，所以活得了，佛法的精髓“空”。五蕴是什么



的判断、对这个事情的观念；有了观念以后怎么样？我们要考虑怎么去做，怎么去应对它，这就是行，行蕴。其实就是我准备处理它的方法，我面对这个事物或者我处理这个事物的方法；识就是指识蕴，识蕴当然也包括了第六意识、第七末那识、第八阿赖耶识。

所以我们看，色、受、想、行、识是五蕴，色身、感受、思想、意念、意识。凡夫众生就误认为色身就是我，或者更高明一点，他学了很多哲学，他一想：这个色身并不是真正的我，只是一个躯壳，然而什么是我？我的观念、我的观点是我，好像笛卡尔所说的：“我思，故我在。”我的感受是我；我的思想、我的观念是我；我对事物的判断和处理的方法是我。所以误认为这个色、受、想、行、识就是自我，因此，他就被绑住了，就被困在物质的束缚和环境的局限之中，就被困在观念和思想的局限之中。因为执著，使生命演



被困在物质的束缚和环境的局限之中，困在观念和思想的局限之中。因为执著，使生命演变成成为监狱和牢笼。



变成监狱和牢笼。

尤其是现在资讯这么发达，在资讯非常发达的状态之下，凡夫众生的分别念越来越炽盛，自己认为自己的观念就是正确的，然后依这个观念去套、去框外在的世界，那当然很多时候是格格不入的，所以烦恼痛苦就生起了，因为我们总会用已知的知识和观念去套、去面对，所以就有种种的烦恼痛苦。

现在的人如果没有禅的智慧，其实比以前的人活得更累、更辛苦、更痛苦。表面看起来好像物质享受丰富了，但是身体反而越来越差，精神反而越来越脆弱，心越来越迷失。例如我们都知道的台风“鲑鱼”过境，中国大陆有个旅行团到台湾去看海浪，一瞬间，几十个人就消失了。



凡夫众生心迷掉，总会在外在去寻找、去追寻，这样其实是很可怜的。那么，我们怎样才能通过照见五蕴皆

禅的智慧是永远都鲜活的，永远都是活在当下的这种生命本源的活力，永远不断地在觉察。



空而度过一切的灾难、一切痛苦和厄难呢？如何才能够真正的像道信禅师所说的：“快乐无忧，是名为佛。”每一天都活得非常

快乐、没有忧愁，解脱、圣者的生那我们就要运用破色、受、想、或者说五种障碍自由自在的、解



快乐，没有担活在这种活状态之中？禅的智慧来突行、识五蕴，的限制来达到脱的境界。

经典上说“佛语心为宗，无门为法门。”禅是最难的，也是最容易的。最难是，如果你要想用学习知识一样地去累积来进入禅的智慧，那是不可能的；很容易是，如果我们突破思维的局限性，将凡夫的这种只会运用记忆和解读的大脑思维超越提升到运用修行人的灵性生命思维。用觉照和欣赏，当下就是顿悟，当下就是快乐自在。

那么，禅的智慧是永远都鲜活的，永远都是活在当下的这种生命本源的活力，永远不断地在觉察。真心的本质是什么？就是空、觉、明。心的本体是空，真心。如果用大脑思维就是妄心；心的妙用是什么？就是觉察，所以我们能够不断不断地觉察的这种能力就是真心的妙用；那心



的相就是光明，内在有智慧，当然它就是光明相。

但是实际上禅是无法用语言真正地来描述，如果执著于语言，用语言来表达，它就落入相对；落入相对，其实也就落在这个局限性里面了，也就落在过去心累积的知识里面了，这就不是禅的智慧了，而是禅的知识了。所以大家如果用一个执著的心来想记住我说了什么，或者我能够得到什么，用一个有所得的心来听的话，你得到的只是禅的知识，而不是禅的智慧。知识是静态的，智慧是动态的；禅的智慧是具足活力的，而知识它是死的。所以，不要落在这个局限性里面，也不要执著于这个相。如果你把她作为知识来累积，那你所学到的只是禅的相，佛法的相，不是真正的佛法。



其实我们在听的时候就要随时听，随时扫；当下说，当下扫。注重的是对内在的活的智慧的开启，要开启这个源头活水才是真正有用的。就好像曾伟教授带领大家做

禅的智慧就是绝对的自信、充分的自由。



企业管理的咨询和提升一样，这些个问题一定会层出不穷的，如果我们学很多很多知识来面对它，那总是有限的，唯有开启内在的智慧才真正是无穷的，用无穷无尽的活的智慧来面对这个不断变化的、无常的世界，这样才真正有用。



有几个故事大家都知道，比如说“纸上谈兵”上的那个赵括，还有“诸葛亮挥泪斩马谕”。你想，赵括也好，马谕也好，怎么样？他们学的只是兵法的知识，而不是兵法的智慧。如果你要想用知识去累积再去面对战争，那注定是要吃大亏的，要失败的。

在这个商业化的、市场化的社会之中，在这个企业管理瞬息万变的状态之中，我们只是想累积很多知识，甚至于还想累积一些禅的知识去面对，有用吗？当然有一点用，不是完全没有用，但是总是有局限性的。所以，禅的智慧就是什么？绝对的自信、充分的自由。内在自由，外在自由，不被一切所束缚，对一切都不执著，这样的活智慧才是真正的禅。

所以，我们要对所说之法随时破除这种执著——因指而见月。参禅用功的方法就是四个字：起、承、转、合。



也就是超越、承担、转化和融合。

二、参禅用功的方法

1、超越

第一种方法是超越。首先我们要超越对身体和物质的执著，来突破器世间的局限性。

有一桩禅的公案说，清朝末年的时候，四川成都附近有个新都宝光寺，有一年冬天，禅七时，从终南山下来的一位专门住茅棚修行打坐的、参

禅的禅僧。他来到这个禅堂里面，因为丛林上的规矩是冬参夏讲。冬天的天气比较冷了，大家不要出去，就在禅堂里面精进用功，所以有夏安居，有冬安居。冬安居就是精进

打禅七；夏安居就讲法，开启内在的智慧。传统的规矩都是连续在禅堂里面用功七十天，最少打十个禅七，就好像煮饭一样，放在高压锅里面这样饭熟得特别快，那禅七也是这个妙用，切断外在一切的纷纭干扰，直接探究自己内



心的真实相。

那么这位禅师在终南山修行很用功了，所以他有相当的禅定功夫，打坐以后，他就入定，连续十五天都没有出定。刚好管理禅堂的维那师没有开悟，他就很奇怪这个人，不知道为什么坐在这里十五天都不动，也不知道他入定了，就把手放到他鼻子下面，好像没有呼吸了，觉得这个人是不是死掉了？于是下令把这个人抬出去烧掉了。

那糟糕了，这位禅师出定以后找不到自己的身体，他并没有开悟，所以对这个物质、对这个身体还是每一



天晚上就在叫：“我的身体得人心惶惶了，不敢在这里住了，因为实在是太恐怖了，总是听到很凄凉地喊叫“我的身体在哪里？！”

这样闹了半年，到夏天的时候，又有一位禅师从终南山来到宝光寺了。知客师就告诉他，有这么一个事情发

我们要超越对身体和物质的执著，来突破器世界的局限性。



生了，这位禅师就笑一笑说：“哦，这个事情很容易解决。”怎么办呢？

这位禅师说：“你生一盆火放到禅堂来，再拿一盆水放到禅堂来，大家还是继续打坐。”

打坐的时候，又听到那位禅僧在里面大叫了，说：“我的身体在哪里！？”

那位禅师就告诉他说：“你的身体在那盆水里面。”然后大家听到哗啦哗啦水响的声音。

隔了一会，禅僧又说：“我的身体不在水里面。”

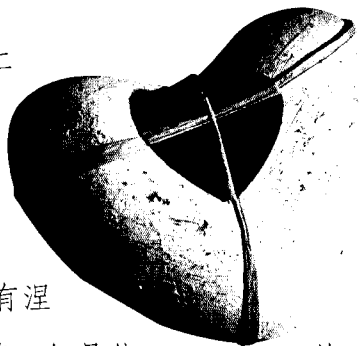
禅师又说：“你的身体在那盆火里面。”然后大家又听到这个火劈啪劈啪更炽烈地燃烧。

一阵子以后，又听到禅僧说：“我的身体也没有在火里面啊？”

此时，禅师就启发他了：“你看看，你现在水里也去得，火里也去得，你还要那个色壳子干什么？”

从此以后，这个大叫的声音就止息下来了。前面那个被烧掉身体的禅僧，真正地受到点化就开悟了，悟入了，所以放下对这个色身，对这个身体的执著了，他就真正地能够超越身体对他的障碍了。





一个真正开悟的人，身体上面还会有什么？虽然身体上面还会跟普通人一样，也就是说外在身体上、躯壳上照样会有生老病死，释迦牟尼佛也示现有涅槃，对吗？也会示现有背痛等等，但是他的心已经不会被这个身体所束缚，不会被这个身体所局限，不会因此而产生痛苦了。

正如儒家的一个学者，明朝的洪应明在《菜根谭》上所说的“以我转物者，得固不喜，失亦不忧，天地尽属逍遥；以物役我者，逆固生憎，顺亦生爱，一毛便生缠缚。”如果我们的的心处在迷的状态之下，我们的心活在最低层的；对物质享受的追求，那实际上你被它绑死了，你不停地想贪、想得到。

那更深层的原因是什么？因为你的心迷掉了，所以你很恐惧，你觉得你活着没有安全感，你希望拼命地多占有一点为未来做准备，对吗？凡夫众生总是这样的，为了未来的幸福而牺牲当下的自在、快乐和幸福。但是你未来真

凡夫众生很多的行为都是为了满足内心的安全感，为什么没有安全感？因为内心有恐惧。

的有幸福吗？不可能的，你在一个迷的状态之下永远都不会有幸福可言。你认为你占有很多物质，你将来就会有保障吗？不是的。

凡夫众生很多的行为都是为了满足内心的安全感，为什么没有安全感？因为内心有恐惧，我们要面对这个纷纭变化的、未知的世界，觉得自己占有的东西太少了，觉得我学的知识也太少了，那这样的追求永远没有止境，所以向外在去追求对物质的占有，那是没有用的。这就叫做“以物役我者，逆固生憎，顺亦生爱。”也就是说，你得到了，你

对它起贪婪、起贪著；你失去了，或者你起愤怒、起憎恨。所以



我们最浅的

就是要超越对于身体的、对于物质的执著，这是开启禅的智慧的基础——超越。

其次，要超越对观念和思想的执著，来突破有情世界的局限，进入智正觉世间觉悟者的世界，像佛一样、像一切圣者那样快乐自在地活着，轻松自在地活着，这是开启了禅的智慧。

我也说一则苏轼与佛印了元禅师的公案。大家就能够

要超越对观念和思想的执著，来突破有情世间的局限，进入智正觉世间觉悟者的世界。

很好地理解。

某日苏轼公事之余看禅宗的公案。他发现有个公案特别的好，是说什么？是说唐朝时候，赵州禅师的公案。



赵州禅师有一天在寺院里面的时候，赵王来看望他，赵州禅师并没有出去迎接，而是在禅床上就这么半躺着。赵王进来以后，禅师就说：“老僧年纪大了，不能够出去迎接大王，所以请大王体谅。”赵王很信佛，对于赵州禅师也很崇敬，说：“这个没有问题，禅师是修行解脱的圣者，不要拘泥于这个世间的礼节。”对赵州禅师更加敬佩、更加赞赏。回去以后，就下令手下的一个将军（武将）送了很多很多的礼物、物资过来。

很奇怪，赵州禅师一听说这个将军要送物资过来，马上就搭衣、持具走到山门口去迎接。那将军当然也很高兴，心想：这个禅师对我这么客气。很高兴也就回去了。

但是弟子们就不理解了，很奇怪地说：“师父，赵



王来的时候，您老人家躺在床上，他的手下来的时候，您反而要到山门口去迎接，这是什么道理呀？”禅师笑一笑说：“上等的人来，我以本来面目相见，所以

我就躺在禅床上；中等的人来，我就到客堂去迎接；下等的人来呢，因为他很情绪化，他知识有限、修为有限，所以我不要触恼人家，我要到山门口去迎接。”

苏东坡看了这则公案以后就很高兴，他也想效仿一下古人，体验一下这个禅者的境界。他就提前给师父佛印了元禅师去一封信，说：“某月某日，弟子要到金山江天寺来拜访师父，请师父效法赵州禅师，以本来面目相见，不要搞那些俗套，不要到山门口来接我。”

哪里知道他到寺院的时候，佛印禅师搭衣、持具站在山门口迎接他，他就很生气了，说：“师父啊，您还是比不上赵州禅师，不懂得怎么以本来面目相见，还是注重于那些俗礼，跑到山门口来迎接我。”

佛印禅师哈哈一笑，就说了一首偈子：“赵州当日少谦光，不出山门迎赵王。争似金山无量相，大千世界

一禅床。”

说什么呢？其实因为苏东坡还是活在禅的知识里面，没有开启禅的智慧，所以他看到赵州禅师这则公案，就把它作为一种知识记住了，他想去套，但是没有用，那就不是禅的智慧，那是知识。而佛印了元禅师是真正开悟的，所以，你看他有来去之相，你看他有从禅堂走到山门去迎接你，但是怎么样？其实这个真心是没有来去之相的，三千大千世界都是我的禅床，我哪里有出来迎接你呢？我哪里有起身？没有来去之相。真心是无始无终、无来无去、无内无外的，真正开悟的圣者，你不要执著于这么一个相，你认为那个相才是解脱相，这个相就不是解脱相，那你这只是知识，不是真正的禅的智慧。



所以佛印禅师就说，赵州禅师当然是开悟的大圣者了，但是他“少谦光”，意思还是不够谦逊。这当然是启发学人的话，并不是真正的，因为赵州也是一个度人的方法。那么佛印了元禅师不能够用原来这种方法再去度人，

真心是无始无终、无来无去、无内无外的。

因为用那种方法就陷入到知识里面去了，他要怎么样？用永远新鲜的当下的方法。所以说了首偈子。

这则公案给我们几个启示呢？

启示一，解脱其实不是依靠知识的积累，而是当下顿悟的活的智慧，这才是禅的精髓。

如果你看很多公案把它作为知识记下来，那个没有用。所以我们要知道，佛法是智慧层面的，不是知识层面的。知识层面用妄心，智慧层面用真心；知识层面有大脑介入，智慧层面就只是心心印心，心心相印。所以禅的智慧也可以说就是八个字：“相相离相，心心印心。”一切相你都全然地了解它，全然地觉知它，但是没有一丝一毫的执著，相相离相。在每一个相里面都充分地接受它、享受它，开启内在的智慧。

凡夫众生不可能不起心念，不可能不起念头，不单单是凡夫，菩萨也不可能完全无念。九法界众生心体不能离念，这个心念不在四圣法界，就在六凡法界；不在人天法界，就在地狱、饿鬼、畜生法界。所以不要害怕念头，只要觉知它就好了；不要害怕逆境，害怕的是什么？害怕



的是没有智慧，你累积很多知识也不够。所以真正可怕的是没有开启内在的智慧。



由此可知，我们来参禅，不要做书本的学生，而要做生命的学生。书本只是启发我们的一条道路、一个途径，你不要执著于这个途径。

启示二，就是不要死在自己的观念里面。很多人不理解，觉得我怎么可能呢？但其实就是。很多人就是死在自己的观念里面，死在过去成功的经验里面。所以大家做企管都应该知道，尤其是在这个瞬息万变的世界之中，过去成功的经验如果你执著于它，用这个过去成功的经验来套现在的事物，来想解决现在的问题，往往怎么样？往往它成为一个失败的根源。

春秋战国时候，墨家学派的开创者墨翟（墨子）曾

在这个瞬息万变的世界之中，用这个过去成功的经验来套现在的事物，来想解决现在的问题，往往它成为一个失败的根源。





说：“人寡不死其所长。”这是一句一针见血的话，凡夫众生很少有不死在他的长处里面的：游泳游得很好的人死在水里面；打猎很擅长的人死在山里面；开车技术很好的人死在

路上，死在车祸里面。为什么？他有所依恃、有所依靠，他认为我游泳的技术很高明，因而不断地去犯险，那肯定有一天就死在这里面。所以“人寡不死其所长”。你要执著于你过去的经验，执著于你过去的知识，那么你肯定会被它绑住，你肯定会因为执著于它而导致失败。因此，不要被任何东西粘住，不要对任何东西起执著，过去的经验也是如此。

所以有一句话就是：“不要被过去的我绊倒，不要被现在的我累倒，不要被未来的我吓倒。”

被过去的我绊倒，就是我过去有成功的经验，我执著于它，它就成为什么？就成为我人生道路上的绊脚石，有一天就让你摔个大跟头了。同样的，对于你现在

不要被任何东西粘住，不要对任何东西起执著，过去的经验也是如此。



的，你也不要执著。有些人心迷，所以他很执著，老是想多干点活，多赚点钱，拼命地向外求。怎么样？被现在的我累倒。

被未来的我吓倒，对未来这个未知的世界一直很恐惧，不晓得未来会怎么样，自己吓自己，所以禅的智慧就是不要被知识和观念所束缚，不要被它局限。

启示三，现在的学校教育都是过于注重知识和技能的教导，忽略了开启内在的生命智慧。这也就是钱学森说：

“我们办了这么多大学，国家也投入这么多资金，但是为什么没有划时代的创造力出来？没有真正的大师出来呢？”

如果我们的教育一直是在教大家累积知识和技能的话，那不能够真正彻底解决问题。所以，禅的智慧和告诉我们，要做一个非常有活力的人，做一个非常具有创新活力的人类。当然，将来我们一直用功，就能够真正地明心见性。所以要知道，我们从来都没有离开过完美，不需要向外在去寻找安全感，去占有东西，才会完美，不是这样的。只要你开启内在的智慧，内在创新的活力不断涌现出



来，那么你既是具有创新活力的人类，也是完美的人类。对自己来说，内在有智慧，外在就会是快乐相；对众生来说，就是慈悲相。当然就道德高尚、智慧圆明。

这是我讲超越。

2、承担

第二种方法就是承担。承担就是活在当下。我们遇到任何事情都要面对它、处理它、放下它，这是禅的智慧告诉我们处理事情的九字真言：面对它、处理它、放下它。具体怎么去做？有五随：随遇而安、随缘自在、随顺众生、随喜功德，随处作主，这五随是我们活在当下的方法。

随遇而安。

在任何遭遇里面我们都要能够安祥、自在，不要在我们所遭遇的环境里面去分别优劣，去计较得失，那样你就活得很累了。而应该向内去开启内心的智





慧，这样我们就能够越来越接近自己的真心。

我们看一桩公案，赵州禅师与文远禅师论义。有一次，文远禅师来拜访赵州禅师，两位都是开悟的大德，他们的比赛很奇怪，是斗输不斗赢。一般来说我们要争赢，要争胜出。但是，他们两个不是这么约定的，就是说哪个输，哪个就最厉害。所以斗劣不斗胜，胜者输果子，就是哪个说得自己最低，你就是高明。

文远禅师就说：“请和尚立义。”就是请赵州禅师，亲教师您先说。

赵州禅师就说：“我是一头驴。”这说得自己很低了，他们是比较哪个说自己最低哪个就赢了，所以说我是一头驴。

文远禅师就说：“那我是驴的胃。”

赵州又说：“那我是驴的粪。”那胃消化以后就是粪。



在任何遭遇里面我们都要能够安祥、自在，不要在我们所遭遇的环境里面去分别优劣，去计较得失，那样你就活得很累了。而应该向内去开启内心的智慧。

文远禅师就说：“那我是粪里面的蛆虫。”那是没法说了。

赵州禅师就问他：“你在彼中做什么？”你是粪里面的虫的话，那么你在这个粪里面做什么呢？

文远禅师就说：“我在彼中过夏。”我在里面逍遥自在度这个暑热的夏天，很自在。

赵州禅师就说：“把将果子来。”就是承认自己输了，我不能

了，我愿意把
其实这是
州真的输了？



够再给你说下去
果子献出来。

众生总是落在

什么？是不是赵
当然不是，凡夫
非此即彼的判断

里面，这是很有局限性的。你要落入到非此即彼的判断里面，你就会总是遭遇到两难的境地，这样做也不对，那样做也不对，那你就卡住了，你的人生、你的生命就被卡住了。其实要怎么样？要从多元的角度去面对这个世界，要具有超越两难的智慧，并不是说赵州就真的输掉了，所以

不要以境界和外在的成就来判断一个人的价值，来判断生命的价值，而是以内心智慧的开启来肯定自己的人生。

告诉我们要能够以多角度来面对这个世界，不要以境界和外在的成就来判断一个人的价值，来判断生命的价值，而是以内心智慧的开启来肯定自己的人生。

所以说科技成就一切，禅的智慧肯定一切，最值得肯定的就是人人皆有佛性。一切众生并不用向外去求知识，只要是能够透过这么一种知识的启发和引导而开启内心佛性本具的智慧宝藏，这才是能够让我们非常自信、自由、快乐的生活的法宝。



我们要能够随遇而安，正如白居易一首诗所说的：“蜗牛角上争何事，石火光中寄此身。随富随贫且随喜，不开口笑是痴人。”我们如果心迷掉向外在去追求，有用吗？蜗牛角上争何事，你争的那个地盘就好像蜗牛的角上争的那么一点点东西，在这个无穷无尽的三千大千世界之中你争的那点地方有用吗？但众生总是迷的。

我们看《世界史》，人类将近五千年以来的历史，大的战争就已经有一万五千次，为了什么？为了争地盘。国与国、族与族，一直在争斗，好像认为是争夺自己的生存空间，其实是愚痴了。心迷掉了，就会向外在去追寻、去探究、去占有，所以要能够随遇而安。

“蜗牛角上争何事”，争到那些东西有什么用？“石火光中寄此身”，我们的生命本来就像电光石火一样这么脆弱、这么短暂，一瞬间，为什么不让它璀璨地盛开，而要那么半死不活地去活着呢？这都是因为迷的缘故。所以不能够充分地活，不能够展现生命的活力。

禅师经常教导我们“死水不藏龙。”《金刚经》所说的“不取于相，如如不动。”这个如如不动不是静态的不动，静止的那种不动，不是这种意思。而是是什么？而是不被外境所转，生命的活力充分地发挥出来。

所以说，“随富随贫且随喜”不管我富贵也好 贫贱也好，“素富贵行乎富贵，素贫贱行乎贫贱”，在一切境遇之中都能够活得有自信、安祥、自在。这是讲随遇而安。



第二就是随缘自在。

遇到任何的缘分，我们都要能够得自在，不要被这个缘分绑住了。在成功的时候，不会得意忘形；在失败的时候，不会垂头丧气；在表面上不会去论输赢，而是在心地清净上下功夫。那么，我们有了禅的智慧就知道要活在智慧里面，不要活在知识里面；要活在

慈悲里面，活在觉照里面，不要活在那种分别念的情感里面。有了禅的智慧，我们生命之中的一切遭遇都会成为自己独特的、珍贵的礼物。我们全然地开放，去接受它、享受它，就能够让一切遭遇都成为我们修行道路上独特的法门，而越来越接近我们的真心本体，越来越活得快乐、自在和安祥。

这就是我所说的承担，当下禅的智慧的承担。

如果没有禅的智慧呢？心处在迷的状态，其实生命中的任何遭遇都会成为一场灾难。成功会让我们心更迷、更贪婪，更加地得意忘形，将来遭遇到更大的失败；失败那种遭遇就更加打消他的意志力，让他更消沉，更加一蹶不振，都是因为没有禅的智慧。所以，那些遭遇，不管好的还是不好的，一切遭遇都可能

成为一场灾难，而有禅的智慧，都是生命之中珍贵的礼物。故而古人说：“能耐天磨真铁汉，不遭人妒是庸才。”



我们遇到好的因缘就积极地去把握它，去利己利人，去广结善缘。

随缘自在就是我们遇到好的因缘就积极地去把握它，去利己利人，去广结善缘、结法缘、结佛缘、结解脱成就的缘，我与法界众生共成佛道。如遇到不好的恶缘也就能够不消沉、不低落，不被它所转、不被它所障碍、不被它所染污。

还有一种是什么缘？好缘恶缘之外还有一种是俗缘，即人际的应酬、交往，遇到这些俗缘的时候就能够同流不合污，顺人不失己。随顺人家，但是并没有失去自己的主体性，而保持人际关系的和谐。这是随缘自在。

第三就是随顺众生。

如果我们用一种分别的观点，用一种知识去判断我们面对的人群，我们就会觉得这个人可用，那个人不可用；这个人有才，那个人没什么能力；这个人德行好，那个人道德很低下、很败坏，甚至会觉得手下无可用人，觉得很困惑。但是如果开启了禅的智慧，我们知道用欣赏的眼光、用觉照的眼光来看，那么天下无不可用之人，无不可用之物，世间万物为我所用，非我所



如果开启了禅的智慧，我们知道用欣赏的眼光、用觉照的眼光来看，那么天下无不可用之人，无不可用之物，世间万物为我所用，非我所有。

有。一切都不执著，那么一切都能够为我所用，整个世界都能够为我所用，这样是随顺众生。以这样的方法来欣赏每一位众生，顺着众生的根性去启发他，去融他、化他、用他，就能使人尽其才，才尽其用。

如同禅师教化众生的方法：“先则使我同于他，后则使他同于我。”首先我要破除成见，不要用一种成见去看人，而要用当下的活的智慧，创造的活力去看人，才能够真正地容他、教化他和真正地用他，发挥他的才能，渐渐地就能够启发他，心开意解。

第四就是随喜功德。

随喜功德是消除嫉妒心，要有一种宽广的胸怀。现在这个世间竞争这么激烈，大家觉得工作压力很大，其实是因为没有学会随喜功德的缘故。凡夫众生心迷，他觉得世间资源有限，人家得到了，我可能就少了。不是这样的，要用一种随喜功德的方法，人家成



功了我随喜他，真正发自内心。要有一种一切都肯与人共享的气度和胸襟，当然天下英才皆归麾下，这样来修随喜功德。

佛法之中也说，如果自己的修行比对方高，那么他修行的功德我去随喜他，我得到的功德比他更大；对方的修行跟我平等，我随喜他的话，也能够得到跟他同等的功德；对方的修行比我高，我去随喜他，我也能够得到一半的功德。

好像六祖惠能大师，他在黄梅得法开悟，在四会隐居十五年，水边林下，长养圣胎。原来是开悟了，现在通过十五年的历练，真正地圆满成就了。我们都知道风动、幡动的公案。六祖惠能大师到广州法性寺，印宗法师心胸就非常宽广，随喜功德就修得非常好。他先是邀请全国知名的佛教界的领袖、大德来做一个戒坛给六祖大师剃度，然后又护持他弘法，送他到曹溪南华寺去弘法度众生，又反过来拜惠能大师为师父，这是真正地修随喜功德。没有任何一丝一毫的自私心，没有任何一丝一毫的嫉妒心、障碍心，完完全全地随喜功德。六祖



大师弘法利生的功德有多大，印宗法师也就有多大的功德，所以要修随喜功德。

第五就是随处作主。

随处作主是《临济语录》上面临济禅师的开示，在一切情绪里面要能作主，在一切境界里面要能作主，在一切观念思想里面要能作主。



在一切情绪里面要能作主。就是不要活在情绪里面，而要活在觉照的智慧之中。我们很少能够不活在情绪里面，情绪总会困扰我们，我们总有种种的抱怨、不满、愤怒、生气，但是我们有没有想过，我们为什么会愤怒、生气？不要在表面上找原因。而且有些人说：“我正是因为有很多烦恼，觉得我经常起了种种贪痴的烦恼，所以我才来学佛，我学了佛法以后，看了很多佛经，我也老是读《金刚经》，但是逢缘对境我还是会生气，还是会愤怒。”为什么？因为你没有学到真正的

在一切情绪里面要能作主，在一切境界里面要能作主，在一切观念思想里面要能作主。

佛法，你学的只是佛法的知识、佛法的表相。因此我们要知道，其实真正地探究每一种负面情绪的背后，一定隐藏着某一种期待、某一种观点，每当遇到这个环境不符合我这个期待，不符合我这个观点，我就很生气了。



最简单例子，比方夫妻之间、同事之间相处，不由自主很快这个情绪就冒出来了，为什么？因为不顺我的意。那是什么？就是我的情绪的背后隐藏着我的一种观点、我的一种期待，我对他，尤其是最亲近的人有某一种期待。我主观地认为我不用说、不用表达，他应该能够理解我，但是不是这样的。于是逢缘对境就生气了，就吵架了，这都是活在情绪里面。

那么，做一个修行人、做一个参禅的人，做一个学习禅的智慧的人，是不是修到高的地方以后，修到高明、修

真正要处理的就是隐藏在我们情绪背后的那些期待和观点，这才是问题背后的问题，去解决问题背后的问题才是解决之道。

到开悟以后，这个人没有情绪了？他也从来不发脾气，从来不骂人了？他也从来不会哭，从来不会笑了？当然不是了。如果说修行人修成这样就是开悟的话，那不就是木头人了吗？当然不是这样的。要知道，修行不是压抑自己的情绪，当然也不是放纵自己的情绪，而是去觉照它，觉照我这个情绪的背后是什么，真正要解决的不是这个情绪，真正要解决的是情绪背后隐藏的观点和期待。我真正这样去修的话，当然就不容易老是情绪波动，不容易老是生气，不容易老是生烦恼了。为什么？你这是擒贼先擒王，你从根源上去断除它。

故此真正的修行人不是不产生情绪，而是要做情绪的主人。凡夫是情绪的奴隶，情绪来的时候就失去理智了，暴跳如雷，什么事都干得出绪的奴隶；修行人是情绪浮现出来的时候只是去觉照它，并不会压抑它。真正要处理的就是隐藏在我们情绪背后的那些期待和观点，这才是问题背后的问题，去解决问题背后的问题才是解决之道。



凡夫众生遇到问题的时候总是会向外面去寻找答案，那个答案不是究竟的，遇到问题的时候你回到这个问题的本身去探究，深入地探究问题背后的问题是什么？当然你就能够活得很快乐了，不容易生烦恼了。我们怎么样去面对自己的情绪呢？勉强来说的话，可以有四个步骤来处理自己的情绪：

第一个步骤是要接受它。我全然地接受它，明确地告诉自己，我可以生气，我也可以愤怒，我可以起种种的情绪，不要排斥，不要认为说我生气、愤怒这是不好的，这是没有修养的，是会碰壁的，不要恐惧、不要害怕这样，全然地去接受它。



第二个步骤，接受它以后，就应该是要面对它，看看我这个情绪的背后是什么？是有哪一些期待？比如说，生气，生气背后一定隐藏的就是失望。

第三个步骤就是看看，如果我这个情绪是因为失望，那么，我是对别人失望还是对自己失望？那你在外边去找，你对别人失望，那你永远都会超越不出来。我对自己失望是我怎么智慧没有真正开启出来呢？我怎么还是跟着情绪走呢？要跟着智慧走，这个时候，到了这个环节，你的心中早已经

在一切情绪之中作主的方法就是收回对他人的期待而对自己负责。

平静下来了，所以要作情绪的主人。

第四个步骤就是要放下对别人的期待，对自己负责，这样当然就能做情绪的主人。在一切情绪之中作主的方法就是收回对他人的期待而对自己负责，这样任何人不能够影响你的心境，任何事情不会破坏你的快乐，那当然就是当下解脱，当下开启禅的智慧。

这是讲在一切情绪里面作主。

还有就是在一境界之中要能作主。我们能在一切境界之中作主吗？不能，凡夫众生心迷，所以他永远活在担忧和计算里面，他永远不能够活在当下。



我说一个例子。有一个居士，她丈夫是做培训公司的，做的很大，满世界飞来飞去。她就很苦恼，为什么？

因为总是聚少离多。在一起的时候，她也老是大脑转个不停，老是在想，老是担心夫妻之间的沟通有问题、有障碍，错过了当下相处的这种感受。



分开的时候当然就活在思念里面老是打电话给先生，她的先生就很烦她，觉得你怎么这样子？有事没事你不要老是打电话，浪费时间。当然也就有抱怨了，也就错过了享受分开的时候这种感受。就好像泰戈尔所说的，白天错过了太阳，晚上错过了月亮和星星，总是错过，总是认为未来的才是最好的，不知道当下就是最好的。

所以在一切境界之中要能作主，方法就是不要让自己的大脑过多地介入，只是用真心相处，你真正的这个样子，你活在当下，充分地享受当下，那夫妻之间相处，无论是分开还是在一起都很快乐、都很轻松、都很自在，不需要计算、不需要分别、不需要思考、不需要紧张，也不需要抱怨，也不需要贪恋。在任

何一种环境之中都很快乐、都很自在、都很享受。在一起的时候好好地珍惜，分开的时候各做各的事情，大家都好好充电，心灵不断地开启内在的



用当下的真心，很轻松、很自在地去活，不需要有过多的计较、思量，这是在一切境界里面作主的方法。

智慧，不断地成长，不断地涌现活力，这样当然每一刹那都很快乐，大家都能够互相欣赏，当然这样的婚姻就非常好，家庭就非常和美，当然也就能没有障碍。

所以不要永远脑子转个不停，而要真正用自己的心去体悟。佛陀说：“能够真实地觉知自己的心就是智慧；能够真正地觉知人家的心，进入别人的心，那是慈悲。”我们能够进入别人的心吗？同事之间我能够进入我的同事的心吗？夫妻之间我能够进入对方的心吗？不能够，为什么？因为我们总是用大脑，没有用心。

大脑怎么去做？比如说先生有一个什么行为，那这个太太怎么来看？她就会用过去对她先生的印象，她过去夫妻之间相处有很多故事，有很多行为，然后把记忆里面储存的那些故事调出来，来解读他当下的行为。那问题出在哪儿？他当下的行为是由当下的心决定的，你用过去的心来解读他当下的行为，当然就产生误会和隔阂。所以说有大脑介入就是算术，用真心就是艺术，就是生命大美的境界。用当下的真心，很轻松、很自在地去活，不需要有过多的计较、思量，这是在一切境界里面作主的方法。



讲一个马祖道一启发百丈怀海开悟的公案。就是说，百丈怀海没有开悟之前，他是马祖道一的弟子，做侍者。禅的教育就是生活的教育，任何一个情景都能够让你开悟，只要你准备好了。有一天，吃过晚饭，师徒两个人在山上经行、散步。刚好有一只野鸭子飞过来，马祖就问他：“那是什么”？



百丈怀海就回答：“那是野鸭子”。

马祖再问：“到哪里去了？”

百丈怀海就说：“飞过去了。”

这个师父怎么办呢？马祖道一马上就抓住百丈怀海的鼻子拼命一扭一拧，那当然非常痛。百丈怀海当然就痛得失声大叫，马祖道一就启发他说：“又说飞过去了。”百丈怀海马上豁然大悟。

大家对禅的开悟不要认为好像是很难，或者认为要经过百千万劫修行才会开悟，如果你准备好了，悟就在当下。

百丈怀海马上就开悟，他悟到什么？悟到真心本体。当然我这样说那就这么听，如果你执著，它就变成知识不是智慧，一定要去透过这个来启悟。

那其实是说什么？是说外在的境界虽然在变化，这只

野鸭子飞过去了，但是实际上我们能够觉知的心，它是怎么样？它是不生不灭的，它是没有来去之相，没有说飞过去了这样的，它就在一切时空里面，都是具足的，开启它就好了。



而百丈怀海说这只野鸭子飞过去了，当然就是怎么样？就是把外在的事物累积在记忆里面成为一种知识，成为一种印象，这就是过去心；禅就是当下心，就活在当下。所以你把它累积成为一种过去心的记忆，就错了，这就障碍你了。因此马祖道一马上就扭他的鼻子，就是怎么样？就是让他在这个痛彻心髓的感受之中回过来，把你的心由过去心拉到当下来，当下怎么样？当下你很痛，你也能够觉知到你很痛，那么你的身心都在当下。这个时候，师父再点他一下，又说飞过去了，其实当时就是说怎么样？在一切境界里面能够作主，你的真心哪里飞过去了？如果你用妄心，你的心就跟着它飞过去了，为什么？你落到印象里面去了。所以用真心，就在当下开悟，那么他大彻大悟了。

大彻大悟以后，师徒两个就回到寺院了。一回到方丈楼，百丈怀海就在侍者寮里面嚎啕大哭，那里有八大侍

者，另外一个侍者莫名其妙说：“怀海，你怎么了？你哭什么？是不是你父母亲过世了？”

他说：“不是。”

侍者还问：“那么是谁欺负你了？”

百丈怀海说：“不是。”

侍者又问：“那怎么回事？”

百丈怀海就回答说：“刚才师父扭我的鼻子，让我很痛啊！”

就这么说了一句。

但是侍者更加莫名其妙了：师父扭的鼻子很痛，那也不至于这么嚎啕大哭。所以他就不明白怎么回事，就跑去问师父，问马祖道一禅师。

师父就说：“哦，这样啊？怀海自己最清楚了。”

这都是禅机的话，就是说，百丈怀海已经真正明心见性了。

那么，这个侍者又跑去跟怀海说，师父刚刚怎么说怎么说。百丈怀海又哈哈大笑，这个侍者莫名其妙了，怎么刚刚一直嚎啕大哭，马上



又变成哈哈大笑呢？

百丈说：“刚才我是痛哭流涕，现在我就是哈哈大笑。”

那是说什么？是说修行人是充分地活在当下，尽情地哭，尽情地笑，在每一种情绪里面都去充分地体验，都去真正地体验这种感受，在一切感受之中、情绪之中、境界之中都能作主，所以我们要知道百丈怀海禅师开悟的公案能够启发我们什么？

第一个启发就是活在当下，不要用过去心。一切的思想、一切的观点都是过去经验的累积，如果你执著于它，它就会障碍你。



第二个启发就是真正的禅修者并不是那种好像木头人一样的，而是一个非常自在的人，是一个任何时候都生命灿烂地盛开的人。我们知道一朵花，它一定是能量最充沛最旺盛的时候才盛开。同样的，开悟的禅师，他的生命就

真正的禅修者并不是那种好像木头人一样的，而是一个非常自在的人，是一个任何时候都生命灿烂地盛开的人。



像这朵怒放的鲜花一样，充分地活在当下，而且他真正开悟以后，他的能量一丝一毫一点一滴都不会流失，为什么？



因为他只是觉照，没有分析，没有判断，他是很轻松自在的，同时又是全然地能够觉照到整个法界的，但是他并没有紧张地分析，因为你要用凡夫大脑，它就一定很紧张地思考分析，这是要能量流失的，能量流失当然我们的生命就不可能开花，这个开花是指内心开悟。因为你的能量在不断地流失，哪怕你积累很多禅的知识那也只是你很紧张地去吸收它、思考它、判断它，那么你生命的能量在不断地流失，所以我们的生命不能开花，半死不活就这么活着，这样一种不充分地活的状态。而禅修者、禅悟者，他是真正灿烂盛开的、生命能量不会耗散的这样一种状态，所以能够轻松自在。因此禅师说：“修行人很轻松，凡夫很累；修行人很自在，凡夫很辛苦。”因为你要用大脑思惟就很辛苦了。

这样我们来充分地活在当下，充分地最大限度地来体验自己的情感。凡夫在现实生活之中因为用大脑思惟，所

以他总是分别、计较、判断、取舍，总是不敢充分地表达自己的情感，总是要带着假面具来活着，所以活得很累。而像百丈怀海禅师，他大彻大悟以后就会尽情地哭、尽情地笑，而真正地活在当下。这是说我们要在一切情绪之中、境界之中都要能够作主的方法。

第三个启发，我们心的本质就是空、觉、明。我们这个心是真空妙有，它是与法界融为一体，尽虚空、遍法界就是一个我，它的妙用就是觉察。所以我们做一个不断地涌现创造、创新活力的人类，就是一个完美的人类。这样用禅来当下觉照心性的本质。

第四个启发就是信得过才是最大的秘密，真正的信——自信，这才是最大的秘密。我们总是相信不过，我们没有自信，总觉得自己不够完美，总觉得自己有很多缺陷，不知道从本质上来说，其实我们这个生命的源头活水是从来没有离开过完美的，你只要真正地



我们做一个不断地涌现创造、创新活力的人类，就是一个完美的人类。



信，真正地信得过，当下就能够契入，能够悟入，这是最大的秘密。所以说参禅用功要成就的话，要具足大信心、大雄力，能够精进勇猛，对于父母未生前的本来面目要真正地起大疑情。

第三就是在一切观念之中要能作主。凡夫众生又要运用知识，所以他总是会被种种观念所束缚，被种种观念所奴役，成为观念的奴隶，不能作主。我也说一个公案好了。

五祖山法演禅师有一次上堂的时候说：“有一头牛在房子里面，把门关起来要从窗子里面出去，但是那扇窗子



很小，这头牛的头也过了，牛的身子也过了，但是牛的尾巴过不去。很奇怪，为什么会这样？”

那说明什么？其实就是说，凡夫众生真正放不下的是自己的思想观念。外在东西很容易放下，人生有一定阅历以后，他对于世间物质的执著就很淡薄了，不执著了，他精神提升、知识增长以后，人生社会阅历多了以后，对于外在的财产、地位、名誉都看得很淡，他修行、他修养非常好，但是他真正最难放下的是自己的观念、自己的思想，还是会有一种执著。最难放

下、最不肯割舍的，那最后的一根尾巴就是我们对自己观念的固执使我们不能够觉知到当下的真实相，因为我用一种观念、用一种观点、用一种成见、用一种知识、用一种思想去判断外物，那就怎么样？当下的真实相我就不能觉察到了，当下我的真心本体就不能开启了，就不能够接近我的真心，所以不要固执自己的观念。

当然，这不是说没有自己的观念，不是这个意思，而是不执著于自己的观念。凡夫众生学佛，因为把它作为知识来分析，所以他总是会误解，很多人看佛经，但是真正明白的不多。比如佛经里面说要破我执，很多人说：“这个破我执，就否定自己。”错掉了。怎么是这样呢？

破我执并不是否定自己，而是是指随处作主。我们说人我执、法我执。人我执是对身体的执著；法我执是对自己的观念和思想的执著。破我执的人是真正最有自信的人，其实破



其实破我执并不是否定自己，而是更高层次地肯定自己，肯定自己就是具足一切的、就是完美的。

我执并不是否定自己，而是更高层次地肯定自己，肯定自己就是具足一切的、就是完美的。“何期自性本自具足；何期自性不生不灭；何期自性不动不摇；何期自性本来清净；何期自性能生万法。”这是真正破我执的人，真正具有自信的人。

所以我们不要固执于自己的观念，这就是放下最后的一根尾巴。那么真正地能够这样地来随处作主，在一切观念之中都能作主的话，我们就能够轻松自在。要知道，身



体不会障碍解脱，但是对身体的执著才会障碍解脱；观念也不会障碍解脱，而是对观念的执著才会障碍解脱；境界也不会障碍解脱，对境界

的分别、执著、判断才会障碍解脱。其实佛法归根结蒂也就是三个字——不执著。

而这个不执著不是随便，不要认为说，反正不执著就随便，不是的，这样是错误的。随处作主，任何时候都具足自信，智慧全然地盛开、全然地开放，全方位地、全圆地来觉知这个世界，不会用一个管道去看这个世界，你用某一种观点来看就是用一个管道来看这个世界。一切的你

都了知，不局限于任何一个观点，这就是彻悟的智慧。这是对我们的启示，所以要能够随处作主。

我们九月底的时候去韩国参访，此次参访了韩国佛教界五大丛林，而且很轻松、很自在地做了深入的禅的交流，包括通度寺、海印寺、松广寺、白羊寺、修德寺等，真正都是有真修禅的大德来接引众生。

我们幸会了曹溪宗的社会部长——弥山禅师。他很年轻，三四十岁左右。弥山禅师很小的时候就出家，然后到英国的牛津大学学习，得到博士学位以后，到哈佛大学做了一年的访问学者，归国以后在曹溪宗做社会部长。我们在他禅房里面喝茶的时候，看到他墙壁上挂了一幅中国书法，是他的师父写给他的“随处作主”。随处作主是临济禅法的精髓，在一切境界里面、在一切观念里面、在一切情绪里面都能作主，这是承担。



3、转化

第三种方法就是转化。转化包括了转化思维模式和转化行为模式。凡夫众生的思维模式是什么？是大脑思维。大脑思维的特性是什么？记忆、解读。用过去累积的种种的知识、观念、经验，都把它累积起来，在遇到新鲜事物的时候马上去解读它、判断它，但是，这有局限性。

第一个局限性是任何的生命都是活的，都是当下的心决定当下的行为。我前面举的那个比方，你的同事，他当下的心决定他当下的行为，但是你用过去对他的印象来解读他，你们的误会就产生了，你并不能够进入他的心。是什么东西障碍我们不能够进入到他的心？是因为我用妄心，用过去心来解读。如果我用真心，我用当下的心来觉



转化包括了转化思维模式和转化行为模式。

知它，你真正去用功，就会发现，因为大家都是活的生命体，所以就会形成一个能量共振，大家就会有一种不可思议的、很奇妙的感受。为什么？因为你形成了一个能量场的共振，这是真正的心心印心。

那当然你在任何时候都能够人际和谐，夫妻之间在什么时候都能够心心相印，当然就快乐、自在了，所以是要转变思维模式，不要用记忆和解读。

还有一个是什么？如果你用记忆和解读，记忆是怎么得来的？是你过去的遭遇，你截取一个片段，这就是你的经验，你把它累积起来，那不过是过去的碎片而已。你把它累积在这里面，用这个框框去套现在的事情，那就变成活的东西被你套死了。它本来好像一朵鲜花，这朵鲜花是活的，每一分、每一秒、每一刹那都在呼吸，你用过去的植物学知识来判断它、来解读它，说：“这是玫瑰花。”你真的看到这朵玫瑰花了吗？没有，你只是认识了这朵花，你用过去的知识来解读它，所以你认识这朵花叫玫瑰花，



但是你并没有真正看到这朵花。

真正的看到是什么？是融为一体，花是活的我也是活的，花是无量因缘成就的，我也是无量因缘成就的，我的眼根接触到这朵花的一刹那马上就因缘重组，因缘重组就产生新的生命。什么生命？灵性生命，灵性生命的智慧当下就现起了。

所以六祖惠能大师说：“弟子心中常生智慧。”怎么生的？就是这么生的。但是凡夫众生去解读它的时候就把这个活的看成了一个了，那当然跟世界的对那当然你就去追求，你有一个目的性，你永远不会满足。



花，动态的花静态的死的花就怎么样？我立就产生了，会不断地向外

所以要超越凡夫的小我，不要运用大脑思惟，而要运用灵性生命思惟，像修行人一样，运用灵性生命思惟来觉照和欣赏。很轻松，只是当下的用真心的智慧来觉照它就好了，从一切已知的知识之中解脱出来，这样是转化思维模式。

具体怎么做呢？我讲到了转凡心为佛心的四个字：和、敬、清、寂，这当然也是借用的，没有固定的，如果



你认为这是固定的，那就变成知识了。和、敬、清、寂本来是日本从中国的茶道中学到的，学到茶道以后，这是他们所讲的茶道的最高境界，但是我们借用过来说怎样转凡心为佛心也可以的。“照空妄念成真念，转得凡心即佛心。”照空妄念，用内在的真心智慧来照，一觉照，妄念当下就是真念，凡心当下就转为佛心。

首先是和。和就是妙观察智，就是不要落入到惯性思维的局限里面，不要落入到惰性里面。我们总是活在惰性里面，我们遇到新鲜的事物，马上的反应是什么？不是开启当下的真心去面对它，而是应激反应马上回到过去，把脑海里面储存的过去知识来应对它、来面对它、来解读它、来判断它。为什么？因为我心里面不自信，我有恐惧，我不敢相信自己的真心，我宁愿相信自己过去妄心累积的知识，那其实就已经错掉了，当下电光石火这一刹那之中我就失去了一个开悟的机会。

所以其实开悟并不难，就在当



转凡心为佛心的四个字：和、敬、清、寂。

下这一刹那之中，真正地信得过就对了。所以这个“和”字，就是不要落入到惯性思维模式里面，不要落入到惰

性里面，你总是依赖过去的知识，这是惰性，惰性就障碍活力，你当下的活力开发不出来。犹如齐白石画画所说的：“似我者死，学我者活。”画的画跟我一模一样这就死掉了，

你学我是学我内在的智慧，不是学我外在的相。任何艺术境界都是如此，对不对？

管理我相信也是如此，做文章最高的技巧就是没有技巧，那我想管理最高的技巧也就是没有技巧，用真心的智慧了，如果你用很多很多的东西，用固定的模式去套的话，它一定会卡住的。所以要这样开启最高的智慧，用一种全新的观点尝试一下，用你的真心去面对它，新的观点就会产生出来，不落入到任何固定的、固有的模式里面去，不要落入惰性里面，而要不断地创新，这样就是和，这个和其实也就是妙观察智。

由此知道，用一种全新的观点来看待事物，那么当下烦恼就转变为智慧，所以烦恼即是智慧，烦恼即是菩提，



就是这样产生的。

其次是敬。就是心存敬意，心存敬意就是平等性智。

我们看今年以来，青海4·14大地震，接下来就是甘肃的泥石流，台风等等也很多。一个是让我们更深地体悟到佛所说的“世间无常，国土危脆”的真理；再一个就是提醒我们，我们要有一种敬畏，即是对大自然、对生命、对一切都要有一种敬。正如六祖大师所说的：“内心谦下是功，外行于礼是德。”什么是功德？这是真正的功德。一个人内在真正有开悟的话，他一定不是一个狂妄、傲慢的人，一定是一个很谦逊的人，是一个心存敬意的人。因为知道每一个生命体都是具足

和慈悲的，所以对怕是一只飞蛾都会这样一种平等的观执著，不会妄生取是成佛道。所以敬就是

第三个字是清。就



佛性本体的智慧任何生命体，哪心存敬意，有点，不去分别、舍，不取不舍即平等性智。

是清净心，清静

用一种全新的观点来看待事物，那么当下烦恼就转变为智慧，所以烦恼即是智慧，烦恼即是菩提。



心就是成所作智。也就是指我们得到了面对世界的智慧。

第四个字是寂。就是止息外在的企图和追寻，也就是指大圆镜智。真正开悟的人，他没有这种不断地向外去占有的心，没有不断向外去追寻的心。真正开悟的人，他不需要去占有外在的东西来获得安全感，因为生命本自具足。但是凡夫众生迷的话，他总会要不停地占有物质、金钱、房子、车，甚至于婚姻来得到安全感。更进一步有对死亡的恐惧，所以追求长生不老。你看，秦始皇、汉武帝或者中国历史上的皇帝，迷恋炼丹术都是为了什么？都是有恐惧、害怕。害怕什么？害怕对死亡的恐惧，心迷掉了就是这样的。

但是修行人怎么样？“虽在六尘中，六尘不能染。虽在生死中，生死不能拘。”真正成就了自由，生死不能障碍他，真正成为一个人。大心的人是顶天立地的智慧、大慈悲、大众生，来为天地立往圣继绝学、为万

一个大心的人、大写发菩提心的人；大写人，真正完全具足大能力来担当、来度心、为生民立命、为世开太平，这是真正的悟的人。因为他一空依傍，不需要依靠外在的东西来获得生命的安全感，不需要依靠外在的东西来消除内心的恐



惧，为什么？因为他就是这个世界，他就是尽虚空、遍法界，哪里还需要去追寻？哪里还有目的性？

我们读《金刚经》都知道了，经上说，无我相、无人相、无众生相、无寿者相，修一切善法，即得阿耨多罗三藐三菩提。都很熟，但是说什么？有悟吗？我相信大家都一定会有或深或浅的悟，但无论是深和浅其实都是平等的。为什么？因为都是真心本体所开启出来的。

无寿者相是什么？是指没有一个目的性，没有一个向外的追寻，这样来转化自己的思维模式。其实清和寂就是什么？也就是清净心和明白心。清，就是清净心；寂，就是明白心。真正明明白白了，心就不向外去追求了、去贪恋了，修行就是修这六个字：清净心，明白心。如来说八万四千法门无非也就是信、解、行、证。

解什么？解就是心开意解，把凡夫的思维模式转化为圣者的思维模式，那就心开意解了，这是明白的心，明明白白的心其实就是开悟了。六祖大师因为一句经文而开悟，大家都知道的“应无所住而生其心”。应该不执著于外在



我们不再执著于自己所学的知识，不再执著于自己的经验，不被知识和经验所束缚，内心就得到自由。

一切生灭的假象而成就清净心，而开启内在当下的本性的清净心，这就是悟者的境界，就是我此地所说的清。

这样是在修行上、禅悟上用功的方法，我们如此就成就了真正的自由。外在有自由，不被一切境界所迷惑，不对外在的境界起执著，相相离相。所以外在的真实相，我们真正地看到了，不是认识了，而是真正地看到了，见到外在的世界的真实相，其实这个外在世界也是方便说，哪里有外在和内在？真正地开启真心是外、无始无终的，但是为了方便启悟的缘故，我们说见到外在的真实相。

那么，内在也能够见到真实相，那就是什么？就是寂。我们不再执著于自己所学的知识，不再执著于自己的经验，不被知识和经验所束缚，内心就得到自由。一颗彻底空寂的心，就是充满活力的心，就是能量一丝一毫都不会消耗的、灿烂的、盛开的心，这样是禅者的境界。这是



说用和、敬、清、寂来说如何转化思维模式。

第二就是转化行为模式，就是将凡夫以自私自利为中心的行为模式转化为圣者以无我利他为中心的行为模式。普贤菩萨十大愿王就说恒顺众生。也就是什么？没有开悟以前是以自己为中心的，我们总是以自己为中心，所以才产生了我相、人相、众生相、寿者相。我以自己为中心辐射出去，去探究这个外在的世界，就产生了对待；产生了对待就有了相，有了种种的我相、人相、众生相、寿者相，所以心就迷了，就向外去追寻。

我们要能够转过来，像修行人一样，像普贤菩萨一样以众生为中心，无我利他，这就是行为模式的不同。自私自利，这是我们经常听到的，但是我们深入思惟一下，自私真的能够自利吗？不是。彻底地来说，自私自害，你越自私越害自己。一个高尚的生命体，跟随他净化的层面，他一定是越来越放下自私，正是因为他放下自私，他才能够拥有这个世界，才能够得民心、得成就，才能够“得道多助，失道寡助”。所以要转化行为模式。



我讲一则公案。就是我们去韩国的时候，去参访浮石寺勤日禅师，完了以后我们就知道这座寺院的缘起。

唐朝新罗时候有一位高僧义湘禅师入唐求法。当时的朝鲜还是一个分裂的状态。他有一个很奇怪的因缘，一到达中国的时候就遇上中国的一个女子叫做善妙，而善妙很奇怪，也是宿世的因缘，一看到义湘禅师就对他一见钟情，一直就追求他，一直就迷恋他。义湘禅师一心求法、求解脱，如如不动。



义湘禅师在中国学习十年，这个善妙女子也就等待了他十年，一直没结婚也没嫁人。他是学什么？学华严。义湘禅师是韩国华严宗的初祖，他跟中国的华严宗澄观国师是同学。

十年以后学好了他就准备回国，善妙一直就没有醒

一个高贵的生命体，跟随他净化的层面，他一定是越来越放下自私，他才能够拥有这个世界，才能够得民心、得成就。

悟过来，虽然说义湘用种种的法来开启她，因为她迷恋很深，陷在这个情感里面不能自拔，所以她一直就不能够开启内在的智慧，这个心一直解脱不出来，但是义湘仍然还是如如不动。

他找好了船准备回国了，当然他就不让善妙跟着走了，不让她上船。善妙也是一个很刚烈的人，她看到义湘的船开启了，马上就投海而死。死掉以后她就转生为一条龙，投生为龙这一刹那，这颗心醒悟过来，心转过来了，她就明白了，开悟了。

她就想：“以前我只是爱慕和迷恋义湘这个人的表相，不懂得他求解脱的心，没有真正进入到他的心，以前我只是很自私的，希望能够用感情来绑住义湘这个人，但是并没有真正能够了



解和觉知他的心，但是现在我都已经转生为龙了。龙当然是怎么样？在佛教里面说龙是比人要低的，龙虽然有神通，能够兴云致雨，但他是属于畜生道。我现在再不要这样了，再像以前那样去迷恋表相的东西了，我真正地懂得他求解脱、求道的心，所以我要能够真正地无我

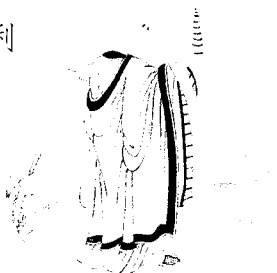
利他，我通过帮助他建设好寺院来利益众生，来让无量的众生因此而得解脱。她就发了这么一条愿，所以她虽然做一条龙，但还是以这个愿力一直跟随义湘禅师。

当然义湘其实是看不见她的，义湘禅师归国的时候，是公元676年，是中国的唐朝时候，当时的韩国是属于新罗文武王时期，他就决定建设开创一个寺院，但因为当时韩国的佛法并不兴盛，所以当地很多人阻碍他，大家都来障碍他，建寺院总是建不成。他要找人来建大殿，白天建了，晚上周围的那些人就偷偷地把他那个砖头、木头就扛走了，反正搞了好久都搞不起来。

有一次在很多众生又来干扰这个寺院建设的时候，善妙运用神通力把一块很大的石头举到空中来，大家只看到石头。很奇怪，怎么浮到空中来了？那你们义湘禅师有神通？就再来了。义湘就开始建寺院，又有人来干扰，又是善妙龙三次把大石头都举起来，飘浮在空中三次，所以这个寺院建成以后，义湘禅师就把它命名为“浮石寺”，漂浮的石头。

这是转化行为模式的方法的公案，我们去的时候，

还是看到大殿的后面有一个小小的阁，阁里面就有一张善妙的画像，是中国唐代女子的画像。据说自从寺院造好以后，曾经有过一个阶段寺院受到一些破坏，后来造了这个善妙阁之后寺院一直都非常兴盛，修行人也非常安定，顺缘具足。这也是因为行为模式转变过来了，不会执著于外在的表相和境界了，而是真正能够无我利他。善妙龙帮助义湘禅师建设好寺院来弘法度众生。



具体如何才能够将凡夫的轮回行转化为圣者解脱行？有六个字：因、果、心、境、能、所。我们真正懂得并运用这六个字，就能够把凡夫的行为转变为圣者的行为。

因和果，也就是因上努力，果上随缘。这是转凡夫行的方法。我看到曾伟教授的管理方法的书里面就有一个观点我认为是非常好，就是说，很多企业家都是在因上不闻不问，在果上斤斤计较，这是小人；在因上改过迁善，在

具体如何才能够将凡夫的轮回行转化为圣者解脱行？有六个字：因、果、心、境、能、所。

果上能够全盘接受，这才是君子。在因上你帮助他、启发他、提升他，最后结果都应该无怨无悔地接受，这是真君子。但是这不是原话，意思大概是这个意思，我认为这也是非常好，应该也就是这样的，因上努力，果上随缘。

凡夫众生总会迷失，没有遭遇苦果的时候，因上他恣意妄为，每一天都很放纵自己，但是遇到苦难的时候，就大喊大叫嚎啕大哭，这是小人、是凡夫。修行人是什么？修行人是在因地上，一言一行、一举一动、起心动念都保持觉照，这才是真正的修行人。所以“凡夫畏果，菩萨畏因。”要畏惧因，不要畏惧果。这是转变行为模式的第一个方法。

第二个方法就是心上努力，境上随缘。在心地上面下功夫，在境界里面不要起迷执，对一切境界我们都要能够全然地接受。你不接受，你抗拒它、排斥它，它就消失了吗？不可能，对不对？所以任何境界我们都是全然地接受它，面对它，来开启我的内心。佛陀说：“修行人只关注自己内在的心。”但是凡夫众生并不关注自己内在的心，他每一天都要去上网、都要去看新闻，

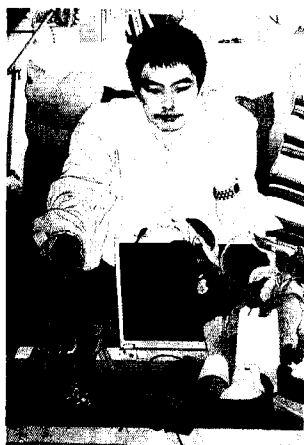


要心上努力，境上随缘。境界上不要去过多地分别、贪恋和排斥；境界上全然地接受，全然地开放，心地上去下功夫。

吸收很多很多的资讯，他很关注外在的世界，关注外在的世界发生了什么，但是他很少去关注自己的内心发生了什么，他总是落在固有的思维模式里面出不来，这样其实就是消极，就是轮回。凡夫的轮回行，就是说他跳不出六道，跳不出这种痛苦，无论他怎么挣扎，他都摆脱不出去，为什么？因为他方法错了，方向错了。所以要心上努力，境上随缘。

过多地分别、贪恋和排斥；境界上全然地接受，全然地开放，心地上去下功夫。

所以，佛的消极和积极跟世人的理解很不同，很多时候是相反，表面看起来好像



境界上不要去贪恋和排斥；境界上全然地接受，全然地开放，心地上去下功夫。

教里面所说的。凡夫众生很积极，很努力，每天都忙忙碌碌的，从早上的鸡叫忙到晚上的鬼叫，他还没有休息，但是他得到什么？得到很多的烦恼，得到很多的痛苦。为什么？因为他是境上努力，心上就不管

管



它，这当然就很糟糕了，是不是？看起来他很努力，但其实那是消极，为什么？因为他是再三地重复自己的行为、重复自己画地为牢、刻舟求剑的僵化的思维模式，从来没有想到改变它，所以痛苦就来了。

我们看到有一些人找工作，今天这个工作做一年不如意，好，跳槽；明年那个工作，做半年不如意又跳槽，跳来跳去，结果一事无成。婚姻也是如此，有一些今天嫁给这个人，当时觉得这个人很好，但是久了就生裂痕了，两年以后离婚了，又嫁一个，还是老样子，觉得还是不如意，又离婚了，这就是轮回。

你发现没有？他总是失败。事业上失败，婚姻上面失败，就好像一头牛，这个缰绳系在永远绕不出去，它越绕、越一直绕，越自己绑得越死、越挣扎就把越紧，最后就一点都动弹不了了，这就是凡夫，凡夫众生就是这样的。他一直在境界上面去追寻，他的心越来越迷，越来越麻木，内在的活力完全没有了，这是很糟糕的。



所以我们要知道，凡夫众生总是这样，总是轻易地选择，然后又轻易地改变选择，从来没有想到要改变自己，这就是境上努力，心上不努力的一个迷的状态、迷的写照。

结婚也是如此，轻易地就说：“对方很好，我觉得他很关心我。”但是从来没有想到那个人到底怎么样，从来没有真正彻底地去看对方的人品怎么样，只是看表相，迷住了，轻易地选择嫁给他，以后又后悔了，又轻易地改变选择离婚，又再轻易地选择。

问题在哪里？不在境界上，在自己的心。自己的心用妄心，所以是迷的。我们当然要关注外在的世界发生了什么？但更重要的是我们要关注我们的内心发生了什么，我们要改变、要关注的是我们做出选择的思维模式是不是僵化的，是不是一成不变的？我们能不能够去打破它、去超越它、去开启它，开启内在的智慧？这是心上努力，境上随缘。



如果一个人再三地重复失败，事业失败、婚姻失败，再三重复的行为，看起来好像他很努力、很积极、很拼命，但是其实这就是轮回，这就是消极，轮回就是局限



性。有人说六道轮回我不相信，很简单，轮回是什么？不要等到你死了才看到轮回，很容易的在一切众生身上看到轮回，那就是看到局限性，他死在他的观念里面，死在他的执著里面，这就是轮回。而且他跳不出来，他失败了他还不知道去反省，还是在外在的境界上追寻，不懂得在心上努力，所以真正开悟的人，真正知道心上努力的人，他不再追求内心的安全感。

我们遇到过很多这样的人，选择婚姻对象，你问他为什么会选择？因为他能够给我安全感。但是这个安全感靠得住吗？要知道，佛陀说，你越在乎的人他越不在乎你。任何时候我们不能失去这个真心，不能失去本体。



有一些女众很迷恋感情，她不断地付出，认为通过不断地付出，我丈夫就一定很欢喜我，一定不会包二奶，一定不会有外遇。但是她心里面又很恐惧，不懂得哪一天会发生，一直天天活在担忧和恐惧里面。但其实有用吗？没有用。本来两个主体互相吸引，当然这样

真正开悟的人，真正知道心上努力的人，
他不再追求内心的安全感。

就很长久了，如果你完全失去这个主体性，你的真心完全彻底都隐没了、都迷失了，你完全附着他，实际上你越在乎他，他越不在乎你，就是这样的。不是说你付出就会得到，这都是迷的缘故。

所以不需要去追寻外在的东西来让我们获得安全感，而是要开启禅的智慧来真正地顶天立地，做一个大心、大写的人，中国传统文化



的核心精神也就是道的体悟和心的觉悟。术，即各种的知识、各种的技巧那是末事，本是什么？就是道，真正的宇宙生命之道，这才是根源。所以要有这种担当的精神，透过禅的智慧来开启、来真正地悟道、来明心见性。

蕩益禅师解释《四书》之中的“大学”的时候，就讲：“大者，心也；学者，觉也。”我们心的觉悟才是真正最大的学问，这样是真正悟道。那么你真正向心地上下功夫，彻底放下的功夫就是积极的行动，这是讲在境上随缘，心上努力。

第三个方法就是能上努力，所上随缘。我们能动的主观上面去努力，就是在我们心地上下功夫了。在所遭遇



的环境上面要随缘，这样能上努力，所上随缘，真正地把心转过来，就能够把我们的日常生活转化为菩萨的生活方式。所以修行在哪里修？在生活方式上修。“道也者，不可须臾离也，可离非道也。”就在生活的当下去超越。

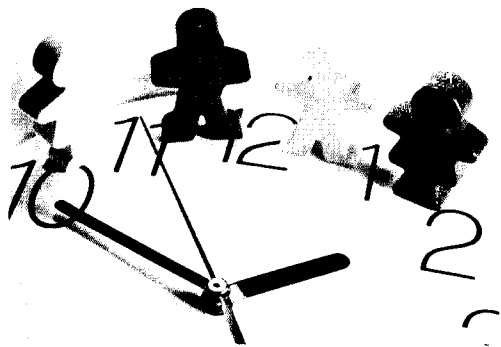


凡夫众生，如果你是用迷的心、向外追寻的心，那就是轮回心，轮回心就有轮回行，有轮回行就感轮回果。圣者是解脱行，也就是完全地无我利他，所以就是能够把日常生活都转化为菩萨的生活方式，使人生的每一刻、每一刹那都变得非常有意义。

龙树菩萨说什么是智者呢？“智者就是在明觉状态下自觉地利益自他。”明觉状态是智慧，利益自他是福德、是慈悲，佛法就是智慧和福德而已。所以，要这样去超越、去转化。

龙树菩萨又说：“不要试图延长生命的时间，而要赋予时间以生命。”凡夫众生总是试图延长生命的时间，做了皇帝还想长生不老，试图延长生命的时间，但是有用吗？你生命的质量很差，每一分、每一秒有什么意义呢？只是贪恋，只是活在贪瞋痴里面，只是活在造恶业里面，

你活得越久造的恶业越多，将来堕落得越深，那有什么意义？所以要赋予时间以生命，我们



活的每一分、每一刹那、每一秒，都能够展现生命的活力，展现生命内在本具的智慧，如此是真正的修行人。这是讲转化。

因为时间关系，“融合”我略说一下。

4、融合

第四种方法就是融合。融合就是不二法门。不二法门就是没有心和境的对立，没有能和所的对立，为什么？因为我们知道，尽虚空、遍法界就是我，这是开启了真心，所以他活在完全没有对立的这种自由自在的状态里面。好像净土法门一样，净土法门的核心也就是“是心作佛，是心是佛。”是心作佛，我现在念阿弥陀佛，那我的心就在作佛，我的心就活在佛法界；而是心是佛，我心的本体本来就是自性天真佛。

现在有很多人提倡说要回归到传统，我们看到钱文忠



要赋予时间以生命，我们活的每一分、每一刹那、每一秒，都能够展现生命的活力，展现生命内在本具的智慧。

也在讲《弟子规》等等。比如说要孝顺父母，孝的精髓是什么？不单单是物质上满足父母，也不单单说自己能够成功，能够让父母亲光耀，更重要的是什么？能孝的心是始觉，所孝的父母是本觉，这是真正地孝顺，这样来说，其实任何法门到最高都是不二法门。

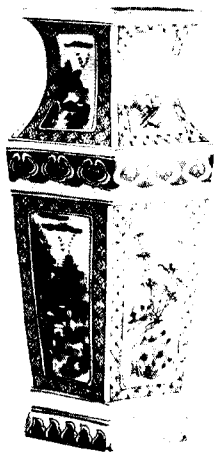


最后我们就归结到“般若为导，净土为归”。般若，就是我刚刚讲的禅的智慧、禅悟的智慧、不执著的智慧、运用真心的智慧，一旦运用妄心就成为知识了。净土为归，以净土为归宿。那么大彻大悟的禅师一定会归心净土，为什么？因为开启法身智慧了，他一定要成就圆满报身和千百亿化身，这就是身土不二，他一定是能够归心净

上来迅速地圆满成佛。

般若为导怎么做呢？也就是般若的境、行、果。般若的境是无所求；般若的行是无所住；般若的果就是无所

得，圆满菩提归无所得。般若的境就是在一切境界里面修行，怎么去体现般若智慧呢？无所求。而我们总会去外在渴求，原来没有学佛，求财富、求地位、求美满的因缘、求很高的名誉等



什么？还是向外求，他不知道真正地佛、求开悟、求外，都不是真正就是奇迹，不需要等待，日常生活就是奇迹。

我们学佛以后，总会去渴望，那种禅定的境界、那种神秘的体验，但是我们看不到日常生活的神秘性，它的完美。正是因为看不透这一点，我们才会把精力浪费在那些无关紧要的事情上，总会去迷恋打坐以后出现的种种境界，但是不知道，其实那都是浮云，没有透过这个浮云来见日。所以，我们真正地无所求就知道，当下即是，就能够超越时空。

每个人其实没有解脱以前总会受到时空的局限，最低

如果你的心向外，都不是真正的佛法，要知道当下就是奇迹，不需要向外，不需要等待，日常生活就是奇迹，当下就是奇迹。

的人是怎么？他活在器世间，他这一辈子都是追求物质财富，占有物质财富，这是最浅的，被这个小小的东西绑死掉了，卡在这个时空里面了；更高一点，他会活在自己的思想里面、哲学里面、观念里面。其实禅的智慧是超越宗教、超越哲学的，超越一切观念的。所以，虽然说他活在这个有情世间里面，他的心很宽广，但他还是受到局限，不能够打破这个时空的局限性，真正彻悟的人是活在智正觉世间的人，他真正地超越了时空的局限性，而就在当下灿烂地展现，完美地、完整地展现，所以能够无所求，不需要向外求。



无所住呢？就是身与心同时来修。六祖大师说：“无念为宗，无相为体，无住为本。”无念为宗是在能观察世界的主观上来修；无相为体是在被观察的境界上、万物上来修；无住为本就是在能所或者说主观和客观同时来修。对一切都无所住，对一切都不执著，这样真正用功就会发现，原来存在的只是观察，只是一个不断地观察，不间断地、永远鲜活地、永远觉察的这样一种状态。没有能观的主体，没有被观的万物，只是一个不断不断地、永远鲜活地觉察的状态，

这就是生命的活心的妙用。觉察的积累，这个觉的积累所隔断，能够醒悟到，真心所束缚，我们能够这样活在当下，我们的心就会变得异常地敏锐，异常地警醒。



这就是什么？力，这就是真而并不是知识。觉察不会被知识，无论你能不能本体不会被它心就会真正能下。无所住，

无所得。“圆满菩提，归无所得。”如果还有一个成佛的心，有一个我现在成佛了这么一个念头，有这么一丝一毫的执著，那就不是成佛了，那就还是有执著，还是有人我执、法我执在，所以“圆满菩提，归无所得。”我说

得更通俗一点，人类生活的演进是从物质生活的满足已经超越，到了精神生活的提升，又到了信仰生活的追求，最后应该是艺术生活的圆成，生命大美的当下展现，这样是无所得。

愿大家都能够真正地领悟到禅的智慧，愿大家都能够真正地学习到观世音菩萨的甚深的般若法门，能够照见五蕴皆空，度一切苦厄，圆满成佛。

好，祝福大家。阿弥陀佛！





自净其意
是诸佛教



六祖寺

LiuZu Temple Sutra Printing Center

印经中心

诸恶莫作
众善奉行

广东省四会市六祖寺恭印