

认识六度

——20161030 药师佛圣诞法会

借药师佛圣诞这样一个神圣的日子，找跟我修行过的同修来聊天。我想，大家共同的问题当中，有一个是“修行中遇到某种问题或感受时该怎么办？”第二个最大的问题是“我如何提升自己呢？”比如说头痛，有人可能会说：“我修了两年了，怎么有时候头还会痛呢？”“我修了5年了，怎么此时此刻的心情不像最早期的时候那么真诚、那么快乐呢？”“我怎么看堂主和同修们都不是那么快乐、不那么自在呢？”还有的人说：“我都不想正常工作了，我想出家。”甚至还有的人说：“我想离开家，我要自己来修行。”

修行的成果决定于信心的强弱

修行过程中可能会发生很多心理、生理变化，譬如，从刚来时因为受益而感到很快乐很快乐；再学一段时间后情绪开始低落，心里想着：“这里也不过如此而已”；再学一段时间，有的人就会挑毛病：“我们怎么这样做，不像别人那样做。”等等的，到处找毛病，烦恼心就开始起来了。

变是正常的，不变才不正常。人总会有心灵起伏的过程，你想想，你在恋爱的过程中没变过心吗？恋爱三年，一次都没变过心？如果你是女生，看见别的男人就一点都不心动？除非你是瞎子。（众笑）是不是啊？我上次在台湾见过一个50岁还没嫁出去的女同修，我说：“你看到别的男人没动过心吗？”

她说：“没有，反正我动心也没用。（众笑）反正他们也不会对我动心的，最后我就狠了心，把我的心灵的窗户关上了。”

早该如此。所以为什么大家都去学美容呢？为什么抽空去韩国整形呢？
（众笑）人心一定是变动的，这是很正常的。

在学法过程的最初期，一般会有喜悦，再接下来到第二期、第三期的时候，就会开始感到失落和无聊。如果不保持警醒的话，很可能会逃避，并失去了学法的机会。

这一切修行的感觉，来自于信心的程度。怎样才能更好地提升修行的境界？升不上去的时候，你就算是天天最刻苦地修行，一天修 10 个小时，当你没有信心的时候，就还是没有信心。我简单地告诉你怎么解决，那就是“继续好好修”。没有信心是一个假相，就好比这个世界也是一个骗子，它也是假相。释迦牟尼佛早就告诉我们，我们所认为人生中欢喜的事情，通常带来的都是负面的结果。例如财色名利，再细分下去还有很多，比如某个人长得帅、长得美、身材好、身上的味道好、说话声音好听、眼睛长得好看等。再比如某个东西很美，我很喜欢等等，细分之下，有很多很多能令我们产生好感的東西。但是，通常我们普通人所追求的东西，最终对我们都是不利的。

你所追求的是对的吗？

因为我们是普通人，不是巨神，所以不知道真相是什么。你可能会说：“我读了很多书吧，对错好坏难道还分辨不清楚吗？”嗯，也许分辨不清楚。就像一个 3 岁以内的孩子，他放在嘴里吃的东西，难道都是可以吃的吗？不是。一个 18 岁的孩子喜欢开车的速度感，他自己认为那是对的，当开上一辆跑车的时候，可能不仅自己被撞死，还会撞死别人，那真的是对的吗？

我再讲另外一个成年人的故事，有一个成年人，他 50 岁了，我见到他的时候，他永远都是眉头紧锁，满脸沧桑，嘴上说着：“好累啊！”他既是高学历，工作又好，收入也很高。我问他：“你为什么这么累呢？都累出病来了，医生都检查出癌症来了。”他说：“因为我要供房啊！”他是打工族，

一年的收入有 10 万美金，够高吧？但是他还是很累。他说：“我从一个两居室的房子换成了五居室的一个大 house。”我就开始斜眼看他，我说：

“累死你活该！”（众笑）他家一共只有三口人，何苦买这么大的房啊！他说：“我要用我的能力证明给我太太和孩子看，我可以为他们创造幸福的生活。”我说：“等他们感觉到幸福的时候，你正在钻入坟墓。如果你早早地死去，你是送给他们幸福了呢，还是送给他们悲伤呢？”

一个普通人所执着追求的东西，往往是失控的。我们所追求的好多东西都不可以超过量和程度的把握，一旦超额或太少，都可能会出现负面的问题。修行更是这样，无论是基于健康的需要，还是修行境界的需要，都要有持之以恒的精神。有了这样的精神，才能够坚持下去；有了这些认识，才懂得应该怎么做，怎么做人，怎么做事，怎么把握和安排自己的时间。

功德创造命运

我们为什么时常没有信心？在修行中，为什么有的疾病不能好？除了综合的、我们的智力所能理解的部分之外，还有一个智力所不能理解的部分，那就是功德和能量。就像之前我讲过的，想要发财赚钱的人，一旦有了功德来支撑的话，就算不想赚钱，都能赚到比别人多的钱。一个有财运、福气、功德的人，财会自己来找你，因为你的命运之中就有这么多的财富，用黄金来比喻，就是黄金会自己来找你。它不像做梦，而是更具体化，在不可思议的状况下，钱就来了，这就是功德。

要钱有钱，要利有利，要名有名！这就是功德能量。这个世界上的一切都需要有能量的支撑，地球有它的能量，太阳系中这个虚空并不是完全的“空”，而一个人的好命、好运气、长寿或富贵，都是能量的支撑。

过去我偶尔去一些人家的时候，顺便就看了他们家的风水，我看的不是房屋盖得怪不怪的问题，而是那个家庭的综合能量场。一个家庭如果有好的

能量场，他们家的孩子身上也带有那种特有的能量。甚至一个抹得又黑又丑，正在逃荒要饭的孩子，都能看得出来将来是个不得了的人，不要说我，古代很多能人都可以看到这一点，今天很多很棒的修行人和相士也能看到这一点。既然是这样，表示命运是与生俱来的对不对？为什么呢？为什么有的人富贵，有的人就贫穷一生？为什么有的人一生连属于自己的房子都没有呢？还是因为能量。回到佛陀所教导我们的，今天师父讲的话是师父消化了佛法后，完全依自己的语言来表达的，主要还是借着佛陀的教化来警醒大家。

上供下施，积功累德

接下来我们复习一下六度，第一是布施，布施就是把我们所拥有的，拿去帮助和救济没有而且需要的人。譬如说：哪里闹天灾了，既没有钱又没有粮食，我们有钱有粮食的人，就分给他们一些；譬如你家附近的老人家，是个没儿没女的孤独老人，你节假日的时候去照应他一下，帮他清洁卫生、洗洗衣服，给他煮顿饭，或请他去你家吃顿饭，给他一些照顾。布施也就是施舍，是把自己所拥有的分享或给与需要的人。

布施反面的行为是贪婪、贪心、贪财、好色。所以我们不但不贪污、不偷盗、不骗人，还要把自己所拥有的分享给他人。佛陀教导我们：如果想获得改变命运的大觉悟、大智慧，就要开始学习布施，将自己所拥有的与人分享。哪怕自己和别人一样穷，也要学会同情心、同理心，虽然没有办法在物质上帮助别人，可是心里头总有着怜悯之情。布施能够培养正面的能量。这特别重要！

布施，是对于阶级平等或更下属的人的一种给与，但是当家里的老人家、父母亲或长辈、祖辈、外公、外婆需要帮助的时候，你所给与的东西不叫布施，叫供养，所以给尊者（编注：又译为阿梨耶，是佛教中对于圣者、尊贵者、可敬者的尊称）供奉某种物品也是供养。在修行中，如果信佛的人对佛

菩萨、神灵每天供一个苹果也好，供一朵花也好，这些都叫供养，它和布施有一点差别。当然，对长辈、父母、师父的给与也是供养。

供养和布施能够对治很多心理的负面问题，包括贪欲、自私、自我、偷盗、杀戮等好多负面的心理问题，都能通过供养和布施去对治或慢慢地消解掉。人生这一世，离不开财富的支持，所以当遇到财富时，很多人都会想方设法将它变为己有，这是人之常情，而普通百姓做“人之常情”这类的事情，正是他只能拥有普通收入、成为一个普通阶层的缘由，因为他不懂得更大的天道。

以无所得之心布施

今天我所讲的是天道和超越天道的佛道。在天道的自然规律中，人们尊崇天、地、君、亲、师；大鱼吃小鱼，小鱼吃虾米；胜者为王，败者为寇，这就是天道。譬如，我的力气比你大，你要听我的，这是天道；一个人住在靠近流水的地方，因为下大雨被洪水冲走，这是天道。至于佛道是什么？就是一个人无论什么原因被洪水冲走了，我们都要把他救回来，让他重获生命，还要让他有饭吃。所以佛道是什么道呢？是慈悲之道。有了佛道才平衡了天道当中种种不平的事情。

天道本身其实是很残酷的。譬如：外国人来侵略，把一个家庭里的男人——丈夫、儿子都杀了，因为你打不过他，所以他杀了你，那也算天道。有时候天道是很残忍的，而佛道是慈悲的，不管谁受难，我们对他都有同情怜悯之心。通过供养、布施，就在培养着我们的慈悲心、爱心，消除我们的伤害心、偷盗心、贪婪心。此外，越是能够布施的人，越富贵。

我们一生离不开财富的支持，谁都离不开。不论是一个人、一个家、一个机构或一个国家，都需要财富经济的支持援助才能支撑。从命相学来说，我们布施得越多，得到的就越多。宏观上来说是这样的，所以我们不要像小

人一样说：“师父，我现在修了个庙，我都替人修了一个庙了，怎么还没发大财呢？”就是因为太急功近利的原因。

真正做善事，需要有慈悲心和不交换的心；真正的慈悲是心里自然产生的一种对人的关怀、照顾和同情，是自然产生的。如果你说：“他们家受灾了，我要不要帮他？”“他只是一个老人家，年龄很大了，又没儿没女，我帮他得不到好处啊！”如果以这样的心去帮人，你是得不到好处的。一个人越是没有希望，你却能给他希望，给他援助，这才是真慈悲、真爱心，才会有功德。

持戒即能减少罪业的积累

六度中的第二项是持戒。持戒就是明确告诉我们什么是不该做的事情，戒是禁止的意思，凡是明确伤害的事情、负面的事情就不要去做。只有持戒才能减少罪业的累积，有人可能会说：“我不知道我有没有罪业啊！”你看看自己这一生苦不苦，如果你的命运不是那么好，就更要学着去持戒。

我们菩提法门给弟子的戒律有八条：不杀生；不偷盗；不邪淫；不妄语；不酗酒；不吸毒；不赌博；不吃龟、蛇、狗——八条戒律。一般来说，佛教徒的基本戒律只有五条——不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不酗酒。因为古代没有那么多毒品，现在毒品泛滥，赌博盛行，赌博也许会增加整个国家的收入，但对一般个体和一个家庭来说，却容易让人倾家荡产，所以我们就倡导增加了三条戒律——不赌博、不吸毒，还有不吃野生动物，尤其是蛇、龟、狗。我嘱咐大家别做的，大家尽量不要做，因为会对你有伤害。因为我们信仰慈悲，希望大家都好，所以把这些确实不该做的事情告诉你，要尽量去做到。凡是去做了不好的事情所引来的灾祸，都是你自己的，会伤害你周围的人，最重要的是会伤害你自己和你的家庭。

忍辱让人变得强大

第三条是忍辱。忍辱是什么意思？辱是污辱，忍是忍耐，忍辱就是忍耐污辱，忍耐别人的责怪。譬如，有人说：“你怎么长那么丑啊！”“你工作怎么没做好啊！”有的确实是你自己不好，别人批评你或者指出来，并没有污辱你的心，但是你听起来不顺你的心，不顺你的耳朵，所以你认为这是污辱的。还有的真的偏向于污辱，但你要学习忍耐和接受。

譬如，一般人听到“你的工作为什么没做好？”这个话的时候，一定不如听到：“哇！你做得真好！”来得开心。你听到赞美时一定是快乐的，听到别人的一点责怪的时候，你可能感觉“这是污辱我，这是污辱我的人格”。

有个我很熟悉的同修，他的脚长得不像我们正常人的脚，像是两三个粽子绑在一起似的，他的脚就是那么有特色！有一天他买了一双新鞋子，怎么穿都穿不进去，我就对他开玩笑说：“你的脚长得真好看！”他就脸一红说：“师父羞辱我！你知道我的脚长得那么难看。”我说：“我也没有羞辱你的意思！但是你的脚长得确实有特色。”他很生气，两天没理我。趁他两天没理我，我们吃了很多好东西都没叫他。（众笑）所以他错过多好的机会啊！

人都喜欢听顺耳的话，只要是赞美你的，你就接受，凡是稍偏负面一点的情绪和语言，你就排斥。这个大家还是要学习一下，如果你习惯于接受污辱，会使你变得强大。把别人对你的责怪做一下分析，只要别人说的是对的，就接受它并且改正它，自己就会因而提升。譬如，你的上司告诉你某件事没做好，下次改正它，那不就能把事做好了吗？

我举一个曾经发生在我身上的例子。过去在青海、西藏的时候，有一次在从青海往西藏的路上，我看到一部大卡车轮胎转动不正常。因为大卡车是拉货的，车后头一边有两个轮胎，我出门多，有经验，看见后轮晃得有一点摇摆，判断是螺丝松了，如果轮胎飞出来的话，第一，它就没轮胎了；第二，可能会伤到别人。于是我就向那个司机招手，我在他侧面招手，指着他后面，

比了个手势，开车的人看了都知道是指轮胎。结果他瞪了我一眼，骂了一句：“妈的，想搭我的车呀！”（众笑）以为我要占他便宜。我再继续皱着眉头，意思是“严重！严重！”可是他偏偏不管，开了一会儿，轮胎像飞盘一样飞到前面的山沟里去了。怎么我好意提醒他，他还以为我要占他便宜呢？后来，他自己跑了一公里，从山沟里抱个轮胎上来，那个山坡至少有 50 米高，多难啊！轮胎可不只是一个普通胶皮而已，中间还有一个大铁家伙（注：轮框，或称轮圈）呢！至少有 50 公斤吧！，多重啊！

当他把轮胎给弄上来后，我看他累得一点儿力气都没有了，结果还是我帮他装上轮胎的。我对他说：“怎么样？朋友，我是好心好意提醒你啊！”

他说：“唉！我以为你想白搭我的车呢！”（众笑）

我说：“白搭你的车？我长得那么帅，白搭你的车又怎么了？”（众笑，鼓掌）

“说实在话，如果有个美女，即使她不招手，我都想停下来。是不是啊？男的无论长得多好，我都没什么心情停车欸！”他说，“多的是用你这招想蹭我的车搭去西藏的人。”欸！真是的！

培养大我之心

存有宽容的心，才能解自己的难。忍辱的过程是修行之中非常非常重要的一关，它可以让一个人从小我，就是从一个凡人变成一个超越小我的、不得了的圣人——我们称之为大我，乃至到无我的这样的一个过程。

修行中就有两个中心到三个点，两个中心就是一个我，我们所有的人，无论是吃、住、行或财、色、名、利，都当成是“我自己的”——这东西给“我”多好；这个化妆品抹在“我”脸上多美；那个首饰戴在“我”的身上多好看；如果“我”拥有这么大的权力多好！都是“我”。你看，所有想获得的，都是“我”。很少有人说：“失去真好”“给与真好”，对不对？凡

事都是以“我”，而且是想要获得的这个“我”为主，我们统称这个“我”为小我。

在大陆民间流传着这样的谚语：“人不为己，天诛地灭”，一切都是为了自己，人们才能存活对不对？这也是对的。虽然人人都这么想，但是成为伟人或者领导者的人，比较容易照顾到大家。比如说当别人都在挨饿，而你正在吃饭时，有着宽容心和慈悲心的人就会讲：“欸，来，和他们每个人分一点。”你虽然因此吃不饱了，但是大家却都满意了。你想一想，如果大家闹饥荒，10天吃不到饭，你一个人却吃一大盒饭，我估计还没等你吃饱，你就会被杀了。

从“小我”提升到“大我”的过程中，还有一种重要的因素叫作“定力”。哪怕别人故意污辱你，虽然你没有错，你做的事是好的，是正确的，别人却故意说是错的，这是考验你的定力、耐力。有定力的人一定是心胸宽广的人，他的脑结构、他的内在世界里头可以容纳下很多事情，尤其容纳得下很多负面的事情。要知道，世界上有相当一部份的人，其大脑的接受度，也就是宽容度，无论好事和坏事都不能承受很多。

大度能容天下事

我讲过很多故事，其中有一篇中国的中学生、小学生都读过的文章，叫《范进中举》。文章中说，有个叫范进的人，一直读书，想要考进士，怎么考试，就是考不上进士，到了差不多四五十岁，有一天，终于考上了举人，有官员（注：报录人）就来宣布：“欸，你们村里有个叫范进的吗？范进中举啦！就是高考榜上有名啦！”范进一听，欢喜得得了精神病。他读书时的记忆力够，但是功德的承受力不够，这也是功德不够啊！就得了神经病，疯了！

一个人如果福份不够，无论好事坏事都容不下。好事若容不下，坏事就

更是不行了。像范进这样一个承受力这么差的人，谁要说他不好，他可能会恨对方一辈子，这就是他的心胸太小了。世界上很少有人对于负面的语言有够大的承受力，然而，拥有够大的负面事件承受力的人，才容易成就事业。这是因为他有定力，有了定力才不会慌乱，才会思考“是我真的错了，还是他故意说我？”一旦发现自己真的错了，就马上改正，这是多好的信心啊！

在更高的一个境界提醒大家，过去，因为我从我的国家（注：中国）移民出来，出来之后，有些社会上不同领域的人发表了一些对我的看法，有的人真的编着故事骂我。

有人看到这些文章之后告诉我：“师父，他们……这样骂你，你真的是这种人吗？”

我说：“诶，不是不是不是。”

“我怎么看好几篇文章都这么骂你呢？”

我说：“他是在提升我。”

“他说你是骗子。”

我说：“他都不认识我，怎么知道我是骗子呢？”

“他说你讲错法了。”

我说：“他都不懂得什么是佛法，怎么知道我讲错了呢？”

对，这些事情就是来锻练你的定力、分析力，还有接受力的。谁都想当老大，但你有那么大的承受力吗？一个人如果承受力太小，容量太小，尤其是一句负面的话，他就气得“哇”爆炸了，方寸大乱，又怎么能承担大任？

过去的人在打仗的时候，双方的大元帅都在研究对方谁在领兵，谁是最有权力的那个人。比如说，三国的时候诸葛亮和东吴打仗，东吴领兵的是周瑜，他聪明、能干、执行力强，就是心眼儿小。所以诸葛亮要气他，不是跟他动刀，而是传闲话气他。诸葛亮三气周瑜，就把周瑜气病、气死了。周瑜

三十多岁就去世了，其中多半的功劳是诸葛亮干的。（众笑）这就是心胸。周瑜既聪明又很能干，兵法也学得很好，很能打仗，诸葛亮为什么要气死他呢？因为周瑜是东吴当时最棒的元帅，一旦把元帅气死了，再也没有人比他厉害，就容易把吴国打败。所以什么是兵啊？兵不一定是刀、枪，什么都可以是兵。

练就八风吹不动的定力

面对污辱、负面、诽谤的话语，要练就一身“定力”。过去有个典故叫作“八风吹不动，稳坐紫金莲”，这是苏东坡的典故。苏东坡也修行，过去有许多哲学家和文人，他们的思考和作品有许多是来自一个更大的、更广阔的世界所带给他们的启发。例如苏东坡学佛学，有一天他觉得修行的感受不错，好像自己身上泛着金光。江对面住着他很熟悉的老朋友佛印禅师，所以苏东坡就写了一首《赞佛偈》——“稽首天中天，毫光照大千，八风吹不动，稳坐紫金莲”，派人送去给佛印禅师。佛印禅师在那首诗的结尾写了“放屁”两字，苏东坡一看，“哇，你对我骂这么脏的话！”于是渡江过去找佛印理论。就在他渡江赶到金山寺时，只见深锁的寺门上贴着一张写着“八风吹不动，一屁打过江”的纸条。这纸条让苏东坡惭愧不已，原来他自以为的“稳坐紫金莲”，只不过因为佛印写了“放屁”两字，就把他气得跑过江来理论，这就是他简直没有修行的定力。就是这个意思。

什么是八风吹不动？八风是哪八风呢？八风就是：称，称赞；第二，讥，就是讽刺、冷嘲热讽；第三是毁，就是污辱的、责怪的、不好的、打击的、毁灭的；第四是衰，没希望的；第五是誉；第六是利；第七是苦，痛苦；第八是乐。

八风包含了四顺、四逆。也就是四个顺着你的心意的、正面的，譬如，不管一个人长得多丑，如果有人对他说：“你长得真好看。”今天他一定会

吃顿饱饭，睡个好觉，这就是“顺”。逆的呢？一般是负面的。一般人容易接受顺的，排斥逆的。这八风都是别人传达给你或你自己感受到的，但这些事情会不会影响你的情绪，影响你的肌肉和心脏的紧张度，影响到你的睡眠，影响到你中午的食欲，影响到你整个下午的心情？

记忆力好的人其实也很麻烦，比如今天上午有人说了一句不顺耳的话，记性太好的人，可能过了一个月之后还觉得痛苦。尤其是心胸又小，记性又好的人，那更是麻烦，非得病不可。

我觉得老天对我真是太好了，因为我记性不好，即使别人骂我，过两天，或者差不多两小时之后，我早忘了；一个小时之后还可以和对方成为好朋友。当然，最麻烦的是，即使我借了钱给别人，我也经常忘记，总之是不容易把过去的烦恼搬回来，所以记忆不好不一定是好事或坏事。记性好的人不容易丢钥匙；记性不好的人，即使钥匙就拿在手里头，还拼命找钥匙。记性不好既有烦恼，但也确实让人解脱——别人骂了你，你早早就忘了。所以记性差一些、目光差一些、听力差一些、说话模糊一些也有好处。

通过忍辱的过程，就是在修我们的定力。虽然忍辱中的“辱”通常是负面的，但是我也提醒大家，无论是我刚才讲到的八风中的“四顺”，就是正面的赞扬、赞美，还是“四逆”——负面的指责、辱骂、羞辱，都要学会以“定力”面对。但如果你最初的时候还没有这么高的智慧该怎么办呢？要学会师父所讲的，先接受，心里想着“没有关系，可能是我错了”，之后再去做分析自己错在哪里。如果找不出错来，你有可能还犯了“缺乏沟通”的错误。因此，在做事之前，先把你的想法和大家沟通，如果大家觉得有道理，才会乐意跟你配合，才会因为配合而产生利益，否则光自己明白了，别人没弄懂，那也是没有用的。

即使是夫妻，都不一定能配合得很好，因为你不是他，他也不是你，你

自己单方面认为的好，对方也不一定认可，所以在做事之前，应该先做说服、动员的工作。一个负责人或领导者一定要说服、讲解、沟通，甚至动员跟着你做事的人，才能出现很好的效果。不仅仅是领导者如此，家庭之间、夫妻之间、朋友之间、父子之间都是一样的。我们对于逆和顺都要学会理性地去看待与接受。“接受”，对于忍辱、“成就”来说是特别重要的。

修行贵在精进

再接下来说的是精进。

六度中的精进，依我的理解，就是执行。你心中的愿望、你的意识有没有时时提醒着你，使你问问自己：“我现在有智慧吗？我现在够健康，够强壮吗？我能活三万天吗？我的境界够高吗？”如果还没有达到那样的高度，那你做了该做的功课了没有？譬如，你早晨应该早点起床去修行，但你是几点起床的？你想日行一善，但你今天做了什么善事？甚至是接人待物时，你有没有起烦恼心？有没有生闷气、生糊涂气？包括修行，包括日常生活行为中的对与错，都需要你时刻认真地把握。因为我们并不是圣人，更没有成为佛菩萨，没有大彻大悟，所以要时时让自己清醒，时时观照自己，照顾好自己的大脑，问问自己有没有做正确的事情。

我经常见到很多修了三年、五年的同修，我时常会问他们：“你最近还修吗？”

多数人脸一红：“唉呀！师父！也修！”

我说：“也害羞，是吧？”（众笑）

在我面前显得害羞，就表示没好好修嘛！有的胆大的，甚至都已经拿到了医生所发的“最后的通知书”了，竟还对我说：“师父，我也修。”都这样了还不好好修！这让我特别“敬佩”，感觉面前像站着个活烈士似的，谁知道他哪一天突然间就“过去”了。即使都这样了还不修，这是很可怕的。

人的怠慢心严重到什么程度呢？哪怕下一刻就要死了，这一刻宁可睡懒觉也不要起床；宁可楼板塌下来砸死他，他也尽量不让“修行”干扰他的美梦，就像喝醉的糊涂人在过着生活，这种行为真的很愚昧！越不修越愚昧，身体越不健康，头脑越不灵活，心胸越狭窄。只有修行才能刺激、促使着我们更加聪明、智慧、大度，才能使我们在做人做事的过程之中更加合理、合情、合于圣人的境界。能够这样，才是最大的胜利者！

不精进修行，你就会被自己给抛弃，也许年纪轻轻就会病倒下去；也许读了很多书，却还继续做着糊涂事。修行不仅仅是为了身体的健康问题，还有精神的健康与高度问题，修行能改变这两个问题。

什么叫精进呢？至少得按着自己的计划去修、去做、去执行，我把它称为精进。如果你说：「我有空的时候就会听师父或很多修行大师、禅师们的开示，那对我也是有帮助的。」我相信都会有帮助，但是光听别人的言论，仅仅只能为你带来启发和见识，如果你不实修，没有从中获得真实的体悟，那又有多大的作用呢？

真正自己实修，自己去用那些道理，所获得的感受才是最真实的。比方说，你看到电影中的美景，说：「哇！这地方好美呀！」但是，透过摄影镜头所拍的美景，绝对不如你真实到那个地方观赏的感受，这两者之间有好大的差别。更不要说当你在电影上看到人家吃饭、吃桃子、吃苹果、吃酸梅、喝点醋或吃蛋糕，如果你真实地去吃，可能会产生和电影完全不同的感觉。实修才能实证，不实修，只是虚证。它让你误以为自己觉悟了，但真正觉悟的境界和你之间就像是两张皮，并没有黏在一起。

有些人听开示的时候，觉得自己觉悟了，感动得惊天动地。隔天早晨醒来，却还是照样地愚痴、愚蠢、懒惰和乱发脾气。所以不实修、不精进，我们和“开悟的智慧”之间将没有丝毫关系。好可惜啊！你不是不懂，可惜你

虽懂得法，懂得道理，但是执行的时候就一点道理都没有了。其实就差一步，只要再往前努力一步，你的修行意境和智慧就合而为一了，只要修行意境和智慧合而为一，你就是一个智慧的人。所以，想成为一个智慧的人，首先最重要的就是言行合一。

佛教中最重要的是信、愿、行。有信心，就有了信仰；有了信仰，就有了愿望；有了愿望，就必须去执行它，这样才能成就最高的人生境界。如果一个人有了信仰，有了愿望，却坚决不执行，最后我只能告诉你“地狱不空”啊！

什么叫地狱呢？如果你所有的行为都还是凡人所做的那些糊涂和不正确的行为，还在继续做着伤害、愚蠢的事情，例如：明明赌博会让你倾家荡产，你就是要去赌两把，还洋洋得意地说：“你看我有多聪明啊！”这都是愚蠢的人做的事情。但我们都会去做这些事，这就是不好好修的结果。所以要精进，按着自己的修行计划去执行。

在修行过程之中，有时候感受是美妙的；有时候什么感受都没有；有时候会没有信心；有时候财色名利会在面前花枝招展地吸引着我们。我们都应该把这些当作人生的考验，别当真地去执着，一旦执着了，就可能会上当受骗。

禅定生智慧

六度中的第五项，就是觉悟的基础，就是禅修（注：禅定）。佛教创始至今已传播两千六百年了，按照历史记载，佛教的创始人释迦牟尼佛至少经过了6年的禅修苦行才得道。佛陀修的是苦行，日食一麻一粟，就是一天只吃一粒米的意思，所以饿得皮包骨，以苦来体会人生，即使挨饿，也还要坐禅，以寻找让自己和众生解脱的那条路。如果佛陀都得通过禅修才能让自己开悟，更何况我们这样的凡人？

所以，本师父教给你的法一定要去修。不论是大礼拜、“大光明”、“念佛法”、打坐，或后来传给大家的“八卦内功”，都要和自己的需求结合起来去修。修行可以带领我们从身体的健康、延长寿命、身心快乐乃至走向开悟的过程。虽然你最初的愿望可能就只是健康，但是若能好好修，不光能获得健康，还会开智慧。

我们有多少同修，无论是修“大光明”还是修“八卦”的，现在不光是健康了，还变快乐了；过去容易发火儿的，现在不容易发火儿了，那是因为有智慧了。有人过去容易发火儿，是因为某些障碍刺激到他，使得逆的能量从大脑之中冒了出来，导致发火。现在即使遇上同样的事情，因为并没有产生任何逆的能量，就像有一套电脑在他脑内工作似的，他马上就会恍然大悟：“喔！原来是这么一件事情啊！”一旦能够理解，他哪来的火呢？所以就不发火了。

修行能让我们得到的不光是健康，再修下去，还能让我们得到智慧，这种智慧增长的过程，我们称为渐悟，就是慢慢地开悟的意思。渐悟不同于顿悟，不是到某个瞬间突然间爆发的那种悟，但是只要我们持续地修，就在持续地觉悟着。所以修行人比不修行的人聪明，光是“聪明”二字还不能表达它，应该说是智慧。修行能得智慧，无论你是什么样的阶级和身分，禅定都能对治愚昧、无知、昏暗。佛说：“禅修能生清静，戒能生定，定能生慧。”静、定、慧，都是禅修所产生的结果，这就是禅的过程。所以“禅”是我们整个儿修行中的主修方法，其他的是辅助的方法。修行不能离开禅法，不过，是不是修了禅就能感觉到法喜充满？不一定，有时候反而会产生烦恼、恐惧，但是没有关系，修行贵在恒心和坚持，如果每天能多修一个小时，一年之后就不得了了，所以千万不要放下修行。

无所执的智慧之境

第六项叫智慧，也就是般若。般若是什么意思呢？就是明心见性，就是我不论是看自己、看世界、看人类的思维方式、看人类的习惯，都是非常明了的。明心见性，就像自己心中有着一盏明灯一样。但这盏明灯不是温热的而是清净的，也叫清净智慧。

佛陀的几大菩萨弟子之中，文殊菩萨是智慧第一。中国山西省五台山是文殊菩萨的道场，那里阵阵清凉，如自在清净宝地。为什么清凉而不是温热？因为温热会引发激情，清凉才能够让人产生清净的理性和思考。清净的理性带给我们的并不只是思考，而是超越思考的智慧。所以清净般若智也有人称它为清净慧。真正的智慧不是在热血沸腾、激情下所产生的，而是清净的、没有执着的、没有污染的、没有利益的、没有索取的、没有倾向于阴、没有倾向于阳、没有倾向于美、也没有倾向于丑、没有倾向于得、更不倾向于失的一个无所执的境界，即为清和净。一种无所执、无所惧、无所生、无所灭的状态，即为清凉境。这个清凉境，即是般若境界的智慧。

佛陀的教化提醒我们，平时要保持清净的、无所执着的思维方式，不要总想着“我现在才80岁，我要求长寿！”当过分执着的时候，你就算是走“八卦”都会走过头。比如说我以简单的口令和要求来传授“八卦内功”，当你做得“太过”的时候，不但没有功，反而会有错；不但不得法，反而会出现错误。所以，虽然修法的本身贵在不放弃，但是在意念上不要过分的执着，虽不执着，但一定要执行。

当任何执着产生的时候，都会出现错误，比如说有座庙需要钱来盖房，你捐了一笔钱帮忙盖庙，但是你之所以捐了五百万，是希望捐钱盖庙的功德，能让你在年底获得一个亿的收益，如果得不到，你就会失望，这就是执着。

作为一个修行人，我们都应该以此为荣耀；作为一位修行人，我们应该时时保持清静、无所执着的状态，但是无所执着并不代表不修行、不吃素、不走“八卦”，也不修“大光明”了。如果你以为什么都不修就叫作无所执，其实那是“有所废”——什么都可能会因此废掉。无所执指的是不刻意地究竟、执着，连最高的武功修法都不能执着，即使你的目的地是成为武林高手，在练武的时候还是要放弃这个心态，才可以修得更高的层次。

超越小我 成就大我

在武林之中，传说“大力金刚指”是怎么练成的？有个傻子练功夫，每天跑到城墙边，在城墙的每块砖上点一下，每天都去点一下。据说，3年之后有一个人来向他的师父挑战，三拳两脚就把他师父给打伤了，即使几个师兄上去，都打不过那个挑战者，结果这个傻徒弟上去之后，将手指往那个挑战者的脑门儿上点了一下，竟点了个洞出来，把对方给点死了。从此这个人就以“大力金刚指”出了名，很多人都来跟他学。他邻居有个孩子说：

“他是个草包，是个笨蛋，小时候我把他打得鼻青脸肿的，没有想到他竟能练出这个来，我一定要超过他。”于是这孩子就去拜他为师，问他说：“大力金刚指怎么练啊？”傻徒弟说：“我每天去点城墙砖，你也去点，但是一天每个砖只能点一下。”这孩子为了出功夫，每块砖一天点10下，半年之后指头断了，这叫什么？叫“拔苗助长”，为了让秧苗长快点，刻意去拔高它，没想到一拔就断掉了，不但秧苗死了，原先预计的收获也都没有了。

修行的重点不在于快速，而在于坚持、恒心、真诚。若要修到最宏观的般若智慧的状态，就是要把小我、私我的我放下，不要什么都以“我有所得”为主，而是要让大家更好。最高的佛陀的境界就是这样——把小我变成大我。

小我就是一切都为我所得，而大我则是当“我有”的时候，还考虑到大

家有没有。譬如，当自己在吃饭时，要想到大家有没有饭吃；自己有钱花时，要想到大家有没有钱花。如果你去向普通人这么说，人家可能会说你精神有病，但对我来说，我不仅觉得你精神没病，我还要赞美你，你肯定不是一个普通的凡人，而是神人中的神人，才会有这样的思维方式。有这样的思维方式的人绝不是凡人，就因为不是凡人，所以没有凡心，就不会得凡人之病，你的能力是超越人类所想像的。

自我的超越，就是要修心修到这个境界，修到这个境界的心也就是最高顶点的心了，那就是“阿罗汉”的境界。那个境界是无所执、无所谓、所无贪的，那个境界就是“阿罗汉”，就是我们所说的“罗汉”。他已经没有执着和烦恼，不生业力，那就是功德啊！但是，按照佛陀释迦牟尼所说的，这个境界还远远不够，阿罗汉虽无个人所执，无个人所贪，虽然去除了小我，但是还没找着大我，而大乘佛教的概念则是以大我之心去利益众生。

什么叫大我？那就是我和众生同体，众生苦，我跟着苦，所以我们要帮助、利益别人，帮助、利益一切认识的和不认识的，帮助一切离我近的和离我远的人，只要是我能帮助的，都尽量去帮助，拥有大慈大悲之心，这才是最重要的。所以，在修行之中，我们不能去求个人获得大法力，这些都不能追，但是该修的法就要修。

要修到“此刻没有烦恼”其实很容易，我告诉大家一个小方法：当你哪里痛时，你就去思考、观察那个痛点到底在哪里？追究到最后，你就不痛了；当你产生烦恼时，针对引起烦恼的那个事情去思考，去追究那个烦恼的起因到底在哪里？最终，你会发现是没有烦恼的，它是不存在的。你要去打破沙锅问到底，找出根源在哪里。

“真诚”是求法的不二法门

在六度的修行过程之中，最重要的是要拥有真诚的心，最最真诚的心即

能得法。

最后讲一个古代的小故事。在很久很久之前，有一位中国历史上很了不起的人物，人们称他叫鬼谷子。鬼谷子是一个很传奇性的人物，懂得一点中国历史知识的人都非常熟悉这个名字。他最著名的学生有孙臆、庞涓、苏秦、张仪，这些学生都是能够把几个国家的大印装到自己口袋里来的人，厉害吧？太不得了了！

像鬼谷子这么一个半人半神的圣人，会根据学生的需求因材施教，比如你想学治国之道，我就教你治国之道；你要学兵法、战争之道，我就教你战争之道；你想学发财经商之道，我就教你经商之道。鬼谷子曾教过一个专门为他砍柴、看门、做杂务、做饭的、很笨的小伙子，因为这小伙子为他服务了7年，鬼谷子就问他：“小伙子，你将来最想成为的是什么？”他说：“我想做富人。”“好，为师就教你如何成为富人。”10年之后，这个人成为他那个国家最富的人，鬼谷子就是这么一个神人。

有一天，鬼谷子看到他的学生张仪进来了，鬼谷子就说：“你进来了？能不能帮我捉捉老鼠？我在这儿打坐，有一只老鼠总来干扰我，弄得我不能好好静坐。”因为弟子们很敬仰师父，师父既然开口了，弟子当然配合啊！张仪说：“弟子帮您找老鼠，抓住它，师父您就好好打坐。”因为老鼠晚上才出来，所以他说：“晚上我来捉老鼠，师父您就好好打坐。”第一宿，张仪来值夜班，半夜12点之前，张仪还精神充足、两眼放光，但老鼠却没出来；到了下半夜，他困了，哈欠连天，睁不开眼，看见旁边有个柜子，便用柜子支一下手臂，想打个盹儿，突然发现：“诶？这儿有个书（注：竹简）啊！这是全天下买都买不到的书啊！太神圣了！”这个书正是他所喜欢的治国大

论，于是他就开始翻看，一翻看之下就没有睡意了，等到天亮了，这书也基本上看完了。打坐的师父鬼谷子正好也下了座，伸个懒腰，问张仪：“怎么样啊？昨天晚上辛苦你！值班时有没有看到老鼠啊？”张仪说：“师父，没看到老鼠，上半夜我还比较有精神，下半夜我困了，看到这儿放了一本书，弟子就开始读，读得津津有味，所以也不困了，谢谢师父！肯定是您刻意安排这么一部宝典给我看，弟子非常受益，非常感谢！”

第二天，下一个徒弟苏秦来值夜，苏秦也是一个很有名的人，由于张仪回去后曾跟他说：“我看了一部宝典，那是姜太公写的神书——治国大论啊！”所以没等到下半夜，苏秦就开始找那本书，还没等到困就开始翻看书，一翻又是一宿，天亮了。

第三天晚上值夜的是孙臧，孙臧整晚拿个棍子找老鼠，心里想着：“老鼠出来我必打，不能让它干扰师父清修。”他一直睁着眼睛不敢睡，两眼炯炯有神地找着老鼠，直到黎明那一刻，老鼠出来了，像贼一样爬上了放兵书的桌子上头，孙臧打了一棍，把老鼠捉住了，可是这一棍子打下去，也惊动了师父。

师父说：“啊！怎么回事？”

孙臧说：“师父，老鼠捉住了，对不起，这一棍子打下去声音太大了，打扰师父清修了。”

师父说：“今天晚上辛苦了，除了找老鼠之外，你有做别的事吗？”

他说：“没有啊，我一直在找这老鼠，到天亮的时候它才出来。”

前面两天，连着两回，那两个弟子过来其实就只是看书，结果孙臆却没书可看，鬼谷子跟前贴身的侍者就私下问师父：“师父，您有点偏心吧，张仪、苏秦进来，您故意把治国大论放在那儿给他们看，您欺负人家傻呀对不对？孙臆为人虽然憨厚一些，反应慢一些，为人诚实一些，但您好歹给人家一个蛋糕也可以啊！人家在这里等了一宿，替您把老鼠给捉住了，为何啥都没有啊？”

师父说：“我知道你对我不满意了，你是觉得为师不厚道是不是？”最后师父告诉他：“为师者最重要的是要看懂弟子，看懂弟子的个性、为人，还有根基。这几个人当中，有的人是来争名的，有的人是来夺天下的，有的人是想促成世界和平的，唯有孙臆什么都没想，我给他看什么都没有用，如果仅仅教他军事学，像这样一个憨厚、宽容的大才，只学兵法岂不是浪费吗？他心里头既没有杀的意念，学兵法有什么用呢？所以我要教他的是‘道’，我要教授他看天下、观天下，乃至解脱之道，这才是我要传给他的。”

后来，鬼谷子就送了《孙子兵法》给孙臆，连孙臆都不知道世上还存在着这样一本书，因为以前的书都是写在竹片上的，大家以为这本书随着国王被灭、皇宫被烧，肯定烧光了，结果没想到还留下一个副本，最后到了他师父鬼谷子的手里保存着，于是鬼谷子在把‘道’传给他之后，再将《孙子兵法》传给了他。

庞涓他们学兵法是为了要平定天下，为了打败敌人，为了杀戮；而孙臆心怀仁慈，他学兵法是为了让世界不再起战争，二者用心不同。此外，当孙臆为师父捕鼠时，他就心无旁骛、心无杂念，一心一意只做这件事情，而不是利用值班的机会，学习自己想学的方法，他觉得这样的心是不真诚的，所

以在这些弟子中，真正学到鬼谷子的道法和精髓的人是孙臆。

孙臆是一个憨厚的人，他最有名的故事，就是受到师兄庞涓迫害的故事。庞涓一心想通过打仗，让历史、让全世界都知道他是一个最能打仗、最厉害的大将军。他知道孙臆将来可能会超越他，于是就把孙臆给害了，还差点砍了孙臆的头，最后在别人求情下，虽没砍头，却对孙臆施行了“臆刑”，把孙臆的臆骨——膝盖骨切掉，使他成了残疾人，不再能走路了。但是孙臆被齐国给接走之后，不仅将庞涓所领军的几十万魏国大军全部灭掉，并且连庞涓会在哪一棵树下自刎，都是事前设计好的，够厉害吧？虽然从那之后，再也没人知道孙臆去了哪里，我认为他可能是回到鬼谷子修道的山里头去潜心修行，不再沾染民间的这些争斗是非了。所以真诚之心、恭敬之心才能学到真正的法。

苦修十年，不如一句点拨

仁祖师跟我讲过一个射箭的故事：传说有一位射箭大师，就是我们中国古代用手拉弓的弓箭，他教出来的徒弟，都能将箭射进挂在大约三十步之外的一个铜钱的方孔里头去，已经相当相当准了，超过了百步穿杨的水准。有很多徒弟来跟他学，他收下的徒弟至少有三十多个，其中有一个特别聪明的徒弟，每一次学法，除了师父教他的方法之外，他总是设下语言陷阱，绕着弯儿去套师父的法。

有一次，师父在他们眼前展示了一种功夫，当时有一只兔子当着众人的面，“嗖”一下跑进了一片树林，师父和过去一样拉弓射箭，结果箭竟然拐弯把兔子射到了。他说：“哇！这太神奇了，简直是神啊！您这箭是神箭啊！”他心想，我一定要学到这个绝技，于是就套师父的话，想知道师父用

的是什么方法。师父听了之后一笑置之，并告诉他：“徒弟，这么绝秘的方法，不是通过偷盗的行为能学得的，你对我的恭敬、供养不就是为了套这一招绝技？但师父认为你还得继续修。”

他说：“师父，我会好好修武功。”

师父说：“不是，是修心。”

同一年，师父把这一招没人可以练成的绝技传给了他的大弟子，这位弟子宅心仁厚，平时反应迟钝却又特别实在。后来，当这个特别老实的大师兄表演这一招的时候，那位聪明的师弟又在套他的话：“师兄，我看你做这一招的时候好简单，拉弓射出去的箭竟会转弯射到猎物，你能把这方法告诉我吗？”

师兄说：“如果师父不教我的话，以我的大脑，即使一百年也悟不出来，即使你那么聪明，估计你也悟不出来。”

“但是你用起来怎么看似那么简单呢？”

师兄说：“对！会者不难，一旦会了就不难了。因为师父和师父的师父都是用了好几个人一生又一生的传承，才把这种功夫总结出来的，连师爷都不会，传到了师父这儿，师父把它加强成为这种神奇的箭术，不是可以骗来的，是敬来的。”

师兄说这个方法是“敬来的”——要对师父恭敬，一旦恭敬就不欺骗，一旦恭敬就没有邪念，此外还要如实表达。对！真诚的心是最重要的。我们不仅要认真去执行六度，认真的、最真诚的发心更是无上的至宝。藏传佛教

说，师父代表着佛，将法、道理和细节及应用方法完全传达给弟子，所以师父就代表着三世一切诸佛的化身。弟子要恭敬师父如恭敬一切佛陀，才能够学到正法，得到正果，得到证悟，否则没有别的出路。自己苦修 10 年，还不如师父一句话的加持和点拨。

希望今天我传递给大家的法，大家能够认认真真地吸收、消化成为法宝，你将会成为一个最早觉悟、最真诚、最慈悲的圣人。