
看破才能放下

金菩提禅师2014年11月网络共修之二

大家好！上场之前忘了喊两声嗓子了，大家帮我喊一喊好不好？

（学员：好！）

帮我一起喊：我最自信！（学员：我最自信！）

我最慈悲！（学员：我最慈悲！）

大家请坐吧！（学员：谢谢师父！）

自我提醒就是自我解脱

有时候就需要假设自己很好，假设自己很高贵，假设自己大人有大量，假设自己很慈悲，假设自己是个好人……自我提醒其实就是觉悟。不管在公共场合或在家庭里，任何场合，如果你想你是个坏人，这时很多不好的心情和不好的事情就容易产生出来；那么反过来，你想自己是个好人，譬如在家庭有矛盾的时候，即使自己是个小心眼，你也想一想“我最慈悲、我心胸开阔、我心如大海、我的心像天空一样广博、无垠”，也许这么想一想，就会觉得，自己真的像佛一样，就原谅了对方的错误，避免了一场争执，也许就避免了一次离婚。所以自我提示特别特别重要。

自我提醒、自我暗示，也叫自我解脱。其实这个世界上没有人能帮你解脱，你听到的是别人的语言；你看到的书也是别人的语言，不是你自己的想法，但是人类就是善于学习，善于把学到的拿过来装到自己的心里，再去用它。但是能够善于学习远远不如善于应用，善于应用是最好的。

学习绘画，有一个专业的词语叫“临摹”。什么是“临摹”呢？就是照抄的意思。其实很多事情就是去临摹它、去模仿它。我们学习禅法、武功、舞蹈、绘画、甚至学习语言，都是在学习别人、模仿别人、抄袭别人。说到抄袭大家不敢吭声了，用词不一样，其实就是临摹。当然你不要想着在法律的角度来说，在法律上，如果抄了一位教授的一句话，要注明在哪抄来的，这是对作者的尊重，但是所有的学习就是模仿。来跟我学习就是模仿我所讲到的一些内容。

所以自我提示、提醒，对我们帮助是特别大的。因为当需要的时候，我们不可能现去找哪本书上的提示在哪里，着急时可能找不到书，或者你出门在外想找书也找不到。学会融会贯通到自己的智慧之中，用的时候学着自我解脱。自我解脱的方法真的是很简单，就是想着自己是一个心胸开阔的人；想着自己是一个非常慈悲的人；想着自己是一个很智慧的人、很真诚的人；哪怕是个骗子，如果想着自己是个真诚的人，是个有道德的人，这个骗子就开始改好了，骗的人就越来越少，心开始柔软了，不会出手太狠、不会把人骗得没办法吃饭。

我们学习更高境界的做人规则，只能说明一点——在座的都不是好人。你们同意吗？我知道大家有接受难度，慢慢地改造，虚心地、慢慢地改造自己。那在座的好人请举手，属于好人，内心也很好，行为确实也非常慈悲的，请举手，这也没人敢举了。开玩笑的，你是好人、坏人没关系，你要是真正解脱了之后，能到我这么低级的人面前来学习吗？所以，目前大家还不属于真正的好人系列。我们慢慢地转化，从身体的有形、有色、有臭气，慢慢地变成洁白无瑕、不执不着，到没有污染。这需要一个慢慢清洗的过程。

让我们的身心慢慢地清净下来，也是学习禅学的一个目的。只有清净下来，疾病才可能开始消失，烦恼也开始消失，有天眼的人一看：“哇，这个人洁白无瑕，没有污染，非常清净。”描述这种清净有好多方法和比喻，譬如说莲花，莲花的根茎一定是泡在不流动的水里，下面通常是黑色的泥巴，以腐烂的植物作为肥料，可是待莲花开放之后洁白无瑕，还带有一点点粉红色的花边，特别的美，有一种特别的高尚、纯洁、高雅、脱俗的感觉。描述这种状态有一个词汇叫“轻安”，一个人的心没有污染，纯净到一定程度的时候，“轻安”就体现出来了。什么是“不轻安”呢？那就是沉重。通常沉重的人在走路的时候能够看得出来。

我找一位沉重一点的人走走路给大家表演一下。你来吧。比如说心里有事，有烦恼，身体又不好。你从那头走过来——心事重重有压力，从身体的表现、到面部的表情、到步伐的感觉都要想到。

（一位男学员进行动作演示。）

大家能感觉到他有压力吗？有，现在差不多没有了，我看他挺轻的，像滑冰一样就过来了。现在你表演一下“轻安”的状态，踏雪无痕水上漂，想到刚刚发财，刚刚找到女朋友……怎么还是刚才那样呀？

（众笑）他属于深藏不露的，请坐下吧。非常棒，他已经练到踏雪无痕了，我也看不出是沉重还是安详的感觉。

我们找一位走路能表现出沉重感来的，你举手了，来试一试。要有沉重感、有心事、有压力……

（另一位学员进行动作演示。）

大家能感觉到吗？（学员：能。）你再从中间往后走一走，看你前面让我的心情很沉重，现在看你后头。她背影传递的这种信息大家小心啊，是一种如果前面是悬崖，她就会突然跳下去的感觉，表演得太棒了。再来表演“轻安”——没有污染，解脱了，找上对象或者离了之后的轻松感。（众笑）很会表演，很棒。你是专业的演员吗？（学员：不是。）这说明你领会得非常好。

参加这次讲座的人，其实内心是期望让自己更加健康、安详、快乐、自在，没有那种不管是经济上的还是精神里的压力和烦恼，让我们的步伐更轻盈，甚至走路的时候是连蹦带跳的。很多年轻的孩子，不管男女，走路都是跑的，让人感觉到他心里头是自在、快乐、没有压力的。尤其是刚刚会走路的孩子，一走路就跑，像一股风一样，真的没有压力，欢快得像小鸟一样，这正是我们要追求的。要达到这种

安详自在，从烦恼的污泥之中脱颖而出，洁白无瑕、清静无染、高尚高贵是不容易的。我刚才讲到的自我提醒、自我暗示，也正是自我解脱，只有让心里这些压力排出去、放得下，身心才能轻松快乐，疾病才能迅速地排出去。

看透本质才能解脱

怎么样才能够达到这种最佳的状态呢？有的人说“去运动”，这是一个方法；“去交朋友”，也是方法；“有工作做”，这也是很重要的；或者是组建家庭，也重要；家庭不和就拆散家庭，也挺重要的，我们的目的是解脱；贫穷的话，发财了也解脱；发了财之后还不解脱的话，就再变成穷光蛋，又解脱了，但是发财的人一旦变成穷光蛋，整个生命都解脱了，就没命了。

怎么样才能做到真正的解脱呢？我想问一下说英文的朋友。

（学员1：……）

不思考，停止思考，很正确。

（学员2：……）

少一点得到的欲望，不要贪婪太多，这个回答非常非常好。

第一位说的：停止你的意念、停止你的思考。因为我们昨天讲到四种禅的状态，也就是四大级别，第四种是“定境”。我提醒大家，按着一般人的修练，而且还是在有师父教导的情况下，每一个级别最少应该要修十年的时间，要达到真正的通过老师考核的话是需要很久

的时间的。所以如果不留级、很用功夫的话，修到第四个级别也得有40年了，但是如果有一个比较捷径的方法，也许会快一些。

第四个大的禅境，我们叫做“定境”，如同于假死，其实人没有死，有呼吸，是很微弱的呼吸；心脏也在跳动，但是跳得很慢，就像很多动物有冬眠的习惯，像熊、蛇、龟，那种状态是不吃、不喝、甚至是不上厕所，处在一种像昏迷一样的状态，但不是昏迷，它叫“冬眠”。当然禅的状态和冬眠也不太一样，禅的状态没有思想，大脑并没有工作，生命处在一种好像没有灵魂的状态。通常我们能感受到灵魂存在的时候是思考的时候，如果没有感觉到自己在思考，甚至连空的意念也不存在了，这个时候就是我说的“定境”，就是什么都没有了。

我昨天举例子说，如果晚上十点钟开始打坐，我感觉坐了一个小时，可是当我醒来收功的时候，发现我的表是早晨五点钟。当这种现象发生的时候，就可能出现了定境。如果一个人在这种定境之中能达到三个小时以上，那这个人不得了啊，你可以给他一个最高的称呼，是神啊、佛啊、超人啊、奇迹啊，无论把他想得多么神圣都不为过，他对世界的沟通和感知已经超强大了。通常进入这个定境有两个小时已经不得了了，很多人修了一辈子禅从来没进去过。更多的人是一边坐着禅、一边想事儿，边想边记下来。现在的手机都有录音系统，想着想着“一会买菜”，录上音；一会想着“给小孩子买衣服”，又录上音，这个就不是坐禅，是被事物给缠住了，要想解脱，不可能，又

多了一层丝网把自己缠绕住了。有人会说：“那我也要生活呀”，是生活，但这是比较庸俗的生活，不够高尚，不是大的解脱状态。

想达到最高的境界，真正的基础是什么呢？我的理解是对事物的认识。举例来说，如果你单身，你说：“我今年36岁了，还没有结婚，虽然自己习惯了单身生活，但是父母和朋友都很替我着急，所以为了他们，我要结婚。”这时候结婚就变成了一种压力，但是越想结婚越找不到合适的女朋友，有压力啊，所以你在坐禅的时候就观想“女朋友快来吧！你在哪里呀？”（众笑）就像野兽发出求偶讯号。这样的状态，你的心会是平静的吗？不平静、躁动，外在的压力，内在的荷尔蒙，同时夹击，受罪的是你自己，痛苦不堪。最痛苦的是到了66岁，都到爷爷的辈分上了，还没找到女朋友，再找的话，娶进来一个67岁的女人，好处是没有婆婆的压力，但是新压力是过了生育期了。就算有了孩子，接下来又有子女管教的问题，事情没完没了。

我们的心不看透这一切，几乎所有的事情让我们都不能解脱，都会引发烦恼。婚姻也好，子女也好，供房子、买房子也好，买适当的衣服、化妆品也好，都是人生正常的需求和追求。譬如有一个人在做游戏，为了吓唬旁边的小孩子，他在镜子侧面做了个鬼脸，小孩子在镜子里看到，吓得大喊一声，胆子小的吓哭了，这时吓唬人的人站出来说：“对不起，我是在做鬼脸，可是镜子里的我你也害怕吗？那个我是虚假的。”虽然镜子里的“我”做的任何恐怖和难看的表情都是假的，但是如果镜子做得很平整的话，这个假象就像真的一样。华人

有个说法，通常在卧室里头不会放大镜子。如果这个大镜子对着自己的床，半夜起来懵懵懂懂上厕所，一看：“哇，还有个自己！”尤其是女人披头散发没梳头的时候，就会因影像吓一跳，或者以为鬼来了。结果因此接下来的半宿睡不着了、失眠了。镜子里的自己，既能吓到别人，有时候也能吓到自己。

假如通过镜子吓唬别人的人，把人吓坏了，被吓的人总是腰痛，就把吓唬人的人告上法院：“虽然他没有打我，但是因为这样惊吓我，我的腰痛得上不了班，生活都不方便，所以我要求他赔偿我工资和医疗费。”

吓唬人的人解脱不了，来找我说：“师父，您看看，其实我是无意中开了个玩笑，镜子里的我是一个假象，真的把他吓到了，让我赔偿。他工资很高，估计把我的房子卖掉也赔不起；还有医疗费，精神性的创伤，没完没了，我好痛苦。”

我就说：“不用怕，偿还这笔费用好了。没关系，你今年不是50岁了吗？60年之后就还清了”。

他说：“真的吗？60年之后就还清了？”

我说：“实在不行70年也能还清了。”

他说：“太好了，但是我自己收入就少了，总是在赔他钱。”

我说：“你还可以一直拖着不赔钱，拖50年之后基本就了了。”

他说：“真的吗？能拖吗？”

“他要求赔偿，你就再找律师给他打官司，50年之后，估计他就不打了。”

“那太好了！”然后他就很高兴地走了。你们觉得这是一个办法吗？我倒觉得是个办法。50年之后，我估计有力气打官司也听不清楚了、也无法表达了，关键是想索赔的人还在不在人世间？（众笑）

我给大家讲这个道理，是想说我们的生命和镜子里的生命只是存在的时间上略有差别而已。比如说我们的生命最多活100年，镜子里的生命做鬼脸的一刹那，也许只是三秒钟，这两个时间差听起来很巨大，但是通过打官司，时间东推一推、西推一推，找个理由，再过50年还打什么官司啊？都没机会打了。

生命本身的存在不是绝对的，也可以称为是不太真实的。我现在说话也不绝对，因为我们的生命和做事情的行为本身并不是绝对的真实。今天被吓的人要求你赔偿，并不意味着明天他还让你赔偿，因为他此刻的意念不代表是他一生的意念。也许明天你们两个结婚了呢，吓人的人多买点水果、多买些化妆品、给他做个美容保健，借这个机会大家增进了接触，接触几次之后反而相爱了，于是不但不需要赔偿，反而成了一家人。事物本身没有绝对的时间性和绝对的真实性的。

通过事物看透本质

在座的诸位，在昨天、在去年、或者是更久之前，都可能在心里头产生过一次或若干次“仇恨”这个概念，当时恨他恨得让你自己不能解脱，让你伤痛欲绝，因为对他的愤恨心甚至曾经让自己住了院，

因为恨他你从此不再交朋友，都是有可能的。但是你曾经的恨，今天还有吗？如果今天还有恨，你所恨的程度和曾经最恨的时候相比还相同吗？曾经你的伤感、你的憎恨感，哪怕十年之后还有，今天回想起让你产生恨意的这个事件和十年前还是相同的程度吗？一定是改变的。心胸更大的人十年之后一切都过去了，通过时间把它稀释掉了。

就像我们喝的自来水，其实里面都有毒，为了净化水，反而用了有些属于毒的东西来杀菌，杀掉水里不该有的多余的生物。因为很多人喝没有消过毒的水可能会出现肠炎，身体会得病，所以为了保证我们的饮水安全反而放一些毒药。

所有的东西都不是绝对的，看似恶性事件或者令你很生气的事情，有的是永远的遗憾、或者是伤感、或者是生气，无论你今天是否解脱了，也不管打击程度如何，带给你的都是一次宝贵的经验，经历过这个痛苦的人就一定会以此为戒。比如说，父母早早离开的，孩子很可怜，可是这个孩子的谋生能力通常会很强；父母健在的，如果是富有的父母亲，孩子成长过程之中一定是吃的最有营养，读书从幼儿园开始都是选择较好的学校去接受最完美的教育，也许将来是个彬彬有礼、懂事，能够正常做事的孩子，但是这样的孩子是不是很有生命力、很有创造力？如果一旦他的生活环境像天一样塌下来，原来有的钱突然间没有了，虽然每月能领取工资，有的孩子就觉得“我不活了，没有出路了”，他对压力的承受力会比穷孩子弱很多。所以，我们经历的

看似像负面的东西，虽然不堪回首、很痛心，虽然不愿意去经历，但是经历之后都是难得的、宝贵的经验。

我现在描述的这一段是说，我们想看破放下，要先去理解事物的真实性。有时候，曾经发生的让我很痛苦的事情，也许五年、十年之后，就觉得这件事情其实是一件令人快乐的好事，就像我今天还挺感谢上天让我生在一个相对比较贫穷的家庭，让我有一点做人和努力的动力。因为我们的生活环境让我们学会了去努力，学会了去承担，学会了去思考，如果父母亲把一切都给我们安排好了，我觉得我们的大脑是得不到激发的，或者变得有点愚笨，或者没有承受力，甚至连思考力和判断力都会失去。所以我们人体好多潜在的能力是被生活环境激发出来的。

看到美国科学家做一个试验，在纽约动物园饲养的小老虎，大家都知道老虎是猎食动物，它有那种帝王的尊贵和冷血，通常不吃死物，它要吃新鲜的，正在奔跑的动物。可是当他们把这只老虎放到非洲草原上，这老虎还不如猪跑得快，追什么都追不上。回到动物园之后，这些人拿只鸡扔过去，它就逮住，而且这只鸡估计是给麻醉了的跑不动，只是有一点点动感，它就吃了，就是这样。同样是老虎，同样是帝王的品种和遗传，在动物园这样一种优越的环境里，吃的比人还好，还有那么多人保护它们，可是放到自然环境之后会被饿死，所有它要吃的猎物，鹿、羊、马、野猪……没有一个它能追的上的。做实验的科学家很有耐力，他们慢慢地去刺激它们、引导它们，两年之后才有

一只老虎慢慢适应了，才有了在自然界的猎食能力。人的资质也是一样，在好的环境下得到最优秀的教育、最好的饮食、接触更高贵、更文明的人，但是这个人长大之后不一定有真正的谋生能力。

生活不像我们想象的那么平静。譬如今天你交了一个男（女）朋友，爱得很深，一旦分手，有的人真得神经病了，而且爱得越深，恨得越重，除了自己伤感，还有嗔恨心。有的人第一次分手想自杀，等恋爱第十次分手的时候，什么感觉都没有了，分了手之后还多吃了一碗饭：“哇，太痛快了！”这叫免疫力。从情感来说，多一次分手，听起来好像是不愉快，但是生命力加强了。到第50次的时候，就不烦恼了，什么感觉都没有了。比如你正在睡觉呢，人家说走了，你说：“走吧，不送了，有空回来坐坐，咱们都是朋友。”你家要是开商店，见了面还能打一折。我们现在先不要去思考情感的合理性，而是指我们的生活能力。当我们经历了负面的东西，不一定是坏事。

中国北方种的小麦，通常是在秋天，把其它的庄稼收割之后，再来播种明年夏天要收获的小麦种子，比如去年的秋天播种小麦，到今年6—7月收割小麦。播种之后，在还不是很冷的时候，小麦就开始生根、发芽，当长出十公分高的时候，通常就开始下雪，天气很冷，温度在零下几度，雪把种小麦的地都覆盖了。我在很小的时候就问那些长辈们：“这样会不会把小麦冻死？”长辈们就说：“不用担心，我们就是要让这个冰冷去刺激它，明年开春之后它才能更加茁壮地成长，

而且这样的小麦做成面粉才是最香的。如果小麦没有经过严冬寒冷的历练和刺激，吃在嘴里就会感觉不香、不好吃。”

我最佩服的是一个美国写书的作家，写一些幻想未来世界的事情，出到第四本书了，她写的书很畅销，都拍成了电影，拍了一集又一集。她有本书叫《Divergent》，《分歧者》，里面有不同思维观念的人。我为什么觉得这么惊讶和赞美呢？因为这个作家只有24岁，只是经历了学校而已，还没有经历那么多人世间的坎坷和酸甜苦辣，就能使写的书很畅销，大家喜欢读，真的不容易。

通常一个好的作品——一个艺术作品、一本好的书籍、一个好的故事，甚至一个好的建筑设计、服装设计，都需要我们随着年龄增长经历之后，才会更加成熟、完美，里面才会有让我们值得思考或者是必然要吸收的那些知识。一个故事、一部小说，通常一定是这个人生命的精华融在了里面。所以一个人经历的各种挫折和酸甜苦辣，其实都是宝贵的，不要回避它。事情是好还是不好，悲哀还是不悲哀，都不是绝对的。也许两年以后我们的感觉可能与当时的情绪反应正好相反，至少是不同的。任何事物都不绝对，我认为就连人生存在这个世界都不是那么真实的。有科学家大胆地想象，今天的太阳系、地球的存在，包括人类的存在和发展、人类的喜怒哀乐都像一个连续的电影一样，并不真实，有如幻觉。今天你正在痛苦着，也许是不必要的。

举一个例子，有一个人做生意赚了几百万，又想赚更多的钱，就向朋友借了几百万，凑了一千万投资进去，结果这个事情没做成，钱

全压在建筑上了，而建筑又卖不掉，赔了。赔了之后走投无路，有人就介绍说：“要不要去赌场？你这么聪明，简直是数学天才，人长得又帅，要不要去试一把手气啊？”这个人被诱惑了几天之后说：“我们先去看一看，观察一下。”他就借了几十万去了赌场，观察了三天之后说：“哎呀，我终于找到可以发财的地方啦！我保证能赢”。七天之后，他就用三十万赚到两千万。回到家跟老婆一说，老婆说：“我就说我的老公是最有福气的，上天一定会眷顾你。”老婆还说：“其实老公啊，你的福气说不定与我奶奶有关系，我奶奶经常供佛、烧香、积德，所以你的福气是我给你带来的。”不管怎么样，好朋友们都恭喜他，过去的穷朋友全来了，过去追债的也都来了，说：“不用还钱了，咱们都是好朋友，谁还计较钱啊，不要还了”。人越有钱，借钱越方便，而且债主都不要，越没钱的时候，借一分钱都很难，真是奇怪。但是，这么一个辉煌的赌博成果，导致他现在（7年以后）因为赌博的亏损，大概已经超过两个亿。

他现在赌博亏掉的这些钱，正是因为他上一次赌博赚得的两千万。一般赚了那么多的钱，大家都会喝彩，喝彩之后就没想到来日的痛苦悲哀。比如我赚了钱，我的情绪是觉得快乐的、自信的、高傲的，反正就是幸福感；而此刻如果我赔了钱，也有朋友介绍我去赌场，我也借了三十万块钱，进去，结果全军覆没，三十万全输了，我很悲哀，但是悲哀之后我就想：赌场去不得，我不再去了。请问这是好事还是坏事？（学员：好事。）是好事，所以有很多很多的事情，在此时此刻（天时地利、时间和空间）带给我们的感受是好的，但是结果不一

定是好；此时此刻带给我们的是负面的、痛苦的，也许未来是更长久的平安快乐。所以我们所执着的一切事物，都可以在这样的基础上称为是假象，是虚的。我们中文的这个“虚”字，不是没有，是有的。以练拳术来说，前面的手是虚的，其实要用力的时候是后面这只手在打，所以前边是虚手；还有站步子，前面的步子蹲下来，是虚的，真要踢人的是后面的脚。好多事物本身就是虚实变化之中。让你感觉到快乐的，也许是毒品；让你感觉到幸福享受的，也许正是地狱。

我去了某国的赌城，去体会赌博生活和赌城生活时，我好感慨啊！为我住的房间买单的那个人一个晚上二十万没有了，还是在我这个吉祥的人的陪同下，到现在他都没再见过我。（众笑）我申请好几次，他说：“不好意思，江湖失手。”弄得七八年不敢见我，但是我觉得愧疚的是，我住的这个房，吃的几碗面都是免费的，他在这个赌场是VIP，这VIP吃饭和住房不要钱，所以我心里有愧。他跟我讲，如果早晨五点钟他还在赌场的话，就是他赢了；如果五点之后打电话找不着他，他就是输了，结果叫他自己给预言对了。我就觉得自己有一份责任，因为他出门前还问过我：“师父，我出门的时候，是先左脚出门还是右脚出门啊？”我说：“最高境界是双脚一起出门。”（众笑）他是跳着出去的。还问我是戴哪个眼镜？黑框的、红框的、还是蓝框的？我说不用眼镜框的。他就那么讲究，为了执着于那一刻。当人误入歧途的时候，那种痴迷感真是很奇怪，越是不好的事情对人越是很有诱惑。他平时吃面条都舍不得要一盘小咸菜，结果提二十万出去一晚上就没了。他平时生活很低调，后鞋底磨个洞还节约着不舍得丢掉，

他把那些钱积攒下来都捐给了赌场，真是好玩，人生百态。为什么会这样呢？无知啊，无知则无畏，就是不懂道理，没看透这个真相，所以才勇敢地、拼命地去做不该做的事、拼命地去让自己痛苦、拼命地从一个富人变成穷光蛋、拼命地从高官变成阶下囚，这就是愚昧的人所追求的东西。我说的很明白，但他做的时候不是这样想的。所以我们要想真正的安详自在，要学会分析、看透人世间的事情，分析的方法就是看它时间的长度。此时此刻我赔钱了一定是痛苦，但从长久看呢？我赔钱了，说明这个地方我是惹不起的，赌博，我是赌不过它的。赌场能够屹立百年不倒，说明去的人倾家荡产了，富的就是赌场，若看不透这一点，非要挑战赌场，结果就是人生惨败。

就在温哥华，曾经有好几位同修因为赌博输了，从10万、20万到50万的都有，就告诉我：“我不想活了，我要开车从桥上撞到海里去、我要从楼上跳下来摔死。”所以我们分清楚：此时痛苦的不一定是坏事，此时快乐的也许是坏事。这个留给大家去仔细思考。如果有机缘把这一段录下来了，大家以后上网去看，有机缘把它存下来，特别特别重要，不管是学佛还是学道，或者是这两个都不学，而真想让自己的生命不被坏事情捆绑住，这一生不变成穷光蛋，一生都要幸福的，请仔细地听、看今天咱们聊的东西。

《心经》的解脱境界

回到禅学大师——释迦牟尼佛所说的“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”，就是《心经》里的话。今天我给大家讲到，我

在深入禅境之后，就好像寻找到了、或者是归属到了、或者是回到了宇宙起源的那个起始点，去感受时空，去感受创世纪的那一刹那，再去感受整个时空的未来——是运转的，人类还在不断的发展着，但是无论怎么发展，事物的本相都是一样的。

讲到这里，我给大家读一段《心经》：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空。”“照见”，也许是观想到了，也许是在那个禅境之中好像有某种深深的光显现说这一切都不存在。“度一切苦厄，舍利子……”，它是一种生命的状态，什么是“舍利子”呢？也正是描述事物本相的时候。

“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色；受想行识，亦复如是。舍利子，是诸法空相，不生不灭，不垢不净，不增不减，是故空中无色，无受想行识，无眼耳鼻舌身意，无色声香味触法，无眼界，乃至无意识界，无无明，亦无无明尽，乃至无老死，亦无老死尽；无苦集灭道，无智亦无得；以无所得故，菩提萨埵，依般若波罗蜜多故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。三世诸佛，依般若波罗蜜多故，得阿耨多罗三藐三菩提。……”

这就是真正的经文的内容。和我刚才讲到的相吻合和贴切的内容我在这里给大家稍稍描述一下。请问大家，什么是“五蕴”？（学员：色受想行识。）我们不要说远在天边的话题，这些都是指人体和我们的意识和感受。

“色”是指形，或者一个事物，或者叫做存在；

“受”是感受，比如说看到了、听到了、闻到了或触摸到了，是感受。

“想”是思考；

“行”是行为；

“识”是思考和反应。

“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色。”用我们刚才讲的概念来说就是“阴中有阳，阳中藏阴；好中有坏，坏能生好”。我刚才也解释过了，我们认为好的不一定是好；认为是不好的也许是好的，关键是用哪一种智慧来看待这个事物。真正看透了，才能放下。释迦牟尼佛在这里所讲到的事物的这些相，我们用凡人的思维是不能给它定性的，好坏之间是难以判断的。今天好的不一定是好，今天觉得不好的也许是好的。这种概念在什么方面来体现呢？你的感受、你的思维、你的行为、你的灵感意识之中都存在这些东西，包括你自己的感觉。例如说我在这坐禅，感觉“好舒服啊”，现在感觉好舒服，那明天呢？如果我要追求坐禅之中那种好舒服的感觉，请问大家，这是对还是错？说英文的朋友请回答。（学员：wrong.）就是错的，大家很有悟性、很有智慧。你的意念一旦落在追求坐禅时的舒服和美妙上，就肯定不能开悟。因为这种美妙舒服的感觉会因为你的追求而生出一个精灵或者是妖怪，把你引到你追求舒服的那个方面，最后一定会让你重重地受伤。追求修行中的舒服，一定会走歪；而不能见到整个自然规律的真相，那一定是错误的。如果是这样的话，难道我们就追求

痛苦吗？请问说中文的朋友，我们追求什么？（学员：无欲无求。）

无欲无求，什么都不干了？我们还是要有一个宏观的追求，就是大的追求——解脱，其实就是觉悟。我们既不去追求那种美妙的感觉，也不要说反过来——用体罚自己的方式让自己来开悟，那一定也是错的。

有的人说：“我要苦修，在苦中得到觉悟，我只用一条腿站立、我只坐到冰块上。”最后还没有觉悟已经变成僵尸了。所以我们不能两个极端地追求，要知道自己真正追求的目标是觉悟。什么是觉悟呢？说中文的朋友先说。

（学员：放下我执。）

放下我执是什么啊？

（学员继续：就是像师父所说的，有一些大的追求，而放弃一些小的追求。）

不错不错，追求大的目标，不留恋、不追求小的感受，这些小节让它自然产生，但是不刻意保留，不刻意追求，这才是最重要的。

中国《西游记》里面的猪师兄经常干这种事情，到了一群美女的地方，就说：“师父啊，咱们就在这成家吧，美女成群，黄金白银任咱花，咱来了就是做老板，我们辛辛苦苦去取经，最后不就是为了有好生活吗？咱们不用走那么远都发财了。”在寻找大目标的路上，其实有很多让我们留恋的东西——“我感觉好舒服啊”、“我嘴里好甜啊，我下次还要追求这种嘴巴里的甘甜”、“我的皮肤好光滑啊，为了美容我还要继续修”，但最终的结果，你的皮肤老化得更快，因为你忘掉

自己要追求什么了，忘掉了自己真正追求的大方向，你所追求的东西一定会重重地伤害到你，这就是大错误。

说英文的朋友有没有人想表达的？我的问题是什么是觉悟？

（学员……）

（老师翻译：这个状态很难表达，不是说这是一个男人或是一个女人，这只是一个身体，无论发生什么事情都应该接受它，而且放下它。）

她刚才讲很难表达，我们只能说去意会。应该说很多东西是平等的，不要执着于追求哪一方面的，也许你要追求美好的这个意念也要放下。这是她说出的一种感觉。

（学员继续……）

（老师翻译：作为一个人来讲，有愤怒、有贪婪，那么最重要的是，当我们感受到的时候，就要把这一切都放下。）

讲得非常好，再次鼓掌，（热烈掌声）希望你能得到更加圆满的智慧。

我刚才讲的，大家都应该听懂了吧，这种概念的东西，确实是不太容易表达，时常是自己能够领会，可是表达的时候不容易。

当我们明白对好坏的执着和被事物好坏影响自己的情绪和感知的时候，这本身就是错的，它是假的，这个假象几乎骗过所有的人。华人的孩子在成长之中，尤其是男孩，几乎都被严厉的父母亲打过。

当你挨打的时候，肯定心情不好，所以经常挨打的孩子未来创造的灵感都没有了，也有的孩子变得绝对的守规守矩，好处是能够相对的顺从于这个社会。曾经在经历挨打的时候，我们的情绪一定是反抗的、对立的，但是对于特别调皮的男孩来说，父母亲若不稍微严格的管教，也许他就走上了犯罪的道路，也许没有今天的好日子过。所以我们长大之后还得感恩父母：幸亏父母严厉的管教。

在中国，曾经发生过一起特别的事件。有一位犯罪人士，可能是杀人越货若干次，最后被抓住了，要被砍头。砍头之前，他说：“最后一刻，我要见妈妈。”反正是最后一刻了，法官就允许了。他见到妈妈之后说：“妈，儿子有最后一个请求，我能不能再吃一次你的奶？”

孩子要被砍头了，怪可怜的，妈妈就把乳房给他。他一口咬掉了一块肉。他说：“妈，我恨你。在我最早走上这条错误的道路的时候，你为什么不拼命把我挽救回来？你可以骂我、可以打我、可以用任何的惩罚方法，也不至于儿子今天变成这样子，这么年轻就要被砍头。所以我恨你。”

这件事情，在中国的过去流传了很久。

看破才能放下

好多事情的好与坏，我们要学会看透它。今天讲到的这个部分，叫做“看透，放下，才能进入禅定”。如果没有把这个道理看透，就说“我要安静”，凭什么安静的了啊？能够坐禅一个小时不去看手机、不去看短信，已经很好了。假如你修了十五天，修得很好，感觉好快

乐，这时遇到工作上的烦恼、家人之间的烦恼，你又开始发火了、生气了，又开始执着了，甚至又开始赌博了。你说：“我经过禅修之后，灵性大增，我去赌博的时候像赌王一样，我能看透纸牌，为了能够在赌场赢，所以我努力来学禅修。”这时你努力的方向是歪的。

要看透世间事物的真相，你才能够把原来特别执着的，但是应该放下的事情去放下。什么东西才能放下呢？不好的、坏的、是垃圾的，你才能放下。但是在真理面前，也许是富贵、是财富、是美好、是爱情，你可能都要去放下。当看到事物本性的时候，才发现大众所追求的美好的东西不一定是真美好，把这个道理看透了之后，才能把所执着的東西放得下，放得下，我们才能够有一种轻安的状态——轻安的心灵、解脱的心灵，身上的一切负担自然地就放下了，才能做到“踏雪无痕”。

学习禅修最终的目的，其实就是让我们得到最终的解脱和快乐。如果不解脱，快乐是临时的——此时追求乐，明天就会得到苦。看起来真的是对立、矛盾地存在，这就是我所理解的。凡事追求乐的，一定是感受苦；但是在某种行为上追求苦，也许反而得到了乐。比如说你在坐禅的时候，一开始腿好痛、腰好酸，但是你要学会坚持，如果连续坐禅400个小时之后，你的幸福感、你的智慧没有人可以比，你就可能成为这个世界的圣人。

虽然有些苦是要执着，但是更多的乐还要学会放下，放下不一定是抛弃。如果此时这里有一朵非常美丽的花，我们欣赏完就放下了，

而不是说看一盆花，觉得美，就把它偷偷搬回家去。一切美好的东西和个人之间的关系是什么呢？是“有缘，但不分享”，不太好形容，“不分享”就是不执着于自得。不是说这个很好，就搬回家去；那个很好，即使搬不回家也要写上自己的名字，比如“孙悟空到此一游”，一定要留个印子。

我们所有的人都在企图拥有更多，甚至在精神上去拥有。当然有拥有就会有失去，追求美妙、幸福，代价可能是烦恼和悲哀；想获得更多的利，就会有更大的赔钱的危险；要获得大的风险之利，就会有倾家荡产的危险。

我们总是想要离苦得乐，“离苦得乐”这个词，我觉得不同的人有不同的讨论。第一阶段，先学会离苦，离了苦之后，而能自得其乐，我觉得自然的、自在的都挺幸福的。

比如说我在坐禅，有小朋友问“师父，您快乐吗？”

我说：“还行，也挺快乐的。”

他说：“您一边坐禅，一边吃糖吗？”

我说：“没有。”

他说：“我吃糖才会快乐。”

我说：“我坐在这儿就很快乐。”

这个孩子的父亲就过来问我：“师父，您坐在这儿这么久，不孤独吗？”

我说：“我孤独就是快乐。”

“您坐在这儿不寒冷吗？”

我说：“因为寒冷我就快乐。”

他老婆说：“这是冻傻了。”（众笑）

我们对好与不好、快乐与烦恼的定义不同。从我们中国、香港、台湾这些人口比较密集的区域移民到加拿大、美国，尤其是到加拿大来的人，好多人过来之后得忧郁症了，为什么呢？说：“我在我们家的窗户里往外看了整整一天，就过去两个人。”如果在中国呢？瞬间就有两百个人过去了。（众笑）所以到这来了之后，好几个人都问我：“孤独吗？”

我说：“哎呀，太幸福了。”

“我孤独得要死”。

“为什么呢？”

“连个亲戚也没有”。

我说“省着有人跟你借钱啊。”

“朋友也没有。”

“省着人打扰你啊。”

“你都不孤独啊？”

“哎呀，难得孤独。”

“孤独会得病的。”

“你就忘了帝王是怎么说自己的——孤，是老大。”（热烈掌声）要能享受孤独才行。这个“孤”的概念，是精神里的。皇帝自称“孤”的那种感觉是：我是孤独的，因为我的境界天下无二人，我的境界如太阳（天下只有一个太阳，叫“天无二日”），我的境界没人可以理解，所以称为“孤”。孤家寡人不是没人理，是理不来。我说天下，你说炒菜、做饭、裁衣服，真没意思。孤独不是不好，是你能不能享受这种孤独。人多的时候，比如在公司、在家里，要学会享受人多的那种杂乱，甚至早晨起来要上班去，结果只找着一只袜子，第二只找不着，没关系，用手绢儿包一下也能去。（众笑）你老爷爷从来没见过袜子是什么，不是也当你爷爷了吗？这样想想也就解脱了，不要为这些事情烦恼。

我们给自己的定位和对事物的认知、看法，我只能引导。天下没有真正的坏，也没有定义说这个东西是真的好。前几年，我经常去这个城市的 Burnaby Mountain Park（本拿比公园），去看北面的山川，在那经常遇到好几辆车开上来，车上绑着蓝色和白色的花，里面的人又穿着白纱和蓝纱。我心想：到这来告别吗？

后来有弟子就说：“师父，人家是结婚的。”

“结婚怎么是蓝花？”

“习俗不同啊，师父。”

最后我就习惯了——蓝花的都是结婚的。到了台湾之后，我不知道拿白花是什么意思？蓝花是什么意思？还有红花的，什么都有，东西合并，大杂烩。后来我不管遇到拿什么花的，先问：“这是告别还是结婚？”（众笑）

不要以自己的认可来确定事情。对于事物好坏的一种确定、一种感觉，是人为的，是各种文化、习俗和历史上的原因等等造成了今天你对一个事物的认可。那怎么理解好坏呢？我们认为的比较明确的好坏，比如说，父亲不小心交通事故突然间死亡，这一定是个坏消息。可是如果今天你已经八十岁，你的爸爸还在吗？只是谁的爸爸走得更早而已。但是当听到这种与自己深深的情感紧密相连的事情，通常我们选择“存在就好”。几年前，就在这个禅堂，就在这个屋子里头，一位从美国来的女士，大约快60岁的样子，她得了深度的忧郁症。病是怎么造成的呢？她的爸爸曾经是中国的一位高官，特别疼爱她，从出生到长大读书、再到美国留学、最后在美国找对象、结婚，在美国买的房子、在美国找的工作……所有的事情都是爸爸远距离花钱雇人帮她办好的。她见我的时候是十年前，她爸爸不幸患癌症去世了，都是高龄、长寿的老人了，也是到该走的年龄。这女儿就得了深度忧郁症，痛不欲生。

这个女儿的病是怎么来的？父亲给她的爱太多了。父亲是一个很慈悲的父亲，但不是一个有智慧的父亲，没有刻意培养孩子独立飞行、独立谋生、独立存在的能力。因为无论多么爱、多么亲，这两代人

间总有一个人要先走的，所以要刻意地培养孩子，适当地把孩子推出去，让孩子离开家去体验外面的生活，孩子早晚有一天要独立飞翔，所以为人父母者应该培养孩子的独立生活能力，给他对生命、生活的信心，要学会顽强，还要有谋生能力、交际能力、生活能力、工作能力。提醒所有有缘的同修们，如果你年龄还不是很大的话，无论男女，都要能做到下得了厨房、入得了厅堂，工作事业都能做得很好。回家做饭，其实是调整我们工作之后的思考，是很好的，给你所爱的人、你的孩子、长辈做一顿饭，把爱奉献出去、用行动表达出去，会很幸福。

得乐者是大智慧

这节课，我讲得很随意，但是讲到这个时候觉得好吃力，真的不容易。无论听懂还是没听懂，多听几遍、多看几遍这一段的聊天，大家会对事物的本源有所认识。把事物的本源、本质认识到之后，自然就会抉择“我是执着于这个事情，还是放下这个事情”。当这种思维方式和我们真正的精神合二为一之后，我们才可能做到安详，才不会惊慌失措，才不会去做不该做的傻事。因为我们的第一个目的是“离苦”，第二个目的是“得乐”，是安详在独自的那个空间，安详在奉献的那个环境，安详在此时此刻我们必然存在的这个世界。

中国人都很清楚四个字叫“随遇而安”。为什么叫“随遇”？当我自然接触到了一群人，比如今天我和他们一起坐大巴，可能在大巴上要共同度过八个小时，我提醒大家一个经验——千万不要不理睬你

旁边的人，一定要认识一下，打个招呼。为什么呢？我就有个经验，万一自己的钱包落在椅子上忘拿了，（众笑）旁边的人都不知道去找谁，他还会觉得：你这么没有礼貌，你的钱包归我了。要随遇而安，安，不是不走了，是安住在此刻，把此刻做好。见面就是有缘，有缘就要合作，合作有轻重的问题，这个需要自己把握。

修到随遇而安、不起烦恼，这种人实在是太少了，其实环境给你带来了很多烦恼，扰乱你清净的心，但是你还能在这种烦恼之中解脱出来，不被烦恼所制约，反而能将这个环境调整得更好，那叫智慧，那是真正的解脱。所以佛陀释迦牟尼所说的“离苦”到“得乐”是两个境界。离苦者是初步的觉悟，得乐者是大智慧。

但愿我的这些聊天内容，能为有缘听到的你离苦和未来的得乐增加一点参考和帮助。

今天当我们谈论这样的一种最终境界的解脱和大道的时候，其实这个场变得和那个大道一样，那么强大；和最高的觉悟一样，那么智慧。智慧也就是巨大的能量，最大的解脱也是最大的能量。所以大家只要能够收听，都会收获更多，这个能量会变得非常巨大。

我们今天聊天的内容，会激起更多的人得到健康、得到快乐，甚至你前天还想不通的事、你的烦恼自然的就没有了，有没有这样的人？（学员：有！）一定有。在今天之后收看的人还会有这个效果，很特别，它是种能量，这个能量我们的眼睛偶尔能看到，但多数情况下是看不

到的。当你认可有这种能量时，你就能感受到这种能量的强大，强大到足可以使你离苦得乐。我也很珍惜今天上课聊天的内容。

听了这堂课之后，还会增加很多人疾病开始消失；

（学员：收到！）

烦恼开始消失；

（学员：收到！）

贪吃的人不再吃了；

（学员：收到！）

贪婪的人不再贪了；

（学员：收到！）

恋爱的人就恋吧，我管不着。（众笑）

祝福大家吉祥如意！

谢谢大家。