

看破才能放下

金菩提禪師2014年11月網路共修之二

大家好！上場之前忘了喊兩聲嗓子了，大家幫我喊一喊好不好？

（學員：好！）

幫我一起喊：我最自信！（學員：我最自信！）

我最慈悲！（學員：我最慈悲！）

大家請坐吧！（學員：謝謝師父！）

自我提醒就是自我解脫

有時候就需要假設自己很好，假設自己很高貴，假設自己大人大量，假設自己很慈悲，假設自己是個好人……自我提醒其實就是覺悟。不管在公共場合或在家庭裡，任何場合，如果你想你是個壞人，這時很多不好的心情和不好的事情就容易產生出來；那麼反過來，你想自己是個好人，譬如在家庭有矛盾的時候，即使自己是個小心眼，你也想一想「我最慈悲、我心胸開闊、我心如大海、我的心像天空一樣廣博、無垠」，也許這麼想一想，就會覺得自己真的像佛一樣，就原諒了對方的錯誤，避免了一場爭執，也許就避免了一次離婚。所以自我提示特別特別重要。

自我提醒、自我暗示，也叫自我解脫。其實這個世界上沒有人能幫你解脫，你聽到的是別人的語言；你看到的書也是別人的語言，不

是你自己的想法，但是人類就是善於學習，善於把學到的拿過來裝到自己的心裡，再去用它。但是能夠善於學習遠遠不如善於應用，善於應用是最好的。

學習繪畫，有一個專業的詞語叫「臨摹」。什麼是「臨摹」呢？就是照抄的意思。其實很多事情就是去臨摹它、去模仿它。我們學習禪法、武功、舞蹈、繪畫、甚至學習語言，都是在學習別人、模仿別人、抄襲別人。說到抄襲大家不敢吭聲了，用詞不一樣，其實就是臨摹。當然你不要想著在法律的角度來說，在法律上，如果抄了一位教授的一句話，要註明在哪抄來的，這是對作者的尊重，但是所有的學習就是模仿。來跟我學習就是模仿我所講到的一些內容。

所以自我提示、提醒，對我們幫助是特別大的。因為當需要的時候，我們不可能現去找哪本書上的提示在哪裡，著急時可能找不到書，或者你出門在外想找書也找不到。學會融會貫通到自己的智慧之中，用的時候學著自我解脫。自我解脫的方法真的是很簡單，就是想著自己是一個心胸開闊的人；想著自己是一個非常慈悲的人；想著自己是一個很智慧的人、很真誠的人；哪怕是個騙子，如果想著自己是個真誠的人，是個有道德的人，這個騙子就開始改好了，騙的人就越來越少，心開始柔軟了，不會出手太狠、不會把人騙得沒辦法吃飯。

我們學習更高境界的做人規則，只能說明一點——在座的都不是好人。你們同意嗎？我知道大家有接受難度，慢慢地改造，虛心地、慢慢地改造自己。那在座的好人請舉手，屬於好人，內心也很好，行為確實也非常慈悲的，請舉手，這也沒人敢舉了。開玩笑的，你是好

人、壞人沒關係，你要是真正解脫了之後，能到我這麼低級的人面前來學習嗎？所以，目前大家還不屬於真正的好人系列。我們慢慢地轉化，從身體的有形、有色、有臭氣，慢慢地變成潔白無瑕、不執不著，到沒有污染。這需要一個慢慢清洗的過程。

讓我們的身心慢慢地清淨下來，也是學習禪學的一個目的。只有清淨下來，疾病才可能開始消失，煩惱也開始消失，有天眼的人一看：「哇，這個人潔白無瑕，沒有污染，非常清淨。」描述這種清淨有好多方法和比喻，譬如說蓮花，蓮花的根莖一定是泡在不流動的水裡，下面通常是黑色的泥巴，以腐爛的植物作為肥料，可是待蓮花開放之後潔白無瑕，還帶有一點點粉紅色的花邊，特別的美，有一種特別的高尚、純潔、高雅、脫俗的感覺。描述這種狀態有一個詞彙叫「輕安」，一個人的心沒有污染，純淨到一定程度的時候，「輕安」就體現出來了。什麼是「不輕安」呢？那就是沉重。通常沉重的人在走路的時候能夠看得出來。

我找一位沉重一點的人走走路給大家表演一下。你來吧。比如說心裡有事，有煩惱，身體又不好。你從那頭走過來——心事重重有壓力，從身體的表現、到面部的表情、到步伐的感覺都要想到。

（一位男學員進行動作演示。）

大家能感覺到他有壓力嗎？有，現在差不多沒有了，我看他挺輕的，像滑冰一樣就過來了。現在你表演一下「輕安」的狀態，踏雪無痕水上漂，想到剛剛發財，剛剛找到女朋友……怎麼還是剛才那樣呀？

（眾笑）他屬於深藏不露的，請坐下吧。非常棒，他已經練到踏雪無痕了，我也看不出是沉重還是安詳的感覺。

我們找一位走路能表現出沉重感來的，妳舉手了，來試一試。要有沉重感、有心事、有壓力……

（另一位學員進行動作演示。）

大家能感覺到嗎？（學員：能！）妳再從中間往後走一走，看妳前面讓我的心情很沉重，現在看妳後頭。她背影傳遞的這種訊息大家小心啊，是一種如果前面是懸崖，她就會突然跳下去的感覺，表演得太棒了。再來表演「輕安」——沒有污染，解脫了，找上對象或者離了婚之後的輕鬆感。（眾笑）很會表演，很棒。妳是專業的演員嗎？（學員：不是。）這說明妳領會得非常好。

參加這次講座的人，其實內心是期望讓自己更加健康、安詳、快樂、自在，沒有那種不管是經濟上的還是精神裡的壓力和煩惱，讓我們步伐更輕盈，甚至走路的時候是連蹦帶跳的。很多年輕的孩子，不管男女，走路都是跑的，讓人感覺到他心裡頭是自在、快樂、沒有壓力的。尤其是剛剛會走路的孩子，一走路就跑，像一股風一樣，真的沒有壓力，歡快得像小鳥一樣，這正是我們要追求的。要達到這種安詳自在，從煩惱的污泥之中脫穎而生，潔白無瑕、清淨無染、高尚高貴是不容易的。我剛才講到的自我提醒、自我暗示，也正是自我解脫，只有讓心裡這些壓力排出去、放得下，身心才能輕鬆快樂，疾病才能迅速地排出去。

看透本質才能解脫

怎麼樣才能夠達到這種最佳的狀態呢？有的人說「去運動」，這是一個方法；「去交朋友」，也是方法；「有工作做」，這也是很重要的；或者是組建家庭，也重要；家庭不和就拆散家庭，也挺重要的，我們的目的是解脫；貧窮的話，發財了也解脫；發了財之後還不解脫的話，就再變成窮光蛋，又解脫了，但是發財的人一旦變成窮光蛋，整個生命都解脫了，就沒命了。

怎麼樣才能做到真正的解脫呢？我想問一下說英文的朋友。

（學員1：……）

不思考，停止思考，很正確。

（學員2：……）

少一點得到的欲望，不要貪婪太多，這個回答非常非常好。

第一位說的：停止你的意念、停止你的思考。因為我們昨天講到四種禪的狀態，也就是四大級別，第四種是「定境」。我提醒大家，按著一般人的修練，而且還是在有師父教導的情況下，每一個級別最少應該要修十年的時間，要達到真正的通過老師考核的話是需要很久的時間的。所以如果不留級、很用工夫的話，修到第四個級別也得有40年了，但是如果有一個比較捷徑的方法，也許會快一些。

第四個大的禪境，我們叫作「定境」，如同於假死，其實人沒有死，有呼吸，是很微弱的呼吸；心臟也在跳動，但是跳得很慢，就像

很多動物有冬眠的習慣，像熊、蛇、龜，那種狀態是不吃、不喝、甚至是不上廁所，處在一種像昏迷一樣的狀態，但不是昏迷，它叫「冬眠」。當然禪的狀態和冬眠也不太一樣，禪的狀態沒有思想，大腦並沒有工作，生命處在一種好像沒有靈魂的狀態。通常我們能感受到靈魂存在的時候是思考的時候，如果沒有感覺到自己在思考，甚至連空的意念也不存在了，這個時候就是我說的「定境」，就是什麼都沒有了。

我昨天舉例子說，如果晚上十點鐘開始打坐，我感覺坐了一個小時，可是當我醒來收功的時候，發現我的錶是早晨五點鐘。當這種現象發生的時候，就可能出現了定境。如果一個人在這種定境之中能達到三個小時以上，那這個人不得了，你可以給他一個最高的稱呼，是神啊、佛啊、超人啊、奇蹟啊，無論把他想得多麼神聖都不為過，他對世界的溝通和感知已經超強大了。通常進入這個定境有兩個小時已經不得了了，很多人修了一輩子禪從來沒進去過。更多的人是一邊坐著禪、一邊想事兒，邊想邊記下來。現在的手機都有錄音系統，想著想著「一會買菜」，錄上音；一會想著「給小孩子買衣服」，又錄上音，這個就不是坐禪，是被事物給纏住了，要想解脫，不可能，又多了一層絲網把自己纏繞住了。有人會說：「那我也要生活呀」，是生活，但這是比較庸俗的生活，不夠高尚，不是大的解脫狀態。

想達到最高的境界，真正的基礎是什麼呢？我的理解是對事物的認識。舉例來說，如果你單身，你說：「我今年36歲了，還沒有結婚，雖然自己習慣了單身生活，但是父母和朋友都很替我著急，所以為了他們，我要結婚。」這時候結婚就變成了一種壓力，但是越想結婚越

找不到合適的女朋友，有壓力啊，所以你在坐禪的時候就觀想「女朋友快來吧！妳在哪裡呀？」（眾笑）就像野獸發出求偶訊號。這樣的狀態，你的心會是平靜的嗎？不平靜、躁動，外在的壓力，內在的荷爾蒙，同時夾擊，受罪的是你自己，痛苦不堪。最痛苦的是到了66歲，都到爺爺的輩分上了，還沒找到女朋友，再找的話，娶進來一個67歲的女人，好處是沒有婆婆的壓力，但是新壓力是過了生育期了。就算有了孩子，接下來又有子女管教的問題，事情沒完沒了。

我們的心不看透這一切，幾乎所有的事情讓我們都不能解脫，都會引發煩惱。婚姻也好，子女也好，供房子、買房子也好，買適當的衣服、化妝品也好，都是人生正常的需求和追求。譬如有一個人在做遊戲，為了嚇唬旁邊的小孩子，他在鏡子側面做了個鬼臉，小孩子在鏡子裡看到，嚇得大喊一聲，膽子小的嚇哭了，這時嚇唬人的人站出來說：「對不起，我是在做鬼臉，可是鏡子裡的我你也害怕嗎？那個我是虛假的。」雖然鏡子裡的「我」做的任何恐怖和難看的表情都是假的，但是如果鏡子做得很平整的話，這個假象就像真的一樣。華人有個說法，通常在臥室裡頭不會放大鏡子。如果這個大鏡子對著自己的床，半夜起來懵懵懂懂上廁所，一看：「哇，還有個自己！」尤其是女人披頭散髮沒梳頭的時候，就會因影像嚇一跳，或者以為鬼來了。結果因此接下來的半宿睡不著了、失眠了。鏡子裡的自己，既能嚇到別人，有時候也能嚇到自己。

假如通過鏡子嚇唬別人的人，把人嚇壞了，被嚇的人總是腰痛，就把嚇唬人的人告上法院：「雖然他沒有打我，但是因為這樣驚嚇我，

我的腰痛得上不了班，生活都不方便，所以我要求他賠償我工資和醫療費。」

嚇唬人的人解脫不了，來找我說：「師父，您看看，其實我是無意中開了個玩笑，鏡子裡的我是一個假象，真的把他嚇到了，讓我賠償。他工資很高，估計把我的房子賣掉也賠不起；還有醫療費，精神性的創傷，沒完沒了，我好痛苦。」

我就說：「不用怕，償還這筆費用好了。沒關係，你今年不是50歲了嗎？60年之後就還清了」。

他說：「真的嗎？60年之後就還清了？」

我說：「實在不行，70年也能還清了。」

他說：「太好了，但是我自己收入就少了，總是在賠他錢。」

我說：「你還可以一直拖著不賠錢，拖50年之後基本就了了。」

他說：「真的嗎？能拖嗎？」

「他要求賠償，你就再找律師給他打官司，50年之後，估計他也就不打了。」

「那太好了！」然後他就很高興地走了。你們覺得這是一個辦法嗎？我倒覺得是個辦法。50年之後，我估計有力氣打官司也聽不清楚了、也無法表達了，關鍵是想索賠的人還在不在人世間？（眾笑）

我給大家講這個道理，是想說我們的生命和鏡子裡的生命只是存在的時間上略有差別而已。比如說我們的生命最多活100年，鏡子裡的生命做鬼臉的一剎那，也許只是三秒鐘，這兩個時間差聽起來很巨大，但是通過打官司，時間東推一推、西推一推，找個理由，再過50年還打什麼官司啊？都沒機會打了。

生命本身的存在不是絕對的，也可以稱為是不太真實的。我現在說話也不絕對，因為我們的生命和做事的行為本身並不是絕對的真實。今天被嚇的人要求你賠償，並不意味著明天他還讓你賠償，因為他此刻的意念不代表是他一生的意念。也許明天你們兩個結婚了呢？嚇人的人多買點水果、多買些化妝品、給她做個美容保健，借這個機會大家增進了接觸，接觸幾次之後反而相愛了，於是不但不需要賠償，反而成了一家人。事物本身沒有絕對的時間性和絕對的真實性。

通過事物看透本質

在座的諸位，在昨天、在去年、或者是更久之前，都可能在心裡頭產生過一次或若干次「仇恨」這個概念，當時恨他恨得讓你自己不能解脫，讓你傷痛欲絕，因為對他的憤恨心，甚至曾經讓自己住了院，因為恨他，你從此不再交朋友，都是有可能的。但是你曾經的恨，今天還有嗎？如果今天還有恨，你所恨的程度和曾經最恨的時候相比還相同嗎？曾經你的傷感、你的憎恨感，哪怕十年之後還有，今天回想起讓你產生恨意的這個事件和十年前還是相同的程度嗎？一定是改變的。心胸更大的人十年之後一切都過去了，通過時間把它稀釋掉了。

就像我們喝的自來水，其實裡面都有毒，為了淨化水，反而用了有些屬於毒的東西來殺菌，殺掉水裡不該有的多餘的生物。因為很多人喝沒有消過毒的水可能會出現腸炎，身體會得病，所以為了保證我們的飲水安全反而放一些毒藥。

所有的東西都不是絕對的，看似惡性事件或者令你很生氣的事情，有的是永遠的遺憾，或者是傷感，或者是生氣，無論你今天是否解脫了，也不管打擊程度如何，帶給你的都是一次寶貴的經驗，經歷過這個痛苦的人就一定會以此為戒。比如說，父母早早離開的，孩子很可憐，可是這個孩子的謀生能力通常會很強；父母健在的，如果是富有的父母親，孩子成長過程之中一定是吃得最有營養，讀書從幼兒園開始都是選擇較好的學校去接受最完美的教育，也許將來是個彬彬有禮、懂事，能夠正常做事的孩子，但是這樣的孩子是不是很有生命力、很有創造力？如果一旦他的生活環境像天一樣塌下來，原來有的錢突然間沒有了，雖然每月能領取工資，有的孩子就覺得「我不活了，沒有出路了」，他對壓力的承受力會比窮孩子弱很多。所以，我們經歷的看似像負面的東西，雖然不堪回首、很痛心，雖然不願意去經歷，但是經歷之後都是難得的、寶貴的經驗。

我現在描述的這一段是說，我們想看破放下，要先去理解事物的真實性。有時候，曾經發生的讓我們很痛苦的事情，也許五年、十年之後，就覺得這件事情其實是一件令人快樂的好事，就像我今天還挺感謝上天讓我生在一個相對比較貧窮的家庭，讓我有一點做人和努力的動力。因為我們的生活環境讓我們學會了去努力，學會了去承擔，學會了去思考，如果父母親把一切都給我們安排好了，我覺得我們的

大腦是得不到激發的，或者變得有點愚笨，或者沒有承受力，甚至連思考力和判斷力都會失去。所以我們人體好多潛在的能力是被生活環境激發出來的。

看到美國科學家做一個試驗，在紐約動物園飼養的小老虎，大家都知道老虎是獵食動物，牠有那種帝王的尊貴和冷血，通常不吃死物，牠要吃新鮮的，正在奔跑的動物。可是當他們把這隻老虎放到非洲草原上，這老虎還不如豬跑得快，追什麼都追不上。回到動物園之後，這些人拿隻雞扔過去，牠就逮住，而且這隻雞估計是給麻醉了的，跑不動，只是有一點點動感，牠就吃了，就是這樣。同樣是老虎，同樣是帝王的品種和遺傳，在動物園這樣一種優越的環境裡，吃得比人還好，還有那麼多人保護牠們，可是放到自然環境之後會被餓死，所有牠要吃的獵物——鹿、羊、馬、野豬……沒有一個牠能追得上的。做實驗的科學家很有耐力，他們慢慢地去刺激牠們、引導牠們，兩年之後才有一隻老虎慢慢適應了，才有了在自然界的獵食能力。人的資質也是同樣，在好的環境下得到最優秀的教育、最好的飲食，接觸更高貴、更文明的人，但是這個人長大之後不一定有真正的謀生能力。

生活不像我們想像的那麼平靜。譬如今天你交了一個男（女）朋友，愛得很深，一旦分手，有的人真得神經病了，而且愛得越深，恨得越重，除了自己傷感，還有嗔恨心。有的人第一次分手想自殺，等戀愛第十次分手的時候，什麼感覺都沒有了，分了手之後還多吃了一碗飯：「哇，太痛快了！」這叫免疫力。從情感來說，多一次分手，聽起來好像是不愉快，但是生命力加強了。到第50次的時候，就不煩惱了，什麼感覺都沒有了。比如你正在睡覺呢，人家說走了，你說：

「走吧，不送了，有空回來坐坐，咱們都是朋友。」你家要是開商店，見了面還能打一折。我們現在先不要去思考情感的合理性，而是指我們的生活能力。當我們經歷了負面的東西，不一定是壞事。

中國北方種的小麥，通常是在秋天，把其他的莊稼收割之後，再來播種明年夏天要收穫的小麥種子，比如去年的秋天播種小麥，到今年6—7月收割小麥。播種之後，在還不是很冷的時候，小麥就開始生根、發芽，當長出十公分高的時候，通常就開始下雪，天氣很冷，溫度在零下幾度，雪把種小麥的地都覆蓋了。我在很小的時候就問那些長輩們：「這樣會不會把小麥凍死？」長輩們就說：「不用擔心，我們就是要讓這個冰冷去刺激它，明年開春之後它才能更加茁壯地成長，而且這樣的小麥做成麵粉才是最香的。如果小麥沒有經過嚴冬寒冷的歷練和刺激，吃在嘴裡就會感覺不香、不好吃。」

我最佩服的是一個美國寫書的作家，寫一些幻想未來世界的事情，出到第四本書了，她寫的書很暢銷，都拍成了電影，拍了一集又一集。她有本書叫《Divergent》——《分歧者》，裡面有不同思維觀念的人。我為什麼覺得這麼驚訝和讚美呢？因為這個作家只有24歲，只是經歷了學校而已，還沒有經歷那麼多人世間的坎坷和酸甜苦辣，就能使寫的書很暢銷，大家喜歡讀，真的不容易。

通常一個好的作品——一個藝術作品、一本好的書籍、一個好的故事，甚至一個好的建築設計、服裝設計，都需要我們隨著年齡增長經歷之後，才會更加成熟、完美，裡面才會有讓我們值得思考或者是必然要吸收的那些知識。一個故事、一部小說，通常一定是這個人生

命的精華融在了裡面。所以一個人經歷的各種挫折和酸甜苦辣，其實都是寶貴的，不要迴避它。事情是好還是不好，悲哀還是不悲哀，都不是絕對的。也許兩年以後我們的感覺可能與當時的情緒反應正好相反，至少是不同的。任何事物都不絕對，我認為就連人生存在這個世間都不是那麼真實的。有科學家大膽地想像，今天的太陽系、地球的存在，包括人類的存在和發展、人類的喜怒哀樂都像一個連續的電影一樣，並不真實，有如幻覺。今天你正在痛苦著，也許是不必要的。

舉一個例子，有一個人做生意賺了幾百萬，又想賺更多的錢，就向朋友借了幾百萬，湊了一千萬投資進去，結果這個事情沒做成，錢全壓在建築上了，而建築又賣不掉，賠了。賠了之後走投無路，有人就介紹說：「要不要去賭場？你這麼聰明，簡直是數學天才，人長得又帥，要不要去試一把手氣啊？」這個人被誘惑了幾天之後說：「我們先去看一看，觀察一下。」他就借了幾十萬去了賭場，觀察了三天之後說：「哎呀，我終於找到可以發財的地方啦！我保證能贏。」七天之後，他就用三十萬賺到兩千萬。回到家跟老婆一說，老婆說：「我就說我的老公是最有福氣的，上天一定會眷顧你。」老婆還說：「其實老公啊，你的福氣說不定與我奶奶有關係，我奶奶經常供佛、燒香、積德，所以你的福氣是我給你帶來的。」不管怎麼樣，好朋友們都恭喜他，過去的窮朋友全來了，過去追債的也都來了，說：「不用還錢了，咱們都是好朋友，誰還計較錢啊？不要還了。」人越有錢，借錢越方便，而且債主都不要，越沒錢的時候，借一分錢都很難，真是奇怪。但是，這麼一個輝煌的賭博成果，導致他現在（7年以後）因為賭博的虧損，大概已經超過兩個億。

他現在賭博虧掉的這些錢，正是因為他上一次賭博賺得的兩千萬。一般賺了那麼多的錢，大家都會喝彩，喝彩之後就沒想到來日的痛苦悲哀。比如我賺了錢，我的情緒是覺得快樂的、自信的、高傲的，反正就是幸福感；而此刻如果我賠了錢，也有朋友介紹我去賭場，我也借了三十萬塊錢，進去，結果全軍覆沒，三十萬全輸了，我很悲哀，但是悲哀之後我就想：賭場去不得，我不再去了。請問這是好事還是壞事？（學員：好事。）是好事，所以有很多很多的事情，在此時此刻（天時地利、時間和空間）帶給我們的感受是好的，但是結果不一定是好；此時此刻帶給我們的是負面的、痛苦的，也許未來是更長久的平安快樂。所以我們所執著的一切事物，都可以在這樣的一個基礎上稱為是假象，是虛的。我們中文的這個「虛」字，不是沒有，是有的。以練拳術來說，前面的手是虛的，其實要用力的時候是後面這隻手在打，所以前邊是虛手；還有站步子，前面的步子蹲下來，是虛的，真要踢人的是後面的腳。好多事物本身就是虛實變化之中。讓你感覺到快樂的，也許是毒品；讓你感覺到幸福享受的，也許正是地獄。

我去了某國的賭城，去體會賭博生活和賭城生活時，我好感慨啊！為我住的房間買單的那個人一個晚上二十萬沒有了，還是在我這個吉祥的人的陪同下，到現在他都沒再見過我。（眾笑）我申請好幾次，他說：「不好意思，江湖失手。」弄得七八年不敢見我，但是我覺得愧疚的是，我住的這個房，吃的幾碗麵都是免費的，他在這個賭場是VIP，這VIP吃飯和住房不要錢，所以我心裡有愧。他跟我講，如果早晨五點鐘他還在賭場的話，就是他贏了；如果五點之後打電話找不著他，他就是輸了，結果叫他自己給預言對了。我就覺得自己有一份責

任，因為他出門前還問過我：「師父，我出門的時候，是先左腳出門還是右腳出門啊？」我說：「最高境界是雙腳一起出門。」（眾笑）他是跳著出去的。還問我是戴哪個眼鏡？黑框的、紅框的、還是藍框的？我說不用眼鏡框的。他就那麼講究，為了執著於那一刻。當人誤入歧途的時候，那種癡迷惑真是很奇怪，越是不好的事情對人越是很有誘惑。他平時吃麵條都捨不得要一盤小鹹菜，結果提二十萬出去，一晚上就沒了。他平時生活很低調，後鞋底磨個洞還節約著不捨得丟掉，他把那些錢積攢下來都捐給了賭場，真是好玩，人生百態。為什麼會這樣呢？無知啊，無知則無畏，就是不懂道理，沒看透這個真相，所以才勇敢地、拚命地去做不該做的事、拚命地去讓自己痛苦、拚命地從一個富人變成窮光蛋、拚命地從高官變成階下囚，這就是愚昧的人所追求的東西。我說得很明白，但他做的時候不是這樣想的。所以我們要想真正地安詳自在，要學會分析、看透人世間的事情，分析的方法就是看它時間的長度。此時此刻我賠錢了一定是痛苦，但從長久看呢？我賠錢了，說明這個地方我是惹不起的，賭博，我是賭不過它的。賭場能夠屹立百年不倒，說明去的人傾家蕩產了，富的就是賭場，若看不透這一點，非要挑戰賭場，結果就是人生慘敗。

就在溫哥華，曾經有好幾位同修因為賭博輸了，從10萬、20萬到50萬的都有，就告訴我：「我不想活了，我要開車從橋上撞到海裡去，我要從樓上跳下來摔死。」所以我們分清楚：此時痛苦的不一定是壞事，此時快樂的也許是壞事。這個留給大家去仔細思考。如果有機緣把這一段錄下來了，大家以後上網去看，有機緣把它存下來，特別特別重要，不管是學佛還是學道，或者是這兩個都不學，而真想讓自己

的生命不被壞事情捆綁住，這一生不變成窮光蛋，一生都要幸福的，請仔細地聽、看今天咱們聊的東西。

《心經》的解脫境界

回到禪學大師——釋迦牟尼佛所說的「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色」，就是《心經》裡的話。昨天我給大家講到，我在深入禪境之後，就好像尋找到了，或者是歸屬到了，或者是回到了宇宙起源的那個起始點，去感受時空，去感受創世紀的那一剎那，再去感受整個時空的未來——是運轉的，人類還在不斷地發展著，但是無論怎麼發展，事物的本相都是一樣的。

講到這裡，我給大家讀一段《心經》：*「觀自在菩薩，行深般若波羅蜜多時，照見五蘊皆空。」*「照見」，也許是觀想到了，也許是在那個禪境之中好像有某種深深的光顯現說這一切都不存在。「度一切苦厄，舍利子……」，它是一種生命的狀態，什麼是「舍利子」呢？也正是描述事物本相的時候。

「色不異空，空不異色；色即是空，空即是色；受想行識，亦復如是。舍利子，是諸法空相，不生不滅，不垢不淨，不增不減，是故空中無色，無受想行識，無眼耳鼻舌身意，無色聲香味觸法，無眼界，乃至無意識界，無無明，亦無無明盡，乃至無老死，亦無老死盡；無苦集滅道，無智亦無得；以無所得故，菩提薩埵，依般若波羅蜜多故，心無罣礙，無罣礙故，無有恐怖，遠離顛倒夢想，究竟涅槃。三世諸佛，依般若波羅蜜多故，得阿耨多羅三藐三菩提。……」

這就是真正的經文的內容。和我剛才講到的相吻合和貼切的內容，我在這裡給大家稍稍描述一下。請問大家，什麼是「五蘊」？（學員：色受想行識。）我們不要說遠在天邊的話題，這些都是指人體和我們的意識和感受。

「色」是指形，或者一個事物，或者叫作存在；

「受」是感受，比如說看到了、聽到了、聞到了或觸摸到了，是感受。

「想」是思考；

「行」是行為；

「識」是思考和反應。

「色不異空，空不異色，色即是空，空即是色。」用我們剛才講的概念來說就是「陰中有陽，陽中藏陰；好中有壞，壞能生好」。我剛才也解釋過了，我們認為好的不一定是好；認為是不好的也許是好的，關鍵是用哪一種智慧來看待這個事物。真正看透了，才能放下。釋迦牟尼佛在這裡所講到的事物的這些相，我們用凡人的思維是不能給它定性的，好壞之間是難以判斷的。今天好的不一定是好，今天覺得不好的也許是好的。這種概念在什麼方面來體現呢？你的感受、你的思維、你的行為、你的靈感意識之中都存在這些東西，包括你自己的感覺。例如說我在這坐禪，感覺「好舒服啊」，現在感覺好舒服，那明天呢？如果我要追求坐禪之中那種好舒服的感覺，請問大家，這是對還是錯？說英文的朋友請回答。（學員：wrong.）就是錯的，大家很

有悟性、很有智慧。你的意念一旦落在追求坐禪時的舒服和美妙上，就肯定不能開悟。因為這種美妙舒服的感覺會因為你的追求而生出一個精靈或者是妖怪，把你引到你追求舒服的那個方面，最後一定會讓你重重地受傷。追求修行中的舒服，一定會走歪，而不能見到整個自然規律的真相，那一定是錯誤的。如果是這樣的話，難道我們就追求痛苦嗎？請問說中文的朋友，我們追求什麼？（學員：無欲無求。）無欲無求，什麼都不幹了？我們還是要有一個宏觀的追求，就是大的追求——解脫，其實就是覺悟。我們既不去追求那種美妙的感覺，也不要說反過來——用體罰自己的方式讓自己來開悟，那一定也是錯的。有的人說：「我要苦修，在苦中得到覺悟，我只用一條腿站立，我只坐到冰塊上。」最後還沒有覺悟已經變成僵屍了。所以我們不能兩個極端地追求，要知道自己真正追求的目標是覺悟。什麼是覺悟呢？說中文的朋友先說。

（學員：放下我執。）

放下我執是什麼啊？

（學員繼續：就是像師父所說的，有一些大的追求，而放棄一些小的追求。）

不錯不錯，追求大的目標，不留戀、不追求小的感受，這些小節讓它自然產生，但是不刻意保留，不刻意追求，這才是最重要的。

中國《西遊記》裡面的豬師兄經常幹這種事情，到了一群美女的地方，就說：「師父啊，咱們就在這成家吧，美女成群，黃金白銀任

咱花，咱來了就是做老闆，我們辛辛苦苦去取經，最後不就是為了有好生活嗎？咱們不用走那麼遠都發財了。」在尋找大目標的路上，其實有很多讓我們留戀的東西——「我感覺好舒服啊」、「我嘴裡好甜啊，我下次還要追求這種嘴巴裡的甘甜」、「我的皮膚好光滑啊，為了美容我還要繼續修」，但最終的結果，你的皮膚老化得更快，因為你忘掉自己要追求什麼了，忘掉了自己真正追求的大方向，你所追求的東西一定會重重地傷害到你，這就是大錯誤。

說英文的朋友有沒有人想表達的？我的問題是：什麼是覺悟？

（學員……）

（老師翻譯：這個狀態很難表達，不是說這是一個男人或是一個女人，這只是一個身體，無論發生什麼事情都應該接受它，而且放下它。）

她剛才講很難表達，我們只能說去意會。應該說很多東西是平等的，不要執著於追求哪一方面的，也許你要追求美好的這個意念也要放下。這是她說出的一種感覺。

（學員繼續……）

（老師翻譯：作為一個人來講，有憤怒、有貪婪，那麼最重要的是，當我們感受到的時候，就要把這一切都放下。）

講得非常好，再次鼓掌，（熱烈掌聲）希望你能得到更加圓滿的智慧。

我剛才講的，大家都應該聽懂了吧？這種概念的東西，確實是不太容易表達，時常是自己能夠領會，可是表達的時候不容易。

當我們明白對好壞的執著和被事物好壞影響自己的情緒和感知的時候，這本身就是錯的，它是假的，這個假象幾乎騙過所有的人。華人的孩子在成長之中，尤其是男孩，幾乎都被嚴厲的父母親打過。當你挨打的時候，肯定心情不好，所以經常挨打的孩子未來創造的靈感都沒有了，也有的孩子變得絕對地守規守矩，好處是能夠相對地順從於這個社會。曾經挨打的時候，我們的情緒一定是反抗的、對立的，但是對於特別調皮的男孩來說，父母親若不稍微嚴格地管教，也許他就走上了犯罪的道路，也許沒有今天的好日子過。所以我們長大之後還得感恩父母：幸虧父母嚴厲地管教。

在中國，曾經發生過一起特別的事件。有一位犯罪人士，可能是殺人越貨若干次，最後被抓住了，要被砍頭。砍頭之前，他說：「最後一刻，我要見媽媽。」反正是最後一刻了，法官就允許了。他見到媽媽之後說：「媽，兒子有最後一個請求，我能不能再吃一次妳的奶？」

孩子要被砍頭了，怪可憐的，媽媽就把乳房給他。他一口咬掉了一塊肉。他說：「媽，我恨妳！在我最早走上這條錯誤的道路的時候，妳為什麼不拚命把我挽救回來？妳可以罵我、可以打我、可以用任何的懲罰方法，也不至於兒子今天變成這樣子，這麼年輕就要被砍頭。所以我恨妳！」

這件事情，在中國的過去流傳了很久。

看破才能放下

好多事情的好與壞，我們要學會看透它。今天講到的這個部分，叫作「看透，放下，才能進入禪定」。如果沒有把這個道理看透，就說「我要安靜」，憑什麼安靜得了啊？能夠坐禪一個小時不去看手機、不去看短信，已經很好了。假如你修了15天，修得很好，感覺好快樂，這時遇到工作上的煩惱、家人之間的煩惱，你又開始發火了、生氣了，又開始執著了，甚至又開始賭博了。你說：「我經過禪修之後，靈性大增，我去賭博的時候像賭王一樣，我能看透紙牌，為了能夠在賭場贏，所以我努力來學禪修。」這時你努力的方向是歪的。

要看透世間事物的真相，你才能夠把原來特別執著的，但是應該放下的事情去放下。什麼東西才能放下呢？不好的、壞的、是垃圾的，你才能放下。但是在真理面前，也許是富貴、是財富、是美好、是愛情，你可能都要去放下。當看到事物本性的時候，才發現大眾所追求的美好的東西不一定是真美好，把這個道理看透了之後，才能把所執著的東西放得下。放得下，我們才能夠有一種輕安的狀態——輕安的心靈、解脫的心靈，身上的一切負擔自然地就放下了，才能做到「踏雪無痕」。

學習禪修最終的目的，其實就是讓我們得到最終的解脫和快樂。如果不解脫，快樂是臨時的——此時追求樂，明天就會得到苦。看起來真的是對立、矛盾地存在，這就是我所理解的。凡是追求樂的，一定是感受苦；但是在某種行為上追求苦，也許反而得到了樂。比如說你在坐禪的時候，一開始腿好痛、腰好痠，但是你要學會堅持，如果

連續坐禪400個小時之後，你的幸福感、你的智慧沒有人可以比，你就可能成為這個世間的聖人。

雖然有些苦是要執著，但是更多的樂還要學會放下，放下不一定是拋棄。如果此時這裡有一朵非常美麗的花，我們欣賞完就放下了，而不是說看一盆花，覺得美，就把它偷偷搬回家去。一切美好的東西和個人之間的關係是什麼呢？是「有緣，但不分享」，不太好形容，「不分享」就是不執著於自得。不是說這個很好，就搬回家去；那個很好，即使搬不回家也要寫上自己的名字，比如「孫悟空到此一遊」，一定要留個印子。

我們所有的人都在企圖擁有更多，甚至在精神上去擁有。當然有擁有就會有失去，追求美妙、幸福，代價可能是煩惱和悲哀；想獲得更多的利，就會有更大的賠錢的危險；要獲得大的風險之利，就會有傾家蕩產的危險。

我們總是想要離苦得樂，「離苦得樂」這個詞，我覺得不同的人有不同的討論。第一階段，先學會離苦，離了苦之後，而能自得其樂，我覺得自然的、自在的都挺幸福的。

比如說我在坐禪，有小朋友問：「師父，您快樂嗎？」

我說：「還行，也挺快樂的。」

他說：「您一邊坐禪，一邊吃糖嗎？」

我說：「沒有。」

他說：「我吃糖才會快樂。」

我說：「我坐在這兒就很快樂。」

這個孩子的父親就過來問我：「師父，您坐在這兒這麼久，不孤獨嗎？」

我說：「我孤獨就是快樂。」

「您坐在這兒不寒冷嗎？」

我說：「因為寒冷我就快樂。」

他老婆說：「這是凍傻了。」（眾笑）

我們對好與不好、快樂與煩惱的定義不同。從我們中國、香港、台灣這些人口比較密集的區域移民到加拿大、美國，尤其是到加拿大來的人，好多人過來之後得憂鬱症了，為什麼呢？說：「我在我們家的窗戶裡往外看了整整一天，就過去兩個人。」如果在中國呢？瞬間就有兩百個人過去了。（眾笑）所以到這來了之後，好幾個人都問我：「孤獨嗎？」

我說：「哎呀，太幸福了！」

「我孤獨得要死。」

「為什麼呢？」

「連個親戚也沒有」。

我說：「省得有人跟你借錢啊！」

「朋友也沒有。」

「省得人打擾你啊。」

「你都不孤獨啊？」

「哎呀，難得孤獨。」

「孤獨會得病的。」

「你就忘了帝王是怎麼說自己的——孤，是老大。」（熱烈掌聲）要能享受孤獨才行。這個「孤」的概念，是精神裡的。皇帝自稱「孤」的那種感覺是：我是孤獨的，因為我的境界天下無二人，我的境界如太陽（天下只有一個太陽，叫「天無二日」），我的境界沒人可以理解，所以稱為「孤」。孤家寡人不是沒人理，是理不來。我說天下，你說炒菜、做飯、裁衣服，真沒意思。孤獨不是不好，是你能不能享受這種孤獨。人多的時候，比如在公司、在家裡，要學會享受人多的那種雜亂，甚至早晨起來要上班去，結果只找著一只襪子，第二只找不著，沒關係，用手絹兒包一下也能去。（眾笑）你老爺爺從來沒見過襪子是什麼，不是也當你爺爺了嗎？這樣想想也就解脫了，不要為這些事情煩惱。

我們給自己的定位和對事物的認知、看法，我只能引導。天下沒有真正的壞，也沒有定義說這個東西是真的好。前幾年，我經常去這個城市（溫哥華）的 Burnaby Mountain Park（本拿比公園），去看北

面的山川，在那經常遇到好幾輛車開上來，車上綁著藍色和白色的花，裡面的人又穿著白紗和藍紗。我心想：到這來告別嗎？

後來有弟子就說：「師父，人家是結婚的。」

「結婚怎麼是藍花？」

「習俗不同啊，師父。」

最後我就習慣了——藍花的都是結婚的。到了台灣之後，我不知道拿白花是什麼意思？藍花是什麼意思？還有紅花的，什麼都有，東西合併，大雜燴。後來我不管遇到拿什麼花的，先問：「這是告別還是結婚？」（眾笑）

不要以自己的認可來確定事情。對於事物好壞的一種確定、一種感覺，是人為的，是各種文化、習俗和歷史上的原因等等造成了今天你對一個事物的認可。那怎麼理解好壞呢？我們認為的比較明確的好壞，比如說，父親不小心交通事故突然間死亡，這一定是個壞消息。可是如果今天你已經80歲，你的爸爸還在嗎？只是誰的爸爸走得更早而已。但是當聽到這種與自己深深的情感緊密相連的事情，通常我們選擇「存在就好」。幾年前，就在這個禪堂，就在這個屋子裡頭，一位從美國來的女士，大約快60歲的樣子，她得了深度的憂鬱症。病是怎麼造成的呢？她的爸爸曾經是中國的一位高官，特別疼愛她，從出生到長大讀書，再到美國留學，最後在美國找對象、結婚，在美國買的房子、在美國找的工作……所有的事情都是爸爸遠距離花錢雇人幫她辦好的。她見我的時候是十年前，她爸爸不幸患癌症去世了，都是

高齡、長壽的老人了，也是到該走的年齡。這女兒就得了深度憂鬱症，痛不欲生。

這個女兒的病是怎麼來的？父親給她的愛太多了。父親是一個很慈悲的父親，但不是一個有智慧的父親，沒有刻意培養孩子獨立飛行、獨立謀生、獨立存在的能力。因為無論多麼愛、多麼親，這兩代人之間總有一個人要先走的，所以要刻意地培養孩子，適當地把孩子推出去，讓孩子離開家去體驗外面的生活。孩子早晚有一天要獨立飛翔，所以為人父母者應該培養孩子的獨立生活能力，給他對生命、生活的信心，要學會頑強，還要有謀生能力、交際能力、生活能力、工作能力。提醒所有有緣的同修們，如果你年齡還不是很大的話，無論男女，都要能做到「下得了廚房、入得了廳堂」，工作事業都能做得很好。回家做飯，其實是調整我們工作之後的思考，是很好的，給你所愛的人、你的孩子、長輩做一頓飯，把愛奉獻出去，用行動表達出去，會很幸福。

得樂者是大智慧

這節課，我講得很隨意，但是講到這個時候覺得好吃力，真的不容易。無論聽懂還是沒聽懂，多聽幾遍、多看幾遍這一段聊天內容，大家會對事物的本源有所認識。把事物的本源、本質認識到之後，自然就會抉擇「我是執著於這個事情，還是放下這個事情」。當這種思維方式和我們真正的精神合而為一之後，我們才可能做到安詳，才不會驚慌失措，才不會去做不該做的傻事。因為我們的第一個目的是

「離苦」，第二個目的是「得樂」，是安詳在獨自的那個空間，安詳在奉獻的那個環境，安詳在此時此刻我們必然存在的這個世界。

中國人都很清楚四個字叫「隨遇而安」。為什麼叫「隨遇」？當我自然接觸到了一群人，比如今天我和他們一起坐大巴，可能在大巴上要共同度過八個小時，我提醒大家一個經驗——千萬不要不理睬你旁邊的人，一定要認識一下，打個招呼。為什麼呢？我就有個經驗，萬一自己的錢包落在椅子上忘了拿，（眾笑）旁邊的人都不知道去找誰，他還會覺得：你這麼沒有禮貌，你的錢包歸我了。要隨遇而安，安，不是不走了，是安住在此刻，把此刻做好。見面就是有緣，有緣就要合作，合作有輕重的問題，這個需要自己把握。

修到隨遇而安、不起煩惱，這種人實在是太少了，其實環境給你帶來了很多煩惱，擾亂你清淨的心，但是你還能在這種煩惱之中解脫出來，不被煩惱所約制，反而能將這個環境調整得更好，那叫智慧，那是真正的解脫。所以佛陀釋迦牟尼所說的「離苦」到「得樂」是兩個境界。離苦者是初步的覺悟，得樂者是大智慧。

但願我的這些聊天內容，能為有緣聽到的你離苦和未來的得樂增加一點參考和幫助。

今天當我們談論這樣的一種最終境界的解脫和大道的时候，其實這個場變得和那個大道一樣那麼強大；和最高的覺悟一樣那麼智慧。智慧也就是巨大的能量，最大的解脫也是最大的能量。所以大家只要能夠收聽，都會收穫更多，這個能量會變得非常巨大。

我們今天聊天的內容，會激起更多的人得到健康、得到快樂，甚至你前天還想不通的事、你的煩惱自然就沒有了，有沒有這樣的人？（學員：有！）一定有。在今天之後收看的人還會有這個效果，很特別，它是種能量，這個能量我們的眼睛偶爾能看到，但多數情況下是看不到的。當你認可有這種能量時，你就能感受到這種能量的強大，強大到足可以使你離苦得樂。我也很珍惜今天上課聊天的內容。

聽了這堂課之後，還會有很多人的疾病開始消失；

（學員：收到！）

煩惱開始消失；

（學員：收到！）

貪吃的人不再吃了；

（學員：收到！）

貪婪的人不再貪了；

（學員：收到！）

戀愛的人就戀吧，我管不著。（眾笑）

祝福大家吉祥幸福！

謝謝大家！