

四无量心

金菩提禅师 2014 年 11 月网络共修之三

这两天大家感觉身体好一些吗？

（学员：好些了！）

心情会好一些吗？

（学员：好！）

禅修带来身心灵的解脱

当我们修行禅法之后，像身体变得轻松、愉快；疾病减轻或者感受不到痛苦了；皮肤比较光滑；情绪比较喜悦或者平静；大脑好像比较好用了……这些都是在我们禅修的过程之中产生的一些自然现象，是从古代到现在必然要经过的事情，不以为奇，修下去就会有。再接下来，我们的身体到精神还有很多很多种体验。比如昨天我们讲到“轻安”——非常轻盈自在，我们整个精神中的压力、沉重的负担莫名其妙地没有了。当然，这个“没有”包括两种现象：一种是通过修练或者得到法力的加持之后，烦恼没有了，像一个不可思议的现象；第二种是明白道理之后，烦恼没有了。

昨天我一直在强调着我们对事物的辨别，比如执着或者是讨厌，这两种情绪的产生也许是因为当时特别在乎、执着了一个错误的信息。就像有人如果赌博赢了两千万，他当然欢喜啊，朋友们都赞美，他自己也觉得有好运气，老婆也说是她带来的福气，但就是这个看起来发

财的好事，却引发了后来更大债务的产生。

还有，我们华人姑娘找一个男人结婚，通常都是尽量找富贵一点的，谁都不想嫁一个街头的乞丐当丈夫，都想在嫁他之前，他的家庭已经比较富有了，至于人长得帅不帅都可以不考虑，只要有钱花就可以。不管这个行为是不是正确，至少是穷怕了造成的，害怕吃不上饭，害怕贫穷。不论中国、西方还是印度，有多少这样的故事：一个姑娘嫁过去之后，这个富人开始慢慢破产，最后两人都变成穷人；还有嫁了一个确实身无分文的穷小伙子的，但是现在非常富有、飞黄腾达。我们的同修之中，我认识的就有好几位。当年嫁人的女弟子，天生丽质，生活在城市，父亲是官员，她是独生女，结果她看上的小伙子是从山沟沟里刚出来，最普通、最低级收入的打工族。我也不知道是福气造成的还是“鬼迷心窍”了——这样一位城市的美女，嫁给了一个乡巴佬小伙子。但是从他们结婚之后，这个小伙子就慢慢地飞黄腾达，并成为今天的大富豪。

对很多事物，我们当时的感受和后来的结果可能根本不相同。这位美女嫁给这个小伙子的时候，她全家差点就不要她了，觉得“你这个姑娘太给我们家族丢脸了。”办婚宴都不好意思请朋友来，变成秘密结婚。凡是秘密结婚的都起了一个很好的名字，中国叫“旅行结婚”。

（众笑）旅行结婚的一般是觉得不好意思让亲戚朋友来参与这场婚礼，因为家人对结婚的对象不太满意；还有的是不得已、速度比较快的，旅行结婚一个月，回来时已经抱着孩子了。他们结婚的时候，全家带给她的压力一定是非常大的，全家人真是差点拿刀砍这姑娘了——

“你找很棒的男朋友，我们脸上也光彩；你嫁给这个穷人，虽然我们可以养你，不会让你太受穷，但是我们的脸面往哪放啊？太没有尊严了！”所以通常会有好几年的时间，女方的父母不承认那位女婿，根本不理睬他，这种事情是比较多的。也许等他飞黄腾达了之后，他才会让他的岳父岳母觉得光彩一些，而当时结婚造成的那种痛苦和后来飞黄腾达之后的那种喜悦和自豪又是不一样的。

在座的有没有当年是那样的姑娘，嫁了一个穷光蛋，后来丈夫飞黄腾达的？请举手。这里有一位。你也是当时嫁了个穷光蛋？

（学员：白手起家的。）

真会说啊，我说的比较直白、比较乡土气息一些，反正就是嫁了个穷人。那你当时结婚的时候家长同意吗？

（学员：刚开始不同意。）

后来就是生米做成熟饭，不得不同意了？（众笑）为了让他们尽快地同意，所以早生贵子，抱着孩子来了，看你认不认！真是有勇气。

我是说当时的心情，并不是说今天婚姻的好坏。当时大家都反对，你自己也有很大压力、很痛苦，甚至产生巨大的矛盾，到后来飞黄腾达了呢？就没法说了。因此全家人都赞美的婚姻，也许是好的，也许是很悲哀的，都有。很多事物，此刻好的不一定好，此刻不好的也不一定不好。我们的精神解脱还要来自于我们的判断和智慧，这个判断和智慧与聪明不同，聪明通常是反应力比较快、记性比较好、会看风使舵，见什么人说什么话。这样的人都是聪明的，就是所谓头脑灵活

者，但并非是智慧者。而当时嫁了穷人，后来丈夫飞黄腾达的，都是很有智慧、很有福气的姑娘。我们在判别事物的时候，需要的是智慧。

随遇而安的境界

智慧是怎样引导我们判断的呢？生命中有好多好多今天觉得好的事情，其实是不好；今天觉得不好的，其实是更好。我们这两天觉得幸福、觉得轻松，很多是来自于我们对事物的认知和感觉，不知道对和错，有时候就要学会“随遇而安”。其实“随遇而安”是对高境界修行人的一种描述，因为高境界的人容易和环境结合起来：既让这个环境干扰着自己，自己也会影响这个环境。

我看了一个特别容易喷饭的电视剧，里头讲一个很厉害的人被土匪绑架，土匪的首领是国王的女儿，而给土匪做文明绑架教育的人是大名鼎鼎的庄子——他教土匪怎么绑架，怎样用最文雅的方式、不动刀兵的方式收回赎金。真是好玩。这个故事的编辑也是很大胆、很解脱的一个人，他能把中国历史上与孔子、老子齐名的庄子，写成帮助匪徒进行高级绑架教育的一个人，我觉得也是挺有境界的。一个圣贤的人、智慧的人能够做到“随遇而安”，能够化敌为友——既然到了土匪的窝里，就和土匪融为一体，而且慢慢改变她。“我能够包容你，而不是跟你对抗”，这说明他的心志是多么强大，他心中多么宽容和自在。作为一个得大道者，他说：“土匪的存在也是上天所赐啊！”

在座的有土匪吗？“是上天派我来当土匪的。”你觉得很荣幸。土匪没有专业的，都是业余的：第一，官逼民反的；第二，贫穷潦倒

的；第三，做公主没意思了，就做土匪了。因为在表面上，做公主、做王子一定要守规矩：出去穿的衣服要整齐；见了君王要有最正确的礼节；见了子民还不可以轻易开玩笑。做土匪多好啊，云山雾罩，吞云吐雾，既是君子又是流氓，是随意的；甚至可以带着面具，想吃啥就吃啥；想喝酒，大碗；想喝茶，大碗小碗随心意；多少美女不好意思脚踹在桌子上喝茶，做了土匪就可以变得豪放一些，太方便了。我这样讲完之后很多人开始向往土匪的生活了，如果真想做，我就开一个土匪进修班。（众笑）哪个人心中没装着一个土匪啊？在发火和最解脱的时候，都想土匪一把：没有人管，让自己尽情地释放自己心中的那个自我。

女人什么时候才能有这个胆量呢？喝醉酒之后。一位特别有名的女演员，喝了酒之后在地上打滚，一边打着滚一边唱着红高粱之歌。等她清醒之后，记者问她：“你看，这是你的照片吗？”

她说：“那根本不是我，是喝醉之后的我。”

“那你为什么这样呢？”

“哎呀，一言难尽。”记者来晚了，她已经清醒过来了。要想挖出真情，就要继续给她喝酒，那样就能套出实话来了。她肯定会说：“我压力大啊，所以我要尽情地释放自己。”

我们的内在既坐着一个土匪，想完全肆无忌惮地表现和释放自己，同时也住着一个最漂亮、最温馨、最文明的自己。往往很多特别暴躁的女性——我们好几个女弟子也都是这样——自我感觉生错性别了。

这样的女弟子一见了我之后就说：“师父，不要另眼相看我，其实我是很温柔的。”跟我说完，就一拍桌子。我知道这是加强语气的意思，她怕我听不懂。我说：“我早就看出来，你内心真的住着一个小姑娘，可是一旦当你表现的时候，其实就是一个男土匪！”男土匪，我一定要告诉她性别。

智慧和清净来源于禅修

当我们对事物的辨别升华到一定程度的时候，我们的理性是特别重要的。怎样用我们真正的智慧理性看透事物的真相，让自己得到一个最好的把握呢？我刚才讲过，我们今天觉得对的也许是错的，而今天的痛苦也许是未来的喜悦。这也不是绝对的，有的今天的错明天还是错，有的今天的错来日就是正确的。那怎样去把握、怎样才能有那种智慧呢？只有借助于禅的力量，要清净下来。

我在前面分析了，对于禅法的修行，大约有四个大阶段——四种禅法，宏观地总结起来就是消除我们智力之中的一切障碍。我们从刚开始会利用我们的想法、意识（观想法），到最后甚至连想法也没有了。因为人类很聪明，对形象，对神灵，或者对某一个人、物有一种固定的认可：比如神灵，就是帮助人的；佛陀，一定是大慈大悲的。我们在心中去观想这样一种神圣而大慈大悲的、不需要我们付出代价就来帮助我们的神时，我们自然就怀有了一份恭敬之心，之后再加以观想。我们的意识之中大约有两种记忆方式，第一种是感觉有朦胧的印象，而不是绝对的形象；第二种是形象的印象和记忆。比如现在我

说“一朵黄色的花朵”，我们的脑子里就有了一个有颜色的花朵，大约是什么样子我们可以想象；耶稣的像，佛陀的像，都能想到吧？这些都是是形象的印象和记忆。

比如有人问木鱼：“你有多少钱？”他说：“我有一二三四五六七八。”这个印象是数字的样子，还是一种朦胧的数学概念呢？再比如在台湾，两个人见面之后，一个人说：“张先生你好，你最近还好吗？”对方的回答是：“还好啦，还好啦。”当听到他的答案时，我们怎样去捕捉他说的“还好啦”这个信息的意思？你的意识里肯定没有一个形象的印象，只有一种朦胧的印象。如果是中国北方人就会回答说：“还凑合，不怎么好也不是很坏，还凑合着活着。”这时我们捕捉到的是一种意思，而不是一种具体的形象，不像“黄色的花朵”、“耶稣的形象”、“佛的形象”，或者“一匹白马”，这些都是形象的。

我们禅修就是走这样的程序——利用大脑之中形象的印象概念和宏观的意念概念，也就是有朦胧的图像和没有图像的概念，把我们的精神意识利用起来。比如我们观想“大光明”之中“我即是天，天即是我”、“光芒”、“慈悲”，就是通过特殊的观想来利于我们的健康、利于我们的智慧。当不断地重复这样的观想和修行，很久之后（这个“很久”不一定多长，有的人可能七天、十天或一个月），就自然地在这种特殊的观想进入一种清净的状态里，这种清净已经没有我们要观想的光，也没有我们在修练的意识；既没有形象的东西，也没有观想的意识，只感觉到身心自在、清静、安详、舒服、喜悦。

欲望是烦恼的根源

如果再接着很正确地往下修（可能需要我来指导），过程之中还会发生一些感觉：热、冷、痛、酸、麻、动、滑和涩，粗分有这八种，再细分有三十二种，这八种我们称为“八触”（八触也指动、痒、轻、重、冷、暖、涩、滑，这里金菩提禅师讲的是广义的觉受），这些感觉都会发生，但是慢慢地我们就会走向一种更超越的感觉；再修下去之后，连这些感觉也没有了，修行的意识也没有了，达到更静的状态。因为我们修行禅法最后要达到的是解脱、不被人生的烦恼所约制的状态，所以再接下来很多人可能会失望，因为慢慢会变得无欲无求，没有欲望了。

当修到这个程度的时候，我们就开始淡化外在的欲和求，“求”是指求得。比如一位美女过去总想买好看的衣服、买首饰、买高跟鞋，其实已经很美了，但是美女反而不自信，总想靠衣服来装点自己，而现在这种欲和求开始淡化、没有了；连“我希望有个人来爱我”的想法，也开始清淡或没有了；还有一种病态就是以前跟人吹牛“我多么富”，其实这个人是个穷光蛋，而现在这种吹牛的心理也没有了，老实了，甚至连说话表达的想法也没有了，不是语言能力退化，而是不需要多说，因为我们的精神远远大于外在的一切行为；甚至想觉悟的意念也可能开始淡化了。这个部分就叫“离欲禅定”，“离”是离开，“欲”是欲望，也有人把它称为“色界天”。“色界”，即是物质，即是有形，即是存在，即是可以看得到、摸得到、想得到的东西。

引起疾病和烦恼的很多原因是欲望。本来单身挺好的，非想找个伴侣，从此之后就开始烦恼——想找，总找不着合适的。如果还有所谓的理智的时候，谈一个，失望一次；谈第二个，第二次失望……谈到第十个，第十次失望，因为在“希望找一个伴侣”的过程之中一直产生着烦恼和麻烦。想单身，又耐不住寂寞；找了个对象又不完全符合自己的各种需求。更惨的是一个男生本来收入就不高，又想找个漂亮一点的、身材好一点的、吃饭少一些的、干活多一点的，而且还不会花钱只管存钱的、这个姑娘的妈妈最好是已经去世了的……（众笑）找这种，哪儿有啊？不可能都符合你的心意。所以不要说具体的行为，当有一个欲望的需求——你的心、你的意念一产生“欲”和“求得”的时候，烦恼即开始来了。好不容易看上一个美女，表白了半天，人家说：“你烦不烦啊，我的孩子都三岁了。”这是最令你失望的，就是“求不得苦”、“求得怕失去苦”。

困扰一切众生最根本的原因即是欲望。比如在修行之中，这一切你都放下了，觉得“我本来就长得很丑，能力很差，不找对象就不找了”。但是这件事情放下了，另外一件事又来了——“这个师兄有天眼通，我却什么都没有，我太生气了！”本来还算自在的，放下找老婆的欲望，自己在那呆着，像只烧鸡一样，呆若木鸡嘛！（众笑）可是新的烦恼又冒出来了：“我怎么不如他厉害呢？”尤其是修出点法力的这个师兄总是不喜欢瞒着事：“师弟，我怎么感觉我的手上冒火呢？”听到的人什么感觉啊？嫉妒心就来了——“我让你有火，下次不在你坐垫下头放几个图钉就够意思了！”甚至放炸药、放冰块……

是非就来了。说者无心，听者有意，对方听了生烦恼，太危险了。警告大家：修得好的感觉轻易别告诉师弟们，小心杀人灭口。我爷爷说：“有财，不要让别人知道。”觉得有好的感觉也别告诉别人，因为人有嫉妒心。就连“想得到解脱”，也都能让人们痛苦不堪，只要有所求就会有所困扰、产生烦恼。

好多中国人都看过《六祖坛经》，禅宗第六代慧能祖师是广东人，到湖北（安徽）找五祖大师学习禅法，五祖是正宗的禅宗。在五祖门下有个禅学院，禅学院的院长兼高级禅师名叫神秀，我认为他是一位高级大师，大家都认为他才是当之无愧的衣钵传人。但是他们在接触、考核时，六祖慧能的答案让师父非常心动，然而这样的觉悟智慧引来杀身之祸。其实很多大宗师活得还不如牛羊自在，当大宗师五祖确定他的传人为慧能之后，不是告诉慧能“你哪一天登法台来接任”，而是说“逃吧，逃得越远越好，走得越快越好，否则你小命休也！”这么可怜，怎么不像佛经里描述的那些人一样，站在那儿全身放着金光，看谁敢惹？怎么和“天上地上，唯我独尊”那种感觉背道而驰、正好相反呢？一点儿也不光彩。六祖慧能拿着师父给的那两个东西，在逃亡的路上被他的师兄弟们追杀，差一点还被杀人灭口。不要以为佛门净土都是好人。有多少人心中没杀过人的请举手，（无人举手）都是刽子手，杀人犯。（众笑）意念一动，心里想的事就离犯罪的证据只差了一步而已。

我觉得《坛经》写得很好，它不像从印度传过来的佛经中所描述的，几乎每一位大师除了是王子就是公主，之后突然觉悟成佛了这种

感觉。它写得很实在——觉悟了之后不但没成佛，还差点叫人杀人灭口。让我觉得看到了事物的真实性，也同时提醒我们：来修行，是不是就没有贪欲、没有嫉妒了？不是，得分什么事情。想杀他的人也许很慈悲，从不杀生，也许连一只蚂蚁都舍不得打死；吃饭时，饭菜里面有虫子，都要把虫子拿出来，甚至放到树上去，就是这么慈悲。但是一遇到与觉悟相关的事情：“好啊！师父把掌门人的法印给了这家伙了，我们干掉他。”或者“我们不杀他，只是把他扔到山沟里去而已，至于他能不能像鸟一样飞翔起来，或者会不会摔成肉饼就看他的命了。”到那个时候，他就忘掉什么是伤害，什么是慈悲了。即便是在想觉悟的过程之中，我们所执着的東西也会重新冒起来。想觉悟，就不要太过分地追求一些感受，比如“今天我的感觉好美妙啊”，“我也想开悟啊”……这样我们才能做到心安与清淨。只有“无欲无求”，才能慢慢地融入到前两天我讲到的“定境”之中，就是第四禅。为什么要进入定境？我做每一件事情其实都会问自己“为什么”，因为定境能了却很多我们身体的疾病，能够让我们快速地增长智慧。有了智慧之后，我们才会少犯错误、少惹是非，其实最终的目的就是减少烦恼或者达到无烦恼。在禅的道路上，只有不求不贪，才能够心安理得，才不会产生嫉妒、诽谤、攻击、消灭的心。

四禅八定的宏观状态

我们的禅法多用“四”来描述，但是在大的禅法之中是用“两个四”加起来描述的。第一段（第一个“四”），从第一级禅到第四级禅，是从消灭人可以理解的烦恼，到可以控制我们意念（贪欲、恶念等）

的产生，但是还没有达到将意念在我们的基因里彻底地消除。所以，我们最开始修的这四层禅法是最重要的。在这段时间里，我们的身心会有非常多的体会。今天只是宏观的介绍，如果以后有机缘，我会给大家讲禅法的细微之处——每一层禅，从名称到细节。我们要实修才能够领受禅带给我们的最大的益处。

当我们融入到第四层禅，而且时常出入禅定的时候，比如从晚上十点钟开始坐禅，一醒来是第二天凌晨的三点钟，但是感觉只过了一个小时，其中大概有两个多小时是一个空白期，没有感觉到时空的运转。那么大约可以肯定，这两个多小时是进入了定境状态。是不是进入了一次定境就彻底地觉悟了呢？不是。这个时候就开始第二段，又是四个禅定阶段的新开始，这个新的开始是将一切烦恼的基因和根源彻底清除。在这个状态——最深层的禅定之中，我们会顺着天，或者是顺着佛、顺着慈悲，或者顺着一个不知道是什么的状态融入进去，那里面也分了四层。前三层的名字我都忘了，但是到第四层的时候有好多好多称呼。我的感觉就是，我们到达了无边宇宙的核心点和宇宙产生的起始点，就是万事万物之源。那个状态用一句话好难描述。我现在认真地回忆我那个时候进入的状态：既是一个起始点又是一个核心，又是一个好多事物错综复杂、交叉的中间的零点。

就像中国老子说的“道”一样，一开始处在无极状态，这也是无极状态之根，是整个宇宙中几乎所有大的事物的一个起因、起源点。不同门派的大禅师给它起的名字也是多种多样，有“无边处处念定”、“宇宙无边世界核心”，还有“圣境无念无念处”。这些词好像都难以

表达，因为人类从来没有达到过这种状态，实在难以描述这种感觉。

走过了后四种禅，就达到了几乎不被事物所障碍的境界，这样的人存在于人类的世界里，他与人类和自然相互感应着——既会受人类环境相对的制约，同时也在改变着接近他和这个世界，他的智慧和智慧的能量足以改变世界。当达到不可思议的极深度的智慧状态时，这个修行人就不再是人类了，通常我们称为神仙、佛……就是那种很高贵的、而不再是常人的称谓了，因为祂的能力实在太强了。这个能力并不是“我要放光、我要放电”之类的，而是祂的意识力就可以改变我们的想法；祂的意识力就可以让我们的心、让我们的意识发生改变。我们就产生出好多能力、好多不可思议的东西，但并不知道它是怎么来的，就像所谓超人的样子。那个状态是好多修行者最期盼进入和领会的状态，但是有点艰难，要花很大的心思和时间才能进入。

跨越时空看问题

在我小时候的修行之中，有好多东西影响着我，其中让我印象深刻的有四个字，这四个字我现在还在慢慢觉悟、慢慢理解，每个时期都会有每个时期对它的感应，大家想知道吗？

（学员：想！）

就是“慈悲喜舍”。这是融于整个禅法乃至到觉悟中很重要的四个字。慈悲是一体的，容易理解，其实四个字就变成三个意思而已。我觉得“慈悲”是我们永远要保持的一个潜在意识，更是我们永远要执着的一个方向，也是我们时时刻刻应该把握的行为。“喜”，我的理

解是，今天你喜欢的，你会欢喜；今天你不喜欢的、讨厌的，也应该用喜悦的心去看待它；今天是苦的，该吃的时候你就把它吃下去，还要用喜悦的心，因为可能吃了苦的结果是你的病就好了。如果跨越时空去看的话，也不应该不高兴，即使今天吃的苦真的就是苦、没什么欢喜，它也是一次难得的经历，也应该用喜悦的心去接受它。“舍”，就是舍弃。

有一位得道者在远方教书，有人传信给他说他父亲几天前过世了。他听完哭了一场之后就开始拍手笑。

传信的人问：“笑什么呢？”

“哎呀，他终于走了！”他这样说，大家都楞在那里了——自己的父亲去世了，竟然说“他终于走了”！

“对呀，因为重病缠身让他很痛苦，他走了不是死了，而是到天国了，脱离开让他痛苦不堪的肉体，终于解脱了，所以我鼓掌庆贺。”

因为他是一位得道的高人，我们常人是不可理解的。如果是我的话，装样子我也得哭啊，否则大家都误解我：“你这个不孝子弟，盼你爸早死吗？”可那个人太解脱了，根本不在乎这个事，他心里有啥直接就说出来了。大家注意，亲戚朋友去世了，尽量要哭啊，否则连个朋友都没了。（众笑）有时候解脱和人情之间是有矛盾的，解脱的人看待事物和表达情感与正常人是矛盾的，这个怎么拿捏就靠你自己了。我们今天所说的，都与你所要进入的那个真正让自己疾病减少、而且有智慧面对人生的境界有着最重要的关系。你要想达到这个境界，

我也不绕弯子，直接把我所知道的那一点点东西告诉你，但因为你还没有苦修，我只是先朦胧地介绍这么多。

得道者看事物，可能已经看到了这件事发生的来年或者更长久的结果。我们常人只看到“这个人去世了”，第一个反应就是哭、伤感和舍不得。而一个得道的人看到的“他去世了”与我们常人说的“他死了就是灭掉了”是不一样的，因为在此之前，得道的人就知道他走后去到哪里。从世界观到看事物的长度都不一样，所以情感的表达和反应也不一样。

佛陀释迦牟尼都开悟了，祂自己的祖国也会被敌国杀进来“屠城”。“屠城”是什么意思啊？就是屠杀掉这个城市所有的人。这在世界各国的历史上都是发生过的，无论印度、中国还是欧洲都不止一次地发生过。佛陀释迦牟尼已经觉悟了，这是让祂最痛苦也是最难堪的，从一个人来说是最大的侮辱——“你不是觉悟了吗？你祖国的人都被杀光了，请问你的心情如何？”我不知道佛陀是什么心情，但是佛陀在书中告诉我们的答案是因果，法力大不过因果。

所以我们做事、做人的时候，一定不要只想着眼前利益，不要想着这个东西“你给了我幸福，没给我就烦恼；我想要的东西你没有给我，我不但烦恼，甚至还恨你”。我们要思考、看得更久远一点，要想到因果的关系：如果不是你的东西，你拿了，结果如何呢？你已经有了，你再多拿了，结果如何呢？你欺骗了他，他不知道，结果又如何呢？容易制造烦恼的人所看到的时空和事件，从时间上来说往往

更短，从空间来说更小。要多看一点时空，比如做房地产投资的人光盯着自己居住的这座城市，而没想到隔壁省和旁边的城市也许价钱正是低的时候，趁低的时候买进来，不仅分散了风险，而且假如是三十万买来的，三年以后就卖到一百万了；而在自己居住的城市买的房子，可能十年还没涨价，还要掏管理费、保养费、修理费。在隔壁城市买的时候，看的面（空间）更广了、时间更长了，就是时间和空间嘛。

普通的凡人，和有点智慧的人，再和更高境界的觉悟的人相比，其中一个大的差别就是在时间和空间上看的大小的差别。我们看因果不也是一个时间的问题吗？比如你今天花一块钱买了一支股票，一个月之后涨十块钱，三个月之后又变一块钱，三年之后变成一百块，如果知道三年之后这个结局，没有人会在三年以内去卖掉它。所以你做人、做事、投资、做经营，你的时间看得更久吗？你在环境的面上看得更广吗？从输和赢的角度来说，看得越久越广的，成功的把握就会更高一些。更高的觉悟者无非是把时空看得更久远一些，他们看人类不只是看到现在存在于这个世界的一的生命，甚至可能追溯到过去世和未来的生命状态（来世）。这是一种超级的感应力，有时候我们望尘莫及——想知道，但是没有这个能力去知道。但是有人会知道。所以“命运由天注定”这个概念也是有一定道理的，但是命运又不是绝对一成不变的，通过慈善和恶劣的行为都可以改变原来的生命轨道。

贪执是最大的束缚

我们真要达到觉悟，它可以作为一个很重要的参考。并不是说

今天来修行，就一定能得到正果，不一定。贪念心一旦起来了，罪恶就来了。本来是“踏雪无痕”——轻盈洁净的、没有污染的感觉，一旦去执着地贪婪，马上就变色了，腿脚就重了。经常有人问我：“师父，我母亲去世一个月了，请您看看她现在在哪里？”无非就是想问我她上天了还是入地了。这个方面我不骗人，有的人在问我的这一刻，我就看到他母亲“呼”地下去了，甚至还看到被某种动物抓去了；有的人一问我，我就看到他母亲“哗”地飞上去了，真的像电影一样。后面这种情况的，我就告诉他：“我看到的是上天了。”还有更细心的这样问：“上哪个天了？上西天了还是东天、南天还是北天？”我有兴趣的时候就再帮他看看。

轻盈者上升，像空气一样。氢气打在气球里，气球“呼”就飞起来；我们用嘴巴吹的气叫“浊气”，是有污染的气，里面有水，有大米、小米、青菜、萝卜，还有愤怒……吹起来之后想让它升天都升不了，一会儿就掉下来了。所以污浊的生命是下地狱的，从走路都能感觉到，是沉的。很多人走路是沉，不是稳，是抬不起脚，两腿像灌了铅一样。多行善事、多修行、多来走“八卦”，就能从地狱里走上天堂，腿就越来越轻嘛！最关键的是我们精神系统里真正地没有债务，债务也叫业力。精神里头是慈悲的，不杀、爱护才是真正的慈悲。当有业力的时候，因为贪念很重，身体轻盈、灵魂沉重，哪怕每天勤修“八卦”，一样下地狱。跳高运动员是不是死了之后一定上天啊？肯定不是。天天吃动物的苍蝇也是在飞，是不是它死后也上天？不能用外在来决定死后是上天还是下地狱，我只是用外在的行为来比喻精神

的东西，我们的喜怒哀乐，还有我们的罪过、业力主要表现在精神里。

有人曾经跟我说：“师父啊，我能不能来帮忙培养一下您的弟子？”

我说：“怎么了？”

“怎么我进来了，他不会笑呢？”

我说：“他就那样的，是个傻子。”

我的弟子比较聪明的不多，都是些傻帽儿。木鱼算是精的了，还经常上了机场没带护照，这是我们这里最聪明的。（众笑）

不论你有多大的修行力，当到了一个修行的高度，你的贪欲心一旦产生，罪过就已经产生。如果这里的空气稍微脏一点，它会不会污染到我们的人体？记得以前在我们祖国的某几个省市，我那个时候觉得自己好肮脏啊，因为我在外面讲了一天课，回到住的旅馆一照镜子：“我是怎么了？怎么满脸都是黑的？”鼻子里特别痒，抠抠鼻子，手指头像沾了墨汁一样；嗓子里发痒，咳嗽出的痰都是黑的，哎哟，我得重病了？

有个城市里有一个很大的石油化工厂，而且那里全民烧窑、烧碗、烧瓷。我很喜欢用的一个茶杯，说实在话，它来之不易啊。烧一锅窑出来，多少人都被污染了。我们精神的污染又在哪里？当一个贪欲的意念开始产生的时候就开始污染了。这个污染不像一个明确的物品绑在身上，它是像空气一样。不论哪个国家，空气里头有污浊的东西，一旦被污染了，我们的衣服、我们的身体、所有人和动物的整个呼吸

系统都会被污染。常年在煤矿里工作的人，如果他的保护系统不得到最全面的保护，几乎所有的人都会得一种病——矽肺。为什么叫矽肺？肺里面装满了在空气中吸收的尘埃，最麻烦的是排不出来。如果到了胃里拌了粮食和菜还能排出来，但是那个粉尘很细，跑到肺泡里头是排不出来的，最后肺就再也没有呼吸功能了。我举这个例子是指，当罪过业力产生的时候，它分轻重。当我们错误的意念、贪婪的意念开始产生，罪过已经开始有了；当行为再产生的时候，罪过就是必然的了，精神已经开始被污染了。无论多么洁白的肺，就好像一件白白的衣服，如果有人靠近用嘴“哈”，当一百个人哈气之后，被哈气的这块衣服已经不再是白色了。就看那一天大家吃的是什麼，如果吃的是咖喱的话，那一块就变成黄的了（众笑）；如果山东人吃大蒜的话，那一块就成大蒜膏药了，已经被污染了。所以不要以为意念里头的一个错误、一个贪欲是没有罪过的，意念里的杀人不等于同样的罪，但是已经开始有一种罪过的影子附着在那里了。

我说的这个部分，是指我们怎样才能获得真正的解脱，而不是自由。有的人说“禅是自由”。这句话也对，但什么是自由呢？是不被束缚。怎么样才能不被束缚呢？再究竟下去就是“不贪欲”。不贪欲，就减少了很多束缚自己的东西。大家都贪的我不贪，就真正的开始开悟和得道了。今天我特别慎重地讲到一点，比如在我们的机构，我让你去做一个地方的负责人，我们称为堂主，当贪欲心来了，这堂主就成了恶霸：“谁说我不听，我就是这么做！”以此来彰显自己的个性；如果这个堂主是男的，说：“我就喜欢女人，越多越好；我就喜欢钱；

我就喜欢骗人。”师父任命你在这里，最后你谁都不听，只想我行我素。这就从人间慈悲的堂主，最后变成地狱的堂主沉下去了，因为贪婪、贪欲。在修行路上和在人世间没有什么差别，罪过是相等的，无论修行到哪一个境界，如果知罪犯罪的话会怎么样？罪加一等。很多人修到半路，当财、色、名利产生而去贪执的时候，其实是罪上加罪，会沉下去的。

真修行者千万要修行

对修行人来说，要时时地提醒自己，无论多忙都要修行才行，一定要坐下来去思考、去清净。时常让自己的意识清净，身体清净，才可能有行为的清净。想达到真正的行为清净，一定要修，不修是可怕的。如果作为一位有引导力的修行者、一位大禅师的话，不修行就会害了一方人，因为他的境界是低的，卡在那里，没有思考怎样去提升。修行不够就有傲慢之心，傲慢之后就不可能有深入学习的恭敬之心，就会落入歧途，误导大众，在这个机构里会上欺下瞒。

比如刚才讲到一千年前六祖慧能的故事，去劫杀慧能的人，犯罪了好意思告诉师父吗？肯定不会告诉的。这也是他们当时重要的弟子，但是当重要的弟子不去好好认真修行，自己的心志不能得到最好的把握时，就算他们都是修行基础的人，同样还会犯杀人之罪啊！就因为这个原因，也让六祖慧能反思：第一，他不敢、也没有胆量出来传法，因为被人追杀；第二，可能师父也嘱咐他了：“你有悟性，但是你还没有真开悟。”他在神秀基础上所作的那首偈语“菩提本无树，

明镜亦非台，本来无一物，何处惹尘埃。”是虚而不实的，是还需要基础的。五祖证明的是他有悟性，但离真正的大开悟还差得太远。让六祖慧能成为佛教历史上一个最大的讽刺和笑话的是：他得到这种传承和认可之后，在半路被师兄弟劫杀，他没有被杀死，却逃到深山老林里成为了猎人中的一员。佛教不是讲慈悲吗？可是他又不能回到村子里当农民，怕被人杀掉，为了谋生，只好躲到深山里和猎人在一起。他不可能说：“我念佛，你们打猎。”变成吃白饭的了，肯定不行的，猎人不听那一套：“我们就是靠杀东西才可以换来粮食，靠杀东西才能养活自己，所以你也必须去杀。”你们说这是不是个讽刺、是不是个矛盾？但我觉得，正是这样才成就了六祖慧能后来更圆满的觉悟与智慧。

虽然你有慈悲的心，但是也要让你认识到在这个世间，众生要付出生命的代价才能养活继续苟活的人类。老虎的存在是若干牛羊的饲养，牛羊本身也不愿意让自己喂老虎，可是不得已，打不过它就被它吃掉，这是自然的法则。佛法不能一厢情愿地只活在大慈大悲的状态下，而是要面对弱肉强食的自然规律，在这个基本的规律下再做到慈悲。

我今天说的这些，稍稍有点修行基础的人听起来会觉得受用。因为我们原来只是禅修，做“大光明”、做大礼拜，为了什么？就是快乐和健康。如果你有三年不修，或者是你修了三年，到第四年的时候又来找我：“师父，我之前的几种病都好了，怎么又冒出一个新的病来了？”还有的说：“师父，我修行之后，家人怎么还一直在反对我、

不断地打击我？”或者是“我做了这么多善事，我还在修行，老板怎么还把我炒掉，让我没有工作了？”“我的太太（或者老公）怎么还一直和我争吵呢？我应该越练越吉祥啊。”这种事情发生之后再问我，我没有办法用一句话来回答。你修行了、用功了，你修了三年、修了五年，刚才我讲到的类似的问题会不会产生呢？

（学员：会。）

你们夫妻关系很好、老板很好，但是子女会不会也像我们想象的那么乖呢？不一定的，也许他是孙悟空，父母亲也管不好他，只有靠佛祖才能压制住他。没有办法，烦恼还是会有。那怎么办呢？我们慢慢来，要好好修，还要有能力、有智慧去认识这件事情——我们并没有真正地把自己的业和曾经的罪过我们并没有真正地把自己的业、曾经的罪过、还有我们本有的贪欲、甚至随时冒出来的罪过平息掉。

你今天有缘进入了我们前边所说的“色界禅定”的第四层，以为你已经达到空境状态，什么都没有了，就是了掉一切的业障了吗？没有。你还需要再经过后面四层更深的禅定，才能够了掉前边所有的问题，你的境界才是稳定的、不会退转的、不会掉下去、再也不会做错事。当然，你做的最正确的事情，也许众生看来是错的，但是从天道来说绝对是正确的。历史上将其称为“四禅八定”，四种禅的境界为什么叫“八定”？也可以称为八次禅。到四次时以为到了终点，其实还不是，要再继续修，从最高的禅定之中再开始数：五层禅，六层禅，七层禅，八层禅。到八层禅的境界时，一切都安息了、平静了，

你的能量、你的智慧，是常人永远无法理解的。这个境界已经远远地超越人类、，远远地超越魔鬼、，远远地超越了地球的引力，你的生命已经获得了永生，在太阳系以内，能和你的能量相比的生命也不多了，就是这样的一种状态。所以真修行者，千万别忘了修行。

禅法修行中的四字要诀

真修行者，也千万别忘了这一次授课的提醒——就是贪欲。好多烦恼都是由贪婪而起，贪什么的都有。第一贪是精神里的贪，还有外在的贪，贪虚荣比贪金钱还厉害。怎么样对治贪婪呢？是用相反的方法。

六度中第一项是学会布施，不但不贪婪别人的东西，还要把自己的东西布施出去。我刚才讲到的四字要诀——慈悲喜舍。建立在慈悲的意念上，才能让自己平和。怎样慈悲呢？第一，先学会布施。经常布施的人不可能贪别人的钱财，因为他有钱都去布施了，只要别人需要的就布施，他就不可能悄悄地以偷盗的行为、贪污的行为拿走别人的钱财。第二，学会忍辱。真正有境界、有智慧的人明白这样的道理：觉得荣耀的，也许背后得到的是屈辱；今天得到的是耻辱，也许未来是巨大的荣耀。我们有多少工作人员、，甚至到这里修行的人说：“哇，这个禅堂太复杂了，人际关系太复杂了。”还有的说：“我到这里之后就开哭，我以为到这来的全是观世音菩萨，结果深度接触之后，好多人的德行并不好。”对，因为我们的德行不好才来修行、才来学习，不要期望得太高了。到这来修了之后，我们还是要用平常心面对，

你认为是侮辱也好，是讽刺也好，你认为别人说你坏话、闲话也好，如果这个关都过不了，你的一生都要还是泡在苦海里，你的心志不能成长，就是那么渺小，永远不能变成巨大。只是一个心胸的渺小，就会成为最要命的疾病产生的根源。

我们的嫉妒心、诽谤心、消灭心都是由心眼小造成的，所以我们要开阔自己的心胸。别人说你闲话，你我要去接受；有人批评你我，你我要先欢喜接受，再来思考他批评的是对还是错，如果是对的，你我就改。因为你伤害到别人，别人才说你，说你的还算朋友，因为还是朋友、是师兄弟才说给你，如果是陌生人也许就和你对抗了。但是如果我们就不能理解，还烦恼，不思悔改反生烦恼者，岂不是无智吗！

我们在修行之中还要注意几种觉受——通过五官和意识（眼耳鼻舌身意）感受到的“色声香味触法”。因为每一个器官都有功能，有了五官，我们用舌头品尝到味觉，：是不是美味、美食、酸甜苦辣；用眼睛看到：这东西是好的、是美的、是丑的，还或者是我们喜欢的那个样子的；听的：是赞美、是批评、还是闲话。身体的感官系统带给我们的这些刺激正是我们人生的考验。

我们经过“四禅八定”中禅的比较深层状态时，也可以称为“无想，无想的无想”，原话叫“非想非非想界定”——连想意识都没有，正是我所说的假死状态，只有“根本不想”才能够进入这个状态。达到这个境界后，我们的智慧自然会产生，就会看到事物后来发展的真相——跨越了时空感觉的真相，所以自然就清净自在了。越是持有

这种清净自在，我们才越智慧：看到一件事，就知道它的结果了，所以不贪。比如今天看似一个很美的东西，我们就会想到它的结果可能是毒药。

有人会担心，“如果我这样无欲无求，我的生命岂不是平平淡淡就过去了？因为无欲无求，我就这样死去吗？”那是修得不够，没有修的人是被这个世界改变和修理，有多少人乐意接受别人的指挥？无论男女，小时候都想着做指挥别人的人，后来是不得已的情况下才去打工了对不对？有多少人说“我很年轻，就想找个工作就算了”？这种人也有，但是多数人都想让自己飞黄腾达去指挥别人，可是为什么后来你要去打工呢？因为做老板真的不容易。你妈给你两万块钱，只因为你想做老板才变成零，没有了，不得已才不打工。

想达到智慧的状态、解脱的状态，不断地修行就摆在我们的面前。但是在修行的过程之中，有时候是很美妙的，有时候很无聊。不管觉得美妙还是无聊，经历之后，如果达到第四层禅定的状态会发生什么呢？一共有八层禅定，前面四层是在训练我们脱离烦恼对自己的束缚；后面四层禅定是增长我们的能力去改变我们的命运和改变这个世界。前面是改变自己，后面是改变世界的能量和智慧的积蓄。修到那个境地的人，可以达到第一堂课我讲到一种比较高的境界叫“金口玉言”。大家猜猜“金口玉言”都能够造出什么奇迹来呢？修到那个境地，比如有人说：“师父，今天我已经修到第五层禅了，我突然想找个老婆。”就“哗”一下十个老婆站在这儿，选吧！（众笑）就是这样，简单了。就好像这个时候好像你就是宇宙的中心，和你有缘的女性瞬间都飞奔

到你的眼前，供你选择。因为你前面修的过程之中都是没有欲望的、没有追求的，任何事情都不贪。但是有一天你都觉悟了，难道你还贪婪吗？不贪了。不贪婪的状态下，你只要有所求就一定会显现为“有”。

一个大的修行状态叫做“练虚还实”、“弄假成真”或者叫“借假修真”，最后的结局就是“金口玉言”，无所不能。你想要做的，几乎都能成；别人看似比登天还难，真登上天的人觉得不难。当你真有一个这样的修行成就时，事情就容易了。修行本身并不是逃离世间，躲在那不贪、不欲、不求，变成一个终了。不是，其实返回来的是一种更强大的力量。为什么最后无所不能呢？因为我们修行有四个字的秘诀，请回答我那四个字！

（学员：慈悲喜舍。）

我觉得你们才是我真正的学生！（热烈掌声）就是我金菩提的四字真言——“慈悲喜舍”！

永远本着慈悲把握这样的一种修行状态。如果我们不能做到改变世界，不能够拥有能力去帮助别人的话，这个慈悲将变得毫无意义，真的好无聊。因为很多修行的人，有的是“我就练练，让身体美了”，美了其实是贪欲，一位女人变得更美，就可能有更多男性去关注她，很多人想得到这个美丽的肉体。等有一天你发现你的三围是一样粗的时候，就没人搭理你了。你说：“我还是我，为什么抛我而去呢？”其实改变得很少——中间的肉长起来了，脸上的肉耷拉下来了，就是这样，就会被抛弃。因为想变美也是有所求，你想吸引异性的目光，

甚至想吸引同性对你的赞美和嫉妒。还有很多人说：“我就把自己打扮美，气死他们。”一个美女就是这么跟我说的。我心想：“哪有这样想的，你双眼皮都做过四次了，到底还想把这个双眼皮变成什么样子呢？”他丈夫挣那俩儿钱有一半全花在她脸上和皮上去了。中国演了个电影叫《画皮》，我就和她结合起来了：一个女鬼为了勾引男性，到晚上“唰”把皮拽下来就开始画——变得更美、变得更美……很多女人真的像鬼一样天天画这张皮，而且还遭践她丈夫辛辛苦苦赚来的钱……对不起啊！（众笑，热烈掌声）我失言了，我要改口：谁不爱美呢？让自己美一些，丈夫多爱自己一点，要不然自己没人搭理怪可怜的。

学会自我把控

一个稍稍有头脑的人不需要智慧都知道自己要有一种自我把握的能力。有人说：“我一定要让我的身材勾引人。”，但是吃的时候就忍不住，手就是停不下来，最可恨的是吃了之后还排不出来，吃了饭全养在肚子里，让它不断地发酵。如果是黄金不断地“发酵”，就会增值不少；可是肚子不断地发酵，人味就越来越少。自控能力等于零，可能不该骂的人，骂；不该发的火，发。请问做人怎么做？学习禅、学习佛法，学会的就是自我把控。

美国有一项女犯罪人员调查，说女犯罪人员一冒失就杀了人，或者做了一个特别不该做的事。女人的两大期最难缠：第一个是青春期，荷尔蒙控制不了，有火没处发；第二个期，荷尔蒙不多，但是很难驯

服——更年期。做个女人也不容易，荷尔蒙乱窜，而且每个月最少要发作一次，从生理上的发作到心理上的失控。所以美国女性犯罪调查显示：女人生理期最容易冲动、犯罪——当荷尔蒙失控，女人情绪一冲动就做错了事情，有的人入了监狱；有的人一生气杀了自己最亲爱的人；有的两口子吵架把孩子从楼上扔下去了……当然这个男的女的都有干的，都是失控。

人的一生其实是不容易的，最难做到的事情不是赚钱，也不是怎样找对象，最难做的是自我情绪的把握。因为内在的这种躁动是看不见的，最难控制。表面上看着很祥和，其实内在已经充满着风、火、战争、情感、憎恨，最容易失控。

我讲的这些东西，是给有一定基础、想学习禅法的人，想让自己达到更智慧、更高的生命状态的人。这个状态不是说“我要出家”、“我结了婚但要离婚”、“有孩子我不养了”，绝对不是，而是要更加长远地用智慧的眼光看待事情。当面对你认为起起伏伏的事情时，如果没听我讲，你会火冒三丈；当你开悟之后，甚至听我讲完之后，再看这件事情，你会明白今天的火也许是明天的幸福。你可能会微笑着看你丈夫发火：“发完了吧，来，我给你煮点银耳汤，消消火。”丈夫说：“承认你的错误吗？”你说：“我已经在心里忏悔一百万遍了，所以我才给你煲的这清火汤啊。”这时候，你丈夫有再大的火都不会发了，两碗汤下去，一会儿就呼呼睡大觉了。你已经把丈夫降服了，不用吵。过去你们俩吵完之后，你像疯子一样，丈夫像醉鬼一样，其实是从爱变成了恨。有智慧的人尽量避免吵架，但是有时候也吵，就是

控制不住，就像秀才遇上劫匪，这很麻烦。所以找对象结婚的时候，俩人的境界最好很类似或相同才可以，否则你喜欢香的，他喜欢臭的，俩人就打起来了。门当户对的概念，不光是经济的部分，也是修养的部分，两个人修养很类似才能有共同的语言和爱好，矛盾也会少一些。

最好的解脱方法都在禅修之中

这次我一共给大家讲三堂课，现在已经是第三堂了，我引导大家的是：禅修，乃至觉悟。最上面挡住大家一切智慧和视觉的那一层天，当你看到时，就已经把你挡住了。我个人认为，经过这三天，我把它当做一扇门给你打开，你能不能走得进来就看缘分了；能不能走得下去，看你的目的。你的目的是什么呢？我希望一切有缘人，能走向一个真正的解脱，不被烦恼、痛苦，乃至人生的打击压制住，不被烦恼和周围的人绑住，更有智慧、更加睿智地去面对人生，更加有自控力地把握好自己的一切行为，更不要说情绪了。一定要学会去把握，都是在禅之中。

我们修行不是放弃了人生不做事业。想做一番大事业的，哪怕你是一个自认为没有能力的人，如果好好修下去，修到第四层禅之后，你就开始改变世界。我认识很多人，包括一些菩提弟子，当年自认为是弱者，从自信心、能力、知识、体能都是不行的。有很多人修了之后，不但这些方面行了，而且能做很多帮助别人的事情。当然这些还不是最终点，只是修行之中一个小小的驿站而已，修行路还很长。从传法来说，我传给大家的其实都是最基本的，是利于身体到心灵、最

最简单的初级法；但是到三级之后，学习的是慈悲利于众生、利于社会的大法，这样的法才更能显示我们这一生一世没有庸庸碌碌地度过。

怎样才能最快速地达到那个境界呢？只有好好修。要想好好修……我讲三堂课根本不够啊，要十三堂才可以。（热烈掌声）对想往下听的、真有求道之心的人，我当然很欢喜，但是也不能讲太快了。三级班其实是帮助大家走进我上面说的，这层像天一样的大挡板，走进这扇门，再继续修下去。三级班也是授予法力的一个小小的起始点，它不是一个根本的境界，只是用来帮助你的。就像我们坐飞机一样，虽然到达过那个高度，但总是要落下来的，不能永驻在那里；但是如果我们好好修上去的话，我们就在那个高度上生活。我只是用高度来比喻，我们心灵的高度不同，对人间万物的看法和视野自然会不同，一定会随高度的不同而改变。如果我们住在一百层楼上，或者从相当于一百层楼高的山顶上往下看我们生活的村庄和城市，一定是大不一样的，我们看这个城市的广度无限地变大了；如果站在两万米高的山顶上再看你的家乡呢？它就是一个地图而已，你根本感觉不到你妈在唠叨，你爸在抽烟喝酒，你奶奶在打麻将，你邻居翻白眼，你老板修理你……你觉得“我已经离开人世间了，离尘脱俗了”。一个修到高境界的人，他看事物就是类似这样的形象，而不再是家门口和房子里的那个小世界。我们看到现在七点钟太阳已经落山了，如果你在两万米高空再看，太阳落山了吗？九点半落山！只要不怕太阳晒，继续再往前站，太阳能照你 250 个小时都落不了山，就看你所处的高度如何。

所以，人的境界的高度决定了他生命的层次，决定了生活的好坏。

一个有那种高度的智慧和视觉的人，他的生命、他的人生中做成的事情就大多了，当然也有修到那个境界也不想做事的人，但是四个最重要的字一直在我的脑海中撞击着我的意识，再复习一遍那四个字！

（学员：慈悲喜舍！）

是慈悲在我的心里当家作主，因为慈悲，我们才一定会有足够的智力和能力做成我们今生今世、甚至是妄想出的那么大的事情。

今天我再做一点小小的提示。要想对治我们的小毛病，应该从哪里入手呢？刚才讲到六度，再复习一下：第一项，布施。因为我们产生罪恶和烦恼最大的原因是贪婪，怎么对治贪婪呢？布施。

我们还爱虚荣，怎么样去对治虚荣呢？学会忍辱。在面对别人的谴责、谩骂、讽刺，甚至指出我们的问题时，我们通常都是很生气的，不能承受，其实那还不是真正的侮辱。“辱”也是一个假象，无论你认为是真的侮辱还是假的侮辱，你的境界达到让人赞美和恭敬你了吗？被侮辱，说明你的行为真的还不够完美。无论你的上司还是家人、朋友、同学，对你批评或者是对你做的事不满意而提出不同看法时，要先学会的是接受、感恩，因为那其实是对方对你的关怀和指导；真正对你仇恨的人，你错得越大，对方就越高兴，才不会指导你，对不对？想一想。

第三项，持戒。持戒最重要的一点就是我们行为上的把握。持戒是由外在的行为改变我们的意识，改变我们的内心。与贪婪、欲望、仇恨相关的东西，我们都应该学会管理自己，少贪、少伤害、少纵容

自己的欲望，就是属于持戒。持戒之中最重要的是不伤害，不但不伤害，还要反过来去爱护，用感恩的心爱护众生。有时候我们认为众生是生命体，而桌子、茶杯，它们不是生命体我们还要爱护吗？要爱护，爱护和尊重万事万物，就像回到自然一样。一般我们看到花朵、植物有生命周期，就以为是生命，而旁边的石头就以为它没有生命，那只是我们没有智慧去认识它而已，其实一块石头也是有生命的。一个木头做成了桌子，就赋予了它新的生命的意义——它是桌子，它产生桌子的功能。所以我们要尊重、感恩、爱护。

说说我自己，其实我对一切万事万物都是怀着一种恭敬、乃至敬畏的心去爱护。我穿衣服是最省的，虽然洗衣服挺勤的，但是我从穿衣服到穿鞋子很少能穿坏。除非这个东西本身质量就不争气，就像昨天穿的衣服，穿了两个小时两个扣子没有了。如果这是天意的话，我得缝多少扣子啊？它本身质量不好，我也没来得及提前缝缝那个扣子。我们用的，包括我们看到的、觉得美好的，都用恭敬、感恩的心去爱护它，不要说“这个算什么”。见了石头踢一脚，其实痛的是你自己；不高兴的时候踢桌子腿，桌子不知道痛，你可知道痛啊，桌子腿没被踢断，你的脚趾头断了；还有人说：“我生气了之后喜欢砸东西。”如果你们家有一个人砸东西的话，你就把最贵重的东西摆在他面前，我估计摔一次一辈子就改了。很多人生气摔东西的时候就找：“哪个便宜啊？”（众笑）他们家都是打折店买来的东西，看起来一大堆，加起来十块钱，摔呗。虽然看起来摔掉的是财物上的损失，其实真正摔碎的是所有亲人的心。所以要学会对治自己负面的、贪婪的、愚昧

的行为，我们才能变成更加智慧、更加完美的人。

我们想坐在这里真的清净下来，如果耐力、定力、忍辱到布施这些方面都没有做，我们是修不了的，所以现在就应该开始为未来达到更高的境界做铺垫。自己回去看看“六度”都做什么，都得要去做。只有达到这个境界，才能放下应当放下的，未来才能够得大智慧，甚至得大法力。从第四层禅开始一直到第八层，这五个级别的禅，除了掉那些痛苦的根源之外，法力也会不断地产生，很多不是设想的法力都可能会冒出来。我们的智力、法力将来是具足的，但是要达到这个境界，一定要提前磨练，早做准备。

我现在又有新的工作了，就是进入那个“无想无无想”的世界、宇宙的起始点，帮大家把疾病和烦恼都排出来。

（金菩提禅师为大家调理身体。）

我把你的病去掉、把烦恼去掉，还要把身上不该长的斑点去掉，还要把你心灵到身体上的罪业造成的僵硬去掉。因为有罪业才会僵直、才会沉重，把它取下来之后你就会感到轻松、柔软、轻盈。

祝大家清净自在，吉祥幸福！

感谢大家！感谢诸佛、诸天神的护佑！

但愿一切有缘的同修更加勤奋、精进地修练！