

慈法



一切現行皆是人生價值

同安

一切现行皆是人生价值

——大学讲演集

慈法法师 讲授

2011年-2013年于浙大·浙工大·复旦·人大

菩提眼小组整理流通

前言

随顺佛见 知心用心

——读《一切现行皆是人生的价值》有感

这一刻如此璀璨！你打开了这本三世诸佛心髓所成的大光明藏，诸佛圆满功德即将完整显现，你那与佛无异、从未缺失过的圆满觉性将得以印契，无始以来的轮回之苦将彻底消融。除了感恩、赞叹，我们能做什么呢？

无始以来，我等众生随自好恶，逐乐避苦，费尽心机，可曾安享过一刻自在安乐？即使三圣道圣人又有谁可以于十法界自在？唯佛兆载永劫，舍头目脑髓，亲见一切众生同具如来智慧德相，亲证佛果，得以自在三界。诸佛无尽悲愿，以己圆满报德化现世间，无外乎令一切众生印契本具德相，出此生死苦海。虽万亿法门，莫不从此众生同具德相中流出，种种示现、无量行门莫不为令众生还归于此。一切众生无论善根大小，福德有无，因缘好坏，得见此本具德相，无始以来一切业种顿成觉悟因缘，一切苦乐皆为利生工具。见齐诸佛，顿出九界，行佛事业，住不退转，永利世间。诸佛悲愿无外乎此，今日我等有幸得遇传承教言，以“一切现行皆是人生的价值”直指本心大用，令我等得见一切众生之本具智慧，此传承恩德如佛住世无异，我等何以为报？唯有随顺！以此知心，以此用心。

特别作为 20 世纪出生的中国人，经历了时代的巨大变迁，可以说近二三十年的变化超过了过去五千年的总和，人们在享受这快速发展的同时，也不得不承受着巨大的心理压力。这个时代，我们称为“末法”，不是说物质生活的好坏，而是讲没有了安稳的环境，安稳的心理也难以存在，我们只有接受变化的煎熬。即使是宗教，一切业相安稳的基础，也因环境的巨变而变得难以安稳。业相的修持无以为续，一切以人天善德为基础的戒行、禅定，既难以修持，更难以保任。以业相修持，十年二十年，业相散坏的比比皆是。与具体环境相应的种种修持法门没落，唯有以究竟了义的大平等性教言印契众生本具与佛无别的智慧德相，令一切众生回归此唯一不变、究竟安稳处，业相的变迁才能不侵损内心的安宁。值此末法时代，唯此究竟平等性教言才能给无依众生以依靠，才能给迷茫众生以觉悟的机会。而且也正是这个时代，业相飞速变化，才能令我等了知一切有为变化无常，从而有顿超九界业相、直入佛地的机会。

慈师应世，寻寻觅觅，遇法良多，唯愿得一法令此时众生得住不退。有愿必

成，慈师得遇此以佛报德印契众生本具性德的净土传承教言，回施我等，令我等凡夫于现行中启用本具四智，不假修持直用佛智，缘佛成佛。此恩此德，自诸佛智慧流出，代代相传，今经慈师传与我等，我等何以为报？唯有随顺，以此知心，以此用心！

特中之特，本具智慧中本无一法可得，诸佛应世依世间名言，巧施方便，接引众生，后世不知，强将名言固化。今慈师还归诸佛本愿，依传承力，主动放弃佛教旧有名言，直指众生心地，以众生心地良知为起点，畅佛究竟本怀，使所有学佛不学佛、想觉悟不想觉、有佛法名言基础无佛法名言基础的一切有缘，都有这样一个印契本心、直契佛果的机会，此恩此德何以为报？唯有随顺，放舍自我，以此印心，以此用心！

回想三年前，金山第一次祈请慈师给这个时代的大学生一个觉悟的机会，师父当时溢于言表的悲愿还历历在目。今天，师父和盘托出的诸佛心髓，在菩提眼小组的努力下已经呈现在我们面前了，这其中的喜悦，唯有学者知，用者知。

愿一切有缘，放舍自意，随顺佛见，随顺传承，观察自心，印契本心！那一刻，觉性的光辉灿烂于整个法界！

诸佛十力与五智，
光被我身生圣解，
我心法喜众同享，
令众成佛我启请！

蒙恩弟子法照叩恩启请

2014年1月16日

于三世道场诸佛光明界华首放光寺

目录

第一篇

一切现行皆是人生价值[上集]	1
[开示]从增上、平持、减损来观察与觉悟人生	1
[课堂交流].....	8
焦虑是否也有价值？如何获得勇气？	8
思维观察的基础.....	10
法师有没有烦恼？	11
放下本身的理念性错误.....	12
现行本身的价值与评判的价值.....	14
如何观察应作与不应作	15
渐悟与顿悟.....	16
是非对错的概念与决定见.....	17
共业不需对抗，要认知与觉悟.....	19
知足常乐不是盲目的	21
回观内心的需要.....	21
安稳与创新矛盾吗？	22
攀比的苦恼.....	23
执著的增益方式.....	23

第二篇

一切现行皆是人生价值[下集]	25
[开示] 物质、精神、信仰、觉悟、智慧——从五个层面来认知现行	25
[课堂交流].....	30
如何寻找人生定位	30
个体、群体、社会需要——从三个角度发现与认识自我.....	31
正信与迷信，彼岸在何处？	35
怎么看待死亡问题？	36
如何观察自己心灵的真正需求？	38
如何面对亲人的死亡？	40

第三篇

从容的人生	43
[开示]诸法无自性，道不须臾离	43
[课堂交流].....	47
什么是“无自性”？	47
法无定法，无有自性	48
观察时代与群体需要给自己定位	50
宿命论是愚痴的.....	52
信仰的理入与行入	52
“万法皆空，因果不空”有没有依据？	54
从容·本质与表象.....	55

第四篇

现行与和谐	57
[开示]从无为心智谈人生价值的最大化.....	57
[课堂交流].....	69
有为与无为怎样融合？	69
无为而至的价值是人的真正需要	72
无为与追求不矛盾	74
圆明的心理状态.....	75
中庸之道	75
人生的迷茫与休息	77
回归自己原始的心理状态.....	80
无需作为之外再求回报	81

第五篇

人生·事业·苦乐.....	83
[开示]人生事业的五个认识角度	83
[课堂交流].....	84
即心即是与心作心是	84
苦恼的来源与转化	85
为他人快乐而作为	87
梦幻游戏自利利他	88

以愿标心，力所能及地作为.....	88
如实自知，踏实作为.....	89
解决共性问题.....	91
快乐源于利他心.....	92
心胸广大，行于布施.....	93
变强制压抑为主动运用.....	95
专注的训练使人喜悦.....	98
依正见思维、观察与调整.....	98
直接用安乐的心来作为.....	101

第六篇

记忆的游戏.....	103
[开示]记忆的作用与引导.....	103
[课堂交流].....	106
失忆的原因.....	106
宿世的记忆.....	108
不要被所知障蒙蔽.....	109
共业与交织业.....	110
记忆的升级.....	111
科幻故事.....	113
习惯无实质.....	114
小苦是生命的激励.....	115
知苦得正见.....	115
身体的记忆和环境的记忆.....	116
如何消除不愉快的记忆.....	117
记忆投射与果报相续.....	118

第七篇

解压·人生.....	120
[开示]随喜——平等缘起观运用之一.....	120
[课堂交流].....	123
随喜很轻松，得广大空间.....	123
面对情敌怎么随喜？.....	123

自心本具十界，单行人道不易.....	124
随喜起步就高.....	126
代人忏悔.....	126
[开示]全他即自——平等缘起观运用之二.....	127
[课堂交流].....	129
取用的问题.....	129
减劫共业，人寿短促.....	130
表面是枝叶，心安是根本.....	133
修补心还是在根本上出问题了.....	134
对自己负责任.....	135
主动运用随顺.....	136
第八篇	
休息的支持	138
[开示]事毕君子，得大支持	138
[课堂交流].....	141
何谓现行？	141
“吾日三省吾身”迟了.....	142
怎样是好人？怎样是坏人？	143
矛盾是人类的特质	144
[开示]现行的拖累与负重	145
[课堂交流].....	148
俯视人生，轻松易成功.....	148
觉悟的教育.....	148
阳明先生的良知.....	149
心里认取很公平.....	151
反观自心就是良知的直接择取.....	152
俱生障与俱生智.....	153
良心发现.....	155
第九篇	
随顺佛愿·现行本净.....	157
[开示] 净土教言的了义性与作用	157

[课堂交流].....	164
般舟法之自我勘验与经行念佛.....	164
顺佛智愿行世间法	167
观病缘起归无自性	169
圆明心智与诸佛土	171
不明自心修行无益	171
口念佛与心念佛.....	172
放生或吃素是根本吗?	173
观察觉悟自心最重要	174
如何对待家人得病?	174
孕妇怎样修学佛法?	175
顺性不是条件.....	175

本部文稿与录音下载地址:

净土说网站 www.jingtushuo.cn 手机版地址 m.jingtushuo.cn

一切现行皆是人生价值[上集]

慈法法师 讲授

2011年10月11日于浙江大学

[开示]从增上、平持、减损来观察与觉悟人生

李老师：我碰到了很多问题，因为同学们不断地给我出难题，不断地出难题，有些难题是我没办法回答大家的，甚至你们的难题也成了我的难题。所以在今年六月份我上山拜见慈法法师的时候，跟慈法法师聊起现在青年人的一些困惑、迷茫甚至一些痛苦，慈法法师表示很理解。我就当场邀请法师来给我们上两次课，从另一个角度来给我们讲一讲我们的人生与对生活的态度。

法师本人我就不多作介绍，因为所有的名头对现在的我们来说其实都没有意义。对我们大家有意义的是，如何从法师给我们的方法里面去看待我们自己的人生？现在我们以热烈的掌声欢迎慈法法师为我们上课。慈法法师比较了解现在年轻人的状况，所以准备给大家讲的题目叫作“一切现行皆是人生的价值”。

慈师：第一次到这样的环境中来讲这样的课，希望能引起大家对现行的认识。现行——希望这个名词不会造成我们之间语言交流的障碍。现行包括我们的三个方面：身、口、意。身口意每个业又可以分出来三个现行，一般说有增上的现行、平持的现行、减损的现行。

慢慢坐下来，我们现在这个坐下来本身也是一个现行。所谓现行，就是我们每一个当下的行为，这是我们人生中最珍贵、最有价值、最可操作的焦点。我们尽量不用佛教名词来交流。身、口、意各有它现行的增上、平持或减损。我们一般在作为中没办法把它分明了解，所以谈这个话题有这样一个缘起，就是我们怎么把握好或者运用好、运用得当自己人生的现下或者现行？在身口意作为中清晰自己的应作、不应作？

在我们现生，在这个学生时代，对自己应作、不应作的认知若是没有思考观察过，对它的了解、参照就不太清晰。那么通过我们对现行的认识，对它的平持、增上与减损的结果与认知——任何一个现行必然有一个过程与结果，这三个地方讲的是它的结果，三种结果。

我们每一个人每天都有大量的语言交流、意识思维、行为作为，每个人都有

这样的生命相续，每个人都在做。那么我们怎么不辜负自己的人生呢？学生也好，在这个世间生存的每一个独立体也好，这都是他应该关注的，或者说是自我尊重的很贴切的话题。

大家每天都有上课学习，谈现行，我不知道大家对现行的认知平时关注不关注？这是我们有意识地引导大家对自己当下行为的关注，是个引导。这个引导，哪怕是入我们耳根，我们能有一分钟两分钟的思维，这个应作不应作的种子种下了。应作不应作实际就是去除我们矛盾、徘徊或者焦虑的一个最好方法。

因为很多学生慢慢地走向人生、走向社会，就有很多莫名的焦虑与矛盾心理，会犹豫徘徊，会在生活的意识、作为、语言中表现出来。要是清晰了应作、不应作，或者现行中的增上、平持与减损这个过程，我们对思维、语言、作为就有明确的选择，就会远离内心矛盾的焦虑。

矛盾给我们带来了焦虑。每一个人都在面对着社会的快速发展，这个发展的不适应性给我们带来了许多无明的、无知的畏惧和焦虑。尤其是大学生在读书过程中，他会思考自己的未来。但是参照的东西若是没有应作、不应作的分明、了解，没有这个阶段的教育，那我们对未来、对现下就会有很多负重的蒙蔽。

李老师希望我来给大家谈论谈论，我也希望换个角度，尽量给大家作一个有意义的提示。作为一个出家人与在社会学习的角度有一些差异，无外乎是僧人生活得比较谨慎，对应作、不应作的了解与训练就多一些。在现实生活中，你了解不了解，你都要面对你每一天身口意作为的责任。你每天都要担负这个结果，这个结果是你必须担负的，你负责任不负责任都要担负这个结果。

我们这个增上、平持与减损，身口意的每一个现行，当下的这个行为，我们每个作为者必然是自己去承担。你要是分明清晰应作、不应作，就变得轻松起来，就远离了矛盾徘徊的压力或者负重。这个学习与认知至少能减少我们的负重。现代人太负重了，包括我们的很多学习与交往都比较负重。当然有一部分人可能是福德因缘有些差异。但从根本上来说，我们对这个地方的认知若不十分清晰，就一定会有负重。

昨天晚上李老师他们过去坐，谈起这个话题，说给学生有一个什么样谈论的课题呢？我感觉这个课题就能减轻我们的负担、心理负担，使我们的心理清晰起来。通过这两节课或者两个小时，我们尽量把这个问题梳理清晰。

应作、不应作，实际它关系着减损、持平或者增上我们生命的大问题。为什么说现行都是人生的价值？你说减损不也是价值吗？对。要是用平等观，平等观

就是像大地一样的心。但在作为选择中，尤其我们中国人所受的传统教育，就是避开违缘、苦难的因素，趣向于快乐、安详的东西，避凶就吉是中国人的一种理念。那么这应作、不应作，我们在平等观的心智下面尽量减少对生命意识、作为的减损，尽量回避这些；在现实生活中尽量做一些对自己有益、对社会有益的事情，尽量来这样做。

平等观是它的基础，这个基础很重要！要是对这个基础认知不够，后边我们就会把持平、增上、减损的选择当作沉重、负重。要有平等观，或者像大地一样的心，我们再来做，再来选择增上、平持或者减损的作为，就是很自然很轻松的事。有这个厚重的基础，再来择取增上、平持，甚至有作为的减损的习气，你也能迅速觉悟。为什么？安稳的心理基础有了。这个心理基础十分重要！

一切现行实际皆是——“皆是”是下定义性的、抉择行的说法——皆是人生的价值。我们人生的生、老、病、死是人类的四大宝藏。往往人类会回避这个话题，但是我们每一个人又拥有这四个必然的过程，每个人都要面对这个过程。

这个宝藏我们要是认识得到了，一旦面临生老病死某一个事情发生，我们把它当成生命的一个宝藏来看待，面对它，就不会急急忙忙地排斥它，心里就会安住于这个当下。这样我们再来择取是增上、平持、减损的作为，再来认识这个，就有极大方便，因为这样会远离焦虑。现在人的心理焦虑状态十分普遍，焦虑、烦躁。这个基础可以让我们身心清净下来，打这样一个好的基础。这个认知是十分重要的！

所以“皆是”——皆是人生的价值。就是下一个定义，给大家这样一个抉择，不要在这个地方徘徊，那么我们整个生命就变得有意义了。整个生命过程，我们就不会在一些违缘或者失意情况下去指责自己的人生或者指责周边因缘、社会、家庭，我们就比较感恩地生活在这个世间。所谓感恩就是人心会宁静下来，如实下来。

所以现行对我们每一个人——当然学生时代是更敏感的一个时代，大家可能是十几岁、二十几岁这个年龄段，是最敏感的阶段了，也就是知见、行为还不是十分成熟、还在受教育的情况下，稳定的清晰的知见对我们来说是巨大的财富，是我们生命中极大的支持。我们怎么把敏感地接受教育的这一段最美好时光充实下来、宁静下来或者说使它健康呢？现下、现行皆是生命最珍贵的价值这个认知是很重要的！

一般人会说谁不把自己的生命看得很有价值呢？实际我们回头看一看自己

每一天的作为，真正把自己生命每时每刻都看得很有价值的人不是十分多。大部分人的行为是怎么安逸，或者怎么过得比较适合自己的习气、比较放逸、怎么多休息，可能这还是比较多的。因为我们这个时代的信息太多了，网络啊，人的交往啊，地球村的形成啊，大量知识像爆炸一样在社会上扩散，每一个人接触信息的量十分大，所以许多人就比较疲惫。因为这个社会在飞速发展。

这个社会的整体性，现在很多资料都清晰判明了我们这个时代的状态。过去五千年人类精神、文明、物质的发展，没有近一百年的速度快，没有近一百年的量大——我们近一百年的变化比过去五千年的总和还要大！对能源的开发、使用，知识的爆炸。我们近一百年的人是很辛苦的人，十分地辛苦！这个辛苦来自什么？信息量太大，变化速度太快，他就很辛苦。

过去人的幸福指标比我们好得多、宽松得多、宽容得多。现在大家被整个变化在驱使着，你要不断地随着变化而变化。很多人使用手机、电脑，现在基本上三个月就有一个新款出来，你要不断地面对别人设计的一些软件、信息，你要去适应它，不适应就落后。在过去五千年中十分稳定，在变化中人性的东西比较多，是人性的变化，很人性的，就是很稳定地在变化，是随着需求而变化。现在已经不是需求的变化，现在是表达的变化，大家不断地在表达！实际一个手机可能打电话、发短信就够用了，但是智能手机一扒出来就几十个软件，里面有大量的内容。它已经不是人性化的变化或者内容了，充斥了大量知识的积累与知识的重叠，我们能使用的东西并不是十分多。

过去五千年，中国人也好，整个国际社会也好，人们过得比较从容。近一百年大家就比较仓促了。大家看看自己手中的手机、电脑，前五年不是这个样子，再过五年是什么样子谁也不知道了，变化十分快。我们这个时代的人就比较辛苦地接受着必须接受、必须面对的现实。

所以这里面有大量的顺心不顺心、如意不如意的事情在发生，每天我们都在面临着大量的喜欢不喜欢、顺心不顺心的事情。过去的事情没有这么多。现在许许多多年龄很小的孩子拥有的知识量比过去成年人知道的都多。假设现在可以时空错位，这里面所有人到唐朝，每个人都可以做国师，因为你知识、内容古人没办法对比。现在你拿一台电脑到唐朝去使用，李世民没法跟你比了。

我们这个时代的人有极大的福德因缘，就是要接受这个东西；要是负重，反而变成极大的业力、压力。我们怎么把人生的价值在每一个当下充分认知到呢？这跟我们讲的减损、平持、增上的选择有关系。我们尝试着把减损、平持、增上

这几个角度认识认识。

佛教的学习实际是个觉悟的学习，没有其他过多的东西。我来这个地方本来也不是讲佛教的，希望大家对这个现行认识，通过我这个不同的角度。很多同学肯定很好奇，感觉这个出家人坐在这个地方——实际没有什么，从我们人生的角度来说，差异很小。

我们就谈一谈现行中的增上、减损与平持。我们先谈增上。现行有身、口、意三个——身体的作为、口业的言说、意识的思维。我们这个增上是通过这三业的表现来作为增上，或者平持，或者减损。因为每一个人每一个作为都离不开这个过程与结果。对这个地方认识不清晰，很容易做一些不应该做的事情，就是后悔的事情。很多人说我做这个事情后悔了——你要是通过对现行的身口意的了解、认知，能清晰了解它应该作、不应该作，在增上、平持、减损中就有清晰的认识，又有清晰的操作方法，后悔的结果就会避开。

佛教认为我们人生，三善和三圣是增上的。三善：修罗，就是有力的持有者；天，大家大概没有什么概念。人中也有天，也有修罗，也有贫瘠的灾难多的人。像我们来大学里学习，基本上是福报很好，六根具备，有思维能力，有语言能力，有作为能力，能接受种种知识，也是人中的天分；很多残疾人、智商低下的人来不了大学。

为什么增上中说三善道呢？我们本来就是人嘛，具有人的行为，但是我们现在在人类中，真正能行人的行为的人不多。人的行为严格说就是五戒十善，有五种不应该做的作为、十种应该做的作为。这不是人规定出来的，因为这五戒——不杀、不偷、不邪淫、不妄语、不饮酒，这五个角度实际是人类自我健康的基本保证。杀、盗、淫、妄、酒这五类假设别人对我们实施，基本上我们是不许的——杀你不许，偷盗你不许，欺骗你不许，不健康的往来你不许，在你身上肆无忌惮的意识状态你不许。不杀、不盗、不妄语、不邪淫、不饮酒，这实际是我们人生的自我安全的基本表达或者基本需要。五戒，实际是我们人身的基本保障。

五戒是不应作，十善是应作。平持人生，五戒十善。我们人生要想平持地相续，那么五戒十善十分有意义。你要看得明白，从你自身角度来说，没有人愿意被人杀，没有人愿意让人偷盗，没有人愿意受欺骗，没有人愿意别人对自己有种种不健康的作为乃至失心的作为。反过来说我们也不应该这样做。违背了这些就是减损业，行为减损于平持人身，破五戒，行五种恶行，行违背十种善行的恶业，就减损我们的人生。

但减损行在这个时代比较普遍，减损行他就会出来三恶道的结果。破五戒，行十种恶，就是减损人生。我们一般把这个东西当作跟我们没有太大关系，但你要平时善于观察，减损行一般情况下不会去作为。要是没有观察，我们的习惯中会有这种作为，潜意识中会有这种作为。

平持人生，五戒十善的应作、不应作假设有认识了，那我们慢慢地可以去了解五戒十善。增上呢，不光是五戒十善的修持，是什么？趣向于三圣。佛教讲声闻、独觉、菩萨三圣。这给大家只是一个提示，对现行的提示。平持呢，五戒十善应该作为。要了解这个内容，下去可以查查这些名词。

减损，一般是破五戒，杀盗妄淫等，做减损的人生，违背十善就行十恶。增上者，就是在人、天基础上进趣于声闻、独觉、菩萨这些行为——菩萨的六度万行，声闻向往寂静的行为，独觉的十二因缘观察等等修法。增上在我们这个时代的教育机会十分稀少；一般人接触到平持的教育，平持人生的教育还是有的；减损的作为在这个时代比较多。

这一点希望大家有一个概念认知，对现行身、口、意三业作为是增上、平持、减损的认知。要详细了解，自己可以下去用用功夫。因为我们讲现行本身是人生的价值，为什么又把它区分开？正因为皆是人生价值，我们才把它区分开，这样对自己作为的择取就比较方便。

还回到题目上来——一切现行皆是人生的价值。我们把它分为增上、平持与减损，现行中把它分成这三大类。这三大类一定皆是我们人生中有价值的作为，都有其价值。它的价值来自于这三个行为，不管是增上、平持还是减损，不管它是什么名字的行持，皆能使我们觉悟人生，所以它都是人生的价值。

这个价值重在于觉悟。像我们这个时代的人做减损的事比较多，但是能觉悟它，一样是人生的价值；在平持中能观察觉悟，一样是人生的价值；增上作为中能觉悟它，一样是人生价值。

我们这样反观现在人的减损、平持、增上的作为，主体就是觉悟人生，主体就是人生要有一个觉悟的过程。要不然我们昏昏噩噩地度过了一生。觉悟人生是什么？是反观的方法或者作为。每个事情做过去或者做之前，我们都有一个反观、反省的价值观。这样人生的可操作性在我们现实作为中就会变为一个现实。**所以现行与价值，主题在于人生需要觉悟。**

我们看到周边，尤其是现在，自然灾害、人为战争，现在人的色身多病、短寿，带来了我们对人生价值这种刻不容缓的觉悟的自我尊重。要没有这个尊重，

人生很快就过去了。现在的人寿平均说是七十岁，很多地方到不了七十岁。你读完书也就二十多岁了，人一瞬间就过来了，很快很快。可能学生时代希望早点毕业、早点工作，但是你不要着急，要把你在学习人生的自我价值能反观、能觉悟、能认知，又能把增上、平持、减损的差别有自我分析，那我们人生就变得比较有次序。

“一切现行皆是人生的价值”这个题目希望能引起同学们的认识或者思维。如果对这个问题有什么疑虑或者不了解，我们还可以在下一堂课中继续学习。好，休息十分钟。（鼓掌）

李老师：离开话筒大家就听不见，所以这节课我来给法师做助教，我来板书，法师坐着讲法。前面一堂课法师给大家一些基本概念，因为没有这些基本概念没法交流。接下来你们有什么问题可以问，我们开始第二堂课吧。

慈师：我们第一节课把人生的一些概念给大家有一个相互熟悉的交流，因为没有概念我们很难去谈话。像对人生的认识，是我们每一个生命独立体必然的关注。这个关注，在学生时代可能它的主动意义或者潜在意义更重，它的意义、内容更多一些。学生时代要没有把人生有一个清晰认知，一旦走向社会、家庭、生活这样多元的内容中，就没有很好的准备，会手忙脚乱。

所以在学生时代，我们能把这个问题处理得比较准确、比较清晰，就有很厚重的走向社会的资源、资粮或者心理素质，面对问题不再出现焦虑或者迷茫。经常听到一些人说对人生很迷茫。

人生中每一个阶段一定有它的特定内涵。像在学生时代，学习知识、梳理思想、作为准则对我们来说十分重要。我们在这个年龄也都在学校读过书，受过教育。在浙大这样一个在国内乃至世界上都是比较好的学校中来学习，我们每个人都具有一个特定的受教育的福德因缘，下面接受的教育对我们未来人生有十分重要的指导性作用。如果对人生的认知、价值观的认知不够清晰，你怎么走向社会、走向工作、面对你未来的家庭？乃至说你事业的发展？可能我们会有很多误区或者盲点，到作为之时就无所适从。

所以我说“一切现行皆是人生的价值”，主体是希望我们对人生、所有作为有一个区分，有一个回归，有一个觉悟，这样一个次序。因为人生次序到学生时代是一个跨越到成熟的过程。因为脱离了幼年的幼稚、童年的无力、少年的迷茫——童年的无力我们已经过去了，少年的幼稚我们已经过去了，进入了青年，学习、成熟自己的身体、心理、作为能力、思考能力这样一个特定的年龄段，这个

年龄段是人生的关键之关键。可以说你这个时候接受、成熟的东西或者思考理念、价值观就是你未来生命的结果。这个时间一旦定型，未来的结果基本就没有啥大的变化。

这个教育对我们每一个生命个体来说，思想、行为、意识选择的准确性就是它的价值观。你的思维，应作、不应作越准确你就越清晰、越轻松，生命中就充满了明快与灿烂。要不然我们作为中会有很多堕落、迷失甚至怨恨，带来生命挣扎的多是理念不清晰，就是思想理路不清晰带来的效果。

所以李老师这些教育工作者对大家的身心健康乃至未来趣向都十分重视、在意。像我这个在深山里住着的人，能走到这个环境中跟大家交流，也是他们这些教育工作者对大家的一种关爱。大家对这个地方认识、重视的机遇，尤其增上修持、增上作为的思维机会比较少。因为大家比较少在生活状态下运用自己的生命学习与实践，增上的东西跟我们基本上是绝缘的。所以现行中的觉悟无疑变得很重要！

当时李老师给我谈来给同学们坐一坐，我也有一些顾虑，因为教育是个大环节，是成熟我们未来的一个大举措，所以谈的话题我十分慎重。希望对这个现行大家有一个名词认知。

我希望这节课能相互提问，用提问的方式有一个互动或者交流机会，要不然我在这里唱独角戏。因为要是没有这些名言或者言词给大家一个铺垫，我们基本上谈话没有内容，就是不知道跟你们这些学生、现代青年怎么来交流。所以我希望比较敏锐的同学可以提出一些自己对人生价值的认识，从某些角度我们可以相互碰撞碰撞，或者相互提示，这样也提高我们的思维、思辨或者抉择能力。

就谈“增上、平持、减损”或者“现行皆是人生价值”的话题，我们在这个地方有思维、参与的机会。我希望敏锐的同学，或者说有思想、有这种愿望的同学可以提一提。

[课堂交流]

焦虑是否也有价值？如何获得勇气？

同学：老师好！我有一个关于焦虑的问题。因为人的现行都是人生的价值，那么焦虑是不是也有价值呢？有一位名人曾经说过人可以原谅他人，但最难原谅的是自己。这个焦虑或者说自责、反省，是不是本身也具有价值？第二个，老师

说人都有趋利避害的本性，但是人要为自己做错事承担责任，这种勇气有什么途径可以获得？除了宗教的修持，是否还有其他世俗的途径和方法？

慈师：好。先回答第一个问题，焦虑的问题。焦虑是不是人生的价值呢？焦虑也是人生的价值。

我刚才举这三个例子：减损、平持与增上，是人类身、口、意三业现下作为一个趣向问题，不同的选择、不同的思维会造成三个不同的结果。焦虑必然是减损的，我们暂且把它定个名字说是减损。一旦能觉悟这个是对我们生命的减损，认知了焦虑对我们人生是减损的——你有这样认知，这本身就是价值。对焦虑的认识、反思，这个本身就是价值。因为我们认识到焦虑减损了我们的人生，这个本身就是觉悟。

第二个问题，除了宗教的修行，世俗中有没有方法使我们在现有生活中得到增上？严格地说，我们在平常生活下，能保持持平的作为已经不易。这个时代称为减劫时代，就是人类的作为越来越随意，越来越不负责任，越来越多的放任自流。像我们这个时代的道德观、家庭观念、社会观念、责任观念，跟上个世纪五十年代、六十年代、七十年代的人比起来，已经是翻天覆地的变化。基本上每时、每日、每月、每年的变化都很大，甚至一回头这个城市不认识了，一转脸这个人也不认识了。为什么？思想状态、作为、共有环境变化很大。在现实社会中，假设我们随顺这个减劫的集体滑坡或者共业，能平持，已经是十分不可思议的人。能平持人生，就是不违背人生大道理，是十分不易的，是人中不得了的人了。

最主要是我们对人生中减损的作为能觉悟。好比说烦躁、烦恼、指责、不负责任、种种恶迹，我们能反省，能了解它对人类有危害。这个觉悟在这个时代是不可思议的。能平持人生的人是这个人世间的芬陀利华，就是像白莲花一样圣洁，能平持人生的人在这个社会上极为富有的人。

我遇到许多在社会上很有成绩的人，一些企业家、单位领导或者城市的领导，他们作为中很多就是平持的善巧，或者平持的福报，使他们能安稳地守护人生，能走在人生的前端。做一个领导也好、成就者也好，或者事业的成就者，或者财富的拥有者，他们很自然拥有了财富。为什么？他们能平持人生，人生的起伏就十分小。那些大起大落的心理状态、焦虑不安的人生，就变得贫瘠，失败机会越来越多。好比说妄语者，他没有信誉的人生，做生意或者做领导、人际交往就没有信赖，很难做成事业，所以他是减损的人生。

我们能思维观察平持与减损，是人生的一个觉悟，这本身的价值就会提示我

们过去这些陋习，使我们人生中有增上。我们在世俗中能觉悟平持与减损的作为，这本身就是生命的增上，就是增上的修持，不需要额外的。当然你有机会去专门修持实践，那你有更多的机会。如果没有，你能觉悟你的减损、减损的作为与平持的作为，这也不失为一个增上的内容，就是人生价值的自我提升。

我们这个人生，像现在大家都在读书，很快就要走向社会，面对家庭与感情生活，面对社会责任，你很快有大量内容附加在你的生命与作为中。你要是没有作好准备，就要从现在打好基础，作好准备。

学生时代，大家接受的教育就是在做准备。我们学习本身是生活，但传统的教育已经给我们带来了学习，就是在积攒资粮一样地准备面对生活。实际我们现在也在面对着生活、感情、未来的事业、未来的发展乃至未来的家庭，很多人都思考过。但是你有没有恰当的方法、恰当的思维角度？你有没有底色？像画一幅画，你要有很好的底色才能把这个作品做出来。你的思想要没有很好的底色，你怎么思维观察呢？

所以应作、不应作，是增上、减损还是平持自己的生命，我们每一个对自己有责任的人都应该思维观察。

思维观察的基础

同学：法师，我想问一下，您刚才说觉悟到自己的减损，本身就是一种价值。但是我意识到我很多地方做错了，还是沿着错误的轨迹，没有办法挽回。这个时候我更纠结，更痛苦，更焦虑，更加患得患失了。那这种价值是针对我们的还是针对整个世界？

慈师：很好，这个问题比较尖锐，也是我们大家都会遇到的。因为我们一旦做一个不如意的事情、受减损的事情、会后悔的事情，就会自责，自己责怪自己。所以我上节课讲了平等观的守护，这都是价值，这是一个基础。我在这个价值的基础上审观我的作为，就不会有这种滑坡的意识了。

平等观是什么？就是我们所有作为都是有价值的，是我们人生中的一个必然经历。这样看，你就会坦荡地面对你现在的所谓过失或者某一个作为阶段，就不会在这个事情上更加自责，使自己变得负重，因为这是有基础的。所以说我们把这个基础回避了，我们作的思维观察没有基础，是在一个就事论事的迷失状态下，那不是觉悟。

要是你能平等观——减损、平持、增上，这所有作为都是人生的价值——你

在现下安心，再来观察你现在所谓的减损事情，也就一笑了之了，就能轻松地面对它。因为它是有价值的，它的价值本身就是作为，作为本身就是价值。你不会再附加一个自责，这个自责是我们的底色基础出现了模糊。

我们为什么要讲这一节课呢？就是希望大家思维、做事情抉择身、口、意三业，有一个底色，就是有一个基础，思考的、作为的、应作不应作的基础，思考的理念的基础。你要有这个基础了，再去思维，再去观察，就有力量，就可以自我作准确的选择了。

你刚才说的这个选择不准确的，因为啥？你没有选择人生的所有作为都是有价值的。你要是选择了这个，你真正抉择了这个知见——一切现行皆是人生的价值——真正在这个地方抉择了，你这个烦恼也好、减损也好，本身也是价值，你就不会再责怪这个作为，而是觉悟这个作为，就没有责怪它的理由了。

我们这个思维可能是一时半时转换不过来，也不要紧，因为这个思维方式就是先有一个定义性的决定见，使我们安稳下来，再来思维。就是先站稳脚跟再去思维，先选择一种决定的理念再去思维，这样就比较安稳，这个思维比较次序、比较清晰。因为我们现在的烦恼、焦虑都来自于无次序。好，大概这样回答。

法师有没有烦恼？

同学：法师好！我想问一下，我们现在的烦恼大多就是就业、考研、出国什么的，我非常好奇大师有没有烦恼？您的烦恼在哪些方面呢？

慈师：哎呀，太好了！谢谢！（众笑）我能把我的烦恼说出来，真是很好。实际我比较大的烦恼呢，可能是我们现代人对自己的责任感、对自己行为的责任感，从心灵深处大家这种自我的责任感没有真正认识清楚。要认识清楚，我就没有烦恼了。

因为我们每一个人的生命都有他的个体性，有他的独立状态，所以我比较关心的是自身要解决自身的问题，解决自己身口意三业的选择能力、抉择能力、作为能力、承担能力。我有承担能力了，我就去作为它、去表达它、去思维它。没有这个能力，我就去观察为什么没有这个能力去作为？为什么会造成这种矛盾？我就去解决这个矛盾。

我认为人生或者每一个生命独立体，如果自己对自己都没有价值感、没有尊重、不够尊重，这是令人烦恼的事情。许许多多生命个体对自己的人生价值不够尊重，不反省自我作为、自我作为的结果、自我作为的缘起，这是令人烦恼的事

情，很容易烦恼。因为啥？他很容易把自己的责任推给别人，把自己应该思维、应该作为、应该抉择的东西指责给社会、指责给家庭、指责给环境，就是推脱责任的意思。

推脱责任是这个时代最贫瘠的一个状态，是最普遍的一个状态。但是很多人择取了对家长、对社会、对时代的指责，而没有提高自身思维的素质、观察的素质、思辨的能力，没有使自己锻炼得更加有力清晰，觉悟的敏锐没有去培养，这是令人烦恼的事情。可能这是我的烦恼，因为跟人交往比较多，尤其对那些自我不負責任、对自己这个生命单体的思维、言说、表达、作为不負責任的人，有时候感到他们真应该去思维，应该去观察，应该对自己負責任。

大概就这个烦恼。好，还可以提问。

同学：大师好！请问作为佛教信仰者，您怎样看待其他宗教和佛教不一样的世界观和人生观？

慈师：好，你坐下。今天我们不谈论宗教，只讨论现行价值。因为我们只有两个小时时间，很难得。李老师到很遥远的云南把我找来，我的时间也很紧张，挤出来这几节课给大家，也是突破了很多因缘来给大家讲这个人生。我们不讲宗教，直接谈论这一个话题，解决这一个问题。这就是我这一节课的责任，我来完成我的责任，OK？（众笑）

放下本身的理念性错误

同学：大师，请问一下，每一个现行都是人生的价值，那我们做的每个行为的价值有没有大小之分？

慈师：增上、平持、减损，就是价值。那是一种强分，希望大家参与、思维它。我这个说法只是引发大家对自身生命价值作为选择的一个基础罢了，内容还是需要大家填充的。我给大家说一个框子，因为就这么些时间，我们怎么能使这一节课在大家人生中起到作用？这是我很尊重的事情。所以我只是把大框子给提出来了。

我这一说OK，大家就笑了，没问题，我也学过英语（众乐）。

同学六：法师，我觉得我们现在好多人的焦虑是源于内心的执著、嗔恨、分别心，放下执著、放下自我、放下嗔恨、分别，这个太难做了。

慈师：好，听得懂了。人人都放不下的，没有一个人能放下。因为我们一旦有这些焦虑、贪欲、种种习惯作为，说放下，这本身出现了一个理念性错误——

他以为有这个东西他才去放下。这个放下本身在原有困惑的基础上又增加了一个负担——放下的负担。

佛教认识这个东西十分简单，他认为每一个事情都是个过程，没有实质。每一个阶段的过程，好比说我们幼年时期需要一块巧克力；少年时代需要一把玩具手枪；青年时代需要一个电脑、一款苹果手机——都是一个阶段。到老年你给他拿苹果手机，他说这智能手机我用不来。它不是实有的，是阶段性的变化。少年到青年这个过程需要男女情爱，但对一个五岁孩子来说他不需要。你执著你的情爱，那是你到青春期了，你正常的一种生理、心理需要。但你要对一个将要死亡的人说你现在爱谁啊？他说他爱死亡，对吗？不对吧？

每一个生命阶段都有它的表达，但是这个表达内容不固定，是随着你的年龄变化、环境变化、心理变化而变化的，它没有实质。所以没有什么可以放下不放下的，只是这个阶段的作为罢了。要强加一个放下，要放下这个放下那个，这样一个原本没有的事情上的附加，你就产生一个新的烦恼——放下的烦恼，逼迫自己放下的烦恼。很多人一说放下就畏惧，感到我一放下不就什么都没有了吗？实际原本就是个过程。

许多人说我放不下——你放啥呢？你有啥呢？是某个阶段的一个感知、某个阶段的一个状态，过去就过去了，你不用放它。所以你该做什么你要了解，你是增上、是平持还是减损自己的人生，你能理解你这个作为就很好了，那就是你人生的内容。你不要怕，你也没有没有什么可以放下不放下的东西。

人生的过程我们不能否认，但它这个过程都在变化。我们回顾一下自己的人生，从你记忆开始到你现在，人生感知的变化、需求的变化、习惯的变化都很大。所以不存在放下的负担，要把“放下”这个负担去掉，没有什么可以放下不放下的东西，因为原本就没有这个事情。只是说你这个阶段成熟了你这个阶段的感受罢了。某个阶段的感受，它是个过程，这个过程是缘生缘灭的。因为这个因缘它表达出来了，过程过去了，它也就过去了。

当然有些人还保持着少年时期或者幼年时期的一些东西，好比说很多女孩子喜欢吃巧克力，到五十岁了还喜欢吃巧克力。这个没有什么放下不放下，是生活习惯。这个习惯的内容有时候我们畏惧它，像如狼似虎一样怕一些习惯。实际没有必要。你了解它就好——它对你是减损的？还是增上的？还是平持的？你真正了解它，你的潜意识会给你下一个正确指令，来让你人生向前行持、作为。不要害怕，没有什么可顾虑的。人生要大胆地往前走，但要看得清楚。看不清楚，你

不知道前面的路你就不敢走。看清楚了，你会大胆往前走。为什么？看得很清晰。

所以我们要对现下有个了解——皆是人生的价值！那我们对未来就看得很清晰，因为你未来怎么做都是有价值的，因为它能唤醒你的觉悟，所以你对未来就没有畏惧、无明的畏惧。你对现下、现在感觉到我这个作为是真实的，因为我如实地面对，不矛盾地面对。你对过去也没有什么后悔与顾虑，你会洗涤过去。

放下——你这个放下你知道是缘生缘灭的，不需要额外放下，它自然放下了。你说我作意放下行不行？可以，但是作意会给你附加一个思想负担，意识的附加罢了。

现行本身的价值与评判的价值

同学：法师您好！我们从小到大都遇到很多规则、准则、格言之类，我们会通过遵照这些格言去寻求自己的人生价值。我想问人生价值是自己认定的还是别人给你标准的？有很多伟大的人，他在生前一生未得志，自己都否认自己的价值，可是后世对他的评价很高，这个价值怎么看？

慈师：这跟东西方文化有关系。我们中国人比较在乎周边人对自己的价值评价；西方人比较在乎于自己作为、自我感知的价值，就是个体的价值。我们现在讲这个价值是一切现行皆是人生价值——这个价值不是评价，是他本身的作为。

别人评价是别人评价的价值，你自身感觉是你感觉的价值，但是一切现行皆是它真正的价值！现行价值是什么？就是我们不需要增减它，不需要给它增加一个名字，也不需要减损它、后悔它，需要坦荡地面对我们的现行。这样我们人生能从现行中解放出来，从现行中变得轻松起来，从现行中就会觉悟人生。这个价值皆是增上的价值，或者说清净价值，或者说圆满价值，或者说真实的价值。这个价值，别人的评价也可以参与进来，自身的认为也可以加入其中，生前不得志死了以后有价值也可以，只是它的一份罢了。

那我们所有的作为都是一种价值。你这样看你的人生，就不辜负自己，不贬低，不高扬，人就会安住在平等的相续中，人的生活就稳当、踏实、安详、从容。从容对我们年轻人来说十分重要！

因为这个时代的焦虑啊，心理学研究者对我们这个学生时代、这个年龄段有一个统计，百分之七、八十的人有焦虑——不是焦虑症，但是有焦虑，不必要的焦虑。我来这个课堂之前就有点焦虑，因为这样的场面、这个阵式我没有见过，就有一种莫名，这个莫名就带来焦虑。什么焦虑？你感觉不适应。因为我以前讲

的课堂不是这样的，现在大家像看戏一样的结构，大剧院才这样设置，对不对？我以前这样看（俯视），现在我这样看（仰视）。

我也有焦虑，但我能觉悟，我说：哎呀，我有焦虑的感受了。这个焦虑就不能影响你。假如影响我了，我也就不愿意与大家交流了。要是焦虑影响了我们的生活，这个焦虑就应该反省了；要是一瞬间就闪过了，那是我们生活习惯的一种不适应，如此而已。

如何观察应作与不应作

同学：法师，我想问一下，您说的现行包括身、口、意三个方面。日常生活中有时候我们会迫于环境，这个身、口、意是不统一的，我们怎么解决这个问题？我们怎么判断我们的身、口、意在不同的情况下是增上的、平持的或是减损的？

慈师：很好。这个菩萨比较善于思维。我们这个身、口、意，做每一个事情，我们要善于观察，这个事情就会给我们带来从容。很多人做事情就会急急忙忙地去做，结果做得就有很多后悔的结果、很多不相应的结果。

若是在这个行为之前做过观察，是减损、是平持或者是增上？观察这个底色，你自己也可以去设定这个底色，就是它的标准，你可以思考：这个事对我是减损的、对他人是减损的、对社会是减损的，我就不做；对自己有益、对他人有益、对社会有益，我就去做；对他人有益，对我有减损，我就少做；对他人减损，对我自己有益，我就不做。你这就是个增上的心。

这个观察在宗教理念中是十分准确的，它有很多不是格式的格式，给你一个方法，给你一个工具，像手机一样，像电脑一样，你可以输入大量信息，你可以有交流的方便。它的很多仪规、仪式给我们带来了方便，这些方便就是让我们实践、观察，让我们分析这个身、口、意的作为。

比如言说是个什么结果？对他人、对自己、对社会是有益的还是有害的？若是有害，不可为；尤其对他人、对社会有害，是不可为的。要有这个理念，你很多言说就会把握得尺度十分准确。有时候对自己是有益的，但对他人有减损，绝对不做。有时候对他人有益，对自己有减损，少做。为什么？有时候好心帮助别人，但做得太多会减损你自己，自己会承担不了，慢慢地会衰弱自己，也要少做的。对自己有益、对他人有益的事情一定要做的。身、口、意三业都包括在内。这是我们自我思维观察的一个方法。

佛教一个名词叫“正勤”，在下面可以查一查这个名词——四正勤，就是应

该作为、不应该作为的，讲得十分准确，这个方法。实际我们做人要对自己负责。四正勤，它没有宗教性，人人都可以用，很准确，对我们身、口、意三业的增、减的认知很清楚，平持也很清晰。

我们思维人生需要一些材料，需要一些基础的东西，这就是学习。好比说写一篇文章，很多文字你要学习。你要是没有文字的积累、造句的能力，你写文章是写不出来的。我们要想有正确的思维、观察、作为能力，也有很多需要学，这个基础学习对我们普通人来说十分正常。

要从佛的本源说，这个言说、言辞就离我们更遥远，那干脆不谈它，就谈四正勤吧。因为有些专有名词跟我们有距离，所以李老师跟我谈过，说我们尽量用大家听得懂的话跟大家交流。当然偶尔出现一个名词，大家下去可以查一查，一百度就出来了。（众笑）

渐悟与顿悟

同学：大师您好，我想问一下，您觉得人生的觉悟能不能单纯通过一个思考过程就得到？还是一定要经历过很多、感受过很多，然后突然间有一个契机，就觉悟了？

慈师：她是个话题是渐悟与顿悟的问题了。我们每天都在渐悟。顿悟是从根本上对根本智的认知，对我们生来就拥有的智慧的一个认知，也就是大彻大悟。我们一般的理解，是对某个事情的一个心开意解，对某个事情解决方法的一个善巧、一个成熟，这样我们不断地在某个事上就会有觉悟。这个觉悟有无量无边次，每个事情都可以觉悟。

但是说顿悟，突然碰到了，所有问题都明白了——这是我们拥有的，称为俱生的智慧，我们每个人都有这种俱生，就是生来都有的东西，就是一切智、总相智，我们每个人都有。只是说我们被后天的习惯执著蒙蔽了，它不起作用。一旦我们把自己的习惯看得清晰了，把自己的执著看得清晰了，它就会起作用了。这个智慧不是修来的，称为俱生，每个人本来都具有的。

佛教认为每个人都有佛性，或者干脆说每个人本来是佛。但是我们没有受过很好的方法，一听这样的说法就有一种眩晕的东西，干脆就不讲它。我们每个人的习惯把我们的俱生智覆盖了，所以我们逐渐来运用它，逐渐来觉悟它。

有的人在某个问题上突然对一切智有所认识，就是对总相智有所认知，这个总相智能解决一切问题，一切问题在总相智面前都会迎刃而解，他就会如实地安

住在解悟的人生、智慧的人生这个层面，他人生是很灿烂的。这样的人生是灿烂的。我们普通的人生是在不断觉悟的，经常一些意外的喜悦。那些迷失的人、减损自己的人，不断地糊涂，不断地指责，不断地推脱责任，不断地埋怨社会、埋怨家庭、埋怨自己生不逢时等等，越来越迷失，越来越沉重，没有意外之喜悦，那是迷失的人、固执的人。

觉悟的人就会变得轻松喜悦。彻底觉悟的人，心智灿烂明亮，能从容在一切时处。

同学：法师好！我想问一下，我们生活在这个大环境里，有很多事是身不由己的。当我们身不由己地面对人生减损的时候，应该以一种什么样的心态去看待它？听您的讲述，可不可以理解为减损是走向平持的必经道路？

慈师：减损这个话题，我们佛教称为对待、对立，就是大家设立的一种分别，这个分别是使我们条理的一个方法。怎么能使人条理起来？他就要分别，分别成种种种类，好比说善、恶、无记，让我们了解自己的作为，其结果是苦、是乐还是中庸状态？让我们了解。

并不是说减损是走向平稳的必然之路。是我们这个时代共业中，减损的成分大，减损的机会多，外缘比较炽盛。就是我们在这里面有被迫性，这个被迫是共业造成的。共业，就是大家集体拥有的，不是某个人拥有的，称为时代的精神、时代的状态。我们不必要对抗，觉悟自己，供养这个时代就够了。觉悟自己，供养这个时代，就是把你的安详、从容、分明、条理供养给这个社会。你对抗这个时代是没有意义的。

是非对错的概念与决定见

同学：法师，我还想问一个问题。比如说一个青年人站在这里，他很不开心，抽烟喝酒是他很好的发泄方式，但是他知道在佛法上讲抽烟喝酒会增加体内的浊气，增加业障。如果按佛法来说，他克制，他不去抽烟喝酒，他不开心；按自己本性来说，他抽烟喝酒很开心。这个时候是听自己的还是按佛法的说不抽烟不喝酒？

慈师：自己给自己制造了一个矛盾。因为我们每天生活在二元对立的特定心理状态下，就是得失的问题了。这样做有什么得失，那样做有什么得失……我们会思想徘徊，每一个问题都会徘徊，因为我们没有一个决定见，就是没有稳定的知见。没有一个稳定知见，这个话题是成立的。

“一切现行皆是人生的价值”，本身就想给大家提示一个决定知见，这个知见能让我们的内心稳定下来、平和下来。

这个菩萨提这个问题，跟她第一个问题是同等的，只是改了一个话题，就是矛盾。矛盾是人生的推动，是你人生的主题内容。你看一看，许许多多作为中都是矛盾。我们生活的天地是一对，男女是一对，善恶是一对，冷热是一对，是非……无量无边，都是矛盾的。这种选择呢，虽然举了一个抽烟喝酒的例子，实际许许多多不是抽烟喝酒的问题，许许多多作为是像抽烟喝酒一样——知道抽烟喝酒给自己带来的是什么，但挡不住我这个习惯作为。

我看有一个公益广告，说抽烟得癌症是普通人的多少倍。这个广告就是一个理念、一个决定见。抽烟的人看到这个广告，他当真了，他把它当成一个决定见，他就不再抽烟了，因为他不愿让癌症等待他。有的人说得过且过，癌症不癌症我不管——这也没问题，也是他的一种选择。但是这种选择不可替代，就是我们的作为、抉择代表着我们的生命趣向！你要自己承担自己的选择，这是个大问题！就是你自己对你自己生命趣向与价值的认知，这是最重要的。

我们不说它对错，只说你对你自己生命的趣向你怎么来择取？你参考的是什么？这是我们需要思维的。用对错的理念没有太大价值。善于思维、善于自我抉择是很重要的训练，因为以后面对人生，不是是非，是你要不断地选择，不断地决定，不断地作为。

所以你要没有养成自我决断、认知的能力，没有一个良好心态，你准备工作没有做好，你现行也做不好。现行中你也有很多焦虑，你把你应该学习的东西不去认真学习，你未来生活必然变得手忙脚乱。很多人走向社会手忙脚乱的，我接触了很多大学生，毕业之后到社会上，他们说怎么会这样？怎么会这样？因为没有做好准备。

学校是个环境，社会又是一个环境。你没有家庭、没有感情生活、没有子女之时是一个环境；一旦有家庭、有儿女、有家庭负担、世间交往，你有更多面临的心理自我测试。那就不是抽烟喝酒的小事了，有很多类似的你要抉择的问题。别人不会替代你！

所以我们这个时代，要训练学会自己思维、独立思考辨别的能力、应该做不应该做的辨别能力。自己要学会这个能力，走向社会就很轻松了，就很自如。要不然走向社会你没办法适应它。所以很多人焦虑自己未来的工作、未来的感情生活、家庭，那你现在去思考它，什么是应该做的？应该做的你明明白白地去做。

好，大家珍惜时间，尽量提关于这方面的问题。尖锐也好，不尖锐也好，能提得出来，我们尽量有这样相互交流的一个好机会，希望大家在未来的人生中相互有些启发与激励，成熟一些我们比较有力或得力的知见、作为。

共业不需对抗，要认知与觉悟

同学：法师您好！我有一个问题。大多数人对善与恶有一个比较明确的界限，但是有些人明明知道是恶的行为还会故意去为。比如说食品安全问题，很多不良商家为了谋取暴利而去伤害别人的身心健康。

还有一种是被动的抉择。一开始很多人想做增上的行为，但是有时候减损的行为会阻碍这种增上行为的发生。比如说一个老人摔倒，学生去扶，这个老人就诬陷他。这就形成一种风潮，很多人不愿意去帮助摔倒的老人，从而也造成了一些不应该发生的悲剧。

慈师：可以坐下了，我能听懂你的话题了，大概还是讲的共业。我们这个时代，雷锋都休息了。有一次我去天津，一位天津居士给我讲，说他一直保持着—个习惯，就是每天都把公寓的楼梯都扫一遍。他很多年来养成了这个习惯。后来他又搬到一个新小区去住，还是保持这个习惯，但他经常会受别人骂，扫到别人门前，别人说神经病！他就很气愤，他说我这只是一个生活习惯，别人为什么这样子呢？我说这个时代不一样了，因为大家对善、善的作为没有自己的空间更重要了。

很多人为了保护自己的空间，别人帮助做事情他也不允许了。这是时代的状态，共业造成的一个状态。就像一个老人被车撞倒了，其他人去扶，他反过来说这个人把他撞了。为什么会有这个结果或者现状呢？这就是共业。

在我们学习的内容中，认为这个时代的共业现象，我们每一个人基本上都在受它影响、受它带动，或者大部分人被它同化了，这才叫共业。所以这个时代的人就变得危机感比较强，负重感比较强，问题思考的焦虑比较频繁，这主体来自于共业。刚才我们谈，共业不需要对抗，需要你认知、觉悟它。对抗是很痛苦的，因为太频繁，太多的事情你没办法对抗。所以你可以用善心、善念去供养、回供它就行了。在这地方指责没有必要；认同，随着它去随波逐流，也没有必要，那是减损自己、减损人生。

我们怎么在这个减损的时代做增益的事情？这就是对自己价值的尊重问题了。在减劫中人的价值都在受到减损。我们要做增益的心、增益的事，就会提升

自身价值，或者完成自身的价值，这是很重要的。因为共业中的东西不是一个人的心念能转化的。我们可以转化自己的心念与作为——要想转化一个时代，你先要转化你个人的心理与作为，使你个人的心理与作为产生一个巨大事实，那你就利益这个社会，可以慢慢地使你周边受到一个有序的增上的引导，这是有意义的。

同学：法师，您好！您一直在讲一切现行皆是人生的价值，我想问一下这个价值是什么？我对这个概念比较模糊，何为价值？

慈师：好，坐下。它有个前提，说现行价值，把现行与价值划等号了，把一切现行与价值划上一个等号。现行，就是我们作为就是价值。世间人用大小、得失、善恶、贫穷富有来评判价值，这个地方讲现行即是价值，一切现行皆是价值——现行的本身是价值。

这样能使我们心得安稳，在这个价值观上不再产生矛盾，不再产生对大小的追求，使我们心灵宁静下来。你再去做事情就比较轻松，可以做得更好。为什么？它的价值就在于这一点，它给我们平等的大地。因为每个作为都是有价值的，你就站稳脚跟了，就不在大小成败上疑虑了。再疑虑你也知道，它的内容不过是减损、持平、增上的对比疑虑，它本身没有疑虑。因为你已经在这个决定见上——一切现行都是人生的价值——决定了，你的心就安稳了，归依到这个地方了。

决定见，我就把心放在这个地方了，这个地方就是我心念的落脚地方、消归地方。这样一个决定见就给你带来心理的安稳、思考的安稳、抉择的安稳、做事的安稳。大小影响不了你了，成败影响不了你了。但你还知道什么是成败、什么是大小、什么是增上、减损、持平，你了解。了解是为了交流方便，安稳是你真正的作为、现行。

那么我们这堂课的目的就达到了。什么目的？让大家身心安乐、安稳。这个问题很好，一切现行本身是价值——如是决定，人心理就归结到安稳上来了。

同学：法师您好！有一句话说存在即合理，无论你怎么样活着，度过的是相同的岁月。其实我觉得人生无所谓价值，就是一个正常的存在，这是我第一个问题。第二个问题，假如有轮回往生，反观一生，您希望怎样规划您的现行？

慈师：增上、持平、减损，我们一旦认识得到，这个问题就很好做了。我能感觉到她讲的什么意思。我们对人生还要有个评判，大概是我们的一种习惯。没有这个名言评判，总要加一个名字：这个人是个什么人，这个事是什么样的事。评判。实际这个价值是个评判说。“一切现行皆是人生价值”是我们昨天晚上定

下来的话题，并不是说它是真有价值还是没有价值，是为了使我们在这地方有一个决定的回归、心理的回归。回归，就是安稳下来，在这个地方休息下来，在价值观上能休息下来。

因为我们要有一个认知的参考，或者认知的目标、这样一个焦点，就比较好交流。要不然没办法谈这个问题。价值是大家对社会认知比较在意的一个角度。所以我说一切现行皆是人生价值，主要是希望吸引大家的注意，引起大家的关心，好交流一些。

这是个名言。实际真像你说的那样，无所谓价值不价值的。但这个价值呢，对我们平常人来说，因为我们习惯于大小、得失、成败、善恶的归类了，所以价值观在很多人心中就十分重要。那有这个重要的东西，我们就谈一谈。怎么谈？就是一切现行皆是人生的价值——给大家一个安心、回归的方式。说回归，就是我们反省，通过这个事情来反省自己的心是不是安稳的，这样一个方式。

知足常乐不是盲目的

同学：法师您说安稳的生活，我可不可以理解为一种知足常乐的生活？

慈师：知足常乐，这是我们中国民俗的一个特定言说。这个言说牵扯了方方面面。一般在我学的东西中，不太用“知足常乐”。为什么？这里面有一个平庸的误区，似乎是消极的。因为在佛陀教言中，消极的东西基本没有。有时为了安慰一些人会说类似的话，但它是为前提的——知足常乐是有前提的，不是麻木不仁的知足，是有觉悟观察的知足、平等观察的知足，不是盲目的。

知足常乐是一个很泛的话题，我们先搁置它，因为时间很短。

回观内心的需要

同学：法师，我想问个问题。比方说吃饭的时候吃饭，洗脸的时候洗脸，但是我们真能做到吃饭的时候吃饭吗？洗脸的时候洗脸吗？就是我们怎么觉知我们的现行？有什么方法或者修行呢？

慈师：作为，作为要是不明白自己的心愿，下面的作为是很混乱的。要是知见、愿望很清晰，你的作为也必然会清晰，结果也必然会清晰。你谈的是愿望的认知问题，心地有一个认知，发心的一个认知。认知清晰了，你这个问题就解决了。你的发心清晰不清晰，你心地的意乐清晰不清晰？这是最重要的。

同学十六：怎么培养觉知呢？

慈师：原本不需要培养。我们每一个人要考究自己心灵的需要，那是最好的一个动源、最好的一个缘起。你反观你内心真正的需要，那是最重要的。这不需要培养的，你轻轻一回头就可以解决这个问题。

回观内心的需要很重要！回观自己内心的需要，不要给别人说，自己悄悄地静静地看着自己内心的需要。看清楚了，读得懂了，那就是发心，就是愿望。你再作为，结果一定清晰。不给别人表达，不跟别人商量，是自己心灵真正的需要，那是最重要的。

安稳与创新矛盾吗？

同学：如果我们追求过安稳的生活，内心的宁静，那跟打破常规寻求创新有没有矛盾？

慈师：没有矛盾。我们生命中的每一刻钟都是全新的，没有重复。好比说我们每天来上课、来学习，看似重复，实际从来没有重复，从时间、从空间、从感知、从感觉、从内容，从来都不会重复。我们每一时每一刻都在创新，不管你愿意不愿意创新，你都在创新。每一个生命的时刻都是未曾有的，所以说才是它的价值。

这个同学提这个问题十分有意义。就是我们生命的每一刻每一时都是全新的，没有重复的，所以说一切现行皆是我们人生的价值，因为它没有重复。不用创新它就是全新的，不需要创。

李老师：男同学有什么问题？也没有多少时间给你们提，可以最后再提两个问题吧。没有男同学提，那女同学只管提。

慈师：你先坐下来。我讲一讲男同学为什么不提问题。（女生笑）男同学比较尊严，比较善于思维。恰恰这些男同学，他们思维比较稳当，他们就比较用心，所以女同学们不要笑他们，他们比较用心地在思维、在观察。因为男性的尊严是最重要的，他们还没思考好呢，一旦思考好他们会发起猛攻的，没问题。

现在主要是课程时间短。假设时间长，男同学提出来的问题一定比女同学份量大得多。因为女性比较敏锐，就比较明快一些；男性比较稳妥、深厚一些。所以男同学没提问题是正常现象。我们的课程时间短，要有一星期的课，男同学就会提问得多了。这是一个社会现象，这些男同学下去他们会很好思维的。可以提问题了。

攀比的苦恼

同学：年青人可能希望成就事业，他拚命想成就事业可能他心理不是很平衡，就是看到更优秀的。每个人都想成就自己，自己做得不是那么好，但他又想做得更好，怎么看待这个呢？

慈师：你讲到我们中华民族的“优良传统”了——攀比。（众笑）攀比是我们这个四合院里产生出来的中国封建文化理念，就看谁的四合院盖得更大。我们中华民族是几千年的封建文化历史，源远流长，这个文化的对比性比较强。攀比、面子，并不见得是自己心灵的需要，多是给别人看的，就是为了给别人看而活着，这样的人很辛苦。

我这一次从一个城市过来，遇到一个话题，一个很有作为的女性，在事业上很有作为，但是她父亲去世了，她就特别惋惜。她惋惜什么？因为她父亲从小就歧视她，认为她不如她的姊妹兄弟。她总想作为到一定成就以后，让她父亲亲口说一句“你了不起”！结果她父亲死了，也没说这句话。她就受不了，她说他怎么能死呢？这主要是什么？她父亲没有说出来“你很了不起”这句话。实际她做的已经很好了。

这就是为别人的一句话活着。这个活着成分有一种外求的心，这种心给自己带来很多不是心理需要的强制作为，会给自己一生带来赌气一样的生活的烦恼，这样的烦恼有逼迫性。要是觉悟自己，尊重自己，尽力而为，恰当安排自己的人生，你自己的作为、你自己那个位置就是你人生的价值。你要比别人强，那就不是你的价值了，那是你的苦恼。

执著的增益方式

同学：大师好！刚才说生命是一个过程，我们应该顺其自然，缘起缘灭。但社会上有一个观念，就是你在做一件事情时应该尽全力，或者说是一种执著，不应该顺其自然；我知道这东西是我想要的，我应该执著地去追求。但如果把握不好就会变成一种执念，这种执念如果深入内心就会折磨你。我想问这种执著是不是一种减损的行为？

慈师：有几个名词：眼、耳、鼻、舌、身、意、末那识——第七识、第八识——藏识，他讲这个是第七识，称为末那识，是一个执著的意识。执著不能说是减损，也不能说是增益。佛教讲放下妄想执著，那是不得了的事。但我们把它当成一种口头禅了，这个放下就很麻烦。对执著的认知也就很模糊。

执著不能称为减损。有人在世间作为中的执著，可以得到增上利益，只要不过分，就是恰如其分地令其相续，也可以称为一种执著。恰如其分的一个作为，就是坚持这个作为，也是一种增上。这是从世间的利害关系来谈这个世间的作为，是有意义的。

我们刚才谈到增上、平持与减损，没有讲自然。因为自然不是我们谈论的问题，自然有消极的东西、有宿命的东西，我们不希望大家消极。因为我们在人生中虽然知道一切现行皆是人生的价值，虽然有这个大前提了，但是我们还要在增上的作为上去选择，在减损的作为上去觉悟，在平持的人生中去休息。

李老师：今天法师非常辛苦，昨天晚上 10 点 50 的飞机才到杭州萧山机场。根据原来安排，周四晚上我请法师还给我们上一次课。下面我们用热烈的掌声感谢法师！

一切现行皆是人生价值[下集]

慈法法师 讲授

2011年10月13日于浙江大学

[开示] 物质、精神、信仰、觉悟、智慧——从五个层面来认知现行

李老师说：现在我们开始上课。今天我们接着上一次课“一切现行皆是人生的价值”这个题目继续讲。现在请大家感谢法师给我们做开示。

慈师：我们这节课继续接着上一节课的题目。这个内容是第一次这样面对我们这些同学来探讨。这个题目实际是人生一种自我认识的鼓励，立这个题目也是自我反思，建立我们思考体系的引导性的课。因为我们现在在读大学，很快就要面对社会生活。实际读书过程不是准备过程，也是人生一个很有价值的相续。

一切现行都是人生的价值——这个题目是我们要说的内容。要是真正能思惟思惟这个题目，那我们对每一个时间、每一个事相、每一个作为就会变得踏实起来，会忠实守护着现前这个事情、作为，把对未来期盼的心放得淡一些，对过去的回忆也放得淡一些，把关注点关注在现行中。这样我们作为、做事、思考，用力的力度、用力的方式比较清晰；在现下作为中，现行的珍贵、价值感就比较充分。

因为我们平时的思惟方式基本上在三个阶段跨度，我们把一个念头分散在三个阶段：对未来有期盼，这个期盼消耗了现在的精力，造成了很多矛盾或者不满；对未来期盼或希望，多有对现下不满意，他会对现下有不尊重，减弱现下的认知与安住，许多人的作为、烦恼、焦虑就来自于对现下的不满；对过去有一些经验的、学习的、知识性的回忆，对过去就回忆。这是普遍现象。

为了避开这些分散我们有限精力的做法，我们谈现行。现行我们可以把它分成五个阶段来观察。第一个，我们表现比较多的是物质需要，现行中物质的需要。这一类比较普遍，对物欲的渴望或者作为，这是一类现行。

有的人物质上的认知比较平淡了，或者能满足自己的物欲了，就追求精神。物质上他得到满足了，经济得到满足了，就会在娱乐上或者精神意识上去用功夫。这也是现行中的一个分类。我们只是把它分分类，希望大家有一个认知。

在精神或者物质上有一定认知，有人就在信仰上寻求自己的物质、精神的归

宿。信仰，就是心灵深处回归的认知。信仰会给人带来一些现行的安稳，一旦有信仰，很多的心、作为会沉静下来。因为信仰是平和、不计较得失、不再起伏的这样一个平台、一个状态。

所以他就能觉悟，能使人反观物质生活、精神生活或者宗教生活，他会有反观的机会，这个机会我们称为觉悟层面的现行。你可以给自己的现行去对号入座。我们上一节课分成减损、平持、增上，这是一个增上的过程。

第五大类，我们在社会上经常对一些伟大人物作评价，说他们是智慧者、智者、明了的人。像中国古代说圣者、智者，对老子、孔子、诸子百家或者我们心目中一些伟人、智者我们就有这个认同。他们也在作为，这些作为都是现行。

1、物质

对物质需要比较渴望，或者对物质、精神这两方面需要的人，他的徘徊性就比较多。由于物质需要是变化无穷的，他这个增减性也是十分差异的。可能很多财富你也不会满足；有人生活得很贫穷，但他也安乐，因为他对物质的认知比较平淡，或者说知足常乐。对物质需要层面的分析，这一类现行者，可以去对照，自己用哪种心情？

物质的需要有增减变化。像现在同学们用的学习工具，在上个世纪我们读书的时代是梦都梦不到的，教室、环境的差距都十分大。以前有一个好钢笔就很不了不起了，现在对学生来说这不算什么。

但这些物质层面的东西给许多贪婪的人或者不知足的人带来了很重与自卑。有的人因为得不到这些东西，在攀比、对比的过程中，主要是物质，穿些什么、用些什么，电脑、车子、手机。有的人不能持平自己的心理，就会负重，有自卑。有的人没有这个钱也要挥霍，就造成了很多家庭负担、社会负担、周边负担。用这种心理就给社会、家庭、自身带来了负重。这就是减损的一类人的行为——虽然你生活在人间，但是你减损了你人类自我平持的内容。或者这一类人多有忧、焦虑与逼迫。

2、精神

要是在物质上能知足常乐，不管你是富有的人或者经济条件相对差一些，都不算什么，因为可以从精神层面来调整它、认知它。许多富有的人可能精神上的生活并不是那么富有，不善于思考，不善于运用人生，不善于观察人生，他可能是活得很贫瘠——精神的贫瘠。这样的人我们也处处会看得到。我们作为一个学生，对这方面的认知就可以从精神方面来平衡调整。不是像阿 Q 那样的自慰，

实际是一种精神上认知罢了。

精神层面也有多重性。像现在许多孩子喜欢打游戏、看电影、用娱乐性的东西来填充自己的精神生活；一些善思维、善观察、善学习的人可以通过读书、思维、哲学逻辑或者一些学习，使自己精神生活的多重性得到一个平满。

3、信仰

我们在这两个角度一旦有认知了，能把握了，自然会回归到信仰。信仰不管你信仰什么，信仰的种类很多。像我们国家信仰共产主义，是一种信仰，有的人信仰资本主义，有的人信仰……不管什么信仰，宗教信仰也是，他都是有信仰的。要是没有信仰的归宿，精神与物质的生活就会抛在荒野中，你就不知道你的归宿是什么，等于你身心作为没有归依处。信仰是回归的一个层面，或者平等安住、安稳的层面。

我们每一个人的现行可以剖析出来，你可以去认知。你说我没有信仰，那也没问题，你观察观察你在物质与精神上的徘徊就可以了，或者说认知就行了。不管是物质的满足、精神上的娱乐，你都要有一个回归，最究竟要安稳在一个状态上，这是必然的。

4、觉悟

我们一旦有安稳的回归这个作为，觉悟人生势在必行，是一个必然结果。它又是个升华过程，人生升华的过程。觉悟的人生——人在生活中、在习气中、在苦乐中，不管是苦是乐他都能觉悟，能觉悟这个苦与乐，觉悟人生的每一个作为。这样的人生活在一个很富有的物质精神很安稳的状态下。

信仰、精神、物质，分了这样一个次序，我不知道大家接受没接受过这样的教育？但我们今天可以尝试谈一谈，希望大家有这个参照性的观察，把它当作一个参照性的东西，你可以引发你的思维，对你未来人生的择取带来一个方便。我们提供一个意识、文化的引导一样的，希望大家有一个自我思考、自我决定人生的参考思维的方式方法。

解释现行，无外乎是引发大家的自我审视能力、自我观察能力。你有这样的能力，再走向社会、走向陌生环境中，就无所畏惧。因为你有力、善于思考、安稳，你在精神物质的需要上了解怎样来处理自己、怎么处理自己面对的实际情况，就会觉悟它——你知道它就是觉悟，你明了它就是觉悟，你会安排这个事情，不会手忙脚乱。

听李老师讲我们浙大在大学里是很重要的一个学校，大家不用考虑自己未来

的工作，因为你在这个学校读书，本身就有很多支持——学校名字也是个支持，你读的专业、认真的学习、宽松的学习、学到的实质作为也是支持。那你未来不用担心，应该轻松去学习，学习有价值有意义的东西，所以你在觉悟层面去面对现前的人生。要不然我们会迷失在物质的追求、精神的娱乐上而丢失现下的安稳与觉悟。

提出来人生价值，无外乎是希望大家能有这个安稳的回归。信仰不是神秘的东西，是我们心灵的一个安稳归宿的导引罢了。或者说是心理真正层面的需要。物质的需要要有一个回归——你物质作为再多、再大的拥有，你心地也要有一个回归；你精神有再多的娱乐，你最终也要有一个休息地方。这个回归是心灵的一种需要罢了，原始状态，或者说最真实的一个状态。

信仰是一个代名词一样，就是我们真正的心灵深处的安住，这样一个回归。没有这个回归，你想觉悟这个苦乐交织的人生、顺逆交织的人生、成败交织的人生是没有机会的。往往我们会迷在物质与精神层面的满足与不满足上。满足或者一时满足的人就会侥幸、自慢，后面遇到变故就会不满、迷失、迷茫、纠结。

所以觉悟的层面，我们要有很好的回归的底子。这个底子就是你要返观内照，审视自己心灵的需要。我把信仰当成一种心灵需要，你自身反思的东西，你心灵真正的需要，信仰不过是个表达罢了。我们认识到这一点，觉悟人生的机会就会在生活中频繁发生，就是我们会觉悟每一个物质交往、精神交往这样一个过程。

5、智慧

智者的作为。我不知道大家现在羡慕或者敬仰什么人？智者我感觉天下人都会敬仰。像我们学佛的人对佛陀，认为他是真正的智者，就学习他的一些方法。中国的智者——孔子，我们称为孔圣人。老子，我们都有敬仰。我对明朝的王阳明先生特别崇敬，他这个“知行合一”、“良知”多次感动了我。这里面有我们对智者的一种认知，他们对我们有一种启发。

所以现行我分成这五个层面，希望同学们对自己现前有一个判定，或者说思想动态、作为、选择的判定。昨天说增减、平持、减损，比较泛，这样说就简单一些，好看得懂。希望大家能看得懂，看得懂这一节课就不空过。不空过，就能比较好地掌握自己的人生价值。在学生时代能学会独立思考、独立观察、独立认知，是我们真正的财富，在你未来的事业作为中、现下的安住中它会给你带来很大的效应。

我们对现行这个提示，希望同学们接受一个理念，作为观察的一个方便。它

像一个工具一样，使我们的思考多提供一个角度。当时李老师请我们过来，大概有这个理念，希望大家多一个角度来认识人生，尤其学习过程多一个角度是很难得的。

“一切现行皆是人生的价值”这个话题希望我们能思维观察。在这两天的学习与生活过程中，大家对这个课题还有一些问题，我们不妨就这个题目、就现行中这五个分析方法的思考来提一提，讲一讲自己思考观察的疑问或者接受力。参与很重要。提一提，我们尝试转化转化。可以讲讲自身对这个提法的认知，或者对“一切现行皆是人生价值”这个课题的思考，思维有一些认知也好，可以谈一谈。

可能没有这样思考过。每一个问题、每一个作为都有它的多面性，或者说角度不同。往往我们会用情感、情绪、习惯去思考问题，把它当成一个事实。我们要从多个层面去思考观察，就会提高观察力，从多个角度。有时说一说，这个角度就会明确出来。因为有时候想得到但表达不出来，表达得出来但思维不细腻。学生时代，不受教是很难走出自己那种思考角度的，因为学生时代很多思考角度不成熟，或者说不是多角度思考的。要习惯多层次的思考。

我们提出增上、减损、平持，是希望大家对自己的人生、自己身口意的作为或者每一个现行，多一个角度或者多一个层面思维观察。这是习惯问题了。你要是对每一个问题都能从三个角度、五个角度去思维、观察、感知，再去抉择就会变得有力——你这个决定、作为就很有力，因为有支持，有思想内容的支持，有观察力的支持，有多角度的支持。这个支持会使你身心作为清晰，远离犹豫、徘徊与混乱。

我们已经在世俗中生活、工作的人，这种多角度的思维机会也不多。往往我们会用自己的好恶、知识层面去分析或认知一个事情。多角度地不受限制地观察思维，那对我们人生是一个极大财富。不断转换自己的思维角度、观察角度、作为角度，你这个人就会有很多思维、作为、成就的空间。对学生来说这个空间十分重要！这个空间一旦在我们生活中、意识中成为事实，我们面对社会的大环境就可以充分把它发挥起来。

[课堂交流]

如何寻找人生定位

同学：我想问一下，作为我们大学生，我们怎样在社会上自我定位？

答：定位可能是个大课题，这是李老师出的课题。昨天有一节课谈到自我定位，我不知道大家思考过没有？要不是老师提醒，自己思考过没有？思考过自己人生定位的同学举举手，站起来讲一讲你的定位。这样我们比较亲切，就跟自己有关系。说自己的定位，让同学们参谋参谋挺好。（同学：思考过，但没思考出结果。）哪个同学思考自己人生定位有结果的？看来我们离毕业还远一些，还不太思考自己的人生定位，还没到那个时刻。

今天提这五个角度或者五个层面，希望对昨天“减损、平持、增上”的思维观察转换一个角度，希望同学们有这样一个感知性的东西。也可能我们离开以后，李老师给你们讲课，你们会多一个层面的东西来思考。现在我不知道起不起作用，但我是尽力而为，把自己该讲的东西讲一讲，希望为大家提供一个方便。

因为在我们接受的教育中，换位思考的东西多一些，多角度思维的东西多一些，多角度的换位思维，多角度的作为思维的东西多一些，这样会给我们带来比较丰富的生活内容。可能在学生阶段，娱乐的比较多，对物质向往或者对物质感知多一些；尤其对精神生活，这个年龄段渴望的比较多；安稳、安住的回归可能就认知得少一些；觉悟人生，基本上还没有太多资粮，或者没有太多的愿望与动力。所以大部分同学还是在物质、精神生活的层面上去碰撞。

但这个话题可以留给大家，在人生的以后相续中它会起作用，会给我们增加一个角度。可能遇到一些问题或者遇到一些违缘了，你会想到信仰与安稳的东西，会反省自己心灵的需要。现在对心灵需要的思考还比较少。这是正常的状态，因为我们还不够成熟，大学阶段还不是实际的社会生活，还是一个学习阶段。所以信仰、心念回归的认知、觉悟乃至智者生活对我们还有一定距离。这没问题，我们先把它有一个概念很重要。

对现行的认识，我们前天的课，大家有一些提法、说法。可能这一天过去了，跟我们现实生活又拉开距离了。我听李老师讲，他听完那节课就留下三个东西：增上、平持、减损。我不知道同学们留下了什么概念？因为现行的认知实在是我们每一个人对每一时、每一刻、每一事的认知！我们对每一个事情的认知，能做到每一时每一事都能充分认知它、运用它，是要很多生活资源的支持，或者学习

的支持，要不然很多时间我们会空过。

一天二十四个小时，人能有效地运用它、有作为是很不容易的。因为有的人吃饭会吃不香，睡觉会睡不踏实，做事情不能全部投入。好比说学习他会三心二意，因为现在有电脑、手机，信息量很大。像我以前读书时，老师在台上讲，我在下面看小说，经常那样干，老师讲的东西不听。那也是个好机会，老师跟我们交流的机会就把它丢失了。因为看书什么时间都可以看，但是我们受教的机会很快就会过去，就没有人这样很规范地教育、引导我们。

所以说每一个时刻都是很有价值的，它有它特定的价值。你一旦错过去，好比说你有个电脑、手机或者书籍，你随时都可以看、可以用，但老师的教育是有限的，我们学习交流的机会是很少的。你自己选择的交流机会很多，但往往我们会选择自己可以主动作为的东西去重复它，在这个很少的机会上丢失它。

所以每一个当下、每一个事相运用得很得当，对我们来说还是个很大课题。想把生命每一天二十四小时都运用得充分，或者回顾过来没有任何后悔，那真需要我们对现行的深刻认知。没有很深刻的认知，想把每一事、每一时都做得不后悔、很得当，还是个难题。

因为我比较少面对我们这样的同学，所以也有交流的距离，希望大家没有距离，这一节课我希望没有距离。这节课很快就过去了，过去想再请这个和尚来讲有很大困难。所以我希望同学们有一些东西可以提一提，尤其现行这个课题，能提一问题，对你来说真是个好机会，是交流、实践、深入的很好的机会。

个体、群体、社会需要——从三个角度发现与认识自我

同学：如何发现自我、认识自我？

慈师：发现自我，认识自我，这是人的自我价值问题，又回到“现行皆是人生的价值”这个课题上。发现自我，认识自我。我不知道同学们自己这样真正严肃思惟过这个问题没有？发现自我，认识自我。

实际我们人这一生多不知道自己的来源，就是怎么来这个世间的？这一生的作为是什么？很准确地认为自己的作为是什么？死亡以后是什么？是断灭还是有相续？何以去向？真正有思考的人有没有？怎么来到这个世间的？这一生有什么作为？自己又有什么去向？哪个同学思惟过这个事情，可以说一说。

某同学：这种事情年轻时候或者小孩的时候想得多。年龄大了，知见多了，烦恼事情多了，反而不会思考这样深刻的问题。但是小时候提出这样问题又没有

人能解答，所以大多数人还是比较迷茫的。

慈师：哦，思考过，没有思考清楚。或者说随着年龄增长、知识增长、生活需要的增长，把这个问题遗忘了或者淹没了。每一个人的来源，要是不思考，我们对过去不够尊重、不够了解。要是对自己的来源没有思考过，我们就是凭空而来的——没有一个人是凭空而来的，他一定有出处的。

很多人会说自己是父母生的，就够了。他不会思考父母没生他之前是个什么？这个生命没有现前是个什么？他不会思考，也没有必要思考。那你这一生有什么作为你应该思考了。就是刚才这个同学提的问题，怎么认识自我、发现自我？能不能有同学代替我回答，就是自己真正认识自我了，发现自我了。有这样同学了举举手，思考过自我、自我价值。

看来对人生思考的人，或者这种感动、这种愿望不是太强烈。这一生每一个人一定都有自己的作为，就是价值观。可能摸着石头过河的人比较多，就是走着说着。人生要是没有一个清晰愿望，是十分困难发现自我或者认识自我的。昨天在另外一个李老师的课堂上，有同学提到这个问题，就是人生的自我价值，他怎么都思考不清楚。我们讲了一个过程，不妨在这一节课也复述一遍，看看对大家是不是有一些提示。

我们人生的价值观往往是从三个角度来思考：个人、个体，这是一个比较普遍的思考角度。我们通过群体，好比说这一代同学、这一个班同学的需要，或者说群体的需要。有的人会思考社会的需要。人生价值，对于个体来说，他肯定有一个思考方法，或者作为的思观。要是从群体上、从社会大环境上来思考自己人生的价值，怎么发现认识自我呢？

从个体、群体、社会这三个角度来思考，就比较方便。从个体角度，我们对自我认识就狭隘一些。狭隘大家可能比较好观察。从资源、动力、作为、成就来说，我们一对一地思考自己的作为、自己的资源、自己的状态、自己的需要，都比较狭隘，这个面就很小。

我们对群体，好比对这一代学生的需要关注，或者某个群体需要的关注，相对的面就大一些。我们对整个社会——国际社会、国内社会、群体社会的整体需要，那就比较大或者比较根本了。我们从这个大、中、小的角度思维观察，作用力或者结果同样会有大、中、小的状态。我们要从社会角度来考虑、发现、认识自我，作用力机会就多；从个体的需要、个体的作为、个体的状态来思考，机遇就少、就小；从群体观察，是比较中性的。

作为这个时代的一个人，要是我们对群体、对社会有关关注，通过对群体、对社会的作用力来认识自我、发现自我作用，我们就有作为，或者说成功机会、学习机会、参与机会都比较多。就是对社会需要的观察。这个观察就是需要——个体的需要、群体的需要、社会的需要。你要认识自己，那你要认识需要——认识自己的需要、群体的需要、社会的需要，你就会发现自己能做些什么、该做些什么。

上一节课我们提到“四正勤”（四正勤：已生恶令断灭，未生恶令不生，未生善令生起，已生善令增长），我不知道大家查过没有？“四正勤”是很好的作为方法——对自己、对社会、对群体有益的事情就决定做；对自己有益、对他人有害的事情不做、少做；对他人有益、对自己有减损的事情，做，少做；对社会有危害、对他人有危害的事情绝对不做；自利利他的事情一定做。这个正勤是正确的作为。

我们所面对的需求有个体需求，假设关注在个体需求上去作为、发现自己、规范自己、运用自己，这个量就很小、很自私，这个作为就会减损自己的人生，使自己人生的作用局限到狭隘的自私的私欲上来。私欲的作为就很小，就会减损自己的作用。因为你是群体性的人、社会性的人。你要关注到群体需要与社会需要，你的作为就会增益，因缘就会增上，成就机会就多，或者就做得大、做得广、做得宽。

所以我们发现自己，可以从这几个角度来观察：个体的需要、群体的需要、社会的需要——以此来作为发现自己、认识自己的参照方法。

怎么认识自己的作为，怎么认识自我，这个自我就是需要与作为的价值。我讲到每一个现行皆是人生，这每一个现行皆是价值，那么这个人的价值就很充分、很圆满。这样的人生是圆满的人生，不管你怎么样作为都是价值，你都能觉悟它、恰当观察它，你的人生就是充分的、圆满的。

要是从个体的需要、群体的需要、社会的需要，我们宁愿择取社会的需要与群体的需要。那就会走出自我，发挥它的广大作用，不削减这个人生使这个人生变得狭隘。

很多人现在有自闭的倾向，就因为自私、畏惧。刚才这个同学提出来畏惧，人有畏惧的一面。这个畏惧是什么？对社会与群体观察太少。观察群体的需要与社会的需要，人能走出自我，自闭、畏惧就会丢失。我看到一些同学站在讲台上就会腿软，或者语言表达会出现障碍。我以前上学时也有这样状态，人一多就不

会讲话了，就是一种畏惧心理。

走上社会，你要考虑到社会的需要与群体的需要，你就无所畏惧，你已经思考过、观察过了。这是个特别大的事情。所以我们要善于从社会的需要、群体的需要中发现自己的作为、作为的空间、作为的理想，我们人生就变得十分有意义、有空间。那种自私的逼迫、狭隘的逼迫与畏惧的逼迫就会在我们这样观察过程中遗弃掉。

所以刚才这个同学提这个问题，我们从社会、群体、个体综合性地审观自己的需要与作为，就比较得当，会比较方便地认识自己人生的价值，起码说作为的价值。觉悟、安稳，现在我们大家对这个地方的理解或者感知不是太强，那我们就来讲它的作为——作为面对的是群体，资源就多；是社会，资源更大。

我遇到一个企业家，他所做的东西我十分感动。从他父亲这一代开始，他们家族提出来“利益社会，爱护国家，饶益有情”这个大的愿望。这个愿望使他们聚集了很多成就的作为，也给他们带来了财富。因为他关注的是社会与群体的需要，所以他的作为就很直接，机会也多。所以他们这个家族就很有作为。

但是跟他同样年龄的人，很多连家庭都养不好，或者工作生活有很多逼迫性，因为关注的角度不一样。有的人就生活在自私狭隘的习气上，作为、选择、自我认知都很狭隘，就是自私自利、自我作为，没有大的心胸，也就没有大的机会。我不知道成败对大家的感受是什么？要真想有成就，你就要多为社会、群体这个角度去观察、认知，那你未来的作为自然机会就多、空间就大。

昨天有一个读研究生的同学，他说他对人生的思考没有观察出来，就是很逼迫，有一种焦虑感受，马上要走向社会了。我就给他提出这样的思考方式。刚才这个同学提出来自我价值、自我发现、自我认识，实际还是一个人生主题、作为问题。提出来这个作为参考，希望大家有个自我反思或者自我认知，从哪个角度去感知、认识人生？

因为在李老师心目中，你们浙大的学生个个都是精英，大家都是出类拔萃的人才到这个学校读书。他很有自信，一说就是我们浙大学生！个个似乎不用说就可以了，必然就会有很好的作为。当然希望大家能在各方面更充实一些。

大概从这个角度给这个同学做一个简单的提示，你可以思考思考。满意不满意我不知道，这样提示提示。还有啥问题？

正信与迷信，彼岸在何处？

同学：小乘佛法讲究度己，大乘佛法讲究度人。怎么看待度人和度己的问题？度人是度到彼岸，彼岸是在哪里？

慈师：提到宗教问题了，那我们先讲一讲迷信与正信的问题。本来不想在这节课上谈这个东西，既然推到这个地方了，我们就来破除迷信。因为刚才李老师给我一个课题，就是迷信与正信的问题。

我们就简洁地来讲正信。正信是心地的真正需要与表达，或者说心地、心智的一种绽放，或者说我们每一个人本心的绽放，就像花一样在绽放，它没有任何约束与制约，真正的舒展，真正的明亮，真正的无碍，真正的圆明，它在表达过程中我们称为正；被压抑、被扭曲、被削减、被割裂，称为不正、不觉，压抑了，扭曲了，变形了，割裂了，就是不正，有人称为邪。

正信是什么？让我们的心真正绽放、真正安稳、真正清净，不可颠覆的安稳，这样一个透视。佛教有个名词称为明心见性。这个“正”是非是得来的，也非是外面附加的，是我们本来具有的，所以称为本心，说本具。佛陀教言是很完善很真实的，没有任何附加与减弱，不减弱任何人，也不附加给任何人，是真实不虚的。能了解了这个就是正信者；能了解这样，把我们内心本有的智慧与慈悲运用出来，就是正信——正其名，信其智。

迷信是什么？烧香、祷告、求东求西，这都是迷信。现在社会上所谓佛教徒大部分沉浸在迷信状态中，大部分，就是有所求。有所求，他内心充满了亏欠、欠缺，他就迷失，向外乞求，这个乞求就是迷信。佛教讲我们每个人都具有本净的心，本心具足，本心圆满，非是增减而得。你把你这个本心、圆明之心用得出来，就是正信；用不出来，依亏欠的心、欠缺的心、乞求的心去学习，就是迷信。因为你迷失了你的本心，迷失了你的本性，丢失了本性妙用，蒙蔽了自己的本心，就是迷——丢失了，迷失了。

相信同学们都不是迷失的人，都具足正信。正信是什么？相信自身、每一个有情都有这个本具本净的心、本来具足的心，不用亏欠、迷失这种缺欠的心去用自己的心念、自己的作为，那你就是正信者。正信什么？正信人人都本来具足！

我们把迷信、正信作这样一个简单提示，再来谈大乘小乘的问题。他说度彼岸，度什么？这个“度”字有人会加上三点水（渡）。因为我们执著于是此岸、彼岸，所以讲度；要不执著，这个度没有必要提它。我们本来具足的心一旦从我们业力的水面浮出，就是被得度。此岸就是执著之岸，彼岸就是解脱之岸。人类

对执著有认知了，就到彼岸了，就解脱了。这个解脱是本来没有缠缚的，本不可得的，就是度，就被度了。

因为我们执著彼此，所以产生了对立，对立产生了矛盾，矛盾带来了焦虑与消耗，自我消耗。我们把这种对立矛盾的心有个认知。我们这个世界称为二元世界，就是男女、天地、大小、善恶、得失、人我……无量无边的对立组成这样一个世界。这是一个矛盾，这个矛盾造成内心的消耗——人在这个矛盾、大小、得失中徘徊，过多地消耗了自己，所以造成了这个世间的焦虑，造成了很多自我的消耗。佛教这个度脱、解脱于别人实际是从矛盾心中走出，远离矛盾，回入圆明。心智圆明，他就安然于世了，处理这个问题就安然了。

说到大乘小乘的问题，自利者一般称为小乘，自利利他称为大乘。就像车，载负一群人，称为大乘；自我利益，自我解脱，趋向于寂灭，称为小乘。这个词有它公正的地方，也有它生涩的地方。因为小乘又称为根本乘，所谓根本，不能说大小。

但是在中国这个环境中，大家对大小乘比较有特定的说法，说我们大乘佛教的人比较多，但是很多所谓学大乘佛教的人连根本乘的利益都没有得到，那他很难做一个大乘行人。因为自解脱尚未成就，欲利人不可得。小看小乘，结果自利都没有得到，泛于空说、泛于言说而不能成就，这样的人比较多。

我们说度，度就是本不可得。枝叶上、过程上是可得的，因为缘生缘灭的法则上你缘什么就会得到什么。

我们这个世界是十法界的世界。有十种法界：人、天、修罗、地狱、饿鬼、畜生、声闻、缘觉、菩萨、诸佛如来，这是十个法界。这十法界中我们人类法界只是十法界之一，人类法界的选择空间大一些，如此而已。所以说佛说人身难得。善恶、是非、大小，人的选择机会能力特别强。天人耽搁于五欲，没有选择；地狱、饿鬼、畜生恶道众生没有机会选择，他们在受苦。人类的自由性比较大，人身是比较难得的。

大小乘、度脱、解脱的问题，给这个同学作一个简单提示。因为这不是宗教课，所以提示一下就可以了。谢谢！

怎么看待死亡问题？

同学：如果有二种选择，一边是一个人的生命，一边是十个人的生命，只能选择一个情况，被迫放弃另一边的人，此时您应该怎么解决？还有一个问题是：

您是怎么看待死亡的？

慈师：先说死亡，因为死亡我们比较亲近。选择一个人、十个人的问题，我们机会很少。

我们人生中有几个大的过程，不管你怎么看待，这些过程都跟你有关系，就是每个人都要经历这些过程。说一切现行皆是人生的价值，那么生、老、病、死就是四大宝窟了，你能不能把它挖掘出来？挖掘不出来你就会对抗生老病死。所以有的人就希望自己长寿，天天锻炼、养生；怕自己疾病，吃这个药那个营养；怕自己衰老，这样涂那样抹。但是生老病死是必然进趣，这是我们的宝藏——从“一切现行皆是人生的价值”这个角度谈，它是宝藏，是你人生的内涵，是你觉悟的资粮。

我们单单谈死亡吧。在佛教看这个死亡，可以写一万个“如”，因为生死本身是我们人生的过程，这个过程就是如幻的，这个过程就如戏，这个过程就如梦，这个过程就如草露，一晒就干了。我们看过电影、看过戏，再长的电影，你上集下集看完了它就结束了。但这里面很多情节。我们的人生呢，生、老、病、死也有很多情节，演完了，它这个过程就过去了，过去了就说它如戏；过去了，你留下一个记忆、业力的相续，说它是如幻；这个相续你还会有执著，也可能产生新的作用力，说它如梦。为什么说如梦？我们睡下了，做了一梦，醒来以后这个梦还会起一点作用——虽然梦中什么东西都不可得了，你醒来了还有一个噩梦、好梦、令你喜悦的梦、令你忧伤的梦，这个梦虽然什么也不可得，但是它对你还是有影响的。

我们这个死亡亦复如是，也不过是如幻如梦如戏的一个过程，这个过程人人都要经历，甚至我们过去生中多次经历的。只是说在你记忆中，这个如戏如幻如梦的死亡，很多人不去碰触它。

我在云南经常看报道，每一个月云南大概就有几百人死于车祸。很多人很健康、很年轻，也可能在受很好的教育，但是车一追尾就翻车了，也可能自己驾驶不好就翻车了，很多可能。这些可能，如幻就来了，如戏就来了，如梦就来了。很多年轻人比较自负，认为这些跟自己没关系——不敢说。美国的世贸大楼，飞机飞下去，那大楼里面什么样的人都有，大楼一倒，里面自大的人、自慢的人、自卑的人、有学问的人、有本事的人、穷人、富人……都没了，都在如梦如幻如戏，结束了，这一段故事结束了。

实际死亡是生命的一个过程，生老病死是必然的结果，它没有什么可怕的。

佛教为了解决这个问题，用了很简单的方法，说你要是死掉就回本家本国极乐世界。社会上的人我不知道有没有办法，有的人死掉就放到棺材里，放到骨灰盒子里，然后埋到一个墓丘里面。但那只是一把骨灰罢了，或者一个已经死掉的尸体罢了。在佛教他就有个归依处，说死亡了极乐世界他要回去了。

死亡问题就讲到这里，提示一下。希望我们这两节课能给大家带来未来人生的喜悦、未来人生的明亮，希望大家得到健康的加持与回归。谢谢大家！

刚才有个问题还没回答完，就是这个同学提的十个人与一个人的问题。我感觉是个体与群体问题了。在佛教的一些观察中，这个问题很好解决，就是知其轻重大小。虽然是平等的说法，大小、多少其本质是平等的，但他还是择取一个东西，什么东西？就是大小之说，就是顺应世俗，他宁愿保护十个人舍弃一个人。会这样做的，这是个很简单的选择，顺应世俗他会择取护持多人的利益，来减损一个人的利益。这是一个世间观察的基本方法。

佛教虽然有平等观、平等智的提示，但是这个观察还是允许的，就是顺应世俗，择其重，舍其轻。轻重缓急它是有很大差别的。

如何观察自己心灵的真正需求？

同学：我觉得人活在这个世上有很多追求、很多需求。刚才讲到信仰，把信仰当成心灵的需求，很迷惑什么是心灵真正的需求？请法师鉴别一下什么是真正的需求，给我们列一个标准，让我们有一个参考。

慈师：心灵的需求我们先观察一下。不同的年龄段。现在我们这大部分都是青年。幼年、少年、青年、中年、老年，不同的心理需求，但这是不同的阶段性的心理需求。阶段，阶段的心理需求大家都能感知得到。可能一个少年的心理需求放在一个老年人身上就没有价值，一个中年人的需求放在孩子身上也是不需要的。

很多人的教育失败就是把成年人的东西放在孩子身上，一些老师也会出现这样一个代沟，把自己那个时代的需求放在现在学生身上。不同年龄阶段的需求不一样。还有成败者、心理状态、年龄状态、知识状态、健康不健康的状态，也有不同的心理需求。有的人是成功人士，他有他的心理需求；有的人做得一塌糊涂，他也有他的心理需求，这样的心理需求是多层面的说法。这种种心理需求都不是真正的心理需求，只是阶段性的。

阶段的心理需求实际人人都在表达、都在运用。但是真正的心灵深处的需求，

我们称为本心的需求。这个本，本心，万事万物一定有一个根本原则，或者说一个特质。要是找不到这个，你说你的需求，都是某个阶段性的、某个角度性的、某个成败性的，都是不完善的需求，或者说不彻底。刚才我们谈到群体、社会需求与个体需求的差异，也都是变异的、分段的。你要是探讨整个生命、社会的真正需求是什么，往往就能找到信仰问题上了。

信仰这个话题比较敏感，我们谨慎一点谈吧。因为信仰是人生作为一个根本动力与指导，其他分段性的希望、作为很快就变化了。好比说一个少女，在少年时她确实有她的需要；但是她一旦成熟，又有成熟时的需要；一旦成了家庭，她又有成了家庭的需要；一旦她做祖母、外祖母，她有这样一个需要。这个需要的变化十分大，这不能说是信仰，只能说不同阶段生命的生理、心理的一个感知需要罢了。

一个人一生究竟的愿望、整个生命究竟的愿望，一旦找到这个直指的东西，信仰，它的价值或者特质、标志我们也就能认同了。从人类有历史、有文明、有记载以来，能留在社会上的东西基本是靠信仰留下来的。不管是文明、思想、哲学、宗教等等，都是靠信仰、信仰的支撑，把它锤炼、纯熟、记载，保留下来了。

当然宗教信仰是其中之一。现在有人信仰科学，万法万事都唯科学，就是以科学来说，所谓科学观。在我们中国的主体教育是共产主义教育，是共产主义信仰；在资本主义国家，有资本主义信仰；还有佛教信仰、基督教信仰、伊斯兰教信仰，这是宗教信仰。信仰的层面十分多，什么样是真正值得我们拿整个生命来皈依、来作为、能正确指导我们的信仰呢？这是每一个同学自己思考的问题。我只能提出来。

有的人信仰科学，有的人信仰宗教，有的人信仰资本主义，有的人信仰社会主义……信仰的种类太多了，有的人信仰无政府主义，有的人说我是无信仰的信仰——他总要有个思想的皈依、回归。究竟什么对我们来说最安稳、最真实，那是我们每一个同学自己应该尊重、应该思惟、应该观察的。这个不需要我引导，这需要大家自己去思惟、观察、学习、实践。

我举阶段性的、完整不完整性的思维、愿望或者心灵需要，真是差异很大，这毕竟不是真实的。最真实的还是根本性的东西——你能不能去考究万事万物的本质、本性？能考究得到了，那你能找到你真正准确的信仰。这是我提出来的，希望大家能思惟观察。

这个黄衣服同学提出来信仰问题，是一个对人生有思考的、有理想、有思想

的人。因为信仰是个大问题，信仰没有迷信的东西。刚才我们提出正信，就是信仰的问题——你正信科学也好、哲学也好、无政府主义也好、共产主义也好、资本主义也好，或者某个宗教也好，你这个信仰你拿得准是你的福报，拿不准你应该校正它。

所以这个提法我给大家作这几个角度的提示，希望大家有一个准确的尊重的自我思惟、自我选择。当然我希望大家有一个对自己有益的信仰，真正有意义、究竟意义上有意义的信仰，那是最重要最重要的！它会让你的人生快乐起来，轻松起来，使你真正走上健康的人生之路。

所以正信的信仰对我们每一个同学、每一个人来说是十分有意义的思考题，应该引起我们的重视。信仰的内容刚才我们讲了，究竟不究竟、真实不真实、彻底不彻底，还是需要大家每一个人去寻觅、去观察、去抉择。

如何面对亲人的死亡？

同学：刚才提到死亡问题，其实我觉得自己的死亡并不是最难接受，最难接受的是身边人的死亡，他们去世了什么都知道了，但是留下来活着的人是最痛苦的。我想知道活着的人怎么接受身边的亲人、朋友死亡？这个问题一想起来就很痛苦，根本不想去想。

慈师：这个很正常。一般我们有一个亲人的支持，父母、姊妹兄弟、爷爷奶奶。一旦有亲人去世，我们都会受到极大震撼。我们每一天全世界有大量的人死亡，他们统计过，六十亿人，可能每一秒钟就要死很多人。对我们来说我们基本上没有感觉，我们会在嬉笑言谈中来生活。

一旦触及自己的亲人死亡、你的配偶死亡了、你关心的人死亡，你就会受不了。为什么？从心灵深处来看，还是自己对死亡的未知、不了解，不了解死亡的实际状态或者实际内容。不了解，带来恐惧是必然的，主要是不了解。一旦了解就没问题了。我们活着的人怎么面对死亡的人？实际这个话题不是一个话题，但是我们每一个人都会面对这些事情，每一天就在发生。

山东的一个人，买了一台好车子，把自己家里所有人都装上去，出去旅游。旅游一高兴，就想试试这车子的性能。这个车子是一个名牌车子，花了一百多万，感觉到肯定没问题的，底盘很重，很安稳，有很多电脑控制的设置。他就飙车了，这一飙，一家人就没了。他的亲属给我打电话，说这人有钱也好、没钱也好，这干个啥呢？这一瞬间一家人都没了。我说是啊。

每一天都有很多人在我们身边悄悄地没了，但是很少引起我们重视。亲人或者有关系的人突然去世，很多人就忍受不了。最主要的忍受不了并不是他的死亡，而是对状态、对内容不了解。刚才这个同学讲人死了就没了，没了是什么？人死如灯灭？没了，没（mo）掉了，她就产生对断灭的恐惧——断灭，断掉了，这很吓人的，突然灭掉了，人就会恐惧。要是说他回家了，他到另外一个好地方去生存了，可能她就不会产生恐惧了，她就祝福他了。

我们佛教界有一个六祖大师，读过《六祖坛经》的人都知道，历史上有这么一个人。他要去世了，他的很多弟子就掉泪，说你这一走我们怎么办？你去到什么地方呢？他说你们要知道我的去向，你们就不掉泪了，就会随喜了。所以对死亡的畏惧主要是对它的实际状况、对内容趣向不了解，产生断灭的想法，或者产生无明的恐惧。无明是一种黑暗的蒙蔽，它会产生很多疑虑。所以断灭也好、无明也好、无知也好，都会产生恐惧，这个恐惧是很自然的。

我们最主要的是对它的内容状态不了解。要把它的状态内容了解了，这个恐惧也就去除了。因为断灭是不可能的。但是我们一般人没有思考过这个问题，或者是唯物主义者，会认为有断灭发生，就是人死如灯灭的断灭见，他会产生恐惧，他又不接受这个断灭。不接受这个断灭，怎么会产生断灭呢？希望你下去思考思考。接触这方面的书籍，了解了解，可能就不会有这样恐惧了。恐惧实在是死亡去向的状态、内容不了解。再过多的谈可能时间不够，可以下去借助这个因缘看一看书籍，很好。

同学：有一个僧人叫某某，他说自己是全国第一个艺僧。他本来是一个出家人，但是他现在也出了自己的专辑，办了自己的表演。我想问您觉得这是违背信仰的呢？还是创新的比较乐观一点的？

慈师：你比较关心社会问题，我不太了解。但这一类问题是专业、本份的事情。好比说各行各业作为者都有自己的本份事，一旦跨越了就会引起社会的重视或者引起社会的不同反响。本份事比较安稳。

但是我们这个时代，可能很多行业、很多作为都不太本份了。好比说有一段时间全国人民都去做生意，有一段时间全国人民都去炒股票，这一段全国人民都在搞金融，很多本份事就不太本份了。这个不本份会牵制着各行各业的人不本份。实际这是个社会现象。因为具体的人我不知道，内容我也不知道，这是个社会现象。社会现象呢，我们不去对抗，包容它就好，笑一笑就了了。

时间不饶人。这两节课是李老师很用心地爱护大家的角度，给大家提供了这

样一个机会，也给我提供了跟大家交流的这样一次机会。所以首先很感谢李老师跟同学们，给我这一次供养大家的一些知见或者一些想法，来提供大家参考思惟人生，使我们人生趋向于踏实、清晰、圆满。谢谢大家了，这一节课我们就结束了。

从容的人生

慈法法师 讲授

2011年10月12晚于浙江工业大学

[开示]诸法无自性，道不须臾离

李刚老师¹：慈法法师到来，我太激动了！一般来教授了，我们都先鼓掌，我们给慈法法师鼓鼓掌吧！（大家鼓掌）

慈师：没有这么多规矩。因为我们来到这个地方是来解放我们，解放我们的思想。我们要学会解放自己，起码说解放我们的心或者心念。很多规矩对我们要是无益的、给我们带来了沉重或者负担，就不要它，可以摒弃它。来这个地方我希望大家从容一些。

现在老师们也好、学生们也好，累的人还是比较多。累啊，辛苦啊，这样的人还是比较多的，我也很辛苦。因为这个时代变化太快了。大家的生活节奏、交往的大环境的节奏太快。这个“太”字就是说我们不太适应，太快给我们带来了许多不适应，刚刚适应又变化了，刚刚适应又变化了……这样造成我们心理的奔波，就很辛苦。我们怎么解决这个问题？我感觉“从容”这两个字比较好理解。从容要有理论的依据。没有依据，你从容不下来。

佛教有一个从容，不是空，也不是什么，他是讲什么？就是万法之本。万法的本来样子是什么？他要考究万法的本。一般我们说的枝叶问题，就是表象；这个本，称为本质。我们一旦解决了万法的本质问题，从容就有理由了、有依据了。

我们这个人生很短暂，百年还是好的说法，大部分是不足百年。那么在这一百年中我们怎样从容地完成自己的人生呢？或者走完这一期段的生命？怎么把它运用得从容呢？这个理论依据十分重要！

这个依据一定是从本质上认知，从枝叶纠缠上脱离出来。因为枝叶问题是表象，我们人人都在触摸它。反观本质、考究万法本质的人少。枝叶的、单体的问题这种纠结比较多，我们就会滞留在某个表象的表现上，把万法本质的、实质的要考究的大事带过去了——万法的本质是我们能不能从容完成人生、走完人生的一个依据。我们丢失了这个依据，生活想从容就十分困难。为什么？不断有一个

¹ 本篇是对浙工大研究生博士生的开示，浙工大李刚老师主持。前面浙大的开示，是由浙大的李教授主持。在单独出现一个李老师主持的开示中，标为“李老师”。在两位李老师都出现的开示中，浙工大李刚老师标为“李老师（男）”，浙大李教授标为“李老师（女）”。

一个的枝叶问题出现在我们面前，永远没有休息。它永远不会停止，无穷无尽的事情，一个个体一个个体的事情，不断地出现在我们生命阶段中。

我们解决了万法的本质，就是由理来觉悟这个问题，就是透视它的本质，理解它的本质，认知它的本质。那么枝叶问题一个一个一个……无量个也就是一个问题，无量无量个也就堆积到一个问题上来。就是我们解决这个问题的本质，那我们可以解决所有问题，我们就变得从容了。

怎么解决所有问题？我们学会怎么解决本质的问题，对我们来说就有意义了。因为我们每一个人就面临着一个一个的事情发生，这一个一个不同的问题，给我们带来了一个一个不断的适应。我们在一个一个的表象上去适应它，计较它的得失，计算它的大小，感知它的亲疏，去认知它，很累人，很辛苦！为什么？表象是无量无边的，一个一个又一个，是无穷尽的。这是无穷的，是无限大。你要是这个本质问题不解决，从容绝对是无从谈起。

现在我们人生中所有障碍与不从容就来自于枝叶问题的纠结，就是重复的纠结，就是不断地重复。完成一个烦恼的问题，他就会烦恼，因为给人带来许多疲惫，就是没有必要的疲惫。要有必要就太好了，主要是没有必要。

这里面不管你是什么人、什么行业、什么作为，万法的本质是一样的。因为不轻易去碰这个本质，我们先不管它的本质，先把本质与表象要知道。要是审视万法的本质，我们从一个问题上下手很容易。一旦我们把这这个问题的本质解决了，或者认知了，或者掌握了，重复就不会产生，我们就不会重复这样烦恼。因为重复烦恼是很愚痴的事情。

我们现在受着很好的教育，这是智者所行，智慧的人。有了智慧，我们再来看重复的纠结，辛苦会我们从身上消失，我们的生命会变得轻快、变得从容、变得有力。何以故？我们从浪费这种重复纠结的自耗、无端消耗中解放出来了，解放！当然第一个是解放心念。

大家接受一下这个概念，要解决表里问题，就是我们解决从容不从容的依据问题。这个依据一旦解决，我们人生是从容的。那在安详的人生中、自由的人生中、轻快的人生中、绽放的人生中生活这一百年，你会感觉到值得、有意义，你自身的价值你会有很好的自我感知。

本质，内在的问题，这是十分重要的！我们中国古德们讲“吾日三省”，这是十分有意义的，他是想从本质上来认知。“道不可须臾离，离即非道”，这都是讲的本质。儒家也好，心学也好，他讲的都是本质。本质是不可须臾离，需要反

省的，需要内观的。所以佛教有“内观”，或者说“谛观”。

我们说它的本质。有一个名言跟大家讲一下，这是一个内观的结果，这个结果先讲出来。法，这个法是万法，一切作为、现象都可以——法的内涵，法无自性，一切作为的现象是无自性的。无自性——提到本质问题了，内在与本质的问题。

这是个接受过程。我们要解决这个本质问题，实际能解决一切行为、一切现象的内在状态是什么。或者说把所有现象集中起来，用一个词表达出来。要是说无自性、法无自性，就是道，这是须臾不可离的，万事万物都没有离开无有自性。刚才李刚老师说让法师给大家讲空——我不讲空，我只讲无自性。我们这儿不空，什么事情都可以表现，但它是无自性的。我们能不能接受这个理念呢？以后我们私下里也可以座谈。

有些人就会说这个是有自性的，它实实在在地表现出来了。所以我们要看表相、表现。任何一个表相、表现都是一个过程，它不会不变，它是无常的。我们可以观察，一切表现都是一个过程，本质是无常的，本质是无自性的。这个表现、表相是我们最关心的，是说我们最直接的碰触。大部分人就在这个表相、表现上纠结、在意、滞留，比较在意这个表相、表现。道不可须臾离是本啊，是本质，是不可须臾离的，你离不开。你再固执的人、再愚痴的人、再执著的人，这个本离不开的。

这是道，一切智者所亲证，是不可须臾离的，是离不开的！离不开，不可须臾离，它是一个抉择！这是没有模糊的东西，大家不要模糊，这个地方你再模糊你也离不开它。就是它是本质的，在表达着一切时处都是这样子。都是什么？无自性！无自性是万事万物都离不开的，所以称它是本质。

所以一切现象、一切作为，它的本质，万法的本质，是无自性。我们这样去观察，这样去谛观，反省自己每一个作为，它的本质的内在的东西我们就体会得到。所谓内在，无外乎讲它的本质。我们容易计较表相，在意表相，滞留于表相，就忽略了本质的存在。忘记了，带过去了，忽略了本质的作用，计较于它的作用了。

所以在某一个问题上耽搁自己的生命，在某一个得失上计较滞留自己的生命，让自己的生命不舒展了。很多人做一些偏激事情，就因为在某一个问题上计较，思考不开了，转不过来身了，就做出一些大动作，就偏激了。说这个人有偏见、这个人太固执了，花岗岩脑袋一样——这是毛泽东说的。

我们对比对比内在与表相。因为万事万物有一个抉择的说法，就是道不可须臾离，你离即非道——你离开了，你就计较表相；离不开的人，就有道观，就是他有三省的内容，他有谛观的内容，他就有无自性的抉择，在万法上他就起到了觉悟的作用。这不是忽略了，是他的作用起到了，称为觉悟。认识了本质就是觉悟。执著于表就是迷失，迷失在表相上。迷失的人很痛苦。觉悟的人很快乐，因为他掌握了本质——道不可须臾离，他就很快乐，他能解决一切问题，面对一切问题用一个法则来解决。

有个名词称为“总相智”，就是讲它的根本、本。你掌握了这个本你就具足一切智，你可以用这个智慧来处理一切问题，不会被颠覆。不会颠覆，你在这个世界上就是个智人。像我们在这个学校里读大学或者教书的肯定都是智人。

这样的对比观察，表相的执著迷失与本质的觉悟运用——这一定是快乐的，这个快乐就是因为我们了解了本质，掌握了一切智，知道了道不可须臾离。你就会从容，你的依据找到了，从容的理论依据有了——知道道不可须臾离，你怎么就离不开道了！所以你的心就从容起来了，你的人生从容起来了，思惟从容起来了，作为从容起来了，交流也从容起来了。从容的人生我们称为觉悟的人生。

你再看这个，我们执著迷失，在表相中计较，在这种纠结中使自己积累了很多负重的东西，说一些偏激的语言，做一些偏激的事情。这样就把我们本有的道，就是本质的、内在的、法无自性的真实相给蒙蔽了，做很多愚痴的事情、不可理喻的事情、混乱的事情、自己说不明白他人也给你说不明白的事情。

我们这个对比是很重要的学习，是分析法，我们等于对人生万事万物做了一个分析。归纳起来说道不可须臾离，归纳起来说法无自性。所谓法，就是万事万物的现象，没有一个不变的状态。佛教认为情世间是生老病死的变化；器世间，大地山河是成住坏空——即便很久远，它也是成住坏空。器世间就是无情世间，成、住、坏、空。人，有情，是生、老、病、死。这个人人都逃不掉，世间万事万物也逃不掉，大地山河乃至世界都是成住坏空。很多人说我们这个星系是爆炸而来的，那就有坏的过程，有成、住的过程，人有生老病死的过程。

这一切都表达了无自性的抉择性的道、道理、事实。这个事实是不可须臾离的，万事万物离不开它，不管你怎么固执你都离不开它，不管你怎么样迷失你也离不开它！所以在教内说一切罪恶凡夫种种作为，其佛性不可迷失，不可减损；诸佛如来菩萨一切极善之行为、极大之神通，他不能增加佛性，就是不能增加这个本质。所以称为本性，像金刚一样，他可以坏一切，一切动摇不了他。常与无

常不能表达他了。所以说他是智慧，就是真正可以在一切时处起作用的准则、颠覆不动的真理、一个事实。

我们从这个对比中了解了一切智、总相智的智慧。这个智慧就要知道万事万物的本——它的本相是什么？是不可须臾离。这个道是周遍的，这个周遍是无自性的表现。万事万物虽然都在表现，有情无情，纷纷攘攘，反反复复，但是它是成、住、坏、空，它是生、老、病、死，它是没有自性的！

诸位老师，诸位同学，这一点你自己去思惟、去认知，可以消化它。这个课程是我们任何人都需要了解与认知的，这样会给我们带来极大方便。因为它毕竟是智慧的学习认知，会给我们的人生带来方便，带来极大的方便。所以在这一节课中就把这个极大的方便供养给大家，希望大家能接受！

[课堂交流]

什么是“无自性”？

同学：无自性是什么意思？

慈师：这是个名词问题。这个老师问无自性，无自性就是不可须臾离的。生老病死也好，成住坏空也好，它没有一个常态的，称为无自性，就是没有一个不变的东西。说它无常也好，说它无我也好。好比说人有生老病死，你说生是我？还是老是我？还是病是我？还是死是我呢？它是个无常现象。世间成住坏空，你说成是世间？还是住是世间？还是坏是世间？还是空是世间呢？这个变化就是世间，这个变化就是无自性。

同学：我们不能改变这个？

慈师：无自性不是你改变不改变的问题，我们在讲它的本质。黑板这半边讲它内在的状态，这半边讲的它表面的状态。我们想通过内在和表现，认知这个道。这都是讲认知这个道的。

无自性，好比说我们说这个人、这个有情、这个动物，它是生老病死，生、老、病、死就表达了无自性的状态。说这个世间、桌子、房子，成住坏空，也是个现象，这个现象是无自性的，就是没有一个不坏的、不变的、实质的东西。这个现象就称为表面现象、表相、过程，它是无常的一个过程。因为它是无常的过程，所以它没有自性。

这个专用名词不需要纠结，它没有太大的意思，它只是想说明内在的万事万

物的本质，就是道不可须臾离。“率性之谓道，道不可须臾离”。

无自性，我们可以用这个来观察。我最后讲成住坏空、生老病死，自己去思惟。就是万事万物出离不了生老病死，出离不了成住坏空，若有情若无情，出离不了这个，就称为无自性。它是道，就是万事万物的实在的表现，称为道。我们看到的表面现象不能称为道。表现、过程、无常，没问题，这个名词不要吓住自己，你不要停留到这个名词的表相上，把你纠结住了。

李老师说：这就是理工科的特点。

师：概念不要纠缠，就是个名言。名言背后有内容、无内容都是我们自己任命的。好比说一个孩子诞生了，父母给他起个名字。没起名之前，这个名言没有意义。起了名字之后，这个名言有内容了，说这个孩子是个男孩子、姓什么。名言是父母给他起的，名言是我们人安排的，安排者就是他的父母。一个孩子诞生了，父母爷爷奶奶姥姥都商量，说这个孩子起个什么名字呢？连名字都没有，怎么有内容？开始起名字。这就是孩子的名字，没啥意义，不去纠结它。

法无定法，无有自性

李老师说：法无定法是这个意思吧？

师：法无定法，对。佛陀说了个偈子：“法本法无法，无法法亦法，今付无法时，法法何曾法。”这么多法讲的什么？就是讲万事万物的现象、本质。法无定法，就是法无自性，用这几个字解释比较简洁，大家容易接受。但要是这个名字给大家麻烦了，不要！

李老师说：那我就把它擦掉了？（黑板上写的字）

师：好。李刚老师讲的法无定法，我们可以剖析这个事情。万事万物，我们称为法。什么叫“法”？就是表现，言说、作为、思考都是法。“无定”，就是无自性，无常，无我。我们可以分析观察它，不是输入一个概念，是思惟观察万事万物是不是这样子。万法没有定法，无有自性，说“法无定法”。说了很多角度，无外乎是让我们认识万事万物的本质。

本质我们中国人也称为道，老子讲“为道日损，损之又损，以至于无为”。道，就讲这个无我、无常、无定法。

我们要找出来从容的理由。要找不出来这个理由，想活得从容很困难。一来个事情，表现出来得失、亲疏、爱憎、习惯不习惯，你马上会烦恼，你不从容了，有逼迫了。你要真认识到了法无定法，你会从容。这个智慧的作用很有意思，智

慧的心会造成一个特定环境，就是觉悟的环境。这个环境是心里内在的环境，觉悟的内在环境。就是你自己可以不用浪费什么资源，就在这个环境中去觉悟这个事情、观察这个事情。中国人说是反省。

法无定法，这没有问题，我们经常接触这个名词。我们日常生活中、社会交往中的很多名词都来自于过去道教、佛教、儒教的理念。一些很准确的言说，把它定成名词名相了。“苦海无边，回头是岸”，什么叫回头？反省就可以了，观本质就对了，回头就观到本质了，观到本质就离苦海了。什么叫苦海？固执的苦海、迷失的苦海、偏执的苦海。我们把道给踩在脚下，把表相给扛在头上，这就是苦海。这一点大家在日常生活中会有碰触、会有认知。

从容的依据我们就做这样一个简短分析。你这个依据有了，就不计较得失大小了，会从这里面解放自己。计较得失是人类特别消耗的东西。为什么？我们不知道“道”，不知道从容的依据，看表面现象——这个事情发生了，会给我带来什么样的得失？这个事情是什么样一个大小、是亲是疏？就是人我问题，我们会在这个地方计较、纠结、迷失、痛苦，甚至浪费一生，甚至浪费多生，就是愚痴的作为。

我们学了从容的依据，知道法无定法，知道无有自性，知道本不可得——本不可得就是无自性啊，不过是个变化过程，你不计较的依据就有了。不计较的依据来了，从容的依据就有了，作为也就有了。这是理工科，肯定要有数据、要有依据的，没有依据做不成事情。这也是依据，理论的依据，我们要有一个思考的依据，就是智慧思考。

称为一切智——这个名字很准确，就是它在一切时处都可以起作用，都很得当。所以无定法是一切智的一个定义。我们平时可以思考思考、观察观察。

我们耽搁就耽搁在大小、人我、善恶、是非、得失这个对立的计较上了，称为二元对立。这个二元对立给我们带来许多烦恼，就是困惑，消耗了我们大量的内在精神资粮财富，让我们的心充满了自我消耗，就是内在的消耗，也就是不必要的消耗。使我们人生很多作为的精力浪费在无意义的困惑上了，就是二元对立产生的结果。我们习惯于二元对立了，我们接受的教育就是好坏、大小，无量无边，一定是对待。从幼儿园、托儿所就开始教育：这是个好孩子，这是个好事情……我们都受的这个教育。但这个给我们带来了很多沉重，带来了许多麻烦。

你说我们运用一切智就不知道好坏大小了吗？不是！他清晰认知，他清楚地清楚地了解大小得失，但他不计较于大小得失。为什么？他知道它的本质，他作

为一个明白人还是知道这个事情会有什么结果，他不再用大小得失给它命名了。他说：哦，事情是这样发生的，事情是这样，是这样，是这样，是这样。他就远离了二元，同时远离了爱憎。为什么？不再对立了，人就活得平淡、平实。

我看办公室有这个话：“平凡就是快乐，简单就是幸福”，这里面的内容基本上就有了。简单的人真是很快乐、很轻松，为什么？简单就是二元都不要了，只要纯净的心理、如实地面对、远离爱憎的作为，那就真很快乐，你不快乐才怪呢！那么多矛盾，那么多消耗，那么多对待，那么多平衡不了的心理，你能幸福也怪了！这个地方我们慢慢能体会到从容的依据、从容的内容，慢慢了解怎么来做一个快乐幸福的人。

从容的确是快乐的，使人很幸福的。也可能世俗上的表现不怎么样，但是他幸福指标很高，他人生很充实、很充盈。因为活在道中，人真正能活在道中，他不断地觉悟着，明了着，解放着自己，解放自己现前的事情、现前的心理状态，在言说中解放自己、解放他人，那一定是快乐的。解放自己！

观察时代与群体需要给自己定位

同学：刚才听法师讲法无定法，法无自性，我在想自己每一时刻给自己的定位都在变。之前我一直在困惑怎么给自己定位？通过和一些同学交流，有的同学是通过换各种类型的工作来找到自己的定位。我最近也在考虑这个问题，该怎么更好地定位自己？从容地生活在这个世界上？

慈师：老师教育学生也要有自己的价值观，很多学生也会认识、寻找自己的价值观，这没问题。我们来谈一谈定位。

我把定位分成这几个类：一个是个体，就是某一个人的自我定位。有时候我们会给一个群体定位，会给时代、人群定位——给自身定位看着容易，反而不容易。给群体、时代定位，看着很难，但你要仔细观察，你给这个时代定个位，给这个群体定个位，再给自己定个位，很容易。从大的方面来俯视一个小问题。

我们要从个体来解决问题、愿望、自己的定位，就像仰视这个问题一样，仰视是很辛苦的。我说的是解决问题的方式。我们对自己个体就会计较在自己现有的资源上，不管是自己的家庭、社会环境、所受教育、作为能力等等，这个资源总有限量，会被限制着。所以我们给自己定位，表达自己的愿望，反而不容易。但我们要从一个时代的需要、一个人群的需要去找自己的位置，资源就十分丰富。

我说我自己的例子，拿我自己来解剖麻雀。我接触了许许多多出家的或者学

佛的群体、作为者，几十年如一日地一直在勤奋作为、修行，但是受到很大限制。好比说有人为了一个寺庙，有人为了一个位置，有人为了自己的修行、身体，很勤奋地在做一些事情，收集一些资源，整合一些资源。但是他整个目标对准自己了，就是在仰视，很累、很辛苦，作为很难有成就的。我没有见到因为小因缘给自己有定位的人，就是他定了一个目标，去作为成就的，我还没有见过。不是疯掉就是失心，不是失心也是偏激，不是偏激也是做得一塌糊涂，不是一塌糊涂也是自残自害。因为他的资源不够，越走越窄，越走越自私，越走越挣扎。在一些所谓学佛团体中一样存在这些问题，就是资源匮乏，资源越来越窄，他没有走到对群体的观察、对时代的观察、对社会的观察。

我出家时间很短就帮着管理寺庙、领众，很短时间就开始做这些事情。为什么？我是从大家的需要来做事情，根据寺院、僧众需要我来整合自己的心理，来调整自己的作为，迅速就得到。因为这样的位置很多，这样作为的空间很多，很多人不愿意干的事情很多，你去做就行了。那样位置机动、广大，人都欢喜你。因为啥？别人都不愿意干你去干了，你充分地感觉到你的价值。别人都不做的事情你能做，真是十分有价值。你说大家都不愿意做的事情肯定是不好的事情？对，这个不好的事情里面有十分多的珍贵东西，大家把它遗弃了，就是大家的二元心、对比心、对待心太强烈了。它恰恰有最珍贵的东西！

所以说你要是想要给自己定位，有这两种方法。要么就是死死地盯着自己个体的资源去作为，那会越走越窄，很沉重，甚至你很难找到工作；你要是看到社会的需要、时代的需要，你去整合自己的工作、位置、作为等，一定找得很准确，你的空间很大，你一定会是一个成就者。（鼓掌）

愿望。我学佛，自我感受很少用功夫的，很少有什么特定的，就是看到寺院的需要、大家的需要，去做！我有十分大的感触。以前我到很多地方就有人给道场、给环境、给位置，让你去管理。很多寺院都是直接给，地方政府、寺庙、群体、社团，包括一些居士团体、僧众团体，都要求你去做。为什么？你做别人不做的事嘛！

但是很多人为了争一个位置，打烂头，很辛苦，名声狼藉，伤害自己伤害别人，位置还拿不到。为什么？越走越窄，越走越自私，越走资源越匮乏，越走越计较！那个小帐、铁算盘打得越清楚的人，越走越计较，越计较越沉重，越沉重越迷失，越迷失越没有路子。大家都怕你，对不起，因为你抢我的事来了，对不对？人家刚做得好好的，你要把人家位置挤下去。你做他不愿意做的事情，哪儿

没有呢？天天都有，无量无边！

所以同学们，想做一个成就的人，去观察时代与群体的需要，给自己定位，最简单！（鼓掌）

宿命论是愚痴的

同学：智者顺势而为，愚者逆势而动，有时候我想是不是这有点迷信，有点固定在里面，我做这个事情都是安排好的？

师：不。你说这是宿命论的问题。我们说基础有别，每个人的基础有差别，这是一定的。因为有男女、大小、高低，有智者，有人就迟钝，有人就敏锐，这个是基础差别，就是来源的差别，这没问题。主要是我们怎么运用它？在这个基础上的作为很重要。这是先天，后天的作为很重要，这不是宿命论能概括的。因为这很主动，你明白自己的基础是很主动的，你明白你后天的作为这也很主动的，这不是宿命论。

我们混淆这个东西，那才是宿命论。说“富贵由命，生死在天”，那就是宿命论，是很愚痴的事情，我们这里面的人不会做愚痴的事。宿命论是一个很腐朽的理念，虽然它有依据，好比说生辰八字、算卦算命，这个东西只能让你了解过去。但你要是完全沉浸在里面，你一生就废了，就浪费了，就是你后天的作为就废除了，你就是一个堕落者、消极者、迷失者，迷失在你宿命的现状中，你就会很痛苦了。

我们不是宿命论。那些无奈的人、很愚痴的人、到处找算命先生去算命、看风水的人很愚痴的。要把那作为人生的一个反省角度没问题，但要是把它当真了，守护那个东西，是很愚痴的。我们这里人不会被这个东西困着。但来源的差异我们也不得不慢慢地认知了解它，你不了解会师出无名，你的作为没有依据。所以人要量力而行。

信仰的理入与行入

李老师：信仰是不是不提问题，必须全心信仰？我感到一提问题就不会信了或者很难去信。

师：这可能是很普遍的话题，大家都比较关心。实际这不神秘，有两种来表达。一个是理入，通过学习、理解、认知，就决定了，决定了一个信仰。这样是理入的人，就是善于思考、不盲从的人。这在知识分子中比较多，在男性中比较

多。再一个是行入。他遇到一个法则就去实践它、体验它，就是身体力行，然后形成一个确定，确定了自己的信仰。这样的人称为行入。

不管你信仰什么，这两个路子似乎是必然的。行入者，过去宿命带来的东西，比较有信根，就有信力，他会产生信德，产生信智。这个德和智是啥？智就是用，德就是安住。智是运用，他就会运用在生活中。这样的人宿世带来的信根、信力比较厚。理入者，比较善观。这都是善根。善观者，他的宿世比较善于观察，他不盲从、不迷信。行入者，只是他在实践、在体验、在确定，他也不是迷信。

我们信仰一定要远离迷信。迷信不是信仰，是很愚痴的行为。我们可以看到很多迷信者，做事情很愚痴。你要真有信仰，会破除这个迷信的。迷信没有意义，迷信的人做事情很荒诞，让人感觉到很可怜。我们从理入，善于观察，这样在学习、理解、认识、决定的过程中有信仰了，也是很有意义的。

再一类是迷信者，和信仰不能挂号。他不是信仰，只能说是迷信。所以真正有信仰的人可以从理入、可以从行入，来了解，来认知，来感知它。你说我有信仰——不要轻易张嘴说信仰，信仰不简单。有信仰的人太敦实了，没信仰的人飘忽不定，生命像没有根、没有依止一样。生命没有灵魂你怎么活着？实际信仰是生命价值的一种归宿罢了。所以我们要远离这个愚痴行为——迷信。从理上去观察学习没问题；从行为上去实践体验，没问题，有意义，有价值！

李老师：行入是不是修行？

师：体验，实践。

同学：修和行是不是两个东西？

师：不是。修的来源是什么？坏了、损失了、有漏洞了，你才去修它，这是修的理由。坏呀、损呀、迷呀、失呀，我们就去修，对不对？修有校正的意思。这都不是修行，称为入，入什么？入信仰。你问的是信仰问题，不是修行问题，不能混淆，信仰不是修行。

举个例子，父亲母亲有一定的资产、地位、作为，他把他的资产、作为、能力等等叮嘱给自己子女，一般子女都有信，就是可以接受。但要是突然来个人给他一笔财富、一个权力、一个作为，他会忍受不了，因为信的依据没有。是亲人，你就可以有依据。所以这个理入、事入都是亲的表现，亲近了他就会信，他可以碰触到了，他可以接受了。要没有这个过程，没法，那是迷信了。

所以信仰是一个很谨慎的言辞，因为它决定了我们的命运。信仰不简单，信仰不是一个简单的事情！修行很简单的，天下人都会修行，天下人都在修。很多

人把修行当作很好的事情，我把修行当成很糟糕的事情。人把修行看得很崇高，就是把破损看得很崇高。我们现在中国人言说上崇尚修行，但是真正让他修行他不修行的。不相信试一试，我们现在举举手？真让你出家修行的没有几个。嘴巴崇尚，心理上做不到。在家你说我修行，在家你就是在家行，你怎么修啊？没法修。

同学：现在人生活得很愚痴，是生下来就带有的？还是在成长的过程中受环境的影响？或者一些教育使他变愚痴的？

慈师：人不愚痴。主要是有时我们受到一些误解，一些做法不得当，可以调整的，这都是可以教育、可以转化的，没问题。愚痴没有实质的东西。可能一些作为不得当、思惟不得当，造成我们一些苦啊累啊，需要调整，调整调整就可以了。这不是后得的，也不是天生的，是我们在运用过程中产生的一些不得当，把这些不得当调整好就行了。

同学：还是受环境的影响吧？

慈师：都有成分，带来的、环境的都有。

“万法皆空，因果不空”有没有依据？

同学：我看有些经书说“万法皆空，因果不空”，能不能把这个问题讲解一下？

慈师：实际这都是道听途说，我今天来证个明。他讲“万法皆空”，这可能是一种俗语，这是一种世俗的话。“因果不空”，这个可以讲一讲，大家都在传这个东西，它有没有依据呢？实际虽然它是世俗俚语一样的话，它不太标准。

“万法皆空”讲的是本质，“因果不空”讲的是表相。我们看一个问题一定是有表有里。我举一个例子大家就看到表里了。很多人见过芭蕉树，芭蕉树的本质是空，表相不空。芭蕉树一层一层地剥、剥、剥，剥到最后就空了。看它的表相是很实在的一棵树，但是一层一层的表扒去了，最后就是空的。

以前我在福建，看到一个扒芭蕉树的过程。还不是人扒的，是野猪。说“万法皆空，因果不空”，我以前不太理解。在福建的黄檗山去住，他们说你不要去住，那个地方的野猪很大，牙齿很长。我说没有问题，就去住了。一天早晨就听见芭蕉树林子里“咔嚓咔嚓”地很响，我就站在一个石头上看，很高的一个野猪，很大很大，用牙齿把那个芭蕉树给豁倒了，把那个树一层一层地用牙扒开，干什么？它要吃里面那个芯。我看着它把芭蕉树剥完，把芯给吃掉了。我说我终于明

白了，这个表是有的，本质、内在是没有的，是空的。

表相为什么说有呢？这个表相是个过程。有是啥？就是有这个过程，你不能说没有。但你分析它的实质，好比说我们拿来一张纸，这张纸有没有？肯定有，我一会儿变魔术就没有了。大家都知道烧掉，快没有了，它就化掉了。但是它显示的有。火把它烧掉，它就变成灰了，灰就灰灭了，回入它这个无的本相了。每个事情都是一个成住坏空的过程，它的本质。

这是有，这是个过程。我把它点火，大家看到这个过程了，结果说没有了。所以有无不是对立法，这两个不对立，表相与本质不对立。但它是个过程，是不同的过程。我们看到表是个过程，看到里也是个过程。这要不实践我们看不到，但它不是对立的，你不要把它对立起来。很多人会把表里、有无对立——有无不需要对立，它是一体的。芭蕉树是有，剥完了，都是叶子，没有树了。

我们把有与无对立起来了——它不对立，它是一个体，一个过程。芭蕉树放在那个地方，你回去扒、扒、扒，扒下一个叶子又一个叶子，又一个叶子又一个叶子……最后没有树了，只有叶子。你说这一堆是芭蕉叶，树没有了。我们去芭蕉树上扒一扒就知道了。你开始说有芭蕉树，一层一层地剥掉，你说没有芭蕉树了，因为芭蕉树变成芭蕉叶了。

实际它就是个过程，这个过程是变化的。我们不过是把芭蕉树一层一层地剥掉。这是个看得见的过程。很多东西是看不见的慢慢的过程，这个慢慢的过程我们会忽略它，成住坏空这个慢慢的过程。他讲的本质，不管它快慢的。刚才我们做这个是快镜头。

从容·本质与表象

同学：从容的人生本身就是一个过程，这个过程本身就是追求表象的吧？

慈师：对，没问题，表象没什么，追求表象没问题呀。你认识它的本质跟你追求它的表象没矛盾吧？

同学：追求不到他就烦恼呀？

慈师：只能说追求不到，不能说它有矛盾，矛盾是我们自己造成的。

同学：追求不到实际上是由人的七情六欲决定的？

慈师：没有人反对你的七情六欲。从容这个话题，你要说我就反对你这个从容，那我没办法。我说这从容是个话题，什么话题？我们认识这个本质的话题。你要说我不需要认识——没问题，我们各人回家休息了，这不需要抬扛。我只是

谈从容的依据，如此而已。你说我不需要，那我不问的。我只是谈这个依据罢了，没有反对你追求七情六欲，这个绝对不会反对。

这就是表象的问题——表象没问题，是我们怎么来认识本质与表象，认识的一个过程。回家继续生活，但你生活的理念变了，你变得从容了。佛教理念他特别好的地方就是不动摇社会来利益世间。尤其是大乘教言，这个地方讲得十分清楚，他不动摇你什么，称为就路还家。没人反对我们这套生活，就路还家是不管我们其他东西的。

同学：（刚才烧的纸）灰还在。

师：这个纸没有了。我说纸现在有，我通过一个变化，它就没了，纸没了。灰在——还是个过程，我只说它是个过程，灰也是个过程。我们要不考究它的本质，只是在它表象上去迷。说它有没有问题，只是是个过程，有这个过程，但是它本质是不可得的。我说这个纸不可得，你说可得，我一把火就烧掉了。就是它在变化，你不承认它的变化不行。

成住坏空，你能不承认成住坏空吗？我不反对你这个有，不反对你这个七情六欲的有，不反对你这个灰的有，但它会变化，你相信吗？变化就是无自性，变化就是它无。我们对立的思考习惯了，说一个话题他就要对立，这也没问题，我们可以去观察。我也有这个思维习惯——对立习惯，但是是个坏习惯。

要是没啥问题了就特别好，我们这一节课的作用就起到了。跟大家结一个善缘，在我们人生的以后相续中若是还有机会供养大家，还来继续和大家交流。谢谢大家！

现行与和谐

慈法法师 讲授

2011年10月25日于人民大学苏州分院

[开示]从无为心智谈人生价值的最大化

希望和诸位同学能在这个轻松的环境中度过这两个小时。

现行与和谐——这是个题目，我们要对现行有个认识。大家到这个环境中，本身就是一个现行。所以说我们一个作为的现下，现下的认知。现行是我们人生所有主动被动的一个体验的焦点。这个焦点我们一旦掌握，人生变得十分清晰与主动，作为空间就由我们每个生命当体主动地来实践它的价值。

现行，或者说每个当下，对每一个生命个体来说，往往我们会在无明习惯的影响下悄然过去。许多人就在现行中悄悄丢失了自己现行最珍贵的时刻，就是生命相续在习惯迷失挣扎中的比较多。这个现行，就是人生每一个过程组成的最小分子或者最小单位，是我们每一个当下，意识、思维、作为。我们这个意识、思维、作为是我们人生价值，或者说我们人生价值的认识、运用、成熟或者丢失的这样一个现缘。

佛教对这个地方的认识十分简洁。我们会把人生分析成过去、现在、未来，但对自身的现行，就是现下的身口意的作为，往往会有一种有意识无意识的忽略，或者说以得失的习惯、爱憎的习惯来表达亲疏的取舍——习惯我就取，有得我就取，或者认识它有意义就去取这个东西；要不然就形成了一种排斥心理，排斥。那么我们人生的完整价值，或者说人生充盈的作用力，或者说它的实质内涵，就会在我们人生中丢失一大部分。

我们要想在短暂人生中完成自己真正的人生价值，就要对我们现下有一个正确的或者完整的认识。若是没有完整认识，想把人生运用得最大价值化，或者说不辜负自己这一生，十分不容易。若是我们对现下的作为、思维、语言交流有一个正确认知，那么生命的最大价值或者真正的人生价值，我们会充分体验得到，也会运用得成熟。

我们有这个座谈机会，真是自我反思、思考、形成我们自己独立思考的难得的相互交流机会，这个机会对我们每一个在场同学都是十分有意义的！因为我们面对的社会多变性是空前的。许多统计资料显示，我们这近一百年的变化远远胜

过了过去五千年整个社会的进展，不管是知识、科技、发展、人类对生产资料的使用，已经远超过了过去五千年的历史。大量的财富、知识成熟在我们身边与使用状态下，但同时大量的压力、不适应也会体现在我们面前。

像刚才念那个缘起文中讲到我们现在面临的战争、自然灾害，包括饮食、自然环境对人类的负面影响，影响着我们每一个人，因为我们同样生活在这个空间。假设我们不能真正认知生命的价值，那会在这些外在、内在的压力或者逼迫下使我们变得越来越焦虑、不安。怎么样让我们这个生命安详从容地在生命相续中表达出来？这就是我们提示现行这个话题的一个思考题，这样一个角度，它的一个主要缘起。

人类面临着自己心灵深处的动态，我们每一个人都已经观察到了。物质对我们这个时代的人来说，我们碰触到物质的一些需要，慢慢地感觉到物质的一些自我满足，我们对物质的索求、期盼逐渐能达到了。但在精神层面随之而来的负面压力每个人也都在承受着。这个压力多半来自于我们的习惯性。这个习惯就是我们对人生善恶得失的取舍意识，或者说对立意识。

在我们中华民族的教育大环境中，我们一般接受的教育都是对立、对待性的教育，就是好坏、是非、善恶、得失，这样的教育影响直接影响着我们生活现状。我们作为要走向社会的受教育者，面对这个多变的社会，很多人都有许多心理困扰。当然已经走向社会的人同样存在着困扰。当时提出这个课题，来这个地方讲人生的经营这个话题，我感觉对我来说是一个考试。

那么我们现行人生的价值观，这个价值观在佛教看是很简单的事情。就是我们现下的每一个作为，它是十分有意义的。不管你这个作为是善、是恶、是大、是小，都十分有意义，它的意义焦点就在于这个点它可以使我们觉悟人生，我们可以透过这个点认识到万事万物的本质！

我们就不假于用力、在得失大小上用力，就能觉悟人生。我们就不需要在自己的习惯、现缘中再设置什么，而是直接从身口意的现行中觉悟它、观察它，或者说安详从容地在自己的每一个现行中来觉悟人生，回归到安心从容的这样一个最方便的回归之路，或者安心之路。这样我们人生价值的最大化就是安详、安心。在这种安心的富有与物质富有的类比上，安心是第一位的。

许多人做事情都想达到一种经营目标，那他最后的作为、归向是什么？陕西搞了一个社会调查，有一群教授到陕西去，碰到一个放羊的孩子，问这个娃说你干什么？娃说放羊。放羊为了什么？为了娶媳妇。娶媳妇为了什么？生娃。生娃

干什么？放羊。我们人生中的社会调查，我们也可以观察观察自己的作为，究竟为了什么？我们人生在不断地循环着，生老病死的循环，得到财富、丢失财富、成败的循环，但你究竟为了什么？怎么在现行中来觉悟、体验、认知我们人生的价值？

说到人生价值最大化，你归结不到根本心愿上来，这个最大价值不过是你一个阶段性的自我认知、某个阶段的一个自我认知。我们会把某个阶段的一个自我认知当作自己生命最大化的发挥，或者说一个目标。每一个人的少年一定有他少年的目标；到青年，他的目标会变化；成年又会变化；中年一样会变化；老年、疾病、衰老阶段一定会变化；到死亡面临之时一定会变化。阶段性的体验认知，人生这种需要并不是我们最大的人生价值，只是某个阶段的价值。

那么我们在现行中，不管是少年、青年、中年、老年的过程，我们每一刻钟能觉悟，那都是最大价值的一个现行体验。若是我们对自己的现行体验忽略了每个当下的作为，会把希望推向于未来，在未来期盼中或者越来越多的期盼中，会来撞击、冲击我们，因为越来越多的不对称。

每个人都有自己比较美好的或者阶段性的理想，这是必然的。但在这些理想的进趣过程中，理想愿望越有复杂性、多面性，对称的结果就越少。一旦我们在这个多欲或者物欲横流的时代，不能了知我们的很多欲望，实际是自我心理的负重。

假设我们从自己心理的现行中，真正能从一个圆满、平和、如实、安详的心理去处理相续的愿望，我们可以展示出来很美好的愿望去作为，但是你不会计较于它的成败与得失，那么你这个愿望就会轻松地作为它、实践它。要是以一定达到这个目标来设定前景，很多人就会受到一次一次的自我减损、自我冲击与不能完整相应的结果，人生就会受到许多次自我挫伤。生命的挫伤越多，对自己未来的价值观就越有自卑心。

我们比较关注所谓成功人士的成功经验，一些事业成功者或者在种种作为上的特定人物，我们比较关心他们的心理历程、成就状态。但我们往往会忽略作为一个平常人的自身的如实的价值。对自己每一个人的现行身份，你越是把它平常化，或者说充盈地观察自己这个现行，那我们未来一定会走得十分踏实。

假设我们把对平常人的尊重与关注，放在自己对现有生命作为的充盈也好、认知也好、平实也好、尊重也好，在这个地方有充分的安稳、如实的认知，我们再设置一个前景、发展愿望，那对我们每个人自己的作为都是负责任的，我们会

做力所能及的恰当的前景、目标。在这些作为过程中他会享受这种圆满的、清静的、安详的心地相续。这种心地相续实际是一切成就者的果报状态。

我们会追忆一些伟人、世界首富或者大企业家、名人的功绩，但是往往会忽略自身、自身现下的安乐，就有一种攀比性的自卑。所有许多人会给自己设立一些跟自己安乐快乐没有关系的目标，疲惫自己的人生，就是给自己增加很多心理与作为的负担，因为它不是如实的心地的愿望。

我们每个人的作为归结到什么样的效果？大概每个人都会对自己的作为有一些思维，对作为结果有一些恰当观察。若是真正观察到我们人生、我们追求种种成就的目标背后的心理状态，是什么在指使它去这样作为，回归到那个我们真正需求的心理上来，在这种如实心理下面去做事情，或者有这种如实的审观，那我们再做种种事业。对我们每一个走向社会或者将要走向社会的人来说，这种理念是十分重要的。

人生十分短暂，尤其在这个时代。现在许多老年疾病往往青年人、中年人就会得，因为焦虑、饮食不当、生活无次序，或者给自己过多负重——事业的负重，感情的负重，社会交往的负重，许多人心理十分疲惫。我们能不能做到让自己身心在每一个时刻、每一个作为、每一个语言下面在轻松的、如实的、坦荡的基础上去作为、去思维、去交流呢？若是有这样的机会与做法，无疑我们自身的价值或者自身的尊重会得到一个充分发挥。我们人生一定要有自我反思，尤其是心地、理念的反思，心地、理念对我们每个人的人生起着决定性意义。一个人一旦有理念的误导，就会在这些不恰当的理念下误导一生、误导多生。

佛教讲一个正见，所谓正见就是对自己、对生命有主体的清晰的认知，有恰当的方法来指导我们身口意的作为、思维、语言交流，很准确地指导它，这是观察思维交流学习的重要一点。所以说现行，我们每一个人现行的作为、现行的思维、现行的语言是我们可控的、可掌握的、可观察的、可思维的最珍贵的时刻、时段、这样一个因缘。

很多人会回忆过去的东西，年轻人会展望未来的美好前景。但是这个美好前景要是没有在乎满、如实或者不计成败的真实心下去作为，往往成败会给我们带来喜忧——成了，有喜的培养；败了，有忧伤的冲击。我们怎么在成败中都得到自在的效果？那一定从中国人讲的无为而至的无为心智中，从这个最根本的心智中来作为、来思维、来观察、来交流。

我们中国传统文化中，无为而至的引导实是我们人类最大价值的一个彻底知

见。这个知见哪怕我们稍微有所思维，就知道这个心不计于得失一定是最大价值化的自我觉悟。我们每一个人实际对自己的心念不愿意附加任何一点一滴的负重，不愿意给心灵深处增加任何负担，每一个人都不愿意给自己增加负担。但我们很多想法、很多欲望、很多习惯、虚荣、贪欲等等作为会给我们增加负重，就是不必要的负重、对立的负重，对我们原来不需要造作的心的负重。

我们以不造作的心去设计美好的前景，没有问题。因为你不造作的心就不计较于得失，它的缘起就是不造作它。所以随顺无为之心去做有为的事情，在事情的成败中、变异中你就会安详从容。

这是在这个时代需要人人思维观察、对自己负责任的话题。我们想对自己负责任，要没有真正的正见，你对自己是负不起责任的！所以你生命的最大价值或者人生价值你很难主动地、清晰地、完整地运用出来。我们每个人都有人生的主题、生活的主题。一旦你没有人生生活的主题，这一生一晃就过去了，浑浑噩噩地就过去了。不管你是在哪个行业上的作为，就十分快的一带而过。所以正确知见、理念的自我审视与培养，对每一个人来说都十分有意义。

因为有这样一个机会、这样一个环境，想通过这样一节课对大家有一个思想意识上的提示，或者一个供养交流，能引起大家对自身人生意乐、现行的审观。**我们心地最高度的和谐莫过于无为，莫过于休息、安详。**

很多人说自己的价值是在某个事业成败上、某个状态、某个巅峰状态，那是他所谓的价值。实际那是阶段性的价值、对待性的价值，不是真正的价值，它是变异性的、对待、对比而来的价值观，这个价值观会给你带来不安。虽然你不断的圆满，但你能做到不能做到的这样一段一段的价值概念会给你带来焦虑。我们对自己现行没有充分的真实的如实的认知，就会有更多无意义的作为，或者给自己带来苦、逼迫的作为。

现在每个人可能面对的东西都不一样，但我们面对这个大的社会环境在急速变化，这对每个人都是公正的。就是共业的快速变化，我们每个人同样在面对着。我们怎么把自己短暂的人生有一个清晰健康的认知？通过这一节课希望给大家有一个提示性的或者多一个角度的思维观察，提供这样一个角度。

要是八十岁，我们能认真运用，人生能思维、体会、观察、主动掌握自己的时间也不过就十几年时间。我们怎么恰当地把它运用得不失时机呢？正见！正见对我们来说真是根本问题。可能从小学一直到现在，我们在这整个过程中受的教育，对立、对比、阶段性的教育比较多，每个人都是一样。但我们心灵深处最根

本的根源的认知，一旦我们有一刻钟把它提到一个真正高度，依止这个根源或者本质的心来审观自己的人生，来审观自己现前应该作为、应该表达、应该思维的事情，我们就有真正安身立命的安稳环境、心理环境，或者说心理知见的支持，这样一个心理安排。

这个题目提得比较大，实际可以谈到的也就是我们心灵的真正需要了。写个“和谐”，是不是我们心灵真正的需要呢？我看到一本书上有一个人士这样说：我苦我在。他在觉悟自己的过程中认为苦才标志着他的存在。

佛教有一个知见，是一个比较简单的自我认知，认为有真实的快乐、有对待的快乐。真实的快乐是真正觉悟者所行、所守护的人生，他是离开一切苦的逼迫。我们这个有对待的心总是有苦有乐，苦乐交织形成了我们人生全体。我们怎么离开这个苦乐交织的状态，使人生在一个和谐或者对称中延续呢？那我们对生命现下作用的认知就十分重要，或者说我们自身现下的自尊就十分重要。

对自己每一个言行、思维、作为都有真正的足够的尊重，那你的生命整个价值、整个生命的相续过程中就充满了尊重、安详与真实。我们会不会把生命每一刻钟都放在尊重的角度去运用呢？实际我们许多生活状态下对自己是表示不满。好比说许多目标的设置，是对我们现下语言、思维、作为的不满，他设计了未来的前景，来填充现在对自己不满意的状态。

在中国的传统意识中，对无为而至、无为无不为的根本安乐处古人是有深刻体验与交流的。我们现在人对无为、无为的安静心或者平满心的认知忽略掉了。我们在思想作为上、在事相大小上、在阶段性的对比上都比较认真，但是对无为这种安静、具足心念的回归、守护随顺很少观察。

无为的心本身是最大价值的满足状态。若是依着无为的心安静下来，我们的身心就会平满、有力。因为脱离了对立的观察，你的观察力就很深远，也不会急于功利。我们就会远离功利心的逼迫，心智的松散与广大会给我们事业或者设定的生活前景带来宽松的支持、带来有力的支持。因为我们平时过多不对称的心理，或者过多的欲望的不对称的结果，消耗了自己的心念，消耗了我们的心力、福德因缘。

无为的说法虽然很简单，但你要不思维、不运用，它就不能给你充电，不能给你带来资源，不能给你带来着力点。我们每个人生命最朴实的现象是无造作的，我们最安稳的地方也是无造作的，我们很多作为最后还是为了休息。许许多多人做完了一个事情、做完了一个工程、做完了一段学习，回到他休息的地方，他说

终于休息下来了，把事情完成了。

我们需要的是休息。实际我们做一些事情、交流一些事情、思维一些事情，完全都可以在休息状态下去作为、去思考、去表达。若是基着一个没有造作的心，或者这样一个宁静的心，去展望自己的未来，设定一些目标，那是很轻松的。因为这个目标可以在你不计较的心理下去设立，所以你可以轻松设立目标。

管理人生，或者说来安排人生，认识人生、人生的价值，你要不从最大价值观这个角度来审视自己人生，人生的主题就会在某个阶段性、某个对比下的一个大小得失状态下去误解，走到一个误区中去。这个阶段性的希望完成了，你还会感觉迷茫。人要是没有在这个根本心地上，就是无为心智上去用功夫、去思维过、去休息过、去主动运用这种休息状态，生命就不会变得更有力量，多是在繁琐的妄想的不断的自我消耗下，实际是浪费自己的人生，人生主体就变得很混乱。

真正作为一个对自己生命价值、对自己人生有尊严的审观，你要不从未为这个根本上审思，某个阶段性、对比性的希望或者目标完成以后，迷茫是必然的。许多人很有作为，作为之后开始犹豫、徘徊、彷徨。我在社会上遇到一些学佛不学佛的事业上很有作为的企业家，他们成功以后的迷茫比做普通人的迷茫更突出。因为他们从来没有认真思维观察过自己心灵深处、最深处的需要。事业是做成了，家庭、房子、车子、名声都有了，但是心灵是焦虑的，心灵没有皈依，心灵没有安排，心灵深处、最深处那个需要没有清晰。所以人生最大价值没有真正认识到，就是他没有真正得到安乐。这样的人举目皆是，你看得到的。

也有一些从政者、商业经营者，包括学校的一些老师，心灵深处的焦虑与莫名，就是他对无为的休息从来没有体验过。所以我们在每一个身口意现行中，都可以来觉悟自己心灵究竟需要什么、怎么来安排自己的心灵，让自己的身心真正有依止，真正有一个和谐的对称的休息状态，或者这样一个相续。可能现在很多人还没有思考这个角度，但我们总有一天会思考、会需要这个角度的思考。这对每一个人来说是十分重要的。

昨天我们谈论了一个话题，就是现在人对成功人士的推崇、向往，对他们一些理念的模仿、追随。许多人在模仿这些成功人士的理念作为方法时丧失了自我的价值，丧失了自我内心的宁静，在复制、在克隆别人的一些做法，重复别人的一些做法、想法、理念。那丢失了自己心灵崭新的、完全是崭新的体验机会。

每一个生命的每一刻钟从来不会重复。但是我们强制自己去模仿那些成功人士的心理、作为、言行、思维方式，使自己真正的生命价值丧失在自己这个模仿

的当下，使自己变得焦虑不安，无所依从，无所回归，甚至有的人很自卑。

人生的短暂，也可能我们大家经常会通过车祸、周边亲人的老死这样一些过程或现状中观察得到，那跟我们很亲近。现在车辆越来越多，自然灾害越来越频繁地发生，饮食结构、生活环境给很多人带来了多病、短寿、横难的机会。要是对自己生命的根本依止没有了解，在任何一个违缘现前之时我们都会手忙脚乱。

许多人做事做到一定时候，对自己心灵的安排就是一个重大课题了。假设我们在学习阶段就来思维观察身心真正需要什么、这一生真正的人生价值是什么，那可能是一个真正的觉悟者。我们在这个年龄段就来觉悟、审视这个事情，那真是大的福报、大的福德因缘。早思维早观察，就可以使我们在某个阶段性的认知需要这种价值观中解放出来——我们可以做某个阶段的作为，也可以做某个理想的作为，都没有问题，但可以从这种困惑中走出来，从成败中走出来，从设计中、焦虑中走出来。因为我们思维过。

你怎么作为？你心灵最深处需要是什么？你要能找到这一点，能觉悟这一点，那所有作为都是有价值的。你要觉悟不到这一点，所有作为无疑是一种业力负重，它无疑会给你带来心理的负重。

这个角度，大家都需要有不同角度的自我触动。现在人讲最大价值，大部分人会停留在阶段性的希望上、阶段性的成败上，把自己生命的赌注押在某个阶段的需求上，认为那就是生命的全部。一旦这个阶段性的成功了或者失败了，面对新的前景你就会迷茫，不知所措。你就会认为我这么大的付出、这么大的作为，为什么给我带来的还是迷茫？

人生的究竟价值所在，我们中国先贤提出来无为而至这个真正的价值。这节课给大家提出来，希望大家有一个思维，我们也有一个交流与观察的机会。

无为而至是什么？事业相我们绝对是可以作为、可以设立的，但是心灵的宁静是它的基础，是超越成败、在成败上都能安详面对的基础。它是完善的心理，这种心理是很完整、很完善的实际状态，就是一个智慧的状态。这个状态是圆明的，是不计于得失而朗照于得失的——它能照耀这个得失，它能运用得失成败，而不会被得失成败给自己带来苦与乐的逼迫。

所以无为的心是我们现在人特别需要的一种休息状态、休息的实质心理。尤其我们这个物欲横流的时代，或者说物质飞速发展的时代，大家很多欲望、渴望的东西，作为就很炽盛了，心灵宁静的机会变得越来越少了。所以对无为的圆满回归与认知，对我们现代人来说是十分有益的，是一个巨大的财富资源。

这个地方的财富是取之不尽用之不竭的，这种财富是取之不尽用之不竭的！一旦你在无为的角度上真正有所认知、有所思考、有所观察、有所使用，哪怕一次，那前景我们会放开手作为，我们的心地就会轻松，不再为成败顾虑。因为他的心、他这个起步是清晰的，起步是不计较的，起步是没有包袱的。成败的担忧已经削减了我们的作为能力，消耗了我们内在的智慧或者潜在的抉择力、创造力。

无为的智慧每个人一定是拥有的，唯有此处能出生一切福慧，能出生一切作为的力，它是源头性的，可以说它是我们生命意识作为的源泉。但我们现代人受的教育往往是在有为的事业相上——那是我们盯得准、看得准或者特别关注在意的地方。我们把所谓事实看得比什么都重要，这没问题，但是这个事实给你带来的就是成败的喜与忧。

假设我们以无为心智来审观作为，放开手去设定目标，放开手去作为，那么成败都是付诸一笑，我们作为才是真正的价值——作为本身就是价值，成败也是价值，你在成败面前都充满了自尊与安乐。那么人生的最大价值就会彻底表现在我们生命的每一个作为中。

生命太短暂了。我们的作为要是用善恶成败取舍，只能一半一半的分析，那我们人生价值只是一半一半的。成败都是人生的娱乐与价值，我们会笑看人生，人生就充满了喜悦、从容。现代人大部分是失败的多、成就的少，因为很多人愿望、欲望设置的与他现有所拥有的力量、资源不见得是对称的。所以这个作为的失败会多次挫伤他，不断地挫伤他，造成心里自卑或者自我焦虑。成功人士毕竟是在大部分人的失败下展示出来的一种超常业报。

我们要是用无为心智来审观，作为平常的价值观，那我们每一个成败作为的本身就是生命的价值与组成。尊重每一个成与败，你这个无为的心就展示出来了，无为的智慧就会表达出来。

我们心的安详这种价值，金钱也好、事业也好、名也好、利也好，是没法和它对称的，这个价值只有自己来享受、来体验。就是在没有对境的情况下，我们一个人悄悄地面对自己心理的宁静与安详，心情的宁静与安详，自己无为的休息状态。我们每一个人在没有任何对境交流的情况下，在任何一个自我反思的情况下，都会有这种需要。不会再跟人攀比，不再跟人对立对待，不再谈于成败，我们心灵需要什么？

所以中国的古人，我们前辈们，说无为而至这个稀有难得的话题，我们今天

谈起来一点都不过时。假设我们能在现实人生中有过这样思维，再遇到成与败，都付诸一笑——心地的从容就来自于你对无为的认证、认识、无为的随顺。这个无为包涵着整个世间的成败、善恶，包涵着整个成与败的种种有情。现在人受的教育，这种成败观，往往把事业有成、把成功人士的特质表达为追求目标，大部分人就会在这个成功前景下败下来，变得焦虑，变得不安，变得自卑。

所以说我们中国传统理念，无为对我们来说是十分庆幸的智慧的知见、智慧的角度。这个角度对我们每一个人来说都十分有价值，这个价值可以真正使我们的人生、人生的实践、人生的作为、语言、思维最大价值化。既然我们谈最大价值化就不回避最大价值，所谓最大价值就是我们所有作为都是有价值的，所有作为我们都能笑着面对，都能从容面对它。而不是在自己失败面前焦虑，在自己成功面前骄傲迷失。

现行这种无为，就是我们在现行中不举一个取舍的习惯、得失的习惯，不用得失对立的心，在现行中就是如实观察，如实面对作为的成败得失。你这个人就是一个自我解放的人——从得失中解放自己，从成败中解放自己。你学会解放自己，你在这个世间就是一个超越世间的人，在世间的作为中超越了作为，超越了作为对自己的制约。

我们生活在现实社会中，往往会被成败制约、被得失制约、被人的名言说法制约。心地在不为的宁静的观察下，得也好、失也好、成也好、败也好，你都能宁静地看、观察这个事情、面对这个事情，甚至付诸一笑，做这个事情。那么你这个人这种智慧会令世人所赞叹。这个智慧是你拥有的，不需要造作，也不需要有意学习什么，是我们每个人先天具有的。所以它是最轻松的原始点，是最轻松的这样一个因、这样一个源。我们在这个因缘上作为，人生变得自由、宽容、透达。说人生价值，你就不辜负自己人生每一刻的言行思维，我们不辜负自己了。

人生最大的价值不是他人的评论，不是历史的评论，不是别人的评论，是你自己心里的宁静的自我评论，是一种自我参照。假设我们在这种自我参照中能认识、能觉察，这个价值从我们心灵深处、从我们现行作为中自己认识了，这个价值才是真正尊重的如实的价值，而不是人云亦云的价值观。

所以说我们心灵最朴实的那个地方，就是无为的最初的状态。我们在这种状态下去思维、作为，是极大的自尊，是真诚的表达，我们在这个地方可以完整地完全地解放自己。因为现在的社会习惯、得失等等对我们每个人的制约表现在很多角度，你自觉不自觉地都会感知到这些制约或者困惑、缠缚、逼迫。我们真正

回归到心灵最朴实的那一点，就是无为、休息的这一点，宁静、安详的这一点，来思观他人的作为、言说，来思观自己的作为、言说，我们会观察到人生的价值，自己个体人生的价值。

对这个价值观的认知是你自我的责任，我们对生命个体的一种自我责任感。这种责任是我们自己需要负责任的，其他任何一个人代替不了我们！亲人、父母、师长、朋友、对象都代替不了你。所以我们人生的最大价值是不容跟别人讨论的。你真正对你人生价值有一个最大价值的认知，是不容跟别人谈论的！它没有参照，是你个体完整地能体会到的那一种悟境，你自己才能体会得到的一种真实、安乐与从容。你跟他人商量、你跟他人探讨、你听他人说是没有价值的，这个地方必须要身体力行！

所以这个现行与和谐，真正想把人生美好起来，你若没有高度的无为的和谐、无为的回归，你所有作为，不对称性就会给你带来苦、带来压力、带来负重。我们心中的苦实际是自己多余的习惯、造作、贪欲所激荡出来的波浪与负重，不对称，不对称性。

佛教给它一个名词，称为佛性、本性、自性。我们要是随顺这个性，它会使我们人生变得多彩。因为你所有作为你都会知道它是有价值的，根本不计较于成败、得失、大小、人我。他在这个休息的状态下，所有的审观，一切东西都是全新的，不是重复的。

所以模仿一些成功人士的理念、作为乃至成绩，你不会那样去浪费自己珍贵的单体生命的价值，会使你的生命真正有个最大价值化的作为，或者相续，或者觉悟。

每个生命个体的觉悟，在佛教称为皆有如来智慧德相。你在这个地方真正用得上力、有过思维、曾经有过运用，那对世间的得失大小、对世间的纠结你瞬间就可以超越，你就可以付之一笑，你可以如实面对它，你是一个坦荡的人，你是坦坦荡荡的面对你世间所有作为的一个人。你可以说是生活在这个世间的超越了物质与精神纠结的一个人，你是生活在智慧、有信仰、有道德的一个安稳者、一个智者、一个贤善之人。

好，我们休息十分钟，大家有一个思维。

我们还继续谈这个话题。这个话题实际是比较负责任的一个话题，我们对个体、对自己负责任的话题。这个话题，若是没有一个认真的角度，还真是不愿意

涉足它。因为现实对我们来说太现实了，这是一个很实际很实际的事情。

谈到无为这个话题，刚才一个小伙子说要是没有执著，做事是没有动力的。实际这个执著没问题，关键这个执著背后是什么？执著要是给我们带来一种动力、作为的去向，这不是执著。佛教讲的执著是给我们带来苦难的自我纠结、自我消耗或者自我减损的心理。

谈无为这个法则，不管哪个人群都是很关心、真正关心、应该关心的话题，或者说一个很深刻的话题。这个话题从古到今，乃至未来，人们都会谈论它。这个话题究竟会给我们带来什么？佛教讲的解（xie）脱也好、解(jie)脱也好、完整人生也好，现在人讲的人生最大价值也好，都是对等的东西。这个话题是需要耐心、需要深究的心源的一个直指。

可能现在因为我们这个生活状态，对价值观或者对真正的最大价值的认知，往往我们体会、碰触的机会就少，这是很自然的状态。能碰触到这一点的人是很少的，因为现实利益是我们一定看得准的。但是这一点是它真正的现实的最大利益化的角度，最大利益的角度！这个角度有一个人参与，有一个人去了解它，都是不可思议的；有一个人认真面对它，就是不可思议的事情，它就值得去深究，值得去观察，值得去研究。

我们一般谈到最大价值化，但是怎么来解决这个问题？我们基本上都限制在某个阶段性的一个需要、对比性的成败的一个需要、一个状态、一个标准，没有自己从真正心源上去观察去思维，没有真正静下来，没有从自己心灵的最深处自己去问自己，或者说就没有去觉悟它。我感觉我谈这个话题，坐在这个地方，就是我自己谈，我都感觉应该十分认真面对。这是每一个生命最深刻的应该认真的一个题目。

无为而至，老子在《道德经》中提出来这样一个思想，造就了我们中国很多先贤与智者。在现在这个经济高速发展的时代，可能这个话题我们不太熟悉，或者对它的认知没有亲切感。这是必然的，是很自然的。这个现行，我们真正在这个根本话题上去碰触、学习研讨，那是不得了的事情，是十分难得的机遇。我们心中有这样一念的回心、有这样一念的愿望，就是天大的事！因为无始以来我们生命相续过程中，对这个地方可能都很少涉足去认识。对大部分生活在现实社会的人来说，这个地方的确很远很远，虽然它是真正很真诚的地方。

从我个人角度上经常也会这样思维，这个地方对我们每一个普通人来说，虽然它的价值不可思议，但往往我们会感觉这个地方没有意义，或者在这个地方会

有无形的排斥。这种休息的真正状态，或者智慧作为的源头、我们精神物质财富的真正源头，我们怎么把这个宝库打开，使它产生作用？这个地方的深究，若没有真正的善根机遇，十分难成熟它。

所以我们有兴趣、有概念把它继续讨论下去或者学习下去，这对大家来说真是十分难得。不管你是一个什么样的人生理念，无为这个话题，我们中国人千百年来都纠结这个问题，在经济发展到今天这个时代，这个话题在我们未来中一定会产生对我们这个时代有真正彻骨彻髓影响的一个大课题。

这一点，哪怕在我们心中、耳中、一过耳根，都是不可思议的增上缘。第一次听这个话题一定是陌生的，或者是遥远的，心地是不可及的。为什么？无为这个话题，似乎很多人给它很多概念。这个概念，在这个有作为的时代或者说大家忙于作为的时代，对它来说没有真正的丝毫的亲切感。但是那些作为过、思考过、沉静下来的人，对它的亲切、对它的向往、对它的回归是必然形成的。

有这样一个环境，大家能够谈论，我感觉跟大家都结下了一个很好的善缘，十分难得。这个话题要是没有多次思维、交往，我们根本没法运用它。因为我们心目中连感知的角度都没有，怎么去实践呢？怎么去运用呢？虽然它是最大价值的一个切入点，我们没有闻到这样一个教法、一个知见、一个理念，就没办法去观察它。在我们现代人心中，这是个死角。我们忙着技术训练、学习、培训，这是十分普遍的，因为它可以在我们现实的事业中造就技巧、生存模式，但是我们心灵的休息、生命最终的归结一定会回归到这个地方来。

可能因为这个话题的陌生，带来了这种因缘。但是已经给大家这样一个很好的机会了。下面我们交流一下。我们谈论无为的话题，对这个有疑虑、有感受、有想法，大家可以交流交流。

[课堂交流]

有为与无为怎样融合？

同学：对我们学管理的学生，想到的都是有为的，价值、利益的最大化，如何把无为的状态与我们有为的心更好地融合呢？

慈师：实际无为是基础。往往我们有为的作为基础会忽略，就是会在有为的理念上产生成败的纠结，在成败上把它当成最终结果，我们的理念就会回归到一个成败的结果上，把自己作为的目标订在这个事情的成败上。

我遇到一个香港的小伙子，他给自己定的目标是四十岁挣到四十个亿，六十岁是四百二十个亿，我说为什么要四百二十个亿？一旦这个目标你完不成会是什么心理呢？各人有自我能力、作为空间的一个设置。我们往往把一个前景当作自己奋斗的奔着去的作为目标。一旦做到这个地方，很多人心灵会产生一个失落。我们人生中很多这样阶段性目标的设立，包括资金积累、家庭作为、事业成败状态等等，设立了很多目标。一旦到那个目标了，你心灵深处会有这种体验，认为不过如此，怎么会这样？

因为我们现在是学生，交流模式出现了一个角度问题。但和大家结这个缘我感到十分庆幸，因为大家在以后社会生活中会用得上。我们现在对成败的在意、积累，不知道基础性的东西，所以说我们人生的成败都是价值，都是人生的内容。我们对这个价值观认知不够，会把所设立的成就当成自己生命的价值，其他作为不当作是价值了。对自己生命最大价值化的认知准确性不够，他就会浪费自己人生的很多作为，就是很多作为他会不满意，会排斥它，自责，那么人生的价值就在这个自责过程中丢失了。

我们知道自己的每一个作为都是人生的价值，这个价值观，金钱、地位、名利都是不能类比的。这个价值是自我认取的一个事实，这个事实是内在与外在的一个契合，它是由内而发的，它是安稳的。外在事业相的大小、标立多是别人的评价与对待而立，是阶段性的，是周边有情来评价、来观察的，不是自己真正的心理需要，所以这个最大价值化往往不成立。许许多多的人，一生奔波、作为，最后他对自己是个否认，在我们现实社会中这样的人经常会碰到。

这一节课讲下来，我感到我心中充满了喜悦。因为他们能把这节课听下来，一过耳根，一切作为皆是人生价值这个理念一旦有了，他未来的人生与作为中必然使自己的生活会有一个参照——意识的参照，听闻过就有一个参照。我们现在能把它讨论下去，能更深入地完善地了解我们人生价值最基础的原点。这不是强制的说法，是我们真正反观内照的内敛的、自我审视的、自我觉悟的这样一个深度，这样一个价值观。

现在大部分的价值观是对比而言；这个价值观是从心地而言，是究竟的。因为你任何作为最后还要纠结到心地的自我感知上，心地的自我认知是最后的结果。在世俗外相上你再大的作为，最后也要归结到你心地的需要，就是心地需要是最大价值了。我们在外面所有的作为，再大再小，也是阶段的、对比出来的、别人言说的、社会言说的、群体言说的、时代言说的一个东西。但你心灵的需要

只有你心灵的觉悟你才能认识它，才能安排它。这是我们稍微静下来就能观察的一个事实现象。

所以谈论外在的成败的价值，要是没有这个良好的心理、完整的基础，你所有作为一定是负重的——最后是负重的，到你静下来、安乐下来，它反而是负重的，你会检讨自己的。价值观的认识要是不从自我心灵的需要去认知，单从外在的事业相、大小上去认知，所有作为到最后就是一个迷茫。因为你真正做成了一件事情或者失败了一件事情，你经过了，你还会审观自己心灵的需要。一旦到那个阶段，你新的前景是什么？你又开始迷茫了。你心灵的需要，你又开始找新的环节代替这一段的成就。那你心里永远不停地在一个目标一个目标下去奔波，心里的宁静、心地的价值没有认知过，你没有静静地细腻地认知过。所以人生的最大价值、价值观你没有真正安立，你只是在某一个阶段的作为上有个认知。

所以现在学习生存技巧都没有问题，只是他没有从心灵深处真正解决无为而至的基础——无为的心理的基础，完整心地的基础，完整接受自己的人生，完整运用自己的人生，这个基础没有认知清楚，没有做得明白。这个基础一旦做不明白，在未来人生中他得不到真正的支持，他会慢慢有一种消耗、消失的感觉，最后衰老、死亡。这个根本的基础问题不解决，像大地一样厚重的东西没有解决，只是在某些作为阶段的认知上，他肯定成熟一些技术的学习、对称的作为，若成就若没有成就，下面的心地你怎么来安排？

现在社会上许多有作为者，对这个地方的反思比学生要深刻，在学生时代可能审视不到这个角度。但是能种下一个耳闻的机会，我都感觉到十分感激了。因为他们没有感觉到对他们直接的现实利益所在。一旦我们在这个地方认识清晰了，在我们人生的未来相续中，这个地方对我们的支持是源源不断的，就是无为而至的这个心、这个厚重、这个内在力量的源头。

每一个人每一个阶段的设置都不一样，这种设置的需要没有什么可以争议的，每个人都可以安排。但一旦完成，新的迷茫、新的目标又要建立。不建立新的目标，迷茫就开始产生。所以他要不断地在新目标的安排下才能使自己人生有动力。在无为而至下可以在一切作为中真正认知自己的价值，完整认识自身生命的价值与周边环境的价值，不丢失任何一个机会，不丢失任何一个角度，也不丢失任何一个作为，对自身的每一个作为、每一个环境、每一个时间段他都有一个尊重，或者说都有安稳的自我反省、自我观察的从容。

这真是个话题，这个话题真是一个好的开端。今天我们能在这个地方谈论这

个话题，我感觉是特别好的缘起，十分有意义的一个缘起。这种思想可能在学校里交流机会十分少，因为往往会把它当成传统文化来观察，尤其是管理人员来说可能更少。但是我相信在未来的生命相续与作为中，它的价值会真正体现出来。一个东西并不见得马上被人认同，但这是古来以久的人心地的自觉的参照，与哲人们的亲证。我们把它用得上了，就是我们的福德因缘；用不上，我们也有一个认知机会。这十分难得。

我感觉今天这个因缘十分好。因为这个话题能保持，我能谈下来，十分不容易，或者说有个动力支持我把它谈下来是十分不容易的。因为无为的话题是没有什么可谈的，但它的价值，它能触动每一个人心灵最深处的自我认知、自我价值观的触动，而不是别人评价，自我静下来他会思维观察这个事，它会给我们带来自觉、自我思维、自我反省的一个缘起、一个动力、一个参照方法。一般情况下，在一些学佛修行团体中，这个话题也不是太谈，况且这个环境呢？不管怎么样，今天能谈到这个话题，好。

无为而至的价值是人的真正需要

同学：有时候，我们期望人生是一个什么样的状态、一个什么样的工作、一个什么样的生活，但是社会普遍的价值观念会推动我们身不由己。一个是内在的，一个是外在的，我们对自己需要什么没有太多参照、还不清晰的时候，就会参照外面的。学佛不也是吗？他会参照佛陀的灿烂的智慧的人生，有了这样参照才激发我们的愿望，也要做这样的人。所以说多角度的提供是特别重要的，关键是我们怎么从更多的参照中，包括社会主流价值中，发现自己内心最真实的无为的价值？

慈师：因为这个无为的话题，他可以参照的东西太少了。他所能参照的机，只是说在自我反省中才能自我挖掘出来。所以事业相上、有为上有很多参考、很多参照，这不用言说大家都能看得到。今天这个话题，来时我也不知道谈什么，但是到这个地方，谈论这个话题了，我感觉给我这个机会就很欢喜了。因为这个话题起码说是我很真诚的自我反思下面的一种供养、一种学习、一种交往，对参与的与会者一定有未来的深刻影响。因为这个影响是心灵的触动。

心灵的触动有两种：一个是接受，一个是排斥。排斥并不代表他没有触动。像现在对有为的认知、技巧的学习，大家蜂拥而至；但对心灵的触动，自我反省，反观人生真正的价值与需要，这样的人少之又少。为什么？没有人提出来。这正

是我感觉到喜悦的地方，我能提出来，就是你人生心灵的自我认识的价值是什么？你宁静下来，不和任何人商量，你最大价值化的认知，究竟的那个准确点是什么？我能提出来，我要有胆量，我要有这种真诚的。

这个场面我是感觉到了，为什么还要提出来？不是挑战，实在是必须提出来的时代了！这个时代我们要不从内心来反思自己人生最大价值的那个点，就是我们生命究竟的作为、作为趣向是什么、它的源头是什么——不从内心深处来审观自身心灵深处的价值，而在事相上外围地去追求，那个时代已经过去了，那是已经腐朽、腐烂的一种作为。在未来中我们看，这个话题会有越来越多的人思考、参与，它的价值在未来会放出最灿烂最真实的光明，它的价值在我们未来会放出它的光明。

对这个地方的讨论在我们中国大陆十分少，尤其是无为法则。有为的技巧大家都在学习与交流，那个容易感知得到。但在经济发展到今天这个时代，那已经过去了。我们慢慢地看，回头再看，等几年以后再看，这个话题一定会引起更多人的重视与思维，引起更多人去选择它。在我们未来人生中，无为而至的文化意识的财富、心地的财富、幸福的内在财富的价值，是我们创造外在物质财富不能比拟的。

在未来相续的发展过程中，内心的安静、内心对生命价值的认知会有一个翻天覆地的变化，一定会这样的！因为万事总要有一个人来开头的，总要有个因缘来表达的，能在这个因缘上把它表达出来还真是很有意义的。

一个话题、一个思想的表达，在这个时代引起人的重视，是需要不断有机遇、有因缘表达的。但是说人人都能接受，现在在这个大家对物质、对外在因缘占有与依赖的时代，它已经到一个边缘地带了。我们看到越来越多的汽车造成越来越多的道路堵塞，越来越多的饮食，越来越多的物质享受，给我们带来了生命的副作用，越来越多自然环境的逼迫。心灵的价值、生命的价值、从容的价值，越来越多的人会思维它，这是必然的，但必须得有人不断地提出来。不提出来，人内在的需要不能明朗化，心灵的真正需要、真正的自我价值观不能明朗。

我们现在因为这样一个因缘，把它明朗化。这真是一个好现象，我感觉是十分好的现象。为什么？就是接受与排斥两种状态，这是十分如实的。我们以前的价值观大概是有多少资金、有多少房子、家庭有什么样积累、事业有什么样作为……这个阶段基本到了人类快要否定它的时代了，大家会看得到。因为基本上这类东西大家都有作为了，有一定感触了。

所以在未来的发展中，人对心灵、心灵作为感知的价值，心灵认知，认知之后作为的价值，对无为而至的安详从容这个源头的认知与回归，这种空间的认知、学习、交流，机遇会越来越多，会越来越多引起人们的向往，这是必然的。因为现在很多人面临着社会大环境的逼迫，已经开始反省人生了。

当然对现实社会的得失比较在意的学生们，在这个地方还没有真正引起重视，也是必然的。我在这里提出来，可能有人认为不太对机——不是，一旦听过，一旦有深入，有接受的或不接受的，但它事实的作用必然会在未来中相续与表现出来。这一点我是十分庆幸的，因为总要有一个点去表达它。

生命，生命的价值，心灵，心灵自我认知的价值，往往我们把它交给外在的东西了——外在的评价，外在的攀比，外在的得失，外在的拥有。但是心灵回顾的时代、心灵认知的时代、心灵安住的时代、心灵幸福指标认知的时代肯定是开始了。人一定会在物质高度发展的过程中，反思物质发展以后给我们留下些什么？我们心灵深处究竟需要什么？一定会成熟这样的机遇。这一点我感觉我们这个座谈会的交流机遇是十分有意义的。

无为与追求不矛盾

同学：我觉得无为而至并不是什么也不追求，而是顺其自然地去追求，用从容平和的态度去追求。现在人忙于追求外在的东西，可能忘记了问人生的本质是什么？生命的目的是什么？但是这与追求没有什么矛盾。

慈师：对，没问题。中国人说只讲耕耘不问收获，或者说无为而至——无为而至是心地的无为，不择取于得失，在作为中不计较于得失，不是不作为。因为这种心地的轻松，他会发挥他最大的作为。实际可以真正展示他人生的最大价值，因为他的心里空间是最轻松的、最有力的、最完整的，从这个缘起上去作为，他的作为空间是最大化的，他的成功率也是最大化的，这是必然的。

因为现在人过度地对外在的物质、名利、得失计较，造成了心理的疲惫，这种攀比消耗了现在人的最大价值，或者说遮盖了、减损了人的最大价值。他会对自己生命中相当一部分不满，这个不满本身就消耗了他应该尊重的自己作为的价值，或者说享受自己作为的这个价值，享受这个生命的价值。

无为而至，佛教有个简单的话，说“智者歇心不歇事，愚者歇事不歇心”。就是愚痴的人总是打妄想，他又做不成事情；智慧的人心地是休息的，但他有极大的作为空间，因为他是轻松的，他是无所牵挂的，没有包袱地去作为，所以说

他有极大的成就空间。本来这个课题是想谈论人生价值的最大化，那么不得不说实话，就是无为的心地可以使我们生命的作为空间最大化，因为它最轻松，它没有负担，它是智慧者的选择，它是休息的作为，它是安详的作为，它是舒展性的生命。这一点是十分有意义的。

今天我们这个课来之不易，我对大家是一个真诚的提示与回报，没有掩饰，没有丝毫迎合大家的虚伪心理，只是如实地把我们这个时代的心灵需要提出来，希望大家反思自己心灵感知的价值、心灵安排后的作为。你要真正安排你心灵的价值、认识了你的生命价值，你的作为一定是轻松的、安详的、从容的，是智者所择取的。这一点是没问题的。

圆明的心理状态

同学：无为而至可不可以理解为清净无为呢？

慈师：可以这样说。

同学：曾经听说过无所为无所不为，无为而至最好，如果无为不能至呢？

慈师：可以这样说。因为在人生，这种心地的圆明的本来的心理状态，就是最初的心理，我们在没有妄动的心理状态下，那是最完善的心理。我们用这种完善的心理去作为或不去作为，它都是完善的。所以依止完善而安住，人心得解脱。什么解脱？我们对世间的纠结、成败的纠结、别人评价的纠结，这个纠结我们在乎这个东西或者背负这个东西，就是因为成败、别人的评价，对比而负重——我们从这个负重中超越出来了，实际就是一个无为的心地罢了。

这个心地的作用就会使我们圆满地面对人生，你圆满面对你所有作为，包括无为。说无为而至也好、无为不治也好，都是从容的。世间人在有为上，他认为有为的守护才是事实。无为一样可以随喜，一样可以赞叹，一样可以从容。好比说一个人开煤矿，他挣了许多钱，别人说他有为。但是他把这一带土地挖空了，城市塌下去了，很多人的生命与生活空间受到伤害——他这个有为对他自身某些做法是有利的，对这一带人可能是危害。

中庸之道

同学：有些提法说以儒教治国，以佛教治心，您是怎么看的？

慈师：提法很好。因为一个时代的需要必然是这个群体的需要，不是某一人能特定的。我们只能把一些理念提出来，供大家思维观察。

同学：怎么把握有为与无为的中庸之道？

慈师：所谓中庸，可能是自利利他的这样健康的不减损的不造作的顺缘作为罢了。现在顺缘作为的人十分少，大家都在积极积累财富，或者积累与追求自己所需要的物质、更高的工资、更好的家庭、更好的车子。这种作为造成现在许多城市的车子没地方停放，大家的饮食不管是蔬菜、粮食、肉类、蛋类，都充满了担心，充满了不安。这就是我们急功近利状态下造成的一个恶果。

这人群中需要反思了，需要从自己内心需要来审视自己的作为了，而不是急功近利地去作为。急功近利的作为造成了我们人类之间的相互伤害。要从自己心灵的需要来选择自己的作为，我们人类就会真正进入健康的时代。一旦急功近利，人不管它的代价是多大，带来那一点利益，后面的修补要浪费极大时间。现在我们对环境的污染、对水源的污染，修补十分困难。虽然有一些短暂的物质享用，但是后面为了自身心灵、身体需要的修补是个极大工程，比现在享用的东西付出代价要大得多。

这个时代是我们应该反思的时代了！大家都在焦虑自己的生活空间、饮食内容，我们都开始焦虑了。但是人们得过且过的心理。疾病的人有急迫感，感觉到自己以前的作为了，很多人开始忏悔自己，调整自己的心理。但是他已经开始有疾病，有恶的果报。我们这些还健康或者还年轻的人，要不觉悟自己的心理需要，做一些不符合自己心理需要的急功近利的作为，后面你再来修补它是十分困难的。

所以我们反省了自己的心理需要再有作为，这是十分重要的。要是大家都反省了自己的心理需要，再去作为，急功近利的恶为就会休息下来，我们就会比较从容地健康地去生活、去工作，恰当地享受我们应该享受的物质或者生活前景。因为高明的东西没有意义，在我们这个时代是毫无价值的，我们不得不如实面对自己的人生了。现在每一个人不得不面对自己生活的内涵了！你不面对也得面对，因为你吃的、你用的、你生存空间，不面对它也是事实。

所以我们心灵的需要使我们可以规避那种急功近利造成的恶果。现在急功近利造成的恶果大家都看得到，也接触得到，但是我们还在培养这种心理，那后面是什么样结果呢？再相续下去会产生什么样的结果？大家会慢慢地思维观察它了。

今天这个话题不是让我们没有作为，大家也听得出来，但是主要是没有技术层面的说法，我只是希望引起大家的思维、反思，这就是我所有愿望达成事实了。

因为你不思考自己的心灵的需要就去作为，急功近利，大家都在急功近利，整个社会处处推动急功近利，造成了我们最后不能刹车，社会的这种狂奔带来了很多人的焦虑与伤害。

以前大家谈论到动车追尾，不过是一种标志罢了，就是太快了，大家都太快了，什么都太快了，结果你把握不住自己了。那是一个提醒罢了，是一个果报性的提醒，提醒我们大家要注意自己心理的需要了，依止自己心灵需要来安排自己的作为。这个时代一定是这样子。

我不知道在哪个角度更好地谈论这个话题。可能在这样环境中谈论这样的问题，我感觉特别有意义，也是有价值的，因为它有接受与排斥这两种如实的机遇。

人生的迷茫与休息

同学：像我这样年纪的人，学生时代已经过去了。我是一个比较努力的人，很多目标达成了，当然在达成中我也失去了很多，也有一些是没有达成的。当我得到了原来我需要的东西，我发现实际上我什么东西都没有得到。到底是我偏离了我的人生目标，还是我的人生贪得无厌，得到的东西总是觉得不值钱？我想问您觉得人生的意义与生命本质到底是什么？对我这样的普罗大众，现实人生的意义与生命本质是什么？

慈师：这是我们每个人都应该关注的人生价值观。为什么来到这个地方谈这个话题，说现行的价值？实际我们每一个人真正让生命表现得最有价值，也就是它高度的和谐，就是我们生命的每一个言行思维跟我们的现行高度契合，或者说它高度的和谐。虽然我们国内提出来和谐社会，实际上我们心灵的不和谐带来了我们生命这种自我亏欠的感知。

每个人对生命的价值观是参差不齐的。我三十岁左右，对人生的价值观进入了一个极大的迷茫期。我现在已经五十多了，那时也是在家工作，忙着家庭事务，忙着生活的一些状态，但是对人生感到不知道这些作为是为什么？生儿育女、工作、做事业等等，目的是什么？结果是什么？一直是徘徊状态，就是搞不懂，干得很辛苦，不知道为什么，一到辛苦就很烦躁、很迷茫。

后来接触到佛教，感觉自己把这个问题解决了，很快就解决了。这个问题为什么能解决？我感觉这个问题是自己虚妄的假设的问题，就是自己给自己人生想设计一个目标的假设，没有目标也是一个假设。搞了一个设计的假设，又没有找到合适的假设的一个前景，所以就开始迷失、迷茫，就是浑浑噩噩的生活，很辛

苦地工作、生活、家庭、生儿育女，十分辛苦。

一旦接触到佛教最基本的理念，就是法无自性的理念，一下就休息下来了，知道自己那个人生的最大价值，或者说人生的前景不过是自我的一种妄念。我就认识到自己的一个妄念带领着自己在迷茫的生活，在疲惫的生活，在引领着自己疲惫的生活。这个妄念休息了，整个生命都休息了。

就是生命的价值究竟是什么？这是个妄念，我奔着这个妄念就跑，跑了很长时间，从二十六岁就特别关注这个妄念，就是人生究竟什么价值？总找不到对称，一直找不到对称，从各个角度都对称不了——事业作为了，家庭有了，孩子有了，什么什么作为，但是一直不得安宁，因为没有对称的自我解释，就是人生价值的自我解释找不到。给自己设计究竟活着干什么？找不到，一直在奔波，随着干什么在奔波。奔波到接触佛教这个知见——法无自性，或者说诸法无我，在这个概念上休息下来了，知道自己制定了一个妄想，随着这个妄想跑了这么多年，很辛苦。这个妄念休息了，人就休息下来了。

休息下来了，真正感觉到人生价值了，这个价值是休息下来的作为——妄念全部休息下来了，你所有作为都是真实的。这个真实是什么？他会根据真正心地圆满的需要去作为。就是你心地感知圆满了才有作为，力量充分了才去作为，不充分绝对不作为。他就是充盈之后才去作为，就是无为而至，这个无为是充盈之后。怎么会充盈？因为你有生命，你有理念，你有思想，你有环境，它就一定会有作为。这个作为不是在你妄想的支配下，不是在你得失取舍的支配下所能对称的。

这个完整的人生，他去掉了对立。若是稍有对立、稍有取，就一定有舍，再大的取也有不完整性。所以很多年的追求就找不到那个对称的点，就是人生价值究竟是什么样子？寻找了许多年找不到。接触到法无自性、一切毕竟不可得的理念，休息了。我在这个地方休息下来了，认为自己休息了，产生了极大的喜悦与解放的喜悦。因为从妄想中、对比中、取舍中、建立中休息了，反而有更多的作为。

这之后在寺院也好、在社会也好，比以前作为要大得多，频繁得多，反而有喜悦，有安详从容的东西，有真诚的东西。

因为过去都是妄想的设立——设立一个目标奔着去做，目标完成了，像你说的迷茫，完成了迷茫，完成了没有价值，没有意义，很辛苦干什么？因为它不是完整的前景，不是完整的目标，它总是有亏欠的，它总是阶段的。这个阶段给我

们带来完成这个阶段就没有意思了，前面的阶段又等着你，一个事情一个事情不断地等着你，因为你那个心不是圆满的心。就是我们这个缘起不圆满，所有作为的结果一定不圆满。你前景在影响牵制着你，你到这个前景了，这告一段落，新的前景又给你带来迷茫，你还要设置一个前景，这是必须的。这个妄想一旦休息，人生的价值就表现出来了。

今天我为什么讲无为而至？就是出于一种我认为解决了自己的问题，得到了休息，有这样一种心理跟大家交流，就是如实的心理，我不想迎合。

人生的价值观实际是一种自我设立。我们要把价值观分成种类，很多种类，所谓千人千面。但是最终远离了一切妄想对待的心，是真正的价值。你只要有一个对待的心，它就有不完整性，你所有作为的结果还是不完整性。你的感知一定在不完整性再产生一个不完整性的新需求。所以它不是最大的价值，它不是真正的价值。

在社会上一旦工作一段时间、工作十年二十年，有所成就的人，一定会反思这个问题，就是人生价值究竟是什么？今天我为什么说我十分庆幸呢？大家接受的、不接受的，听闻了这个话题，在他未来人生中一定有很好的启发。因为这是真诚的，是我们每个人都必须面对的一个最终话题，就是根本的话题，就是你的价值认知。要是准确了，你才能安顿下来；不准确，你永远在飘荡，你在寻觅，你在寻求，你在不断地寻求。所以你睁开眼睛看这个世间你是迷茫的。你心休息下来了，你的眼睛是澈亮的，是清晰的。那是无为的，你这个无为充满了安详，充满了实在，充满了真诚，你不会为自己这个无为的状态烦恼，不会为它挣扎，你不会感觉到寂寞、害怕、畏惧。

这个话题是很真实的话题。我们可能有过工作、实践的过程——阶段性目标达成了，就会有一个新目标等着你，要不然你又开始迷茫了。所以你再建立目标，因为迷茫的作为，再产生目标、再产生目标……永远在目标的牵制下或者推动下去作为。别人帮你、社会帮你选择目标，毕竟不是你心地最圆满的那个目标、那个目的、那个意乐、那个作为，总有不对称性。不对称的结果一定造成你的迷惑，造成你的不满意，造成你的不安，你不能真正安稳下来。稍有社会实践的人都有这样观察、觉悟、审思的角度，若彻底若不彻底。

同学：我们追求的最终价值观是什么？您对我有什么建议？

慈师：刚才我讲无为而至的心，就是我们每个人还没有造作的最原始的心态，我们要认识它，要反思它，去碰触它，让它起作用。那我们就会觉悟自己的人生，

自己去觉悟自己的人生，反思自己人生的心理的最深层需求。

上一节课主要是讲这个需求——我们内心的需求是什么？实际你会回到你那个一点没有造作、一点没有负重、一点没有附加的最原始的心理状态，你在那个地方有回头是岸、反观内视的一刹那，你就会知道自己人生的价值究竟在哪个地方安住，才能真正地如实地回归。

回归自己原始的心理状态

同学：我很认真听了您讲的放下妄想，是不是我所有的都不做了、都不想了，才能得到真正的安详？

慈师：我们这是心地的回归，回归到你自已最安详从容的那个心理状态，你再来看你的愿望作为，再来设计你自己的人生，都是没有问题的了。你再作为，不会烦恼，看到别人的作为也不会烦恼，为什么？你心无所希求了。无所希求的作为是最有力的作为了，因为他的确没有任何负担，他不会有什么烦恼与压力。为什么？他没有这样的必要。

他回归到自己最原始的、可以说自己真正需要的心理状态了，他是一尘不染的心理。那种心理，他再看世间就像镜子照世间一样，他不会生烦恼，没有生烦恼的机遇。他最多是一个习惯性的烦恼，就是过去的一种惯性罢了，而不是心理的状态——是一种惯性状态，不会是一种心理状态。就是在这种情况下，再产生的烦恼也是一种习惯性的，并不是他心地的生烦恼。

现在因为我们还没有完成这样一个回归、认知、觉悟或者观察，我们的烦恼是从心底生出来的，会从我们感知中生起来，我们管不住这种烦恼。你一旦有无为的朴实心理的回归，再看到你生烦恼的事情，你也马上知道这是你的习惯，你这个习惯就会很快衰减下去，它不会再困扰你。烦恼还是有，但是它很衰减了，它那个频率、作为力度都会衰减。我们人生被太多烦恼与不满意所困惑了。

小伙子，这一点我们可以慢慢地把自己心静下来去观察、去思维，看看自己心理还没有造作那一刻是个啥？没有那么浮躁的情况下是什么状态？我们在那个状态下稍微有一点点随顺、一念的随顺，休息一刻钟，再来观察人生，所有作为都变得十分有意义了。因为你所有作为都是给你带来一次觉悟的资粮，你会觉悟，你感觉有一次真正的觉悟了，你有那种觉悟的喜悦。那个时间对人生、对生命的认知是十分彻底的。

无需作为之外再求回报

同学：人生的意义是不是就是所有的现行？就是已经发生的历史，以及即将发生的将来，不管是酸甜苦辣，不管是狂喜或者悲痛，这些都是人生的价值？我们所要做的就是去理解、去感悟、去享受，都是没有对错之分的？

比如骑自行车，有人追求速度，有人享受舒适，我理解的无为是追求过程而不是结果，所做事情本身就是回报。所有的一切归根到底就是两个字：心安。心安即是宽恕，无你无他无我。听到的、看到的都是别人的说法，只能是启发，真正的是自己去感悟。我这些看法对吗？

慈师：这个同学提这个问题，他把二元对待有个清除，二元对待就是对立，对立的思想去除了。因为我们每一个作为它本身就是价值。作为，你作为的过程你在体验它，因为你只要用心体验它、观察它，你不会再求在这个作为之外有什么回报。

这样作为是圆满的作为，你这个作为就能令你满意。或者说在你满意心下去作为，我不满意我就不做它。或者说我没有这样的心念我就不去做它、不去思维它、甚至不言说它。这种无为的心是明亮的心，所有作为他就不会在作为之外再求回报。作为之外再求回报实在是画蛇添足的事情，会给我们带来很多烦恼，很多很多的烦恼。

作为本身一定是它的价值本身。我们在这个地方要真正能体会得到，那种无我的觉悟。实际无我就是这个事情本来是没有成败、没有大小得失的，只是你的作为的体验。但因为习惯性，人都这么交流，都这么个说法，会把它设立成败、大小、善恶、得失，去追求这种大小、得失、善恶，就是在作为之外追求，造成我们不对称的心理。

因为它的对称性，在作为之时你觉悟才是对称的，作为时候体验它、体验这个过程，你会有对称的心理与感知。作为之外再求一个东西，它有不对称性，它有对立性，它就有不对称性带来的困惑烦恼。我们大部分人的烦恼就来自于这种不对称性的要求。好比说人这个作为，要求更大的回报，不知道这个作为本身是有价值的、有意义的，它就是你生命价值的一个现前体验或者表达。在这之外再求所谓回报，往往有不对称性。因为你那个求跟这个事实有不对称性，人就会烦恼，认为我的作为怎么没有得到应有的回报？就会产生对抗性，或者烦恼，或者认为不公正等等，认为自己成呀败呀。

这个心理，若能在每个现行中去思维观察它，怎么观察它？就是它没有对立，

它不用对立心理了，那我们的心理就能安住下来，觉悟下来，就是你说的安心，或者心安，安心。

实际无为是安心的特定状态。作为是没有问题的，因为他并不计较作为的得失，他只是在作为过程中观察这个作为，享受这个作为，体验这个作为，审视这个作为，或者取这个作为，或者放弃这个作为，他都不以得失来审观，他是以随顺观察来作为的，这样他就十分轻松。就像你说的我愿意把它停下来，我就把它停下来；我这样的速度，我就骑这样速度——这是一种自我感知的业处的审观，这样能使我们在现行中解脱。现行中，就是你作为中不再去纠结。

我们有期盼，在现行中就有一种缠缚，业力的缠缚，自我缠缚。所以你刚才这种说法就是把对待的心给休息下来了、过滤掉了，是十分有意义的。能这样继续作为下去，人慢慢变得轻快、明了、喜悦，做事就有力量，比那些背负着目的性、功利心的人就有力量，成功率就更高，这是必然的。

人生·事业·苦乐

慈法法师 讲授

2013年10月于浙江工业大学[第一场]

[开示]人生事业的五个认识角度

主持人：俗话说千里有缘来相会。两年前的今天，佛缘使得我们有幸聆听了云南鸡足山放光寺慈法法师的开示。两年后的今天，我们又再次有幸，慈法法师又来到我们这儿。让我们用佛教的礼仪，合掌一下，表示欢迎！

慈师：我们来说一个比较普通的话题：人生——事业——苦乐。似乎人人都会关心这些事情。大概我们对人生的认知，价值观是每个人都有的。往往我们通过事业、苦乐来对人生的价值有一个审视，可能是比较直白的感知。事业的成败大小，给我们带来的苦啊乐啊，可能人生价值从这个地方体验得或者体现得充分一些。

我们来到这样一个学府里谈人生，也离不开事业、苦乐，事业是比较直观的一个价值观。我们不是来讲佛法的，但是可以通过佛教的一些理念来认识佛教对人类事业的提示或者角度、认识。

一、物质，事业相

因为我们人类生活有一些物质的，有比较普遍的人对物质认识的价值观，或者说事业、事业相。物质，这是比较直接的，比较直观。

二、精神，娱乐

物质一旦有基本的积累，或者说作为、事业的作为，那我们对精神、精神意识的安排就有一种需求。精神，或者说娱乐这一类概念就相对地慢慢多起来。

三、宗教，安稳回归

人有一些作为了，他会有一种宗教的、某些安稳的回归或者认识。大概会有这样一些进趣。

四、智慧，领悟，主动

往往人对宗教的真正认识有一个超越，他就会有一些智慧的认知或者领悟，他游戏在相对轻松的主动、自在力中。人因为有智慧的运用或者实践，主动会变得多起来。物质上可能会受到一些限制、事业的限制；精神上会受到一些娱乐的支持不足的限制；宗教也有宗教的负累——虽然有安稳的东西，但是它有一些要

求；智慧层面呢，他真正领悟到自身的内涵，人变得自由主动起来。

五、证悟，彻底认知

彻底了解认知了人生真正的价值，他有证悟的体验或者回归。这种回归跟智慧层面提到的安稳回归相比，他是抉择性的。

要是把事业从这几个角度来审思，我们来谈苦谈乐就比较方便了。因为生活中不管事业的成败，它总是表现有苦、有乐、说逆、说顺，这种苦乐逆顺在我们生活中有十分强大的作用。可能通过这些角度，要是我们有从物质、精神、宗教、智慧、证悟这个作为的进趣，一般这个乐在顺缘中就会产生。

苦与乐，这个苦也有究竟不究竟的说法，乐也有究竟不究竟的说法。究竟的说法，好比说乐，无对待的乐是究竟的乐。佛教讲平等、无为等等，他这个无所对待。我们一般说的乐是对待，就是有苦有乐的建立，他是有为的。在佛教体系中，他认为所有有为的苦与乐是如幻的，不实。一切有为的乐也好、苦也好，都是如幻的，就是幻生幻灭，就是因缘生。

我们要了解这个苦乐的来由是因缘而生，那么是有为的，这是对待；要是无为的乐，或者无自性、无对待，它是无为而至的事实。《道德经》中也有讲这个乐——无为之乐。佛教有个名词，对它有个称谓，说“寂灭为乐”。对事业、苦乐有一个概念性的认识，我们这个人生，自己的设置，或者说价值，它就是我们所表达的因缘、有为的因缘产生出来的。要是我们想超越这些有为的因缘，真正得到究竟的乐，那一定是顺性而来的。

大概先讲一些概念，然后就可以提问题了。提问题就比较好讲一些。概念有了，下面就有问题了，大家对某些言辞、某一说法的概念可以提问。大家有概念就没问题了。先树个架构、大架子，大家就比较好讲了。老师也可以提提。没问题不好讲。现在有个名词叫互动，没办法互动了。

[课堂交流]

即心即是与心作心是

李老师（男）：您眼中的人生是什么？就是用您这个视角看人生，什么是人生啊？

慈师：我眼中？很好。即心即是，可能这是一个最普通的人生观。即心即是，就是我们每一个现下现行作为全体即是。这个“是”就是不对立、不对待，人就

会得到一个安乐。有时候我们在现下的作为中会分出来很多分别、执著，这个“是”就去掉这些分别、执著。你说我们就不善于分辨？实际它是一种安乐相，无对无待的一种心智。

你问我的人生观什么？我说学佛人第一种心，或者说一个普遍心智，就是即心即是——我们说什么、表达什么、认知什么，身口意的所有作为，表达什么就是什么。就是里表一如，表里一如。人就得到解脱，这个事情表现之时人就逾越了它的制约或者困惑。要是我们再去分别执著，它就不是，就会产生对立、分割、分裂。所以“表里一如”是比较简单的人生知见，这是所谓我眼里的人生的一种看法。一般我们对这个作用容易受到制约，就是心念没办法给它联系起来。

第二个说法就简单一些——心作心是，就是作为了。好比说我们用喜悦的心，就产生喜悦的效果；忧伤的心，产生忧伤的效果；迷失的心，就产生迷失的效果；觉悟的心，产生了觉悟的效果。心作心是。

我们对人的看法太多了，每个人都有他自己的看法。但是这两个作为是学佛的人比较常用的心理、观察方式。

李老师（女）：不容易做到吧？

慈师：这跟做没关系。好比说你现在喜悦，就是喜悦。这不需要什么特质的东西。你说容易不容易，是自己又设置了一个东西。你举心动念，这不需要再设置。心作心是，不是设置的东西，它不是学问，拿来就用！它不是学问，跟学问没关系，是这样就是这样。我们可以去尝试。

这节课是给我们常规思维换一个思维角度。可能大部分学生没有遇到这样的思维，实际就是直接的接纳或者运用。

苦恼的来源与转化

李老师（男）：苦恼的来源，为什么会产生苦恼？我觉得这个东西比较重要。怎么产生喜悦？怎么产生苦恼？

慈师：很好。苦恼的来源，在佛教很简单地说，我们有见、思这二种惑，它是苦恼的根源。苦恼有很多，说思惑我们好理解——贪、嗔、痴、慢、疑，这是五种苦恼的缘起。见惑是十分利的，思惑是比较钝的，称为钝使、利使。这个惑就是迷惑我们造成的痛苦、苦恼。

乐的东西就是去除，或者直接觉悟贪、嗔、痴、慢、疑、不正见的过程，会产生乐，觉悟会产生乐。觉悟这个迷失，它就会产生乐。或者说运用觉悟来指导

作为，人产生乐。迷失会产生苦恼。惑，它使人受到制约，就会产生诸多苦恼、迷失、障碍。障碍是我们很大的一个苦恼，称为业障。在苦恼中称谓比较多，说俱生、俱生烦恼，我们生来就有这些烦恼、障碍——贪、嗔、痴、慢、疑。不正见的内容更专业一些，好比说执无以为有、执无常以为常、以苦为乐。

在佛教他认为我们人类有八苦、三苦。但我们不以为苦。八苦中：**生**，一生下来就哭；**老**，现在年轻人很少知道老，但是老了很苦，走路都困难；**病**，可能健康的人对这东西没有太多理解，但是人一旦碰到病，十分苦恼；**死**，人对死亡有畏惧、迷茫。这是四个主要的苦。**求不得、爱别离、怨憎会、五蕴炽盛**——我们这个身体是由五蕴组成，它这个炽盛也会带来苦。这是八苦，每个人都有这八个苦，不管你怎么样这个苦你是离不开的。

三苦。像我们生、老、病、死这八苦，称为**苦苦**，就是本来是苦，它的相续相就是苦。我们现在说的乐，是坏苦。你世间再有乐，好比说年轻的乐、智慧的乐、通达的乐、事业成就的乐，但它会坏掉，称为**坏苦**。它必然会散坏，这不是悲观论调，是必然的。苦苦，坏苦，最麻烦的是**行苦**。不管你是苦是乐你都得活着——行苦，你怎么地也要一天一天挨着活，不管是苦、是乐、是无记，这个苦是必须的。就是自杀了也要相续。这个相续就是行苦。

佛教不是悲观的论调，三苦、八苦是如实说，对有为法的如实，他不是设置出来一个东西征服我们——不是，它表达了人生的过程、内容。像求不得，很多学生快遇到了，到社会上有很多求不得。像怨憎会，看不惯这个人，但是很多人还要生活在一起。五蕴炽盛，色身随着冷热变化，风吹雨打，都是苦。

这些苦的来源，佛教称为俱生——你生来就有这些东西，你不管承认不承认、知道不知道，它就带来了。我们生下来那一天，就代表着我们必然会老、会病、会死。有人不老就死了，有人没病就死了，但是生、老、病、死是人生的一个基本内涵。

在佛教中，他认识这个东西并不是消极的。好比说八苦、三苦，它实在是我们人生觉悟的宝藏——你要觉悟了，它就是宝藏，化八苦成智慧的妙用，变成我们的财富。那就称为八正道，就成为正道。这些俱生的障碍、俱生惑、俱生障、俱生烦恼，我们要是善于运用，它就成为俱生智。

佛教对人生十分积极进取，充分地积极进取，不是一般的积极，他要主动解决我们人类从出生一直到老、病、死亡这个过程的所有内容，他要解决这个！他不光是要了解它，还要解决它，他有很积极的方法，就把这个所谓障、烦恼变成

宝藏，就是变成智慧。这对我们了解佛陀的一些教法十分有意义，就是它十分积极，积极解决我们有生俱来的问题。

很多人说我不知道就可以了一——不知道一样受它的罪。尤其像你在走向社会之前，要了解这些就容易坦荡一些，就是遇到问题心里有底，反正就有生老病死，就有顺与不顺。

要是了解这些东西都是我们觉悟的内容，是我们本来具有的宝藏，那你整个知见就会改变。这个见地特别重要，你安稳不安稳跟这个见地有直接关系。每一个人的生活是靠自己的思想意识来指导的。我们的见地要清晰了，作为也就清晰了，化烦恼的腐朽成积极的支持你人生的珍宝，把它转化过来。

为他人快乐而作为

同学：老师你好，我想问一个问题。之前有一部电影叫《龙门镖局》，他们的家庭需要他，但是他自己不喜欢做这件事情，他喜欢做的是镖局，他喜欢自由的生活。就是说小乐与大乐不能共存，我们应该怎么办？

慈师：这就涉及到择取问题。这个问题十分简单。在我们人生的作为中，为了自己、为了自己快乐的作为是一切苦的根源。你可以观察自己，可以从自己的作为去思维、观察，包括平时的作为。你只要是自己的快乐去作为，往往会产生诸多的苦。似乎很难接受，慢慢地来。

像布施、帮助别人、令他人安乐、支持他人、随喜他人，就是反过来，为他人快乐的作为，是一切乐的根源。我们马上就可以作为，就可以有择取方便。你说这个镖局的故事我不太清楚，但这是一个择取问题。要是有一个参照与思考，你可以看看是不是这样的？为了自己的快乐去占有、为名利去作为等等，会产生诸多的苦；为了他人，为了社会的安乐、利益，我们的作为会带来很多不可思议的快乐。

李老师（女）：法师，这种苦乐观跟您说的即心即是矛盾吗？

慈师：不矛盾。因为我们为自己建立的东西都会受到制约，你为自己会受到制约；但你要为他人，就是广大的。这很容易观察得到。为了自己的快乐会不择手段、会占有、会守护，但是会失去。为别人，他不会有这样的负担，不会有这样的积累。

同学：那也不是即心即是吗？

慈师：这个地方是即心即是，一定是即心即是。有为他人快乐的心，一定会

生乐，带来乐；为自己的快乐，一定会带来苦。你可以实验：做一个事情为自己，用私心为自己做，结果很苦很苦；为他人去做，一点点快乐的东西，随喜啊，帮助别人啊，布施啊，协助别人成就一个善缘啊，都会很快乐。我们可以做做笔记，通过一个事情实践去证知它。

梦幻游戏自利利他

同学：一方面是家庭，一方面是社会，他都为别人，但是一个人精力是有限的，他不能同时满足两方面。一个满足了，另外一个就不开心了，所以就导致自己也不开心。这怎么解决？

慈师：这是世间对比的大小说。好比说我们认为家庭是小家，社会是大家，这是大小的选择问题，这不矛盾。好比说先做好大社会再做小家庭，或者先做小家庭再做大社会，都没问题。你只要不矛盾，心里就不痛苦了。

矛盾是很痛苦的事情，这个矛盾就是徘徊的东西，很痛苦。我们人类最麻烦的东西就是矛盾心理，这种心理给我们带来很多不必要的消耗，但人类用的最多的心理就是矛盾、徘徊。徘徊是我们平时生活中最多用的心理，或者最消耗精力的地方，基本上每个人在许多事情上都会有犹豫徘徊的东西，甚至大量时间去用这种方式。要是学会果决、清晰，做哪个有次序，就没有问题了。

实际先完成哪一个都没问题。因为在有为法中，佛陀教法他认为是如梦如幻的，他不当你是个事实，他是个游戏。不管你怎么认真，也是个游戏过程，不管怎么的都是个游戏过程。你要是说我择取清晰了，利益他人，利益自己，如此而已，不浪费时间。人生如幻这个词不是消极的，它特别自由，又特别主动，反而比较彻底地审观人生。

以愿标心，力所能及地作为

同学：如果人碰到矛盾和徘徊的时候，应该怎么办呢？

慈师：我们比较麻烦的就是说一来迷茫，怎么办呢？就有一个糊涂的东西。心不可见，心不自知，我们的心往往自己看不到，也不知道。这个心是什么？是个无知的心。怎么解决这个问题？佛教作了一个特别简单的处理，就是你要有个愿望，在佛的教法中是立个誓。你有个誓愿，你要做什么就清晰了，称为标心。就是在不可自见、不可自知的心上把它表达出来、标立出来，使它清晰起来，使我们这个不可见、不可知的心清晰起来，你有个愿望。

佛教的愿望，我们都知道观世音菩萨与很多菩萨都有愿望。把自己的心清晰起来，人做事情就有标准。不是死东西，但是他有一个标准，他清晰了自己的心，用愿望把它标明清晰了，你就不徘徊了。因为你的愿望很清晰，根据愿望做事情就行了。平时没有愿望，谁的心都是不可见不可知的，都是糊糊涂涂的。有个愿望，就把它标明清晰了，徘徊空间就没有了。

同学：可是有时候想的是一回事，但是外界条件，比如说社会给你的压力、身边人给你的压力，会让你不能随着心愿走？

慈师：我们把愿望跟妄想结合一起了。妄想是什么？就是不切合实际的想法。愿望呢，比如说明天我要帮助两个人，就是不管怎样我要帮助两个人做一点点善事，我力所能及的善事。发了这个愿，你怎么都能做到，这不是妄想。所以在很多教法中、说法中，愿望是力所能及的，就是能作为。作为不了，就不称为愿望了。

这个愿望的清晰，这个愿望就是清晰自己力所能及的作为。你要是妄想，想入非非，那肯定是很多东西做不到。所以在过去实践人生的过程中，很多人很踏实，就做很小的事，从力所能及的很小事情做起，这样的人一定会有成就。期望很大很大的事，或者平地要做一个什么样事业，往往大事做不来，小事也做不来。

力所能及很重要！一定不要把妄想当作愿望，那会受更多的苦难，使自己更加迷惑。所以做自己力所能及的小小的愿望，小小的愿望，小小的愿望，小小的愿望……信心就会越来越具足，越来越清晰自己力所能及的作为，就使自己变得充满了信心与力量。

快毕业了有几个，举举手？一个，两个。走向社会，我们妄想越少，人越踏实；妄想越多，人越困惑。择取工作，做一点自己收入少、对自己有机会的事情，也可能很好。人要求很高的工资什么的，那可能是妄想，不切合实际的想法是妄想。开始走向社会，做一些最普通的事情才好。

如实自知，踏实作为

李老师（男）：怎样把握妄想和愿望？

慈师：力所能及。

李老师（男）：什么叫力所能及？

慈师：我能做得到。

李老师（男）：就是他要对自己有很好的认识才行，这是最难的。

慈师：人反思自己不难。

李老师（男）：不难？您教教我们怎么做？

慈师：只要不高举自己就很好。

李老师（男）：低调就好？

慈师：不是低调的问题。高举自己实际是夸张了自己的现状，这样的人会受很大的苦。尤其是学生，大部分学生都很天真，一碰到实际社会内容的时候，往往我们这个天真就会把自己想象得很了不起、什么都能干，认为天下可能是为自己开的一样，但是到实际工作中不是那样子。

所以我们真正要走向社会，不是低调，是如实，如实自知，这很重要。很多在社会上有所成就、有所作为的人，他们很如实地自知。也可能现在很知名的演员，以前给人打打灯光、跑跑场务等等，做很小的事情。但他们通过这种勤奋工作或者了解，他们没有天真的东西，就很如实，很实在地有作为，打下了很实在的基础。

所以从小做起很重要，这样我们的体力、力量跟得上。这个力量跟得上，好比说有剩余——这是重要的事情，你这个剩余就会支持你更大的事业或者支持你更好的作为。不从小做起，很多人直接就被压垮了。或者过高地估计自己，把自己直接减损了，没有自信心了。

我遇到一些在学校读博士的，起码有三分之一学生的心理是什么？不愿意承受压力而去读书的，不愿意承受到社会上作为的压力而去读博士。我读书就很好，家人支持我，亲人支持我。因为走向社会就要工作，或者要成家，或者要面临自己的选择，所以不愿意承受压力而读博士。那你读了博士以后还干啥呢？

要是从小做起，就比较实在，从一点一滴做起，就比较踏实。不要过分地把自己放得太高，那样反而不好，后作用特别差。这样看就比较好。高举，人很辛苦。但是学生时代的人，走向社会特别容易高举，结果一次一次的碰钉子，后面就感觉到这学的……不高举很重要！

这李老师一定给你们讲过的，我这是换个角度给大家讲一讲。因为我们必然走向社会，你再读书必然也要走向社会，你要独立地工作生活的。这可能是一个很切合实际的严肃的话题。有没有课程来讲人类应该怎么生活、怎么工作的？我感到应该讲这些。

解决共性问题

同学：老师我想请教一下。因为人自知都很难，自己了解自己的心都很难，那我们怎么去了解别人的心呢？刚刚讲即心即是、心作心是，都是从个体的角度上来看。我怎么去感知别人的心理？怎么去识人？这个一直很困惑我。

慈师：共性与本质的问题了。我们了解自己是个性的问题。在佛教，他对这个东西很好认识。好比说我们人类共同拥有的生老病死——在生老病死这种苦产生的作用下，每个人的共性就会展示出来，好比说我们愿意离苦。

佛教认为知苦是正见——你知道这是个苦，你就是正见。为什么？你会有出离心，你能出离。所谓出离就是你能正面地面对它，如实地面对它，坦荡地面对这个苦。你就有办法，因为你这些苦与正见不是了解自己，是了解所有人。共性可以说是所有人，都有共性，这八苦、三苦是我们所有人都有的。

为什么佛陀，人人认为他伟大呢？他是解决了所有人共性的东西，就是生老病死这些苦。他能了解这些东西是通过共性与本质，他解决了本质的问题。好比说行无常——什么行为也是因缘而生，它也是个无常相，它不是永久不变的。任何一个显现作为它是没有本质的，它是无自性的，或者说它本质不可得，称为法无我。你可以观察任何一个事情都是由东西组成的，它不是有实质的我。

佛陀审思了这些共性，说受是苦，或者说执著是苦，或者说情绪是苦。执著是苦，情绪是苦。这个受是接受——你认为法是有我的、行是常的，你这样坚持，这个执著的东西是苦。因为它分明不是常，他就会受苦。或者我们用情绪、爱憎、取舍这些行为，也都是苦，说受是苦。怎么解决这些问题？他说寂灭为乐。他是一个体系，思维观察的体系。我们去解决所有人的问题，自己就得到快乐，你能自觉，能觉悟他人。

还可以提提问题。因为讲这些东西没有啥意义，主要跟我们有结合才好。讲一个架子为了解决我们的问题，解决已存在的问题，就是我们不再制造问题，我们过去心中只要有问题都可以解决。所谓智慧也好，什么也好，就是能解决遗留的问题。过去积攒的也好、遗留的也好，都可以解决。要不然我讲很多东西跟大家没太多关系。

那些理论没啥意思，没有一个实有的法则，因为一切法不可得，所以给大家讲得再多没有意思，不如解决我们一点一滴的问题最好。就是你平时心中积攒的问题、生活中遇到的问题、学习中遇到的问题、人生中遇到的问题，都可以提，我们可以解决解决，这样比较有意义，这一节课也不辜负这两个李老师给大家的

一个设置。

快乐源于利他心

李老师（男）：一切问题都可以解决？

慈师：佛法一定可以解决。

李老师（男）：同学们，有什么烦恼赶快提啊！

同学：刚刚说三苦、八苦，人生苦短，就这么几年，很快就结束了。对人生来说什么是最重要的？怎样才能让我们每天都很快乐？至少做一个天天开心、让旁边人看得都舒服的人？

慈师：做得到。佛教有一个话题，称为离苦得乐。这个话题是佛教的一个主题思想，就是我们离开三苦、八苦，或者说解决三苦、八苦的问题。很多人读佛菩萨的故事，他们感觉到实际是很快乐的。真正离开苦，要知道无我的事实，这又要涉足一些问题了。好比说我们这个人生，有几个人知道自己的未生前？你没有出生之前是什么？举举手？不知道就算了。死后有几个人知道？这两个地方可以说是无我了吧？从你现在知道不知道来说，它表现是无我的。

我们活着这一段，做什么最合适？你在这两段未知的情况下，你活着时候，大家一般都为了乐。但这个乐怎么得到？这就是一个问题了。哪一个人不是为了乐？说我是为了苦活着，可能没有人相信，一般都是为了乐。乐，这就是一个大话题。

这个菩萨说我要快乐，要周边人感觉快乐，那你就是为他人作为，为了利益别人去作为，很容易得到乐。这还回到我们刚才那个话题了，真正把别人的乐放在前面，自己很容易得到快乐。要是把自己的乐放在前面，很容易受苦——自己苦，他人苦，因为占有欲很麻烦。要是我们对这个乐有占有的愿望，就很多名啊、利啊、资产啊，很沉重，会很使你负累、迷失，会使你变得冷酷，很多麻烦事都来了。但要是为了社会、为他人去作为，自身一定会得到应有的快乐。我们看到社会上很多生活快乐的人，基本上都是为他人着想的人。

这是我们第一个问题，就是真为他人的快乐而作为的人，一定会很快乐。为自己占有，或者为自己的乐而不惜手段去作为的人，最后一定很麻烦，或者相续中很麻烦。可以尝试。在帮助别人的时候人很快乐，鼓励别人的时候很快乐，随喜别人的时候很快乐；在伤害别人的时候很麻烦，为了自己的尊严、面子，伤害别人，很苦恼；减损别人，很苦恼；支持别人，很快乐。我们可以去观察，这个

地方一定要去观察、去实践。

像很多人说“毫不利己，专门利人”的话。你要真为人在作为快乐的事情，真是很快乐。主要是作为，作为上的离苦得乐。苦是为己求。得乐是利他。可以去作为。为己求一定是苦，这个逃不掉。但我们一般人都走为自己求，利他的人很少。社会上那些成就者、作为者，都是为他、为社会的人，利他、利社会。这不是高尚口号，跟口号没关系，但是他一定会成就，因为他的量大、空间大。为自己，很狭隘，受到制约。

可能这跟我们平常受的教育有一点点不一样，但你可以去观察，可以去体会，去了解。OK？

心胸广大，行于布施

同学：不为己求，那对人最重要的是什么？我感觉家庭比较重要，有些人觉得事业比较重要。

慈师：你说家庭、社会、房子、车子，都没问题。但是，你活着这一段，你这一段作为有多久你能知道吗？不知道，起码说这是一个无知的作为或者无明的作为，你怎么能快乐？你要是为他人、为社会，这没有时间限制；要为自己求，你不知道你能活多久、你不知道你能做到什么样，就是受很大制约。

为自己主要是狭隘，就是面比较窄，制约你了。为他人、为社会反而心里开阔了，作为事业反而容易。你看社会上有成就的人，一定是为社会、为他人作为多。为自己斤斤计较的人没有成就的，没有快乐。有人挣了很多钞票，有很大势力、权力等等，都很苦，为什么？太狭隘了。为自求没有问题，关键是你能做多久？

好比说现在社会上很多有能力、有成就、有事业的人，但是他们惊慌失措，压力很大。因为他知道这些东西来自于什么？风险，都很苦恼。很多人很轻松，也可能有钱，也可能没钱，但他在为社会服务，他的基础好。

可以试一试，这没有问题。为自己的家庭也好、为事业也好，你要是完全为自己做，很窄很窄的面，就是得不到广大的支持，没有人支持你。要真是为社会、为大家做，你自身肯定会好的，同时会受到很多支持。我们做人的心胸啊，为自己这个心胸主要是太窄。很多人走这个狭隘的路，大家都走这样一条路，过独木桥，就很麻烦。很多人在为社会、为他人，就像金光大道一样，越走越宽广。很多为社会作为的人真是很不可思议。

同学：但是社会上很多人都是先自己成就，然后……

慈师：没问题。先自己成就，关键他成就也是为社会、为他人。他成就什么呢？

同学：很多人说开始的时候就为他人感觉是不接地气。

慈师：你试一试。我们可以观察历史，也可以观察现在。一心为自己利益去作为的人，有一个简单统计，说现在上市公司老总或高管的自杀率比一般老百姓高多了。为啥呢？他们成就是有的，但是狭隘的东西太多了，压抑的东西太多。

在印度，布施的教育必须得有。有钱的人家、王者，若干年他要开仓一次，把自己积累的东西给大家。给大家以后，大家还是尊重他，又来给他供养。这样有个良性循环。但我们中国人没有布施的教育，就是占有、敛财，拼命地敛，到最后给八国联军抢走；拼命地拥有、占有以后，被怎么样处理掉了。就是教育出问题了。

在南亚国家，华侨的量特别大，经常会有反华风波，就是我们这个敛财的教育，没有布施。布施是广大缘起，它的缘起是善良的。你要是为了自己的占有去作为，它有恶劣的东西，会看到狭隘的东西、恶劣的东西。印尼有一次反华事件，数万人被杀掉，不光是财产没有了，生命都没有了。因为啥呢？就是占有欲太强了，不断地占有而不去布施。

很多国家、很多种族的人，布施意识特别强。像现在的世界首富比尔盖茨，他一次就布施了五百多亿。我们中国人要去布施太难太难了。因为我们受的教育出问题了，太窄的面了。这种窄就会把人制约了，很制约。你的心量不够广大，不够善良，就是被这种贫瘠——过多的占有是个贫瘠心理，这个贫瘠会给我们带来一个麻烦，这个心贫瘠了，作为不是良性的。布施是良性的，利益社会是良性的，这个缘起的力量大，善缘支持多，你会得到善缘的支持。就是我们这种狭隘的教育给人带来了很多苦难。

八国联军就把我们这五千年的积攒拿回家了。他没有布施给老百姓，布施给老百姓，我们就国也强了，民也强了，国强民强就不会出问题了。就是从王者到百姓都没有布施的教育，没有这个教育，这是十分严肃的一个事情！要学会这个广大的缘起、良性的作为，你成就是必然的。不良性的东西是不良循环。

同学：广大和狭隘、善与恶、布施与占有，人的天赋与后天外在影响，大概是怎么影响的？

慈师：这跟教育有关系了，和引导有关系。这个环境是大家培养出来的，不

是我们这个时代的东西。中国几千年的封建历史，太久远了，已经把大家都制约在一个小小的方块里面，这样一个四合院。封建嘛，就在四合院里生活，几千年来就是这样生活。李老师他们去欧洲学习，可能看一看西方人干些啥。封建的东西太多了，对我们的制约比较厉害。

实际我们能反思反思，对我们走向社会是有意义的。你心胸广大一些，作为就松散、自由一些；心态贫瘠、太紧，别人跟我们打交道很痛苦，别人不快乐，你也不快乐。你有一颗布施或者利他人的心，十分方便地会显现出心理大方，别人也很安稳。好比说我们很吝啬、很小气，什么事情就自己很紧张、别人也很紧张，那人生太不健康了。我们要想自身快乐，予他人快乐。这个角度可以审思审思。

变强制压抑为主动运用

慈师：我们再用半个小时的时间。刚才李老师说大家比较关心的一些话题，可以提一提。我的经历复杂一些，下过乡，做知青；参过军，做过军人；在工厂待了一段时间；下过海，经商了十年，；出过家；有过家庭，有孩子。阅历比较广，一般人这一生经历这么多事情不容易。所以大家提的问题基本上可以解答。我经商是八三年，在单位也工作过，虽然出家了，对社会情况也比较了解。

同学：佛法怎么解决自控的问题？我最近有一个困扰，我自知有一些缺陷，但是我没有办法控制自己做到。比如说我想早睡，但即使强迫自己躺在床上，脑子里也有很多乱七八糟的东西。怎么做到真正的自控？

慈师：实际是想解放自己，或者说想把某些东西真正走出来，要了解自己。好比说你现在比较烦躁、思想比较多，这是肯定的，年轻时间。怎么解放这种困扰呢？佛教有很多简单的方式方法。好比说思想很多，找到多的来源，你先问问自己，反问，可以吧？或者反思，就是我这些想法从哪里来的？开始反思了。第一个方法，反思，反问自己，我为什么有这么多想法？想的是什么？可以反问自己，就是回过头来看自己的思想，回顾性的。

李老师（女）：那不是越想越多吗？

慈师：不，你要是找到源头了，就简单了。反思一下，说我想些什么呢？为什么要这样想呢？想的意义是什么？基本上就能从来源上有个认知。

好比说工作、婚姻、事业等等，你要想这些问题的时候，它的意义是什么？尤其是意义上，是给你带来轻松吗？是沉重吗？是觉悟吗？是迷失吗？你自己知

道它的意义就好了。实际我们很少反思。比如我有思维了，怕它、不管它或者纵容它，都很麻烦。反思时去审思它的来源。不能压抑它，压抑受不了的，任何人都受不了。

同学：就是我告诉自己不要想了？

慈师：那不行，那是压抑，受不了的。明明你到青春期了，明明你到生活里面对着社会了，你面对着工作、生活、家庭、感情，你面对这个东西了，你说我不要想——那你已经压抑了，不可能的事。你不如直接审思它、反思它，不如主动回顾它，认知它的意义。

主动特别重要！主动，你就会用思想，而不是被思想所用。我们会用自己的思想，就是我主动训练自己用自己的想法，而不是被想法逼迫着，或者害怕。这很简洁，学会用就可以了。压抑是十分麻烦的，会有极大反弹——它会产生极大的反作用力，你越压抑它越厉害。从任何一个心理学的角度上来说，不能压抑自己。你顺着它跑也很荒诞。所以反思，主动运用。运用的人是智者；你被运用了，就是迷失了。

我们大部分人没有这个思考的教育，或者说没有这种方法。反过来思维，你今天晚上就可以反过来思维一下：我在想什么？它的意义是什么？价值是什么？它的源头是什么？你要思维不来，可以用一些念诵。训练用念诵，念诵就把它简单化、简单化、简单化、简单化……最后可以管住自己了。不是压抑。要把这个思维力量给消耗掉，也比压抑强，越压抑越烦躁。

过去人念诵啊、读诵啊、交往啊，就把它消化掉了。主动地运用它，把它消化掉。唱歌去了，跳舞去了，思维去了，读诵去了，都可以转化。但是不能压抑它，压抑它很麻烦，就是负作用很大，反弹的负作用很大。

同学：自控算是一种压抑吗？

慈师：强制是一种压抑，你想控制它本身就是一种压抑。它是一种自然状态，它是一种力、能力。这种能力你要善于用它，它就是智；你不善于用它，给你带来烦恼、压抑、心理的负面作用。善于用它，主动运用它，一定可以。善运用很好，就是我们转化运用它都可以，调整一个角度。大部分人用强制的方法来对付自己的想法——对付不了，它会使你彻夜难眠，更加麻烦。主动地善于运用就行了。不行了出去跑一跑，也比压抑有意义得多。

在佛教中可以读诵，念诵一些比较绕嘴的话，好比说真言，就把那个力量消耗掉了。要不然那变成热恼，人很烦。人都有这些过程。你要是把它运用出来，

它就变成一种能力。有人就利用这个时间去读诵，变成读诵的能力；讲演，讲演的能力；作为，作为的能力；写作，写作的能力。因为它是力量，你善于运用它是一种力量。多思维也是一种力量。有的人就写东西，不断地写。

佛教很多方法，像读诵，增加读诵的能力、朗诵的能力、思维能力，就是设计点思维的东西。像如来十号，就是赞美的词。主动地用，变成能力。

同学：大师，您是不是可以讲一讲佛教是怎样积极的？

慈师：这不是积极的吗？这都是积极的。他把这个烦恼变成一个作用，就是很积极的。

同学：我知道是说苦集灭道，您又说是寂灭、苦什么的。

慈师：你这听的是消极的，我讲的都是积极的。苦集灭道不是消极。你说生老病死你有没有？

同学：那是有。

慈师：你回避掉回避不掉？

同学：回避不了。

慈师：回避不掉，那你面对是不是主动的？你面对它，是不是积极的？你逃避它，是不是消极的？我面对它就可以解决它；我逃避它，不面对它，就是消极的。

同学：是从这个方面来讲。

慈师：一定是从这个方面，从作用力上说。

同学：我知道执著是苦了，但是怎么样才不执著呢？

慈师：佛教的大道理我不想讲，但是如实的东西可以讲一些。佛教的道理严格说是很真实很真实的。去年我在他们教室里给大家讲的一节课是“一切现行皆是人生价值”。一切现行，要是我们不计得失地面对一切作为，那现行都是人生价值，都是福报。

要是我们计较于得失，现行就变成业报了。这个计较会使我们的作为变成什么？业，这个业报就是苦。要是不计较呢？一切现行就是你的价值，你所有作为都有意义。你不计较它，作为就作为过去、作为就作为过去，你也有审思、观察，但是你不计较，它就是一个福德因缘，说价值，说福德。你要是计较，反复地拿这个苦折磨自己。

专注的训练使人喜悦

同学：我以前大二时候，觉得压力很大，失去了自我，最终在佛法中找到了答案。那时候我看了一些佛法的书，里面教到正念。就是说每天不管是呼吸、吃饭、喝水，都要有正念的心态。比如说喝水就要端端正正的，脑子里什么都不要想，就想到水的那个状态，要专注。然后突然间觉得心里真开阔了，觉得那种烦恼没有了。我想知道我的这种快乐是怎么来的？

慈师：专注单一的方法可以使我们快乐起来，它把我们那些不必要的妄想、杂缘给清理掉了，人变得轻松了。称为轻安，就有喜悦。我们很多妄想啊、烦恼啊、不专注啊，使人负累，使人疲惫，就苦。你单一了，简单了，你的作为就是主动的，喜悦就来了，轻安就来了。

他说的方法比较笨拙，但是很好用。很烦的时间、睡不着觉的时间念念很简单的一个东西，就可以睡很好的觉，可以把很多东西清理掉。垃圾啊、负累啊、妄想啊，没有必要的东西轻轻拔掉了。在佛教有一些唱诵、念诵，很简单，就可以把那些东西简单化。你再复杂是累自己。简单呢，比较主动、干净。这个小伙子讲这个就是主动运用。年轻人都一身活力啊，很大的内在青春之力，青春的活力，运用得好、方法得当才行。

依正见思维、观察与调整

同学：大师，人性会有一些弊端，比如说嫉妒心、小心眼、钻牛角尖或者情绪化的表现，在这些上面我们怎么克服或者改善自己？

慈师：我们每一个人生来都有一种智慧，就是妙观察智。这个妙，就是不染著的观察，这样一种智慧。《金刚经》有句什么？“无所住”，无所住地观察，或者不染著地观察，不用爱憎的心去观察，就是平等智启用观察。这样，它是止观。解决这类问题，要是用观察去看我们这些习惯习气，比如说不良习气，就很容易在观察过程中运用智慧来解决这个习气。

好比说嫉妒，要是用不染著的心看自己的嫉妒，我嫉妒什么？嫉妒很苦，嫉妒心有一种苦的、难受的感受——你看到嫉妒是苦。你要是不染著它，你就了解这个苦是不应该得的，或者平等看它，或者无所住地看它，这个苦可以不用的。但我要运用这个习气，它就苦；我不运用它，就不苦。这个观察就是不留住的观察，或者多角度的观察也可以。多角度观察麻烦一些，但是也可以用。

用平等观，不染著地观察，或者无所住地观察，很容易直接看到毛病的根源，

就是可以做、可以不做。你观察到了，再去用这个苦的东西就不愿意用了。就是我们有这种俱生智慧，天生有这种智慧，这不需要学习，你一观察它就起作用。但我们很少去观察，往往一有不好的东西就排斥——不用排斥它，去观察它。

现在人念“阿弥陀佛阿弥陀佛”，实际就念的它——妙观察智，就是提醒自己要观察。很多人听佛教徒见面就是“阿弥陀佛”，就是“你善于观察，你要平等观察”，大概是这样提醒一下。社会上很多人念阿弥陀佛。

同学：您能具体介绍一下这个观察方法是什么吗？

慈师：“平等”这个词，像我们戴一个镜片，我们人心可能生爱憎，但是这个镜片不会生爱憎。要是我们用平等心去看待事物的发展变化过程，你用这个心去观察，去看待这个事物的变化过程、发展过程，就比较容易观察。这是个很简单的方法。

平等的心，就是我不生爱憎、不用取舍，像冷眼旁观一样看看这个事情的发展过程、变化过程，基本上人的智会运用出来。人一染著、分别、执著、取舍，就是识。识心与智心的分别：智心是平等的，不起伏；识心是取舍的，有爱憎的。可以尝试去用。你要用智心去观察，或者用平等心去观察，就远离了识心的取舍、爱憎或者分别。你离开了这个心念——识心、取舍、爱憎、分别，人的智心就起作用了。

实际观察是不染著的、平等的、平静的一个观察过程，这个过程你可以用。也可以用识心，再对比一下去观察。就是分别、执著、取舍，就很苦，这会产生苦、苦恼；智心就平静、安乐。可以对比去观察，两个角度都看一看。

李老师说：就是因为他不能这样做……

慈师：所以我们要学会这样做！

李老师说：怎么学？

慈师：我们慢慢地学，用这种平等心，强制自己开始用这种心理去看，这个识心很自然就会看到，我强制着用平等心去看事情的发展变化过程。

同学：师父，这不就是强迫自己？

慈师：这个强迫没问题，这种强制没问题。因为这种强制很简单，在强制过程中你就会养成一种良好的习惯。那种压抑性的强制会带来很多负重。这个平等心的强制会很快使你平静下来，这是个健康的引导，虽然是强制，但是健康的。

李老师说（男）：本来这个事与你有关，你说现在就与我无关，这很难做到。

慈师：主要是实践。不是难易，我们不说难易，去作为，去作为很重要。你

不要说它难易，你就是直接实践！实践就成为智者，总在那评头论足永远没有用。去实践，马上就起作用了。

实践最重要！像梨子的滋味你咬一口就知道了，但你评价它一百年也没有用。实践很重要，实践是智者所选择；说长道短、说难说易是愚者所为，那迷失了。实践！不是有实践是检验真理的唯一标准这个说法吗？你要去实践。

李老师（女）：师父，我举一个极端例子。

慈师：没问题。

李老师（女）：比如说我妒忌她比我漂亮年轻，我想泼她硫酸。

慈师：你泼了就进监狱呗。

李老师（女）：怎么观察它？

慈师：可以观察。我讲过《意乐人生》，里面有个观察方法，就是把它分成几个格，把它冰冻起来。好比说这个嫉妒、泼硫酸，这种嗔恨心，对吧？嗔恨，我知道它是个嗔恨，它是个恶业，这个恶业是嫉妒。

然后它是个名言。为什么说它是个名言？我没有作，就是个名言。我还没有作为，没有进监狱，也没有把人脸烧掉。名言呢，就是无为，或者说无自性，就还没有作。无自性不可得，也可以作为，也可以不作为。但是你作为你就是恶业。你观察以后，你还泼不泼？就不泼了。这个地方就是觉悟了。你要有这个过程一定会觉悟的，自己就会选择。

过去说上天有好善之德。任何人心都有天心，你只要观察过了，人必然选择觉悟。

李老师（女）：那种去作是一时脑昏，他没有去想；他如果一思维，他就不会作了？

慈师：对。所以如理思维，就是我做的事情我自己要想一想，人都不会出问题，任何人都有好善之德。实际很多是没有思维，没有受过思维的教育，没有观察的教育，造成的情绪化不能自制。要有这个教育，人都不会做情绪的事情。情绪是苦、是失控，这个地方会觉悟，觉悟他就会自在、自主。

你家（对李刚老师说）有那本《意乐人生》，里面有五步观察法，专门解决这一类问题的。我们受过这个教育，训练两次以后，都不会做过激的事情。

李老师（女）：观察其实就是思维？

慈师：观察思维，正见思维，观察思维是极大力量，这个力量特别不可思议！像狙击步枪一样，一公里以外，你用瞄准镜，你调整好了，可以把那个人打死，

对吧？它这个力量很大。就是思维、观察、调整，“砰”，那个力量很大。他一定要准确性，他就思维、观察、调整。我们做事情要思维、观察、调整，它准确，它不可思议。要是我们心里真用正见去思维、观察、调整过了，就有不可思议的善巧。

直接用安乐的心来作为

同学：师父，我问一个问题。我见过很多人有很清晰的目标，但是因为自身的能力或者环境因素，他不得不用一种他不喜欢的方式去达成目标。在这个过程中有一部分人做着做着就放弃了，另一部分人就是达成目标也迷失了。当你不得不用自己不喜欢的方式去达成一个对的目标之时，这个过程我们如何清晰观察自己、观察周围环境？

慈师：好比说很多人的事业成就，最后心理归结到什么地方？不管你多大事业，你的目的是什么？你的目标是什么？大部分是为了快乐，或者为了安稳。那么你在做事业过程中伤害了自己、伤害了他人，它的意义是什么？成就这个事业也是伤害，它没有达到你真正的目的、心灵的需要。

同学：就是说只要会迷失的目标其实是非理性的？

慈师：那非理性，你的作为就没有价值。前一段金融风暴开始，大量的人蒸发了，逃跑了，真是很苦。那个苦是不可思议的苦，一夜之间就负债若干个亿、多少千万。那就是开始做了伤害的事情——他知道那个东西是伤害的，他去做了，为了达成他所谓的事业相。结果一旦因缘来了，所有的都变成痛苦了。

同学：那放弃呢？做着做着就放弃呢？

慈师：你这个放弃要不伤害自己，放弃也是有意义的。一旦形成伤害，关键是你怎么挽回？怎么转化？还没有受到伤害之前，它还是一个可以作为的因缘；一旦你做了过分的事情，甚至永远没法弥补了。像佛教讲的性罪，那些东西是不可调整的，没办法转换，那个伤害就很厉害。

这个地方就是他没看到自己最终目的是啥，心理的需要没有解决，所以就铤而走险去做这个事情，后面负累就很厉害。修补，很多人一辈子、后半生修补自己前半生做的事情。

比如说为了休假、为了娱乐——我工作挣钱也好、作为也好、事业也好，是为了自身的安乐。那你不如直接用安乐、快乐来作为。你每时每刻都用快乐、安稳的心去作为，不成就你都成就了，在享受着你就成就的一个过程。佛教用这种知

足、不为自求的快乐来解决一切作为最终要解决的问题。

时间到了，谢谢大家！

记忆的游戏

慈法法师 讲授

2013年10月在浙江工业大学[第二场]

[开示]记忆的作用与引导

宗教形式跟我们现代教育的区别，第一个要培养恭敬心，先让我们分别的心休息下来。恭敬实际就是休息的一个状态，不去分别、执著，要把心静下来，要先培养培养。

题目大概写一下——记忆的游戏。我们一起来观察观察记忆。可能人生从刚刚对眼、耳、鼻、舌、身、意有使用的幼年、童年开始，记忆就开始起作用了，一直到死亡。就是我们这一生从出生到死亡这一段的记忆，每一个人生活的记忆储存。

我们现在反映在生命中的记忆，大概是过去记忆的一种释放，阿赖耶识的一种释放。潜意识、阿赖耶识，它过去记忆的储存。生命不是单单我们这个出生、成长、衰老、死亡的一段。我们这一生意识中、作为中所反映出来的内容，大概是我们无始以来或者过去生中所释放出来的记忆。释放——它有过去的储存，现在是释放的一个过程，释放同时它又在储存着。

像我们对一个问题的认识、爱憎亲疏、对一个问题的喜欢与排斥，都来自于记忆。好比说这是我的亲人、这是我的朋友、这是我的同学、这个地方我曾经读过书、我在那个地方工作等等，都是记忆。每天我们来到教室里都是一个记忆的释放。要把记忆一去掉，人生可能就会瘫痪，人就成为植物人了。基本上都靠记忆的储存与释放不断的游戏程序，来反映出来我们人生的觉悟、觉醒与迷失。

这个觉醒，大概就是人比较自由自在，安乐有序；这个迷失，大概就比较困惑，人会有一些苦、迷闷的感受。记忆的储存与释放表现在觉醒与迷失这两个角度上，有这样的内容。

我们人生，就是有再多的学问或者没有学问，记忆都在舞动着，都在做它的游戏，不管我们是清醒还是不清醒，都是靠记忆折射出来的。好比说我们喜欢，生起了喜悦，也是过去有对称的习惯，它合适了、相应了就会生起喜悦；或者说顺应了我们的习惯、契合了我们的习惯，就会生起喜悦；违背了你的习惯、违背了你的心理或者违背了你所接受的教育模式，你会生起忧伤、排斥、对抗或者不

适应，就会产生苦。每个人都在记忆的游戏里，每个生命都在这种游戏中。

我们前天那一节课中说到人生、事业、苦乐的问题，可能那个题目稍微有一些泛。说记忆，比较精准，就是不管怎么样我们比较在意自己。因为你有没有事业、你是男性还是女性、你的智慧高低，都没有出这个游戏的范围。所以对每一个人来说，记忆都比较公正地记录着我们生活的相续过程。

实际这两个作用力就是储存和释放，往往我们分析、认知不太清晰。尤其像储存这个过程，我们现在这一生从幼年一直到死亡的储存，称为分段储存，我们会有老、病、死的感受或者参照等等。它是人生这一段的特质。我们在这里面当然有苦乐，就像有觉悟、有迷失，这也是有储存的。它释放的内容也是这样子，释放出来我们这个记忆的对称。

每一天我们运用的所有作为都没有离开这种储存与释放的舞动。就像它在舞动一个东西一样。所谓舞动就是它在不断地变化着，也就是活活泼泼的一个人生状态。要是我们不了解这是记忆的游戏，就会当真、当假，比较坚固地在某一种习惯意识作为中把自己个性化，建立自己的个性。这样每个人就受到个性的局限，它把他限制起来了。我们每个人的成熟过程大概就是个性化的过程，成熟、衰老，死亡，似乎是那么自然的规律。每个人似乎都有在这个过程中，在这个储存、释放的过程中，就把自己的生命自觉不自觉地运用完了。

我们现在的生命段称为人寿百岁，活一百岁以上的人少之又少。要是按照佛教记载，大概我们现在是在七十岁至五十岁这个年龄段。你说现在八十、九十的人很多，但你要知道，好比说中国有计划生育，很多生命还没有出生就被打掉了；非洲有战争，中东地区也有战争，天灾人祸也在使很多人生命消失掉了。这是说平均寿命。

这个平均寿命怎么来的？也跟这个舞动有关系。它舞动什么？要是迷失的太多，他生命就短促；要是觉悟、觉醒、自由自在的东西多，他就会长寿，他就会延长它。这是一定的。好比说我们做一个很快乐的事情，感觉时间很短就过去了；要做一个很疲惫、很挣扎的事情，你感觉到度日如年，一分一秒都很熬煎人，那你就容易对短暂生命有思想上的一个进趣或者择取。在迷失这个记忆的支持下，人很容易短寿；在觉醒、自由自在、安乐的情况下，人的寿命，记忆释放很希望它延长，也很容易择取延长。

所以我们寿命长短来自于记忆的这种——要延长，它就是觉醒的状态运用的多，那我们所释放或者储存的都是良性的——现代人讲正能量，良性的、有意义

的、喜悦的记忆，他就会长寿起来，做事有成功，机会越来越多；要是迷失在困惑、苦、短的作为下，或者说记忆释放与储存的作用下，人的成就机会就少，失败机会就多。所以要了解人生的记忆，要了解它是个游戏，我们就可以随时调整它，就是良性地调整、积极地调整，来调整它。

生命要是恰当的积极的调整，对我们每一个人来说都十分公正。要是不了解这个调整模式或者方法，我们就很难做出公正的事，对自己的意识、记忆或者这个程序——现在是程序时代，集成的程序时代——我们这个软件的升级能力就差一些。我们怎样使自己的升级能力变得充分？一定要知道这是个游戏！“游戏”这两个字看着很放松的样子，但是它的本质是这样的。

因为我们每一个人生的生老病死这个过程很短暂，有许多不定性，许多不稳定的特质，就是瞬间的变化。很多人一生可能是很好的作为，突然出现一个颠覆性的作为；看这个人各方面都不是太优秀，但是会做出很大的事情。

这样的例子很多。我以前在福建走动，福建很多小孩子不读书，他们叫阿弟。我说你们为什么不读书呢？他说读书没有用。我说为什么这么认为？他就讲父母对他们的教育，就是这些渔民的教育，说某某有十条船，但是他没有文化；我父亲读了书，一条船都买不到！父亲是这样教育孩子的，结果很多孩子很基础的教育都不愿意接受。这也是记忆，就是引导、记忆的引导。

我们现在在学校读研究生或者读博士，也是一个记忆的引导。我们怎么能使自己的记忆储存下来或者释放出来呢？使它都是积极的或者升级版的程序呢？要了解它是游戏。越了解它是游戏，你就越容易放松，它空间就会广大起来，就是我们调整自己的空间会广大。

这跟佛法修持有一个间接关系。佛教讲法界是唯心的，所谓唯心就是他要在自己的心念这个意识法界中、环境中建立一套自身的体系，来娱乐这个体系，在这个体系中娱乐，他不受外面任何影响。这样一个体系，他会慢慢地把这个心的法界变成转变依报的力量，乃至依正二报会随着这个唯心的法界的作为，而使我们成熟依正二报的圆满。

这个我们不管它，就说这个空间。要是我们知道它是一个游戏，不定性的，那我们升级这个空间就十分广大，不会受我们个性化的制约。我们在很多情况下会把自己放在一个特定状态。好比说有人是优秀生，有人认为自己学习很辛苦，但是又没有太好的成绩——他会把自己特定在这个个性上。这个个性一旦坚固起来，人就会僵化，僵化就会趣向死亡。僵化，他把它固化着。

我们能不能把自己固化的个性调整,或者不固化这个个性呢?要知道这是游戏,了解这个不定性,那我们在记忆中有这样一个记忆的安排,或者这样一个软件程序,我们这个空间就十分广大。

佛教有这个基本认为——无自性性,说任何东西是没有自性的,万事万物都是因缘和合表现出来的。这一点要能了解就了解。若不能了解,要知道这样是一个游戏,不定性,那你这个记忆空间都很广大,我们可以看看自己的记忆会怎么游戏、怎么选择。

提出来这个题目是想跟大家有一个交流,改变大家的一些思维或者交流方式。因为我也不知道怎么来跟学生们交流,还是这二位李老师给我这么个学习机会,我感觉到就是有这么个学习的因缘吧。当然我同时希望给大家提供一些方便,或者说思维的不同角度。先讲一个架子,因为没有个课题就很难讲。给大家讲宗教我感觉有些不合适,但是记忆是可以讲的。

佛教主要也是解决这些记忆性的内容,使我们记忆的释放、储存变得自主自由起来,不是被迫的。有时候释放以后我们很被迫,好比说我们过去的记忆释放很被迫。我们这一生是个分段的一生,就是很少人能涉足过去、了解过去怎么样、了解未来怎么样,很少。我们先不涉足它也没有问题,关键是这一段的记忆、记忆的储存与释放我们怎么用它?或者学会用它?怎么得当?大家可以思考思考。因为不管怎么样你是靠记忆活着,靠记忆的释放与储存在支持着我们的生命、言说、思维与作为,在表达这个东西。

这个课题,我们把这个架子搭出来,大家可以唱戏了。因为我们每一个人都是自己人生舞台的主角。

[课堂交流]

失忆的原因

李老师(女):师父,我一个朋友的妈妈 90 岁了,得了老年痴呆症,几乎 20 岁以后的记忆全部没有了,剩下 20 岁以前的那些记忆,他说从来不知道他妈妈会那么多东西。比如她很小时候接受她的母亲给她的那些民谣、歌谣,他从来没有听过 90 岁的母亲唱过这些东西,可是她现在都翻出来了。但是她的所有记忆都停留在那个阶段了,之后的没有了。从佛教角度怎么解释这个事情?

慈师:疲惫,她疲惫于……好比说我们成年人在成长过程中有很多不能忍受

的，幼年、童年、少年、青年、中老年、死亡，每一个这样的变化过程中人都有不能忍受的。大家可以回忆自己，每个人都有这个过程。

从幼年到童年、到少年这个过程，有不能忍受的东西。好比说小孩子吃母乳，到童年要把母乳去掉，很多孩子就忍受不了。他要长大了，要改变他的生活方式了，要给他其他饮食了，他就要长牙齿，他就开始口腔不舒服。很少人记得幼年长牙齿不舒服的时候，但很多人都有这个过程，就是不再食母乳了，吃一些要嚼齿的东西。这个过程实际很痛苦，但是很少人有这个记忆了，为什么？他痛苦他就不愿意记忆。

像我们出生那一刻，风大直接刺激我们这个色身，因为羊水包着，“砰”，这个风刀解体痛苦得很，也没有人能记忆自己出生那一刻，怎么出生的没有人能记着。你说出生就没有记忆了吗？那不可能的，但那个时间的记忆被痛苦封杀了。你一想那个时间，就一片黑茫茫的，你想不起来那一刻钟了。

我们从幼年到童年这个长牙齿来改换饮食的过程不愿意记忆，出生时也不愿意记忆。不相信我们回忆回忆，你能不能清晰记忆着你第一个牙齿长出来一直到最后一个牙齿长完这个过程？

同学：换牙时候记得住。

慈师：大部分人不愿意回忆这些东西，或者对这些东西的记忆是模糊的，很模糊很模糊。实际是我们拒绝这个储存、痛苦。

从童年到少年，少年要脱离父母的照顾，他希望自己活泼地活动起来，游玩，有自己的同龄朋友，他又有个成长过程。到青年，完全到青春期，对家庭的排斥，对异性的交往，这种心理状态，他又建立了一个程序。父母这个时间约束他，不允许他跟异性交往，不允许他不回家等等，他就受到限制，也有很痛苦的记忆。

每一个成长都有不堪忍受的角度。所以一般到老年以后他就返童，他故意闹人、惹麻烦、唠叨。返童，这实在是他一种想回到那种被人照顾的记忆中，因为太苦了，这一生的成长过程都是苦，很辛苦，这时很多老人都有返童的心理。所以老年痴呆是他不愿意干的，他不愿意去作为了。很多事情不愿意作为了，他这个记忆就迅速衰减。他不作用它了，他不用它了，它就衰减。到老年，八九十岁、七八十岁以后，它这个衰减是十分大的。

所以往往特别聪明的人到老年容易老年痴呆，因为他用脑子过度了。你观察你周边老人，年轻或中年时特别能干、记忆力特别好的人，到老年可能会痴呆了，痴痴呆呆，哦哦哦那样子，他一定会这样来保护自己，修补一下自己。这也是记

忆的释放，他这个释放多一些，就是个释放过程。因为他要把那些苦释放出来，让自己能静下来，安稳下来。这老年人动作就很少了，往那一坐，一天、半天，他不愿意举心动念了。

宿世的记忆

这个记忆是十分厉害的，我们成长过程实际伴随着我们过去的记忆。宿世，宿世的记忆，过去称为阿赖耶识的记忆。阿赖耶识称为藏识，它有储存与释放的功能，就是它的作用力是收集、释放。好比说你这一生长得丑啊、美啊、高啊、低啊、男啊、女啊、福德因缘、喜怒哀乐，基本上都来自于宿世记忆的支持，或者说它释放出来的；有对称了，就产生喜怒哀乐、事业的成败、相貌的丑美等等。

要是没有宿世，我们就很难谈论今天的样子。所以它有一种相续，宿世也可以用相续说，它是一种相续相。因为生命不是突然出来的，也不是突然灭掉了，它是一个相续相，这里面没有迷失。

有的人有宿命智、宿命念，我遇到过。有宿命念的人基本上可以追忆到过去一生、两生、三生、四生、五生、六生、七生的人都有。一般能追忆过去三生的人，对这一生的很多作为都感到可笑。好比说人的事业作为、感情作为、家庭作为、人事交往等等，他感到很可笑。

一个湖北的小伙子，到放光寺要出家，我说你不能出家。为什么？他过去打枪，这个手指头（扣扳机的右手食指）这一世就被机器轧断了。他前世是红军时代的一个将军，解放后他做国防部的一个副部长。因为他把一列车粮食在最困难时候拉到自己的家乡，后来要处理他，他就自杀了，一枪把自己打死了。把自己打死以后他就投生，又来了。来了以后，他就去这个部长家，找那个老太太——他上一世的妻子。他说某某地方我放了一个存款折，你要把它拿出来，密码是多少。他老伴就把那个东西拿出来，说你赶紧走吧，你是个妖精啊。他说你叫什么，就讲她青少年时期的事情。把老太太吓坏了，说你要多少钱我都给你，你赶紧走人！

这孩子要出家。他就有宿命念，能追忆到一生一生的。他说你看我到寺庙可自在了。他到寺庙，所有人都欢迎他，但他就是玩耍很厉害。因为啥？他看到很多人生的可笑东西：夫妻原来是兄妹，妈妈跟儿子，奶奶跟孙子……他都看得到，他就感觉到很荒诞，在那儿哈哈大笑。别人也不知道他笑啥。因为他能看到这样一幕一幕的历史，或者说过去相续。

他要出家，我说你不能出家，你这个手指头杀人太多了。你要真想出家，燃指吧。他说我不能燃，我不出家。我说你为啥到寺庙有这么好的因缘呢？他没有做红军之前，再上一世是广东一个地方的商人，姓李，到全国寺庙经常布施，以前哪个寺庙谁做方丈他都知道。那一生有一个姓赵的朋友骗了他一笔银子，他就气死了，投生到这个家庭去要债，然后十八岁风华正茂的时间死掉——花了很多钱，然后死掉，让他父母心痛。为啥呢？你折磨我那么多年，我就折磨你！

他记忆很清楚。后来我没让他出家，他就化妆成女孩子的样子，涂口红染指甲，穿上女性的衣服。我说你要干啥？他说你不让我出家，我就怎么样怎么样……他用这种形式来，他没有办法去建立其他东西，他感觉人生没有啥意思，就这样一生一生的颠倒来颠倒去。因为他没有真正遇到佛法的教法，没有对整个人生真正有一个布施的愿望。

这一类人的宿世记忆还比较清晰。像我们一般人，出生，羊水一破那一刻钟就把记忆封了，就拒绝了。成长过程中的记忆，很多地方也会忘记。像你说这个老年痴呆，他会有这样一个过程，就是来封锁自己的这种记忆，把它封死了。

我们每个人的生活，不管是忘记的记忆还是已经记忆下来的记忆，但是他都在靠记忆维护着生命，或者说支持着事业、成败、苦乐……这样不断的储存、释放、储存、释放……佛教只是把这个储存与释放变得主动了，主动运用这个储存，主动地安排，甚至是主动编排这个内容，让它释放一种自由的、良性的、可作为的程序。

不要被所知障蒙蔽

李老师（男）：我觉得要能搞清楚什么是我、无我，就行了。

慈师：像现在很多程序我们都不理解，但我们在运用。好比说设计软件、写作软件，我们不理解，但都在用它。并不是说不理解就不能用。好比说飞机，你不理解飞机的程序、构造，但你可以坐它。汽车、建筑、家俱、摄像机……我们很多都不理解，但都在用，不理解我们一样可以用。

李老师（男）：因为我受的教育是这样的，就是要去理解。

慈师：要是我理解了飞机我才能坐飞机，那太困难了；我理解手机了我再用手机，理解手表我再用手表……那做个万能的人才能活人了。

李老师（男）：确实是这样子，不需要理解。

慈师：不是不需要理解，是我们很多不理解已经在运用。我在一个地方他们

说理解的问题，当着很多人的面我就抓住一个人的手，我说大家理解我们俩这个动作里面啥内容吗？他说不理解。我说你永远理解不了。因为只有我们两个理解，就是真正亲身参与实践整个过程的人会理解，其他人不需要理解。它就是一个作用罢了，你要描述这个作用太难了。所以我们都会用握手，但是不见得我一定要理解这个握手。很多握手我们都不会理解，握手的人才能理解对方用的力度、温暖、感知。

李老师（男）：我就是理解它，就是为什么会这样？

慈师：这个理解的记忆很辛苦，理解跟辛苦可以划等号。我们用很多东西根本都不理解。比如你拿一个饭碗过来了，你不知道谁烧的？用什么泥巴？是钧瓷还是官窑？你不懂，但你拿着就可以吃饭。筷子、叉子、这饭是男厨师做的还是女厨师做的，你不知道，你一样吃。很多东西我们不理解，我们一直在用，并不是说我不理解我就不能用它。

佛教名词中有个“所知障”——能理解就理解；不能理解先放一放，去运用它，运用以后就理解了，是真正的理解。他这个信解是可以的。但是你要证实它，去作为、实践才好，不要用想象阻隔它就好了。要不然这个所知反而成障碍了，就把你局限起来了。

同学：师父，如果说生命是记忆的游戏，那么我们当下的行为就是会受到过往记忆的影响，当下的行为又产生新的记忆，但是它这个循环是非常狭窄的，是不是意味着人生如果没有大的机缘或者说大的劫难要自我突破是非常难的？

慈师：这还是一种障碍，这个障碍十分厉害，就是我们会设置一些自认为怎么样的东西。所以佛教讲法无我十分有意义，就是它没有定法，它是不定性的。你要给它定出来个什么，就被它制约了。所以称为游戏比较好听，游戏就自由一些，比较准确。

这个题目是因为昨天遇到贤瑞师他那几个心理学的同学，我一晚上就在思考心理环境，想是不是给学生讲一讲心理环境呢？一想这个词有点生硬，太不好解释，所以起了那么个名字，感觉“记忆的游戏”大家比较好记忆下来，回去了也比较放松，思考时也比较放松，释放出来也比较放松，记忆的储存也比较放松。这个词比较中性。

共业与交织业

同学：可能我这个心是向往简单、自在、不受约束的，但环境给我的我逃不

出。即使我想逃，感觉我已经逃出来了，但是外界、父母给我的，又要把我给僵化过去，我想软化也软不了。这样一个过程我该怎么办？

慈师：你讲这个是现实环境的共业与交织业，交织业由不得你的，共业也由不得你。像我们这个时代，北京雾霾，是所有北京人都要面对的一个问题，共业。父母亲人对我们的婚姻要求、事业要求、交往要求等等，也是共业与交织业产生的一个作用，这个作用在现实生活中很少人能突破，多是被它制约住了。

这个制约有很强的力量，因为我们不敢突破。要突破会受到指责，说你不孝顺、违背常规、脱离生活主流等等，认为你偏激啊。所以你还是乖乖投降了，像主流生活一样，大家事业怎么样做，你就怎么样去做。这样大家就一生一生地交织在一起。交织业，它是相互牵制的，我们每一个亲人之间都有相互牵制。

为什么出家人要出家？他就是为了去除共业和交织业对自己的制约，才去到一个游戏的空间。就是家长、父母、亲人这个制约、常规的主流的制约对他来说不生效，起码说先不生效，再来做。像我一出家，感觉到能了解天人的生活，就是不受那么多制约了。

因为我们人类的相互制约，尤其共业、交织业的制约特别不可思议！尤其是我们汉族人，做爷爷、太爷爷，还要管着孙子、重孙子。他这种交织的制约、要求或者说关心等等是有巨大力量的！我们想真正在这个记忆中游戏自己，随意安排软件、调整这个软件、升级它，你就要很大的空间。要不然这个交织业不允许你随便升级，不允许升级！你只能按照过去的旧程序来做人，要不然他全部给你删除掉，不允许你，不允许。这个我们大家都会经历的。

我有个好处，就是我母亲受的是基督教育，她不管你，长大了你自己就走人，你自己去生活，没有约束的感受。从小，做文革的学生，也没受过制约。出家了，在那种状态下也比较自由。像理解、不理解、在用、不在用等等，没那一说。很多不理解就用了，障碍少一些。你这个主要是交织业，这不是你要面对的，是大部分人都面对的。

记忆的升级

同学：就是想知道那种办法。

慈师：想解决吗？想解决就想要升级了。

同学：怎么升级？

慈师：我们要拓宽自己的心理了。佛教有一个名词，这个名词真是很广大，

说“一切男是我父，一切女是我母”。你不要小看这句话，这句话不得了！你要真有这个心，你马上就突破了。为什么？你那个父母对你的牵制力马上就散坏了，变得广大了。一些话实际就是菩萨善观察、善觉悟的心理。这是一个升级版的记忆，升级了。

要不然我们就这一生，这个是我妈妈，这个是我爸爸——这一生局限在那里。要知道生生世世，“一切男是我父，一切女是我母”这句话就理解了。要想改变自己，要升级，至少记忆要升级，你要有升级版的。不升级你就突破不了原来记忆对你的制约，就是道德的、意识的、亲疏的、得失的记忆，你升华不了。

同学：某一时刻确实升级了，但某一时刻又会倒回去。

慈师：你升过级了，你把它删除了，再去换软件了，那都不形成障碍。但是你试过吗？就是你升级过吗？升级了你家人再给你删除掉都没有问题，你已经体会到这样不可思议的作用了。这虽然是一句话，你真这么念一念你的心会拓宽，亲人直接的限制力在你的记忆中会受到消减。现实中也可能做不到，但是记忆中已经开始有新的储存。

主动的升级、作为十分有意义！不见得能做得好，因为是游戏，你做不到也没问题，也不要自责，但是你的底色已经改变，后面作为会发生不可思议的作用，就是升级版速度快，什么都快。

很多人要马上起作用，那也有快速版的东西。好比说出家，很快，你一步迈出家了。像虚云和尚出家，他有妻有妾，那一迈，家里人都疯了一样。但这一步不得了，把所有的共识、交织业、共业一下就打碎了！大家都受不了的。你受不了，这个升级太疾速了，马上就干，太快了。一般人不接受这个，或者说这种升级版一般人不做。所以我提倡短期出家，短期的做一做。因为长期的一般人忍受不起。

记忆的游戏，有的人虽然知道是游戏，也不敢真正去游戏，他还是很当真的，就是著实。一般我们把自己的事业、身心意识作为都比较著实，不敢像天人一样去游戏。好比说我是在什么地方生活、什么样工作、什么样家庭，他基本上不敢撕裂开。因为这种著实是我们人类安稳的一个依止，你感觉这样才安稳。

所以说人不能像天人一样飘逸，不能像神仙一样自在，没办法，只能著实的一步一个脚印地生活、作为。这是我们人类的生活主流。这个记忆的主流安排了百分之九十九点九九九的人，已经把我们安排好了。包括你们现在还在读书、还在学习过程中，这个著实已经把它安排好了。就是大家不敢违背过去制定的一个

软件程序，或者这样一个记忆，没人敢。敢的人都不这样做了，很少。所以说我们这个就称为一个生活主流。

记忆有它的主流，人类记忆的主流。人类百岁、十岁到八万四千岁，他记忆的主流差异很大。像我们现在的记忆主流是慢慢在衰减，就是人的心灵越来越不自由，这个软件不是升级了，是越来越退化了。现在人类自由的空间越来越小，尤其是心理的自由，就是心地空间越来越小了，越来越被欲望、外在物质、他人言说影响着，自身的东西——空间、自主、自思、自己思维、安排的东西越来越少了。

好比说现在给你安排一个电影，大家都去看电影；安排一个手机，全世界的人都在这样了（看手机）。你到地铁站或者公共场合一看，大家都拿这一个东西，过去说中国人被大烟控制了，现在是被屏幕控制了，你难逃罗网，对不对？好比说安排一个游戏程序，把所有的时间都安排进去了，人的自我心理空间就越来越少，我们就不会运用自己的心理空间，而是被别人安排了。所以这个时代的人是被安排的时代，大部分的人被安排。

我们的记忆可以调整，记忆的储存可以调整，释放的程序也可以调整。

科幻故事

同学：师父，我看过一部科幻电视剧，内容是说多少年之后发明了一个软件，在耳廓装一个芯片，你可以记住每天每个细节发生的事情，就是记忆全被记录下来。然后你每天回家就可以躺在床上回顾你这一天甚至几年的记忆。但是这个电视剧是一个悲剧结尾，那个主人公把这个东西取掉了，因为他觉得这个软件对他的生活造成了巨大伤害。这个软件以后如果真出现我们要不要去接受它？

慈师：现在你已经接受了。好比说手机，最早我是不接受手机的，因为手机的信息量太大了，一个图书馆的内容都可以装到手机里。现在我看没有人不接受。前一段我去山东农村给老太太讲佛法，都是很老的老人家，头发都白完了，也有几个年轻人。给他们讲法时候，那些老太太那边晒着苞谷地，这边拿着手机，“嘀嘀”。接受不接受？都接受了。因为一旦成为主流的东西，大家都会接受，哪怕再浪费时间、再被动，他也会接受。

像你说那个早都有了。这个训练很简单，要是我们有写日记的习惯，很容易。我这回去郑州，遇到过去在一个单位工作的老乡。她从上学时候开始写日记，一直到现在，她家的日记很多很多。很多人看到日记很感动，对过去都有回忆，因

为她很如实地把生活记忆下来了，从少年一直到中年。他们家的人相互影响。她丈夫去世了——她丈夫以前也有这种习惯，每天一定会把经历记下来，慢慢养成习惯了。这个习惯很坚固，每天她的作为都记忆下来。

同学：我是这样一个问题，记忆有时候太清晰了我们反倒痛苦，是不是遗忘了更清净一些？

慈师：在佛教有一个名词——无记休息，就是他有一个模糊地段可以休息。像我们晚上睡觉，实际是一个无记的习惯性的休息，无记可以让人休息下来。善恶分别会使我们很辛苦，干脆就昏沉、睡眠，让我们休息，就是净无记的休息。净——不是染无记，是净无记，它可以使人休息下来。有这样的方法，专门用无记状态去休息，也可以主动运用。

习惯无实质

同学：但是晚上睡觉睡不好、休息不好就已经是一个不好的现象。

慈师：没有这个东西。休息、不休息，这实在是一种习惯，它没有实质的。鱼类不闭眼睛，但是它们一样活着。很多人不休息也可以活着。只是说我们无始以来的记忆习惯比较顽固，不是说休息不好怎么样。主要是我们养成了一种习惯。这个习惯、惯性是有力量的，如此而已，只是一种力量的记忆罢了。你用记忆来看这个东西就比较简单，容易破解它，它是一种习惯的记忆，要把它当成好与不好就比较麻烦了。

要是我们把自己的人生简单化，当作记忆的一个游戏，你就比较好安排自己的人生了，空间比较大，比较轻松地可以调整自己的意识、生命、作为。

希望给这些同学们带来一个轻松的人生，轻松一些。因为我们人生比较累、比较辛苦。轻松的人生，希望有这样一个引导。要不然我们这一代人没有这个引导都很累、很著实，就是很沉重很辛苦。要有这个记忆游戏的概念，慢慢地我们再思维人生、抉择人生、抉择作为，就轻松一些，那无疑给大家带来一点良性的气息。希望大家有一个良性的缘起，新的记忆。

不是故意立这个题目的，因为真不知道怎么跟同学们交流、怎么找一个比较轻松的点，希望大家都有这样的思维，或者说这样一个角度，来审观自己。主要是希望人生轻松一些，不再受那些不必要的太著实的苦。人生特别短，看着我们还是这个年龄，一晃就会像我一样，像你们李老师一样，头发都白了，再一晃你就是另外一个状态了。（众笑）

小苦是生命的激励

同学：法师，您刚才讲人一出生，因为太痛苦了，他选择了忘记。但是人在成长过程中会面临很多苦难，这些苦难他反而是不容易忘记的，这是为什么呢？

慈师：这孩子是逆向思维，没有问题。那个苦称为风刀解体，我们没办法记忆。像我这个人就受过比较多的苦，装了很多苦的记忆，就像他说了，我很多记忆根本忘不掉。

我大概在零零年，身上燃了很多香疤。然后溃烂了，他们给我撒上盐巴，很痛苦。撒上盐巴我就跟他们在一起走动，去游山玩水的。后来一摸自己的背，像一块腊肉一样，很硬的。我说你们把盐巴给我洗掉吧。把它洗掉，就有风刀解体的感觉，整个神经系统都在抽搐，内脏都在抽搐。因为盐巴通过溃烂地方全部渗进去了，整个身体都在抽搐。那个记忆，平常人就会昏厥过去，就是拒绝记忆了。

风刀解体时人会拒绝，因为太痛苦了，那种痛苦是极致的！因为我们在妈妈的羊水包围下，这个色身很弱很弱，长、长、长，在这个温水里长大，长得五官俱全了，有感知了，出生那一刻那个水解开了，突然遇到风，就是风刀解体，那个痛苦是难以想象的！所以人不愿意有记忆，就昏过去了。

像我们平时遇到这些苦、这些难都是小苦。小苦是生命的一个激励，它在激励这个生命，它有激励作用。所以很多人去追求小苦。好比说摇头丸，拼命地跳舞，拼命做一些自认为能苦一点的东西。锻炼身体，跑啊跑啊跑啊，一次一次举重，锻炼肌肉，都有苦的东西。但是他认为它有酷的东西、有爽的东西，它是激励生命的，体会自己生命的力量与价值。所以这个他会记忆下来，表达自己，他要表达，他会记忆下来的。所以跟那种过分的风刀解体之苦不是一回事，那个苦是人人都不愿意面对的，因为难以忍受！

知苦得正见

知苦得正见。佛教讲苦集灭道四谛法中，说人知苦就有正见了。生老病死实在是苦，但很多人回避这个苦，他就没有正见。正见就是我们正确地面对，如实地面对，不回避，也不麻醉自己，如实地面对它，来解决它。实际佛教没啥，他就把这个苦给解决掉了。

同学：我解决不了……

慈师：现在暂时解决不了，没问题。可以解决的，只要需要解决一定会有解决方法。知苦是一个正见。知道这个苦了，人就有正见，就有机会觉悟了。解决

不了是你的概念，不是说方法，是概念，就是给它一个所知的记忆，说我解决不了这些问题——这是个概念性的东西。一定能解决它，这没问题的。

应该升级了，记忆要升级了。因为我们过去受的教育肯定解决不了，但在这些智慧者的作为中、记忆中、他们的软件中，解决生老病死这个苦是很简单的，他们有这个软件。今天这个软件暂时不给大家组装。

身体的记忆和环境的记忆

同学：请问师父，人是不是不只是心理上有记忆，我觉得生理上也有。我十几年前腿上有伤过，现在已经完全好利索了，但是时常好像那个肌肉它会自己有一个……

慈师：讲的特别好！咱们可以引申了。环境跟色身的记忆是十分强的，就是我们身体对这个世间的感触、感受，它的记忆十分不可思议。像男女情爱、生育、婚姻等等，大概就跟身体的记忆有关系。

我遇到有一批孩子不成家，不愿意跟异性交往。让他们去追忆，他们过去的色身记忆就是单身，好比说做过道士、做过和尚，就是长期出过家。这样的人，突然给他安排一个婚姻，他就像疯了一样受不了，有的人会逃婚、跑掉。我遇到一个逃婚的小伙子说要出家，我说你回家吧。他说为什么？我说你现在要重复你过去的生活意义不大了。他因为过去单身的记忆特别强，死掉以后再有婚姻这个东西他就生起极大怖畏，他搜索不到这个对称的记忆。

我们这个色身的健康、疾病、苦的受觉、乐的受觉，它会有不可思议的记忆。这个记忆，通过色、声、香、味、触、法都可以记忆。身体触觉的记忆十分顽固，我们会把它当成一个真实。一般我们说某个人有个作为，说这是真实的啊！因为这个过程，他有一个真实的坚固的记忆。佛教讲这些如幻，是让我们善于运用记忆，或者超越记忆，而不是被记忆所制约。色身的记忆很厉害。

环境的记忆。像我们到教室里来，李老师帮着把桌子摆了摆，大家就近了一点。我也有这种感觉，说尽量给同学们有一点记忆的调整。要不然距离太远，一个和尚在这儿讲，挺麻烦，看看怎么换换角度一样的。

这些记忆是环境的记忆，它有记忆的。器皿也有记忆，无情物都有记忆的，水有记忆的。很多人做过实验，这个实验很好做。就是空气都有记忆——雾霾、污染；水有记忆，土有记忆——水的污染，土壤的污染都是记忆。净化，像我们一回到云南说那有天啊！云南是有天的地方，到很多地方看不见天。你一抬头不

是天，是雾蒙蒙的、黑色的、灰色的，但是云南的天是蓝色的。那都是记忆，环境的记忆。

所以记忆是不可思议的依正二报、有情无情的这样一个，是我们对这个世界认识的比较好的解码方便。想了解这个世间，用记忆比较好了解。

如何消除不愉快的记忆

李老师（女）：师父，怎么样消解自己很不愉快的记忆？

慈师：很好消解。佛说付法偈就是消除我们不好的记忆的。佛说“法本法无法，无法无非法，今付无法时，法法何曾法”。就是说我们所有作为不过是个过程，这个过程是如幻的、不实的。你怎么善于运用这个过程呢？运用了这个过程，不要染著，不染著你就得到自由。

李老师（女）：不理它就行了？

慈师：还不是，要主动了解它本不可得的事实。说“法本法无法，无法无非法，今付无法时，法法何曾法”，就是你也没有啥可染著的，不过是固执己见罢了，执著、妄想罢了。他很主动的。

李老师（女）：就是主动了解它的无本质。

慈师：无本质的事实，运用这个无本质的事实。你还运用不出来，先建立这个知见，实际它本来就是这样子。无自性就可以建立，要有自性你就无从建立。喜、忧、觉、迷都是我们建立出来的，称为心作心是。我们第一堂课讲心作，心里的作为罢了。现在的软件都是心里作为。要善于心作心是，就知道怎么用心方便、怎么喜欢做那你可以怎么做。关键是有没有这种习惯。

主动，佛教在法则上是十分积极主动的。我是特别消极的人，但我遇到佛法变成主动了。以前让我给大家讲课绝对不可能，我宁愿找个地方去睡觉也不会给大家讲课的。但是遇到佛法，变得主动了，知道有人似乎愿意了解我就可以介绍一点。变得主动了，就是从过去那个消极心理中升级了。

这个解码实在是很重要，就是我们对人生、环境的认识，用记忆来观察它，就比较容易拿到这把钥匙，容易理解，容易运用。要不然我们对这个世界、对人很不好认识。用记忆可以比较中性地看待自己、看待他人、看待环境，有比较主动积极的角度。因为它比较中性，就容易运用，这个运用我们就不会被情感、所知制约，就是受制约的角度少。这样来解码这个依正二报的世界比较容易，就是解码我们的人与环境。

记忆投射与果报相续

同学：师父，我觉得记忆是人生的积累过程。对于父母长辈来说，因为他们活得比我们久，所以他们的记忆就有比我们丰富的经验。有时候他会指导我们说你做一件事情应该这样做才是正确的，不会走弯路。但因为我们没有这样的记忆、经历，所以无法理解按照这样做是对的。然后就造成了有自己的想法，就是按自己的想法来走做一些事情。

这又涉及到您刚刚说的小苦是一种激励。没有听父母的话，按自己想法做了这件事情，然后受到一些苦难。但是按您说的，受到这些小苦，得到了激励。这两方面您觉得我们应该是听父母的、不受到这些苦难好？还是去碰这些壁，让自己得到激励呢？

慈师：理解。因为时代不同，记忆也就不同。有的人可以跨越时代，像有宿命智的人可以把很多时代的记忆来拓宽。像藏地一些喇嘛，我问过很多藏地的喇嘛，比较熟悉了，我就问他还愿不愿意转世？他说转！他们很多人相对有转世的记忆——他过去世用的东西、出生在什么地方、吃什么东西、喜欢什么东西，有的人有些记忆，有的比较粗，有的比较细。但是这些记忆鼓励他们转世的作为，为什么？他们基础比较厚，主动性比较强，就是他们对人生、生命、作为、意识，他们多世知识的积累就串起来了。

像我这样的人就比较容易受教，我就会把很多人的作为串起来。就是我不管你怎么地，因为我认识你，我能想象到的、涉足的、不涉足的，我都能把它当作自己的积累，就是折射性的积累。那我对这样的所有作为不羡慕、不排斥。为什么？生生世世要没有这个作为的记忆，我们看不到、听不到、想不到、遇不到。

要有这个认识，就是我们所有依报环境，环境折射出来的、自己想象到的、假设出来的，都是我们过去记忆的一种折射、投射，记忆投射。要没有这个记忆，投射不出来。像幻灯片一样，你没有这个内容，你再有光也照不出来内容。我们这样看人生，人生就变得稳当了、舒展了，你想做什么就比较自由了，嫉妒的、攀比的、压抑的东西就会越来越少。

我为什么举这些喇嘛的例子？他们在他们生生世世的优越的这一点上用功夫。他们记忆越多，他们越感觉到有优势，活在人类中有优势。尤其在他们那个民族环境中，他们有优势。他们有他们的优势，所以他们愿意转世。他问我说你愿不愿意转世？我说我不懂啥叫转世，我就不转了。因为我不了解转世的优势是啥，我说我就不转了。你看你不懂这个转世，因为你没有积累嘛，你也没有财富

的积累、作为的积累。

我去南传佛教一个长老的姐姐家，到她家一看，有巨大的财富，一个部长级的人可能都不会有那样待遇。跟我一同去的居士说这某某某怎么有这么多财富？我说她是累世的，累世有缘所布施。这些国王、大臣、有钱人看到她就给她东西，把最好的东西给她，没有办法，看见其他人他可能不愿意给。就是记忆，看到她，唤醒了他们的一些记忆，就给她很多很珍贵的东西。

她也给我了一个很珍贵的东西。她是累世有缘，给她送这些财富，一生根本累积不了那么多财富。她到尼泊尔，尼泊尔国王给她东西；到不丹，不丹给；到锡金，锡金给；到泰国、缅甸……不管哪个国家，反正就给她东西，就是我们民间老百姓不能拥有的东西，反正我看得眼花缭乱，不知道啥东西。就是累世的善缘，她不是一世的。就是我凭什么给你？这种东西是没办法理解的。她就是有意识敛财也敛不来的，她不要别人也要给她，造成那样一个不可思议的积累状态。

要知道我们生生世世的业报是相续着的，它是舒展的，那就简单了。那样你父母对你的说法也是你自己所拥有的，你不要把它撕开看就行了，你善于运用了。不要把它当成对立——父母的、我的、他的，来取用什么。就是合适你、合适你的心理、合适你这个时代，人怎么作为就可以了。这样就比较准确。不要把它对立起来，不对立，就有比较中性的公正的选择。就是父母的记忆跟我们的记忆还是有对称性的，没有对称他不可能给你提建议、有说法。

同学：他们认为这样做会让你少走弯路，因为他们经历过这些苦，他们会觉得这样你会得到快乐。其实我没经历过的即使我得到了也不会感到快乐。是不是我们首先要受点苦之后才行？

慈师：你说的是代沟，没问题。你说父母们，你们代替不了我——可以公正地跟他们讲。人的生命是不可取代的，时代的教育、生活的内容都不一样，可以自己去做、选择自己的作为，完全可以。你要跟他说这个时代跟那个时代的人不一样。好比说那时候艰苦奋斗，现在艰苦奋斗不提倡了。那时候一般工人的工资二十多块钱，不艰苦也得艰苦，不奋斗也得奋斗。现在一瓶水就可能一百多。

时代不一样，没问题。我们要不把它对立起来，是自己心理意识的投射，就简单了。包括父母的意识，你可以正直地跟他谈，就是我们需要经历，经历过再说。你说我记忆下来了，这个作为还得由我来作决定。主次要分明。

解压·人生

慈法法师 讲授

2013年10月于浙江工业大学[第三场]

[开示]随喜——平等缘起观运用之一

今天有一个题目，本来是讲“解压人生”，我们把它加一个顿号，变成“解压、人生”。昨天我们把记忆的游戏给大家一个概念，我们想说游戏的方法，主要是怎么来解压。

可能我们这个时代是一个压缩的时代，什么都压缩了，表现最充分的是寿命。因为要是把我们所学习到、接触到、认识到的内容加到一起，我们的寿命就变得短促了。就是我们接受的东西太多，我们这个时代接受的信息太多，与我们寿命不成正比，我们把自己生命很有限的时间与空间去大量接受这些信息。

我们不断地在压缩，想腾出更大地方来接受更多信息。因为我们这个时代的变化，近一百年超越了过去五千年信息量运用的总聚集。二十世纪、二十一世纪——这个变化比过去五千年的变化都要大，人类对信息、文明、发明的整个变化是不可思议的！这种量远远超过了我们普通人这么短促寿命所能承受的量。许多人如果不用导航、电子仪器、电脑之类，现在是很难面对这个社会。在社会上走动，要有一台车，如果没有导航设备，很多人就找不到回家的路。因为不可思议的信息量，使我们不断地清除、压缩，使人十分疲惫、辛苦。

解压人生，无疑是我们这个时代每一个人面对的特别重要的问题，或者说急需解决的大事。现在很多同学要面对工作，乃至要成家、有事业，就有很多知道的不知道的能不能承担的压力。

刚才跟李刚老师有一点话。开始我这个题目是想给大家讲“解冻人生”，但他讲了一个压缩的课题。现在我们要解决一个什么问题呢？我们这个时代是很有意思的时代，大概分了三块——过去、现在、未来。我们人在这个空间中，巨大的过去储存、现在的需要、未来的无明都压缩在我们人的小小的意识的点上。

我们每一个人现在面临的是一个分割的分段死的果报，就是对过去不甚了解，对未来不甚了解。这过去与未来，生之前与死之后，很少人能了解，就是对现在生存价值的认识也都有限。我们对自身现在的认知都是有限的或者不准确的，所以我们有大量的信息要清除。若不清除掉，我们现在活得就很容易被浪费、

扭曲，减弱它的实际作用价值。

我说的解冻，解的是我们对整个人生认识的自我制约。这个分段是一种强制，分段的制约，就是我们这一生或者现在对自己认识的制约。这个制约的力量十分不可思议，我们把自己现在这个状态或者自我认识的比较坚固。所谓坚固，就是我执甚强。往往我们把自己制约起来，这个制约给人带来许多内在的压力，或者说必要的压力。

李老师说能不能讲一些方法来解这些压力？架子搭起来了，怎么来解这个压力呢？就是方法问题。

因为我们对过去、现在、未来认识的制约，就是说我们在现生这个夹缝里，现在生活在这个夹缝里，对自己的现状十分坚固。好比说你是个男性、你所学到的学识、作为、能力，以及家庭、环境果报，我们把它看得十分固化。所以人心就压力很多，攀比，就是比较而言很多压力。我们怎么从这个压力里面走出来？这是十分重要的人生课题，佛教有办法来解决这个压力。

比较彻底的是平等缘起观。这个观不是说马上要做到什么都平等，那样很多年轻人会认为失去自己奋斗的动力。平等缘起观是很好的心理素质的观察力量，它的支撑点实际是把过去、未来的负担去掉了。过去的负担就是我们已有的记忆、对未来的期盼——平等缘起观可以把这两个负重、负担直接卸下来。

平等缘起有一个相当重要的角度，就是随喜——随喜他人的成就，随喜周边任何人的善缘，就是随喜一切功德。随喜，不嫉妒，不攀比，不用别人的成就来压迫自己、逼迫自己，就用随喜的心。好比说别人这样做，很好。有祝福、随喜的观察，人的心就会松弛，人的心就会很放松、很有力。

这个放松十分重要，就会轻装上阵，你再来做事情、有作为，就会省去很多过去记忆对自己的负担，或者未来期盼给自己制造的压力与障碍，用随喜来消化攀比。现在人的攀比十分不可思议——买房子、买车子、家庭、生活、工作、单位、事业、成就等等，太多太多攀比，这个攀比给我们带来许许多多无端的压力，尤其是刚刚走向社会的人，压力十分大。

平等缘起这个观察，主要作用在随喜上，用随喜来看，就是别人成就当成自己的成就一样，去放松地观察观察他何以会成就？为什么会有这样的成就？你就会从中得到不可思议的提携——佛教讲加持，或者说鼓励，我们会在别人事业成功的角度上得到一个鼓励——心理的鼓励。虽然随喜的不是你的成就，但是你会得到对方作为、成就、过程、经验等等的支持。因为你没有对立，消除了对立。

所谓平等就是远离对待的心念。对立对待十分要人命。我们要是有随喜的作为，就会从其他人成功的角度上得到加持，得到支持，得到鼓励，得到不可思议的增上缘。

这是解压的一个特别好的方法，最重要的是实践！实践并不是说每时每刻都要做到，某一阶段做到就可以了。我们对一个法则，像在实验室里做实验一样去体会它，然后把体验的过程、内容用在生活中就可以了，并不是时时刻刻都要做到那样。

现在许多出家人、学佛人在这个地方有一个死角，就是认为做个什么东西就要时时刻刻都要做到，结果造成了修行的压力、实践的压力。我们在这个地方实践，也不是时时刻刻需要做到，是在某些角度下做到就可以了，或者某一时刻、某一个因缘上去做一做实验或者实践。我们在一天中随喜别人一件事就可以了一一随喜别人的成就、伟大人物的成就、老师的成就，周边有事业、有钞票、有权力者他们的作为，对他们的作为有一点点随喜的实践就可以了。

这是不可思议的事情！在普贤菩萨的一个经典中讲到“随喜功德”，这是个不可思议的缘起，等于在别人成就的基础上去做事情，这个不可思议！很少人在这个地方关注，大部分人是用嫉妒的、好强的、要胜过别人的心理去作为，结果把自己搞得压力很大。要用随喜心去实践人生，许许多多同学的人生都会变得不可思议，因为他得到极大支持，就是他人成就的支持，或者说把他人的成就作为自己事业的基础来作为，或者说起步的基础，这是不可思议的。

在佛教的教法体系中，净土法门有这样的内容，就是以佛的功德作为普通人的缘起，来实践人生。他这个地方是不可思议的，就是随喜、随顺得入他人成就功德。

就像一个人做成了一个工程，挣了十万、一千万、十亿，他心里充满了休息与完成后的喜悦。我们没有做这个事情，没有这样的盈利，但是看到别人成就，有一颗随喜的心，你同样会得到这种喜悦与支持，随顺得入他人功德成就的支持，这个结果的心理的支持。这我们需要去实践。好比说自己的家人、同学事业做成了，你随喜他，你就会得到家人、同学、周边人的支持。这个支持是不可思议的，你心里会体验这种成就，因为你这个随喜会同样感到这种喜悦与内容。

往往我们中国人在相续意识中，对自己的作为、自己的拥有、自己的事业、自己的房产、自己的家庭才以为是自己的，随喜他人的心十分稀少。所以随喜对我们来说十分重要。我们想解压人生，随喜是十分重要十分重要的一个作为！因

为现在人的压力多半来自于攀比，攀比给我们带来了许许多多莫名其妙的压力。随喜是十分重要的实践或者福德因缘。

我跟大家有个交流，主要是希望大家能改变传统的思维意识与模式，这样会给我们带来一些思维、观察、作为的方便。你可以做这个实验，你去实验这种心理给你带来什么样的支持与感受。因为在传统的封建社会残余意识中，就是占有的意识——对立与占有，使我们中国人受到许许多多不该受的苦，实际是封建残余意识造成的。游牧民族或者渔民很少有这些思想意识。所以随喜是我们真正步入社会、面对社会或者实践人生、解压人生的一个特别重要的角度。这个角度大家可以思维思维、观察观察。

下面可以提一问题。因为随喜是很具体的方法，十分具体，不是让同学们没有斗志的，随喜是我们真正作为的很好的支持。哪个角度上有问题可以说一说。

[课堂交流]

随喜很轻松，得广大空间

同学：老师，“喜”字怎么解释呢？

慈师：就是别人的成就我们产生喜悦。看到别人做的善事、成就的事、有意义的事、事业，你会随喜，而不是感到嫉妒、压力、烦恼。现在的发明、成就、事业很多人都在做成，你会很喜悦很轻松的，那你也有很大空间。因为你随喜别人等于给别人空间了，不给别人压力，别人做成就了也不会对你有畏惧。但现在，别人做成就了，有的人可能就有排斥，就会防范，怕比他强。随喜就会给我们自己带来很大空间，或者他人成就事业的支持。

这是要实践的，这个实践很重要！就是我们在日常生活中、学习过程中，随便一点点一滴滴地可以实践。不是说随时要随喜，很多人没有这种习惯。但在某些时候、某些角度、某些因缘上你可以做一个试验，你会得到意想不到的内在的喜悦，或者内在的道德的支持，他人成就对我们心理、事业的一个支持。

可能这是一个新课题，大家没有这个概念，没有问题，慢慢来。

面对情敌怎么随喜？

同学：比如说我喜欢一个女孩，有一个人在追她，我可以随喜吗？

慈师：可以随喜。你忧伤无益于你和别人。

同学：我随那个男人的喜还是随那个女人的喜呢？

慈师：你应该随那个女人的喜，因为你真喜欢她，她喜悦你也应该喜悦，那是真喜欢。那个男人的喜也是那个女人的喜的时候，你随喜他们两个都一样。

同学：这有谁能做到呢？

慈师：做不到你就苦。你要做得到了，你就很好，可能遇到更好的女孩子。

同学：要是做不到怎么办？

慈师：做不到你受苦。

同学：可是我不想受苦啊！

慈师：你做不到就要受苦，就折磨自己，你走的路就更窄，更多女孩子不喜欢你。一定是这样。我们人生中面临着这样的事情，很多时间你得不到的东西，你放放松，可能你也就过去了，可能前面会有更好的因缘在等着你。因为你心态好，心态好一定有好报、好因缘。

提这问题很实际，事业、房子、汽车等等都可以这样举一反三地推导出来。人的随喜心不可思议，在生活中会起到不可思议的作用。李老师这两天给我讲能不能给大家说一些方法？这是第一个方法。

自心本具十界，单行人道不易

同学：我们现在经常听到说“尽人事，听天命”，如果天命是由以前的记忆所决定的，我觉得尽人事应该是现在能把握的，我怎么在尽人事的过程中做到减压、做到随喜？

慈师：我们对人生有一个大概理解就比较好认知了。佛教认为我们整个生命没有离开心，他又分出来几大类：我们人类是其中一类，天人是一类，修罗是一类，畜生是一类，饿鬼是一类，地狱是一类，声闻，独觉，菩萨，佛——大概分成这十类，这十类皆是有这么个名称的，或者说延续出来的。我们人类是在欲界中，欲界有六道众生——人、天、修罗、畜生、饿鬼、地狱，这六道众生是欲界众生。

我们是六道众生的一类。我们要是单一尽人道的作为十分不容易。因为我们记忆中或者心理中有好斗的修罗心，有放逸的天心，有愚痴的畜生心，有贪吝的饿鬼心，有作诸恶业的地狱心，也有让人觉悟寂静的声闻心，也有独觉觉悟的独觉心，也有利益他人的菩萨心，也有圆满一切的诸佛心——你要单单做人，反而很艰难。我们单独尽人道的行为，十分不易。

现在很多人在提倡儒教教育。我今天还接触有儒教教育的人，他们专门从上海过来问。儒教就是人道的教育。他们遇到了很大困难，因为太单一了。在这样一个多元世界中我们取单一的心理反而不易！所以这一类教学者走着走着就走向一个很窄很窄的路上去了。我们单一尽人道不易。

实际在这十法界中，做佛是最易的事，做菩萨难一点，做独觉又难一点，做声闻又难一点，做其他的更难，因为他必然都是由心而生的。我们每一个人都可以看到自己心中人的徘徊、修罗的斗争、畜生的愚痴、鬼神的疑虑、地狱的苦难、声闻独觉的觉悟、菩萨利他的心肠、佛的圆满心智，我们人人都有！我们人心中都有这些状态，这是一种心理状态。

你单一去尽人道——十善五戒，不是不行，是十分不易。我们十个手指头、十个脚趾头是我们人类过去十善所产生的一个样子；五戒是我们人有脑袋、腿、手这五个状态所支撑。这是一个状态，每一个人要是单一的人生活着十分不易，就是做一个纯正的人十分不易！儒家讲“率性之谓道”，率性是无自性的性，不是人性的性，是没有自性的性，是心性之性。你要是端着一个人生的心理，十分不易，路子很窄很窄的。

儒教的教育是人道的教育，没问题的，“君君.臣臣.父父.子子”我们现在人去守护也不易，不是说做不到，是不易！像曾子一样，一生小心翼翼、小心翼翼、小心翼翼的，一直到死了才说我可以放心了。那就是人生的一个样子。古语怎么讲的？一生战战兢兢，至死方休，那就是人生²。

不知道有几个人现在愿意那样战战兢兢地去守护自己，一直到死？我不知道。我对儒教思想不反对，也不赞叹。为什么？它是个窄路，很窄的一条路，现在很多人在提倡，也有人走。起码说佛陀教法把人心很具体的内容十分真实地给我们展示出来了，大家可以看，我们心中都有十法界这些东西。

你要是了解这个你就可以解压了，就是我们心中原来允许这些东西，记忆中允许这些东西，有这些内容，你才会释放出来斗争、徘徊、愚痴、嫉妒、作诸过患等等，我们才知道，才能学会在这个如幻的业相中解放自己。要不然十分困难。我们昨天讲记忆这个课题，十法界我们心里都有记忆，只是我们不清晰它。

李老师（女）：师父，我们应该没有佛的记忆吧？

慈师：有。

² 《论语》第八章：曾子有疾，召门弟子曰：启予足！启予手！云：战战兢兢，如临深渊，如履薄冰。而今而后，吾知免夫。

李老師（女）：我們已經成佛了嗎？

慈師：不是我們已經成佛。

李老師（女）：那怎麼會有佛的記憶？

慈師：這個心無色相，心不可見不可知，他什麼都有——有佛，有眾生，就是有十法界，是具十法界，稱為法界。所以《圓覺經》講一切眾生本來是佛。我們取，取之所依就源自不同的東西。你取佛就會展示出佛的圓滿心智，你取聲聞就會覺悟，你取獨覺就會獨自覺悟，取菩薩就會以利他為方便，你取畜生業就會愚痴顛倒。稱為法界，就是取用法。

所以佛教講一切現成，取用由之。這個法界是現成的，你用什麼就會顯現出來什麼——智愚、鬥爭、覺悟、利他、傷害、迷失，一切現成，取用由之。

隨喜起步就高

同學：師父，如果說我們經常用隨喜的心對待別人的成就、別人的作為，會不會讓自己失去上進心？

慈師：不是這樣子。像我們在雲南，是高原，我們站在高原上起步就高；這是平原地帶，你站在這個地方起步就低。隨喜的心就像站在高原上，起步就高，他心理健康。喜憂是有別的。你用憂傷的心去作為，結果是什麼？就是起步很低，起碼說是一個負面心理，很低下。喜的心理本身就很高，就是它的作用力起步高，健康。你用隨喜慣了，你站得很高，也很有力量；你嫉妒、排斥、用憂傷的心或者不滿足的心去作為，很苦，很累，負重太多，起步太低，就是最初那個心理狀態太糟糕、不適合。

開始我講這些有點顧慮，怕說隨喜會不會給同學們帶來沒有鬥志的心理？觀察觀察不是那樣，我們自己可以嘗試：用隨喜心對待一個事情，然後用憂傷、排斥、嫉妒的心——用兩種心去思考一個問題，看有什麼樣的感受或者作為的成敗？可以對比試驗一下，

代人懺悔

同學：師父，我們對於別人的成應該感到喜悅，那對於別人的苦難我們應該怎麼看？

慈師：在十法界的心理中，菩薩覺他的心理中，代人懺悔，或者說轉換，就是轉換一個角度——這個角度承受不了，我轉換一個角度。像他人有痛苦了，或

者婚姻失败、事业挫折、遇到违缘等等，有一个代人转换的心，就是给人换一个角度想，换一个好的角度想。

觉悟他人的心理，实际也是自己将心比心的修行方式。在一些教法中，这些方法实在是时事处处都是觉悟的。过去李老师家有一个对联，写的比较明确——“常生欢喜心，每做吉祥事”，就说这一类，时事都可以觉悟；包括别人的负面作为，那是可以觉悟的。觉悟是吉祥的，是欢喜的，迷失很痛苦。

李老师（女）：比如说他失恋了，很伤心，我这时候肯定不能随喜他的，我应该怎么做？

慈师：就是代人忏悔。失恋一定是有因缘的，好比说做人应该做得实在，或者做得充实、做得利他、大方，或者人应该富有、应该有力等等——你要善观因缘，你要是不合适，失恋也正常。你这个人的作为没有利他，减损他人了，失恋对你是个教育。可以调换个角度的。

就是通过他人的过患来使自己受到一个警醒的提示，通过别人的一个违缘来提示自己，或者通过自己得到提示的心回向给别人、回向一个善缘。违缘往往是有负面作为了。不管是哪一方失恋，一定有负面的作为，使一方对一方不满意。不满的角度太多了，像刚才所列举的一样，可能你有某一方面真是跟对方不能契合，那你可以来把善缘回向给她，就是说自己做得有不足了。

在佛教说不能面对的违缘，不能面对实际是你不能承担。这种不能承担是你超越了自己现有的能力——这个作为超越了你现有能力，你没有能力承担这样一个事，所以不愿意面对。造成违缘大部分都是我们承担不起了，就是你力量不够，那你要重新评估自己的实力。失恋就是实力不够，那你要培养自己的实力，不要轻易去恋爱。

下课了，这一节课学到这儿。

[开示]全他即自——平等缘起运用之二

李老师（女）：上一节课您教的方法是随喜，这一节课又教给我们什么方法？

慈师：没问题。刚才说解压的实践是平等缘起，平等缘起第一个就是随喜。因为平等这个词我们不太好用，所以随喜是一个角度。

再一个，全他即自。这不是随喜了，是取用，我们经常有这种取用。就是平等缘起的第二，随喜是第一。像我们现在手机、矿泉水、桌子、手表，所有的都是直接取用，没有你的辛苦劳作、发明创造，直接取用了。这是特别重要的平等

缘起的内容，把别人的技术或善巧拿来直接就用，这不可思议！在法界海中原本是没有你他的，你用了就是你的一个作为了。

这里面一定有平等缘起这样一个不可思议的起步。“全他即自”还是起步高，这个起步就是直接运用别人的善缘或者自己成熟的善缘。这个取用是不对立的，它远离了对立。所以就是自我意识的分化，把自我意识弱化了。

这都是佛教净土法门一些教法的作用，直接取用。我们现在接受老师给我们的教导，都在取用；包括这粉笔、黑板，不是我做的，都是来自于现成的。取用，这种现成的不可思议利益，跟随喜只是换个角度，还是平等缘起的重要内容。这会给我们带来很大解压，解压的内容大家会不断地感觉它。就是把我们的心理压力换个角度，通过取用、直接取用来转换掉。

刚才说失恋很痛苦，他可以转换一个角度，好比说跟新朋友接触接触，换一个圈子，换一个角度去生活，换自己喜欢的角度去做学问、做工作、做一些交流等等，可能很快就转化了。

取用的内容很广，我们在日常生活中全他即自的作用很多。现在大家买苹果手机，有新款出来了，大家就去换——它所有技术，你在换的那一刻钟你拿来用，全部都是你的，你都可以运用智能手机里面的技术或者它各方面的功能。现在大家拿着手机不断地运用这些更新，实际都不是自己的东西，换个手机就可以了。

这样的更新换代，不断有人在帮我们更新。生活中也不断有人在闯出新的生活路子，你也可以去，因为自己的前辈、师长、周边人给你创设的环境。我今天问李刚老师，现在同学们找工作，老师会不会帮他们推荐一些单位？他说也会。假设这个人随和性比较强，因缘比较好，或者有对应单位，可能不需要用力，老师、周边人可以帮助你推荐一个单位，可能会找到一个很好的工作或者生活环境。

这个取用的不可思议作用力还是缘起安乐。有人说我不行，我一定要自己闯出来一条路子，我自己安排自己的未来——有这样的人，不听家长、师长、周边人给我带来什么，我自己要走出一条路子。取用现成的因缘是一个健康心理，并不是让我们去堕落或者做富二代、权二代——不是那个概念，是说我们顺缘运用现有因缘是十分重要的人生环节，是十分平等的公正的缘起。

说我不要这个，我一定要去闯自己的人生。这样的人是有的，像我十六岁就离开家，自己去下乡生活了。家里完全可以安排，不行，就自己去闯，那就吃很多苦，有些苦是不需要吃的。你要强化自己，不要这个缘起，自己去闯，也可以，但是前面路子可能就是自己找一条，或者找了一个并不十分舒展的路子。所以这

个取用很重要。我们可以换角度去思考思考、观察观察。

[课堂交流]

取用的问题

李老师（女）：取用到底是什么？

慈师：就是拿来就用。

李老师（女）：拿来就用？现在我们中国人因为技术抄袭太多，变得越来越懒惰。

慈师：那是战略问题了。

李老师（女）：那也是一种取用啊？

慈师：是，这个也没有问题。好比说高铁，很多人都知道引进了法国的技术，结果我们自己开始搞高铁了。那是取用，它有不可思议的作用，使我们中国高铁一次性提高到 300 公里的时速。这里面也有点不太好的东西——抄袭。但有一点，它提速太快。它里面有惰性的东西，这个惰性的东西并不影响我们的步伐。听他们讲我们现在抄袭的厉害，使很多科研单位的人们惰性出来了。这个惰性是造成我们新科技发明的很大一个障碍，但同时也激励了某些东西，就是站在一个高的起步上——惰性也有，积极的东西也有。

所以现在其他国家对中国搞技术的人出国都特别在意。因为啥？中国人这个惰性太厉害，把人家技术拿来就用啊。但是同时也落后了。很多科学家他们心理上也有的一种怖畏，就是我们一直这样，总是比别人慢了一个阶段。所以在这个基础上，像我们同学们可能也会积极地超越。

这个惰性可能和取用有关系。许多人念佛也是有惰性——我感到安心了，就可以不深入实践了——也有惰性。但这个惰性他起步太高，起码说他比一穷二白要不可思议，他有机会，他有因缘，他也可以起步很高地作为。他这个惰性里面有起步的东西，就是起步高。要是靠我们自己去奋斗，可能永远奋斗不出来。像我们现在的汽车工业也是在引进中建立出来的。

李老师（女）：这个取用是说取用法界的东西？

慈师：对，是现实的东西，现缘的东西。

大雄法师：师父，这跟道德层面……

慈师：因为“道可道，非常道”。我们认为这个方式是别人的，或者他认为

是我的——要是你的，别人就拿不走，相信吗？是我们自身认为、他人自身认为这种分裂。这个割裂心理是分段死的一种特质意识，或者是对立心理，这两种心理是这个时代我们分段死生命的一个特质。在其他生命法界中没有这个东西，不能形成。就是我们这样坚固的、不知过去、不知未来、现行中也不是太明白的人，才有这种强制的割裂与对立，其他生命没有。

像现在很多人没有五通，就是你不能通达，你的通力不够，因为这个割裂造成的。要真属于某个集团、属于某人，其他人得不到的。它实在是无所属，就是它本质是无属，它并不是属于谁。

割裂心理、对立心理，这只是我们这个生命的一个特质。说属于谁，道德层面上，或者说他是不是偷盗、抄袭、仿制、克隆，这是生命分段的一个特质罢了，就是我们这个人群、这个时代的一个特质。到人寿八万岁之时根本没有这些东西，他不知道谁属于谁，没有属于谁。大家都八万四万岁，都不会提前死，福德因缘都同一运用，没有这个东西。

减劫共业，人寿短促

李老师（女）：人有八万四万岁？

慈师：有，人只要有百岁就有八万四万岁。

李老师（女）：师父给我们讲一讲？

慈师：这个世间，佛教给它很简单一个判法——成、住、坏、空。现在我们是在住劫，就是一个住的过程。成、住、坏、空这个过程称为一劫，就是一个循环。我们现在这个劫称为贤劫，贤劫由许许多多小劫组成。

我们贤劫出现的第一尊佛是人寿六万岁时候的拘留孙世尊；第二个佛是人寿四万岁；第三个佛是人寿两万岁；第四佛，人寿百岁。现在我们学到的是释迦文佛的教法，释迦牟尼佛过去称释迦文佛，是人寿百岁时候出世。贤劫最早的佛是人寿六万岁出世，第二个佛人寿四万岁出世，第三个佛迦叶佛人寿两万岁出世，又减了两万岁，到人寿百岁，释迦牟尼佛出世。后面到人寿八万四万岁，弥勒世尊降世。

李老师（女）：就是第四个佛到第五个佛？

慈师：跨度大。人寿百岁，一直减到人寿十岁。到人寿十岁，再增到八万四万岁。人寿十岁是人类最苦的一段，或者最黑暗的一段。我们现在这一段是减劫，一百年减一岁算，过一百年人的寿命会减少一岁，减、减、减……减到人寿十岁。

为什么减少？就是福德因缘减少了。就是人私心越来越大，占有欲越来越强，越来越不愿意顾及别人。一直减到人寿十岁，刀兵劫，人快死尽了。

人到一起，看没有几个人了，商量说我们不能再杀了。开始善良，开始一百年增一岁，过多少亿年，到人寿八万四千岁，第五佛弥勒佛出世。这是福德因缘的增长，人寿增长；根据福德因缘减少，人寿减少。像我们现在人的焦虑、压力越来越大，寿命就慢慢地越来越短。因为人的私欲膨胀，战争、自然灾害越来越多，饥馑会出现，瘟疫会出现，战争会出现，这会给我们带来寿命越来越减少的压力。慢慢慢慢地人寿到十岁，人寿十岁是特别危机的时代。

实际我们这个时代是人生最黑暗的时代，主要来自于减劫，就是寿命越来越小、越来越小、越来越小……现在人已经没有过去人高大了。清朝时中国有高个子大约是三米一左右。现在的人慢慢就越来越低、越来越低……

李老师（女）：可是现在平均寿命是增长的？

慈师：现在我们活着的人没问题，你没有平均起来。中国人每天有多少堕胎的谁也不知道，但那都要算，因为他说的是平均寿命、平均身高，不是讲某些人、某些人。现在贫富差异造成某些人很好、某些人生命很不好，因缘差异很大，称为减劫。减劫是极不平等的一个时代，很多人的命根本不值钱，很多人的生命变得就很贵重。

李老师（女）：那么能不能这样讲，其实寿命长短还是由你自己决定的？

慈师：是，减劫是共业，这里面有别业。

李老师（女）：可是中国有句话叫“好人不长命，坏人活千年”。

慈师：那是民间俚语，原本不是这样的。要是一个真诚的人，一定会长寿，或者真实的人，或者福德具足的人，一定活得是最好的。现在好人、坏人的标准出问题了。这个标准谁来定的？谁来制订好人、坏人的标准？关键是谁来订？是天地来定，还是人来定，还是某一群体人来定？还是随便说来定？

福德具足的人才是真正的好人！十法界中，有升有降。像人类到三恶道，那一定是堕落了；人类还是人类，那是平衡了；人要是升华了，那就是天等等。有的人是在升华过程中，有的人在堕落，有的人在平衡中。关键什么样是个标准？以什么标准呢？

到增劫，我们人类整体会越来越幸福的，称为共业。共业中的幸福来源于增劫，增劫时大家都会幸福。减劫中是有福德因缘的这部分人好一些；没有福德就麻烦了，很痛苦。像现在非洲，很多孩子没有枪高就可以打枪了，非洲很多部落

中小孩子都会打枪。越南战争时期，越南的孩子很小就会打仗了。

我去泰国的美思乐这个镇子。这个镇子里原来都是国民党的一个部队，跑到缅甸的一个部队，现在种茶叶。他们镇长给我开车子。他们镇长是第二代，他爸爸是这个部队参谋长一样的职位。他讲他八岁时候就给父母送弹药，他们每天都要打仗！缅甸要打它，泰国要打它，很多国家武装要消灭它。他们睡觉环境都放上武器，随手可以拿武器。他们现在感觉到能活下来就是最幸福的事。他大概有三十多岁，说他很幸福很美满。为啥呢？没有枪炮制约他们了，没有随时杀害他们了。他们特别知足。

他开一台车子，大约是丰田车，因为日本对他们出口便宜一些，或者说税收低点。他开那个车子，对我说我很满意了，我有四十亩茶园，有门市，有家庭，很满意很满意！感到很幸福！但要是跟我们国内生活一比较，他们还是很差。他这个镇长跟一般人比起来也不是太好，很辛苦，他每天要去种茶叶，做很多劳动。

他八岁时候就给父母送弹药，不光是他父亲要打仗，他妈妈同样要打仗，要不然全被杀死。杀死他们的人根本不知道会是谁。他们称为被世间遗弃的人。我听他们说的时候，我真是没有想到世上有这样的人，就是被所有国家遗弃与讨伐。看到那样一群人，我才想我们中国人没有战争是多么幸福，多么了不起！

他们这群人感觉像刀兵劫，几万人随时就被杀了。他们现在保留下来的也就几千人，当时是十几万人，被打成那样子。他们根本不知道跟谁打仗，不知道跟泰国军队、缅甸军队还是联合军队，不知道，随时会被炮弹枪弹打死。

同学：他们为什么不投降？

慈师：投降还杀，不允许他们存在。他们到任何国家面临的都是枪炮，没有去处。

同学：是不是因为他们没有首先自己放下枪炮呢？

慈师：绝对是杀掉！他们没有任何支持、没有任何信息、没有任何保护。美国人开始承诺他们派飞机把他们接走，但是之后再也没有管他们。谁也不支持他们，他们自己不知道怎么做了。我感觉他们那种共业不可思议。我听他们说的时候，真是触目惊心！八岁孩子已经在送弹药，不送弹药随时都被杀完了。我们这些人没有感觉，没有感触。他是第二代人。跟他们一对比，你们太幸福了。他们能活下来真是感觉不得了。

表面是枝叶，心安是根本

要是用对比的方法，你就会比上比下。知足常乐，对年轻人似乎这有点被动，但从心里健康来说是很有意义的。不影响自己的作为上，知足很重要，在健康心理下作为是有意义的。现在很多人做事不健康，后面的修补很麻烦。很多人为了达到某些愿望不择手段地去做，后面修补起来十分麻烦。就是现在人说的漂白，十分麻烦！很多人的作为就是太急于功利了，太过分功利了。

李老师（女）：师父，前阵子我们家小东西问我一个两难的问题。他说如果为了达到目标，使用不正当的手段很快就做到了，用正当的手段非常难达到，他问我怎么办？

慈师：你怎么回答他呢？

李老师（女）：我说情愿把这个目标放弃了，你也不要去做那种不择手段，用不择手段的后果会很严重。

慈师：他那个不择手段，虽然成功了，但后面这个负面的担心太可怕了。

李老师（女）：可是很多人不在乎这种东西，在乎的是占有、我拿到手了，至于后果……

慈师：现在你看国内很多这些作为的人，后面这种担心，他们远远不如平常人的生活质量高，他们跟平常人的生活质量相差太远了。

李老师（女）：可是他心里很满足呀？

慈师：不。我在工作时候就经历过这样的事。我们单位有些人通过一些手段得到一些钞票，但是那种苦、那种怖畏、那种不安，一到季度审查就发慌，就不知道，怕进监狱，怕惹麻烦，实在不如正常人的普通生活，很可怜很可怜！因为那时候商业经营本来也比较复杂，刚刚改革开放，但十分痛苦。

我感觉可以避免它，尤其是当他们还没有步入社会，拒绝这种作为。抓住机会没问题，但铤而走险很麻烦。这里面受过高等教育的人不会干那事。

李老师（女）：我现在整天面对这种问题，尤其是我的学生，是学行政管理的，跟政府啊……

慈师：那就是铤而走险的机会。

李老师（女）：所以他们会有很多问题。比如说我知道应该保持健康心态，可是当我面临两难抉择的时候，为了我的人生、事业发展，我可能还不得不去用一些不正当手段。这是绝大多数人的一个结论。

慈师：所以绝大多数人在受苦，这是真实不虚的。现在太多人在受这个苦了，

惶惶不安。那些没有那么多钱财、没有那么多作为的人，活得反而充实。这个心理质量是不可思议的，是根本的质量，这个地方是根本。你那个物质的东西毕竟是枝叶，物质必然是表面上的东西，很容易散坏的。

李老师（女）：说起来都是那么说。

慈师：一定得这么说，表面的东西一定是枝叶问题！你在这里面得到了一点满足，但你心理上过不了关，这一定是决定的。

李老师（女）：如果我已经麻木了，不在乎呢？

慈师：那你一样痛苦，麻木的痛苦，一定是痛苦的！这个地方一定要分明：根本问题、枝叶问题。因为这种表面跟心理问题差异太大，我们一切物质的作为围绕的还是心的安乐啊！

李老师（女）：这涉及到一个终极目标问题。

慈师：这是根本所在！你心理要是不安乐，你做再多东西意义何在？那个表面是一时的，好比说一时的满足。

李老师（女）：这跟我们中国传统文化的教育可能也有一定关系。我们传统文化里有“衣锦不夜行”，做事是给别人看的，不是给自己看的，我是为别人做的，我是为别人活的，因为要衣锦荣归，面子啊！中国人的教育其实始终围绕这个面子。

慈师：所以说现在人解不了压，不断地给自己心理增加压力。现在中国人很苦，全世界的人在替中国人喊冤，你知道吗？到国外走，哪个国家都在替中国人喊冤。中国人活得很苦，就是没有必要的压力。很多孩子没有走上社会，走上社会就知道了，很多压力是不必要的，就是给别人看的。

没有随喜，没有取用他人的方便，他失去了根本的东西，失去了生存的根本——这个苦是大苦！你得不到这个面上的东西，是一时的小苦，但你没有大苦的逼迫。那是大苦，铤而走险的人的苦是伴随一生的。你没有得到这个可能是一时面子上过不去罢了，但你后面还有奋斗的机会、作为的机会、成长的机会。多少人一时都栽进去了！这个一定要分明，枝叶问题与根本问题要分明，这个不允许含糊！所以我们要对自己的人生真正负责任，是不允许含糊的。

修补心还是在根本上出问题了

同学：比如说拿一笔钱去帮助生病的人，给自己心里得到安慰，是不是没有……

慈师：你遇到这样的人没有？有没有这样的人？要有的话我们去拜访拜访他。

同学：如果发现这种行为呢？

慈师：这样的人叫修补心，他为了漂白。很多人做慈善事是他在修补自己，他在修补。心不平衡，他在用这种方法来修补，很辛苦，修补的人一辈子修补不过来。要真有这样的人——我拿贪污的钱全部供养别人，给大家、给那些苦难的人，那是劫富济贫，那是大侠。大部分都是用修补心，那还是根本上出问题。

这个地方一定要清晰，这可以用定见来抉择它，对自己的心理要负责任，你要抉择这个知见！那是不可为的，不可为！要对自己负责任——心理责任，这毕竟是根本上的责任，这是重任，这是天降大任于斯人的真正重任所在，这是根本！这要丢了，人这一生一定会做糊涂事，后悔不及。要从根本认识上抉择它！

对自己负责任

同学：我也是这么觉得，房、车都是枝叶，但是丈母娘没有这么认为……

慈师：要是把你送进监狱了，丈母娘会怎么想呢？

同学：但是……

慈师：没有但是！违法了——监狱，监狱是确定无疑的。

同学：她可以换一个女婿呀。

慈师：她换个女婿，你要对自己负责任啊！她可以换，你换不了啊！这没有含糊的地方。

同学：这太普遍了。

慈师：太普遍了，是自讨苦吃！我是从商海走出来的人，我见得太多了。我知道的那一些人，没有一个活得好的，没有一个安乐的。

同学：师父，我觉得做与不做都是错。

慈师：你要真是为你丈母娘活着，你进监狱了，你说她可以换女婿，那你真是个愚痴的人，你把自己当成牺牲品了。我们说的是铤而走险、不择手段，说的是违法。实际我们主要是对自己的责任，不能为别人活着，起码心里要负责任，一生的责任一定要自己负责，其他人抉择不了，包括你的对象、丈母娘。

这地方要认真！不认真不行，不清晰不行，就怕似是而非，似是而非很痛苦。现在被相似知见逼苦的人比较多，被这个东西逼苦了。实际是相似知见，就是模糊，不知道怎么来决定。这很熬煎的，很多人因为一个问题抉择不了就睡不成觉，

坐立不安。为什么？没有受这种抉择知见的决定见，就是清晰应作不应作。清晰，一定要清晰！这个不能含糊，含糊了就给自己制造麻烦，耽误自己的时间。

李老师（女）：但是在世间，这样的人又好像很坚决地知道自己应该做什么、不应该做什么？

慈师：所以说现在人苦嘛、迷糊嘛、颠倒嘛、徘徊嘛、被相互影响嘛。

李老师（女）：真要清晰自己。

慈师：你要活得自在。佛教有个名词“得大自在”，实际是心理的自在！心作抉择的人会得大自在，他不会受环境的影响，不会受他人的影响，他心里是自在安稳的，知道应该做、不应该做，清晰有力，不含糊。不含糊是得大自在的，清晰抉择，要不然你不自在。

主动运用随顺

同学：什么叫随顺？

慈师：“随顺”这两个字实际很简单。像老师怎么说，我们就怎么随着老师的说法思维；父母怎么教，我们随着父母的教育怎么去做。随顺是不可思议的一个力量，称为随顺力。这个力量是成熟的力量。十分成熟的人、有福慧的人，他这随顺力就特别好，肯随喜。他的差别是什么？他完全融入了，融入了这种力量。

好比说我们坐在一台车子上，那肯定是随顺力，你这个人会随顺它的力量达到某个目的地。我们在随顺电脑给我们带来的信息，它会给我们带来力量；我们随着地球的运转，坐地日行八万里。随顺地球每天运行八万里，你每天拼命奔跑也跑不了多少里。我们在随顺过程产生的力是不可思议的，只是我们不知道，没有充分地运用出来。随顺力我们随时都在运用，只是不知道、不清晰罢了。

所以随顺是不可思议的东西。好比说老师的教育、老师说的经验、我说的抉择等等，要是我们能随顺去思考、去观察，会产生不可思议的随顺力。随顺是一种力用，可以尝试着去实践——随顺！过去叫随文入观，就是文章怎么写我就顺着去，不用理解，完全随着他的力量，像人顺水而下，顺着水的力量就到目的地了，不去挣扎，也不去高兴，也不去忧伤，随顺着他的力量，观察他的力量，运用他的力量。

同学：对任何都是？

慈师：可以做一点试验，你可以在任何角度去观察。

同学：对什么东西都可以顺着？

慈师：你可以去做一做，不伤害自己的情况下去做。好比说我们坐在一台车上：哦，这个车速度很好。坐飞机上：哦，这舒服，很好。你就从那一个大的随顺上观察平时的随顺。好比这一个同学说我们到哪去做些什么吧！你要是感到对大家都有意义，你可以随着他去做，你心里也不用去信、疑，喜爱的话你去做，都很省力。实际我们很多随顺的力量，时时刻刻都可以运用。

李老师（女）：师父，比如说坐飞机和坐车，我实际上已经随顺它的力了，但是我不知道，可是现在我去观察，我知道我在随顺它的力。

慈师：对，主动运用。

李老师（女）：一方面，我不知道我已经在用了，另一方面我知道我在用，这两者之间有什么区别？

慈师：有区别——主动、被动。被动运用，往往是我们在无知下，就是不知道、不知，不知的话是被动。你主动运用就很灿烂、很积极。我们很多时间可以主动运用，搭个顺风车一样的。很多例子，太多了。

李老师（女）：那主动运用的利益是什么呢？

慈师：你这个人活泼呗，他不错任何事的。用惯的人不得了，用习惯的人不得了，他很自然就可以用任何一个机会。

我们下课吧。

休息的支持

慈法法师 讲授

2013年10月于浙江工业大学[第四场]

[开示]事毕君子，得大支持

讲讲这个题目——“休息的支持”。前一节课我们提到社会状态了，积累给人带来了比较多的负累。我们需要很多支持，最重要的支持是休息给我们带来的充盈力这样一个力量。

我们休息的机会并不多。每个人晚上休息，能不能使自己有充盈的体力或者精神呢？一般人对休息的运用不太好。要是我们在一天的劳动作为中，心理比较轻松，那是很好休息的。要是心理比较混乱，你这个休息是休息不过来的。我们怎么真正得到休息或者充沛力量的支持呢？这对每一个走向社会或者将要走向社会的人来说都是十分重要的。要不然你得不到它的支持。

现在我们人类的寿命是百岁，比较短，这里面积累造成疲惫的量比较大。这百岁之中，真正我们休息得当、休息得有力，方法就很重要了。佛教的许多教法，主要是让我们休息下来，休息会使你充盈、有力。比如很多单位来招人，你要是精力不够充沛、心理不够宽松，得不到真正休息的支持，你在作为上就会遇到很多麻烦，人也容易衰老，或者在事业上显得无力、衰败。

佛教的方法主要是让我们真正休息下来，身心的休息。这个休息并不是说我们在工作、劳动、交往之外建立休息，而是在工作、劳动、作为的当下，就这个事情本身得到休息，就是事情支持本身的这个作为。因为这个课程，希望能给大家带来一些走向社会的方便。

不是我们离开了工作、学习再建立休息，就是当事、当下的休息，就是每一个事情的本身在支持我们做这个事情。这是不可思议的智慧观、智慧的作用。要是没有这种引导与作为，往往我们会有做一个事情成败的担忧，大小、成败对我们就显得特别重要。要有智慧的观察能力，就会使我们在每一个当事、当下得到作为下的休息。

这节课尝试着把这个角度给大家有一个提示或者交流，无疑能对我们以后走向工作、生活带来一些方便或者支持。这个支持不要小看，因为做人、做事不得当，许多时间我们得不到支持，甚至任何东西都没办法支持我们。只有自身的方

法准确、得当，知见准确、得当，才能得到支持。

像我们人类面临的生老病死，许多东西都支持不了我们，能减缓就了不起了。真正的支持，还是要靠自身在每一个当事、当下中事情本身的支持，我们才能真正完成古人讲的所谓君子事毕，就是把什么事情都干完了，那种休息的、释然的、完全超然的心理、感知、状态。“君子”是无所求的样子，“事毕”是一切大事、追求的事都做完了的结果，“事毕君子”实际是用在每一个当事与当下的智慧观察所产生的力用。

要是有这个恰当的作为、习惯与观察，或者智慧的习惯的观察，人会受到法界的支持，就是所有因缘都在支持你。往往我们运用不得当的情况下，有一部分东西会疲惫，会减弱你的精力、福慧因缘；有些东西会支持，给你带来一些增上缘。好比说成就与失败，往往人认为成就了，就得到滋润与支持了；失败了，就会受到打击，就消减了。

智慧观察远远不是这样，是每一个事情都是一个觉悟的支持！这个觉悟的支持就休息的支持，也就是事毕君子这样一个健康有力的心理，或者说不计较于得失大小的松散的坦荡的觉悟者的心理，或者说事毕君子的心理。

像释迦文佛这一生应化在我们这个世间，他示现的就是事毕君子这个状态。因为他在人类中把所有因缘都做完了——出生、成长、娶妻生子等等。他的事业是要接王位，他舍弃了王位，弃位出家。这个弃位出家，本身他表达的是事毕君子，就是我该做的事情做完了，我完全释然了。于人类所有作为他超越了，是回到大地上这样一个安稳的缘起，他做到了，所以有君子的坦荡心理。

我们要是不计较于每个事情的大小得失，君子事毕的心理会在每一个事情、每一个当下起到它应该起的作用，就是充盈、有力。因为每个事情都会支持你，不拖累你，不减损你。往往我们在做事情之时，通过积累、得失的计较，就会减损，带来拖累。这一点大家可以观察。若是我们真正能做到这样一个休息——休息每一个当事、当下，那是不可思议的人，是一个君子，是心理永远健康有力的作为者。他永远充满了积极向上，这种力量就是充盈带来的。

在佛陀的大乘教法中，整体就讲到这种休息于当下、作用于当下、尊重于当下、完成于当下的自在力，不由他得，直接从事情当下得到支持、成就与安住。所谓即因即果，因果同时，去掉了前后对因果的向往、追求、努力等等，直接于当下享受一切事情的结果。就是我们所有作为的结果是我们向往的，但结果的心情是最重要的，把这种结果的心情直接运用在每一个事情或者每一个作为的当

下。

这个角度诸位同学能有一个思考观察，对学习与人都有莫大的现行的支持，现行的支持就是休息的支持。第一年我记得在浙大讲了一节课，是讲现行——一切现行皆是珍宝，或者说皆是有价值的。现行的支持比休息的支持更直白一些，就是每一个作为都在支持你，或者表达着它的价值。每一个现行都在支持你，表达着真正的价值。

所谓真正价值就是不失当下的最圆满地运用它，不失机会地尊重它、运用它，得到支持地运用它，而不是得到它的减损或者负压。没有负面支持，全体都是正向的，负面的东西完全去掉了，就是完整来运用它的支持。因为每一个作为都是有益的，它因为不离于觉悟——这个觉悟就是圆满的运用，运用于现行。懂不懂不管它，有这个概念十分重要，现行的支持会使人在知足的、健康的、尊重的力量上去作任何一个相续。他在这个相续中不会有困难，不会遇到困难。

我来的路上不知道怎么跟大家讲，因为跟大家交往的时间有一定限制。再说呢，这个和尚上这个讲台，不知道讲啥合适。想把最好的东西在这么短暂的机会给予大家，我感到会不会有困难呢？我就想到这个题目，我所学到法则的最有力的一面，就是现行的支持！

假设我们把这当成一个思考题，或者观察的角度，那么休息的支持不过是个引导，现行的支持是真实内容。就是每一个现行不拖累你、不减损你，只给你支持。你怎么能做到这一点？能做到这一点一定是智慧者所守护、智慧者所运用，就会把一切现缘变成珍宝了。

变现缘为珍宝，就是什么东西都是有价值的，每一个现行、每一个作为都是十分有意义的。我们就会不择取地或者不浪费地去完成生命每一个阶段的作为，在每一个阶段都变得充盈、充实、休息、有力，人生价值一定是璀璨的、明亮的、有力的，自身的尊重也是充分的。这个尊重跟骄傲自卑没有关系，是那么有力，自己会体会到这种力。

所以我感到现行支持就是休息支持的一个引申。我们能在每一事、每一作为、每一因缘上观察到，那真是十分有意义。我感觉讲这个课题，大家会有亲切感。我把架子给大家说了，大家可以说一说，互动，交流。

[课堂交流]

何谓现行？

李老师（女）：师父您说的现行，是不是指现在的所有行为，包括我讲的话、我心里动的念头以及动作？这个就是现行？

慈师：过去、现在、未来都可以称为现行。现行中，不管是过去、现在、未来，他也有他的身、口、意，这样的一、二、三。现行并不是说现在的作为，不是这样子。现行实际是指什么？我说这个支持，或者说觉悟，或者说休息，或者说智慧的运用，都是可以的。

在佛教有个专有名词——“真如运用名当下”，就说这个当下。真如的运用，真如、实际功德运用出来了，称为当下。它有慧用、休息、支持、觉悟，它有无量无边的含义。但是现行不是指哪一点，是指过去、现在、未来、身、口、意业都可以，什么时间你觉悟，它就是起到这个作用，我们随时都可以用。

禅宗就非是待悟，它对这个东西是不忍受的。就是说不能我悟了以后再干啥——不允许这样，是你一定要用于当下，用！所以禅宗里“当下”这个名词用的最多，就是启用当下，不要埋没，不要埋没我们本有的觉性，因为觉性人人都有。觉性非智愚啊，觉性不是智也不是愚，跟智愚没有关系。有的人认为我很愚痴，我很固执，我很多毛病啊……不是这个。

你能觉悟这个是当下就是。你觉悟我自己不行，也是觉悟；觉悟自己行，也是觉悟；清净，也是觉悟；愚痴，还是觉悟。这个觉悟不可思议！往往我们会把清楚、善良、好的东西当成觉悟，而不知一切感知皆是觉悟！你这个觉称为圆觉。读过《圆觉经》的人知道圆觉，什么时间都是觉悟，你离开觉悟别无他路，你没办法用了。

“现行”是唯识的一个词，这两个字跟“唯识”是通的。很多人就不用“唯识”这两个字，就用“现行”说。

李老师（男）：开始我也认为现行就是现在的行为，师父这个现行并不是……

慈师：这个现行就是你什么时间用都可以。好比说我们因为过去的一个业觉悟了，它也称为现行；因为未来一个期盼觉悟了，也是个现行，没问题的。

李老师（女）：我突然想起以前做过的很蠢的事情。

慈师：你也可以觉悟。

李老师（女）：可能不一定是很蠢、很卑鄙的事情，自己觉得很不好意思，

那种心理。

慈师：那也是觉悟。

李老师（女）：就是那一下，那就是现行。

慈师：对，那就是现行，因为那个地方你会得到支持，你会有休息的感觉。你有觉悟、有休息，你再慧用，你会用心了。这时候很多佛教的名词都可以用。现行是包含这些东西的——过去、现在、未来、身、口、意业。

“吾日三省吾身”迟了

李老师（女）：孔夫子的“吾日三省吾身”跟这个有关系吗？

慈师：这个迟了。

李老师（女）：迟了？

慈师：因为这讲的是当下，就是每一个事情不离事情作为当下的支持。孔夫子有点迟了，他的动作慢了半拍。佛教的动作特别准确，言说、作为、心理特别准确。尤其是大乘佛教的心理，充分地灿烂，你要运用得出来，真是很光彩！

有个标志人物，称为龙树菩萨。有时间可以读一读，我们《龙树菩萨全集》快印出来了。龙树菩萨是一个标志人物，是特别灿烂的一个人。他的著作你一看就是特别辉煌，里面的内容特别喜悦。他是我们汉传佛教八宗祖师，基本上可以说就是汉传佛教的祖师。要是离开他，汉传佛教就没了。我接触的思想是来自于龙树。他就是灿烂，他绝对不让你去什么反省，没有那个！

性空缘起就是他的中观思想。缘起性空，性空缘起，就是不离当下，不离每个事情的当下！现行不离开这个，泯灭前后，没有前后次序，直指人心根本。他在根本上用力，他不在其他地方用力，就是一个岔子都不岔的，就直指根本！他就是直说心性妙用。

我们能不能得到现行的支持，或者在现行中觉悟、休息、慧用呢？若是这样做，你真是一个不可思议的人，人生真正会发生翻天覆地的变化，你自己会看到自己在变化的。那个福慧是世间福慧或者事业福慧没办法比拟的！世间的福慧会散坏，这个福慧没法散坏，因为他永远相伴。《金刚经》讲的是这个，它不可散坏！

架构讲了，大家可以在心里化一化。有个概念就好，应该提一问题，有个交锋，跟我有个交锋挺好的。

怎样是好人？怎样是坏人？

李老师（男）：师父，我们这个社会上，好人要符合一定的社会准则，做一个快乐的坏人好不好？

慈师：昨天你没听十法界，所以你说好人和坏人的标准了。要听十法界了，就不说这个标准了。因为心生十法界，人要是在人的平衡中也算是好人，人要是堕落了就不算好人了——堕落到畜生的愚痴、修罗的斗争、地狱的种种罪过、饿鬼的种种嫉妒贪婪，那可能就是坏人。

李老师（女）：他说快乐的坏人，按照十法界的那种，如果是快乐的坏人，相当于快乐的畜生……

李老师（男）：他并不认为是坏事啊？

李老师（女）：但是他果报在那里。

李老师（男）：本身就没有好坏嘛，好坏是人定义的。

慈师：他是接受觉来说。

李老师（男）：他感受很好。

慈师：好比说狗，畜生一类。你在人道里做畜生的愚痴事，好比说像狗一样去吃遗弃的脏东西，肯定这个人坏人。这叫坏人——他坏人道了，坏了人道作为了。说这个人真愚痴，他就会有苦报，哪怕他不苦，他有畜生的习惯，别人也说这是个坏人，就是他堕落了。

同学：不符合人道的都叫坏人？

慈师：不。好比说声闻，他是以寂灭为乐，他升华了，说他是好人；好比说他修禅定了，作十善了，在天道里有果报了。所谓的升华，一般是好人。升华，乐又来了。他堕落就苦。

一般我们以苦乐为标准，就是他的受觉，不是其他的。因为你堕落时候你会苦。像天人的苦，世尊讲天人有五种苦或者五衰相。就是天人福报享尽时候，他的衣服会脏，顶上的花会枯，腋下会出汗，眷属远离等等。他当时的心里比地狱还苦，就直接受那个苦，他堕落的苦。人类实际也是，好比说人要福报尽了，要老、死，也很苦，看到家产不是自己的了，尤其是富人，权力不是自己的了，房子不知道给谁了……

李老师（女）：所以很多当官的一退休马上生病？

慈师：尤其是有权有势有钱的人，有五衰时候比地狱都苦。所以人有苦的地方。穷人难，两手空空，哎，死了刚好。很多人都会有那样的感受。所以天人怕

五衰，人类怕堕落，因为堕落就苦，忍受不了的那种苦。自己受不了，他人同样受不了。所以没有快乐的坏人，真正的好人才能快乐。

李老师（男）：怎么定义快乐？什么叫快乐？

慈师：所谓快乐，讲的是升华。佛教有个名词——自利利他，利国利民，他讲得很如实、很真实、不含糊。就像昨天那节课，我说害他害己的事不能做，不管怎么样都不能做。

李老师（男）：这个害不是有因缘吗？用常人眼光看是害人的，从因果上讲也许不害人，我怎么能知道我是做坏事呢？

慈师：那你是化现了，这样的人是有化现的，就是说他是乘愿再来的人，那不得了啊！有那样的人，那些人做啥事都是好事。你看观世音菩萨，让人读这个经读那个经，化现成个漂亮女孩子，结果马郎把《法华经》会背了，她就嫁给马郎了。嫁给马郎，坐在轿子上她就变成血水了。你说是坏事还是好事呢？

李老师（男）：因为她是佛呀？

慈师：对，她是化现，很自由。她这是变易死。现在我们人类是分段死，没那么自在，所以你不要轻易化现，轻易化现人受不了的。菩萨是变易死，以什么身得度就现什么身，他有这种自由作为的能力。

李老师（女）：她想死就死？

慈师：想死就死了。

李老师（女）：她想要什么方式死就什么方式死？

慈师：顺着这个因缘就来了，顺着这因缘就死了。那是乘愿再来的变易死菩萨。所以菩萨尚有变易死，我们是分段死。分段死就是我们人类的八苦，生老病死这个特质，投胎到死亡，分段。这一段很少人能跳出格，称为分段。变易，她很自在。

矛盾是人类的特质

同学：我想问一下苦和乐的问题。您教我们利他，教我们随喜，都是让我们获得一种乐。但是我就在想我们为什么要避免苦？比如小时候喜欢喝饮料，但是父母会因为健康不让你喝很多，这时候你会不开心，喝到饮料你会非常快乐。等我长大了，随时随地想喝就能喝的时候我再也体会不到那种快乐了。我的问题是，我们避免了这么多苦，是不是也失去了感知快乐的能力？

慈师：人类啊，男女，天地，这是人类的特质，就是矛盾，所谓矛盾就是分

段。她这个想法也是分段的，一定要把两个分开再说话。刚才我讲现行，就是无对待，不建立对立。不建立对立，人的快乐是完整的快乐。这个分段没问题，你是对抗的心，你的快乐是来自于苦——有苦才有乐，你一定是这样。

我们人类就是由男女、天地、苦乐分出来的，我们习惯了这种生存意识的方法，习惯了。但这是不完整的，这是人类分段死的一种状态，并不是真正整个有情的状态。佛教有个名词称为“有情”，有情众生，十法界。这是人类的一种思维模式，你说的是对头的。

同学：那我们为什么要避免苦难呢？

慈师：你可以不避免，就是人类对苦乐的一种需求。这个没矛盾，没问题。

同学：佛面前有好坏之分吗？什么是好人，什么是坏人？比如说一个人是贩毒的，从法律角度他贩毒是十恶不赦的。但他贩毒也不强买强卖，我觉得他也不怎么坏啊？

慈师：所以我们分段死的人类，所有思维离不开矛盾。就是怎么都想找个矛盾才能说话，没有矛盾我们没有说话的能力、没有思维的能力、没有作为的能力。因为啥呢？他是分段死的人类。人类就是这样一个特质，这是我们人类的特点，你所有言说就跑不了这个。不管你说、他说，来个教授说、老师说，再来个大学问说，他离不开这个——对立、矛盾，这是特质。

一旦超越了这个特质，你会休息下来，休息。讲这个现行，就是现行的支持。这一类特质就是积累，积累矛盾，慢慢地疲惫、衰老、死亡。这个就是现行的支持。

这个问题特别好，比较明确地表达了我们分段死的特质与觉悟的特质——就是不二的功德，不对立，不建立对立的功德。慢慢来，没有问题，这个习惯思维我们大家都有。但你要警觉这一点了，就有超越它、站在它上面的机会，不被它制约，不被它埋没。站在它这个基础上来觉悟人生，你就会俯视人生。一般是仰视人生，平视人生的也有，但是俯视人生最为方便。这样看着人生方便（师低头作俯视状），这样看我们就很轻松。

大家先休息十分钟吧。

[开示]现行的拖累与负重

分段死的特质就是矛盾，一定是矛盾，它是对立意识。不管说什么，对立、矛盾是必须的状态。从我们人类来源——投生就来自于父母，就是两个对立的状

态。有母胎的滋养过程，出生，成长，这样的过程充满了矛盾对我们的加持。天地对我们的载负，父母对我们的教育，充满了对立与矛盾——它的激励，它的滋养，它给予的概念或者记忆。

昨天我们讲了这种释放，同时有储存，这样的作用。我们这种矛盾对立的特质，记忆不断地在释放、在储存，所以造成人类的特质。我们要是突不破这个特质，生老病死的八苦会在人类中充分显示它们的作用。我们要是超越了这个，俯视人生，八苦就变成八正道，它会变成乐趣，或者说人生会发生彻底变化。

因为我们人类中有十法界的心地，我们心地中含有无量无边法界的作用，所以我们完全可以做到俯视人生。当然也可以平视人生，也可以仰视人生。仰视人生的人就比较累，看一个东西，很辛苦。好比说人类陋习比较多，就是比较染著于八苦所有的东西。生老病死中这些陋习就是贪嗔痴慢疑，这个东西越重，你仰视人生的东西越多。因为你的人生在下滑，你的果报下滑，仰视人生就比较累。要是来俯视人生，你轻松的东西就多一些。平视人生的人相对安稳，就是我做人道的事情，我就这么分别，我就这么执著，我就这么做，他的人道相对就比较安稳。

我们可以看，来选择自己的人生，生活的角度完全可以自己选择，这个选择对我们来说很重要。你人生的生活角度或者理念角度完全可以自己选择的，这个选择每个人都有十分充分的权利，这个地方没有任何人能代替我们！

上一节课我们观察到现行的支持，我们反过来要讲现行对人生的拖累了。我们观察到现在很多人的工作、生活、交际、事业、婚姻、感情、朋友等等内容，大部分人是被拖累或者负重的。现行的支持来自于我们每一个现行中的不计较。拖累是计较带来的，它会积累，拖累你，让你感觉到疲惫，让你感觉到生命在一步一步地走向尽头一样。我们大部分人还是被它负累了、拖累了。因为有这个拖累，所以我们才来提示现行的支持。

是现行的拖累还是支持，你怎么选择完全取决于自己的认知。要是没有很好的认知，人不知道为什么疲惫、为什么拖累。现行支持为什么使人轻松、安乐？所以拖累者一定是仰视者，对人生太多太多的不了解、太多太多的迷失，就在矛盾的习惯上。就是习气太厚或者坠入习气，这样的人仰视人生，就会负重。

得到支持实际是俯视人生，往往我们看下面的东西就有一种支持感。所谓支持感就是省力、轻松，支持是来自于对现行的不计较、超越，或者事毕君子一样的充盈心理，或者休息心理来运用现行。就是不计较于自身得失，他超越了得失

去作为，那是不可思议的力。

现行的拖累、负重，我们可以观察，这样的成功者十分稀少——有成功者，但是十分苦恼，甚至多灾多难。就是好不容易成功了，也十分苦恼，有十分多的麻烦。这种负累，成功也是负累。所以这个负累给我们带来的不管怎么做就是沉重的，结果很麻烦。

在现行中得到支持的人，他不计较，轻松，一路走去，光彩，有力，无所染著，无所挂碍。这样是俯视人生者。这种轻快的步履是不是我们应该选择呢？大家可以看。他这里面没有成败的拖累，只有人生作为的投入，喜悦的尊重的过程，这个过程他不留住的。

佛教有一个名词——“应无所住而生其心”。很多人读过《金刚经》，六祖大师就因为这一句话，心常生光明，常生喜悦。你要是得现行支持的人，心常生光明，常生喜悦；现行拖累负重的人，常常疲惫不堪，迷茫，疲惫。这个角度大家可以思维，可以观察。

现行的拖累与负重，看看我们周边人，包括自己的作为，有没有这样的东西？有这样的，那我们对人生的看法和作为还有仰视的东西，或者说自己有亏欠的心理等等。不成功你就很痛苦；十分努力成功了，做了一些成就，你也很苦恼，很多难缘，很多麻烦。被现行支持的人就轻松、自在，得到不可思议的安乐。当然有交织的人，有在这里面交织运用的人。

但我们现在把它剥离清晰的目的是让大家知道，自身的轻快、喜悦或者疲惫、沉重的来源是什么？你取用哪一个东西、哪一个做法呢？你看清晰就好了。这样我们就能清晰起来。清晰人生苦乐的来由，你就有方便，是轻松、是沉重还是乐、是什么，来作选择就方便。

这一节课的目的无疑是想使诸位同学对人生的苦乐来由有一个概念性认识。这个概念性的认识对我们来说很重要。因为要是没有接受过这种概念，遇到社会上的苦与乐、轻松与沉重，你不知道来源。通过这种概念的认识，你知道我这个苦来自于什么、乐来自于什么，就有比较理性或者条理的选择，有比较准确的方式方法。

[课堂交流]

俯视人生，轻松易成功

李老师（女）：师父，如果选择俯视人生的角度，这种人轻松快乐，因为他不去计较得失，是不是结果反而更容易成功？

慈师：刚才说负累的人，他就是成功了也吐血，就是累得像焦裕禄那样的人一样，很容易吐血，就是他很辛苦。但是佛菩萨的作为中充满了安乐、喜悦，他俯视人生，他不计较这些东西，他成败都是自在的。

我们这个负累应该不应该呢？就是你是仰视人生、俯视人生还是平视人生呢？你自己去审观，这不需要其他人给我们推荐什么。平视、仰视、俯视，是我们自己可以选择的。因为世尊对我们的教化中没有要求，他只是给你把因因果果讲清楚就行了，把因果关系讲清楚了，下面是你自己的选择了，很自由。佛教十分自由，你怎么做你自己选择就行了，你自己对自己负责任就好了。

同学：如果一直在俯，也会变吗？

慈师：这是退转与不退的问题，这个同学提得特别好。退转是大部分人的作为，因为有为，有为一定会有退转。就是你坚持，说我坚持俯视人生——这就会有退转。不退，就是无所著，他就退不了了。没问题。

觉悟的教育

李老师（男）：某同学今天晚上发力了啊，刚从上海跑来的。

慈师：那真是很好。听我的课不容易的，就是佛教徒听我的课也不容易。主要是两位李老师威力大。一个和尚来这里讲课真不容易，我很珍惜这个因缘，想把最有益的东西布施给大家，或者说回施给大家，这是一个比较直接的心理。

李老师（女）：上海有二十几个人的一辆车队过来请师父过去。所以能听这个课真是很不容易！因为我想保持我们这个课堂的单一性，大家都是学生比较单一，外面的人全被我赶掉了。如果不赶，弄个两三百号人的大礼堂也挤不下，那你们就没有机会提问了，也没办法跟师父这么近地坐在一起。师父能到这儿来连着给我们讲四堂课，真是不容易。

慈师：在这个时代不容易，大家是很好的因缘。因为换个角度去思维是不容易的。我们现在接受的是觉悟教育，不是其他的教育，就把觉悟当成主体了，就是觉悟，怎么教育、学习、实践都是为了觉悟。这个角度跟我们知识积累的角度

不太一样，等于换个角度给大家交流交流，

因为我在这个学习过程中有二十年的教学经验了，要不然我不敢面对你们这些受高等教育的同学，不知道会出现个什么问题。在我这个地方，可以说问题不会有死角的——只要你能提出来问题，没有死角，我可以给大家解答，可以这样承诺的。

阳明先生的良知

同学：师父，我问一个问题。世间的人，他多数的安全感来自于被认同，不管是被身边的认同还是被社会认同。但是这种被认同，在自我突破上也是一种障碍，这两者之间怎么平衡呢？

慈师：认同，中国人活在这个圈子里特别辛苦。全世界人幸福指标最低的就是中国人这一点，这个认同把中国人的幸福指标一下子拉下去了，就是太在意认同了，过分关注。古人讲衣锦还乡、光宗耀祖，很多就跟自己的良知不相干。

王阳明先生提出“良知”这两个字，真是十分震撼我！我去过王阳明先生那个龙场——他开悟的地方叫龙场，贵州龙场，他被发配到那里。他原先是一品大员，像现在国防部长一样的一品大员，不得了了。发配过去，在驿站养马，就像弼马温了。驿站，就是三百里加急、二百里加急、一百里加急那样换马匹的地方。

他在龙场驿站，开始要自杀。一品大员去养马了，叫驿丞，就是养马的官，那是活不了了。他的事迹很感人。他在这个驿站过程中受过道士、和尚的影响——道士给他讲生身授受于父母，是父母给予的，你不能这样；和尚讲觉性清照，你要觉悟人生，你不能这样干。他就在这个地方有良知的发现。

“良知”这两个字特别有分量！他就认识了良知。“良知”与“认同”真是有很大差异，我们读读这个良知就特别有分量。我当时读这个良知，我浑身就发热了。我在贵阳时去过三次龙场，就是他这个驿站。去一次，不行，还想去，第二次去，还是很感动，第三次去还是很感动的。感动什么？感动他提出来的——良知。

良知不是给别人看的，但他同时给别人看。就是那么一个社会，他不是给别人看，不是为别人看而发现了自己的心。因为这一品大员养马去了，是给人看，受不了，那就要抹脖子。但是他突然发现了良知，还有道士的加持、和尚的引导，真是清照觉性，知道生身授受于父母、天地之养育，这样一个人，所以他知恩了！这不得了，真感动人啊！由一个要自杀的人突然感恩于天地，真让人热泪盈眶，

那让人很感动很感动的！

我看他的故事十分感动，就是在他每一个地方，觉悟觉悟，感知感知，真是感天感地的，就是感动！为什么？有良知了！这两个字真是太精准了，中国人都感到不可思议，作为中国人真应该感到荣耀的！这两个字太精准地表达了他对天地之间这种真正感受——良知！十分感动！我读到这个良知，若干年我心里激动不已。当时我不想出家，我只想做一个有良知的人，心里很感动很感动。他后面搞教育去了，他真是知恩于天地之间，知恩于父母，知恩于师长，乃至知恩于一品大员去养马这样一个过程，这真是不可思议！

所以阳明先生写了一篇文章，谁读了都会感动，感觉到真是一代不可思议的人杰，起码是个贤善之人。他让人礼敬，因为啥？知恩，良知，有良知。我们很多累的疲惫的人、不知道休息的人、现行不支持的拖累的人，没有良知啊！感觉不好，就是恶念炽盛，被恶念所累，埋怨太多，怨恨的东西太多，太辛苦，常吐血，说话难听，忍受不了。但阳明先生这一类人真是让人感动！

我读他的文字，我感觉到真好，我说我要不是佛教徒，我一定弘扬阳明先生的东西。每次去了都会感动，每此去了都会感动。“率性之谓道”，“道不可须臾离”，你看这就是我讲的现行支持，你感觉到他充分得到现行的支持，他有良知了，他运用良知在生命整个空间，运用在天地之间了，你感觉真是有个有良知的人。

不可思议，他那个心啊，你感觉到那么从容，那么安乐！他搞教育去了，他知道受身于父母，他知道天地的养育之恩，师长给予的不可思议恩德，乃至说一品大员来养马——他连九品的品都没有了，不上品的一个官员，这个地方给他的大恩大德，就是大升大降的喜悦，你真感觉到……因为在明朝那个时代真不容易出现这样一个人物啊，太不容易了！那个时代太残酷了，出现这么一个人物，不可思议。

真是感动人，因为啥呢？良知！良知也有认同，但这个认同是由内而发的，由内而发的认同。这种认同安心啊，自在啊，一定是安心自在！他由内而发的，别人否定不起作用了。他安乐了，自在了，有力量了，彻底了。“率性之谓道”，“道不可须臾离”，不离于道而常行于道。安乐，良知发现，远离恶念，真是感人啊！

我建议同学们真是读一读阳明先生的东西。反正我是感到很感动，每一次想到“良知”这两个字就感觉到安心、自在、有力啊！我感觉到儒学应该讲一讲阳明先生的思想。

李老师（女）：阳明其实是理学，他不是文学。

慈师：对！他讲的东西十分透彻，他有力，他是由内而发的，他这个舒展得很。你感觉到他舒展开了，他的心一下子舒展开了。他就是一个抹脖子的人，突然心舒展开了。

李老师（女）：他应该归到佛教徒里面去。

慈师：我不知道，反正我是很感动。真是不可思议。所以这个学生提出认同问题，要是过分地关心外在认同，惶惶不安，被人言说，你就奔波吧，累死你。太多人说我们了，太多外在条件了，那样人永远不会安乐。你有内在而发的认同，天地也会认同你——良知，什么都会认同的。中国有一句话很感人，说上天有好善之德，真是好啊，好善之德。你这个善从心发出来的，良知从心里发出来的，这真是感人！他确认了，安心了，踏实了，不对立了。

我感觉阳明先生是俯视人生的人，他由一个平视人生或者仰视人生的人突然俯视人生了，有那种超然世外的感觉，释然的感觉。你感觉到他真是很释怀，他一说到良知你就感到很释怀，心里再也没有什么挂碍了。我们这些同学里面出现两个阳明先生、一个阳明先生那样的人多好啊！

我们真正作为善于观察、善于思维、受过很好教育的人，都应该具有这样的俯视人生，最少平视人生的善良的良知。起码这是良知，不是恶念。要仰视了，很辛苦，你会产生恶念、怨恨、迷失、负累、挣扎的果报，那太辛苦了。刚才这个学生说我们不是有苦才有乐吗？那个也行。但是阳明先生这样的人，感觉挺痛快的，豁达！大方！

心里认取很公平

李老师（女）：师父，现在我们这个社会之所以大家觉得这么累，是不是大部分来自于这种怨恨？

慈师：负累！因为他不能承担了，就是说现行负累。

李老师（女）：原来你说的是来自于计较，所以我觉得……

慈师：是啊！

李老师（女）：现在不光是计较了？

慈师：他的怨恨也好、计较也好，这是名词的改变，他这里面所有东西就是不能承担了，或者无力承担了。承担不了，他要推卸这个责任，就用计较、怨恨，说这个带来的那个带来的，就是自己没有承受能力了。要是俯视的人，他随手就

提走了，他有那种心力、充盈，他有休息过的力量。他休息过了，他有充分的精力、体力、智力、观察力，他能承担这个东西。

现行负累的人，他没有力量，计较是必然的，怨恨似乎也是顺理成章，推脱责任。现在这样的人特多，推脱自己作为的责任，他这个结果担不了。说这是别人带给我的，社会带给我的，父母带给我的，学校教育带给我的……承担不了，来自于现行的负累，这个积累太多了。

李老师（女）：我们也在抱怨学校。

慈师：哪一个人这么干都一样的结果，这个太公平了。心理的认取很公平，你用哪个它就是哪个，十分公平。它不管你是男女老少、是智是愚，这个十分公正。

我们把现行的负累提示提示，这个架子，大家听了，可以互动互动。

反观自心就是良知的直接择取

同学：师父，昨天一个前辈给我点拨，他说你不要认为别人对你好是理所当然，你还是要工作有所改进，别人对你好，你要对别人更好。这是不是也是现行的支持？我也听到很多朋友抱怨，但是抱怨总是解决不了问题。我也有时候疑惑，就是怎么样能把这个关系处理好？在平常工作中去与人交往、做事情。

慈师：听得懂了。刚才说良知，良知他是感恩的。埋怨也没有问题，怨恨也没有问题——感恩与怨恨都是一种作为或者心理择取。但是我们想一想，自身由内反思，我们自己愿意择哪一个？我跟人交往，我愿意让人怨恨我还是愿意让人感恩我？这真是良知啊！良知的运用很重要，就是由内而发。将心比心之说，这十分重要。

你要学会用才好。怎么用？反观自己的心理需要，是怨恨还是感恩？那我们就可以择取了。我们自身也需要感恩，我们就感恩别人，直接运用良知。你反思了，就是良知的一个直接运用，反思就是直接运用，直接择取。择取什么？你反思你的需要，你反思需要哪个就择取哪个。这十分简单，将心比心，就容易心心相印，容易跟人心相应了。因为你的心、他的心都是人心。

这变得特别有力，就是我们学会运用良知。怎么运用呢？反观自心是愿意感恩还是愿意怨恨？你就直接取用。我内心愿意用怨恨，那你就用怨恨，我愿意接受别人对我的怨恨，那就怨恨去；我感到感恩挺好，那你就感恩别人。

这个良知就会由内观、由内而发的反思来择取我们的需要，直接到结果上来

了。你所有作为离不开心里需要，你再大的事情作为也离不开心里需要，所以良知的运用十分不可思议！就是所谓“率性之谓道，道不可须臾离”。要是真正用由内的思维，我们任何时间也离不开这种喜悦、觉悟、现行的支持。实际良知的运用就是现行的支持，现行给我们的支持。要不然它拖累你——违背了你的心理需求，它就拖累你了。

这一点很好用，这很好处理。因为这可以举一反三，其他事情都可以来反复比较运用。走向社会这一点很重要！

同学：您讲这个选择是通过良知，运用良知反观内心，然后做出选择。好像我们对内心常常不够了解。

慈师：这个需要学习。学习这个过程不怕，我们一天能做一次就行了，或者一生做一次也行，一个星期做一次也行，一个月做一次也行，要对它有感觉，感觉它会不断地提醒你或者升华你。因为我们过去没有这种感觉。自己要认同自己点滴的良好的学习态度或者内容。

同学：我觉得我们平常人比较钝，别人对你好你还没感觉到。

慈师：不管别人对你好坏，你先要看你自心的需要，要看自心的需要！自心需要还是由内而发。为什么说良知呢？由内而发的准确认同，就是内在的认同，自己是这样，别人也是这样。

这个学生的问题很重要，因为良知是人类共有的财富。这个财富要是学会用了，它用之不尽取之不竭。我们世间很多东西容易用尽，这个用不尽，就是人类在传承着这样共有的智慧。

俱生障与俱生智

同学：师父，我有两个问题。第一个问题，良知是俱生的吗？第二个问题，是不是随着我们年龄增长，良知上会覆盖越来越多的阻碍？比如我们小时候想要什么或者不想要，会表现出来。可是长大之后，要是这样做就会被别人认为缺心眼。在心眼多了之后，我们的良知是不是就越来越难以被发掘了？

慈师：俱生，这个学生提出来良知是不是俱生的。“俱生”这两个字在佛教里有很多内容，有①俱生惑，也有②俱生业障。惑有见思二惑，障有种种业障，也有种种中性的非是障的业，所以有③俱生业。这个业有时候是支持你的，有时候是不支持你的，所以不把它称为障。

“俱生”有这些内容。①俱生惑：我们生来就有见思二惑，就是不正见、贪

嗔痴慢疑，会使我们造成惑。②俱生业障，业障，好比说我们不能飞行，离不开空气，不会变化，有很多障碍，耳朵你听近不听远，眼睛看近不看远。③俱生业，业有很多，每天不吃饭不睡觉受不了，天冷了不穿衣受不了，太多的业了，都很中性，也没啥好坏。俱生，生来就带着这些东西。

但是同时，有俱生智。俱生智分四类：第一是妙观察智，第二是平等智，第三是大圆满镜智，第四是法界体性智。妙观察智、平等智、大圆满镜智、法界体性智，这也是俱生而来的。这四个智不需要我们任何修行，我们生来就有。这种智慧我们怎么来用？作为一个普通人，现在怎么把这四个智带来智慧用呢？

《金刚经》上有句话：无所住——这样的心，这四个智都可以用出来。那我们观世间，像分别得失、大小、成败，你用无所住的心去观察——妙观察智。执著于种种事情的分别、执著的习惯，要用无所住，它就变成平等智慧。你要是用无所住的心观察一切世间，朗照而无染——大圆满镜智。你要是用无所住的心，一切现行都是真实的，都是正常的，都是合法的——法界体性智。

俱生有这样的作用。良知一定是俱生的，这没问题。我们俱生中有良知，有这种俯视的力量，也有仰视的力量，也有平视的力量。我们被现行支持也是俱生带来的东西，可以择取。我们被现行拖累，也是俱生，可以择取的。俱生是没问题的，良知由俱生的。只是说后天的蒙蔽、习惯，就是太关注他人对我们成长的认同等等，这会造成习惯的尘垢。这种垢会蒙蔽我们的心，让我们的心慢慢变得沉重起来。

很多人很喜欢宠物。为什么？它什么掩饰都没有，人就喜欢那个东西。但人类不敢那样做，为啥呢？沉重，蒙蔽。所以我们变得习惯性的负累，被习惯、意识、他人认同、知识、应作不应作制约，开始后天的业习积累，它会使我们受到蒙蔽，蒙蔽了原本的或者俱生的——可以说是俱生智，把你的良知变成负累的恶念。

所以现在中国人活的，后天这种外在的认同、看法太多了，认同的需求过分了，就是太在意外在对我们的认同了，太在意了！父母的、同学的、周边人的、家庭人员的认同，把它看得太重了。有的人甚至把自己逼得自杀，这种认同太负累了！

李老师（女）：这跟我们没有宗教信仰、内心太空虚有没有关系？

慈师：有关系。信仰是一种心理的回归与支持。为什么老用支持呢？它给你力量——回归与支持，或者说它是一个休息的平台。举个例子，人什么也搞不了，

就找同修们、师长们去交流、请教、改变，有机会。它是个休息的平台，回归、支持这样一个角度。

良心发现

同学：师父，刚才您讲了王阳明的例子，说他从一品大员贬到养马。如果从事件回到内心的话，这事情肯定一般人接受不了，但如果我们的内心是主动去感恩、包容这个事情，反而是一种收获了。是说我们的心不能太被动地让事件来作用到内心，是这样吗？

慈师：实际阳明先生给我们一个表达。他表达了什么？心理很漫长的苦难过程，很漫长。为什么说漫长？他要自杀、这样那样，有若干年是很苦的，很被动。因为我们常态下不接受这种苦，任何人的常态下都不接受，没办法接受这个巨大落差，没有一个人能接受，可以说跌到谷底了，没办法承接。

他这种漫长的表达，他超越了这种漫长的苦，良知使他走出来，他这个漫长的苦不是他的需要，OK？不是他的需要，不是心理的需要！他突然发现心不需要这个，不需要这种漫长的苦，也可能这个苦到极处，他突然发现这不是自己的需要。

良知！真是很震撼人啊！我每次到他那个龙场里面——那样的石头洞洞，那样的树木，那样的山形，有那样的石头，他在这个地方突然发现良知，就是由内而发，不是我的需要，一下子把外在认同的苦彻底放下了。常态下大家都需要外在的认同，官员大小一定是外在的东西，不是内心所需，他苦啊苦啊苦啊苦啊，突然发现这都不是他的需要！

他有这么个过程，告诉我们这个过程是不必要的。你要这样折磨自己是活该。他尽力了，他给我们说良知，就是说这个漫长苦难是不必要的，是不必要的苦。我们还去受这个苦，那太没有智慧了。前人留下来的智慧的给予、觉悟的给予，这个经历我们再去重复，那是愚痴了，没有继承前人遗产，你这个人太冤枉了。你把自己放到孤儿的位置，没有受到人类智慧的支持。

我们会从阳明先生这个表达过程中知道良知我们本来就有，不需要受那个苦！这很感人的。我能理解阳明先生这个良知的发现，是因为我有一段很漫长的苦恼。从部队回来以后，自己的生活也跟常人一样，家庭、孩子、工作，最后突然有一种迷茫，就是人生迷茫起来，不知道自己要干啥。整整六年，很辛苦，不比阳明先生时间短，很痛苦，受不了，很挣扎很挣扎。

读到这个良知，感觉自己真没有良知啊！遇到佛教了，接触佛教了，感觉到突然良心发现——我那时候说是良心，没有说良知——真正良心发现，根本不需要这种苦了，不需要，是自己制造出来的。心中不需要迷茫，我制造了迷茫，如此而已。随着迷茫跑去，越跑越迷茫，越跑越迷茫……良心发现，你这个人太没良心了，把自己搞得这么苦，一点点必要都没有！

所以我遇到阳明先生真是掉泪啊！遇到良知真是掉泪啊！感觉到要是有这么个教育多好啊！人生再也不需要给自己那么多苦难的择取了！充分地感动，我在这个良知上受到了很多次感动。这一点，从我个人角度上给大家来作这种传递，希望大家知道这种表达，并不是说我们都要经历那个苦才可以——不是！我们可以承接人类智慧的结晶，不需要再受那个不必要的苦！

我们跟许多学佛的人也是这样提示——无益之苦不必要。要觉悟人生，要运用觉悟，要在现行中得到支持，不是负累。起码说这是一个良知发现，就是我们内在会发现自己原来具有这种良知，择取不要折磨自己、不要折磨他人的方法，这个良知会发现的。在学佛过程中这个良知越用就越纯熟了，这纯粹是由我们自心生起来的苦与乐的择取、智与愚的择取、支持与负累的择取。

我来之前在西湖边，坐那儿风有点凉，感到有点疲惫一样。我说一会儿讲课我讲啥呢？对，我希望得到支持啊，现在我感觉到得到支持了。来这一路我说一定要给现行支持一点。要不然有点疲惫了，那风一吹，感觉有点凉，说不清楚，就有一点身体状态不太好。那时候感到没有支持，受减损了。我想想需要讲个啥呢？到校门口，这个课题才定下来，我说一定讲一讲现行的支持与现行的负累。

希望大家能走出现行的负累，得到一切现行的支持。

谢谢大家！

随顺佛愿·现行本净

慈法法师 讲授

2011年10月16日于复旦大学禅学会

[开示] 净土教言的了义性与作用

主持人：今天下午，我们有非常殊胜的因缘，请到了慈法法师为我们开示。题目是：随顺佛愿，圆成九界——谈谈净土宗教言的了义性。下面有请慈法法师给我们开示³。

慈师：净土一法，在我们这个时代比较契机、契理。这个时代的背景我们每一位生活在其中的人都有自己的感受。我们之所以来接触佛陀这样一个教育或者法门，无疑是我们有这个种子，正如世尊讲人人皆有佛性一样，因为佛性在不断地召唤着我们的行为趣向于圆满、清净或者真实。

佛陀，像我们接受净土的本尊——阿弥陀佛，实在是我们趣向于圆满作为的圆满的标志！有这样一个模范或者标志一样的世尊在我们身心世界、感知境界中放着光明摄化着我们，也是我们每一个人的觉性的自然作用力。这个作用力我们往往把它埋在习气、好恶、分别、执著、对待这些有时候我们愿意承担有时候不愿意承担的习气作为中。

阿弥陀佛，我们不能把他当成一个固定的言说或者人物。要是那样我们往往会把他神话掉或者把他拒在十万亿佛土之外，那于我们现前学习接触佛法的人来说，现行作用就受到阻隔。我们要知道任何一个世尊所展示的作用都是三身说。就法性而言，阿弥陀佛住法界身，入一切众生心想中。《观经》如是宣化，事实亦复如是，因为世尊是如实语、真实语者。

我们接触到这个教言，再回观自身每一个心理状态——它的生灭趣向、它的究竟意乐，或者说我们究竟要做一个什么样的人？在这个短暂的人生中，凡是对自己有尊重、对他人有尊重、有观察力的人，对这一点都会负起责任。这个责任，我们就会认真细致地审观自己的意识、现行的趣向。

阿弥陀佛无量光寿如实展现了每一个众生的佛性作用力，或者表明了他的体、相、用。阿弥陀佛报德之相，如释迦文佛在净土经典上所讲，去此西方十万亿佛土，有这样一位世尊——这是以他的修德或者报德而展示的圆满报身，这个

³ 本篇在复旦大学的开示，以前结集文稿中没有收录，同属于大学开示系列。

圆满报身实际是我们每一个众生心目中究结到圆满地的真实相貌。

无量光寿是每一个众生心性的原来样子。这个样子因为我们不能自见、不能自知的无明覆盖，每一个人的心、心相我们不知道用什么方法来圆满展示、安排或者运用他，无量光寿就清净地、圆满地、如实地给我们表达出来，让我们每一个人从自己心地去印契、认知、觉察、了知这个我们人人都具有的光寿。无量光寿就会去掉我们妄想、执著、分别、对待的习惯。

作为一个有情，从各个角度来说，有不同的业报，也就有不同的妄想执著。阿弥陀佛通过无量兆载永劫的修持，顺性立愿，顺性修持，圆成了阿耨多罗三藐三菩提之正行，证实了这样一个果地觉悟的国土，或者说他的依正二报，彻底展示了十方有情心地真实的受用、业处与状态。

许多人念南无阿弥陀佛，希望往生彼国。实际这个希望是我们本心的策动——你要知道他是你的本家本国！因为我们人人心中无量光寿埋在不能自觉、不能自知的无明心智下面，所以释迦文佛提出来，给我们展示出来，让我们认知无量光寿不离现前一切众生的心念作为。

实际我们每一个众生的每一个作为，我们对它的包容力总是有某些局限，我们对法界的包容、认知会在情感、意识、习惯、所执这种分隔下总是有不完美的东西。那么西方极乐世界彻底无疑展示了我们真心、如实心的完整状态与作用力，或者说他的依报所现，就是国土所现。阿弥陀佛摄化十方众生往生彼国，往生、摄化实际都是我们本来具有的应该回归的自然状态。

但是若没有受到教诲，这个自然往往受到我们业习执著的阻隔。就是我们会沉浸在执著分别的娑婆世界，在我们这个业力的法界中受着堪忍的负重，在不堪忍受的负重中生活。所谓不堪忍，就是我们执著造成的疲惫。这个心理的疲惫带来了人生的生、老、病、死乃至减劫的共同堕落、个体堕落等等。

这种疲惫使我们无端地在我们本来清净圆满心地上附加，就是妄想执著的附加。这个附加通过阿弥陀佛清净平等觉悟的回施与印契，让我们得见、得用自己本来具有无量光无量寿，来完整地运用无量光无量寿，指导我们每一个身口意的现行。那我们在现行中就可以抉择应该何以归向、何以安住，就是往生利益即在现行中成就。

净土之所以是了义中之了义教诲，他关键就是让我们念佛印契自心、自身的光寿作用的当下。他现行中的作用是彻底的，没有过去现在未来的分隔。这样分隔无疑是凡夫心所造出来，所谓过去心、现在心、未来心。阿弥陀佛无量光寿圆

满了一切众生的过去心、现在心、未来心，洗涤了一切众生执著积累的陋习，使我们真正回到智慧人生或者清净人生的相续。

所以佛陀惠以众生真实之利这个真实是真实不虚的。我们一旦听闻了解认知了这个稀有难得究竟的教法，用无量光寿印契、认知我们的本心，让本心在现行中起作用，那无疑往生利益在现行中即是完整表达。此处无生死、无对待，此处无善恶、无凡圣，此处含纳凡圣，利益善恶，平等回施。

之所以称这个教法了义，是因为我们随顺佛果、随顺佛愿来印契自心，来载负自心，借助他使我们无以自觉的心得以自觉，无以自明的心得以自明，无以回归的心得以回归。那么我们在生死飘荡中突然就回归了。怎么回归呢？一切飘荡本身是无我，无有自性，是无常相，是众生执著业分之表达，无有实质。

所以我们在无有实质的回观的刹那间，就与佛得到圆满契合，这个契合就是南无。我们口常念南无阿弥陀佛，现前的烦恼作为或者凡夫作为、圣者作为、智者作为、身口意三业等等莫不是回归往生的资粮，我们在每一个当下都可以回归到阿弥陀佛无量光寿这样广大、圆满、普摄的心智中来。因为阿弥陀佛接纳十方众生往生彼国，实际就是我们心性敞开的如实相貌，照十方国无所障碍亦是一切众生本心的真实状态与作用力，他消融了一切对待与执著。

所以十法界中九法界同归于一真，如实安住，称为极乐世界。这个世界是清净圆明的，依报真实，远离诸苦，但得诸乐，一切庄严，一切自在。《无量寿经》、《观无量寿佛经》、《阿弥陀经》等等经典对极乐世界多有描述。那是一切众生心性中拥有的自在力，就是智慧力与慈悲力，也称为本净之力。极乐世界描述非是他方之描述，实是一切众生心源之描述——我们心性、心源功德相之描述。

我们有这样的机会，能接触到这样教法，接触这样因缘，实是不可思议！实是我们无始以来的善根成熟，以此成熟因缘我们唤醒了心地圆满、清净、真实的作用力，就是南无阿弥陀佛！

南无阿弥陀佛不是我们要念出来的，是正念所使，是喜悦所现，是印契之刹那，是圆明之功德。这句南无阿弥陀佛厚重、真实，佛的修德完全融入，此功德无来去，无增减，非大小，非生灭，圆含法界，成就众生，惠以众生究竟真实之利，令一切得遇者圆成菩提。所以上至等觉妙觉菩萨，下至蝼飞蠕动，咸因此法而得度脱。无量寿经如是宣化。

我们随顺着佛无问自说的这个教法的传承力，随顺着佛畅佛普度众生的本怀力，随顺着阿弥陀佛利益一切众生的愿力，来谈论这个法则，来观察这个法则，

来学习实践这个法则，那实是随顺者、观察者、学习者，皆入弥陀愿海，众罪消灭，善根成熟，圆成我们本来不需要造作、回归我们本来没有造作的清净心、平等心，来作如实的安住与回归。

如此参照，我们再审观世间种种生灭、种种对待、种种作为这些业相，莫不是繁荣昌盛，妙相具足，庄严于法界。何以故？一切本无染著故，一切本性袒露故。自他身口意业、所有亏欠、圆缺、切割、对待等等，我们再也不去执著，再也不去对抗，再也不去迷失，而从每一个现行中觉悟我们的圆满人生。

这皆是仰仗着我们本净心力、阿弥陀佛亲证力、阿弥陀佛愿力与我们每个众生本源的意乐力产生的和合的事实。这个事实就是现下、现行，这个事实就会成熟我们不离凡夫身而住阿毗跋致位得不退转。如此教法稀有难得，在此五浊恶世中若人能听闻，若人能传播，若人能学习实践，皆是不可思议的胜缘、胜功德所现。

因为一个教法能传播、能交流于世间，实是得遇者善根之呼唤、善根之体验。所以净土教法难得难闻，大家难得难闻中能闻是很稀有的！不是我们宣化这个教法才说这个教法珍贵，十方诸佛皆共称赞阿弥陀佛无量无边不可思议威神功德，十方诸佛悉皆称赞阿弥陀佛的功德！这在《无量寿经》阿弥陀佛誓愿中有说：“设我成佛，十方诸佛若不咨嗟称赞我名者，不取正觉。”称赞他什么？佛佛相赞是无疑的，称赞他摄化一切众生，回施一切众生利益，平等不舍，这样无尽的真诚的大愿！

我们知道每一个佛皆因愿望不同而产生的报德不同，就是他修德所展现的角度不同，虽皆是顺性摄化十方，利益世间，圆成众生，主要目的没有差别。所以一切诸佛皆以大事因缘而出世，但是他们各有设置方便，阿弥陀佛所设置方便是以愿力摄化十方众生，成熟十方众生，以名号作为传播方便。名号所及之处，得遇众生无不解脱，若现缘说，若未来说，若究竟说，如此三说。

如满益大师讲即心即佛.心作心是.佛力不可思议。从佛力不可思议来说，一切众生皆有佛性，一切众生因阿弥陀佛誓愿力随顺了性德，那他摄化一切众生是必然的。我们听到这样的功德，听到这样的教法，印契自心，即心即是，不假前后次序，不假任何一个若善根不善根、若过去因缘不因缘，现前即是成熟。

对此还有心地造作，那你若心作何以作为、何以择取，各有层面，择取者即得利益。你择取什么角度就心作心是，你作为什么就得到什么样利益。有人作圆教说，就要圆教的利益来印契自心；有的顿教说，那顿教印契自心；有的密教说，

那密教印契自心；有人渐教说，那渐教印契自心；有的人凡夫说，好比说为身体健康来印契自心、来作、以世间福德因缘来印契自心，一样是可以的。所以心作心是，各有择取。所以佛以一功德，众生各个随类而得，随类择取。这就是心作心是的角度。

佛力不可思议，所摄众生是普摄的，若赞若谤，若信若疑，若得利益若未得利益等等，作究竟摄化之因缘，正是阿弥陀佛的彻底悲心！

我们对净土教义的了义作了一个简单提示，这个了义是由一切众生本具佛性而昭示出来，因为阿弥陀佛顺性所立大愿、平等回施一切众生利益的誓愿所成。他以名号作为传达方便。在我们这个娑婆世界，音声佛事十分方便。虽如是，尚不是究竟。何以故？阿弥陀佛以他的名号、以他的国土、以很多人讲的三辈九品、愿门要门、种种修法、种种因缘来摄化众生。所以名号只是其中之一，但名号作为殊胜方便之一，来摄化听闻众生。所以现在执持名号者多，执持了义究竟圆满摄化者少。

我们要知道这一句名号中含纳一切功德善巧，印契一切众生，令一切众生入平等智，成就妙观察智，那我们现前念这一句南无阿弥陀佛，即下安稳，即下圆满，即下清净。南无是印契义，印契本具无量光寿，即是南无阿弥陀佛。印契自心，心起作用，即是现行。所以念佛人的现行若以南无作为印契，以光寿作为作用与安住，安住在光寿、运用在光寿的作为相续中，那我们是真正南无阿弥陀佛者。

我相信大家择取法就像择取器皿一样，利器者自有利的结果，钝者自有钝的结果。教法有利有钝，有圆有偏，有了义与不了义。以教印心，心即自显。我们的心我们不见不知，以教印心，心得方便。

阿弥陀佛这个究竟教法究竟在什么地方？他印契了我们本有的觉性，就是印契了我们本净的心智——他本来具足妙观察智、平等智、法界体性智、大圆满镜智，本来是这样，此四智不假修持，但得印契，即是成就。所以了义教可以印契四种俱生智。

阿弥陀佛教法中，所谓清净平等回施众生，无量光无量寿实在是我们心相所表，非是他物。所以现前大众认得知，即是方便；认不知，多念南无阿弥陀佛，多印契自心，让自心觉知明了，现下起圆满的作用。把我们割裂的习惯、执著的习惯、分别的习惯、所知障造成的爱憎习惯一时融入弥陀无边光智海中，使我们作为一个智慧的人生，就可以自利利他，有自利利他的抉择作为。何以故？真正

了解了自身的心、心相、心相作用，就是心的作用。

所以光寿本心是我们安住之处。我们有极大耐心，如阿弥陀佛一样，摄化十方，无所舍离。何以故？无量寿故。心地回归无量寿，同等无量寿。你心智无量寿，耐心必然现前。我们现在做事、观察、思维多没有耐心，心地烦躁，心地起伏，业习激荡，造诸恶业，所以在减劫中多有沉沦，虽是虚妄之业，沉沦不能自拔。

我们都知道九法界幻化秉然，无有实质。极乐世界是如来藏性海中清净光明真实相之作用。我们在这可思议的思维中往往受到制约，因为业习所执，造成制约，不能入弥陀清净法界。那我们念南无阿弥陀佛，愿生彼国——有这样的心，有这样的愿，你有没有这样行呢？就看你有没有以法印心。若以了义教印心，心即了义，入不思议境界，随顺佛愿而得圆成于自心，令自心休息，圆满，平等放光。放什么光？清净光、智慧光、平等光。

所以以佛清净了义之愿印契众生本具之心，心即起作用，佛心之作用即是我心之作用。这个我是每个生命个体的作用，这个体是我们执著分的消灭、消融或者回归，这灭非生灭之灭，是我们虚妄原无自性的一个袒露表达罢了。因为我们执著的习惯带来迷茫的相续，带来六道轮回的相续——它无有实质，令固执有情相续。正因为无有实质，六道才有轮回；正是无有实质，我们才能用了义教来印契自心而圆明自心，成就菩提。所以依教印心，念佛方便。

净土教法彻底圆满。过去善知识们讲净土是了义之了义之了义，圆顿之圆顿之圆顿，不是虚设的，是现下直指大用！大机大体不谈，直指大用现前，这大用是不可思议的！有人说我是刚刚接触佛法，有人说我是老修行，有人说我多行善事，有人说我作诸恶缘、有很多恶习等等，阿弥陀佛平等回施，无碍照耀，一时回入。这就是了义之印契，无有遗漏，等觉妙觉菩萨蜎飞蠕动之类一同印契。何以印契？平等回施，圆成一切。

如文殊菩萨誓愿所说：我今发心，不为自求人天福报、声闻缘觉乃至权乘诸位菩萨，唯依最上乘，发菩提心，愿与法界众生一时同得阿耨多罗三藐三菩提——“法界一时同得”正是我们本心最不可思议的作用力，也就是无量光寿的作用力！只有文殊菩萨立此大愿。我们心中人人有智慧，人人也可以立此愿，顺此教，成就这样的法益与功德。

我们有幸谈及到、接触到、交流到阿弥陀佛这个圆顿之圆顿之圆顿教法，不是给他附加一个空的大的泛泛的说法，而是直指现前心智大用的一个诀窍、一个

善巧、一个机、一个用。机，你掌握好，你现下即可以用！这个用是阿弥陀佛的愿望，就是惠以众生真实之利的利益所在，就是令一切众生在听闻接受之刹那，即起本净心智之大用，远离业习、烦恼、执著之割裂，让本净心现下圆满表达它本具的力量与作用，不再割裂它，不再压迫它，不再蒙蔽它，不再减损它，使它完整地独立地表现出来。那就是无量光，普照十方，入一切众生心想中。

你了解此心，了解此用，了解此相，就是南无阿弥陀佛的真正念佛人，随顺了义教的念佛人，知其大用，得其方便。要不然我们学佛的目的、作为的目的、研究的目的何在？

之所以说它是了义教，因为我们在随顺佛愿、佛力印契本净心之刹那，本净心的作用即与佛愿、佛力无二无别。这就是南无的作用！光寿是无生无灭的，是无来无去的，是本具的，不假造作。所以南无之时即起作用，作用于十方九界一切众生现行之中。这就是无量光寿，普照十方，含纳一切，圆成一切，不离本位，成就殊胜道业。诸位菩萨，此处善思维，善观察，善认知！

因为一切众生心无始以来不可自见、不可自知，所以佛以无量光寿印契我等，令我等本具清净心生起妙用，远离我们的痴心、浊心、所执心、爱憎心、习惯心。本净心一旦起作用，大用必然现前，就是觉性觉了圆满于现行。

我们在现行中种种作为、种种意识、种种颠倒，皆依习惯差别而造成、所执择取而造成、共业影响而造成。阿弥陀佛以他清净圆满顺性的愿力，回施一切众生平等清净的觉悟，印契一切众生本净的心，这样亦是一个力！这个力你一旦接受、认知、随顺，他即起作用。作用是什么？现前，现下，我们不离现下是正修行者！若离现行作为，一切皆是学问，皆是心外求法，无利于事，无利于人，无利于己，无利于佛法传世。

他之所以了义，就是印契我们现行，令我们每一个众生的现行本净起了作用，而不是我们习气、烦恼、分别、执著起作用。他之所以了义，正因为彻底、究竟，现前这一念中抉择三世。所以荡涤过去一切尘埃，展现未来一切清晰。因为他依自性故，无所得失，平等安住，所以圆满于当下，无所畏惧于一切。所以作为一个无畏人，就是念佛人。

他含纳三乘教，利益着三乘众生，若钝根若利根，含纳着一切有情。何以故？一切众生在本净心中皆是成就者。所以佛是众生，众生皆是佛，真实不虚。现行中若不起作用，我们修学的佛法皆是假设，皆是他人之牙慧。我们在装腔作势做一些无聊的心外之法、心外之事，多是心中的负担，要么是骄傲的资粮，要么是

自卑的削减。

所以现行对我们来说极为重要！因为这个教法就是让你的现行起到真实作用、圆满作用、无亏欠的作用。就是我们在阿弥陀佛愿力、顺性愿力、这个教法的传承下面可以无畏地称自己是一个念佛人，是无畏的念佛人，随顺佛愿的人，走出自己无始以来业力纠结的人。何以故？融入弥陀愿海故，以弥陀愿力功德、圆满功德、顺性功德印契每个众生的自性故。

我们不需要假设，此处无造作，但是印契。若不印契现行心智，我们修什么？我们学些什么？要做些什么呢？那无疑给我们带来修学的困惑——知识增加了很多，心理的负重没有丝毫减少；接触了很多，做了很多修行，没有真正触及到自己心灵；事业相改变了很多，自己心相的圆满回归没有真正寻找到。这样的修持需要调整，需要再一次选择。

所以说南无阿弥陀佛这个教法深刻，普摄众生。若是已成就者，若是未成就者，若是已修行者、未修行者，若是接触佛教者、未接触佛教者，他的利益是平等的。所以他没有教派，他没有善恶凡圣之分，他只有圆满平等之回施、究竟之印契，彻底之抉择，令一切众生现行即起大用。这就是阿弥陀佛惠予众生真实之利的大愿利益所在，作用力的焦点所在，是令一切众生现行中本净心起作用。

所以我们称净土教法为了义教，因为随顺佛果地觉为因地心故，用果地觉来印契我们的因地，激活我们现下的心，使我们的始觉成为事实，归于本觉，究竟圆成于究竟觉。这样一个概念的击破就是我们现行的体验、现行的认知、现行的回归。所以随顺佛愿是我们本净心的一个事实作为，非是努力的结果，本来是这样子，不需要你用力。所以此处省力，此处安乐，此处清净。

对于随顺佛愿这个题目，或者净土是了义教这个题目，对它的作用、作用点、了义、了义点我就作这样简短的提示。希望在座的我们相互有这样一个话题的参照，我讲这就是一个参照。大家可以提出疑义、同意，可以相互交流，不辜负这一段美好的时光。谢谢！

[课堂交流]

般舟法之自我勘验与经行念佛

主持人：我们今天机会非常难得！刚才慈师给我们提示了净土法门的了义性，我们在座的各位可以把平常在学习净土法门中所碰到的问题提出来，包括了义性

的问题，也可以谈其他问题，请大家珍惜这样的机会。有需要提问的请举手。

慈师：这是个茶会，大家就放放松。

刘老师：请师父开示一下般舟法门的殊胜。

慈师：般舟经传到我们中国有两千年的历史了，基本上与佛教传到华夏大地是同步的。这个经典译得十分早，过去般舟经在我们汉地传播的版本很多，是多次翻译的。

在我们中国大地上，过去这些开悟、证悟的善知识有两种勘验，这个多是我勘验的一个最殊胜方法。有的人认为自己教理无碍，不管语言上、意识上、思维上，没有障碍了，大开圆解，或者有所证悟等等，这一类人会用般舟方法去自我勘验。近代妙莲长老走过般舟；再往前推，大愚法师走过般舟；再往前推，见月律师。我知道的智真老和尚，也已故了，走过般舟。中国古代走过般舟影响比较大的很多了，智者大师走过般舟，道宣律师……

般舟法在过去汉传佛教整体机制中很少广泛传播，为什么？基本上是祖师作为勘验自己的殊胜方法。很多没有真正证悟或者对知见没有真正了解的人，没有人引导，他不敢轻易步入这个法。实际般舟经中他讲是四众皆可正行之法。但是在古代，这些大善知识多是作一种自我勘验的方式。

近代赵朴初赵老对般舟经典，他认为这个经典、这个教法是旁依净土。我也这么认为。因为它不是主导于净土的，净土的主修法是直指现行的，就是往生！往生就是现行的说法、利益，就是即下之现行、心地作用这样一个表达。生者是本不生之义，说生者即无生。古人对此处多有解释，说彼国即是无生国。但现在学净土法门的人或者社会上传播的人把它当成死后效应，那把净土教法放到不了义教上是很容易的。

般舟这个方法的实践在我们中国也沉淀了许多年。因为它是净土的旁依法，一般实践净土的人也不专门作般舟行法。但是很多各个教派的善知识都作过般舟的一些实践，多是自我勘验的。

现在社会上有许许多多走般舟的人。可能有些缘起上的不同，我最早接触般舟是由智真老和尚——虚云老和尚的一个法子，我遇到时候他九十七岁。他给我提示，希望我走十个般舟。因为我不断地在经行，并不是走般舟，很多人就有一些感知与模仿，后来就有人一天一夜、七天七夜地实践过。究竟称得上称不上般舟呢？我当时给它取的名字是经行念佛。我认为用经行念佛的说法比较如实，也比较中性，因为过去般舟是有证量人的一种自我测试。

所以当时开般舟会时候，我也认为这是个经行念佛的好方法，是念佛的一种辅助方法。这样认为可能好一些，就避免一些争议。因为我们是学佛的，不需要建立争议。学佛的人是为了使大家有更多善巧、更多去除烦恼的机会，不是建立或树立一个什么东西。

所以说般舟这个旁依净土的修法，在现在这个时机我感觉作为经行念佛的说法还是得当的。若是有一定证量、有一定禅定力，或者有人真在教下开了圆解，这样去测试自己，说是般舟还有意义。要是没有证量，或者起码说没有破初参，或者没有开圆解，或者没有一定的禅定功夫、三昧力等等，说般舟还有一定距离，容易引起人的疑议。因为一旦你说你走般舟，大家就群而观之、评价之、议论之，就有很大压力。这对人很不公正的。

说经行念佛，大家就比较平白，人也就自如一些。那我们又能修行，又能比较淡定地面对这个社会，对我们来说无疑是公正的。我们要做一个公正的佛法实践者，这无疑很重要。因为学习佛法就是为了去除烦恼，去除自卑与骄傲，让我们身心喜悦起来，远离骄傲与自卑的痛苦、烦恼。你又去高举一个、自慢一个、为了名利去树立一个痛苦的招牌，那是没有必要的。

这个菩萨提出来般舟的行法，以前我写过一个很短的一日一夜经行念佛的小文字，是当时一日一夜念佛的一个记录，回忆一点就写一点。为什么？一个东西要是以新面目出现在世间就很麻烦，若是以我们修行的需要就很简单，这个世上不必要标新立异。所以这个法是旁依的法，大家若有福德因缘可以深入地通过经典、教法交流、学习、实践它。我感到还是用经行念佛的角度比较好切入。

这个行法在天台判教四种三昧中是常行三昧，不是一相三昧，也不是法华三昧的礼拜、供养等等交织在一起，也不是随意三昧，就是走来走去地“阿弥陀佛。阿弥陀佛”这样一个心地、业相、习惯自我测试的好办法，能令我们每一个现行中的业习暴露无遗。很多人很自大，认为自己学习无碍、圆解无碍、有所证悟或者有很好的禅定，结果一走，自己一看一照，照妖镜就出来了，什么照妖镜？自己的很多习气、潜在的烦恼还会浮现出来。这个方法很干净，像一个镜子一样，让我们照见自己身口意三业的每一个细微晃动，你能照得见。

所以希望大家把它作为一个念佛的旁依修法，对自己的一个测试。有的人自认为有什么了，可以去实践实践。因为古来以久这些大善知识都这样勘验自己。净土宗的善导大师也走过很多般舟，写过般舟的著作，去查一查吧。天台教中有专门介绍般舟的著作。因为在八宗之中，祖师们都有用般舟自我测试的。

证悟者、开圆解者、有禅定者，这个方法是自我勘验，可以说是般舟法；对我们一般人、具足烦恼的人、未有破初参、未有禅定功夫或者未有开圆解的人来说，不失为一个经行念佛的好办法。这两个角度都可以用，可以根据自己的状态来身体力行。

因为般舟法不是说来的一一你说得再圆满，到这个地方就垮台。我见过很多在开圆解角度很自在的人，一到般舟道里二十四个小时就垮掉了。因为真正大开圆解的人，九十日如弹指顷（师一弹指），这是真实说；你真正是一个大彻大悟的人，九十日如弹指顷（师一弹指），这也是真实说；你真正有禅定三昧力的人，走般舟，九十日如弹指顷（师一弹指），也是真实说。

我们没有做到怎么办？就作为一个经行念佛的好办法。对我们念佛人来说，也不失为一个我们运用自己本净的心这个现行作为力到底有个什么样子？也可以作为一个勘验。谢谢。

顺佛智愿行世间法

同学：法师，我想问阿弥陀佛的佛号或者净土法门，和世间法的结合点在哪里？往往听说这个法门老年人比较多。我现在刚毕业，做经济研究方面的工作，在面对纷繁复杂的经济现象时，如果能从佛法里面有一点点智慧来引导我了知这些经济现象，可能我会觉得跟世间法结合得会比较圆融。感恩法师！

慈师：因为净土教法九界同归，他同时圆成九界，利益着九界有情。九界实际是泛说，当然包括年轻人。我们假设在阿弥陀佛教法下真正让自己身心休息下来，来印契我们本净的心，在本净心的作用上有所认知，本净心稍有作用，我们的事业可能就会做得十分自由、轻快。现在人做事业主要是心理负重太多，这些负重就是对大小成败的攀比多了。

要是回顾几十年来看，我们这个时代的人够有福报了，吃的、用的、经济环境、住房环境、教育环境等等都有一个飞跃性的变化。但是在这变化下面，我们是不满足的。这不满足是对比而来，使我们更多的躁动与迷失。因为你这个贪欲心越大，不对称性的东西越多。所以我们轻松的尽力而为的作为就不多，负重下的挣扎作为多一些。

净土教法对九界众生有利，一定包括年轻人。说它是愚妇愚夫的作为，这是天大的误区。因为真是念佛号的人，他潜在的智慧已经成熟，他未来的果报必然是圆满的；他现下若相应若不相应，这都是智慧之举了。

很多人说对世界的贡献问题、作为问题——九法界所有众生的作为，佛陀给它几个定义：皆是无我、无常，受一定是苦的，我们对它坚固的执持、执著一定是苦的，其性是无自性的。无自性，但我们为什么这样固执一个无自性的作为？因为有攀比，我们攀比就是希望更好。这个更好是什么？无穷无尽，这个更好是让你的心休息不下来，就是更大贪欲罢了。我们要知道它是无我、无自性，为什么又给它附加一个更好呢？实在是攀比下产生的产品，这个产品就是让我们负重，让我们产生更多不对称的结果。

少欲知足的人并不是说成就很少，并不是说消极。真正你把问题看得清楚，把一个问题处理得很直白、很彻底，那么这一个问题可以抖开整个法界的面孔。就像一扇门，推开这一扇门你可以打开一个法界，就是真诚的法界。现在人因为没有反思自己心灵的真正需要与意乐，所以打开的都是虚假的事业作为的途径、门道、作为。我们在自己心灵深处的真实需求中要用用功夫、下下手，那么这一个事情处理清楚了，你现前所有作为都是真实的、清淨的、令你满意的。

我前几天给他们讲了一个课题——一切现行皆是人生的价值。就是我们每一个思维、每一个作为，究其本来说都是真实不虚的；究其表相，随其表相，迷失，流转，那都是痛苦，都是业相。

所以净土教法若是我们有随顺佛力佛愿、随顺本心的思维观察，再来看这个世间、看自己的作为就十分轻松。你在一种轻松、俯视的角度下去作为，成就机遇要比那些负重的人、迷失的人、许多不对称业必然现前的人要多得多，就从成就机会上来说；或者从根本上来说，你的一切作为都是成就！

念佛人，我们刚才谈到从了义教的角度印契自心，以教印心最为方便。我们的心不自见、不自知，用教来印心是什么概念？就是知心的最殊胜方便罢了。怎么印？让自己的心去融入这个教，让这个教去启发自己心理的作用。不要把它搞得玄妙，直接让它起作用，这个作用特别重要！现行中作用力的点，过去人讲万法唯识——这个识就是作用力，这个作用力才是识，识是本！要没有作用力，我们学这些东西没有意义，就是负担了。

所以净土一法是来解放我们的沉重，解放我们生活中、知识中、作为中的负担，使我们身心轻松明亮起来。念佛不是老人的事，是一切众生的事，是阿弥陀佛惠及一切众生真实之利的平等大悲心，也是大雄大力大慈悲的善巧。我们只要接受，这个利益就会现前。

现在社会上普遍传播的把它当成老人的一个作为，也没问题，因为老人是智

慧形象，是智慧成熟的一个过程，人老了有智慧了就开始念佛了。我们年轻，还幼稚，还无知，还不知道世间的苦，所以不知道念佛。这也没什么。

同学：从作用点上看，我们年轻人应该早晚念还是工作中念？

慈师：我前几天给念佛的菩萨们供养了一个方法，也是我自己来对个人、对周边一些勤奋工作的人、比较忙碌的人提供的一个方法。下去可以看看他们做的卡片——一念法，就是说我一天念一声佛就可以了。每个人的念佛方法不同，不需要人人都一样。人人都一样那不叫忆佛了，就是训练了。念佛的方法多种多样，对我们繁忙的人有繁忙的方法，对创业阶段的人可以用很简单的念佛方法来实践念佛，没有问题的。

净土这样直指我们本净心大用的印契与回施的教言，在我们中国的传播不是太普遍。但是它是无量寿经这个传承一代一代传播下来，它是不可思议的。

今天我们只是有这个座谈、认知的机会，结个缘。你这样比较认真勤奋工作的人可以用一念法。懒惰的人、无力修持的人、繁忙的人或者很真心的人，这都可以作为一个方法。因为它简单，念一声、十声、一百声、一万声由你了，但是这个前提比较重要。下去可以实践。谢谢。

观病缘起归无自性

同学：法师您好！我整理过您讲的一段话，讲你生病时候就会观，会出现一个故事，告诉你这个病怎么来的。我也有这个经历。你观到这个病怎么来的，怎么病就会好呢？

慈师：我们对自己人生的需要，实际我们整个人生的身、口、意三业的果报，基本上是我们心灵的需要。我们对自己心灵的需要不是太了解。我们现前所受果报是我们过去的作为与需要这二种交织在一起产生的事实。包括疾病，包括一些烦恼，包括顺缘、违缘、健康、不健康，这都是我们过去作为与生命需要的一个结晶体。所以一切现行中的表达都是我们过去的作为与需要的一个成熟与结合。

你要是真正审观到了，假设是疾病——可能以前我是从我个人生活经历中作了一个案例来提示的。前几年我得了一个疾病，大家认为可能是绝症，就是癌症。也可能是当时我比较需要休息，因为有十几年的讲学过程，一直在讲，比较忙碌，心里潜意识的积累就比较多，就是无意识地需要休息的理念。

过去人讲经也好、说法也好、讲课也好，一定要休息的。我以前讲课过程中休息的机会十分少，每年都必需要安居三个月，去梳理梳理自己。但是有一段因

为非典，当时安居的时间在北京，也在讲，就没有很好的休息，也是受到一些冲击，心理上休息的沉淀就浮现出来。

我感觉到当时得这病是一种心理需要——很多因缘交织在一起了，但你找不到更好的理由去休息，因为大家在学习佛法，大家在交流佛法，寺院也有这个次序，环境中很多居士、寺庙、出家人、团体都需要一个东西，或者说跟你结下了一个法缘，你突然休息下来十分困难。我也作了很多次请求，但一直没有机会。可能当时得病就是个理由，就休息下来。

休息下来以后自己作了个观察，开始认为是杀业带来的恶性疾病。在观察种种杀业的因缘上解决不了问题——它要真正是缘起，就会在这缘起上不断表达它的细相，就是表达它真正的内涵。没有碰到。后面就体会到可能是一种需要。坐下来一看某一天、某一时、某一刻引发的希望取灭的心念——那种很强烈的心念，那就是第一个所谓癌细胞生成的过程，大概有一个体会。当时这个疾病不是说没有了，也不是说就好了，是那个疼痛与加剧力量没有了，很快它就松弛下来，也就恢复健康了，大概三个月的过程。

我们审观一个因缘，不是为了好与不好，是为了了解它的缘起。很多人受过催眠术治疗，就是让他回忆他得这个疾病的最早缘起是什么，就是引发的因缘是什么，基本上可以调理好。

我们作为念佛者，假设是以阿弥陀佛圆满教诲来印契自己本净的心，再来审观自己现行、现下的业相，很容易了解它，观察得到的。不是说好不好，是你一旦了解它的样子、缘起，它基本上就会停止造作、停止相续。有这样一个过程。

同学：老师，我在整理您那段文字的时候正好发现我有个毛病，就是我特别怕刀，厨房里的刀我都怕，就不敢进厨房，我这十几年基本上不做饭。我就观缘起缘起，观、观、观，一下子观出来有个人一直想拿刀来砍自己，前辈子不知道造的什么业。我观察到缘起，但并不能解决怕刀的习惯。

慈师：这是我们对本净或者法无自性的认知问题了。过去有心理导师来把你引导一下，引导到本净上来，再来观察这个惧刀的动作或者过去宿世的一些记忆——你通过本净来看这个过程，这个过程就没有力，它就消失了。因为没有本净的底色，你的观察就会停止在惧刀过程中，它会留下一个畏惧的记忆，这记忆会相续到今生，这很正常。

你要是以本净来观察，以法无自性来观察，这个事情就比较好解决。这需要依止本净或者依止法无自性，再来观察这个，你追溯到这个缘起，就比较好解决。

下去可以实践实践，没有问题的。

所以观察审视问题，方法要得当。若不得当，就是观察到了也没有办法解决，就是彻底与不彻底的问题。

圆明心智与诸佛土

同学：净土是无量无边的净土，阿弥陀佛与我们地球人最相应的，是这样说的吗？之前跟朋友讨论，他们又谈到阿閼佛的净土，想请教师开示。

慈师：一切诸佛皆以一个大事因缘示现种种应化，或者说示现种种报身、立种种愿望，就是为了使我们悟入佛之知见！我们众生心永远是对立的心，好比说东方佛、西方佛。但是在佛陀圆明心智中，在我们本净心智中，这些东西都是不成立的，或者说都不是可以对立起来的。因为我们这二元心智中，所有相续的作用力就是对立、对待、矛盾。

我们通过念照十方国无所障碍的阿弥陀佛名号，来印契我们本净心一样是照十方国无所障碍的。那么阿閼鞞佛也好，西方阿弥陀佛也好，实际都是本净心中的庄严作用。无量佛名，无量诸佛出世，无外乎是解除无量众生的烦恼。只是说我们心中的对待强执著佛名之别、东西之别，这是我们的执著、习惯，边见、执著的习惯造成的现行事实。所以诸佛的愿望是消除我们这种沉重，消除我们这种矛盾习惯，这样一个教法。

不明自心修行无益

同学：听您说念佛可以是快乐圆满的，我很向往当下可以起到快乐圆满的作用。但是比如我拿一个小时专门来念佛，老是想别的东西，很难进入状态。可能念到一个小时以后才稍微好一点，稍微好一点时间就差不多了……

慈师：因为你主要在存念自己的烦恼或者妄想。你说是在念佛，实际是口念，心念与名号念、教义念没有相应的东西。你认为嘴巴念佛，心里想着妄想，这就是念佛——这样念佛是用对立业相在念佛，其效应或者效果，你的念头在起主体作用，嘴巴起的作用是第二的。你要用心念佛最好！

你回去再看看一念法来串习串习，用自己的真诚心、回向心、随顺心，随顺佛愿来念佛，随顺佛知见来念佛，随顺净土教言来念佛，不是随顺自己的妄想来念佛。你讲的是随着自己的妄想在念佛，随着妄想来念佛就是这样的结果。

同学：我怎么随顺呢？

慈师：一念法回去可以实践。慢慢地实践实践，把自己的真诚心、回向心，身心有自我认知了。不要逼自己，不要怕自己的习气，也不要放纵自己的妄想，尝试尝试，慢慢地放放松，应该不是问题。

同学：法师您好！我自己的理解就是通过念佛，恢复到本心，然后达到息灭贪嗔痴，达到智慧，达到本心清净的状态。我认识一些老菩萨，他们念佛几十年了，我不知道他们的贪嗔痴去掉了没有？

慈师：大部分所谓念佛人没有用自己的发心念佛，没明白自己的发心——发什么样的心来念佛，用什么样的心来念佛。而是说我在嘴巴上念佛就能改变自己的贪嗔痴。实际心里还在放纵自己贪嗔痴慢疑的习惯，嘴巴在念着这个名号音声。这样念佛因为不明自心，不晓了自己的发心，就是不明白自己的作为是为什么，这作为是没有价值的，是一种习惯罢了，这习惯改变不了自己过去的习惯，因为他不明白自己应该用什么的心去念佛。

所以不明自心，修行总是无益。要明白自己怎么用心，再去念佛，再去做事情，才有意义，才有价值。

这两个菩萨提的是同一个问题，就是嘴上念佛，心里打妄想，能不能改变自己？因为心里你有妄想，与念佛不契合，那没有意义。所以明晓自心再去作为，由自己的心念指导下去作为是有意义的。

口念佛与心念佛

同学：谢谢师父。那是不是我们还需要听经闻法，还需要再修持六度，然后才明白自己的本心到底怎么样？比如您说的一念法，按照那种念佛方法来念？本来我们认为净土很方便，只要念阿弥陀佛就行了，那现在是不是还是要学习？

慈师：只要念阿弥陀佛念就行了，这实在是一个误区。“只要念阿弥陀佛就行了”的“只要念”是真正要称念、对称，让自己的心、念与佛的功德、与法性相应，是为称念。现在人不叫称念，叫嘴巴念。你不与菩提心、本心、本净心或者说不是顺性而念，那这所有的念就不是在念佛，只是在念音声，这音声对你不起作用的。大家都在传播所谓念佛就行了，你是不是在念佛？这是最重要的焦点问题！

“只要念佛就行了”误导了元量无边的人。这无量无边的人认为的念佛就行了是嘴巴念音声就行了，结果自己的贪心、嗔心、痴心更重了。为什么？因为更多的贪欲，认为这是易行道，结果没有走到易行道上来。

在佛法中有加減二法，就是有分析的方法、归纳的方法。淨土以总持教言，像天亲菩萨《往生论》上讲：“我依修多罗，真实功德相，说愿偈总持，与佛教相应”，他是总持的法门，就是归纳性的，总持一切法的修行方式，就是念佛。这念佛是心念念佛，是心念口念之相应念，是顺性之念，不是说嘴巴念心不念就可以的一个方法。这个方法很多人当成借口，说一句佛号就行了，结果嘴上阿弥陀佛，心里妄想纷飞，从来没有从心念上念过一声佛号。

我这一念法的提醒就是希望大家通过心念念一声佛法，顺性念一声佛号，顺佛愿念一声佛号，顺无得无失的清静心念一句佛号，无对无待地念一声佛号，而不是以自己的烦恼心、用烦恼心去念佛号。你若心里烦恼，嘴巴念佛号，你只能结一个遥远的因缘，就是口业因缘——口业给你结了一个因缘，因为你有听闻、你有口业，在你未来口业中会给你一个很好的加持，但你心智中没有丝毫改变，没有丝毫回归，所以往生利益总不现前，心智不平等、不清净、不安乐。

所以念佛的安乐是让自己的心念念佛，让自己的心明了觉知——嘴巴觉知不了，心念应该觉知，应该以真诚的心、回向的心、深心忆佛念佛。这一念念佛不可思议，能灭尘沙之罪恶、尘沙之过患，这是真实不虚的。但是我们嘴巴念佛能不能灭罪呢？他人听闻，他人相应，灭他人之罪；你的心念若还是颠倒妄想相续，不灭你的罪。

放生或吃素是根本吗？

同学：法师，书上写了许多放生功德，我又看视频上有法师开示说放生是治标、吃素是根本，请法师开示这句话怎么理解？谢谢！

慈师：若是随顺性德说，一切作为皆是究竟业；若是顺我们业相表达，一切作为皆是标、皆是枝叶。所以说心地作用、心理作用、心愿作用是第一位的，首要之首要！明晓自心之作用，明晓发心，一切作为皆有善巧；若是不明白发心，放生、吃素皆枉然，皆是无明业。我们很多人只讲作为，不讲自心，不明自愿。

所谓以愿知心——你知道自己的心，了解自己的心，你再去作为是有意义的；若不了解自己的心，这个作为，无明又蒙蔽着你，你的作为也是无明业，无明相续，无明的结果也是必然。所以重在观心愿，再来看作为。牛羊都是吃素的，要是吃素能成佛，牛羊最早成佛。

观察觉悟自心最重要

同学：我们全用他力念佛，全部依赖阿弥陀佛，自己没有了，放下，全凭阿弥陀佛的加持，这样行不行？

慈师：在一些人对净土的评判中有三流说（编注：慧远流、善导流、慈愍流），这三流说中有佛力说或者他力说。往往我们会把自己的业力套在念佛上，像刚才两位居士提出来的问题，把自己的妄想附加在念佛方法上，这样念佛多不相应。也很辛苦，一日一日念了大量佛号，也做了大量佛事，但是自己的心是失心状态。自己在寻找自己的心，在寻找一个结果，而不知道自己举心动念即是结果。

所以这一发心很重要。“初发心即成正觉”，这初发心，就是我们举心动念要了解，它会有相续力。你要不了解你的心念，你这个他力、自力也是名言，就是一个旗帜罢了。这旗帜下面打旗帜的人的作为最重要。现在很多人把名言、把佛法举得很高，把一个空洞的东西举得很高，没有真正严格地深入细致地观察自己的举心动念，结果丢失了学习实践佛法人生的根！丢根了，丢本了。

所以说他力也好、佛力也好、自力也好，你观察观察你自心对这个地方的认知最重要！你个人、个体这个精神意识对这个地方的认知与作用最重要！不要去听别人的，你看看你自身怎么认知、怎么运用？要不然道听途说，总不相应。今天这样说明天那样说，后天还有怎样说，永远在迷失。

自觉最重要，明了自心、觉悟自心是修行佛法的重要一步。要不然我们总是在业相上飘荡、在事相上流转，迷失于现行觉悟的机会，丢失了。所以现行或者当下与真如的契合，现行的真实，对我们每一个学佛人或者觉悟的人来说是头等重要的！是不敢放任的地方！谢谢。

如何对待家人得病？

同学：我刚才听到说得病方面的，我父亲刚得了个很不好的病——胃癌，在二军医大做了治疗手术。我总感觉他的病因是来源于思想不开朗，我也试图开导他，让他学佛，但是我觉得他还是眉头紧锁。师父有什么方便技巧吗？谢谢。

慈师：因为我们自身的心理不松弛、不透明、不光亮，所以会照见他人的业相。你心中要是透明的、光亮的、喜悦的，你对你父亲的问题很好解决。

第一个你先要放下你父亲的病，第二个你要先放下“你让你父亲好”。然后你用轻松的旁观者的角度去给你父亲宽松、喜悦、如实地面对自己的业报。实际业报是自己的财富，我们这个生老病死是人生的内容，菩萨！不管什么病，它毕

竟是个病，它就是个财富——你这样看，你一定要这样看，你才能跟你父亲有个交流，你才能真正给他一个珍贵的心理，就是健康的心理。

孕妇怎样修学佛法？

同学：慈法法师，我想请问孕妇怎样来修学佛法？

慈师：这个问题太好了，这是需要解决的特别大的问题。因为我们人生相续中，后代是我们未来人生可以看到的现实的希望。

在佛教中有很多方法，尤其像观音、药师佛的名号——“南无药师琉璃光如来”的名号你多称念，或者读一读《药师经》，点点灯什么的，把你的因缘、把孩子的因缘缘到药师琉璃光如来世尊的因缘上，你的孩子会聪明黠慧，健康少病，出生以后十分安乐。

这样的孩子十分多了。我们接触到很多刚刚成家有孩子的人，跟他这样说，现在这样孩子上大学的都有了。他们十分容易养活，很漂亮，少疾病。你在他这个时间给他结药师琉璃光如来的缘，在未来出生的因缘上、成长的因缘上他就会十分健康，因为你心中没有顾虑。

所以没事多称念南无药师琉璃光如来的名号，多与药师琉璃光如来结缘，让孩子与佛结缘。因为药师琉璃光如来有这样誓愿，读一读《药师经》。我们一受孕往往会担心，现在的饮食、心情、环境对孩子有不好的东西，念念药师琉璃光如来你会喜悦的，你会放心的，孩子成长的环境也就好。南无药师琉璃光如来，读一读《药师经》，回去可以查一查。很好。谢谢。

顺性不是条件

同学：师父，《观无量寿佛经》第十六观说有恶人具足十不善，杀盗淫妄，犯无间罪，临终时地狱之火燃起来了。遇到善知识让他念佛，念不出来。这善知识就叫他观无量寿，他亲眼看到，把这句佛号念出来了。他并没有作顺性观，他就是靠倒这句佛号，地狱之火开始熄灭，他就念念不间断，最后往生阿弥陀佛净土。可见顺性的要求没那么高，阿弥陀佛最大的性就是这句佛号。

慈师：我听懂了。因为阿弥陀佛的教法是揭示一切现行之自性，就是平等性，这一切现行就是我们的身口意三业。因为阿弥陀佛普摄十方众生，下至蝼飞蠕动，上至等觉妙觉菩萨，他是平等摄化的，这是真实不虚的。阿弥陀佛以无量威德善巧，乃至愿力，摄化众生，彰显一切时处皆是性德之展示，这是真实的。

阿弥陀佛平等回施，平等摄化，当然包括恶缘有情，这是真实不虚的。所谓真实不虚就是一切作为的本性皆是无自性，因为本性无自性，所以阿弥陀佛普摄十方众生的功德利益是成就的，是真实不虚的，是有这样威德与善巧的。若人称念，必然自性成就，回归自性的国度。

刚才这位菩萨讲这个话题是没问题的。但他有一个误解，好比说顺性念佛就是提条件了——不是这样子。顺性就是表达一切时处阿弥陀佛功德利益之所在，一切现行利益之所在，就是我们一切现行皆可以就路还家，不离当下现行而成就觉悟。这是阿弥陀佛教法的圆明、圆成之处，是真实不虚的，就是他了义之了义之真实所在。这个所在，若顺性观察者，性德周遍；若不知者，称念之时即得利益。这真实不虚，因为一切时处究其本性来说平等一如。

顺性不是要求，不是条件，性功德周遍于法界，周遍于一切时处，这是真实不虚的。不是说性功德是个门槛。许多念佛人拒绝谈佛性，拒绝谈其他教法，这是没有意义的。因为一切诸佛所谈的教法无二无别，皆是一大事因缘——欲使众生悟入佛之知见。这是真实不虚的。

法法排斥是一个迷途，究其名字之别，是众生之需求，实质内容是平等一味的。一切诸佛出世的心念、心愿、作为、结果是一样的，表达的不一样，正是顺应众生而示现种种教法、种种因缘。这一句阿弥陀佛平等一味，摄化十方，也是了不得的性德的平等展示、平等摄化，所以一切现行众生皆可以就路还家！

这位菩萨举的下品下生例子，就是极恶之众生，临命终时称念佛名，印契自性——他亦是印契自性，往生极乐世界，那么恶相散坏，所以地狱之火一时熄灭，就是他的妄想执著之业在性德海中一时就散坏了。实质性德周遍，真实普摄，这正是阿弥陀佛就路还家、普摄十方众生、惠以众生真实之利的实质内容。这不是门槛。

现在社会上广泛传播的方法就是把净土跟禅宗对立起来，或者净土跟教下对立起来，或者净土跟密乘对立起来，这是十分没有意义的偏颇的看法，或者我法尊贵的一种看法，希望引起大家警觉。我们作为学佛的人，心智坦荡，心智调柔，心智随顺，心智安祥，这是重要的。学佛之人是喜悦的、平等的，是能包容一切的。尤其念佛人，三乘平等摄化，平等回归，平等安住，没有对立的。因为净土的无量光寿就是清净平等觉之回施——清净平等觉之回施，没有这种对待对立的强制。

所以这里面没有门槛，只是种种根性的机不一样，表现得不一样，如此而已。

设教有异，没有我法尊贵的东西，只是法法平等。他的目的在于我们能不能现下令自心与佛相应？现下、现行中能使我们真正觉悟，离苦得乐，这才是佛法住世的一个要点！不是与人争高低，更没有设门槛。所以下品下生也好、什么也好，这是绝对允许的。

假设说顺性念佛是个门槛，这又是把净土一法归结到临命终时、舍报之时、恶人才能相应的狭隘因缘上去了。因为太多人学教，太多人在种种作为中，总是有差别的。所以净土一法不是单摄恶人，也不是单摄善人，也不是单摄圣人，是九界同归的平等教法！希望诸位善知识能公正地如实地认识这个教法。谢谢！

主持人：感恩法师。

普为出资读诵受持流通者回向偈曰：

愿以此功德 庄严佛净土

上报四重恩 下济三涂苦

若有见闻者 悉发菩提心

尽此一报身 同生极乐国

其佛本愿力 闻名欲往生

皆悉到彼国 自致不退转