20190322

人们喜欢每天打妄想，安排自己的将来。因为自身的偏好产生的执着，人们的欲望日渐增多。每天自问自己一次，有哪些事情和东西，是你不需要的？做该做的事就好，莫妄想。不要的多余的东西，每天清理一下，就会清楚地知道，自己的欲望，在那里呈现着。放下它，让心定于一行，专注于当下该做的事。要让欲望归零是不可能的，不过，我们可以尽可能让它归零。你是否真的需要那些东西呢？得到了之后，心是否会多了一分累？你如果每天都培养正念，对欲望的认知就会有洞察力，并且会减少对欲望的执着与爱取。这也证明你自己在行道上觉察到这一切。

所有一切事物都有赖于其他事物才得以存在，没有任何事物能够单凭自己就可以产生。佛法常提到无我，通常以为的“我”，其实并不存在；无我的“无”不是没有，它不是在界定，而是打破界限。它是不定的，非固定不变。“无”意味着流动，不确定活动，甚至意味着希望，这个“我”和我们习惯性的认知不同。例如：种花，花是由非花以外的种种元素——水、营养、阳光所养成。它就不是花了吗？当然不是，它的意思是，我们通常以为的“我”其实并不存在。同样的，我们呼吸空气，吃进去食物，饮用水，以及祖先代代血脉相传，才有人类的存在，情形也是如此。禅修的体验也一样，也是要用时间培养，也是一种愿力。禅，不是不存在，而不存在也不代表什么都没有，或许可以用“非我”来代替；“非我”是无限，在一呼一吸间，刹那生，刹那灭，什么也不抓取，自由自在，顺乎自然，犹如行云流水。当行者了解“非我”的意义，就不会畏惧或觉得好像没有希望。一旦明了这个道理，并且在生活中实践，就能感受到无穷的潜力与可能性，将不再被桎梏于我们觉得牢不可破的想象中的自己。万物变迁，包括我们每个人，都会被卡住。这是因为自我设限，贪、嗔、痴、无明，令自己卡住了。我们没有真正敞开心扉，没有真正和周遭的世界密切相连，不是没有，是“非”。

人最大的痛苦往往来自身边最亲近和信任的人。这些人所带来的伤害最不堪，事实上，同样的伤害，只不过因为关系越亲近，在心里越不能接受罢了。即使伤害已过去很久，有些受害者仍然记忆犹新，陷入受害的情绪之中不能自拔，这无异于是用别人的错误来惩罚自己的一生。放下别人的错，需要心境的改变和心的度量，解脱的是自己的心，看起来是原谅别人，其实是放过自己。有时我们看别人、看世间，就是看不见自己！我们能看到别人的过失，却看不到自己的缺点；能看到别人的贪婪，却看不到自己的吝啬；能看到别人的愚昧，却看不到自己的无知；能看到别人的目光短浅，却看不到自己的狭隘。自己要多反思、觉察、体验、了悟，才能看清、净化，福和量才会不期而至。在人际交往中，常因无知而表现出自己的固执、傲慢、偏见等情绪，因他人的缺点而暴躁不安时，往往忽略了自己也有缺点，许多伤害在无意间发生。这种无知，对事情缺乏全局的考虑，对他人缺乏换位思考的关怀，因而纠结于他人的缺点，固守自己的偏执和成见，结果是造成对自己更深的伤害。为何不改变自己的心境？放下别人，也放过自己，更深刻地了解自己的短处和缺点，你有反思吗？

许多人在执着道的法门时，常忘了道的本身；执着表面的形式，去讲道、传道，却忘了什么才是道，也忘了真正去修道。不要为了传道而跟亲朋好友变得格格不入，或弄得神经兮兮，也不要强迫自己，把自己逼疯。法是遵照自己身心呈现的，知道它，也没有任何人能令你开悟。

只要你开始练习了，要记住，人在世间，所有的学习和技能都需要时间才能学会，更何况是禅修，等待并不能使学习的时间缩短，等待也不能使你的能力增加，等待更不能令你开悟，不是吗？从这一刻开始，你还在等什么？不执着，无疑是悟道的不二法门。反观自己，你在迈向道上吗？修行要用到方法，练习播种向道的种子。如果自己有修证，果是自然而至的，否则只是空谈，

一个人的后半生，完全是由她（他）的前半生养成的习惯和性格所构成的。因此，你最好在很年轻的时候，就学习坐禅，培养自己好的品性和性格，这很重要！等到晚年才有时间坐禅的人，可能已经力不从心了，因为身硬、心污染太多、固执己见太重或身有恶疾，这些都已经影响了你的进步。因此，年轻时就得遇佛法的人，非常幸运啊，珍惜自己的佛缘，不要放弃啊，一定要坚持下去！只有观禅，才是你人生最应该修习的，知。

我每天重复讲是鼓励大家坚持下去，其实华纳大师也是一样，只教方法，但你真正有没有去实践练习，要靠自己的精进力和道心。我从头到尾，每天只是练习，心出来知，每一下呼吸知。为什么很多人觉得难啊，因为想玄（玄，迷与虚妄，虚幻的、不真实的）想要，妄想，弄虚作假骗自己，没有真真正正一下一下地知道，只是修想。我每天的开示，有时是为某人，或未了解法的人作开示，目的是要亲自体验，才会明。坚持是力量，如果连坚持都没有，法如何在自己的身心呈现。其实法就在这里，为什么视而不见啊？因为没有修！