

醒 来

（ 第一册 ）

杨宁老师开示



摘自易度门音视频文字开示内容

目录

一. 杨宁老师精华语.....	1
二. 杨宁老师开示集.....	16
三. 醒言集（35-46 集）	43
1. 情的幻境.....	43
2. 功德和福报.....	47
3. 生命的意义.....	49
4. 圆满不是完美.....	52
5. 性与相.....	55
6. 告诉你自己，我回来了.....	59
7. 情欲会让你体验六道之苦.....	61
8. 烦恼不要转，看着它.....	63
9. 你只是想变得更优秀，不是想成佛.....	66
10. 大禅师呵佛是大慈悲.....	68
11. 菩萨的铠甲.....	70
12. 法器.....	72
四. 生命的智慧（42-44 集）	74
五. 醒来图集.....	86
六. 编者语:.....	100



一. 杨宁老师精华语

(摘自易度门音频机聊天室标题)

📖 我执是最大的污染

📖 利他是破我执的开始

📖 时空是众生执着出来的

📖 是你的自我跟自我的投影在建立关系

📖 宇宙起源在你的当下的每一念间

 心的认知决定痛苦的程度

 用不分别不执着的心看世界

 法门是证道的一个工具

 光明境界也是虚幻的

 你的执着与分别就是毒

 不完美是我们的心有缺陷

 在当下的这一刻看到你的未来

 烦恼来自于着相

 小心照顾你的念头

 贪嗔痴慢疑本来虚幻

 自性在一切处

 情缘是了不完的

 当“一定要”成为个性时，伤害就来临

 放下你的执着是最殊胜的供养

 众生的心相就是如来实相

 布施是为了放下你的执着

 杂念本幻

 这个世界很多事情需要等待的

 入道的契入点 你是不生不灭的

 无分别的境界是众生平等

 每个人有每个人成道的方式

 所有的佛法都是破你的执着的

 你着开悟的相

 像麋鹿听音一样修止力

 觉受是虚幻的

 “破相”是改变认知

 清净包含垢净

 圆满里包含一切相

 三界就是你的身心世界

 布施是放下你心中的着相和贪婪

 法门是平等的 所有的法门都是工具

 你的生命不能困在任何觉受里

 让你的心在不完美的世界里自在的活着

 不要让昨天的错误障碍今天的清净

 有求你就活在未来 当下才是实相

 看着觉受 不要定义

 所有的实相都在当下呈现出来

 清净是不思善不思恶

 放下屠刀那一刻 是放下了自我

 高高山顶立 深深海底行

 力量是一种认知

 伤害自己的永远是你自己

 生生灭灭就是轮回的心

 做事没有难度 只是改变角度

 慈悲有不同的示现方式

 每件事都是你成道的助缘

 不同的法门是对治你习气欲望的工具

 盘腿的目的是调心

 情欲断尽定力会来找你的

 生命只需要去体验

 没有大事 是你执着了

 在你眼中永远无众生可度

 空是你的内心不再染着了

 生命的意义是每个人自己赋予的

 破完所有的相你是什么

 学会不定义每一个状态

 道是无情却有情

 算计是内心贫穷的一种表现

 不要以你喜欢的方式爱别人

 不着所有的相就是中道

 自我永远是遮蔽自性光明的云

 生命是你赋予了它意义

 所有的经典 就是不断地告诉你生命的真相

 你执着的是自己内心里边的定义

 臣服来自于爱与感恩

 学佛是让你放下贪嗔痴慢疑的

 静坐不是让你学会盘腿

 静坐是放下你的头脑 牵挂

 生命是需要忏悔的

 佛学最终是破分别的

 我执是最大的污染

 它虚幻你放什么

 爱是我们本来的品质

 没有人按你要的方式爱你

 你的心从来没有缺失过任何东西

 安住不在定中就修忍辱

 永远不要觉得自己是可怜的

 心正 气正 脉正

 头脑想出来的空都是错的

 在红尘里体验生命的自在

 生命终极的目标就是回归

 无我是最大的布施

 你所爱的所执着的东西就是自我

 所有的苦都是自己折腾的

 接纳众生的自私

 你是太想做个优秀的众生了

 折腾醒来

 每个人开悟的触缘是不一样的

 每棵树成长的时间不一样

 愤怒来自于无明

 心是没有距离的

 你要按照佛的知见停下来

 障碍来自于自己的认知

 每个人以自己的因缘成道

 透过情欲去看爱就是伤害

 智慧是你放下贪嗔痴慢疑的能力

 真空不生一法

 你的认知在影响你的生理

 在每件事情上见空性

 调整自己在任何地方都安心

 不需要给任何人证明自己

 精进是准备在任何一件事上去见性

 佛学的起点就是无我的

 修证就是让你每一个当下 安住在当下

 伤你的是自己的知见

 尊重孩子的角度

 自我的爱变成你的牢狱

 你接收的永远是跟你有缘的东西

 心是什么 世界是什么

 刻意求静就是散乱

📖 道场是从各个角度让大家成道的

📖 你所有的修证只是以幻治幻

📖 空性没境界可谈

📖 你用佛的见地去认知问题就是修

📖 一切相是你心投射出来的

📖 回到真空就是不被六根 六尘转

📖 度一个人是需要法缘的

📖 垢净是你分别出来的

📖 空性不说善恶

📖 名利情让你晃动

📖 空性是停下所有妄想后对实相的认知

📖 证量就是你的妄想跟那个幻境散开了

📖 忏悔的目的是为了改正

📖 一切本无生 是你的错觉产生的

📖 这个世界一切与你没关系 但利他之行还要做

📖 佛法的不动是没有东西影响你

📖 不分别先从不定义开始

📖 在红尘里边练的话就是不被内外境转

📖 了知一切相虚妄 一切相没有定相

📖 第一个缘来自于你的错觉

📖 菩萨的不抱怨来自于对空性的了悟

📖 毕竟空的境界里边没有关系存在

📖 所有的修行进入定态时先清净六根

📖 不要否定自己的任何一种状态

📖 万法是因为众生的业报在空性里发现的

📖 不要在修行佛法里 变成对名利情的追求

📖 法门是根据你的习气和执着编的 对治的

📖 佛知见的透彻决定你的修行程度

📖 你的命运来自于你的认知角度

📖 定能帮我们打开六根的盲区

📖 耳根圆通最终破的是心的执着跟分别

📖 不要借助利他心去强迫别人按照你的意愿做事

📖 把所有的一切看成幻境就叫离相

📖 接受自己不同阶段的各个样子 这也是慈悲

📖 你先离病相 你才有能力转病相

📖 证入是你放下对六根六尘的分别执着

📖 你的目的是醒来 而不是在梦里边忏悔 纠结

📖 真正的闭关最后是关闭自己的六根

📖 用佛的知见串习人类的知见

📖 爱她 尊重她的选择

📖 修行永远是修自己的心的

📖 我爱你 对不起 请原谅 谢谢你

二. 杨宁老师开示集

◎ 人的妄念来自于无始以来的业力。事实上，人的所谓生命正是由妄念支撑着，众生之所以生死流转轮回无有了期，就是妄念相续不断的缘故，它是一股意识流，细密无间，绵绵不绝，尽管若有若无，然而顽强不息。妄念绝对止息，生命便停止，回归到不生不灭寂然湛然的性体，也就是涅槃。



◎ 妄念是一个强大的意识之流，人为地去堵是堵不住的，只会引起更大的纠结和烦恼，甚至弄出毛病，那是因为想堵住妄念之流的这个念头本身，就是一个很大的妄念。



◎ 所有伤害你的，都是因为你内在有欲望，你要渴求一些东西，当你不再渴求了，你把欲望一刀切下来的时候，外在就伤不到你了。

摘自易度门#31526 《心圆满时 看到了世界的圆满》



◎ 如果你欲望一直在那，那你永远是弱者，你弱不是说你打不过它，是因为你对他有渴求：渴求他转变、渴求他的欣赏、渴求他的认同、渴求他的体贴、渴求爱、渴求情.....这都是弱者的表现。就是说你哪怕渴求一点你都会很脆弱了，只能在这个世界示现脆弱。一定有受伤的地方，一定会碰到硬的.....

所以修行最后圆满的是认知，最后就会知道你是没有缺失的，你是圆的（心的圆满），可能身体还有不舒服，但心是已经圆满了。

摘自易度门#31526 《心圆满时 看到了世界的圆满》



◎ 我们对所有的东西都是错觉，你没看到真理。所有的东西都是你定义出来的，根本就没生过。如果你从耳朵入门、从鼻子入门、从嘴巴入门.....最后全部要打开到

这个角度，所有的概念，所有的定义都无生，进入无生法忍的境界。

比如你修行先从耳朵修，修耳根先从声音修，然后你就知道，你看到的，闻到的，尝到都一样的，就都挈入了。你耳朵就是闻动闻静，但是闻性没变。

动静不是生出来的，是你头脑定义出来的。如果你的头脑不定义，你知道会发生什么吗？你会遍闻十方，不是你听不见了，你可以一下子打开了三维角度，宇宙里边一切声音都可以闻，耳根就圆通了。

摘自易度门视频【煮沙成粥】



🌀 苹果坏了，你起心动念到底是什么？心疼？愤怒.....你不会认为那个虫子吃了是对的？(可是)有六道众生，是吧？

不管我们活的奢侈，还是节俭，其实内心里面一定要去觉照自己，对物欲的贪婪，还有自己有没有恐惧（就是

怕贫穷的那种恐惧，怕自己福报尽了，怕贫穷来临的那种恐惧，就是不想穷，不想恐惧），恐惧没有吃的、恐惧饥饿，各种恐惧，还有对物欲的那种贪。

那些东西如果没有的话，你再去节俭，再去要求别人不要把东西放坏。如果我们自己有，马上警觉去改自己。因为没有苹果的坏，不会触动你那些东西。有时候没有“奢侈”，不会触动你。

比如说你很节俭，因为我们从小很穷，对物欲这一块一直打不开，一直打不开，他觉得那样(把东西放坏)是不对的，但是你忘了自己，里边有贪婪的东西，就是对物体着相，对苹果着相，对土豆着相.....有的不是爱钱，对物着相，当你真的很在意一些东西会障碍，你的贪婪一直在那。一定要警觉。

当我们自己把那些(贪婪、恐惧)放下的时候，再去说别人。如果你没放下，每一个抱怨都在损自己福德。着相抱怨反而损耗的是自己，一般女孩子喜欢八卦、抱怨，一定要警觉.....抱怨很耗气的，还耗心力。

有的时候，随着你修证，你的场越来越强的时候，能量越来越大的时候，功德越来越大的时候，你一动念（负面念头），他那种对自己的伤害，就是反弹，反噬力特别强，一下子就心如死灰。对别人抱怨，一下子就伤害到自己。

摘自易度门#23585 《我们总是通过自己去看世界改变自己》



◎ 做事就不能怕得罪人，做事要怕得罪人，还想让全世界说你好的话，我觉得这个人是做不了事的。

你想去做这件事，你就不能太多地顾及到人情，也不能太多地去怕得罪人，去想那么多，那都是「自我」的一种。

有的东西，你明知道那样做更好，但是你照顾他的面子，然后，你就不说了，然后他做了绕了 250 个回合.....

当你说出这一句话，对他的提升，对他是有帮助的话，那也叫「度」的一种。「度」不一定是说让舒舒服服的，

让你就像摸猫一样，先摸舒服了，然后度你，不是，有时候，可能说两句她不爱听的，也是.....

但是，那一刻不管你示现蔑视的相，还是我就提出来，这样做不对，你这点就是不懂，直接就告诉他，而且我认为你这点做的不好等等，不管你示现什么相，最重要你内心那一刻你在想什么，那一刻你是把他放在跟你平等的，那才是平等的。

你如果要面子，不好意思；或者，是你怕得罪他；还有你想在他心中留下美好印象，你想要讨的他的喜欢等等。你为了任何一个念说话，做事，真的你都不平等了。他已经跟你不平等了，一定要觉照.....

摘自易度门#31346《点点滴滴觉照》



◎ 其实在人间不管怎么折腾，始终活在「自我」里，你有一个「自我」，所有的烦恼都是从「自我」产生的，你的心如果安住的话，你觉得一切具足很圆满的话，你的心

会很开心、很喜悦、很平静的。一切都在你的法性里来来去去，你胸有成竹，一切都胸有成竹。

我们喜悦，总是要有喜悦的事才能喜悦，总感觉我们不是很富有，就是这样子，缺少功德而已。并不是需要修证，你们需要「功德」，当你们功德圆满的时候，你们很富有，并不是在这个世界上索取，边修行边积功德。

「功德」就是你厚重，是你感觉到那种厚重，那种气充满，能量的充满是你付出时候的那种回归；你索取的时候，出去了。就这样子。

摘自《需要功德》



☉ 不断地在知见上圆满，知见上悟透一点，你的打坐就突破一下。从道理上也可以入耳根圆通的，其实不需要那么较真的，你一定是在道理上悟透，修耳根圆通才能事半功倍，你这个见地越来越熟透的话，你就安住在那个状态.....

见地不透，所以不能随时起用，在任何境界里把空性正见拿出来用。「圆透」跟「知道」是两码事，「圆透」就是用的很熟，就是在每一个境界里，在每一个法门里，你都能把空性正见贯穿到你整个修证里边，然后你就能用这个空性正见来证了，你就不是死死的守着一个法门，再起修，没有起修这回事。先就这么听，你就知道我说啥，我这是说拿知见来证就可以，你闻完，你就证到了。

摘自易度门#23984《凝神不是绷紧 是全神贯注状态》



◎ 不同神通的人会在一个人身上看到不同的事，等级越高，看的维度越多，不同维度你都有冤亲债主。

只要你里边有怨气，你里边的冤亲债主就少不了，一切以你的清净为主。你要不抱怨，你里边那些冤亲债主，慢慢就度脱了，所以你要在习气上清静.....

你记着，如果你在这个世界上，坐在这儿，从来不抱怨任何人任何事，不管什么事发生了，你都不抱怨，就是觉得成功不了，可能福报不够，善报不够。第二呢，可能

我能力有限，或者是因缘不具足等等，失败了或者什么.....你从来都不发怨气，你的里边，身体里边那些冤亲债主，他就不抱怨你，一下子就停下来，你就清净。你要能做到，你里边那些东西就能；你要不嫉妒嗔恨，你里边的东西就不.....

摘自易度门#23184 《宽容在情感上伤害你的人》



◎ 「我」，清洗不了「我」，一起念清洗，已经着相出去了。这个「我」这个系统本身清洗不了「我」，「我」是用智慧来清洗，就靠「不动」，「不动」它就摧毁了，你不动、不定义，就像水上那个浪花慢慢就消失了；没有浪花，你肯定没水，系统就破了。没有念就没有(浪花)。

摘自#20428 《余习未除》



◎ 忏悔的目的是让我们惭愧，改正贪嗔痴慢疑，改正所有的问题，不再犯错误。所以，忏悔是不要找借口了，

你要成佛，没有借口可言。通过忏悔一念，第一，不要给自己找借口；第二，忏悔一次，两次.....九次十次后，改正自己所有错误。

你是佛子，怎么能和轮回的众生比呢？你不能跟别人一样的，一样了那不是继续轮回吗？

摘自易度门#25480《忏悔的目的是为了改正》



◎ 佛所有的理论，最后会落在「信受奉行」上，在「做」上.....是你能如如不动在这让它不影响你吗？不管这个世界出现任何境界，它不影响你的心，这就相对空了。

佛说「空」，不是说让你把它屏蔽掉，把他扔掉，不是这样。是当它在这儿的时候，不管它咋变（就是生灭变异），这个东西成住坏空，怎么动，它都不影响你，你的心是空的，它也是空的，这就是行.....

佛说一切如梦幻泡影的时候，你的行就是这个世界一切都不影响你，你就做到了.....你在这个世界所有的行

为，都在梦中.....因为里边无我，没有人来享受痛苦，也没有人来享受烦恼，你认为你在烦，你认为你在苦，你认为你在快乐，都是假的，所以这就是按佛行，这就是「做」，这就是你听了佛的话，无所得。

然后安住在这儿，该做啥就做啥，该工作还要工作，但是你内心不会被某种渴求纠结，然后焦躁不安，然后得失感很强，因为你知道得失都一样，都是在梦里边得失，那么你就不会被那些得失强烈的干扰你，然后你就生活的自在了一点儿。

如果你安住久了，所得心尽了，就说你再也不会生起有得失感了.....没有这种得失感的时候，佛说：你已经成就无上正等正觉了。「所得心」尽了就可以.....



◎ 正法时代一般很多触缘都是对你成道有帮助的，但是末法时代有些触缘大部分是能够让你退失道心的，就是在你触缘的那一段时间，你可能就不再修行了。虽然你在道场你在修，其实你的心不在修，完全在执着上，完全在分别上，就停下来了，就太可惜了。

有时候你说牵引住了，牵挂住了，你说让他不分别，这个不是空口空谈……末法时代，众生魔性重，因为在这个过程中，你在不分别不执着的时候，会触动自我的利益和众生的利益，那众生会觉得：你触动到我的利益那就是伤害。包括情也罢，名也罢、利也罢……他就会觉得受伤了，就是内心受委屈，受伤的那种感觉。

因为他要在六根解脱之前，他有一个打破「自我」的过程。那「自我」总感觉到是受伤害的，因为「自我」是不想死的，「自我」死死地想活在这个世界上，你打破「自我」的过程，因为你回归大海了，那个浪花就消失了，那个浪花不想消失，它不想回大海，所以它一定要，我是浪花，我是浪花……你怎么能把「我」消失，你六根一破，它就回去了。

所以在这个破与不破之间不断地摇摆，其实破哪有那么难，就那么一点，还有身心的转化它是需要一点时间。

摘自易度门#21806《当你执着浪花的时候》



◎ 我们甚至可以舍弃自己成道之心，我们去做，让很多人成道。让很多人成道，你在后边，你成不了道吗？这可能性不大，是不是？你都不知道成道是啥，你活的很开心，你解脱了，连相都不着，他都不知道你修的什么法解脱的.....没法门，其实就做做做，自我的东西一点点就破完了。那破完，不就解脱了，就那么简单。

摘自易度门#20121 《不要先考虑自己的利益》



◎ 你不要说我要感恩别人。那就完了；你不要说我要慈悲别人。那就完了。你给与的永远很少。你怎么能慈悲别人呢？拿什么来慈悲别人？你变成慈悲就 ok 了。

所以，在这个世界上，慈悲可以征服一切的，但不需要慈悲谁，我们缺失感，做事的时候缺这个缺那个，对未来还有规划，还有恐惧，稍稍有恐惧，都会让你中焦这块直不起来.....有的时候为了佛法，为了众生，我们直不起腰.....但是我们不需要慈悲任何人，我们需要自己变成慈悲本身，变成爱本身，那样才能直起来。

你是一切具足的，什么也不缺，缺的是众生。你可以为了众生的缺失而奔波，你帮他也是暂时的，给他一些看得见摸得着的东西，但有一天你要让他知道他的缺失是执着，否则，他的欲望永无止境.....

没有缺失感地走在这个世界上就会无畏，没有恐惧。你们无畏力不够。但不管任何时候，慈悲是第一位的，有慈悲一定能走出盲区，慈悲是导航，正知见加上慈悲，虽然有时候会有雾，不透，理论好像对了，头脑还困在三维.....但是保持那个慈悲，那个知见继续往前走，总有一天会功德圆满的。

摘自易度门#20936《只要你心中有慈悲 天下无敌》



◎ 这个慈悲，也不要定义这样是不是慈悲，那样是不是慈悲。按你的修证去做，你认为怎样是慈悲就去做，你认为杀就是慈悲，那就去杀吧，没关系.....然后，坦然的去承担那个后果，你认为我这个是慈悲是从空性里流出来的，那就那样认为吧，然后坦然的处理你缺失里边的那些盲区，直起腰来，该怎么就怎么，无所畏惧。

真正的佛弟子是拥有佛的知见行走在这个世间,拥有慈悲,不断地修证,无所畏惧,也许有迷茫,也许有迷惑,也许有些事还缺失感,有些事也许心有力不足,但是始终要知道,那是你心的不圆满导致的,心还不能具足,因为(本质上)一切具足。

但如果你要感觉到心有余力不足,好像很多事情还有缺失,那是心不圆满,但是不代表你把这个世间所有想到的事情都能做,需要诸缘具足.....

但是如果我们内心有缺失感,那确实就是心不圆满。比如:如果内心你觉得建不成这个道场,我好难受。可能觉得缺失了一些东西,如果你内心有一切不具足那种感觉,那确实是你修证的问题。任何需要从外在弥补的,是你的心不圆满。

摘自易度门#20936《只要你心中有慈悲 天下无敌》



◎ 「功德」是要观照自己内心的,行善过程中观照自己内心,去除自己的贪嗔痴慢疑,马上就已经增加自己的

功夫了。观照到念头起来下去，要去反省（修正）：我为什么还是有这个念头，为什么这个贪嗔痴慢疑的念头还会出现。空性见地有了，但为什么我还会烦？还会贪？还不能够看淡它？我还执着在什么地方？这就是觉照。不是说无意识的，我看着它起来下去起来下去，即使觉知到又怎么样呢？觉知到是它下次不再起来，这才是修证。把它就消失掉，并让它下次不再起来。



◎ 当你为自己的利益打算的时候，当觉得凭什么的的时候，当你说给我个理由的时候，当行菩萨道没有动力的时候，慈悲就是动力。

因为有人需要，哪怕他是一个人，你说：值不值得，我“牺牲”了成就他一个人。告诉你，你没有啥“牺牲”的，你是佛弟子，你是大菩萨，哪有什么“牺牲”的东西，那个“牺牲”的东西本来就是让你看空的。

你要有个“牺牲”的东西，那个恰恰是你要放下的，你要觉得你“牺牲”了时间、精力，失去了你的爱好，恰恰是那个东西，需要你去舍的。你没舍，你着相了，才叫

“牺牲”；你不着相，就没有东西，那就直接就契入空性了。而且功德跟证量同时进入。

摘自易度门#20121 《不要先考虑自己的利益》



◎ 感恩地生活，你会发现爱，发现身边的每时每刻都有阳光，你会无分别地积功德。由感恩而生起惭愧，你就减弱你的贪、嗔、痴、慢、疑、你会无所求地奉献、帮助别人。由此洗刷了你心性上多生累积的污垢。你才有一颗细腻的心体验别人的疾苦，才能从自私中走出来，才能变成天使，与上帝同在。才能得诸佛心印，成就菩提道果！

摘自《法界之心》



◎ 不要炫耀你的那点资本，一切无常刹那之间，看过《红楼梦》吗？哗啦啦大厦一夜倾；不要炫耀你的功德，你以为你很善良，没做过什么坏事，可是在无明的状态下，被你伤害过的众生无量无边，你怎么知道福报什么时候耗

尽，这个无常的世界，你怎么知道你以后的每一天都是平安幸福。觉照自己，解脱，不要被这个世界困住.....

摘自易度门#21336《当你突破得失感的时候》



◎ 在你整个成佛的路上，并没有那么难，你每走一步，每一念都要把它回归到空性来，每做一件事都要回归到空性来，而不是回归到善报，有所求。比如说我做了一个布施，或者做了一个什么，哇，我有功德，然后，我要成佛，这就是回向到「有所得心」里边了，这就离成佛很久远。

但是做的时候就三边空（三轮体空），每做一件事，你已经回归到空性，你已经回归源头，每一念你都回归源头，那成佛指日可待，因为你每天都在让它回归源头，回归空性，每一个都在真空中，慢慢你就是真空，就是这样，甚至你一丝的渴求都是相，你要是回归了，可以成就；如果不行，说明我们里边信息没清理干净。

不断回归空性，有一天你就解脱啦，这就是菩萨道。

如果你说：我付出了，没有收获。那是我们业力里边的东西没有清静，因为你做的时候没有定力，杂念多，有想法.....

摘自#30872 《金刚经一字没讲》



◎ 我觉得修证佛法的人，首先学会休息，让自己放松，心不住在这个世界上的任何人事物上。你的孩子亲人父母，你可以孝顺他们、爱他们，但是不牵挂、不纠缠。这是修行人的第一步，回归当下无所住，状态像一个孩子一样生活，然后在这个世界像个过客。



◎ 现在很多修证佛法的人，没有经过任何严格的实践功夫，就对流传了二千多年的佛教教法、教理、宗门宗派指指点点、品头论足，显宗指责密宗，密宗不屑显宗，小乘谤大乘、大乘贬小乘，而且争论愈演愈烈，大有为“正法的弘扬”而献身，扫尽一切“旁门外道”之“正气”，

孰不知，这些人已经“死”在了他坚持的宗门宗派、教法教理中。

佛陀的教理教法揭示了宇宙的真理，是能经得起恒河沙劫数时间的考验的，他的深广，不是娑婆世界的众生凭借一点点聪明博学，凭借一点点智慧，去以文解字，用带有贪、嗔、痴的眼耳鼻舌身意就能理解，就能说清楚的。

况且佛法从创立开始，经过二千多年的时间，它在不同的时空段，不同的地理环境、社会环境中，他将以何样的面貌出现来度脱众生，也不是那些死板着“古老教条”的条文来“认死理”的人可以清楚的。

在娑婆世界佛法的弘扬怎样能在不同的时空点，不同的人文环境中，对众生能契机契理，去弘扬佛法，才是真正圆融的行。否则，只能阻碍正法的传播与弘扬。

曾经，大乘佛法因局限于“经院哲学”的范围之内，而且以思辩繁琐的学风，脱离了广大群众，使大乘佛法在印度本土逐渐衰微，而印度教却融合当时印度的各种学说（包括佛教）而复兴起来。大乘佛教为了适应新的形势从而挽回自己的颓势，因此积极接近印度教和婆罗门教，从

他们那里开始接收曾经竭力批判的东西，如“禳灾、祈福和密咒”等观念，并对此进行合理化和佛教化，最后形成相对独立的密教体系。

所以早期的密教里，结合了印度教的内容。而当密教传入西藏时，又与当时西藏的传统宗教势力苯波教展开了激烈的争斗，最后为了佛法在西域立足、利益有情，其在内容的一些传播形式上，又糅合进了苯波教的一些仪式、仪轨和内容。但当时在藏地弘扬密教的大师们却遇到了佛教显宗僧人与苯教徒及其代表势力的双重迫害，他们被苯教徒认为是传播佛教，而佛教徒认为他们在弘扬苯教。比如，从继莲花生大师后，在藏地弘扬金刚乘密法的毗卢遮那大师，他一生坎坷的弘法道路就可见一斑。

但正是由于这些不“墨守成规”的大师们，在佛法弘扬形式上的变通、施教上的善巧，使佛教正法以“藏密”的面貌出现在了广阔的雪域地区，而且生根、发芽、结果，一直到现在都在利益着雪域有情。出现了无数因修炼密法而成就的高僧大德。如密勒日巴大师，热罗大师、宗喀巴大师、移喜措嘉等。他们的事迹在汉地都广为流传，谁能否认他们存在的史实，而他们也绝对不会承认自己是印度教徒或苯教徒，他们是真正的佛教徒。

因为不管佛法传播的形式怎样变，对机怎样善巧，佛法的本质和精神却始终在那儿。故真正的佛教徒一定要在学教理的同时，把佛陀的教诲付诸实践。只有这样，你才能抛弃各种偏见，不是“死教理”、人云亦云，盲目否定别人的体验和观点，盲目否定其它宗门宗派，进而盲目诽谤一些真正的成就者，因为他们比你更了知末法时代众生的根机，他们更懂得怎样去弘扬佛法才能契机，才能让更多的众生走上法船。

为了让所有的孩子脱离“五毒火宅”，也许诸佛菩萨会使用种种善巧，种种承诺，种种玩具以诱惑众生。如你没有慧眼，你还五毒在身心炽盛，你还不能心安，在生死面前还有疑惑，那闭上你的嘴，管好自己的每一个起心动念，让自己的身心先最起码清净起来。不要鄙夷人天乘的功德与福报，末法时代众生，大部分人连这点福报都快丧失了，不要再增加自己的口业。既然魔王能披着袈裟引诱佛子佛孙，难道诸佛菩萨就不能现魔王相去降服魔子魔孙吗？

你在着什么相？

魔相、佛相还是文字相？

你的六根清净了吗？

你的身心已与道相应了吗？

你学法已生起殊胜的功德了吗？

那样你才有资格去否定别人、去“诋毁”其它宗门宗派。否则，哪个是佛说、哪个是魔说、哪个是正道、哪个是邪道，不是心垢污染严重，又六根不净的“人”能分辨清的。

还是希望自己能从每一个起心动念都减少偏见、嫉妒、嗔怒，多积功德福报，以期自己能与诸佛菩萨的慈悲、博爱相应，与善法相应，使自己种善因而最终得善果。

摘自易度门杨宁老师《法界之心》



◎ 成佛是这一刻，佛一授记，你就是了。安住于心，安住于当下，用你的觉，你的圆觉妙心呈现出来，你就是了。你有一天在哪个国家做佛做国王，那是另一码事，那是示现果位上的相，他的快乐跟今天的你一模一样。

你着什么相？你要着那个佛果的相，你今天肯定不快乐。你永远不是佛，我告诉你，他跟你是一模一样的。佛在当下，（没有）三世，没有过去、未来，（因为）没有时间，你怎么可能有未来呢？没有三世的时候，当下这一刻你就是。就这么简单。

然后你说你无法圆照，你说你不。为什么我是了，我对十方三界，我遍虚空遍法界，但连他想什么不知道？那是你没证得，你要安住在当下去圆满。安住当下圆满，不要想着未来去做佛。你要先打破这个时空，安住于当下，先安住于当下，你就是的这个见地。停在那不要动，不要动，你就出来了。不是你要去寻找它，你是找不到的，你停在这，它来找你，知道吗？空性来找你。你等着它来找你。等着佛来找你，佛就是你的空性。所以你们要等师父，就觉而不动坐在那，你们最无上的自性之上师，就会在这出现，在你身心出现。

但首先你要不动，不动在那儿，然后佛性就来了，你就可以尽虚空，遍法界。你的心可以遍虚空遍法界，当你的心，真的能进入尽虚空、遍法界那么广大无边，当你无我的时候，你就是那么大，知道吗？一切都是你认为这个肉体跟思想是你。当你打破这个相的时候，不再着人相、

我相、众生相、寿者相、佛相、菩萨相，什么相也不着的时候，你就是尽虚空遍法界。

安住在这个自性、尽虚空遍法界的这个点上，你继续等，六根就尽虚空遍法界，六根尽虚空遍法界，神通就具足，眼耳鼻舌身意尽虚空遍法界了神通肯定具足，因为气脉就是那样的，那你说什么，他在十万八千里以外你都能听到。天耳通、天眼通，五眼六神通全部出现。只是需要时间，你就在那等，等那个雾散开.....它有一天会散开，你就等等，着什么急。

但是，你需要坐在这等，你不能去未来寻找。你要有个未来心，说我成佛在未来，我有一个未来心去寻找，你永远成不了，我告诉你。你永远在轮回之中，一起念就在轮回。不是说不起念，你肯定起念，你坐在这，那些雾霾就是你的念头，那些雾就是你的杂念，就是你的种种幻境。身心的酸麻冷肿痛，都是围绕着这个空性里边，但他们来自于哪里？你的所有念头，你的酸麻冷胀痛，包括你的四大，包括你的意识，从佛的圆觉妙心流出、从圆觉妙心生起来，圆觉妙心在那没动，你的佛性在那没动。他们从你这冒出来。你不要管它，它就冒完了。你不要分别它，它很清净，它即使冒个乌云，它也清净，为什么不能冒个乌

云，乌云也挺好看的，老冒白的，有啥意思，冷不丁冒一团黑的，还挺好看的。法界，有阴有阳，只冒白的有啥意思.....它就平衡。

这法界都从圆觉妙心流出来，而且一切平等，包括你的肉体，一层一层冒完，四大，地水火风，地归地、水归水、火归火、风归风，当这些东西冒完，你果位证得了，这一世即身成佛。神通具足，你就会知道三千大千世界一切事，这是见地。

你不能往前走，(或是)往后走，当下就在这，安住在这。一切都从你的圆觉妙心流出来，不管善的、恶的；不管过去、现在、未来，全部从你的圆觉妙心、从你的空性里边流出来，放出来。

你安住在空性不能动，不能分别，你一动了就去造业。你不动，就等着。你不动，一切回归，法界的一切回归，那都是功德。它出的时候，同时回来。你静下心来，不分别，一切清净，黑的白的都是功德，就转了。转业力为功德，这样说是秘法。这就是说，贪嗔痴慢疑就是五智，是因为你安住在了圆觉妙心你没动过，你空，所以黑的白的

都是佛的智慧，黑的白的都是佛，都是空性的流出、流进，你不能安住在这个，你要说，你就造业，所以这就是密宗。

摘自易度门#10305 《安住在当下圆满》



◎ 很多高僧大德死去活来才修成，是因为他经历了生死，才肯放下那个错误的观念。不要被别人的经历所欺骗，成佛不是简单的事情，但也绝不像你想象的那样难。

难与易，是由你改变你错误的观念的快与慢决定的。回到你的身心里来吧，直面你当下的状态。哪怕你是闲着没事或是吃饱了撑的都没有关系，就在你这儿，就在这普普通通、平平常常的每一个时刻去修一切善法，而且不着善法的相，只有这样你才有可能见到佛。

三. 醒言集

(35-46 集)

1. 情的幻境



如何在情欲上解脱？它是一个扰乱我们身心世界很根本的欲望，一个是生理的欲望，一个是心理的情障，对情的盲区。

要在情欲中解脱并不是很难，而是你对情欲的错觉跟误解，你的定义决定了你能不能走出来。

这个定义来自于哪里？来自于小时候你看父母是怎么谈情说爱的，还有身边的爱情故事，看电影看的，小说里边、电视剧里边的定义。

在生理上，你不要去认为你的生理是需要一个男人或女人来安慰的。当它生起觉受、欲望的时候，你甚至不要认为它是西医、中医说的“荷尔蒙分泌”、“人的食色性也是本能”等概念，这些说法都不对，在佛学的空性正见里都是扯谈，它就是个“觉受”，跟痒痒没啥区别。

也许你会说：它很重的，怎么可能跟痒痒是一样的？痒痒我们挠一下就好了，但情欲搞不定的。要先那样去认为，它就是个觉受。

你怎么会把它认为得那么严重呢？是因为你的心太久了、太古老地赋予了这个“生殖系统的觉受”太多的意义：它跟你完美的永恒的爱情结合了；它跟认可不认可、爱不爱你结合了；它跟你的孤独、寂寞结合了；它跟传宗接代结合了；它跟很多对完美的信息、美好的东西结合了。

其实它就是个觉受，啥也不是，那些全是你头脑的东西。

先出离这个觉受，就是在受生起的时候，不要动、不要去赋予它任何意义，它就像一个痒痒你可以挠挠，但是不去想它需要谁来安抚，它不需要，那是你头脑的想法。

你头脑不要乱动，如如不动的对它的爱，你理解它，它只是起个觉受而已，你怎么那么多想法呢？

因为它有很多性欲的印迹，里边有很多能量，所以一开始可能很难克服，有时甚至有强烈的觉受牵引你。你可以按摩，把它气脉、经络疏通，但千万不要认为它需要谁，仅仅只是里面有信息需要你清理。慢慢清理这个觉受中的印迹和信息，一次、两次、三次的，这一块阴阳就平衡了，它就觉得自己能搞掂了。这样它升起欲望的时间间隔会越来越长，越来越淡薄，也不容易牵扯到你的情绪和心态了。

接下来，放下对永恒爱情的幻境：当你生理上如如不动的时候，心理上也会放下，它们基本上是一体的。认为需要拥抱、需要呵护、需要亲吻，这都是后天培养的习气，让这些习气“不代表什么意义”。

如果头脑里对美好爱情没有定义了，生理上也没有受了。名利其它东西就好解脱了，就不会转你。

佛性是无男女相的，他不定义自己是个男人或女人，所以他不需要另一个人来安慰，在情感上就自在了。

只要你愿意都可以走出来,只是心灵的那种印迹在解脱以前,有一段灰暗时期:要么强烈的厌离这个世界;要么就很痛苦。生生世世那些东西要转,有一段噩梦一般的幻境,但没关系的,知见对了修对了就会走出来。

一个觉受它就是个“受”,它为什么会快乐?一个生理合离的行为带来的觉受,就能导致你兴奋跟快乐?

还是因为你心态赋予它太多定义导致的,你跟你很喜欢的人在一起,那种行为就很快乐,跟讨厌的人就觉得是种痛苦,说明这个行为本身不能带给你快乐,是你心的认知。

这个行为本身就像痒痒,挠一挠就好了,不会再起念。是你心的认知才是快乐的源头,所以心认知自己是缺失的或者不缺失,这个很重要。

心分别才是原因,我们头脑赋予这个身体太多的任务,把这些赋予解除掉,不给觉受任何定义,这个觉受就解脱了。

2. 功德和福报



简单地说，一些善良的心念、语言和行为都可以积功德，包括真正按佛陀的教义修行。

但我们如不能成就，那我们的回向功德，众生并不能真正受益，我们的很多愿力也是空谈。

形式上，我们并没有很多的善巧方便帮助众生，在另一层面，我们自己的功德和福报的累积也不够拿出来改变自己的逆缘和业力，怎么能给予众生呢？

但从法性上，众生是一体的，是用的同一个法体，这样似乎回向成为可能。

但众生心性的污垢和无明使众生又具备了不同的个体，除非有一个人是“无我的”，他已经完全向一切打开自己，无众生相、寿者相。

只有这时，众生才能享受他回向的一切，因为他既无我，就可是任何一位众生，就可是此世界的一切。

故我们可以坐享诸佛菩萨带给我们的“功德和福报”。

如：我们可以去极乐世界享受阿弥陀佛愿力变现的世界，去享受无痛苦的极乐。

诸佛菩萨源源不断把他们的福报和功德回向给我们，如我们有足够的信心，足够的信任，足够的虔诚，我们即可与他们相应，得到他们功德力的加持。

诸佛菩萨的功德、福报的回向一定是以我们智慧的开启、心灵的净化为主要目标，当我们能达到这两点时，我们即可从诸佛菩萨那儿享受他们无尽的功德回向和财富。

虽这样说，但在整个修行的过程中，我们还是要发愿和回向功德，因为这样的言行和愿望会多少减少我们的自私，减弱我们的我执。

3. 生命的意义



想起曾经有一段时间，我在困惑中思考过生命的终极意义到底是什么，人为什么要活着。

思考后我得出的结论是：生命是没有意义的，它所有的意义必须由你来赋予，你怎样走过你的人生，你的生命就有了怎样的内涵和意义。

后来学习佛法，听到佛说，在人中并无一个固定不变的你来享受人生，也无一个固定不变的世界万法让你来享受，你的身心以及身心以外的世界一切，都是随因果示现的缘聚缘散，其中并无一个真正的主宰者。

明白这一点，你即可从缘生缘灭的诸幻境中觉醒。

当一个人从轮回不断的时空幻境中醒来，身心彻底不再受这些幻境影响时，被称为佛，被称为真正到达了生命的终点。

也是回到了生命的源头，众生的生命到此真正停止了，在佛法中，叫进入了不生不灭的涅槃境界，叫到达了解脱生死的彼岸。

听懂佛法后，我知道了，在人世界，我曾无法找到生命的意义，是因为我把刹那不停、生灭变异、而且有局限性的眼耳鼻舌身意当成了自我。

又把依止这六根建立起来的世界万法，即佛法中说的色声香味触法六尘，当成了真实来执着。

这样根尘相对，形成了自我的世界，而这个世界的本质就建立在虚妄之上，是个幻境。

我却一直活在这个幻境中，希望在不断生灭变异的幻境中，寻找到完美、永恒的、生命可依止的终极意义，这是永远不可能的。

明白这一点后，虽然习气欲望未尽、觉受仍在，但这些已像漂浮在虚空的浮云，不能影响虚空的空与宁静，像是小小微尘，无法遮挡太阳的光明普照，而且一切假相和幻境，终将随修证的圆满而消失。

佛法的智慧使我终于明白，每一位众生生命的终极意义是，回归并安住在生命的源头，做众生本来的样子。

只有到此，每位众生才为自己不断生灭变异、轮转的生命划上了圆满的句号，才算为自己的生命赋予了最高最终极的意义。

4. 圆满不是完美



做任何事不要要求别人认可，也不要在乎别人的评价。

如果非要别人说完美，那你今生都不会做出一个完美的作品，因为永远会有人说不好。

就算世上最好的画家，一生也只有几幅传世之作，而这几幅传世之作也只能说是相对完美。

世上最好的画家的作品善且如此，何况我们呢？

第二，作品能否代表我们？

比如我们的作品是为了当商品去卖的时候，那是要根据不同人的需要去做的，哪里来的完美呢？

假如我评价你做的项链代表虚荣，难道是你虚荣吗？

所以无论我们做什么，随缘尽力就好，不要苛求别人的评价。

别人评价好也罢，坏也罢，并不重要，因为作品并不代表你。

但是我现在要告诉你们一件完美的事情，这需要你的认知回归到最最根本的那一点：你是佛。连你这个人都是你三维角度的作品。

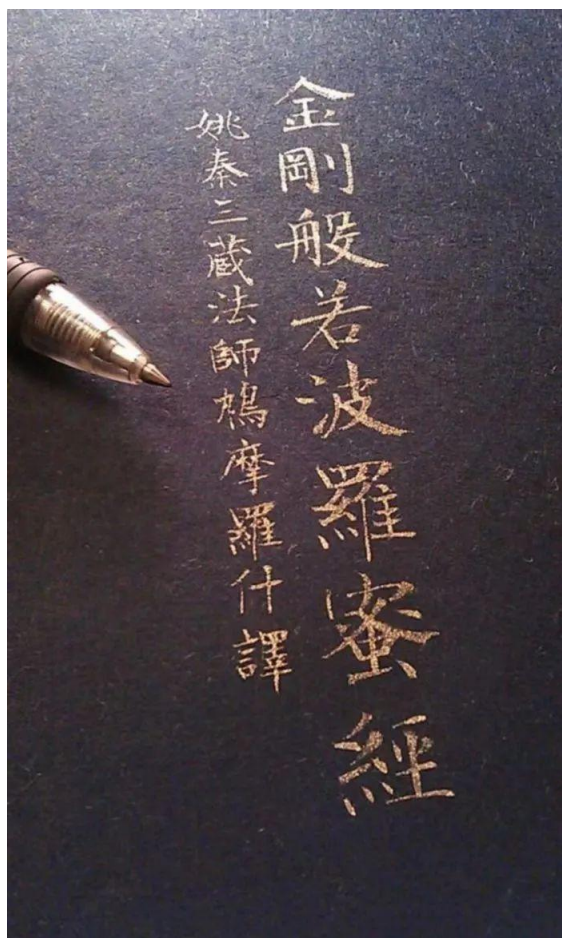
所以不管你怎样，即使鼻子长歪了，都没关系，有缺陷的你不是真正的你，只是你的作品而已，所以缺陷也是圆满的。

这个世界所有的一切都已经圆满地画了句号。

然后我们以这样圆满的心态来做世上所有的事情，这就是完美。

让我们轻装上阵，去完成我们在这个世界上的一切作品吧。

5. 性与相



《金刚经》说本性是佛，因为在着相的时候你是理解不了“你是如来”这个境界的，经典只能说：“每个人的本性都是佛性，但是相上有分别，是个凡夫相。”，可是你会觉得这个“相”是个“有”的东西，所以你就开始破相了。

你只要还有性、相之分去理解如来，就始终还是理解不了如来的境界。

问题是：根本就没有脱离“相”的“性”。

并不是说在你头脑里建立起：我有一个如来的本性，和这边一个凡夫的相，我这个凡夫相就慢慢跟本性合一了，并不是这样的。

而是：没有一个“性”是脱离“相”的，性跟相本身就是一个东西，你不可能离开相去看到一个性。

见性，你只能看到相就见性。

但怎么能看到相就见性呢？

就是不着相而见性，不能离相而见性，不能离开一个相去见空性、见如来。只能是“在相而离相”，就是你看到这个相而不着这个相，然后在这儿见到空性。

这个很难，所以在讲的时候会讲成：“我们大家本质都是佛，但是现在有差别。”

这种讲法其实并不究竟，很容易让众生错误的理解成：我们现在有一个不是佛的东西在这儿，是假的，另外有一个是佛的东西在那，是真的。很容易还是按二元对立来思考。

然后我们就坐在那儿，不理这个假的东西（身、心），然后去另外“身外求法”、“心外求法”，心外再去找一个空性。

所以很多人就会觉得：那个空性是虚空，那个空性是无念，在意识层面形成很多“空性的境界”。

但恰恰是“不着相就是空性”，若见诸相非相就是空性、就是如来，你着相就不是了。

“相”跟“性”是“一”，不是“二”。

见空性就在相中见，你若分别执着了，你没有平等心，那你就见不了。

因为一失平等心就在分别、一分别你怎么见？

而平等是指的“六根平等”，并不是说：“唉呀，老师，我见到总统跟乞丐都一样平等了。”

应该是身体的觉受全部是平等的：内外一如、六根平等。

你眼睛所见，耳朵听到全部都是平等的。

超越人的极限了，这叫“无眼耳鼻舌身意”的境界，有“你”怎么能“不分别”呢，所以要无我。

6. 告诉你自己，我回来了



现在很多“菩萨”都有很强的无力与无奈感，从他们的心脉看上去每一个都消耗得很厉害。

究其原因，都是挂在“情”上了，包括父母、兄弟、姐妹、孩子这些亲情上，也包括道情，就是想要迅速解脱成就的情。

在亲情里，首先你不能忽略了亲人们自己的能力，他们自身的能力才是解脱的基础。

你只是个外缘，你能做的只是一种引导，最终一定是他自己要站起来，否则累死你也没用。

每个人都有你想象不到的承受力，就像一只蚂蚁能背起比它重几倍的东西一样，只要你把他本有的智慧、光明与希望调动起来，他就拥有自己解脱的力量。

他内在的发动机一旦被发动，你担心的那些“不得了”的事，都不是事。

还有你的“道情”也是一样，你不能着了道的相，你焦虑、紧张地要迅速成就，这样的状态怎能修行呢？

或者你自认为自在了，在你臆造的自在境界里呆着，那也是错误的。

所以不要着亲情、道情的相。

先回到你这里来，回到你的心肝脾肺肾里来，先让自己安心，不然你连自己都耗干了，还能度谁？

你舍掉、放下的是对自我的执着，不是抛弃自己。

7. 情欲会让你体验六道之苦



佛陀知道世间法也是佛法，但一开始让他的弟子出家、离情去欲，是因为我们有情众生来自父母的情欲，最容易在情感里面执着，一旦陷入情欲就无力自拔，失去正念，堕落其中。

占有、执着、嗔恨、嫉妒之心都生起，生生世世的习气全爆发，所有六道的习气一刹那现起。

修罗道的占有、控制和征服；天人道的渴求圣洁、完美；畜生道的生理欲望永无止境、欲海难填；饿鬼道的永不满足和索取；然后失恋，在地狱道痛苦不堪，很难解脱。

就因为我们开始定力、智慧太差，没办法在情欲里解脱，佛陀才让弟子先离情去欲，避开这个火坑，避开这条路，在别处练出功夫以后，再回来做菩萨。

很有力量的金刚乘菩萨，定力、觉照力都很强，八风吹不动。求道的心、解脱的心不会丢失，心已不染，正念每一刹那都不失，了了分明。

这样的菩萨才能做到火中取莲，在情欲里边解脱；还需要很大功德，才能在情欲里度众生。

8. 烦恼不要转，看着它



不管你多苦，都不抱怨、不嗔恨、不嫉妒，不去怪罪任何人，你就快成菩萨了。

痛苦是你自己认知出来的，你需要承受。

但是与痛苦伴随而来的种种觉受会生起，一旦这样，你要马上屏蔽掉，然后告诉自己：“我今天很痛苦，我就安住在这苦里，承受这种果，这是我因果里该受的，可能我曾经让别人这样痛苦过，那个果报来临了，今天我受着。”

如果已在痛苦中，再去怨恨的话，你就又在造新的痛苦的因了。

不要在苦中加贪嗔痴慢疑，回到自己的角色上，安住在那儿承受。

不管是为你自己，还是为你的亲人、朋友，或是生生世世的冤亲债主，那一刻，你承受，不怨不恨，这就叫菩萨，这就叫修行。

不要起任何杂念，那一刻只安住在苦里边，有一天你会成就的，就以此成就。

当然，无我相，无众生相，这个见地要有。

成佛就这么简单，你试着做吧，没有一个人做不到，只不过是他不愿意做。

只要坚持，第一次做到百分之三十，第二次百分之五十，第三次百分之八十，第四次 ok 了！

从此以后苦就是一种享受，不用转烦恼为菩提，烦恼就是菩提。

烦恼来时，只需看着烦恼，慢慢地，你的心就脱离出来了，这是很好的修行， 这样就能得自在地。

9. 你只是想变得更优秀，不是想成佛



你应该苦行，你应该不倒单，你应该持戒，你应该断情欲，你应该闭关，你应该住山洞，你应该你应该.....

你觉得你只有这样才能更快的成佛。

其实你只是不满意你目前的状态。

你只是想通过这些，让你能更不平凡，头上放光、三头六臂、神通具足，使你更加优秀。

这个见地是错误的。

你知道你目前只是示现了这样的一个状态。

这个状态没有好不好，它既不优秀，也不平庸。

而恰恰你那个想让自己变得更优秀，更不平分的分别心才是障碍你成道的。

你不要再想你优秀还是不优秀，你要在这样一个平平常常的状态里继续修证，才会越来越好。

心安。

要在心安的基础上去精进修行，才能得到最终圆满。

没有这个基础，上面是盖不起高楼的，这个见地很重要。

10. 大禅师呵佛是大慈悲



当你说“我慈悲”时，已经落到陷井里了，你不能自以为是，否则肯定陷在那儿受罪受苦，苦不堪言。

众生会一天天度你，让你把那个“慈悲”放下。

放下慈悲，不代表你不慈悲，是让你放下慈悲的相与概念。菩萨有菩萨的我，放下慈悲的概念，就是最后破菩萨的那个我。

如果我们头脑里有个佛样子的话，那跟鸟样子没啥区别。

你一定不能认为必须什么样才是佛样子——一定坐在那儿夜不倒单才是佛，好像佛不睡觉似的。吉祥卧就是佛，睡在床上就不是佛。

把这些一层层破，最后连这个佛也不能存在，你才真的破完，你才像个佛。

所以六祖示现了不识字，就是因为到最后有一批人要走出来，但他们被文字相所困。

禅宗到最后呵佛骂祖，就是骂那些着佛相的人，写个佛字坐到屁股底下，说佛是狗屎橛、系驴橛，去帮他们破佛相，他们就不行了，说：“骂我可以，你怎么能骂佛呢？这大逆不道的，你忏悔吧，你忏悔吧！”

要知道祖师们对初学的人肯定不这样，肯定说对佛要恭敬、 礼拜。

但对那些到最后着佛相太厉害的，禅宗师父才呵佛骂祖，这要有很大的慈悲才能干这事！

11. 菩萨的铠甲



菩萨想要入世度众生，一定要修定力和不着相。

首先要有定力，这样行菩萨道的时候承受力强，别人说什么你不在乎。

还要不着相，度众生而实无众生可度，随缘做，做了就放下，不要求回报，才不容易受伤害。

善巧方便也很重要。

弘法利生，形形色色的众生是带着六道的心找你，他外形是人，那一刻心却处于某一道：有的眼神很冷，是冷血动物；有的眼神凶巴巴；有的傲慢，准备挑衅你。

你需先让他柔顺，放松下来，他才能坐在那儿跟你聊天。

假如一只老虎进来，你摸摸它的毛，它觉得你不杀它才行。否则人家怀疑你，扑上来，你会受伤的。

有些菩萨见性了，早早走出来弘法，但定力不够，相没破尽，那么他发心越大，压力就越大。

只要他有三恶道众生的概念，就已经承受六道众生带来的压力了。

他弘法时接触大量三界六道的众生，如果善巧方便不够的话就更麻烦，会因触动众生的利益而受到诽谤、谩骂和嗔恨，甚至要承受失去亲人、朋友、失去至爱的痛苦。

很多这样的老师都会很累，伤痕累累，甚至得病。

只有随着修证有了菩萨的空定，才没有东西能伤害到他。

所以善巧方便、定力、不着相都是菩萨的铠甲，装备齐全才能广度众生，不是会讲“色空不二”就行。

12. 法器



每当我看到“法器”两个字时，就会想起达摩与二祖的故事。

历史上二祖是禅宗接法的第一个中国人，可以说从印度远道而来的达摩祖师是为这个人而来的。

这个人不论是智慧上、功德上、法缘上、造化上都可称为是佛教里“天将降大任于斯人也”的那个人。

可就这样的大人物，在雪地里跪了三天三夜，达摩愣是没理他，为什么呢？

高傲自大的世间人得不到法可以理解,贡高我慢的修行人得不到法也能接受,难道如此真诚请法的二祖也请不到法吗?

是的,在这件事上,二祖也不例外。

达摩可以传法,但你拿什么接?

拿你人类二元对立的头脑吗?

拿你“精诚所至,金石为开”的世间把戏吗?

拿你哪怕是出世间对法的执着吗?

面对佛教旷达无上的大法,你拿什么来接?

是啊,面对传佛心灯的祖师,我们是否还是那个小情小怨之人?

面对无我究竟的智慧,我们是否还是卑微的那个小我?

面对大雄大力的诸佛菩萨,我们是否真正的臣服?

面对无上大法的降临,我们是否是那个接法的法器?

四. 生命的智慧

(42-44 集)

● 真正的修证佛法是一个让自己心灵成长、升华，达到蜕变的过程。

它会使我们的心真正成熟起来，对此世界的万事万物变得包容、慈悲、博爱。否则，我们总是人长大了，年龄长大了，但心始终是几岁的孩子，对此世界的一些鸡毛蒜皮的之事斤斤计较，对一些大玩具爱不释手。

对自己喜欢的男人、女人像小时候依赖父母一样，哭哭啼啼、黏黏糊糊，寸步舍不得分离。

一颗真正长大、成熟的心，能坦然面对此世界的任何风雨，能始终保持谦和、乐观、向上的心态。

平凡也好，伟大也罢，宠辱不惊。



这世界的一切相，无不是真空的示现。

比如：我现在举起二十斤重的物品，我的胳膊显示出二十斤的力量，但当我将胳膊放下后，二十斤重量是有还是没有？

如果你说有，它在哪里？如果你说没有，它刚才示现了出来。

这世界的一切相，也如这个力量，因缘具足就示现出来，但每一个相并没有一个真实的自我可定义为实有或虚幻。

但对执着一切物质实有的人，佛说：凡所有相都是虚妄的。



现在网络的普及应用，大家每天在网络平台上可以浏览到许多的负面信息。

如果这些信息正好对应了行者过往的人生阅历和经验，行者就会更加坚定这些负面信息的真实性。日久天长，

头脑中就会充满这些垃圾信息，使人无缘无故的非常疲惫，甚至情绪低落、消沉。

而且最糟糕的还不是这些，当人的头脑中负面信息充满，又不注重累积善报，很快在他眼前、周围，看到、体验到的全是别人的缺点和丑陋的语言。

他会变得非常暴躁、挑剔，然后又自责、烦恼，这样恶性循环，人际关系以及事业都因其受很大影响，更别谈修证了。



如果修学佛法的人，把佛法当成理论研究、供奉，认为得到了无上真理，却没有放下一点点的欲望、执着，没有行菩萨道，就是着了法相。

如果这样修行，是没有办法成就最后的目标——无上正等正觉的。



我们有时因各种原因不得不吃肉、喝酒，但因我们信佛、信因果，反而使我们常处于矛盾之中。

遇到此种情况时，你可以在吃肉前心里持咒或者默念菩萨的名号，让诸佛菩萨通过你作超度。如果你持咒时心很清静、念力专一，那你的力量即使不能超度，也可以让动物忘掉死时的痛苦。而嗔心减少，那你因食肉间接所造成的杀业要减轻许多。



每个人因根基不同，修道的境界和体验也是不同的。

而每一个人都是独一无二的，也没有哪个法门更好，谁的修道体验更精彩。

多年的修证历程，只是让我愈来愈懂得了什么是真正的平凡，因此而狂心顿歇，更踏踏实实地工作、生活、学习。

全然地活在当下，全身心地享受生命的每个片刻。



你要放下的话，从重新建立“你从来没有捡起来过”这个定义上，才是放下的开始，从认知上开始。

如果你定义，你“有个东西要放下”，那潜意识里“那个东西”对于你就已经不空了。你只能把它转化成空，所以所有的放下就来自于：你从来就没有拿起、放下过，这个东西本来就跟你没关系，这就是开始放下的正知见。

面对每件事情都这样了知：“你就是佛”、“所有的相都是虚妄的”、“你只是着相了才有拿起、放下的概念”。

真空怎么能着相呢？真空在本质上没有“着的人”和“所着的相”，怎么能着相呢？真空是不染着的，是“你认为你染了”，你认为你有个自我，虽然这个认知还比较弱，通过禅定可以慢慢再达成，这就是开始。



最初我们本来是一个空明，开始连身体也没有，你本来是佛、是空性的。然后突然出现了个“无明一动”，你

就看见了虚空，见与虚空形成。而虚空里边是没有相的，所以一开始还没有六根，这是最初的劫浊。因“能见”与“虚空”这两个交织而混浊。

而当你修证的时候你会回溯到这个境界，你会认为你成了虚空，或者你成了光明境，你认为你证得空性了。但这还在一层浊相里边，所以必须先明白佛的见地：“你本来是佛。”然后你要回归你就必须再把这层浊相也全部破掉。



所有的修证到最后都是证个圆通，到底是什么圆通？不是耳根圆通、也不是眼睛圆通，是心圆通了，心无障碍了，六根就无障碍。

我们开始以为是六根障碍导致我们出现了问题，其实是心里的障碍出现了问题，心有障碍才圆通不了，心有缺陷不能圆满认知。但是我们的心本来就是圆满的、自由的、不受时空束缚的。

心还会受时空束缚吗？你现在一想就可以回到某某地方，你的心可以回去。但是你认为你是肉体影响着的，

其实是你不能自由地使用这些变化，是你的心不圆通，心里边有执着的東西。



网络上一度流行“羡慕、嫉妒、恨”，人们经常无比顺溜地把这三个词一连串从嘴巴说出来。

若你真这样想时，“恨”首先伤害的是你自己——人家拥有，你恨，不是吃饱了撑的吗？如此这般，这几个词出现在你头脑里，完了，你就一辈子开心不了。

人家拥有什么，是人家的善报熟了，倘若不明白这一点，从“羡慕”走到“嫉妒、恨”，徒然种下恶报的种子，那实在太可怜了。

看到人家的好，羡慕就 OK 了，停下，划上句号。如果能随喜，与之同乐，那已是菩萨发心了。



大家看过《辛德勒名单》这部电影吧，辛德勒用了他全部的积蓄，买了一千一百名犹太人的生命，这个数量大概占当时波兰全部存活下来的犹太人的四分之一。

而当他看到了那些无法挽救的犹太人时，他哽咽道：“我花掉了太多钱……我本可以……这辆车——十条命……这枚勋章——两条命。”看到这儿，所有的观众都为之动容，是啊，生命多么可贵啊。

佛教也讲救人一命胜造七级浮屠，但是，你们知不知道你们正在干一件比这个还重要的事，你们在救人慧命啊！不论是拿钱做空花佛事也好，还是用智慧传播佛法也好，都是在续佛慧命啊，一期的生命都如此宝贵，何况你挽救了他生生世世的生命，可令他彻底从轮回中解脱，永恒不灭。



在整个佛法修证的过程中，应将如来真空境界中的见地作为修证的依止和地基，在此基础上才能回归。

不能修证佛法时，在心性的认知上还依止人类世俗的理论、见地。

否则，即使你修了八万四千法门，也无法回归生命的源头，无法成就无上正等正觉。



自我的盲区，别人不捅破，自我要走很多弯路才能搞清楚，因为是盲区所以看不见自我的问题。别人也许能看见，因为旁观者清，但自己一陷入盲区就看不见了，每个人自我的盲区都需要老师指导，这就是老师的作用。

老师是看到你那个自我执着的那一点，并不是说老师有多高，是能看到你的自我的那个人，就叫老师。



人一生都被色相所迷。

小时候，去追逐花花绿绿的气球，大一些会为喜爱的杯子摔碎而哭泣，成人后就追逐更大的名、更多的利，追逐一生，没完没了。

开始修行的人不会占有这些，他看透了这种规律，这只是一种无聊的循环而已，他不会把生命浪费在这个上面。了悟了空性的修行人更不会占有，因为他知道这个“我”都没有，哪里还会有“我的东西”，一切色相都不会对他产生伤害。当然他也可以拥有，那也只是度化众生的方便。



证得空性的人，他的身心将变成一个巨大的能量场，摄受力非常之强，与他有缘的众生都会被源源不断地摄入这个磁力的海洋而磁化。

自己习气、欲望还很重，还在意别人的看法，虽很快能平和心态，还有想渡人的欲望。这种“欲望”虽说是愿力所致，但不清净，有杂染，有时就会变得执着，不能随顺众生，对机施教，有点像教育别人的样子。

自己如不能以平等心待人，礼敬众生，不能沉静自然，即使有人恭敬你，说把你当菩萨看，那也是假的。即使有人真发自真心，那也是这人心地纯净所致，你自己应该知道自己还有缺陷在哪里，不要自以为是，自己骗自己。

既发心要成道，就要克服一切障碍，才能破无明烦恼。



我们只需要爱着自己的爱就行了，你爱着这个世界，然后爱着自己的爱，你爱着，就够了。那种感觉就在那儿，在一切处。

然后你又有爱的能力，这是多幸福的事。如果你爱着，心里永远装满着爱，你会与爱相遇的，明白吗？如果你抱怨着，那你永远遇到的是抱怨。



不再对内外境执着、占有、取舍、分别、渴求了，这就是佛法修证中真正的“止”。

所以“止观”的“止”并非只是止息了纷飞的杂念，更重要的是你止息了因无明带来的妄心、过去的牵挂、未来的恐惧等。

佛弟子们生命的轮转因为听到佛的空性见地后戛然止步，在对“身心”以及这个世界的永不满足中停下抱怨，停下索取、占有，停下思辩的头脑。



我始终还是觉得，慈悲帮了我很多忙。

虽然那种慈悲开始可能只是种善良，或者只是多站在别人的角度考虑问题，或者是不忍心伤害任何一个人，就是不忍吧，觉得自己受点委屈就委屈，不要让他太伤心，不想伤害身边的任何一个人。

我觉得那种慈悲，它会逐渐升华，你会逐渐地对慈悲有所领悟。

这个伴随我整个修证过程，让我突破了很多我自己根本战胜不了的东西。



五. 醒来图集

杨宁老师



有的时候你看不懂经，
但是你做人做的非常好，
你做到了一个菩萨的角度，
照样可以了解佛经里的话，
照样可以解脱。

成道与品质有关，
因为不是用头脑来学的。
你的品质真正是正直、善良、厚道。

做事能够考虑到别人的觉受，
站在别人角度想问题的，能够宽容的；
能够以利他之心为别人的，
能够施舍自己一切，能够帮助身边的人的；
能够修菩萨道、修菩萨行、最快成道。

不是你能看懂经典，
你可能一个字不识，
但这些你可以做的非常完美，
非常好，你就比博士成道快。
因为破了我执，你就成佛，
因为你本来就是佛，露出来就行。

摘自视频@菩萨道最快

易度门



杨宁老师

易度门

你说要为众生建一条路，
走向涅槃之路，把这条路修通。

你爱他们吗？

如果没有这份永恒的爱，
我们走不下去的。
走走，就放弃了，就失望了，
因为众生不会回报你的。
没有人回报你，没有人感恩你。
你一个人一直在做，
从来没有人真的从内心感恩你。

每一个发愿为众生付出的人，
都会是这种结局。
但是你不这样，你成不了道，
你永远见不到如来。

摘自视频@珍惜每个人的角度



在心中，
观音菩萨说出了如来的真空境界：
站在如来真空境界中，
看万法都虚妄不实，色即空。
了知每个相本性空，
见相就见空性，
并无一个抛弃万法后的空，
故空即是色。

在如来果位境界中，
起用万法即色空不二。
受、想、行、识都是这样的，
在受、想、行、识中，
也包含着如来圆满的色空不二本质。

但所有这一切，
需要按佛说的一切去修证，
所求心、所得心尽时，
真正证入诸相虚妄的如来真空境界，
获得心、佛、众生，
三无差别的平等心，
才能真正圆满认知。



金刚经讲义

杨宁老师

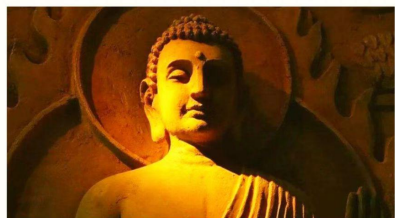


我们一定要相信，
你今天经历的每一个苦难，
都是为了让你出离的。

如果你不苦，你会甜蜜地享受人生的，
你绝对不会生起解脱出离之心，
所以就不要抱怨这个世界了，
只怪自己生生世世不及格，老被考试。
你有一世及格了，不就出去了？
还用这一世又来考吗？

不管是疾病的痛苦也罢，
还是心灵的磨难也罢，这都是苦，
有苦难才有出离，不苦你会出离？

摘自视频《今天你经历的每一个苦难都是为了让你出离的》



你要是真的能够觉，
而且很清净，就是佛。
你知道你是佛，没用的。
你做到了，你就是佛。
觉知到了，很洒脱，很宁静。

从一开始，
就让你安住在真空地带的，
真空地带那个位置就是觉。
只是觉，不动，这是真空。
一开始我们有我，是个我觉。
我觉还是个错觉，不圆满，
先从这个觉做，慢慢我就少了，
这个觉就变成圆觉。

佛就是圆觉。这个圆觉就是空性，
就是色空不二，你就见性了。
你找到那个觉，你安住在那儿，
你就是在明心见性。

摘自视频@先安住在那个觉上



积功德有很多种。
能利益、帮助别人的
言行、所想都可以积功德。

功德与善行的最大区别在于，
积功德一定要同时
观照到自己的起心动念。
即使“无所谓”或“一念不生”，
也要觉知到。

通过觉知自己的“内心世界”
来清理、断除贪、嗔、痴、慢、疑。
令自己内心构筑出来的世界：
清净、美丽、智慧，充满爱与温暖。

《百日筑基》

如果你没有永恒的爱、无所畏惧的、
粉身碎骨都无畏的那种力量、
你成不了道，你也见不到如来。

对六道众生平等的
布施、无我、都是品质。
修道场成不了道，
修路也成不了道，
什么也成不了道，
打坐也成不了道，
捐款也成不了道，

品质可以 忘我可以

把对家人的那种眷顾、爱、
拓展到宇宙的
一切众生那儿，可以。
因为如来就是那样的，
如来就是忘我的，
如来就是无我的。



摘自杨宁老师视频@珍惜每个人的缘分



杨宁老师

你是不存在的，你是个幻境，
三界六道是你妄想所生！
如果不讲这一句话，你怎么修？
生生世世，佛说这是妄想所致，
停下妄想，你就是如来。

不知道经历了多少大劫的磨难，
一尊佛才能证到这一句话：

**一切是你妄想所起，
在根源上，
你本来是如来。**

这是最高正见。这句话太重要了。
没有这句话，谁也成不了道，
你永远在求的路上。

摘自易度门视频@如果听懂了佛说



首先要转你的见地，

见地是非常非常重要的，
如果你见地转不了，
你的气脉今生都转不了。

你是如来，
你的生灭是个假相，
轮回是个假相。
你要安住在这个见地上，
去解决所有的问题，
清洗自己，逐渐看清楚。

其实到最后连清洗也没有，
只是看得更清楚。
就是说逐渐的，
你是如来，这个见地，
开始深入到你的每一个细胞。

摘自易度门视频@轮回是个假象

杨宁老师



金刚经讲义 杨宁老师

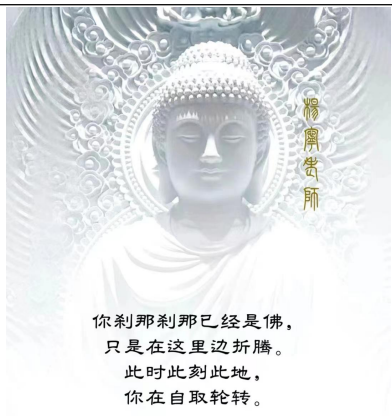


佛说：“不取于相，
如如不动，
观一切有为法，
如梦幻泡影，
如露亦如电。”

行者不管是在座垫上，
还是在日常行为中，
信佛所说“一切相虚妄”
身心内外一切觉受、
体验、境界、分别、
认知都虚妄。
此时，心无生处、
无灭处、无住处，
此时安心，
叫“安住于无所住”，
这即“法界大定”，
“如来空定”。

只是刚开始修证，
着相的人把“虚妄”
也定义为一个境界、一个相，
即安住在了虚空或虚无中，
还是着相安住，无法直接契入空定。
可以通过先修其他法门，
如止、观的渐次学习来达成。

我们需要通过实证才能不执着于一切相，
如如不动安住于佛的见地中，
为别人诠释出佛的般若智慧。



你刹那刹那已经是佛，
只是在这里边折腾。
此时此刻此地，
你在自取轮转。

你以为你是佛，
你以为你是众生，
你以为在路上，
你以为在果位上，
所有的想法是你想多了。

你取时间，取空间，
你在你的里边，
自取各种各样的境界。

当下什么也不缺，就是！

当下醒来！

摘自易度门视频@我们是平等的 当下醒来



在人间，
纵观一位菩萨的修道过程，
世间的五欲之乐无法尽情享受，
名利没有时间去获取
而且还要不断地积功德、
无所求地布施一切。

如果对红尘万法，
不能安住在“毕竟空”的见地上，
那所有的“布施”和“舍离”
都是付出、奉献和牺牲，

菩萨就很久无法尝到解脱的喜悦，
在菩萨道上走得会异常艰难。

故无空性正见，
不是菩萨的真正解脱道。

所以佛说：
不应住于世界万法实有
这样的角度去行布施，去出离。

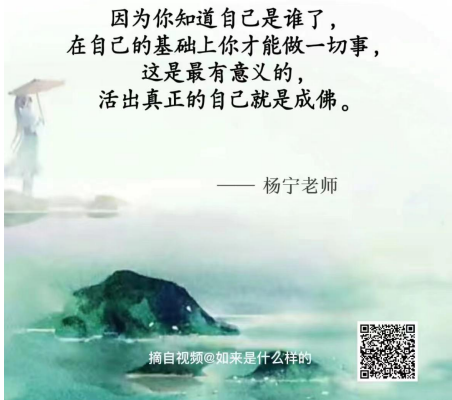


所有的修行都是了解如来是什么，
佛是什么，你自己是谁。

所有的都在寻找自己，
当你真正了解自己的时候，
你就活得很充实了，
就不会孤单、不会寂寞、不会空虚。

因为你知道自己是谁了，
在自己的基础上你才能做一切事，
这是最有意义的，
活出真正的自己就是成佛。

—— 杨宁老师



學語

即使有100件事情需要你处理，
但当下也许只能做一件事，
千万别在心中
挂着九十九件事做这一件事，
这个道理很多人懂，
但要不断培养觉照力，
经常提醒自己，
否则做事时就忘记了。



觉明为咎

假如你像这一面镜子
已经立在这个房间里，
你能拦住镜子只照这个杯子，
不要照其他的東西嗎？
它如果清明，
它一定把所有的東西照過來。

如果你是一面鏡子的时候，
你只選擇了照里邊的某一樣，
剩下的全要清理掉，
你能清理掉嗎？
你能做的是不着所有的相。
鏡子里照過來的所有的東西，
都是假相，
照過來的都不是你啊。

你渴求的那個狀態，
所有的認知都是
你要的那個帶來的，
所以一切都圍繞着這個轉。
你不要着這些相，
像一面鏡子一樣
清淨地立在這兒，
然後才是你最後突破的根本。



摘自易度門楊寧老師視頻【覺明為咎】

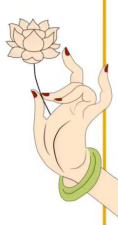
觉明为咎

佛告訴我們：
為什麼我們會形成眾生？
是覺明為咎。

我們這個“東西”本身帶着清明，
明就可以照，
照的時候我們又覺、覺受，
所以覺跟明為咎。
是覺跟明的錯誤，
我們給自己下定義了。

只要你認知了一個狀態，
那已經在你里边形成了信息，
是在這個里边照到的。
你要回到你的本來，
本性里边你是這個“球”，
你是摩尼珠。

比如這個“珠子”照到了這個蛋糕，
你不斷地給它下定義，
然後我們倆同時照到了這個蛋糕，
因為你不喜歡，
所以你給它下了一堆定義，
那是你的定義，
蛋糕是我們倆共業，
都看見了蛋糕，
因為我愛吃這個蛋糕，
所以我也給它下了一堆定義，
所以你眼前的和我眼前的蛋糕就不同了。



摘自易度門楊寧老師視頻【覺明為咎】

不管你在任何時候，
痛是讓你覺醒的，解脫出來！

不要再執着了，不要再佔有了，
不要再想征服，不要再想控制。

它是空的還是有的？
它是虛幻的還是真實的？
它是愛？還是痛？它是苦？
它是魔還是佛？
它是菩薩還是眾生……

不要去想了！
那些東西都不重要，
你的覺醒才是最重要的！

—— 楊寧老師



視頻@痛是讓你覺醒的 解脫出來

耳根圓通

你要證得不生法相。

修耳根圓通，動靜二相了然不生。
當你不著動靜相的時候，
你發現你耳朵里边有些東西就拉开了，
不然是黏在一起的，

開始你是分不清的，
你肯定剎那之間就著，
但是隨着你的修證，
好像真的有些黏連的東西打開了，
然後動相靜相都是外在的，你就不生，
跟你一點關係也沒有，
動也罷靜也罷，你都了了分明。

不是從外生，也不是從內生，
那個動靜二相只是兩個相，
你是定義了兩個相。
你認為它叫動，你認為它叫靜，
這是人類的執着，
在其他道眾生不這樣認為。



摘自易度門視頻【煮沙成粥】

供养



对佛菩萨来讲，
你供一千万与一元钱
是没有什么区别的，
佛菩萨不需要钱，
佛菩萨的钱是准备布施给
需要的众生的。

要看你的心，
你的心清净了没有，
你的贪、嗔、痴、慢、疑
五毒减少了没有，
你的内心够不够虔诚、恭敬，
你的心量是否广大，
是不是还很自私，
只为自己想等等。

摘自杨宁老师·法界之心



杨宁老师

佛在《金刚经》
不断地在说：我们无所得。
不要着佛相，不要着法相，
不要着佛果相。

我们回归本源，
障碍我们的就是诸相。

你在心性上有这些相，
你认为它是真实的，
你有“得”你就回不去。

一切都在你的本源里，
不得不失，一切都是你。
万物都是你，怎么有个得失呢？

你是空性，佛是你，
众生也是你，你得个什么？

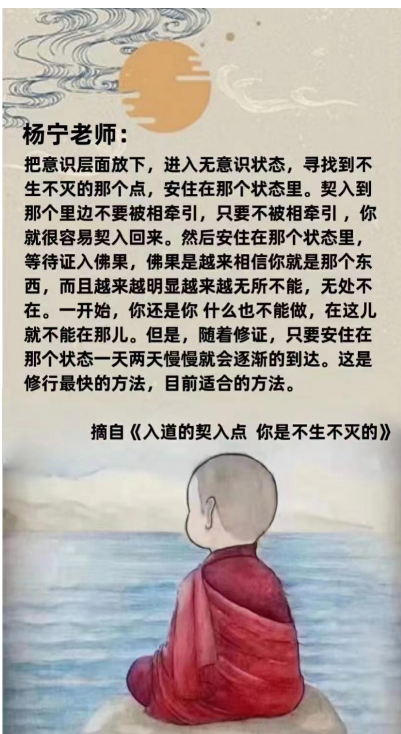
摘自视频【你只是逐渐地从梦中醒来】



杨宁老师：

把意识层面放下，进入无意识状态，寻找到不生不灭的那个点，安住在那个状态里。契入到那个里边不要被相牵引，只要不被相牵引，你就很容易契入回来。然后安住在那个状态里，等待证入佛果，佛果是越来越相信你就是那个东西，而且越来越明显越来越无所不能，无处不在。一开始，你还是你什么也不能做，在这儿就不能在那儿。但是，随着修证，只要安住在那个状态一天两天慢慢就会逐渐的到达。这是修行最快的方法，目前适合的方法。

摘自《入道的契入点 你是不生不灭的》

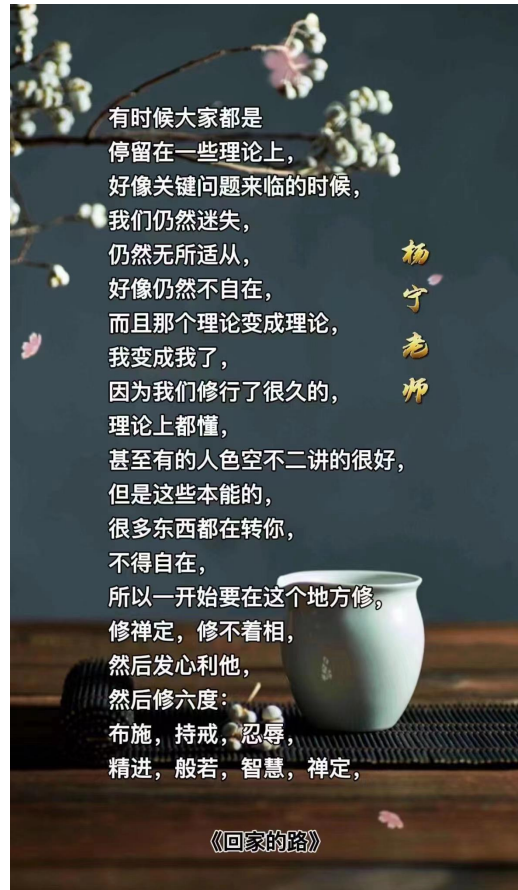
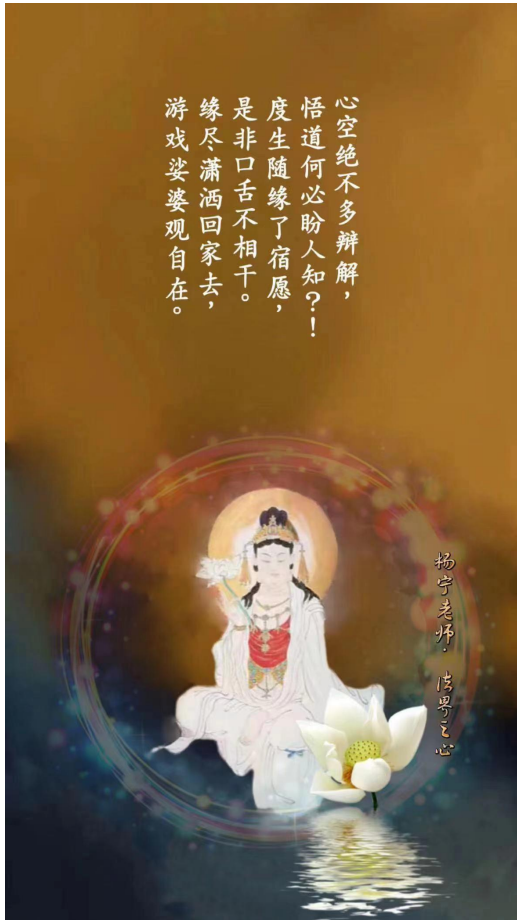


自我是你给自己下定义，
说自己一点也不像个佛，
佛一定是有一个什么不一样的东西。
自己贪嗔痴慢疑又这么重，
怎么可能像佛呢？
这就是分别念。
这些念头一起的时候，
你确实是个凡夫。

说句老实话：凡夫，
不是因为你不空，
而是因为你起了念。

摘自视频@证入空性从不动开始

杨宁



不管从任何角度，
只要他的重点是让你放下自我的。
这个老师一定走的是正法，一定是对的。

而且他肯定告诉你：
佛性在你那，佛在你那，如来在你那。
这个老师一定是弘扬的正法。

易度门

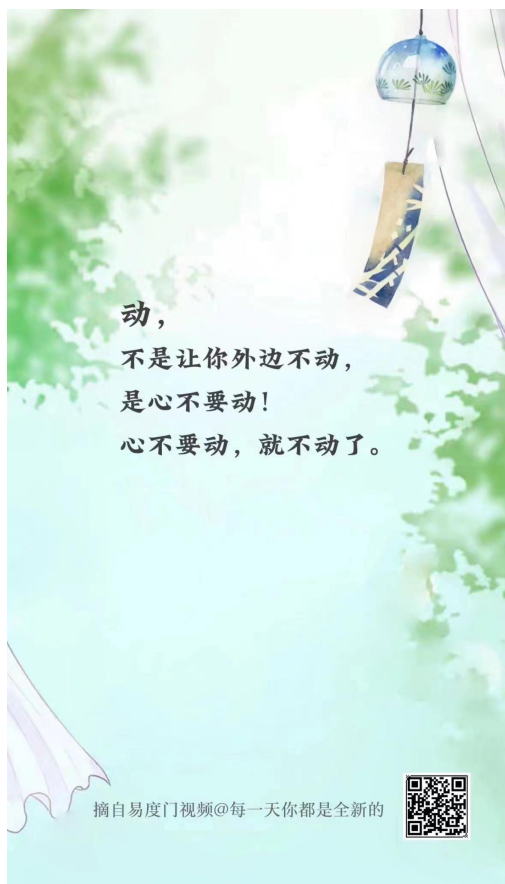
摘自视频【最终要自己觉醒】



不断地随喜他人，
他的快乐就是我的，
他的幸福就是我的，
他得到的就是我得到的，
他拥有的就是我拥有的！

你知道你这叫无形无相吗？
你这不直接把自己放在如来的果位上了吗？
所有的一切都是你的，这是个修法，
然后你坐那高高兴兴地说“我叫如来”。

摘自杨宁老师视频@实修佛法从何入手



动，
不是让你外边不动，
是心不要动！
心不要动，就不动了。

摘自易度门视频@每一天你都是全新的



每个修证佛法的行者，
都应把“以身证道，解脱轮回，普度众生”
当作生命的最高目标来追求，
而不只是想通过修证来获取现世的安乐。

—— 杨宁老师



摘自《修证佛法讲义》

易度门



在这儿我没有什么伟大的事业做。
弘扬佛法、普度众生、做法场，
这件事，对我不是什么伟大的事业。

伟大的事业来自于，
每一个来访者在那儿，
在这个道场带给他的尊重，
他的心在这个道场是佛。

他在红尘中受尽磨难，
受尽苦、受尽累，
当他走进珠海道场的时候，
这儿把他供养成一位佛。

因为他本性是如来，
《法华经》的第一义谛在这。

杨宁老师视频@回家



放下你的习气欲望，
你的大爱才成为菩萨之爱。
放不下你的习气欲望，
你的大爱就是滥情！



摘自杨宁老师视频@自净其意



佛法也是虚妄的，
只是我们放下执着暂时依止的工具。

但有一些行者不理解佛说法的本怀，

把佛法当成一门知识、
一种理论，去执着、分别，

认为有固定的法可学、可得，
有一个佛可成，这即是着了“法相”。



有同修问：
我已不再留恋过去，
也不担忧恐惧未来，
是不是已回到当下的境界？
是不是已没有过去、现在、未来心？

这还不是。

在当下六根对六尘时，
只要你的分别心一起，
比如说：垢净、美丑、善恶等等，
只要你比较，就已有过去心，
你在过去的认知、经验上比较，

只要你心中有认知、执着、取舍，
现在、未来心已同时生起。

过去心、现在心、未来心，
在着相的一念之间都已经在那儿了。

杨宁老师《金刚经讲义》



有些觉受来临的时候，你真的很难受，
你真的很想爆发。即使你知见对了，
这一刻还是功力不够，还是无能为力，
还是很脆弱，什么也搞不掂。

相信佛菩萨在那，相信老师在那，跟你
在一起。不管任何时候，多难的时候，
继续往前走。勿以善小而不为，继续广
结善缘，广积功德。只要坚持，只要再
走一点点可能就解脱了。



杨宁老师·感恩生活

易度門





我们的心如果放在
外在的任何一件事或者人身上，
都叫有所住，

《金刚经》说要无所住而生其心，
你住在一件事上或者一个人身上，
你已经有所住了，
苦已经开始了，那都叫执着。

杨宁老师

摘自 / 易度门 聊天室 视频 / 看清楚自己的执着



刚开始我建议大家
修觉而不动，

然后再修六根圆通，
从耳根比较快一点，

刚开始修觉而不动，
就是坐在坐垫上，
能觉的 所觉的都空，

以这种知见来修“止”
就是你坐在这儿，
然后保持这个‘觉’，

保持“觉”
但没有能觉的你
也没有所觉的境。

杨宁老师

摘自 / 易度门 聊天室 视频 / 开开心心修行



现在你是在梦里做梦，
三界六道做梦，
那你只要从梦中醒来，
觉醒就行了。

但觉醒有时间，
一个人从梦中醒来最快的是什么？
不留恋梦境。

你留恋梦境，你继续造梦，
你怎么能醒来呢？

易度门



摘自杨宁老师视频@先停下轮转之心

与别人争论，如想说服别人，
试问自己还有无疑惑，
真的能了生死，真的作得了主，
明白自己生从何处来，死到何处去。

真的能用佛圆满的角度去
看待生命的缘起，宇宙的本质。

那时你才有资格、有资本
去说服别人，否则争论毫无意义。



杨宁老师 · 法界之心

摘自楊寧老師《法界之心》



知一切如幻，
而于幻中安住，
方為心空。
明一切因緣，
知不可逆轉，
仍苦口婆心，
不生疲厭，
即為菩薩。

而別
水

六根是我们因为执着建立起来的六个结。心不动，心不分别，六根就开始清净，结就开始自然开解。身根叫坚固妄想。妄想是怎么来的？心分别了。不管证哪个圆通。都是从心不分别开始的。所以你就知道为什么不让我们分别善恶、垢净、不要动，因为要圆通。并不是让你不知道这个世界什么对了，什么错了，先不分别，你就可以回到圆通。你就可以成佛。

摘自楊寧老師視頻

你去看一看释迦牟尼佛在说什么



楊寧老師
金剛經講義

一切法皆是佛法，
在如来之境中皆清淨無染。

但是，
如果你还未真正证入一切法虛妄，
还被境轉，还被相迷，
还念念在乎自我的身心覺受，
还被此世界七情六欲粘連，
所求心、所得心还很重，
还有恐懼、渴望、得失，
还未有平等心，

那这世界一切法
都会导你走向轮回，
而不是导你走向解脱。

佛法是度人出生死轮回的，
如果你不能真了悟佛的性空之理，
也就不会真的放下我执，
那万法对你也无一法是佛法，
都成了造业轮回的因。



佛得到无上正等正觉的圆满觉悟，
是知诸法虚妄，一切无所得。

佛说：“就是这样。
因为万法皆空，
所以如来于无上正等正觉的觉悟，
乃至这世界一切，
没有一丁点东西真实可以得到，
把这个觉悟起名叫
无上正等正觉。”

当了知人法俱空，所得心尽，
即是得无上正等正觉。

楊寧老師《金剛經講義》

其实，专注的内观一处，
近似于道家的“意守”，
只是佛法选择的内观部位
与道教的“意守”有不同。

很多人不明白，
为什么佛教的气脉讲三脉七轮，
道家讲奇经八脉。因为角度不同，
佛教把人当作法界，
从“无我”的角度看气脉，
更近似一个中空球体。

而从有形的角度看，
身体的气脉循环
当然局限于人类的身体内，
范围也只涉及到了太阳系，
即小周天、大周天的运化。

当证入无心的境界时，
脉也不存在，同归虚空。

杨宁老师·修证佛法讲义



内
观
意
守



你去看一看释迦牟尼佛在说什么



六根是我们因为执着
建立起来的六个结。
心不动，心不分别，
六根就开始清净，
结就开始自然开解。
身根叫坚固妄想。
妄想是怎么来的？
心分别了。
不管证哪个圆通。
都是从心不分别开始的。
所以你就知道为什么
不让我们分别善恶、垢净、
不要动，因为要圆通。
并不是让你不知道
这个世界什么对了，
什么错了，先不分别，
你就可以回到圆通。
你就可以成佛。

摘自杨宁老师视频



南无本师释迦牟尼佛

我们应该知道，
佛法是众生病中的良药，

众生在迷失时
没有佛的正知见无法转迷为悟，
无法真正彻底从梦中醒来。
在这个意义上，佛法是真实不虚的，
是实实在在的，是众生需依止的。

但当众生从梦中醒来，
所修行的一切法门、解脱道等，
与梦境一样，同样虚妄不实。

杨宁老师·金刚经讲义



易度門

然后你盯着我不动

自性真空，无得无失，
如如不动，
本来如是，
无任一境界可诠释。

“如来真^{1.0}之境”，
你认为奇异时，
五眼六神通具足，
平凡时，如吃喝拉撒睡，
无不是“如来真空”。

杨宁老师@金刚经讲义 第二十品 离色离相分 易度門

在成佛的路上，即使一只小虫，
都能检验你是否还有杀心，
是否真有定力。

而没有这些检验，
你都有时会自欺、迷失在道中，
一只小虫都在成就你。

—— 杨宁老师



法界之心



杨宁老师

感恩地生活，你会发现爱，
发现身边的每时每刻都有阳光，
你会无分别地积功德。

由感恩而生起惭愧，
你就减弱你的
贪、嗔、痴、慢、疑、
你会无所求地奉献、帮助别人。

由此洗刷了你心性上多生累积的污垢。
你才有一颗细腻的心体验别人的疾苦，
才能从自私中走出来，
才能变成天使，与上帝同在。
才能得诸佛心印，成就菩提道果！

摘自《法界之心》

征服自己，
这是所有的诸佛菩萨干的一件事情。
这是最有意义的事情，
而且是最后得到最多的一件事情。
就是说你做了这件事情，
最后的意义是最圆满的，
找到了心灵的归宿，找到安心之处，
这是生命终极的意义。

杨宁老师

摘自易度门 51084
《修证悟道解脱回是赋予生命最高意义的了》



杨宁老师

不管从任何角度，
只要他的重点是让你放下自我的。
这个老师一定走的是正法，一定是对的。

而且他肯定告诉你：
佛性在你那，佛在你那，如来在你那。
这个老师一定是弘扬的正法。

易度门

摘自视频【最终要自己觉醒】

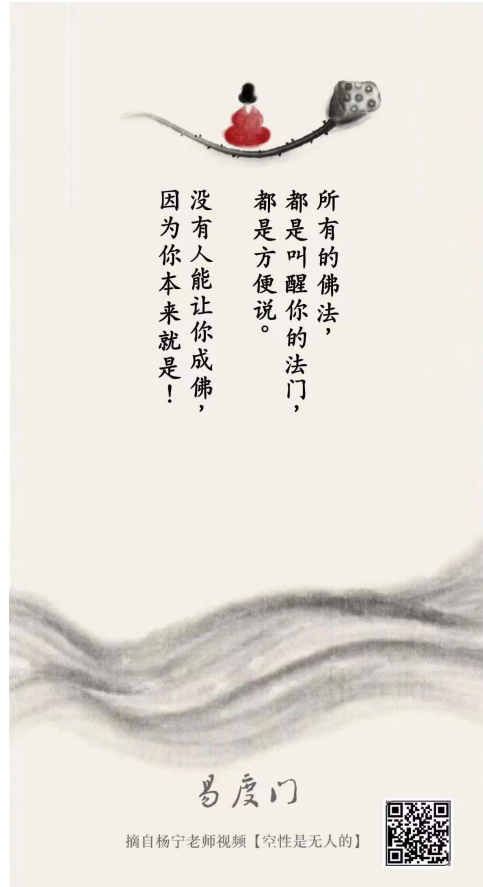




放下你的习气欲望，
你的大爱才成为菩萨之爱。
放不下你的习气欲望，
你的大爱就是滥情！



摘自杨宁老师视频@自净其意



所有的佛法，
都是叫醒你的法门，
都是方便说。
没有人能让你成佛，
因为你本来就是！

易度门



摘自杨宁老师视频【空性是无人的】

易度门



在这儿我没有什么伟大的事业做。
弘扬佛法、普度众生、做道场，
这件事，对我不是什么伟大的事业。

伟大的事业来自于，
每一个来访者在那儿，
在这个道场带给他的尊重，
他的心在这个道场是佛。

他在红尘中受尽磨难，
受尽苦、受尽累，
当他走进珠海道场的时候，
这儿把他供养成一位佛。

因为他本性是如来，
《法华经》的第一义谛在这。




杨宁老师视频@回家



放下你的习气欲望，
你的大爱才成为菩萨之爱。
放不下你的习气欲望，
你的大爱就是滥情！



摘自杨宁老师视频@自净其意

六. 编者语:

《醒来》第一册汇集杨宁老师在不同媒介上（易度门公众号、音视频的文字摘录及师兄们制作的图文法语）的开示编辑整理而成。方便修道人日常熏修，在生活中，时时觉知，处处觉照，念念无我、念念利他来破我执，回归生命的本源。

感谢净山参、妙艾叶师兄的视频文字摘录和文字校对，感谢净智、净享师兄制图、定福、净智等师兄提供图片法语。

个人编辑，仅供参考。有不妥之处，敬请指正！