

醒 来

（ 第二册 ）

杨宁老师开示



摘自易度门视频开示内容

目录

杨宁老师微博开示集	1
杨宁老师精华语	48
杨宁老师开示集	57
自省 7 问	74
醒来图集	75
编者语	83

杨宁老师微博开示集

❁ 一个修行者，在此世界最应该鄙视的是：那些贪嗔痴慢疑，一次次扰乱自己清净的心境，却从未痛下决心改掉。最应该愤怒的是：你从未对自己的习气欲望以及它们无止境的要求说声：呸！如果你有魄力，这样做吧。斩断自己心中那些障道的妖魔，让你的“悟空”归来。

❁ 行者，如果你从来不知释迦牟尼佛讲什么，讲因果讲戒的意义，未很坚定的确立起修行的目标。那现在你不做欲望的奴隶，却做了道德、戒律与因果的奴隶。你每天都背着十字架任它们鞭打。佛是带你解脱轮回的！其它一切都只是解脱轮回的工具。你为何在这些工具上患得患失，充满负罪感，而不是利用工具大步向前。

❁ 学佛后，不再感叹岁月的流逝。因认同佛说，时空是虚妄的分别认知。过去现在未来，在当下的一点可以交汇。而在这一点上，可读尽一切，但一切却从未发生过，不过是因有肉眼，天眼、慧眼、法眼、佛眼的看，便境界来境界去。所以，当下，可翻阅完轮回的最后一页。然后在人世的因果里，缘起缘灭，静观流年。

有人站桩时想专注。我说：你就想有人用枪指着你后脑勺，如乱想就被打死。这样，注意力会高度集中不散乱。一会儿他微信说：老师，我可能不怕死。我站了 15 分钟，按你教的法门，大概应被枪击 5 次，每次持续 2 分钟左右。我说：不是还有 5 分钟活着吗，还有希望。

孝顺父母本是美德。但父母智慧不够，以爱与责任绑架孝顺的孩子，强迫他们完成父母的意愿，无法理解孩子的独特行为与思想，不在乎孩子的觉受与苦衷。还理直气壮地说是为孩子一生的幸福着想。其实，父母自己一生的幸福都毁在势利与庸俗中，却说有经验让孩子一生幸福。遗憾的是，孩子的天赋就这样被扼杀了。

问一友，你刚才手中拿起水杯，喝一口，再将杯子放下。在拿起、喝水、放下这一连串的动作中，你的大脑在想什么，心在哪里。他说：什么也未想。我说：你知道你拿、喝、放吗？他说：知道。这就是修行者在这世界做一切事应具备的状态。了了分明，了无挂碍。对放不下的人、事，将它画在杯子上，学习放杯子。

修行者，你曾做错事并不重要。影响你成道的是：你曾经做那些事时的自私、虚伪、傲慢、不择手段等等习气

今天仍未改，正因如此，即使你忏悔过，那些事此时还令你在修行路上耿耿于怀。发愿改掉那些习气，比你忏悔几万遍都有用。

❁ 有时，原谅与宽恕，只是一个决定。但对所有的背叛、欺骗、伤害与邪恶，心中能完全释然，尤其不在未来的体验与认知中带上痕迹，却是一场旷日持久的修行。

❁ 让爱盛满你的心，却不是刻意执著一定要爱谁，一定要爱什么。太阳爱万物，只是带着满满的光明与温暖做他自己而已。

❁ 相信因果者不需探究过去生你做过什么，却一定要知道此时此刻你在想什么、干什么、情绪是什么。这可能成为未来的果。也可能在为过去生生世世的善恶因缘创造今世成熟的条件。

❁ 冬至在一年中阴极阳生，修行者应清心寡欲，恬淡虚无，静养，不要劳神。天地万物肃杀寂灭中一阳忽生，体内与宇宙相应的生发之气会将一些堵塞的气脉打开，尤其肝部有病的人更应珍惜时机舒通肝气。早、晚九点和夜子

时是打坐最佳时间。打坐中不用刻意导引，松静自然无欲无求即可，静坐时间可比平时长一点。

❁ 当你在爱中经历过很多苦难欺骗，仍然保持了善良宽容的品质，不抱怨不嗔恨不冷漠不自卑，心愈来愈沉静柔软，你即拥有了天使般的美丽。而且，不可思议的善报一定会降临在你身上。所以有些事不要问结果，只需保持爱的品质。命运会给你最好的安排，可能无关得失、拿起或放下，只是令你清醒。

❁ 人是我无我的，可以遇不同的缘呈现不同的状态。今天你呈现什么，与你过去的业力有关。但今天你是否快乐幸福，却与你的认知有关。故你想随时呈现美好的状态，要多积善因，善果熟了就可以了。但如果你想永远能体验到幸福，需学习佛的知见。

❁ 恶业成熟的凶险，有时并非是得病，生意失败或诸事不顺。是这个人忽然远离善知识，听不尽忠言，做事不惧因果，对自己欲望不设底线。对修行忽生厌倦或认为已得法，在人间屯积财富却非常吝啬，偶有舍出必求回报。说话刻薄自私，不会宽恕，无法感恩，不觉有错，如这些具足，我会怀疑是上天准备灭这个人了。

❁ 只要不是为了表现自己，人前背后各一套，或想求名闻利养，那刻意造作的善，宽容也值得赞叹，不能叫虚伪。有人说：直心是道场，应像孩子一样真实，想骂就骂，不应该心口不一。但菩萨的真实是坦然面对自己的如来本性，不卑不亢，令自己活得淡定从容慈悲喜悦。大乘修行者，你还有其它的真实吗？

❁ 我们随心所欲的时候，真的要想想那些爱我们的人的感受。你烦不想活了，所有爱你的人都需提心吊胆关注你，你恶业的果报熟了，爱你的人可能要同时为你丢半条命，不要任性地说这是你一个人的事，不用别人承担。因为爱你，亲人朋友都没办法在你苦难时将你撇开。你伤害自己对那些爱着你的人都是残忍与自私。

❁ 佛法中谈“无我”的快乐，为区别于人世界小情小欲满足后的乐，把这种快乐叫大自在。有人问：既然无我，谁能享受自在？是的，没有人能享受自在，真的证到这个境界起个名字叫“得大自在”。

❁ 她的世界里只有父母，情侣，孩子，还有自己的美貌。某天，父母死了，情侣移情别恋，孩子长大离开，容貌也日渐衰老，她的世界忽然空虚的一无所有，但她的贪婪执

着却有增无减，此时她崩溃了。假如她的世界里有佛与佛法，佛不生不灭，佛法可对治习气欲望，她便有永恒的依止。哦，问一声：你的世界有什么？

❁ 看到听到不一定能体验到，体验到不一定马上能放下，马上能放下不一定在每件事中能解脱，已解脱不一定能在时空中圆满示现证量境界。而在佛法中证入空性的人可以同时达成，可以即闻即修即证即圆满示现，在人道，这称“空即是色”。

❁ 你满足一个人的所求心，自我利益，你会成为他的贵人恩人。佛却是教你怎样放下习气欲望，自我利益的，没有人真心会感激这样的人。所以刚学佛，对佛菩萨生出感恩，或许只是在修行中获得了另一种利益。只有当人真的不再着种种相，“所求心所得心”尽，才会真正懂得佛让你放下自我的一切，是给了你整个宇宙。

❁ 修证佛法中，有时会修捨离，并非是捨的一切都是恶的，是因为你因这些事物生起了贪嗔痴的心，这些事物令你所求心，得失心很强，是这些“心”障碍了你成道。而刚开始修行的人很难从拥有满足中见空性，反而容易从失去，捨离中觉照反省，放下自我。

❁ 修证佛法中，如感觉自己没有原因忽然很烦一些人与事，那一般是你的气脉开始净化或不通的脉开始畅通，而你又着外面的人，事的相造成的。人与事只是触缘，并非你真的很在乎。如此时生起嗔恨抱怨，甚至说过激的话做过激行为都会毁掉你之前的修证成果。正确方法是观人事，觉受都虚妄，保持慈悲，忏悔业力。

❁ 生活在缘起的世界，惜缘更要知其性空，否则你可能会困在缘里。会对某些缘有所求，生起种种贪嗜痴，会对某些缘留恋不舍，缘灭时受伤害。懂得其性空，便知善缘逆缘会互相转化，就懂呵护、感恩善缘，使善延续。就懂逆缘中忏悔宽容，使逆缘转善。也才会在缘起缘灭间，生活的淡定从容。

❁ 你说：佛讲诸相虚妄我信，只是执着难放，有觉受。曾有人在暗处看到一条蛇，非常恐惧，脑海中马上想到种种被蛇咬的后果，或该怎样与之搏斗，脚都软了。用手电照明后，发现是条绳子，恐惧马上消失了，关于蛇的妄心妄念也随之消失。现你在诸多事中纠结，也是你未亲见佛说的一切，无法确立正信，故做不到。

❁ 佛说：这世界一切法都是佛法。是建立在万法都是因缘假合，本性空的基础上的。如果你未悟此理，却善恶不分，不积福德，不修私心，不参明师，认为从任何法中都可以自见空性，那这世界一切法都是你造业轮回的因，无一法能导你走向解脱。

❁ 学琴棋书画技击拳术等，也许只需勤奋和聪明就行。但学佛法，找对老师，与老师有心灵层面的信任，同时具备优秀的品质更重要。因为无上正等正觉无相，有时没有门径，只需老师将你的包装层层剥开，将你的私心剔除，将你的念念情欲升华成慈悲，试想，如没有对老师的信任与善良正直的品质，此教授能达成吗？

❁ 朋友说，对这世界极端的残忍，邪恶与伤害无法宽恕，惩罚是最好的仁慈。其实地狱道就是对此类人的惩罚。只是每道受罚的众生并不能知道自己因什么受报，有正确信仰的人会相信，没有信仰者也许会把他受的苦难变本加厉给其它众生，使苦难永无止境。所以救度轮回的灵魂，光惩罚不够，还要有无尽的宽容与爱。

❁ 有朋友问：已堕胎怎样减少业报？最好的方法是宽容放下给你情感带来伤害的人。宽容别人对你的伤害可化解

你给别人的，真的感恩他她帮你消业。如果你不宽恕别人怎么奢望别人宽容你那么残忍的拒绝？另外如真的忏悔，就不要只为生理欲望，与自己不了解的人发生性行为，不要同时有多个性伴侣，减少疾病感染。

❀ 谈谈堕胎因果：堕胎的果报熟后，在生理上男女都易在生殖系统患病，在情感上，堕胎的男女都易体验被所爱之人背叛抛弃伤害等。因为投胎者也是因情欲才来投胎，堕胎等于拒绝这份爱，而且拒绝的方式较残酷。堕胎后，是女方果报还是男方果报，要看投胎者与哪一方缘份深，与投胎者缘深一方体验果报重。

❀ 回到生命源头后，我们才可以从花开花落，生灭变化的现象中，从微不足道平凡的小事中体验生命的幸福，快乐与永恒，才能在每个行为中赋予生命清醒的意义。

❀ 佛从未否定过这个世界。它只是告诉你：你从未看清楚这世界真相，也未看清楚自己。当下，你在时空穿梭，所有人类都同行，下一路口，即一世生命终止，各自分流。如不能成道，你会无休止地在时空一圈一圈旅行，体验随缘变现的觉受风景，找不到起点终点，每一世心都没有归宿，也无法确知生命的终极意义。

❀ 一次，与师父谈起现在地球上无法控制，没有疫苗的病毒时，师父说：有些病毒内心充满阳光的人不会被传染。哦！原来正身正意正言，正向思惟，全身充满正能量，内心充满阳光也可以成为抵抗凶险病毒的疫苗！

❀ 你深深的活在你看到的，听到的，尝到的，嗅到的，体验到觉受到的一切中，从不懂舍离，不懂如如不动，不懂不被境转，不懂觉照，不修定。没有慈悲平等。你说：你正在学佛，你懂色空不二，般若般罗蜜。我不敢与你探讨佛法，你言说一定高深。我只知有种心无挂碍，无所住做事的状态，我会说：看，色空不二。

❀ 佛说这世界是苦海，有人觉得佛太悲观了或说话不够一分为二，苦乐参半更确切一点。但智慧如海的佛仍坚定地告诉你：即使你得到此世界一切，满足了全部欲望，只要你未出轮回，你就仍在苦海泡着。人间的红尘之乐如苦海上飘浮的泡沫，稍停即逝。

❀ 昨晚做梦，梦到自己正为一件事很伤心。醒后，反省在现实中自己遇到那件事会那样伤心吗？答案是不会。不会伤心的原因是我会对自己说：你不必为这件事伤心。它根本不值得。然后自己就可以静下来，做其它事将那件事

淡忘。但梦中没有了这个过程，本能反应伤心了。哪个更像我？哪个状态是我？俩个都不是！

有人说开了天眼看了许多境界。我说：天眼是虚妄的。他马上说：我不着神通境界的相。我又说：天眼是虚妄的。他说：我懂，自我是虚妄的，我不着眼耳鼻舌身意的相。我只好又说：你头脑不要乱动听我这句话：天眼是虚妄的。他愣住了，盯着我，一会儿说：是的，我着天眼这个相。我舒一口气：可以继续沟通了。

佛说这世界一切是假相，并非让你否定这世界一切，而是告诉你，你一直未见到世界的真相，生生世世活在虚妄之中。见到真相时也不是你与这世界一切都消失，变成虚无，而是一切都还在那儿，你却从自己以及世界万事万物中见到了平等，永恒，因为空性就在那儿，佛就在那儿，生生世世从来未变过。

你问我活的快乐幸福吗？很久了，我没有考虑这个问题。我或宁静过快乐过幸福过但也感觉全部失去过。佛法中说，只有回到真空的人在此世界才能体验永恒的快乐与幸福，其它的得到或失去都只是梦。听闻到这些道理后，

我就不再考虑你问的问题了，一直只是活在当下，不断觉照自我，令其消融在佛的智慧之光中。

❁ 因为我们本来是空性，所以不能通过努力修行再证入一个空性。我们唯一能努力的是通过种种法门来彻底放下分别与执着，这样，我们便会活在万物性空平等的实相里，这就是空性。所以空性是悟不是证。

❁ 佛站在三界六道之外，为人类的罪孽找到了值得宽恕的角度，众生无明，被自己的习气欲望趋使造种种业，又被业力左右不能自主，也不知所想所行的因果报应，实属可怜。而万物本质性空是平等的，以此说，又使三界六道成为梦幻。但人性在一定的触缘下，有时恶到超乎想像，连游戏毕竟空的佛菩萨也会孱然落泪。

❁ 人道恶业成熟时，会在生命中遇到很难逾越的障碍与困境。这并不可怕，可怕的是这个人同时会排斥逆反善法，没耐心听取忠言，不再克制自己的野心欲望，而且不在乎伤害别人，为满足自己的一切可没有原则底线甚至不择手段。人一生中，生命有时会跌入低谷，此时更需警觉自己的起心动念，应忍辱宽容多造善业。

❁ 在你脑海中,是否有一个幸福的固定模式,爱的模式,美的模式,成功.优秀的模式,菩萨的模式,佛的模式等等,只要有,你已快变成一个执着僵化的人,已无法从生命的点滴体验中获取快乐,你会活在幻想里。反之,你脑海中有负面的任何模式,如不爱的模式,丑陋,邪淫的模式等,你已着相了,会活在伤害里。

❁ 有人感叹:大家都是锦上添花不会雪中送炭。但忘记自己从未无私地做过一件事,如付出总问凭什么。那么,有一天你倒霉时,别人又凭什么帮你。有些在生命中受过磨难的人对此体验较深,故这些人走出泥泞后有些人会变的无私,付出只是一个决定,不在问凭什么,这才是真正悟透了人情事故,而不是变的更自私。

❁ 如果你觉的身体某个地方绷的很紧或堵塞,你向那儿下达的正确指令不是请放松,而是默默对他说:请微笑!如果你还记得一种幸福的感觉,那可以对他说:请微笑,体验幸福。如果你有爱万物的能力,可以对他说:微笑,体验幸福,让爱永恒。

❁ 爱和慈悲是宇宙的根本能量与记忆。所有你看到体验觉受到的"相"都会消失,但爱与慈悲永恒。它是善的本质,

恶的本质，丑的本质，美的本质，生死的本质。人所有的痛苦与烦恼就是无法体验到爱的永恒。人们记住了很多次轮回，很多的经验觉受，很多的人事物，这都是虚幻的，但"记忆"本身是真的，是爱与慈悲。

❀ 当我们都平静的时候，每个人的心灵都很善良美丽。但当有事发生时，你忽然就看到了自己的自私，贪婪，嗔恨，嫉妒，傲慢，愤怒，占有以及面对真诚说出的谎言，为了短暂的欲望满足伤害别人，或诽谤诬陷等，那一刻，你能说你的心灵是善良美丽的吗？觉照并修正这些扔一块小石子就荡漾的东西，才能说心灵美。

❀ 在人道怎样舍离三界？当你对这世界物质层面的东西，包括男色女色不在执着贪恋时即舍欲界，当你不在内心勾勒定义什么是完美的爱情亲情友情，不在情感中占有征服嫉妒抱怨渴求时，即舍色界，当你舍去佛，菩萨，色空不二，缘起性空，生灭涅槃，三界六道，三千大千世界等的佛法概念定义境界时，即舍无色界。

❀ 佛说观一切如梦幻泡影，并非让你坐在那盯住一切会将其变成梦幻，你又着了"梦幻泡影"的相。佛是在比喻三界一切，包括你的身心都短暂，易逝，刹那无常变化，虚

妄不实，让你不要留恋执着三界的一切了，快出轮回吧。大菩萨了知这个真相，观一切如梦幻，才舍离三界一切无任何粘滞。但因渡众生不舍慈悲方便。

❁ 有些父母在烦躁时可能会做出一些事给孩子心里留下阴影，创伤。事后父母常想起来便纠结后悔。其实，父母亲低估了孩子们慈悲宽容的力量远远超越成人，只要对孩子说出你的不安与心疼，希望他谅解。孩子马上就可能原谅一切了，并且会从原谅中获得莫大的快乐！这就是为什么所有的孩子都被称为天使。

❁ 当佛说这个世界是虚幻的，你不必执着时，你觉的很难，因为这世界在你眼中完全是物质的，尤其你的肉体，它们怎么能成梦幻？我私下认为，这世界要真有个坚固的东西，应是你的头脑，它入水不溺，入火不焚，即使受无间地狱之苦也决不回头，不停地在认知，定义，分别，觉受，执着中乱转，决不停止消失。

❁ 一人车祸死，夜梦见其中阴身，他惊恐对我说他刚被车撞死了。我安慰他：你现在不是好好的站在我面前吗？他愣了一下说：难道我刚才做了一个恶梦？我说：那你现在愿跟我念南无阿弥陀佛吗？可以去极乐世界。他说：念

佛我将来肯定会念，但现在我还要赴一个约会，边說边匆匆而去。然后，竟看到他投胎成了一头猪。

❁ 如不知诸法性空之理，佛法修证便与人性之欲相违。如止欲吃素布施禅定忘我等，而人性喜欢纵欲美味占有乱想彰显自我。人性的挚爱也没错，只不过令人深深轮回在六道之中，轮转之快无片刻喘息。想出轮回之苦的人只能按佛说的办法先逆欲而行，修证如药，轮回如病，虽病愈药也应舍，但病重之人还是先吃药吧。

❁ 初修佛法，修"觉而不动"，最好身心不动，到几乎一念不生，此时，支撑"觉"的后台便倒塌了，因开始的"觉"就是个念头。到此，有的行者转入"照"的境界，身心灵灵明明，一念不生，这时，这个世界所有你认为坚固的一切在你面前开始纷崩离析，你会初次真切体验到(金刚经)说的，观所有相皆是虚妄的境界。

❁ 初开始进入"照"时，不是圆照，但能初步在此世界不着相。虽觉受仍在，但内外境对你影响已很小了.....对修很久但杂念一直很多的行者，我认为在座上修"与自己呼吸在一起"还是较快的一个入门方法，当然，座外增强

出离心以及守守戒律来抵抗红尘幻境的诱惑，身心不飘逸，也许才能在修证中快速有个突破。

❁ 有时压力并非来自眼前面临的一切，而是过去的苦难记忆及未来的渴求。有些人打坐时专注力定力不够，座外却能持久地专注在一个人一件事上，（不是指那种心胸狭窄自我又爱钻牛角尖的人）这种着相的专注力非常消耗能量。修行者应安住中道，观人与事虚妄不实。放下专注力，观身心如幻，拿什么来专一来定。

❁ 曾经，我在面对别人恶劣，丑陋的行为和习气时，觉的能安忍并慈悲，甚至定力还能使自己保有微笑，心中不失柔软与爱。但细细觉照，发现这种慈悲中仍有自我。是因为在见到恶劣丑陋时，我未能安住在一切本性空的角度上，而是先否定了它。否定就有排斥逃避。故真正的大慈大悲是建立在“诸相皆空”的基础上的。

❁ 你爱一个人。佛法中说，你执爱的这个人并不真实，你也是虚幻的，你们之间的苦乐觉受也是幻境。如果努力证取这一点，在爱中不占有，不要求，不渴望，随缘安住。你可能依止这份爱从情欲中解脱。然后，人间的亲情友情

爱情才都能圆满自在。但如一味沉迷情欲，嫉妒抱怨，甚至纵欲放荡，几乎都是三恶道之因。

❁ 佛子，当这个世界的人们在炫富，在比美，在耍酷，在纵欲，在算计，在嫉妒，在争权夺利，在分分秒秒造轮回的业时，禅修中的你，正在从此生出发，走向解脱生死轮回的彼岸。你观人间一切如幻，又不舍慈心。中道正见像日光照亮你解脱之路。依止佛的空性见谛你终将成佛，成就圆满与永恒。

❁ 同修打坐见到光影和图像。问：你告诉我，是真的还是假的。我笑说：你是问我你眼睛是真的假的？还是图像？如果不真就一定假吗？不是佛就是魔吗？这是人类二元对立的思惟模式要的答案。故佛经中有非真非假等词语出现。但重要的是你忘了打坐的目标不是分辨谁真谁假，而是放下你分辨真假的心，从所有境界中见性空

❁ 有人说，修行后觉的生命更没意义了。这是因头脑要从万物实有的执着中走出，但还无法契入真空，只修放下，观一切如梦等，而又未达想要的开悟之境，暂时的偏空状态。无聊，没趣，无法出世也难积极入世对定力不足者常

会出现。其实，选择修证佛法本身已使生命开始走向解脱与辉煌，这件事即生命的全部意义。

❁ 脚步匆忙没有关系，但头脑匆忙却会使你失去很多，有时甚至错失你生命中很宝贵的东西。不管事情有多急，头脑的清静淡定使你能在这世界的变幻莫测中了了分明每一点风景，与世界分享每一刻。这也是做事成功很重要的一种内在修为与功夫。这种功夫的练习最好能在忙乱着急中瞬间反观觉照自己。

❁ 真正了解死亡真相的人不会自杀。因生死一如。靠死亡来解脱任何事情都是徒劳的。也不用去刻意体验死亡游戏，你会回不来的，而且不知会轮回在哪一道。想解脱痛苦并体验死亡的人，有一个方法是修禅定。

❁ 天破了洞，女娲还能找到九色石将天补住。但人心伤了，宽容容易，谅解容易，再接纳也容易，但不留痕迹却难，真的要无我。所有的夫妻，不要为色伤了情，秀色只如一顿美餐，饱了就无味了，情的培养却需时间。为一餐伤了深情得不偿失。但也不要让情将心伤透，一切无常，该放手时放手。不需抱怨，自有因果。

❁ 修证佛法，定力不足有时是因为你对这个世界始终充满占有渴求的心，并非杂念多。在意识深处，你是有缺陷不圆满的，你要通过外在的拥有获得补充。这个错觉是因为人类眼耳鼻舌身意的局限造成的。要破这个错觉必须突破生命本身带给你的盲区。最好是先从破相以及安住当下，觉而不动开始。

❁ 大乘行者可用观空，忍辱，修呼吸几个法门一起修，可从情欲的控制中走出来。四禅八定也可，但不易同时生出慈悲。情欲初尽，虽还未出三界，行者已会觉得自己像掉了一个沉重的壳，你才会知道，已很久了，你一直是情欲的奴隶，一直为情欲当牛作马，很多年被困在其设置的牢笼中。愿每个人从佛法实修中受益。

❁ 培养菩萨平等宽广博爱的品质，并不要爱全世界全人类。只在你身边的几个人那儿，甚至只在能触动你心的一种情，一个人那儿修就行。你能不执着，不要求，不渴望，不把自己的愿望强加在他人身上，付出不求回报，从不抱怨，自我的贪嗔痴慢疑生起时，马上警觉，认为是对自己品质的亵渎，发誓永断。这样即可。

❁ 菩萨道修忏悔法重点是动机。不是因为要趋凶避苦，不是因为害怕果报，甚至不是因你今天做错了什么事。而是在你果位未圆满之前，你会看到伤害与被伤害在那儿，冷漠在那儿，苦难在那儿，自我的愚昧无明在那儿，因果报应未来的恐惧在那儿，低下自我高傲的头，为这一切忏悔。最好同时做放生与超度冤亲债主。

❁ 一只美丽的猪明天会被宰杀，今天还哼哼哼唱着歌，吃的香睡得好，那不是因为淡定，面对现实坦然，无惧，是因为无知。人面对生老病死轮回等必然遭遇的苦难，只知吃喝玩乐，从不思考因果，解脱之法，那叫无明。

❁ 众生的所有情爱，恩怨都发生在缘之中，但"缘起性空"，对"缘份"来讲，此处的"空"并非是否定缘份这回事，也不是说缘份是梦幻泡影，应无所谓，冷漠。在人道，它是要你在缘份连成的关系网中，惜缘却不纠结，不执着缘份。不管善缘恶缘，情缘血缘，戛然止步，不再要求，不再报复，否则，你将轮回在缘的苦海。

❁ 不是有人爱你，你就真的能从内心感受到。也不是所有的爱都能令你开心。但老感觉缺爱的朋友有个方法可以试试，努力记忆别人对你的好，点点滴滴回忆，甚至包括

一个善意的眼神,友爱的微笑,以此代替他们所有的不好。日久训练,并想着你还没回报。会提升你感受爱的能力。

一位发心证佛果的大乘菩萨,在善行路上的大部分苦难来自缺失定力和着恶相.垢相。只有极少数已成就再来的菩萨,他的苦难来自愿力和担当。而他也基本对此了了分明,无怨无悔。所以,刚开始发心行菩萨道者,做功德的同时要注重定力的修证,不要轻易就被身心的内外境转,再推荐读《金刚经》,破一切相。

在修证佛法中,行者在面对:被轻视厌恶背叛嫉妒诽谤排斥怀疑否定伤害或被肯定恭敬呵护顶礼赞扬等一切情境时,心中能如如不动仍保持一份爱意,觉照这点爱意不被自己的觉受和外境转,也不是因任何人或物生起,日久功深,行者身心会空掉,体验到永恒的爱与极乐。愿2014,每一位证道者获得此爱!

其实每个人都有一份如如不动的爱。爱无处不在,就像水和空气一样。只是每个人都无法真正直面心中这份爱,而是面对了相。(相包括人及万物的相状,品质,地位,作用,认知,概念,定义等),爱被相转,就像水变

浑浊，空气变雾霾，爱看不见了。许多人孤独，许多人渴望爱，其实爱与单身或结婚都无关。

❁ 我们曾敬畏过天地，神灵，皇上，权贵，财富甚至科学，因为我们认为这些东西或能主宰我们的命运和自由，而且我们有太多超越想象的神秘和未知。敬畏心可以遏制人的随心所欲，但以上的敬畏也可能令人生出奴性。其实人最应该敬畏的是因果，懂得敬畏因果，命运就掌控在自己手里。

❁ 慈悲心不是看全世界的人都可怜，都需要你帮助。它主要的品质是柔软和平等。拥有慈悲心可以使人的心柔若似水，能站在不同角度看问题，不执着较真。而且因为平等的爱，使柔软的心具有无处不在的力量。利他时不问为什么，有动力。因佛法的慈悲心是站在六道的角度谈，在人道，有点近似父母对孩子的爱。

❁ 在人的一生中，定力非常重要。它可以使一个人遇事能轻松保持自己想要的状态，甚至真正有力量选择自己想要的生活，而不致被情绪以及种种诱惑弄的一团糟。虽世俗法中阅历丰富之人也可练的淡定，但多数只会获得一些

世俗的经验。在佛法正见指导下的禅定会使人开启智慧，并以此智慧之力从生老病死中解脱。

❁ 如果一个人修证佛法只是为了这一世活的平静快乐安逸幸福，这些，其它信仰甚至世俗法都能给。但对佛陀的智慧来讲，仍然像入宝山空返。因为佛陀认为只要人生老病死轮回等这些根本问题没有解决，今生所拥有的一切都是短暂生灭的，人即使一生平安幸福等于还在苦海之中。所以，一个修证佛法者应发心成就佛果。

❁ 喜欢自由，但自由不是随心所欲。人随心所欲的结果是：游戏人生，对一切冷漠，生命没有方向，空虚，或由此给别人带来伤害引起业报的循环。故随心所欲的果报不是自由。佛法中认为一个人心灵的智慧之花开了，不再被内在的觉受，外在的名利情等生灭境干扰，彻底解脱了时空对身心的禁锢，称为真正彻底的自由！

❁ 要证入佛法色空不二之境，先从身心不动，不定义，不着相开始。不定义才能不分别，不着相才能不执着，而常能保持身心如如不动是入道的门径。

❁ 人总是需要依赖一些东西来获取光明，温暖与爱。失去依赖后一切都消失了。但修道者是靠舍弃自我的内外境来获取自在。自在后，光明，温暖与爱成为永恒。

❁ 活着只关心自己的快乐幸福，是人的愚昧。因为人虽活在三维空间，但心却是整个法界。这个世界所有众生体验的苦难都会变成某种觉受存储在法界中，一旦果报成熟，每个人都会体验到那些觉受，不同的只是缘。如猪被杀时痛苦的看到天空都是灰色红色，人在心情绝望时甚至小小的失恋都会体验到猪濒死时的觉受。

❁ 电梯中，一幼稚园小朋友盯着我的尖头鞋说：妈妈，快看，阿姨的鞋像小丑的鞋。他妈妈尴尬地说：这孩子，怎么说话呢，阿姨的娃好漂亮，怎么像小丑的。孩子迷茫地望向我。我微微弯下身问：你喜欢小丑吗？他肯定地点头说：喜欢。老师说，小丑是能为别人带来笑声的人，孩子眼中的小丑好可爱。

❁ 修证佛法的利益略举：可以不堕三恶道（这个只修善行也能）可以从轮回中解脱，可以自由往生其它佛国，可以使这一世的许多恶果不熟，因你只做善业。（共业引起的另当别论）可以游戏神通，了知所有你在三维空间无法知

道的生命奥秘，可以有定力承受这世界的风雨变故，令心保持宁静，不孤独，寂寞，有得失的恐惧。

❁ 修证佛法，非是学会几个法门，了解几本经，了知佛知见，或者是学习一些从烦恼中走出来的技巧，或练定力，在任何境界中能保持宁静。所有这些仅仅是做一位佛弟子的基本素质，真正的修证是要放下你的贪嗔痴慢疑，打破自我与万物的分别，圆满这点，需严格自律与强烈的向道之心，不懈行菩萨道，你准备好了吗？

❁ 如果一个人的智慧像太阳一样可以俯视，普照，摄受，吸引万物，那他在此世界的"心行"会像大海，决不会让自己站在太阳一样的高度。虽然燃烧自己照亮别人也是一种无我的品质，但因为宽广博大放低自己，使百川归海，更是智慧的示现。

❁ 臣服可以去除我慢。但我们是如此刚强，骄傲，自尊有面子。可以下跪，但不代表我们臣服。尤其是禅修者，对佛法佛相都不能丝毫执着，没有偶像可以令心臣服。但当你心中充满感恩，充满爱，你的心会变的非常柔软，上善若水，水是对万物呈服的状态，臣服不代表高低，功德威威，才对万物臣服。

❁ 要“无我”不是在座垫上看到身心如虚空，那是你变了一个虚空相。其实很简单，把你现在牵挂的，如我的觉受，我的亲人等念头转到关注众生那儿就可以了。

❁ 不管任何事，选择了就不要遗憾，那就代表你当时的智慧。如果想使未来面对选择时做的更好，没有技巧和经验，因为时过境迁，即使同样的事再发生，你的选择仍可能会错。所以人只需不断提升智慧，这样面对怎样的选择与后果都心安。

❁ 如果一个人在这世界所有人的身上都看不到爱的闪光点，又没有真正的敬畏和信仰，那么一旦自己所追逐的受挫，即使有 100 条放下的理由，也会马上陷入绝望与黑暗的低谷。彻底解决的办法并非是拥有一个人或成就一件事，而是从所有人身上看到爱，看到每个人对爱的渴求，表达，然后放下自我的要求，深深感恩。

❁ 刚开始修证佛法时，因亲人会把你当作他们生命的一部分而要求，这样你在行菩萨道中的每一点无私就同时伤害了他们的利益，所以他们会愤怒、不满。甚至你的解脱使有缘众生认为会失去你而横加阻拦。你也似乎一直在亲

情，爱情，友情等各种情面前修忍辱。这时一定要同时兼修定力和不着相，忍辱才能很快功德圆满。

❀ 佛法中说，我们的心无处不在。当你思念时，一切地方都充满你的思念，快乐时，一切地方都充满你的快乐。这也就是人在无间地狱时，痛苦在哪儿，你的身心就会马上充满那儿的每一寸空间。如果能了知身心和诸缘的虚幻，破尽所有相，我们就会快乐遍一切处，安住极乐世界。否则，业报熟了，我们就开始自寻烦恼。

❀ 在佛法修证中，上师与弟子的关系非常有趣微妙，上师既要带弟子从轮回烦恼的大海中解脱，又要触动清理弟子潜伏最深的执着和自私。所以真正的上师是弟子的恩人又是仇人。如果上师的慈悲不够，就不想得罪弟子。如果弟子的见地不正，或成道之心不够坚定，就会因此远离或嗔恨上师。

❀ 有些纠结不清的问题不需要马上解决，放一段时间，也许它就不存在了。有些事的发生是没有原因的，不要再问为什么。想不清楚烦恼时忏悔忏悔就知道了。有些事是没有答案的，不要一定找个答案和定义出来，或许它只

是生命成长必经的体验。体验时，酸甜苦辣，过后，什么也不是。

❁ 有时，菩萨与凡夫对爱的不同是，当凡夫发现爱的自私和虚幻后，放弃了爱。菩萨保持爱着，放弃了占有和要求。

❁ 你本性空，因缘具足，可以呈现一切相。所以，心并不因你变成人样子就只安住人道。你的心是法界一切。所以，先不要定义你是什么。如果你看到有人快乐，就将心变成她，如果有人伤害你，就变成伤你的人安慰自己。如果你想成为一棵树就可以站在那接受阳光照耀，一切都可以先通过想像完成。对真理，信即受益。

❁ 如果你觉的对一切都已无所谓，不会计较什么，也不被欲牵引。但却仍无法呈现出快乐清净慈悲的状态。这是因为我们头脑中存有生生世世的影像，声音，经验，觉受的定义，概念等。比如：你脑中有一个女色的图像和定义，你就被女色所困，与这世界女人男人无关。怎样清空障碍？从六根接触内外境时，不下定义开始。

❁ 修证佛法中，有限的时间，没有人能圆满独自走完全程。都需要别人的帮助。佛陀的见谛是目标，明师可以令你事半功倍，同行道友的碰撞和支持令你发现所有执着。清除自我对无定力，对内外境一切还存有美丽梦想，还留恋的人是苦难的。但苦难过去后，自在就来临。那时，所有困扰，令你苦的一切都幻若云烟。

❁ 太阳照水面，泛出繁星般的闪光。众生所有的体验，觉受，定义，概念等，都像这些闪光，众生认为这些光点实有，苦恼着它的生灭得失。无法认识太阳和海。太阳代表人的六根，即眼耳鼻舌身意，海代表六尘，即色声香味触法。根尘相对时，你定义执着了什么，自我即由此产生了。自我即海面上的光点。

❁ 与师聊天。我说自己定包容所有人，站在他们的角度想问题，决不要求别人变成自己认为对的样子。师父说：有智慧。不过你不再要求众生，如果众生要求你呢？如一只猪要求你变成它的思惟方式和生活方式？我愣了一会儿，含泪说，师父，我除了成佛的见谛不能错外，其它的都可以为众生错。师笑说，你还有智慧相。

❀ 其实，人的一生中很少有大事。只是你在乎了，较真了，有所求了。也许一件在别人眼中轻如鸿毛的小事，也会沉重到压垮你的全部世界。这即是人的脆弱。

❀ 刚开始修证佛法，会觉的离这个世界渐行渐远，愈来愈不愿关注世俗之事。这不是偏空，必竟我们生生世世已执着分别形相，意境，光明很久了。受其牵引左右。要回归中道，有时需从不关注开始。虽然，佛法也是相，但却会指向解脱。有一天，你一定会再回红尘，随众生乐。只是，随同你回来的，是一颗不再染的心。

❀ 时空的产生是因为意识的流动，所以，不管你走到天涯海角都走不出心的范围。当年孙悟空跳不出如来的掌心，是因为如来的手与猴哥的心无二无别。孙悟空被压在五指山下五百年，神通广大却无计可使。受尽寒来暑往的磨难。其实，困它的不是如来，是自己的心。所以，要想自在，神通没用，要照见心空。

❀ 佛说，观一切如梦幻泡影。但在实际修证佛法时，你内心如生起一念，想把一切观成梦幻泡影，其实你是已肯定了其实有。因你的意识同时存在二元对立的两面。这种观法偏离了中道。不能令你解脱。正确的观法是面对身心

内外境时，不作空或有的任何定义，保持如如不动。

❁ 如果你去定义什么是爱什么是不爱，你已不在中道，你已失去了爱。圣者从不定义。故一直存有爱，却不留痕迹。

❁ 母亲啊！你双手合十，虔诚求佛，求了一辈子。岁月的刀风剑雨让你容颜枯萎，泪泉枯竭，心灵从渴求变的麻木枯干……但你知道吗？佛一直与你同在。在你爱时，在你宽容时，在你一念无私时，他就在你的面部，在你干涸的心中，在你合十的指缝中闪光，母亲，你应透过你的这些见到他啊！

❁ 当我们很想拥有一件东西时，爱产生了。当我们不只想拥有对方，还很想与对方分享自己的一切时，爱情发生了。当情欲断尽，对自己喜欢的一切只保持欣赏，赞叹，共鸣，同乐时，博爱出现了。当自我消失，明了自己与万物一起，所有的爱再也无法带给自己片刻烦恼，在爱中获大自在。此时出现爱叫慈悲。

❁ 你爱上一个男人，你是用你过去的知见和经验一层一层在这个男人身上投影定义，你爱的只是你头脑创造出来

的男人，你并没有按他本来的样子爱他。对这个世界也一样，这个世界是真实存在的，清净无为。只是你的眼耳鼻舌身意像一个魔术师，在你眼前创造了一个虚幻的五浊恶世，你着相，一直未活在真实的世界。

❀ 如果你偶然撞见你所爱的人与别人在偷情。由这行为你会解读出什么？背叛？诱惑？性？包养？嫖？邪淫？不再爱你？无耻？花心？伤害？痛？或者.....一个外星人看到后说：他们在共同做一杯咖啡吗？因为他们不通过这种方式繁殖生命。在地球上的时空里，你对眼耳鼻舌身意感受到的东西下一个定论，就是着相，无法见真理。

❀ 你想拥有一架飞碟吗？佛法的气脉修证有三脉七轮之说，传说与 UFO 的能量循环系统非常相似。如果打开三脉七轮，每个人即可拥有自己制造的飞碟。打开它的方法有两种：一是令自己的心安住于中观，比如修觉而不动。这可以直接修通中脉。二是清心寡欲，虚其心，内观穴窍，令能量聚积转化，打开脉轮.....

❀ 曾问师父，如果心不住空，不住有，该落于何处？师父说：问此话者，先掌嘴三十。我说，明白了，是我在分

别。不分别空有时，心也不存在。师父说：再打八十大板。我立即收心摄意，关闭六根。师父说：始得一点样子。

❁ 人的生命拥有无数状态，生命状态不同，对身心内外境的体验也不同。如烦恼时，觉得一切都是灰暗的，开心时，好像一切都在放光等。但你知道吗？人最高最圆满的存在状态是佛的“空定”，在这种状态中人可以不受过去，现在，未来任何境界的干扰，从而认清宇宙和生命的真相。获得真理和太自在。

❁ 修证佛法要随时反省自己是否只是在追求解脱的路上拥有了更多，如观点，见地，法门，一大堆境界，别人的赞誉等，未来还在渴求更多的东西。这时就要警觉，明了所有的拥有给你带来了什么样的影响和改变，如人对人对事的态度，思考问题的基点，习气欲望与生命的选择角度等，如果仍是原样，那你还未从佛法受益。

❁ 生病了，种种不舒服的觉受像乌云一样在身心密布汇聚，但心性的光明与圆满并不会因种种觉受而改变。受即是空。

❁ 小蚂蚁通过努力终于将超越它体重十倍的木棒举过了头顶。它成功了，实现了它毕生的理想。没有人羡慕它，嫉妒它，它只得到人类一抹惊讶赞许的微笑。原因是生命等级差的太远。而人类自以为是的成功，在浩瀚的宇宙中，也同样渺小的不值一提。故不需要骄傲，更不需嫉妒别人。否则，我们的生命等级活的太低。

❁ 我们每天看，听，闻，尝，感触很多东西，佛法中把这些东西称"相"，这些相和由此产生的认知、觉受，形成"自我"，放下自我才能成佛，并非是指放下这无量无边的相，认知和觉受，你放不完的。在佛法修证中，只需按佛的见谛先改变认知，诸相和觉受皆空。

❁ 一次，我遇到了一件倒霉事。身边一位平时妒嫉我的朋友便满脸洋溢着无法掩饰的微笑。我有点伤心，不为了那件事，而是因为她对我的态度。因为正在学佛，所以我默念：我爱你，你快乐我就快乐。几次之后，伤心消失了，我忽然像她一样笑起来。而且从那之后，我不在着妒嫉的相。她仍然嫉妒，我保持对她真诚。

❁ 曾问师父，如果爱是每个人恒定的品质，为什么人世界的爱情如此易变？令人伤心？人怎样才能回归这爱的

品质，活成爱本身？师父说，没有身见即可。身见是指人固质地认为在此时空显现的身心是自己，故对此身心的觉受较真。如无身见，爱恨即与你无关。身见是因我们在特定时空看不到圆满的不生不灭的自己造成的。

❀ 生命的长河中，除非你必须说话，很多时候，沉默是最好的生存状态。静静地坐在一切之外，旁观所有人，事的起起落落，成住坏空，不再有要求，不再为一切下定论。不要去洞察一切，也不渴求被理解。像孩子一样无忧无虑，也不因无知而好奇一切。心柔弱清澈似水，悄悄淌流在岁月里.....沉默，宇宙的一种智慧。

❀ 不管是什么人什么事搅动了你的心海，不要抗衡，不要用头脑去想接纳或是放下，令觉受随心海的涟漪层层荡开.....动静皆空。

❀ 佛法中的"放下"也不是指放下一件事一个人一种生活方式就能开悟解脱。而是看清自我带来的身心觉受或能触动你的外境，都是虚幻的，你无法从中解脱，头脑的认知起了很大作用。改变认知，用佛的正知见导引自己。努力把所有难以承受的觉受和外境当作自己解脱"我执"的最有力工具。看清生命的真相即是彻底放下。

❁ 对很多事不在乎无所谓，并不代表你有定力。只可能是你阅历多了或见多不怪了。定力是指面对触动你"自我"的人和事时，你能心不被境转，不被自己的觉受影响，冷静智慧处理一切，决择一切。而未圆满成道以前，不管你活在什么境界，总会碰到触动你自我的人和事。在佛法修证中，定是开启圆满智慧的。

❁ 如果看见了，请脚下留情。因为有一天，令你痛苦不堪的，不是蜗牛的嗔恨和报复，而是你冷漠，麻木，生不起一丝怜悯关爱的心。所以，人间的因果报应有时并不是来自别人或法律对你的惩罚，而是你拥有一切，却无法体验到幸福。因为你常有意无意带给众生痛苦与伤害。

❁ 佛教密宗里的白度母绿度母是观世音菩萨的泪珠化现的，初闻此语，想眼泪怎能渡众生？智慧和力量才可以。但随之恍然大悟，这种示现的方式本身就是慈悲！菩萨不需要长千手千眼，不需三十二化身，更不需要流眼泪啊！眼泪无法渡众生，但慈悲可以。而菩萨慈悲的方式该有千千万万种。

❁ 所谓心灵的伤害，不过就是你对友谊付出了真诚却被利用和欺骗，你对爱情赤裸坦露了你的心，却未被珍惜，

甚至被鄙夷和厌恶。你渴求亲情的温暖，却发现亲人已冷漠世故的脸。但这一切都不能成为你变坏的理由。保留你的美，不要因伤心留恋让自己的纯净被染污和亵渎，这个世界有些美是人们还欣赏不了的。

❁ 母亲可以为自己的孩子付出一切不求回报，其无私与伟大堪称绝对的菩萨行。但所有的母亲却没有像大菩萨一样从这种无私的行为中得到解脱和自在，甚至有的还形成逆缘和恶果，原因是她的无私和爱只对自己的孩子。所以，修行菩萨行的人一定时时反省所有的付出中是否包含强烈的自我。

❁ 痛苦和烦恼有时只因某些事令我们心灵的渴求产生了障碍，障碍生起苦的觉受。所以，令自己快乐的重点是清除心灵的障碍，而非把问题解决。有个小方法可以试试。闭眼放松，想象出你曾经最快乐的样子，最好连当时的心态都能回忆出来，记得将它定型，复制到现在的身心状态中，肯定告诉自己，我只要这个状态。

❁ 在修行中，嫉妒，嗔恨，贪婪，愤怒等状态来临时，不要害怕，其实清醒地觉知时它已如幻。如果此状态非常强烈，持续不断，那将它尊为神吧，如嫉妒之神，嗔恨

之神，愤怒之神，尽量柔和平等地与他们共处，接受他们能量的加持。这种神有时在身心内，有时在你身边。

❁ 很多的压力和风雨是你想出来的，及时清理心中的障碍比处理外在的问题更重要。清理心理障碍的方法最直接是改变你的想法和认知，如果用尽一切方法都不行，那就忏悔，深切地对自己曾有意或无意中伤害的人或其它生命忏悔。请求原谅，永不再犯，试试吧。

❁ 昔日已经过去。对所有未来的日子，今天是第一天，清理身心，放轻松，不要带任何负担上路。所有的负担不过是过去的信息和认知，清理它，重新来过。让未来不同。

❁ 只在意自己觉受的人会自私，爱看帅哥美女常被色相肉欲转的人会愚痴，对金钱得失耿耿于怀或强烈渴望虚名的人会俗。希望变的越来越美的人应常以此觉照自己的内心，否则，即使我们装着满脑子知识，能出口成章，妙笔生花，外在怎样完美的包装自己，一个自私，愚痴又俗的人又怎么能美呢？

❁ 只要你有情欲和觉受，痛苦和烦恼就无法避免。佛法中说“放下”烦恼，并非真的有可放的东西。只是通过不

断觉照,对某件事获得新的领悟和认知。这会是真的放下。而你的"放下"只是时过境迁或暂时的遗忘,这可能会令你无止境地掉入同样的陷阱,直到有一天你能从一开始曾令你烦恼痛苦的症结中开悟。

❀ 大量看到听到负面信息可以使人心中有阴影,日久,与自我自私的念头行为结合便成为心中的阴暗面。阴暗面太重又没信仰没道德底线的人会变的内心邪恶。内心邪恶的人不只令自己生活在痛苦冷漠之中,也会随时给别人带来伤害和苦难。如果是单纯的人阴暗面太重会令人常绝望,在生活中看不到阳光。这都是心病。

❀ 修证"觉而不动"时,要认为自己"从未动过"而后保持"觉"。虽你的"觉"常迷失在散乱中,或着宁静和空无的相。但觉其实从未动过。上座后,要安住"觉"中,但注意将心放松。这样气不会聚于头部,自然就下到心轮部位。因不是只用头脑觉,而是全身都在觉。如果动静二相的分别消失时,觉也本来空。

❀ 在佛教中放生是一种慈悲的表现,也有人认为救助其它生命可令病人痊愈或长寿,也称善行。但动物最想告诉人类的是:请平等地善待我们,地球是我们共同拥有的家

园，不要为满足你们的种种欲望虐杀我们，我们与你们一样，有恐惧，有语言，有爱，有恨，有感恩和复仇的心。愿平等善待生命，不是只偶尔放生。

❀ 菩萨并不是只关注这世界的苦难。从来不嫉妒，常随喜别人的善行和点滴快乐，也是菩萨很珍贵的品质。即使心里很清楚她的快乐是无明带来的，也总会报以善意的微笑。甚至会与她分享。

❀ 人内在最深的渴求是回归生命的本源，因为只有回归到源头，我们才能彻底心安。而在尘世中，只有爱的体验具备生命源头的品质，如光明，宁静，喜悦，无私，温暖，安心等。但不幸的是，因为执着，很多人并未从任何爱的体验中得到净化和提升，反而使每一次爱的体验都变成了苦难的历程。

❀ 人的本性非善非恶。即使邪恶之人，在面对自己孩子时，有时也能示现出无私善的一面。所以，你是谁？你面对的境界是什么？正确的认知非常重要。它决定你示现什么。也决定你的成就。

❁ 有时候，长相厮守，白头偕老只是惜缘。而爱，却是转身离开。但大多数人都是眼睁睁看着爱情走到尽头，却没有中途退席的力量和勇气。

❁ 心的世界无边无际，死去的人即使已经投胎轮回，但有缘众生某一世的信息永远留在我们心的世界中，安抚祭祀他们可以使我们心灵世界获得平静。因我们的心也就是由无量无边的信息认知组成。祈愿众生早日从六道轮回中解脱。南无阿弥陀佛！

❁ 在静坐时，要"觉而不知"，不要为你觉到的一切下定义。只保持"觉"够了。因为你的觉是本来圆满的。学习佛学理论的目的是要你明白你在做什么，前进的方向和方法。

❁ 佛说，我们每个人都活在梦中。我们是怎样睡着的？原来我们不断的被这个世界的一切催眠，尤其是被你爱的，爱你的，你想得到的，你的理论知见。我们身不由己地说着，做着一切。但不用担心，其实时空中的你全是心的投影，并不是真的你，真的你从未动过，只是"圆觉"。了悟这一点，你就会从梦中醒来。

❁ 有时，我们可以对某件事某个人疑惑而不是怀疑。疑惑可以使我們想继续去探究真相。而怀疑首先产生不信任，里面会加入太多自我过去的经验和判定。如果我们发现自己错了时，怀疑消失，但不信任很可能成为习惯和印迹。

❁ 有时，静静聆听别人的诉求，对她人也是一种帮助。但要注意，聆听不是接收，不是接纳，否则，别人的负面信息会成为你心中的印迹。

❁ 许多人也只在做两件事，一件是努力让自己活的更好，一件是为死亡和来世做储备。只有圣人将这两件事做的最圆满。所以，足够自信的你，应将圣人的境界列为生命追求的最高目标。

❁ 你住豪宅，开名车，戴着名表，穿名牌时装，但你心中，却充满怀疑，嫉妒，冷漠，虚伪，为达到自己目的不择手段的印迹。欺骗，背叛，抛弃，绑架的阴影伴随左右。生活的精彩有钱就行，生命的精彩却需智慧。而在你临终，能带到来世的只是生命中的印迹。

❁ 你一生活得是否幸福快乐，不是取决于身边有多少快乐的事发生，而在于身心的觉受，但身心的觉受又取决于对一切事物的正确认知。佛法说：不要着相，不管善的还是恶的，心无挂碍去做利他之行，因无我，别人内心的友爱与感恩，终将变成你的认知，此时，快乐幸福就发生了。

❁ 如果你正在爱情中受伤，治愈它的办法除了时间，还有一种叫慈悲。因为这个世界几乎所有的人都会因所求和占有在真爱中受伤。你所爱的那个人只不过会比你更早或更晚体验伤害。了知这个真相，你会看到所有人的痛，因痛而生的冷漠。看清真相就是智慧，心会变的柔和宽容，这即是最初的慈悲心，可令你从苦解脱。

❁ 有时，一点小事就令自己陷入烦恼的深渊，明知一切如幻，却被强烈的身心觉受所困。佛说：众生幻心，还依幻灭。从某个角度是说你那个虚妄的烦恼还需依止另一虚妄的方法灭除。依止红尘的法也可以，比如转移注意力等。但这种灭除无法获得正觉，依止佛法正见指导下去修证，才能最终解脱，获得大自在。

❁ 你的心很冷，只是因为在过去的岁月，你的眼睛看到了太多的丑陋和黑暗。你不只着相，还为了保护自己，令

自己的心尘封在怀疑，恐惧，对爱与纯净的渴求之中。无力改变什么，眼泪成了唯一的诉求。忘记过去，宽容与原谅，不要挣扎，该放下的不要苛求。阳光与温暖一定会再次回归。

❁ 在佛法修证中的所有成就者，都能全然活在当下，从当下的觉知中，获得宁静甚至喜悦。原因是他们已看清一切的实相是“清净无为”的，是“如来”之性。而要获得这个成就，从“觉而不动”起修，是很快捷的一个法门。

❁ 刚开始修“觉而不动”时，觉知身心内外的一切，还并不能安住于“觉”中，意识的散乱、身体的觉受、外境的分别都会牵引你，更无法从当下的觉中长时间体验宁静。这个阶段，最重要的见地是，你是不曾动过的！因你本质上无可动的东西。其次，你所觉知的一切，都是幻境，而你被困其中，包括“觉”本身！

❁ 虽然爱是虚幻易变的。但每个人都渴望爱与被爱，原因是爱里蕴藏着人类本性的最高最美的品质-----无私和忘我。在爱中令人受伤的是占有和有所求，并非爱本身。

❁ 爱情是人间最美丽的一件事，但只要有自我，几乎每个人都会在深爱中受伤，因为自我的虚幻，使爱情变成两颗虚妄的心碰撞出的美丽彩虹。幻境终会变。阿罗汉用定力抗衡了爱情的伤害，未了知它的虚幻，不究竟，佛陀用智慧彻悟了它，彻底从人间的情欲中解脱。获得身心的大自在。

❁ 每个人都有一颗虚妄的心，渴求纯净和美，但自我始终在那儿，有自我，丑陋和邪恶就会存在。但我们无法战胜和除掉自我，因为它本质虚幻，没有人与虚空打仗会赢。我们只能不断用智慧认清自我的真相，我们就赢了。

❁ 刚开始修行，想把一切观成梦幻泡影，心不被境转较难，首先应做的是对境觉照自己的每个起心动念，如生起贪嗔痴慢疑，就较正，让自己恢复平静。日久，宁静自会来临。这时，你才能看清真相，不被诸烦恼所困。

❁ 静坐时，当你觉知自己散乱了，在“觉”知时，散乱已离开你，不要再加上任何去除散乱的念头或为散乱而懊恼。这个“觉”就是止，能安住这个“觉”中不动，就是定。这个见谛对刚开始静坐者很重要。否则你会觉的你的杂念永远止不住，永远无法入定。

❁ 如果手和夕阳都是虚幻的，那用双手捧起夕阳就变成可能。佛法中芥子可纳须弥。如果你证得身心都是幻境，你将无所不能，无处不在。但要想身心如幻，我执是最大障碍，而行菩萨道破我执最快！

❁ 聪明的人都不会被他的头发迷惑。因为你看到了他背后的实相。而聪明的你，是否知道，你现在念念挂碍的，执着的一切，你喜欢的，厌恶的，都像那个人头顶的头发，本来没有，是你着镜中相，妄加分别。



杨宁老师精华语

(摘自易度门视频机聊天室标题)

📖 让众生听到佛的知见而不是你的知见

📖 你的心被诸相困住了

📖 慈悲心是想让你打开你的自我

📖 是你的认知影响了气脉

📖 任何一个定义都会障碍我们成道

📖 相是你分别出来的

📖 众生所有的犯下的恶 都是因为无明

📖 关闭的是六根的知见

📖 六根清净的时候 定力自来

📖 嗔恨与怨气起来时 用宽容和慈悲来对治

📖 认可自己有千万种风情

📖 生生世世的幻境和你没关系

📖 修行是个梦醒的过程

📖 靠什么醒来 定

📖 佛菩萨只有一件事 带你从梦中醒来

📖 不要用名利心来求道

📖 法门是根据你的习气和执着编的 对治的

📖 尊重对方 尊重每一个选择

📖 在空性正见指导下 一切法都是佛法

📖 在第一知见上 没有什么可拿可放的东西

📖 把所有的一切看成幻境就叫离相

📖 圆觉境界是没有觉的

📖 生生世世不过就是认知角度呈现的果

📖 在本性上 无眼耳鼻舌身意

📖 你不需要定义你所看见的境界

📖 佛法的不动是没有东西影响你

📖 融入不需要认同

📖 无处不在 心就是你

📖 在一切相里边如如不动 不舍慈悲

📖 气脉的转化是心进入无分别状态

📖 自性没有差别相

📖 醒来后 所有的修行就是梦中事了

📖 空性是无形无相的 你只有舍弃眼耳鼻舌身意来见

📖 先从无我开始去认知

📖 无求的时候爱才会出现

📖 把你执着破掉 这就叫有求必应

📖 修行的弦不要绷得太紧

📖 万法染污过你的佛性吗

📖 众生唯一要的就是爱

📖 不要做自己习气 欲望的奴隶

📖 你的生命本身就是爱

📖 有也开心 没也开心

📖 执着什么 什么就是你的全部世界

📖 你不可能离开相看到空性

📖 静静的坐在那儿 全世界跟你无关

📖 生生世世的轮回是个错觉

📖 走不出来的不是一份情 是你的认知

📖 任何时候都不要否认自己

📖 佛法终极的意义上是让人获得大自在

📖 去在每件事里边修

📖 如果你修行 你只管你的修行

📖 不要要求自己应该怎么样

📖 打扰你的永远是我们的心

📖 嗡嘛呢叭咪吽

📖 着其他维度境界的相更危险

📖 种种障道的习气 改

📖 戒律不是苦行

📖 每个当下都可以开悟的

📖 自我才是障碍你看不见空性的那片叶子

📖 不要定义自己是恶的善的

📖 修行人对这个世界的贡献来自于成道

📖 你讨厌的都是你内在的障碍未解决

📖 心的苦 来自于你的嗔恨和抱怨

📖 舍掉未来的渴求

📖 即闻 即悟 即证

📖 布施是为了放下我们的贪婪

📖 心中苦是你着了相

📖 生灭是同时的

📖 经律论是助你成道的工具

📖 接纳众生的自私

📖 信佛 学佛 修证

📖 证果其实是认知的圆满

📖 清净包含垢净

📖 空是你的内心不再染着了

📖 在生命里所有的东西都是成道的体验

📖 看着觉受不要定义

📖 所有的实相都在当下呈现出来

📖 自我使你想不起他曾经的好

📖 生生灭灭就是轮回的心

📖 不需要遗憾你的生活模式

📖 你执着的是自己内心里边的定义

📖 它虚幻你放什么

📖 无分别的境界是众生平等



◎ 转化习气，用见地来转化它。

比如说：贪嗔痴慢疑生起来了，逆反的劲儿出来了，甚至反人类、反社会的心态出来了，甚至拿个剑砍佛一刀的心也出来了、很恶的念头也出来了……没关系，你就看着自己玩，就像那个火山喷发了，就像看见烟囱在冒黑烟，所有的一切都在燃烧，看着看着就像看这世界任何的境界一样看着自己。看着自己种种状态而不要去定义，如如不动旁观，清醒的看着它，了了分明的觉照它，然后看身心内外境，这才是修行啊。就这样了了分明看着不下定义，一次两次七次八次……以后你就有功夫了。

摘自易度门#40194《看看自己的种种状态》



◎ 如果我们以佛的角度看这个世界，那就是等于改写命运。比如有些错误，有些事有的时候就是别人的错，惹我们生气了，我们会觉得：这有什么改的，他们错。但是，有啥生气的，佛学里边是要观一切如梦幻泡影。

三界如梦幻，一切都是因果的，这个时候你的生气是伤害自己。你把这一念能够调整过来，改正，比忏悔一百次有用。

因为你的命运就改了，因为你从来不生气，不伤心，不管多恶劣的环境你活的那么开心，这命运不早就改了。重新改写自己的命运，那恶业不是等于灭了。

这个世界有共业，但面对苦难的时候，觉受不同，心态不一样，处理方法也不同，如果是从佛的角度看这个世界，那就是等于改写命运。

摘自易度门#25480《忏悔的目的是为了改正》



◎ 修行是始终相信「你本来就是」这个见地。不是说你拼命的去修一个法门,选择一个法门,让自己获得什么,而是「你就是」。这样,你寻找的点就不一样了。你不是寻找一个法门拼命往前跑,是你执着在哪里,分别心在哪里,寻找到这两点,然后清洗破掉它,你破一点执着,你就功夫有一点。修行不是开动马力,我一定要怎么样要个啥.....这就不对了。

摘自易度门#40194《看看自己的种种状态》



◎ 怎么行这个「感恩心」和「慈悲心」？

众生都是觉得我没有感恩的事,谁给我恩了?让我感恩。都是给我伤害,我怎么感恩呢?

「感恩心」一开始就是练习,多想别人的好,努力的记住别人的点滴之恩,涌泉相报。放下别人的不好。虽然有时候,「好」想不起来容易忘,「坏」容易记住。

有一天,当你真的知道自己无明的时候你才感恩的,因为突然突破人类的局限性,你知道自己生生世世因为那

种无明，所以在世间轮回，你真的是感恩诸佛菩萨；感恩父母给你身体让你有时间修行，值遇佛法；感恩众生成就你，因为没有众生的无明，你也成就不了，因为众生的习气欲望都在碰撞你，成了修行的法门。

摘自易度门#40577《先这样想》



◎ (如果)你不知道自己无明，不知道不是世界伤害你，是你自己在伤害自己，不知道所有的伤害，都来自于自己的局限的认知角度，还有你的业报，你不知道这些的时候，越无明越没有感恩心，会觉得凭什么感恩，越自我，就是这样。

从我自己的角度，有一天你真的觉得自己无明的时候，感恩升起了。感恩所有让你从无明中解脱的人，感恩他们，不管他们对你好还是不好，都成了修炼的法门。这个世界伤害你也是法门。对你好还是法门，就依止这些解脱，从慈悲中觉醒。

摘自易度门#40577《先这样想》



◎ 怎么练习觉照？

修觉照（觉照力），刚开始起心动念，贪嗔痴慢疑一起来的时候就校正。一起来就校正，菩萨怎么能这样呢？就这样问自己。我如果是菩萨，怎么能这样呢？如果不是菩萨，怎么能成佛呢？菩萨怎么能这样想问题呢？……菩萨怎么能这样看待众生呢？觉得众生邪恶吗？菩萨怎么能这么看待三界六道众生呢？不断这样问自己。

没起心动念，也这样问自己：菩萨怎么能厌倦众生、抱怨众生呢？菩萨怎么会厌世呢？……一旦想到这个就校正，一旦想到，就这样子，如果你真的这样做了，我相信你每天都有长进。

摘自易度门#22763《菩萨的不抱怨来自于对空性正见的了悟》



◎ 你要想成道，想尽快成就的话，我自己觉得，真的要发大愿，如果不发大愿，会一直有缺失感，发了大愿以后，慢慢缺失感就没有了，你一发大愿，好像做啥也理直气壮，气就足了、圆满了，就不觉得心这块儿缺点东西。而且那个「愿」走到哪里都会一直跟着你，生命会很充实。

摘自易度门#23479 《所有的障碍来自于自我的认知》



◎ 你信佛说，谁做到谁受益，就是这样，做不到就是做不到。慢慢积功德，有一天你会做到。怎么会做到功德圆满？不断的利他，虽然习气欲望放不下.....但是你就不断的利他，就是我一直说的，你只要不丢慈悲这个道心，继续修，有一天你功德累积够厚的时候，它和你的习气欲望会抗衡，功德高，习气欲望很小「自我」就少。慢慢功德圆满，「自我」突然消失.....

摘自易度门#32031 《利他就是利自己》



◎ 你的愤怒，你的仇恨是在一个三维的局限的认知上升起来，你没看到圆满的东西。就是生生世世你只看了一小段，你的烦恼和嗔恨就升起来，但是你没看见前面的因果。

当你看到前边两段因果，你就会原谅这一段。因为前边是自己做下来，这一段才会出现这样的事，你的烦恼和嗔恨就升不起来了。

摘自易度门#30540 《善缘和功德》



◎ 「佛光」是普照的，祂不是加个意念：我要不要照你。「佛光」就像太阳光，祂照万物，祂不是刻意的说：我要去照万物。祂自然的就是那种能量跟品质，因为太阳光你要不要它，它也照，蟑螂不喜欢它，它也照.....

佛菩萨的品质，祂就是普度众生的，祂就是佛光普照的，不管你要不要祂照，祂也照。

摘自易度门#50967 《我们不了解佛是什么》



◎ 佛弟子在离相的过程中，同时断恶修善，这就叫菩萨道，这样功德才能越来越圆满。

佛学里的「恶」是「杀、盗、淫、妄」心。

「杀心」就是嗔恨嫉妒抱怨；

「盗心」就是贪婪不满足，就是感觉自己永远很贫穷，不知足，不富贵；

「淫」就是那种妒忌，占有、控制、征服或者对情欲的看法、定义，或者是贪婪等等这些东西。

其实主要是习气，贪嗔痴慢疑就是「恶」，因为这些习气导致了下三道，断恶修善等于是斩断出现下三道的幻境，等于也是帮助到世界众生了。

摘自易度门#51437 《菩萨道是离一切相 广行善法》



◎ 地狱众生从来不觉得自己错，地狱众生身在地狱，他不觉得错，他觉得所有的苦都是狱卒导致的：无缘无故打我，无缘无故就骂我。他在地狱受苦还无明，觉得欺负他的那个人是错，然后你甚至带他出地狱的时候，他说：我不去，我先报了仇再走（他的恨.....就是每天被打，他说，我不能走，不甘心，我什么时候报完仇再说）。

我们站在人道的角度觉得：你赶紧出来吧！

他说那怎么能甘心，不报仇，他白打了不是，人道众生说你不干坏事，能掉地狱去？掉地狱还不让人家打你，赶紧出来，才能报仇。

这不是一样的吗？我们赶紧从人道出来，所有的仇就能报了。赶紧往上出去，所以我告诉你，先不计较，赶紧出去再说，不生气不恨了，这是最彻底的报仇。有人说：老师，你这不是忽悠我，出去了还回来报什么仇，已经解脱了。

摘自易度门#22155《佛陀为什么讲地藏经》



◎ 洒脱一点，对自己的生命，永远是敞开的，打开的，欢迎生死进入，因为你什么也不是，就像一串葡萄熟了从树上掉下来，它叫死亡吗？它叫成熟，熟透了就下来了。我们的生命也是，敞开自己，欢迎生死进入，你能排斥它吗？它就在那里，所以你就在那欢迎一切的到来，这种你才能和宇宙合一，你才能活成那样子一个境界。

摘自易度门#25277《你讨厌的都是你内在的障碍没解决》



◎ 你说你陷入沼泽地了，无力自拔，问题是你拔过吗？

大家常说：老师我无力自拔，我已经没力量了。

你都陷到（埋到）脖子了，你肯定无力自拔，刚开始那个时候咋不拔？刚开始说：我不拔，我觉得玩一玩，习气犯了。习气犯了去玩一玩，玩玩就陷到脖子了，然后跑过来说：老师我无力自拔，老师你拔我出来吧！拔不得，我一拔你就疼。

你说：老师，能不能教我个法子不疼，我就能一下子解脱出来。

我说：念经吧，持咒吧。

你说能不能解决问题？你痕迹已经很深了，深陷其中，那不得时间啊？做任何念经、持咒.....不过是转移注意力而已，从那个泥沼里边转移出来让你没那么疼。

当然你说我一下子开启了智慧，那还有习气（余习）。要是没有证得空性，只是知解，直接不可能把习气欲望停下来。你了解色空不二，你就习气欲望没了么？习气欲望在的时候，盲区一定在；盲区在，障碍就在；障碍在就生法相，生法相就不圆满.....所以就不可能在人道活的自在，这些都是跟着的。

所以要了解佛的知见，了解佛在说什么，菩萨在做什么，你了解，不断地了解，你了解的越透，你不是就成为他了，你就照着他做，学知见就会有方向，佛是什么？怎么成？而且为什么要成佛？为什么这件事很重要？.....这些一定要了解。

摘自易度门 51018《要把自己放在一个佛弟子的角度来看问题》



◎ 每个人其实想发脾气的时候，都是自己搞不掂了，实在没办法了他才发脾气，有的人是过去负面的信息太多，每件事他都怀疑，都往坏的地方想，他就发脾气。

每个人都是带着信息过来的，带着他生生世世过去那些信息来到你面前，你不知道他带来了什么，有的是正面的，有的是负面的，带着疑问，带着疑心，带着很多走到你面前的时候，你要他发吧，他不发你怎么了解他呢？

当他愤怒，当他嗔恨，当他嫉妒，当他无厘头，当他真的是很多状态出现的时候，你唯一最智慧的办法是你不要动，你就看着，这个是最智慧的处理方法。如果你没看清楚，你要妄动，那只能是大家吵架，顶牛了，一旦你看清楚就这么回事，你就不动了。

其实看不清楚，你还是会动一些，一旦你搞清楚他为什么做这件事，你就不会在意的，所有的事情一看清楚，你就不在意了。每个事情其实都是有因缘的，有的实在看不清楚也是因果，因为你没那个智慧的时候，只认果报算了，就认了吧，我可能以前骂过人，这个果报来了，报应。

那是看不清楚才那么说，看清楚不那么说，看清楚每件事都了了分明，这个是修最快的，那你都已经有了定力了，开始是有一个「我」在这儿看，因为你要动，是有一个你在这儿才能动，然后你在利他帮他的过程中，你再进入无我，慢慢地，你自我就消失了。

开始是有一个「忍」，后来就连忍的人都没有，你就空的，你要通过这个来修，你到那个状态是先从忍辱开始的，你先忍，先看，先旁观（先变成旁观者，旁观自己，旁观别人），然后再修忍辱。

因为旁观的过程中你会被波动，比如大海在波动，你还定不住，他们一动你就动。假如我们三个人在动的时候，你会被带的动的，这个时候你就修忍辱了，因为你被带着走，忍辱时间长了，功德圆满就是无我，没有可忍的人，也没有可忍的事，就是他也空你也空，没有一个人在忍，就空了。就没有我在这儿忍，就无所谓了。

摘自易度门#10315【你所爱的所执着的東西就是自我】



◎ 其实佛学一开始（菩萨道一起步），就已经要打开自己的心，就是说，这人世间家长里短，恩恩怨怨的这些东西，戛然而止。不在意谁瞅了你一眼，骂你两句，谁和谁关系好.....就这些在你心里已经没有位置。

当菩萨第一天起，你就要停下来，就不再抱怨这个世界谁对你好，谁对你不好这种事，小时候我妈对我不好，或者是我喜欢的那个人抛弃我了，我爱谁，不爱谁，谁说我了.....在人道见闻觉知的这些东西停下来。因为你要出人道，你要解脱出轮回，你现在是以人道在修证。

首先，一个菩萨这些不放在心里，当然开始不可能。但是要有这种气魄，气魄摆出来，心要大，要大丈夫气，所以(寺庙)叫大雄宝殿，有这种魄力，你才能破尽轮回善恶业。

摘自#22853 《因地的佛性和果地是一样的》



◎ 真正弄懂道理的人，他的修证同时到达，他是边看边修边证的。

比如说有的人，什么叫上上根器？他就是拿着一本经书，他边看一本《金刚经》从头看到底，看完了就「无所住生其心」了，就是这种人.....修证痕迹看不到，是一个心的（念头的）转变，他把他一些人道的见地、执着，一下子就放下了。然后就契入佛的知见，和菩萨马上相应了，他本身自我的执着就少。上上根器对未来的迷惑，过去的那些影像对他影响就少，干扰就少，那么他看的时候直接就契入了，就是这样。

摘自易度门#31596《正知见》



◎ 很多师兄问说：老师我能帮做点啥？

我说：擦桌子、扫地.....你把自己照顾好.....这就是。

大家再问：我能为佛菩萨做点啥？

去照顾好你自己，没病，身心健康，功德在圆满，这就是。给佛菩萨省力，把自己洗干净，佛菩萨好度，一个法倒进去不会有二解，不会乱解，乱想，干干净净的法能倒进去，能多持点戒律，这就是「菩萨」。



◎ 和平时代怎么累积功德？

就是在日常生活中，在修行人团体里边，比如他今天心情不好、烦，一进门拉着个脸，你就照顾他一下，他今天发脾气你就别吱声了，你看他有病了，你照顾他一下。不是说，他有病，我还有病呢，凭什么我照顾他.....

我们日常生活里就是这样针锋相对，吵架，尤其修行人团体，他今天病，你照顾他一下；明天你病重了，他又照顾你.....他今天病重，说那天骂人人家没作声，今天他骂我，我也不吱声，谁也有烦、心情低落的时候，有时候有件事你不生气，但是他就生气，有些事你又生气了，每个人都有压垮自己的那根稻草。这样就是同行道友，互相照应，这个也是积功德，

尤其一个团体里边这种积功德更快，它就是在这种很小的事情里边。你说老师我要捐款、盖个关房，盖个庙、那个功德很大。其实看着很大，其实有时候不知不觉，你在刷存在感（刷成就感）：那个寺院我盖的，那个像我建

的.....但是日常生活中这些小小的利他之行，你不做，是因为没人看见，而且你觉得：有啥呢？这有啥功德，我难道让了他两句话就有功德了？你真有「功德」，因为你的心量开阔了。因为你改变了自己的东西。

十个人骂你，如果你不动，想想你的心量有多大？而不是你不在意，是你知道他骂你，你也在乎，也知道她们在委屈你，但是你淡然从事，坐在这淡定的修你的行，你知道这个「气度」有多大吗？这个很快就破相了——这就是「功德」。

你圆满，在哪里圆满？就是在这些事情上圆满，不要说我等着弘扬佛法，普度众生.....

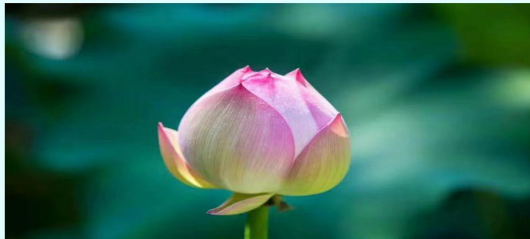
摘自易度门#51472《什么叫功德》

自省 7 问

宁师建议：

1. 你破了多少执着？
2. 生命里的盲区有没有一点点突破？
3. 你的眼睛有没有亮，看清这个世界是个假象？
4. 你的见地有没有坚固？
5. 你的道心有没有坚固？
6. 你在做什么？
7. 你从早到晚有没有觉照？看到自己活在什么状态？

醒来图集



在所有的幻境中，
你都要能认清楚：
空性在那里，
如来在那里，
那是个幻相。

楊寧貴師

在梦里边，
你要认出来，
中阴境界，
你也要认出来，
你就成佛了，
那才叫法身成就。

任何幻境里边，
你都是空性，
你都不能认那个幻境是你。

摘自易度门视频@值遇佛法



修行的过程就是：

安住在中道不动。

觉照到内外境，
刚开始你不可能不动，
一定被转，保持觉照。
我又烦了，我又开心了，
什么都觉照到。

当你保持觉照的时候，
你不用加意念，
一定要把开心变成不开心，
或者把不开心变成开心。
你不用再去折腾了。
第二念不需要有，
保持觉照，你定力就来了。

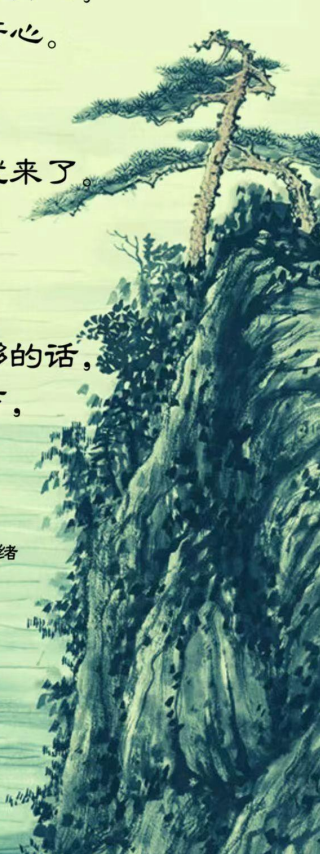
什么叫觉照？
对自己的情绪知道。
如果你的觉照力足够的话，
心里边一起念那一下，
已经觉知到，
刹那校正了。

摘自视频@不要让事情变成情绪

易度门



楊寧安師





其实每一个人修证过来，
还是按照勿以善小而不为，

小心地观照你的念头。

不管走到任何一个境界，
就是走到最高的，
破法身境界的时候，
你仍然是小心照顾你的念头，
保持你的每一个觉照，
每一个起心动念。

摘自视频@从觉而不动开始



实相



在人间，
这个情很容易受伤的，
让你如此悲伤。
说明你见闻觉知的东西会影响你，
影响你的生活质量。
你每天看啥、听啥、闻啥
或者你体验啥，这个很重要！

人类之所以痛苦，
就是因为你见闻觉知的东西一直在生灭，
见闻觉知不到实相，我们活在生灭法里。

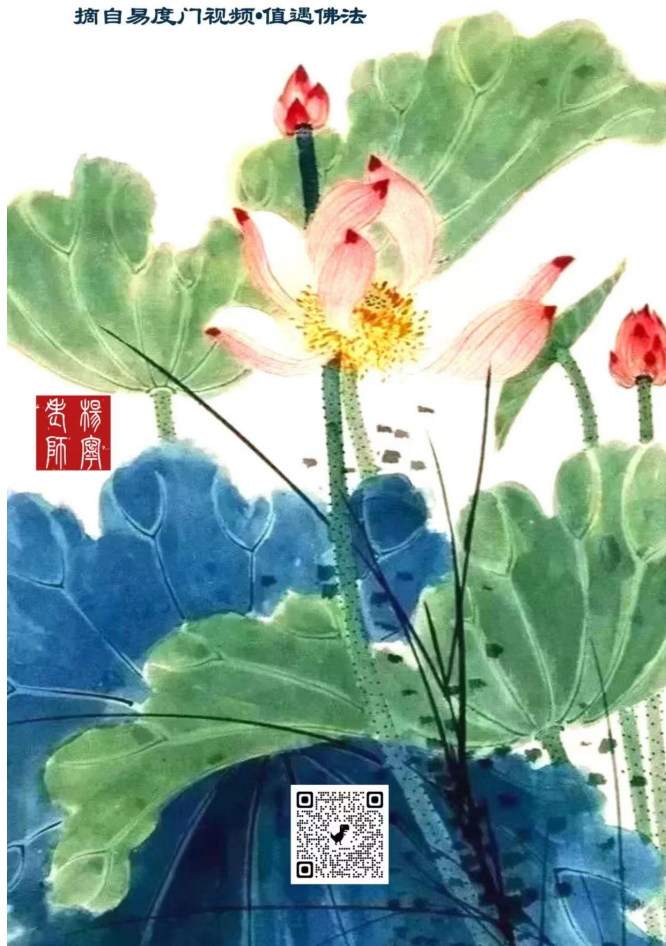
佛永恒地快乐着，是因为他看见实相，
他的见闻觉知是在实相里！

摘自易度门视频【你看到了死亡】



用空性正见，
看自己的念头、
看自己的行为、
看自己的生生世世，
然后安住在
空性正见里边，
安住当下。
先在座垫上练，
然后在每一件事上练，
不抱怨，不嗔恨，不妒忌。

摘自易度门视频·值遇佛法





现在我们是梦里修，
在梦里折腾，修也是折腾。

依据释迦牟尼佛的智慧折腾，
很容易让你觉醒，
而其他折腾很容易轮回。

摘自视频《依据佛陀的智慧很容易觉醒》





如不知诸法性空之理，
佛法修证便与人性之欲相违。
如止欲吃素布施禅定忘我等，
而人性喜欢纵欲美味占有乱想彰显自我。

人性的挚爱也没错，
只不过令人深深轮回在六道之中，
轮转之快无片刻喘息。

想出轮回之苦的人
只能按佛说的办法先逆欲而行，
修证如药，轮回如病，
虽病愈药也应舍，
但病重之人还是先吃药吧。

摘自微博开示



始终如如不动，
保持在本觉上，
诸相皆破。

你不敢舍，知道吧？
你不敢舍三界，
何况舍一个有缘的地方。

你没有那个魄力，
你恐惧，恐惧放下，
放下你熟悉的法门，
放下你熟悉的人事，
放下你熟悉的环境。

修行是要大丈夫行的。
是无畏的。

你
不
敢
舍
三
界



摘自杨宁老师视频

易度门



编者语

《醒来》第二册汇集杨宁老师在微博、易度门视频的文字摘录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、普暖、妙艾叶、净智等师兄的视频文字摘录和文字校对与制图。

个人编辑，仅供参考。有不妥之处，敬请指正！