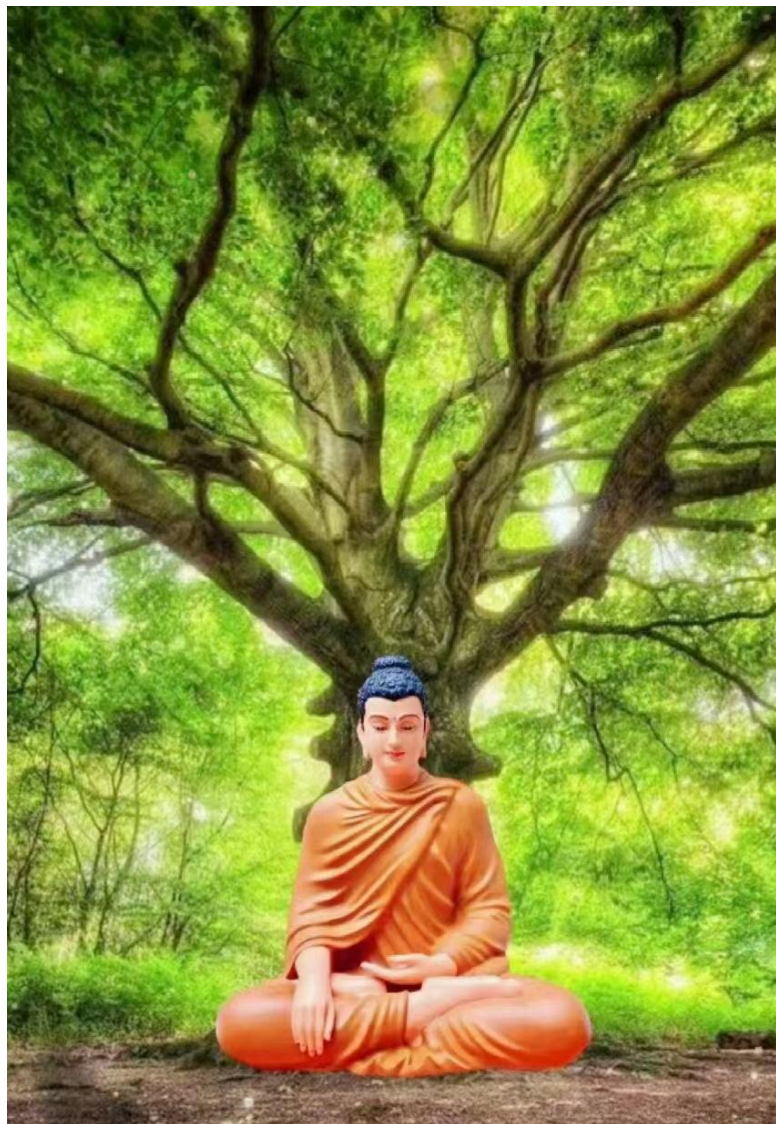


醒 来

(第三册)

杨宁老师随缘开示



摘自易度门视频开示内容

目录

法语精华	1
实修文摘	12
杨宁老师开示集	32
醒来图集	100
编者语	108

法 语 精 华

（摘自图文法语里的文字）

无生见，是佛法很重要的一个见地。万法本无生，所以谈不上灭。所以你破相，不是說你有一个相要破。是你有个“我”在这儿，才认为有个“相”要破，但“相”本无生。



你本来在空性里，如如不动，突然一念无明，妄生妄动。这个无明妄动有没有原因？没有！佛說众生迷惑是没有原因的，所以才叫妄想。



当这一刻来临的时候，当你说，我是了。你说不出话来来的时候，好像一说就错，一动念就错的时候，OK 就这一刻，这就是状态！这就是如来的开始进入的境界。先忘言说，因为所有的语言都是没用的，一说就错，一动脑子就错。就进入这个状态，安住在这个状态，继续下去，每天这个状态。物来则应过去不留，就是每天这样的去生活，然后去修行，那么你所有的吃喝拉撒睡都在修证了。



真正的放下，是所有的东西不影响你，叫放下；它存在在这儿，不影响你，对你的心没有丝毫影响叫放下。并不是你把它打碎叫放下；也不是不要它，叫放下；也不是忘掉叫放下；也不是逃避，不是你转过身不理它叫放下；或者你屏蔽它叫放下；或者是把它想象成虚空，那你对它更执着，就跟它耗上了。不被境转，叫放下。不被它转，它没有一点点影响到你，这叫放下。所以不被内外境转叫放下，把根尘放下，修行到一定程度不断地从见地上来破。



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。



佛学的时间观只说“当下”，但对于一位已经证入“当下”的生命来讲，当下不是指时间（因为在此时时空是消失的），而是一种生命存在的状态。所以现在大多数人所说的“活在当下”，其实只是指专注在某一个时间段或者一个行为中，并不是佛法成就者“活在当下”的状态。

所以，并未体验到自在。



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？



佛说所有的经典最终目的，是让我们去入佛知见、悟佛知见，最后证入佛的知见成佛的，这是佛出世的使命，佛是一个很圆满的相，我永远是一个凡夫众生，所以我觉得自己不满足，所以我要去成佛，这个见地，当你读了《法华经》的时候，在修证的时候，如果你要有一个，“我变成佛”的这样一个相的话，你就着了“我相”跟“佛相”，

着了“众生相”跟“佛相”，你是永远变不成佛的，你怎么可能变成佛？所以在修证里边，当你明白了你的本源就是佛，你本来就是佛的时候，修证就变得很简单，不是从一个凡夫变成佛，而是我们本来就是。



所有的修行，所有的说法，所有的破执着，所有的知见，都是众生梦中行、梦中闻思、梦中悟，到最后连开悟也不存在。万法本来如是，万法本是如来，这即是不生法相，这即是开悟。



不再对内外境执取、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。弟子们生命的轮转因为听到佛的空性见地后戛然而止，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.....



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，比如你说：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。



当众生相破尽的时候，佛相是不存在的，没有一个空性在这里等着你。当你的头脑中不生法相的时候；慢慢的你的意识里边没有法相的时候；放下所有，离一切相的时候；你就是佛，你就是本觉本明，这个时候，你是一切。



摩登伽女是怎么从情欲里解脱的？她不是放下了对阿难的爱，她是停下了妄想！



圆觉法门里，它提到很重要的一句话是：知幻即离，不作方便，离幻即觉。知幻即离是什么？当你知道这个肉体跟这个觉受，所有的都是幻境的时候；当你坐在这，我觉得我生起了一个坏念头，当你觉那一刻的时候，这个幻境已经消失了，千万不要再加个念头：我要除去这个东西

不要第二念，这就是修证。知幻即离，你知道是幻境，幻已经离开了。你知道你是痛，这个痛其实可能已经离开，它是虚幻的，你只要觉它就可以了。这是一个方法，你要逐渐地契入。不作方便，就是说不要再去加个法门了，不要再加个方便法了，不要再起第二念了。离幻即觉，你离开幻，你就是觉，你就是空性，空性就是佛。你被幻境所困，你才是个凡夫。



因为你有时间，有过去、现在、未来，所以你这个生跟死是两端。当你进入禅定的状态，证入空性的时候，时间相对你消失了，过去消失了，你就没有出生过。因为了知这个实相，因为无生，所以你不会死，因为没有过去，你几几年出生？你的生死都在当下，当下涅槃就是：你证得生死只有当下因为没有时空，生跟死都重叠在当下这一刻，当下也不是个时间，只是一个存在的状态。你存在当下这个涅槃的状态，这个时候你就了生死了。你就会真切地相信，你不再轮回了。



所有的法门,最终唯一的目的就是叫你见到自己的空性。然后安住在空性里边,呈现果位境界。就是你做成了空性,做成了如来,你再也不会迷失了。



什么叫“无我”,什么叫有我”什么叫“有为”,什么叫“无为”,这都是相对于人类在成道路上的种种文字概念的讲法。最后这些东西要言语道断的,要消失的。法执破完了,你只能是一切,你才能自在!从一切里见到你,你才能自在。不是你有神变、神通就自在的不是那样的!



宇宙万法、三界六道众生是怎么产生的？不是冥冥之中有一种自然的力量创造出来的，不是凭空突然产生的，也不是诸缘具足就有了。都是心的化现！这个心是不可说的，它不是一种智慧。当你成道以后，你才能了解这个心。你跟众生是无二无别的！



其实最根本的还是人为什么活着？很多人一旦慢慢地从这个开始思考，尤其契入信仰，契入佛学，相信因果的时候他知道，这宇宙都是他拥有的。我们本可以跳出这个世界的，我们的心是遍宇宙无处不在的，这是佛的智慧告诉你：你的心是佛。而我们活得像一个肉体的奴隶，只是为了满足这个肉体的吃喝玩乐，这一辈子就消耗了。而你的智慧是跟佛一样的，但是你没有机会开发。你从来没有时间在这一生，用来把它作为更有意义的事，把他那种智慧开启出来，然后享受生生世世的自在不再轮回，不要做欲望的奴隶。



在修证佛法中, 众生执着自己的身体相貌实有, 以此来寻找“自性”, 认为“自性”也应具有一定身相的话, 那就错了。比如现在我们就是执着人类的身体相貌去寻找其他道众生, 寻找佛、菩萨或者外星人, 所以我们见不到。

实修文摘

痛苦的能量非常强大，可以转化很多东西，使劲的痛苦的能量，它那种专注突然能让你进入定态。

假如有人触动你，让你痛苦，那么不要把心放在那个人身上，把你的心放在那个痛苦上，只放在这个痛苦上，你不觉得很难受吗？想报复。觉知你那个难受，你只把意念收回来，放在那个难受跟痛苦上，然后你就跟痛苦同在了，等于你跟你的痛苦在一起，你那个痛苦就不会痛苦了，甚至痛苦会变成享受了。如果你心跑到了触动你的那个人跟事上，你那个痛苦永远解决不了。其实你的痛苦和触动你的那个人没关系。

你就把心收回来，安安静静的和痛苦在一起，痛苦一定不存在，你试试这样修，这是个方法，你不能跟痛苦同在是把心放在了周围的人跟事上，那是种错误，其实痛苦的根源是你把你的心跟这个事跟人纠结在一起了。

你如果收回来，只跟痛苦在一起，你不会痛苦，根本就没有一个痛苦的根，哪有什么痛苦的，连你都是虚幻的，而且痛苦的能量非常强大，可以转化很多东西，使劲的痛苦的能量，它那种专注突然能让你进入定态。

摘自易度门#10392 《跟自己在一起》



在脖子部位气脉堵住是烦恼引起的，就是以前的怨气，空如果贯穿下来就舒服了。这个就是要闻思，见地上，对这个世界的看法，要改变。

如果知见上能改变，刹那之间就能消融，闻思蛮重要的，突然有一天听到谁说话，这个世界就是这样的，那些抱怨、怨气或者是着相，通通就烟消云散了，刹那能烟消云散，真的是很快。只要知见一转，气脉立转、立解。

你不要以为纠缠得多厉害，它就是个幻境，那个幻境会刹那消失。我说气脉纠缠，你可能说就像乱麻团，它要这样子解开，不是这样的。当你知见到达，就是坐坐坐，

心解脉开，知见突然契入了，刹那之间那个幻境就消失了。开始那个气脉还纠缠的很厉害，你要是一个一个解，解一百天也解不开，它刚开始还是拧着，几秒钟它就突然烟消云散了，根本就没有可解的气脉，这才是实相，真的是毕竟空。没有什么，都是你认知。

摘自易度门#50485《百日谈》



你们打坐警觉度不够，要全神关注，要很警觉，持续十几分钟，气贯通到全身的每一个细胞。觉，不是不觉，全神贯注，觉而不动，全身不动，就像凝固了，坐在这，气不动，呼吸很慢的上来下来，因为不能不呼吸，但是那是很微弱的，风大一定要很慢很慢，整个身体的气是贯通的，全神贯注，脑子里那一刻没有杂念。打坐达到这种状态，就开悟了，一定见空性了，因为那个时候是六根不起作用的时候。

你只要很专注，六根就合为一，就不是六个了，六根合为一，那个时候，真空就会示现出来，当一个动静轻轻

的，你就知道，不是用眼睛看到，不是鼻子闻到，你哪个根都没，当六根合为一的时候，全神贯注的时候，它就启用了空性，就启用了心，因为你即不是用眼睛也不是用耳朵，你就觉得，你就知道，全身心的知道，从头到脚的每一个细胞都知道，那就是心，那就是空性。那一刻如果你捕捉到，你就见性了。

平时你们打坐是疲疲沓沓，疲疲瞪瞪的，半昏沉的，然后气在脖子部位喘，身体僵硬的绷紧紧的，这样坐没有意义的。

摘自易度门#31380《闲谈静坐》



你在清理觉受的时候，受即是空，一般都是从不定义开始。这个疼痛、苦乐、酸麻冷胀痛，包括生理欲望等各种觉受，你只要不定义，不把它和任何东西挂钩，脑子就死活不认——无赖修法，我不知道这个是啥东西，它慢慢真的能从生理把那个受剥离了。

那个受，你不要讲它是神经系统的反应或者新陈代谢，不用扯这些，直接从这个大脑里边清理掉，你会发现当你的头脑里边把那些概念、定义清理掉以后，那些受就像从你身上剥离了。你只要不认，它啥也不是；你要认，完了，你身上那一点点痛，它连万恶的旧社会，甚至能和几千年的封建王朝扯上，能扯出十万年的历史，那就叫过去心。

你不给痛下定义，它那个系统就崩溃，就算是个生理欲望，还是什么，你不理它，尤其我们修行人把很多道德理念、邪淫很多扯在一起。你只要不扯，如如不动安住在那儿，很快就剥离出去，这就是整个从身心两方面剥离。

所以，最快的就是不定义，你不要以为只是从意识层面剥离清理，生理层面转不了，到最后你会发现，全部都是你认知出来的，连那个觉受都是，神经系统、新陈代谢、荷尔蒙分泌等，你认为好像是很严重转不了的事情，我告诉你，只要计算机系统没它信息，它照样不起作用。

摘自易度门#31694《心要安住》



我们所有人都迷在幻境里边，所有的人都走不出来，一个老师怎么带他出来，真正实修的老师，让他放下自我，放下贪嗔痴慢疑，你这不是杀他。

成道真的不是让他学习雷锋，功德箱里边布施几个钱，那太容易了，放两个就成道了？也不是说念几本经、背两本经，是真的让他放下贪嗔痴慢疑，让他放下自我，不那么自私，让他去真的打开自我，然后才能从六道里边，从人道跳出来，在某一些时候甚至是没有人道的东西，人道的东西都要否定掉。

你说，怎么往出带？怎么走？靠我们自己的力量，你是个人，但是你是要否定自己，就是拽着自己的头发往上拔，心有余力不足，折腾不出来。

所以佛菩萨在这，你的每一个进步都来自于佛菩萨加持，怎么可能没有加持，佛菩萨跟你无处不在，每天就跟着你，你每一点点进步都来自于他们。



成道不是闹着玩的，是真的要去做，每天踏踏实实做，主要是心要在道上，保持觉照。当然，光心在道上没用，有一天要做到身口意合一，每件事情，坐在那要问自己，一个修行人会怎么做，菩萨会怎么做，否则你怎么成佛？觉照，然后很多法门一点点做，每天过这样的日子，无求无求，不要求果，不要说我一定要怎么样，怎么样。

你走上三个月五个月，突然有一天——为什么很多事情我现在不挂碍了呢？或者我能刹那之间觉照到当下了呢？自然就那样了，就解脱出来了。

因为你本来就是佛，你自然的就回去了，就是说你都不知不觉，不知道怎么成的。然后那些坐在坐垫上死拧着，拧了几十年的问你说，你咋成的，你说我每天就做这些，二十四小时不间断，行走坐卧都在觉照，都在修止力，然后，除了睡觉做不到，开始做不到，慢慢清明起来.....

其实蛮简单的，因为你过的是修行人的日子，他们在修行，但你就是过的一个修行人的生活，但不是出家，就是这样。

摘自易度门#20499 《梵心》



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)。

摘自易度门#20428 《余习未除》



最重要的一个习气就是有一个我的，你听不懂我说话吗？我，把这个我提出来，比如说，有时候跟家里人，说一句，说了十句他没听，你听不懂我说吗？然后就知道，那个我就出来了，有我的就带情绪了，就烦躁了，累了。

马上察觉到，下次再也不犯，就这样修，慢慢的就发现心就开始喜悦、祥和、空寂了。有的时候都察觉不到，觉得不着相了，就那一点点微细的余习，能够制造出一个屏障，制造一个幻境出来。

摘自易度门#51047《改了嗔恨 忌妒这些小习气》



众生就是因为取舍而苦，想要这个，不想要那个，因为取舍而苦。

修行人就是开始从不动了，我不取、不舍、不动，然后到最后我圆满，如果觉得自己是圆满的，什么也不缺，他就不取舍了，他在这个世界上做事，你看着他好像在取

舍，其实，他内心永远觉得自己是圆满的，他不缺失任何东西。

他(心)圆满的时候，不取也不舍，就是能做什么就做什么，就是这样，就是心里边圆满了，心里边没缺陷。即使是断个胳膊，断个腿，(心)也是圆满的，接受、接纳，内心深处永远在接纳，他是圆满的。

摘自易度门#30920《你着相的时候 什么叫圆满》



(认知一变，身体的系统就改变。)只要你有讨厌的或者不喜欢或者特别喜欢的，就逃离不了，只要你有抗衡的、往出推的、往来迎的，抗衡、取舍，只要你心里觉得有些东西你承受不了，甚至你如果你特讨厌一个人.....这些肯定是你心里边有东西特讨厌自己，你讨厌自己的东西。因为这个世界全部是你心的世界里边呈现出来的东西，这个世界本来就没有定相.....

你特讨厌的，其实你排斥你心灵里边的东西，一定是你在心里边有那些东西(那种感觉)。

摘自易度门#30920《你着相的时候 什么叫圆满》



内观，这个大家还是有个误区，还是在里面去想着这个部位，用头去想，那个不叫内观，如果用头去想着这个心轮部位，那么你还是在思考一个问题，不是思考这个心轮，是观，内观不同时候，你的能量要下达到这个部位，不是去想，想的时候你的能量还在头上，意守的时候其实是能量跟心气同时要注入被观的地方，这个时候如果不能把握要领的话，你可以把呼吸，吸一口气吸到心轮，然后从心轮吐出来，因为气到的时候，心也会到，所以这样慢慢的几次以后，你再把它放下来，然后身心放松，然后再内观它，这也是一个方法。

内观的时候，尽量不要移动我们的位置，一会观这一会观那.....最好一个一个去意守比较长的时间，还有一些修内观它会移动你的位置，每个老师有不同的教授方

法，这个也没有关系，因为在清理我们内在的一些障碍，我们的脉道堵塞得很厉害的时候，移动是比较好的；但是如果你要培养专注力的话，就不要移动，因为这样容易在一个地方聚集住能量，然后把它迅速的转化过来。

内观的时候，内观的部位会出现热麻冷胀痛等等觉受，或者身体忽大忽小，光明生出来、图像生出来，都不用大惊小怪，还停留在物质区，如果专注力达到忘我的状态的话，可以迅速的把能量聚集到体内。

摘自易度门#B0001 《修证佛法讲义》



从我自己修证的过程中，（发现修行）没有什么诀窍，所有的只是方法和工具，就是安住就行了，所有的法门不外乎就是让你心安，但是只是在不同的阶段都用到了慈悲心，否则每一个维度的障碍清理不完。

当你慈悲，因为那种慈悲就是——在你禅定境界里，包括在你的梦境里，你都是利他的，你都是一位菩萨，真

的能做到，可能你能力很小，你不动作，但是你的念，每一个念都是那样的，都形成一种惯性了，就是到那个时候你就发现，在每一个维度，只要你的慈悲心一生，所有的障碍会清理掉，否则逆缘无数，障碍无数。

你要从这个三界六道走出去，没那么容易。那就是从自我走出去，自我就是那些东西，自我多厉害，太强大了，到最后你变成空我的时候，自我就是三千大千世界。你怎么走出去，孙悟空也蹦不出去。

但是慈悲可以，慈悲可以破掉这些，因为你利他的时候，有一天你没有任何索求、不求回报的时候，你会发现他消失了，你也消失了。自我不是你在这怎么折腾消失的，是利他的时候消失了，因为你忘记了自己。

摘自易度门#30435 《行》



你不要把你的心放在外在的任何事情上，因为每个杂念出去的都是你的神跟光。

你的心放在外在任何你关注的事情上，你的心神都会散出去。这个时候，不关注这个世界，全收回来，这叫收回化身。就是《法华经》里面的收回化身，这个时候如来就快显现了。

如果没有特别要收回来的东西，那就凝神，凝神的时候意念守中脉，完全守住在中间，让气凝住。气开始清净了，凝住，然后这个光才能开始起作用，对你生命真正的认知才能改变。

凝神就是神要收回来，你心里边有牵挂的时候，是收不回来的，凝回神来气脉才开始有生趣了，只要神凝回来，就会产生光，神和气合一才能产生光。

摘自易度门#32036《把心神收回来》



有位出家人说，法布施功德最大，我等学五年法以后开始修功德——法布施，因为我没有钱，而且法布施又不用花钱。老师说，当你这样想的时候，功德已经没有了。

眼下这一刻，有啥布施啥，不要等五年以后法布施，不要等那个时候才开始修。修法见地不清，走弯路。

以前寺院里面方丈出去化缘，因为需要吃住行，然后弟子在寺院里面闭关修证，然后有人说，那是菩萨，自己未度，先救别人。其实，修到一定时候，就不会分别，他修和他修是一样的，根本就没有说自己未度，先度别人这个概念，也没有说成就他人就是成就自己这些分别，想都不会想，该做啥做啥；其二，谁修都是一起的，你修就是我修，真的就是你到一定平等心，你就是那种感觉，你修就是我功德圆满，一样的，根本就没那么多概念、说法，那些说法是给不知道的人说的，不知道也不愿意做的人，先那样逼着做，真正佛的见地念念空，念念空，你一那样想的话，功德打折扣的，本来十年可以解脱，需要二十年。但是讲一定要那样讲，但是破一定要念念破，念念放，不是等着五年放，六年放，很多东西没办法讲透，比方说有神通的人，一讲透说破以后，功德就打了折扣。你就到不了那个点，你就消了你一半，你一定为了那个目标，其实一开始做可能不是为了那个目标，但是我说出来了，说你一定会达到那个目标的时候，就完了，你这个功德就给你打了个折扣，因为好像为了那个目标做的那些东西。但是不说，弟子走走累了，看不见目标就累了、没有动力了，

老师虽然看见就差一步，还不能说，只能鼓劲，因为一说打折了。这就是泄露天机了。这个不能说，一说就成了带目的性的东西。

摘自易度门#31373 《念念空》



当你觉得做这件事对修行一点帮助没有，不能把每件事用在修行上，那样就是法执，法执破不掉，你如果不能在吃喝拉撒睡里边看见修行的话，你永远身上背着个船在修，就是说法执会很重的。比如说你去擦了个桌子，你认为那就是修行，你内心会觉照很清净，真的那个抹布里面也放光。光明境，一个很小的微粒里边，他有满满的空性证量，一切具足，原来本性一切具足，功德具足，那你如果看不见，那是法执，你执着于你打坐是修法。

摘自易度门#22057 《有缘值遇佛陀的智慧》



我感觉事上修比较快，反正从我感觉就是反而在红尘里边，在事上能够不被境转，修定力特快。因为在坐垫上，毕竟你很清净，没打扰，你觉得你不动了，可是你一出来，一遇到一点点事，你那个我执升起的话，我觉得就没啥用。那种小小的私心，就是我执里面，贪嗔痴慢疑这些东西一升起来，马上觉照到，然后，就去用佛的知见，说利他就是利我。那佛说诸相虚妄，你就是我，利他就是利我，就是带着这种知见，然后去做，不求回报，不求理解，你这样连续做做做，你很快就解脱了。就是很简单。

摘自易度门#20976《只要你着相》



气虚就是气不足——正气不足，邪气也不足，善也伤你，恶也伤你，全伤你，就是消耗。太认真生活的人，容易耗气，太较真的人，只要她在意一点点，那一点点能把

她全身的气抽空了，一下子就软了，一点点事，只要他在乎。还有很多修行人较真，他不在意七情六欲那些，他在意有人在他面前骂佛，或者在有些地方是有原则的，损失了自己去布施，什么都不在乎，但是有些底线和原则你不能碰，就是较真，有人碰到我这个底线原则问题，我就跟你过不去了，一较真耗气，什么事较真都耗气。

摘自易度门#20814《不定义自己的见闻觉知》



证入实修很难吗，并不是你在坐垫上坐六个小时就能有证量。你贪嗔痴慢疑放下一点，证量就到达一点，清净了一点。你内在的习气欲望，人的东西减少一点，你神的东西、佛的东西就出来一点。这还真不是说你会说色空不二，你的七情六欲，你的贪嗔痴慢疑，你的嗔恨嫉妒抱怨那些东西，你降服一点，你的佛性就露出一一点；自我的自私的东西，少一点，无我的慈悲就多一点。这不就这么简单的事。

你这还需要六个小时坐在那儿，六个小时坐在那儿，自私的东西一点也不放，你怎么是佛呢，你怎么能成菩萨呢。

摘自易度门#25090《贪嗔痴慢疑放一点 证量就到一点》



为什么我们如此的无力，如此的无奈，其实最主要的一个就是正知见，始终保任住那个正知见很重要，到底什么是对的，什么是一个解脱道，你就应该知道，快乐跟痛苦都是两个幻境，你要安住在中道，从不动解脱，从如如不动，不着快乐和烦恼的相，从不动解脱，这就是知见。

佛说第一义谛，最高知见，第一义谛没有定境可言，也没有生灭法可言，定境是要解脱轮回的，是要解脱生灭，(然而)最终生灭灭已，生灭是不存在的，最终你是要把自己安住在空性的位置上，这就是佛知见，永远在空性的位置上。不管是讲什么法门，最终你的基点都在空性，这就是时时不离空性。

记住，你的空性是无形无相的，时空里边的一切都是你妄心导致的妄想，颠倒妄想产生的幻境，这个颠倒妄想在这已经几亿年，产生了三界六道、梦幻泡影一般的事，然后你不断的被自己这个颠倒妄想所想出来的、所见闻觉知到的一切转，在这不自在，成为一个三界六道的众生。

要破我执，两边都破，我说有颠倒妄想这是讲这个世界的实相，就没有一个颠倒妄想，怎么破。但是你要破的时候，连这个颠倒妄想的東西也破，没有这个东西(人)，你才在空性里边，因为人也是你颠倒妄想出来的，六根，六尘都是，没有一个东西可以颠倒妄想，这叫空性正见。

安住在这样的正见里边，虽然你还在颠倒妄想，还在无明里边，你会有一天回归，那个颠倒妄想才能如幻。

这个正知见一直在这，你一直安住在佛的知见里，做任何事情不要忘掉这个知见。你一直是空性的，这样生灭轮回有一天才对你如幻。

摘自易度门#50624《入世太深》

杨宁老师开示集

当在金钱上别人触动你的时候，你内心会不舒服，那种不舒服你马上就要觉知到，因为那种不舒服，是种认知，在失去的时候，你认为失去了，有得失感，那种得失感会让你的心刹那间不舒服，但是对于成道者来说，这个你认为失去的这个认知本身是错的，任何一个肯定的定义都是错，你不能肯定说，因为得失是看不见的，你不知道你在哪又得了，而且可能是你以前得的，就是今天要失去，很多东西，得得失失永远是平衡的。（这边出去，那边回来）

包括感情，你如果动了，你在这一块是没有突破的，就要去觉照，然后不断地去在这一块磨炼自己；或者是虚名，当别人夸你的时候，或者是诽谤你的时候，你内心是否那种嗔恨马上就出来了，愤怒马上就出来了。如果起来了，那里就是弱项，这个要觉照到，迅速地调整它，不被它转，这就是平时修证，这才是真正的修证，比在坐垫上要快。

摘自易度门#10543 《不怕念起，只怕觉迟》



法门有八万四千种，无量无边，都是为了让你放下执着的，如果你不放，什么都没用了，空性正见也没用，跟哪个老师学也没用。

第一，放下执着；第二，佛是让你出轮回的，你放不下三界六道的一切而且揪着始终不放，而且又想出轮回，又想要五欲之乐，你记着他永远不能出轮回，永远无法受益。

摘自易度门#31412 《所有的法门都是让你放下执着的》



我们修证一定要在见地上很透，才不会走偏，或者在心性上、见地上很圆满。我们选修一个法门是为了让你能够顺顺利利醒来，才不会把你灭了，我们选修的都是适合你醒来的法门，有些法门，你从来醒不来，(反而)让你习

气更重了，有习气就不断产生幻境，习气会导致你情不自禁的产生幻境，就像吸了毒品一样，就那个习，它有毒，它不断地让你控制不住心，心里边有那种本能的反应，所以你就入不了定。

释迦牟尼佛来这个世界，不是教我们道德标准的，他让持戒是为了你入定的，不是教你万恶淫为首的，是说不守戒，定不住；定不住，智慧出不来，你就不能知道你本来是佛这件事。

所以，把自己搞掂，然后再看这个世界，清净了一多半，再把六根的本能分别破掉，修行法门很多，不要那么沉重。

摘自易度门#51238 《根本老师是释迦牟尼》



很多人在做慈善的时候，比如一个修行人在做布施的时候，他为了成道做布施，做做做好像没有得到一个很高的境界，他会不安；第二，我给他端了 20 杯水了，他不

谢谢，太过分了；第三，他不但不谢谢，不理解我，还骂我。这就开始触动了。又或者会想，我有没有必要这样修，人家没修布施修忍辱也成道了，或者是其他什么想法，这个时候就要开始内观了。

因为这种触动，慢慢的让他放下自己的那些纠结、患得患失、得失感这些东西。按照佛知见，一旦放下内在纠结的时候，就开始进入空性了，开始证入了。

摘自#25234《你看不见自己的自我》



当你布施施舍的时候，付出的时候，（给人东西）给完我没有了，其实，只是那个相没有了。在法界里边，那个行为是存在的，永远留在这，你做过一件事，把这个东西给了别人，这件事，在他心里边有印记，在你心里边有印记，知道吧，这个行为是永恒的，它在因果里边轮回，而这个相是假的，会消失，行为留下，这个因果的信息生生世世在那循环着。

所以你付出的时候，你不是在给予，你不是没有了，有一个印记，有一个信息，有个行为在那，这个行为生生世世都在那，丝毫不差，不会消失。所以你付出也罢，索取也罢，都不会消失，消失的只是这个相，行为不会消失，印记不会消失，信息不会消失，所以付出不会失去。

不断地去做，一定会回归的，因缘一旦具足，那些东西会以另一种方式循环回来。所以经常我们要心里想着，你欠我吧，从很多方面，没关系，你去做。

摘自易度门#30359《付出不是失去》



所有的修行人，慢慢的你要从红尘的名利、从妄想梦想里面慢慢的要沉静下来，你知道这个沉静不是一天两天能沉静下来的。你的所求心、你的欲望不停地动，不停地想要啥，不停地想要成为一个啥，想成为能为社会贡献的人，有价值的人，我要是个菩萨，我要利益众生，我要众生觉得我是有用的人，你知道这些念头不是不好，刚开始

发心的，这些念头带着你的欲望，带着你的名利心，在这放光。你要先静下来，往下沉淀、沉淀、沉淀.....

你总觉得怕，后怕，你什么时候能停下忙乱贫穷的心，如此忙乱、如此贫穷，你什么时候不怕。你知道佛菩萨无处不在，你要真的相信这一点的话，如果你真的发心求取无上正等正觉，佛菩萨怎么能看不见你呢，怎么能不保佑你？

狂心顿歇那么容易吗，你富贵的心由哪来，你不忙都不觉得自己富贵，(可是)皇帝从来不干活，你不是皇帝吗，怎么又做扫粪的了？然后安不住，我一这么说，大家说明天不干活了，明天要干活.....当然大家都能听懂，都是成年人，大家就不会着我现在说的相了。

大家都是(佛)，哪个不是？但就在这颠颠倒倒迷失、不自在，所以苦海轮回，然后觉得自己贫穷得一无所有，你觉得不可怜吗？一个太子落魄到这种程度。然后认为自己是众生，不是佛，认为自己是地狱道的，认为自己罪恶累累，认为自己是恶的，认为自己是卑贱的，认为自己是邪淫等等，各种认知，就不敢认自己是佛，不敢认自己是皇上，是太子。那个富贵的心什么时候能养出来啊，需要

不干活坐在这等，等，知道吧？达摩面壁九年，等，知道吧？就是这样等出来的。

摘自易度门#40659 《佛子的富贵》



佛法，很简单，当下就是，高深莫测都是我造出来的。我们的头脑能造出宇宙万法，能制造幻境，能制造宇宙，高深莫测、神秘、神圣、圣洁、完美、不可一世，高低、美丑、垢净都是头脑造出来的，大道至简，佛法就这么简单，当下即是，认了即可。

我说我是佛，(你说)全世界人不认，你为什么需要全世界人认可。你看你的怀疑，贪嗔痴慢疑，你的自卑，还不像《法华经》里面那个穷子？佛陀把他认回去了，他感恩，他还始终自卑，我们始终觉得我们不像，老是觉得这世不可能成道，总觉得还需要十多世。佛说没有时间，这是未来心，当下就到，当下万劫，当下一念停下分别、妄想，几万大劫轮回过去了。

你知道吗，我在说宇宙起源的时候，每个人意识层面过去，过去心一起，一下子就回到几万大劫以前。我们的头脑在过去心，头脑里几十亿年这个概念一起，当下就在轮回，你在时空，当下创造时间。

佛不说过去心，不说未来心，他说当下的时候，如果你的头脑里没有过去、未来，(当下就到)；如果你一起念，宇宙就在轮回，宇宙在空性里起源了一次，宇宙在你这起源，你就是宇宙，宇宙在你这一次次起源，重播、重播，轮回，你知道每一秒每一刹那，宇宙都在你这起源，此处起源，此处灭尽。

摘自易度门#22438 《当下了悟而不疑》



这件事不是坐在那想想就能想明白的，要修。比如说修觉而不动，你觉得苦，不认；觉得乐，不认。让它像浮云一样飘来飘去，你坐在那不动，这样反复训练。有一天一念不生，觉也消失了，你发现你根本无我，也没有可动的东西。

佛说六尘缘影，是幻境啊。苦乐轮回都是幻境，明白了你压根没苦过，也没轮回过，你什么也没做过，轮回、涅槃就是了了。

佛证到我们本来是佛的这个境界，经历了无量劫的修证，而我们是直接把佛果拿来吃了，我们占了大便宜，占了大大大便宜了。

如果你想要把一个有业、有罪的凡夫变成一个没业没罪的佛，那是不可能的。就像佛经里讲的“十劫坐道场，佛法不现前”，因为那个业、那些罪是消不完的。

所以不要疑惑，只要好好修，每个人都很快。以前佛在讲法，讲完法就有人证阿罗汉果，而且神通具足、气脉同时都转完了。

2013年2月14日 易度门杨宁老师



人就为面子、尊严这些辛苦，你喜欢别人爱你、关注你、看重你，都是面子。真的是，要什么面子，我们那些搞笑的东西，人搞笑的东西，谁要拿斤称给他。

你们都是很厉害的，你们都是有头脑的人，高尚的人，所以诓你的就那点东西。一往下放那些东西，把那些搞笑的东西，自己一把撕破了，把那些面具全撕掉，看到自己内在的东西，把它摊平了，其实什么也没有，然后认真的一步一步做，你就很快了。

(这个时候)你觉得修行就开始(受益)，每做一步，不管是布施、不管是持戒、不管是忍辱，不管做什么，每做一点点就受益一点点，否则你永远不会感觉到受益，你也不会对佛菩萨升起尊重。(如果没受益，不会发自内心尊重)

摘自易度门#10420 《臣服来自于爱与感恩》



当下了悟而不疑，你到底在求什么，求无形无相吗？
当下即是，没有时空。你破不掉未来心，所以你有未来的修行，这一念始终在你那，所以，你当下承当不起来，你总是有疑虑、怀疑，因为没证得。

就像《法华经》说，没有一个人真深地知道你是如来。你总在求，有所求心在里边，你总在得失的心里边，有所求、有所得，总在怀疑，你怎么是如来？如来好像是那个样子的，而我是这样子的，你这是又着众生相，又着佛相。

(如果)没有过去心，(没有)未来心，只有当下一念，当下成道了。我们达不到这种力量，所以没办法那样子，所以不断地我问问题，不断地答，你本来是，你说你要修多久？需要怎么修？需要这样说下去能成道吗？你知道所有的问题都是幻境，你知道所有的不影响你当下成道吗？你已经是了，当下就是，你敢承认吗？我们不敢。

摘自易度门#22438 《当下了悟而不疑》



正念正向思维方式，比风水厉害一千倍。当伤心的时候，就是说你的认知，比如蜜蜂蛰我们的时候，蚂蚁咬你的时候，当你倒霉的时候，所有的东西来欺负你的时候，因为你有些痛吗，你就是心里觉得，我怎么这么倒霉呢，这个时候反过来，一定要反过来，就是说他们怎么这么爱我呢？只是，这种爱，怎么让我这么痛呢，这叫“结善缘”。

你的意识没有改过来以前呢，这个世界的众生就是以这种方式和你结缘，你会发现人也是，你对他付出很多，你很爱他，但又没有好报，他反过来伤害你的时候，跟那个蚂蚁咬你蜜蜂蛰你是一样的。你的正向思维对你的帮助将非常大，慢慢的会导致你善缘越来越多。

摘自易度门#30185《正向思维》



当他们咬你的时候，其实是你不断地否定了自己，就是说如果你的内心，认为自己足够美丽的话，不管这世界怎么蛰你，咬你，你都会发现他们怎么这么爱我，你都会去爱他们的，你内心认为自己足够美丽的话，你会认为这

个世界一切都是美丽的,就算它蛰了你一下,也没要你命,你如果没有嗔恨抱怨,就和它结了一个善缘,我们这个世界是一个因果的世界,会有报的。

慢慢的这些正向的念头,会导致你善缘越来越多,当累计到一定程度,你会发现,蜜蜂落你身上也不蛰你了,因为你的善报够了。

不断以这种方式和人和小动物结缘,他们就不以那种方式爱你了,然后他们会很珍惜你,呵护你,把你当做手心里的宝。任何的风水任何的太岁犯都不如你的正向,正向思维能破这所有的东西对你的影响。

摘自易度门#30185《正向思维》



修行其实也没什么东西,就是把佛的知见不断地听、不断的听,佛在讲什么,佛的如来的境界,色空不二的境界,听一开始也做不到,所以才要修,修定力,修止观,

修旁观，修觉照，然后在事情上不断地检验，一件两件不断的检验，其实就这么点事，这是最快的。

摘自易度门#31781 《觉照自己的起心动念》



你每天跟我说，我觉得什么，我觉得我昨天打坐累了，我觉得我昨天睡着了，你做了个啥梦也可以你觉得。你那个觉就没生灭过，没坏过，没动过。你睡，你醒，你生，你灭，它竟然一直在那儿不动。那这个东西是个什么东西？这就是你要找的那个东西。只是这个觉，因为有你四大的牵引，有物质区、光音区、波动区的牵引，你这个觉不能叫佛的圆觉。需要时间，你只要这样安住在那儿，时间到了自然就开悟了。找到那个觉，你就找到了自性。

摘自易度门#201302 《证入空性从不动开始》



我们保持欢喜感恩的心态,对身体的净化和疏通很有帮助。因为心通畅了脉才能通,就是没有症结。你心里边一下子别扭住了,那个气(气脉)就别扭住了;你心通通畅畅的,感恩欢喜的时候就不会堵上。你要是觉得大家都对不起你就堵上了;你要是说,人家对我都挺好,就是我自己做的不够好就是通畅的。

所以,每次我们做事要有一个正向思维的话,每一念都是正思维,除了平时不断地训练以外,还需要功德。不是那么容易的,很多人真的是负面思维的,就算是好事来临的时候,他也得想想万一呢。有一个负面思维在那里,保持正向思维比较困难,需要不断地训练再加上功德,有功德的人,在功德回归的时候全是正向思维,(逆缘)他就转了,会了了很多东西。

摘自易度门#30566《果熟蒂落》



你安住在真空中，幻境才能消融，你抓住幻境，幻境怎么消？你只有安住在第一义谛就在清理，你只有安住在真实的那个地基上，幻境才会消融.....

当你接受第一义谛念头的时候，如如不动.....安住在佛的地基上，所有的一切都如假象.....所有一切都在转；所有的因缘在转；四大在流转；身上的细胞都在转；时空在转；身上的其他的时空幻境都在你身上消失，在清理，在转，转你念头时候，同时在转其它障碍。

摘自易度门#22382《停下修行的心》



有的时候我们要看清自己，懂得感恩，真正的看清楚，我是这样的(差)，没有诸佛菩萨的导引，没有众生的帮助、碰撞，靠自己走不出来，你的心怎么能走出来，你想想？我们每个人都在靠别人，靠众生、靠佛菩萨、靠上师，每个人。

如果你这一生善报熟了，可能有点钱当个官，就是点善报。现在是你的心灵要解脱，靠谁来解脱，你怎么走出来？想想我们自己那一大堆东西，想想我们那烂烂的头脑，一大堆自我的头脑，想想我们的面子、尊严，想想那些包装、面具，想想我们的自私，怎么能走出来？

我们真的服过这个世界谁啊？谁能让我们看在眼里臣服、降伏？凭什么？他算老几？但你算老几？真的有一天你问问，你算老几，你自己算老几，你做了什么？是不是？每个人都是这样很自我很自私，我做的一点点都是要这个世界来珍惜的，我付出了，你就要珍惜。你为什么要付出？还不是你自己需求吗？然后说是我行菩萨道我在这个世界布施了很多东西，也许有时候一念，我是为别人想过，我帮助过别人，但是除了第一念发心以外，每一念都是贪嗔痴慢疑，那种发心有屁用？

摘自易度门#10420《臣服来自于爱与感恩》



安住第一义谛上，生生世世的轮回是个梦，是个幻境。

生生世世的因缘都在这儿，前后左右的开始了，它在转，知道吧，它就在生死，起起灭灭。转你念头时候，同时再转其它障碍。

当你接受第一义谛念头的时候，身上的其他的时空幻境都在你身上消失，它在清理。就通过这些，当年佛陀弟子当场证果。听懂佛说的，如如不动，安住在那儿，已经在转了。

第一义谛像楞严咒一样，摧毁一切相，摧毁你生生世世一切障碍。所以《法华经》是经中之王，所以要会听，如果真的明白空性是什么，当场证得。

摘自易度门#22382《停下修行的心》



佛学的角度，所有的病都叫业报病，因为我们的身体就是业报身，所有的病都叫心病。所以得病与心气有关，心结有关，就是在家庭上、事业上、情感上有一个结，一直没解。

如果想解心结就是破习气，我慢、嗔恨、嫉妒、抱怨、报复心，你看你哪个犯了，我们对不同的人示现不同的习气，你看你哪个最严重的，经常频繁发的是哪个？这个习气放下了，你那个果报清理的快，病就好的快。尤其瘤子，改变习气最快。所以，修炼是一种解脱。

摘自易度门#51407《改了嗔恨 忌妒这些小习气》



《楞严经》十大卷，有四卷的内容阐述本心是什么样子的。就像寻宝，告诉你那个宝是什么样子的，它是不动的，它是不生灭的……告诉你这个宝贝你是有的。为什么阿难七次征心那个心找不到位置呢？因为阿难认为有一个爱你的心，那个心是假的，假的肯定找不到。

比如说在这个房间里，我说我放了个宝贝，让你找，我就没放这个宝贝，你怎么能找到？假心本来没有，所以你找不到它。但真心是有的，真心是永恒的，不变的不生灭的，真心才是我们的本来样子。既然有的，你肯定只要费点辛苦就找到它，他从眼根的见性来阐述真心的一些特

质，就像指月的手指，指向了那些特质，你顺着佛的手指看到月亮，因为真心不可说，无形无相的。

所以他不断地指向.....用四卷半让你明心见性，你们注意看，在四卷内容里边，当很多人听完佛的知见以后，叫十番显见，在佛法里边用了十多次指向那个真心，这个十多次是阐述真心是什么样的。真心也就代表你的本来样子，所以你别活错了，活成别人。你说你是痛苦的，你是快乐的，都是别人，跟你没关系，都是生生世世的幻境，佛说那个六根就是六贼，老骗你，已经骗了你很多世了，要活成本来样子。

摘自易度门#50175 视频【话楞严经】



我们因为是在家人，不能离情去欲，你有家人、孩子要照顾，那就走六度这一块，无相地去布施、持戒、忍辱.....菩萨在世，行事、立足在世界上，这就像普度众生，你在心中，你不能挂着众生，但是你是在普度众生，

你要把六道众生挂着，挂着，但是没有众生相。否则，你就累坏了。

在一个家庭是一样的，丈夫的相，你定义了丈夫一定是啥样的，那一定叫牵挂。丈夫的相，孩子的相，那是“我的”孩子，“我的”丈夫，你对他一定有要求，因为他是“我的”，这已经是我执了，这已经不叫无相了。这不是菩萨行事的一个方法。

对所有的相执着都要打破。比如说，当你对丈夫有要求，丈夫应该怎样，这种想法通通拿开，因为你要无我。那他是“我”丈夫，你首先都犯了错了。所以家庭也可以让你成道的，一个家，一个菩萨以般若的角度去经营婚姻，婚姻也可以让你成道的。

婚姻里也是修行，而且是很厉害的修行，因为更容易要求，比对众生要求多多了，他是“我”孩子，所以他应该怎样；他是“我”丈夫，所以应该怎样……他们对你触动更大，比六道众生触动更大，比金字塔影响更大，他们对你一个念头、一个眼神就影响了，能量开始在波动了，所以你那修行更快、更厉害、能量更大，加持更大。

反过来说，这世界没有你的东西，是个缘起缘灭，诸缘具足了，就出现了。诸缘具足，老公就出现了；诸缘具足孩子出现了；诸缘具足，你出现了。

我们总觉得，我很重要，不要这种定义，我们不是重要，也不是不重要；不自负，也不自卑，所以不要拿二元对立来说，不是佛就是魔，不是佛就是众生，不是垢就是净，不是美就是丑，不是对就是错。

摘自易度门#23187《知道了，就知道的更透彻一点》



慈悲，可以补充很多漏失的能量，在家人修行有很多事漏失能量。漏失，就具足不了。但是你一旦慈悲，与天地同在，你就不是自己的能量了，与天地合一了，所以大慈大悲永远不是用一个个体的能量，是用宇宙一切的。

只因我们渺小，我们与这个世界隔离，就一念分别就隔离了。分别执着，把你与世界隔开了，你用你的能量有多少呢？但是你本来就是无量无边的宇宙，我们是个小宇

宙，用不上宇宙的能量，就因为认知，一念认知，把自己隔离成小的，隔开了执着越多，定义越多，障碍越多。

摘自#40343 《修道是很平凡的事》



(很多人)是有道心没梵心。道心是我想成道，我想成道，我很想成道；梵心是如如不动安住在那儿，已经修证了，心安住在梵行上。梵行是什么？出世的行为，出世的心，就是我已经不留恋三界，我想出三界，这叫梵心。

摘自易度门#20499 《梵心》



我发现如果你永远渴求加持的话，你永远是个弱者，要培养承当、担当，成为强者，每个人他不需要加持，他就是上帝，真的每个人的内心要成为那个最圆满的，他永远坐在这问，你需要我帮助什么吗？而不是你来帮助我；

你需要我的爱吗？你需要我帮助什么，而不是要你来加持我。

(如果不断地)要人来加持我，那么你永远都是弱者，你在恐惧，你永远都是弱的，问问别人需要我吗？需要我帮助吗？这样子变成强者，当然这个是需要历练的。

真正的无畏是来自于心灵的，并不是你拥有什么。真正的强者是无畏的，那种无畏来自于心灵，他可能一无所有，但是他无畏、不惧、坦荡、磊落，他不惧怕这个世界任何东西，他不怕失去，也不怕死亡.....什么也不怕，所以佛学里有无畏布施，就是告诉你，不用怕。

摘自易度门#25357《他是站在时空之外说问题的》



佛为什么说《地藏经》，佛说轮回有苦，是为了大家要树立起解脱的心。说《地藏经》是不让大家做坏事做恶行，(不是吓唬大家)。

虽然佛说一切毕竟空，但是在你没有梦醒以前，你每一个念头都会有果报的，每一个身口意的行为都会有痕迹的，有痕迹就会有报，善有善报，恶有恶报，这就是因果。

佛说一切毕竟空，但是你还没空，只要你着相，你曾经做过的生生世世的善恶果报，它就会熟，那些信息不灭，就像种子一样，马上动了哪个念，马上哪颗种子就熟了，你自己取了(动念)，让他熟，那个种子你让他熟了，它就熟了；你不让它熟，它永远不示现，你生生世世做的那些信息，如果你不让他熟成果报，它永远不会示现的。

但是这个种子熟成果报，是你起了贪嗔痴慢疑，所以看你用什么来让它熟的。你的时空里边，生生世世你的空间里什么都有，种子、说它信息也好，让哪个熟看你了，你用佛的智慧，熟佛果；你用人道的智慧，熟个人道的果；你用贪嗔痴慢疑，就熟个贪嗔痴慢疑的果，那就是六道轮回(心在六道轮回)。这就是看你怎么取你的东西，你的银行存在着无量无边的东西，你取哪个，让哪个熟了，(你说了算)

我们有时候是不受控制的，但是你学了佛以后，你就可以有选择地取，有的事可做，有的事不可做，因为有的种子熟了，你受不了。（动好念，熟好果）

摘自易度门#22358 《佛为什么总地藏经》



有时候我们大家都不喜欢自己，你以为不喜欢是别人吗？我告诉你，你不喜欢的是你自己，嫌自己不争气；嫌自己没那么完美；嫌自己什么也搞不掂；嫌自己没用，那个光芒万丈的放不出来。然后就开始讨厌世界。

因为内外境是一，讨厌外在的，一定是讨厌自己，因为看外在的是透过自己的气脉看的，看所有的众生，都浑浊不堪，都不是光明的，贪嗔痴慢疑一起来，更浊，（自己里边浊，看外边就浊，因为看到的永远是自己的心相）。

摘自易度门#20912 《修布施开始》



这个世界上的一点点，哪怕是一粒微尘，你想要，你都突破不了维度……只要你要，你就是无明的，因为你不懂它是空的，只要你要，只要你渴望，只要你渴求，你就是无明的。

不要，就是认知上，我不要了，连道也不要了。不要，不是说跟这个世界彻底地断了联系，不是不爱这个世界了，不是，什么都不是，就是不要了，舍(心性上的一种舍)，才得。

说老实话，我们舍不得这个世界，然后坐在这，谈空说有，其实压根根本就不想空，你喜欢这个世界，不管你做什么，只是想活得更精彩一点，就这样。

你其实什么都要，越修越想要，只是要的，觉得更高级，这个世界物质层面的已经满足不了你了；你还要精神层面，三千大千世界都要掌控在你的手里。就是那种欲望，只是那种欲望好像很高尚，其实成道那一刻就是不要了。



人家说有人的地方都是江湖，明枪易躲，暗箭难防，很多暗箭的，暗箭来自于哪里？评论，人家看你不顺眼、骂你、诅咒你、贬低你、鄙视你，甚至于背后说你坏话、坑你，心里对你有看法，又不露，心里那种动已经是暗箭了，你已经不舒服了，因为是互相感应的。那些东西如果我们凡夫，每一秒都跟着受了；但是你要是泰山崩顶，面不改色，暗箭会消失于无形。因为你心不动、不理、不受，那就是护体的金刚，在乎啥就受啥，所以需要练点功夫。就像佛陀人家骂他，他不受，还回去，360度转个圈，金刚罩护着呢，小刀、暗箭消失于无形，这就叫不受（这就叫功夫）

如果你(感觉)不行了，你就是中枪了，所以需要练点功夫，他这个不受就是指不影响你。一开始是周围的世界不影响你，慢慢的远方的亲戚朋友不影响你，其实你在乎的人影响你最多，一般亲人朋友也影响你最多，因为你在乎，为什么一般父母搞不掂，父母老婆孩子这些搞不掂，

因为离的最近，离最近的搞不掂，最难搞，到最后一层一层破是从外边往回破的，最后是自己，其实搞不掂的是自己。一圈一圈回来最后搞掂自己，原来搞掂自己什么就都搞掂了，全有了。

摘自易度门#22284《你搞不掂的其实是自己》



中阴境界，刹那之间流露出来就是你的本来、本性，那个时候修证到哪一刻就是啥。完全是习惯、习气起作用，完全是内心的流露，没有说我应该想想佛见地，应该忍辱，没有了那些，全是平时练成啥样就是啥样了。就是你意识层面留下了什么痕迹，你有什么痕迹就按照那个痕迹做了，就那么简单，就是习惯，那个时候第一念一定是按照习气做的，你已经投胎了，那还怎么办？

所以为什么有些信息要不断地进入你的脑子，即使你不懂它。要不断的熏陶、熏修，刚开始理解不了肯定就很浅，后期体悟的越深，那个东西进入的越深。

摘自易度门#10520《你想在这个世界寻找什么》



一般,比如说你对很多事情下个定义,你在心里一看,你很聪明,眼观六路,耳听八方,你在心里一下子就知道他在干啥了,那个心,说明你的心里一定有这个相,一定有这个业报。

而且你下个定义,它分两种——如果你解脱了,你下个定义,那对方的这个相,永远不会影响到你的心态。就不管他怎么做,你可以把他定义为善、恶、邪,你定义一大堆,但是你的心态,你觉得一丝也不受影响,就是说他邪他的,他高兴他的,他乐他的,他得意他的,他不得意他的,他烦他的,就是说大家各种状态,那所有状态都对你没有影响,那说明你已经没有了;但如果有某一个,你下了定义了,影响到你了,那一定你那有,赶紧清理,通过各种方法把它清理掉,否则他迟早会影响你。

摘自易度门#23005《他不想放下执着 你怎么能把他叫醒》



所有的人欺负你，都是想让你忘我，所有的人都说你忘记自己吧，对我好点，(不管)我怎么欺负你，都不要想你自己的觉受，想我的觉受，我快乐就行了。所有的人(其实)都想让你成道，所有的人都是你成佛后，要感谢的人，哪个不是欺负的想让你忘我。你一忘我就行了，不要在乎自己的觉受，如果哪个欺负得你忘我了，那真是大恩人，你想想一个人欺负你，没让你升起仇恨来，反而忘我了，你想想，这是多大的功德。除非里边有爱，没爱不可能，要么就是仇恨，所以这个欺负你的人功德太大了，这个太厉害了。

不认识的，欺负你，你忘我，无怨无悔又没嗔恨，又没拉下仇恨，又没想报复，还得考虑他的觉受，你想想这得多厉害。这是度你。这真会成道的，逼着你别无选择往那条路上走。

(这个世界所有的事)没有绝对的对错，谁说你都是想让你忘我。不是让你改变，他是想让你成佛。不管谁说你，

所有的背叛，所有的一切，都是想让你成道。都是帮助你的，他不想让你改变，他知道你是改不了的，你就是那样的改你什么？你一忘我，全有了，你发现，（你认知一转）他们所有东西一下子全转了。

摘自易度门#20147 《你所有的事情都在了缘》



二元的认知在我们的概念里边是一起来的，概念上，散乱、宁静是同时的，但是我们只是解码认知了一面，另一面就不认知了，（可是）散乱，宁静就像是手心手背一样，如果你要定义你是散乱的，一定有个宁静在这边，否则，你怎么说你是散乱的。你说宁静是这样的，我现在乱想就是散乱，但头脑里边，这两个概念是同时存在的，这就是人的意识。所以你不能定义你是散乱的，当散乱跑了的时候，你就把这个散乱揪回来。但是，你也不要认为你是散乱的，不给它下定义你是散乱的，然后修修宁静了，你也不要下定义你是宁静的。

就是说既不定义散乱，也不定义宁静，你的心就处在旁观的状态，不定义任何东西，这叫不着相。先从不下定义开始叫不着相。但是这些相还在，你安住的状态从一开始叫中道的状态，这是佛学很重要的心安住的状态——中道，当你其实最后都不着相的状态就叫安住在中道，在中道的状态等待，不要起心动念了，不要动，只是等，没有方法，等等等你的佛性流露出来，就那么简单。

摘自易度门#30509 《话静坐》



当你臣服万物的时候你最高。如果你没有对道臣服过，你的自我怎么能消失呢？你的自我永远是我慢，就是有自我我慢的东西。你要去除我慢、去除自我的东西，你就需要这样一个心态，就契入它去放低自己，把自己放下来放下来放下来，接受所有的说法。放下你的知见，去听他说话，不是接纳也不是放弃，但是在听，放低姿态去听，然后去回应，友好的回应。这种就是低姿态知道吧。

从低到无我,就是放到最低最低,最后到我消失不见,连我都不要了是不是,尊严面子价值感成就感,所有的一切,包括成道的心一层一层破完了,最后坐在那儿。那真不是谁比谁高的问题。

你不要以为臣服是一种别人认为你高,你高;别人认为你低,你低。高低又怎么样是不是?只是别人的分别。那才会自在。

你要接受他们的那些观点,就是放低自己,放低不是说多谦卑的,是知道他说的不究竟,他说的不是真的,但是你怎么知道,因为你的头脑里边你觉得你有圆满的知见,你有圆满的智慧,所以他的不圆满。你的圆满的知见在哪里?如果你已经圆满了,你还需要修行吗?放下,恰恰每一个当下都是你放下的契机。

臣服、恭敬都可以让你放下,放下自我。但是你认为臣服恭敬是一个他应该比你强的一个状态,如果我比你强很多,你应该臣服、恭敬。恰恰不是,因为有时候对万法的臣服跟恭敬都是汇入河流的一点水。

你包容，包容是也不排斥也不自卑。这个角度能让你迅速的把自我的东西清理出来，等于是一个法门。就是这样。

摘自易度门#21068《当你只关注自己的时候》



还有嗔恨，嗔恨更不好，嗔恨是杀业成熟的根本因子，你所有的生生世世吃的那些东西，那些虾蟹那些螺那些东西，你只要嗔恨，它就容易熟。所以嗔恨就是有杀气，一个人嗔恨的时候杀气重。

所以这三个就是嫉妒抱怨嗔恨这些，就是尽量地能够让自己停下来，当你嫉妒抱怨停下来，说话做事气正身正言正，就是身口意正的时候，你就很清净，你就容易得定，你就容易定住，先不要想着我要不要持戒。你就把嫉妒抱怨嗔恨停下来，然后呢正身正意正言坐在这，那么你已经法界清净了，你就是法界。你已经身心清净了差不多了。你就一下子打开了，一下子打开。你要能停下来等于那个人坐八小时，你一上坐十五分钟保证你定下来。

是我们不想改,是我们说凭啥这个人这么讨厌让我对他就改了,我就是嗔恨他我就是讨厌他,你可以讨厌但你心不要烦,你不讨厌的时候,你心烦吗?你看见他就心烦看见他就心烦,那不折磨自己吗?这个世界永远有这些人存在,永远有你看不惯的,永远有邪恶,永远有一些人啥也不干他就指挥你,还要提要求的,永远有。这个世界欺骗的邪恶的永远有,骗子也有啥也有,你还不让人家存在了,难道你跟他们共存就折磨自己吗?这不是傻子才有的事吗?

你也不要定义,说我嫉妒他是不是我不够自信,是不是我自己不满足导致的,啥也别想那么多,我们很多心理学,把所有的心理学统统抛弃掉,把你小时候也抛弃掉,你这一刻停住才是,改,就是这样。

摘自易度门视频#22530《你每时每刻都在改变 相信自己》



(别人对你)你不干活吧你还有要求,然后你想你又不能发脾气(我修行呢),然后心里那个气呼就上来了,

然后呼这样沉下去，然后呢可以骂他可以说他但不抱怨，就心里一旦生起那个抱怨你就停下来，不要带着抱怨去说话做事。还有嫉妒，一旦察觉到嫉妒了马上矫正，女孩子更容易犯这些，所以女孩子有五百条戒律，部分的戒条都是因为对治嫉妒的。嫉妒是无缘无故的产生的。抱怨吧，它还真是做了点事，比如说我很辛苦的干活他不干活。夫妻也是这样的，我在家操劳的要死，他从来不干活还要求我这样，夫妻更容易要求。不干活还要求真的是这个更容易吵架，很多夫妻就因为这个分开了。

嫉妒是人家啥也没做，你就嫉妒。另外一个人还不知道，在不知道的情况下你出现的那个情绪，这个对你的修道障碍很大。因为对方都不知道，没有对治法。可能你嫉妒了很久对方都没发现，对方都没察觉到你在嫉妒，而且是他没有伤害到你，没有做过任何事，那这个就是要你自己的命了，真的是对自己的伤害很大，一旦你定义了它，如果你的内心生起了一种你认为就像嫉妒一样的东西，那么把它停下来，然后安抚深呼吸调整，但不要给它下定义这叫嫉妒。连定义都不下，这叫嫉妒这叫抱怨这叫嗔恨。但是一开始你还是知道自己，这就是起了烦恼了，因为这就是烦恼的根源，你过不好就是因为它们。



如果你能保持慈悲心觉照，始终在那保任的话，你可以去任何地方，你可以下地狱去，没关系。你仍然气脉在转。如果心不转，气脉是转不完的，心要柔和、慈悲，心柔和了，脉马上开解。有时候我们的脉干枯，是因为心在饥渴，你觉得没有东西，你渴望这个世界任何东西的时候，你的脉就是干的（没有喜悦），就是饥渴。不管是在情感方面（还是哪方面），如果一直觉得有缺陷，有缺失的，他脉就是干的。真的是，爱，能让脉一下子充满了。

这个世界爱最多的，只不过你看不见，因为爱跟空气和水一样普遍存在，但是你竟然看不见，就像是看不见空气一样，因为什么？因为你要他按照你的角度爱你，每个人都是那样要求的，所以看不见爱，就是因为太自我。

（只要你不着相，爱是永恒的，它在伤害里边，在背叛里边，在不接纳里边，在所有的一切里边，在这个世界，爱有种种表现。）

摘自易度门#30558 《你看不见爱 是因为太自我》



我曾经也有绝望、失望的时候，曾经我也用我的眼睛想要在这个世界发现爱，发现美丽的东西，但是我后来发现，当着相的时候，是看不到爱的，因为总是有很多邪恶、背叛，或者你不想看到的東西呈现在这个世界，呈现在你的面前，总是有不美的，有污垢在这，有邪恶在这，你不想看的，你不想要的在这。

但是有一天我发现，我不需要用我的眼睛在这个世界上看到爱跟美，我只知道我心里拥有它。我有，我看到了自己，我有爱跟美，我有那些东西，OK，够了，我不需要在外边一定要看到，当你肯定从自己内在看到的时候，慢慢发现你的慈悲升起来了。

摘自易度门#30455 《没有人按你要的方式爱你》



如果，你不再着相了，就算你看到邪恶的事情，你也不会绝望、失望。你会发现，其实这个人也是渴望爱跟美的，为什么他现在变成这个样子了？他无法控制，因为他不懂得，你就会慢慢发现，那些丑恶也罢，那些邪恶也罢，是因为他无明、愚痴，没有智慧导致的，否则他不会做出那样的事，伤害自己也伤害别人。其实伤害到别人的人，他一定会伤害到自己，如果有一世他开始忏悔，那么他的忏悔永无止境，心不会安宁，除非他还报，把这些都还回去。否则他不会安宁。人都会最终解脱的，只是时间问题，而且每个人因果自负。

摘自易度门#30455 《没有人按你要的方式爱你》



我们渴望爱所有的人，只是有些人残忍地伤害你，用你想象不到的方式，对你的爱做出回报。但你觉得那里边就没有道了吗？没有爱了吗？其实那种想象不到的方式恰恰是我们对爱的理解的缺陷，你不知道爱有那一面的，你受不了那一面，大道自然，道就是那样的。

你总是要众生以你要的方式爱你，你让这个世界以你要的方式来回报你、爱你、回馈你，这就叫执着。所以我们在苦海苦苦挣扎，因为没人按你要的方式爱你。所以在佛的眼睛里这个世界是充满爱的，因为他不再要求，不要求这个世界怎样去爱，以任何一种方式去爱，道就在那里，佛性就在那里，有时候不是意识层面能理解的。

摘自易度门#30455《没有人按你要的方式爱你》



建议坚持打坐，没收获也坐，不是要禅定力多深，是静下来，以便于将来看经典的时候，很深的静下来，有很多帮助。比如看《金刚经》看到无所住，不住色布施，不住色声香味触法布施的时候，一下子就能感觉到色声香味触法——六尘。当他说到这个的时候，我突然出现一个境界，就是眼耳鼻舌身意突然没了，六根没有了，那自然六尘就没有，你就不会住在这了，六根消失，六尘也消失，突然有个境界就是没有了，刹那间像雾一样了。这个我觉得是来自于禅修。看经典的时候，会证入一些东西，但这个不是真空，只是出现那个境界帮助你理解经典。刹那间

就会理解，我布施，不住相就是说，六根六尘舍去了，你无所住行于布施是这个意思。

安住在真空的位置上，六根六尘是消失的，无所住，没有可住的东西，它不存在，是梦幻泡影，念念回归真空，念念回归真空，就是这样。如果有禅修基础，很深地静下来，看经典容易一些；如果没有基础，头脑是杂乱的，只要着相，头脑杂念永远会有，就不可能不着相。

所以有时间就坐坐，再加上念念觉照，其实就很快。就是每天起心动念就觉照。

摘自易度门#10457《停下你那晃动的心》



未来你们的修证注重在，每一个起心动念校正，每一念都是正的，而且按佛的知见校正，安住在佛的知见上，还有念念空，念念回归到空性里，念念梦幻泡影，放下，包括觉受，念念回归到真空状态，念念往回，每一个善行全都回来，然后不管是过去的，还是现在的错误的观念，

念念空，念念空，只要一出现就把它校正。就这样修，每一个善行，每一个念都回归到真空境界，回归到终点，起点也是终点。回归到果位上来。因为每个人本来就是那样的，你本来就是真空的，念念回归，你做善行是有功德，那些功德马上回归，一切皆空。回归，空掉，安住在这。

摘自易度门#10457《停下你那晃动的心》



没完没了的开示，这不是浪费时间精力吗？大乘道是从心法上走的，就是不断地学这些知见，不断地学，然后身体里边那些习气欲望，诱惑你的那些东西，才慢慢的对你不起作用。

但是心性上这个东西，道心要变得非常的坚固坚定。因为一开始是身心的欲望觉受很坚固，心是散乱的，欲望觉受是占上风的，还有天长日久那种习气。开始心性上如果达不到那种坚固的道心、出离心和菩提心的话，你是战胜不了习气欲望那些东西的。

所以需要不断地学，不断地学，慢慢地形成自己的知见，佛的知见就变成你的，那个知见就开始跟你里边的习气欲望抗衡，慢慢的你的知见强了，剩下的就虚幻了。

摘自易度门#31345《不断地告诉他，佛法是让他解脱的》



从心性走就是这样的，就是不断地学这些知见，不断地学。要么你就是修气脉，解开一些脉结能更好的悟进去。一个是修禅定，一个是修见地。慢慢你生命就提升了，生命等级就从畜生道、人道、天人道、一点一点往上提。我们就是迷在那种觉受里，还有那种认知、概念、定义里。

心神散乱的时候，理论一点也起不到作用。如果心神很散，那些见地就像是浮在水面的油花，再重复也不顶事，形不成力量。理论如果转不成力量，就没办法付诸实践，甚至形不成你努力的方向和目标。你只有这条路虚幻，那条路才能清晰起来，但是你怎么能清晰起来，就是说，就是见地，就是老师不断地说，不断地教育，不断地说说说.....有一天他就醒了。

摘自易度门#31345 《不断地告诉他，佛法是让他解脱的》



(有时候)，我说你做点功德吧，就是有东西(障碍)，障碍你的不是你的修证，是法界里一些业力的东西。开始以布施做功德为基础，然后慢慢趋向于禅定。有的人，差不多，就是法门是根据自己的状态慢慢契入。因为功德到了一定时候，就突然觉醒了。

功德就是，到一定时候，你看到所有人受益的过程中，你体验到了乐趣，看到他们在受益了，你突然心中就暖洋洋，你会温暖，慢慢地会温暖，当你一温暖的时候，你知道，那光明就出现了；你知道，光明一出现，阴的业力就消了一部分，黑暗的是三恶道的种子；黑暗消失了，那你就上升到三善道，就是你，不会很苦，不管任何事出现，都不会很苦。其实都是心光来着，心光要开始圆满。

摘自易度门#10698 《爱 感受温暖》



但在这个过程中，你要是感受到温暖，不那么容易，不是你坐在那说。有的人没有感受爱的能力，没有感受温暖的能力，就说当所有人爱你的时候，你会看到他们的目的、他们的虚妄等等。

心要暖起来真的要靠自己，慢慢的在这个世界的人那里感受一些东西，然后突然阳光出来了，那个时候就 OK 了，那个时候功德就差不多。那个时候你会很快乐，因为，那个光明会让你快乐，就是黑暗过去了，春暖花开了，阳光出来了，就是那样。

就是从利益别人那感受到快乐。因为越自我，阴暗的习气越多，越自我，越阴暗，那就要往出（布施做功德），这个世界的众生，你给他需要东西，他很感激，那个心就会迸射出，他那个感恩会放光，你知道吗？一下子你那边就会感染过来，那种温暖……当你布施一些你拥有的东西的时候，你慢慢地会感觉到他们的感恩是自然的，因为那是他们要的，那是一些欲望的东西。

然后，当你感受到温暖的时候，它在清理一些东西，清理的同时，如果你在修证，按照佛的见地迅速的回归到空性里，你就回去了，回到归宿，就是你已经归零了。你把你的功德回归到佛果里边，在这个过程中同时体验到爱，同时回到佛果里边，成道了。就是这样，就是每个人修证的契入点是一点。业力并不可怕，但是，会让我们的内心冰冷和黑暗，然后还会遇到事情的时候体验很深的痛苦。

摘自易度门#10698《爱 感受温暖》



万千法门不过就是你能不动，但是你一定要懂得知见，如果你不懂，就是坐成那个石墩儿，你也开悟不了。

你一定要搞清楚，你怎么能成佛这件事，在正知见指导下，叩大礼拜、持咒，叩的时候要全然、全身心、身心不动、不定义、不认知，我只要认知这个幻境，就是在果上又生因，因上生果，就又开始看因果了。但是这个杯子

是个黑的，本能的就认知了，你已经定义了，但你不能被它转了，杯子转了你，就是习气犯了。

先开始不动，被转的时候抽回来；散乱的时候拉回来；实在不行念佛菩萨名号、持咒跟它抗衡。抗衡不了就败了，败了明天忏悔，忏悔完再回来做。我们经常失败，一次，两次.....慢慢它就不影响了，就不动了。

但是定义还在，定义黑的，白的.....这个定义叫无明，因为有个你才有定义，这个定义就是你；有个定义就在人道，现在你要看清人是个时空幻境，这个定义要放下，所以只能不想。

但是，(做不到不想)，你执着、牵挂的不停地冒出来，触缘冒的快，不触缘也冒，需要时间慢慢修，再学知见，再需时间.....只要你有心，只要你这样子折腾，折腾，有一天就不想了，那是业力在消，气脉在转。

摘自#50533《所有的说法都是让你离开你的执着的》



你上边是佛的知见，这边是习气欲望往过转，转的跟上面差不多，就是说一旦你觉得贪婪犯了，嗔心犯了，你就叫住，说我是梦幻泡影，对方也是梦幻泡影，那件事也是梦幻泡影，因为我空，他空，人空。我现在在修行，我在道场，我现在不是在滚滚红尘，我在道场，每天都在学佛的知见，好，我按《金刚经》的想，我不能那么想，嗔心犯了，是因为我着了相，我赶紧放下，放下，然后慢慢跟这个知见吻合了，瞬间就灌顶进去了。佛的知见就进去了。

摘自易度门《我们总是透过自己看世界 改自己》



安住在这，有一个不动的，剩下的围绕这个不动的，都是虚幻的，包括你的觉受、杂念，所有的一切这个世界都是围绕着你，有一个不动的在旋转，乱动，梦幻泡影一样的。有一个纹丝不动的正知见，其实就是个知见，开始是个念头，后来就是个见地。能有什么不动，就是见地不动，正见不动，其他都动，有相的，无常的变化的都是相，只要他不断地变化，一定是相，就是佛说的诸相虚妄，梦

幻泡影，包括你的概念，只要它在动，一定是个假相，留下那个不动的，然后寻找到那个不动的，就是真空。

因为当假的全部消失的时候，你认为的那个不动的也会塌掉，因为开始你是相当于建立起来一个不动的，来毁灭这个动的，毁灭无常的东西，因为无常的东西干扰你，因为一切都是无常的。现在你建立了一个定海神针，不动，一个知见不动，剩下的无常那些，就不起作用，慢慢当这些无常的概念，在你了无挂碍，一念不生的时候，你依止这个建立起来的那个也去掉了，这个时候呈现出来的就是真空。

安住在真空的境界上，一层一层地圆满，不断地圆满，因为有时候，刚开始进入的时候，很容易散失的，有些东西还有障碍，然后一层一层圆满这个空性，有时候里面有东西了，有空了，你不透，不断地圆满，然后就成道了。

摘自易度门#10457《停下你那晃动的心》



每一个人有个卡点，卡点不管什么，都是来自于生生世世，阿赖耶识里边的信息，每一世的信息真的是给你下套，每一世都是错觉，一世世的累积，成了果报，激流里就像洪水一样，根本停不住，你那个心啊，每个人都是命运之海。

这个时候只有利他，不要吝啬你拥有的东西，你稍稍有一念无私，你才是信受奉行。你的起心动念有一念无私，你就打开了智慧之门，你就把自己从命运之海捞出来，否则那些命运永远卡，永远是幻境，你面对茫茫大海就永远无路可走，困住了。

摘自易度门#50831 《你的每一点点都在产生功德》



所有的名利情、自我、面子、尊严、自尊心这些东西，都是认为自己实实际际的存在着，所以(觉得)受了委屈，(被)厚此薄彼了，没受到重视，这个有时候比情执还难破，你那个面子很重要，脸面挂不住。但是成佛是个赤裸裸的要把自己彻底消灭的一个过程，自我的认知消灭，不是把

你干掉，不是自杀，是把你的知见消灭了，所以先要安住在你是如来的境界，你是空性的，你啥也不是，六道没有你的位置。

然后，你知道你是谁吗？你是宇宙的中心，你才能回到宇宙的中心，你在哪，哪就是宇宙的中心。成佛的人就是这样。烦恼，蔑视它；面子、尊严，蔑视它，要佛慢。

摘自易度门#50064《百日谈》



我说你听不懂，你说我肯定能听懂，怎么能听不懂呢？我在措辞上你就会晃，很微妙；我如果说你能听懂，你可厉害啦，你就高兴了。

但是，带着这种状态，继续修，随着你们修行承受力会越来越加强，我的言辞会越来越过分一点，看看你们厉害不厉害，有时候会把面子，面具一层一层剥掉。面具是什么？是我们层层盲区，认知角度的盲区都是面具，就是这样。

有时候一下子过去，也等于是棒喝了，你以为棒喝就是拿棒子打你头啊，很过分的一句话，可能对你来说，根本就没说对你，你觉得你不是那样的，老师为什么要那样说你，那就叫棒喝，无缘无故棒喝，因为只要你一起心动念，其实只要你的自我一出来已经被棒喝了，还需要说你，说对说错吗？一张嘴就错，因为你带自我的善，你的善里边带着自我，恶里边也带着自我，这就可以拿棒子打了。有时候一棒子下去你真的会心碎的，难受，心里这个难受，觉得承受不了，而且对着大家，很多人，就是那个面子，自尊心，觉得自己怎么这么不争气，我觉得我不是那样的，老师是误解我的——老师就不说人道的話。

你只要带着人道的知见都可以拿棒子揍你了，一张嘴就错，这就是禅宗的东西。有些知见不需要什么，一张嘴就错了，然后你还一直要错下去，而且还认为自己是對的，但是老师说你这是人道的认知，你现在突破二元对立的认知，因为你要出人道，所以你要继续往下说，肯定拿棒子揍你。再说又一棒子，而你死认为自己是對的，而且说的是佛学的理论，最主要是，这是佛说的，不是我说的。佛那样说了吗？佛说四十九年没说一个字，佛让你背书了吗？但你继续背，老师继续骂。修行就是这样。

摘自易度门#50064 《百日谈》



在这个世界上，奇迹永远会发生的。不要用人类的知见，觉得这个不可能，那个不可能，任何的不可能都可能障碍你成道。(一切)都可能，明天开悟都有可能，永远不要小瞧自己，因为你是佛。刹那之间，只要你的知见到达，刹那就可以转化。静下心来摆正知见，很多事，不是需要时间熬的。但是也不要太激进。

摘自易度门#50065 《百日谈》



你知道你怎么帮人背了业力了吗？因为你看人不好，这已经在背业了，这就像一个菩萨来到这个世界，如果把这个世界看成是五浊恶世，他已经替众生背业了。

当你在眼睛开始在分别的时候，你已经在背业力，那个人在你面前示现了不好的一面，然后，你拿你人类的眼

睛看不到因果，只看到当下他做的那件事，然后觉得他不好，你知道你一下定义，你已经受他的影响，你已经在背业力。因为他做的那件事，已经跟你共同承担业力了。你已经跟他共同承担那种恶业了。

所以我们内心深处，如果你对某个人特别的恨，特别的放不下，特别的觉得他邪恶，那么你一定跟他共同承担业力，那个业力不是你能不能背，是你那种认知，如来之所以不为众生背业，就因为如来毕竟空，一切众生都是佛，功德圆满，菩萨的功德不圆满就因为眼中还有分别，他不觉得众生是圆满的，众生不圆满，他怎么能是圆满的？所以他要担业，就是本能的，他还没证完，功德不圆。

摘自易度门#50872《当你眼睛开始分别的时候》



打坐的时候，有的人觉得已经不想事情了，但是你看到他的脖子这的呼吸上下在动，就在脖子部位在动，那么他的只是 30%不想，只是眼耳鼻舌身意粗重的感觉和觉受，你觉得啥也不想，但 70%还在梦游，后脑勺这一块，

你是不知道的。气如果就在局部脖子部位上下窜的话，那么你有 70% 的杂念你没察觉到的。你说你静下来，其实没有。

就像达摩祖师说的，“内心无喘，可以入道”，气在脖子部位叫喘相，喘息，就是说气没有全神进入到身体，贯注到身体底下，不通畅，利用打太极，站桩.....慢慢把气贯通，全身柔和，一团和气，这个时候，一往那坐，气就是通达到下边的，这就叫全神贯注。

如果气不能贯注下来，你的神就不能全神。就是杂念一点点，就是在头脑里边，在概念里边，你一定会被概念左右，就算你说不想了，只要那 70% 没停，你觉得你不动了，你一定在昏沉里边，你那个不是觉，不是觉照，达不到清晰的觉照，昏昏沉沉像傻子一样，那种觉是带着雾的觉。

只有气全神贯注地下来了，然后很警觉坐在这，这样持续十五分钟、二十分钟左右，然后，突然身边有人走动，突然一动，因为你全神贯注的时候，一定止了杂念了，一定粗浅的觉受杂念已经消失了，等于是六根已经互用，合

并在一个上了，你不动了，然后突然有个声音，你突然灵光一闪，一定会见性的。

摘自易度门#31380《闲谈静坐》



能量等级大的人，厚重，算计少，入道快，所以修行人讲品质。能量等级与认知有关，品质就是一个认知。最终是转一个认知，这种认知是长时间熏修，在六根(眼耳鼻舌身意)里面形成的知见，其实就是知见，你转来转去，气脉的转也是转知见，就是知见转了，气脉很容易通达，心开脉解。当然气脉通达了，心也能开解，但是一般都是知见先到，气脉才到，这个快。如果知见不到，气脉能转的可能性不大的，通了也能给你再堵上。很多人就停留在这样的修证过程里，一直在那折腾，折腾了好多年。

摘自易度门#50060《百日谈》



你一定要先爱自己，才能爱别人。你不爱自己的人，是不能爱别人。这句话没错，但是最重要的是，要认识你是谁。前提是，你到底是谁？这个自己在什么地方，你自己是谁？你了知了这个见地，你才能爱自己。

你说你爱自己，爱自己的那些习气毛病吗？谁都知道自己的一大堆习气、毛病，你怎么爱法？你自己就知道自己不对，你怎么爱？而且自我是虚幻的，到底自己是什么东西，你认清楚了，才能爱。

要先爱自己，好像这样说话，很容易引导让大家以为自私是种很正常的事，我要先爱自己，念念为自己想，我这才是爱自己；我要每个念头都为自己想，才是爱自己。会很自我，越来越自私，越来越自我。你会害了自己，越自我，最后活的越累。

因为在天性里边，我们是佛，我们是无所不在，无所不能，而且跟众生是一体的，自我等于是你跟自己的佛性在抗衡，你自我的时候就是那种渺小。那种抗衡，就是说你与你的大爱在剥离，慢慢连爱的能力也没有了。那会很痛苦的，一点点小事也痛苦。越自我，承受力越弱。

摘自#20238 《心魔是你自私导致的》



很多人说，让别人爱自己，你自己都不爱你自己，别人怎么会爱你？但是，他们以为自己爱自己就是自恋、自私、自己对自己好，不管别人觉受，有吃的，有穿的往自己身上套，不看穷人，那该的，因果报应，就是很自私，这就是爱自己？不是，这是错误理解。

真正的对自己好，其实是让自己那颗爱的种子开花，发芽（成道就是彻底地开花），那是真对自己好，真把自己从苦海里边拯救出来了，剩下的都是糟蹋自己。你要是自私、自我，你就是回去，让你下地狱，一直往那个欲望里钻，一直回去回去，那个种子就回到三恶道了。从人道一层一层往下堕，这是对自己好吗？要真的对自己好，你就解脱吧。那才是真爱自己，否则都不叫爱自己。都是带着自己走向轮回。

摘自易度门《爱的种子 盛开功德之花》



佛说，行菩萨道是最适合从人道入佛门，最适合让功德之花盛开(成道)的一个方法。

所以，你无法依止这个世界的任何东西开花，只能依止自己的心，时时刻刻觉照自己的心，让自己的心在菩萨道上，然后就开花了。我们在三维这个时空，要成道就要爱的圆满，不是说让你爱所有的人，大家没人要你爱。其实是当你花开了，爱圆满了，你会安心，每天处在安心之中，你就不再缺失爱了，每天你活在爱之中。那种爱是因为你开花了，你每天活在爱中，所以你每天很开心，很幸福，然后很安心，因为永远不会失去爱了，是你自己永远不再失去爱了，不再有遗憾了。

但是这个过程，(首先)，你要爱别人，因为大家要帮助你，否则你那个觉受咋破？你那个觉受要靠大家来破，你要爱大家，要为利益大家做事，服务大家，为大家着想，要无私一点，要辛苦一些，只要他舒服一点，我就愿意做，做做做，真的开花了。

先不想自己，你那个功德之花就一点点往开长，从底下往开长，因为你不考虑自我的觉受了。只要一考虑觉受，一有欲望，占有、控制，就合回去了，你的觉受就是那个碰撞的东西(拼命冲破过去，就开花)。

开始做做，佛说利益别人会有功德，你就这样想，没关系，我开花是需要这些功德的，就这样想，功德之花开了再说，开了要不要是另一码事了。但这些东西过程要做的。

然后，(当功德圆满了)，安住在功德的位置上，啥也不缺，一个人不缺爱的时候，就什么也不缺，你苦恼，不是缺爱吗？遗憾，也是因为没有爱，有爱了，没水喝也行。因为爱充满了你，没有一片刻离开。就这样，你就会很幸福。

摘自易度门《爱的种子 盛开功德之花》



有时候你看众生，你要是有一点证量的话，你看众生真的很好玩的，他越邪恶你觉得越好玩，就是空性里，你会想他怎么能弄出这种事出来呢？因为众生都是空性都是佛，他执着得厉害了，有时候把自己憋住了，有时候他想的那些念头，冒的那些想法，你觉得你就是看一个人在那里玩跟斗，就是头朝下，把自己憋的很难受，他放不开抽筋了，就是那种，你觉得很好玩，你能帮他就帮他吧。佛的角度不会着众生相，他不会去否定任何一个众生，他也不会说这个众生是邪恶的，就算他下了地狱，佛见了也是说，你看你迷得成啥样了？迷成这样了在地狱待着还不思悔改，他不会责怪他的，会说你赶紧念地藏王菩萨名号吧，你看你苦的，那么痛苦了还不想改变自己，或者忏悔一下。

摘自易度门视频《没有众生相就是工具》



一个菩萨入世首先没有众生相就是工具。你要有我相有众生相你啥时候度完众生？而且有众生可度那不累死

你，度一两个都累坏了，没有众生相这就叫工具，这就是抓蝎子那个工具。

因为众生三界六道各是各的相，尤其三恶道众生，那不恶怎么下地狱呢？肯定是很邪恶的，按我们的说法十八层地狱你把他捞上来它不咬你？是吧？他不允许你靠近他，他那么邪恶，他会怀疑你的动机跟目的，如果这个人具备十八层地狱的果报你去捞他试试，就算他在人道果报熟了准备掉入十八层地狱了，你靠近他的时候他会怀疑你的目的跟动机的，一不小心你就受伤，一不小心你就被他带坏了。有个故事说，出家人去水里抓那个蝎子，一次一次把那个蝎子捞上来，禅师说你不能拿个棍子啊，你非得让他蛰你呀？你不要用手去捞它，意思说你需要一个工具。

找个工具谁都会，但是在这个世界有时候找不好法门的，你去度一个地狱道的众生，你要被他怀疑也是咬你一口，被他误解也是，你会很伤心的，因为你全身心的爱他全身心的想帮他，他怀疑你诽谤你这都是咬你，然后误解你甚至在后边伤害你，难道这不是咬你两口吗？那法门就是没有众生相，就这么简单，没有众生的邪恶相，没有善也没有恶，你只是帮助他，那个众生本性是佛，一定要相

信，他的本源是佛。只是他现在执着了迷失了，而且病得很重，迷失的很深，越是邪恶的众生他迷得越严重。为什么他邪恶，因为他自私嘛，他邪恶是因为自私，他自私是因为要想自我保护，他做的每一个念头都要为自己打算，都是要保护好自己，让自己活的更好，而且他的欲望永无止境，不是说他拥有全世界就好了，他可能还要拥有全宇宙，还要侵略外星球，是吧，他永远不觉得自己是活的更好的，因为那种内心的缺失感不是靠外在的侵略跟征服获得的。所以他会那样，在内心深处你知道他是那样子的，你也知道你满足不了他的欲望的，就算你给了他地球，他还要外星球，那在这个情况下你要是救度他，你只能是让他自己去觉醒。让他去觉醒的时候，那你只能不着他的相，这就是工具。你要着他的相你帮不到他的，你会被他的欲望震撼的，你会惊讶的。

摘自易度门视频《没有众生相就是工具》



你觉得人微言轻，没分量，说话看别人眼色，在人世间你觉得自己拥有的不够，想很有功夫，想有神通，想成

佛，这也是个名。比如想打破个状态，想成为个什么，想要有力量，想要有智慧，或许想了生死等等，这都是刚开始都带着欲望在做，这些都是有缺失感导致的，就是自己觉得自己穷，那种穷不是世间法的，是你认知里边觉得自己贫穷，或者自己分量不够。

很多时候在一个团体里边或者在一些事情里边，自己不是中心人物，永远是旁边打杂落毛，人微言轻，达不到中心点，有这种认知，所以不会让你把自己放在佛的位置上。不要有那种自尊心，就是我们自我。

佛学一开始就是破自我的，不要认人类的躯壳，不要认你那个自我、面子、尊严，通通的抹杀掉，然后才能安住在无形无相的空性正见里，只要有自我的东西影响你，烦恼就会来临。比如说这有十个人，我跟他们九个说话，蔑视你，你马上烦恼就来临；而且假如，别人说话，你的情绪没有被照顾到，烦恼也会出现，因为不受重视，或者每一件小小的事都会牵连到自尊心，但是学佛法自尊心也不在乎了，有时候很微妙的那种心态。

佛说一定要放下面子、尊严这件事，一定要打破这种小我，每个人在自己的那一刻成道，不需要变成任何人。

就在自己当下的状态下解脱,只要你把你的自尊心、面子、名利往一边放一放。名利心是障碍,障碍了我们想不起来。

摘自易度门#50064 《百日谈》



觉照,不是让你去觉照幻境,好坏、对错、善恶,而是去觉照无人相无我相,没有能觉的我,没有一个所觉的外境。如果觉照幻境,那么永远在人道的是是非非恩恩怨怨里折腾,会有觉受,触缘就影响,所以先从人道抽离,旁观人道,没有能觉的,没有所觉的,才能解脱。

如果每天在对错分别计较上,在人道折腾,天魔也不来找你,第一义谛边都没探到。

摘自易度门#50037 《百日谈》



我经常说根尘脱落就可以见性，根在哪里？尘在哪里？六根如幻，六尘如幻，示现你的品质，就是见性。本来如幻，有啥脱的，脱个啥？直接做就是了，直接做，你就是，就是这样，就那么简单。

直接做和诸佛菩萨相应，你就会获得他们的加持跟他们的能量，他们的能量就是源泉，不断地会涌到你那，直接做就是了，如来的品质在三维示现，把小我放下，把觉受放下，把自我的欲求，所有的一切放下，去利益无量无边的众生，这不是唱高调，这是大乘道在家人成道的必经之路。利益众生是成道之路，走向涅槃之路。

摘自易度门#20506《珍惜每个人的角度》



怎样小心呵护念头跟心性？大家有时候要么就咬死了，要么就呵护的很紧，盯住了，就盯上了，就好像盯梢——要不就很死，要不就很紧，在里边就不活。要么就是很紧，弦绷起来了，这个也不对，要么就又散乱了。

小心呵护，很小心的保持一个状态，呵护着自己起心动念，虽然头脑还有杂念，但是这个随着时间就达到了微密观照，就进入了铜墙铁壁，刀枪不入的境界了，专一就开始了，浑浊就消失了，清净就出现了。

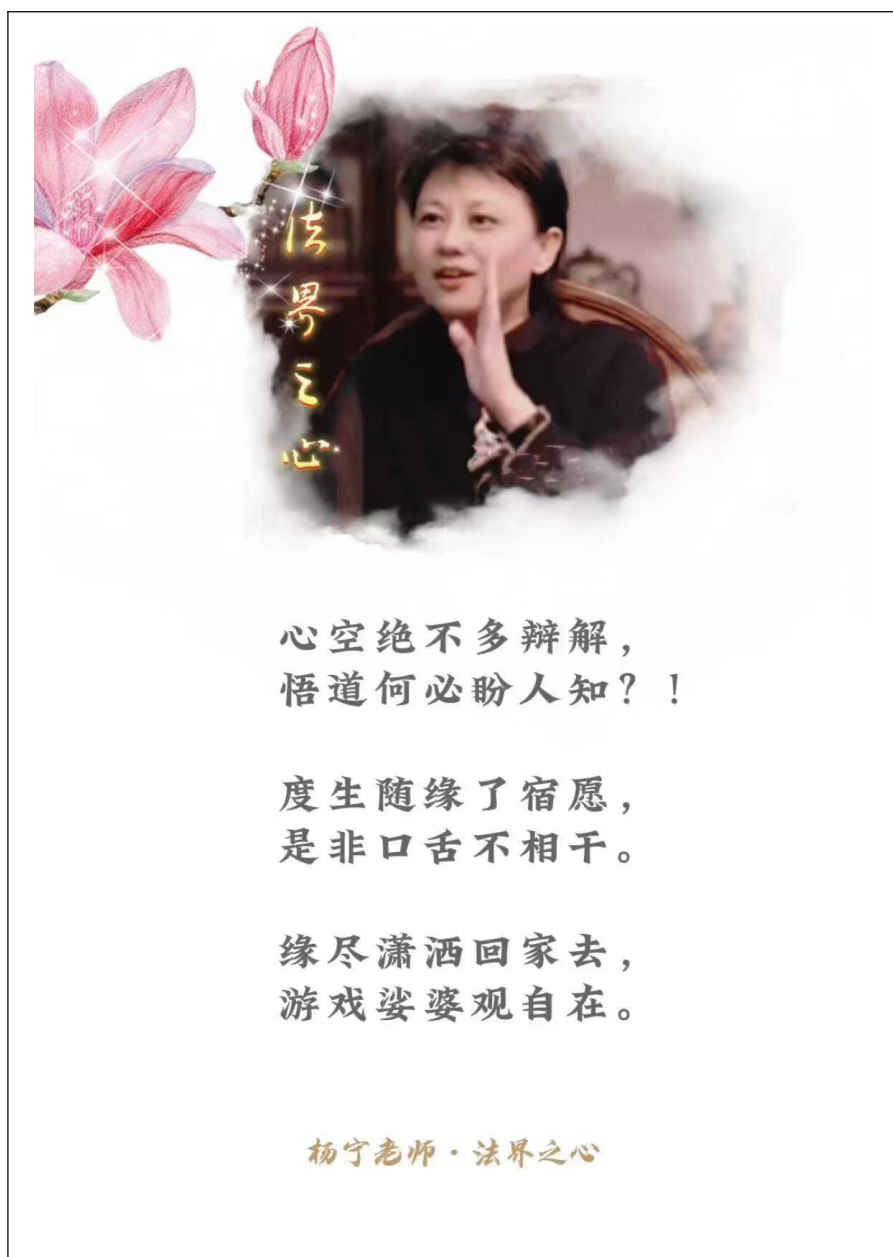
因为我们本来就是清净的，并不是我们要清洗浑浊，是本来清净，只不过是我們是否能回到那个状态，当你微密观照，心能够进入那种状态的时候，清净就呈现了，心在什么样的状态就呈现什么样的境界，并不是我们染了才浑浊，不是，我们从来不染，就是还达不到大菩萨那种绵密观照。

修旁观。很小心地呵护着，又不松又不紧，又不活又不死，这是最佳状态，但这个很微妙的，没法教，说的都一样，但每个人做的都不一样，这样下去很快，很快就能定。

摘自#20557 《微密观照》



醒 来 图 集

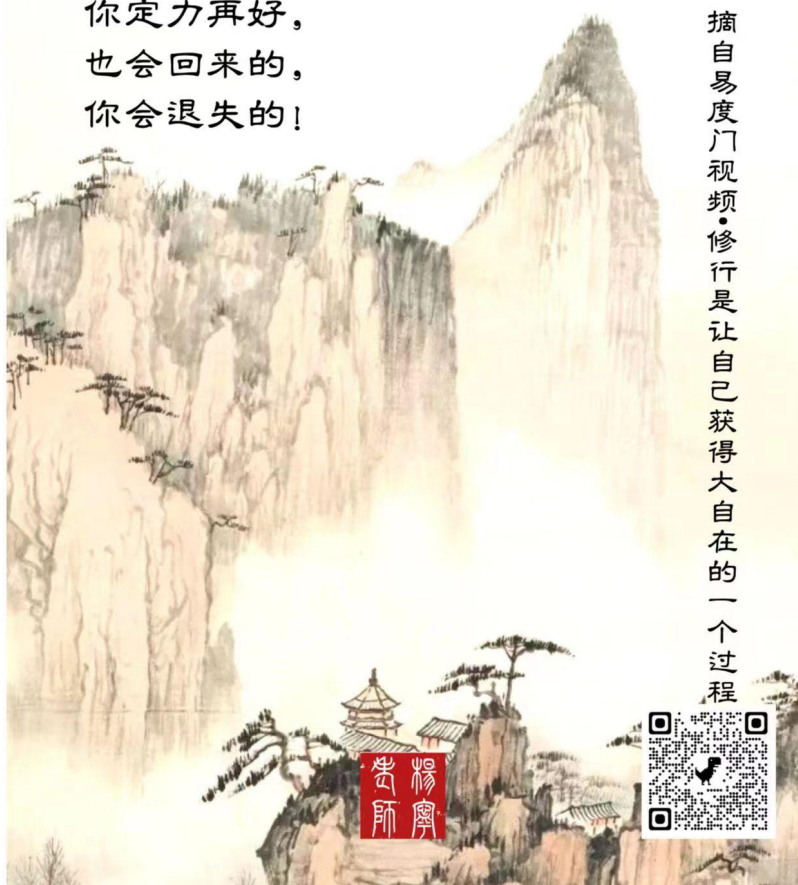


大家修行不要比定力。
如果一个人真正要成道，
其实比的是：

你的心能不能闲下来？

你真的相信佛说的
“这个世界是个幻境”吗？
你真的不再追逐幻境吗？
不再造梦了吗？
你真的对这个梦境
不再留恋吗？
你真的想出去吗？
那么我相信你很快！

如果你没有这种心的话，
你定力再好，
也会回来的，
你会退失的！



你在梦里边长途远行，
走了十万八千里路，走完了，
累得不行，坐在那儿，
突然醒来了，
醒来发现你在床上，
你根本就没动。

楊
寧
貴
師

你跟我说，我的醒来与梦里边，
走那十万八千里路有关系。
有什么关系？当你醒来的时候，
你的所有的见地跟修行没关系。
修行就像那条十万八千里的路，
就像那个长长的梦。

你醒来那一刻，你在床上，
你是如来，如如不动，从未轮回过。
所以你觉得我就是，我本来是，
我没有修行过，你才能说这句话。

摘自易度门视频•觉与所觉



修证在一开始，
刹那之间，
你要破掉所有的相：
我相、人相、
众生相、寿者相、
甚至时间相、空间相。

楊
寧
貴
師

所以我们才说：
修证成佛是
刹那之间就可以成的，
当下顿悟，当下成道。
但是这个当下，
也许你要等很久，
因为你破不完。
你当下破不尽的时候，
你就谈不上当下成道这种事。

摘自易度门视频•觉与所觉



追求乐是对的，
但是你知道乐极生悲的道理，
乐不会长久，都是生灭法。

佛只追求清淨

六根清淨，
清淨既不乐也不烦，
清淨的人就没事儿。
清淨就不染，不执着。

甚至佛子到最后都不自证清白。
连清白都不证，
我还指望在你心中有个位置？
我还指望你尊重我？赞扬我？
我还指望在这个地球上有着立足之地？

啥也不需要！
不是不求，是根本就不需要。
你坐在那活好自己，这就叫自在。



楊慶堃師

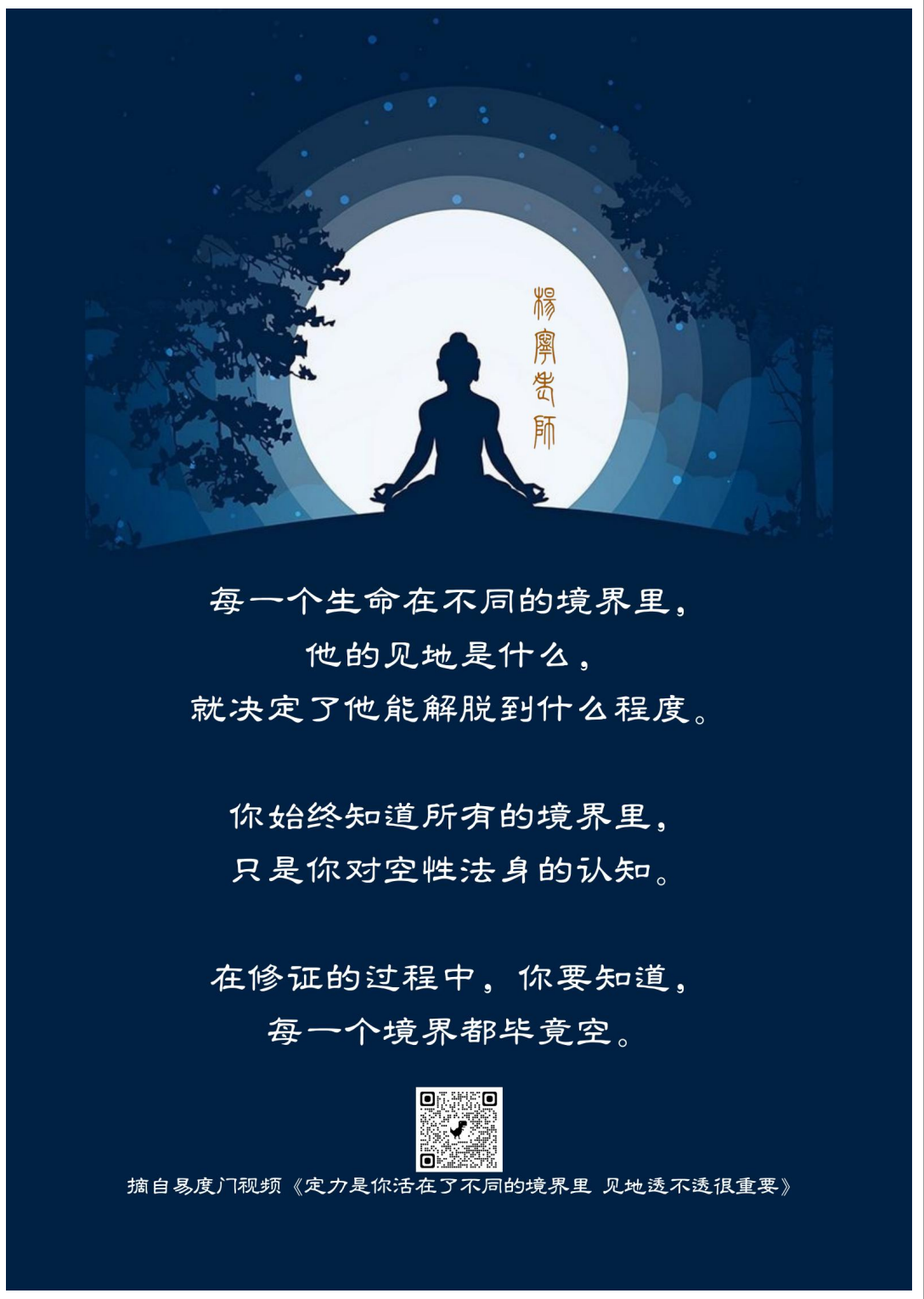


摘自易度门视频•你六根清淨就是净化地球

佛立于果位境界谈，
告诉弟子们，
如来真空中万法无生。

如来在不生一法的基点上
炽然建立万法，
谈空说有，只为众生从迷中醒来。

没有缘起，也无性空。



每一个生命在不同的境界里，
他的见地是什么，
就决定了他能解脱到什么程度。

你始终知道所有的境界里，
只是你对空性法身的认知。

在修证的过程中，你要知道，
每一个境界都毕竟空。



摘自易度门视频《定力是你活在了不同的境界里 见地透不透很重要》

一念无明



你本来在空性里，如如不动，
突然一念无明，妄生妄动。

这个无明妄动有没有原因？没有！

佛说众生迷惑是没有原因的，
所以才叫妄想。

摘自易度门杨宁老师聊天室视频
话《楞严经》



编者语

《醒来》第三册汇集杨宁老师在易度门视频开示内容的文字摘录和<心如工画师>群师兄编辑的图文法语整理而成。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、定乐怡、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！