

慧 律 法 雨

找回內心的寧靜



找回内心的宁静

——代序

以前我看到别人做错事，就苦口婆心地想规劝他们，但效果不大，因为能接受的人很少。于是，我一直在思惟为什么？

后来，直到我看见佛经有一句话，如是说：“悟者，觉悟本性；本性不动，是名自己。”这时，我才恍然明白，我们人活着的意义是什么！

一般人的生命，根本就不属于自己，完全随着环境在团团转，为了别人的错误而自我折磨。

我们不要把错误当作是一种罪恶，如果错误是一种罪恶，那么一个成功者，就是一个累积满身污秽的人。

假如，你有心学佛，首先要学习的，就是找寻自己的生命——那就是“宁静”。当你找回自己真实的内在，就可以体会到，其实不用依靠外在

的刺激,你也可以活得很快乐。

世界上种种的繁荣虚华,并不能使你得到真正的快乐,因为刺激只能片刻,享受无法永恒,运用眼、耳、鼻、舌、身、意所求来的快乐,统统都是暂时性的。好比看一场电影,听一场演奏,场散、曲终,终有结束的时候。而人们总妄想片段中抓住永恒,奈何依然做不到。因为世间的真相就是无常,有生必有灭,有合就有离,一切皆如梦、幻、泡、影。

因此,我们应当了解,找回自己内心的宁静,念念观照一切皆是无常。这样,遇到任何逆境,就自然放得下,而能解脱自在,远离烦恼,这样才是懂得享受生命的人。

目 录

找回内心的宁静	(1)
---------------	-----

——代序

幸福与安祥	(1)
降低欲望和标准	(3)
道,就在你心中	(5)
去贪则清凉	(7)
傲慢招苦	(9)
宽恕别人,升华自我	(11)
放下一切,专心念佛	(13)
知足则幸福常存	(15)
感受错误添烦恼	(17)
万法唯心造	(19)
觉悟人生	(21)
心的真相	(23)
观照当下一念	(25)
包容异己	(27)

虚伪与真实	(29)
不听是非,不传是非	(32)
勤反省不造恶	(34)
“运命”而不被“命运”	(36)
往内在寻找自性	(39)
不二法门	(41)
谦受益,满招损	(43)
律己与宽人	(45)
生活禅	(47)
老实念佛制心一处	(49)
明辨佛神	(51)
嫉妒猜忌蒙蔽心性	(53)
认识无常	(55)
无明与业力	(57)
突破感情的樊笼	(59)
惯性与束缚	(61)
宰制已念	(63)
破我、法二执	(66)
谈助念(一)错误处理	(69)

谈助念(二)如何助念	(72)
谈助念(三)金光明沙与陀罗尼被	(74)
解脱之钥	(76)
学佛三要件	(82)
观照无常	(84)
安住心性	(86)
莫拒外境念念清净	(88)
放下执著本性自现	(90)
自性念佛般若相应	(92)
忏悔转业报发愿生西方	(95)
无住心当下即是	(97)
修心为上	(99)
禅非坐非不坐	(101)
圆满不二	(103)
禅之意境——中道理性	(105)
正信的佛教	(107)
心灵的超越	(129)
业力的探讨	(145)

幸福与安祥

安祥,是真正的生命。心里面没有祥和之气的人,永远得不到幸福。想得到幸福,从内心里头要有“安祥”两个字。要能够“放得下”,才能保持一颗祥和之心。

有一位女信徒,她的独生子才十一岁就生病逝世了,她来到我的面前一直哭,哭完之后问我:“师父!我该怎么办?”

我就说:“放下!”

她说:“放不下,这个孩子实在太乖巧了。”我仍然那句话:“放下。”

她就反驳:“师父,这样不是太消极了吗?”

我就问她:“不然,你又能怎么样?就算让你再哭三个月甚至三年,这个孩子一样不能复活。你不放下,又能怎么样呢?”

你想要得到安祥,就要学习“认命”。

什么叫“认命”?

就是对已经没有办法改变的事实,要勇敢地接受它。我们要了解真理,以达到幸福,就要从本性上去悟。但本性无法用语言形容,语言和文字都只能相似地表达出本性,而无法对本性真实地表达清楚。所以,唯有用智慧去体悟,才能透彻。

一个人,无论他是什么地位,过那一种阶层的生活,只要他的内心非常安祥,就可以过得幸福。而一个拥有很多物质享受,但却不了解宇宙真理,内心纷乱的人,生活对他而言,反而是一种惩罚;拥有得愈多,他的痛苦也愈多。因此,幸福从何而来?要从内心的“安祥”而来。

降低欲望和标准

人,为什么会痛苦?为什么会烦恼?我们认为金钱可以代表地位,但金钱带给我们的烦恼也很多,我们认为赌博可以带来快乐,但为了赌博自杀或家庭破碎的事,却时有所闻。谈恋爱卿卿我我,好不浪漫,但是每天打开报纸,情杀的案件一大堆。

佛陀早就洞悉了这些毛病,所以佛陀告诉我们要们:“人之所以痛苦,在于追求错误的东西。”

你想要追求快乐,一定要从内心下手。把欲望和要求别人的标准降低,不要用自己的标准去衡量别人,不能用自己内心的磅秤去秤别人,而是要拿来秤自己,秤看看自己有几两重;如果拿去秤别人,我们就会为了别人而烦恼。

快乐,来自内心,莫向外求。如果想追求内心真正的宁静,一定要把欲望降到最低点。

我曾经和几位同门的师兄,到一个荒郊野外

的地方结茅庐修行。

曾有信徒问我说：“师父啊！你这个样子修行真可怜，住这么小的地方，又不能到外面去闲逛。”

我就告诉他：“这个世界并不大，虚空比较大。但虚空再大，也比不上我们的心量来得大。虽然我住的地方这么小，但只要你的心量大，尽虚空、遍法界，都是我们的家。”

常有出家的师父说：“出家无家处处家，出家无亲处处亲。”

我们要修持佛法，这颗心如果不能与虚空相应（虚空即无相），就不容易进入佛道，只有与虚空相应，当逆境出现的时候，我们才能以清凉、平淡的心去承受和担当。

道,就在你心中

有一天,我心里感到非常烦闷,就去见广钦老和尚。顶礼过后,广钦老和尚第一句话就问说:

“你现在在做什么?”

我就回答说:

“现在在研究戒律和替佛祖做一点事,讲经说法。”

老和尚说:

“佛祖还要你帮他做事吗?你现在是为你自己做,不是替佛祖做的!”

我当下顿悟。

《六祖坛经》上记载,有弟子问慧能大师说:“师父,什么是道?”

六祖答:“道在汝心。”

道,就在你心中,你还在找什么道?根本就是骑牛找牛。“道在心。心能做主就是道,心不

能做主就叫外道。”

什么叫做“外道”呢？

心外求法,就是外道。

他们不能体认出自性是什么东西。别人如果向他们说两三句好话,他整个人就像地球失去地心引力一样,轻飘飘的,别人如果辱骂或批评他几句,他就因受不了而感到痛苦。

一个明心见性的人,无论他遭到什么逆境,都能欢喜承受。例如:有一个小孩端了一碗汤,一不小心跌倒把碗打破了,他的父母就一直打他。但碗已经破了,就算你再怎么用力打这个小孩,“碗”——还是不能自动黏合的。所以,对于事实,我们就要有勇气来承受它。

佛门强调自性的升华,一切修行一定要从本性上去下功夫,这样,碰到任何顺逆自然能随遇而安,也就能悟到自已了。

我们学佛如果不能运用在生活当中,那学佛就没有什么意义了。道,就在你心中,就在日常运用中。仁者,请善自体会吧!

去贪则清凉

学佛，就是要超越自己。但要从何下手呢？
第一，要从去“贪”下手。

“贪”也可以解释为“执著”，我们执著就会有痛苦。仔细想一想，我们哪一种痛苦，不是由贪延伸而来的呢？

贪钱、贪色、贪吃……等等，一切都由贪而来。

我在读大学时，有一次参加夏令营，曾向一位修禅的法师请益。

这位法师就问我们：“你们这些大学生是不是来求法的？”

我们回答：“是。”

这位法师接着说：“我送你们一句话，拿去贴在墙壁上每天看，一定会很受用的。”

于是法师挥毫写了五个大字：“去贪则清凉。”这句话让我受用至今，除去心中的贪念，就

可以丢掉“我执”；没有了“我执”，一切的痛苦也就不存在了。

有一位信徒告诉我：“师父！我发现自己现在不贪财了。”

我就说：“那是因为金钱的数目并不大。如果你能把十万块的现金，放在很多人进出的客厅里，而你坐在这里听我演讲两个多小时，心里完全不挂念那十万块，那我就真的佩服你了。”

要知道，人的习气中，“贪”是最难去除的。所以，各位不妨也把这五个字“去贪则清凉”，写在墙壁上。每天看、每天看，慢慢淡薄自己的贪念。久而久之，就比较不容易痛苦了。

傲慢招苦

记得我还在读大学的时候,有一次和同学组团去参访广钦老和尚。在进去之前,有一位同学一心想要和广钦老和尚“辩”。一进门,尚未开口,广钦老和尚就对他说:“你不要说,先听我说,你想说什么我都知道,辩论不好!”

这位同学一听,吓得不敢出声,他心想:“我在想什么,广钦老和尚怎么会知道呢?”

老和尚接着说:“辩论是不能解决事情的,要实实在在的修行。”

这位同学马上跪下去,向老和尚顶礼,请求老和尚开示。

老和尚说:“你的我慢、自大、贡高,是你所有烦恼的开始。”

这位同学就问老和尚:“要怎样才能得到快乐呢?”老和尚慈悲地说:“这个很简单。你要发愿,把自己当做世界上最没有用的人,就像地下

的泥土,任何人在它身上大、小便、吐痰,它都没关系,因为它是在最底层的,最没有人会注意的东西。如果我们也想像自己一无长处,都没有优点。别人毁谤我,就当作消业障,只要这么想,就没有什么烦恼了。”

我们今天之所以会感到痛苦,就是优越感太过于强烈,我们都觉得自己很有才干,别人劝谏的话,一句也听不进去。

我刚出家的时候,由于深度近视加上散光,所以,如果有人在比较远一点的地方向我打招呼,因视力不佳没有看到,就走过去了,往往因此招致不少言语上的毁谤。这个时候,我就告诫自己,要像广钦老和尚说,要做一个最没有用的人;念头这么一转,整个心舒畅无比,就不再挂碍了。

宽恕别人,升华自我

犯错是平凡的,宽恕是一种超凡。

宽恕,是人类的一种美德。宽恕的本身,除了减轻对方的痛苦之外,事实上,是在升华自己。因为,当我们宽恕别人的时候,我们反而能得真正的快乐。假如我们看别人不顺眼,对别人的行为不满意;痛苦的不是别人,而是自己。

一般人说:“我恨你”。但是你恨对方,对方也许并不知情。因为不知情,他也不会少一块肉,或有任何损失,反倒是自己的内心,因为有“恨”而一刻也不得平静,痛苦不已。因此,我们要了解,“恨”是世界上最愚痴的行为。

唯有懂得宽恕别人,才能得到真正的快乐。佛陀告诉我们:“如果一个人的快乐,是希望从别人身上去获得,那会比一个乞丐沿门托钵还更痛苦。”

快乐不是别人可以给我们的,而是要由我们