

心 灯 (二)

萬行◎著



人民东方出版传媒
东方出版社

心 灯 (二)



图书在版编目 (CIP) 数据

心灯. 二 / 万行著. — 北京: 东方出版社, 2017.4

ISBN 978-7-5060-5315-0

I. ①心… II. ①万… III. ①佛学—通俗读物 IV. ①B94-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 077682 号

心灯 (二)

XIN DENG (ER)

万 行 著

策划编辑: 梁 欣

责任编辑: 杭 超

出 版: 东方出版社

发 行: 人民东方出版传媒有限公司

地 址: 北京市东城区东四十条 113 号

邮政编码: 100007

印 刷: 人民今典印务有限公司

版 次: 2017 年 5 月第 1 版

印 次: 2017 年 5 月北京第 1 次印刷

开 本: 710 毫米 × 1000 毫米 1/16

字 数: 304 千字

印 张: 18.25

书 号: ISBN 978-7-5060-5315-0

定 价: 58.00 元

发行电话: (010) 85924663 85924644 85924641

版权所有, 违者必究 本书观点并不代表本社立场
如有印装质量问题, 请拨打电话: (010) 85924736



074

事在人为

071

没有规矩就无法入道

068

禅七何时结束

065

抱持正念才能参禅

051

人依事显

038

行到才得到

033

一念清净万法空

019

敞开心扉才能解脱

011

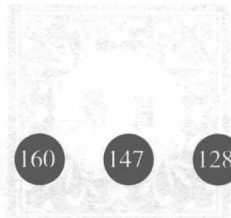
了旧缘与结新缘的区别

001

绝处逢生



目录
001



085

道德底线与责任心

089

能起用才是佛法

102

如何当领导

116

利益众生才是正道

128

善恶皆由心

147

学佛人的气质

160

智慧与福德相随

169

有奉献精神才配出家为僧

186

怎样做好一个出家人

197

如何功德圆满



206

你属于哪一种人

213

理想和欲望的区别

221

自我修理（一）

249

价值观就是为人处世的准则

256

老师与学生

259

德行天下

268

法律与清规戒律是如何建立的

绝处逢生



你们想听什么呢？今天好像没有灵感，打坐多了脑袋空空的，什么也不想说，觉得都是废话，没有必要说。能明白的，不需要你多说；不明白的，你再怎么说他也不会明白。很多事情我们以为用心了、努力了、明白了，就能达成。就一般事情而言是如此，但是就学佛、就玄学和形而上学而言，不是你努力就能明白的。

这个明白是与生俱来的，真的要靠我们多生累劫积累下来的慧根。佛教讲的“心领神会”“无法为法，无门为门”“无声胜有声”等都是形而上的，超越了语言和意识的范畴。“道”本身就是形而上的东西。而语言只相当于梯子，作用有限，把你送到一定高度就送不上去了。

佛教讲要离开心意识来参。心意识就像楼梯，到了一定高度就用不上了。因为心意识还是属于头脑的范畴。刚入门学习一些基本方法时，尤其是针对生理上的问题，确实要靠有为法，靠言传身教。当进入灵修阶段，言传身教就用不上了，此时越是用心，离道越远。

所以看到大家，我不知道该讲什么。刚上山闭关时，好像还有很多

话想跟大家说。过了一个月，好像没有什么话想说了。没见到你们的时候，像是有几句话要说；见到你们，反而觉得什么都不用说了——该懂的一定会懂，不懂的还是一样不懂。

BW 在兜率天做饭给我的感受很深。虽然她很渴望进步，也很努力，她向你求学也很虔诚。但事实是，教完之后你发现，她根本就没有录进去——做事时还是按她原来的那一套。要想改变一个人几乎是不可能的。除非对方受到了重大打击，被逼到绝境，无论往哪里走都走不通，实在没办法了，不得不调整思路，重整旗鼓另开张，这时候他才会蜕变。但凡有一点点能保留自我的空间，他都不会蜕变，都会我行我素。

如果你所处的环境空间很大，道路很多，对你来说不是一件好事。你想在修行上有所成就，想成佛，是不可能的。你想突破自我、明心见性、开悟成佛，就必须让自己置之死地而后生——没有退路，只有唯一的一条出路，而且还是一条狭缝。如果不能从狭缝里挤出去，你就没有生存的希望，只有挤出去才能重见光明，看到希望。

你们目前是不是有很多条路可以选择？先抛开你的生活不谈，只讲你的修行，如果你有很多出路供你选择，无论你选择哪一条都是错的。除非你的身心被逼到这唯一的一条出路上。要是真正开悟了生死，只有一条狭缝让你走。这条狭缝是唯一一条超越三界的光明大道，唯有它才能让你重见天日。如果你有很多选择，说明你的心离道还很遥远，无论你选择哪一条，都不是通往解脱的大道。只有当你深刻地感受到无路可走了（绝不是面临十字路口），你才会走向那条狭缝。

但是，在这个阶段你会挣扎很久，究竟多久因人而异，要看个人的福报和因缘。有的人可能一辈子就处在这种状态中，有的人可能是数年，有的人可能几个月就发现了这条狭缝，而且是在无可奈何的情况下才挤出这条狭缝。只有到了此时，你开悟了生死才有希望。因为在这条狭缝中，你所有的理想、欲望，包括所有的恶习和种种准备，都没有施展的机会。你只有断绝了让它们发挥的机会，它们才不会障你的道，才会让你顺利通过这条狭缝。



在面临选择时，多数人都是用我执来选择，结果都选择了“光明大道”。只要有选择，就有头脑和我执存在的空间，你就不会被逼上那条狭缝。如果你超越了头脑，不是用我执去选择，你会发现唯一的出路就是那条狭缝。这唯一的一条狭缝，上通二十八重天，下通十八层地狱。正如祖师所言，狭缝大时，可以包容虚空；狭缝小时，针尖都不容。

但是，凭我们现在这么粗糙的身心，要想挤进这条狭缝真的是千难万难！何时你通过种种方法把自己的身心磨炼得细如绣花针，需要放大时，瞬间又可以包容宇宙。当你达到这两个极端时，才能见到这条狭缝，才能挤进这条狭缝。这条狭缝才是真正的“一线天”！

多数人面临一线天的时候就打道回府了，只有极个别人相信自己、相信师父、相信他的法，才能顺利通过一线天。因为在这种状态下，的确不是靠自己的努力就能达成的。你越努力，离它越远。到此即是所谓的“言语道断，心行处灭”，连师父也帮不了你。师父所谓的领你修行，也只是到了这一步就该撒手了。

在修行初期，如果你善于形象思维，也就是观想，就会事半功倍。也许你会问，修行不是主张离一切相吗？形象思维岂不是有形有相？刚开始，由于我们的心很散乱，如果你能将自己的心住在通过形象思维勾画出来的意境上，这对你的修行会有极大的帮助。

但是，过了这个阶段就不需要形象思维了。即便是祖师说的“空掉、放下”，也是通过观想来空掉、放下。如果你在心意识上连观想空掉、放下都达不到，想实质性地空掉、放下是非常困难的，甚至根本不可能。有为的你尚且达不到，又如何去体验无为的意境呢？

实际上各个教派的法门在最初的修行阶段，都是通过形象思维，即“作意”，也就是道家讲的“有为法”来修炼。刚开始都是通过有为法（作意）把基础打牢，然后再把它推翻。作意也要分次第，如果你没有掌握次第，一上来就观空，可能偶尔一次能捕捉到。但是，只要你的心稍微有一点波动，这种作意的空就没有效果了。因为你不是通过次第修上来的，你的身心很难稳定。

做任何事情都必须经过次第的过程。有的人可能几个月就结束了这



这个过程，有的人可能要数年，甚至一生。如果你没有经过次第的修炼，偶尔也能捕捉到道的影子，但是不能做主。如果你的功夫是通过作意渐次修上去的，你就能做主。

东华寺现在还有很多常住，连打坐的有为法都没有掌握。有为法都不能拴住你的心，你都不能专注其上，你想丢掉有为法这个拐杖，怎么可能呢？也许你在静坐的时候，前十分钟很清静，但是半个小时以后，你的脑袋就像开运动会一样，热闹得难以驾驭了。有为法就相当于拐杖，就像小孩子学走路时要扶着墙壁、桌沿走一样，会走之后自然就不需要了。

东华寺的常住都知道，上座打坐有三个步骤：调姿势、调呼吸、调意念。如果这三步你还修不到位，第四步与道相应，出现境界（沿途风光）是不可能的。这些粗糙的沿途风光你都没有经历，怎么可能会出现一线天的境界呢？即便出现了一线天，也只是层次相对较高的沿途风光。

但是更多的人坐在这里都是心无所住。一部分人是由着自己浑浑噩噩，想住都住不上。如果你能住在一个妄想上也是一种定。比如你专注地打了两个小时的妄想，一旦专注在妄想上的定被觉察，你念头一转，就能定在正知正见上，这就是所谓的正定。

还有一种人坐在这里，尽管不是浑浑噩噩，也不是昏沉，但是脑袋里会出现上千种念头，完全是在胡思乱想，就像开万人大会一样。开疲劳了，他也能静下来半小时。当头脑休息好了，又开始热闹了。这些现象都是因为在学打坐时不会抓住这颗心。

这里的心是指我们的头脑和我们的思维，它是一种妄心。如果刚开始用功时，你所谓的万缘放下，顺其自然，也就是连用功都放下了，这就是修行的大忌。尤其是对一个初学者，你让他什么都别想，怎么可能呢？他的头脑已经非常熟练地打了几十年的妄想，妄想已经成片成势成气候了，你让他什么都不要想，可能吗？

既然如此，你不如主动给头脑找一件事，让它去想这唯一的一件事。尽管如此，它也很难做到只想一件事，而会想三件、五件、十件，





但总比任它信马由缰地去想无数件事要好得多。你必须持之以恒地训练一段时间，每天打坐时就主动想这一件事。经过一段时间的训练后，你所谓的有为法才修得上手：念佛的，这时才真正入了门；参话头的，才开始感觉到什么叫参。

因为参话头首先必须专注在话头上，只有把心念集中在话头上，你才能参。要参话头，首先要能止在话头上。不能止，如何参？就如同你要分析判断万行一样，首先你要把万行锁进你的意识。如果你不能把万行锁定在你的意识上，转眼你就会想到二行、三行，你也就无法分析判断万行了。因此，参究任何问题，首先要能止在这个问题上。

头脑思维还是六根作用的产物，属于比较粗糙的意识。平时你无论用眼睛看，还是用耳朵听，都是靠意识在支配，要想让前五根暂时关闭，就必须把前五根的能量全部集于意根。这样前五根才能达到视而不见、听而未闻。

闭关就是通过有为法，“咔嚓”一下切断前五根，把前五根的力量全部交给意根。所以，凡是闭过关、打过坐的人，他们的意识都很活跃，意根相对于前五根也更加锋利。而不打坐的人，他的能量全都分散在六根上。只要你静坐过，或多或少你都会把前五根的力量传递给意根。所以静坐的人，他的意根捕捉信息会非常迅速。

所谓的开智慧，不外乎把前五根的力量交给第六意识，也就相当于把六个人的力量全都给了一个人，所以第六意识的力量非常强大。当意根的力量稍微歇息时，第七意识又开始活跃了，力量是一层一层传递的。因为所有的分析判断主要是靠第七意识，这个非常活跃的第七意识就成了“是非精”。

因此，当我们的身心集中于第七意识时，我们必须学会不起心动念，不去分析、判断，并有意识地作意，保持觉照，观想心中的本尊：修禅宗的，本尊是空，这时候你就刻意观空；修密宗的，很多人以大日如来为本尊，你就观想大日如来；念佛的，就观想阿弥陀佛。当你能在心灵上把你的本尊勾画出来并锁定这个画面，也就是住在这个画面上，你的第七意识自然就不会再分别，你也就达到了一切现象皆平等无二的

境界。

我们所谓的身心灵不被红尘转，是因为没有住在这个层面上，但一样住在另一个层面上。就像众生能放下左手的东西，是因为他右手抓到了东西。你想让他两只手什么都不抓，他是做不到的。但是微妙之处就在中间这短暂的一秒，你前一秒一放下，后一秒就会发生。多少人修炼，都是在修这一秒。

祖师们开始修各种功法时，无论是禅净密，还是天台教观，都会经历一段有为法的修行历程。慧根深厚的，这个阶段会短一点；资质差一点的，这个阶段会相对长一些。有为法可以规范我们的身心。有为法是粗糙的，所以它针对的是我们粗糙的六根。只有把我们的六根训练到很精细，细到任何一根都具备了所有六根的功能时，才到了一线天的跟前。

日常生活中我们常会遇见一种人，他的直觉非常准确。那是因为他的六根是处于非常放松的状态。但是当我们初修道时，为了放松六根反而要给六根施加压力。这个道理就相当于你想放松双手，我会让你先握紧拳头，你的拳头握得越紧，当松开时，你的双手就会越放松。各个教派运用的方法，其原理都是如此——欲松先紧。

所以当别人问我们刚开始怎么用功时，我们不能告诉他：什么都不能想，什么都不要做，就默默地坐在那里就好了。这是对初学者最大的误导。刚开始他连刻意地专注都达不到，你让他有意地放松放空，他更做不到。无论是刻意还是有意，都是通过作意来完成，也就是通过观想来完成。

多数修行人，尤其是坐禅者，都认为观想是有为法，犯忌讳。但是，连他自己都不知道所谓的观空放下也是作意。佛教讲三界唯心，万法唯识，无论你修哪一种法，初期都离不开你的心意识。过了作意的阶段，则必须离开心意识来修。

《心经》开头的那五个字——“观、行、照、度、空”，都是靠第六识来完成。第六识是一个中转站，它上通诸佛菩萨，下通三恶道。只有抓住了第六识，才能与诸佛菩萨相应，才能超越三恶道。如果你采用的



方法连第六识都抓不住，你心中的终极理想是无法实现的。

在我们修行人的圈子里，有一部分人的第六识相对比较清静、集中，那不是这一世修来的，而是过去世修行遗留下来的。所以当他们用功时，偶尔能捕捉到一点道的影子，但是还做不了主。因为就这一世而言，我们又多了个头脑，多了个四大之躯。

在第一阶段，我们身体里面有三股力量在参与：一是我们四大形成的一股力量，它是依靠这一世的信息在发挥作用；二是我们八识心田这个仓库所储存的信息的力量，它也会时常跑出来左右我们；还有一股力量是来自我们的佛性——本来面目。但很少有人能使用第三股力量，多数人努力修行、学习，都是在满足第一股和第二股力量的需要。

为了弘法，我们学了很多后天的知识。但是，如果后天的知识你不会学，你学得越多，越会障碍你打开八识心田里的智慧。为了弘法，我们的确需要一些知识性的东西来与众生衔接。但就灵修而言，知识对我们的帮助并不大，甚至容易产生文字障、所知障。

所以过去的修行人进禅堂都不允许看书，班首师父教你一个简单的方法，你每天就住在这个方法上，通过这个方法把你的前六根捆为一体。如果不给你一个方法，你的六根就会向外捕捉信息，胡思乱想。通过数年使用这个方法，你就能轻而易举地住在这个方法上。

这时候班首师父就会采用第二个方法，让你不要住在这个方法上，把这个拐杖扔掉：你平时念佛，他不让你再念佛；你平时观空，他不允许你再观空；你平时观佛像，他不允许你再观佛像。就让你清清净净、空空洞洞、明明了了地坐在那里。心里出现什么，你必须清清楚楚并看着它，既不要跟随它，也不要打压它，更不要大惊小怪。当你开始用第二招时，会突然出现山穷水尽、柳暗花明的景象。也只有当你走到第二步时，所谓的一线天才会出现。

问：这个会自然发生吗？人会自然抓住念头吗？

师：会自然不念、不观想。这时候所谓的自然不念、不观想，只不过是我们的身心累得不愿意念，不愿意观想了。但随之而来的是头脑开始昏沉，昏沉几十分钟。当打完瞌睡休息好了，头脑又开始打妄想了。



这时候你会想：我赶快用功。于是又开始念，开始观想。实际上第一步用功的方法就第二步而言也是妄想，也是有为法，但是用有为法在第一步是非常必要的。

看看身边这么多人都在用功，可是连第一步都没有走完！用功，说简单真的很简单，难就难在我们很难完全相信一个人，完全相信一个方法，很难坚持一个方法。多数人在修这个方法的同时，头脑又在渴望其他方法，又在捕捉、寻觅、尝试其他方法。

人很难相信一个人或者一个方法。如果你碰到了一个不究竟的人和 一个不究竟的方法，但你十分相信他，你也不妨用心去尝试一下。释迦牟尼佛说：“一切贤圣皆以无为法而有差别。”当你没有见到无为法时，你认为你这个法是最究竟、最圆满的；当有一天你见到了无为法，你才发现你这个法是有为法，是不究竟的。

释迦牟尼佛就是这样走过来的。在他未出家，还未在菩提树下证悟之前，印度六大教派的法门他全都学完了。刚开始他觉得能解他心中的饥渴，但后来发现还是解决不了他心灵上的问题。不像我们现在的修行人，听说哪里有个大师在传什么法，就跑去学几天，修一修没什么感觉就放弃了。仅仅一个学习班就能把感觉找出来吗？即便你参加完学习班，回来后继续修这个法，以你这种所谓的修行，每天都是浑浑噩噩的，即便修上三年也没有用。

当初，对于任何一个教派的方法，释迦牟尼佛都是拿他的身心、拿他的命去尝试的。当时他已经达到了高度专注，身心高度协调统一。在降伏身心的基础上，任何一个方法对他来说只要几天，最多几个月就修完了。而我们，任何一个方法到了我们手里都修不进去，所以我们马上就放弃这个方法，去寻找第二个方法。同样，师父说的那些境界、沿途风光都没有在我们身上出现，于是我们又把这个方法放弃了，继续去寻找第三个方法……

当初我在求法的时候，师父传我一个法，告诉我在修这个法的过程中会出现什么情况，身心会有哪些反应。当我一一验证后，才把这个法放下。如果修这个法该出现的状况没有出现，我就会一直修下去；如果



出现了，但解决不了我心中的疑惑，我才会改修第二个，乃至第三个、第四个方法。

如果你降伏不了自己的六根，任何一个方法给你，你都修不进去，也不会出现你师父告诉你的那些身心反应。身心反应换一种说法就是见道的消息、沿途风光，也是路标。倘若这些都没有出现，说明你还没有上路。上路了怎么会没有路标，没有沿途风光呢？尽管这些并不究竟，但它一定会在路途中出现。

很多人刚开始打坐时，其境界不是昏沉就是散乱。散乱久了，累了，就开始昏沉。昏沉也是一种睡眠，睡好了，精神足了，又开始散乱。这两种状态不停地交替，接下来就是掉举。何为掉举？就是信号若有若无，断断续续，一会儿与道衔接上了，一会儿又断线了。就像打电话一样，打着打着没信号了，你转个方向又有了，但是又听不清，你跑到阳台上或者跑到户外，信号又清晰了，这就叫掉举。

我们的身心在与灵衔接的过程中，一会撞上了，一会没撞上。这些都是实实在在的境界，是必定会经历的。极少数人偶尔会见到自己的佛性。但是做不了主，没有用。

修行是要做得了主——随见随在，随叫随到，无论是在精力充沛、头脑清醒时，还是躺在病床上呻吟时，她都历历在目，你随时都与她融为一体。

对于一个有禅定功夫的人而言，每一次入定就是一次死亡的训练。记得在哪本书上有人问一个老和尚打坐入定是什么意思。如果是学院派出来的，可能会回答得优美动听，但不实用。而这个老和尚是个实战派，他的回答一步到位，非常贴切。他说所谓的打坐入定就是训练死亡。死亡的时候我做得了主，我学会了死亡。我看了那么多书中有关入定的描写，觉得就这个老和尚的回答最准确。

“我做得了死亡的主，我学会了死亡”，这就是入定。如果生前我们学会了入定，临终时怎么还会恐惧呢？之所以恐惧是因为不知道自己要哪里，也就是不知道自己会如何死。如果生前你学会了如何死，并知道要去哪里，当死亡真的来临时，你是不会恐惧的，而会欢喜：业消完

了，我和你们的缘终于了了！

有时我们心中的理想很大，可这一世我们并没有发愿，为什么生来就会有这么远大的理想和抱负呢？这就是无量劫以前我们曾发的宏愿，但没有实现。所以这一世我们还要继续努力达成我们的夙愿。

已经好几个人在昏沉了。心提不起来，脑袋缺氧就会昏沉。如果你能把心提起来，气血就会跟着上来，你就不会昏沉了。因为气血只有在一定的流速下才会产生氧。气血流速慢，血液里缺氧，脑袋就会昏沉。为什么我们主张吃素呢？一是为了培养慈悲心，减少杀业，少树冤家。二是吃素血液比较淡，流速快，流速一快就会产生更多的氧。脑袋供氧充足了就不会昏沉，老了也不容易得痴呆症、健忘症。

问：无记定和断灭定与昏沉和散乱之间有什么关系？

师：昏沉、散乱意味着还没有专注在一个点上。如果专注在一个点上，绝对不会昏沉散乱。打坐的时候要用功，把功夫提紧一点，把心提起来，就不容易昏沉、散乱。

无记定和断灭定是属于不同层次的定。无记定是到了一定高度后念头没有了，人坐在那里发呆，像白痴一样，既没有打妄想，意识也不在这里，但也没有溜出去，实际上就是觉照丢了。



了旧缘与结新缘的区别



了旧缘与结
新缘的区别

011

问：祖师大德们非常注重立功、立德、立言。很多祖师虽然没有达到究竟圆满，但是生死已了，当他再来时还要继续做这件事——立功、立德、立言。比如说虚云长老，传说他是憨山大师再来，我在想，他今生所做的事情并没有超过憨山大师的证量，那他再来干什么呢？是同样的来了生死，还是来立功、立德、立言呢？如果要成佛，是生生世世都要来吗？

师：如果他有这个愿，就必须来；如果他没有这个愿，就不需要来。他有这个愿，来做这些是给众生看的，他本人已经不需要了。但是要弘法，就必须做这番形式上的事情，否则大家会认为他没有修行。

我常说，你们千万不要认为万行闭了几年关就有修行，你们没有闭关就没有修行，这样想就大错特错了。相反，我闭了几年关，只会增加我执。你们没有闭关，没有炫耀的本钱，就不会有这方面的我执，在这方面相对就比我要谦虚。有形有相的东西做得越多，越容易增加我执。你什么都没有做，相对来说还会谦虚一点。明白了这个道理，也许你就