

三千一瞬会所咨询说明

三千一瞬会所是光中行者创建的并由三千一瞬文化有限公司主办，地址位于深圳市梧桐山唬竹吓 88 号栖凤楼，为会员们提供学习、交流的场所。凡是会所的顾问、老师、同道、前辈均可预约前来会所品茶论道。

会所会员属性介绍：

一、个人会员：加入三千一瞬会所个人会员，可领取会所近期会刊 6 本，并赠送能量书法一幅，每月两次预约咨询，参加每周二下午会所的共修活动。该会员资费 4000 元。

二、家庭会员：加入三千一瞬会所家庭会员，可领取会所会刊整套，并赠送能量书法两幅，命名、论事、风水、择日，每月三次预约咨询，参加每周二、周四下午会所的共修活动。该会员咨询费 8000 元。

三、VIP 会员：加入三千一瞬会所 VIP 会员，可领取会所会刊整套，以及生命体验丛书系列 8 本，并赠送能量书法三幅，书法家（国家一级书法家）价值 24 万字一幅，顾问、策划、咨询、人事、命名、风水、营运，每月四次预约咨询，参加每周二、周三、周四下午的共修活动。该会员咨询费 30000 元。



光中行者



网管钰潭

会所预约电话：152-2990-1626

三千一瞬会所启

深圳市三千一瞬文化传播有限公司之会所活动安排

一、每周二、四下午三点至五点于栖凤草庐进行身心自在课程灵修。

二、配合中华（香港）生命文化研究学会活动。

三、相关活动：

1、会员生理、心理运势的咨询

2、企业运行的解决方案咨询、住所环境方位的咨询

3、国内外同参道友接洽及友好单位的交流联谊

四、联系方法：

预约电话 0755-25715692 / 18923762886

联系人 萬琰

学会 QQ 2303286456

论坛 QQ 群 89015616

移动飞信 13510930058

地址：深圳市罗湖区梧桐山横排岭 83 号

乘公交 211 至梧桐山总站转 B735 至横排岭村总站

目 录

| | |
|--------------------------|----|
| 序言..... | 01 |
| 往事掠影..... | 03 |
| 修行体验之一：身心需自在、修行在于平..... | 07 |
| 修行体验之二：月亮与人体、天人需相应..... | 11 |
| 修行体验之三：现在非当下、感恩祝未来..... | 14 |
| 修行体验之四：慈悲多祸害、方便出下流..... | 18 |
| 修行体验之五：修炼在平直、重返精神园..... | 20 |
| 修行体验之六：成住皆有度，执着就是错..... | 22 |
| 修行体验之七：善用其心，止于至善..... | 24 |
| 修行体验之八：同体大悲，存在合理..... | 27 |
| 修行体验之九：人生难得、东土难生..... | 33 |
| 修行体验之十：企业文化、体用一如..... | 37 |
| 修行体验十一：内调心性，称赞他人..... | 41 |
| 修行体验十二：怨恨别人、伤害自己..... | 43 |
| 修行体验十三：一即一切、一切即一..... | 46 |
| 修行体验之十四：方便为究竟、修行觉正净..... | 48 |
| 修行体验之十五：昙花一现时，三千一瞬明..... | 50 |
| 修行体验之十六：环境与心境、心态定业态..... | 54 |
| 修行体验之十七：随缘不攀缘，分别不执着..... | 57 |
| 修行体验之十八：扬传统文化、教育从孝始..... | 61 |
| 修行体验之十九：禅七转七识、歇心即菩提..... | 64 |
| 修行体验二十：人性无好坏、习性有偏颇..... | 66 |
| 修行体验二十一：宽容是我慢、宽恕方自在..... | 69 |
| 修行体验二十二：帝珠之网，光光相照..... | 71 |
| 修行体验二十三：中国特色社会时代之我见..... | 75 |
| 结束语..... | 79 |
| 三千一瞬会刊顾问及赞助者鸣谢..... | 80 |

中华（香港）生命文化研究学会 2013 年活动计划

一、 每周举办会员心性研修讲座；

二、 第一季度

1、 举办会员大会；

2、 3 月 3 日举办春季惊蛰养生学习讲座

3、 3 月 10 日，植树节之“尊重自然”活动；

4、 3 月 31 日或 4 月 4 日，举行清明祭祖感恩活动，同时举行保护动物活动；

三、 第二季度

1、 4 月 20 日，春季谷雨养生学习讲座；

2、 5 月 1 日至七日举办禅学修行之旅，具体地址待定；

3、 5 月 5 日，夏季养生修行讲座；

4、 5 月 12 日，母亲感恩活动周，具体形式待定；

5、 6 月 1 日，亲子教育，国学教你如何让孩子听你的话；

6、 6 月 12 日，观龙舟，品国学，感恩东江；

四、第三季度

7、 7 月 7 日，暑气难耐，夏季养生修行怎么心平气和；

8、 8 月 7 日，秋季来临，小心你肝养生课题讲座；

9、 9 月 8 日，白露时节养生注意事项，教师节感恩会；

10、 9 月 19 日，中秋节月华泽恩之赏月联谊会；

五、第四季度

11、 10 月 1 日-10 日，尊重生命开展重阳节尊老敬老活动；地点待定；

12、 11 月 9 日，冬季养生修行讲座；

12、 12 月 8 日，全国儒学交流观摩大会；地点待定；

13、 12 月 22 日，平安夜圣诞年会；庆祝生命尊重生命养护生命

14、 1 月 1 日，会员年会大聚餐；

15、 1 月 15 日，董事会和理事会年度审计大会。

2008 年底参加深圳市十四届跆拳道锦标赛获得团体奖杯第六，并获得体育局颁发的“道德风尚奖”！
2009 年底参加深圳市第十五届跆拳道锦标赛获得 2 金 3 银 9 铜！
2010 年参加深圳市第十六届跆拳道锦标赛获得 4 金 1 银 4 铜！
2010 年 10 月 15 日，深圳市一修武道文化传播有限公司正式挂牌成立
2011 年 1 月 11 日，在深圳市体育局、深圳市跆拳道协会举行的先进单位评选活动中，我馆被评选为先进单位，馆长李智勇被评选为先进个人，并接受颁奖。
2011 年 6 月 12 日，一修馆总部（深圳总馆）正式开业
2012 年 1 月 28 日，公司“一修”、“一修馆”、“Yeesau”等多个商标注册成功
2012 年 4 月 7 日，香港（国际）一修武道文化传播有限公司、世界一修武道馆黑带联盟在香港正式挂牌成立

中国一修武道馆黑带联盟
深圳市一修武道文化传播有限公司
总部(训练基地) 电话：0755-28098300
宝安区民治街道办梅龙路鑫茂公寓大厦商铺 B127B

下属部分道场馆

童画艺术中心道场 电话：0755-83582078
福田区益田村益强居综合楼首层

百仕达花园道场 电话：0755-83191871
罗湖区太宁路百仕达花园一期会所三楼

深圳艺术学校道场 电话：0755-83251462
福田区白沙岭百花二路 16 号深圳艺术学校内

锦盟艺术中心道场 电话：0755-36975680
罗湖区泥岗村星湖花园 3 栋二楼

艺校培训下沙道场 电话：0755-83477127
福田区下沙福荣中路 68 号万科金域蓝湾思妍丽会所

艺校培训前海道场 电话：0755-26465576
南山区大新前海商业中心 508

百灵鸟骄阳体育舞蹈中心道场 电话：0755-21925505
福田区百花四路长安 C 座 2 楼

雅乐艺术中心道场 电话：0755-25225169
盐田文化馆六楼（盐田政府斜对面）

悦舞莲花一村道场 0755- 82572026
地址：福田区莲花一村北门 17 栋副楼 4 层

艺鸣艺术中心道场 电话：0755-28218519
布吉布沙路可园五期会所

悦舞景田北道场 0755- 88872829
地址：福田区景田北街名进投资大厦二楼

月朗苑道场 电话：13143405248
坂田万科第五园旁（393 总站）

更多精彩内容请浏览：www.yeesau.com



序 言

值此，冬至阳生之际，深圳三千一瞬文化传播有限公司、会所，为庆祝平安二零一二。赠有缘人第八期行者修行之体悟与道友分享，本册二十四篇，重点讲了生活、工作、日常、修行中的体验。道不可说，强名而言，不当之处请斧正！

行者以东方文化之智、运用网络、基因两大科技杠杆之慧，结合探索东方之善、西方之真、共同之美。佛学之空、道学之一、儒学之中、科学之零。其间之共识、共法、共慧。以期以尊重爱护生命、为生态战略尽一点力。

会刊既是行者体悟的回报，又是与同学互动的对话，也是与同道的参商，亦是心灵耕耘的收获回声！

今年本会五期茶道、六期问道、七期行道、八期体验、是近几年来行者与有缘人在网络视频的对话，研讨的对话整理而成，用以与会员分享共勉。

附：
《问道人生偈》三

黄帝问道精气神、和为圣度在尊生。老子得道希夷微、为而不争自长生。孔子闻道至善地、正心修身方治生。孙子谋道因势导、天地将法可谋生。牟尼悟道本妙明、随缘任运证无生。耶稣修道平等时、三位一体得重生。真主明道宽恕行、真善美中觅新生。人生学道回家园、身心自在重养生。

吾同山人行者光中壬辰冬至于横排岭栖凤草簾

联盟介绍

中国一修武道馆黑带联盟是由武道教育专家李智勇师范于 2005 年创立，总部设在深圳。是经深圳武协、深圳跆拳道批准注册成立，并与韩国教育研究会合作，专门从事正统武道教学的教育培训机构。为中国武术协会、中国跆拳道协会授权晋级、升段考试的定点单位。目前，连锁道场馆遍布福田、南山、罗湖、盐田、宝安、龙岗等市内外各区。

总馆（训练基地）介绍

一修武道馆训练基地，是以传统武道馆为基础，并结合现代理念而设计的专业性武道馆。建筑面积 400 多平方米，集少儿、成人练功厅、多媒体教学厅、办公室、康复理疗室等为一体，是目前深圳市规模最大、档次最高、专业性最强的武道培训机构之一。



品牌优势

- | | |
|--------------------------|------------------------|
| 中国武道教育培训行业的倡导者和引领者 | 中国最科学的教练综合进阶管理体系 |
| 中国唯一一家拥有中国版权局注册的武道教育培训机构 | 中国最具特色的武道教学环境 |
| 中国最完善的武道教学体系和教学方法 | 中国率先具备全方位服务能力的武道教育专业品牌 |

总馆长：李智勇简介

《一修武道教育训练体系》创作人
国家一级教练、注册裁判
中国跆拳道协会晋级考试官
香港跆拳道正道馆 黑带五段
中国武术协会 五段
武当武术联合会 六段



道馆荣誉与大事记

- 2005 年参加深圳首届跆拳道品势比赛（黑带组）获团体第二。
- 2006 年初学生董行之上中央电视台大风车栏目表演跆拳道获得一个一等奖。
- 2006 年三月带学生到深圳电视台《饭没了秀》栏目表演跆拳道和中国功夫。
- 2006 年十月十一日，馆长李智勇注册了《一修武道教育训练体系》
- 2007 年 12 月份参加深圳市第七届运动会跆拳道锦标赛获得一银一铜！
- 2007 年 12 月底参加深圳福田区首届中小学校跆拳道锦标赛获得团体第二（3 金 3 银 3 铜）
- 2008 年 9 月，一修道馆直营与合作的道场首次超过 10 家。



中国工业电路板专家级供应商
工控/通信/医疗/监控

免费PCB技术咨询
2-321样品批量
专业大批量生成

提供安全耐用 工业级电路板



公司(ADD): 深圳市宝安区新湖路华丰科技园A区C座5层
工厂(ADD): 深圳市宝安区沙井街道共和村恒明珠科技园6栋
电话(TEL): 0755-2978 6355 29786365
传真(FAX): 0755-2958 3365
E-mail: sales@gsspcb.com

72^h小时 快捷交货

“0”缺陷 “0”延时 “0”风险

PCB全球客服热线
400-67-10015



光中行者 1988 年报载



光中行者 1988 年留影



1988 年广州中医学院留影



光中行者 1992 年著作



弘法寺书画院张院长赠字



1992 年光中行者在弘法寺拜见本老



1988 光中与学生为霍英东夫妇调理



光中行者 1984 年家乡留影



1992 年光中行者与吴立民合影



光中行者 1988 香港商报



1988 年在贝领居为十大财团表演



1992 年教学时与香港学员合影



金天电路
GoldSky

中国工业电路板专家级供应商
工控/通信/医疗/监控

为中国民族工业的崛起而奋斗!

深圳市金天电路技术有限公司是一家集研发、生产、服务于一体的专业工业电路板专家级供应商。公司专业为工业类电子信息研发生产领域提供安全、实用的工业级 PCB 电路板。目前公司涉及到工控、通信、医疗、安防 4 大应用领域，涵盖双面板和多层线路板两大类。金天电路的管理团队拥有 10 余年生产制造管理经验，拥有服务华北工控、阿尔法变频器、西门子、大立科技等国内外知名企业的成功经验。

公司现已通过 ISO9001:2008、UL、ISO14001:2004 等各种质量管理体系认证，完善公司的经营管控系统流程。以制度体系来规范公司的各项工作流程，在实现公司快速健康发展的同时，积极建设富有公司特色的企业文化，助力实现公司的发展战略目标。

我们坚持只有用心的为客户解决问题才能赢得客户对我们的尊重，只有持续的努力付出才能赢得持久的公司发展。我们的客户服务理念是：“努力让客户感动”。潜下心来，致力成为客户心中最放心的 PCB 专家。我们不断完善自身不足，不断进步，追求卓越，为中国创造提供稳定耐用的电路板，为中国民族电子工业的崛起而努力奋斗!



三千一瞬会刊顾问及赞助者鸣谢如下

(排名不分先后, 直心是为道):

| | | |
|---------------------------------------|-----------|------------|
| 陕西省国际文化基金会理事长 曹东安 | 一修武道馆总馆长 | 李智勇 |
| 全国县域经济专家委员会 | 文化产业调研室主任 | 聂帮瑞 |
| 中国儒学常务会长 何静江 | 深圳大梧桐旅游公司 | 乌昌荣 |
| 中华性命科学养生协会会长 宋臻愚 | 盘古庙德道堂 | 武阳、东至道长 |
| 能量养生 肖玄德 | 深圳金润茗轩 | 陈振兴、陈海滨、爬二 |
| 中国书画协会秘书长 赵山川 | 枯笔书法创始人 | 李景阳 |
| 文博宫百年健康 铁永玲、吴传壹 | 清心文化公司 | 刘金胜 |
| 台湾法华精舍 范姜添传 | 民间草药疗法专家 | 苏祥义 |
| 深圳弘法书画院长 张貽柱 | 三丰文化研究会会长 | 梁玄阳 |
| 深圳心灵导师学院 贾真常、池辉 | 洗心禅寺首座 | 妙华法师 |
| 六祖寺住持 如珂法师 | 少林飞云禅院方丈 | 云杏法师 |
| 脏腑动力学始创人 陈一铭 | 心相学苑院长 | 张晋川 |
| 深圳市金陵照明有限公司 施学伍 | 方竹寺住持 | 惟悟法师 |
| 聚莲养生基地 陈豫生 子菡 | 功德人生基金会 | 赵怡玲 |
| 中国特色产业产品会秘书长 方永灼 | 世界华人华商商会 | 刘翼龙 |
| 香港龙宇国际集团 吴小丽、林良峰 | 深圳音乐原创网 | 欧阳 |
| 泓森明有限公司 张炜玲 | 点冠食品有限公司 | 姜斌 |
| 索珑境界 赵化 | 北海市震旦春公司 | 吉荣 |
| 鑫泽经济信息咨询公司 罗怀玉 | 深圳信悦轩茶道 | 章全宏 |
| 深圳市金天电路技术有限公司 卢冠成 | 河源市崇报佛阁 | 雪魁居士 |
| 深圳市离骚文化公司 姚维义 | 五行健康俱乐部 | 宋禹泉 |
| 邝伟文 梁志雄 刘 琴 杨东林 王有德 王礼贵 武 燕 周星源 宇 辉 | | |
| 邱依桐 梁家帮 龙中天 周富有 高水云 舒慰慈 蓝雪琴 朱少波 刘健平 | | |
| 刘 明 吴海滨 韩 军 董建民 江 远 朱显飞 熊 斌 张立新 张九渊 | | |
| 陈志刚 常宝生 徐梗中 曾建桥 白涵薇 王小英 平 丽 瞿姬兰 习海军 | | |
| 李学富 梁 正 李理俊 孙凤雷 周爱华 何元庆 李伟玲 孙玉芳 李文伟 | | |
| 朱朝阳 刘柏享 郭时理 廖凤珍 黄宝蝉 韦小娟 赖小玲 瞿彰良 肖章雄 | | |
| 妙凡 妙简 刘雪玲 刘碧新 释妙一 邱乐昌 王凤山 黄东奇 雪 碧 伍芷仪 | | |
| 陈前松 鲍文江 志 平 潘月娣 陈正桦 邝伟英 姚 文 陈雯丽 陈惠珊 | | |

本册由金源明文化传播有限公司新天牧食品、百慧通文化传播、金天电路、有限公司、北海爱心助学联盟、一修武道馆、深圳八顺家庭服务公司、泓森明有限公司、东方玄艺信息咨询中心助印

《三千一瞬网站: 3000-1.cn 三千一瞬 qq 群: 89015616 电话 25715692》



光中家邦伟文港澳青年五四在盐田



光中与本真、无住、万琰合影



光中玄德与养生学会徐宁虹管会长会所



光中与家邦、伟文在沙头角



光中与禹泉、刘菊国庆赏昙花



光中为金天电路总裁冠成题词



光中与学生武阳道长三志柏享合影



光中与杏云法师在文博宫讲学



山川，智勇，冬至，玉颖，风雷，炜玲，万琰



妙一法师视察栖凤台



光中与梁正红梅胡赵黄栖凤台合影



光中与施学伍 赠字五台山法师

结束语

——光中行者顿笔于草庐

结缘了愿，随缘任运，光阴似箭，不觉古稀，人生苦短，惭愧无成，二十多年，幸蒙诸友，得以研修，东土大法，深感幸慰，而今光速，基因为扛，网络为挥，智慧时代，随缘任运，消业建业，精勤猛进，结缘了愿，同登极乐。



相求法，求不到；若执着用，恐流于盲目。所以说我们应以心性向内去寻求去参悟，用体验指导先验与经验，实现时代的跨越，在我们的思想里面换挡。

那些贪官追求形式没有究竟到人真正生出来的目的，没有达到共慧没有寻到究竟。《金刚经》无一法可执，无佛可成，无众生可度。

我们以中华传统文化为基础，了解了时代的特性，人们共存共荣共同生活在这个地球村，找到一个共同的轨迹。据科学研究分析，人与人之间的基因差别只有 0.1，人与动物相差只有 0.2，众生是平等的。故而我们应以自己平直的心去体验东西方文化的内涵。有一位哲人曾说过：只要你能读懂你的心性所有经典就都能够读通了。若不懂得心性，也即不放下我们自己的执着，不放下我执、法执的话，就算 30 年 50 年还是不能跟上形势的。多少人想做成一件事费心费力费钱仍以失败告终；在大运期间许多过亿身价的企业家皆以非常手段结束自己的生命，他们缺少物质财富吗？不！他们缺少的是心性体验，缺少内观、内瞻、内照，找不到自己的心性所在，被外在的形相所迷找不到北，成了迷途的羔羊。

上面我们谈了缘起、特色、特点、特征、特性。

从缘起来看，我们考虑问题不要离开时代的步伐，要符合当下、注重当下，当下的力量是最伟大的。如果不符合国情、世情的需要，那么再大的创造也是不会被认可的。

从形势来看，古今中外都在寻求如何使动力平衡。这就是我们时代的特色。

从特点来看，1919 年、1949 年、1979 年、2009 年，从农牧时代发展到资本时代、信息时代、智慧时代，这个跨越实际上是很平常的，没有一成不变的东西，时代在变易中前进、在变易中发展。若想在某一点上保持不变将会成为绊脚石，所以说应以平常心的观点来看待这个特点。

从特征来看，我们现在这个地球村，中国已有 5 亿网民，4G 将覆盖 79%，微信、微博已成为人们相互交流思想、表达思想的普通工具。时代在以光的速度发展着，不停地运动变化着，我们也当相应变化否则将被社会所淘汰。正如逆水行舟不进则退。

从特性来看，我们应发现世界与我们是一体的。

萬瑛据视频整理

修行体验之一

身心需自在，修行在于平

我们对不喜欢的事情要“转识成智”，不要怨。我不喜欢的若怨，又能怎么办呢？你们看，今天的夕阳已经下去了，已经到这里了，过去的心不可得。阿含经说：你请对方吃饭他若不吃，饭还在那里。反之你怨他，他不接受，还得自己受，那又何苦伤害自己呢？

某生说：关于身心各方面对人的一个变化过程，这其中出现的种种问题，我们应该怎么样去对待呢？老师能否让我们对这个变化过程有一个清醒的认识而不会造成一种错觉，或者是说造成一种错误的感觉？

行者说：关于身心自在的课程主要就是一个字：平。是平衡的平，平等的平，平常的平，平直的平。这个平表示着我们在身、心、灵调整的过程当中若出现各种各样的象，如何去把握的标准。比如说我们开始修行会得到身心产生的一些热、胀、麻、酸、痛的感觉或是身上痒、痛的感触，这叫八触的感觉。这种感觉是当你静下来以后就会有这些感觉，如果没有这些感觉，说明你的心境没有静下来，没有处在修行状态。那么修行状态为什么会有这八触的感觉？

某生说：关于这点我有些体会，但不是太清楚。我认为我们可以调整好自己的心情，在调整好心态、心性的时候，他就会对我们的身体产生一些比较积极、健康的作用，进而去调整去变化。

行者说：关于这一点，人体科学里有提过。当我在与你说话的时候，大脑皮层的耗能是人体的五分之一；我们在睡觉的时候，则是人体能量的百分之十六；当我们修行身心自在进入状态，在最佳状态的时候大脑耗能量就跟你身体的重量是一样的。大脑的重量有多少呢？大约是两斤，约占人体的百分之二。

如果把这里面的脑神经伸展开来的话，能够绕地球一圈。它有这么长的链条，需要能量的消耗。我们为什么有人会这不舒服，那不舒服？为什么学生高考吃的营养那么好，身体那么瘦呢？原因就是他的能量消耗得太大。

当我们进入到“喜怒哀乐”没有发生的那个状态，就是平的状态、平直的状态、平衡的状态、平等的状态、平常的状态，这个时候你的耗能量只有百分之二。

根据科学的推算，实际上大脑的耗能是多少呢？氧气是百分之二十五，血流量是百分之二十，糖分是百分之十七，这样总的平均是百分之二十以

上。那如果是二十，变成二了，那十八哪里去呢？十八就是在你身体里面，有发热发麻的感觉。

因此，这个感觉不是迷信。它是修行过程中实际证明了的东西，你的能量消耗了，也就是说十八的能量下来了，就在你的身体里。比如说在运动的时候有时候会胸闷，不运动的时候不闷，或者再运动的时候它又好一点。再运动又好一点，这是什么原因呢？这就是那百分之十八在起作用。

起作用就是把你没有发生病的这部分给激活了，把你自己调理好，自己做医生，自己来发现自己的问题，自己体验自己的身体。

用自己的心来调整自己身体里面的众生，调整内心的贪、嗔、痴、慢以及不好的心情。都调整好了，就处于愉悦的状态之下。练功的时候有人在体内感到胸有点闷，原来我们并不知道。

为什么不知道呢？因为我们的很粗，不够细，不够精微。打个比方，如果说我不注意外面有人来的话，他在敲门我也未必听到。我不关注他，我只关注到赚钱，只关注到做事怎么样，我没有去关注自己的身体。所以说身体里隐藏的闷、胀就不会感觉得到。当你静下来的时候，百分之十八的能量，产生的真气就会来给你修复。这时便感觉到胸部胀，这个时候应该怎么做呢？归零诀，那四句话是怎么说的呢？

某生说：说的是“存在合理自在观，化怨为恕智慧行，众生如母心感恩，空乐不二勤归零”。

行者说：也就是说在修炼、行功的时候，有这种“胀”的感觉。首先“胀”是你身体的存在，存在是这部分的众生，他营养不够或者说他生气了或者说没有平衡、没有平等、没有平常。这个便是你静下来的时候反应出来的，反应了你的第一感觉是什么呢？就是“存在合理自在观”。这个存在是合理的，是我练功的正常反应，不要排斥他。但我们通常的反应是什么呢？为什么我不练功的时候没什么，一练功就胀了呢？

我们通常不知道或不明白这个道理，以为这是个不好的现象。当了解到这是怎么一回事时，你已经在修行里面有了进一步的觉醒。那么，现在就“化怨为恕智慧行”起来。不要因为那里不适而心生不乐，倒要感恩面对这部分，无始以来为我服务的众生，感恩它们对我的付出，这个时候慢慢地你就不会胀了、不闷了，空了、愉快了、轻松了。这么一念，人功能就恢复，修行也就上去了。

某生说：这就是说我们在学习的时候会出现一些好的或不好的现象，比如说当我们经过一段时间的学习之后，整个人的精神状态、身体的各方面会有很大的不同，可能是较前年轻了许多、美丽了许多。这也是我们在身、心、灵调整后的收获？

行者说：这种现象必然会出现。一年有三百六十五天，一年之中有四季，每一个季节的每一个月里有两个节气。一个节气里面有十五天，五天

这一时代的特点，从1919、1949、1979、2009进入概念时代，体现了人与人之间，国与国之间是平等的，全球一体化。

只有具体问题具体分析的马克思主义，只有解放全人类最后解放自己，只有全球一体化才能与世界一起脉动，而不愧于世界第一强国的称呼。中国有五千年的传统文化，有三千年记载的悠久的历史，如何为世界做出贡献？现在谈谈时代的特性。目前全球一体化，六、七十亿人口生存的绿色星球，体现在东珠之网，光光相照，体现人类存在于这一地球之上，一损俱损，一荣俱荣。当下不再是特权阶级享有御用文化的时代了，而是到了微博、微信的网络时代，每个人都可以有权利在网上发表自己的观念。一张艳就能把贪官拉下马；日本的一个《钓鱼岛协议》全中国的人民立即起来抗议，引得全世界关注。这是一个共生、共存、共荣的时代。

全球一体化除制定牧业法、平等法、国际条约外，更应体现一个共同特性。其共同特性应从传统文化中做深刻地挖掘，并继承和弘扬出来。弘扬的前提是发现。那么如何发现呢？禅宗六祖慧能发现人的心性平等的。他认为，上上人有下下智，下下人有上上智。他发现自己的心有佛的心，与众生的心与菩萨的心是一体的没有差别的。他做到外敬他人，内调心性。我们应予教法以平等的心将中国的传统文化推向一个新的高度，与世界同步接轨以共生共存共荣。

时代的特性表现在体验上。现在不是靠经验了，一个图表、一个发明、一个创造、一个专利就改变了我们的物质世界。体验得到绝对真理，牛顿坐在树下被苹果砸出“牛顿定律”；爱因斯坦躺在小山坡上看太阳发现光体输出“相对论”。

中国文化一直强调体验。孔子，吾日当三省吾身。老子，内守若婴，其状可以似治大国如烹小鲜。

然而，封建王朝实行君主独裁扼制民主思想，传统文化成为其巩固集权统治的道具。马克思主义哲学告诉我们，真理向前一步变成谬误。先验文化，先知先觉引领后知后觉，后知后觉引领不知不觉。经验文化能够克隆能够提高生产力使社会得到发展。经验相当于一部劳斯莱斯，先验相当于汽车司机，但别忘车主。每一个人都自有其觉性，与佛、道、儒、耶、回都是平等的、平常不二的，都是一个共性体，共同存于一个细胞，其特性就是她的共性。

我们若不从世界经济一体化的共性当中，从东西方文化的共融当中找到共识，若不从中国传统文化的体验当中找到共慧，则很难顺应这个时代的需要。要成为世界第一经济大国是可能的，而要成为世界第一强国为世界作出贡献，还得认真地探究中国传统文化以适应这个时代的需要。这就得以禅的思维为体，以老子思想为相，以孔子诸子百家为用，此三者一体缺一不可。执着任何一点都是错的，若执着空就变成顽空；若执着相则执

中国集权统治者向来是：“内用黄老，外推儒术。”王国维提出解救中国靠哲学。

现在谈谈当今时代之特点。东西方文明都有其悠久的历史，美国也就二、三百年的历史，尤其三百年以后，中世纪文艺复兴时代，西方一下超越中国。

中国纠结在宋明理学到狂禅以后，加上八股教条、注疏、训古等方面桎梏了中国传统文化，使原本由劳动人民创造的中华文化由于封建集权统治慢慢僵化了，这一僵化就是三百年。

1919年开展的新文化运动，推翻了八股、骈文。新文化运动通过传播西方的思想文化冲击了中国的封建思想文化，进一步解放了国人的思想。王国维是这次新文化运动前三百年学术的终结者，他承继三千年传统文化，最近八十年来学术的开创者。他的治学三境界：独上高楼，望尽天涯路；为伊消得人憔悴；众里寻他千百度，那人却在灯火阑珊处；体现了禅宗思想，见山不是山，见水不是水；见山还是山，见水还是水。他在寻找他的原点。1919年是文化的改道。那种起、承、转、和都要符合八股文体之御用文学被人民大众共享的平民文学所取代，民主与科学深入人心，马克思主义在中国得以广泛传播，人民思想得以解放。

30年以后，中国才有共产党的建立，才有人民当家作主，才会推翻三座大山。所以说，1949年是政权的解放，又是一次颠覆，又是一次变革，也就是换挡。毛泽东中国文化的集大成者，他对经、史、子、集无所不通。尼克松总统到中国来都去他的书苑参观。毛泽东的诗词表现了他的心胸、他的气魄、他的政治思想，无不反映出皆得之于中国传统文化的真谛。虽然文化大革命期间本人受到迫害，但是我感谢他老人家将中国上下五千年文化之精髓以体验的方式变成国人能接受能运用的符合中国特色的文化。

毛泽东将中国文化的精髓把握住了，将君主统治的御用文化残留全部扫光以后才有1979年新一代领导人邓小平开放国门，改革经济，开放经济。

1979年的经济开放使深圳从一个小渔村仅30年时间以成倍的速度发展为世界大都市。深圳作为经济发展窗口充分体现中国特色社会主义道路是实践与理论取得成功的最好最现实的案例，在沿海在内地推广。实践和理论适合中国的民族特色，这又是一次换挡，计划经济与市场经济有机结合，实行动力与平衡机制的和谐统一，中国到目前为止已进入到世界第二大强国。

2009年十七大提出了，文化软实力。即文化的求放，政治的解放，经济的开放，精神的绽放，实现质的飞跃。掀掉东亚病夫之帽举办奥运。这次十八大提出四个特色五个战略步骤，中国进入一个崭新的历史时期。专家预计2016至迟到2020年中国要再翻一番，届时中国进入世界最大强国。

即一候。这就是说人的身体，五天就会出现一个变化。

你修炼适合你的功法，你的身心灵就会向正的方向去平衡、去平等、去平常；你不练功就会向坏的方面去退化。人每天都是不一样的，我们应该按照适当的方法平衡自己的能量。首先在我们的经络里，在我们的器官和血液里平衡，把这些热、胀、麻、酸、身上痒痛的感觉调整了的话，就会上升到一个境界。当上升到一个境界后，有的人就会产生一个问题。

我记得以前有一个人跟我说过，他说：老师，这个练功方式好啊！以前忘记的事情，现在都想起来了。这是不是好事呢？当然是好事，记忆力增强了，能把过去忘记的事情记起来。想起的是好事儿自然高兴，若是不开心的事记起来心里难受了，岂不是反倒添了烦恼。

这就是修行的第二步。我们要想解决这些问题，首先就是要承认，他欠你的是个事实是个存在。你认为这个事实存在不合理，他不该欠你，你为此心里不爽，打坐也进行不下去了。那你是在拿别人的缺点惩罚自己，这就错了！因为欠你的是他，不合理的是他，该纠错的是他，他的问题他解决。

这就叫做“存在合理自在观”。你不去执着这件事情了，想着或许他是有不便，理解他体谅他，这个时候就“化为怨”了。你“怨”化了就“转识成智”。如梦参老法师讲的“广大如法界、心量包虚空”。你宽恕了他，说不定为此造就了你后面事的成功。任何事情都有因果循环，为他那个因，成就了你这个果。你倒要为此感恩。他因你这个果，成就了他，他心内疚也感恩，发奋努力。正是“众生如母心感恩”。

某生说：这也就是说，没有他当初这样做，就不会有现在的我。所以说，他错有错的好，坏事有可能变成好事，各有各的好。

行者说：所以我们要化怨为怨，以智慧的高度来看待问题就能够就事明理。我们的身心灵要解决的问题就是调整好心理。不执着于冤冤相报，否则问题没完没了。

某生说：就是，永远没完没了，自己静不下来，心性也得不到平衡。

行者说：是的。我们再修行，继续往下练，还是会有问题。什么问题呢？不打坐的时候，不练功的时候，哪里痛哪里痒也不知道，也记不起来那些，糊糊涂涂就这么过。

打坐的时候清静了，人只要在面前这么一走，我就感觉到气味不对，他吃了荤的；感觉不对亦或是他前世是我的什么缘。好的缘当然欣然接受，如果说是个感觉，感觉到自己或是查到前世里面是什么。如果一查到我是什么王，那我就看不起任何人；一查到我是不好的人，那我这辈子都抬不起头来了。这有什么用呢？能看得出来，能想得出来，或者是能观得到，这是练功里面的明白程度高低，但这个仅仅是证明你练功到了一个层次的一段历程而不是结果。如果就是结果，你的练功就有矛盾出来了。你本来

中国特色社会时代之我见

我们这次讨论昨天在深圳西丽大学城参加的由北京大学汇丰商学院主办的启迪商业模式新思维高峰论坛有关商业经济三模式颠覆的力量，从资本经济（1.0）到信息经济（2.0）、再到智慧经济（3.0）的颠覆。在紧抓社会的发展上，北大还是挺先进的。

我们在2009年即提出1919、1949、1979三个神奇的变化，加之今晨看到《参考消息》（2012年11月28日）美媒文章“为中国3.0做好准备”。说明西方也注意到这个问题。如今网络以刷新速度从1G、2G、3G发展到4G。4G作为共存共荣的重要标准，不可忽视中国这个网民最多的国家。从4G、3.0联想到这次中央十八大在坚持走中国特色的社会主义道路基础上提出四个特色，即特色的实践；特色的理论；特色的民族；特色的时代。现就4G、3.0与特色时代谈谈我的个人看法。

首先，从特色时代的特色谈起，东方文明有着五千年悠久的灿烂文化，有史记载晚清王国维作为中国三百年封建文化的终结者从1899年出土的甲骨文中发现中国三千年文化形成，以德兴邦。

四大文明古国尤以中国文化最为灿烂辉煌。埃及仅有古罗马金字塔，希腊、印度无过多的文化记载与传承。真正的文化渊源在中华文明古国，王国维把三千年的历史给承继了下来，他也敢于将三百年的文化做一个句号。这三百年也正是西方经济兴起之三百年。西方打破神学统治，以尼采为代表的打着灯笼找上帝，使人性得到解脱，科学得到前进。其人文姑且不说，其科学在动力平衡上向前走了一大步。但是东方以平衡为机制，世界需要动力更需要平衡，真正需要的是整体动力与平衡的双面发展以适应新的时代。

我们的时代特色从古代四大文明，从今天西方三百年的工业时代，核工业时代，科技发展到无以复加的地步，质子、中子、原子的充分运用，使人类社会生活发生剧大变化。在当今这个时代特色下，光有动力已远远不够了，目前这个动力很大很大，据科学统计大到用其造出的原子弹可以毁灭地球170次。动力过剩，若不加强平衡机制，将产生人类灾难。

中国《西游记》中有言：人生难得、东土难生，大藏难佛。无论蒙元还是满清入主中原后同样以汉文化为其封建集权统治不可或缺的重要手段。民国期间提倡中道、中观、中和、中正，实则是讲究和谐与平衡。

从古今中外说明了这一特色。西方欧盟产生问题、美国产生问题，世界在不停地战争，这就需要建立平衡机制，急需将中国传统文化发挥出来。

还是积极向上的，你就因为你是秦桧，那你头就抬不起来了。本来我跟我老婆吵吵架，相处的还可以，我就因为前世是她伤我的，这次就轮到我也把她杀掉，行吗？不行，还要再上一个层次，让“平直”去解我们灵魂当中的结。

我们大家坐在一起，为什么就感觉有一种气场，那就是前面的因。前面我们之间基本上没什么问题或者我们都是互相帮助，互相得到启迪。互为师友是好事，但是还有不好的呢？看到有些人，你就生气，那这个人是不是好的呢？包括我们在这里坐着的时候，听到隔壁传来的孩子打闹的声音，影响到我们的讲课，那我们要不要恨他呢？我们去恨他，这是我们对还是我们错呢？所以这是一个问题，是一个心灵的问题。若你听了《华严经》普贤行愿品的话，你会感恩那些外面的人，说不定他们是佛在他们身上出定，来考验我们的；那个让我讨厌的人，说不定是佛菩萨对我们的考验，看我们能不能平等平直的对峙。让我一起天天归零，天天精进、内在喜悦每一天！所谓：空乐不二勤归零。



月亮与人体、天人需相应

月经来的时候就轻点三阴交这个部位，不要按重力，月经没有的时候就按重一点按到痛，一直按到都不感觉痛的时候你月经就没有问题了。还有一个穴位叫血海，你按它会痛就是经期有问题，不痛就没有问题，身体就健康了。这些穴位你自己可以在中医穴位图中查找到。

行者说：诸位，今天是农历二十九，明天就是初一，农历的霜降节气也是根据天体运行规律测得的。我们讲的天人合一，要想身体好也要跟天相应。男人女人有个共同点，即自性。又有个不同点，男人就是以太阳为主的，太阳是早上出来然后慢慢下去，他有一个生命力。男人如果哪一天早晨不举阳或阳气不生发的话，这个男人的生命力，已经就是八八六十四卦终了要结束了，没精气神了。女人呢就是七七四十九，在四十九年之内她要来几百次月经就是几百个月，每一个月她都要跟天相应随月亮圆缺行生理周期。

这些我们不研究就不知道这个规律，不知道是一种悲哀。过去古人是知道女人的问题，用三从四德来调节。现在法律一夫一妻，这个矛盾就出现了，这个世界上就是男人和女人，吵来吵去也不过是一个男人和一个女人在吵，没有第三个人。哪怕他到七八十岁了他都只是一个男人和一个女人的问题。这里面好像平时讲的一个爱情什么的，它不是，它是一种纠结。

每个人都在找他解脱的一个方案。我们至少要弄明白自己是怎么回事。人买什么东西，做什么你可以选择，比如你要到这里来，我要到北京去。我要嫁给谁？我要做什么工作？要学习？要竞选？你都可以选择，我要吃三餐，我要闭关，我要怎样怎样的……这些你都可以选择。但也有一些你不能选择的事，比如你姓什么，你不能选择，宇宙轮回里面你定下来了你就要结这缘，了这个愿。到世界上来就是要了了这个愿的，你要结这个缘。

为什么女孩子跟爸爸好呢？男孩子为什么要跟妈妈好呢？佛教里面有入胎经，说的是一个生命进入到娘胎里面，那个胎儿要进来的时候它就是一种选择，选择的妈妈就是男孩子，选择的爸爸就是女孩子，这是选择。那生下来以后也是选择。你是干嘛的呢？你是来考试的。是主考还是应考？它必须要男人找个女人，女人找个男人去考官，它的名称上叫爱情，实际上什么是爱情呢？

用现在的说法是“生命诚可贵、爱情价更高”，现在是高的不得了，零七年的时候那个人民大学的博士生导师五十岁，他因为找不到爱情，为了她就跳楼了。在传统的爱情里头它宣传的都是这些东西，真正的爱是什么？是“大爱”，大爱无疆。现在的爱情就变成了一种男才女貌交易，在过去来讲是叫“门当户对”，各方面前提都满意了，接下来还会有各种各样的问题。

是局部的，有的是有条件的结合。很简单就是把你的构想，把你的志向，把你的能量，把你的智慧充分发挥出来。

我们聚在一起，是为了分享彼此的心得和感受，如果我跟你的想法结合，一加一等于二的就不要结合了。为什么呢？因为这样做，你还是你的一半，我也还是一半，也就多了些麻烦。一加一等于多少？

小于二的话，就不用再搞了，那就是白搭的；等于二，也是属于白干。那么大于二应该大于多少呢？不是独享，不是双赢，而是共享用乘。用一加一等于二是没有意义的。所以说“三千一瞬”是属于爆炸性的，这个是理念。要把我们的自我全部化掉，就在那个瞬间。因为这个一，别人得到了，就是一百一千。这就是“帝珠之网，光光相照。”

你们有上过相关心理学的课程吗？我们所在的这个地球，地球上就是一个网，每一个人都是一个点，这个人周边的能量就形成了一个网络。以这个网就是三千大千世界，我们每一个人都是渺小的，这是我听精参老法师所讲的。当你定下来、静下来的时候，你就是通的，你跟世界都是通的。不是世界的过错，也不是外界的过错，是我们自己的错。我们都把自己看的太伟大，实际上呢？

全世界的信息都在我们身上。我们自身的智慧，我们自己很难找到，不懂得道理，不懂得法。因此也开花不了，结不出果，也就是智慧不起来。

我们要从自身出发，不要给别人标签，别人好的，我们要去称赞他，他身上的优点，我们要去学习他。学习是一种功德。如果我说去研究他，去分析他，去批评他，那我就制约了。如果说我们没有惹他，但是他有意见，说我是坏蛋，那我怎么办呢？跟你意见不合的人，学广钦法师那样“合掌令欢喜”。为什么要这样做呢？因为对方可能是站在别的角度来考验你，有可能在佛祖的角度来给你审查的，有可能在另一个角度向你提示的。你不能改变别人怎么样，那就沉默是金。

父母没有生你以前，你知道你是姓什么吗？那我们现在修炼就是要知道我们自己是誰？明白我们自性跟佛祖是一样的，跟众生也是一样。全世界的人都是佛，我们自己私心是个小人，我们没有发现自己的自性光，那光照不出来，怎能跟上光速时代啊！

本文是由叶秀艳根据光中行者的视频编写

这个问题实际上，说到底就是人跟天的关系。

我接下来要说的核心问题就是“天人相应”。天人相应是在东方文化的产物，西方文化来讲就叫天人相交，所以说西方人谈爱情，只谈什么爱啊、情啊、矛盾就比较多。东方以前不谈爱情，东方只谈慈悲、仁爱。

为什么说东方比西方婚姻好得多呢？因为它有一个传统文化在起作用。西方为什么不行呢？你看西方的离婚率有多高，现在我们也跟西方学了，每天就有五百一千对离婚的，结婚多少离婚就有多少。为什么这么多？

就是不懂得中国传统文化的核心是“天人相应”，放到事情上来就是两个人，一个男人一个女人，或者说一个阴一个阳。这一男一女、一阴一阳怎么才能够很好的合在一起？男人就是以太阳为标的，热情奔放有阳刚之气；女人是月亮谦和有阴柔之美，所以我们过去要求女人“三从四德”。现今我们不这样要求了，不知道男人与女人之间应该怎样才平衡？怎样才平等？

比如说今天是二十九，那么二十九、三十、三十一这三天，农历十五、十六、十七、十八、这几天，每月当中的这几天女人在身体上是会有变化的，再加上月经期一般也得六七天，那么在这几天时间里女人生理心理上都会出现波动。在月经方面，一般来说一个女人四十九岁以前都会来月经，除非怀孕不来否则是不正常的。每二十八天就要来一次月经，这不是以阳历而是以阴历来计数的，也是以月亮的圆缺来计数的。

我们说女人是根据月亮的这个标的走，月亮跟地球跟太阳连在一起的时候，月亮是看不到的，那就是二十九、三十，因为光是看不到的，光是照在月球的另外一边，这时候的月球跟地球是靠得最近的，这时候人的身体就会有反应。身体越敏感的人就是身体好的人他会感应到，身体差的人他更加能感应到，越差跟天气的关系越大，他更加敏感。

比如钱塘江大潮，到八月十八潮水是最高的，一米多高能把人都给卷走，全年就那一天最大，为什么呢？因为就在这一天月亮跟地球靠得最近。我们身体里流趟着血液，血液里面有铁分子，这个铁跟月球磁场相互作用，人的心跳会因此产生波动，从而影响我们的身体。

所以说，女性在二十九，三十，初一，十四、十五，十六，十七，十八这几天就要静下心来多念念经。你信耶稣的就念《圣经》，你信道教的就念《道德经》，信佛教的就念《佛经》。信哪个教就看那个教的经。实在哪个都不信了，那你就找一些有益的书看一看，给自己做一个内在宁静、喜悦的安排，用前人的经验用圣贤的东西来指导你，这样我们就会活得自在一点。

男人在这个时间需要多关注女性的生理情感，就是说她有病或者说她心理上有变化，这个变化跟客观环境与天体不相应她就会出现问題。男人不懂得这种变化带来的痛苦反应，要站在她的角度去想体谅她爱护她，这样就会减少很多矛盾。大多数离婚、吵架、打架、凶杀之类的案件，在这个时间段发生得比较多，所以说这是一个运行的规律。

很多人认为自己很伟大，认为自己很有理，认为自己多智慧。但这都是无用的，这样是说明我们处于无明。

那我们该怎么做到呢？做不到，那做不到我们就要通过修炼。一切靠自修自证。别人是发现不了你的内在、发现不了你自己，“吾日三省吾内心”。修你自己，而不是要去修别人；悟你自己，而不是要别人悟。

你们看“悟”，左边一个心，右边一个吾，意为“我的心”。我们的心是责备别人的心，怀着自私的心，都想教育别人的心，都是计较的心，都想做圣人的心。但是，做的好就是圣人，做的不好那就万劫不复了。我们都认为自己懂得很多东西是智慧吗？

不是的。很多人都不知道自己心是怎样的心，你的心是什么？你的心是跟他一样的，是跟众生的心一样的。我的心跟觉悟的心是不一样的，我的心是我已经制造执着的心。

因为我已经轮回过的，我姓张那么他们也就是姓张的心，我姓秦那么他们也就是姓秦的心。这样想是不对的，我想怎么做都是妄想。所以说我们所欲的都是我们的妄想，也就是我执，都是“我”把自己给害死了。这一点的感悟，我要感谢吴立民老师，我跟吴老师是92年认识的，吴老师深圳第一次佛学公开讲课，讲的是“地藏经”。有些人生气的时候，就会骂道我怎么会那么倒霉啊？这就是晦气。有些人开心的时候，就会想我怎么走运啦。那个时候我并不是很明白。

其实，我这个人就是傲慢，你比我慢，我就会比你更慢。那次在科学馆他在我手上写了八个字：“当相即道，即事而真”。什么意思呢？当你面前的象都是道，到你的面前都是道；你碰到那个事，就有那样的果。我没有跟他多说什么，他也不与我多说什么？这二十年以来，一直在参这个“当相即道，即事而真。”现在读华严才了解了一点。

因为有这样的境遇，每次你们来到，我都会赠你们几个字，明白的人便懂，不明白的也就罢了。

我们要做什么呢？到我们会所里的人，我喜欢他我便会称赞他。像你们都有来把这里搞的好好的、做义工，我觉得真的很好，对你们就称赞。像有些人过来指教一下，或者我有所改进的地方，那我就“随喜功德”。

在工作中第一共识用加法反复地推敲达成共识，共同的方法用减法，为什么要用减法呢？如果制定规章制度，用甲乙丙丁在那里规定，用条文写出条条框框，那么就成教条。

有个虫叫做百脚的，他有一百脚，人家就问他怎么有那么多的啊，该先用那一条腿啊。百脚一看就真的不知道怎么走了。有的是整体的，有的

当初我是气功师，全国的气功大师都到一深圳气功学会来正好互动。

起这个名的目的是什么呢？过去，现在，未来，三千大千世界是什么，取决于我们自己怎么看。你说过去一切是好，未来一切是好，只有现在一切是坏，都任由你自己的心选择。我们人只有一个可以做的，那就是选择。

你选择一念善的，那你就是在天堂；你选择恶的时候，那你就如同在地狱一般。善恶，只是一念之间。没有那么多时间，只是一个瞬间。没有你想象的那么多，要1、2、3、4、5、6的数字中，在甲乙丙丁戊。甲乙丙丁戊五行中象中，找到“瞬”的本体，所以这一瞬间中亦有三千大千。

你们看，这是一杯茶，是黄色的。佛是无处不在的，是无时无刻在“微尘即微尘”中的。慧律法师所讲的，如果我们将这个碗打成碎块，碎块再打成碎块，一直重复，碎块就会变成微尘。微尘还可以再碎，就变成微粒，到了微粒百分之一也没有就是了，这个瞬间就有三千大世界。

我想我之前的名字秦长富，一辈子都是养父母没钱、做生意没钱、娶老婆没钱、孝敬没钱、养小孩没钱，统统都是没有。后来才知道我的名字也是个妄想，是父母对我的妄想，长富不富。84年的时候，我做气功出了名，拿工资调深圳免费教功，很多朋友说我笨不会经营。北方的中华气功、南方的气功志，那个时候算是很出名的，九九教师节的时候很多报纸都有做报道，我家里的信件多到装不下，但是我都不知道是寄给谁的。后来我有个学生跟我说了名字之后，我不想着富，又想到修行要守中嘛，那我就叫做光中好了。其实是一瞬间觉察的，是本能的东西告诉我的。从不自觉到自觉，从麻木到自觉。

当初搞互联网，我是第一批的老网民，而且还是五十万之一，因此我对网络的认识是比较深刻的。我曾经跟中国网视的老总深谈过，我对他说我对你做的这个网络是很有信心的，为什么呢？现在是网络时代，我们的生活无时无刻离不开网络。网是什么呢？

“帝珠之网，光光相照。”什么意思呢？你看，我们所在的地球，也好像是被网住，那我们每一个人都是这个网里面的一个个体。你看，网上出现：网购、网点，微博、微信、飞信每个人都是这个点。以这个点可以照亮你身边的点，身边的点又可照亮周围的点。你把你这个点修好了，全身也就好了。

我们每一个人都是有着亿分之一的机会才诞生到世上，是带着六十亿的信息来到的，这也是一个瞬间。因为我们谁也不知道哪天会诞生，那一口气不来，都是瞬间。在这个过程当中，我们只是携带着那六十亿的信息，是我们本来就有的信息就是自性。

规律就是一个“道”，我们知道道路怎么样去行走。男人如太阳，早上的太阳很温和，到中午的时候很热，到晚上就是没有了。他每天的能量都这样循环往复地折腾发泄。那如何保持自己的有这个能量呢？我们就办这么一个身心自在的班，通过学习，让男人们懂得把每天发生阳气的那个心用科学的方法调节好。让自己身心安泰，生命活力常在！不要动不动就生气吵架，把大好的精、气、神折腾、消磨在无谓的事情上。

道家有一个经文中讲到：“要知身中事，需看天边月一轮”。你身心上的事，你看天边的月亮就可以知道你心理的状态，用月亮来形容自己（注：古人按月亮运行来指导自身修炼）。如果不是二十八天左右来的，这个女人就是有病的，不准确的，推迟或提早都是不正常的。弄不好会影响生理心理，从而影响正常的婚姻生活。很多人因为这方面，没有爱情，因为身心不正常她就不可能有好的婚姻生活。现在生下的小孩为什么有那么多都要医治呢？有好多的智障儿童呢？都是因为这个问题引起的各种各样的病，你们要学习这方面的知识，在月经来的这个时候如果能够调理好就能够避免。

女人为什么比男人长寿呢？女人每月一次的月经就是一次清理的过程，排毒的过程。流泪也是排毒，男人没有月经又是“男儿有泪不轻弹”，缺少排毒的途径，所以说男人的命短，女人命长。但是你读不懂，认为她在气你。你把他当成负担，恨他，跟他对着干。如果月经来的时候生气会痛经，心情低落悲则气下，常常让它痛的话，将来就是会容易得子宫肌瘤。你能够让它做到不痛，它就没有了。你这个月经来得不正常，不是提前就是推后，反正不在准日里，那一定是哪方面出问题了。你每个月正常根本不需要吃药打针，这个关键问题就是你要调整自己的心性。此时补充营养，身体各个方面都会好的。另外，还可以通过按摩相关穴位改善，这个要如何做呢？

月经来的时候就轻点三阴交这个部位，不要按重力，月经没有的时候就按重一点按到痛，一直按到都不感觉痛的时候你月经就没有问题了。还有一个穴位叫血海，你按它会痛就是经期有问题，不痛就没有问题，身体就健康了。这些穴位你自己可以在中医穴位图中查找到。

人跟自然界是一体的，这个世界上无论男人还是女人，与大自然都是主观和客观。你自己跟外界要怎么统一，你自己跟天要怎么统一，这都是要靠自己去解决的，自己救自己的，怎么救呢？本来你跟天是一样的，我们硬要分别它，说我自己是伟大的，我比它大，这个大又有什么用呢？再大也是一样的平等。我们要学会顺应自然，尊重自然，适应自然，保护自然。

录音资料整理：涂玲

现在非当下、感恩祝未来

过去“因”在时间空间相遇是“缘”、碰到面了这就是“果”。他打你或者骂或者气你，反正就会有这个‘果’。然而问题又不仅在于这个果，而在于我们怎样去看待这个果，对这个果要怎么看呢？一是我欠他的，我还债，这就没事了。如果想我凭什么还你，我要跟你埋怨一下。他也会来怨我一下，那么就轮回碰撞，两个人谁怕谁，产生了生命中是、非、对、错。

某生问：为什么要“宽恕当下”呢？

行者：我们每个人一生中都会发生N件事，归纳一下要么是好事要么是坏事。怎么看？其实都离不开“因、缘、果、报，”要学会面对这四个字。

从因说起，过去的因，现在的缘，结成当下的果。我们是从父母的因缘而成的果，因这个遗传基因成人。那以前你做的什么？积了什么德？做过什么坏事？其实都有一个账你是要还的。

在几年前总结了一个办法，你可以试试“理性归零”这个四字诀。碰到出现在我们面前的问题，这是果。这也可以说是前面的因、缘、果，你认为是合理的话你就是得到善报，反之你认为不合理的就是恶报，这个恶报不要很久才报，在当时当下你就心里难受，不等到明天，这就是报应。

如果你敞开心胸，正确对待，想到这是我欠他的，我还他的，算了我不计较了。化怨为恕，我不跟你斗，我欠你的，我发扬阿Q精神，我惹不起你，我躲得起，这是第一种。

那么第二种再深一层，我不是啊Q，我不是欠你的还你的债，但我不知道我是不是欠你的，万一你是骗我的呢，我上当了嘛！因为我没有这个天眼，我看不到前面的事，这样我不是白吃亏了嘛！那你想我不自在，我怎么办呢？

那我们不妨用第二句“化怨为恕智慧行”来看一下，我们人是有情感的，一旦看到不顺心的事就不自在。你就肯定是要烦恼、要恨，因为过去的东西你认为不对你就恨，这一恨您的心就纠在那了。你必然就会怨，那么你这个怨字是什么呢？夕阳西下，夕阳已经过去了，下面一个心字，这就是“怨”字。已经发生了的东西，刚刚发生的一秒钟就过去的，已经发生的你就不要放在心里，你就“活在当下”了。否则就会活在过去，活在过去你就会怨，那么我如果化怨为恕，活在当下的话，我就会宽恕了。

帝珠之网，光光相照

如果你抱着要别人教或者是要教别人的念头来，那就不要来了。我也不会教，因为教不了人的，一切靠自省。别人是发现不了内在、发现不了自己，吾三省吾心。修你自己，而不是要去修别人；悟你自己，而不是要别人悟。

几年前，国庆期间，我去游历了黄山。我有一些感触，西游记里唐僧师徒四人经历九九八十一难，才能到达。攀登黄山亦不易。我在黄山看到黄帝当年趁龙上天的那个地方，在那个地方黄帝升天，这个是传说。但是在中华历史上是有记载的是，黄帝问道广成子。广成子是谁呢？他是燃灯佛，燃灯佛是释迦牟尼的师傅，释迦牟尼佛是受燃灯古佛的。黄帝问道广成子，就是问道燃灯佛，黄帝是四千五百多年前的人，释迦牟尼佛是两千五百年前的，释迦牟尼佛在成佛之前是七佛。

在龙年即2000年的时候，我想要搞一个网站，恰好有个朋友就邀请我参加他建立的赢海威网站，对我说秦老师，你懂得气功，如果你加入到我们的团队里，深圳有50万人都会将是你的朋友。我就认为这是一个传授气功的平台。不管你是男女老少，你做任何事都是需要一个平台的。于是我就参加了这个网站里面。但是我不懂得打字，又不懂得使用电脑，只能使用触摸板。让我取个网名，取什么好呢？

刚好那年是庚辰年，到下个庚辰年是六十年，五个六十年就是三千，三千年才轮到这个庚辰。可是我不会打英文，那我就取义为“三千年等一回”，取网名为3000-1。我想着这以后的世界都将会是网络的世界。要谈搞事业，我们没有权的舅舅，也没有有钱的父亲，也没有权贵作为我们的后台，很难做成这样的平台。那我们就只能搞虚拟的。我们搞实业的话，没有后台老板的话是很难做成的，但是通过虚拟的网络世界可以帮助我们，而且成本不是很高。

什么叫虚拟呢？我从我的网名3000-1中得到启发，把我们这个网站命名为三千一瞬。现在听净慧法师讲课，三千年就是瞬间。如果我们想要定格我们这一刻是怎么样的，是做梦的，不可能的。一切有法有则。三千年也是一个梦。三千一瞬，当初我起这个名的时候，很多人都不知道是什么，就这么稀里糊涂的。我觉得是互联网让我有这样的想法，让我想到这个账号。做这个账号干什么呢？

世界》写的是一目所示，醒其心。我这么一看，我傲慢心太大了，我的骄傲、我了不起呀。了不起这个病就是祸患，告诉你不要了不起，如果你不接受就可能让你躺在床上，再不接受就让你上西天呀！你心沉下来，我心傲慢呀！这个道理在哪里？

知道以后，好了你把《金刚经》，你管它懂不懂。你就跟着听，懂吧？听了以后就回向众生，好这样一看自己在做事挑战，好没事了什么事都没有了。我就要宽恕。宽恕，原来我是什么呢？原来是化怨为谢、不究竟的心，就这个病才要我的老命，化怨为谢是什么呢？我回家之后自然。这是校长、领导，原来那些整我的人那个时候说我的那么多坏话。我说我这个人其他都没有问题，其他成绩都没有，就一个成绩到六十五岁的这一天，我身边一个敌人没有，就是我心里一个敌人没有。其实能做到这一条的人就已经很伟大了。我就仗着这个“慢”，所有在家里参与农村劳动生产的，当干部的，整我、坑我的人，我都请他们吃饭，他们有什么难题我都帮他做。说送我上火葬场的人，不论什么人？什么事？我宽容他们，还帮他们做事，这个人伟大吗？这个忍耐力不简单了吗？它是你的护法，你认为你忍了？你认为我感谢你们，你们是反面教员，不是你们我不会这样，我不会跑到深圳去，不会练功、头发不会还有这么好、身体这么强、都是我执法执，让你走不了路，经过七天内观才有今天，能不宽恕么？所以说贪、嗔、痴、慢、疑不可不修去。后来我才把这个容字改成恕。

王贺整理（2012.12.21）

有没有过去呢？如来说：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，”真如之心、如来如去之心不是么？《金刚经》云：“一切有为法，如梦幻泡影，”当他不存在就是说把他给空掉了，你也空掉了，是他来磨炼你，折腾你让你空掉了，你得感恩他。化怨为恕，恕就是什么？如来如去如是之心，它是本来就在那里，你把过去未来现在的看法，转变成当下。不活在当下你就不可能宽恕他。

因为我们都是活在你原来的记忆里，活在过去前一个因缘里面，这样化怨为恕你有智慧了，什么叫智慧，智慧是空中妙有啊！不是说你们刚才所讲的那个善，聪明的人怎么善那还都是聪明的善，叫伪善。真正的善是“不思善不思恶”所有的事情到你面前都是让你来不断地纠正自己的，让你找到自我的而不是跟着别人走的，黄檗云：“如心是佛”所以这个恕就是一个核心问题，是本体，是一个智慧问题。如何修呢？

第一你把对方当成一面镜子，因为他是来成就你的，有这面镜子你才会看到自己美在哪里。

第二个他是你的老师，他能把你教出来。

第三个他又是你的佛，因为你有这个能量就是说你有这个机缘，他才会有那个因才会有这个果，是善因就是善果，是恶因就是恶果。这个果是客观存在的，它这个果即可以变成善果又可以变成善因或者恶因，要看你怎么看待这个果。如果说你把他当成魔，那你就是魔，如果你把他当成佛，你就是佛，他实质是什么呢？

实质是众生与佛跟你是同体大悲的。实际上他不是魔，他是什么呢？佛怎么说呢？众生是树根，菩萨是花，佛是果，它这一棵树上，没有众生你是成不了佛的，你说我不要你这个众生那你就成不了佛。学佛一定要以大悲为根本，要有这个大悲心，大悲水来浇灌这棵树，让这棵树成长，众生都进来你把众生都看成是佛，你就是佛。

当然这是很高很高的智慧，很难做到的。这个恕就是让心量无限大，无穷大。你这样还能有什么矛盾呢，你就是“跳出三界”外了。还能有什么你比我大比我高，还有什么不能宽恕自己的，你就是佛。

他做不到，那要怎么做呢？你看到不好的事，要宽恕他，做到宽恕，就可接纳他。你既然有这个矛盾出来我就一定是能够解决的，你具有这个能力就不会有这个矛盾出现的，你一接纳他你的智慧就出来了，这就是转识成智。这个果就变成了善果，如果我承认的这个果就是善果，我认定的我比你要好一点，产生怨那就是报应轮回。

这得百分之百地接受，百分之百地宽恕，既然事情到了你的面前他就有理由，他存在就有他的道理。我现在看你不对，还要以客观事实来做标

宽容是我慢、宽恕得自在

要找到那个开关，开关是什么？向往好、勤于行。你向往好，你就想你跟你老公在一起最高兴的时刻，那就是好。向往好那怎么办？勤于行。向往好、那就念经，感恩众生。

你感恩吧、宽恕它吧，说到底就百分之百的接纳，到你面前的事情，因为你的意念，佛教叫意念。以周期或者说叫你的习性、你的性格所决定。这就是个说服，这个男人来跟呼唤、告诉我怎么做？那我就不怨这个地方，这个人我做好吃的东西感谢他，他高兴吧！帮我做好了，这样做是他不行。细胞就感恩你，好这个众生如母亲感恩，一感恩买单了，我就不欠债了，不欠债就空了。这个做一分钟容易，一分钟做到宽恕、感恩、归零，一分钟的归零，你这一分钟就是佛，你就在接纳世界，这一分钟做到。

我这个人最大的问题，我一辈子没有病，就是有一个傲慢，我瞧不起任何人，但我也不会说人，人家欺负我，我忍。我到四十多岁才来，我头上才有几根白发，到我六十多岁的时候，还是几根白发。我心里就傲慢了，这个傲慢就让你死，怎么让我死呢？我回家，我小姨子过生日六十大寿。那我就去做寿，大家看到我，我还是年龄大一点的，我精神又好、气质又好、甚至又是气功师，这样人家不恭维我吗？一高兴就生病了，喝酒呀！喝得那个腿穿鞋子就穿不上了，我说完了这是中风的前兆，有问题了。

一切就是最好的安排。正好，我十年前的一个网友他买了一本书，这本书叫《婆婆世界》。小青你可以在上网查一下，我们这个世界就叫《婆婆世界》！我一想不是说的是西方世界吗？文化没有国界的，没有东方的西方的，都是一体的。人家刚刚送给他，我跟他是网友嘛！十年不见了，一见面老朋友，实际上他比我小二十多岁，他是六八年的，我们忘年交嘛，他送本书给我，我也不好说不要呀！我就收下来往包里一放，五百页正好七天看完，我自己跟自己挑战，心理挑战。那个书就给我的心情挑战，《婆婆

准。我们都听说塞翁失马，焉知非福，我们可以做到像塞翁一样得之不喜，失之不忧，保持一颗平常心。相信在你的范围之内，你有能力妥善处理它。

有好自会有坏，这是两个相对的概念。事物是可以相互转化的，好事可以变坏事，坏事也可以变成好事。关键是在哪个角度放在哪个环境里看待罢了。以贪、嗔、痴的标准来界定就不符合事实，不能代表宇宙的意志，你是主观的评判，你的标准是以你过去看到的，听到的，想到的，学到的来界定不一定是正确的。我不能宽恕，但是站在精神这个高度，他是树根呀，要是没有这个树根我这个果能结出吗？

我要把树根砍掉，你还能成佛吗？那不就是大魔头嘛？实际上我们都在说大悲，却不知道什么是大悲，慈悲为根本，根本都没有你谈什么学佛，误人子弟，害人的。

为什么要宽恕他呢？因为他是众生，他愚昧，我们也愚昧，因为我们愚昧才看到对方的愚昧。我们这个吸引力法则才找到对方这个愚昧的人来跟我较量，信息都是对称的，都是对等的。如果你不愚昧了，对方也不存在愚昧了。这种对等不是去化解他而是要对抗他，对抗不了就折腾自己。这矛盾就轮回了，一轮回就对应这个果看不透放不下。看不破就要怨呀，你要那个愚昧的人来宽恕你这个聪明的人，你自己愚蠢跟人家愚蠢干？

你让比你坏的人来理解你这个好的人，这不是开玩笑嘛！前人说过什么叫佛呢？没有喝酒的人他清楚明白，知道东南西北；什么叫菩萨呢？是喝了酒但是已醒酒的人，他也知道哪里是那里；什么叫众生呢？众生就是愚昧，喝了酒他还没有醒，但你不能够说他就是坏人呀！你不醒我就跟你这个不醒的醉汉论理讲理，那到底是谁醉了呀？你比他还坏，为什么呢？你不醉的人跟人家醉的人理论，你是什么呀？

宽恕是什么？当你看不清楚这个事情的坏好的时候，就坏了。一切结论在调查的末尾，你先把它接纳下来，坏的百分之百的宽恕，好的百分之百的感恩。一般我们是做不到的，因为是你看这个问题“因”看错了，下面的“果”就是错的了。你看对了，根本就没有问题。用正见正知的心你就会感恩，用不正的心你就会怨恨，因正了你就会宽恕。所以说无始以来我杀了多少鸡、吃了多少鹅，杀了多少牛，或者做过厨师，那我就有这么多的孽障，才会有这么多的问题来考我，我要还债，我要忏悔。因为有始以来父母养大了，生我养我现在我还没有还他，父母来跟我生气。他帮我做了好多事，因为各种各样的理由、借口我没有做到，他们现在才到我面前告诉我怎么做，我要感恩他们，你不感恩吗？

说不定你的父母和跟你作对的人，上辈子我们欠过他，他就是来找你算账的，当然这是看不见的。你有感恩的心，你的心就宽，你就会心包太

向往好、勤于行、自然果！这也是练功的诀窍。什么事情对待这个病、或者对待这件事、对待这件工作、对待这个人、这个向往的好，为什么是向往好，我练功、我要吃斋、我要修行、我要做好事。我要努力学习、工作、兢兢业业的去做，尽心尽力的去做，自然果，这个是结果必然的。

开关打开了，我们练功干什么？我们练功就找那个开关的，打开那个积极向上的、促进生长的，而不是找那个丹、不是找一个什么气？需要打开那个开关。练功有几个变现那？你掌握好，练功的人如果第二天早上有利的，细胞就是软的。眼睛里面有眼屎的，不是干干的。嘴巴里面不是苦苦的，口水也是甜甜的，那你这一天的练功是有益的。

如果你练功练了过头，嘴巴练干了、浑身出汗了、甚至都起不来了，浑身都是疼的，那你就把细胞里面的能量都去掉了。你念经也是念到口干舌燥、头昏眼花，念到近距离吵架，那都是你走火入魔，应该是生津的口水有甜味才对。

拜佛就是什么？不是拜自己。拜佛是把我们的了不起，我是总经理、我是董事长、我是老大，这一拜就放下，放下干嘛？放下才可拿起要拿起的东西。

我自性就是光明的，我要敢于承担如来的家业。你敢于了吗？向往了吗？承认了吗？不承认，你那个细胞怎么打得开呢？同体大悲，你是跟佛的心是不增不减、不垢不净、是同体的，这个不解决，怎么念怎么做事，都不是开悟。不究竟，你就在还在门外面。这些你本来就有，只要你相信自己，如果你这样细胞就发生了变化了，心性的认知决定心灵心理的高度，身体也会转好你信么？

虚、量周法界。你有怨恨的心，你就伤害你自己，所以我们要把心胸打开就什么问题都没有了。

我们看问题不要这么平面看，平面看是他们的错，他对百分之三十，你对的是百分之七十，他对的少你对的多，不就是有错与对，好与坏了，有大有小了，那都是平面。可是大小有大的道理呀，你不能只要晴天不要阴天，只要手心不要手背呀！他是来成就你的，你是一块好钢，他是要在水深火热中把你打造成佛的，你怎么能说他是魔呢？

他是来打造你的，他不是来烧烤你的，他是来考试你的，来磨砺你的，你要站在高处来俯看这个问题。我们往往就是在看现在，没有看到当下，看现在你是对的呀！你是委屈的，你已经做的不错了，你已经忍无可忍了，你确实是善良的，你是为他好的，金玉良言。

你能够一分钟能够接纳、宽恕、感恩、归零，就是百分之百的接纳，百分之百的宽恕，百分之百的感恩，百分之百的归零，说得到却不容易做到，但是这一分钟你能够做到这一分钟你就是佛，十分钟能做到这十分钟你就是佛，今天做到了就是佛，每天都要做，每一天都是佛。提醒自己，天天归零啊！

录音资料整理：涂玲

2012-2-10录音资料整理稿



慈悲多祸害、方便出下流

某生说：我看到一个人，我觉得他很痛苦，我认为他很需要帮助，出于慈悲心就给予他精神和物质上的帮助。可是从另一个方面，他发生这些事情是由于他的因果，他必须体验和经历这些事情。我想问老师，如果我去帮助他，是不是就干涉了他的因果，我应该去帮助他吗？

行者说：关于慈悲的问题，慈悲是绝对需要的。如果不慈悲，你就不会做人也不适合学佛。大日如来经里有讲：慈悲为根本，菩提是为因，方便为究竟。慈悲要不要呢？一定要！但慈悲多了生祸害，方便多了出下流。如何慈悲是一个根本大事，这是因为菩萨不慈悲芸芸众生，没有慈悲什么也都谈不上了。那怎样才是慈悲呢？心系苍生，悲天悯人，施恩莫望，受恩不忘！

慈悲要有一个尺度，慈悲多了就会成为祸害。比如说你家的小孩，他要生存、吃饭、成长，他被监护！这肯定是要人慈悲的。严父慈母，慈母是肯定要的。但是你对小孩过于放纵，他要什么你就给什么。如果他去吸毒了，你说这样行不行呢？

慈悲是一个什么呢？慈悲是要我们有一个正确的观念，去看待这个事物。出于慈悲，你去帮助别人了，要帮得恰到好处。你有这个本能看出他的业障，看出他的当今看到他的问题，这就是适合的部分。但是你要知道一个标准，该不该帮？不该帮也帮了。他本来经过那个事情刺激一下，他可以走的更加好。因为你帮助他走了那一段，他可能永远都走不到终点了，他就卡在那了。所以说，慈悲过份有后患，要慈悲不能够代替。现在，已经帮他了，你要帮他就需要各种各样的方式，给他一些钱或者是给他一餐饭，这是慈悲。放纵他就不是了，他是一个整体的，要看你怎么用。这就需要我们在修行中按《华严经》所说：善巧方便。法不当机、形同毒药，

你能让它不死吗？不可能。有一种办法就是让新细胞很好的成长。

本来这个细胞很简单，七天就为一遍，为什么要打七那，我们的心不想让它走，你该退休，你给人家钱，你请人家吃饭，它就走了呗！我们要怎么做那？对那个地方要改它，要买单、要百分之百的改，而且它这个死是正常的更新，七天就死部分，细胞它不死你就不正常了，

那个肿瘤就是什么呢？就是那个不死的细胞，它不但不死它还生长它该长的不长，不该长的它偏长就叫恶性肿瘤。其实没有肿瘤这个词，就是我们的观念错误，把它当做敌人，它就拼命地长，谁怕谁？这就是这个问题，当你感恩了，细胞每一个细胞我刚才说过了，每个细胞都可以看作一个人的，它有能量的、它有感觉的、你傻乎乎的它不傻呀！

正信是什么？所有的众生你身上所有的细胞都是佛，都来渡你的，你认为都是它们，谁怕谁？你动不了它、你更想杀它，你更杀不了它，杀它就是杀自己。这就叫业报。你把这个观念，你别想你一个人，你这个人其实就是一个细胞。这个细胞它是有清浊混合物的，而且七天就死一次的，该死掉的你就应该高高兴兴地让它走，你该走的不走，不该走的你还要把它留在那里，它就是恶性肿瘤。

这个观念把它用错了，这个世界上没有好坏、只有习性，你不能说阴天不好，有云好，不能说有太阳好，下雨不好，当然它是平等的，没有好不好，也不能说有病不好、没病好要具体分析。

小青上午说的对，要跟它做朋友，我们还有升一层，把它当做你的护法，就是好朋友，助你成道的助你成佛的因。

你肺里面有病是什么问题呢？我具体说一说，人就是心、肝、脾、肺、肾，肺是主金的，金、木、水、火、土的金。金是代表的什么呢？金是代表天的，天的气往下降，在人体降的是这个肺气又往下降，顺着这个身体里面沉下来，肺是人体宰相，身体的出现情况，由它大事小事把它摆平。

人的性格习性，金、木、水、火、土，有的人习性看事情都看反面，不看正面。不看正面的人他就忧呀！悲呀！忧悲的人，它就是伤肺，忧愁的人伤肺，这个是不是他的过错呢？不是，就是他的习性带来的。但是忧思的人、忧悲的人，也会很谨慎做事很认真又不会伤害人，都考虑很周全，身上都是之郁结之气。所以说这一方面那他的阳气升不起来，那就怎么办呢？

修行体验二十 人性无好坏、习性有偏颇

细胞里面也要有好的也有坏的，而且这个细胞七天就活一次，你根本就不担心这个病，你每天都在生、老、病、死，每天都在死亡，每天睡觉一次就是死一次，你这样能起得来、起不来都不知道，谁能保证我明天早上还能起得来，不能保证。你知道不知道明天早上怎么样？

《黄帝内经》上讲，百病生于气，气从哪里来呢？气是心理上看问题有偏差就会生气，我今天要上东门、你要上西门有矛盾，有矛盾心理就堵就是一个气，我要改变你，他要改变他，那你这样，好！这样来讲，我们如果要有平常心、平等心来看问题，我们身体心理就平下来了，心理一平百病消于气。它就要打开、打开、打开……打不开就堵了。

我们这个细胞里面，古时以来的众生都对我这个细胞好，你说我只要好的、不要坏的，每个人都是这样的要好的。但是偏偏这个世界上，有坏人呀！坏人他不要你找他，他自己来。

好的东西、善的东西你不请它，它不来的。好的东西要请，不好的东西就我们自己心理把那个障碍去除掉。我们这个生命不好的东西是什么呢？是我们的灵感。

我们现在学佛、学光明，佛陀是光明的，正大光明像、如来像。最好的就叫佛，不好的就叫魔，是吧？我们就制造一个瓶颈，讲好讲坏就是错，因为我们这个细胞里面它不能只要酸的、不要碱的，它要齐的。你们讲PH值是多少度？这个标准是吧？它在这个度里就行，超出这个标准也不行，所以说它要有一个恰当的度。

这个细胞里面也要有好的、也要有坏的，而且这个细胞七天就活一次，你根本就不担心这个病，你每天都在生、老、病、死，每天都在死亡，每天睡觉一次就是死一次，你这样能起得来、起不来都不知道，谁能保证我明天早上还能起得来，不能保证。你知道不知道明天早上怎么样？我最干净就是住在空调房里，无菌室里。洗澡浮在水里一层不是细胞死掉的么？

我深有感触啊！

首先确定他需不需要帮，需要帮的话，当明确我们应怎么帮，也就是帮助的有效性。这是慈悲的智慧。我们还应持一个“施恩莫望报”的心态，这是慈悲的真诚。那种通过帮助别人来抬高自己的是假慈悲。

我们该不该做，到什么时候做才对呢？所有到我们面前的人和事，我们都应该接纳，应当守望相助，患难相扶。做到什么程度，要把握好分寸。所谓过犹不及，和为圣度，要恰到好处啊！

比如说，这个人倒霉到做生意亏了几十万，你要不要慈悲他呢？要慈悲他，要安慰他、鼓励他、亏了就要振作起来，失败是成功之母。生意亏了家里没有钱买米了，没有钱交房租了，那就要劝他要生存下来不要跳楼。这也是慈悲，也是可以做的。如果说你倒了不行了，那我这里拿几十万给你填补起来让你再去发展，这样做肯定是不行的。可能最后他没智慧又倒下去了，由此产生依赖心理，最终你也会倒下去的。慈悲要有智慧，没有智慧的慈悲，你就是祸害了他，挡住了他要体验的过程。给他默默的支持，帮他走过那条路。他最艰难关过了，给他需要的帮助，意为救急不救穷。可帮不可替代，三分帮人真帮人、七分帮人帮死人。要善用其心、善巧方便你说么？

我们互为拐杖是患难时的支撑和扶助，却不应是整个身心的依靠。千万莫因慈悲而害人害己。

2012-2-9

录音资料整理稿

修炼在平直、同返精神园

某生：现在社会上有些课程，动不动就成千上万的价格，甚至有很多课程几天就要十几二十万的。我想请教老师，关于这种能量的转换、灵修的课程多少钱才合适呢？

行者：什么叫灵性呢？我们人是一个肉体，还有一个是心灵。我们在娘胎里就已经由父母遗传基因俗称灵性，胎儿生长最快的是大脑，记载了我们人生的生长信息。胎儿生长时头最大，你看小孩的头都是大的，特别是三周四周的时候，小孩的头都是最大的。这里的脑，就是心灵的工具。关于心灵的课程，可以去学习、去体验一下，或者是身体与心理上不平衡，也可以去学习。这个灵修的课程，其实是你欠他的，几万块的是作为偿还。为什么呢？灵修实际上是据他的看法排出来的。比如说，我给你排个什么组合之后，其实你是什么人？他是什么人，他又是他什么人，他欠了他什么债，他杀了谁或是怎么样。有没有这个事呢？有。这是真有本事的人能排的出来，你找你师傅或是其他高人都能看得出来。这不叫修行，而是轮回的忆。看见的，只是个客观存在。你去上灵修课程，比方说你吃东西吧？你去吃了一只鸡，那么这一只鸡是哪一个地方的债。他现在在做什么，要你还债，你就要拿出东西，你不给，你就倒霉。所谓课程只是前世里面的遗传记忆，每个人都有。我不知道吃了多少鸡多少鸭，那这样的话，我要还债多少次呢？所以这就灵修，不是啊！其实这是我们迷茫、愚昧，是迷信不是正信。用这些来蒙你、骗你。你自己修行时可以观到这些学。观到前面的遗传的业障，那你就去忏悔、悔改这份过错就行了，《六祖坛经》里叫无相忏悔，一切有为有形皆是如梦幻泡影。如果不是这样的话那冤冤相报何时了？我今年去这样做，明年也那样做，那我不是完蛋了吗？现在

受到的。我们认为：我们感受到的都是真的，对吧？这个意那，就会把五个改善东西做一个加工、整合、配套，他看到的在大脑里一分析那是假的，不要听，那个听到的，要听到后面的意思是什么？

修行里为什么要打禅七？就是要提升认知能力。你说为什么要有个星期天那？音乐，为什么要1、2、3、4、5、6、7就是七，这个七就是要置换升级的。你不把你的心歇下来，你就置换不了。小青刚才泡茶，泡完了。你如果不把杯里水倒掉、归零，你新鲜的茶就喝不了，我喝这杯水，这杯水不喝掉、我就再倒行么？要一杯一杯的归零。

生命它就是一个过程，那就要有一个信仰，信仰马克思主义、信仰佛教、信仰什么？你都是一个信仰，信仰里面要找到一个真正的东西，真正的东西是什么？是跟佛陀、跟菩萨是一体的，我跟上级、我跟主、耶稣是一体的，我跟老板、我跟员工，我家庭爸爸、妈妈、爷爷、奶奶、都是一体的。有了同体大悲心灵上就会平衡，心理上就会平衡，你身体上的问题就解决了。

我们这样说，提到我们原始的原点是什么？原点你就是一个单细胞，看得见的，因为这用显微镜能看得见的，离开这个机器就看不到了，那就是说明明你是从本性灵光来的，两百八十八天你就出生了嘛。

几千年的文明都收到这个基因里面，你的好坏、一生的痛苦跟成就就是什么样？做什么？都已经在了。

不信，你用你的口腔沾一滴唾液，拿到去化验，化验以后画一张长长的图表给你，你爸爸什么病？你妈妈什么病？你爷爷、奶奶什么病？你儿子将会得什么病？你是什么性格？你什么习性？这叫轮回。

首先知道我是谁？我就是一个单细胞，我这单细胞跟小青、跟你小徐、跟你老赵、跟佛陀都是一样的是一体的，用上帝的话来说，就是说上面造了一个人，一个人不好玩，又造了一个人，就可以生更多的人都是一体的。

那我们知道这个原点就是八识就好办了，练功干什么？修行修什么？治疗治什么？治疗我们心灵的病又回到原点，回到原点你就是一个单细胞。

禅七转七识、歇心即菩提

用平常搞不了平常，要站在心性的高度，才能做好营养师。有一个心理跟心灵的高度要心理指挥生理，还有一个要心灵才能指挥心理这三者它就是不能化解，怎么解决？才能解决人生实际问题。

今天我就跟你讲一讲怎么修炼？修行那实际上，一个指平和、平衡，实际上，勤奋也好修道也好要有个缓顺。怎么能经营身体好呢？好的身体哪？好的身体就需要有身体跟心理的统一、生理上要平衡，因为这个世界不是单独一个人，一个人身体平衡就好了。有两个人还有更多的人，同时之间六十亿人，可实际上就两个人我跟他，他是什么？他是天、他是佛，如果你把他当成天跟人合一就是东方传统文化的核心事情，那就平等了。

“道”是统一的、平等，如果平等了那好，人与人之间就没有障碍了，作为一个家庭男人跟女人就没有障碍，父亲跟儿子也没有障碍了。因为我们是平等的，好像年龄我是比他大，但是他是什么呢？他不等于他比我小，小孩可能比我们还要高明，平等。身体平衡、心理平等。

心灵上看为什么我见到你小青、老赵，我们这么亲切那？为什么见到有的人心里，也没有说话，心里就有个烦那，说了话就更烦，为什么？无始以来的他就是有什么顾忌？有什么问题？那就是不平等、不平常，实际上心灵那也是平常的，不是以那个我不知道杀了多少羊？吃了多少牛？也是很正常的，我不知道帮了多少人？人家帮我也是应该的，这是很平常的事。

那好，接着下个问题解决不了，就平常解决平常，你是搞营养的，就平常搞不了平常，要站在心性的高度，你那才能做好营养师，不是每个煮饭的都能做成高级营养师的。他有一个心理跟心灵的高度要心理指挥生理，还有一个要心灵才能指挥心理这三者它就是不能化解。

什么叫心性哪？咱们说了一个问题，眼、耳、鼻、舌、身，我们见到的、看到的、听到的、触到的，所有的东西是通过眼、耳、鼻、舌、身感

的课程里有少数一部分人用来骗钱、敛财的，真正的课程不应该这样办，让人们从心灵的误区走出来、用心灵的平常心走上“心性”的平直的道上来、重返人类共同的精神家园。



成住皆有度，执着就是错

人生要学习圣贤的经典，千万不能做坏事。关于盛传的沸沸扬扬2012年12月21日是世界末日，都是耸人听闻的。我们不用去相信这些谎言，没有必要去相信。成住坏空是规律、真理向前一步即是谬误。

某生：老师，我想请教一下关于现在地球的变更，或者说地球的升级，我们要用什么角度去看，要用心去结缘呢？

行者：你是怎么认为的呢？或者是你听到的是怎么回事呢？或者是你观到的是怎么样的呢？

某生：我们所听到的就是说地球几万年一次转换、提升，我想请教老师，佛教中也有涉及到这一方面的内容吗？

行者：关于这一点，佛教里也有一说：地球会毁灭，太阳系也会毁灭，经过几百万年上千亿年以后，太阳会扩大250倍，那地球就没有了。这是很多年很多年以后的事情，与我们现在是无关的。

地球肯定会出现问题的，在哪里呢？成、住、坏、空，这是宇宙的法则，变是一定的，不可能不改变的。但是我们的生命是永远不变的，即使你的肉体没有了，你的灵魂—基因密码是不会变的。人可以死，你的灵魂死不掉，你的灵魂会浓缩在你的一个基因里。带着你的意识、业力，进行下一次人生一轮回。可以说这个地球肯定要毁灭的，不知是多少年以后的事情。你看地球每天都有灾难，每天都有死亡，这个是客观存在的。关键是我们这个身体死、病、衰老，而我们的大脑，遗传、基因的部分，好的、坏的全部都会遗传下来。

地球有问题也不是坏事，现在的人太张扬了。有一些问题会让我们发现生存的危机、生态的危机。如何引导人们到象古文献尚书说的那样人心危危、道心微微、惟精惟一、允执厥中，去认识世界，修行自己，一步步改变自己不好的恶习！共同为人类家园的回归出一份力是必须的，那些耸人听闻的事情，就不必去相信了。

某生：现在的人还会自己制造出恐惧心，恐惧制造恐惧。所以我们要往我们内心去找，让我们的内心安定下来、清静下来。当内心清静，道心微微时周围也就都是平静的。

行者：要让心平静下来，如果说我们为了让人去修行，去吃斋，那也不为过。如果恐吓就过分了就像慈悲一样，慈悲过分了就是祸害。

某生：老师，是不是真的有灵魂的存在呢？是以个体存在还是说它不是一独立个体？或者只是这一个灵魂在轮回呢？

行者：说到这个问题，要涉及到一真法界。我们大家都是一真法界里的是未来佛，但我们是糊涂佛，是未来的佛。一真法界里，每一个众生都

的发展。作为父母，我们应该教给孩子些什么呢？一要维护儿童人格的尊严。儿童的自尊心与自信心是相辅相成的，为人师长要维护儿童的人格尊严。二要养成儿童感恩的美德。应该要让儿童了解，应存感恩之心，建立惜福的美德。三要培养儿童认错的习惯。认错，是给自己修正行为的机会，可以让人重新开始。四要培育儿童接受的性格。要教导孩子；接受是进步的根本，接受是智的慧来源。五要重视儿童处世的礼貌。有礼貌的人心中有伦理、，轻便。六要教导儿童正常的生活良好的生活习惯。生活正常身心才健康，做事才有条理。

内省外敬偈

自他不二，父慈子孝，长幼有序，
上则内省，天清地明，下则外敬，
和顺安详。老则内调，心性平等，
小则孝敬，礼运大同。老有精神，
小知了一，相合为孝。文而化之，
以孝为先，事亲不孝，何谈他人，
亲尚不敬，平等怎为，大同何来。

孝之偈

老字有一土，土乃为中宫，一撇入精神，老下有一匕，天干戌之撇，已字竖弯钩，戌已为阴阳，化字的一半，老需从心化。老之为上者，需用中道行，文化来改变，调整己心性，平等心教化，父慈子女孝。小为下为子，孝字上有艸，下有一子字，子则要明了，觉知知得一，平直平等心、平常心事亲，至孝和谐顺，同心吾大同。

大同偈

老之上半部、孔之左半部、上部土有撇，撇可喻精神，父母有觉悟！下部孔之子、人伦有五常。子乃了知一、知一万事毕，上行可下孝、孝则从亲始、众生为父母、世界礼大同！

孝道偈

百事孝为先，孝者老与孔、老子父上行，
子则下行孝：孝从父母始、士中有精神，
心中有觉知，子则孝敬顺、恒顺万事宁。

和谐偈

教育乃育人，育人需从心，心中有世界，
世界人为本，人有父母生，孝为百事先，
理好心中情、礼运大同际，世界可和谐！

《孟子·离娄上》，“入则孝，出则悌，守先王之道” 《孟子·滕文公下》，都将孝悌作为德性的最高表现。因此，孟子所最为推崇的圣人是尧舜，尧舜之道，孝悌而已矣。

曾子认为，提高修养的方法，在于孝的实践与内心的反省，要在实践中不地参悟，不断地开阔心灵的领域。这便是曾子突出强调的“吾日三省吾身”孝道是做人心法的根本。

顺亲与谏亲，敬亲，表现在态度上对父母长辈和悦，在行为上事之以礼，而且更为深层的是要顺从父母长辈的意志，唯命是从，所以常看到孝顺连用。“孝者，畜也；顺于道，不逆于伦，是之谓畜。”（《礼记·祭统》）这里的畜即顺之意。“父在，观其志；父没，观其行。三年无改于父之道，可谓孝矣！”

孝道是内省外敬的体验2012年10月27日，浙江省宁波市荣安实验中学举办了“孝行天下，爱进万家”为主题的德育演讲，台下3000多学生和家長，有很多哭成泪人。回想父母恩情，3000名新生集体哭了这堂课的主题是“孝”，主讲的老师是从外面请来的，中国青少年责任与成长大讲堂首席讲师李大伟。

对父母是否孝顺？大部分学生自认刚及格，李大伟向学生们提了一个问题：如果用分数来评价是否孝顺，满分一百，大家会给自己打几分？大部分学生认为，自己能得60分左右，算及格。只有个别认为，自己做得还不够李大伟随后又抛出一个问题：怎么对待父母才算孝顺？

第三个环节，现场放起了舒缓的音乐。

“放松，忘记一切烦恼，忘记所有不开心的事，全身都放松……”李大伟用轻柔的语调劝说大家闭上眼睛，放松自己。

3000多名学生们慢慢趴在自己的膝盖上。现场一片寂静。

这时，你看到了一条路，这条路就像你儿时走过的……

这时，你看到一个房子，它就是你儿时住过的。推开门，你清晰地看到里面……

这时，你能感受到妈妈的手，就是这双手抱住了你，是你熟睡时的摇篮，你还记得吗？你忘了……

不少人当场自诉不孝，下跪说“对不起父母”，哭泣持续了好一阵子，才慢慢停下来。

这时，李大伟问学生，是否有人想对父母说些什么。

台一下子冲上来26名学生，想要当众向父母说“对不起”，很多人还当场下跪。

建设学习型的社会，不能只有学生在学习，家长和老师不学习，这样是无法教育好学生的，应该所有人一起学。同时，媒体作为最有影响力的老师，要多宣扬好的、美的东西，不能仅仅为了博眼球而失去良心。父母应该教给孩子的事俗语云看三岁定终身，说的是童年的生长影响一生人格

是未来的佛。但现在每一个众生的人格都不一样，所以这里面还包含了十法界。哪十法界呢？最高的就是佛、菩萨、辟支佛、天人，人在中间，接下来是阿修罗、畜生、鬼。每一个法则里的众生，都会有他的遗传基因。如我们人就有我们爸爸妈妈的遗传基因，这个遗传基因到了我们身上，我们去修炼了，那我们就向天人那一层前进。所以说这个灵魂还是存在的，如果说你选择了畜生道，那你就会有畜生道的灵光出来。你看到这个人就知道他是什么，那个人也是这样的。眼睛开了就是会这样的，你是什么就看到什么。

如果站在佛陀的角度，站在一真法界的角度，那就直心是道场。哪有什么灵修不灵修，都是骗人的。你看一下有的小孩，长来长去都不像你，都像他妈妈，他有他的遗传。从基因角度看增加了什么呢？人与人的差别只有千分之一。

基因的发现，证实了人的习性在基因留下来并传承下去了，也就是所说的轮回罢了。但是又不能执着于此，过去的因传承今天的果，不要忘记今天修行改变差的，这个因就是未来生命之果。执着了某一世前生不改变自己习性，那就是痴迷不悟了，一句话执着了灵魂就会不清净，不清净就成长不了。

某生：有人说现在、未来、过去是同时存在的。也就是说没有时间的概念。关于这一点，我不太明白。

行者：这个你要打坐参禅去体悟。如果不打坐参禅，你就参悟不了。现在是什么时间？我们再看一下表，又改变了。时间是我们自己制定的，过去、现在、未来都是你自己界定的。霎那间！不懂得霎那间，你就不懂一真法界。现在佛在说话，你看得到吗？你看不到。现在佛在跟我们讲话，我们看不到。但其实不是我们看不到，只是我们没有把它当佛。

某生：现在说的万法归一，我很认同这样的说法。什么圣经、什么派别都归为一。

行者：佛说一真法界！本来佛根本就没有成立佛教。他是走了那么多年，辛苦几十年，悟的道。没有成立佛教不佛教之说，他只是把他的观点提出来跟大家分享。他就告诉我们，他是怎样认识这个宇宙和这个世界的。这个世界就是一真法界。佛与我们都是大悲同体的，我们都是由于一个单细胞而来的。我们之间，与佛之间，是没有分别的。但是佛教是怎么出现的呢？由于听的人用笔纸记录下来，而后流传下来的。用以传播智慧而设立路径、称之为宗教，由一代代圣贤传播下来，引导人们，走向佛的智慧彼岸！

本文秀艳根据视频编号4268、4269整理

善用其心，止于至善

行者：我看到万行上师的一本书《善用其心》，其实佛家也好、道家也好，包括儒家修善也好，包括诸子百家一切都是因心而有，有心才有各种各样的想法，心内有种种法，我们这个心是什么东西呢？心是不是就这么个一拳头大的跳动大动脉，是不是呢？心是什么？

某生：这些是佛经里面的一个大问题，各种经都在讲这个。我觉得它没有形象，但是它可以有一些表现，表现在你这个人的志向，还有你的行为，你的言行举止，还有你的行动。还有用、体、相，对不对？

行者：你刚才讲的很好，这个心，所有的佛经都讲这个事情，佛经里面三藏十二部的核心就是《金刚经》，《金刚经》的核心又是心经，心经的核心又是一个心。如果把这心用好了就成了佛，用不好就成魔。这个好人做好事就是善人，再做好事就是天人，如果真正的把心修好了就是菩萨就是佛。所以说善用其心。

父母生下我们，他们是在感情愉悦的时候，在欲望当中不小心闯进来了，进到这个尘世间，本身就有很大的竞争力，五亿个精子你把他们竞争过来了，你就是顶天立地，唯一的，独一无二的，没有哪个能跟你们比较的，就具有这个功能，具有这个雄心，具有和他们一样的平等的这么一个心。

那这个心是个什么东西呢？如果说它是个东西，其实在跳动的时候它就不是，一个人的心不跳时候才是。我对我爸爸很好的，我是感恩戴德他的，但是他一死的时候我们不可能把他留家里，我就把他送到火葬场。因为他的心不跳了，不跳的它还是心，所以说心不是个东西。那心是什么呢？心是一个精神，现在我们把心用错了，用的不对是神经，怎么神经呢？

就是我们的眼睛是长的向外看的，我们看一个人，看的是外表，可以说他好，这个好还是要打问号的，说他好可能是“讨好”他的好；可是要说他的坏，我们又知道他一五一十的坏不出个什么，总想到外面人都对不起他，因为眼睛向外看，看人都是看不好的，能看好的，那就是善用其心了，就是佛。佛看众生，没有一个不是未来的佛，我们看众生呢，好像都是魔，这个人骗我一下，那个人坑我一下，那个人我帮了他他不识好歹，还有一个人不阴不阳的，好像都在欺负我，就是撒向人间全是怨，这举例是不是恰当？

表面上还是你好，我喝杯酒，你喝杯茶。心里面的话：你赶快滚吧！这个心就是不善用其心，为什么不善用其心呢？人没有做好，你看这个“人”字怎么写的，一撇它是有精神的，一捺是有形体的，他坐在这里在说话、吃饭、跳动是一个物质的东西，心它是精神和物质的统一，它是有精神的

扬传统文化、孝道家庭始

光中行者壬辰十一月十日在锦航大酒店，为深港企业作儒释道心法交流会。作儒家孝道心法讲座心法分享。

孝的概述：

- 一、儒家在中国文化的作用
- 二、儒释道在国学中的地位
- 三、孝道是做人心法的根本
- 四、孝道是内省外敬的体验
- 五、孝在新时代和谐的运用

儒家在中国文化的作用-百孝经节录：

诸事不顺因不孝 怎知孝能感动天
孝道贵顺无他妙 孝顺不分女共男
福祿皆由孝字得 天将孝子另眼观
人人都可孝父母 孝敬父母如敬天
孝子口里有孝语 孝妇面上带孝颜
公婆上边能尽孝 又落孝来又落贤
女得淑名先学孝 三从四德孝在前
孝在乡党人钦敬 孝在家中大小欢
孝子逢人就劝孝 孝化风俗人品端
生前孝子声价贵 死后孝子万古传
处世惟有孝力大 孝能感动地合天

儒释道在国学中的地位

释是人们真理的本体一体

道是人们认识的形象一相

儒是人们需要的学问，五伦：“父子有亲，君臣有义，夫妇有别，长幼有序，朋友有信”《孟子·滕文公上》。在这五伦中，孟子认为父子、君臣两伦最重要，“仁之实，事亲是也；父之实，从兄是也”《孟子·离娄上》，孝悌成了五伦的中心，所谓“人人亲其亲，长其长，而天下平”

感恩至孝偈：

炎黄子孙有传承、老子孔子合则孝，
五千文明从兹始，释氏上报四重恩、
众生如母心感恩、方可世间出世妙！

古时候不是有个塞翁失马焉知非福吗？你这个角度看起来这件事是坏的，到另一个角度就不定的。我们要全面地看问题。他骂你一下，你改正了错误，实际上这也就是在磨炼你、提高你啊！所以说，这个问题要明确。

我今天跟你们普贤菩萨行愿品中有十大愿王吗？佛在哪里？佛在我手中的茶杯里，在微尘即微尘之中。为什么说茶是千年的古树长出来呢？这杯茶，并不是千年的，但它是千年的树长出来的。昆仑山上，他是一个高的空间，把空间和时间都穿越打破。你想要制造空间，那你就想说到昆仑山上去修道，或者说是去华山上去修炼。这样子就是不知道何谓道！

外境与心境统一就是修道，其实就是在你喝茶当中；就在你吃喝拉撒等日常生活中；就在你的工作当中。不是说工作是道，打坐是道，工作就不是道，这样子说的话就都是胡说八道。这种改变是一体的，而不是矛盾的。矛盾在哪里呢？我们不知道什么是道。如果把你周边的人都看作是佛的话，你的心就是平等。

六祖云：“心平何劳持戒”。心平的话，就不要吃斋。你吃斋的目的为了心性平直。你已经平了就可以不用戒，如果不平，我还是建议你吃斋。所有环境中，我们工作中和生活中，若可以做到心性平直，才好。戒律是一个手段，如果你心平的话，你就已经是佛了。所以说那些经文，是佛对凡人说的，不是对佛说的。有说的都不是道，“真佛无口”在体验中会。

关于修道，我有几点感悟跟你们分享：

第一，我们修道的时候，一定要打破时间和空间的界限。

第二，不要把别人跟我分开，别人跟我同体大悲。他有一件好事，我要随喜他。随喜功德。如果说我批评他，我憎恨他，那我就入造恶。这都是在我们意念之间。我们要时时保持我们自己的平等心、平常心、平直心。要心平何劳持戒。慈心，心直的话，你打坐都可以不要。

但是我们很多人都做不到，所以需要打坐来修炼自己。让自己的心平下来，静下来。这是我在黄梅东山参悟的大乘，无上乘之法，值得深入探究这个无上甚深微妙法希望对工作修行有所补益。

有灵性的一个实体，它实体在哪里呢？那么心到底是什么呢？

心，我们说它多大呢？如果是东西的话就是寸心，就是几寸，拳头这么大。现在科学做了一个实验，用一个心脏里面的一个细胞，这个细胞是心脏里面的你看不到的，它可以把它克隆一个心脏出来，代替你的心。这个心它是一个看不见的摸不着的，如果看得见的心那就是个东西，看不见的心它是精神，这个精神是什么？它是量周法界，它心量可以把宇宙都包下去。

我们现在要想停止呼吸，它看不见的是我们的妙明真心，看得见的是一个东西的形。我们的这个形不是东西，它是有精神在里面的，没有精神这个心它就不起作用，这作用多大呢？我们刚才说到《楞严经》里面都是讲的这个，实际上所有佛经里面全部讲这些，心外无法，如果没有心的话那讲什么法，那不是就无法。这个心如何善用其心，如果这个心只想到自己的，刚才我们讲的我们眼睛向外看的，都是看到别人的弱点，看他不行，看她也不行，其实行不行都是像别人欠我的。

如果用佛经的眼光去看众生呢？每一个人都是未来的佛，他都有关系的，它有众生关系、也有父子关系。所以我们这个心到底是什么呢？科学解释用这一颗心的细胞就可以克隆一个心，刚才我们讲了心灵涌度。所以说这个细胞是看不见但它又是量周法界，我们这一颗心那就标志着什么呢？所有十法界都在这个心里面，最好就是这个佛了，最差的就是地狱了。

施法者都在我们心里，我们这个心是心包太虚，量周法界。心是这么大的心，心又有一个特点它又看不见，很小，小到一个单细胞，小到量子，那个单细胞割开以后里面各种各样的。像我做过基因检测，我爸爸妈妈是什么病它就全部都清清楚楚，我儿子女儿又是什么病也都由细胞知道，这就说明是一个因果轮回。

科学证明了这一点，其实都在我们心里，只会看得见上去用，打不开，老是用看得见的想代替看不见的，不想接受自己没有见过的东西，不想接受自己不想听的东西，都拣那个好听的听，好看的看，那就是我们讲的把人给迷惑了。

善用其心是什么呢？我们今天讲了一个“直”，就是“直心是道场”如果说我们能够直心就到了。前天有一个朋友问我，他说那个人老欺负我，我又不跟他计较，他还是经常欺负我，我高兴不起来。我说这个孔子以直抱怨，我们呢就是以德报怨，是好人呐！

一般人是怨报怨，你怨我跟着你怨，谁怕谁？来一下，就打一下，骂一下，是以怨报怨，以怨报怨的人将来要下地狱的，搞不好现在就下地狱的，你杀了人就要抓到里面去，那就进监狱。

以德报怨是个好人但是成不了佛，是你有德别人没有德，你是佛别人不是佛，那就不直，直是什么？我们这个心外无法，所有的心，整个宇宙空间法界的众生，都是未来的佛，如果这样看待问题，我们就不会计较他

的任何方面，还会用我们的行动去感恩他对我们的惩罚，或者教导或者帮助或者欺骗或者是打骂，这个都没有问题。我们这个心的话，能把世界都给包下去。他做不到那怎么办呢？我们就一心念着阿弥陀佛，或者叫你善用其心，或者是念《金刚经》，你哪一个经一门心愿念下去，你这个心跟那个经相应了，你的心就广大了。

当你念经的时候，心、口、意都统一在一起的时候，你就跟佛祖相应了。所以说这样就叫，“心包太虚，量周法界”。但是这是说的大话，心大，心大无限，还有一个问题，这都是说的空话，不能解决问题的，我们这个心要用到吃饭，作揖，睡觉，喝茶，每时每刻能不能像《华严经净行品》里面讲的，都行菩萨道，都要来尽我们的心。你看我们这位菩萨把茶倒来了，他就是菩萨，他就是佛，这个我们可能习惯了。如果我们习惯了这样叫那很好，如果我们就是心里这样叫那更好了，我们在礼敬诸佛，把众生看成佛这样。那我们这个初发心就对了，这个因就对了。

我那个花盆里的种子（广西刀豆），它长了三天就这么大，它为什么这么大，它种子果大，它的花它成了的种子就大，它果小成了的种子小它就小了。我们都是成熟的种子，你别把自己就仅仅当做是一个好人。“道”是两种法则，小到微尘极微尘，几经微尘。刚刚到说到修行中呼、吸打开，这是听得见的，粗的，回头细的，再细的，再微细的。

在极微极细的时候，好像听不到呼吸声，你说是什么感觉，那就是胎息，那就进入到佛法的面前，你在呼吸上你就是进去了。走几步路就感到没有力气，说明你这个胎息没有到，就是你内在的潜能没调动起来，也就是说你的信心，你的心量没有跟佛祖的心量相对应。

除了大以外，还要最微最细的那一个霎那间100%粉粹你就是佛。我们距离它的过程还很远很远，但是又很近很近，说近路的话一霎那间就能明白，但做起来实际上还会发火，明了人他不会生气，不会发火，所以我们这么人呢就还要修，这样我就说还要善用其心。自己的“自”下面一个“心”就是“息”，你这个“息”修好了，你也能得道，这是一样的，到处都可以，各个人有各个人的能量，各个人有各个人的路，自己去体验了。

要有恒心一门深入，你要度众生呢，在你自己修呢？千万不要今天是净土，后天是密宗。最后搞到小学都不能毕业，那就麻烦了。你不要今天东说东好，明天西说西好，把自己的本心去掉，没有本心没有法则，所以说你要找对一个师傅一门心思的修下去，修好了以后，再学各种各样的法门，才能够将自己的体验，通过各种人印证。记住：不是去度什么人，却是接触各种人“请转法轮”去度你自己，成就众生就是成就自己。

录音资料整理：涂玲

2012-5-20录音资料整理稿

比如说，我做事，是我内心的佛在做；我念经，是我内心的佛在念。我不需去想象那个佛的样子到底是怎么样的，若是有了那个想法，那所有的一切就跟密一样了。密宗里说，上师本尊。观想什么样的景象到达内心又是怎么样的一番景象！这里“禅净双修”你自性就是你自己。这叫做“念佛禅”。我们这个人的念头，一天会有多少呢？你们知道吗？一秒钟我们可以有69个念头，1个念头里面又有960个霎那。我们现在的每一天，每一分钟计算下来的话，远比我们想象中的还要多。净慧长老曾经分析过，每天人的念头是全中国的人口，十三亿个的念头。

所以说你哪一天的哪一个念头是真，哪一个假，你自己都分不清楚，全部都是被打乱的，就像是在做梦，你梦中的念头或许也是真的。所以说，一切有为法，如梦幻泡影。他要求什么呢？自己种豆，自己得多少豆。

再说工作与修行是一样的，你在那也可以修炼，你做什么都可以修的，行住坐卧都可以参。盾和矛是一体的，要工作就是投入工作，打坐就是打坐、吃饭就是吃饭就是禅在于用心体悟。如果打坐的时候，心里一直想我想得什么、想去掉什么？我们都在念头里打滚，其实那些念头都是佛性的显现、这要我们用平等心平常心去观照它，做到随缘不攀缘。你把那些念头都当成是佛来供养，你把每一个工作都当成是修炼的契机、体验人生真乐。

五祖在东山又传了惠能六祖说：内调心性，外敬他人。到面前便是你的缘，这个缘是有佛性在里面牵引着，不是来找你麻烦的。你的工作就是禅，你做事也就是禅。

什么是佛呢？佛看所有的外界。你们都是佛性无差别、不分别、众生平等。如果我们认为你们是凡人，那就是没有自性，这就差远了。当我们把所有的外界、病人看作都是佛的时候，你就是正信了。比如说教小孩，我们把小孩当成是天真佛、未来佛，要平等地和他讲话。如果大人只会训小孩子，那他也会学到这个。这个已经不在一条线上，障碍也变得多了。要学会把外界看作是佛。

可能我们会疑问：他骂我他还是佛吗？他骗我还是佛吗？我说他好，他说我坏。这是一个问题，而归结于没有对缘有个正确的看法。所有在你面前发生的事，所有来到你面前的人，都是佛在与你对话。佛在哪里？他明明做的是坏事。其实不然，坏事可以有一个好的结果。

同体大悲，存在合理

性格是每个人都不一样，但“体”是一样的，人与猩猩差别2%、人与人只有0.1%每个人都是精子与卵子形成的细胞。即“大悲同体”。而性格是父母遗传下来的，是在出生的时候基因定下来的。

某生：老师，我觉得人的心很不安定，受到环境的影响是一方面，同时自身也是一方面。我听说老师在五行八卦方面有所研究，我自己也有所接触，认为八字对我们的人生会有制约以及影响，我们该怎么样冲破这些对我们的制约呢？

行者：关于八字的影响，是与你哪一年、哪一月、哪一日、哪一时辰从娘胎里出来有关系的，这就是太阳的黑子的律和作用。也就是说你生于客观规律的时空中，其实规律就是道。在这个“道”上人是这样子的，你为什么要生在这个时空呢？你的基因或灵魂去选择怎样成长，照弗洛伊德的说法，女孩子选择爸爸，男孩子选择妈妈。这就与父母的遗传基因有关。这个遗传基因由两方面的细胞，精子和卵子组合以后，就变成一个细胞，然后由这些个细胞组合成一个单独细胞体。

佛学中所言的“体”也是一样的，它跟佛祖一样，你跟你的兄弟姐妹也一样。每个人都是单独的一个“体”，也就是“同体大悲”或者是“大悲同体”，佛学也有说到这个问题。当今来讲，两者的细胞形成的单一的“个体”就能解析这样的问题了。所有的佛菩萨，所有的众生都是这样的细胞形成的。所有的个体都是平等的，都是一样的从单细胞而来。

我们的遗传基因可以说是没有问题的，拿我们身上的其中一个细胞去化验，就知道爸爸什么性格，妈妈是什么性格，孩子将来是什么性格。在佛学里这就比作叫做“轮回”，或者是说“遗传”。

这方面是已经定下来的了，你的年、月、日、时，在这个时空已经形成了并受你父母的遗传基因的影响。我们一生的性格用五行中的金、木、水、火、土来表述的话，我们的性格中有刚有柔。性格是每个人都不一样，但“体”是一样的，人与猩猩差别2%、人与人只有0.1%每个人都是精子与卵子形成的细胞。即“大悲同体”。而性格是父母遗传下来的，是在出生

在想，是不是有问题啊？就到处找人来医治。有一天，他家人带着他去拜佛，他一拜下去，手掌就打开了。由此他就出家了。历史记载，到了他620岁的时候，他说东方东土有一个震旦，我要到那里去传法，要弘法于是就跟达摩会面了。达摩就跟他说，我们一起去见武帝吧，解决他的问题。结果一谈，不对劲啊。宝掌就说，你去我不去。然后他就到了黄梅的双峰山，他就在那里建了一座千年古刹。我们怎么相信他是一千年呢？传说他在那收了五祖一个徒弟，神秀是他剃度的。

二十八祖后的二祖是慧可，为什么慧可是单手是单掌问讯呢？因为他要求佛，对达摩说：我一定要向你求法，求他开示怎么练法呢？他就说这个不好说的，佛是靠自己参的，要做到的话，有两个条件的：第一个是要天上下红雪，第二个是要铁树开花。过了好久都不收他这个徒弟。一天外面下雪，刚好铁树开花了，慧可心想，那怎么要天上下红雪呢？于是他就用随身带的戒刀，为了求法，就把一只手砍掉了所以至今少林寺用单掌问讯。二祖对达摩说：我求你帮我把心安下来。师父说：行啊，你把心拿出来我就好了。慧可想可是怎企拿啊，况且没有心能怎么做呢？

达摩传法二祖，安排住在山上一个院子里，院子里有四棵树，四棵树下面有四口井。这四口井是什么呢？四口井水味道不同酸、甜、辣、咸就是人生旅程。他说，师父你把我放在上面，我这身体又不能下山挑水，我没有水喝啊。他师父说，行！于是打造了四口井。这四口井就是酸、甜、苦、辣。你把井水喝了，你就可以下山了。

上面说的是二祖，接下来的三祖，也是七岁就出家了。他找到了二祖，说：请你帮我解一下缚吧！二祖说：缚在那里呀！没有人能够绑你啊！二祖所在的是一个庙，而三祖所在的庙其实就是一个洞，没有什么其他的摆设。四祖道信，七岁出家，出家以后他找到了很多书，但是那一些书不精细，没有他的智慧高。以防被人说骂，他就再去找，一找就找到了三祖所在的地方，跟三祖说了以后，他沉重的心就放下了。

四祖在黄梅双峰山的西山落座，便形成了四祖寺。四祖道信开始了，不是单纯的参“我是谁”？这就有一个开头，便是禅净双修，自此，你不管念什么佛号，只有你有一个佛的名号就可。念时需要不间断，心中念佛。这个佛不是外面的佛，它是在内心的释迦牟尼佛。你的心跟佛的心是一样的，佛佛道同，心心相印。比参我是谁，更能达到一个境界。

随缘不攀缘，分别不执着

你的心跟佛的心是一样的，佛佛道同，心心相印。比参我是谁，更能达到一个境界。比如说，我做事，是我内心的佛在做。

某生：老师，我想请教一个问题，最近发现生意都不太好做，心境也就变得有点乱。

行者说：那我们今天就来探讨一下这个问题——工作与修行的问题。我最近去了一趟黄鹤楼。你是湖北人吧？我们以前有个错误概念，说湖北人九头鸟。我觉得这是错误的，我第一次去到湖北，一看，湖北是百湖之城，是为三江之口。这一百个湖是由九座山头连起来的，叫做九子山，不是九头鸟。这九座山就形成了一条龙脉，龙头在哪里，龙尾又在哪里？这个龙的中心点，就在黄鹤楼。黄鹤楼的北边是龟山，南边是蛇山。你看我手上的这座水晶雕像，黄鹤归来，上面是黄鹤楼，下面是龟，再下面是蛇，蛇上面是有两只鹤。黄鹤的形状像什么呢？“黄”字，这就是代表“气”中宫土为炎黄子孙；“龟”为北方水代表着“精”这个人怎么样，我们就说的是他的精神，寓意在水；“神”即为“蛇”，蛇是火，水火既济，靠什么呢？靠的就是这黄鹤楼。喻为土，黄鹤楼就在这龙脉的核心位置上，下面就有一条长江经过。黄鹤楼就是“精、气、神”聚合点。为什么说“一方水土一方人”？九座山头，一百个湖，就围成一座城。我10月1号就到了黄鹤楼，10月2号就到了归元寺，而后我就到了黄梅，然后我就到了五祖寺，最后到了老祖寺。为什么中国的文化起源在长江两岸呢？我准备办个中国的文化体验班，体验什么呢？以禅宗的思想来体验、来体会中国的传统文化，我们现在把这些拿出来学习。

从唐朝以前，到梁武帝时佛教兴盛！有个印度宝掌大师，佛经有句话，叫做“东方有个震旦”，那就是指的是五台山。他到来中国以后，游历了一番后就想要弘扬佛法，当时他去了很多寺庙。他就问达摩祖师如何进行呢？达摩祖师是初祖，他要老祖宝掌祖师和他去见梁武帝，他未去老祖在西天竺，生下来一直到七岁，他的手掌都是打不开的，是握着的。他的家人就

的时候定下来的。那我们来到这个世界上的目的是什么呢？就是来修正自己的性格。你的爸爸不是爸爸，你的妈妈也不是妈妈，都是你存在的一部分。他们跟你是分不开的，你是带着整个宇宙的信息来到这个世界的。你不是孤立的。

比如说爸爸的性格刚一些，妈妈的性格柔一些，或者是反过来的，又或者是好坏。这些性格都被遗传下来了。什么是修呢？实际上就是把我們身上的好的性格发扬，如果不修的话，那么这些性格就会一代接一代的遗传下来。用八卦来说，即是八八六十四卦。这些性格就是改不掉了，江山易改本性难移。穷富之类的就给定下来了，如果认为不能变那是“宿命论”。我们通过修行可以改善不好的、规避坏的，让有利于我们的运势积极地带着进入良性的循环，于是我们确信我命不由天了。

那要如何跳出这遗传性格的制约呢？这里有几种办法。一种是“看破、放下、自在”。自在就是把自己的身体、心灵调整好，让心灵清静一点、包容一点。因为我们平日里喧嚣太多。

第二种是“沉淀”。将自身的浮躁之气沉淀下来。

第三种是“生大愿，为大众做一些事”。这几种方法具体要怎么做呢？我们用最简单的比喻，人倒霉的时候，有人来偷东西，那个偷东西的人不用你叫来的，是他自己来的。这也是佛菩萨的一种安排。这就是因、缘、果、报。

因为什么你就遭遇什么，所以就是什么果。“因”，前世有那个因，就是你之前跟他有什么过节，今生你和他的这个缘，两人碰面了，他便要报复于你，这个矛盾就要出来；若是他欠了你的，他便要还债，有什么好的事情就要告诉你。后者阐述的都是果。

某生：那就是缘也改变不了因吗？

行者：因是肯定的，不可改变的；缘，碰到的都是缘，碰不到的无缘；果，是已既成的事实。但这个果，你怎么报？比如说我们一不小心摔了个跟头，你可以记恨这个跟头，心理不平衡啊！其实我们可以这样想，这个跟头，其实是自己不小心、不注意看路。这样想的话，可能后面就不会再摔了。有什么打击的事情，我们可以总结一下。比如说我去考车牌，倒桩考不过去，那我就骂，我也不学习，也不去练习；如果是老师不好，那老师上课我就不听，老师骂我也听不进去，反反复复，结果还是考不好。

那换一种思维，我这次考不好，是与我自身有关，是我自己的问题。可能是我忽略了哪个环节，也可能是我练习不够。我就总结一下经验，老师说的重点认真记好，那么这次我就会考过了。这就是善报。如果说我恨、

取了一个方法，就是给他们一些激励。老师看见了，本来要扣十分的，结果给我们加了二十分。后面老师就在讲这个问题，本来迟到之类的是要扣钱的嘛，放在别人就会骂那些迟到的人，但是你们组长却是用赞扬，如此用团结一致的胸怀，值得表扬。所以说我们扣了十分，又加了二十分，所以就倒赚了十分。刚才听老师讲的话，我就觉得，很多事情在发生以后，就不必去追究了或者是沉浸在那，因为已经发生的事情我们都改变不了。

行者说：这件事告诉我们什么呢，因为你把这个坏事变成了好事，烦恼转化为菩提，这就变成了快乐。

某生说：对。当初那个老师讲出来之后，我们的组员共有十个嘛，一个人扣十块就是一百块了。当时，虽然他们没有表达出来什么，但是我从他们的表情看出不是很高兴，然后我们聚在一起讲出各自的想法，告诉他们不要紧张。那个老师也看到了我们这些举动，就以这个话题来动员整场学员，因为我们组员犯了错，但是我们一定要去鼓励他，而不是要去责怪他。如果你去责怪他，那么他一天的心情都不好的。那个老师至少是肯定了我的做法，因为那个组员也是不想迟到的。

行者说：就是我刚才说的。他迟到是存在，他确实是迟到了，但是你不能怨他，要去宽恕他，不能责怪他，他下次就不会迟到了。而且不是一个人，大家看到这样的做法，下次大家也不会迟到了。这就是一个正向的引导。这件事上，他迟到是一个因，对这个果，我们不能要用对抗的心去看待。比如说，你这个家伙，迟到了扣掉了我们一百块，不理你了，对我也不公平。那个人一想，我到这里来是受你们的训的，我也不乐意了。用善意的心看待，就是如你那样做。你这次迟到了，我还是鼓励你，大家都没有去责怪你，大家都以此为戒。那个老师也是做的很好，明白成长都能够得到夸奖。用智慧来解决这个问题。他明文规定说要扣你十分，用智慧我可以加你十分。这件事说明，话要用智慧去说。因为众生都需要赞扬的，抑恶扬善。我这样做，停止你的错误，使得你改正你的错误；扬善就是使得你后面不要做错。如果当时大家都一个劲地责怪他，那么之后也得不到那二十分。

某生说：后来即使我们组员心里有些不开心，但碍于面子，都也是放下来了。因为那个组员自己的心里也还是很着急的，也是没有办法。这次学习也学到了很多，把老师你教的一些东西也都用上实际中。所以学习成果也是拿了不错的成绩。

我怨，那就会得到恶报。“善有善报，恶有恶报”。路是定的；果也是定的。对这个“果”怎么看，就决定你未来的因了。

在看这个“果”的时候，是带着消极情绪来看待，那带来的就是消极的“因”。如果这个“果”是不好的时候，学过哲学的人都知道，坏的事情可以有一个好的结果。那我们就该尽量用积极的眼光开看待这个果。佛学里说：不好，就需要我们去虔诚地忏悔。我们不要怨恨那些不好的事情，我们还要“宽恕”它，还要感谢它，这就会得到一个“善报”。基督说，苦难是上帝恩赐你的化了妆的祝福。

不修的时候怎么样呢？你对我不好，那我也对你不好；你对我怎样，我也对你怎样。这是平等了吗？当然不是，这是对抗、这是报复这叫做“恶果”，也就会恶性循环了。我们换个角度来说就是你愿别人怎样待你，你就要怎样待别人。本来，前世的因就是今世的果，如果我们正确地看待这个“果”，这是造就我们未来的“因”。所以要感恩。“恩”字怎么写呢？上面一个因下面一个心，因为你感恩了，它是后面“果”的“因”就有善报了。要从生命的根源寻找。

某生：原来我比较习惯于在外界找原因，或是去寻找外界的支持，给自己的内心找个理由。后来发现，这样的模式都还是不能改变很多东西，也改变不了自己。所以在后来，通过学习，才开始从心出发，学习一些方法从自身寻找问题根源。但是，这些方法好像很难实践。

行者：是的。打个比方吧，我跟你来打架，你怎么对我我就怎么对付你。我打不过你了，我就让你记住我。“君子报仇十年不晚”，这次我让你了，然后嘴上说的是夸你的话，实际上我的心是在咒骂你，或者是表面上对你好，而心里是坏的。这样对报复你有用吗？根本就是不好的一种方法。这是要从内心改变，那你就改变了。修行修自己，修自己是什么呢？“因、缘、果、报”，这个是一定的规律，“此果即未来的因”。这个“因”正了，你是感恩的，那你就好报；你是怨恨的，那你就恶报。就这么简单。

某生：“此果即未来的因”。我们常常会想，在起因的时候我们就要想到会有什么样的果，而不是想我们当下所做的选择其实就是我们未来得到的因。

行者：“怒道”，就是你所要想的事情。没有发生的事情，我们就不必多想。该吃饭就吃饭，该休息就休息。有什么想不通吗？想不通你就恨，得到恶报；想得通就感恩，得到善报。要看破。佛学里有个：看破，放下，清静，平等，正觉。看破，怎样才能看破呢？现在的人很少看破，就连放下也很难。说是放下，实则为了逃避。我说也说不过你，打也打不过你，那

好吧，我放下。这不叫放下，这是逃避。

放下的前提是什么呢？是看破。看破是什么呢？他信这个“果”是未来发生的“因”，在这方面看破。为什么看不破呢？看不破就是想不通啊。那为什么想不通呢？因为有个“我执”。我的孩子才这么大，能比我聪明吗？我就照着这个理由，就觉得你对也是不对的。这个想法就错了。这个叫做执着。

如果这样想，我这个方法好，你的方法也好，同时你的方法比我的方法不好。这时，就需要你怎么去看待这件事。我的方法有没有不好的，有百分之多少是不好的，那我们一起去改进。所以说看破，我们来通过不好的事情，来让我们认识到一些东西。这个东西叫做“正知、正见、”，进而更好地学习。这样，你的心里就平衡了。心里不平衡不好受啊，干什么也干不好。所以说，要正确认识问题，正确对待问题。

某生：所以我要感恩我的父母，即使在深圳拼搏那么多年，那颗对待“善”的心都不曾改变。

行者：的确，我们要感恩。我们当然会感恩父母。但是兄弟朋友、儿女等等，包括众生内在，能不能都感恩呢？如果答案是肯定，那么你的心就是正的。“要善报四重恩”。如果这个人对你不好，你该怎么办？难道也对他不好？要“化怨为恕”。

要用智慧来感恩。为什么要用智慧呢？现在很多人都是用眼睛来看，看东西都停留在表面：你为什么对人不好呢？有人为什么心肠那么坏呢？看的都是不好的那一面。用眼睛去看，就事先用眼睛去分明了，大脑再一思考，那就感恩不起来了。我们不能怨，要感谢和宽恕他。为什么宽恕他呢？因为这都是安排好的程序啊。这都是一道道考验你的难关。面对这些，我们要用清静的心来看待。面对那些不好的，我们要用智慧来感恩他。

某生：真正要去做到这一点，就需要不断去做。

行者：是的。再打个比方，今天有个客户谈不下来，我就去想办法和他勾通、理解对方，去达成共识，怎么弄啊。别人高兴了你这样做的话，你也高兴了，不就感恩了吗？但若是心里想着别人搞不定我也搞不定，或者谈成了，然后我就骄傲啊！那下一单就有可能谈不成了。因此，我们做事要有一颗平常心，一颗平等的心，去看待这些事情，并怀有感恩之心。

某生：以前总是用眼睛看事情，看到什么就是什么，也不追究事情是否与我眼睛所见的相符合。现在通过学习，慢慢去改变这种模式，学着用心去看事情，去感受事物。

行者：那心怎么去看呢？这个心呢，就是佛学中所说的“清静之心”。

吃饭的问题就变得没有问题，她有她的能量福报。你要平常心对待。做生意的人他比较有能耐，不是你现在想的这些烦恼：我要生一小孩了，我要怎么承担他呀。你把他当作什么呢？当他是佛么？你是他的救世主吗？你的烦恼就是这个问题，就是说你自己不平等待人。观念的错误，不烦恼才怪呀。

某生说：听老师一言，我现在就有答案了。

行者说：是的。就是你的心态不平等。你觉得你现在有孩子了，我现在有责任了，我要怎么样、要怎么样。可是你是谁啊？你对他尽到什么了？他的生命是小，可是我们不应该区分大小、时间、空间。这样的话，你就学佛不清静了。

某生说：我现在才觉得我不去追，很多事情他便自己会来找我。我原先去强求，反而是徒增烦恼。

行者说：这就是攀缘。强求原先没有的，但这是没用的，你是求不到的苦。我们要去感恩。在四祖、五祖那里，有个说法叫做“生活禅”。你们在修行的时候不要忘了这点，因为这个是相通的。反正在日常生活中，我们都要记得怀着一颗感恩的心。要感恩你的妻子，感恩你的小孩，感恩生活中的烦恼，感恩时你就在“外敬他人”了：才可跨越一步向前发展，感恩外界的一切。这就是存在合理，他到了什么时候，那就是什么样的方法去应对，这是智慧行。

当烦恼来的时候，我们一般人的做法是：怨。不对，要化怨为恕。烦恼他为什么要来？他现在来了，有固定的吗？你看现在是几点几分几秒？现在他还停在那里吗？过一下子他便空了，还需要我们去锁定他吗？执着就生烦恼，攀缘就生烦恼这个是一个个念头的“幻”啊！你把念头锁在那里，你用得着“智慧”么？

某生说：一秒钟69个念头，1个念头当中又有960个霎那，每一天都有十三亿个念头。

行者说：是的。十三亿个念头，你把他锁定了，你能够睡得着吗？你想求，那就是贪；你想恨，那就是嗔；你执着，那就是痴。你想休息，我说好，那大家就一起参，没有谁打坐，没有谁去参禅，没有谁去工作，就这么享受着。这样子就是迷。你是佛，你不度众生，谁去度呢？

某生说：老师，就你刚才所说的，我想到了我前些天发生的一件事情。前些天我去上课，然后一些组员迟到了，就使得全体挨罚了。由于我是组长，就发现那些没有迟到的组员就很气愤。但是迟到也就没有办法啊，也总是好过旷课嘛。接下来的两天，那些组员就旷课很严重了。后来，我采

环境与心境、心态定业态

烦恼，烦的是什么呢？烦的是本来没有的东西。到我面前的就是缘，我不贪嗔痴。有些人不贪嗔痴，也不攀缘，他随顺不封闭自己，有办法的时候就可以上一个台阶。你有多大能力，你就有多大的压力。

某生：人不可能没有烦恼。如果从另外一个角度来说，我想请教老师是不是把全世界所有的东西都放下，就可以减少烦恼？或者说不再眷恋世间所有，才能半点烦恼都去掉？

行者说：烦恼是怎么来的呢？你可以看看一些做生意的人，他在深圳有生意，在广州也有生意，现在是不是做的很大？没有烦恼，他为什么做的那么大呢？这么大，是烦来的吗？烦恼的基础是更加烦恼。烦恼来了，你的烦恼就好比你的压力、你的矛盾，压力越大，烦恼越大，说明你的能力越大，说明你修行的契机到了，说明你要更上一层台阶了。这个烦恼是动力，而不是压力。对烦恼应该怎么认识呢？老是想这个烦恼，不想烦恼更加烦恼。烦恼来的时候我就去修炼。

如果你烦恼着我要做多大，那么你就是“贪”。贪、嗔、痴。心里总是想着，我不要让别人瞧不起，我要对得起我对什么人的承诺。烦恼烦的是什么呢？烦的是本来没有的东西。

世界之网的董事长到我这里，他跟我说，秦老师劳烦你帮我给算一算。我给他一看，我就说：你这个人不简单。他问我：我怎么不简单啊？我对他说：你这个人停不下来的。他就很惊奇，问我怎么知道的。我就说，你的命就在这里啊，怎么不知道？他说：是啊我现在是苦劳命，我现在开个董事会都难。我就说你的资产几十个亿，你有多大能力就有多大压力。这个问题不能简单地看，主要在于你怎么看。你看到的是烦恼，就是烦恼；你换一个角度看，可能就不一样了。

有一句话是这样的：外敬他人。碰到外面的事你要静下来，你要调好你的心境。你的心境是什么样的呢？你的心是什么心呢？是一个智慧的心吗？你要明白，你的心就是释迦牟尼佛的心，消除心中贪嗔痴心。这个宇宙空间慢疑，是不平衡不平等的，你是什么因，那就有什么样的果。

我举个例子，我以前的时候家里居然没有灶炉，吃饭等问题变得有些困难。可是不吃饭就不能活啊。米缸都是空的。而女儿一生出来的时候，

你看，桌子上的这杯水，平静的时候你、我、整个空间都被照在里面。若是用外界的力量动了那杯水，周围的事物都没有在动，但是水在动，水里的镜像也就在动。同样，在面对事情时，不是周围的事物在动在变化，而是你自己的心乱了，心被染了。这叫业障。面对业障，该怎么办呢？实际上，业障是不存在的，它是我们的一种认知的错误。

其实，业障也是我们的老师，常挂在嘴边。因为业障造成人生的阻碍，这不你就开始学佛了，你就回头了。不是有一句话叫做“回头是岸”，这一面墙堵住了，你走不了了，就一回头，往内心里看，看不下去了，就明白了这样是不行的。你跟他原本是从佛陀同时修行的，跟他是无法可比的，但是为什么他的内心这么坏呢？这佛经里面有这样的说法：佛，也是由魔磨成的。魔，是以恶劣、不好形成的，它是来受你的。它不下地狱，谁下地狱呢？所以它又不坏的，那是一种现象，如何“当相即道”呢？值得三思。

某生：也就是说，幻象也是来帮助我们成长、修炼的吗？

行者：是的，因此我们要去破这个“象”。这就叫做“看破”。好的也不是好的，好事可能也会带来不好的现象。所以说要看破，要看到事物的后一层。这后一层，就是通的，你跟佛陀、跟所有都是一起的，就没有一个人我之分。但是我自己也是有要求的，要求自己要按照佛菩萨的方法。众生本是平等的，但是什么话都不能不有个底线，什么都不受安分，那还有什么平等呢？

众生是什么呢？佛学上说，众生就是树根，菩萨就是花与果。没有树根与树干，花果怎么结的成呢？所以说，他们来成就你的。心里面的象，他本不是这样的。比方说，你老公喝醉了，你没有喝醉，你是怪他还是倒杯水给他？如果是怪他，他就是芸芸众生，你没有喝醉，你是清醒的，那你也就知道怎么去解决他的问题。不要说他喝醉了你也跟着喝醉了，你現在去醉倒，那就错了，你就跟众生一样了。

不要用眼睛看，要用用心去感受。他现在喝醉了，其实就是一个象，教我以后不能喝醉，我要去帮助他要关心他，这样就是看破了。也就是说，在生活中的每一件事情，我们都可以观到，我们应该怎么去做。请喝茶，我们要怀着感恩的心来喝这一杯茶。

这一杯茶，有水，有茶叶，有营养物质在里面。别忘了这里还有一份关怀。佛在哪里呢？佛就在“微尘极微尘”，看不见的事物里面都有佛在。我们带着感恩的心去喝这杯茶，那这杯茶很香很可口；如果我们带着比较的心去喝这杯茶，就会想到，我上次喝的茶比这个好，这茶不好。那这杯

茶就喝不下了，即使喝下去也不是一杯甘露。

你带着感恩的心喝下去，那这杯茶就是一杯感恩，就是一个佛菩萨。你可以了解一下华严净行品里有“141个愿”。这是什么呢？就比方说，我醒来了，但愿众生也是清醒的；我起床了穿衣服了，我多希望众生都是愉快的；假如我到厕所去了，我就希望众生能把身上的三毒都去掉。我的肠胃里面都是众生，要把里面的毒素都去掉。你所有的动作，都是在行净行品的大愿。

某生：老师介绍的这个方法很好，就是把修行深入到自己的日常生活。

行者：修行修自己、改变的是自己，在这个世界上改变不了任何人。什么叫痛苦？痛苦就是想改变别人，想让他一定照我的去做。我改变不了你，我就痛苦了，我无能啊，我没有办法，甚至我想要打啊，想要骂啊！改变别人就是痛苦的开始。什么是幸福呢？自己改变自己。我对你帮助不够，我对你启发不够，我对你关注不够，我对你称赞不够，那我就改变一下。这样错的话，对方马上就不一样，也高兴了。

某生：那就是周围人的关系就不和谐了。

行者：那就是不平等了。你要改变他，他要改变你，这怎么平等呢？我改变自己才可以获得平等。想改变别人，就是“我执”。因为我们的眼睛长在前面，我们有个遗传基因，我就是这样性格。另一种呢，就是当我学到了什么好的方法，比如怎样养生、怎样学佛，我觉得这个方法好，我就跟你说一定要按照这个方法来，这个方法才是正确的，你不这样做就是错了。

这就是“法执”。改变别人是痛苦的，要记住这一点。不要执着自己是怎样的。为什么呢？这是因为你和他是一体的，只有这样你和他才是平等的。你为了他好，也很平等，那怎么办呢？我们就要平直。有人把“直”字理解错了，觉得是这样的，你哪里不好，我就直接说你。这样是好心啊？但是对方接受吗？你说我，我就是这样不好，你自己也不好，我也直接说你。那我们就开始吵了。“直”，是什么呢？“直”就是说我们彼此的心是一体的，是平衡的，是平等的，是平常的。一句话，对错误保持一种心态，有则改之，无则加勉；对指出错误的人，心怀感恩！人人皆如此，天下常太平！

本文是叶秀艳根据光中行者录相整理

果不管你愿意还是不愿意，它都是要到你的面前来。你以感恩的心看待这个果，你就会说：我感谢你，你指教了我，你成为了我的老师，你帮我指出了错误，我要感谢你，那这个因果就了了。如果你说不对，我怎么会那么倒霉遇到了你。

这个就像一面镜子，你想说那镜子怎么多了一个帽子呢，我再去到另一面镜子照一下，帽子还是会在的。你改变了，那帽子就没有了。你有这个帽子，那外面就会表现出来这个帽子，你没有那就没有。关于这个昙花，我们可以这样想：这个昙花好是好，昙花一现，它不可能永远存在的。如果你总是记着外界的昙花只是一现，我们是痛苦的；若将昙花一现记在心里，昙花是一现的说明人生是无常的。不能在外界去追求，而应该将昙花放在心中的“大乐莲花”，那么你的心花就可以绽放开来，永恒在心中。

因为我这样做之后，外界的事情就如心境改变。比如说我没有对我老公说什么啊，我心里想着他不好，又没有说出来啊，他怎么对我有意见呢？

你知道你心里的东西，他都不知道的话他就是傻子。他会感觉到你心里的想法，而且有灵性的东西都是你自己招引过来，这是心理学中心理法则。如果你是一种坦荡的、无私的、无我的心理，那来的也是差不多。有个朋友说：我做生意我从来不考虑我做生意怎么样，而是想着我人做的怎么样。结果他生意就做的很好。关键是我们的内心有没有绽放。

去年我提出一个问题，1919年文化求得解放，1949年政治上解放、人民得到翻身，1979年邓小平提出“改革开放”。到2009年、到今年，其实人的心都没有解放。有人说世界的灾难就要到了，日本与钓鱼岛事件，美国在太平洋中的举动，所以说心都在收着。

下一个任务，全球所有的宗教、所有的人民共同面对的问题，如何让人的心灵像莲花一样绽放。这就是我们的追求。如果说追究外界的开花，现在你就高兴不起来，甚至你还会痛苦。如果我们把他转变过来，因为改变外界的是痛苦的，只能通过改变我们自己内在的心。如果说是收紧的，我的内在失调、我的思维紧张、我的身体激素出现问题，造成很多问题。人家怎么说老小孩呢？因为他的内心是绽放的。每个人都能够绽放自己的内心，只是我们自己不容易绽放。要别人给我们来绽放，你跟我好，我就绽放；你跟我不好，我就收起来，变成刺猬刺你一下。如何学会让自己的内心绽放”这个问题是值得我们深思的问题。

本文是由叶秀艳根据光中行者的视频编写

天生我材必有用，昙花一现，一现更有一现的风采。

行者：三千一瞬，这个瞬间我们能不能一如外面的昙花，绽放自己心里的昙花呢？如果说你懂得微尘即微尘、都有佛法的存在的话，那你就知道如何让自己心里的花开放。我不可以要求外界的昙花开放，那是自然现象，但是我能让自己内心的昙花开放。

2008年我在北京遇到康泰，他就是唱大乐莲花，他唱的一个高度、二个高度，直到五个高度，都把帕瓦罗蒂比下去了。他有内功的，是修炼之人。他说，我们每个人的心中都要有一朵大乐莲花。今晚我们喝的茶就是莲花茶，这属于茶文化之一。我们谈论了“乐”，怎么乐呢？

世界上每个人刚诞生下来，他就在寻找他快乐。爸爸、妈妈哄着，上学之后，工作之后，结婚之后，都是在寻找快乐的过程。没有一个人是不在找快乐的，跳楼的人是没有找到快乐，所以才跳楼了，没有办法。世界的人都在找快乐，快乐在哪里呢？我们所寻找的快乐是外界的快乐，有房有车什么都有，这都是在寻找快乐。找到了没有？找到了。

快乐的物质，是外界的。这个宗教性呢，五大宗教也都是为了让人快乐的。像耶稣所说的，要我们大家“喜乐”。我们这些学佛的人，就是要到西方极乐世界。一个“快乐”，一个“喜乐”，一个“极乐”。密宗里面，我们就要寻找“大乐”光明；禅宗里面，佛教无上乘、最高层的法，佛在微尘中，都有佛在，不是贴在墙上的。这就是“常乐”我净。怎么才能悟净呢？你看那昙花开一个小时就收了，那个不是无常，不是常乐。我们这颗心呢，如果你将快乐寄予外界的昙花，那你今天快乐，明天就不会快乐。因为你想它开，它也不会听你的话说开就开的。

人，追求外界的东西是痛苦之源，痛苦的原因是想改变别人。老公想改变老婆，老婆想改变老公，老爸想改变儿子，儿子想改变老爸。这些都是不可能的事情。任何人都改变不了谁，想改变别人的人就是痛苦之源。昙花今天要开，你不让它开，你就痛苦；

它要今天败，你不让它败，你也是痛苦的。你只有改变自己，改变自己应该怎么做呢？一种就是装，就是让自己变得有礼貌、有修养。装的目的是什么呢？就是让对方承认，但实际上有没有对方呢？没有对方，所有到你面前的人都是你内心的反映。你信佛的，那就信佛的人到你面前去；你修道的，那就是修道的人到你面前去。你心里想什么，就会来什么。

你是好心的，就会遇到好心的人；你是怨报的人，你就会遇到怨报的人。你要什么就来什么的，但是你想发财就能遇到发财的人吗？不是的，发财和不发财，与你遇到什么人都是以前的因结成今天的果，现在的这个

修行体验之九

人生难得、东土难生

每个人诞生下来都是不容易的，根据我之前说过的基因学，精子就组合成人最初的形状——胚胎，而精子是人体当中最小的细胞，卵子是人体当中最大的细胞。女性在进入青春期后（一般在14岁后），就开始每个月才产生一个卵子；男性每次排出的精子是以亿计数的。而这五亿万个精子只有一个才能进入到卵子中，形成受精卵，然后发育成胎儿。

世界的人总有一个因缘产生，什么时候做什么事，什么时候说什么话，见什么人是有规律的？世界上任何事物都有一个客观规律，客观规律就是道，有一个道的存在规律的存在就是让我们要去正视、遵循它。

中国四大名著之一西游记里面有一句话是：人生难得，东土难生，大法难逢。

人是伟大的，人生是难得，几亿分之一的机会，都被我们把握住了，我们怎能不去做好事呢？那么多的生命，他们的使命，任务，能量都聚集在我们的身上了。

人伟大的地方在哪里呢？人的伟大之处就是与动物不一样，人有一颗心，是会思考的心。这颗心有念头、意志、意念、心意。佛祖西来一字无，全凭心意用功夫。心意是什么呢？我们这颗心可以联想到很多具体的事物。比如说我看到你就会想到上海；我们看到月饼，就会想到月亮；看到太阳，就会想到整个宇宙。我们想要看到的，都会在心里浮现。过去、现在、未来，都会在你的意念，我们把它叫做三千一瞬。过去的一切，现在的一切，三千大众世界都在你的心里。

我们的心有多大，那几亿个能量都会在我们自己身上，你以为是直觉、感应，或者称是有神明在帮助，好像有一个人再怎么样感觉、奇异功能。

那都不奇怪，都是应该的。

人生难得，难得的什么呢？你是几亿个精子当中的精英，你的父母很优秀的，才会生下你来，你要超过他们。你就要修他们没有修过，没有经历过的磨炼。

第二个就是东土难生，为什么是东土呢？因为我们中国是东方民族，西方是西方民族，东西方乃至全球，历史学家斯宾诺莎说过中国是未来的世界中心。中国五千年文化将是全球人精神回归的一个归宿，中国信佛的人比较多。其实佛不是中国的而是印度的，但是现在印度的信佛的人并没有那么多。现在所有的佛经都在中国，这是为什么呢？

中国是东土大国，你们看过佛教的“震旦”名称吧？说“东方震旦的地方，有个清凉山（五台山）佛经说东方有一个清凉世界，就是“震旦”，指就是中国。东土难生，现在这个世界为什么说难呢？因为在中国有佛教，有道教，有儒教。佛道儒三者归一合在一起，道教的高层思想是与佛教的思想是一样的。因为有道教与儒教的基础，才能有佛教在中国发展的土壤。现在在印度已经找不到当时的佛经了，但是在中国就能找到。所以说，种子是在印度，树干在中国，而花是开在全世界的。

东土难生的核心问题是方法很多，在佛教里是八万四千法门，道教里有三千六百门之多，有这么多的法大法是什么呢？大法就是一乘法，一乘法就是心法，就是六祖慧能的坛经。中国人写的文章称为经的只有一个人，叫做慧能。他并不识字，但是他懂得佛的心法。所以说学佛并不是靠学识就能学得会，不靠聪明，而是靠智慧，

智慧是学不来的，培养不出来的。学习出来的那不是叫做智慧，而是叫聪明。

人生难得，东土难生，大法难逢。大法是什么呢？释迦摩尼说，我说法49年，但是我一个字都没有说，如果我说一个字就是谤佛。

什么法呢？那这个法就是大法；无法可得，无佛可成，无众生可度，即心是佛、是心作佛这就是大法。这个大法的核心是什么呢？就是说我们修行也好，学佛也好，学习音乐，做学问也好，要去找到你本来就有的智慧，本有的自性。

本有的自性是什么呢？就是你那个细胞进入妈妈的卵子的时候，你那

也考大学。有这“人家”两个字，人跟我一对照的时候，痛苦就出来了。如果不看这个，看什么呢？看我是谁，我是这个杯子里面的微生物，佛在里面学法，我也在里面学法，那我有没有生、有没有灭，昙花没有开，也没有败。

我们通过昙花一现，体味到我们生命是短暂的也是伟大的。这就是为什么昙花从四朵剩三朵、剩两朵、剩一朵。这样来展示这个生命是无常的，一百岁也是瞬间的。毛泽东说过，一万年太久了，只争朝夕。

我们通过这昙花一现，来看到瞬间的智慧。智慧与否，在这瞬间能否体会到生命之意。我们的生命一如昙花，昙花开放是一个美丽的过程。一开放了，美了，大家都来看你，但是你收了大家就不来看了。

换句话说，如果说我们高高兴兴的，你的爱人、朋友、客户他们高兴的到你这边来，因为你开放着；如果说我们是心情痛苦的，花是收起来的，那么外面的人也就不来了，你的生活也就过不好了。因为你的心告诉别人你不愿意跟别人交往，你不想他们来。

这就是我们生命之花在收缩，而不是在绽放。所以说我们要每时每刻保持一种绽放的心情，你的心态决定你的生理状态，你的生理状态决定你的事业状态。心态决定生态，生态决定你的仪态，仪态决定你整个人生的状态。也就是说我们的心能不能绽放，不要感到每天都是委屈的、受气的、埋怨的、痛恨的。你看那怨字怎么写？上面是夕阳的夕、已，下面是一个心，也就是说太阳已经落下去了，你还怨啊？不知道有没有听过？一个人害一个人的时候，他一口气吐出来，把它打到小白鼠身上，小白鼠立刻死亡；一个人笑的时候，一口气吐出来同样地打到小白鼠身上，它就没有任何问题。你生气的时候，伤害的还是自己；你心里不打开，你的能量发挥不出来。我们从昙花当中，要找到自己的人生价值。人生价值不论男女老少，你看张老成为伯仲屈的笑星，而且笑到高位去、笑到央视去了，为什么会有这样的成就？就是因为他的心是绽放的。昙花瞬间开放，我们的心也可以人为的开放。我们请张老来聊一聊吧。

张老：我感觉我到这里来，全是缘分。我前些日子没来，我非常后悔。可是我在这之前已经答应了在“幸福人生”当义工。我想当义工的目的也是学习。什么原因呢？我做好事是私心在作怪，我就光想着健康长寿。我活了八十年了，才悟到了。过去年轻的时候认识不到，以前也不知道做雷锋什么意义。到了后来才明白，做好事那是让自己心里高兴。本来我对昙花一现，我觉得并不是很伟大的词，因为我家有很多花，已经很稀奇了。但是现在有些认识不一样了。同时，我还感到每个人都是各有所长，

昙花一现时，三千一瞬明

你只有改变自己，改变自己应该怎么做呢？一种就是装，就是让自己变得有礼貌、有修养。装的目的是什么呢？就是让对方承认，但实际上有没有对方呢？没有对方，所有到你面前的人都是你内心的反映。你信佛的，那就信佛的人到你面前去；你修道的，那就是修道的人到你面前去。你心里想什么，就会来什么。

行者：人最长也不过百年，在这百年当中，如何活的有声有色，有象有味，缤纷多彩的话就要靠我们自己怎么去修炼。修炼的核心问题是什么呢？我们这个地方叫做三千一瞬，何为三千一瞬呢？三千大千世界，昙花就更能解释这个问题。

昙花一现示无常，无常之中见真常。
三千只在一瞬间，佛在说法昙花上！

佛在说法昙花处，花开虽只一现时。
告我无常与苦空，常乐我净本有地。

关于昙花，好像是不好的名词。昙花一现，只是开一个小时然后就谢了，美好的瞬间。三千大千世界，昙花就更能解释这个问题。佛经说法是佛在微尘即微尘当中传播法，微尘就是微物质是每一个物质中最小的分子，它有佛在里面的说法。

我们所说的佛并不是指墙上贴着的佛像，而是在宇宙空间中都有佛的存在。我们现在看那昙花，它表象是开了又灭了，昙花一现实际上它不生不灭。它的分子，它的最小的微细单位，都还存在着，实际上只是一种表象、一种表现的方式，让我们知道这个宇宙、人生是无穷的。

比如说你给小孩从婴儿时期开始每年都照一张照片，到一百岁时就有一百张照片，如果将这一百张照片快速的播放，一直到去火葬场那一天，你会发现人生其实也是短暂的、一瞬间的。

人生长短并不重要，问题是生活要有质量，不能单凭数量。年龄、财产、家庭、朋友，你的房子有多少，人生不能单看数量。看数量，比如说人家有车你也要有车，人家有多少房子你又有多少，人家孩子考大学我们

个时候就具有全部自性。别人有的，你也都有，孔子有的，老子有的，你也都有，你都具备了。我们都认为我怎么样，不知道我是什么，我们很少知道“我”是与宇宙、与社会都是一体的。

知道这一点，你就知道究竟，知道究竟，你的智慧就开了。

在中国的文化中，大法就先从禅来说慧能，他不认识一个字，他有智慧，大德说：学法非关语言文字。

坛经说：有个人问他，把法华经给我解说一下，但是慧能说我没有读过啊，那个人就说你没有读过我怎么问你啊。然后问那人呢，你读过吗？那人便答，我读过啊，我读过三千遍，已经倒背如流了。那人就背了起来，背到一半，慧能就喊停，对那人说：你被那法华转，你没有转法华，你被经文转了，而没有好好地去运用它。那你就是无法可得。大法就是一乘法，十法界就是一法界。

其次，“一真法界”是什么呢？就是以禅宗文化为本体，本体即为空，以道家为相为形。为什么佛道的东西会来到中国上传播呢？因为世界几百年以来都是以黄帝老子的无为思想代表，它所讲的是道。道这个东西是中国的形象，而道又如何来说呢？

比如说太极，太极分阴阳，阴阳分八卦，八卦内是天地日月四象为四正卦，这就是道的“象”。因为形象可以将空里面的很多东西表达出来，所以要用道家的“象”。这个形象，易经八卦，比如说看见这个卦象是干什么的呢？

指导人们如何处理自己的七情即喜、怒、忧、思、悲、恐、惊，处理我们人生的情感，处理我们对人生万事万物的态度。

儒家仁义礼智信，温良恭俭，这方面是儒家思想将它整合为用。由此可见中国文化的核心主要是三个字：体、象、用。在以孔子为首的诸子百家，包括生活是用、吃饭是用、睡觉也是用。诗书礼乐，一切事物都是用。象，就是通过易经八卦来表达事物。佛教即是空之本体。空是什么呢？现在很多学者认为空是没有这是我们一般认为，电视里面也是空的么？

我们周围的空气，空气里面还含有微粒子、微尘和细菌在里面啊！这就是有色，“色”就是有形有象的东西，你所看到的的东西。你看见的这个杯子是“色”吗？这个杯子是红色的，每天泡茶都会留下一些微细的物质

在杯里，如果拿出杯子里的一个微细细胞出来，你能看到吗？

看不到嘛，看不到即是空么，看得到的就是色。看不到的最微细的事物是空，看得到的最浩瀚的宇宙亦是空，就是大无其外，小无其内。现在我们科学家都能看到一千光年，你说大不大，后面还有没有，我们谁都不知道。你看茶杯中的细微物质，你看不到，那就是量子，真空零点场，最小的还是空。这就是给你解释的“色即是空，空即是色”。不是说你看到的就是色，还有最微细的细胞也是色。在空的里面包含了精神和物质的整体存在。

空不是没有，拿一个恰当的比喻，零前面加十，再加一是一百，再加一是一千；零后面加一是零点一，再在后面加一就是零点零零一，说不下去的分析不下去的。现在科学已经发现了反物质、负粒子，我们也看不到，它还是零。最大的单位是空，最小的单位也还是空。其实大无其外，小无其内，这就是道家佛家对空的表述，恰巧与科学发现相近。

色即是空，空即是色，色不异空，空不异色，他们相互是一个整体。比如说这杯茶是色，你把这茶杯全部都变成分子，你看到吗？看不到就是空了。在一定条件下它就是一杯茶，你放久了不动，它就空了。也就是说他们可以相互转换。因无所作而生息。把这个了解透了，你看所有的佛经或者是传统文化，你都明白其实都是“体、象、用”。体就是空，象就是一，用就是中。你看中国的中怎么写的？左右边各一竖代表日、月，上下各一横代表天、地，中间这一竖，即是贯穿世界，就是用。那谁来贯穿呢？这就是你们来把握。

人生难得，几亿个机会才有我之人生，我们要去珍惜；东土难生，是切合我们的实际情况。中国是一个折腾的国家，我那个年代有抗日战争、解放战争、文化大革命等，我什么都经历过了，都折腾过了。我们都在折腾当中。历史学家说过，未来世界的中心在中国。我们中国人有黄帝遗传下来的基因，四大文明古国印度、埃及、古罗马、中国，而中国无疑成为了传统文化的积淀处。

本文是由叶秀艳根据光中行者的视频整理

用我们的眼睛，用我们的手，用心去做事情。所以说我们要成为净的人，就要把爸爸妈妈基因里好的东西继承发扬，把不好的东西都洗净。

六祖云：“菩提本无树、明镜亦非台、本来无一物、何处惹尘埃！”我们本来是自性佛，是清净并不污浊，是受外界的影响而成的习性。

当我们看见一些事物，我们就会起欲望想要得到。本来一个小孩本性是很好的，也不那么贪，人之初、性本善嘛！但是大人们对他总是说，你听话我就给你什么东西。他就想，好啊那他就听话，但是实际上是骗他的。或者是他一哭，大人就给他买东西，他就会想一哭就能得到什么东西，所以以后都会想着要哭。最后不好的东西都出现了。为什么会有呢？有这个存在就是反映你的思维意识。我们现在要思考的问题是怎么正确地看待存在。

比方说，我是主体，你是客体。然后我说我是老师你是学生，我是家长你是小孩，这样的说法是可以，但是心里就不能这样想了。因为这样就使得我们不平等了。这样想的话就是把我们摆在两个对立的位置上，放在教育、指导者的位置上，而不是一个整体。如果用整体去看待问题，你就会慢慢地从浑浊走到清净；

如果你带着不干净去看待问题，那就不行了。我们每个人都是先用眼睛看事物，一看到不好的就会去唾弃。但是我们不能说他对，也不能说他不对，因为他只是站在他的角度看问题。如果我们跳出框架来看问题，你会发现这就一个整体，你和他的整体之间内在的联系。

道教里面，有一个九层练心。就是说练心有九层，每一层阶梯都在考验我们的修炼，修炼到最后一层就会变成白色也就是白净识。而在佛教中是十法界：地狱界，二饿鬼界，三畜生界，四阿修罗界，五人界，六天人界，七声闻界，八缘觉界，九菩萨界，十法界。前六个法界，叫做“六凡法界”；后四个法界，叫做“四圣法界”，最高的法界是佛。

修行就是要一层一层地提高我们的认识，把我们的心一层一层地洗净。佛的心与我们众生的心都是一样的，只是清净与不清净之分。你清净了，就是佛了，也就是归零了，进入一真法界了。

三皈五戒，二百五十戒，以“戒为师”。因为这是清净的标准，你清多少就得多少净。

这也是其中一方面，更重要的是心斋，自净其心嘛！如果你引导别人，受得住的话，那也是一种很好的修行方法。但是一切都要恰到好处，循序渐进，这样才能达到修行的高阶段的净，一切要由不觉得觉一步一步地净行，在行愿中去自觉地去证那个本来的净啊！

本文是叶秀艳根据光中行者录相整理

方便为究竟、修行觉正净

人类都有眼耳鼻舌身五识，用意识活动表达的第六识，七识是潜意识：八识是集体无意识。八识比如是仓库，内有无始以来的信息，有好的称之为净，差的称之为染：净和染才是八识的整体。你看皈依的皈，一个白和一个反。白色的就是净，也就是皈依白。白色也代表西方的净，我们常说去西方的极乐世界。

修行时需戒定慧，现在我给你们分享觉正净中，关于“净”的体验。修行一切的真实意都在于一个“净”常乐我净嘛！

我们每个人都是从轮回转过来的。都是爸爸妈妈结合而来的，都在爸爸妈妈、爷爷奶奶、外公外婆的基因里面轮转记忆而来。人的肉体是要成住坏空的，而人的意识是基因遗传下来了，精神是不死的！

比方，爸爸有爸爸的信息，妈妈有妈妈的信息；爸爸是爸爸的精神，妈妈是妈妈的精神。他们所有的记忆的东西都会存在我们的大脑里面，换句话说整个社会的东西都在我们大脑记忆里面，这就成为我们的“八识田”。

三无漏，戒定慧，就是无色声香味触法，无我相、无人相、无众生相、无寿者相。世界上的人都是有染的，是不净的，如果他净了就不是人了，那就成佛了。

那怎么会不净的呢？关于这点，我建议你们看一下网上视频子宫日记，它讲的是关于人怎么生成的。人最小的细胞是精子，人最大的细胞是卵子，我们人就是由二者结合起来生成的。男性为什么有阳刚之气呢？大家都知道，五亿多精子之中只有一个精子才能进入到卵子中，如果不够强大如何存活下来呢？女性为什么阴柔，能包容呢？

爸爸妈妈的基因，还有祖辈的基因，我们说人是轮回来的，所以代代遗传下来的基因就有好有坏了、有干净的有不干净的。那怎么办呢？这个七识呢？就是来传送净和染的信息。我们修行修什么呢？就是把八识的种子给洗干净，禅宗修行称之为“打禅七”。通过修行自身观照来发现自己八识位置是主人，不让七识仆人作主。转染成净，转识成智为第九识——白净识。

那我们应该怎么办呢？当你修行提高了以后，你就是一个好人、善良的人。你心性都是污染的，那你就是个坏人，心恶的人。比如说，你的东西放在那里，如果他帮你照看那就是善的，如果他拿走了便是恶的。

事物都有好有坏，所以选择都出自于大脑，都是由七识在指挥的。通过打坐、禅定，把这个七色的东西修成八识，把八识中染的东西修成白净色。即转识成智，就是说转变我们错误的认识成为智慧。用我们的智慧，

企业文化、体用一如

某生：老师，我们之前开始做关于文化传播的事业，但是传播的力度不够大。所以我们就突发奇想，做起了上海利益文化网，想通过网络去传播一些礼仪文化。我很支持这个网络传递，也很尽心尽力去做，整个礼仪文化网是在我公司的基础上建立的。公司开了一段时间后，我就突然发现我不是单单做公司，觉得我的使命应该是传播文化，所以下定决心去做这个文化网。但是，我有些彷徨，不知道我所做的事情是否应该？

行者：你的想法很好啊？中国自古以来便是礼仪之邦。对于中国文化我说过这么一句话，禅学为体，道学为相，儒学为用。儒学为用讲的是什么呢？讲的是中国是一个有着悠久文化历史的礼仪之邦。那么礼仪又通过什么来表现呢？

通过文化来表现的，什么叫文化？什么叫礼仪？先讲一下我对文化的看法。从字面上，“文”字的结构是上面一点，是为天；中间一横，是为地；下面一撇一捺，是为人，即阴阳；天地阴阳的规律就是道。

再说“化”，化的结构是左边一个人，右边一把匕首。现在一般都认为，有文化的人需要去教导没文化的人，去指点别人，教化他人。“化”字人旁加匕首，这个匕首是什么呢？是刀吗？不是，它其实是指的如何体会道。道即为客观世界规律，那人怎么能和客观世界统一起来？就是要“化”你自己，而不是化别人，这就是规律，也即化的真正意义。心要通过道来认识自己，这就是“化”的用，从改变自己开始。

你看看我们的手心，是红润的，脉搏是跳动的，这就叫做“火”；噓气出来，就是风；我们要喝茶，喝的是水。风火水土，那土是什么呢？由中宫土聚合而成，土中生万物，人一口气上不来，就剩下那么一点点土。当一个人长得很漂亮，或者是他这个人很有能耐，哪怕是秦始皇到了年老的时候，最终也还是化成土。这个事实是不能改变的，但是他们的精神留下来了。

某生：我觉得一直以来，要去做这个文化网的动力，一直坚信的理念。

行者：我们遇到风，遇到火，遇到水，遇到土，四大结合成人。想一下把这些都去掉以后，人还存不存在呢？看起来是没了，但是真的不存在了吗？人的肉体是没了，但那不生不灭，不增不减，不净不垢，不来不去，那不死的精神、灵魂还存在。西方说圣父圣子圣灵，中国人则讲精神存在，而不讲鬼神。毛泽东说，人是要有一点精神的！所以我们说人的精神是不

死的。回到刚才所说的“文化”，文化的匕首是对你自己，佛说众生是佛，道说化生万物，儒说克己复礼。

孔子是这么说的，诗、书、礼、乐。比如快乐的外在表现是笑起来，而内在的表现是心灵喜悦。那我们有没有快乐？又有多少呢？天天的快乐在哪？对众生皆有佛性，对自己的金木水火土，并对其有一个正确的认知，知道怎么将他们合理组合运用，那么你才会觉得有自由，也就会快乐起来。否则不自由，那你的快乐都将是假的，是伪装的。上面是通过字的结构来分析，现在我们从别的方面来说。大家知道天支地干，甲乙丙丁戊己庚辛壬癸中“戊”用其一撇，“己”用一个竖弯钩，便组成了“匕”。甲乙是东方木，丙丁是南方火，戊己是土。戊土和己土，是两个土。你看，佛教的手势怎么做的呢？“阿弥陀佛”，一个阴土一个阳土。道教的拱手礼，儒教也是这样的。

古代的大臣上朝的时候拿的是什么呢？是一个牌，就是“圭板”，圭也是一个阴土一个阳土。你要做大臣你要懂，要有智慧，要为皇上解忧。中国人太伟大了，一定要用心去看。你看我们平时拿的手机，是什么做的？是电子元件做的。手机中有信息，信息的来源是人。手机最核心是晶片，也是硅做的，这里面也有两个土。现在用我们的心，去感受那些遗留下来的文化，努力为国家，为这个世界达到一个平等平衡做一点贡献。

某生：老师，听您一说我觉得美国人真聪明，美国的硅谷应该也是像老师所讲的一阴土一阳土。

行者：是的，你讲得好！他们是在物质上的“土”，而我们中国人是精神上的“土”，我们更要讲的是精神和物质统一到一起。中国已在一百年内从那时的“东亚病夫”变成了世界强国，现在的中国也是世界第二强国。但是日本肯定就服嘛，因为他排到第三了。

某生：听到老师说到这个，我觉得如果老师您开了微博去说这些话，大家将会冷静下来。

行者：美国科技那么发达，最主要的就是创新。现在这个社会最有力的武器就是科技了，美国就想保住他老大的位置，因此让你们其他国家折腾一下，不让你们跟上他或者是赶超他。这个话题有些扯远了，待日后有机会再谈。我们回到刚才所说的“礼仪文化”，说完了“文化”，那“礼仪”呢？礼是什么呢？中国人讲究：仁、义、礼、智、信。仁代表东方木，义代表西方金，金可以克木，所以两者可以制造各种各样有形有像的物体。

我们人呢，不能把自己看作是一个东西，我有仁，我有义，拼感情，拼理智，道义去做事。如果我们不是这样的话，那很有可能早就把日本轰炸掉了。但是这样的话，不仅对日本有伤害，对我们中国自己也是极大的

佛就是一个觉，觉悟的觉，觉者的觉，觉是什么？就是一个明白人，明白人就是佛。

你很迷惑，因为你这上面有迷信，不是上帝叫你做什么，圣经那个上面讲得很清楚，上帝是圣父圣子圣名三位一体，你就是圣人的子民，你与主同在是平等的。而你把它分开，那个是魔鬼，这个是那个是上帝，我是凡人我要忏悔，只把心给平静下来，说我错了，我忏悔了，我也没事了，不是这回事。我们就是我们自己不管前面怎么样，还是后面怎么样，这个事情怎么样，而是你怎么看，知见要正。我说你都在伪装，你都成了一个怨妇了，干什么呢？不需要这样，你就是明明白白的。

某生：所以我现在不想逃避了，我想回归到我自己。

行者：回归到自己，自信就有了。

某生：我就再重新找回我自己，所以就是说从去年到今年，我一直在反省。

行者：找回自己就是两句话。第一自信，第二称赞，称赞你自己。自他不二，为什么要称赞呢？因为他是我的镜子，镜子照着我这个头发乱了，我说你这个镜子坏蛋，你把我的头发搞乱了，你骂死也没用，把它打破了，再找一个镜子还是这样对吧？那我改正一下，不是得到什么，而是发现了什么，你本来就是佛，不知道就在外面找，纠结。

某生：说透了。

行者：回家好好跟着忏悔。好了怎么办呢？假如说本来对抗的话，你说什么我做什么，就是这么一个轮回，两个搅在一起，搅不清楚，他说什么你不理他，他生气了，在你这个心目当中根本不是一个人啊，我说话他都没听见，我不跟你，至少你能听得见自己，你气也不行。这时候你怎么办呢？你就没有对答，你不生气，这就是为什么？放开他人，是你考我，考你怎么样，那我接受这个考师。

某生：在这个过程当中我说是也不对，说不是也不对。

行者：反正不对。

你是导演，你找她做老婆，你找她做夫人，你找他做短工，他是你挑人的那个演员，他把这戏演完了，台词说完了，他就走人了，还要发奖金给他，怎么样？

某生：我一直想去将那个根解决掉。现在解决了，谢谢老师！

一即一切、一切即一

任何事首先想，我不可能改变客观外界的，我只能改变我自己，外面下雨不可能叫它不下雨，但可以打伞。所以说不可以改变外界，当你自己内心改变了就好了。这里怎么改变呢？就是遇到好的事情，我就感恩过去，遇到不好的事情，我就心里宽恕当下，能做到一分钟你就是一分钟的佛。

某生：心脏一个单细胞，可克隆出一颗心脏？

行者：我们通过这个心脏里面有一个细胞就可以看到我们的心脏，是不是这个道理？这样说佛你就知道了。我对人不好，就是对自己不好，别人是我的敬者。

某生：所以这样子说的话就是说我做的事，或者我想的一些东西跟佛的频率不同步、缺少智慧？

行者：不同频率就很纠结，同步就不纠结。你说呢？

某生：是。

行者：会不会同步呢？不可能，我们这些凡人一下子做不到，要不断的同步，争取尽快找到同步。怎么同步呢？就是说我们尽量的说有道理，任何事首先想我不可能改变客观外界的，我只能改变我自己。每时每刻提醒自己，天天理性归零。

某生：其实有时候的话，我在面对一些事情的时候，我会逃避，总是逃避。

行者：在逃避和伪装。

某生：对，逃避、伪装。

行者：伪装得伟大。心里想的没有办法，这是一个方法，看谁笑到最后。最悲哀的就是压制它，那是什么呢？那就是年轻的时候的对抗，就对着干了，年龄大了经验丰富了，现在学会伪装、逃避了。其实这样都不对啊！都是客观存在的，你到这个世界上来，其实是来学习的。

比方说学跳高跳一米二，跳不过不想去练，你选择了逃避，那怎么能及格。你只好面对自己，就是要跳过去。你把体育老师当做是你的敌人，你跟他吵架，他要开除你，这没有用的。你把当做你的考的对象，就好了，不行我就去练嘛！

某生：没错。

行者：纠结还有一个是什么呢？就是不知道我是谁，不知道什么是佛？

损失。所以说，讲义气的话就会炸掉，讲仁义的话就是让他去凶，放着不理他。要靠理智来解决。礼是什么呢？

礼是火，为什么讲礼貌呢？因为我们有文明啊。火是文明的一个景象，看得见的。比如说你应该怎样做，应该怎样站，应该怎样笑，应该怎样待人接物，这就是文明的体现。智是什么呢？是什么东西在主导，是精神。比如你看到这个人，觉得他很有神韵很有礼貌，这就是礼仪的外在体现。但内在的东西是什么呢？

智，智是精、是水。我为什么给你写一个“上善若水”呢？因为水就是智，智慧的智。水是智你看不出来的，但是能通过礼仪表达出来。现在西方都有一些礼仪培训，都是一些皮笑肉不笑的。上帝是顾客，我不能不笑啊！但是心里就是想着，赶快走吧，我要下班了。不笑不行啊，不笑老板会炒我鱿鱼啊！如果说有一个智慧在里面的话，就是说我是专业为你服务的，那种礼仪是发自内心的喜悦。我们见到一个人，我们就会想他是怎样的呢。

我们看到一个小孩，我们就会赞叹说这个小孩挺不错，挺有精神的。精代表智、代表水，神代表火。我们不能说他是神经病，那样就是有病了。所以说，有精就会有神，这精神就是中国的礼仪文化。

某生：明白啦！礼仪就是用外在的东西形象，去体现内在精神的文化内涵。

行者：这是你企业文化的核心。你愿意改变自己很好，也就能改变很多东西了。你做这个礼仪文化网真的很不错，如果要说的话，就一定要做好。希望你把他做成全国最大的礼仪文化网，将中国的礼仪文化传播开来，这也是对社会的一种贡献。

某生：我认识的一位老师，他今年也七十多岁了，他会觉得自己的社会责任感更强，觉得人生的时间很短。

行者：人生苦短嘛。不过你要怎么做是你自己要考虑的事情，我不能改变你，我只能改变我自己。

某生：幸福从改变自己开始。

行者：是的。你为什么要这样呢？因为你跟万象是一起的。你的幸福是可以跟大家一起分享的，而不是让大家和你一起受罪的。这样的生活才是美好的。中国是一个礼仪之邦，要从礼仪中把文化突显出来，从礼仪里面把精神传播开来。

某生：一位礼仪大师跟我说过这样的一句话，现在的中国人是富起来了，但是没有贵起来。富贵才能把自己的人生品质提升起来，只有富，没有贵，那是不可能将人生品质提升起来的。

行者：那位老师说的很好！什么叫贵呢？“贵”字上面一个口加一竖，这不是“中”吗？中间是“一”，道教说的“合一”；下面是“贝”，生活由宝贝组成的，那不就是“贵”了吗？

某生：老师，我觉得您说的真的是很对。在前一段时间我没有去北京之前，没有遇到那个礼仪大师之前，完全对我这个礼仪培训是没有信心的。虽然是在做一件有意义的事情，但是这个过程真的很难，因为中国人去学礼仪，很多人是把表象学到了，但是都没有去接触到内在的东西。

行者：学西方的那些，怎么走路，怎么走台步，还去学怎么笑，净是些皮笑肉不笑，而不真正去学到内在的东西。

某生：还有一件很悲哀的事情是什么呢？真正的有内涵的礼仪老师太少太少了。因为会被很多人模仿，那些人也只是做到表象。而最重要的是什么呢？没有人为此买单。这对于我们商人来说，一个很悲哀的事情。就像中国制造和中国创造是不一样的事物，我不说自己的水平有多高，但在我这个层面以及我以上层面的很多人都是在做“中国创造”，而在我之下层面的人都是在做“中国制造”。很多人都会去为“中国制造”买单，而忽略掉我们“中国创造”的人，所以我对这个行业很失望。

行者：你所说的是一个事实。但是要做这个行业的话，你必须把你的心态平衡，还有就是将你的教学内容规范好。中国人很多都是这样的，喜欢“中国制造”，而不喜欢“中国创造”，因为他们喜欢廉价的东西。

某生：是的！

行者：我跟你讲，盗版盗不久的，因为你盗得了形式，盗不了内涵。我以前也这样想过，在《生命之魂》中我写了三十二个问题，三十二个问题讲的是人生的认识。这个是我本来私藏的，不公开的，也是害怕盗版。后来才发觉盗版是盗不久的，我就欢迎盗版。他们没有版权，不合法。况且他盗版的越多，你的价值就越大。

有个成语是东施效颦，说的是中国四大美女之一有个叫西施，长的很漂亮。就有个人模仿她，改名自己叫东施。西施是美的，因为她本身就有这个内涵。但是东施没有这样的条件啊，再怎么模仿都是不美的。所以说你这个事业很好，你不要怕，要做就一定要将它做强做大，我支持你。

某生：今天晚上特别荣幸能够听到秦老师跟我说的这些话，给到我更加坚定去做这个事业的信心。

行者：因为你提出的这个想法真的很好，去传播我们中国自己的礼仪文化。你们也是用心的，这也是你们外在体现出来的，这让我也感到对你们很有信心。

本文由叶秀艳根据光中行者视频文件整理

子发火，也许说过打死你个鬼东西，你真会把他打死吗？你会打过之后，叫老婆拿饭给他吃。当你知道自己的心跟佛祖的心，跟佛陀的心，跟法界的心，跟众生的心是一个心，一个心是什么呢？就是一个单细胞。众生与佛是自体、一体多元的存在何怨之有，气从何来呢呢？



般就是说宽恕他，我不跟他计较。

某生：那怎么做？

行者：你要想饶恕的是他，但宽恕的我自己。佛在我们心中，佛在我们心中我也看不到我的心，我的心生下来就这么大，在现在科学给我们怎么解答，你看我们这个心可以想到，说奥巴马你马上就想到奥巴马？所以你的心能量有这么大。但是现在克隆下来以后，就说用你的一个细胞就可以克隆一个心脏，那就这个心在哪里？在这个细胞里，这个细胞我们看到看不到？显微镜才看得到，我们看不到，这个细胞看不见的东西，能把你放进去。

佛就在那个看不见的细胞里。这个承认不承认？承认我们用科学来回答，我们说佛在这里，心就是这么一个心。佛在《华严经》上面就是反思，东南西北。审视过去、未来与现在，过去已经成为过去了。没有说的是未来，我说的是现在，所以说1秒当中就过去未来现在就在这里，所有空间所有时间，佛在微尘极微尘里面说法。

我们身体有70个亿细胞，70个亿细胞我们不可能都认识全世界的人。但是认识这几个人，就这么多人，有25个人，扩大一倍，就是这么多。几个人，没有什么了不起，但是这几十个亿的人，去跟这几百人，几十个人有联系，所以你能不能敢于面对，你能接纳他你就是佛，学佛就学这个。

为什么我们纠结呢？为什么我们胆怯呢？不需要考虑，没有这个原则，你更不知道恨，你恨了，佛不会计较你，那是帮助你，你恨不了别人就恨自己，打不到别人就打到自己。

曾经做过这么一个比喻，一个人电波发出去有没有用？有用，比如说我要到这里，有一个反馈，对方如果不是这个频率，接不到你的频率，他肯定就接收不到。你懂的，你说他坏，他认为他好，那为什么要跟你吵架，他认为他好你不好，他就跟你吵，他不接受你的频率，你这个正常的电波是接受不到的，调不到那个频道的。我们这个心把它调到那个佛在心中，佛在微尘里。那我们的就跟佛有联系，跟佛陀有联系，这样你不会跟对方去生气，有没有生气的时候呢？尽量不要气几天，气几年，气一分钟两分钟就好了，再气的少一点几秒钟更好，我不气，就是佛性。

某生：有时候我一气的话就会气很久，会气好几天。

行者：气的是神经病，不气就是石头白痴，该发火就发火。如你跟儿

修行体验之十一

内调心性，称赞他人

某生：我就是放不开，朋友也一直跟我说我放不开，其实我也知道我在很多情况下都比较紧张，我是一个很容易紧张的一个人。很多时候，我是想去将更多的东西搞明白，为了缓解我的紧张情绪，当前我希望能够去做更多的事情。我希望我自己能够放开手去做，但是我现在有时候就是放不开，这就是我现在心中的一个结。

行者：你这个结，其实就是每个人都会遇到不好的时候。对我们来说的话，它是你成功的一个前提，因为你说的你放不开，因为你低调、不张扬，可能那些客户更加虚伪，你说的话他就听，别人那么张扬的他就不听，就不跟他做，要跟你做，他给你你还不敢要，是这么一个问题。作为你的老婆这一方她就会想到，你是男人应该有阳刚之气，不应该胆怯。

实际上这个社会你需要考虑到外面人的感觉，而不是考虑自己的感觉，考虑自己的感觉，每个人都想做李嘉诚，都想成为亿万富翁，都要去拼搏进取，所以说就会有这个贪污犯、杀人犯什么犯，他们都要承受的。总体来讲你是需要有一定的刚度，男为乾，乾为天，坤为地，所以男人为刚，但是说有的时候，男人的承受力要比女人大，因为什么呢？更讲人性化，更加的和谐统一。但是问题呢，我今天跟你说，乔布斯为什么成功？你看乔布斯是怎么做的？

某生：乔布斯他就是非常专注，他将他的产品做得很好。

行者：专注首先就是态度，他是自负加自信，就是说他有阳刚之气，但是他是失败的原因失败的事，他奇迹般把苹果公司搞起来了。

某生：有时候我也是感觉自己也是能攻，但是在守方面，就感觉力不从心。

行者：你就缺少自信，你没有自负，你缺少自信。乔布斯就多了一个自负，又有一个自信，所以说他基本上是一个成功的人。自信是福，你为什么不自信呢？就是认为我有一点纠结，我有一点胆小，我怕什么，你一

怕，那你的对外的形象就打了折扣，所以说不要怕，就是说要自信、自负过了就改嘛！

你这个人看人或者是做什么事，会有很多观点，他说好，我就会称赞你，选择不错，选择也很好，我要向你学习，但是我看到你没有达到八成九成十成，我不会说你好的，你只有一半好，你应该更好，我也不会说你好，如果说你不好，他们就马上也说你不好，我就不会说你好，就这一点你第二个就是说称赞。你怎么不称赞呢，就是说你认为对方是一个普通的人，好的人你肯定称赞他，普通人我就不会称赞他。

某生：你说的对，我觉得自身的眼光比较好的，一般的人我是看不上的。

行者：你看不上，也不会去批评他，但是也不会称赞的。

某生：没错，这是我的个性。

行者：是的，这样的个性，对外的形象就又打了一个折扣。比如说我看到你，我不说话，这样“皱眉头”你就知道了我对你有反感。我这样我不说话，但是我心里肯定你，没有说出来，你说他也看不到我的好。为什么这么做呢？就是我们心里面有一个结，心里面没有佛，所以就看不到对方是佛，就是一种平庸人。他有五成六成好，你看不出来。关系是相互的你这样的因，会招来不好的果。当我们有了自信就会承认他人，用称赞他人，引导到智慧的上来，提升自己的觉悟。

修行体验十二

怨恨别人、伤害自己

有一个说法，你讨厌的那一个人，实际上就是这个菩提来度你。给你坎坷，因为是一个镜子，照你照你自己，不要照他，更不要指责他。你指责他，你就把他当做某物，你心里就是某物，你赞赏他，成全他，你就是佛。

行者：他就专门挑坏的给你，他跟你就是顶着干，你说一他说三，你说什么他跟你干到底，你心里就有一个怨。

某生：我就会有怨气的一肚子的委屈，我凭什么要受你的气？

行者：这种气会伤身体。对身体来说缺少的是阳刚之气。为什么呢？因为你不知道你心里就有佛。

某生：开心。

行者：开心就行了吗？你开心他不开心，应该怎么做？把众生当作父母亲去感恩他，请他喝茶，请他吃饭，称赞他，礼敬他，他就没有意见了。反之，你说他坏，他就有意见了。比如说你一个客户，能帮你做成一个生意了，你请他吃饭，他肯定高兴，如果说他帮你做成生意了，你也不说他好，还说他不好，下次就不跟你做了。

某生：没错。

行者：好事我们能不能百分之百的去感恩？他说我不好我就更讨厌，我要打他嘛！显得我没有风度，我要让他，他说我怕他，你说我怎么办？我就忍，忍不住，那我就生气，生气最后气不了他，自己受罪。

某生：自己就伤身。

行者：生闷气。

某生：没错，很多时候我就这样。很多时候我会做一些很极端的一些事情。

行者：在忍无可忍的时候，想办法来忍，这个是忍的事，是好事，是感恩。好事我情愿啊，不好的事我怎么办？你要学会宽恕，宽恕谁呢？一