



一门深入 安心入道

——万行法师讲述修行之道

万行法师,1971年6月出生于湖北省随州市。15岁虔诚信佛,18岁于厦门市南普陀寺剃度出家,并就读于闽南佛学院,21岁受戒于莆田市梅峰寺,22岁毕业于闽南佛学院。同年首次闭关于漳州市绝尘洞,持续两年修炼夜不倒单,证得河住江翻、忘我三昧的境界。24岁再次闭关于喜马拉雅山,为期两年。27岁第三次闭关于韶关翁源县东华三圣洞,为期三年。整理出版《降伏其心》等系列著作。

艺术周刊:佛门中经常提到安心与入道,那么应该如何去安心入道呢?

万行法师:修法要一门深入!之所以觉得一门不够,要两门、三门,说明一样也没抓住,没捕捉到;说明你的心空虚茫然,太散漫,所以抓一个不够,要抓几个,一天到晚乱哄哄的,才觉得踏实、有安全感。

人生最高的境界就是简单、单纯。大道至简,简能入道。复杂的人生与道相违背,导致人性堕落,难以升华。佛教讲单纯心是入道的根本。道教讲赤子之心,既婴儿的心态,方能入道。基督教讲天国是孩子的,何时把心修得如孩童般天真单纯,就能与上帝同体。

若想知道自己的心是否单纯,离道是远是近,伸出手看看掌纹便知。若掌纹像蜘蛛网一样纵横交错,如地图一般横七竖八,今生成就恐非易事!仅此一点,足以证明你今生修道比别人困难。一个人的性格与命运在自己的掌纹上已尽显无遗。有的人越热闹越兴奋,越能找到感觉;一旦独处,便觉得孤独、寂寞、无聊、空虚,总想找聊天,喜欢三五成群聚在一起说是道非,这种人永远进入不了内在宁静、祥和的状态。想获得真正的祥和,只有让心宁静。惟有宁静方能与万物同体。当身心统一、宁静时,内在灵性的力量才能释放出去,并接受、接纳外来的力量。

静是生命回归的唯一途径。此静并非默然不动。古人讲最高境界是身心同闲,凡夫却是心动身闲。成就的人一定是身心同闲。身体越动,他的心越闲,越宁静,越能捕捉到感觉;事情越十万火急,越能显出他工夫抵万勇的气定神闲。而在心无所住,无所事事时,反而容易丢掉觉知,心往外驰,胡思乱想,产生杂念。但大多数人恰恰在无所事事、心无所住时,头脑比较清醒,思维比较清晰,能说得会;一到紧要关头,就头脑信息中断,觉知丢失,手忙脚乱、不知所措,不知自己在哪里,也不知自己在做什么。只有极少数人压力越大,事务越繁忙,越是关键时刻,他越镇定,越打不起妄想。因为他的身、心与事三者已经融为一体了。

为什么我们要修一个法,并抓住它,在上面大做文章呢?目的就是让你在心上做一件事。一旦有事做,你就不会杂念纷扰,思前想后,忙于万事了。所以必须把你的心捆绑在一件事上,以遏制你的心猿意马。当你通过一个法让心逐渐宁静下来以后,连这个法也要舍去,让心自然归于宁静,无需再借助任何方法和外力。但目前我们尚未达

到这个阶段。你能一心一意地做一件事,坚持半年(半年是对上等根器人而言,一般人需要三年来训练这颗心,以达到制心一处),当这件事做完了,立刻放下,再专注在另一件事上,也就是让你的心始终挂着一件事。倘若能这样三年不变,将来有一天突然不给你事做时,你便可达到无事于心、无心于事,你的心里不再放事,事再也钻不进你的心里了。能保持不思、不想、不乱,成道才有希望。

一个人无论修了多少法,拜访了多少名师,跑了多少寺庙,诵读了多少法本,如果不能在一个法上苦苦执着,修上三年,不能把心静下来在一件事上专注三年,这个人是不可能有成就的。你白天所做所想与夜间所梦是否相关?如果晚上做的梦与你白天所想所做的风马牛不相及,想成道不过是痴心妄想!永明禅师讲过入道的十大特征,即检验入道的十大标准,其中之一就是:白天念佛,晚上梦境也念佛;白天参禅,晚上梦境也参禅;白天学律,晚上梦境也学律。如果达不到这样,你说你入道了,功夫有几分,那是自欺欺人!你白天织毛衣,晚上做梦没有织毛衣;白天打字,晚上做梦没有打字,想入道绝无可能。专心织毛衣和专心打坐、专心念佛、专心诵律只是形式上、包装上的区别,本质上毫无区别。古人讲专注即是区别,即是修道。

如果一个人走钢丝已经走得一心不乱了,你何必要求他放弃走钢丝来跟你坐禅,以达到一心不乱呢?但是,如果一个通过走钢丝达到一心不乱的人来坐禅,他很快就能捕捉到如同走钢丝般的一心不乱。为什么?因为他已经在另一个领域,通过专注地工作获得了三摩地。如果让他换一个环境,采用新的形式和方法,头几天可能难以上手,但很快他就会适应并捕捉到一心不乱。因为他早已证到了一心不乱。如果在自己的领域里从未达到一心不乱和高度专注,想在另外一个领域里获得一心不乱与高度专注,那是痴心妄想!

一个人在日常生活和工作中从未达到过忘我:忘掉吃饭,忘掉疲劳,忘掉时间、空间,从没有体验过这种忘我境界和精神的人来学佛、参禅打坐,常常是一会儿觉得腿痛,一会儿觉得肚子饿,一会儿觉得不适应环境,感觉屋子不是太空旷,大得吓人,就是小得令他压抑,他怎么都无法进入内在宁静与和谐的状态,心永远在外在环境中驰骋,所以环境在他心中越来越成问题。当我们睡不着觉的时候,不是怪枕头,就是怪棉被,或怪

床垫。如果心始终处于宁静与和谐的状态,外在的环境又怎么可能影响到你,你哪里还会在乎今天是晴天还是阴天,是高温还是低温呢?空不掉外在的环境,你就进入不了内在宁静的状态。有些人在跟别人说话、聊天、谈工作时,一开口总是怪别人,出了问题总在外面找原因;抱怨环境不好,说别人不跟他合作,不协助他……总之就他对,别人都错,事不成都是别人的原因,与他无关。这种人从不会把心收回来看看自己的身口意,从不会在自己身上找原因;你说他一句,他有十个,甚至百个理由来反驳你。说到底,就一个理由、一个目的:不关他的事。为什么这种人如此善辩,爱推脱呢?只因心灵太脆弱,不敢担当。日常生活中的琐事尚且不能担当,总是诡辩、推辞、推卸,又怎配学佛?更别谈成佛了!

可知佛的心量?我常比喻佛心如同大地。若理解不了佛的心量,就想想大地。实际上佛的心量远远超越了大地。古人喻佛心量为“心包太虚,量周沙界”,佛心承载着山河大地、虚空宇宙。大地能默默地承受一切垃圾、污秽,甚至越肮脏的东西,越能令其生长出好的农作物,化一切腐朽为神奇。

在困难的紧要关头最能看出一个人的品质和情操,显出一个人的胆识。有一种人平时不需要他时,他信誓旦旦,口出狂言,大包大揽;一旦遇事,跑得比谁都快,而且还能找出一堆理由为自己解释、开脱。即便你有一百个理由说明你该跑,你不该做这件事,你也不能找。殊不知,越找理由,越彰显出你胆小懦弱、自私自利的恶劣品质。出了问题能一声不吭、默默承受,这才是一种高境界,何需辩护、解释?连这点承受力都没有,还学什么佛?

古人讲,中等人有压力就有动力;低等人,即下下根器之人,一压就如同瘫痪一般,逃之夭夭,毫无承受力,唯恐担当。而高层次即上上根器之人,天生只有动力没有压力,勿需借助任何环境和外在的力量,不需督促,更不必做其思想工作,给其打气,他自然就得得心应手,运用自如,全然投入,而且步步有节。他的内在始终充盈着一股光明、积极向上的力量。

艺术周刊:那么在修行的过程中,应该如何保持专注呢?

万行法师:一个想成功的人要时刻保持自己的觉知,即佛门讲的“觉照”;既能觉察又能照顾自己的身口意。一个只能觉察,不能照顾自己身口意的人,是个懦弱无能的

人。知道自己的缺点却不能改正,不是懦夫又是什么?不知道是愚昧无知;知道但做不到,则是懦弱无能。一个没有觉知的人有什么资本和你做朋友,与你共事?他永远活在自我当中,忘掉了周围的一切,甚至连他自己在哪里都不知道,连自己在想什么,做什么都不知道!我称这种人是无灵魂的人。无论现实环境发生什么变化,他永远活在过去的自我状态中。为什么这种人会丢掉觉知呢?就是因为把自己封闭起来,对外面的信息、情况充耳不闻亦不问。现在很多学佛的人,尤其是很多出家人把自己封闭起来,脱离群体,以为这是修行。三年下来,在他心中除了自己,什么都没有了,形成了坚固的我执。他的六根已经关闭,无论别人跟他说什么,教他什么,他都听不进去。这种人怎么会进步,又怎么能修行呢?往往愚昧无知、犯错误的人都逃脱不了两种误区:一是把自己封闭起来,与现实社会完全脱离;二是关闭了自己的六根,外面的一切都触动不了他,呆若木鸡。殊不知长此以往,整个人就报废了,如同行尸走肉。

艺术周刊:保持觉知,有什么益处呢?

万行法师:每个人都想成就一番事业,而学佛修道是最大、最高的事业——上求佛道,下化众生,还有什么事业能超乎其上?我们追求的不仅是出世间的事业,还有红尘的事业。出世间的事业是上求佛道,世间的事业是下化众生。我们比世间人更贪,世间人只贪世间的事业,而我们学佛是世间与出世间二业均贪。

一个失去觉知的人怎么可能成就此等事业?一个人要成就一番事业,首先要靠知识,即对事物的了解。其次靠技能,即处事的能力和技巧。也许你没有知识,但是办事能力很强,这也是你的一个优势。再次是靠素质,即先天本有的人品道德。这三种力量对我们出家人而言,人品道德尤为重要。你可以没有能力,也可以缺乏知识,但是必须具备良好的道德品质,因为你是人天的楷模。出家人绝不允许像社会上的人那样耍手腕,玩伎俩。从这个角度而言,能力就显得不是那么重要了。同时,我们是专修佛法的人,必须通达佛法,对佛学了如指掌。世间各行各业的知识你可以忽略,但是本行的专业知识必须熟练掌握,牢记在心,并能做到有问必答,应对自如,辩才无碍。

过去的祖师们为什么在禅堂或寺院里巡迴时,手里拿个香板?就是随时发现僧众有失威仪或者心不在焉时,一香板打下去或

者大吼一声,把他散乱的心给打回来。你什么时候成为一个完整的人,学佛修道才有希望,为人处事才能恰到好处。为什么有的人眼根特别迟钝,总是视而不见;有的人耳根特别差,喊他几声才听得到;有的人即便看到听到了,但意识反应不过来,不能随问随答,及时反馈?其根本原因不外乎精神散乱、精神分裂、精神恍惚。如何改变上述症状?除了祖师爷的香板,恐怕没有更好的办法了!

一个人不能达到做什么就做什么,人在哪里心在哪里,想做好任何事情都不可能。宗教里的观香、随呼吸、守窍、念咒语等方法,都是为了训练精神合一、专注,从而达到聚精会神。

万行法师法语

修行与做人是一样的道理——理清路则明。形而下者可理悟,形而上者唯实修方能悟透。

修法,被法缚;弃法,被法转;不修不弃,当下警觉(觉照)即是道。

未能明心,皆是盲修;未能见性,皆是瞎练;明心方可见性,见性方为始修。学佛之人,待明心见性后,方能断尽习气。

悟道之人如何待事?时时刻刻保持内在的觉知,对事物清楚了,又不加以分别。事物就是事物,它没有属性,一旦你给它下了定义,就有了好坏、善恶、是非……而我们普通人则相反。

在凡夫的眼里,即使圣人也变成了凡夫。只有你变成了圣人,才能真正认识圣人。

一切境界皆是考验,是来成就你的。

安分守己,各尽其职,以人为本,借事炼心。