

修行只有一件事

2014-2-28



修行只有一件事，
那就是关注你的心，
除此别无他事。
你的父母，你的伴侣，
你的孩子，你的朋友同事，
你周围的一切人，
都只是帮你修行的“角色”，
或是让你看清自己的“镜子”。
你无法要求他们改变，
首先这是非常吃力的事；
其次说明你用错了功，
在心外寻求解决之道。

假如你因失去正念而与人争执，
一旦觉知，应立即回到你的心，
观照你的情绪和念头，
念起即觉，觉之即无。
不应继续停留在外部与人争吵，
因为在错误的地方做功，
除了让烦恼更加增长之外，
对你或他人也毫无益处。

修行只有一件事，

那就是回到你的心。
不是风动，不是幡动，
是因为你的心动。
你的工作，你的事业，
你的学习，你的生活，
所有一切发生的事情，
都是帮你修行的“境界”，
让我们历境验心。
你是心随境转、妄加攀缘？
还是心无所住、如如不动？

万法皆由心生，
外面的世界没有别的，
一切的人一切的事，
发生在你生命中的所有，
都是你自心投射的影子。
所以何必纠缠于影子，
而忘失了你的心呢？

不管你周围是什么人，
都是“好”的人，
不管他们做了什么事，
都是“对”的事，
这不是自欺欺人，
而是如是的实相。
如果你认识不到这一点，
你就将为此而受苦。

修行只有一件事，那就是心；
只有一个工作对象，那还是心。
若你能把心观照好，安住好，
那么一切人和一切事，
你的世界将安然静好。

自在不在心外，
解脱不是他人带来，
只在于修好你的心。
修行只有一件事，心，
解脱只有一件事，心。
不要心外求法，
不要心外用功，
时时提起觉照，
在自己的心地上用功。
行起来！