

# 《不增不减是为禅》

恩师卢军宏台长讲述于观音堂2021-04-16

我们做人一定要懂得自净其意，要把自己的意念弄干净。怎么样使自己变得越来越干净呢？首先要修止观，就是经常要心无罣碍。就像一间房间一样，你不要把东西塞满了，房间空一点，走进进去会很舒服。就像

家里的客厅一样，很多人喜欢把客厅塞得满满的，你说来了客人往哪里坐？你今天脑子里塞满了人间的名闻利养，你怎么能够停止自己的杂乱思绪？怎么能够正确运用自己对人间的观察？止观就是参禅。参禅是什么？就是用悟性去理解人间的事物。为什么这个人要做这件事情？为

什么你很喜欢这个人，而不喜欢那个人？这些全部都是要参禅的。参禅就是去想。怎么想呢？这种想是禅定出来的想象，而不是去观想。禅是一种自然的悟性，让你感受到某一件事情的存在和影响，以及你心里的感觉。我们人往往天天对着菩萨求：“菩萨，你保佑我！”但在实际生活中，每

天做人做事杂念纷飞、思绪散乱，天天脑子里什么都有，想着吃什么穿什么，自己应该怎么样才能活得更好，可是心中就是没有佛。每一天活在杂念中，会让自己失去很多智慧，所以失意就会随之而来。常言道，人之失意事十之八九。每个人都会碰到很多的失意、不开心和难

受，怎么样来克制自己的失意？怎么样来制止自己的不良情绪？菩萨叫我们治之以忍，能够忍耐的人就会慢慢地化解自己的失意。你看很多人，不开心的时候能够忍耐，继续笑嘻嘻，在家里先生跟自己闹了，她就微笑应对，因为她知道这是无常的，很快就会没有的，她就是忍耐。当

你开心的时候，快意来的时候，治之以淡，治疗它的方法就是平淡、淡定。

所以开心也不要过分，伤心也不要过头，常令心无增减。也就是说，你要经常令自己的心没有增加也没有减少。一般人开心了，会增加自己快活、开心的那种情绪；不开心了，

做什么事情都会觉得没劲，感觉没劲就是“减”。在精神上什么属阴？阴就是看什么都没劲，做什么事情都没劲，感觉什么事情都没意思。你今天不开心了，别人说：“来，我带你出去，咱们逛街去吧！”“没劲。”别人劝你：“今天这件事情，算了，你不要再去想了。”“我没劲，我不想出去。”

那么，你的心就是有增有减。

《心经》告诉我们“不增不减”，实际上就是讲，我们在人间看到好事，不要让自己的心有所增加，不要太开心。看见不好的事情，也不要整天感觉没劲，好像这个世界全部都是给你带来烦恼。有哲学家就说了，站起来蚂蚁一个都看

不见，蹲下身来蚂蚁一大片，这就是说的人的情绪变化。所以，当一个人真正的心无增减、不增不减，他就是名入道之人，就是已经有点开悟了。古时候说一个人开悟不开悟，实际上不用“开悟”这个词，而是说这个人得道、入道。入道是什么？就是刚刚进入觉悟。得道是什么？已经觉悟。所以，佛法会给人智慧的启

迪。要学会容人之过，不管别人做错什么，你都要能够容忍别人，因为他不是你，你的心不代表他的心，你的行为不代表他的行为。你不能容忍他，就说明你的心不能包容他。很多人做事的确不尽人意，的确不像你想象的那么顺利，但是你要知道，这个世界上所有的人和事物并非为你所

有、为你所用，他们在人间并不是冲你而来的，人家是有冤的报冤，有恩的报恩，有仇的报仇，每个人到人间来都有他自己的事情。

在这个世界上，任何东西都不是你一直能用下去的，也不是你一直能够拥有的。当你拥有了这种菩萨的思维和智慧，你就会慢慢地

懂得，人间的欲望永远让你无法得到满足。这个世界上有什么东西能够让你满足？就算你今天满足了，你明天又会不满足；这件事情你满足了，那件事情你又会不满足。所以，人就是永远在无法满足的欲望中痛苦地活着。

以上内容排版、处理等如有不  
如理不如法的地方请南无大慈  
大悲观世音菩萨和护法菩萨原  
谅！请各位师兄原谅！