

每座寺院都是一所学校

——亲近佛主，遇见自己！——



愿每一位走进山门的人
都能在每一尊佛像前照见自己的心

二〇二六年九月八日

引言

朋友跟我说，他最近压力大，想去庙里烧炷香，求个心安。我笑了笑，说那你去吧，不过别光烧香，抬头看看那些圣像。他不解，看什么？有什么好看的？我说，看每一尊佛菩萨，都可能在给你上课！

他没有听进去。直到半年后再见，他主动提起那次上香的事。他说那天他在庙里转了一圈，出来的时候，忽然觉得心里那块堵了很久的东西，松了。他说不清楚为什么，就是觉得「好像有人跟我说了很多话，但我一句也没听见，却又都听懂了」。

我知道那种感觉。

寺院从来不是许愿池。人间佛教它是留给世人的一所文化学校。山门就是校门，门槛就是上课铃。你走进去，一堂关于「人该怎么活」的课，就已经开始了。

这所学校有教无类，没有招生简章，没有入学考试，没有毕业年限。它只有一条规矩——来了就好，越来越好，相遇就是缘分，可以用心看、用心听、用心想。每一尊佛像，都是讲台上的老师；每一个形态，都是一句无声的教诲。

现在，让我们慢慢走，一堂一堂地听。



山门之外

第一次走进寺院的人，大多低着头。

低着头数台阶，低着头看手机，低着头想心事，低着头看风景。有的人揣着病，有的人揣着愧，有的人揣着一个怎么也实现不了的愿望。很少有人意识到，从跨过那道门槛的那一刻起，自己已成了一名佛主的学生。

我第一次与佛结缘，是去二姑家玩，她是一位虔诚的佛教徒，她说她的师父来自峨眉山，那时的我很小很小，正值叛逆期，觉得怪力乱神都是封建迷信，世上所有大人都不可理喻，所有规矩都是用来打破的。回家下山时经过一处在文革时期被砍头的佛像，二姑虔诚上香跪拜，并让我也去下跪拜拜，祈祷佛主保佑我健康自在，平安喜乐。「二姑还告诫我别乱说话，佛看着呢。」我嘴上答应，心里却不以为然。拜佛没事，当我准备下跪那一刹那，心里咯噔了一下，肚子钻心地疼，那是一种无法用言语形容的痛。那天的事，我记不太清了。只记得香火味很浓，熏得眼睛疼。二姑跪在蒲团上念叨了很久，我站在旁边痛得死去活来，最后是姑爷把我背下了山。

那时候我不懂，为什么一尊石像能让我心里「咯噔」一下，还能让我痛不欲生，后来才明白，佛即是我，我即是佛，别盲求石头，要精进自己。很多年后我才懂得，那一此际遇，就是我在这所学校里上的第一堂课。

山门就是校门，门槛就是上课铃。

第一堂课

弥勒菩萨

先把眉头松开

进入寺院，你第一个见到的，一定是那张哈哈大笑的脸。

弥勒菩萨坐在天王殿正中央，肚子很大，嘴角咧开，身边有时候还围着几个小孩，扯他的耳朵、拽他的念珠，他全然不在意，只是笑着。他不看你手里的香，也不问你为什么来。他就那么笑着，像在说：「先进来的人，先把脸上的愁放下。」

这堂课只有一个字：容。

容得下自己。容得下别人。容得下那些想不通的事、咽不下的气、过不去的坎。

说起来容易，做起来难。我认识一个女孩，她特别能干，年纪轻轻就做到了部门主管。她什么都好，就是喜欢跟自己较劲。项目没拿第一，她能难过一个星期；别人随口一句评价，她能翻来覆去想三到五天。她说她也知道不对，但就是控制不住。

后来她开始每周去一次寺庙，不为别的，就去天王殿坐半小时。坐在弥勒菩萨对面，什么也不想，就看着那张笑脸。她说看着看着，有时候自己也会跟着笑出来。笑完了，就觉得那些天大的事，好像也没那么大了。

「你说奇怪不奇怪，」她跟我说，「他又没跟我说话，我怎么就觉得他在劝我呢？」

我一点都不觉得奇怪。一个人要是连进门之前的那点不痛快都放不下，后面的课还怎么听？所以弥勒菩萨笑，不是笑话你，是提醒你：做人，先学会松一松。

我们活在这个世界上，谁不是背着一身重担前行？工作上的委屈、家庭里的摩擦、朋友间的误解、自己对自己的不满意……这些东西像石头一样压在胸口，压久了，人就弯了，脸就僵了，心就硬了。

弥勒菩萨告诉你：放下不是放弃。放下，是把那些不属于你的东西从肩上卸下来，轻装上阵。一个心里装满怨气的人，装不下幸福。一个脸上常挂愁容的人，看不见美好。

大肚能容，容天下难容之事；开口便笑，笑世间可笑之人。

这话不是让你当圣人，什么都往肚子里咽。是说，别把自己撑得太饱，留一点余地。留余地给别人，也留余地给自己。

人生路上，我们常常因为走得太急，忘了停下来喘口气；因为要求太高，忘了自己也只是个普通人。弥勒菩萨的大肚子，装的不是肥肉，是气度；咧开的大嘴巴，笑的不是别人，是我们自己给自己套上的枷锁。

学着松一点。事情不会因为你皱着眉就变好，但你的心情会因为你笑了一下，就真的亮一点。



今日小练习：今天出门前，对着镜子笑一下。哪怕是假笑，笑着笑着，说不定就真了。



第二堂课

韦陀菩萨

善良也需要铠甲

绕过弥勒，一回头，你对上一张严肃的脸。

韦陀菩萨穿着铠甲，手持金刚杵，站得笔直，目光如炬，面朝大雄宝殿的方向。他的身形刚健有力，像一座不可撼动的山。他的课和弥勒正好相反，只有一个字：持。

持什么？持住自己。

弥勒教你和气，韦陀教你守住底线。和气不等于软弱，宽容不等于没有原则。一个人可以笑，但不能没有骨气。

我以前有个同事，老好人一个。谁找他帮忙他都答应，加班替人顶班，功劳让给别人，出了错还主动背锅。大家都说他人好。可时间长了，没人拿他当回事。活是他干的，奖是别人拿的；锅是他背的，升职加薪的是别人。

有一次他终于忍不住了，跟领导吵了一架。吵完他很慌，跑来找我，说是不是自己太过分了，以后还怎么在公司待。我说你没做错，你只是第一次站着说话而已。

后来怎么样？后来大家反而对他客气了。该他的，没人再敢随便拿；不该他的，也没人再随便往他身上推。

你站在韦陀菩萨面前，突然明白：原来善良也需要铠甲。

这世上有一种人，对谁都好，对什么都说好，从来不敢拒绝，从来不敢说不。他们以为这叫善良，其实这叫没有自我。久而久之，别人踩着他的底线往前走，他还笑着给人让路。这不是宽容，这是纵容。

韦陀菩萨告诉你：你可以慈悲，但不能没有锋芒。你可以包容，但不能没有底线。真正的好人，不是任人拿捏的软柿子，而是有原则、有立场、有骨气的人。

对人可以笑，但对的事要站得直。

这世上有两种人最容易吃亏。一种是浑身带刺的，谁都不敢靠近，最后把自己活成了一座孤岛。另一种是浑身软的，谁都能捏两下，捏到最后自己都不认识自己了。

最好的状态，是弥勒的脸，韦陀的骨。笑着，但站得直。温和待人，但不卑不亢；宽厚处世，但不失原则。一个人只有先站稳了自己，才能真正对别人好。不然，你的好，在别人眼里就只是廉价的讨好。

韦陀菩萨手持金刚杵，那不是用来打人的，是用来护法的。护什么法？护你心里那点良知，护你做人的那点骨气，护你不被这个世界磨得连自己都不认识。

愿你有菩萨的心肠，也有将军的手段。

 今日小练习：这周，试着拒绝一件你本来不想答应的事。拒绝完不用愧疚，那是你本该有的权利。



第三堂课

四大天王

四门功课，一门都不能挂

天王殿两侧，四位天王各守一方。

认知低的人以为他们是看门的，其实不是。他们是四位老师，一人教一门课。四门课，一门都不能挂科。

持国天王 · 琵琶——做人要讲分寸

持国天王手抱琵琶。他说：弦太紧会断，太松不出声。做人做事，都要讲究中道。工作再拼，也得吃饭睡觉。爱一个人，也不能把自己掏空。

我有个朋友，创业那几年简直拼命。每天只睡四五个小时，吃饭从不按时，胃药随身带，把药当饭吃，他说年轻就是要拼，等赚够了钱再好好休息。结果钱还没赚够，胃先垮了，住了半个月院。出院那天，他坐在医

院门口抽烟，跟我说：「以前觉得自己什么都扛得住，现在才知道，弦真的会断。」

你看那些把自己逼到极限的人——熬夜加班到凌晨，节食减肥到虚脱，拼命社交到崩溃。他们以为这叫努力，其实这叫失衡。琵琶的弦，绷得太紧，弹不出好曲子，只会「嘣」的一声断掉。人也一样。

这门课叫平衡。

增长天王 • 宝剑——每天往前走一步

增长天王手持宝剑。他说：剑不是用来砍人的，是用来斩自己心里那些纠缠不清的东西——逃避、懈怠、拖延、借口...

人这一辈子，最大的敌人从来不是别人，是自己心里那个「明天再说」的声音。明天再减肥，明天再看书，明天再给爸妈打电话，明天再开始努力。明天何其多，最后什么都没做。

这把剑，斩的不是别人，是自己身上那个「算了吧」「差不多就行」的声音。每一天的懈怠，都是在给自己的人生打折。

增长天王告诉你：人活着，总得有点精进。不用每天进步一大截，每天往前挪一步就行。挪着挪着，就走远了。

这门课叫精进。

广目天王 • 龙蛇——别急着下结论

广目天王手缠龙蛇。他说：世间变化莫测，你要多看、多听、多想。别急着下结论，别被表面骗了。

前阵子网上有个新闻，一个小伙子在地铁上踹了一个老头一脚。视频传出来，所有人都骂小伙子没教养。后来完整视频出来了，是老头先骚扰了一个女孩，小伙子才上去劝架的，制止无果才动了手。

你看，很多事情就是这样。你看到的那一秒，不是全部。别急着骂人，也别急着站队。多看两眼，多想一下，很多误会就不会发生。

龙蛇善变，象征世事的无常与复杂。你以为看到的真相，可能只是冰山一角。你以为了解的人，可能还有另一副面孔。广目天王教你睁大眼睛，用智慧去分辨，而不是用情绪去判断。

这门课叫观察。

多闻天王 • 宝伞——学会给自己撑伞

多闻天王手撑宝伞。他说：世界很吵，信息很杂，你得学会遮挡。保护自己的注意力，远离消耗你的人和事。

伞是用来挡的。挡什么？挡雨，挡太阳，挡那些乱七八糟落在你身上的东西。宝伞遮的不是雨，是那些乱七八糟的东西——无用的八卦、恶意的评价、过度的欲望、不该操心的闲事。

世界很吵。手机一开，几百条消息涌进来，有人跟你说这个好，有人跟你说那个不行，有人教你怎么成功，有人告诉你怎么幸福。你要是照单全收，最后什么都剩不下。

多闻天王告诉你：要学会遮挡。你的精力是有限的，撑开这把伞，才能护住心里那一方清净。不是什么事都要掺一脚，不是什么人的话都要往心里去。

这门课叫清净。

平衡、精进、观察、清净——四门课，一门都不能挂。

你在本子上写下这四个词。出了这道门，外面就是人间，这四门功课天天都要考。考砸了也没关系，寺院就在那里，随时可以回来补课。

 今日小练习：今晚睡觉前，放下手机，给自己半小时的安静。什么都不做，就听听呼吸。



第四堂课

南无本师释迦牟尼佛

生活不是赶路，是醒来！

穿过天王殿，你站在大雄宝殿前面。

殿里供着那位，叫释迦牟尼佛。很多人把他当神拜，求这个求那个。其实他不是神，他是天、人之师。两千六百年前，他坐在菩提树下，想明白了一些事，然后把答案讲给愿意听的人。

他的课，是这所学校的核心课程。只有一个字：觉。

觉，就是醒来。

你每天忙忙碌碌，追着各种东西跑——钱、名、情绪、认可、安全感。跑着跑着，忘了为什么跑。佛说，这叫「无明」。无明不是笨，是睡着了。

你想想自己的一天：闹钟响了就起床，骑着电动车或挤地铁公交上班，踩一天缝纫机或对着电脑敲一天字，下班刷手机到深夜，然后睡觉，第二天重复。你有多久没有停下来问自己一句：「我到底想要什么？」
「我现在做的事，是我真正想做的吗？」「我快乐吗？」

这些问题，不是矫情，是觉醒的开始。

我有个朋友，年轻的时候特别拼，什么赚钱做什么。开饭馆，倒服装，跑运输，什么都干过。赚了不少钱，也累出了一身病。五十岁那年，他突然把生意都停了，搬到乡下住。

所有人都说他疯了，放着好好的钱不赚。他说：「前半辈子我以为赚钱是最重要的，直到有天我在医院醒来，看着天花板，突然想不起来我上次好好吃一顿饭、好好睡一觉是什么时候了。我醒了。」

醒这个字，说起来简单。有些人醒得早，有些人醒得晚，有些人一辈子都没醒过。但没关系，只要醒了，就不算晚。

释迦牟尼佛坐在那里，手轻轻触地，眼睛半闭，不说话。他不是不教，他是在示范：安静下来，看看自己的心。

你跪在蒲团上，殿里很安静，只有远处传来的钟声。你忽然觉得，来寺院的人，表面上是拜佛，实际上是想找一个让自己「醒过来」的瞬间。

自觉；觉他！

我们这一生，很多时候都是在梦游。被社会的时钟推着走，被别人的眼光牵着走，被自己的欲望赶着走。走着走着，就忘了自己是谁，要去哪里。

佛不替你解决问题。他只是坐在这里，等你自己醒过来。等你有一天突然停下来，环顾四周，问自己一句：我这是在往哪儿走？

那一刻，就是你真正开始上课的时候。

醒过来之后呢？醒过来之后，日子还是那个日子，只是你看日子的眼神，不一样了。

 今日小练习：找个时间，一个人待一会儿。关掉手机，问问自己：我现在的的生活，是我想要的吗？诚实一点，别怕答案。



第五堂课

文殊与普贤

知与行，缺一不可。

大雄宝殿的配殿里，文殊菩萨骑着狮子，普贤菩萨骑着白象。

这两位，永远在一起。因为他们在教同一件事的两面。

文殊菩萨 • 青狮——想清楚了再动手

文殊菩萨的狮子，象征智慧的力量。狮子是百兽之王，吼声一起，百兽皆惊。文殊的狮子，吼的是智慧之声——他告诉你：想清楚，再动手。

别被情绪牵着走，别听风就是雨，别在愤怒的时候做决定。遇到事情，先问一句「为什么」。为什么我会生气？为什么这件事让我这么难受？为什么我非要这么做不可？

多问几个为什么，很多结就解开了。

我们这一生，做过多少后悔的事？说出去的话收不回来，冲动下的决定改不了。事后想想，当时要是冷静三秒钟，结局可能完全不同。文殊菩萨教你的是：在情绪和行动之间，留一道缝隙，让智慧透进来。

我见过太多人，活得稀里糊涂的。别人考公他也考公，别人买房他也买房，别人结婚他也着急结婚。你问他为什么，他说大家都这样啊。大家都这样就代表你也一定要这样吗？大家做的就一定对吗？

文殊菩萨的智慧，不是让你变得多聪明，是让你活得明白一点。明白自己要什么，明白自己为什么做，明白哪些事重要、哪些事不重要。

普贤菩萨 · 白象——想清楚了就要做

普贤菩萨的白象，象征行动的稳重。白象走得慢，但一步一个脚印，稳。他告诉你：想清楚了，就要做。光有觉悟不够，光有感动不够。道理都懂却过不好这一生，是因为想得太多，做得太少。

我有个朋友，整天说要减肥。办了健身卡，买了运动服，收藏了一堆健身视频。结果一年过去了，健身卡去了三次，运动服还没拆吊牌。他说等我准备好了就开始。我说你永远不会准备好的，今天下楼跑两圈，就算开始了。

很多事情就是这样。你等啊等，等一个完美的时机，等一个合适的心情，等一个充分的理由。等着等着，就老了。

白象步伐沉稳，一步一个脚印，不急不躁，但从不后退。这就是行动该有的样子——不是三分钟热度，不是心血来潮，而是认准了方向，踏踏实实地走下去。哪怕走得慢一点，也总比站在原地强。

知行合一，就是这所学校最实用的课。

你在中间站着，突然明白：想得太多做得少，人就会焦虑；做得太多想得少，人就会迷茫。一边想一边做，才是真正的往前走。

文殊给你方向，普贤给你脚步。方向对了，脚步才有意义；脚步稳了，方向才能抵达。二者缺一不可。没有智慧的行动是蛮干，没有行动的智慧是空谈。

 今日小练习：把你一直想做却迟迟没开始的事，今天就做第一步。
不用做完全部，第一步就行。



第六堂课

观音菩萨

先稳住自己，再伸手拉别人。

如果说前面的课都是「对自己」，观音菩萨的课，是「对别人」。

她站在那里，手持净瓶柳枝，低眉垂目。千处祈求千处应。她的课只有一个字：慈。

慈是什么？是看见别人的苦，心里一软，忍不住想帮一把。

但观音不教人牺牲自己。很多人对慈悲有误解，觉得慈悲就是掏心掏肺，就是燃烧自己照亮别人。不是的。你看观音菩萨的脸——平静、安宁、不急不躁。她不是慌慌张张地去救苦救难，她是稳稳地站在那里，等你开口，然后轻轻洒一滴甘露。

我认识一个女孩，特别善良。朋友有难她第一个冲上去，借钱、出力、陪哭、陪聊，什么都愿意做。可她自己过得一塌糊涂。工作不顺心，感情不顺利，身体也不好。她总说，没事，我能扛。

直到有一天她病倒了，躺在床上，那些受过她帮助的人，一个都没来。她哭着跟我说，为什么我对他们那么好，他们这样对我？

我说，因为你连自己都照顾不好，怎么照顾别人？你把自己都掏空了，拿什么去对别人好？

观音菩萨的慈，是先把自己活成一盏灯，然后再去照亮别人。不是先把自己烧了，去温暖别人。

先对自己好一点，再把好分给别人。

这堂课很难。因为慈悲不是做给别人看的善事，而是连对自己都温柔的那种柔软。

我们常常对别人很苛刻，对自己更苛刻。做错了事，第一反应是骂自己「怎么这么蠢」。看到别人犯错，也忍不住指点批评。观音菩萨教你的是：先学会心疼。心疼别人的不容易，也心疼自己的不完美。

真正的慈悲，不是居高临下的施舍，而是「我懂你的苦，因为我也苦过」的共情。不是「你应该怎样」，而是「我能帮你什么」。不是燃烧自己去照亮别人，而是让自己活成一束光，别人自然会向你靠近。

所以，先把自己活好。好好吃饭，好好睡觉，好好照顾自己的情绪。一个连自己都不爱的人，是没有能力真正去爱别人的。

你若盛开，清风自来。你若安好，便是晴天。这些话不是鸡汤，是慈悲的第一步。



今日小练习：今晚睡前，对自己说一句：今天也辛苦了。不用等别人来夸你，你自己先心疼自己。



第七堂课

地藏菩萨

成熟不是年龄，是愿意扛事。

最后一尊大菩萨，是地藏。

他站在那儿，手持锡杖，神情坚定，目光深沉。他说过一句话，千百年来砸在无数人心中：

「地狱未空，誓不成佛。」

翻译成大众能理解的话就是：还有人在受苦，我就不能安心享受。

地藏的课，是这所学校里最沉重的一门。他教的是担当。

对父母的责任，对家人的照顾，对朋友的承诺，对社会的良心。这些事，不轻松，不风光，甚至没人看见。但总得有人做。

长大这件事，跟年龄没关系。跟你愿不愿意扛事有关系。

你想起家里渐渐老去的父母，想起那个你曾经答应过却一直没兑现的承诺，想起那些你明知该做却一直在躲的事。

地藏菩萨不笑，他只是看着你，像在问：「你打算什么时候扛起来？」

这堂课之所以沉重，是因为担当意味着放弃一部分轻松。你不能再只顾自己开心，不能再遇到困难就转身跑。你要成为别人的依靠，哪怕你自己也累。

成熟不是年龄，是愿意扛事。

但地藏菩萨告诉你：这才是人活着最庄严的部分。不是享受了多少，而是承担了多少。

我们这一辈子，会有很多次「长大」的瞬间。可能是第一次给爸妈挂号，可能是第一次给孩子换尿布，可能是第一次在困难面前没有逃，而是咬着牙撑了过去。那些瞬间，你就不是一个孩子了。你成了别人的伞，别人的靠山。

地藏菩萨的锡杖，震开的不是地狱之门，是我们心里那扇「逃避」的门。他告诉你：别躲了，该你扛的，躲不掉。扛起来，你就长大了。

别怕担子重。担子越重，你站得越稳。

 今日小练习：给爸妈打个电话吧。或者，去做那件你一直想躲的事。不为什么，就因为你是你。



第附堂课

四菩萨合论

四种力量，缺一不可

走到这里，你或许已经注意到，观音菩萨代表慈悲，文殊菩萨代表智慧，普贤菩萨代表行动，地藏菩萨代表愿力。这四位菩萨，恰好构成了一个人完整的精神坐标。

只有慈悲没有智慧，容易被感情牵引，好心办坏事。看到别人可怜就掏心掏肺，结果被骗、被利用，最后自己寒了心，连善良都不敢了。

只有智慧没有慈悲，就会变得冷漠。把什么都看透了，把什么都算清楚了，却不愿意伸手帮一把。活得明白，但活得冷。

只有想法没有行动，终究只是空谈。道理讲了一箩筐，人生感悟写了一本又一本，日子却还是原地踏步。想的太多，做的太少，人就会越来越焦虑。

只有行动没有愿力，很难走得长远。埋头苦干，走着走着就忘了为什么出发。遇到一点挫折就怀疑自己，遇到一点诱惑就偏离方向。走得远了，却不知道自己要去哪里。

这四种力量缺一不可。它们像四条腿的桌子，少了任何一条，人生这张桌子就站不稳。

你对照一下自己，哪条腿长、哪条腿短？别急，发现了就是好的，后面慢慢补。

有人天生心软，慈悲有余而智慧不足，那就多学学文殊，遇事多想，别光凭一腔热血。有人天生冷静，智慧有余而慈悲不足，那就多学学观音，对身边的人多一点温度。有人天生爱想，想法很多却行动力差，那

就多学学普贤，先做了再说。有人天生肯干，却总是迷茫没有方向，那就多学学地藏，发一个大愿，认准一条路走下去。

四位菩萨，四面镜子。照见你的长处，也照见你的不足。没关系，慢慢修。这所学校不赶时间。



第八堂课

罗汉与祖师

修行在每一个当下

寺院深处，还有两群人。

罗汉——修行不是变完美，是一天天变好。

一群是罗汉。五百罗汉，形形色色，各有各的样子，各有各的表情。有的皱眉，有的微笑，有的打坐，有的托腮沉思。他们像极了普通人的众生相——有高有矮，有胖有瘦，有聪慧的，有愚钝的，有年轻的，有年老的。

他们在告诉你：修行不是变成完美的人，而是把自己身上的毛病，一天改一点。修行，就是修正自己身上并不美好的行为。

你不需要一夜之间脱胎换骨。只需要今天的你比昨天的你好那么一点。改掉一个坏习惯，学会一个新道理，忍住一次不该发的脾气，多做一件该做的事。日积月累，就是修行。

不用急着成佛，不用逼自己变成另一个人。今天少发一点脾气，明天多一点耐心，后天改掉一个坏习惯。改着改着，就不一样了。

五百罗汉，五百种模样，没有一个是完美的，但每一个都在往前走。这就是修行的真相——不是终点那个「完美的你」，而是路上那个「越来越好的你」。

祖师——真正的学习在生活里

另一群是祖师。达摩面壁九年，六祖目不识丁却开悟。他们在告诉你：真正的学习，不在书本上，而在生活里。

扫地、吃饭、挑水、搬柴，都是课。六祖慧能大字不识几个，却在舂米的劳作中悟道。达摩祖师面对石壁枯坐九年，在沉默中参透禅机。他们告诉你：道不在远方，就在你手边正在做的事情里。

我有个朋友，前几年得了焦虑症，整天胡思乱想，睡不着觉。看了医生，吃了药，效果不大。后来她妈让她每天去公园跟人学打太极。她不想去，架不住她妈天天催，就去了。

去了半个月，她说没什么用，还是烦。她妈说，你再坚持坚持。又过了一个月，她突然跟我说，好像有点不一样了。

「以前打太极的时候，我满脑子都是烦心事。现在打着打着，就只想下一个动作是什么。呼吸也是，动作也是，心就静了。」

你看，哪有什么神秘的东西。就是吃饭的时候好好吃饭，走路的时候好好走路，做事的时候好好做事。心定了，日子就顺了。

你绕到寺院的角落，看见一位老和尚在扫地，动作很慢，一下一下。风吹过，树叶又落了一地。他也不恼，接着扫。

修行不在深山，在每一个当下。

忽然觉得，那也是一堂课。我们总以为修行要去深山老林，要读很多经书，要打坐参禅。其实不是。修行就在你每天的日子里——上班认真工作，回家好好吃饭，对家人多一点耐心，对自己少一点苛责。把每一件小事做好，把每一天过好，就是最好的修行。人生这场修行，道场不在别处，就在当下。



今日小练习：明天早上，认认真真吃一顿早饭。不看手机，不赶时间，就好好尝尝饭的味道。



放 学

天色渐晚。你从寺院里走出来。还是那个人，还是那些烦恼，还是那个世界。但好像有什么不一样了。你回头看了一眼山门，突然觉得，那不

是一座寺院。那是一所真正的学校。它不收学费，没有考试，不发文凭。它只是安静地等在那里，等每一个愿意进门的有缘人，在每一尊佛像面前站一站，想一想：

「他这份品质，我今天能带回家吗？」

带不走的。

你带不走弥勒的肚子，带不走韦陀的杵，带不走佛的觉悟，带不走菩萨的慈悲。那些都是人家的，不是你的。

但你可以带一点笑回去，带一点硬气回去，带一点清醒回去，带一点担当回去。

带一点，是一点。

弥勒教你**容**，韦陀教你**持**，四大天王教你**稳**，如来佛教你**醒**，文殊教你**智**，普贤教你**行**，观音教你**慈**，地藏教你**担**，罗汉教你**修**。

八堂课，八个品质，八面镜子。

你不需要一堂课就学会，也不需要一次性全部做到。你只需要每次走进这所学校的时候，多记住一句话，多带走一个道理，回到人间之后，多用一次。

回到人间，这样用：

用一次「容」，原谅一个让你生气的人。

用一次「持」，拒绝一件不该做的事。

用一次「稳」，在忙乱中让自己慢下来。

用一次「醒」，停下来问问自己到底想要什么。

用一次「知」，在做决定前多想三秒钟。

用一次「行」，把一直拖延的事今天做了。

用一次「慈」，对身边的人说一句温暖的话。

用一次「担」，扛起一件你一直在躲的责任。

用一次「修」，认认真真地做好手边正在做的事。

每一次用上，这节课就没有白听。

然后，带着答案，回到人间。继续上课.....

寺院的山门永远敞开着，什么时候你想上课了，随时可以回去。

那些佛像还在那里笑着、站着、坐着、看着。等你。

我那个第一次进庙的朋友，后来跟我说了一句话。他说，原来佛不是用来拜的，是用来学的。我说，我们毕业还早着呢。

他笑了。我也笑了。是啊，早着呢。这一辈子，不就是在这所人间的学校里，一天一天地修，一步一步地走吗？走慢一点没关系，走累了歇一歇也没关系。只要别忘了抬头，看看前面那些灯。它们一直都在。



全文完

