

# 《一花一世界》

宗宙法师 讲述

〔2019 版〕

(内部整理资料 仅供学习参考)

## 目录

一、插花、赏花的作用.....	2
1.排除忧愁苦恼 生起欢喜心.....	2
2.花可以供养佛.....	2
3.供花的一种结果是处世如花.....	3
二、谈插花、赏花和供花.....	3
1.认知花的特质.....	3
2.插花.....	4
3.赏花.....	4
4.供花.....	5
5.从情感和理智方面分析如何赏花.....	6
(1) 了解花的无常特质 增强认知真相的能力.....	6
(2) 花的美好短暂无常 我们应珍惜和分享.....	7
(3) 人生如花, 更应珍惜和分享.....	8
6.在插花、供花、赏花整个过程中, 我们该注意的.....	9
(1) 动机要清净.....	9
(2) 花本身要清净.....	9
(3) 正在做的时候要专心致志.....	9
(4) 结束要欢喜.....	10
三、花之道.....	11
1.什么叫“花之道”.....	11
2.认知花的无常 是了解花之道的基础.....	11
3.正确的认知很重要, 苦恼忧愁来自于错误的认知.....	11
4.认清道后还要修道——不断和错误认知作斗争, 提升自己.....	12
5.花之道, 让我们学会分享和正确认知.....	12
四、提问环节.....	13

# 一花一世界

2017年5月26日下午

尊敬的各位法师、各位朋友：

我们今天因为花的缘分，在这里欢聚一堂。应苏先生的邀请，我们将要谈一谈插花、供花、赏花。下面要谈的就是我个人对供花、插花、赏花这件事情的一种理解。如果有一些值得参考的价值，那么就给大家分享。我们上午看到了苏先生的很多作品，起到了赏心悦目的作用，下午我们就开始谈花的道理，也希望能够令大家心生欢喜。

## 一、插花、赏花的作用

### 1. 排除忧愁苦恼 生起欢喜心

我们第一个阐述的就是插花、赏花，有什么作用。插花和赏花，首先可以排除一些忧愁和苦恼。排除忧愁和苦恼的作用，首先是通过“花”这个实质（来实现的）。比如说在一个空旷的地方，或者某一处，摆上一种漂亮的花以后，起到了令环境干净、庄严和美妙的作用。因此我们就不由自主地会生起一种欢喜心。就像我们看见一朵花，和看见一堆垃圾，直接的感受是不一样的。这就说明，我们知道，了解了插花、供花、赏花有什么作用，会推动我们去做这件事情。

我们也许想，插花，是不是要在一种物质条件已经满足的时候才做的？那不一定。也不一定在我们心情非常不好的时候，才来做这件事情，也不一定是我们身体不好的时候，才来做这件事情。做这件事情，本身就可以达到使自己心情愉快、眼睛舒服这样的一种作用。

### 2. 花可以供养佛

在插花的历史当中，我们看到，在佛教里，这种供花和插花、摆花，已经融入到整个的宗教生活，渐渐地，和我们的传统文化已经融合起来了。在经里面经常有这样的故事，说法说得好的时候，就“天花乱坠”。通常在佛经里会记载，佛在说法的时候，有一些天人，会散这种天花表示一种供养。在寺院或者其他地方，我们看到的佛像，一般佛菩萨的坐垫下面就是莲花，这是慈悲心的一种代表。很多的佛教的信仰者，他会用花去供养佛菩萨。

### 3. 供花的一种结果是处世如花

供养花，对于一个信佛的人来讲，他会有很多很多的福报或者功德。对于不信佛的人来说，不管我们信还是不信，供养花所产生的结果都会有。对我们最密切相关的一种结果是什么？就叫“处世如花”。现在我们都喜欢说，我们事业要成功，很关键的一点是人际关系要好。如果这个人走到哪里，就像花一样的，人人都喜欢的话，那么这个人成功的系数比较高，所以叫“处世如花”。在历史上有这样的说法，后来就一直传承下来。

在很多敦煌的壁画上，还有很多古典的佛教造像艺术上，都体现出花跟佛菩萨的日常的行为有密切的关系。这就是它的作用。

## 二、谈插花、赏花和供花

第二个是谈一下什么是插花，什么是赏花和供花。按照佛教，首先会把一个事情分成几个方面。

### 1. 认知花的特质

首先，我们既然谈到花，那么就先看花这个主体，它有几个特质：

第一个特质，就是这个花好不好，首先是用眼睛去感知的。就是我们看花的话，看到了什么呢？颜色和形状。我们看这个颜色和形状，会有一种直接的的感受。那么我想问一下，大家看到这个花是什么感受呢？是舒服呢还是不舒服？

（听众：舒服。）

舒服，那么不舒服的是什么感受呢？例如你正在演讲的时候，要摄像了，那种很强的灯射着你的时候，你如果用眼睛盯着那个灯去看的话，你的眼睛是舒服还是不舒服？

（听众：不舒服。）

但是通常我们心情是很高兴的，因为被摄像了。不过眼睛不舒服，很刺眼。

当我们看到花的时候，我们界定这花是好看的花、不好看的花，这跟我们眼睛的感受有密切的联系。它的形状和颜色，一定是直接能够让我们的眼睛感到舒服的，这称之为一种好看的花。

第二个特质是，花的气味。我们在对花的欣赏当中，还有一种是什么呢？就是花的气味。有的花，它带有一种很香的香味；还有的花呢，带有一种很难闻的、刺鼻的味道，这个也是直接刺激我们的感官的。通常我们会选比较香的花。

第三种特质，是花的触觉——摸上去的一种感觉。通常，我们喜欢的花，是这种触感柔软、很滑的，我们不喜欢摸那种带刺的花，因为一摸上去有被扎破手的危险。

这是几个特质。当我们的五官进行这种感触之后，这就是对花的一种认知。

## 2. 插花

认知（花的特质）以后，我们接着就要看插花这个事情。“插”的前面第一步，肯定是有一种对花的认知。早上我们看到，其实大家在插之前，已经进行了选择。这些花，就是刚才说过的，是好看的花、好闻的花、好摸的花。这样的花我们把它选过来，然后要开始插。“选”这个动作，就是表达了我们将要去插这个选好的花。

“插”是个动作词，我们插了花干嘛呢？花，我们在去运用它的时候，有两种形式。一种是纯自然的，就比如，这个花是盆栽的也好，或者它自然长的也好，我们就以那样的状态去供佛，或者送给别人，或者你就单纯地在欣赏。比如说你在路边看见一朵花，比较好看，你就停下来看，这样你就不是插，你直接就在欣赏。

插花，我们通常会把花人工地采集过来。在“采集”过程中，还要进行加工，就是说，这里一朵、那里一朵，把花搜集起来，然后插在一个地方，组成一个形状，或者串成一个花鬘。就是用一种人工的方式把它变得更加好看，进行了创作。这就是插花。

## 3. 赏花

插完之后，我们要做什么呢？就开始欣赏。欣赏，先是根据我们的这种预期的目的，比如说我看见一朵好看的花，欣赏的时候首先用眼睛看。我们眼睛会盯着这个花看，看着看着，就开始用心想，这是必然的一个步骤。

那么应该说，看花，有两个东西在看，一个就是用眼睛在看，一个是用我们的意识，或者说心在看。第一个是“看”，是比较简单而直接的，不会去分辨这个好、那个不好，它会感觉，但是它不会去主观地选择。第二个是“赏”，谈到赏，那应该说是意识在这里赏。

那我们的意识在做什么加工的工作呢？我们会在这个花上面（添）加很多的特色出来。这个赏花就是艺术了。比如说，大家看到小说里面，有很多各种各样的人，对花写了很多诗，这体现了他心里对花的一种想法，也体现了他的一种情感色彩。

佛经里的最著名的记载，就是我们的释迦牟尼佛，他以前做菩萨的时候，拿着七朵莲花去供养一位佛。那位佛就给他授记，告诉他：你什么时候可以成佛。这是一件非常大的事情。

在一些小说里，有各种各样的诗人，或者是有文化的人，对花作了很多很多不同的阐述，阐述了一种意境。那么就会牵涉到两种倾向：一种是悲观的倾向，例如，大家应该都看过《红楼梦》，林黛玉对花的感受，应该是属于悲观型的，那是她对花的认知；乐观型的也有很多。他们都会对花作出一些评价。

谈到对花的一种认知，就是我们对它的一种眼睛看不到的性质的分辨。这种特质，我想大家应该都知道，凡是说到花，大家应该都了解它一种最显著的特质吧，叫作“花无百日好”。我们认为，花，相对于桌子、相对于房子、相对于车子、石头等等，更能体现它的无常。大家一般会认为，花，它存在的时间肯定不会有一张桌子、或一个板凳、或一个房子那么的长久。这个你们应该是同意的。

但是我们在买花、供花，采集花、或者欣赏花的时候，不一定会有这种认知。我们可能会带有一种想法，明知道它只能放七天，但我们想象当中会认为，我去供这个花，或者买这个花，是要放几个月的。这是通常的一种认知。

那么，我们如果要赏花，要去用心地欣赏花，应该进一步地了解花的这种特质，就是变化性。如果了解了这个变化性，会对于花的认知，有更深的体悟，也会更正确。这就是赏花。赏的时候，会给我们带来一种愉悦的心情，看的时候已经产生舒服的感觉，思考的时候，觉得花有这样那样的特色或者道理。然后我们透过这样的思考，从中悟到了一些道理，然后可以指导我们去做人，或者是做事业。这样，我们从花这件事物上，有所体悟，这个就是一种赏花的结果。这是一种好的经验，透过这样的体悟，赏花成为一种有意义的事情。

#### 4. 供花

有了意义，然后我们就要分享。我认为，这可能是大家平时经常都在做的。分享的对境、对象，如果是没有信佛的人，你们经常送花的对象会是谁呢？我听说一般是丈夫或者妻子。但按照中国传统文化，一般来说，最应该送的人是爸爸和妈妈。

当我们拿到一个好东西，好吃的、好看的、好听的、好闻的，我们应该培养这种分享的特质。这是事业或者是人生成功的一大必不可缺的要素。

我们把好东西分享给别人，这里就谈到应该分享给谁？我们辛辛苦苦地插了一个花，然后制作了一个精品，这个过程是非常令人享受的，出了一个结果。那我们要分享给父母、具有道德的人，还有师长。就像上午那个拜师礼，对我们最有恩的人，就世间来说，除了父母，就是师长；当然，如果有宗教信仰的，会献给他所崇敬的对境、对象，比如说佛陀、正法，及其随行者。

这就是插花、赏花、供花，这是有一个次第的。先插花或者做花，然后就赏花。自己得到好处，然后给其他人去赏，这就成为一种分享，对花的分享。

## 5. 从情感和理智方面分析如何赏花

### (1) 了解花的无常特质 增强认知真相的能力

下面第三个要谈的，还是赏花。怎么样去欣赏花，这里就从两方面谈一下：一个是从理智，一个是从情感。情感，主要指的就是我们的感受；理智是表示思考它的道理。

感受方面，我们偏向于这个花好看不好看，舒服不舒服，这是最直接的一种心理的反映。看到好看的，我们会想继续看；看到不好看的，我们会想，“我不要看，你早点把它拿开。”就分为希望要和不希望要，这两种感受。

理智就是：是这样，不是那样。

我们在分析的时候，通常侧重于理智。理智上，按照刚才我们阐述的，就是这个花，它有这种无常变化的特质。我们刚才都说了，我们认为它比一个桌子、比一个凳子、比一个房子存在的时间会短。我们了解这个道理有什么好处？了解这个道理有非常重要的一个好处。我们看，这个花的真相，我们怎么会知道它是无常的呢？我们通常透过经验，会去分析，我们把所了解到的每一朵花，都拿来作综合的调查和了解、分析，发现没有一朵花可以放三个月的。不知道大家同意不同意？如果没有水，那就不要说三个月了，可能明天就不行了。

这说明了一个什么问题？我们已经看到花放不过那么长的时间，然后我们就想，当花枯萎的时候，是怎么一个过程？比如说，我们买了花过来，它第七天枯萎了，你们认为它是第七天突然之间枯萎的，还是第六天、第五天、第四天已经开始枯萎？应该不是最后一天吧，只不过它枯萎得没那么厉害。

那我们就推测出来，最后的枯萎其实是一个严重的结果，其实它每一天都在走向枯萎。在这每一天当中，它是不是当天晚上 12 点钟才开始枯萎呢？也不是，它应该是每一个小时都在枯萎。我们再继续推测，这每一个小时，它是第 60 分钟才开始枯萎呢，还是每一分钟都在枯萎？这样推测下去会发现，它分分秒秒都在枯萎，只是它的变化十分微细，因此我们捕捉不到。

我们正在谈怎么赏花，讲到这里，有个昙花的视频，我们现在看一下。我们先用感官感受一下昙花一现。

（看昙花一现的视频）

大家看到的，就是昙花开放，然后凋谢的过程。这个过程和实际的时间比，是有所缩短的。实际的一朵昙花的开放和凋谢的时间，比这个要长一点，我们是把它收缩了。实际上就是，虽然（这里）这些花比昙花开放的时间要久些，但它总的过程就是这样子。那我们从这个短短的视频当中，可以把它整个脉络抓住，就是这个花朵的花瓣，从打开到枯萎，这个过程，是不断地在推进。

我们了解这个道理，很关键的一点就是，会让我们的认知真相的能力变强。你看，我们在看花的时候，主体是花，这是我们认知的对境。谁在看花呢？我们，是

吧？比如说张三或者李四在看花，在赏花。那么张三、李四他是用什么在看花或者赏花呢？用他的眼睛，然后用他的意识。这就成了观察的对境和能观察的这一方，两个合起来。如果再把这个花送给另外一个人，比如说我们的父母，这就成了第三方了。这三方，我们认为是只有花在变吗？还是这个看花的也在变，接受花的也在变？都在变。花在变，那看花的人有没有在变？

（听众：有。）

按理说应该是在变，为什么呢？就是看花的人他会长到八十岁，八十岁和他才生下来一岁的时候肯定不一样。他怎么会不一样呢？他在变化。因此我们推论，他一直在变。因此就是说，看花的人也在变；那么接受花的那位，比如说爸爸妈妈也在变。

我们了解了这个，到底和不了解有什么区别？我们看，不了解的时候，我们对于我们喜欢的花，就会希望什么？希望它不要变坏。如果它还是变坏了，我们是不是比较忧愁？忧愁容易生出来。如果我们知道它本来就要变坏的，这种忧愁就不容易生出来。这个大家可以赞同吗？

（听众：赞同）。

那很好。就像你们在座的各位，很多都有带孩子，那个孩子他是不是经常有一些很可笑、很无理的要求？比如说一个小孩子，他很天真，他拿着一个肥皂泡对他妈妈说，“妈妈，这个肥皂泡我要放一年”，你说这办不到，他不相信。然后你把它吹破了，他就哭起来了，“哎呀，妈妈，你把我的这个泡泡弄坏了。”原因是他以为这个东西可以放一年，结果它只存在了几分钟。

这个例子说明什么？就是我们对于很快就要消失的东西，如果误以为它可以放很久的时候，而最终的结果它还是没有放很久，那么我们的心就非常（难受），忧愁就出来了。如果我们了解，它本来就是只能放这段时间，那当实际的结果出现的时候，我们会非常的冷静，不会有很多的苦生出来。

同样的，我们透过花这个比较短暂的变化过程，容易把握或者推测到其他很多很多的东西。

它要体现出的一种理，就是这里谈到的这个花的道，我们是在说怎么样赏花，要理解赏花的深刻的内涵，就是要了解，所赏的花，还有赏花的人，还有所供、所分享、所给予的对境，这三个都是在变化的。

## （2）花的美好短暂无常 我们应珍惜和分享

由于知道了变化，那有的人就想，既然它是变化的，它放不久的，好像就觉得没有什么意思了，那我做这么多事情干什么？做完了，马上它又坏了。其实不是的，正因为我们知道它很快就没有了，反而我们会更珍惜它。我们都知道花反正是放不久，但为什么很多人还喜欢买呢？可见它的不久存，正显出了它的珍贵。放得越短，



反而越珍贵。珍贵的话，那我们的心就会珍惜它，觉得我不应该浪费它。所以当你拿到一朵很好的花，我们很有理由说，我们要分享给我们最尊敬的爸爸妈妈等等。这样他会感受到你对他的这种孝心，他也会引发一种欢喜。你看，如果一个家庭里，孩子怀着愉悦的心情去供养爸爸妈妈一朵花，爸爸妈妈心情愉悦；爸爸妈妈很愉悦的这种结果，让孩子更加高兴，“我今天是个大孝子，我做得真好！”然后整个家庭弥漫着一种快乐的感觉。

所以花虽然是短暂而无常的，但是带来的结果却是可以继续其影响之力的。这种快乐，远非花本身的物质价值可以超越。

### (3) 人生如花，更应珍惜和分享

如果把花比喻成我们的人生，在座的各位都知道，我们一生几十年过去，我们把它利用好了，就可以做很多很多的事情，可以成就很大的事业，也可以成就一个很伟大的人，也可以让社会得到很大的益处。你看，凡是能够被历史记住的人，应该说对人类的作用都是很大的。当然这个作用有两种，一个是正面的，一个是反面的。那么起了好的作用，是肯定会被人记住的。

由此我们看到，人生也是很快就过去，那我们更加应该珍惜，我们就会利用它来做一些好的事情、帮助别人事情、有意义的事情。并且随时地把自己认为最有价值、最好的东西分享出来。分享，先从物质的分享开始，例如我们拿到一朵好看的花，我们就分享给别人。

我们可以分享对花，或者对一些真理的理解，比如说我们对花道，或者对其他的艺术，或者对人生一些哲理，或者任何一种专业技能，只要是能够解除我们的心里和身体的痛苦的，给我们带来快乐的东西，这一类的知识，都可以进行分享。分享的方式，不一定（仅仅）是看花，可以进行交谈，比如说真诚地告诉别人，我有这样的一种感悟。

有时候，这种感悟会解除很多人烦恼的困境。比如说，为什么现在很多人得抑郁症了，很多人想自杀等等，就是由于这种心情无法排解的忧苦、痛苦。所以说，这也是一种分享。这种分享也显得非常的有价值。但是这种分享的前提是，我们要有这样的智慧，要去体悟，才会能分享。不然的话，你分享给别人的道理是错误的，误导别人，或者别人认为你说的根本就没什么价值、没意义，这样就不能成为分享。

这是说怎么样赏花。

## 6. 在插花、供花、赏花整个过程中，我们该注意的

### (1) 动机要清净

总结前面，刚才我们听完了供花、插花、赏花的作用，然后什么样是插花、供花、赏花，然后怎么样去赏花。接着我们想，如果我也想去做一个，要怎么样去做呢？

具体的做法，怎么插花，苏先生肯定是专家，这里还有很多插花协会，这些都是专家，我肯定是外行。这里说的是，按照我们的一种分析，一种道理。首先就是，我们应该有一种想法，怎么样去做花艺这件事情，想法，是有一个动机：我们想给自己或者他人带来一种悦意的结果，透过花来达到这个目的。例如说庄严，令环境清净、漂亮、美观。我们有这样的想法，然后我们就要去找这个花。

### (2) 花本身要清净

花的清净，最重要的有两点：

首先，花的来源要清净，它不能是偷来的。不能做一些坏事，比如说，他妈妈生病了，他为了给妈妈一朵花，但是没有钱，他就把卖花的人的花给抢过来。那不行，也不能偷过来。这是花的来源要清净。

还有一种清净，是它本质的清净。比如说，这个花是很美丽的，但是我们不能去给它喷上很多很多的农药，让它沾满了农药。如果这花看起来很漂亮，一拿在手上都是毒药，那不行。这样的花叫“带毒药的花”，这是不好的。因此要清净的花。这是花的一种本质。

我们把花准备好了以后，把它弄干净，摆得规则，比如通过剪切、进行加工等等。

### (3) 正在做的时候要专心致志

我曾经去过南传的一个国家，他们的环境非常好，有一种很大的树，树上长满了花，然后风一吹过，这些花全部掉在地下。道两旁是这样的一大排树，这整条道上全都是花。人坐在下面，或者在上面走，那是非常漂亮的一种环境。这样的一种自然环境，如果是有欣赏能力的人，或者有这样的时间的人，他可能往那儿一坐，就开始赏花，然后供花，这完全是可以的。

在南传国家，他们会拿一个水缸，或者一个盆子、一个碗，里面盛上水，然后把这些花的花瓣一瓣一瓣地摘下来，漂在上面，这样用来供佛，这是一种方式；还有一种，就是像这样的插花，把花采集来以后，经过加工，用一些漂亮的方式，把它插出来。插了以后，如果是供养，就供到佛菩萨面前；或者是送给尊敬的老师、父母、朋友。这个都属于中间“正行”的环节，就是中间的一个主要部分。

开始这个部分，是想法的部分，它的要点是什么呢？就是具有一种清净的动机，或者是帮助他人的想法，有一种热切的想法，要给别人带来快乐；中间的要点是什么呢？是专心致志。就像早上表演这个插花，可以看出先生和学生们，都是在专心致志地做，不管面前有多少人，在他做的那个时候，他专注于他的花。你看他拿着剪刀在剪这些不整齐的部分，如果他一边跟你们打招呼，一边剪，不专注就有可能把手给剪了。

专心致志是非常重要的，这也是要做好一件事情的必备的一个环节。要非常的专注，这件事情可以训练我们的专注力。我们很多人说，“哎呀我记忆不好，经常丢三落四，看书也记不住”。如果我们去训练专注，会让我们的记忆力提升。你可以回忆，凡是在你找不到你要找的东西的时候，你往前推，你那个时候一定是处于一种不清楚的状态。凡是你专心地做的事情，哪怕这东西丢了，你一回忆就能想起来，为什么？因为它给你的心留下了一个清晰的印记。所以说，专心地做，是这件事情的中间的主体部分。

#### (4) 结束要欢喜

它前面的部分是想法，中间要专注，最后结束的环节也非常的重要。你专心地做完一件事情，比如说做完了这个插花，如果做完之后你就什么也不管了，把它放在那里，那很可惜，这就像浪费了。起码你自己要赏心悦目一番，坐在那里欣赏一下，让心情愉快、高兴。但是独乐不如众乐，比如说插出来的这盆花，我仅仅自己坐在那里看的话，不如跟大家一起看，大家一起赏心悦目，然后我们就会得到刚才说的一种分享的愉悦。那这就是第三个环节，是欢喜的一种环节。前面是为了利益他人，中间专注，结束的时候非常高兴，做完这件事情了，得到了一种愉悦的感受。透过这样分享给别人，别人也得到了一种悦意的感受。

那么这就是一种很好的事情，这将会给我们的心上面，刻下一个很有意义，并且很深的印记。这个印记起什么作用呢？我们不看很长远，我们就看最近，当下，你的这种欢喜的心情会延续很长时间。除非中间什么人惹你生了很大的气，把它给中断了。但是它后面还会有继续的作用。在佛经里会讲说，这个功德是什么呢？就是前面我说过的“处世如花”，以及有很多很多的福报，比如长相好看等等。

长相好看，这个标准本身是由这群人来界定的。因此供了花的人，长相会有好看的结果。好看，它没有个非常物质的标准，比如说什么是好看？你用这种物质去涂画、去测量，有点难界定。因为在某些国家会认为，这个样子比较好看，某些国家认为，那个样子好看。你们看电影就知道，非洲、亚洲、美洲，他们的审美观不一样。古代、现代、近代，也不一样。因此，做了这样一个供花的完整流程，会得到一个很好的结果，就是无论走到哪里，大家都会比较喜欢，这是一个很好的结果。

### 三、花之道

#### 1. 什么叫“花之道”

第三个，我们谈到，今天的题目叫作“一花一世界”，要谈把花成为一种道的话，那就不仅仅是前面所说的这些，比如说插出来，或者去欣赏它，仅仅这样不能称之为“道”。花道，我个人的理解，花（本身），不能成为道，对花上面的道理，进行一种体悟，把没有体悟的心，变成一种能体悟花的道理的心——道心，抓住了它的真理，这就称为“花之道”。

因此，就是说，不是每个人都可以把插花变为花道的。这就像早上有人说过，不能把苏先生说成是一个工匠，她是一个艺术家。“工”不如“匠”，“匠”更不如一个艺术家。这个“道”，就是掌握花之道，是超越了物质本身的一种境界。

#### 2. 认知花的无常 是了解花之道的基础

因此，我们如果想去了解花之道，那刚才说的花的无常，是一个基础，是必须了解的一个道理。我们了解这个道理，要把它运用在指导我们的人生观或者价值观的时候，这就非常的重要。我们的认知世界的心，决定了我们的成就的高低。不管我们做任何一个行业，它不仅仅看待我们的技术，不仅仅是技术好一点或者差一点，努力一点或者懒惰一点，或者我们的爸爸妈妈地位高一点或者低一点，主要的成功的基础，第一步是我们对这个事情的认知。

#### 3. 正确的认知很重要，苦恼忧愁来自于错误的认知

认知，就是你这个人的看法。看法分成两个，一个看法，就是你对事物本质的认知程度；还有一个看法，来自于你这个人的格局——心胸有多么大或者多么小。这个怎么说呢？心胸小的人，拿到一朵好的花，就想据为己有，“我紧紧地抓住，你们千万不要来抢我的花”；心胸大的人，他总想着，“哎，你们谁需要花，我给你”。你看，这就不一样，同样的一朵花。结果，送花的那个人，花会越来越多；贪著不舍的这个人，花越来越少，最后抬头一看，花都枯掉了，他还不赶快出手。

体悟了无常，他是不会把钱攥在手里不用的。你们都知道，钱贬值很厉害，你不去用的话，其实很笨。比如说一百万，你放了三年之后再去用的话，不值一百万了。那么要怎么用呢？要赶快地用在该用的地方。这是从情感，或者格局方面来说。

从理智方面，对花之道，要去深刻地认知，排除我们在花上错误的那种认知。透过花这个比喻，体悟到我们对人生的很多看法。凡是产生苦恼、忧愁的，原因主要就是在于我们对很多事物的错误的认知。就像刚才这个比喻，本来很快就要坏掉的东西，我们认为它能放很久，结果呢，会对此产生很多很多的烦恼。

在人际关系方面，我们第一次见面，或者是偶然的见面，或者暂时地接触的人，通常互相都会比较客气的，大家都会笑咪咪的，不会有什么深仇大恨的样子，为什么？因为我们都知道我们很快就走了，没有时间跟你去多闹那些矛盾的事情。原因在哪里呢？原因就是他知道，无常。

同样的，你们去住旅馆，你们也不会去认真地去收拾房间的每一个角落，也不会去买家具放在这个旅馆里，为什么？因为你知道这不是你久留之地，因此会很和谐。

不和谐的原因是什么呢？当你觉得，我在这个地方要待一百年的时候，那你肯定想着，这地方要怎么弄得更舒服一点。同样，和一个人相处的时候，如果你认为确定是要跟他呆一百年，你会想办法把他改变成你想要的那个样子。不管是人还是东西，你总想把他弄得比较合你的意才好。然后呢，就事与愿违了，他也想把你弄成他想要的样子，弄来弄去，矛盾就会越来越激化了。这是一个原理。

#### 4. 认清道后还要修道——不断和错误认知作斗争，提升自己

我们懂得了这个原理以后，为什么称之为“道”？道，它是一种比喻：路，道路，它肯定是从一个起点到一个终点，然后中间有一条路。我们可以知道，当我们明白了一种道，我们上路了，上路不等于到终点了，上路和到目的地，还有很长一段路。所以说，道要修。你首先要看清楚这个路要往哪里走，这只是第一步。所以即使我们今天听完某一个道理，有所认同或者启发，但不代表我们听完就可以用，因为我们只是知道。那下面，要把我们的心变成一直地了解这种道理，那就要靠修道。就要不断地改变我们，不断地提醒我们要正确的认知，和不正确的认知作斗争。

花之道，我想也是一样的。透过这样不断地去思考，去排除那些不对的东西，这样称之为，修一种体悟之道。之后你会发现，你在一段时间后，和刚开始时不一样，再过一段时间又不一样，有这样的提升，这就是收获。我想，这就可以说有点像花之道。

#### 5. 花之道，让我们学会分享和正确认知

花之道，它的这种比喻对我们来讲，有两点是很重要的。一个是，我们要养成分享的习惯，或者是这种优良的品质。例如花，我们要分享它的这种感官上的舒适的感觉。如果觉得它香，那我们就把这种香分享给别人。再一个是理论的认知，如果我们对这种理论有了深刻的认知，或者你在单位上，有了一种对你的专业技术的深刻的体悟，应该进行分享。我们通常担心，是不是分享之后显得我不是最新的，或者我不是第一了？这不是最关键的，最关键的是，你可以从分享当中得到快乐。而且，这个东西会越分享越多。这是分享的特质。

还有一个就是认知的特质。认知，就是要真正地去认清楚，搞明白，这个花它的本质到底是什么？是不是真的是无常的，还是常的？我们可以透过花去推论，去理解，到底这种无常怎么把握。例如这个花，通常的花过不了冬天，到了冬天，花草枯萎了，春天又开始欣欣向荣了。这都是季节对它的一种影响，这体现了无常。我们透过各种各样事物的变化，来体悟这种无常的道理。

这就是今天给大家介绍的几点。因为“道”是非常深的，花道，如果要称之为“道”，那么就勉强把它称之为一种“花之道”。仅供大家参考。

下面，我们大家可以互相地讨论一下。通过讨论，集思广益。刚才我说的这些，不一定是对的，对于这个花，还有这些理念，我们大家可以一起探讨一下。

好，谢谢大家！

#### 四、提问环节

听众 1：我们对花的这种欣赏、喜欢，从《五蕴论》角度来讲，是否也是一种染污？是否也是以生苦为业？

师长：首先，不是染污为业。为什么呢？如果花本身就是染污性的，那么佛陀不应该让大家去供养他这个东西。如果它本身就具有染污，也就是说，如果供花这件事情是染污的，佛不应该让我们去做染污的事情，这是理由。

但是会不会有些人因为花而染污？肯定会。所以，所谓的修行，就是要把心从染污当中解放出来，这称之为修行。

在佛教的修行的系统里面，刚才说的这个道理可以遍及所有的东西。但是有些东西，直接就是被佛禁止的，比如财色。财，是被直接断除的，修行人不能去贪财，出家人不能去做买卖、赚钱，去贪这些钱。因为一旦你拿到钱了，就容易贪著。还有，对世间这些享受的东西，比如对异性，佛教是禁止出家的修行者去和异性进行一些家庭的生活的，这是直接遮止的。

像这些，和花不一样。花，刚才你提的担忧是什么呢？就是通常我们对花会贪著，比如说喜欢闻一闻、喜欢戴在头上。当然出家人没头发，戴不上去。通常而言，在古代，花是一种装饰品，戴在女士们的头上作为一种漂亮的装饰。所以喜欢花的时候，通常也会带来这种贪染之心。

但是，如果我们要把它称之为“道”，供花，它本身和这种贪是相违背的。为什么这样说呢？当我们把一束花买回来据为己有，而不去供，也不去送给别人的时候，通常都是容易接着就生起贪著。但是，供是怎么回事呢？供就是送出去了，虽然是送给佛像，但这是“离开”的一种想法。供，肯定是给别人，布施也是给别人，送给爸爸妈妈，送给乞丐……这一送，把贪的这个东西就分离出来了。送的过程并没有把花变得难看，但是把你的心变清净了。

所以，供花本身就是舍除你对花的贪著的一种方式。

听众 1：佛教讲的一些概念，关于三界、轮回、业果等等，这些问题我们现在是没有办法可以证明的，在有学法的过程中，有很多的师兄们也是半信半疑。

我一直认为，只有像佛陀那样大彻大悟、证道的人，才能对三界和轮回、业果这样的问题不存在丝毫的疑惑。反过来说，没有证道的这些普通人，虽然可能对佛法道理很深信，但是我觉得他们内心的深处还是有疑惑存在的。我不知道我这样的观点是对还是错。

师长：这个观点呢，我提个问题，可能你容易明白。提问不是为了把你问倒，是为了让你参考。比如说你现在读大四，就要毕业了，你是应该先毕业之后，才具备了毕业的能力和水平，还是你先把毕业的水平和能力具备了，经过考核，然后才毕业？

听众 1：肯定是先具备能力，然后才毕业。

师长：对，你刚才的问题是说，佛大彻大悟了，只有像佛一样大彻大悟的人，才能大彻大悟，那么成佛之前他不是大彻大悟的人，那他是怎么大彻大悟的？

听众 1：我觉得他证悟前是有疑惑存在。

师长：他原来有疑惑，但是透过修行把疑惑彻底地断除，他彻底地明白了，这时候，大家把他称之为大彻大悟的人。这大彻大悟的人，也是从一点一点的小悟不断走上去的。这是佛教的一个特质：没有天生的一个救世主，也没有个天生的教主，佛是透过对真理的不断的探究而证悟的。也就是说，佛在没有成佛之前是需要老师的，他的老师证悟了，然后把证悟的道理告诉他；他听了以后去修行、实践，然后他也证悟了；然后他把他证悟的东西，又告诉没有证悟的人，是这样一个过程。

听众 1：师父，我听明白了。您的意思就是说，就是像我们现在还没有毕业的人，心里有疑惑是正常的。

师长：对，有疑惑本身不能界定为绝对是坏事。为什么呢？没有疑惑的人有两种，这个你们在座如果有做老师的也知道，一种是很聪明的人，他对这个问题已经彻底地了解，当然没有疑惑；还有一种，可能是很笨的人，他根本就连疑惑都产生不了，他对这个根本就搞不懂，看了一点都不明白，哪有什么疑惑？没有疑惑，因为没有了解。

比如我们看了这个花，我们会研究，它到底能放几天呢？存着这个疑惑，我去研究，比如我去上百度去查这个花能放多久。后来发现，哦，能放七天，这下我明白了。“我明白”这个结果是从哪儿来的？我搞不清楚它可以放几天，我去查，想要知道这真理是怎么回事，然后我搞清楚了。

所以我觉得，这种疑惑是求知欲，是需要的。像我们现在正在修行的人，有疑惑的，那就是有两种疑惑，一种是有道理的，一种是没道理的。不管是有道理的还是没有道理的疑，都得透过学习、研究和实践，才能够排除。排除之后，就不会再疑了。

问题：花是大自然中最美，姹紫千红，芬芳馥郁。佛经说凡夫颠倒妄想，不见真实，难道我们这非常真切的感觉，都是虚的吗？

师长：佛经说凡夫颠倒妄想，不见真实，应该是指真相和假相的意思，和我们这种真实的感受，或者平时的真话、假话，这个不是一回事。真，它真在哪里呢？

就像刚才放那个视频，在屏幕上，问你们，刚才看的昙花一现，你们看到的是不是昙花？应该不是昙花，而是昙花的样子。那么，为什么大家会说它是昙花？因为看起来，昙花就是那个样子。这就是虚。虚的意思，它不是真正的昙花，但是你说这个视频上，昙花那个样子有没有？有。世间的这个虚，是这样的虚，看起来是，但不是。但是它有没有呢？有。

佛经说的“不见真实”，是大家很难分辨出我们看到的東西，到底它的实质是怎么一回事，而不是怀疑：佛经说的，这世间的一切东西都是假的，都不存在。这是一种错误的理解。

问题：佛经说，太子诞生时，百花盛开，步步皆生莲花，为什么会这样神奇？

师长：为什么会这样神奇？这个问题，应该改为：为什么我们会认为它很神奇？通常，这种一般人做不到的事情，有人做到了，我们称之为神奇。但是如果一个事物的产生，和它的结果配套的话，其实不神奇。你看我们现代生活，像这种电脑、视频、还有各种各样的手机，在古代一定是神奇的。但大家现在习惯了，不觉得这有什么神奇的，觉得这个很正常，掏出电话来就可以打。就是说，少见，所以就是以为“奇”。

问题：如何开启信心之门？

师长：开启，有两个方便，就像我们为什么对手机感到不奇怪，那就是大家都用，用惯了，“没什么神奇的，我都在用”，就觉得这样不神奇。你实践到了，也可以经常看到了，就可以生信。

还有一种是推理，透过推理去思考它的原因是什么，这样子的话，就能起信。真正的应该是后一种，透过思考。

问题：我们知道“花无百日红”，人生无常。也知道三界如火宅，人生有八苦，但是，大多数的人们还在追求名利等等。如何理解这之间的关系？

师长：这之间的关系就是，我们知道的只是一个概念，还没有生起感受，还没有深刻地了解。深刻地了解到了，我们的追求肯定就变了。

怎么这样说呢？你看，你们回忆一下，在座的很多事业有成的人，你们都到了中年，你们回忆一下，你现在的事业有成，跟你原来选择努力的方向，比如说你的理想，你的追求目标、奋斗目标，这两者的关系。如果你是在你的计划之中成功的，



尤其在你选这个奋斗目标的时候已经定位了，就是你已经看到这个价值了。那时候，虽然你没有任何的成功，你什么都没有，甚至连一点点的成功希望都看不到，但是你仍然坚持做了，这说明什么？说明当时你已经认定，看到它现在的价值，现在可能会成功。你看到了，所以你就决定了。这就是不一样的。

很多人都是看到别人成功了之后，“哦，我也要，我也去干”。可是你去干的时候已经晚了，别人已经干完了。所以，这种认知有深浅的不同。要深刻，有感受，这样才会真正的不去追求那些给我们带来长远的痛苦的事情。

问题：我们以花供佛，是因为花的美吗？那么是不是一切美的事物都可以献供？但是有关美的标准又是不同的，假如说佛曾制定了关于美的统一标准，在不知道这个标准的情况下，向佛供养了自认为美的，但不符合这一标准的供物，此时有功德吗？

师长：此时，按我个人认为，应该是有功德的。美的标准，其实严格地说，就是我们约定俗成认为这是美，这是它的一个真正的标准。但这个标准本身就是灵活的，所以有人说，这个标准其实不是标准。

其实这就是个标准，刚才我说了，美不可以用物质的如美术的线条、色彩、形状（去界定），这是没办法去界定的。但是，以人的审美观去界定，却是可以成为标准的。

所以从这点来讲，当我们认为美，就可以供了。如果它实际上大家都认为是美的，但你认为不美的，你还是去供了——你故意去供不好的东西，那反而是不好的。

所以按照佛教讲，这个标准主要是从我们的动机上来讲。当然，动机里面有三点，其中一点就是：正确的了知。从花这个例子，可以用“认为它美，所以就可以供”这个标准。

问题：请问以花供佛，如何供养才最殊胜？

师长：最殊胜的，就是具足了刚才说的“加行、正行、结行”这些要点。发心要发到最大，把希望和别人分享的这种无私的心，发挥到极致。这是第一种殊胜。

对花的了解达到极致，就是对花的所有的真理都能够彻底了解。在这样了解的情况下去供，最殊胜。

供养的对境，对我们恩德最大的，那就最殊胜，比如父母。

问题：平时供佛有真花、假花，本人喜欢用真花，但有人说真花可能有虫子。盛的水久了，也有虫子。到底哪个好？

师长：首先，供花肯定是供真花好，在没有办法的时候才用假花代替。真花有虫子，影不影响我们供真花呢？应该是不影响的。我们供的，首先是花，不是供虫子。透过供花，我们也没有刻意让这个虫子死掉，所以这也不会说是杀生。

盛的水久了也有虫子，解决的办法是经常换水。如果在夏天，盛的水你一直放着，那不管是供花的水也好，其他什么水也好，都会长虫子。你不能说因为盛的水长虫子，你家里就不放水，对吧？所以，供花还是真花好。

问题：师父刚才举了一个例子，说两个人在一起，想把对方改造成自己想要的样子，那么生活中如何处理，或者说以怎样的心态去面对别人？

师长：这有很多种说法。首先是以一种像水一样的方式，不管他是什么样的人，你都可以适应他。你能适应他的话，你就会很自在，很开心。

如果是这个香的花，是容易适应的，臭的垃圾的话，就不容易适应。怎么样去适应一个像垃圾一样的人？这个就是看心态。我们看到垃圾为什么讨厌呢？除了它气味不好，最主要的是，垃圾是被扔掉的、没用的东西。如果你发现垃圾里有一堆宝石，垃圾里面有一大包人民币，就算是垃圾，你也会扒去、刨开，把它弄出来，因为垃圾里面有宝藏。

这比喻什么呢？就是你看见像垃圾一样的人，如果你能看到他的优点，或者他对你的好处，你就会喜欢他。你首先就得学会经常去看别人的好处。除了佛这样的人，几乎每个人身上都有两面：缺点和优点。优点大家都喜欢，缺点大家都不喜欢。当你不可避免地碰到优点和缺点并存的人时，通常要选择多去看他的优点。结果是什么？你就会生起高兴。生起高兴，这是最主要的。

第二点，跟人相处的时候，要放低自己的姿态，或者说不要老看自己的好处，要看到自己的不足。如果你老看自己的好处，老看对方不如你的地方，你就越看他越不顺眼，觉得他不行，就想离开他。但是你有没有发现，我们每个人身上都有比不上别人的一面，别人都有值得我们学习的一面。因此，我们应该多放下自己的长处，多去看别人的比自己高的一面。

有了这两个主要的心态，应该就会比较好。

当然最主要的，我们要锻炼。人和人打交道，我们常常碰到的是身边最近的人，相处最久的人，比如父母。在父母面前，我们最主要的应该是什么心态？应该是感恩，就是想他们对我们到底有什么好处？我们为什么要孝顺他们？所以这就谈到一个“念恩”。

人家问我们：你知道你妈妈吗？知道你爸爸吗？我们肯定说“知道、知道”。不是那么简单。知道母亲和知道父亲，应该还包含了知道他们对我们的恩德，就是他们对我们到底好在哪里。其实真正他们对我们最好的那段日子，我们是看不到的，因为那个时候我们都还没有办法记事。

对母亲而言，最困难的日子，十月怀胎，孩子生下来，要天天哺乳。父亲要去拼命地去打拼，为我们挣钱，然后养育我们。在这段时间中，我们是非常脆弱的，可能稍微大一点的小狗、小猫、甚至大老鼠，都可以把一个孩子的生命伤害了。这时母亲和父亲最主要做的事情，就是整天在保护这个小孩子。这就是生和养的恩。

等孩子懂事一点，就开始教育了，供他读书、教给他各种谋生的技能。不管我们的爸爸妈妈在这个世间地位多高，能力多强，但是对孩子来说，这点都是一样的。他们已经倾其所能，把他们所有的都给了这个孩子。就算他们只有一百块的家产，他们也觉得全部都给孩子也没问题。从这些方面看，富翁和贫穷的人都一样。生、养、教育，使我们长大成人。所以说，如果我们现在有一点点什么值得别人肯定和赞叹的地方，或者我们自己也觉得比较成功的，应该都想到，这完全离不开父母的恩德和师长的教育。

如果我们对父母和师长有了这样的感恩心态，再推广到社会上的任何人群，就会无往不利。

主要是这三点。

问题：三轮体空做不到，生烦恼心，请开示。

师长：三轮体空，要做到是很难的，不要生烦恼心。三轮体空要做到，它的难度有多难？大家认为，做一个全国知名的人难不难？很难。做一个世界知名的人不难？更难。做到三轮体空，比这个难之又难，难得不知道多少倍。所以，你当不了名人，你也不起烦恼心，三轮体空做不到，有什么好烦恼？不用烦恼。

我们应该烦恼的是，我们为什么连三轮体空都没有正确地理解。正确地理解三轮体空，我们努力一下，可以做到。专门地学习一下，思考，这个可以做到。

因此，我们定人生的目标，昨天谈到说要做计划，一年应该做个计划。计划和理想不一样，理想，比如说你想做国王，想想是可以的，在这年头，反正也做不了国王，可是你想是可以想。如果你定目标，要列一个做国王的计划，那你这计划列了也是白列，现在去哪里做国王？很难嘛。因此这种不可能、不大会实现的计划不用去做，这样就没有烦恼。

问题：透过一朵花，我们看到了生命无常，作为普通的人，我们虽然知道花会凋零，但我们仍然会喜欢贪爱鲜花绽放时的美丽，不喜欢花朵凋零时的枯萎。喜欢青春美貌，不喜欢年老色衰。作为佛子，我们如何克服对美的贪恋和执爱？

师长：你要克制对美的贪爱和执爱，首先你要看到对美的不贪爱、不执爱有什么好处，对它贪爱、执爱有什么不好。比如在看花的时候，如果你起了贪心和执爱，刚才我已经说了，它会直接影响你对花的悦意的感受，影响你的欣赏。

为什么这么说呢？我们对一个东西产生贪著，和对一个东西喜欢，两者的区别在哪里呢？你们都做过面食，我们把面粉和起来，做成一个面团，然后你在这个面团上抹一层油，再把油和面混成一堆，这时候再叫你把油和面分开，你能做到吗？做不到。贪著就相当于把油倒到面里去，你想把它分离开来，却分不开。这时候就很麻烦了，你手摸上去，摸到这也是油，摸到那也是油，就沾住了，很不自在。喜欢就是单纯的欣赏和高兴，这种欣赏和高兴完全不需要对它起贪心。比如现在放在

这里的花，你们觉得好看，给你们带来一种舒适的感受，但是问你们“这花是谁的”，应该不是你们在座各位的，也不是我的。那么对于这个不是我的花，和这个花（注：指苏先生献给师长的花）有什么区别呢？我好像觉得这是给我的。

这时候，我们通常就开始思考，如果说这束花在苏先生还没有拿过来的时候，她突然把它掉在地上了，可能对我来讲没有什么关系，“哦，她的花掉了。”如果她送给我以后，我掉了，我就会觉得，“不对啊，我怎么把她给我的花丢在地下了？真是不好意思。”就会觉得这个心紧张起来了。如果突然跑上来一个人来把这花抢走了，那我觉得，“这是我的！哎呀，真没面子，怎么把我的花给抢走了？”

你看这个花，从她那儿到这儿，然后又被别人抢走，这整个流程，花一点也没变，变的只是它不断地在枯萎。但是我们对它的感受却在变，这就很有道理，道理在于我们对它的一种认知的不同。当我们习惯于说“这是我的”的时候，我们就容易贪著，然后就有了区别的对待——这个花是我的花，那个花是他的花。从这个当中可以分辨出来。

青春美貌也是一样的。你真的不喜欢年老色衰吗？不一定。比如说你最讨厌的那个人，你喜欢他年老色衰嘛。他长得越老、越难看，你越高兴，“哎，他是该这样！”问题在哪里？问题就在于，这个美貌的脸庞，它在我的脸上衰老，这就不对了。既然大家都是要面临衰老的问题，那我们就应该调整。这是解决问题的关键点。

怎么调整？当你渐渐地了解到，你越是对你的容貌执著，反而越苦恼。你不去管它了，它的变化不会加快，你却能在你正美貌的时候，享受到美貌的一些好结果。你在那里担忧的时候，往往就连现有的都没有享受好。就像吃饭，你越贪，越是吃不出什么味道；你越不贪，吃得越高兴，而且感官非常的灵敏。

所以，怎么样去赏花？你如果透过这种专注，去了解你看花的一种状态：开始、中间、结束。这样你经常去串习、去锻炼的话，你也会认知你的生命历程。这样你会发现，你对这种执著有了控制力。这就像刚才我举的道理，你看到这个“道”，和你能够走到这个“道”，是两回事。我们仅仅凭认知，还放不下这些贪执。但是我们了解以后，会对我们能够做到放下贪执，起到一个必要的作用。

你经常去串习这种无常的观念，在一两个月内，你一定会有所体悟，这种执著一定会淡化的。你们只要去实践，就会有这种作用。

怎么去实践呢？在佛经里有一段念无常的文字，你们需要的话，可以提供给你们，在博客上面有。需要的话，我可以请苏先生转告你们。以后你们不是要做关于花的研究吗？这些可以持续地研究，出一些论文嘛。

问题：供花可以得到好相貌是什么原理？想得到好的相貌需要做些什么？

师长：供花得到好相貌的原理就是，你在供花这件事情的整个过程中，你的内心都是呈现出一种美丽的形状和色彩，并且你希望这种美丽的形状和色彩，其他人能够享受到，这是它主要的原理。

然后在供花中间，你是专心的，让这个心得到强化。在结束的时候，你产生一种很高兴的心态，比如说，爸爸妈妈得到了一种很好看的東西——花。由于这样的一种心理状态，导致在整个过程中，你自己的相貌，（你可以在那个时候观察，）也是最美丽的。这就是“面上无瞋真供养”。

经常起瞋心的人，他几十年之后就会看到自己的容貌会变得比较丑陋，人家看到都很害怕。你如果在生气的时候去照个照片的话，你会发现，你长得再漂亮，你生气的样子一定是很难看的。为什么？就是因为这种心情对相貌的影响。

在供花这整个状态中，你没有起这种让相貌难看的因，这也是一个原理。

要得到好相貌，最主要的就是要不起瞋恨心，要忍辱，不要经常地发脾气，这是很重要的一点。当然，还有一个就是不要去随便做整容。去整容是想变得更好看，结果可能会变得很难看。就算你暂时没变得很难看，随着时间的推移，这个脸会变形的。儒家说，“身体发肤，受之父母，不可毁伤”，这个爸爸妈妈给的脸，就算再不好看，它也是爸爸妈妈给我们的，这个要纪念。

问题：除了供花，还有水、食品、香，各得到什么果报？

师长：供水的话，它能够享受一些舒服的触，比如说冬天会有暖的东西，夏天会有凉快的东西；如果供吃的，那就身体会很好；供香的话，鼻子会很灵，然后就是环境会非常的悦意。这些是具体的。

总的来说，福报会变得很大。这是从佛经里看到的，给大家介绍一下。

（标“问题”的，都是递纸条问的）

听众：我们在做完功德后，回向的时候，比如说我们早上，可不可以先做一个回向？比如说我愿意把今天所有一切的功德先回向哪里。这样是不是合理？

师长：是这样的，你刚才说的，叫作发愿。发愿、做事、回向，这是三个步骤。一开始的叫发愿，就是你没有做任何的好事的时候，你只能称之为发愿。你发愿要透过做一个好事得到一个结果；然后你开始做好事；做了好事，你就有了一个资本，你现在可以运用这个资本，去回向到你想要实现的地方，这称之为回向，就在结束的时候回向。

回向和发愿可以念一样的文，但是区别就在于，你这个好事做了没有。所以说，你不可以把回向放在最前头。

听众：师父，我最近就是老担心自己下地狱，而且百分之百地要下了，然后心里老是忧愁。这个怎么办呢？

师长：你担心你下地狱，这个担心是怎么产生的呢？

听众：因为犯了很重的罪过嘛。

师长：如果你真正地相信你犯的这个罪过是一个严重的罪过，并且你问过确实懂这个是什么罪过的人，他告诉你这确实是个罪过，那你这样的担心也不是多余的。但是你不能仅仅担心，佛经告诉我们，要下地狱这件事情，是可以改变的。就像我们吃了不好的食物，吃了有毒的药，你不去管它的话，它就会导致伤害你的生命；如果你去吃解药，去治病，那么就会让这个毒性消除。

因此你如果真的认识到你做了不好的事情，要下地狱了，那你现在要做的，第一，停止做这种事情，认知到做这个事情的不好的地方；然后执行一些解决的办法，比如佛教的一些办法。这样就可以解除这种后果，这个担心就消除了。

佛教并不是说想出一些虚无缥缈的东西来吓唬我们，让我们不能干这个、不能干那个，而是说这个事情确实会带给我们不好的结果。如果你要消除这种不好的结果，你就要反过来，不做这种不好的事情，然后去做与其相反的事情，这就可以解决这个问题。

把问题解决在前面，就不会产生这个后果了。

听众：谢谢师父解答。但是现在还存在另外一个方面的问题，就是说本来应该有个对治的，但是对治的意乐心好像生起来很慢，这个很糟糕。

师长：这个很糟糕，那么你要正确地去认知，这件事情的严重性到底有多少。然后经过分析，找一个懂的师父去探讨一下。就是先看病，先看看到底是什么病，然后再找原因。现在不知道你担忧的是什么。比如有时候我们不小心把佛面前一朵花给弄到地下，“哎呀，我要下地狱了！”像这种事情的话，一般来说不会下地狱的。你要先搞清楚这个事情到底是不是如想象中那么严重，再作判断。

听众：亲戚的孩子马上要高考了，孩子因为成绩不是特别好，有点担心，有的时候睡觉也睡不好。请问师父怎么样备考？

师长：应该让父母去给他减压嘛。减压的办法，就是告诉他，“爸爸妈妈是对你很有信心的，你只要尽力而为就可以了，你考不上的话，可以继续努力嘛”。不会因为他考不上就骂他，“你这个坏儿子，你不给我争气……”。从父母这方面给予他心理的力量的支持，然后告诉他：你只要尽力而为、正常发挥就可以了。要找到他最担心的。其实我觉得，现在很多考生的压力，来自于父母和社会、学校、老师。他们会给孩子一种观念说，“你考砸了你这辈子就没希望了”“你这个人不行啦”……要从这方面去减压。

当然佛教还有一些办法，也可以叫他要尽孝心，孝顺父母。把考试成功的两大因素告诉他，一个是平时的学习用功，还有一个是，按照传统文化或者儒家讲说，要多积阴德，不能干坏事。你看古代很多考生考不上的，就是因为干了很多坏事，丧尽天良，所以他成绩再好也考不上。那么就是教孩子，不能在父母面前顶撞、吵

架，或者背着父母老是去干一些不好的事情。如果干了，那就好好地悔过。这是福报和智慧两方面都要努力。

好，今天因为花的缘分，在这里跟大家相聚一起，并且作了两个小时的交流。希望我个人讲述的话中，这些正确的东西，给大家带来一些启发和思考，带回家里去，对大家的人生有一种正面的影响。

通过这次花展，我们从上午到下午，都积累了很多看到的、还有想到的一些快乐的东西。希望我们把这种好东西都拿回去分享。也希望凭着三宝的加持，让我们都能够吉祥如意，身体健康，工作顺利！

阿弥陀佛！谢谢大家。