

一、修习慈心的缘起

1、觉林·禅修营缘起

各位法师，各位营友，这是我们这一次慈心禅营队活动第一次见面。这个慈心禅营队活动的因缘，要说到去年来福瑞跟这边的教职员工有一两次法谈，其中谈到了慈心禅对一个人身心可能产生的良好作用，以及这种良好作用对于一个教育工作者的正面意义；当时有几位在场的就表示说，能不能有这样的机会一起来学习。也是当时因缘的结果，我们现在才有了在福瑞这边一起修习慈心禅的因缘。

在座的当然有佛教徒，也有非佛教徒，这不是一次纯粹的佛教活动。因为慈心禅本身是一个比较纯粹的内心训练，基本上是不太涉及宗教信仰前提的，所以即便不是佛教徒，也不要有任何的顾虑——在这里会不会有一些强加性的东西啊？或者会不会因此，我的学习和实践会受到一些限制？这应该不会有什么明显的关系。

2、为什么修习慈心？

慈心禅的来源，当然是当年释迦牟尼佛教诫弟子们流传下来的。为什么这一次我愿意跟大家一起来做这方面的训练，一个原因是，现在的中国社会特别需要，而且这个社会中的我们也很需要。

不管我们是从事什么样的社会工作，我们每个人每一天都会遇到很多人，与很多人说话，与很多人共事。在这个过程中，我们会有很多内心的活动，包括内心的感受。如果它不正确运作的话，一天之中耗费了我们很多生命的能量，还造成我们内心很多的气愤和忧苦；本来这些都是不必要的。生命本来是可以始终充满了安和和喜乐的，即便面对所谓的逆境，本来是可以这样的。只是因为我们的错误运作的心，导致这种比较良好的情况没有出现而已。

佛教中有很多身心训练的方法，可以给我们带来当下生命的利益安稳，也能够给未来的生命开辟光明的前途。慈心禅就是其中之一。

3、在家众的三种主要修行方法

当年，释迦牟尼佛对于在家众修行上有过一个比较明确的说明，就是在家众应该着重三类的修行：第一是布施。这个布施放在第一位，是因为它跟众生的安乐有很大关系，另外它也是相对容易修的——我不能布施多，还不能布施少吗？不能天天布施，还不能一个月布施一回吗？所以，佛第一个在说布施，就是因为它跟众生的安乐生活所需要的物质支撑，有密切的关系，同时它也是容易做的。

其次，释迦牟尼佛对于在家众的修习，强调的是持戒。为什么要持戒？很多人觉得持戒是给我套上枷锁，让我失去了生活中的很多乐趣；其实不是这样的。持戒这件事情，更像我们开车时候所系的安全带，它对我们是有害处还是有好处呢？我们作为一个有智慧的成年人，当然知道它还是有好处的。曾经看过一幅图画、一个照片，高速路上，一辆车停在路间，然后一个人的头冲破了挡风玻璃，像古时候戴的那种枷锁一样把她夹在那儿，整个人是擱在副驾驶的位置，还是一位女士。原因就是没有系安全带，然后遇到了一个紧急情况，司机一脚急刹车，副驾驶就冲出去了，脑袋撞破了挡风玻璃，人也被夹在那儿。后来是路政的人到了，拿着钳子把玻璃夹碎了，才把人救出来送到医院去了。

本来是系一个安全带就能解决的问题，却因为自己的疏忽也好，意识上的麻痹大意也好，或者不够智慧也好，总之是因为自己心的不正确运作，导致后来受这样的苦，还有那么多的麻烦，更不用说花钱和误工了。本来我们人生也是这样，很多问题是可以消弭于无形的，但是我们自己在可以让它不发生的时候，却没有做一个很简单的因缘，去避免这件事情的发生。最后发生了，自己后悔莫及。戒律，恰恰就是帮助我们避免一些给自己的现在和未来，带来无谓伤害的事情。这就是戒律，是佛对当时在家众说的另外一种修行。

第三种佛对在家众说的修行，就是修习禅定。修习禅定，不仅会给一个人这一生带来身心的安宁喜乐，更重要的是，在佛教三世的生命观中，它会给一个人带来后世更好的果报——受生为天人。所以在古印度，在大家普遍能够比较容易认识因果规律的情况下，佛是这样来告诉大家的。那

么修禅定中，一个主要的修习方法，就是所谓的四无量心，或者叫四梵住，其中就包括了慈心的训练。这也是先跟大家说一下慈心的训练、慈心禅、慈心观，它的渊源和脉络，这是从两千多年前，释迦世尊出现在这个世界上开始，一直流传下来的。

二、修习慈心的利益

它有什么好处呢？

1、内心的改善

首先，它很容易带给一个人更加柔软、平和、慈悯而稳定的心，会让一个人摆脱身心的紧张、忧虑、焦躁、不安以及恐惧和悲伤。我们一般缺乏训练的身心，因为缺乏对于人类情感更直接更感性而深刻的洞视，很多人都是自己情绪的奴隶。如果有正确的、充分的身心训练，每一个人都可以通过自己直接的内向的观察和建设，能够更清楚地认识到，自己的情感到底是怎么一回事，发现关于情感的很多规律和奥秘，也就因此能够更容易地让自己在比较良性的情绪中安住。

谁不希望自己的内心永远是人间四月天呢？谁希望自己的内心是重度雾霾一直笼罩呢？但是为什么又常常掉到各种负面情绪的坑里——对于自己的怀疑，对于外界的愤怒，对于未来的不确定、忧虑乃至恐慌，对于逼迫的无力、恐惧和软弱等等？面对这些的时候，每一个人都有自己的问题，或者是成为一个沾火就着的火药桶，或者是永远回应外界刺激以负面情绪，或者是不稳定的情绪——这一会儿很好，那一会儿，另外一件事情一来，这个晴朗的天空又开始下起了雨。

我们正确地修习慈心这一类的训练，首先会让一个人建立起很稳定的、正面的内心情绪状态。这种稳定的、强盛的、清晰的内心情绪状态，会成为一种背景一样的心态，真的就像无云的晴空一样。这个时候，我们日常的处世等等，虽然很多事情来，很多事情去，但是内心中的宁静、安和、慈悯和喜乐从来都没有动摇过。即便是一些外人看起来很严重的冲击，很重大的事件，自己也可以这样安然地走过。

通过正确的身心训练，每一个人都可以获得。并不是说一定要有多么了不起的学识，或者多么好的修行天分才能，每个人都有可能。这是说一说现世，它给一个人的内心，可能带来的改变。

2、人际的改善

当然，随着这种改变，他会迎来自己更好的人际关系。每个人在人际上可能都有一些相对难处理的事情，而我们在面对这种情况的时候，又往往希望对方先改变。佛法的原理是，你如果想让脚不受伤，真正有效的方案是穿上鞋，而不是去铲平全世界。

怎么样穿上鞋？自己有正念正知，有智慧，有稳定而良好的心态，这就叫穿上鞋。用佛法的术语说，定慧力庄严，这就是很好的保护自己，让自己不受到伤害。

因为人与人之间会有相互的影响，而且这种感觉是近似于第六感的。可能这个人没有说什么话，但是因为这个人身心的气氛变了，连带着接触他的人，对他过去那一套的反应，也开始变了。这就是修习慈心，通过自己内在的变化，能够影响自己周围人际的原因。

如果按照佛法说，不仅容易得到周围人的欢喜，也容易得到非人的拥戴，这是另外简单说一下。

3、未来果报——长相端严、为人喜爱

佛法是三世的生命观，因为这样慈心的修习，在未来世，这个人能够得到端正的容颜。端正的容颜，所谓的端严，是指长得很漂亮，这是一个柔软的心带来的异熟果报。

以及为人所喜爱。在这个世界上，大家看了呢，很多人都觉得这个人可亲，愿意跟他亲近。也有一些人可能是相反，这里面跟他成就异熟身的这些因是有关系的。简单说一下慈心观能给一个人带来的现世和长远的利益。

4、身体的改善

现世的利益，我要再强调一下，一方面是心的，一方面是人际的。还有一方面我没有特别地说，其实是身体的。身、心的状况是关联着的，在佛法的修行中也好，在一般世间传统的修行中也好，都有这样的例子，这个人因为内心发生了怎样的转变，所以他的某一种疾病或者身体状况，跟着发生了重大的变化，这都是有的。比如说，这个人可能因为内心本来比较刚硬，意志比较上扬的，所以血压一直比较偏高，但后来因为接触佛法，在某个点上，身心忽然柔软下来了，过去的一些东西，好像被捅破了一层纸一样，然后血压下来了，而且平稳了，这都是有的。也不奇怪，因为人的身心是相关联的，可以由心因导致疾病，也可以因为心因导致身体的改善。

我把这一点放到最后来说，是因为我不想强调它，因为太多人学习一些身心训练技术，只是为了身体健康。实际上，如果深刻来看的话，这个身体健康并不是一件坚固的事——现在健康，不等于以后健康；这一辈子都健康，那是不可能的。而且，即便健健康康活了几十年，一定就有意义吗？要看我们活着做了什么，这才决定了有意义没意义。

5、对教育工作者的启发

说过了慈心观这样一些显而易见的、通用的利益之后，我要对于一些行业来说一说，因为我们有一些是从事教育的。对于从事教育的人，我们教育的目的，根本来说是为人的。既然是为人的教育，就包括了身教、言教两个部分。

老师或者说教育者，他的身心的修养，实际上对于受教育者，特别是小孩子们的影响，是非常显著的。我听不止一个老师说过，特别是小孩子，一个班主任教出来的班是一个气氛；这就显著说明了教育者对受教育者施加影响的能力。

我们作为教育者，自己的身心调伏得如何，自己内在的建设如何，必然深刻地影响一些孩子。而且这种影响，在幼年还是萌芽阶段栽下的话，很可能是给他打上了一生的烙印。好的话，可能对于他成为一个健全的人

起了很好的推动作用，乃至说成为一个能为社会、为人群作出重大利益贡献的人。如果不好的话，可能造成他人格的某种不健全甚至扭曲，乃至日后给他自己和别人带来深深的伤害。所以一个真的有良知、有理想的教育者，他应该、也必须重视自己身心的建设、自己内在的建设，这样才可能有足够善的东西，来发散、来影响受教育者。

慈心的修习，会使一个教育者成为一个温暖的中心，让受教育者接近他之后，确实能够感受到类似春风化雨一样的滋润。所以，作为教育者应该具备的身心修养，慈心观是能够提供很多帮助的。

三、修行就是身心的训练

在这一次慈心的修习中，我不太去强调它后面在佛法修习中的重要意义。我更强调，我们当下能不能够掌握训练慈心的方法以及一些相应的原理，能不能够在这几天比较密集的训练中，开始培养起来一点相对清晰而稳固的慈心。这是我们大家这一次一起来训练的重点。

不要把修行想得太神秘，觉得好像离我很遥远，或者得到了就能怎么样。修行中是有一些超乎常情的东西，但是不必把它神秘化。修行，说到底就是身心的训练而已。所以，我愿意用这样的我们大家比较熟悉的话来说。所谓的修行，它就是身心的训练。

四、修行所需要的外部环境

既然是身心训练，就应该有一些具足的支撑因缘。所以这一次营队，我们从入营之前就跟大家说，像信息交流类的以及娱乐类的电子设备，就不要带来了。如果带来了，要上交统一保管。这些，以及要求大家平时止语，都是为了营造一个相对来说更理想的外部环境。

现代的人，修行实际上比古人难了。不是说现代人太笨了或者怎么样，而是因为我们现代的生活方式中，让一个人进入耗散的、向外驰求的这种生活方式的东西太多了。过度地娱乐，一直充斥着人眼和耳的各种各样的信息源，让每一颗心一直地在跳动不歇，从一个境跳到另外一个境，从一个事情跳到另一个事情，心不停地取相粘着，发动贪嗔，一直都随顺

着、加重着过去的错误模式。很少有谁能够真正的停一停、静一静，反省一下自己的生命，或者是反过来看一看自己的内在。

从早晨起来第一件事，摸起手机来看一看，“是不是昨天夜里错过了几个红包？”错过了，还要发一下自己的遗憾和感慨：“你们以后能不能不趁着我不在，发红包？！”这只是我们的生活被这些东西异化的一个表现而已。

就像我曾经引用过的一句话，某个人说的，很有意思。我当初为什么用智能手机呢？最开始我是想，这个东西对于我利用好碎片时间有好处，可以更有效率地工作。用了智能手机之后发现，不是利用碎片时间的问题，而是整个时间都被碎片化了。这就是我们生活怎样被这些东西影响、改变的，更不要说我们的心。

在这样的生活模式下，有几个人静下来看看自己心的运作，看看自己的情绪本身是怎么产生的？正确吗？又有几个人来认识一下，我一直为之忙碌的这个生命，到底是怎么一回事？是怎样运作的？

这就是为什么在这个时代，人变得越来越浅薄的一个原因。当人不再关注生命本身的时候，实际上，人就退化了，只能表现出更多的动物性。所以，包括佛法在内，很多的修行传统都有一个共同的指向，就是内在的指向。这种内在的指向，对于刚刚踏上这条道路的人来说，必须有一些外在的帮助。这些外在的帮助，包括离开一些容易诱使自己的心再次向外奔驰的因缘。这就是这一次营队活动中，我们希望大家能够杜绝这些平时已经非常习惯的电子设备，包括我们要避免彼此之间随顺过去生活习惯常有的语言交流，因为那个会让你再次掉入自己习惯的深坑。

对于多数人来说，修行并不是一件自己习惯的事。要学习向内看，要学习向内去建设，这跟自己从前设定的目标并不一样。想一想，我们几个人给自己设定的人生目标，是我的内在要达到哪一种完美的程度呢？我们给自己设定的目标，往往都是我外在获得了什么，或者是财富，或者是权力，或者是名誉，或者是别人的倾慕……，如此而已。有谁真正关注过自己的内在？或者有多少人真正愿意关注自己的内在？

而离了内在鲜活生命的内核，外面那些东西有什么意义呢？一个极致表现就是过去的殉葬，是吗？人都走了，还要把这些东西带下去陪我。起什么作用呢？这是人心错误到一定程度之后，会发生的事情。

修行，归根到底就是身心的训练、身心的改善。在慈心观的修习中，它会带给我们一颗柔软而慈和的心，能够带来身心的改变，人际的改变，乃至未来更好的结果。

慈心禅的修习次第与方法

下面我跟大家来说一说慈心具体修习的内容。

一、修习慈心的次第

慈心具体修习的内容呢，是有几个大的次第的。它的第一个部分，是对自己来散播慈爱。第二个部分，是对亲近的人来散播慈爱。第三个部分，是对中庸的人来散播慈爱。第四个部分，是对仇怨的人来散播慈爱。到了第五个部分就是普遍化的阶段，是普遍的一类一类有情来散播慈爱，直到最后能够同时向一切有情散播慈爱。到此为止，经典意义上或者说古典意义上，或者说三乘共法的慈心观的修习就结束了。

不过，如果这个人愿意向于类似佛陀这样的结果努力的话，后面还可以在这样平等、普遍、坚固的慈心基础上，来发起更进一步的慈和悲的增上意乐。这个增上意乐就是，乃至可以为了别人的利益安稳，付出我自己安稳的代价，宁可为别人的利益安稳去受苦。有了这样的增上意乐作基础，那下一步，这个人就可以比较容易地引发所谓的菩提心。后两步，这一次呢，我不太会涉及。因为这第一是比较纯粹的佛法，对于一颗心的要求会更高；第二，它更是佛法中的大乘法，大乘并不是每一个人都能够行的。

二、听者，法尔应问

我们整个营中虽然止语，但并不是什么话也不说，而是在正确的场合可以说正确的话，意思是说，在类似标注了“法谈”这样的阶段，我们可以作交流。如果我讲的内容，大家有什么不清楚，可以随时举手；或者是在希

望大家能够有问题提出来的时候，尽可以提。因为佛法的教育，从来不是单方面的灌输，我本人更不喜欢我一个人在上面滔滔不绝，因为这未必是大家需要的。所以我作任何技术上或原理上说明的时候，大家如果有什么问题，尽管提，不必出于礼貌而把这样的问题压抑住。

佛教中，有一个说法叫作“听者，法耳应问”——听讲的人，就他自己的本分来说，提问是理所应当的。包括慈心禅的问题，或者佛法的问题，或者关于这样慈心、慈心的训练怎样跟我的工作、生活结合的问题，或者佛法怎样地能够解决我问题的这样一些问题，是最欢迎的，当然也不排斥其它可能相关的问题。不必因为礼貌而有所顾忌。我不觉得提问或者提尖锐问题本身有什么不好，我认为这是很好的事。

三、禅修时的坐姿

慈心禅修习的最开始，大家可以采取相应的坐姿。腿上的姿势是有几种，可以给大家作一些相应的示范。其中一种最散的情况，比我们东北在炕上盘腿还散的，是两条腿一前一后收一收就好，没有两条腿的交叉或叠放，这种坐姿也可以。

对于修行来说，采取一个坐姿，主要是为了能够令身安住，并不意味着单纯地要挑战更高难度。佛法里没有无意义的挑战。如果这种难度不会带来更大的利益安稳，那就是没有意义的。也许我们一般世间人，有时候因为意识不到生命存在的意义，不能够清晰地感受到，所以愿意去寻找各种挑战，接受各种挑战。很多人接受挑战的背后呢，是要证明：我行，或者我还行，或者我很行。这后面有自己很多不确定感，自我的隐忧、我的安全感等等这些问题。

真正有佛法智慧的人，不是什么挑战都接受的，甚至说在他眼里并没有什么挑战，只有该做和不该做的事情，跟一般人的心态不一样。我们很多刚开始修行的人，常常挑战更高的难度的盘坐姿势，如果知道更难盘坐姿势能给自己修行带来哪些益处；这是有智慧的。如果仅仅是因为这好像告诉我，我变得更修行了；这个是不对的。所以不要轻忽这种难度低的

盘姿，因为这是缅甸那边常用的，所以也被一些人称为缅甸坐姿，就是简单的两条腿前后一收。

稍微难一点的是散盘，就是我们在东北过去上炕盘腿，这种最常见的盘法。散盘，两条腿这样一收，小腿交叉。还有单盘，就是两条腿任何一条拿上来，放在另一条腿的上面。还有呢，是双盘，是在单盘的基础上，把另外一条腿也搬上来。

刚才说了，佛法中没有无谓的挑战。像这样对一般人比较有难度的双盘，有什么意义呢？实际上你如果坐的话会发现，在双盘的情况下，特别对于一个已经对双盘比较熟练的人来说，它会形成最大最稳固的支撑面——整个臀部、两个大腿的外侧以及膝盖，都接触所坐的平面，形成一个最大的支撑面，而且特别稳。特别是因为这样关节向上，脚心向上，以及小腿回掰这样的姿势，会使得股骨往回收。不像散盘的时候，股骨是跟下面的平面基本上是对着的，所以如果你长久坐，散盘坐不久，单盘会好一些，双盘反而更持久，跟一般人想的双盘盘不久有点不一样。当这个人腿熟练了，双盘反而是更耐久坐的，不像其它的坐姿。所以双盘存在的意义，是对于那些比较长时间修行的人，能够更安稳地坐，更少身体的不舒适，不像大家想象为双盘是更不舒适的。

佛法没有无意义的苦行。如果它没有意义，我们还去行这个苦，那就叫作愚痴。佛法整个是智慧行。双盘存在的意义是在这儿。当然，有些人可能听了很多气脉啊等等的说法；我不想用那些来跟大家说，那些也不是双盘存在的最大的意义。乃至你看有一些南传的禅师，他们示人的照片，表现出来的照片，都不总是双盘的。是他盘不了吗？也不是，对吗？有一些都是单盘的。这是有没有必要双盘的问题，而不是不能盘的问题。

好，这是说了腿上的盘姿。大家在这几天的禅修中，采取一种自己能够相对来说不那么困难的坐姿就好。

四、调整身体

在坐姿中，盘好腿之后，就要进行一些躯干的调整。在躯干的调整中，要注意整个脊柱的调整和双肩的调整，这基本上形成了一个十字结构。

在脊柱的调整上，我常常介绍一种拮抗的放松方法，因为很多人不知道怎样来调整自己脊柱的放松情况，要不然就只会前挺，要不然就会过松变得佝偻。这个拮抗的放松呢，是以头顶正中百会穴为着力点向上拉起，就像木偶拉着顶绳一提，整个儿就竖直了一样。向上这样拉起的感觉，这在中国拳术里被称为“虚领顶劲”。向上拉起，伴随着吸气。拉到最高点，停住，用今天的话说，hold住；过个三秒左右，慢慢地放下来，伴随着呼气。放到什么程度呢？放到生理自然弯曲的程度。学过生理的都知道，脊柱的四个弯曲，它有一个自然的生理弯曲度。在这个自然的弯曲度下，人既没有过分僵硬地前挺，也没有过分松弛地佝偻，是比较中正的、适中的一个松紧度。这是脊柱的调整，很重要。

刚开始的时候，可以重复个三到五次，自己体会哪一个位置是比较合适的。这样伴随着吸气地提起，停住，然后慢慢放下，伴随着呼气。可以这样重复：提起，停住，放下……。让自己的脊柱，调到松紧比较适宜的一个位置。这样的伸和缩，或者说拉和放，还有一个好处，能让我们的脊柱得以调节。所以，如果自己的身体平时不是那么容易一直保持放松状态的话，开始的时候可以做个三五遍这样脊柱的调整，更容易让自己的脊柱更好地放松。

然后是双肩的放松，也很重要。我们很多人在应激的情况下，也就是比较紧张的情况下，双肩会有一定程度地紧绷，以及向上耸起，这都是一个人正常的身心关联的反映。反过来，当一个人能够很好地放松他双肩的时候，也容易反馈到他的内心，让内心也变得更放松一点。这是强调一下双肩的放松。

在上座之后，大体有一个这样的放松之后，自己可以做更细节地放松——从头顶、面部到脖颈，双肩、胸腹以及背部和腰，还有大腿、膝盖、小腿，以及上臂、肘部、小臂，还有手和脚。

手的放置也比较简单，只要双手叠放，收在小腹前就好，不必特别地强调手印。我示范一下，大家可以看一下。当然我在放的时候，是两个大拇指相对的，大家愿意这样做也好，不过，不必特别地强调这样。佛在经

典中没有具体地强调这些，当然是有原因的。这些对于佛法的修行，本来就是不必强调的。佛法的修行，更重要的是内心的训练。

五、对自己散播慈爱

身体上有了调整之后，说一下内心的运作。慈心的修习，说到底就是散播慈爱。既然说到散播慈爱，就有被散播慈爱的对象。所以刚才在我说慈心修习的那几个环节、几个步骤中，实际上主要体现为散播慈爱对象的变化——由近及远的变化，以及由个体到繁多、到普遍的变化。

最近的，那就是自己了。一般没有训练过的身心，他所谓的爱，总是基于自我的爱。包括父母爱孩子，爱自己的孩子跟爱别人的孩子一样吗？不一样的。包括男女交往恋爱中的爱，归根到底都是为了自我，以自我的爱做基础。所以，佛法中慈心禅的修习，并没有忽视这个规律。作为慈心的前行，向自己来散播慈爱。对自己，在内心用语言来引导：

愿我没有敌意。

愿我没有心苦。

愿我没有身苦。

愿我吉祥、幸福。

所谓的“愿我没有敌意”，是希望自己在境遇上，没有那些危害的事情发生，没有那些对自己造成威胁和伤害的事情发生。

“愿我没有心苦”，是希望自己内心中，没有任何地愤怒、阴郁、忧伤、愁闷、恐惧、不安等等这一切负面的情绪，充盈着阳光、安和、恬然、自在、喜悦和温暖。“愿我没有心苦”，当这样向自己散播慈爱的时候，是没有负面的，充满正面的。

虽然只是一句话，但是自己可以做更具体的、细节的希愿和祝福。特别是对于初学，需要用言语来引发自己内心感受的时候，这种内心的引导是可以很细致的，就像我刚才用那些词来描述“心苦”——是愿我离开这一切。

一个人，心总是在某个负面状态中，没有那些，呈现的则是正面的心态，就像我刚才描述的那些或者更多。

“愿我没有身苦”。“身苦”，主要包含了生老病死。对于我们现在坐在这里的人，实际上就是老苦和病苦——身体上疾病的困扰，或者是所受肉体伤害的困扰，以及因为年龄渐渐增长，因为身体的衰弱，带来的一些身苦。“愿我没有身苦”要这样来希愿。不仅希愿没有这些身苦，而且在自己的希愿、祝愿中，真诚地祝愿自己，身体是健康的，而且是充满了活力的。

修慈心的一个窍诀，是当你这样希愿的时候，你是感受到了这些正面的东西的——这些正面的心上的安乐也好，身上的安乐也好，都在你所祝福的对象身上实现了，这是一个窍诀。当你祝愿自己内心中是充满了恬然、惬意、自在、安然、慈悯、柔和而阳光的时候，这一切就在你的祝福中呈现。当你祝福自己没有身苦，而身体健康、活力充盈的时候，就不仅仅是心里面的一句话，而是在内心中，在被祝福的对象——自己身上，感受到了健康与活力，这是一个窍诀。

最后一个方面，“愿我幸福、吉祥”，这里所包含的内容就有很多，可以做一些细节的、细致化的散播。如果自己对于幸福和吉祥的状态有充分意识的话，那就是在向自己散播这样良好祝愿的时候，意象中自己整个的生命状态，就是幸福充盈，而且吉祥常伴。这是说对自己散播慈爱。

六、首选对自己散播慈爱的两个原因

对自己散播慈爱，首先，没有任何困难。一个人可以对任何其他人不好，或者说对其他人好，有难度，但是对自己好，总是没有难度的事情。人总是容易对自己好，所以从这个最没有难度的祝福开始做起，祝愿自己能够远离种种怨害（愿我没有敌意）；祝愿自己的内心远离种种的阴暗和负面情绪，而充盈着阳光和种种正面的情绪（愿我没有心苦）；祝愿自己的身体远离种种老病而充盈着健康与活力（愿我没有身苦）；祝愿自己整个生命是被幸福、吉祥所包围的（愿我吉祥、幸福）。

为什么第一步就是这个（对自己散播慈爱）？说了第一个理由，因为人对自己发起良好的祝愿是没有难度的。还有另外一层意思，就是一个人，

特别是成年人，容易失去理想，容易失去生命的方向，容易失去自我美好的期许。

一个小孩子还容易说，我长大了要怎样怎样，要成为什么样什么样的人。等到了我们长大了之后呢，一切幻想破灭了，然后再也没有了自己生命的理想。整个生命中，剩下的呢，就是随大溜过日子。这样的生命，难道不是很灰颓的吗？难道不是很没有意思的吗？难道不是很没有希望的吗？

为什么呢？因为成年人往往发现——理想很丰满，现实很骨感。因为一个成年人往往发现，他自己过去有点太理想化，而世界不是这样。所以，他莫名其妙地就认为，我不需要理想，我有理想是一件很奢侈甚至很愚蠢的事，没有什么意义。

但是这里面恐怕有一些错误的逻辑跳跃——有理想不等于理想化，正因为这个世界不理想，所以我们每个人才需要有理想。这个理想呈现在个人身上，就是你想让自己成为什么样的人。不要谈那些外在的——我想有多少钱，我想支配多少资源，我想有多大的事业……，那都是外在的，那不是你，那是一堆东西。你想成为什么样的人？

正因为我们缺少了这种生命内在的关怀和理想，所以每一天活得很没有意思。为什么充满了不满意？因为你不知道自己要向哪里去。当一个人清楚地知道“我要成为什么样的人，我要到哪里去”，别的对他来说都是清风拂面，不管是顺是逆。所以第一步，对自己的期许、对自己的祝愿可以细化，成为自己对于自己的理想、期许和方向——我要成为这样的人。

实际上，当这样祝愿自己的时候，在“愿我没有心苦”这一块，就可以向里面添加上自己期许的事。比如这个人容易生气——“愿我远离愤怒”。如果这个人很软弱的话——“愿我远离懦弱”。同时可以配上正面的，愤怒的人说“愿我远离愤怒，身心调柔”，软弱的人可以说“愿我远离软弱，意志如钢”，可以啊，这是对自己很具体化的、美好的祝福啊，而且对自己的生命会非常有帮助。

在座有一些从事教育的，不管是从心理学或者是从教育的角度，你们可能会发现这对一个人的作用和它后面的原理。当一个人每天都这样来训练，来对自己充满了正确地鼓励的时候，他会慢慢变成那个人。你，会变成你想要成为的那个人。特别是抛开外在那些东西的时候，就单说这些内心的品质，你会成为你想要成为的那个人。当你这样一遍一遍向自己祝福的时候，你在内心中给自己描摹的影像实际就是这些品质。当你成为你内心中想要成为的人时，实际上是拥有了这些品质。

而这，从神经生理学上来说，是对一个人有内在的影响的。我们常说，榜样的力量是无穷的。实际上，当自己内心中常常呈现这些正面状态的时候，自己会受到这些正面状态的影响，慢慢地会向于这个方向靠近和转变。这是第一步，对自己散发慈爱的意义，以及背后为什么应该这样做的原因。

七、对亲近的人散播慈爱

第二步，是对亲近的人散发慈爱。你应该上座之前，就事先想好“我应该选哪个具体的人，来做我这一座慈心修习散播慈爱的对象”，不要上座之后再去看。这一步作为散播慈爱对象的人，要满足这样几个条件。

第一，他是同性。更严格地说，是修习慈心观的这个人，不会因为想到这个人而引发男女欲贪缠缚的，就是根本不会，连有可能都不可以。我之所以后面补那一句话，原因很简单，因为存在着不同的性取向。所以单纯的同性，可能不是最严格的标准，严格地说，是自己不会引发男女欲贪的对象。

第二个，他应该是一个亲近的人。所谓亲近的人，不意味着社会契约所规定的密切关系，也不意味着血缘关系所建立的纽带，而是你内心中一想起这个人，就感觉暖暖的、软软的，就感觉欢喜，甚至嘴角就会翘起来，选一个这样的人。如果找不到，请告诉我。

找不到怎么办呢？找不到的话，说明现在的心不在状态。想一想萌宠，那些萌萌的宠物，或者那些很可爱的小动物。因为我们不管是什么人，看到它们那些很可爱的样子的时候呢，都是觉得有一点温暖，有一点柔软。

学员：虽然是异性，但是是自己的姐姐呢？

这个实际上是不推荐的，为什么呢？当随着修习，内心专注了之后，它意识不到社会伦理所施加的障碍，因为我们后来的心会突破很多东西，所以在正常情况下是不选取异性的。这是说作为个体是不合适的，但是作为整体慈爱的散播是合适的，这个稍后在后面的步骤中会说。

这一步所选取的对象，应该是一个自己内心中就感觉比较好的人，所以我们因为这个说为“亲近的人”。记住，这个“亲近”，并不意味着社会契约规定的关系，或者血缘纽带建立的关系，而是你内心中感觉真好的一个人。可能你跟他相交不深，但是你看到他，内心就感觉挺阳光，内心就感觉挺轻快，内心就感觉有一点欢喜。总有这样的人啊，你见到他就总想跟他来一个温暖的 hug，问一问“你好吗”？这就是可以作为你禅修对象的人，当然，不要是可以引发男女欲贪的。你在禅修之前就想好这个人，免得上座之后冥思苦想：“是谁呢？谁能来拯救我这一座的慈心修习呢？”上座之前就想好这样的人。

如果这一座你只是想纯粹地对于亲近的人散播慈爱，我建议你可以准备三个这样亲近的人。你对其中一个修习熟练了之后，可以换另一个人。要学会换对象，准备三个人是必须的，至少要准备两个人，因为你要熟悉“当这个慈心稳定之后，虽然换人，但慈心仍然是这样，毫无影响”，你要熟练这个。稍后我要说明这里面的原理——为什么会这样？为什么要这样？对后面的修习有什么意义？

好，慈心修习的具体内容，跟前面对自己散播慈爱是一样的，可以把这个人的形象现在自己眼前，不一定要努力看清楚，你知道他在这儿就行了。现在眼前，内心充满了慈和和欢喜，和那种美好的、悦意的感觉，对他说——

“愿你没有敌意”。“没有敌意”的意思，就是没有怨害。当然，你也可以说“愿你没有怨害”，不会遭逢种种不幸的事，种种人为的或者是说自然条件的包括动物的伤害。“愿你没有怨害”，也就是希望他远离开一些自然的，以及没有生命条件的，包括有生命的人所造成的各种不幸和伤害。

“愿你没有怨害”，或者说“愿你没有敌意”，你熟悉哪一个都好，乃至你还可以说“希望你一切顺遂，善友围绕”等等，这都可以。慈心中，不是说这些祝福要很僵硬，只能用这样的话，不能用那样的话。只是这几大方面，你应该都包括，对于修习过程中是允许具体化，一些情况下是应该具体化的。

“愿你没有心苦”。内心也是很柔软、很柔和，充满了慈爱和欢喜地对他说：“愿你没有心苦”，这意味着他的内心没有任何阴霾，他内心的阴霾、忧愁、苦闷、忧伤和恐惧都一扫而空，而呈现着阳光、喜悦、柔和、自在和安稳。不仅仅是语言上的祝福，而且内心中现起来就是这样。

“愿你没有身苦”，愿这位善人在身体上离开了一切老、病的困扰，呈现为健康而活力充盈的状态。你所祝福的这位善人，因为在我们内心中呈现为身心喜乐的关系，我们脸上自然流露出来欢喜而满足的微笑。实际上这不是特意强调的，当你真的能够替他感受到他心中的那种喜乐、身心的安稳的时候，这几乎是自然的。

“愿你幸福吉祥”，对于自己选定的这个亲近的人，要这样来祝福。

这个人应该是亲近的，应该是不会引发男女贪欲的，还应该是仍然在世的，就是他应该是一个仍然活在这个世上的人。这是应该注意的几点。

下面来说一说，为什么要用两三个人甚至更多来换对象，这是为了修习熟练。就像我们很多搞教育的知道，同样类似的问题，我们想让受教育者、让孩子们更好地掌握解决方法、解决原则的话，我们不会只让他做一道题，对吧？我们会让他做一些类似的题，让他来巩固，让他来熟练。这也是一样，我们准备几道习题。

第一道做完的表现是什么呢？对于这位亲近的人，不是只能一个循环，而是反复地反复地从这几个大的方面来向他真诚地祝福，散播慈爱。反复地这样做，慢慢地生起了慈心，而且这种慈心越来越明晰，越来越稳定，最后呢，是那种很强烈的，不是很冲动的，但是很有力量的，那种慈心相聚的身心感受。

这个时候就可以换人，直接换到另一位你选定的亲近的人，在这个过程中，慈心没有变化。慈心就像探照灯一样在照射着，只是被照射的对象换了，这个只有在慈心稳固的时候才容易做到。慈心很稳定了，这个时候成为了一种背景性存在的心态，就像我刚才说的像无云的晴空一样，或者说像个探照灯一样，这个时候你会发现，这种慈本来是一种心的状态，它不依赖于对象，表现就是你换一个对象，它还是这样。

如果愿意，这样的修习过一段时间，在被换的这一位身上也建立了稳定的慈心之后，可以再换另一位亲近的人。换了对象之后，仍然是这样来发自内心地真诚祝福，同样从这四个方面来祝福。如果自己觉得可以，也可以不再多修习，而向下一步进军（中庸、怨敌）。

八、对中庸的人散播慈爱

下一步是对象的类别换了，对象的类别从亲近的人换成了中庸的人。所谓中庸的人，是指的跟亲近和敌怨比起来，这一类人在你内心中没感觉，我常用来形容的词是“路人甲”，但是你又认识他。你要是确实不认识呢，那还是不合适，好像是随便编造了一个人一样，对吗？在你生命中相识的人，但是是路人甲一样的感觉——想起他，既不会欢喜，也不会闹心，这样的人。

相应的，仇怨呢，就是想起这个人，或者看到这个人，心里就会泛起一点反感，或者不舒服。亲近的人呢，就是想起这个人，心里就舒服，就会比较容易欢喜。

路人甲这样的角色，或者这样的人、这样的有情，也准备至少两个，要能准备两三个是比较好的。你要是愿意，当然也可以准备更多，在上座之前就确定好。然后还是像前面一样，次第地修习下来。

当对其中一个能够建立起来比较强盛而稳固的慈心之后，再换另一个。你刚开始修习不纯熟的时候，感觉换了对象，好像一下子这个慈心就没了，或者减弱了很多，还要从头一点一点建立。当你越来越熟悉慈心，当你的慈心越来越充盈而稳定的时候，你会发现，它真的就像探照灯一样，或者

就像作为背景的画布一样，或者作为蓝天一样，是这样的存在。换，它只能是这样。那么换第二个再修习，再换第三个。

这里有一个什么问题呢？很多人在这儿会出现困难，就是：我只能对我感觉好的人，好；我对我没什么感觉，或者感觉不好的人，没法对他好，哪怕仅仅是心里假装对他好。这是很多人的困难。

这个时候怎么办？如果有困难，可以回到上一步，自己可以建立起慈爱的那个对象身上，再一次地把慈爱、把慈心建立起来到稳固，然后再换这个中庸的。这样几次之后，就能够在这个中庸的人身上建立慈爱。这是一个办法，被我称为“回去加油”，力量不充足了，这个手电筒没电了，回去充充电，是这个意思。然后，让你的慈心能够更充盈，来照射下一个对象。

九、对仇怨的人散播慈爱

中庸的人换两三个，之后就轮到仇怨。刚才有说，仇怨是想起来就不喜欢的人，在我们现实生活中很可能是我们的对立面。对于这样的人啊，我们一般没有训练的话，内心就从来没有想过对他好，是吗？曾经有一个学佛人，他因为某一个原因，其实他是受伤害一方了，跟我打电话诉苦，我曾经问他：“你能不能哪怕只是在心里对她好一点呢？你在心里假装给他点钱，不用动银行存款，不用动你包里现金，你在心里给他点钱，多给一点，给你存款的一半儿，行不行？”“不行，师父，我做不到。”我说：“又没要你真怎样付出，你在心里对他好一点，都做不到吗？”这就是我们没有训练过的心的局限。

不过，如果这个人，经过了前面的训练，亲、中，他已经突破了亲近的人和中庸的人这个障碍的话，实际上，他已经具备了突破中庸的人跟仇怨的人的这个障碍的能力，只是看他能不能够再继续向前修习。

这个修习很重要，这个修习如果跨过去了，跨过了中庸和仇怨的这个障碍，能够对中庸的人修习之后，对自己内心中的对立面——感觉不舒服、反感的人、仇怨的人，真诚地祝福，修习慈心，乃至生起慈心，这其实对于这个修习慈心观的人来说，是他生命中的一个里程碑，他的生命开始变

得有点不一样了。当然还是凡夫，但是开始变得有点不一样了，他开始跟“高尚”这个词沾边了，他开始跟贤圣道接近了。

要突破这样的障碍，其实没那么难。前面修行稳定了，有这样的慈心，像一个探照灯一样，或者像一个稳定的背景一样之后，把对象一换，换到另外一个那个仇怨的人身上。如果前面的慈心真的稳固的话，慈心稳固意味着什么呢？意味着你此时的心不会去分别别的——这个人是好是坏、跟我怎么样——没有这些，自己心是稳固地住在慈心的状态下，就像一个探照灯一样，只是这个探照灯这一次把光投注到这个人身上。

同样的，还是从上面所说的四个方面来散播慈爱。这样所谓仇怨的人，也准备两三个。当这个修习充分之后，就进入到把慈心普遍于一切有情的过程，也就是普遍于一切有情识的生命、有智慧的生命这个过程。这个呢，稍后我们再说。等到前面的修习，有了一点感觉之后，我们再说——怎样把这样的慈心普遍化，同时，去照射或者说笼罩更多的有情。

用餐时的仪规与用心

一、供养三宝与希愿有情

稍后我们要去用斋，我在这里先说几句跟用斋有关的事情。这一次呢，我们早斋和午斋都有法师来领斋，我们会有一个共同“临斋仪”，就是临用斋之前，每个人去打饭菜。打好了之后，放在座位上，先不要动碗筷，先不要用餐，每个人静静地安坐。等到大家都坐好了，法师会有一声引磬。引磬之后，法师会带大家念一些话。法师念一句，大家跟念一句就好。要念的“临斋仪”是这样几句：

供养十方一切佛，

供养十方一切法，

供养十方一切僧，

供养十方一切众生。

为什么要这样呢？其实这也是一种慈心，也是一种供养的心，也是一种修习。不仅仅希望自己能得到这样饮食的利益，也希望一切有情都不乏饮食，特别是推重三宝。

二、食存五观

然后领斋的法师会念几句佛法中关于饮食修行的话，第一句叫作：

计功多少，量彼来处。

我们这一次，福瑞这边承担了饮食、住宿等所有的支撑，以及一些善信一起来承担的这件事。这后面是有种种因缘支撑的。我们用斋的时候，用世间的话说，应该饮水思源，有感恩的心。你想想我们吃的这碗饭，从播种到收获，乃至商业的运输贩卖，再到烹煮等等，是有很多人的努力的，有很多人的努力在其中，有很多人的汗水在其中。

并不是“只要我有钱，它就有”这么简单。“有钱就有”是需要很多因缘来支撑才会实现的，而不是自然的。要不然，到了一个荒岛上，给你一百吨钱，一百吨红票子，你能变出来粮？“计功多少”，想一想对于承办饮食等的这些因缘，有一份感恩的心，“量彼来处”，想一想是怎么来的。

忖己德行，全缺应供。

这个“忖”是思量的意思。想一想自己现在具备的德行，所拥有的德行是圆满呢，还是不圆满呢？这个“全”和“缺”，就是指的道德的“圆满”和“不圆满”。一个具有圆满德行的人，才堪于受别人的供养。我们不需要自己花钱，不需要自己劳作，就能够受用饮食，这实际是接受别人的供养。接受供养，是要有德的。没有德，就要问问自己是否堪受了。

这是“忖己德行，全缺应供”，思量一下自己的道德，是圆满还是不圆满啊？堪不堪受别人的供养？如果堪受，可以安然而受。不堪受，不是说“那我不吃了”，而是发起惭愧心——“我要更好地来改善自己，令自己的道德更圆满”，是建设性的。而不是“算了，我这样的人，我就不活了，不吃了”，不是这个意思。

防心离过，贪等为宗。

是说什么呢？要注意自己在吃饭时候的起心动念。这一点啊，世间可能就没有人提了。佛法中的修行，对于所谓好吃的，内心不贪；对于所谓不好吃的，内心不嗔。对于好吃的，内心没有恨不得胃里伸出两只手来往里抓；对于不好吃的，也没有说我就一筷也不动，没有这回事儿。这是说在饮食中应该离开贪、嗔。这是在饮食的时候，内心也要有调伏烦恼的修行。

“防心离过”，要对于自己的心有敏感，要让自己的心离开贪嗔痴的过患。“贪等为宗”这个“贪等”是指贪嗔痴等。这个“痴”是指的什么呢？“痴”是指的这个东西啊，也谈不上好吃不好吃，自己心里就稀里糊涂地在吃；或者是，自己一边吃一边打着各种妄想，吃的什么，都不知道，这也是另外一种情况。

这都是贪嗔痴相俱在饮食上，这恰恰是我们一般人的状态吧？都在想，今天晚上吃点啥呢？吃这个不好吃，吃那个不好吃。去哪个馆子吃一顿呢？又想半天。这就是还没有吃就开始贪嗔，你说去吃的时候会怎么样呢？当然，不是要改变大家以后的生活都怎样。既然这几天有这个因缘来体会一下不一样的生活方式，那不妨就多学一点，在饮食上也开始学一点不一样的饮食方式。

包括在用餐的时候，应该有一点正念正知，表现在哪儿呢？吃的时候不要过急，要一口是一口的。“吃得过急”是什么表现？是贪。我们往往表现为，这一口还没咀嚼好，更不要说咽下去，下一口已经塞进去了。这个时候就要慢下来，要等那一口咀嚼好了，咽下去，然后再送下一口。而且在咀嚼的时候啊，不要让心去抓取或排斥这个味道和口感。

告诉大家一种用功方式，只是一种，不意味着全部，不意味着只能这样。这一种用功方式是，你去关注自己咀嚼的动作，把心不急不缓地住在这个咀嚼的动作上，而不是着急去品味味道，吞咽，想要下一口；或者是反过来。不是那样的。正念住于咀嚼的动作上，这样一口一口地吃。

正事良药，为疗形枯。

“正事良药”是说，我们要思惟一下为什么要取这个饮食。前面说了，不是为了满足口腹的贪欲。实在地说，吃这一碗饭，吃这一顿饭，请问它能够管多长时间？人一顿饭之后，要是再也不吃，大概还能活个七到十天吧，对吧？这还加上了很多过去的积累。好，我们就说这一顿饭能管十天，就不错了，对不对？要是管肚子不饿，那就是管到下一顿，最多是管到第二天。那我们吃一顿饭的时候是怎么想的呢？这一顿饭我得吃好啊，吃不好，我老了容易得病啊；有没有这种想法啊？我要吃这种营养啊，我要是不吃这种营养，过几年我就不行了；想太多了。这一餐管的就是这一天，最多管个七到十天就不错了。

这一餐起的作用，是令我们的身体暂支持住，能够让我们的身体暂时地支撑住下来。它管不了那么远的事，不要有那么多妄想，好像自己能够无限制地一直存在下去。

有了这样的认识之后，那吃这顿饭做什么啊？正是因为我们需要做一些有意义的事，所以需要暂时支撑这个身体，这是“正事良药”。我们要做一些有益的事，叫作“正事”。但是没有这个堪用的身体呢，这些事情又没有办法承办。这个身体又有一个先天性的疾病，叫饥饿，“一顿不吃饿得慌，一天不吃眼冒光”，这是我们作为人道有情先天性的疾病，叫饥饿。佛法是这样看的，因为在佛法的生命观中，并不是所有的有情都需要饮食的支撑。我们人道有情需要，所以佛法把饥称为病。既然是病，要吃药。治疗饥饿病所需要的药，就是饮食，所以叫作“良药”。

我们要承办正事，需要一些因缘的支撑，包括身体的支撑。这个身体又是有饥饿病的，需要饮食这种药来疗治它，这叫“正事良药，为疗形枯”。如果不吃，身体就支撑不了了，没有办法承办正事。我只是为了成就正事，成办真正有意义的事来吃饭，不是为了吃了之后长得壮、长得漂亮，甚至妄想自己吃了这一顿，以后身体怎么健康没病；都不是。就是为了做有意义的事情而已。

为成道业，方受此食。

这就是出家人受用饮食的最终目的了，前面的四观还可以通于在家出家，但这最后一观——“为成道业，方受此食”，是出家人受用饮食时的用心，或者说修行人受用饮食时的用心。归根到底，认识到生命最圆满价值的实现，在于无上觉道的证得。而要成就无上正觉，就需要我们有生命的支撑，生命的延续，来承办一些成道的因缘。所以，包括饮食在内的这些因缘还是需要的，这是这里的意趣。

法师在前面临斋的时候，会带着大家一句一句念，法师念一句，大家跟一句。大家把饭菜打回去之后坐好，听到引磬，随法师念完之后，那就可以开始用斋，要这样存在着正念正知地来吃，不要贪嗔俱心地吃。

三、结斋——回向发愿

吃好之后，先不要离开，法师会用敲引磬提醒，即便你暂时没吃完，也请先合掌，我们共同来结斋。结斋的时候，法师会带大家念一个偈颂，还是法师念一句，大家跟一句。这个偈颂叫作：

此福已得一切智，

摧伏一切过患敌。

生老病死如波涛，

有海众生愿得度。

因为我们是受人家善信或者说支撑单位的供养，来受用的这个饮食，最后要为这样的施主做一个回向，同时也为自己这样正念住心以受用饮食为修行，这一场修行做回向。所以在饮食之后，会有一个回向，为自他的善法做回向。

吃饭，大家不要再把它会为五欲的受用，要把它领会为修行的一部分，领会为令生命走向圆满的一个环节，是整个儿修行的一个环节，这样来认识它。所以，对于吃完饭来回向，就不要有什么奇怪的感觉了：“哎？我白吃一顿饭，还要感谢一下自己吗？”不是的，你是做了一件正确的事，如果你正确用心的话。

“此福已得一切智，摧伏一切过患敌。”如果用在这个结斋的场合呢，可以这样来理解：希望施主这样布施的福德，能够帮助他趋向无上觉道——“此福已得一切智”。“一切智”就是佛智，就是佛果的指代，就像用一个特征来指代一个事物的全体一样；“一切智”就是佛智，就是无上正等正觉。“摧伏一切过患敌”，是希望通过自己这样正确的用斋、正确的修习的功德，能够在未来摧伏一切贪嗔痴等烦恼敌——“摧伏一切过患敌”。

“生老病死如波涛”，这是认识到这样生死海中有情的投出投没是无穷无尽一样，死而又生，生而又死，死死生生——“生死炽然，苦恼无量”，认识到这样的现状，这叫作“生老病死如波涛”。

自己发起的愿心是“有海众生愿得度”，那对于沉溺于三有海的这一切有情，自己真心的希望他们能够度越这一切生死海，度越这一切苦海，也希望我能够帮助他们度越生死。是这样的一个回向偈——

此福已得一切智，

摧伏一切过患敌。

生老病死如波涛，

有海众生愿得度。

回向完之后，我们就可以次第出堂了（我们的碗是留在自己的位置上有专人刷，是吗？好，那大家吃好之后把碗筷留在自己位置上，就不必管了）。等待法师们离堂，然后前后次第离堂，我们有序一点。

其它的时间，我们大家可以看到时间表。大家的休息时间，我们很容易有一个问题，就是凑在一起说话。这个要注意！习惯不说话，你才能够有空闲去跟自己的内在来对话。当我们总是去跟别人说话的时候，你有什么时间、什么精力、什么心情来关注自己的内在啊？而且在这样一个禅修营中，当你说话的时候，就跟平时不一样——平时是很多人在一起，要是不跟谁说话，释放的好像是一种不善意的感觉，对吗？所以大家没话也要找话说。

在禅修营里，你如果按过去那个习惯处理，那就错了。你去跟他说话，叫作你对人家散发不善。为什么？你打扰人家了。不仅打扰了自己，也打扰了人家。所以我们为了自他二利，在这几天的禅修营中，要习惯一个人的独处，习惯给自己和别人留下寂静的空间。如果你觉得那是一种寂寞的话，你应该学会去欣赏寂寞，享受寂寞。

好，今天上午时间差不多了，我们就到这里。结束之前，请大家一起合掌，做个回向。我诵一句，请大家跟诵一句：

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

慈心禅答疑：亲近的人可以是孩子吗？

大家下午好。上午我们一起了解了一下慈心禅是怎样一种禅修方法，以及如何去修习它，能给我们带来什么样的功德利益。先请问大家一下，上午所说的内容，是否有什么不清楚的地方？如果有，请大家举手提出来，我再附加说明一下。

学员：亲近的人，可以是孩子吗？

可以是孩子，不过自己的孩子也最好是同性的。特别是当我们修行得一点力的时候，不得力的时候也就罢了，得一点力的时候，这样还是最好的情况。如果可能的话，可以是父母亲中的一方，或者是自己老师、师长中同性的。

或者是朋友，或者是同事，或者是自己在其他交往中认识的人，不一定很熟悉。有的人可能你不太熟悉，但是你对他有好感。想起他，内心就比较欢喜，比较舒服，这个人就可以。有时候或许正是因为不太了解，才容易有这样的感觉吧，距离产生美。

这个对象的选择，也不用非得是非常强烈的。只要是你想到这个人，内心相对来说是比较欢喜的，比较悦意的。不必说是非常强烈的，那样的话，这个人对于你来说很可能是牵肠挂肚的人，也并不是很适合。

在慈心禅的一些注意事项中，有这样一种说明也是有道理的，就是在最开始的时候，不要向你特别牵肠挂肚的人来修慈心，因为这个时候心不稳定。“心不稳定”表现在什么上呢？你可能在自己没有注意到的情况下，你从修慈心变成了修习牵肠挂肚，是这样的。所以在最开始选择的人上，也是要注意。

还有没有什么其它问题？如果这方面没问题，我们下面准备开始一起做修习。

第一次修习，我会用语言来引导一下。大家随我的语言，来做一些身心的调节，也来运作自己的心。大家先在心里想一想，你要选哪一个人或者哪几个人来做自己亲近的人，修习慈心禅。这个人，你想起来时只要总体上心里有正面的、舒服的、欢喜的感觉就好了。不是说一定要想起他，一点瑕疵的感觉都没有，那可能也难。

对自己与亲近的人散播慈爱

一、禅修前的身心准备

下面我们开始先做一下身体的调节，大家如果还没有坐好，就先将双

腿盘起来，采用一种自己不那么为难的姿势，能够比较好的坐稳，也能够坐一段时间的坐姿。接下来我们开始调节上体，以头顶百会（就是头顶正中的凹陷）为着力点，伴随吸气向上提起，提到最高处，保持三秒左右，呼气、慢慢地放下来，提起、吸气，提到最高处，保持几秒钟，然后慢慢放下来。吸气，以头顶正中百会为着力点，向上提起，保持几秒钟，呼气、慢慢放下来。脊柱应该是正常生理弯曲的样子，既没有过分地向前挺，也没有向后弯。双肩放松下来。

自己可以从头至足，逐个部位地来放松整个身体。头顶、额头、眉间、面颊、鼻子、嘴唇、嘴角；口腔里的情况，是舌尖轻抵上颚，在我们发“甜”字辅音“T”的这个舌位，舌尖轻抵上颚；下颚微收，颈部放松；然后双肩、胸部、腹部、小腹、背部、腰部、髋部、大腿、膝盖、小腿、踝、足部，依次放松。双肩、上臂、肘部、小臂、腕部、手，逐次放松。双手叠放，收在小腹前。

内心顿然放舍一切，外面的得得失失、是是非非，都随它去。这一刻回复到一个比较单纯的状态，内心没有什么好抓取的，也没有什么是不可以接受的。对于一切所谓的得失，就像看天上的云卷云舒一样，可以，都可以，心于一切不系着。而且，就像回到孩提时代，无忧无虑，也没有什么所谓必须要做的事。像一个人躺在绿草地上，仰望蓝天白云一样，惬意、自在、安然、恬然喜悦。这样柔和而恬静的心，是我们做一切禅修最好的背景——无贪无嗔，怡然自在。

二、向自己散播慈爱

下面我们开始做慈心的训练。面部微微地带一点点微笑，内心很柔和、很慈爱地对自己说：“愿我没有仇怨，希望我远离一切敌意、困厄、打击、伤害，而拥有各种美好的祝愿。”“愿我没有敌意”，真诚地在内心对自己这样说，一遍一遍地用这样的方式向自己散播慈爱。

“愿我没有心苦”，内心中没有了一切阴暗的、负面的心态，而充满了怡然喜悦的、阳光自在的、柔软慈和的状态，内心充满阳光、柔和、恬然、安稳、自在。

“愿我没有身苦”，祝愿自己远离一切老、病带来的身苦，而充满健康、活力。

“愿我吉祥如意”，真诚地祝愿自己具备种种美德和生命良好的品质，这些才是人生的吉祥。愿自己具足一切善法，愿自己具足慈悲与智慧，这些才能给一个人带来真正的幸福。

大家在心里这样反复地对自己从这几个方面来散播慈爱。

三、向亲近的人散播慈爱

下面准备对一位亲近的人，修习散播慈爱。将他的面容现在眼前，实际上就是好像面对着他一样。至于他是否清晰地现在眼前，不重要。就像面对着他，真心诚意地向他散播慈爱。内心对他说：

“愿你没有敌意”，希望你远离一切的怨害、伤害、打击，远离一切不幸的事，内心也没有针对他人的敌意，愿你没有愁怨。

“愿你没有心苦”，愿你的内心远离一切沉郁、忧伤、愤怒、痛苦、焦虑、恐惧，愿你的内心充满喜悦、怡然自在、安稳而柔和。

去体会自己的每一个祝愿，不仅仅是一个漂浮着的词语，而是感受到它。

“愿你没有心苦”，远离忧伤、哀愁、苦闷、忧郁、恐慌与痛苦，内心一直都是阳光明媚的，欢喜安然的，柔和喜悦的，恬然自在的。

“愿你没有身苦”，愿你远离身体上一切的不适与痛苦，身体安然，活力充盈。

“愿你幸福吉祥”，愿你具足清净的道德，愿你具足慈悲的心，愿你具足智慧与勇气，愿这一切引领你拥抱吉祥与幸福。

从这几个方面，真诚地向这个亲近的人反复散播慈爱。

保持自己现有的慈心，然后把对象换成另一个亲近的人，用刚才同样的方式真诚地面对他，祝福他，向他散播慈爱。“愿你没有敌意”，愿你远离一切仇怨与伤害。“愿你没有心苦”，愿你远离一切躁扰不安、愁忧的心，愿你的内心充满阳光、平和安稳、喜悦自在，愿你的心惬意安然，愿你的心柔软慈和。

“愿你没有身苦”，希望你远离一切伤害、病痛，身体安泰，精力饱满，希望你远离一切身体的痛苦。当你对这个人的慈心开始生起的时候，当你自己因为禅修、因为盘腿，导致身体上出现疼痛的时候，你可以就这个亲近的人来做一种增上的修习——“愿你没有身苦”，愿你现在和未来一切身体的苦痛都发生在我身上，我愿意承受像我现在感受的这样痛苦，乃至百倍、千倍强烈于此的痛苦，我愿意承担你本来应该面对的这些身苦，而愿你安乐，愿你没有身苦，愿你远离一切身体的逼恼和痛苦，让这一切本该发生在你身上的痛苦都在我身上呈现。内心感受自己的痛苦，自己的胜解作意是：“这是他的痛苦，我愿意拿到我身上替他承受，心甘情愿，欢喜踊跃！”

“愿你吉祥幸福”，愿你具足一切美好的品质——智慧、慈悲、慷慨、清净、坚毅、勇敢；愿你具足一切吉祥的因，愿你拥有幸福的果；愿你拥有智慧与慈悲，愿你拥有坚毅与勇气。

如果身体因久坐产生的痛苦，不必随过去一样，心烦躁起舞，或者是对抗的心，咬牙来对付。用柔软的心，更加地放松身体与心理，去微笑着接纳它。然后对于你最亲近的人，再从这几个方面，真切地、清晰地散播慈爱。

我们准备结束这一座慈心的修习。结束一座禅修的时候，先从刚才禅修的所缘境上放开，可以来觉知一下自己身体每一个部位的存在感、粗重感，然后可以和缓地活动身体，也可以轻重适度地做一些梳理的动作。

如何克服慈心修习过程中出现的障碍

一、佛法不是魔法

接下来的时间呢，就刚才的修习，如果产生了什么问题，都可以问；

或者是有什么新的疑问，也都可以聊；包括自己的心得，如果愿意分享，都可以。

刚才这一座，应该没有太昏沉的吧？有没有昏沉的？昏沉，就是我睡过去了。我看着没有特别昏沉的。你们几个昏沉得还比较有度。刚开始的时候，包括上午，能够看到有几个营员是多少有一点这样的表现。这个不奇怪，因为我们平时的生活太向外了、太耗散了，心一直追逐各种鲜明的、鲜活的刺激——这个人怎样、那个人怎样，这件事怎样、那件事怎样；实际上酝酿着各种很强烈的情绪——我讨厌、我喜欢，我想要、我不想要……，这样一些东西。现在突然到了这样的环境，开始进入另外一种节奏，另外一种内容的生活，这颗心茫然了。这颗心在里边不能一下子找到自己喜欢的东西去抓、去玩了，于是这颗心就没有意思了。没有意思了，会怎么样呢？就容易昏沉。

但是，这是一个禅修营，我势必不能像沙龙那样偏重说明与讨论，所以，大家要懂得自己去观察心、认识心。认识心的现象和规律，不是完全迷迷糊糊地随顺这颗迷惘的心，而是对它越来越有了解，越来越有认识。清楚地了解，是什么样的因缘，使它现在有怎样的表现，如果想让它具足其它一些更美好的内涵的话，应该怎样去做，然后去实践它。

之前几天，另外一个场合，我说过一句话，叫作“佛法不是魔法”，什么意思呢？要是变个魔术、耍个把戏，一下子就能变出一只兔子来，一下子就能变出一只鸽子来，一下子就能变出来一个大活人……，但那毕竟不是真实的。真实的情况是，一个人身心的改变，是需要不断破坏过去错误的心运作的因缘，而去建立心正确运作的那些因缘；这必然有一个过程。如果一个人没有足够的智慧眼目看穿这一切，那他必然没有办法非常笃定、非常踏实地一步一步走下去。可能一时好奇、一时兴奋玩一玩，没有马上变出来一只鸽子和兔子，他就不玩了；那就是把佛法当成魔法了。

佛法，如果不说那些远大的，就说身心训练上，它是符合于生命规律的一整套原理与方法。对于个别人，是存在着立竿见影，但是，对于多数人，必然是循序渐进。我们很难是那极少数的一两个中大奖的，所以，我们要作好打持久战的心理准备，作好终生治疗的心理准备。这样，心就平稳了，

就坚定了。就像刚才真诚祝福自己和亲近的人那样——“愿自己勇敢而坚定”。

很多人以为佛法是软绵绵的，是很消极的；不对！佛法是最勇猛的，最积极的。释迦牟尼佛被尊称为“大雄”，你们去寺院是不是看到“大雄宝殿”啊？大雄，英文翻译是 great hero，是伟大的英雄，什么意思呢？就像大家熟悉的那句话：“英雄向外去征服世界，而圣人放弃世界，征服自己。”你觉得哪一个更难呢？

其实啊，想彻底地、稳定地、一劳永逸地征服世界，那是不可能的，不过短暂的是可能的。从短暂达成上，哪个更容易？可能征服世界更容易。但是说，能够稳定地获得，那只有向内去征服自己。外在的世界，是不可能真的如一个人的意的，不管是谁。

这种向内用心的功夫，就是叩问生命；这并不是件很容易的事。为了照顾大家，我可以让它看起来风花雪月一点，但是本质上，这是一条勇者的道路。各位女士不要担心会不会变成“女汉子”，这种勇敢是一种内在的坚定，而且会伴随着生命越来越深刻的洞见，越来越充盈的慈悲，只会让一个人的人格更加饱满、更加平衡。

二、对于烦恼，不搭理它！

“事有必至，理有固然”，任何一件事的达成，都不会没有缘故地从天而降，何况这样一场生命圆满的里程呢？需要一个人做足各种事先的准备，以及旅途上去克服种种困难。

大家刚才尝试了一座，在这一座中，可能有个别时候是相应的，也可能有的时候会感到内心的躁扰不安，也可能在有的时候会为自己身体上的“痛”牵引走了自己的心。这些都没什么，不要因为这些就受烦恼的欺骗。

你的烦恼会告诉你：看，多没意思，你在这儿混什么啊？

你的烦恼会告诉你：唉，这么疼，你能不能不在这儿傻坐了？

你的烦恼会告诉你：这么坐真的有用吗？就算有，又能怎么样呢？

你的烦恼会告诉你：前面那个人一直坐着不动，那是他实践太久了，我可不能像他一样……

你的烦恼会告诉你很多事，它会抓住一切可能，来继续把你给拐跑。

但是，你可以只用一招就让它徒劳无功，这一招就叫作“不搭理”，这是我们老百姓的话。这话如果用佛法来说呢，叫作“不信、不随逐”——对于烦恼，不信、不随逐，不搭理它。但是呢，也不对它恶狠狠，淡然一笑。就像看一个小孩子的把戏，淡然一笑。

又一个心的波动冲过来了，很汹涌——淡淡一笑，然后继续这样用功；又一阵身体的痛苦涌来，好像到了自己生命极限一样——淡淡一笑，让心更柔软，让身体更柔软，来接纳它。就在这一次一次的浪涌中，心受到一次一次的正确引导，而变得越来越善巧、越来越有力量。

对一个真的有准备的心，不管是什么样的境界——内在的、外在的，苦的、乐的，顺的、逆的，都是最好的砺石，最好的磨刀石，磨掉生命层层积淀的尘垢，磨掉被这尘垢腐蚀而产生的暗钝，让自己的智慧剑慢慢地光洁起来，慢慢地锋利起来，然后就能够轻轻地拂去生命中不必要的系着与尘劳。

这几天在持续的禅修中，几乎必然会在你的身心上出现很多的浪涌。那不奇怪，这几乎是人身心规律的这种因缘下，按照大家之前的状态必然出现的事。希望大家能用很柔和而又很智慧的心，很柔和而又很坚定的心，来面对这一切身心的现象。认识到这只是身心现象而已，而不是“我”怎么样；认识到这仅仅是身心的现象而已，不要又一次把它归纳为“我”怎么样了。

唐朝的时候，有一位禅师叫黄檗希运禅师，他有一天上堂，对大众口赞了一句偈颂：

尘劳迥脱事非常，

紧把绳头做一场；

不是一番寒彻骨，

争得梅花扑鼻香。

记住这几句话。这是他的原创，后来的都算是化用的。用这样的一种决定的心，来按照正确的方法去实践。

好，这一段共同的修习就到这里。我们休息十五分钟，之后再回到这里进行一些交流。就不必再有特别的整体的起立等活动，大家可以随意。需要出去活动的，自行起身，稍后听铃声回到这个堂中来。

慈心禅答疑

现在这个时间段，是我们禅修营中，“合法”说话而且鼓励说话的时间段，机会难得，切莫错过。请讲！

【1、坐不住怎么办？】

学员：法师，您好！刚才的禅修，我只能关注到身体，但您说要从向自己散播慈悲开始。但是念的时候，我就觉得自己坐不住了，心里慢慢就乱了、烦了。我想问一下：身体和意识它俩，我现在不能够兼得，是坐的时间比较短啊？还是慈悲心不够啊？

法师：这主要是因为我们绝大多数人，平时都是散乱的奴隶。不要以为自己是个特例，绝大多数人平时都是散乱的奴隶。散乱就表现为，心的不安住性、不专注性，心的喧嚣、躁动的特点。

正是因为心的这种喧嚣、躁动，使我们远离了本来很简单的快乐。很多人在耗费一生去追求幸福感、快乐感，做的都是冤枉功夫。快乐、幸福本来是最简单的事，只是因为自己把快乐和幸福的规律给搞错了，所以越搅这杯水就越浑，于是就没有了自己内心的清明与安乐。

我们现在来进行一些身心的训练，并不是因为我们本来就具足了像心的专注性、心的慈悲柔软调柔这些。不是！如果都具足了，我们还训练它做什么呢？所以不用觉得：我这样是不是差太远或者不相应。应该说多数

刚开始的，都不容易很相应，程度不一样而已；也都能有一点相应，也是程度不一样而已。正是因为我们的心有这些喧嚣、躁动、散乱，种种的不安相，所以我们才更有必要来做一些正确的身心训练，来调伏这颗心，让这颗心能够正确地、更有建设性地来运作。

所以你提的这个，不用担心，继续用功就好，身心真放松了就好。这一次，包括上一座，我们有特别地带大家一遍一遍地放松身体，实际那会有一些帮助，也会帮助大家把心向“内门转”。在下面的修习中，我也可以来带一带，也许会更有一点受用！

我们这个时间段聊的话题，第一优先度当然是关于我们慈心禅的学习和实践的这类问题；其次，任何关于佛法或者佛法与我的生活，这些问题也都欢迎；或者我自己面临什么样的问题，佛法是否能够给我提供一些建议或者帮助，这也都可以。所以我们这个时间段是比较开放的交流时段，大家有问题都可以提。一开始就让大家不说话，恐怕不容易完全做到，那么我们就开放一两个时段让大家正确说话，说些有用的话。

好，如果有问题可以来聊，请讲！

【2、亲近的人的界限】

学员：师父！刚才那一座，是不是随着您的引导，先是观自己，然后就是最亲近的人，就可以了？

法师：是！刚才那一座，我并没有想要引导大家把上午说的，都修习过去。因为，如果这个人对于慈心是什么感觉都还没有感受，只是这样泛泛地念念文句，也不是不可以，但是相对于修习来说，未免太草率了。所以我是带大家从自己出发，对亲近的人散播慈爱。

学员：然后我想再明确一下：最亲近的人，最好是同性，跟我没有血缘关系的？

法师：不是！血缘关系有没有都可以，是亲近的人，然后应该是不会引伸男女欲贪烦恼的对象，是这个前提。古疏上都说“同性”，大家也清楚我

为什么用“不能引伸男女欲贪烦恼的对象”来表述，这样可能更具有普适性吧。血缘关系有或者没有，都可以，它不成为必然。

【3、如何把握散播慈爱时的祝愿词？】

学员：法师，您好！在跟亲近的人修慈心的时候，我们就是在忆念中想，还是自己边想边念出来？

法师：嘴上不必念出来，是内心的功夫，内心里可以用这样的语言引导。嘴上不念出来，有几个原因：一个是为了不扰动别人，因为有的时候如果念出来，自己可能不知道出没出声，特别是在比较专注的情况下。所以不念出声，不说出来，在内心中不用很着急地像背课文一样一遍一遍。是很平稳，而且很清晰，也很真挚的那种倾心相对的感觉。这样的话，内心比较容易生起慈心的感觉；慈心是一种心的状态，必然伴随着你内心的感觉，当你生起的时候，其实你自己会有感觉的，如果没有，基本上还是像念课文。不用问，你就知道“我还没有生起慈心，我还要继续地去修习”。生起了也不是说不修，还是反复地修，只是生起之后再修，会更舒服，也更喜乐。

是的，如果你对这个对象来修慈心，生起慈心之后，你内心中会感到一种喜。为什么呢？因为那个时候，在你的内心中，他的离了身苦、心苦，得到身的安乐、心的安乐，是这样的真实，乃至于说，呈现在你意象中的他，都会因为这样的身安乐、心安乐而浮现出笑容，你会自然地生起这样的欢喜。

所以修慈心，坐在上面的人往下面看一看，有时候会发现一些人应该是修得比较相应的状态，因为他会表现出来欢喜。所以你们如果在刚才的修习中，体会到了这种清新的祝福，也就是慈心的散播，以及由他的安乐——身安乐、心安乐而产生的喜，那就说明你开始在正确修习慈心道路上，体验到了一些相应的身心觉受。

好，有没有什么别的问题呢？请讲！

【4、先对自己散播慈爱的原因和散乱的对治】

学员：师父！我想说一下我的两个感受。第一个感受就是，在打坐的时候，身体会一阵一阵地发热，然后就感觉从下面往上面都有周身渗透的感觉，也不知道是啥感觉。第二个感受就是，对自己散播慈心的时候，我感觉不到那种慈爱，反而对最亲近的人散播慈爱的时候，会生起一点点感觉；在整个过程当中，思绪总是跑，一会儿想这个事儿，一会儿想那个事儿。

法师：两个问题：第一个问题就是，打坐的时候有这种热的上涌，这是打坐的时候身体比较常见的一种反应，这个没有什么不好，不用担心也不用太在意，还是正常地用心就好。

你刚才说，对自己散播慈爱比较没有慈心的感觉，反而是对亲近的人有一些感觉，是吧？这是正常的。选择首先对于自己散播慈爱，我最开始也说了，主要是两点原因：一个是能够唤起祝福的真诚，对吗？人容易真心希望自己好，其实是利用这一点、利用这个，来把自己真诚的祝福唤起来。而不是在对自己的祝福上容易生起慈心，我没有这样去结论，注意到了吗？对别人的祝福容易流于文字，想自己好想得很真诚，这是容易的，我们需要的是这种真诚的祝福。然后对于别人，因为这种身心的惯性，这种真诚的祝福就容易一些。这是其一。

其二呢，还有一个在慈心禅的教导中不常被提及的问题，上午我也有说：你对自己是怎样地期许？这也是对自己祝福当中很重要的内容，这个会起作用。你们从前没有这方面的训练或者训练少的，可能感觉不到，当你日复一日这样对自己稳定的、同样的、正面地期许的时候，你内心里就慢慢地建立起了相应的力量。就像学诚法师说的那句话一样：“佛法，能使善良的人有力量，能使有力量的人更善良。”是怎么实践的呢？这种对自己正面的、正确的愿望、愿心，这种美好的祝愿，这是一种方法。希望我怎么样怎么样怎么样，在佛法中有一种什么样的说法呢？普通的不是从慈心的角度叫做发愿，对吗？我发愿，我愿怎样怎样，是吗？其实这就是这种修习。前面对自己散播慈心，希望自己有这样一些美德等等，有这样一些良好的心态等等，其实都是属于佛法传统术语中发愿的部分。每天这样诚挚地、真诚地祝愿自己，这样慢慢地对于断恶修善就有相应的力量。

不必说佛法，不必一定要是佛法，这是通的。你们做教育的，也可以考虑自己先实践这个善巧，体会它的作用，也可以考虑以后引入到自己的教育中，自己内心一直建立着希望自己获得这些美德：我希望我怎样怎样，我希望我勇敢、坚强、正直而充满慈愍；完全可以啊！这样来向自己做这种祝福或者说发愿，是能够建立起来自己内心正确的力量。这是对于自己散播慈爱或者祝愿中的第二个作用。上午我有说，只是这个作用在慈心禅的教导中很少有人提，不过这是真实不虚的。原理呢？浅的原理其实连心理学里都讲过，所谓正面的心理暗示，是吗？就是这个。深的原理我就先不说了，它其实有更深的原理。好，这是你第二个问题的一部分。

第二个问题的后半部分，关于开小差被抓回来这件事，总跑总抓有点累，是吗？不要感觉累。累的意思就是：我有一点不想这样。如果观心细的话，就知道这里有一点点嗔烦恼，有嗔烦恼的流类：我不想这样，我不喜欢这样，或者说我有一点不耐烦这样，知道吗？所有的不耐烦，不喜欢，不能忍受，不能接受，这后面都有一点嗔烦恼的流类，就是受嗔烦恼的影响。正确的心是怎样呢？首先是发现了之后要把心收回来，然后对自己说，即便跑一万次，没关系，我还会一万零一次地把你领回来，然后这个孩子就老实了。

你真的这样耐心了，无尽的耐心了，问题就不那么难了，它的劲头也没那么大了。只有当你不具足真正的耐心，内心中还有不耐烦，还有烦躁等这些的时候，它才始终有力量。当你一旦有了这种决定的意乐，内心一旦发生了这种转变，决定的耐心，不要说一万次，你十万次跑掉了，我还是会第十万零一次地，一点也不没有不耐烦地，内心很柔软，充满了爱与呵护地把你领回来。没有不耐烦，没有对抗，没有自我指责和沮丧，心始终是很柔软的，很安和的。这样的话，就叫做在正确的道路上，发展着心的堪能。这个问题很好，是每一个修习止观的人都必然要面对的，但是处理的善巧很关键，不然的话就变成了在那不停地、对抗地“按下葫芦起了瓢”。

好，请讲！

【5、修行的支点】

学员：师父！我有个问题。我来了一天了，听您上午讲了一些，下午也讲了一些慈爱。我家里的人，有一个脑子不太正常，还有一个什么都不懂，邪见还很重，怎么才能把他们拉回来，请师父帮帮忙吧！

法师：好，对于慈心的修习，我们选择的对象有什么问题其实不关键。慈心的修习最重要的是，帮助我们去建立非常充盈、非常稳定而且普遍的慈心，这是慈心修习要做的事。

为什么要这样做啊？有什么用啊？对别人有什么好处啊？它对别人最直接的好处不能说没有，但是都属于超自然现象，暂时先不谈。对别人直接的好处，可以忽略不计。

对于自己的好处，首先身心的调柔、身心堪能的增进。这些不要认为没用，这些才最有用，没有这些可能就不会有那些对这个世界、对别人带来的更大的利益和价值，这些是基础。阿基米德不是说嘛：“给我一个支点，我能撬起什么什么。”谁知道这是不是他说的，但是我们用一下：同样的，如果一个人希望对人群、对社会、对国家、对世界做点什么，大家以为他的支点是什么呢？他的支点，只能是他自己。（西敏斯特<全音译是威敏斯特或威斯敏斯特>教堂的那块石碑，这个微信段子有没看过的吗？应该很多人都看过吧！没看过啊？回头再说吧，现在发也没用。）一个人要想对别人有更大的作用，支点不在别处，不在别人身上，在自己身上。所以，自己内心的建设，身心的改变，是非常重要的。佛法这样说，儒家也说：“修身、齐家、治国、平天下。”是吗？它有一个从小到大、由近及远，放射的过程。

慈心首先是作用在自己的身心上，并不是因为我修习慈心，他就直接发生转变。不过如果因缘合适的话，我们可以引导他做一些身心的训练，这样能够帮助到他；或者我们有了很好的身心训练之后，能够更正确地帮助其他人，而且更长远地帮助其他人。这话可以说得更远一点：每一个人在这一生都可以被改善成最理想的情况吗？实际上是不可能的，不是每一个人在这一生都能够被改善到最理想的情况，但是我们就放弃了这种努力吗？一个真正有广大、深彻慈悲心或者说有菩提心的人，他的行愿无尽——尽未来劫、尽虚空界利益有情。我们如果真的建立起来广大、深彻而坚固的慈悲心乃至菩提心，并拥有一些关于缘起的智慧，就能够更好、更长

远地利益人。乃至说一些人，他这一生好像接受这些良善法的可能性很小，很难发生这种改变，也没关系，下辈子甚至更久远的未来，我仍将陪伴你，一起向前走。一个人有这样的心，自然心就安稳了。

就像我们在现世的教育中，善巧的教育者（请恕我用一个不太好听的词）可能不是像一个碎嘴婆那样，看到之后一直在说、一直在说，他不一定。有时候一个善巧的教育者，他要看哪一个因缘是最合适的，如果那个因缘不合适，他说了之后可能会有一点作用，但如果不是最理想的情况，他未必出手；但是当他发现这个因缘非常好的时候，他一出手就会发生决定性的作用。

我另外一个做教育的朋友，给我说过他一个同事（也是做教育的）教育她女儿的一件事。他同事的这个女儿，平时生活中不太注意小节，去洗手间用过洗浴池、盥洗池之后，旁边都是水，但是她从来也想不到去擦。要是一般的妈妈呢，可能就要直接说她了；孩子又是叛逆期，如果听了妈妈的训话，可能也就不欢喜甚至要闹一点小矛盾了。但是这个妈妈没有马上说，甚至有很长一段时间都没有明确的说，而是跟在后面把它弄好。这个女儿又比较粗心，一直也没有发现这一点。直到有一天，她妈妈带她，俩人出去旅游，住一个宾馆，她妈妈先进去用，用完洗手间出来，然后她女儿再进去用，出来之后就问她妈妈，说：“妈妈！你刚才有用过这个洗手池吗？”“有啊！”“那怎么一点水也没有，就像没人用过一样啊？”她女儿跟她生活这么久才注意到！她妈妈这个时候感觉因缘到了，就跟她说：“是啊！这是大家公用的区域啊，我们用完之后要把它清洁做好啊。不然下一个人来用的话，看到处都是水，一个是不方便使用，可能心情也不好，我们要懂得替人家着想啊。”只这一次，这个孩子这个问题以后就改了。不仅这个问题改了，而且还有一点其他的变化。这个是说，我们希望一些人变化，接受一些事物，不见得一直说就是最好的方式，或许我们应该懂得更善巧地来把握一些因缘。

虽然没有正面回答你的问题，不过也强调了一些事。

【6、量子物理学的物质观和佛法的缘起性空义】

学员：法师！今天上午听说您在出家之前学的是物理学，出国留学时间也很长，回国之后又在学诚法师的福建佛学院学习过。像您这样的通才，真的是非常非常难得。我想请教您一个问题：科学发展到现在，物理学从经典物理发展到现在的量子物理，有人说物理学现在已经走到了一种禅境。这种禅境，我们佛教释迦牟尼佛睹明星悟道的时候，其实悟的就是这个“缘起性空”。法师！您看能不能从科学的角度契入，跟我们大家讲一讲“缘起性空”的佛学价值。还有一个就是《心经》上讲“五蕴皆空”，那个“空”有空无义、虚无义、有性空义，还有法空义，关于这几个，您能否给我们讲一讲。谢谢法师！

法师：这个问题本质上是围绕着一个中心——性空义来说的。前半段是因为现在有一些文章谈到了物理学的前沿进展所揭示出来的哲学图景，跟佛法相匹配的地方，也就是说像你刚才说的，量子物理学有没有揭示性空啊或者揭示缘起啊这样的意趣，希望能从这边来说一说——从科学的角度契入，来谈一谈“缘起性空”，这是第一个问题。第二个问题，其实是想比较确定地弄清楚佛法中“缘起性空”义，“五蕴皆空”这个“空”到底所指为何？

如果要回答你呢，这两个问题应该倒过来回答。我们先谈什么叫“性空”；然后再来说明：物理学的进展或者是量子物理学的发展，是如何来揭示物质（不是所有、不是一切法）的缘起性空。之所以很多人在乎科学，在乎科学是否揭示了佛法所说的真理，是因为科学是这个时代的显学，是这个时代特别有发言权的占据着人们思想认识中大块阵地的这样的力量。

佛法所说的“性空”，包括《心经》所说的“五蕴皆空”，你刚才说的那几个义，实际都没有特别地切中。“五蕴皆空”的“空”是指的“无自性”义，这么表达还是有一点专业，用老百姓的话说就是：不管是物质现象还是精神现象，每一种现象背后并没有那种一般人认识中的自成的、恒常的自体。这话，我在表述上实际是没问题，但是你们听起来一定有问题，就是没听明白。

什么意思呢？什么叫“空”呢？拿起一个东西，比如说这个闹表。大家看到之后，都觉得自己看到这个闹表，都觉得在这个人手中有这样一个闹表。

真是有这样一个闹表的这种直接认知结果，就叫做在我们的认知中觉得这个法有自体、有自性。什么叫有自体啊？你觉得有这么一个闹表，它不依赖于其他的东西，对不对？在你的认知中，这个闹表是不是就是闹表它自体啊？对吧？这就叫做你觉得这个闹表有一个不待它的、自成的自体。

在你直觉认知中，这个闹表是在刹那刹那变化的吗？不是吧？在你直觉认知中，这个闹表上一节课是它，这一节课还是它，对不对？这个闹表始终是这个闹表，言外之意是什么？这个闹表没有发生变化，是吗？这就是我们直觉认知中，对这个闹表附加了“恒常的”这种认识。这种认知对吗？当然不对！觉得有这样一个与其他一切事、因缘没有关系的这个闹表，这种直觉认知，对吗？当然也不对。要没有制造它的种种原件，以及原件的原料、生产线、设计图纸、工人等等这一系列，会有它吗？不会。像这些，是我们认知中的错误，因为在我们的认知中直觉地就感觉“一一法是恒常的，是有其自成自体的，而且不待于它的”，像这些合起来就叫做我们对于法的错误的认识，叫做“自性见”。

所谓的“性空”就是在说，这一切事物，不管是物质的现象，还是精神的现象，背后都不像我们想的那样有一个实在的自体、自成的自体、不变的自体，这叫做“无自性”，也就是所谓的“性空”，这是佛法所说的空义。并不是“没有”，就是空无义等等，更不是要坏灭才叫做空；那种认为彻底没有或者是要它坏灭了才是空，恰恰仍然落在过去的错误里，这是针对“有”说个“没有”以为是空，他的错误认知模式没有发生变化。需要这个东西坏灭才有一个“空”，那有的时候就是“有”，是吗？还是在错误的认知下，像一个钟摆一样，不是落在“有”边，就是落在“无”边，并不是真正地对于“诸法本来无自性”的正确认识。这是简单说一下“五蕴皆空”的“空”。

我知道，谈这个话题一定会增加大家堕入昏沉的可能性。但是问了，我又在开始的时候很开放地说：“来吧！”所以我只好回答一下。

后面谈到“佛法与科学”。量子物理学确实很好地揭示了色法（也就是物质）的缘起性空。人们日常生活经验中形成的物质观，其实是跟物理学中，牛顿物理学或者说经典物理学的物质观、时空观是相应的，感觉一一法、一个一个物体都是有其自体的，不待于他的，是吗？而且是定域的，用量

子物理学的话说，叫定域的或者是粒子性的。什么意思呢，这个闹表在这儿就没在那儿，对不对？不可能同时在这儿又在那儿的。这个闹表的运动，遵循一个典型的粒子运动的规律，对吧？比如说它掉地会弹起来，对吧？这是什么呢？反射等等相互作用这样一些。

等到量子物理学这样的色法，也就是物质比较底层的时候。在那个层面上开始呈现一些在日常或者宏观低速物理学领域中大家很难注意到的现象和规律。而恰恰是这些现象和规律，使得物质或者说色法是怎样此有彼有的依存、此有彼有的缘起，暴露无遗。你想要认识错都没有办法，因为你一旦认识错，在现象上就跟现象本身违背了。科学有一点是很好的，它是以事实为准绳，不是看你这个理论本身漂亮不漂亮或者怎么样，而是看它能不能经得起事实的检验。佛法其实也是这样的，佛法特别讲究实证，去实证它。

比如说量子物理学中，我们从构成观的角度来说，这一切物质，大家都觉得是微观粒子构成的，如果微观粒子是无自性的话，它没有大家一直以为的自成的、实在的自体的话，那你觉得微观粒子构成的宏观物体有那样的自体吗？有那样的自性吗？很简单地推理，从构成观的角度来看，这样一个东西是不是很多原子构成的呢？对吧？从这个角度来看，有什么这个闹表本身这个事可谈呢？不就是一堆原子的关联吗？是不是啊？然后因为它们的关联呈现出某种应机上的或者说运动上的规律性的东西，也就是它表现为某种功能等等这些，表现为某种外在的形象，本质上不就是一堆原子的聚吗？对不对啊？那这一堆原子，每一个又都是由原子核内的质子、中子和原子核外的电子构成的。

你如果在那样亚原子层面上发现这些微观粒子，没有我们从前所以为的那种所谓的客观实在。我们从前以为什么叫客观存在？有这么一个东西，它自己自成，一直在这儿。量子物理学实际上恰恰是在这样的底层，揭示了这些微观粒子乃至说基本的粒子是怎样地没有那样不待缘的自体。这句话对大家来说有点难，因为大家一直都觉得：我就是我自己，这个东西就是这个东西自己。这种不待缘的认知，已经根深蒂固了。实际上呢，那是不可能的。我们每个人离得开父母吗？离得开水和空气吗？但是在我们感觉中呢，“我就是我自己，跟他们没有关系”，那恰恰说明我们感觉和认识

的迷谬，说明我们生活在无明的覆盖下，同样的，对于事物的认识也是充满了各种迷谬和错误。

我们平时可以装糊涂，因为宏观的物理现象可以让我们打马虎眼打过去。但是到了原子、亚原子层面，量子现象、量子规律又不可避免地呈现出来。在那里，微观粒子确实表现为关系的存在、条件的存在，没有哪一个是孤零零自己的存在。离开了关系、条件和相互作用，就没有任何物质可谈，也没有任何物质的功能可谈。当认识到这一切的时候，这个人就能够从色法或者说物质的底层来深刻地认识缘起，也就深刻地认识到了法（或者说物质）的没有自性、没有自体，也就通达了性空。

我只能在这样一个短的时间内，简单地框架性地说一下。如果真有兴趣的话，我有在佛学院给佛学院的研究班的师父们讲过这方面的专题，讲过佛法的缘起性空义，也讲过量子物理学的物质观和色法（也就是物质）缘起性空义之间的这种关联，愿意的话，以后也可以参考一下。

好，这一节因为时间已经到了，我们就先到这儿。我们一起回向之后，还是大家自由活动 15 分钟，听铃声回到这里，我们还有一堂共修。请合掌：

回 向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

好，下面是大家自己的时间。

默然、说法

有几件事情跟大家说一下。刚才一位男士有问：“可不可以受八关斋戒？”关于这个，在准备禅修营的时候，我们有过一个相关的讨论和决定。就是在每天早斋之后（在时间表上是 7:10 之后）到 8:00 之间有一段时间，考虑到有一些是在打扫卫生的，把这一部分人也算进来的话，我们可以每天 7:30 在这里传八关斋戒，会在 7:50 左右结束。如果有发心受持八关斋戒的，可以在 7:30 之前到这里来，7:30 我会过来给大家传授八关斋戒；在这之前就不必再去请，因为大家时间上不一定宽裕。之后，我们其他活动的时间都正常。只是在这个休息时间段之内，愿意来受持八关斋戒的，可以过来；愿意来看一看受八关斋戒是怎样，或者是我自己一些因缘不能受，但是想来随喜的，也都欢迎。

为了我们大家的心能够更好地向内缘用功，我们关于佛法相关问题的探讨，还是都放在相关的时间段内。另外就是有一些营友，在一个时间段内的讨论，还有一些问题没有问到，可能会有我们讨论时间段之外的更多的讨论需求；关于这个，在我们每个禅修时间段的后面一小段的时间，我也会拿出一点时间跟大家做交流，不仅仅是时间表上的那个讨论时间。

有问题，大家不用担心它太高难，或者它太简单，也不要担心它太尖锐。佛法是面向一切有情的，不同的人因为不同的因缘，看到的问题不一样，问问题的方式也不一样。佛在世的时候，这一切到佛陀那里，佛陀都是同样的心态，同样的反应，就是“于善不善等以慈”。那作为佛的弟子众，也是像佛学习，所以不要有任何的顾虑——我这个问题问了，是不是有这样的不合适，那样的不合适？合不合适，交给我来判断好了，有问题尽管问。

除去共修和提议交流的时间段之外的其他时间段，除了必要的事务性的交接、配合，其他的言语就尽量杜绝，包括佛法的讨论。如果确实有讨论的需要，可以在我们法堂交流的环节提出来，比如可以跟我说：“法师！您的这个说明，我知道了，我可不可以再请某位法师也来谈一谈呢，我想从多方面了解一下？”或者“我可不可以听一听其他营友的看法呢？”这都可以，没有什么的。

一座慈心禅的简要流程

好，下面的时间，我们一起开始来做一做慈心的共修。大家可以把身上一些比较束缚性的附属品，像眼镜、手表这些摘掉。我戴着眼镜是为了看一看你们大家，本来是要摘掉的，如果是真正禅修的话。包括，如果腰带特别紧的话，可以松一松。禅修穿的衣服，特别是下身，最好是宽松一点，免得坐的时候太紧张、太拘束。

下面的修习，我们还是从身体的调节开始。请大家采用一种盘坐的姿势：不过份地紧张，不过份地挑战自己的极限，大概能坐四十分钟左右的姿势。然后调整脊椎：以头顶为着力点，像一个木偶被提起一样，向上提起，将整个脊椎提到最大伸展的程度，停留三秒钟左右，然后伴随呼气，慢慢地放下来；提起、停留、放下，提起、停留、放下……。这样的拮抗放松，会帮助一个人比较好地放松自己的脊柱和内脏。

这一次，下面我带大家从头至足做一下每个部位的放松。请大家将双掌重叠，放于小腹之前；下颌微收，眼睛轻轻闭上；舌抵上额，嘴唇轻轻合上。我说到身体的哪一个部位，请大家用意念注意这个部位，去放松它；不管这个部位有没有随意肌，有没有骨骼肌，用这样的意念去放松它。

头顶放松，额头放松，眉间放松，眼睛放松，鼻子放松，面部放松，下颌放松；颈部放松，肩部放松，胸部放松，腹部放松，小腹放松，肩胛放松，背部放松，腰部放松，髋部放松；大腿放松，膝盖放松，小腿放松，脚踝放松，脚掌放松，脚趾放松；双肩放松，上臂放松，肘部放松，小臂放松，腕部放松，手掌放松，手指放松。

身体放松准备好之后，来调整内心的背景。内心是柔和、怡然而欢喜的，没有什么抓取，也没有什么抗拒；身心向下一刻所有的可能，平等地开放，内心做正确的因缘，但对于呈现的结果，保持平等地开放。我们过去的生活中之所以有种种的愁忧苦闷，或者躁动不安，都是因为太多的想要、不想要；有想要和不想要，而带来焦虑、不安和忧悔。这一刻摆脱那种荒谬的模式，身心顿然放舍——可以，都可以。不再像过去那样——这个可以，那个不可以。只管做正确的因缘，果相的呈现——可以，都可以。这

样无贪、无嗔相应的心，自然会平和怡然、轻松自在的。以这样的背景来做下面的修习。

首先给自己真诚地祝福：

“愿我远离怨害”，愿我远离一切的仇怨、敌意与伤害，而能够善缘具足，善友相伴。

“愿我没有心苦”，内心没有任何灰暗、阴郁、愁忧与痛苦，而充满阳光、安和、欢喜与自在。

“愿我没有身苦”，希望我远离一切身体的病痛与苦恼，身体健康而充满活力。

“愿我吉祥幸福”，希望我具足清静的道德——慈悲、慷慨、坚忍不拔，具足善法与智慧，希望这一切引导我住于吉祥幸福。

好，下面内心中将一个清净的人现在自己的面前，开始用这样的方式对他来修习慈心。

准备结束这一座的修习。把注意力从刚才心运作的所缘上移开，再一次地缘取自己的身体，觉知一一的身分，然后轻轻地活动身体，慢慢地睁开眼睛。觉得有必要，可以和缓地做一做身体的梳理。

人的身、心是相关联的，所以在禅修的过程中，我们如果希望心能够比较快地获得安住性、专注性、稳定性，那么我们的身就不应该太过频繁地动、太过轻易地动。如果确实需要调整的话，动作应该和缓一些，而且要有正念正知。这有两个好处：一个是自己的身心不粗暴；第二，不会因为自己的活动，显著地影响旁边的人。大众的共修中，应该特别地注意将护他人，多去替别人着想，彼此创造顺缘而不是违缘，这是很重要的。

慈心禅答疑

这个时间段，我们还有十分钟左右的时间，如果修习上有什么不清楚的问题，或者在自己修行中有什么感受或问题抉择不下，都可以问，当然也向其他佛法问题开放。好，请讲！

学员：法师，您好！在修习的时候，可能会有慈心的感觉，甚至还有一种享受的感觉。那回到生活中的时候，会有一种渴望：希望在生活当中跟人相处，也会有一种慈心的感觉。我想请教法师的是：我们练习慈心禅，在日常生活当中运用它的时候，我们的心态是怎么样的，或者像您说的善巧是什么？如果我们在生活当中，我们碰到的所缘，我们出现的心态和我们在练习慈心禅的时候是相反的，可能是不耐心，或者是不慈悲，当我们出现这些心态的时候，我们怎么样来应对，怎么在生活当中运用这个慈心禅？

法师：好！应该是福瑞的老师，是吗？从前应该见过。我看到你上一座确实像你说的，是比较受用的，这挺好。你提的问题是：关于怎样将慈心禅带到生活中去？特别是生活中有一些相违的东西出现的时候怎么办？是吗？这两个问题问的时候，说明我们慈心的修习还有待发展。为什么呢？当你的慈心发展到一定程度的时候，你就会发现不存在这两个问题。

当你修慈心再继续深入的时候，它会变得更清晰、更稳定、更充盈、也更广大。就像蓝天一样，你什么时候担心过天空消失呢？当一个人的慈心特别地充盈、稳固、清晰而又广大、深澈的时候，这就成为内心的一种背景，其他所有内心的运作好像都是在这个背景上作画一样。所以在这样的心的状态下，其他的不耐烦，其他的烦躁不安或者是愤怒，都打不进来。

换句话说，那些负面的心态在这个人内心中消失了，或者说很难现起了；是可以修习到这样的，只是刚开始可能做不到这样。在这个时候，面对要回到现实生活中的时候，可能就会有你说的这种情况：不知道怎样很好地把它带到生活中去？特别是面对一些与它相违的境界或者内心活动的时候，不知道怎样再把这美好带回来？

想在生活中用好，首先在座上要修得更熟练。

慈心是一种心的状态，我们刚刚开始修习慈心，大家可能有一些感受，也还可能没有太大的感受，但是呢，我们都有其他生活中常见的感受，比如说忧伤。我常常举这个例子，因为大家熟悉它，可能女性多一点。就是一个人坐在那儿，本来什么事都没有，甚至还可能是阳光灿烂的，自己坐在那儿没事，然后莫名其妙、不知不觉地有一丝伤感就飘出来了。飘出来之后，自己去品味这个伤感，感受这个伤感，然后这个伤感莫名其妙就长大了，充盈了整个心房，乃至控制了整个身心，于是这个人就沉浸在伤感中，对吧？做什么事都是这个伤感的调子，甚至这半天、这一天都是在这个伤感的情绪里。在这个伤感的情绪里，他也喝水了，他也看邮件儿了甚至怎样，他始终是在这个伤感的情绪中，对吧？有这样的经验吗？或者是能够想象吗？我把这称为“习惯忧伤”。

为什么这个会飘出来？会这么容易地被壮大？会这么容易地弥漫他整个身心？就是因为：或者是太刻骨铭心，或者是太熟悉了，所以她很容易地就把忧伤调动出来了；调动出来之后，很容易地就把它长养壮大了。这并不是说忧伤的力量很大，而我们这种慈心的力量就一定不行；不是的，只是看一个人习惯什么而已。

我们很多人过去没有受到良好的身心训练，完全随顺着自己的本能在生活，所以身心会有很多错误的或者是负面的习惯，习惯忧伤就是其中之一，但是并不意味着我们只能习惯忧伤。习惯忧伤，背后反映的是我们心的能力、心的规律。我们能够习惯忧伤，我们也就能习惯安详。背后没有什么本质的不同，就看心的训练到不到位。当这个人心的训练到位，慈心很熟练，熟练到不需要刻意提起，却永远也不会被忘记。那个时候，他就会自然而然地，在什么状态下，一睁开眼睛，甚至在睡梦中，都是慈心相俱的；没有什么。就像有的人一场轰轰烈烈的恋爱，变成了一场刻骨铭心的忧伤的时候，他那个忧伤能几天几夜，是吗？这种情况可能有，可能也能够想象。同样的，如果这个人的慈心修习到位，也就可以变得这样刻骨铭心，而且是很难褪色；只要他不放逸，他常常地这样正确地去运用它，或者是安住它。他甚至不必太费力，就能很好地维持它，就像什么呢？就像这个车在高速上跑起来了，到了巡航速度，那个时候油耗最小，油门给一点，它就能够在这个速度上很好地跑。当我们习惯的时候，会有这样的力量。

你这个问题，在现在你会觉得是个问题，持续地修下去就不是问题。因为你的心会对于慈心更加地熟悉，到后来熟悉得就变成本能一样，就变成一种根深蒂固的习惯，就变成心的底色、背景，很自然地就是它。这个时候，就不是面对这些不耐烦，或者是气恼怎么办，而是这些东西打不进来。就像一个沉浸于忧伤的人，你跟他说笑话，他都笑不出来是一样的。

对于一个被慈心浸泡的人，被慈心真正充盈的人，忧伤打不进来，愤怒打不进来，不耐烦打不进来。这个世界即便以最险恶的面孔对待他，他仍然是一片慈和。这是一个人在慈心中可以获得的修养，只要正确地修习，谁都可以。

时间关系，这方面就不多说了。以后在这几天中，可能还是要用不同的方式来跟大家传递一些相关的事。问题很好，回头我们有机会还可以再聊。

下面请大家合掌，一起做一个回向：

回 向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

慈心禅答疑及简短开示

这个环节我们还是共同禅修。禅修之前,大家如果有关于慈心禅修习方面的问题,可以现在问,不要带着一些不确定进行禅修。如果有什么问题,关于禅修的(在禅修之前我们只谈禅修的),现在就可以问。因为刚才在下边有营友问我一些禅修的问题,问题很好,其实是很有共性的问题。大家不用担心自己的问题是不是太个性化了;没有关系,让我来把握,有问题尽管问就好。好,请讲!(不必起座了,大家坐着说就好)。

【慈心所倾注的是慈爱众生的动力】

学员：法师！在冥想的时候，对他人去冥想，然后就会去想一些切实的方法，比如说帮他去排除障碍或怎么样，就会去想一些切实的问题，应该怎么样在现实生活中去帮助他。这是对的吗？还是在增加我们的妄想？

法师：他问的意思是说：当我内心中想、希望他离开一些苦的时候，或者获得一些安乐的时候，自己内心会去想：怎样在现实中用一些现实的办法，来帮助他达到这种离苦得乐。这里，在慈心的修习中，是不需要这个的；也可以明确地说，如果这样用心，是属于修习慈心中不太善巧的，是打妄想。

慈心的修习中，并没有特别地在“如何达成”上去用心，而是很真诚地希望他具足这样的状态——具足离苦的状态，具足安乐的状态——是从状态上来说的。如果用自然科学的话说，慈心所倾注的是热力学方面的关注，而不是动力学方面的关注；不是怎样帮他去达成，而是诚挚地希望他达成，乃至说在内心中所呈现的就是，这个有情身心上具足了这样的离苦，具足了这样的安乐。

你至于说落实到具体层面上，当我们真的有了这样深固、充盈而广大的慈悲的时候，我们又有配合相应正确的观念，自然会在生活中真诚地去想办法利益别人，而不是像没有这种稳定的心的时候，可能有时候就不一定是那样的动力澎湃。这个主要是解决动力的问题，没有具体的解决现实中方法的问题。那样的话，就变成了打妄想：“哎呀！这样可不可以呢？好

像还有什么困难，要不再想想别的办法。”最后变成了开会，那就变成了打妄想，这样大家清楚了吗？

【如何解决身体的疼痛？】

还有没有其他关于禅修的问题，后边这位先说吧！

学员：法师！刚才在修的过程当中，身体特别疼痛，后背、整条腿都特别疼。在疼的过程当中，自己感觉特别勉强，没办法做到内心的那份柔软，就是完全地对抗。要坚持，也是很勉强；不坚持，心里头也是不愿意。这时候特别纠结，根本不能安住当下，所以也听不进去。

法师：身体的疼痛，对于初学是必然要过的关，这是一个比较有共性的问题。首先要说，不是让大家一定要坚持过自己的极限，不过也不要一疼了或者一不舒服了就投降。这里边还是要用心去调伏它，或者是说改变自己面对苦痛的时候习惯性的身心反应，让它变成另外一种反应模式。

过去，大家面对身苦、心苦的时候，习惯性的反应是排斥，是不接受，是内心的灰颓，是种种的不欢喜，对吗？这是几乎每一个不训练的身心上必然的反应，同时伴随的是，身体不自主地紧绷，和所谓的一些应激反应，对吗？做了这样正确的修习之后，身心越来越能够深度地放松，乃至面对这些苦的时候，内心没有任何地不安、焦虑和不能够安住，原因就在于，内心开始摆脱一些错误的模式了，心可以微笑着拥抱苦痛了；这是一个很重大的改变。

里边有很多道理可以讲，但是慈心的修习是用不着讲那些道理的，直接就是用一颗更加柔软的心，来面对一根更加尖锐的刺，这就是慈心的修习。这根刺扎过来了，能伤害你，是因为你还坚硬。这根刺能刺破一张纸，但是这根刺对空气、对棉花没有什么用；让自己的心更加柔软。更加强烈的疼痛泛起，就用更加柔软的心去拥抱。实际上这是在慈心的修习中，面对身苦的时候，正确的反应。

不过并不是要求大家一上来必然就做得很好，我们很可能要经过很长一段时间的适应阶段，才能慢慢甘心转变。实际上，之所以我们过去面对身

体的苦痛自然呈现这种习惯性的心的姿态和内心的判定，那是因为我们还是有很强大的习惯势力。你虽然以为自己在接受，在变得柔软，实际还没有太接受，还没有更柔软。当我们过去的那一套内心的判定，真的都开始弃舍了，都能够从新的角度来形成一个全新的认识，配合更柔软的身心，确实，它并不像自己所想象的有那么大的问题。

有没有身心的现象发生？有！但是真的是“我”在痛吗？甚至说真的是“我”的背、“我”的腿在痛吗？这后面如果观察下去，就进入了“念处”的修习，就会有更多佛法的慧的内容。这不是传统意义上、经典意义上慈心观所包含的，但是如果因缘合适的时候也可以说。不过，这是我们慈心禅的第一天，不要引入太多，免得大家思想混乱。

在慈心中面对这样的苦痛，原理和方法都很明确——改变身心的习惯反应，用更加柔软的身心微笑着去接纳。我们从前身心的僵硬，总是来源于对一些情况没有办法接受，所以当自己没有办法接受的那个事情发生的时候，才格外地痛苦。当我们的内心不再有任何地僵硬，真的是“君子如水，随方就圆，无处不自在”了，那也就自然随处安然。

放弃僵硬，不意味着放弃原则。我们在“什么是正确的，什么是错误的”这样是非的判定上，有非常明晰的智慧抉择和判断。做正确的因缘，包括我们修习止观，内心做正确的因缘。但是，对于作为结果在身心上发生的现象，比如身体的痛苦，或者身体上安乐的觉受，都能够平等一味地保持心的开放。没有说更欢喜地拥抱一个身心的舒适，更加不耐烦地去推拒一个痛苦；都没有，是——可以，都可以。对于身心即将呈现的现象，作为果相呈现的现象，保持全然地开放，没有一处是僵硬的，没有任何一个情况是不被允许的，因为那是不智的。结果怎么样，是原因决定的，而并不是“我们想不想让它发生”决定的。

就你的问题做一个扼要地回顾：如果确实非常痛了，到极限了，起码到了当下的极限，可以考虑在不干扰别人的情况下，轻轻地、适度地活动身体，包括坐姿地慢慢改变，背部轻缓地拉起、放下，这样轻缓的运动都可以。不过面对一点苦痛，不要轻易地就投降，应该尝试用更柔软的心去接受、去包容。这样，我们身心的堪能，乃至身心运作的模式，就有可能发

生变化。这个问题是很有共性的问题。

【禅修的心态背景】

学员：法师，您好！在今天下午您带我们禅修的两次中，开始是让我们身体全部地放松。身体放松之后呢，又引导我们的心呈现一种状态，让我们的心自在啊等等。在这个当下的时候，我第一次禅修中下意识就会有一种想法，我的心在哪？内心有点昏暗；当第二次禅修的时候，我下意识也会有这个寻找的想法。但这个时候感觉像法师今天下午解答的时候提到的“慈心充满了整个心房”，去不断地充盈美好、喜悦、自在这些东西。所以我想问的问题就是：法师说是我们的心在这样一个大背景下去进行接下来的禅修，所以在心的背景这个阶段有没有一些明确的指引？还是像法师您刚才说的，就是一点点地去感受、去接受？我不知道这一部分是如何去做的？

法师：首先，前半部分谈到你自己的感受：当听到这个“心”的时候，有一个你自己的内心感受性的慌乱——“我的心在哪”？这个，其实刚才我也有说，慈心的修习在经典的层面上，它并没有引向智慧的观察，也没有去引伸无漏智慧随顺的这些修习。不过也可以容摄，那是后来的事，但现在我们不引入。所以当你专注地修慈心的时候，这个是与慈心不相应的，但是不意味着它错。当你自己修习的时候，应该说它可能是有用的，不过在营队中，我不会做这些方面的引导。这是前半部分。

另外呢，你后面谈到心的背景。心的背景，我所一直强调的，如果用术语来说，就是无贪无嗔相俱的那种怡然、喜悦与安和。这是无贪无嗔产生之后，内心真的无贪无嗔了，自然就会有这种怡然，有这种安和。不是说在这个之后，又刻意地去引发。这里有很深的关于人，身心经验的背后深层规律的东西。现在这个时候不适合讨论，我们就不深说了。

你如果问什么样的心态背景？那就是不抓取，也不排斥，做正确的因缘，心向一切身心现象平等地开放，没有任何的“这个可以，那个不可以”。我们生活中对于未来的忧虑，都叫做“我未来可不能怎么样啊”——那就

是“我对未来有一些担忧”，对吗？“如果我未来没有什么什么样的条件，那我可怎么办啊”——这就是我们面对未来，内心产生的僵硬和担忧。你看这几个出家师父这么穷，为什么一天天还很安乐呢？心正确运作，没有那些忧畏。

当我这样说的时侯，因为我没有特别地结合大家具体的生活，具体的心的事件去分析，大家可能听了这一句话就过去了，希望你们能够结合自己身心的现象来体会这句话——内心不去抓取任何东西，也不去排斥任何东西；没有欢迎，也没有抗拒。当你真的这样做的时候，心自然就是柔软的、平和的，向一切可能，平等地开放。那个时候就是，一切忧虑、一切渴求都顿然云消雾散。就像一个挑着重担走了一百里路的人，一下子放下来，有一种解脱的自在和安乐；当一个人有了无贪无嗔的心时，就会有这种类似于如释重负而产生的怡然和喜悦。

在这样的心的背景下，没有任何地忧虑和挂碍，怡然、惬意、自在、安然地去做下边的事。在这样的心的背景下，自己的念头跑了，没有什么好自我责备的，也没有什么感到挫败的，更没有什么不耐烦的，心仍然这样怡然、惬意、自在、安然地再一次把注意力放到所关注的、所祝福的这个有情身上，向他散播慈爱。而且自己内心很明确：一千次跑、一万次跑，也可以，没有什么不可以——对于这种可能，都不封闭自己的心。但是我只确定一件事：不管跑多少次，甚至不管跑多远，我都会这样温柔地把你带回来。当你这样用心，有这样决意的时候，这个孩子很快就不顽皮了。

【禅修中的纪律性】

好！还有没有关于修习方面的问题？请讲！

学员：师父！您刚刚说对亲近的人散播慈爱要选择几个人，我选了两个人。第一个做完之后，开始做第二个。做第二个的时候，我就跑到第一个人的身上了；这也是一种“跑”。那是随着它跑没关系，还是马上拉回来？

法师：看来这是一个有共性的问题，因为我听到有另外一位营友私下有问过我这个问题。这个问题问的是：我有几个想要散播慈爱的亲近的人，然后我在这几个人之间会“跑”——本来在 B 上修，然后会跑回 A 去；或者在 A 上修，能够跑到 B 或 C 上。出现这种情况，是要往下修呢，还是要拉回来呢？拉回来。这是禅修中的一个很重要的事情。不要贪玩，不要脚踩西瓜皮。这就说到禅修中另外一件事，虽然心很放松、很调柔，但不意味着没有纪律性。心是有其纪律性的，就是所谓的“做正确的因缘”，知道吗？在这个情况下，随着它乱跑，就不叫“做正确的因缘”。

你现在是在 B 上修，那就是在 B 上修；跳回 A 了，没关系，不要大惊小怪，也不要自我责备，也不要挫败感，也不要不耐烦，很柔和地拉回来，还是在 B 上修。每一次你发现的时候，你都鼓励一下自己：给自己点个赞，对自己微微一笑。因为这不是一件坏事。你发现了错误的运作，恰恰说明你正确的力量在发挥作用，对不对？这当下是发生了一件正确的事，为什么要批评正确的事呢？为什么要对正确的事不满意呢？所以当发现自己跑了之后，不要习惯性地不满意，习惯性地内心唉声叹气，习惯性地自我责备，习惯性地泛起挫败感，而应该鼓励自己：很好！正念正知又一次发生作用了。下边呢，就是带着这种怡然安和的心、柔软调伏的心，再一次把注意力、把心，放到应该缘的境界上，做正确的因缘就好。

这里要注意！不管是这种修习，还是你以后做其他的训练，你要懂得什么叫做“做正确的因缘”。我刚才用另外一个词叫做“纪律性”，表达的其实是一样的。如果一个比较形象的说法，是不能脚踩西瓜皮，溜到哪里算哪里。那样为什么不可以？久了，可能容易出现其他的一些问题。你们大概也听过各种传说或者故事，是吗？有的说：“修行这样那样，个别人出问题。”确实个别人有出问题，那是因为不善巧修习。如果脚踩西瓜皮，这样一直跑下去；没有境界也还罢了，有了境界就容易出问题。所以禅修中的纪律性，也是另外一个要注意的。

其实，纪律性说起来有点吓人，有点容易僵硬，所以我主动的表述中，我愿意说成“做正确的因缘”，但是这两个字学问太大，是吗？什么叫做“正确”，这就要去正确地把握“正确”。

【远离一切苦】

好，刚才还有哪个有问题呢吗？好！请讲！

学员：法师，您好！在给我们亲近的人做祝愿的时候，是祝愿他远离痛苦，还是祝愿他很柔软地接纳痛苦。

法师：刚才问的问题是，当我们真诚地祝福亲近人的时候，对于他的痛苦，是祝愿他远离痛苦，还说祝愿他接纳痛苦？是这个问题，是吗？你没有特意谈心苦还是身苦，这个没关系，因为在我们内心中祝愿的时候，就是祝愿他远离一切苦——他内心中没有心苦，反而是那些正念；他的身上也没有身苦，反而是健康而活力充盈。

大家不要说：“那现实吗？人，谁没有生老病死啊？”是！但是作为我们内心美好的祝愿或者这种慈心的培养，就是希望他远离一切苦。佛法中有所谓的“四无量心”的说明，叫作：愿诸众生远离众苦及众苦因；愿诸众生永具安乐及安乐因；愿诸众生永具无苦之乐，我心愉悦；于诸众生远离贪嗔之心住平等舍——就是希望众生能够远离一切的苦和苦因。在内心的祝愿中或者是说自己努力的方向中，不是希望众生身上发生什么苦；在我们的内心希望中，这个有情、这个众生一点苦都没有，那才是真正的安乐，希望他远离一切苦。

这能实现吗？现实吗？你以后如果接触佛法，你就知道怎样去达成这个。这个不容易！再引用一遍，“这并不是一件不容易的事”，但是，是可能的事（看来那一句歌词太古老了，有感觉的，都是我们年龄大的一些人了）。

还有什么问题吗？

简短开示：慈心禅的生活运用——熟能生巧

如果没有问题，我们准备进行今天晚上这一座的修习。因为我们时间过去了一会儿，所以我不做引导了。大家尝试一下在没有引导的情况下，自我引导一下，好吗？请大家调整一下自己的身体和坐姿，按照下午的修习，主要是对自己和亲近的人来修习慈心。……

我们准备结束这一座的共同修习，把注意力从刚才所缘的对象上放开，放到自己身体上，觉知身体的存在感。然后缓缓地活动身体，慢慢地睁开眼睛，觉得有必要可以做一些肢体舒缓的活动。

有一些营友应该修得还是有一些相应的，这实际上是在建立一种比较良好的心态，叫慈悲心。这种训练是可以带到生活里去的。之前也有营友问：“怎么带到生活里去？”其实很简单，刚开始带进去就是对一个具体的对象来修慈心，来散播慈爱。假如说你坐校车，或者坐公交车，你可以尝试对于公交车中的某一个同性的人，不能引起男女欲贪的人，对他来散播慈爱；不过那应该是后话，那应该是你能够比较熟练地、稳定地对路人甲、对中庸境散播慈爱之后的事。大家比较具有前瞻性，问的问题都会看得远几步，所以在这里也顺便简单谈了一下。

也包括，你如果熟练了，你就发现：慈心也好，其他的心的状态也好，我们认为一定需要一个理由，有时候不见得是对的；它并不总需要一个理由，就像下午我说的那种“习惯忧伤”，是吗？有什么特别的理由呢？午后的阳光本来很好，谁知道这种忧伤为什么又跑出来了？只是熟悉它，所以容易调动它，甚至它比较容易自发地跳出来而已。同样的，当你熟悉了慈心之后，你可能在生活中，或者有意或者无意地就会很容易地发现它——有意的话，就是调动一下，提一下那种慈心的感受，慈心就会现起，就可以简单到这样；无意的，可能是某个时候，自己不经意，慈心泛起，这都是有的。

这个时间段，我们就到这里。回向之后，休息十五分钟，请大家听铃声，回到禅堂，我们一起做下一个环节的共修。请大家合掌：

回 向

愿以此功德

普及于一切

我等于众生

皆共成佛道

一时具足四无量心与对一类人散播慈爱

每天晚上的这个时间，就是一天中最后一次的共同学修，安排的是学习一点佛法中基本而重要的经典。不是很复杂，特别对正常的在家日常生活有帮助的这样一些佛教经典，就是对于在家的学佛众特别亲切、特别有意义的一些经典。不像大家一般看到的、熟悉的汉传经典，很多都是讲生活之外的，或者是说只有专门走入山林的，才有用的那些内容。我们这次会通过像《吉祥经》《三宝经》这样的一些内容，来了解一点佛法怎样跟我们的生活密切关联，以及佛法的一些意趣。本来是想用投影投给大家，因为这一次没有发给每个人文档。不过今天这台机器的 PDF 软件好像出了问题，所以不能把这个文件给大家播出来。

一、如何在慈心的修习中，一时具足四无量心？

在这个时间段，我还是来跟大家一起谈一谈有关慈心禅的问题。今天第一天学，我再把之前跟大家讲的，扼要地说一说，大家看一看自己内心中是否把握住了这些修习的要点。如果这个过程中有任何问题，自己不清楚或者是修习中产生了一些不确定的疑问，我们都可以一起谈。

慈心禅所修习的，是慈心这种内心的状态。修习的结果，是能够让一个人内心中很稳定地呈现出慈心的状态。这种稳定，到什么程度呢？它可以带一个人达到禅定的状态。修慈心得禅定，在古印度的时候，不管佛法中还是在其他的宗教中，都说这会导致一个人，生到梵天，也就是色界的初禅天。当然了，所谓的天人，也不过是一种流转中的生命形态，并不意味着究竟的解脱和安乐；只不过从它所受用的福报上来说，比我们欲界的人要殊胜很多。这是说它的远果。

在我们现实生活中，也许大家经过这半天多的修习，会有一点感觉，会让一个人的内心充盈着慈和与喜悦。就像有的营友跟我说的那样：修习的对象在自己内心中呈现出没有心苦、身苦，而且因为他具足了身心的安乐，好像是他很惬意、自在地笑了，我们自己感觉自己好像也笑了出来了。是的，你们有一些人一边修习，一边在偷着乐；是的，不管自己觉没觉到，其实这是正常的。你修习慈心，自己不由自主地、不是故意地泛出笑容；

这是修习慈心很正常的事，也说明是自己在修习慈心中得到喜乐的一种表现。

慈心是四无量心的一种，四无量心是指的慈、悲、喜、舍这四种心，或者叫四梵住等等。无量，是指它是没有限定的，可以在每一个有情身上都通遍生起。当这个人修习慈心成就的时候，其实这慈悲喜舍四无量心，是一时都可以具足的。就像我们在修慈心中对这个人散播慈爱，希望他没有敌意，没有心苦，没有身苦，能够具足吉祥和幸福。当我们这样祝愿他的时候，其实包括了离苦和得乐，也就是慈和悲；慈是予乐，悲是拔苦。喜就是内心中看到对方离苦，看到对方得乐之后，内心自然泛起地欢喜，就像你们有一些人在修习中感受到的那样：他安乐，因为深切地体会到他的安乐，自己也不由自主地泛起欣喜；不是很努力地去装欢乐，而是自然地泛起欢喜，这就是慈、悲、喜、舍这四种心中的喜心。所谓的舍心，不是谁也不管了，谁也不要了，而是我们从前一般人是自己、以我为圆心在划同心圆，第一圈可能是我的父母、我的伴侣、我的子女等等这些，然后还有第二圈、第三圈等等，过了某个圈后就变成路人甲了，然后再往外几圈就变成了仇敌——想起来他，心里就不顺；想起来他，心里就堵得慌——那就是仇怨。过去是这样。当一个人正确地修习四无量心的时候，比如说正确地修习慈心的时候，他可以摧破这些障碍。

今天上午我在讲这些修习方法的时候说了，从“没有这样的敌意，没有心苦，没有身苦，希望他得到吉祥和幸福”这几个方面具体地来散播慈爱，对象从自己开始——自己，亲近的人，然后换成中庸的人。亲近的人是指那些，自己想起来内心相对来说就会有比较舒服的感觉，这样的人；中庸的人，就是想起他来没感觉，既没有心里的舒服也没有不舒服；所谓的仇怨，并不是大家一定要有多大的怨仇，结了多大的梁子，而是那样一些人，当你想起他的时候，内心就不太舒服，不太喜欢，这样的人，这叫做仇怨。

我们内心中对这几类人是有差别的，而正确地修习慈心，能够次第地向他们——散播慈爱，乃至建立起来同样真实、清晰、稳定而充盈的慈心。对自己亲近的人是这样，对于中庸的人也是这样，对于所谓的仇怨还是能以这样的慈心相对，这个时候就摧破了过去在亲、中、怨之间建立的这些障碍，也就具备了平等的舍心。

慈悲喜舍四无量心的舍心，是指的远离了贪嗔所具有的平等的舍心。过去，我们对于亲近的人，内心是贪分居多；对于仇怨的人，是嗔成分居多，而且是在不断地强化。现在，因为这样慈心的修习，导致过去那种建立起来的藩篱被摧毁，也就是具备了平等的慈心。这是说一下慈悲喜舍四无量心，怎样在慈心的修习中，一时皆具。

二、对一类人散播慈爱

摧毁了亲、中、怨之间的障碍、隔离，内心能够平等地对于亲、中、怨三类人，生起同样的慈悯、同样的悲心之后，并不算完。下面要开始把这种平等的、真切的慈心普遍化，也就是对一切有情都能够生起慈心。我们刚才的训练还主要在单独的某一个人上，一个一个地来训练，现在开始是对复数的人，也就是多数、多几个人来训练，这有几种不同的方式，我先说其中一种。

我们内心中总是比较容易对一部分人，生起慈心，生起悲悯，对另外一部分人不容易。比如说，我们如果看到一些过得很可怜的人，我们就容易生起慈悯心；我们如果看到一些趾高气昂、吆五喝六的人，我们就不容易生起慈心，可能还内心产生反感。如果是这样，那你修习的机会来了，这个时候其中的一种修习方式就是，以一切贫苦的人为对象来散播慈爱，还是这几个方面，跟之前一样：愿一切贫苦的人，没有敌意，……。

内心虽然不是某一个具体的人，但是你刚刚的对于具体的个人的修习要达到能够突破亲中怨的障碍。在突破亲中怨障碍，内心中有强盛慈心的前提下，对于一切贫苦的人来散播慈爱：愿一切贫苦的人，没有敌意或者远离怨害，没有心苦，没有身苦，获得吉祥和幸福。方式是类似的，但是对象变成一类一类的。这一类之后，我建议的是成对的，就是与他相对的，贫苦的人对应的是富乐的人：愿一切富乐的人，没有敌意，没有心苦，没有身苦，具足吉祥与幸福。像这样来散播慈爱。这样的修习，大家刚开始是细致的。

你开始看一看自己内心中的不平等，开始看一看为什么自己内心中会有这些不平等？因为他表现得很可怜，因为他表现得很了不起，所以我对很

可怜的那些，容易产生悲悯；对于自己觉得自己很了不起的那些人，容易产生反感，而不是悲悯。认识到这个呢，训练自己的心能够平等地产生慈悲。愿一切卑微的人，没有敌意，没有心苦，没有身苦，具足吉祥幸福；愿一切显赫的人……。

我们对于这些富贵的人、富乐的人、显赫的人很难生起慈悲心，为什么呢？因为我们对于人、对于人的苦乐，认识得不到位。我们很容易觉得这些富乐的人，乃至这些权贵、显赫的人，好像没问题一样，所以很难对他们生起悲悯。苦难是被自然地包含在每一个生命里的，你如果看不到他们的苦，只能说明自己内心的狭隘，只能说明自己内心“草根情结”太重了（我没好意思用一个网络词汇）。

如果有一颗智慧的心，对于苦有足够地认识，难道富乐的人就没有苦吗？难道显赫的人就没有苦吗？你看奥巴马当选之前和现在并在一起比较的两张照片，看看这个地球上权力很大的男人，他这张脸的变化背后说明了什么？那绝对不是几年的变化，给人的感觉不是岁月催人老，而是政治是一把刀，在人的脸上刻下了不一般的沟壑。谁说权贵的人就没有苦呢？谁说富乐的人就没有苦呢？谁说健康的人就没有苦呢？

我们对于贫、病的人，对于有病苦的人，容易生起悲悯，对成天打球、跑步的人，生不起来悲悯，是不是啊？对于没有智慧的人，智力程度比较差的人，我们容易生起悲悯，特别是对那些有残障的、有智商的孩子们。但是对于古怪精灵，一转眼珠十个主意的这样的成年人，我们可能就很提防，更不要说悲悯了，是吗？提防归提防，悲悯归悲悯，这个是完全可以平等地生起慈心的。

在这阶段可以这样一类一类地，自己慢慢地来修习，突破自己内心中给人划定的壁垒森严的族群；社会学上存在不存在是另外一回事。当你发展一颗健全而有力量的心的时候，你内心中建立的这些壁垒就是多余的东西，就是错误的东西，所以在这个时候要去突破它。

八关斋戒开示与简短授戒仪轨

一、什么叫八关斋戒

这个时间，是准备给求受八关斋戒的营友，来授八关斋戒的。在场的，不管是要受戒的，还是要随喜的，都希望先了解一下八关斋戒是怎样一回事。

（一）与五戒对比

佛给在家众进德修业，制了戒律。大家比较容易接触到的是五戒，五戒是不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，都是尽形寿来受持的，就是终此一生奉行无违的意思。五戒仍然是跟在家生活更接近，看得出来它对于在家生活不会构成什么妨碍，比如说第三条不邪淫，是针对不正当的男女之间的关系说的，正常的家庭生活五戒中是容纳的。

到了八关斋戒就有一点不同，八关斋戒是佛制给那些想要精进修行的在家众的。与五戒尽形寿受持不一样，八关斋戒是一日一夜受持。八关斋戒的内容，前五条中除了第三条，与五戒都是一样的。第三条，五戒中是“不邪淫”，八关斋戒中是“不淫欲”；正是这个重大差别，使得八关斋戒成为随顺出世法的戒律。

（二）略谈八关斋戒的戒条

八关斋戒的内容是：1、不杀生，2、不偷盗，3、不淫欲，4、不妄语，5、不饮酒，6、不着香花鬘，不香涂身，7、不歌舞伎乐，不往观听，8、不坐卧高广大床，9、不非时食。

1、不杀生

不故意去杀人乃至其他有情。这里强调的是“故意”；走在路上确实没看到，踩死一只小虫子，这不算是犯杀生戒。

2、不偷盗

自己有盗心去偷取或者损坏属于其他人的有主物，这种事情要禁止。包括畜生物，因为有的畜生是把有的东西摄为它的，大家如果接触动物多的话会了解，或者养宠物的会对于动物有一些了解；当然这不是主要防范的。

3、不淫欲

在这一日一夜之内，受八关斋戒的人本质上是接近出家人的生活，在男女欲贪这一块，这一天应该像一个出家人一样洁净无染，修的是离欲梵行，在受八关斋戒一日一夜之内。在第二天明相出，自然舍了八关斋戒，当然就没有这个约束。

刚才提到了“一日一夜”以及“第二日明相出，自然舍戒”，这是因为一个人在受八关斋戒的时候，他发出的庄重道德誓言，就是“一日一夜为净行优婆塞（优婆夷）”。只是在这一日一夜之间持守八关斋戒，第二天早上，到了拂晓时分，也就是佛法说的“明相出”——在自然光下能够看清手掌纹的情况，叫做“明相出”，这个时候自然舍戒。起码在古时日出而作、日落而息的时候，一天是从明相出开始的。而不是像现在，由于钟表的普及，我们把午夜十二点作为两天的分界。

4、不妄语

特别遮止的是大妄语，就是自己本来没有修行却说自己有修行，没有圣智圣法却说有圣智圣法，这是不可以的。当然，其他欺骗人的话，包括两舌、恶口、绮语等，也应该避免。

5、不饮酒

这是简单的，只要是酒类的东西，自己知道，不可饮用。

6、不着香花鬘，不香涂身。

也就是不做这些额外的装饰、庄严。“香花鬘”，是古印度以及西域人

常常喜欢的打扮；到今天我们也知道，有的地方有习俗，来了客人给戴一个花鬘，就是鲜花编的这样一个圈，我不能直接说花圈，那叫花鬘。佛陀当年就是为了遮止这个来制的这条戒——“不着香花鬘”。以及“不香涂身”，古印度和西域有这种以香涂身的习惯，当然穷人就涂不上了。

在今天就是不要做额外的装饰，包括一些可有可无的首饰。这里有开缘，比如像结婚戒指，已经戴了二十年了，受八关斋戒要摘啊，如果回家让家里那位看到了——“这是不是说明了点什么”——所以像这一类都是开缘的。除此之外，像耳环、镯子、项链等七七八八的，这一天都不要戴。男士也有男士的东西，像男士香水也不要用了。如果不是很必要的商务的事情，就不要搞的又是领带夹又是怎么怎么的，类似于这样。就是：这一天朴朴素素，这一天简简单单，这一天素面朝天。

为什么制这个？想想人们花工夫来庄严自己是干嘛？制这一条，是为了防止我们的心，不正确地运作，以及防止放逸。

7、不歌舞伎乐，不往观听。

是远离一切令人心智荡漾，令人心神外驰的这些娱乐活动。之前我也有说过，我们现在的人修行比古人难，不是变笨了，更不是像一些小说里说的经脉不通了。不是！是因为我们现在的生活中，让人心向外驰骋的因缘太多了。而我们的生活方式又鼓励这些，从见上就是成问题的。

在这个时候，这一天一夜之内，远离这些所谓的娱乐，包括各种棋牌之类的东西，当然更不可以去赌博了，也包括竞技性的体育运动——打场篮球、踢场足球。不必！起码在这一日一夜之内不必！等等这一切是在这一日一夜要避免的。

8、不坐卧高广大床

这个两层意思：一个是要谦恭其心。一个人，心如果高举的话，他法水不入，他很难受用到佛法的妙用，他也很难生起稳定而深刻的智慧，更不要说慈悲。一个人把自己举那么高，其实都是被一些外在的东西给骗了。等到老、病来缠的时候，就像前一阵有一位著名的 IT 华裔的大咖，他

因病住院了，自己在病床上的时候就说：“我一辈子都在过那样（高高在上）的生活，突然发现自己跟那些凡夫俗子一样，躺在病床上等着病痛的折磨，感到突然之间什么东西不对了，然后去寻找（生命的）答案。”平时那些都是自己被自己骗了，自己被外在的这些东西——包括别人的赞誉也好、吹捧也好——给骗了，没有什么了不起，谦下其心。

高广大床的“床”，在古时候不仅是睡觉用的，坐具也叫床，所以中国古时候禅林里叫禅床，说的就是那个大禅凳。所以当说“不坐卧高广大床”的时候，不仅是指卧具类的东西，也包括平时坐的座位。

这里的“高、广、大”有几层意思：一个是尊贵的位置、尊重的位置。我们大家现在这个模式下，我坐的这个位置就是尊位，如果受这条戒的这一天，这个位置应该不坐。还有一层意思就是很好的、享受的这些座位，比如说一坐就让人感觉非常舒服的那种大沙发，这一天不坐。一坐进去，人陷进去一尺，不坐。那坐什么啊？拿一个折叠椅坐旁边就好了。

床也一样，“高、广、大”：一个是说明尺寸的问题，尺寸不要超标；另外一个问题是材质的问题，材质不要太奢靡。这是“高、广、大”所摄的，不要去追求用起来感官受用特别好的。这是“不坐卧高广大床”里的，简单说几层意思。

9、不非时食

这是随顺出家法的，就是过了日中不再吃。就像昨天晚上，你们看到几位出家师父都没有去吃晚饭，就是这一条戒的表现。这是八关斋戒。

(三)“八”“斋”“关”等

如果大家注意听的话，我相当于讲了八条戒加一个“过中不食”：“过中不食”叫做“斋”，前面八条叫做“戒”。我们平时看到的很多说法，为了凑足这个“八”的数字，把前面有两条（第六、第七）捏在一起了。如果了解出家戒律的话就知道：这八关斋戒跟出家的沙弥十戒只差一条，就差最后一条沙弥的戒律（不捉持金银），所以，实际上这是随顺出家法的。

八条戒加一个斋，叫做八关斋。这个“关”是什么意思呢？关闭一切诸恶趣门，开辟人天涅槃妙路。因为受持八关斋戒这一日一夜，自己如果能够殷重受持、广大其心的话，所得福德不可思量，近可为后世人天之资，远则为菩提道粮，所以八关斋戒对于在家众来说，是殊胜的戒法。

受戒，当然要有戒师，需要请一位出家师父在早上来给大家授。因为这里涉及到“过中不食”，要是中午都过了才受这个戒有什么意义呢？所以即便是开缘的情况、特别的情况，种种因缘不凑合，但又非常强烈地想受，那也要在中午饭前受，过中就不要再受了。大体给大家介绍了一下。

二、受持八关斋戒的简单仪轨

请大家心中存想佛陀，向上礼佛三拜。

在拜垫上长跪合掌。

下面的言语，我说一句，大家跟说一句。

忏悔：

在正式受八关斋戒之前，我们会先来忏悔自己过去因为错误的身语意的运作，给自己未来带来的不良影响，也就是忏悔过去的罪孽，忏悔过去的恶不善法，希望自己从此以后不再犯这样的错误。

南无本师释迦牟尼佛
南无本师释迦牟尼佛
南无本师释迦牟尼佛
往昔所造诸恶业
皆由无始贪嗔痴
从身语意之所生
一切我今皆忏悔
(就地一拜)

起身，在拜垫上长跪合掌。

下面正授八关斋戒。我说“我弟子某里”处，你们可以各自称：“我弟子法名”，没有法名就说自己的本名；我说“优婆塞”处，男众说“优婆塞”，女众要改说“优婆夷”。这两个地方，注意就好。

下面言语，随我一一道来：

三说：

我弟子某里，皈依佛，皈依法，皈依僧，一日一夜为净行优婆塞，如来至真等正觉，是我世尊。（就地一拜）

长跪，合掌。

我弟子某里，皈依佛，皈依法，皈依僧，一日一夜为净行优婆塞，如来至真等正觉，是我世尊。（就地一拜）

长跪，合掌。

我弟子某里，皈依佛，皈依法，皈依僧，一日一夜为净行优婆塞，如来至真等正觉，是我世尊。（就地一拜）

长跪，合掌。

三结：

我弟子某里，皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟，一日一夜为净行优婆塞，如来至真等正觉，是我世尊。（就地一拜）

长跪，合掌。

我弟子某里，皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟，一日一夜为净行优婆塞，如来至真等正觉，是我世尊。（就地一拜）

长跪，合掌。

我弟子某里，皈依佛竟，皈依法竟，皈依僧竟，一日一夜为净行优婆

塞，如来至真等正觉，是我世尊。（就地一拜）

长跪，合掌。

宣说戒相：

我弟子某甲，若身业不善，若口业不善，若意业不善：贪欲、嗔恚、愚痴故。若先世，若今世，有如是罪，今日诚心忏悔。身清净、口清净、意清净，受行八戒。

如诸佛尽寿不杀生，我弟子某甲，一日一夜不杀生。

如诸佛尽寿不偷盗，我弟子某甲，一日一夜不偷盗。

如诸佛尽寿不淫欲，我弟子某甲，一日一夜不淫欲。

如诸佛尽寿不妄语，我弟子某甲，一日一夜不妄语。

如诸佛尽寿不饮酒，我弟子某甲，一日一夜不饮酒。

如诸佛尽寿不着香花鬘，不香涂身，我弟子某甲，一日一夜不着香花鬘，不香涂身。

如诸佛尽寿不歌舞娼伎，不往观听，我弟子某甲，一日一夜不歌舞娼伎，不往观听。

如诸佛尽寿不坐卧高广大床，我弟子某甲，一日一夜不坐卧高广大床。

如诸佛尽寿不非时食，我弟子某甲，一日一夜不非时食。

（就地一拜）

长跪，合掌。

上来已经为大家正授了八关斋戒。

劝持：

受持八关斋戒之后，虽仅仅是一日一夜，但是应该殷重持守，发广大心。比如：不杀生戒，遇到境不仅仅是我被动地悬崖勒马想到自己不要杀，而是在一开始就很主动地来改变自己的心，在内心中发起这种决意：一切有情、一切有智慧的生命，我在这一日一夜之内，都不杀害，都不伤害，不管我是看到的还是没看到的。不仅仅是你模模糊糊地不杀生，而是很明确地：所有地球上的生命，乃至整个宇宙中所有有智慧的生命，都不伤害、不杀害。这样很明确地作意发心，内心中会生长起非常广大的善法。

发菩提心：

这样的善法功德，我们不以自利，希望与一切有情共同受用，这样的善法功德带来的美好结果。

回向：

下面我们一起做功德回向，我说一句，请跟说一句：

愿以此功德
普及与一切
我等与众生
皆共成佛道

起立！礼佛三拜。

慈心禅答疑

刚才因为受八关斋戒，所以我们这一节开始稍晚了几分钟。因为今天特别先交代了一下八关斋戒的内容，所以多占了一点时间，明天应该不会了。

这个时间段我们还是来一起做慈心禅的共修，在开始共修之前，如果

有关于慈心禅修习方面的问题，有任何地不清楚或者是自己的疑惑，都可以提出来问，关于慈心禅修行方面的问题。请讲！

学员：法师，在一座当中，就是先对自己散播慈爱，然后再对亲近的人散播慈爱，如果还有剩余的时间，是要回过来再对自己散播慈爱吗？

法师：不用，就一直是在亲近的人上散播。而且实际上应该是没有完事的时候，你四个方向、四个方面散播慈爱结束了，并不意味着完事，是意味下一次的开始。包括你如果想要密集修行，想要在这几天在这方面有更多地受用的话，你也不一定非要盘起腿来，平时我们有一些给大家自己的时间，平时挂腿坐或者是自己在散步的时候，也可以做这样内心的工作，这是最简单的，不需要什么外在的器材。这样，不仅座上可以反反复复地做，平时也一样。特别是当一个人在慈心禅的修习中，得到了内在受用的时候，他再去多坐不会有障碍。刚开始还没有慈心受用的时候，不用着急，知道功到自然成，一直这样正确地坐下去就行。当慈心真正生起，引发了喜心的时候，自己内心自然会有欢喜受用。

学员：昨天晚上睡不着了，就躺着做慈心禅的修习。在对亲近的人散播慈爱的时候，亲近的人就跟我说话。我在意念中说什么东西，他就好像跟我聊天一样，一直在说话，还会在那里动。

法师：不要去玩，实际上这里边我们都在意识中做工作。在意识中，你不是要跟他说什么话，而是去体会他的心——你没有在这个上正确用上劲，知道吗？你去体会你祝福的，而且在你祝福中，他内心中已经具有的那份阳光、安和、喜乐、自在和惬意——你去体会他这些，他当然就不说话了。你单纯地变成了这种对话的习惯，在你头脑中呈现的就是对话，知道吗？就是这个要点没有把握住的原因，你去体会他内心中的一切美好。

好！还有没有别的问题？像这些大家都要问，不要说我这个现象挺神奇、挺好或是挺不好，就不问了。有问题还是要问。请讲！

学员：法师！我想请问一下：昨天我们学的《吉祥经》，我感觉挺好，那我可以在禅修中用《吉祥经》里面的一句经文去祝福他吗？

法师：可以的，不过我为什么没有把这个（第四句引导词：愿我安乐吉祥）做特别细致地展开，相对来说比较简单呢？因为你要想很快地、很明显地获得喜心的话，最容易的是前面的第二个，就是希望他远离心苦，希望他内心具备那些良好的状态。因为你去真心地祝福，同时去替他体会他内心这种美好的状态，慢慢的，你内心中就具备这些，而且会生起喜乐。因为你在你心中真实感受他具足了这些，他喜乐，所以你也喜乐，会这样。所以你如果在那上先多用功的话，慈心的修习更容易受用，更容易自己得到慈心的安乐住。这样，后面的修习就很容易生起内在的兴趣，容易进行下去，而且能够更多地进行下去。

如果是在最后一个——第四个方向（愿你安乐吉祥）多用功。没有不好，只是如果不是特别熟悉这些吉祥、特别熟悉这些美德，可能就不容易很亲切、很清晰地现起，也不大容易引发内心的悦意，知道吗？当然如果平时《吉祥经》诵得多，自己思择得也多，对于《吉祥经》中所说的种种吉祥，内心非常熟悉，也可以，也好。这个并不做绝对说，原因为什么，刚才有讲。在满足这样前提条件下，这样也很好。如果就一般的常见情况说，在第二个上多下功夫——“希望他远离心苦，而具足一切内心的安乐”这个方面，比较细致地祝福，替他散播慈爱，替他去体验，会更快地受益。

学员：师父，我想问一下：在对亲近的人散播慈爱的时候，可不可以像平常生活一样，呈现出抱抱他或者拍拍他这样场景，这样可以吗？

法师：尽量不要，就是尽量不要呈现这种互动的场景。你先去在希望他获得这些方面用功。以后在一些，比如增上意乐修习这方面，可能会更场景化一点，但这是后面的事，而且也不一定在这个营里说。在你修习慈心的期间，不要做这个，因为慈心的重点不在这个上，而且那样的话，会引发很多后面的妄想性的东西，而且会涉入太多有粘附性的东西。

【向他人散播慈爱导致自心欢喜的原理】

学员：师父！在修习的过程当中，我有两个问题：一个就是，在向自己散播慈爱的时候，很清晰，很自然，知道自己想趋向那种状态，然后向亲近的人散播慈爱的时候，反反复复以这样的引导词来激发内心，觉得内

心没有力量，很表面，能感觉到不是很真情地把这种慈爱散播给他，有所保留。还有一个问题就是，这四个方面一定是要有这种顺序吗？当师父不引领的时候，我发现，我希望他远离心苦的时候，就跟希望他远离身苦乃至后面的吉祥都是一样的。

法师：这个问题来至于我们对于苦乐的平时了解和思惟，看看深广度的关系，是跟这个有关系。

如果你能够去思惟一个人所面临的苦，你会发现：从苦的种类来说，不外是心苦和身苦，对吗？如果你更深刻地探究苦本身的特点的话，你会发现身苦和心苦常常有关联，但是不必然有关联——他可以有身苦，但是可以没有心苦。所以对于心苦的去除，相对来说是容易的，因为我们生而为人，有这个色身，有这个物质身，谁不得病，谁不老，是吗？这个身苦应该说是生命的必然，但是心苦不是。一个有智慧的人，可以免于心苦，他可以一直住于阳光而正面的心态中，这是没有问题的。这是就这个自身来说是这样的。

前面“没有怨害”，是希望他免除身苦、心苦的因缘，对吗？一个人之所以有身苦、心苦，总是有内外逼恼才有身苦、心苦的因缘的，是吧？前面“希望他远离怨害”或者是“没有敌意”，这个是希望他避免身苦、心苦的因缘。

然后“希望他没有心苦”。心苦是指纯粹内心的，这些心态性、情绪性的东西，身苦是生理感受性的东西；这当然有很明显的差别，我们都能够分别开。之所以在心苦的时候我描述很多，是因为一个人不正确的心态、成问题的心态有很多，那他正面的心态、善法的心态也有很多，所以我常常描述很多。

我之所以没有完完全全用一样的顺序或者一样的词表达，其中一个用意就是避免初学者觉得 boring，觉得很没意思，或者是很重复，所以我特意没有用一样的词表达。但是对于你们修学人的话，倒不用一直非常有创新精神，你可以用心地去体会你说的每一个词。就是刚才我跟那位营友说的：你去体会你的祝福——希望你的内心充满怡然、安和和喜乐——你自

己内心这样祝愿他的时候，你能不能够去体会这个心境？体会到了，把它发送给他，让他内心中充盈着这个，或者就他的内心中去体会，就像他的内心中充盈了这些一样。当你这样去做的时候，你不要说你还说好几个呢，你哪怕只说一个词——愿他内心中充满安乐——哪怕是这样简单的词，你体会到了那样安乐的心境，那是很舒服的，你是不会觉得没意思或者干巴巴的，那是很舒服、很温润的感觉，你会愿意去一而再、再而三地体会，一而再、再而三地为他真诚祝福。

你说的问题，是初学慈心禅的时候、初修的时候，大家比较容易普遍出现的一个问题，就是——附在了言语上。我们又不是写贺年卡，不要附在言语上，也不用想着去创新，也没有人把你前后的祝福对起来看打分，又不是写作文。最重要是真诚，和你这种对于你祝福本身的体会。

我一直在强调这个：你能不能替他去祝福，替他去感觉。昨天也有营友跟我说：这样地去祝福他，然后自己感觉他心里有了这个，然后他就笑了，我自己也笑了。就是营友跟我说的，说得很对，其实就是这样的。自己因为这样去修慈，在自己慈心俱的情况下，呈现出对方具足安乐的状态。慈的状态，就是“与乐”的状态。对方具足了安乐，因此有喜，自己因为众生的安乐和喜，而自然地欢喜。这就是为什么中国古人说“为善最乐”。这后面还是有它更进一步生理学的基础的，我可以讲一下。

因为你们有一些搞教育的，这对于你们搞教育的可能也有所启发。其实要是换一个词，应该是“我们搞教育的”。这是上一次我们见面的时候用的词，“我们搞教育的”。

教育中，其实有一点都是大家很注意的！就是受教育者的模仿，是大家都注意的！这种模仿不仅存在于小孩的身上，大人身上也存在。这种模仿的神经生理学基础，近些年的研究说明，跟一种叫着镜像神经元的这种神经元有关系。高等灵长类动物的这一类神经元活动都比较显著，会有明显的模仿行为。包括同感心都跟这种神经元的功能有关系：为什么我们看到一个人给自己笑，哈哈的样子，我们也容易跟着笑，这是所谓的感染，对吧？或者这个人哭得很伤心，我们看到他，眼泪也都随着打转了，这都是跟这种神经元的活动有关系。

慈心的修习中，当你因为感受到对方内心中这种喜乐的时候，他自然地呈现出这种安乐的喜颜的时候，你会跟他一样充盈了自己内心的喜乐与欢喜，甚至脸上会表现出来，这是不由自主的，这都是正常的。

稍说了一下慈心禅后面的跟现代东西相关的，希望大家能够更灵活地、更深入地去学习和运用。时间关系，先不多说了，下面我们一起来修习。

禅修前后的简单引导

请大家用之前所说的方法调整一下自己的身体。

真正佛法的修行，其实跟我们平时去抓取、去求取这种身心的模式是不一样的，内心并没有什么倾向性地、粘着性地希望什么发生，粘着性的、倾向性地不希望什么发生，只是去做正确的因缘，身心完全地打开，向下一刻所有的可能，平等地开放。这样，内心中也就没有僵硬，没有忧愁和恐惧。可以，都可以。用这样无贪无嗔、平等而住的心做背景，去做任何修习，都无往而不利。

下面，首先对自己来做美好的祝愿、真诚的祝愿，并体会自己的祝愿。

.....

准备结束这一座的禅修，请把注意力从刚才的状态上挪开，感知自己身体的存在，可以轻缓地活动自己的身体，慢慢地张开眼睛。

下一节，我们禅修营安排的是经行，如果没有学习过的，我会再教一下。这一堂先到这里，我们先休息一会儿，稍后听铃声回到堂中。

经行讲解、示范与答疑

1、何为经行？

因为这一节带大家的是所谓行禅，或者叫经行，明确地说就是在走路中来用功修行的办法。经行这个“经”字，是指的直，直着走的意思；这个“经”就是经纬线的经，主要是指的是直。经行是沿着一条直线这样走，

然后会有什么感觉。

经行，如果从外观上看，跟我们比较慢速地散步差不多。所以如果你的工作环境允许散步，不允许打坐，那你可以用这种方式来在工作的间歇做一点修行。包括你如果愿意的话，在一个风景比较好的地方自己经行，走一走，身心都很受用，然后也可以做一点修行。这对于我们刚开始的修行也都是很好的，会鼓励自己继续地修习下去。特别我们这个禅修营里边盘腿的时间比较多，考虑到很多人还是没有办法这样一直盘，因此在中间会加上经行或者是讨论。

2、为何经行？

经行在外观上像是慢速散步，在内心的运作上是跟散步比较不一样的。它要做什么事情呢？它要正念觉知于自己当下正在做的事，也就是走路这件事。

说：“这个还用教吗？”问题是我们没有几个人平时走路的时候，心是在走路上的。我们总是那样地匆忙，脚在走着路，心已经飞到了自己要去的地方，或者下一件要做的事情上，没有在自己的身心上。就这样，我们几乎永远地生活在别处。经行也好，其他的念处修习也好，都是教我们怎样地来觉知生命的当下，来认识生命当下到底是在发生什么。

因为这种认知开始发生变化，最后能够导致我们根本性的一些改变。因为我们过去身心运作里的错误，从根本上都来源于我们对于身心现象的不如实知，根本上是来源于这个，来源于我们对于所谓自我的错误认知。具体的，这里先不多说，话题太远，是一个比慈心禅还大、还深、还难的东西。点一下就好，知道这个是跟那一个修习有关系，以后有因缘再说。

3、如何经行？

具体的经行办法，要注意几点：一个是，虽然在走，但是不要像从前一样走得很匆忙，表现在步幅比较大，步频比较快。经行的时候，把行走的速度慢下来，就像一个重病在身的人那样慢慢地工作，内心关注自己脚上的感觉和运动。因为走得慢，所以步幅要变小，不然的话，会有比较长的

时间一只脚腾空，脚会不稳。步幅变小，小到什么程度呢？小到前脚落下，它足跟基本上跟后脚的脚尖是齐的，基本上就是自己一脚长。这样走有什么好处呢？一直比较稳，不会容易出现因为走得慢而发生大幅的左右摆动乃至摔倒这些事，步子迈大了会左右歪。

另外还有一个，因为我们在走的时候，内心开始关注整个向前行走中脚步的运动变化，从感受上、从触觉上感觉行走，所以我们不能走快。走快了，心太忙乱。比如，我们为了帮助从来没有关注过自己行走细节的这个心来关注行走的细节，我们要用一些辅助的方法，也就是贴标签、做标记的方法。走路重心前移，后脚提起，这个时候脚后跟提起，乃至整个脚在慢慢向上提，这个过程，内心中做标记，默念“提”。提起来之后，这个脚会向前移动，标记“移”。落下来是“落”。接触的瞬间是“触”。还有脚重心前移，脚掌压下，这是“压”。

你如果走快了，步子大了，在你前脚落下的同时，后脚就提起，你没有办法同时关注这两件事。所以你步子要小，这个脚提起，落下的时候，后脚才能做到不抬起来，是吗？你如果迈大了，你必然是前脚一落地，后脚就起来了，你没有办法同时关注两只脚，所以要慢一点！

整个儿，一般的要大家慢慢地开始能够注意这五个过程，或者更细致的感受，不过一开始不必完全标记每一个过程——“提、移、落、触、压”，“提、移、落、触、压”……。大家刚开始可能心里会比较忙乱，那就选两个甚至一个自己感受明显的环节，来特别地标记它。比如说在提起这只脚的时候，因为有压力，从有到无的变化，是吗？这是“提”，所以这个应该还是比较明显的。空中的移动，一般人刚开始不容易感觉清楚，刚开始可以不标记。落下也是一个很小的动作，可能也感觉不清楚。但是你接触的这一下，应该是明显的，对吗？因为它有一个触觉产生的过程，脚掌和地面的压力，从无到有的过程，正好跟前面从有到无是一个对称的，那这个是明显的，所以初学可以只标记“提”和“触”。当然，你若是对其他某个环节更清晰，你也可以来标记其他。

做这个标记的时候，或者是经行的时候，它的前提是身心很放松的，不要绷得很紧，拿出一副我一定要看个一清二楚的架势。身心放松的基础上，

甚至像我刚才说的“内心没有希求，无贪无嗔，没有希望什么事情发生”的这种背景，然后悠哉游哉地来行走，恬然无事地来行走，自己内心也来觉知行走过程中脚上“触”的变化。

刚开始，考虑初学，只标记两个状态就好：“提”、“触”，“提”、“触”，“提”、“触”……。不要迈大步，迈大步一个是不稳，再一个会很忙，也不要走得很快。稍后我们大家可以试一下。

4、经行前的注意事项

我们正好是两组，两组各自站成一个环。考虑到我们如果有对面走的情况下，会容易分神，所以我们这两组的运行绕圈方向不要完全一样，这边顺时针，那边逆时针。这样在中间汇合的阶段，大家是在并肩向前走。免得迎面走，你这个眼睛可能很容易去看一张一张迎面扑来的面孔。

我们两组如果人数不均的话，哪边多可以匀一匀，大家的距离也匀一点，适当拉开一点。两端站上人，我们大家把距离稍拉开一点，彼此之间不用太远，一步半到两步的距离就差不多了。走的时候，前后可以互相关照一点，步数可以把握一些。如果不怕冷的可以脱鞋，怕冷的可以穿着鞋，因为你脚下的感受，穿鞋和不穿鞋是不一样的。

我们因为前后距离比较小，应该是同时运动起来才好，所以大家听我说“三、二、一，走”的时候，大家一起走。走得不用快，慢一点，互相关照一下。

请大家准备一下自己的身心：从头至足，身心放松。内心不要拿出一副要做什么了不起的事的样子，很放松，去做一件很令人欢喜的事的样子，恬然的、惬意的、自在的、安然的，没有任何希望什么发生的想法，也没有排斥任何东西的想法，只是内心和整个身体去做正确的因缘，如此而已。

请大家准备好！三、二、一，走！（学员走起）

5、经行中的注意事项

标记是发生在这件事情发生了的同时，或者是稍微滞后一点，而不是像口令一样，在发生事情之前就说出来。是提起来了，然后对这件事情观察到了，标记“提”；是接触了，对这件事情观察到了，标记“触”。

.....

先动的那只脚不必抬得太高，就是自然地向前走就好。

.....

如果觉得整个队伍的行进，对于你来说是比较慢的，而你又能很好地观察清楚“提”和“触”这两个环节的话，也可以多观察几个环节。当你观察的环节多了，你就不觉得慢了。比如你可以观察“提”“触”“压”。“压”是接触之后，重心前移，让刚才落地的那只脚变成支撑脚的这个过程，能够感觉到脚掌上压力的变化。

.....

走路的时候，踝关节、脚掌和脚趾都很放松，包括整个身心都很放松，快一点也好，慢一点也好，都可以。

.....

6、有关经行的问题

我们先暂停一下，大家站在原位就好。刚才我们一起实践了一会儿，大家对于这个修习有没有什么问题？任何问题都可以。请讲！

学员：经行中怎么调呼吸？

法师：不必特意去调呼吸，你放松地自然呼吸。如果平时发现自己呼吸比较粗重的，也没什么。当你身心真的放松了，当你内心的这种抓取开始减弱的时候，你的呼吸会变得更柔和的。

在经行中不用特意地去操作它，让它变得更细更柔。伴随你身心的放松，伴随你内心的调柔，你的呼吸会更柔和的。经行中不用特别地去调呼吸，配合步伐或者是特意把它怎么样。你如果发现呼吸有一点粗重，首先接受它，没什么不欢喜；另外一个，可以更好地放松身体，放松自己的心就好。请讲！

学员：法师！走起路的时候，特别不稳，于是脚在压的时候，就感觉左右晃。

法师：这是因为你走慢了，走慢了是容易这样。你可以把步子再小一点试试。你前后一只脚的距离还晃的话，你就以大半只脚的距离会好一些。

而且你走的时候，千万不要走猫步，不要一条线。一条线，整个身体重心的支撑面太小，所以你走的时候，这两只脚最好是形成前后的一个支撑，你如果能保证这样走，它就容易稳了。现在不是我们平时女士们走路的时候的那种仪态了，是经行，所以两只脚要走一种比较容易支撑稳的状态，其实是有一个半八字、有点小八字的这种支撑面的感觉，要不然的话，你是很“一字”地走的话，是容易不稳。

7、经行就像怡然自得地漫步

大家因为刚开始接触经行，所以刚才一圈，很多还是身心偏紧了一些。这在刚开始是正常的，特别是在一个禅修营中刚刚开始学习经行的时候，大家都把它当成一件事情来做。实际上如果你在一个风景迷人的地方，自己一个人心情很怡然自得地、慢慢地散步行走，再加上你对于当下身体运动的觉知，那就挺对的。就是这个状态。

你如果这样去享受生活中的每一次脚步移动，那一天过得多好呢！何必每一次，甚至从一个办公室到另一个办公室，都匆匆太匆匆。所以这个能够改变我们生活的状态，虽然它看起来很细小。

现在大家可以把彼此之间的距离再调一调，有的可能有点挤，有的有点长。把距离调到基本上是一步半，也就是一臂或者多一点的距离。彼此之间的距离，适当保持保持。因为我们的空间就像一个手风琴，是固定的，

如果两个人之间距离太长的话，那肯定就有的地方容易窄了。把自己和前面人的距离调一调，一米是上限，如果距离大的，可以再调到合适的距离，免得因为太挤，后边的人心里会有紧张感，他（她）会有点不敢迈步。

8、有关经行的问题

好！请讲！

学员：师父！经行的时候要睁眼睛吗？

法师：睁眼睛好，特别是你们的情况，睁眼睛更好，免得撞到。如果看到我微闭眼睛，是因为上面太平广了，就我自己，而且我走得很慢。你们如果以后说一大片草地就我一个人，或者一大片沙滩就我一个人，愿意闭眼走，那也好。现在这个场地，是要睁眼走。

另外，大家双手觉得垂在边上不舒服，如果愿意的话，你可以锁在前边。就是两只手比较自然地，互相在腹前这样抱住，以任何你习惯的方式；如果愿意参照的话，可以参照用一只手抓住另一只手腕的方式。背在身后走，不是佛法里推用的，不过看起来更像领导视察；你在生活里随你意，如果在这边，建议是在小腹前。

9、经行的简要流程

好！大家还是放松一下身体，准备一下身心，我们可以静下来，再准备一起做一下经行的训练。

从头至足放松自己的身体，包括脊柱也是一样，像我们禅修之前的调整一样，伴随着深吸气，以头顶百会为着力点，就像一个木偶一样向上直直地拉起，拉到最大的限度，停留几秒钟，然后伴随呼气，慢慢放下来；向上提起，吸气，提到最大的程度，保留住三秒钟左右，然后慢慢地放下来，伴随呼气——这对脊柱和内脏的放松是有作用的。双肩放松，然后髋部、大腿、膝盖与小腿，以及踝部和脚部，都要放松。

内心是怡然自在的，是惬意安然的，就像终于把那些事情都忙完了，没事了，自己一个人到一片风景宜人的地方，去听听鸟叫，去闻闻花香，去一步一步地感受一下足底的“触”。

好！大家准备一下，听到我说“走”，我们就开始一起走。请准备！“三、二、一，走”！

.....

对于足下的关注，不仅仅在“提”和“触”两个环节。只是因为我们刚开始关注能力的局限，和自己心稳定度的局限，如果觉得有难度的话，可以只标记两个——“提”和“触”。如果觉得这样比较“不解渴”，可以再加上自己希望标注的环节。比较概括地说，叫“提、移、落、触、压”这几个环节，可以做侧重地观察或标注。

.....

为了走得稳一点，保持速度的时候，如果走得慢，不要让一只脚悬空太久，那样有时候容易站不稳。如果为了可以跟整体的速度慢一点，可以在提起过程慢一点，或者前压的过程慢一点，空中的过程不必刻意地让它去慢，让它自然就好。

.....

这一环节先到这里，请大家停在原位。

10、有关经行的问题

有没有问题要提呢？请讲！

学员：师父！如果我们走的时候，是不是后脚跟先着地啊？

法师：不用特意后脚跟先着地，因为我们平时走路迈的步子大，所以后脚跟先着地，对吗？现在我们步子很小了，如果我们刻意地要后脚跟着地的话，我们会特意地要翘起脚尖，才能保证后脚跟着地。那样的话，走得

比较辛苦，不够放松。身体的不够放松，会导致我们内心紧张。身心很放松，走的时候很自然的。脚尖、脚跟几乎是同时着地，差不多平地这样落下来。因为移动的步小，不像步幅特别大的时候，所以会不一样。

还有其他问题吗？请讲！

学员：师父！我发现我这只脚压的同时，重心挪过去了，然后另一只脚就会提起来了。

法师：说明这个步幅还是略大了一点，步幅再小一点就好。你就把步幅再稍微小一点，就会变了。前压的同时，后面没有提，然后你再提后脚，通过步幅的调整就好。

还有其他的问题吗？请讲！

学员：法师！在经行的过程中，有别的感受什么的，需要关注吗？还是只把这个关注一直放在这个“提”“落”上面？

法师：你如果还在保持行走，就是关注足部的这些“提”“落”的觉受。如果你想观察身体上其他觉受的话，那就停下来。经行不是说我要一路走到头，你可以走一走、停一停，都是可以的，特别是你自己在修习经行的时候。就像我们中间也有停下来做个交流，然后再经行。是可以调整的，因为人有时候在某些身心状态下，总是一个步数这样走，去关注，对于初学，他可能容易慢慢变得木了，或者沉了，这个时候需要一些节奏的变化。可以停下来，停下来之后站在原地就感觉脚底与大地的接触，这叫“触”。然后，稍歇一段，身心又是另外一种状态，可以再走，都是可以的。

还有没有别的问题？请讲！

学员：师父！如果我要是特意体会这个“移”的时候，我的身体一般不稳，是一带而过吗？

法师：因为你在特意体会“移”的时候，你会刻意地让这个动作慢下来，所以你会有不稳。我刚才也说，这个“移”先不着急，你如果不能够在正

常地移动中观察清楚它，你就先不着急去标注它。说明那个过程对于你现在的观察来说，还是有点快，那你就先不着急。随着你对于其他的观察越来越熟悉，心正念觉知的能力在增长，那对于其他原来看不太清楚的就会看得清楚，这有一个自然增长的过程。

学员：还有一个就是，在走的过程中，呼吸和提示同时进行，我觉得是闷着自己。当觉知呼吸，就感觉不到提示；要不然就是全神贯注到提示上，然后就照顾不到呼吸？

法师：不必去管呼吸，让呼吸完全自然地发生。我们平时太习惯控制了，控制这、控制那，一般人都一样，都愿意去控制，因为觉得控制了好；实际不是。在修行的时候，很重要的一点，就是发现自己控制的冲动。然后让自己放松，不去控制，让呼吸自然地发生。本来呼吸也不是靠我们大脑皮层刻意地去把握的，生理上来说，管这个的中枢是比较底层的，用不着我们去控制。我们关注我们当下在主动做的事情，就在经行的时候，你关注自己最主要的动作，那就是走路，足部的运动，关注这个就好。

有没有其他问题呢？如果没有其他问题的话，我们大家回到自己位子，把坐垫先调整一下。

然后大家自由活动十五分钟，听铃声回来。

慈心禅引导

本节我们是慈心的共修。大家还是把身心调柔，采取一种相对来说自己比较稳妥的坐姿。

上午最后这一堂共修，我们修习慈心还是从自己到一个亲近的人。对于亲近的人，你应该至少准备两到三个；一个修习产生慈心了，可以换下一个，如果没产生，那就在这一个上很真诚地、反复地散播慈爱，会产生的。

下午的时候，我们会向前走一步，去做对于中庸的修习，所以大家应该提起来一点精进力。这个精进力不是全身紧绷，不是眼睛瞪大，而是不随着散乱与昏沉，去做正确的因缘——“已生恶令断，未生恶令不生，未生善

令生，已生善令增长”，这是真正的精进。

我们首先来调节一下身体，以头顶百会为着力点，下颌内收，向上提起整个脊柱和上体，就像木偶被提着顶绳拎起来一样。因为是头顶百会着力，所以向上提的时候，下颌必然地、自然地就内收。在最高点保持几秒钟，放下来，伴随呼气。提起来，保留住，放下来，伴随呼气。这个动作对你们的放松有帮助吗？如果有，在你紧张的时候，疲劳的时候，也可以用一用。

双肩放松，从头至足放松，眉间和嘴角带一点恬然自在的微笑，这样整个面部和心情更容易放松。内心不去抓取任何事情，也不去排斥任何地可能，就像躺在绿草地上仰望蓝天白云一样，悠哉游哉，安闲适意。然后，开始向自己散播慈爱，向自己发出美好的祝愿。

“愿我没有怨害，愿我没有敌意”，希望自己远离一切的仇怨与伤害。伤害可能来自于人，可能来自于自然环境或者其他的无情物。“愿我远离怨害”，对于每一个祝福，如果自己不容易很快地感受到它的内涵的话，那就在这一个祝福上诚挚地、反复地来散播自己的祝福和慈爱。“愿我没有怨害”，远离一切怨仇与伤害，不管是来自于人的，还是来自于无情。“愿我远离怨害”，善缘具足，善友相伴。

“愿我没有心苦”，内心中没有任何地嗔郁、忧伤、不快、恐惧、担忧和愤怒，而充满了阳光、喜悦、安和、自在、温暖和调柔——可以慢慢地对自己说，体会每一个词在感受上的内涵。没有任何地伤感、不安、愤怒、嫉妒、痛苦、焦躁与恐慌，内心充满了自在、安然。

“愿我没有身苦”，一切因为外界的伤害和身体的老病带来的痛苦，身体充盈着健康与活力。

“愿我具足吉祥和幸福”，可以把对自己美好的期许在这里一一地向自己散播。

接下来，向一位亲近的人散播慈爱。他（她）应该是你想起来，内心就感觉比较亲切的、欢喜的、舒服的人，而且仍然在世，还是自己的同性（对他不会有欲染）。对他（她）说：

“愿你远离怨害”，希望他（她）没有任何地仇怨、敌意与伤害。

“愿你没有心苦”，而内心恬然、喜悦。

“愿你没有身苦”，而身体健康，充满活力。

“愿你具足吉祥、幸福”。

从这样几个方面真诚地祝愿并感受，感受他（她）内心的安和、喜乐。……

准备结束这一座的禅修，令注意力从刚才的所缘上移开，觉知自己的身体，轻缓地活动身体。

慈心禅答疑

留了几分钟，如果有问题可以问。请讲！

学员 A：师父！我上座之前想好了两个人，在座上想了那个人之后，突然之间就不想再想他了，就特别想我没有决定好的那个人，可以吗？

法师：也可以！之所以让大家事先决定好，就是不要养成，在打坐的时候，修止（慈心禅是属于修止的范畴）的过程中，再去做很多分析推敲的事情，这个是比较不相应的。

学员 A：就是想好了，就按这个来呗？

法师：对，最好是选好了就按那个来。因为打坐的时候，不仅上午我们这位营友说的情况，就是慈心修习中对方说话了，其他人也有说过类似情况，我们修习的时候，有时候会有一些情况出现。自己如果没有修习的纪律性，有时候还是不善巧，放纵下去是可能出现一些其他情况的。这就是我强调的——修习的时候，虽然身心很放松，但是有纪律性。

学员 A：比如说，我这一座跟上一座，是不是想的人一样会更好，因为对他，你已经产生慈心了。

法师：你说得对，特别在你们刚开始修习阶段，你在谁身上修习有慈心了，你盯住。我说换啊，你也不用说一定一人一半的时间。你可以在这个人身上，修习到慈心非常浓厚、强烈、清晰、稳固了，然后再换另外一个人。因为你这个慈心有惯性啊，很稳定的情况下，这个惯性很大的，直接把他换上来就好了。

这个训练很重要的，这个训练我之所以要大家做，是有几个用意的，其中一个好处就是，你这个动作做习惯了，实际上你慢慢会发现慈心到底是怎么一回事，你慢慢地从慈心为例子也懂得了自己情绪的很多奥秘，懂得了自己心态的很多奥秘。以后在生活中，就可以一转念间把这个慈心提起来，倾注到一个你自己想倾注的对象上去。

特别对于你们搞教学的，或者说我们搞教育的，如果对于受教育者，自己一动这个不耐烦的心，或者有一点点厌烦产生了（我说了那是嗔等流），你马上把这个慈心调起来，然后心就柔软了，就平和了，就一切都好了，天就不打雷下雨了。这对我们自己、对受教育者都重要。请讲！

学员 B：困倦的时候，喝点茶和咖啡可以吗？

法师：初学可以。初学因为善巧使然，可以喝点茶，不太建议咖啡，咖啡对于身体的其他刺激比较多。喝点茶可以，不要太超过平时喝的浓度和量，因为太亢奋的话，人不容易沉静下来。慈心其实越修，心还是越安稳、柔软的。请讲！

学员 A：我刚刚在祝福亲近人的时候，能感受到我自己心很愉悦，但我感觉他没那么愉悦，这是怎么回事？

法师：这个是你把感受的重点没放对，你要真诚地祝福，去感受你祝福的内容，比如说“愿你没有心苦，愿你内心中充满了喜乐”，你感受你祝福的那个喜乐，感受那个喜乐充满他心里。这个时候，你真感受到他的喜乐了，你也会喜乐的。还是要把重点放在你的祝福上，你散播的慈爱上，而

不是放在自己身上。请讲！

学员 C：师父！在您引导的时候，感觉引导的那些词语恰到好处，自己听到了会喜悦，送给最亲近的人也会感到恰当好处，感觉特别喜悦。在这过程中会不断地想要记住、背下来这些祝福词，有那种想法。如果是除了师父的这些引导词，自己想格外去增加一些祝福的时候，会去分析他的生活状态适不适合他，然后感觉语言上比较匮乏。

法师：你觉得我说的这些词，相对比较对路，那你可以把这些词记住，不过不要太紧绷，也不用全记住。其实“愿你没有心苦”后面可以很简单啊，“愿你内心安乐”，你体会到这个安乐就可以了。我后来描述那么多，对于初学是有好处的，其实等你们慢慢修习久了，真的不必那么多。“愿他内心安乐”，你能体会这个安乐已经很好了，对于修慈心就足够了。比如说“愿他没有身苦”，呈现的是他身体健康，充满活力的样子就很好了。后面的“愿他具足吉祥与幸福”，刚开始你不知道这个吉祥是什么的时候，你可以慢慢地这样去一个一个祝福，久了，知道了，这个吉祥对于你来说，就是内涵清晰的一种感受了、一种状态了，你就把这个倾注给他就好了。修习中，在原则性的基础上，实际是可以有一些灵活性的。

学员 C：师父！还有就是在修习过程当中，这四句祝愿词在说第一句的时候，总着急想说第二句。但全部说完了，又感觉有点着急了，就想回去再重说一遍。

法师：不仅可以重说一遍，重说千遍也不为过，一定是这样的。但是不着急，就像你给人做好吃的请他吃一样，着着急急端上来——“来，你吃这个”；人家刚一伸筷子，你撤走了——“来，再试试这个”。这个好像有点诚意不够。

就是把心稳下来。禅修之前我说无贪无嗔那种心，就是没有那种抓取和排斥，也不希望要达成什么，只是做正确的因缘。当你因缘做正确了，结果自然就呈现了。结果不是靠我们想要而呈现出来的，是靠着具足因缘呈现出来的。否则，想中大奖的多了，光凭他想要他就能要？刚才还有谁问，请讲！

学员 D：就是在想亲近的人的时候，看到他没有那么喜悦，我就很激动。

法师：激动后面是什么情绪呢？

学员 D：就是想流眼泪。

法师：那是因为你对于你传送的这个祝福本身品味得不够。你要有对治的，比如你这个时候发现心是那种跃动性的，那你可以偏于祝福这种平和的喜乐，比如“愿你内心怡然、安稳”，是吗？这是离开心苦的状态，也是让自己的心安于正轨的办法。你去体会这个，把这个祝福传递给他，那你就会离开刚才你说的那种状态。

好，时间原因，我们就先不多说了。最后一起合掌，做个回向：

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

慈心禅答疑

在开始之前，大家如果对慈心禅的修习有任何问题，包括修习中有什么拿不准的，都可以提出来。在我们进行下一座修习之前，尽可能地把这些问题解决。请讲！

【一、腿疼不耐烦怎么办？】

学员：师父！我坐着坐着，腿特别疼的时候，心就不耐烦，这怎么办？

法师：因为昨天你没有到，当时我有特别讲这个问题。腿痛之后，我们一般会产生的心理反应是不耐烦。如果要忍的话，就是很不欢喜，很不情愿，心情也不好，对吗？这是一般的身心反应。

不管是哪一种禅修，特别是慈心禅，你可以考虑以这样的方法来面对身体的痛。不是像从前那样条件反射性地让心绷紧，让身体也绷紧，去排斥，去对抗，那只会是苦上加苦。你可以把自己的身心更放松，用更放松的身心来面对、来拥抱疼痛。换句话说，你是从内心深处真心地发出柔软

而温和的微笑，来接纳它，来包容它。当一个人这样做的时候，他会体会到生命有一点不一样地转化。如果这个成为他的一种新的面对困难、痛苦的模式的话，他的生活会变得很不一样。请讲！

【二、对中庸的人散播慈爱的注意事项】

学员：法师！下午要修的那个中庸境，有同性、异性的注意事项吗？

法师：中庸境也还是这样，因为你到后来要对他生起慈心，还是要选不会引起欲贪缠的对象。就是：在世，而且针对这个人从性别上不会引发自己男女欲贪。

之前有一些营友因为一些因缘没来，我再强调一下选择自己修慈心的对象的原则。比如说，“亲”是指的自己内心感觉比较亲近的人，是“内心亲近”，想到他，相对来说比较舒服、比较欢喜，而不是血缘上或者是社会关系上的亲近。“中”是指这样一类人，想起他，内心没什么感觉，既没有不舒服的感觉，也没有感觉舒服。“怨”就是想起他，内心多少会有些不舒服，甚至很不舒服。这是亲、中、怨的差别。

共同的，这三类人都应该选择在性别上，是不会引发自己男女欲贪缠的那个性别。一般人就是异性了，那么他不要是异性，应该是自己的同性。再一个就是，应该是在世的人，不要选已经过世的人做自己修慈心的对象。这是几点要说明的。还有问题是吗？请讲！

【三、精力不集中怎么办？】

学员：说一下我上午修习的感受，就是在对自己和第一个亲近的人散播慈爱的时候，发现自己内心很平静、很喜悦，但是到后来的时候，我发现精力难以集中，有点困。

法师：你说的这个情况不奇怪，大家刚开始身心不容易安定下来，这是正常的，自己也不要有什么不喜欢，有什么对自己不满意，做正确因缘就好，没有那么多啰嗦的情绪，那些本来就是错误的情绪反应。知道现在是什么样的状况，知道怎样去做因缘，让它变得更好，然后这样去做，那

就很好了。我们不可能今天开始修习，明天就达到多么多么好的成果。修行是个水墨功夫，我们能够在这些天里，多少品到一些味道，学会方法，掌握善巧；用我们佛教的话说，那就阿弥陀佛了，已经是非常好了。大家不要觉得这还远远不够，其实我看一些营员的修习，这样还是没有白费功夫的。请讲！

【四、神经特别敏感怎么办？】

学员：我感觉我自己的情况还是比较能够坐得住的，但是从昨天开始一直到现在就特别地难受，不想睁眼睛，难受到头疼，非常恶心。现在好多了，但是不想睁眼睛又要注意外面情况，这就会产生一个状况，就是我的神经线绷地特别紧，也会特别敏感，就是周围一有响动或者是咳嗽，就会吓我一跳。

师父：我知道你说的这种情况。你在这种情况下，先不要着急向下推进很多，而且也不要一直闭眼，就像下垂的窗帘一样，你把眼睛垂下来之后留一条线，让外界的光能够进来一点，不要完全合得很紧，这是一。

其次呢，你多去修习我前面说的作为准备的那种心态。我这几次引导你有听到，是吗？你多去修习那个心的状态，既没有什么是自己所希求、所要抓取的，也没有什么是不容许发生的。不是“我去做什么”这种不容许发生，我当然有一些是可以做，有一些是必然不可以做的，这是没问题，这是做正确的因缘，但是其他的作为结果呈现给你的现象，呈现在你经验中的东西，是没有什么不被允许的，可以都可以。

还是因为这一个功夫没有做好，当身心开始宁静下来的时候，没有用非常开放的身心，没有用非常柔软的身心，去做下面的训练，在一些情况下就会出现你说的情况。所以你的这个情况不用怕，你就继续把我前面说的那个准备功夫做好。不是说只有你做得不好，别人都做得很好，只是在你这个现象的情况下必须把那个做到位，这样才会避免一些对于你来说，强烈刺激的产生。现象本身谈不上是否很强烈，主要是两相配合，它就变得很强烈。

外在的情况怎么去改变，那不是学佛的目的，也不是学佛的手段，学

佛是恰恰调整我们的身心，让我们的身心具足堪能。所以你的情况下，先这样用功，然后有什么情况你及时再问。请讲！

【五、慈心修习中的思维该如何安住？】

学员：昨天一天一直都在身体的感受上，修习的过程当中没有太多的感受。今天上座之前，师父有开示说要去关注到内心的感受，今天在对自己做那种慈心的时候，内心确实感受到一种变化，感受到内心从那种心疼、堵的状态变得舒服了，就在这种状态中停留了很久；感受这种状态也很舒服。后来身体的感受变得强烈起来，内心的感受就变弱了，而这个时候就开始思考：这种心的变化在发生着，为什么会有这样的变化？后来又一个念头出来了：就是师父说的只关注感受就好了。然后这种思考就停下来了，停下来之后，就更多地到了对于身的感受上去了。

师父有说慈心是一种心的状态，慈心禅应该是可以帮助我们的心离开这种奇怪的状态。我想说的是：之后的修行当中肯定还会出现这种情况，要出现那种情况，是这样子不必管它就好，还是有更善巧的办法？还有一个就是：这种困惑已经产生了，是可以继续探究下去解决掉呢，还是也没关系，继续去修习慈心禅，自然就会解决掉？

法师：一个是：这个感受应该怎样来面对它？不要在正在修习止的时候，去开研讨会。你只要有时间去投入，正确地修习，早晚都会有一些感受出现，不奇怪。也不要觉得自己出现得慢一些会怎么样，出现得快一些会怎么样，都随意，我只去做正确的因缘。

你在修止的时候，不要养成一边修止，一边琢磨它。对于修止来说，那其实就是在打妄想，所以我用玩笑的话说“开研讨会”；你想到这句话你就知道，这个在修止中是不合适的。不是说这个功夫不要做，什么时候做呢？你下了座反思的时候，反思这一座的得失，用自己学到的佛法或者是学到的这一种修习的技巧和原理，来分析自己刚才那一座用心的得失，这个时候是比较合适的。

身体的感受如果强烈了，怎么办？我要再重复一遍，其实昨天有一个营友问了类似的问题，只是当他没有疼在自己身上的时候，别人的问题总不是那么贴切；当真的比较强烈地疼在自己身上了，这个问题就比较切实了。怎么办呢？就是：更强烈的痛苦，自然是用更柔弱的心去拥抱。原则就是这个原则——更强烈的痛苦，就用更温暖的微笑去面对——这是这样，这是一个原则。

不过，你实在到了极限了，保持你的柔软，保持你的温暖，然后轻轻地活动身体。大家听好了，这两个是相辅相成的，你们不要真疼晕一个给我看。不过放心，真的这样做，不会疼晕，反而你会发现疼痛是有周期的，疼一疼好像不疼了。不过你们用不着说，那我要咬着牙过去。不用咬牙，正确地修习就好。咬牙过去，那是筋骨皮肉的事，不是心的训练。就算训练的话，训的也是熬酷刑的能力，跟佛法的修习没关系。

用更柔软的心、更温柔的微笑去面对。这样呢，你的身心会在其中增长堪能，甚至就像刚才跟这位营友说的——你面对痛苦的反应模式，都会慢慢地发生变化。就不仅仅是打坐的时候会这样，以后你面对别人对你的刺激，你可能不会粘火就着了，因为你的身心可以保持比较柔软、比较平和，来面对这一切顺逆境界。这难道不是自己一种内在的成长吗？这样是比较好的。

另外，我昨天因为知道大家会比较疼，我曾经在大家坐的时候给过一个引导，就是当你这个疼痛比较清晰甚至说强烈的时候，你可以配合你正在散播慈爱的这个人做一些修习，就是希望他没有身苦。前提是你对他有足够的慈爱，有及格度以上的慈爱，然后你为了他能够离掉身苦，就作意：这个痛就是他的身苦，拿来在我身上疼。他因为这样没有了身上的苦，身体得到了健康安乐，那他当然是欢喜的啊，所以他因为离了这样的苦得到了安乐而身心愉悦。这个时候你在体验两件事：一个是疼痛本身，另外你也体验到他离苦得乐之后的快乐。这两件事，你同时体验，而且在你的作意中，这个你现在承受的痛苦，是你心甘情愿为了他离苦，而拿到自己身上的。你心甘情愿，没有任何排斥，没有任何不满意，没有任何不耐烦，哪怕这样一直疼下去都可以，只要能让他离苦，能让他得安乐。

这个其实不是传统的慈心修习所需要的，如果确实地说，这是在后面修慈悲增上意乐中初步的功夫。这个之所以在这里说出来，是配合大家的修习。你可以试一试这样的用心，它（自己因为禅坐而带来的身体疼痛或内心不耐烦等）可能让你变得更伟大，它可能会让你变得跟从前不一样，可以试一试。请讲！

【六、如何对治昏沉？】

学员：在做慈心禅的时候，身体就会向前倾或者向后仰，一下就惊醒过来了。

法师：这是昏沉的表现，昏沉是在禅修中常常遇到情况。如果想对治昏沉，其实办法有很多，修慈心禅就是其中的一种。

如果正确地、很好地修慈心，是不容易昏沉的。原因在什么呢？因为当你有慈和喜这两种心相俱的时候，这个人的心是欢喜的，是有一些轻举的。你应该对道家比较熟悉，对不对？道家有一个词叫轻举，是有一些向上轻扬的成份在。这个恰恰跟昏沉的那种昏昧的昧劣相不一样。正确修慈心引发的这种慈跟喜的心，是让一个人不容易昏沉的。所以出现这种情况，在修慈心的时候对治的方法很简单，就是加强一点自己修慈的作意，更清晰地对方散播慈爱。

你昏沉的时候去看，你的那个散播慈爱，一定是变得，用我们老百姓的话说，是有一搭没一搭的。你如果是很诚挚地、很清晰地，而且很有体会地把你的祝福传递给他时，修慈心是不容易出现昏沉的，这是修慈心的一个好处。甚至于说，你以后学会了其他禅修的方法，你昏沉了，一个备选的对治昏沉的方法，就是你把过去自己熟悉的慈心、喜心调动起来。你的心有了向上的举相，那昏沉的昧劣相、沉相就没了。

昏沉是向下的，让人感觉是沉昧的。喜心，内心的这种欢喜，是向上的，轻扬的。修慈能够引发很好的喜心，这本来就可以用来对治昏沉。这些都是好问题，都是对于修行很实际的问题。请讲！

【七、禅修时眼睛该如何？】

学员：法师好！我想问一下，禅修的时候，眼睛该如何？

法师：眼睛应该闭上，特别修慈心。除非特别的情况，像刚才那位营友情况的对治是让他睁开一条缝。一般情况下要闭上眼睛，这个我在最开始做身体引导的时候说过“目似垂帘，双眼轻轻合上”。这样能够让自己更专心地在心中去运作，不然在睁着眼睛的情况下，外界的光进来，会形成自己内心的一些干扰，所以把眼睛轻轻闭上就好。请讲！

【八、心情不好的时候适合修慈心禅吗？】

学员：法师！我想问一下：就是我个人觉得在我的生活里，整个的身心状态都会有一些起伏，有时候会觉得比较好，有时候就会觉得比较烦躁。当自己情绪低落的时候，还适不适合做慈心禅？

法师：这个问题问的是：自己在生活中，身心的状况是有起落的，有时候会比较清明与昂扬，有时候会比较低落，情绪也不好。那在这个比较低落的时候，还适不适合做慈心禅？

当然适合，甚至说应该，因为它会把你从这个阴郁的天空下带出来，带到一个不下雨的天空下。越是这样的时候越要修习，久了，自己心的模式就变了。

人是可以变的，不要紧紧地抓住所谓过去的那个自己，或者是自己过去身心习惯那一套。要有所抉择——怎样的生命状态才是更有意义的？然后勇于跟过去的一些东西说再见。如果需要的话，就去做正确的因缘，建立身心中一些新的品质。

【九、禅修时后背可不可以靠东西？】

学员：一开始我就养成了不太好的习惯，坐的时候老习惯往后靠，感觉很沉静也很舒服，需不需要改过来？

法师：要改过来。这个问题实际就是说：打坐的时候可不可以靠东西？

你如果去看的话，就没有哪一个佛教的修行方案中，打坐的时候后背要靠着点什么。我不从气脉上去讲，从什么去讲呢？一个是身体健康的角度：这样靠着坐，久了之后，身体会不好。另外一个，就是从精进力的角度：人靠着，特别打坐的时候，从某种意义上来说，其实是自己精进意乐不足的表现。所以你看有一些修行人，他打坐的时候的样子，不仅不靠，而且真的就是“坐如钟”。不是闹钟，是我们古时候那种大铜钟，特别地稳重，而且让人一看就特别地安祥。要付出一些改变的努力代价，这都是应该的，跟戒烟的比，这不算什么。请讲！

【十、真能修到没有心苦吗？】

学员：法师！就是在修慈心的时候，不管是对自己还是对亲近的人散播慈爱，当慈心的引导词生起的时候，比如说向亲近的人散播慈爱的时候，对他说“愿你没有心苦”，内心会产生“怎么可能没有心苦”的想法？

法师：这个问题很好，昨天我其实讲到过这个，我是从身苦上讲的。首先从原理上来说，这个人可以没有心苦；从原理上来说，任何一个生下来的人都不可能没有身苦，但是没有心苦是可能的。只要成为无学，他就没有心苦了；就是无学圣人，用智慧尽断了烦恼之后，他就没有心苦。但是身苦，即便是圣人，也是容或有的。

问题在哪儿呢？我们是在修慈心，是在修自己一种纯净的、纯粹的心状态，一方面来改善自己的身心，另外也能够给自己的未来带来很好的影响，是这两个方面。而不是在开一个学术研讨会，在探讨——他到底有没有苦？有哪些苦？这些苦到底都有哪些具体因缘？都是谁干的，导致他内心发生了这些变化？然后他又应该怎么样去改变外界或者改变自己……？

这都不是慈心要做的。慈心要做的就是，纯净的希愿，纯净的慈与悲，以及由此产生的喜。

你刚才思维的那些，怎么去实现？那是你出了慈心这种修习之后，你在获得了慈心之后，你在现实生活中需要根据佛法或者说很好的智慧导引去做的事，而不是你在座上去考虑这些。座上考虑这些，那是另外一个研

讨会。

学员：这种念头冒出来的时候，自己内心挺反感的，然后就会把马上就要生起来的慈心给消灭了。

法师：对于这个，我可以多讲两句。我之所以要多讲两句，是需要认识上让你知道，这是有可能的，而且是有实践道路的。并不是一个纯粹的幻想，我们仅仅是内心感觉良好，不是。首先是修习一个良好的心、一个稳定的心，它能帮助我们现在、未来的修习也好，影响也好，都会有很多正面的东西。

可不可能帮助一个有情离开心苦呢？可能啊，我刚才有讲，一个人如果有深彻智慧的话。佛法里的话，有足够的无漏智慧，那么他就可以尽断一切烦恼。尽断烦恼的人就没有心苦，哪怕外边刀砍火烧，没问题，内心不发生错乱，内心也没有嗔恨。这些在历史上都发生过的，甚至可能不用太过历史，往前推几十年就有例子，我就不去一一说，所以他没有心苦是完全可能的。

你的问题是在心苦上，对吗？可能是因为你见到的都是这些一般的人，你看到的都是平时很容易就有一些烦恼表现的人。你如果想要看一些与众不同的人的话，在现实里你可以去看看自己有没有因缘接触到。

在一个历史的层面，或者一个理论的层面，你也可以去接触佛法里更多的东西，看看人的烦恼——到底是怎么一回事？是否应理？以及它是如何没有实在的根据，所以可以轻易地被无漏智慧彻底根除？当你认识到这些的时候，一个人完全没有烦恼，对于你来说就不是不可能的，而是人有烦恼是很奇怪的。倒不是别的奇怪，是很冤枉的意思。人的烦恼是很荒谬的，是没有任何真实基础、真实根据的。人的无明烦恼恰恰是很奇怪的东西，恰恰是很荒谬的东西，而不是：烦恼尽断是荒谬的，是不可能的。不用自己有很深的智慧，当对于智慧和烦恼认识足够的时候，你的认知会发生这种颠覆，所以当说没有心苦的时候，就没有问题了。请讲！

【十一、散播慈爱的对象是全新的】

学员：我有两个问题，第一个问题就是，昨天我向一个朋友散播慈爱的时候，我觉得我那个朋友特别容易接受，我们互相拥抱，我们的眼睛都湿润了。准备再以第二句引导词向他散播慈爱的时候，看到他的眼泪，我就忍不住了。我不知道第二种情况是不是习惯的忧虑导致的？第一种我也不知道是不是正确的？还有一个问题：我以前也参加过类似的法会，当时在那种场合是每个人都准备纸巾，好多人都哭，那是一种忏悔，之后才会发生慈心。这两天我的状态不太好，很难进入到慈心的状态，昨天突然间有那么点好的心境出现，但是特别短暂。

法师：两个问题，第一个是自己个人修习中的两种感受，一个是感觉很好，甚至在意向中两个人都拥抱在一起，流下了欢喜的眼泪。另外一个现起了他忧伤的情况，他忧伤，我也忧伤，也流眼泪了，是吗？

学员：对，就是不知道怎么帮他。

法师：这里要注意的是，你现起的这个人是他的影像，不要配合具体事情或者是情感的回应。换句话说呢，就是一个全新的他，不附加任何历史回忆的他。不要带了很多的历史回忆在那儿，那不就成了大家在聊天或者是其他的了吗？这不是在修慈心。在修慈心的时候，我们的意向中，现起的这个人的面孔不清晰，这些都无所谓，只要你很清楚地知道他在这儿，然后向他散播慈爱，很真诚地祝愿就好。

你修这种慈心，是可以训练到爱而不染着的。当然对于你们现在的情况，我不去特别强调这个。

之前有一个营友也问过，说：我感觉要是能够抱抱他会更容易，这种慈爱会更强。不过在修习上，除了允许现起他的笑容，别的不往下走，包括抱一抱啊或者怎样的，都不去发生。为什么他的欢笑是被允许的？因为那个跟你生起喜心有关系，会对你生起喜心有帮助。至于后面你演绎出太复杂的情况，就容易堕入打妄想，而且这一路牵移下去，后面会容易掉入修行的误区，也不容易有心的安住。所以很简单，就是向他散播慈爱，体会慈爱和喜。这是第一个问题。

包括后来你感觉他很忧伤，那是你现起的方式不对。所以针对你这个情况，我谈的是，不要带任何历史回忆或者是附加的。就是一个比较纯粹的他，一个除了安乐欢喜，没有其他东西附加在上面的他，这是修慈心的对象。如果你看到他很悲苦的样子，然后自己很悲伤，那不是做慈心的因缘。这就又说到那个词了，就是修习中的纪律性。什么叫修习中的纪律性？就是做正确的因缘。不是只要有感觉，怎样修都可；要做正确的因缘。这是对于你第一个问题的回答。

第二个问题你说的那个情况，大家都痛哭一场，然后慈心的发出。不必那样！佛法中纯正的慈心修习，是很温煦的，是让身心感觉温暖而有力量的，所以不用很强调眼泪。

如果是自己因为什么因缘流眼泪了，可以自己检讨一下：这个是不是在正确的修习条件下出现的？正确的修习条件下出现的，那没问题，那是身心的正常反应；如果像刚才我帮你分析的那样，修习上有一些善巧没把握住，那就做一些调整。

你也不用对于过去的那些修行经验太过挂心，再说这刚刚仅仅过一天，你从过去的经验向这样的修习的转型，能够开始有一些感受，也不慢。不用着急，就是做正确的因缘就好了，心里没有什么想要、不想要的。去做正确的因缘就好，就这么简单。

向中庸的人散播慈爱

如果大家没有其他问题，我们准备一起来修习，请大家还是先调整一下自己的身姿。今天我们在这一座中，稍后要开始向一个中庸的人散播慈爱，大家先在心里选一个这样中庸的人——想起他既不感觉很亲近、很舒服，又没有感觉不喜欢、不舒服——这样一个没有什么特别感觉的路人甲，还应该是认识的，不是凭空想象的所谓陌生人，稍后会对他进行慈爱的散播。

在第二步（向亲近的人散播慈爱）的时候，大家可以斟酌自己的情况，要不要换人，还是只对一个人把这个慈心养得很坚固、很稳定？随大家自己的意。如果你觉得中间换一个人，会让你这个慈心更熟练、更自如，那

你就换人；如果你觉得不换人，自己的慈心会更坚固、更稳固，那你就
不换。我指的是你，在到中庸的人之前的修习。

下面呢，大家先把身体调整一下。在身体调整好之后，将自己的心调整到比较适合修习止观的状态。简单地说，那是无贪无嗔的心的状态——内心没有任何地粘着和抓取，也没有任何地排斥与抗拒。我们平时的生活中，充满了我一定要得到这个，我一定不要发生那个，于是就有了爱别离、怨憎会、求不得。当这颗心没有那么多一定想要、一定不可以的时候，只是做正确的因缘，身心对于即将到来的任何一种结果，平等地、全然地开放，可以都可以。

如果有必要，可以反复地修习这样的心。这样反复地修习，会让自己整个人身心都变得很柔软，而且真正地心平气和。在这个基础上，我们开始来做慈心的修习，首先对自己真诚地祝福……。

如果还没有开始对亲近的人散播慈爱，现在可以进入对亲近的人散播慈爱的环节。希望他远离怨害，没有心苦，没有身苦，趣入吉祥幸福！…

保持现在的慈心，然后把眼前的这个人一下子切换到你选定的中庸的人，仍然以这样慈心的气息向这个人倾注，那温暖的、包容的、挚诚的、和煦的慈心没有改变地向他倾注。没有其他任何别的分别，仍然专一而诚挚地向他散播慈爱，传递真诚而亲切的祝福：愿你远离怨害……。

如果在中庸人的慈爱培养中不容易建立，或者慈心在衰弱，可以退回到亲近人那里，把慈心培养强，然后再一次将慈心投注向中庸的人。……

准备结束这一座的修习。

慈心禅答疑与心得交流

开始向中庸境散播慈爱，算是一个小难关。大家有什么问题，或者是经验，可以提出来探讨交流。请讲！

【一、初学应以慈心引导词作为慈心禅的辅助】

学员：法师！刚才在打坐的时候，刚开始祝福自己的时候，觉得慈心稳固，再换亲近的人，时间比较长，感觉目光一直在，等换下一个人的时候，就不想再说“远离心苦、远离身苦……”，那种慈心的感觉就好像从亲近的人到中庸的人一直都在。这个引导词还用说吗？

法师：转换时，觉得慈心基本没有变，这是好的，这说明开始接触到慈心本身了。我们总觉得我的好，应该是有前提的，对吧？他是我亲近的人或者说他是一个好人，然后我才能对他好。其实那个前提，都是我们自己施加的。你像我们这种慈心，它本来不必有前提的。像刚才这位营友说的，对这个有慈心，然后换一个还是这样，觉得好像不必说引导词，也还是这样，为什么还要说这种慈心的引导词呢？

因为对于多数刚开始修习的人，如果仅仅是这样的慈心倾注，过了一会，它会淡，它会跑，所以你还做慈心的因缘——以引导词来向他散播慈爱，这样你能够在中庸境上也维稳，也能转深，所以还需要。

当然，你这个境界感觉很好，你可以做得慢一点，不要很快。我那个语速、那个频率不是最佳的，最佳的是你觉得恰到好处的。这就是为什么大家知道怎么用功之后，我不太想去引导的原因。每个人有每个人的节奏和当下身心的情况，不存在所有人同样一个最佳的节奏。所以，当你很受用这个，它也相对稳定，你也可以慢一点地来做这个。甚至在一个上安住好一段时间，如果你对这种强度、这种稳定度满意，可以安住在那。发现它有衰弱的兆头，你再用这样散播慈爱的方法把它提起来，可以灵活运用。但是对于初学彻底就不用，那是基本不可能的。还有没有别的问题，请讲！

【二、向中庸的人散播慈爱时的注意事项】

学员：师父！在选择中庸境的时候，也是选择同性吗？

法师：选择自己不会产生男女欲贪缠缚的性别，一般来说就是同性了。

学员：刚才的慈心禅过程中，在选取对象的时候忘了，选的都是异性，但在慈心禅的修习过程中，也没有什么欲染心生起啊。

法师：就像恋爱时间还短一样，以后换成同性的就好。

学员：师父！有一次咱们中间停了，休息一会儿，看大家活动活动再来一次。

法师：不是一遍结束了就好，而是懂你千遍也不厌倦。

学员：师父！在给中庸的人散播慈爱的时候，说那些引导词总感觉自己比他高。

法师：可能正因为是中庸吧，所以内心缺少了一种亲切感。当你真的对他有慈心的时候，甚至可以用自己来替他受身苦的那个程度的时候，你不会觉得你比任何一个人高，你真的就会体会到那样一种类似宗教情感的东西——我愿做卑微的尘土，托起你的荣耀。请讲！

【三、代他受苦的真实个案】

学员：讲一下今天下午的感受，昨天的时候腿特别疼，坐不住，就想换姿势。刚才的感受特别好，想亲近的人，再想中庸的人，他俩之间是有关系的。但是我一直是在散播着“愿你们健康，愿你们身心自由”，那个时候我的腿疼了，我就散播“愿你们身体上的痛苦都加到我身上”，说着说着，我就流泪了，腿就不疼了。后来我就转到大众上，我就觉得：“感恩遇到这么多人，他们都是我的良师益友”，哭得更厉害了。

法师：这个跟另外的掉眼泪不一样，这是善根发相，严格地说，算是好事，不过不用太高兴。他刚才说的，你们后面没听见是吗？我重复一下，说：前两天打坐，基本上就腿疼了，好换姿势，今天在修习从向亲近的人到中庸的人散播慈爱的时候，腿也很疼，那个时候就转念，用的是：把他身上的痛苦拿到我身上，我身上的这个腿疼就是他的痛苦，我来给他代受。这个时候流眼泪了，就不疼了。

这是常见的事情。这是你真的能够发起这种真切心的时候，自己和身会转变，因为身心是有关联的啊。不一定说不疼了，这个时候还有一种情况就是，它仍然在疼，但是你终于知道什么叫痛并快乐着了。是的，你内

心是快乐的，甚至说可以一直这样疼下去，没问题。我没有任何不耐烦，或者想逃避，或者想解决它。我替你疼痛，本身就是解决；我的疼痛不再需要解决，你的疼痛需要，甚至是这样的。所以内心会很柔软，跟从前不一样的。这个时候就算疼，也仍然身心安乐住。真的能够认可这样，那后面的身心转化会比较容易发生。

然后他说把所缘的对象变成了大众——大概他想趁热打铁吧，这是我的猜测。然后眼泪流得更厉害了，自己也有比较强的身心的感受。

我之所以复述一下呢，因为这相对来说是一个比较有意义的案例。为什么说有意义呢？这其实是慈悲增上意乐方面的修习。虽然是从亲人到中庸境这个转换，并没有按部就班到后面，能够广泛地、遍满地修慈之后再去做这件事，但其实这也是可以的，这会极大地帮助推进一个人慈心修习的进展，这也是我为什么在对亲近的人修慈心的时候，就跟大家提了这个代对方受苦的问题。

对于亲近的人，代他受苦，一方面，我们内心的抵触小，会比较容易过得了自己内心的关；另外，我们对于亲近的人，也相对来说比较容易生起慈心。训练一颗这样的心，对下面慈心的修习会有帮助的。当一个人的心，突破了过去苑囿的时候，生命的境界确实会得到拓展。

时间已经不早了，我们先休息 15 分钟，之后大家听铃声再回来。

经行的引导与答疑

第一阶段：

我们这一节安排的还是经行。上午学习了经行，下午刚才那一座时间也比较久，我们还是一起来起身做经行。请大家现在起身，把垫子像上午那样重新合起来，留出来更多的地方。如果都安顿好了，大家还是类似上午的样子，站成一个圈。彼此之间的间距，大家调节一下，自己跟前面那个人之间的距离最好不要太长，因为太长的话，其他的人恐怕会拥挤。因

为我们总的圆周，周长是一定的，人数也是一定的，如果我们自己距离大了，别人可能会小。

现在关于如何经行，有没有什么不清楚，或者是疑问，我们现在可以在开始之前提出来。如果没有的话，请大家站在自己的位置，开始来放松一下身心。因为大家刚刚开始做这些训练，身心可能不是经常处于放松状态，所以每一次我都有强调。如果你经常修习，比较熟练，而且身心一直比较放松的话，那你以后可以不太关注这个环节。大家现在可以从头至足来放松自己的身体，也可以像打坐之前一样，用拮抗的方式、方法，来做躯干部位的放松。内心也是非常地放松，怡然、喜悦，不粘着在任何的事物上。

接下来我们准备开始经行，“三、二、一，走”……。

如果发现身体有哪一个部位比较僵，要去放松它。身心应该一直都很放松，就像在踏青一样，就像在一个风景怡人的地方，自己在漫步，内心是怡然喜悦的，悠哉游哉的，来放松而又很清明地觉知……。

我们大家停在原地。没有问题的，站在原地感受自己脚底的压力，这也是在持续着自己正念的觉知；有问题的可以举手提。请讲！

学员 A：师父！提的时候，是脚后跟抬起来，就叫提？

法师：这个“提”，它在开始是从后脚脚后跟儿抬起算，那么它在完成是后脚脚尖离地。你的标记，可以等到后脚脚尖离地再标记，就是等这事件发生了之后，再标记它——“提”，然后——“移”……。这个没有什么国际标准化，你只要给自己一个确定的、前后一至的标准就可以。有没有别的问题？请讲！

学员 B：师父！在走的时候去想“提”“移”啊，反而会有点紧张，于是就想不起来下一个标记是什么。

法师：你不要把“提、移、落、触、压”都做，甚至如果两个还多的话，你就标记一个。这就是我虽然明明说了“提、移、落、触、压”这样几个过程，

但是建议大家只对其中两个做标记的原因。如果只标记两个，仍然觉得有一点压力，有一点紧张的话，那就只标记一个。比如“提”或者是“触”的任何一个，一个是脚离地，一个是脚着地，这两个都是很明显，你标记一个就好。比如说“提”，那你就只标记“提”；如果只标记脚落地那个“触”，那只标记“触”就好了，这样会更轻松。

学员 B：那如果我不去标记它呢？

法师：不去标记，就很容易散乱，而且你可能就不会去正念觉知它，你注意不到自己脚的运动和脚上的触的变化。就像我们做几何题来做个辅助线一样，它本身不是必要的，但是很多情况下对我们是有帮助的；并不是说正念觉知一定要标记，但是对初学，应该说它确实是有帮助意义的。以后等大家确实能够身心很放松又很清明地正念觉知的时候，可以不标记啊；它就是辅助线，我不做辅助线，我脑袋里都有，一眼就能看出来，就能解出来，那就不做辅助线了，就是这个道理。但是现在对于我们来说，绝大多数人还是需要的。不信你可以试一试，你看看自己不标记的话，不能够持续地、不间断地正念觉知脚步，你可以试一试，这个是有统计学基础的。有没有别的问题？请讲！

学员 C：师父！这个心是应该锁在脚步的提落上，还是可以调节一下好的心情？

法师：就是如果发现自己身心紧张了，提一下那样身心愉悦、轻松的感觉，然后继续拿这个良好的心的状态做背景，去做正念觉知这件事。不用考虑那个，你自己身心很放松、很协调，又能够很好地正念觉知，你不用做多余的动作。请讲！

学员 D：师父！我走走然后会感觉到“触”，也会想别的事。就在那一刹那，又能感觉到脚底的触，又在想别的事。想着想着就跑了，跑了之后，脚底的那个觉知就感觉不到了，然后又回来了。

法师：她的描述是，我一边在感受着脚底的触，同时也在想别的事，这是阶段一（Phase one）。稍过一会儿呢，就变成了纯粹想别的事儿了，Phase two。Phase three 是又回来了。这是她描述的情况。

其实在阶段一的时候，她所描述的，好像是同时在做两件事。你们大家都有类似的情况，对吗？其实我们内心中，没有谁能感受到并行处理，我们实际上看到的都是串行处理。就像那种非常快的计算机分时一样，它只是非常快地在两件事上跳，好像是两件事同时。跳来跳去呢，在其中一件事上，你的心粘性比较大，就粘在那件事情上跑了。跑一阵儿发觉了，又再跳回来，是这样的情况。不要以为真的同时在做两件事，所以都可以；不，还是很放松地、很柔和地放回来，做着一件事。

第二阶段：

大家如果没有别的问题，还是调整一下身心……。开始准备经行，“三、二、一，走”……。

我们停在原位，大家都转身向上。我们这个经行的训练，它实际上是属于念处禅修的一部分内容，身念处的一部分。有一种修习的法类叫做四念处，正念于身、受、心、法，这是正念于身的一种修习方法。包括跟大家说，吃饭的时候不要像从前一样稀里糊涂地吃，更不要像从前那样吃着这一口，心里想着下一口，真是嚼着嘴里的，看着碗里的。告诉大家吃饭的时候，正念于咀嚼的动作，吞咽的动作，以及刚才正念于经行中足底的触等等这些，这都是属于正念于身。

四念处中身念处所摄的修习，在这个营里只是作为一个辅件，作为一个调剂，作为我们整个身心不能够一直久坐，需要一些调剂中放进来的内容。大家如果有谁对这些更相应，你也可以多修习。因为人，确实是有不同的根性，不同的因缘，这都是很正常的。

关于这方面的修习，大家是否还有问题？请讲！

学员：师父！我看过一篇文章，说到人可以同时做很多事情，比如可以同时用脚踩、换油门，同时动手换车档什么的，我其实不是很理解。

法师：开车的现在很多，所谓的同时，又是离合，又是油门，又是手动档这些，他并不是真的同时。真的同时，意味着时间点是重和的。实际上，我们的反应是分时的计制，你们有搞 IT 计算机的对这块很熟悉。这是

分时的计制，只是它那个分时太短暂了，我们的头脑分辨不出来，或者是说一般粗糙的心理分辨不出来。他其实是一个串行的执行，执行了这个，但是很快，又去执行下一个。在一个没有那样敏感度的心里，看起来就是一个并行的执行——我同时怎样怎样，我同时又在在说话又在想一个别的事。其实是一个串行的，只是很快而已。

就像我们有时候玩过钢尺，把它的一端固定，然后拨它的另一端，一晃就是一片。我们从视觉上看这晃动的一片，它的两边好像是同时的，这其实是视觉上的残留，因为我们视觉有这种限度。同样，我们在意识的分别上，没训练过的心，它分辨率是比较低的、比较粗糙的。在他那儿看就是同时，同时即在此又在彼。实际上不是同时的，实际上是串行的，你慢慢去体会就知道了。观心不细，都是概略地想。那个是研究的工具太落后，把研究工具先升级换代，然后你会发现不一样的观测结果。请讲！

学员：师父！这种念处禅修如果相对于生活当中来说，这种走路的方式是很特别的。在日常生活当中，人是不可能这样的。特别我们老师跟孩子在一起，包括其他同事在一起，需要更自然，那就需要正常走路。在这种情况下，标记有可能就跟不上。或者那时候同时要做两件事情，要思考问题，标记就跟不上。就是在日常生活当中，这种念处，这种身觉，应该怎样善巧地运用？

法师：念处，就是四念住——身、受、心、法。实际上在日常生活中，有时候对于一些人可能不适合做这样的标记，但是他可以觉知。觉知自己正在做一件什么事，这是没问题的。他如果很细节地标记，他可能不一定能够标记得很好，但是觉知没问题。不附加语言现象地觉知，少一个工作环节，更简单一些，这可以。另外，身、受、心、法里面还有心念住的内容，其实那个也很重要；还有法念住的内容，那个也比较重要。那些会让一个人的生活，真的是跟修行成为一体的，全部的生活就是一场始终一致的修行。不过，那个说起来就有一点大了，可能在一个五天的营，我们要是训练精进的话，能学一个大概吧，所以这里就先不多说。如果说你只是希望正念于身能够用下去，那就是也可以不标记，速度也可以快一点，但是仍然是有意识地觉知，正念觉知于身的觉触或者是运动等等这些。

我们做教育的，其实也可以考虑引入对孩子的教育。因为孩子们对外面的事物，他有这种觉知力，或者是兴趣，以及他的这种好奇心，是好的。但是孩子们往往内在是更敏感的，如果引导他们做一些相应的训练，有时候也是很好，对于他们人格的健全、发展以及身心内外的平衡也很好。这可以成为你们以后边学习、边实践的一个方向。可以考虑的一个方向，不仅仅是你的自己，还有受教育者。

时间差不多，我们大家回到自己的位置，把垫子稍微整理下下，然后我们就先各自活动，这一环节先到这里。

慈心禅全程的简单引导

这一座我们还是一起来共同修习慈心。经过上一座，从亲近人到中庸人的这种转换，可能有一些营友已经开始体会到一点慈心到底是怎么回事了，以及慈心后面的一点点特征或者说奥秘。

这一次的修习，我们还是类似的流程。大家先对自己来散播慈爱，然后是一个亲近的人。如果你愿意，中间你也可以换另外一个亲近的人。选取你觉得对自己切换成中庸的人最合适的情况，标准就是在你切换到那个中庸人之前，你的慈心是比较清晰、稳固而充盈的。如果不稳定，你最好修到稳定再切。如果不明显，修到明显。

下面大家开始调整一下自己的身体，采取一个合适的坐姿，用拮抗——“拉、放”脊柱的运动来放松躯干及内脏。身体从头至足做一系列的放松，心情是怡然喜悦而自在的。

虽然在修习，在建立良好的东西，但是实际上我们并没有在求取什么，只是在做它正确的因缘而已。因缘做到了，果相自然就呈现了，所以内心并没有把结果作为一个目标去希求，内心只是去做正确的事，如此而已。所以内心没有任何地渴求，也没有任何地忧畏，身心全然地打开，向下一刻所有的可能（包括受伤害）开放。不要担心受伤害，如果那是我过去恶业的结果，我甘心承受。

然后，以这样平和开放的，惬意自在而又安然的心，来做慈心的训练。

首先对自己挚诚、真切地散播祝愿……。

大家准备结束这一座的禅修。将注意力从刚才的所缘境上移开，觉知一下自己身体各各部位的现实存在，然后可以轻缓地活动身体。越是刚才进入的状态比较深，这个过度越要适当地柔缓一些，不要一下子就很剧烈了。

慈心禅答疑

大家自己三十分钟连续用功，中间是不是多少会跑一下啊？不过没关系，刚开始这都是正常的。就像你们从前看着孩子学走路一样，要允许他自己去尝试，给一些呵护就好了。跑一次没什么，发现了，用柔软的心、无尽的耐心，带它回来。内心没有任何地不满意、抱怨、自我责备和给自己差评。这些都没有，给自己点个赞——我又发生了一件正确的事，正念正知又起作用了。这样自己能够确确实实、不厌其烦地，在这样一次又一次地训练中，内心越来越稳定。

大家有没有什么问题？如果有问题可以提，请讲！

学员：师父！可能是我昨天下午没有参加的原因，我一直也没有生起您描绘的那种慈心的感受。我虽然对亲近的人说“愿你欢喜、幸福”那些，啥感觉也没有。

法师：这里面有一个关键环节，就是你去体会这个词对应的身心状态。比如说“愿你没有心苦，内心柔和喜乐”，你不用呈现他有心苦的状态，呈现的是他没有心苦，而有柔和喜乐的状态。那你就去体会这个柔和是一个什么样的心的状态，这个喜乐是一个什么样的心的状态。当你向他散发的时候，虽然有语言、言词的引导，但是不仅只有言词，还有言词后面所代表的那种心的状态，你是把这个散发给他，这个就能够引发自己下面的东西，会变深的。请讲！

学员：法师！在修到第二类——亲近的人的时候，还是腿疼，就不想再以引导词去对他散播慈爱了。因为我觉得他都可以对我散播慈爱了，他就在那冲着我微笑。然后我就没有办法全部说具体的引导词了，我只简单

地反复对他说：“愿你吉祥，愿你快乐。”

法师：没有不好啊。因为刚开始修习的时候，如果引导词很略的话，就是很概括性的话，如果感受没生起来，那很容易变成没有抽象的文字，那么我们会没有感觉，所以对于初学应该具体一点，很明确地感受到这种，比如说“愿他没有心苦而具有心的什么良好状态”这些。自己感受到，然后散发给他，然后他也具有，而且充盈。

你说的是正常现象，不要以为出了问题。当这个慈心确实建立起来，感觉到对方得安乐了，他就是那种安乐的状态，甚至对方安乐的状态很充盈，充盈到向外辐射，充盈到他笑起来。那没什么啊，你不必说节奏很快地一遍一遍地去说，你甚至可以离开语言引导来向他散播慈爱的，实际是可以这样。但是之所以我告诉你还是要以引导词引导着散播，毕竟修习时间还短，你如果不去给它添柴火，它过一会儿，火头就弱了。只是这柴火不用添得那么频了，你可以去感受，去这样没有语言引导地散播，适当地再添一个语言引导的柴火，始终保持它的热度和温度，让它有稳定性。

你如果在这个状态下，容不容易跑掉啊？不容易跑掉了，这是很好的情况。继续这样去努力，继续这样去安住。心很放松，然后去体会对他的慈以及里边的喜。然后大家换中庸境。这个要肯换。刚开始换过去之后，不要去做别的分别，就是做刚才心习惯性的动作。心习惯地从这四个方面，真诚地散播慈爱就好。还有没有其他问题？请讲！

学员：今天上午禅修，刚开始坐下没几秒，内心有一个声音说：别坐了。我当时就想走。然后心里面又有声音：师父说，你用心去感受。然后我就慢慢进入状态了。到中庸的时候，感受特别的深。在那种慈心的状态下，腿疼确实是弱了。今天下午刚才一座，我就觉得特别好，我的腿、身体都没有疼过，一直都处在喜悦的状态，就是感觉到内心的慈发出来了，不再是勉强地以词语引导。结束的时候，也没有那种慈心消失的感受。

法师：你后面说的是挺好的相应的状态。针对你前面说的听到声音，不管是真的像是耳朵听到，还是像是心里听到，一律都不管。不管你们以后修习什么，出什么声音，一律都不管。跟大家明说，绝大多数都是自己

心的造作。特别是当你对于修行，对于人的心的运作的规律和现象很了解之后，就会知道，绝大多数都是自己心的造作，不要当真。即便是有一些很特别的、个别的，是有一些其他的因缘，也不管用。你只管依据智慧所抉择的，应该做的因缘去做就好了，其他的都是耳畔风，要有这样的智慧抉择。

修行，如果自己没有足够强而稳定的正见，又不知道修行的一些善巧，是容易有很多花样可供玩耍的。不要跟它玩耍，去做正确的因缘。你后来说的状态确实是相应的状态。请讲！

学员：师父！今天下午第一座的时候就感觉状态很好。之前坐的时候，脊柱都非常疼，今天第一座的时候并没有疼。腿虽然有疼，但是像您说的这种身苦是代他受的时候，这种痛感就不一样了。也能看到他很自然地浮现出那种笑，身上好像还散发的一种很微弱的、很舒服的光。刚刚一座浑身都不自在，哪都疼，再对他散播慈爱的时候，他的那种笑都是我给他硬捏出来的，不如上一座的笑自然。整个都很不舒服，而且念头总跑。

法师：从这个表述中，就能够看出大家现在在哪个方向需要做一些变化呢？就是这个状态好也好，不好也好。对于状态本身没取舍，对于相应不相应本身没取舍。自己应该知道，懂得去分析这个因缘——到底是什么因缘使这个相应了，或者什么因缘使它不相应——在下座之后去分析。座上就是去做正确因缘就好，内心没有这种简择，没有哪一种倾向——应该这样才好、那样不对——没有这些。虽然我有告诉大家，哪一个表现得更加相应——那是要告诉大家哪一个情况是合适的，而不是说：“哪一个是对的，你要去追求；那个是不对的，你要排斥。”不是这个意思。

我们修行应该懂得它正确的进境是怎样，但并不是去希求什么，或者排斥什么。这就是我最开始做心背景引导的时候常常说的话，大家要建立起来，这个虽然在最开始说，好像很基础，但是并不是那样容易稳固建立的。有了这个心态背景，稳固建立的无贪无嗔的心态背景，修行什么真的都不一样，而且生活很自在安然。

现在因为大家刚修，所以这方面不容易善巧。这一座状态好了，下一

座如果没有达到上一座的百分之百，至少百分之八九十，内心总是有点失落或者说不甘心——这个好东西为什么不出现了？如果有这种感觉，那就说明我最开始引导的那个心的背景，你没有比较稳定地建立起来。

无贪无嗔的心的背景很重要。你希求一个境界，排斥一个境界，那是不善巧的修行。你要做的只是去做正确的因缘而已，向下一刻所有的身心现象保持平等地开放——这句话你仔细去思惟，里面包含太多，我不再一地去掰开了。请讲！

学员：法师！我能感觉到您说的那种无贪无嗔的心的背景，也有美滋滋的感觉，但是我这心口窝有点疼，所以我就不知道我这个跟慈心相应的状态是不是我自己想出来的。

法师：你是说散播慈爱的时候吗？

学员：我感觉我还是有散播慈爱的，内心也很愉悦，但是身体上的心口窝就有点疼。

法师：人啊，当身心发生了这些变化之后，他气血运行会有一些相应的变化。如果这个部位有一些隐患的话，有时候会有表现。这个隐患很可能就在这几次表现之后就减弱了或者没了，也是有的；有时候也是一个提醒；这个也可能是这几天有点劳累，这都是有可能的，不用太在意。

不是说你那个慈心没有发起来，这个不是一个表征。慈心的表征是，如果你慈相俱的时候，你会感觉到柔软、温和、包容以及相应的喜等等，这是表征。慈心的修习，还是以慈心的生起，以及相应的喜心的生起，为特征的，或者说为判据的。别的光啊或者是其他的这些啊，不为判据——有时候会有，有就有；有时候会没有，没有就没有，没什么好不好。请讲！

学员：师父！我在修慈心特别摄心的时候，就好像所有的身心都聚在眉心中间了，然后我经常会有一种感觉，就是眉心下边往上拱包，就会有点痛，但是一瞬间就过去了。

法师：那痛更没事儿了，不用管，因为人身体其实有的时候会有一些

敏感的时候，这个无所谓，不用管。要是管多了就变成搞气脉了，这个不是佛法正宗修行的要点，甚至说不去搞那些，因为它会偏离你最主要关注的东西。

我们这一堂先到这里。下面因为还有其他时间表中的学修安排情况，我们一起回向之后，大家可能要用餐。因为晚餐，几位师父不去，所以大家就在相应人员的引领下，去用餐就好。请合掌：

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

禅堂开示

一、将护他人

晚上的第一个时间段是我们慈心禅共修的时间，这整个营队也过了将近2天的时间了，大家对于一些基本的修习也有了初步的体验。如果有慈心禅修习方面的问题（不是体验方面的），现在也可以问一下。

另外，我说一点关于在我们的禅堂中，大众共修期间，有一些需要知道、应该注意的事情。也许大家有注意到，每一次我来给大家开静的时候（结束禅修），拿话筒跟大家说话的时候，我的声音一开始相对来说是比较小的，甚至最开始说的几个字是什么，后面可能都没听到、没听清。为什么这样呢？就是避免突然一个大的声音出现，对于如果用功比较投入的人，会造成一种比较强烈的刺激。如果说因缘碰巧的话，甚至可能给个别人带来比较大的麻烦。所以我们汉传丛林里的禅堂里，开静的时候用引磬。一开始第一下都是敲得很轻，给大家一个提示，知道一下，然后再有更稍微重一点地提醒。我们这里没有完全用引磬，因为有法师可以掌控，主要是用语言来引导，意思是一样的。所以原则也是一样，就是在禅堂中，大家尽可能地保持静默住。就是开始用功，不是大家交流的时候了，应该保持静默住。

身体确实比较痛，需要调整怎么办？我之前有说过，带着柔软的心，动作和缓一些，慢慢地调整。不要特别地匆遽，那样呢，一方面自己会心粗气躁，气血不调和，也不容易在调完姿势之后很好地相续下来；另外一方面也容易干扰相邻单的、相邻座的道友。中国古时候修行有一句话，叫做：“宁搅千江水，不动道人心。”就是这个人宁可把千江水搅得一团糟，他也不去动道人的心。你想想：搅千江水搅成那么浑，影响多少人的生活啊，但是这件事情不如扰动一个道人的心更糟糕。这是提示我们，在禅堂这种大众修习的地方，应该多为别人考虑，彼此将护的意思。

除了身体的疼痛，有时候我们可能会有类似感冒啊，或者因为天冷，上呼吸道有过敏的现象，会有一些咳嗽啊、打喷嚏啊这些情况。如果确实是自然发出，不可扼止的这种，大家要有所掩饰。《沙弥律仪要略》里对于出家众威仪的要求中，有一个要求叫做：“不可大咳嗽作声。”什么意思呢？就是不可以毫无遮拦地、完全奔放地咳出来。你们如果注意到，昨天我在示范行禅的时候，我有打一个喷嚏，对吗？我当时是希望把它给化解掉，但是我失败了，然后火山爆发了。但是我没有让这个火山直接爆发出来，我当时是给它加了个盖儿（用衣袖遮掩），大家注意到了吗？这就是我们平时出家生活中要求的威仪，即便不是在禅堂，在其他地方也都是一样，不可大咳嗽作声。如果确实要的话，应该有所遮掩。这个呢，一方面是自己身心不暴躁，意气不粗俗；另外一方面也是将护他人，免动他人的心。

二、定慧力庄严

如果不是很必要的话，这一个嗓子有点紧，就不要特意地去咳它。如果是那种你想化解没化解了的，那种很自然地发出来的喷嚏啊或者咳嗽啊这些，那没办法。不特别去做那种清嗓啊，包括咳嗽啊那些。那怎么办？你身心安静下来，它会自己容易化解。《道德经》里有两句话。叫：“清净自正，无为自化。”这个人，心清净了，营卫之气就容易强，他也容易有这种所谓的正气；他心如果与无为法少分相应，很多壅塞的东西也容易柔化。这类东西我是不想讲的，不过今天我们太唯物主义了，大家一说修行，没有几个不为身体着想的。对于这种情况下，我不免俗地说了两句话——“清净自正，无为自化”。

不要在别的上面用功夫，要在要在“清净无为”上用功夫，这是用的中国文化的词。用佛法的词呢，应该是在“定、慧”上用功夫。“清净”，就是与佛法说的“定”是比较符顺的。当然，道家说的“无为”，如果站在非常严格的佛教本位上看，跟佛教的无漏智慧不好说是不是真的一样，但是如果允许做佛法化的发挥的话，“无为自化”是与慧学相应的。就是我之前说过的那句话——“定慧力庄严”。

别的什么气脉啊等等这些的身体调顺，都不是目的，这些都几十年的买卖。你花了二三十年的功夫，做了一笔几十年买卖，这个回报率太低了吧？你有另外一个选择，你花个几十年的功夫，做好几辈子的买卖——你选哪个？佛法就是后一个。你光为这个身体忙，请问：你们在座的，谁有信心还能再活个一百年？我们抱着最大善意，你忙活到头，还能再多得一百年，又如何呢？这个是不安稳法，应该向更安稳的法来进军，能够在现、后得到更大的利益，特别在后世得到更深远的利益，在现世也是培养起来更多、更宝贵的东西。身体本身有什么可宝贵的呢？一个死刑犯的肉体可能比一个科学家的肉体要健壮多了，哪一个有价值呢？

佛法的原理及应用

其他的先不多说，我们一起来用功。这一座还是鼓励大家修习，把中庸的人作为最后一个修习环节。再强调一下，我们修习中要懂得善巧。你如果刚开始转到中庸的那个人还挺好，过一会儿因为自己用心不善巧或者不稳定，这个慈悲衰弱了，增长不起来了，那你就回到你能够生起慈悯心的对象身上，比如刚才那个亲近的人，对他再修，又慈心充盈了，有力量了，再换成那个中庸的人，这样会比较好。

不要以为修行有太多的条条框框。修行是有原则性，有纪律性，但是没有太多的条条框框。你在符合原理的情况下，容许自己有一定的灵活性。所以大家学习佛法，一定要把握两个关键词：一个是原理，一个是技术。不要光学技术。有的人学习佛法是光学技术，不学原理；有的人偏重于做原理的推导，不去向实践这方面去运用。

要学习佛法的原理及应用，包括学慈心也是，有的营友问的问题，涉

及到原理我会说，请大家也多一点敏感。你真的把原理和应用，能够学得比较灵活，自己的修行就可以比较善巧了。

好，下面请大家各自用功，请先调整好身体，然后调整好自己的内心背景，这个是很关键的，不要着急去修。磨刀不误砍柴功，把身心调整好之后，再开始正式地用慈心观来用功。……

大家准备结束这一次的禅修，注意力从刚才所缘的对象上移开，觉知自己身体的存在。如果你愿意，实际上在每一次禅修的时候，你都可以做一次回向。因为慈心的修习是有功德的，愿意将这样的功德回向给一切有情。像我们平时共同回向那样，自己在心里默默地、真诚地念一遍。就像刚才修慈心那样，真诚地感受这些文字，而不仅仅是从这些文字上飘过去的。这样的话，其实是一个很好的收尾。然后可以慢慢地睁开眼，缓慢地活动身体。

慈心禅答疑

我们还稍有几分钟，可以问一两个简单问题。请讲！

营员：法师！我有三个问题，第一个就是我们在修慈心禅的时候，向对方散播慈爱，能不能说对方名字？第二个就是每当说“远离心苦”或者“远离什么什么”这些词的时候，不如说“愿你是喜乐的”“愿你是平和的”这些词，感觉对我的温暖感和慈心感要更好一些，所以我自己就给改了，直接说“愿你是喜乐的”这些词，就不说前面“远离什么”了。后来感觉强烈了，我就说到“我爱你”，不知道行不行？第三个就是到路人甲的时候，我怎么向他散播都没有感觉，后来就换人，换了人也没感觉。

法师：像说的刚才的修行，她说对于用否定性表达，离开这些负面的东西，觉得这个温暖感，不如直接正面表达强，这是正常的。实际上，你如果去看类似《清净道论》这些南传的论典的话，或者是说现在南传的一些师父们所传的慈心禅的修法，按照他们传承的说法，只有远离负面的表达——愿你没有敌意，愿你没有心苦，愿你没有身苦，愿你愉快地自珍自重等等这些，实际上对于初学是不容易生起感觉的。

“慈者，与乐也”，慈是希望有情乃至给予有情安乐。基于这样的佛法的原理，和他离苦之后，离了心苦、身苦之后，确实是呈现安乐状况这样的事实，所以在一个人运作心的时候，修习慈心可以从正面去真诚祝福。这个当然也有经典的依据。

所以这样修，甚至说我不说负面的可不可以？其实离苦反而是与悲心相应的，就是他远离这些不恰当的或者是苦的事情，是与悲心相应的。我之所以都说呢，就是因为慈心和悲心，如果按照说一切有部的论典来说，慈、悲、喜、舍四无量心，如果一个比较圆满地成就了，另外三个也都会成就。我说这儿，稍微有一点教理或者说原理多了一些。大家不妨先听一听，有基础好的会听到；乃至你现在没有基础，基础不够，以后你也会够。慈、悲、喜、舍四无量心，成就一个，其余的也会具足。这是实情，这不仅仅是教理，你确实修习了就会知道。

在这个修习中，正反面都是可以的，他是可以互相促进的，并没有互相扰乱，你很难剥离的。当然，如果这个人在以后生活中运用的时候，或者说在某一座的修行的时候，他完全可以只用一个关键词来调动。所以我说，修行的原理要把握，那基于原理的运用也就会越来越灵活，又不违犯原则性。

至于你说修习中庸的人的时候没有感受，不奇怪。我下午也说过，从亲近的人向路人甲这个角色的迈进，是第一个小难关。他还不算太难的，比在后面向敌怨散播慈爱要容易多了，因为至少没有“反感”这座大山。“困难不应退，皆由修力成”，不用一下没修成，自己就沮丧，就感到怎样。你要意识到自己后面那个心的情况是不善巧的，前面第一次没修起来，不代表任何事，只是我功夫还没有用到。但是后面我因此而有一点不欢喜，有一点沮丧，有一点想撂挑儿——这个是烦恼，这个问题，这个是不善巧。

应该用我之前跟大家说的那种心态，非常之耐烦，一点也没有不耐烦，就像看护孩子学走路一样，哪个孩子刚刚生下来几个月，就能挑战刘翔啊？那你为什么对自己禅修的时候，提出这种不切实际的要求呢？没达到，还给脸色，是不是啊？这是很不应该的，不应该这样，应该对这种尝试充满了爱心和鼓舞。

学员：那念名字呢？

法师：说名字也可以，一般不建议这样，因为会有距离感。你想两个人面对面的时候，除非我们用一种比较亲密的称呼，要不然直接说全名的话，会觉得有距离感。当然你要是用亲密称呼是可以的，帮助你生起这种慈心。

你至于像说“我爱你”这种词——不说——因为这并不是他喜乐，而是你贪染。慈心不是培养我的贪染、我对他的爱，而是我希望他得喜乐，而且我的希望是这样地真挚，甚至在我的内心中就达成了。

这就是我为什么一方面依据传统，一方面根据实践，再三地跟大家的强调，甚至第一个就是：不要向自己可能生起男女欲贪缠的对象修习慈心。这个原因就在这儿。当然，我知道你说的那个不包括在这个情况内，正因为不包括在这个情况内，所以你想要这样来达成一种亲密感。但是也不说，因为那并不是修慈心的原理和方法，那样是强化自己的一些贪染。

佛法的一些修法中，可能没有特别地去对治烦恼或者削弱烦恼，但是他绝对不会有一种修法是滋长烦恼的。要注意！包括你们，现在暴露在一个五光十色的时代，有很多各种各样禅修啊、修炼啊，你真的具足智慧眼去这里面畅游了吗？这里边的花样从古至今可多了，在今天这个时代尤其多。为什么？交通便利，信息通畅。所以我是希望大家能够多长一些智慧，对于修行的原理有更多地了解。这样自己修行有把握，出去不会被很多江湖的手段，用我们东北话说，“给忽悠瘸了”。

我们时间差不多，先到这里，我们休息一下，稍后回来，我们还有时间更进一步地来讨论。请大家合掌，做一个回向：

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道

031 慈心禅答疑

大家如果有问题，我们还是可以就慈心禅修习，或者说是有一些事情不能抉择清楚的，可以提一提，我们一起来交流一下。请讲！

【1、选取中庸境的注意事项】

学员 A：师父！我想问一下，我在对中庸的人散播慈爱的时候，觉得越修对他越亲近？

法师：就是中庸的人不再中庸了，是吗？那不是正常的吗？他要是一直是中庸的，那你的修习不是没有进展吗？

学员 A：那我再修中庸境的时候，是不是应该要再换一个人？

法师：你这一座的时候不用换。放心，除非你这一座修得特别相应，不然你下座之后，不容易一下子顿然感觉，他在你生命中的印象就完全改变了，可能有一点变化。如果这一座特别相应，也可以有比较大的变化。你下一次修之前，你感觉感觉——如果还可以，就还可以用他做中庸；如果已经不是了，那就换人。

学员 A：选中庸的人的时候，有的人跟我不熟悉，因为见过一两面……

法师：只要认识，不是虚构的人就行。有时候正因为陌生，所以他才成为路人甲嘛。

学员 A：虽然陌生，但是我会对很多人有一些淡淡的好感，受这个影响的时候，我觉得这就不成为中庸境了。

法师：也不算影响，因为那个好感有时候不太确定，对吗？那个基本上不影响，基本上比陌生人强一点，是吗？稍微见过一两面。但是个别人特别投缘，见过一面也感觉特别好，也是有的；个别人特别不投缘，见过一面就像冤仇，也是有的。

学员 A：那如果特别投缘就不适合了？

法师：不适合了。因为修慈心中的人与人的关系，不是我们熟悉程度做决定，而是说内心舒不舒服，舒服到什么程度，由这些做决定。请讲！

学员 B：散播对象可以选这个屋子里的学员吗？

法师：可以啊，只要是不会引起欲贪的，都是可以的。你不要下了座，过去拍拍他肩膀啊（众人笑）。请讲！

【2、选择亲近的人的注意事项】

学员：师父！为什么不能观想亲密关系这样的人呢？

法师：就像夫妻这些，是吗？不适合。除非是两个人有了什么隔阂，你希望把这个隔阂消除。但这不是佛法的意趣了，算是你自己的发明。能不能达到？能达到，但是并不是佛法鼓励的修法。原因就在于，佛法并不鼓励我们去增长贪染。可以在某一个修法中不特别地去削弱我们什么烦恼，是吧？但是它不会特别地鼓励我们增长贪染。这种异性之间，尽管完全是合法的家庭生活，而且五戒都允许的。但是没有一种后面是带着烦恼贪染的，是佛法通过修习要去增盛它的，知道吗？从世俗的伦理来说，这当然没问题；但是从佛法的根本意趣来说，还是不符合。

学员：我是这么想的：亲密关系中的冷淡、隔阂，如果通过修慈心，从前过不来的劲儿，这一修慈心过来了，不也挺好吗？

法师：这个是你自己的运用。我只是说慈心禅这样一对一的时候，不选取他做目标。异性可以在什么时候选取他作目标呢？就是通过了一对一的亲、中、怨的修习，突破了这样的壁垒和障碍之后，基本上具备了平等的慈心和悲心之后，以及平等的喜心，然后我们会进入把慈心普遍化的阶段。这个时候，我们会从缘一个对象变成缘无数的对象，就是多个的对象。这个有若干种方法，我昨天说一种是一类一类的有情。还有一种方法是从方位、处所来说的，比如说从这一个屋子开始扩散出去，整个棋盘山、整个浑南区、整个沈阳……这样扩散出去，也是可以的。如果说对自己先生修慈心，可以是怎样呢？我所有的亲人，把他放里面，这是有男有女，作为一个群体。

就像你说的，亲密关系中有时候有一些问题，那叫作一个“根深蒂固”，是吗？因为亲密，所以深刻。所以这类问题，你可以这样：我所有的亲人，向他们平等地散播。如果这样太大的话，你就说“我的家庭”，比如说女儿、先生，向他们两个同时散播，这样也好，知道吗？从小及大。

就是说作为群体中的一分子是可以的，但是慈心禅的修习中，并没有鼓励异性一对一的修习，哪怕是法定的关系。原因在刚才回答另外一位营友的问题时我说了，即便没有特别地去减损什么烦恼，但是它绝对不会通过修习去增盛烦恼。

如果你们个人从里面悟出了什么，自己愿意那么用，那一定不要说是我教的。出去说：我参加了印慈法师的慈心禅，我终于懂得怎么去更好地跟一个人谈恋爱（众人笑）。请把中间的那个因果关系加一个链条，好吗？要不然会误会的。请讲！

【3、关于坐姿】

学员：我修慈心禅的时候，不管是亲近的人还是中庸的人，成像都不够清晰。

法师：成像不清晰没关系，我们不是说在这儿修“观”，修到他眉目都清晰的程度，不是的。只是你明确地知道在向他投射，就好了。甚至距离多远这些都没关系，你只要明确地向他投射就好了。

学员：还有一个问题，就是今天打坐的时候老是背疼，是不是坐姿不正确？

法师：你们如果久坐的话，特别是刚开始这几天，可以适当地做一些姿势的调节，因为你们需要一个熟悉的过程。大家平时可能很少这样一座坐这么久，一天多少座，对吗？要有一个调适的过程。实在地说，我们现代人，大家坐着都喜欢靠，所以就直接导致后面肌肉的支撑度不够，就是它的功能其实有一点弱化。现在大家盘坐多了，其实是对这些提出了更高的要求，它会有一个调适的过程。很正常，不奇怪，不用担心。你如果感觉有一些不舒适，可以适当地在打坐中有一些调节。

学员：提溜起来就觉得后背疼，不提溜的时候就好一些。

法师：那提溜起来之后你得放下来。

学员：也放……

法师：我知道你的意思了，就是弯一点反而不疼，是吧？

学员：对，是不是跟打坐时不正确的姿势有关系。

法师：有关系。这说明你从前坐姿有一点不正确，需要支撑正确姿势的肌肉强度不够。请讲！

【4、应该慈悯恶人吗？】

学员：师父！我的问题也是在今天下午修中庸的人时出现的。我选的这个中庸的人是我从前工作中认识的一个人。她对我来说还算是中庸，但对其他人来说不中庸，因为她在工作当中是一个很会折磨人、很会压迫人的那种人。为什么对我来说中庸？实际上我们都管她叫领导，当我要离开原来公司的时候，她就找我交流。她跟我说，她有很多很多公司运营上的压力，她把这些压力都转化成情绪发泄给其他下属。当时一瞬间我理解她了，所以她在我心里面就变成一个中庸的人，不像以前那么反感。

我今天修这个慈心禅的时候就想，她那么多烦恼，我把慈心多给她点儿，让她也品尝一下。但是我修的过程中，突然蹦出一个她以前一起共事的人，他就跟我说：“她对我们这么坏，你把你的慈心给她了，她开心了，她忘掉以前的烦恼了，她有精力又来折磨我们了，那我们又受罪了（众人笑）。”

当时我心里就开研讨会，不要想这么多。我重新把心收回来。但是我一闭上眼睛，又重新对这个人修的时候，就不是开研讨会了，就是开批判大会了（众人笑）。很多人都出来指责我，其中有一个人就说：“这样一个恶人，你把你的慈悲心都给她了，那我们呢？”我说在修慈心让她快乐。但是有一个人就说我：“你是不是自私啊？为了你的快乐，为了你更多慈

悲，然后你让我们更不快乐。”当时我就有点混乱了。他们都来说我：“你学佛是为了什么，就是为了让你自己开心吗？为了让我们更多的人在这种比较压抑的环境中不断地受折磨？正常来讲，是不是应该让她不快乐，让她离开这个地方，然后我们就都得到快乐了？”

我没法回答突然间冒出来的这些问题，当时我也有点混乱，我也有点懵，我说我学佛到底是为什么？……我也说不清了，有点儿乱了。

法师：好，这个问题，大家听着觉得有点好玩是吧？但这里面其实涉及一些比较深刻的问题。就是：什么样的人值得我们去慈悯？什么样的人不值得我们慈悯？也可以反过来问：这种问法合适不合适？有没有什么人是不值得被慈悯的？以及，我们慈悯一个恶人，合适吗？甚至说，符合伦理和道德吗？对于这个社会，真的好吗？

其实是包含了这样一些问题的，这里包含了一些伦理方面可以问的问题。她这个会没白开。我觉得这个问题我们可以来聊一聊。

一、慈心修习中的一些认识和善巧

首先，修慈心为的是建立起自己一些美好的品德；不是为了完成我对一部分人好，对一部分人不好，这不是修慈心的目的。所以你最开始的那个角度，就是你说的“动机”——她比较苦，烦恼比较多，我对她好点儿，她舒服点儿——这一念跟修慈心的原理是不相符的。你后边的问题都是从这最开始的动机来的。你如果最开始很明确地知道：我修慈心是为了长养我自己内心的一些美德，甚至包括使我能够有更充沛的心力，更充盈的内在，更好地去利益他人，所以我要修慈心。你如果是这样的话，你后面就不会有那些，知道吗？说明对于慈心的理解、把握还没到位。

因为你之前修习慈心，感受比较清晰而真实，所以你在这儿发生了一个紊乱。你是从一开始就乱了，不是到后来“开大会”才乱的。你觉得这样好像真能利益到她，这不奇怪，因为修慈心相应的时候，内心的境界太真实了：她是那么的喜乐，然后她的那种喜乐又感染了我。所以好像有一点对于什么叫做“胜解作意所呈现的现象”和什么是所谓“外界的现象”，有一点紊乱。

我们修慈心，不能够直接解除修慈对象的苦。虽然在我们“胜解作意”中，在我们内心的运作中，正确修习，他确实呈现出来了离苦得乐，甚至是那样的饱满——就没有见过他在现实生活中那样地安和喜乐，又那样地充盈稳定，那么具有正能量的辐射性，是吗？觉得好像很好，但那并不是全部，我们对他的利益并不是通过这个来完成的。我们真正想要利益一个众生，除非是修慈心很强盛，甚至到有一点点超自然的力量，那偶尔能通过一些特别的方法利益到人；但并不推荐这个，因为那个并不是究竟的利益、深刻的利益。

修习慈心，更重要的是从利他的角度，更重要的是让我们这颗心更柔软，更平和，更不容易产生错误的情绪去伤害别人。包括刚才那个问题：

“我可不可以对亲密关系中的人来修习慈心，免得我回去再看他还像从前一样，还会有不好的一些反应。这么管用，我这一柔软不就没事儿了吗？”发心是好的。这就是我们修习慈心之后，首先能给别人带来的好处——我们会少伤害别人：过去一天捅十刀，现在捅一刀——这就是首先给别人带来的好处；这是间接的好处。

其次，我们如果正确用心，可能发起更强盛的意乐去愿意帮助别人在现实的生命中去改善，那就需要更多的因缘，不过它最开始需要我们有发源于内心的强盛的意乐、充盈的力量，甚至是在任何顺逆境界下，乃至不管他如何对待我，都慈心不改，不是“痴心不改”。要有这样的稳定的慈心，那才能够稳定地利益众生。要不然人家给两句就不干了，那叫菩萨啊？你们有学佛的，人家给两句不好听的，甩袖子不干了——“我是为了利益你，你还跟我这个样子”？这个人修起了稳定的慈心，他能够更稳定地去利益别人，并不是修完慈心就结束了。修起了慈心只可能是具足了一个良好的开始，还不意味着“必定”。不过，修慈心修得好，自己的内在的德行肯定增长，这是必然的。

至于你用谁去修慈心，本身没有道德判断，为什么呢？因为你没有对于外在世界真的施加任何影响，是吗？特别是慈心修下去之后，有一个普遍化。你知道普遍到什么程度吗？一个有智慧的生命也不落。下次等他们再跳出来，你跟他们说：“稍等一会儿就轮到你了。”（众笑）这是玩笑。你要是真的清楚这个了，下次他们也不会往外跳了。因为下一次你在修的

时候，最开始的那个心念不会有错误的认识。这一次，后边之所以从“研讨会”到了“批判大会”，最主要的原因是你最开始的动机跟慈心的修习有一些不吻合。

好，这是一，谈了慈心修习中的一些认识和善巧，这是跟我们慈心禅修习比较近的，给大家的参考性可能也比较强。

二、应该慈悯恶人吗？

1、提出问题

下面谈另外一个其实你提出来的更深刻的问题，有点伦理学问题的意思。我怎么不记得你高中的时候有哲学家的倾向呢（这是我高中的校友）？是生活带给你哲学，是吗？

这个问题，比如说，她刚才提到的那个意思：恶人或者是有一些人，我们可以慈悯吗？慈悯他，他再去祸害人，这样真的好吗？这样一个伦理学的难题。大家怎么看？

2、内心——于善、不善等以慈（悲），事相——观察因缘而为（智）。

佛法里讲，像佛陀的心是怎样的呢？“于善、不善等以慈”，对于所谓的善人、不善人，佛陀是有平等的慈悲。就像我说的，他对罗睺罗（佛出家之前的公子）的慈心，并没有比他对提婆达多（佛的堂兄弟，要害佛、要破僧的人，应该说是犯五逆罪的人）的慈悲多一分，没有什么差别。但是，虽然对一切众生有平等的慈心，并不意味着在处理事情的时候就不观察因缘——什么事情都是同样的处理，对待每一个人都是同样的方式。不是的，他肯定要观察具体的因缘来处理——这就是我常给大家讲的“有益正知”“适宜正知”。他观察因缘是怎样呢？像罗睺罗应该怎样调教就怎样调教，后来成了阿罗汉住持佛法，这都很好。提婆达多在破僧的时候，佛是有一些处理方法的；等到提婆达多后来临要身体不太行，想要忏悔的时候，佛为了能够利益他，也接受。这个中间，并不是说佛对每一个弟子都一模一样，对每一个有情都一模一样，但是佛对每一个人的慈悲没有什么差别。

这个能听清吗？能知道这个意思吗？内心的慈悲是没有差别的。你们修慈心得力了，也会这样。起码你在座上修慈心的时候，你会泯除亲、中、怨的差别，平等的、普遍的那种强盛而稳定的慈悲，对每一个有情；不仅仅是人，对每一个有智慧的生命都一样，是可以的。佛在现实生活中也是这样稳定的、普遍的、平等的慈心，但是并不意味着没有智慧配合。佛教常讲“悲智双运”，慈悲和智慧都是要起作用的，而不是只有一个起作用。既然智慧起作用了，就能够根据缘起来做出最恰当的抉择——对这个人，现在怎样才是最有利的方式？如果呵责他是对于他认识错误、改正错误最有利的方式，那就呵责他；如果严厉地呵责比软语教诫要好，那就严厉呵责。

我常举的一个例子：佛有一个堂弟叫阿那律，佛上课他睡觉，佛当场给他一顿非常严厉地呵责，措辞非常不客气，语气也非常地严厉。结果给阿那律呵责的啊，他不是说“我以后上课不睡觉了”，呵责得他太惭愧了：“世尊，我以后再也不睡觉了。”（众人笑）说到就能做到，要做就做最好。阿那律以后真就不睡觉了，那是另外一回事。不过不睡觉是要付出代价的，付出了什么代价呢？双目失明。心悔了吗？没有。继续在佛法中，心毫不动摇地精进修行，最后证了阿罗汉，虽然失去了一双肉眼，但是睁开了一双天眼，在佛弟子中“天眼第一”，观娑婆世界如睹掌中庵摩罗果。庵摩罗果，大家知道吗？是印度树上的一种果，据说这种果在我们的广东、福建一带也有，也有人指说它现在学名叫什么什么的，当然那个果基本就是球形或者椭球形了。于是有一些喜欢比附佛法与科学的人就说：“你看，庵摩罗果是球形的吧，这说明佛法中很早就说这个娑婆世界是个球形的。”这是给大家一点调料……

佛陀是智慧圆满的，他对一切人平等地慈悲，没有差异，但是并不等于他在处理具体事项的时候，凡事一刀切，统一格式化，那就不是有智慧的人了。所以不用担心因为有慈悲，就变成了在世相上不分好恶，乃至说不分是非，那不会的。佛法的智慧在世俗层面上要完成的第一件事，就叫做“正见世间有善有恶”；其次，善恶有什么意义啊？“有业有报”，善恶业会感苦乐果；这样的苦乐果还不仅仅是在这一世中，是在前后相关联的因果轮回中，“正见有前后世的因果”；光这样，生命一直流转来流转去

没有希望，还要“正见世间有凡有圣”，生命是可以有它超越的形式。

3、我们慈悯，是因为他有苦。

从一个更深刻的层面来看，恶人就不应该慈悯了吗？我们慈悯，不是因为他是善人还是恶人，是好人还是坏人。我们慈悯，是因为他有苦，对不对？恶人就没有苦吗？不管好人还是坏人，都有苦，能同意吗？

包括昨天我也提到了，台湾有一位法师，过去就是所谓在道上混的。他不是脸谱化地认识人，知道那些人的苦，用佛法到看守所中去教化这些人。谁说所谓的“坏人”或者“恶人”就没有苦呢？他既然有苦，为什么他的苦就必须受着啊？就不能够被悲悯呢？这是从世间层面，大家就能够比较容易接受的。你如果多想一想这个所谓恶人，这个坏人的种种苦，你可能也能够很悲悯他。

从佛法角度来说呢，我们如果看到一个很弱势很悲惨的人，我们会生起比较强的悲悯心，对吧？但是佛法中说，他这样的苦果是必然有前因的，这个前因并不是善业，是吗？佛法当然告诉我们要悲悯这样的人，要帮助他，要救济他，但是佛法也清楚地看到，这是恶业的果报。注意！有一些学佛人，因为是恶业的果报，好像就觉得理所当然，就不去管他了；不是的，那叫冷漠，那叫没有慈心。佛法的慈心，是知道他是这种苦，应该去救助他，但同时也知道他的苦因是什么呢？是烦恼，是恶不善法。他现在承受的苦，不是很冤枉地承受，不是谁强加给他，正是他自己过去生命所造就的现在。换句话说，过去他也是个恶人，现在他作恶的果报呈现了，他变成了一个弱势的可怜人；这不是没有因缘的。但是即便这样，并不影响我们去悲悯他，去救济他，去帮助他脱离这个苦。

作为苦果的，我们可以很好地去悲悯、去救济，那在苦因上为什么就不可以啊？什么叫苦因上？这个正在做恶的人，他还处在做恶而没有感受到恶业果报的时候，我们为什么不可以悲悯他，不可以帮助他啊？一定要等到他的苦果呈现，满身大疮，行动不便，甚至还有智障，才去悲悯他吗？如果我们在他的因位就悲悯他，就是他还在造恶因没有感苦果之前就悲悯他，很可能会帮助他改变未来生命的流向。因为这样的恶人，他如果正确

认识生命的话，愿意付出努力去改变，还是有改变的可能的；只是可能要付出很大的努力而已。如果我们能够帮助一个在造恶的人，避免未来那么悲惨的苦果，为什么不呢？这难道不比等到他苦果都呈现了，他苦得不得了了，我们再满脸圣母相地去帮他要好吗？

这就像一个人酒驾开车，在高速上撞了，撞得很惨。然后旁边跟他一起玩的朋友在后座，可能没喝或者喝得少，没出事儿，赶快刹车下来救他往医院送。他这个朋友当然是在帮助他，是在救他。但是刚才在酒桌上，这个朋友劝他不要喝不就得了吗？是不是啊？或者是帮助他叫一个代驾，不就得了吗？为什么非要等他出事儿了，那么可怜了，摆出来一副“我舍生忘死帮助你”的样子呢？这个是在说什么呢？我们不必等到他苦果出现，才想到去帮助他啊，对不对？我们可以在因位就去帮助他，在因位帮他可能会避免一个更严重的苦果。

所以，在佛法的生命观下，来看待恶人值不值得帮助，可不可以帮助？当然要帮助！我们要救度一切众生，因为所有的凡夫都在苦里，没有一个人是例外。用世间一般的眼光看，有的人在苦里，有的人不在苦里——这是一般人的看法，对吗？昨天我也说，我们常常觉得，这些贫穷的人是在苦里，那些富有的人不在苦里，真的吗？不是那么回事吧？我们常常觉得，这些卑微的人是常常有忧苦的，那些显赫的人没有什么忧苦，真的吗？也不是，都有苦，我们都应该去帮助。我们常常以为，好人受欺负，或者是因为他是好人，所以值得帮助，坏人活该倒霉；不，都有苦，都应该去帮助。从伦理上说是这样的，能接受吗？

至于说利益上，也是普遍地利益。虽然发心普遍利益，但这并不意味着我们对每一个人都有利益的因缘，是吧？到底能不能利益上，要看具体的因缘。不过，一个以广大的慈悲心为基础，修集了慈悲增上意乐的人，再能够发起菩提心，那他利益一切众生的愿心就是没有止息的。所以他不用担心自己的平等利益不会实现，因为他压根儿就没有想止息。

这个问题我回答得有点多，因为问题很好，后面涉及到了一些因为生命观导致的伦理观的差异，所以我做了一些分别。这其实有可能障碍一个人深入地修慈心，所以我把它说得深刻一点。有哲学倾向的，可以消除自

已修慈心的障碍。请讲！

【5、慈心与其他心念的异同】

学员：师父！下午打坐完之后，获得的是一种平静的力量。现在想问的是，慈悯的心跟平静的心是怎样的一个关系或者说区别是怎样的？因为在这个过程中，就是说“要让内心充满慈悲与喜悦”，而达到的是一个平静的状态。我还想问的是：这种慈悲、喜悦和安宁，它是有一个次第的吗？还是说，它是同时发生的？

法师：好，你下午既然用这个方法受用了，那很好，这个方法其实还应该陪你一段时间，直到你的内心中能够比较自如地生起与这句话相应的意趣、味道，在这个基础上来修习其他的，会比较好。

至于你刚才的问题：慈心、喜悦和平和，它们有没有什么关系？乃至有没有什么次第关系？在修慈心禅的这个角度来说，喜悦是慈心生起之后的情况。当然，这个人如果在修慈心之前，调动一点喜悦的心，因为喜悦的心会比较轻松而柔软，然后在这个基础上来修慈心也好。不过这并不是引发慈心的，喜心（一般的喜悦）并不引发慈心，但是慈心可以引发喜心。至于说“平和”，佛法中很多修行都可以带来平和，或者说止观的修习中很多方法都可以带来平和。你修喜，只要这个喜不是太跃动性，就是这个喜有一点冲动性、跃动性的话，那会打破平和；只要这个喜不是特别的跃动性，也可以有平和。慈心那样柔软的相俱，是可以有平和。平和是一个比较普遍的现象。

刚才课间的时候，还有一位营友其实问了一个有点类似的问题，问的是：慈心跟同情心有什么关系，相同还是不同？因为现在对于慈心有一些感受，觉得慈心跟同情心感觉上是一样的，还是不一样的？有没有什么相似啊，或者怎样啊？慈心是内心中对于有情，希望他得安乐，而且在我们这种稳定的修习中，他会因为内心中生起了明确的“他得到安乐”这种意象，内心会很欢喜、很欢然。而且这种慈也很稳定，会希望他离苦，会希望他得乐。这一点是跟同情心类似的地方，对吗？但是同情心里会有悲伤，是不是？这个人很苦，我们同情都能够掉眼泪，那种伤感地掉眼泪。不是

像有的营友修习，是善根发相，那种触发的；正确地修习慈心，就不会有伤感地掉眼泪这回事。你们有一些人已经多多少少开始体会到慈心，甚至有一些时段慈心会比较稳定、充盈，这个时候你那个慈心里边能够掺进来伤感吗？掺不进来。这是慈心跟同情心不一样的地方。

同情心其实是一堆不同的心的状态的混合物，借用一点我们科学方面的术语，它是个混合物，它不够纯净，它不是单质。慈心，它有相俱的其他东西，但就慈心本身来说，它是一个比较纯净的心的状态。当然，慈心常常与喜心相俱，常常与悲不相舍离，这是对的。但是就慈心本身来说，它就是希望众生得乐的那种稳定的心，而且是充满了温暖的、正面的，而没有其他这些负面情绪在里面的这种很纯净的东西。同情心呢，特别是看到伤感的事情的这种同情心，它是好几种东西在一起混杂，那种伤感本身是烦恼；那么同情里面包含着悲心，又是善法，它是个混合物，知道吗？

好，这是说得稍深一点，因为大家也修习了将近两天了，关于这颗心开始有一点直接的认识和体会，所以我不妨说得细一点，可能也有一些帮助。请讲！

【6、禅修的组织性、纪律性】

学员：法师！开头那会儿都挺好的，然后还觉得有时间就开了点小差，观察了一段呼吸，合适吗？

法师：问题是：修慈心修一段，大概自己比较满意了，然后觉得还有一点时间，就观察了一段呼吸——因为她从前学过其他的修习。那么这个是不是不太合适？答案是：如果你计划中就合适，如果是计划外就叫做没组织、没纪律（众人笑）。要培养自己禅修中的这种组织性、纪律性，要有原则。

学员：法师！遇到这种情况，我设想的人都完事儿了，要再观想另外一个人吗？

法师：设想的人都完事儿了，你可以做任何一种观察。因为往往是最后一个，对于你现在的修习来说是相对难度大的，对吧？你既然有了这样

良好的基础，你应该在这个比较难的题上多做几遍。

如果是你自己事先预计好的——我就是要修慈心到什么程度，然后开始转修持息念——那很好，没问题，这样的搭配可以。包括今天下午有一位营友问到，说：以后两种修习之间应该怎样搭配？其实完全可以先修慈心，修到一定程度之后，再转另外一种修习方法。因为慈心让一个人的身心做好了非常好的准备，对修习别的是一个很好的基础。就像我们去做其他的体育运动之前，要先做一些适当的热身活动一样。你修习慈心不仅得到了利益，而且都活动开了，下面修习什么都会比较相应。请讲！

【7、慈心不需要前提】

学员：师父！在修中庸人的时候，对她不是很了解，一开始没有很多感觉，但是如果内心现起她是个小婴儿的时候，然后就不由自主地跟家人一起围着她，感觉婴儿状态还挺安乐的，这样对修学慈心会不会有些帮助？还有一个问题是，修的过程中可能会有犯困的时候，如何克服？

法师：好，两个问题，第一个是：可不可以想象她比较萌的样子——婴儿，然后跟很多亲人来围绕她。我觉得根本原因是她变萌了，就是变得看起来就相对来说比较可爱一点；这是前面的。后边的是说：自己修习困了之后，可不可以睁眼睛，是吗？

先说后边的。如果大家发现自己有一点要昏沉，睁眼睛是可以的。不过睁眼睛之前，可能有一些不睁眼的挣扎，或者说努力吧。不过初学的人很难在第一次努力，或者挣扎的时候就成功，要努力挣扎一段时间之后才能够成功。有几种修习，比如你在修慈心，去更清晰、更强盛地修习慈心。我上午也说过，当这个慈心真的比较强盛的时候，这个人很难睡着。当你修习强盛的境界现起的时候，你睡不着，困意会被驱走。以后你们修习多了，有一天可能会体会到原来这个真的是这样。慈心是其中一种，这是很好的一个办法。其次，你也可以让眼前现起光明相。你们现在已经开始慢慢会运用心来做事情了，让眼前现起光明相。这个时候不是真的睁开眼睛，而是用意念在眼前现起光明相、明亮的相，这个也可以在一定程度上帮助人驱除昏沉。另外，如果这些看起来不管用，你也可以睁开眼。

前面那个问题：可不可以这样做？最好不用这些方法去做。这些都是在外在找他怎样可爱，值得我去向他发起真诚祝福的理由。而没有意识到：我内心中不能够向他发起真诚的祝福，不能向他散播慈爱，本身是没有道理的。换一句话说，慈心本来是不必要有任何前提的——不必要他看起来是可爱的，不必要他是一个善良的人，不必要他跟我是一个有密切社会关系的人，我才可以对他生起慈心。那都是基于自我这个圆心，基于我的利害、得失而自己搞出来的。慈心本身不需要前提条件，所以在修习慈心的时候，并不是创造一个符合我们所规定的那个本来不存在的前提条件，来实现我慈心的生起，而是直接地修正我的心，一遍一遍训练我的心，不需要前提地对这个人人生起慈心，是不是？

“亲、中、怨”过来，我们现在修习了“亲”和“中”，中间有什么前提的变化吗？不需要。最多要利用一下我们心的惯性，就是身心的规律——你前面有慈心，而且很稳定，那么你这个慈心很容易带到下一刻，不管下一刻你面对什么。我们运用这种身心的惯性来切换对象，切换到那个中庸境、中庸的人，然后对他来散播慈爱，继续修慈心的因缘，就能够稳定住，是这样的。而不是去创造一个让我们心里通得过的、可以对他生起慈的前提条件，比如说他长得可爱，长得够萌，或者是想一想他对我的好，然后我才能对他生慈——这些都不是慈心修习的正确原理下的方法。你这个问题很好！

如果设定前提的话，反过来就变成：他要是长得丑，他就不值得爱了，知道吗？比如说，有一些动物，你要是这样的话，你就没有办法对它生起慈心了。一个长得很丑恶，还伤害人的，你怎么对它生起慈啊？你这个并不是修慈的普遍运用的办法。而且，本身是随顺我们自己设定的没有真实意义也没有必要的前提，甚至可以说，那是我们生起慈心，人为设定的错误的前提，慈心本来不需要前提。当你真的修起慈心之后，广大的普遍的慈心之后，那大家就懂得两个字，叫做“博爱”。

八关斋戒开示与简短授戒

一、有关八关斋戒的答疑

有关八关斋戒的疑问或者疑虑，也可以先提。在受戒之前把疑惑解决了，是比较好的。好，请讲！

【1、八关斋戒必依出家师父受持】

学员：师父！我想问一下，因为是禅修营，您在给我们受八关斋戒，如果您走了之后，我们要想再持这个戒，怎么办？

法师：八关斋戒包括五戒，都是需要出家师父给受的。如果在没有出家师父的情况下，自己想行这一些相应的法，可以再发起这样的誓愿，就像这整个仪轨一样，甚至也可依着这些戒条去严格规范自己。但是要知道，这从严格意义上来说，只是自己有这样的誓愿，愿意依着法，当然也是很好的善法，但是本身并不就是八关斋戒。八关斋戒是从出家师父边受的，就和五戒是一样的，五戒没有自誓受吧？是一个道理。

【2、不可以网络视频受戒】

学员：那师父可不可以在网上视频给我们受戒呢？

法师：这是不允许的，为什么呢？即便是网上视频，你能够确定是这个人吗？知道我的意思吗？他跟面见不一样。再一个，从心的角度也不一样。律典里甚至讲，就算是说戒这件事情，都不可以以神通去，要步行去。不要以为我们今天这种信息高度发达，律典里面可能没有类似情况吧？今天这些超不出神通。

二、正授八关斋戒

好，大家如果没有别的问题，可以先向上礼佛三拜。长跪，合掌。

劝受：

受八关斋戒，在禅修营中其实是很相应的，因为大家在这几天比较密集的修行中，身心会比平时清净很多，而且又是一种集体生活，所以在持守类似不淫欲、不歌舞伎乐不往观听等等这些戒律的时候都很如理，不像平时生活中有一些不方便的因缘。既然机会难得，大家也能发心受持，那么要懂得受持之后，去策发自己殷重的广大的作意，也就是很认真地持守这里的每一条。只是一日一夜，没有什么其他的理由可讲。

而且应该用心广大，就像昨天说到不杀生戒，很主动地作意：整个法界、整个宇宙任何的有情，我都不去伤害、不去杀害，是这样真诚地作意，其他戒条也是类似。这样强大的作意，殷重、普遍的作意，就像大家修习慈心一样，会在一个人的内心发生作用，改变这个人生命的品质。

忏悔：

那么在正式受八关斋戒之前，我们还是首先来忏悔过去因为无明烦恼而造下的身语意的恶不善法。深切地认识到了这些，会在未来给自己带来苦的果实，因此自己在这刻发起决意，以后再也不犯这些错误。……上来已经为大家正授了八关斋戒。

受持功德：

八关斋式的功德利益，不仅仅在这一天清净的身语意上。人，善法是一点一点养成的。在今天这个时代，尽形寿的五戒对于很多人来说，觉得会有很多违缘，不容易持守。那八关斋戒，一日一夜实际上是更容易做得更好的，所以我们在这样的因缘下能够受、持，对于自己这一天的身心，这一生善法的增长，乃至往后世人天的福乐，或者说走向究竟解脱的安乐，都是在积累着正面的资粮。

发菩提心：

这样一些功德，我们不以自秘，学习佛陀，学习佛陀伟大的慈悲和布施的精神，愿意把这一切功德善法以及功德善法的果报，于一切有情共有之，希望一切有情都能够得到最极的安乐。

回向：

下面我们一起来做功德回向，请大家合掌：

愿以此功德
普及于一切
我等与众生
皆共成佛道
(就地一拜)

起立，礼佛三拜。好，给大家受八关斋戒圆满，随喜大家。

众营员：礼敬师父一拜!!!

修习慈心的要诀

今天是我们慈心禅修习的第三天。之前我们大家分别着重训练了，向亲近的人散播慈爱，向中庸的人散播慈爱，今天请大家在心里先选定至少一个，想起他会不舒服的人，也就是所谓怨敌这样的人。至少选定一个，也可以选定两个或者三个。今天我们开始练习向自己散播慈爱、向亲近的人散播慈爱、向中庸人散播慈爱之后，向过去那位自己内心感觉不舒服的人，所谓的怨敌来散播慈爱。

这里我要先提示一下想做好这个修习，要把握住的要点。慈心，大家或多或少，可能多数开始有一点感受。那慈心的唤起，不知道大家有没有注意到：心是做了怎样的因缘，导致慈心的现起？这是大家一方面是听我来说明，另外一方面也要结合自己的实践、实际经验，事后来反思、来深化的内容——修行，要是想修行得比较善巧的话，还是需要智慧的配合的。

从亲近的人到中庸的人，从中庸的人到敌怨的人，这里边一定要把握住慈心修习的要素：不是随顺自己过去心的习惯，现起那个人怎么样让人感觉不舒服，或者让人没感觉；不是，你的心不需要在那个上再去品味，

再去做从前的动作。当你切换到中庸的人或者是敌怨的人的时候，我为什么强调要保持之前的慈心？当你保持之前的慈心的时候，你就没有向“他过去是什么、他过去给我带来什么感受”方面去用心，是吗？如果向那个方向用心，那就不是在修习慈心。所以这就说到了，你对自己的心有没有自在力？你能不能够把握自己的心？你有没有意识到心的惯性、心在惯性下的盲动和错误？这些在你修习的时候，你都要体会到。

如果你发现自己又体会这个人多么地可恶，多么地让我不能忍受——那你不是在修习慈心，你是在修习嗔心，知道吗？修习慈心很简单，就是——希望他得安乐。

像大家曾经体会到的那样，根本就不去做个体到底怎么样的判断，知道吗？包括昨天晚上，有一位营友提的问题非常好——“他是不是好人啊？他值不值得我拯救啊？”这不是修习慈心之前需要先进行判断的事情，慈心也根本不在这个上面用心。慈心很简单，就是对这个有情，当我们一个一个来向他们散播慈爱的时候，根本不去管他是一个什么样的人。为什么这样？昨天晚上道理说清楚了，是吗？如果还有不清楚的，我们讨论的环节可以再问。

现在我进入技术操作的层面来说，因为那样，所以这样，现在我们要这样的做。怎么做呢？不必去在“他是什么人，他到底怎么样”上用心，慈心不关心这些，也没有必要关心这些。修习慈心，要做的只是向他散播真诚的祝福，通过这种方式来培养慈爱。记住了吗？这是要诀！

特别是今天，开始有一个算是不小的挑战：挑战自己过去心的惯性，挑战过去自己心的错误。并不是在挑战别的，因为我们过去心的惯性和错误，是粘在对方令自己不欢喜的那些点上、不可意的地方上，然后一遍一遍地生起对他的反感。现在你不要再做“他是什么人，他到底怎么样”的判断，仅仅做一件简单的事——不管是什么人现在眼前，都是一样的慈心，一样地传递这种真诚的祝福。这就是要点，我反复强调了几遍。

大家修习的时候，不用紧张，身心很放松，充满了柔和慈爱地去面对每一位现在眼前的有情，真诚地传递慈爱，并没有其他事。

好，我们下面开始准备修习，请大家先做身的调整。……然后自己的内心，带着一点淡淡的微笑，全然地开放。不管是我们修行也好，还是我们整个生命也好，其实本来是一个原则一以贯之的，那就是“去做正确的因缘，对于呈现的果相，并没有任何的粘着抓取和抗拒排斥”。只是去做正确的因缘而已，真这样做了，正确的果会出现的；如果没出现，只是因为我做的正确因缘还不到位，或者夹杂了错误的因缘，如此而已。没有什么好贪嗔的，好粘着抓取、排斥抗拒的，我只是在去做正确的因缘而已，更好地做正确的因缘，如此而已。心恬然怡悦、惬意自在，很放松，没有结果是不可行的，心全然地开放。

在这样身心的背景下，大家开始从对自己散播真诚的祝福，再向亲近的人、中庸的人和所谓的怨敌散播真诚的祝福，来逐渐地修习慈心。

好，我们准备结束这一座的禅修，请把注意力从刚才的所缘境上移开。如果愿意，可以做一个回向。感受自己身体各个部位的现实存在，可以适当地、轻柔地活动身体。

慈心禅是对心的治愈（有关向怨敌散播慈爱的系列问答）

刚才这一座的修习，从时间上，从这个修习的序列上、程序上，完成了对仇怨、对敌怨散播慈爱的，麻烦举一下手，我看看。就是从程序上完成就好，不必说已经生起慈心。其他的是不是时间可能没来得及，或者是有可能会有散乱等等，多数还是从程序上完成了。有没有什么困难，或者是问题，或者是经验，我们有一点点时间可以聊一聊。请讲！

学员：师父！向怨敌散播慈爱，愿他没有心苦的时候，内心会现出他安祥自在的笑容，但觉他那个笑很丑陋。

法师：这没什么了，不是他长得怎么样了，应该还是心对他过去习惯性的认知在影响。这个还是调柔自己的心，非常真诚地祝福他。当我们这种祝愿非常真诚的时候，他的笑容会变得可亲的。

学员：向不喜欢的人散播慈爱，刚开始对她祝福还挺好，后来再说的時候，她就现出那种很鄙视的表情说“你说啊”，是不是我的内心现出了对他过去的不好的认识？

法师：是，你没有必要把注意力放在他说什么，或者是怎样，或者这些构件上。这个心始终要用的地方，就是自己所要散播的那种祝福，去体会那种祝福。然后把这种内容传递给他，他内心中拥有这些，而且你能感受到他内心中拥有那些美好。当你的注意力在这些上的时候，就不会出现你刚才说的那些，还是注意力没有把握住。

学员：我今天刚入坐的时候，眼前看到一团发散的光，中间站着像佛一样的人物，然后就看到莲花不断地开起来了。开始的时候感觉挺好，然后太阳穴和眉心就老是发麻发胀。后来想到不喜欢的人的时候，想一想就想到三恶道去了，想问问法师：对三恶道的众生，怎么散发慈心？

法师：好，你前面说的那些，你有伴随着慈心的修习吗？

学员：有。

法师：那还是专注在慈心上，就是呈现什么不用管，知道吗？就是说，你把自己的注意力放在你要散播慈心的这个人身上，其他的都不管，也不特别地去分辨、看清楚禅修境中出现的到底是什么，根本就不管，知道吗？

学员：我心一直在散播慈心，它是眼前自然出现的。

法师：没事，我的意思是说，眼前出现的是什麼，都不去盯着看，只把注意力重点放在所要散播的祝福，和他获得这种祝福内容的那种感受上。这就像什么呢？有时候你专心地看一本书，外面有音乐，但是你听不出来是什麼，好像是有声音，但你对于这种声音和它内容的关联性都捏合不到一起去，是这个意思。后面你说三恶道，那个不急，到普遍地散播慈爱的时候会有这个内容。现在你还是向不可亲的人，就是讨厌的人，向他来散播慈爱，如果在一个上建立清楚了，那再换一个，把这个修习清楚、修习

坚固。佛法的修习，有时候是有一些次第的，你这些不修习坚固的话，后面会有问题，就是不容易修过去。

学员：师父！修习的过程中，对于不太喜欢的人散播慈爱倒是没什么难度，可以反复多说几遍。我下座后想到的是，在修习中可以对他慈爱，但是一旦面对真实对境，看到他本人的时候，可能就不会再这样对他慈爱了。

法师：没事了，等你慈心修坚固了，或者是修习得更深入了，那是非常真实的。现在还是没有进展到那个程度，可能会觉得不一样。等到进展到那个程度的时候，你会对人的情感、对于人的情绪有非常透彻的认识了，而且自己的慈心会非常稳固的。不要说是仅仅见到他没有问题，慈心真正修习稳固的时候，拿刀子割，内心都没有问题，更何况仅仅是见到呢？所以不用担心，你刚刚开始修习才几天啊，就指望大学毕业了？所以不急。

学员：法师好！我在修习那种不太喜欢的人的时候，一开始觉得可能会有点难度，但是后面真正去修的时候，当我慈心散播出去，我感觉到他很欢喜的时候，我心比任何时候都欢喜，我觉得我的心放下了很多很多的东西，然后比修亲近的人、中庸的人的时候更欢喜，对于我来说太好了。

法师：这就是心的治疗，这也是法的治疗。我们从前的这种不喜欢、这种敌怨，我们总觉得是外在导致的，就算是不舒服也是觉得他有问题，其实是我们自己内心因为错误而受伤了。仇恨永远是一把双刃剑，仇恨对方的同时，一定是伤到了自己的。所以当我们内心解除了这个问题的时候，会像是被很温暖的东西在熨帖一样、熨烫一样。真的是法的治疗，不仅是身上的，而且是内心的。你这种修习是对的，是很好的，这就是法的受用。

学员：我最开始对自己、亲近的人和中庸的人散播慈爱的时候，心里

很平静、喜乐，但是当面对那个我不喜欢的人的时候，我发现我慈心难以稳定，然后我的心就有点痛，我继续散播、用功，我尝试了三次，才把思绪平稳，内心散播出来的语言才流畅。我选了两个讨厌的人，到最后的时候我发现我有眼泪流出来，这是我的感受。

法师：好，你前面的那些修习，从你的情况看，确实是挺受用的。到后边的时候，转换到不可亲的那个人，就是讨厌的那个人时候，你要记住我刚才在修习之前说的那番话，就是：你心的动作要很明晰而且简单，只做慈心的因缘，不去带起任何回忆和对他属性贴标签儿这些事，知道吗？这个很重要。当你遮止了关于他过去的回忆，当你遮止了对他属性的分析和贴标签儿这些事情的话，只是他现在这儿，然后在刚才慈心的惯性下，你对他继续地散播慈爱。这需要心的专注力，心一个不专注，就会跑到“他是什么样的人，他是可爱还是可恶，他过去怎么怎么样”上，这是心不专注导致的。所以我说，心的动作要清晰而明确，还要简单。所谓的简单，就是没那么多，那么多就意味着很纷杂，知道吗？你说的这些，实际上都是因为你心在好几件事情上跳造成的，导致了那些过去相关东西的泛起，所以内心好像会有冲突，或者撕扯。心简单下来，做一个很明晰的，该做的战术动作就好了。

这一节的时间到了，我们先休息一下，十五分钟之后，我们再回到这里，下节是一个法谈的时间。我们一起合掌，做个回向：

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

慈心禅答疑（戒律相关）

这一节是我们大家法谈交流的时间，因为我们上午还没有安排经行，所以这一节你如果坐完了，下一节再坐一个小时，怕受不了的话，这一节可以跪坐在拜垫上，做一些这样的调整。方式可以是比较典型的跪坐或者长跪都好，这个是可以对于膝盖有一些调节。我可以给大家示范一下，长跪是膝盖跪着，全身挺直；跪坐是脚尖撑着地面，臀部坐于脚后跟上；还有一些坐姿是跪坐的变种，比如说两条腿向同一侧平放，其中一只脚是坐在臀下的；还有一种跪坐是整个脚掌向后翻起，脚底朝上，整个脚背贴在所坐的平面上，臀部坐于脚后跟上，这样坐其实对于禅修打坐是有帮助的，这个人的踝骨这些韧带会得到比较好的拉伸。你们看自己能够比较堪忍的姿势，选择其中相应的一种就好。一般来说，对于大家多数没有训练过的话，你这一节继续盘坐，下一节的盘坐就会比较的痛苦，所以我是给大家一个建议，可以考虑用其他的坐姿来完成这一节法谈的内容。

这一节我们还是先交流一下，我们大家对于修慈心一些体验和问题，因为有一些情况大家不一定能够判断准确。如果不是特别个人化的，可以提出来，然后我们做一些交流，有时候也会给其他的同修、其他的营友提供一些参考。可能在营中就有用，也可能是对以后的修习就有帮助，这也是我们大家共同交流的好处。现在有问题，大家可以来提一提。请讲！

【1、亲、中、怨都选择同性作为慈心对象吗？】

学员：师父！对任何人发起慈心的时候，也是同样道理，以同性作为散播对象是吗？

法师：是的。大家不要因为是怨恨的，我喜欢不上他，就选一个异性的。你修来修去，会发现：原来怨恨的人，可以变成喜欢你的人。是的，也是要同性的，这三个都是。或者更准确地说，都应该是不会引起男女欲贪缠的那种性别的人。

【2、怎么区分三类人（亲、中、怨）？】

学员：法师，你好！我在选择不喜欢的人的时候，选了挺长时间的，因为有些人身上有些缺点吧，你知道他就那样，在生活中也知道怎么去面对这种人，所以没有极大的冤害。那我还得选啊，我就选了两个我曾经对他感觉不太好的人，但是我发现我在向他们散播慈心的时候，我觉得挺容易的，因为以前有过交情。反而比我昨天刚开始修习那个中庸境的人更容易生起慈悲心，而且非常正常。所以我在想，我选择的这个不喜欢的人，是不是正确的？

法师：这个问题提得也好。大家不要担心我这个问题提得对不对？哪有什么对不对的问题啊？也不要担心我这个问题提得尖锐不尖锐，到我这儿只有好问题和有趣的问题，没有什么尖锐的问题或者是什么的问题。这个问题好在哪儿呢？她其实说明了一种情况，人是有很多情况的，不是完全一样的。有的人对于其他人宽恕的心比较强，就是不容易留下很明显、很长远的芥蒂，这也是有的。

另外我先说一下除了自己之外的第三类人（怨敌），是哪些人呢？不一定是有很强大对立面的人，其实你应该从内心感受上来选择他——这个人你想起他来，内心多分是不舒服的感觉。想起他来就有点不舒服，或者看到他就有一点不自然，像这一类就是第三类人的候选者。

刚才课间的时候，还有一位营友来跟我分享说：今天开始修习第三类人（不喜欢的人）的时候，才发现自己第一天找的那个亲近的人是自己不喜欢的人。我说怎么看这位营友前两天修得好像没什么反应呢，今天好像有反应了，原来是这样。这个情况我一开始就说过，在你选所谓亲近的人的时候，是指的内心的感觉很亲近，就是内心想起这个人就感觉很舒服，这个叫做亲近的标准，起码总体上是这样的。我们对人有一个总体上的感觉和概念嘛，总体上这个人给你带来很舒服的感觉，那他可以作为亲近的人。不是说他跟我有怎样的血缘关系，或者是社会契约所保障的关系，那就必然是我亲近的人——没有这回事。

那极端的情况，我还曾经听一位修习慈心的人跟我说，她当时是在另

外一个禅修营学的慈心，后来因为她自己特性的关系，我也特别鼓励他修慈心，但她跟我说：“我慈心修得非常吃力、非常困难，所以不太想修。”然后跟我说什么呢？说：“我选亲近的人的时候，以同性来说选择我妈妈，我对她修，总是修不起来。”然后描述一番之后，我对她说：“你这个亲近的人，选错了，按你这个描述啊，你妈妈不是你亲近的人，你妈妈应该是不你喜欢的人。”不是血缘关系近就叫做第一类人（亲近的人）。这个是有，这个要注意！

一开始我没有讲这个细节故事吧，仅仅是那样说一句，起的作用可能不一定很大，不过这一次又有营友提到这类问题。是，在选第一类人的时候，是选自己内心感觉比较良好的，第二类人是没什么感觉的人，第三类人是感觉不太好的人。那么，存在不存在第三类人选择困难呢？也是存在的。如果这类人相对来说比较大度，不太嫉恨人，或者是特别能体谅人，“他就算伤害我，做对不起我的事，我虽然不能够认同、赞同他这种行为，但是能够理解他为什么会发生这样的情况，所以内心没有什么因为不理解而产生的耿耿于怀”。经论上也说，有一类人是“大人”性格，就是指的菩萨性格，他内心从来就没有对谁有过什么不好的念头或者是说不好的感觉，他就是这辈子没敌人。就算别人在害他，那他也不会把对方当做自己的敌人。

不知道你们有没有看过金庸的一部小说，好像叫《鸳鸯刀》吧，讲去夺一个宝藏，最后大家经过一番争斗，他们夺到那个宝藏。这个宝藏里面层层地裹着，打开来一看，不是武功秘籍，是四个字，能让人一个天下无敌的四个字，你们谁看过吗？“仁者无敌”，不是忍者神龟那个“忍者”，是仁义的“仁”，仁爱的“仁”。“仁者无敌”，什么意思啊？是说这个充满了仁心的人、仁爱之心的人，出去能把所有人都撂倒吗？一拳K.O？不是，是因为真正仁爱的人，内心中没有敌人。你觉得消灭敌人最简单的方法是什么？是拿一个6管加特林出去“突突”吗？不是，是向内心泯灭自己的嗔恨和仇怨，这是消灭你敌人最简单的方法。

“仁者无敌”，说的其实是这种“大人”性格。在这种性格下，对于她来说，寻找第三类人是困难的，甚至可能是找不到的，那就不要勉强，如果真找不到的话，那就是自己对亲、中反复修习就好了。如果说对这个人

当时那个事情心里有结，当时心里不满意乃至愤怒，那你就取当时那个对境、那个人来修习，这都可以，只是不那么难而已，但是也可以训练自己。这个问题挺好，因为人的差别还是有个体的不同的。

【3、怎么切换对象？】

学员：法师！选择这样不喜欢的人，因为跟她曾经有过样的不愉快的情节嘛，后来虽然淡化了，但是心里可能还是会有那种不舒服的感觉，但是对她修的时候却修不起来这个慈心，请问是什么原因？

法师：大家向这个不喜欢的人过度之前，要把慈心修到强盛的程度，最好是在中庸境上能够很自如地修到强盛的程度。然后在慈心很充盈很有力也很稳定的情况下，这个时候这个慈心真就像探照灯一样，是吗？你对她散播慈爱，因此而产生的这种慈，真就像探照灯一样。你要做的呢，不是中间隔了好久才想起她，而是像电视播频道或者是说照片在这样切换一样，直接就切到她，仍然是这个慈心照耀着她、笼罩着她、支撑着她，然后在这个慈心的背景下，继续向她修慈。为什么这么强调呢？因为你不用这种背景、这种惯性的话，你现起这种不悦意的人，很容易就把过去的一些记忆或者对她的一些评价带进来，对吗？所以这是我强调大家，用前面慈心修得比较强盛的情况下，直接切换对象，然后在这个背景下继续对她正确地修慈。

虽然这个答案，我之前说过一遍，但是大家有问题还是要问，因为我之前说的时候，你没有遇到这个问题，你感觉你不知道我在说什么。当你遇到问题之后，你再问出来，我再说，你就知道我在说什么了。不用担心这个问题好像听过，不好意思再问——没事，再问；有时候我说在前面的话不一定管用。

【4、慈心不需要前提】

学员：师父！可以不说前面的“愿你”，直接修慈吗？感觉堵得慌。

法师：重点不是在自己的情绪上，而是你直接去体会慈心引导词的内涵，然后在自己的慈心里显现让他拥有这些。希望别人拥有这一切的前提，不是说一定我有，比如说健康，我可以没有健康，但是我希望别人健康，没有问题。

学员：我是这样说的：你很美好。

法师：不，所谓的美好这种，没有她的安乐意义在里面，那相当于说什么呢？是变成“她好，所以我喜欢”——那并不是修慈心，知道吗？这个类似的内容呢，昨天有讨论，中间我们营友有说，想到中庸的人小时候的样子，而且还有逻辑哦——谁没有小过啊。当时我对这个问题的本质的总结是，你希望他萌的样子让自己容易发起慈心。其实我们发起慈心不需要任何前提。当那样修习的时候，跟正确的慈心修习不同，就是你在创造我可以对她感觉好的一个前提。慈心不需要前提，这恰恰是对于我们过去情绪模式的突破。我们过去对这个人好，总要先有一个理由。现在是不需要理由，这才叫慈心。

学员：法师！用什么样的词比较适合呢？

法师：你实在不行就背我说的词，我说的这些词基本上还是可以的。或者你就简化：“愿你没有心苦而内心安乐”或者“内心喜乐”，你简化也可以。

【5、把重心放在体会慈心上】

学员：法师！我选的这个人曾经伤害过我的母亲，所以刚开始修的时候还很生气的，后来慢慢地在理性上可以原谅也能接受了，然后也可以祝福了，但是我觉得在修慈心上，还是没有我之前的那些来得相应。就是没有向给亲近的人、中庸的人散播慈爱来得更有感觉。

法师：程度不一样，是吗？那没事了，那就是我们修行需要逐渐进展的东西。我们这个慈心也可以在一个从前不喜欢，甚至憎恶的人身上，慢慢地建立起来，慢慢地充盈起来，慢慢地强盛起来，慢慢地稳定起来。是可以的，可以有过程。

学员：内心更多还是处在清除对她过去所做事情的怨恨上。

法师：你还是像前面我说的那样，对于你要散播的这种慈爱、这种祝福的内容，首先要体会到，然后把这种引导词背后的内涵传递到她那儿，然后他具有这个，你也感受到她具有，乃至感受到她具有这个后的喜乐、安详，知道吗？还是这样细致地修。你之所以不能这样安心细致地修，还是受过去这人怎么样，我过去对这个人情绪等等这些东西的影响，就跟刚才谈到的是一样的，实际上是心不够专注的一个表现，心没有止在只做这一件事，还是时常跳过去品味一下过去的味道。

学员：对不同的人应该是差不多平等一样的。

法师：对，平等一样的。这些问题都很好，我们在做这一个向怨敌散播慈爱的转换的时候，是容易遇到困难的。甚至可以说，在传统的、经典的慈心修习中，这一步应该说是难度最大的，大家有一些问题很正常，都可以提出来。

【6、慈心修习中的形式、次第，个体、整体，各类有情等】

学员：法师好！我想请教一下，慈心禅的修习形式和次第是否一定要遵守严格的纪律性，比如说跪坐啊，或者说在车上啊、在床上啊，可不可以修？再比如在修行的时候，我觉得我对个体的修习非常模糊，但是跳跃到整体上，反而更清晰一些，是不是这种跨越比较没有纪律性？再比如说，是不是也可以有针对动物的？

法师：几个问题：

一个是，这种修习是不是一定要依次从亲、中、怨修，以及场合、地点啊。场合、地点不限，身体的姿势、威仪不限，次第其实也不限，这样

次第地修习是给初学准备的。当一个人慈心很充盈的时候，他本来就是很平等、遍满的慈心，他不需要这样次第地积累，或者是说突破内心过去的壁垒，所以可以很自如地修，这都可以。

第二个问题是个体和群体的问题，说：在个体上感觉比较模糊，在群体上反而好一些。这个一定要在个体上清晰；如果没有个体清晰做基础的话，那说明我们的心比较浮，没有深切下去，所以对于个体的修习是重要的基础。不然的话，离开了这种一个一个真切的个体——感觉好的、没什么感觉的、感觉不好的人，一个一个生起真切强盛而稳固的慈心——没有这个基础就去对所有的人，或者是说一个群体在散播，那很容易变成一个道德口号，知道吗？经不得水火。一到事情头上就不一样了，因为一到事情头上，你可能面对的不是一个群体而是一个个体，那样生动的一个人，那样具有冲击力的一个事件。如果你没有真正的、扎实的慈心的话，可能就没有办法。

最后一个问题是问：可不可以对动物修？不光可以对动物修，还可以对一切有情修。生命的种类，可不仅仅是人和动物。这在后面普遍修的时候，我会讲。大家现在先打好个体的基础，以后到这个修慈心的普遍的时候，我们在这些上再用功。

【7、一切有情的种类】

学员：法师！请问“一切有情”是哪些种类？

法师：一切有情在佛法中常常用“五趣”或者“六道”来说。

我们一般人能够接触的就是我们人类和动物，在佛法中叫做人道和畜生道，或者人趣、畜生趣。

除此之外，佛教在观察这一切有情中，说还有天人。天人是果报比我们好的，比我们更高尚的这样一些生命形态。或许是科技更发达，或许是其他原因，我们一般人见不到。个别因缘下，这天人想让某个人见，是有因缘可以见的。或者这个人道的有情，他修习有禅定或者有神通力是可以见，一般的情况下见不到。

还有所谓的鬼道众生，我们常常说是饿鬼。说饿鬼呢，是因为鬼道众生多数过得很苦，主要在饮食上很难获得好的饮食、足够的饮食，甚至有时都没有饮食，确实很苦。所谓的少财鬼、无财鬼，这些是鬼道有情的多分；那极少数的鬼道有情在金字塔尖上，就是所谓的有财鬼，他们有一些威德力，甚至跟低级天打交道，比我们一般人的能力要大，这一些常常被我们民间认为是这神、那神，其实都是鬼道有情中金字塔尖儿的那一部分。就像我们人道的众生，金字塔尖儿上是很小的一部分一样的。

还有地狱的众生，确实是很苦，有一些长劫受着高温的煎熬，那是因为他有他的异熟果报所以感受那样的生命形态。

这些先不多说，如果你没有做好佛教生命观的思想准备，不仅对你、对任何一位营友，也不必在这个问题上纠结。你先把前面的修好，在自己现实生活中，能够身心受益，能够自他受益就好；后面的，我们到慈心的广泛化的时候再说。

【8、不要关注表情，主要放在祝福本身上】

学员：师父！我在修第三类人的时候，开始的时候缘着他的笑容，感觉很好、很舒服，后来他的笑就变成那种讥笑了，然后我就想是不是要再回到前面对自己或者对亲近的人、中庸的人去修。我还没开始这么修呢，就听到了非常大的咳嗽声，然后就转到了：是不是也可以对他去散播慈爱啊？随之就感觉，这不是念头跑了吗？然后浑身就开始难受。

法师：好，问题大体是两个部分：

一个部分是，明明人家都笑了，过一会儿表情变了，这个怎么破？

不要关注表情，主要放在祝福本身上，慢慢的，他是会笑起来，但是不要停留在那个上，当你去关注那个的时候，当你的关注重点在那个的时候，会有一系列的变化发生，甚至会跟你说话啊等等，但是那是在修慈心吗？那是在修妄想。不要离开偏离慈心的主要因缘，慈心的主要因缘是怎么建立起来的呢？散播慈爱，对吗？

为了大家清楚，避免流于文字、发贺年卡那种情况，所以我特别强调，你要先体会你要祝福的那个内容的感受，对吗？比如“希望你内心喜悦”，你体会这个东西，然后传递给他，而且他内心中具有、身心上具有。你体会他具有这个，这个时候，你一直在这个上散播、传递。你就算感受到他的笑容，也是他内心的喜乐导致他笑容的出现。重点不要放在他的形象上，不必管那个。始终在做这些正确的因缘上，这个很重要。要不然，大家把握不住慈心修习的因缘的话，还是不合适。

后面说听到有营友咳嗽，想：要不要对他散播慈爱？你是在修这个对于不喜欢的人建立慈心、散播慈爱，这个时候还是要有纪律性。不要太想到哪到哪儿，踩西瓜皮这种，不是一个良好的策略。强调纪律性，做正确的因缘。拿有益正知和合适宜正知来说：你去那样做是有益的，但是这里也有对于你长久的正面的能力的建立，没有益的东西；那同时，可能也在当下不是最适合的选项。

学员：法师！像这样受打扰或者其他的时候，是重头再修还是怎样？

法师：可以的话就是接着刚才之前那一念来修就好。如果发现自己很生涩了，建立不起来，那你从一个容易建立的建立，不一定从最开始来。比如说你觉得中庸那个刚才挺好的，那就从中庸那儿开始。你如果说从亲密的那个人可以，那你就从亲密那个人儿开始；亲密那个人建立起来之后，你不必说再从中庸过去，你可以直接切换到怨敌，起的就是加油站的作用。

另外，我强调在禅修最开始之前，大家身心的开放。这个身心的开放，不仅是对自己身心现象的开放，对内外的一切都没有什么可以不可以。这样，在禅修中偶尔受到一些声音的刺激，自己会更柔软地来接受。

【9、不粘着慈心带来的舒服感】

学员：师父！修最后这类人（怨敌）的时候，可以用异性吗？

法师：可以，但还是要同性，就是始终是自己不能引起男女欲贪缠的那个性别。

学员：师父！还有就是全部都修一遍的时候，在这个过程当中，比如修“没有心苦”的时候，身体会变得柔软，身体紧绷就没了，这种感觉特别好，所以我赶紧把全部修完之后，又重头再修一遍，挺享受的，确实是身心都放松了，然后腿也不疼了，我不知道是不是贪？

法师：这很好啊，要没有点甜头儿，我们怎么会往前走啊？这就像打了一棒子之后，给了一根胡萝卜，这是玩笑了。我们持续地修习下去，会身心越来越安乐住的，乃至身体的一些苦痛也变成了身心更深层次的一种受用资粮，是可能的。自己心不要太粘着这个，因为它是我们生命经验中很少经历的事，所以刚开始的时候，一方面是新鲜，一方面真的有一点跟从前不一样，有一些品味是可以。但是注意！你如果慈心还建立得不稳定的时候，还是要多分地在慈心的建立上用功。那个是从你慈心的建立上获得的身心反应，不是通过你希求、你想要出现的，对吗？你要注意这些因缘。所以你应该做的是继续做它出现而且延续的因缘，你不要去直接希求果，你去耕耘。

【10、正确认识“过午不食”】

学员：法师！昨天受一天八关斋戒，晚上也没吃饭，感觉挺好的，以后在家里，周末的时候是不是也可以自己受八关斋戒？第二个问题就是法师说到晚饭其实对身体没多大必要，所以会考虑减一减，这在大人是容易做到的，但是孩子才七、八岁，还非常喜欢吃肉，有没有影响他比较适宜的方式？

法师：

1、八关斋戒可以自己受持吗？

前半部分是问八关斋戒的受持。八关斋戒的受持，是需要出家师父来受，这跟五戒没有什么本质差别。实际上，如果从佛法戒律学的角度来说，五戒、八关斋戒和出家之后的沙弥十戒、比丘的具足戒，都是同一个大品类的戒，叫做“别解脱戒”。这个别解脱戒，都有它共同受持的一个原则，都是没有“自誓受”（就是我自己发誓受）的，都是需要在相应出家众的摄持下来做这件事。五戒和八关斋戒只要一位出家师父就可以；沙弥十戒需

要有两位比丘师父来给受；等到具足戒，最好是有十位比丘师父（三师加七证）来给受，如果是在佛法没有传播到的地方，很难找到出家人，有五位比丘师父给受也是可以——这些情况下，都是需要出家人来给受的。佛法中的这个戒法，就是别解脱戒，不存在“自誓受”的情况。

像刚才营友说的情况，我如果想周末自己受一下的话，又找不到师父，有没有什么办法啊？想受八关斋戒，就是具足这个戒是需要出家师父的。如果你仅仅是想行八关斋戒中相关的这些法，自己愿意殷重地受持这些法，是可以考虑在佛前殷重地来受持这相关的内容、相关的行法，甚至你也可以用这些仪轨诵来受持。不过自己内心要清楚，这不意味着有戒，只是我特别欣慕这些清净法，我愿意自己在这一天殷重地发心来受、持，这样也是很好的善法。但一定要在法的分别上说明白，这不是八关斋戒的受持，这是一个很好的善法。

2、“过午不食”的好处

后半截说到晚餐的问题。上个世纪一直到现在，有很多关于这方面的研究，就是饮食摄入量方面的一些研究，通过不同的模型动物，从甲虫一直到灵长类动物，发现一个比较共同的规律，就是：当它摄入的饮食用这个摄入的热量来做一个数据化的衡量，降到它原来一半的时候，作为实验的动物体现出明显的寿命延长，大概是二分之一左右。它是这样显著，而且总地来说，会降低多种疾病的发病率。但是它也不是万用灵丹，还是有一些禁忌的情况，比如严重的营养不良，就不适合这种情况。包括有一些人可能也接触过现在一种所谓“断食疗法”，以及中国古时候“辟谷”这些事情等等。

饮食这些事情，不像我们过去饥饿文化下渲染的那样——吃得越多越好，油水越大越好。后一条现在已经被大家接受是不真实的了，不仅不真实，反而是错误，对吗？特别我们在座一些年龄大的，想想我们小时候过年，那吃的这个倾向的目标是什么？跟现在还是不一样的。饮食观，跟过去确实有一些变化的，我们过去确实是饥饿文化下形成的饮食观，是不那

么中正的。

晚上这顿饭不吃，对于成年人来说，是没有任何问题的，实际是有好处、没坏处的。就我们现在的这个生活水准来说，不说别的好处，就说对于胃肠的好处。大家有没有想过啊？就按我们这种吃法，早上吃、中午吃、晚上吃、临睡再来一顿夜宵，你那可怜的胃啊，一年三百六十五天没有一个小时得闲。从小时候就开始这么干，有这么用“童功”的吗？胃能不造反？实在干不动了，给你抽搐两下，“我撂挑子了”，是不是啊？

就我接触到的很多出家师父，出家之后过午不食，又有正确的认识，自己不乱吓唬自己，身心安住，我遇到好几个，都是出家之前胃这样不好、那样不好，现在好了。就不说其他的好不好，其他的——这个发病率、那个发病率，反正都没发，你知道它原来要不要发？你这一说减少了疾病发病率——既然没发生，说它有、它就有，说它没有、它就没有，对不对啊？那就不好说话了，说不明白，对不对啊？那是要在大的数据样本中来呈现的趋势，在个体身上反正是没发生，没法说。但是这是很明白的——从前胃不好，现在少吃一顿，胃好了，那你说这是怎么回事啊？这种过去有问题，现在导致问题减轻，或者是消失，这是对不吃晚饭好处的一个很好的说明。

另外，大家从身体健康角度，如果去看一些相关的研究报导的话，会改变自己的认识。过去我们就是在这种饥饿年代下，形成的饮食文化的观念，太根深蒂固了。可以改变，改变了之后，身心安稳，也不去犯嘀咕，没有那么多事。

孩子的话，你看情况吧，毕竟是长身体，他的需要程度跟大人不一样，尤其不要让孩子感觉这个是“后妈”（众笑），那样就糟了，大了之后他还得对你修慈心（众笑）。

【11、要给家人做肉吃怎么办？】

学员：师父好！我已经素食了，家里的孩子、爱人还没有素食，我在家里又得买菜，又得做饭，有时候还得给他们做肉吃，有时候还挺纠结的。

法师：好，你自己能素食是很好了。听你这样说，也知道你没有给家里人太多的压迫，这也是好的，这是善巧的。最不应该的事情就是，比较强硬地、碰撞地来强推自己的价值观，这是不合适的，特别是在家庭生活里。

那自己又掌着这个大厨的职责，有时候他们还要吃荤腥，这个怎么办？首先，最根本性的一个原则就是，绝对不去买活物、杀活物、做活物。在这个原则下，你在超市或者市场买一些现成的肉食回来给他们做，就已经是你不见杀、不闻杀、不疑杀的三净肉，买回来给他们做，从戒律上来说没有什么任何的违犯。你内心也可以祝愿他们能够有更好的饮食结构，更好的饮食习惯。

这个不用犯嘀咕，这个没有犯戒，只要你把握住这一条，就是：活物我不买，我也肯定不杀，更不要说活着做。

好，那时间关系，我们就先到这里。一个合掌，做个回向：

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

各有因缘

这一节我们还是慈心禅的共修。所要修习的内容，还是建议大家从对自己散播祝福开始，次第的——亲近的人、中庸的人和感觉不好的不喜欢的人，这样的来修。但是并没有任何的勉强，特别是在向后过度的时候，要在前一个基本上有感觉的基础上、有慈心的感受这个基础上，再向后走。

也就是说，如果你对亲近的人还没有修起来慈心，那一般情况下，你向中庸的或者是说向你不喜欢的去修，可能也没有什么太大的作用。所以先在自己身上，建立起对自己美好期许、正面的暗示，以及建立起来：散播、传递祝福的时候，对于祝福内容本身那种真切的感觉，和传递祝福的这种真挚。在自己身上建立这个，然后去向亲近的人来修习。

如果个别的营友觉得再向下修，比如中庸的或者是有敌意的人，感觉不得力的话，那在自己得力的这个对象上，把慈心修强盛，在这个前提下，向下一个转换。转换的方法，我说过：在慈心强盛而稳定的时候——稳定也是一个要素——直接地转换对象，就像换了一张照片一样，直接就换一个人，直接对他来倾注慈心，然后继续地散播慈爱。

不要急，不要攀比。佛法是离欲解脱的法，不存在攀比，也没必要攀比，每个人有每个人各自的因缘。因为男女在性别的差别上，导致了一些方面的不同，比如女性更感性，所以像修慈心这种禅定的法门，一般来说，女性容易比男性得力；不是所有，就是从总体的统计规律来看，可能存在这样的规律。男性也别难过，也许哪一天修无我观，你们就翻身了，希望你们有解放的那一天。

没有必要攀比，各有各的因缘，每一个人都需要在自己现有因缘的基础上继续向前走。修习得力、不得力如何，都不可得少为足，大家都是在一个没有贪、没有嗔，平等开放的心的背景下，做正确的因缘，都是这样来修习。

好，下面的时间，大家自己开始从身心的调节准备，到慈心的次第修习，来训练。……准备结束这一座的禅修，大家把注意力从刚才的所缘境上移开，觉知自己身体的存在。然后也可以自己做一个回向。可以适当地

轻轻地活动身体。

刚打完坐，可能不爱说话，这都是好的，很正常。如果说是一个比较合格的密集禅修的话，其实大家的身心应该常常是比较相应的，这样就不会有那么多说话的欲望了。当然有问题的交流，还得找时间交流。马上就午斋了，我们其他关于慈心的交流就先不说，因为今天下午还有一个专门的交流时段，可以到那个时候再说，或者下午的第一座之前有什么需要解决的问题，可以在那之前来解决一下。

我们下面一起合掌，做个回向：

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

好，这一堂禅修到这里。

慈心禅答疑（含：回向相关）

这是我们今天下午的第一节，我们如果有关于慈心禅修习方面的问题，或者有一些经验体验，有一些拿不准的，都可以提出来，我们先做一点交流，解决一些遗留的问题，然后再来做慈心禅。大家有什么问题可以问，请讲！

【1、培养禅修的自在力】

学员：师父！禅修结束了，时间到了，可是自己不想结束，不知道可不可以，请师父开示！

法师：这位说的情况是，禅修比较相应，自己在那个状态里，这边说结束，但是自己不太想结束。哪怕是后面去吃饭，我不想吃饭，想在这里打坐，可以不可以？是吗？

首先说，原则上倒没什么不可以，你想，假如说如果不是你在禅堂中坐，自己在其他地方这样修止观，你这个情况肯定就是自己坐了。这个，原则上是没有不可以。

这里有一个跟大家可能都有关系、都有借鉴意义的什么内容呢？就是说，当大家修习止观（我们慈心禅是偏于止的一种情况），开始有一些相应的时候，会有一些身心的受用，这个时候才知道，修行本身原来不是一个苦差事，还有这些好事。我们人平时都是喜欢好的觉受的，修行的这些好的身心受用现起来，我们容易喜欢上，表现上就是心愿意在那里待着，愿意跟这样的境界在一起。会觉得：外面的这些事情是粗糙的、是扰动的、是不安乐的，自己这个禅修的境界是微妙的、是轻安喜乐的，会不愿意从那个里出来。这个世界，跟那样的身心感觉比起来，还是太粗糙、喧嚣了，还是那个更宁静而安乐。

对于享受这样的受用，是允许的。不过从善巧修行的角度来说，我们注意培养自己心能够比较自由地入、出这些状态。你说的情况还不是禅定的情况，我说的这个入、出自由，特别是指禅定的情况，不过大家可以借鉴。连禅定都是这样，何况我们平时其他一些身心的喜乐和安宁。怎样呢？在发展禅定有关力量的时候，上来不是希望住得越久越好，而是培养自己能够很自在地“想进入就能进入”的能力，知道吗？想进入就能进入，想出来就能出来，这是培养一种自在力。

如果没有这样的意识，而是本能地耽着在这种比较不一样的身心境界里，愿意在这里住，不愿意出来。久了，是可能住得越来越久，在别人看能坐得久，而且身心好像很受用。但是在这里面的善巧不够，可能下一次要进来，对于自己如何进入这一境界，对于它的因缘把握得不够，可能一时半会儿还撞不进来，这就是说明自己在这一块的修习上并没有很善巧。

如果这样耽着久了，还有可能出现什么情况呢？心太愿意住着这样的

境界了，当这个境界转深的时候，真的到了定境了，自己心想出来，但是出不来。我这样说，大家不知道在说什么。那我举一个例子，就像什么呢？就像有的人睡觉睡得挺沉，想睁眼起来，眼皮睁了两毫米之后，颤了颤又合上了，起床失败。

禅修，如果说自己心不善巧的话（我们就说禅定，不是说大家现在的状态），耽着于禅定的那种身心状态的话，会出现类似的情况：自己觉得下面确实有一件应该要去做的事情，该出定了，心这样提了一下，因为心其实从心底里特别地粘着、留恋这样身心的觉受，往起举了举，没举起来，又沉下去，又进入这个状态里。会是这样，本质上是另外一种起床失败，并不是一件值得夸耀的事。

所以，刚刚开始修习的时候，有了一些比较好的境界，不要着急在里面沉浸，应该去学习、训练自己能够善巧地入、出，就是能够明确地知道。不光是语言上知道、理论上知道，而且是在自己身心上知道。明确地知道怎样地去调整身心，能够引发这样的状态，而且比较自如地实现；然后就是，自己想出来就能出来。在这之后，再说我在这个境界中，想安住得长一点，就能安住得长一点儿，那是之后的事情，在优先度上是有这样的差别。

当然了，你要说在具体的某一座，我确实好不容易进来了，我想多体验体验、多熟悉熟悉它，那你也可以不动，反正错过了中午饭，还有晚上饭的可能。即便受八关斋戒了，早上也吃了，也饿不坏，也没事。

好，这个问题这样说。就是因为后面这些，对大家有参考意义，所以在大众中问出来是可以利益到其他人的。请讲！

【2、慈心禅的胜意作意并不是事实本身】

学员：法师，您好！我有个问题是，在修习慈心禅的过程中，我腿疼，我会想我是为了亲近的人而受苦。可是当我想到这个亲近的人正在生病的时候，我就不想再帮他受苦了。因为这个人生病，是他自己的业造成的，如果我替他承担了，是不是剥夺了他偿还这个恶业的机会呢？

法师：好，这个问题本质上跟昨天晚上涉及到伦理那个问题是一类的，还记得吗？昨天晚上有一位营友问了一个：这个坏蛋，我要不要对他培养慈心，要不要让他拥有这些好东西？这本质上是这一类问题：他是一个有恶业的人，他恶业果熟呈现这种苦，我代他受，合适吗？

首先，慈心禅的修习，是对自己慈心的训练。大家不要入戏太深，我知道大家一修习，好像真是这样。不要入戏太深，觉得自己真的靠慈心就改变了什么——没有！这是我们自己的一种“胜解作意”——你们名相学得少，这个词以后我可能会常用，下面先说一说。

什么叫“胜解”呢？“于决定境，印持为性；不可引转为业。”意思就是，你对这一件事情有了决定性的了解和确认，就是从前那些港台片里说的“确定、肯定以及一定”，这就是“决定”的意思。你对于这样的境界，内心中完全全地确定它就是这样的，这就叫做“于决定境，印持为性”。所谓的“决定境”，就是这个东西一定是这样的；所谓的“印持为性”，是不会发生错乱，肯定会这样。比如说，我们大家都觉得“大地是个球”，对吗？不管别人什么时候问你，你都是这样的说明，你自己关于大地的一切思考的出发点也是这样，这叫做“你对大地是个球”有了胜解。

为什么要用“胜解”这个词呢？因为在你的“现量”里，就是在你直接的认知中，大地其实不是个球，有平地啊、山峦啊，所以不是球。但在你的各种学习比对中，再来看大地，这个时候，在你的认识中，确认“大地是个球”，这就叫“决定境”。什么叫做“印持为性”呢？对于“大地是个球”这件事，再也不会发生错误。“不可引转为业”，它表现出来的作用是不可以被别人引转的，别人告诉你“大地其实不是球，是一个正方体，或者说是个正四面体，像个金字塔”，你不会信。他说得再怎么花样，你也不会信。或者拿出古时候那一套，“大地是一个无限伸展的平面”，你不会信。这叫做你对“大地是个球”有决定的信解，不会被别人所引转。“于决定境，印此为性，不可引转为业”，这叫胜解。

我们内心中去这样散播慈爱，然后内心中呈现他的喜乐，以及他获得

这样身心的健康。这些其实都是我们内心中的“胜解作意”，并不是说事实就是这样。我们真的想利乐他，要有这样正确的心之后，再来做很多正确的方便来利乐他，而不是靠我们的心就能。

昨天，那位营友提到这个问题的时候，他说他是想到那个人比较苦，要向他散播一点慈心，让他内心中也有安乐。慈心起不到这个作用，慈心通常的作用并不强调这方面，而是强调我们内心中慈心的这种培养。同样，你对这个人散发慈心，你根本不必去考量“他应不应该得”“他可不可以作为我散播慈心的对象去接受”，只要他符合你现在所修的这一类的条件，没什么不可以，没有什么前提条件。

包括我们发起增上的意乐——愿意代其他众生受苦——这个苦本来就是异熟果报。佛教的慈悯并不是只救冤枉受苦的人，佛教的慈悯是救一切众生的苦。一切的苦都有因有缘，没有一个是冤枉的。从三世因果上来说，这个世界上就没有一个枉受苦的人，大家都是自作业自受，那谁该救、谁不该救啊？都该救。因为众生受苦，根本上是因为自己无明烦恼造成的。换句话说，是自己搞得自己枉受诸苦。冤枉不冤枉？也冤枉，但并不是别人施加给自己的冤枉，而是因为自己的迷惘，没有真切的认知，导致发生了一系列错误。如果说冤枉，也是因为自己的无明，所以显得冤枉。

从这样的意思上说，没有哪一个众生的苦是理所应当的。大家都有苦，所以都应该得到济度。大家都有苦，所以都应该用安乐来平抚他的伤痛。没有哪一个人，因为他是有罪业的，所以他该受。佛还不知道众生现在的苦都是自己所造的吗？但是佛仍然慈悲地教化一切众生，希望众生能够慈悲的离苦，这就是佛法的意趣。

好，这样的问题，因为大家过去受世间这些善恶观念的影响，可能一时不容易转过弯来，但这正是佛法伟大深切处，是不是啊？好，请讲！

【3、悲智相伴】

学员 A：法师！遇到别人受难的时候，比如别人掉到水里，到底救还是不救？

法师：能救当然救了，这跟修慈心有什么冲突呢？没有什么冲突。修慈心是让我们对于一切人能够生起内心的慈悯，那种慈和支撑和包容。外在的事情上，这个人如果生命得到整合的话，这样的生命观或价值观在自己内心良好的推动下，当然会去做有利于众生的事。但是有智慧的人呢，又不会教条地去做，一刀切地去做，会观察因缘正确地去做，这里边需要智慧，佛法可不是光有慈悲。

我们这一次的禅修营，短短的四、五天而已，只能就某一个方面给大家带去一点体会，能够做到这样已经很好了。不要指望这几天里，就全面地把握佛法的精髓和体系，乃至这几天就能够把握佛法人生的智慧，解行并重，事理无碍——想得有点多。这几天能有一个良好的开端，有一点味道就很好了。请讲！

学员 B：法师，您好！当对一个人慈心修得不够稳固，面对他真人的时候，就会没有要求，没有期许。因为你一旦对他有要求、期许，当他达不到的时候，你有时候会生气或者是不满意。是不是当对他的慈心足够稳定的时候，是不是这些都会消失？

法师：足够稳定的时候，也不是说就不可以生起要求和期许，但是不附着额外的负面情绪。慈心只是一种心态的状态，是需要配合智慧的，如果通过智慧观察，在其他因缘具足的情况下，他只要做到这些努力，就可以达到改善。你这个时候就不可以提要求吗？当然可以提了。我说最一般的教育的情况，你今天新学了 this 知识点，你要把这样的题型每一样做两道。他做不到吗？他可以做到，是吗？那他做不到，是要给他一些鞭策的，是可以的，或者是鼓励他啊，或者是怎样，可以提要求啊。但是这里边都是慈心相俱，没有说“你做不到，我不满意，内心不欢喜，甚至火冒三丈”，这倒没有了。请讲！

【4、有关回向】

学员：法师，您好！我想提做功课回向的问题，情况是这样的，我做完功课给累生累世的父母回向的时候，特别给今生今世父母回向的时候，心里感觉很痛。我觉得这个痛，是不是因为血缘关系，还是因为他们所在的地方不够好？还有一个问题，尤其我在晚间做功德的时候，也是要提今生今世的父母、公婆以及亲友们，晚上提他们名字，这个好不好？可以提还是说不提为好？还有就是，我做功课的时候，是正对着佛堂、佛像还是可以随意？再就是当我做完所有功德，回向结束之后，不知道怎么向菩萨礼别，像正常人都会说“祝你晚安”等等，我这样跟菩萨说，我觉得恭敬心还是不够；我想做得更完美一些、更好一些，应该如何收尾比较好？请法师开示！

法师：第一个问题是说，回向的时候心里难受，不知道是什么情况。说到回向，我们刚开始回向的时候，偏向于回向自己，或者自己的亲人眷属，也就是自己在意的人，这都是很正常的，人之常情。不过，如果想建立更与佛法符顺，乃至说自己通过回向能够更好地突破自己过去生命的局限，那么我们的回向应该是趋于广大的，在这个营里的回向，大家听到的是“愿一切众生如何如何”。

那你刚才说到的自己回向中，说到了自己的累世父母。知道这个“累世父母”，如果你不加限定的话，不加多少世限定的话，意味着什么吗？因为轮回是无始以来的，并不存在一个开端，那就意味着你所遇见的每一个众生，可能都曾经是你的累世父母。你这样的回向，你觉得是只局限于跟你有关关系的，实际上变成另外一种普遍的。既然这样，为什么表现得很小器，还是很小的回向呢？你可以做更广大的回向。无始以来的轮回，谁没有做过谁的父母呢？用我有时候半开玩笑的话说：无始以来的轮回，那意味着什么概念呢？没有尽头的时间概念，一直在轮回中的情况，谁跟谁还没点亲戚呢？你如果这样来思惟的话，其实你自然也就广大了。

学员：我每次也有回向给众生，但是都会提一下今世的父母亲眷，是提好还是不提好呢？

法师：可以提。因为你刚才没有全部说，所以我说了一下你后面要有一个扩展。你可以刚开始由近到远做一些回向，由特殊到一般做一个回向，是可以的。不过，随着修行的进展，你心慢慢地均平了，就没这些特殊指向了，真的就会变成普遍的回向了，而且真诚的回向。不会因为普遍了，就没有力量了，就不真诚了。还是一样很有力量，甚至更真诚，这是随着修行进展而来。那么你现在的阶段，从特殊到一般，从这样亲近的到普遍的，是可以的。

内心的难受，这个你要看一看自己在修行中是怎样来修行的，包括对于佛法的认识，对于有情的认识，这些都会导致一些情绪上的东西，这些情绪上的东西会给人带来身心上的感觉。不一定是像一般人所想的是有什么事情，不一定是有什么事情，很可能是因为我们佛法学习得没到位。佛法学习到位了，像这样广大的回向，其实是与慈悲心相应的。

你想想，你回向的时候希望这个好，希望那个好，那不就是一种慈心的培养吗？非专业的慈心的培养。我们这个营队，是在做专业的慈心培养，有共通之处，所以你不要以为这个问题跟这次的慈心禅不相关。你意识到没有啊？我们最后的回向，往往是希望他得到这样的好处、那样的好处，对不对啊？你自己在修布施，同时也在修习对他们的慈，从佛法来看，其实你在长养惠舍的心，长养予乐的心——慈心。

你第二个问题是说，那么晚回向，合不合适，对吧？你不要以为这个回向啊，真的像写了信封，贴了邮票，直接就飞到谁的心里去了。其实回向这件事情，后面有一些比较细致的教理分析、原理分析，我在这儿不说。你自己不用担心，这实际上是在做回向的修习，不管别人得没得益，你这个修习回向的人本身是得益了，对于你自己来说在修善法。你不用担心他有打扰，你该这样回向就回向。这是对这个问题的说明，你要问原理的话，后面有空再说。

第三个，你觉得朝向是不是恭敬啊？能正对就正对，不能就斜对。

最后说到临睡之前，应该向佛菩萨尽怎样的礼仪，对吧？三顶礼就好了。就是相当于说，在临睡之前皈依佛、皈依法、皈依僧，三礼敬，然后

就回房去睡觉就好了。我们学佛人，应该一天多少次地来修习皈依。要按照古印度的说法，是应该昼三时、夜三时，一日六次修习皈依。六次只是一个建议数目，你能够更频繁地修习，当然更好。

好，这个问题回答到这里。

我们下面准备开始这一座的共修。如果共修之前，大家对于修行哪一个环节有困难，还可以再提。如果用心的方法都清晰的话，我们就准备开始各自用功，一起来共修。

心的背景

大家还是把身体做一个适当的调节，然后调整自己内心的状态。让自己的心变得没有粘性，既不去抓取、粘着，也不排斥、抗拒，这是针对一切的。甚至说对自己所谓的衰损事，也可以，那是果相。

你要在自己身上下把握的是，自己想什么、说什么、做什么，而不是发生了什么；把握的是因缘，做正确的因缘。

让身心向下一刻所有的可能，保持平等地开放；这样，不管发生什么，内心中都不会有贪嗔的涌动。心调节到与无贪、无嗔相应之后，轻松惬意，自在而安然。在这样的背景下，开始来修习慈心。

这一座请按照次第来培养慈心，并推进到对不喜欢的人，修慈的阶段。好，大家一起来用功。

……准备结束这一座的修习。大家把注意力从所缘境上移开，觉知自己肢体的现实存在感。可以做回向，或者是轻轻活动身体，不要一下子很猛烈，让身心有个过度。

慈心禅答疑

我们有十几分钟的时间可以做一些交流。请讲！

【1、功夫在诗外】

营员：法师！我比较多的修习还是在亲近的人身上，心里比较乱，也告诉自己“没关系，来一万次，我一万零一次地去用功”，但内心还是很乱，很不舒服。

法师：座上的状态是跟平时的状态有关系的，所以会修行的人不光在座上用功，他在日常生活中的言行举止乃至起心动念都不离于佛法，所以他上座之后基本不会有什么阻碍，因为他平时的身心状态就很好，甚至比一般人在座上都还好。只是他没有特意地保持身体的静止而已，一旦有这个因缘能静坐，他当然会很相应，因为他平时在日常生活中的心思就已经是很正确的运作了，没有那些向外执求、抓取、排斥等等错误的心的运作。

如果把生活跟修行打成两截，只是在座上的时候用这些正确的东西，生活里觉得用这些正确的东西反而不对，那就是生命的撕扯。“汝果欲学诗，功夫在诗外”，我非常欣赏陆游的这两句话。你想座上坐得好，不仅仅是座上用功，因为身心是有惯性的、是有连续性的，所以在上座之前先把身心调好，不要着急开始运作慈心的修习。慢慢调，怎样调呢？可以偏于心态的，向着无贪无嗔的方向去调。或者偏于智慧抉择的，从价值判断上来看一看：哪些是对于生命真正有用的，哪些是没有什么究竟意义的。

如果一个人的价值观没有随顺于道的转变的话，他想修道，那是远在天边的事。如果他的价值观与道相应，那他就容易在取舍上做出正确的判断，心越来越安生，慢慢地就不发生错误了，心会很稳。心如果不稳，说明还是贪嗔扰乱其心——不要说大家觉得烦乱的时候，就是你觉得挺正常的日常生活的时候，里面也是不停地有贪嗔扰乱其心。如果以后大家心细下来，能够观察到身心运作以及后面的动力了，你再回头来品味一下我现在说的这句话。

所以在禅修营里跟大家说，平时下了座出了堂，也应该保持身心的正

确运作，原因就在这儿。打一个比方，就像你烧水，你在电磁炉上烧到了五十度，拿起来放到一边，凉到室温了再烧，反反复复。你这样烧，什么时候能烧到一百度啊？我们修行也是这样，如果你下了座就彻底把这个水壶放一边去凉着，再上座的时候当然又得从头抓起。所以下座之后，自己也尽可能地保持身心的安稳、身心的正确运作。

特别在这样一个密集的禅修营中，本来从规则上是要保护大家的心，让大家的心能够更容易得到法的受用的。大家要体谅，要能够体会，而且能够遵循这样的规则。会让自己的身心更调柔，与法更相适。注意这些因缘，会更容易。

你说到内心的纷乱，有两个办法：一个是把注意力专注在你要发送的祝福上、你要传递的祝福上，你去品味这个；这样，你的心就不随着那些吹来的风起舞了。这是就慈心来调伏的一个办法。你还可以用其他办法先去调伏心，调伏心安稳了再来。对于很多人甚至于说，如果愿意的话是可以念一段与自己比较相应，能令自己身心收摄，且安定下来的经文，这也是一种办法。方法有很多，可以看情况来用。这个问题就说到这里。请讲

【2、“代人受苦”的操作方法】

营员：师父！我是单盘，当我观到中庸境的时候，腿就开始疼了。这个时候，我想要坚持还是能够坚持的，但只要一想不坚持就更疼了。那就放下来散盘，还是不舒服。然后我也想到您之前讲过，作“代别人受苦”想，但这个时候不太好用。那这个时候有什么善巧吗？

法师：像代他人受苦这种意乐，很真实才起作用。如果心是处于相对浮散的情况下，起的作用不是那么明显。所谓的很真实，就是心在这一件事上，相对来说比较专注的时候，这里面有几个要素：我所要祝福的内容发送给对方，对方充盈了这些喜乐也好、健康也好，我因此而能够替他感到喜乐。只是在这几个元素的情况下，如果你能够再把对方的苦痛拿到自己身上来，也同时感受对方身体的健康、内心的喜乐以及他的欢喜。你能够这样去感受的话，同时也能够觉照这些痛苦，但也明明知道这些痛苦是为他而承受的，而他因此得到安乐和欢喜，你自己也满心满意，没有一点

点不欢喜、难受。那这个时候，这个痛苦真就会不一样，要点在这儿。

营员：要有一个具体对象是吧？

法师：对，要有一个对象。当然，这个对象可以是“单对单”，也可以是“一对多”，比如你一个人把很多人的痛苦拿到自己身上来承受。这些是属于增上意乐，不是传统的慈心修习。你如果连这种猛药都肯接受的话，那对一些人散播慈是没有问题的，特别对那些所谓不欢喜的人散播慈也会变得容易一些。

营员：那是不是说我以后腿痛的话，不拿下来，坚持就是了？

法师：不到比较极限的情况，还是用像刚才那样的善巧来修习比较好。有的人刚刚体会由这种代他人受苦的真切作意所带来的身心转变的时候，近似于有瘾一样，一上座来就盼望腿疼。因为他腿疼之后，他那个作意会更真实；他如果腿不疼的时候，他觉得代别人受苦不够真实。一定要疼得刻骨铭心了，那代众生受苦的这种真切也就能试出真金了。怎么说呢？只有烈火才能够铸炼真金吧！

营员：谢谢师父！

【3、喜极而泣】

营员：刚才中午的时候过来有点昏沉，我刚开始打坐的时候好像睡了一小觉，然后突然间就感觉到了师父说的那句话：“你能出去，你也有能力让它回来。”突然之间精神头就提起来了，然后做了一遍慈心的修习，最后到仇怨的时候就做了两个人，做完之后就特别喜悦。又把最后的“吉祥、幸福”重复从自己做到了最后的怨敌，感觉那种喜悦变得很激动，不仅仅只想对这几个人散播慈爱了，就想对好多好多的人也散播慈爱，也愿他们都吉祥、幸福。这个时候就开始流眼泪，特别激动，就像“喜极而泣”的感觉。睁开眼睛也是停不住那种感受，之后我又重新闭上眼睛，这种感觉还在持续，一闭上眼睛就想流泪。我就感觉那一刻的时候不是难受，但是我也控制不了这种情绪。

法师：没什么，只要不留恋它，不觉得它多么多么好，有这样暂时的现象没事的。这是自己用心有一点突破的时候多少会有一些震荡，体系震荡调整的时候的一些情况，没什么的。以后用心久了，特别是对于自己这样的发心、这样的用心成了家常便饭的时候，也会有身心觉受，但是会坦然处之。当然不是没有力量，而是这力量更平稳。你现在的情况是力量还不平稳，没什么，刚开始不会踩油门儿，一脚踩大了，没关系。

好，那我们这一节先到这里，休息十五分钟之后，稍后我们再回来进行佛法交流的时段。

请大家合掌，一起做回向：

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

好，我们大家各自活动十五分钟。

慈心禅答疑

我们这一节的时间段是用来交流的。最近大家经过几天这样比较密集的训练，身心会有一些体验。不管这个体验，你自己判断为是好，还是不好，或者怎样，如果愿意，其实都可以坦诚地提出来，大家一起来分析一些事情，这样能够获得一些更好的认识。往往有一些事情是有比较普遍的借鉴意义的，包括得力和不得力——为什么这样用功得力了，为什么那样用功不得力。这些都能够比较正确的了知、善巧的把握，那修行就比较容易上路。能够在几天之内，更多地把握这一个修行的相关原理和方法，以及技巧和要注意的事。

好！下面我们大家有问题可以提出来，刚才上面你是不是要说？请讲！

【1、看不看脸？】

营员：自从昨天师父给我解释完了之后，今天从头到最后都能完整地修下来。到刚才最后这一座，前三分之二的时间跟以前也是一样的，感觉特别清晰。如果喜欢的人来了，她冲我微笑，然后我给她这些慈心、这种感觉，跟她散播慈心，都是非常清晰的。我不喜欢的人来了，我跟她都是“你来啦，你别走啦、别跑啦”，可以说几句话，到最后她都不跑了。但是就是到后三分之一有余的时间，我就看不清楚这些人的脸了，非常模糊，我非常想努力地看清楚的时候，我这感觉就变得特别奔驰，那个时候自己就感觉到腿疼得不得了，尤其是受伤这个腿，疼得无法忍受。但是我要是把注意力不放在要看清她们的脸，她们会自然排队，不管是谁来了，反正我知道这是我不喜欢的人，也知道她是谁，就是看不清她的脸，我不去刻意地追求要去看清的时候，反而腿疼的感觉就不那么强烈了，能好受一点。然后我就顺着这种惯性自然下去之后，我喜欢的人、中庸的人也看不清了，反正这几类人都看不清了。只有我自己的时候，我知道这是我自己。不知道是顺着这种惯性下去，还是说扭转过来看清楚到底是谁？

法师：好！这个问题是“要不要看脸”。慈心禅，看脸不重要，你只要知道是谁就行。清晰地知道是谁，重心放在你要散播的慈爱和散播的这个祝福上，她内心中充盈了这个祝福，然后生起喜乐这些。充盈了你所祝福的这些内容，她的身心或者是她的人生，充满了这些，她得到了真正的安乐，当然是喜洋洋了。

营员：是不是在修习过程中，我就知道是这一类的人就行了，不要太在意是哪一个？

法师：不是一类，是要一个。像这一个阶段，是某个具体的人（张三或者李四），不是类别的。我们一类一类地修，是建立在我们一个一个修得非常清晰、非常受用的基础上，那个时候一类一类修才不会流于浮泛。否则，我们没有个体的清晰，就开始一类一类修，那就变成“我要为了全人类的解放事业而奋斗”（空谈）！

营员：您是说我还是得知道她是谁。

法师：对！明确地知道她是谁，但是不一定要看清她的脸，不要在这个上很花力气、很费功。我们只要对这个人不是印象太遥远了，就不会想不起来她是谁了，其实她还是有一个大致容颜的，你不必看清每一个细节，知道是她，然后她在这儿接受你的祝福，就好了。不必说要把她每一个笑容的细节都看清楚，这个不是慈心的要点，起码不是用心的要点。当你的心越来越清晰、越来越澄净的时候，这些会自然变得清晰，但是不是要把它努力变得清晰。我们用心的重点还是在祝福的内容和传递中。

【2、修行的要点】

营员：法师！在以前打坐的时候，我的腰部会很容易就不舒服，我之前不是很确定有没有弯，就是坐一坐我觉得上面会有点放松的时候，下面就会泄下来，但腰就会不舒服，然后我就有意识地又把腰提起来，提起来了之后，我又会感觉上面放松的部分又提起来了。现在我就确定了腰是弯的，应该打直，然后慢慢提起就把它挺直，现在上面也仍然可以放松，这个时候就感受到气在腹部。只是要想让腰挺直，这个时候就需要更多地意识到它，这样它就不会弯，也就会舒服一点。

法师：在整个身姿的调节过程中，肯定要有一些调试了。至于说身体有一些类似于气感的东西，不要去捉持，也不要觉得这是多对或多不对的，不要在这个上用功夫，不在这个上用心，甚至心都不去分别它。

上午有一位营友谈到他的其他一些经验的时候，我举过例子，就像你看一本书非常入神，周围谁唱的一首什么歌或者是播着一个什么音乐，你偶尔能听到几个音符，但是你头脑根本没向那个方向给它分神去捏合它到底是什么，这个时候就是所谓的“听而不闻”。当你真正的专心在自己所缘上的时候，就有点是这个意思。所以，当大家对于其他的感受特别清晰的时候，其实意味着你关注的重点在这些感受上。

一个正确的用心，应该在自己祝福和传递祝福，或者是对于这些内容以

及对方身心喜乐的这种体会上（也就是修习慈心）。应该在這些上，培养慈悲喜乐的心；当我们能够逐渐地突破亲中怨的障碍，也就具备了平等的舍心。

舍心不是说“谁也不管”，舍心的意思是“谁——我都一样管”。什么叫“平等舍心”？“于诸众生，远离贪嗔，住平等舍”。我们平时是以自己做圆心画同心圆，圆点是我自己，第一圈是内心最亲近的这几个人，然后第二圈、第三圈、第四圈……这样出去。现在是把这些同心圆的线都擦掉了，内心中没有这些亲疏远近（不是说社会关系中没有亲疏远近），对于一切人甚至以后对于一切有情都能够具有平等的慈悲，和因为了知他们获得喜乐而自己内心产生的欢喜。要去修习这个，把重点放在这个上。

当然，身体的姿势是要调整的，应该对这个有正知。不过，对于身体的感受，特别是类似于有一些气的感受，不用太用意——这不是佛法正修行。佛法正修行是智慧断烦恼；在德行方面（或者说情感方面）是培养类似像慈悲喜舍、无贪无嗔的这样一些心。要抓住真正修行的要点

【3、如何破坏“自我疏离感”】

营员：法师！这两天禅修，觉得自己对自己特别陌生，并没有那种亲近感。以前在平常生活中，就觉得自己是个很陌生的人。亲近的人也好、不亲近的人也好，反而觉得她们比我对我自己还要熟悉。

法师：用一个词来描述叫做“自我疏离感”，要想把你那种感觉给破坏得彻底一点，那就要说得深一点了。

如果说与智慧相应的身心的观察的话，你观察到的是身与心，佛法里的名相叫做“名”与“色”，今天的话叫做物质与精神，你观察到的应该是这个。如果你仔细来观察的话，请问什么叫“我”啊？哪有一个现象叫做“我”啊？发生的现象是生理的，是心理的，是物质和精神交织的，是吗？在这些现象中，你能从哪一个角落抽出来一个东西叫做“我”？所谓的“自我疏离感”又是什么呢？

营员：在我脑海里边有影像，看到我自己。

法师：对，还是有对象啊，你觉得有一个自己啊，但是身体是“我”吗？感受是“我”吗……。我不想摧毁你们的正常生活，你们的宝贵而美好的 ordinary life。但是有时候问题问到了，还是要点一点。

你不用在意这种感受。你以后观察这个当下的生命，不要去捏合“我自己”，不要去捏“自我、自己”那个意向。生理的，把它看作生理的；心理的，把它看作心理的；生理跟心理交互的，认识到是怎样交互的（我没有用佛法名相，用今天的词来说）——你这样去观察。基本的生理和心理的知识不是有一些嘛，那你就这样来观察。

（法师手里拿起闹表）现在发生的这个现象、这个动作，自己观察的时候，不叫做“我拿起了一个闹表”，而是意识的活动中产生了这样的一个想法，佛教中叫做“行”，就是行蕴里的“思心所”，这样的“动身思”发起了这样的活动。用今天的话说，大脑皮层产生了一个冲动，然后运动中枢开始有一系列的神经生物电现象，最后导致了骨骼肌的一系列运动，然后拿起了它，对吗？这里是这一系列生理、心理交织的现象啊。

你从现代生理、心理学的角度去观察也好，如果熟悉佛法的名相和说明的话，用这一套语言体系去帮助自己观察也好，二者最后会帮助你形成对于正在发生现象的如实知。发生的是这一系列相关联的生理、心理现象，而不是自己在这一切上给自己讲一个故事，叫做“我拿起了闹表”——这是你给自己讲的一个大而化之的故事。

这是说到了智慧，不是慈心的关键，但是你问的这个问题要是想给它破得利索一点，那就只好动用这把宝剑了。好！希望没有伤害到你。

【4、向内还是向外对自己散播慈爱？】

营员：法师！当我逐次地修完了慈心禅之后，还有一点时间，当时自己就有一个想法，比如说第一个方面（没有敌意而柔软慈和）的时候，我就把我刚才修过的每一个人，从她们的名字，还有她们的印象，一一浮起之后就会整体这样修第一个对境，然后所有的人又浮起来，修第二个（没有心苦而怡然喜悦），一直到第四个（吉祥、幸福）为止，时间还正好。我下午修的时候，预定的时间又跟上午差不多，我又这样修了一遍。我第一个

问题就是说，不知道这样对不对？第二个问题就是，在下午的修的时候涉及到对我自己的这一块，我突然有个觉醒：以前单独对自己修的时候，感觉是从外边往内的，感觉外面好像一个力量在对自己去倾注祝福和慈心，但是当我整体修慈心的时候，忽然发现被祝福的那个我跟大家一样也在对面，这个时候反而变成了从内向外散播慈心，所以就有一个疑问，到底是怎么对自己散播慈爱，向内还是向外？

法师：好！她问的问题，我简化为：是“主视图”呢？还是“俯视图”呢？是吗？“俯视图”为好。

你前面的问题是说，可不可以把“亲、中、怨”这三个代表放在一起来对她们修慈心，这四个方面一个一个修。实际上你这样修是可以的，这在后面说到比较普遍地去修慈之前，它完全是可以作为过渡的。这在经论中没有明确说，但是从修行的原理上说是可以的，可能对一些人也是有帮助的，为什么呢？亲、中、怨各自有一个这样明确的代表，因为人少，你又刚刚都修过，比较熟悉，你在每一个上对她们都能够平等地生起慈心，你也有前面那个印象的参照，你刚才那个试纸的结果还在那儿，对吗？那你对她们再修，对她们整体有没有比较平等地生起慈心，有一个比较容易看到的参照和对比。这是可以作为一个过渡的善巧，是能够保证或者说验证自己是否能够对于“亲中怨”平等地生起慈心。是可以这样修，这可以为下边拓广，就是开始令慈心普遍做一个过渡或者说打一个基础。

至于说对自己，我还是不太想就“无我”这个角度来说修慈心，因为慈心本身不强调无我的正见和智慧的摄持。一般的，特别经典的，是不强调的。什么叫一般的、经典的？就是三乘共法的、大小乘共的慈心的修习那部分，是不强调的。但是在后来，大乘把智慧运用得更普遍的情况下，其实慈心的修习可以用智慧摄持的方法来修，比如前面那位营友问的问题，我就用了“无我”的智慧去破坏她那个自我感。当你出现这种自我疏离感的时候，你也可以拿那个来作为对治，问问自己：“哪有我？什么是我？一个都没有，还整出来两个。”这样破一破，会让心老实一点。然后，你可以不特别地去修“无我”，不用特意地去修“无我”。

你至于说，如果这个人对于“无我”也修习过，“慈心”也修习过，她

只是不知道怎么善巧地结合二者正确地修的话，其实也很简单，比如对自己来修的时候，特别是像“愿我没有心苦”。当这个人有“无我”智慧的时候，她说的这个“我”就不是那个神秘的、说不出来是什么东西的、内在的、一生之中前后一贯没有变化的、跟什么东西都没有关系的那个“我自己”了，她所说的“我”是一个假名、一个流动的组合体，没有任何的自性或者自体可得；就像一个有正确认识的人在说一条河流，本来我们这个生命就是一条“五蕴的河流”。

在这样的情况下，她说“愿我没有心苦”，她所谓的“愿我”，是愿这个相续的五蕴聚中不会出现那些恶不善法的心所，特别是这些恶不善法心所中类似于忧、恼、愤、恨等等这些导致内心苦的、作为内心苦相的心所，是希望这些不出现而已。对于一个有智慧的人，并不是呈现为一个莫名其妙的“我”，内心中没有这些；而是在这样的五蕴前后相似、相续的流中，内心中具足了类似像慈、悲、喜、舍等等等等这些善心所——这个人会是这样修。

我只是举一个例子，不去特别详细地一一说，那对于我们多数人现在来说可能没有太大的意义，所以，以后有因缘，我们需要时再说。

【5、修习慈心并不能改变事实，为何还要修习？】

营员：师父，您好！我想问的问题是，就是当修到亲近的人的时候，我想到一个比较亲近的人。她几十年一直承受着身体疾病的痛苦，但是她是一个非常好的人，性格也特别温和。现在我就思考：我的祝福并不能给她带来什么，然后我也无能为力，或者我现在也帮不上、解决不了这些痛苦。我就想到一个问题，为什么好人还会有那么多的痛苦？

法师：看来大家一修习都变成了哲学家，看来不怪古时候这些思想家、哲学家比较多，当他们静下来思考的时候，总会冒出来很多问题。我们如果成天是电视、电脑、手机的话，就没有别的问题了，赶快再刷一条。

这个问题是来自于自己修习的一个对象，就是：我这样修习并不能给她带来实质的改变，此其一。其二，为什么一个好人会承受这样身心的痛苦？

先说第一个。第一个意趣其实昨天有说过，不过我愿意再说，因为这个问题自己没有亲切面对的时候，听别人的总是不太容易有感受。

是！慈心并不强调直接对有情发生利益，直接令有情离苦，直接令有情得乐。但是，不意味着没有与慈心相关的超自然现象，是有。所谓的“超自然”，就是超乎寻常，并不是超出规律（这个词有点不恰当，我们可能以后用“超常现象”会好一些）。超乎平常的现象还是有的，不过不作为慈心强调和它培育的方向，这是一个方面。

另外，我们修习慈心虽然不能够直接地对她或者是说不容易直接对她产生作用，但是可以让我们改变我们自己身心的运作模式，甚至让我们自己内心中生起非常伟大的情怀和品质，可以更好地利益你刚才所缘的那个人乃至更多的人。如果发起菩提心的话，那就是愿意真实地去利益一切有情。

这个世上只有那一个亲近的人苦吗？大家现在如果还有局限性和特殊的指向性，那只是因为你的慈心还没有修到普遍的程度。当你慈心修到普遍程度的时候，这个世间没有哪一个人是值得救济，而另外一个是不值得救济的；没有哪一些更值得救济，另外一些更不值得救济——没有这回事。如果内心有这种感觉，那叫慈心不平等。如果看到谁还意识不到他的苦，还不愿意去帮助他，那说明慈悲心还没有普遍。

慈心的修习，不是到大家现在体会的这个阶段就结束了。我上午也说，我们不能刚上三天学，就以为大学毕业了。刚刚开始大家有觉受是好的，但这不是全部。这是第一。第二、它虽然没有直接的作用，但是它有间接的作用。这个间接的作用非常关键，关键在哪儿呢？如果没有这种广大的心，不可能有广大的行。那你说它重要不重要呢？也还是很有意义、很重要的。

然后，我愿意特别地强调一下！有了慈心之后，怎么去把这个转化为利益他人的实际呢？光有慈心还不太够，为什么呢？一般的、经典的慈心，是我没有付出什么代价的，对吗？经典的慈心，不需要你代受苦的那个。我已经强调了，代对方受苦那个已经超出经典慈心的范围了，属于修慈悲心的增上意乐。经典的，只是希望对方得乐而已，希望对方得乐离苦，自

己并没有在这个意向中、这个过程中付出什么代价。

如果想要发起更大的力量，需要进修慈悲的增上意乐——宁可付出很大的代价，也愿意他获得安乐、离开诸苦，比如说，把他的痛苦放到我的身上。这个如果是“一对多”的话，就是把他们的痛苦放到我身上；如果是“一对一切众生”的话，那就是把一切众生痛苦放到我身上。哪怕我在这一瞬间，细胞级的溃烂，也没问题。知道那意味着什么吗？肝脑涂地，不足为喻也——不要害怕。

你在之前还想不到自己对那个不喜欢的人，也能生起这样的慈心。是不是啊？“困难不应退，皆由修力成”，你只要正确地去做，做正确的因缘，都能够获得这个。有了这种力量，那这个人就有一点不一样了；特别是这种心非常真实而坚固、炽盛的时候，就很不一样了。这个时候，你就充分地理解了一个殉道者的心，你就可以去做殉道者。确实是在生命安然喜乐，甚至说自己精神的绽放中，坦然地接受一切苦难。

到这儿还不算结束，因为还没有跟智慧相匹配，生起那种真正的彻底而广大的菩提心。那个生起了，这个人就了不得了。虽然是凡夫，虽然还是这一副原来的面孔，但是内心中有了不一样的苗裔（那是后话）。

这个问题，我多说了几嘴，因为大家关心这个。关心这个很正常，那说明大家的情怀不仅仅停留在一般的这种心的美好上，还希望有实践的落实，这是好的。不是没有实践的落实，向后发展会有的。

【6、心变大了，事就小了】

营员：师父！怎么能让自已自在、安然？到哪儿去？怎么能生起那样的智慧？在生活中怎么样去做呢？或者看哪方面的书去践行某些东西？贪嗔怎么去调伏？我今天很乱，对我来说，这些问题可能一直以来都是使我产生躁动的原因，使我烦乱。

法师：你做了不少反思啊，《吉祥经》我们没白诵啊。

营员：跟之前读过的那些书，以及看过一些佛家的经文，也看过一些道

家的经文，之前还好使，还好一点，今天这些烦恼一来，在脑中一遍一遍地念那些东西，就不好用了，感觉很不舒服。自己在之前的生活中也会有突然间出现这些烦恼的时候，做什么都感觉不舒服，很不开心，都忘了自己接下来该做什么，就是现在这些情绪。

法师：同一个病，佛法中治病的方案很多。针对你这个情况，随顺我们慈悲心的修习，我给你出一个方案。说随顺慈悲心的修习，原因是它需要你增进对于生命苦难的认识。佛教中讲“三苦”“八苦”“六苦”等种种苦的门类，除了“三苦”，后两种一般人不容易体会。“八苦”里讲的前七种都是苦受方面的，比如生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得。你去增加这些对于有情、一切有智慧的生命，他们苦难的认识，特别是对于人苦难的认识。

人，生在这个世界，出生的时候苦不苦呢？那是母、婴都苦的。你想想那个小孩子在母胎里，相当于说被关九个月、十个月的小号、小黑屋，舒服吗？你有没有看过关禁闭之后这些人的反应啊？有的人算是比较有自己的原则坚持、有自己的信念的被关进去了，比如政治犯被关进去了，有时候还受到一些折磨。这个折磨不一定是硬的刑讯，而是给关禁闭，空间非常有限。对于善用心的人来说，“诶！这个闭关反而好啊”，对于不善用心的人来说，那就苦了。我除了看几位过去的出家师父，在五、六十年代受冲击被关进去了，出来之后说“被保护了几十年”。还有一位出家师父说：“我在被关进去之前，主要讲经了，自己也没空修习，我这点禅定都是在里边修出来的。”我只看过这几种是这样的。一般人要是进去了，被那儿关着，心里会很不舒服、很痛苦，特别关禁闭的时候很痛苦。那你想：那个小朋友，他哪有那种造诣啊？他有感受，他在里边关小号不舒服，所以他踹妈妈一脚很正常，不是说对妈妈感到不高兴，“实在是关得本少爷太难受”。你想想啊：关九个月、十个月禁闭，那什么感觉？这是胎儿“住胎”的苦。

“出胎”的时候苦不苦呢？也很苦。对于孩子、对于母亲，特别在古时候，那是鬼门关一样。这种苦，论里有的时候用像“榨油机”这种譬喻，你想想苦不苦呢？我认识的一位法师，就是因为记得出胎时候的那种恐惧，十几岁的时候常常回忆起来，给自己吓出了一身毛病。中医讲“七情能致病”，七情能够导致疾病，这是真的啊，今天就说“**心医心疾病**”嘛。你想

想那是一种什么样的痛苦。

我们不去想生命的痛苦，好像觉得“世界真美好，我要去看看”。你要想一想生活的苦痛，那遍地都是苦难。你如果真的能够有一双智慧眼来认识什么是苦，你就会发现每一个人都伴随着很多苦。这只是说“生”的苦，我还没有去很详地展开说；“老”的苦，人老了是怎样的苦；“病”“死”谁免得了，必然这一生中要在某一时刻去面对这些——这些是生理的。

以及像“爱别离、怨憎会、求不得”这些。对于喜欢的人，或者是处得来的人，大家总是很难一直在一起，这样的因缘、那样的因缘分开了，送别。那么“怨憎会”呢，在一起生活的人总是会闹一些别扭，或者是两个很合不来的人还要常常在一起互相面对。“求不得”，内心总是希望这样那样，甚至想“鱼与熊掌”，但是没办法兼得，甚至到时候一个也得不着。

去认识人身心的这些苦，关注点不要总放在自己心理和生理的这点事上，把这个关注放得更大一点：去认识人类普遍的苦难，去关注人类普遍的苦难，去为人类普遍的苦难和究竟的福祉去思考、去努力。这个生活就不一样了，内心也没有什么好纷乱的。

人只有自己内心中无所事事，或者说被贪嗔占据着，才会有那么多昏扰扰相。当他的生命变得清晰的时候——到底生命是怎么一回事，到底什么才是有价值、有意义的，生命到底应该怎样度过——这些都清晰了，他也愿意这样知行合一地去实践了，生命就是最简单、最清澈的，就像一个透明的钻石一样。那个时候，说修行也好，说生活也好，说工作也好，整个生命是从根到梢，透彻无比，自己内心也非常安然。

人所有的茫然、躁动，都来自于不清晰；真正清晰了，而且照着去做了，生活得很安心，真的能够“向死而生”，活着的每一息都充满了意义与价值。随时生命戛然而止，随时能够怡然面对。这样的生命，就处处安然自在了。

你问的问题很大。你好像觉得问的问题很小，只是需要一个技术性的回答，但是，少年！你问了一个很大的问题——怎样让我的生命变得清晰、透彻？那要从根到梢地梳理，才能够真正达到。当然，仅仅技术性的也可以，就是用一些令心安止下来的方便，你只要修“定”、修“止”，“没事，刚

开始纷乱你不用管”，道家有一种方法，这个人来修行了，先给他关屋子里关二十八天，让他沉淀沉淀，然后再说别的。你放心，你这颗野心关二十八天就啥都没了，出来之后眼睛就发直了。

刚才说随顺慈心的修心，你要多观察苦，然后才会真切地生起对方需要离苦、需要安乐，然后你才能真诚地祝愿、发送——是配合这个。你是觉得“这件事情我做的没动力”，那是因为你没有体会到他是多么地苦，他多么需要这些安乐。当你对于人的苦有深切体会的时候，感同身受，所以会很愿意真诚地帮助他们。

好！我们这一节时间也到了。一起合掌，做个回向。

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

好！休息十五分钟。

愿代众生 受无量苦

在上一节的末尾，因为一位营友的问题，谈到了人间的苦难。要对人间的苦难有深切而普遍的认识，我们的慈悲心才有的放矢。我们现在还没有开始修普遍的慈心，之前我曾经谈到过一点，我们一般对看起来就在受苦的人容易产生慈悲心，对于那些弱势的、卑微的、贫穷的、贫苦的容易产生悲心，对于那些强势的、富有的、位高权重的、趾高气昂的就不容易产生慈悲心，为什么呢？感觉不到他们苦。这只能说明我们观察事物的角度太固定了，太被表面所蒙蔽了。没有哪一个凡夫不苦——当你能够清楚地感受到人（我不说有情）普遍的苦，和某一类有情更容易发生的典型的苦，那你这个普遍的慈心就容易建立了。

这是就刚才那位营友的问题，之所以在种种可能的方法中特别强调这个，是因为当你意识到众生苦难的时候，你更有动力在内心中去建立慈悲。

好！这一节的时间，我们一起来修习慈心禅。所修习的内容，还是从对于自己传递这些真诚的祝福开始，依次来对亲近的人、中庸的人和不喜欢的人来修习慈心。正式修之前，需要做身心的准备。每个人的情况不一样，如果需要，这个身心的准备可以做得稍长一点，不要热身活都没做好，就匆匆忙忙上座。

身体的放松、内心的放松。内心的放松，古人用一个词来表达叫做“万缘放下，不迎不拒”，用这样的心态来做正确的修习。……

好！大家准备结束这一座的禅修。注意力从刚才的所缘境上轻轻地移开，来觉知一下自己身体的存在感。这在开始的时候或许不太重要，但是大家可以养成这个习惯。等心慢慢深细了，这样的过渡有时候就比较有意义。然后可以回向，也可以缓缓地活动身体。

刚刚结束禅修，人常常是不愿意说话，我们也先不多说，时间也差不多，我们一起回向之后，大家准备用餐。请合掌！

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

好！今天下午到这里。

慈心禅答疑

在修习慈心之前，如果有相关的密切问题可以问，就是对于自己在修慈心用功中如果有了困难或者有一些地方不清楚，也可以先提出来，我们弄清楚，再向下走，其他问题我们可以稍后谈。如果大家都清楚，那我们就先把自己的身体调试一下，然后准备好修习的心态，来引导自己修习慈心。……准备结束这一座禅修，注意力从刚才的所缘境上离开，觉知自己身体各个部位的存在感，然后可以回向，作身体轻柔的活动。我们有一点时间，如果有什么问题或者是需要交流的，可以在这个时间提出来。

【1、慈心的增上意乐——代人受苦】

营员 A：师父好！听了您讲的代人受苦，我刚刚坐得确实是非常好，但腿还是会疼。我在禅修过程中有一个小小的体会，因为每个人对苦的看法都不一样，她觉得苦，可能我觉得不苦，那怎么能在我身上去消这个苦？

法师：不是在现实中消除，而是在自己的胜解作意中把他身上的痛苦拿过来。是身苦类的，而不是心苦。心苦是心错误的运作，应该用智慧的光芒帮他拂去就好了。所有的心苦都是愚痴的产物，有智慧日的天空下没有心苦。所以解决心苦很简单，你如果愿意做意向性的，就是佛法智慧的光芒扫净他心中的愚痴黑暗。拿过来的是身苦，因为身苦不管有没有智慧的有情都容有。

已经有一些营友在尝试着用这样的胜解作意来替对方承担他的身苦，而且也有一些受用。在这里我要说明什么呢？正因为你开始受用这个了，心可能会有另外一种实际不太善巧的运作，就是下次疼的时候希望用这个办法把疼给搞没了——这恰恰又不对了。这是排斥疼的高级升级模式；不排斥，压根也没有去把这个问题解决了或者怎么样，尤其不是通过这种形式去解决。很真诚的——“我愿意替你来受这样的苦，甚至如果这样的苦难没有尽头，我也愿意没有尽头地替你承受”。既然修胜解作意了，就让暴风雨来得更强烈一些。

我再强调一遍！这个不是修慈心的经典组成部分，如果以后你到其他这样的禅修活动中去参加，人家教慈心不这样教，你不要奇怪。这是大乘

中更上一层楼的意思，正因为有这样的增上意乐，所以发起菩提心不是那么吃力的事情，是比较水到渠成的。因为菩提心归根到底不是别的，就是纯以利他为自性，就是为利众生愿成佛。

为了最究竟地利益一切众生，你需要给他带来那么多的安乐，包括刚才说的智慧断烦恼，以及最后把他置于无苦的境地——涅槃的境地。那要通过什么啊？通过帮助他获得无漏智慧。你不能给，这个东西不是给的。虽然我们胜解作意中可以这样作意，这只是一颗澎湃的动力，但是等到我们践行的时候，是要通过种种方便，帮助他渐次具足足够的资粮，引发他内心的无漏智慧——这是最小配置来尽断烦恼而解决苦。这需要我们具足很多的能力（佛法中说“堪能”）才能够把这件事情做圆满，特别是对象是一切众生的时候。

我们现在慈心的修习还没到普遍那一关，如果我们对一切众生都生起慈心，都有这种慈悲心的增上意乐的时候，那下面再发菩提心就容易，甚至愿意代一切众生无尽地受一切苦难（身苦）；愿意向他们传递佛法的智慧，帮助他们脱离一切心苦；乃至根本地解决一切苦厄，永住安乐。这就需要我们具足很多的能力，这些能力合在一起就叫作佛，佛就是这一切圆满的功德具，需要这样对于诸法如所有性的如实智、无尽的大悲、最具清净的道德、尽断烦恼及习性等等这些都圆满具足，那就是佛陀了——所以变成利众生愿成佛。

不是因为佛那么了不起，那么神秘，那么怎么样，所以我要成为那样的人（所以我也会成为最了不起的怎么怎么样）——这个不是菩提心。菩提心纯粹是为了利益众生。想最好地利益众生，肯定需要因缘条件，需要我这边具足哪些因缘条件，我就去承办；承办来、承办去，最后就成佛了——为利众生愿成佛。出发点和归宿，都是为了利益众生——纯以利他为自性。

这在从前可能也觉得不现实，或者很难想像。大家开始修习一点，甚至愿意为别人来承担苦痛，这个就不那么遥远了，起码可以尝到一点点味道了。当慈悲心普遍了，这样相应的增上意乐强盛了，纯以利他为自性的菩提心，为利众生愿成佛的菩提心，就容易水到渠成了。

营员 B: 法师，今天修慈心的时候，疼得都想哭了，后来法师也说替别人受苦，渐渐就提回来了，然后我觉得对我影响非常大，就像生孩子虽然痛但感觉不一样了，然后我觉得我看周围的环境都不一样了。我觉得这不是修慈心给我带来的，而是代人受苦这件事给我带来的。然后我就开始贪着这件事情，每次疼的时候我都想这样。然后我就一直想怎么才能做到代人受苦，我这两次也都没做到，然后我就自己想：不然这样吧，我坐到一大半的时候就动一下，我就停下来。因为我基本上坐到那个时候，这些慈心差不多也都修完了。后面这段时间因为腿疼得比较痛苦，然后我就想：到那时我就停下来，我就动一下，之后开始观呼吸啊什么的。用温柔心去对待这件事情。

法师: 当你说受苦的时候，我看很多人笑了。民间有一种说法，是说几种关系在一起非常密切的，像什么“一起同过窗”“一起扛过枪”，你们是属于“一起受过苦”的人。不知道你们是不是有一个共同的敌人叫印慈，都是因为他。

前面你说得对，就是替别人受苦这件事情，是可以给一个人的生命带来从前没有过的触动和感受的，以及内在的生命经验。很简单的一个心念的转变，可能给一个人生命里边带来一些从前没有体会过的东西。

不过一开始因为我们这种意乐、意志，包括心的稳定性都不够，不要以为有这样一点感受、一点经验就什么苦痛都扛得过去，或者都能够很好地怎样。你不要以通过这个手段扛过痛苦为目的，一旦这样的话，这后面就不真诚了，不是真诚为他了；真诚地为他，这就是所谓的心专一性。真诚地为他的时候，这个时候疼不疼无所谓，如果他的苦痛是这样巨大，那我就承受这样巨大的苦；如果他的苦痛是这样的绵长，那我就承担这样绵长的苦。

对他没有任何的不满意，因为这发生在我身上，而他能够因此离苦得安乐，是我最欣慰的事——可以，都可以。“用更放松的心，去接受一个更尖锐的痛苦”——你每次都这样地告诉自己，慢慢地这件事情就做得越来越纯粹。倒不一定说每一次都能坐过 20 分钟，不必。但是哪怕你坐 1 分钟或者是 20 秒，你也要让自己的心纯粹。观察动机——背后有没有“我要通

过这个来减轻我的痛苦，或者说熬过这一段某某施加给我的痛苦”——把这些想法都剔除，让自己内心代人受苦的作意纯净，这个很重要。

哪怕你真的这样作意 40 秒之后，确实是疼痛太剧烈，自己的心不能这样安住了，那你就活动活动，也是可以的。没有马上投降，就叫胜利。

【2、吃和疼的问题】

营员：法师您好！我把这几天的感受向您请教一下，就刚开始的时候，我们在对亲近的人送祝福的时候，我每次送完之后都非常欢喜，就像孩子一样很开心地笑，最后她们就会开心地说：“我太开心了。”然后她们就会从背后给我变出一个好吃的。然后我就慢慢地觉得：修中庸的时候也有那么多好吃的。他们每次给的好吃的，都是我梦过的这些好吃的。后来又想，这个可能是我自己的贪念，我不能这样下去。后来我就想：是不是我身边这些亲近的人和朋友，或者是中庸的人，都是爱吃的呢？然后您又跟我们讲可以观修同营里的人，我一会儿就忘了性别，所以我想的中庸的那个人就是我们前面的这位法师，他很祥和，到最后他很开心的时候，他就给我拿出了半个馒头（众大笑）！

法师：还好，你会想出他拿出来的是素的，我多怕你说他拿出来半个鸡腿啊（众笑），那比一个鸡腿还可怕。

营员：我自己也深深地思考了一下对吃的看法，就是我没来这里之前，我在自己生活当中白天工作强度很大，但都是我喜欢的，到了晚上的时候我就会拼命地吃东西。虽然自己不想吃，想抑制，但是抑制不住。包括最近的禅修，像我今天就在纠结晚上要不要吃饭，然后我还是吃了一点点，但是打坐结束之后就会觉得我好像不太需要吃晚饭，吃了之后会有一点点不舒服。还有就是我们过午不食的时候，在生活中真的可以这样做吗？它能够支撑我的体力吗？其实我还是有一点点这个顾虑的。我追溯了一下，自己贪吃是不是因为我的童年，我爸爸妈妈都很忙，我每一次吃饭不是正常的饭点，好像都会很饿，但我吃的时候不是狼吞虎咽，也不是很多，但我一饿就好像要晕倒，但是我的血糖什么都很正常，这是我的第一个问题。

第二个问题就是，您说盘腿很疼的时候可以说“愿我化作最卑微的尘

土，来衬托你们的……”，我不知道我有没有理解对，就是我对她们修的时候，我对她们说：“我腿很疼，你能不能把你的身苦全部给我，我愿意……。”那些人说：“哦，原来这么疼啊，你看我都做不到。”当然了，还是会变出好吃的给我。然后当我对这个法师的时候，这个法师说：“没关系啊，你看我打坐，我坐得比你还好啊，然后我腿也不疼……。”当他跟我这样交流之后，我就有一个想法：如果把你们的身苦让我来承受这个事情看作一个果的话，那它的因是什么呢？今天上午的最后一座和现在我都没感觉疼，到最后就感觉自己的腿发热，然后突然感觉这好像是我的风火轮，我好像变成了哪吒，然后我就不觉得疼，又不会去为别人来承担他的身苦了，因为这个法师已经告诉我“他不苦了，你这个承担就没有那么多的必要”，再追溯，这是不是个人的英雄情怀在怎么样，我自己就想：那我不用这种方式，我自己想了一个办法就是，这一座物质体本身就是这里，我就走过去。然后我就没感觉到疼，我不知道这样想对不对？

法师：两个问题，一个是关于吃的问题，第二个是关于疼的问题。

1、关于吃的问题

跟“吃”这个关键字相关的，提了几个问题，一个是自己在禅修的时候生起这样慈悲心之后，有了这样喜心之后，对方给她拿吃的。这个现象是什么呢？这个是心没有持续地在做一件正确的因缘（就是散播慈爱），而去追随跟对方的互动。这就是因为我们心的正念正知力还不够强，对于修行中哪些是自己该做的因缘，哪些是不需要去做的因缘，自己还辨不清心的细微运作的差别。这就像什么呢？我们想做一些显微操作，但是显微镜不给力，所以没有办法做得很好。

这需要我们不断地训练心，对于心的运作更敏感，能够观察得更细致；这个时候，很多事情实际上不需要教，自己就知道。比如说修慈心，那什么是修慈的因缘？不是跟他“你说点什么、我说点什么”，更不是“他对我怎样”。修慈，即便是修增上意乐，他的前提也多分在于“我怎样”。

当然了，出现这个“他给你吃的”，肯定是跟自己的需求有关系；出现这个更直接的因缘就是，心没有稳定地在修慈的因缘上运作。如果稳定的

话，应该就是始终作散播慈爱的因缘，即便你体会到了他的喜乃至他的微笑，到这就够了，不必再往下走；再往下走，并不对你修习慈悲喜心有任何帮助。

至于说现实生活中过午不食，只吃两顿够不够呢？当然够。我之前也略略说到，从上个世纪一九几几年开始的研究表明，吃得少不仅足够（除了病态），而且还对身体好，有若干种疾病的发病率会降低，另外寿命还会延长。实际上不吃晚上这顿比吃晚上这顿，对于身体健康角度和健康长寿角度来说是有利的。因此国外有一种生活方式，就是控制热量摄入，有一些人做得比较夸张，厨房的厨台上摆着天平和笔记本电脑，调出来今天的菜谱，然后拿天平在那称多少克热量。我看了这个之后，用现在大家的话叫“吐了个槽”，这是做实验呢，还是做菜呢？（这是我从前的反应）

过这种生活，而且控制的量相对来说确实是比较少，这样的人为了健康也为了长寿，也是一天吃两顿，也有一些高热的不会去吃；还有的人是属于变频式的，一天吃三顿、一天吃一顿，这个也有；不过两者的总体效果是基本一样的。这些人就是为了身体健康来过这样的生活，他够不够？够！我们平时那种吃法不光够，还多了。特别今天这个社会，你看看你周围身体不好的人，有几个是营养不良，又有多少是三高，问题不明显吗？觉得不够，只是自己的贪心在作怪而已，在贪婪的心的状态下永远不够。这不是在说你，这是在说普遍的规律。

我们在讲“知足并感恩”的时候也说过这个道理，知足的人永远是富乐的，不知足的人永远是贫穷的，知道这个道理吗？因为知足的人，够用、满足，所以永远是富裕的、满足的、快乐的。那不知足的人呢？我要更多——“要更多”的意思是“现在还不够”——多富有也叫作贫穷。我们往往把贫穷跟富有做纯数字的比较——错，应该把贫穷和富有做内心的比较。你对他做慈心观的那位师父，他就比你富有，为啥呢？他一分钱也没有，所以他比你富有，明白这个道理吗？

你那个其实是对于饮食这方面贪欲的表现，至于日常生活中，你倒也不必一上来就给自己来一个非常飞跃性的变化，你可以晚上适当地少吃一点，吃得清淡一点、素一点，比如说吃一点水果，或者是多吃一点青菜类的，

少吃一些热量比较高的。这从世间饮食健康的角度，乃至体重控制的角度，都是容易受欢迎的，也比较少心理障碍。你可以先这样，久了，因为自己身体力行的实践，内心对于饮食的认识就会改变。我们过去的那些关于饮食的观念，有很多确实是饥饿文化下的产物，并不意味着事实如此。

2、关于疼的问题

第二个部分是关于疼的问题。我之前说过，你不要上来就投降，这是第一。第二，如果你愿意，反正也疼了，为什么不让这个疼多发挥点作用呢，利用这个疼在修行上多受一点益呢？你这个疼，想没想过啊？干咬牙来忍受，也就白疼了，没有增长什么太多的善法。但是反过来，你内心真诚地作意“我是代众生或者代对方来承受这样的苦痛”，这个时候有什么不同？你内心增长很大的善法，你内心增长很强烈的善法。这种作意越强烈、越清晰、越稳定，相应的功德善法越强，这就叫没白疼。

善于修行的人，会利用一切因缘来增进修行，乃至疼痛这件事。本来腿疼，你说是修行中的好事吗？单纯拿出来抽象地看，有什么好可谈呢？但是你能够这样正确地处理它、面对它，那就把本来抽象地看是减分的事情，变成了一个加分的事情。

至于说其他的细节，不用特别地向于自己极限去忍，允许自己慢慢进步，这一次只能到这儿了，那也可以，那就适当地缓缓地活动活动，下一次再来嘛。

这样密集的禅修，大家最好明智地对得起自己的腿，为什么呢？你想想：我腿都这么疼，付出这么大代价了，我一定要让修行的效率尽可能高，那怎样呢？一方面是座上的时候正确用功；再一个，下座之后不要把这壶水就从炉子上拎下来放一边去晾它，还是心里要继续地跟修行做相应的工作。这个时候之所以告诉大家不要去大家互相聊天，原因就在这。你放心，你们私下聊的时候，在修习上肯定不会像这样大家共同探讨给你带来正念的力量，基本上它是帮你拿一个电风扇在吹凉风吹那壶水。所以大家这些因缘要把握好，下一次你想说话的时候你想想：我腿在禅堂里那么疼我都忍了，就是为了能够相对来说多一些修行的受用，我下座出来不忍这句

话，那点功夫不白费了吗？别让自己的苦痛白白地承担了，让它能够有更大的价值的。

苦痛的事情是这样，这个是伴随着你内心的成长的。我看你年龄稍小一些，你们这一代吃的苦实际来说确实比从前的那几代要少了，自己更应该主动地有这种磨练自己的意识，所以尽量不投降，实在不行要投降了那也得在前面干出点功绩。

这是刚才关于吃和疼的问题。另外你也要注意！下面再修习的时候，不要去刻意地随逐对方做了什么、说了什么，注意力放在慈心的散播上。这是因为好几位营友提到了这个问题，所以我要再强调。好，如果有其他问题，我们也可以再说。

因为时间关系，我们休息十五分钟回来再接着聊，好吗？我们一起合掌做个回向：

回向

愿以此功德

普及于一切

我等于众生

皆共成佛道

慈心禅答疑

【1、代人受苦，并不是把腿疼干掉，而是培养慈心的增上意乐】

营员 A：师父！就刚才那座有两个问题：当坐得特别好的时候，我在原定计划里没有这个人，我再加其他人属不属开小差，就是不守纪律？第二个就是：到后期的时候就不是每个人都过了，就是所有的人都站在我面前，他们都很安详，状态都还挺好，同时我的腿也特别疼，但就是特别幸福的那种疼，然后就感觉我来承受这些，也不用去再过一遍所有的人，这样可以？

法师：前半问题是说到在打坐的时候修得比较相应，这个时候自己想再加一个人算不算开小差，算不算没组织没纪律？这个要比突然跳出来一个人（就是自己在那观察，然后跳出来一个人，你再去想观察他）要强；这种自动发展的东西，你一定不随逐。那你修到那儿，灵机做一个判断——“这个情况下我要再加一个某某来修习”，这个不鼓励，但不是完全不可以。这相当于说，我们的心毕竟没有那么密集且稳定，中间相当于你又抉择了一下，开了一个小的讨论会。这个影响小，没什么，而且本质上跟跳出来一个东西，然后跟着它去跑，是两回事。还是自己的慧力在抉择，还是不一样。这个不鼓励，但是没什么大问题。就是相当于说打了个小妄想，然后这个小妄想又跟下面的修行有关系而已。

后面的这个挺好，就是相当于说，你对前面这几个人一起在修替他们受苦的增上意乐，而且你那个描述所说的身心状态也是相应的。苦不苦？苦！疼不疼？疼！但是内心感觉很幸福很安然，没有任何“不可忍受，或者不愿意忍受，希望它快结束”。这样的修习是可以的，可以安住在里面。如果心能够在这里真的安住的话，可能会变得比从前更好。

营员 B：之前有营友问过“一直很乱，怎么处理”，法师说去观察别人的苦，确实又可以安定地去做这样慈心禅的修习，会在腿疼的时候去想代人受苦。刚开始的时候以为这么修会让腿疼减轻，但实际上没怎么减轻，然后腿就突然变得更疼，心里就炸锅了，就好像在敲木鱼一句一句念：“我替你受苦、我替你受苦……”，然后腿就变得越来越疼了。

法师：你这是“小伙子念经，有口无心”。

营员 B：伴随着疼，按照法师说过的代人受苦的操作技巧去想：发送慈心和想别人的痛苦以及自己的疼。就变成了：赶紧趁着还能忍，就把这些东西赶紧全都过一遍。但是越快越不安定就越疼，慈心的感觉就变得越来越弱，最后就变得非常淡，好像变成念帐本一样的感觉。

法师：后面说的是一个很典型的情况，我们大家在学习的时候有一个错题分析，你这是提供一个典型的错法。很好，这就是我鼓励大家不管是正面的经验、负面的经验，可以跟大家分享，有一些东西我们可以一起来分析。你像他刚才说，刚开始可以比较相应的修习，当苦起来的时候心就急了，想趁着这个疼痛还堪忍的时候把这些事情干完。

这心就偏离了正确的背景、正确的作意、正确的意乐，所以就有后面的问题。越疼当然你越急，你越急当然就越肤浅。其实你这个急，意味着相对崩紧的身体核心。你如果真的很放松——疼，接受它。就像我之前说过的几遍那样：“一个更尖锐的刺痛，扎了过来，你用一颗更柔软的心去接受它拥抱它。”这样的话呢，你就会身心很放松很和婉，然后一点一点来散播自己的慈爱，培养慈心。

至于你前面说用“代人受苦”想来对治疼，我前面强调了：这是战略的错误，一旦这样用心，就变得不诚挚了——是希望通过利益你，实际本质上是为了对我好，变成了这个。用心很重要，刚才我也强调了：哪怕纯粹用心四十秒，也不这样夹杂用心四分钟。为什么？因为你这样纯粹的用心，会给你生命的品质，以不一样的淬炼——这是我们修行的目的、修这种增上意乐的目的。

修增上意乐的第一目的，不是把腿疼给干掉，那纯粹是一个不期待的副产品。我根本就不期待这件事，我只是利用疼痛来修增上意乐，来修一个更纯粹的心——这是目的。至于说这个疼没了——它愿意有就有，愿意无就无，随它去。还是我那五字真言，叫作“可以，都可以”。真疼起来时，就变成了：不疼——可以；疼——不可以。你这个时候要放松身心跟自己说：“可以，都可以”——无贪无嗔。

【2、禅修改善生理】

营员：师父！当我腿特别疼的时候，用代人受苦的增上意乐，我没管用，是不是可以停下来？

法师：不用特别地去在疼上专注。就修止来说，如果你注意力真专注在修止的所缘上，也就是所谓的定力如果很强的话，疼不疼关系都不大。为什么呢？我们在世间不是有看过一些情况吗？有的人在专注地干一件事情的时候，受伤，他都没太发现；等到发现了，他就开始疼得不得了了。那因为什么啊？他开始不专注于刚才那件事了，而是在专注那个伤口疼痛这事了，是吗？这其实是一样的，当你真的专注于比如说修慈心的话，真的专注力够，你都不需要修增上意乐，腿疼也不会成为干扰。你如果专注地修慈心，因为慈心会产生喜，如果你修得专注的话，会在很大程度上减弱这个疼痛。

我不妨跟大家做一点生理的根据。你们所有人的这些感受，凡是通过这些修习，不管是慈、悲或者是喜，或者是这种慈悲心的增上意乐，产生的这种良好觉受乃至说这个苦痛的消失，都是有他生理根据的。你们有没有人听过一个词叫内啡肽或者脑内啡，这样的禅修会导致这一类安多芬分泌的变化。所以人内在的这种沉静感、轻快感乃至说止痛作用，跟这些内在的一些生理变化有关系，禅修是可以从生理上器质性地改变人的一些事情。

近些年因为佛教在西方的传播比较多了一些，包括佛教的禅修被引入到心理学里边多了一些，所以对于禅修有了一些结合现在科研手段的研究，就拿研究的对象是修习四念处的做个例子。修习四念处，人能够产生一种很安详自在的内心的感觉，可以一整天常常这样。他那个研究是用核磁，来做一个大脑皮层相应区域的研究，发现：经过八周一个系列禅修实践的人，不需要之前有什么特别的，他们普遍地出现了皮层中的一些变化，灰质中发生了一些变化，当然整体上判断是一些有益的变化。就是说：你感觉身心的这种良好转变，不仅仅是你自己内在的一种纯粹的心理感受性的东西，它对你身体器质性的塑造也是有的，包括我刚才说的内啡肽分泌的变化等等，这些都是有相应研究的。

所以大家不要以为：这几天只是在这学一个方法，自己内心里逗着自己玩，最后什么也没有发生。没有！这几天不仅在你的内心中发生了一些事情，还在你的身体上发生了一些事情；不仅在这几天发生了一些事情，很可能对你的生命也有一些深刻的影响。

【3、体会祝福、反观自心】

营员：我上午的时候觉得挺好的，下午的时候念头容易跑，到晚上的时候感觉是可以送出去，状态是：我给了人家了，然后她也冲我笑一笑，挺开心就接下来了，然后我就觉得：噢，这个是送完了。然后就再送下一个，但是我不知道我这样算不算是送出去了？送的时候挺专注的，觉得头有点疼。我的第一个问题就是：那种状态算不算修慈心修进去了？第二个问题就是说：我觉得以后自己修的时候，可能也会像这种一会儿有、一会儿没有，上一次有、下一次就没有了，是不是这也需要一个过程呢？

法师：两个问题，一个比较细节：好像对方的反应虽然有，但不是特别强，或者包括自己身心的感受不是特别好，所以是不是我送的有没有什么不太好，送没送出去？

不在于这个，你是在于哪呢？还是加强两点，注意体会两点：散发之前，比如说希望她喜乐，你先去体会喜乐，然后传递给她；她的内心中充盈着这个喜乐，你感受她内心中充盈着喜乐，替他感受。你上一次应该是在这一步上差了一些。不要着急进行下一个，着急进行下一个是一种欲贪。你去替她体会，这个做少了，你上一座上差的是在这。

你们着急是不是因为我给了你们任务，着急啊？“就四十分钟，我能不能完成一二三？我得快一点！”别着急，下一次允许你们跳修，比如说下一次你修完“亲近的”，你可以跳过“中庸的”，直接修这个所谓“不喜欢的”。如果你能够跳过去，那你可以跳过去。这样免得你们腿的承受能力有限，时间也有限，着急“我要在规定时间内，或者是腿还行的时间内，做完一二三”。你如果亲、怨的障碍能打破，那中间路人甲应该可以打破，所以你如果下一次有这个问题的话，你不要急，为了让自己安心，你想一想：法师说可以跳过中庸。你可以跳过“中庸”，但是“亲”就不要跳过了，因为

你们刚刚开始修，恐怕直接修“怨”的不一定感受强。

后半节问题是说：这两天大家共修都会有这样的起伏，如果自己以后修的话，是不是也会有？

这是常态，你如果仔细分析的话，以后你观心细致了，对于身心敏感度高了，修心也密集了，观心看得清楚，你会找出来哪些因缘的。因为哪些因缘变了，所以这一座比较好，上一座不好；因为哪些因缘变了，这一座不够理想，上一座比较理想。而且你会发现：很多因缘，归根到底是自己内心的事。禅修，除非是生病了，或者有了重大生理上的一些因素，不然的话基本上都是内心因缘，总是内心中有哪一些东西做得没到位。

这个是在这样事后的分析中以及当下的抉择中，你才对于身心，对于人的缘起，有越来越深刻的认识，会帮助智慧的增长。不是坏事啦，你要是一直是这样顺风顺水的，你可能意识不到很多事情，慢慢认为理所当然了。恰恰在这样的起伏中，你认识到了它是哪些因缘支撑的。

【4、可不可以直接现起对方的安乐相来修？】

营员：如果不用语言引导，而是把对方身心比较喜乐的状态，直接在自己内心里现出来，这样修可不可以？但这样，对于那些不喜欢的人，心里现不出来这样的安乐相。

法师：这就是慈心修习跟你说的不一样的地方，有没有发现啊？你如果对于熟悉的人或者亲近的人，你容易现出来他那个安乐相，你用这个方法在他身上可以实践。但对于中庸，更不要说仇怨（不喜欢的人），你内心中可能从来就没储存过他欢喜的样子，所以你现不出来这个样子。这个时候就变成了，对一部分人修行会有重大障碍。

慈心的意思，不仅仅是他乐，而是我希望他欢乐、给予他欢乐、给予他喜乐的意思，这叫“慈能与乐”。你直接把他现成这个相，然后以这个做基础来修习——当然你后面还是慈心的修习，但是向他散播的前提需要你现起他的安乐相。这个没必要，你刚开始只要知道是他就好。当然了，他如果是微笑的面孔的话，可能对于你也是一个良好的反馈，你也能够更放松

更喜乐地向他散播慈爱，但那个不是必要前提。

包括我跟大家说的这里面的一些善巧：在前一个慈心修到比较充盈稳定的时候，而且很明确的时候直接换，不去分析对象的属性——是好人坏人、招人喜欢还是惹人烦。不去分析这个，也不去回忆有关对象的任何事情，就是把人换到这，然后心仍然一样地体会要祝福的内容，然后把这个祝福传递给他；这种祝福确实实在他身上实现了，他具足这样的喜乐、健康等等；当然他会因为这样饱满的喜乐的生命状态而欢喜，这往往会表现出来，然后也令我自己生起欢喜。

心始终集中在祝福上，就是这样散播慈爱，引生慈心和喜乐；然后始终在做这样一个循环。这是一个内心有喜乐的事情，你如果没有中间的这种间断或者困难的话，你持续下去对于你不困难。特别是当你身体有痛苦了，你依据这个真实的痛苦来修增上意乐的时候，往往会带来更深切的身心笃定和感受，你继续修下去更不困难。

假如本来腿痛，基于刚才比较饱满的慈心再修增上意乐，修一段之后，这个痛比较厉害了，把腿放下来，换个姿式，换的时候保持心继续修慈心。大家注意！如果你在换腿的时候，换姿式的时候，你不想中断自己慈心的修习的话，你可以动作慢一点，不太关注动作本身，多分的注意力、多分的心还用在慈心的修习上，这样会少一点干扰。

【5、善根发相】

营员：法师！修完了一遍，不想再来第二遍。

法师：这个是因为修到后来修得不喜乐，你如果一直在这种内心很平和很柔软很喜乐的状态，修时间长一点也没什么问题。再另外就是跟身体的这种苦有关系，这个没什么，我其实蛮佩服大家的。这第几天了？

营员：第三天了。

法师：刚才不是有营友说嘛，除了生孩子，长这么大没受过这个苦——这是实话啊！特别是如果你坐那不动，有一些关节的痛苦确实是比较考验

人的。所以你们做得很不错了，特别是大家在疼的时候，真的肯拿出勇气去安住这个疼痛来正确运作心，这很好了，在三天里能做到这个程度挺不错了。不过不要得少为足，你受这么大的苦本来可以做得更好，那就是让自己的心更柔软更绵密，包括出堂之后也要更绵密一些。

你们要是实在想交流点啥，别跟别人交流，因为你一旦跟别人交流就叫作“两个人都搭里了”。你可以拿起纸笔来跟自己交流交流，把这几天自己的感受、生命的体悟，写一写。为什么呢？很可能你回家之后，从此就跟这种修习绝缘了。在这的时候还想：“静坐禅修挺好，这一天这么多座我都坚持了，回家一天一个小时还成什么问题呢？早上半小时、晚上半小时，就这么定了。”回去之后变成：早上照样那个时候起来，晚上照样看电脑看手机到很晚。你又回到这样生活之后，过了半年突然翻到了自己曾经的手稿，就在那一刻，一切重现——我把这称为“岁月留痕”，把你这一段刻骨铭心的生命体验，留下一点岁月的痕迹，也许下一次再翻起还能引动你的善根；希望不是下一辈子，那太远了。

你们知道为什么有一些人修行，会有一些非常触动的感觉发生吗？有的就是从前修行的习气，用中国古时候修行里边的一个术语叫作“善根发相”。这个善根没什么神奇，他总是跟我们这一生不记得，但是跟从前生的情况有关系的一些事。这个“善根发相”有时候也挺有意思的，各种情况都有，所以你们遇到稀奇古怪的事情别害怕、别担心，有时候未必是坏事，说明自己从前可能跟佛法还种了一些因缘。

【6、活着的意义】

营员：法师！我就想简单问一下，人活着的意义是什么？

法师：你简单问，我就简单答：人活着意义就在于“体悟真理，自他俱度”。

营员：那详细答呢？

法师：详细答——希望我们下一次相聚的时候有因缘吧。这次如果说太多，会跟慈心的修习偏太远。大家注意到没有啊？我大篇幅说的，多数

都跟慈心的修习有关系。包括为什么不让大家彼此之间说话，我跟你们一次性说个够呢？因为我们说的，基本都跟慈心的修习有关系，基本上都是一种增上缘。如果我们别的思辩的东西，跟慈心的修习不太搭界的，你们说不定下次开研讨会就多了一个话题了——再打坐，再开研讨会，就说：“唉，刚才法师说……”，然后就有了新的话题——这是要避免的情况。

以后如果有其他的因缘，佛法的学习也好，或者相关的实修也好，我们再细致地谈。这其实是一个很重要的问题，不仅你提到，还有一位营友也特别问到这一类，我也是滑过去没说。如果是大家实在想深入地聊一聊，我们可以在末后（禅修营要结束的时候）再聊一些，到时候你们可以再提。

【7、观苦助长慈悲心】

营员：法师！我想了很久要不要说我的情况，因为从今天下午开始我就一直在退转，一直在退步，基本上连关于亲密的人都过不去了，下座的时候我就自己去写。在中间第二座的时候，我就来观察我自己：一点慈心的感觉也生不起来，到底是怎么回事？包括疼痛，我也就是看着它疼，然后我就想看看这种疼到底在我心底里边造成的影响是什么，如果我觉得受不了到底是怎么受不了；基本上第二座的时候我就在看我自己了。我自己总结：不管之前的坚硬是什么，我觉得可能是我心里的模式有一种顽固的迟钝，上午完成任务了，我觉得那是个假象，因为我并没有真正生起对于慈心是什么的感受。我觉得可能我那个入口，刚开始需要用锉刀去锉那个厚皮，然后用粗沙再打磨一下，最后才是细沙子；这样，我觉得我的问题不是要去修慈心，可能在这之前还是对自己心的功夫做得不够。

法师：这位营友谈到自己波动的一些现象，她说为退转或者退步。实际上修行很难是一个单调上升的一条线，你们不要对修行抱这种期望——它将是一个单调函数，一路爬高。基本不可能，基本上都会有一些波动。修习善巧的人不会让这种波动影响总体走向，而且能够很好地分析原因，把握因缘，然后让每一次波动中的下行，都帮助他以后更好地上行——这是有智慧善巧的人，在面对波动的时候常常做的事、能够做到的事。其实你在做这种努力，挺好的，但是这种努力要想做得好，真的需要更多佛法的基础和更敏锐的检测工具（也就是更加强的正念正知的心）——需要这两

个方向。这样的努力你都在做，挺好，这也算是一种跟法比较相应的现象。

不用担心一时的得失，这一座两座好了、不好了，这不算什么。更重要的是，你有没有确定自己的战略：“我到底要不要修行？”还有刚才那个问题：“生命到底意义何在？”这是更战略的问题，这个可比“我这一座好、下一座不好，为什么”更要命。你刚才提的是一个战术问题，战术问题我们也解决，但是先要解决战略；这是因为你是有这种比较重分析修法的方向，所以我侧重提这个。虽然这次禅修营不特别在这方面发散去讲更多，因为一个营队活动必然有主题，何况只有五天，但你下边在这个上要着力，要确定自己的战略，而且是有根有据的确定。

至于说到你刚才修习的这种情况，你觉得是不是还需要做一些“前行”的功夫，前面准备的功夫？这个前面准备的功夫，慈心的修习不需要你有特别强盛的正念正知的心；那样当然有帮助，这个心的工具特别强特别好，当然对于修行总是有帮助的。你如果想做慈心前面的修习的话，跟刚才我给陈鹏的建议是类似的——你去体会生命的苦。因为当我们修行坐不住了，修不下去了，那是活飘了；生命的苦难会给我们当头一瓢冷水，让我们清醒下来，让我们能够更清楚地或者是说更老实地更安稳地来体会生命到底是怎么一回事。你真正体会到生命中的苦（自己的、他人的），你当然就对离苦得乐有了真切的动力。

其实我们现在培养慈、悲、喜、舍四种心，我之前也说过：慈是与乐；悲是拔苦；喜是因为对对方乃至对一切有情获得安乐而内心产生的欢喜；舍是对于这些所谓的亲中怨没有这种贪嗔、取舍的差别，能够平等地都生起同样的心。起码你现在偶尔有，你在着力培养这慈悲喜舍四无量心。慈悲喜舍四无量心，是要在对生命比较清晰认识的基础上来发展的；如果这个人的内心对于生命的认识还很肤浅的话，就像世间外边很多人想的那样，“我生命所有的问题，就是因为钱还不够，也不用太多，再有个一百万，所有的问题都解决”，那这个人修慈悲喜舍四无量心就是不容易相应。那是解决方案吗？不是。那是解决问题的根源所在吗？不是。他如果是这样内心错误认定生命的问题、问题的根源和解决方案，那他就不会在这样的修习中能够甘心情愿地持续深入下去；所以我提生命的苦难，你有没有正确地去观察生命的苦难？

包括我已经提了几次了：人们为什么容易对那些弱势的、看起来悲惨的、过得苦的人，生起悲心？为什么对那些富有的、显赫的，甚至表现得有点趾高气昂、盛气凌人的人，内心不容易生起慈悯、慈悲？因为我们对于他们的苦没有足够的认识，因为我们内心觉得“像他那样挺好，如果活成那样挺好，有那个位置挺好”，那里好像没什么苦。为什么那么多人向往那样的生活？因为在他的内心中，直觉的认识中，他真心没太觉得那里有多少苦，知道吗？就算有，也是小来小去的，真的吗？

对于生命，对于一切生命的苦难，如果没有深切的认识，修慈悲喜舍四无量心，实际上是难以有更深入更长远的利益的。配合着对于生命苦难的深刻认识（这是智慧方面的），那这个人慈悲喜舍四无量心会更得力。正是因为对于苦的认识不够，所以大家活得浮躁。为什么浮躁呢？认为再多挣点钱就没问题了，所以就都奔钱去了，看不到问题的根源。认为“我如果当个什么什么官，那我上下左右坎都通达了，念头也通达了”，那其实是对生命的误解。

修习佛法，其实任何一个门类的修习，你如果深入下去，都涉及到刚才问的生命观、价值观的问题——在这里不展开说。说跟这个修行直接密切相关的，大家可以先体会众生的苦——生、老、病、死、怨憎会、爱别离、求不得苦，人人都有。高官有高官的求不得，富豪有富豪的求不得，如果不冒犯的话，奥巴马有奥巴马的求不得……，各有各的苦啊！不意味着草根的求不得，就比富豪的求不得要来得更炽盛。我看不见得，也许一个乞丐的求不得就是管这家敲门要饭，人家没给，他那个落差还比较小，就是一个馒头的落差；一个富豪的求不得可能是股指一千点的落差——你说哪个落差大呢，哪个痛苦大呢？

体会一切众生的苦难，我们先体会人间的苦难；我们希望他得安乐，前提是他需要安乐，他还不具备安乐。这样会让我们悲心更真切更容易地生起，慈悲喜舍四无量心是相关联的。

好，今天时间已经到了，我们一起合掌做个回向。

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

今天晚上到这里。

八关斋戒略释

八关斋戒是一日一夜受持的戒律，这个一日一夜是从受持的当下，到第二天清早明相出。所谓的“明相出”就是我们生活中常说的拂晓时分，那个时候太阳还没有升起来，但是天已经开始朦朦亮了；具体的标准是指，在自然光下，自己能看清手掌的纹路，这叫“明相出”。从当天受持八关斋戒那一刻开始，到第二天早上明相出，这就叫作八关斋戒受持中的一日一夜。他比五戒——尽形寿受持的时日来说，要短很多，是一日一夜，其实是特别适合这样一个五光十色的时代的。很多人说我一生持守五戒，觉得有很多违缘，可能不太行，但是一日一夜受持八关斋戒又有何难。

八关斋戒的条目包括了：不杀生，不偷盗，不淫欲，不妄语，不饮酒，不着香花鬘不香涂身，不歌舞伎乐不往观听，不坐卧高广大床，不非时食。

“不杀生”，是指不故意去杀生，特别防范的是故意杀人。这听起来像笑谈一样，但是是实情，不杀生戒最根本的守护就是故意杀人，所以曾经有过法师说过这样的话，说：“这个人就是不想受八关斋戒，或者说就是不想受不杀生戒，那说明什么呢？说明他时时刻刻准备要杀人。”这样反向说起来是有点骇人听闻的。你如果说“我放弃杀人”的这种可能，那受一个不杀生戒又有何难呢？因为不杀生戒最根本的守护是故意杀人。

“不偷盗”，指的是不故意有盗心地去盗取乃至毁损属于他人拥有的东西，包括实体的以及非实体的（包括类似网络转账、知识产权这些东西）。

“不淫欲”，是说在这一日一夜之内，自己在男女方面要像出家人一样，

自己不去参与制造关于男女欲贪这方面的因缘，即便是家庭生活也是一样。这是与五戒不一样的地方，五戒是尽形寿不邪淫，只要正当的婚恋关系之外，没有其他的男女关系、男女问题就可以，这是不邪淫；不淫欲是这一日一夜之内，彻底地离开男女欲贪这方面的事，这是随顺出家法的。

“不妄语”，根本的防范是大妄语，说自己证得了圣智圣法，但是没有，是骗人的——最根本是防范这个。这个情况还真的不少。其他的妄语——两舌、恶口、绮语，都防范。

“不饮酒”，这个简单，过喉就算。如果进了嘴发现是酒，自己不知道，被人骗了，进了口吐出来，不算。

接下来那几条，一般没受过八关斋戒的不太熟悉：

“不着香花鬘不香涂身”，这是说不去刻意地打扮自己、庄严自己，不仅仅是用种种香料、香味的东西，也包括各种严饰身的东西，比如不带过份花枝招展的头饰；乃至各种各样的首饰、饰品之类的，这一天都不要特别带。如果不是很花俏的，像发卡这一类的，大家不用担心，这是没问题的，因为它的作用是帮助束头的，这是正常使用的，我指的是那些特别花俏的。男士也要注意一些不必要的装饰，看着简朴就可以了。

“不歌舞伎乐不往观听”，“不歌舞伎乐”指的是自己不主动去从事各种娱乐的或者竞技性的运动。所谓的娱乐，包括唱歌、跳舞、看电视、打游戏等等这些这个时代被大家视为不可或缺的这些娱乐项目，不仅自己不去做，而且不故意去有这些东西的地方，比如歌厅，这一天不适合去，你虽然不唱歌跳舞，就在旁边看看，包括去看歌剧演出，这一日一夜不可以。包括竞技性体育运动，男生篮球就别打了，足球就别踢了。

“不坐卧高广大床”，不使用特别好的床和座位，这是为了防范自己内心放逸的意思。对于在家众和沙弥，这条戒还有一层意思，就是不坐尊位，比丘里面没有设这层意思，因为就佛法的伦理来说，当大家都是佛教徒的时候，沙弥和在家众的内在伦次是不太适合坐高位的。

最后一个就是“不非时食”，就是所谓的过中不食，过了日上中天，过

了日中之后，除了白水，其他的不过喉。这个日中，不仅仅是十二点，实际上因为地球绕日运行的轨道是椭圆，所以一年中的日中是有变化、有波动的，不过这几天在沈阳当地的时间基本正好是十二点，就是用北京时间来对我们这儿的日中，这几天正好是十二点，所以我们就省事了。

你们以后如果想知道日中的准确时间，有两个方法：一个是上网查一下计算的方法；再一个有一些电脑软件可以给出当地的日中时间，手机的 app 也有，你输入地点也可以给，当然手机的 app 更先进，GPS 定位后就给出当地的日中时间了，这是时代给我们带来的便利。好这是对八关斋戒做一个概要的说明。

学员：如果老年人在家跳一些健康舞步，这个算吗？

法师：如果受八关斋戒这一天，这个算是歌舞类的，你可以通过其他方式来锻炼。

学员：除了这一天呢？

法师：你没有受八关斋戒当然不受这个约束。

学员：法师！听音乐散步可以吧？吃药可以吗？

法师：听音乐不合适。有病，过了十二点可以吃药。

学员：法师！楼下的沙发可以坐吗？

法师：楼下的沙发太软，最好不坐。如果是软皮的沙发，一坐向下陷至少半尺，那个不适合。

慈心普遍化

从今天上午开始，我们慈心的修习，要尝试向普遍化去训练。我们前边主要集中精力在培养慈心，在将培养起来的慈心去突破亲中怨（这自己过去在内心反应中根深蒂固建立起来的壁垒）。现在我们可能多少有一点对于慈心的体会，甚至也多少能够突破自己过去内心的限定，对于中庸的人

乃至不喜欢甚至仇怨的人也都能建立起来一点慈心，也能够散播慈爱。

如果这前面的工作（向个人散播慈爱）做得还不坚固或者还不是很理想，也不要着急，也不要做太多横向的比较（跟别人对比，自己不如别人）——如果你自己放逸，你可以用横向的比较来激发自己；如果你在做正确的因缘，就没有必要让这种“此彼、高下”来扰乱自己的心。

如果前面因缘没做好，那就继续做前面的因缘，也可以尝试着仅仅是以散播慈爱的方式，先对自己、对亲近的人、对中庸的人、对不喜欢的人，然后也尝试普遍地来散播慈爱；即便做着感觉不是这么好，但是你尝试着那样去做。

在讲对于普遍的对象如何来散播慈爱之前，我先提一个有可能帮助到大家的善巧，这个对于向反感的人、不喜欢的人修习慈心，用处可能大一点。是什么呢？你在内心里对他行布施，比如平时很反感这个人，把他选作了自己修习慈心的对象放在反感的人这一类修习，但是对他很难产生慈心，前面本来很强的慈心到他这儿慢慢就没了。这种情况下怎么办呢？一个是前面我说过很多次的善巧，就是怎样让慈心直接照射到他，然后又怎样继续做慈心的因缘散播慈爱——这前面都强调过了，最好能这样做到。

如果还觉得有困难的，可以尝试下面这个办法，就是内心中对他布施，在这儿还是不必想太多关于他的细节、他的属性这些，你只管自己做的事，把你现实生活中现在所拥有的这些东西，在你头脑中、意识中，面对他的时候布施给他。给到什么程度呢？你刚开始可以尝试给他一些，甚至给他一半，你要是能够狠下心来全给他，那你再看一看你内心对他的感觉，这是很能够改善一个人对另一个人的内心感受的。心理学上不是说过吗？你帮过一个人，和一个帮过你的人，过了五年，再看到他们两个，你觉得可能哪一个感到更亲切呢？实际是帮你的那个人；类似的关系发生在父母和子女之间。付出多的那个人善意浓厚，接受付出的那个人不一定；不是说“一定不”，“一定不”和“不一定”是很不一样的，虽然汉字没差几个。

所以在你修习慈心的时候，你运用人的心理特点，这就是对于人的缘起有了了解，所以懂得运用这些相关的因缘去帮助自己善巧修行，你内心中

对他修布施。因为你现在修习慈心比较真切了，把你现实中拥有的东西，一样一样拿给他，或者是你干脆点儿，“我这个折子就给你了，我这张卡的密码是多少”——现在简单，不用抱一摞钱去砸人了，直接给卡、给密码就好了。

你试一试，这是一个善巧，不是必须要用的。因为可能不是每一个营友都能够比较自如地转到这一步的修习，所以多提供一点可能帮得上的方法。如果对于这些仇怨的人能够很好地来散播慈爱，这个方法不是必须的。

下面来说一说令慈悲普遍广大的方法。因为那一类一类的修，需要大家有一些思择，所以今天先不说，今天先跟大家说这个纯粹通过空间拓展的脉络来修习慈心的广大，怎样呢？就从你现在的这个地方开始，把这个空间范围一点点扩大开去。先向这个空间范围内的所有的人来散播慈爱，因为我们很多人平时所关注的生命对象主要就是人，所以你第一步还是对于人来修。当然，我们最后会遍及一切众生、遍及一切有智慧的生命，但是第一步我们对人来修。

前面那些（对于个体的散播慈心）都修好了，有比较稳定的慈心了，然后开始向整个房间内的人来散播慈爱。因为这个时候是作为一个整体来散播的，就可以包括任何性别在内，这样来普遍地散播慈爱。方法还是从这四个方面去体会这样真诚的祝福，然后传递给房间里的每一个人，每一个人的身心上、生命中都呈现这些喜乐与吉祥。跟前面是类似的，只是你的对象换成了群体。真切地对于那些群体有感觉，然后从这四个方面真切地来散播慈爱。

这一个房间，你这样建立起来慈心，慈心仍然是稳固的、比较充盈的，你可以再扩大一些，比如向整个沈阳市来散播慈爱，向整个沈阳市的所有人民来散播慈爱，乃至我们这一个辽宁省、全中国、整个亚洲、整个地球，然后你就冲出地球了。然后你不必再往上（天文学概念的往上升），你可以用方位：你如果对东南西北有感觉，你就东南西北、上下；你对东南西北没有感觉，你就前后、左右、上下。比如你可以试着向前方整个宇宙中所有的人类，不仅仅是地球了，这是没有极限的，包括前方所有的有情。

因为你前面慈心（向个体散播慈心的修习）修得比较清晰、稳定而炽盛，当慈心到这种普遍甚至整体的时候，他的对象感已经不那么强了，是慈心本身的那种感觉变得更清晰，你真的就像一个不断放射着慈悲的光源一样，向前方所有的有情（或者你心里这时候对所有有情没概念，那就对所有的人）散播慈爱，然后用这四个方面来散播慈爱。然后对于右方所有的有情、所有的人，当然这个还是没有限定，你一定不要限制自己，限制自己成一个有边界的球——不要，就是一个没有限定的概念，然后这个慈心从这四个方面来无限地散播，乃至后方、左方、下方。就这样来做全体的慈爱的散播。这是说从方位对于一切人来散播慈爱。因为考虑到大家需要一个过度，所以有这样从小到大的地域、空间的扩大，以后大家修习熟练了，可能也不必。

因为我们今天这一座的时间有限，如果大家对于亲密的人、亲近的人修习得力了，你觉得确实可以跳过中庸人直接修不喜欢的人、反感的人，你可以尝试跳过，直接去修，当然如果修不得力，你可以再退回来，这样就可以有一点时间来做后面慈心普遍化的修习。普遍化的修习，你也不必很赶任务地往前赶，一定要赶到这一座结束之前把刚才交待的都做到——那也不必。你能够把这个房间范围内的慈心修好，其实已经开始变化了，已经跟前面有变化了，然后再整个沈阳市。

你中间也可以不是那么细节的，也可以跳过去，比如从整个沈阳市直接去突破国界的概念——整个亚洲，也不是不可以，也没有必要一定要次第修。次第修的好处就是，能够减缓你最开始修习的时候这种“自我本位”的局限，而是一点一点地向外扩展，一点一点地突破自我本位的。“我可以利益中国人，但我不能利益日本人”，这就是自我本位的另外一种表现而已，什么国家主义，就是自我本位的放大；要是日本人，就变成“我能利益日本人，不能利益中国人”。突破了这些之后，对整个地球的所有人修习慈悲，乃至四维上下。

不必去赶任务，你又不是今天修习完了之后就不修习，学一个方法去尝试就好，所以大家把身心放轻松，是我们大家一起在做一件比较新鲜有意思，又能给自己和他人带来一些好处的事情，所以不必感觉有压力，不必很赶。

慈心是良好的内心状态

我们还有几分钟时间，如果有问题可以说一下，请讲！

营员：师父！我刚才坐的时候有两个善巧，不知道做的对不对？就是说：我在修第一个不喜欢的人的时候，状态挺好，到第二个不喜欢的人的时候，因为腿太疼，注意力全在腿上，脑子就有点乱，后来我又回到对所有人修慈心的那个喜乐状态上，然后就觉得很幸福，感觉特别好。当我慈心稳定后，我想再回到刚才第二个不喜欢的对象上，我就是回不去，然后我又回到第一个不喜欢的人身上，我能跟他散播这种慈爱，状态很好的时候，我再回到第二个不喜欢的人，还是不行。因为腿太疼了，然后我就想到法师说的“注意力要用在慈心上”，所以我就有点强迫性地把自己拽到他身上，跟自己说：“静下心来，用慈心去感受他”，这时就感觉跟他非常近，而且慈光照在他身上非常亮。我想问的是：我这种状态和善巧——我没有回到之前的某个人身上，而是回到了慈心的感受上，不知道对不对？

法师：大家慢慢地会体会到，慈心不是一个跟特定对象有关的东西，慈心就是一个心的状态。我们可以从某一个对象上向他散播慈爱来培养它，但是，它生起之后，实际上它是一种心的状态，它不必然地跟某个对象关连的。特别熟习慈心的，他可以比较单纯地所谓调动慈心本身，就像一个习惯忧伤的人，他坐在那儿也没有什么具体的事情，那忧伤的情绪又泛起了。这是类似的情况，就是一个心的状态而已。导致他忧伤的，可能是某个人、某件事，但是他习惯忧伤之后，他一天就常常沉浸在忧伤里，是吗？那是一种负面的情况。类似的原理或者是情况也可以慈心上看到，我们通过这样的修习培养起来慈心，但不意味着慈心必然地跟某个对象相关连。大家在做慈心普遍化修习的时候，增广到面向每一个有情的时候，对象感就不是那么特别强烈了，就变成慈心本身比较显著了，慈心真就更像放射灯一样向外放射那种慈悲。

你前面的那个感受——没错。你后来说的硬拉拉回去——那其实是在修止的时候，有时候自己要用些力，但这个不要过度，要保持身心比较放松的情况下，就是身心不是紧绷的那种，但是保持专注；这个是需要训练的事情，不训练不容易做到。你那个努力方向是对的，但身心需要更放松。

就是说：我的注意力，我说住在慈悲上、住在慈悯的培养上，就住在这儿，而不是往其他地方跑。这有努力方向，从修慈心来说，从发展定力来说，是对的；当你这样做的时候，身心更放松地去做。

行走，而不希求到达

大家进来之后，找个位置，还是像上次那样站成一个大圈，彼此间的距离不要太近，也不宜太远。步子、步幅不要太大了，步子小一些，频率也适当一些，大家整个的速度是比较一致的，这样在有限的空间里，都能够共同地得到较好的训练。标记的时候，一开始不必标记太多，你可以从标记一两个步骤开始，“提—移—落—触—压”，特别明显的是“提”和“触”，你如果选两个的话，比较建议选这两个，当然你选“提—压”也可以。三个的话，“提—触—压”可能会明显一点。在空中运动的“移”和“落”，相对来说比较快一些，又没有明显触受等的变化，所以一开始你可能会观察不清，不过也不急，步子不要特意在空中停留很久，那样就有一点做作。我们很自然的，虽然慢，但是很自然地行走，也不特意地“把脚尖翘起来，脚跟着地”怎样的，自然地行走，然后身心很放松地去体会行走时候的身心触受的变化。

我们先做一下身体的放松和内心的准备。修行并不是带着一颗“期待着什么发生的心”去投入其中，而是并不期待这个，但是知道自己该去做什么正确的因缘，然后安心地做正确因缘，向所有可能出现的身心状况，乃至外境状况平等地开放。这几天修行，大家其实也遇到了一些身心的感受或者是外界的状况，这样你可能就会越来越体会到这句话的意思，清楚它的内涵——“让身心对下一刻所有的可能，平等地开放”，这是说作为结果出现。自己要做的事情是去做当下正确的因缘，在某一类修习中，当然是有特定所指的。

下面大家开始准备，用放松的身和无贪无嗔的心，去陪伴自己，进行经行的训练。请大家做准备，三、二、一，走！

……大家停在原地，转身向上，如果有问题，可以提，我们来说一说，请讲！

营员：师父！我在走的过程当中，心里念“提—移—落—触—压”的时候，是念先出来还是？

法师：我之前有说过这个，不过再提一遍也很好。不是我们在指挥，而是我们在记录。我们这个标记，不是在指挥它“提—移—落—触—压”，而是我们在标记或者是记录，发生了“提”，发生了“触”，是这样的。而说不先指挥它该“提”了，是我们作为一个观察者，不是作为一个主宰者，不是作为一个指挥者。

这其实是培养我们觉知力的，培养我们的正念正知。因为我们常常不知道生命的现象到底是怎么回事，当下这个身心到底是怎么回事，模模糊糊、奇奇怪怪地拢成一个我，然而一推敲，怎么也站不住脚，但是回去还是背着这个奇奇怪怪的“我”在活。培养正念正知，慢慢就能够看清生命到底是怎么回事，是怎样的缘起，能够在正确的认识基础上，尽量少地发生身语意的错误，乃至能有更好的善法生起。

不要小瞧仅仅是这样的走路——“跟我们平时也没什么不一样啊”！你如果像平时一样不能够专注地走路，那是跟平时没什么不一样，如果你能够在身心放松的情况下，开始学习正念觉知地走路，就不一样。你觉得这么走很没意思，那是因为你平时的走，总是为了什么而在走，你还不习惯不为什么而行走——行走，而不希求到达。

我们过去那个心都是贪嗔的模式，都是我想要我不想，我想这个、想要那个的模，现在不需要去达成什么了，就觉得没意思，心会奔跑，想要抓取一个有意思的。试问：有什么事情是真有意思的啊？想想你所谓“追求的有意思”意味着什么。实际在有智慧的角度来看，只是随顺于迷茫，奔向另一团黑暗，没有什么意思。因为对自己都没有认清楚，对于这个身心都没有认清楚，去忙别的，那是很遥远的事，只能会让自己离真相越来越遥远。

现在这个训练，不是慈心观直接相关的，它本来是“念处”禅修中的一部分，不过大家先在这两座慈心之间多少修习一些，一来是让自己在两座之间的心有所系属，免得过份地奔逸，另外我们正念正知强了，其实是心

的能力增长了，这个对于修慈心也是有好处的。

如果大家没有问题，我们就各自再回原位。可以转到自己的方向，准备再走一段时间。好，请大家放松身心，……准备开始经行，三、二、一，走！

受持八关斋戒的意义等问题

我们经行到这里站在原地，大家回到自己位置之后把坐垫摆好。因为现在的修习内容多了，为了下一座能够坐得稍长一点，需要大家能够稳定地坐更长一些时间，让你盘腿的能力更用到刀刃上，所以接下来交流的时候我们先不盘坐，大家跪坐或者长跪，我们来了解一些问题。大家现在回到各自的位置，如果有关于慈心的问题或者经行的问题、其他问题，大家可以提一下，请讲！

【注意力放在祝福的内容上】

营员：法师！对他人散播慈爱的时候，内心有光明，也对他散播，跟他有种种互动，但好像没有慈心生发出来，不知道是什么原因？

法师：那是因为修习的时候，你随着所呈现的相走了，没有特别地抓住慈心最核心的要素。慈心散发的是祝福，不是其他相的东西。这个祝福的内容，比如说“愿你没有心苦，吉祥安稳”，或者是“内心欢喜”，或者“内心平和”等等。你想送给他什么祝福，你先自己体会这个祝福，比如“祝你没有身苦，内心喜乐”，你自己先体会这个。体会好这个之后，然后再把这种真切的祝福发送给他。因为你有体会了，所以你说过去就不是一个词，而是比较真切。所谓的我让大家体会这个祝福，就是让你的祝福变得真切的方便，让你的祝福变得真切的办法。你自己如果对于祝福的内容没有体会的话，那个祝福就是比较空洞、比较漂的，变成了一个词语。你如果带着自己内心深处的这种体会，来真诚地对他来传递祝福，那就是在散播慈爱，对他培养慈心。

你问题在哪儿呢？问题在虽然有些光相好像跟慈心有关连，但不是在那个上修慈心，不用在那个上做功夫，还是在我说的这些方法上来做功夫。

有光相等这些，在慈心的修习里，有就有，没有就没有，不去关注它，不在它上面做任何操作，还是一次一次，内心这样平稳、真切地发射自己的慈爱或者说祝福——“希望对方能够获得怎样怎样的安乐，离开哪些苦”，这样来修习。

【受持八关斋戒的意义等问题】

营员 A：法师！您能说一说是为什么要受八关斋戒吗？

法师：这是在说八关斋戒的意义。要回答这个问题，首先要说到戒律，为什么要受戒，或者戒律有什么意义。这个是关键，然后才说到某一个具体的条目又有什么意义。

受戒有什么意义呢？受戒的意义就跟我们开车遵守交通规则一样。如果开车没有交通规则，那是更好还是更遭呢？当然更遭！没有交通规则，这个车能不能开？能开。那我特别狠，我开个坦克横冲直撞，我是不是比别人暂得的利益大？是。但是那样真好吗？所以我们的生命需要戒律，就像交通需要规则一样，这没有什么好奇怪的。奇怪的是：我们为什么意识不到我的生命需要克制？为什么我的生命不需要自己由内而发的自我约束？这是问题。

我们现在社会的问题是从大家有自我道德要求产生的呢？还是从没有产生的呢？我们现在很多的社会问题，可能更多的是大家觉得那些东西没用，不带来钱，不带来房子，不带来车子——没用，变得：一方面很短视，另外一方面也是战略上很奇怪，所以这个特别功利的抉择，导致了这个道德的丧失。

越是在这样的时代，越是应该有正确的提倡。就像在一个非常紊乱的交通秩序下，我们更要大力地把这个交通规则给弘扬开，包括让大家能够身体力行，不然的话，大家都在其中深受其害。交通如果是无序的，第一效率不高，第二谁也不安全。

同样的，我们大家一起生活在这个世间、这个社会，每个人都觉得我不需要受约束，我怎么能够得利，我怎么来，是对我最好的，那跟开车，

不要对我有任何规矩，我怎样开怎样好，每个人都这样，那世界就糟糕了。这是从这样一个白话来说，戒律对于我们现世的利益。

营员 B：师父，您说到戒律的时候，我突然有一个困惑，就是在我每次开车回家的那条路上，就有那么一段非常宽阔的、也没有行人的、限速也没有拍摄的路面，然后我每次就在困惑，我是应该遵守还是不应该遵守？

法师：其实遵守它有一个什么好处呢？不仅仅是在这个路面上我有没有遵守它，而是我自己有没有养成一个良好的按照规则办事的习惯，这要说到戒律中持戒的话，就是我是否有正念正知了。

不过，你那一片道路上，还可能存在着它限速是否合理的问题，是否可以在调的问题，是吗？所以，拿交通规则跟戒律做类比，可能还不太完全相应。戒律的制定是根据对于生命更深切、更长远的一个把握，所以它算是身语意的正确规范，跟我们大家现在这种有些拍脑门的决策可能还不太一样，我只是做比方。

不意味着你现在面临的每一个路段的限速都是最科学的，或者是说这个城市的交通规化就是最圆满的状态，那不是。

营员 B：站在不科学的前提下，我是应该遵守还是不遵守？

法师：还是要遵守。这个时候我们一个正确的推动是，怎样想办法推动交通规则发生一个更合理的改变，在此之前，我如果直接不遵守的话，其实我是践踏很多人共同认可的规则，这意味着我对社会公约不尊重，实际上意味着什么呢？意味着我不搭理你们，我不把你们当回事。

我们要想让公约改变，不是通过我践踏它去实现，你为什么不想办法去推动它在一个可以的渠道中改变？正因为谁都觉得那样是吃力的，所以谁都不去做，于是谁都不做，就变成一个无序的社会，大家都走各种其他的门路，然后正经的规则没发生改变，最后规则若存若亡，变成要不就没规则，要不就是规则有些乱，这后面其实是有很多问题的，这就使得我们中国人变得越来越不光明正大了，这是有问题的。

营员 C: 法师！正好讲到这一块，我一直有一个困惑，我自己觉得这个规则有时候是基于你没有发自内心地去谦让，比如说进门的时候，我给孩子说，你们先进，他们后进，是基于如果我不说这些，他们会挤。那如果他们不会挤呢，就没有这个规则存在。这个规则的产生，到底是为了什么？

法师: 我们进入社会学探讨了。我只是打比方，不涉及到太多哪些合理、哪些不合理，和尚不谈政治。

营员 C: 戒是不是也是基于这样的一个前提而产生的？

法师: 不是。我刚才只是打了一个比方，让大家理解这个。戒律是什么呢？是认识到生命是这样的前后世的相续、前后世的因果导致了这样的苦乐，所以戒律明显能够避免导致很重大苦果的事情发生，比如说故意杀人这个事情就是不可以的。

营员 D: 我现在就是想让师父帮我说一个很正确的正知正念，因为本来想把这些话打包回家，自己慢慢寻找答案，但是基于前面一天半的实践体验，就会觉得自己找的答案可能还会有些偏执。因为对于佛法，我就像是一个白纸，在这儿之前，很正式坐下来听讲的经就是《六祖坛经》，碰巧我还能听明白，在头脑中完全地认同和接受，《六祖坛经》里面讲“了悟到空性，烦恼不断，当下即乐”，在生活中也有用到，比如说和我爱人之间有冲突的话，要在以前就是没完没了了，那了悟到这个空性之后，觉得我都没有了，还跟谁较劲呢？就觉得很有一点体悟了。

1、来到这里遇到慈心禅，可能对大家不会造成困扰，对我造成的困扰就是：这个慈心禅和空性，它们两个是怎样的一个关系，它是不同的法门，还是循序渐进的一个过程？

2、还有一个就是：宇宙中所有的力量中，爱是最伟大的，最全能无私的，但是这个慈悲和爱，它们又是怎样的一个关系？

3、我在这里面有很多困惑，还有一个我想问的就是：都说有很多的法门，那这些法门中，我们遇到了就践行它，还是有选择地去修行？

4、还有一个问题，不是决定性的，但会经常浮现出来，昨天晚上有一个同修问：人活着的意义是什么？师父说是“见证真理”，那“真理”又是什么呢？就是说在我们这个宇宙的存在中，我们所说的这些真理，当这个超越了光速之后，是不是它真的就是真理了？我们现在所描绘的宇宙真理，它就是真的吗？如果不是真的，我们所谓的这些真理又是什么？

法师：好，问了几个问题，问题本身都很好！1、修慈与空性的关系，慈心与空性的关系，2、另外这些法门之间的关系，3、爱与慈有什么同异，4、后来还问到了真理，既然生命的意义在于体证真理，自他具度，那么这个真理所指是什么，它是绝对性的，还是相对的，可以改异的，对吗？

问题都很好，不过，这一节的时间到了，刚才那个戒律问题，我还没回答完呢，其实我仅仅是开了一个头儿。

我想问大家，你们下一节是想修慈，还是想聊天？

众营员：聊天！（众笑）

法师：我说你们到这个营是干嘛来了！好，那我们下一节就谈这几个问题，大家现在可以休息十五分钟，然后听铃声回来。

受持八关斋戒的意义等问题

1、八关斋戒的意义

这次的活动还剩下一天的时间，大家有一些问题涉及到稍深一点的东西，愿意了解也是可以的。之前不太想说，是免得分了大家的心。现在时间相对剩的不太多，影响可能还小一点，有一些问题可以来谈一谈。刚才有一个问题我还没有回答完，是八关斋戒有什么意义？

实际上就是为什么要受八关斋戒啊？它有什么作用啊，有什么意义啊？

戒律对于一个人生命的作用，刚才我讲了一点。因为在佛陀那样智慧的摄持下，包括现在、那个时代，从古至今吧，很多不同宗教传统下，不

同修行传统下，很多人有了禅定乃至有了神通之后，都看到自己是有前后世的相续的，只是在一些人的透视下，看不到前后的关连，或者看错了关连。如果一个人修学佛法，开始有了一些自己真实证量东西的时候，比如有了禅定的功夫，能够有方便引发神通，或者宿命通、天眼通这些，自己就相当于获得了一个工具，能够更好地观察有情前后世的因果关系，就能够认识到：现在一切安乐的果报和一切苦痛的果报，确实是跟相应的善业和恶业有着这样因果关系的。

认识到这个，事情就简单了，我们人都是想趋利避害、离苦得乐的，谁也不想向着更悲惨的方向活，那我们就应该避免苦因，而要培植获得安稳的因。持戒就是关于这个的，持戒是要我们避免去做那些最愚蠢的事，给自己带来最重大麻烦的事，最痛苦结果的事，也就是杀生、偷盗、邪淫、妄语（这个妄语，特别是大妄语，当然其他的也都遮止）。一个人在这些方面能够避免的话，他基本上就可以保证在这样生命的流转中，不会失去人身。

人身并不是这样难，是容易得的。但就从我们现在人的这种活法看，这一生结束以后，还能够保持人身的就不多了。所以你看这个世界比较混浊，看到很多人道德水平不好，如果你想“他们都这样，那我为什么不这样”，那未来他们该去黑咕隆冬的地方，你也不要问“为什么还有我”，因为大家种的因一样。佛经中很明确地说，这样一生结束之后，下一生中“失身者如大地土，得人身者如爪上土”，指甲里的那一点点土，跟大地的土，什么比率。这个不是吓唬人，我们看看现在人的道德水平，很乐观吗？所以有这个结果，又有什么奇怪的呢？请大家想一想，包括我们自己在内，活的人味十足的人，你接触的、你认识的，有多少？

人，何以为人？孟子说：“人之所以异于禽兽者几希”，那个“几希”在自己身上有多少啊？想一想我们社会，现在被不断炫染的、宣扬的东西，你是觉得更符顺于人、不共于畜生、不共于动物的东西多呢，还是更动物性的东西多？这个商业社会，巴不得你买买买，巴不得刺激你的欲望，让你本来没有的——增盛，增盛的——让它爆炸。所以这个情况并不让人乐观。

不过佛法就是从未来这样坚定地告诉大家，你想过得更有人的气息，

你想过得更有人的光辉的生活，那你可能要放弃一些实在来说跟人的光彩不太相符的东西，那就是戒律的由来，戒律的意思。这些，人不需要，这些会导致一个人向不如意处靠近。所谓的“不如意处”，就是那些比人的生命形态更低的生命形态。而戒律能帮助我们避免这些衰损，同时一个人如果持戒的话，他会增长善法。

你说：仅仅地是被动地不做一些事，有什么善法啊？没受戒的不知道，受过戒的，你看一看，有没有心理斗争？有吧！最后是“小白人战胜了小黑人”，这是什么？这是内心善法在增长。善法，可不光光是扶老奶奶过马路叫善法，内心的这些良好品质的增长都是善法，这些是可以带来未来比较好的果报的。

当然，持戒也有不同的发心，同样持一条戒，所导致的果报同样也是不同的。就像干工作一样，有一个是对付干的，我只要做到要求就可以了；有一个是满怀热忱地干，创新的思路层出不穷，效果是不一样的。持戒也是一样，这个心越广大越殷重，所造成的善业力量当然更强盛，感果的时候力量也就更充盈。

另外，从整个人生命走向更圆满境地的路上，就是所谓的修行来说，持戒也在其中占有非常重要的位置，如果一个人连基本的道德规范都做不到，说更高的修行，那确实有点跳跃式发展，不太可能。就像一个桶，在它比较靠底部的地方有个洞，然后你希望把这个水位蓄足，保持在高的水位，这不太可能，对吧？你要把下面的水洞先堵上，才能说到水位的提高。戒律也是这样，是修行的基础，并不是佛法修行中多高的东西，是基础而已。但是没有这个基础呢，恐怕没有保证到这个高水平的东西。好，这是大体的说一下戒律。

八关斋戒还有一点特殊的意趣。佛世的时候，五戒基本上是在家众向佛陀“自誓受”——自己发出这样殷重的道德誓言：“尽形寿不杀生乃至不饮酒”，这样来受。还有一些在家众，希望过出家的清净生活，但是又有家庭责任，或者是自己的心还没有那么充盈的力量真的去过出家生活，对于这些人，为了满足他们的心愿，佛有一个特别的制戒，就是八关斋戒。

八关斋戒就是以在家身份，一日一夜体验一下出家的清净生活。因为八关斋戒跟沙弥十戒就差一条（不捉持金银宝物），其他的基本上都是比对于出家沙弥戒来的。所以，如果这个人想在佛法中发起一点精进力，八关斋戒可以帮到他。八关斋戒跟五戒不一样的地方，它是一日一夜受持。因为受持久了，这个人可能会影响到他正常的世间生活。你们受过八关斋戒都知道，里边有那么几条可能跟一般的在家生活不是那么容易匹配的，更适合出家生活，所以只是一日一夜一次受。

八关斋戒跟五戒带来的结果会有一些的不同，因为五戒只是戒除了一些不道德的事，能够保证不失人身或者得到欲界天的果报。五戒本身不能导致一个人种下出世解脱的因缘，但是八关斋戒不一样，八关斋戒在五戒的基础上，能够帮助一个人种下出世解脱的因缘。好，这是大体说一下这个问题，没有办法再详细说了。

2、爱与慈悲的异同

后来一位营友问了几个相关连性的，又比较有点深度的问题，类似慈心与空性，类似爱与慈悲，类似法门之间的问题，真理是绝对的还是相对的这些问题。不按顺序谈吧，按顺序谈的话，第一个问题关于慈心与空性，可能很多人没有基础去了解。我先来谈爱与慈悲吧，这个问题都能听明白。

你刚才在陈述的时候说了一句话，类似于“爱是宇宙中最伟大的力量”，我知道是一句名人名言，但是我不共许。“不共许”的意思就是，我们之间对这个没有共同的认可，当然是因为你认可，我不认可的原因，所以这句话肯定不会成为我们探讨这个话题共同的出发点。这要先说一下，因为你的陈述中有这句话，我如果不加说明就开始往下说的话，就好像我认同这句话，好像我们有这个共许，那后面的一些说明可能就變得有一些自相矛盾了，所以我先提一下。不知道我这样凡事比较逻辑地严密地说，让大家感觉累不累？如果大家感觉累的话，大家耽待几分。

爱与慈悲有什么不同，或者有什么相同？

你们有没有感受？其实“爱”这个词，可能我们多少要做出一些限定或者更细致的描述。因为慈，这几天说得够多了，我不需要再去对它本身做很

多的限定和描述，大家已经听过很多了。

爱，父母对儿女的爱，儿女对父母的爱，这是一种，夫妻之间的爱，恋人之间的爱，又是一种情况。一个人对小宠物的爱，又是另一种情况。对那些受苦难群众的爱，可能又不完全一样，对吗？这些可能都可以说成是爱，但是当你说的时侯，你说的是哪种爱呢？还是说的这些爱的共同部分呢？

营员：最大的。

法师：最大的，是指的是什么呢？

营员：最博大的。

法师：什么博大？

营员：爱一切。

法师：“爱一切”，这是你对于你说的那个“爱”的定义。当你这么定义之后，可能跟大家一般言语中说的“爱”，不太一样了，比如两个恋人之间的这个“爱”，肯定是有条件的：其中一方之所以爱另一方，是因为他爱我，这个明显是被动的爱；那另外的可能，是因为他身上有什么东西吸引了我——不是没有条件的。

我们先说我们现实情感中的“爱”，好吗？因为你这个“爱”明显是抽象出来或者是推广出去的，对吗？但是在现实生活中存在的爱，都是有条件有局限的。夫妻之间的爱，是从恋人之间的爱过度来的，又增加了一些新的东西。那父母对儿女的爱，是因为有这样血缘的关系，特别是母亲因为胎儿在自己体内的孕育、生产等等这些，这个过程有很复杂的身心过程，这个爱可能变得更特别一些。那子女对父母的爱，很不幸啊，多数情况下是不如父母对子女的爱的；子女对父母的爱又是很多因缘导致的，比如从小受到很多呵护、受教育等等，是吗？

营员：师父！就像您说的，现世人们所谈到的“爱”，都是有条件有差别的，那我们给大家传播的“爱”是公正的，那种博大的，无私的，无差别的，爱所有的。我谈的是这种“爱”。

法师：所以我要定义嘛。我问说，你是怎样来定义它到底是说的什么，因为这只是一个字，是吗？爱也好，慈悲也好，本身就是一个字、一个词，不意味着它必然对应着什么。它对应表达的是什么，需要人去赋予，这是语言法的特点。

所以如果那样来定义“爱”的话，是普遍的，没有对象差别的，那跟慈没有什么区别。慈心最后养成的，就是这样平等的、普遍的，没有差别、没有限定的，而且是一致，而且是可以很稳定、很充盈。

你如果这样来描述“爱”的话，你在一般生活中找不到这样的爱，那你可以在自己内心中培养出来，你可以把这样的爱带到生活中去，但是不要四处乱放，你放射出来有时候会吓到人，所以要含而不发。是对所有人都有平等的慈心，但是触事仍然是与智慧相应，做正确的判断和相应正确的因缘，而不是变成了一个被这个所谓的慈，冲昏了头脑，没有了智慧摄持的人。

其实你能不能够看到一般情感中所说的“爱”，和你刚才说的那种比较被纯净化的了“爱”（或者我们说的“慈”）之间的关系呢？我们说的“慈悲”，与一般人情感中的“爱”有什么关系啊？

实际上，比如说像母亲对孩子的爱，乃至说夫妻或者是说恋人之间的这种爱，它们的共同点都是包含了慈悲的成份的，但是同时又都包含了贪嗔等等烦恼——有没有注意到啊？我一直在强调，慈心是比较纯粹的东西，借用我们现在词语来表述的话，慈心应该是类似于纯净物的东西。但是一般人际之间，现实存在的这些爱——很不幸，都是混合物，是慈悲与烦恼的混合物。有没有慈悲？有。有没有烦恼？也有。捆在一起，有了一些被人们所歌颂的爱，然后那个最伟大、最纯净的爱，很多人都想象不到，所以没有人歌颂它，如果你这两天不小心品尝到了它，回去自己偷着乐吧！

比如说，这个恋人之间的爱，夫妻之间的爱，其实它是伴随着非常强

烈的个人占有的意愿的，这其实就是今天早上我们讲到“我所”那个概念，是把对方设为我所。我所的意思，就是我可以支配的。每个人都感觉我是可以主宰我自己的，一方想支配另一方、占有另一方，另外一方又想主宰着自己，你知道吗？这就是一切家庭战争的根源——来自于人类理性的根本缺陷，而不是说谁脾气好不好，谁性格好不好。

原谅彼此吧，看到彼此的局限吧，他是一个凡夫，他有这样的错误很正常。当然，不必去鼓励或者肯定，但是能够理解他为什么会出现这种情况。而不是像从前那样觉得对方就是无理取闹，“你又无理取闹了”，“悟空，我要给你念紧箍咒”——不是。这是因为人有无明（我用的是“理性中的根本缺陷”，用佛法的话说是“无明”），人有我执，所以出现这些基于无明、我执的错误——不奇怪。不犯这种错误——那才奇了怪了，这说明他是圣人，或者是随顺于圣法，修行的很好，这样是很稀少的。

包括父母和子女之间，也有类似的情况，特别是父母对于儿女有很强的“这是属于我的”感觉，所以这种支配力很明显。“哪里有压迫，哪里就有反抗”，所以就有青春的叛逆。有时候叛逆大过劲了，影响自己一辈子。

谈到爱、慈悲，在现实生活中，其实一般人是没有那种平等的、普遍的、纯净的爱，不夹杂着烦恼的爱。但那种爱是可能的，对每一个人都是可能的，这一次的禅修营，你哪怕仅仅体会过几念类似于那样的感受，起码它给了你一种可能性的证明，对吗？这样的心是可能的，我欠缺的是怎么样把它稳定下来，把它普遍下来而已。今天我们在做的训练，就是普遍化的训练。在普遍化的训练里，你们完成了普遍化的训练的告诉我，有吗？就是刚才第一座的时候，就是那个起码向一个房间所有人的扩散。有没有向全沈阳扩散的？有没有向更上一级扩散的？还有，挺好的。有没有完成向全人类扩散的？很好。

别管这里面的清晰度和浓烈程度跟前面你修的最好的那个是否一样，你完成了这个就是一次突破，以后你常常地训练就可能体会到什么叫平等而普遍的慈心，那也就是一般人奉若神化一样的“最伟大的爱”——这个词，不太想用，因为它被一般人与很多烦恼混合在了一起，对吗？所以我常常用慈或者慈悲。因为大家不懂得的什么叫慈，什么叫慈悲——“不明觉厉”

嘛，所以我下面就可以做很多解释说明。一说“爱”的话，就不用我解释说明了，你心里立刻把自己意向附上去了，是吗？就会这样，所以我下面可能用“慈悲”这两个字。

我也不愿意看到人类用这样“爱”的字眼来赋予、等同于“慈悲”的内涵。为什么呢？因为这会美化烦恼。你用的是同一个词，谁知道你在这儿指的是夫妻之爱、恋人之间之爱、父母子女之爱，还是指的那种真的很纯粹的爱，是不是啊？当你这样来赞叹的时候，就未免有赞叹烦恼之嫌，让人，特别在烦恼中的人给自己找到一个借口，“你看我多有道德正义”——会给自己的烦恼有很彩饰。这是我不愿意用“爱”这个词，来赋予“慈悲”内涵的另外一个原因。

其实，我们可以看到，一般情感中的“爱”都是混合物，我们把这个混合物叫做“爱”，再把这个混合物中的一个部分叫做“爱”，这不是命名混乱吗？空气是混合物吧？我再把空气里的氧气还叫空气，你们不得让我再回去重新学化学啊？知道我的意思了吗？这并不是一个善巧的方式。所以我愿意把空气中的氧气专门叫做“氧气”，我也愿意把一般情感中的“爱”的良善那部分，单纯地提出来叫“慈悲”。它那里还有烦恼，那不是我要赞叹的，是我要告诉大家要警惕的，乃至说慢慢要调伏的。

让你的爱变得纯粹，不用担心。夫妻两个日子过久了，互相彼此之间，磕磕碰碰也好，磨合也好，总之一起度过了很多之后，这个感情就会变得跟从前有点不一样了，是吗？常常被描述成什么呢？在彼此的感情中，亲情的成份越来越浓了，是吧？就是这样子。这里面有没有慈悲呢？还有慈悲，甚至因为彼此可能互相牵肠挂肚久了，这个慈悲比谈恋爱的时候要浓了，是吧？可能会是这样，不排除其他情况。特别是到了老夫老妻的时候，所谓“少时夫妻老来伴”，到那个时候，这些善心所的成分可能会更多一点，相对的烦恼肯定还有，其他的一些烦恼可能会相对于削弱一点，这就是我在上一次“亲密关系中”的沙龙里，谈到说要看到情感的缘起。因为当时大家都不懂慈，所以我也没有办法从这个角度去分析，我们这个营队因为大家修习了一点，有一点体验了，当我这样说的时候，能够知道我在说什么，如果你恰巧两个活动都参加了，希望你自行脑补。这个问题，我说得足够多了吧？

3、慈悲与空性的关系

下面谈一下你说的那个“慈悲与空性”。一切法都是性空的，不是我们怎么去修，它才性空。性空就是诸法的本质。不是有智慧，它才变得性空；也不是我修了，它才变成性空，这叫“诸法从本来，常自寂灭相”。一切法本来都是性空的，不是修了之后，它才空的，更不是对于没有智慧的人来说，那个东西就不空。没有智慧的人错误地认为它不空，不等于它不空，知道吗？

在慈心修习这一法上，是有与性空相应的修习的，只是我在这里没讲，为什么？因为大家连慈心怎么修都还不知道呢，更不要说通达性空慧了，那就没有基础去谈二者结合的修习。简单地说，就如《大智度论》中所说的那样，慈心的修习有三大类情况：众生缘慈、法缘慈和无缘慈。

众生缘慈，就是我们大家训练的，取一个众生做我的对象来修，乃至一个群体，乃至全部，这样来修，就是所谓的取人相、取众生相来修。

那对于有我空慧，就是人我空这种智慧相应的人（不必非要是无漏智慧），他可以用另外一种方式来修慈心，就是有一次我偶尔提到的“一个有我空慧的人，可以这样来散播慈爱”，记得吗？他不是所谓的对一个我们一般人意向中的“我”来散播慈爱，而是在向一个相似相续的五蕴的河流，希望此五蕴相续中拥有哪些善心所，色蕴拥有怎样的表现。这叫什么？这叫法缘慈。五蕴就是所说的法，他看众生就是一个五蕴的河流，没有一个一个固定的张三、李四，更不要说什么固定的张三、李四的脸谱，他一定是怎样的——没有，是五蕴的河流。五蕴之流，相似相续。他所有的希愿，都是希望这样的蕴相续中有什么没什么，这是法缘慈。

等到无缘慈就是“不取于相，如如不动”，但是慈悲和智慧分不开，悲智双运这样的境界，更遥远了，那就不多说了。是可以的，只是很少遇到能够真正准备充分的人，所以这一方面就不必说。

后面的那个像法缘慈和无缘慈，是真正善巧行菩萨道的人，应该有的这种慈心。否则取相来修的话，对于行菩萨道是很疲劳的事。三大阿僧祇劫，如果着相来修的话，确实是很辛苦的事；如果能够不取于相，那就不

一样。你问到的这个问题，我就相对地提几句。

4、怎么选修行的法门？

还有一个问题：法门这么多，怎么选？

你要先懂原理，就知道怎么选。就像有人就一个问题给了你一堆解决方案，如果你不知道这个问题背后对应的原理，你能够挑出哪个方案最优或者最合适吗？很难吧？所以你要去通达它的原理。我常常说，佛法就像你们学过的一门课，叫做“XX 原理及应用”，所以要通达它的原理。这样的话，作为应用的一个一个法门，就没有什么好让人目眩神迷的了。你自然就知道，这个是针对什么情况，那个是针对什么情况，背后是什么原理，也知道自已现在是什么情况，这个情况下基于这样的一个原理，应该有什么样的具体解决方案。

法门的抉择，不在于对于法门本身的学习，而在于对原理的通达，知道了吗？佛法根本的原理，也就是我们生命流转、解脱的这样的佛法根本原理；这样的根本原理，其实摄得了一些枝叉的分支、枝末的原理。你去学习就知道，这个展开来，其实就是佛法的全部的教理。你教理学好了，这些就都通达了。要不然的话，只能看各路神仙表演。

简单说，原理很简单，那就是“苦集灭道”，这就是比较简单的说法。但是这种纲领性的表述，对于很多人来说不够；不是这“苦集灭道”不够，而是他领会得不够。越是这样纲领性的东西，越要掰碎揉细了，然后大家才能对纲领有一番深刻的体悟。所以，简单说，那个纲领就足够了；但是对于刚听到这个的个体，是远远不够的。

背后用功吧！事无幸至的，这件事情不是听一堂课、听个讲座，甚至一个营队活动，那么容易搞定一切的，那是不可能的。我们能够在这个春日里播一点种，就已经很好了。至于能不能萌发，何时萌发，这就是因缘。

5、佛法的真理是什么？

后一个说到一个很哲学的问题，你说那个真理，是什么真理？它是绝

对的，还是相对的？

难道你不知道，就宇宙来说，说光速也好，说什么也好，它那个真理是有可能被推翻的吗？但是我说的这个真理，跟你说的不一样。你说的这个真理，你有没有意识到，当你说这个真理的时候，你说的其实是关于物质的真理。

营员：我说的真理是相对于，比如说佛法，您所说的真理可能是佛法，佛法理论是非常重要的真理，那也可能说道教的是正确的，道教理论也可能是真理的理论。

因为你那个时候举的例子是关于时空、光速这些，那其实是偏于物质方面的真理。佛法的真理，很多人不知道在说什么，如果知道在说什么，就意识到：它不是就具体现象局限的真理，它是一个普遍的真理，它是说“一切的存在皆是缘起的”，“缘起”就是佛法说的真理。正因为它这个真理是这样的统括，所以具有普世性——没有一法不是缘起的。

营员：我觉得这个真理是科学的、逻辑的、普遍的，大家都可以认识到的、了解到的，然后就可以通过论证而得来的。其实我觉得您说的那个“三世的因果关连”什么东西也好，大家都是看不见摸不着的，就是从一个小高度上来说的，所以我觉得它不是逻辑跟科学可以被证明的。就昨天我说的那个无我的问题：“我”本来是没有的、是空的，但是如果“我”是没有的，那这个结论是怎么得来的呢？总要有一个东西叫做“我”吧？

你问“真理是什么”，我说是“缘起”。你知道我在表达什么吗？你知道“一切都是缘起”意味着什么吗？这个是跟我们一般人的认知，根本冲突矛盾。很多人觉得这个很简单，特别在今天自然科学也好，或者我们受着马列的熏陶也好。那天我还给了一句话嘛，“普遍联系的世界”，是吗？很多人觉得“这个我不陌生，我知道”，但是你真的知道吗？就像你刚才提到的那个“我”，你在生命当下的直接认知中呈现的那个认知结果，你每天生活、思虑、忧愁作为基础的那个“我”，真的是一个缘起的现象吗？对于你说不是吧，那跟事实是不相符的——要看到这个。

至于说三世因果这些，大家看不到，然后你说这个不是可以论证的——

—错。这个是可以论证的，也是可以实证的。佛法不是虚无主义，不是玄妙观。佛法告诉你的，是一条实践的道路。你如果愿意的话，你去这样实践，你就能够做出这样的实验结果，就能够证明这是对的。至于你不去做，不去实验，那就是自己的事了。

佛法更像一门实验科学，不像一般人想象的像一门玄学，像一个纯粹的理性思维——不是的，它更像一门实践科学，它有原理，有原理的证实。

营员：师父！那您就是说，是通过实践才能证实的，而不是通过理论，对吗？

理论也可以。就像一些自然科学中，这个人如果理论造诣很够的话，他基于现实和他这种无谬的理论推倒，他能够得出一个未来会被事实证明的结果。这样的事实，历史上有很多吧！佛法，并不排斥理论，也不排斥实践！为什么要排斥呢？

营员：思维，不也是属于“我”吗？

不是，那是意识的活动，谁说意识就等于“我”呢？你把意识等于“我”，是你自己的定义，我不共许。

营员：意识高于“我”吗？

不是意识高于“我”，是：“我”是意识一个错误的认知结果。你只是自己感觉有那么一个东西而已，你告诉我：那个“我”是什么？你说的那个意思不是说“人是空的”，物理学证明的是“物质是缘起性空的”。人不等于物质，思维不是物理学所研究的范围，不要用物理学的范畴去给它下定义，这就叫“理性精神”——你没有确实的证据或者是确实的支撑，不要下结论，这也是保持理性的良好态度。就像很多人，天生的就觉得“人死如灯灭”，什么也没有。证据呢？拿来我看看。

人死之后两种可能：一个是“什么也没有”，另外一个“有生命的延续”。你至少要拿出一边的证实或者是证伪，才能够选另一条路吧，这是“理性精神”告诉我们的。但是人们呢？你们谁有“人没有后世”的证据？你们谁有“人

死了之后就啥也没有”的证据？但是人们都天生地以为“我死了之后就啥也没有了”，这是“你自己想”而已。

营员：那您用什么来证明

这个好证明啊！“死后没有生命”这件事情是没有办法证实的，因为它是错的。至于说“死后有生命的延续”，这个有人研究了，像“濒死体验”研究是给这些方面有一些间接的证实，我举的例子都是纳入学术研究范围内的，不是乡村野史，对于“前世的有前世记忆”，这算是一些社会学或者心理学、人类学他们有一些交叉的研究，你们可以自己去了解。

这些其实是能够提供对于“人死如灯灭”的证伪的，你至于说它在证实三世因果方面有多大的效益，可能可以继续探讨，继续进行下去。至少前世记忆如果被证实是确实的话，它说明前世不虚。既然前世是无虚的，前后世是相对的，前一世存在，这一世存在，那这一世的后一世呢？那不是这样三世的表明嘛。

营员：佛通过自己的体证，达到那个境界，他是没有烦恼了。但是很多人通过这个科学的结论，来达到这样的一种认知的话，他的烦恼还在啊。

错。因为对于三世因果的认知，并不是跟“烦恼尽断”必然关联的，这是你对于佛法义理的了解还欠缺一些。这个部分是共世间的，就像我说的，很多宗教传统中一些有禅定的人或者有神通的人，都可以如实地看到。这个不是佛法不共的，这恰恰是佛法共世间的——三世因果，六道轮回。

好，今天就说到这里，十一点了。我们一起合掌，做个回向：

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

慈心禅答疑

【1、向五趣有情散播慈爱】

这是我们整个营队活动的第四天，我们禅修也是推进到了鼓励大家去对一切人道有情来修慈心的程度。当然，慈心的普遍不仅仅是对于人类的，慈心的普遍是对于一切有情的。我们一般人以为的有智慧的生命只有人与动物，佛教看的更远一些，除了人与动物（佛教叫畜生或者叫旁生）之外，还有天人、饿鬼、地狱。一个普遍的慈心，是要平等地向人与非人散播慈爱的，所以在慈心的修习中，当我们能够稳定地建立起慈心，而且慈心比较充盈有力的时候，我们应该向一切人道有情、一切天人、一切旁生（也就是动物）、一切饿鬼，甚至一切地狱的有情散播慈爱，修习普遍的慈心。

如果对于你的生命观来说，觉得除了人与动物，向其他的有情散播慈爱，自己现在很难做到，也可以先就人类以及动物来修习自己的慈心。也就是上午所说的，对这一切人类的修习结束之后，可以来修习对一切动物散播慈心。这个对于动物的修习就不必经过类似亲、中、怨这样的演进，因为前面已经建立起来稳定的慈心，对于人道普遍修习之后，可以作为一种相对来说比较简单的修习，就是直接对于四维上下——前方后方、左方右方、上方下方这一切的动物来散播慈爱。这是在对于一切人类散播慈爱之后可以做的事，也是对于我们今天下午的修习中，鼓励大家在其他的环节修习结束之后，可以做这个环节的修习。

如果对于你来说，可以对一切有情（包括天人、饿鬼、地狱这些一般人接触不到的有情）来修习慈心的话，那么在人之后你也可以修习对于天人的普遍慈爱，就以这四维上下分别散播，类似的还有地狱和饿鬼。如果这样一道都修习结束了，还有时间的话你可以这样向一个方向的所有有情（我是用五趣来说的，对佛法有了解的，应该知道有五趣、有六道的说法，只是分类法的不同、开合的不同。五趣相对来说古老一些，所以我是按五趣来说的）来散播慈爱，每一个方向都包含五趣，这个方向上所有的五种、五类形态的众生——人、天人、地狱、饿鬼、畜牲。这样六个方向（四维、上下）来修习，这是最后普遍的慈心这个阶段，可以做这样的修习。

之前也有说，对于普遍的修习，在人道有情这儿，可以有不同的线索、不同的分类法：类似于一切男人、一切女人这样的分类法也可以；或者是不同年龄段的，比如年老的人或者是年少的人；比如财产多少不同的，贫穷的人等等。

一个人总是对一些人容易产生慈悲心，对另一些人不容易——这里共同的规律，我从前说过。可能对那些弱勢的，看起来比较悲苦的，大家容易生起慈心；对那些看起来强势的、很光鲜的，不容易生起慈心——这也是我们自己内心的问题。之前也说过，这是因为我们对于有情的苦了解得不够，仅仅看他的一个方面，觉得他好像不苦或者他的苦很少一样，就会导致我们内心里对他没有悲悯、没有慈心或者很难产生——这也是我们内心的问题。应该通过平等慈心的修习，超越自己内心的阶级——外在的阶级是大家的福报，内在的阶级是内心的错误——超越自己内在的阶级，能够平等地修习慈心。

这是对大家说一下你在对于人道修习慈心之后，除了按照地域（空间大小）方式之外，你也可以考虑这样一种修习。在这种分类修习慈心的最后，要统合成对于一切人道有情修习慈心，那就是遍及整个虚空法界的人道有情来修习慈心。

好，我这样说过整个普遍的慈心修习之后，大家还有什么不清楚的？请讲！

营员：法师，您好！在修习普遍慈心的时候，还是以这个四个方面来散播吗？

法师：是的！在这个修习阶段，因为我们还没有熟练对很多目标或者类似一类一类的目标来修习慈心，所以对每一类都从这四个方面来散播慈爱，比如前方是这样，后方也是这样，每一个方向都是以这四种方式来散播慈爱、

营员：如何对天人普遍地散播慈爱？

法师：对于天人的普遍散播，可以是“愿你安乐”这样简单的。天人的情

况，如果不了解的话，会觉得他们没有苦。了解的话，会知道色界天人没有我们显而易见的身苦，但是应该说他们的内心中还是有错误的。色界天人有坏苦和行苦，无色界天人有行苦的问题，色界天人在临命终的时候还是有苦苦的问题。欲界天人在生的时候，那些小福报的天人有可能受到大福报天人的威吓（说他恐吓也好、威逼也好），不一定是故意的，就像有些练武的人练得一身杀气腾腾，胆小的人碰到这样的人会害怕是类似的，欲界的天人临命终的时候有所谓天人五衰，这都是他们一些不自在的地方。

营员：法师！怎样对已故的人散播慈爱？

法师：不对已故的人散播慈爱，我们修慈心的对象都是现在在世的有情。因为已故的人，如果他没有解脱的话，他一定是受生于某一趣，当你这样去覆盖一切有情的修习慈心，一定包含了他；如果他已经解脱了，也不需要谁再去利益他，因为他已经处于最极的安乐中。所以对于已故的人，不用特别怎样去考虑如何对他修习。

营员：可以对五趣同时普遍散播慈爱吗？

法师：对于五趣的散播慈爱，刚开始是要分别一趣一趣来修习。因为你对一趣不熟悉的话，你说普遍的，不真切。简单的，你可以祝他们安乐；复杂的，还是从这四个方面来祝福。包括天人，不是没有苦，只是以我们一般的角度，体会不出来而已。他如果没有苦，他就解脱了。

营员：以四维上下六个方向，和向前后左右上下，向一切有情散播慈爱，都一样涵盖了一切，是吗？

法师：我们知道，宇宙不是一个平面的，所以在古人那，有四维上下这样的说法。你可以类似于以自己为圆心，向外去散播慈爱；你这样的话，所谓的前后左右的时候，他就不仅仅是平面的散播，他其实意味着球体的一个部分，明白我的意思了吗？也可以说内心不加限定的，加了限定就是有边界。历史上、传统的，是有“东、西、南、北”加“上、下”，但是东西南北，不是所有人都分得清，你如果在这个地方能够分得清就用东西南北，你分不清就用前后左右。

营员：法师！五趣是不是包括一切有情？

法师：对！你如果有时间的话，这样一趣一趣修完之后，你应该进行一个方位一个方位所有有情的修习，比如东方的一切有情，这也是五趣都包含的。六道跟五趣的差别，是多出一个阿修罗，其实阿修罗是可以散在其他几个趣里摄入的，所以这里就没有特别单提出来。

【2、修习慈心的意义】

如果没有更多问题的话，大家可以准备一下，开始这一座的修习。前面身心的放松，大家不要略过，特别对于刚刚开始修习的，身体的放松，之后是内心的方松、内心心态的调整，让自己的内心不再像从前一样不停地泛起各种想要这个、不想要那个，抓取与排斥、粘着与抗拒。作为结果的呈现，内心没有什么是我想要抓的，也没有什么是我想要排斥的。心无所希求，也无所忧悔，向下一刻可能发生的一切现象平等地开放；内心去做正确的因缘，而没有任何地希求与排斥。下面一起来修习。

……结束这一座的禅修，将注意力从所缘上移开，慢慢活动身体。大家这一座的修习或者之前的修习，如果有什么问题，可以提出来，请讲！

营员：师父！在我从方向上对有情普遍散播慈爱的时候，能感觉到内在那种慈心向前方无限地扩展，可能因为前方就好像有一个惯性了，没有多费力。但在向后方散播的时候，我很不习惯，和前方很明显不同，我也就没办法想出来。后来我又试往上方，上方也不太习惯，好像比后方要好一些。所以我想请师父开示一下：是有什么善巧的方法？还是练习少了，多练习就好了？

法师：刚才这个问题是说，他在做方向上这种遍满慈心的修习的时候，向前方感觉很好，向后方就感觉有点使不上力或者说用力比较大，向左右方散播可能大概处于二者中间吧（前方和后方，比前方难，比后方容易）。

这个原因很简单，因为我们人的眼睛是长在跟前方垂直的面上，我们基本向前看，我们向侧和向后、向上、向下都看得少，实际上当我们这种向外散播的时候，由于我们这种心理习惯在里面起作用，跟这个有关系。

假如说我们是一匹马，感觉就不一样了，如果我们的眼睛长得跟马那样一边一只，那就不一样。这是跟我们生理形态和因之而形成的心理习惯有关系。

修习中的善巧：一方面是像你说的，常常这样修习就好了，常常修习向四维上下来散播慈爱就很好。如果你实在想取个巧的话，你可以尝试在意念中自己转身，在意念中，由于你转身了，后方其实仍然是你的前方一样；这种方法在刚开始的时候对您有些帮助，不过这些不是必须的、更不是建议的，如果你实在想取巧的话，你可以试一试。

营员：师父在开示中讲到“一切有情皆有佛性”，所以对有情普遍修慈，这怎么理解？另外，修慈心在现实人生当中有什么作用？

法师：刚才你提到“一切有情皆有佛性”，我没有讲这个，因为慈心没有任何前提，不是因为他多么好，或者是他有可能好，所以我对他修慈。慈心没有任何前提；我说的这个“前提”，是指的自己内心设定的条件——对方满足什么条件，我才可以对他修慈。没有这个，慈心没有任何前提。

另外，修慈心有什么用、有什么意义？在最开始我有说过“从一般的个人身心健康，到可能对一个人人际产生的良好影响”这些现实的利益，以及从长远来说“对于后世可能带来的良好的异熟果报”，这些都是值得修习的。更重要的是，如果对于一个修习菩萨道的人来说，修习慈心，在此基础上突破了亲、中、怨的障碍，实际上也具备了平等的舍心。另外，慈心成就的时候，也伴随着悲心的成就、喜心的成就。

你们修习的时候有感觉吗？体没体会到“因为对方得安乐，所以我自然的欢喜”？那个就叫做喜心，因为对方离苦得乐，所以我内心中自然涌起了欢乐。对方得乐叫做慈，对方离苦叫做悲（就是予乐的心叫做慈心，拔苦的心叫做悲心），因为对方离苦得乐，而内心中产生的欢喜，叫做喜心。因为突破了亲、中、怨的这些障碍，对于众生在修习的时候，内心中没有贪嗔的差别、没有亲怨的差别，所以能够平等地对于有情生起慈、悲、喜的心，这叫做平等舍心。

在这样慈悲喜舍四无量心修习的基础上，进修慈悲的增上意乐——我

愿意替他来承受苦痛，真心情愿，然后他因此而得到安乐，我非常欢喜——这就是慈悲增上意乐。大家在前面修习的慈悲增上意乐，可能是对于一个有情产生的，你这样遍满慈修好之后，如果愿意，你对一切有情也去建立这个，在一切有情上“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，去修习这样的心。这样的心修习成熟，就叫做有了慈悲的增上意乐。有这个做基础，这个人就容易发起无伪的菩提心。

有了真正的菩提心，才叫做踏上了大乘道。大乘不意味着你学了什么东西，学了一个什么了不起的法就是大乘。大乘是从学人的发心来说的：这个人真的发起了菩提心，在这一刹那，就算他别的什么也不懂，都叫做他已入大乘之门；否则，他能说会讲，通经达论，但是他没有菩提心，叫做仍然在大乘之外。所以并不向别人说的“我学什么经就是大乘人，我学什么法就是大乘人”，不是的，是——发了菩提心就叫大乘。这个慈心的修法如果向后拓展是跟这个有密切关系的，是容易给一个人带到一条更有意义、也更加光明的道路上，也就是大乘之门。

这是慈心修习对一个人在现在世、未来世以及究竟利乐方面，带来的利益。既然问到了，我就说一些。

【3、如何对三恶趣有情修慈心】

营员 A：法师！我有两个问题：一个就是说怎么理解上方世界、下方世界？还有一个问题就是，如何对动物散播慈爱？

法师：上方、下方，或者你说上方世界、下方世界也行。其实就是上方和下方。在宇宙空间中，就在我们现在这个方位的上方有没有其他星球？有吧？这下方有没有其他星球？是这个，懂了吧？

在对动物散播慈爱的时候，如果从东西南北方也可以，我自己是从前是东西南北。如果大家方位感不好，就将方位改成前后也行。我是说东西南北，就说“愿东方的一切动物怎么怎么样”，也可以从这四个方面说。当然我也说了，后面修遍满慈的时候，如果大家时间不够用，或者前面慈心修得很充盈稳定、很熟练，你也可以简化，简化成“愿东方一切动物安乐”，或者熟悉佛法的人可能更愿意用佛法里的术语体系——“愿东方一切畜生趣的

有情怎样”，就这样简单地从一方面散播也可以，因为你那个时候慈心的感觉很明显，你其实是在辐射这种慈心的感觉。继续用这样的词引导，其实就能够起到令慈心相续的作用，不至于减弱。

营员 B：法师！我有两个问题：一个是体验动物的心苦，身苦能不能感受得到？再一个就是，在对饿鬼和地狱道修慈的时候，能够感觉他们很苦，那种感觉好像身处其中一样很恐惧，然后在重新去安住那种慈心的力量的时候，会好一点，但是还是会在那种恐惧当中。

法师：第一个问题，动物的心苦。你们有养宠物的举手，是猫狗这样哺乳动物的，举手。你们有没有见过动物的心苦，有没有概念？比如说动物的恐惧，有吗？动物的焦急，有吧？我还见过动物的嫉妒，我还见过动物的——我们东北叫做撒气，是什么意思呢？因为我怕直接说那个名词，大家不知道什么意思——我还见过动物迁怒，就是它满怀怒气，然后它把这个怒气发泄到另外一个本来跟这件事没关的动物身上。动物是有心苦的，只是因为我们的接触得少，可能意识不到。这也是有些人觉得动物人性化的一面，就是养宠物久了，像是一个家庭成员一样。科学方面的一个说法，成年的猫平均智力水平是两岁孩子，实际上是有一定智力水平、一定情绪表现的。

佛经里面谈到动物的苦也是有一些的，只不过佛经关注的核心还是人，为什么呢？因为动物不堪于修道，或者多数不堪于修道。除了像一些很高等，甚至说在一些福德方面比人还好的特殊的畜生有情之外，其他多数的都是不堪于修道的。

后一个问题问到说：对饿鬼和地狱道有情修慈心，自己感到恐惧。不必恐惧，如果你恐惧的话，你修慈心当然是一种方法，其实你可以考虑修更广大的增上意乐。你恐惧，是体会到他们那种苦或者是他们受的那种苦，有可能给自己带来伤害；所有的恐惧都来自于“我会受到伤害，我可能会受到伤害”，即便是看到一些血腥的、爆力的、吓人的，自己感到害怕的，其实也是有一种移情或者是同感心在里头。你如果想破这个恐惧破的干净利落的话，自己要生起两类心态：

一个不对抗。另外一个就是自己内心中“愿代众生，受无量苦”——如果这个心真的发起来的话，没有恐惧的，你去尝试就知道了。在内心中去尝试，你真的发起了愿代这个苦众生来受苦的话，把他所有的痛苦放在我身上，哪怕是那些恶趣那样的苦迫，比如说烈火焚身，常年的烈火焚身——“愿代众生，受无量苦”——如果真的是这样的话，能够安住，趁着腿疼来这样修。你想一下你那腿疼，有烈火焚身的疼吗？没有吧，然后你真的是愿代众生受这样烈火焚身的痛苦。以这样的心来修习慈心的话，没有恐惧，或许你还会有一些其他更好的觉受。

营员 C：法师好！修慈心的时候，会有慈光出现，这个时候就不想再用慈心引导词去修慈心了，注意力会去注意这光，也会注意修慈的对象，他的微笑或者说了些什么，不知道这么修对不对？

法师：你在这里，明觉不太够。刚开始大家还是要用语言来引导，如果有一天你引导不下去，但是慈心仍然很清晰也很稳定，而且内心很安住也很明晰，在这种情况下是可以不用特意用慈心引导词去调整，继续用这个感觉去散播就好。哪怕你这些语言说不出来，如果慈心不衰弱，你只住在慈心的感觉上也可以。如果你实在不想动，慈心也没有衰弱，那你就住在慈心上也是可以的。

如果发现类似刚才说的情况，说明你自己的明觉不太够，这里实际上是有比较细的需要克服的东西，是有一些比较隐微的情况需要解决掉的，就是说，这个时候不要往里面沉，提出来一点，然后把这个慈心给它再清晰地现起来，你用慈心引导词说也好，或者用慈心的感觉提也好，把慈心更清晰地建立起来。这个时候你对谁修就还在对谁修，如果没有很必要的因缘，可以不换；如果你突然觉得他这里提不起来，那可以换。至于你说有光感，不用管它，还是注意力放在慈心这边，放在生起慈心的因缘上。

有关经行的若干问题

【1、经行中为什么要标记？】

经行这种修行方式，是被念住禅修经常采用作为一个两座（两次禅座）之间的一个调剂的活动、调剂的修行方式，或者是更方便我们把禅修带入到日常生活的一种方式，它训练的是我们在行走中的正念正知。为什么我们需要这个训练？因为我们绝大多数人平时的生活状态是没有生活在当下的，几乎都是永远地生活在别处，除非现在做的这件事情不得不集中注意力，那才能够比较专注于当下。

为什么有人写字身心很愉悦呢？写字的时候，他要注意力专注，然后有很多对于自己手腕、手臂乃至身体其他部位的正念的觉知，他这里其实是有对于正念正知的训练的，所以有一些人写书法也能够身心得到一些安乐，有一些修行的气氛、身心的陶冶，这个其实是一种不自主的修行，所以像写字，像有的艺术形式（微雕），如果没有累坏他的眼睛的话，这些对于一个人集中注意力，培养一颗安定的心，强化正念正知，都是有帮助的。但那些是不自主的修行，用老百姓的话是“瞎猫撞上死耗子”。

佛法中其实是有很明确的原理，及原理下指导的实践的，所以我们是在很明确的一整套和可被实践验证的原理指导下的修行。具体到经行，实际上就是正念觉知行走的过程中最主要的一些身体的活动或者说身体上的触。因为有的营友之前没在，再说一下，我们其他的营友也可以再看一下，比如说我们在行走的时候，我们有一个后脚提起的动作，提起地面之后，有一个空中的移动，然后落地，落地瞬间的接触和重心前移的压，我们这整个的脚的动作，如果标记的话，是有“提、移、落、触、压”这样几个过程。大家不用像我走得这么慢，我是为了大家看清楚故意走得很慢，大家如果真的像这个样子，那就有点像跳舞，所以提的时候就正常地提，移的时候就正常地移。

正因为空中的运动所感受的不是那么清楚，所以我建议我们在刚刚开始训练正念正知这个阶段，你就标记两个、最多三个就好——“提、触、压”。“移”和“落”可以不标记，因为感觉不清晰。在“触”的一瞬间，就是脚触地的

一瞬间，标记“触”，重心的前移是“压”。我建议标记的是“提”和“触”这两个，“压”，随自己意，看自己需不需要——标记这两三个就好。

如果自己感觉两个也有点多，那就标记“提”或者“触”的其中一个就好。我为什么建议“提”或“触”呢？因为“提”是脚与地面从接触到不接触，这里面有一只脚底压力从有到无的变化很明显，压力没有了就明显“提”起来了，标记“提”；“触”是一只脚底的压力从无到有的过程，刚一接触的瞬间很明显、很清楚，所以标记一个“触”——这样就标记一个“提”、“触”就好了。你如果想要标记更多，我建议你标记个“压”，因为有很明显的脚底压力的变化容易感受。

你说“移”和“落”可以感受到吗？可以，尤其是你自己一个人可以更慢慢地走、慢慢体会的时候，可以感觉到。有什么生理基础呢？就是我们人——健全的人、健康的人，是有本体感受器的，就是对自己的肢体处于空间什么位置有一种位置感，那个叫本体感受器，如果用佛法来说，它算是触的一种，就是色声香味触——五根所对境的一种。本体感受器相当于说，是我们身根所具的，大家可以试一试，你两只手各伸一只手在脑后，能不能碰上？比如在脑后你右手食指碰左手食指，没问题，对吧？我们如果有问题，一定是本体感受器出了障碍，如果谁碰不上，营队结束以后去看医生。都能，对吧？包括你这一只手在脑后运动，你虽然看不到它，但是不管运动到哪儿，你另一只手只要能够到，都能找到，对不对？说明什么？你对它的位置有感觉，是吗？你知不知道你的手在哪儿，你另一只手看看能不能找到，刚才一个地方能找到，另一个地方就应该能找到。那说明什么呢？说明其实我们能够感觉到自己的肢体在哪儿。手是这样，脚不也一样吗？你如果不看，一只脚抬起来，用手去摸它，能不能摸到呢？是能的。那说明什么？我们知道，我们能够感觉到肢体在哪儿，之所以不是那么清晰，是因为这种感受在一般情况下不是那么明晰，所以基于我们对于肢体位置的这种感受，我们其实是可以感受到肢体的位移的（我用一个相对来说有点文绉绉的词，就是我们是可感受到肢体在空间位置的变化了的），这就是我们可以感受得到“移”这个过程的生理基础，和“落”这个过程的生理基础。

“落”的过程很短，更难感受清楚，所以先不要着急去感受“移”和“落”，我们感受更容易清晰的是“提”和“触”，最多加一个“压”。这几个你实在很轻松地就能够觉知到之后，再加中间的“移”。“落”还是最难的，因为就这么高一点，

脚就落下去了，你很难清晰地觉知到。

有没有什么关于经行的技术问题？请讲！

营员：法师！“提”是要离开地面吗？

法师：对，离开地面的一刹那，就标记一个“提”。之所以要标记，是因为我们初学人正念正知力不强，安住一境的能力、清晰觉知的能力都不够强。之前有说过，就像我们上学的时候做几何题，有的题我们光这样看，脑袋里呈现不出来，做一条辅助线来帮助我们。等你以后水平高了，你不用辅助线，这个题也能够很轻松地解出来。等以后正念正知强了，你也可以不标记，只是正念觉知也是可以的，标记是现在作为初学时候的一个辅助。

我们各就各位，准备一起来做经行的训练。首先还是请大家放松身体，每一次开始之前都从身心的放松开始。修行是一件很重要的事、很有意义的事，但是不要每一次都像去做一件很特别的事那样或者紧张、或者兴奋、或者自己内心中端起架子。恰恰相反，身心彻底地放松。当你身心足够放松的话，你其实已经会生起一种宁静和恬然的感受，那其实就是很好的修行基础，内心中在刻意地来培养自己无贪无嗔的内心背景。

我们平时太习惯于想要这个、不想要那个，如果带着这个模式去修行，就是一个贪玩的孩子换了一个玩具而已。我们不要做这样的事，从模式上改变，这是修行。所以内心中既不去抓取、粘着什么，也不去排斥、抗拒什么，身心向下一刻所有的可能，完全平等地开放。这种开放甚至到这种程度——这一步走出去，落地的时候是生也好、死也好，完全都可以。当你能够突破内心中这样一些潜在贪嗔的时候，你会感受到什么叫做生命的自由。用这样无贪无嗔、安然惬意、自在恬然的心做背景，来培养自己的正念正知，正念正知于行走的当下。

【2、有关经行的若干问题】

请大家准备，三、二、一，走。……大家停在原地。经行对很多人来说也不是一直走就好，可能需要有一些走走停停的变化，在停下来时

还是要正念觉知，可能有两个选择：或者是觉知呼吸，如果对于缘呼吸、观察呼吸比较熟练或者比较相应的话，停下来时候也可以观呼吸；或者是觉知脚底与地面、地表接触而产生的这种压感，你可以自己选择一个。大家如果有关于经行的问题也可以提，请讲！

营员 A：法师！经行的时候，走不几步思绪就跑了，拉回来还是跑，感觉挺累的。

法师：那是因为内心还不够柔软。对于跑这件事情，内心不欢喜，有对抗，所以感觉很疲劳。内心要没对抗，就像扶着自己的孩子，看他学走路一样，他走不好坐下了或者摔倒了，那是学步中很正常的事。如果他上来就箭步如飞，你就害怕了，是吗？所以他摔倒或者是走得不好，是很正常的，是不应该责备的，反而应该给他一定的爱护与支持。

自己学习佛法来实践佛法也是一样的，我们在佛法里就是一个刚刚开始走路的婴儿，所以给自己的这种鼓励，真的从心底里多一点柔软、关爱、支撑和包容，允许自己做的不如意。但是自己知道正确的因缘是什么，应该怎样去做，用无尽爱和耐心来支撑自己、来扶着自己向前走。比如经行的时候念头跑掉了，发现之后，内心不要有任何的不满意，这个“不满意”是后面问题的根源。发现念头跑了，第一时间冲自己微微地笑一笑，让自己的心柔软下来，鼓励自己。

怎样鼓励呢？告诉自己：发现了念头的漂移，是正念正知在起作用，这本身是一件好事。真的是应该这样看，你不应该对一件好事而责备自己，你不应该因为一个正确的行为责备自己，发现这个是一件好事，是一个善法在发生作用的结果，这是应该给自己点赞的，然后自己带着柔和的心，把注意力再一次放在所缘上（比如足下），然后正念觉知就好了。同时自己跟自己非常有耐心地说：如果一千次跑掉，一万次跑掉，也没什么不可以。要跟自己非常有耐心，耐心到你告诉自己：即便一万次的跑掉，也会一万零一次的，非常温柔的，没有任何不满意，没有任何焦急不安的，把你给拉回来。当这样来做，每一次发现念头跑掉之后，内心不是躁扰的，不是不安的，不是烦乱的，而是每一次都伴随着一个良性的，身心更加柔和放松的，这样的反应。这样修习就会容易进步。

如果每一次都是那样对自己冰霜刀剑的，非常不耐烦的，内心指责的，充满挫败感的。你放心，修习一段之后就不修习了。因为刚开始出现这些念头的漂移，是最正常不过的规律。规律就是这样，刚开始怎么可能一下子做好呢？当然天才除外。既然我们发现自己不是个天才，那就当一个普通孩子对待就好了。

营员 A：就是勤加练习？

法师：对，用正确的反应模式接纳它。念头漂移本身并不是什么大不了的事，就跟孩子学步有一个踉跄、有一个摔倒一样，孩子学步第一下摔倒，哪个虎爸狼妈上去就给两个耳光？都是充满爱心地给扶起来，再帮着抚摸抚摸，鼓励鼓励，让孩子更有勇气、更坚强地走。把自己当成那个学步的孩子。

对自己的狠，表现在对烦恼的狠上，不是自己做对事了还狠。对烦恼坚绝不宽容——这有他的坚定，有内在的刚性；但不是说自己做对了事情，也对自己很严苛，那就不对了。

营员 B：师父！这两次经行，发现肩膀特别疼。

法师：那是你没放松好，大家刚开始这样慢走，身心不容易很放松、很相应，会导致身体某一些部位会更紧张一些或者有一些不舒服。不奇怪，知道这是没放松到位，更放松身心就会更好一些，因为有时候可能也需要有一段过度时间的调试。尽管“放松”两个字说起来很简单，但是放松成了专门的一门学问。

营员 C：师父！还有就是在经行过程当中，偶尔也能感受到“落”，那心里还没念出“落”这个的时候，脚就落地了。

法师：那你先不着急，先做两个或者三个的标记，不要像搞智力竞赛一样，我一定要最先抢答完毕，没有这个。让身心不那么紧绷，不要挑战自己现在的极限。

营员 D：法师！刚才经行的时候我好像无意间踩死了一只小虫子。接下来的思路都是我是不是杀生了？

法师：这种无意间踩到小生命，没有杀心的这个，不算杀生戒里的杀生。杀生戒里是故意杀生。无心踩死之后，虽然你已经意识到踩死小虫子了，但还不存在杀生，因为当你意识到的时候，它已经没有生命了。

营员 E：师父！我经行的时候挺高兴，能感觉到关节在响，反正身体的每个部位都能觉知到，走的挺高兴的，走着走着我就困了。

法师：那是因为你专注力弱了，就像你说的能够感觉身体的各个部位，说明你的专注力不够。你感觉到各个部位，意味着什么，意味着你在某一个部位专注力不太够。你还是基本上主要把注意力放在脚底，多分这样。当你专注力不够的话，心就浮起来了，浮起来就容易发生昏沉、散乱这些。当你沉在自己那个目标上，跟它比较密切的接触的时候，心就容易比较专注，不容易昏沉散乱。

营员 F：法师！在经行的时候，除了把注意力放在足部，还可以放在其他部位乃至整个身心来修吗？

法师：但是你很难在整个身体上发展专注。经行时候的觉知，多分的是在足下，对其他的部位有觉知都不是主要的，因为你没有办法同时觉知多个目标，所以在这样的修习中，你去觉知最主要的活动。你在行走的时候，身体最显著的活动是什么？主要就是足的运动。难道小腿没有运动吗？也有，但不如足的那些感受以及变化更强烈更明显，所以我们主要的用意是在足上。

如果没有其他问题，那我们大家各自还是回到自己的位置上，把身心再调整一遍，不用担心最开始有一些调整、放松不到位的情况，我们常常训练就好了。特别是当内心真正柔软了，真正向于无贪无嗔了，我们身体也更容易达到深层的放松。请大家身心放松，内心无所希求，也无所忧悔。虽然在做这件事，但是只是在正确运作身心，并没有追求任何结果。当正确的因缘被建立起来之后，结果就会自然出现，不必去追求和排斥任何的结果。身心向下一刻所有的可能，平等地开放，没有哪一个是值得戴一朵

小红花儿，哪一个是值得挨一顿批评的，只管去做正确的因缘就好。好，请大家准备好，三、二、一，走。……请大家停在原位，转身向上，我们这一节的经行就到这里，请一起来做一个回向：

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

从个体到整体

这一座慈心的训练，还是鼓励大家能够继续进展到对一切有情修慈的阶段，但是不要匆忙，不要以为只有后面那个。“诸法因缘生”，你想修好后面那个对一切有情的慈，你前面这个慈心的培养和建立就是基础，所以不要急。前面的工作做好，正确地做好，内心能够正确地、安稳地甚至说比较强有力地呈现出慈心，然后按照前面所说的一些修行去向一切有情散播自己的慈。

修习慈心观的核心其实包括了慈、悲、喜、舍四无量心的修习，围绕的其实是希望有情得安乐（慈），希望有情离苦（悲），以及内心体会有情离苦得乐之后自然生起的欢喜（喜）和突破一切亲中怨的障碍，对一切有情平等地生起慈心、悲心和喜心的这种平等舍（舍），是在培养这些，其他的不是这个修习所要强调的地方，那么大家在修习中也是把握这样的核心。

在后面遍满慈的修习中，如果心很稳定，可以这样一步一步地修，如果自己感觉后面剩的时间比较少了，想要相对快速地体验一下对一切有情修慈的经验，也可以用简化的方式来尝试，比如我建议对一切人修慈还是要有一个全面的修习过度比较好。修习对一切人的慈之后，如果方位感不

强，或者是说时间来得及自己想多修一点，也可以考虑“愿一切天人安乐”这样简单的，前提是你有慈心，而且慈心明晰，也比较充盈有力，然后你住在这样慈心的境界中，向一切天人这样充满慈爱的、柔和的来散播慈，其他的也类似。

你如果在修习中，特别是向三恶趣众生——地狱、饿鬼、畜生修习的时候，觉得有其他的一些情绪感受，两个解决方案：一个是更专注地体会你所传递的祝福的感觉和状态，然后把它传递给这些有情，内心呈现他们也具足了这些，这是一个最中正的、最经典的解决方案，就是安住在慈心所缘上；生起类似恐惧或者是悲苦这种感觉，都是因为没有安住在慈心生起的因缘上。另外一种，你可以用更猛烈的药，就是“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，这个只是作为一个备选，因为它不是慈心的主修，这是慈心增上意乐的修习。

下面大家调节身心，进入一个比较合适的，身心放松，怡然喜乐，内心没有贪、没有嗔，无贪无嗔，无有希望与无有忧畏，安然自在的，以这样心的背景，从自己开始次第地修习慈心。……准备结束这一座的禅修，将注意力从刚才的所缘境上慢慢地移开，觉知自己身体的存在，然后可以适当活动身体。

因为时间关系，我们现在就不进行交流了，等到晚间的时候，如果有问题再交流探讨。稍后是晚餐的时间，不管用不用，大家离开禅堂之后还是多多地摄念于身，或者是修习正念正知，或者是更密集地来修习慈心。因为修习力度如果比较大的话，它反而是容易的；力度不够，反而是艰难的。原理就像我说的烧水一样，这一壶水不要没烧开，就把它提起来放凉了。下面我们一起合掌做回向：

苦的心甘情愿，苦的有滋有味

我们这一座是一起来修习慈心，如果有堪能的话，在对一切有情能够散播慈爱之后，在这个慈心能够生起而且稳定的前提之下，可以尝试来修习一下慈心的增上意乐。修习的方法之前有说过，就是把有情的苦拿来放在我身上，让它真实的发生，而我不希求从这样苦中跑掉，因为我要代

他来承受，他们的苦难因此而消失，而充满安稳——这样来作意。

因为这往往是在这一座的后段，可能对于初学会伴随腿痛，这在这个修习中就不是违缘了，反而是助缘。更强烈的疼痛，就用更强烈的慈心和这种慈心的增上意乐来摄持。如果一时推进不到那儿，也不要着急，在自己能够堪于修习的因缘上安然而住。这不是一次飞车竞速，每个人有每个人的因缘，在自己现有的因缘上正确的修习就很好。

如果对于修习方法有任何的不清楚，现在就可以提一下。如果清楚的话，大家准备一下身心，开始准备进行这一座的禅修。身体还是要做必要的调整和放松，内心应该越来越习惯于无所希求、无所忧畏的心境，只是去做正确的因缘，在这个前提下，身心对于下一刻所有的可能，保持全然平等地开放。在这样身心的基础上去正确的用心，修习慈心。……准备结束这一座的禅修，请大家把注意力从所缘境上移开，觉知身体的存在，轻轻活动身体。

当大家对于慈心的修习越来越熟练的时候，特别是那些非常强盛的修习，越来越心甘情愿，越来越熟练的时候，实际上你更容易在生活里就调动慈心的修习，坐在那里或者走在路上就很容易进行慈心的修习。我说的那种特别强盛的修习，是指的慈悲的增上意乐——代众生受苦——这甚至可以成为你生活中一种惯常反应。

从前由于种种原因招受身苦的时候，我们每个人就很容易直接地反应出不耐烦，或者是嗔恼自己，或者嗔恼伤害了自己的那个人甚至是那个东西。以后身体再有了苦痛，哪怕是被热东西烫了一下，第一念反应是反应一下众生的苦，第二念就可以借着自己这个身苦来修习代众生受苦的这种强盛的慈悲增上意乐。虽然通过你的修习并没有从事实上就真的移除了那些痛苦，但是你具备了这种增上意乐，你才可能为了一切众生真正的离苦得乐而永不停息，所以这并不只是内心的一场游戏。

好，时间关系，我们这一座的时间就到这里，一起合掌回向：

慈心禅答疑

我们连着两座没有跟大家交流了，大家如果有什么禅修中的问题，或者是有一些情况，自己不知道是否得当或者需要怎样来认识、来分别，也可以提出来，我们先做一些交流，请讲！

【1、慈心禅的善巧——把注意力放在慈心的散播上】

营员：法师！从早晨第一座开始，修第二个亲近的人的时候，突然就体会到那种苦，这是以前没有体验过的，非常受震动。今天早上就开始跳过中庸的人，直接修不喜欢的人，不喜欢的人我选了两个，他们两个对我还是挺好的，然后我就更觉得他们受了挺多苦，那种感觉很强烈，对自己的身体也造成了很大的反应，就是总疼的那块一下就变热了、变好了，然后一直在那感觉。到修这整个房间里的人的时候，我就觉得大家都有那么多的苦，我这个慈心没有那么多，给不了所有人，我就选一排人吧，一排人也不行，我就想着只修剩下的两个人吧，还是不行。到了今天上午第二座的时候，修到第三个亲近的人的时候，说啥也不行了，因为我对他更了解，对他体会更深，他把自己包裹起来了，我根本就进不了他的内心，我又回到第二个人了，在第二个人身上，慈心好了一点，然后又回到第三个人的后面一个人，也好一点。刚才那个也不是很好，后来我就跟自己说先平静平静内心吧，可能不需要体验那个人那么深的苦，我就不知道该不该体验？

法师：这个问题其实挺好的，我已经听到了一个类似的问题，不过是私下问的，你这样问出来非常好。大家不光是这些所谓好的经验愿意分享，自己有一些有困扰性的提出来也好。我们趁着这个机会，大家一起来分析一下，以后自己遇到这样的情况也知道是怎么回事。你说的这个情况，实际是有正反两方面的：

从正的方面来说，恭喜你！体验到苦是智慧增长的表现。太多的人是认识不到苦或者体会不到苦，就算知道也是浮皮潦草的知道，意知识解，没有体验性的，除非自己真实感受到了——你现在体会的，是不必我亲自来承受这样的苦，但是我能够感受到那样苦的真实、那种逼恼，这就叫做

进步了。

从一般性的描述来说，这是什么呢？这是你发现问题了。我们在工作、在生活中，这儿明明有问题，但是这个人就意识不到，我们就觉得这个人比较愚钝，对不对啊？这问题就排在这儿，就像没看到一样，我们就觉得这个人办事能力不行，或者是判断能力不行。我们一般人呢，这苦就明明摆在这儿，就像没有一样，用我们东北话就是说“每天穷欢乐”，这实际上是没有智慧的表现。

如果说正面的话，这首先是智慧增长的表现，当然这跟修行有关系。我们心被很多东西一层一层地覆盖着，当我们心能够更调柔的时候，其实就变得对于善法、对于智慧更敏感。这就是为什么佛世的时候有很多外道，本来是外道，修习的是世间禅定这些东西，然后到佛陀那儿，佛陀几句话，人家证阿罗汉了，这道理跟谁讲去。就是因为他平时禅定的修习不白修，身心清净了，甚至世间道离欲了，只要他身心已经准备的很好了，用过去的话说那就是一个锻熟了的铁，已经锻成百炼钢，只要再有一个好的工匠给他调一调就好了。这是一个原因，大家修习慈心，其实对很多方面都有直接或者间接的帮助。

感受到苦之后，这就说到你操作不善巧的地方了，你其实就背离了慈心的修习。想一想我根据大家各种情况一直反复强调的一个要点，你要做的慈心修习的正确因缘是什么？简单地说是你散播慈爱。要是对于一个新手，把每一步跟他分步说清楚的话，首先你要感受你要传递的祝福，真实地感受到它。感受到它之后，它就不再是一个贺年卡上的文字了，然后你传递它，传递到对方，而且你感受到对方被这个充盈。

你因为这样清晰地感受到苦之后，对于你来说是生命一种新的经验，虽然很另类，但是很新鲜的“玩具”，实际上你就被这个把注意力给牵走了，所以发生了修习上的不善巧，发生了注意力的迁移，变成了一而再、再而三地去体会苦。人体会苦会发生两种情绪反应：一种是因为苦而感到压抑悲伤；另外一种更雄壮的心理反应是，因为苦而愿意去拔苦，愿意把他从苦中拔出来。

营员：我也想，但是我没有力量。

法师：对，这就是我们内心不够有力量。真的有那种要拔苦的意乐和完成的内心，需要心的力量。

感受到苦之后，你愿意在那儿停留，保持对它的感受也不是不行，那就说到悲心的修习了，你可以用增上意乐把他的苦拿在自己身上。你不是说你把他的苦驱离，驱哪儿去啊？如果这个苦必然需要一个有情来承受，那就是我——放在自己身上来承受，你心甘情愿。你这样的话，然后再传递给他安乐，传递给他身心的安宁和喜乐，然后他真的这样被充盈。可以这样来修习，当你这样来修习就没有问题，知道吗？

你只要对这个苦有真实感受，那么你多分的注意力是在这个上，在散播慈爱上。这样的话，会有很好的修习，这个慈悲心会非常炽盛，因为你对这个苦的感受更清晰、更真实。这种苦，你需要去拔除它，需要传递安乐给他——如果这个，也能够感受的同样真实，你这样的修习会转深的。这里包含着慈心和悲心了。

营员：当我感受到他们苦的时候，跟别人比，觉得自己没有这么苦，就觉得慈心的力量不够，没有办法帮他们拔苦。

法师：不是因为自己苦或者谁苦才散播慈爱，而是要对每一个有情平等地拥有这样希望他得安乐、得离苦的心。不是说谁有谁没有苦，怎么会没有呢？虽然表现的强度不一样，但是溃烂面积 5×5 ，溃烂面积 10×10 ，那不都是溃烂吗？

另外，你后面说到没有力量，觉得他们那么多苦，自己没有那么多慈心给他们，根本原因跟前面说的一样，那是因为你没有住在所要散播的慈爱上，你是住在了面对的苦上，而自己慈心训练的时日毕竟短，慈心、悲心的那种充盈程度、有力程度、广大程度都还不够，你如果多分住在苦相上，你就被这个苦相摧伏了，所以你这个时候的不善巧发生在心多分地住在苦相上，应该多分地住在自己所要散播的慈爱上，乃至更强的增上意乐上——今天我开始强调这个了，因为到了这个营的后期，如果身心堪能要这样去修习。

【2、慈心修习的灵活性】

营员：法师！下午的时候，我在单独向个人进行慈爱散播的时候，我刚开始的时候根据师父说的很多引导词来引导，比如怡然、自在、安然……，这样也好，但是我发现心很忙，会想词儿。最后这一座的时候，我把它简化了，比如在心苦这方面只祝福他安乐。这四个方面，我又发现就是这个安乐方面对我特别有效。对于身体一般，尤其第四个“祝福他幸福和吉祥”，我可能对这两个词的概念不是很了解，然后就不是特别相应。到最后普遍慈的时候，我也都简化了，我就是“祝福他们安乐”，这个方位的众生也安乐，那个方位的所有众生也安乐，都安乐。我就问问这样是不是可以？

法师：很好！我之前做那些复杂引导的时候，有言在先：仅仅说“没有心苦”或者说“安乐”的话，对于初学没有感觉，所以对于初学，我们要把它细节化、细致化——“安乐”到底意味着什么——先体会到，然后传播。其实我也说过，如果熟练之后可以简化，所以你现在简化是对的。就像你说的那样，如果赶时间，那你那样非常细致复杂的，心可能会有点忙，也不是说就不可以用，有针对性的还可以用。

像你这样说只用“安乐”来替代是非常得当的，后面你说的话原因是对于“吉祥”和“幸福”没有清晰概念，那也不奇怪，你以后常读《吉祥经》就有概念了，“吉祥”对于你来说就是具体的东西，而不是说一个抽象的“过年嗑”。后面你说向更多有情散播慈爱的时候，你觉得那样做有一点复杂，只是简单化成“安乐”可不可以？可以，有一部《三宝经》里就有一句话叫做“愿一切安乐”，你慈心充盈的情况下，就是这一句也可以。

你能够在充盈的慈心下，向一切有情辐射或者说散播慈爱、散发慈爱，就是用这一句话“愿一切安乐”。这有前提，这是你对于安乐本身一下就能调动起来，或者说你前面慈心已经很明确、很清晰、很稳固了，甚至说很有力、很充盈，这个时候你用这一句就可以。实在来说，甚至你不用可能都可以，你纯粹是意向里去散播慈爱也是可以的。

不过我们这个阶段，还是要用点词语来引导，哪一天你得定了，言语自然停止了，那是另外一回事。你那个心只要还有这个力量，还提的起来，

还有这个相应心心所的活动，那就用适当的频率来用这个引导词。什么叫“适当的频率”？你这个时候太享受里面的慈悲喜舍的心的感觉了，你住在里面很稳定、很强盛，然后以这样的意念来散播，过了段时间你再提一提也是可以的。所谓的反复散播慈爱，并不意味着必须每两秒一次，这个频率可以看自己当下心的状态有灵活的把握，总体原则当然是向着慈心稳定乃至增胜的方向。

它如果不太强盛，让它强盛起来；不太稳定，让它稳定起来；不太充盈有力，让它充盈有力起来。如果身心已经与慈心都是很相应的状态，也很稳定、很充盈的时候，自己在里面安住也挺好的，但是不要等到水凉，特别刚开始修，因为你心这十分钟还挺好，不意味下五分钟还好，是不是？所以你要敏感一点，不要住在里面“耽误了战机”，该继续再做一些推动，就继续做一些推动，这里面需要心的敏感性。所以你要是不想把事情搞复杂，你就保持一定的频率来做恰当的慈爱的散播就挺好。

你这个简单的引导是可以的，包括你们大家也是，当慈心已经很熟练的时候，就是一句话、一个词甚至是一个心态的调动，都是可以这样的。

【3、先感受慈心，再散播慈爱】

营员：师父！我自己在昨天之前的所有练习当中，都是因为腿疼让内心无法安住，就不可能去想象慈心的状态。昨天下午的两座和今天上午的两座就开始摆脱疼痛了，就能够去观想，可是也什么都观想不到，眼前会出现很多的画面、情景，不是我能控制的，有时出现得特别快，就像电影镜头的切换，把自己搞得很晕。到后来很慢，定住了，但也知道是什么。但刚才那一座坐得比较好，整座下来我都没有动，也没感觉到疼，也有一个很好的感受，就是什么呢？我虽然观想不到别的东西，但我想师父总是说做正确的因缘嘛，我就想慈心的状态是什么样啊？像太阳的光明温暖，像炉火、灯火的温暖，然后在阳光普照的天空下面有很和煦的风吹着，有小草儿——这样的环境挺好的。我之前想象的几个对象，我把他们带进这个环境下，就仿佛看到他们的脸上都是有笑容，然后都是挺灵活、

挺舒展的，身体都很轻盈的那种状态。这些仿佛都看到了，我觉得挺自在的，我这样练有没有问题？

法师：你刚才说前面没有办法建立起来那些，基本上在放电影，有时候画面卡顿了，也不知道是什么。你后来说从刚才那一座开始，因为一些因缘开始体会到一些好的感觉，这个因缘来自一个很怡人的场景，把这些所要修习的对象放在这样的场景中去，因为这样场景的带动，内心对于那些美好的感觉开始有感受了，慈心开始好像有一点启动，不知道这样的修习对不对？是吗？

前面那个问题，我已经分析过一些类似的了，不过听别人的故事不一定能够带到自己身上，我这针对你的情况再说一下。问题在哪儿呢？你把注意力放错了。修习慈心，不是把注意力放在他怎么样上，也更不是跟着不管是什么因缘所呈现的画面跑，那就是内心散乱的表现，那不叫在修慈心，那就叫跟随散乱在狂奔。所以要做的的事情是什么呢？你一发现要跟着它跑，你就想起“狂奔”这个词。有时候用词稍微 dramatically 一点有好处，然后你把这个注意力就放到你要发送的祝福上。

你后边那个之所以体会好了，是因为你用一些方便来帮助自己体会你要散播的祝福的内涵是什么，比如说怡然，你说的那个环境就是让人感觉怡然喜悦的环境，在这样的环境，你自己设身处地感到怡然喜悦，然后你没有直接把这个怡然喜悦发送给修习的对象，而是把他们放到这个环境，让他们感觉也受用到这个——这作为一种方便也无可厚非，对于作为你刚开始引导自己是可以的。但是更好的做法是，你用这样的环境、这个场景化的情况，自己置身其中感受这种怡然喜悦，你有了这个，然后你把这个作为祝福发送给他们——“愿你们内心没有痛苦，怡然喜悦”——这样发送给他们，然后他接收到，他被这些所充盈。你这样做就比较合适，因为你相当于用一个场景化的情况来引发自己对于你所要传达祝福的真切体会，然后你能够更真切地散播慈爱，这个善巧是可以的。

尽量不要用把他们放到什么环境中去继续演电影，知道吗？那容易有后面的变化。散播慈爱，是要自己感受到这种东西之后，然后传递给他们、散播给他们，是这样。

【4、可以都可以】

营员：法师，您好！我有两个问题：今天晚上打坐的时候，当我感受到把这个慈心发散到我们这个屋子里面所有人的时候，我突然有一个想法，就是觉得我从第一天开始禅修的时候，你让我什么时候睁开眼我就什么时候睁开眼，我很好奇，今天突然就想看一下大家的状态是什么，因为大家的神情会体现在脸上，然后我觉得我跟大家的修习深度不一样，所以我就更好奇了，我张开眼睛看的时候，在心里给自己承诺，因为有那么多的人、四面八方的人需要我去承受他腿的疼痛，无论我腿的疼痛多么剧烈，法师没叫停之前，我都不会动的，然后我真的没动，我腿也不觉得疼了。我还没刚体验好呢，我就发现法师您开始戴眼镜了，这一座要结束了，我怕您看见，就偷偷地把自己眼镜摘下来了。摘下来之后，我也不觉得难过或者怎么样，腿也不觉得疼了。然后我自己剖析：我就想这是一种好奇心。然后我又由此想到：好奇心是不是贪呢？比如说我好奇一个知识，然后我要拼命地看好多书；比如说我没接触过佛学，然后我从别的城市来到这里。就是因为好奇，就会让我不断地去听讲座，去参加一些读书会或者是什么，那好奇心是不是贪的一种表现呢？

还有另外一个问题就是，我今天上午在禅修的时候，你让我们做准备的时候，我发现地上有小瓢虫，然后我在想，这个瓢虫不会一会儿爬到我身上？然后我就继续坐禅修，结果坐到后半截的时候，它真的爬到了我的身上，抓的我特别痒，但是您今天给我们说的就是推行到动物身上，那个时候我头脑中突然出现五个字——“可以都可以”，然后我就去抓虫了（众笑），我这个念头就是想把这个虫子抓掉。

法师：你知道大家笑什么吗？笑你“可以”的不是地方。他们都知道我说“可以”，不是你可以抓它，而是它可以抓你。可以接受“它抓你”，不是可以“你抓它”。

营员：这一座我就老用“可以都可以”这几个词，比如我把这个虫拿掉的时候，我自己还接纳了我自己，我觉得我可以。我下了座突然想起一个动画片里面一个唐僧，有蚂蚁爬到他手上，当时他也在打坐，他当时把蚂蚁拿下去，然后再继续坐，所以我觉得我把虫放下去了，但是我的心还

在这里，我觉得应该是可以的。

法师：少年！不能跟《西游记》学佛。

营员：这件事让我想到假如在生活中，有那么一件事情就像小瓢虫一样在抓你，你也有能力把它拿掉。这个事情可以是诱惑，也可以是小的困扰，或者是烦恼。但是你要怎么来做呢？你是可以接纳，把这件事情做好，处理一下，还是说有其他更好的办法？

法师：问题其实集中在两个焦点：一个是前面好奇心的问题，另一个就是“可不可以”的问题。“好奇心”这个问题我不想多说，之所以前面分析“爱”这个话题，那是因为它跟“慈悲”关系比较密切，而“好奇心”跟慈心相对远。里面有没有贪？有贪。更深层次的是什么呢？是“有爱”，我不去细分析，分析太深有点烧脑，我们先跳过去，以后有其他因缘，有更合适的场合，有更充足的时间，如果涉及到了，我们可以来做更细致的说明。

后面你在讲到“可不可以”这件事，大家笑的时候，我已经说过了，我说的“可以不可以”是说“它可以抓你”，而不是说“你可以抓它”，为什么呢？因为你禅修的时候，要想身心安住的话（要想心安住的话，身要能安住），比如说这有一个小虫在身上爬，只要它不是类似毒蝎这种真的能给你带来伤害的，像小瓢虫、小蚂蚁都正常。你们来之前，我们几位师父是在那边一楼，我们早晚一天两次有共修，那屋也有小瓢虫啊，几乎至少有一次会来一个小虫子一起共修，而且喜欢到暖和的地方共修，你觉得是我衣服上暖和，还是我裸露的部位暖和啊？所以很正常，我说的“可以都可以”，是指这些。

我们要做正确的因缘，对于作为果相呈现的这一切，内心没有抓取，也没有排斥，是这样的意思，没有任何违背于正确因缘的内心错误的散乱的运作。那个时候在禅坐上因为你很清楚它是什么，它不会对身体乃至生命安全带来真正危害，所以你一念了知之后就把注意力放在该做的事情上，而不跟着它跑。

不过考虑到你年龄的阶段，所以有这样的情况也正常。修慈心，好奇心对于你这个阶段，你当然不必去刻意扼制，乃至说愿意学更多的东西都很好，你想想《吉祥经》上怎么说啊？“多闻工艺精”。不过这个“多闻”有两

层意思：一个是学识向于渊博的方向发展；另外一个智慧的深彻，向于这样智慧的了义方向的发展。希望你在这两个方向能得益吧！

皈依三宝

接下来我想给大家讲一些其他东西，有问题没有谈到的，我们明天上午再谈。讲一点什么事情呢？因为几位营友想要皈依，我谈一点关于皈依的情况。

皈依，后面常常跟的是“皈依三宝”这样的词。皈依三宝意味着什么？或者说学佛要不要皈依？为什么要皈依？主要是来谈一谈这些，乃至说怎样皈依？皈依之后做什么？皈依到底意味着什么？这些我们会做一些交流。

1、何为皈依三宝？

真正的学佛人有一个标志性的事件，就是皈依三宝。三宝指的是佛、法、僧。为什么皈依法僧三宝，可以成为一个人是不是真诚学佛人的标志呢？那是因为皈依意味着我真诚地认可佛陀（当然在我们这儿就特指释迦牟尼佛了），他确确实实觉证了真理，他彻底尽断了一切烦恼而得到究竟的解脱，他的智慧和慈悲都是圆满的，他对众生的利益也是无穷的。对于佛陀有这样的认识，有这样的认可，这对于我来说没有问题，所以我愿意遵从他所诠说的佛法（也就是真理，特别是关于生命的真理），去走向生命完善的这样一个目标。这是对于佛和法真正的皈依。也认识到僧伽（僧伽是一个复数名词，指的是和合众，明白地说就是佛教中和合共住的僧团）是佛法的实践者和住持者，是随佛修行的人。佛法能住持到今天，一代一代传下来，是有赖于僧宝的住持和弘扬的，所以我愿意皈命、依靠于住持佛法的僧伽、实践佛法的僧伽，能够更好地获得佛陀的教诫，更好地领会、实践佛法。这是皈依比较中正的内涵。

而不是说我皈依三宝，从此就有了三座大山罩着我，我开车限速 100，我开 150 肯定没事。大家不要以为玩笑啊，某位法师就讲过，说某个人上高速，在他那个国家永远是超速百分之三十以上甚至更高，个别的时候甚至还开到 200，还告诉别人：“肯定没事，你看我这挂着佛像，我边开边念阿弥陀佛，肯定没事。”讲法的那位法师讲得特别狠，说：“你这样开，很快就会

去见阿弥陀佛。”这是用一种比较强化来说明“皈依不是什么”。

皈依其实是对于佛法僧三宝有个正确的认识，相信佛法僧三宝真实而清净的功德，并且愿意遵循佛法僧三宝的教导，自己也在自己身心上实现这样生命的完美——是要做这件事而已。如果自己内心中具足这个，皈依就水到渠成，没有问题，而且自己也具足了皈依的真实的含义——“所说皈依者，信愿以为体”，所信者就是三宝的真实功德，所愿者，愿从三宝的教诫而走向生命的真实。

2、为何皈依三宝？

为什么要皈依啊？我好好过着日子，基本小康，我也没有太大的追求，为啥要皈依啊？因为生命不仅仅是柴米油盐，也不仅仅是老婆、孩子、热炕头，也不仅仅是风花雪月，生命有更深的东西，是一般人没看到或者假装没看到、未曾触及的。

如果这个人关于生命本身的意识开始觉醒，他会有这样的希求，他会叩问生命，他会希望得到生命终极问题的解决方案。这个时候他就要寻求真实的道路、方法和原理，当他有这种动机的时候，他其实就开始寻找生命终极问题的解决方案，这叫做生命意识的觉醒。

当开始这种寻找的时候，他首先要知道生命的问题是什么？实际上就是生命存在着种种苦的问题，包括无常，“无常故苦”，比如种种的无常等等。特别大家修学佛法，或者是有一些训练，有一些对于佛法的听闻，会对于苦有一个更深刻的了解。认识到这些，认识到我们常规生活没有办法从根去解决这些问题，我们常规的这些生活中能够根除生命中这些根本问题吗？恐怕没有办法，大家都装作这些问题不存在。今天早上讲 die another day，是吗？虽然必定降临，但永远不是今天——这就是我们的内心，不敢正视问题，也没有办法去真正解决问题。一个人开始直面生命种种问题乃至说终极问题，希望去找到究竟的解决方案，这个时候这个人开始具备学佛的基本动机。

在种种可能或者是说人们以为是答案的东西里，世间的这些确实不是，比如说财富，财富是生命终极问题的解决方案吗？财富不是，因为有钱人

也逃不过这个，也照样该有的问题还有，而且财富本身就不坚实——不去做分析，这个是显而易见有问题的，不能成立的。

权位可能吗？权位也是不稳固的，特别到了今天，从我们历史的角度看，社会形态发生了变化了，政权的组织形式发生了变化了，所以再也不会出现过去终生的统治者或者很少。这从另外一个角度看其实就叫人的福报小了，他没有那么大的福报去享受那么大的权利和那么好的享受了。即便古时候权利那么大的大人物，就解决问题了吗？没有吧。今天我们人间权利最大的人，乃至如果说如果用佛法的生命观了知一些情况，像天人比如说帝释天等等都没有办法解决生命的根本问题——权利也不是。

还有一些觉得那就是亲情吧！问题是亲情面临两个重大的伤害：一个叫生离，一个叫死别，所以它也不是究竟的东西。还有的人就把这些寄托于国家的强盛、社会的进步。问题是像国家的强盛这些，能够一定成为个体问题解决的依托吗？不一定吧？再一个，国家的强盛与否是说不准的事情，“三十年河西，三十年河东”，是有变化的。所以这些一般人在追求的东西，成为不了生命根本问题的解决方案。

那么真正的解决方案，应该具备哪些特征呢？这是一个人应该了解的。真正的解决方案应该能够对于问题有准确的阐述。你如果连“生命根本问题是什么”都没有办法做准确阐述的话，谈什么你拿出一套行之有效的解决方案呢？我们在座的，多数都是已经参加工作的，面对工作中很多事情，你总是要面对种种问题的，你如果对问题本身没有清醒的认识、没有足够的认识、没有通透的认识，你拿什么来解决它？所以一个完整的解决方案，首先应该对问题本身有足够正确的认识，其次应该对于问题的原因有充分的认识。要不然，光有问题，我们解决不了，都堵在这了，谈什么解决方案啊？基于问题、问题的原因，然后才能够拿出来行之有效的方案。

关于“生命是怎样”的说明，世间有不少，为什么能够认可佛法呢？因为佛法经得起实践。跟其他宗教不一样，佛法不指向一个不可问、不可推究的，最后的那种一元的東西、那种第一因的东西。其他宗教往往推到一个第一因的东西，然后那个第一因本身不可问。

第一因是很荒谬的东西。既然万事万物都有原因，然后一直推、推、推，那一定有个最开始的第一因吧，最开始的那个创造或者最开始的那种动因吧。如果有的话，它自己有没有因啊？它自己有没有因。从一个事物都有原因的前提，推到一个最后最关键的那个东西没有原因，这叫逻辑上的不自恰。第一因，是人类有限的思维面对无限的时候，无奈之下而采取的一种错误姿态，得到的一种错误结果。并没有什么真正的可能。

佛教中没有这样一个不可问的第一因的东西，所有的东西都可以通过实践来证实。前几天我们在另外一个公益沙龙的时候，当时在场的问到说“检验真理的标准”，我说：“实践是检验真理的唯一标准。”就是这样，佛法是允许实践，允许你去检验的。欢迎你来检验，因为你检验到最后，佛法就在你身上完全实现。那个时候还说什么呢？这一套对于你来说就是真实不虚的。

所以佛法的真实性不是靠说出来的，也不是靠纯粹讲道理把人讲得缴械了；它也说理，但是更重要的是让我们用生命去体验、让我们用生命去实践。佛法是指向生命的改善的，这种改善如果不付诸实践，可能实现吗？不可能。因为它是关于生命真实的规律，所以你每一次实践都在验证它的真实，到最后自然就无疑了，到最后也就能在生命中完全地实现它。

所以为什么在很多种可能的、被许诺的答案中，选择这个生命终极问题的解决方案？因为它可验证。不可验证的，那你就只有去信了；佛法不是，佛法可验证。不可验证，你只有信，那可真就是“信则有，不信则无”了；佛法不是，佛法说的是生命真实不虚的规律，和由这样的规律而产生出来的一整套的生命问题的解决方案。

皈依，实际上就是：我认同佛陀是圆满智慧、慈悲以及清净道德的和合体，他觉证了宇宙人生的真理，并且慈悲地宣说，他所觉证的也就是法，而僧伽是佛的弟子众，是随佛修行者，是佛法的住持者、弘扬者和实践者。我随顺于三宝而修学，向于生命终极的改善，这就是皈依的真正含义——“信愿以为体”。

3、如何皈依三宝？

皈依的时候，怎么皈依？要在至少一位皈依师的引诫下皈依三宝，这个是要在出家众的帮助下来完成的，包括五戒、八关斋戒也是一样。为什么？因为佛把住持佛法的重担交托给了僧团，而不是交托给某一个人，更不是交托给在家众。为什么呢？因为出家的生活形态，能够最完整地实践佛法，所以也更适合来住持佛法。

不是说在家众不能够学习佛法、不能够实践佛法、不能够觉证佛法，也能，但是就这两种生活方式或者是说这两类人来说的话，出家僧团是更容易的，而且更专业，为什么？他全部生命就是在干这一件事。你们有一些学佛人，常常要在各种精力分配中平衡——我多少时间要用于工作上，多少时间要用于家庭上，最后还剩多少来学佛——不是说谁够不够虔诚的问题，而是在家的生活必然就是这样，离开了这些，你在家生活怎么维持。真想离开这些，专门学佛，那就是出家。

因为出家众是住持佛法的，所以这些三皈、五戒依出家众而得。另外，更关键的是出家众在戒法上更广大、更完整，像三皈、五戒、八关斋戒这些，本质上都属于戒法类的东西，当然是由更具资格的人来做这些事。

受三皈依的时候相对来说其实是比较简单的，佛世的时候常常都是这些要三皈五戒的人直接到僧团里去或者到佛陀面前，虔诚地顶礼之后，自己“自誓”——自己发起这样庄重的道德誓言：“我弟子某甲，尽形寿皈依佛、皈依法、皈依僧，为优婆塞”怎样怎样，如果愿意受五戒还可以说“尽形寿不杀生乃至不饮酒”，就是类似这样很简单的自誓受。我们后世为了让人，生起殷重心，所以仪轨有时候会多一些，这也是好的。不过明天要从我这边受的话，我还是会复古一点，尽量地扣住中心，而不会有其他太多多余的成分。

4、皈依三宝之后如何做？

受三皈依之后就是佛弟子，不要忘了你为什么学佛，为什么受三皈依成为佛的弟子。你是为了向佛学习，你是要学习他的智慧与慈悲，你是要学习他的智慧与德行，你是要学习他圆满果中一切功德的因缘——学习他从前做了哪些因缘，最后获得了这样圆满的果证，那你就去照做就好。

学佛，根本上是向佛学习，而不是拿本书，就叫做合部学佛。佛给我们

的有言教、有身教，你如果仅仅停留于语言文字，那就是很少的一点言教而已；你如果能够基于语言文字，而又不被语言文字完全所苑囿，能够身体力行之，能够解行并重，那学佛就开始有一些模样。

所以，受三皈依之后不是获得一个身份就终结了，获得了一个身份成为三宝弟子，是自己有一个生命的决定，要更坚定、不可阻挠地向一个光明的方向前进。这需要自己对于生命有一番斟酌，重新有一番很好的规划，和依于法的实践。

5、皈依三宝的常见误区

另外要说大家常见的一些误区，我举几个比较常见的。

误区一：我三皈依之后，是不是一定要吃素啊？

三皈依之后不是必须吃素，乃至受了五戒之后也不是必须吃素。也许有人问：“那这几天我们来禅修营都吃素啊？”我们慈心的禅修营，修习的时候还是吃素更相应，要不然我怕你们谁咬到一口肉的时候眼泪下来了。实际上受三皈依之后不是必须吃素，当然你发心吃素也好，但是没有这种必要的要求。也不要因为“哎呀！我三皈依了，还一时吃不了素”，感觉自己很有罪恶感。那也不必，自己如果因为慈悲心，愿意开始减损这些，可以循序渐进地慢慢来，没有必要给自己那么强的道德批判，起码三皈依和五戒没有任何强硬的要求，没有任何在这方面施加给我们的压力。

误区二：我皈依之后，是不是从此以后就成为这位师父的附属品？

我为什么用一种比较激烈的方式问出来，因为大家常常是用我们过去中国古老时代其他领域里，那种被传得很吓人的师徒关系，来对这个号。比如过去我们看武侠小说或者说电影里，这师父收徒弟，那一个严厉、那一个严格，我如果当了这位师父的徒弟，那这辈子那个戳儿就卡定了，这钢印一半儿卡在脑门上，一半儿卡在心灵里，锁定。没有这回事儿，你皈依的是佛法僧三宝，皈依的是僧宝（僧伽的全体），从阳光面来说，你皈依一次，从道理上来说，实际上你占了大便宜，世界上所有出家师父都变成你师父了，是这个概念。

但是人们是取相的，光光是理上这样，我不满意，那你可以随你自己的欢喜、自己的意乐，你喜欢亲近哪位师父来学习佛法，或者愿意跟哪位师父结法缘，这位师父本人又没有反对意见，你都可以从他那儿求受三皈依。这没有违反任何佛法的戒律、伦理，也没有任何所谓的背叛可谈。“哎呀，我又皈依一个师父，我是不是背叛我师父了？”假如说某位出家师父自己对于皈依这件事情没有正确认识的话，或许他自己内心会有这种感觉。

如果从佛法本义上来说，出家人、出世法是离于人身系属的，从前的那些社会关系，本质上是放舍的，放舍世间的一切责任与义务，是这样的概念。出家之后再构筑新的，不觉得有点奇怪吗？所以真正与出家法相应的生活，是不构筑任何人身系附的，“这是我的弟子，你们谁敢动？”你如果随顺佛法，也不要以为“这是我师父，你们离远点儿”——这都是成问题的。

应该有一种很广大的胸怀，佛法僧三宝是一切众生的灯塔，佛是人天眼目，虽然他老人家法眼已闭，但是僧团仍然在照耀世界。这样来认识三宝，来护持三宝，这是如法如律的。

误区三：皈依一次就可以了！

另外，我想亲近这位师父学法，或者是想跟这位师父结个法缘，向他求受三皈依也是可以的，实际你每天都应该修习三皈依。你看看我们汉传出家师父，早晚课有没有三皈依啊？有啊。出家师父还成天三皈依呢，那你不三皈依了？

按照古印度的时候这些在家众的学佛习惯，其实是昼三时、夜三时皈依三宝。你不仅看到哪位师父的时候可以三皈依，你自己没事就应该三皈依，常常地“皈依佛，两足中尊”等等这样，自己内心皈依三宝。为什么？这叫做坚定自己的人生抉择——到底什么是我生命的真正方向？什么是我生命最根本的原则？一遍一遍来抉择，最后形成确定无疑的定解。

6、皈依意味着什么？

修行往往不是一生一世的，你只有这一生把善根种得扎扎实实，以后这个善法因缘才会更殊胜。特别是学佛有一段时间的，看的现象多一点，

每个人这一生跟佛法的因缘不一样，或者是跟善知识的因缘不一样，或者是在法的契合度上的因缘不一样，这都不是这一生谁聪明谁不聪明的事，这是累生累世的事情，所以“往者不可谏，来者犹可追”，过去怎么样——问题不大，因为也改变不了，何必在那个上浪费情绪、浪费精力呢？从现在做正确的因缘，这个是很重要的事。

今天给大家概略地说了一下皈依三宝大体是怎样一种情况。希望皈依的那几位，稍后我请禹弘把你们最基本的信息统计一下。因为你皈依一次，我都不知道是谁，这样可能不好，请至少告诉我姓名、性别、年龄以及所在的城市，如果行业不保留、不敏感的话，也告诉我，因为从事什么行业对人的影响是不一样的，这些基本信息就可以了。下面我们一起合掌回向，晚上的时间就到这里。

一、三皈依仪轨

1、注意事项

首先给大家说一下我们整个三皈依中需要知道的事情，我们还是会首先顶礼佛陀，忏悔，然后传授三皈依的仪程。在这里边我要说一些话，这些话按照佛法的本来意趣是由愿意追寻佛陀足迹的人自己来宣说的，说自己真诚的心声，说自己内心道德的誓言，但是人多，恐怕说不齐，或者有的人不知道怎么说，所以流传下来就变成皈依师说一句，大家跟着说一句的形式。我要说的话大体是这一些，大家先听一下：

我会说“我弟子某甲”，大家各自说“我弟子自己本名”就好了。

“我弟子某甲尽形寿皈依佛，两足中尊”，这是在说“皈依佛”的言语。“尽形寿”是尽了这一期生命，“形”就是身体，“寿”就是生命，用我这一期生命，皈命投靠佛陀。佛陀是“两足中尊”，“两足”指代人，两足中尊，就是一切人中最尊最上的；佛陀是一切人中最尊最上的，不是因为别的，是因为他有甚深广大的智慧，最圆满无碍的慈悲和最具清净的道德，因此佛成为人中最尊贵的。

下一句“尽形寿皈依法，离欲中尊”，这是说尽己一生皈命依靠佛所宣说

的正法，因为佛所宣说的正法是一切哲学与宗教中最彻底、最终极的真理。在印度的时候，大家都希望得到生命根本问题的究竟解决，印度有一个共同的解决方向——人想得到幸福安乐的话，那就要离开一切烦恼的系缚，离开烦恼、贪染，离开这些欲贪的缠缚，所以解脱就常常被说为离欲。当时的那些宗教与外道个个都说自己的教门、自己的法义是能令人离欲的，但是实际上那些都只是世间道离欲，也就是得到禅定。因为禅定力，所以断除了欲界人中的一些烦恼。修禅定修得好，也可以断除男女欲贪的缠缚，以及睡眠能够得到很大的调伏等等，给人们很清净的感觉，但那还不是真正的离欲。只有佛法引发我们甚深无漏的智慧，从根本上破除无始以来的无明烦恼，究竟彻底地断除了一切烦恼，这才是真正的离欲。所以在一切宣称自己是离欲的法中，佛法因其真实彻底而为尊贵，这是“尽形寿皈依法，离欲中尊”。

下一句“尽形寿皈依僧，诸众中尊”。“尽形寿”如前所说，“皈依僧”是说自己皈命依靠佛教的僧团、僧宝。僧或者说僧伽是众义，是组织起来的学修团体，本来是这个意思，是一个通用词，不仅佛教用，其他沙门僧团（就是其他宗教也有出家沙门）也可以用这个词，也可以叫做众，也可以叫做僧团。但是只有佛教的僧团确实奉行于真理，所以因法而尊，因法而贵，是一切出家沙门团体中最尊最胜的，这是“诸众中尊”的义理。

这样说完三皈依之后，然后说到从今天开始一直到这一生的结束，我都愿意做优婆塞。优婆塞是男众受了三皈依之后的称呼，他的意思叫做近事男，亲近、承事三宝的善男子；相对于女众的名称叫做优婆夷——近事女，亲近、承事三宝的善女子。

后来是说“如来至真等正觉是我世尊”。“如来、至真、等正觉”都是对于佛陀的称呼、佛陀的名号，不同的名字而已，就像在学术上有造就的，我们可以称他为“某某博士”，也可以称他为“某某教授”，是一样的。“是我世尊”，是我认同的在这个世界上最尊、最胜的。然后会说到希望为我授皈依的这位大德，能够垂慈哀悯，能够忆持、见证我皈依三宝，请大德护念于我，不退于这条光明的道路。

所要说的话，这个大意就是这些。先知道内涵，稍后跟我说的时侯，自

己内心能够有真正的感受和发心。稍后受持的时候，你们随我一一道来就好了。现在请大家向上礼佛三拜，长跪，合掌。

2、忏悔

正授三皈依之前，我们首先来忏悔曾经在无明烦恼的支使下造作的身语意上的恶不善行，认识到这是给自己和别人在现世和未来带来苦恼和伤害的力量，一个有智慧的人不应该再去重蹈这样的覆辙、再去犯这样的错误，所以内心中发起强烈的我要断恶修善的决意。这是忏悔，能给我们身心带来洗涤与力量。如下等语，随我一一道来：

南无本师释迦牟尼佛

(三称)

往昔所造诸恶业

皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生

一切我今皆忏悔

(三遍)

就地一拜，长跪，合掌。

……上来已经为诸位善男子善女人受三皈依竟，受了三皈依就成为了佛陀的弟子。佛陀的弟子应该遵循佛陀的足迹，应该向佛陀学习，学习佛陀因地的发心，当我们把这些因缘学习圆满的时候，那么佛陀曾经证得的果德也会圆满地在我们身心相续中呈现出来。所以正授三皈依之后，一起来如佛陀往昔行道那样发下殷重的誓愿，如下文，随我一一道来：

我弟子某甲：

众生无边誓愿度

烦恼无边誓愿断

法门无量誓愿学

佛道无上誓愿成

(三遍)

就地一拜，长跪，合掌。

6、回向

我们受了三皈依，成了佛弟子，在三宝前也如佛陀那样发起了殷重的誓愿，希望你们以后能够在生命中，不忘今日在三宝前庄重的心声，能够不断地深入佛法利益自己，乃至也用佛法这个大宝藏去利益别人，做自己力所能及的事。那么我们将这一切功德如过去诸菩萨、诸佛一样回向给一切有情，希望这份功德、这样功德的果报能够将一切众生置于究竟利益安乐处。如下言语，随我一一道来：

愿以此功德

普及与一切

我等与众生

皆共成佛道

就地一拜，起立。礼佛三拜。

受三皈依竟，随喜诸位！

二、受持五戒仪轨

1、注意事项

你们是不是还有想受五戒的，让受五戒的人在前面。

营员 A：不知道五戒是有哪些？

法师：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。

不杀生，对于我们多数人来说，只要有保证自己不去杀活物，差不多也相对容易些，但是如果说世间的宴请，可能就不好说，另外，不杀生守持的时候，像一些所谓的生活中常见的昆虫，最好也要对它们慈心不杀，不杀生戒守起来也没有什么难的。

不偷盗戒是比较微细的，相对来说也不是那么容易持守，它细致到什么程度呢？我从前也说过，类似知识产权的，在我们中国国情下有一个事情，就是很多人相对来说肯定不适应，盗版软件的问题，还有类似于像税收中的一些问题等等，这些其实都是盗戒所摄。

不邪淫，就是除了正式的婚恋关系之外，没有其他不正当的男女关系，实际只要自己内心做好了，不邪淫也是很简单的东西，这个是相对容易的。但是如果自己生活方式不得当的话，也可能是一件相当困难的事。但这是一件对自己人生很重要的、正面力量的事。

不妄语最主要是要避免大妄语，当然其他的一般小妄语、恶口、两舌、绮语，这样语言不当的行为，也都要去戒除它。

最后就说不饮酒。不饮酒这一条，应该说女众还是容易的。别人骗我，喝到嘴里发现了，没有咽下去，吐出来，不犯。咽一下，犯一下。

这是五戒的内容，根据自己因缘，能受几条就受几样。我大概了解一下，你们都要受五戒的哪几条，然后在白文的时候，我好知道。

营员 A：三条。

法师：稍后我白文的时候会白“尽形寿为满分优婆塞”，“满分优婆塞”就是五戒都受的情况，“多分优婆塞”是受三戒、四戒的情况，“少分优婆塞”是受两戒的情况，“一分优婆塞”是受一戒的情况。

这个不要有攀比心，每个人根据自己的情况，你能向前走一步就走一

步。像你刚才说受三条戒，那么到时候我说“尽形寿为满分优婆塞”的时候，你就说“尽形寿为多分优婆塞”。

营员 B：法师！我想知道，如果破戒了怎么办？

法师：破戒了，再来受。破戒不是一件很好的事，但是比没有戒，还觉得这样做无所谓，甚至这样做理所当然，所产生的后果要小。就像什么呢？就像一个人知道这件事不对，他做起来不是这么理直气壮，他的内心造作恶不善法，相对来说不是那么容易。另外按照律里本来的精神，在家众所受的戒律，如果有了毁犯之后，要到僧团或者说三宝处重新再受。

营员 C：我要受不妄语、不偷盗、不杀生。

法师：不妄语有一点不好守，因为我们大家生活的习惯会导致我们不好守，不过你要发心受持也很好。你如果受三条，到时候你也白“多分”。

营员 D：全部。

法师：你能够全受啊？那你就白“满分”。

营员 E：法师，您好！我想问一下，葡萄酒也不能喝吗？

法师：对，都不能喝。葡萄酒，有人说它有这个效用，有那个效用，那倒也不完全是。葡萄酒的所谓的好处，还不如吃葡萄快。你喝葡萄酒是出于交际的目的，还是保健的目的呢？如果这一条做不到，那就不要受这一条。

营员 E：还有，如果不杀生，比如说蚊子呢？

法师：都算不杀生的对象。

营员 E：法师！关于不饮酒和不偷盗可以再说一些吗？我有些不理解。

法师：不饮酒简单，就是酒过喉就犯。你如果不知道，比如有人在你桌上故意使坏，把你的白水换成白酒，然后那酒桌上都是有酒味，你也闻不

出来，说话没有注意，喝到嘴里了，进嘴马上就能知道了，如果是酒，马上吐出来，这个不犯。

营员 E：可是法师！为什么有这个不饮酒？

法师：因为好好的一个君子，喝点酒之后就会乱性。谁也不能保证自己不喝高，善泳者溺。

营员 E：如果工作场合呢？

法师：工作场合也包括。大家都觉得这个挺困难，你们有一些跟国外打交道或者在国外生活的，大家再欢乐的场合有谁逼谁喝酒这回事吗？何必呢？那不是有点太野蛮了，太不文明了，是不是？我们社会的文明度，还是需要我们大家共同努力去改善的，这并不是一件很文明的事，为什么要逼着人家喝一些对身体有伤害的东西呢？这其实不是一件多么好的事。

不偷盗，细到什么程度呢？比如，邮政规定，你寄的这个包裹里不能夹带信件，是吧？年青人可能都不知道了。如果夹带，犯戒。细致到这样。这个人如果受了不偷盗戒之后，他就变成给便宜不占的傻蛋。你要做好准备做这样的人，受不偷盗戒才容易。

营员 F：比如说像电影院放映的电影，网络上没有，有人就到电影院录下来上传到网络上，那算不算偷盗？

法师：你去电影院看没事啊，但是在网络上下载还是有犯轻，传播的那个人负主要责任，其他的都比较轻，所以这一条戒是不容易持清净的。一个盗戒，一个妄语，妄语还相对于简单，我大不了不说话，是吗？

营员 F：两舌呢？

法师：两舌是指的故意挑唆，使双方斗，作为一个本分的人，是不太容易犯的。

营员 G：那我知道我做不到，但努力做到，能受吗？

法师：你要是在受的时候，自己就是决心做到，不能说我受的时候就知道我后面做不到，那个是很不如法的，因为这是受戒不是别的，是我自己发下的誓言，我是否遵守我自己庄重的道德誓言，是这么个概念。

营员 H：我以前受过戒，现在还能再受吗？

法师：你要跟着再受也可以，其实是鼓励在家众常常来受三皈依和五戒，因为在生活中可能细微的违犯因缘太多，也许哪一下没有正念给犯了，但是自己不甘堕落，有机会就常常来受三皈依，再受五戒，自己不断发起勇猛坚决的意乐——因为真正的成功只有一次，就是成佛，中间有挫折打不倒我、吓不倒我，这样的意乐。

有一条先说一下，免得你们听到吓坏了，特别是不邪淫这一条，我会说“如诸佛尽寿不淫欲”，你们听到不要以为后面要受的是不淫欲，然后你要说“我弟子某甲尽寿不邪淫”，你们受的是“不邪淫”。但是我前面白的时候，佛的情况还是“不淫欲”，你们听到这儿不要惊恐。还有没有别的问题？如果没有别的问题，咱们准备受五戒。

2、忏悔

请大家先向上礼佛三拜，长跪，合掌。

你们能够发心来受持佛所制的五戒，这是很好的事情，但是在这样一个时代，还是要守护好自己内心，让心清净，这样自己能够免于未来的危害，同时也能够为这个社会走向更清晰、更光明的未来做点儿力所能及的努力，应该至少以这样的心来殷重受持、殷重守护，对这一生确实会有很重要的影响，既然受五戒，就有这个权利守护好它。下文，随我一一道来：

南无本师释迦牟尼佛

(三称)

往昔所造诸恶业

皆由无始贪嗔痴

从身语意之所生

一切我今皆忏悔

3、正授五戒……上来已经为你们宣说戒相，从今以后要对自己所受持的戒律，念念在心。戒律并没有什么神秘的，就是自己在三宝面前发下庄重的誓言。这样的道德誓言，当然要付出努力去守护它，特别在这个时代，在这个国度。正如我们所诵的《吉祥经》中说的“美德坚不移，是为最吉祥”，应该以坚定的决意，来让自己的道德清白，庄严自己的誓言。

6、回向

下面我们一起回向，将受戒的殊胜功德，与一切法界众生共享之。

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

就地一拜。礼佛三拜，为你们受五戒圆满！

众受五戒营员：礼谢师父三拜！

法师：一拜就好。

增上意乐的修习

今天上午的第一座，我们还是来修习慈心禅。大家按照之前熟悉的方法，正确地运作心，让心做正确的因缘，来培养慈心、散播慈爱。如果有余力的话，可以对于一切有情散播慈爱之后，进修慈悲的增上意乐。那个时候可能对于在座多数平时很少禅修的人来说，腿一定很痛了，就着这个因缘来修习“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。不过，每个人要根据自己的因缘来。如果前面亲中怨的障碍一时还没有很好地突破，那就去突破亲中怨的障碍，令自己内心不管对于从前感觉好的人、感觉不好的人、没感觉的人，都能够平等地生起真切的慈心。

下面我们做身心的调节，做好下面禅修的准备。内心也很放松，什么也不去抓取，什么也不去推拒。很简单的，心只是做正确的因缘，整个身心对下一刻所有的可能，保持平等、全然地开放，身心慈和安乐而住。下面大家各自来正确运心。……准备结束这一座的禅修，将注意力从刚才的所缘上移开，觉知自己身体现实的存在，然后可以缓缓活动身体。

我估计大家在就自己的身苦为因缘，修习代众生受苦这方面，有时候可能会比较得力，有的时候不得力。不得力有一种情况，就是对自己苦的了知偏多，对自己要代受的对方这个苦不明晰，甚至是概念化的，这个时候可能会不够真切，效果不是特别理想。如果对于对方的苦多一点了解，多一点体会就会好一些。

这是讲到慈悲的增上意乐，不再是传统的慈心观的内容。再强调一下！传统的慈心观的内容是“你好，我好，大家好”，慈悲的增上意乐是：如果一定有人付出代价，有人承受苦痛的话，那就是我。

增上意乐的修习，要怎样呢？要记住！我们代众生要承受的，不是所有的苦，难道还有所保留吗？不是。因为众生的心苦，来自于无明烦恼这些愚痴的事情、错误的事情，我们没有必要去代众生受这个苦。心苦可以通过我们传递智慧（当然智慧本身没有办法被传递，我们只能传递引生智慧的因缘，那是什么啊？佛法），我们通过传播、传递佛法，帮助对方内心中

生起智慧光明，破除无明愚痴暗，那他的内心就会没有心苦，所以不需要去代众生去受心苦。代众生受心苦，意味着你内心要错误运作，这是不对的。心错误运作了，还谈什么自利利他呢？必然会给自己或别人带来问题的，所以心苦是谁也不要受的。就是传递智慧光明，传播佛法来引生智慧光明，让大家的心苦都消失。

但问题是，就算没有心苦了，因为过去异熟果报，可能还会有身苦。对这一切身苦，我都来承受——生老病死。生的时候那个苦，特别女众是很清楚的，以前强调过那是母、婴都苦，那是一种巨大的苦，而且是乘以一个非常大的数目。把那些痛苦清晰地现起来，愿代一切有情来受这样的苦，愿这一切发生在我身上，让他们得到安宁。这样的话，对于我们很多人更真切了。另外老苦，年龄大了，身体种种的不便或者是不舒服，那都是不可避免的——把一切的老苦摄到自己身上。

更明显的是病苦，种种疾病，身体的病变、病痛等等，肯不肯充满了慈悲、充满了真诚地摄到我身上，让他的身体健康，身心安乐，然后自己来承受这样的苦。而且在这样的过程中，因为体会到他能离苦得乐，内心确实反而是喜的充满，我想很多人有过这样的感受。

另外就是受伤害，我受伤受得太厉害了，我快挺不住了。这样人间的种种伤害，动物的种种吞啖，互相的捕猎、捕食，乃至地狱众生互相的伤害。还有类似人间的一些灾难——火灾。一次火灾活活烧死那么多人，每一个人临死之前承受着怎样的痛苦——烈火焚身。能不能够把这一切真实的痛苦现起来，自己甘心承受、代受。乃至说地狱众生受长劫火烧这样的痛苦，自己能不能够把那样的痛苦真切地现起来，以我身为代受等等。这样去真实地修习，自己那点痛苦，第一不是事儿，第二还变成了好事儿。

对于增上意乐的修习，大家刚开始去修习，可能偶尔会有很好的觉受，偶尔又会被自己的痛苦所摧伏，住在自己的痛苦相上，内心就不容易与这种增上意乐的修心相应，所以我再说几句。这一节先到这里，我们回向之后，大家休息一下，请合掌！

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

佛法交流

【1、行山填愿海】

这一节是我们交流的时间，如果大家有关于慈心修习的问题，或者是佛法其他方面的问题，或者自己面对的一些困扰，希望能通过佛法的帮助，解决问题。都可以提，请讲！

营员：师父！地狱道的众生是人还是鬼啊？

法师：既然叫地狱，既不是人也不是鬼。

营员：那我向它散播慈爱，它能不能听懂我说话啊？

法师：你是用你自己的心念去散播慈爱，你不用担心它听不听得懂。担心它听懂听不懂，跟担心它在现实中能不能得到我散播的慈爱是一样的，都不是慈心所需要关心的事。慈心训练的是你的心，你有了这种心之后，才有可能发起更广大的悲济行。

佛法的修行是有愿有行的。我们有了这样良好心的训练，自己内心中会有越来越深切、真诚的愿心，而且非常广大、非常真实、非常坚定，真的是百死而不悔；有了这样心之后，才能支撑一个人发起与之相应的广大行。要不然的话，你看一般世间人，想做一个好人，想做个君子，外界跟他稍微有一点冲突、有一些逼恼，自己就改悔了，是吗？那都是其心不坚的原因。

我们这样的训练，虽然当下很少直接带给对方真正的安乐或者离苦，但是我们自己这样训练了心之后，我们可能以这个为基础，以这个为出发点，来发起更广大的心与行；如果没有这个基础，后面的不可能。所以这个的重要性在这儿，而不是我这一念心就够了，那就掉到“唯心”的区域里。

佛法并不是唯心，你的愿海，需要行山来填满，所谓“行山填愿海”。你的心愿，你这种伟大的发心，很好，但是只有它还不够，不足以成事。一个真的想对众生有真实利益的人，还需要智慧、还需要种种方便，来让这种美好的愿望，在有情的身心上能够实现。

【2、修慈的重点】

营员：法师！今天是最后一天，那我把我这几天的所学所修，给法师和各位同修汇报一下。慈心的修行总体上大概分为三个步骤：前行就是调整身心，正行就是修习慈心，最后功德回向。

在前行部分，首先要把自己的身体调到肃静，然后让自己的心无贪无嗔，在这个基础上开始修习慈心禅。我们修习慈心禅的时候，修习对象是依由小及大、由近及远、由亲及疏的次序开始修习的。慈心禅对象的选择原则，以不能生起男女之欲作为选择的对象。

慈心修行的第一个部分就是对自己散播慈爱，第二个部分是对亲近人散播慈爱，第三个部分是对中庸人散播慈爱，第四个部分是对怨敌来散播慈爱，第五个部分就是扩展开来，对十方世界的一切众生散播慈爱。在修习的每一个部分，都是分了四步：第一是“愿没有敌意”；第二是“愿没有心苦”；第三是“愿没有身苦”；第四就是“幸福吉祥”。

修习慈心禅的善巧上，应该是不被外境所扰，不被所缘对象所迁移，把自己的注意力集中培养慈心的稳固、有力、充盈上。在这个方面，然后把自己体会到的慈心传播给修慈的对象。在这里，假如我们修习的人有任何不耐烦和身心的苦现起，法师又向我们介绍了善巧的应对，就是：面对不耐烦，就用更加柔软的心去应对；面对身心的苦，用增上意乐——“愿代众生，受无量苦”去应对。这以上就是我们这次慈心禅所学一个概要。

法师：到这为止，总结得很好。我稍微补充一下：

一个是你刚刚说完了“愿代众生，受无量苦”，大家如果记的话，或者愿意用这个来引导的话，下面再配一句“令诸众生，毕竟大乐”，仅仅有愿代众生受苦，如果没有呈现出来安乐的话，内心中不会有喜，久了会感觉掉在忧苦的深坑里，这个是很重要的。而且有了这个之后才叫慈心，你光有“愿代苦”，这个是大悲的增上意乐。你内心中呈现出来他的安乐，这是慈心相应的。

第二个，四种散播慈爱的方式中的第一个，你如果要说的话是“没有怨害”，这在传统中直接说为“没有敌意”。“怨害”是我为了让大家更清楚知道那个“敌意”所指的是什么，所作的额外说明。

另外，在修习的时候，你说的要点，我们不是先培养慈心再散出去，慈心是在我们传递这种真诚祝福的时候慢慢建立起来的，对着所缘对象不断地一次一次地、真诚地来体会、传递、祝福，然后建立起来的。

可能仅仅是表达上的问题，我做一个相对的说明。请你接着向下说。

营员：我以前有过这种禅修的经验，自己可以双盘或者单盘，但是在这五天的禅修中，第一天刚开始的时候，双盘不行，单盘也不行，反正怎么都不行。后来我发现，这不单是身体上的问题，背后的核心是所知障，按照自己过去的模式、套路走，所以出现这样一个问题。那我所幸就把腿放下来，开始最简单的散盘，所以从第二天开始，才真正把心放在慈心禅上。

在这个慈心禅的修行过程中，以前都不如这几天的身心状态。真去观照的时候才发现，自己心的状态大部分都被嗔和嗔的流类给占据了。刚开始的时候以为自己生起了慈心，后来不断观照，发现那个叫贪的，其实是师父所讲的“欲爱”或“有爱”。后来就发现，真正的慈心部分，在内心中星星点点。还好还有，不是完全没有。

到后来我就把自己修行的重点，用心的方向，放在师父所讲的“愿我修慈的对象，没有心苦”。没有心苦其实是一个结果，怎样才能没有心苦呢？

那就是没有嗔、没有贪、没有痴，在这个方向上用心，来体味没有贪、没有嗔、没有痴的状态是什么。最后发现，当我在修行亲近人的时候就会有贪染的状态在，当我向亲近人散播的时候，我就会感觉到自己的心在动，在不断攀缘下去。想人家那个状态，包括一般的状态，心也动。知道这个状态不好之故，就让心离开那个状态，发现心很容易空虚。所以在这一部分的时候，我最后将重心就放在慈心上，不会贪染、不会去被左右。

当我修习中庸人的时候，心里也有觉受，就是感觉到没有嗔心，内心很平和。当我修行到怨怼人的时候，心的感受是压缩的、紧绷的，有很多情绪想蹦出来，就像要炸的感受，所以在这个修这过程，我注意力始终放在慈心的状态才会好些，专注在慈心上，让自己身心逐渐逐渐地放松。

通过这几天的学修，自己慈心的状态一开始就像一个特别特别小的火炉，但是现在一下就变大了，变得稳固，不像刚开始跳来跳去，慢慢地就开始变大了。还有一个体验就是，我坐的非常好的时候，一般都是下座后也在持续修慈，所以修慈应该是座上和座下都要用功夫的。尤其是座下，能够把慈心的感觉持续下来，在打坐的时候，可能也更加相应。这是我五天修慈过程中的感受。

还有一个，就是师父说的那个重点中的重点——“可以都可以”。觉得这句话对我整个五天的禅修，受益非常大。

法师：刚才这位营友谈了自己这几个天的一个体会、感受，其中说到了两件事：一个是带着慈心从亲近的人面对中庸人的时候，心里温度感觉降低了。原因在哪儿呢？大家想一想，在切换到中庸人、仇怨人时候，我说过要点，不要让心在对方的属性上去品味，就是“他是怎么样一个人，他好不好，我曾经对他有什么感受”，不在这个上去品味。反正已经选好他了，你都确定下一个你就修他了，所以不用在这个上去品味，不用在确定他身份是不是适合我下一个修，这都是你座前就准备好的。上座之后当你准备切换到他的时候，在切换到他一刹那开始，就不再去在他的属性上用心，“他让人喜欢、让人不喜欢，他干巴巴”，没有这些。另外一个也不在关于他的回忆上用心，只是这个人呈现在这儿，这个人在我眼前而已，仅仅是这样，然后“这个人怎么样，过去怎么样”都没用，心是持续地而且稳定地在慈心的

一些因缘上做功夫。

你要传递祝福或者说慈爱的感觉，因为到后来其实你在传递慈心的感觉了，你们都有这个感觉是吗？那你向他传递这样真诚的祝福就好，传播慈爱、慈心的感觉就好，这个时候只专注在做这件事。传递到他那儿，他接受之后，他为这些所充盈。始终在这个上用心，就不会有你说的温度降低了，或者是说心感觉紧绷了。这些都是因为换到这个人的时候，想起来了关于这个人的一些感受、他的属性、甚至容易放幻灯片想到他过去的一些情况。当心专注在正确的事情上时，这些不现起。这是对于你之前说的那种情况的一个原因的分析，和由此而产生的对策。

后面“可以都可以”，你们要好好训练。当然不是说做什么都可以，要做正确的因缘，做有纪律性的，还记得吗？你要确定这个因缘是正确的因缘，不正确的因缘不可以。这在昨天晚上，我们已经有位营友都分享过了，在这里就不多说。

【3、挣扎越多，苦就越多】

营员：在禅修的过程中有身体上的一些觉受，比如腿疼啊，内心上也在抗拒，就更疼了。

法师：我们多数都是北方人，可能都滑过冰，就是冬天的那种真冰。我记得在读书的时候上滑冰课，老师第一堂课教的主要要领就是你怎样面对摔倒。怎么面对呢？顺势自然摔倒，千万别挣扎，千万别扑腾。本来没事，你非得用自由泳的手臂运动去摔倒，能不骨折吗？顺势摔倒，本来就是滑出去十几米，让小伙伴们嘲笑一下，也就没了。非要以张牙舞爪的自由泳姿势摔倒，在冰面儿上练铁砂掌，你说是什么结果。

为什么说这个呢？大家对这个有认识之后，就知道面对作为结果呈现的苦，应该是什么策略——挣扎越多，苦就越多。因为你对抗的心，会带来更多的心苦，你多余的不明智的动作会恶化境遇，所以，“可以都可以”后面，实际是在顺境不生贪，逆境不生嗔；于可意境不贪，于不可意境不嗔。可意境、不可意境，比苦、乐说得更广一点，苦乐是单纯的感受，可意、不可意是顺不顺自己的心，这个可能更广一点。于可意境不贪，于不可意

境不嗔，这是佛法比较纯正修行了。

【4、禅修中坐不下去，怎么调节？】

营员：打坐的时候，嘴巴里的津液一住地流出来。

法师：缓缓地咽下去，道家还讲究个好呢！

营员：我还听到一句话，“宁可在禅堂睡觉，也不在市景闲逛”，我就是想问一下，这句话针对的是出家众还是在家众？比如说我在家今天有时间，光打坐但是就坐不下去，我怎么调节？

法师：你要硬坐不下呢，你就经行一下，或者去礼佛，反正你跟你先生两个人，这方面也都可以协调，对吗？也不会说有不理解的，这都是很好的事情。坐不下去，就经行或者读一点佛法的书，当然其实也是可以座上调整，因为善修心的人，很快就可以发现是什么因缘使我身心躁扰，然后从根上去破除它，身心就安乐住了。

当然，还可以有其他方便，就像刚才说的你下座去经行，经行个二、三十分钟，身心就沉淀了，就宁静了，就能上座坐了，然后你再去坐。或者你去磕头，不是说求什么，而是像礼敬三宝那样，或者是你念几句自己受用的佛法话，念一句磕一个头，然后起来再品味一下，再念一句再磕一个头，你这样磕个二、三十分钟，节奏慢一点，身心和缓，你放心，“百病皆消，烦恼全无”——这是广告语，请忽略。或者是你读一点令人心身清净的佛法书，这其实也是在借助书上的法语来引导自己的心。你如果修心善巧的话，不用借助书，自己一眼看过去就知道心在什么情况，当然，修心不善巧也可能“草向外长”。

【5、第一因】

营员 A：法师在开示中说到的“第一因”是什么概念？都主要指的哪些宗教？为什么“第一因”有问题？

法师：这里主要说的是类似一神教，一神教有个通常的模式，就是所

信仰的是唯一的、至高的神，是创造了一切、主宰着一切的万能的神。

在他们的说教中，为什么有这样的神，这样的神有什么必要呢？常常推：这一切都是被创造的，或者是有原因的，推上去之后呢，注意！一定有一个作为一切最起始的、最开始的原因，那个就是第一因，就是那个唯一的神，作为这个主宰、创造的神。注意到这里面的逻辑了吗？他没有去论证必然有一个初始因，但是他就觉得——这是武断的——必然有一个因，这是最开始的因。

问题是，按他最开始的逻辑，他说的出发点是归纳法。这一切事物都有原因，原因再有原因，向上推，推到最上面——这就是他逻辑断裂的地方了，他进行了逻辑的偷换——那就一定有一个作为最开始的原因。这里逻辑上自相矛盾了，请问：最开始那个原因，它自己有原因吗？

第一因本身有因吗？如果有因，还叫第一因吗？知道我的意思吗？这就是我说的逻辑断裂的地方。他因为这个逻辑断裂，所以最后制造出来的一个跟它前提相违背的第一因——它前提是万事万物有因，但是第一因没有因。

营员 B：那佛教呢？

法师：佛教不讲第一因。佛教说，第一因是“无明”的产物，说白一点就是，由我们错误运作的心产生的错误认识。第一因有很多逻辑上的难题，逻辑上不可能，现实中不存在。

其实学佛的人，真的懂得缘起智慧，有这样相应的理论基础，即便不赞同那些第一因或其他不合理的情况，但是能够非常深刻地理解他们。理解的这个，从表相一直到它最后表现的情况，甚至能比信仰者本人对他信仰的宗教还要了解得清楚。正因为理解，所以可以包容。因为你不包容也没办法，因缘所使，他现在也没办法改变，就是这样。

营员 C：那道家呢？道家说“道生一，一生二，二生三，三生万物”，那个“道”是第一因吗？

法师：道家的“道”不是这种人格化或者神格化的一神的概念，道家有不同的解读，你如果把这个当作本体、本源，那就有点理则性非人格化的的创始神的感觉，有的人把天、把道赋予这样的含义。但是同样是这样的文，可以作不同的解读。如果做不同的解读的话，就可以解读出来其他的味道。

应该说作为一个宗教形态出现的道教，跟佛教传入中国是有关系的，有一种彼此激扬的那种关系，作为因缘之一了，不是全部因缘。本来道家，比如说老子并没有立教的打算和实践，起码在我们中国没有。西出嘉裕之后做了什么事，不知道，我还看过有个考古，硬要说他在西域（包括现在新疆啊，辐射到中东一带）又做了什么什么。不是定论，那就不说了。起码在我们中国，他没有做这些事。

后来人对于他五千字的《道德经》种种解说，你们如果有一些了解的话，解说成什么样的都有。我们一定要说哪一个是他本来的想法，你们谁问过他同意不同意了？只能说大家有不同的解读。后来道教用了哪一种，那是后来道教的事，可能很难说是老聃自己的想法吧？所以这个有一点不太好评价。不像其他的一开始就是以宗教形态出现的，这个脉络很清晰，他也否定不了自己最根本经典上那样说，就算后世再怎么巧言装饰也没有办法改变这个根本的定说。道教和《道德经》这个情况好像跟那些不是完全一样，有一点复杂。因为你引的是《道德经》的话，所以我说了这么多话，不好说，因为确定不了他本人到底所指为何，所以很难做一个很准确的评价。

【6、无我，谁在轮回？】

营员 A：有一个问题，我希望法师能够深入阐述一下！佛家认为没有灵魂的，是无我的，但是在我们很多人的意识当中，或者说我们一想到佛教讲的三世轮回，就觉得有一个灵魂在转世，可能就有一种很形象的东西、这种灵魂的东西。我们搞的这个教育也有这种灵魂说，所以我希望师父能从这个灵魂这一块儿有一个正见的讲说和把握。

法师：这一次参加这个营的，有很多福瑞的老师。这一块儿如果讲深了的话，不是几句话的事，我把一个长的说明给简化一下！至于说你愿意

更多的做一些跟你们的教育相关连的交流，我们事后还有机会，那时我们再做一些更有针对性的探讨、交流。在这儿我简单说一下！

大家常常问的一个问题是什么呢？“如果没有我的话，那你们佛教还讲三世轮回，那是谁在轮回啊？是什么在轮回啊？”就这样的问题。这个问题，实际上你觉得能难住我吗？（众笑）

这里有逻辑错误，我实在不想从逻辑上破，因为从逻辑上破完了呢，你又觉得“实在不给力，没有正面回答我”。从逻辑上破是怎么说呢？这句话“如果没有我，那谁在轮回”的前半截，“如果……”是自己承许的前提条件，内容是“没有我”。所谓的“我”指的是什么啊？不就是生命的内核吗，串起念珠的那根线吗？然后你现在问的这个“如果没有我”，意思就是已经承认了“没有这根线”，然后下一句问我“那么谁在轮回呢”，意思就是“那是哪根线穿着呢”？说的是“没有线”，不是“哪根线”，知道吗？那个“谁”是哪根线，“我”是这根线，佛法说的是“没有线”，明白吗？

前半句说“如果无我”，后半句“那轮回的是谁”，是不是啊？那个“谁”就是“我”，你意识不到吗？大家问的是“谁在轮回”的那个“谁”就是“我”，只不过是换了名词。一个是特定的就是这根绳叫“我”，另外的，他以为只是没有这根绳，他还要搞出别的绳，是这个意思，佛教说的是没有绳。这是说逻辑有错误。有什么错误呢？他自己相违，他前半截是承认这个前提，后半截他又否定这个前提，有没有注意到啊？

营员 A：法师！那如果没有前半截呢？就直接问你“轮回的是谁”？

法师：没有“轮回是谁”这回事，为什么呢？人们往往觉得轮回需要一个东西来贯穿，觉得要不贯穿，那不就成了两截了吗？你怎么样保证前后世还是同一个人啊？

这不还是觉得有这么一个人吗？佛教讲无我，你并没有承认无我，知道吗？如果承认无我，真正内心体会到无我了，就不会感觉有那么一个“我”或者有一个人一直没变、一直在贯穿。这种不变的东西是啥啊？你的心理没变啊？你的生理没变啊？有什么生命现象能承载那个不变呢？

这个问题，你要从哪儿去体会呢？不要去想象你根本没有直接感受的上辈子跟这辈子有什么关连，那对于你来说是妄想。你要搞清楚的是“现在世当下没有我，但是我这个身心相续、前后刹那怎么没有变成李四呢”？“假如我本来叫张三，那我下一刻为什么没有变成李四”？这是你要搞明白的事。

这一刻的身心——身体是这个样，内心的活动是这样，下一刻，身体一样了吗？心还一样吗？那要按照你们一般的想法，那不就是张三变成李四了吗？这个无我的话题比较深，我还是不要折磨你们了。我更希望折磨你们的肉体（盘腿带来的疼痛），而不是心灵。（众笑）

营员 A：法师！那可不可以问“能受果报的是什么”？

法师：要问到“是什么”就好一点。其实这个涉及到“你认为生命是什么”这么一回事，你问的就是“生命是什么”，这个问题问到底就是这么个概念，这是一个好问题。不再问“我是谁”，“我是谁”不是一个好问题，问“生命是什么”是一个好问题。这两个问题，很多人听起来觉得是一样的，就是一个用听起来有点高大上的方式来说的，是吗？实际上不一样。当问“我是谁”的时候，他如果认为这个等价于“生命是什么”，实际上他是把“我”等同于生命的当体，等同于生命现象本身。实际上“我”是一般人内心中形成的对于生命现象的一种错误的认知。当问题问成“生命是什么”的时候，那这个考量就更容易接近现实了，因为他没有用一个错误的结论来给自己做障碍。一直问“我是谁”，这是问不出来结果的。

生命是什么？可以说是生理与心理的交织，也可以说为一系列相关连的物质、精神现象的交汇，用佛法的话说，这是名色聚。名就是精神现象，色就是物质现象。是一堆名色聚，是一个名色结，就像我们绳子打个结，就是名色打一个结。这所谓一个结就是有比较密切的关连，一些物质和精神现象比较密切地关连在一起，有这样前后的相似相续，这个就是生命当下的情况。

觉得空落落的，那“我”呢？把“我”整没了呢？你只是不愿意放弃一个错误。

营员 B：法师！能具体说说什么是五蕴吗？

法师：我们这一节已经到时间了。连五分钟都不够了，还讲五蕴。

营员 B：那就用一句话概括。

法师：用一句话概括很简单，色、受、想、行、识五蕴。色蕴就是物质现象。受蕴就是我们经于生理基础，内心运作所感觉到的所有的苦乐受。想就是我们所有认知呈现的结果，它们合在一起，叫想蕴。“蕴”的意思，就是集合的意思。行蕴就是除了感受（受蕴）和认识结果（想蕴）之外，其他一切内心活动的集合，特别强调的是能够推动人发起强烈的身语意活动的内心活动，因为这个是造业很重要的力量。所谓的识蕴就是了别功能的集合，这个生命现象中有一些了别的能力，来分辨这张纸是什么颜色、多大等等这些，这一系列了别能力的集合叫做识蕴。这样简单讲一下。

时间已经到了，我们虽然有一些讨论，还没有进行完，留待后面的因缘吧。下午我们是纯粹的说话，按着下午的时间表没有安排禅修，因为中午之后我们没有再安排禅修的内容，只是安排了一些进入告别状态的营队活动。好，大家一起合掌，我们做个回向：

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

禅修全程的简短开示

这一堂我们还是来做一次共修，应该也是这次营队的最后一次共修，不过要有平常心，把刚才的雀跃心放在一旁。

首先放松自己的身心，有时候有一些方法可能对于初学有帮助，比如你提起身体来到最高，然后边放下来边呼出去，好像把所有的过去的抓取、排斥、负担和波动都呼出去一样，这能给自己内心的协调一个良好的引导和帮助。

身心放松好之后，内心培养自己的无贪无嗔。对于无贪部分，你要怎样培养呢？自己心里放不下的东西，就硬跟自己说：“这个东西谁愿意要谁要，我不要。”自己从前或者现在，觉得不能够承受、不能够忍受、不能够再与他相聚的那些事、那些因缘乃至感受，柔和地、没有任何对抗地跟自己说“可以都可以”。

这样，你的身心就放松了，真就放松了。你也会发现，自己心的紧绷，种种的不自在，身心俱疲，原来不是来自于别的，就是来自于自己的抓取和排斥，自己内心的贪与嗔。这样无所希求，也无所忧畏，与无贪无嗔的心相应。身心因为无贪无嗔相应，所以没有什么希求、抓取，也没有什么是要抗拒、排斥的，身心向下一刻作为结果呈现的可能，保持全然平等地开放。

在这样心的背景下，调动自己的怡然自在、惬意安然，去做相应的修习，去做正确的因缘。……准备结束这一座的禅修，请把注意力从刚才的所缘上移开，感受一下自己身体的存在，适当地活动身体。

今天中午禅修营应该有一些其他相应的安排，现在我们一起合掌做个回向：

回向

愿以此功德

普及于一切

我等与众生

皆共成佛道

佛法交流

这是我们这一次慈心禅最后一个交流的环节，大家这些天有没有自己攒着还没来得急问的问题，或者没好意思问的问题，可以在这段时间里，我们大家再做一个交流。或者是你们之间有点什么想交流的，平时没多少时间，你举手告诉我，我也会把时间交给你。有没有什么问题呢？请讲！

【1、如何在生活中修习慈悲的增上意乐？】

学员：法师！比如起床不想起的时候，法师说有一种方法比如说提起“愿代众生受苦”的意乐，然后就起床了。我就想请法师再具体解释下：怎么一想，就起来了呢？您能够多举一些类似于在生活中这类例子吗？

法师：这其实是一个挺好的问题。修行可不总是盘起腿来才叫修行，生活里没有哪一个环节、哪一个时刻跟修行没关系的。觉得没关系，那是自己没把修行落实到位；落实到位了，整个生命就是一场始终一致的修行。没有什么时候不是修行，或者可以跟修行没关系。

说到起床，可以针对当时感受，自己如何来正确用心，刚才是就这个问题提的，说“可不可以说得再详细一点”？

刚起床的时候有一个感受，那个感受可能不见得舒服，特别是改变作息习惯的时候，想早一点起来的时候，大家应该都有这样的感觉。我说这个时候可以提起来“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，提起来这个意乐，刚才那个苦就不算什么了。这样的说法、这样的实践是有前提的，什么前提呢？你真的在座上对于“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”这种修行很熟练了，而且自己身心受用、身心踊跃、身心坚定，内心真的有那种意志如钢的感觉，或者是说以天下之至柔，驰骋天下之至刚。那个心非常之柔软，但是又不可破坏，这是说什么呢？这是描述那颗心形成的坚决力量。

一般人知道，这坚决的力量总是跟刚硬联系在一起。你们修慈心，特别是基于修“愿代众生受苦”的增上意乐的时候，你有没有感到一种柔软的坚定。听着好像挺费繁的，如果你那个时候有体会的话，你想一下你当时那

个时候的那颗心，就会有切身体会。有了这种柔软而又坚决的心之后，你熟悉了，而且在注重腿痛的时候、清明的时候或者座上的时候，能就着这些身痛的因缘，来真实不虚地修“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，可以是普遍的代众生受苦的意乐，也可以是一类甚至是个别，只要你能够真实作意都可以。

这样用心的：刚醒一刹那，人都会生起一个身体感受，而且多数时候这个感受是把你往床上拽，你会觉得继续躺着好像舒服，起来好像会难受，就想多躺一会儿，这都是后面的事了。其实第一刹那你是这意识再去感觉一下身受是怎么样的，然后自己内心会生起后边习惯性的一系列向于懈怠、放逸的运作。那么这个阶段就在感受生起之后，不向那个方向运作。那个感受不是不可意受吗？不太舒服吗？那就一边起，一边把众生的苦调起来，想一想：有那么多众生受的苦，可比你起床的那个苦大多了吧！因为自己“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”这种意乐非常强，所以就会很自然地把这个调起来。针对我现在起床这个苦，我希望以此苦，“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。

这个训练有什么好？你就开始把你座上的那种心，带到实际生活中，来替你、帮助你去克服困难，帮助你去建立你从前很吃力也未必能建立起来的良善品质。我们觉得只是打坐的时候自己想一想，能有什么用？你这样用心，你就知道它会有什么用。你这样真切的发心，身心的苦不成问题，一下子就放松了，一下子也没有那个不想要、排斥、抗拒了，内心善法的力量立刻都起来了——又柔软、又欢喜，这一点不愿起的感受马上就不算什么了。跟打坐那个疼痛比起来，算什么啊？跟其他的一些苦受比起来，不算什么。

起床那个时候人不清明，所以意志暗弱。这个人有良好的修行之后，他只要清醒的一刹那，他马上就能够进入全然的状态，就是正确修行的那一套身心的东西马上全现起来——正念正知、无贪无嗔、慈悲喜舍，乃至有智慧的人会有相应的慧现起。那一刹那，一般人是随顺这个感受又躺回去了；有智慧的人是一刹那观察到这样的受是怎样的因缘，是怎样的性空，于是他不受。所以修行到后来，不勉强。别人看到他的生活，估计他得多大的意志力才能维持这样的生活吧！其实他一点也不勉强，每天都是享受，

所以“定慧力庄严”，这样的生活真的是庄严的，而且是美好的。

这个问题，我这样说一下，其实类似的，你们可以举一反三，在生活中可以有很多应用了。

【2、三个问题】

学员：我想请法师开示三个问题：

第一个是“放下屠刀，立地成佛”；

第二个是关于爱情的，有时候是不是也存在对个体慈悲和对群体慈悲产生双方矛盾的时候，比如说看到弘一法师跟他妻子告别的时候，他回答他妻子问题说“爱是慈悲”，那么怎么理解弘一法师对他妻子的这种慈悲？

第三个问题就是前几天法师开示当中提到自我本位放大的问题，我想请教法师，佛法当中大众所倡导的那种爱国爱教是怎么诠释的。

法师：这几个问题，特别后两句，让我有在省宗教部开会的感觉。开玩笑。当然我不会问你是不是做宗教工作的。

第一个是“立地成佛”的问题。大家理解的可能跟它的本意有一点不同，如果不说后来大乘佛教中有一些放大了的情况，单纯说它的原型的话，其实这个事情表现的是佛法教化的普遍。

当时在古印度一个大国，王城附近出了一个武林高手，而且还是杀人狂，他已经杀了九十九个人，另外一说是杀了九百九十多个人，反正历史记载最少都是说他杀了九十九个人。杀了人之后，还把人的食指割下来，中间穿个绳，做成一个鬘，看来比较血腥。这个人本性其实挺好的，他就是没有跟对师父，他师父因为一个因缘欺骗他这么做，就是想让他做这样一个大恶事，使他现生被官府捉拿问罪，后生也苦。这个故事看起来有点像

《倚天屠龙记》里成昆跟谢逊的那一段梁子，不去细说那一段了。

他杀九十九个人（或者说九百九十九），他要凑成一百（或者一千）。很不幸！他找的最后一个人是谁呢？是佛陀！一看前面有个沙门，“就他了”，然后就追着佛，要杀佛。在他眼里看的佛，走路还是平平常常、稳稳重重，但是他这武林高手怎么也追不上佛，最后实在追不上了就喊：“前面那个和尚，你站住。”佛陀就站住了。然后跟他有一系列对答，给他一些佛法的开示。他把刀扔了，要跟佛出家，佛也带他去出家了，然后很快就证了阿罗汉果。

他证了阿罗汉果之后，当时他的情况，我不知道你们有没有见过练武的，练的一身——用中性的词说或者比较褒扬的词说是——气场比较强，如果说老百姓的实在话就是比较凶悍的那种。他就是那种，谁看了都害怕，都离他远远的。当时城中那些管治安的都不敢去抓他，包括国王也害怕。后来等到国王再去僧团的时候，佛把从前那个杀人狂叫出来让国王见见，国王还害怕呢。佛就告诉国王，他已经证阿罗汉了怎样怎样，国王就不再害怕了，安全了。

历史的原型是这件事，他其实表现的是佛法特别是佛陀的教化无偏，说明这样的杀人犯也有机会。不过后来因为一些因缘，还未服刑圆满的不可以出家，这是后来的因缘，他那个时候还没有。

所谓的“放下屠刀，立地成佛”所指的是这个事情，是说每个人都有那种改过向善的可能。佛法并不只是给良家子准备的，不只是给根红苗正的这些人准备的，不光是给这些人准备的。只要这个有情希望趋向断恶修善的道路，就在他站立的旁边，就在他站立的脚下，一定有随顺于他的道路。不是说这个人可以随便胡作非为，然后只要回头一放下，他就啥好事也不缺，这可不是“放下屠刀，立地成佛”的意思。

第二个问题，所谓的“爱与慈悲”这些。那是他俩感情的事，就是弘一大师跟他妻子或者谁也好，那是他们感情的事，由他们自己去选择好了，不必管他人的故事了。这里谈不上什么好坏，就像两个人的感情一样，谁说和了一定好，谁说分了一定不好，对不对？是他们自己因缘的事，这个没有必要替他去点评。

最后一个说到我那天说到了本位主义，然后让我谈一谈“佛教事业中的爱国主义”，我觉得是这样一个命题作文。

佛法，特别对于在家众来说，这个命题是没问题的。你从属于这个国家，你当然有作为这个国家公民的权利和义务，这个没有错的。

出家人不一样在哪儿呢？他放弃了世间的权利和义务，包括财产的继承权，包括很多东西。历史上有很多啊，佛世的时候就有一个比丘，他家很富有，他出家之前听了佛法之后，觉得在家修行修不好，要出家去修道，行那样的法，然后就跟他父母百般求情，甚至绝食斗争，终于出成家了。出了家之后，他家就面临着没有人继承财产的问题。因为他出家了，他父亲走了之后，他当时还没有儿子，就变成了没有男丁来继承财产的问题，他出家了不算数。

实际上是这样的，真正的出家生活是跟这个世间一定程度的解耦联——这个词我又是借用了自然科学的用语，他不是像一般人想像的那样。正因为这样，佛教的出家人不应该去参加这样的战争。至于说他对这个国家有没有感情，有多深的感情，是他自己的事。但是可能系属为我、我所，产生强烈的爱憎、贪嗔，这未必是适当的。但不意味着就不为这个国家做一点事，这方面佛也是做过的，像一个国家兴兵去伐他的故国，他一个人三次在大树下把大军给挡回了，当然是非暴力的，讲几句话把这个意思透露出来，对方就回去了。但是这件事情不以人的意志为转移，佛第四次没去，他们第四次就出兵了。

这件事给的启示就是，出家人不是不可以为国家做一些事，但是有他自己的方式方法，有他的度。包括心怀祖国这些都没什么，问题是后面不要跟贪嗔有关连，不要成为烦恼的借口，不要成为烦恼的理由。这是我们一般人的问题，总能够给自己的烦恼找到一个合适的借口、合适的理由，“我之所以又发火，不是别的，就是因为他太过分了，搞得我这慈心禅都白修了，你说他得过分到什么程度？”有一千个理由、一万个理由，没有一个是应该生起烦恼的理由——有这个认识，修行就好办了，遇事就有分寸、有尺度了。

那爱不爱教，作为在这个国家生活，受着这个国家种种支撑和方便的，对这个国家、这块土地、这里的人民有一定的感情、回报都很正常，不过还是那句话，后面不要有粘着，不要有因之而生的贪嗔才好。这是我对于你这个问题的一点说明。

【3、只要方法正确，那就反复去做！】

学员：法师！我在整个的营队练习当中，大概有三四次的能够将心静下来，但始终也没有观出慈心生起的这个状态。但是脑子也不能闲着啊，就想点事儿，就会顺着自己的思路去想些其他的，比如想到家里要买啥做啥的，要想多久就能想多久，要想多远就能想多远，可是回过头来观想这个慈心，怎么也观不出来。我就产生一个问题，这两种都是想，为什么前面这个想，我能随心所欲，怎么想都能想的出来；但后面这个慈心的想，就不受我控制，怎么也想不出来，这两个想有什么区别？

法师：没有别的，一个是你习惯的想法，另一个是你不习惯的，如此而已。你没有做好，就是这个陌生的你不愿意投入一次又一次的努力去习惯它。修行刚开始，如果自己不能够很好地契入，可是方法又知道对头儿的话，那你只欠缺一样，就是修习多修习，知道吗？

就像同样学踢球，有的孩子第一脚碰球就有模有样，那有的孩子可能要学很久，他才能学的有个样子。每个人在各各方面的天份不一样，包括修行也是，是有天份的，确实有不一样。既然这件事情是有益的、是重要的，那还管我天份好不好啊？就像现在大家孩子们都要受教育，但是有的孩子学习起来相对来说确实吃力一些。就因为吃力就能不学了？应该是鼓励他更好地学，对不对啊？而不是不学。这个也是一样的。

就相当于说，你有没有认识到这件事情的重要。你如果认为它不重要，那就是可做可不做；你如果说真认为它重要，那再怎么难也要做。当你一而再、再而三做的时候，熟悉了也就自如了。

【4、善意的谎言】

学员：善意的谎言算妄语吗？

法师：善意的谎言算不算妄语？算！那有没有更好的办法呢？也有办法，有的时候保持沉默。当你处在那个环境，你就坚决不想说妄语，你想什么办法能把事情圆转，有时候还是有办法的，这就要甘愿付出一些代价。

不妄语这一条戒，实际上是挺考验一个人的，考验一个人的智慧和勇气，所以非常重要！有个人问司马光：“你有没有一个字可以让我奉行终身的啊？”司马光就跟他说：“有啊！这个字就是‘诚’。”这个人接着又问他说：“这个字我知道了，但是我下手的功夫、修养的功夫，从什么地方开始啊？”司马光告诉他：“从不妄语始。”

不知道你们有没有体会过，也许出家更适合过这样的生活吧，在家人确实困难得多。当一个人从内心深处，从对自己诚实开始，坦坦荡荡、光明磊落地面对整个世界的时候，那个生命状态不一样，很快就懂得什么叫做儒家的“吾善养吾浩然之气”。是说在家的时候没懂的，出家做一个职业的、专业的佛教徒了，懂得儒家的东西，不知道这是不是人生的错位？！

学员：如果说没办法，说了这些谎话的话，那应该怎么办呢？

法师：自己明确地知道这是不善法，虽然你发心不是为了获取自己的利益或者怎样，但是有委曲的心相，是不善法，会给自己内心制造问题，而且这种不真实、不够诚，后面会导致我们相应其他心的运作会更容易出现问题。

这些关连很多人看不清，他只是孤立地看待一个一个事件、一个一个心的运作，其实是有关系的。这一点，特别是在这张纸变白了之后，假如你很诚之后，能够更明显地反衬出来。如果一时还没有办法完全做到，自己要清楚地知道“这还是不善法，希望我以后能够做得更好”。

【5、过午不食与杀虫的问题】

学员 A：法师！那天是我第一次受八关斋戒。我本来有一个习惯，晚饭必须得吃。那天晚上我在寝室的时候，到吃晚饭的时间了，我一直有口水，就是想吃东西了，我自己就在那想素食，土豆啊等等，然后我发现这样的念头特别不好。想起你说可以喝水，然后我说喝水吧！

法师：那是要喝饱吗？

学员 A：然后我当时再想，法师说过可以吃药，我说“对啊，可以吃药啊”，我就吃了点含片，我吃那个含片的时候，把它当成了糖。

法师：那顶饱吗？

学员 A：但是我吃完，就特别后悔，觉得很尊重您，明明知道它是药。

法师：对，药要有因缘才用，特别是有甜味的药，为什么呢？特别在古时候，有甜味的东西算是好食品，要不就是蜂蜜，要不就类似一些甘蔗，或者是从它制的糖那些。古印度很早就制糖了，所以佛教的典籍中，早在公元前五、六世纪的典籍里就谈石蜜。很多人不知道石蜜是什么，难道是那个蜂蜜凝固了叫石蜜，砸人起包的那种？不是，就是指的糖。还有叫黑石蜜，就是我们今天说的红糖，类似这个。像这些，佛教的律里都很明确地说，除非你有病因缘，确实需要，要不然不要用。包括其他药也是，除非有病因缘，要不然不要用。

每个人有每个人的难点。这个，在家生活不是大问题，不过慢慢调整。

学员 B：法师！关于杀生的问题，看到家里有虫，我把它扫回去，这个不是问题吧？

法师：不是问题，你请它搬个家不是问题。

学员 C：但是养花，比如说茉莉花，它是比较容易招小虫，我就觉得用杀虫剂挺不好的，所以就连花一起扔出去，这可以吗？

法师：可以。你要是说，我扔出去把它们整体全部都干掉，这是杀生。

学员 C：是冬天呢！

法师：你是说冬天啊？那就找个山洞放山洞里，不太冷。

学员 D：以前我和我老公做过一阵农业嘛，那也会涉及到杀虫这个问题。如果不杀又没有收成，这怎么办呢？

法师：农业本身肯定会涉及到，这个可能说农业模式的问题吧。

学员 D：是不是说我不杀就行？

法师：对！不是我明确让你去杀，也不是我自己故意去杀，这个就没问题。因为是我管好我自己，是这个意思。我管好我自己，我不杀，我也不指望别人杀，我也不叫别人杀，是这个意思。

学员 D：不叫别人杀，那他告诉我说你看我们这儿是不是得喷点药儿啊？

法师：你自己千万别去答应那种事儿。

学员 D：那怎么办呢？

法师：类似这种事情，我不知道你们是怎么处理的？有的人，比如说有的小区里会统一杀虫，就逐家定期杀虫，那有的家就说“我们家不需要”，然后也就算了。包括像你刚才说的那种，我说是个农业模式的问题，怎么说呢？难道农业摆脱不了这种模式吗？

学员 D：防虫，那样我觉得好一些。

法师：对，是会好一些，因为涉及到不直接去杀它。再一个，福建广化寺从前寺院里有种地，里面种的菜，那一片面积也不小。你们如果有去过的话，就是现在的停车场加上附近的一大片，过去都是菜地，再加上上面大寮旁边那一大块还是菜地，菜很多的。当时还有很多出家师父也去种

一种，虽然说这个跟比丘戒有些不合，不过我们汉传佛教的传统，还是有人去种。种的时候呢就涉及到菜地里有虫，他们怎么办的呢？特意留出来两陇来专门给虫子吃。不管是谁看到虫子，抓过来放那两陇去，什么意思呢？“你是不是有点饿啊？这两陇给你吃，这些我们吃。”它们眼前就有吃的，谁花两万五千里再找吃的啊，对不对啊？它是青虫，它又不是老虎，还带划地盘儿的，是不是啊？所以这样也挺好。当然不是说那几陇就没有虫子了，但起码不成为显著的问题。

我们人有时候做事情因为本位主义，所以太绝了。只有我吃的，没有你吃的，你还想吃，你去死吧，是不是啊？这就是人们对青虫的态度嘛。寺院里不一样的是“原来你也想吃啊，那两陇给你吃”。两陇，我看它们哪一年也没吃完，虽然我去了不久就不种了。

学员 E：师父！像我们经常会开水烫一烫比较长时间不用的东西，然后过段时间就消消毒，这个跟杀生是不是也有关系？

法师：这里有什么呢？首先是有情，第二知道是有情。换句话说，你要真的亲眼看到，你确定它是有情，这才构成所谓杀生。再说，纯粹的清洁工作，更多的只作为一个清洁，而不是满心怀着“我要干掉一切的”这种心，居心就不一样。

【6、系列问题】

学员 A：师父！工作中可以修念处吗？比如说极度用心的工作，这是一个问题；第二个问题就是这两天一直修不起来慈心，前天晚上听一首“四无量颂”的歌曲，再去修就比较相应，我不知道在修的过程当中，佛教只是这么干巴巴地坐着修，还是可以运用这些善巧，把慈心发出来？

法师：第一个问题是说像正念于身、正念觉知这些，工作中可不可以，特别是比较专注的工作？是可以的，实际上对于正念觉知、正念正知这些，是应该时时在心中有，甚至应该一直有才好。只要人一清明，这些正念正知就应该起来，训练到这个程度最好。包括自己工作，在工作中与人交待事情等等，这些都应该有。这样的话，效率会更高一点，心的散耗会更少一点，是好事。

另外问到修行里可不可以有其他一些活泼的善巧？正修的时候不适合。对于在家众，正修行之前比如说听一首什么歌，对自己应该是有一点触动，如果是在家众没有受八关斋戒的时候，听音乐这方面没有什么戒律的要求，自己可以用一些觉得能够引发自己的比较相应、合适的身心的方式来引导自己，比如说适当的音乐，还有可能有的人是打一打太极拳，或许有人是弹一首钢琴曲，然后身心都是美好的，再去打坐。这对于在家众来说也不是不可以，对于在家众不受八关斋戒的时候是可以的。

学员 B：法师！在家坐的时候，坐久了难受可以起来走走吗？就走一米以外的范围内走走，边走边念慈心引导词，以这个形式修慈心可以吗？

法师：可以，你可以走更大的圈儿，一边走一边念是可以的，这是正常的。你要是参加过汉传寺院的佛七的话，必然是坐着念和走着念交替的，因为一般一直坐或一直走对于年龄大的会有一点吃不消，你们这几天能跟着这些年青人拼下来，已经很了不得了。

学员 B：蜂蜜、牛奶都是动物辛辛苦苦生产出来，喝它是不是不好？

法师：佛教中并没有彻底地遮断牛奶和蜂蜜的，即便是出家众（即便是比丘众）用牛奶和蜂蜜，只要是符合一些情况，就是没有违反一些事情的话，牛奶和蜂蜜是可以用的。当然这里不是说随使用，不是说什么情况都可以乞化、都可以来食用，这是有一定的原则的。但是没有完全说不可以用，你们在家就更没有这个限制了。在家的话，除非是自己考虑到更广大慈悲的原因，你不准备用牛奶，你不准备用蜂蜜，那可以，但是不必把这个做很普遍的要求。

学员 C：师父！我刚才听您讲八关斋戒的时候，像打太极拳，练瑜珈，这种算不算？

法师：八关斋戒时候，实际上是把自己当出家人一样过一天，如果说严谨持戒的话，这些事情是不应该的，八关斋戒那一天最好不。

学员D：师父！我想问两个问题：一个就是我们现在大部分都是有知识，但是没有智慧，我们怎么把这些知识变成智慧？再一个就是您讲到这个生命是精神与物质的碰撞，他是有一个流吗？就是没一个“我”或者“神”的话，这个精神是像波呢，还是力呢，还是一个物质流，一个精神流那样的？

法师：我原话是“精神和物质的交织”。它具体什么样，或者是“没有我，如何来认识生命”，这个话题留着跟你们福瑞的，我们慢慢聊，可能还有其他机会。

你至于说前面“知识与智慧”这个。佛教里面说到的智慧，包括了世间的智慧和出世间的智慧。世间的智慧需要阅读，需要知识量，因为没有这些做基础，很多东西没有办法达成，很多智慧没有办法达成。就像有一些学科，你没有必要的基础知识，光谈推理能力、逻辑思惟，有用吗？没用，你没有材料。

但是佛法的智慧更谈出世间的智慧、无漏的智慧，那个部分的智慧可能更像你所说的真智慧。这种真智慧，它的获得跟看书有关系，但是更重要的是向于生命中去体验，或者在一切事物上去观察、体验，这个可能就跟文化没有太大关系了。文化不够的，听人家讲，他只要能听懂，再加上自己的修习，也可以有佛法的智慧。

【7、如何能够持续精进？】

学员：法师！大家在这个场景、在这个营里面去修，感觉非常好。但我们马上就要离开了，觉得如果回家继续修慈心禅，可能也要下很大决心。我平时有的时候明明早上醒来就想好今天要做什么做什么，想的挺好，但是做的时候，遇到自己不爱做的就不做了，有的时候还比较散漫，有没有什么方便能让我们回家也能坚持下去？

法师：这是如何能够相续精进而不放逸、不解怠的事情。这个你要认识到放逸和解怠的过患，也认识到自己精进的好处。

放逸解怠有什么过患呢？那就是过没有意义的生活，那就是虚耗生命。

本质上是什么呢？相当于假如有人跟你说“把你的寿命挪去二十年”，你干吗？肯定不干，对吧？那类似的，我们如果散耗时日的话，本质上可能还不如少活二十年呢。因为少活二十年，仅仅是寿命少了；如果我们散耗时日，随顺烦恼的话，不仅这二十年没有起到正面的、积极的作用，还可能做了很多有问题的事情，导致未来更多的苦难。所以自己想清楚“这个生命应该怎么过，为什么”。不要仅仅是心灵鸡汤一样地告诉自己“我应该这样那样”，不清楚“为什么”，就不会起非常强烈的决定的抉择，这就不容易有非常确定的力量。这是相当于说智慧抉择方面的。

再一个，心的力量的养成方面，常常用一些精进的句子，包括抉择精进的思惟，来让自己的心缘在这些上。更重要的是要能够对于身心的感受说不。当你这样的時候，就能够容易精进。

【8、增上意乐、梦境】

营员：师父！平时打坐腿疼，可以用这种增上意乐——代众生受苦的方式来修习。如果可以的话，是不是在其他时候比如生病乃至说死亡的时刻，也可以用这种方式来面对死亡？第二个问题是，佛法对于梦境，有没有什么解析？

法师：第一个问题是关于病苦和死苦。我们人都会生病，都会有面临这一期生命的结束，这没什么。问题是因为，心对于生命不了解，心对于感受没有正确的应对模式，所以制造了很多问题。一个人如果能够以慈心常常地统摄自己生命，甚至是慈心增上意乐，当痛苦现前的时候，能这样用心的话，那当然很好，首先他的心没有错误运作。你们多少有体会，当真的是慈心来统摄的时候，那个疼或许还在，当然也可能凑巧没有了，或许不在——但它在不在，自己的心都很舒服，是吗？这就叫做“不中第二支箭”。

你至于说是不是这样正确心的运作，保持下去到临命终的时候会更好一些，没有什么恐惧？是！恐惧是自己吓唬自己。一个人如果有正确的生命观，他知道这一期生命结束之后，没有解脱的人将随业受生，那他自己这一生所做的要是善法居多，而且临命终的时候，自己也是很好地运作身

心，他有什么好忧畏的呢？这个时候他没有什么内心的不安相、恐惧相，所以身心很安和，走了之后也是面色和悦、身体柔软，这是好的征兆、好的表现，没有必要害怕的。

第二个问题是关于梦。梦的问题，佛法里没有特别去谈那些，一个原因是因为佛法的修行是在清醒处下手的。我明明确确，就是理智很清明的时候，能够修习心的定力或者修习慧观等等，这样，能够让生命具备更多良好的东西、良好的品质。而梦里，心相对来说其实是暗弱的，基本上是不堪于修行的，所以对于那儿并不观注。我们要解决的是清明的时候，心强有力的时候，是怎么运作心的。在清明、强有力的时候，明明很好把握的时候，我们不去关注，关注一个很难把握的状态。

【9、心的旅行】

营员：法师！在经行方面，在家里还是和禅堂不一样，很难把心给定下来，有时候走着走着就会觉得没意思，还请师父再给阐述一下关于经行的重要性。

法师：经行觉得没意思，是因为前行没做好，经行之前的身心调节没有做好。身心调节做好了，哪怕是在家里厨房里走，也像是徜徉于山水之间，于是以后“十一”再也不用跟大家去挤风景区了，我就在家里厨房散步了。

这个不完全是玩笑！你去哪玩儿，归根到底是干嘛呢？看一看壮烈的风光或者是秀美的风光，唤起自己内心深处所谓心旷神怡的感觉。那是什么感觉啊？就是怡然惬意、自在安然——我每天打坐之前说的那些话——你双腿一盘就获得了。曾经有一位我们同学去哪玩儿拍了很多照片，因为他那个时候刚刚学禅修，然后发给我说：“通过禅修，获得了一双发现美的眼睛。”然后我问他：“你有没有意识到，一切的旅行归根到底都是心的旅行啊？”

这话跟你这个话题好像有点远，但是我要强调的是什么呢？你感觉没意思，但是你本来有机会把它变的很有意思；你之所以没修下去，就是你没把它变成有意思的事。你在开始经行之前，把自己身心准备好，就像我刚才说的，就算是在家里走廊里走，或者是厨房里走，也真的像在山水之间徜徉没有什么差别。

经行这件事情，可能也需要你获得相应的身心体验之后，你体会到那个感觉之后可能更容易。把无贪无嗔的心建立起来，把那种怡然惬意的心建立起来，然后在这个心的背景之下去走，哪一步不是舒缓自在的呢？真的是每一步都是享受。那个时候，就是这一步迈出去，生命马上就终结，没有任何不满足，没有任何说“不行，明天吧”——可以都可以。

营员：师父！有的时候在寺庙经行了 40 分钟是挺享受的，走了 40 分钟之后，就是感觉没有这个人，只是四肢在那么走，是不是正常的，有时候还挺害怕的。

法师：是正常的，这是因为心专注在行走上了，所以其他的心不去往外去攀了。

【10、合理的布施】

营员：法师！时下学佛圈里护生需要捐款，放生需要捐款，网络传播的各种疾病，等着手术，还有很多四面八方来的捐款。我刚开始看到这些还有感觉，的确挺可怜，时间长了就没有感觉了，反正就是捐钱嘛。这时心里会纠结：如果不捐，就好像损福报一样，但我觉得这也是一种贪，可又想这可能也会增长自己的慈悲心，这个如何看待？

法师：这涉及到我们怎么来做，按什么原则来做。你说的这些，其实是布施了。布施有几类情况，财布施、法布施、无畏施。就你刚才描述的，主要是财布施所摄。

做财布施的时候有一个原则，就是要衡量自己的财力、精力，还有心力，什么意思呢？如果这个布施会导致你资财过度耗散的话，会导致生活收支平衡受到重大影响的话，可能不合适。当然，你说我捐干净就出家去，那另当别论。你要过世间生活，可能还需要一个比较平衡的经济情况吧！

而且佛教中，即便是供养佛法僧三宝，佛都告诉大家不要过份，什么意思呢？在家信众、檀越，就是施主，供养的心无厌，无厌就是没有满足的意思，甚至说：“师父，我家里，你需要啥，你随便拿，大门随时向你敞开。”你觉得这个出家人或这个比丘可以随便拿吗？佛说不可以。人家让你随便

拿，你就随便拿啊？没有这回事。甚至戒律里说，这个比丘一共就三件衣服，因为什么原因三件衣都没有了，他现在没有衣服穿，人家居士给他拿来很多的衣服说：“师父，你随便拿。”按照规定，比丘可以存三件衣，因为古印度是热带气候，三件衣就够了。这个情况下，他要满额蓄吗？不可以，他只能拿两件。

包括佛世的时候有夫妻两个都是证了初果的圣人，他们布施三宝、布施僧团，不遗余力，自己家的经济情况确实受到影响，但是两个初果圣人哪在乎这个啊？整个家的经济都布施给三宝，“我俩要饭去也挺好，没什么啊，生命中何为重要，这个我们早就知道了”，所以夫妻两个照样。别人怎么说，他们不管，照样很欢乐。佛就教比丘们：“你们这个情况下要制一个羯磨（相当于一个民主会议），所有人共同说一下，以后我们谁也不许到他家去乞化（因为如法的僧团或者如法的僧活要靠乞化为生，饮食靠乞化，穿着的东西也是靠这个），这是为什么呢？让他家修养生息。免得只要有人去乞，他俩都欢欢喜喜地往外拿，自己家庭有些支撑不住了。到什么时候可以解掉呢？等他家实力恢复了，还可以再承受了，这个时候可以解开这个羯磨了。”这个羯磨叫学家羯磨，“学”是指的有学圣人。这个家里两个都是有学圣人，布施无厌，但是不可以无度受，甚至要制一个羯磨，不要去他家打扰，让他们家经济得以一个适当的保护和恢复。

佛法是这样的，知道吗？你不要以为佛法是那么“左”的，“啊，这个好啊，积福报啊，你就全捐了吧”，这样说的，他一定不知道佛法的真实意趣。如果说你真的有这样的心，另外一个人就在你眼前，活命真需要你这样的因缘，你这样做也可以，自己真的心甘情愿，而且不是为了什么别的，就是很纯净的发心，那也可以。不过佛法的原则上讲，是希望均衡的，特别对于一个在家生活，是需要一个比较平衡的经济支撑的。把握好这个，这是说到财力。

再一个，心力。这个人财力很大，但是为人可能偏吝啬一点，假如说他有一亿以上的资产，但是让他捐钱捐一百以上，他就心痛的不得了。那这个人想训练自己的布施，破除自己的悭吝，他就不要急着突破自己的边界和局限，常常布施久了，堪能自然就增广了，这是这样的意趣。另外，如果是做服务性的布施，不要超出自己精力的局限。一个人的精力还是有

局限的，不管是身体还是心理方面，不要完全打破这种平衡，这是一个基本的原则。另外，你自己布施时候的发心，明了的业果报这些，当然很好，但是我发心不是为了自己得到什么福报，而是这个有情需要帮助。

你以后想很好地训练自己的布施，又不想搞得很失衡，这些你知道了，反正又没有下限限制，你可以用随喜别人布施的心，你每一个都多少随喜就好，不必说一定要多少额度以上——谁说的啊，没有那回事。这样，你能够很好地训练自己的布施，又不至于让自己的生活因此而变得困顿，这是符合佛法修行的道理。不是越“左”越革命——记住了——革命的道路要避免极端。

【11、菩萨戒的根本——菩提心】

营员：法师，您好！我想提的一问题是说，学佛第一步是皈依，皈依之后要受戒，有五戒、八关斋戒，还有菩萨戒，在这次营队中我们有受三皈、五戒和八关斋戒，那个菩萨戒到什么时候才受？

法师：佛世的时候和佛世之后几百年，古印度的这些在家居士们所受的戒就是五戒和八关斋戒。如果要受菩萨戒的话，就不要先说菩萨戒，就先说菩提心。因为没有菩提心，菩萨戒很难得戒的。所以我很少谈菩萨戒，但是有一些因缘，我会谈菩提心。因为菩提心是使一个人进入大乘的必要条件，而不是菩萨戒。因为如果这个人受了菩萨戒，但是他没有发菩萨心，可能应名有一个戒，那他那个戒实际上也不存在。所以不必先在这个上用心，应该先在基本的日常生活中，把一些修行必要的东西做好，然后自己在发心上逐步去建立。

想发好菩提心不容易的，是需要一个训练的。真有了这个了，那再说其他的。修行是循序渐进的，而不是每一个都可以大跃进。“多、快、好、省”不一定行，可能还是得一步一步地向前走。

时间关系，我不想再多占用了，因为要留一点时间给大家。这一次我们有因缘相聚在棋盘山这样一个地方，风景还挺好，而且因为福瑞和觉林这些贤士们共同的护持，才有这样的因缘一起来学习和实践慈心禅。很高兴看到很多营友这些天能够克服自己身心上的困难，来很认真地实践，而

且多少还有一些受用，这是一个良好的开始，但并不意味着革命成功了。如果大家回去之后，能以此为因缘更深入系统地学习佛法、受用佛法，那就是我们这一次，一期一会，能够带来的最好结果。最后我们一起合掌做个回向，我诵一句，请大家跟诵一句：

总回向

十方所有诸众生

愿离忧患常安乐

获得甚深正法力

灭除烦恼尽无余

愿诸众生永具安乐及安乐因

愿诸众生永离众苦及众苦因

愿诸众生永具无苦之乐我心愉悦

于诸众生远离贪嗔之心住平等舍

我们这一天就到这里，祝大家一切吉祥！