

目 录

开营——自重、自律、自心	1
第一点：要自重而不自轻	1
第二点：要依靠自律，而不是等待他律	2
第三点：要专注自心，而不是攀缘外部	3
慈心禅的利益和修习方法	7
（一）慈心修习的利益	7
1. 现世的利益	7
2. 后世的利益	9
3. 究竟的利益	9
（二）修行是自己的事	10
（三）慈心修习方法	11
1. 慈心修习原理	12
2. 引发慈心的方法	13
3. 个体从易到难，亲中怨次第修习	17
4. 从个体到一般普遍（群体）慈心的修习	19
八关斋戒	21
坐上修1 慈心修习引导	24
经行的修习	31
（一）经行中如何运心	31
第一种：身念处摄持的正念觉知下的行走	31
第二种：经行中观察五蕴	32
第三种：慈心为背景的经行	33
（二）经行示范	33
坐上修2 简单坐前提策	35
坐上修3 如何对治昏沉	36
觉寤瑜伽	37
答疑1	42
（一）散播慈心的方式、态度	42
（二）慈心修到什么程度可以挑战下一级	44
（三）生妄念如何对治	45
（四）半睡半醒的状态如何调整？	46

(五) 做事时念兹在兹算是修行吗？	47
(六) 专注于细微声音的观察不是如实观	47
(七) 禅坐中注意力不随身受所转	48
(八) 真诚而普遍的慈悲没有前提	49
(九) 不吃晚餐的好处	51
(十) 不杀生戒如何持守	53
(十一) 脑内总是自带背景音乐，这样犯戒吗？	56
(十二) 经行中如何观察五蕴	58
坐上修4 一日之计在于晨	60
结合教育谈慈心的价值	61
食存五观	69
坐上修5 如何对治禅修中的声音	71
坐上修6 最容易产生欢喜的禅修方法	75
答疑2	76
(一) 微笑着禅坐	76
(二) 如何与见解不同的人相处？	76
(三) 突破慈心对于关系的依赖	77
(四) 多数人缺乏情感生活的饱满与稳定，这就是需要修慈心的原因	79
(五) 慈心如何坚固	82
(六) 找不到怨的对象是不是可以不修	83
(七) 引导词的精简版	83
(八) 祝“安乐吉祥”中安乐因可以参见《吉祥经》来展开	85
(九) 腿痛是修慈心增上意乐的助缘	85
(十) 八关斋戒中不非时食戒的持守	87
(十一) 业与智慧哪个是最终的决定因素？	89
坐上修7 禅修前的身心准备	91
慈心对生命改善的价值	93
坐上修8 在正确因缘上用心	104
坐上修9 只有威仪的变化，没有修行的停止	108
坐上修10 烦恼不信不随逐，善法修习多修习	110
答疑3	112
(一) 学习佛法就应随顺佛法而生活	112
(二) 修行人把握不好身语，如何把握心？	113

(三) 不快乐的全职妈妈幸运的遇到了慈心禅	115
(四) 心堪能不足的时候怎样善巧修习	116
(五) 有什么是必然导致心苦的吗?	117
(六) 能够跟苦和平共处是重要的人生能力	119
(七) 有了正确的知识≠正见	121
(八) 以有益正知和适宜正知判断该不该做	122
(九) 菩提心——为利众生愿成佛!	123
(十) 慈能与乐的”乐“和”慈悲喜舍的”喜“有何区别?	126
(十一) “于诸众生远离贪嗔之心住平等舍”为什么没有痴	127
(十二) 禅、止观、慈心禅	128
坐上修11 荷叶上的露珠	131
坐上修12 不要问我该不该修行，要问愚痴、烦恼还在不在	132
坐上修13 对于烦恼，不搭理它!	134
坐上修14 一场始终一致的修行	136
答疑4	138
(一) 如何让修行状态稳定不退转	138
(二) 修习的拐棍	141
(三) 谨遵医嘱：出院后要按时服药	143
(四) 如何在具有慈悲的同时能够处理好事情?	144
(五) 怎样不起嗔心的帮助孩子改掉坏毛病?	146
(六) 你并不是要品尝咖啡，你是要品尝快乐	148
(七) 禅堂里感觉不到我的存在	150
(八) 为什么要皈依?	151
(九) 皈依后可以再次皈依吗?	153
(十) 皈依师、依止师有何区别?	156
三皈五戒	158
附录：禅修营结束后的开示	163
结营寄语	165

开营——自重、自律、自心

各位法友，大家晚上吉祥！看来这一开口就要有一个响亮的开始。今天晚上，是我们禅修营入营跟大家的见面，这里主要是跟大家一起有所策励，入营之初，知道身心应如何安顿，在这里这些天应该注意哪些要点。

这一次禅修营，多数营友对于将要做的慈心禅具体修习方法，可能还不太陌生，这方面的教导会放在明天清早的禅修时间来说明。这个时间段更多的是一些禅修营中自己要注意的要点提策。

今天晚上主要是跟大家说三个要点。这三个要点不仅仅是禅修营中大家要注意的，如果有心，也是对自己以后修行路或者人生路有帮助的三点。

第一点：要自重而不自轻

中国有一位佛教里的祖师叫“藕益大师”，他曾经写给几位跟他学习佛法的年轻师父一封信，信里就有这样一句话“吾望汝慎重，勿自轻”。我对你的期望是很重的，我将你看得很高，我对你的未来可能性抱以非常美好的期望，希望你不要轻贱自己，不要自轻，不要对自己没有信念，不要不将自己投入这件重要的事——“吾望汝慎重，勿自轻”。

我们每一个修行人，应该都是一个真正懂得自重的人。这个自重表现在若干方面，其中一个方面就是：对于自己具有修道的堪能、具有达成佛法中这些善法成就的可能性有信心。如果觉得“自己在这方面根本就不可能”，那就是自己给自己制造障碍，这是最根本的自轻。所谓的自重，也就是自己了解“我确实有这个可能”。

这个不是自己给自己打气，如果这个人多少了解佛所说的法，是关于有情离苦得乐的真理，而这个真理是有普遍性的，一个人对于自己有达成这些修行目标的可能性，他的信心不必来自于某个神奇的

人、或者某个神奇的事件，他可以来自于只是确定“这是普遍真理，而我非真理的例外”。

你们谁是规律的例外呢？我们每一天都要吃饭、睡觉，作为还没有尽断烦恼的凡夫，内心又遇缘生烦恼，这不都是规律里的事儿吗？就在这规律的另外一面，你存在转染成净的可能，你存在离苦得乐的可能。只要按规律办事，谁都有这个可能。不要觉得“我这个岁数可以吗？”“我平时做这个不太得力、做那个不太得力，我可以吗？”这些都不必问。就问一件事儿“我是规律的例外吗？”谁觉得自己是规律的例外，那他不是自轻，他是过于傲慢了。谁是规律的例外呢？都不是。既然不是，就要按规律办事。身心的修进、身心的改善、生命的净化、善法的达成，人人有可能。

这是说自重的这个方面，他表现为对自己有这样堪能的认可，而不认为自己不行。

另外，自重还有一层意思。我们作为成年人，对于自己应该有的一些必要、合理、体面的表现，应该自己自重。这在禅修营里，特别大众这样密切的共同修习，也是很重要的。这完全可以用另外一个话题来展开。

第二点：要依靠自律，而不是等待他律

禅修营是大家共同因缘成就的共修场所，共修这样的地方，它必然要有相应的规范。只要人与人在一起，必然有规范，即便是一个家庭，夫妻之间也还有规范，一家几口之间还是有必要的伦理道德的规范，乃至法律约束。

禅修营中，大家愿意在这样的因缘下，共同的在善法修集方面、身心的净化转变方面，投入自己的精力时间，这难能可贵。但是，要让自己具体的言语行为，与自己这样的战略决定、自己的投入匹配。

修行是从内发生的转变，如果不能从内有所认识、有随顺的转

变，事事等待外界的推动，那哪是修行呢？我看那更像政治。不要因为社会生活中的习惯或者其他的习惯，让不自律成为自己的习惯表现。

佛法的修行，大家都知道所谓“戒定慧”。戒是什么？戒是自己的道德誓言——我一定要怎样、一定不怎样。那当然是从内而发，自己约束自己的。我自己愿意来禅修营中了解、学习、实践、增长，那么在这里，有它相应的规律，有大家在其中运作身语需要遵从的规则。如果不了解的，请大家事后去了解。

道理也很简单，我们这么多人在这里共修，如果每个人每天出一两个小情况，我们这几天就会很热闹。你希望自己的禅修，拿出这样的时间、抱以这样期待，到这里是一场这种情况吗？不希望。那我们每个人做好自己，从内心发起这种殷重作意，按照禅修营的相关要求，守护好自己的身语。不必等到义工举止语牌告诉我们、提醒我们，也不必要人家来很不好意思的提醒你“是不是声音大啦？”自己自律，这跟自重是相关联的。

依靠自律，不要等着他人来他律。我们作为一个真正自重的人，其实应该感到“在这样的群体中，需要别人来提醒我，是一件很不好意思的事情”，自己会觉得很惭愧。要有这种惭愧心，惭愧心在佛法中说为善法，它能防非止恶。

第三点：要专注自心，而不是攀缘外部

几天的禅修时间实际很短。我们一般在家众的日常修习，如果不是太多的话，一天只是一坐禅修，也许有的连这还没有。一天只是一坐禅修，如果不超过两个小时，那对于很多人禅修质量来说，就是保持一个对于外部染污的简单对抗而已，能达到这个就不错了。保持着自己不要被染污的太厉害，适当的每一天，通过这样的善法修习，来做一些内心的清净、善法的增长、不善法的调伏。

要说靠那个能有多大进展，很难，除非有一些特别的因缘。这是

什么意思呢？这就像专业运动员，他想上成绩，指望每天练一个小时是不可能的。他要想成绩真有提高，他要有集中的大运动量，甚至上密度上强度的科学训练，然后通过适当的恢复等等配合，他的成绩会有一个显著的提高。

我们禅修是内心能力的增进，如果这个事情不往神秘里说，不管是定还是慧，都可以说是内心的能力。大家能够认识到吗？定、慧，只不过是在世间比较罕见的内心能力，但每个人都多少有，表现的不像经过训练的人那么强而有力罢了。这样的内心能力，也是需要训练的，只靠自己每一天业余的那一点，能够对抗世俗的染污已经不错了；想要上台阶，还是要上密度、上量。上密度、上量，你自己在家那个环境很合适吗？多数人可能不见得。所以有必要到一个环境支撑的地方，拿出一段专门的时间，希望自己能有所进益。这就像集训一样，这就像上强度、上密度的集中训练一样。

在这里要用好这颗心。如果仍然像平时日常生活那样来运心，有一个声音，注意力跟过去；对面来个人，还要多看几眼；想要打招呼，又突然想起了纪律，然后大家表情尴尬的一笑……这都是多余的外缘。如果确实抬眼看到，大家在这样的禅修营中，互相最好的呵护就是——不要互相打扰。自己的内心不用向外缘，在这个时候少一点社交的客套，没有人会对你报以任何想法，这只会成为我们彼此增上的一个因缘。他一看大家都这样收摄身心，那我不可以放逸；如果他碰到十个人都跟他点头微笑，他就又进入了社交模式——那我们来禅修营干嘛呢？开party吗？

自己这个心不再向外攀缘了，那它向何处安顿呢？自己要有很强烈的意识，要向内去建设。慈心的培养，有它必要的引心的方法，明天会跟大家说。在坐上是这样用功，坐下我也会跟大家说一些用心方法，把自己的心向内的用功，绵密的运作起来。

想一想，这可能是一个难得的集训的机会，我要运用好，让自己的修习上密度、上量。要不然指望什么去提高呢？不能说来一次禅修

营，又结识了很多法友很欢喜，然后回去了——虽然也不失为收获，但是跋山涉水、推掉工作或者重要的事，总是觉得有所亏欠。

在这几个方面，前面的自重和后面向内自心中去把握。自重是偏重于内心的，自律是偏重于身语的。实际上，你内心的，对其他人影响小；身语的，会对他人的影响大，而这种影响往往又是相互的，所以在自律这一块大家要特别的重视。

比如说止语，大家试一试就知道了。你看你跟人说一番话之后内心的稳定度，和你连着两三天没有跟人打什么交道，反复的向内用心，落下了、跑开了，仍然淡淡一笑放回来，这样持续用心，身心会不一样。如果用烧一壶水来打比方，平时在家就是每一天烧十秒，那你这壶水什么时候能烧开呢？到这儿来，你本来有一直烧，直到烧热甚至烧开的可能，偏偏自己呢，还要常常的拿下来让它晾一晾，那又何必呢？

我们人往往缺乏战略的智慧，有时候还同时缺乏战术执行的力度，所以要常常问自己：“我来这里干什么？我应该怎么样利用好这几天？”然后按照这里相应的规则，去运作好自己的身语。这样首先对自己有利，其次对他人也有利。

这次为什么特别强调这个呢？因为你们很多法友是彼此相识的，相识的人遇到了如果不表达一下关爱，总觉得心里有所欠缺，或者有所疏远。请记住：在禅修营中，彼此关爱最好的表达方式，是各自守护根门。目光收回来，不必互相眼神交流，如果愿意，以后有的是机会；语言停止下来，如果这样语言的交流，会让彼此的心又狂野的奔驰不息；其他不必要的交道，你递我一个东西，我给你一个肢体语言，都不必。寂静下来，让自己的心寂静下来，让自己的心对外部的需求减少、减少再减少。

内在满足了，对于人际没有什么希求。之所以人们那么需要跟人说话交流，就是因为内心不饱满，内心没有自然内在的温暖。这个心

经过足够的训练，内在自足、饱满、有温度，不需要别人来温暖自己，不需要别的什么来填充自己，可以很好的独处。如果有必要跟人打交道，也可以没有给自己增加多余负担、给别人增加负担的正确打交道的形式。

禅修营是跟日常生活不一样的，一定不要简单的随顺日常生活的习惯。特别是大家一天奔波而来，又到了一个新的地方，之前可能内心还会抱以一些期待、好奇等等。让这颗心调伏下来，寂静下来，让这颗心尽快的准备好，准备好与法相应运作的那个身心基础。毕竟到这里，我们是要一起在这样因缘下，令自己善法的修习能有所增进为好。

今天来跟大家共同以这三点来为策励。要自重不要自轻，这一坐上坐的时候拿出态度来，这是自重。这一坐上坐了，迷迷糊糊的开始，中间悠悠然的飘散，最后收个尾，又觉得茫然无所收获，这不是自重的表现。自重，这一坐要对得起自己，以这样的态度来一坐一坐的修习，一次一次的经行，乃至用餐、入眠等等。

这一次禅修营在方法的说明上，可能我会有意识的引导大家向全天候的覆盖去努力——就是所有清醒的时间，告诉大家如何去用心，乃至如何正确的意乐、正确的方法，甚至将睡眠的状态也统摄进来。这是可能的，佛法在原理方法上都有教。但这需要大家不是图个新鲜，真正的拿出自己的精进和意乐投入其中。

慈心禅的利益和修习方法

各位法友，大家早上吉祥。这是我们禅修营正式的第一次禅修，首先要跟大家说明一下，慈心禅修习的利益和修习的方法。

（一）慈心修习的利益

我们做什么事情都是应该经过理智抉择的。如果这件事情对于安乐、对于离苦，无论是自或他都没有什么意义的话，这件事情其实是可有可无；反过来，如果它对于安乐与离苦确实能起到有效作用，甚至强胜的作用，那么我们应该重视它。人们在世间种种奔波，好像花样很多，实际上推究到底，不过是希望安乐多一点或者恼苦少一点。慈心的修习，在让人向于安乐、向于离苦方面，是有很明显的利益的，我先跟大家略微介绍一下。

慈心修习的利益，表现在现世、后世和究竟。

1. 现世的利益

（1）内心的改善

现世方面，首先是自己的身心，慈心的修习能让这个人内心的堪能得以增进，随着内心能够更加调柔、更加慈和、更加温暖、更加稳定，他的身心会都得到利益。身心是相关联的，当一个人内心中善法强胜，特别是有了与定学相应的这些转变的话，身体受到滋养是很正常的。个人纵向对比，通过禅修、通过慈心的修习，身心（包括身体健康）都会有一个好的转化。

现在人所受的教育，很多是外向形的，指向外部目标、外部知识的获取、外部资源的拥有/占据/支配、外部目标的达成，不知道什么叫生命本身，不知道想要过的好需要怎么样的内心能力。于是，即便世间生活，有几个人能够对人内心有稳定的善意呢？

那这有什么问题呢？这问题很大！子女对父母乃至父母对子女，

虽然好像都应该彼此善待，但是这个心能有稳定的善意吗？家庭里，夫妻之间或者年轻男女交往之间，大家这个心有稳定的善意吗？朋友之间……更不要说一般的社会处理。正因为内心中这个慈心越来越稀薄，大家都外向去驰求，所以世风浇薄。这个世界不是越来越纯善。好像物质很发达、科学技术很进步，很多人因此觉得我很值得骄傲，这是很可笑的事，自己生命一团糟，因为外部的东西让自己有慢心。慈心能够让人从内建立美德。如果这个人没有稳定的慈悲，他所谓的美德都是做给别人看的。

这是说身心的，涉及到了自己幸福程度的问题、自己具不具足幸福能力的问题。很多人把幸福归结为外在目标的达成，认识不到幸福本质上是一种内心状态。这个内心状态当然跟内心能力有关系，内心正确、能力强的人，甚至不需要外在如何，不需要外在的配合。解脱者就是这样的表征。

（2）人际的改善

现世的第二个方面，说说与外部，也就是此身心、彼身心乃至于无情世间。如果说到人与人之间（就是人际），这在经里说的很明确，这个人如果修习慈心，可以得到人际间的好处。这是什么意思呢？这个人内心真的充满了慈和、善意，他跟人打交道、与人说话接触，会跟从前不一样。人是很敏感的，哪怕说话的时候细微的语气、神情变化，都会有意识、无意识地被人感受到。所以人际关系的恶化、人际关系的改善，实际很可能就在你不经意间说话的时候给人家的那个眼神、那个语气。同样一句话不同语气说出来，结果可能会不一样的。个人的修养将影响人际。

佛法里说到慈心的一个利益，不仅仅是人与人之间，还有受非人拥戴，就是不会受到非人的侵蚀恼害，确有此事，这是经中明确说明的一点，这里不去强调它。

现世的这些，虽然这样简单说，其实说得明白一点就是：如果内

心有足够的修养，你能够更容易地获得生命内在的安稳、快乐，你能更容易的拥有跟一般情况乃至跟自己从前完全不一样的生命享受、生命状态。

2. 后世的利益

说到后世，慈心的修习可以带来很大的福业。也许会奇怪，慈心的修习只是坐在这里自己运心，怎么会生福呢？不仅能生福，还能生大福。

先从事情上说，现在的大梵天王，他得这样果报的因就是修慈心。从佛法道理上来说，你们学习过的应该知道，这个人修习禅定，得色、无色界禅，如果临命终的时候定力不失坏，命终时随这样的业力受生，能生到色、无色界天。色、无色界天，从福报上来说，比欲界的天、人（不管从寿量等等）还是要殊胜的多。所谓禅定，主要就是自身心，特别是自心的问题。禅定产生的善业，在佛法的术语中叫“不动业”，它是很强胜的善业，而这主要从心的正确运作、安住而来。

包括经中记载一件事，有个尼乾子外道的弟子去跟佛辩论，辩论的主题就是“关于业，身语意那一个更重要？”尼乾子外道认为身更重要（身语摄为一个，摄为身），佛给他指出来是意更重要。两个人就几个问题具体的探讨，最后这个本来的外道弟子被折服了，他是追求真理的人，当场就皈依佛陀。

这是从教法事理来说明，心业是很重要的，而且是能感大果的，

如果愿意把这一生不仅仅投在消耗性的、消费性的五欲受用中，而愿意向后世做一点回报率更高的投资，那么培养能够在后世得到安乐果报的善业，自然就是应有之意。这是说到后世果报。

3. 究竟的利益

如果从究竟的角度看，一般所传授的慈心禅，属于胜解作意，也就是所谓假想观，还不是如实观，所以它本身并不能导致无漏智慧的

生起，这是就一般所传的慈心禅而说。但是它有一个很好的作用，就是通过修习慈心，这个人的身心会得到非常有效的改善，能够准备的很好，便于支撑之后的其他修习，后面修安般念、修习如实观察，都会变得更容易进展。这是就一般所传授慈心禅说到向于解脱道目的地的修习。

如果这个人有志于菩萨道，慈心是必须修习的，他必须拥有慈悲喜舍四无量心，并在此基础上有强胜的增上意乐，有对于生命规律、离苦得乐规律的正确认识，智慧抉择，发起菩提心。如果没有慈悲喜舍四无量心，那说发菩提心实际上不是真的，这是很多人可能没意识到的。菩提心不是那么简单的。如果没有菩提心，谈什么菩萨道呢？

很多人对于布施者，在对外讲说的时候愿意说“布施波罗蜜”。布施可以称为波罗蜜，但是有两个前提：一个是得有菩提心，第二个得有般若慧。没有菩提心和般若智慧，谈布施是布施波罗蜜，那是错的。因为人天善法中（五乘共法中）一样有布施，很多人修习的布施实际是人天善法中的布施。我们不要为了令人欢喜，就去无限拔高它，说这是“布施波罗蜜”如何如何。

菩提心没那么简单，波罗蜜没那么廉价。真正发起菩提心，后面的这一切为般若慧所摄持，成为道果资粮，可以叫做波罗蜜。

真有心于大乘者，要踏实的夯实自己每一步落脚处的基础，循序渐进，不急于求成，也不拖沓懈怠。这是略就菩提心说一下，它是需要慈悲喜舍四无量心作前提基础的。

以上对于修习慈心的利益，从现世、后世、究竟这几个角度略作说明。

（二）修行是自己的事

说这些更多是知识上的，可能触动每一个人的点不一样。但是在这个营里我要强调一下，你内心安住的能力如何？你内心是否能够始

终调柔安祥、对人对物充满真诚善意？这个真诚稳定而普遍的善意就是慈心。慈心能不能够从早到晚只要清醒着就充盈在身心里、就充盈在心间？就能够伴随着自己的每一个呼吸、每一个脚步？如果做不到，哪怕你曾经修习过很长时间的慈心禅，不要自己有傲慢，更不要因为熟悉而轻忽，要提起自己的热忱，拿出决定，真诚地投入到这里的修习。

这颗心如果不具足堪能很痛苦，明明不想那样，非要翻起这样的情绪；明明知道心不要在这上转，但是不听摆弄、不听指挥。增长心的堪能，是解决这个问题的办法。如果打一个比方，很多人因为坐姿常年的不注意，比如从小到大坐哪都是靠着，可能会造成背部肌肉支撑的力量不够，就容易造成背部的损伤、腰间盘的突出等等很多问题。想要预防这些问题乃至帮助这些问题解决，其中一个点就是把背部的肌肉做适当的锻炼。人的苦乐也是这样的，也许解决心的问题不能够解决你当下一切苦的问题，因为身苦可能还在，但是可以帮助你极大程度的改善问题。

每个人都反省一下“我内心堪能如何”“我应该在哪些方面长养”，在这几天里“我应该如何投入，令自己不空过”。实际上每个人不需要向任何人汇报“我修行的怎么样”，那终归到底是自己的事，应该对自己负责。人一旦觉得我是向别人汇报负责的，就容易有两类心态：一类是很紧张，或者是为了别人而去努力；还有一类就是不情愿。你需要为自己负责，你既不必紧张，你也不必不情愿。

（三）慈心修习方法

下面说一说慈心修习的方法。从我刚才所说的几个关键词，大家应该能得个印象，慈心修习本质上就是普遍善意的培养。

首先说慈心就是希望他人好，希望其他有情好，这就是善意。至于这个“好”到底意味着什么？我们后面在慈心引发中会说。我们都知道“希望人好”就叫善意，这就是慈心，对于其他有情亦复如是。

那所谓普遍的慈心是什么意思呢？单纯说对其他人好就叫慈心，只要不是特别的情况，几乎每个人或多或少都有，是不是我们就不用修习了呢？不是。因为过去这个慈心，自己没有把握它的堪能。如果没有修习过慈心禅，能够让这样的善意现起就现起、对任何有情都可以现起吗？做不到。

所以修习慈心的意义在于，对于慈心具有了自在（我很忌讳用这个词，但是这个词容易让大家体会意思）。拥有了对于慈心的自在，想让它现起它就现起，想安住在慈心就安住在慈心，发现对任何一个有情不具足慈心或者没有现起，马上就能够现起它，这是我们通过修习慈心能够达到的。

另外，谈到普遍，仅仅有善意，不普遍，这个人永远只能对他心中在意的那个人有善意，这算不上什么真正的道德高尚，算不上有修养。当这个慈心普遍了，突破了自己过去以自我画的那个同心圆（一圈一圈亲中怨），变得普遍而真诚，那个时候叫做美德，那个时候是生命格局的突破与改善。

所以，修习慈心，简单的说就是“普遍善意的培养”。这个普遍是一切有情。这是说慈心是要干什么。

1. 慈心修习原理

那么慈心是如何没有令它生起，已有令它增长的呢？其实，就是从容易到难渐次培养的，从个别到团体乃至到一切普遍，是这样一个过程。原理上再重复一下：是从易到难的培养，从个别到一般的普遍，是这样的过程。

那么从易到难的培养是如何来做的呢？

我们内心的善意，对于自己感觉舒服的人容易生起，哪怕是陌生人，一见面很投缘，内心就对他感觉舒服，也容易对他报以善意；反过来，如果看了一个人在内心没什么感觉，乃至想起这个人内心就不舒服，对于这两类生起善意，要比前面内心感觉很舒服那类要难。所

以，慈心的修习中，要先对内心感觉舒服的人修善意、修慈，然后是没什么感觉的人，再然后是感觉不舒服的人。我这是拿我们生活语言来说，稍微简洁一点的归纳是——以亲中怨的次第来修习慈心。

什么叫亲呢？不是指有血缘关系，也不是关系有多密切才叫亲，而是内心感觉舒服，想起这个人乃至想起这个有情，内心感觉舒服，那他这就是亲近的这一类。

中庸的，就是想起他，内心没有什么明显的亲近和疏远，没有什么明显的舒服不舒服，这一类有情就是中庸的。

所谓敌怨，不一定有仇有怨，也不一定要有什么斗争或者立场的对立，只是想起这个人内心就不舒服或者不怎么舒服，都叫敌怨这一类。原因可能很简单，可能只是因为他不入我的眼，所以内心就不舒服，不一定非要有人际的对立。不要被字面误导了，怨敌是说的内心不舒服的一类人或有情。对他们也要修慈、生慈。

这说的三类人，亲中怨修习的个体次第是这样推进的。

2. 引发慈心的方法

下面来说一下具体引发慈心的方法。其实引发慈心就是通过种种方便，让这个慈心本来没有的现起，已经现起的增胜。本来这个方便非一，并不是只有一种，但是对于多数人有比较普遍作用的，用一些引导词来引导心的运作，来引发慈心或者增胜慈心。

再说一遍：引导词并不是唯一方便，乃至引导词的具体内容也不是那样的神圣不可动。甚至如果有的人因缘合适，比如对自己孩子，有这样内心的温暖、关爱、慈和、支撑、包容等等，那个就是你内心中对他的慈。你能不能够认知到这个整合的情绪状态？能。如果你能，那你就把这个情绪状态移到另一个有情身上。如果这个人具足操作心的堪能，他就能把这样的慈心放在另一个有情身上。不是说引导词必须，只是对于多数人，这是简单的、方便的。

那下边来说这个普遍可以适用的引发慈心、增胜慈心的方便。这

四句引导词，其实是通过真诚祝福的方式，来引发自己对禅修对象的善意。

首先，在开始禅修之前内心就选取好了这个亲，也就是内心舒服的人。选取的主要原则是：不要选能够令自己生起男女欲贪烦恼的对象。这是要点。因为慈心越修会对这个人感觉越好，如果是能够引起男女欲贪的对象，如果心不调伏，可能会生起烦恼。选了内心感觉舒服的、又不至于引生欲贪烦恼的对象之后，内心对这位有情（当然主要可能是人）说“愿你没有敌意，柔软慈和”。

在对亲近的人修习之前，建议大家对自己来修习。为什么先对自己修慈心？慈心修习的原理其实是很容易理解的。我们培养一个能力，这个能力本来很薄弱甚至没有，是不是要从易到难地来培养？小孩子学走路，他要先蹒跚地扶着走，扶着墙、扶着学步车、拉着大人的手去走路；慢慢地摆脱这些助力，自己蹒跚地走，还有可能坐个板凳，这都正常；再往下他能够健步走，甚至健步如飞、跑跑跳跳……是不是从易到难的过程？慈心也是这样。人最不需要前提就对他有善意的对象是谁？是自己。需要前提吗？不需要。我对自己好需要12345的理由吗？不需要，你只需要转变心对自己好。也就是说对自己好这个情绪障碍、认知障碍是最小的，不存在“我为什么要对自己好”这种疑问，除非哲学家。

像刚才这样的祝福，你如果自己内心不知道“没有敌意”是什么感觉，不知道“柔软慈和”是什么感觉，那这个祝福是很空洞的，就变成了拜年的套话。所以，从对于亲中怨修习得力的角度，应该先对自己修。

上坐之后可以先对自己来这样说：

第一句：愿我没有敌意，柔软慈和。

很多人一到自己心里，他就知道心里有什么，那个东西是什么感觉、什么样的。敌意是什么样子不知道吗？知道啊，那种对立等等。

“愿我没有敌意”，不仅没有敌意，还有与之对面正确的“柔软慈和”。这颗心如果非要到被这些看起来很可爱的东西萌到的时候才能柔软，生活得有一点可悲。让自己的心常常能够柔软慈和、安乐而住，愿我没有敌意，柔软慈和，内心柔软，内心慈和，没有对抗。

第二句：愿我没有心苦，怡然喜悦。

之前说到，“希望对方好”这叫对对方的善意，对自己的善意也是这样。很多人不知道什么叫“真正对自己好”，总觉得想吃什么给自己吃一顿就叫对自己好，想看什么电影去看一场甚至多看几遍叫做对自己好，那只是拿五欲来搪塞自己，不好说是不是真正对自己好。自己充满了心苦，不去解决它，叫“对自己好”吗？

愿我没有心苦，不仅没有心苦，而且内心是怡然的，充满了喜悦的。我不止一次在慈心引导中收到类似的问题：“什么叫怡然？”我不知道是汉语词汇大家生疏呢？还是对这种情绪状态生疏？直到有一天，有人在禅修营之后去精舍，恰好看到了双彩虹，他们跨越原野眺望彩虹，跟我说：“法师，我终于知道你说的怡然是什么了”。禅修营结束了，他知道什么叫“怡然”了，我不知道他这几天怎么熬过来的。

怡然，就是内心的轻松、明快，那种自然的看什么都顺眼、看什么都有点开心。这个常在生活中什么时间出现呢？大家觉得受到陶冶之后，那种内在的带着一点喜悦的感觉，比如秀美的风光、比如一幅非常优美的自己能够形成审美的艺术作品。不要很古怪的，那种形成的心理状态不好说，所以艺术是有价值指向的。内心这种怡然，熟悉它，当然在你正确修习中它会生起。

“喜悦”，大家都知道，不仅没有心苦，还有这些明快的色彩，还有这些欢然喜乐的气氛。愿我没有心苦，怡然喜悦。

第三句：愿我没有身苦，健康蓬勃。

希望自己好，希望别人好，还有一个很重要的方面，“身苦”主要

的表现，佛法里说生老病（当然死也算，我们先不说），主要表现在日常生活中的老、病。可能衰老这一块，年轻人感受还不明显，我们人过中年的，自己对比一下，有时候就挺惊讶的，“哎呀！已经这个样子了”，衰老是会带来身苦的。另外，疾病和外界对身体的伤害，这都算是病这一类的。外伤，大家一样要去医院处理；在中国古汉语里受伤的“受”就是外伤的创伤，也都叫做病；学《古文观止》，都知道“吾病甚”这句话——我受伤很重，不是我病的很严重，病的很严重你还上战场？是我伤得很重。外伤和身体内部机能等等形成的疾病，这些都叫做病，这些病其实占我们日常身苦很重要的一大部分，那对应的正面的状态就是健康。老苦所带来的身苦，对应的是希望我们身体的机能仍然是那样朝气蓬勃、生机勃勃的。愿我没有身苦，健康蓬勃。

像这些没有身苦、没有心苦，反而有身乐和心乐，其实已经涵盖了主要方面，但是这毕竟只是暂时的安乐。一个人如果对于生命有见识，希望自己能够有更好、更究竟的离苦和安乐，那他应该对这个究竟处也给予自己一些祝福和期许。

第四句：愿我安乐吉祥，离染解脱。

“安乐”是指的果相，“吉祥”多分指的是因相。诸法因缘生，安乐离苦亦复如是。要有相应的安乐因的具足、苦因的远离，才会有安乐离苦实现，所以真诚的祝福自己具足安乐及安乐因，远离众苦及众苦因——愿我安乐吉祥。

向于究竟的安乐，是要智慧断烦恼，究竟的离染而获得达成涅槃解脱，这是“离染解脱”的意思，这是对自己最大的善意，因为那是究竟的离苦、究竟的安乐。愿我安乐吉祥，离染解脱。离染，这里还有很多深刻的东西。很多人对自己不满意，也许一些人的不满意更多的放在外部这些物质的拥有；但也有一些人是对自己生命的状态、身心的状态不满意，内心中本来不想有这些，但是好像挥之不去。那些恶不善法都可以称为是染污性，无明爱取等等相应都是染污性的，希望自己离染就是希望能够究竟的超越这一切。如果真的实现了智慧断烦

恼，究竟的离染，那么就会达成涅槃解脱，那是最究竟的安乐、最究竟的吉祥。

这第四句“安乐吉祥”是摄前启后，是包括了世出世间的一切，后面“离染解脱”是给自己一个特别的强调，在祝福其他人的时候，也是给别人一个最美好的祝福和期许。

这四句渐次的、反复的在内心对自己这样来真诚祝福，培养起来感觉，这对自己生命的走向会产生影响，因为很多人不知道“我要成为什么样的人”。昨天一个孩子来见我，我问他“你要去接受教育，你能不能够说一说——你认为教育是什么？”同样的问题，大家也想一想，我们每个人存在一个自我教育的问题，作为成年人，没有老师、没有学校来督导你，你就放弃了自我教育、野蛮生长吗？那你对于自己生命本身的期许是什么？刨除外边那些我拥有这个、拥有那个的俗套，你希望自己的生命是什么样子？实际上这些引发慈心的祝福语有这层意义，大家可以去慢慢思惟。

如果希望对安乐吉祥多一点了解，大家以后可以深入一下《吉祥经》，虽然文字简单，但是确实是佛苦口婆心的忠告。世间人常常用各种方式寻求各种吉卦、良兆等等，佛说那些都不是真正的吉祥，真正的吉祥是从“勿近愚痴人”乃至“宁静无烦恼”。

3. 个体从易到难，亲中怨次第修习

了解了对自己应该如何真诚的祝福，修习之后就换到一个亲近的人，对亲近的人也这样渐次修习。不用急，应该去注意培养内心真实的慈心的感受，生起慈心，以这个为目地，不以单纯的推进度为目的，特别刚开始修习的时候。如果修习已经比较熟练，那是另外一回事，可以更多的精力再去放在拓展上、放在深化上。如果是刚开始修，那么引发真诚的善意是很重要的，不要把这个变成了只是内心在文字上反复重复，要带着真诚和热度去引发自己的慈心。

如果时间允许，亲近的人，我建议至少修两个。亲近的人如此修

习之后换成中庸的，中庸的也是这样上坐之前就准备好两个来修习，这个修完了，对另一个也修。亲近的人、中庸的人都能够培养起来一样的慈悲，在慈心的状态下，把对象切换到准备好的敌怨的人，对他来修慈。

这对于一些人是修慈的第一个关口，很多人修慈的第一个挑战就出现在对敌怨个体的修慈。不过没关系，这些修习了一段时间的，你看不都突破了嘛！所以就像昨天讲的，我们都是规律中的情况，没有谁是规律的例外，不要急，更不要恐慌“我怎么不行啊”，着急没有必要，都可以，调柔身心培养慈。

再一个就是，不要因为敌怨就去找最可恨的那个人来修，那对于初学挑战太大。你可以选虽然是内心感觉不舒服，但是在不舒服这一群人里相对轻微的人，对于初学，你可以选这个人。敌怨的人也至少准备两个，最好不舒服程度有递进，拿最简单的那个人来做一开始敌怨的修习。如果成功的对这个敌怨能够生起慈心，那恭喜你，在初学的道路上踏过了第一个难点。之后再换成另一个不舒服程度更强的敌怨对象来修习。

对于这个敌怨对像，久修慈心禅的人可能会觉得没什么，最多好像是中庸的人了。这里要提示的是，只要你从前对这个人内心有不舒服、有对立、有敌视，那他仍然可以是你修习的对象。为什么？你这不是究竟离欲解脱带来的无嗔，你是通过慈心修习力，因为慈心在，所以产生的效果，如果放逸或者是境缘强猛，那不好说，所以对于过去内心不舒服的人（过去的敌怨）仍然可以修习。

如果现在确实找不到任何一个、任何一类敌怨（但是这个不一定，除非你在后面我说那些情况修习得很普遍，要不然不一定），我说个很简单的情况，供自己觉得“修慈心确实挺难找敌怨”这类法友参考——如果有个人拿着沾染艾滋病毒的针扎你呢？如果有个人像那些恐怖分子一样拿着长刀，满街追着砍你呢？如果有个人拿汽油把你家房子泼了点了呢？不要觉得没有敌怨是那么简单的事儿，你需要一

颗很大的心来容纳这一切。

说到对个体的修习，到敌怨这，实际如果能够修习通过的话，意味着在简单程度上突破了亲中怨的障碍。

4. 从个体到一般普遍（群体）慈心的修习

前面说的都是个体，后面这些群体如何来修呢？我建议以向人的群体修慈心为重，因为这是我们都市生活最容易生起各种嗔恼的对境。

这样的修习，最简单的就是方所的扩大。这一间禅堂里所有的人，希望他们“没有敌意，柔软慈和……乃至离染解脱”，这样次第的修习，真诚的祝福，对他们每一个人、对他们这个群体生起真切的慈心。方所的扩大，比如下面扩大到沈阳市，再扩大出去乃至遍满宇宙、遍布法界，对一切人有这样同等的慈心，然后愿一切畜生、愿一切地狱、愿一切饿鬼乃至天人……对于五趣众生这样修好之后，仍然可以对一切有情再来做普遍的修习，前面是一道一道、一趣一趣众生的修习，现在说一切众生，因为前面这样修习过了，这个时候的一切众生在自己心中不是模糊概念，而是比较清晰的指代。

可以是方所性的，比如自己前方所有的有情，“愿一切众生”如何，四方之后上下，这样以自己方所所在，来修对一切众生的慈心。如果这些都修好了，自己愿意安住慈心，在前边的遍满慈的基础上安住。如果慈心稳定强胜呈现在心中，那就住在里面。因为这个时候的慈心必然是伴随的悲心、喜心、舍心的，换句话说很舒服，你会乐住的，那安住在此，这样能够增长慈心的力量和定力。如果发现有一点要减弱，那就再提一下，因为是从前面一切众生慈心来的，所以这时候可以简单的提起“愿一切安乐”。体会这个，让好像开始要衰弱的遍满慈，再一次的增胜起来，增胜了，可以了，继续去安住。可以这样来修习。这是说以方所为自己的进路来修习遍满慈。

还有一类，是以特征来修遍满慈，特别是在人里。这就要说到内

心对这个人感觉舒服，对那个人感觉不舒服，是他的什么让我感觉不舒服，自己要能够把这个发现出来。“是这个人言行很粗鲁，让我感觉不舒服”，那如果这样，不光这个言行粗鲁的人会让你感觉不舒服甚至生嗔恼，换一个可能还这样，是不是啊？这个时候，就应该对这一类容易引发自己不舒服乃至嗔恼的人来修慈。这是说群体修行，以特征为线索作群体修行。因为慈心是平等的，你可以对这些言行粗鲁的人修慈，同样的也对那些言行文雅的人来修慈。这个人讨厌那些粗鲁的，他内心会对于文雅的感觉舒服，他对于这两类人修慈，最后生起的慈应该品质、强度、热度都是一致的，这才叫有平等的慈。这样一对一对的来修习。

这个修习很重要，会让自己更认识这个心，也会让自己在这样的修习中突破过去固有的格局。这样的修习也成为某种预防针，以后再遇到这样的情形，再遇到这样的人，不容易生起对立的心、讨厌的心乃至敌怨的心。

其他的有情，还是可以像前面说的那样类似的修习。其他的有情，其实要对他们的恼苦有了解，当然这个讲多了就变成了佛法的知识课，在这里不多说。大家如果确实这方面一时有欠缺，那不妨先以对人的修习为主，其他的可以相对这样比较大面的来修，不一定能够把握那么多，比如愿一切畜生如何如何就可以了。

这是对于慈心修习方法的说明。至于真正想把慈心推到对于菩萨道建立有帮助那个层面，或者愿意更强胜的修慈心，还有一些其他方便，以后我们在禅修营中需要的话，会再跟大家介绍。

八关斋戒

这是我们这个营第一次受八关斋戒，并不知道来受戒的法友是否都对此有基本的了解，所以略说一二。八关斋戒实际上是以在家身份过一日一夜出家生活的戒法，是佛给那些希望能够在佛法中多栽培一些出世善根、能够多随顺出世梵行的修学的人准备的。

第一条“不杀生”，指的是不故意杀害有情命，从人到畜生等等都是一样。

第二条“不偷盗”，不故意不予取乃至毁损有主物，这里的“有主物”指有主人的东西。

第三条“不淫欲”，就是在一日一夜之间过随顺出家梵行的生活。

第四条“不妄语”，不故意欺骗，如果自己也不了解，说错了，不叫妄语。

第五条“不饮酒”，指的是酒类不过喉，如果不小心入了口吐出去不算。当然所谓的酒类如果就其特征来说，应该指的是——一切可以使人迷醉的摄入物，包括酒，在今天也包括毒品类，这都是不可以的。

第六条“不着香花鬘，不香涂身”，指放弃故意的对身的庄严，包括了化妆品还有首饰的使用等等。当然这里有开缘，所谓的常年身具——就是常年的一直带在身上不摘下来，那些对于个体来说往往已经没有特意用它来庄严身的这种感觉了。比如在今天社会，像结婚戒指之类的，这个时候算是开缘。洗化用品尽可能用不带香味的，我们营中应该有提供。

第七条“不歌舞娼妓，故往观听”，这里的“娼妓”指的是游乐的这些事，“歌舞”指的是它字面的意思，用今天的话说就是没有那些刻意的娱乐以及竞技性的体育运动。这些事会让人心奔驰散乱。

第八条“不坐卧高广大床”，指的是在尺寸上和材质上超标，容易让人生起一些傲慢心的床和座。当然大家旅居于外，这些都是随缘的，只要不是自己用心贪染、求取、攀缘而得的，还是可以作为开缘的。人家只提供这些，那我就用这些，是这个意思。

最后一条“不非时食”，指的是过中不食——日中之后，不再受用任何白水以外的东西，过喉的只有白水。当然不是说不可进口，我是说不可过喉，比如刷牙这些事，跟这个没关系，因为它不是摄入的。日中是指的日上中天（正午），这个时间不是北京时间的12点，如果是的话也是碰巧是，它是指的这一天中日影最短的时候，就是天文学上或者气象学上的日上中天（日中）。今天在我们这个地方日中时间是11:54，因为在一年中不同时段，这个时间是有变化的，它本质上这个变化差是一个正弦曲线，如果有兴趣的可以去研究这个是怎么计算的，现在大家知道很容易获得结果就好了。11:54之前，受八关斋戒的结束所有进食；这个时间之后，只有白水可以过喉。比如疾病必须要吃药，这是开缘，除此之外没有——当然确实可以被用作药才可以。

这是八条戒加一个斋法，过午不食就是这里的斋法。八关斋戒，汉传佛教传统说“关闭一切诸恶趣门”，我们谨慎地受持戒法，能够令自己增长人的气息，不至于失去人的本分，不至于下一生失去人身。

……受戒仪轨……

受持八关斋戒，本质上是以在家的身份，过一日一夜的出家生活。我们约其利是，是一日一夜受持。从受持的当下，到第二天明相出之间，都是戒法守护的时间。第二天明相出后，前一天所受的戒法自然失去。什么叫明相出？就是一般语言所说的拂晓时分，太阳还没有出来，但是已经开始变得天空明亮，自然光线下能够看清手掌纹，这个叫明相出，这是在佛法中设为新一天开始的时间。受持八关斋戒不是24小时受持，也不是子夜时分零点两天交错，而是在第二天明相

出作为两日交界，所受的戒法在那一刻自然失去，在此之间，精进守护。

最后将这样受持善法的功德，回向法界有情。如下言语，随我道来：

愿以此功德，

普及于一切，

我等与众生，

皆共成佛道。

为大家授八关斋戒圆满。稍事休整，我们在这里一起禅坐。

坐上修1 慈心修习引导

这一节，准备一起来做慈心的修习。

我们都知道“诸法因缘生”，像修习止观或者说内心能力培养，也是因缘成的事，离开一些干扰性的因缘，尽量去具足那些助成性的因缘，这是从因缘上就开始把握修行的要素。

虽然佛法智慧到深处，一切法不受，不取相不取随好，不受很多干扰，但是那就像刘翔能百米栏飞跑，而蹒跚学步的孩子不要说跑，走还走不利索，他这时候需要很多辅助性的、帮助性的因缘，减少障碍性的事。我们修习的初步更是如此，修行或者说内心能力的培养，也是一个因缘所成的事，注重这些内外因缘，注重这些干扰性的因缘和助成性的因缘，然后该避免的避免，该具足的具足，这是关于内心能力培养应该有的智慧。

慈心的修习从易到难，是从自己到亲近的人、中庸的人、敌怨的人。决定上坐修习慈心之前，内心先选定相应的人选，亲近的人、中庸的人、敌怨的人至少各选一个，对于初学刚开始修习，建议每一类选两个，目的是多熟悉熟悉这个修习。同样的慈心，在亲近的人身上能够生起，可是亲近的还有亲疏远近，选一个更亲近的，也就是对他修习认知障碍更小的；还有一个也是亲近的，但没那么亲近，认知障碍稍微大一点。

慈心修习的认知障碍，就是大家心里悄悄问的那个问题：“我凭啥对他好？”你们上一节都很客气，没人问这样尖锐的问题，“万一问了你答不出来，我都替你尴尬”——请你相信，每个人有每个人的专业。再者，我从前常常说，不用担心问的问题是否尖锐、是否构成挑战、是否显得不尊重，我们大家真诚的在一起探讨、了解、学习，哪有什么挑战和不尊重的问题？对于讲者最大的尊重，就是提出有足

够难度、足够深度的问题。

我说的认知障碍，就是“我凭啥对他好”。可是对自己，你很难问出这个问题，“我凭啥对自己好”，这么问问题的人应该带他去两类地方（众笑），第一类地方就是你笑的地方，第二类地方就是哲学研究所。但是对于其他人，容易有这种认知障碍，“我凭啥要对他好，还要在心里很费力的练习对他好？”所以这样从自己毫无疑问的，到稍微有一点点疑问的亲近的人。但是这都容易克服。

慢慢的随着这种正面情绪力量越来越强，这种认知障碍造成的阻碍也越来越弱，甚至到后面，所谓敌怨的人那里过去“我对他好根本不可能”，但是现在“我能够像对最亲近的人那样真诚的善意”，这对很多人来说是生命里革命性的事件。意味着什么？意味着你开始多少能够超越情绪惯性。这重要吗？这很了不得。多少人一辈子都被“惯性定律”支配着（当然不是物理学那个惯性定律），都被情绪惯性支配着，自己从来不知道主动拐弯。“主动拐弯”意味着克服情绪惯性，这是很重大的标志性的事件，当这个在自己身上发生的时候，请你不要轻视它，你具备了审视自己情绪、改变情绪惯性的能力，这是很重要的能力，很重要的事件。

从自己最容易的出发。要怎么修习呢？这就要说慈心是什么？慈心是真诚的善意，它表现为那颗心温暖的、柔软的、安和的、充满关爱的接受、包容、支撑、鼓励、祝福。对自己修慈，或者说对自己的真诚善意、对自己的好，是怎样呢？就是去培养这个状态。如何培养？通过对自己真诚的祝福来引导心。

接下来我们一起做慈心修习。

大家坐姿适当就行，不用追求什么双盘，只要能够坐稳当就行。会干扰自己注意力的，像眼镜或其他物品可以摘掉，如果说“这个不干扰，能帮助我更清地看清禅修的对象”，不干扰的情况下不摘也没

所谓。上体在保持基本正直的情况下，双肩放松。双肩的放松是很有标志性的，身体尽可能的放松，这个尽可能的放松其实是配合着心的放松，身心是关联的，心真放松了身也能放松；反过来，身放松了心也容易宁静。怎么样放松呢？要有这样的心态：“别的爱咋咋地，现在跟我没有任何关系，可以都可以，满意很满意”，心不再纠缠任何事，爱咋咋地，可以都可以，满意很满意。

双肩放松，头顶放松，眉间放松，面部放松，唇部放松，嘴角微微的扬起，带一点微笑，从心里洋溢出来微笑，下颚放松，颈部放松，双肩放松，胸部放松，腹部放松，背部放松，腰部放松，大腿放松，小腿放松，足部放松，上臂放松，小臂放松，手部放松，面部带一点淡淡的微笑，全然接纳，满意的态度，对自己真诚的祝福，愿我没有敌意，柔软慈和。

内心对自己充满温暖的微笑，柔柔的对自己这样真诚的祝福，愿我没有敌意，柔软慈和。带着温暖，带着充满关爱的接受、包容、鼓励、祝福，对自己说，愿我没有敌意，柔软慈和。稳定的对自己好，跟自己说：“我如果对自己好本身都不耐烦，那是我不配么？”愿我没有敌意，柔软慈和。内心对自己微笑，充满善意的微笑，完全接纳包容，不自我对立对抗的微笑，充满善意、关爱的鼓励与祝福。愿我没有敌意，柔软慈和。

愿我没有心苦，怡然喜悦。内心没有那些负面的阴霾的情绪状态，那些恼苦忧伤，那些忧畏不安。愿我没有心苦，而充满明媚的阳光，内心中在这样温暖而柔软、慈爱的心中，荡漾起油然而生的怡然喜悦。愿我没有心苦，怡然喜悦。享受内心的春光，享受内心春风和煦，对自己充满温暖，柔软而又善意的真诚祝福，愿我没有心苦，怡然喜悦。内心是阳光明媚的，是春风和煦的，是温暖的，是柔软的，就是这样的安和、喜悦。哪里需要什么喜悦的理由呢？内心春风和煦，春光明媚，喜悦自然油然而生。愿我没有心苦，怡然喜悦。

愿我没有身苦，健康蓬勃。人的身苦不外乎是身体受到了伤害，外伤还有疾病这些都可以归为病苦，还有衰老带来的身苦，希望我远离这一切身苦，而具足健康和朝气蓬勃的生命状态。健康针对病苦，朝气蓬勃针对老苦，希望自己远离那些身苦而具有身安乐。不为自己过去对自身那种坚固印象所左右，内心呈现起自己健康而朝气蓬勃的样貌。愿我没有身苦，健康蓬勃。对自己内心柔软、温暖，充满真诚关爱的祝福，愿我没有身苦，健康蓬勃。

愿我安乐吉祥，离染解脱。前面是心安乐离苦、身安乐离苦，这里安乐吉祥是总说，吉祥是安乐因、离苦因，安乐是安乐离苦的状态，是结果，也就是希望自己具足安乐和安乐因，远离恼苦和恼苦因，不仅现在如此，未来也如此，究竟的也如此，这是这一句的意思。是带着这样的意涵来对自己真诚的祝福，也就是希望自己具足一切安乐和安乐需要的因素，这才能有安乐，远离一切恼苦和导致恼苦的因素，现在如此，未来也如此，究竟也如此，是这样的内心祝福。带着柔软、温暖、光明、喜乐，而真诚地祝福自己：愿我安乐吉祥，离染解脱。大白话的内心把握是：希望我现在好，未来好，究竟意义上也好。对自己真诚的善意，对自己真诚的祝福，以柔软、温暖的心，充满关爱的鼓励与祝福：愿我安乐吉祥，离染解脱。

人们对于所谓的对自己好或者对他人好，这个“好”到底是什么？什么叫“对自己好”？这也是为什么从这些角度祝福自己的意乐。这些好归根到底要落到身心的安乐、离苦，所以真诚的祝福自己，带着温暖、柔软、安和，充满关爱的接纳、包容、支撑、鼓励与祝福，对自己说：愿我没有敌意，柔软慈和。这个没有敌意是指的没有瞋，没有对立对抗，不管是跟外部世界还是身心，不管是身心中的身体，还是感受，还是情绪，还是想法。愿我没有敌意，柔软慈和。对自己不需要理由的温柔，对自己内心温暖、柔软、安和，充满关爱的接纳、支撑、鼓励与祝福：愿我没有敌意，柔软慈和。

愿我没有心苦，怡然喜悦。不必呈现心苦的状态，只是呈现内心中春光明媚、春风和煦的样貌，自己徜徉其中。愿我没有心苦，怡然喜悦。对自己的心没有条件的、没有止境的、完完全全的、真诚的关爱、善意。愿我没有心苦，怡然喜悦。对自己说，这就是给你的春天，对自己充满温暖、柔软和真切的关爱，愿我没有心苦，怡然喜悦。

愿我没有身苦，健康蓬勃。不必为自己坚固的身体印象所干扰，只是在内心中呈现自己身体健康、朝气蓬勃的样子，对自己充满真诚的善意而祝福：愿我没有身苦，健康蓬勃。

愿我安乐吉祥，离染解脱。真诚的祝福自己，充满柔软、温暖与善意的祝福自己，希望我不仅现在离开恼苦、恼苦因，具足安乐、安乐因，未来也如此，究竟也如此。愿我安乐吉祥，离染解脱。对自己抱有这种真诚的善意，安住真诚的善意，这是内无瞋。无瞋是善法，是所说的内心的温暖、柔软、安和、充满真诚的关爱，这样真诚的善意叫做无瞋。对内的无瞋是对自己的关爱。

接下来，对一个亲近的人来培养加强这样真诚的善意。这个亲近的人最好不是情绪印象太复杂的人（就是在血缘关系上比较亲近的），最好是在想到他，自己内心情绪印象、情绪惯性比较稳定，想到他会感觉舒服、会感觉亲近的人；他不应该是容易引生男女欲贪缠的对象，基本上不要是异性；他甚至是只是合自己眼缘，但是并不太熟悉的人，如果对人实在提不起来，那看起来萌萌的动物也可以。

慈心的修习是从易到难，自己是认知障碍最小的，那第二个选择自己更容易心甘情愿对他付以善意的人，就是情感障碍、认知障碍都小的，这就是所谓亲近的人。人确实都找不到，可以是亲近的动物，内心想到他/它有一点舒服、有一点温暖、有一点想要亲近的意乐，这就叫做亲近的人或者对象。选一个这样的人，内心以温暖、柔软、安和的状态，对他充满关爱的祝福：愿你没有敌意，柔软慈和。

当自己这样真诚祝福的时候，感受到对方的心就是柔软慈和，温暖而能包容一切的。愿你没有敌意，柔软慈和。每一次的真诚祝福，一定不要让它变成苍白的内心话语，总是带着内心的温暖、柔软、安和，和这些配合而生的幸福感，对他充满真诚关爱的鼓励与祝福：愿你没有敌意，柔软慈和。说到柔软慈和的时候，感受到他的心呈现为柔软的、慈和的、温暖的、包容一切的，不对立、不对抗，充满关爱善意。愿你没有敌意，柔软慈和。

接下来，以这样温暖、柔软、慈和、充满真诚的关爱与善意的心，对他真诚祝福：愿你没有心苦，怡然喜悦。当自己对他这样真诚祝福的时候，内心所呈现的、所感受到的，是他内心的阳光明媚、春风和煦，是在这洋溢的春光中充盈着怡然与喜悦。愿你没有心苦，怡然喜悦。感受他内心的阳光明媚、春风和煦、怡然喜悦。愿你没有心苦，怡然喜悦。

接下来，在这样充盈的、温暖的慈爱中，对他真诚的祝福：愿你没有身苦，健康蓬勃。不管对方身体状况如何，不要受过去身体状况认知印象的影响，内心所呈现的是对方身体健康、青春洋溢、朝气蓬勃的生命状态。愿你没有身苦，健康蓬勃。

接下来，在这样温暖、柔软、充满慈爱与关怀的心中对他真诚祝福，希望他一直拥有美好、安稳，远离恼苦，永远拥有美好和安乐的因，远离恼苦的因，希望他能够获得究竟的安乐离苦：愿你安乐吉祥，离染解脱。

接下来，将对象换成没什么情绪感觉的人，所谓路人甲。但是换人不换心境，自己的心就像摄像头一样没有变化，变化的是拍摄的对象、投注的对象，带着这样如前温暖、柔软、安和、充满关爱的包容、支撑、鼓励与祝福，对这个中庸的人说：愿你没有敌意，柔软慈和。这样真诚祝福的时候，感受对方心的柔软、温暖、慈和而遍满对

一切的善意与关爱。愿你没有敌意，柔软慈和。对象是谁不关键，心是一致的调柔慈和，内心充满了真诚的、纯粹的关爱与祝福：愿你没有敌意，柔软慈和。

后面的修习都是与此类似的，在转换所修习的对象的时候，注意心不要受过去情绪惯性的干扰，而是住于在前一个所培养起来的那样稳定、从容而真实的温暖、柔软、安和、充满关爱的支撑、鼓励与祝福中，来对他培养慈，散播慈爱。中庸的如此，有一点点疏远感、排斥感的如此，甚至更强的境也如此。

时间关系，这一坐的修习就到这里，大家以后可以自己来用心修习。禅修结束大家可以慢慢的晃动身体，睁开眼睛，如果需要，可以适当的一点身体的活动，稍后不是每一个人都可以马上起坐，所以不必都请大家起立。我们这一坐到这里，我先行出堂，大家各自随意。

经行的修习

从身心的规律说，我们应该在动中、静中都能修习，从没有得到定滋养色身的情况下，适当的活动对于维持色身的正常运转也是需要的，所以从这两个因缘的结合。佛法中修行，哪怕是止观，也不仅是盘起腿坐下来修。经中常常看到比丘禅坐、经行，经行就是在走动中来修习止观。所以禅修营中，一般两坐中间都会安排一个经行。

（一）经行中如何运心

经行，“经”是直的意思，沿着直线往返的走，这叫经行。

这只是外相，重要的是内心的运心。在这个营里，运心的方式跟大家说三种，其实不止三种，只是在这个营里，推荐大家根据自己情况，选一种来做经行时的运心。

第一种：身念处摄持的正念觉知下的行走

一种是四念处中身念处所摄的正念觉知行走的身触，其实就是正念觉知于身。大家知道主动脚、被动脚吗？你迈的那只脚就叫主动脚，它在向前迈之前有一个提起的过程，①觉知脚离开地面，觉知提的动作；②然后这个足会向前运动，然后是移动的过程；③然后向下落；④落了之后，很快会发生主动脚与地面的接触，这是触；⑤人在运动，重心会向前移动，导致主动脚落地之后会向前压，重心前压，这是压的动作。那么这是一只主动脚，大家可以觉知这里边的几个过程。这是正念于身，用来修习经行中运心，提、移、落、触、压，稍后我会给大家略做示范，这里只是先说一下。

不要在经行的时候身心很紧张，经行的时候，身心仍然是放松的、调柔的，内心是怡然的、开放的，修行绷得紧紧的是不对的，那是与修止观不相应的。有一些人对于佛法修习不太了解，靠着自己想象或者误解来修习。身心要很调柔、有开放性。开放的意思就是不抓取、不排斥、不希求渴望也不紧张慌忙。说得深刻一点，内心是无所

希求、无所忧畏的，行走而不指望达成什么，行走也不希望到达，行走只是简单的行走，无所希求、无所忧畏的行走，保持着对当下身心最主要现象——足运动的觉知。

因为身心是调柔放松，没有抓取、没有排斥的，所以对于观察能够清晰到什么程度，也完全是开放的心态。不要搞得跟过去那种心态一样，觉得我要不能够把这些都观察得很清楚，好像就怎么样了，就不满意自己，有很多自我责备……这些都是过去内心错误模式的延续。

整个的修行，不管坐上坐下、不管禅坐经行，都是一个原则，一个操作，什么呢？**做正确因缘，对果相全然平等开放。**在经行的时候，只要保持调柔而清晰的觉知就可以了，用这种方式运心，这就是你可以做的正确因缘。随自己觉知力的强弱，可能有的人能够觉知的很微细，有的人只能保证在身心不紧张的情况下觉知提起、觉知落地，也很好，只要在做正确因缘，对结果都满意。能够觉知得十分清晰，那当然十分满意；能够觉知到一分清晰，仍然是十分满意，因为这已经是你当下能做的最好的事。

内心没有那种带着贪嗔的规定性。所谓的对当下及下一刻，身心及外界的一切果相全然平等的开放，说的就是无贪无嗔的相。自己内心全然调柔、平等地打开，带着觉知行走，慢慢的行走。对于足上的这些运动，能觉知几分，就觉知几分，然后全然满意，继续的来做这样的修习。

这是第一种推荐的可以考虑的运心方式。

第二种：经行中观察五蕴

同样是偏于念处修习，第二种，实际是更深了。你如果能够有这个基础和能力观察清楚在经行过程中五蕴的生灭，能观察清楚五蕴的此有彼有，能观察清楚五蕴的川流，那你就来在经行的当下观察五蕴，这当然很好，这不仅是如实知当下身心的现象，而且培养无我

慧。这只是略提，可能多数人对此还是有困难，就不要在这上勉强。如果想达成这个，比较深固敏锐的正念正知是基础。先做前面那个，那个是基础。

第三种：慈心为背景的经行

第三种是跟我们这个禅修营关系很密切的运心方式，那就是带着慈念经行，在经行中持续的培养慈心。如果这个人慈心已经修的比较自在了，不用特别的作意就可以沉浸在慈心中，那他就可以带着慈心，觉知的行走。他如果愿意在慈心修习的过程中以经行的形式进行，也很好，就是这边在经行着，然后内心来修慈，这是可以的。特别如果想在短时间内，对某种修行达到一个迅速提高的目的，那密集的修习更有效。

（二）经行示范

经行的时候，大家一定不要迈大步，因为那会导致自己走得不稳；经行速度要慢下来，特别在培养正念正知的初期，步速快了，速度快了，心没有那么强的觉知力。经行的时候，主动脚提起——空中的移动——落下——触地——重心的前移。为什么我示范的步幅这么小，几乎就向前移动了一脚的距离呢？这样两脚交替的觉知观察会比较放松，不紧张；如果步子迈得太大，前脚一落地，后脚已经提起来了，你这个移动就必须速度加快了。慢一点，步幅小一点，让自己心调柔下来，怡然欢喜而又全然开放的来觉知足的运动。

不要强迫自己非要看清楚五步或者怎样，你如果确实是一个很新的修习者，对于觉知能力的培养刚刚开始，发现我连两个环节都观察不清晰，那就直接简单的在内心做一点辅助标记，哪个脚是主动移动，就标记它，比如这是右足，就是这样就可以的。如果只能够观察清楚两个，那只对其中两个做标记。

标记不是必须，是对于初学的帮助，就像是公路上的白虚线一样，帮助你知道自己在哪条车道上，并不是必须。当这个心正知平稳

了，觉知清晰，稳定进行了，这个不是必须的，但是对于纯粹的初学是很有帮助的。我建议你如果只能观察两步，你可以对于提起，就是足部离地的那一个过程加以一个标记，因为这是很清晰的，足部跟地的接触从有到无，压力的变化很明显；同样的，在向前一触地的时候，压力从无到有，这也很清晰，可以这样来标记。其他的可以根据自己情况来运作。

如果采用其他经行中的运心方式，特别是你如果在这个过程中修慈心，你可以按照自己身心最调柔、最放松、最开放舒适的形式来进行，这个过程中，不强调对于足部那么清晰的觉知，你如果在修慈，那就以修慈为主要的运心。

大家可以稍后在经行的时段，各自找一块地方来经行。互相之间不必打扰，尤其不必说话和做太多的眼神交流，各自护持好自己的根门，同时也保护其他人的禅修环境，其他人的禅修环境就是我的身语表现。

我们这一节到这里，大家经行结束，会有声音的提示。

坐上修2 简单坐前提策

这个时段的修习，我就不再用引导语来引导了，大家各自以之前的所学所习来做内在的修习。

对自己、亲近的人、中庸的人、敌怨的人渐次修习，最好在修习之前，亲近、中庸、敌怨各自准备两个人。考虑到对于初学的挑战性，特别怨敌这两个人要有情感梯度：一个人只是浅浅的、淡淡的疏远感，不是很强的对立；另一个可以强一点。你如果愿意，可以把这个梯度建立多个，让自己能一步一步导向哪怕最强烈的对境也能生起那样真诚深沉的慈悲。

个体之后，如果自己还有时间，来修习面向群体的慈心，因为前面的修习真的都通过了，慈心应该是在位的。那么，对于某个范围内一些有情的修慈可以做复杂的引导，就是之前的思考方面，也可以做简单的引导，看自己的情况，需要复杂的就复杂，需要简单的就简单。

从个体到群体、到全体，有不同的推进线索，其中一个比较显然的线索就是空间场所的大小，从在一个房间里所有的人、所有的有情，到整个城市，整个国家，整个地球，再到其他遥远的天体，整个宇宙，希望一切有情安乐。这样渐次的推进，要在每一个范围内也生起正确的慈心。这样从自己、亲、中、怨，到范围逐次增大的群体乃至全体有情，最后是缘一切有情，愿一切安乐，住于慈。

大家一起来做慈心相应的修习。可以根据自己的情况，需要慢一点修就慢一点修，需要稍微快一点就快一点，总之是以得受用为重，而不是走过场、走流程，使自己慈心确实得到引生、得到增强，以这个为重。我们一起来做这一坐的修习。

……慈心禅……

坐上修3 如何对治昏沉

修习止观的过程中，如果发现自己有昏沉的苗头，要及时的对治。这个时候如果没有正确的把握，内心恋着那种昏昏寐寐的身心感受，很容易就昏沉过去了，昏沉过去并不增长善法，要在它还没有发展成那样强胜力量之前对治它，扭转身心的情况。

如何对治呢？不睁眼的情况下，可以作光明想。什么叫光明想？就是内心现起光亮的相。我们室内这样灯都打起来，就是光亮的相。古人取光明相，要取月亮、太阳、大火堆等等；我们今天太方便了，取任何一盏灯，那个光明相都足够了。把这个光明相现起来，能令心警醒。如果一般的光明相不够，内心把光明相的亮度强度调大一些。这样，在不睁眼的情况下，通过作意光明相，能够相当程度的对治昏沉。

如果因为种种原因，发现这个方法似乎没有解决问题，昏沉的苗头还在向前发展，可以干脆张开眼。我们很多法友禅修的时候，最舍不得的事情就是张开双眼，总感觉好像一旦张开双眼，就意味着这一坐的重大挫折和失败，不是的，昏沉过去睡着了是很惨重的失败。发现闭着眼睛来调伏、改善达不成，为了对治昏沉张开双眼，这叫做在对治烦恼，这叫做在正确修行，并不是修行的中断，并不是修行的失败，而是自己在做恰当的因缘，在持续修行。如果为了维持自己那个错误的认识，以为一定要保持闭眼，那说不定就睡过去了。睡过去了或许能治疗失眠，但是在禅修上很难说有什么真正的成长。

从前一个禅修营，有一个一点基础没有的人，听大家在问问题的时候问到昏沉，在下面单独问我“法师，他们说的昏沉是不是就是睡着了？”我说“是”，他说“我就想要这个，我失眠”。禅修能治疗失眠，但不是通过发展昏沉。

大家接下来还是以明晰、调柔、决定的心来如法修习，带着自己内心的热忱，投入到这样的修习中。

觉寤瑜伽

下面要讲的内容主要是关于睡眠相关的修习。我们说“整个生命成为一场始终一致的修行”“只是一件事在不同事物上的投射”，不能让它成为空话。如果自己在睡眠上不能以法相摄的话，或许你会体会到睡之前用功还挺好，睡了一觉起来——变天了。睡了一觉起来，好像不管是心情（可能心情变得低落一些）、精进力或者善法欲都变得不一样，当然也可能睡一觉起来阳光灿烂，总之是睡眠没有依法相摄，处于一种比较随机的状态。

佛法里有把睡眠摄进来的相关修习，《阿含经》里就提到过，后来世世代代这些禅师们、论师们也都有提到，这个法类的名字有不同译法，我在这儿告诉大家的名字叫做“觉寤瑜伽”。“觉寤瑜伽”说的是什么呢？说的是清醒的时候（觉）和睡眠的时候（寤），如何都与法相应。

经论里说，白天清醒的时候，实际修行中要怎么样修行呢？就像我们禅修营这样，禅坐-经行-禅坐-经行，从孙藏法，精修其心，就是这样的修习。经律论中不提倡午睡，但是在很特别的情况下律有开缘。如果夏日炎炎，身体特别的昏重，需要在午后小将歇，也可以，律里也开缘。我们就说正常一般的睡眠，多以晚上为主要的说明点。

那么睡眠的时候如何用心呢？始终是精进意乐摄持，始终是正见、正念、正知摄持。律里从来没说累了倒下就睡，或者是说禅坐完了倒下就睡，要适当的先经行（跟一般人想的不一样——好不容易困了，赶快倒下就睡），先经行一小会儿，然后自己在床上躺下来。佛法主张是右胁卧（右侧卧），这是有若干好处的：因为胃的幽门是向右侧开的，向右侧卧对于胃的排空有好处；再一个，担负着向人体输送血液很重要工作的心脏是偏左侧的，右胁卧对心脏也有好处。佛教主张右胁卧，躺下来之后，下面是用心了——住光明想，正念正知，思维起想，巧便而眠。

“住光明想”是什么意思呢？一般人睡眠，内心是阴暗相，阴暗相会导致什么呢？就是极重睡眠、痴闇睡眠，一般人睡得昏天昏地。如果这个人处于比较好的止观修习状态，处于比较好的正念正知相续的状态，再以觉寤瑜伽的修行来把握睡眠，他的睡眠不是极重睡眠、不是痴闇睡眠，不一样。你们也许现在没经历过，或者忆不起来自己类似的经验，缺乏感性认识，这没什么，如果自己有心去修习，慢慢会体验到差别的。

住光明想，不会光明想怎么办？想一想房间里打开灯亮堂堂的那个相貌，内心中就现起这种光明相就好了，这就叫住光明想。我之前在讲对治昏沉的时候说，古人取光明相不像今天这样方便，古人又是日轮、又是月轮、又是大火炬甚至是明星……我们今天太方便，任何一个装灯具的房间，有电，灯具也好用，电路也好，打开灯，那个满房间光明相取一下，忆持住，在内心中把这个相举起来就好了。这是内心在这样睡眠之前的功夫，住光明想。

“正念正知”是要干什么呢？一般人的睡眠是乱意睡眠，睡的时候不知道伴随什么念头睡过去，不知道伴随什么心睡过去，睡之前或者主动或者被动，内心总是一团乱麻，这个生命的品质实在堪忧。正念正知的睡眠，能够避免乱意睡眠。正念正知，知道内心有这个光明相，也知道这个心处于什么样的正念中。

处于什么样的正念呢？经论里都没有明确的制约它。为什么呢？因为容有不同的修习，这个人可能偏重于念处，这个人可能偏重于慈心，那个人可能偏重修习不净观，那个人偏重于无常想、我想这些修习……可能不一样。选自己最受用、最容易举起、最得力的那个所缘、那个心相，当然是跟修行相应的作为正念的对象，比如我们现在修慈心，我当然会鼓励大家正念正知的时候，就是心的正念安住于慈中。平时修习慈心，对于慈心熟悉了、得力了，说举就能举起来，就能安住它，这个时候，正念安住于慈心。自己也知道，心中具足这样的光明相，安住于慈心。

当然这是睡前的功夫，你想要睡下去，自己要允许自己慢慢心淡下来睡着，不是说就不睡觉了。佛法的精进不是拼了命不睡觉，而是正确的认识睡眠、认识身心，如果这个五蕴聚确实没有办法维持好的修行了，需要小长养，那就休息一下。这个休息不像一般放逸的人，放逸的人躺下去贪图身受心受，如果不是有事情逼着，他一定是希望尽可能地享受这个，这是受欲人（接受欲贪的人）爱乐欲贪、乐着欲贪的相。那这个休息不是这个样的，在认识上就知道，睡眠不是因为贪图睡眠相应的身受心受，也不像一些懒惰的人“希望我倒下不再起来”，又化不成山脉（出自《热血颂》歌词）。

大家想一想，这种觉得“睡眠多好”“睡眠本身就是好”的想法合不合理？假如这个人生下来，还没睁眼看世界就开始睡眠，睡啊睡（我们对他厚道一点，他的寿命很长）睡了100年，然后终于睁开眼睛，看一眼世界就拜拜了！换你过这100年的生活，你干吗？睡眠不是好吗？认知上把一些颠倒的、错谬的纠正过来，认识到睡眠的作用，就是因为我们这个五蕴身不堪一直去精进办道（从修行角度），所以在必要的时候小将息，虽然是小将息，但不是为了放逸，从认知到内心的预设都没有那种放逸，心的把握更不是放逸的。住光明想，正念正知，不仅不放逸，而且有很明确的精进作意——我躺下去是为了起来。

这个一般世间精勤的人也有，世间或者精勤于学习、或者精勤于业务的人，也有不以“睡眠为本身就好的东西”，自己明晰的知道“我睡下去要几点起来，起来之后做ABCD这些事”，他不觉得“睡本身就是最好的，让我一直睡最好”。这是世间的精进相，他有世间的思维起想，知道“我睡下去是为了起来做什么”。佛法修行，如果连这个都比不了，那就可悲了。

在临睡下去的时候，住光明想，正念正知，思维起想，躺下来是为了小将息五蕴身，是为了起来之后正确的、精进地办道。自己不妨情景化的把这个呈现出来，比如给自己内心定个闹表，当然了旁边可

能还有真的闹表，但是内心也要有这种意乐，不要内心的闹表跟旁边的闹表是两个世界。很多人是这样，这边定个闹表早上5点，内心想“要是6:30就好了”，然后第二天早上起来就开始跟自己谈判，或者是下意识的就把它消灭。

思维起想，比如说计划中明天4点起来，跟自己说——我现在这个五蕴身不堪于精进修行，那我睡下来，在光明想、正念正知中慢慢入眠，不是乱意睡眠，也远离痴闇的睡眠；这样明天早上4点的时候，一听到这个信号马上就警醒，马上就起来；起来之后，内心自己意相中做的这个预演，就呈现为这样的身心状态，蓬勃生机的、昂扬向上的、轻安喜乐的，充满了欢喜、热忱的精进力，投入下面12345的运作。不是抽象或者字样，你在意相中/理想中/预演中，就看到自己带着这样正面的情绪，昂扬向上的、欢喜踊跃的情绪，去做1234这些事……

有用吗？你试一试就知道了。你试半年，你如果真的能坚持半年这样做没有用，我们在这再见。我几乎可以打保票，如果你能够做到这个样子，这样去训练睡眠，再加上每一天像我说的革命根据地、前进基地这些建设，你半年如果没有改观，那我真可以给你退货！当然，你要先拿发票来！

住光明想，正念正知，思维起想，巧便而眠。第二天清早一听到这个闹表，一秒钟也别耽搁，一念也别耽搁，马上就起身。如果是心血管不太好或者血压不太好的，容许你先调整成右侧卧，因为睡了一夜，那个时候不一定什么身姿，先调节成右侧卧，但是眼睛一定要睁开，眼睛不可以闭着。不管是马上起身，还是先右侧卧过渡慢慢起身，心里马上就开始正念。

如果心里正念举不起来，就用言语引导心，令正念生起。比如慈心，你如果慈心有基础了，这个时候就是一句话引导的事情——愿一切安乐；或者你修习慈悲心的增上意乐很相应——愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐，反复的这样在内心默念，引导心。如果熟练

的话，以后都不用默念，就是一动，心就举起来，一听到闹表响，身体马上就起身，同时心念就像电视调台那样迅速、那样简单明晰，马上就换到这个状态，没有一秒钟、甚至没有一念的耽搁，马上就进入了清醒的状态，进入了调柔、怡然、决定而又开放的身心状态，这一刻马上修行，都没有任何睡眠的后遗症。

“睡眠后遗症”，大家明白什么意思吧？一般人起来之后，这个后遗症都要过一段时间才削弱。他没有片刻的后遗症，可以做到这样。你们以后可以在禅修营中乃至回到生活中，用这样的方式来训练自己，将睡眠前后摄入到修行中，这样不至于睡一觉起来，又再从黑天昏地中拨亮革命的火种。

答疑1

各位法友，我们开始今天晚上的答疑。我会先回应关于慈心禅的，接下来是经行及一些其他禅修的问题，其他的问题会在后面按照相关度来给大家一点回应。

（一）散播慈心的方式、态度

营友：请师父开示，向头脑中浮现的某个人或有情诚恳的散播慈心时，应以对话交流的形式，还是只要想到对方的名字、形象即可？

法师：散播慈心的时候，自己祝福的对象、培养慈心的对象，并不一定非要清晰的浮现他的面容，也不必非要呈现他的名字。因为我们对人是有一个“他就是他，他是那个人”这种认识，就是把这种意象相浮起来，知道在向 he 真诚祝福、向他培养慈心，就可以。至于有没有浮现他的样貌、是否清晰，这些都不是必然如何的，浮现样貌，可以；没浮现样貌，知道是在对他修慈、对他祝福，也可以。这一点是因人而异，因阶段甚至是熟悉度这些可能有不同，所以也不非要强求，特别在刚开始修行的时候，只要知道在对这个有情真诚祝福就可以了。

营友：对平日相处不舒服的人或有情，向其散播慈心时，内心并不诚恳，该以怎样的态度，改变这一状况？

法师：向内心不舒服的人散播慈心不诚恳，这是很常见的问题。这其实也就说明，现在内心中对于这个让自己感觉不舒服的人还没有真诚的善意，至少这一刻现不起来，也就是说还没有真正的慈心，正是需要培养的时候。

如何来突破这个情况呢？可以从两个方面去努力：一个是通过增强慈心的方式，一个是减轻对象难度的方式。

增进慈心的方式是什么意思？我先举个例子：假如说这个人今天

有一件事，人生里非常重大而又开心欢喜的事，太开心了，到单位看到一位平时看不顺眼的人，他那么开心的心境，会被拉到闹心吗？不会，他那个开心太强烈了，所以就算是遇到平时有可能内心生起不舒服感觉的境界，那个情绪拉不回去。就是这个的原理，你如果能够其他对象上——亲近的人、中庸的人，把慈心培养得更加清晰、强胜、有力、稳固，再向让自己感觉不舒服的人倾注，容易成功，容易更有力量、更真诚。慈心其实是一种状态，如果这个慈心强胜了，慈心在这儿，然后前面换一下对象而已，慈心可以在短时间内没有显著变化，然后趁热打铁修习。这是用增胜慈心的方式。

另外一个方向就是降低挑战性。我之前也有说过，都是让自己内心感觉不舒服，有的人是很不舒服，有的人仅仅是稍有一些不舒服。对于有这一类困难的，可以换一个比当前这个人不舒服感更弱的，如果你有可待选择的，换一个自己内心还是感觉是属于不舒服这一类，但是不舒服的程度没有当下这个感觉明显困难的人那么强，就是讨厌度低一点的。那意味着什么呢？意味着难度低一些。

你当然可以双管齐下。这两类其实也就是大方向，第一类增强慈心，有一类特殊的方便，可以就在这个困难的对象身上来尝试，它仍然属于增进慈心的方便。是什么呢？对现在有困难这个人，用更强胜的意境去突破当前的困难。比如意念中给他布施，比如代他受苦，这都属于布施，代他受苦是更强胜的布施。比如本来不喜欢那个人，对他修慈修不起来，那内心封个大红包给他，表示对他用实打实的善意来化解自己内心的壁垒。这并不是玩笑，你试一试就知道了。你甚至连想都不愿意这么去想，这说明什么呀？哪怕就是在心里对他好一点，都觉得我受了好大委屈，都觉得千难万难。

修习慈心，需要一点认识的改善，自己慢慢修也能改善。是什么呢？要认识到这种嗔恼，与慈相对立的这种情绪状态，是烦恼、是对自己有害的、是一把伤自己心的毒箭，不要怀揣毒箭，甚至心口插着毒箭还不想拔下来——这是人们常见的，这也是人愚痴的地方，总觉

得拔下来我就吃了亏，总觉得拔下来我好像就有一点对不起我自己，应该再往里使劲插一插才好。这个认识一定要转变，这个要是不转变，说明对一个人的情绪、对于人的安乐和痛苦了解太浅。这个转变发生了，也愿意对治自己的嗔恼，也愿意对一切人报以调柔的善意，因为那个是跟嗔相对立的。慈心其实是无嗔，从心所上说是这样。

这是这位法友的问题，我给了几个方便。那怎么能更诚恳呢？除了这几个方便之外，自己的注意力更集中在这个有情身上，更集中在向这位有情真诚祝福上，这也会更有力。

（二）慈心修到什么程度可以挑战下一级

营友：感恩法师慈悲，上坐时由自己到亲、中、怨，修到什么程度才知道该到下一级了？

法师：根据自己的情况。假如说是刚开始修，也不要希望一下子这一坐慈心就非常强胜了，只要感觉这个应该就是慈心，在亲上修起来了，那也可以向中庸去修；在中庸的人也是差不多的这种慈心，也可以尝试怨；如果对于初修，在怨那受了挫折，也可以回亲中再强化一下，加一加油再向前过。包括刚才说的那些方便也可以考虑。

如果自己已经修习一段时间，对慈心不陌生，那么应该让自己的慈心变得很明晰、很充盈、很有力、很稳定，慈心的那种内涵感觉，应该是它和合的表现得比较强胜才好，这样才向下一个走。

随着自己阶段的不同，可以有不同的目标设定，大家没有办法整齐划一。修的相对好的，他平时就在淡淡的慈心中，可能不是那么强，但是始终心在淡淡的慈心中，温温热热的，身心很调柔，说打坐随时都可以坐下来进入状态，那他上坐还是“我到这个程度就行”，那就不行了，那对自己的坐上的要求低了。如果刚开始修的，也不适合像这样的人一样来要求，对自己有太过的严苛，修行会有很大的挫败感，我们要善巧的对待这颗心。

（三）生妄念如何对治

营友：师父好！经行或用餐时不能安住当下，生妄念，此时念佛号可否？礼敬法师！

法师：经行或者是用餐的时候，不能安住当下，那要训练。什么事情、什么能力，谁也不是天生就有的，这是因为还没有熟悉这样的用心，这样的用心跟持名念佛的作用就不一样。至于说这里的利益功德，我说过一些，这里不再太多说，自己也可以去了解。但是它们起的作用是不一样的。

如果经行的时候，一开始安不下心，对这样保持正念修行想做一个替代，你如果习惯内心语言引导心的，可以考虑念“愿一切安乐”。前提是你在坐上修习对一切有情的慈心，多少有受用、有体会，这样的所谓“愿一切安乐”，才不是一个空洞的情绪，才真实的能够伴一点慈心的成分。就是我说的第三种修习，可以考虑这样。

不过，你如果连觉知足部运动这种正念正知还培养不起来，那反而要在这个方面多加强。要加强正念正知，因为这并不是多么高难的修行。自己不要待在舒适区里，这有它的意义和价值，让自己的心能够在这样的运作中，得到相应的善法增长。

至于说用斋的时候，也是一样的，本质上还是在培养依身而观的正念正知，跟经行本质上是一样的，所以给你的建议也是一样。如果你实在太困难，那怎样来培养正念正知呢？你咀嚼的时候标记，嚼几下就记数，1、2、3、4……这还有什么好处呢？让自己适当的多咀嚼一会儿，你尝试每一口都咀嚼20下打底，可以更多不可以更少，对你的身体有好处。伸筷子去取菜、挟饭，自己也可以标记“挟”，就是用内心语言来帮助自己。经行也是这样，一开始不行，那就左、右，注意不要变成喊号子喊口令，是等它发生了然后来标记，相当于说是记录一样，而不是发号施令。

营友：师父好，今天在修慈心的时候，修着修着心就跑了，各种

念头又来了，这个时候该怎么办？

法师：没事。不是说对于内外都调柔无瞋吗？发现心散乱了，跑掉了，就像帮助孩子学走步一样，他就是又趑趄了一下，又摔了个腓墩，那你下边怎么办呢？“停吧！你这么笨还学什么走路！”或者“你怎么这么笨！”拎着脖子起来又打一顿——基本没有这样的。那会怎样？“没事，你走得很好”，这是在学走路过程中必然发生的事，有什么好紧张，有什么好不满意的呢？这只有学走路才会发生，如果一直爬没这个问题，是不是？这是前进中的好事，所以你不要不满意，自己调柔的、温暖的、充满真诚善意，关爱的接纳、包容、支撑、鼓励、祝福，“没事，你慢慢练一定行的”，就是这样，告诉心也是这样，“这没什么”。正因为向着改善去训练，才会把这个凸显出来，要不然这一天忽东忽西，说不定心思都到火星上了也注意不到。现在是因为这张纸多少白了，出了一个黑点才显著，这就像孩子学走步，左一个趑趄，右一个腓墩，那不很正常么，没有什么好打退堂鼓的，也没有必要自我指责，温暖、包容、鼓励、挚诚、柔软的心再一次决定的投入应该的运作就好了。

（四）半睡半醒的状态如何调整？

营友：在坐禅的时候，注意力几乎是不能集中的，但也不是想现实中的事物，总是半睡半醒的状态，请问师父，应该怎样调整呢？

法师：先把那个半睡给调没，怎么把那个半睡调没呢？就是把眼睛先睁开缝，你看今天我谈了好几个情况，可以用这个来处理，这就像那个窗帘，正常情况拉上更好，那就拉上它，有一些情况需要让光进来，那就打开一部分，打开1/4、1/3，看自己的情况。这样就不会有半睡半醒的情况，先在这个情况下修。

人的修习挺有意思，当你度过了这个阶段，你再闭眼就没有什么半睡半醒的那回事了，因为心的堪能得到了发展。那反过来你一直以保持闭眼当做很高优先度的事，结果心多数在半睡半醒，很长时间心

的堪能不会有进展，这反而不善巧。就保持一点境光先来修习，不一定追求这样修多深，但是帮助自己度过这一关，然后以后闭上眼也能够正常用功再说。

当然了，像你这种情况还有其它方法。闭眼，可以做光明想，在眼前把光明相举起来，伴随其他一些方便，让自己心警觉。这其实还是一种轻微的昏沉相或者是沉默相，可以用这样的方便来调伏。或者用其它的方式，把自己的作意、用心变得更强胜，这也可以突破。不是只有我前面说的那一种。

（五）做事时念兹在兹算是修行吗？

营友：师父您好！我们平时不论做什么，比如洗菜、切菜、做菜，只要是念兹在兹，能算修行吗？

法师：如果是正念觉知于身，这种所谓念兹在兹算是修四念处，你做什么事情保持着于身的正知这算是修身念处，其实是身念处的初步。但是如果像一般的居家过日子，洗菜、切菜、炒菜，念头不分明，他也在洗菜切菜这件事情上，那叫修行吗？不叫，因为他的觉知也好、正念也好，都不够明晰，也不够稳定。

（六）专注于细微声音的观察不是如实观

营友：师父好！平时打坐不爱提起什么，所有微细的声音特清晰，就专注于此，觉得很舒服、很静（法师：这个我了解）。这样子 and 内观相违背吗？可取吗？

法师：首先，在这儿不是教大家所谓“内观”。内观是“毗婆舍那”另外一种现代的翻译，更应该翻译成“如实观”，当然不是说翻译成“内观”一点意义没有，因为如实观基本都是即身而观，从五蕴的角度、六入的角度等等即身而观而发起如实的智慧，所以叫“如实观”更好。

历史上就叫“毗婆舍那”（音译），它有挺多意思，就像我们今

天一些汉语词汇其实是音译一样，因为使用多了，我们都知道是什么意思，“麦克”是不是音译的？同样，我们为什么不可以用毗婆舍那呢？你觉得不如内观好懂，但是内观很容易误解，毗婆舍那不容易误解，想弄清毗婆舍那，你要多少用点心去理解它、把握它；内观你一看——懂了，然后就错了。内观是说“如实观”。

这位法友说“专注于这个声音，觉得很舒服、很静，这个是不是如实观？”在这继续沉下去，可以让心很沉静，甚至颇内音也能够听到，还可能有一些变化，但这个不是佛法说的止观修习的方法。特别我们提倡大家在营中修慈心禅，除非是实在没有办法尝试这样的修习，不然还是让自己培养一点内在的慈悲喜舍的心，这是很强胜的功德善法，跟只是自然的落在声音上得个清静，那个差很多。你说的那个，只是现法中得一些舒服，得一点乐住而已，其他的功德利益上不如慈悲喜舍四无量心。

（七）禅坐中注意力不随身受所转

营友：顶礼师父！一直以来，弟子后背和脖子、肩膀都痛，伴有发紧，每次禅坐后会减缓痛感，经常坐久了会自动头部轻动，脖子好像自动摆正，还带声响，再坐久一点，身体会摆动摇动，这样身心都很舒畅，还伴随打嗝，这样情况已有三年多了，请师父给予相应的指导和开示。

法师：像这种情况，我的建议是伴有经行。不要看不起经行，经行也可以得到相当的专注力的发展（止），以及观慧的发展（观），它可以发展定慧，之前我有说，经行单纯从定力上说可以支撑到第三禅。有什么看不起经行的呢？不要觉得盘起腿来打坐更专业，诸法因缘生，要根据自己的实际因缘加减乘除，该添油添油、该加醋加醋。不要总觉得“经行多没有革命浪漫主义情怀呀，还是打坐让人感觉更像那么回事”，修行不是摆pose，如果现在打坐，自己觉得身上太牵扯自己的注意力，还一直超越不了，那么就经行。

因为你们是在家众，我一般不推荐另外一种可能，不过今天我知道不只一个人有这个问题，我就再说一种可能——修习不净观，深刻的修习不净观，有识身不净、无识身不净，种种的不净，自己生起决定，在不净观生起胜解，不净观修习成就，就算是还有身受，自己不随它转了。现在的问题不是有身受的问题，换句话说好像是气在动的问题，不是这个问题，而是自己心随彼转的问题，修不净观能够解决这个问题。对于在家众，这个药有点猛了，只是想拔个牙，最后把脑袋给摘了。仅做可能的参考，如果说稳妥，还是多经行，在经行中修习。

营友：请教师父，闭目打坐时，时常感觉到一侧的眼皮较为沉重。

法师：像这些根本就不用管它，就是身上这些这一点受、那一点受，尽可能不被牵走。连打坐的时候一直腿那么疼，你都可以觉得正常接受，何况一只眼皮好像稍微重了几克呢？不要把它当成问题。你越自己去强化它，可能这类的感觉越强，有时候就是人的错觉而已，你跟个错觉较什么真呢？人是有错觉的呀，眼识有错觉，看一些图案会产生错觉，这你们都知道，那触觉就没有错觉呀？意识里就没有错觉呀？都有！我不去一一举。不用把错觉当回事儿；自己如果确实当回事，那你睁眼修，不闭眼，这样就好了。

营友：感恩师父，我每次打坐时大量出汗，这个正常吗？

法师：看大量到什么程度。如果自己并不心慌也没有很躁（偶尔因为心躁的躁没事），不是每一次出汗都很心慌、或者气短、或者很烦躁，只是出汗，甚至心还挺调柔、还挺温煦、还挺受用、还能安住，这不是坏事，如果心是这个状态，这是好事。如果出汗多，适当的补点水、补点盐，就没事了。实际上，打坐的时候出汗是常见现象，总体来说是好事情。

（八）真诚而普遍的慈悲没有前提

营友：顶礼师父，没学佛之前我的心特别软，特别善良，通过学

习佛法之后知道了因果关系，就感觉到所谓的一些事都是因果在起作用，偶见一些事就不会像过去那么难过了，这样对不对？请师父开示。

法师：善良并不意味着要难过，要是那样的话，释迦牟尼佛成就无上觉道，也没有难过、也没有伤心，他不是良心大大坏了吗？不是这样，不是用是否产生难过、替对方悲伤，来衡量心是否善良。慈心就是善良，真诚的希望你安乐；悲心就是善良，真诚的希望你离苦。这样真诚的善意就是善良，不是说必须伴随着一颗脆弱的心才叫善良，容易受伤、容易难过、容易流泪，那叫容易情绪用事。这些无学圣者也许慈悲强弱程度有差别，但是没有哪一位不善良，可是，没有任何一位无学圣者会因为情绪流眼泪，那他们不善良吗？当然善良。善不善良不能用伤不伤心等等这些来衡量。

那么“对于因果等有认识”这里提到一个问题挺有意思，我愿意多少拓展一点。佛法里讲的三世因果，我们很多学佛人是了解的，这一生受的苦报、苦果，特别是异熟苦果（比如说先天性疾病），这是从前不善业感果的结果，那既然这样，可不可以考虑“他是罪有应得，所以用不着对他报以同情，更不必帮助他”？佛法是这么教导的吗？不是。佛法的慈悲没有前提，我们培养的慈悲，真诚而普遍的慈悲，有前提吗？有必须是我看得入眼的人吗？没有啊！亲中怨都要修，你看得入眼看入眼、半入眼半不入眼，都应该对他们有同样平等而真诚的慈悲心。正义的小伙伴，我应该慈悲他；邪恶的人、罪恶的人，我就要对他保持憎恶吗？邪恶的人就不可以对他们有慈悲吗？不应该对他们有慈悲吗？当然不是。这个慈悲心是自己的修养，不关对方什么事儿，本质上是这样。

慈悲喜舍四无量心，说的明白一点是“我有这样的修养，而不依赖你如何”。这个人十恶不赦，他恶行重大，但是那关我真诚善意什么事呢？我当然希望他能够改过，我当然希望他能够免受痛苦，这有什么问题吗？这个人的先天疾病，我当然知道是过去生他自己所

造的恶不善业感的结果，但是我就是希望他能够减轻痛苦，我愿意为此做可以做到的努力，这有什么问题吗？有什么矛盾吗？没有啊！佛法从来不是审判，佛法一直都是帮助。

这是就这位法友的问题，把话题相关的做了一点展开。很多人修慈心有困难，其实说得深刻一点，是认知上还有一些问题——关于慈悲、关于嗔恨，关于应不应该慈悲、关于应不应该嗔恨，他的认识还不到位，所以在内心中形成一些理念性障碍。可能自己意识不到，但是障碍自己发起真诚的慈心、真诚的善意。

（九）不吃晚餐的好处

营友：请师父大概的说一下不吃晚餐的好处，弟子如果知道这个的好处，会受此戒，例如弟子能够想到的好处是节省福报资粮，能让胃得到充分的休息……

法师：这两个说的都对，第一个节省不了太多，不过对胃确实好。我出家之后了解到身边的或者遇到的师父，出家之前胃乃至胃肠不好，出家之后过午不食变好了，我知道的有好几个。那是为什么呢？后来一想，除了出家生活的清静或者身心的调适对于胃肠好之外，还有一个很简单的道理，要是晚上吃饭甚至再加一顿夜宵，然后自己人睡下了，这个胃还得继续加班；夜班工作效率不高，说不定第二天早上自己起来了，这个班还没加完，然后早餐又进来了。长年累月如此、从小到大如此，这个胃从童工干到一直退休，没得歇，是不是呀？等它退休的时候你也退休了，是这个道理。

营友：弟子每天早上打完坐是非常饱腹的状态，只是心里觉得如果我不吃，上午饿了会影响打坐；而且科学上指出，如果不吃早餐容易得胆结石，种种心理与科学上的考虑，早餐和晚饭都在食用，请师父开示。

法师：“早餐不吃容易得胆结石”，很多人听说过吧？至少听说过“不吃早餐不好”。这位法友说的很对，一个主要流传的“不吃

早餐不好”说得好像有根有据，很具体的就是“容易得胆结石”。但是什么事情都怕较真，就有人去较真说这个到底是从哪儿来的？什么根据？没有任何真正发表的科研根据。

做这个工作的是英国的一本科普杂志《新科学家》，他们找来找去，最后发现最开始在公众传媒上传播这种观点的，是美国一家麦片公司，懂了？这后面都是商业利益。就像卖红酒的说红酒对心脏怎么好，结果《柳叶刀》无情的揭穿——只要是酒，哪怕一滴，对身体都有害。还有的说——你说红酒里含这个有效成分，但是还不如吃葡萄干来的快；就算像你说的用红酒来达到这个目的，按你们的那套说法，换算一下这一天得200多升红酒才行。200多升红酒！这个世界上，我看除了鲸鱼没有别的生物能够达到这个量。什么意思呢？后面都是商业的问题。

但是一般大众没有那么强的理性精神，过去是没有这么多的信息渠道，现在有了，现在可能欠缺的是一些精神——你凭什么这么说？根据在哪？至少要有一个可信的信源吧？仅仅是报纸？报纸是没有办法给科学论点背书的，报纸在传播时效新闻上有它的方便（如果权威的报刊，可能在这方面也可信），但是它在科学上从来不专业，是不是？这就说到我们的“信”是如何发生的，应该怎样去把握自己的信，这是另外一个大话题，我在这里不多展开了。（感兴趣的法友可以参阅法师开示的《相信轮回的六个理由》）

关于早餐的这个认识是一个有意识的错误宣传，没有这回事。相反，有团队做了比较严谨的吃早餐与不吃早餐的对照实验，发现没有任何明显的暗示方向，就是“不吃早餐的更健康”也没有，“更不健康”也没有，两边都差不多，吃不吃早餐没什么影响。至少在他们的研究中是这样，可能因为大家一般早餐吃的都少。

那么问到不吃晚餐，很多人晚餐吃的多，不吃晚餐的时候，这一天的热量摄入一下少很多。关于控制热量摄入的研究有很多（就是控制饮食摄入），实际上如果把饮食摄入量控制了，很多慢性疾病的发

病率会降低、寿命会延长，这个是从上个世纪开始，很多研究得到的结果。这类研究现在还是生物学和医学方面相对活跃的一个点。这方面如果愿意去找，当然你会碰到很多江湖文章，江湖文章就是用的类似科学或者伪科学的观点来给自己障目，但是也有很多严肃的文章来说明这件事。总之，就今天人们的热量摄入、营养摄入的条件，一般生活水准之上，不是特别消瘦的人、不是那些病症对应症的，如果控制热量摄入，整体上都是有好处的事，就不要说在控制体重方面天然的优势。这个我就不多说，如果以后还要了解更多，可以找一找相应的内容，或过去讲过的一些戒法方面跟过午不食相关的有涉及这个内容的。

（十）不杀生戒如何持守

营友：师父吉祥。如果被野兽追咬，人自然是要自卫反击，这个是好理解的；再有我们呼吸的一呼一吸间，会有无数的微小生物被裹挟、毁损、丧失生命，对它们我们似乎可以自然而然，也是无可奈何；再比如假设在没有蚊帐的条件下，被蚊子咬的睡不着觉，起初还可以自我安慰，就算是供养蚊子了吧（法师：这位还有这个心，不错哈，看前面大家还以为是不杀生戒没有要努力的意思，这一看努力的还不错），可是如若蚊子接连不断的烦扰，把心情弄急了（法师：看来下边要不好啊），或者本来就心情不好，最终可能会激恼失态。怎么处理妥当一些呢？

法师：大家觉得这些是不是问题，或者说是不是难题呢？我先来说一说猛兽的事：第一，现代生活中很少有这样的因缘；第二，猛兽现前的时候，不是你杀不杀它的事，是能不能保命的事，很少涉及到“我能不能守好杀生戒”，涉及到的首先是“我怎么能保命”。

不要以为我说的是笑话，前几天一个新闻，有一位法国的艺术家在加拿大野外取景，还在facebook上发图发文字，说这怎么怎么美、怎么怎么自然，还特意说了一下——远处还有一只熊呢！拍了一张照

片，工作完了，就在那宿营。晚上，一只灰熊（加拿大有灰熊）进了他的帐篷，一巴掌给他拍醒了，再一口叼起来拽走给吃了。你觉得这是因为他没有武器？有人针对这类情况做了一点统计，发现现代人面对灰熊的时候，不要说没武器的，还有一个情况是三个人还有一把枪，结果灰熊攻击他们其中一个人，都开枪了，那个人还是被灰熊给杀死了。

所以，看来我们对于猛兽还是接触的少，一说到猛兽攻击我，就想我这个戒不好守，不是！是这个命不好保！不是戒好不好守的问题，是命好不好保的问题。你真能够在力量上压伏它，或者是在手段上压伏它的时候反而好办。非要打死啊？打晕行不行？再说非要打呀？你给一针麻醉行不行？用笼子给罩上行不行？用大网给限制住行不行？这都是办法。我们之所以一想就想到要它的命，本身还是因为内心瞋恼没有调伏，内心慈悲不够；如果我们真的有慈悲的话，很多时候是可以考虑其他解决方案的，限制它的自由而不伤害它，不要它的命，也是现在通行的处理方式，除非是特别紧急的，比如用强效麻醉针，我们都看过若干类似于这样的处理。如果说赤手的自卫反击，那一定不是猛兽。

下面问，一呼一吸之间微小生物被吸进去，这说的应该是细菌一类，细菌一类，有两个要谈的要点。不杀生这一条戒，谈的是“故意断有情命”，既然故意断有情命，你要能够缘到这个有情你才知道它。什么叫缘到它？看到、摸到，就是你能够靠着自己的肉眼辨识它。现在肉眼辨识不了，微生物，特别像细菌，肉眼辨识不了，这就不涉及到“是众生”这一条；也涉及不到你故意对它有杀心，我们谁吸气的时候内心是这样发心“我这一口气要干掉100个细菌”？没有人这样发心，如果是真正用心的话，希望一个也别吸进来，这才是对的，所以也不满足“有杀心”，不存在故意杀生的问题。这就像走路，不知道有很微小的虫子在脚下，然后走路的过程中踩死了，不犯杀生戒，因为你不知道，也没有杀心。这是我说的第一个角度。

第二个角度，细菌算不算有情还容或再说。为什么？因为植物不是有情，如果从现代生物学高级低级的角度说，细菌远不如这些我们能看到的植物高级，所以它是不是有情还不好说。不杀生戒说的是“不故意断有情命”，“故意”、“断命”、还得是“有情”，所以这个不涉及到杀生。这里也没有什么无奈，我们只有慈悲，你的呼吸可以伴随着慈心。

至于蚊子，首先特别暴露在很多蚊子的情况下相对少，一个人如果真的想持不杀生戒，又不能够承受蚊子的叮咬，那你可以把工作做在前面。为什么在前面不用智慧、不用方便，非要等到情势很逼迫，然后自己生起烦恼无法控制呢？如何把工作做在前面？像家里可以安纱窗、纱帘、纱门，如果这些还不行，可以用蚊帐；如果野外宿营，有野外宿营的办法，一般的帐篷都有防蚊，即便露天宿营，你只要事先有准备，不想被蚊子打扰也不想杀生，你可以用一些驱蚊的东西。

我这都不是空口说，当年我们行脚，有一天晚上因为是在很热的天，我和几位师父就是铺一个隔潮隔凉的垫子在沙堆上，然后，面向星空而眠。是非常好，但是向蚊子完全开放，怎么办？因为出发的时候预案做得充分，考虑到这类情况，所以有驱蚊液，涂在一些比较容易生效的部位，就好了。那一夜也被咬几下，只要不是特别敏感的体质，正常成年人没什么，特别有调心，更是没什么。工作做在前面，不要说这个没办法，可以有办法的。

而且我们的衣物，其中有一项功能就是防蚊虫。你们在北方意识不到，欢迎你们去莆田广化寺做客。莆田广化寺有那种很小的叫“蚋”的小黑蚊子，个头很小像个黑芝麻粒，但是口器比较大，叮人之后反应很大。什么意思呢？你如果有暴露在外的皮肤，又是相对来说比较容易引来蚊子的，你会受到困扰。但是出家师父们往往没这个问题，长褂，而且下面是长袜，即便夏天也是这样，其实是防护蚊虫叮咬。包括佛世的时候，披着长长的袈裟，是有几个作用的：一个是

天冷的时候防寒，再一个太阳太大的时候防晒。看看中东国家，为什么长袖长袍甚至还包头啊？不热吗？热比晒得脱水、晒伤强，所以他那个装束主要是防风沙、防过度的暴晒，太热的时候又能够遮阳，防止身体受伤，更重要的时候免于蚊虫叮咬，当然还有最基本的功能，遮形丑。一件衣服是有这么多功能的。我们好好穿衣服不就行了吗？这对现代人是挺难的事。

另外说到防护于初，前面猛兽那个也是，我们在今天只要对自己负责任，可以不把自己置于那样的危险境地。像那位法国艺术家，他难道不知道大自然除了可爱还可怕吗？是不是在都市里久了，光剩些诗情画意，不知道血淋淋了？大自然从来都不是只有诗情画意，动物畜生还有一个丛林法则的问题，我们人不应该遵从这个法则，但是动物它就是在遵从这个，我们跟它们打交道不应该更小心一点吗？功夫做在前面，这是智慧，不要将自己轻易的陷于险处，如果确实需要经过这样的地方，那请你做好预案。

实际上有很多猛兽是怕人的，但是如果你身上有一些让它以为是食物的气味，它有可能攻击你，你的帐篷里有吃的，它可能进去攻击，因为它嗅觉特别敏感。像这一次这种情况，如果四五个以上的人一起走，大声说话，一般大型的杂食或者肉食动物也会绕开走。也不一定需要做什么攻击性的行为，只是四五个人大声说着话。禅堂里不要大声说话，走过危险的野外请你大声说话。

君子不立于危墙之下，这不仅仅是一般的保守或者胆小，而是人生智慧，你闲着没事站在危墙之下干嘛呢？现代人，不知道这个精力怎样建设性的去用，去所谓挑战自我、挑战高难度，然后送了命，那是真的不知道怎样建设性的用这个身命。如果更智慧，可以不将自己置于险地。

（十一）脑内总是自带背景音乐，这样犯戒吗？

营友：法师您好！我有时会脑内自动播放BGM（back ground music

背景音乐)不是我主动去按play键的,而是一不留神它突然就响了,还都不是一首歌,都不知道为啥是这些歌?(法师:你自己存的嘛,自己收藏的还不知道为啥,肯定都听过。要出现没听过的,你记得出定之后把曲子写下来能挣钱。半开玩笑的话,不过听说过这种事,某人禅坐的时候,听到了非常美妙的音乐,然后下了坐,找一个懂音乐的把这一段给哼出来,那边把谱记下来,俩人发财了!提供给你一个发家致富的新道路啊!)但我目前只能做到它响的时候,去按stop(法师:你看他这就是防护了),控制不了它莫名其妙突然喷发,这种情况和受的戒相违背吗?

法师:你看人家问的多有正事啊!不违背。那个戒说的是“故往观听”,什么意思呢?自己带着放逸的心,求声色娱乐的心,到这些场所或者故意把外边播放的声音摄进来。你们喜欢听歌的知道,自己一个人呆下来,常常头脑内部随机播放,这个不奇怪。那这就是为什么要持这条戒的原因,它会成为修止观的障碍。清楚了吗?这位法友就清晰的给大家解释了为什么要“不歌舞娼伎,故往观听”,因为你修慈心的时候会有随机播放的背景音乐,本来很柔缓的在那祝福呢,进行曲来了,也不合辙。

以后这个心离开久了就好了,你只要决定的止住它,一出现就止住,就远离,甚至呵责自心“又费电了啊!”,这样久了它就老实了。必须一出现就改变它,而且对于这种现象有明确的取向,这样久了就能改变。当然这个久不是说你一边听音乐一边这样,你要离开音乐久一点就好了。

从前我跟一位法友说,因为他那个时候还在每天作禅修的日课,我说你为了禅修得力,这些音乐尽量不要听,但是那个法友大概是从音乐中得到力量。所以禅修不得力,这个会成为扰动因素的,这位法友不用紧张,就是从前音乐造诣太深导致的,离开时间长一点就好。如果日常生活中你真的重视止观修习,在这方面的影响要注意。

（十二）经行中如何观察五蕴

营友：师父好，弟子分享一下经行感悟，一可以改善身体；二能够降浮躁心；三逐渐减少烦恼。（法师：这是他自己的体会，改善身体、降服躁心、逐渐减少烦恼，确实都有。改善身体不说，降服躁心，你们如果回去之后自己有修习，上坐之前，发现身心不够调柔、不够安和的，可以先慢慢地经行一会儿，身心调柔安和了，与所缘或者是相应的身心状况准备好了，坐下，这样比较好。逐渐减少烦恼也是。不仅如此，单纯经行这种威仪也可以用来修止观）不知体证五蕴是否从此下手？

法师：不是体证五蕴。如果是我所说的如实观察五蕴，那个算不上体证五蕴。如果在经行中用这个功，先在当下身心现象上一一辨析五蕴。

第一步是辨明五蕴，这是色、这是受、这是想等等，在当下身心上，用不着去搞遥远的回忆和想象，就是当下身心现象上指出来这是心、这是识。别管那一刻都有什么蕴，你只管指出来其中一个就行，因为除非一些特殊情况，五蕴往往是交织出现的，你不用管那么多，你就指当下你能看到其中比较显著的。或者你不知道哪个更显著，那你就依次顺序的逐个来辨别，比如色、受、想、行、识，每一个当下指出来一个，比如这一刻指出来这是色，下一刻指出来这是受……。这是属于辨识五蕴，这一步比较熟练要一段功夫。

如果这已经很熟练了，开始进入动态中五蕴的观察，比如经行的时候，开始伴随着经行的发展，来观察当下最显著、最强胜、起主导作用的、在经行中关系最密切的那一个蕴的运作。这一个刹那，刚开始还是只观察一个，因为这一刹那，可能有多个蕴的活动，基本上都是五蕴交织的活动，但这一刻可能我主要侧重的觉察到这个时候的行，为什么呢？有一个要动身的思在这一刻是最显著的，正是因为这个思心所下面有了色身的运动，类似于这样。在这个经行的过程中，

这一步是做动态的五蕴观察，也就是做实时的五蕴观察。

这跟第一步不一样，第一步是一个刹那一个刹那这样的辨识五蕴，如果打比方的话，就像切片了之后来看它是什么，看其中的一个；那现在是动态的观察，但是视野中可能同时出现好几个，你选择当下与经行这个运作关系最密切的来抓住这样观察。如果这样运作一段时间，甚至不用太久（看自己情况），也许会自动、也许需要自己主动去引发，觉察到只是诸蕴引生诸蕴，只是诸法引生诸法，无我。这个时候就是从现象的如实知引发到本质的如实知，引发无我智慧。

坐上修4 一日之计在于晨

一日之计在于晨，对于修行是重要的，所以昨天跟大家介绍觉寤瑜伽，从清醒的第一念开始正确运作，精进不放逸。第一坐禅修也同样有它的意义，一个人如果定课安排在早上有止观修习，他可能会感受到：这一坐质量如何，明显影响着全天的内心状况，甚至是身心状况。一日之计在于晨，早上这一坐尤其能提起精进力，特别是可能还没有习惯早起的，不要随顺内心昏昧的倾向，那个对生命没有正面的作用和价值。内心调柔欢喜，柔软而又决定的投入相应的修习。我们开始这一坐。

……慈心禅……

结合教育谈慈心的价值

什么是慈心？我们不用那些复杂的佛法说法，我用大家都熟悉的语言说——**慈心就是内心真诚的善意**。这个社会强调这个吗？我看强调得好像有点不够。慈心就是内心真诚的善意，当我这样说的时候，好像没有说慈心的对象，那这个“真诚的善意”指向什么呢？传统上来说，狭义的慈心指的是“望彼安乐”——希望对方得到安乐，这就是大家常说的“善意”的内容，翻译成大白话叫做“我希望你好”“我希望你一切都好”“我真诚地希望你一切都好”……不是写在贺年卡上空洞的拜年话，是我内心有这样的温暖、真诚的祝福——“希望你一切都好”。这是大家熟悉的所谓的真诚的善意。

“望彼安乐”实际上是相对狭义的，人对自己要不要有善意？但是，你對自己好吗？实在地说，一个人如果不懂得对自己好，他也很难正确地对别人好；如果不能稳定地对自己好，也很难指望他稳定地对他人好。为什么会这样？因为它们的根基都是稳定的、真诚的善意，就是所谓的“慈”。

学过《佛教心理学》的法友，记得善心所里面的“无嗔”吗？那就是常说的“慈”。无嗔是指向其他外部的有情吗？不是，无嗔是一种心的状态，在这个心的状态下，内心是柔软的、温暖的、没有对立对抗的，是因为这种柔软温暖而带有安和，由油然而生的真诚善意而能够接纳、包容、支撑和关爱，这样的善法叫“慈”或者“无嗔”。虽然只是一个词，但是心的状态中是有这些味道的，心在这种温暖、柔软、安和、充满关爱地接纳、包容、支撑、鼓励和祝福中，这是无嗔。

这样说好像对象还是主要指向有情，不是的，这个人心住于调柔无嗔、慈心充满的状态，哪怕一个小的动作，他内心是这样春风和煦地在做这个动作，所以，调柔无嗔（慈心）摄持这个人，身心住于这个状态，他不仅仅是对于有情（就是我们常说的人、动物）有这种真诚

的善意，不仅仅是对内调柔无嗔，没有对抗、撕裂和自我的伤害，就算他对无情（花花草草），慈心自然地充溢、自然地应对，哪怕去拿手机这样冰冷的无情物，但是内心是调柔、温和的。

当我这样说，大家能意识到这样的生命状态比较好。可是，这样好的生命状态，它会自然而然地、长久地住在内心中吗？不会的，几乎没有人能够做到不经过专门训练就能够安稳地、持续地住在这种状态中。为什么？大家都了解，人有种种烦恼，实际上多数人的心是跟烦恼更相应的。这话说得不悲观吧？是事实吧？所以在过去我讲佛教心理学也好、在禅修营也好，讲到一些善法的状态、善法的惯习的时候，常常能看到一双双无辜的眼神，“师父你在讲什么呢？”——可能这个无辜的眼神背后就是这个意思。这个时候我用什么办法呢？既然讲正面的、善法的状态大家不熟悉，好，我举一个你熟悉的，这一举熟悉的，大家就真熟悉。比如讲到慈心作为背景存在，当时大家体会不到，那我讲这样一个情况：一个人在家收拾房间，都收拾好了，然后坐在床边歇一下，阳光从窗子照进来，照在床单上。自己看着这一切，莫名其妙不知道为什么就从心底某个角落飘起一缕忧伤，慢慢地充盈整个心房，然后就抓住整个人，这一天就在莫名其妙的忧郁状态中，干什么都是这样。我当时开玩笑说这叫“伤心禅”。

为什么会这样不假造作地自然就泛起这种忧伤呢？理由很简单，因为他习惯忧伤。他对于忧伤的味道、忧伤的感受、忧伤的情绪状态、心住在忧伤里的过程，太熟悉、太熟练了，他会自然而然地就滑进这种状态。如果用今天神经生理学的研究说，他的大脑灰质已经受到了相应影响，人的身心是关联的，坚固的负面状态或者坚固的正面状态都会影响大脑皮层的生理结构，他有了生理基础，就更容易发生这一切，反过来也一样。

七十年代末，国外有人把佛教的四念处修习引入到心理学的临床和基础研究中，mindfulness（正念减压法），你们如果去看，所

有关于这些，其实都是从佛教四念处修习引进心理学的，几个人在70年代末做的开创性工作，后来成为一个潮流。在美国，这种正面禅修运作的比较成熟，或者说有一个成熟的模式（不一定是最好的）。也有研究机构对参与培训的人做一些研究，发现经过一段时间的修习，他的心可以比较好地住于这些相应的状态中，这个时候看他的大脑灰质，在一些地方发生了一些变化。所以我说——坚固的善法或坚固的不善法都会导致相应的生理变化，这也是他为什么能够很自然地进入相应状态的生理基础。

可是这个生理基础不是平白来的，是他自己不断持续地去引生相应内心状态，导致变化的发生。人的身心是关联的，你们懂一点世间心理学的都知道，类似抑郁这些，如果长久的强胜，会对大脑造成伤害，会在大脑灰质的一些地方发生器质性的变化，这就是持久的负面状态造成的生理影响；反过来，正面的也能。正面跟负面看起来内容不一样，但是背后心的机制和原理没有差别，人能这样地沉沦，就能那样地奋发；人能这样地生死，就能那样地解脱；人可以有伤心禅，当然就可以有慈心禅。

刚才说这样慈心摄持的去做事，大家都觉得很好很遥远，是吗？但是我说到伤心禅，一整天带着这个莫名其妙的忧伤去做事，有没有感觉？拖个地，越拖越忧伤，本来就住于伤心中，越拖越忧伤——“啊！我那一米阳光！”这是什么？这是心在不善巧的一面持久地现起-安住、现起-安住……养成了这样强胜的力量。反过来，正面的也可以，我说的那些良好的情绪状态，自己不熟悉，去熟悉它；未养成，去养成它；养成了，不坚固、不充盈，去坚固它、充盈它，这样久了，就成为生命的自然修养。

有人枉凝眉，总是双眉紧锁；也可以有人常常的心中怡然。选择什么样的生活、选择什么样的生命状态，那可真的是自己的事。刚才说对自己好不好，那自然要问到“为什么不对自己好一点？”是拿着

伤心的刀子天天无畏地戳自己，还是拿着慈心的花朵天天愉悦自己，那就是自己的事了。

在坐很多做教育行业，教育其实跟一个行业有一点类似——医生，不过医生虽然也关心人，可是主要关心身体的健康，心理健康是这些年才开始得到一定重视的。医生其实应该很注重医德，我们常说“仁心仁术”，著名的特鲁多的名言“偶尔治愈，经常帮助，总是安慰”，说的都是人做这件事情应该有的心。过去我在一个场合谈到医者、修行者这样的类似处，说到了医生如果只以消灭症状为目的，忽略他的目的是人本身，忽略对人的关怀，那会怎么样呢？就会像大家今天常看到的，变成了一桩冷漠、冰冷甚至是硬邦邦的交易——我交钱，你给我看病拿药，bye bye。如果医护多一点笑容或者是温暖，自己这一天都感觉受宠若惊。

说到医者跟教育的相似性，不要忘了教育是为人的，不是简单的把知识灌输过去，这一切都是为了人的作育。既然说到教育是为人的，我们当然是希望他好，没有说“教育是要教出来这个人未来怎么怎么倒霉，怎样怎样悲惨”，那不用你教，你让他成天在家里打游戏，他自然会。这说明教育者跟医者真的有这样的共同处——真心希望人好，教育是希望受教育者好，它的目的本身就包含了慈心——真诚地希望受教育者好，真诚地希望他能够因为这样的教育在未来的成长中多一些正确、少一些错误，多一些安乐、少一些恼苦——这是慈心。

但是假如说我是个教育者，有可能我最开始的发心挺好——我要去参与一个好的教育，把什么样的教育带给人，希望孩子未来能够成长成一个美好的状态——心是好的，然后各种教育。教育中会不会碰到一些不那么配合的受教育者？如果都那么配合，应该说你不太了解这个事情，是吧？恐怕常常会遇到不那么配合的受教育者，于是自己的初心不那么坚固，迅速地变成了敌我矛盾——表观上可能不是敌我矛

盾，但内心的情绪反应是。注意到没有？这是心不调的意思，这是心的善法不坚固。教育需要耐心，这个大家都知道，可是耐心不是硬憋出来的，它应该是这种真诚、坚固、不可动摇的善意主导而自然的流露。

一个人能不能够稳定地对自己好，实际上决定了他能不能够稳定地对他人好。但是，你知道怎么叫做稳定地对自己好吗？你尝试过吗？我说的那种柔软、温暖、安和，充满关爱地接纳、包容、支撑、鼓励、祝福，你有长久地对着自己发生过吗？不用太长久，不用说一年两年，你能这一坐一个小时安稳地住在这里面吗？做不到的话，那就变成首先对自己不耐烦，“哎呀，我怎么又这样？算了，我不是这块料，不干了”。偶尔发生在一些所谓修行人身上，打了三天坐，第四天没打，第五天斗争斗争还没打，然后这个周末就放逸了。拿修行人调侃，是为了不太刺激大家，如果举生活中实际例子，总的来说（至少在我的见闻中）懂得稳定对自己好、真诚对自己好的人太少了，都觉得“我对自己好需要什么前提吗？它不是天经地义的事么”，可是，很多人不具备对自己好的能力和修养。对自己好也需要能力，对自己稳定的好，也是一种不常见的修养。

说到底，人最爱的是自己，我们先不说后面有没有认知的问题，就说一般人的状态，人归根到底最爱的是自己。有人说“我最爱的是我的孩子，我可以舍生忘死”，那别人的孩子呢？“不能”，差别在哪？“我的”孩子，对不对？那不还是从“我”来的吗？

按说人应该对自己能够这样，但是没有相应的能力和修养；要说能够对他人稳定地做到，那也很难。不管是家庭生活，不管是所谓学校的教育还是其他的服务性的工作，本来应该是这样的心，大家也都知道，但是能做到吗？基本做不到。有方法能做到吗？有，归根到底就是一个内心能力的训练。这个世界有很多教育，但是明白的强调内心能力的教育相对少。如果说到身体的能力，大家是容易看到的，运动能力怎么样、平衡能力怎么样、打个羽毛球水平怎么样，这些很容易看

到，也很容易了解。当我说到内心能力的时候，大家有一点茫然，内心能力都包括什么？怎么去培养？慈心就是一种内心能力。

如果普遍来说，做教育的对于内心能力的培养应该不陌生。教育在作育人，它的关键和核心就在于人内心能力的培养。你要说“不对啊，还有他的动手能力啊？”这些需要他内心有认知、有发动，然后通过身心的协调来完成，关键还在内心。特别是文化教育，文化教育说来说去最后培养的还是内心的能力。什么能力？偏于智力方面的内心能力。它都包含什么？至少可以分成两大类，智能类和情绪类（我不智慧这个词，用智能这个词）。教育归根到底是在培养心的能力，只不过多数教育是侧重在智能这类心能力的培养，可是这些是他生命的全部吗？不是。是什么给一般人带来最直接、最丰富、也最有触动感的生命经验呢？是情感类。

有些很顶尖的物理学家、很了不起的哲学家，他们就一定能处理好自己的家庭生活吗？不一定。著名的苏格拉底“雷霆之后必有暴雨”，听过这个段子吗？真实性不可考，据说苏格拉底的妻子是一位古老的“女拳”运动者，经常家暴苏格拉底。有一天，苏格拉底的妻子又因为一个琐事大发雷霆，大吵大闹，气得不得了，最后拿起旁边一盆水兜头就浇苏格拉底一头一脸。苏格拉底顺着头发往下滴水，自己在那淡然地说：“我就知道雷霆之后必有暴雨”。人不管是有什么样的智能的内心能力，他如果情绪类的内心能力不够，他不一定有美好的一生。

当然，有一类智慧它是必然带来情绪性能力的变化的，那个就太少了，一般的教育不一定涉及，所以我把这两类大体分开说，不意味着不发生关联，也不意味着情绪的修养、情绪能力的改善，对于智能没影响，你可以看成侧重不同的两大类，又有某种关联。如果这样分，我说的真诚的善意（慈心）属于什么？它属于情绪类的内心能力。如果就说我们的教育不重视内心能力的培养，这样说有点冤枉，但是它

太过偏重于智能类的内心能力培养，对于情绪类的，认为“这不是我们教育应该干的事儿，我们教育负责教知识，负责教文化能力”，不是的，教育是要作育人，是希望带给人安乐，不是简单的把人变成社会的一颗冰冷的螺丝钉，教育是应该希望受教育者能够得到良好的引导，知道生命的美好可以是怎样，然后具有相应的方便去达成它。

这里边心的能力是最重要的。好的教育不应该在心能力的培养上有偏颇（任何一边太过侧重而忽视另一边都叫“偏颇”），应该有关于智能类的，可是也应该有情绪类的。智能类的大家都知道，老师要都不会，他能把学生教明白吗？很难。碰上天才学生，天才学生自己明白了，那不是靠老师教的。我们教育是针对一般人的，两端特别的我们都不谈，特别明白的基本上不用太教，人家自己翻翻书就什么都有；特别不到位的，你教他，可能用处也不太大。这是教育的另外一个方面，要知道教育结果是因缘和合的，至少是教育者和受教育者两方面因缘和合的结果。指望教育者这边什么都具足了，受教育者就都能达成，这不正确，所以从教者要放弃幻想，知道教育结果是因缘和合的结果，至少是双方面因缘和合的结果，可是又有真诚善意所摄持的不懈的耐心，去尽可能地推动。

我们知道情绪的感染力和传导力，有时候人们在某个环境中不必自己特别经验什么引发情绪的缘由，因为情绪氛围的存在，自己就很容易进入这样的状态，特别感性重的人容易这样，这就是所谓的情绪的感染。当你希望受教育者有这样良好的内心修养，如果教育者在自己身上能够具足并且自然流露的话，效果可能相对更好。至少在受教育者那边，他知道这个是不可能的，而且也是真实的，他也能够看到或者多少地体会到这种美好，这对他是生命的一种触动。

所以不管是对自己，还是为了自己这份工作上相应的内容，所谓慈心，所谓真诚的善意，都是我本来就应该具有，我对自己好一点，对人有真诚的善意，从而自己也安乐住，这有什么不好吗？涉及到教

育工作，我内心能有不悖于自己初心这样越来越强胜稳定的真诚善意，这难道不是支撑我更正确地去面对这一切、把握这一切所必须的吗？

真认识到这些了，对于诸位来说，“我要做这样内心能力的培养”就变得理所当然。人做一件事不一定需要真正的原因，但是需要一个理由，或者更明确的说需要一个借口，人总是装的自己很讲逻辑，但是实际上往往被情绪和烦恼左右的很无厘头，不过不管是真理性还是假理性，我必须要交代一个你值得拥有慈心的理由。

食存五观

说一点斋堂用斋的情况。我自己的感觉，我们今天用斋的时候，大家收摄身心的情况、调柔安住的情况，应该是不如昨天。不知道是我错觉还是你们也有同感，表征在哪呢？后半段的碗筷声太响太密集，碗筷声又响又密集，表示出手比较重、又比较快；出手又重又快，说明没有安住于正念正知这件事，又是像过去那样嚼着嘴里的、看着碗里的、筷子还不停的拨弄，这后面是没必要的贪欲。什么叫“没必要”呢？都是这一碗饭，着急也变不成两碗，但是这颗心不会这样思量，宁可着急的刨完，然后坐那干等我。先解决了，我们的规则你也飞不出去，为什么不优雅一点呢？

上一个营，他们在这一点做的还挺好，从第一次午斋一直到临结营那天午斋，基本没变化，无非到最后，因为大家用的是筷子和圆边的碗，我们都能理解，最后剩几粒米难免要轻轻的刮起来，除了这个时候有轻轻的、缓慢的、听起来就小心翼翼的刮米粒的声音，其他时候基本听不到什么。除非是不小心碰到哪一点，那个属于小几率意外，都不算什么。

中国宋朝的时候，有很出名的兄弟两个——程颢、程颐，他们有一天到寺院去，看到很多僧人在一起用斋，虽然很多僧人在一起用斋，但是听不到明显的声音，甚至如果针落在旁边他们应该都能听到。我们中午用斋的时候，前半段也这样，如果一个小东西落在地上大家能听到，后半段听不到了。当然看到这个情景，他们就感慨说，“三代礼仪尽在其中矣”。中国人有崇古的情结，觉得古时候文化好，所以说到理想的政治形态、理想的德化教育，都想那个时候。什么意思呢？礼仪，可能表现为身语，但如果是由心而发，那就是很匹配的一整套。我在讲身语的时候也说到，佛法的戒律仪，中国所说的礼，是有通的地方。我们从这里开始，从调整身语开始，反过来作用于心，你的身体动作慢下来了，心可能更不容易慌张；动作如果是毛

毛躁躁的，这个心一定是浮躁的。

所以关于用斋，我跟大家强调过，主动发生的动作只有一个，取菜就是取菜、取饭就是取饭、送过来就是送过来，进嘴里咀嚼的时候手上没其他动作，不要这边咀嚼着，这边紧张的忙乎着下一次，时刻准备着，用不着，不需要那么高效率，需要的是质量。这一口饭吃的太没质量，这个质量不是说饭菜的质量怎么样，而是身心的质量。一下是一下，你们如果耐不住心咀嚼的，跟自己说“我闭上眼睛至少咀嚼20下，而且基本上一秒钟一下”。不要太快，一秒钟一下已经很快了，但是对于你们习惯的节奏就是慢了，很多人习惯的节奏是这样（用手学嘴巴快速开合），爆发力比较强。身心动作是调柔的，建议一时不适应的、调柔不了的要闭上眼睛慢慢的咀嚼，因为如果睁着眼睛，又在酝酿下一口，会特别着急把这一口咽下去、下一口送进来，或者这一口还没来得及咽，下一口已经在路上了。

我跟你们说的内容跟上一营他们也有说，我说这一口带着正知咽下去之后，别着急取下一口，让这口气喘匀。有位营友分享“喘匀这一口气”给了他非常大的触动和感慨。你们没有受用过心平气和咽下去之后，喘匀这一口气，再去作下一个动作的，你试一试这样去用餐，不用那么热切，热切改变不了食物的味道，也改变不了食物的营养，只能让你一边摄入着营养和能量，一边多消耗能量。

心平气和的用餐，心平气和的行走。下面是经行的时段，大家调柔开放你的心，无所希求的行走。一般人的行走总是“我要去哪，我要干什么”，不，现在行走本身是目的，在行走中正念正知的觉知，行走而不希望到达，在行走中去做修习的正确因缘。

坐上修5 如何对治禅修中的声音

我在这里给大家讲一个很有意思的典故，故事的主人公是南传的一位禅师，叫阿姜查，我想一些法友应该听过这个名字，或者看过他的一些文字。他在泰国的森林中有道场，有几个比丘师父在跟着他修行。那个道场虽然在森林中，但是距离它不算太远（大概一里左右）有一个村子，那个村子有一次用比较大声音的喇叭，大概放一些音乐或是戏剧，声音传到道场里，这几个跟着阿姜查修行止观的师父觉得受到打扰，声音大概持续了一阵，他们有一点忍耐不住，去找阿姜查。他们说：“师父，您在这个村子里还是很受大家尊重的，能不能够跟他们说一下，告诉他们这个声音打扰到我们修行了，不要这样”，阿姜查瞪大他的眼睛，看着他的这几个弟子，跟他们说了一句话：“不是声音打扰到你们，是你们打扰到声音”。

声音飘过来是要飘走，不是你们的心多事，抓了这个声音在里边各种揉迁吗？不是声音打扰了你，是你打扰了声音，内心动作太多。这话如果不客气一点说就是这样——你的心动作太多，戏太多。内心戏少一点就好，禅修就容易进展。声音就是空气震动，对不对？当人耳主要处在空气环境中的时候，它传过来就是空气震动而已，古时说只不过是风声——风就是空气，只是空气振动的声音而已，只不过是风声而已。你内心没有多余动作，风声就是风声，空气振动就是空气振动。而且你也可以想一想，修行得力的人，特别那些无学身的、佛陀，会因为任何环境产生内心的烦恼、骚扰、嗔怨吗？那就知道自己应该调柔其心才对。这是跟大家说我们作为禅修者，对于声音如何来正确地运心。

不过作为禅堂中的一员，大家应该更多的互相保护，比如说禅堂应该最大可能的保持寂静。禅堂里我们每一个人理想的情况，是让别人感觉不到我的存在，你在这里用功，但是别人基本上没感觉到你的存在，如果你能做到这个，那就是你对禅堂环境的最大贡献。

说实在要咳嗽怎么办呢？我说一说几种情况，大家可能因为对于身心投入的还不太够，这个把握力还可以练习。咳嗽的发生，比如说是气管或者咽喉有痒，首先不应该有主动咳嗽，你应该对于受有堪忍力，这个受没什么，又不是浓酸掉到皮肤上必须得处理掉，受在那，你不处理掉没有伤害。人都是对于受、对于身心的运作，太缺乏正念正知，这个正知就包括了抉择，我要不要做这个？如果周围一个人没有，可能咳也就咳了，谈不上怎样；如果是在禅堂里就叫不适宜，通不过适宜正知的判断。

不要总觉得这个咳一定好，你想一想有一些人炎症厉害，咳的厉害的时候，医生要给开止咳药的。为什么？那个剧烈的咳会对于组织造成创伤。我小的时候听说过一个长辈走的时候就是因为剧烈地咳，结果咳断气，走了。所以大家不要觉得，我随顺受来发动这些动作就是好的，认识上首先就要改变。这个痒在这儿，如果不是真的那么健康攸关的，在这里我不要发动，不主动咳。

第二种情况，我不主动咳，但是已经势不可挡了。势不可挡往往是错觉，你以后观察观察自己的咳，我不主动咳，甚至我忍耐这个咳让它不发生，但是到一定程度，特别强的时候，可能这个痒或者刺激导致周边相关的肌肉群要收缩、要发生咳，那个时候就是所谓的自然咳要发生。如果你觉得它很容易就要发动反射性的收缩，这种情况下如何呢？放松、更加的放松、极度的放松，让这种反射动作不发生。

反射动作可以不发生，人是有高级中枢调节的，很多反射动作是可以受到调节的。你如果能够通过极度的放松，来化解（不是压抑）了一次这样反射性的运动，你会对于身心有一点更深的认识，而且肯定比咳出来对自己感觉更好。极度的放松，更加的放松，如果放松过程中它要咳，稍微加以抑制。我想我们都会抑制咳嗽的发生，抑制一下，这个峰值过去，继续放松，是可以化解掉的。我因为上一个营到现在也有两三次喉咙有痒，但是大家没有听到我咳，因为我就是这么做的。

再说咳嗽之外，跟咳嗽直接相关的就是清喉，不主动清喉。还是对那个受有什么感觉？不堪耐、不堪忍，然后习惯性动作。有时候大家都意识不到，这就是正知不强的意思，在这个环境、这个因缘下，清喉是不适宜的，这叫没有适宜正知，基于适宜正知不清喉。

打喷嚏，我之前上一个营没有说过。如果分解这个喷嚏的动作的话，可以说分三步：一个是迅速吸气，然后中间非常短暂的暂停，然后极为迅速的喷发，就是这三个过程。诸法因缘生，你如果没有吸进来这么多气，有那么强烈的喷发供你喷吗？大家有没有想过这个问题？我从前说过，像欧美人士他们是吸气，但是喷的时候他们会特意放轻声音，拉长这个喷的过程，就是可能总量没怎么变，但是它喷速降下去了，声音也降下去了，这是他们的控制。

打喷嚏在禅堂仍然还会造成困扰。那如何呢？首先尽量化解，不让这个发生。如果这个反射性的动作已经出现了，已经要进行喷嚏的第一个步骤吸气，在吸气阶段马上闭气（闭气每个人都会），让这个吸气不发生；但是反射性动作会经过短暂停留之后，有这个反向喷发的动作，继续闭气，而且闭嘴，而且最好是收缩胸廓，让动作幅度尽量小；同时如果需要，用手肘掩住口鼻，就是避免万一没有控制好，有一点声音出来，尽可能的让这个声音缩小影响。这样说清楚了吗？诸法因缘生，不要以为缘起的智慧只能帮你证悟、证解脱，你要把这个缘起的智慧放到身心上、生活中，到处都是学问。

再说打嗝，打嗝其实也是有两大类，可以说它不像喷嚏，喷嚏酝酿不出来，打嗝有时候是自己可以酝酿出来的。首先第一类是不酝酿，第二类，在我不酝酿的情况下，它自然的要火山喷发，那这个时候怎么办？不要用惯常发出声音的那种动作。你们去体会，是可以做到的，首先绝对不张口，闭口舌抵上颚，然后这个气它会向上出来，在喉部慢慢的释放，喉部这可以控制，你们可以试，慢慢的释放，释放之后从鼻腔慢慢的出去。它从胃部到这儿之后，不直接那样迅速释放猛烈释放，慢慢的释放，让它出去。即便从口部释放也是这样缓慢

释放，不会对其他人造成明显困扰，最多就是从胃部向食道这个内部的小声音，可能紧邻座的人能听到。食道包括胃部的这个声音是不随意的，是控制不了的，也许这个旁边人听到，但那个声音很小，基本上不会造成困扰。再一个，像这种情况，如果担心自己出声音，还是可以用肘来掩一下口鼻，掩得紧一点，没事，一下子不会窒息也昏不过去。

哈欠的话还是这个原则，坚决不张嘴，完全从鼻吸鼻呼。如果坚决不张嘴的话，鼻息最好也稍慢一点，坚决不张嘴的时候，声音就对其他人困扰很小，最多就是吸气的时候那个声音稍大一点。但是哈欠大家都知道，它的困扰主要来自于后半部分，就是张嘴发声，如果能够控制住后半部分，坚决不张嘴，鼻吸鼻呼，尽量控制这个空气流速，不会有太大困扰。我不建议不打哈欠，为什么呢？你打了哈欠，说不定就精神了，下面能更好用功，但是尽量不出声。因为哈欠是大脑的一种反射性的东西，跟它的清晰度、供氧量这些有关系，所以这个你可以深吸气，最好能够控制流速，但是坚决不张嘴。

我说了咳嗽、清喉、喷嚏、哈欠、打嗝这些情况，这是常见的从上部发生的情况，往往涉及到了口、鼻、喉这一带的自己处理，和外在的手肘的帮助、掩护。在禅堂中这是比较特别的情况，请大家注意。

实际上这些在律里、在中国汉传佛教一些行语里都有说，有一些是佛教律仪相关的，还有一些就是中国过去的礼，受教育修养良好的人、举止得当的人，他们的行为举止会这样，不会让人在视觉上、听觉上受到困扰。但是后来我们中国传统文化在生活层面受到较大破坏，而且受过这种书香传家影响的毕竟少，包括我本人都算是一般老百姓的家庭成长出来的，没有这种家学渊源的传承，但是不妨碍我们从自己身上建立起来优雅，传递给子孙后代。下面大家自己用功。

坐上修6 最容易产生欢喜的禅修方法

大家修慈心，特别是刚开始能够修起来一点了，能够体会到慈心和内心的欢喜了，这个时候也不用太急去走流程（也没有人让你打卡），自己在能够受用慈心喜心的修行对象上，可以适当地多安住一会儿。就是对他慢慢的修慈，不要急躁，不要形成那种好像程式化的内心语句，沉下来，安住在这个慈和喜里，同时还是在对他修慈，真诚地祝福，这个时候慈心俱、喜心俱，其实还有悲心，自己安住在这个里，其实是很滋养的。

如果让我投一票，选一个最容易产生欢喜的禅修方法（就是说普遍意义上的），那就是慈心禅。大家如果修习慈心，有了与慈相俱的喜，可以适当安住、受用，这会让自己愿意修慈。不一定每一坐任何一个人都要把之前所说的修习流程全走过，没走完就觉得“我完成度不高，我好像比较得分偏低”——没有人给你打分，考试考多了。我们重要的是修法得到相应的受用和作用，我们需要培养慈悲喜舍心，培养起来了，增长它。

增长有多种意义。大家常听我说几个词，说这种慈心“强胜”，意思是什么呢？本来可能微弱，现在慢慢变得强胜。“有力”，什么叫有力呀？过去突破不了的对象现在能突破了。“稳定”，不只是一念两念有这个慈心，然后转念就消失或者就淡化了，而是可以比较稳定的。“充盈”，充盈的感觉往小了说自己整个心都是热乎乎的，往大了说这个词确实有遍满的感觉。

我用这些词来描述，有时候会说的快，大家可能意识不到我在说什么，在这儿说几句，大家修习的时候，自己修起来慈心了，别着急，受用受用。后面的没来得及做，我们不还有接着的修行吗？在禅修营里急什么呢？只要不放逸，在做正确因缘，不急不缓。

好，我们一起来做慈心的修习。

答疑2

（一）微笑着禅坐

营友：顶礼法师！修慈心禅时，弟子注意到师父脸上若有笑意，请问心里默念祝福时，要注意面部表情，保持嘴角上扬吗？

法师：如果你是佛法的初修者，在整个身体的调整过程中，我一直都建议面部微微的带一点笑、眉头要舒展开，这个笑容不光在嘴角，不光在面颊这有一点，好像从眉间荡漾出去一样。因为我们中国人很多习惯了皱眉头，好像皱眉头能够把这个世界看得更深刻一样。至少在禅坐的时候展开、舒眉，嘴角带一点淡淡的微笑，这是做准备工作可以这样。如果发现自己面部紧张，或者紧绷或者僵硬等等，在禅坐中就像必要调节身姿一样，可以稍微调节一下。

至于你说我这个呢，可能不是当时特意准备的，可能是修习中呈现的这个情况。

（二）如何与见解不同的人相处？

营友：请问师父，如何与其他宗教的人相处？如何与明显错误见识的人相处？

法师：这两个问题有类似之处，因为不同宗教的人往往认为对方的是错的，只要他真的是认同本宗教，他往往认为其他宗教是错的。那其实跟第二个是有相通之处，可以说第二个问题是第一个问题的母问题，它是它的“母鸡”。如果说的再客观一点，因为我们不能保证自己一定对，说得再客观一点叫做“如何与自己见解不一致的人相处”，也许他错了，也许我错了，我们不妨这样开放说，这样才更理性一些、更如实一些。

如何相处呢？第一，尊重彼此基本人格；第二，理解对方，理解人的种种因缘差别。一个生下来就在穆斯林地区的人，从小就被这样

养大，你让他一定特立独行，“无神论”，那有点难。所以，理解人的因缘，理解人的观念的形成是因缘的，不要因为观念的同异，简单的党同伐异，也不要因为单纯观念上如何、认识上如何，就简单的打勾画叉，这个只反应自己认知或者判断的简单甚至幼稚。

理解人、理解人的复杂性、理解人的因缘，然后再根据具体情况判断：亲近不亲近？接触到什么程度？还是要彻底远离？看情况，不一定。基督徒跟基督徒不一样，佛教徒跟佛教徒也不一样，还是要具体的看，不能一概而论。有的人可能就表现得特别不适合彼此多打交道，有的人完全可以，还可以互相学习呢！至少大家坐一起聊一聊，“你信那个宗教在这个事情上怎么看”，他可以很平和的谈出来，然后他也可以很平和的听一听你不一样的看法，于是，这样的朋友交久了，自己就成了“比较宗教学家”。

错误认识或者是明显跟自己不一样的，这样也是类似的情况，自己来把握。

（三）突破慈心对于关系的依赖

营友：顶礼师父！今天在散播慈心的修习中明显感觉到意念的强胜，感恩师父的提策。在向亲、中、怨、周围人、所有人、地狱、饿鬼、畜生、天人，前后、左右、上下、各方有情散播慈爱时，我既把他们当做是他们，又把他们联想成我在不同情景下的状态，似乎他们都是我的投射，这使我散播慈爱的心是很强胜的，进而再向自己散播慈心时，意愿也更强烈，内心更喜悦感动。请师父开示，这样一定要与对方发生点关系的联想合适吗？散播的慈心是否狭隘？

法师：你回答得很好，第二个问题回答了第一个问题。想想我们为什么亲中怨次第修习？在讲方法涉及到一点原理的时候是怎么说的？一方面是难易的事情，另外一方面突破贪嗔的障碍。

人最爱的是什么？最爱的是自己。所谓我的父母、我的孩子，都是因为我才变成最可爱的人，要不是因为跟我有关联，他们不是最可爱

的人，他们是非洲小黑孩，对不对？所以这个是最可爱的人，贪着最炽盛。从自身开始到内心感觉亲切、亲近、舒服的人，这个其实是内心跟自己情感链接相对来说密切的，还是跟自己贪嗔心有关；中庸的谈不上什么，贪也不明显，嗔也不明显；敌怨的是嗔明显。当然贪嗔如果追到根上，也可以说有共同的根源，不过不去分析它。

如果认识到这个，我们这样亲中怨次第个体修习，在干嘛？在突破慈心对于关系的依赖。有没有意识到？在突破慈心对于关系的依赖，在突破过去好感以“距离我内心关系远近”来划定的情况，是不是？什么叫内心距离远近？我感觉舒服的就是近的，没啥感觉的是中间的，感觉不好的是远的，就是这样自我为中心的同心圆。实际上过去的好感度或者恶感度，明显都是与关系相关联的，与关系相关联，其实表征上就表现为与贪嗔相关联。所以，很多地方说到四无量心的修习，说到突破亲中怨的障碍，这就是舍心。但是，表面上突破的是亲中怨的障碍，表面上突破的是贪嗔的障碍，实际上突破的是关系的障碍，能够体会到吗？所以，在后面的修习中再建立关系，那不是“革了命”之后又把“反革命”给请回来了吗？不要这样修。

如果不这样修，自己的内心对于慈心觉得不真切，真诚度不如这样，那说明前面亲中怨次第修习的火候不到，前面对于依赖关系的打破还没有到位，如果到位了，舍心真的建立（慈悲喜舍的舍），那时不会这样，那时会对亲中怨都有同样强胜而平等的慈心，而且同样的真诚。

对于其他有情，也容易这样迁移过去——用了“迁移”这个词，大家能够懂吗？不懂迁移的话，懂不懂“迁怒”？迁怒就是本来生这个人的气，然后把气发在另一个人身上。这说明什么？这是负面情绪的迁移，因为这个有情生起了嗔恼的负面情绪，但是把这个情绪投射到另一个有情身上。你们都会情感迁移的，谁没干过这种事儿呢？生大人气，不敢说话，把孩子打一顿！孩子生完气不敢打大人，把家里狗打一顿！迁怒，大家都会，这就是情感迁移。那你为什么不会把慈

心从这个有情迁到那个有情？就是看你习不习惯慈心，慈心是否明显、强胜、有力，而且也还有善巧、也还有自在，这需要培养。

嗔心你们都太熟悉了，慈心就不好说。前两天上一个营结束，有一对年轻人（30出头了）去我那坐，他俩都在修习慈心，那位男士说自己修慈心，虽然有改善、有改进，但总是还不到位，然后我跟他们说这也不奇怪。想想他们出生之前，社会的大环境氛围主要是“斗争”，他们出生之后，社会的大环境总的取向主要是“利益”，哪有什么时候“孝悌忠信”是主流呢？哪有什么时候“友爱亲朋”是主流呢？大家不是在这种价值取向长成的，家庭、学校，都没有真的重视作为人这种内心正面情绪力量的培养，完全是自生自灭的状态。我们内心的真正善法培养，包括这些正念、情绪力量、慈悲喜舍等等，完全是自生自灭的状态。

你们有谁在社会教育或者家庭教育里，得到过系统的这方面的引导？没有。可能有一些国家的文化不一样，家庭观念更强一些，家庭成员之间这种彼此关爱的表达或者氛围更强一些，可能这样的人修慈心容易一点。这样的人生活中感性氛围更浓，自己更多被这样环绕、浸泡、包围长大，他可能修慈更容易一些。我们很多中国人，特别是男性修起来吃力，不怪你们，也不光是性别差别的问题，既然已经是这个薄弱的基础条件了，那修慈心是好事，又不能不干，只好“加班”干。

这是对这位法友问题的回答，不用这样做，继续修就好。

（四）多数人缺乏情感生活的饱满与稳定，这就是需要修慈心的原因

营友：师父好，弟子是第一次接触慈心禅，全天六坐，第一天前四坐还好，起码心里念得下去，从第五坐开始明显觉得心力不够，对自己都爱不起来，反倒是试着去祝福同宿舍的室友、禅堂的法友反而会顺畅一些。

法师：一点也不奇怪，这就是我们为什么要好好地修一修慈心、好好地修一修真诚善意的原因。我说这话，可能多少有一点打击面太大，我们多数人缺少情感生活的饱满，不一定是指的男女双方的，包括父母子女之间、亲朋之间，当然也包括配偶之间。

为什么缺乏这种饱满、这种稳定呢？看看我们修慈的时候就知道了，这种真诚的善意，本来应该是这些亲密关系的基调。难道父母、子女之间乃至夫妻之间，不应该主要是这种彼此真诚的善意为基调吗？如果我们不能够在内心中持续保持真诚的善意，这说明什么？这就不要怪自己在情感生活中或亲密关系中，缺乏稳定的美好（注意不是特指，指的是所有情感生活，特别是亲密关系中，亲密关系不仅仅是指夫妻，男女上下左右旁都是）。谁都有美好，我相信，可是稳定吗？你也不具足这样的能力，你怎么能怪对方呢？先不要说慈心那么多殊胜的利益，就只有一个——你修好慈心，你能够获得情感生活中的稳定美好——就值得很多人趋之若鹜了。你缺的不是情感的那一端，缺的是情感的这一端，明白吗？就是因为这一端有缺陷、有种种的不具足、种种的问题，那一端怎样也讨不到好，最后总会有各种问题。好了，化身情感专家就到此为止。

那对于自己的修习，不用非要那么爱起来，不是为了这个；其实是更要感受自己所要祝福的内容，它的味道、它的感觉。内心有没有柔软慈和？内心没有，祝福别人呈现这个，那个感性的力量不够。

当然，祝福自己，还有一些其他的意义在里面，我之前谈过，你到底希望成为什么样的人？你的种种努力、挣扎、拼搏，到底希望自己收获什么样的生命？难道你的努力挣扎，都是为了外边附属物而付

出的吗？这是很多人的回答呀！

——“你要想成为什么样的人？”

——“有钱人！”

——“你要想成为什么样的人？”

——“希望成为有这样那样、那样这样东西的人。”

我不是要问你要成为什么样东西的主人，我是问你要成为什么样的“人”？我们活这么久，慢慢连人是什么都不知道了？一说人都替换到一堆东西上去。修习慈心对自己的祝福，对认清这个问题有帮助，也许慈心的祝福语给的是一些标准答案，但是至少可以成为你的参考——我到底想成为什么样的人？

营友：今天在给自己修慈心的时候，突然忍不住想哭是什么原因？

法师：这个原因很简单，被自己的爱感动了。这个话我有时候不太愿意说，有点伤人，什么话呢？修了慈心之后发现多数人不会爱、不懂爱，包括对自己。这话说的有点扎心。“不会啊，就我这生命经验，会”，不是的，我说这个“不会”不是说偶尔有没有，而是说它真的能够正确而稳定的运作下去吗？很难……包括对自己，真正对自己的慈心，对自己的真诚善意，我们很少能够持续的倾注。正确而持续的对自己倾注真诚的善意、真诚的关爱，很少……甚至对人。对一个没有练习过的人，一开始他不容易做到，也不容易体会出味道。

你这是被自己的真诚所触动而已，这没什么，这是好事。不过，再好的饭菜吃惯了也就那样，所以最开始的触动乃至感动只在最开始，以后没有，不是别的，只是幸福成为了我生命的状态。我要天天感动，这个水量跟不上，补水补不及——这是玩笑。人的情感不是这种冲击性的状态，不容易迸发感动。当这个成为自己生命的修养，成为生命的常态，不是说它不美好，而是它美好而安和，没有这种冲击，就不会有那种显著的感动，可是它是变得更纯粹而美好。刚开始这样不奇怪，以后会改善，好吗？

（五）慈心如何坚固

营友：顶礼师父！弟子从今早起慈心开始复苏，感恩师父引领！

（法师：这位法友应该使用了觉寤瑜伽是吧？应该是这个意思，觉寤瑜伽醒来之后，马上慈心现起了，自己觉得有受用）弟子常常遇到自己脆弱的慈心瞬间即被嗔恼击碎，或被他人的情绪击垮，很是烦恼，请师父给予方便善巧的方法应对当下的苦迫，感恩师父！

法师：这是什么呢？这就是我常说的慈心不坚固。有没有慈心呢？有，但是外缘一碰就散坏了，这是慈心不坚固。怎么让它坚固呢？从认知的深化和转变开始，配合以慈心的修习就好了。

认知不仅仅是关于慈心的，还应该有关于忍辱的认知。忍辱不是别的意思，是不生起嗔恼的意思。为什么不应该生起嗔恼？这个要有深刻的认识，生起嗔恼有什么坏处，它又是怎样的不合理，是怎么荒谬的、不正确的……这些都认识清楚了，对于生起嗔恼的荒谬性和危害性深入其心，那下面在认知上就不觉得生气是理所当然的、生气是有益的，这些错误知见就会消失，那调伏这颗心不嗔恼就容易多了，然后再配合上慈心的修习，就会更好。

在上一个禅修营，也有法友问到类似的问题，我当时推荐大家可以去学一点“忍辱波罗蜜”相关的内容，或者是与忍辱、安忍相关的教法都可以。你们熟悉的《佛遗教经》里有讲到“忍之为德”，那些都是关于不嗔的一些教法。因为上一次我没提，后来有人又追问，这一次我就主动说，如果愿意参考我讲过的内容，我曾经讲过一个《安忍的必要和慈心的意义》讲座，回头你们营队结束的时候，也可以向相关方面要。

一方面是认知上的深化转变，另外一方面通过这样更加有力和强胜的修习，这两个合在一起，一定会改变。

（六）找不到怨的对象是不是可以不修

营友：师父！我在修习慈心禅的时候，找不到憎恨的人，对在憎恨那里边分级别我也分不出来，是不是可以就不修这一个环节？

法师：怨敌在现实生活找不到怎么办？两个选择，一个选择就是你刚说的，我不修这一类可不可以？不是不可以，但是不建议。为什么？问题来了，你过去有没有内心对立的人？有，对他修。（营友：我都没有）要是没有，有没有意见跟你对立的人？有，对他修。有没有立场跟你对立的人？有，对他修。有没有作恶的人？有，对他修。作恶的人没有吗？杀人犯、刽子手、战争贩子、反人类反社会的昆明331恐袭案……拿枪刀随机砍人的、驾车撞行人的、拿菜刀去脚踢南山幼儿园的……有没有？这些难道不可以作为怨敌来修吗？可以。

人们对自己的情绪有时候认识不到位，很少有人没有敌对情绪，有这样的人，就是所谓的天生大人性格（就是天生菩萨性格），完全没有对立，但是你只要想想这几类人：意见不一样的、利益对立的、做出一些自己价值观所不能接受事情的人、做出一些自己道德观不能接受事情的人、伤害自己、特别伤害自己所爱的人……这些都可能成为自己内在对立和瞋引发的人。

第三类人很明显，不用特意这样去找，如果真的觉得找不到，你想想这几类，你对敌怨的人修习的时候，慢慢的都可以扩展到这些。我说的这些，特别后几类其实是很强的境，特别你置身其中的时候，如果你就是那个长刀随机砍人的恐袭案受害者，你在这个情况下可不可以内心调柔无瞋？“我都这样了，我还要无瞋？”不是说你傻傻在那等着白刃临身，你可以做紧急避险，你有能力甚至可以去制服他，但是这一切不是因为瞋恨，不是要代表月亮消灭你。

（七）引导词的精简版

营友：师父您慈悲！您很辛苦了，注意身体！（法师：谢谢法

友。上一个禅修营也有法友体谅我，说我辛苦。知道我当时跟他们怎么说的吗？“我再送给你们，你们比我还辛苦！”原因就跟这位法友的第二个问题有关系，他第二个问题是“盘腿盘不住啊！又痛又麻坚持不了多久，该怎么办？”我为什么说你们比我更辛苦呢？因为我的腿比你们早疼了几年，所以现在我们都是同样的坐几坐，我不如你们辛苦，知道你们更辛苦）我的问题是打坐的时候提到慈心，这“心”就堵、就痛、上不来气，今天经行的时候也有这种感受。这是怎么回事？怎么办好？

法师：我不知道是你用引导词这样说的时候有这样的感受呢？还是只要盘起腿来就是这样？因为你后面说经行的时候也有这种感受，是经行的时候也用引导语了吗？有引导语就会这样吗？实际上我之前也说过，这样的引导词只是一种方便，不意味着绝对只能如此，甚至还说过，如果这个被引导的人具足一些基础，引导的人甚至可以对他讲，你就像对某某充满的那种慈爱和善意一样，把这个投到另一个人身上，如果这个人能这样操作，他也是在修慈。引导的方便有很多。

这位法友如果觉得那些引导词太复杂（我怀疑是这个复杂把你累到了），你可以尝试简单的引导词，你仍然可以亲中怨，个体的时候就说“愿我安乐”，简单吗？“愿我安乐”。如果感觉那四句太复杂，“每一次背书我想一想都苦，一点不安乐就剩下痛苦了”，你要是实在痛苦，你也可以考虑用我这里说的方便。对自己祝福——“愿我安乐”，祝福到自己欢喜，对这个安乐泛起了感受；换成一个内心感觉良好的人、内心舒服的人——“愿你安乐”；然后再修一段，感觉比较清晰，再换中庸的——“愿你安乐”；再换怨敌……对于群体也是一——“愿你们安乐”。先这样简单修。

这是修慈吗？这当然是修慈，只不过这个相对来说笼统一点。也不要不满意，先能修起来，改善身心、改善自己的情绪模式，然后再说其他，好吧？

（八）祝“安乐吉祥”中安乐因可以参见《吉祥经》来展开

营友：感恩师父！在禅修中感悟到敌意、心苦、身苦都是因为没有智慧，所以“愿对方有机会学习佛法的智慧”是否也是有价值的？

法师：当然是。这个其实包含在了那个祝福语里，只是我没有展开讲。你们常修的，能够意识包含在哪个里了吗？吉祥里。我说那里的展开详见《吉祥经》，《吉祥经》里说“及时闻教法”，就是这个意思，你说得很对，这是安乐因。你们如果真的时间很充裕的，完全可以展开，但是不要乱展开，有理有据地展开。

如果说到安乐因，也是这种确确实实会导致安乐的因；不是一般世间资具安乐的条件，那不一定导致安乐。朋友一直希望有一个跑车，然后你内心希望祝他安乐，“愿你拥有一辆你喜欢的跑车”——那个一定安乐吗？他没跑车还安全，有跑车了不一定！是不是这个道理？塞翁他家那个马，出去拐回来一匹马，那是好事啊？这个意思是对的，但是我们要把握好什么是真正安乐的因。这位法友把握的挺好，智慧是安乐因，详见《吉祥经》。

（九）腿痛是修慈心增上意乐的助缘

营友：腿盘不住怎么办？（法师：是不是替很多法友问了问题啊？因为我看下一个问题也是）另一营友：师父吉祥！盘坐腿好痛，三种都能盘。（法师：指的是散盘、单盘和双盘吗？）但久了就痛，如何方能达到一坐七十分钟不痛？怎样练习？有什么阶段划分？

法师：这位法友，同样是痛，你看人家多雄心勃勃！腿痛，在刚开始很正常，除非一些在盘腿方面禀赋比较好的，大家一开始都痛，只不过是早痛晚痛的事。

在坐上修习慈心，如果痛，有一个简单的方便，如果很痛，把你的注意力都抓到痛上了，如果你这时候有慈心，以慈心面对这个痛；还有一个方便，能够培养更强胜的内心善法，就是“代众生受苦”，

我把这个说为“慈悲的增上意乐”。腿很痛了，自己对于某个对象或者某一类对象，把他身上的身苦真诚地拿过来，他因此而离苦、安乐，呈现他的安乐相，为此欢喜，而自己当下的腿痛，就胜解作意为是替他在承受的痛苦、身痛。

这样的代众生受苦的增上意乐修习，有若干好处，先说你们最关心的：它会帮助你在腿痛的情况下多度过一段时间，说的明白一点就是能够延长存活时间；另外，这个痛变得不是那么难以忍受，可以接受；还有，慈悲心会更炽盛；要说到后面，如果这样慈悲的增上意乐是基于无量心发生的（就是普遍没有例外的），那再向前一步，修习菩提心就很方便。所以，如果修习慈心已经有了前面的基础，或者遇到了类似这里说的痛的这种困难，都可以尝试修习增上意乐，代众生受苦。

这个要具体，如果只是概念性的代众生受苦，起不到什么作用。如果一开始自己心没那么坚强，慈心没那么强胜，对自我的爱惜还是很强烈，没有办法受一些比较强的大苦，那就从小的来，从头痛脑热开始，要具体。再多的细节我不说了，以免对于这方面修习不够的，听起来太惊心动魄。

营友：顶礼师父！因腿痛坚持而出汗，出了很多，是要坚持还是把腿放开好呢？

法师：这位法友确实很有意志力，疼到出很多汗的程度，你们都知道，那是比较疼了。不要挑战意志的极限，但是也不要轻易的就给自己双腿放假。因为，始终挑战自己意志极限，除非个别人因为个别特殊因缘，要不多数人都很难特别长久的持续下去。这个个别因缘可能是苦大仇深什么的，“我为了什么什么目的，这个苦我吃了”。但有的人特别能吃苦，那也是例外。所以不要特别苦，不要挑战意志底线，但是也不要轻易的放开。可以在比较痛的时候修增上意乐，能修多久修多久。如果是偏如实观也可以，但是这个营还是建议大家多修慈。

（十）八关斋戒中不非时食戒的持守

营友1：顶礼师父！受了八关斋戒，什么时间可以吃水果、喝奶、喝茶水？

营友2：受持八关斋戒后，午后可以喝姜汤、补气血汤吗？

营友3：顶礼师父！受戒的当天能喝“滋补气血通络汤”吗？

法师：几个问题是关于八关斋戒，而且问题是相关的，可能事情有一点重合，在这儿说一下。

在正常情况下（指的是没有病缘的情况下），所有非白水的物品，在日中之后都不过喉，日中之后只有白水过喉。如果有病因缘另说，病因缘也不是说可以吃什么食品，而是说可以吃药。

这话如果专业的说，佛法里把所有对身有滋补支撑作用的都叫做“药”，还记得吗？我说“饥饿是病”，在律藏里直接就把它分成四种药，时药、非时药、七日药和尽形寿药。像我们一般说的饮食都叫时药，就是只有在时分内能够受用。什么叫时分内呢？从明相出到日中之间这叫时分，在这个时分内受用的药，主要起的是疗饥渴的作用，叫时药。时药只能够在日中之前受用，在律里就算有病也不开许过了日中受用食药，比如说大米饭、馒头，这些都属于时药，我的身体再怎么需要营养，不开许用这些。那真需要能量怎么办？比如说我们说一个具体情况——糖尿病，他就是身体出现了很显著的情况，怎么办？可以用七日药或者尽形寿药。胰岛素如果是注射，不算是这四药，假如说以后发展出来什么口服受用的，那就属于尽形寿药。类似葡萄糖或者是蔗糖这些是七日药，真的是血糖低了，在这种病缘下可以用七日药类的，如葡萄糖。时药不可以，不管什么情况，不非时食这一条戒也没有开许食药在午后用。

因为大家受持八关斋戒，是以在家身份体验一日一夜出家生活，所以这时候，基本上这些戒律的判定，都可以根据律藏内对出家人的说法来等同处理。我很少拿出家法往在家人身上安，那是不善巧的，

也不符合佛法的本来义趣，那都是后来人不知道在家修行、出家修行各自特点，搞出来的一刀切，那样不对。但是受了八关斋戒，实际是可以在家身份过一日一夜出家生活，这个时候戒法的标准按出家生活来，所以，大家不要觉得这有严苛。有什么严苛的？我们现在没谁营养不良，没谁是过于消瘦（除了个别情况），多数人都不是消瘦的问题，是需要加强消食。所以过午不食，对于多数都市人，应该说是有好处的。这个时候不要担心自己亏，在那补，你好不容易有点机会消一消历史积存，然后还生怕消下去，还要给补上来。用不着补，也不用担心。

之前有法友问了关于过午不食的利益，我讲了一些。禅修中过午不食，凡是觉得身体这样那样的，我依出家法来说，基本上都是自己内心贪欲和不如实知造成的内心思择产生影响，如果内心决定地受持这样的法，对这个法为什么这样也了解，对于佛法的饮食观也通达，内心从认知转变到身体力行戒法，他是一致的、决定决然的、身心安乐的。当然，你们很少受持八关斋戒，很少过午不食，一下子开始过午不食，有一点身心的波动也很正常，不过你如果心决定（心决定的意思是你都持这个戒了，就没有必要首鼠两端，没有必要多打那些妄想），知道这个是功德善法，也知道这个对身体有好处，就决然地这样去做，安心于这一法就好了。如果内心再去滋长饮食贪欲，做很多联想什么的，靠这个打发腿疼，那个就不相应。

营友：师父吉祥！八关斋戒可以和五戒一样分开受吗？比如不受非时食戒。

法师：不受非时食戒就不叫八关“斋”戒，叫“八戒”，“斋”说的就是不非时食，你这都说八关斋戒了，不可以分开受。八关斋戒只是一日一夜，要跟自己说：“再苦再难，一日一夜还能怎么样呢？”对不对啊？

（十一）业与智慧哪个是最终的决定因素？

营友：请教师父，怎样理解智慧和业的关系？虽然智慧可以抉择，但有些事情难以避免最终的发生，感觉将自己置于险处是业导致的吧？智慧可以抉择，但业才是最终的决定因素，可以这样理解吗？感恩师父！

法师：昨天有位法友问到关于大老虎的事，我讲了一些，包括后面蚊子的事，谈到了“君子不立危墙之下”，不要将自己轻易地置于险处，这个法友应该是从那儿做的一些联系的想象。

这个问题大家不要觉得好像无关紧要，这涉及到了如何认识业、业果，如何认识今生作为结果呈现的这一切。业决定一切吗？现前的一切“一饮一啄，莫非前定”吗？这是宿命论，不是佛法的因缘观。我们很多人都是这样，把宿命论当成了佛法因缘观，这是错的。如果宿命论成立，佛法的缘起就没法成立，知道吗？这里不去太多细讲，因为这主要问知识层面的，我就知识层面来说。

我们这一生作为结果呈现的这一切，是两类力量共同作用的结果，一类是感今生果报的业，它的力量作用的结果。说的专业一点，感今生异熟果报的业，它的力量是一分。比如这个人有先天性的疾病，这是异熟果报；比如这个人天生长了这副容貌，这主要是异熟果报，也跟他后天的表情有关（人说40岁以后要为自己的容颜负责，因为你常用的表情凝固成了你的容颜）。这是说一类，就是感异熟果的业力。还有一类力量是什么呢？今生的抉择与努力。就是过去的业和现生的功用，这两类力量合在一起，表现为今生的结果，现在的这个结果。

我举一个很简单的事儿，就说容颜，它主要是异熟果报，对吧？就是说天生底子好还是底子不好。那同样是这个情况，如果这个人他有两种可能，一种是每一天暴露在阳光下暴晒、风吹、日晒、雨淋，再加上出汗自然干，自己也不做适当的养护，这是一种容颜；另外一个生长在条件良好的家庭，能够做比较正常的养护，然后到婚恋年龄还

出去做了一趟美容。都是那个业的底子，等到40岁的时候，两个人表现出来的容颜一样吗？所以，不能说业才是最终的决定因素，这是把两种力量的其中一个说成决定，不一定哪一个是最决定的。

你如果说“他的努力能不能让他今生从人变成畜生？或者从人变成天人？”这个都不能，这一生异熟果报的框架在这儿，你修得再好，圣人、神通变化，你还是人（据说有的阿罗汉因为一些因缘，证果之后主要在欲界天住，但他还是人）。那这个人再禽兽不如，他还是人，是不是？如果真的变成了禽兽，那就不叫“禽兽不如”了，所以也不是努力没有边界，它改变不了异熟果报的大框架，但是它改变的尺度可能比较大。

关于这两类，你说到智慧抉择，实际上就是今生功用这一块。你意识到这两类，这挺好，这里边还有一些其他话题，因为是偏佛法义理的，在这里不多说了。

大家稍后起坐，仍然请大家摄念。晚上跟大家说的多少轻松一些，是因为第二天往往是腿比较疼的时候，不要让一天的疼痛压垮了自己的“革命意志”，让你们知道“革命”还是一件充满快乐的事。但是自己起坐之后要摄心，回房处理事情尽可能保持正念，要止语。这个心，本来功夫还不一定用得上，如果散心、杂话，没有边没有沿。自己上床睡眠，请用你学到的觉寤瑜伽，佛亲自教的“瑜伽”，还是免费的，要好好的学。

坐上修7 禅修前的身心准备

修学佛法一定要有精进力，清早醒来第一念，就充满力量和决定的，来令心欢然的随顺法的运作。去培养，修习得力之后，都可以清醒的第一念、第一瞬间就像电视换台一样，马上就进入身心与修习止观相应这样的状态。不是一般的只是清醒、稀里糊涂，而是身心当下就已经进入了堪修止观的准备程度，这是可以的，不过，要自己发起精进去培养它。

每一次上坐之前，不可以稀里糊涂随着大溜就开始这一坐。如果是久修或者是修习得力还好，因为他身心里有一些抉择、有一些状态已经形成了习惯。如果是初学，或者是修习止观还没有太得力，这样随着大溜，稀里糊涂就开始上坐，基本上中间也就是稀里糊涂的不知道跑到哪儿去。

要在上坐之初，令心明晰、决定。明晰什么？决定什么？

我为什么要修习？

我为什么要作这个修习？

这一坐我到底该如何修习？

第三个问题指的是里边如何运心，并做好一些预案。散乱了，应该怎样的心态面对和出离；昏沉的苗头出现了，怎样的心态、怎样的方便来对治……类似于这些，自己内心都很清晰。如果学习明达的话，不妨再加一个为什么，“我为什么这样做？这样做有什么好处呢？”每一天都是很清晰的、很决定的投入修习。年深日久了，很多东西几乎就不假思索，成为烙在生命里的烙印。

要是不抉择呢？就是一天一天懵懵懂懂的修行，然后自然会遇到各种问题（刚开始问题谁都会遇到），遇到各种问题缺乏决定的力量，也缺乏明晰的战略、战术。即便两个人都是初学，一个这样清晰有序的，每一次战略到战术不断的清晰强化；一个总是凭着一时的热情或

者一时的感动、一时的决定来修行，其他时间常常是拖着自己在向前走，那差别很大。看一看自己要怎样投入修习。

有了这样明晰的决定，相当于说心有了方向，有了一点亮度，投入修行，还应该有一点感性成分的力量驱动，修习止观中我常说热忱，在慈心禅上我又常说真诚。不要变成没有感觉的念四句过年话，那样修行注定迟缓而不容易深入，带着真诚、带着热忱投入修习中。

……慈心禅……

慈心对生命改善的价值

慈心，实际上就是真诚的善意，外，是对其他的有情、其他的众生，包括人、动物等；内，是对自己，说得明白点，是身心、身心活动的一切。所谓的真诚善意，表现得是那样温暖、柔软、安和，充满关爱的开放、接受、包容、支撑、鼓励和祝福。

这有什么价值？如果简单的说，它是心正确、良善的一种状态，而且带给一个人良好的幸福感。对他人，是构建更良性关系的内心基础，这样自得身心安宁，先不说利益他人，至少基本不因为自己情绪的问题给他人带来困扰。说得更伟大一点，自己这样良好的内心状态、这样正面的情感力量，能够更好地推动自己把安乐、把离苦带给其他人，至少是帮助其他人去实现，如果说价值，这就是价值。所有关于生命的价值，实际上都是立足于生命苦乐来实现的。（感兴趣的法友请参阅法师开示的《生命的价值》）

我们说有没有价值、什么价值大、什么价值小，它到底立足于什么在说呢？抽象的文化概念？自己搞的一套想法？有没有考虑过，我做这件事有价值没价值，到底就什么说？就什么来判断？我可以简单的说一下。我们现在有疾病在流行（新冠），大家想一想，如果有一人发明一种特效药，能够很好地治疗这种疾病，当然不感染最好，感染了也不要怕，这种特效药能够把病情限制在感冒的级别，如果有人能研究出这样的特效药，你觉得他做的事情有价值吗？我们都不用想就知道这个事情很有价值。

那假如说这个药马上就要搞出来了，出现一个反社会的人，把这个人给暗杀了，还把资料给毁了，“你想把这个药搞出来，那怎么行”，这个特效药在还没问世之前就这样被毁掉了。这个阻止了特效药问世的人，他做的事情是不是对价值的破坏呢？

这背后是立足于什么让我们感觉有价值还是对价值的破坏呢？

不就是人的苦乐嘛！这个疾病毕竟给人带来身心的苦难，社会层面、个体层面、家庭层面……有人能够把这个影响降到最小，这当然很有价值，这样是减轻甚至相当程度除灭了一类苦，他的价值是在这上应该成立的。那破坏这一切的人，当然是价值的反动，破坏价值。是就有情的苦乐来说价值，能够帮助有情多一点安乐、少一点恼苦，这在我们的认知中，是有价值的，随着这个安乐离苦的程度的不同，有价值的大小、有价值的究竟与否。

实际上如果我们很好地修习慈心，在自身心上相当程度地离苦，相当程度地获得更多的安乐，这对自身是有价值的。而且慈心的修习，大家能够体会到，会让自己对他人真诚的善意确实在增长，希望别人离苦，希望别人得安乐的内心意愿在增强，这其实是获得了去创造价值的情感动力。人如果做什么事情都是“我被逼不得已”“不得不”做什么，这个太被动，从小时候写作业就是。如果自己做的事情就是自己情之所愿、情之所系，为了这个甘愿出生入死，然后自己为此去倾注一切，那当然是另外一回事。

可是，一件事情自己知道它好，但是没有情感动力推动自己去做，那怎么办？很简单：培养这个情感力量。所以慈心从社会意义上，从与他人、与其他有情的关联、互动上，它是有这样的价值和意义——它是驱动你去实现更大价值的情感动力。我们说利他，佛教说普遍的利济有情，这只是大话吗？听起来很高大上、很伟光正的空话吗？不是，它可以成为现实的内心情况、现实的生命行动，但是，这需要配合以相应的修养，而不是空谈。这个修养，可以在一呼一吸间、在一念一念间，慢慢地去建立，慢慢地去强化。

如果说什么能让人真的从内心高尚起来，慈心的修习是一类。我过去甚至有点半开玩笑地说：当你真的能够在内心中对自己过去敌怨甚至仇怨的人，生起了跟对亲近的人、跟对自己一样的深沉、真切、强烈的慈心那个程度，你甚至感觉自己好像有点像圣人——“这

种事情好像我过去只听说发生在圣人身上，怎么现在我的心也可以这样了呢？”不要误会，这不是什么超凡入圣，只是我们的生命通过自己这样内在的建设，开始变得跟从前有点不一样。

我用“情绪惯性”这个词，大家听了都知道在说什么，说明我们都有这回事，只要这个词表达出来，没有人解释大家也能对上号，“哦，情绪惯性，这个就是描述我那个情绪状态吧”，是啊，过去不做这种训练，人很难摆脱情绪惯性，很难扭转情绪惯性。有的人一辈子都扭转不过来，小时候的积怨，或者小时候受到的伤害，到了中年还在啃噬他的心。这是伤害你那个人的过失吗？他可能只是在那个时候实施过一回，后续的伤害是怎么造成的？是自己心不正确运作，一遍一遍地自我伤害，这里边有很多心的内在错误、习惯性运作，在引生这一切。我曾经发过一张耳机的图文，上面写的一段话：“有人说了一句让你感觉受伤害的话，你内心的录音机回放了10086次，每一次回放的伤害都被归罪于那个人，但实际上却是自己内心错误造成的”，自己的心在不停地replay（重播），这难道不是自我在伤害吗？这个心要是不经过相应的训练，它的能力其实是堪忧的。

知道慈心对自己的好处，乃至对于人群、对社会的好处，要常常告诉自己。告诉自己有什么用？这样自己才容易愿意去修习。我上来就谈了为什么要修习慈心，也说人们做一件事总是需要一个理由，可是这个理由你听我说是挺有道理，回头不说给自己，那这个心在考虑什么？过去习惯考虑什么，就考虑什么；过去习惯怎么运作，就怎么运作。最后呢？就依然故我。最后大家都很无奈，一句话叫做：“听到了很多道理，却依然过不好这一生”，为什么？因为你只回放伤害自己的话，不回放利益自己的话，这不是选择性播放吗？这录音机质量有问题呀！哪个厂家生产的，投诉它！为什么有选择性的回放，回放那些一遍一遍啃噬自己心的东西，不去回放能够策发自己、能够促进自己的？所以说，人终归是自己选择了自己的样子。说了这些修习慈心的

利益，要常常告诉自己，一遍一遍……。

我对一些法友说，在佛法修习上，每天清早都问自己几个问题：

- 1、我为什么要修行？
- 2、我为什么这样修行？
- 3、我这样修行，到底应该怎么做？

不是说大家都要成为修行人，而是我们所谓的自我改善有共同的规律，想要让自己的内心更有这方面的修养，就有类似的情况。每一天都问问自己：我这方面要不要改善？为什么要改善？怎么去改善？每一天都问问自己，要不然就会变成——周日听到，周一还记得，到周三还有点印象，到下个周日，要考虑考虑去哪玩了，上个周日的事情已经彻底翻篇了。所以，人对于真的对自己生命改善有意义、有价值的东西，要懂得念兹在兹。

我们看孩子自我改善，有时候觉得是有一搭没一搭，比如让他改什么错误、改什么毛病，改一次就好像给了你很大恩典，然后下次再要改，要不就闹对立，要不就要回报，会觉得孩子很幼稚，好像改给别人似的，意识不到这个对自己好。实际上成年人有时候就像孩子，往好听里说是“每个人的心中都住着一个小孩”，往不好听里的说是“你现在还没有长大”——喜欢哪个版本请自行拾取。

心智的成熟是成长最核心的内涵，不仅仅是生理的成熟，还有社会的参与这些，叫做所谓的成长。一个人所谓成长、成熟，最核心也最宝贵的内容是心智的成熟。这个可不一定跟年龄正相关。意识到自己需要内在的成长，知道为什么，怎样去做，然后策励自己，为此而倾尽努力。

都知道这个事情是因缘条件和合的结果，就是佛法所说的“因缘

生”，生命的改善也是如此，自己要做到因缘。

这是就慈心的利益对我们的好处再做一点强调。每一次我都会强调，因为多数人对于自我改善的动力不足，一大原因就是对于自我改善的必要性，他心里不强胜。这个不强胜，其实是跟“我为什么要做这件事”的利益，自己认识的不够深刻；不这么做，自己生命故辙难改带来的问题，也并没有太觉得真是问题。如果这正反两方面看得更清楚，这样做的好处和不这样做的不好，非常清晰地认可，非常强胜的内在意乐“我要这样做”，就会更容易产生。

每一天都告诉自己，每一天都鼓励自己——用慈心的方式，不是不满意的方式。用慈心的方式，对自己柔软、温暖，充满关爱地包容而又鼓励，接受自己当下的一切，这是你的起点，不接受起点，你怎么出发？所以接受当下的一切并不障碍我向前走。接受当下身心的一切，合理的、不合理的，理想的、不理想的，值得称道的、不值得称道的，自己接受它。用一颗慈心，温柔地容纳这一切，又充满了关爱的鼓舞与祝福，“希望我能够这样、这样、这样……”，这是既有慈心的接纳，又有自己伴随着慈心智慧抉择之后形成的精进力。

过去有在禅修营提一个内心的状态，叫做“柔软而决定”。那是什么呢？如果学过《佛教心理学》，那就是无嗔伴随的精进，也就是调柔的慈心和精进的断恶修善的力量的和合。可不可以？可以。人可以对自己充满了不满意，怒气冲冲地改变，可是这带着伤害和内在的斗争；人当然也可以调柔无嗔地接纳这一切作为起点，而又决定地向前走。对于起点的一切有什么好抱怨的呢？这就是我当下立足之处，它理想也好，不理想也罢，自有因缘。诸法因缘生，就算是我变成今天这个样子有很多主观的原因，它还是一系列因缘滚动到今天这一刻，作为当下明智的了知自己，调柔、温和地接纳这一切，没有什么对抗，没有情绪化的不满意。你要说情绪，是满意很满意，但是这个满意又不是固步自封、得少为足、不再前进的满意，而是情绪状态上的

正确无嗔、调柔慈和，但这并不障碍自己做改善的努力。

我常举的一个喻，就是一个小孩子在学走路，在这个过程中，谁能一学走路就健步如飞呀？摔个跟头坐个腓墩，那是再正常不过了，只要正常一点的父母，谁也不会看孩子摔个马趴，气得拎起来打。正常的会怎样呢？扶起来给安慰、给鼓励，告诉他走得很好，你学得很快，继续这样尝试着走，很快就能走得更好更稳。对自己也是这样，在人生成长上，把自己看成一个蹒跚学步的孩子，一时坐个腓墩、摔个马趴，那有什么呢？你看过哪个孩子就是赖在地上不起来，“我不学走路了！”成人也是这样，自己柔软而决定地接受当下、向前进发，这并不矛盾。自己内心调柔无嗔地容纳、容受当下的一切，充满关爱地支撑、鼓励与祝福，希望自己能够做这样的改善。这样才不至于就这自我改善的名义，反复自我伤害，久了之后改善没发生，自我伤害痛之入骨，然后再也不干了！有没有啊？有啊，这就叫不善巧。

所以慈心不仅关乎于这个具体的问题、那个具体的问题，它是一种面对自己、面对世界的基本态度。它很重要，重要到你有这种基本的生命背景，很多事情就不会激化成问题，不管是内还是外；还有一些本来是问题，但是被它化解成不是问题。这一进一出，人生就很不一样。到底是一个麻烦制造者，还是一个问题解决者，可能就在一念之间，可是这一念让它变得更有把握，就需要正确的人生修养。常常告诉自己慈心的好处、慈心的良好状态，进入这个状态，去实现它、坚固它、充盈它、广大它。

慈心的修习，说到这几句祝福语，记得有一次禅修营，有一位营员递条子提问题，“法师，我对祝他安乐没有感觉，我可不可以祝他发财，这个我有感觉”。这个营员是我高中的同学，在魔都那个灯红酒绿的地方做金融工作。我非常理解他的感受，那我问“发财是不是一定能得到好？”我们所谓的真诚善意，换成老百姓的话是“希望他好”，希望自己好，希望对方好。发财是不是一定能得到好？实际不

一定。有人没钱的时候啥也不担心，有了钱之后担心这担心那，有钱有有钱的烦恼。再一个，有钱也有一些特殊的烦恼，绑架勒索肯定找不到我头上，能榨出来什么呀？搞不好还要经受我的魔音洗脑，所以肯定不绑架我，不费这个事，但是真有钱的，就不一定。

财富要想成为资具安乐的因素，需要一些因缘。什么因缘呢？经济秩序得存在，没有经济秩序，你那些一般等价物有啥用啊？社会秩序也要存在，钱可以用，但是变成随便抢，那不是钱越多越危险吗？所以有的时候天下板荡，还会变成谁钱多谁危险。明末李自成进了京城，大索金银，在那之前因为国事艰难，崇祯把所谓的内府（皇室的小金库）都拿来倒贴也不够，跟诸位大臣很恳切地求说“国事维艰了，大家能不能够捐助一些，能解决什么问题”，这些官员一个一个表现得非常之清廉乃至贫寒，善财难舍。好了，大明倒了，崇祯自挂梅山东南枝了，李自成进来了，他不跟你讲客气，抓起来，上夹棍把腿给夹断的，有；上脑箍把脑袋给夹裂的，有。金银想存存得住吗？存不住。等到天下板荡的时候，有钱不一定是咋回事（也不意味着一定不好）。你祝他发财，当你意识到有钱不一定意味着什么的时候，你难道不是在祝福他：“我祝愿你辛苦一生，到头来不一定咋地”，这是我听到比较恶毒的诅咒了。

那人们为什么会把发财跟“好”直接关联起来呢？是他把一定因缘条件下可以实现安乐的手段当作了安乐本身。手段跟目的能混为一谈吗？不能。手段要想达成目的，需要很多因缘的。要达成的目的是让对方好，这个好意味着什么呀？这就说到为什么从这几个方面说慈心。人们付出的一切努力，归根到底是希望多一点安乐，少一点恼苦。我常常反过来说这句话，叫做：“没有谁是希望辛辛苦苦之后，变得比从前更惨”，是不是啊？都希望比从前更好。用一个听起来更古怪的话来说，就是——没有谁是这样希望：“自己今天摔了一跤，把脚崴了，觉得这还不够好，我明天要摔成粉碎性骨折”，没有这样的

人。

人们都是真切的希望安乐多一点，恼苦少一点。这个安乐离苦表现在什么上？表现在身和心上，也就是生理性的苦，生理性的安乐，和心理性的苦，心理性的安乐。我们说愿自己或者他人没有心苦、没有身苦，具足心的安乐、身的安乐，这是直接指向目的的，能意识到吗？

希望自己好，那什么叫“好”啊？别再把手段当成所指向的目的了。多少人希望自己好，什么叫做“好”？希望孩子好，什么叫做孩子得到好？比如，现在的家长多数希望孩子得到良好的教育，为了争夺在这个时代更稀缺的优质教育资源，大家是很拼的。这后面有什么逻辑呢？除了孩子进入好学校带来的荣光这些虚荣性的东西之外，大家在孩子成长上，是觉得他有更好的教育，就意味着他的未来更美好，可是，这就跟钱多少一样，它只是安乐的可能因素，或者是实现的手段，它并不意味着目的本身。

我再举个例子，不是举具体哪个人，但是这种情况并不少，并非不存在。假如说有一个小孩子，在穷山沟长大，生活很苦，孩子有志气，也还有一些聪颖，“不行，我要走出这个山沟”，怎么能走出去呢？

“我要考一个好学校，我以后要怎样怎样”。孩子足够努力，也达成了这样的希望，考了一个很不错的学校（至少985），然后毕业找了很不错的工作，进了所谓的互联网大厂，说出去也感觉脸上有光，收入也确实可观。像昨天还有法友跟我说，现在这些年轻人毕业了，真进了互联网大厂，年薪都四五十万开始起跳。好像是不错，伴随着还有996的福报（早9点上班，晚9点下班，一周6天工作制），很光鲜，收入也很不错，福报也不小，但是另外一方面的福报又支撑不了这个996的福报，身体吃不消，拼了几年之后英年早逝。你如果是这个孩子的母亲，你是怎么想的？“儿啊，妈宁愿你没有考出去，跟妈一辈子在山里刨食，哪至于像这样，出来了，然后自己吃了这么多苦，积劳成疾，这

么年轻就走了”。当那个结果到来的时候，不见得是自己设想的理想情况，所以，不要混淆手段和目的。

我不是在说财富是安乐的敌人，我更不是在说学识是安乐的敌人，我在说财富并不一定就必然带给你安乐，良好的教育机会不一定就真的带给你安乐，这些都只是可能的手段，并不是目的本身。但是，有多少人把它们当成了目的本身呢？表现在孩子，考完大学，人生一下变得迷惘。从前有一个非常切近的短期目标：考大学，考什么样的大学。好了，实现了，如果没有后续的人生构想，一步一步实现它，就变成剩下的就是：人生只剩下没有方向。想一想，所谓找个好工作，或者找个一般工作，都是一天天上班，一天一天挨过去，不知道生命的价值和意义何在，于是变得很灰颓，回房间打游戏。这已经算好的了，还有一些莫名其妙走上天台的。这就是不懂得目标和手段，不能够真的知道自己在向于什么努力，不知道价值向何处安顿。

这也是我刚才谈价值是依于有情离苦安乐来说的原因。实际上我们希望的既是安乐离苦，实际也就跟价值指向是重合的，能够意识到吗？真正的安乐离苦不外乎是身安乐、心安乐，身的离苦、心的离苦，这是目的，手段怎么达成，不见得每个人千篇一律。有的人达成身安乐心安乐，他可能就是在别人看来不是什么了不起、也不一定有多大兴趣的东西，比如说微雕，他就是好乐于此，就能在这个上进得去，不仅能养活自己，还乐在其中，他这样过一生不可以吗？他没有光鲜的毕业院校，可不可以呀？这要看爹妈了，也要看自己这个心。

人们终归到底，是寻求安乐离苦，这一切的努力折腾都是如此。有人说“不是啊！我是希望在别人眼中更加光鲜一点”，那你只不过是这个因缘让自己感觉良好，那不就是心安乐吗？我们不说这个模式健康不健康，不说这种价值观本身是不是真的那么经得起推敲，但是，所谓在人前更光鲜、更有面子、感觉更好，不还是在寻求心安

乐吗？孩子沉迷游戏，他真不累吗？也累，但是为啥还放不下地玩，不就是因为心乐吗？理解人的苦乐和苦乐因缘，这是很重要的智慧。

而慈心的修习，这样地去祝福自己、祝福他人，有什么好？不仅在培养慈悲心，还在帮助你强化苦乐的智慧，关于苦乐、苦乐因缘的智慧，是人生智慧中非常根本而关键的。人生的智慧表现在哪？表现在很多抉择上，小到这件事我值不值得生气，应不应该生气；到大的职业抉择，我到底是该这样还是那样；还有人生其他大的抉择，后面其实都是人生的智慧，也涉及到自己如何抉择苦乐、苦乐因缘。

所以，慈心的修习，刚开始这样分门别类来祝福或许会觉得复杂了一些，可是复杂版本有复杂版本的好。但我并不排斥简要版本，简要版本对两类人尤其有用，一个是完全的新手，太复杂了没办法把握住，那我们就来简单的，“愿我/你安乐”，安乐的意思就是希望他好，那个好是指向安乐离苦，要理解这一点；对于修习成熟的人，他只要一个简单的“愿一切安乐”，就进入这样充盈遍满的慈心。对于这两类人，这种关键性的提示，可能比复杂的更有价值。但是，意味不一样，后一个他已经是熟练于这一切，他慈心中包含着之前训练过的智慧，所以对于他来说，一个简单的引导语把这一切都带动起来。初学，对于复杂的暂时把握不住，可以用简单的，慢慢地培养，慢慢地体会，慢慢地安住，这样心开始变得真的柔软下来、温暖起来，也变得能够安和地面对自己，充满关爱地接纳、包容、支撑、鼓励与祝福，对于内心中呈现的修习对象，也能够这样去培养、去安住，这样慈心慢慢地就强胜。

引导语本身是引导心的，引导心正确地把握、正确地运作，来把握所谓的“好”是什么，希望自己好、希望别人好，到底落在哪，这样，在自己成长中，在未来把握中，就不至于混淆目的和手段。这样完全版本，在培养慈悲心的同时，确切地说是慈悲喜舍心的同时，它实际上是强化了关于苦乐的智慧，这个苦乐智慧不仅是苦乐的现象，

还有苦乐的因缘。这样修习慈，修习无嗔，得到的是慈悲喜舍的四无量心，也得到了相应的苦乐的智慧。它是有这样比较好的力量，所以值得我们这些角度，不厌其烦去调柔安和地修习。

这实际上是说“我为什么要这样修习”，真的对于“我为什么这样修习”能有认识，这样意味着你对于修行大的、细致的原理都有把握，当你对于原理把握到位，修行的具体方便上就可以灵活。不用修行多少年，还是像初学一样只会临摹，你也可以在不违背原则的情况下，形成自己的灵活，甚至形成自己的修行风格。

修行还有风格吗？修行当然有风格。为什么？修行是发生在一个一个个性鲜明的个体上，它有风格有什么奇怪呢？所以同样的叫慈心禅，可能这位禅师侧重于这样，那一位可能是那样，只要大的原则没有偏颇，不意味着谁讲的对、谁讲的错，可以理解为对原理侧重的差别、个人风格的体现而已。修行也是这样的，甚至可以说当你的修行开始表现出来合理而明显的个人风格的时候，说明你的修行多少开始走向成熟。

坐上修8 在正确因缘上用心

什么是修慈心的正确因缘呢？就是交代给大家的，简简单单的这样去用心。当然前面必要的身心准备，带着热忱的投入等等，这些是所谓正确的因缘，就是这样去用心。

那所谓正确因缘之外多余的东西呢？——我怎么还没有呢？他们都有了，我怎么还没有呢？我从前挺好的，这怎么现不起来了？我现在这样，以后能达到什么程度呢？——这些都叫正确因缘之外的。

这颗心只是去做正确因缘，对于果相全然平等的开放。什么叫果相呢？现在这样用功，呈现出什么样的结果，现在这样用功呈现的结果，不仅仅是当下用功这一个单独因缘决定的。也许大家主观上都是差不多这样用心，但是结果可能还不完全一样，就像打篮球、踢足球、跑步，人的天赋是不一样的，身体的基本条件、灵敏以及柔韧、协调等等，表现出来的是不一样的。都是上这一堂教练教的技术，然后自己来照着做，不是马上结果就都一样的，但是经过一段时间的训练，一般都能达到一个基准线。这也是类似的。

我们虽然在这样做正确因缘，但是马上现起的结果不是这单一因缘决定的，对于现起的果相，知道它是作为因缘和合呈现的现象，自己在推动改善上能做的最好努力，就是持续的做正确因缘。所以说，人的修行往往是需要多种因素的复合，如果自己在智慧上有这样的明达洞见，有这样基于智慧观察而形成的笃定、决然，学习的时候，内心的起伏、各种患得患失就会很少。即便初学，也会减少很多，就算现起了，因为知道它是怎么回事，也知道它不是建设性的，所以能够真的把它放在一边，淡淡一笑，放在一边，柔软有决定的继续投入心的正确运作。

一切反动派都是纸老虎，一切烦恼也都是，是无常的、是缘生的，只要内心不去再给烦恼增添养料，它生是生、灭是灭，知道吗？所有所谓烦恼的延续不是一个烦恼在延续，而是前一刹那因缘具足烦恼现

起，下一刹那因缘仍具足烦恼继续现起，而且跟前面有关联，比如情节的演绎等等；如果前一刹那现起，后一刹那觉知，然后马上离开烦恼的因缘，比如心如理作意，那这个烦恼就是不相续，那就是修行相对熟练、相对得力的人内心的面貌——烦恼基本不现起。因为平时正念善法的力量，遮止了烦恼现起的因缘；偶尔因为忘念（自己忘失正念）或者境缘强胜等等，烦恼偶尔现起，他也能够马上觉察，然后心不随转，诸法因缘生，不去给烦恼添柴、加油，生是生、灭是灭，刹那生、刹那灭。要有这种战略上的笃定——一切反动派都是纸老虎。要是觉得这些烦恼很厉害，我受不了，我必须跟它跑，那不是投降派吗？那也是基于错误的认识。

所谓的对果相全然平等的开放，这样正确运心，呈现什么果相都好。之前我有说，这样用功，能够呈现十分，那当然十分满意；但是如果是心在正确运作、正确用功，只能呈现一分，满不满意呢？也满意。有多满意呢？仍然十分满意。这一点对于初学不容易做到，一百分很满意，十分就是哭脸。

不单纯以果相为判断，特别在修行上。呈现的果相是复杂因缘的和合表现，人如果建设性立足当下向前看，那就问自己：是否有在做正确的因？是否有在持续地做正确的因？如果这两个答案都是肯定的，请问有什么不满意？就算不满意，你还有什么更好的方案？没有啊，这就是最好的方案，这就是当下能做到的最好的努力。为自己这样恰当的努力、这样正确的抉择、这样如实的了知判断而满意，不是为这个结果一百分了才满意，那是过去那一套内心模式的延续。

人们都是在果相上生贪生嗔，看看一般的心，都是在这个果相上生贪生嗔。如果打坐的时候还这样，那不是闭起眼睛来玩另一个游戏吗？禅修不一样之处就在于，它能够让我们心离开过去错误的状态、错误的模式。止观修习得力的人，有意无意其实都具备了内心另一套更正确的运作模式，有的人自觉，有的人不自觉，不自觉的人就只能在禅修的时候，甚至只能在盘上腿的时候，才能把这个正确的内心运

作、正确的内心模式呈现出来；或者是比较自然的向生活中蔓延，因为人的内心状态、内心运作是有它惯性的，如果自觉的、主动的把这个正确向生活中去推动，他得力更大。

这里要说到一个点，过去我也有表达。对于很多对禅修还抱以新奇态度的人来说，禅修，不管经行还是打坐（可能以打坐为主），还是生活中比较特殊的一个部分，而且这个部分的内容只在这个部分起作用，这是还处于新鲜品尝期，常常容易这样。实际呢，如果看得深刻一点，我们在禅修的时候，其实是在建立内心正确的运作模式，在建立内心更多的善法力量，就是我说的正确的内心状态。

我们在建立内心的正确运作模式，在强化内心正确而正面的状态，这些只能在起坐之后戛然而止吗？那未免有点固步自封了。应该有意识的认识到，这只是我锻炼的时间，锻炼之后获得的力量、能力，应该在生活里表现出来。

刚才说做正确因缘，对果相全然平等开放，你在工作生活中不是这样的吗？做一件事希望有一个好结果，那么，分析情况，做计划，用当下已知信息和自己最大能力、相应因缘，能够拟出目前的最佳计划，然后去执行它，当然过程中可以有调整。如果这些都已经做到了，在果相上患得患失，能够给目标带来任何建设性的力量吗？能够有任何帮助吗？只会搞乱自己的心境，甚至搞乱自己的生活，因为心的纷乱，头脑不是那么敏锐了、也未必那样清晰，所以可能本来能做得好一点，因为心的患得患失，只发挥出来百分之七十。它的建设性在哪呢？好处在哪呢？未见其利，反受其弊。

这就是说同样的原则，同样的内心正确运作模式，在生活中，如果我们能够观察到、运用上的话，也有好处啊。有没有这样的魄力与洒脱？这件事情，尽自己力量周全的度量，尽自己的智能拿出来方案，然后照着做，根据反馈做调整，除此之外，没有患得患失，这已经是我能做的最好的努力，还想要怎么样呢？就算想上天，也得造火箭那！

为什么强调心态呢？因为在患得患失中，特别是一时修习不太有理想结果的情况下，一个人容易陷入一些烦恼相应的情绪，比如五盖里的“疑”（用我们老百姓的话说，就是心里总在犯嘀咕），这样的修习就会自己内心制造障碍，或者是自己粘着在一些问题上，造成修习正常推进的障碍。

只是去做正确因缘，对于果相全然平等的开放。中间有散乱，对于初学没什么，对于初学来说，没有散乱是奇迹，有散乱是正常的情况。但是自己的预案和处理方案要清晰明了，一旦发现了念头的漂移，不跟随、不粘着、不拖泥带水、不推三阻四，立刻、马上、决然地把念头放回来；但是又不是硬邦邦、恶狠狠的，内心仍然是开放调柔的，再一次把注意力、把内心的运作，倾注在它应然的轨道上；而且内心不要有不耐烦，跟自己说“就算一千次、一万次发生，没关系！我一万零一次带回来”，柔软而决定的跟自己这样说。

我们一起来做这一坐的修习。

……慈心禅……

坐上修9 只有威仪的变化，没有修行的停止

每一次坐下来，可以先对身的因缘做一下把握，坐姿如何？身体在保持坐姿的前提下是否够放松？还可以有意地做一些放松，尤其是内心，要有所准备，对于内心有什么状态、没什么状态、需要具足哪些因缘，应该有所了解。

之前说，每一次上坐都应该那样抉择，问自己几个问题，清晰它，就是为了避免内心茫茫然的，意识不到自己没有清晰认识、真正的决定和真诚投入，就拿出一副样子，“好像”要开始禅修；但是，“诸法因缘生”，这些身心因缘不具足，那么禅修不一定相应。当然，身心在变化中，也许变化到某个情况，这一坐很相应，但自己是否知道相应的因缘是什么呢？我们不能禅修了好久，每一次还都跟猜谜似的，或者每一次都在看运气。

虽然身心会有一些不完全受控的波动，但自己应该越来越清楚，那样比较相应的修习，需要哪些身心因缘？自己坐下来，这一坐开始准备的时候，把握好这些要素。我常常只是几个关键词就带过去了，因为每一次都重复这个，不一定很合适，但是大家应该自己用心。

我们这样的禅修营，其实主要就是教大家方法，然后来修习。佛所谓的渡化众生，也是以法示导人，然后每个人自己去完成后面的工作。我过去曾经引导得比较细致，但是后来发现，这样大家自己内心的依赖性会比较强。就像小孩子学步，也许要扶一点东西，但是担心他走不好始终扶着，不见得是个好策略。所以我提醒大家，要检查哪些、要准备好哪些，请大家自己把这个重视起来，请你真的具有佛法的正见。诸法因缘生，身心的现象也是这样，修习止观，希望达成什么？那它需要哪些因缘？应该避免哪些障碍性的因缘？这样来把握身心。

我们一起来做这一坐的修习。

……慈心禅……

这一坐就到这里。或许腿会疼，没什么，发展内心的柔软、温暖，面对它、接受它。如果它太抓取你的注意力，你可以以慈心面对它，对它微笑、包容、接纳，不再是硬碰硬地强忍、压制、煎熬。试一试另类的“柔弱胜刚强”，用调柔的心来接受它、面对它，不附加有强倾向性的情绪反应排斥它——当然，一般人也不会抓取它。心很调柔，可以平和、温煦，甚至安然适意地与疼痛共处。如果自己用心得力，可以继续修慈。

之前说有一个善巧，运用疼痛来帮助修慈，那就是所谓的一种意乐——代众生受苦的意乐。如果小孩子得病了，父母有时候恨不得这个病转移到自己身上，我们修习慈心，可以有类似的修习。这样的修习，实际上很容易导致菩萨的发心，或者说训练菩提心的时候，这种意乐很有用。疼痛在这儿，现起一个自己愿意替他受苦的有情，他有苦的逼恼，那做意这个苦就是他那个苦，拿过来替他承受，他因此而远离恼苦、获得安乐，自己内心为此而满意、欢喜。

可以这样修习，也可以做复数的、团体的、甚至普遍的这类修习。大家个别的时候可能会遇到个别敌怨的人，无法对他修慈或者是修不过去，通过直接代众生受苦这种强胜的做意，也能突破。当然它有弱化版本，比如在心里给这个修不起来慈的人做一点布施，给他点东西，送他点礼物，给他发个红包（1314就不用了），对他做一点这类布施，这是弱化版的；把他的身苦拿过来替他承受，这是强化版。做弱化版的也好，强化版也好，都会帮助对本来很难生慈的人能够生起慈。

如果愿意将慈心推向深切，推向不可举坏的境界，可以尝试代众生受苦。这不是必须，这算是修慈心的选配，并不是标配。

下一个时段是经行，大家仍然像之前一样，调整身心，恰当用功。从起身开始，注意心不要放逸，心可以调柔、轻快、轻松，但注意不要纵逸诸根。

坐上修10 烦恼不信不随逐，善法修习多修习

佛法中说到“精进”，是什么意思呢？是对于断恶修善有勇悍不可遏止的力量。成文的话，像《成唯识论》里说：云何精进，于善恶品修断事中，勇悍为性，对治懈怠，满善为业。“善恶品修断事”就是说，对于恶品是断，对于善品是修，就是断恶修善。“勇悍为性”就像什么呢？经里说“譬如一人与万人斗”。打过架吗？在座女众偏多，看来（打过架的）比较少。勇悍为性，就像挂铠出门，一人与万人斗！就这样决定。中国古人像孟子说“虽千万人吾往矣”，一千个一万个又怎么样？我上！是这样勇悍决定。

当然这个勇悍决定不是跟谁对着干，而是在断恶修善这个决意上没得商量。内心是善是恶？这一念心是善法不善法？是烦恼还是善法？是智慧还是什么？只要它是贪嗔痴相应、不善法相应的，决定的不跟它做朋友，决定的不认同它、不随顺它——“你就算当时把我的心情搞的再糟糕再乱，那又有什么呢？”就像一人与万人斗一样，勇悍其心。

为什么说这个呢？我们大家修行有得力的时候，也肯定有不得力的时候，特别一般还没有做到正面情绪始终充盈内心，偶尔可能午睡一觉，起来心情就不一样了，怎么办？用精进的“筷子拌”，管它呢！有一个偈颂说的非常好：我宁被烧杀，或被断我头，然于烦恼敌，终不应屈敬。还能把我怎么着呢？大不了把我做成活人烧烤，大不了要了我的命，砍了我的头，到头了！我宁被烧杀，或被断我头——就算是这样——然于烦恼敌，终不应屈敬，对于烦恼就是不服！

我有时候说，你不是有脾气吗？那个脾气要用对地方！不是有性格吗？不是刚强难化吗？你那个刚强要用对地方！对烦恼绝不低头，那就叫做用对地方了，这个大米饭吃进肚转化的能量没有浪费。

一坐一坐止观修习，加上精进的、绵密的用心，除非是自己资粮比较特别，根性在这一生表现出来的比较特别，要不初学总是会在这

种挤压下，有一点烦恼要想冒泡的地方。这个时候，一方面是要有一点辨识力，知道这是烦恼，这是不善法；另外一方面要有决定，决定的不认同它、不信受它。你要是信了烦恼，那还有得好吗？劫功德贼呀！我们在这打坐好不容易有点功德，一信烦恼，这点功德都被劫跑了——劫功德贼。不信烦恼，不认同它，决定的要断除。

然后心态上又是相对的糙扰，跟烦恼用自由搏击的方式扭成一团，那是相对比较笨的方法。不是说不可以用，如果能的话，你应该对烦恼降维打击。你比它超然，心态很超然看这些烦恼的起伏，就像自己一个人在风景如画的湖边，凉亭罩着自己，风雨无侵，看着雨水打在湖面上，起的泡现起了又破灭了、现起了又破灭了，你如果有这样超然的态度看烦恼，它不会有力量。烦恼之所以一直有力量，是因为这个心一直给它滋养，滋养它的方式有很多，其中一种就是抓着它不放——你可别跑了。

之前我说，对内心可能产生的一些情绪的起伏，态度超然一点。记得当时我怎么举的喻吗？就像一个久经岁月的智慧老人，看一个小孩子情绪的起伏变化一样，他会像那个孩子认同情绪那样认同孩子的情绪吗？不会，他会很超然，用老百姓很土的话说就是“这小破孩这点事”，只是这样。你在战略上有一些超然的态度，战术上有决然的态度，心向正确处去运作，把它淡淡的放在一边，既不随顺也不跟它对着对拳，不从任何一边给它滋养。随顺它是滋养它；揪着它不放，摸爬滚打也是滋养它。看淡它，辨清它，柔软而决定、超然而笃定的放在一边，心放到该做的运作上，就好了。

如果绵密的修行中心有起伏，别紧张、别奇怪，更不应该说“我头一、二天好像还好，怎么今天这样呢？”什么时候都是这个方略，对于烦恼不信不随逐，对于善法修习多修习。我们一起来做这一坐的修习。

……慈心禅……

答疑3

法师：各位法友，下面跟大家做一些问题的回应。首先我放在前面回应的，是一位法友说明昨天供众滋补气血汤的事情，特别声明是自己的过失。你们都是好的发心，不是为了故意破坏谁的斋法，是希望身心得安乐，只是少了一个小过程。什么小过程呢？不要怕麻烦我，问我一下就好了。我知道你们向来都体恤我，尽量少的扰动，不过这些事情以后请你来扰动我。

不用想那么严重，我们做什么事情，它的这个影响跟发心关系重大。是好的发心，虽然有一些实际上对斋法的影响，但是如果从很宽的角度判，有一些律师会判这个不犯。但是我一般情况下不采用最宽的判法，所以我会说你如果没有病因缘，用这些不合适；有病因缘，这个人就是身体虚弱，他受持八关斋戒，他用了没事。那么有的地方、有的律师他的判摄比较宽，他认为下午喝这些没有固体的都行，那是另外一种。我不以这种最宽的来引导大家，我们既然受持戒法，尽可能对身心起到规范。你们是好的发心，以后这个时候不用担心打扰相应的法师，问一下就好了。这件事你们就放过去，不用缠在心里。

（一）学习佛法就应随顺佛法而生活

营友：师父您好！我是从事酒水行业的，请问是否适合学习佛法？

法师：任何人都可以学习佛法。主要的问题是：你学习佛法，自己愿意在多大程度上随顺它？因为问这个问题的法友，一定知道佛法中说正命活的问题，有一些行业是否属于正命行业，那就要看自己有多大的意愿要随顺佛法而生活。话我说到这里。但是没有谁不可以学习佛法。

（二）修行人把握不好身语，如何把握心？

营友：顶礼师父！请法师慈悲再讲讲止语的利益。

法师：止语在我们现在面向在家众的禅修营很重要。为什么呢？多数来禅修营的在家众，实际上身心的修习没有达到自如守护根门的程度。什么叫自如守护根门呢？守护根门守护真好的人，他说话不会打扰自己的用心，因为他说话有分寸，什么该说什么不该说，该说的怎么说，甚至一瞬间闪过这个话为什么该说、为什么不该说、为什么要这样说……所以说话有分寸，也相对得体，他不会让自己的心造成狂奔的情况。

那一般在家众，如果大家聊起来会怎么样呢？所以这里的止语不是所谓的不近人情。如果只谈人情，还要来禅修营做什么呢？如果大家愿意来社交，那不需要来禅修营。大家每天其实很辛苦的，我们跋山涉水，花着路费，自己每天辛苦着还不得自由，难道只是为了找几个人说说话吗？人要有战略清晰，把握住“我来是要干什么？”“我现在的状况，跟我的目的匹配吗？”甚至大到这一生——“我这一生应该怎样度过？”“我这一天是怎么度过的？跟我这一生的过法匹配吗？”问自己。

如果不止语，大家没有必要这么打坐，因为你这么打坐，起的那点作用都被说话的时候捏的那个闸皮给抵消了。我举过喻，你在世间修行，就像蹬几脚自行车，好不容易起来速度，然后一捏闸；第二天继续蹬几脚自行车，然后一捏闸……又费粮食又费闸，何必呢？禅修营是告诉你，不要总捏闸，蹬起来，比较轻松地保持这个速度，一路骑下去，你会领略更多风光。一定要习惯性地捏闸，跟自行车有仇啊？

止语要是止不好的话，那自己禅修营这几天，基本上不要指望有什么好效果。因为禅修营之所以能比平时好一点，就是因为用功的密度、强度有了。但是，这个可不是形式上只要我坐到禅堂它就起作

用，重要在于心，心又是跟身语相关的，一个人在身语都把握不好的情况下，说他能把握好心，你信吗？我想请问大家，你是把握身语这种粗糙的更容易，还是把握心这种微细隐微的更容易？还是把握身语这种粗糙的更容易，是不是？不杀生相对于不起嗔心，哪一个容易？不杀生容易。如果控制不住散心杂话的欲望，说我能够把握好这颗心，随时安住于善法所缘，你自己相信吗？所以止语是很必要的。

佛世尊给出家众制定的戒律仪里，对师和弟子之间互相应如何彼此对待，有过明确规定。其中有一些情况就是说到，师长对于弟子，不合适的情况下可以做哪些事情。哪些不合适情况呢？《四分律》里说了种种五类情况，我举一类，无惭无愧、非威仪、不恭敬、不可教诃。

什么叫无惭无愧呢？惭、愧是两种善心所，分别依于自己向上的力量而希求贤善法（惭）；或者是依于他人的这种约束力、他律的力量，对于暴恶不善法，生起防非止恶的力量（愧）。无惭无愧是说，这个人既不希慕向上，内心也没有抗拒不善法，换句话说，这个人就是随流而下，他没有真正身心断恶修善、防非止恶的主观愿望，这叫无惭无愧。

非威仪就多了，任何触犯戒律的，哪怕是走路跑跑跳跳，对于出家众都叫非威仪。不该说话的时候说话，叫非威仪；不该有多余肢体动作，一堆肢体动作，叫非威仪；有肢体动作，但是奇形怪状，叫非威仪……

不恭敬，对于师长的礼仪该做的做不到，这叫不恭敬。

不可教诃，师长教诲自己不遵从，这叫不可教诃。

佛教里这种师长和弟子的关系，是要干嘛？是要传递真理和实践真理的方法。这个不是谁勉强谁、谁要求谁、更不是谁恳求谁，至少不是师长恳求弟子，一定是你情我愿，我誓愿怎么样，我自愿怎么样，才有这回事。佛为什么对在家众在律里没有那么多要求？这个人

不是真心要干这件事，所以跟你也没那么多好说的。

但是你们来到禅修营，又每天受八关斋戒，记得我说过一句什么话吗？“受八关斋戒是以在家身份过一日一夜出家生活”，一个真懂行的在家信众，这一天一夜把自己当出家人。那像在这种环境下，严格来说，这一日一夜，我对待你们这种要求，也应该拿出对待出家的弟子一样的，所以接触我多的，很少看到我这样严厉甚至严苛的样子。那是因为平时你是在家居士，我是出家众，我们身份有别，我没有那个责任和义务对你拿出这个态度；但是现在在这里，你们愿意拿出这副真诚，那我就要拿出态度。如果自己受不了，那自己离开，就像出家众一样，是你自愿过出家生活，不是谁逼迫你，更不是谁恳求你，如果受不了，来去自由；受得了，就要按照圣法律来做。

我们各自珍重。我第一天讲了“三自”，自重、自律、自心，你们好自思择！

（三）不快乐的全职妈妈幸运的遇到了慈心禅

营友：第二天过得比第一天要顺利，对于法师提示的堪忍和行动放缓，吃饭的时候慢下来，经行的时候慢下来，用身去调心，有获益。今天的六坐没有第一天的烦乱（法师：这位法友就是说第一天前四坐挺好，后面有一点波动那位，当时我还就题发挥，冒充了一会情感专家，还记得吗？就是那一个），应该是如法师所说心调柔一些，没有逼自己快速生起慈心，反而开放的接受，我是在做正确的事情，无论怎样的结果都接受（法师：这是这位法友自我分析，挺好的）。修习时在念到“愿我没有心苦，怡然喜悦”，心里会升起轻微的喜悦！人身难得今已得，佛法难闻今已闻，善知识难遇今已遇，有如此殊胜的因缘聚于此，在法师的护念嘱咐下修行，或者说开始试着修行，内心充满感恩。愿我、愿众法友珍惜这殊胜的因缘，勇猛精进的修行！（法师：这位法友好像跟我刚才说的话很配合！谢谢你！）我心中是觉得特幸运，有五年的时间了，从生完孩子做全职妈妈，这五年

衣食无忧，也爱孩子，但常常被孩子提醒“妈妈你可以快乐一点吗？妈妈你怎么总是生气？”这还没上学呢，就有法友跟我说“上学之前母慈子孝，上学之后‘什么’飞‘什么’跳！”自己真的是不快乐，累的时候更是充满嗔，无法做到有质量的陪伴。遇到慈心禅就是找到医治这种病的药，我太幸运了！愿一切众生都有机会听闻佛法，入佛知见得大自在！

法师：这位法友说的我认同。昨天念到这位法友分享的时候，我在中间说了，一般世间这些情感，特别是亲密关系，亲子、夫妻、好友、亲友等等，这些情感的共同特点，就是彼此之间的善意，对吗？正常形态下他们的维系，这种情感中共通的是有这种彼此的善意。那个是什么？就是彼此的慈心。如果在这方面的修习不到位，本来应该对他好，始终很好，就有的时候会打雷下雨，还不由控制的打雷下雨。

所以慈心确实是重要的，即便只是对世间生活说。想想我们为了拥有世间的幸福生活，做了多少努力？为什么对于从内改善自身，现乐后亦乐，乃至指向究竟的，对现在有这么大帮助的，不肯花一点时间呢？

（四）心堪能不足的时候怎样善巧修习

营友：感恩师父！在禅修中对地狱等众生修习慈心时，总看到对方的苦，因而不能看到对方的安乐，是不是自己的慈心力量弱？当慈心强胜时，悲心是否也能够生起？

法师：刚修行的时候，对于这些强胜的苦境、这些承受了强胜苦境的有情，因为心对于众生安乐的体会还不深、还不够熟练，所以容易被这个苦相所占据、所转动；但是当修习这种慈悲心更熟练，基于自己生命经验、生命体会，内心的这种祝福更真诚之后，更容易呈现在被祝福的对象身上。“愿你没有心苦、怡然喜乐”，哪怕他平时总是一个愁眉苦脸的人，这个时候在你这样真诚的祝福传递下，他都会改观成一副怡然喜悦的样子。

这个后面有一点话题，什么话题呢？这里还没有太涉及到，但是常常会出现这类问题，就是如果这个人是自己过去怨敌类的，怨敌类的什么意思？内心相对来说有反感，至少是排斥感，他成为自己反感或排斥感的对象总是有原因的，总是有什么特征是导致自己反感或者排斥的。那这个人在修习慈心不得力的时候，一想起这个人、想起这个怨敌，现的相总是让自己反感的那个相，心缘这个相，总是没有办法生慈或者很吃力，这跟这个问题是类似的。这都是心自在力不够，心的堪能不够的意思。包括之前我给的两类意见，返回去加强慈，或者降低降低怨敌的挑战度，都是用办法来突破障碍。但是它后面的障碍如果抽象地说，都是内心堪能不够，如果内心堪能够，这就不会成为问题。不过我们修习都是从不够到够的，知道怎么样善巧去增强就好。

那这里提到的呢，持续的多修习就好了，从这样不能够现起对方安乐相，到能够现起，会有变化的。特别是如果自己能够愿意去更增上的修慈，修代他受苦，把他的痛苦拿到自己身上，愿他安乐。当然有一些苦境比较强，你如果一时不能的话，可以渐次修习。真的到后来，修增上意乐修得很得力，至少在意乐中能够真实的代众生受一切苦难。这个一切可不是抽象的一切，修代众生受苦是具体的情境，那种抽象的一切不管用，是假的。一说到具体情境，大家就容易爱惜身了，就不容易拿过来替他受了，没事，可以从相对轻微容易承受的来。

（五）有什么是必然导致心苦的吗？

营友：尊敬的法师您好！慈心禅引导语中说“愿我没有心苦、怡然喜悦”，然而生活中经常遇见让众生心苦的事情，怎么应对和排解？

法师：这里的问法，大家认可不认可？我没有挑这位法友的意思，我们是在分析问题。这里说“生活中经常遇见让众生心苦的事情，怎么应对和排解？”以你现在对于心、对于佛法的了解，这句话你有没有什么意见？

生活中经常遇见让众生心苦的事情，这是什么意思呢？这就是说这位法友的认知中，至少是表达中，让人感觉有一些事情出现了就必然会导致心苦，你们是不是也这样看？“这事情都这样了，我心怎么不苦？”就好像这个事情出现了，心苦就是必然的。我说到这个程度，你们知道什么意思了吧？这个事情必然导致心苦吗？如果必然，会有人解脱吗？如果这类事情必然导致心苦，会有无学圣者吗？会有佛陀、阿罗汉吗？不会有。佛陀和阿罗汉意味着一切苦止息，他还会有心苦吗？不会呀！不要说一般世间那些逼迫，就算有人节节肢解身体，你觉得阿罗汉、佛陀内心会痛苦吗？会嗔恨吗？

《阿含经》经里也讲了一个现成的例子，我一提开头，你们很多法友就能想起来。有一位阿罗汉比丘在山洞中禅坐，被一种毒蛇咬了，那种毒蛇，经里的描述是特别毒。据我猜测有可能是混合毒，又有神经毒素、又有血液毒素，因为据说被这种毒蛇咬的人非常痛苦，这主要是神经毒；同时皮肤乃至脸色都会变，这听着又像血液毒，所以我的判断，可能这种蛇是混合毒。这种毒蛇咬了人之后，人是很快就会死的，而且死得很痛苦，整个表情也会因为痛苦而变得扭曲，再加上容颜、肤色的变化，会死得很难看。这位阿罗汉比丘被咬了之后，他在禅坐中就惊觉了，然后就起坐走出来，走到舍利弗处（舍利弗是那个僧团的上座长老，当时他们共住），用我们汉传佛教的话说就是告生死假。舍利弗问“怎么了？”“我被什么样什么样的毒蛇咬了”，舍利弗尊者说“不会吧？这种蛇我知道啊，那相当毒了，被咬了之后，人都得疼的抽成一团，你这样容颜和悦，你是不是搞错了？”那位阿罗汉比丘说“确实是被咬了，只是我已在佛法中得到了什么样的安乐果”，踊身十八种神变，般涅槃。一般人这个时候心苦不苦啊？当然苦。这种情况阿罗汉都不心苦，容颜怡然和悦的去跟同参道友道别。

谁说什么情况就必然心苦呢？我之前曾经发过的图文，其中有几个都说到“人内心的痛苦，总是有内心错误的基础”，还记得吗？如果内心没有错误，就没有内心痛苦这件事。什么叫没有内心错误啊？

究竟的没有内心错误，就是无漏智慧尽断烦恼，就是无学圣者。佛陀、辟支佛、阿罗汉，尽断烦恼，没有内心错误，任何情况下不会有心苦。

你说那太远了，但是通过我们随顺修习，认真的修习，少分能够具足，从前惊涛骇浪的，现在微波细澜，这就已经很大限度的扭转了吧？从前小风小雨的，现在风和日丽，可以吧？所以认知上首先要知道，不是一个境界出现就必然心苦，那种必然结论的得出是基于样本不够或者取样偏差造成的。你如果把修习得力的这些人，乃至圣者甚至无学包含进来，情况就不是那样了，而你，至少可以成为一个修学得力的人。谁说这样的境界现起就必然心苦呢？不是那样的，这一生就可以改观，甚至你修学精进又相应，可以很快就改观。

生活中经常遇见让众生心苦的事情怎么应对和排解？别人是不是心苦先不说，先解决自己的心，让自己的心不那么容易苦。“不那么容易苦”的意思就是“不那么容易错误”，知道吗？内心中常常随顺正确运作，常常安住于善法。如果安住于慈悲会有苦吗？你们现在还不敢太回答，以后体会就知道了，慈悲住心，痛苦根本打不进来，痛苦、忧伤、担心、恐惧根本都现不起来，内心中春风一片，完全是一团和煦温暖，充满了建设性支撑、关爱、包容、真诚的善意与祝福，哪有什么心苦啊？哪有什么悲伤、恐惧、担忧啊？没有！

通过这样简单的修行就能够达成，为什么不干呢？花着很多钱去到各种场所去happy，花着很多钱买各种票全世界去游，不花那么多钱，把时间安排好，自己在家打打坐就结了！当然，对拉动经济产生的负面作用，本人概不负责！

（六）能够跟苦和平共处是重要的人生能力

营友：师父吉祥！弟子有个问题，请师父开示。如人贫穷布施则难，若人富贵则布施更易。弟子以为，若人痛苦则会拔苦，若人调柔则更以修慈。由于平时缺乏打坐训练，在慈心的修习引导过程中，

很容易被来自于腿的剧痛而打断（法师：这位法友用的是“剧痛”这个词，会很多人觉得与“我”心有戚戚焉），此时痛受强悍勇锐，使人整个陷入于腿痛的斗争中去，也就是条件反射，反射的选择了拔其痛苦，而不是慈能予乐的慈心外放。一个人在痛苦之中，他首先会选择对治痛苦，可能无暇顾及慈心的修习，所以慈心禅可不可以有对治于痛的修习？否则前十五分钟是慈心禅，后面是“痛苦战斗禅”。

法师：痛苦战斗没有“禅”。就像我过去为了做对比，说“慈心禅”大家不知道，但是“伤心禅”很多人体会过，是一样的，伤心没有禅，这只是为了形成语言效果。这位法友说的意思，大家也能体会。这里的问题就是腿痛对修慈心影响的问题。实际上如果这个人真的修慈得力，别问是怎么得力的，也许他是挂腿坐修行得力的，也许他是经行得力的，也许是在病床上躺了若干个月持续的修习得力的……总之如果是先修习慈心禅得力了，他再来打坐，就算腿疼，他也不会像初修慈心禅的人那样这么容易受干扰，会容易变成疼归它疼，但是心春风一片、柔软和煦，仍然在不断的长养慈、安住慈。可以做到这样，你只是现在没有体会到而已，就算只是修慈也可以。

我之前还特别的提到了，可以利用这个疼来修增上意乐，这个时候不仅不耽误修慈，而且成为修慈的助缘。这不是我空口讲，你们在座有若干位都是参加过几次慈心禅的，自己平时也有修，这是你们都经历过的。当然不需要你们起来现身说法，我就拿你们举一下例。任何一个人都可以，你把这个疼痛作为修慈心的增上缘，胜解作意把对方的苦痛拿来（就是这个腿疼）；他的痛苦因为我拿来了，他不痛苦了，他因此而喜乐；你专注他的喜乐相，为此自然地产生欢喜，于是就懂得什么叫“痛并快乐着”，而心就得到了极大的堪忍性，能够跟这个苦并存。

能够跟苦和平共处，这是很重要的人生能力。多少人不具足这个能力，一条汉子，到老来变成了呻吟病榻的病夫。不是说不能呻吟，但是尽量还是趁着自己各方面更容易修习得力的时候，把内心的堪能

培养起来。

对这位法友疼痛的一个建议：你可以用它来修更强胜的慈心。你们很多人都听过，可能也实践过，就是用这颗向道的心，把一切顺境逆境转成自己修道的助缘，这就是一个现成的例子。苦在顺逆境上来说，这是苦境、这是逆境，但是如果你能把这个身苦这样恰当地运用，它可以帮助你更加迅速的增进慈悲。

（七）有了正确的知识≠正见

营友：师父吉祥！请教师父，正知、正见、正念可以这样理解，就是只想对方的好处，多说正能量的话，以慈心的话语带着温度和对方讲话，可以这样理解吧？

法师：不只是这些。正见是属于慧相应的。

正见要注意跟一个内容区分开，就是正确的知识。什么叫正确的知识呢？我们一般学佛人，学一学四谛、缘起，学完了，理解了，懂得了，这叫做拥有了正确的知识。这个时候有没有正见？不一定，要再看。有的人理解了，也许有正见，有的人理解了正确知识，也许没正见。那正见以什么来判断？这是不是他判断是非、得失、善恶、取舍的真正标准？他是不是按此来行事？他是不是按照这个来度过一生？他是不是按照这个活？是不是按照这个死？这是正见的意义。不是简单的知道、懂得和一般性的认同，平时认同，遇到事上还是过去那一套，那不叫有正见，那叫做正见还没形成。一般人从对于正确知识的了解到正见的建立需要一个过程。佛法说的正见有浅有深，不共世间最扼要的常常说为“四谛”与“缘起”。

正念，佛法里面包含的意思也挺多，说一个跟正见关系密切的，就是这些佛法的正见相关的圣言，这些内容能够在心里现起来，这是一种正见。在修习止观的时候，对于所缘能够现起来（也有的部派说心能够跟它在一起，那是那个部派自己对这个念心所的定义），这个现起，（用今天的话说）就是跟人“回忆”这个功能直接相关的那个

心所，你能够现起来，听说过“无常”，能够现起“无常”的相应的这些，这叫关于“无常”的正念，类似于这样。

比如，你们在经行的时候，心能够知道应该向移动的这些脚步相应的“触”投射，这是你的正念；然后你正确的觉知现在是什么样的一个现象，这是属于正知。

这是略介绍一下，这位法友更多的是从自己的角度来理解它。

（八）以有益正知和适宜正知判断该不该做

营友：如果知道对方的缺点，能当面指出吗？谢谢师父开示！

法师：如果知道对方的缺点，要不要当面指出？要靠两种“正知”来次第判断，一种是“有益正知”，一种是“适宜正知”。

“有益正知”指的是这样做在价值上好不好。什么叫“价值上好不好”呢？看看这个对于自己、他人，是有利还是有害呢？就是做利害的判断——再说得清楚一点，就是苦乐的判断——是令自己安乐离苦、令他人安乐离苦吗？

当然这里是有若干种排列组合的，最好的当然是价值上是自利利他的，对自己安乐离苦，对他人也是安乐离苦，这是最好的。一定不可以的就是自他俱损的，比如请人吸毒，对方也完了，自己有世间恶法，也有后面的恶业，这种事肯定不可以！那中间还有几个状态，比如对谁也谈不上好不好；还有可能是损害了对方，利益了自己，损人利己不可以；那当然还有一种情况就是只利益对方，或者只利益一方对另一方没有伤害；还有一种情况就是伤损自己利益别人，损己利人——那个要看自己的堪忍性，从道德上当然是好的，从利害苦乐上当然是好的，不要逞强。就像布施，就是损自己利益别人，这里边要度量自己的心力和物力来做，不要超过任何一个的极限。布施是善法，自己能获得现后福德，也对对方有利益，但是不要超过心力和物力的极限，否则反为不美。

这样经过价值判断之后确定，假如说这个说出来对他是有利的，自己这边也没有什么减损，然后准备说，现在就可以说吗？不可以。为什么呢？抽象的判断价值是容易的，下面更难的是，结合具体因缘条件来判断事情合适做不合适做，就是可行性的问题，所说的“**适宜正知**”。这件事情合不合适做？你说了，他不接受，也不会改过，两个人大吵一架。你要干嘛？你要显示你比他高明啊？人要知道自己到底要干什么事，你是要利益他，你不是要发泄式的表达。如果现在这个场合、这种方式、这个时机说出来，明确的知道他不可能接受，那你是要干嘛呢？还要说吗？“适宜正知”就是不要说。

或者想“我说他怎么也不能接受，那怎么办？”真想对他好，就开动脑筋啊！想一想，有没有可能有一个跟他说，会让他接受？可不可以请这个人比较善巧地跟他说，然后能够导致他听取、采纳乃至改正——这是适宜正知。

不是简单的判断为——我是对的，这件事情有益我就干！那太过理想化了，并不是随顺佛法智慧。佛法的智慧是缘起的，一件事情的成败从来不是单因单缘，更不是因为它符合于正确就可以蛮干。佛法非常理解人的缘起，所以不是说可以做的就都应该做，经过价值判断，就是有益正知的判断，那只是这件事情从价值上、从道德上是可以做的，可以做的事情可多了，你做得过来吗？而且都合适做吗？不一定。到底应不应该做，这要加以适宜正知的判断。

这是就这位法友的问题，讲一些。

（九）菩提心——为利众生愿成佛！

营友：师父吉祥！慈心、悲心、慈悲心、菩提心有什么区别与联系，请师父开示！

法师：先说前三个。慈心、悲心分别侧重于指希望有情离苦和希望有情得乐，慈心是希望得安乐，悲心是希望离恼苦，慈悲心合在一起，简单说就是——希望他离苦得乐。

至于菩提心，菩提心是为了最广大的、最深远的利益有情而誓愿成佛的心，简单的说就是“为利众生愿成佛”的心，这个叫菩提心。也有的简单说菩提心是志愿成佛的心，也不是不可以，因为志愿成佛，如果通达法理的话，归根到底他的动机是在于大悲，是为了令众生最大限度地离苦。

有什么区别？前面说了它们不同的相。联系呢？我之前有说过，慈悲喜舍心它们的无量状态就是慈悲喜舍四无量心，是菩提心的基础，因为菩提心相，是没有任何一个有情在这个菩提心之外的。为利众生愿成佛——括弧，除了日本人！那不是菩提心吧？当然今天这个环境可能换成美国人更好。那不是菩提心！没有任何例外，只要有一个众生在外，不叫菩提心。

所以在佛法里说，菩提心最大的敌人是什么？嗔心。你嗔恨这个众生，嗔恨这个有情，哪还真心希望他好了？还希望他究竟离苦？（小声）“我希望你出门倒霉！”就这个心，是菩提心吗？肯定不是啊！所以佛法里有说，菩提心最大的敌人是嗔恨。修慈心重要不重要啊？诸位有志于菩萨道的，或者以为自己踏在菩萨大道上的，很重要！很重要！很重要！菩提心真的不容易，但是他是这样的伟大，而且在价值上是最具光芒的，真的值得我们尽全力去修集他的因缘，成就他。踏上这条菩提大道，确实很好。

那菩提心需要这样，没有一个有情在外，真心的希望他们离苦，真心的希望他们有暂时乃至究竟的安乐——听着耳不耳熟啊？跟前面的慈悲心完全一样吗？不，他这里要有智慧的判别。为什么呢？你只是希望众生离苦、希望众生安乐，在这样的慈悲心里包含了解决方案吗？没有！不要以单纯的、一般的慈悲心作为完全的主导，那会成为另外一种情绪用事。你们只知道任性或者是嗔恼状态的情绪用事，这个人在情感化中走到另外一端，慈悲心泛滥，到哪儿都是不管具体因缘情况、不管规律来发挥一把，不一定是好事，有可能存在好心办坏事；但是一个智慧摄持，有菩提心的菩萨、成熟的菩萨，不存在好心办坏

事，这里是有差别的。

差别在哪儿？菩萨是智悲双运，菩提心里边其实是经过了一个智慧的抉择产生了方案，有这个决定的志向。怎样的智慧抉择？基于有情现象及规律的抉择。什么现象、什么规律？无明缘行乃至生缘老死，纯大苦聚集；无明灭则行灭乃至生缘老死灭，纯大苦聚灭——这就是有情的现象与规律，苦集灭道。大乘也说苦集灭道吗？常念嘛，众生无边誓愿度——为啥要度啊？不就是因为苦吗？要不是因为苦，这个三界非常美好，你要把大家都度出去，你要干嘛？“我要独享属于我一个人的世界”，良心大大的坏了！烦恼无尽誓愿断——为什么？那是苦因，对不对？这不就是集嘛。后面不说了，大家都熟悉。

像这样，基于这样的智慧，知道有情的苦归根到底是这些因缘，他究竟的离苦是这些因缘，那好，这个菩萨基于他非常强胜的慈悲喜舍心的增上意乐，就是——我愿意做任何事，我愿意承担任何苦痛，对于一切有情作出最大的离苦得乐的这些因缘，那么下面我应该怎么做？想来想去，那只好成佛了！除了成佛没有更广大、更究竟、更圆满的了。还有吗？你们对佛法有点理解的，成个科学家，够广大够圆满吗？成个政治家，够吗？不够，只有成佛了。那就没办法，那就成佛了，唯一的选择，最广大的选择（我说“走上菩萨道，是把生命之流价值最大化的一个选择”，就是这个意思），并令众生能够最大限度、最大广度的离苦得乐。

当然，没有任何一位佛世尊真的令一切法界有情尽得度了，但是他的因地发心中，没有一个有情在外的。你像我们，就明显没被得度嘛，我常说我们是剩下来的人，简称“剩人”，我们这批“剩人”需要努力呀！那这样的慈悲心还不够，因为一般的慈悲心只是“你好我好大家好”，不够行菩萨道的负担。为什么呢？如果一定要让我不好来成就你的好，一般的慈悲心做不到；需要我承担苦痛来成就你的离苦，一般人的慈悲心做不到。所以我鼓励大家，如果可以，修慈悲心的增上意乐，一方面慈悲更强胜、更真实、更真切、更炽热；另外一

方面，这是向上进修之必然。

任何一个菩萨，他不管是善根、善法资粮，其实很快就够自己解脱的了，要是他自己愿意解脱生死，真的是很容易的事。哪一位菩萨在行道过程中没有值遇很多佛陀呢？哪一位佛陀的法化下缺乏让人证无学的法、证阿罗汉的法呢？但是这些菩萨们都是长久行道，最后成就佛陀，成就佛果的这些菩萨们没有谁中间取证，那意味着什么呢？意味着他多经历了很多生死苦。如果有正见就知道，三界是苦的、生死是苦的、轮回是苦的、五取蕴的当体就是苦的，不用非要得病、非要衰老才苦，当下就是苦的呀！这里孕育着苦因，苦因苦果轮转不休，这就是轮回！这个世间除了苦和苦因，还有什么呢？但是他在这里多经受了这些。如果只是自己想解脱生死，很快的，可能几辈子就够了；多受了那么多，都是为了帮助众生，尽最大限度、更究竟的离苦得乐。换句话说，这个苦是替众生受的，没有意见吧？这就是间接的代众生受苦。

有人问“你代众生受苦，因果不能相代呀？自作自受，那也不起作用啊？你还要改写因果法则啊？”不是，没有这种坚固心，怎么能够真的行菩萨道呢？生死里好玩吗？真正有正见的人不想玩，谁爱玩谁玩，我不玩；但是为了能够最广大的利益有情，刀山火海走一遭，走一遭还不够，一遭又一遭！这是菩萨的可敬、伟大，也是我们有必要去修增上意乐的原因。

如果慈悲喜舍四无量心，附加以非常强胜真挚的增上意乐也达到无量的程度，再进一步以有情的规律、苦乐的规律来抉择，决定自己“为利众生愿成佛”这样的心发起，就愿意没有例外的、普遍的、平等的对一切有情发起这样的心，这是菩提心。

这是对这位法友问题的回应。

（十）慈能予乐的“乐”和“慈悲喜舍的“喜”有何区别？

法师：“予乐”是指令这位对象获得身的安乐、心的安乐。慈悲

喜舍的“喜”是这位发起慈心的（就是修慈心的）有情，因为自己生起了慈悲心，乃至现起了被祝福的这位对象离苦安乐的相貌，内心为他欢喜。这个欢喜是自然发生的，不需要你去调动，只要你喜欢他离苦、希望他得乐，而且心中呈现了这个，你会自然地为他欢喜。这个喜自然发生，这个喜是修习者内心的欢喜，用我们修习来说，就是发出祝福的人内心中生起了欢喜。慈能予乐的那个乐，是被祝福的对象获得安乐。说清楚了吗？

（十一）“于诸众生远离贪嗔之心住平等舍”为什么没有痴

法师：这个问题问的挺好，那四句话大家听说过吗？

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。

他问的是第四句。什么叫“于诸众生远离贪嗔之心住平等舍”？其实讲到为什么要亲中怨这样次第修习过来的时候有讲过，大家想起来了吗？因为，人们一般对内心感觉舒服的人偏向于贪的一面，对于内心感觉不舒服、厌恶的那些人，偏向于嗔的这一面，因为从前这种贪嗔的干扰（当然还有中庸那种说不上很明确的贪嗔），对于这两类人或者这三类人慈悲心一样吗？很明显不一样，大家一开始修，对于内心感觉很舒服的人容易生起慈心，对于想起来就烦的不行的，那就需要多练一练。这就是过去贪嗔对于慈悲的破坏，对于慈悲的障碍，令慈悲没有在一切实有情边平等的发展。现在通过次第的修习，突破了这种因为以自我为中心的关系而造成的贪嗔的障碍和壁垒，而能够对一切有情生起平等的慈、平等的悲，“于诸众生远离贪嗔之心住平等舍”是这个意思。

这里没提到痴，是因为慈悲喜舍四无量心是共世间的，不仅仅是

佛教中独有的，更不是出世法。这个我反复强调了，一般的慈悲喜舍心不是指向出世解脱的，包括也说过大梵天王得到这个异熟果报，就是修四梵住（就是修慈心）得到的。为什么叫梵住啊？就是因为大梵天王就是修这个得的这个异熟果报，是共世间的。从前我也讲过，哪怕一个基督徒，他每天向着他心目中投射的那个“神”在祈祷，“神那，希望你赐予人间什么什么什么……”，有的人这样祈祷久了，他能得慈心禅，你信不信？但是他自己不知道，他觉得上帝是爱，为什么？因为慈爱充满了他心间，他再因为这样的禅定境界有一点点所见、所感，于是God is love！

慈悲喜舍四无量心是共世间的，所以在这里谈不上离痴。因为是共世间的，就意味着世间的好人也能生起这种对于一切人平等的慈悲心，所以我们看到一些其他宗教乃至非宗教人士，他的慈悲也非常广大，很让人尊重，但是他的世间善法好，不等于他就是菩萨。我们有些人，不管人家愿意不愿意，总愿意给人带上菩萨的帽子，不知道人家听了很反感——你不强行改变我宗教信仰吗！他有很广博的慈悲心，甚至进一步说普遍的慈悲心，那就在这个善法上赞叹他，为什么一定要把他美化成菩萨呢？我们实事求是，他是什么善法，我们就说是什么善法就好了。

这是就因为他是共世间的善法，所以没有根本离痴来说这件事，只是突破了贪嗔而已，只是贪嗔不再障碍慈悲，不是意味着贪嗔根除，跟那种无漏智慧断烦恼不一样。

（十二）禅、止观、慈心禅

营友：师父好！禅坐过程中慈心的练习是一种观想吗？这与止观有什么区别？止观是禅吗？

法师：这位法友问的，可能我要倒过来回答。止观是禅吗？这个问题问的时候，其实是默认“我问的那个‘禅’和你理解的‘禅’、和大家理解的‘禅’是一样的”，不一样！不同人对“禅”这个字理

解不一样，可能要先定义才好。

止观，其实是佛法身心修习的一大类称谓，它包含了很多，并不是必定导致根本定（就是初禅及以上的结果）。像有的人虽然没有达到初禅，但是他可以很大程度的受用，这也是止观的效用。

止观是禅吗？要看你怎么定义禅。如果你把禅定义成所有这些身心修净的努力及结果，可以说止观是禅；如果你把禅定义成那种神秘的经验，止观可以导致那种神秘经验，但止观不就是那种神秘经验。因为对于“禅”的定义不一样，所以没必要探讨更多。止观，其实简单的说，可以说是一种禅修，以及禅修所达成的身心状态。

慈心练习是一种观想吗？与止观有什么区别？它们是大概概念小概念的关系，是母级和子级的关系。止观是一个大范畴，它包含着慈心禅，慈心禅是止观的一种修习方法。慈心禅是一种观想吗？慈心禅是属于止禅的修习，他是通过这样的胜解作意来引发慈心。

但是这个胜解作意不是必须的，如果这个人感性能力足够强——你们能够领会“感性能力”这个词吗？这个人共情的能力特别强，叫做一种感性能力强；这个人情感迁移的能力特别强，比如他这种情感从A身上能够很容易的迁移到B身上，那是他移情的能力强。像这样都属于感性能力。这个人感性能力强，慈心又强，对于他来说，他不必像一般人那样修习，把慈心现起来，他可能借着某一个有情现起了慈心，然后这个慈心直接迁移到另一个目标上，他可以这样修慈。比如这个人特别爱小宠物，看到之后满心都是那种喜欢、那种善意，那里包含了很强的慈心，他对这个宠物这种满满的爱，直接放到他的妈妈身上，叫做他通过这个宠物对妈妈修慈，虽然他的妈妈这个优先度有点低，但是也能够得到慈心的利益。

什么意思呢？慈心是一种止禅，这样的引导，包括大家修习中可能伴随着某种观想，只是它的方便，不是必须——这个我反复讲过，可能不一定每个人都体会到。在这个营里这是第三遍讲这个事，我希

望这样说完了，你们能够认识的清楚一点。慈心禅主要是长养安住于慈心的一类止禅修习，至于怎么长养，事实上方便有很多，你看这个营里我就给出了繁体版和简体版两种，繁体版念那四句，简体的就是“安乐”两个字，这样来替换而已。

刚才，包括之前也说过，真的慈心明晰强胜，又有这种移情的能力，你可以直接用这种慈心修，不用这种语言引导，只是这样的人或者懂得这种方便的人相对少而已。因为看不清慈心修习的本质，只知道照方抓药，教导的时候，也只是知道教几句祝福语，不仅仅是那样。**慈心的本质是慈心的长养与安住**，也包括了没有到有——有到强胜——强胜到普遍、平等，这些都要长养来涵盖；那安住呢？你真的这些达成了，达到了遍满慈，可以安住于彼，可以得禅。大梵天王就是在慈心禅上得定了，所以命中受这样的安乐的异熟果。

所以，应该说慈心的练习是止禅的一种，一般人常用的方便包含了观想，但不是必须的。我这样的回答，不知道这位法友是否满意？

坐上修11 荷叶上的露珠

一般在世间，这颗心就像八爪鱼一样到处去伸，然后抓回来，能解决问题还好，然而常常是一方面疲惫不堪，一方面还内心不安。来到禅修营，随顺佛圣法教，向内长养，这颗心应该跟从前的模式不一样，从前那颗心，就像一滴水滴到了玻璃上一样，四处蔓延；现在这颗心，应该像荷叶上的那滴水一样，向内收敛，不再四处蔓延。

前几天我说“内门转”。愿意向外去攀缘，愿意向外去抓取，也愿意向外去跟人沟通交流，这都是不安于向内，不知道向内推开这扇门有多重要。一个人如果没有内在的真知灼见、内在的喜乐安和，外边建树再大，还是要随人言语，还是要依赖别人对他的认可和评价才能够自己满意——这是很成问题的模式。不是说没有必要在外边建功立业，但是不具足内在的饱满，只知道向外去博得风光无限，这是弃本从末。

在禅修营中，不仅要学会技术上的事，更重要的是，自己关于人生的战略层面的智慧、战略层面的把握，有没有一点变化和增长？如果从前就有，有没有得到稳固？带着这样战略的智慧，来贯彻到战术执行，具体到每一坐，具体到每一个脚步。

我们一起来做这一坐的修习。

……慈心禅……

坐上修12 不要问我该不该修行，要问愚痴、烦恼还在不在

慢慢练着，能够比较超越的对待，超越的意思就是不抓取不排斥，就是无贪无瞋，就是不顺不违，就是苦乐二俱舍。为什么要这样？不这样就是感官的奴隶（感官说的是产生受的部位、器官），深刻的说就是烦恼的奴隶、贪欲瞋恚的奴隶、爱染的奴隶。这有什么不好？会让人生死疲劳。

如果说到大家禅修营里的密集修行，早晨起来如果因为起得比平时早一点，身体有那么一点不适应的受，心境就跟着低落了，这就叫作为受所使、为烦恼使。这样的事情在训练不到位的心上常常发生，禅修营只是生活中的一个小片段，只是因为在这里心相对来说比平时要清净，就是这张纸要白一点，所以上面有什么，容易被发现、容易被看到。

一个没有被充分训练的心，在生活中各种贪瞋横行，始终是被烦恼驱使、被受所驱使，不得自在不说，还苦不堪言。禅修中坐上，不被受所驱使、不被受所触动、不被受所触恼，对于身上的苦受乐受都是这样。不仅仅是对腿疼、腰疼等等这些不可意受要调柔、慈和、怡然、接纳，能够包容它，对它有无尽的耐心，平和的对待；可意受也是如此，虽然有身心的乐受，但是不因为很舒服，就变成了暗地里是以体会修行的舒服为第一目的。暗地里容易变成这样，面上的是“我要修慈心”，实际暗地里是“好舒服”，那就变成了追求这个乐受成为修行真正的目的。实在说，修慈心的乐受只是这一生你能受用受用，后生都没有，当然了，他要真的始终有慈心，也不会是坏事，哪怕以乐受为目的，修慈心也比根本不修强。

在这里提出来的意思是，自己要有战略的明晰，真正要做的因缘是为了慈心的因缘，伴随着慈心有喜乐受，那是它相应的产物，是以慈心为目标。所以我说可以受用慈心、受用慈悲喜舍，是安住的意思，不是爱染恋着的意思。对于苦受乐受，这颗心都能平和的面对，调柔慈和的面对，怡然、平等、开放的接纳它。

那做什么呢？只管做正确的因缘。坐上有坐上的正确因缘，坐下有坐下的，出了禅修营，在日常生活中也有相应的以智慧抉择，随顺于正理，随顺于正法，只是去做正确因缘，充满建设性，对于果相全然平等的开放。

一起来做这一坐的修习。

……慈心禅……

坐上修13 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。大家刚才的这一坐中，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被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，如果用佛法来说，叫作“不信、不随逐”——对于烦恼，不信、不随逐。不搭理它，但是也不对它恶狠狠，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（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。

这几天持续的禅修，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。希望大家能用柔和、坚定而又智慧的心，来面对这一切身心的现象，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。

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。

……慈心禅……

坐上修14 一场始终一致的修行

在禅修方面应该要有决定，这个决定确实很重要，真有决定就不会有时候感觉“我为什么要禅修？”不会有时候泛起这种迷茫。这个决定不是一次有了之后就一劳永逸，毕竟一般人的日常生活是被这个颠倒世间围绕的，自己也是其中的一部分，所以要想让这种决定坚固不退转，是要时时的这样去抉择，至少每一坐自己都要有很清晰的决定、决意。如果缺乏这个来坐，那一坐也可能好也可能不好，但是久了，这颗心就不太知道“我为什么要来禅修”，也不觉得这件事真的重要、真的必要，所以虽然是在禅修营中，我还是常常的——或者直接说出它为何重要，是我们一个真正美好的生命中不可缺少的部分；或者有时候只是提示大家，自己应该去抉择，发起决定。

我们做什么事情，主动性都很重要，这一点大家都不陌生，“别人要求我做的”和“我自己主动愿意去做的”是两回事。所以不仅听到别人来抉择“这个是如何的重要、如何的必要”，听一听好像是这么回事，或者听多了觉得“为什么总是这些”，应该自己常常在心中抉择“为什么要修习？为什么要有这样的修习？这一坐应如何修习？”

“我为什么要修行？”其实它从属于几个大问题——生命是怎么回事？苦乐是怎么回事？我将如何度过这一生、度过这一生的日日夜夜？一个人如果从头到尾清晰的话，他自然这一生过得很整合，而不是撕裂的，不然就是一生中有很多件事，或者互相没关系，甚至矛盾冲突，那怎么可能有整合的生命呢？如果这个人从头到尾、从根到梢，是整合的、是条理清晰的，那才对得上“活得明白”这句话。让这个生命不再是四分五裂的，东一块、西一块，让它真的有足够的智慧来统摄，成为和谐的一个整体。生命中从头到尾只是一件事，最多只是一件事的不同投射而已。

现在我们来坐这一坐的修习。

……慈心禅……

面对身受（可意受、不可意受），心始终是调柔、慈和、开放，既不抗拒也不粘着抓取，训练苦乐不受。稍后起身，保持正念正知，包括行走、去换鞋、到斋堂的用斋，始终是修行的一种形式，外在的威仪有变化，内心的修习没有中断，要这样来练习，才慢慢的真的能够把整个生命变成一场始终一致的修行。

答疑4

（一）如何让修行状态稳定不退转

营友：谢谢法师慈悲，善护念善咐嘱众法友（法师：我猜测这应该是针对我昨天给大家强调纪律）。顶礼法师，第三天的修习小目标是保持每一坐不改变姿势，做到前五坐保持单盘不改变姿势，但有些吃力，前四坐还好，第五坐除了在心中默念“我愿承受禅堂内众法友打坐时腿的痛苦，愿他们欢喜自在、精进修行”，除了这一句，其他慈心的引导语一句也念不出来（法师：这应该是腿太疼了吧？），自觉内心躁，没有力量，脑中又开始出现各种食物的色味（法师：第五坐还有馋，没有慈心禅）这样第五坐这个情况可不可以？（法师：其实也是修一种慈心，只不过不是用给大家建议的引导语来修。那个时候大家看，当我们比较痛，或者有其他烦恼相障碍的时候，这个善法就不容易像平时那么现起）所以真心希望自己生命中呈现出更多随顺法的力量，真的我们还要精进。学佛需要大勇猛、大智慧，是大丈夫的所为（法师：需要勇猛和智慧，是大丈夫所为也对，不过就像这位法友可能理解的那样，这无关性别，唯关勇决）。法师慈悲，将自己对佛法的见解经验开示给我们，我们听了似乎是从理上明了，但并非自己亲身实证，还是法师的境界。理在顿明，事须渐证，可如何渐证？弟子的理解是按照法师所说，每日保持定课。在营中这么好的修行道场，这么多法友共同修行，又安心清净持戒，修行状态都说退转就退转，对身心的调伏是困难的，学佛发长远心，不是说一句话那样轻省。

法师：这个时候是这样，你们很多人，说止观修习也好、说身心的改善也好，还都没有上去某个台阶，实际上更像是这样爬坡、爬坡、爬坡……然后到一个基本上比较稳定的平台。很多人就在这个坡上，使使劲上去一点，然后一松劲就回来了，就像小学的时候那道数学题，一只青蛙向树上跳，跳多高，落回来多高，问它多长时间能到

顶？小学数学题，我们一直在做，也不知道什么时候能到这个平台去。

像这里说的这种不稳定，是在这个陡坡趋势会是这样，想上那个平台，如果靠一天半小时、一小时打坐是绝对不够的。我们都知道体能训练，平时要保持日常训练，这个日常训练对于提高成绩基本没帮助，它能够保证你体能在某个水平上不太退，想要体能或者运动成绩上个台阶，你得有集训，上大运动量，上运动强度、密度，还要符合运动原理（说的白一点就是比较科学），然后这个水平才能上台阶。日常训练，是保证这个体能和水平基本上在某个水平而已。

修行也类似，要是指望自己每天半小时一小时的打坐就能怎么样，你想多了！它能够保证你在日常生活的染污中，不完全失去佛法的色彩，对冲掉而已，基本上保持一个一定水平的运动水准而已，要想上水准、上台阶，还是要有强度、有密度。或者自己有时间有福报，多安排一点，要不然就安排类似于禅修营，这就是集训，上强度上密度，指望上个台阶。一旦上台阶了就好维持，难的是这个台阶总是不上不下，一使劲上去一点，稍微一松懈又滑下了一些，于是一直在走太空步，这样上下上下。要上这个台阶，上完台阶，就不至于感慨这样说退转就退转，这是因为没有在稳态区，上了稳态区之后不放逸，保持一定的定课就能够维持一定的水平。当然了，这个看自己的情况，每个人还是有一点不同。

营友：师父好，修习慈心的时候，有时候状态还好，有时候特别散乱；有时候境界特别好，有时候就特别糟糕；有时候能在法里，有时候全在事里。这种犹疑弄得自己实在烦恼，请师父教教我用什么方法能够时常而持续的在法里，而不是在世间琐碎里。

法师：这就像我刚才说，需要修行达到那个水平，修行达不到那个水平，这就是主观愿望。如果还没有达到那个水平之前怎么办呢？只好接受，只好自己常常做正确因缘。虽然做了正确因缘，但是内心完全的开放，做了这样正确因缘，但是因为身心受的影响是复杂的，

之前的身心状态对下一刻的身心状态有影响，你这一刻做了正确因缘，也许扭转了、也许没扭转，所以下一刻那个结果是综合因缘的呈现。你只要在这一刻做正确因缘，已经是当下你能做的最好的事，那就调柔、开放的接受下一个身心任何呈现的果相。

你如果没做正确因缘，不要放过自己，要呵责这颗心“为什么随顺烦恼、随顺颠倒”。你们不要听我说“开放、接受”，就不管好坏都开放、都接受，我始终有前半句“做正确因缘”，没做正确因缘还接受，那你这辈子想到哪里去呢？所以自己如果放逸、懈怠、随烦恼了，要呵责这颗心。当然如果这个人修行有更高善巧，他可能不以呵责这么强烈的形式出现，但总之是不能认同随顺颠倒、随顺烦恼的。

现阶段这个台阶还没上去，就只管去做正确因缘，尽量绵密的做这个功夫，不管是自己回到日常生活中，还是在禅修营中。回到日常生活中，我有讲，就像服药一样，定时服药。

我有一个譬喻是关于“根据地”的，用革命来譬喻我们修行。我有时候说“我们修行就是一场生命内在的革命”，所以拿革命作譬喻也可以。你首先要有一个革命根据地，每一天基本必不可少根据地的建设，就是日课。光有根据地打不出去，这个革命也没法成功，所以要基于根据地的工作，向外突进，建立前进基地。这个前进基地，就是之前说的，每隔几个小时给自己安排哪怕一小段时间（你如果福报大，能安排更多时间更好），至少安排几分钟让自己修习一下，修习佛法、修习止观，这属于前进基地，成为你日常培育正念正知、随顺法转的支撑点，有没有这个支撑点，非常不一样。

那其他的时间，尽可能的在一切时处，把心回到法的随顺将养上。处理事情做不到，那也不用急，先做前面这些功夫，这样功夫用久了会有变化。平时修习的时候，不要因为状态不理想就烦恼，你们这个阶段波动太正常了，不波动不正常，不正常不是错了，而是太难得了，罕见的意思。

（二）修习的拐棍

营友：法师您好，经过几日观察实践，我发现有两种事物是最容易激发我的慈心，一是我妈，二是可爱的小猫，程度上是我妈大于小猫，于是我尝试观想我妈抚摸可爱的小猫，果然引发大量慈心，后来我索性把小猫当做强力助手，一旦过程中遇到某人时感到慈心不足，立刻派出小猫，多少都能引发一些慈心，实乃居家旅行、慈心观想必备。请问法师，这种方法可取吗？对于可爱的小动物和温馨的场景产生的慈爱之情，与我们所修习的慈心一致吗？

法师：这里说一下它们关联处和差别处。觉得这个可爱是什么意思呢？它是亲近的，内心感觉舒服的，母亲就不用说了，这个小猫是他亲中怨里亲近的有情。想起小猫欢喜，有什么好处呢？内心柔软。我们对于很多怨敌修不过去，是一看他就烦了、一想起他心就对立了，那意味着什么？意味着僵硬，然后这个萌物出现了，心就柔软了，这个柔软其实化解的是这个僵硬，一柔软了，这种对立其实也就减弱或者消失了，它的原因在这，不是那个就能够完全代替慈。

对于这个萌物，内心很喜欢，觉得它很可爱，这个里边自然就包含了善意，这个其实就意味着里边对它有慈。比如有的人看到一个小猫，他喜欢，不是他的，他给又买这个又买那个的，这都是有的。什么意思呢？布施非常表达善意，你们修习有困难的时候，有时候我说你可以对这个修习困难的人作意乐布施，心里对他布施一点，给他封个红包，这都是一些方便。

对于这个可爱的、自己内心觉得亲近的有情，修不修慈还是有差距。你仅仅是因为它的可爱、它的那个萌相，自动带着慈心，也自动带着善意，自动唤起的那个柔软，能起作用；但是这个变成了一个不可离开的拐杖，而不是培养了内心随时举起慈心的自在。你如果是按照这个原理方法来不断地培养慈，最后内心于慈得自在——这个慈正常情况下是常具，就算是不具备，说举起就举起、说安住就安住，这

是所谓于慈得自在的意思。那如果始终拿着这个小猫做拐杖，原理上就相当于自己没有办法直接对这些困难的或者任何一个有情生起平等慈，总是要经过一个特殊媒介来唤起慈，来化解内心的僵硬之后才能对某些众生、某些有情修慈，这个不是平等而普遍真诚的善意，这个还是过去还有亲中怨障碍的善意，是有这个差别。

那个小猫是你遇到困难时候的帮手，但不应该成为你发起普遍慈心的桎梏，换句话说就是拐棍。这个人一辈子不离拐棍，那就变瘸了，懂这个意思吗？拐棍也许一时有用，在特定阶段有用，但是留恋拐棍，这辈子就拐了（东北人都懂，淮北的法友请你们担待，这个典故有点地方性）。

这是这位法友的问题，问的好，也表明他修习的时候还是给自己想办法。我希望这里的原理我说清楚了。

营友：师父吉祥。今天下午第二坐禅修，一开始的时候就出现弥勒佛的相，弟子特别欢喜，然后带着弥勒佛的相来修亲中怨、地狱、饿鬼等，一路畅通，非常快速地完成了，接下来就没事可做了。用弥勒佛的相来帮助，这样可以吗？当所有众生都完成了，时间还没有到，应该怎样处理？

法师：第一个问题，我刚才回答过了，这里的弥勒佛就是刚才那个小猫，虽然一个是动物，一个是弥勒佛相，但是在修慈心中起的作用是一样的，原理上二者是相等的。办法和意义我刚才已经说了，你可以一时做帮助，但不要形成依赖。

第二个问题，当所有众生都完成了，时间还没到，应该怎样处理？把拐棍扔掉处理处理，对不对呀？你也不能一辈子就真的是拐了！要把那个拐给卖了才对。

再一个，你如果把拐卖了，也能够这样很快的修好，时间还充裕，怎么办？问怎么办的都说明还没有修习舒服，没有修习到位；修习到位了，自然愿意安住里面，安住里边，自己乐住乐修，遍满慈。因为

这个明显是靠拐棍的，所以不具备遍满慈的，真的有遍满慈的时候，自己安住在里边，第一是有喜乐受的，第二慈心也会让人非常的安宁。有一些人觉得一遍一遍举这个慈感觉躁，那是你内急吧？我从一开始就说频率这些，包括调柔的心，如果有这些，慈心是很舒服的，不会让人躁，那你就安住在遍满慈里。也许有的人愿意发展禅定，也可以住在这个遍满慈中去发展禅定；不想发展禅定，那自己就适当的再常常动一动心就可以了。

（三）谨遵医嘱：出院后要按时服药

营友：感恩师父的引领！这几日绵密的禅修，渐有进益，加上清静无忧无染的环境，深感欣然喜悦（法师：随喜你）。禅修营中因缘具足方有如此收获，若在俗世中，想要做这样的修习是很困难的（法师：确实啊，所以我们把握因缘，彼此也做对方正面的增上缘），而因堪能有限，心随境转，身陷泥流乃是常态，因而常常深感焦虑，难以解脱，很担心离开禅修营后，一夜回到解放前（法师：离开禅修营是下午，回到解放前用不着到晚上）。请师父开示回去之后在生活工作中如何安住内心，保持强胜的力量，进一步修习，克服焦虑。

法师：我向来愿意用“服药治病”，或者是“革命打天下”来做譬喻。服药怎么说？像我们吃的药，我们常常见说“一日三次”，还有的说得更明确是“每隔8小时一次”，为什么呢？因为药进了体内之后，或者通过起作用或者体内的其他代谢，它在体内的浓度会有一个随时间的衰减曲线，一般有所谓半衰期，在这个浓度降到有效浓度之下之前，你要再次服药，令药效相续不绝。要不然断了之后，疗效要打折扣；假如说是抗菌素的话，甚至起到了筛选抗体（就是耐药性强的这个菌株）的能力。所谓那些耐药性超强的超级菌株，哪最多呀？医院最多。这是题外话。

要保持疗效，要按时服药，修行也是。修行是不是治病啊？是！治身心病，乃至治生死病。要不要按时服药？要按时服药。按时服药

应该达到什么样程度呢？让这个药效相续不断。在禅修营，相当于说住院治疗一样——刚才有人前面没用师父这类称谓，直接说“医者”，住院的是住院部的主治医师——但是不能成天住院那，住院费怪贵的，床位还紧张，出院了，出院之后要按时服药。

第一，每天要有定课。要是自己福报够大或者决心够强，早晚各一次；不然就安排一次，或早或晚。要把这个时间尽可能选在不受打扰的时段，所以说起来还是大早上被打扰的可能性小，晚上的话，现代人的生活不一定。

第二，有了定课之后，白天记得要按时服药。白天怎么按时服药？你把这个白天分成几段，最好匀一点，每隔几个小时抽出一小段时间来修习一下。抽出多长时间？2-15分钟，中间任选。实在福报大的，就像某位法友提问“我是不是回家也要一天六坐？”你有时间你就这么干——你想让大家羡慕你，也用不着这么提问哪！这是说给时间紧张的，每隔几个小时安排一小段时间修习一下，再过几个小时再修习一下。现在除了你进这种场合手机交上去，平时智能手机都在身边，闹钟设上，设成一个来电提示音“爸爸快接电话！”然后自己就躲一边去了，别人还以为你回电话，其实修习了一会儿，出来了，还不是自己妄语，我不能教太详细。这是从服药喻，办法都是类似的。

第三，平时常常的能提正念就提正念。这个心一转念回来，哪需要什么时间呢？一转念的事，不肯转念是问题。一开始或许是因为自己不够熟练，那就用一些关键词、关键的话语来带动正念，让正念慢慢强胜。比如修慈心，可以简单地“愿一切安乐”，甚至简化到“一切安乐”都行，用这个来调动自己的慈心。其他的有很多方便，看自己怎样修习和程度。

这是给这位营友的意见，你这样坚持下去，一定会有变化。

（四）如何在具有慈悲的同时能够处理好事情？

营友：顶礼师父！怎样理解菩萨心肠、金刚手段？

法师：这个不是佛法的通说。我把这位法友的问题转换成一个类似的问题，“怎么样在具有慈悲的同时能够处理好事情？该要刚的时候刚、该要柔的时候柔”。不知道我这个问题转换，这位问问题的法友能否满意？

其实刚才在谈到菩提心时候提到了，你不能够放任慈悲心拿行动方案，慈悲心不可以作为方案的拟定力量，因为它是偏情绪的。拿方案要靠什么？要靠智慧，一定是智慧来拿方案。大乘佛法里谈到菩萨的六度，向来都说般若为导。悲智双运，如果说哪一个是统摄力量的话，智是悲的统摄力量，因为智是抉择的意思，简择诸法，慈悲心只是提供情感动力。

不过这话也可以反过来说，这个人光有一点基于抉择的智慧，但是他没有强胜的慈悲心，他缺乏去做伟大事业的情感力量、情感支撑，越是伟大的无私的事业，越需要相应的情感力量，否则干巴巴的，虽然心里觉得对，要不然就是没力量，要不然就是做得很痛苦。这某种意义上也很常见。

至于说有一些情况下，明明是慈悲对方，但是必须以严肃或者严厉的方式乃至手段做反应，这一点在教育中有没有？有啊！比如就是在给这个孩子建立起行为规范的期间，那么在一些情况下，就是要用刚性的约束来帮他建立，这个时候肯定要有严肃性，甚至必要的时候要有强制性，只要是以慈悲摄持，这个都不成问题，以智慧来抉择、慈悲摄持，行必要的、严肃乃至严厉的事。假如说我们用金刚手段，这可能是正面的理解，不是一味的狠力，不是一味的勇猛，智慧摄持，以慈悲为内在的情感力量，然后因为智慧抉择的方案，必要的时候表现出严肃性、严厉性，表现出刚性，这个不仅是可以的，也是应该的。

佛教导弟子的时候有没有这样的一面呢？佛讲经的时候有个人上课睡觉，是谁？阿那律。从古至今，上课睡觉最著名的就是阿那律，为啥呢？佛特意拿偈诵“骂”他一顿，“骂”了之后，人家阿那律知

耻而后勇，从此以后不睡了，结果熬夜熬得眼睛失明了，但是还不退缩，最后证阿罗汉，天眼第一。这是很多人熟悉的故事。佛陀怎么“骂”的阿那律？佛严厉呵责人是不吐脏字的，咄咄何为睡？螺蛳蛤蚌类，螺蛳蛤蚌你们知道吗？水里边那些东西，一睡一千年，不闻佛名字，这睡有啥好，有啥建设性？你睡一千年能得到啥？要真睡一千年，佛出现于世又入灭了，你连名字都听不着，你还睡么？阿那律说“我不睡了，我以后再也不睡了！”严厉不严厉？很严厉！但是佛有什么时候真的生气吗？佛对他难道不是慈悲吗？从这里体会。

（五）怎样不起嗔心的帮助孩子改掉坏毛病？

营友：顶礼法师！看孩子在假期（还是准大学生），天天睡觉、看手机、玩游戏，怎么不生嗔恨心？怎么能帮助孩子改掉这些坏毛病？

法师：先不生嗔恨心，再帮他改。怎么能不生嗔恨心呢？知道嗔恨心对他也没用，对自己也没什么好，谁也不得好的事还浪费精力做它干嘛呢？不仅不得好还得坏，是不是？嗔恨心表现出来，跟孩子会更亲近了还是更疏远了？他是更容易采纳你的话了还是更不容易了？自己的心脏健康是更好了还是更不好了？这答案都很明白的，嗔恼在这种情况下只有坏处。

自己还是想一想怎么样能够理解这种现象，先别想着改观他；如果对这个现象都不理解，都不能够深刻把握因缘，就想改观他，有点难。从前看过一篇文章，作者的口吻是一个电子游戏的从业者，就是做游戏的那帮人（不是所谓的职业玩家、电竞选手），他带着一点无情的口吻说：“为什么你们这些家长干不过我们？你知道我们对于孩子的心理研究到了什么程度吗？你知道我们是怎么设计方案，把他们一点一点引进来，甚至拴得住让他们出不去的吗？你们做到我们这个工作程度了吗？你们做到我们几分之一了吗？就想跟我匹敌？！”这话说得很无情，但是供家长思考。

排除情绪，你对于这个现象和这个现象背后的规律，了解有多少？你对于人心的贪着染污，它的现象和规律了解有多少？你对人心离染解脱的规律和方法了解又有多少？如果都不太知道，只想解决问题，那只是一腔热忱，缺乏办法。如果再抱以情绪，只会一根竹蒿撑在地上，小船越飘越远。

这件事情不光是一个人的问题，现在变成一个社会问题。说实在的，家长研究孩子心理，又没有办法拿工资；不像电子游戏设计这些人，他研究青少年心理，然后设计套路，他挣钱哪！一般的父母也不能成天研究这个，也变不出来吃喝呀！又要为生活奔忙，又要了解，确实有一点不对称战争的感觉，是吧？自己是特不对称那方，挺严峻个问题。

这后面涉及的事情，我感觉不是一个家庭能够拿出方案的，不过如果有有识之士愿意在这方面做一些事情，可以大家联合起来，不一定要形成什么政治性的推动力，当然也不排除比如政策方面的一些呼吁，但是可以大家合作，把这个事情搞清楚，拿出方案。一个家庭的父母，可能搞不清我刚才说那些话题，也没有办法理直气壮地回应那位电子游戏从业者傲慢的提问；但可能大家合在一起，时间、精力或者财力的推动，也许能把这个问题提出一个相对理想的答复。

你让我回答，说实在的，我没有对这个问题做专门研究，而且这件事情本质上是一个内心脱瘾的问题，跟具体的人，就是这个成瘾者还有关系。你如果愿意的话，可以看一看自己能不能够把这些情绪化的反应先放下，自己能不能够对孩子多一些理解。首先，孩子好奇心强，我猜是男孩，看那个作风就是男孩，女孩一般看剧去了，特别是男孩子好玩，这些游戏又是专门为他设计，抓得住他心理，他陷进去是可以理解的。他陷进去不冤，有人拿着钱专门研究他、专门设计他，你要心疼他、不要嗔恨他。孩子被人设计了，你还生孩子的气啊？你反过来这样开导自己，你就不生孩子的气，你就心疼孩子了。摆脱那些没用的情绪，建立慈心悲心，增长智慧，看看能不能够拉几

个友军一起作战。这是我现在能够给的有限建议。

（六）你并不是要品尝咖啡，你是要品尝快乐

营友：感恩师父的引领，近日在修习中对平日里有怨的、恐惧的有情散播慈爱，遇到了一些障碍，渐渐的可以突破，而在祝愿自己时，突然发现难以真正体会到引导词的状态，观想中接受祝愿的自己并未呈现这些美好，请师父开示该如何与自己相处？

法师：这个问题的后面不是如何与自己相处，这个后面问题挺深刻的，这说明我们对于“自己生命中到底什么样貌是美好”不清楚，至少跟慈心禅所描述的不一致。那如果这位法友有一些佛法闻思的话，我想请问：“除了离苦得乐，有什么是我们正在追求的目标吗？”你不要混淆手段和目标，很多人这一辈子活下来，到后来是混淆了手段和目标。

前几天有法友转发我从前某个时段发过的一个图文，是一杯咖啡下面配的文，“你并不是要品尝咖啡”，这明明是一杯咖啡，不是要品尝咖啡要干嘛呀？“你并不是要品尝咖啡，你是要品尝快乐”。是不是？如果喝了这个咖啡突然得了不治之症，就因为这杯咖啡，这是你希望的吗？如果喝了之后，二度烫伤，这是你希望的吗？如果喝了之后，想起了痛苦的记忆，哭了一场，这是你希望的吗？不是，你是希望带来好的身心感受，你是希望通过这个咖啡达到品尝快乐的目的，所以从目的上，你是要喝咖啡吗？你并不是要品尝咖啡，你是要品尝快乐。

我用这个来说什么呢？就是那段文的两句话，“人们往往混淆目的和手段”，落到自己身上就是，每个人都有一个列表：我要追求这个，我要追求那个；希望这个发生，那个可千万别发生，然后为此患得患失。但是你如果检查这个列表，希望我有好的教育，希望我有好的工作位置，希望我有这个那个……哪一个才是真正结果性的呢？基本上都是手段性的。你有好的教育，就能保证你今后成为人生赢家？一

定吗？这几年新的自媒体发达，媒体也发达，这样反面的故事可以随便举出来，什么哪哪毕业然后怎么怎么的（这些不要说，说了有攻击人家母校嫌疑），有好的教育并不一定就怎么样；你有那样的工作位置，并不一定就怎么样，很风光的位置，也有走上天台纵身一跃的，多少年来好像就没绝过，是吧？那个东西能够必然怎么样吗？

但是你意思上为什么没有说两件事——离苦、安乐呢？这就是人们出发的太久，忘了为什么出发（又要用纪伯伦老人家的话）。当然了，很多人是一开始也不知道为啥出发，反正大家都已经出发，都在跑，那我要不跟上，那不完了吗？我也跑！真的有想过为什么跑？我在跑向哪？为什么？“为什么跑”本身就是个问题，“为什么向那跑”又是个问题。人们因为自己内心的欲贪烦恼，乃至很少真的去想这些问题，只记得在人潮洪流之中，跑的要比旁边人快一点，然后这样就得到满足。

所以这个问题背后反应的深刻的问题是“我到底想要什么？”我们未必认识到。所以有时候简略说，我们需要的归根到底是安乐、是离苦，而不是像一般人给自己的答案——“我需要的是这个东西、那个位置”，这些东西都不必然地指向这样的结果，如果那些条件就必然地导致安乐离苦，就意味着那个东西将导致解脱。如果是那样就简单了！假如有足够多的钱，就能够必然安乐离苦的话，就是有足够多的钱必然解脱的话，那我就换身夜行衣一蒙脸去抢银行了！我跟你们在这慈心禅干嘛？那多快啊，反正到手就解脱了吗！你后边什么警察，野战军来了都没用！但不是那么回事儿，所以穿着这身衣服，我们来探讨慈心禅。大家想没想过这些事儿？仔细想一想，到底要什么？为什么？意义何在？

还有就是，按照佛法的或者慈心禅的这个引导，反复地去在自己身上这样祝福、品味，慢慢你也会有感觉。刚开始，绝大多数人没感觉，一方面对于内容本身就没感觉，第二个也没觉得这是我真想要的。这是关键问题，多少人没觉得这个是我真想要的，说半天也不觉

得解恨，还不如直接给我发红包。你放心，你要是回到办公室，自己正在做我说的那个前进基地的建设——几分钟的小禅修，这个时候隔壁办公室突然推开门喊“谁谁发红包了，快抢了！”你会怎么办？你怎么办我不知道，反正我从来不抢红包。

（七）禅堂里感觉不到我的存在

营友：法师吉祥！法友在禅坐时有发出声音和小动作，我写纸条劝告并鼓励，这种行为算不算自私？但法友看到纸条后，都为此做了改变，把声音和频次都降低了很多，为此我特别欢喜开心，比我自己精进还喜悦。请问法师这种心理算自私还是算精进？

法师：感谢二位法友的善举，改变了自己，也改变了环境。首先说这种提示行为，在一般的情况下它都是得当的。如果在一般世间的公共场合，有一些跟大家一般认同情况不太一致的，给个提醒很正常。禅堂是一种很特别的公共场合，在这个禅堂中，有它特别的一些规约，这个情况下有一些提醒，就从这个事情本身来说，完全可以。

但你问这个属于什么，要看发心。如果自己心主要是希望这位法友自己能够得利益，也对其他人好，那这个是善法；假如说主要是自己有一些烦乱不堪，那这个谈不上太大善法，也没有什么不好。

虽然我们禅修营还剩下半天，还是要跟大家提，因为很多人可能以后在余处或者其他机会，还是要参加一些密集修行。禅堂里的理想表现是“我不存在”，我说过，你如果在禅堂里让人感觉不到你的存在，这就是你对这个禅堂最好的贡献。其他的，不管是动作、声音，让别人常常能感受到你的存在，这个就是不理想。像我这样的，不仅干扰人家，还成了人家修慈心的时候现起的一个相，这干扰大发了，这就说明我这个存在感太强了，造成了障碍。这不完全是开玩笑。大家能从这个反面的推想到，在禅堂中、在大众的净修中，自己的存在感降低、降低，不要那么强，声音上安静，动作上能不做就不做，这个对自己也好。你如果一会儿一个动作的话，别管大小，这都意味着身

心的波动。

（八）为什么要皈依？

营友：顶礼师父。弟子心里知道，亲近善知识、更多受佛法熏习是正道，但不明白为什么要皈依？请师父开示。弟子疑惑处主要在于佛说“四依四不依”，是否正见、正念、正思维，与自己是何种身份有无关系？是不是起码自己精进修行，对佛法有更多了解，再决定是否皈依更慎重？虽然我佛慈悲、普度众生、有教无类，但具体到个人的人生选择，作为个体是不是应该慎重？如果只是受法师学养、气度庄严的吸引而决定皈依，有点草率。

法师：你不说我还不知道我有这东西呢！不明白为什么要皈依？这其实相当于说是人生的一个决断和誓言，相当于说我要以谁为生命的指引，我要按照怎么样的原理、怎么样的原则、怎么样的规律，去实现自己生命的真正美好。其实皈依的时候的誓言“皈依佛法僧”主要是这个。

这些我其实是讲过的，在这个营真正开始之前，群里有法友把从前一些微信文有推给大家，其中的三皈依里都有讲过。这里如果简单说，三皈依是自己庄重的道德誓言，对于我的生命何去何从形成了抉择之后，以誓言的方式来告诉自己不要忘却，你也可以理解为“为了忘却的纪念”。不要忘却这个，什么时候也别忘了，这是你生命的航向，这是你生命的灯塔，这是你所依靠的生命至真之道。不要别人大家都以挣钱为第一，你也跟着这样；不要别人以五官以感官的受用为最重，你也这样。我们不一样！我们怎么不一样？皈依佛、皈依法、皈依僧。

那佛说四依四不依你们知道，我常举阿含经里的一句话，佛就明确告诉阿难，自洲自依止，法洲法依止，不异洲不异依止。洲，河流中、江河中露出水面的小岛或者沙堆。什么意思呢？落脚处，指的就是依靠处、依凭处、皈依处，就是自己做自己的依止，以法来做自己

的依止，除了这些不以任何做依止。佛这话否定皈依佛、皈依法、皈依僧吗？那为什么“自洲自依止，法洲法依止”？矛盾不矛盾？是这样：像佛陀、僧伽（佛宝、僧宝），他们作为佛法的创觉者和住持者、弘扬者，他们在传播着法，他们是我们学习佛法、实践佛法的增上缘，佛僧都是外缘，那么他们传播的法首先也是作为外缘存在的，这个人把法讲给你，你皈依佛法僧，其实是自己生命增进的殊胜外缘、修行的殊胜外缘。在这个意义上，你要是没有对于佛法僧三宝的认可、深入，后面自己向于法的深入实践会发生吗？不会。是基于皈依佛法僧三宝，对于佛法有了认识，然后真诚的付出实践，才有后面的“自洲自依止，法洲法依止”，有没有领会这个意思？

那么说到这些必要的增上缘的获取，必须皈依佛、皈依法、皈依僧，佛法僧三宝是外缘，是增上的因缘（增上缘）。那么自己成就道果、成就圣道，靠的是什么呢？就不是靠外边的佛法僧了，靠的是自己如实行道，自己去实践法，达成圣道。不是佛给的，不是僧给的，也不是外边那个法一照你，你就解脱了，多大能量才能把你给打解脱了？不是佛法僧外在的东西直接给你解脱，他们只是增上缘；法入心之后，自己去依法实践，这是解脱的亲因缘。

在说“自洲自依止，法洲法依止”的时候，指的是向于圣道的亲近的因缘，但是这些亲近的因缘，离不开那些作为增上缘的佛法僧三宝，是认同、遵从、实践佛法僧三宝相应的教导，才能够实现“自洲自依止，法洲法依止”。这个不是矛盾的，而是相成的。

有这些认识上的一些疑问很正常，大家都觉得皈依很简单，其实皈依的一些东西梳理清楚，也不是那么特别的简单。

后面问“这样慎重一些好不好？”好，慎重一些好，但是不要只把理性用在这。我希望我们能够用审慎的理性，来面对整个生活、来面对整个生命，不能够只在真正对我最好的事情上，但是可能违逆我过去的一些习惯和爱好，就因为这个对它抱以审慎，然后其他的都不管，其他的任性为好，这就不对了，这是对自己太不慈悲了。如果我们

真的愿意过审慎的生活，那很好，但不要双标，不要在这里很理性，在别处很随性，这个是重要的，要不然是另外一种自欺欺人。

营友：法师吉祥，非常感恩这几天的陪伴，您辛苦了。弟子想问正见可以修智慧吗？修智慧有没有善巧的方法？还有想知道皈依和不皈依有什么区别？

法师：修智慧，一般常说闻思修慧到无漏慧，这当然是基于我们生而为人有的基本的智能。佛法里说六根不具没有办法，比如说这个人先天性的智力障碍，这是没办法进入佛法的。我们有生得慧的基础上，听闻是闻慧——思慧——修慧乃至无漏慧，是这样的次第。

善巧是什么呢？善巧是不要走弯路，这就是最大善巧。不是走捷径，而是别走弯路就是善巧。这个年代一点弯路不走也难，希望能少走弯路。

皈依和不皈依有区别。因为我刚才说，皈依是一种道德誓言，我自己真诚的在三宝面前，乃至在其他善友的见证前，自己发出这样的道德誓言，它对自己有约束性。你们知道吧？这个人自己跟自己悄悄说“我从今天开始戒酒”，晚上几个人一劝，拉不下来面子就去了；要是大庭广众之下，自己很郑重其事的，这些库存的红酒都送人了，什么什么也怎样……甚至茅台股票都给别人了，然后告诉大家“我要戒酒！我都这样了，你们谁再劝我喝酒，怎么怎么样”，然后可能也就没人劝了。别人再劝，他一想“我在那么大的场面，那么大的声势，跟大家说不喝酒，现在去，太打自己脸，不去！”懂了吗？你说出来跟不说出来自己悄悄的是两回事，善恶法都是。不要觉得我心里有就行，你看那个自己心里要戒酒的，你看他戒了一段，戒不了，不一样。

（九）皈依后可以再次皈依吗？

营友：师父好，请师父开示一下，皈依后的弟子可以再次皈依吗？若有几个法名的话，如果有场合需要填写法名时以先皈依的为主？还是以后皈依的为主？

法师：这问题太有意思了，我也想知道。皈依后的，可以再一次的重申誓言，不是说“从前的皈依不起作用了，以这次为准”，你只要中间没有破坏皈依，那个皈依一直在，现在再参加一次的意思是重申誓言，“我尽形寿皈依佛、皈依法、皈依僧”，令它更强固、更有力，自己的道德誓言更加坚固、更加确定，善法更坚固。这里面的信等善心所，包括自己的正确的愿心，这些都会被再坚固，再一次的明确、再一次的坚固清晰。所以作为佛弟子，如果方便的话，自己在场上别人皈依随喜一下，很好，自己也再坚固一下。

像有一些地方的佛教习惯，在所谓的呼布萨卡日，就是给在家白衣进行这些佛法活动的日子里，每一次都是三皈五戒，那么从前受过三皈五戒的来了，也都再跟受一遍，包括五戒，自己如果有什么不清净的，希望把它再坚固一下，再重新受一下是可以的。这一点南传佛教跟我们汉传佛教的决择有点不一样，我这里不展开说涉及到的一些戒法原理分析。所以从原理上只要没破，不需要再次皈依，再一次参加皈依是可以的，这个听清了吗？从原理上不需要再次皈依，但是你再参加皈依，不仅是可以的，而且是受鼓励的。

法名这件事是后来的事，佛世的时候不要说在家众没法名，出家众有法名吗？舍利弗是什么意思呢？是舍利他儿子，这是法名吗？舍利是一种鸟——秋鹭，因为舍利弗他妈妈眼睛长得像秋鹭一样细长、漂亮，所以起的名字叫舍利，然后舍利她儿子（弗就是子的意思），所以你看古时候中国人意译舍利弗的名字叫“秋鹭子”，秋鹭子不是一只鸟是舍利弗尊者。那是他妈妈名字好听，所以大家还没觉得这个怎么样，那要是在我们东北，某个村子里谁谁他儿子，请自行脑补啊，阿花他儿子，那不光不像法名，也不像大名。

那个时候出家众也没法名，后来在我们几大语系里，出家人都有法名了。现在南传（巴利语系）也有法名，我们汉传当然也有，藏传也有，其他语系不约而同的出家人有法名了，表示新生命的开始，从佛法获得新的生命的意思。那在家众有法名这件事，南传佛教没有，一个

原因，我猜是信众太多啦，他们那边很多地方绝大多数信仰佛教，估计起名子起不过来。这是玩笑，主要是判断。

我们汉传给在家众起法名也不是一开始就有，包括我本人，甚至一周之前那个禅修营，要不要起法名我还想了一下。为什么呢？因为有出家的同参道友跟我说：“法师，起法名这件事还是容易让大家产生归属感，所以南传不起法名，应该在这点上还是有优势，还是有好处的。以后要不然法印精舍这边皈依，我们也不起法名吧？”说得很在理。

因为我从前一直说皈依是皈依佛法僧三宝，不是皈依某一个人，当前这位给授三皈依授五戒的师父，他起的作用是授戒阿阇黎，他给你授三皈授五戒，是他作为出家人住持佛法的一部分责任在身，也是他的戒法赋予了他这种能力，同时他在这儿的身份是什么呢？不是像我们古时学武术、学手艺那种拜师，我和你之间建立起了某种人身关系——出家了，建立这么多人身关系，得多系缚啊！解脱什么呀？比在家系缚还多！在家最多三四口，这三百多口！我看你往哪跑！是不是？没有这种人身系缚的意思。

那这位皈依师或者这位授戒阿阇黎起的作用是什么呢？引导、见证。很多人不一定能够靠自己自发的誓言很好的受三皈受五戒，那这位阿阇黎就引导他把这些宣说出来；同时作为见证，见证这位善信皈依了佛法僧三宝。你跟皈依阿舍黎、授戒阿舍黎之间的关系是这样的，他是你授归授五戒的引导者、见证者，并不意味着他从此对你负起了某种不可推卸的责任，也不意味着你和他之间从此有了不可破坏的情感链接，这些都是误解——如果我这么想的话，我一定很累。

但是不管出家在家，很多人不知道这层义趣，所以我的那位同参道友这个建议是对的，当这样起法名的时候，特别是跟我们汉传佛教形成的宗派衍脉那个排次有关系，那就更显得好像是有某种系统的关系，所以我是在认真考虑这件事，特别这位法友提到“好几个法名怎么办？”我在考虑要不我不起了？

如果好几个法名，自己喜欢用哪个用哪个，没有人能够管到你，这是个人宗教信仰自由的一部分，谁管你，你就提一提。

以后授三皈五戒我不起法名，写几句偈这种赠言，“愿你们安乐吉祥”……类似这样的话，大家说怎么样？就免得起法名有诸多过患。

（十）皈依师、依止师有何区别？

法师：在家信众没有依止师，这是很多人搞错的事。皈依师也不意味着像刚才说的建立了某种不可破坏的情感链接，就是他当时是你皈依的引导者、见证者，教你的皈依阿阇黎或者授戒阿阇黎，是这个意义。

那么依止师这个词，其实只对出家人有效。因为佛制比丘受具足戒成为比丘之后，应该五年不离依止，相当于是学年制。什么叫不离依止？或者跟着自己的（师）和尚来学习戒法、学习佛法里的这些内容；或者如果一些因缘不能够跟着和尚学，跟什么人学呢？跟一位具德者学，请他做自己的依止师。当然这里有对方符不符合条件，对方愿不愿意接受你等等，这些条件如果具足，他成为这个新戒比丘的依止师，这个新戒比丘依他来学习戒法，来培住僧火，是这个意思。这是对出家众有效的一个概念。

但是我们在家众未必懂这么多出家戒法和在家戒法的差别，觉得我是从那位师父那儿受的三皈依，所以他是我的皈依师；现在我没有跟他学习，我跟另外一位法师在学习佛法，这位法师是我的依止师。这是很多人的观念，不存在。你皈依佛法僧三宝，你如果自己心大一点，任何一位出家师父都是你的便宜师父（便宜的意思就是不花钱），因为你是皈依僧宝，僧宝是全体性概念，你不是皈依哪一个人，你自己心大一点，不要局限为“我只是某位师父的弟子”。我是三宝的弟子，每一位出家师父，只要他们确实是如法行，是这样正确的师父，我都一样的尊重、从学，这样就好了。这样不用什么依止师的名义，

哪一位法师你相应，你内心能够愿意跟他学，也能够从中得益，对方也不反对，这就可以，不用什么特别的仪式、或者建立什么特别的关系才可能。因为这个是常见的困惑，所以解释一下。

三皈五戒

各位法友，我们禅修营到今天已经圆满。有一些法友希望能够皈依三宝，有一些是第一次在这一生里发起皈依三宝的信愿，也有的法友是希望能够再一次坚固自己皈依三宝的誓言，这都很好。我愿意至诚的随喜，也愿意尽一个比丘可以为大家做到的事。稍后在皈依中，不管是第一次皈依，还是重申自己皈依的誓言，大家都要摄心，真诚的缘念三宝，而发起自己真心的誓言。

昨天晚上有跟大家略说皈依的一些义趣，这里就不再重复。稍后皈依中，我说到“我弟子某甲”，大家各自说“我弟子加自己的本名或法名”，我说“优婆塞”的地方，男众说“优婆塞”，女众说“优婆夷”。皈依的内容，就是宣明自己尽形寿皈依佛法僧的誓言，里面具体文句，大家如果稍陌生的话也没关系，你只要知道每一句都是在说相应的或者皈依佛陀、或者皈依法、或者皈依僧伽，这样就可以。自己心里知道这句话的意思，然后真诚的与这句话的意思相应，发起自己的誓愿，这样因缘和合，我们能够得受皈依。

如果未曾皈依，只是在场随喜的，请稍后说皈依誓词的时候，不必出声跟着说，自己合掌，欢喜的随喜就好了。不管是初受，还是已经受过再来随喜的，请用自己真诚的意乐，同样的宣说这样的誓言。

正式三皈依之前，我们先来诚挚的忏悔，忏悔自己过去因为身语意，恶不善行导致的这些不善业。自己应该知道，这些烦恼不善法，会导致自己现、后的不安乐；会给别人、其他有情带来困扰乃至伤害，自他俱损之属。这样的有智慧的人，怎么可以让它粘自己身上，不愿意遣除呢？我们真诚的认识到它的过患，愿意断恶修善，愿意真诚的改往修来，这是忏悔的意思。令自己身心清净，堪受后面的圣法。

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。

就地一拜，长跪，合掌。

……三皈依仪轨……

上来三皈三结，已经如法为汝等授三皈依，意味着从这一刻开始，成为释迦佛座下一位在家弟子。

僧伽的住持佛法，一个意义就是：从世尊以来，通过如法受戒，成为比丘僧的这些众僧们，一代一代传承着戒法、传承着佛法，这样世间有因缘的善男子、善女人，可以通过佛世的时候，佛亲自制定的这样的如法如律的仪轨，自己与佛法僧三宝、与释迦牟尼佛建立起这样一种亲切、真实而坚固的法的关系，我们做为释迦世尊的弟子，应该向我们共同的本师释迦牟尼佛真诚的学习。

皈依不是结束，是自己的誓言引领新的开始。开始什么？开始真切的学习佛陀，学习佛陀的智慧，学习佛陀的慈悲、德行，学习佛陀因地发心，学习佛陀广大的菩萨行，如果我们能，这就是圆满的学习。这样，从佛陀的发心、修因，我们一一的学起，踏着佛陀的足迹渐渐走过，等到因缘果满的时候，我们自然也就成就这样的无上正等正觉，所谓“长大之后，我就变成了你”。但这样的学习，必须了解诸佛世尊因地时的发心，那就是菩萨的四弘誓愿，希望我们能够在成为佛陀弟子之后，了解佛陀的因地发心，了解诸菩萨众的因地发心，并策发自己从内发起这样的真实誓言。

如下言语，随我道来：我弟子某甲

众生无边誓愿度，
烦恼无尽誓愿断，

法门无量誓愿学，

佛道无上誓愿成。

愿大家能够真诚的深入佛陀留下来的法化，自己受益，也把这样的益处带给其他的人。最后我们一起来做功德回向。如下言语，随我道来：

愿以此功德，

普及于一切，

我等与众生，

皆共成佛道。

为大家授三皈依圆满，稍后会送给大家每人一本《成佛之道》。大家可以坐下来。

昨天虽然说我希望能够不起法名，但是现在的众愿如此，这一次因为很多法友我并不熟悉，可能比较难有这样了解和针对的起法名，所以写了一首《七言》，从这里基本上选一些起法名还没有用过的字，合适做为法名的，给大家起的法名。

先觉已度圣泥洹，以法测流各纷然，

上士明合显罪衍，莫流正进多奇谈，

具那千言尤在耳，兰陀万卷化飞烟，

切愿今贤常念此，无为后代做流难。

这里面的意思是鉴古思今的意思，现在先不多说。

我们前面三皈依到这里。

稍后受五戒，里面有一句话大家要注意，随自己所受戒法条目多少，在我说“尽形寿为满分优婆塞”的时候，受五条的说“满分”，三条、四条的说“多分”，两条的说“少分”，一条的说“一分”，根据个人受戒条数的多少各自说。

五戒的戒相，我会俱宣，那我宣到某一条戒的时候，自己发心受持这条戒，就至诚的跟我一起来宣誓这样的戒相，如果自己暂时还不具足因缘受持这一条，合掌随喜。这个心不要觉得不安生，“他们都受了，我没受，是不是有点不好意思”，这个不好意思就耽误了随喜功德。自己真诚的心随喜功德，如果愿意也可以发愿“希望我早一点具足内外因缘，能够更好的受持佛陀所制定的戒律，这毕竟是净法、白法、安乐法，是好的事情，希望我能够具足内外因缘，受持它，而且随喜现在能够受持的诸位法友”，随喜他们的功德，真诚的为他们感到欢喜，这是随喜的意思，这样自己也有功德利益。

……五戒仪轨……

戒的意思，是清凉意，是立誓去做那些该做的、遮止那些不该做的。戒有这样止和做两类，止做二持，在一般在家众的戒法中，主要是以别解脱戒中止持类的为主，特别是五戒类。这些戒法，我们大家不仅仅是要事到临头的时候才去想到它，更应该真的就像一个人立誓不做什么那样，决定的不做了，在生命中排除这种可能性（不存在这种可能的意思），因为这种决意非常坚固、透入骨髓，到后来想都不会去想，更不要说临事踌躇了。那意味着什么？防非止恶坚固，而且遍一切时。

持戒是比布施更好的修行，原因就是：布施可能今天布施、明天不布施，这个月布施、下个月不布施；但是持戒，比如五戒，是从受戒的这一刻一直到这一生的终结，只要不舍戒，不破坏戒的根本，这个戒一直在。那么我们持戒的人，应该有这样坚定的决意和普遍的心，比如不杀生戒，不仅仅是遇到的、认识的，就是那些没遇到的、不认识的，也是决定不伤害，不仅仅是人，其他有情也是如此。相当于什么？相当于遍缘法界一切有情。内心中自始至终有一个不害心所，这是善法，只要生命不终止，戒法没有破坏，刹那刹那都在增长这样善法的功德。持戒就有这样殊胜的利益。不是像一般人想的那么消极，它很积极，它刹那刹那在增长。真的意识到这个，持戒自然就欢喜，

也不因为没有遇到挑战来证明我如何了，就感到好像有点失落。“善战者，无赫赫之功”，你这一生特别的有智慧方便，也有福报，没有遇到特别挑战的境界，持戒圆满，那说明你做得好。当然，遇到境界毫不动摇，说明你内心善法坚固。

自己在这样一个世界中，决定了坚固的持守清白戒行，配合佛法的闻思、修进，那这一生真的是不枉来人间值遇佛法，也算能报佛陀恩德于万分之一。

最后，我们一起真诚来将此功德，回向法界有情。

愿以此功德，
普及于一切，
我等与众生，
皆共成佛道。

附录：禅修营结束后的开示

法师：昨日法友皈依，未能一一别取法名，做了一首鉴古思今的七律，从中取字，也希望我们作为佛弟子，能懂得正确深入佛法，自行得益，化他无碍。

句云：

先觉¹已入胜泥洹²，遗法³坼⁴流各纷然，

上士冥合⁵鲜赘语⁶，末流诤竞⁷多奇谭⁸。

俱那⁹千言¹⁰犹在耳，兰陀¹¹万卷化飞烟，

切愿今贤¹²常念此，无为后代做留难¹³。

释义：

释迦世尊已经圆满寂灭，佛的遗法在之后的流传中分裂，各张异说。其中的高士，能契合佛法根本义，就算有所建言，仍然是佛法的正确展开，而不会在佛法中增添不必要甚至错误的说法。但是其中的

¹ 先觉：指释迦牟尼佛。

² 泥洹：涅槃的另译。

³ 遗法：佛陀入灭后，教法遗留人间。

⁴ 坼：分裂。

⁵ 冥合：暗合，契合。

⁶ 赘语：多余的话，指与佛法根本义不同的话。

⁷ 诤竞：（带着烦恼的）争论争逐。

⁸ 奇谭：奇怪的说法，指道理上说不通，也与佛法根本义不同甚至对立的说法。

⁹ 俱那：指拘尸那罗，又译俱尸那，释迦牟尼佛般涅槃处。此处是行文的略称。

¹⁰ 千言：指流传的两千余字的《佛遗教经》，为佛临般涅槃所说。

¹¹ 兰陀：指那兰陀寺，又作那烂陀寺，是古印度摩揭陀国王舍城附近大寺，规模宏大，最盛时有上万僧人、学者。玄奘、义净等名德都曾在此学习。寺中藏书逾九百万卷，十二世纪末伊斯兰军队灭僧焚寺。据说藏书被持续焚烧了六个月。

¹² 今贤：今天学习佛法，实践佛法，传播佛法的人。

¹³ 留难：制造困难。

末流所诤论争逐的，常包含不正确甚至与佛法根本义相背的奇怪说法。释迦世尊在拘尸那罗临般涅槃时，留下几千言的遗教，言犹在耳；但转眼间，那烂陀寺九百万卷经论及其他藏书，化为飞烟。（在佛教在印度灭亡的这一刻回望，源-流、本-末、行-思、机-教、内-外、古-今、盛-衰、存-亡……）真切希望今天的诸位贤德，能够深刻地反思这些，不要再像历史上的那些人，自以为自己在弘宣圣教，方便化世，却为后人多种葛藤，甚至根本违背佛法，导致后来的学人，不能得到佛法的真实利益，也在内外混滥中，使佛法失去真正的作用与价值（即便形存，实早已亡）。

结营寄语

法师：各位法友，大家下午吉祥。我在福瑞这儿已经住了将近半个月，各方面对我本人的关照、护持、供养，在这半个月临要告一段落之前，请允许我以一个比丘的身份，为众善信做一个简短的功德回向。在《四分律》里说，**所谓布施者，必获其利益，若为乐故施，后必得安乐。**希望诸位善信、诸位施主，能够从这样的福德中增长自己的善根，不仅能够现后安乐，也能够踏上究竟的菩提大道。

这一次我们禅修营还是各方面因缘共成，实际上是我们大家一起来促成了彼此的因缘，很难说谁是单纯的受益者，大家是不同的付出、不同的努力、不同的收获。临要结营，我希望在佛法上跟大家说几句话。

大家远道而来，或者本地的，推开很多实际上不太容易推开的事，拿出这时间来，终究是为法。我们不管是在哪儿，真的认识到佛法的好，怎么可以不把自己投入其中呢？投入其中，茫然没有头绪，那这一生搞不好也是茫然空过；茫然空过说不定还是好结果，怕的是走错路，走错路，这辛苦付出了很多，代价付出了很多，后面不一定怎样。

那怎样避免走错路？怎样避免走冤枉路？怎样避免自己茫然没有头绪呢？其实，佛把我们应该抓住的大纲说的非常的清楚，只是大家未必真的用心去了解了，了解了未必真的把它运用了，未必把它当成道之大纲来运用，那是什么呢？那就是八正道。你学习佛法，自己自我检验、自我校验，在哪些方面你可以说很多纲领，但是非常可靠的、也是非常扼要的，在佛法根本处，是“三学八正道”。三学、八正道是可以互摄的，三学有点太简略了，通过三学能够含摄一切，但是要点不一定能够都清晰，八正道其实更清晰。

从正见开始，正见要依赖于正确的知识。我们营中也说了，有些人以为自己正见，其实是掌握了一些正确知识，不一定真是正见。

正见是要达到那个程度、那个标准才叫正见。但是毕竟还是先需要获得正确的知识，这必然从闻思来。问自己，有正见吗？如果还不确定有，或者觉得还没有，那是差正确的知识呢？还是差正确知识的内化？内化成自己的判断标准、行事准则。差哪儿，自己看。要是没有正见，别的很难说的上。为什么八正道正见为先？这就像眼睛一样，修行就像是要走一段路，眼睛不好这个路怎么走啊？所以，今天给我们皈依的法友结缘的《成佛之道》里面说的很好，**足目两相成，能达于彼岸**。正见就相当于说眼目，到哪儿，要先了解这条道路怎么样？到底能不能走通？怎么可能走通？真的了解之后，这叫做有正见。

确定我一定要这样，这就说到正思维。正思维是什么呀？依于这样的正见，思维之后决定。很多人以为正思维就是这样想一想，想了之后会发生什么？会发生抉择和决定——如果轮回里就是苦和苦因，你在里面继续混的理由是什么？如果轮回只是苦和苦因，这就相当于正见相应的，那我何去何从？为什么？其实正思维，古时候的一个翻译叫“正志”，但是这个志，还不是说志向的意思，是情志——就是内心带着这种决定的力量，我要干什么，是这个意思。有这种正确的内心朝向、内心倾向，这种推动性的“我要干什么”，这个是正思维导致的结果。你们都知道思心所。要有这种正面的推动的力量，这是正思维的相。

我常说那个“决定”，你们总觉得是我造的词，正思维就是产生决定啊！古时候讲思心所，说审虑思、决定思、动身思、发语思，决定是思的一种表现。但是这种决定很重要，比如随顺出离，随顺解脱道的一种思就是**正思向于厌，向离欲及灭**。随顺于正见的思择，自然对于轮回就够了，正思向于厌；有了这样的正思择之后，自己内心向于离开三界欲染，离开三界的烦恼，向于离欲。那这样能导致什么呢？寂灭，向于离欲，向于寂灭。这是随顺于解脱道的正思的相貌。我还是引的《成佛之道》里的偈颂。给你们结缘书了，回去想着看！

我这好像新书发布会，又不是我的书。

要这样的去体会八正道，对自己的心对照对照，我现在有正思维吗？不是你想一想无常、无我就叫正思维；既然无常，那我应该怎么办？这个叫正思维。这个是无常的，到这儿打住了，那个没有形成这种情志性的推动力量，因为无常，所以呢？没有所以。正思维要带出来这个所以，因为无常，所以……因为无我，所以……因为世间只是苦和苦因（苦集），所以……要这样才叫正思维。我有没有这个？问问自己心里有没有这个？有没有每一天随顺这个抉择？

大家每天功课不要茫然而过。像我们做家务一样，每一天家里拖拖地——没办法，就得拖；有一些人的功课也做到这种“境界”——没办法，只好做。我这个境界打了引号，你们自己对下号，不要这样。每一天有明确的思择，“我为什么要修行？为什么要这样修行？这一坐又该如何修行？”包括如果自己清楚“为什么这一坐要这样修行”那更好了，每一天都不是稀里糊涂。为了打卡而修行，那个只是初级阶段，怕你连这个都做不到，大家互相抱团，彼此促进，打个卡；如果能做到，那就要进一步的、不断的来提策自己。

后面正语、正业、正命，大家都知道那是跟戒律有关。如果真有正见，有了正确的思择和决定，随顺而转会越来越容易。后面的那些涉及到更多的修行，就不一一去解说了，大家愿意的话，《成佛之道》里讲的都很中正，自己去把握。最重要的是，你们总想了解“修行需要什么诀窍”，八正道就是诀窍啊！你还要什么诀窍？你指望我说出比八正道还要好的诀窍，你对我期望太高了！我只能像刚才明先说的那样，把八正道给你包装一下，当礼物发给你，然后你觉得我又说了新东西。

我们大家都在这条路上，不管自己之前做过什么努力，现在处于什么位置，这一天时刻的或者至少几次的来观察道之支分，在道之支分上，我的工作做的怎么样？即便是发菩提心、行菩萨道的人，八正道照样适用。只不过他正思择不仅仅是考虑个人离苦而已，他的正思择

是——如何才能令此生命之流实现价值最大化。就是我常说的，如何在离苦得乐上能够最大化，那就是“为利众生愿成佛”了，他每天的正思择就是这个。那自己该做什么事？正确的思择。只是他着眼点不一样，如果是追求自己迅速离苦为先，那肯定是**正思向于厌，向离欲及灭**；如果是希望能够推动最广大、最深远的离苦得乐，那他的正思就是“为利众生愿成佛”。不要觉得那个只是声闻的。

你自己到底是向于何方？为什么？自己想清楚，这就会形成源源不断的力量和愿力。菩提心可不是发一次的，菩提心要想成为生命的底色、源源不绝的内在的源泉，是，它生起之后有那种韧韧的力量，但是必竟是有为法，还是要自己不断的去蓄积它、增长它。真正的菩萨、真正的菩萨行者不会在这个上得少为足，也不会在这个上偷懒，一个原因，当然是他的深切志愿；另一个原因，是现法乐住。菩提心很快乐，菩提心极舒服。你想想慈悲心，住于慈悲心的时候快乐不快乐？快乐呀！内里喜乐舒服不？舒服啊！菩提心会比那个差吗？不会啊！真正的菩萨道的行者，可不是苦哈哈的，一个内心充满着悲苦的人，哪儿有力量和担当去荷负众生呢？

今天有法友分享“逢苦不忧”，好像一般人觉得苦境现前了，应该悲悲切切、忧忧恼恼才对。逢苦不忧，慈悲充满，我们做为一个修习还在波动期的凡夫，这样都能，你想想，如果有一天真的能踏上菩提大道，如果有一天能够具足这些内在的品质，那样的生命状态又是怎样？那样的生命是否更有价值？

最后也祝愿大家，能够在这条佛法的道路上，走的更高、更远、更好。祝大家吉祥如意。

内部学习资料，众法友根据2019年暑假慈心禅禅修营、2022年福瑞一日禅修营音频资料汇编整理，有错谬之处请及时告知。2024年3月10日第二版。