

慈心禅

印慈法师

一日慈心禅汇编

- 2021 年 7 月 4 日·沈阳
- 2021 年 7 月 18 日·沈阳
- 2021 年 10 月 17 日·沈阳
- 2022 年 1 月 16 日·沈阳
- 2022 年 9 月 13 日·沈阳

目 录

一日慈心禅（2021年7月4日•沈阳）

一、修习慈心禅的意义	1
二、慈心修习的原理与方法（对自己修慈心的座上引导）	14
三、慈心修习的方法	22
（从自身到亲中怨、从个体到普遍的修习引导）	22
四、座上修	36
五、答疑	38
【如何在交谈中保持慈心？】	38
【火烧眉毛啦！修慈心禅还来得及吗？】	40
【慈心稳定的标准】	41
【腿疼啦！要中断慈心修习吗？如何用慈心拥抱腿疼】	42
【问：如何培养智慧？答：多刷题】	44
【如何慈心相俱的行走】	48
【毫不费力的修行后面是有生理基础的】	49

一日慈心禅（2021年7月18日•沈阳）

一、修习慈心禅的意义	52
二、慈心修习的原理和方法（对个体修习慈心禅的座上引导）	64
三、从个体到普遍的修习（于善不善等以慈）	73
四、座上修 1	85
五、座上修 2	87
六、答疑	88
【如何判断慈心是否现起】	89
【四句引导语的意义所在】	90
【调柔无嗔的精进不息】	93

【对亲人修？对离世的人修？】	94
【慈心是抗抑郁疫苗】	95
【现实生活中要不要舍身饲虎？】	97
【修习要安排在不容易被打扰的时间段及如何坚持早起】	98
【心怎样才能不被境带走？】	100

一日慈心禅（2021 年 10 月 17 日•沈阳）

一、修习慈心禅的意义	104
二、慈心修习的原理和方法	114
三、慈心修习的方法（对自己修习的座上引导）	128
四、座上修	139
五、答疑	142
【慈心修习跟智慧的关系】	142
【慈心不显著的时候——回去加油】	146
【与慈相应的呼吸、行走、睡眠.....】	147
【我的慈心与你无关】	148
【一坐中修习亲中怨的人数是否不宜过多】	150
【修慈心和吃饭睡觉一样重要】	151
【理性的人如何提升感性认知能力——成为感情大师】	152
【音乐是否可以帮助培养慈心】	154
【纯净的慈悲没有前提】	155
【修慈心对缺少安全感是否有帮助？】	155

一日慈心禅（2022 年 1 月 16 日•沈阳）

一、修习慈心禅的意义	157
二、座上修 1	172
三、摄心用餐	179
四、座上修 2	180
【腿疼——痛并快乐着】	190

五、座上修 3	194
六、座上修 4（只有威仪的变化，没有修行的停止）	195
七、答疑	197
【爱自己】	197
【慈心做背景，智慧拿方案】	199
【警惕价值的庞氏骗局】	200
【为什么要修慈心】	203
【为什么修慈心会感动自己】	207
【如何强化正念正知？】	208
【如何令利他心更纯粹】	209
【找不到敌怨的人，可以不修吗？】	211
【修行本质上是一场孤独的前行】	212
【用善法面对不善法】	213
【知之者不如好之者，好之者不如乐之者】	216
【修行带来的身心反应】	217

一日慈心禅（2022 年 9 月 13 日•沈阳）

一、慈心的利益和修习原理	219
二、慈心修习的方法（1）	232
三、慈心修习的方法（2）	244
四、慈心修习的方法（3）	258

一日慈心禅

(2021年7月4日印慈法师开示于沈阳)

一、修习慈心禅的意义

今天有这个因缘来与大家做一日的慈心禅。因为在座法友主要是在做教育，不一定都对佛法有过多少接触，所以我不完全从佛法的角度来说，我更重视它一般性的内容和意义。关于慈心禅，首先要问自己一个问题：“我为什么要来听这个？”“朋友让我来，不得不来，我就当它是个特别的团建了”——如果最开始是这个因缘，一点也不奇怪。不过也许你会发现，这个东西对我好像也有那么一丢丢好处，也有那么一点点意义。

佛法中的慈心大家不一定都知道，我们中国文化里谈的“仁”大家是不是都知道呢？说到仁义礼智信的“仁”；说到“仁者乐山，智者乐水”；《论语·里仁篇》说到“里仁为美”……刚读到“里仁”的时候，觉得不像汉语，什么叫“里仁”呢？后来知道这个“里”是表示住于哪儿，或者说以何为邻的意思。“里仁为美”，固然可以像通常解释说是——“与仁者相邻而居，这当然是好事情”；可是，如果从自身的修养说，不妨做一个别解——“住于仁是生命的美好”。

可是，不管学传统文化还是学佛法，这些道德的、价值的，很多大家认同，可是不容易拥有。佛法讲慈悲好不好？好。可是，我怎么稳定的住于慈呢？在座很多是做幼儿教育的，小孩子挺可爱，可是有时候也挺惹人气，明明知道好的教育者应该是怎样的情绪状态，可是等到怒火已经被引起的时候，想要灭火，发现找不着水龙头——消火栓在哪儿呢？这是比喻内心不一定有这样恰当的、强盛的能力，在这些不可意境现前的时候内心不动摇，自己不一定有这样的修养，能够始终的住于仁（说得可能有一点不太让人舒服）。如果按照我的别解，离开了“仁”的状态，那不就是“不仁”了吗？不仁是指仁的反面，是跟慈、仁都相违背的嗔恼的状态。一个人在怒火填胸的时候，他的

生命中当下有什么美好可谈吗？就算美好想冒头，也被嗔火给烧没了。

自己住于仁，内心慈悲充盈，不是一件吃亏的事。首先是对得起自己，首先是自己生命真的变得美好。所以，如果你最开始是因为团建不得不过来，那我希望你能够知道，这可能对我也有那么一丢丢的好处，也可能对我有那么一丢丢的意义。我们把心调整，下面的内容才能多少有受用。

慈心，佛法里是有相应的系统说明。我们作为一个明智的人，做一件事，内心总是有一堆逻辑跟着的，就是“什么是什么，因此我要怎么样”。慈（或者仁）对我有没有好处？有没有价值？有没有意义？如果没有，我为什么要花费功夫？哪怕谈不上别的意义，只是能带来快乐，那一般人也会干，对吧？这件事情能带来快乐，哪怕没有更多的其他作用，人们也会花时间。看看孩子玩手机、玩游戏、追星、追剧的，那里有多少意义呢？为什么花时间呢？不就是在他的内心运作中会产生乐吗？不还是逐乐吗？

人所在意的不过就是两类事，一类是有乐的，一类是重要的。重要的归根到底还是跟苦乐关联。考学可能重要，原因是考上考不上，未来的生活可能很不一样。“很不一样”的意思，是苦乐的状况会很不同。这个所谓的重要，归根到底还是要落在苦乐上。人这一生都是在为苦乐忙，人的所谓的价值和意义终归还是在苦乐上建立的。不知道大家有没有思考：你所谓的那些意义、价值，落脚点是什么？抽象的理念、抽象的道德律令、一般的习俗，这些都不保靠，你仔细的去推敲，一切意义、价值或者自己内心重视的东西，它的落脚点最后都在苦乐上。自己推敲推敲，看看是不是。

为什么要修习慈？对我是不是有用？这是我们每个人首先应该去了解的事。慈心有什么利益——就是“为什么要修习”的答案。慈心有什么利益呢？对个人（我自己）身心都有好处，对于群体的相处

和合、人际的圆满也有好处，现世的大体是这些，如果向远处说，还有后世的利乐乃至指向究竟解脱。所以我大概从这三个层面——一个个体、群体、后世乃至究竟来说一下修习慈心的好处，

首先说个体。先说每个人能从慈心中得到什么好处。人们很多都在乎这个身，今天女众多（不是针对女众，是应机说），女众尤其在乎这个脸，那我要告诉你“慈心能美容”，你高兴吗？这是事实。如果认识不到这个，那我就从正反两方面来说一说。反面的大家熟悉。一个人的内心很焦虑很焦躁，他的容颜是憔悴的呢？还是很润泽、很安和呢？那肯定是变得比较憔悴，是吧？前提是不化妆（我听说现在化妆，一个丑男能化成美女，这哪叫化妆，这不是易容吗？）。身心是关联的，所以这个人如果很焦虑，在没有其他手段干预的情况下，他的面容肯定会受到负面影响。包括经常生气、经常愁怨的，我要郑重的告诫诸位女士，这都是毁容的好方法。以后再想生气，先说服自己——“脸是自己的，对自己好一点”。这是说了反面的。

正面的，如果这个人心很柔软、慈和，常常的住在慈里，他自己会有跟躁扰的状态和一般的状态不一样的滋润。经中谈了一些慈心对于容颜的好处（佛法里谈的少，但是确实谈过）。简单的说，如果想用心理影响生理的方式来美容的话，慈心是首选的。其他的也可能，比如修持息念，或者修其他的相应的止观，身心得到受用，也会有滋润的效果。但是慈心的滋润是特别的，也就是说慈心是在美容方面的SK-II。这是慈心的一个简单的利益。虽然是最粗浅的利益，但是多年之后也可能是你唯一能想得起来的利益，所以我放在前面说，一方面粗浅，另一方面可能你记得住。

再一个，对身体健康好。当然要先说是纵向比较（就是自己跟自己比），每个人的异熟果报不一样，就是老百姓说的“身体的底子不一样”。你们接触小孩子，有天生就多病的。哪怕一样的环境养育，身体健康的程度还是不一样，甚至跑跳的能力还不一样。每个人身体的天赋不一样，所以不横向比较，做纵向比较，自己跟自己比。慈心

对于身心的调柔安和特别好，在这个状态里，很多人体的器官会在比较良好的状态中。尤其重要的是，它令一个人的免疫力得到改善——忧虑焦躁，能够降低免疫力；反过来快乐和安和等等，对免疫力有正面的作用。

我常常举的一个例子，是德国一个团队对若干例癌症不药而愈的病例做研究，想要找出共同点。找到的唯一的共同点就是——这些人都很达观、很快乐，生活在乐观的状态。这从免疫学上能够找到一定的相关性，一个人常常处于正面的情绪状态中，整个免疫系统的活力会处于更良好的状态。身体健康，它对内是经由这样身心的调柔，你们修习的时候，会感到整个人好像身体里边跟从前不一样，那个时候说它影响健康一点不奇怪。就像一个人处于焦躁的情况，很容易就亚健康，这也不舒服、那也不舒服，然后发展一段就器质性的变化出现了。反过来就是慈心等等这些良好的情况，刚开始是自己感觉这也舒服、那也舒服，好像一股股暖流在熨帖着五脏六腑，久了，它的器质性的正面影响就能表现出来。

注意，我不是走江湖的术士，从来不说什么包治百病，但是慈心禅对于健康确实有好处。自己跟自己做横向比较。也别指望说修了慈心就什么都好，能多多少少有一点逆生长已经不错了。看个人因缘，有的有重大情况转变。某一年慈心禅的营有一位法友就分享，说他几十年的什么情况好像做几天慈心禅没了，这是他自己个人的因缘。你听了之后不要指望“我怎么几十年眼镜没摘下去？”你看看我，我也没摘下去。我们凡事恰如其分的认识，恰如其分的说它对身体健康有好处就是有好处，不可能包治百病。在个体上是什么情况都能发生，你说“普遍成立”这个全称命题一定要审慎。

这是说一说慈心能带来的身体方面的利益。为什么先说这个？因为浅显；再一个，是人们所重视的。为什么说人们重视？身上有病，大家一般都积极的去医院；可是内心中有种种烦恼，不当一回事。这就是一般人都是重视身而不重视心的重大表现。手上弄上了油污，脸

上有汗水、有尘土，整得跟楼下小花猫似的，那大家的选择一定是去洗手洗脸，而且是尽快去；这颗心被尘劳、被烦恼染污，会去洗吗？——“让我再想一想”。更可悲的是，当我问到“有多长时间没洗心了？”大家都很震惊，“还有洗心这回事吗？”然后下一个问题是“拿什么洗？怎么洗？”我们今天作为有良好教养、生活也还都可以的人士，大家对个人卫生都很重视，也许一天多少次的洗手，条件允许可能还每天都要洗澡；那接下来要问的是——有多长时间没有洗一洗心？

心需要洗吗？心不洗一样能够积尘成垢、积垢成疾。用什么来洗心？用哪家的洗手液或者是沐浴露？其实有不少方便可以净化心。慈心在治心方面的一个作用，就是它可以很好的净化心，令心离开紧张、僵硬、对立、不安、焦虑、抗拒、忧畏等等这些状态。希望我刚才说的那么多款，总有一款适合你，如果没说到，请你告诉我。我说的这些是负面的情绪状态，在一个没有很好训练的心里是容易生起的，随着每个人的处境和内心的习惯不同，可能频率或者相续的时间有不同。

可是当一个人处于这种状态的时候，他会不会想到这是有问题的状态？他会不会想到我要改善它、净化它？他有没有办法？现在大家都说内卷，内卷的结果就造成焦虑、抑郁种种的现象。大家是幼教行业的，我听说内卷化已经卷到幼儿园了，不过还好，跟那些升学压力特别大的可能还有一点不同。在这个时代，这么多内心的问题，都是因为多数人对于内心是比较无知的；对于内心是可以改变、应该改变，也是比较无知的；就算想改变，却又是无力的。

无力的意思是：我不知道怎么泡茶，但是我还想喝茶，那靠我自己喝到茶就是比较无力的事，可能就得找别人去给我泡茶，然后才能喝到。对自己心无力的人，知道这个情绪状态不对，再这样下去能出问题，想要改变，可是不知道怎么改变。就像他不会泡茶还想喝，怎么办？去找心理医生给他泡呗。现在教你一个不需要交咨询费的方法

——慈心就是一个很好的净化心、改善心的方便。如果能够正确地把握慈心的修习，在里面能够得力，那你以后就懂得了一个净心的方便。说“净心”大家又没感觉了，说的明白一点——“洗心”的方便。

还有人不懂得直接去改变心，不懂如何就内在不借助外部的去改变心，但是他还想改变，就用很多笨方法。什么笨方法呢？打游戏、看剧、看书……这些都是向着文化娱乐这一路的；还有一些更简单粗暴的，比如跑步，有一些情绪状态不好，甚至在抑郁阶段的，跑步可以成为一个相对有效的外在方法（这不是内心的方法）；还有一些女士更熟悉的，叫做“化悲愤为食量”，买一大堆开始吃，收获了一种：一个是悲伤，一个是体重。看，人总是从一个错误走向另一个错误，这就是不善巧运心造成的。这些笨方法，能有一定的调整改善；但是笨方法就意味着不是付出太多就是投入太多，再一个可能就是副作用大——像最后一个，明显以体重增加为副作用出现。

你不需要准备个手机玩游戏，也不需要下载好几个G去追剧，也不需要非买一双好几千的跑鞋才可以出去跑，更不用冒着增重的风险去吃一大堆零食……你只需要调柔的、安和的坐在这里，正确的运作心。不仅绿色环保、低能耗，还能够避免人际交流造成的感染风险。但是它给心带来的好处可不仅仅是这样，我是从大家一般能够体认的，世俗层面常见的问题来说它的好处，内心焦躁的可以，内心紧张不安的可以，内心抑郁的可以，内心总是没有滋味、干巴巴日子过得像嚼蜡的可以……

这些都是在说解决负面问题，可是它还有一些正面的作用。比如做教育的，大家都说医者父母心，其实为人师的更应该有这样一颗赤诚的心。这个赤诚的心是什么呢？就是真心的为受教育者好。正常的父母对于子女是真心的希望他好，也许方法不得当，也许目标设定不得当，但是希望他好这个心是真诚的。作为一个教育者，对受教育者有没有这种类似于父母心真诚的希望他好，这个很重要。慈心的修习，能帮助一个人建立起这种内在的品质——不管对自己和对他人都可

以有内在的、真诚的善意。什么叫善意？我希望你好，希望你远离不好，希望你活得安乐，希望你远离衰损。当这变成了一种背景化的东西，才谈得上是修养。

就像父母希望孩子好，他需要特别的去鼓动吗？一般来说不需要，他因为久习，内心总这样，从孩子出生开始种种的运作，形成了内心的习惯力量，那其实就是父母心的养成。父母心也不是突然而来的，其实是有一个养成的过程，都是从二、三十岁那样年轻的日子，从不是父母到变成父母的。你了解了这个，就知道慈心是可能的，对人真诚的善意是可以被建立的。

对人真诚善意有啥用？这个问题就回到我现在讲的慈心的利益。另外，别管慈心有没有先直接的利益到别人，首先就是利益到你，后面的其他人际的事情再说。

如果向更高尚的地方说，慈悲广大充盈起来，不再局限于某个人、某类人。父母对孩子的心好是好，里边有爱染；个别教育者可能对他班级的孩子好，对另一个班的可能就不一定好。人们内在虽然有这种善意，但是它不够普遍，也就是所谓的慈悲不普遍；也不纯净，被贪、嗔所杂染。如果慈悲能够更纯净、更普遍，那就是更高的道德。当我说到医者父母心、师者父母心的时候，大家已经觉得这个是美德了；如果能够更纯净、更普遍，那确实是更高的道德。拥有道德的生活本身就是美好的，先别问它有什么功利性的回报。拥有道德的生活、被慈悲充盈着的生命，本身就是美好的——这就是我别解“里仁为美”的意思。什么叫里仁为美？里住于仁，我把“仁”在这里当慈悲来解，住于慈本身就是美好的。不要什么都换算成票子，票子只是票子，票子能够解决一些问题，但是票子有一些力所不能及的范围。这是说到对于个体和身心是有好处的。

说到跟人或者是说外部的交互，如果这个人有慈悲充盈，自己常常的住于慈，他会表现得没有攻击性。没有攻击性好在哪呢？会很自

然地考虑到对方的接受情况，会很容易体谅对方会是怎样的情绪感受，所以他很难说到刺耳的话。如果这个人是慈心摄持的话，他做不出来伤害的事，说不出来伤害的话。这是说他不会去发动这些恶意的东西，但是不意味着做人就没有所谓的原则性，就没有说“不”的能力。那些都是智慧摄持，以智慧来做方案的决策者，他仍然可以恰当的趋利避害。

这也是打消大家的顾虑，教到慈常见的一种顾虑，有的说出来，有的不说出来，但是我知道这个顾虑会有，就是——“我如果变成这么好，我在这个社会上怎么活呀？我不得总吃亏呀！”吃不吃亏，要看智慧够不够，智慧不够，贪、嗔很炽盛，该吃亏一样吃亏。最近学到一句话，“有的人运气好，赶上财富浪潮发了财；可是如果能力不够，靠着运气获得的财富，终究要凭实力给赔出去。”什么意思呢？光有贪嗔解决问题吗？你不想调伏贪嗔，不就是觉得“它有合理性，它能保护我”吗？刚才那句话有道理，赔出去的是因为他慈悲吗？不是，是因为能力不够。能力就是智慧的表现，因为大家说到能力的时候，一般都说的是精神方面的能力，不是说“我一次能扛两袋 50 斤大米”，不是谈体力。所以修习慈，说到人际的时候，首先要打消大家的顾虑，不要担心自己慈悲充盈了会很吃亏。你吃不吃亏，要看你智慧够不够，智慧不够，烦恼充盈，该吃亏还是吃亏，像刚才讲的凭实力赔出去。

如果你身旁有这样一个人，他跟你打交道，总是在不经意间就很可能照顾你的情绪，从来不会说刺伤你的话，行事也很有分寸、很有温度，这样的人你喜不喜欢跟他做朋友？你非要说“我喜欢跟我朋友之间互怼”，那只能说明你择友的口味比较特别，等到怼深了，哪一天反目就不好了。所以很明显，如果这个人有慈悲，当然佛法讲智慧，有慈悲有智慧的配合，他的人际一定会比从前好。还是个人纵向比，横向比不了，因为每个人的异熟果报也不一样。比如这个人天生就长了一副人见人爱的脸，那有什么办法呢？这是异熟果报对不对？我想

大家在自己的阅历中可能能够找出这样的情况。我见过一个小孩子，那个小男孩我见到的时候大概一岁左右，长得让人感觉仪表堂堂，连睡觉都是露着微笑。这是他的异熟果报，长大了只要他行事还基本可以，很容易成为一个容易受人喜爱、尊重的人，这是个人的异熟果报。用老百姓的话说，异熟果报就是上辈子带来的，不是这辈子努力的结果，这个比不了。所以我们不横向比，跟身体的受益一样，跟自己纵向比。

你看看，当智慧伴随的慈悲摄持自己的时候，自己的人际情况是更好了还是更糟了？如果更糟了，先别归咎于慈悲，也可能是你的智慧瘸了腿——那是我们另外一个话题。但是就慈悲来说，它确实是对于人际关系起着非常良好的作用。一个人一生没有敌人，因为他的慈悲，慈悲本身就不是制造敌人的，慈悲是消灭敌人的。大家知道吗？消灭敌人不是靠核武器，要靠慈悲。所以有人说过一句话：“智慧没有烦恼，慈悲没有敌人”。这个人真慈悲了，内心里没有敌人。没有敌人怎么样？舒服啊！内心嗔怨不平的人，想到某某人，心就很不舒服，那个不舒服是好受还是不好受？不好受啊！这不就是因为自己的嗔恼给自己的生命平添了很多苦恼吗？这个人有很好的慈悲摄持，内心想到什么人都是春风一片，都是柔软、温煦、安和而住，那多舒服呢！自己是这样的状态。人的微表情和神态其实是很能传递一些东西的，有人看到你就是提防的眼神或者怎样，他也许不能意识到实际是传递了一些东西，造成了一些人际之间的微妙变化。反过来，这个人慈心比较充盈，他能够起到正面的作用，在人际上对于自己会更好。如果说到经中，经中也提这件事，不仅说人还说非人，“为非人之所拥戴”。就是不会有这些恼乱的事。这是说到人际。

人际如果说大了就是社会的问题。如果一个社会戾气很重，对于在里面的每一个人好事吗？不是。我在沈阳这些年，带禅修营带了很多次，带的最多的就是慈心禅。不是因为我们沈阳戾气重，是这个世界就需要更多的慈悲。不是我有地域偏见哦，我本身也是东北人。

可能东北人的性格在地域总的特征上偏硬偏粗糙（不排除地域差别），但是这个世界需要慈悲。特别我们今天经济生活改善了，从大的方面说国力也强了，不能总像一个被欺负的乡下穷小子那样怼天怼地怼空气，要有一点优容，要有一点温雅。这是说到社会的气质。社会的气质终归是个体的集合，我们身在其中的每一个人，如果能够培养一些良好的、恰当的美德，这种美德由诸内而行诸外，自然而然的对于周围会有好的影响。每个人都是他人的环境，当我们抱怨环境好不好的时候，为什么没有问一问：“我有做为他人环境的自觉吗？做为他人的环境，我又去做了哪些改善环境的努力呢？”你就是他人的环境啊！当我们只是说这样的社会风气、这样的社会情绪的时候，我有没有什么自我改善的方略呢？说到人际，这就脱出了单纯就个体说个体，是在人与人的关联中看慈心的利益。小到个人人际关系的改善，大到社会风气的扭转，虽然每个人都是其中微不足道的一粒沙，可是我们一粒一粒的变化也许就能多几分春雨。这是个人到群体的层面，这还是就所谓的现世说，大家都能够容易理解、容易把握的。

因为不一定都对佛法有了解，所以后面的简单说。慈心是很强盛的美德，这个大家有体会了，而佛法所谓的因果，谈的重要的一点就是，这些美德会带来后世的美好。关于后世的美好，还是首先说一点大家重视的。重视什么呢？重视容貌啊！慈心的异熟果报（慈心能给下辈子带去的），很重要的一点就是容颜端正，端正的意思就是庄严，庄严的意思大白话就是漂亮（说“端正”，看大家没怎么理解，说“庄严”还没怎么理解，作为出家人，我其实挺注意避免用这些词的，通俗弘法让我很多应该避免的避免不了）。这个异熟果报一点不奇怪，在上辈子带来的基础上它都能起到改善作用，何况它作为一个善业在盛满下一生中呈现的结果呢。

另外，作为很强的善法，它也能够让人生到如意处。“如意处”的意思就是好的地方，好的地方也就是人天的善趣。那究竟是人中、还是欲界天甚至色界天呢？这要看自己慈心的强盛程度（也就是相应

美德的强盛程度)以及自己的意愿。如果没有初禅及以上的定力,基本上是受生在欲界的人天,随自己的意愿或者善业的轻重受生到相应的地方。总之,能够给人带来后世的美好。这个不去多说,有愿意了解的可以去了解。

之前说慈心三个层面的利益,还有一个指向究竟的。指向究竟的,从几个方面说。你们如果对于佛法多少有所耳闻,应该知道菩萨道。菩萨道这个词不熟悉,菩萨这个词总是熟悉的,也熟悉佛。菩萨跟佛什么关系呢?一个是在成长过程中,那是菩萨;一个是成长的完成,那就是佛。所谓的菩萨道,也就是做为菩萨所修行的道路,修行的种种道支。

可是,成为菩萨有一个铁门槛,这个铁门槛叫做菩提心,就是自己真的有相应的菩提意愿,它包含了为利众生愿成佛这样的志愿。虽然佛法能够让人迅速的解脱,可是他为了更广大的利益有情,而志愿为利众生愿成佛,在生死中长劫修行。这就像火场,本来自己一转身就能逃出去,可是为了在火场中的人能够更多的得到救助,不着急逃出去,组织撤离。想一想,一个高楼大厦着火了,每一个人都惊慌失措的喊叫着、奔跑着,有人开始组织撤离——“别慌、别慌”,甚至“别走,拿一个毛巾或者织物暂时的捂住口鼻”等等,告诫大家“俯下身来”怎样怎样,帮助大家有序撤离,“安全通道就在那边”……菩萨就是干这个事儿。

干这个事儿的人需不需要不一样的修养呢?特别是菩萨道中、佛法的修行中,没有什么行政命令,更没有什么人要求你去做什么,全是靠自己内在的真诚意愿。也就是说,菩萨是一个彻头彻尾的义工。这需要多么强大的心来支撑呢?他需要一种很强大的修养。因为菩提心是对于一切有情普遍的,所以他需要对于一切有情普遍的慈悲喜舍做基础。慈心禅可以培养出普遍的慈悲喜舍,作为向上培养菩提心的必要阶梯。也就是说,从慈悲心向上一着可以去培养菩提心,而菩提心是入菩萨道之钥,有了这个,入菩萨道的大门,没有这个,还在门

外。踏入菩萨道，最后向于成佛，利益众生。

那是不是只能这样呢？在究竟方面只有这样的作用吗？如果这个人愿意自己迅速的解脱，离开轮回的苦，慈心一样可以给他很好的帮助。简单的，是先以慈心调柔身心。慈心的调柔身心是从内到外非常全面的，整个人进入良好的、适合于做各种修行的状态，然后修习什么都容易得利。这是把慈心当作修习其他的热身活动。这是拿体育运动做比喻，大家都知道，剧烈运动之前，作为身体的准备应该有一定的热身活动，这样后面的运动不容易受伤，也容易有比较良好的效果。这种用法，就是把慈心作为修习其他的身心准备，能够准备得很好，修习什么都容易得利，当然对于解脱是有助力的。这是浅的方面。

深的方面，是从众生缘慈到法缘慈，就是通过慈悲心培养，进而能够用适当的方法来引发无漏智慧而得解脱。也就是说，从慈入手一样能够直接得解脱。这个不多说，因为这是比较佛法化的。

我们从个体、群体以及后世这三个层面来说。其实大略的分，是现、后世两个层次，现世分成个体和群体，个体又从身心来说。回顾一下我们刚才说的内容结构，大家能不能够有要点的把握呢？这就是在回答“我为什么要修慈心禅？”因为它有这些好处，至少能省两瓶SK-II。大家不想省是吧？要双管齐下，那我也理解。这是为什么要修习，有这些现后世的利益。个体，自己和身心的利益；群体，不管是作为负责任的个体，还是作为个人和人际改善，它都有怎样的意义——这是现世的，我着重说，因为大家不一定对佛法有了解，后世的只是略略说。后世对于解脱道、菩萨道都有那样的利益。当然不说菩萨道、解脱道，单纯是慈心带来的善法果报，也能够容颜端正，能够得到妙好的人身，这也是很好的事。

这是这一节首先要跟大家说的——慈心的利益。上来我就说，我们做一件事，内心是有内在逻辑的，“我为什么要做？”言外之意，它应该有点好处、有点利益、有点价值，所以我浅的深的说了这些。

那么接下来就是要如何修习，我们下一个环节带大家一起边修习边来进行，这个时段先到这里。

二、慈心修习的原理与方法（对自己修慈心的座上引导）

刚才我们谈了“为什么要修习慈”。如果大家真的意识到慈对我有这样的好处，那应该自己发愿，自己内心真的想要去拥有它才是。人的真实的意愿，其实对于多数人表现在“我想不想要？”真觉得它好的，你看心里想不想要？所以先说一句题外话。之后大家如果希望自己能够养成修习的习惯，你要常常的想一想“这个对我有哪些好处”。当这个“对自己真的有这些好处”变得真实了、变得坚实有力了，你自然就愿意去做努力拥有它，然后我们下面谈的修习的原理和方法对你才真有价值，否则只是充填你知识库。不过就算只是充实知识库也比不知道强，也许某一天就用得上，就萌芽了。

慈心修习的原理其实一点不复杂，相对男众来说女众应该是更容易修习，因为慈心的修习是一种偏向于感性化力量运用的善巧，女性一般来说感性的力量会充盈一点，这个反而是一个修习慈心的好处。说它是感性力量运用的善巧，是哪一部分感性力量呢？就是慈爱。慈是什么呢？（法友：仁）很对，就是仁。但是说到内心，我们容易对上的是“真诚的善意”。这个我们每个人有没有呢？说实在话，多少都有，只看对象是谁或者对象是什么了。为什么要“谁”或者“什么”这样来咬文嚼字呢？谁，一般指向人，对吧？也有个别人对于所有人没有什么真诚善意，看到萌萌的宠物像楼下的小猫，心就开始融化了、柔软了，对它有真诚善意。这就看是对什么、对谁。每个人都多少有这种真诚的善意，只是没训练过，可能不容易普遍，也不容易纯净，更不容易很有力量，还不容易稳定。所谓的慈心修习，就是让微小的转为广大的、让柔弱的转为坚固的、让个别的转为普遍的，最后养成的慈心是这样普遍、坚固而又真诚的内在的力量，对内对外都是柔和的、无嗔的、温煦的、关爱的、支撑的、包容的，充满了真诚的善意。

有一个词叫“如沐春风”，慈心修习好了，自己就化为春风一缕，人坐在这儿，内外温煦和畅，真的好像是如沐春风，而且自己本身好

像就是这样和煦的春风。有一个形容教育的词非常好，“春风化雨”，所以我先教大家怎么做春风。七十二变是每一个人年轻时候的梦想，今天我们来学第一变，变春风，这就是慈心。那如何来培养，到最后养成？从最开始儒家所说“一端之善”（我们多少都有这种真诚的善意，看对象、看强弱不同而已），从这个一点点的善恰当的培养，最后就能形成那样的结果。它的修习过程就是这样的。

怎么来实现呢？是从个体的修习、从对于自身内在的这种善意开始来养成。因为要说人最能心甘情愿的对谁好，可能就包括自己吧。每个人的情况不一样，也许是对父母，也许是对儿女，也许是对宠物，但每一个人都排除不了自己。你希不希望对自己好？当然希望。那由这个内心的基本的倾向，来培育对自己真诚的善意，这是第一步。

下一步是有一个个体的次第变化。这个次第变化是为了打破过去烦恼的杂染。什么烦恼杂染？大家过去都属于内心中“爱憎分明”的，对一些人感觉很亲近，想到他内心也许会有温暖；对另一些人感觉内心很烦，很不舒服。这样所谓的爱憎分明的情况下，实际上自己的善意就是被局限在自己内心感觉亲近、感觉舒服的这一类人身上，对他们可以有善意；对路人甲乙丙丁戊没感觉，也谈不上有真诚善意；对于感觉不舒服的没有真正的善意，说实在的，不露出难看的表情已经叫“我有修养”。这就是被贪、嗔等烦恼杂染了的慈悲。

嗔和慈是对立的，如果用佛法的术语说，慈是无嗔。无嗔不仅仅是简单的没有嗔，是有嗔的对立面。嗔是紧张的、对抗的，恨不得对方怎么样被我给折服，甚至要恼害他这种内心的冲动。嗔的对立面不仅是没有这些，而是表现为完全反面的状态，内心是柔软的、温和的，是对对方充满了关爱善意，是接纳而包容，是很不一样的。有嗔的时候当然也就没有无嗔，没有慈。

当这样渐次增广、递进，从自己，到亲近的人，到没感觉的人（路人甲——中庸的人），再到内心感觉不舒服的人（敌怨的人），这样

渐次的递进来培养慈。这个递进过程中，是一环一环突破了过去壁垒。什么壁垒？烦恼的壁垒。你过去对这个不舒服的人会有真诚的善意吗？不会有，想起来就不舒服。这就是烦恼对于生命的染污，烦恼给生命制造的痛苦。能认同吗？你本来不必想起他就产生心苦的，是你的烦恼把你的生命摆成了这个造型，所以你想起他心就苦，他妈妈看到他还高兴呢！这个人又没毒，不至于谁看到他都苦，那自己内心想起他就会苦，是自己的问题。有人意识不到这个，一定要归结是他怎么怎么样，如果一定是他有这种属性，应该谁见到他都这样，是不是？香港当年某个绑架的张姓大盗，警务系统的人或者是受害者家属想起他肯定是埋怨，对吧？可是他有一个跟随着他出生入死的女朋友。什么意思？没有哪一个人他就必定有让人苦或者乐这种属性，自心起了关键的作用。所以，从这一端之善——一点真诚的善意出发，渐渐的培养它、充盈它，让它有力量，然后用这样变得有力量、明显的慈悲去突破过去烦恼的壁障。

说“突破壁障”是为了大家形象化，实际上就是慈悲培养起来之后换对象。如果形象化理解，慈心就像是一束灯光，当这束灯光变得明亮而稳定，前面换对象，把木偶甲拿来修一修，好了！工具人完成了历史使命，换一个木偶乙，然后再换一个木偶丙……当然不是木偶，内心举的是真正的人。这样次第修习、突破壁障，最后，对于没有修习过的人有一个重大的进展，就是自己于心得了一种自在。对于过去感觉不舒服的人，内心不再是随境流转的埋怨、难受，而是能够随自己的主观变成柔和的面对他，善意充盈的来面对他，这是一个重大进展。这是一个大体脉络的说明。

说一下修习方法。首先对自己来真诚祝福，这是培养对自己的善意、内在的无嗔。用大家熟悉的话说——首先要达成内在的和解。说到“内在的和解”意味着什么？意味着内在有冲突。内在有冲突才谈得上内在的和解。内在有没有冲突？说自己内在没冲突的，那你早上起来怎么还谈判呢？“起来不？让我再躺一会儿？”——这就叫内在

的冲突。你以为内在的冲突总是那种刺刀见血的？造成重大痛苦的？这些你意识不到的内心中的冲突太多了，这里只是举一个基本上多数人都遇到的、也无伤大雅的情况来说明它而已。实际上，内心有太多这种内在不和谐、内在不一致，这也就意味着内在的冲突太多。

那如何来改善它？通过向自身真诚的祝福，来慢慢的让心柔软下来，慢慢的对自己开始能有真诚的关爱。人内在的自我关爱往往是缺失的，人有自傲、自恋，但是很少有自爱。说人不自爱是一个很重的贬义的词，但是说实在话，每个人对于自己的不带染污的爱念，也就是正面的关爱关切、内在真诚的善意，远远不够。为什么？总在外边忙，不顾家。每一天都在外境上忙，寻逐着这个外境那个外境，这个精神家园荒芜已久。田园将芜胡不归？首先回来，对自己培养真诚的善意，真诚的关切、呵护。不要总想着别人来呵护我，请你呵护自己。

怎样来引导心呢？大家可以跟我一起，内心对自己真诚的祝福。不用说出声来，也不要浮在话上，可以看着自己的心，看着自己的情绪感受，来引导心。温和的带着温度的微笑，对自己说——愿我没有敌意，柔软慈和。没有敌意，内心放下这些对抗、对立、不满意、埋怨、埋怨，而让心变得温暖、柔和。愿我没有敌意，柔软慈和。这样的引导词主要是让不熟悉这样去运作的心，开始这样的运作。词语本身是为了引导心的感觉、心的状态，所以重点是体会心，让心的状态跟言语的内容匹配。

愿我没有敌意，柔软慈和。请对着自己的心微笑，充满了包容、温暖、支撑、鼓励、关爱的微笑。愿我没有敌意，柔软慈和。对自己的心完全的接纳包容，充满了鼓励和关爱，对着自己的心淡淡的、温暖的微笑。愿我没有敌意，柔软慈和。这种敌意不仅是外在的，更是内在的冲突、内心的僵硬和撕扯、自我的指责。指责不具有建设性，智慧抉择，为所当为，这才有建设性。为什么要不停的指责自己，这不满意那不满意呢？做该做的事就是“为所当为”。也愿自己的心坚强有力量，愿自己的心能堪于去做该做的事，对心有无尽的耐心和鼓

励。愿我没有敌意，柔软慈和。对心充满包容的温暖的微笑，如沐春风。愿我没有敌意，柔软慈和。不管是针对内、针对外的一切不满意，都在这样真诚的祝福中融化，内心温暖而柔软。愿我没有敌意，柔软慈和。当内心消除了敌意，也就没有了内在的对抗，没有了内在的执着。这个时候，内心其实是对于自身乃至对于一切没有对立情绪的。对自己的心柔软温和的微笑。愿我没有敌意，柔软慈和。对于自己的心全然的接受，可以都可以，没有什么指责、不满意。在这样的温煦中，实际上是飘荡着一种满意很满意的意思。愿我没有敌意，柔软慈和。对自己的心培养真诚的善意，内心柔软、温煦、慈和。当能够对心柔软温煦的相待，实际上心当然就呈现为温暖的、柔软的，这样的温暖和柔软，自然就带来内在的一种平和的喜乐。内心中当然没有那些负面的情绪，那些内心的苦。

这样温暖、柔软的对自已说——愿我没有心苦，怡然喜悦。愿我没有心苦，怡然喜悦。愿我没有心苦，怡然喜悦。当心去渴求去抓取的时候，心是躁扰的，是没有安详和喜悦的；当心担忧恐惧的时候，心是纷扰的，是没有安详和喜悦的。藉由对于自身对于心真诚的善意，而消除内在的冲突、对抗，内心柔软、温煦、安详、慈和，这时实际上是没有什麼担忧恐惧，也没有什麼渴望抓取的，在无所希求、无所忧畏中，自然的安详、怡然、喜悦。愿我没有心苦，怡然喜悦。

修习慈心，是要培养内外乃至普遍的慈，饱含着真诚善意，内心调柔无嗔，内心温暖温和，所以不必很教条，发现心僵硬了，不妨再引导心，令心柔软。我们再做一下：愿我没有敌意，柔软慈和。这是对自己真诚的好。愿我没有敌意，柔软慈和。带着温煦包容的微笑面对自心，面对自己。愿我没有敌意，柔软慈和。温暖、包容，充满鼓励和关爱的面对自己，面对自心，没有什么自我指责，没有那么多不满意。

愿我没有心苦，怡然喜悦。以柔软温暖的心，这样真诚地祝福自己。愿我没有心苦，怡然喜悦。我们常说有温度，有温度就是在说有

善意，这样的引导语，要带着真诚、带着温度，对自己温煦、关爱的微笑。愿我没有敌意，柔软慈和。体会心，令心柔软下来，令心温暖起来，令心充满真诚的关爱。愿我没有敌意，柔软慈和。请对自己微笑，对自己的心充满包容的微笑面对，全然的接纳，没有指责、抱怨、不满。愿我没有敌意，柔软慈和。对自己、对自己的心，温暖、真诚、关爱的微笑。愿我没有敌意，柔软慈和。像呵护软萌的宠物一样，关爱呵护这颗心。

愿我没有敌意，柔软慈和；愿我没有心苦，怡然喜悦。微笑着对自己真诚的祝福，请对自己微笑，你配得上自己的微笑。愿我没有敌意，柔软慈和。心就像徜徉在春风里一样，安和、调柔、温暖。愿我没有敌意，柔软慈和；愿我没有心苦，怡然喜悦。真诚的对自己好，不是字面上抽象的好，是具体的好。什么叫好？身心没有苦，有安乐，叫好。其他的都是达成身心安乐离苦的手段。对自己有真诚的善意，真的希望自己好，柔软、温暖、充满包容、关爱的对自己微笑。

愿我没有敌意，柔软慈和；愿我没有心苦，怡然喜悦；愿我没有身苦，健康蓬勃。希望自己安乐离苦是表现在身心上的，身安乐无苦，心安乐无苦，人们的一切努力，都只是为了达成身心的安乐离苦而已，所以真诚的希望自己好，以这样的结果来祝福自己。愿我没有心苦，怡然喜悦；愿我没有身苦，健康蓬勃。希望自己没有身的苦，而有健康、朝气蓬勃的身体。愿我没有身苦，健康蓬勃。

愿我没有敌意，柔软慈和；愿我没有心苦，怡然喜悦；愿我没有身苦，健康蓬勃；愿我安乐吉祥，离染解脱。希望自己好，实际上当然是希望没有身心的苦而有身心的安乐，所以用“安乐”这个词。身心的安乐离苦是从远离苦因，具足安乐因而来，而远离苦因，具足安乐因，就是所谓的“吉祥”。吉祥是好的征兆，“好的征兆”，大家都以为它预示着好事情的到来。安乐因就预示着安乐的到来，所以它是吉祥事，是好的征兆；远离恼苦因意味着离苦的到来，是好的事，是吉祥的征兆。所谓的“吉祥”，指的是具足安乐和安乐因，远离恼

苦和恼苦因，偏重于从因的角度来说。愿我安乐吉祥，这个可以很细化——我需要精进的力量，来让自己能够在什么上发起正确的努力，那这个时候在吉祥中可以很真诚地祝福自己——“愿我具足精进力，愿我内心中具足这样的力量，愿我的内心中去具足这样的修养……”希望自己正面具足什么，来真诚的祝福自己。

离染，“染”是指的烦恼，特别是那些染污性的、能够导致人苦的那些烦恼。佛法的究竟意义从离染的解脱而说，这是究竟的安乐离苦。我们希望自己好，当然希望自己拥有最好，离染解脱，就是生命的最美好。以此来真诚地祝福自己，希望自己达成这样的美好——愿我安乐吉祥，离染解脱。

人对自己的不满意，有没有原因呢？有原因。过去自己这件事做得不好、现在自己怎么这样没有力量……实际上这都是一些烦恼导致的身心的表现，被自己判定为不恰当、不合适，所以内心不满意。在这里希望自己具足这些吉祥，也就是安乐因，离开种种染污的不恰当的，也就是希望自己作为人变得更美好。自己变得更美好，当然自己对自己就更加的满意。愿我安乐吉祥，离染解脱。

一些人内心对自己的指责是没有建设性的，他是想要把自己钉在耻辱柱上羞辱，但那没有任何建设性。他过去有这些不好，改变难道不好吗？希望自己改变，希望自己离开那些不好，离开那些染污的。自己本来不具足这些应该具有的美好，难道不希望自己具足吗？希望我具足这些吉祥事、这些美好的因。对自己真诚的祝福——愿我安乐吉祥，离染解脱。

这是总说。大家在自己内心引导心的时候可以更具体，希望自己有更多的精进；希望自己有更多的智慧；希望自己能够更好地管理时间；希望自己不要那样冲动；希望自己更有毅力，不要那样随便的就放弃；希望自己不要那样不善待自己……这些都是吉祥事，这些都是离染的义，当然就是希望自己更好，你也配得上更好的自己。真诚的、

充满关爱的祝福自己——愿我安乐吉祥，离染解脱。解脱意味着究竟的离苦，从究竟离苦的意义，说它是超越的安乐，这是一个人生命中，可能得到的最大的安乐离苦。

大家现在可以结束这一座的修习。带着大家一起做了这样对自身的修慈，对自身，狭义来说不是修慈，是培养内在的无嗔，也就是我说的对自己真诚的善意。我不知道大家这样向内真诚的祝福（或者说呵护）这个心的时候，有没有发现自己好像没这么对自己好过？

时间关系，这一座就到这里，更多的修习和一些说明我们放到下午。

三、慈心修习的方法

（从自身到亲中怨、从个体到普遍的修习引导）

大家下午好。上午先跟大家谈了慈心有什么现世、后世、究竟的利益。详说了现世的，也就是个体身心的利益，群体的利益，从个人的人际关系到整个社会的人际环境（所谓的社会风气）。我们作为人群的一员，希望这个世界更好，却不致力于自身更加美好，这是绝对不现实的。过去有一句话说，“愤青救不了中国”，因为不具有建设性，问题不是靠指责来改善的。

慈心具体的修习，在个体上的修习讲了从自身过渡到亲中怨的修习。所谓亲近的人，是那些让自己内心感觉舒服的人，不一定是血缘关系或者社会关系，就是感觉舒服的人。中庸的人就是没什么感觉的人，这个没什么感觉，是想起这个人内心没有亲近舒服的感觉，也没有对立不舒服的感觉。这样的人，一般来说是见过但不太熟悉的人，一旦这个人变得很熟悉，不善巧的心想起来这个人，总是不由自主的粘附以情绪感受。这话说的复杂吗？也就是，你想起熟悉的人，总是内心或亲或怨，或者舒服或者不舒服，你很熟悉之后就会是这个样子。所以，中庸的人往往是认识，至少是打过照面，但是不熟悉，甚至可以是你在街头擦肩而过的某个人，在公交车上有一面之缘的某个人，都可以。所谓敌怨，不一定要多大仇多大恨，指的是内心想起这个人会不舒服。不舒服的程度从浅到深都有，也许会非常地不舒服，恨不得他怎么样；也可能只是不太想接近这个人，感觉有一点不舒服，比较淡。这些都属于敌怨类的。

上午带大家具体的修习，是对于自身，从让心内在对自身没有敌意开始，内心柔软慈和，希望自己没有心苦而有心的喜乐，没有身苦而有身的健康。最后是总的指向究竟的，真诚地希望自己能具足安乐和安乐因，远离恼苦和恼苦因，能够究竟地离开一切的苦，那就是解脱。

当然在那里我引导的时候有说，引导的言语是总括的，在自己具体的修行中，它可以变成具体的。就是这一座可能意识到自己欠缺精进力，那这个时候真诚的希望自己好，祝愿自己能够具足精进的力量。这个时候不是像从前充满不耐烦、自我指责，很不舒服的——我怎么又如何如何了，我怎么又起床失败了，我怎么又贪玩了，我怎么又追剧追到后半夜了……不是这些带着指责不满意的，因为前面的功夫，内心完全的接受、调柔、慈和，充满了包容、鼓励和真诚的善意，自己祝福自己、祝愿自己，真诚的希望自己具有这样的美好品德，跟过去自我指责的——你怎么又如何如何、你怎么还没有怎样怎样——完全不是一回事，你去试一试就知道它有多大差别。

一个人如果自己对内习惯于这样，如果为人师或者为人父母，才可能有一点真正的诲人不倦。对于教化自己没有无尽的耐心，即便对外表现出教育的耐心，也是规范使然，不是从内而发。我们建设内在的这些美好堪能，对自对他其实都很有价值。

对自己这样几个方面来引导，之后，可以带着内心这种温煦、柔软、慈和、真诚的关爱善意，开始针对一个感觉亲近的人来修习。就好像他在面前，然后真诚的对他，用上面的方式真诚的祝愿——愿你没有敌意，柔软慈和，一点一点的引导心，真诚的对他这样的祝愿——愿你没有心苦，怡然喜悦；愿你没有身苦，健康蓬勃。身苦，除了病苦之外，老苦也是，所以后面那个朝气蓬勃，主要是指得身没有老苦。愿你安乐吉祥，离染解脱。不用急，像上午我带着大家，针对自己来培养真诚的善意，培养内在的无嗔一样，善巧的引导心。心不够柔软，调柔它；心不够真诚，让它真诚起来。不仅仅是停留于言语，也不止是一遍两遍三遍五遍的，自己可以根据自己的时间和大体的安排来修习。

对于这样内心感觉亲近的人，刚开始的时候可以准备两个不同的，第一个修习结束，再对第二个人做同样的功夫。再强调一下，它不意味着血缘关系的亲近，也不意味着社会关系的亲近，是内心中想

起来，整个情感的背景、情感的反应是比较正面的，内心想起这个人比较放松、比较舒服。而且他应该是不会引起其他烦恼的，比如他不应该能是引起男女欲贪的对象，多数情况下应该是同性的。另外，对于一些初学，特别有一些心里习惯了一些负面想象的，太亲近的人、太牵肠挂肚的人，他容易有一些担忧发生，如果这个对象（比如说自己的孩子）是容易引生自己担忧的，修习修习不是慈心了，变成忧心了，慈心禅还没修出来，修出了四个字——忧心忡忡。那这个时候，虽然他是亲近的，可能针对自己的情况，不适合选择他来作为现阶段慈心修习的对象。那肯定是自己越心甘情愿对他好的人，修习起来越容易，对吧？我愿意对他好，那这个时候我对他的真诚祝福，希望他好，希望他离开不好，很容易就变得真实，不仅仅是口头上说一些好像是拜年的话，内心真的是与这个相应。所以，可能的情况，选择亲近的人，意思就是让自己心愿意对他好。

人们会不愿意对一些人或者一些有情好（广泛的说），比如说动物，有一些动物你就不愿意对它好，有一些动物就是愿意对它好——比如萌宠。不愿意对它好的动物，你想不出来啊？比如说蛇，比如说蚊子。一开始呢，选择这些让自己感觉舒服的人，是有这个好处，因为我们作为人，最能牵动我们的常常也是其他人。我们最需要训练这颗心的境主要是人，但是不排除动物。如果这个人确实在人找不到让他心甘情愿对他好的人，可以把自己喜欢的萌宠作为第一个对象来修习。不是不行，是可以的。让自己意识到内心中有这一端之善，从此作为基础，可以增长广大它。

亲近的人选两个做修习，一个结束之后对另一个修习。重要的不是这个言词的重复，而是引导心，让心变成我说的那个样貌。引导心，让它柔软、温煦、慈和，充满真切的关爱和善意。

中庸的人，是想起来内心不会有显著的舒服、不舒服，没有什么内心情感倾向，路人甲的角色。也是可以选两个，路人甲、路人乙，在前面两个亲近的人修习结束，可以对这个中庸的人内心还是慈心的

状态。这里要说到对于心把握的能力，不训练的话，多数人这方面还是不够，个别有天赋的不谈。心明明在这个慈和的状态下，前面修习已经培养好了，这个时候要保持住这个心的状态，前面就像换片一样，换一个人，这个心还是这个状态，是这样。前面从这样亲近的人，换成一个中庸的人，可是心是一样的温煦、柔软、慈和，充满真诚的善意和关爱，然后对他真诚的祝福。

尽管说“我对他没什么感情”——慈心不需要你对任何人有感情基础，你需要的是内心的美好。慈心不需要你有个理由才对他好，有个理由才对他好，那算什么美德呀？那不是有因有果，应该的嘛！是不是？自己内心这种美德性的东西是我的品质，说得明白一点，这是我心的品质，跟你没关系，跟你是好、是坏，是端严、是丑陋没关系。所以修习慈心容易的一个误区是——我凭啥对他好啊？！你是希望还走在那条老路上吗？你凭啥不能对自己更好一点呢？表面上看是不想对他好，实质上是我-不-想-对-他-好，知道吗？意识到了吗？

让心一直保持过去的模式，就是心随境流转，现起生贪境心就贪染，现起生嗔境心就嗔恼，这不是牵线木偶吗？说得刺激人一点，你这个人很好拆弄，只要给你一个什么境你就跟着转。我们举喻，不是说谁是，不要误会啊。你看那小猫小狗，给一个好吃的，又竖尾巴又喵喵喵。然后不给，你们知道会怎么样吗？有一天我跟另外一位师父托钵回来，那小猫一把摠住走在前面那位师父的鞋——你给我站住！我们人跟动物不一样，一定要维持自己随境流转的模式，活的一点不高明，不能辜负了人身和人不同于动物的禀赋。人是可以超越于那种所谓本能性的情绪反应的。什么叫“本能性情绪反应”？就是随烦恼，人是可能超越于烦恼的，动物很难，很难很难。我们作为人有这样不同的禀赋，不用好它，这一生始终是随境转，跟小狗小猫本质差别在哪呢？我是说的可爱的，我还没说那些不可爱的，拿畜生比喻，已经把人说低了，就说的不那么招人恨吧。说的太狠了，又是言谈不悦人心了（《吉祥经》有一句话“言谈悦人心”），这个时候其实应该用

猛切语，就是让人听了感觉那样的情况确实不好。可是在这个场合我就不说重话，大家自己对自己说重话。自己对自己说重话是策励；别人对自己说，看自己准备程度了，不一定都好。

这是说，慈心本质上是培养自己的美好，跟别人好不好没关系。一定要他怎么好才配得我的祝福，才配得我的善意，这就是自己愚痴保护烦恼。愚痴保护烦恼，不仅有嗔还有慢，当然还有痴。这个心培养普遍的真诚的善意，当然要突破过去烦恼的障碍，过去的烦恼就是贪和嗔。所谓我感觉舒服的，就是在这边摄为是跟我相适意的人，对他们内心比较愿意有善意，中庸的人就两可了，感觉不舒服的人就是“凭啥呀！”，就凭你要变得美好。这个原因够吗？不凭他怎么样，凭你自己，就是这个原因，不在于他。

记住那句话——慈心是我要培养自己内在的美好，跟你怎么样没关系。这话说得多少有一点容易让人误解，觉得是硬，其实不是硬，是内心很柔软的，是这个心处于这种充盈的状态。这个人是恭德良善之辈也好，这个人是浊恶染污之辈也好，内心是于善不善等以慈，这个就超越一般世间。好人、不好人，内心能够有平等的慈悲，是不是超越于一般的世间了？是不是迈过了自己过去的壁垒了？当这个人开始真诚的对敌怨能够建立起来慈心的时候，他跨过了自己从前不可能跨越的障碍。最开始的时候那个经验，一定是让自己也感觉挺不容易，或者是挺不可思议的，可是修习久了就没什么，修习久了就成为正常。

这个心难道不就应该在正确的状态下吗？正确的状态下就应该是调柔无嗔而不是有嗔。对方怎么样，怎么可以成为我有烦恼的理由呢？一千个理由一万个理由，没有一个是应该烦恼的理由。烦恼是没有合理性的呀，说“烦恼是应该的，我生气是应该的，我讨厌他是应该的……”，那不就是在说烦恼是正当的。烦恼是正当的，内心里真正的美好或者说的更高明——离欲、尽断烦恼的解脱，也就不可能，而这恰恰是人可能达到的最圣洁的状态——一切烦恼、爱染尽断。

有了这个内心的认识准备，会让自己对过去不喜欢的人、敌怨的人容易修习，也愿意尝试着去修习。从前是连这个想法都不会有。“什么？让我对他内心好一点？我没有当他面怎么样，已经算我有修养了”，不够不够，可以更好。记住，不关乎他人，不关乎外境，是自身的问题，是自身应如何、可不可能如何的问题。

这样对于自身、亲、中、怨，一个个体一个个体次第修习。刚开始，亲中怨都建议大家准备两个，临上座之前就准备好，不用中间修习完了再开会。因为对于初学，那个水烧热了很容易就放凉，明白我这意思吗？前面还有慈心，下面“唉呀，这个亲近人修的挺好，中庸谁呢？”想人选想两分钟，想好了，热乎气全没了，是不是？这壶水还得从头再烧。没事，真遇到这个情况那就从头再烧。范先生说的好——看人生豪迈，大不了从头再来。这是说对个体慈心的修习。

个体修习还不是（慈心修习的）全部。个体从这亲中怨的次第能够达成的是突破贪嗔的障碍，已经跟从前挺不一样，但是慈心还没有真正的普遍。“真正的普遍”是什么意思？这个慈心遍及一切有情。有前面的基础，这后面就容易。你如果突破不了亲中怨的障碍，讲得明白一点就是让我舒服的、让我不舒服的、谈不上舒服不舒服的这三类，如果你突破不了这三类的障碍，心随境流转，不能够稳定的住于慈，那么说“愿一切众生安乐”是一句空话。那个所谓的“一切众生”只是一个抽象的概念，可是人也好，或者其他的动物乃至其他有情也好，总是具体的生命，总是对你来说表现为让你舒服不舒服，如果没有能够突破亲中怨的障碍普遍生慈这个本事，那么说“希望一切众生得安乐”是空话。这就是为什么要在具体个体上这样做突破。这样做突破之后，准备好了，开始做普遍化的修习。

前面还是个体的修习，下面做普遍化的修习。普遍化可以从个体到全部作为过渡，就是群体的扩大。群体的扩大有几个线索，一个是从众生的种类，一个是从方所的大小（这个地方范围的大小）。比如我们坐在这儿，对个体的修习结束之后，希望这一个房间里所有的人

都安乐离苦，对这房间里的所有人来修习慈，然后可能扩大到整个城市乃至整个国家，这样扩展出去。对于初学，这样次第的扩展可能有点好处，因为这还是一个带着具体的感觉走向普遍的意思。如果一上来就跳到一切，那又变成针对抽象概念修习。你如果从一个切近于深的相对小的范围来修习，这种具体感、真实感强，不容易表现为（或者是转化为）一个抽象对象的修习。就是从具体到普遍，带着这个具体的真情实感、这种真诚的慈心，向群体、群体的扩大乃至一切有情去拓展这个慈。

东北话说“人过一百，形形色色（shǎishǎi）”什么意思呢？就是人一多了，这里边贤愚不肖都有（就是好人坏人、过去看得惯看不惯的都有）。这时自己扩展修习的时候，要带着这种明智来修习，知道人是有种种的，而能够依于前面突破亲中怨的这种平等慈，而对这一切有情真诚的祝福，对他们增上平等的真诚的善意。当然有好人有坏人，是吧？还有夜幕下的罪恶。对这一切人，自己内心真诚的修慈。全世界就更是这样。假如你过去是一个比较激进的民族主义者（还好今天我们女众多，男众相对少一点，男众多可能就情况复杂一点），你可能对某个国家甚至某个民族看不上，那这个时候要基于前面这样突破了贪嗔的平等慈，来普遍的修习。

对着一方一所，更大的范围乃至全球，甚至要拓展到一切众生，就是从这样方所拓展出去。当拓展到全体的时候，拓展到一切众生的时候，经中有时会建议向一个方向，比如东方，说那我基本上是路痴，东南西北没有意义，那就前后左右，可以吧？自己前方所有的众生，乃至右方、后方、左方，这样也可以。就是在一切方所、一切范围内的一切有情，自己内心普遍的慈。这是就方所来说。对于刚开始从具体的到普遍的修习，这个方所的修习是比较有价值的，大家可以好好去修习。

第二大类是基于有情种类的修习。佛教的有情观，或者大家近似

理解——生命观，就有情种类来说（生命的种类）化成几大类：除了我们一般熟悉的人和畜生（动物类），佛教里还说福报状态比人好的天人，还说鬼趣和地狱有情（鬼趣和地狱是比较苦的果报）。整体上是这样。在这不要勉强自己，“我没有佛教信仰，我也不了解这些有情类的情况”，那你就对一切的人来修习，对一切的动物来修习；如果你是佛教徒，或者接受佛教关于有情种类的认知，那你也可以大的种类，希望一切人、一切动物、一切鬼趣有情、一切地狱有情乃至一切天道有情安乐离苦，这样一类一类慢慢修。这是按照种类来修习。种类的修习也很好。

当大家修习一段慈心之后，你在日常生活中，会对自己内心这种与嗔相应的不舒服更敏感。这是什么意思？从前这个纸上面又是墨又是画痕的，要是偶尔再添一笔，不容易看出来。这是基于过去心烦恼重，嗔恼活动的多，也不太留意，所以偶尔有一个嗔恼看不出来。如果修习慈一段时间，相应得力，再有嗔恼或者是内心排斥的、不喜欢的、不舒服的感觉出现，会很明显。

这个时候你要看一下，看一下到底是哪一点让我不舒服。你不要说“这个人让我不舒服”，这个不解决问题。我过去常说，你开个车到修车的地方，人家修车师傅问“你车怎么了？”“我车有毛病了”“你车要没毛病，你到我这来干嘛来了？”这话不提供任何有价值的信息。什么意思？这个人让我嗔恼，不提供更进一步有价值的信息。你什么时候也没缘到这个人。真实发生的认知现象是：眼见了这样的色、耳闻了这样的声为主，个别时候有身觉这样的触等等，然后自己眼色耳声，或者加上身触等因缘，经过意识的和合，取人相——这个人这样好那样不好，内心生贪生嗔。你分析一下认知，是这样的。是什么导致了内心的嗔恼？过去我听有人开玩笑说“你看上我哪一点你告诉我，我改”，现在问题是“你看不上他哪一点”，你告诉你自己，你好改一改这个心。

你能分析出来你是看不上他一点吗？一定有。说最简单的，假如说本人是外貌协会的，看那些外貌不达标的就不行，那就是自己对容颜端正的可能就内心舒畅，对容颜丑陋的内心就不舒畅、不舒服，是吧？那就说明自己内心在这个上生贪生嗔。我举这个是浅显的，说实在的，对很多人是成立的，外貌协会是一个会员非常众多的协会（众笑）。那么意识到这个，自己根据种类修习的时候，可以这样修——愿一切容颜端正的人，如何如何。如果你不愿意用“端正”，这个太文，你自己换自己喜欢的词，我就不用你们熟悉的词了，好吗？但是要成对修——愿一切容颜丑陋的人，如何如何。这两者的慈心要一模一样，这才叫做你能够突破自己过去的那些壁垒，拥有了平等的慈。

“看这个人，听他说话就不舒服”，为什么呢？“东北口音！”（众笑）我是东北人，大家不要误解了。假如说是这个原因，那我希望这样口音的人如何如何。有人会这样，什么口音他听的就不舒服。我们东北人可能不一定这样，我是开玩笑的。或者看人言谈举止，有的人比较粗暴，觉得他这个言行太粗糙了，自己听了看了都不舒服；反过来，那些言行温雅的人会让自己感觉舒服。成对修习，对于这一类修习，产生真诚的慈，对他对面那一类，也要同样的修习，产生平等的慈，最后要把他们两个放在一起——愿一切言行粗鄙和言行温雅的人，如何如何。自己心里把他们放在一起，有平等的慈。这样的修习也很好，它跟前面这个范围扩大是各有千秋，你一开始愿意这样修也可以。

这样修，就像打疫苗一样。这样修习之后，慢慢的你对这一类自己过去容易生嗔的不容易了，通过这样的修习，真的就变得对他和他对面的有平等的慈，心是住于相对超然的、平等的、真诚的善意，而不是过去表现为抓取（吸引）和抗拒（排斥）。那种贪嗔的内心情绪倾向没有了，充满了柔软、温和、真诚的慈心和善意，可是又比较超然，不需要粘附，也不会排斥。特别是做一些面对很多人的工作的工作岗位，这样的修养很重要。否则一天心里不知道奔进来多少大象来

践踏，能明白我这个譬喻吗？这个人来，一看到他就开始不舒服，过来打交道，越来越不舒服，等他走了差点心肌梗塞——这要真梗塞了，你能怨上人家吗？到法院起诉他？还是自己的事啊！自己堪能不够，没管好大象，所以到处溜达。

这是就另一个方式来说的种类。当然可以大的种类，一切人、一切动物；但是对于我们更重要的，特别是你可以把人细分。注意，这里说的是让你生贪生嗔的这些有情类，你都可以做这些对应修习。蚊子可不可以？蛇可不可以？可以，但是你可能不必一开始就挑战自己，稍微有一点基础之后，你可以拓展自己的堪能。蚊子没那么可恨，蛇也没那么可怕，可是你虽然有了修养，该加防蚊的设备要加，该离蛇远一点要离蛇远一点。不要说我对蛇充满了慈心，我要过去跟它近距离打个招呼，你小心它更热情的回答你。这就是我说的——要拿智慧来做行动的方案。

一般人的感情用事是贪和嗔，你如果不能智慧做主，有一点慈心就听着这种鼓动，不经过智慧，贸然行动，那是另外一种感情用事。一般人很少遇到而已，但是也有，比如溺爱就是另外一种感情用事，是不是啊？你不要修慈最后修成溺爱了，那是没有智慧配合。佛法是向来强调智慧的。我一开始为打消大家的顾虑，也说不要担心“我内心变得这么好，在社会上生存不了”。在这个社会上能不能生存、生存怎么样，说实在的，最关键的要自己的智慧和道德。做人太不堪，大家都离得远远的，对吧？也没办法。但是自己虽然人好，就是所谓的品性良善，但是没有智慧，这个也不好办。

我们这里主要在谈慈心禅，可是佛法向来都强调智慧的作用。《吉祥经》开篇就说“勿近愚痴人，应与智者交”。大家修得了慈心，能够对于善不善等以慈，还是要智慧摄持。不要说善不善等以慈——“我要度化黑老大”，我看你是去送人头去了。自己衡量自己的能力和因缘，做恰当的事，“勿近愚痴人，应与智者交”。我最开始举《论语》

“里仁为美”，历来的主流解释是说“以仁者为邻里而住，这样是很好”，其实也就是儒家版的“应与智者交”。虽然心里有了平等的慈，可是智慧做抉择。可是，心里这个平等的慈是至关重要的美德。

我之所以说后面这些，是为了避免一些偏颇，也许自己内心会有疑问，或者自己不善巧容易犯这样的错误。你内心的慈这样的真诚平等，对于过去那样内心不舒服的对象，现在是如热火一团，那这个时候你还需要智慧抉择，亲近还是保持距离。只是，即便保持距离乃至远离，也跟从前不一样，从前是不舒服、僵硬，甚至是沉郁，或者担忧、恐惧而吓得远远的或者气得远远的；现在是慈悲和智慧具足，内心充满了真诚的善意，完完全全的希望他好，但是智慧观察因缘，知道现在这个因缘，远离是对彼此最好的，内心带着真诚的祝福，柔软的远离。不一样，一种远离，两种味道。同样是过生活，这样过好不好？

所以这样的慈心修习，长养到突破亲中怨、突破贪嗔的障碍，然后再普遍化，能够摄持自己的生活。也不用担心会变得善恶不分，分别善恶是智慧的事，拿方案是智慧的事，慈心负责保持内心的柔软、安详，和对内对外充盈一切的平等的善意。

关于慈心的修习，从自身之后向一切的这种拓展，大概是这样。这几句引导语有它的价值，可是也不绝对。我上午是反复用这四句来引导大家的，基本上能够记住了是吧？记不住也简单，自己可以回头回忆一下，或者互通有无一下。

说引导语有意义，我在引导的时候也有说，你过去希望一个人好，这个“好”意味着什么？某次慈心禅的禅修营里有一位营友，给我递纸条提问题，说“法师，希望他安乐吉祥，我没感觉，我可不可以祝他发财，这个我有感觉”，很实在的话，而且这位递纸条的我认识，他是做金融工作的，我很理解。那回答这个问题的时候，我问“是不是发了财就一定快乐？”不一定啊，发了财有快乐的有空虚的。空虚

是快乐吗？空虚那个状态让人抓狂，所以恨不得去天天蹦极。更不要说有一些人为了挣钱、为了发财搞垮了身体。50岁走的，有没有？前些日子还有。我们不谈具体人，不是对人的褒贬，而是这类现象都有。也就是说，你祝他发财，他发了财可能好也可能不好，是不是？这句话如果翻译一下就是“我祝你辛劳一辈子，到头来不一定好不好”。这是祝福还是诅咒呢？怎么听起来这么怪呢？是不是？但是财富在人类社会生活中有它相对的意义，在秩序还有的情况下，它可以换成大家需要的资具，对吧？有前提，你有很多钱，秩序崩解了，经济秩序也没了，货币体系崩溃了，那个时候只能以物易物，也许交易还存在，不一定每个人都有暴力支撑，没有暴力支撑的人还得是以物易物，对等的暴力之间还是可以以物易物，只是在这样有秩序的前提下它才有价值。它那个价值也仍然有限，因为资具不一定等于安乐——我有一个很好的大沙发，不等于我腰不疼。是不是？明白这个话吗？所以这犯了什么错误呢？安乐是目标，钱财或者财富是手段，而且还不是充分的手段。你们知道充分条件、必要条件吧？它不充分，不是有钱就必然安乐的，也不是没有钱就必然不安乐的。说实在的，财富既不是安乐的充分条件，也不是它的必要条件。那当你希望人好的时候，为什么要替换成“我祝你发财”呀？不还是“我祝你不一定咋地”嘛！你这是祝福吗？确定吗？我祝你不一定咋地！总觉得很怪啊！哪一天你试一试，新年祝福写这话，要是没挨打，回来你告诉我一声。

这就是说，我们其他的（一切）是为安乐服务的，意识到了吗？即便大家普遍认为有钱就好，这种观念其实是成问题的，他还是犯了把手段目的化的错误。把手段目的化，人们常犯这个错误。对这个错误，纪伯伦有一个很好的表达，叫做“我们出发的太久，忘了为什么而出发”。我过去常引纪伯伦这句话。迷失在路边的风景中，不仅忘了来时的路，也忘了要去向何方，每天就剩下挣钱的念头。那个是手段，是为目的服务的。所以祝福对方安乐离苦，是战略的清晰，和基

于战略清晰真诚的善意。真的是把手段目的化，那就是祝福他不一定咋地，这个就有一点莫名其妙。

有一些人刚开始可能觉得祝他没有心苦、没有身苦——“什么呢这么抽象，我也不在乎这个啊！”不，你在乎的那些都是为这个服务的，究竟来说，这是你唯一在乎的事。你想想是不是？人们往往迷惑于手段和目的。再加上一些观念的问题，会自己制造问题，本来是可以安乐的，可是因为自己错误的观念，以为“没什么就不能安乐”——这个错误的观念制造心苦。知道吗？因为内心有贪有嗔，燥扰不安。燥扰不安的心会有祥和安宁内生的自然喜乐吗？不会有。

曾经有一个年轻人跟我说，他自己最大的问题是婚恋的困扰。年轻人婚恋困扰，你们很可能就想到熟悉的套路，是不是逼婚那？跟你们想的不一样，人家是着急结婚，简称“急婚”，觉得没有这个自己就没办法幸福。实际上，就说世间生活的幸不幸福，也跟这个没有必然关系。就跟钱一样，有钱的有幸福的，没钱的也有幸福的；有钱的有不幸福的，没钱的也有不幸福的。如果从幸福的角度，不是从国家、社会还有种族的义务这个角度说，只是从个体幸福来说，它不是充分的也不是必要的条件，是不是？既不是充分条件也不是必要条件，可是他的观念就认为“没有这个就不行”。那就算风和日丽，就算没有闲事挂心头，他自己心里能生出事来，就觉得“我现在缺点啥”。

人心很有意思，总觉得自己缺点啥。可能有的人外物上淡薄一些，吃饱穿暖就行了，可是感情特挑剔，希求高或者是如何，总是往他处寻觅，不是寻觅这个就是寻觅那个。“趣求诸欲人，常怀于希望，所欲若不遂，恼坏如箭中”——这其实都是趣求诸欲的相貌，内心总是这样不得安宁，就像中了一支箭一样。这都是没有搞明白什么是目标，什么是手段。人真正的这些寻求的指向，归根到底都是安乐离苦，其他的那些都是手段，其他的那些都是手段。

安乐离苦分成身心说，是帮大家看得更清一点。所谓的苦乐，粗

的分不过是身因缘的苦、身因缘的乐，心因缘的苦、心因缘的乐，仅此而已。身上的苦，比如说病痛，比如说外在的创伤（就是外伤），包括人变老了，身体机能的变化导致的苦，这些都属于身苦（身因缘的苦）。身苦的时候心可以不苦，心苦是因为一些因缘自己制造的那些问题导致的苦，修养到位，可以做到身苦心不苦。认识到身心苦大体有这样的情况，真正希望自己、希望别人都安乐的时候也就会很清晰。希望他好，具体表现为什么呢？不是发财、不是升学、不是当官、不是如花美眷、不是眷属圆满……如花美眷对各位没意义哈？不是如意郎君（这话不应机）……那是什么？那是身的安乐、心的安乐。可是，想要有身的安乐、心的安乐，还要有它正确的因，希望他也具足安乐的因，远离苦的因，希望他具足一切的安乐，远离一切的恼苦，若身若心。希望他具足一切的安乐因，远离一切的恼苦因，乃至得到最上的、究竟的安乐离苦，是这样的。

对人培养真诚的善意，这是说它的价值和意义。它有它的意义，可是最基本来说，你是要培养对人的善意，是吗？对于一个这方面认识不真切的人，如果这些话让你感觉太复杂，那请你真诚的对自己或者对其他修习的对象说——愿你一切都好。真诚的说，这你就有感觉了。但是你那个“好”，涉及到那个问题——它意味着啥？发财！好，我这一节课白讲了。既然白讲了，我们就到这好吗？

四、座上修

我们之前对于慈心的利益、修习的原理和具体的方法、以及引导中怎样详略各自的好处，都有跟大家说。这一个时间段主要是一起来做一做修习。

如果刚开始修习慈心，内心对于这样的引导语感觉比较繁琐，可以从简化的引导入手，比如对自己——愿我安乐。当然，“内心没有敌意，柔软慈和”这个引导还是很有价值的，你可以这个引导充分的做，后面的引导如果对于你太复杂，会让心感到疲累甚至茫然，那作为初学，后边可以简化为——愿我安乐。“安乐”还不熟悉，那“安好”你总熟悉吧？虽然今天不是晴天，也希望安好。

你可以用自己熟悉的、表达这些安乐美好的词来引导心，让心能够对自己有真诚的善意，内心温煦、调柔、慈和，充满内在的真诚善意，然后向一个亲近的人做同样的修习。对方现在面前，对他真诚的说——愿你没有敌意，柔软慈和。他的身心状态就变成这样子。愿你没有敌意，柔软慈和。后面也可以详或略。刚开始要是后边对自己太复杂，心容易茫然疲累，也可以简单——愿你一切安好，愿你安乐吉祥。这些都行，能够引导心发生真诚的善意、真切的关爱就好。一个亲近的人修习得当，然后另一个亲近的人，然后在这样的心的状态保持住，直接换一个中庸的人，处于这样心的状态中，温煦、柔软、慈和，充满真诚的善意与关爱，同样这样对他真诚的祝福。一个中庸的人，之后第二个，然后以这样的良好的内心状态，换成一个从前不舒服的人，来对他修习……一样的修习方式。这样亲中怨个体修习完毕。

简单的，大家可以从范围从小到大，慢慢的向一切有情培养真诚的慈心，房间内、整个城市，一点点扩大出去，乃至整个宇宙一切的众生，希望他们都安乐吉祥。

到群体的时候，细致的引导也行，简略的引导也行，看自己心与什么相应，以培养真诚的善意，令心住于温煦、柔软、慈和，能够增

长广大为度，这个是培养的目标，引导语的简略或者是详细，看因缘。对于刚开始的和特别熟练修习的，可能简略的好一点；中间状态，可能详细的好一点。大家可以尝试着来做这样的修习。

如果中间腿很疼，可不可以把腿疼变为自己修习慈的场所呢？可以。在过去，内心面对腿疼这一类身上的苦受，心会怎样呢？心会不耐烦，心会不堪忍，心也会跟着恼苦起来。现在，用温煦、柔软、慈和的心来面对这个疼痛，来关爱、呵护这个疼痛，也就是说用柔软慈和的心来接受疼痛，说的明白一点——用柔软慈和的心拥抱疼痛，跟它平和的相处，柔软慈和的共处，这个就是在身苦的当下，能够修习慈、长养慈的一种方便。接下来，我们各自修习。

……慈心禅……

当你这样慢慢的、时时的去培养它，慈心可以成为生命的新的底色，饱含着对内外的无嗔，对内对外都是这样温煦、柔软、慈和的真诚善意。达成了这个，自然会感觉到，生命自然的时时处在安乐中。修慈心，大家以为好像是对别人好，修习的努力也确实是这样，可是不知道别人好没好，自己好得不得了。那为什么修慈好像亏了十个亿似的呢？我这样做很亏吗？不亏。下去之后也可以这样修习。这样的机会不是总有，既然有了，那就利用好它。我们下一个时段，还是按照原来的计划回到这里。

五、答疑

我们的时间安排，把这一个小时的时间留给交流。这一天下来，大家主要在听我说，也做了一些修习。关于今天所说所习，是否有什么问题？或者在平时的工作生活中有什么问题觉得是否可以从佛法中有一些参考，可以提出来，我们做探讨。接下来，大家有问题可以提。都没有问题，我就觉得我讲得太好了。

【如何在交谈中保持慈心？】

法友：感恩师父，今天修习慈心禅，觉得确实内心充满了喜悦和祥和。在工作当中，常常人的各种状态是扑面而来的，在我面对家长的过程当中，言谈之间其实一直在调着自己的心。刚刚接触慈心禅，想请问师父，在与人这样对谈之间，慈心禅怎样在内心运作？

法师：这是一个应用性的问题。首先，修习慈心有受用、有吉祥。内心的那种祥和、安宁、喜悦，不是因为受用了什么，明确的说，而是因为内心正确了，内心正确会快乐，就这么简单。内心处于良好的运作、正确的状态，快乐就会发生。快乐就这么容易，不需要买手机，也不需要买化妆品。

问题是：跟人谈话的时候有没有慈心？跟人谈话的时候也能保持慈心。不过你要渐次练习，先练习培养慈心，慈心变得很自如，不用这样很费力的长养，可以很容易就现起，然后就安住，先做到这个。先说修习慈达到比较自如的状态，这是第一步，接下来，以慈心作为背景托起整个生活，或者从反面说摄持整个生活（其实是一回事，是看你怎么角度来看它）。

这个怎么来坚持推进呢？前面有慈心，安住于慈，接下来伴随着慈心来观察呼吸，观察呼吸需要投注注意力吧？这个时候因为慈心比较熟悉了，可以开始练着以慈心作为背景来观察呼吸，也就是慈俱的呼吸，慈心伴随，这叫与慈相俱的呼吸。你问能不能谈话的时候有慈，那就要先培养培养呼吸的时候有慈。呼吸是自然的事儿，不需要仔细

去想的事儿，是吗？应该说是我们难度最小的身体活动。可以说，如果你不故意摆弄它，是没难度的，对吧？把注意力投注在呼吸上，慈心俱的观察呼吸，内心调柔慈和的，无所希求、无所忧畏的观察呼吸。有了这个本事，能够做到比较温煦、调柔、慈和的内心的善意伴随观察呼吸，已经走出了把慈心向余处运用的第一步，很关键的一步。

刚才对大家的叮嘱就是：你可以坐着修习，这样慈心具足的观察呼吸，然后可以座上睁开眼，看看能不能够慈心具足的、慈心伴随的抬眼观看。虽然在观看，但是内心是住于慈。有一部大乘经典里说“慈眼视众生”，其实不仅是慈眼视众生，还可以慈眼视小鸟，慈眼视树叶，都可以，当然你慈眼视白开水也完全可以，跟什么对境没关系，是“一片春风迎万物”，只是这样而已。这样能够以慈相俱抬眼去观看。

其实刚才那一坐结束的时候，我有说这个运用。下坐开始慢慢地走，慈心具足、慈心伴随、慈心摄持来经行。在这样走动的过程中安住于慈，不管是眼睛看到东西（视线触物）还是自己举手落足，内心调柔、慈和、温煦，无所希求，无所忧畏，祥云一片，春风和煦，这样能够慈心具足的行走。

你不是要练习慈心具足的对谈吗？接下来你可以慢慢的诵偈颂，静坐着诵偈颂也行，边经行边诵偈颂也行，但是要注意内心是具足一致。这个能做到吗？能。你可以先诵一些跟慈心相关的偈颂，“应常散发慈爱心，惟愿众生得福安，普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐”，这就是慈经中的话语。类似于这样的偈诵或者经文，背下来或者是照着读一读（背下来更好），这样伴随着慈心，张口的诵读。注意重点放在慈心的配合，当然文义也是过心的，但是慈心配合，这样慢慢的也就推进到了慈心具足的谈话边缘。

下面就很简单。其实用不着一定这样的次第，只是说自己一个人可以这样。接下来你找一个不那么挑战性的对象，来尝试用慈心交谈，

可以是一个乖乖的小朋友，也可以是一个没法打断你的小猫，“来，过来咱俩唠一唠”这个样子慈心的谈话。这样慢慢的慈心具足，能够以慈心摄持呼吸、观察、行走、动静、语默，当然，它的运用就成熟了。

这个还是基于慈心的修习多修习。就像我过去常说的，这个人习惯于忧伤，不需要刻意的，他就很容易处于忧伤中。他处于忧伤中就没法说话了吗？他带着忧伤说话。他能习惯忧伤，就能习惯安详。可以带着忧伤说话，就可以带着安详说话，就可以带着慈悲说话。是这个道理吗？只是大家很能理解带着怒火说话、带着忧伤说话，（不理解）怎么能带着慈悲说话呢？那要问你怎么样不能呢？你习惯用左手，不等于不可以习惯用右手，是不是这个道理呢？有一些人他一生就习惯用左手，不能因为自己看到很多人都习惯用右手，就质疑“人怎么可能习惯用左手？”，那是自己眼界有限。生命完全可以是另外一个样子，跟你熟悉的完全不同的一个样子。大家说“贫穷限制了我的想象力”，其实说白了是“见识限制了我的想象力”。大家对于生命的见识有限，这不是见多少人的问题，而是从来没有考虑过生命还可以那样子。是可以那个样子的，其实你本来就可以从平常常见的样子推论出来，既然可以左，当然也可以右，也可以超越两边，是吧？

【火烧眉毛啦！修慈心禅还来得及吗？】

法友：感恩师父，刚才修完那一坐，然后出去的时候，我就突然间留意到蝴蝶在飞，看到了很多的美好，这个效果真的是很美好。我的问题就是：当我遇到事情的时候，当我这颗心已经在动的时候，就是已经控制不好的时候，是不是可以先坐下来修慈心禅？那如果来不及怎么办？

法师：这个问题是，已经火烧眉毛啦，我可不可以拿这个来救火？那要是远水解不了近火，可怎么办啊？当然可以拿这个救火。可是你要知道，如果慈心修习多修习，它就不那么干燥，不那么容易着火。

知道吗？你修习多修习了，首先就能防患于未然，不是如何救火的问题，是森林防火的问题。你们都知道前几年这边着火，森林防火很重要。外边的防火重要，里边的防火也很重要。嗔恼就是火，你知道它不好，不要等到它烧起来了再去救，救的再好，还是有损失，不要说救的不好。所以，修习慈心当然可以熄灭嗔恼，可以调伏很多烦恼，可是它最大的好处是能够把对于烦恼的防范落实到基层，而且是比较自然的，因为两者是对立的力量，就像一个很容易急躁、很容易发火的人，他不容易安详；一个习惯安详的人，他是很不容易急躁的，几乎难以发火。知道吗？欢迎你来到烟雨江南，这里不存在风干物燥。从防范下手，这也是修习慈的好处。

内心的力量，真的就像大家过去耳熟能详的那句话，“这个思想领地，不是东风压倒西风，就是西风压倒东风”，你得选一个。多数人可能是随便吹什么风，自己没有选择的余地，实际是有的。你到底是加强什么风？自己慢慢的把正面的力量培养的强盛了，就不容易发生火灾了；就算发生了，它也很容易熄灭——旁边就是水源，水源不远。如果自己对于善法不修不习或者少修少习，那就是水源很远，而且水量稀少，很可能救火确实来不及，也救不了。

我们要肯于为生命的美好付出一些努力，这个是值得的。我们永远也别想着不付出努力就有美好结果——一般这样的都被割了韭菜，是不是？割韭菜割最多的，就是这些想走捷径的人。我不想走那个捷径，你送给我捷径我都不要，想割这个人的韭菜就有点难，是吧？可能这个局要做的更精妙一点。不受烦恼的骗，不上这个当，自己肯于去做正确的功夫，经年累月，把生命养出不一样的品质。

【慈心稳定的标准】

法友：师父好。弟子平常的时候有看光明讲堂公众号上的一些内容，慈心禅的文字部分也有稍微看一下，但是真正的修习慈心禅是第一次。那弟子的问题是：您说对着一个修习慈心的对象要真诚的发起

善意，稳定了以后再换另外一个，弟子不太知道这个稳定的状况是怎样？弟子刚刚在修习的时候，心里感觉有暖流往上涌，而且有光亮感，有的时候就比较暗淡，那是不是一定要有那种感觉才算？

法师：我说的慈心的稳定，不在于其他的特征，就是内心有没有这种柔软、温煦、慈和，有没有这种真诚的善意和关爱。有这个稳定，就是我说的慈心稳定。这个稳定当然不是绝对化（有为法没有绝对的稳定可谈），而是说他的状态变得自己很受用、很享受它、很自然，而且住在这个状态里基本不费力，这就是对这个对象生起了比较稳定的慈。基于这个住于慈心的状态，只是把对象换一下，就容易。如果这个慈心像风中蜡烛的火苗，忽闪忽闪，好像灭又像没灭似的，这个时候从前面的换到后面的，就难，不容易慈心稳定的向后面去拓展。如果在前一个修习的对象上，内心温煦、柔软、慈和，充满了真切的关爱，充满了真诚的善意，内心完全的接纳、包容、体谅、支撑，那在这个状态下享受它、安住它，也很容易切换到下一个修习的所缘。说的稳定是这个，不从别的找。别的有就有，没有就没有，既不欣喜也不追求，当然也不惊慌、也不恐惧，这就是一缕春风中飘进来一缕阳光，你重视的是春风，不管是白天和晚上，和煦的春风没有变。

【腿疼啦！要中断慈心修习吗？如何用慈心拥抱腿疼】

法友：师父刚刚说到，在修慈心禅的时候，如果腿痛的话，利用方便法，然后用慈心拥抱它，那是否中断我们对刚才所修的对对象的慈心？

法师：这个问题是，腿痛的时候，以慈心方便对着腿痛的所缘来修习，是不是中断刚才以具体有情为所缘的修习？这个是有前提，就是心已经被痛给引的不能够安住在对有情的修习。对于初学会疼到这个程度，也许是初学更疼，也是初学于身苦更不善巧。当然，你如果对这个腿痛或者感觉不到或者感觉不受干扰，那就一直修。如果身心发生了躁扰不安，不能安住于所缘修习，心总是往这个疼上跑，基于

这个前提，既然往疼上跑了，在这个时候可不可以在这个腿疼上，来继续刚才的修习呢？当然可以。

法友：弟子还想问一下，用慈心拥抱疼痛具体的做法？

法师：首先要让大家清晰一点，慈心是内心的一种良善状态，作为心所分析，它的学名叫无嗔。无嗔不是必须针对于人或者其他动物乃至一切有情的，它不是必须针对活物，它不是必须针对生命。像我刚才说，你可以慈眼去看一片树叶，你可以慈心相俱的去端起一杯水，这个时候不是说这个对象引发你的慈，而是你具足这种德——内心具有这种慈悲的品德，这种慈的状态住于心、摄持心。理解了那个，就能知道，对于苦受，包括腿痛或者其他的病痛、外伤造成的疼痛，这些身上的痛苦，都可以内心柔软、慈和、温煦的接纳，对它抱以真切的呵护。你从来没有对你的疼痛这么好过，我敢肯定。因为一般都是想着“我要消灭你”，是不是？对于其他身体痛苦，我要用止痛药消灭你；对于腿痛，我要消灭你，我要通过把腿散开消灭你。不，对于苦，把它作为增进自己德行一个强有力的伴侣（这是用拟人的方法说），也就是所谓的增上缘。它以苦境呈现出来，但是运用的好，可以成为自己道力增上的助缘，所谓的逆增上缘是也。

已经被疼痛拽过来了，或者特别痛，或者自己还不够善巧，拽过来也没关系，心就是这样，没有任何的焦躁不安，没有任何的不满意，没有任何的浮躁发生，内心调柔、安和、温煦，对于这个疼痛，内在充满了慈爱的关注（就像看着它一样），内心对它抱以关爱、呵护。你可以用言语来引导心，也可以只是简单的用这样的心去接纳它、去面对它。有时候这个疼痛不是平稳的，会有某一刻很尖锐，更尖锐的疼痛，就用更柔软的心去抚慰、去接受、去呵护。这个心，对于这个身体的苦受不是感觉不到，可是再也没有因为这个发生内心的躁扰不安、发生内心的恼苦。内心在这样纯一温煦之中，来关注于当下这个感受。

这个时候你就能够体会到，平时说的“身苦心不苦”没那么难，没那么神秘，这个就是最简单的经验“身苦心不苦”，心不仅不苦，还安乐呢。春风固然绽放每一个花朵，春风也抚过每一个伤口。你在这个时候内心祥云一片，安然自在，身上发生着好像是痛苦，你持续的这样下去，有时候挺奇怪，有感受发生，但是说不好那感受是什么，但是内心是很调柔、温煦，充满了像要融化一样的喜乐。这个时候，身也许可以描述为苦，但是心是安乐的。

这给一个人很重要的生命启示——生命可以这样。我们每个人各种因缘，可能都要在某个阶段经历身苦，总会有老的，总会有病的，最不济可能磕桌子撞门，偶尔还是会发生的，那这个时候自己是皱眉、急躁、愤怒还是怎样？你有另外一个选择，可以调柔安和的面对它，接受它。疼痛在发生，可是慈悲越来越炽烈，炽烈的慈悲好像融化了疼痛，也让心变成了一朵云（这是有一点文学化的描述自己那个状态），这个时候，这个人内在就具备了一点不为苦乐所动的能力。“不为苦乐所动”是很重要的修养。为苦乐所动，也就是为境所转动，境一会儿是苦的，一会儿是乐的，心一会儿是浮的，一会儿是沉的——比泰坦尼克都忙。这样的修习可以给我们带来不一样的启示，这个事情不大（不值几百个亿），但是它会给人不一样的生命启示，如果你经验到了，你去仔细的思考这件事，考虑考虑生命有哪些不一样的可能。

【问：如何培养智慧？答：多刷题】

法友：师父，用智慧做判断抉择的时候，往往就想不起来，在这一块我也希望能够多加强，请师父开示如何用智慧来抉择我们的工作和生活。

法师：我之前有说“拿方案的是智慧”，跟我学习久的都知道这句话，但是现在这个问题是，我按你说的慈心修习多修习，它总越权呢，不甘心当老二，把老大的活都干了。老大不是智慧吗？老大也不

在场啊，老二就都拍了板。怎么让老大能够及时出现，其实是这个问题。

还是要多修习，多修习智慧。多修习智慧，怎么修习？其实要做决策的时候，起作用的不是不仅仅是无常无我的智慧，更重要的是缘起的智慧。缘起的智慧，日常怎么修习呢？我过去讲正知，特别强调有益正知、适宜正知，还记得吗？这就是智慧的修习多修习。从“我要不要喝水”这样的小事，都可以有有益正知、适宜正知——现在身体情况需要吗？很需要的话，那么适合吗？很需要就意味着喝了有好处，那这个场合适合不适合？如果也可以，那么怎么做才合适？如果确实需要，场合、大家的状态、我们的交互也配合——比如说某位法友在问问题，问完了，我在回答之前拿杯喝一口，这个时机就比较恰当。但是，你怎么拿、怎么喝？出家众应该有的威仪、这个威仪又是为什么？这些都是应该在自己内心很自然就流过。这个自然流过，不是自然得来的，是一遍一遍这样用心形成的自然，习惯成自然。

想让智慧习惯成自然，当然也得为智慧准备一些笨功夫。智慧准备什么笨功夫呢？刷题呀！怎么刷题？哪有练习册？这不都是练习册嘛！你生活中的点点滴滴，要问——有益吗？适宜吗？如果适宜，怎样做才合适？怎样说才合适？不能够情绪用事。“我没情绪用事啊？”，只要没有经过这样智慧的选择，都是一定意义的情绪用事。所以像你说的慈心就拍板了，这就是我说的另外一种情绪用事。它可能比嗔恼情绪用事要好，可是毕竟不是真正的智慧来摄持，也不一定真的符合于当下的缘起，也就是说本质上可能还是不是顺道的。道德经说的好，“不道早已”，翻译成东北大白话是很重的一句话，叫“跟规律对着干，早早要完蛋！”，这就是“不道早已”。要有缘起的智慧。

这个缘起的智慧，还是要数数的培养它，修习多修习。记住我刚才那句话——多刷题。这个刷题，你也不用到处去买练习册，生活中到处都是题——做菜，先做哪个后做哪个，是一道题；这一道菜中哪

个工序，备料的时候前后、下锅的时候前后，这都是题。“反正做熟就行”——这个人没有智慧。当然它可以是我少欲知足，当下心是我可以去做这些抉择，但是我也可以安住于这样的修行，只是我一个人吃，我选择在这个上简单（做菜），然后多花心思在这个上（修行）——这也可以。这是智慧的抉择，而不是因为“我刚才那样修习很舒服，我不想出来，所以对付做吧”，这是两回事。一个叫基于智慧的，一个叫基于爱染的，好像都是修行，好像状态都挺不错，差别很大。

你的问题归结一句话就是，要多多培养智慧。怎么培养？多刷题。

法友：请师父指导一下我们如何去观察缘起？我们对缘起可能还都是比较模糊的。

法师：佛法中说的缘起如果推之于阿含，可以说重在两层意思：一层是普遍的规律，一层是具体的缘起法。普遍的规律就是“此有故彼有，此生故彼生，此无故彼无，此灭故彼灭”，这就是所谓缘起的规律。那什么样的法、什么样的现象是这样“此有故必有，此无故彼无”的呢？答：你所了解的一切现象。一切现象都是这样条件的存在、关系的存在，也就是说，大家所能够真正认识的这一切法都是缘起法。当然，佛在阿含中讲缘起，虽然有它的普遍性，可还有它的侧重性。佛在阿含中讲缘起的侧重性在于有情的身心，在五蕴、六入、六界上，在色受想行识上，在身受心法上，在无明缘行乃至生缘老死上，这都是就有情的身心、生命的现象来谈缘起。

也就是说根本佛法中既有普遍的缘起理则，也确认这一切有为法都是缘起的，是此有彼有、此无彼无的，可是重心在生命现象，在有情身心。可是我刚才用的缘起法，说到缘起的智慧可以说是关于一切现象的。这个杯子，作为一个外在的物质的色法，有没有它的缘起？有啊。比如说这类杯子，它的玻璃耐冷热（就是热膨胀）性能怎么样？它容不容易炸？冷热到什么程度它容易炸？这就是关于这个杯子的缘起智慧。至少你要知道玻璃存在热膨胀（热胀冷缩）的问题，极致

的温度变化有可能导致炸裂的问题。在我不太了解它具体的参数之前，我可能要小心一点，这就是关于这个的缘起智慧。所以，当我用这个杯子的时候，我最好不要下边泡在冰水里，上边沸水倒进去，最好不要这样，也许这个杯子没事，因为它壁比较薄，再一个不同的玻璃和工艺或者是说成分，它的热膨胀系数还不一样，可能没事，但是你为什么还要这样考验这个杯子？非要把它搞残疾了才高兴？我只是举这个简单的例子。

人与人之间也存在，这个人他身心的惯常性是怎样的，那就是他表现出来作为结果的缘起法。所谓的惯常性，有他的习惯、有他的性格等等，可能还有他自己意识不到的观念性的东西，也许你旁观者清。那当有一些交互要发生，要不要考虑这些呢？这些都是缘起的智慧呀！诸法因缘生，如果不能够在这一切处去运用缘起的智慧，应该说至少在世俗边智是不够充分的，智慧的培养也不太多。

当然，一个人不可能在所有的细节上去追逐这样的智慧，那可真是“学者以多方丧生”（大道以多歧亡羊，学者以多方丧生），没那么大的时间成本去投入。关键的必须要把握，同时知道，这个太细节，而且可能也不那么重要，所以我不在这个上投入。我刚才举杯子为例，但是可能它不重要，我只要知道使用杯子的一些注意事项就好了，没有必要去挑战那个之外的，这已经是相应的智慧摄持了。如果我有更深的关于它的智慧，一看这个玻璃，就知道它大概是什么成分，从它这种厚薄，就知道它的耐热性能怎么样……那当然是世俗边智更了不得。可是，不是很有必要，不是必须要养成它。

像刚才说的，这个事情要决策了，决策这个事情的时候要不要考虑相关的重要因素？当然要，当然要。在这个时候，首先要知道有哪些重要的因素必须被考虑进来，到底这些因素和合起来，使得什么样的方案是可能的……类似于这样。这个就是在一切处见缘起，以缘起的智慧去摄持。包括大家彼此之间交流，众中谈话或者是私下里两个人谈话，总是有一个问题，就是：该说什么？为什么？这些大体内容

确定了，还有一个问题是：这些内容怎么说合适？同样都是给一个建议，有的人把别人惹恼了，有的人把别人说服了。你可以说，这是一个看脸的社会，因为他刷脸刷得好；但是也可能是说话更善巧。这后面就有一些关于智慧摄持的事。

大众中说话也是，这个场合谈的是什麼，我要说这个内容合适不合适，如果合适，那么在时间把握上，我大概花多长时间来说，怎么样把握得当……这些不都是在说话上，在具体场合、具体话题上说话相应的缘起智慧吗？我在这个场合中，大众的相对的心理位置是处于什麼样？那我应该以一个什麼样的角度来说相应的话，这都是关于这些的缘起智慧。

这是刚才问到缘起，继续上面的话题做一点展开，这个问题说这些。

【如何慈心相俱的行走】

法友：师父，刚刚您说带着慈心的经行，那经行您是说所缘是放在脚步的，弟子想问，经行又要注意提和触，然后又要同时有慈心，这一个心可以同时缘两个吗？还是说要放下？

法师：这个问题是：说到经行，过去教过一个方法，和慈心同时运作，是不是一心二用啊？师父您在教我们内心的左右互搏吗？

这个问题是这样，那样的经行是基于念处的修习去说，重心是放在当下行走中最显著的现象上。抬脚落脚不是最明显，最显著的现象，实际是跟地面的接触那个触的发生是很显著的，然后提脚触的消失是比空中的移动这个触要显著的，所以这样经行的时候，初级阶段可以重视这个最显著的触的现起就可以，触的由重到轻的消失、由轻到重的现起。

那可不可以同时伴随以慈呢？当然可以。这个人忧伤的时候，他不可以关注自己的动作吗？忧伤的时候能，为什么慈悲的时候不能？

还是那个原因，大家对于慈不够熟悉，慈还没有做到自然的浮现、自然的充盈。如果这个慈真的像我形容的那样，春风一片，作为一个背景一样充盈在心间，然后自己在这里安详的行走，调柔、无嗔、柔软、慈和，这个时候可以做标记——提、移和触，也可以不做标记，但是内心侧重的观察点是在足上。

在做这个之前，我前面有一个训练科目教给大家，是什么？慈俱的呼吸。呼吸对于你来说是最自然不过的事了，你刚才修习慈的时候肯定在呼吸呀！说重一点的话，谁一修习慈就断了气呢？是吧？我们在修习慈，也在呼吸，说明慈心跟呼吸不是互相排斥。当慈心相对成熟稳定之后，你当然可以觉察到在呼吸了，这个时候慈心稳定，它就是可以成为背景一样的存在。这个人忧心忡忡，他一样在呼吸，他这一天都是忧心忡忡，但这一天哪一次也没有因为忧心而断了气。慈心也是这样，觉察到慈心充盈的呼吸，这作为一个基础。在这样温暖的慈心中，是这样放松的呼吸，整个人身心温煦、柔软的呼吸，这个时候慈心是很自然的，不是那么刻意的。

之所以觉得难，你的难题的关键点就是刚才说的——慈心还不熟练、不熟悉，修习慈还是一个相对来说比较造作的事儿，还要花费太多的内心能量，还要给它太多的分时来处理（计算机分时）。但是，慢慢的修习更加熟练，刚才说的第一步，慈心多修习多修习，让它成为熟练的内心状态、熟悉的内心状态，甚至不费力就能举起，这个时候再说它比较广泛的应用。观察呼吸的伴随，走路经行的伴随，当然你也有另外一个选择，就是侧重点在于住于慈，然后在这一片祥云中行走，都好。这就是慈心在经行中的修行，不是慈心相俱的那个身念。

【毫不费力的修行后面是有生理基础的】

法友：弟子是想问，按照师父您刚才的描述，可不可以说慈心其实是一种状态，可以成为一个背景？

法师：它可以成为背景的情绪状态。但是想成为这样，需要修习

多修习，或者说一次修习中得力，进入了这样良好的状态。这个时候就像车已经在巡航速度了，你不需要使劲给油门，点一点就好。知道这个意思吧？这个时候你脚上并不需要多费力，你的注意力可以主要在方向盘，或者在窗外的风景，或者是路况，但是你不需要在油门上花太多心思。当你慈心熟练之后就是这个样子。不是说一点不花心思，可能慢慢的慈心不够充盈，它弱了，稍微提一提，有现起，慈心继续。就那一提，可能是一个很细微、很迅速的动作，修习越熟练，这个动作越细微、越短促。慈心特别的熟悉，它可以很自然的住在里面。

就像抑郁的人，从早上一睁眼就开始进入抑郁，或者说他从来就没出来过，一整天都是抑郁。他需要特别的去策划“我要抑郁”吗？不需要。你们知道吗？长期抑郁会造成大脑器质性的变化，在灰质上会有一些区域有变化；同样，内心的调柔、无贪、无嗔，这样的相应状态也会造成大脑灰质的一些变化，当然这个良好的。换句话说，身心的相互影响深刻到这个程度，你的修行已经开始改变你的大脑，让你的修行状态成为生理性的固化，所以能够毫不费力。这个毫不费力后面，其实已经造成了生理基础了。

不是纯粹的唯心，心色是相依的，身心是关联的。这个是有核磁的研究的，大概 12、13 年吧，国外一个核磁方面的期刊做的这方面的研究，研究的人就是参加所谓正念训练的一些人，研究他们一些相关区域的变化，这个正相关性很强。就是因为持续的修习，导致大脑某个区域的灰质发生了变化，表现在这个人很容易安住在这样相应的状态中，所以修习得力稳固是可能的，甚至会因为你内心的正确运作，处于这良好状态，制造出新的生理基础。那反过来，抑郁也是造成大脑损伤的，知道吗？包括玩游戏上瘾的，会造成大脑灰质一些区域的变化，所以他那个瘾也是刻在了生理基础上，他想改变也是难的。当然能改变，诸法因缘生，有为法是无常的，是可能改变的，就是容易不容易而已。

所以修行得力了，只要不太放逸，这个车速慢不下来，因为它有

后面的强大支撑。所以，好好修习吧！功夫不负有心人。

我们应该问问自己——我希望自己活成什么样子，为什么？这作为今天我们最后的结语。

大家一天腿盘的也够辛苦了，希望今天的收获对得起你付出的辛苦，愿大家吉祥。

一日慈心禅

(2021 年 7 月 18 日印慈法师开示于沈阳)

一、修习慈心禅的意义

我们借今天这个因缘一起来了解一下慈心禅，也做一些慈心禅的修习。之前有过一次这样的一日禅，可能大家也多少有听闻，觉得这个有价值，所以有我们今天这一次依法相聚。

首先说一说：慈心禅是什么？对于我们有什么可能的好处？

简单的说，慈心禅是佛法中修习禅定的方法之一。这样说它又有一点抽象，因为慈心禅也许神妙，也许好，但是我未必需要啊。这世界上好的东西有很多，我可能不一定都需要，所以慈心禅好，我不需要，那有什么必要来参与呢？我们又何必在这炎炎夏日，花这样一天的时间，甚至可能以后的生命还要继续投入自己宝贵的时间呢？所以，首先说一说它可能带来的好处，大家看一看自己是否需要。

慈心禅，是修习自己内在一种美德的方法。

这种美德，佛教叫“慈悲”或者“慈心”。其实修习慈心成就的时候，慈悲喜舍四无量心都能成就。小朋友们有没有学《论语》？《论语》里常常讲“仁”。《里仁篇》里面讲，“君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是”，这谈的是君子的修养，他有这样内在的仁德，才有外在的仁行。这样内在的美德好是好，可是没有人先天就具备它。也许不同的人生下来，是否容易嗔恼，内心的安定程度如何，会有一些差别，可是几乎没有谁生下来就具有稳定的、比较纯正的仁德（或者说慈悲喜舍的心）。大家都需要在一个一般人的基础上来修习增进，让这样的仁德、让这样的慈悲喜舍，在心中本来不出现，出现了；本来不稳定，稳定了；本来没力量，有力量了；本来不充盈，变得充盈了，充沛整个身心，可以以之摄持自己的一生。这是说慈心禅从德行的角度有这样的好的。

来到这里的法友，对于内在的美德多少是有认可度的。可是，只是认可，不等于完成；只是向往，也不等于到达；只是说它好，不等于我有办法实现它。儒家讲“仁”讲的这么好，为什么还有所谓“道貌岸然”呢？是因为内在德行的修养不匹配。所以口中可能说着仁义，但是内心不具足，给自己的一生下的注解也不是仁义的注解。

那么，内在的仁义如何长养？应该说，从《孟子》或者其他一些儒家经典中，能看出来一些大体的原则、大体的方法，但是想很细致的挖掘出来不容易。所以今天我们说传统文化教育，你只是懂一些知识，如何具备这个修养呢？说到这个的好、这个的应然，至少在座的多数应该可以接受。可是，如何让它成为身心的现实呢？如何“君子无终食之间违仁，造次必于是，颠沛必于是”呢？这需要具体的修养方法。儒家的方法没有明显的载于经卷中。但是佛教的方法，是很明确的世世代代流传下来。不管大家对于哪一边更亲近，哪怕是站在传统文化的角度，他山之石可以攻错，更何况这还算是“他山之玉”呢，他山之玉不拿白不拿。

那么它能给人带来什么好处？美德之所以是美德，它一定不是抽象的。也许有人认为“美德总是跟我的得失相违背的，我讲美德，我就得承受损失”。实际上，站在佛法的角度看，美德是跟现后的安乐必然关联的。这个“现后”，不仅仅是现在和今生的以后，还是佛法说的现生和后世。美德是跟现后的安乐有正向的关联的，用稍微学术点的话，美德与现后安乐有正相关。最后这个正相关，发现是因果性，也就是佛法所说的——善会带来安乐的果报。我们首先说现象上的正相关，再说这个正相关是不是因果性。道德在佛法中不是抽象的，不是傻瓜才会干的，不是谁干谁亏、谁干谁失败的，而是谁具有美德，谁现后安乐的。这样说可能还是抽象，我们说一说慈心具体的事。

从个体和群体两个角度来说一下慈心现生的利益。说对个体身心的好处：请问这个人怒火填胸的时候，他是快乐还是痛苦啊？痛苦啊！甚至还搞的血压升高，搞不好中风了，因为血压一高，很容易造成脑

溢血，特别是年龄大了，再有一些基础疾病，这都是常见的。那反过来，作为嗔恼对立面的慈（无嗔），它带给人的是完全相反的身心状态。它带给人的是内心的调柔、安和、温暖、惬意、自在……不像嗔恼，好像胸里塞了一团火，又似心上插了一把刀。

“慈”在佛法的术语分析中，可以把它叫“无嗔”。无嗔不是简单的“当下没有嗔”，而是像卑鄙和高尚这一对反义词一样，嗔和无嗔是完全对立的状态。无嗔，如果从正面说就是慈和、慈爱。嗔的对立面就是慈，就是内心的调柔慈和，就是内心对自己、对他人真诚的善意、不伤害。当这些充盈身心的时候，他内心中没有纷争，没有对立，也没有僵硬；他内心中是柔软的、温暖的、安详的，是由此自然生起满满的喜乐的。从情绪和身心的关联来说，慈心对于一个人的情绪状态有着特别的好处。当一个人有了慈的修养，就像君子有了仁德一样，他是乐住于慈的，这种身心美好的状态，给人带来的是生命当下非常安稳、非常美好的内在享受。

今天的人，好像总得向外去奔逐什么、会遇什么，自己才能有一点点快乐，这是很笨的、很不稳妥的快乐的模式。说它笨是因为很费力，人家不配合你，你就得愤怒伤心，是不是啊？天底下事按照谁的意志转呢？特朗普在位的时候，做为这个地球上权利最大的人（表面上的），他也不能事事如意。他都不能，谁能呢？美国毕竟还是第一强权，他毕竟是明面上权利最大的人。向外去奔求，指望外境配合我让我快乐，这很笨；更不要说还要经过多少辛苦的努力，才可能有配合。

当然不是说不应该向外去发动，去建立事功。可是，君子不是通过这个才达成人生内在的满意和安乐，他是有仁德住心，是在内德充沛的情况下发于外面的事功。一个有良好修行的人，自己具足了这些修养，然后去做自利利他等等这些有价值的事；他并不指望得到什么回报、肯定、认同、名望、财富等等，这一切跟他的安乐没有关系，他的安乐来自于内在的修养，这是最稳定的安乐，没有谁能夺走。像

小朋友非要有什么玩具玩才快乐，被人家夺走了就不快乐。如果将你的安乐建立在自己内心的圆满上，谁能夺走你内心的圆满呢？“智者所增长，无夺亦无动”，有智慧的人，他所增长的东西谁也夺不走，他最后所达成的，是没有动摇、没有破坏的。这是佛教里的偈颂，当然这是说的无为，不是今天说的慈心。

慈心能够给人带来内在的安乐和美好，而且不用那么费力。人本来可以内心充满了安定、安详和快乐去做该做的事，现在大家都反过来，是“要做成什么，我好像才能快乐、幸福、满意”。这个模式错了，模式错的情况下，不可能真的有稳定的快乐。稳定的快乐不来自于外在的赐予，而是来自于内心的美丽。内心没有好的德行与智慧陪伴，还谈什么美丽呢？外边一刮风，里边就哆嗦；外边一下雨，里边就湿漉漉，这样的内心修养没有办法稳定的快乐。内心要有坚固的美德。“君子无终食之间违仁”，连吃顿饭这么短的时间都不离开仁；“造次必于是”，非常匆忙，可是内心仍然是安定的，仍然充满了柔软慈和；“颠沛必于是”，就算情况变得糟糕了，颠沛流离，内心也没有阴云密布，仍然是阳光的，充满了内在的慈和喜乐。过这样的人生不好吗？

这是从一个人可能拥有的内在美好带来的安乐，来谈现世的慈心利益，是谈心的部分；身的部分，刚才只是从嗔的对立面概说。

大家知道儒家是什么养生观念吗？儒家养生的观念是“养德”。有没有道理呢？有道理。一个人如果慈心充沛的话，就他自己纵向对比，他的健康情况一定会更好（横向对比有时候没大意义，先天基础都不一样）。我常举一个例子，德国有一个机构研究若干例癌症不药而愈的情况，得出的唯一共同点就是——这些人都比较乐观、开朗、阳光。原因是什么呢？可能性的分析是，这样的情况下，对于免疫系统更恰当的工作是有利的。慈心培养的内在的调柔慈和、安详喜悦，油然而发，浸润身心，整个身心是比较和谐的，就能够起到这类作用。

如果不理解这个和谐的状态，就想一想自己紧张、焦虑、冲动或愤怒的时候身心的躁扰相。我们对于这些美好很不熟悉，没有或者很少感性经验，这是挺悲哀的一件事。所以我讲这些“美好”，总得反过来讲“不好”，从“不好”知道身心有这种关联。当焦虑的时候就是像在煎烤一样，还要翻个面；愤怒的时候真的就像在烧，搞不好就高血压或怎么样了。这样负面的情况大家能够认识到，其实有它对立的、好的、正面的那一面。在慈心的情况下，身心调柔慈和而住，在这个状态下身心很调适，好像有一种向平衡态回归的自然趋势（这是比方，不是做为真实情况描述，我们要分得清比喻和事实描述）。可以认为，人体本来有这种可能的机制，只是多数情况下没有被触发；多数情况下，是对立面的机制在发生运作，负面情绪相应的身心的负反馈的相互作用，越来越紧张，越紧张越焦虑、越焦虑越紧张……这是大家可能相对熟悉的。那反过来，越调柔安和越有内在的喜悦，内在的喜悦生起了，身心享受它，就变得越柔软，为什么不建立这样的正反馈呢？然后，身体也变得更好（针对自己的前后情况来说）。

慈心能够给人带来的是美好的内心修养，同时它必然导致一个人身心更加的安乐。这个安乐，有时候是出乎于一般人的经验范围，也出乎于一般人的想象。

小朋友可能现在还意识不到，其实人的自我情绪把控是很重要的能力。小时候可能更愿意任性，长大了慢慢都会意识到情绪的把控能力很重要。慈心这些内在修养方式，如果常常修习，会对于心越来越认识，越来越有办法，越来越有力量。想让心的情绪状态安住于某种情况，它就能安住；想让它从不合适的状态出来，它就能出来。修养不到位的情况下，明知道这个状态不好，可是就像脚陷在了烂泥里，拔起这只，那只陷得更深，没有相应的办法和能力。通过慈心的恰当修习，可以有更好的情绪把握能力。我们做为成年人，如果没有很好的情绪把控能力，与人交往中有时候会误事。

慈心对于群体层面有什么价值呢？首先从个体角度看他人，就是

所谓的人际关系。如果有良好的修养、稳定的慈心，跟人接触时，对方都会感觉很舒服，不说加不加分，至少不减分（也许大家的接触更多看的是功利的部分）。一个人有了比较好的慈心的修习，他不会（或者不容易）因为自己内心那些粗糙、僵硬、对抗的东西影响自己的人际，他的人际会因为自己内心的修养变得比从前好一些，至少这个可能性比较大。

要说群体，当然不能只站在自体的角度看，还有一个东西叫“社会风气”。有时候也许会说“这个社会戾气太重”（当然我坐在这，来来往往都是诸上善人，我觉得社会风气很好），也有一言不合，本来卖肉变成砍肉的，某种意义上这个社会的戾气是比较重，那就是内心的怨气、不满意、愤怒、狂躁不安等等，这些如果有了一定的比例和浓度，可能会让人形成这个氛围戾气重的感觉。

社会风气这件事是关乎每一个人的。就在前几日，路上无故挨了刀的那几个人，都是所谓无辜群众，我们也可能是无辜群众；报复社会开车撞人的，我们也可能是正在斑马线上的无辜路人。社会风气怎么样，当然跟我们每一个人都有关系。可是社会风气怎么改变呢？

“你，改变一下自己！”不是这样改变的，每个人要改善自己。指挥别人去改变，那不太官僚了吗？最有效，阻力最小的，就是每个人做好自己。如果这个社会能多一点慈和的氛围，至少这个所谓的戾气会弱一点。社会风气改善了，谁不受利呢？说到这，再强调一下，别一听“这个挺对”，然后指望别人去修慈心。如果这个世界需要变得更好，那本来就应该从我开始。这是从群体的角度略说一下。

女众多的时候，我谈了慈心对美容有好处；今天女众少，这个事我就不谈了，自行想象。怎么男众也一脸热切的望着我呢？这件事情是这样，没有人研究这里面的道理，但是大家想一想负面的，一个人如果常常焦虑，容颜是不是就容易憔悴显老？一个人如果常常愤怒，脸上是不是就容易长出横肉来？这很奇怪，也不知道为什么会出现这种情况。但是如果这个人常常是调柔、安详的，他也会有那种对立面

的、好的情况发生。这方面的研究我没见过，可是佛经中明确的谈到修慈心，容颜端正，人天所爱护。从我观察的一些情况看，正反面也确实成立。

这一生，只是生命长河中的一朵浪花，如果按照佛法对于生命的把握和认识，人命终之后会随善恶业受生。慈心本来就属于很强盛的善法。大家谈善恶，善恶不只是在于言语和行为，最主要的就是发动于心。都是拿刀割肉，有的是死刑犯，有的是大夫；同样都是给人注射，有的是救人，有的是要人命。所以主要是在心，善心很重要。

可是如果在没有主动训练的情况下，一般人都是随境流转的。能领会这句话吗？现起一个可意境，内心就笑成一朵花，很满意；现起一个不可意境，内心就紧缩着，或者排斥抗拒，感觉很恼苦。都是随境流转的模式，在这里没有稳定的善法，全看扔过来的是啥。这不跟小狗差不多吗？扔过来一个骨头，就兴冲冲的奔过去叼起来；扔过来一个石头，就躲开来，还嗷嗷几声。我们觉得自己是人，很高明，但是如果随境流转的话，跟一只小狗没啥太大区别。可意境就生贪，不可意境就生嗔，没有稳定的修养。

稳定的修养不是天生的，必然要训练得来。在说到善恶法，说到现后世的时候，这个人如果能有稳定的慈心，意味着他这一生的善法会非常多，而且串习的非常熟练，这个人命终的时候错不了。他如果从修这样的慈有色无色定，他可能能够生到相应的欲界的人或天，这些好地方他是随意去的（就一般的修习来说），而且，生在人中容貌端正（“端正”是佛经里用的词，佛经里说人长的好，词用的也很端正，让人心里不容易生起杂念）。这是说异熟果报，也就是慈心能够给后世带来的安乐。

大家都觉得自己周围的人际关系对自己有影响，甚至比较重要；也看到人跟人的不同，有的人周边就是普遍的紧张，有的人周边就是普遍的舒服。这除了异熟果报之外，还有一个修养的问题。如果看到

有一些人也不怎么修，但是周边人际关系就是自然而然整体上向好，那就是上辈子带的，修慈心感得的果报会使人周边的关系好。也用不着觉得不公平，也许是人家上辈子付出了什么，有足够的美好，配得起这个。这是从现后世略说一下。

佛法可不仅仅是在轮回里做文章，它还做着一个更关键的关于彻底出轮回的文章。也就是我们在说到一类修行的时候，常常要有终极关怀。什么终极关怀？涉及到整个生命根本问题能否解决、如何解决的问题。佛法里当然有这种终极问题的解决方案，那么慈心跟这个有什么关系呢？

一方面，慈心可以做为其他修慧的前方便，身心有很好的准备，再来修习智慧观察就很容易引发。另外，慈心的初级阶段是取人相修，后面高明了，可以无我慧相应来修，那就能够支持人证圣道。如果想发菩提心，必须有四无量心做基础，在这个基础上有增上益乐，然后发菩提心，才算是入菩萨道，向于成佛。这只是略说，因为多数人不一定真的准备好向这个方向。

今天主要强调关于个体、群体的现世的利益，后世的利益对于大家可能远一点，可它仍然是我们很现实的问题。有人觉得睡不着觉是痛苦的，大家想一想人临命终的时候，那个心如果没有足够的安顿，他会不会痛苦？会不会恐惧、不安？慈心修的好，夜梦安稳，临终的时候没有内心的不安和恼苦。佛教的经论里说的很明确，一个人真的善法多的情况下，内心会很稳定，这种稳定在重大关头仍然是有明显表现的，就是善人处于善的状态中离世的时候，内心是很稳定、很安和的。如果我们不能够靠自己的修养每一天安稳入眠，那么就存在这种可能——在临命终的时候内心种种的恼苦相。

这是人生的智慧。就在这个房间，有一个年轻的法友带着他的父母来亲近三宝，想要皈依。她的妈妈年龄应该比我还大一些，跟我主动说她想要皈依的原因，她说“我年龄也大了，以后会更老，也许会

缠绵病榻，这个时候如果能有佛法，我自己能够更好的面对这些苦，也给家人、孩子们少一点麻烦”。我当时就跟这位年轻法友说，“你妈妈比你有智慧多了”。她的妈妈是属于基本没太学过佛法，那位年轻法友从名义上说也跟我学了两年佛法了。

人不肯面对事实是没有智慧的，可事实就是老病死苦横相逼恼，你有正确面对它、处理它的能力吗？这个能力当然不是说“我不老不病不死”（秦始皇+1），当然不可能。有人问到佛教的临终关怀，我说“帮助他调动内心的善法，让他内心住于善法相应的状态”。特别是对那些平时不学佛的，临命终给人塞东西，也许有用，那是因为他心随顺了，有这样的善法；也许没用，那是因为对方不接受、不认同，就抵触。其实总的原则是调动他内心的善法。这是说帮别人。那我们自己有这方面足够的能力和准备吗？有没有不管现生还是后世、不管活着还是临命终，自己都准备好呢？为自己准备好足够美好的力量、美德和修养，来面对这一切。

我们现在的教育，特别国家层面的公立的教育，是不教关于内心成长的，不教关于生死的，甚至连婚恋的都不教，这恰恰都是人生大事。不知道大家对这个话题怎么感觉，也许觉得“为什么谈这个？”。关于自己内心如何健康的成长，需要具足什么、去除什么，真的有理论方法和引导吗？更不要说关于生死的深刻认识、思考和相应的准备。刚刚半开玩笑说连婚恋都不教，有个日本作家说“仔细想一想，结婚生孩子这种事，当父母这种事，居然不需要考试就可以，这实在是太恐怖了！”这东亚国家考试成瘾了，但他说的多少有点道理。真的知道婚姻是怎么回事吗？真的知道情感是怎么回事吗？真的知道如何为人父母吗？可能多数都是否定的答案吧。但是那些关于生命的重要的东西，在中国传统文化中、在佛法中，确实有很多可以供大家吸取的。

慈心是做为自身修养很有效的一种方法，它能够培养出足够强大、足够美好的品德，来支撑一个人之所以为人。孟子讲“人者仁也”，

他把“仁”做为“人”最根本的特征。在我们承认这个定义或者这种表述的前提下，反过来说，如果这个人内心中缺“仁”，他的人味就淡了。人味淡了有什么不好呢？这个话太重了，我只好很平和的说——人味淡了，可能也就变成了衣冠禽兽了。

佛教里说“得人身者如爪上土，失人身者如大地尘”，这个说法很早就出现在《杂阿含》里。我们现世看到这么多人（有情），下辈子还能够受生为人的比例很小。为什么会这样啊？我的回答可能稍微有点刺激性——你想想，仔细的看一看，有多少人活的真像一个人样呢？大家都按照畜生那一套准则当自己的准则来行为处事，我过去曾经讽刺过丛林法则，丛林法则是动物们形成的生活法则，我们做人去学这个，是真的想要生在丛林中吗？

我们人，有不同于畜生的东西，是什么？孟子说“人之异于禽兽者几希”，又说“人者仁也”，儒家又是这样的倡导仁义道德，实际上这是中国古时候对于人之为人的一种认识把握。从佛法来看，基本上是认同的。我们做人，就是有一些不同于动物甚至不同于天人的特征，在后来部派的论疏说为三点：忆念胜、梵行胜、勤勇胜。所谓的“忆梵行勤勇，三事胜诸天”。“梵行”就是我们说的道德，人是在为了道德能够付出的努力上，远远的超出了天人，那就不要说动物。其他两个我先不说（忆、勤勇），因为这个跟儒家所说是比较重合的，我不一定非要从佛法角度讲。

大家想一想，自己从小到大，有没有想过“我要成为什么样的人”？记得我们小时候写作文，就说“我长大了要当什么什么”，那其实是说“我长大了要干啥工作”，那个工作能标注你本身吗？工作是一堆事，你是一堆事啊？有人说“我要成为有钱人”，开啥车、住多大房子什么的，那是一堆东西，你是一堆东西啊？当然这话也不能反过来说。“我要成为什么样的人？”正是因为没有深刻的思考这个问题，所以大家只能按照主流舆论所规定的道路来狂奔，也许奔了多长时间才觉得哪里不对。这也不奇怪，谁让你对你自己不负责了呢。

你应该自己仔细的想一想“我要成为什么样的人？”，是人，别拿一堆东西来搪塞。“我要成为什么样的人？”意味着什么？我们成年之后，这个身高是基本上没大变化了，就不要说“我要成为1米85的人”。当这个问题问出来，包括每个人思考的时候，其实更多的考虑是——“我应该成为拥有哪些内在品质的人？”以及“为什么？”

各位小朋友，从小就想明白这个问题，别像他们一样到了中年才想。我要成为什么样的人？为什么？孟子说“人者仁也”。那自己也想一想——“做为人，我跟动物有什么区别？我只随着这种所谓本能的驱动，和‘顺心就高兴，不顺心就苦恼’这样的模式来生活吗？我可不可以活得不一样一点？我可不可以活得更更有主张？我可不可以活得更更有人的气息？”只靠着本能和任性去活，一定跟人越来越远，因为那些是共畜生的，就是动物也是这一套。我刚才举小狗的喻，你扔它一个包子，它就摇着尾巴去叼；扔一块石头，就冲你嗷嗷叫。那个包子是比喻顺境，就是顺心的境界；那个石头是比喻违逆的境界，不顺心的境界。我们人的那一套，如果不加以修养的话，不也是这样忽喜忽悲，全由你操纵。这就是我们不修养自身的问题。

包括慈心在内的这些修习，当我们将有哪一类能够得力了，这个时候叫做立定了脚跟。特别是配合以智慧的知见，真正清晰的认识、确定生命是如此的，我将如此度过这一生，配合以自己稳定的、有力的修养，那就真的是不负此生的人生。

人身是很难得的，佛法对于在生生死死、头出头没中能得人身是非常的赞叹，为什么？我们的机会来了！什么机会来了？把方向盘的机会来了！如果生为一个畜生，它就基本上是靠本能和本能的情绪反应来生活。你不能教一个小猫去忍辱对吧？挠你呦！但是作为人可以建立这样的美德。我们人可以摆脱或者超越这些所谓直来直去的东西，这个直来直去里边，少了一些修养的成分，少了一些智慧摄持抉择的成分，就变成了条件反射似的反应，这是缺乏智慧决断的。培养慈，让自己的心调柔慈和，让自己的心绵密的住于仁，甚至面对比

较复杂的情况、比较恶逆的情况，内心也是非常的稳定、非常的安然。这样不管是做什么事业，还是只是在山间做一个逸民，他都会有一个很美好的内在体验。

幸福是什么？谁说吃盒饭就不能幸福呢？幸福不在于吃什么、用什么，它归根到底是一种内心的苦乐表现而已，它是内心的快乐。可是如果不能够让它稳定，就会出现很多人那样的情况，现起了……没了，然后再苦苦的追寻。我刚才说现生的这些安乐，如果修慈心，你会有非常充盈、非常稳定的幸福感，甚至不在于你是一个人生活、两个人生活还是一家子生活，你自己内在真的感觉到一种圆满性，是稳定的、幸福的、安乐的，内心的调柔慈和、自生喜乐。对外有这样相应的修养摄持着自己为人处事，对内自致物于安和喜乐，这样的修养带着自己每一天安眠，如果有梦也常常是吉梦。这一生走过，善待自己，善待他人，最后临命终的时候，安详着、喜乐着告别这一生，走向下一处美好的地方。这是慈心能够给人带来的现后的安乐。

这一节跟大家说一说慈心修养的必要和它的好处。因为这一次男众偏多一些，所以我在修养方面说了一些相对可能有一点刺激性的重话，否则大家总会觉得这是一种道德教条。想一想，我们人之为人，跟那个狗甚至是野猪有什么差别？（这附近有野猪，你们出去转的时候稍小心一点）如果认识到“我要更好的做人，不枉这一生，要对得起自己”，那么有什么技术性的方法？慈心就是一种技术性的方法。希望大家在战略上真的认识到修养的必要，真的认识到自己有这种内在改善的必要，下一节我们再来谈具体的方法。

二、慈心修习的原理和方法（对个体修习慈心禅的座上引导）

上一节谈了慈心的利益，首先谈的是慈心是一种美德。而且，美德不是虚无缥缈、跟我们没有什么利害关系的，美德是会给我们带来利益的。从现、后、究竟三个方面，略讲了一下慈心的利益。

人所重视的不过是两类事，一类是重要的、一类是快乐的，这是人们愿意把心往上缘的东西。而所谓重要的，也必定是跟苦乐有关系的。这件事重要，但是不带来快乐，为什么重要呢？因为虽然现在不带来快乐，可是如果这件事成了会怎么怎么样，觉得那个会对自己好，这个好终究还是落到安乐上；或者这件事能避免重大衰损，不搞好就会有重大的问题，那这个也是重要的。人心总是往重要的和快乐的事情上缘，看看是不是？这也是刚才谈修养会多谈几句的原因。希望我们能够意识到，美德对于我们“人之为人”是重要的，这样不管是今天共同的修习，还是自己日后思考要何去何从，应该会有所帮助。

这一节，主要来谈一谈关于慈心修习的原理和方法。慈心修习的原理一点也不难，就是把每个人多多少少都有的那一点真诚的善意增长广大，乃至普遍而已。这就是儒家所说的“一端之善”，从这一端之善（就是一点点，只在某个局部有的这么一端之善），把它充盈广大，原理就是这样。那怎样从一端之善充盈广大呢？慈心的培养，可以从自己到亲近的人、中庸的人、敌怨的人这样渐次的推进，这是个体的修习；然后再从个体到群体，乃至一切众生的普遍修习。

这还是很抽象的原理，具体的说，怎样对自己修慈呢？“慈”，常常理解为是“希望他人得安乐”，这个是比较严格的“慈”的定义。那为什么说对自己修慈，为什么说对自己没有慈呢？那是因为（仅就这个定义来说）如果只把希望他人安乐定义为“慈”，那对自己当然不是慈。可是，对他人的那种真诚善意、调柔无嗔，对自己不会发生吗？对自己按说是最容易发生的。为什么呢？如果用大白话说，“慈心”叫做希望对方好。小朋友们要听不懂，一定跟我说，我有少儿版

（笑）。但是你们不说话，我就只好认为你们都知道了。我有各种版本，还有老太太版。我们在说的時候，大家不清楚可以马上问，因为稍后还要修习。

所谓的“慈心”，当然是调柔慈和的状态，可是更重要的特征，它是一种真诚的善意、真切的关爱。一个人，他最有道理关爱、最没有障碍关爱的，就应该是他自己，这应该是障碍最小的。想那个人，不太想心里对他好；再想一个，还不太想对他心里好。那你对自己心里好，总没有思想障碍了吧？可是平时也没有做。没有思想障碍归没有思想障碍，可是有很多其他不可见的障碍，障碍了我对自己好。很少有人真的对自己好，特别是修过慈的，前后一对比，发现自己对自己过去太不当回事儿了，对自己太不好了。所以，这种真诚的善意、真切的关爱，这种慈心的修习，从阻力最小的地方开始培养。哪儿阻力最小？自己。“对自己好”是阻力最小的，按说应该没有阻力，可是你修一修也许会发现阻力。那个阻力是什么？是烦恼，是过去身心错误的习惯。烦恼是坏人好事的，你内在的那点儿美好、可能的安乐，都被烦恼破坏了，可偏偏还成天跟烦恼做兄弟，还要给它找各种理由和借口，说明它的合理性，避免扫黑除恶打到它。

稍后你们修习，看看自己对自己好有没有阻力，有阻力就想想我这个话——那不是别的，就是过去身心不正确的运作习惯，那我现在培养正确的，是这样而已。这一端之善，从自身开始培养真诚的善意、真切的关爱，对于自己真的有这样内在的慈爱了，再向外去扩展它。

我说了，难度是从易到难。除了自己，自己最愿意付出真心、付出真诚关爱、付出真诚善意的是谁呢？内心感觉舒服的人。不一定是血缘近的，也不一定是社会关系近的，是自己内心感觉可亲的。也许是跟自己打交道不深的，但是看着长相就很甜的，想到他心里就舒服。有人在修习慈心的时候跟我有过交流，他只有想到某个长相很甜的人的时候，他内心才觉得挺舒服，那就对这个人修习就可以。这是从易到难，建立更充盈广大的慈。找一个自己内心感觉亲切的、亲近的人

来修习，这样更容易愿意对他散播真诚的善意和关怀。可以自己上座之前准备几个这样的对象。

假如说有极个别人，满世界就没一个我看着顺眼的人（极个别的会有这样，因为受了伤害或者怎么样），整个世界就想不起来哪个人是顺眼的，更谈不上内心的亲近，怎么办？看一看自己有没有对哪些动物（比如萌萌的宠物）内心有一点柔软，也许看一看萌萌的小奶猫，内心感觉柔软，那就可以是自己比较不戒备、比较少对抗、也比较愿意对它赋予真诚善意、真切关怀的对象。如果有这类困难，自己想一想有没有其他比较容易突破的，容易培养起来真切关爱、真切善意的对象。

当然，选慈心修习对象的时候是有一个原则的，就是最好不要找自己内心能够生起男女欲贪的对象。为什么呢？原因是我们是在修慈，不是让你心里谈恋爱。去找一个不容易生起烦恼的有情，他应该是自己内心比较亲近的对象，在对自己真诚的培养慈爱之后，向他来真诚的祝福。

在对亲近的人修慈之后，是中庸的人。所谓中庸，是指想起这个人没感觉。这个人应该至少见过，但是想起他既不感觉舒服，也不感觉不舒服，也就是大家常说的没感觉。这个时候不叫没感觉，叫既不舒服也不不舒服，这种感觉叫中庸的境。这类人往往是交道打的很少的，就是人际关系还有距离的。人际关系不一定是物理关系，我们坐公交，大家物理距离近，可是人际关系很远。你坐公交看到一个人，内心完全没有感觉舒服和不舒服，他就可以成为你今天修慈的对象。这是说中庸的人。

所谓敌怨的人，就是想起这个人心里不舒服。不舒服的程度肯定有差别，有的只是稍微有点不舒服，有的也许严重到不共戴天。刚开始不要挑战太大，记住原则是“从易到难”。所以，如果自己敌怨的这一类比较多，可以有梯度差别，就是不舒服感从弱到强的梯度差别。

先对不舒服感弱的人修慈，慈心能够建立起来了，再向不舒服感更强的人修慈。记住，个体的慈心修习秉持的原则是从易到难。

虽然只是修了几类，本质上其实是对所有的都可以修习了。为什么？从内心的感受说，除了自己，不外乎这三类人：感觉舒服的、感觉不舒服的、谈不上舒服不舒服的。你心里想到任何人，乃至任何的有情，从你内心的感受划分（除了自己）不外乎就这三类。感觉舒服的，想起他感觉心里就舒服，想起外边小奶猫心里就舒服（这也是有情），类似于这样想起来就舒服的，想起来就不舒服的，还有谈不上舒服不舒服的，从有情类别给自己带来的内心情感感受说，就这三类。

所以，当你从自身做出发点，便利修习了亲中怨之后，实际上发生了一件很有意思的、从前没发生过的事儿，就是——在那一刻你的内心是没有敌人的，在那一刻天底下的人都是你内心中可亲的。什么意思呢？因为，人们不修习的时候，情绪反应是惯性的（或者说条件反射式的），这个人带给自己的情绪印象（注意这个词——带给自己的情绪印象）就是这样反感的。想起这个人，几乎捆绑式的内心呈现的情绪状态，就是那种不舒服的、带着反感的这种感觉。当这种人多了，或者自己一天心里就缘这种人，眉头就皱了起来，就是对这些感觉很不满意。如果自己能够经过这样的修习，对本来内心中感觉不舒服的人变得柔软了、变得慈和了、变得对他充满真诚善意了、变得对他充满真切的关怀了，这个时候其实是生命中一次很重大的经验。什么重大经验呢？重大在哪儿呢？你会意识到情绪原来是条件的产物，你会意识到情绪原来是可以有这么大的调节空间，你会意识到你对于心有足够的自在力，你会意识到你身上也有圣人分。

我们看到那些修养很了不得的人，甚至是胸怀天下的，对善、不善等以慈的这样的人，我们都觉得这个很好、很了不起，但是觉得“我肯定没份，所以我还是过我黑乎乎的小日子”。其实不是的，每一个人都可能的。我想起王阳明，你们也许很多人这些年在意他。从前读

书，记得王阳明曾经是一个比较跳脱的少年，从某一天开始突然有板有眼了，到哪儿都正襟危坐。跳脱的少年肯定有一帮狐朋狗友——不能叫狐朋狗友——肯定有一帮同声相和的发小，就来问他：“你咋了，咋不跟我玩了昵？”。大家想象一下王阳明正襟危坐，一脸肃然，对他过去同声相和的发小说：“我过去错了，我要学做圣人”。这话很关键，“我要学做圣人”。说一句重一点的话，如果一生的追求就是柴米油盐，那跟酱缸里的虫子差别在哪儿呢？人有这个追求才真不一样——“我过去错了，我要学做圣人”。你说得出来这种话吗？对从前跟你一起各种胡玩、勾肩搭背的小伙伴，这样正襟危坐，一本正经，不觉得任何尴尬（你要觉得尴尬，说明你的道理不真），很诚恳的对他说“我过去错了，我现在要学做圣人”。要是用一句崇文的话说，这叫有了一颗希贤希圣的心。不再把蝇营狗苟、不再把富贵荣华看那么重，“我要做什么样的人”，这个是关键、这个的核心、这个是我一生真正的目标。别的都只是“我要做圣人”这件事情的投影，都只是“我要做圣人”这件事情随然的展开，如此而已。

所以，当一个人他能够突破过去的情绪印象，突破过去贪嗔的障碍，在这种所谓不可意境上、这种敌怨的境上，自己内心能够生起真切的善意、真诚的关爱的时候，他的生命还是变得有点不一样。至少这一刻有点不一样，以后放逸是放逸的事儿，但是，这其实足够给人以启示——“原来我也有圣人分（这是跳到讲王阳明的一个原因）；原来我也可以像圣人那样，去发展自己生命的形态；原来那个不仅是书上说的，我生命中也可以有这样很不一样的东西”。

这是说个体修习。亲、中、怨次第修习，突破的是过去的烦恼障碍。什么烦恼障碍？可意的生贪、不可意的生嗔。所谓亲近的人，不就是顺我心的、顺我眼的吗？对这样的人内心就感觉舒服，愿意亲近，这是贪相应的；对于那些不顺眼的、看不上的、甚至敌怨的，内心总是有对立、对抗，那就是嗔恨。过去在这些人（身）上，自己自然的附挂上了贪嗔，很自然的情绪反应，那是很低级的。“很低级”的意

思是什么呢？就是人的情绪本能。当我举那个小狗面对包子和石头的不同，你们想一想，人是不是很多时候就是这样？如果不能够突破这个情绪本能，那其实没有表现出人之为人高明的地方。当我们能够突破这种情绪本能中的贪嗔，你的心的自由度就大了，不会再扔过来一个包子一定摇尾巴，也不会扔过来一个石头一定要嗷嗷叫。

修慈除了个体之外还有群体，群体我们放到下午说。

先来引导大家一起做个体的修习，从自身开始。

请大家采用一种自己相对稳定的坐姿。坐姿可以有很多，散盘、单盘、双盘都可以。因为大家多数是坐在地上，那就尽量至少散盘，因为抱腿坐腰会很紧张。之所以会盘坐，从人体工学的角度说，盘坐支撑面大，而且支撑点平衡稳定。在所有的这些盘坐姿势中，又以双盘的支撑面最大，支撑点最贴合、最稳定，而且从人体工学角度来说，它的形态是最适合久坐的。不像大家想的双盘最难坐久，一旦你突破了腿上的一些关碍，双盘坐的最久。我现在单盘没有双盘坐的久，因为单盘的稳定性差，而且关节的平衡性差，双盘反而是耐久的。当然，刚开始不用追求什么双盘单盘，现在主要是学习方法，不是练体操。所以，坐在椅子上的如果盘不住，完全可以挂腿坐，坐地上就没这个方便了。你们回去也一样，如果实在盘不住，儒家很多修心的人是端身正坐的，不一定是盘坐，那也可以，别靠着就行，靠着人太懒散。

保持上体的基本正直，然后尽可能的放松，心也放松，身也放松。身体的放松有几个节点，大家要特别注意一下。双肩尽量的放松，眉间放松，面部放松，嘴角带一点微笑，身心柔软，对自己真诚的祝福：

愿我没有敌意，柔软慈和……愿我没有敌意，柔软慈和……

这个引导词就是引导心运作，关键不在念这样的话，甚至内心中有口无心的念，而是真的对自己的心，投注以真诚的关爱，呵护它、

接受它、包容它、也支撑它。哪有那么多对自己的满意不满意？这一刻对自己的内心是接受的、是开放的，不管它是什么样子，按照它现在的样子接受它，希望它没有敌意，希望它不要再自己折磨自己，希望它不要再搞出来那么多没必要的内心的紧张、对立。

愿我没有敌意，柔软慈和……愿我没有敌意，柔软慈和……

对自己的心微笑，对自己的心充满包容的微笑，充满温暖关怀的微笑。可能都听过一句话叫“爱自己”，就佛法来说，它不是对自身的染爱，而是对自身真诚的关切、真诚的善意。对自己好一点就那么难吗？

愿我没有敌意，柔软慈和……愿我没有敌意，柔软慈和……

心放松下来，柔软下来。对于自己的心，包容、接受、呵护、关爱，没有那么多内在的指责和纷争，真诚的祝福自己，真诚的爱护自己。带着微笑，带着温暖祝福自己，“愿我没有敌意，柔软慈和”。

何必总指望外边的认可肯定，而忽视对自身的关爱呢？外边怎么样先不管它，外边是不稳定的，为什么不在内心中建立起来稳定的呢？对自己真诚的微笑着，温暖的说“愿我没有敌意，柔软慈和”，对当下的一切，接受、满意。

愿我没有心苦，怡然喜悦……愿我没有心苦，怡然喜悦……

这样柔软、慈和、真诚、温暖的对自己祝愿，愿自己离开内心一切恼乱、苦闷、忧畏，这些一扫而空，内心是恬然的、怡然的、惬意自在的，是可以都可以、满意很满意的。

愿我没有心苦，怡然喜悦……愿我没有心苦，怡然喜悦……

人的心苦来自于贪爱、嗔恚，来自于抓取、不满意。现在，以柔软慈和的心，面对自己的一切，内心全然的开放、全然的接受，温暖、柔软、阳光明媚。

愿我没有敌意，柔软慈和……愿我没有心苦，怡然喜悦……

微笑着、甜美的面对自身，身心调柔、身心愉悦，这个心就像一团春风，徜徉在春光里。微笑着、真诚的向自己倾注关爱，倾注善意。以这样柔软、慈和、温煦的心，接受一切，没有任何的担忧、畏惧，放下一切，没有任何的抓取。

愿我没有心苦，怡然喜悦……愿我没有身苦，健康蓬勃……

人们希望自己好，这一切好终归要落到身心的苦乐上，希望自己身离恼苦居安乐，希望自己心离恼苦居安乐，希望内心柔软慈和如一团春风，希望自己具足这样的身安乐、心安乐。身苦不过是病苦或者老苦，它的反面是健康、是朝气蓬勃。

愿我没有身苦，健康蓬勃……愿我安乐吉祥，离染解脱……

人们希望自己好，从结果上来说，总是安乐多一些，恼苦少一些，没有谁希望自己的好，到头来变得更苦恼。所以，真诚的希望自己好，当然是希望自己安乐离苦，这是“愿我安乐”。可是，安乐是有原因的，安乐的因是吉祥，是吉祥事。这里的“吉祥”指的是具足安乐因，远离恼苦的因，也就是“愿我具足安乐和安乐因，远离恼苦和恼苦因”的意思。

愿我安乐吉祥，离染解脱……

人们有种种恼苦，归根到底是因为内心有种种烦恼，烦恼就是这里说的“杂染”，希望自己离开这些烦恼杂染。人的安乐离苦有最究竟的所谓“解脱”，人们希望自己好，当真的能够认识到的时候，会希望自己有这个最好的。“愿我安乐吉祥，离染解脱。”对自己面带微笑，真诚的祝福，投注以带着温度的关爱。

愿我没有敌意，柔软慈和……愿我没有心苦，怡然喜悦……愿我没有身苦，健康蓬勃……愿我安乐吉祥，离染解脱……

内心的一切纷争、对立、对抗、不满意、自我指责、抱怨，都在

这一团春风中融化无踪。没有那么多的不满意，满意很满意；没有那么多的不接受，可以都可以。内心调柔慈和，没有对抗，全然的接纳。

前面说的身安乐心安乐，是安乐的展开；吉祥是离开这些恼苦的因缘，具足安乐的因缘。这里可以随自己更具体化，比如希望自己作息更有规律、希望自己更有精进力，都可以作为对自己的祝福。在柔软慈和、接纳包容自己一切的同时，对自己真诚的祝愿，希望我具足这样的美好。希望自己成为一个什么样的人，在这样柔软、慈和、温暖、真切的关爱中，对自己真诚的依此来祝福。

心对自己好一点、再好一点。

愿我没有敌意，柔软慈和……愿我没有心苦，怡然喜悦……

允许自己快乐、简单的快乐。在一片春风中，可以都可以，满意很满意。内心调柔，内心没有任何纷争和对抗，自然的内心中会涌生喜乐。一个人只要内心真诚的对自己好，真诚的关爱自心，也就意味着他对自心是有慈爱的，而慈爱中没有嗔恼，没有不满意，所以慈爱的心中自然会涌生喜乐。“愿我没有敌意，柔软慈和”，心再柔软一点、再温暖一点。

愿我没有敌意，柔软慈和……愿我没有心苦，怡然喜悦……愿我没有身苦，健康蓬勃……愿我安乐吉祥，离染解脱……

培养对自己稳定真诚的善意和关爱，是能善待他人的基础。一个人没有办法稳定的对自己好，他也很难稳定的对他人好。真诚的面对自己，真诚的祝福自己，他并不是虚伪的，在这里培养起来了对自己的调柔无嗔，这恰恰是增长广大的基础。这就是一端之善，从每个人对自己可以培养出来的真诚善意、真切的关爱，来作为引生普遍仁德、普遍慈爱的基础。

三、从个体到普遍的修习（于善不善等以慈）

上午主要是针对自身来培养调柔、无嗔，来培养慈。其实它对于今天的很多人是很有意义的，因为很多人内心中是有内在的冲突的，用大家熟悉的话说——没有达成内在的和解。内心中有很多内在的冲突、内在的不满意。这其实是一个人不稳定幸福感很大的一部分原因。一个人独处的时候，自己内心总是觉得不足。这个“不足”不仅仅是对外的不满足，对内也感觉不圆满，内在的对立对抗，内心的自我指责。这当然不是要告诉自己“一切都已经很美好，我现在就百分百美好，我做的一切都对，我所表现的一切也都很好……”，当然不是这个意思，而是不做无用功。内心的这种内在的撕扯、撕裂、对抗、纷争、内在的自我指责，没有建设性。有智慧的人该怎么做怎么做，哪有这些多余的东西呢？内心柔软安和而有不竭的精进力。

大家想到的精进，可能是绷紧了全身肌肉，攥拳头、瞪眼睛、咬牙齿……，那也许是一种精进。但是，这种精进你能持续多久呢？你能攥紧拳头攥多久呢？咬紧牙关咬多久呢？绷紧全身的肌肉能绷多久呢？你骑自行车把车把攥出水来，能有什么多余的好处呢？骑自行车正确的精进，是基本上毫不费力的就把握了行进方向。骑车的高手可以手离把，用跨下一点点微小的灵活的施力来保证它前进的正确方向。善巧的精进也是如此。用不着表现为紧绷的身心，内心调柔慈和而精进不息，这样好不好呢？内在是整合的，而不是撕裂的；内在是调柔喜乐的，而不是硬巴巴没味道的。一个人坐在这儿，不需要什么特定的事来迎合自己，内心因为调柔慈和而充盈着满足与喜乐。

看来我还是不得不从反面说，因为这种正面的可能多数人经验的少。说反面，就是我常说的“伤心禅”。当然伤心没禅，这是一个玩笑，但这种现象它确实有。比如一个人在家里，天气也挺好的，收拾收拾房间，然后坐在床边，阳光也很好，从窗子照进来，照在床单上，可是不知道为什么从心底的某个角落就飘起来一缕忧伤，然后慢慢的充盈了整个心房，把整个人就包裹住了。在这个忧伤中，一个人这一

天都是这样莫名其妙的很酸楚，或者常常沉浸在某种负面的情绪状态里面。

举这个负面例子是什么意思呢？这个心，它为什么会出现我说的这种所谓“伤心禅”的情况？你去推究其原因，肯定这个人有太刻骨铭心的伤感，或者是他太过于习惯伤感，所以他不需要努力，这个伤感自己就能飘出来。飘出来之后，因为这个味道是这样的熟悉，在感知它的同时，它就被迅速的增胜了。发现了忧伤，于是莫名其妙的就自然地资助了它，让它壮大而笼罩自己。

那么，心只能在这些负面上发生这些吗？不是的。这个人是因为习惯忧伤，所以有这个效果；那反过来说，心也可以习惯安详。为什么不把心培养到一个人坐在那儿，不需要什么特别的理由，甚至不用很费力的努力，这个心就自然而然充盈了安详、调柔、慈和，和由这种调柔产生的满足与喜乐呢？坐在这儿，不需要什么原因，自己内心就是调柔、安和、喜乐。这种修养不好吗？省掉了多少娱乐的钱（可能对搞娱乐产业的有点不公平）。

这样的修养是完全可能的。将慈心从对自身内在的无嗔，内心内在的和解，远离那些没有意义的内在冲突，而表现为内心的柔软、内心的调柔、内心的温煦慈和，对于自己的一切有真切的关爱、有温暖的包容、有坚定的支撑、有无尽的耐心。这样一个人内在慢慢整合，不再是过去充满冲突的，对自己有无尽的耐心、真诚的善意。即便要改善——“我需要在哪些方面做出改善”，对自己真诚的祝愿——“心愿达成”，甚至是如对目前一样——“看到自己变成这个样子”。大家知道这样会带来什么样的内心力量吗？再也不是过去家长指责小孩子似的——“你怎么不这样”、“你怎么可以那样”，不是。是充满了温暖、包容、支撑、关爱、无尽的耐心、看到自己成为这个样子，内心慢慢的对这个就成为了一种内在的认定，而且自己变成那个样子变得极为自然。

就说“起床”这件事。可能不同的人在不同阶段尝试过按时起床，有成功的、有失败的。持续的做一件事，有的人用的是比较刚性的力量，但是善巧的精进是可以伴随这种调柔的。只要你真的内心变得对自己开放，内心调柔、安和又有决定，那么临起床的时候，就不会因为这个受那个受（好受不好受）或者这想法那想法，有什么内在的斗争、撕裂或者谈判。那时整个人是很柔软的，可是又很有一致性的起来了。也许身体不好受，但是内心柔软的接纳这个不好受。“没关系”——内心很柔软的接纳这一切，又很有力量、很有决定性的该做什么做什么。同时，没有什么内心的不满意，内心的挣扎撕扯（所谓起床气），内心满意很满意，有调柔的喜乐伴随着自己。就算确实因为刚刚早起，还不习惯这种作息变化，有一点身上的不舒服，内心完全没有意见，完全的、调柔的接受，安和喜乐，然后起来之后该做什么做什么。还不是没有味道，而是内心甜甜蜜蜜的、美美滋滋的去做这一切。

可是要做到这个，可能也不是一下子就能那样善巧，需要修习多修习。这就是这个心，它如果已经习惯了过去僵硬的那一套，让它变成调柔而又一致的，是需要一点功夫的，需要自己持续的做努力。打一个不太恰当的比喻，就像这个人从前练的外家拳，到处是刚猛的发力，现在变成内家拳，讲究“整”劲儿，讲究身体整个的协调一致。这样所谓的整劲，发力的协调，不是那样随时崩的很紧，该收收该放放，放的时候也很协调，没有无谓的能量耗散。这样不好吗？生命可以这样。

这是对内的好，还没有谈到对外的。我们总有自己想对他好的人，可是很不幸的是，几乎没有谁能够稳定的对自己想对他好的人好。孩子就觉得“我爸妈有时候对我不好，因为有时候会对我怎么怎么样”。实际爸妈肯定希望稳定的对孩子好，只是有时候孩子实在让人受不了。这就说到了为人父母自己内在的事，能不能具有稳定的对人好的能力。这当然不是说我们必须放弃任何严肃的教育手段。严肃的教育

手段跟你内心怒火升腾有什么关系？严肃的教育手段需要怒火做支撑？需要怒火来背书吗？不需要，那是教育的失败。那个已经不是教育，变成你能量的发泄，或者说烦恼的发泄。

“我想稳定的对某个人好”，这需要点能力，不是“我想”就能的事儿。你心都不稳定，想稳定的对人好，怎么可能呢？心不稳定，就导致他在什么上都不那么稳定，这就是心缺乏稳定性。就像你开一辆性能出了问题的车，它总是颤，你以为只是开山路颤，等到了市里，好好的柏油路它照样颤，不稳定是它的特征，什么路都颤。心也是这样，如果不具备稳定的能力，“我主观上希望它不要颤”——实现不了。所以很多童话的开端，最后什么什么一地。这就说到我们哪怕是想有稳定的世间幸福，自己的修养也至关重要。这是说到慈心对外在，对人际关系，特别是对于亲密关系，它是有重大意义的。

上午说到对自身的慈心修习，不管大家现在得力不得力都没关系。得力了，是一个挺好的开端；不得力，也恭喜你开始了尝试。昨天在这里，我们学《佛教心理学》的一个内容——“轻安心所”，就谈到了从最开始的修习，心一境性、身心轻安、微劣而转，那些善法的力量刚开始是很微乎其微的，品质上也谈不上多高明，可是它是非常重要的初始。所以刚开始的修习，不管自己得力不得力，都很重要。

尤其重要的是——要持续的努力下去。从最开始结集的经典《杂阿含》，佛法的修习就反复的强调五个字——“修习多修习”。用今天的话来说——内心的校正是一个持续性的工作。所谓的修行，本质上是一种内心矫正，我们不要搞那么神秘。这个心过去习惯于生贪生嗔，这是它的习惯模式，现在要对它的模式做校正，那你觉得这个校正一天只做十五分钟合适吗？想有好的效果，想能从最开始的一点点得以增长广大，需要持续的持续的努力。

上午谈了对于自己的修习，接下来是对自己之外的其他个体，亲中怨这样次第修习。座上的修习，亲中怨各自修多久好呢？看自己的

时间充裕程度，包括对自身的修习也是。如果时间充裕，可以多修习一会，时间不太充裕，最好也要亲中怨都修习到。有法友跟我说慈心禅修习了多久，问他效果怎么样，说“主要是对亲近的人和中庸的人修”。这位法友基本上每天早上都修修慈，主要对亲近的人修，有时间再对中庸的修一修，只有过年的时候才对怨修一修。亲中怨的修习，它很重要是突破贪嗔，如果只是对自己感觉舒服的人修慈心，那不叫修慈，那叫修贪爱。（亲中怨）尽量修习完整，这不是打拳打全套的意思，而是说它的重要意义是要我们在这种真诚善意上，用它的强盛纯化来突破过去自己亲中怨这些烦恼。

亲中怨上其实附带了什么？附带了贪和嗔。用这样平等慈，离开了贪嗔的慈，来突破亲中怨中附着的贪和嗔。也就是说，我在说真诚的善意、说真切的关爱，这其实跟一般人以为的各种爱，比如爱自己的宠物、爱自己的父母、爱自己的孩子、对自己的伴侣很关爱……跟这些不太一样，这些都是很明显有染着性的，这个染着性表现为牵肠挂肚。这个相应的爱染境，它如果出现苦事，自己内心也会是痛苦的。想一想，自己宠物如果出了什么事，肯定是内心痛苦的，自己内心爱着的其他人也是一样，说明一般所说的爱，它是能导致苦的。

有人曾经问“慈心跟爱有啥差别”，我概括性的回答就是“慈是净化了的爱”。净化了什么？净化了贪嗔。所以在对个体修的时候，亲中怨次第修习还是重要的，它能够在这个过程中突破过去附着的贪嗔。贪嗔很成问题，是这个染污了慈。现在想要净化，那这个方面就很重要，特别是对敌怨的人，就是不舒服的人（不舒服程度有强有弱），对于他们的修习很重要。

有一些人情绪化太厉害，缺乏佛法的正见，或者说缺乏一点人生智慧，对于敌怨的人修慈他不愿意。“我凭啥对他好呢”，这不是对他好，这是自己对自己好一点。能理解吗？这是请你对自己再好一点的意思。怀怨不舍，自己心里舒服吗？对于事情本身有什么改进吗？你的生命难道也因此更美好了吗？你的生命体验难道会更好吗？不

是，只是意气而已。什么是意气呢？也就是烦恼，就是嗔恼而已。心在这个状态下舒服吗？从客观效果上来说，你看有那么多很招人讨厌的人，甚至是公众人物，人家不也好好的吗？说明什么呢？你的“讨厌”从来不解决问题，所以为什么要抱着它不肯放手呢？

内心不肯对过去感觉不舒服的人修习，实际上是在保护自己的烦恼，保护自己的嗔恼。保护嗔恼意味着什么？意味着保护自己的痛苦。内心的不正确，内心的错误运作，必然带来内心的苦。现在要做的，是让内心除去这些染污性的东西，净化每个人本来都有的慈爱。一般人是被贪嗔染污了慈爱，现在净化它，从对自己的一端之善，对自己的真诚善意、真诚的关爱开始，对亲近的人、中庸的人、敌怨的人也基于这样的认识，真诚地向他培养善意，真诚的向他倾注自己的关爱。

说到这儿，要解除一些可能的顾虑——“那我不成了傻子吗？人家那样对待我，我内心对他这么好，我不等着被人家大刀收割吗？”。你对外的处事，当然不可以感情用事。我们处理事务、把握人际，要靠智慧，这就是佛法慈悲智慧都很重要的原因。在你拿方案的时候，一定是智慧摄持，否则因为修习慈，慈心炽盛，就由慈来主导制定方案，那是另外一种感情用事。

多数人的感情用事是贪嗔主导的感情用事，这是大家熟悉的。贪的感情用事，所谓利令智昏，他为什么在这种事情上都能栽这种可笑的跟头呢？因为那个时候，他被可能的收益蒙住了双眼，利令智昏，这是一种感情用事，被贪所左右。怒火填膺，造下了一辈子都无法挽回的错误，那也很多。这两种感情用事好吗？都不好。难道用慈悲感情用事就好吗？那就变成了君子可欺之以方。

而用智慧做方案的制定者就没有这个过患，内心是有慈悲，是充满了仁，可是儒家讲仁智勇，还讲用智。佛法讲慈悲智慧，制定方案的是智慧，否则要小心，用慈悲感情用事不是美德，而是迂腐，那个情况下是可能“君子可欺之以方”。但是，如果用智慧，没有这些过

患，不用担心因为你变得美好而变成了傻白甜，只要你知道什么该做什么，决策的工作让老板来拿。谁是老板？智慧是老板。那慈悲是什么？慈悲是气氛组的，负责让自己活得很快乐。如果这些对于大家突破内心可能的一些担忧，由此产生障碍自己真诚修习，那它的作用就达到了。

对于个体亲中怨修习，最好每一个选两个人，如果需要还可以有梯度差别，比如亲近的，可以第一个人是最容易对他投注善意的——我对他投注善意内心很少阻力，我对于对他好本身没有什么太大阻力——这个可以；那下一个人，可以是算是有好感但不太强这种，可能对他投注稳定的善意需要一点训练和努力。这样的梯度有什么好？过度到中庸你觉得比较自然。

中庸的就是平时内心没啥感觉的。敌怨的这两个人也可以多少有梯度，第一个可以是离中庸比较近的感觉不舒服的人，比中庸多一些不舒服而已，还不是那么强，也就是自己内心对他好的阻抗还比较小，选一个这样的人。下一个就可以是对立感比较强的了，想他就不舒服，过去想让我内心对他好基本不可能，可以选一个这样的来训练心。

亲中怨都修习之后，实际上这个心它已经比从前多了一点不一样的能力，多了一点不一样的堪能。

接下来要做的是，基于个体修习而形成的平等的慈向普遍进发。这个平等只是突破了亲中怨障碍，也就是贪嗔的障碍。下面的这个普遍是从个体到群体，乃至到一切有情，也就是一切众生。

这有什么善巧？有。我常常讲两类进展路线，就是从个体到群体发展的路线。第一类路线，是简单的以空间方所、空间范围的拓展，为内在逻辑的。比如，最开始是一个一个个体亲中怨修完了，然后，可能对这一个房间里所有的人来修习慈。因为之前已经有了对于亲中怨的平等慈，这个时候按说基于前面的修养，不管对象是让自己从前感觉舒服的、不舒服的、还是没感觉的，都有这个能力生起慈。那这

一个房间的人，如果说可能性的话，不过是这三种：感觉舒服的、感觉不舒服的、没啥感觉的。从个体到对这一个房间里的（人）修慈，然后再拓展出去，比如这一个城市，这一个城市里当然三教九流、形形色色，可是基于前面的修习，自己对于什么样的人都能够有慈，也就是对所有这个城市的人投注真诚的善意关爱，然后再扩大，比如这个国家……乃至这个星球，这个星球上的所有人等，甚至拓展到整个宇宙一切人。

佛教里的慈心，是遍于一切有情的。如果大家愿意让自己的慈心更普遍，那可以对于一切众生修慈，让自己的慈是没有例外的。好像是对谁都好，便宜别人了，实际不是！是自己的修养充盈而稳固，不可破坏，无论什么境界现前，自己的修养都在，自己的美德都没有失去。人们有时候看问题太表面，觉得“我对谁都好，我亏了！”实际上，从真正德行建立的角度是，如果真的有了普遍的慈悲，意味着不管对什么样的境界，内心都有这样的美德。你的美德这么坚固，你亏在哪儿？

曾经有位法友因为受到一个人的伤害，内心充满了嗔恨，修慈的时候就过不去。我说：“其实这是有善巧的。有什么善巧呢？你在心里给他一点钱。”因为一般人都觉得钱是好东西，所以把钱给谁意味着对他好，是吧？当时是远程通话，对面沉默了，我就问了一下，“你能在心里给他多少钱？”对面又沉思了一会，然后真诚的告诉我：“我一分也不想给他。”放心，你就算把账户里的钱给他一半，你连一分钱的利息也损失不了，是不是？这个只是调心的方便。

反过来说明什么呢？说明我们有时候太坚固于自己形成的情感印象。这话说的有点现代味道，用佛法的话说就是，太愿意坚守烦恼，而不愿意迁过向善。坚守烦恼是我的过失，这个能认识到吗？怀怨不舍是我自己的过失，是我修养中的瑕疵，我现在想办法改善它，这难道对我不是好事吗？再说了，又不花我一分钱，这种种的意乐方便有什么不可以做的呢？

我常讲一个真实的段子：明朝藕益大师在他的一本书里，讲一件他听到的事，说某个僧人晚上做梦，一只大老虎追他，他跑啊跑啊跑……然后老虎猛的一扑，他一下醒了，醒了之后，一边喘气一边庆幸“幸亏是场梦”，然后气喘完了一想“不对，早知道是一场梦，为啥不送个人情呢？”这个人还是有一点佛法的熏习，什么舍身饲虎、割肉喂鹰都听过的，这个时候挺遗憾，“早知道是梦，我是不是要高尚一把、伟大一把。”为什么讲这个呢？早知道是场梦，为什么不做个人情？早知道我不损失什么，我为什么不把身命布施给老虎呢？早知道自己也不损失什么，我为什么内心不对他更好一点？

希望藕益大师的这个明朝的段子能给大家一点启示，在对这种所谓怨敌不可意境修慈的时候，多一点主动。你如果能够怨敌修过去，普遍的修慈，其实没有太大障碍。可能也就是，有时候想起某一类人自己心里又不舒服，在这个时候就把自己关于不可意境修慈的这种能力调动起来，就好了。

这一个进度的内在线索是空间方所的扩大，从眼前这样的小群体到更广大空间范围内的群体，这个是很简单的，拓展出去。如果有更广阔的有情观、生命观，也可以扩进来更多，包括动物等等。

另一类的线索是类别，基于类别，从个体到群体。最经典的类别也就是把有情分类：人、动物，还有佛教里说的天人……乃至鬼趣众生、地狱的众生，这样分门别类的祝福。

这样的依类别修习，还有一类我常常提倡的，也就是要对自己平时内心感觉不舒服的人，能够提炼出来是什么让你不舒服？哪些特征让你不舒服？然后你对这一类人来修。说最简单的，比如如果听人说话比较粗糙，内心就不舒服，对这个人感观就差，那就是对于言语粗俗的人，自己内心容易有不舒服，有负面的情绪反应，那对于这些言语粗俗的人作为一类来修习。这种修习有什么好？不光解决了某一个人，而且解决了这一类人，就像打疫苗一样。你常常修习，对这一类

人以后不容易生嗔。本来对这一类人很容易生嗔，很容易就不舒服，很容易有情绪的反感对立，可是因为自己善巧的修习，这一类都没有这个情况。我这要强调：我们修习慈是要有这种平等的慈，“平等的慈”的意思是——离开了贪嗔。

当我说到对于自己不喜欢的这一类做修习的时候，大家想没想到其他？作为对称的，应该修习什么？既然对于这些言语粗俗的人，内心感觉反感不舒服，说明自己对于言行得体的人、言语温雅的人应该是感觉舒服的，常常是一对一对的。最简单的，喜欢长得端严的，内心就比较反感那些长得抽象的，是吧？人的贪嗔是一对一对出现的。当这个人比较反感言语粗俗的，那么他一定会比较亲近这些言语温雅的，所以把这两类人放在一起修慈，而内心的慈是平等无差别的。这个就是这一类修习的好处，它能够让自己的心变得有一点超越的道德、超越的德行，可以对于自己过去喜欢的、不喜欢的有平等的慈心，这里边不再有贪嗔的干扰。

用这种方法修习的时候，其实我比较推荐的是可以两个都用，但是这个比较建议初学用，因为初学者还不太清楚自己心容易对哪些生嗔，这其实是自我内心剖析的一个方便。哪一天临修习的时候想一想，最近牵动我这种负面情绪反应的是谁？什么情况？对自己要诚实，是他身上的什么特点、什么特征导致了我负面情绪的发生？不要说“我就烦这个人”，没有一个抽象的人，他总是通过这样的可见光，这样的声音……乃至一些触感等被你所了知。人只不过是眼耳鼻舌身这五类感官，向外获取色声香味触这些感官材料而已，没有什么抽象的人。

你如果发现不了，说明自己慧力不足，把人搞得太一整个了。人没有那么一整个，是在头脑中捏合出来的人相，看看是在什么上捏出了什么相，这其中的什么特征导致了自己的负面情绪发生？这个负面情绪发生的点，就是今天所要修习的，把它当做一类人。可以是复合的，但是我建议先是个别的。比如这个人，身上好几个我看不过眼的

毛病，合在一起对他感觉差透了，你分开来修，当哪一类也不引生你负面情绪的时候，这个人就不会引生你负面情绪。

比如说对于非常苛刻的人内心不舒服，对于那些宽容的人就容易感觉舒服，这样一类一类，一对一对的修习。刚开始的时候，不太建议特别空泛的种类，比如一切好人、一切坏人（这可真是小孩子看电影），这样不太解决具体问题，因为在现实的生活中，你很难给人这么贴标签。

这样作为特征的提炼，一类一类的修习，久了内心就不容易产生负面情绪。因为这个世界上，其实说的明白一点，人也就不过是这些显著特征，没有太多花样。那些典型的特征，正反两方面史书上都有，你完全可以提炼这些特征。甚至有时候考验考验自己——如果遇到有人拿刀追着我砍，要追三条街那种，我现在的心会是怎样？我心是紧张的、是愤怒的；对于这些要伤害我的人，我内心是有嗔的。我可不可以对他们修慈？类似于这样来训练心。当然，你说一开始就让我这么干，挑战太大，你也可以别急，一点一点修习，善法充盈了，就会不一样。

释迦牟尼佛“于善不善等以慈”¹。不管这个人过去的表现是好人还是坏人，佛陀内心对他们的慈悲是没有差别的。可是，佛陀对待他们的方式有没有差别呢？有。有的人到佛这儿，佛不说话，问问题也不说话。当然不是佛对他有意见，而是知道，现在这个因缘下跟他说话，对于他智慧增长没好处，他会误解，还会产生新的困惑，这个时候对他不说话，就是对他的慈悲。所以当然有差别。有的人善根成熟，佛陀会对他善巧说法，有的甚至还讲的挺细挺深，这就是“于善不善等以慈”内心背景下，以智慧摄持，观察因缘，该怎样就怎样，

¹ 《维摩诘所说经》卷1，P5 偈颂：「毁誉不动如须弥，于善不善等以慈，心行平等如虚空，孰闻人宝不敬承？」

这就是佛陀给我们的垂范。

我们也不用担心自己修习会怎么样。以智慧摄持，慈悲只会成为你的美德，只会成为你生命内在的春风。始终让自己的心如沐春风不好吗？为什么里面常常要冰刀霜剑呢？

如果这个慈很稳定，遍及一切有情，可以住在里面，弱了再提一提……这样的修习，自己享受内在的美德。美德，是给人带来生命美好的。这个美好，不只是文字上的美好，让人向往的抽象的美好，它是表现为生命状态的美好，在感受上也是超越于一般情况的那种美好。请你相信，过去的往圣先贤没有谁是傻子，内在的德行智慧带来的如果是很糟糕的生命体验，他不会安住在里面的，它带来的生命体验是超乎于日常生活，是值得我们为之努力的。

这一节介绍从个体修行到普遍给大家说这些，我们休息一会儿再回来。

四、座上修 1

我们这一节主要是来做修习。从前面说的对自身调柔无嗔，对自己真诚的祝福开始，亲、中、怨次第的修习，然后对于群体，向一切众生过度，做这样的修习。

修习中，因为久坐也许会有腿痛，这个时候应该怎样用心呢？用自己柔软慈和的心，全然的接受这个疼痛，就像呵护一个很小的孩子一样，那种关爱呵护。你看一看，当你这样用心来接纳、来呵护这个疼痛的时候，内心会有烦躁吗？会有不耐烦吗？会有不安住吗？当疼痛现起的时候，反而利用它来增胜自己内心的调柔无嗔，增胜自己内在的慈心，增胜自己的慈爱，能做到这个，实际上已经有了一种能力——身苦心不苦的能力。

这是身苦心不苦的一种方便，借着这样的身上可能产生的疼痛，自己来培养增胜慈心。那对后面自身之外次第的修习，对于初学如果把握不住，不知道怎么过度，在这里有一种方便可以介绍给大家：在前一个对象修的慈心已经比较明显了，让这个慈心就像探照灯一样照着所修习的对象，然后这个探照灯保持不变，只是前面照的对象换一个。对于初学可以用这样的方便，来让对象改变的时候，自己的慈心基本没有波动。

实际上，人们在日常生活中，时常是有情绪的迁移的。什么叫情绪迁移？因为这个人、这个事情生的气，可是面对另一个人、处理另一件事的时候，他仍然是这样怒火冲冲的，有没有啊？是有的。因为一个原因内心很伤感，于是这一天都像情绪加了滤镜一样，吃个饭吃的都是伤感。这是人在日常生活中，有这种情绪迁移能力，有这种以某种情感做背景生活的能力。我说的是负面的例子，因为大家熟悉。

现在要做的，是让慈心成为被迁移、被推广的情绪，让慈心变成自己的情绪背景，然后去做种种事。心是有正反两个方向的可能的，我讲了反向的可能，大家应该意识到正面也有它的可能。如果活了这

么久，还没有体会到正面的可能，那是生命的一种缺憾。

我们接下来弥补这种缺憾，一起来做一做慈心的修习。请大家采用自己相应的坐姿，身心放松。修慈心的时候，身体和内心一定要避免僵硬，不要很强盛的求取。如果这个人修慈心，还跟自己内在在斗争“你怎么还不生起来呢！”这就正好背道而驰了。那什么心态呢？只管去做正确因缘，现在没生起来没关系，“很好”、“可以”、“继续来”……我过去有一个形容，就像小孩子在学走路，从会爬到学走路，哪个孩子一下子就健步如飞，还给你跨几个栏？没有。都是走几步摔一个屁蹲，走几步摔一个马叉。哪有一个正常的父母看摔个屁蹲，拎起来就啪啪给几巴掌？都是完全的理解，充满了鼓励包容的“没事儿”、“挺好”、“继续”。现在修习慈也是这样，充满了无尽的耐心、包容与鼓励，“一定行的”，人心就是有这样的规律和堪能，只要这样去培养，谁都可以。一时没现起没关系，继续再练一练，只是刚开始没力量而已，接受它，一点也不急，一点也不躁，充满了无尽的包容和鼓励，鼓励这个心去做正确因缘。

我们接下来来做相应的修习。在修之前先选好人选，不要临修到了再去想选谁。先选好两个亲近的人、两个中庸的人、两个敌怨的人；然后从自身开始来真诚的对自己祝福，身心调柔慈和；然后对亲近的、中庸的、敌怨的依次修习；然后再对于群体……乃至向于普遍来修习。我们一起来做这一坐的修习。

五、座上修 2

人这一生，不知道主动被动培育了多少次嗔恚，可能主动培育慈爱的机会很少，这样反观我们的生命，难道不值得警醒吗？如果用两种颜色作画，在一张纸上涂，像嗔恚、忧畏这些负面的情绪用黑的，刚才大家培养的调柔、无嗔、无所忧畏这些用留白，如果回顾自己过去的情绪状态、身心运作，白的多呢？黑的多呢？再比如，这一座想要持续的正确运作心，去培养一些随顺于无嗔的善法，能稳定于彼吗？再想一想，我们有时候生一个人的气，不仅这一天都这样气冲冲的，隔几年想起来还……这里边善恶法的力量哪一个强盛呢？自己过去生命状态与哪一个更相应？这不值得我们警醒吗？这一张纸反正都是你在画，最后每个人都是自负其责，我到底要画什么呢？

六、答疑

这一个小时是我们答疑时间。这一天我说了很多话，说到了慈心意味着什么、有哪些利益、修习的原理、具体的方法、可能产生的困惑、禅修中出现的一些问题应该如何来面对处理，但是恐怕还是有一些属于你的活的问题没有触及到，所以现在就是你的时间，有什么问题提出来，我们做一些交流。

【怎样有更充分的智慧、更善巧的利益对方】

法友：师父好，我想对家里人或者比较亲近的人好，但是采取的行动很可能是造成了一些伤害，我想问怎么由培养慈心到有智慧处理这些事情？

法师：说到“自己有主动的意愿想对人好，但是有时候造成伤害”的问题。慈心在这里能解决的是，需要表达善意的时候、需要有一颗充满慈爱的心心的时候，它能够保持稳定，它能够不受其他境的影响。不要对方一句不入耳的话，就从刚开始的善意变成火冒三丈。它能够把这一类问题给解决了。这一类问题是很多问题的原因——“我们刚开始不是说的好好的吗？后来咋吵起来了？”（众笑）笑的最响的肯定没逃过这件事，这是玩笑。慈心能解决这个，解决这个就已经解决很多问题。

至于说“我怎样有更充分的智慧、更善巧的达到利益对方”这样的目的，这是一个很大的问题，而且有很多细节的智慧或者说技术。比如，子女教育肯定有青少年心理学的问题；居家肯定有如何把握各自的状态、理解对方这样关于人的理解的问题，这些都是智慧分。佛法的智慧分有它深彻的指向于根本的，像所谓的空慧、无我的智慧等等这些指向本质的，佛法也说到一些事相上的智慧，不过相比来说，佛法说的不多，各种学科说的多。真正的佛法不是反智主义，不是世智辩聪都是糟糕的，世俗边智是有用的，这个有用虽然导致的只是暂时的安乐，但它是有用的。

如果想在具体的事情上增长智慧，有没有佛法中总的能够帮得上忙的呢？有。你去理解缘起，你去在一切现象上见缘起，包括人的现象、人身心的现象，这些也都是因缘的、条件的。是什么样的因缘条件导致的这个现象那个现象的现起？当一个人这样来认识一切的时候，不再是那样一个一个的个体拢成一团一整个的这样认识了，他的智慧会深一点。能够认清楚一些来龙去脉。这样的智慧，佛法中称为缘起的智慧。实际上一切真正有效的学科都在研究着某一部分缘起。物理学研究的是色法，也就是物质的缘起，任何一条公式都在描述着一种缘起关系，描述着若干要素之间的缘起关系，这就是在物质中（在色法中）可能有的缘起智慧。佛法并没有深说，因为这个不解决生命根本问题，它能解决很多暂时的问题。你要想了解物质方面、色法方面的智慧，这方面的缘起应该深入理学。想更好的做好某个学科的辅导，你可能要去了解那个学科；想处理好关于人本身的问题，那就要深刻的认识人。佛法在这方面能给予很多帮助。认识人，人的行动是从心的支配而发动的，所以认识人的心就是核心的重中之重，认识人的缘起，认识人的心。

如果你的问题主要是关于人的，那这方面智慧的增进，你需要去了解人的缘起、了解人的心，这方面有佛法的参考。佛法在这方面可以提供的还是很多，从总的梗概的关于人的缘起到很细致的内心分析都有。

【如何判断慈心是否现起】

法友：师父好，具体修习慈心禅的方法我有点不明白，比如亲的两个人，我是先修一段时间亲，然后修中、修怨，然后再回来修亲呢？还是亲先修透了再修中和怨？（法师：亲修好了再修中）是每次三个都要修到吗？（法师：对）怎么能判断修好还是没修好？

法师：慈心现没现起，自己是应该有感觉的，就像内心有没有伤心你会知道一样。慈心现起的时候，它的那种温暖、柔软以及由此而

产生的内在的喜乐，自己是有感觉的。慈心现起的时候，它的温暖，它倾注的关切、关爱，自己会感觉到。虽然刚开始可能是语言引导而现起的，可是它现起的时候会感觉到。刚开始没生起的时候，更多的是在这些语言上；等到它生起了，内心会有感觉。语言的作用是引发心这样运作，引发心真诚的祝愿；真诚的祝愿就自然的会带起来真切的关爱。对人真诚的善意、真切的关爱，就是慈的表现。说的明白一点，就是真切的希望对方好，离言语的那种内心希望他好。

父母有时看着孩子或者想到孩子（在没有焦虑的情况下），阳光下，纯粹的希望孩子更好，那种心没有更多语言的描述，可是内心是有热乎劲的，内心是有那种真诚的，内心甚至可以为此付出一切，这个时候就是有对孩子的慈爱。不过，它伴随着贪的杂染，所以，如果有什么出乎意料的负面的情况，自己一定会痛苦。这不是慈心的问题，这是贪的问题。人抓取什么就会被什么所系缚，也会被什么所伤害，这是必然的，这就是人心的规律。

慈而不爱是高明的一一慈念而不爱染，真诚的希望他好，内心却不抓取。慈心的修习是能够净化的，净化过去的那种爱，让它变得更纯净，而不带来问题。

【四句引导语的意义所在】

法友：师父好。语言不是思维的载体、情感的载体吗？修慈心禅的时候，我觉得是不是可以光集中在“希望他好”这个念头上，那四句话是不是可以不念？

法师：这四句话实际上是有意义的。像我说的这种内涵“我就是希望他好”，你甚至可以真诚的对禅修的对象在心里说“愿你一切都好”，这个可能对于初学反而更有感觉。那为什么还要展开来在这几个方面说呢？请问什么叫“好”？我希望他好，什么叫他“好”？（法友：幸福）幸福意味着什么？（法友：吉祥）这个吉祥不是大家真切的感受。他出现了什么我觉得他是得到好的？（法友：快乐）那如果

快乐的同时身体痛苦呢？

我们都是希望他即没有内心的苦也没有身体的苦，内心是喜乐的，身体是健康的，这是从身心两个方面希望他离苦安乐。我们所谓的“希望他好”，终归要落到对方身心的安乐、离苦上，否则什么叫“希望他好”？什么叫“他得到好”？他发了一大笔财然后得了绝症，这叫好吗？真对他好的，真希望他别有这个横财，也别有这个横祸，希望他的生命有真正的好的受用。

前面说“愿你没有敌意，柔软慈和”，因为这种敌意、对抗是跟慈直接相违的，当心没有敌意、柔软慈和的时候，其实是无嗔分开始培养得强盛，没有内心的对抗、敌意，无嗔、慈爱充盈着，希望对方能够身心离苦，身心安乐。“愿你安乐吉祥，离染解脱”是总说，对自己祝福的时候，希望自己具有什么美好品质的，完全可以更细致的向自己说“希望我做一个快乐、阳光的人……希望我具足精进力……希望我具足智慧的因缘等等……”希望自己具有种种美好，这些都可以，这是吉祥的。

人们往往就希望自己发财。这件事我常讲，因为这事要讲，过去在慈心禅的禅修营就有营员问：“我祝福他安乐吉祥没感觉，我能不能祝福他发财？我祝福他发财会有感觉”。当时的回应也就是刚才我们探讨的，我们是希望对方好，可是发财一定会带给他好吗？发财可能好、可能不好，那我们这个祝福翻译一下是不是就变成了“我祝你不一定好不好”。真要面对面这么说，说不定就得遭打，因为大家会觉得这样是阴阳怪气的。实际上这个不是必然的，所以也谈不上是真正美好的祝福，真正美好的祝福应该指向那个美好本身。

什么是美好？什么是真正他的好？身心的离苦、身心的安乐，这是真的好。如果从因果关系来看，只有离开了恼苦因、具有安乐因，才有身心的安乐，这样离开恼苦因具足安乐因，就是吉祥事。民间常常说吉兆凶兆，不就是认为这个征兆能够带来幸福平安，是安乐的因；

那个征兆可能会带来反面的东西，是恼苦的因，所以就有吉祥不吉祥的看法。佛法的看法当然不一样。佛教里有一部经叫《吉祥经》，在沈阳第一次慈心禅的时候，我特意讲了《吉祥经》，就是因为人们对于什么带来安乐不一定有正确认识。当我们祝愿对方安乐吉祥的时候，或者祝愿自己能拥有种种安乐因远离恼苦因的时候，对此是否有认识？《吉祥经》能帮助大家认识这件事。

对于初学，可能简单的祝福他“一切都好”是直接的、是能带出感觉的；可是这样的分解仍然是有意义的，能够帮助一个人真正的思考、体会到什么叫“好”。换句话说，我辛辛苦苦为了自己的好，我到底得到啥才叫得到“好”？人们不一定都知道，也许普遍的情况是觉得自己挣了多少钱就肯定好，这种情况其实是把“挣到多少钱”当做好的必要条件，而且是充分条件，就是“我得到这些就肯定好，我要想好必须有这些”。这样把钱本身当做好的充分且必要条件，他就会直接为了作为手段的钱而努力。久了会发生什么问题呢？会把手段当成了目的。为啥活着？为了挣钱而活着。混淆了手段和目的。人本身是目的，钱是作为一部分东西的支撑条件，还不是所有，既不是幸福的充分条件，也不是必要条件。希望对方好就是希望对方安乐离苦，而不是希望其他，希望他得到这样好的结果。这是拆成这几个这方面的用意。

最后指向离染解脱，那是生命终极的好，就算我们一时不想离染得解脱，但终归还是希望自己能真正的好。如果真诚的希望别人好，一定是希望他最后能有最好的。所以，在我带领的慈心修习中会包括这个成分。

拆成这几个方面，对于初学可能觉得繁琐，也可以简化成“祝他安乐，祝他吉祥”，包括自己也一样。特别刚开始心没有办法沉静下来的时候，可能会觉得这样一句一句的祝福有点多，心不太容易体会到是在祝福对方好，不太容易产生这种内心真切的关爱、真诚的善意，那就简化成“愿你安乐”。很真诚的“愿你安乐”，这样也可以。慈

心，简单的说就是望彼安乐（希望对方得到安乐），可以简化成“愿你安乐”。

随着心有了一些慈，你不妨问自己，“我希望他得安乐，这个安乐意味着什么呢？”内心很痛苦是安乐吗？不是，应该内心没有痛苦，而且是喜乐的。内心没有痛苦很喜乐，身体有种种问题，这个对他好吗？也不是的，希望他没有身苦，健康、朝气蓬勃。所以自然的就可以有这些更真诚、更具体的祝福。

对于初学，如果感觉繁琐用不上力，可以从简化开始。这样慢慢的得力了，再去进一步更真诚、更细致的祝福。亲修完了到中，中修完了到怨。你问的问题可以简化成这样，等到有了初步的建立，再来细化它就可以。

再多说一下，如果久修久习的，慈心已经不太需要很细致地去这样培养，它就是常常充盈浮现的，有时候甚至可以不引导，就像一个对孩子充满了慈爱的父亲或者母亲，看着孩子，这种情感是自然充溢的。当然可能多数还是有贪。慈心修习得力的人，或者慈心常常作为背景一样呈现，或者自己稍微一提就是，不一定需要很复杂的引导。所以对于久习的、熟练的，它的引导也可以变得简化，不用很僵死的。我们终归是为了修慈心，不是为了背古诗。修慈心，它本身是目的，慈心的建立、稳固、壮大和充盈是目的。

【调柔无嗔的精进不息】

法友：谢谢师父。早上师父讲的，初学者应该先从爱自己开始，其实很多人不知道应该爱自己。作为初学者，在修禅的时候，我有没有必要先从爱自己开始？

师父：是要从对自己培养调柔无嗔开始。“爱自己”这是很通俗的说法，表达的也还可以，但是一般来说对于爱的运用总是伴着染污，一般人理解的“爱”是这样。跟这里说的还不一样，这里“对自己全然的接受”、“内在的没有指责”，不意味着认为“我一切都好”（这

个“好”就是可以打勾的，都是满分），不意味着“我放弃改善的努力”，而是内在在整合下、和谐下、调柔无嗔的情况下，把力量用到该用的地方。也就是我说的调柔无嗔的精进不息，而不是内在充满了冲突的咬牙切齿。这个是很重要的，在这个基础上、理解上，来把握我所说的内心的调柔无嗔、内在的和解、内在的和谐、内在的整合。

这样内在整合，是怎样就是怎样，“我现在怠惰的成分比较多”，接受它，不需要内在的指责，这样的智慧判断足够了。如果我希望自己生命更好，我应该怎样呢？自己在完全的接纳、包容中，真正的关切、关爱中来分析一下，那“我需要更加的精进，愿我具足这样的精进力”，这是更有力量的。没有谁喜欢被批评。如果自己内心总是对自己横加指责，知道会发生什么吗？就像总受批评的孩子一样，他不愿意去干你批评的这件事，不敢去干你批评的这件事。自己内心对自己总是这不满意、那不满意，横挑鼻子竖挑眼，好像是挺修行、挺精进，其实是不善巧。这个人可能很快就不愿意碰这个了，“算了，我是起不来了”，就会这样。对于内心的成长也要像孩子的成长一样，抱以无尽的支撑与鼓励，自己没有内在的这种损耗，没有内在的指责、冲突，但是又不是得少为足，又不是自以为是，和谐地握成一个拳头，向该用力的地方去用力。

【对亲人修？对离世的人修？】

法友：师父好！修亲中怨这个“亲”应该从亲人开始修吗？就是身边的亲人或者关系特别近的，比如孩子、父母、同事等等。

师父：这个“亲”，它不是血缘的，也不是社会的；是内心感觉亲切、内心感觉亲近。这个人也许大家打交道不多，但就是合眼缘，想起他就觉得挺亲切的，这个人也可以；甚至大家都不太熟，可能就是某一次聚会偶尔打个交道，可能都没太联系，但是想起这个人就是挺亲切，感觉挺亲近。这里的亲中怨，不是靠着血缘关系或者社会关系界定的，是靠着内心的感受，你总有想起来就感觉比较亲切、比较

可亲的人，也总有想起来就烦的人，前者是所谓的亲，后者是所谓的怨。不排除想起来就烦的是有血缘关系的，也不排除想起来就感觉亲切的只是一面之缘的。这是从内心的感受上来说。

法友：师父好！我有一个问题，这三类人，我自己理解他可以是 在世的，也可以是过世的，不知道这么想对不对？

师父：有个别说法说是应该是以在世的来修，但是从佛法的眼光看，凡是没有证无学得解脱的都是在这轮回中，他的在不在世就是在你现在的认知范围内，没法再查他的户口了而已。那他只要不是无学，他一定是以某种形态受生的，我祝福他，特别是对故去的人，希望他怎样好，这个也可以。

【慈心是抗抑郁疫苗】

法友：师父，抑郁是怎么形成的？慈心对抑郁有什么意义？

师父：抑郁是怎么形成的？我不是心理方面的专家，不太去说它。我们泛泛而论，这个人负面情绪久了，就容易抑郁；否定久了，自我怀疑，会抑郁；小孩子总想出去撒欢玩一阵子，总玩不成，总被绑着，他也容易抑郁。关于青少年抑郁、儿童抑郁，现在的一些研究揭示，是跟孩子自由玩耍时间减少有密切关系的。所以，要说一定是什么固定的原因导致抑郁，不一定。

总归来说，是在负面情绪里，慢慢的有一种绝望感，这个人就容易抑郁。就感觉“这个事我有啥办法？我没办法”，然后就抑郁了；“我就想出去玩儿”，从寒假盼到暑假，还是没有希望，孩子抑郁了。在负面情绪中，他如果感到一种无法改变的绝望，这个绝望不一定是“我活不下去”的那种绝望，就是自己感到希望无法达成（或者自己想要的无法达成），这种绝望下就容易抑郁。成年人可能就是某一个方面，他就想“要是那样可咋办啊？”他就是觉得没有办法面对那个、没有办法改变那个，实际上是对他设想的情况感到绝望，这也能造成抑郁。抑郁不一定只是现实的情况造成的，它主要是一个负面情绪中

酝酿出某种意义上的绝望感，在这里久了，这个人就会这样。还有的人只是在这个负面情绪里，他觉得出不来，对这个负面情绪状态本身感到绝望，觉得自己完全无力，这也有可能。所以你要问抑郁的原因，我只能这样泛泛谈。可能具体的人有具体的情况。

慈心的修习对于抑郁有什么好处呢？好处可大了！有它没我，有我没它，“留他留我，三爷你看着办吧！”（电影《林海雪原》经典台词）它们两个就是这样的关系。一个人内心调柔无嗔的时候，一定是满意很满意。满意很满意中有绝望吗？谁爱绝望谁绝望，反正我是很满意。

我说一句也许对有抑郁倾向的人有点刺激的话——绝望是很愚痴的。绝望为什么很愚痴呢？它的“常”你才能有绝望的余地，可是“常”不可得。明白吗？绝望不就是你认为不能改变吗？那得有什么事是不可改变的，你告诉我什么事不可改变？有什么好绝望呢？这难道不是愚痴吗？你总是认为什么情况就无法改变，然后就怎么样。这个单位不善待你，你为什么要对工作绝望呢？换个单位不就好了吗？

慈心的情况下，内心是调柔无嗔的，是没有对立的，是内在的和解的，瓦解了内心的不满意、内心的自我指责、内心的绝望，怎么可能还有抑郁的余地呢？所以这个人如果修慈，他真的从慈中得到了立脚点，他的生命中多分的是这个相应，这个人可以说打了“抗抑郁疫苗”。

但是如果一个人抑郁很重，修慈有没有用呢？会有用。可是难度在于，就像一个用惯了左手的人，你让他用右手，他需要过程来调试，他越习惯用左手，你让他用右手的习惯越难培养。抑郁严重的人，大脑皮层会有一些器质性的变化。实际上凡是到了必须用药的这种程度，基本上已经开始有一些器质性的变化了。这种情况下修慈、修习正念的禅修，管不管用呢？管用。但是要有一个持久战的思想准备，要有一点进进退退的思想准备，最好还要有一些外在条件的配合，也

能管用。从前我多少有一些涉猎，大家有了解的可能也知道，抑郁如果用药控制的话，停药之后的复发率挺高的；如果用这种比较正向的、心理干预的方法，有了心理重建，整个效果要比用药好。我们不要江湖地说“这个肯定好使，不好使正知不正确！”我们从比较严谨的数据说，它的效果还是比用药控制要好。也许很严重的时候，或者医生很强烈建议的情况下，用一点药控制一下，但也别放弃更根本改变的可能。说一下这样的建议，具体的最好还是找专业人士，我过手的抑郁症患者还是少。

法友：师父，这个“抗抑郁疫苗”啥时候打比较合适？

师父：那当然是懂事儿就打啦，如果能早一点打，那不就少一点苦吗？少一点苦有什么不好？孩子开始懂事了，开始会沉浸情绪了，不像小时候哭一会儿拿个棒棒糖就乐了，这个时候就应该知道，可以培养他内心于情绪的自在力。一个人如果从小培养出了情绪的自在力，内心始终能够基本保持建设性，能够基本保证内心的和谐性，这不是太快乐了吗？不是太好了吗？再也不用担心他人生挫折，走上天台，是不是啊？

某一年我在广州，跟一些年轻人坐在一起聊天，那个时候正好是有一个国内某大公司的高管因为一些工作上的事，自己寻了短见。那批年轻的法友也都已经从大学走上了各自的工作岗位。我对他们语重心长地说，“你看看，人们啊，宁可不活了，也想不到不玩了”。什么叫“不玩了”？你看我就是不玩了嘛！你“不活了”这个决定都能做出来，家人该接受接受，不该接受也得接受，那你不好“大不了不玩了”嘛！当然不一定像我这样一直不玩。你猫哪个深山老林，在某个庙里，“我没事儿，我找个地方静一静，别找我，我自己想明白了就回去”，这不行吗？这样过半年，充满电回去了，大不了再找工作呗，那也比再找条命容易多了！

【现实生活中要不要舍身饲虎？】

法友：感恩师父。您刚才说，如果要是有一只老虎来了，然后是让它吃还是不让它吃呢？

师父：你是说现实生活中吗？（法友：是的）只要有可能有痛苦，那你当然跑啊！你要说我的修养已经到了这个程度，已经到了可以割肉喂鹰、舍身饲虎的时候，那你当然可以不跑。这个不要有勉强，有勉强的时候就不要尝试。这个心可以尝试去建立这种修养，可是也不误判，用智慧来判断。我们修行没有自讨苦吃，即便舍身为人，也是认同这件事的价值和意义，而且内心“九死其犹未悔”，这个情况下可以做；如果觉得不能接受，会犹豫、会后悔、会痛苦，那就暂时离开。当然了，不一定跑得过它！也可以面对它，这样死得更有尊严。这是玩笑啊。

【修习要安排在不容易被打扰的时间段及如何坚持早起】

法友：师父好，想问一下在修习的过程中相续很重要，有时候工作一天会很累，总是找各种借口导致禅修不相续。我想知道导致这样的原因是因为闻思不够吗？还是对佛法没有生起信心？还是有别的原因？

法师：我们佛法修习应该在日常有相续，可是有时候，比如下班太累了所以不愿意做，或者身心不太相应，怎么办？那好办，就不等下班再做。那什么时候做呢？等没上班的时候做。这就是我一向愿意给的建议。如果一天只安排一次禅坐的话，选一个最不容易受到内外因素打扰的时间段，那肯定不是晚上。晚上不光是自己身心的情况不容易相应，可能还有家里的事情，也许个别时候还有外面大家聚会的事情，有的可能还是不好推脱的，你安排在晚上，注定容易受到内外各种因素的干扰。那为什么要迎难而上呢？这是不必要的困难，这真是创造困难也要上（众笑）。所以，我们应该把禅修安排在尽量少受打扰的时间段——早上。

为了自己的自身的建设、生命的改善，比平时早起一点，大不了

再早睡一点找平。早起一点，在没有打扰或者很少打扰的情况下进行禅修，然后以这样的身心状态尽可能摄持这一天。这一天里也不是全然不随法运作心，还是应该调一调心。如果自己正念正知强，时刻觉知的心是怎样的，发现不对就调整它。甚至如果希望以慈来伴随自己整个身心，安住于彼，当意识到慈心没有现起的话，就把它提起来，如果修习得力了就是这样子的。如果自己一天是常常地有心念住他们的心中有没有慈，没有就把它现起；如果已经有的话，就安住这颗心。这个比“只有固定的时间是我修行的时间”要强，这样的效果肯定也会更好。

法友：师父吉祥。刚才师父说我们修行应该找更好的时间段（师父：或者说选择难以受打扰的时间段）。我也觉得是感同身受，自己好多事情都愿意早上来做，晚上下班回家之后就不愿意做了，但是总感觉早上的时间不够用，想问师父，最早几点起床才会对身体没有伤害。

法师：不是几点起床的问题，主要是看自己身体的堪能（自己身心的承受力）。这个年龄段每天 5~6 小时睡眠就差不多足够了。起床时间在 2 点之后都不算是对身体有伤害的，所以不需要太担心。但是关于起床的作息变化，不建议革命式地跨越（众笑），我的建议一向是渐进式地改革。第一步提前起半个小时，作为成年人，特别是有一些重大理由是可以做到的；以后每周提前起床 5 分钟，再不行 2 分钟，就是让自己不好意思对于每周早起这一点时间而讨价还价的程度；以这样的步幅慢慢地推进，过一阵子，自己起床的时间也就足够早了，够自己早上安排必要的事情了。

这样有什么好处呢？在这期间，让自己感受到自己一周比一周精进，一周比一周好，这个时候，内在的自我评价会是很好的。人在有意识或没有意识的地方都在做着自我评价，所以内心有那么多不满意，那么多的自我指责，指责自己的事情到最后自己都不愿意做。如果希望自己正面的力量能够一直长养，那就要坚持这些好的习惯，比

如说自己给自己定起床目标，按照目标起床。身受的舒服与不舒服没什么，内心用刚才所教大家的，调柔慈和地对不可意受真正地关爱、包容、理解它，这时候不可意受就没有那么大的力量。平时都是随顺不可意受，然后内心酝酿烦恼，所以放大这些烦恼；如果面对起床的不可意受，能够依这样内在调柔慈和的心统摄，这个不可意受是没有力量的。

烦恼就是你给它一些理由，一些通行证、许可证，它能够闹腾起来。烦恼闹腾起来了，就是坏人好事，轻则“算了，今天别起来了”，重则“要不然等我这几年的事情忙完了，再修行”，会是这样的。所以我们应该对烦恼不信、不随逐。我们不相信烦恼，当然就不会听它指挥；如果相信它，就会听它指挥了。所以，早起这一件事看似很简单，可是如果细致地看这颗心，会有很多善恶法的差别。自己如果越来越善巧，而不仅仅是靠意志力，在起床这一件事情上也能培养越来越强盛的善法；反之，当然也是放逸懈怠等等不善法的增长。所以，能够早起还是要早起的，而且要持续。这个持续甚至不仅仅是被动地坚持某一个时间点，可能的话还需要慢慢地向前推进。这样给自己的暗示是“我在越来越精进”。

【心怎样才能不被境带走？】

法友：师父好，我有一个问题，这个心怎样才能不被境带走？

法师：你跟与你同龄的男孩子拔河（提问者是女孩子），你能够拔过他吗？基本拔不过是吧？为什么呢？因为你的力量没有他大。心能不能够被境界带走看的是什么呢？看的是你的心有没有形成这种“不要被它带走”的意识；另外，即便你意识到了，还要看你有没有这个力量不被它带走。所以这里就涉及两个问题，第一是心应不应该随境流转；第二是我意识到不应该随境流转，但我有没有足够的力量。所以，你问的这个问题，我会拆解成这两个问题。

别人拿着绳子，一头在你手里，另外一头在他手里，如果你毫无

准备，即便比你小的都能拽得动你；如果你有准备，跟你力量差不多的，或者力量不如你的，就拽不动你。这里说的有没有准备，是指在心上，就是刚才提及的第一点，你有没有这个意识、这个决定，让心不轻易地随境而流转。如果真的有这个意识、这个决定，相当于心有了警觉性。但是你有这个意识还不够，还需要有足够的内心力量。前面指的是正知所摄，你对于心对于什么境有没有了知，对于当下发生什么有没有了知，如果你有了知，你的警觉性才可能工作。就像放哨的，如果这个地方连一个放哨的人（或者哨塔）都没有，你哪知道有没有敌寇？而反过来，常常派一个放哨的，有什么情况马上了解，这就能够有了知。正知也是这样。培养自己对于正在发生什么的觉知，这个练习久了，就开始有判断，然后决断内心应不应该随转。

心如果被动地被境所推动，这个人是很不自由的，能意识到吗？就像我说的小狗，扔个包子就会冲你摇尾巴，扔个石头就冲你几句狗高音，这就是随境流转的意思。我们人如果意识到这个，就应该知道，作为人本来可以有不一样的活法，还活得所谓很直很简单是成问题的，是缺乏智慧的运用。正知是智慧分，意识到当下在发生什么，这是一种了解，抉择判断，这是智慧分。自己知道是什么境界，心应不应该随转动，这是要有把握的。有一些境界心是可以继续缘，有一些境界心就不要继续缘。如果自己修习的力量足够的话，面对境界，可以说不缘就不缘，这就是心的能力，这一点很重要。

人慢慢长大成熟，很重要的能力就是知止的能力（就是停下来），或者是不要去、不要做这种说“不”的能力。这种说“不”的能力，不仅仅是人际关系，更多的是身心的运作，所以我说的是知止，但是从内在决策来说，可以说成说“不”的能力。这个知止的能力，它很重要。你想想，在孩子不懂事的时候，告诉他这不要做、那不要做，火不要摸，那些针、刀不要玩，告诉他们离开这些，避免这些行为，这就是通过外在给小孩子的引导，甚至是刚性的规定，帮助他建立做事的边界。人知止的能力（自制的能力），规定了自己的边界，特

别是下方的边界。如果这个人没有任何下方的边界，他是很危险的。所以要意识到，“我内心知止的能力（再通俗一点——自制的能力）是很重要的”。

表现在佛法中，就是著名的五种内容的负面清单（就是不被允许的清单）。就是五戒，这就是一个人应该避免的负面行为，不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒。自己对于不应该的事情，意识到了就能知止，这个很重要，这个就是底线。这不是多高明，就像小孩不玩火一样是底线而已，玩那些东西就意味着很危险。更进一步就是，有一些事情是浪费生命的，是容易衍生不善法的，到那样的时候，让心不往那边去。当面对还有一些可能是包着糖衣的，会给人带来感官快乐的事情的时候，能不能有决断，就是考验是否有智慧的眼光和内心的力量。所以，修习内心的力量也很重要，除了自己有决断，不该随之运转的坚决不随这种知止、自制的意识，还要有内心的力量。

内心力量不会凭空而来，你的力量如果不够怎么办？锻炼。当你的心锻炼得有力量了，你知道心不应该随境流转，你就能做到；当你的心没有力量，你知道不应该随境流转，可是好吃呀。这就是我常说的，你不仅知道不应该吃，你还知道好吃，然后内心里说一遍“不应该吃”，但是跟了三句“好吃，好吃，好吃”（众笑）。你说最后哪边赢了？这就是心没有力量的表现。心有力量的话，就知道这是不好的，不应该吃；心没有力量的话，知道不应该吃，但是这是好吃、好吃、好吃的。差别就在这儿，你知道了吗？如何让这颗心正确地安放，这当然需要训练的。就像你需要练形体，需要练力量一样，心也是需要训练的。心，跟这个身体是有很多相似性的，它需要好好地养护，需要常常地清洁，更需要必要的锻炼。我有时候问，“这个天气你天天洗澡，那你多久没有洗心了？”然后一脸震惊地望着我，问“用什么洗？”这一句话就暴露了，一直没有洗心（众笑）。这古往今来的洗心法，也有很多，今天我们学习的就是其中一种洗心、练心法。你这样常常地净化心、训练心，心当然得到净化，变得有力量，当希望

心不随境转的时候，也有这样的堪能。

一日慈心禅

(2021 年 10 月 17 日印慈法师开示于沈阳)

一、修习慈心禅的意义

各位法友，大家上午吉祥。我们今天在这里以法相会，可能要道一句“天凉好个秋”。今天是因为有法友希望能够对于慈心禅有所了解、有所修习，所以有这个因缘我们依法相会。

不知道在座的对于慈心、慈心的修习有多少了解？我们每个人毕竟都有生活，不妨从我们普遍拥有的生活经验来做一个对照的了解。在我们每一天的生活中，大家是否有过反观，看一看自己比较通常的情绪状态是什么？我们作为人活着，内心的经验是很重要的一部分。我们每一天从早到晚内心的情绪状态多数情况下是怎样的呢？说“情绪状态”意味着什么？大家熟悉的“高兴”、“不高兴”，这个当然是，可是内心的整个感觉是僵硬的还是柔软的呢？是比较放松还是比较紧张呢？我们的情绪状态也不妨说是内心背景。

人不太具有先天的向内观察的能力，但是我们都有向内感知的能力。我所说“不太具有向内观察的能力”是说人不太把注意力放在这。为什么呢？人愿意把注意力投注在哪呢？大家有没有对自己注意力有所反思？我们的注意力愿意向什么去投注呢？一个孩子写作业的时候，不太想写作业，他想干什么呢？他想出去玩。原因是什么？原因是玩比写作业有意思多了，对吧？他就算在这强迫写作业，心已经飞到外面去玩了，或者飞到手机上。我们大人就高明到哪去吗？也不见得。那如果就这个方面来说，我们的注意力愿意向什么去投注呢？愿意向有意思的事情上去投注，是不是呢？所谓的“有意思”是意味着什么？是意味着“给我带来快乐”，你想一想是不是？这件事情挺有意思——意味着它带来快乐。有哪个事是“我觉得很有意思，但是对我很折磨”的？没有。人们直觉的希望舒服，（希望）身体的快乐，在内心对于境界的追逐上是向于所谓有意思也就是带来快乐的，可以

说人的心是逐乐的，是不是啊？我们的注意力愿意向那些能够直接、间接带来快乐的目标去投，愿意打麻将的、愿意玩游戏的、乃至愿意旅游的……

除了这个，我们还愿意向什么去投注呢？比如上班，大家开玩笑说“理想是不上班”，什么意思呢？这件事情直接带来快乐吗？很少。也许对于工作中的某个片段会有成就感伴随的快乐，会有纯粹技术上的进展带来的快乐，但是对于多数人来说，工作是一件想起来就很快快乐的事吗？不见得。但是大家为什么还要上班？因为不上班不行，不上班没有办法支撑身命，没有办法支撑家庭生活，也就是说它是至关重要的。就算是本来不愿意早起，但是今天有一件工作上很重要的事情需要早起，那他的心会愿意督促早起，因为这件事情重要。

我们的注意力除了向引生快乐的去投注，也会向重要的去投注。但是向重要的投注其实比向快乐的投注要委婉一些、间接一些。这个在孩子身上不明显。他的学习对他一生重要不重要呢？重要。但是有多少孩子能够意识到这种重要，能够因为意识到这种重要，而愿意去强迫自己从那些有意思的事情上收回注意力，投注到重要的事情上？越小的孩子越不容易。成年人种种的成长或者逼迫让他意识到、感受到这种重要性，所以他能够。可是这种重要背后指向什么？没有这个我生活无着。生活没有着落意味着什么？意味着恼苦。或者正面一点，如果我的经济水平达到什么程度那么我会更快乐（至少在自己主观中是这样想），所以愿意为这个重要的事付出努力、投注注意力。实际上，重要的事最后还是根本的指向避免苦、增长乐，是吗？至少要缩减苦、增长乐。人的注意力是在向这些上投注的。

我谈这个话题是从什么出来的？一般人为什么对于内心很少投注注意力？因为他不觉得那个是有意思的事。有几个人在向内的探索中觉得很有意思、得到快乐呢？很少。当你说修心，当你说某种内向的训练，一些人出于神秘感、出于猎奇等等，或许会兴趣盎然，但是对于多数人，他真的实践一段，如果没有太大受用，他会觉得这个没

啥意思。没有过相应经验的人，更很少主动的深刻持续的向内观察，主要原因就是他不觉得这个有意思，意思是这个并没有什么真正可乐的。

刚才说另外一个重要，一般人真的认同向内的探索、向内的了解观察、向内的能力培养很重要吗？不见得。我们说重视心，对于很多人是空话，他更重视的是外在财富的增长还是减损、与此相关的人际拓展等等……特别自己有自己一摊事业的情况下，他更重视这个，他觉得这个更重要，如果比起来，一定比“我内心有什么没什么，我的内心是怎样的”更重要，所以这个注意力自然就向重要的去倾斜。向内在在他看来又没有意思又不重要，于是他就向外，向外去寻逐有乐的、向外去寻逐重要的。

但是，这种认识可能是有问题的。人苦乐很大一部分来自于内心，或者直接来说它是最终的落脚点——落之于心。而且作为生命中很重要的一部分，外在的什么东西能比生命本身更重要呢？可是人们缺乏反思，意识不到，不觉得向内的是真宝贵、真重要、真的苦乐攸关的。如果大家有了这个意识，我们再来探讨刚才的话题。

我们向内观察一下，我的情绪状态或者内心背景这一天下来主要是什么样的？从前没有反思过没关系，现在看一看这一天下来，是常常处于应激状态、比较紧张，还是比较放松？这两种情况是不一样的。多数人在什么情况下内心会放松呢？看到心旷神怡的风景，还得内心没啥事干扰；或者听到令人心身舒缓的音乐，还得配合有那个心情……这个时候可能才有一点内心的放松。那反过来衬托什么呢？平时多数情况下，这个心并不是放松的，而是紧张的，紧张意味着一定程度的僵硬。紧张的、僵硬的，而不是放松的、柔软的。

这有没有问题？有问题。一个人情绪如果主要是处于这个状态，比较紧张的，比较应激状态，比较僵硬的，他会有比较自然的安宁和喜乐吗？没有。所以大家这一天班上下来，觉得累，不一定是身体累，

这个心就累。有时候哪怕在家，只要心不是太放松，这一天也没干啥，怎么还累？刚才说到安宁，这个心平时的状态，内心的情绪状态是很平稳呢，还是像背景噪音一样的纷繁起伏呢？看看自己内心，反观一下，它是很安然、很平稳，还是像背景噪音一样不休的嘈杂？看看这个心。没有训练的或者说没有在特定生活环境的，多数人的心是嘈杂的。所谓的背景噪音，就像老式收音机，调到两个台中间，它没有什么明显的节目信号，但是你并不是什么也听不着，你听到那种嘈杂的噪音或者是刷~或者是嗞~，就叫“白噪音”。那种噪音意味着什么？意味着在你能接收到的这个频段电磁波的背景噪音。我们的心就是这样。

我们的内心没有经过良好的训练或者是特定的果报、特定的生活状态，它常常是这样。这表现在哪呢？如果你自己没啥事，人家问你“你刚才在想什么呢？”“没想什么呀？”是不是常见的问答呀？你清醒着，这个心能不运作吗？在运作。运作了，自己又不知道刚才在发动什么运作，这意味着什么呢？意味着刚才太纷乱，也意味着自己内在的观察力太薄弱。如果真的是没想什么，那就意味着非常的安静，非常的安宁，非常的安详平和。可惜不是，所以一般人的心作为背景状态，往往是嘈杂的，而不是安静的。

作为内心的情绪状态，人们内心还潜伏着一些东西。什么东西呢？佛经里叫世间贪忧。什么叫世间贪忧？你内心中总是潜伏着“要是那样可怎么办？”每个人内心中都潜伏着多少个“要是那样可怎么办呢？”所以始终这个心没有办法安乐下来。“要是那样可怎么办呢？”这个要是那样的“那样”，大到中美冲突，小到孩子的学业或者单位的一件小事。内心中大大小小的“要是那样可怎么办呢？”让这个心某种意义上始终是有忧畏伴随，让这个心某种意义上始终是揪着的。所谓贪——“要是那样就好了”，是不是？看看这个心，从前彩票还比较流行的时候，“要是我中个大奖就好了，啥事都解决了！”现在买这个帐的人少了，大家改买股票了。心里总是有这种带着很强

烈情绪倾向的“要是那样就好了”“要是那样可怎么办呢？”这就叫世间贪忧。而这些“要是那样就好了”“要是那样可怎么办呢？”是背景式的存在，用老百姓的话说——一睁眼睛就是这个。这就是我说的内心的背景，你能意识到吗？你的内心中是萦绕着挥之不去的贪忧，怎么能够有自然而然的安宁喜乐呢？这是刚才说一般人的情绪状态、内心背景。

可是问题来了。虽然多数情况下、多数日子里是这样，可是生命只能如此吗？就你的眼界、就你的经验或者观察，生命只能如此吗？有没有其他的呢？不一定每个人在这个上都有足够的见识。大家常说“我的贫穷限制了我的想象力”，那在关于“生命可以怎么样”上，往往又是“我的眼界限制了我的想象力”。对于生命可能怎样，自己的眼界只是看着周边或者媒体上的那些例子，自己能够意识到的、纳入自己眼界的、最美好的，也可能就是有很多钱、有足够的权力，然后好像就只能这样是最好的。这一方面是跟刚才注意力投注有关系，就算是在文化的传承中存在着足够的信息，但注意力并不向这个投注，他也采纳不到。一方面是注意力，另外一方面也是大众文化的侧重，所以多数人意识不到，除了这样乏味的一日又一日，生命完全可以有其他的可能。

实际刚才那种情况（一般的内心背景），它伴随着是乏味，这就是人们为什么总找有意思——“工作太没意思了，刷会抖音”“可招笑了，这辈子就指望这个笑话活呢！”（赵本山过去的老台词）人们为什么寻逐有意思？因为他内心太没意思了，因为他的内心缺乏喜乐，因为他的内心是干巴巴没味道，所以希望外部的刺激让快乐发生。这恰恰反映了内心中缺乏快乐，内心中没有美好的味道。人的逐乐恰恰说明人的苦，能够体会到吗？佛法说生命是苦的，大家觉得“净胡说八道！”“明明这个茶很好喝，很快乐啊”“出去玩一圈，美景不胜收”“虽然累，虽然花钱，但也确实快乐呀！”……你意识不到，你在寻逐着这一杯茶的快乐和尽揽美景的快乐的时候，恰恰反映了内

心乏味，没有乐。你看释迦牟尼佛啥时候买个票去旅游了？也没说我得把这个鞋换一双时髦的，不需要啊！我听说鞋子多了也挺烦恼的——不知道今天该穿哪双。所以还是我的生活好，到哪都是这一双，我不用为穿哪双鞋多动一秒的心思，省了好多能量，所以不用吃那么多。

实际上，刚才那种常见的状态，这个心里是乏味的，没有自然的安和温暖、内生的喜乐，他肯定要去找乐。所以你对成年人找乐子、孩子找乐子有什么不能理解呢？所以佛教里说，为了解除苦，凡夫只懂得去寻逐五欲乐。说的很深刻。我们对于一般人寻逐五欲乐不一定赞同，多一点理解，这就是他在苦海中的止痛药。不解决根本问题，但是对于他，某种意义上是止痛药。但是止痛药还有副作用，更惨，这是要注意的问题，所以不一定赞同。

刚才的问题是：既然日常的情感状态、内心背景是这样的，但是生命只能如此吗？不是的。我们在这样说的时侯，其实大家可能也意识到，它似乎可以不必如此。比如说一个很简单的：心紧张，只要我们不是真的进入了很病态的内心状态，那按说它也可以放松，是不是啊？我做不到时时的放松，但是至少在某种情况下我可以放松，对吧？内心嘈杂，像收音机背景白噪音一样，但是在某些时候、某些情境或者某种状态下，自己也可以感到突然的安静，很安宁。

大家也多少有这类生命经验，虽然不一定互相配合，虽然不一定连成片，但是大家多少有这个经验。也许什么因缘，在偶尔某一个刹那，内心感觉悠然自在。那种悠然自在意味着什么呢？内心是恬然惬意的，有这种内生安和的喜乐。有没有这个时候呢？也有。也许是你春天嗅着一朵花；也许是你突然抬头，目光遇到了透过林间的一束光；也许是你躺在草地仰望蓝天白云，吹着和煦的春风……或许某个情境就将你带到了这样内心怡然自在、惬意安详的状态，有这种温温的、淡淡的、内生的喜乐。有些人有时候可能会比较强。这些在大家生命经验中有没有呢？有！多吗？不多！奢侈品。对于有的人来说，可能一年就一两次。什么时候呢？长假出去玩的时候。只是我们真的

就只能这样被动吗？必须为了这样短暂的不同付出旅游的代价吗？不必要！不必要！如果我们对这个心有足够的了解认识，知道它为什么呈现那种通常的状态，也知道它可以怎样去呈现完全不同的状态，那对于我们来说，只要去训练这个心，按照这个原理和方法，让它进入那些与过去不同的正面的状态，我们整个生命就不一样了。

这是我们在谈慈心之前跟大家谈的问题。想要说的是什么呢？慈心所涉及的东西，并不是跟你生命没关系，也不是跟你过去的生命经验没关系，当然并不是说你过去体验了多么浓厚的慈、多么持续的慈、多么普遍的慈，而是慈心伴随着那些状态你多少有体会。可能在日常生活中，你常常呈现对立面的生命状态，而慈心禅提供给大家一个原理和方法，能够改善自己的生命状态。不是我猎奇，打个坐出去说“咱也是修行过的人了”，而是它确实确实能够帮助我们把生命状态改善到过去不可想象的情况，改善到过去非常奢侈的情况下才偶尔能品尝的状况。那意味着什么？意味着你的精神生活将非常奢华。比买 LV 的包奢华多了！我常常拿 LV 包来做靶子，这是不是有一点不公平？（众笑）

那慈心所培养的状态是什么呢？内心是柔软的、开放的、安和的、温煦的、充满了关爱的，是既不抓取也不排斥，是自然伴随着内生的安详和喜乐的，是像始终被温暖的春风所拥抱着……当然慈心实际上是拥抱整个世界，自己就像一潭春风一样。可是，因为它是这样的普遍，所以自己主观感觉自己也是沉浸在其中，刚才说情绪状态、内心背景。那慈心只能是在座上短暂修习这样短短的时间内品尝吗？（这个短暂不意味着几分钟，可能是四十分钟一个小时）也许刚开始是，只能这样的专门的训练、专门的培养它才能体会到，但是如果自己在这个上越来越善巧，对于它越来越熟悉、越来越了解，那慢慢的可以很自然的在整个生活中、生命的每一个角落，让它替换过去的情绪状态、内心背景，成为新的内心背景。你想想，如果这一天不再是睁眼睛就“要是那样可怎么办啊！”皱着眉头去刷牙；而是一起来就春

风和煦，从睁开眼睛的一刹那就徜徉在春风里。这生命是一个状态吗？完全不一样，完全不一样。而通过恰当的努力，这些是可以达成的。不仅仅是座上、禅坐中或者经行中，通过这样正确的内心运作可以培养、拥有这些美好的生命体验，而且它可以成为一个人内心的背景。过去世间贪忧的那个状态——“要是这样就好了”“要是那样可怎么办”，那个背景噪音从早嘈杂到晚，临入睡头脑还是纷纷乱乱；现在就像是看不出来流动的春水，带着春天的温暖，柔软而安宁。

这是从我们一般人情绪状态、内心背景，来说到慈心可能给我们带来什么不一样的内心变化、生命的改善。

人的所求就跟人注意力的投注是一样的。你到底在求什么？归根到底是快乐，归根到底是身心的安宁喜乐，至少是不要那么苦。如果比较严谨的说，人的所有希求，归根到底是少一点苦、多一点乐，就这么简单。佛法说离苦得乐，人的所有诉求，归根到底不过就是少一点恼苦、多一点安乐。都能实现当然好，最低限度少一点恼苦。

可是，除了生理上的饥饿、肉体的伤害、疾病之外，人们日常生活中绝大多数的苦乐是这个心作出来的，同意吗？是这颗心作出来的。我过去有个图文，谈到人的内心情况——某个人说了我一句话，很伤害我，然后已经离开那个情境了，自己在这喝茶，突然就想起他那句话，又被伤害了一遍，然后又反复的回放——“你这么伤害我”，又被伤害了一遍……回放了 10086 次，内心就觉得是“这个人太坏了，这么伤害我”，实际上是自己按的回放键，一遍一遍的回放。是不是啊？所以我说除了身体上的苦乐之外，一般日常生活中感受到的苦乐，绝大多数都是这个心作出来的，同意吗？

那你如果有了不一样的内心背景、情绪状态，这意味着什么？意味着很多过去习以为常的内心错误不发生，在这慈云一片中哪有自我伤害呀？即便有不中意的话，那真的是如清风过耳，当时都不受伤害，就不要说事后的自我伤害了。人的所有诉求，归根到底是少一点恼苦、

多一点安乐，可是人的苦乐除了色身的（身体上的），多数都是自己内心造出来的。内心能够正确为好，就自然而然的少了很多恼苦，多了很多安乐。需要花钱吗？不需要。不需要买票，不需要花钱，也不需要到特定的地方去打一个卡才有。需要什么？需要你了解心，至少你了解心的一些成分、一些原理和改善的方法，然后按照去做就好。

今天来的法友，很多是塾共同学习的塾友，稻盛老先生常常讲利他心，利他心本质上是什么？情感动力，利他心的背后是情感动力。那我要问一问，一般人的情感动力是什么？有没有情感动力？有。一般人的情感动力，还是我自己或者是跟我自己密切相关的，是吧？这是人或者一般动物共同的，在最底层认知上是有一些错误的基础。这不是我们今天要论的，论那个有点远，我们先聚焦在情感动力上。一般人的情感动力是利己的。让你利他你就利他了？不容易吧？甚至可以说是学稻盛的铁门槛吧？我觉得学稻盛，对于多数人可能有几个门槛，一个是价值观，再一个就是生命观，这两个是关联的。其实生命观更根本，本质上如果你有了这样的生命观就自然有这样的价值观，但是我们不妨掰开说。对于多数人，他的门槛——价值观、生命观、还有情感动力（也就是所谓的利他心）。生命观、价值观是偏向于认知的，不是我们今天侧重谈的。

这个情感动力，从利己到利他，有没有办法转换？有。你们听我把这个问题放在这谈就知道了，又要说慈心就能行——你猜对了！（众笑）你猜的很对，慈心就行。因为慈心能够培养一个人没有前提条件的慈悲，普遍的慈悲，而且内心不为此感到委屈和自我的伤害，而是感到内心非常满足而且喜乐。如果你具有这样的情感动力，利他是自然而然的事。我想今天来的法友在利他这件事上很多是内心认同的，但是在具体培养、强化上感觉好像有一点乏力。如果是这样，我要告诉你，慈心就是你需要的工具（现在大家愿意用工具这个词）。也可以说佛法这个工具箱里有很多工具，慈心就是你在情感动力这个转换上需要的工具，可以帮助人真的内生而不是勉强的，不是别人教导的，

内生的产生利他的驱动力。

我说的是情感动力，不是基于认知一系列逻辑推下来——“所以我要利他”，这个可以，这个是在前面抉择上“我为什么要利他”，可是你道理上通了情感上就有了吗？没有，不容易。这就像谁都知道父母应该对子女好，但是内心对子女真的好不一定，可能多数情况下是真好，但毕竟有例外。这就是认知上知道应该如此和情感上真的有这种内驱力它们的差别。如果你需要情感内驱力，就是我说的情感动力，那么慈心会帮到你。

这是从情绪状态、内心背景、情感动力的角度，完全基于现实来跟大家说一说。对于你，慈心不是猎奇的经验，而是真的需要。慈心更多的利益——对于后生的好处、对于解脱的好处、对于行菩萨道乃至成佛的好处，这次先不谈，你们真有需要想要了解的再问。我们就现世、就大家生命经验、就大家确实的需要谈慈心对我到底有什么好处？对我意义何在？我为什么需要花时间来了解？我为什么有必要来实践？这是我们今天第一个时间段跟大家谈的问题。

二、慈心修习的原理和方法

之前的一个小时，跟大家探讨了一下为什么要修慈心，探讨的角度从一般人常见的情绪状态、内心背景（和相反的情况）做一个对照说明。常见的那种情绪状态、内心背景其实乏善可陈，并不是那么美好。那问题就是：可不可能超越于彼，可不可能拥有它对面的美好？回答当然是肯定的，这就是我们学习慈的意义所在。慈心对于我们每个人是生命从内的改善，并不是一般意义的改善，从内换了一种生命模式。也针对大家相关的学习、可能有的共同问题——也就是所谓的情感动力，做了一点相应的说明。

接下来这个时段，在我们对为什么要修习慈多少有共同认识之后，我们来谈一谈如何修习慈。这里要谈相应的原理和方法。原理其实并不难，一般人虽然多数情况下内心状态可能是紧张的、僵硬的、应激性的、躁扰的，但是他也品味过与此不一样的对面的东西，大家也多少知道（意识清晰程度可能不一样）我可能怎样调节一下自己的心，就是成分太少了而已，在自己整个生命情况中，这种美好占的百分比太少了。请问有 1% 吗？想一想很可怜，这一天下来可能连 1% 这样的美好都没有。从这其实大家可以知道，某种意义上这是可能的。

难的是什么呢？利他为什么可能？我们说的情感动力，不是认知上的认同。人的自利都是和动物本能一样，即便是所谓的“利他”，也是属于我的或关联于我的（也就是所谓的我所），要基于某种逻辑认同我才可以给予，那归根到底还是自利为核心，对吧？既然是这样，利他怎么可能呢？你们有学儒家的，儒家讲，从这一端之善充盈广大之，而能有普遍的德行（我是用现代话说，只有“端”字用了古文）。什么是一端之善？就是局限在某种情境下才有的善。比如某个人，他可能没法对所有的动物好，但是他对看着萌萌的动物好，他对于这些萌宠有善——换句话说，他喂流浪猫也要看颜值的，不合眼缘的今天就没你份——但是这叫他有一端之善，从这能够比较恰当的推广它、拓展它、充盈广大，慢慢就可以成为普遍的德行。举一个简单的道理，

比如宠物，可能这个人对动物完全没感觉，可能刚开始还有点烦，假如说某一天某个萌萌的动物萌到他，让他内心柔软了，对它有善意了，接触多了之后，了解动物，自己内心对于动物的关爱强了，慢慢的搞不好还成了动物保护主义者——这就是世间的从这一端之善的充盈广大。不是一定要这样，（但这）是可能的。

在我们慈心的修习中，这种可能是如何（达成）的呢？首先要说一说慈心是什么——最简单、最核心的表达，慈心是“善意”。佛法比较教科书式的定义叫做——慈谓予乐（就是给予安乐）。不一定是我真的就能把快乐给他，而是真心的希望他快乐，希望他安乐。那所谓的善意是什么？善意就是“我内心对你好”（我愿意用老百姓大白话说）。“我内心对你好”虽然抽象，但是大家容易体会；所谓的“希望你快乐”，大家感觉是拜年嗑，不朴实。大家真心话是“我希望你好”，这就是大家内心中可能有的善意。

每个人都会有这种善意，只不过是针对谁而已。比如一个打打杀杀的人，他可能对他亲近的人（也许是母亲、也许是孩子、也许是伴侣）内心是满有善意的，叫做他在这里有一端之善。这个一端之善其实就意味着他改善的可能。那样的人都如此，何况我们。慈心最简洁、最扼要的表达是善意。予众生乐，是在众生相上更加事件化的表述慈心——希望众生得安乐，希望对方得安乐。这个已经是取有情相而且比较事件化的描述慈心。如果更核心更简洁的表达，慈心就是善意；或者用大家更熟悉的话说，慈心就是关爱。我们有关爱的对象，有产生善意的时候，这就是我们修慈的基础，就是我们修慈的一端之善。

当然，如果比较周全的描述慈心，那它是一个什么状态呢？它是柔软的、慈和的、温煦的、包容的、接纳的、关爱的、不对抗的、真诚的善意，它是带着温度的、带着完全的接纳的、没有排斥的，当然也没有粘着。我说的关爱，跟一般人那种带着粘着的爱不一样，后面会说到通过修习怎样净化一般情况下会伴随的染污。大家要把握慈心的核心，就是善意、就是关爱。如果它真的现起的时候，伴随的内心

状态肯定不是僵硬的，而是柔软的；肯定不是对抗的，而是接纳的；肯定不是冷漠或者乏味的，而是温煦温暖的；肯定不是毫无关系的漠然或者嗔恼，而是充满了善意关爱的。

这样的情绪感受，大家在生命经验中有没有经历过呢？在某些特定的情境、特定的对象上，很可能是经历过的，比如萌宠、比如自己内心真正关爱的人，自己至少在某个状态下都会经历过一些。但是一般所经历的，总是伴随着所谓的粘着或者染污。为什么呢？一方面，这个跟特定对象、特定的情况锁定；另外一方面，如果失去会恼苦。这就是有染污、有杂染的表现。慈心虽然从这大家可能有的经验（一端之善）出发来培养，但是它不是简单的放大，而是伴随着净化，伴随着改善。这种最开始的善意关爱，也许局限于某个对象、某种对象，可是通过恰当的手段、修习方法，可以让它拓展，拓展到一切人、一切众生，真诚的善意、真诚的关爱，包含着希望对方离开恼苦，获得安乐。

所以最开始是以慈心修习为出发，但是实现的时候是有慈悲的。佛法比较教科书的定义——慈谓予乐，悲谓拔苦。给予乐是慈悲的“慈”，去除苦是慈悲的“悲”，这是比较教科书式的定义。在内心就是“希望他好”，不是带着这样“真诚的希望他好”的言语，当你内心真希望谁好的时候，你是有这种情绪状态，你是有内心的情感。你想想，对孩子，你并没有每一天都念叨“希望他健健康康、希望他快快乐乐”，但是你内心对他好是很真诚的，不用言语去表达，不用言语去引导。这个是包含了慈和悲的，包含了希望对方得安乐、离恼苦。修集的时候，从这一端的善入手，达成的时候，会有普遍的慈悲。

不仅有普遍的慈悲，你会发现，在这种全然的、纯净的慈悲中，会有喜的发生。这种喜是什么？是伴随着慈的，伴随着内心真诚的希望对方离苦安乐、希望对方好的这种真诚的善意而现起，这就是慈悲喜舍中的“喜”。

所谓慈悲喜舍中的“舍”，是指超越了贪嗔的干扰。一般人的关爱是有贪嗔干扰的。表现在对某个人或某类人可以慈悲，对某个人或某类人坚决不能。“川普搞关税把我企业搞不行了，我还对他慈悲？”（假如说是这样）——那就是意味着对他不行。可是真正成熟的慈悲，是没有前提的、是普遍的。这是怎么实现的？是通过恰当的修习，让过去伴随着善意的杂染、贪嗔慢慢被净化，只剩下纯净的善意、纯净的慈，这个时候慈就自然的具有普遍性。因为缺乏了拣择性，去除了贪嗔带来的拣择性，纯粹的慈悲就自然的呈现了普遍性。那种拣择性不是慈悲的特点，是贪嗔带来的。“我只能对谁好”——那个不是慈悲的局限，而是贪嗔的困扰。现在通过恰当的修习，将慈悲中混杂的贪嗔净除掉了，那么贪嗔带来的局限还在吗？不在了。慈悲本身本来就是没有障碍、没有局限的，所以当慈悲中的贪嗔被净化掉之后，慈悲的普遍自然就实现了；反过来说，当你实现了慈悲的普遍化，也就意味着慈悲中的贪嗔被净除。慈心的修习走的是什么路线呢？走的是令慈心普遍化。当你真的普遍化了，你就知道从前伴随着善意的贪嗔已经被净除。

如何来实现慈心的普遍化呢？如何实现贪嗔的净除呢？前面是原理，下面讲方法。如何来实现？总的修习原则很简单，从易到难。人最容易心甘情愿对他好的是谁呢？是自己！如果今天只有半拉豆包，我是一个修行很一般的人或者是个没修行的——“对不起了！只有半拉，就不给你了”——对方挑得出来（毛病）吗？挑不出来。什么意思呢？只有半拉善意，所以我只能给自己。人最心甘情愿付出善意的是谁？是自己。但是你做的好吗？不好。虽然是最容易的，可是做的也不好。

不信那？（不服啊？）你觉得自己对自己很善意吗？你对自己真的很善意吗？如果对自己很善意，内心不会有那么多撕扯、对抗，不会有那么多对自己情绪化的不满（不意味着智慧方面的不满足），不会有那么多自我的指责，不会有所谓的自卑，更不会反复自我折磨到

抑郁、到焦躁……应该说，绝大多数人对自己真的不够好。你對自己够好吗？真的不够好。本来明明知道有更正确的事、对自己更好的事，没有去做，比如说我明明知道我要控制体重，要不然对健康不好，更不要说颜值的问题，但就是因为什么就没法进行，这是对自己好吗？这不是。

我侧重要说的，是内心。人对自己不够好有内外的表现，该做的不做那是外部，内部对自己也不够好。虽然我们对自己是最容易付出善意的，难度是最小的，可是我们做的不够好，我们有很多不必要的自我折磨。我过去打比方，别人说你一句不中听的话，最多就相当于他递给你一把刀，他能直接伤害你的心吗？他如果能的话，那就直接戳戳就好了，还用说什么话？还用去影响你的收入？还用去打击你的名誉？不用啊！他做那些动作都干嘛？都为了引生你心的错误运作，好自己痛苦。别人要想伤害你，最多能递给你一把刀，如果后面发生了伤害，那意味着什么呢？——你接过来这把刀，然后还毫不客气的“扑哧~”给了一下。谁能直接伤害你的心呢？你说“某某某对我怎么怎么样我就很伤心”，那发生的就是某某某递给你一把刀，你接了过来自己捅。如果一个人能直接伤害另一个人的心，哪还需要战争呢？哪还需要斗殴呢？哪还需要经济上、名誉上的打击呢？哪还需要伤害他的眷属呢？直接戳戳他的心就行了。没有这回事。人的内心伤害，最后一刀都是自己来，最后一下是亲手插的，别人插不上去，别人最多递了一把刀。所谓的 10086 是怎么回事呢？当时的情境下，别人递了一把刀，自己接了过来毫不客气的“扑哧~”插了自己，然后这件事情过去了，这把刀明明已经放下了，想了起来，又拿起来，插成了一曲不知是什么音乐“扑哧~扑哧~扑哧~”——这个节奏看个人的喜好，也许是《献给爱丽丝》（世界名曲）。这就是人对自己不够好的一个表现。你如果对自己够好，不会自我伤害。

如果停止了自我伤害，也就停止了不必要的内心痛苦。有必要的内心痛苦吗？没有，每一个内心痛苦都是自己向心上插刀造成的。别

人不递刀，自己制造刀，然后自己插自己，你还觉得“自己对自己好，都是别人来伤害我”。实际上，一般人虽然最容易对自己倾注善意，可是做的不够好。所以慈心的第一环，是对自己来培养正确的善意，是真正的懂得内在的自我关爱。我这样说大家清晰吗？虽然最后纯净普遍的慈遍于一切众生，可是千里之行始于足下，针对这个最容易倾注善意、投注关爱的对象（自己）来培养真诚的善意，来培养内在的柔软、温煦、慈和、关爱，来培养接纳与包容，来培养不对抗，来培养正确的内心运作和情绪状态，来培养远离伤害。这是第一步，对自己做。这有什么意义呢？如果对最容易的都不能真诚的做到，你去挑战难的，不是完全不可能，是从难度上来说不那么容易入手。

对自己有了真诚的善意，调柔、慈和、温煦、包容、关爱，然后下一步，换个目标，换成自己内心感觉亲切的目标。人的内心只要想到某一张脸，对于没有修行的心是自然而然带着情绪标签的。人只要想起某个人，他是自然而然的带着情绪标签，伴随着情绪反应的。比如，想起这个人心里就舒服，想起那个人心里就不舒服，想起某个人心里就没感觉。你看看你想起任何一个人，要不然就是没感觉、要不然就是感觉很舒服、要不然就是感觉不舒服，这是意味着我们很自然的对于其他人附加了贪嗔的情绪。

前面讲到所谓的情感状态、内心背景，我说了“世间贪忧”，没太强调“贪嗔”，因为那个大家好理解；现在说到慈悲了，要说的细一点。你只要想到某个人，不是没感觉，就是感觉有点舒服或者不舒服。大家想一想，你一天到晚想的那些涉及到的人和事（所谓事情里边肯定包含了很多，至少是一个人吧？要不然没有人，谈什么事呢？那你不就是纯想风景了吗？），你想到某个人或者事件中的某个人、某些人的时候，你看看自己有没有情绪附加？

从前意识不到，人自然有情绪附加，问题是呈现在你心里带着情绪附加的，是哪类偏多？舒服的偏多不舒服的偏多？说实话，对于多数人是不舒服的偏多。用某些新体诗的句子来说——为什么人们紧锁

着眉头？就是因为内心中常常呈现的是伴随着不可意的受，伴随着内心的不舒服，也就是嗔相应。越是面临的挑战大、挑战多的人，越容易这样。为什么？因为他不具备情绪上的善巧。其实挑战来了，你是靠情绪解决的吗？本质上是靠智慧和能力。如果靠情绪就能解决问题，那你还花钱雇啥专家啊？找几个小流氓来不就解决了。不是那么回事。挑战真正的解决，归根到底还是要靠智慧和能力（如果把智慧普遍化，就包含了能力），而不是靠带着对立对抗的情绪。

人们为什么会这样？那就说到人们内心根本的错误。贪嗔痴是人内心比较底层的错误，所以在人们内心的运作中常常很自然的伴随着它们，可是这是错的，要不错也不会有佛法所说的生死流转了。

一般人想到某个人总是有某种情绪状态伴随，感觉不舒服、感觉舒服和没啥感觉，在慈心修习中，对于感觉舒服的这一类叫亲（亲切的、亲近的），感觉不舒服这一类叫怨（敌怨的、仇怨的）。没什么感觉的，有没有？有。假如今天到了某个公共场合，跟某个人擦肩而过，也算是打了个照面，也有了面容的印象，但是除非他长的很特别（特别好或特别不好），如果他长了张大众脸，又没有什么冲突，自己会有什么情绪附加吗？一般不会。想起这个人没感觉，路人甲，谈不上内心对他感觉舒服不舒服，这一类在慈心修习中叫做中（中庸）。这样对于一切人，从内心附加的这种情绪关联来说，可以标注为亲中怨——感觉亲切舒服的、感觉不舒服的、没什么感觉的。

这种情绪的附加后面其实是伴随着贪嗔和烦恼的，对于感觉舒服的其实是抓取，是愿意去亲近；感觉不舒服的是排斥，是带着某种情绪的对立对抗，这就是贪嗔的表现。慈心修习需要的是，在自己对自己真诚培养善意的基础上，对于一个亲近的人来修习慈。慈心修习的总原则是从易到难，除了自己之外，在亲中怨三类人里，对于哪一类人投注善意难度低呢？当然是亲，比如自己的孩子、彼此投契的朋友、亲近的人，自己对他有善意更容易。所以本着从易到难的原则，在对自己修慈之后对亲近的人修慈。

对亲近的人修慈之后，当慈心培养起来了，是带着内在感觉的，就像对自己一样的柔软、温暖、慈和、关爱、包容，这些真的有了之后，下一步要向没啥感觉的中庸这一类拓展，这是从易到难拓展。对于没什么感觉的，我们能不能对他有善意呢？是能的。为什么能？你需要认识这颗心，你需要认识人的情绪。正面的大家可能不太熟悉，那我说下反面的：我们东北有个词叫“撒气”，用稍微文一点的词叫“迁怒”。“这事跟我没关系，你冲我发什么火呢？”这在家庭里常见不常见呢？“你工作不顺心，冲我发什么火呢？”这就是迁怒，东北话叫撒气。“迁怒”这个词说的很好，这就是一种情感迁移，不是因为你生了气，但是我的怒火要向你喷泻，可不可能发生？可能啊！这件事很常见，到了极端严重，就是因为仇恨社会，所以随机杀人，这就是很负面的情感迁移。人是有情感迁移的，愤怒能，那么慈爱能不能？慈爱也能。因为这是情绪的特点，不是某一类情绪的特点。

慈是相当于培养情感类的，不管是情感状态、内心背景还是情绪动力，慈本身是一类情感性的状态、力量。前面如果慈真的培养的有力量，这个“有力量”的意思是占主导，这个人怒火冲冲的时候，在他内心中什么样的情绪力量占主导呢？怒火、嗔恼，所以在这个情况下他可能看谁都不顺眼，看谁都是七个不服八个不忿的（东北话），怒气冲冲的很不满意，可能没有缘故的或者是借题发挥的去向别人倾注怒火。慈心如果在前面的修习中，成为当下内心主导性的力量，那么接下来向本来不那么容易培养慈的对象来散播慈爱就不难。这个前提是借用了人情感迁移的原理。人的情感是能迁移的，慈心是正面的情感，跟愤怒是对立的，愤怒能够迁移，慈心就能迁移。前提是，这种情感要成为主导性的、强有力的力量。所以前面在亲近的人的修习上要得力，要真的修起来慈，至少当下这一瞬间是比较强有力的、主导性的，然后在这种慈心的状态下，把情绪的对象换成路人甲。听明白了吗？前面是一个亲近的人，自己比较心甘情愿对他好的人，这个慈心培养的比较充盈、强有力、占主导力量；接下来借用情感迁移的

原理，直接把对象换成中庸的，你这个情绪状态不会马上消失，它还在，那么就着这个情绪的力量（慈心的力量）来继续强化它，在这个中庸的人身上也能够有真诚的善意、关爱。

这利用的是人情感的特点——我反复强调——不需要你认知上的转变。当然你能伴随认知的转变，肯定是加分的；但是从慈心修习的原理上，不需要（认知上的转变）。它的原理是基于对人情感（内心情绪）的洞察，用的是情感迁移的方法。不需要你是否心甘情愿，不需要你是否理解“我为什么要对他好”，你只要在前面把慈心培养得充盈、有力、占主导，把这个情感对象一换，你的慈不会消失。只要你前面真的是有力的状态，没力那不好说。

对于中庸的如果能修了，那你们就知道下面一步：在对中庸的修习，慈达到强有力、充盈、占主导力量的情况下，把对象换成怨。不过这里要说一下，怨敌有强弱之分，个别的会不共戴天，所以不要上来就挑战最高难度。建议如果时间充足，在修怨敌的时候，你可以有一个梯度的选择。比如选择 2-3 个，第一个不舒服别那么强，就是多少有一点不顺眼，但是大家没啥大矛盾。人是有种种明显或者隐微的标准的，有一些人触动了自己的标准、低于自己的标准，所以一见面，没有什么特别的交道，就多少有点不顺眼，有没有这样的？有。所以，第一个选那些可能不太顺眼，想起来多少有一点不舒服，但是并没有多大利害冲突、多大恩怨的，比较轻微的，挑战小的。挑战最小的放前边，这样你从中庸的切过去不难，也就是你情感迁移需要突破的情感壁垒小。

情感迁移要不要突破情感的能垒²？比如说孩子很小的时候，只要爸爸别太混，他就算回家冲着妻子撒气，他也不可能把孩子扔地上，是吧。什么意思呢？他对妻子和对孩子情感迁移需要克服的情感障碍大小不一样。他可能向妻子迁怒，但是很难向一个很可爱的、承受不

² 能垒：活化分子含有的能参加化学反应的最低限度的能量，称为化学反应的能垒，或称能阈或能障。——百度百科

了的、三岁的孩子去迁怒。在这种情感迁移中其实是有能垒的。当然，这个能垒在某些时候是负面的，就像前一段那个案子，他也许生气发火不是由这个怨敌引生，但是在生气发火的状态下看到这个怨敌就火上浇油，他不需要克服能垒，他被火上浇油了。可能刚开始只是因为某个小事生气，在气头上就变成了生死冲突——“今天没有由头，就是看你不爽”。所谓的情感迁移需要克服的情感能垒，这个能量没法定义成什么能，不是生物能、化学能，只是比喻。要先放能垒小的，相对挑战性小的能迁过去；真的有生死大仇的先别放，那个需要建立足够的梯度，来突破强烈的嗔恨，来净除强烈的嗔恨。比如某个人是我一生之敌，但是想一想，有没有可能让自己的生命突破这种束缚？有没有可能？有！我想不想？我有没有办法？在这个上不多谈。对怨修慈心，可以根据情况建立梯度。修到什么程度是比较理想呢？就算过去最有挑战的人，自己都能对他生起跟对自己、对亲近的人同样的真诚、强有力的慈，可以到这个程度。

这是一个一个的个体修过来的，从对自己，然后按照从易到难的次序对亲近的、中庸的、敌怨的来修慈。这里亲中怨说的是内心感受，是从自己内心情感标签、情感附加上来分类，而不是血缘关系、社会关系的亲疏远近。

当能够在个体上从易到难——自己、亲、中、怨都修过来，这个时候发生了什么呢？我们之前说过：只能对某些人好，对某些人就不能，那不是慈的障碍，那是贪嗔的障碍。当你已经能够在个体上，哪怕过去最不能的那个人都能对他好了，意味着什么？意味着你的慈普遍了。这种普遍同时意味着什么呢？意味着限制慈、令它普遍不呈现的因缘去了。那是什么？那是贪嗔。当你这样次第的从自己、亲、中、怨修习都成功的时候，实际上你生命中发生了一件重要的事，叫做——你净化了自己的爱。为什么呢？过去的爱总是伴随着贪，也隐含着嗔。世间的爱总是有条件的。你如果这样，实际上意味着净化了过去的爱。这个不一定是男女，对于子女、父母、朋友……实际上是令慈

变得纯净了。慈本来就是不应该被杂染的，只是多数一般人表现出来的慈爱总是杂染着贪嗔，单纯说慈是没杂染贪嗔的，不必然关联。现在贪嗔被净化，纯净的慈悲呈现了，这对很多人是一生中难得的事，对于一些人是从前没发生过的事。大家听着有挑战——“我对我最恨的人能满心欢喜的希望他好？！你说圣人呢吧？”原因就是前面说的，你这样一点点修下来，你就知道你能，从这一点从前觉得不可能的美好变化，你就知道成贤成圣是可能的。

如果说这类事情给自己人生的预示（不是直接的结果），就是生命确实具有向上的可能。我自己过去是这个状况，通过这样的修习我突破了那些，甚至某种意义上具备了过去认为只有圣人才可能具备的品质，你会认识到，生命向上的可能、向光明的可能是多么的真实。这种预示对于一个人其实很重要，不仅仅是你有了净化了的爱，不仅仅是你真正触碰了纯净的慈，它更对你人生有这样的预示。

我们一些人接触传统文化，包括接触佛法，总是在审美上（道德审美或者哲学审美）觉得那个好，但是对于“这些能够在我身上真实发生”缺乏真实的信心，这也不奇怪。可是，哪怕你只是在慈心的修习上能达到这个程度，只要你够敏感，你就会知道，这预示着生命向上、向善、向光明的可能。这只是一端，只是整个生命改善的一部分，它已经能够让我看到这种在自己身上呈现贤圣品质的可能。那其他呢？我一行一步的走下去呢？你会到达。

这是慈心修习中很重要的一部分，就是慈心的净化。它的净化是通过突破亲中怨障碍来实现的，这个净化的实现其实同时也意味着慈心的普遍，你如果对自己从前最仇恨、最不可能、最不心甘情愿的人都能够付诸以强烈的、真诚的善意，那这个世间你还有什么对象不能培养慈呢？所以慈的普遍化就变成更加表观的事。刚才说慈悲的净化，同时也意味着普遍化，但是下面说的是普遍化更表观的事——什么意思？所谓的向达成“愿一切众生安乐”这种真诚的心去发展。刚开始是对一个个的个体——我、亲、中、怨，哪怕亲中怨都是各放了

三个人，你还是一个个的修过来，这个具体的突破很重要。不要上来就“愿一切安乐”，虽然也可以，但是总是夹杂着很多（??）。

接下来的普遍化是更为表观的，是怎样的呢？从少到多直到所有有情。这可以有几类线索，一类是很容易就缘上的空间的线索，就是空间处所的大小，比如刚开始就是这一个房间的所有人。基于前面已经突破了亲中怨，修起了强盛真诚的慈，这个时候不再向一个有情上去迁这种正面情感，而是向复数的多个有情上去迁。这个难吗？不难，一个父亲在家对妻子和孩子说“我爱你们”，他是真心的，他对这两个人都同时倾注着爱，人是有这些的。一般来说，一个年轻的愤青说“我恨日本人”，他是负数的倾述这种负面的情绪，所以情感向复数单位去投注，可能不可能？我们都有经验，当然可能。

比如现在将刚才培养的强盛、有力、真诚的善意（真诚的慈、纯净的慈）向一个房间所有的有情投注，这还是用的情感迁移。你不需要说服自己“为什么要对这么多人好？”。当然你可以告诉自己“我为什么要对更多的人好？”“我为什么要对所有的有情好？”，你可以去说服，但不是必须。慈心的修习厉害就厉害在这，你不需要有那么多的知识，你不需要有那么多的了解，你甚至不需要有认知的转变……但只要你恰当的按照情绪的奥秘、情绪的原理来运用正确的方法，你可以从对自己好开始，达到对一切众生好。这样说大家清楚了吗？所谓空间处所的大小，这一个屋子、整个沈阳市、中国、地球、乃至宇宙中一切的众生、一切有情……用佛法话就是“尽虚空遍法界一切众生”（你们不必这样），这样出去是挺好的。但是注意，这样的慈始终是真诚、有力、充盈的，还要饱满，不要干巴巴，没力了就变成了心里唠嗑。说情感迁移，你都没情感你迁移啥呢？——“我迁移几句话，换一下主语”。这是一个线索，情感方面依着空间大小来迁移，向有情的复数的迁移直到一切。

还有没有其他线索？有，类别。大的类别，如果就一般人的认识（没有佛法观念的）那就是人和动物，就是愿一切人（或动物）安乐；

但是如果就佛法可以按五趣六道来说，希望地狱、恶鬼、畜生、人、天都安乐。虽然听起来很大，但它是为前提的，前提就是前面慈心的净化已经实现了。慈悲的净化其实就是普遍化，只是更表观的把这种普遍的慈悲倾注到一切有情，更表观的在意象中倾注而已。实际上你只要把前面的工作完成好，后面的就不难，只是需要熟悉如何把这样饱满、真诚、有力的慈，传递到复数单位乃至一切有情。

分类里有一类情况是我常常强调的，是针对自己内心中过去喜欢、讨厌的人来做分门别类的修习。最简单的——我喜欢好人不喜欢坏人。什么意思呢？我对好人有贪，对坏人有嗔。那如何来修习呢？我要愿一切好人安乐，可是我也愿一切坏人安乐，他们两个没差别。这只是举简单的。那比如我是一个外貌协会的资深会员，我对容颜多少分以上的喜欢，对多少分以下的内心不欢喜不舒服，那怎么办？就是对容颜达标的、不达标的分别修慈。这是举例，还可以有很多，比如对于言行粗鲁的内心很烦，对于言行温雅的内心很喜欢，对他们平等修慈，而且是一样的慈，一样的真诚有力、充盈饱满。这样针对自己来分门别类修，每个人都对自己的情绪会越来越有认知。当你修慈心当你修习止观，你会对自己的情绪更敏感（贪嗔），特别是嗔恼类那种不舒服、排斥、对抗……你会很敏感，那么修习的时候不妨分析一下是什么要素让自己不舒服、让自己嗔恼。比如对员工，对游手好闲的自己就烦，对精勤敬业的肯定喜欢，那么对这两类平等修习。类似于此，根据自己的情况分门别类修习，然后达之于一切。这是另外一种依照种类来实现表观的普遍化。

当这个人通过这样由易到难、从自己到突破亲中怨障碍，实现了慈的净化（或者纯净化、普遍化），并在表观上实现这一切的时候，这个人就有了普遍的慈悲。这个人是谁？是你，是我，是我们每个人，都可以。因为它不需要你多聪明，不需要你了解多少佛法。我前面反复强调，包括用迁怒这类现象来说明它，它用的只是一个核心的原理，叫做情感迁移。这就是从一端之善为什么能够拓展、充盈、普遍到一

切有情，而成为一种普遍而圆满的德行。你看佛法踏实不踏实？它就是这样真实而可实践、可验证。

三、慈心修习的方法（对自己修习的座上引导）

上午跟大家一起分享了关于为什么修慈心和如何修慈心。为什么修慈心呢？归根到底是要知道慈心对自己的利益（好处）。这一次没有太多的展开，只是集中在大家可能比较容易跟自己生活经验对得上号的几个角度略加说明。实在来说，更美好的生命状态对谁都是一个好的事情，可是限于各自的眼界、生命经验，能够想到实现生命更美好的办法有限，多数人更加局限在外部因缘（更多的财富等等），不知道内在的更重要；知道内在的重要了，如何去改善？原理方法又不一定清晰。所以在如何修习慈上，其实是谈了修习慈的原理和方法。

慈能够从一端的充盈广大，在慈心禅的修习中运用的最基本的原理，其实就是人情绪的可迁移性。给大家举的例子是大家容易理解的，是怒火（嗔恼）的迁移，它恰恰是慈心的对立面，那个迁移如果扩大化，像因为自己一时的激愤，某个角度诉求得不到满足或者觉得受伤害，甚至把这种怒火迁到无辜的人身上，大肆杀伤，这是恶不善法极大的扩展和强化。与它对立面的美德和善法，可不可能从一端到广大呢？是可能的。也举了具体生活的例子。这样一端之善充盈广大，背后是人本来就有的那种善意、慈悲，被不断的净化。

善意有什么好净化呢？这就说到，一般人的善意与关爱，是被贪嗔等烦恼染污的，想到一般人，会自然而然的附着情绪标记，实际上这是很成问题的。我们想起来任何一个人、任何一件事，内心里不是酝酿着舒服，就是酝酿着不舒服，那种完全没感觉的你会去想吗？你们谁逛完街回去想“路上和我擦肩而过的那个路人甲”？没有。如果那个路人甲因为长得帅，让你回去之后想起来了，他不是路人甲，他是让你内心感觉亲切的人。实际上，因为这种习惯（实际也是错误），人们内心自然而然的常常酝酿的不是贪就是嗔。这也是我们在谈为什么要修慈的时候，说到情绪状态、内心背景，说到内心常常充斥着贪忧，其实内心也常常充斥着贪嗔。不深刻的认识它，意识不到。内心有贪有嗔、有贪有忧的时候，有喜乐吗？如果对于快乐认识也不深刻

的话，这个问题不好回答。你吃饱了之后还想吃吗？吃饱了，满足了，不想吃了。你想吃的时候意味着什么？没吃饱。有贪的时候没有满足，没有满足的时候没有与之相应的喜乐。嗔和忧就不用说了。

也就是今天第一个时段跟大家说的，一般人内心中缺乏喜乐，常态下内心是没有喜乐的，内心是没有味道的，没有自然而生的恬然喜悦。有的是什么呢？只能说是乏味、干巴巴。所以总要找有意思的，所以外边有意思的容易抓住自己的注意力。而内心改变了这种状态，甚至改善到与它对立的那种比较良好的状态，不一样。而这种改变是我们每个人通过相应修习都能达成的。具体的从我们自身开始，亲中怨次第的递进。这个过程中，实际是突破过去的障碍。什么的障碍？简单的说，是情绪的障碍。如果用佛法，明确的说是贪嗔的障碍。贪嗔障碍着自己的慈悲，使它只能局限在自己身上，或者和自己正面关联的人身上（准确的说是人和动物身上——我的宠物）。

上午在谈到为何要修习的时候，谈到其中一个叫情感动力。大家也都同意，基本上来说绝大多数人的情感动力是利己。利他可不可能？可能。人的情感动力成为利他是可能的。这就需要自己的慈悲充盈，之所以没充盈不是慈悲本身有问题，而是一般人常常伴随着贪嗔，它障碍了慈悲的普遍。一般人的贪嗔障碍了慈悲的普遍。通过从自身、亲、中庸到怨敌的修习，实际上就是从自己过去有贪的，到谈不上有贪无贪的、有嗔无嗔的，到有嗔的这样一个过度。从过去只能对自己贪恋的有善意，就是以为是我、我所，自己内心认可的、自己内心会比较感觉顺意的、与贪嗔相应的这些对象，自己可以投注善意，现在开始向不是这样的去投注，这其实是突破过去慈悲的前提。你现在有没有慈悲？有。但是，为什么说不纯净？因为你给慈悲设置了前提。慈悲本身必定有前提吗？不必定。在你那为什么有，因为附着了贪嗔。

现在的拓展，实际上就是在突破过去自己设定的慈悲的前提。那个前提不是别的，是贪嗔的束缚，能够突破这个前提，就意味着突破贪嗔的系缚，在慈悲这一法上突破了贪嗔的障碍。所以这样亲中怨的

次第修过来，特别是在怨敌上，自己内心能够那样真诚、有力、充盈的现起慈，这对比于过去，是相当革命性的。也就突破了原来给自己慈悲做的限定——只能在自己或是限定的人上有这种善意。突破了这个，意味着被自身过去的烦恼、跟贪嗔相应的烦恼，把它绑定在慈悲上这件事彻底解除了！也就是从前被染污了的慈悲得到了净化。

这样说“慈悲被净化”，其实是不太恰当，慈悲本身是没有什么染污性的，是过去给它附加了贪嗔的障碍和系缚而已，它本身没有。如果说的明白一点，简单的说就是贪嗔被净除了，所以慈悲能够普遍。不仅仅能在自己感觉舒服的人身上有了善意，没感觉或感觉不舒服的也能，这就是普遍。因为站在自身情绪标签的角度看，所有的有情不过这三类——感觉舒服的、没什么感觉的、感觉不舒服的。所以当这三类你都能平等的现起慈悲的时候，当然就意味着慈悲的普遍化。不是你硬生生把它普遍化了，是本来就应该普遍化。在你那没实现，是因为从前贪嗔的干扰；现在贪嗔被净除了，慈悲自然普遍了。

接下来，会是这种普遍化更加在意相上被呈现，就是这种普遍化更加表相化的修习，从少数的人到多数的、到全部……前边修习得力，这个没有困难。只是练习心同时向多个目标倾注以善意、关爱而已。它是本来前面的障碍已经扫除了。这是对于上午的回顾。

接下来我们要做一些慈心的修习。慈心的修习，第一个对象是自己，第二个是亲近的人。如果只是简单的修习，那就亲中怨各一个；如果自己有时间，也愿意把前面的修习巩固好，亲可以选 2、3 个，中庸的也是 2、3 个，敌怨的也是 2、3 个。我之前有说，敌怨的如果有挑战，可以选这几个人是有梯度的，也是容易从易到难的。类似的你也可以想象，同样是内心感觉比较舒服的亲近的，还是有亲疏，对吧？有的是自己更情愿为他付出的（原来的自己），更情愿为他付出善意、更愿意为他投注关爱；有的虽然感觉也不错，但是主动性会差，这就是在亲中的梯度。当然是从易到难，从更情愿的到相对来说主动感不是那么强的。

我带大家修习的话，大家至少每类选一个对象，先在上座之前就选好，除了自身之外，亲中怨各选一个。亲近的不一定是血缘、社会关系的亲近，指的是内心感觉比较舒服的，可能是朋友，也可能是亲人，也可能是同事。修慈心比较容易的亲近的人，很难是自己每一天打很多交道的人。我想请问大家：原因是什么？我这么说你认同吗？可能你愿意说人无完人，不仅仅是这样，更主要的是，一般人的烦恼活动的还挺频繁，打交道越多的人就越有机会与你烦恼现行相应。能理解这个意思吗？越是打交道时间比较长的人，比如一天接触十七、八个小时，你越容易有机会碰到自己贪嗔比较强烈的时候，是这个意思。当然你说人无完人，可是如果烦恼活动，就算眼前是佛陀，还是可能有烦恼。像提婆达多的害佛，这个不是因为佛陀不圆满，而是因为内心有烦恼。所以，这种很稳定的亲近感，很难是每一天接触很多的人，关键就在于自身的烦恼。

这世界很有意思，为什么自己明明很爱孩子，但是想起他自己很来气呢？不是孩子这不好那不好，归根到底还是自己烦恼活动比较频繁，甚至逃出自己正知的监测。反而是不是常常的打交道，内心的印象停留于比较美好。对于追星族来说，自己的偶像肯定是亲。又要说到赵本山的小品——当当当一敲门，“谁呀？”“刘德华！”如果内心有偶像，这个人常常取偶像的可意相，又不是真的每天都密切接触，没有那么多不可意相让他去取，所以自己内心可能比较稳定的处于一种亲密的状态。还有什么呢？再比如可爱的宠物，因为内心知道它不可能像人一样聪明，所以我们对宠物的容忍度是很高的。一个成年人没啥事，留个长指甲去把皮沙发给抓了，家里要是不打架就奇怪了；但是如果是猫干的，特别是养猫已经了解猫脾气的，就知道“我怎么没给准备好让它抓的”，不会为这个而生气。

容忍度大了，自己这些嗔恼相应的烦恼不太容易现起，反而能多很多理解。包括对于不懂事的小孩子，人们真生他气的机会还是少，相对于大人来说不一样。所以对于很多人来说，你如果实在找不到亲

近的人，想一想这个世界上真实存在的，跟自己基本不打什么交道、但是内心印象比较良好的，包括但不限于刘德华和宠物。可以包括宠物，有的人可能因为一些经历，对人已经丧失了信心，反而感觉“人不行，还不如狗”，可能对小狗真心的喜欢，内心能够有爱意、有关爱、有善意，那么小狗就可以成为他亲近的对象来做修习。因为我们的慈最后要普遍一切众生，虽然说一般的是要大家从亲近的人开始修，但是这里边的原理是从易到难，如果任何一个人对这个人来说都是挑战性的对象，那他从小狗开始修可能不是一个好选择，一个他认可的宠物，一个能够放在心里的宠物，也许对他是慈心修习除了自己之外的第一个对象。

这是谈慈心修习第一个对象的选择，大家可以自己先选好。你也可以想一想，如果选 2、3 个，多少要有一点梯度，我都选什么人。我自己在修习慈心早期阶段比较有感受的一件事，就是你直接从亲近的过度到中庸的，刚开始可能也不那么容易。我有点淡忘了，岁月比较久了，但我记得那时我用过的一个技巧——在亲里建立这种梯度。这种梯度的建立有什么好呢？最后一个离中庸的其实也不太远，借用物理学的话说——它的能级差不那么大（我上午说能垒），情感迁移的能垒不那么大。你如果第一个很亲近，心里对他很容易有善意、有关爱，下一个到中庸的人，就像一个蜡人一样，对他没感觉，其实所谓的情感迁移的落差好像比较大。对于初学，如果发现自己从亲近的到中庸的不那么容易，你也可以借用我刚才说的技巧，建立亲里边的梯度差。由这样很情愿的、一般的、不是那么情愿的（但还是可以的），都属于亲里的，这几个修完了，再转到中庸就容易。

中庸就是路人甲，基本上他会是一个你很少打交道的人。人，只要交道打的多了，这个情感标签就很难是中庸的。请你回顾自己的资料库，你能不能找到一个真正交道打的多，不一定是天天见，每天就是点头一下，那就可能始终维持一个初始的印象而已，那个不一定意味交道打的多，真的交道打的多，彼此对话也多，共同处理事情也多，

还有涉及到利益的事情也多，这叫交道打的多。但凡交道打的多的，你看看自己印象中的情感标签，可不可能是路人甲的角色、可不可能是中庸的角色，基本上不可能。除非这个人做人太厉害了，始终让你对他生不起好感也生不起恶感，或者自己这颗心太了不得了……基本上不可能。你能够选到的中庸的——当然前提是自己确实知道这是一个真人——应该是一个你并不是打很多交道的人。可不可以变呢？可以变，今天上班遇到一个路人甲，选他来修习，可以。对他没有什么亲近或排斥的情感标签，没感觉，那就是他，可以。

建议你自己修习的时候时间充裕，这样的路人甲（中庸的角色）也选 2、3 个。这一类修习之后，如果慈比较充盈有力，那么就要将这样的慈投注于敌怨类。敌怨类的，我特别强调了对于初学要有梯度，如果选 2、3 个，一定要有不舒服程度的差别。如果自己确实有比较重大的敌人，那么把他向后放，前面有一两个过度，自己能够突破自己过去情感障碍（贪嗔的障碍）而向不那么挑战的敌怨投注慈之后再向他修习。

不管是亲、是中、是怨，原则上对方应该是真人。这个有什么好？这其实对于初学培养自己慈悲的真切是有好处的。否则自己都不觉得，对于他没有真情实感，那不就是比划着玩嘛。为什么说“原则上”，有特殊情况。比如小孩子，可能对一些作品里的人物特别当真——这个世界上你最喜欢谁？这个世界上我最喜欢孙悟空！——你说他可不可以把孙悟空作为亲来修慈？对于这个孩子来说，从慈心修习的角度真的可以，他觉得那个是真实。所以我们说真实的时候，主要强调的是你的情感会在这个对象上比较真实的发生。所以对于成年人，原则上来说他应该是一个真人。因为成年人这种真假观跟孩子还不太一样，对于孩子来说，孙悟空的真实性要远远超过非洲的小黑孩，尽管小黑孩是真人，孙悟空是杜撰，可是对于他来说孙悟空更真实。所以大家知道这个原则的意思，对于成年人来说想要生起真情实感，至少在初级阶段这个应该是一个真人。

尽量不要选容易让自己生起男女欲贪缠的这样的对象，因为对于初学，这会造成额外的挑战。初学的心不稳定，如果选这样的对象修习，也许心就被其他烦恼带跑了。选真人，选不容易生起男女烦恼的对象，然后亲中怨各自选 2、3 个人，自己来修习。

我带领的时候，大家每个用一个对象就够了。如果大家自己修习，特别在早期，我还是建议每一类有 2、3 个才好。

接下来我们一起对自身做一点慈的修习。过去在一些修习传统中，有什么说法呢？说对于自己不会有慈。在这我可能多少要说几句，慈的本质是什么呢？用后来心所分析来说叫“无嗔”，用我上午的话说，慈就是“善意”，如果换一个大家更有感觉的词，慈就是“关爱”。对自己可不可以有无嗔、可不可以有善意、可不可以有关爱？可以说“对自己没办法生起慈”，是因为把慈的定义限定在“希望他人得乐上”，就是所谓的慈谓予乐。这个当然可以，这只是词语。你如果只在希望他人得乐这个层面来理解慈、来述说慈，那对自己是不会有慈的，因为你已经限定是在他人身上——希望他人得安乐。可是，如果就慈的本质来看，不管是用“无嗔”这个心所来说明，还是我用生活语言说“善意”、“关爱”，当然都可以向自己投注，缘的自身来发生。这是你们有些人学的多了一些，有时候可能会看到一些说法，为了避免有困惑，所以我先加说明。

对自己修慈如何来修呢？我看到法友把常用的引导词打印出来放在前面桌子上了。过去不管是对自己、亲近的、中庸的、敌怨的，我常常用那四句话，给大家来做引导。这四句好在哪呢？它很全面。你如果愿意，可以从里面理解什么是安乐和安乐因，你会对于安乐、安乐因理解的更准确、更全面。但是那个修习对于初学可能有点挑战，挑战在于那四句话对于初学多数都不熟悉，这个不熟悉尤其表现在它跟自己的情绪状态没有形成关联。这句话能听明白吗？像大家说到一些词，比如说忧伤，你多多少少内心能够感受什么是忧伤，这个词跟你的情绪感受发生了关联。而说“没有心苦，怡然喜悦”，就有过去

禅修营的营员问我“法师，怡然是啥感觉啊？”是个年轻的法友。我的真实想法是“孩子你好苦啊！”——当然如果有当时在场的一定知道这并不是我当时的表达。当时的表达是：你的日常生活中不一定有，可是你出去玩，到了真正风景优美如画的地方，你抬眼望去，那一刻好像尘劳顿舍，内心非常轻松自在，心旷神怡——这个时候就是怡然的感觉。

可是我想，像他这种困扰不是一个人两个人，尽管那样的引导词比较全面，但是对于初学者意味着有挑战。所以我下面的引导会相对来说更自由、更容易有感觉，也更简单一点。如果对应引导词里的内容，关于身安乐和后面指向离染清净，我可能不会向那方面拓展，因为那是很多人不太意识到的，特别最后一句。在自己的认知没有拓展到那之前，可以不以那种方式来培养慈，在我们认知范围内来培养。

对自身修习慈，明确的说，就是培养对自己真诚的善意、真切的关爱。上午有说，一般人这个做的不好，每个人都觉得我对自己好是天经地义的，也觉得自己对自己好，可是上午我问了问题之后，也许大家有意识到——我们对自己并不够好，内在制造了很多不必要的冲突、问题和困扰，制造了很多不必要的自我指责，甚至是自己对自己的侮辱，有这样的，其实对自己的内心伤害比较厉害。用大家熟悉的话说，所谓的自己不接受自己，不能够很好的实现内在的和谐，内在是充满了对立、抗争、撕扯甚至是割裂。

那怎样来改善呢？简单的说就是告诉心——可以避免什么而应该怎样。心变成过去那样有问题的状态，是因为发生了一些错误的运作，有了错误的运作、错误的动作，产生了错误的状态；现在来提醒心不要那样错误动作，离开那样错误运作而正确运作。诸法是因缘生的，心的这种情绪状态是心运作的结果，那避免了错误的运作而有正确的运作，问题就可以得到解决。说起来就是这么简单。

如何来引导心？可以这样来引导。下面大家可以采用自己相对安

稳的坐姿，将双眼慢慢闭上，放松身心。不太会放松身心怎么办呢？可以用所谓的拮抗放松法——拮抗就是某种意义上的先紧张再放松。如何先紧张再放松？是不是全身都使劲绷然后再放松？也不是这个意思。可以用深呼吸的方式来伴随拮抗放松，首先吸气，伴随着吸气，整个脊柱向上拔起，就像头顶有一个绳从百会向上拎，就像木偶头顶的顶绳一拎，整个就直顺了，自己深吸气，伴随吸气向上提、提、提、提……提到最大，仍然尽可能的吸气到尽头，把气吸尽；慢慢的伴随放松向外呼气，可以用口呼，伴随呼气，身心放松；然后缓和几个自然呼吸。再一次，伴随着整个脊柱的向上，吸气，从百会为着力点向上提起，深吸气、吸气、吸气……吸气到尽头，hold（保持）住一段，到保持不住，脊柱开始放松，伴随呼气，胸部放松，肩部放松，肘部放松，内脏放松，面部放松，眉间、嘴角都放松……调整 2、3 个自然呼吸，然后再做一次这样伴随呼吸的拮抗放松。深吸气、吸气、吸气……伴随着脊柱向上的拔起，吸气到尽头，不能再吸，也保持住一段，基本上到了差不多极限了，向外呼气，伴随着脊柱的放松，肩部的放松，肘部、脏器、面部……这是呼吸拮抗法，用来帮助大家做放松。

身心放松是修行的身心准备。如果是要修习其他的，内心的放松可能还要说几句，可是在你修习慈的时候，内心会得到最好的放松，所以我们基本上身心有所调节之后，可以来修习慈。

接下来很柔和的对自已的内心说：愿我没有敌意，柔软慈和。一般人会有懊恼的情绪，懊恼的情绪意味着自己指责自己，意味着自心内部的对立、内在的敌意。对自己的不满意，对自己的不接纳，对自己的指责，情绪上表现出来的懊恼、自卑、不自信等等，都跟内在的敌意密切相关。现在，柔软的、充满关爱的面对自己，面对自己的心。愿我没有敌意，柔软慈和。愿我没有敌意，柔软慈和。没有敌意，意味着去除对抗，内心的柔软在不对抗的基础上还意味着接纳。这个接纳，并不意味着自己固步自封、不求上进，不要有这个误会和担忧，

这只是去除不必要的内心负面情绪。那种不必要的、不产生正面作用的内在的对抗、不接纳，会制造内心的苦和内在的问题，但是对解决、对改善毫无作用。

现在，让心变得柔软下来，接受这一刻作为生命起点的自己。什么意思呢？你即便要改善，也是基于现在所处的位置、生命的状态去改善。我们当然要正视现实的、当下的生命状态，老百姓的话说“认帐”，自己接纳它，调柔的、柔软的接纳当下的自己。说改善，是在清楚认知的基础上去改善，而不是蒙着眼睛不肯认清自己喊改善。不因为自己现在不理想，内心有任何非建设性的负面情绪，接受它。我们即便要改善，也是在清楚认知现实的基础上、实事求是的基础上去改善，“接纳自己”就是内在的实事求是，以此为基础再谈改善。对这个不能接纳，叫做不肯认清自己。

愿我没有敌意，柔软慈和。心对自己要柔软再柔软。接受自己，对自己充满了关爱、善意和鼓励，即便这一刻生命中还有很多问题，还有很多不理想，但是全然柔软的敞开怀抱接受它、拥抱它，带着温暖、包容、支撑、关爱、鼓励和全然的耐心，拥抱它、接受它。愿我没有敌意，柔软慈和。所谓的慈和，就是刚才说的，对自己带着温暖，带着真诚的善意、关爱、无尽的耐心，来接纳。

愿我没有敌意，柔软慈和。愿我没有敌意，柔软慈和。请微笑着面对自己，柔软的微笑，温暖的对自己微笑，全然接纳包容的对自己微笑，张开双臂用温暖、关爱、真诚善意来拥抱自己，用无尽的耐心、全然的柔软接纳与包容。

愿我没有敌意，柔软慈和。甚至对内的一切都没有什么对抗和忧畏，没有什么不满意，身心全然的调柔，充满着善意与温暖。愿我没有敌意，柔软慈和。在这样放弃了内在冲突、对立，全然的柔软、接纳、包容、支撑、关爱中，对自己有无尽的耐心、无尽的善意、无尽的鼓励，决定的、不会动摇的善意与鼓励。愿我没有敌意，柔软慈

和。

我们这个时段练习对自己培养慈先到这里，接下来休息时间，大家不管是坐着、站着或者是散步，可以像刚才那样对自己培养善意，对自己培养慈。当然了，如果走路要张开眼，免得不安全。我们两点半回到这里。

四、座上修

我们前面一起谈过了慈心修习的必要、原理和方法，也开始跟大家说一些修习具体的内容。上一节的末后，我们还一起针对自身来修习慈。针对自身的修习慈，其实会带给我们很多感触、反省。也许你会发现，自己过去实在是不够善待自己，实在是有很多多余而负面的内心运作。现在修习慈心反衬出来，认识到，并且能够净除它们，不仅净除错误的，还能够建立正确，不仅令负面的减弱乃至消除，还能令正面的现起、增长。

我们这一节主要还是来做慈心具体的修习。请大家先在内心准备好亲中怨至少一个对象，亲是自己内心感觉比较舒服的人，怨是感觉不舒服的，中庸的是没什么感觉的，至少各选一个。如果自己想要更好的修习，可以每样选两、三个。

接下来我们一起用拈抗呼吸法放松自己的身心。开始深吸气，慢慢的深吸气，伴随着吸气，以头顶百会穴为着力点，向上拉伸脊柱，慢慢的、缓缓的深吸气，伴随着向上的拉伸到极致，仍然尽可能的吸气吸到满足了，保持一段时间，到基本保持不住，开始放松、呼气，双肩、脊柱、脏腑、手臂、腰胯、脸部、眉间、唇角……和缓两、三个呼吸，再一次缓缓地深吸气，伴随着以百会为着力点脊柱向上的提拉，到尽头，继续，然后保持，保持不住，缓缓的向外呼气，伴随着全身的放松，内心的放松……调整几个呼吸，然后再做一遍。请大家自己来做。

身心做了必要的放松，接下来来做慈心的修习。首先还是对自己来修慈。对自己很柔软的，充满着温暖、关爱、接纳、包容、无尽的耐心与鼓励，对自己说：愿我没有敌意，柔软慈和。内心充满了正面的光明、决意和对自身的鼓励，而又柔软、温暖、包容的对自己说：愿我没有敌意，柔软慈和。有的人太久不断的强化内心的对抗和只产生负面作用的自我指责，他甚至没有办法接受自己、接受自己的不圆

满，那并不是明智的，这是某种意义上不能正视自己。调柔的、开放的，温暖、包容、支撑而关爱的接受自己，愿我没有敌意，柔软慈和。这个心就像温暖的春风一样，愿我没有敌意，柔软慈和。

接下来，对自己以这样温暖、柔软、慈和的心，真诚的祝愿：愿我没有恼苦，怡然喜悦。我们今天修慈，主要就在这两句上用功，用柔软、温暖、充满慈爱的心对自己祝福：愿我没有恼苦，怡然喜悦。不必被自己过去内心的心相所系缚。过去或许有忧伤、有沉郁、有不满、有不安、有愤怒，但是在这一刻，对着春光、对着春风，荡涤一干二净。愿我没有恼苦，怡然喜悦。内心阳光明媚，春风和煦，怡然而喜悦。内心的喜悦本来不必是靠什么外部达成才出现的，只是自己过去搭错了线，所以只能那样来实现。现在允许自己安然喜悦，从内而发，愿我没有恼苦，怡然喜悦。当这样祝愿的时候，不仅仅是在背课文，在说这样的话，内心是对自己充满了善意、关怀、柔软、温暖、鼓励和祝福。愿我没有恼苦，怡然喜悦。

请大家这样来对自己修习，对自己修习的有感受了，再对亲近的人来同样修习，然后次第的对中庸的、敌怨的来做这样的修习。对亲近的、中庸的、敌怨的，内心可以充满慈的祝愿对方：愿你没有敌意乃至没有恼苦，怡然喜悦等等。我们来做慈心的修习。

……慈心禅……

慈心的修习不仅仅是座上的，上午我们第一个时段谈到过这个问题。既然我们从一般人的情绪状态、内心背景开始探讨，大家知道那里有什么问题，也知晓慈心的修习能带来哪些改善，甚至是类似革命性的变化，那应该知道修习慈心比较理想的情况，不仅仅是在打坐的时候这一点小事间有一点点不同，比较理想的结果应该是自己整个内心背景、整个情绪状态跟从前有了完全不同的变化。这可能不是一朝一夕之功，但是自己如果真的知道这个好，知道过去那个应该得到改善，那自己应该多付出努力，主动的付出努力。就像一个肢体上一时

有一些障碍的人，比如说受了伤之后的康复训练，这个康复训练应该在生活中很多地方有意的去向着良好的情况去锻炼，而不是说我一天只是去康复中心那一点时间做一点康复训练，这是一个道理。如果让这个效果表现得更理想、表现得更深刻，那自己也要付出与之相应的努力。这个与之相应的努力，很重要的一个方面就是这个努力要比较绵密。什么叫绵密呢？就是很少有缺漏，很少有它不在场。前面建议大家不管什么威仪（坐、站、行走），还是要尽量修习慈，道理就在这。你想让它成为内心的背景，成为自己崭新的情绪面貌、情绪状态，可是你在有主观努力的时候都达不到，怎么可能自然而然呢？甚至主观努力都没有去做，那怎么可能有后来的自然而然呢？这个情况自己去思考。

五、答疑

今天到现在为止，我们花了四段时间，一起了解了慈心修习的必要、为什么修习慈心、如何修习慈心，并且做了一点训练，做了一些慈心修习的尝试和练习。这是今天最后一个时段，我们来做答疑和交流。大家在今天共同的学习和修习中，如果有什么问题、有什么需要交流的，可以提出来。当然我们今天这个因缘，请大家提问题的时候，还是自己多少把握一下优先度，跟今天共同修习关联密切的我们优先一些，好吗？当然其他关于人生的问题、佛法的问题，也可以交流。

【慈心修习跟智慧的关系】

法友：师父，今天在讲慈心禅修习的时候，里面有净化的概念，有对贪和嗔的对治，这跟慧之间的关系是怎样的？在慈心的修习过程中会有助于慧还是可能慧有增长？因为我们内心认知错误是受贪嗔影响的，以前我对慈心禅的概念只是有助于慈在内心的建立。

法师：刚才这个问题，是关于慈心修习中提到，从自身到亲中怨，特别是亲中怨这样次第的拓展，它发生了什么呢？实际上是发生了净化。从前被贪嗔杂染的慈悲被净化了，那种杂染慈悲的贪嗔，在这样亲中怨的修习中被净化掉，不是故意，而是当你能够对这样的对象（内心有这样过去情绪标签的对象），生起真正的慈悲的时候，就意味着过去杂染慈悲、障碍慈悲的贪嗔被净除了。是基于这个说明提的问题：慈心的修习是不是跟智慧有什么关系？因为自己过去关于慈心禅的观念，它主要是建立慈，好像没有太注意到关于它净化贪嗔的作用。

首先应该说这个问题如果单独提出来说的话，是个挺好的问题。既然有“如果”就意味着是这个前提，说明如果去掉这个前提，可能还有别的说法。我们现在如果单看这个问题挺好的。简单的说，慈心的修习跟智慧有没有关系？是有关系的。我先就经来说明是什么样的关系。因为这是问佛法的，我当然可以就我的角度加以分析，但是我们先看比较古朴、比较权威的说法。《杂阿含经》中有一段经文，谈

到了几种三昧，其中有一种叫无量三昧，无量三昧也能够达真。什么叫达真？就是从慈心也能够引发无漏的智慧，如实知，也能够通达圣道，就是慈无量。这个无量三昧，在阿含中指的是慈无量心，杂阿含侧重讲慈无量心。慈悲喜舍四无量心，是偏后的事，其中的慈无量是根本。慈无量不仅能够增长慈，或者更广的说增长慈悲喜舍，它也能达真。这是杂阿含所说的。

可是，这个重要的义理，在佛教的发展中被一部分部派给慢慢忽视了。这个“慢慢”有多慢呢？其实挺快的，没到第二次结集的时候，在僧团的主流认知中就变成了慈心好像跟通达圣道、跟达真没有太大关系了。但是如果看阿含，是很明确的说这件事——无量三昧，慈无量心可以达真。这个在声闻部派中很少有这样提的，今天你看南传讲慈心禅，它是作为一种工具禅法出现的。什么叫工具禅法？它是提供辅助作用的，它不会通达根本目的，它不觉得从慈能够体达圣道。

但是杂阿含说无量三昧可达真，这个说明，这个精神，后来有没有延续呢？有延续。在哪有延续呢？在大乘中有继承和延续。过去慈心禅禅修营中，就当时营友的问题，我曾经说明了慈心修习在大乘中不共于一般声闻的深入次第——所谓的众生缘慈、法缘慈和无缘慈。众生缘慈就是今天教大家这样取我相、人相来修习慈；法缘慈其实是无我慧相应的，不见于我，唯见于法，唯见于诸缘起的流，在这个认知基础上来长养慈。说到无量三昧能达真，其实就意味着至少是我空的智慧相应的。所谓的无缘慈，它主要指的就是一切法空的智慧相应，性空慧相应。

问慈心与智慧有没有关系，先引经说，有关系。有什么关系？慈心它可以达真，慈无量三昧能达真，能够通达圣道，能引发无漏智慧。前面是就经说，就经教说。那就理上说呢？你也看到了，知道贪、嗔跟智慧的被障缚的程度或者现起的难易是有关系的，贪、嗔弱化了，某种意义上就意味着智慧的现起容易了，这是刚才法友问的问题。有这个认识也是很对的。是不是这样？是这样。

慈心的修习怎么可能达真呢？我略讲一下。首先在障碍因缘上，法友说的好，慈心的修习，心调柔、清静，实际上不仅是有无嗔分，还有无贪分。善法跟善法是朋友，你内心真的是这种完全的调柔的开放，就意味着也不抓取也不排斥，就意味着也不贪取也不嗔拒。心不仅是调柔的、慈和的，实际上也是贪嗔淡薄，无贪无嗔分越强，心就越轻盈，越容易引发智慧。那怎么样能由此而达真呢？其实在这需要一点闻思的智慧。我们本来也不是无师自悟的，大家都是从佛所学，当然要有闻思。

实际上，当观察深入，像今天说对自己的祝福，我今天没有向深强调，因为有一些法友刚刚接触佛法，所以我说对自己如何如何，对吧？什么叫对自己如何如何？比如打坐腿痛了，我如果是过去那一套情绪状态、内心背景，痛来了，我会怎么样？不堪忍、不耐烦、躁动、不安，这是一类对吧？然后就算坐，也开始是意志力的较量了。另外一类就是把正面的心，就是所谓向道的心，用同等能够对抗的力量提起来，疼——“疼又怎么样？疼死我也修行！我上你当、受你骗、一直跟你跑，在轮回里跑到现在是啥样子？继续跑下去有啥好？管你呢！反正我就修行！”这当然比单纯的过去随顺的那一套要强，但是就慈心的修习来说，他不是太善巧。比过去只懂跟着跑的人要强，很多修行人是经历这种发狠的阶段，当然了我们说好听叫做“发愤图强的阶段”。

修习慈心善巧的话，疼是什么？是感受对吧？是身心和合形成的感受，对不对？其实你可以用柔软慈和的心，像春风一样柔软的接纳它、包容它、拥抱它、关爱它，对它充满善意，可不可以？可以。这意味着什么？意味着你对不可意触、不可意受有了慈。这是不是我对自己好呢？是。但是我对自己好有点大而化之，是不是？不太细致。什么叫我？什么叫对我自己好？一听对我自己好，大家都点头，“好！”啥叫对我自己好？“吃点喝点呗！”不是，不仅于此。比如说修慈，内心对自己好一点，面对这样的疼痛，你可以对自己好一点吗？你知

道怎样是对自己好一点吗？是这样。这个时候所谓的对自己的好，表现为对受的好、对触的好，是这样而已。

比如说色身哪儿不舒服，比如说这长了一个包，一般想“诶呀怎么弄掉呢！”心不耐烦、不堪忍，内在的不满意、对立、对抗全来了。那现在呢？现在也没什么道理，就是春风一片来面对它，内心全然的调柔、慈和，充满了柔软的开放、接纳和包容。说实在话，不管这个包在不在，我们终究有一天要撒由那拉，搞那么多余的空中动作干嘛？过去听过我譬喻的，应该知道“空中动作”啥意思，是吧？（提示：在即将掉落地上摔得粉碎的杯子上描描画画）当然不是说就一定不看病，而是我们用智慧抉择，该怎么做就怎么做，内心没有那些多余的错误，和由这多余错误产生的负面情绪、内心的恼苦躁扰。你就春风一片，该看病看病好不好呢？真的现在的技术水平、医疗条件就是对付不了，我完全接受，我没问题啊，有什么呢？就是说表现在色身上，对自己也好，表现在触受上，对自己也好，想行我不去一一说。人，不过是色受想行识五蕴的和合（你们有一点闻思基础的，这没问题）。所谓的对自己好，归根到底表现为对色受想行识五蕴的的善意、关爱。

对自己是这样，对他人是不是这样？对他人，你希望他身体健康，其实是希望他色身的调适、协调；你希望他没有心苦，是希望他内心离开那些恼乱、躁扰、不安、暗郁乃至恼苦，是不是？那是主要偏于受和行的。其实你希望别人这好那好，终究还是希望色受想行识五蕴如何调顺正确的关联运作，是如此而已。当你这样的内外无嗔修的比较细致而落地的时候，进化了的慈悲就越来越多的配合以智慧，当智慧足够鲜明锋锐的时候，它能够刺破过去习惯性的根本错误——无明，而呈现明，就是这样。可能不可能？可能。

这是就这个大前提说的，如果单拿这个问题看，挺好的。我从这个问题简单回应，是跟智慧有关系，从经教、从大家观修和实际可能的理路做一个说明。

那如果不单看这个问题，放在我过去相应的说法的背景下来看，实际上，过去的慈心修习中常常讲慈悲喜舍四无量心，还记得吧？我说修习慈心，当它成就的时候是具足慈悲喜舍四无量心的。舍心意味着什么？修个慈心禅，回家啥也不要了吗？不是。是什么意思呢？是突破了过去贪嗔的障碍，而能够平等的面对一切，这是舍——所谓的平等舍，就是离开了贪嗔之后的平等舍。如果大家对这个有印象，那么对于修习慈能够调伏贪嗔、能够削薄贪嗔、能够使离开贪嗔的这种平等舍变的强盛，并不会感到奇怪。

今天再强调一下，慈心的正确修习，当然伴随着贪嗔的净化，这种净化首先表现为调伏性的——不现起，但是不管是就根本的经义，还是我们实际操作来说，它都可以引生达于真实的无论智慧。这是这个问题的说明。

大家有其他问题可以继续问，不用管他的问题，每个人问每个人的问题，不要想“他问个这么好这么深的问题，我的问题是不是有一点不匹配？算了，我不问了”。我周二去福建，我们再见谁知道啥时候。好，大家有问题可以再问。

法友：师父，刚才说到达真的含义是抵达真理的意思吗？

法师：对，就是通达于真实。达真，就是如实知的意思。如实知这个词你们熟悉，达真，就是如实知的意思，通达于真实，通达于谛理。

【慈心不显著的时候——回去加油】

法友：师父，您上午讲到，比如说在修中的时候，对他的这种状态如果能够达到像我一样的慈的充盈之后，然后开始修下一个。如果在刚开始修的时候达不到这样的状态，尤其是怨比较明显，对这个人修得只能说比不修要强一点，但是一下子就怎么好，还很困难。这

个时候是像您说的持续在这人身上用功，还是我可以下一轮的时候再回到这个？

法师：这个问题是刚开始修的时候，如果对有一些对象，慈不是那么显著，我是跟他继续磕到底，还是下一轮回来再继续推进？越是初期越建议回去加油。这个譬喻我说过，越是初期越建议回去加油。什么叫“回去加油”呢？回到你能够生起慈的对象，再把慈修好，再向下推进，这就是加油的意思。当然你要是以后修习熟练了，一方面不容易出现这个问题，再一个也不一定要这样。不过，回来加油是一个普遍适用的方案。

【与慈相应的呼吸、行走、睡眠……】

法友：师父好，弟子今天中午在午睡的时候，在睡眠过程中感觉有一段与慈心相应的状态，时间我不好说，但是这个感受比较充盈，醒来之后感觉这一觉睡得特别舒适。在以前曾经有过一次，晚上睡觉前修慈心，然后第二天早上感觉非常舒适。它出现的非常不稳定，和在座上修是不一样的，那么修慈心在睡梦中的实际表现状态，是一个不太好琢磨的事吗？

法师：这个问题说到了慈心在生活中的拓展。我们上午提到自己的情感状态、内心背景，大家也意识到这里存在一些问题，甚至可以说存在很多问题，也意识到我们可以改善它，慈心是可以帮助改善的。上一个时段的末后，我也说，你只在座上比划这几十分钟，有一点点改善，就够吗？不够，应该向生活中拓展。这位法友刚才说的，其实就是向生活中拓展的一类表现。刚才说的睡梦中感觉与慈相应，是吧？这样的睡眠这一段与慈相应，起来感觉很好，但是感觉又不太稳定。能有这样的受用，已经是平时对于慈用心多少绵密，能够产生的结果。如果不绵密的话，碰上的几率就更小，越绵密越容易。

到后来会怎么样？我过去说，你只要是清醒，哪怕午夜梦回，清醒的一念，也会马上就跟这个状态相应。为什么？因为那已经成为你

内心比较自然而然的背景。就像一般人内心是背景白噪音，或者内心是贪忧的背景，它成为习惯一样，睡得稀里糊涂，一睁眼睛，心情就开始莫名其妙的糟糕。有没有这样的？有。但是人的情绪不必然指向负向，也不必然指向正向，有那些负面的可能，同时就昭示着有那些正面的可能，只是你对于生命的眼界不够，不了解，甚至难以想象而已。是可能的，完全可以在睡梦中淡淡的清醒，即便是淡淡的清醒，也有慈相应的柔软、慈和、温煦，那种包容世界、充满世界的善意。你说你自己在外边吗？当然没有。美好不美好？美好，这样睡一觉怎么能不好呢？是这样。

怎么样让它更好、更频繁或者说更稳定？从前说过，你可以在这一呼一吸中伴随自然而然的慈；你可以在经行的时候，这一行一步中伴随调柔、慈和、温煦、充满善意的心。这也算是一种拓展训练，不花钱的，也用不着大家拢到一起搞团建，但是这是一种把这种美好向生命中拓展的训练。当我们一点一点做这个拓展训练的时候，训练久了，与慈这种美好的生命状态、内心状态相应的心状态就出现了。它不仅是在清醒的时候，在睡眠中哪怕有一点明白的时候，这个会自然的浮现，它成为生命新的背景。

就像过去被这种躁扰的白噪音始终陪伴着，被世间贪忧始终陪伴着，只要一睁眼睛就想“要是这样可咋办？要是那样可咋办？”一睁眼睛就是这个。或者有的人贪分强，“要是啥啥是不是就好了”。过去是被世间贪忧始终伴随着。很多人内心幸福感少，就意味着贪忧多，有的贪忧显著，有的不显著而已。

【我的慈心与你无关】

法友：师父好。在对自己生活中厌憎的人修慈心的时候，我自己有三个想法，一个想法是这里我修慈心是为了让厌憎的人本身由恶转善的一种祈愿；第二个选择是修自己在生活中对他由厌憎转善；第三个是修自己慈心对本身厌憎的事物的一种接纳，由善转善的接纳。我

不是很明白应该是哪一类，想请示师父。

法师：问的是关于亲中怨的修习中对于怨的修习，提了三种可能的情况：这种修习要达成的是希望对方变得善？还是我对他会变得善？第三个其实跟第二个有一点类似。这个其实最主要、最根本的，是内心面对内外的方式的变化，内心面对内外的情绪背景（内心背景）的变化，根本上来说是这个。甚至跟他是什么人、他是好是坏没关系，正因为没关系，才能亲中怨修出同样的慈。如果有关系，怎么可能呢？所以我过去说过一句听起来有点强硬，但是实际上是非常柔软的话——慈心是我自己的修养，跟你没关系。这话听起来挺强硬，但不是，他真的是内心不再附加过去这种杂以贪嗔的情绪标签了，内心是一味的、平等的慈悲，调柔无嗔，内外无嗔，成为他生命的一种底色、一种背景，成为他面对内外一切的情绪背景。是生命一个类似模式性的变化，不是技术性的变化，不是我希望他怎么样，不是我怎么样对待他，实际上是自身一个比较显著的变化。我强调的是这个。

当然，基于这个根本的改善，你面对他肯定不一样了，过去会有负面的情绪反应，现在是这样正确的、良好的内心情绪状态，你更容易运用智慧，更不受过去那种负面情绪的束缚。假如说我很烦一个人，那么我在思考关于这个人的时候就很受局限，我就不能考虑可能利益到他的方案，是不是？这是简单的，大家都能意识到的。这就意味着我对于他的思考肯定受限了，受的什么限？受的我烦恼的限。你现在突破了过去贪、嗔限制的那种模式，变成了慈心相应，慈悲喜舍心相应，不受贪嗔束缚的这种情绪状态，你能更好的运用智慧，也更好的摆脱不良情绪的干扰。你说你能不能更好的面对他？当然能，这是自然结果，这是基于自身内在改变的自然结果。

他能不能变好？两说，可能好也可能不好，甚至还可能变本加厉。有的人觉得你对他的善意是一种挑衅。有啊，特别是双方从前是对立的——“给我下套是吧？过了半年没见还长本事了，笑面虎是吧？”所以，不见得对方一定变好，也可能他还是原样，也搞不好受到了刺

激，变本加厉。这就是我说的，我们内心虽然是与慈相应，但是跟人打交道，如何打交道？是表现出柔软，还是表现出严肃，甚至是严厉——这个要靠智慧了。但是理想的情况下，它不是情绪化的产物，内心的情绪状态、情绪背景是春风一片，但是智慧可以来调一调(diào)，是不是要来点云彩？还是要给添一道彩虹？这是智慧的事。

慈心是我的修养，跟你没啥关系。这个没有任何轻慢义，当这样表述的时候，大家不要搞得好像北欧冷淡风（装修风格）。不是这个意思，而是强调重点在哪，实际是很尊重、很调柔、很平等的看待。

【一坐中修习亲中怨的人数是否不宜过多】

法友：师父，在一个小时的时间之内亲中怨的人数是不是不宜过多？

法师：这个问题是说，这一座比如修一个小时，亲中怨是不是数目不适合太多呢？看自己。如果这个人修习的很纯熟了，实际上就意味着他的慈心是背景式的，是很自然的，他用不着比较费力的一个一个去克服、去调动、去培养，是自然而然的再一次强化在亲中怨上平等的慈，对于他是不费力的，也可能不费时，当然他也可以在一个对象上去做。看自己，甚至看每一座。这就是每一座前问自己三个问题的第三个：这一座我怎么修，为什么？包含在这里。所以看自己，不同情况不一定。

刚开始的时候我建议，只要有时间，亲中怨每一类最好不少于两个。可能刚开始也不适合太多，就两三个了，因为太多了，你这一座修不完的修，心会不容易稳定的、良好的在善法方面增长。

另外要提醒大家，亲中怨个体之后还是要修普遍的。普遍的，我讲了两个线索，一个是空间处所，从小到大，伴随着人数的从少到多乃至一切；另外就是种类，从个别的种类到含摄一切的种类。这两个都可以，如果行，你两个线索都修一修，特别是分门别类那种，特别是针对自己过去贪嗔经验而做的专门的分类的修习，那个很重要，那

个不仅仅是治病，治过去的病，还是对未来贪嗔病的预防。你见过又是药物又是疫苗的吗？这个修习就是，药物疫苗二合一针剂。

【修慈心和吃饭睡觉一样重要】

法友：师父好。我一急的时候就会觉知道自己有嗔急和嗔怒，然后我是第一次来修习慈心禅，我回去在生活里边怎么修呢？

法师：这位法友提到，自己如果急的时候能够意识到能够觉知到心里是有嗔有急的，嗔急嗔怒，问回家了之后怎么修习。回去之后的修习，首先要有一个基本保障。什么基本保障？就像每天要吃饭睡觉，就像每天要洗脸一样，每一天保障有修慈心的时间。你把这件事等同于我的心要吃饭，等同于我的心要从这个染污的世间得到休整，等同于我的心需要清洗……需不需要？色身需要，心为什么不需要？每个人学一点之后都觉得心重要，但是从来不给心分配时间，那重要啥？领导最重要，但是一天给他一分钟，你等着挨领导批吗？是不是？真重要，你要有相应的时间分配。

所以第一点，保证一个基本面，保证像吃饭、睡觉、洗脸一样，每一天有一个修心的时间段，这是基本点。在这个基础上可以做拓展。怎么做拓展？开始在生活中（哪怕是工作中）添加锚点。添加什么锚点呢？添加让心做修习的锚点。一开始，哪怕是除了打坐修习，你再添一个锚点也行。比如说定在午休后，或者定在晚上下班后，自己定，但是这个锚点要过一段时间再增长一点，不能一直就一个锚点对付到底，那样自己的能力向生活中改善的拓展会很慢，甚至不太明显。慢慢的这一天中塞进去2个锚点、3个锚点，乃至6个锚点、8个锚点……如果能，每一个锚点修习10分钟、15分钟，如果不能，5分钟，再不能，2分钟……2分钟还不能的，我向你致以最高敬意，你实在是为了祖国的建设呕心沥血。基本上2分钟不能的，就是时间管理出了问题，建议向一些时间管理大师学习。这是给你的建议。

另外，第三个方面就是常常的令心调柔慈和，这是除了你的基本

面和拓展的锚点之外，时时可以用功的地方。你就起来去倒杯水、走几步路，为什么这个心还要不知道在哪飘，或者还萦绕在刚才座位上的事儿呢？从一起身开始，心就调柔慈和、就如沐春风、就一行一步如在原野中徜徉一样，不可以吗？可以啊。要常常的这样去尝试、去体验，久了对慈心越来越熟悉，慈心就越来越容易成为自己内心的背景、情绪的新色彩。你的问题说这些。

【理性的人如何提升感性认知能力——成为感情大师】

法友：师父，初学的时候，我自己的感受是一座上亲中怨一组都下不来，可能只能到中。因为我长期都是做编程，习惯逻辑思维，对这种情感非常陌生，是不是平时在座下对自己情绪的内在观察，有助于情感调动和慈心的修习呢？

法师：这里是谈到了一些人对于情感的这种直接感受性认知好像不太强，问可不可以通过类似于日常对于情感多加觉知来加以强化。

先来谈这种对于情绪、对于慈或者其他情绪感知的问题。这跟大家生活的环境、方式，当然包括工作，是有关系的。可不可以强化呢？完全可以。一般来说，女性在感性方面相对来说更敏感一些，但是男性（哪怕理工男）正确的用功，也可以成为感情大师。这个（情感大师）跟世间的不一樣，它的意思是说对于情感、对于情绪有更深刻的认知，对于它背后的深层的现起的因缘、相关的原理和它增长、消减的善巧，都能够有感受性的认知。实际上这是每个人基本上都可以的，只不过确实每个人在起点的时候，难易程度有差别。这里我要给我们男性法友，特别现在修习还不得力的，给一点算是鼓舞。像刚才法友说自己是做计算机编程，了解我的也知道，我也是理工男出身的，这辈子出家之前也一直都在跟这些科研什么打交道，成天都是假设、验证，但是佛法的修习能给人带来深刻的利益和改善。那么法友问的是像这种感性认知能力的改善提升，有没有什么方法呢？法友自己问的意思是说，我可不可以从对于情绪情感多加觉知的角度来改善它的？

当然可以，这是一个方向。

另外一个常见的方向，比如说慈心，常常的诵念一些跟慈心相关的偈颂、句子、关键词，常常在内心品味，玩味，你对于相应的内心状态就会越来越了解。这个点我过去也讲过。我常常讲到这儿会引朱熹的一句话，你们谁还记得？朱熹说“读书在玩味”，这话我反复引过。“读书切戒在慌忙，涵泳工夫兴味长”，说的都是儒生用功夫的方法。比如一句圣贤语，或者是一句诗一句词，你除了文字之外，能不能够得其味？“大江东去，浪淘尽，千古风流人物”，对于小孩子来说，完全没有那种真正的从历史中流灌奔涌过来的那种滔滔感，但是有一点生活经验、历史知识，配合着这样的句子，自己心玩味带入，他会有这种对于它味道的感受，是吗？对于它的义和味能够进得去，这是所说的“读书在玩味”、“涵泳工夫兴味长”。这个人摇头晃脑、带着韵律的反复去品味这一句，感受越来越真切、越直接，也越深刻。可能年少最开始学的时候很肤浅，不至于一点不了解，但是对自己的吸引力和冲击力完全没有打啪（pià）叽来的有意思（笑的都是40岁以上的），但是等到了30、40、50，打啪叽有啥意思？还是这真是历史的味道。这是因为种种因缘，使得自己能够体会其中的味。读书是如此。

其实读书读到这个程度，已经有修心的意思了，明白吗？读书能够得其意、得其味，已经开始有修心的意思，因为你不仅读这些描述性的、外景带动感受性的东西，你还读那些圣贤语，你还读“生，我所欲也；义，亦我所欲也”，是不是？你还能够把这些真的铿锵有力的谱写在自己生命的旋律里，它当然会慢慢的不一样。读书读到那个程度，开始有修心的成分。但是跟佛法那种究竟是不是一样？今天不论。

你可以常常的诵慈心相应的偈颂、句子乃至关键词，不是有口无心只是文字，而是心去品味、去呈现，这样久了，对它就熟悉。人在情绪感知能力方面，这个能力有一点奇怪，你不需要对每一种都去下

这个功夫，你在慈心这一个角度深入下去，对于情绪、对于情感、对于内心的状态，开始越来越鲜活的直接体会、把握、调整、呈现，这个时候，这个能力是普遍的。这个人可能修行好，很久不发火了，但是不意味着他内心对于发火没有感受性认识。他可能好几年也没发火，但是他完全知道怒火冲冲是怎样的身心样貌、怎样的身心感受。他不会像大家说的不能够共情，不会因为他始终很阳光明媚，就对于抑郁的不能共情，他能够知道人心要那样发生错误，形成这样的情绪闭环，负反馈越来越转深就会怎么样，那是怎么样一个体会和状态，他能知道。这是你没问的问题，我要说一下。

你不必非要去体会各种情感，情感大师不是那么练出来的，情感大师要深度而不是广度。而且这就像一个地区这一个层面的地下水一样，不需要到处去打孔，你只要一个地方足够深，接相应的这个程度的地下水源就可以了。要在这一个角度深下去。这也是为什么慈修成了，悲喜舍都成就的一个原因。当然它们有内在关联，不再去说。

【音乐是否可以帮助培养慈心】

法友：师父，我再问一下，除了文字之外，其实还可以拓展到比如说音乐，只要能够引发自己这种状态是不是也都可以？

法师：音乐，它有什么问题呢？那是特定的音乐，就像刚才所说的文字这些，它是很特定的。但是文字本身重要吗？文字本身不重要，它是帮助人去体味那种内心状态，呈现那种内心状态的桥梁手段。这是反复说的。你修慈心的时候，要点不是背课文，而是调动、培养、呈现那样的心。音乐，它可以有帮助，就像在儒家的教育中强调乐一样，西方一部分教育在一部分领域强调音乐一样，有它的作用；但是有它的上限。文字能够帮助的也有它的上限，但是文字的帮助是清晰的，需要准确的时候可以很准确。但是音乐，虽然对于有一定音乐鉴赏能力的人来说，常常有共通的部分，可还是有相当个性化的空间。它在准确性上、严谨性上，是没有办法跟文字比的，也许在个别天才

那，音乐也是非常严谨的，但是它不能成为普遍的方法。如果说个别的方法，随机的那种教化，当然行。

【纯净的慈悲没有前提】

法友：师父，我第一次修次心禅，在对亲中怨修慈心的时候，我首先可能会想对方的好，做心理建设，然后接下来就像是祈愿一样。我觉得自己的慈心变化不大，不知道是我太操之过急，还是我的方法不对。

法师：第一次修习，更多的是了解方法，有受用或一点点受用，都好。就算一点受用也没有，知道相应的方法，也叫收获，这个当然不用急。

但是，在修习的时候，特别是这种对他表达真诚善意或者真心关爱比较难的对象，先给自己做心理建设，这个不是不行，但是并不是必要，甚至一定程度上障碍你慈心的能力。为什么呢？你说他好，还是要让他顺我的意嘛，让我心里过得去嘛——这是我对人表达善意的前提。有前提就意味有障碍，所以纯净的慈悲没有前提。

就像刚才说“慈悲是我的修养，跟你有啥关系？”我还用过另外一个表达法“我对你好是我的修养，跟你是啥人有关系吗？”你去体会这个意思——我心里对你好，是我的修养，跟你是啥人没有关系——当你体会这个，不用去把对方的优点放大，或者说的再明确一点，不用去关注过去忽视的闪光点，来给自己发通行证，就让慈变得强盛有力、充盈稳定，成为主导性的力量，然后前面换人，换成他，是这样而已。慈心就像个探照灯，前面从木偶二换成木偶三，是这个意思。知道了吗？你的重要作用在探照灯上。

说大土话就是：“对你好是我的德行，跟你好不好没有关系”，大家去体会这种土味慈心禅。

【修慈心对缺少安全感是否有帮助？】

法友：师父，前一段时间自己可能情绪低落，我经常会有一个画面：在一个特别空旷的场地，一个小女孩（其实就是我自己）抱着自己，却特别孤单。其实每想到这个画面，我就特别想哭，所以我觉得是缺少安全感，修慈心禅对这个事情有没有帮助呢？

法师：当然有帮助了。这就是对自己不好的表现。当你真的体会到啥叫内心对自己好，你就知道我为什么说这是对自己不好的表现。你好好修慈心，能生起内在的对自己的真诚、善意、关爱、温暖和包容，肯定能，对自己难度是最小的。好好修就好，这个不是说出来，是修出来。你们如果愿意做更多了解，可以找法友去要一些之前慈心禅的文字或者音频材料，也许会对大家有帮助。

一日慈心禅

(2022 年 1 月 16 日印慈法师开示于沈阳)

一、修习慈心禅的意义

各位老师、各位法友，大家上午吉祥。今天有因缘我们一起来做一些慈心禅的了解和修习。我们今天主要有 5 个时段的安排：上午我会先做一个小时左右的讲解，接下来是我们一起来做一点实践，下午是一堂讲解，一堂禅坐，最后有一个交流和答疑。大体是这样的安排。

我们做一件事总是需要点理由的。人不管是否真的理性，但是人总是在寻求理由。“我为什么做这件事？”，要给自己一个理由，所以在谈慈心禅如何修习之前，要谈一谈为什么要修慈心禅；谈为什么要修慈心禅，首先要知道什么是慈心，然后才是“我为什么需要它？”。

什么是慈心呢？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，当我这样说的时侯，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”。不是写在贺年卡上的空洞的拜年话，是我内心有这样的温暖，有这样真诚的祝福。“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？但是你对自己好吗？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，他拿手机的时候不是木然的、茫然的，不知道自己什么状态，而是哪怕一个小的动作，他内心是这样春风和煦地在做这个动作。所以这个调柔无嗔（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），他不用特别地爱花爱草，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。在国外 70 年代末，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，叫正念——Mentalness。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衍生相应内心状态，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盛，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……养成了这样强盛的力量。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谓地戳自己，还是拿着慈心的花朵天天愉悦自己，那就是自己的事了。

大家是做教育行业，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的，我们常说“仁心仁术”，著名的特鲁多的那句名言“偶尔治愈，经常帮助，总是安慰”，说的都是人在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了，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。这是拿修行人调侃，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，你们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（我不用智慧这个词，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，据说有这么一件事：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，那个就太少见，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盛稳定的真诚善意，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。

刚才说的虽然是佛法的内容，但是我不用佛法的话说，我尽量用大白话说，如果大家在我说的过程中有什么疑问，请不要犹豫，可以举手，我讲解的环节 1 及时地做一些交流。我把慈心（稳定真诚的善意）作为一种内心能力提出来，这样多少能够去昧，不要觉得它是多神秘的一个东西，它只是我们都经验过的一种情绪状态，不过不那么自如、不那么稳定、不那么坚固、不那么充盈；不是想现起就现起、想安住就安住。想完全被它摄持、不受其他负面扰动就可以做到；而且它能够持续地、经久地起作用，不是一天 24 小时起了三分钟作用，这样的能力可以训练得来——这是刚才所说的重点。

当然，你们如果愿意听一听超越于眼前这一点东西的内容，也有。慈心能够伴随人度过更美好的一生。在假设外部条件不变的情况下，有没有慈心，幸福感是天差地别的。我回来的前几天，受邀请在那边一个小寺院带若干人慈心禅。其中有一个也是第一次修习，修习之后问我说，“法师，这种柔软温暖安和的心，我过去也有过感受，回想起来那个时候感觉很幸福，这个是慈心吗？”是啊，慈心的特征状态是这样。你知道这个特征状态会伴随什么发生吗？它必然伴随着心的安乐，就是在引导语里你们熟悉的怡然喜悦，那是住于慈的人自然会有，他真的住于慈，内心柔软、温暖、安和，充满关爱的接纳、包容、支撑、鼓励、祝福，他的心暖暖的、软软的，就很快乐，就很幸

福。春风和煦不是扑面而来，是整个的簇拥着他，在一团春风中自然的喜乐。有的人说幸福感爆棚，这个幸福感其实很安和。所以对于世俗生活，这个人如果慈心充盈，什么都不用变，不需要更多的票子、更大的房子，他自然而然的就会有更多、更稳定的幸福。

对于现实生活超越一点，慈心是非常强大的善法。如果从佛教角度说，它有非常强大的善业，这个足够摄持人在后生中受生于善趣，自己可以发愿受生人和欲天。如果这个人在佛法中有更多的想法，看到了生命更深刻的本质，向往究竟的解脱——涅槃，这个能不能帮到他呢？能。从浅深两个角度说：浅的方面，这样慈心带来的身心调柔安和是修习一切止观法类最好的准备。如果打个比方，大家都知道运动之前有热身，慈心就可以成为修习其他止观最好的热身。应该叫暖心，不叫热身，不需要身体动，需要心正确的运作，让身心进入良好状态，修什么都相应，这样修习当然更容易得力。深的说，即便在佛教界中也有很多人不知道，就是修习慈心可以达真，能够引发无漏慧。这个就不多说了，因为这不是我们今天的侧重，部分法友可能会感兴趣。

如果一个人在佛法中有更多的渴望，希望有更大的发心，更广大的行持，有更大的大果大利带给这个世间，就是所谓行菩萨道，慈心对他意味着什么呢？慈心和基于慈心的慈悲喜舍四无量心，是引发菩提心的必要基础；有了慈悲喜舍四无量心，再培养慈悲的增上意乐；并进而运用智慧抉择，怎样的规律，自己怎样做能够达到最广大的利乐，那就自然而然的为利众生愿成佛，踏上菩萨道。这是略说一下超越于现世身心和个人幸福生活之外的一些好处。

大家不必都对这个感兴趣，这只是简单的说，给感兴趣的人提一下。重点还是在“我为什么要修慈心”。这是一种内心的状态，也是一种内心的能力，不管是个人的生活，哪怕简单的只是对自己好一点，减少一些内心的冲突和不必要的自我伤害，这个都是非常难得的一种情绪能力。如果说到自己职业方面的修养，这是属于类似于医生、老

师这类职业本来应该具备的职业素养。我为什么把医者先提出来？自然的这类职业存在的目的就是希望人好，作为从业者，他必然服从于这个职业目的。真诚地希望他人好，这就是真诚的善意，就是慈，就是无嗔的善法。无嗔不是字面上简单的没有嗔，而是它有嗔的对立面的善法。嗔是对抗的、对立的、勃发的，甚至要伤害的；慈（无嗔）作为它对面的善法，表现出来的是柔软的、温和的、安宁的、充满关爱的接纳、包容、支撑、鼓励、祝福。

自己内心具足这样的状态，只有那么一会儿比没有强，但是不够。要如何呢？想一想“伤心禅”是怎么炼成的？一遍一遍内心重复那个逻辑套路，引发相应的伤感；沉浸在伤感里就能够更容易地重复这个套路，加重伤感；在这个漩涡里越陷越深，最后终于成功地把自己给搞抑郁了。这个逻辑环其实很容易打破的，你从任何一个环节开环就好了。最笨的方法，去跑步，这也是不少有这种巨大心理压力的人，自觉不自觉运用的方法。跑步，而且有时候要狂奔，奔跑带给人多巴胺的分泌。所以有的人说“我的宗教信仰是跑步神教”，“跑步使我快乐，跑步能让我减压”，这是一个笨但是有效的方法。它有效的原理是什么？就是在刚才说的逻辑环里，旋转不停越转越深的错误的内心情绪逻辑环里，他突破了这一环，由于强烈地、剧烈地奔跑，使得他的注意力不在过去这个环里了。这是笨方法的开环，但是它开环了，它只要常常开环，常常破坏那个情绪闭环，他就能慢慢走出来，就这么简单。所以老百姓说，“抑郁啥，扛扛石头就不抑郁了”，这话说的糙，但是有道理，就是吃饱了闲的，饿一饿，自己成天琢磨下顿饭在哪，就算抑郁也是另外一个抑郁。这是在说，认识到这是一个错误的情绪逻辑闭环，想办法开环就行，最粗糙的办法去干重体力活、去跑步，这是人人可以做的粗糙的开环方法。

当然还有更精细的，慈心就是精细的开环。不只是慈心，任何一种正确的内心修习，内心正确能力的培养方法都是在开错误的环。因为你的心在干正确的，就没有因缘去干错误的；我的手正在提笔写字，

你就不能指望我这个手同时还在剁菜。道理是类似的。所以哪怕只是从自己来说，懂得慈心、懂得慈心的修习，至少能够减少自己内心错误运作带来的内在冲突和痛苦，真的懂一点什么叫对自己好，真的能安住于对自己好。

而这又不是无关于外部。你有了这样的情绪经验、情绪能力，能够更好的帮助你处理相应的外部事务，包括家庭生活。按说家庭里互相之间应该是感觉很温暖、很亲近，互相支撑，但是负面情绪或者说烦恼常常搞砸这一切。如果在类似慈心这样良好的内心能力有相应的修养，那么他的家庭生活、人际关系，自然的会少很多来自于自己内心错误的扰动。不是说就一定什么都好，关系是因缘的，但是自己这方面的错误和造成的问题会少很多，这样也就有更大的概率能经历更美好的生活。不是必然，这世上的必然只有一件，叫做“因缘成者必然因缘坏”。只是说这些因缘具足会有这个，从单因单缘去说什么一定必然，从思路上就是错的（我是特意换了一个词，我本来想说从哲学上就是错的）。

比如成功学，市面上很多卖成功学的书，有很多还销量不错，常常拿一些人成功的例子来做剖析，剖析的好像头头是道。可是我就奇怪了，就以马云来说（对他本人没有任何意见），当年他十八罗汉创建阿里巴巴是人所共知的，他很容易被人归结为他这方面能力、那方面特质导致成功，对吧？按说他摸爬滚打这么多年了，你觉得他的能力是衰退了还是进步了？至少持平吧？当年使他成功那些因素消失了吗？就他自身来说，我觉得这么多年的磨练不说更老辣，总不会更稚嫩吧？那按说他具有成功的素养，他现在能够动用的资源和社会影响力，想要成办一件事情应该比从前更容易吧？于是“败走蚂蚁金服”。这是什么意思？当你看一个人的成功的时候，你只看他个人的素质、个人的努力，这个公平吗？

有法友跟我说，“过去那个年代，只要随便开个店就挣钱，也不需要什么管理能力、这个能力那个能力”；还有人跟我说，“过去自

己没怎么上过学、读过书，可是做生意也挣了很多钱，就觉得自己虽然没文化，但能力挺强的”。大家一听这些人讲开场词的语气就知道后面一定是神转折，什么神转折？现在整个的环境趋势变了，还是那么回事吗？不是。过去所谓的成功或者是那么容易挣到那么多钱，是自己的本事吗？是你踩上浪潮了，弄潮儿向涛头立，是这样而已。当我们看一个人（我们不说人生的成功与否，说商业上的成功与否好吧），只看他个人的素养和能力，公平吗？妥当吗？所以当我们说到慈心利益的时候，我只能说它能给你的生活和人际之间变得更美好带来更大的几率，不是必然。关系是因缘和合而成的，不是单方面因素决定的。这算是普及一点缘起的智慧。

我们应该具有这样缘起的智慧去看待人事物，不至于常常被人忽悠的交智商税。“交智商税”也不知道是好话还是不好话，为什么呢？你要说这个人智商免税，你觉得是褒扬他还是贬低他？说有人永远不用交智商税，因为智商免税。我的收入水平是属于免税的，因为我的收入是 0，他智商免税是怎么回事呢？（这是半开玩笑）

基本上给大家交代了为什么要修习慈心，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，我必须交代一个你值得拥有慈心的理由。

慈心如何来修习呢？你们平时是不是有引导语的诵读？“愿我没有敌意，柔软慈和；愿我没有心苦，怡然喜悦；愿我没有身苦，健康蓬勃；愿我安乐吉祥，怡然解脱”。其实最后一句有一点向于究竟安乐的祝福。如果后面的不理解或者是不受用，你也可以做一些相应的替代，希望他能够得到最究竟的离苦。因为有一些安乐不究竟，比如我肚子饿了，然后这位布施我一点饮食，帮我解决了当下身体的一些问题，这个是善法，但是不究竟，因为再过 24 小时肯定还饿。有没有更究竟、更可靠的安乐？有，或者至少我希望有，我希望他能拥有，

这就是内心最后一句善法相应的意趣。

具体怎样来修习，我会在禅座上用引导语来带大家做一点修习。慈心修习的原理是怎样的呢？刚才那几句祝福首先是对自己，然后对亲近的人、中庸的人和敌怨的人。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，还有可能坐个陀螺，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。我对自己好需要一个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。

接下来从易到难，下一个就是亲近的人。亲近不是血缘关系、社会关系，而是内心的情绪感受感觉亲近，感觉他可亲，感觉他亲近，是这样的人。相对来说内心对这样的人抱以善意难度大吗？相对不大。比如说母亲对自己的孩子好，那不就是自然而然的事吗？已经满溢出来了，甚至都不需要修习。你可以对其他内心感觉亲近，但是慈心不那么充足的人来修习。

接下来对中庸的人，就是路人甲，自己没什么情绪倾向。亲近的人是想起这个人，情绪上有亲近的倾向，有美好的倾向；敌怨的，是内心想起他有不舒服的感觉，或者是排斥的、对立的，甚至发展的更深，所谓不共戴天之仇，这是敌怨类的。当然从易到难，中庸的人是那种没有自然情绪倾向的，他往往是自己不太熟悉的人。因为自己过去内心习惯，你熟悉的人在你内心中都有情绪惯性了。情绪惯性这个词能体会吗？“一看到他我就怎么样”，“想起他我就怎么样”……你能意识到这背后是情绪惯性吗？只要过分熟悉了，对他不是这样的

就是那样的情绪倾向。中庸的人往往是不太熟悉，不等于不认识，但是至少大家打交道少，还没来得及形成很坚固的情绪印象、情绪惯性。他完全可以坐公交偶尔看到的，走路上偶尔看到的，商场中偶尔看到的，完全可以是这样一个人，对他来修慈。

敌怨的跨度其实挺大。稍微有一点点不那么舒服，稍微有一点点疏远感，这已经算敌怨了，这类人的挑战性还小点。你选择的对象可以有情绪梯度，亲近的人有亲疏远近的不同吧？有的是很亲近的，我可以为他生、为他死，我对他好那不很正常的事吗？还有中等的，只要付出的代价不太大，对他亲近，我没问题。还有稍微感觉舒服一点的，对他亲近有一点阻力，但是还好，还能克服。然后所谓敌怨的，也是从最开始稍微有一点点疏远感，到稍微有一点不舒服，再到有一定的对立感，甚至是对抗的，甚至是真的所谓有仇怨的，你要建立这种情绪梯度来修习。

从易到难是慈心修习的第一个原则。这样这一端之善能够慢慢的被充盈起来，变得强有力，突破自己过去的情绪障碍。过去附着的情绪倾向就是情绪障碍，不管是贪还是嗔，都是培养这样纯净善法的障碍。但是你这样善巧的、渐次的修习就能够达成。这是第一个原则，从易到难。

第二个原则是从个别到普遍。刚开始是对个体修，自己是个体，亲近的个体、中庸的个体、敌怨的个体，在个体之上还可以有群体的修习。比如对亲中怨修习结束，对这一个房间所有人来修习慈，同时面对多人来修习慈、安住慈，进而这个区间扩大，整个市、整个国家、整个世界、整个地球，再放大……这个世界里宇宙生命不是孤单的，其他世界的有情（人）或者是其他的一些生命，祝愿他们也都安乐吉祥，也具足安乐、远离恼苦。这样的修习就是普遍化。普遍化是建立在个体化修习之上的，因为个体化的修习是亲切而真诚的，要选择你确实认识或者至少照过面的人（真人），这样你修习相对来说更容易真实。面对这样自己曾经有过情绪反应（是零、是正、是负都叫情绪

反应），自己能够平等一味的具有这样调柔无嗔、充满慈爱的心，这个时候这个人已经发生了一些变化，他本质上已经具备了普遍的慈心。

明明只是对自己和亲中怨修习达成了具有同样的慈心，我为什么说这本质上已经实现了慈心的普遍化？因为从你的情绪惯性角度说，一切有情都在其中。一切有情不过是情绪感觉上是亲近的、对立或者疏远的、或者情绪感觉上没啥味道的（中庸的），再加上自己，这难道不就是你一切情绪惯性的可能吗？当你真的能够对亲中怨，也就是情绪惯性的亲近、疏远对立以及没啥可谈没有味道这几类人都能够普遍修习，意味着你在亲中怨上具备了普遍慈心，而亲中怨概括了除自己以外一切有情，再加上自己，不就普遍了吗？所以第二个原则是跟第一个原则有关系的，你能够从个体到全体的修习，它的根源在于前面你已经能够突破过去情绪惯性的干扰（用佛法词就是突破贪嗔的干扰）。你在这个有情上、那个有情上总是有情绪惯性，突破过去情绪惯性的干扰，而能够现起慈、安住慈，慈心越来越坚固充盈，在这个基础上对于群体修习是真诚的、真实的、有效的。

为什么不一上来就“愿一切众生安乐”？那个是口号，说句不好听的话，“除了他之外”。这就是缺乏具体修养导致的问题，它不落地。当你基于前面从易到难在个体上建立之后，那么群体的修习变得真实。这是两个原则：从易到难，从个体到普遍（从个体到群体或者全体）。具体的修习，我们在座上来一点一点引导，这个时段先到这里，我们休息 15 分钟再回到这里。

二、座上修 1

这一节，准备一起来做慈心的修习。

先请大家把自己的手机暂时调到飞行模式，这是一个多少有一点仪式感的操作。什么意思呢？就是告诉自己，“我接下来这一座是要暂时的跟外界，特别手机关联的这些外界事物停止互动，我要比较专注的投入到下面的事情上”。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。所以把手机调到飞行模式这个操作虽然很简单，可是它显示给自己的态度是这样，其他很多事情也是类似。

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因缘、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。决定上座修习慈心之前，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，很重要的实践。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，说这个好到底是什么？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嗔，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，这是内无嗔。无嗔是善法，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嗔。对内的无嗔是对自己的关爱。

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），最好是自己内心情绪印象、情绪惯性比较稳定在想到他会感觉舒服，想到他会感觉亲近，这样的人。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。他甚至是自己只是合眼缘，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（就是情感障碍、认知障碍都小的）对他赋予善意的人，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，不对立不对抗而充满关爱善意。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。感受他内心的春光明媚、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。结束禅修大家可以慢慢的晃动身体，睁开眼睛，如果需要，可以适当的做一点身体的活动，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，我们这一座到这里，我先行出堂，大家各自随意。

三、摄心用餐

身心改善有一个规律，就是你越绵密的改善，它的改善越容易。这个道理复杂吗？不复杂。就像一个孩子他要做一些改变，他是要反复重复正确的呢？还是要间杂着过去的错误呢？他是要反复重复正确的，对吗？我们身心的改善也是如此，所以如果能够绵密的遍于一切处，那是最好。

用餐的时候，如果大家希望这一天的训练更专业一点，更多一点受益，请大家摄心用餐。首先，大家不要在用餐的时候说话，一旦进入说话心思就不在当下，都在别处了；另外对于初学也会造成互相干扰。这一日如果比较绵密的修习，用餐的时候保持止语，从取餐开始，自己内心调柔而住。不知道怎样用心的，那就内心真诚的祝福自己安乐离苦，祝福周围的一切人安乐离苦，也就是住于真诚的善意来做一切，尝试着以这样的慈心摄持自己，摄持自己的这一切动作。用餐的时候，也是调柔、慈和的用餐。修习念住的、修习慈的，都可以各自用功。过去吃饭的时候除了翻手机、想七想八，不知道还可以干什么的，你可以简单地关注自己夹菜、取饭、咀嚼的动作，这是简单的，人人都可以做的，做的时候心又不是很紧绷，生怕错过什么，而是像刚才所说的，调柔、温暖、慈和，充满关爱，接纳、包容，带着这样的心来觉知自己的举动，包括咀嚼等等。这样安心的用餐，功德自在其中。吃个饭还可以吃出很多善法。什么叫“禅悦为食”，你试一试看看能不能。

四、座上修 2

上午跟大家介绍了为什么修习慈心以及如何修习，也一起做了一段修习。今天下午的第一个时段，还是先就慈心和慈心的修习做一些说明。下午的第二个时段，我们来一起禅坐。

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。这在我其它的讲座讲过（《生命的价值》），大家有兴趣，可以涉猎一下。

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（我们）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，大家想一想，如果有一个人发明一种特效药，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、与其它有情的关联、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。我过去甚至有一点半开玩笑地说：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。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。如果一个人生而具足一些很罕见的内心情绪能力，大家会怎么说呢？说这个人他特别阳光，或者说情商特别高，情商高到什么程度呢？“除以 0”（这是玩笑哈）。

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呀？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，他心里不强盛。这个不强盛，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，非常强盛的内在意乐“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，对吗？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。可不可以呀？可以呀。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。是不是啊？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，坐个腚蹲，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，把自己在人生成长上，看成一个蹒跚学步的孩子，一时坐个腓蹲、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，说到真诚善意的培养，为什么从这四个方面说呢？我过去带慈心禅的相应修习，我也知道，对于一个完全的初学，这样的祝福方式有点太复杂了。你们熟悉这几句话还好，不熟悉的，“天哪！还要背”，修一修，“下一句是啥来着？”没办法，看会手机吧。那可不可以简化呢？可以简化。怎样简化呢？最简单的就是愿对方安乐，对自己也是这样。

但是这个简化，有一些人还是没感觉。我还记得有一次禅修营，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）都拿来倒贴也不够钱，跟诸位大臣都很恳切地求说“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，崇祯自挂煤山东南枝了，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？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。举一个听起来更古怪的话来说，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，大家是觉得，在孩子成长上，他有更好的教育，他就有更好的未来；他有更好的未来，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？打工是不可能打工的（这是玩笑哈）“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（在国内至少 985 吧）。然后毕业，找了很不错的工作，进了所谓的互联网大厂。这个说出去，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，起薪都四五十万开始起跳。好像是不错，伴随着还有 996 的福报。很光鲜，收入也很不错，福报也不小，当时另外一方面的福报又支撑不了这个 996 的福报。什么意思呢？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意。

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的东西，也不一定有多大兴趣。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，理解人的苦乐因缘，这是很重要的

智慧。

而慈心的修习，这样地去祝福自己，去祝福他人，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、苦乐因缘这样的智慧，是人生智慧中非常关键的。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；还有人生其它大的抉择……后面其实都是人生的智慧，也涉及到苦乐、苦乐因缘，自己如何抉择。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，太复杂了我没办法把握住，那就简单来——“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。另一个是对于修习成熟的人，他只要一个简单的“愿一切安乐”，他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，他的慈心中包含着之前训练过的智慧。所以对于他来说，一个简要的引导语，容摄了那么多的经验和相应的智慧。就这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。当然如果“安乐”太过简单，也可以稍微多一点，“愿我柔软慈和，怡然喜悦。”也可以。这样相对来说，简略了很多。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盛。等到自己对于这个开始可以驾驭了，我还是建议比较完全版本的引导语。

引导语本身是引导心的，引导心正确地把握，引导心正确地运作，来把握所谓的“好”是什么，希望自己好到底落在哪，希望别人好到底落在哪。这样，在自己成长中，在孩子的未来把握中，就不至于混

淆目的和手段。这样完全版本，实际上在培养慈悲心的同时（确切地说是慈悲喜舍心的同时），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，不厌其烦地去调柔安和地修习。

“我为什么要这样去祝福呢？”——这是很多人不一定好意思问的。大家有问题不用藏着，任何困扰自己，造成认知障碍或者情感障碍的，把它作为问题表达出来。其实都是好问题，你像那位问“可不可以祝他发财”的法友，我就很感谢他，他这个梗已经被我提过多少遍了，因为他可能替很多人问出了问题。我相信他也毫不介意，自己的问题能够给别人带来一些利益好处，他会满意的。

这实际上是问“我为什么要这样修习？”上午讲为什么修习、慈心修习的基本原理和方法，那是在讲大的原理。这里其实是在分析我们具体的修习为什么要这样。你要真的对于“我为什么这样修习”能有认识，这样意味着你对于修行大的原理、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，你就可以灵活把握。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，开始形成自己的灵活，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，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，是这样而已。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。

【腿疼——痛并快乐着】

法友：师父，请问修习时间长了，腿开始疼的时候，心就会被

牵扯到腿疼上，然后就无法安住在慈心上。这个时候是选择解除腿的痛苦，还是忍一忍？

法师：这是问了一个很现实的问题，你们很多人不好意思问，“看你问的若无其事的，我要问这个问题，是不是有点不好意思啊？”

腿疼之后，这个心是向着这个腿去，是去解除它，还是忍着它继续修习？这是在任何盘起腿来的修行中，都要面对的问题。对于慈心的修习来说，腿疼或许表现为一个干扰因素，但它完全可以被转化为帮助修行的元素。怎样说呢？

腿痛是一种感受，在你善待自己的时候，曾经体验过用这种正面的慈心来容纳，面对这一切不可意的受吗？我上午说到，对自己好，对自己修习慈，或者是对自己这种充满真诚善意的关爱，它意味着什么？我说是身心，意味着身体感受、情绪、想法等等。其中提到感受，当这个疼痛发生的时候，一般人过去的反应模式是什么？对抗、排斥，是吗？这是慈为基础的吗？不是。这不是无嗔为基础的，这是嗔为基础的。对抗也好，排斥也好，它的内心基础是嗔，或者嗔等流。能够看到吗？不接受、对抗、反感、排斥，希望消灭它，是这样的。

那无嗔，或者慈心为基础的面对与反应是怎样呢？柔软的、温暖的面对它，用慈心拥抱它、接受它，把真诚的善意、真切的关爱倾注于它，带着内心的柔软、温暖、认可、接受、支撑与包容。甚至可以对它说“愿你安乐”。这个当然不是说它（疼痛）是一个独立的个体、独立的有情，而是心在初级阶段的时候，对于慈（无嗔）不自在，作为方便，可以用这样拟人的方式去调动。说得明白一点，就是以无嗔倾注于彼，以调柔无嗔的心，来接纳、来面对。我过去说过一句话，“更剧烈的疼痛，就用更柔软的心来容纳”，就是这样啊。人能够在这里实现什么呢？实现身苦心不苦。身上有痛在发生，但内心是调柔、安宁、喜悦的。如果这世界上有一个每一天都可以体验的“痛并快乐着”，那修习慈心打坐到腿痛就是。

这有什么用？这在训练自己正确地面对苦，或者明白地说，正确地面对身苦。因为过去没经过训练的心，都是排斥性、对抗性、恐惧性的这些嗔忧相应的反应，没有自然而然的无嗔、智慧伴随。训练心，让它能在所谓的逆境、所谓苦受现前的当下，调柔而住，这样，才增长内心的堪能。那一段《孟子》中的话会不会说呀？“故天将降大任于是人也，必先苦其心志，劳其筋骨，饿其体肤，空乏其身，行拂乱其所为，所以动心忍性，曾益其所不能”。非要像他举例的那些人那样经历那么多吗？不一定，你可以静悄悄地完成这一切，就在一座一座的修习中，就在这样的身苦现前中，自己开始改变生命的故辙。我再说了一遍这个词（故辙），什么意思？本来自己的生命、身心反应，就会按那个模式走，那是我说的生命的故辙；当你开始建立新的模式，善法相应的模式，智慧相应的模式，就不一样了，虽然还是凡夫，但是开始变得不一样。所以，不要一开始疼，就投降，那个是放弃了良好的机会。但是也用不着咬牙切齿跟自己说，“所！以！动！心！忍！性！增！益！其！所！不！能！”这个咬着牙的忍，是慈心吗？不是。这是带着对抗的忍耐，是爆发的前奏，很快我们就会欣赏到雷霆或者暴雨（众笑）。

心调柔的面对它，你会越疼身心越放松，甚至等到我们老了、病了，我们可能难免有一些身的苦受，我有在从前身心都比较具足堪能的时候，培养出良好的修养，能够更好地面对这一切、走过这一切吗？这是个好问题。

还有一类可以用到腿痛的慈心修习，就是——代众生受苦。上午说的是比较传统的慈心修习，后面还有所谓的慈悲的增上意乐——就是不仅期望对方离苦安乐，如果需要，我愿意付出一切代价，甚至把他的苦拿到我身上，以此来实现他的离苦安乐，尽管我的身体痛苦，但我内心感觉很美好、很幸福、很安乐。是可以这样的。这是慈悲的增上意乐，是把慈悲心化作行动力很重要的一环。但今天先不强调这个。当苦痛现起的时候，把这个看作从对方身上拿来的苦，因为苦的

真切，这个心也很真切。你们当中有一些法友，在过去的禅修营应该听过这个说明，也做过这类修习，以后可以尝试。

这一节的时间，我们就到这里。十五分钟之后，我们回来做禅修。大家不一定能够马上起身，也不必勉强。

五、座上修 3

这个时段是我们一起来做慈心的修习。

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。特别是怨敌，考虑到对于初学的挑战性，这两个人要有情感梯度：一个只是浅浅的、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，可以建立多个梯度，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。

个体修习之后，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，就是之前的四个方面；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——从这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。好，我们一起来做这一坐的修习。

六、座上修 4（只有威仪的变化，没有修行的停止）

也许这一座坐久了，需要起身了，可是从坐到起身的变化，可以只有威仪的变化，没有修行的停止。我们以修慈为例，安住于慈可以不变。有些法友也听我说过所谓的慈心成为背景，就像一些人的忧郁成为背景一样，那个（忧郁）可能，慈心就可能。因为因缘所成的心的状态，是可以这样也可以那样，什么因缘具足了就呈现为什么样。如果去做这些好的因缘，让心熟练于这些良好的状态，让心对于这些良好状态的味道变得很熟悉，对于它的现起也很熟悉，那就常常举起，不太费力的举起，常常的安住，身心受用，越久越容易，越容易越能安住，最后就成为了背景一样的心态。

它不见得那么难，有时候它达成背景是你想象不到的快速，前面还有点艰难，后面不知道怎么很快就呈现了。这是什么意思呢？用文绉绉的术语叫作“它的变化是非线性的”。东北冬天容易雾霾天，雾霾的形成就是非线性的，意味着一旦达到某个阈值之后你再干扰它，它不容易消除，它不是线性的量化关系。心的状态有时也是。要是做定量研究（没有人做，也不太容易把它作为定量研究，但是你自己品味，还是能做一点研究，也许不好表达），它的变化不是那么线性的，也许前面这一周还是比较精进的修习，但不那么自如，然后某个截点之后，它很容易就自然的成片了。

所以不要靠现在的进度来评估未来，那样有时你会很绝望——“诶呀，在这几个月了，还没啥大的进展，法师说的那个背景很美好，但我这个速度能到达吗？”据我个人的体验和分析，它的变化，如果有一个轴的时间的话，在你努力、密度是一致的情况下，它不是一个线形关系，到了某一个点的话，它的变化会相对突然——你可以说它的变化突然变陡了，过了某个点很快的就能够达成我说的背景，那是可能的。

你想象一下，那样的生命是怎样不一样的状态；你想不到美好的，

就想不美好的，想一想那个（不美好）对面的美好是什么样子。心可能有这些负面的东西作为背景一样伴随存在，就可能具有那些美好的东西作为背景一样的伴随着，关键是因缘有没有做到位。我们能做的，只是做正确的因缘。“这就是我能做的最好的事”——跟自己这样说。在它没有达成之前，用不着问它何时达成，我曾经引用一位革命者的话，叫作“不要问篝火该不该燃烧，要问寒冷黑暗还在不在”。知道谁说的吗？杰克狼说的，是很著名的一句话。这句话送给大家——“不要问我该不该修行，要问愚痴烦恼还在不在”。

七、答疑

接下来的一个小时，是我们今天最后一个时段的交流和答疑，大家有什么相关的问题都可以提出来，不要有什么顾虑。不必管这个问题是不是有一点浅、有一点初级，或者大家都不问是不是它不成为问题……代表你自己，问你自己的问题，自己面临的问题就是好问题。没有其他的评分机制，“我内心面临这个问题”——对于你，这就是好问题。另外，自己修习有什么经验需要我来帮助看一下，也可以谈。

【爱自己】

法友：师父好。我有三个问题希望得到您的开示。第一个问题：刚才我们在禅坐的时候，面对亲近的人、中庸的人都可以发自内心的给予真诚的善意的祝福，甚至面对于敌怨的人也能够生得起，但是天天面对自己的时候是没有的，希望得到师父的开示。

法师：第一个问题是，“我对自己生不起这种真切的关爱”。我简单的先要告诉你叫做“爱自己”。如果一定要加上一个称谓，你会听到一个这样的声音叫做“孩子，爱你自己”。

是这样的，我们对于自己的这种真诚善意、这种关爱，你还别说，真的需要培养。因为人们指向自己内心的，往往不是什么好东西，是贪是嗔，偏偏很少有无贪无嗔，所以当我说到真诚的关爱自己的时候，多数人是陌生的，还有很多人像被大钟震响，给震到了一样——“还要关爱自己？我这么多年怎么都不知道？”是的，因为多数人更显著的力量、更加具有驱动性的力量，不是无贪无嗔，而是或贪或嗔；而这种对自己的关爱、真诚的善意，它是无嗔相应的，它是无嗔在自身心上的表现。

所谓对自己的关爱感到陌生、感到不容易，不要奇怪，只要培养下去就会有。因为慈悲不是别的，是离开了贪嗔染污的一种正面情感状态。去掉定语，慈悲是情感状态，没有问题吧？就像我们的关爱是情感状态一样。（慈悲）这个情感状态之所以大家不那么熟悉，是因

为一般人的心里，即便是关爱也是夹杂着贪。看看对自己子女或者亲眷的这种情感系属，对他有没有关爱？有关爱。还有什么？还有染污。这就是慈与爱的差别，它们有重叠的部分，可是也有差别。爱总是被贪嗔染污的，所以爱能够带来痛苦；但是慈不会带来痛苦，它是纯净的、离开了贪嗔染污的无嗔。

人们并不熟悉这样的情感状态。在其他人的那里感觉比较容易现起，是因为人们过去的爱憎更明显的是指向外在的人格化对象（这话说的有点文是吧？就是更多的是指向其他人）。但是我说的爱自己跟自恋有没有差别？有差别。我说的所谓爱自己，指的并不是带着贪嗔染污黏着的，反而是离开了贪嗔扰动的无嗔，内心调柔、温暖、安和，完全的接纳与包容，带着真切关爱的支撑、鼓励与祝福。为什么不可以真诚地祝福自己？就真诚地祝福自己，希望自己拥有什么样的美好，就祝福自己拥有那个，是品质也好，是特征也好，是能力也好，只要是正面的，不违背于道德良俗的，就这样真诚的充满关爱的祝福自己。这就是最真切的修慈。

我过去讲过：对于自己培养无嗔，它可以很具体很灵活。比如很多修行人或者是做事业的人，觉得自己精进力不够（就是所谓的执行力不够），就是明明知道该做，但是（什么东西都怕“但是”），但是就是不做。这差在哪？佛法说这是精进力不够，大家世间说执行力不够。你完全可以这样真诚的祝福自己，就像关爱一个蹒跚走路的小孩子一样关爱自己，真诚的祝福自己——“愿我具有不竭的精进力”。真诚的祝福自己——“愿我具有什么什么”。这被我那几句所覆盖没有？有。哪一句？最后一句：愿我安乐吉祥。

今天没有太给大家展开讲“吉祥”，佛教里专门有一部《吉祥经》，里边谈的都是带来安乐离苦的因。什么叫吉祥？吉祥就是安乐因和离苦因。具足安乐因，远离恼苦因，这就叫吉祥。希望自己具足这些美好的东西，都是摄在希望自己获得吉祥这里。那一句很大，你们不理解的就会觉得很空，“这个我体会不到”——那你去学学《吉祥经》。

从“勿近愚痴人”开始，到“实证涅槃法”，这样从浅到深的吉祥。有吉祥因也有吉祥事，不过很多都是吉祥的因。那样你对自己的祝福就可以更真切，换句话说，你通过那个学习，会了解什么叫做“对自己好”“我这一生何去何从、何取何舍叫做对自己好”，这样你对自己修慈的时候，可以花更多时间做具体的祝福。说我这一座只对自己修慈行不行？我看行。对于某个阶段的个体来说，这是非常好的自我内在疗愈。

不一定说每个人都要得到修慈心（或者修慈悲喜舍四无量心）指向的最高花冠的明珠，不一定每个人都是那样。我先说从切近的利益受用开始——“我就需要对自己好好的来修慈，来让这个撕裂的内心重新变得和谐，让内在的纷争得到平息，让自己人的生命能够形成内在的统一与合力，向于正确的方向去”——这不好吗？我觉得这很好，特别在不需要花钱的情况下。所以做一点这个事，不要觉得“我没有按照慈心后面那些高明的修啊！”，先说自己得利益。

你确实看到了慈心的好，看到了生命可以这样美好，你对别人的祝福是非常真诚而有信心的；否则总觉得好像发财更好——“我祝他安乐好像有一点苍白，不如祝他发财”。当你自己受用了你就知道，发财不一定安乐，这个一定安乐，“我真诚的祝愿你安乐离苦”。

【慈心做背景，智慧拿方案】

法友：感恩师父！我的工作每天晚上卫生检查，是在所有的同事们都做完清洁之后，我的工作才开始进行。检查时会看到有一些小小的瑕疵，一些小小的灰尘，自己曾经尝试过无视它，但是发现下班之后心非常不安；然后自己想要去把它做完，确实是心安了，但是是一个地方可能消耗了3分钟5分钟，这样下来可能就要晚下班半个小时或者一个小时。我觉得是我理解了同事，是把善意给了大家，不希望他们被点名，也不希望他们那么辛苦，我也希望学校可以很整洁；但是回过头来，我觉得给到自己的那一份善意好像没有了。所以我想问

师父的问题是：慈心与他人，慈心与自己，是否是冲突的？

法师：不冲突。不冲突的意思是什么呢？就是乃至自己的一呼一吸，临睡或者临起的一念这些细碎的地方，心都是安住于慈、洋溢着慈、充盈着慈，不可动摇。这种修养下有什么可以受到冲突的呢？在这样慈心的摄持下做事情，比如需要指出组织中哪一个部分可以改进，这个不是恶意，这是我基于善意去做这种互动。真基于善意，照顾他人感受，我可以考虑表达的方式方法，是这样的问题。也就是我过去常说的慈心作为背景，作为我们推动自他改善的情感动力。

可是它不是拿方案的。拿方案要靠什么呢？要靠智慧。佛教重视慈悲，可是更重视智慧，难道不是吗？佛法智慧还是第一位的。智慧和慈悲哪一个是领军者，哪个是统摄？答：智慧。所以自己在内心的情感上是安住于这样真诚的善意，对自、对他、对团体，但是事情还要做，那就以综合的这样情感的背景和动力，周全的考虑因缘，拿出方案。要不要提、如何提，怎样能够把相应的误解和困扰降到最小，来达成沟通和事情向改善的推动——是这样的心来摄持，来做。

至于说这里边的智慧，这个可就是世俗边智，需要自己对于人的各种认识，自己的修养，各种情况的比较周全的考虑。人应该避免情感用事，这个情感用事不仅仅是负面情绪主导的情感用事，比如贪嗔主导的情感用事；可是如果完全让慈悲拿主意，那是另外一种情感用事。所以拿方案的应该是智慧。慈悲做什么？作为情绪背景，作为情感动力。如果这个人只靠理性思维，缺乏情感动力，“这件事情我知道这么做对，但是我没有心思去做”——什么意思？我缺乏情感动力。慈悲和智慧的配合就变成了智慧抉择，知道该如何做；慈悲作为自己情感的背景，情感动力的来源，能够充满着情感力量去做。

【警惕价值的庞氏骗局】

法友：之前师父您讲，价值是致力于帮助他人离苦得乐，我们有时是帮助他人的时候找到了价值，那无他的时候，我们如何和自己独

处的实现价值？

法师：我要强调一点，我并没有定位在他人，我是说“有情”，有情的意思是包括自己和他人。所以我说，你首先体验到自己的离苦安乐，你就知道这个确实是真实不虚的，它确实是有价值的，对于生命的离苦、生命的安乐有确然不虚的作用，对于自己是有这样的价值，对于他人也是如此。

很多人只能把价值向他人那边安顿，我开玩笑说这是价值的“庞氏骗局”（这不完全是玩笑）。你们知道庞氏骗局吧？各种变形，包括今天的一些新花样，本质来说都是庞氏骗局，我就不科普了。简单的说就是击鼓传花，等到鼓声停的时候，花在谁手里谁遭殃。可是为什么这么多人参与呢？有些人是看不透，有些人是看透了，觉得倒霉的不是我。但是记住：既然击鼓传花，总有花落谁家。所以，庞氏骗局肯定有受害者。

我为什么说这是价值的庞氏骗局呢？自己在自身上找不到价值的安顿处，向别人寄托，比如孩子、老人，在中年人身上特别明显。有一些人觉得自己没奔头了，我自己本人是没奔头，但是孩子还没长大，为了孩子我还要怎样怎样；老人面临着养老，还需要我冲起来，为了老人我要怎样怎样……是不是？中年人的常态。中年人的常态叫“上有老下有小”，然后自己感觉不到生命的价值在自身上如何安顿，开始把我的价值寄托在孩子身上，在老人身上，或者再大一点——在所做的事以及涉及到的人员、家庭身上。他们如果没有见识，又感觉价值需要一个安顿处，他们有什么招？答：“像你一样往别人身上赖”。举世都像一个无私者一样，觉得自己的价值实现在他处。问题是，假如有一天人类的文明毁灭了，人类消亡在地球上，你们那些价值向何处安放？击鼓传花，鼓停了，花败了，价值在哪？大家玩了一场价值的庞氏骗局。存在过价值吗？按他们的逻辑，从来没存在过，只要这个花传不下去了，就露馅了，是不是？

所以真正人生的智慧，不是必须向他处来安顿价值，哪怕只是自己一个人，哪怕遗世而独立，他有自己非常安稳、非常满足的价值感，他不需要别人来做接盘侠，来做被寄托者，但是这并不妨碍他帮助他人来实现更大价值。

儒家有两句话你们都很熟悉，“穷则独善其身，达则兼济天下”。“独善其身”是自己的修正，自己的改善，修身修己；“兼济天下”是对于世人普遍的帮助。帮助他们什么？用今天的话说，帮助他们实现人真正的价值，不仅仅是简单的帮助吃饱穿暖。儒家讲究内圣外王之道，讲究“自天子以至庶民，壹是皆以修身为本”；讲究在于修己修身的基础上，去实现止于至善。“大学之道，在明明德，在亲民，在止于至善”，明明德做为最高的目标，它是有次第达成的这些手段，它的根本立足点在于每个人的自我价值的安顿——修身。自我的改善，对于生命真切的认识和改善，这是一切立足之基；然后再说有因缘则兼济天下，这是达的意思。有因缘那就兼济天下，没有因缘那就做好自己，至少不亏本，是这个意思。修身就是独善其身，修身跟兼济天下是对立、是矛盾的吗？不是。可以是这个人修养前后完全一致，差别在哪？兼济天下的因缘具足不具足。不具足的时候，就潜龙勿用；具足了，那就是一番升腾变化。就是这样而已。

说到个人修养，他不是等到达了才去做这些自身要兼济天下的这些因缘准备，来不及了，时机可能稍纵即逝的，可能那个窗口就是那么一段，你没准备好就是不行。所以从儒家来说，这个人他自己的修己功夫跟他兼济的功夫不是矛盾的，是在他这边都具足了这些，不管是修己还是济世的因缘条件。只是，济世的因缘条件可不像修己，那个不是在于自身的因缘，需要很多外部的因缘，外部因缘具足了，他马上就可以发挥兼济天下的这种功用。修己、济世不是对立的。

可是你要说价值的落脚点，价值的安顿方式，又不是庞氏骗局式的，不是击鼓传花式的，是在自身上。哪怕没有向别处的借力，在自己这边完全可以圆满的安顿；别人的真正的价值实现，也不是异于此。

至少在自己这边可以得到圆满的安顿，具有条件，再说向外的扩展，向外的兼济；不具有条件，完全满意于这一生的价值实现，没有任何缺憾。这就是真有修养的人，穷也好达也好，他是没变化不动摇的（穷不是指的财富，指的是际遇和外部条件是否配合）。达并没有给他增一分，穷也没有给他减一分，这是一个人修养相对圆满的状态。只是随着外部因缘、穷达的变化，他的施展有所不同而已。了解这个就知道，自身的修正，自身的改善，自身的建设，在这一切中多么重要。

孔子问过弟子，“居则曰：‘不吾知也’，如或知尔，则何以哉？”——如果知道你（或者理解你），能够重用你，又能怎么样呢？也就是说，平时总嫌自己没有跑马的地方，真到千里马大赛的时候，又能跑什么样呢？要问自己这个：“我自己准备好了吗？我自己的自身建设做好了吗？”这是基础的基础。自身建设真做好了，其他有也不添一分，没有也不减一分，那个时候安然自在。

【为什么要修慈心】

法友：师父好！我有三个问题：之前也参加过慈心禅，参加完以后回家自己开始练习的时候，我发现身体还是紧绷的，不是放松的。修完以后，还是能看到自己内心的状态是混乱的，不管是生活还是工作，会经常忘东忘西，还有词不达意，最后就没再修，又转回到观呼吸的练习上了，不清楚这是怎么回事。

法师：这就是慈心修习的重要。它就像什么呢？它就像橡皮擦在一张涂满了各种笔记的纸上擦，不擦一擦，你认识不到这里原来涂了这么多东西。所以你不要觉得只擦一下两下，它没有根本性的改观就放弃。这张纸可以变得白，过去涂抹的那么乱，恰恰需要让它来变得调柔而净化。

说到身心的紧绷，那就是有太多的应激和不安。完全可以身心安稳的去面对事情、处理事情，或者说你在面对事情的时候，一时做不到，那么你更需要良好的身心修养来对冲它。

慈心，首先是对自己好。要问自己：“我都不肯对自己好，我一天忙忙活活的，意义在哪呢？”“我如果真诚的对自己好，可是我都懒得去做，那我忙活啥呢？”慈心就能够反衬出这个问题来——“我在忙活啥？为什么？”“我为我对别人好”——真是因为对别人好吗？还是因为小毛驴拉磨，只能这么跑？（我们东北人知道，把毛驴眼睛一蒙，它在那个轨迹上只能那么转）

从对自己好开始，培养自己内心的主动、正面的情感力量、正面的情感体会——这个很重要。我说内心的情感能力、情绪能力，大家没太往深里想；我又不想化身情感大师说太多这样的话，我就没往深里说。每个人在追求很多情感的满足，其实情感满足的最后一招都是自己心做出来的，否则就没有情感骗局，知道吗？也就是说“你在情感上是否感到满足”是自心状态决定的，是自心运作决定的，不是外境。具有正面情感能力的人，他可以做到或者是看破，或者是通过实践实现这一点，就是情感上内在饱满。情感上内在圆满，不待于外部来赋予什么，实际上外界也从来没真正赋予什么，最后都是自己心变出来的花样。

这个我举过负面例子，大家一听负面例子又都觉得可对了（众笑）。没听就开始笑，这让德云社的相声怎么说？这是玩笑话。我讲过关于刀子的故事，你们很多人应该有印象。说“这个人他伤了我的心”，你知道这个他伤了我的心是怎么发生的吗？“知道啊！他说了一句伤害我的话”。他伤害你的那个话能直接伤到你的心吗？一推门，一个德国人进来冲我嚷了好几句，其实是用德语愤怒的斥责我甚至是辱骂我，但是很抱歉，我不懂德语，我会说“你好，欢迎你再来”。我受伤害吗？不受。不在于外部有没有来伤害我。如果懂这个语言，心的错误运作是什么？他说的这个话，他凭什么这么说我？然后酝酿愤怒……这相当于什么？对方递过来一把刀，很不幸你做了这样的事，接过来这把刀～噗吡～往自己心上扎了一刀。

如果他递过来这把刀你不接，会有后面的事吗？不会。如果你接

过来放在一边，自己没有多余动作，会有后面的事吗？不会。不接，是我根本就不懂或者注意力不在，就是这个话没进来；接了放在一边，是心的正确，听完了之后没有心的错误运作，也没有后面的那些负面情绪和自我伤害；可惜，更常见的是不仅接过来，还要完成对方的期待——自己往自己心上捅。

如果别人的言语直接能伤你的心，那不应该我不懂就不伤，对不对？也应该只要说这个话，被这个话说的人都要愤怒，都要受害，但实际上有的人心就大，他就不受伤，是不是？这说明什么？这跟后续心的运作有关系。所以我比喻为——别人最多递给你一把刀，你老人家倒好，手起刀落，丝毫不犹豫，而且这把刀放那过了十年了，十年的老刀，都带着铁锈味了，还能再捡起来捅几刀。有没有这个事？这是为什么呢？心里还觉得是受他的伤害。其实是你受到了心错误运作的伤害。如果把这个归结为受外境的伤害，你没有找到症结，所以你永远解决不了这类问题。就像我们遇到问题，不能够分析出正确原因，解决了是撞上，解决不了是常态。这类所谓的受伤害也是如此。

我讲的是负面的，大家容易理解。那正面的，内心得到良好的情绪经验，那是外界给予你的吗？外界最多提供一些色声香味触的因缘，后面都是自己心给补全的。换句话说——都是靠脑补。正因为靠脑补，所以有情感骗局，有杀猪盘。知道杀猪盘吧？不知道杀猪盘？你们为什么比我跟这个世界的距离还遥远？（众笑）也许我跟这个世界现在打的交道太丰富多彩了。前两天在外地见居士，还有人给我现身说法，说到最近自己亲人遭遇的杀猪盘，所以我没法不知道。杀猪盘就是情感骗局，骗财的。这个名字很让人难以接受，一点桃色的色彩都不给，这个起名字的人太不敬业了！可惜就是叫这样的名字。

要是真的是所谓的外境直接作用在心上，那哪有这些欺骗发生的可能呢？是不是？还是外界提供这样的色声香味触，自己内心做了很多脑补的工作，体会为什么什么……然后或者感觉幸福快乐，或者感觉怎样。换句话说，你那个幸福感最后也是自己心搞出来的，明白吗？

所以真正具有情感能力的人，他需要外界给他什么吗？不需要。他也不用设想什么来满足自己，不是那样 low（低级），是他真的具足了正面的情感力量、情感状态，他自然就被喜悦或者幸福充盈着。

就像修慈，好像明明主要是内外无嗔，特别主要是祝福这个祝福那个，乃至一切有情的安乐离苦，可是自己幸福感爆棚，甚至好多人好久都没有体会到这种幸福感，甚至从来没体会到这种幸福感。但是你的出发点本来不是为了“我感觉良好”，是为了培养心的正确或者美德，或者是希望对其他人有真诚善意，从这个出发为什么能够带来幸福的结果呢？因为身心就是这样的规律，当它处于一些状态的时候，就能引发幸福感。这个一些状态，说正面的，包括无贪、无嗔、无痴三善根（三种善法的根），都可以带来幸福感。引发的机制可能多少有不同，但又是相通，这后面就不去深究了。

所以你问到这个问题，我之所以谈出来这么多，是认清慈心的利益和本质，这样你会爱修。特别我结合一般生活，谈了一些关于情绪和情感的问题，这是一般人所重视的，也是我这样谈的原因。修行不是隔在云端跟我没关系的。修行有什么用呢？修行一定是跟我有密切关系，就在此人此处，不在他处，就在此时此刻发生。

修习观呼吸很好，但是如果修习观呼吸得力，你说的那些情况也都可以改善，像紧张、正念不足这些都可以改善。不过，多数人修习观呼吸不一定具有这种调柔无嗔的状态配合。我之前说，佛法的修习有很多其他的止观门类，可是哪怕你浅的运用，慈心也可以成为很好的热身准备。“热身”是借用过来的词，更好的比喻是柔心的准备——令身心调柔的准备。不是热身，是柔软心、调柔心，是调心的准备，是很好的。你把它作为准备身心的方便也可以，然后来修习观呼吸，久了你也会发现不一样。都好，看自己的抉择。

修行一定要问“我为什么修行？为什么这样修行？”这样是每一天都在做智慧抉择；而不简简单单的是“我要做一点修行，给自己个

交代”，这样缺乏智慧分，会导致力量越来越疲弱，判断越来越不明晰。要每一天都抉择“我为什么修行？为什么这样修行？”这样才越来越有智慧的引领和摄持。

法友：第二个问题就是，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嗔吗？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，又摔了个腚墩，那你怎么办呢？“停吧！你这么笨还学什么走路！”是这样吗？“你怎么这么笨！”拎着脖子又打一顿——基本没有这样的。那会怎样？“没事，你走得很好，这是你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？这只有你学走路才会发生，你如果一直爬，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，有个踉跄，有个趑趄，有个腚墩，那很正常，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、支撑、柔软的心再一次决定的投入应该的运作就好了”，这就是处理方式。

【为什么修慈心会感动自己】

法友：最后一个问题是今天在修慈心，就给自己修的时候，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，说了有点伤人。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——这话说得有点扎心。说“不会啊，就我这生命经验，会啊”。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……很难……很难……包括对自己，真正对自己的慈心，对自己的真诚善意，我们很少能够正确而持续的对自己倾注真诚的善意、真诚的关爱，很少很少……甚至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。你这个是对自己变得真诚了，被自己的真诚所触动，是这样而已。这没什么，这是好事。

不过，人呢，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（因为）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，流太多泪不行（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，它就成为生命的常态。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。

【如何强化正念正知？】

法友：师父您好！我的问题是，我这个人的思维非常的跳跃，讲一件事情，经常就会跑的很远，很多情况下我不知道自己跑了，就随着跑了；然后有极少数情况下，我会觉察到我最开始是在做这件事情。经常会有这种情况发生。如何改善呢？

法师：改善的关键能力是正念正知的能力。如果想改善，在佛法中相应的修养，最贴切的是四念处的修习，也就是正念于身受心法，强化正念正知。这类修习我从前在沈阳讲过，你愿意可以找来参考一下。专心修慈心也能达成。因为任何一个门类的内心训练都会加强正念正知，不过有的是特别以此作为主要因素培养。慈心是以无嗔善根作为最关键的修养对象，它的正念正知会得到加强，但是不像念处那样特别的重在正念正知，所以会被加强的更明显、更显著、更有力。所以你的选择有二：一个是就按今天这样修习，你如果多修多习，这

个心一定会得到调伏、得到改善；另外，如果想涉猎再广一点，或者所谓更对症一点，你找一些四念处修习的参考，做一些学习和训练，这个会很好的改变内心正念正知不足的状态。这个不用神秘化，它就是内心能力的训练，只不过多数人意识不到，意识到了也不知道如何去改善。要害在正念正知。

如果想要现在就做一点改善的努力，可以这样，每一次临要说话的时候，你问自己几个问题：“我要说什么？为什么？合适吗？”，想清楚了再往下说。那麻烦不麻烦？要想改善就不怕麻烦，怕麻烦就是不想改善的意思。当我真的想改善，我一定不怕麻烦的。所以简单的强化正念正知，就在每一次说话之前问自己“我要说什么？为什么？合适吗？”，问了之后要有清晰的答案再向下说。宁可说话比平时慢三秒五秒，可是能力在增长；要不说了很多话，只是在强化错误的模式，又有什么意思呢？这样可能说话比从前多一些思考，可是增益其所不能，是不是？好，给你的建议是这些。

【如何令利他心更纯粹】

法友：师父，我的问题是帮助别人时候，如果对方因为我的帮助有了进步，我内心是非常欢喜的，可是当我再细致的去观这份喜悦的时候，有一些困惑：我觉得他进步了而喜悦和我觉得他是因为我才进步而喜悦这两种心态都存在，所以觉得这份喜悦好像并不那么纯粹，似乎掺杂了对自己的那份认同的需要。要让心怎样运作，才能让这样一种喜悦更纯粹呢？不掺杂我的颠倒想在里面。再稍微补充一下，我觉得本来帮助别人我是很喜悦，但当我感觉我对自己的那份抓取后会觉得这样不好，似乎我帮助别人其实不是为了别人，是为了我自己，有种罪恶感，这样原本的喜悦就不存在了，而是对自己的一种批判和否定，我应该怎么去面对这样的问题？

法师：这位法友的问题我概括一下：帮助别人得到利益，自己内心的欢喜，有比较单纯的对方有改善的为他欢喜，还有因为我在这里

起了什么作用，这种成就感所带来的欢喜，他对后者比较敏感，觉得这个是一种玷污，然后注意力在这个上还影响了他前面的欢喜，是吧？怎么来处理这两者？

应该说他能注意到存在这二者，这是好事。后一种的问题会不会成为问题？会成为问题。但是对一般人的生活不构成问题，一般人他没有那么强的道德性。如果说自己是希望内心很正确，确实要向于更纯粹，那可以摆上日程表来改善它。看自己对自己的诉求。只是过一般的生活，这种成就是人们很正常的内心状态，只要没有虚夸，没有过分的骄傲，它不在道德范围之外，所以完全可以容许它；可是如果自己希望有一些不一般的改善，希望自己内心更纯粹，那它是需要调伏。

它的调伏怎么做呢？今天修的慈心就是很好的调伏。当慈心变得纯粹、充盈、有力，成为自己情感基础的时候，他对人就是希望对方安乐，是不是表观上通过我实现的一点也没关系，一点也不重要，通过我不增加一分，不通过我不减损一分，我只是希望你安乐离苦，这就叫做慈悲心的纯粹。当慈悲心纯粹了，就是不被贪嗔乃至不被痴所扰动。用世间或者一般人的话说，就是利他心不纯；用我的话说就是慈悲心不够纯粹，没有修养到位。当慈悲心修养到位，就没有这种杂染，也不会有这个问题，他不需要另觅良方，这个慈悲修习到后面就能够改善它、解决它。

（法友：如果修习无我呢？）当然可以，如果有无我慧，那当然是更锋利的破。可是一下塞给人太多东西是我所不愿的，我更不想今天给你松仁玉米，明天给你个烤地瓜，让你应接不暇。这是什么意思呢？包括刚才那位法友的问题，我也特别强调你慈心修习下去就会得到改观，不必非要搞很多（大道歧路亡羊）。不是说修习多了一定不好，而是心容易变成玩花样，在一个地方深入下去得受用挺好。当然如果愿意修习无我，这个正是对治。可是后面的问题，其实是涉及到了这个慈悲本身的不纯粹，知道吗？慈悲纯粹的时候，就是很简单、

很单纯、很专一的希望你安乐，希望你离苦，是不是有我掺和在其中达成的、我有没有什么贡献，一点不重要，有没有我没差别，因为我只专注于你的安乐离苦，是这样。没有无我慧也可以，没问题。这后面其实是贪嗔的扰动，有痴的扰动——我见，可是纯粹的无嗔（慈悲心）是不害的，纯粹的慈悲心离开了贪嗔扰动，就没有他说的那个问题。针对这个问题这样就可以。

【找不到敌怨的人，可以不修吗？】

法友：师父！我想请示一个问题，是在修习慈心禅的时候，我现在找不到憎恨的人，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：修慈心亲中怨，怨敌的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，但是我不建议。为什么呢？问题来了，你过去有没有内心对立的人呢？对过去那个修。（法友：我都没有）好，过去要是也没有，有没有意见跟你对立的人？（法友：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，很少。有这样所谓的天生大人性格，就是天生菩萨性格，有这样完全没有对立的人。但是，你只要想想这几类人：意见不一样的、立场对立的、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这种内在对立和嗔引发的人。第三类人很明显，不用特意去找，如果真的觉得找不到，你想想这几类。对于敌怨的人在修习的时候，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嗔？“我都这样了，我还要无嗔？”不是说你傻傻在那等着白刃临身，你可以做紧急避险，你甚至可以有能力去制服他，但是这一切不是因为嗔恨，不是要代表月亮消灭你。这是这个问题的说明。

【修行本质上是一场孤独的前行】

法友：师父您好！下午我在做慈心修习的时候，我会发现没有师父的引导的时候，然后我面对的就是修行的对象就不见了，然后就只剩下那些词。（法师：就是说没有引导的时候，好像不太像是在对这个针对的对象在说这些）比方说在我面前和在我眼中慢慢的就不见了，不知道对谁说。

法师：不一定非要把对方的形象现在眼前，是你好像真实的面对他就行，你的侧重点可以在你所祝福的内容，比如希望他柔软慈和，就感受他内心的柔软慈和。你只要知道对方是他就行，不用非要很清晰的呈现他的面容，呈现也好、不呈现也好，只要是像真面对着他真诚祝福他一样就行，是这样。

对引导语不要依赖，那是很初级的拐杖。我特别的发过一个图文，意思是：你要是一辈子依赖拐杖，那就意味着成了瘸子。这就是我后来很少在禅修中做引导的原因，因为对初学容易形成依赖。修行是自己主动运作心、改善心，不能总指望一个拐杖，不管这个拐杖是书还是别人的语言，那都叫拐杖。让自己的心主动的去洞察，让自己的心主动的正确运作，这是修行很关键的主体。其他的那些，别人的语言引导、书籍的帮助……可以有，特别在早期，就像孩子刚开始学步需要扶着点什么，需要一点帮助和保护，但是总那样是学不好的，终究还是要脱离这些自己前行，修行也是如此。

修行本质上是一场孤独的前行。说的好像有一点（沉重），要是觉得很难受，还有下段话调和一下——但你会遇到其他孤独的行者。

好，这个问题说这些。

【用善法面对不善法】

法友：师父好！我在刚开始修的时候还是好的，但是后来随着腿逐渐加疼之后，我觉得就有点修不起来了。然后想起师父的话，就是需要先拥抱这个痛苦，然后我试着去拥抱它，在拥抱它的时候，我发现其实在这个痛苦背后隐藏着一个恐惧，那就是对这个痛苦的恐惧。这个恐惧或者紧张，它实际上可能是阻碍我生起更正面的力量的一个障碍。在对待恐惧和紧张的时候，有没有像慈心禅这样更好的办法？我觉得如果它们消除的话，我的正面的力量会更强。

法师：这个问题基于一种洞察，发现自己疼痛背后的紧张有恐惧、有忧畏、有不安，也意识到恐惧可能是自己很多善法力量的障碍，问有没有这样专门对治它的，像慈心对治嗔恨一样这样强有力对治。答案是：有。但是后半句是，慈心也能办到。就是你不用管过去的情绪反应，你对这个身体的紧张也好、情绪的不安也好，也像拥抱小孩子传递温暖关爱给他一样，你以慈心去面对、去注视、去拥抱、去关爱自己的紧张，关爱自己的恐慌。当你真的这样做一秒钟、两秒钟、三秒钟、一分钟……它很难持续一分钟，不是你的慈心很难，而是那种恐慌，它很难在慈心的温暖中持续一分钟不化，就是这个意思。你如果能够持续的对它投注以这样温暖、柔软、真切的、毫无保留的关爱与接纳、包容、鼓励和祝福，它持续不了一分钟。

所以很多人说这个问题那个问题是缺爱，我看也对，但不是缺别人的爱，是缺自己的爱，知道吗？当你真的能够对于身心的这些报以无嗔（报以慈），去真诚的面对、持续的面对，问题会消融的。你想知道原理吗？原理很简单，这个心中主导的力量不能是敌对的，就是我常说的善法跟善法是朋友，不善法跟不善法是朋友。恐慌忧畏是不善法，慈悲（或者说无嗔）的力量是善法，这两个只能有一个占上风，或者只能有一个成为主导力量。当你能够一分钟持续的以这个恐惧不

安为对象去培养慈、发动慈，你知道会发生什么吗？你并不想除掉这个恐惧不安，因为你的主观是慈爱它，可是正因为这种纯粹的用心，让慈爱（也就是无嗔）变得非常强盛，慈心强盛了，作为它对面的这些不善法的力量，肯定莫名其妙的就消解了，你的内心变成暖融融的一团，没有恐惧不安。这就是我描述的，它坚持不了一分钟不被融化。这是形象的描述，后边的原理就在这。原理一点也不神奇，你不用另觅良方，你的慈心足够坚固、足够充盈，能够遍满于身心的一切，包括恐惧不安，包括身体的紧张，都没有什么不满意、慌乱。内心的这种对抗想要除灭，可以对这些作为身心的现状充满柔软、温暖、安和的、真诚善意的关爱而包容、支撑，对它们充满了鼓励和祝福，你看看心变化不变化？

人们不习惯对负面的感受、负面的情绪报以正面的回应，知道吗？人们习惯的是什么？从一个烦恼引生另一个烦恼，这是人们的习惯。现在跟大家强调的是，烦恼现起了，不善法现起了，你有两个选择：A、像过去一样，用不善法来接续一个不善法；B、像今天所学的这样，用一个善法来面对不善法。你选吧！选的结果就影响后面的分支了。当你真的意识到现起了这个心的现象，我可以有不同的面对选择，当你意识到这个，也知道可以怎样不同的去面对，你为什么不去尝试正确的面对？所以慈心就足够。就像刚才明澍问那个问题同样的原则，能用一颗手榴弹解决的，我不扔第二颗，要节约子弹。当然你的问题我可以给扔第二个，就像刚才问无我可不可以一样。不用扔第二颗，但你一定要问哪一颗子弹更有效，我可以告诉你——高爆弹更有效。

什么意思呢？恐惧在佛教心理分析中叫什么呢？叫忧、忧畏。它的轻微表现是担忧——要是怎么样可怎么办呢？它的严重表现是恐惧、恐慌。所以忧畏这个词很准确，它对于浅的、慢性的表现说为忧，对于强的、剧烈的表现说为畏。忧畏是一类，可是对面还有贪染，所以合起来说叫做“贪忧”。这个贪忧就是正常人对于世间的情绪反应，

所以佛法在说到一些修行的时候，说这样做“除世间贪忧”，就能够除灭世间的贪和忧（贪染和忧畏）。忧畏可不可以除？可以除。忧畏从什么来？它跟贪嗔都有关系，但是跟哪一类情绪反应关系更密切？还是跟嗔的关系更密切。它抗拒、它不接受、它不满意、它忧虑于此、它恐慌于此、它畏怯于此……是不是？所以慈心就是能够度越于忧畏的。用世间的话描述叫做——他的内心充满了爱，那就是阳光遍满，忧畏的阴影不会投进来。你会在一个充满阳光的地方看到阴影吗？是这个意思。就是让自己的慈心强盛起来。

那用什么高炸弹呢？就是这样甚深的智慧，断除内心的一切颠倒，让自己看到这一切负面情绪都是自己内心作出来的。就是这样颠倒取我相我所相，搞了很多利害、得失、苦乐的把戏吓唬自己，充满了忧畏。这个“我”从何处得立呢？“起为法起，灭为法灭”，就像一条河流，从源头奔入大海。不妨假名叫“黄河”，可是哪个是黄河本身？除了堤岸，除了刹那变化不拘的水流，除了里边这些溶质，还有什么黄河？黄河只是和合的假名，是不是？“我”也是如此，在这个上基于自己颠倒的计执，有那么多或爱或憎，忙得不亦乐乎，这不是很可笑的事吗？自己心真的通达于此，这些情绪彻底失去合理性——说的再严重一点——失去合法性，这些负面情绪它不具足立足的根基。那些立足的根基都是虚谬的，虚假而错谬的。

这就是佛教为什么特别重智慧（的原因）。上午我讲到心的能力，大分可以分成智能和情绪两大类能，对吧？但是又不是截然不相关的，即便是情绪能力的改善，也可以通过一类智慧来达成。我没有深说，这一类关于人本质的智慧就是能够从根本改善（情绪能力）的。所以你要问触及根本的，我说高炸弹还是无我慧。真的通达这些，向何处去贪、去忧畏呢？贪忧的核心消失了，贪忧的系缚点消失了，请问向何处去系？向何处去缚？世间贪忧是系缚，得内心制造个系缚处，现在系缚处被干掉，你向何处去系缚？是这个道理。这个不是今天说的重点，你们愿意可以去再做了解，好吗？

【知之者不如好之者，好之者不如乐之者】

法友：师父，我头一段修慈心禅增上意乐的时候，那天状态特别好，感觉到您说的“不是线性的变化”，我当时感觉是几何的或者是化学性的那种，然后就特别欢喜，也就觉得没有什么能够障碍我。第二天早晨起来打坐的时候，上座之前就有那种涌动之心，这个是没有出现过的，就是很盼望的去打坐，但是第三天就没有这个状态了。这个是不是善法欲？还有它是不是一种贪？我觉得在修行这个路上，我好像应该抓住这种状态，因为它带动我那个力量特别感到欢喜。

法师：好。这说到自己受用，有一种“我非常愿意去”，就像孩子爱玩游戏一样，“我只要有机会我就想去做这件事”这种内在的喜悦驱动的，这是好事儿。世间说：“知之者不如好之者，好之者不如乐之者”，就是这个意思。你真的于此有乐，这个对于修行是值得恭喜的事。为什么？这会让你去有一种脱离言语的内驱力，不带引导的内驱力。人向往乐，躲避苦，这是刻在生命本能里的，这个事情真的让自己感到不一样的安乐，会趋向它。这里有没有贪染？有。要着急对治吗？不用强力对治，多少的净化，但是长养这种与法的欢喜。可是涌动的欢喜它真的那么好用吗？涌动的欢喜不太稳定，它慢慢的会变得平和而隽永。这个时候就变成了不是一波的浪潮，而是流水沉沉而不戏，是这样所谓的平和而隽永。让这种安乐推动自己，（因为）那种涌动的不安生。推动自己更好的安住和受用，这样这种喜乐会变成我说的那种。

这样的修行就是一件安乐的事，它不是书上的理论描述，就是我生命的经验现实，不做才傻呢！变成了不需要自我鞭策，不需要讲道理，变成了自己自然的倾向。问自己一个问题：我喜欢这样去运作心吗？（比如观呼吸）我喜欢观呼吸吗？（比如修慈心）我享受慈心吗？我喜欢安住慈心吗？当有一天你的回答是肯定的，那就是你有显著的进步。好，这个问题说到这。

【修行带来的身心反应】

法友：师父您好！比如在修习当中，身体上会发生反应，我预料到在修习的时候就会身体发热，所以今天特意穿的裤子薄了很多，但是今天就有一种胀，手肿了，然后手表都已经转不动了，感觉自己的身体也是这样，当然这个热也是伴随的，明显自己的眼睛也肿了，耳朵也大了。

法师：这个你不用担心，这是一类现象，你对于这些，身心安和调柔的面对，不用担心更不用惊慌。如果用现代生理学医学的话说，这是因为微循环改善，带来了肢体这些部分的体液更充盈，表现为一种肿，你只要自己出那个状态，过一阵子就没了。

法友：并且口中的唾液特别多，觉得不去吞咽它就流出来了。

法师：这是正常现象，而且相对来说是好现象。这是什么呢？这是副交感神经兴奋的一类反应——我都用现代生理学的话说，为的是什么呢？让你去掉神秘感。“修行总得是神秘的”——这样不是我教出来的学生。为啥？这样的太容易被忽悠瘸了。我希望我教出来的人不能被人忽悠，能够迅速的判别这个人是在忽悠，还是真的在讲佛法。我可以用玄妙的语言说，我可以给你用风大水大的语言说，但没意义。在今天这个时代说这个时代的语言，应该是像我刚才那样说。

所以，这是在修行过程中身心相互作用的一个表现，身心关联的一类表现。你从这儿可以知道，修行不光能够带来内心幸福安宁，还能够给色身（身体）带来很多好处，这是显著的。而且修行的时候唾液分泌增多（后面的描述是纯技术性探讨），它是甘甜的、稀薄的，它是很不一样的。过去道家说这个叫“甘露”什么的，其实就是因为它是伴随着良好的身心状态出现的。不是它本身有什么了不得，而是它伴随着良好身心状态出现的一类情况。也不用贪着，也不用担心，知道这只是身心交感中的一类情况，调柔安和的面对它，主要去建立内心的善法。这些来来去去是无常的，善法建立的越来越坚固，能够

影响后世，甚至影响究竟，这才是真正值得努力的。这个问题说这些。

还有没有相关的问题？时间挺晚的，这是你们要超时的，不是我压堂（众笑），我没有欠你们每个人时间，这要是我主管的时间，我肯定不能让时间这么走。大家要是没有问题，我们今天就到这里，祝大家安乐吉祥。

一日慈心禅

(2022 年 9 月 13 日印慈法师开示于沈阳)

一、慈心的利益和修习原理

大家下午好！有因缘来跟大家说一说关于慈心的修习。

慈心的修习并不是什么神秘的事情。说起来，我们从小长到大，真正的长大不应该仅仅是生理上的成长、成熟。每一个正常的成年人，自制力、自我管理能力实际上都比小孩子要强很多。对于自我管理能力特别差的成年人，我们总会觉得他还不够成熟。因为心智方面的成熟是人的成长中很重要的一部分，如果缺少了这个，很难说是恰当的成长、真正的成熟。

可是相对于身体方面，人在心智方面相应的认识和能力其实是差很多的，比如我们对于心的认识和管理。说一个大家可能都经验过的情况，这件事情明知道不应该动情绪、不应该生气，可是发生的时候还是生气了。比如教育孩子，本来也知道应该充满了真切的关爱和耐心，恰当的教育孩子、引导孩子，可是总是让这个情境耗尽了最后一点耐心，事后想起来又对自己不满意。更不要说自己能够很好的、始终如一的安住在良好的情绪当中——这比使负面情绪不发生更难。前面说的是负面情绪不发生，该不生气就不生气；可是要始终安住在良好的情绪状态，这个难度好像更大。大家有体会吗？能不能一直很温和的面对一个人？如果能让负面情绪不那么容易发生，只能是常常告诫自己；稍微高明一点的，会有一点内心的自我开导。这些办法或强或弱，还是多少有一些作用。可是有没有什么办法，能让自己的情绪始终处在正面的情绪状态中，某种正面的情绪始终安住在心里，一个小时、两个小时乃至从早到晚一整天？

有必要吗？很有必要。人的幸福有时候就是被自己的坏情绪给搞没了。我过去有一个专门谈幸福的讲座——《幸福的奥秘》，里面表达了这样一层意思——本来内心的幸福感、内心的喜乐是可以毫不费

力的就呈现在心中，为什么没有呢？就是被这颗乱作为的心给搞砸了。情绪的把握、情感的稳定，其实是人内心心智成熟很重要的一部分。可是一般的呢，就以普遍情况为正常，可是普遍情况很不乐观。看看一般的人，情绪把控能力、安住于正面情绪状态的稳定度，很值得称道吗？能令人满意吗？看一看每个人都离不开的日常生活（比如家庭里），大家又不是仇敌，本来应该是彼此温暖相向的，可是总是有一些情境让人好话不得好说，总是会有一些情况自己事后反省过来才意识到“这个情绪状态不太好，要是怎样就好了”……

实际上，从正面说，如果人有良好的情绪把控能力，有良好的内心安住正面情绪的能力，他的生活不用把房子变大、把车子变好、把票子变多……就能在现有的条件下再幸福两倍、三倍，也可能更多。为什么呢？因为他的心正确的时候多了，心正确的时候多了，就更容易具足幸福的条件。人的幸福不幸福，很大程度跟心的能力有关系，人如果没有正确的内心能力，是不可能稳定的幸福的。所以，心智的成长、心智的成熟不是抽象的、可有可无的，从自身内在的苦乐来说、从生活的幸福感来说，内心的情感能力、内心的心智成熟的情况都是关系密切的。这还仅仅是对内说（对自己）。

对外呢？对于自己所处的环境、所打的交道，特别是每一个人在工作中、在跟这个社会的交互中，都能够体会到，人跟人与人之间的情绪背景是什么，如果不一样，会有什么差别。尤其是一些行业，比如幼教和一些年龄阶段的教育，比如医护及康养等这些行业，实际上对于从业人员内心的慈爱、内心的温暖度、内心正面情绪的饱满度，本来是有比较高的期待的。可是，作为从业者，是否在这方面有足够的堪能？这个又不好说。不仅仅是这些行业，其实每一个行业都是如此。

大家常常说“情商”，情商给人的感觉往往是“技巧”，其实正确的理解情商，应该是对于情感正确的理解和把握，不仅仅是技巧，更是一个人的德行。这句话本来可以顺顺当当的说出去，非要横着说出去，反映的不是这个人技巧的问题，是这个人心柔软度的问

题，反映的是这个人修养的问题。

跟大家说这些，其实是想拂去这些神秘性的因素和色彩，就我们一般人所面对的生活，来谈一谈自我的内心修养，特别是这种关于情感、情绪相应修养的必要。关于这些方面的修养，着手点可以不同。慈心的修习、慈心的培养，是其中一个角度。这个角度从什么着手？是从人内心的慈爱着手。慈心有什么好？人做事是需要逻辑的，可能不觉得自己做事很有逻辑——“没有啊？我可是一个很随缘的人啊，没什么逻辑啊”，不，你每一个大大小小的决策都有原因，哪怕仅仅是因为“我爱吃，所以吃”。

人做的每一个决策都有原因，所以有必要谈一谈慈心的好处。从当下这一生来说慈心对于人的好处，先说内在的，对于身心的。如果说对自己的好处，你会收获一颗更柔软、更温和、更安详、更有同情力、更加稳定的心。因为这样心的状态的改善，你会有更多的安详、喜悦；甚至于修习得好的时候，负面的情绪——悲伤、纠结、抑郁、担忧、恐惧……不会现起。就好像北方冬天房间里取暖，烧得暖暖和和的（零上 26℃），虽然外面的世界很寒冷，可是这个房间温暖如春。一个修养很好的人，在别人看来外面可能会让他很痛苦，但是他的内心完全没有受影响，他的内心是春光明媚的。一个人如果通过正面的、良好的修养，能够使自己免于伤害、免于内心的痛苦，难道不是一生的幸事吗？你想想，人们做的事情，有多少只是为了一点点内心的喜乐，或者远离一点点内心的痛苦？现在有这样可以免费获得的良好生命体验，为什么不去实现它？它能够给人带来内在的幸福和安乐，而且能够让一个人免疫于内心负面的伤害。

从个人身的方面说，慈心的修习带来的身心变化，会让一个人在自己身心的基础上相对来说更健康。因为他的身心更加安和、更加调柔，一定程度上能够起到美容的作用；相对的，一个人如果每一天都是满面愤怒、狰狞，能够起到毁容作用。毁容作用，大家在生活中应该见过——“几年没见，怎么脸上的肉横着长了呢？”（众笑）健康

方面也是，跟自己纵向比会有一些良好的情况。

现世中，在人群里，自己修习慈心好像是内在的，但是人跟人之间打交道，相互的感受是很微妙的，过去说话十句有八句是横着出去的，现在因为心调柔了，盲目的情绪推动的冲动性的表达少了，说的是该说的话，用恰当的方式说的话，你说这个人的人际环境会不会受到好的影响？人际环境是大家共同促成的，首先每一个人都是其他人的环境，每一个人也都在为环境做贡献，每一个人也都在用自己的行为方式促成着别人对待自己的方式。当自己的身语意发生改善的时候，这一切会有或多或少的改善。也要看自己的福报了，真要生在黑社会里，那（改善）就有点难。这是说自己在人际中能够获得的利益。

其实人们在乎人际关系，落脚点在哪？归根到底还是在乎自己的苦乐。你想想是不是？人们在乎外在的，归根到底还是因为关系着自身的苦乐，而自身苦乐的很大一部分是自己的心造作出来的，当你的心足够正确、足够稳定，会离开内心原因导致的苦。一个人只要没病没灾，基本上身体健康，那他这一天主要感觉到的苦都是心苦（就是由内心原因造成的苦）。回顾自己的生命情况，看是不是这样？

而良好的内心修养能让一个人解脱于内心的苦。不仅仅是没有苦，还有内心的安乐。就比如，一个人很喜欢花花草草，看到花就很开心，心里就很柔软；看到草，比如多肉（我是不懂啦），内心就很欢喜——“哎呀长的这么好”。这个时候他内心这种喜乐，对于花花草草有要呵护、要帮助它们更好成长的心，对花草有从内而发的真诚善意——那就是你们所要修习的慈。他对花草处于这种善意的时候，他的内心舒服不舒服？是舒服的，是喜乐的。他想的是：“外面太复杂了，我还是回来弄弄花草开心”。这是他对于这种正面的内心状态缺乏自主力，只有在某种特别的境界现前（如花草），自己的心与这种境界发生交互的时候，他才有这种正面的情绪状态。对于他说来，“我跟花草在一起快乐”，他不知道为啥快乐，他只知道他喜欢花草。实际在我们看来，就是他跟花草在一起的时候，触对这些境界的时候，

他内心有比较多的慈，有比较多的真诚善意，而这种慈、这种真诚善意带给他的是自己内在的喜乐。大家能够理解吧？

那他为什么不愿意出去呢？他没有这种内在的内心能力，让自己出去面对什么境界都是安然慈和。可能出去别人一句生硬点的话，他的心就翻江倒海，还有喜乐吗？没有了。可是如果他内心有足够的修养，他可以以面对花草那样内在的内心状态，去面对这个复杂的世界。他还会说“城市套路深，我要回农村”吗？当然我是回到了农村（众笑）。这是一个人有良好、稳定的内心修养，能给生命带来不一样的受用。他这一天可以照样的去接触人事物，可是内心的状态，始终像面对自己喜欢的花花草草一样，内心安然、柔软，充满了真诚的善意，也因此而充满了喜悦。何乐而不为呢？

可是，如何让本来只在某些特别的境界上（比如花草、比如亲近的人）才有的良好内心状态普遍稳定？这就是慈心修习要做的事。你们应该多少学习过关于慈心怎样的深入和修习。我们先说一说慈心修习的原理。刚才就着那个花草爱好者的情况来举例，实际上除非是极特殊情况（我是没看到过这种情况），每一个人都有在某个情况下内心会变得柔软，内心会变得慈和。有的人对自己的孩子有时候这样的柔软多，内心感觉温暖多，真诚的慈爱多；有的人对人可能没这些，可是对那些很萌很萌的小动物，内心不光是软了，甚至是化了，对于小动物很容易有慈爱，很想呵护它，这就是对于小动物有慈；也有的人可能是对看起来很有修养的人内心感觉很可亲，内心感觉挺柔软……人是不一样的，也许让自己内心感到柔软温和、感到可亲而有真诚善意的境界不一样，可是每个人多少都有。

慈心要做的，是把每个人都有的这一点点慈慢慢的增长广大，到一切众生都能够让自己的心生起同样的慈，而且这个慈比从前变得更纯净。当这个慈（内心真诚的善意）还比较狭窄，只能在特定的对象、特定的品类上发生的时候，说明这个慈还不够纯净。为什么不纯净？一定是混杂着贪嗔，对相应的境界内心有喜贪存在，所以愿意对他们

付出善意；然后对其他境界呢——“我为什么要对他们好？”自己内心在逻辑上就封死了“我对他们付出真诚善意”的可能，所以德行也就失去了拓展的机会。

慈心的训练，从内心愿意付出善意的对象，到中间状态——谈不上愿意也谈不上不愿意，再到对面的状态——从前完全不可能对他付出善意的，这样的个体过渡，这样所谓亲中怨的递进，实际上是突破了过去内心的喜欢和讨厌对慈的染污。你内心的善意是很真诚，可是过去伴随着喜欢和讨厌的污染，通过这样亲中怨的次第递进，实际是让内心的慈悲突破了过去那些染污性因缘的障碍，对于中庸的（完全没关系的）也可以真诚的投射自己的善意，对那些过去感觉反感、不舒服的人，也能真诚的投射自己的善意。这跟过去比来说的是很了不起的事。

刚才说慈心最后的达成是对一切有情（一切众生）平等纯净的慈，现在只是这样个体，它达成了吗？从表相上好像还没达成，所以还要做表相上的努力，但是从本质上已经达成了。稍后说本质上的已经达成，先说表相。

最开始修慈是对自己投射以真诚的善意——这是为什么呢？你对任何人、任何事物好，其实都需要一个理由，哪怕是“因为这是我的孩子”、哪怕是“因为我喜欢花草”，你总需要一个理由才能够对他好。可是，对自己好需要理由吗？今天中午要吃饭——“感谢我自己，我对我自己太好了！”（众笑）大家笑，说明这件事比较荒谬。我说“我口渴了要喝水”，没人笑话我，因为这是正常的；我说“我要喝月亮”，你们会笑说“法师你真有诗意”。人对自己好是不需要理由的，这意味着对自己好的内心障碍、情感障碍几乎为零，至少从道理上来说、从理性的角度看，“我对我自己好”这件事情不需要理由，不需要克服任何理性障碍。我不会问“我为啥要对自己那么好？还是捅几刀吧！”这时候旁白就说了，“我就说不要给他办出院手续吧！你们非要办！”（众笑）

那对自己好真的发生了吗？冷了都知道添衣，饿了都知道吃饭……不能说没发生，但是好的不够。“好的不够”主要体现在哪呢？对于自己内心的关切、呵护和真诚的关爱太少了。每一天都在“我想要什么”、“我不想要什么”尝试着去满足自己，这是不够的。用比较现代生活的话（在佛法上可能不那么准确）说：“你何尝在内心拥抱过自己呢？”没有，很少。所谓的对自己修慈、对自己倾注善意，某种意义上是在做这件事。从道理上我不需要理由，没有什么障碍去对自己好，觉得这是理所当然的，可是实际上做的不够。

那么开始对自己投注以真诚善意，修习慈，这很重要，这个能够滋润自己的内心。谁修谁知道，内在的滋润和整合能够非常大的改变一个人。不用再说向下的那些修习、那些内在德行的增进，这一步做好了，很多情感上的障碍、内心的心理问题都解决了。所以，慈心对于这个世界、对于这个时代太重要了。也是看到这一点，从我六、七年前最初来沈阳，就开始推动慈心的修习。它的门槛也低，谁还没有一点柔软的片段呢？（门槛低是说这个）它给人带来的利益是立竿见影的，而且不需要改变外部世界。

外部世界是更多因缘造就的，有时候不听我们使唤，我们希望世界和平，世界不和平。但是我们的内心，自己能够调控的关键因素特别多，甚至只要内心决定，有正确的方法，绝大多数是可控的。所以，向内来改变自己的生命，这是对自己修慈能够达成的。那对自己有了真诚善意，会使你感到慈心相应的喜乐，从内滋润自己的内在生命，而且也更愿意去拓展自己内心获得的这种美好，那个时候你会感觉到生命的内在美好；你也有充足的内在支撑，去拓展这种美好。

怎么拓展？接下来向亲近的人修习慈。为什么自己之后是亲近的人呢？因为亲近的这类人，指的不是社会关系上、血缘关系上所谓的亲近，而是指内心感觉上觉得这个人（或者小猫小狗）是亲切的，有一种亲近感，内心想到他（它）们会更容易柔软下来，（相对来说）会更愿意去付出善意。这样的人是所谓的亲，就是亲近的这一类。亲

近的这一类毕竟是他者，哪怕是花草，毕竟还是一般人感觉我之外的他者，人对于异己的他者（自己之外的其他的人事物）想要付出善意，是需要理由的。可是，亲近的人在自己内心情感障碍上，对他（它）好是障碍小的，典型例子——父母对儿女好，抛除家庭责任、社会责任之外，你在情感上就是愿意对他好。这是对亲近的人好的情感障碍也很小。当然，亲近的人虽然是一个大类，可是亲疏远近还是有差别。总之，对亲近的人投注以真诚善意，相对来说内心还是更容易愿意去做，这就是我说的情感障碍小。形象的说“需要爬的坡不大”，翻过这个坡就可以对他投注真诚的善意。

中庸的人其实往往是陌生的人，是内心中既不感觉可亲也不感觉可厌的人。可是只要一个人你特别熟悉，在一般人的内心情绪运作中总会附加以情绪标签。什么叫情绪标签？你都没有意识到，你给每个人都贴上了情绪标签。比如你所熟悉的，看到某个人就感觉有点不自在，这个人在你内心的情感标签是属于怨（就是不舒服）那一类的；看到这个人内心就比较活跃，多少有点小欢喜，比较阳光多一点，这个人对于你来说就是属于亲那一类的。你很少看到熟悉的人内心不带一点情绪反应，这就是你在过去生活中积累下来的情绪标签。人们很难意识到，但是这个事情确实有，然后这种情绪标签会向下继续影响。可是这种是好的吗？不是。

中庸的人是看到他内心中完全没有情绪倾向，既没有感觉可亲也不感觉可厌。之前说只要是你很熟悉的人，肯定有情绪色彩，肯定有情绪标签，所以中庸的人往往是不那么熟悉的。比如一个大的学校，上千人，有的人可能每天上学下学也都打过照面，但是不了解，没有什么内心的情绪倾向；可是同班的几十个人，每个人都有情绪标签。所以中庸的往往是自己不太熟悉的，甚至是路上擦肩而过的，甚至是商场中远远打了个照面，这样的人海中的一粒沙，这种容易保持在情绪的中庸状态，这是所谓的中庸。对于中庸的人付以真诚的善意，愿意打开心对他好，这个有一点难，比前面亲近的人要难。如果用爬坡

说，要爬的坡要陡一点，但是爬过这个坡之后，还是能够对他投射以善意。

中庸的之后是对所谓的敌怨来修习慈。这件事情在一般人的生命里很难发生，他如果不刻意的去做，没有什么特别的因缘情境导致人情绪发生急剧转向的话，很难在一个人的情感中发生。想一想，你这一生有几次化敌为友的经验呢？可能很难找到。比如两个东北大汉，互相已经抡起酒瓶砸向对方，砸到一半两个人突然停住，之前狰狞相向的两张脸开始现场表演变脸，从狰狞相向慢慢变回中性，再慢慢变回笑脸相迎，酒瓶一放，来——你好我好大家好！你们生活里见过吗？所以这种内心情感的主动转向，内心情绪状态主动的 U 型弯的转向，对于绝大多数人来说是非常很少经验的一件事。而慈心的修习能够实现这种转向。

其实当第一次在生命中实现这种转向的时候，你会突然觉得圣人原来不是那么虚无缥缈，你会觉得一个人能够以德报怨，这好像是圣人一样的修养，结果现在发生在我自己心里。尽管只是在心里发生，实际是生命中很重大的事件，意味着作为一个情绪的奴隶，你开始站起来了，开始慢慢的做情绪的主人了。从前对一个人的嗔怨保持一辈子，这算什么本事？用大家熟悉的话说“这不过是本能而已”。从前对他有很深的仇怨，内心不满意、愤怒，现在因为自己的智慧、德行增进，不仅能够化解它，甚至内心还能对他生起真诚的善意，希望他好。保持内心的敌对、仇怨，是人的情绪本能，不是本事；能够意识到这个对于生命的衰损，而去改变甚至把它转变为慈悲，这是德行，这是一个人的本事。

内心多住嗔恼，多住嗔怨，是容易得病的。这个大家都认同吧？负面的情绪状态，是能得病的，说得严重点——是能把人带走的。现在资讯发达，如果稍微留意一下这方面的信息，你会看到，某个人因为太过气愤，过去了（死了）。甚至还有人告诉你其中的生理机制是什么。有一种症状叫“心碎综合征”，听说过吗？听起来像是文学杜

撰，“心碎”这个词能出现在医学里吗？不是应该出现在文学里吗？特别伤心，感觉伤心到心很疼，体验过吗？幸亏你没事，再发展下去真可能要命的。心碎综合征早期表现就是伤心，感到心疼，再往下更严重，最极端的真可能走人。

所以这些负面情绪状态好在哪呢？没啥好。没啥好你像宝一样非要抓住不放？让你改善一下你像亏了二五八万似的？人很有意思，不愿意去理性考虑这些，还以为自己对自己很好。负面情绪是生命的污染源，是生命的致病菌，是生命内里埋藏的刀、刺、火焰……为什么要紧紧抓住不放呢？跟自己就这么大的仇么？所以当你知道向内开始关切自己、关怀自己、关爱自己的时候，这些在内伤害自己的东西就化解了。当你真切的你意识到你对自己的这种不满意、自我指责是一种内在伤害，你对别人的仇怨、敌对等等也是埋藏在自己心中的刀和刺，那个时候你会很愿意去化解它，你就不觉得是个宝，不觉得始终要抓着这个插一辈子。谁心上插了一把刀还在那护着？“别拔、别拔、别拔……”你要是医生你就会想“这个人……他自己不要命，算了，他不签字我也没法下手”。实际上，呵护着这种敌对、仇怨情绪，自己不愿意动，就是这个状态。

认识到这些才能够在理智上愿意改变心，让它离开这些负面的东西；更愿意用正面的、良好的、美好的生命的情绪状态去替换。用慈悲替换仇怨，自己内心感受上就觉得软软的、暖暖的，是这样美好、安详、喜悦，不好吗？非要走哪都插好几把刀，细数都数不过来，然后到头来总结说“我这一辈子苦啊！”同情的说“是很苦”，插了不少把刀；不同情的说“你一直护着它干嘛呢？”看清自己给自己插的刀，第一以后别再干这种蠢事，第二过去插的把它拔下来。修慈心能够帮你做这些事。

当然，对于敌怨的人真诚的散播慈爱，它的坡是更难上的，也就是所谓情绪障碍更大。可是，好在我们是从易到难。对自己是最容易的，没有任何情感障碍，不需要理由；亲近的人不像自己这样，需要

一点理由，可是因为他是我愿意付出的人，这就是理由；对亲近的人内心慈悲充盈，在这种情绪状态中再转到中庸的人是容易的，因为人的情绪是有惯性的。我举反面的例子：一个人在生张三的气，刚跟张三喊了一通，然后李四进来，他一转脸看李四，他能马上川剧变脸就变柔软了吗？不能，他看李四的眼神还是充满了怒火和怨气，李四吓一跳。他对李四本人有看法吗？没看法。那他为什么带着嗔怨去对李四呢？因为前面的嗔怒太饱满、太有力量，作为惯性下来，就算想调也很难一下子平息。

这是心的惯性，在负面情绪的区域会发生，正面的也一样。一个人内心的正面情感状态非常充盈有力的时候，比如对亲近的人修慈，修得很充盈有力，这时候内心对象换成中庸的，慈心仍然在。很简单，就像推车上坡，直接上一个陡坡不容易，但是铺垫起来一个长的过渡，比如，都是同样高的落差， 60° 的坡肯定难上， 30° 的坡就容易多了。这其实是通过从易到难降低了难度，再利用人内心情绪的惯性——用老百姓的话说“帮你悠一下就悠过去了”，你对中庸的本来不容易生起慈，但是通过这样的善巧，令慈心可以相续。

敌怨的是类似的。当你在中庸的上能像前面一样真诚予慈，付以真切的善意，然后在这样强有力的、充盈的慈心下，把对象换成一个内心感觉不舒服的人，因为你的心受情绪状态的影响，比较容易继续生慈。从难度上来说，这种渐进的难度，相当于同样的高差但是降低了坡度。

个体亲中怨修完之后，需要做群体修习。慈心在历史的文本中（佛教的经典中），最开始的记载只是简单的教人对东方所有有情报以慈心，南西北方是同样。实际上，前面的这些过渡是作为修习善巧存在的。对于群体的修习也不是一步到位的，可以是从小到大扩大范围。比如刚开始是对一个小范围内，这一个房间里的所有人来修习慈，像刚才对个体修习那样修习慈。

那为什么不一开始就对群体修习慈？因为你没有经历过个体的真切的突破，你所谓的群体乃至一切众生是概念性的。有人说“我愿意为了一切众生如何如何”，但是具体到个人的时候他哪个也不想，你说他这一切有何意义呢？但是他还是觉得自己真有那个心。问题出在哪？缺乏基层工作经验——也就是对于个体这种真情实感。他有了对于个体的真情实感，再说群体就不再是抽象的。

群体修从这个房间里的人扩展到一个城市，乃至一个国家、整个世界甚至整个宇宙……范围扩大，但是内心真诚的慈是一样的，不管面对多少的有情都是一样的。这是略说从个体到群体乃至到普遍。

慈心养成的是普遍的慈悲，我刚才问对于个体亲中怨修习完，这个普遍达成了吗？我说在表相上没达成，但是本质上达成了。大家还记得吗？表相上没达成大家容易理解，因为之前现的相不管是亲中怨，是个别的相，那从表相上当然跟所有有情的相不同，所以表相上没达成。为什么说本质上达成了？有奖征答！请讲（法友：因为是三类都已经修过了）这个回答是正确的，她回答的比较简单，为什么三类人都修过了就叫本质上达成了？其实这个亲中怨三类人就是你内心中所有人。因为你看到任何一个人，不管熟悉不熟悉，你的情绪倾向就这三类：感觉可亲、感觉可厌、没啥感觉。所以，亲中怨修过了就意味着你已经达成了普遍，你对亲中怨都能够生起平等的慈悲，就意味着你对所有人都能生起平等的慈悲。

你说“不对啊，某个人还是我心中过不去的坎”，那你把他放在怨里好好修。我们说的是真正能够对怨敌过得去的。如果说他对你的挑战太大了，哪你把怨敌里边梯度再做拆解。感觉稍微有一点点不舒服的，是怨，但是挑战不大，跟没啥感觉的人差别不大，他很不幸落入负数的区域，但是还没到负一，负的不多好克服；还有的人是负几万，他也是怨，但是能跟负一相提并论吗？如果从负一到负十万，会感觉跨度太大，怎么办？建立中间梯度。也不用多，再建立一两个就行。

假如你真的有过不去的怨，不要上来就挑战他，这个落差太大，对于初学很难跨越。久学不用说，应该已得心的自在。对于初学，上来要用难度适当的，建立内心更加强有力的慈悲，特别是慈悲慢慢的去掉嗔恼的障碍。所以需要建立几个梯度，让心习惯于剥离敌怨的情绪而对他真诚的报以善意。两三个也就够了，一时突破不了最难的也别沮丧，这就看你前边对自己修慈基本功怎么样了，对自己好一点。你在做正确的努力，回头还对自己捅刀子？把自己的心当作一个可爱的孩子一样呵护他教他，用正确的方式不断的引导他做正向的努力。

这是一般的慈心修习的原理和方法。原理很简单，就是从一端之善（某一个点）增长广大。增长广大的逻辑是什么呢？从易到难，从个体到普遍。它的基本方略是基于人至少都有关于慈悲的一点点善法。就是从这个革命的火种开始，不断的增长广大。如何增长广大？从易到难，从个体到群体到普遍，这就是慈心的修习。其中重要的一环，也是本来没有任何情感障碍但是人们往往忽视的一环，就是对自己好。

我们先休息十五分钟再回来。

二、慈心修习的方法 (1)

上一节跟大家说了修习慈心的利益、慈心的修习原理，这是修习之前必须要了解和认识的，不然可能很难说“我有决心、有决意，一定要做这种生命改善”。特别我是拿身心做了对比来说，其实这个对比可以更明显。今天人们对于健身的观念比从前强了，别管只是收藏了还是已经开始练了，至少观念是比从前强了。比如形体哪一个部分需要改观，我就要做这个练习；比如想减脂，那我就要在饮食营养方面做哪些配合……这些大家都知道。

可是如果问“心需不需要改善？”总觉得“我好像还可以，主要还是外部世界不太理想”。如果在形体方面做比喻，就相当于说“其实我的形体还挺好的，就是现在审美观跟它不配合”。不管是身体哪一方面，健康还是整个可以更美好的情况，我们觉得自己有认识而且认识比较清晰；但是心的部分——“我的心可不可以改善？需不需要改善？哪些方面要改善？如何改善？为什么？”——就不知道了。因为尽管我们在自然年龄上、自然身体情况上成年了，可是我们关于心的认识、心的改善、心的能力，严格来说不合格——要对这个有认识，而且有紧迫感。

真的等到年纪很大了才开始，那是很难的。你们都是搞教育或者有一定经验的，你们觉得小孩子更容易改变还是大人更容易改变？

（法友：小孩子）为什么？因为他处于可塑期，再就是过去基本习惯还不是很强，还不是很不可改变。就一个人来说，他动手越晚意味着前面的积累就越强，实际上对于谁来说都是赶早不赶晚。这个“赶早不赶晚”也不必有任何的忧悔——“哎呀，我遇到的时候年纪已经大了”，那我妈妈还跟我说“我要年轻我也出家了”（众笑）不在于这个，当然了老人家还是比较努力的。

关于心，我们了解的不够，对于它需不需要改善、哪里需要改善、怎么改善、为什么可以这样改善不了解，但这是重要的。特别是搞教

育的，大家的理想都是帮助生命成长为更为美好、更健全的形态，是吗？记住，我们不是主宰者，我们是一个帮助者。没有人能够真正做到主宰，所以不是谦虚，而是认识到事实和规律。他有他内在成长的一部分因缘，你在外部提供一些帮助和引导，帮助他更好的成长。

可是，这需要我们对生命有正确而深刻的认识。到什么程度？越正确、越深刻越好。“我到不了那么正确那么深刻呢？”能正确一分、深刻一分也好，我们不必求全责备。不管是为了自己还是为了他人，对于心、对于生命有更深刻的认识和更正确的把握，而且懂得改善的原理和方法是很有必要的。慈心是其中一端，从这里切入来做一些说明而已。这是上一节所说的内容。

这一节我们来说一说具体方法。前面一节主要讲的原理，所谓的从一端增长广大，从易到难的个体变化，从个体到普遍的递进，这还是偏向于给大家分析慈心修习的原理。具体的方法，你们如果修习过的应该不陌生，但是还是要讲一讲。

在整个的修习原理和脉络中，我说“你可以首先对自己修慈”。为什么把对自己修慈放在第一位呢？从从易到难这个角度说，因为对自己修慈需要克服的理性障碍和感性在障碍最小，没有人不愿意对自己好，没有人会需要理由才能对自己好。“因为我今天做作业了，所以我可以吃晚饭”——哪个孩子是这个逻辑？这得被虐待成什么样子才有这样的逻辑。人们对自己好不需要什么理由，也没有什么情感障碍，所以放在第一位修习遇到的理性障碍、情感障碍最小。

如何对自己来修慈呢？在这要说一下“慈”。严格的说，佛教中用这个词的时候指的是“予乐”，而且是予他人乐——希望别人得到安乐，这个叫慈。悲是“拔苦”——令其他人离苦。“其他人”是用大家熟悉的表达，其实应该说“其他有情”，不仅仅是人。这是从佛教广大情怀来说，不一定非要站在佛教的立场来说生命的改善，大家听我上一节很少谈佛教不共的东西，都是从一般人的生命经验来谈，

谈慈心的利益主要是谈现世，没有谈后世利益和究竟利益，因为那些是基于佛教的生命观来看问题，大家不一定非要有那个才能做慈心的修习、才能做生命的改善，所以我就最一般的、最共同的层面来谈。

慈是予乐，悲是拔苦，主要是针对他者。严格的定义是这样。那么问题来了，为什么说对自己可以修慈？我们看看慈的内心状态是什么样。有过比较多修习的可能对于慈的内心状态很熟悉，恨不得端出来给你看——“就是这样的呀！”可是端不出来，端出来你也看不到。所以我用言语来总结，“慈”相应的心是柔软的、温暖的（有时候我说“温煦”），对慈爱的对象是全然开放的，又是完全接纳、完全包容，充满了真切的关爱、真切的善意，这是慈的状态。

这样慈的状态只能对人、动物等等有情才会有吗？其实不是的。我举一个慈的镜像情绪——嗔。慈和嗔是互为镜像的，嗔是负面的（嗔恼、嗔怒、愤怒……），慈在佛教比较术语的心所分析叫做“无嗔”，慈是无嗔，愤怒是嗔，它俩是一对情绪镜像。刚才谈的话题是慈（无嗔）只能对人、动物等等有情才有吗？先不下结论，看一下它的镜像情绪——嗔，也就是愤怒（大家更熟悉）。张三生气了，冲着李四发了一顿火之后出门，关门的时候怎么关的？摔门而去。他摔门的时候对门是很温柔的情绪吗？“你准备好，我要摔你一下”，不是吧？他是怒气冲冲的对着门重重的摔了一下。再一个大家熟悉的情境，某人特别愤怒，竟然到了什么状态呢？手边有什么摔什么，有杯子摔杯子，没杯子摔电视。可能一般人没摔过电视，但都听过吧？最恐怖的是摔电视配合高空坠物——把电视顺着窗户扔出去。他的嗔只是对着人、动物吗？没有吧？对哪怕所谓的死物（纯物质的东西）他也会有嗔。

嗔是这样，可以对所谓的有情（人、动物）有，也可以对无情（器物）有。那么慈（无嗔）呢？其实也是。“那我怎么没有呢？”你也许有过，只是你没有意识到。上一节课我讲过一个爱花草的人，花草不是动物也不是人，在佛教的观念里它不是有情，在生物学里当然把它作为生命的一种形态，但是它不具足有情的基本要素。那么他对于

花草有没有慈爱呢？有，大家能看到他的心的状态。那么比这个走的更远的，是一个人可以对一块石头、一朵云彩有慈。可能吗？是可能的。有没有对一块石头有嗔的？你想想，一个男孩子被老师训了一顿，处于低位，不敢表达自己内心的愤懑，走出校门，路上有块石头，恶狠狠的一脚踢飞。有没有对石头的嗔？有。有对石头的嗔就有对石头的无嗔，这是一对镜像情绪，只是一般人不一定能体验到。

嗔和无嗔是一对镜像情绪，当你不太能理解无嗔的时候，你就去想想嗔。我过去讲过佛教心理学，当我讲到善心所的时候（像无嗔、慈心都在善心所里面），讲到这些美好的内心状态、美好的内心能力的时候，听众们常常表示“我很陌生，我不知道你在说什么”，我用的方法就是这种镜像情绪表达法。讲嗔大家都有感觉，然后再来说跟它成一对的无嗔。说到慈心充盈、普遍、满溢，对一花一草、一沙一石、一云一雨，内心都是同样的充满了慈爱，总觉得这好像太浪漫了、太童话了！但你想一想嗔，你看没看过怒气冲冲的拿棍子把花草都斩首了的？这是对花草有嗔的；刚才说孩子被训的很憋闷，出去一脚把石头踢飞，这是对沙石有嗔；嗔风骂雨的，“你这个狗老天！偏这时候下雨，看把我浇的！”……这都是人间的常态。对于这些有嗔，也就可以对这些无嗔（有慈）。

佛教一般的定义慈是指“望彼安乐”（希望其他有情能安乐），可是只在他者身上成立吗？不是只在他者身上才成立，甚至不必非要在有情上才成立，在无情上也一样能成立。所以放到自身心上，所谓的对自己修慈是成立的。慈心的状态是柔软的、温暖的，是不对抗的、开放的、包容的、支撑的、充满关爱的，是真诚的善意……想一想，你面对你内心能够柔软、能够生起善意的对象的时候，当心处于这种状态，是不是有这样的一些元素？

可是，一般人是情绪的奴隶，对于情绪缺乏智慧和能力，来让他接受自己把控的呈现和消失。所以哪怕是这种美好，对于他来说也是凑足了很多他认为的外部条件才引生的。比如，父母对孩子很好很爱

护，总是这样吗？挺难的。有一个大家引为笑谈的表达，可能也是无奈的事实——“不写作业母慈子孝，一写作业鸡飞狗跳”。哪怕对于自己愿意付出慈爱的对象，好像也不稳定。对于内心曾经有或者有时有慈爱经验的，也不自在。修习慈，是让心于慈得自在。从自己开始修慈，是因为这是最理所当然的，你對自己修也是慈。

对于自己如何修慈？那几句引导语大家能记住最好，记不住的记关键词，记关键词的时候记正面的。引导语前面是要离开的，后面是要呈现的（正面的）。比如愿我没有敌意，柔软慈和，柔软慈和的状态自然是没有敌意，但是为什么还要强调前面的呢？几个原因：一个是要知道对立面的状态是什么，有意识的去调伏、去远离；另外一个，修习慈，从佛教最古老的经典到后来的展开（论典），都说从修习慈心入手，最后成就了的时候其实不仅仅成就慈，是同时成就了慈悲喜舍四无量心。为什么在这说到了修慈而成就慈悲喜舍呢？因为你这样去引导，成就悲的意思就特别明显，愿我没有敌意，柔软慈和；愿我没有心苦，怡然喜悦，悲是拔苦，前半句从遮潜负面的说，其实是跟悲更多相应，后半句是直显良好的状态，跟慈更多相应。

这一句愿我没有敌意，柔软慈和重点放在哪呢？心应该去体会、去呈现这种柔软慈和。大家知道这个敌意都对什么发生吗？就像慈悲的对象可能是内外的一切，敌意（嗔）的对象也可能是内外的一切。刚才我们举例都是举外部，人、动物或者是事物（花草、石头、杯子……），但是内心的情绪、感受、想法、自己形成的生命的习惯、对自己的不满意……都是可能发生所谓敌意的地方，也都是这一句愿我没有敌意，柔软慈和所要笼罩的、所要沁润的，让你的慈心就像柔和如丝的细雨，慢慢的沁润，愿我没有敌意，柔软慈和。

人内在的敌意也是要重视的，就是所谓内在的撕扯、内在的对抗，这些长期积累下来，造成很多人心上的问题，这是心理学所了解的。但是，你可以零成本的化解它，化解从生以来因为内心不正确而积累的尘垢。你需要的很简单，就是不用过去那一套，以春风化雨的形式，

用柔软慈和的形式，包容、接纳现有的一切。

你说“那我不就不求上进了吗？”不是让你不求上进，是让你在完全理解、完全接纳当下，柔软慈和的面对自己之后，带着这种柔软、温暖，带着对自己不可改易的真诚善意再向前走，完全不一样。这一点是非常难得的一个善巧。难得在哪？一般人的动力出自于不满意或者渴望。渴望什么意味着你现在没有什么——谁吃饱了还说我渴望再来两碗？今天中午面条真好吃，已经吃到这了，然后还敢呐喊“我要再来两碗！”没有吧？人想要的总是自己没有的，也就是追求的同时意味着对于当下的不满意——这是通常的状态。这就是有些人的疑虑，“我是一个奋斗者，我对自己现在这样包容、接纳、满意，那我哪还有劲了？我不也躺平了吗？”这说明他的奋斗始终带着愤怒，他还没有办法做到柔软而决定。他的坚强是對抗性的坚强，他不懂不對抗性的坚强；他的奋发是對抗性的奋发，他体会不到没有對抗的奋发。

我为什么说这个呢？这是一些人的顾虑，特别是想做一个有所作为的人，他要不要目标感？一般来说他要。他要不要内在的自我策发？要。他要不要自我批判？他觉得要——“这件事情是不对的，你怎么可以这样？以后要怎么怎么样。”但是，这样的内容——就是这样的自我判断和之后的决策，完全可以是另外一种——在柔煦的春风下，温暖的阳光中，对着自己的心说：“这件事这样做是不善巧的，它会带来一、二、三、四不理想的情况。以后，我要这样、这样、这样做。”没有任何不满意，但是有智慧抉择。有对于自己完全的真诚善意笼罩着的向前去的动力，而不是对自己不满意——“你看你怎么又怎样”“你到底行不行”。

正因为内在对自己是这一套，所以当自己作为受教育者的时候，还是这一套。当你内在的自我教育模式完全变了，你外在也可以变。正因为对自己的教育策发只懂那一套，所以对外很难不用那一套。所以，革命是从内而发的。我把佛法的修行说成是人内在的革命。但是，这个内在的革命不一定是腥风血雨的，可以是和平演变。今天教一教

大家关于内在的和平演变。

对自己——愿我没有敌意，柔软慈和，对内是对自己的感受、情绪，甚至说是对过去的不满意是柔软慈和。看到心里自己对自己的不满意，但是，既不是随顺这个不满意，跟着它同声同气的说——“是，怎么这样”，不是；也不是跟它对抗——“你看你怎么又不满意了”，这两个都错。你是柔软慈和地面对这不满意——“啊，不满意了”，是这样。这是“不满意”——可以，都可以。你对“不满意”——满意，很满意。

人的情绪是有意思的。你对这个“不满意”有不满意，这其实是进入了死循环；你对“不满意”满意，这个循环终结了——以满意做终结。善巧于心，这个不是单纯的技巧，这是一种模式转变。这个模式转变，说得简单一点，就是嗔相应的模式到无嗔相应的模式。过去这种对立对抗不接受不满意带着怒气的批判，这些都叫嗔相应的。你看到我刚才说的带着慈的判断吗？他那个时候很难说批判，对吧？判断出哪些得当，哪些不得当，但是有一丝一毫情绪上的不满意吗？没有。有一丝一毫情绪上的对立吗？没有。仍然是柔软的、包容的、关爱的、充满真诚善意的。可是，难道这样就不知道前进方向，不知道该在哪些上改观了吗？知道。是带着这些柔软、温暖、包容、关爱、真诚的支撑和善意，在（退一步？）向前。这样有什么好？这样没有内在的撕裂，没有内在的对立冲突，整个人在内在更圆满地实现了和谐和统一。就是，不要搞分裂，要搞统一。你看，我们讲的都是政治，和平演变啊，分裂还是统一啊，这个心里成天这些事儿啊，真的搞的跟联合国似的。现在简单一点，让它变成地球村。

这是对自己，第一步：愿我没有敌意，柔软慈和，偏向于内在说。那包括自己身上的疼痛呢？也一样。比如盘腿久了，身体有一些疼痛，对它也充满了这种柔软、慈和、关爱，没有对抗。人，一般忍痛是怎么忍的？对抗。怎么对抗的呢？自己内心，疼痛是一边，我是一边，然后我在忍着这个痛。现在不是。看到这个疼痛的感受，接纳它、包

容它、关爱它，就像呵护、爱护花草一样，爱护花草的人，对于花草的那种呵护、关爱，就像父母亲在良好状态下呵护关爱孩子一样，去呵护、关爱这个疼痛，就是这样。内心对于这个疼痛没有这种对抗，没有这种对立，对于它充满了这种柔软慈和关爱，对它充满了真诚的善意。这是说感受。感受啊、情绪啊、内心的想法啊，自己过去让自己不满意的习惯啊等等，这些，从前会生起敌意对抗的内在因素，现在以慈心笼罩，以慈心面对。这个很重要。对自己修慈的时候，这个做重点修习。这跟内在自我认知有关系，也跟内在的协调有关系。

人内在的对抗、撕裂造成很多深层的问题，当你慢慢地体会到内在的这种和谐，内在的这种整合，你会懂得什么叫做统一的力量。一般人没有这种内在的统一。你只在那些精神导师的课程上听到过内在的统一，一般人没有。可是，不那么难。你只用一个“慈”，或者是佛法术语，你只用一个“无嗔”，就能实现内在的统一，又不缺乏判断和方向。是慈相应的，无嗔相应的这种智慧运作。

除了内部的因素之外，人们生起敌意的还有什么？外部的。外部对我构成挑战造成冲突的，对我有可能带来恼损的这些因素，人们会有对抗会有敌意。当说“愿我没有敌意”的时候，当然包括这些外部的。是不是我对这些外部因缘就要彻底地不做反应了呢？任它去了呢？那是另外一回事，那是下一步的事，就是我对外部的挑战采取怎样的措施和方略，这是下一步的事。那是智慧的工作，不是慈心的工作。你对外部挑战应该采用什么样的反应，这是智慧的事，考的是你世间智慧的事，并不是你有没有慈。现在训练慈，要训练的是这种没有条件反射式的对立情绪发生。反而内心始终是稳定的慈，内心即便面对外界的挑战，甚至是恼恼，内心仍然是柔软的、慈和的，内心仍然住于内在的安详和善意。至于一一反应、对待外界这些挑战等等，应该采取什么，这个本来也不是慈能够决定的。是什么决定的？是智慧决定的。这就要看你世间的智慧怎么样。就算在愤怒的情绪下，你智慧不够，就好了？不会的。

我想你们也看过，举一个事情：一个人，假如说在家里，厨房，什么原因失火了，这个火到了身上，这个时候，你对于这个火到了身上的人的施救，其实看的是你有没有相应的智慧，而不是我在这个时候，是惊慌失措啊，还是安然自若啊，是充满愤怒啊，还是身心调柔啊，不是考这个。你没有智慧的话，不管是什么情绪状态里，都很难做出正确的反应。所以，一说到外部的挑战，甚至外部的烦恼，这个时候要保持内心慈，很多人就会生起一些疑惑或不安——“这个时候还有慈，我不完蛋了么，这不是教我们在外来的侵害面前躺平头像吗？”不是。是说，这个时候不做情绪的奴隶。一般来说，这个时候不是愤怒就是恐惧，要不就是惊慌失措，哪一个为建设性的呢？都不是，智慧才能给你良好的解决方案、恰当的解决方案，而不是这乱七八糟的负面情绪。负面情绪只会把事情搞得更糟糕。我刚才说的家里失火，这是有真实案例的，你们可能也听说过，这个妻子在炒菜的时候，因为什么原因，身上着火了，火到了身上之后，脂肪是烧起来的，丈夫不知道，就慌乱了，就去扑打她身上的火，扑打一下，这里惨叫一声，到了医院，身上百分之八十多的皮都是被这样损坏了。那个时候不可以这样做的。慌乱不解决问题。

当然，你只靠情绪是没法拿出良好方案的，要靠智慧。所以，佛法从来不是只说慈悲，佛法中智慧是在第一位的。但是，我们毕竟不是在全面地讲佛法，就是讲其中一端，所以就慈说。可是这个是常见的问题，所以我来拓展说一下。你要想解决方案，那要增进智慧。但是，正确地修习慈能让你离开错误的情绪反应，能让你不再做情绪的奴隶，让你在面对一切情况的时候，都有一颗稳定而正确的心。如果说哪一个能配合智慧更好的做工作，就是它。不是愤怒地气到手颤，不是手忙脚乱或者惊慌失措到手脚都不知道往哪儿放，是这样镇定自若该怎样就怎样，靠智慧来做，是这样身心调柔，能够做灵敏的反应。

这是说到“愿我没有敌意”的时候，不仅仅是内部的，我强调内部的，是很多人会忽视这个；也包括外部的，外部的挑战啊，外部的

损恼啊，面对这些的时候，心是一样的——柔然的、温煦的、安和的，完全接纳不对抗的，包容的，内心是充满了支撑、关爱和真诚善意的。这是愿我没有敌意，柔软慈和，这样引导心。刚开始修习的时候，慢慢说，语速比刚才还慢，对自己说：愿我——没有敌意——柔软——慈和。对内在看得更清——感受啊，情绪啊，情感啊，内心的习惯啊，身心的习惯啊，自我的评价啊，满意不满意啊，对这些全然地接纳，全然地包容，对它们柔软的、温暖的、充满关爱的释放善意，来拥抱它们。

我有一个口诀，要按古时候说，就是不传之秘，属于不磕三年头不传那种，磕了三年头还得看你姿势标准不标准。这是玩笑。口诀是什么呢？叫“可以都可以，满意很满意。”人啊，内心有太多这不可以那不可以，这不满意那不满意。人的心里总是充盈着——“要是这样就好”“哎呀，要是那样可咋办啊”，你想想是不是？自己的、家人的，眼光广一点的——国家的、社会的，再广一点的——地球的、太阳系的——“要是这样就好了”“要是那样可咋办呢”“什么？地球也是有寿命的，再过几十亿年就要被爆炸的太阳、膨胀的太阳吞噬了，那可咋办啊？”会有的。我小时候就有这种忧畏。当然，更常见是关于自己、家人等等这些。心里充满了这些——“要是这样就好了”“要是那样可咋办啊”，这叫世间贪忧。“可以都可以，满意很满意”，让心里离开这些。你对着自己过去内心不能够柔软面对的这些东西——内在的，比如感受啊，比如情绪啊，比如情感啊，比如想法啊，比如对自己的看法啊等等。现在对它们这样柔软慈和地面对，柔软温暖地拥抱，充满了真切的关怀，充满了真诚善意的气氛来包容它们。可以都可以，满意很满意，这样你会实现内在的和解，这个词你们常看。

但是，慈心相应的内在和解，它不等于投降主义。我再说一遍。它也不等于放弃努力。不是投降主义，不是放弃努力，只是在正确的模式下运用智慧，引生力量。就像我刚才说的，都是对这一件事的判断，过去是——“我怎么又这样”“这可咋办呢”“我到底行不行啊”，

这叫做连刺自己三刀，然后就很沮丧很低落，对于自己的人生充满了怀疑和不确定。现在呢——“这样做是有一些不恰当，正确的应该是这样，希望我能够这样正确地去面对这一切”，是对自己充满了关爱，非常柔软温和的真诚的善意中，看清这一切。然后统一为一个整体的向前的决定和力量，又不是像赶孩子上学那种——“你咋还不出门呢”，不是这个。充满了柔软而决定的力量，向前推动。这是不一样的。

不要以为这样慈悲了，这样柔软慈和了，就没力量了，那不是。它能够更正确地焕发完整的力量。一般人的力量不完整，它总是要通过内在的压制来实现。尽管是激励，也意味着在向往的同时包含着不满意。能看到这种情绪的必然的关联吗？当你向往什么，就意味着你有不满意着什么，所以，这怎么能叫统一呢？他焕发的力量不是完整的力量，不是整合的力量，而无嗔能够实现内在的整合，它能够实现生命的合力。没体会的，不知道它这种美妙。

那个时候你才发现——“啊，原来我是世界上最可爱的人啊”。从前，除了自恋的，没这么想的。当然，这个时候不是自恋。自恋是放大自己的好，看不到自己的缺陷。它是清清楚楚来看，明明白白看到——哪儿对，哪儿不对，哪儿得当，哪儿不得当。但是，没有因此而发生的内在的对立、冲突、撕裂，而是完全接纳包容的统和于这样的慈爱和善意，又配合以智慧，形成生命的整合——内在的完整的力量。所以，回去写一本小作文叫“谁是最可爱的人”。最后答案当然是我。五百字，用图片的方式发到你微博账号上。这是玩笑。

这是这一句愿我没有敌意，柔软慈和，面对内外的一切，特别的内在的，这个很重要，它能帮助你形成内在的和谐、整合。我刚才说了——完成了生命内在和谐统一的感受是非常美妙的。我希望你们每个人都能够体验到这种不花钱就能得到的美丽。

关于这一句中外部的，你不要害怕。为什么叫不要害怕呢？我只

是抽象的说“外部的挑战”，外部可能的侵损恼，但它可能是很剧烈的形式——小，小到被蚊子叮一下，小到你走到阳台拐角被马蜂蛰一下。大，大的就只好说了。说的话，怕吓到你们。因为你们的心不一定有那么强的力量，但是允许自己慢慢地向这些不如意的外境开放。不是傻，而是让这个心，这种美好具有更强的稳定性。这个内心慈等等美好，只能在花好月圆的时候用，风大一点就没有了，这算什么本事呢？这个本事也未免太有限了吧？

那现在说到愿我没有敌意，柔然慈和，外部的，其实是很有掉站性的。也不用强迫自己一步到位，慢慢地向这种更有挑战性的这种外境去说柔软慈和的面对，去告诉自己——可以，都可以；满意很满意。内心没有不安相、对立相、嗔恼相。也别害怕，说了，你解决的问题是靠智慧，不是靠嗔恼——手忙脚乱、手足无措，慌乱不安，你那些都不解决问题。只会把问题搞得更复杂，甚至无可挽回。解决问题，靠的是稳定的心，明利的智慧，至少你现在可以练习稳定而正确的心。智慧？智慧我等着下一课。跟自己这样说，别求一部到位。你们教学生还能一堂课都教完了？那不就失业了嘛。你看，我就会，我还把内容留到下一节，我们有时间，我们十五分钟之后见。

三、慈心修习的方法（2）

我们开始谈慈心修习的具体技术环节了。上一节，主要是就对自己修慈谈了一些内容。除了所谓“愿我没有敌意柔软慈和”——“它意味着什么”，“对什么修”，“怎么修”之外，还谈了一些可能大家容易有顾虑的问题。比如，我对自己这样满意了，我还会有前进动力吗？比如我对外界的挑战、侵损，“可以都可以，满意很满意”了，那我不就是投降主义了吗？对这些，谈了一些“实际上是怎样”。解除这些顾虑是重要的。要不然，很难有真挚的修习。总会有觉得这样会有不好，会造成什么负面的东西，所以，很难真诚地投入修习。

修习不够真诚，不够投入，就造成什么呢？就造成情感不真实。这其实，慈心是一种正念的情绪状态。当自己不能够真诚地投入，充满了这样顾虑那样顾虑的时候，实际上就是三心二意。所以要解决这些顾虑，才能够真诚投入修习。这样会达成内在的和解，达成内在的统一，达成内在的整合。这种生命内在整合之后，慈心相应的推动力，那是非常不一样的。那可真的是模式的转变。当你实现了，你就知道什么叫做模式的转变。不是像自己从前想的那样，没有向前的推动力了，而是不一样的推动力。还是向前的推动力，可是因为相伴随的状态不一样，可以说心的模式就不一样。我概略地说，过去那是嗔相应的向前的推动，现在是无嗔相应的，确实是一个模式上的转变。

我说过，这个嗔和无嗔是镜像情绪。镜像的不善法和善法，这是佛教的用语。实际上，这两类模式也是成为镜像的。它会不一样的。嗔相应的那些负面的都消除了，反而还有它对立的正面的因素。这是简单回顾一下，上面讲“对自己修慈”讲到的内容。

下面，这个第一句愿我没有敌意，柔软慈和之后，愿我没有心苦，怡然喜悦。这一句，其实内容相对简单。不过也需要一点对自己心的认识。人感觉痛苦，可以比较简单分为两大类：一类是身体的痛苦，一类是心的痛苦。身体的痛苦是偏于生理的，比如，谁被针扎一下，

只要没有神经的坏死，没有什么病症，被整个针扎一下，谁都疼。你扎解脱的圣者（别干这事儿），我们不这么说，这个解脱的圣者被扎了一下，他疼不疼呢？他身体也有疼痛，但是内心没有问题。内心没有苦恼——没有嗔恼，没有惊慌失措，没有那种莫名其妙的一种愤怒，没有不安相。他的内心离于这一切苦相。甚至他内心的安祥，那种喜悦，都没有被触动。还能这样吗？也许你也经验过类似的。不是解脱，而是当你处于某种很好的很正面的情绪状态中的时候，过去可能触恼你的那些刺激，对于你来说不是事儿了。

我举一个简单例子。比如说家里的孩子今年考大学。自己正走在步行街上，接到孩子的电话，说：“老爸，我收到通知书了。”“是吗？哪个学校？”“我第一志愿。”“啊，你考上清北了？”（假如说有一所学校叫清北）你说，这个时候这个老爸高兴不高兴？非常高兴。假如说天在下雨，他都觉得那每一滴雨都是甘露。如果有一个人（步行街，行人多）不小心踩了他脚一下，你说他有生气的力量吗？“没事没事，挡着你害了。”他平时就这样吗？不是。所以，我们虽然不是解脱者，但是能够看到，当正面的力量足够强的时候，负面的力量没有机会呈现。他还不是造作的，他是自然的。那你说，活成“被人踩一脚，跟人家打个你死我活”这种活法，有意思吗？别人踩我一脚我都不生气，我活的太窝囊了，不行，我非得跟他分个死活不可，这就是情绪的奴隶，这就是人生的迷失者，不知道生命的意义价值何在，只好活得稀奇古怪。

这是说，苦可以分为身苦和心苦。身苦，生理正常的人都可能，不是必然有。当然，你要说更深刻的身苦的话，实际上是都有。就说一般人体会为苦受的苦。没有老病的时候，可能不觉得有；没有一些伤害的时候，可能不觉得会有。但不意味着没有。一般人，会在身苦的时候，容易引生心苦。但是即便是一般人也不必然引生心苦。我们刚讲了一个“范进他爹”的例子。“范进”中举了嘛，他爹接到儿子报喜电话。但是，对于一个解脱的人活着善巧起心的人来说，身苦不

一定引生心苦。而且是，对于解脱者是不会引生的；对于良好修行人来说，是大概率不会；对于不修行人来说，小概率不会。带有一点什么重大的好事儿，让自己烦恼没法生起，但是，哪儿那么好事儿啊？这辈子能让自己喜悦到的，生不了气的情景，一般人的生命中能经历几回呢？可是，你通过修行，你就不用非要等生命的厚赐，才能体验一把什么叫正面情绪状态充盈到烦恼无从现起。你可以每一天都过这样的生活。

这里就在建立这种修养。愿我没有心苦，怡然喜悦。心苦，有的是从身苦引生的，更多的是内心的错误运作导致的。这个如果往深说，就涉及到了对于人生命的一些洞察，对于人心的一些洞察。要说深，会比较深的。因为说到每一个内心痛苦背后，都有内心的错误做支撑。大家一开始不容易买账。你们过去听我说过这话，是吧？内心痛苦总是以内心错误做基础的。你们常听我这样说。通过学习也了解。但是，对于一般人不太容易。不太容易真的认识到，这个内心的苦，必要的根源是自己内心的错误。解脱者，为什么内心没有痛苦了？甚至被人拿刀扎了，内心也不痛苦。当然不傻，该躲避还是躲避，但是内心不痛苦，不慌乱，不恐惧，也没有什么愤怒，该怎么处理怎么处理。如果是一位菩萨，也有本事，为了保护其他人不受伤害，也许用个什么妙招就把对面那个给拿住了。这也都可以，但是内心没有那些烦恼倾向。原因是什么？原因是内心的错误，或者被解决了——那个是无学圣者，或者被调伏了——那是修行良好的人。

什么样的内心错误呢？其实，深刻地说，是对于身心不如实知，计我我所。这就是我说的深的东西。如果没有这个，不会有内心的痛苦。但是，慈心不上来就解决这个。慈心向后的延伸会解决这些。那是再深刻之后，就是我没有讲的慈心的出世间利益，或者是慈心的究竟利益那部分，我没有去讲。今天的这个场合也不去说它。大家只在这儿知道，内心的痛苦是有它内心错误根源的。而所谓圣者，他是究竟地解决了内心深层的错误，所以他从根本上，就是心苦不再有生起

的因缘。佛教讲“诸法因缘生”，翻译成大家都听懂的话，叫做一切存在都依托于条件。“一切存在都依托于条件”，有没有问题？能不能举出来什么存在是不需要任何条件的？没有。所谓佛教的“诸法因缘生”就是这个意思——“一切存在都依托于条件”。我自己的表达就是——一切的存在都是关系的存在、条件的存在。中国人讲关系，你看……，我想我这个表达能够被大家接受。

如果烦恼现起的因缘——心苦现起的因缘，被从根本解决了，心苦就不会现起。讲了这个是让大家知道，心苦的根本消除是可能的。我在这儿，希望这个心苦消失不是不可能的，而且实际上可以是我的努力方向。

“愿我没有心苦”——不仅没有心苦，还要祝福“怡然喜悦”。大家应该能够看到，前面“愿没有心苦”其实是希望对方离苦或者希望自己离苦，这是“悲”所摄。后面，希望“怡然喜悦”，是有心的安乐，这是“慈”所摄。

良好的生命情况，生命状态，不仅是远离了那些负面的，一般人想象的远离了负面的，不是呈现为正面的，而是呈现为中间毫无味道的，当你想象一个人离苦的时候，他就是简单地离开苦。回到的是什么状态呢？是头脑中隐含的一个基准状态，那个基准状态是什么状态呢？就是基于自己生命经验，所体会到的平常状态。可是，一般人那个平常状态，是自然充盈着喜悦吗？不是。一般人那个状态内心可以是一——简单话说是没什么味道、没啥滋味，所以，一般人没有办法乐意安住而且愉快地安住于当下。为什么？他的当下是乏味的。就是我说没有味道的。他当下的生命内在经验是乏味的。他的平常状态是乏味的，没有味道的。这就是人们为什么总去找乐子。追个剧啊，刷个视频啊，看一段搞笑的啊，总要找乐子。或者吃点什么啊，玩点什么啊，哪怕跟人巴拉巴拉说说话啊，没有办法这样不去造作的恬然而住。为什么？因为他的心中不恬然。

我过去说“愿我没有敌意柔软慈和”，然后“愿我没有心苦怡然喜悦”，就有年轻人跟我很直率地说，说：“法师！啥是怡然啊？我怎么没感觉呢？”这反面说明什么呢？对于大家来说，对于一般人的生命经验来说，他的平均状态（普通状态）是没有味道的。就说正常的普通状态，没有他所感觉到的苦（是没有他所感觉到的，不意味着没有苦），可是也没有他所感觉到的有滋有味，这是他的平常状态。所以，一般人不肯住于平常状态。因为没有喜乐。人心求乐。现在一般平常状态，不喜不乐，所以我要找乐子。平常这个状态，用大家老百姓话说，叫“没有意思”，所以要找点“意思”。这就是为什么娱乐业会发达的原因。人只要吃饱了，娱乐业会发达。古今中外，概莫能外。说实在的，要是修养的人多了，我估计娱乐业会受影响。所以，从某种意义上说，我这么干对娱乐业不好，属于在挖娱乐业的墙角。

好了，趁着他们没有打压我，我还是得说几句。其实，一般人没有感觉的平常状态是一种苦。不承认，是吧？你说乏味是不是一种苦闷？“太没意思了”，是不是一种苦闷？非得要找点啥，让自己开心一下、快乐一下，让心舒服舒服。什么意思？在那个状态不开心，不快乐。乏味，是一种苦。一般人，在那儿为什么不能安住？谁舒服了不能安住啊？谁心里有喜乐不容易安住啊？他至少比较容易安住。但是，为什么这个疫情封闭搞得很多人很成问题？据说离婚率都高了。就是因为人没法安住于平常状态，他又不懂从内而发这种内生的喜乐之道，只好向外寻求。可是，就是这几十平，他寻求来寻求去能寻求到啥呀？

所以，一般的那种普通状态，在一般人的理解中是中性的，既不是苦的，也不是乐的。实际上是有一种乏味的苦。表现就表现在他不能安住。你让他一天一天都这样，他不肯忍受。还表现在什么人身上呢？比如有一些人很有钱，存在这样的现象。假如说我是“拆二代”，拆迁补偿的钱都实现好多个小目标了，要是让自己正常花，用某位煤

老板的话说，只要别学别人投资，几辈子对花不完。听没听过这个话？煤老板对他儿子说的：你只要别傻到跟别人学投资，家里的钱你几辈子都花不完。假如说我是个“拆二代”，拆迁补偿的前够买几个小目标，正常情人的花销，别去买游艇，正常人的花销也是几辈子花不完。但是，这个时候，该吃的吃了，该玩的玩了，往那一坐——“下面整点啥节目呢？”“这个没意思，那个没意思，太没意思了”，你说他苦不苦？苦。那你在家呢？看会儿电视，没意思；追一追剧，追那剧也没意思；有啥新剧吗？没啥愿意看的了。苦不苦？找谁谁出去逛街？算了，一找她，就带一个人给我撒狗粮。跟那个“拆二代”进入了同样的人生境界，叫做乏味空虚带来的苦闷。你说乏味是不是苦？

一般人的生命状态，他觉得是中性，其实不是中性。为什么有这个乏味，你们知道吗？这就说到深的地方了，因为一般人的内心中总是有贪在活动着。当人这个贪在活动着，又找不到目标来让它抓取的时候，你知道什么发生了吗？乏味发生了，空虚发生了，他这个空虚，不是他体验了哲学上所说的空，或者佛法中所说的空，是因为他的贪抓不着目标，是这种空虚。贪为什么抓不着目标？“我都实现好几个小目标了，有很多东西可以抓啊？过去喜欢这个那个，我都可以抓啊？”他都抓过了。抓过了为什么不喜欢了？你说呢？因为人心中的贪，如果不善加调伏，它不会被满足。不了解人心的，总觉得贪会被满足。不是的。如果不调伏贪，不改变心，贪不会被满足。过去，想要一个什么跑车，到手了，有时候出去开一开，他就没有贪了？不是。他在琢磨着更大的买卖。贪止息了吗？没有。他有个琢磨还好呢，最怕这个人还有点自知之明，知道游艇不是我琢磨的，排除在外。“能琢磨的这些琢磨过了呀，干点啥呢？太没意思了”——无处安顿的贪欲。看到了吗？这个空虚就是贪着在俱行着，但是抓不到东西，是这个空虚，然后乏味，是不是苦？是苦。一般人就没有吗？有。

一般人知道跑车跟我没关系，就像那个“拆二代”知道游艇跟他没关系一样。但是，能实现的这些都实现过了，这个贪又不满足（贪

的特征就是不满足，总是要抓，然后还不满足），剧？剧没意思；电视？电视没意思；爆米花？谁吃啊。能抓的，没有什么他要抓的，想抓的他又抓不到，你说苦闷不？所以，一般人这个平常状态，可能不像“拆二代”这么明显，因为他还得奋斗，一般人还要卷入具体的东西中去，这占据他一些具体的时间，“拆二代”不需要为这些具体的奔波了，所以他就表现得特别明显。

人心的苦，总是因为错误。每一个心苦背后对有错误。最深的底层的是不如实知带来的问题。这个不去谈，我多谈的是大家容易体会的。

正因为心苦的基础是心的错误，所以，心苦是可以也应该被调伏的。谁愿意内心痛苦呢？谁也不愿意。但是因为不理解心，不理解苦的因缘——不是说诸法因缘生嘛，苦也是一类现象，也是因缘条件的产物，当你理解它了，也就是可以解除它了。至少知道怎么解除它了。

这是说“愿我没有心苦”。没有心苦，刚才说，一般人想象的没有心苦是中性状态——日常的中性状态，刚才通过一番分析，大家知道，一般人所想象的中性日常状态其实还是苦。所以，希望没有这样的心苦，不是拥有那个所谓的通常状态，而是有心苦对面的心喜乐。所以，祝福的时候是祝福心具有安乐——愿我没有心苦，怡然喜悦。为什么在我选择的这个引导词中，用“怡然”这词呢？因为那是一种喜悦的状态。同时，它又是很平稳的喜悦状态。很悠然、很隽永、很平稳的喜悦状态，叫怡然。它不是那么冲动性的。内心的喜悦有一些是很冲动性的。比如看个笑话——哈哈哈哈哈。那是冲动性的。谁也没有办法笑五分钟，笑五分钟了就进ICU了。真的，人如果持续笑五分钟会进ICU的。那是冲动的喜悦。可是，易涨易落山溪水——这山上，一下雨，小溪一般是在山沟里，在山沟里汇下来水了，一下子就涨起来了，这叫易涨；然后很快，水流完了，那个水位就下去了，这叫易落——易涨易落山溪水。同样，这样冲动性的喜悦，它不平稳、不持久，所以，我为什么用怡然？我说怡然，它是一种喜悦的状态，

但是它是可以伴随着宁静的心——伴随着宁静的心——持久、隽永，它是这样一种喜悦，它是可以长时间安住于心的一种喜悦。

因为有人跟我说，不知道啥叫怡然，所以我不妨尝试着描述一下。比如你站在这个二楼走廊的拐角远眺，有没有去看啊？当年选这个环境，就是因为这个环境让人心旷神怡。心旷神怡，就是怡然那个怡。你向下一望，静的山，微微清风浮动的树，那水面呢，在这样微风下好像一丝也不动，是那样的宁静平稳，倒影着树影；远处，那样一片一片的大片的原野。远山、蓝天、白云，于是这个人立刻心境旷达，整个人心胸好像被这种宁静祥和的旷野给充满了一样，内心生起一种审美产生的美好感受，那个就是怡然，叫心旷神怡。如果一个情境让你感到心旷神怡，当下在你心里的那种喜中就有我所表达的怡然的成分。所以，你不知道什么叫怡然，不知道怎么引生怡然，你想一想自己曾经有过的这种心旷神怡的感受。

其实，这种怡然的感受，它是一种平静的喜悦。为什么说这种偏静态的风景给人带来的审美的感受，它会包含怡然的心境呢？就是因为这个情境本身是偏静止的。即便稍有微风拂动，那是鸟鸣山沟——miu~的意思，就是这一点点动反而更加地衬托了这种幽静、这种平和、这种安祥。这种境，带动心，我刚才用的表述就是，它好像是这种东西充斥到了心里，让整个心悲撑开了，让整个心充盈了这些宁静安祥，这些优美，内心优美带来的这种喜悦，所以我说是审美产生的喜悦，它是可以很平稳的，而又有内在的喜悦。你如果确实不知道怡然什么状态，我代表法印僧团，欢迎你常来看看——站在这儿，向下一看——心旷神怡。找到感觉了，再修一座。完了，没了，再上去看看。

（法友：一会儿排队去看啊）这是拐杖。修行呢，不排斥拐杖，但是不以保有拐杖为目的。为什么呢？保有拐杖为目的，不就意味着我瘸一辈子嘛。但是，不排斥拐杖。什么意思呢？我正在做康复训练，你让我扔拐？想让我再多住会儿院，是吧？我们在这种向上起的过程中，借助一点来修习是可以的。如果，内心认清不了这个只是过渡方

便，产生依赖，这就是依赖拐杖了。依赖拐杖并不是明智的。所以，我过去在一个禅修营说过，应该是《佛教心理学》里也说过吧，说：“人们不了解这颗心，一会儿开心了，一会儿郁闷了，于是总得买票去旅游。”我不希望你们以后变得总得开车到这儿来看，这是说一个方便，其实你内心举就行。真的需要这个方便，你把那个时候心的那个状态举起来，举起来那个状态，把那个时候那种令你心旷神怡的景象现起来，你就更容易连带性地呈现相应的心相。不用真的来回跑。这是玩笑。

这是“愿我怡然喜悦”。喜悦的状态，大家都知道了，为什么怡然在它前面呢？强调是平稳的喜悦。当怡然做基调的时候，这个喜悦就不是冲动性的，不是易涨易落的，而是平稳的安祥的喜悦。你要是愿意的话，也可以用一些对治自己不良情绪不良状态的引导词。比如，假如这个人内心基调偏暗一些，就是自己内心总感觉情绪偏一点阴暗，就是内心基调偏暗一些，我们用色彩来说，他内心的色彩偏暗。那他可以怎样引导自己呢？他可以在刚才正面的引导中，加入“愿我内心阳光明媚”、“愿我的心明媚”，可以这样的，根据自己的情况。你要认识这颗心，它经常有什么负面的苦，你可以“愿我远离这些心苦”，之后安排这些跟它正面作为镜像的这些内心状态。内心是可以阳光明媚的，为什么总是多云转阴呢？这样对太阳能产业不友好。

如果，这颗心总是感觉很闷闷的，不活跃，缺乏活力，有没有这一类呢？也有。“愿我的心充满了活力”，可以这样。是什么苦的状态，你可以自己在对应的正面镜像中，特别地去举起它，让心体会那个正面的状态。这是培养内心能力的一种方式。这是人增强感性力量的一种方式。人有理性的力量，也有感性的力量。女众还好，很多男众感性这部分不够发达。所以，经常有男众来问我，“这个慈心我修了很久，这么……巴拉巴拉，这样子。”这个不奇怪，我会说，这个性别差异是存在的。男性的这种感性力量唤起，普遍来说比女性难度大一点。但是，都能。然后现身说法——“我还是理工男呢，不也可

以嘛”。增强内心感性能力的一种方式，就是我刚才说的这种，你的心直接去体会这种情绪状态，体会阳光明媚的内心心理状态，体会怡然喜悦的情绪状态，体会这些美好的心理状态，安住它。

所以，你在这个期间不适合看太多培育你忧伤、调动你那种辗转反侧的情怀，或者让你感到恐怖不安的艺术作品，不管是小说，还是影视作品，或者是其他的。因为这个时候，你要多向正面的去努力。人啊，意识不到这个。他说：我花了很大的精力和时间。其实是通过这些文字、音像，反复地在培育负面的内心状态。你跳出来看，这个事儿聪明吗？不让人肠断心碎的故事不是好故事，一定要看这样的；不吓得我哪儿有空往哪儿钻的，不是好电影。从人身心相关能够理解，这会在某种程度上经过这种压力释放带来一定的快慰，但是，这是不那么健康的方式，对身心不那么有利的方式。尝试着直接去在内心中能够建立这些美好，基于这些美好获得喜乐的经验，何乐而不为呢？让自己成为一个移动的春天，走到哪儿把春天带到哪儿，这样不好吗？结果呢，非要把自己培养成一个移动的地下城，充满了阴森恐怖。

愿我没有心苦，怡然喜悦，去体会、感受那种正面的美好的喜悦情绪状态，安住于彼。多多地安住于彼。充盈身心，安住。这里就会产生喜乐，很明显。前面也会，前面“愿我没有敌意柔软慈和”的时候，会产生喜乐，那是内心离开了这种内心嗔恼之后，无嗔带来的喜乐，那现在“愿我没有心苦怡然喜悦”，是直接的离开了心苦之后，住于心的喜悦——怡然喜悦。

其实都不用多，这两句你修好了，修到位了，你的人生可能超出了七位数的九——超过了 99.99999%的人。因为有这种良好稳定修养的人太少了。肯定比又一身肌肉的人要少。现在讲健身，能把自己肌肉打造得很好的人也算是很少的，他也需要系统科学持之以恒的训练和营养，乃至修习。可是，能把这个心培养得正确而美好，可能是更稀少的事。因为知道的人更少。能够投入足够的训练，培养出来这种美好的也少。哪怕只是修习这两句，只是对着自己修，能够修得力了，

自己这一生会多出很多幸福和喜悦。别的什么也不用变，只是心变了，你就会比从前多出很多幸福与喜悦。你就会在人生中多出很多情绪上的稳定和善巧，因为你不再是情绪的奴隶了，你更知道这个时候应该怎样善巧地表达，更善巧地沟通。

对自己修习慈，第三句是希望自己离开身苦而具有身的安乐——愿我没有身苦，健康蓬勃。人的身苦，除了生和死之外，主要是两大类。一个是衰老，一个是疾病。

“愿我没有身苦”主要是说，希望我离开老病等带来的身苦。这个“病”，包括了外伤。包括吗？当然包括了。医院有个外科，你觉得给谁准备的？不就是给外伤准备的嘛。这个“病”是包括了外伤。不要说“我没病啊，就是碰骨折了”。那其实算是病类所摄的。主要的身苦，或者说比较困扰人的，来自于疾病和衰老。后面的那个祝福就是分别针对这二者的。“健康”是针对疾病；“蓬勃”是指的朝气蓬勃。身体的这种良好的机能状态，远离衰老的机能状态。这里要有正见，这里应该说“有生必有死”。“老病死苦，恒相逼恼”，这是生命的现实。可是，虽然生命是这样的情况，并不总是被身苦所萦绕，是显著的身苦，不是深细的——并没有被显著的身苦所萦绕，当然是希望人少病少恼的，当然希望人是远离身苦的，而具足身安乐。身的安乐就是健康的，这种青春蓬勃的，这种身体情况。是这样真诚地祝福自己。这个大家愿意听——“我要做不老什么什么。”

愿我没有身苦，健康蓬勃。内心呢，内心可以现出来这种没有苦而健康、朝气蓬勃的相。这其实是内心堪能的一种培养。什么意思呢？人容易被境象把心束缚住。假如说祝福他人没有身苦健康蓬勃的时候，假如祝福的对象是常年卧病在床的一个人，没有经过训练的心，容易现出他健康蓬勃的相吗？很难。我一想起他就是他病卧在床的样子，就是他苦恼无比的面孔，那这个时候，这个人心不得这个自在，他能够很好地祝福对方没有身苦健康蓬勃吗？他很难。他会修悲伤。看到那个人的苦，感受到他的苦，自己也悲伤。要避免这种误解。这

难道不是慈悲吗？不是。很多人以为慈悲会给我带来痛苦，为什么呢？他那么痛苦，我一慈悲他，我也变得痛苦了。你那个不是慈悲，你那个是悲伤。

慈悲跟悲伤是两回事儿。我们说了，慈是令对方安乐，那如果心里不是呈现的对方安乐相，而是对方怎么怎么苦，好像还会一直这样苦下去，你觉得当下这个心是慈吗？不是。当下这个心是悲吗？也不是。悲的特征是希望对方离苦。那你呈现他的苦相，那是悲吗？不是。真正的慈悲根本不会悲伤。这是一般人想不到的。总是会想着，要是很慈悲，那心不是很软吗？心很软，那不就很容易受伤吗？看到谁受苦，不就得掉眼泪吗？不掉眼泪，你哪有慈悲啊？一听，逻辑可严密了。但是他前提搞错了。慈悲，只是会带来内在的稳定、安然、喜悦和坚定。跟悲伤没有任何关系。甚至慈悲坚固了，悲伤都无从现起。

我如果举一个不那么恰当的例子，为什么说不那么恰当呢？它不是一个真正慈悲的相，多少帮助大家想象一下。假如，一个人，他一个远房表舅这一天去逝了，他本来有一点悲伤，但是同时他的夫人就是今天临产，这个时候，他有一点关于他那个远房表舅去逝的悲伤，但是他又在产房外边忐忑不安地等待，然后护士出来告诉他——“是儿子，母子平安”，然后他内心中就“东方红，太阳升了”，然后报出来给他看，他突然间就感觉生命中好像有一扇不同的门打开了，光照了进来——你就是我生命中的光。他是内心被突然之间涌生的那种从未感觉到的为人父的那种喜悦、责任和莫名其妙的雄心壮志和爱所充盈了（我不知道我描述得恰当不恰当，缺乏经验，请包涵）。这个时候，他关于远房表舅的悲伤还在吗？他想起来了，这个悲伤还能生起吗？生不起了。他跟他表舅的感情没有了吗？可能还有。他可能隔天还要赶过去，帮助办理一些事，也要到场等等。但是，他内心那种突然触发的强盛的父爱，使得那些悲伤生不起。看到了吗？是这样。父爱（父母的爱）是有着贪染染污的慈悲。它有慈悲分，但是也有烦恼分。表现呢？表现就是只能对我的孩子完全无保留的这样，其他孩

子，一定程度的关照可以，但是达到这样，基本不可能。这是有亲疏远近，这是慈悲受到了烦恼的染污和障碍。

举这个是什么意思呢？从这儿，你们体会，慈悲充盈了（当然指的是净化的慈悲，离开了贪嗔染污的慈悲）之后，烦恼无从生起。但是，不等于对人不好。特别这种净化之后，普遍而平等的慈悲，他真的能做到对每一个人内心都是这样真诚的、完全的、充盈的善意。这个人是在受苦，但是因为他这种建设性的情绪，他不会被这种痛苦的情绪抓住、扭曲。人被痛苦的情绪抓住你、扭曲的时候，很难采取建设性的行动。回忆一下你自己，是不是啊？那个时候，只想找一个肩膀哭泣，别的不想干。谈什么建设性的行动呢？但是，在这种正面而稳定的情绪状态下，他可以配合智慧，设定方案，采取建设性行动，这是不一样的地方。不是慈悲不好，而是悲伤无用。

所以，当这个人真的住于慈悲的时候，他内心没有伤感。他内心不会有伤感，但是不代表他没有慈悲。恰恰是因为慈悲稳定了、充盈了、净化了，能够更好地去推动相应的行动。如果举菩萨，菩萨呢，广大的慈悲，菩提愿心，遍及一切众生，遍及一切有情；如果说到人世间的苦难，菩萨心里比谁放的都更多更真切。如果像大家想像那样，越慈悲越悲伤，菩萨——全体阵亡。怎么的呢？每个都是心碎综合症而去。我们刚开始就讲了心碎综合症，对吧？每一个都是这么走的。都不用医生检查，我就下死亡通知书了，死因都给填上了。不是那么回事儿。

菩萨我不了解，但是佛陀是历史上有更多记载的。佛陀成道之后真的流过眼泪吗？没有。莫斯科不相信眼泪，佛陀也不相信。为什么没有？是他不慈悲吗？是他的慈悲很纯净，是因为他的慈悲很充盈，是因为他的慈悲不可动摇。一个人，被苦相扭曲了心，陷入了悲伤、哭泣甚至无法动弹（有没有悲伤到无法动弹的经验？同情你，但是我不为你悲伤），到这个程度，你觉得建设性在哪儿呢？有什么可值得鼓励的呢？所以，这可能是颠覆大家一般想象的。大家一般想象的慈

悲，不是那么一回事儿。不能说没有慈悲，那是被贪嗔染污的慈悲——于烦恼俱行（就是跟烦恼勾肩搭背一起走），所以到了一定因缘情况下，条件具足了，烦恼增生占据了主流。这个人处在悲伤到甚至动弹不得的时候，他内心还有慈悲吗？没有了。那是苦相，那是烦恼相。反过来，他慈悲始终很充盈，烦恼现不起来。所以，过去我有两句话，叫“慈念而不爱染，悲悯而不伤怀”，“慈而不爱，悲而不伤”，这个爱，指的是爱染，内心对他充满了慈，但是没有爱染。那又有慈又有爱染的呢？参考对属于自己的宠物，或者是孩子，那里是又有慈又有爱染的相。我家的小狗，我家的小猫，我的孩子，那是又有慈又有爱染的相。纯净的慈，就是“慈而不爱”；纯净的悲，是“悲而不伤”。“慈念而不爱染，悲悯而不伤怀”，这是慈悲正确的相。

这是在刚才，说到“愿我没有身苦健康蓬勃”的时候，说到这里，其实有心的堪能，从这儿说开去的。还记得吧？不是歪楼，这叫“花开两朵，各表一支”。那一支表完了，还回到主干。我们是从这儿出去表的那一支。刚才说的这些是在强调什么呢？你这个心的堪能在这里要起作用，特别是对于有病苦，有衰老有疾病的，心里现不出来健康相，心里现不出来青春蓬勃的样貌，这是心的堪能不够。那以后对别人修，是从这儿说开的，对别人修，如果这个人常年卧病在床，满脸苦相，如果心无堪能，总是现这个苦相就是修悲伤了，是从这儿说出去的。现在回来，说——心要有堪能，要能够现起这种健康相、青春蓬勃的相。这恰恰分别对应于衰老和疾病——人的两大身苦来源。

这个不多说，因为关于身体的，大家是清晰的。不用我多说。心的，大家了解的不太多，所以我往往说得更多。

四、慈心修习的方法（3）

上一节，在对自己祝福这部分，谈了中间的两个：“愿我没有心苦怡然喜悦”和“愿我没有身苦健康蓬勃”。现在来说最后一个，最后一个的祝福方向，其实是融合了现在大家熟悉的引导词，融合了佛教的生命观、苦乐观的。我先大概解说一下，然后说对于大家可以更灵活的方式。

这个引导词是：愿我安乐吉祥，离染解脱。

安乐，就是作为结果的相。佛教，看到苦乐是有因缘的。诸法因缘生，一切存在是条件的结果。这个大家都接受。那苦乐呢？身心的苦乐呢？是不是条件的产物呢？也是。作为一个条件的产物，作为一个果相，来呈现的苦乐，你是希望自己拥有的是身心的安乐相呢？还是身心的恼苦相呢？当然希望自己拥有的果相是安乐相。这是“安乐”这个词，从作为果相的苦乐来说的——“愿我安乐”。

“吉祥”是什么呢？吉祥主要是从因来说的——具足安乐因，远离恼苦因。这个因是抽象的吗？不是的。是自己身语意的造作。什么叫身语意的造作？就是行为、语言和思想（或者说内心的活动）。这些是产生自己身心苦乐的原因。在这些上，具足安乐因，远离恼苦因，都叫做吉祥。安乐的因，叫吉祥；远离了恼苦因，叫吉祥。

比如，举一个通俗的例子。去一个地方有三条路，今天这个车队选择了一条路通过了。比如说他们走的是隧道，另外还有一个高架桥的路。就在他们通过隧道的时候，高架桥那边出了质量问题，高架桥塌了。那叫做他们选了一条吉祥的路。这个吉祥，给他们带来了什么额外的好吗？没有。只是远离了一个可能的苦难，远离了一个可能的衰损，这样大家是不是对于“离苦也是吉祥义”有理解了？离开了恼苦因，也被大家当作是吉祥的。

导致安乐的因是吉祥的，大家容易理解。比如，孩子找了一个好老师，你就觉得这是一件好事儿——好事就是所谓的吉祥事嘛。为什

么？这个老师又负责任，又有教学经验、能力，还特别有办法调教学生，就觉得这个孩子是幸运的。这是什么呢？这是觉得孩子成长中，具足了这些正面的会使他变得更好的因缘。大家当然也觉得这些是吉祥的。这是从安乐因说吉祥。前面是从远离恼苦因说吉祥。

具足安乐因，远离恼苦因，都是吉祥相。大家不太愿意去搞清楚这些，所以说吉祥，好像是拜年嗑，不具体。但是，因为这是我自己用在我自己身上的，对于我自己来说是具体而真实的，所以我用这样的言语，大家不一定用这样的言语。如果一定要增长这方面的认识，啥叫吉祥呢？你看看《吉祥经》。从“勿近愚痴人”到“实证涅槃法”都是吉祥。其中，有种种，并不玄妙，你们可以看一看。哪怕不作为佛教角度的理解，作为一般的人生箴言，它也很有价值。过去中国有个《增广贤文》，我上几堂课引的那个“易涨易落山溪水”就出自其中。可以不从佛教角度说，至少对于其中一些可以理解到《增广贤文》这种人生箴言的层面。你们可以看一看，很朴实，很有价值。你如果用这样的言语来修习，《吉祥经》能够帮助你理解什么叫吉祥。

后面两句，就是跟佛教的苦乐观比较究竟的方面有关系，叫“愿我离染解脱”。离染，指的是什么呢？指的是离开一切染污。什么是染污呢？身不善行、语不善行、意不善行，都叫染污。离开身语意的不善行叫做离染。身语意的不善，探究根源是什么呢？是内心的无明烦恼。所以，究竟的离染在于破除无明烦恼。所以，这个离染，究竟来说指的是这个，就是破除无明烦恼。破除无明烦恼，这其实是后来佛教愿意用的话。在根本佛法里，更愿意说的是“明解脱”或者是说“如实知而离欲解脱”。但是，破除无明烦恼这个话相对通俗。所以，大家要问：离染是什么义啊？离染是离身语意的染污行。究竟地说，是破除无明烦恼。这样去慢慢地理解。如果愿意用这个词，可以慢慢地去理解它里面的义。

解脱，指的是究竟的离苦。前面那个是苦因——身不善行、语不善行、意不善行，无明、烦恼，这些是苦因。离开了这些苦因，得到

的这些结果是苦的息灭，苦的息灭就是解脱。苦是什么呢？就佛教来说，轮回就是苦。解脱，因为解除了受生流转的因，根本解除了苦因，所以得解脱——究竟的离苦。这里不是我今天要重点说的，我只是把大家可能接触到的这个引导词，来说明一下。大家用呢，可以根据自己的实际情况，来作纵向的向于究竟的祝福。

最后一句是纵向的向于究竟的祝福。是这个义而已。所以，你看“愿我安乐吉祥”，这是纵向的吧，安乐是身心的安乐离苦相，吉祥是具足安乐因远离恼苦因，这都是纵向。后半句是向于究竟，离染是究竟离苦的因，解脱是离苦的结果。抽象的说，就是要作这种纵向的向于究竟的祝福。关于苦乐的祝福。可以怎么说呢？可以根据你自己的情况。说：“法师！你这个‘安乐吉祥’我还行，‘离染解脱’太抽象了”，那怎么办？可以自己根据自己现在的情况，来作纵向的祝福，来作向于究竟的祝福。

可以怎么说啊？我举一个例子，不是说必须如此，“愿我具足身心安乐和安乐因，远离恼苦和恼苦因，愿我具足最究竟的安乐美好”，这样就可以。前面那个可能自己还不是太熟悉，但是你慢慢地养成，你要知道安乐和恼苦是有原因的。人们不希望恼苦，希望安乐，可是对它的因，又不愿意探究清楚，说实话，是太不把自己不当回事儿了。你炒个股，还得搞明白它为啥涨为啥跌呢，为什么对自己苦乐，这么核心，这么要命的东西，又知道它是有因的，还不探究清楚呢？其实人有时候觉得自己都清楚了——不见得。今天下午，我讲了很多心的苦乐的东西，如果你感觉有一些新鲜的东西，说明你对于心的苦乐还不够了解。

人们容易搪塞自己，其实是某种自我欺骗。当你真的爱自己的时候，你不会自我欺骗的。过去的对付自己，有一些自我欺骗，当你内在整合了，充满了真切的关爱、内在的慈爱的时候，你会真的希望自己好。那你也真的要搞清楚：苦乐的因缘是什么？是什么导致了恼苦？是什么导致了安乐？所以，这个因为不那么抽象，多少好理解。

苦乐是有原因的，那我希望具足安乐远离恼苦，我就应该具足安乐因，远离恼苦因。这个我建议你保留。哪怕你不太熟悉它，但是这每一天是对你智慧的一种引导，你要知道苦乐有因。你希望安乐远离恼苦，那就要具足安乐因远离恼苦因。然后问自己：我真的这样做了吗？希望我能够这样做。内在整合地、真诚地、关爱地鼓励自己这样做。

我记得我早年的时候，那个时候很年轻，应该是还没有到三十岁，有一个因缘跟一些年轻人接触，那个时候是在家身份，年轻人刚好上高中，快要考大学，这样的状态，在国外。我当时信佛法，然后问我，说佛教的这个、那个，他为什么这么说，就是他对吗？为什么对？针对他当时的身心状态，我没有去论证这个为什么这么说，为什么对，我说：“其实，我们有时候并不真的在乎它对不对”。你想一想，我们明明知道对，明明知道对自己好的，又有多少根本就不去那么做呢？当我们处于这样生命状态的时候，实际上意味着我们对于“对不对”并不是那么在乎，因为明明知道那个是对的，却用错误的方式在活，我们真的在乎对和错吗？这是什么意思呢？这是内在不整合，这就是内在的撕裂。应该直走，知道应该直走，但是我就要右拐，那就走弯路。不按规律办事，总要受到规律惩罚。有什么办法？真的对自己好，真的关爱自己，内在整合不撕裂，你更容易知行合一。当然了，关于知行不合一，其实我在别处有说，所以不去多说。这里是在强调关于苦乐、苦乐因缘。

当一个人，他内在统一了、整合了，他真的希望自己安乐离苦，又知道有安乐因、恼苦因，那他就更愿意真诚地去具足安乐因、远离恼苦因。他更容易做到。整合的心，内在整合统一的心，统一的内在，更稳定，更不浮躁，更不容易出现这些毛毛躁躁的东西，所以他更容易做正确的。

这前半句，我是建议整合，建议保留着。不一定像我那样说，说“安乐吉祥”，因为对于你来说太抽象。你完全可以拆解它，就是表达具体内容——“愿我具足安乐与安乐因，愿我远离恼苦及恼苦因，

愿我具足究竟的安乐美好。”可以。前面是纵向，后面是究竟。因为，你要知道生命的安乐离苦是有层次不同的。种花人，有他的安乐、离苦，那是那个层面的。我最开始举了，这个人花草有感觉，侍弄花草，他内心有慈有喜乐，这是种花人的喜乐；那真的胸怀天下兼济苍生的，他有他的内心的喜乐；内心离染而得解脱的，有他的安乐离苦。人的这种安乐、离苦是有层面的不同。

满足于当下——满足的意思不是没有动力向前，而是没有什么情绪上的不满意，或者应当说说对于当下完全接纳、满意、充满慈爱的，但是向于更究竟更美好，这是为什么在这儿要包含究竟的意思。不要得少为足。虽然当下的生命经验很美好，当你修习相应的时候，那个当下的美好会让你流连忘返，特别你们佛法熏习少的，那种内在的感觉会很深刻的，会很触动人的，跟从前的经验会不一样。但是，要知道这只是一分而已，并不是究竟的美好。也没有什么不满意，也没有什么贪取，也没有什么感觉欠缺，但是，仍然在这样具足慈和、喜悦和关爱下，推动自己向于更美好、更安乐。这是后面要有一个究竟指向的原因。不要因为当下的小确幸，放弃自己的大前途。什么叫前途？那个更光明的更美好的更安乐的未来。当然不是说你当多大的官儿，干多大的事业，我关注生命本身。哪怕真的是在乡下摆弄庄稼一辈子，不等于他不可以有光明无量的心。他做什么，那个只是外在的，内心的修养可以具有相对的独立性。

到此为止，在修慈中，这四句引导语跟大家介绍完毕。是以对自己修习为例来说的。对自己这样真诚修习了，对于身心有了这样真诚的善意、柔软、温煦、慈和，完全地接纳包容，又充满了关爱和善意。这样慈心坚固、充盈，用这样的慈心直接把对象换成一个亲近的人，你需要在修习之前，准备好要修习的对象，选定好，不要临到下一个阶段了现开会，特别对初学的，你中间以开会，这个热乎劲儿就没了。等你开完会，茶都凉了。所以，事先选好人。我这一座修“亲近的人”，可以选两个，愿意的话，可以修完这个修那个，愿意有梯度也行，一

一个是更亲近的，一个是稍微远一点的，这个亲近指的是内心的亲近感，内心更愿意为他付出的程度。其实这是一个很重要的标度。你说，我不知道什么叫内心的亲近感，那你就看自己愿不愿意为这个人付出。我们对于不同的人，内心中愿意付出的那种难易度是很不一样的。你想想，是不是啊？那你把更容易为他付出的人放在前面，更不容易付出的，但是还是算是相对愿意的，比中庸的人强的，放在后面。你如果选两个，可以有梯度。

中庸的人，都是同样的，都是零。前边两个，可能一个是正的八十，一个是正的四十，那到中庸这儿，是两个零。就是对他没感觉，难度都一样，都是没感觉的这一类人。

敌怨的，就是内心想起他不舒服。一定是不舒服，你想起舒服的那些，一定不会进入敌怨的。可是，不等于这个人就是你生活中的对头，恰恰相反，很可能是你的身边人。不多说了，再多说都是亲密关系中问题合集了。就像“亲”不一定有社会关系或者血缘关系一样，“怨”不等于没有，不等于没有社会关系和血缘关系，只是内心相对来说不舒服，想起那个人总体是不舒服，这样的人适合放在“敌怨”里。如果也选两个，愿意建立梯度的话，相对容易的在前面，更不容易的在后面。

这样“亲、中、怨”修习过来。在选择人的时候，尽量不选择容易生起男女欲贪的对象，为什么？因为这种一般世间的这种爱，是慈悲加上了贪染，那就是爱。反过来，世间的爱如果被去掉了贪染，得到了净化，也就是慈悲。为什么不建议取容易产生男女欲贪的对象呢？就是避免生起烦恼。对这个人，本来看不顺眼，但是他是异性，修一修，对他感觉好了。我不知道这个事儿好不好，有可能有不好的情况发生，所以尽量避免选取容易产生男女欲贪缠的对象。

这是说对个体修。中间的善巧，前面也说过，前一位的修习，前边一个阶段的修习，达到慈心的真切、充盈、有力，然后只是把对象

一切换，就像那个前面一个一个*（24分48秒）一拨就到了下一个，是这个意思。这个慈心基本是不动的，向下一个对象这样的投射，这样的照射，这样一个一个地修。可能刚开始中庸会稍微难一点，主要的难度在敌怨。之前也说过，当你第一次突破这种不情愿，而变得真诚，而变得愿意向对方付与真切善意的时候，对于你来说，内心是一种革命性的美好。不要抗拒这种内在的革命。它能给你的生命带来美好。

接下来说群体修。群体，我一开始做原理介绍的时候，是按照空间大小扩张出去，我们这个一个房间这个小群体，然后这一个城市乃至这一个国家、这个星球甚至这个宇宙。让自己的慈心，从小到大充盈出去。每一步不要急切，因为前面实质上已经完成了普遍化，刚才问答（有奖问答环节，我也不知道奖励人家点啥好，希望我能以法相赠）问到，亲、中、怨个体修习完了，从表象上是没有达成普遍化，但是从实质达成了普遍化，问：为什么？为什么说实质上完成了普遍化呢？因为对于一切有情（不只是对于人）的情感标签，不过是可亲的、没感觉的和敌怨的。人对一切有情的标签，不过是这三类。你可以再细分——打分——+50分、-50分，-50分、-10000分，但是从区间来说，大体就是可亲、没感觉的、可厌的，所以，当你亲、中、怨修习完毕，从类别上来说，所有情感类别都修到了，所以普遍化实际完成了。下面只是在表象上再强化它。就是取复数——多数的人相或者有情相，来让这种真切的慈心充盈于此，充盈于这些有情数上。一个房间、一个城市、一个国家、一个星球乃至整个宇宙。不要着急，一点一点地修习出去，这是以空间从小到大，这样从个体、小群体到普遍。

这里要说一个什么呢？是以类别。类别是怎么说呢？粗糙的，按照佛法来说，可以是五趣众生或者是六道众生，在这里我这样举，说什么呢？你总结自己内心中不满意、反感，这个对象，你反感他什么？不满意他什么？比如这个人说话不好听、不中听，言语太粗糙了，一

听他这么说话我心里就烦，有没有这类情况呢？会有。对这个人生起反感的主要原因是什么呢？是他说话的方式。他说话的方式怎么了？让自己不舒服，他言语粗鄙——又粗糙、又下劣。当你认识到你是因为言语粗鄙对这个人产生反感的话，那么要告诉你，大概率其他言语粗鄙的人，也会让你感觉不舒服。想一想，人可能没有这样分析过自己，但是应该这样分析。有的人也这样分析，比如问：你喜欢什么样的？不喜欢什么样的？都能够回答出来。实际上，这就是我不喜欢。言语粗鄙的不喜欢，但是注意，人的贪嗔往往是作为镜像的，言语粗鄙镜像的品质可能就是喜欢的。比如谈吐温文尔雅的，谈吐非常大方得体的，言之有物表达的又很风趣幽默，可能就是自己比较感觉这个人可亲的。你不喜欢的对立面，很可能就是喜欢的。你感觉有一些反感的对立面可能就是感觉可亲的。为什么说到这儿呢？这是认识到自己是取什么境生的嗔。因为，修习无嗔是有对于嗔的调伏，并且在原来生嗔境上，能够生起慈悲。是要这样。

团体修习，其中一个类别修习。总结了对于言语粗鄙的人，对他们修慈，跟前面一样，就类别来说，就是对所有言语粗鄙的人，可以以某个人为代表的一群人、所有的这类人修习慈，对他们生起跟前面一样的慈悲。然后你要针对言语粗鄙的人和言语言温文尔雅的人一起修慈，而且对于他们的慈悲是一样的。明白什么意思吗？就是原来喜欢不喜欢的，现在在你这儿“毁成一排”。东北的懂这句话吧。就是，原来这类人你看到之后内心是反感的，那一类人，跟他是对立面的、镜像的，你是喜欢的。我们说更简单的，就是容颜丑陋的和容颜端严的、长的很好的和长得不好的人。人，很容易以貌取人，对于长得不好的心里反感，对于长得好的心里感觉亲切可亲，现在对这特征对立的两类、特征作为镜像的两类修慈，而且内心对于他们有同等的普遍的慈。这是什么？这是击破过去内心贪嗔的干扰。当你这样修习的时候，你是在校正自己过去情绪里的问题。这是你在夺取关于情绪的主导权，这是你一步一步踏向你情绪的主人而不再做情绪的奴隶。这是

更主动的方法。在我们现实的人生、现实的人间特别有意义的。

你说，那我要总结起来，种类可多了。你先别着急，你这一座的时间有限，你修习个一到三类就不错了。因为你修集一段时间之后，这些对你不构成干扰了，眼中无帅哥也无丑男，只有我慈悯的对象——恭喜你，你已经基本上及格了。那么，这一类不再对你的贪嗔造成问题了，你可以再换别的。你一座上如果分类修习，特别地这种一对一对修习，修习几类——一到三类就可以了。然后普遍地对一切人（有情）修慈就可以了。

这是对于类别修习，这个对于实践非常重要。这是说到了，从个体到普遍，中间是有群体的过度，一类是空间从小到大的过度到一切有情，一个是类别的过度，可以选个别的几个门类来成对修习。不要只在一边。只在一边有两类：一类是我真听过的，据他自己说他修慈修了挺久了。有一次问怎么修习，说主要是对亲近的人修习，我当时马上告诫他，我说：“你这好像不是在修慈”，“那我在修什么啊？”“你这是在修染爱”。只对亲近修，这是不愿意突破自己过去对贪嗔束缚相，不愿意对中庸的没关系地去付出自己真切的关爱和善意，更不要说敌怨。这个对于生命内在的成长来说，作用比较小。但是，我们前边说了，你哪怕对自己来修都会得利益。对于他人修，只能停留在亲近的人，这是多少有问题的。没有别的大问题，是在长进上固步自封。对于他亲近的人来说，这种亲密关系会建立得更好。这个没问题。从世间来说，没有问题；可是，从个人成长来说，给自己画地为牢了。这是一类。

另一类，我刚才说分类的修，这里为什么要强调镜像的两类？俊的丑的要放在一切修？对于这个大家感受比较直接，所以我拿这个来说。因为，你只对这个反面的修，也许你感觉挺真切的，实际上跟那些正面的镜像还是不平等，所以你成对地放在一起修，这个时候，因为它们“毁成一对”了，所以实际修出来的这个慈悲也是一致的——能够保证它们的一致。这个能够更好摧毁过去内心中在境上的贪嗔

差别。

如果大家修习慈心，自己亲中怨、个体、群体到普遍都修习的比較得力了，你也可以进一步地考虑修习增上意乐。什么叫增上意乐？前面这些基本上都是在自己并没有付出代价的时候培养慈悲，增上意乐是宁愿把对方的苦拿到我自己身上，来通过这种方式让他离苦安乐，而这个苦是在我自己身上停留的。这是什么意思？我愿意替你承担苦难，而希望你具足安乐。个别人对于个别对象是能够做出这样真实的事，但绝对很难普遍。能做到普遍的，不是英雄就是圣人。恭喜你，今天在这里听见了如何成就圣人之道。当然，这是世间义。大家会说，那真要这样不就成为圣人了？佛法来说，真正的圣人还是要有无漏智慧的。

如何具体修习呢？你们都懂前面如何培养慈了，道理是一样的。就是从易到难。从亲切的、真切的个体到群体乃至到普遍。从易到难，刚开始拿过来的苦可以是不那么吓人的，对象可以是亲近的人，比如父母，把父母的头疼脑热拿到我身上，或者是子女——把子女的头疼脑热拿到我身上，他们得安乐。这个还是能做到，心里还是愿意做，那就从这一端之善开始。一方面是这个苦在加剧，另一方面，所替的人在疏远，明白吗？那还是个体这样修习——亲中怨过去；苦呢，可以从弱到强。个体修习完毕，其实已经具备了普遍代众生苦的能力。接下来也可以向前面一样，从小群体到普遍代众生受苦。这样有什么好？你的慈悲就变得特别的强盛有力，特别经得起风吹雨打；要不然，磕着碰着这个慈悲就没了，只能在岁月静好的时候自我陶醉，风大一点，雨急一点，就气急败坏了。这倒不至于，这是譬喻说。所以，不管你是想强化稳固慈悲，还是真的希望慈悲更加增胜，乃至未来有向菩萨道实践的可能，有慈悲的增上意乐是有它特别的价值的。但是，并不作为必修的选项，作为选修吧。大学的课程有必修、选修，我们修习慈心，基本的，刚才所说的，增上意乐之前都是属于必修的，因为它有这个层面上的意义。在这之上修增上意乐，看自己。

可是，对于一些人来说，增上意乐的修习更容易带来真切的慈悲。就是他这样修，他没啥感觉，但是突然之间内心要付出这么大代价对人好，你又愿意这么做的时候，他的慈悲一下就真实了。之前，他总是感觉这个不太真切，好像有吧，又好像没有。你要说完全没有，跟从前又不太一样；你要说有，我这还没到法师说的那个程度，我这是咋地了呢？你这是欠一把火，这把火怎么烧呢？去尝试一下代众生受苦。从你愿意为他付出的人开始代众生受苦，哪怕你代他受苦，你会能感受到更真切更决定的慈悲。

时间关系，今天跟大家做的慈心修习的分享就到这里。祝愿大家各自都能得到慈心的利益。愿你们安乐吉祥！

本书经众位法友根据印慈法师开示音频整理而成，仅供内部学习使用，如有错谬之处请告知。



