乙巳·江南里——春节禅修营

印慈法师 慈悲开示

目 录

乙巳·江南里-1-除夕开示 1
乙巳·江南里-2-八关斋戒+开营 3
乙巳·江南里-3-坐上修 1 14
坐前提策——收其放心 14
修习方便——慈念于呼吸、慈念于心 15
乙巳·江南里-4-坐上修 2 24
坐前提策——有意思没意思 24
修习方便——慈念于行 27
乙巳·江南里-5-答疑 1 32
乙巳·江南里-6-坐上修 3 51
坐前提策——慈心与呼吸同在 51
乙巳·江南里-7-坐上修 4 54
坐前提策——烦恼是大患 54
乙巳·江南里-8-坐上修 5 58
坐前提策——苦乐从缘，心无增减 58
乙巳·江南里-9-坐上修 6 62
乙巳·江南里-10-答疑 2 66
乙巳·江南里-11-八关斋戒+坐上修 7 76
乙巳·江南里-12-答疑 3 82
乙巳·江南里-13-八关斋戒+坐上修 8 94
乙巳·江南里-14-坐上修 9 100
乙巳·江南里-15-坐上修 10 102
乙巳·江南里-16-坐上修 11 104
乙巳·江南里-17-答疑 4 106
乙巳·江南里-18-八关斋戒+答疑 5 121
乙巳·江南里-19-坐上修 12（含禅修引导） 126
乙巳·江南里-20-答疑 6 135
乙巳·江南里-21-答疑 7+结营 138
结营 151

乙巳 • 江南里-1-除夕开示

大家在这整个春节期间，把宝贵的假期拿出来做这个事，也希望大家能够有所受用。内容呢，还是从无嗔善法入手，这个可能稍微灵活一点，就是无嗔善法它的长养、它的安住、它的运用。

然后，我们有法友说能不能后面放一些六入处的修习，我们推进着看，尽可能地让大家有受用，好吧？万一调子起太高，没人跟得上就不好玩了。我们还是按大家受用的形式，大家能够确实多少受用，这样呢，我们真得利益。否则就容易变成偏重于学习性的，这还是偏重实践性的，在身心上能得一点受用才好。

你们几位大朋友、小朋友主要就是随喜就好，时间自己安排，真说哪个时间段不想出去玩了，想跟着打打坐，也欢迎。不是不允许你们参加，是给你们放假，你们随便。要是想参加，我可以给你们开小灶，有一些可以教你们的独特法门；然后 20 岁以上的大朋友都要离场（众笑）。

然后我们这几天呢，大家身心放松地去推进。身心放松，容易相应，不用端起来，但是也不说没有劲，而是自己很放松地来做这件事。身心很调柔、很安详，带着这种柔软的轻盈和喜悦来做这件事，这样就不会有任务感，也不会有被架起来的感觉。自己就像一股温泉一样，随方就圆，没有什么特别的感觉被要求着做什么事的感觉，那其实跟禅修相应会比较隔碍。大家还是放松身心，就当度一个特别的假期，这种心是最好的。因为，大家出去度假的时候，虽然是想玩，但是其

实心是相对放松，也是容易去品味点什么的，是吧？建议以一种特别的度假心态，来度过这几天。因为这个环境，要求大家像过去大的禅修营那样运作，因缘上也不太一致。给大家做一个稍微心态更轻松的，相对来说更向自己生活的方方面面尽可能去融入的一个禅修营，好吧？

因为这也是大家需要的，对吧？座上如果用功或者是用功集中一点，有一段也许能够得力。怎么样把这个渗透到生活中，这是大家都需要的，有时候能渗透得好，有时候不到位。到位、不到位，原因是什么？然后自己怎么调整？这些是可以慢慢地在这里体会，也可以互相探讨。

明天开始再说具体的这些细节——我们怎么用功，为什么，能够给我们带来什么样的生命经验和受用，有什么好……我们明天再聊这些。自己愿意把自己绷起来的也不是不可以，但是我希望这个"绷"不是心态的绷，而是时间上用心的绵密，好吧？不是心中有任何紧张感、紧迫感，或者要端起来的感觉；而是内心柔软、安和的不放逸住，这是我所说的绵密用功。想要绵密用功，也很好。但是注意！心态是很调柔、安详的。

大家要没有什么特别问题提出来，今晚我跟大家说的就这些了。最后要祝大家新的一年吉祥如意，善愿圆满！祝小朋友们都茁壮成长，能够有光明的前途。

乙巳·江南里-2-八关斋戒+开营

……八关斋戒仪轨……

上来为大家传授八关斋戒，新年的第一天，以这样具清净戒、培养现后福德来开始，确实是很美妙的开端。更何况我们还要以具戒身，来学习佛法，来修习止观，让法的甘露涤荡自己、润泽自己，这真的是非常有价值，非常有意义的。更何况，因为道友的努力，为我们的付出，与大家共同营建了这样一个又舒适、又安静的环境，能有这样内外因缘，一起来学修办道，真的是很难得的。我们这几天一起端心正意，多多的啜饮几口法的甘露，让自己回去也有更好的身心状态、更强盛的佛法力量，来摄持自己的生活和工作，来摄持自己的生命走向更光明的未来，这当然是非常好、非常殊胜的。

新年的第一天，我们这样开始，也以这样的功德回向法界有情。如下言语，随我道来：

愿以此功德，

普及于一切，

我等与众生，

皆共成佛道。

就地一拜。起立，礼佛三拜。给大家受八关斋戒圆满。（法友：礼谢法师三拜）一礼就好。

大家请坐。虽然我们多数法友对于修习止观不陌生，自己也学习过，也实践过，不过有一些问题还是需要我们一起回过头来看一下。大家看人们一般的整个身心的模式也好，整个生活工作的模式也好，

他都在干什么呢？他都在寻求去与什么境界会遇。想一想是不是？一般的求财的，求权力的，求名位的，这当然是。哪怕我就是求个好吃的，我就求一个舒服、不累，我是不是都在寻求和什么境界会遇？意识到了吗？或者他的反面就是这个不满意的境界——"怎么就还过不去呢？"说得明白一点，人们这个心普遍的都在境界上努力。

他为什么在境界上努力呢？这个境界就是要触对的对象、感官的对象，能意识到吗？我追求名位、追求权力或者追求财富，归根到底是追求跟一些境界会遇。钱是境界，名声、别人的赞誉……这些都是境界；或者就求个舒服，那个舒服也是境界；躺平不累，那个不累就是个境界……人们这个心都在寻逐什么境界，或者是想要逃离什么境界、排斥什么境界。

这个模式有没有问题呢？实际是有问题的。人们不一定能意识到，人们觉得天经地义。他的问题在哪儿呢？他为什么要寻逐自己觉得好的境界？想要逃离或者排斥自己觉得不好的境界，为什么？就是因为他觉得跟这些好的境界会遇，是所谓的好事儿，这个好事儿是带来身乐和心乐的，是吗？比如：我是一个想发财的人，就是觉得钱好，跟钱会遇了，也开心，也能给我换来感官受用，我就觉得这个好。不是说感官的受用带不来感官的快乐，感官的受用能带来感官的快乐，但问题是什么呢？问题是境界不可靠。

大家能意识到吗？我们常说无常，无常的意思就是不可靠。境界不可靠。人不可能有那个本事，遇到的都是可意境。谁有那个本事啊？我常常拿美国总统举例子，川普上台，刚拉着 OpenAI、软银、甲骨

文等等，他们搞了一个 Stargate（星际之门），投入五千亿搞 AI，刚没几天的事，结果中国幻方公司（幻方量化），发布 DeepSeek 的 R1 版本，结果把从前美国 AI 消耗的费用水平削减到过去的 10%。那什么意思呢？他们的这些计划全得推倒重来。美国总统挑头干的事儿，参与者都是跺一跺脚世界乱颤的大公司，然后还这么不如意。

心取着境界、向往境界或者排斥境界，全在境界上用功夫，它的问题就在这——你不可能在境界边真的能够如自己的意。哪怕一时如意了，归根到底还要变坏，还要转变成不如意。

为什么佛法说乐受也是苦，是坏苦？这个是很深刻的。当然大家都知道是无常，但是本质上是什么呢？就是不可能如意自在。当我们快乐的模式是建立在寻逐境界、与可意境会遇的时候，我们这个快乐的模式本身不可靠。这是一定要深刻认识的。

我过去引《菜根谭》简单的话说："有一乐境界，就有一不乐的相对待，有一好光景，就有一不好的相乘除。"我常说，洪应明只是一个书生，他能有这个见识，是挺厉害的。

稳妥来说，我们为什么不寻逐一种模式，让自己的心，不管境界是好是坏，这个心都能够不动摇；或者不管境界是好是坏，这个心都可以安乐呢？我们先不说这个到底可不可能，至少我们可以想象。

难道只有去寻逐境界，被境界操弄的这一种模式吗？我说这个话，不是让大家舒服或不舒服。我只能寻求境界，境界好了，我高兴；境界不好了，我不高兴——这不就是境界的奴隶吗？你的心情就是境

界的玩物，是不是？大家都觉得是"我在追寻"；什么你在追寻？你在被境界操纵，是不是？给你个甜头，乐半天；再给个苦头，又哭半天。

我们先不说那么高深的，像无我、不自在这些。每个人都觉得自己是一个自由的精灵。自由什么呀？你的喜怒哀乐完全被境界操纵。像你们过去上学的时候，要是放假少几天，心情就不好了；要是布置作业多一点，或者考试很难，又受到折磨了。我们走上工作岗位，事情顺意、不顺意，心也随着起落。这是心模式的问题。如果有一种可能，那为什么不让自己的心不再随境界起舞。注意这一点，过去是你的情绪、你的心被境界操弄着，给你个甜头，你就得笑一笑；给你个苦头，就得皱皱眉，这是很不自在的。

所以我们修止观，训练的是什么？训练的就是内心不再这样不由自主的能力。大家也都有过这样的经验：这个心，想不让它想这个事儿，它没办法，就要往这个上来；想不让心这样，它偏要这样。包括孩子们也是，我们也都从学生那个年代过来的，该写作业的时候，心想着去玩；该做这个的时候，心没有办法在这个上。这是什么意思呢？打比方说，如果是一个人的肢体是这种情况的话，手想放到这儿，他偏要摸到那儿，这不是有病了吗？像我们开车，你想向左打方向盘，结果手没动，脚就踩油门了，这不要命嘛！大家想一想，如果我们的肢体是像我们这颗不调伏的心一样，它到底行、还是不行？危险、还是不危险？我们说平时走路这些动作，你还觉得无伤大雅，但是我们的动作，假如真的是你让它往东，它就往西，这是很要命的。比如刚

才说，你本来要打个方向盘躲个东西，结果手没动，脚踩油门了，这不是送上去了？能理解吧？

我们的心常常是“我应该干这个”，但是这个心就要去干那个。这不是毛病吗？这当然是毛病了。实际上，这个毛病能够带来的危害也很大，只不过人们习惯了、不觉得了。假如真的出现了这种肢体运动的不协调，可能要看医生，想办法调理，想办法治。心也是如此，心如果不能够随意自在的安住运作，它是某种意义上的心智的不健全。当然标准会高一点，跟一般意义上身心健康不一样，我们看得高明一点，这个事情不妥。

说了两件事：一个是，心只会寻求境界，从境界边得喜乐，这本质上是被境界所奴役、所操纵，境界是我的主人，境界是我情绪的主人。第二个，如果心不具备把握自身的能力，实际上这是一种不理想的状况，甚至是危险的状况。

修习止观，不从太高明、太遥远的事说起，就说我这个心能不能不再做境界的奴隶，我这个心能不能不再“让它往东，它就要往西”，我能不能够培养这一颗心自在喜悦的状态，不管是碰到什么境界——人家说我好听的话，我内心当然是欢喜的，可不是因为境界欢喜；人家说不好听的话，我心还是光明如初，也不是因为他说不好听的，心不因为境界东倒西歪。这是很重要的，这是一种内心情绪模式的变化，深刻地说是内心模式的变化，不仅仅是情绪模式。

两种力量，其实是你培养起来一个，另一个也就开始有了。你能够不随境界东倒西歪了，那你的心，让它往这儿的时候，它为什么不

能往这儿呢？过去，我们这颗心，你让它往这儿，它偏放那儿，那意味着什么？它在境界上有抓取、有排斥，有这种主动的黏性和排斥性。现在，在境界上没有这些了，那当然，这颗调顺的心，你让它放这儿，它就放这儿；你让它放那儿，它就放那儿。

如果这些不可能，那我们就只能像过去一样随波逐流，被境界奴役一辈子；如果可能，那我做境界一辈子的奴隶，还心甘情愿，这个事儿有点怪。我为什么要做境界的奴隶，被操纵、被玩弄呢？我为什么就允许心处于失调的状态，让它放这儿，它偏偏像别人的心一样，就非要放那儿呢？我难道不能做自己心的主人吗？

这是我们修习止观，希望从大家能够容易意识到的一些因缘，来说一说我们为什么有必要来改善这个心。它的状态也好，它的能力也好，其实说到底就是我过去常说的那个词——“心的模式”，你心的模式有没有变？你是不是还是要境界来赏赐你快乐？境界不配合，自己就闹心，你是不是还是这样？

这个境界有很多，你去想吧，但凡你在对象上有向、有背——就是这种情绪性的有朝向、有背离，就叫作被境界所操纵。等到自己内心不受境界的扰动，能够自然的、安然的喜悦而住，那个时候，是跟境界接近、还是远离，就变成了智慧抉择。不再像现在，总是有一种莫名其妙的情绪力量在里边扰动。这样，心调伏了，智慧就更容易工作。

我早期的时候有一个图文，说了类似这样的意思：有时候人们不是缺乏智慧，而是缺乏让智慧工作的内心环境。这个多少有一点高举

读者的意思。什么意思呢？他也许对这个智慧有所闻、有所思，在有的时候也有确认，但是并没有成为他常住于心的东西，但也不能说他完全没有这个智慧。所以我是这样说：我们有时候不是没有智慧。但是，他这个智慧为什么这时候没发生作用呢？他这颗乱的心，甚至可以说狂乱的心，使得智慧没有冒头，智慧在这个时候没有出现，没有发生作用。人有时候会有误解，比如："我都学了这么多，还用不上，是不是这个没用？"不是！你要问问自己，当你说没用上的时候，你这个心当时是发生了什么？这其实是除了心的堪能、心的状态这些偏定学的之外，又说了一下它跟慧学的关系。我们的智慧想要更好地发生，更好地起作用，必要的内心因缘、内心环境，还是需要的。

我们能够意识到过去的生命模式、生命状态有问题，有大问题，自己才能够不放弃地在内心的改善上持之以恒地去做努力。比如，一个肌肉可能发生某种退行性变化的人，医生告诉他要每一天练练肌肉，免得以后生活不能自理，你说他会不会练？他会练。我们内心的能力也一样，你一天不练，它就会弱一点。我常常把心跟身做类比，因为身是显著的，也是大家更关爱的——注意！大家更关爱的是身。类似的情况，在心上也会有。肌肉没力量，或者不锻炼或会退化、会萎缩，"医生告诉我了，我会每天锻炼"。你们看我老妈妈就是，每天锻炼。但是心呢？心也是这样。特别我们一般人，心本来就没力量，稍微练两天就觉得自己是大力士了，实际不练了，肌肉就迅速地又萎缩回去了，就会有这个问题。

这是前面跟大家说了，我们有必要去练；再跟大家说的意思就是，我们有必要持之以恒地练。这个心要练，不练心，那真的是有很大欠缺。练，也不要想“吃一顿饭一辈子不饿”，我们谁能吃一顿饭一辈子不饿呀？不可能的！也不要想参加一个禅修营，以后就再也不用修了，那也不可能。就像你去哪儿吃自助餐，随便地吃这一大顿，难道就能够顶一辈子吗？也不可能。

通过思择确定，确实有必要练习；然后还要确定，确实要持之以恒地练习。这个很重要！我们先不把它放在很长远的解脱的背景下，甚至不把它放在后生的安乐的基础上，就说这一辈子，我到底能不能活着做自己的主？能不能不再做奴隶？到底能不能站起来？我们就说说这个层面——共世间的层面，我这个心，到底能不能够扶得起来？是这个意思。

做境界的奴隶，人家给一个糖球、给一巴掌的，有啥意思？总这样有啥意思？真的是想一想都够了，我再也不要做被人随意摆弄的玩具了。这心就是被境界摆弄了，就是境界的玩具，就是境界的奴隶。这样想一想，有什么尊严呢？大家在外边都是有体面的，想一想：如果这个心被境界操纵着，作为人，我真的有尊严吗？人家让我高兴，我就高兴；人家让我不高兴，我就不高兴。这属于没有站起来，所以我刚才说站起来。

也意识到，这个心如果没有自在力的话：不能够让它安住这儿就放在这儿；让它去做那个动作，心也不能去做那个动作。那不行！要让这颗心越来越像一个和好的面团，给它捏什么形，它就是什么形。

现在，多数人的心是面粉。所以我们止观修习最开始的事情，其实就是把这个心从一盘散沙的状态，慢慢地让它变成一团和好的面。我们说调顺、调柔、心善调，说的就是这个。这个心具足过去不太显著的，甚至不太具有的堪能了，然后，有很多事情就变了。

这是我们在禅修营的最开始，从这个意义跟大家切近地来说一说，为什么要把这个当成自己生命中跟吃饭、跟锻炼身体一样，应该必须安排的事。

大家有没有什么问题？

法友：师父讲到修心这段，这两天发现我的心特别乱，觉得这件事情不应该想，对人生，对未来的学习一点儿帮助都没有，已经清醒地认识到完全没有好处，但是还会去想。

法师：这不就是我刚才说的，让它放这儿，它偏要放那儿。

法友：包括晚上睡觉的时候，明明可以静下心来好好睡觉，结果就觉得枕头不舒服，枕头不舒服就脑袋疼，脑袋疼就想到我可能长不高，长不高就会牵扯到一大堆问题，然后就更睡不着，而且心特别不稳。

法师：一个枕头引发的惨案。

法友：就是到处乱想。

法师：这就是刚才说的我们有必要练心。你如果意识到这个，你就意识到这个心需要调伏了，是吧？就像刚才说，我动作不协调怎么办？我要听医生的招呼，该做什么改进的训练要做。身体这样，心也这样。所以这一次，你有时间也参与，我会教一些方法。都是有方法

的，肌肉力量不够、协调不够，都有方法练。你知道有办法练肌肉，但是你知不知道有什么办法练心的力量？也有。当然不是靠哑铃，回头我们慢慢地谈技术。

我今天跟大家聊的，已经知道的再强化，不太清楚的要了解，就是：这颗心，它不调不行，不练不行，甚至不经常练，都不见得行。特别厉害的都解脱了，人家是另外一回事，跟我们不是一伙的了，我们不谈他。就我们来说，不经常练都不行。

我们这一堂就到这儿。主要是给大家做一个开营，开始修学之前，意乐上的再提策，已经有的再提策起来，过去不太强的，要真的意识到，这个事情不是风花雪月、可有可无，它严重地关系到我的前途命运，生命的质量，所以我不得不注意。就像我打“心乱来”的比方，让它放这儿，它偏要安那儿；让心做这个动作，它偏要做那个动作。这要是到身体上就完了！高速上开车，要打个方向盘，躲个东西，它偏偏手不动，一脚油门儿，你不是送去了吗？心这样的不调，也有很大问题。我们意识不到，我们会把原因归结为我的命，或者是外边儿谁谁谁好不好，而不说“我从什么时候开始，我的心那样那样，就一步一步导致了今天的结果”，人们看不到！这个不调伏的心，是带来灾难的。不调伏的心，我说严重的话，它真的是不吉祥的；心善调，真的是吉祥。

“高速公路开车”这个比喻，大家常想一想。这个不调伏的心很要命的。有一些人，曾经前途很光明，在关键节点，因为内心的问题选择了别的，结果把自己前途葬送了，这不也都有吗？然后，归因的时

候，不说自己的心出问题，要说“哪个干部经得起这种考验”，把这个又推到外境。归根到底是心的问题。意识到这些，策励自己。因为人是有惯性的，过去那一套，多省事儿啊！不修行，多省事儿啊！不修心，多省事儿啊！人是有惯性的！所以要常常地策励自己。

我讲的并不都是新道理，但是跟大家再讲，就是因为这是需要我们常常来提醒自己、来策励自己。要不然，一段时间莫名其妙地在这个上的力量就会卸的，这是不行的。主要是跟大家共同提策。

乙巳·江南里-3-坐上修 1

坐前提策——收其放心

只知道寻求境界，快乐的原因，实际上就被归纳为——发生了什么好事儿，也就是遇到了什么内外的好境界；不快乐的原因，也就归纳为——没遇到好事，遇到了不好的事，遇到了内外的不好的境界。想想，我们心是不是都是这么归纳的呢？觉得理所当然，这个事情发生了，我怎么能不高兴呢？这个事情发生了，我怎么能不闹心呢？理所当然地认为就应该这样，于是自己的心也肯定就是这样，随着境界起舞，被境界操弄，自己主观上也只知道追逐境界才是境界。实际上呢？实际上很被动，是被境界完全摆弄。说得严重一点，整个人的身心、整个人的发展都是基于境界的，为了境界，基于境界。想想是不是？

我过去给大家讲《修身之道》，那里依着印顺法师对于儒家跟佛教的对观说。他特别提到孟子，《孟子》里边说到"收其放心"，记不记得？收其放心，是什么意思呢？原话意思就是，你自己家那个鸡呀狗啊到处乱跑，你还知道给它找回来，收回来。古时候的生活，今天就是农家生活，大家想一想，这个狗不知道跑哪儿没影了，还知道给它找回来；这个鸡不知道跑哪儿没影了，还知道给它找回来，可是人们什么时候把这颗奔放的心收回来过呢？他叫放鸡、放犬，这个"放"有一点形容词的意思，指的是向外奔放，不知道回来的这种情况。

收其放心，之所以说它是情绪模式，是人们想要高兴的时候，自己想高兴，就只知道找一些能让自己高兴的东西——或者境界，或者事情，简单地说叫作“寻逐可意境”。他自己不高兴，归纳原因，也从来不说“我的心欠缺什么”“我的心哪错误”，会说“什么人、什么事，惹得我不高兴”。也就是，不可意境让我不高兴，可意境让我高兴。这个很成问题。

收其放心，其实有这个意思，就是：为什么这个心要狂野的奔放呢？为什么只知道如此？为什么不知道收回来，让它自足，让它自己就充盈、喜悦呢？我们不从太深奥的地方说，我们就从情绪模式、从心的模式，来说怎样会是更自由的人生，会有内在自由的人生，会有内在尊严的人生。“这样是不是不高明？”我们高明的听了很多，有时候，只重复跟自己生命不贴近的高明，反而会容易觉得它没有实际意义。我们高明的也知道，那回到当下最朴素的身心的情况，来看一看，这样的模式乐观吗？确定不乐观，要修习，要培养心。

修习方便——慈念于呼吸、慈念于心

给大家说一个方便，这个方便也不是第一次说。是什么方便呢？简单地概括它，就是**以明显的无嗔心来体验呼吸**。用稍微术语一点的话说就是“慈念于呼吸”，记得吧？那为什么说用这个方便来做改善呢？因为，慈心或者无嗔的心里，没有这种不满意。自己内心如果说无嗔的体验呼吸，那是带着满意去体验呼吸，无嗔的心里没有不接纳、

对抗，所以是带着全然的接纳来体验呼吸，这样全然接纳、全然满意地体验呼吸。

呼吸也在变化呀，有时候是上气不接下气，有时候又深邃安宁，但是不管呼吸呈现什么样貌，自己这种完全接纳、完全满意的心，根本就没有变化。这个呼吸有入息、有出息、有中间短暂的停顿，不管是入、是出、是中间短暂停顿，心完全没有变化，又持续地如此。

这怎么就帮助我们改变模式了呢？因为过去，我们心里要想满意，需要这个境界所谓"真的让我满意"，就是"这个境界符合我的什么标准，我才满意"，而不是无条件地满意。内心有条件的满意，那肯定就有不符合条件时候的不满意，这不还是对一些境界满意，一些境界不满意，还是对于境界有嗔、无嗔，想想是吧？

而且，有一些道理大家明白，可是不能够成为内心中稳定的状态。那是什么呢？那是另外一方面，就是心的——说得通俗一点——心的稳定性。心的稳定性，其实就是跟定力有关系，心的稳定性发展到一定程度，就是心一境性。这里就需要一点内心的能力了。这个能力，也需要不断地来培养，因缘生法。如何培养呢？就是培养心能够安住的能力。这个方便，在完全满意、完全接纳、无条件满意、无条件接纳地面对呼吸的时候，不管是在特定的境界，也就是呼吸上的稳定性，还是特定心态的稳定性，这个无嗔的稳定性，它是同时在发展的。

要注意一点！我们注意力投注在目标上，在过去的模式下，一定会可意生贪，不可意生嗔。想想是不是？像有法友说，看一看手机视频，时间就过去了，那是什么意思呢？那就是心喜欢那个境界。我需

要这个方式来调节身心，那意味着我内心或者身心做内在调节的意识或者能力，总有一个是没到位的；然后，我需要这个来帮我调节。而所谓这个帮我调节，就是为给心一些它喜欢的境界，这本质上还是把自己的心交给境界去舞弄。需要打牌的，需要找人聊天的，需要这，需要那……实际上都是这么回事。当然不是说大家不能做必要社交；只是要知道，如果自己仍然只能停留于那种模式，那是有欠缺的。

以无嗔心来体验呼吸，第一步就是满足的、接纳的心，完全接纳、完全满足地来经验呼吸——入息知道入息，出息知道出息，转折知道转折。也不用非要很用力，心是完全放松，完全接纳，完全满意，来体验呼吸。不会接纳，不会满意，那就对呼吸真诚的微笑。真诚微笑着面对呼吸，柔软善意，自己完全地接纳它，可以，都可以，完全的满意，经验着呼吸，微笑着面对呼吸，满意，很满意。

尽量用这样柔软的、完全接纳、完全包容的心，去体验呼吸；觉得差一点意思，让自己微笑着面对它，面对呼吸，体验呼吸；还是差一点意思，那就引导心，体验着呼吸的同时，“可以，都可以”“满意，很满意”。慢一点，不要急。

这样，我们慢慢锻炼得自己触对境界，能够安住于内心的放松和柔软，情绪上的不受境界扰动。只是说不受境界的扰动，这就像让大家不要想一只黑猫一样，它不容易真的在心里实现。这是人心的特点，“你不要想一只黑猫”——你会去想。说：“心不要受境界的扰动，不跟随境界起舞，不逐境”，心没有这个东西，回头还逐。所以要练习心，令它能够在一种内心状态上稳定地、自然而然地安住，面对一切

可意境、不可意境都如此，这不就实现了不随境转吗？而不是告诉大家："不要随境舞动，不要随境流转，不要随逐境。"这个对于初学不容易，因为他只会那样。所以我们要培养具体的、如何的不管境界怎样，都不随它颠倒起舞。

那么，我们有若干正确的状态可供选择。这种内心柔软，完全接纳，完全满意的状态，对身心是非常好的调养慰藉；实际上也是无嗔善法，有很好的功德；后续还有很高远的展开。所以，它作为我们培养心触境不动的落脚处。我这个说清楚了吗？是有这样的用意。

大家先尝试一下，做 10 个呼吸左右。对于入息、出息、若长、若短、若粗、若重、身子舒服、不舒服……都全然地满意，全然地接纳，内心没有任何对立、对抗，柔软温暖，完全满意，完全接纳，来体验呼吸。我们做 10 个呼吸再说。

……修习中……

刚才跟大家说，以无嗔心来体验呼吸，做起来有什么得力、不得力的吗？如果有困难，现在可以说。如果能够这样用功，那么我们就这样一起来做这一坐的修习。

……修习中……

这一坐先到这里。

像刚才所说的这样的修习，大家用了一坐的功。怎么样？能不能够比较稳定地这样把功夫用上？能稳定地用，几个呼吸是肯定都能，是吧？如果说一开始几个呼吸，也不太容易柔软的、温和的、完全接纳、完全满意地来体验呼吸，那可以用一些方便帮助。像刚才所说的，

对呼吸带着完全接纳、完全满意的微笑，这个会有帮助；也可以在这个基础上，进一步地用点语言伴随呼吸来引导心——"满意，很满意"，都可以。

这样稳定地用功夫，实际上是帮助我们建立一种新的内心情绪机制、新的内心情绪背景。我常常说"心的背景"这个词，你们听我说了很多遍。心的背景怎样能够尽快地、比较高效地养成呢？背景嘛，就是总在的，想养成一个总在的心的状态，那就应该常常地在一切时处、一切动静中，都有意地去培养它、安住它。当你这样做了，久了、习惯了，它自然就成为你内心背景性的东西了。

之所以告诉大家在呼吸上这样用功，知道为什么吗？因为正常情况下，我们只要清醒着，就有呼吸。当你这个功用纯熟了，就算刚才心又向外没有觉察地奔跑了，一念突然反应过来，就算别的不会，能把呼吸注意一下，然后心自然地调节为自己所熟悉的、无嗔地去体验呼吸，一次、两次……一天无数次这样，过些天，它也就习惯了与无嗔心相应于一切清醒的时光，那这个内心背景式的东西，就培养出了点苗头。这是用呼吸做这个的好处。

要说普遍性的、一天到晚都伴随着的，其实是有一些的，像这些身色类的，就是身体、色属性的这些，都是一天到晚都伴随的，对吧？可是身色里，如果说目标又比较显著，又在任何情境场景下用这个功夫都没有什么不合适，那呼吸就是一个很好的选择。在什么场合也不能不让人喘气呀，是吧？另外，还有没有什么其他可能呢？这是我们开始知道，问题是什么、问题的整个环路是什么，所以，我们用什么

方便去改善这个问题、解决这个问题，那这个方便是唯一的吗？我们为什么用这个方便？我们了解这个方便背后的机制了，我们还有没有其他的选择、其他可能的方案？是这样。不是教一个方法就算，我们知道为什么要来做这些，是因为有这些问题，而这个可以改善这个问题。

只有如此吗？像刚才说的，我们在培养一个新的情绪模式，一个新的内心模式，我们用的是让内心能够稳定的、持续的、与无嗔相俱地去面对一切，落脚点、着力处是呼吸，以无嗔心去体察呼吸，是如此。那其他呢？我想从没有把它作为心的背景能力，开始慢慢地培养，能让无嗔成为我内心的背景。呼吸，大家能认同，对吧？我现在有没有做到，是另一回事。但我基于自己有限经验，包括这样的外推，如果我能够常常如此，内心会慢慢地成为无嗔相应的状态，无嗔作为背景。那这个入手方便，有没有其他可能呢？

我们要给心选一个对象，让心习惯以无嗔来面对它——因为，最开始就无对象的操作，那个不现实——那它应该满足几个特点。只要我们清醒着，这个方便中所包含的这个对象，就应该是很自然的就现起的。我们指望外界的任何东西都不现实，有时候连光都没有呢（黑屋子里），对吧？我们指望外界的任何东西都不现实，就能指望身心——这个身体的话，要动眼色的，还是不太现实；所以你看，呼吸主要落在身触上，注意到了吗？那还有没有别的呢？有。那是什么呢？意法。

说到这儿，能理解吗？我过去在讲《佛教心理学》的时候，讲完遍行心所，我提策一点，说：我们想全天候地用功夫，那你不在遍行上下手，是不太可能的。记得吧？或者这话正过来说是更确当的：你在遍行上下手，你这个功夫自然就普遍了。那在什么上下手呢？你说："我在受上下手，可以不可以？"可以。实际上，我们只要清醒着，不管外界条件怎么样，受都在发生。

你说："没有啊，有时候没有感觉到受。"那是舍受。能理解吗？是不苦不乐受而已。受也始终在发生。盘腿盘久了，会有一点疼，如果这个人长时间疼，比如座上，坐了 20 分钟开始疼，还有 30 分钟、40 分钟，他这 30 分钟、40 分钟就可以慈心地体验疼痛，或者慈心地接纳这个受，不想去解决它，不想改变它——当然有前提，自己经过智慧判断，这个不会造成永久伤害；如果是永久伤害，那是智慧抉择："我要改变这个因缘。"又没有什么永久伤害，正好拿来练心。

受可以，但是舍受有一点太淡了。舍受是不容易被体会为受的，所以大家无事而做的时候，问："你现在有没有什么感受？"大家会说"没啥感受"，不知道现在有受发生，只不过既不是苦也不是乐。这是说"受"可以作为下手处。这也就是四念处中的受念处，受念处也可以全天候修习，但是前提是你不能只知道苦受和乐受。当然了，这个人如果修行得当，他一天到晚的心乐受是很普遍的，他也可以住于心乐受——慈心来跟心乐受相应而住，也可以。

从遍行的角度考虑，还有没有什么是相对来说比较容易用上功的呢？从色身，我说了主要是身触，是不依赖于很多条件，随时都在发

生。呼吸主要就是身触的一类，意识到了吧？其实是说了身色的部分。刚才说了受，你也可以这样无嗔心去体验一切受，当然可以。而且，在苦受和乐受发生的时候，还真的要这样，不然就又迷惑了，又寻逐境，又被境界操弄了。

还有就是"思"。思，就是意志上的倾向，"与善恶品等，役心为业"，就是常说心的抓取和排斥。你看看心，"我要这样""我不要那样"，是不是最常见的？这是心关于这种意志倾向最常见的情况。那以无嗔心相应的来面对它，是如何呢？是对于内心离开了无嗔状态的一切情况——过度的高举，可能有贪染在里边；过度的沉抑、压抑，可能有忧乃至嗔在里边——自己内心以倍复于此的柔软、接纳、包容、满意来融化它。说得明白一点，或者说得大家容易听懂一点，就是"慈念于心"。本质上，像是慈念于心一样，因为你不觉得那是"思"，你会觉得"我怎么样"，或者"我的心怎么样"。

这是什么呢？过去我说：心中有贪无贪，有嗔无嗔，有痴无痴。如果心里没有无嗔，把无嗔现起来。这相当于说：这个茶几上有没有杯子？茶几上没杯子，我要把杯子放在茶几上。我当然主要是针对的茶杯，可是我是在茶几这个范畴内来把握这件事，所以，根据自己侧重的不同，可以把这个叫作"茶几念处"，也可以把这个叫作"茶杯念处"。侧重"茶几念处"，是什么呢？是这个茶几上有没有，有什么、没什么，是这个意思。"茶杯念处"就是，这个是茶杯，这个茶杯如何如何，是这样。对应什么呢？对应刚才说的"思"，以贪、嗔、痴/无贪、无嗔、无痴为主要内容的、为主要关注点的"思"——就是意志倾向。因为我

们现在主要是培养无嗔，心中有没有无嗔呢？有没有无嗔对面的嗔呢？乃至有没有其他相应的情绪的动扰呢？没有无嗔，把无嗔现起，这也可以。

如果真的想培养一个新的内心情绪背景，你可以有多种方便，一切时处去运用它。最开始，不用什么都用。这是从原理上，让大家知道我们为什么用这个方便，你有多少种可能。

包括经行的时候，自己就是这样完全接纳、完全满意地安住于行走，柔软的、温和的、完全接纳、完全满意地迈动每一个脚步，在每一个脚步上这样用心。不求走得快，不求到达目的地。在这样每一次举足、落足中，柔软、温暖、完全接纳、完全满意。

接下来经行时段，大家就这样用用功，好吗？

坐前提策——有意思没意思

诸法因缘生，像我们在修止观中，有时候内心的一些东西会对于修止观形成打扰。举一个情况，应该大家都有体会过，什么情况呢？像上一次我跟大家说，以无嗔来体察呼吸，内心处于柔软、温和、完全接纳、完全满意的状态来体察呼吸，面对呼吸是报以这样的心态，不管呼吸如何，持续地如此。大家有实践，也有受用。可是，有可能出现什么情况呢？刚开始的时候，这样的心是比较明显的，心比较柔软，也比较温和，对于呼吸投注得上去，也能够完全接纳、完全满意。这样运作一会儿，可能出现的一类情况是——觉得"总这样，好像有点没啥太大意思"，这个念头之后，心就会尝试着离开刚才的状态和心安放的地方。比如，刚才是以无嗔相应的心在体察呼吸，体察体察……这样过一会儿，它不会在很强盛的时候觉得没意思，一般是先比之前淡一点，然后心里会觉得"这个好像也就差不多这样"，然后心想干点别的。是不是有这类情况？这是不能够持续培养的一个原因。

能意识到这后面是什么动力，或者是什么机制吗？我们不是闷着头傻修，要能够理解这些现象、现象的机制，然后我们在这里才越来越洞达明白，对于各种情况充分理解，也有基于理解的各种办法。你们有搞教育的，这就是对于心的教育，知道吗？要想教育好这颗心，得理解这颗心。像这类情况，修着修着，常常是先有一点变淡——很少在修得非常得力，完全没变淡的情况出现这个，那比较少——稍微

淡了一点，然后会觉得“也不过就这样”，或者“这个也就这样”，心想尝试点别的，或者干点别的。后面是什么机制？

我过去说过一句话：什么时候这个心，不再去搞什么这个有意思、那个没意思，那才有点意思。记不记得这个话？这是什么意思？这就是这个禅修营开始一直说的，这个心过去习惯干吗呢？它的模式是什么呢？就是寻逐境界。你让它主动，它就两个倾向，心关于境界主动的动作就两个倾向：一个是寻逐可意境，一个是推开不可意境；一个是奔向可意境，一个是远离不可意境。你都不用刻意思考，这就是这个心自动的运作。所谓“自动运作”，就是它的固有模式，也是因缘生的，不是无因无缘的；不是因缘生的，就改变不了。

我刚才说的禅坐，在这个上用会儿心，是有体会，然后隐隐的感觉，自己甚至都不一定总结出来这句话，其实内心就是觉得“这个也就这样，换一个，看看要不要干点别的”，言外之意“这个好像也就这样，没有太大意思”。这是啥意思？这是心仍然在过去的模式下，想寻求更有意思的，这就是人心。这样的心，不配拥有稳定的幸福，你们懂吗？我说这话吓不吓人？因为这样的心，它会总去寻逐另一个，因为这个也不过就这样。什么意思呢？再好的境界，习惯了之后，也不过就是这双鞋合脚；你穿这双鞋合脚了，你还觉得这双鞋怎么好吗？不觉得。所以过去开玩笑的说法：女士们拉开自己的鞋柜，总少一双今天合适穿的鞋。简单地说，叫作“总少一双鞋”。这个不是男性、女性的问题，这是人心普遍的问题，只不过在什么上表现出来。

本来打坐好好的，然后会有这个，这个是五盖里的一个东西，你们听说过五盖吧？贪欲、嗔恚、掉悔、昏眠、疑。这个"掉悔"，其实是综合了掉举和恶作。简单地说：这是心的掉动不安之相。它的根源在贪。能理解吗？人们的心就是这可意生贪，不可意生嗔。我的表达是：心的主动冲动，就是要跟可意境会遇，要远离不可意境。这不就是表现为贪嗔吗？正因为过去这个模式太根深蒂固了，甚至可以说，人们最熟悉、最有力量的就是这个，所以，你别管干什么，哪怕与这个本来相悖，它也能把这个加进来，玩一通。

因此，我们在修止观的时候，刚开始挺好，过一会儿——"要不干点这个？"啥意思呢？就是"那个好像在现在看来更有意思"。可以说是掉动不安，可以说是掉举，也可以说本质上是贪为因缘的。不还是寻求什么更有意思吗？什么在现在这个时间点让自己感觉更有意思、比这个有意思吗？这个时候，请问：实际上内心的决策，是情绪化的、还是智慧型的？其实是情绪化的，并不是智慧抉择。并不是基于现在心应该如何运作是最恰当、最适宜、最有利益的，不是基于这个抉择；而是我想、我觉得。

我们明明是为了改变心过去那种很可悲的模式——主观上是寻逐境，如果表达得不客气一点，是为境所役，为境所使。当然本质是为贪所役，为贪所使，但是那样表达让大家有触动。成为境界的奴隶，成为境界操弄的玩物，这有什么好呢？我要改善这个状态，我要让心习惯于稳定的、良善的状态、境界，不随境起舞，好，我开始训练。训练训练……然后，莫名其妙地又认同过去那一套——"这个现在好像

也就这样，没有太大意思，找个啥更有意思的弄一弄呢？”注意到没有？这就是内心实际发生的事。

这个时候要理解，这是过去的那一套又在发动。你要是对这个没有敏感，想要养成新的内心背景，是困难的，因为每一次你都信这个邪，每一次你都信了这个烦恼，自己还不觉得是烦恼，觉得是“我聪明的选择”“我好会调剂”。这个时候要安稳一些，要有一点眼目，要认得出来这是过去那一套在反攻倒算，这是过去那一套又在发挥力量。

修习方便——慈念于行

在我们说的这个用功办法下，你发现了，你有什么办法？假如这一坐你又出现了这样的情况，前面做得还挺好，后面内心慢慢地有一点淡，又出这么一个念头，又想抓一点更好玩的在心里摆弄摆弄，或者至少离开这个去摆弄摆弄别的，这个时候你该如何面对？如何用心？这其实就是所谓的“烦恼的调伏和对治”。这没什么难，办法有很多，在我们当下的修习中，有两类主要的方便提供给大家。

第一个，就像我过去常常跟大家讲的那样：意识到了，对着心涌动的这种力量淡淡一笑，不随顺，也不排斥，然后把心柔软、决定地再一次放回之前的运作上。不要直接放回来，要对被发现的那个东西，以了知的眼光看到它，也同样心不改变之前的柔软、不对抗、满意，但是因为有智慧抉择，知道它是什么，所以不随顺；知道现在该做什么更恰当、更有益，所以把心再一次柔软、决定地投入到前面的运作、前面的状态、前面的修习。这是一个主要方便，叫作：对于所发现的

淡淡一笑，柔软、决定地放回所缘。要习惯这样用功，这样定力才增长。不然，出一个想法信一个邪，那是不行的。

这里不谈太多慧观，其实相当于主要是定学。第二个主要的方便，是对这个泛起的力量，持续地以慈心倾注它。实际上，就是以无嗔来面对它。因为这个时候，这是内心比较强盛的主要的活动，就像小孩子写一写作业不想写。面对止观修习的时候，中间不想再这么继续用心，想干点别的，跟孩子作业没写完想出去玩是一样的心，能理解吗？它是一个情况，不是两个情况。那现在要做的是什么呢？第二个方便：泛起的这个情绪、这个意志倾向、这个想要、这个欲，其实是有贪相应的，对于这个贪欲，以慈心柔软的、温和的、完全接纳、完全包容地倾注于它。

说："法师，它是贪欲，我还完全接纳，完全包容，那我不完了吗？不犯错误了吗？"没有！这个时候它成为了客体，它不再是主导你心的内在力量，而实际是变成了被观察的客体。这里没有用太多观慧，只是用慈心倾注于它。这个时候，内心主动性的努力，实际是对这种内心的活动、思相应的活动也倾注于慈，对于行、对于心中的行蕴在修慈，懂吗？

说到于四念处修慈、于五蕴修慈，这就是一类于行修慈。你心中有这个东西涌动，不对立、对抗，也不跟随。过去是什么？过去要不就是跟着它跑了——"那就喝点茶去"，孩子呢，就是趁家长不注意，笔一放玩去了，这是跟随；要不然呢，就是压制，小孩儿慢慢长大了，也知道"不行！我不能这么干"，硬压住。这是我们过去常见的。或者

禅坐中，“怎么又这样，不行，这是烦恼，放一边，我继续修习”，可以。

但是这里说的方便是：你发现它，用无嗔倾注于它。这时候其实是把它作为一个对象，把它对象化。之前，它成为内在主导性力量的时候，它其实是偏向于主体一面的主观意志。这个能理解吧？就是“我想怎么样”。现在是发现它是什么东西，放在这儿，然后以慈心倾注它，以无嗔倾注它，这时候其实是把它作为客体的，跟刚才不一样在这。你内心主动长养的其实是无嗔。

并不是说：“哎呀，这是烦恼，我对它态度这么好，能不能出问题？”虽然知道它是烦恼，但是你现在没有跟从它力量，没有随顺它那一套。现在主观的努力是在干什么？是在强化无嗔。这是你在做自己的主题，你并没有跑题。你跟着它跑，那是跑题了，那是认贼作父——我说“把烦恼当朋友”，古德的话就更吓人，叫“认贼作父”。现在我也没跟着它跑，也不跟它对抗，那都是我过去习惯了——跟着它跑是贪，跟它对抗里边有嗔，现在不跟它跑，不随顺这种贪的颠倒，另外一方面也不对抗。

法友：师父，就是现起这个念头，发现之后对它修慈？

法师：其实就是这样。如果更准确地表达，就是以无嗔的心倾注于它。这是第二个方便。这两个都可以。第二个方便有什么好处呢？能够让你越来越有力量、越来越有信心，来面对心的各种情况。要注意，如果有时候一下子就被这些带到某个状态，实际上就是没有这个。

要对这些正反面的东西，都能够以对自己熟悉的力量来面对，不认同，也不对抗，只是以无嗔来面对，一团春风之中绵绵自化。我们来用功。

法友：师父，我再提一下，师父讲座上的这种状态，实际上我感觉和座下是完全一致。

法师：一样。这个方便不是只能座上用，这是调心的方便，跟威仪没关系，座上只是个威仪而已，我们调心，座上座下都一样。特别这一次，之所以用这个方便来修习慈心，或者无嗔相应的心来体察呼吸——也就是过去说的慈念于息，但是不一定非要到慈那么强，先说内心柔软温暖、完全接纳、完全满意地来持续地体察呼吸——为什么这样，也说了，我们想实现把这种良好的内心状态成为自己生命的新背景，是需要在在处处的功夫的。也因此跟大家探讨，什么样的对象适合我们做这个训练，它必须满足我们清醒的时候，只要我们心愿意，都可以拿来做这个功。呼吸就明显是一个，而且是很显著的，可比心的这些微细显著多了，所以我们先做这个功夫。

做这个功夫中，这个心还有很多小聪明，实际是过去的错误，要认得清，要能够比较善巧地来改善它，这是刚才说的意趣。否则就像过去那样，总是有意无意地在寻逐可意境、嗔拒不可意境，这一生就过去了，生是境界的奴隶，死是境界的奴隶，这叫"生死一如"，这一生没有大的改善。我没有往太高的、太远的好处去说，就说现生，内心可以成为一个自在者，再也不是情绪的奴隶，再也不是境界的奴隶，能够实现"我的地盘我做主"。先不说什么高明的，先长养一些这样内在的力量。我们来用功。

……修习中……

这一坐到这里。我们要做的修习，实际是希望最后能够遍于清醒时的一切处，所以相应的努力当然也要做到位。

乙巳·江南里-5-答疑 1

今天跟大家谈到，我们一般内心中在模式上存在的一些问题，在内心堪能、内心能力上普遍存在的不足，所以有必要去做一些内在的建设、改善的努力。谈了一些方法，我们也做了一些相应的原理分析。然后大家一起用了几坐功。对于所谈的这些和我们实践，大家有没有什么问题？

法友：师父，我在用功的时候，在呼气、吸气这一个呼吸，用“接”“纳”这个方式引导心；还有就是慈念于呼、慈念于吸，都是在呼吸里完成，这么可不可以？

法师：可以。我们的目标、要达成的状态，是可以直接运心，可以不用内心语言的引导，我心可以直接这样子——心可以稳定的、持续的，而且是比较清晰的，虽然是柔软温和，但实际上这种善法是很有力量的。我们末后要达成这样善法的坚固性，但是过程中可以用种种方便。

像我过去说过，伴随着呼吸，“可以都可以”“满意很满意”，这也是一种方便。只要这个方便跟我们要培养的，它是这种推进的因缘，都好。这也是我要做一点机制分析的原因。大家清晰问题的机制是什么，我们针对这个问题机制改善的原理是什么，包括我们可以在哪些上去建立这种普遍的能力，那肯定是你只要清醒着就能去触对，才好成为普遍的锚点、持续的锚点。类似于这样的。

你们也知道，这个无嗔不明显或者不稳定，或者不强盛，可以用方便去强盛它，或者稳固它。你的问题其实是在于：我如何用方便让

心的慈投注到呼吸上？这是一。第二，如何让它相续地投注到呼吸上？其实你的方便解决这两个问题。包括我说的"可以都可以，满意很满意"。第一个，能够帮助无嗔发生，而且投注到呼吸上，而且是反复的如此，就变成了持续、相续。你这个方便当然可以。

大家如果用什么方便，不管好用不好用，愿意分享可以说一说，也许我们可以就此把里面的机制再仔细分析一下。这样，大家修行，自己越来越知道它的原理机制，不仅仅是知道方法。知道方法，好；但是你们有很多希望不仅仅自己受益，也希望能给受教育者带去春风化雨一样的教育结果，希望能够帮助他们养成，而在今天大环境下，我们最好用脱敏的方法来实现它。让人感觉没有那些敏感因素，只是根据人身心的事实和原理机制，去实现这种人的改善，这样不好吗？所以，需要你们不仅懂得方法，不仅自己能够多少的实现，最好还要对里边的机制也越来越清晰；这样才能够不仅仅是按方抓药，而是因病予药。

法友：师父，我这三坐感觉都挺好的，只是最后那坐咳嗽了，没有办法。

法师：没事，这个其实跟你坐得相应有关系，人一旦沉静下来了，反而容易咳嗽。

法友：我之前精进力不够，包括到了这，一上坐就昏沉，还有师兄劝我说"你太累了，昏沉也是一种休息、调整"。我这三坐按照师父今天给的方式练习，觉得非常好，也知道应该时时让心处在无嗔的状态，然后觉知到呼吸。师父，观察呼吸不是四念处的方式吗？

法师：一切修行都可以说成四念处，你也可以用一个呼吸来完成四念处，不是说这一个修习只属于哪一个。安那般那念，也就是持息念，是一个专门的、可以相对独立的修习。你观察五蕴，也可以说是四念处的修习；那反过来，你四念处的修习，我说就是在异门观察五蕴，也是一样。

法友：把这个无嗔和呼吸结合起来，就感觉特别好，然后自己对无嗔的那种感受、体验感，也能自己去调整。

法师：是，我看你们也挺受用，比较相应，是吧？

法友：我今天这几坐都很相应。但是后半坐末尾的时候，就像师父讲的，专注力没有最初的那么好。

法师：不要刻意地追求专注力。我讲的那两个方便记得吧？这个情况下，我们偏重于定学，主要用这两个方便。你用任何一个都好，不管是用前面你们更熟悉那个——对它淡淡一笑，柔软决定地把心再投回原来的运作。这时候，你要想强化精进力，要侧重柔软而决定那个"决定"。我们是"决定"体味得不够，那个决定，其实是配合着精进发生，你真的心决定，一定是精进的。

我在家做居士的时候，听一个女居士分享，说她那时候在长春一个商场做买卖，有那么一段时间，她只要从商场外边进货，然后到里边儿自己柜台上卖，就挣钱。这个太短平快了！她说："当时我是 3 点多起来，头也不梳，脸也不洗，就开始一门心思挣钱。"什么意思呢？她挣钱的心很决定，在这个上发起翘勤。人的心一旦决定的话，精进力自然就来了。

你这时候其实是精进力弱，知道吗？不是专注强不强，是心精进力强弱的问题。一方面，要真的让自己对此能够以慈心、无嗔心柔软地去面对；同时也更要强调这个决定。不是对抗的硬按着来，完全的接纳，不对抗；但是自己明智的抉择，使自己知道应该这样。虽然是偏定学的，但是离不开慧分的，我做什么？为什么？为什么这么做，这里侧重什么？这后面肯定都是有慧分的。

今天说的第二个方便，你们有些容易掉到某种情绪状态，或者是容易认同心的，要特意地做一做。就是容易不知不觉就认同错误的，以后要把这个提起来。是什么呢？就是它现起了，首先最重要的是不要跟它跑，不要认同它，它想变花样，先不要认同它；当然也不是置若罔闻，把它像没有一样撇一边，这个方便不是这样；也不是压制它。而是令无嗔善分更加稳定、强盛地去笼罩它，内心柔软而温和、完全接纳、完全包容、完全满意，侧重在这个的强盛，和对它的这种心持续地如此。

这时候，之前的那个动摇也好、情绪也好，冒出的小主意、小念头也好，会在你心的这种把它客体化、用你这样强盛的无嗔去持续地对待它中，它会自然就化掉。这没有什么奇怪，就是心在这个方面强盛了，它对立面肯定就没了。但是你不是为了消灭它而消灭它，为了消灭它而消灭它，心中多少带着对它的不满意。当你这样以强盛的无嗔来面对它、来笼罩它、来照注它，它自然就化了。我说一团春风中绵绵自化，就有点这个意思，它自然而然地就消融。这个时候，你内心是什么状态？是很稳定、很清明，也很喜悦的无嗔。这个时候，问

题解决了，心放到哪儿都好，因为它是调伏的状态，再把心放到之前的所缘中。

这个有什么好呢？这个其实是能够更好地解决我们内心惯常的问题。这两个方便侧重不一样，都是偏定学，后面也没有用智慧的观察分析，还是偏定学，但是侧重点不一样。

法友：师父，后面这个好像是对各种境更直接地去……

法师：不光是境，主要是心，其实是心的各种东西，其实主要对行蕴的无嗔——无嗔于行。如果是很强盛的慈，不仅仅是不对抗、接纳、包容、满意的无嗔，而是有很强的关爱乃至呵护的慈的成分在里面的话，那也可以，那就是“慈念于行”，现在是“无嗔于行”，这两个方面都有一点智慧分。因为你知道它是什么，这是择法；它的性质是什么，也知道；应不应该随顺，也知道；包括也知道为什么不，这里边是有慧分做基础的。但是用的强化方便，主要是定学所摄的。

法友：师父，在这块用心的时候，感觉第一个是不熟练，第二个有的境能用上，有的境不想用，就有排斥。

法师：不想用就是大麻烦。

法友：这个境好像自己不太想用，就只能再往回拉。

法师：如果是自己的情绪或者意志反应，你知道这种“对它不想用无嗔”意味着什么吗？意味着自己不能够平静地面对它，也意味着自己不接受这一部分。

法友：这就是嗔。

法师：对。对这个不想用，恰恰是问题。当然了，我们现在都是按照人改善说的，不要这样一听，“完了，师父，这都是问题”。我们要向着那个更理想的状况去改善，所以我们看问题会看得更敏感、敏锐一点，所以说“这个可能是不够理想”“那个还包含一些问题”，而不是我们真的一无是处或者怎样。特别是很多孩子在听，虽然云里雾里，但不要回去了垂头丧气，“完了，他们那么好都不行，我更不行”。

法友：师父，还有一坐有点昏沉，然后就是对昏沉修慈。

法师：你终于找到方法了。

法友：是。师父以前讲过这个，我以前没用过，这一坐就感觉确实有效。

法师：化了。

法友：然后把那个昏沉化掉了。但我那昏沉不强，所以化……

法师：没事，等到你这个本事强了，那昏沉没法强，你想是不是？强的昏沉也不是突然昏迷过去，它是慢慢发展起来的。随着你的心越来越清明，善法越来越强，稍微有一点跟这个不一样的波动，你都能够发觉，不管是贪相应的、嗔相应的，包括痴分相应的——昏沉有一点痴分相应、黑暗相应的——这些你都会更敏锐地发现。不是强制自己敏锐，就是我过去常比方那样——这一片白上点个黑点，当然明显。随着心善法的力量强，越来越清明，再出现点与此异质的东西，不同性质的东西，因为你感受上就不一样，你就会更容易发现。

我们这个修习，是要培养出来那种普遍的、良好的内心背景，当这个建立的时候，其实你的情绪模式就变了，过去心随逐境的模式也

相当程度的改变。为什么会这样？因为你常常地住于内心的良好状态，这个安住是变得稳定而有力，你的模式不再因为境界的差别而心发生种种差别。你的模式是，不管它（境界）怎样，内心的这一片春光是不动摇的。这就跟过去随境起舞有点不一样了。

明确地说，这是偏向于定学发展的能力，只要定力够的人，别管他是怎么培养起来的，都会有这方面的利益。只是，这个的利益不会让人变得淡漠，会让自己更容易调柔而内在有舒适感，身心相应，而且跟自己周边的人际也至少不会变得更紧张、更多冲突。

大家有没有什么问题？

法友：师父，我在经行上一直训练不多，不是太熟练。比如，我经行时左脚是“接”、右脚是“纳”，这种方式可以吧？

法师：可以。你也可以这样，走得更慢一点，更多的是住在内心的状态上、内心的无嗔上。这个内心的无嗔，只要它比较清晰，那你把它投注到哪儿，差别不大。投注到呼吸上行，那我伸手、拿杯、喝水……为什么就不行了？大不了慢一点嘛。我快了，就又过去那套，那就慢一点，这不就好了吗？你们尝试练一练。

法友：慈心现起来之后，是投注到脚上也可以，投注到手上也可以。

法师：你投注到呼吸上，本质上它跟什么对象是没关系。如果说呼吸上会，然后走路就不会了，这只是熟练度的问题，它没有本质上的差别。这也是我没有刻意地又另外教一套走路的时候怎么样。如果

只是会呼吸上这样用心，那你走路的时候，也可以在呼吸上。因为就算你在呼吸上，其实多少还是知道自己在走路。

法友：还是在运心。

法师：你在走路的时候，虽然自己投注的无嗔主要在呼吸上，但是你不知道自己在走路吗？也知道。其实就是用自己更熟悉的方式，让慈心能够现起，或者说让无嗔现起，然后伴随自己的举止动静。走路的时候也是向呼吸上招呼，也是可以的。如果刚开始更注重定力的，就是在某一个所缘上定心的培养，那建议你座上座下都是同一个所缘，就是座上座下都是呼吸，可以。只不过这样，向普遍的生活过渡，会少了一点有益的训练。随事，自己这样自然的慈心慢慢习惯，随住，这样有什么好呢？待人接物中也可以如此，日常的举止动静中也可以如此。

法友：我是想，对运动的这种慈心，通过经行来训练出来。

法师：可以，你这个方便是可以的。不过，要多注意去尽可能地直接调整心（心的状态），其他的内心语言全是方便。

法友：我在经行的时候，我把关注度关注到触上。

法师：刚开始可以不用特别细。这也是我一开始没有说到特别细节的具体原因。其实很大的侧重点是在无嗔的心上。无嗔的心是相续而住，相续而转，不管是在吸气还是呼气；同样，无嗔的心是相续而住，相续而转，不管是在举足还是落足。就是这样，没有本质区别。到了后面，应该是心本来就住于这种无嗔相应的状态，呼吸的时候也如此，走路的时候也如此，变成这样。

我之所以以呼吸为第一个或者主要的锚点来训练它，因缘就是：我们只要清醒着，没有发生重大的生理问题、健康问题，呼吸就会存在，我们随时可以以此作为熟悉的锚点，让无嗔现起来，安住、相续。因为心是有惯性的，情绪有惯性，做久了自然就变成背景。

情绪有惯性，这个大家都有体会，对吧？一伤心，这个事儿都过去了，安抚半天还转不过来。说一个很明显不真实的话，就是安慰对方"别生气了""没事儿，我不生气"，不一定是故意地在说真实语，只不过是自己的情绪过不去。这是什么意思？情绪是有惯性的，正面的情绪、负面的情绪都有惯性。正面的无嗔善心，这个情绪状态可以比较绵密地现起，比如它现起了，相续了 3 分钟、5 分钟，哪怕中间有 2、3 分钟没有太在这上用心，然后过了 2、3 分钟又举起来，又安住 3、5 分钟，慢慢地它自然就会连成片。

所以这一次跟大家修习，一开始提出来的，就是我们要推动这个模式转变。推动模式转变，说"心不随境起舞"，就跟告诉你"不要想一只黑猫"一样，说得很好，我也愿意，但是做不到。你让我不想一只黑猫，我做不到；但是你让我想一只白色的鸽子，那我顺便就不想黑猫了。包括教育孩子也是，你只是告诉孩子不要这样、不要那样，他有时候做不到，不是因为他不听话，或者他怎样不堪调教，是这个跟人的身心规律有一点不太匹配。你应该告诉他"我们做这个"，人的手拿起这只杯子的时候，就没有办法再去拿那个壶，就这么简单。

法友：师父，我在关注呼吸的时候，当关注鼻腔里面呼吸流动的时候，有一点不舒服，后来呼吸越来越弱，那个感觉就没有了，是不是对鼻腔呼吸的关注不要那么强？

法师：就慈心相应的修习来说，无所谓。因为本来就是对这些过去所谓可意的、不可意的，心要一味的无嗔相待。包括腿上疼，难道还需要做什么特殊方便来避免这个疼吗？不，这时候需要做的唯一的方便是以慈心相待。如果你的修习重点在这个上，不管你关注呼吸在哪儿上的相应现象，也不管它相应的受是可意受、不可意受，这个心都可以一样。为了兼顾，有时候还要在一些相对不那么可意上长时间安住，只是几下子，这个还不容易兼顾。

我现在回顾自己有一些东西养成的过程，腿疼的时候，持续的这样恰当的用心，以慈安住，也是一部分。到精舍之前，在广化寺——那个时候是 3 点起床，非常简单的收拾一下，就打坐，坐到 6 点多，2、3 个小时。那肯定是有过程的。我又不是天才，不是一下子就能盘 3 个小时，谁腿不疼啊？疼的时候，什么样的心呢？这样长时间的，它不光是心的发展，在长时间的跟不可意境相处，当然这个心要正确运作，你说这个善法力量有没有被长养？这不是简单的"我意志力强"的事。靠意志力，那就是硬对抗、硬忍，也长本事，但不是这里强调的。当然，打坐久了，时间长，腿也不容易有什么反应，这就是有一些人说的："从前刚打坐的时候腿容易疼，疼的时候还能用上功，现在不疼了，净睡觉了。"所以你的问题，不在于它的受舒服、不舒服，在于心如何面对。刚才有什么问题？

法友：师父，我在打第一坐的时候，很侧重在呼吸上，结果我觉得好像都不会呼吸了，但是那一坐跑念特别少。感觉每一次都是很深的呼吸，因为在特意地做这个呼吸。结束了，睁开眼睛的时候感觉到挺清明的，就像充电了一般。第二坐我就重新调整、淡化，自然的呼吸，再去观自己的呼吸，但是这样去观的时候就很容易跑了。以前跑念用慈心相应的方式，没那么得力，今天您说可以带着无嗔的心去看待它，跑了之后，不会跑得很远，就一直跟随着，就回来了。但是淡化呼吸、很自然的呼吸的时候，确实跑的次数会很多。

法师：这是刚开始。刚开始的时候容易这样，不奇怪。你如果看《西游记》原本，怎么形容孙悟空呢？“心猿”。心猿意马嘛，都是能折腾的。猿猴和烈马的意象，没有一个是“老实且”（东北话），是不是？都是愿意动，愿意折腾的。其实《西游记》是一部充满了道家丹道修行隐语的书，所以他用“心猿意马”来描述这个心。《遗教经》里也说，这个狂心，就像猿猴在树上乱跳乱跑一样。刚开始呢，心容易这样，但是你恰当的、持续地去做训练，它自然就会改善。

打一个身体的比方，一个人过去很少有恰当的身体训练，于是他的平衡、协调都很一般，做一点稍微复杂的动作，可能很快他的平衡就把握不好，就踉踉跄跄；但是，持续训练下去，谁的运动表现都会改善。心也是如此。对这个，不需要感觉不确定，或者没希望。

我常常说“诸法因缘生”，心的状态是不是因缘生呢？这颗心不容易专注，或者容易散乱，是不是因缘生法呢？是。那改善它的主要因

缘是什么？就是培养心一境性。心一境性怎么培养？我们说的就是一种培养方式。

举一个外在的很粗的例子：我这个心思总不定，然后老师告诉我，“你就盯着这个杯子”，我的眼睛如果始终去盯着这个杯子看，那就比我随便乱想要稳定一点；我如果真的能做到持续地盯这个杯子，心就比过去越来越稳定，能够在一个境界上稳定。这是很粗糙的外在比喻，也可以成为方法。中国古时候练剑术，有一个基本功是练目力，有白天练的，有晚上练的，晚上练的有点一根香，盯香头。整个过程中好像是在练目力，其实专注力也练出来了。这就是外向型的方法。请讲。

法友：就像我第一种方式，我就持续地盯着这个呼吸，就会让它不自然，如果这样的话，慢慢慢慢时间久了，它会不会调成很自然的一个状态？因为那样不容易跑念。

法师：会。像有的人不会放松，我过去教他什么方法？拮抗放松法。什么意思？你不是不会放松吗？好，你给我尽量紧张——用东北话说，有能耐你就别放松——尽量紧张，尽量紧张，人是有限度的，他能够持续地绷紧下去吗？绷不下去。你不用让他放松，告诉他不用崩了，他自然就放松了。你们知道在呼吸上，有一个人用什么方法吗？你们给我像拉风箱一样使劲呼吸，这一坐一个小时，每个人都拉风箱似的使劲呼吸；然后，这一坐结束，下一坐自然呼吸。你都不用让他自然呼吸，你告诉他不用拉风箱了，他自然地就会放松下来，调柔安和地去自然呼吸。这就是一种拮抗的方便。

但是，这样的方便没有太大必要。我们最好能够练到这个心松紧自如、收放自如。说不操纵呼吸，让呼吸完全自然地发生，就可以这样；说来做持续的深呼吸，那就明显在操作呼吸了，那我也能够持续地做。怎么说呢？最好不是只有一种情况，我可以身心比较自如地做。但是就我说的修习，让呼吸自然发生是恰当的。如果它不自然，我也完全接纳，完全满意。我一注意呼吸，它就不自然，可以，完全可以，完全满意，自己情绪上没有任何的紧张、画问号——"我这到底怎么回事？"没什么，可以，很满意。你真这样，身心当然就放松，身心放松，人就自然。

法友：师父，真诚的善意，这个"真诚"是不是也是一种决意？

法师：这个真，其实就是真实。

法友：我内心一现起来"真诚"或者"真"的时候，就感觉有力量，往下的时候，就像师父刚才讲的那种决意好像就出现了，是有这个感受。而且在一开始就有一个真诚的心的意念，往下就好走。

法师：真诚，其实就是我们在心状态上的真实感，就是真情实感。为什么我比较强调慈心增上意乐呢？因为一旦要拿我的安乐去换、我替他受苦让他安乐，这个时候它自然就真了。比如，我说我要帮你，给一个馒头，这个可能不怎么真；我全部身家就这些，你需要，我全给你了，这个要说不真你自己都不相信。是不是？什么意思呢？人们都有我爱的，当他宁愿伤损自己，也要去利益对方的时候，这个真诚就自然在里面。所以，我引导大家修习慈，只要大家修习的多少有基础，我比较强调慈心的增上意乐。

法友：我想让我变得更平稳一些，不闹。

法师：真的呀，那好啊！小朋友有小朋友的方法。他说他想要变得更平稳，不闹腾，小朋友有小朋友的方法。稍后我教你们几个方法，好不好？

像我刚才说的，在黑暗里点一根香，你知道古时候为什么这样吗？因为人的注意力自然会向比较抓注意力的东西上去，黑暗中一个香头，有比它更抓注意力的吗？所以这些设计，你们去研究它，完全可以把它划到教学里，划到人的作育里。找个黑屋还不简单吗？一人一个小黑屋，小黑屋里就一根香头（笑）。

法友：孩子眼力都练出来了。

法师：尽量别让他长时间不眨眼，那样容易眼睛流泪。这个真可以练专注力。我小时候什么方法都琢磨，这个方法真用过，夜里，家里人谁也不知道，自己悄悄地在厨房点一根香。我妈都不知道，到现在还不知道。像我说这个方法你都可以用。现在回想起来，我早年练一些气功，其实有一些方法对于让这个外向奔腾的心能够内住是有帮助的。

其实要教他们的方便，也就是这类东西，因为相对来说比坐在这儿向内用心要更可捉摸，所以对于初学，或者年纪相对小的，它会更容易上手。但是本质上，你如果愿意把它摄入佛法的修习，都可以摄进来，只要你对它有足够的洞察和认识。要是只是想让心能够更平稳，不再这样翻腾，其实你可以用跟我们一样的方法。

但是我要说什么呢？小时候适当的活泼一点，不是大问题，不要过度，要怎样呢？体谅体谅父母或者老师的辛苦，“我要是太活泼了，他们受不了”。

我们今天教的方法，其实你们也都能学。刚开始可以不用像我们这么复杂，可以简单的先观呼吸。这呼吸有什么好观察的呀？只要你想一想，这个能够像我练力量一样，能够帮助我内在力量的成长——像你说“希望自己能够更平稳一些”，这个当然能做到了，你能够持续20分钟甚至半个小时心都在呼吸上，就比过去的专注力强多了。

但是让比较小的孩子这样做，最好有一点辅助。像2024年禅修营我也说，孩子可以配合一些呼吸节奏的动作来帮助自己观呼吸。比如：手这样，吸气的时候捏合到一起，呼气的时候张开，就像给自己呼吸打节奏、打拍子一样，这样（配合手的动作）呼（开）吸（合）呼（开）吸（合）……你说这孩子有没有开始观呼吸？你只是让他观呼吸，他不容易做到；你让他这样——呼（开）吸（合），看能不能？能吧。练一练（法友：很好用）。这个“呼”“吸”不用出声，要是散乱了，或者困了，可以出声；要是还能够正确的用心，就自己内心里的声音“呼”“吸”……或者反过来也行，看你自己的习惯，你说“我要张开是吸，合起来是呼”，也可以，因为张开好像是一个更主动用力的过程，可能伴随胸廓的扩张，他用张开也许觉得更合拍，都可以。

你们几个孩子可以试一试这个，能够做5分钟这个练习，先做5分钟，以后慢慢推进，看你们谁能够最先一次做半个小时。实际上，要教给你们的变种，比这个变化更大，不过你们先试试这个变种。这

是不是观呼吸的变种？是。这是不是身念处的变种？是。明白吧？这个完全没有敏感成分，它就是一个注意力训练。注意力训练或者专注力训练（法友：或者观察力的训练），或者包括孩子心稳定性的训练，这都是现在孩子普遍的问题，很多家长很挠头的。包括解除心理依赖的训练，依赖手机或者什么东西，很多孩子会依赖它，归根到底不就是心的不自在心嘛。心去寻逐某种境，只能黏着在某个境上才能够安住下来。它也不是安住，那个东西不断地变。

法友：师父刚才说到这个，是不是也是止观的方式？

法师：是啊。包括过去我说，打太极拳的时候用好心，它也可以是修止观。当然，我不是让大家去学太极拳。用心跟威仪有什么必然绑定的？是不是？只要不是恶不善法的威仪，说"我正念正志偷人东西"，都偷人东西，还有什么正念呢？（众笑）正念的前提难道不是正见吗？这就是我强调的，八正道那个"正"来自于什么？来自于见正，来自于认识的正确、见的正确，否则没有正的。想一想，过去我们讲世间八正道、出世间八正道，它所有的正不都来自于眼正嘛，就是见正，是不是？请讲。

法友：今天早上师父开示的时候，讲到遍行在座上的觉知。

法师：修行中，说到普遍的修行必然跟遍行……

法友：它还不是在座上要觉知的……

法师：它普遍性的，他只要清醒着，遍一切处的。

法友：那师父讲的思心所在座上是怎么被……茶几和茶杯……

法师：思心所，其实是讲经由思表现得强盛的那些，比如贪、嗔、痴和无贪、无嗔、无痴。《阿含》说“思即是行”，到后来这个行蕴在部派扩得比较多，变成了受想之外其余所有的心所都摄在行蕴里。说到思的这种力量，它向后的表现——它是伴随着所有心所——强盛的或者关键的就是贪、嗔、痴和无贪、无嗔、无痴。所以我过去说到心念处，也常常说“内心中有贪无贪、有嗔无嗔”。比如，这样无嗔相应地去体察呼吸，一方面是置念于呼吸上，另一方面内心是伴随着无嗔的。这时候内心中如果出现了别的，比如无嗔不强，可是心觉得“这个没有太大意思”，想要去搞一搞别的更有意思的，或者找一找哪个更有意思，这本质上是“贪寻”。这时候你要意识到它是啥，然后，偏定学的，你用之前说的两种方便之一来改善心，要是想对于心本身有更多训练，那你可以侧重用所说的第二个方便。

说到遍行，不是一定要对于思的程度；但是如果往下走，它就是意志的倾向。不是听我说“意志的倾向”吗？思，主要是意志；不同的思，其实就是意志的倾向。能理解吧？意志上偏向于这儿、偏向于那儿。我为什么说到那儿呢？是因为，当你的心越来越在这种东西上纯净——比如无嗔上纯净——实际上，跟这个性质不一样的东西，它会给你带来感受性的觉察。就像白纸上点个黑点，你不需要费力就能够觉察。这时候你就更容易体会到我说的，不用很强的贪嗔，意志上微小的倾向就能感觉到。可以说后面同样也伴随着微细的贪嗔，但是你那时候真就是能够体察到，这是心发生的微微的、朝向性的情形和变化。

法友：我明白了，我是对思心所还不够敏锐，所以就没太找着。

法师：对。那你就对贪嗔、无贪无嗔，这个就显著。

是否有什么别的问题呢？佳瑞从前练过观呼吸，是吧？你这次试一试我教的这个方便。你先调一调，看看自己吸气、呼气跟手的动作怎么配合方便。看看自己是哪一派，是张开吸气，合上呼气；还是张开呼气，合上吸气，看自己。一般来说，可能张开吸气更容易相应，因为吸气的时候我们胸廓是扩张的，相当于指挥一样，或者是打拍子一样。

要没有别的问题，我们今天就到这儿，时间也差不多了。要跟大家说一点什么呢？你如果真的想练心出现这种新的背景，这种我说的善法的坚固性，那你入睡和醒来都应该在这里。就是我训练自己的心这样柔软温和、完全接纳、完全包容的放在呼吸上，然后同时——跟平时打坐不一样在哪儿呢——允许这个心慢慢地淡弱下去，进入睡眠。平时打坐不允许，平时打坐在意志上"我是要做这个，而不是要去睡觉"，所以平时不要这样，出现了类似昏沉，要给它照掉。现在不，现在是仍然在做这个，只是允许心渐渐地淡弱下去，临入睡眠。甚至你可以事先正念正知的抉择：我为什么要睡觉？为什么要这样睡？我明天将要怎样起来？

醒来了，第一念不要考虑"我舒服不舒服""是不是要再躺"……第一念马上就把心放在呼吸上，完全的柔软、完全的接纳、完全的满意，然后，在这样心慢慢变得明晰、有力下，再起来；或者马上坐起来这样用心，也可以，这样的心明确了，再下地。慢慢地就变成：醒了第

一念自然就这样，马上下地——我过去说就像电视换个台一样——马上就是另外一番情景。醒了第一念马上就进入这个状态，虽然在下地、走路等等。但是已经跟昨天良好的修行状态完全一样。你可以这样。

但是这要练！刚开始，睡醒的第一念，还是过去稀里糊涂、愚暗相应为主，那不行！就算是主动的硬举心，也要把它转过来。刚开始肯定不那么自如。那么，你在这样的心中入睡，也在这样的心中醒来，慢慢地它就成片了。如果想让心有不一样的背景、不一样的机制，临入睡眠和起床是不可忽视的，真正绵密的改善，这是不可忽视的一环。

好，我们晚上到这里。

乙巳 • 江南里-6-坐上修 3

坐前提策——慈心与呼吸同在

……是慈心的强化和普遍性的运用。这个强化，不是像过去亲中怨乃至增上意乐那个强化的意思，其实是强在对于身心的一切能够普遍的、稳定的、充盈有力的、饱满的以慈心去照注。这会改变很多事。

像大家禅坐，以慈心来体察呼吸，或者说的明确一点，是以无嗔相应的心体察呼吸，这个过程中，心的强弱程度会始终一样吗？刚开始不容易始终一样。所以，有可能刚开始上坐的时候，慈心是比较饱满、有力量的；但是过一会儿，因为心一境性还不够，或者说得更深刻一点，过去的那套模式还在起作用——过去那套模式是什么呀？说得简单一点，贪嗔的模式。总是希望可意境，或者是有意思，那就是贪；不能够忍耐不可意境，嗔拒，那就是嗔。现在禅坐中，它（慈心）为什么会变淡呢？很多时候是心沿着之前那个轨道的运作不那么相续了，而且实在地说，在内心底层贪嗔调伏得还不够，还是觉得"这个的意思不太够""这样下去好像欠点意思"。它不一定明确地表现出来，但是表现为心对于持续的、炽燃的投入于此，并不是那么决定、那么笃定，所以心会慢慢地暗弱下去。

你们想一想那些打麻将熬夜的，他为什么那么大劲儿？想赢；赢了，有各种心乐。慈心，想要让它能够在现有的基础上，普遍性的、作为背景式的，甚至摄持式的力量充盈饱满，有的时候是要有一点关于无嗔的精进力。关于无嗔的精进，或者慈心的精进，那是什么呢？

就是我刚才用的那个词——炽然，包括昨天谈到的真诚，或者真情实感。用大家容易理解但不那么准确的，就是对于对象那种炽然的善意。这个呼吸没有什么值得贪爱的，人们能够体会到的那种炽燃的东西，总是在贪爱的境界上，比如可爱的孩子，或者是其他……有时候可能会有这种感觉。但是过去那个，是随境转的内心运作。现在，当需要让慈心的力量，或者说无嗔的力量变得更有力、更充盈、更饱满的时候，我能不能让心这种无嗔的力量，这种完全的满意、完全的接纳，变得非常的决定、非常的有力量，这样的话，内心变得暗弱的力量就会强盛起来。

这是我们在发展以无嗔为主的内心力量的时候，应该掌握的一种定学方面的方便。这是关于心普遍的能力，一旦你在这个上掌握了，你对于自己的情绪就会非常有善巧——正面的情绪，更不容易受扰动，甚至受削弱；负面的情绪，更不容易生起，生起了，很容易被正面的力量所调伏。我们不说远大的目标，如果做到这个，人生就会变得自由很多，再也不会如狂波中的小舟，一会儿被这样，一会儿被那样。这个世间，尽管风急浪涌，但是自己的心不再是狂涛中的一叶扁舟，而是像擎天柱一样不可动摇。

在这个修习中，要尝试着去实现上面所说的这种内心堪能的培养。慈心，不是只能够一开始有一个强度，然后慢慢淡弱而没办法，乃至被其他的心所占上风。那如何让它强化？很简单，强化它任何一个特征都可以：强化柔软，可以；强化它的温和、温暖或者温煦，都可以；强化它对于当前这个情绪、这个内心状态的接纳，也可以；强

化对当前这个心的状态的满意，也可以。注意！是全在这个上。比如，内心发生一些犹疑，甚至对"自己到底能不能行"感到一点挫败感，你对这个挫败感全然的善意，完全的满意、持续的满意、非常的满意、炽然的满意，然后就实现了昨天所说的——前一念的那个情绪状态，变成了你现在慈心投注的客体；你在不断长养强化的无嗔，是现在作为主体的占上风、主导性的力量。

你不断地在强化这个、强化这个……最后，前边那个消融，唯剩下这样炽然的无嗔——虽然炽然，但是不伤人——炽然的无嗔充盈饱满而住。这时候，再把注意力放到自己这一坐的所缘——比如要以慈心或者无嗔倾注的呼吸上；比如坐得腿疼了，在受上持续的倾注……都是一样的。

好，我们来用功。

乙巳 • 江南里-7-坐上修 4

坐前提策——烦恼是大患

这次禅修谈到为什么要修习，是从一般人内心情绪不由自主、内心的起伏不由自主、欢喜忧伤不由自主说起的，形象地说，是境界的奴隶、境界的玩偶。这样过一辈子，有什么人的高明呢？你们闻思了很多教法的应该知道，严格来说，那只是因为过去是烦恼相应的。烦恼相应的意思是：发生烦恼，认同烦恼，跟随烦恼。我们说被境界操纵，准确地说是被烦恼操纵；说被境界奴役，实际是被烦恼所奴役。

说到佛法的正见，不管是缘起还是四谛，这个烦恼是什么角色？起什么作用？我们如果真的闻思佛法，这是很重要的一环。我们所有的问题，包括流转生死，不都从颠倒、烦恼来吗？你遇到的所有困扰，不都是因为有生死，才有这些困扰，想想是不是？如果生死不断绝，就算一时没有困扰，也不会永远没有。

我们多少闻思过佛法的，对于烦恼有没有认识，它的相貌、出现于心的相貌，能不能认出来这是烦恼？认出来了，能不能够知道它的过患、它的问题？经论里说："烦恼是大患，烦恼是大怨。"这个"患"，可以当成灾祸讲，烦恼是最大的祸患。谁也不想碰上祸患、碰上灾祸，可是说实话，有烦恼，它就是招来种种问题的祸患。烦恼是大患，烦恼是大怨。

我们在世间生活，谁没有几个心里不太舒服，甚至有一点对立的人呢？就算是学生，在学校里还有互相对不对得上的问题，是不是？

有的同学看着就烦，或者总是互相找别扭，这就是所谓的“怨”。走上社会，有时候更严重。谁还没有遇到过这样的情况呢？但是，这人世间一辈子的怨敌算得了什么？有的论里讲得有点惊心动魄：这世间的怨敌，他能给你带来最大的祸患是什么呢？对你来说，大不了就是把你给夺命了而已，或者拘禁起来折磨，几十年而已，到头了。烦恼呢？烦恼能致我们入地狱，长劫的苦患。

这就是佛法为什么坚决不认同烦恼的原因。我们但凡说到修行，首先就要认识到烦恼带来的问题。无明，当然是烦恼，贪嗔，也是烦恼，贪嗔痴三不善根，由此发生了其他的一切烦恼。内心对这个如果没有决定的认识——烦恼是大患，烦恼是大怨，烦恼是苦本，烦恼认同不得、跟随不得——没有这个清楚、决定的认识，我们的修行，严格来说，你的方向是不明确的。你在做一些修行事，也只是在图新鲜、图美好（因为修行能给人带来美好）。

可是，如果过去的那套逻辑没变，随应境现，种种烦恼又会现起；而且自己意识不到，这就是正见不够；正见不够，意识不到，还认同它，跟着它跑，那本质上是模式没有发生变化。自己内心对于烦恼，还是认识不到它的问题，还是愿意接受它、跟着它跑——古德说话不中听，说这叫“认贼作父”。我的话是：又把烦恼当好朋友。我这话温和一点，古德的话有一点太刺激人。

所以，虽然我是以共世间的方式来谈这个内心情绪模式的问题，乃至更广泛的内心模式的问题；你们闻思过佛法的，要对得上号——这不就是在说烦恼的问题吗？因此，我们要培养烦恼对面的力量，那就是

善法的力量。烦恼的根源，贪、嗔、痴三不善根；善法的力量——无贪、无嗔、无痴，这三个上总要有一个成为你比较有力的支点。通贯于五乘共法、三乘共法、大乘不共法，其实无贪、无嗔、无痴，应该说都有通贯的义，可是仍然要以无嗔和无痴为显著。无痴，在五乘共法里，共人天的修行中，表现得还不是那么不共、不是那么强盛；反而是无嗔，在五乘共法中表现得很强盛，所以，考虑到世间普遍的情况，以及身心受用的情况，我向来是强调无嗔为多。我们要改变内心的情绪模式，我们要改变内心运作的模式，那就要从立足于贪、嗔、痴，向立足于无贪、无嗔、无痴至少其中一分去转变，这是我们要做的事。我这样说，大家是不是跟过去的所学就更容易对上呢？

这个转变，不是说我只摆弄摆弄这点善法，感受感受，体验体验，然后其他的部分依然故我。你们都听我说过：禅坐，或者任何专门的修行，它不是生命中的例外。我用的“奇点”这个词，我说：禅修，不是生命的奇点，它应该成为我们生命新面貌的起点（起始点）。那意味着什么呢？座上有因缘，知道为什么要去培养这个善法，然后去培养、去安住、去受用——不像说喝个好茶，转身就没这事儿了——下了坐，仍然尽可能地如此身心安住。想一想，为什么做这些修习？不就是因为过去蒙垢太多，也意识到那样的过患、没意思，所以才要在善法中安住；既然如此，就要识得了烦恼的诡计。我有时候说：修行是跟烦恼斗智斗勇。烦恼会找出来各种花样，来让你认同它、跟从它；你的正见不能够常常现起，就要掉入烦恼的陷坑。

所以至少在这个禅修营中，大家下了坐，走路、做事情、喝茶乃至大家说说话，为什么不能够内心像座上一样——至少一部分心在呼吸上——体会着对呼吸完全的满意，完全的接纳，可以都可以，满意很满意。比如，举手拿茶杯，内心也是完全的接纳，完全的满意。这意味着什么呢？我伸手去拿茶杯，能拿到，可以，拿不到，也可以；我要把它拿回来，能拿回来，可以，拿不回来，也可以，内心完全一样的满意。一般人不是这样，要是没拿好，他会"哎哟，怎么这样"，心就是烦的，不能够接受。但是，如果真的是无嗔的心相应——拿起来，好；拿不起来，也好；如果必须或者尽可能地要拿起来，就看看为什么没拿起来，是手上有水、有油、太滑还是怎样？处理一下再拿就好了。

虽然微细，但是**我们的生命就是在这些微细中慢慢改变的——向正面的变是这样，向负面的变也是这样。**

在禅修营里，大家营造的这个环境很舒适，大家在舒适中安住于善法，不是很美的事吗？我们一起来做座上的修习。孩子的修习，可以不用管我说的这么多复杂的，不用想"我跟大家不一样"，就想"这是师父特意教我的"，你就这样呼吸。

好，我们一起来修习。

坐前提策——苦乐从缘，心无增减

我们遇到情况，会由于情况的不同而有内心的满意、不满意——我只从嗔的角度说，有嗔、无嗔——哪怕我们伸手去拿东西这么平常的事情，不会有太大的利害、得失，但是拿得顺利、不顺利，之后我们的心就会玩弄情绪。比如，拿个杯子手一滑，“哎呀怎么这样”，这里有不高兴、不满意。你看，只是这么小的事情，我们心时刻准备着，随着境界的差别来玩弄满意、不满意，高兴、不高兴。

现在做这个训练，比如在呼吸上：不管呼吸顺畅、不顺畅，是长、是短，不管它如何，也不管是在哪个阶段，内心都是一样的完全满意。这有什么用？你的心不习惯这样，这就说明它会很有用。它有用在哪儿？它会让这个心，不再去按照境界可意、不可意去变情绪的脸了，情绪上没有什么好不满意，搞得自己内心不舒服的。当然了，智慧的简择和相应的对策是不应该欠缺的，不过那是智慧分，不是这里训练的东西。这里要训练的是，一颗不再随境翻来倒去的心。

内心的情绪模式也好，或者更普遍的内心模式也好，不再随着境界的可意不可意，而内心的这张脸变来变去了。可意也好，不可意也好，舒服也罢，不舒服也罢，如果需要有所回应，那我依着智慧的决策回应好了。搞得情绪翻来倒去，被境界所操弄，那是做什么呢？价值又在哪儿？意义又在哪儿？如果离了情绪没有办法反应境界，那更

糟糕。如果需要内心的力量，那内心有力量就好了，没有必要非要靠情绪来回应。

实际上一般情况下，人的内心时刻准备着因为境界而欢欣、而愤恼，所以人们的追求也自然是去寻逐可意境、逃离不可意境。而这种内心的意志，在因缘生的事实面前，毕竟不是总能称心如意的，所以情绪上自然就会一时高昂、一时低沉，被境界左右着。这种情绪化的东西，本身不解决任何问题，它制造问题。只是人们不习惯于在稳定的正面情绪下，以智慧去面对问题、解决问题，他所有对境界的应对，都依赖于、或者伴随着过去的情绪化反应，所以他认为这个是理所当然——不是的。

我拿个东西，很顺利地拿起来，好；一下子没拿起来，那也没有什么，搞这些情绪干嘛？就算是有什么，我搞情绪，它就不这样了吗？搞个情绪，就能解决它了吗？如果搞情绪就能解决问题，那太好办了。问题的解决，像过去我谈到人类社会进步，说："离了贪欲，人类社会怎么进步发展呢？"当时谈到，人类社会进步发展，靠的不是贪欲，靠的是智慧和必要的德行。还记得吧？同样的，要解决这个问题，一下子没解决好，搞情绪，情绪不解决问题，要靠你的智慧去解决问题。情绪要能解决问题，大家上班就成天发脾气就好——领导冲下属发脾气，下属冲着打交道的人发脾气，问题解决了。不是的，不是情绪解决问题。

当然了，在人际的交互中，包括一些博弈性的东西，情绪表达可以作为推动问题的手段，但那不是情绪本身能解决问题，而是情绪表

达可以作为用来影响的因素而已。情绪本身不解决问题，真正解决问题的是靠智慧抉择拿的方案，大大小小都是这样。这在学生所面对的情况就更明显了：这道题我不会做，着急的情绪没有用，懊恼的情绪没有用——“早知道当时稍微努点力就好了”——着急没用，懊恼没用，什么情绪也没用，这个时候只是智慧的灵光一现有用，是吧？是智慧有用。

我们认清人的这些，也认清自己过去情绪化模式并不提供正面的利益，反而使自己的整个生命形态实际是比较被动的，那决定去培养正面的力量——可以顺逆不动心，那我为什么不去培养呢？所谓“苦乐从缘，心无增减”，苦乐是从因缘生的，如果用赵本山的话说：“那我搞个马甲配合它干什么？”这个心随着它换来换去，换那些马甲干什么？“苦乐从缘，心无增减”，这可以从智慧上得，因为智慧洞见而得心的笃定安然；也可以从心的修养上得，无贪无嗔要有一分。现在多分的是在无嗔上用心。

这个无嗔，不是只缘什么才能有，而是养成心无嗔的模式。这个心就是这样，始终处于柔软、安然、满意、接纳的状态，它的情绪的色彩就是如此。哪怕是不可意的，甚至不应理的事情现前，也犯不着搞没用的负面情绪，来给自己心搞得乱七八糟，搞得染污，搞得不安生，搞得痛苦。需要解决，问怎样去解决就好了。心调柔安然，完全的开放、完全的满意，不因为境界而让心变来变去。

你们修习多少有受用的，自然知道，这样的心内在是稳定美好的，而且是有喜乐受的，这样安然自在、舒舒服服地度过人生的可意、不

可意，难道不比内心平时寡淡无味，遇到特别的事，内心一时欢欣、一时悲伤要好得多吗？

在呼吸上，培养随时的以无嗔来相应、来安住。如果能够直接运心，那很好，直接举心放在呼吸上，是柔软的、温和的乃至温暖的，完全接纳、完全满意的，能的话就这样入吸如此，出吸如此，前吸如此，后吸如此。如果有时暗弱了，或者一时还不能，可以用一些引导方便。我早期是愿意用"可以都可以，满意很满意"，这其实就是无嗔的心。

过去的模式下，实际上是自然而然内心预设了——要是那样，我情绪上就不满意；要是那样，我情绪上就不接受。现在，不玩那些了。如果说情绪反应上，心始终是开放、接纳的，始终是柔软、满意的，是完全的满意。解决问题靠智慧，不靠玩弄情绪。顺遂也好，不顺遂也罢，染污不了我这颗光明的心，动摇不了内心的柔软、温暖、开放和全然的满意。

我们一起做下面的修习。

乙巳・江南里-9-坐上修 6

现在这个修习，是无嗔心而住念于呼吸。这个阶段的无嗔心的样貌，至少是柔软的、温煦的、接纳的、满意的。如果不能够直接举心、把心调成这样住于呼吸的话，那么可以用一些自己相应的、容易引导心成为这个样子的语言，来帮助心呈现这个样貌，住于呼吸。我个人常用的，伴随着呼吸的“可以都可以”“满意很满意”。

这里边有什么呢？实际上，我们如果真实地说：呼吸，在这一生里，它有可能进得来，也可能进不来；而且终归有一次，是出去了再也进不来。如果就是这个呼吸，可以不可以呢？如果就是这一次，可以不可以呢？可以。满意不满意呢？完全满意。当你有这样真切的认识和体会的时候，面对这个，你能够完全的接纳、完全的满意，那当然就是人生很不一样的修养。

如果自己不太容易让心成为这样无嗔相应的状态，还要修一修众生缘慈，心才容易这样，那也没问题。自己修一点众生缘慈或者增上意乐，可以简要地修，让心呈现为慈俱的状态、无嗔俱心的状态，然后以这样的心安住于呼吸。

在面对呼吸的时候，以无嗔相应的心持续地安住。为什么要持续安住？因为我们不是简单地要搞一个慈心的运用、无嗔的运用，我们是要培养强固的善法。更深刻地说，是要改变过去的情绪模式，乃至内心的反应模式，是要心不再像过去那样寻逐境、随境起舞。若好、若坏，若可亲、若可厌——境界上通过智慧抉择，能够知道是怎样，这是择法；但是心不因此而若贪、若嗔，若喜欢、若不喜欢，心稳定

地安住于善法——可以是无贪，可以是无嗔，可以是无痴，任何一个主导的，或者是它们俱转的。现在没有说复杂的，只是以无嗔相应的心持续地安住。因为我们要发展到无嗔的心成为常态，所谓的“慈心成为内心的背景色”。这怎样练出来的呀？都没有遇到多了不起的事，就在这一呼一吸上，慈心都不能普遍，如何面对世间翻覆的这些情、事呢？

如果觉得修一修没意思了，心又想干点别的：“这样干巴巴没味道了呢？”你要知道，这就是之前说的，是什么烦恼又在起作用了？贪烦恼。又在寻思“啥东西有意思”“啥东西没意思”，这太没意思了！（我说的是这样的模式）还记得我说的那句话，这次禅修营也强调：啥时候这个心不再琢磨什么有意思、没意思，那才有点儿意思。心琢磨有意思、没意思，干嘛？不就是在寻逐可意境。寻逐可意境的心是什么俱起的？贪，那还用说吗？所以，觉得这个没意思，对这个，当下是要疏远，这是有嗔；同时意味着，心在寻找有意思，那是贪。一般人的心，总在寻求什么有意思，或者什么更有意思，我说那是贪嗔并转的，冤枉了吗？

我们现在这样，安住于以无嗔心相应、不动摇的自然而然安住于呼吸，固然长养了无嗔，你说有没有强化无贪？当我这样说，大家能有意识了吧？这就是心真的自然而然、不容易轻动、很自然的安住，无嗔相应的时候，固然是无嗔心强，其实也有相当的无贪。这时心很容易是轻快、又喜悦的，因为善法强了，善法带来喜悦，带来身心的

舒适。无贪无嗔是带来心的喜乐的，又不花钱，还不用看别人的脸色，这种好事为什么不要呢？我们一起来做点好的因缘。

……修习中……

坐久了，腿也许会痛。过去，对于痛，就是简单地想躲开；又痛又想躲开，可躲不开，就会烦躁。有没有别的选择呢？有。谁说身体痛，心就得乱呢？身体痛，内心柔软地接纳它，温暖、温柔、满意地面对它，倾注于它。对于疼痛这个不可意境，没有对立、对抗的反应，内心完全柔软的接纳它，完全满意地伴随它。如果可能的话，让这成为自己内心的一种能力。

娑婆世界是苦的，三界是苦的，这个苦，时常就会以苦苦的形式表现出来。如果对于这些苦苦缺少内心的办法，那我们的心一旦面对这些，就会由身苦引发心苦。身苦不一定引发心苦，要有心的错误配合才会。当自己内心具备相应的能力和修养，身体上有身苦，内心可以调柔安住。

我们总会在人生的某个阶段经验这样的不舒服、那样的病痛，做我们能做的、调适的因缘，同时内心不发生贪嗔相应的烦恼，内心无贪无嗔相应，内心柔软温暖，完全接纳，完全包容，完全满意。该做什么因缘，做什么因缘；可是，对于所谓的不可意境，没有错误的、多余的内心反应，没有习惯性的、情绪化的反应，而是接受它。

之前说到情绪反应模式的改善、内心运作模式的改善，谈到普遍的内心背景，说可以成为我们这种训练的帮助对象的，它应该具有普遍性，除了身色上的身触相关的现象，比如呼吸之外，当时还举了"受"。

当我们能够意识到舍受，意识到舍受也是受，那受也可以成为普遍性的所缘，成为我们培养内心全新的情绪模式、运作模式的助手。

比如腿痛，这是不可意境，按照过去的习惯，是要反感它、排斥它、不忍受、不忍耐；如果不能，就会烦躁，这就从身苦导致心苦。当然，我们做这个训练的前提不是自找苦吃，不是无意苦行，也不可以愚痴地对有可能造成长久伤害的不采取措施。应该是不造成长久伤害的情况下，这样的苦受、乐受、不苦不乐受，一味地慈心相应。

乙巳・江南里-10-答疑 2

我们做了这么久的修习，大家是否有问题，或者是有什么受用，我们可以做一些交流。

法友：师父，这几天我主要是修“接纳”，感受就是慈心的大门应该就是接纳，世间很多的问题其实是从不接纳出现的，而且接纳的内涵细品起来还很丰富。上一坐，我一开始用文字来引导，感觉接纳的心没生起来，后又用其他的一些方式来调动，感觉效果也挺好。比如，接纳的对面是对抗，因为很熟悉对抗，反而对接纳的心生起来有促进；包括用了一些情景化的方便，发现都有助于生起慈心。这是我对接纳的一个感受，向师父汇报一下。

法师：好。你参加过 2023 年漳州的禅修营，当时我有从十个浅深不同的层面，来说无嗔相应的内心表现。“接纳”是无嗔比较基层的表现。嗔是包括对立、对抗的，我们谈的时候都是对面谈的，嗔其实也有浅深不同的表现。不接纳和接纳，当然可以侧重从定学上去修。现在为止，我主要侧重定学上跟大家说，但有时也说正见的问题。

如果多分的从正见看，首先这个“不接纳”，它本身有用、没用？有正面作用、还是负面作用？这是容易形成共世间判断的。比如，一个人有某种一时治不好的病苦，内心很不接纳、很排斥，难道对他的痊愈有什么好处吗？没有。只会在身苦的基础上重增心苦，只是让他的生命质量更进一步的降低。这是共世间的正见、共世间的智慧就能认识的。所以，如果条件允许，往往对这样的病人会有一些心理方面的辅助，避免因为身的病苦，导致心进一步地出状况，增加复杂性，

增加痛苦。如果从偏智慧的角度来看，不接纳，有用吗？像这个病苦，你不接纳，它也在，而且只会让情况更糟糕，不仅有身苦，还有心苦。

世间其他的事情，也一样。像之前说：解决问题从来不是因为你的愤怒。是吧？问题但凡得解决，都是因为问题的原因得到了解决。可以瞎猫撞死耗子，但是想有效地解决，成为一个问题的解决者，终归还是要认识问题的原因，解决问题的原因。从来不因为我们的情绪就能解决问题。如果情绪能解决问题，那国际的政治博弈应该很简单，就看谁嗓门大就好了，是不是？包括世间种种问题的解决。这是共世间来看。

如果用佛法看呢？情绪性的不接纳，那是嗔，那是苦因。你现在不接纳的是苦——或身苦、或心苦，所以内心对它不接纳，排斥，反感，对立；苦是由苦因带来的；苦因，根本的说是无明，稍微说得广一点——以无明为本的诸烦恼。嗔是烦恼，是苦因。这不就是"由集能生苦，因苦复生集"吗？这不就套路了吗？这不就闭环了吗？因为集，当下发生了苦，因为过去的烦恼，由烦恼的造作引生了现在的苦；然后呢，因为现在的苦，又发生了烦恼……这不死循环了吗？

每一次应供、受供，大家听我或听精舍其他师父，常常诵这个偈颂："由集能生苦，因苦复生集。"描述的就是苦集相生的生死流转。因为前面错误造成的问题，然后在这个作为结果的问题上继续发生错误，制造未来问题的因。这可真是"大聪明"！跟自己说："我可真是个'大聪明'！"没事，开开自己的玩笑，当烦恼在自己心中变得非常荒谬

的时候——我说过，人有合理性要求——这件事在他心中非常荒谬，他会倾向于不那样做。

我常常举：大家到海边玩沙子，小朋友堆的一个沙堆被人踩塌了，抹眼泪哭；你，干不出来了。你就算心里不痛快，也哭不出来了，为啥？我干这个事就不对劲儿，这么大的人坐那跟小孩一起抹眼泪，哭得比他的声还大，这有点荒谬！这个就能够遮止了。认识到自己内心的这一套荒谬，心就不容易那样。

我们当然可以像之前谈的，多分的从定学，但是配合慧学，也是大家自己要思择的，因为这个很重要！我们去修习，按说是因为我们对此已经有决定了——烦恼是问题的原因，它不带来任何真正正面的收益，只会制造出新的问题——这是我们基本的判断，然后我们才去做种种定慧的方便，去改善内心。不过，你提出来了，我就借题跟大家说：我们在这儿做的，主要是定学的方便；但是大家应该有慧的抉择，和共世间的一点高明的看法。

你看，哪一个真正高明的人，是带着情绪去处理专业问题的？在任何一个专业领域，只要足够专精、足够到位，如果带情绪，他一定段位是不够的。想想是不是？有的医生遇到自己非常亲近、牵心动魄的人动手术，自己不上，而是让别人动，为什么？大家都知道，就是因为一般来说，修养还没有到这个时候可以跟平时一样不动情绪，就纯粹地从专业的因缘来把握、来处理，一旦面对自己亲人，很难做到。真正到了处理专业问题，谁拿情绪，谁段位不够。有意识到吗？要是情绪好用，大家来搞情绪好了。

我们是靠着智慧和智慧方便、智慧带来的办法解决问题，这是我们应该形成判断的。对于问题，情绪上的排斥、反感，是嗔的烦恼相，我为什么要接受它、认同它？所以我要改正、要调整。这些是我们在做这个之前，以及过程中，或者自己心不决定的时候，应该用智慧决定的。这会让我们非常笃定地投入相应的修习。要不然，做一做，“好像还行，但是好像没啥大用，算了”，这就属于因为见不到位，所以精进就到不了位，能理解吗？见不到位，所以决定的投入就做不到。弄一弄，差不多就想晒晒网了，不打渔了。

强调“接纳”，“满意”也很重要。应该说，你把任何一分做深了，自然都会变得很丰满、很饱满。你们试试满意，试试对它很满意，你对它满意的时候，接纳自然在其中。试一试，完全的满意，没有任何情绪上的不满意。我再强调一下：情绪上的满意，不意味着智慧判断觉得它没问题。它尽可以在智慧抉择上是很有问题的，但是我为什么要有情绪呢？为什么内心要生出不满意乃至反感呢？用专业的方式来处理它不就得了？这是共世间的话。

乃至于说同样是无嗔，这个人慈爱分很强，他直接对着它很强烈的慈爱，可不可以？也可以。他对它都慈爱了，你说他接纳不接纳呢？你从任何一分得受用，都很好。这一次我强调的是无嗔，相对来说比较基础的。像内心的柔软，柔软跟僵硬是对立的，柔软是接纳必然包含的东西，而柔软也容易发生接纳，如果没有变得僵硬，就没办法去对抗。能意识到吗？柔软，或者温暖、温煦、温和——“温和”在这三个词里，相对来说是能量较低的状态，不是那么高，但是已经很好了。

一个人心始终很温和，人家就说"翩翩公子，温润如玉"。心很柔软，很温和，然后完全的接纳，完全的满意。

有时候接纳不到位的话，有一点"凑合事儿吧"的意思，是不是？

法友：满意有点不太好修，我对满意这块，反而是因为接纳而感到满意，就是接纳的能力。

发师：对于自己心满意，可以。我们要想练习对于一切境强烈的、稳固的、丰满的（或者饱满的）无嗔，应该是不管境相怎么样，我都不受影响。不能因为"我的心表现挺好"我才满意，这还是有条件的。过去修慈的时候跟大家说过，慈心修到后来，所谓"普遍的慈心"就是不设置主观前提的慈心，不设置主观条件的慈心。有意识到吗？我曾经用一个听起来很"我见"的表达，甚至听起来好像很"傲慢"的表达，叫作：我慈悲你，与你何干？（我慈悲你，跟你有什么关系呢？）这是什么意思？我不是因为你好，或者不好，才对这个有情发生慈、倾注慈、安住慈，跟这些都没关系，跟他若好、若不好没有任何关系。说白了就是，内心的品质、内心的模式本来如此。

所以现在，落到满不满意这儿，仍然是同样的——我满意不满意，跟他让不让我满意没关系，跟这个满不满足什么条件没关系。如果有关系，叫作还不普遍，叫作还不坚固，叫作这个模式还没有转变。过去就是有主观条件的情绪模式，简单地说就是可意生贪，不可意生嗔。我表达得抽象一点，像写论文似的——"有主观条件的情绪模式"，那就是可意生贪，不可意生嗔；同样的，要可意我才无嗔。那不行，那恰恰是我们要扭转的事情。包括你们，在某个状态下修行相应，但是

在生活里有时会意识不到，实际上是发生了败退，那往往意味着什么？意味着无嗔也好，慈心也好，它的普遍做得还不太到位，还是有条件才发生，这本质上是模式没有根本转变——这样的，我可以表现得好一点；那样的，那就到一边去。

我之所以强调带一点智慧的抉择，特别是你们最开始修习的，一定会有很多这方面的疑问："我要对它们都满意，那不完了吗？"不会完，只要你有智慧。你不满意，没智慧，该来还是会来。关键不在于"不满意"，而在于有没有智慧。我对这个很不满意，但是完全没办法，那有什么用呢？只会在困顿的基础上增加困苦。所以这样的抉择很重要，要不然会有这个疑问。

再一个就是，"情绪上的满意"只是说情绪保持正面状态，而不意味着在智慧判断上对它真的完全认同。智慧判断——比如这件事，从世间相应的因缘来说是及格的，或者从世间相应的情况来说是不及格的，或者是很好的、很优秀的，内心的情绪反应没差别，但是对它的智慧判断和相应的措施可以完全不一样。这才做到了"我的地盘我做主"，知道吗？

满意，能够更直接产生稳定的喜乐。接纳也能，不管是对自己心的状态还是对对方，接纳之后会有后续的满意。

这里需要调整一点就是：我不需要对方满足什么条件我才满意。如果是那样，意味着模式还是没变。这个模式归根到底就是贪嗔的模式，只是一开始没有这样去说，这样说对于佛法不熟悉的会觉得太抽象。所谓成为境界的奴隶、成为境界的玩偶，归根到底是烦恼的奴隶。

就像黑牛白牛那部经：“非境系心，非心系境，中间贪欲，是其系缚。”记得吧？

常修习“满意”，会给自己带来很不一样的生命状态，“接纳”做好了也一样好。但是我强调满意。可以都可以，那个“可以”就是接纳，那个“不接纳”就是不可以。比如，“豆腐脑要吃甜的才可以”，永恒的南北话题之一。怎么？没听过豆腐脑要吃甜的？完全的接纳，完全的满意。

你们也知道，在无嗔的系列之上，还有比这更强烈的，像后来说的“关爱”等等，你也可以对于呼吸具有这些。不过，就一般来说，接纳和满意是更容易培养的。当你对于这些接纳、满意多了，你会发现过去内心中充满了太多的不接纳、不满意了。我说的“拿个东西”就蕴含了将要根据情况满意不满意，稍微没拿起来，就烦了。包括人为什么烦躁？不就从不满意来的嘛。说这个人“很耐烦”，他有可能是硬忍的，如果不是的话，就是他内心嗔烦恼轻，无嗔相对更强一点。如果他是普遍的，当然哪怕是对个别人，也是对个别人无嗔会强一点。

我们走路，从这走到门口，实际跟我们这一个呼吸类似。我下午有说，这个呼吸，呼出去了，一定能吸进来吗？不一定，这一生总有一刻是呼出去了没吸进来，可以吗？可以。满意吗？满意。有多可以？完全可以。有多满意？非常满意。走路呢？我不能保证每一次下坐都能走到门口，也许某一步迈出去之后没有落地，这一生已经有了完美的结局了（对自己慈悲一点，说得好听一点），可不可以？可以。满意吗？完全满意。

人们把呼吸想得太理所当然了，把走路想得太理所当然了，意识不到实际存在这些可能。也许对于青壮年来说可能性不大，但有。我过去说过我的一位同学，在 30 出头的时候，跟同事吃完饭，走在某个都市的街头，跟旁边同事说不舒服，倒地上"走"了。所以，这对于人来说是可能的，而且我们会有慢慢衰老的时候。带着这样不一样的认识、不一样的心态，去面对每一次呼吸，每一次举止动静、举足落足，那人生岂不是很没有希望？不是，你会充满了笃定安然。没有任何事情对于你来说是所谓的意外，是所谓的不能够接受。

诸法因缘生，呼吸如此，走路如此，乃至喝水也如此。多稀松平常，拿起杯子喝口水，但这是因缘所成的。带着这种明觉，对于一呼一吸，全然的接纳，全然的满意；带着这种明觉，对一抬足一落足，全然的接纳，全然的满意；带着这种明觉，饮水、吃饭，内心柔软温和，完全的接纳，完全的满意。慢慢地，不挑什么好吃、不好吃了，不是什么了不起的修养，是心态变了，心的状态变了。别管是吃粗糙的，还是吃精细的，内心都美得很。因为满意是带来喜乐的，这你们能理解吧？

法友：我这几坐到最后都腿疼，不想再忍受了，就放下了，心也能接受。然后上坐的时候，就告诉自己这一坐得挺着点，不能随便就放下，但最后又放下了。最后这一坐就想一定得挺着，后面有点要咳嗽，挺不了又放下了。这是一个状态描述。我有个问题：每一坐都会有一种状态，挺受用，身体有麻酥酥的感觉，有时候觉得手好像左右颠倒了，我作意自己继续观呼吸就好，可是当下心有一分抓取，很想

把这个劲儿冲出去，看看会是啥样？每一坐都会有这样的状态，那个时候我是不是就观呼吸就好，或者还有什么可以做的？

法师：先说你后边这个问题，你两个选择都可以：对于这个强烈的感受柔软的微笑，其实就有接纳和满意，然后心柔软而又决定地放回所缘，这是之前说的第一个方法。第二个方法，你用自己无嗔心照注这个对象（就是手好像颠倒的感受）——手好像左右颠倒了，这跟有点耗神有关系，不一定是这两天耗神，因为它会形成一些延续的东西，一般来说神养足了，只要身体健康，就不太会出现，这不是什么特别情况，稍微分析一下，你放宽心——然后，对于那些感受，既不希求，也不排斥，只是让自己的无嗔如光柱一样（过去描述像探照灯），或者想象像太阳一样照注着它，然后主要在对它完全的柔软、温和、接纳、满意上，这样对于它的接纳满意会越来越强、越来越强……

法友：那是对疼痛还是对呼吸？

法师：现在说的是对你感觉左右颠倒的受，是你后一个问题。

前面的问题在哪儿呢？谁告诉你硬扛呢？这个根本就不是硬扛，是什么呢？这个是"虚明自照，不劳心力"，是没有任何对抗性的精进。你体会这个——没有任何对抗的精进。

上坐之前的用意要善巧一点，不是"我要多忍一点儿"，而是"我将更温柔地对待你""这一坐我要再多一点温柔"，不一定要扛到最后。从前也跟大家说过：是以自己生理极限为标准的，不用每一坐都挑战生理极限。确实差不多了，就到这个程度了，我柔软温和、完全接纳、完全满意地把腿放开。这个中间，心最好完全没有波动，始终是这个

状态。经过智慧抉择，没有任何遗憾、懊悔或者对自己不满意，而是对于内外都完全充盈着完全接纳、完全满意，然后这样心稳定地把腿放开，继续用功。

上坐前的作意是"我要更多一点温柔"，而不是"我要再多挺一会儿"。意识到这两种心的差别了吗？更多一点温柔，更像是无嗔。如果更专业一点，是"我的无嗔要更纯粹一点"，只是这样而已，更纯粹一点，若长、若短，只要它纯粹就好。我的无嗔要更纯粹一点，我也希望更坚固一点，我要做这些因缘，如此而已。

今天我们先说这么多，大家有问题，我们明天再谈。

这种无嗔的心相俱，座上的训练现在是以呼吸为主。这是在练什么呢？练的是不管自身在做什么，或者是面对什么境，内心常常有比较明显、比较强盛的无嗔善法伴随。如果把无嗔说为"满意"，就是内心很满意的做一切事。穿衣，每一个动作很安详，内心很满意。你如果受用过这样的片段，就会知道，如果用世间的角度看，确实每一刻都是很好的享受。那个时候就能认同，幸福是自己创造的，不是别人给的。就像过去说过：幸福，本质上是一种内心的能力。

内心调柔无嗔，或者完全接纳、完全满意地做每一个动作。大家可以试一试：座上是完全满意的呼吸，完全满意于呼吸；座下随自己的举止动作，吃饭的时候，可不可以每一口都很安详，每一口都很满意？走路的时候，可不可以每一步都很安详，每一步都很满意？喝水的时候，取茶杯也好，水饮到口中吞咽也好，可不可以每一下都很安详，都很满意？是这个样子，不仅仅是座上的功夫。

……八关斋戒仪轨……

善法也好，不善法也好，会对我们的身心造成影响。我们有因缘集中的修习善法，应该在一日一日中始终有这种明晰的认识。不然，如果某种生活成为日常化的生活，内心会多少变得轻忽它，这是人心的惯常现象。虽然常常在受八关斋戒，但是没有轻忽它，没有觉得这是很正常、很平常，乃至可以唾手而得的东西。诸法因缘生，这个世间闻熏正法、随顺正法的本来就少，能够具足因缘，在戒定慧上集中的加功用行，那因缘也就更少了。自己想到这些、拥有这些，应该欢

喜，这是这世间确实宝贵的东西。以这样欢喜心、决定心，投入到法的实践。我们将此功德回向法界有情。如下言语，随我道来：

愿以此功德，

普及于一切，

我等与众生，

皆共成佛道。

就地一拜。起立，礼佛三拜。给大家传授八关斋戒圆满。（法友：礼谢法师三拜）一礼就好。

我们学习佛法，学习善恶心，善恶心、心所，善法、不善法，乃至自己内心善法相应、不善法相应，归纳总结一下，到底哪样是安乐的，这些是清晰的。我想大家也希望自己内心中善法能够坚固、善法能够常住。这次禅修营一开始，我没有从这些经典的佛法名相上说，但归根到底是落在一般人那种颠倒的模式——贪嗔痴相应的模式上。我们佛法终归是要对这个东西动手，浅深不同而已。

到现在为止，佛法不共的智慧还没有太提策，我们更多的其实是偏向于定学方面，也就意味着可以是共世间，但佛法不共正见也不是完全没提，没有特别强调而已。在这样的修习中，我希望无痴、无贪、无嗔其中随一，或者多分、多种，都能够在心中强盛。我们用功，肯定从某一个侧重下手，无贪、无嗔、无痴都好。无痴是佛法不共的。这里是就着大家过去常修常习的，也是对于五乘共法、三乘共法、大乘不共法可以贯通的，特别对于五乘共法和大乘不共法都特别重要的无嗔，来多做的强调与修习。

我们刚才受八关斋戒之前多少提了一下，我想让这样无嗔的善法在内心中强盛、坚住，那是要做种种因缘的，它不是自然而然就会有的。即便一般状态下以贪、嗔、痴的模式为主，它也不是没有因缘的，只不过它发生的因缘，内心中常常具足而已。无嗔这一善法，想让它强盛、坚住，座上座下都要绵密修习。

大家一听"绵密修习"，内心配合的想象往往是很紧张、很苦。无嗔的绵密修习，你如果感到紧张、感到苦，说明你甚至都没有无嗔。能理解吗？无嗔修习的绵密，是让你相续的感受到身心的柔软、安详、温暖、满意，喜悦。如果用一个世间的比喻：绵密的无嗔，就是绵密的心灵 Spa。它不是大家一听"绵密的修行"所想象、所呈现的那种始终苦哈哈、完全没有乐趣的。无嗔相应的心，柔软、温暖、安详、完全没有对抗，完全接纳，也完全满意，身心洋溢着温暖、安详的氛围；自己也会因为这样的善法住心而身心舒适，可以说是绵密的幸福。所以有时我说：能不能幸福，其实是内心能力的事；能不能够持续的幸福，那真的更是内心能力的事。

座上的修习，因为我们坐下来、静下来，比较显著的身心现象，特别容易被体会到的，呼吸是其中一个，它属于身色的相关动作，是比较显著的，以它为所缘来修习。座上的修习，以呼吸为所缘，其实是身色相关的运作，配合以无嗔相应的心来体察。这样的工作，座下，像刚才八关斋戒之前说到，我们走路、饮水、吃饭、穿衣等等动作，你都可以这样去做，这就是无嗔绵密的修行。乃至大家互相谈话，可以是柔软、温暖、完全接纳、完全满意的心，就以这样的心来说话。

可不可能呢？可能。这样无嗔善法确实可以在自己生活中变得越来越普遍，内心的力量也自然越来越强盛。

回到坐上修习，以这样柔软、温暖、完全接纳、完全满意的心面对呼吸，看一看这几个关键词，你对哪一个更受用，就以哪一个为最初的着力点。令心**柔软**地面对呼吸，始终柔软地面对呼吸，可以，会和从前不一样；令心**温暖**的面对呼吸，甚至是令心温暖的接触呼吸，好像让这个心的温暖去温暖呼吸一样，也可以；完全的**接纳**呼吸，借着接纳呼吸，令心中常常潜行的僵硬、对立等慢慢地被彻底地消解，而主要表现为完全的接纳，也可以；对呼吸**满意**，完全的满意，怎样都是完全的满意，也可以。当然，像我之前说的，无嗔向后的支持、鼓励、包容、呵护、关爱等等，大家如果有意去让自己无嗔中的某一分强盛，其实是都可以的。

去年安居的时候，跟大家共修，讲的是慈念呼吸，特别地强调慈，还记得我强调的要点是什么吗？就是你去呵护呼吸，记得吧？你如果不会以慈住念于呼吸，那用这颗柔软温暖的心，去关爱、去呵护呼吸。这些其实都是无嗔不同的侧面来投注于呼吸，一开始可以以自己相应的某一分为着力处，慢慢地来发展。

我们修止观中，有时候心会由于过去的情况和现在的模式，有可能发生一些跟止观修习不相顺的情况——像常见到的散乱、昏沉、掉举、犹疑等等。心不能安住，想要余缘，用通俗的话说：这不过就是觉得这个事情不那么有意思，希望找更有意思。就是之前说的，内心总是在寻求更让自己满意的境，好由此得到快乐。“人心求乐，初无

住时”，《大智度论》里的话。而它的模式，就是寻逐可意境，贪求顺意境。这是过去的模式，过去的问题，不多说了。

那么现在，心如果觉得这个工作好像有点乏味、没多大意思或者不过如此，不能够全然的、欢欣的、炽热的投入于此，那说明认识上多少有问题。不过这里，你可以从认识上调试，把这些所说的抉择一下，这个也重要。

强调定学的方法是这样：发现了内心要飘忽不定地游移出去，内心对于当下所做的事不那么感兴趣，不再那么愿意投入了，有一种厌倦、厌烦，甚至厌离，就想离开这个，先搞点别的更有点意思的——发现这个心，别着急，也别随着它跑掉了，也不要着急把它给按下去。那是过去常用的手段。现在说一个方便，是之前说的第二类方便：用自己的无嗔，或者自己的慈，倾注于这个游离的意志。对现在的修习不那么安住了，不那么满意了，不那么觉得有意义、值得做了，不那么好玩了，没有持续投入的意乐了，想要把自己的意志、注意力倾向于他方，寻找更有乐趣、更有意思的……对这个心，来柔软、温暖的贴近，完全的接纳、完全的包容、完全的满意……（如果你是修习无嗔后面的成分）完全的关爱、完全的呵护。

在这个过程中，在主观上，自己心中被长养的是什么力量呢？是无嗔相应的力量。前面说这个问题，是修止观中常见的情况。这种掉动不安出现了，我给大家在定学上说了两类方便，前一类大家很熟悉，先不说了。现在说这一类：把这种心的不安相作为对象，然后用柔软、温暖、完全接纳、完全满意的心，持续地投注于它。会发生什么呢？

会发生柔软越来越柔软，温暖越来越温暖，接纳越来越真诚的、全然的接纳，满意越来越完全的、毫无保留的满意。意味着什么？内心的无嗔善法越来越饱满、越来越有力量、越来越稳定、越来越清晰，于是，它占上风了，它成为主导了，它充盈心之一切，前面那个（不安掉动）还在吗？不在。但是内心的柔软、温暖、接纳、满意……不仅在，而且很强盛、很稳定。带着这样内心的满意与喜悦，继续地投注于所缘，比如说呼吸。这个方便，大家可以在这个禅修营中适当多用一用，多体会体会。

我是说了这种心的不安相，其他所有的会形成干扰的内心状态、内心运作，都可以如此处理。甚至包括昏沉的苗头，也一样可以如此处理。当发现了要昏沉的内心倾向，把要昏沉的这个劲头，包括了身心向下的沉、暗昧等等，以及可能由渐渐要昏昧而带来的身心受，把它们当作一个对象，以慈心或者以无嗔，柔软温暖、完全接纳、完全满意的倾注于它；越来越柔软，越来越温暖，越来越满意，这样，无嗔越来越强，非常强盛的无嗔会让心清明起来；于是，昏沉就不知道到哪儿去了，昏沉的因缘就消散了。更不要说心低沉、心沮丧、心的种种负面状态，更是以这样春风旭日般的无嗔，去接纳、去包容、去温暖，完全的满意，也由此完全的欢喜，心当然就不一样了。

跟大家侧重强调这个方便，在禅修营，座上、座下无嗔的修习中，有类似的内心情况，可以用这个方便来多做尝试。在这个过程中，其实是能够解决自己很多问题的，不仅仅是无嗔得到强化，它更能帮助一个人从比较深层次解决很多问题。我们来做这一坐的修习。

乙巳 • 江南里-12-答疑 3

大家有没有什么问题？修习上的，或者是佛法上，或者是身心相关的，都可以提。

法友：师父，我今天一天就修这个“满意”，感觉满意确实比接纳的能量要强，“愿彼安乐”应该是能量最强的。

法师：我当年不是写了“十阶”嘛，差不多就是那样。

（下表为法师 2023 年秋露禅修营所列嗔与无嗔对照）

嗔	排斥	疏远	对抗	反感	厌恶	恶意	憎恨	指责	望彼损恼	攻击
无嗔	接纳	亲近	柔软	满意	悦意	善意	关爱	鼓励	望彼利乐	呵护

法友：学了那个对慈心的了解一下子就特别清晰。

法师：应该说是无嗔和无嗔相关的这些法，我也不好说它们都叫“无嗔”，但是至少是跟无嗔善根紧密关联的内心表现。广义地看（我个人观点，当然也有一些经论依据），它们都算是无嗔的范畴。就像我们生气，有很轻微的，有很强烈的，甚至有的要去害人的，那都是愤恼；要细分，可以不妨假名分为不同，如果大分，都是嗔恼。那类似的，无嗔，你愿意细分，每一个都给命名，之前的那些也都算是别

别的命名；但是统的来说它们特征都是无嗔，它们都算是无嗔的大分种。

我之所以给"十阶"，因为那次禅修营围绕的核心就是无嗔，大家有必要了解，都是无嗔这一个大类，在我们内心的表现上还是有这样强弱的差别（就是无嗔的分量）。其实说能量、能级反而更形象，但不太好形容，说慈的力量、量能……不太好用很准确的词，因为它不是完全的物理现象。我们熟悉的这些词，都是描述物理现象，也不是单纯强弱的事，它还有一些质上的递进，就是品质上渐次递进这个义。

我过去常用的方便，就是用语言内心引导，悠然地引导——"可以都可以，满意很满意"。这不就是十年前教你们的口诀吗？十年后还是这个。今天来拜访的人还问我："师父，这十年来您觉得佛法有没有啥变化？""变老了。"（众笑）佛法上因应不同的因缘由浅入深，可能表达上有一些若浅、若深。今天跟他们表达的内容，2015 年跟他们见面时也说过，只不过不像今天这样，强调的点，他们一下子就能抓到。我十年前禅修营给你们讲的，不就是这样调心吗？十年之后还是这个，你们开始受用到。

可以都可以，拿茶杯也是；可以都可以，饮这一口水，也是如此。禅修营多少有点时间了，不经行时，也可用这样修无嗔的方式来饮一杯茶。我是不愿意弄那些噱头，如果弄噱头，我们可以搞很多命名，搞得很有仪式感，还受用满满的。你们可以自己尝试尝试，这样无嗔相俱的取茶、品茶，包括无嗔相俱的用餐，可以的。

最后能到什么程度？真就是你突然咬到一颗很大粒的沙子，心一点波澜没有，愣一下都没有，心跟之前一样的柔软，完全接纳，该怎么处理怎么处理，惊吓一下干吗呢？搞不好心脏病犯了。是不是？心血管不好，突然的应激，容易出点什么反应。意识到了，安和的处理它就好了，不需要那样应激的反应。一点变化都可以没有。但是如果做不到无嗔相续的话，那就会有变化。

对于心敏感、又想用功的，会意识到："我刚才那一下子，心里是有一些不太相应的成分，怎么能够改善……"他都会去想。但是如果这个功夫真用得绵密，在在处处用上了，就可以变化的。

这不是什么神秘的事，你们座上、座下多少都有受用的时候，就是把它再拉长、再稳定。可以想象，对吗？

法友：师父，刚才出去买菜的路上，因为遇到的境开始多了，师兄和孩子在聊天，这时候我就一直在心里练满意、满意……这一路上，我突然感觉到，他们说什么都不影响我了。

法师：对呀，这就是所谓的"心不再随境起舞"嘛，我一直这么描述。如果说心、境关系，是心不再随境界起舞；其实这个描述是直观，但是从佛法来说不那么准确，准确地说就是：内心烦恼不再发生，而是善法坚住。过去，心随境若起、若伏，那不都是贪嗔相应嘛；现在，境的变化，不会动摇心中善法的坚住。从佛法说就是：这些不善法不现起，贪嗔等不善法，不再随境缘等等因为内心的错误而现起；而因为善法相续的修习，表现为主要是某种善法为主导。就是这样。

法友：师父，我的心是在内门转吗？我理解心应该是不再往外用力了，是一直在里面用力。

法师：刚开始的时候，多在心中有没有无嗔上用功夫，没有，就把它举起来。刚开始用功夫，一定是这样。但又不是心不缘所缘，心虽然知道外边是什么，但是不住在这个境上取相、发生相应的心所。这不就是"守护根门"的一类吗？你们过去也听我讲过守护根门，《杂阿含》里讲 6347（六入处、三妙行、四念处、七觉支），讲六入处相关的也有说到守护根门这些，包括我在两个佛学院（福建佛学院和闽南佛学院）都讲过跟"根律仪"或者"守护根门"有关的……如果要找，应该能找到。

守护根门的时候，初步的用功方法就是"住内心相，摄持外相"，经文的原句是"取内心相，摄持外相"。在相关论的讲述中对这个有展开，比如一个人修不净观：他虽然眼见种种色，也知道眼见的是什么色，也知道世间意义上是美丽、还是丑陋，但心不在这上住着，心举的是不净相现前，心是偏取这样的不净相。包括我之前说过，他取内心相摄持外相，只有不净这一个吗？不是。无常、无我、苦，包括慈相，这些都可以，你有一个与善法相应的内心相可取，就可以，以这个摄持着，来触对外境，这时候心就不随境起舞。我没有用"守护根门"这个角度来说这种修习，但是就像你今天说的，它能够起到守护根门的作用。

法友：我感觉是心的注意力往里面用了，没有往外面用；原来是里面不用，外面一直在用。

法师：对呀。但是我强调的是：又不是不知道外边是怎么回事，就是不住着在那个上，是取内心相摄持外相。你品味这几个字——“取内心相，摄持外相”。

法友：我感觉到是我的注意力分配在心上占主要了，外面占次要了。

法师：对，就是不再迷惑地向外奔驰，不是说“收其放心”嘛。我一开始引孟子的话——“收其放心”，这个奔放的心，把它收回来。

法友：确实感受到“取内心相摄持外相”的味道，还有就是“念防护意”的感觉体会到了。

法师：对，就是这样。

法友：但是好像很生疏。

法师：功夫不纯熟嘛。

法友：当纯熟的时候，是不是就很自然？

法师：自然而然，就是习惯。我们不神秘说“功夫纯熟不纯熟”，简单说就是心养成了新习惯、正确的好习惯，就是这样，没有什么特别的。比如习惯用右手，刻意练一个月，左手也会相对熟练；练三年，可能两边差别就不太大了。不就是这样吗？心有什么太大差别？真肯练，几个月就会不一样，更不要说几年了。

法友：师父，会不会因为我没有参与，如果我和他们说话，或者做事情的时候，这个念又守不住了？

法师：容易受打扰，这就说到功夫坚固不坚固了。说得再通俗一点，就是内心这个好习惯牢固不牢固、牢靠不牢靠。不牢靠，把它养

牢靠呗。要知道，习惯能养成，也能破坏，所以大家修行得了好受用，可别自满，可别骄傲，尤其别起常想——觉得就这样了，不会再坏了。功夫好的，放逸三年都不一定坏，但是第六个年头就不一定了，是不是？

法友：这个我有感觉，修得好时，慈心很自然就提起来；一放逸，再找都找不着了，修都修不出来。

法师：你能修出来，比没修过的要强。

法友：确实不能间断。

法师：这是你把它看得通俗。你愿意把这个高远的真实意义来强调、激励自己，可以；有时候也可以很通俗，跟自己说"要养成好习惯"。你可以偶尔？偶尔不？嘛，是一个道理，不神秘。不神秘化有一个什么好处呢？我们能够朴朴实实地看，踏踏实实地做，能够得到实实在在的利益。

法友：还有满意和满足，我一直觉得一个是无嗔，一个是无贪，它们之间不太会区分。

法师：本来也不用区分得太开。在漳州禅修营里我谈过：善法跟善法是朋友。一个阿罗汉，他有非常强的无贪，他如果没有特别修无嗔的话，他从这样强烈的无痴和无贪，他会有足够强的无嗔，但是不一定比得上另外一个专门修习过无嗔的阿罗汉。他这个足够强的无嗔从哪儿来呢？从无痴和无贪来。

如果单纯说无贪：贪和嗔是伴生的，像手心手背一样——当你的手心向下的时候，手背是背离它的。贪、嗔都是染着的表现，论里说

都是染爱，只不过一个是不离爱（贪），一个是乖离爱（嗔）。表现在心的修行上，或者心的修养上，无贪特别强了，他真的无所希求了；一个无所希求的人，他会嗔厌什么吗？

当一个人嗔厌什么的时候，意味着他对面是爱着，是不是这个道理？反过来，这个人很爱着某物，那么失去或者让他得不到，他就会嗔恼、不安、烦躁。自己心爱的所有物被掠夺了——这个"我所"，可以是人，也可以是物——总之是"属我物"或"属我的"被掠夺了，你看他嗔不嗔？因为这个属我心、我所心的染着很明显，这个染爱中就蕴含着，或者同时自然的包含着嗔的意味，他只是没意识到。一个人贪着这个，一定会嗔憎对面；反过来，他嗔憎这个，也就说明他的心是有所染着、有所抓取、有所向往。

那这个人无贪真的彻底了，他必然有足够强的无嗔。也许他无嗔的表现，在我们说的"十级"上没有那么特别强盛的慈悲，但是他一定没有内心的对立、对抗。反过来，这个人无嗔真的到位，真的很强了，他哪来那么大力量去抓取呢？一个真正不抗拒，能够随缘接纳一切，他的心有什么特别的偏好吗？能理解吧。

所以，说到无贪和无嗔，因为贪、嗔都是染着的表现；而无贪、无嗔，应该说都是开始离开染着的表现，就是世间道、出世间道而已——是不共的佛法智慧断除的，还是定学带来的，是这样而已，共世间和不共世间而已。但是可以说，它们实际都是意味着染着的被淡化，淡化的手段，可能是偏于定学，或者偏于慧学。能理解吧？它们是有相通处的。

我特别指出，这个相通处就在“满意”和“满足”。本来就很难完全说“满意里边没有满足，满足里边没有满意”，这话说不出来吧？就像你觉得这两个分不太开，但好像又可以从不同侧重说，对吧？你从不同侧重角度引发了不同的东西——满意和满足，但是有互通的成分，又有各自的引发的渠道、因缘，好像有一点侧重不同，这里就是通的。

我禅修营也说，有个别修习者，他愿意住于这样的满意中，可以。当然了，对于他们（出家众）我是希望能够策励向上，我说“可以在这儿先多安住，多培养，但不得少为足”。但是对我们在家生活的情况，你能内心常住于这种柔软安详的满足，真的是天上人间的生活！只要自己贪心不动。你仔细地用智慧品味——“在我不愁吃、穿、活着的情况下，给啥也不换！”是说换掉——失去这个，有那些——“山珍海味吃着闹心，我换它干啥？”是不是这个意思？

法友：师父，《幸福的奥秘》是不是主要从无贪来讲幸福？

法师：从无贪说。

法友：其实无贪无嗔都是导致幸福。

法师：都会导致幸福心态的呈现。只是，佛法说“离欲最乐”“有求皆苦，无求乃乐”，很多人不信，所以我偏向于从这个来说明它。“有求皆苦，无求乃乐”，这是真的，《阿含》的表达就是“有爱就有苦”。

法友：师父，昨天说到“无嗔强盛的时候，没有什么意外发生”，所谓的意外是不是还是有嗔惧？

法师：所谓的意外，不仅仅是在意料内、还是意料外，也常意味着它带来的心理冲击。当我们说“有意外发生”的时候，往往意味着不

仅是意料之外，还意味着心里没有准备，心里没有准备就会受到冲击。不是说无嗔的心能够预料到一切，所谓"至诚之意（道），可以前知"，不是这个意思；而是说心真的平了，没有什么好作对的，顺意、不顺意的意料之外的事发生，心完全没有多余的负面情绪的波动，若贪若嗔等都没有。

比如，刚才说无嗔心具足地吃饭，突然咬到一颗大沙子，一点波动没有，这不就是一个意外吗？就算他无常的智慧够，知道这一口咬下去，不一定还能活着继续咬下一口；也知道这一口咬下去，也许是饭菜，也可能是大盐粒子（过去的粗盐），或者特别大粒的沙子，搞不好还可能是铁丝……没问题。这不就是意外吗？谁能预料到下一口会咬到这些？预料到就不咬，就把它剔出来，是不是？意外发生了，但是为什么心要惊动不安呢？终归是功夫不到位嘛。

不过，这是说我们修习得力的样貌，不要上来就拿这个要求自己，特别是要求没实现，又不满意，这就是背道而驰了。接受自己还有很多努力的空间，某种意义上也是好事，就像一个国家的发展空间大，一方面说明它落后，一方面说明它的势头可期。

法友：师父，我有一个想法，今年正好是我的本命年，年龄也不小了，现在因缘挺好，孩子很省心，爱人也很支持我，想今年跟师父多亲近、多修法，师父在哪儿我们就去哪儿……

师父：我理解你的想法，如果能常接触一个多少有经验的人，且给予一些必要的交流，会对自己有所助益。不过修行这件事儿，想取得持续的乃至关键性的进展，还是在自己的决定意乐。我对这些出家

的学僧（你们应该称师父），我有时也要激励激励他们，因为有些佛法的问题，从原理到实践已经探讨了很多。我说：这些问题，当年也没有人手把手教我，这样一点一点地说："经文这样说，所以你要这样做。"这都是我通过学习经论，然后自己体会着，去把它变成身心实践的，你们也要具有这种能力。

当时我如何做的呢？归根到底是我真想修行，用东北话说——那我就得剜门盗洞也要搞明白。因为我确信这里是有道的、有路的，我要把路给走通，那就没有什么不可能的事了，对吧？最重要的是这种决定的心。想有持续的进展，或者是比较关键性的进展，这个决定的心很重要。否则，外部因缘好，反而形成依赖，所以有时候我也会"逼一逼"这些学生，有一些我曾经讲过、点过的问题，再讲时细节就不一定都说了。

我过去说一句话：在想修行的前提下，人如果真的把自己的聪明才智都用到修行上，绝大多数人可以修行好。下午，我跟一位来访者说（因为他是做事业的，每一个项目有很多成功经验）：就像做项目一样，把自己内心改善作为一个"项目"，从立项论证"为什么要做"开始，到项目计划一步一步地推进，他还自己加了一个每周的 review（回顾）。怎么做能够对于推进更有利？这个你是很有成功经验的。什么意思？就是在这上没有用聪明才智。我们这点聪明才智，都奉献给建设伟大祖国了！在工作上用，在关系着身家性命（用古德的话）的事上不用。古德说话总是惊心动魄，身家性命，其实不就是性命攸关嘛！在这个事上不用，这不是挺奇怪的事吗？

下午聊天的时候，其中一位也说，意识到了自己在工作中用理性（用智慧），到生活里用任性。不想用理性，想用任性——你说是任性能按规律办事，还是理性能按规律办事啊？人们真的把自己聪明才智用到修行事情上，绝大多数人至少会比现在修行好很多。

这是对你的激励，修行最关键的要素终归是自己，其他的外缘起的最大作用，就是法的传递。我们说皈依三宝，佛法僧三宝是殊胜的外缘，是增上缘，真正的还是自己内心内在转变的这些因缘。**“若人自皈命，自力自依止，是人则能契，皈依真实意。”**当然，如果需要我做这个配合的外缘、增上缘，我是很欢喜。

越是想修行，越要清楚这个——决定的因素在我自己。这不是不谦虚，不是傲慢自大，事实如此。我常常举例讲提婆达多：要是论传承，论老师厉害，有几个赶得上提婆达多的？他也是从佛出家，他的学友是舍利弗、目犍连、阿难——都什么学霸人物啊！他又是大姓高门出家，跟佛是堂兄弟关系，也是仪表堂堂，智慧也了得，而且好像功夫还挺好（不见于《阿含》的记载，后世有一些这类说法，所以我加了“好像”）。这样的人，按理说应该足够厉害吧？主要是后面自己烦恼不调伏，还是有问题。要说环境，他的环境不是不好，环境是一部分，最关键还在自己，不要成为“环境决定论”。应该说，环境和自身的因缘都重要。

但是，就学佛这件事来说，就修行这件事来说，环境最主要不可或缺的功能就是传递——传递重要的信息、正确的信息。传递结束之后，就是里边的处理了，这个就变成更重要。所以，“若人自皈命，

自力自依止，是人则能契，皈依真实意”，不是忽视三宝，是已经从三宝那里领略了法的风光；这时候，自己真的知道这个是确实的，身心愿意依此来运作，依此来转变，这叫作“自皈命，自力自依止”。当然，这才是皈依的真实意。

佛，一个离欲的人，需要我们皈依他，他自我膨胀吗？不需要。法，是真理，也不是有情，需要别人赞叹他、礼敬他吗？不需要。那皈依有什么意义？皈依，意味着我们找对了方向，找对了依凭，靠它去引导自己向着真理的契证；也意味着真实的转变；等这个实现了，皈依的最大目的、最大功能就实现了。皈依，不是佛要自我膨胀、有信徒崇敬，是因为佛的智慧和慈悲，希望帮助众有情离苦。离苦的唯一方式是灭除颠倒烦恼，这个谁也不能替谁做，终归还是要由内根本性的转变。所以，皈依的真实意是令自他离苦。如果就自身来说，令自己踏上真理的道路，究竟的实现它，是这样。

好，我们今晚到这里，大家有问题，明天接着谈。

乙巳・江南里-13-八关斋戒+坐上修 8

……八关斋戒仪轨……

八关斋戒制断了几种重要的性罪(严重的道德上的缺陷)——杀、盗、淫、妄，后边的都是防范放逸的——“着香花鬘”，可能会在男女欲贪上容易放逸；“歌舞伎乐”，是防心的纵逸，它包括了现今的一些竞技性的体育运动，包括过去街头赌博的东西……不仅仅是防范男女方面的染着；“高广大床”，这个大家理解，防放逸和傲满；后面的斋法“过午不食”，一方面调伏饮食欲贪，另外也是令身心更轻快、更清净，至少对于止观修学是有正面帮助的。大家理解这些，行持起来会更容易受用。

这几天，我们在这个小楼里自成一统，不管用功密集程度怎么样，对于自己过去身心状态，应该都是一个向上的增益。我们这一次的禅修，剩余的时间不太多，希望大家能够在各种威仪中，哪怕是大家在做饭菜的时候，尽可能地让心柔软、温和、接纳、满意，行住坐卧中尽可能这样。尝试着看一看：自己能不能够在这样的心中入睡，在这样的心中醒来。当然可能醒来不是第一念自然如此，那能不能够尽量第一念就把它举起来。看一看能不能够让自己整个的修习也好，内心模式的改善也好，上一个台阶。

我们将此功德回向法界有情，如下言语，随我道来：

愿以此功德，

普及于一切，

我等与众生，

皆共成佛道。

就地一拜。起立，礼佛三拜。为大家传授八关斋戒圆满。（法友：礼谢法师三拜）一礼。

法友：师父，受八关斋戒后可否看电影、看抖音？

法师：这些娱乐性的是不相应的。比如教育类的，我要学习、工作；包括业务类，要发布学校的一些宣传视频等等，这些都没问题。它只是平台。而且"不歌舞伎乐，故往观听"，故意的"故"，古时候，我走在街上，旁边有唱戏的，我犯这条吗？不犯，我不是故意地来看。

法友：昨天走在街上，就有放音乐的，我就赶紧走了。

法师：比如在用抖音找教育资源，有可能刷到唱歌跳舞的，你不在里边多停留就好了，可能平台给你推送的，而你是要找教育资源。

法友：比如说感觉到身体不舒服，去做按摩呢？

法师：这个没问题，这相当于是医护类的，医护保健。

法友：那喝果汁算吗？

法师：午后尽量不要。如果没有饮用水的话，是可以开缘的；如果是出于其他顾虑，担心营养不均衡，没必要。没事，跟自己说这些天就当是控制体重了。

法友：师父，昨天我去接人，没来得及吃东西。回来看时间还没到，正好在厨房就吃两口，怕晚上饿，等吃完再看就 12:57 了。

法师：主要是主观上不是故意的。古时候没有那么精准，古时看日影，一日之内日影最短或者是多长，实际上不是那么精准的，看日

影怎么能有钟表这么精准呢？当然今天我们在条件允许的情况下，尽可能比较准确地去把握它。

法友：那我已经过时了，吃那几口怎么办呢？

法师：没事。首先，你看的时候它真的没过，后面的过失是无心之失。

法友：那已经做了的话，就自己忏悔呗。

法师：这不是故意的；也不是失念，看了时间，当时真没过；也不是自己贪吃，确实没吃饭……这样的因缘，内心属于贪染范围的分不强，自己没去把握的失念也不成立，可能是中间有一些失念，那自己就强化一下——"以后要更加强化正念正知，如果自己受持了，那么要尽可能的持好它"，也不用过分地自责。有问题，什么性质的问题，到什么程度……判断清楚，然后扭转心，建设性地向上、向前。不在这上去耗散精神。这个是有失念，"我吃的时候应该更具足正念，这样就能把握好"，知道问题在哪，我的过失在这里，不是之前不留心戒，也看了时间，只是吃起来就忘了把握，就是失去正念的意思。

法友：那拍照呢？比如这个地方看着挺好看，就想拍张照片。

法师：假如是玩得太高兴了，出于戏乐心，不合适。如果大家日常生活中，正常的社交往来，一起出来拍个照，那有什么不可以呢？这里稍微注意一点，特别现在的年轻人，一定要没有正形才能拍照，没有办法好好站着拍照，一定要做各种稀奇古怪的姿势，那样对于我们受戒的日子就不合适了。

法友：师父，新闻也不能看？

法师：新闻的话其实关系不太大，主要看用什么心。“我这一天修行太累，不行，我得放松放松”，这个心就是有问题。我要跟这个社会打交道，要了解这个社会，必要的话，能够给一点基于自己对社会理解的帮助，这是可以的。不要想着：“可下不用修行了，师父说新闻可以看。”

法友：弟子有看国际新闻和国家新闻的习惯。

法师：在受戒日的时候注意一下摄持心，就好。

之前跟大家说的修习中的方便：发现前面游离，不管是什么因缘的游离，表现为什么的游离，自己可以对它淡淡一笑，这是柔软、接纳、满意的意思；然后内心再柔软而决定地放回所缘，是无嗔相俱的精进的意思。这个就不再详说，因为过去强调多，大家应该会用，如果不会，可以练一练。

这次营中强调另一种方便多，说得形象一点，就是：以无嗔照化，以无嗔照摄它，令它消解。也不是为了消解它，就是慈心全然的接纳，全然的满意，这时候主观上是慈心不断地增盛，一个心所增盛这么多，那它对立面的自然就站不住了，自然就没了，因为它因缘不具足了。如果分析为什么会有这样的情况，只是个机制而已，没有什么神秘，也不是真正意义上慈心融化了什么，或者慈心消殒了什么，其实就是心所因缘的此消彼长。这个能理解吗？

我讲的这个方便，有没有经论依据呢？我从前说过，也带着大家做过具体修习，那么跟大家说一说经论的依据。我以前发的图文里，有一个是引了《法句经》的一颂：“嗔令人丑陋，故对嗔微笑。”有印

象吗？请问，第一句在说什么？嗔的过患。说嗔心对于心血管不好、对这不好、对那不好，都不如“嗔令人丑陋”来的有效——这个我怕，不嗔了！当然了，佛也是以利勾牵，人们在乎这些，那就从这个利害上谈一谈。那如何改善呢？“故对嗔微笑”。请问：对嗔微笑是什么意思？就是无嗔代替了嗔，对嗔报以无嗔。最后在心里剩下啥？无嗔。能理解吗？这里用的技巧或方便就是这个。

我过去跟大家说：对自己修慈，可以细化，可以是五蕴的色受想行识，可以念处的身受心法，都与慈俱而系念，像慈念于色、慈念于受、慈念于想、慈念于行、慈念于识，都是可以的。那么，以无嗔来投注于嗔，如果用五蕴的语言说，是哪一类呢？行蕴，慈念于行，也就是以无嗔的心投注于行。你要理解这是什么修行。

当然在这里，它是作为处理出现内心情况的方便，至少在这几天里没强调主要投注于行，这几天主要投注于色。呼吸是什么？呼吸是色法的现象。不过，一开始在谈我们为什么用这个方便令慈心遍住的时候，说了可以用哪些作为所缘，来培养这种无嗔的普遍，当时有说受想行等其实都可以的，只不过呼吸是显著的，而且也是最表现于外的，不需要经过特别的佛法学习，甚至不需要特别的训练。随便问一个人，“知不知道自己在喘气？”“知道”，就能观呼吸。我们多少经过一点训练，心多少比一般人容易调一点，至少令心柔软于呼吸，温暖于呼吸，包容于呼吸，接受于呼吸，满意于呼吸，这些就可以了。

自己主要的用功仍然在呼吸上，可以都可以，满意很满意，这样用功可以。如果心开始有一些不调伏的表现，就尝试用一用这次特别

强调的第二类方便。比如心又躁动了，不想干了，对这个“不想干，想往别处跑”的心，先不跟随，也不抗拒，对它以柔软、温暖、接纳、满意来倾注，来接触，内心的动作就好像是贴近它乃至拥抱它一样，或者是像一个柔和的光源照射着它——如果你愿意形象化的理解，但不必这样形象化的想象。举心朝向这个相应的内心活动、内心倾向，既不跟随，也不排斥，而是以无嗔照注，它在这里绵绵自化，这是必然的。

如果不化，你肯定是在给它添资粮，说明你对它全然的接纳，全然的满意做得不到位。当你真的能够全然接纳、全然满意于这个心的对象，意味着心的能量在源源不绝地向着无嗔注入；而对面那个心所的因缘是不具足了，因缘不具足，当然就没有办法相续。刚开始能相续，其实说明心还在暗暗地给它添油加醋；等到心真的能够持续的、全然的接纳、满意于这个内心对象，对面那个对象自然就消解了，因缘不具足，不现起了。而这边，慈或者无嗔的因缘是被强化的，所以无嗔变得更加强盛、充盈、有力、稳定。大家多用这个方便。

好，我们一起来修习。

乙巳 • 江南里-14-坐上修 9

这次侧重跟大家一起来练习的这个方便，培养的是以无嗔善法相应的心，普遍于清醒时的一切处。无嗔心，其实是有强弱表现的，这一次对大家普遍的推动，没有说特别强的无嗔，像过去慈心中"望彼安乐"的那种心，表现为关爱乃至呵护的那种，没达到那么强；提示是应该尝试去柔软、温暖、完全接纳、完全满意的心，来经验呼吸，来体察呼吸。之前有说过，这样做有何必要、有什么好处。

在这样修习的过程中，能够直接举心，具足无嗔来经验呼吸，当然好。修习比较熟练了，这个心轻轻一举，稍微一调，它就是柔软的、温和的，对于所触及的对象，在情绪上没有什么波澜，是完全接纳，完全满意的，那就直接将心调成这个样子，来体验呼吸这个对象。入息、出息，心始终是一样的柔软、温暖，完全接纳，完全满意；长息、短息，息的轻重，甚至身体欠健康，呼吸道受点影响，顺畅、不顺畅，心都没有什么变化，全然的柔软、温暖，完全接纳，完全包容，完全的满意。

如果一时不容易将心调成这样来经验呼吸、来体察呼吸，可以用一些方便。比如，可以用内心的语言，配合着呼吸来引导心。如果入出息都引导，自己觉得会比较密，心会有一点动荡的话，可以侧重在出息上，出息时自己的注意力稍微多一点，配合引导心，这样更容易让身心安住。它后面有生理、心理的基础，不去细说。比如在呼气时，心尽量的放松，尽量的柔软温暖，尽量的接纳满意，然后引导心——"可以"；如果呼气长，可以像我从前那样——"可以都可以"，也可以。

或者是你侧重于满意，伴随着出气——“满意”，引导心，让心对呼吸这个对象完全的满意；如果呼气长，也可以像我过去常引导那样，伴随着出气——“满意很满意”。

不仅仅是语言，语言是可以有、可以没有，自己要清楚，主要是为了引导心的方便，是提示心变成语言引导的样子。这样可能对于还不太熟练的法友会更友好一些。甚至你修习久了，日常生活的呼吸中会自然而然的如此，于是在日常生活中，自己不用那么费力就伴随着呼吸，完全的接纳，完全的满意，内心柔软、安详、自在，那岂不乐哉！我们一起来做修习。

……修习中……

这一坐就到这里。之前跟大家说，如果需要引导心，可以用自己内心的语言，来提策这些与心的状态相应的关键词。甚至对于整个呼吸（从入息到出息）还做不到平等的，你也可以侧重在出息上先多修接纳、满意。当然，对于修习能够比较好驾驭的，可以让自己无嗔相俱的心，对于呼吸的体察，普遍于呼吸的每一个环节，甚至是细节。这有什么好呢？不仅念支力会更强，而且无嗔心的柔软、温暖、接纳、满意，也可以变得更绵密，而且是更细致。因为伴随着对于呼吸现象观察、体察的细节化，心可以很具体的在每一个呼吸的细节上都是完全的满意。说到呼吸的细节，就不是一吸一呼这么粗糙了，它确实可以是很细节、细致的，这有它的好，这样心相应的无嗔会变得更明晰、更有力。大家有因缘，可以试一试。

下坐，大家可以经行或者自己安排。

所以，说到真实的修行，不必追求千篇一律，每个人就在自己立足处的因缘，来恰当、正确地修行就好。都是在培养慈心的丰盈有力，于心中的普遍安住，但是各自所用的方便不必强求一致。这也是我有时会说一些可供选择的情况，根据各自的情况自己来抉择，这本来也是修行中要养成的一部分。

虽然这次偏定学，但只是偏定学而已，并不等于能离开慧的。该怎么修行、为什么，这终究还是有慧的抉择。乃至修行中出现了正面的，或者扰动性的因缘，如果愿意，你也可以了知一下是什么，这就是择法。当然，特别偏定学，也可以不用去了知。但是，即便是偏定学的，我个人建议仍然是要带一点点慧分的。

根据慧的抉择，决定这一坐该如何修习，为什么，然后基于这样的抉择去修行。这就是过去说的三个问题的第三个：我这一坐怎样用心，为什么？遇到了什么情况，该怎么办，为什么？特别是"遇到了什么情况，该怎么办"，比如常见的：我这修着挺好的，但是因为一些因缘慢慢变淡弱了，然后散乱发生；或者慢慢变淡弱了，然后昏沉发生。面对这个，我应该怎样及时发现，怎么看待，怎么处理，为什么？这都是过去说问自己的几个问题中的第三个问题。其实就是让我们有最基本的智慧，来摄持我们的修习。每一坐都是这样。

好，我们来做自己的修习。

……修习中……

这一坐先到这里。我想大家记得，我们这一次禅修营说到，这样修习是为什么。慈心，大家不陌生，但是慈心的普遍成为背景式的存在，深刻地改变情绪模式乃至内心模式，不一定真的实现了。这一次以呼吸为方便，以无嗔俱心的去体察、去经验呼吸，是因为呼吸这个对象，是遍及我们清醒时的一切处的，心养成了在呼吸这个目标上自然地伴随着无嗔，它是很容易扩散到生活中的。如果功夫做得深了，这个扩散会自然地发生，可是不如主动推进更有效率，所以大家下了坐，行走坐卧之间尝试着，在日常的生活中、动静中觉察一下呼吸，然后顺着修行的习惯，把无嗔于心中现起，伴随呼吸。这样的拓展，有利于慈心慢慢地被培养成内心的底色，有利于无嗔善法在内心中慢慢地成为一类主导性的善法意乐。

我们这一坐到这里。

乙巳・江南里-16-坐上修 11

……修习中……

完全接纳，完全满意的心，当然不只是局限在面对呼吸。而且多数情况下，呼吸本身并不牵动我们的情绪，那为什么在呼吸上练呢？正因为过去在呼吸上没有那么强的情绪反应，所以阻力不大，在这上建立心的正确，相对容易。

但并不等于这件事就到此为止。比如大家禅坐腿疼，或是内心有法的受用的舒适感，这样的身苦受、心乐受，可以平等地以无嗔的心全然接纳、全然满意吗？一个身苦受，一个心乐受，能不能做到内心的接纳和满意完全一样，都是百分之百饱满？如果能做到，那是这个无嗔在苦乐受上多少有了一点平等的气息。

当真的能做到的时候，自己会感觉，好像有什么跟之前不太一样了。是什么不一样呢？过去只是可意生贪、不可意生嗔，过去只知道希望与可意境会遇，主观上想的都是这些，要不就沉溺于“这些不可意的境咋还不过去”，这背后的模式是要解决的问题。而从无嗔的善心全然接纳、全然满意入手，这样无嗔的心越来越熟练，越来越稳定，越来越充盈有力，从座上到座下、从外到内都是如此，慢慢地，人就自由了。

“可意生贪，不可意生嗔”，是用自己的贪嗔在制造绳索，把自己系缚起来；现在没有这些，或者这些被调伏，即便不是离系，也是系缚被极大的削弱了。一个手和脚被捆了好久的人突然松开了，那就像突然会飞了一样。我们的心，从过去的粗重、染污、系着中，多少的

得以净化、得以调伏，当然也会有内在美好而又喜乐的受用。对这些，也仍然是完全接纳，完全满意，无嗔相应，心没有什么期待。不仅仅在呼吸上，不仅仅在身色上，色受想行识都如此。

我们这一坐先到这里。

乙巳・江南里-17-答疑 4

大家有没有什么问题？可以加以探讨。

法友：师父，可能由于我平时比较杂乱，前两天主要就像清理的过程，到今天这一坐有一些感受。我对“接受”或“满意”感受弱，我可不可以用更大力度的词来引导心？比如热情、高兴、欢喜等等，我尝试着用这些词调动，心就有感受，能举起来，等它有了一些感受，我再回到满意上，这样用心不知道可不可以？

法师：可以，这是“令心喜”。因为心欢喜，才容易调柔，至少比之前更容易跟无嗔相应，这是有关联性，是可行的。实际上之前也有说：如果无嗔在心中不明显，自己也可以用过去慈心相关修习的方便，让它现起来，然后再将这个无嗔投注于呼吸，这也都可以。

比如，这个人对于慈悲增上意乐的修习特别相应——代众生苦，令众生安乐，他现起那些对于其他人可能很有挑战性的苦事，本来在其它众生身上，他拿过来放在自己身上，代众生苦，而对方由此离苦安乐，他从这，一方面心中有强盛的慈悲，另外一方面心中有强盛的喜，然后他回过头来，再以无嗔俱心来体察呼吸，自然也就容易。

这跟你说的先令心热情、欢喜，然后再令心柔软、接纳、满意，其实思路上是类似的。差别在于，“高兴欢喜”不是无嗔分，它可以是无嗔的结果，“欢喜”可以是无嗔带来的欣喜，但是“热情”可以跟无嗔有关系。这是在分析你刚才说的几个关键词的成分。

用我说的这些方便，你可以先修修慈，心对于无嗔有感受性的体会了，再将这个无嗔投注于呼吸。这些方便是类似的，都是让无嗔先现起或者容易现起，再来做。

法友：因为我修慈感受不深刻，柔软、调柔这些都没有特别深刻的体会。

法师：主要是这个世界，博弈太剧烈了。

法友：师父，关于慈心的强弱，现在比较强的感受很少，比较温和的占的比例非常多。这个是不是正常？

法师：因为我推动的这次修习的内容，主要是在无嗔相应的表现中比较靠底部的（到满意），上面的没太推动。但是上面的可以用。包括我之前说过"慈念于呼吸"，就有所谓的关爱、呵护这些温度更高、热度更高的无嗔在里面，那样其实也是可以的。如果是那样，如果心不够放松，可能长时间不容易相续，心放松的话就好了。

刚开始你重视"接受"没什么不好，其实挺重要。"接受"，表现得很调柔的时候，就是完全的开放，也带出来了完全满意；它如果表现得挺超然的时候，就是我说的"爱咋咋地"。这有什么好？这样的内心没有什么担忧和惧怕——"要是那样可怎么办呢""要是那样有多好"，它不会有这样。所以，如果心里能够完全的接受，自己做正确努力，但是最后的结果，说实话是因缘共成的。特别我们生命观下，不以一时成败来做定论，所以能"风物长宜放眼量"。自己内心，在这种一生之内的短期波动面前——就轮回看，只要不是什么太大恶、大善，本

质上都是短期波动，那现在短期波动，何必太在意呢？你站得高一点，看这个问题是这样。

如果是无贪无嗔分强，自己会发现，这些牵心动魄的在意，终究还是贪嗔分在起作用。那我无贪无嗔分强，就为所当为而已。我能做的都做了，能做到的最好努力都做了，还不放过自己，这是要演哪一出？再给自己上两个罪名，它也不能帮助问题解决。自己能力范围内、认知范围内能做的最好的努力已经做了，就完全开放。如果自己不去做这些努力，那是懈怠，或者是无智。能做的都已经做了，还对自己这样不放过、不抬手，那不纯粹的折磨自己吗？没有意义，这是另外一种无义苦行。并不因为我内心因此多受了苦，事情就变好，不是那样。所以，这个心无嗔分到一定程度，就没有什么不能面对、不能接受、有情绪对抗的结果。结果，从智慧上分判，当然有有利的、不利的，但我只管从因上去把握，结果"爱咋咋地"。

法友：师父，有的师兄分享自己修慈心的过程中，比如就拿"调柔"去缘这个相，慢慢深入，然后慈心现起就更鲜活一些。也有师兄就一句话先去体会，让这一句话去深入一段时间，然后再说那四句祝福语。我现在也带禅修，有个疑问，刚刚有师兄说更相应于"热情"，"接受"对他来说就打动不了他的状态……

法师：不是打动不了，是他挑的太多，他承担的东西，他不愿意放下。或者因为他考虑到他要承担这些，所以情绪上不愿意接受那些不可意的结果。

法友：我的问题就是，不同的人可能会有不同的话术或词语来跟他的心相应，那我在引导的时候，用一个词深入的方式合适不合适？

法师：合适。包括这一次为什么只在这一个点上让大家深入，也跟这个有关系。你要想普遍的话，一般来说你有一个点或者两三个点，是自己熟悉的、容易受用的，就好。如果说普遍的话，比如一个或者两个主题词，是常常现起的，是贯彻早晚的。

法友：那是他自己找到跟他相应的词，再不断地贯彻，还是我就给他“调柔”？

法师：像我对于慈心，它对应的热度也好、能级也好，或者表现的炽烈度也好，其实是有个大体划分的，一般来说，越是底下的，大家对抗越小。大家对于“自己心不那么僵硬”，主观上是不愿意对抗的，对吧？“我可以接受我心不那么僵硬”，他就是不太会而已。但高端的，像要表现出比较普遍的关爱，那他就不一定喜欢，情绪上或者认识上不一定愿意接受。你只是让他心不那么僵硬，变得柔软一点儿，能不能做到不说，但是如果他能够多少知道那意味着什么，他也不想一天到晚心里不管怎么都像戴着一个钢铁枷锁似的。大家从认识和情绪反应上，越靠下的，跟普通人实际是越接近，也越容易接受，是有这个原因。

像这次说无嗔相对靠下的几个来关注于呼吸，实际有的人没刻意这样修，当他单纯修观呼吸修相应了，他也有这些成分。所谓的喜欢呼吸，你会听有的人说“刚开始观呼吸没滋味，后来越观越有滋味了”，这不是别的意思，还有的人表达为“开始喜欢呼吸了”，他这个“喜欢”

也不是染着那个喜欢，他们两个表达的其实是同一种类型状况——通俗地说，他在这个所缘上有滋味了。

那是怎么回事呢？其实就是之前，心在呼吸境上感觉单调，没意思，不刺激，也不好玩儿，也不有趣，心就想要往别处跑；经过善巧的、不善巧的调伏，哪怕是"久坐有禅"，一天一天坐，一天一天坐，这个"猴子"终于没劲儿蹦跶，也不想蹦跶了，待这儿吧，就自然而然安住了；自然而然安住了，身心就放松调柔；身心放松调柔了，更容易安住，正向反馈建立了；然后身心开始生起一点喜悦了，喜乐一生起来，心就更愿意住了，这个时候他就觉得这个东西开始变得有滋味了。

他这个"有滋味"的时候发生什么？心的贪分被削弱了，不太容易从这跑出去，找找别的什么有意思。他虽然觉得这个有兴味，但是对这个上并没有多少贪，反而是比从前较放松，也不是非要抓取什么，是这个"猴子"实在没地方遛了。最开始不得已回来，那就回来待一待，待一待，没抱啥希望，待出滋味了，这是跟无贪相应；无嗔呢，这时候也不排斥这个没意思的东西了，别管是有意的放松，还是无意被"圈"的不得不放松，这颗心终于可以不那么对抗的跟呼吸贴近了，有一丝无嗔分。这个无贪、无嗔都能在他感受到之后，他去不断地感受心的这个状态，无贪无嗔的状态会被加强。能理解吗？

就像一个人品味自己的伤心，越品味越伤心，有过经验吧？你看，这些负面的都有经验，上到我们这个年龄，下到孩子，都有经验了。那正面的呢？正面的无贪无嗔，你品味过几回？心在这个上是一样，

都是在这里越品味，它就越容易转深。这个人本来就是“圈”的，实在没事儿干了，那就放在呼吸上了；没啥想法，也没啥抗拒的，也没有特别强的贪，特别强的嗔，有一点无贪，有一点无嗔，身心开始泛起一丝柔软和喜悦——“这个还能这样啊？”开始往里品味、安住，越来越强，这开始得滋味了。

那他这个心在呼吸上有没有柔软呢？有柔软。而且，温暖会随着无嗔而自然发生。无贪很少有温暖的属性，但无嗔，你们去体会。都是善法，但是它们表现上、带来的感受性的东西，还是有点差别。无贪容易给人带来清凉的感觉，因为超越，而多少更感觉是身心的轻快、清凉；无嗔容易给人带来温暖，甚至是温热的感觉。但不会“烧心”，“师父，我这个心都烧心了，是不是修得好啊？”“是你中午没吃好。”

法友：师父，我以前有过那种被锁链捆绑一下子断开的感觉……

法师：就是我有时候说的“心似解脱”。其实也不是不能用“心解脱”这个词，这个从前说过，在不同语境可能用得不太一样，有的时候它指的就是定学的境界。但是我们还是小心一些，免得人家听了误解，以为这个人了不得了。所以在我用语上，最多最多描述也就是“心似解脱”，心好像有一点儿解脱的感觉似的，这样表达是形容，是没问题的。

所以哪怕被“圈”久了，“久坐有禅”，哪怕就是观呼吸，可能无意之间他在这个上也有一些无贪无嗔。要是没有天赋，要“圈”到这个程度，那得吃点儿苦头了；所以我们知道这里面这些内心的要素，更有意地去培养。特别是我把它放在了一个问题背景下——就是情绪模式

乃至内心模式的问题，本质上就是贪嗔的模式。我们的方法很简单，无贪无嗔的模式，对于我们很多人又不能做到同时下手，选一个下手。让大家不贪，你们中午吃饭都不好意思，多喝口茶都觉得"哎呀我是不是又……"是吧？大过年的别给你们添堵。我们就好好地从无嗔下手，这样大家见到彼此，都心怀喜悦。

法友：师父，在之前禅修营您带过我们做观呼吸，其实就是数息，我记得是数到十，然后重新再来数。这一次，我们是带着无嗔去体验呼吸，这两个在心的层面上有啥区别吗？

法师：前面一个是侧重的以呼吸为所缘，用相续计数的方式，来培养更多的正念和心一境性，它更注重正念和一境性。就是置念于所缘，靠依次的计数做辅助，就像行车道的白虚线一样，有一个标志的体现，你要是越过了就容易发现，比如数一数都乱了，那刚才肯定散乱或者昏沉了。它对于培养念力，培养心一境性，是更直接的，是它主要致力的。

这一次我们主要致力的对象是心的无嗔。甚至我说，你现在完全可以用过去类似的方便，淡淡一笑，柔软决定的放回所缘；也可以用这次强调的方便，用无嗔心去照注当下这一切——或者是所缘，或者是打扰所缘。这个在我们日常生活中，特别转心上，是很重要、很好用的。日常生活中不可能总是良好状态，特别是在某个阶段。以后修行高明了，我当然知道你们能，我也随喜那一天。

现在侧重是培养无嗔，而且让无嗔相续安住。这个相续安住，在所缘上当然好，所缘被干扰也没关系，对这个干扰的对象继续这样就

行，这实际上是重点在于无嗔的相续。你是不是在呼吸上始终如一、念念相续，这里不是最强调的。这里最强调的其实是无嗔心的相续。念念相续都在呼吸上，当然可以；无嗔相续的心也是念念在呼吸上，那当然也好。蹦出来一个念头，想起来一个情境，没关系，也不用抹去；当然抹去也可以，但是我说的第二个方便，这次不侧重强调这个。就这个场景放在这儿，这个无嗔相续的心完全接纳、完全满意，完全接纳、完全满意……基本上没了，就剩完全接纳、完全满意了。是不是？你们不也有体会吗？

这是什么意思啊？这其实是，不管是什么对象，我以一味的，甚至是不断强化的无嗔去面对。这是符合我们战略目的的。我们的战略目的，就是要推进无嗔善法在生活中的普遍，而不是在呼吸上培养多么坚固的定力。

这个问题挺好。我这样梳理一下，大家有没有意识到，我们做的核心的事？核心的是在无嗔的普遍上，而不是在某一个所缘上的强烈定力。当然，无嗔普遍了，定力在其中，能理解吗？我的心能够始终保持无嗔的状态，你说是不是定力？是。只是我没有特别地把它锁定在什么对象上去培养定力。这是通过什么培养定力呢？就是培养或者保持，或者相续心的某种状态。

你们记不记得学过的“四神足”？四念处、四神足、五根、五力、七觉支、八正道（三十七道品）。四神足——欲、勤、心、观。刚才说的这样修无嗔的方式，我说也能培养定力，肯定也是跟定学有关的，四神足不就是定学嘛，“神足”是指的神变，神足自在，从这个意义上

是根本定了。那请问：我刚才说的那个，跟欲、勤、心、观的哪一个关系最密切？心。其实还是主要在定学范畴，这一次跟大家说的方便主要是偏定学。即便是偏定学，也没有完全脱离慧的，就不去细说。这也是我为什么说它还是偏定学的原因之一。你也可以出去吹吹牛："咱也是修过四神足的人，就是'神足'没修出来。"（众笑）

法友：师父，这次对我来说是非常受用，但就刚刚问的问题，我在想，这种无嗔，假如我之前没有修慈心禅，就会提不起来。

法师：不容易提。这也是因为你们多数有基础，至少曾经修过，所以我直接这样说。否则的话就要加强引导，比如：伴随着呼气，"可以都可以"，下一个呼气，仍然是"可以都可以"，像我早期可能换成"满意，很满意"，这样交替地推进。或者始终都是"满意，很满意"，你试一试走路或者是呼吸，这样也可以培养出来。对初学，最好用语言引导。我上来就说"你把心调到这个状态，然后投注于呼吸"，这都是针对多少有点基础的。我后面也补充了：如果一时不容易调动，那你可以用内心语言引导。对吧？

今天还不说整个呼吸都引导，就是在呼气的时候这样引导心，为什么？一开始就让他入出息中，心都是平稳不动、始终如一，刚初学的不容易做到，或者好久没修习了，也不容易捡起来，要根据不同情况来用方便。就是我说那句话：我们都是从自己真实站立的位置开始向前行走，修行也是这样，诸法因缘生。

我们实事求是：我现在到底站在什么位置，那我就站在这个位置迈步，用站在这个位置迈步的方便。不被自己过去曾经"吃过多饱"绑

架。过去吃得再饱，我今天还要吃饭。能理解这个譬喻吗？我过去吃得再饱，我今天还要一口一口吃饭，填我这个已经空空如也的肚子。这就是我常常强调我们不得少为足的原因，不就是我曾经吃过饱饭嘛，那有什么好喜足的呢？我说的"喜足"是得少为足，不是少欲知足的喜足。我不过是吃过饱饭，那今天还饱吗？今天不一定那么饱了。那你躺在过去曾经吃饱上，今天不吃饭了？不是一个道理嘛！

特别我们修习过、受用过，甚至还有过一点儿好境界的，可要记住这个譬喻啊！你吃过一顿饱饭，这辈子粮食就全省了？可能吗？哪一天没吃，都得着急，修行也得这样，对吧？没有真正得解脱之前，或者成无学之前，就是"没吃饱"，没有真正解决问题，都是垫到一个"不饿"而已。

法友：师父，弟子现在座上只要一放松、微笑，慈心自然而然生起，它不需要去引导。但是在生的过程中身心就像气球一样，就是喜。

法师：这个问题因为你们没直问，我没有细说，只是说可以对它更柔软，更接受，更满意。什么意思呢？这是一个受，这是带着一种内触——至少表观表现为内触，注意：它可能是真实的身根相应的触，也可能是相应的神经因为某种原因成为刺激状态，就是没有这种真正的触。

举一个例子：我曾经做过这样的梦，因为在广化寺的僧舍，那个阶段住的床是比较老式的钢管儿床，梦里用手去摸床杆儿，那个硬、那个冰凉就是和真实的触感一模一样。那时候自己正在修习六入处，醒了之后就想：梦中的触显得那么真实，就跟真摸到这个东西一样，

在梦中那个境界是真实得不得了。那个时候我真的手摸钢管了吗？当然没有。

所以你们从这儿就能理解，人感觉非常真实的时候，不一定触对了提供这个真实感觉的境。特别禅坐中，知道吗？禅境、梦境，有时候它们内在的神经机制是可能有类似的。所以你这个受，是肯定有受的，因为是心所法；你那个触，可能是真实的内触，也可能是类似这种，不是身触为缘上来的，而仅仅是比较高级的中枢受到了一点刺激。跟我梦中那种真实的触，是类似的神经机制，这都可能，但我们不去分别它，没有意义。就是表观上是有这样的触、有这样的受，你如果知道，我们的核心是在做这个事，那你应该怎么做？

法友：它会伴随着心乐，全身心都是喜的。先不说机制，现象上，伴随着这种受，会往上提升，整个身体都往前拔。因为在关注呼吸，一呼一吸的强跟弱，不是成片的，是非常有细节的，每个呼吸的细节都是刹那生灭，弟子倾注所有的喜（法师：把喜倾注在这儿），倾注在这边的时候，慢慢它会形成比较稳定的无嗔，外面任何也影响不了弟子心的波动。然后弟子是用法念处去观：在这个情境下，因为触不可得，一切法不可受，在这生灭的无常中，一切都是因缘而合，没有一个实质的，无自性，当在观无自性的时候，因为触的生灭，包括身心的喜乐也是刹那生灭的时候，有另外一种清凉的喜悦会充盈着心。这两种喜是不一样的，是一种法喜去对照另一种法喜。

法师：像这里的触、受，之所以没有告诉你做其他方便，是因为这类触受是比较良好的情况；但也不用去鼓励、发展它，不受它打扰

是最好的。你说"把喜倾注在呼吸"，其实在这个修习中，你可以更多地把"完全的满意"倾注在呼吸上。虽然你描述是把"喜"倾注在上面，但那时候，你可能内心的"喜"和"满意"不一定分得开，而且人会因为"喜"而自然有"满意"。从我们禅修的目标来说，不是在这个，至少我跟大家推动的，是要发展无嗔的坚住、普遍。

你说向后去做如实观，可不可以？可以。这次我没强调。做如实观，你可以尝试怎样呢？就是无嗔心伴随的如实观。你没有说，但那时候哪怕是惯性的，无嗔应该也还在。以后你可以试验，就是仍然是无嗔照注的，只是同时，无嗔的照注下开始做如实的观察。也就是心中开始以无嗔为背景来发展如实知，是这个意思。我说"无嗔作心的背景"，这时我可以做慧观吗？可以。

至于说后面一种不太一样的喜乐受，这就说到，无贪、无嗔、无痴这些善法都能带来喜乐受，但是品种有一点微妙差别。就跟喝不同的饮品一样，都是这一大类饮品，但是能够品出来，风格上会有一些不一样，比如红茶，正山小种跟滇红是一个风格吗？

如果无嗔真的能够开始普遍坚固的话，生活是很幸福的。我很关心大家的幸福。

法友：师父，相对于之前那种方式，弟子感觉这个方式更直接，而且更容易契入。

法师：你们修过"众生缘慈"，你不觉得"众生缘慈"对于改变一个人的心性很有帮助吗？改变一个人的待人接物，甚至他人际中本来存在的疙瘩，甚至突破他内心人际中过去的一些障碍，那个是更直接的。

应该说各有各的用处。你有了一些慈，想让它普遍化，那我现在说这个方便，好像是更有帮助，因为它就是干这个的，是不是？我从一开始说"为什么要这么修"，到"我们这么修"，没意识到"它就是干这个的"吗？你要是只是修众生缘慈，修坚固了，也会自然扩散到整个生活，那就是慢嘛。现在我们有专门的方便，主动地推进，你当然觉得更相应。但不是说哪一个更好，能理解吗？干的工种不是完全一样。

法友：师父，感觉这个更基础。因为后来看《秋露》的时候，就从"接纳"开始，可我发现修来修去，原来基础好像还没打牢，然后就觉得这个基础更有作用了。

法师：在对自己修的时候，应该修出非常充分的"接受"与"满意"。你们去注意一下我从前禅修营，特别早期，谈到对自己修慈说得多的，我会强调：对自己完全的接纳、完全的满意，哪怕现在是很不完美，哪怕还有很多问题，但是情绪上没有这种不接纳、不满意。理智上知道我还差很多，还差哪；但是情绪上不接受，我怎么好好出发呀？

我们就功利地想这个问题，打个比方说：一个人，连自己的落足点、起点都没法接受，他如何出发？是不是？他没有办法真正出发。很多人之所以出发之后脚步踉跄，不就是因为，他连自己的起点都没有办法真实面对、真实接受。我真心地接受，实事求是地面对，没有情绪地接受——这就是我的起点。就算是踩在一个污水坑里，那又如何？我要向于清净的彼岸。这就是我在早期的时候强调接受和满意，其实是在给自己修。你一旦对自己有了这种深深的、内在的、完全的接纳，情绪上的完全满意，配合着智慧上知道自己哪儿成、哪儿不成，

哪儿需要努力，哪儿在现阶段在某个意义上可以先不用再多使劲儿……这其实也是智慧和慈悲的配合，不过不是那么高明不共的智慧，是认识自己现状的这样一点智慧。这个也很重要。

哪怕就世间意义说自我改善，比如我在工作中要提高某一个业务能力，这些我都可以如实的去看，完全接纳、完全满意——是情绪，没说理性判断。什么意思呢？如果用语言对话表现出来，可能是这样（不是必须用语言）："某甲（自己名字），这么看来确实在这个方面、这个方面、这个方面……还欠缺很多哈。"你听这个语气里，有不满意吗？有不接受吗？"这就是我的现状，没有关系，我来如实的面对它。"你如果愿意加一点智慧："这也是过去种种因缘造成的，既然是因缘成的，那我去做正确的因缘，当然我可以变成那样、那样、那样……呈现那个样子。"这难道不是对自己的祝福吗？我这是用语言的形式表现出来，不意味着你必须去跟自己说这样语言，但不排除用语言的方式，去引导心完全的接纳、完全的满意；但是又知道实际上有什么还不够，要去努力。这完全不矛盾。

一般人做不到这一步，要么就是情绪上对自己不满意，内在的自我指责，然后逼迫自己去做一个"卷王"。对吧？内在不满意，然后才有驱动力，才去做"卷王"嘛。要不然就是满意很满意，"算了，不干了！"很容易这两个极端，这都叫情绪化，没有哪一个更高明。可能从人生的结果看，前一个揣着这么多刺、扎着自己的心去努力的，从人生功利性的结果看，可能会好一点。但是，就从心的模式来说，这两个都是犯的各着一边的错误。

现在呢？情绪上没有那么多在自己心上再扎几根刺的动作，那没有建设性。你说“我不那样不会努力”，那你这个努力方式有点儿特别——为了跑得快，往自己后腰扎几刀，这事有点绝。你不这样就不能跑得快了？博尔特也不是那么练的，对不对？那我能不能像他那样，学点儿好的训练技术，我情绪上没有那么多内耗，说白了就是这样，没有那么多非建设性的东西。折磨自己干吗呢？完全接纳，完全满意，但是又不等于放弃理性。理智上知道还有哪些不理想、做得不够、要怎么去做，就不能好好鼓励自己呀？连鼓励自己的耐心都没有。

这就是在对自己修慈的过程中要留意的，我过去只是略说，个别时候也会讲得细。所以要这样鼓励自己，对自己完全接纳。

我们今天到这里，大家有问题后面再谈。

乙巳·江南里-18-八关斋戒+答疑 5

……八关斋戒仪轨……

我们在这里一起用功，已经是最后一天。这样具戒修止观，实在的说，对于多数在家众，一生中能够如此奢侈的时光，可能并不是太多，我们把自己的意乐和意乐带动的精进力调动起来，与无嗔相应，柔软而又决定地投入我们这一天止观的修习。以具戒身修习善法，功德确实更殊胜，经论有言，道理也确实如此。我们把这样的时光运用好，为自己现在和未来在善法中的精进和吉祥，做一些自己能做的恰当努力。

我们将这样的功德回向法界有情。如下言语，随我道来：

愿以此功德，

普及于一切。

我等与众生，

皆共成佛道。

就地一拜！起立。礼佛三拜！给大家传授八关斋戒圆满。（法友：礼谢法师三拜！）一礼！

在用功方面，大家有没有什么问题？或者是现在有什么不得力的，或者是想要进一步向前推进的，有没有什么问题？如果清楚的话，我们就一起来用功。

法友：师父，我现在用功的方式，是先从头至足放松，这样让心能够稳定下来，这个过程其实挺关键。今天想在某方面修止，就心现

起这个感受，然后在这个感受开始重复，慢慢地进入这种境的状态。整个这种方式是不是可以？

法师：可以的。从头至足放松，它能起到几个作用，从前的禅修营教大家的时候，应该是说过：一方面就是身体的放松，身心是关联的，会带动心的放松，心放松了，就不僵硬了，它不一定柔软性特别强，但是不会僵硬了，而且相对来说会平静一些、宁静一些；再一个，从头至足放松的时候，因为是在用意念去缘身体的一个一个部位，一定程度上起到了将心"内门转"的作用。你们不是听我说"内门转"这个词吗？它多少跟身念是沾边的，起到一定"内门转"的作用，这个对下面的修习当然有帮助。因为一般人没训练，或者训练不到位，心是向外边纷飞的。现在，通过对于身体一个部位、一个部位置念、放松，这样其实也起到了心"内门转"的作用。

你后面说的那种心的感受，其实是心的状态。因为我们对于心的状态，形成的不是固定的、以视觉结果呈现的样貌。心是什么状态，我们呈现的不是视觉效果的样貌，而是感受性的东西，所以你们愿意说"感受"，其实是在说对心状态的认识结果。这是我要补充一下的地方。说"感受"也不算错，但要知道，你其实描述的是心的状态。你在意的不是感受本身，而是这个心有没有处于正确的状态，正确的状态其实对应的是正确的运作。根本来说，我们在意的是心的运转正不正确，（心的运转）表现为状态，状态又被认识为相应的感受性的东西。

你说的这些是可以这样，都挺好的。

法友：比如“接纳”，我用文字引，有的时候一下子引不到；我可以取一些相，就是我接纳时的状态，这样“接纳”的感受就生起了，接着就重复安住。

法师：这个当然可以。大家有没有意识到，为什么可以用语言去引导呢？如果它起作用的话，它是怎么起作用的？（法友：语言带动的相）“接纳”这个语言，它其实指向的是某种心的状态，然后是这个语言带动的心的状态，对你现在心的状态发生影响。那你所谓的‘取‘接受’那个状态相”，不就相当于省略语言这个环节，直接用这个嘛。

为什么有一些人的语言就始终是“飘”着，不起作用？刚修行或者自己修行不得力的时候，这一坐就是念了这些话，没啥受用，是不是？他不就是没有建立起这个关联嘛。所以我的问题是：如果语言引导发生了作用，它是怎么发生作用的？我们根据自己经验，其实能分析出来。你们刚开始也有引导，是空引导——没挂挡，发动机空转，是不是？后来好用了，是因为“挂上挡”了——这个语言引导一带动，这边心相应的相被引动了。也许刚开始不清楚，但是多多少少开始调整心，调整心“接受”“接受”……

有过经验的，直接举心相，省略了语言引导这个环节，可不可以？可以，这本身就是一种引导，不过是引导的链路或长或短而已，当然引导链路短的效率更高。所以我过去的表达一向是：直接能够举心，就不用语言引导；直接举心不得力的，那就语言引导。这些都是方便，没有什么固定、神圣、不可动的。所以我们要了解机制，了解机制了，它就没什么神秘化。就是我常说的：我这一坐怎么用功？为什么？

法友：师父，我还有一个问题，观呼吸的时候，有时候会观到肺部的位置，我是随着它继续往下观，还是回到鼻下唇上？

法师：这个没关系，在这里没有说"要就着呼吸去发展定力"的这个要求。本来观呼吸，就经中所说，它也没有固定在哪一个位置。你可以参考 24 年我在漳州讲观呼吸的时候，有一些比较细致的依据经文的分析。哪怕是就单纯的观呼吸，也不是只能在哪一个位置用心来观。更何况现在我们核心的发展目标，是无嗔的相续普遍，不管你的对象，或者心所缘的对象在哪，目标是没变的。正因为主要发展的是这个，所以这一次在说到出现了散乱乃至昏沉，或者心的波动，甚至打妄想引发心的情绪，你都可以直接以现在心中这个对象为所缘，无嗔的心照注它。为什么？因为我们现在发展的，主要是无嗔相应的心，这是核心目标。所以，把呼吸的觉察，或者对于呼吸的经验重点放在哪，没关系——不是说观呼吸培养定力，而是在这个修习中，主要是发展无嗔心，主要是无嗔心的稳定、相续。

法友：如果我锁定了是在这个位置，当我发现它向下了，我就还回到这儿？

法师：回不回，从这个阶段、这一次禅修营培养的核心来说，不关键。你没有必要在那边太多地在意，你主要是问自己："现在这个心，有没有更加的接纳、更加的满意？"你如果前面呼吸在这儿，注意力在这儿；自己呆了一阵子觉得不舒服，又去注意其他部位，也没关系。你主要是发展无嗔的心。

法友：我打坐的时候，如果让身体坐得更直、标准一些，可能就不那么放松；但是一放松，就变成这样（略佝偻），哪一个更合适？

法师：这是一个坐姿习惯的事，也涉及到了背部、腰部的肌群，跟这些有关系。从长久来说，还是稍微端正一点，因为长久的话，可能对脊柱健康会有一点影响。

如果没有别的问题，我们一起来用功。

乙巳·江南里-19-坐上修 12（含禅修引导）

这一次禅修的因缘，我们是纯正的“躲进小楼成一统”。在这春节期间，跟大家做了一点止观禅修的事情。佛法里的禅修，是没有什么特别神秘的，它本质上是一种很特殊的身心训练，偏重于内心的、比较特殊的内心训练。这类训练，是我们大家一般受过的社会教育里基本没有提供的，它又很有必要。

我常常怎么说它的必要性呢？就说我们这个心的常态、情况：比如有时候想让心放在这儿，心摸一下，然后就放到那儿了，是吧？让它“不要碰这儿！”“你说啥？不要碰这儿？”（非碰一下）看看是不是我们的心？包括有一些难事儿，或者内心负面情绪的事儿，都知道“不要想，想了也没用”；但是，想不想？不光想，还越想越有劲儿。

我们心的这个情况，大家多少觉得是问题，可是又没把它真当成一个要解决的问题。这个问题如果比喻到身体上，那可就出事了。比如：我们在高速上开车，前面这条车道有情况，需要打一下方向盘换个道，正常的身体协调，打方向盘换个道走，没有啥事儿，前面怎么处理跟我没关系。要是我们的手脚像心这样不听“招呼”：让它放这儿，它偏要放那儿；让它不要碰这儿，它想一想，偏要在这儿碰。如果我们的身体是这样，“前面有事儿，向左打方向盘”——手没动，一脚油门！你受得了吗？

你觉得：“幸亏身体不是这样，幸亏只是心这样。”但是你想一想：人会不会因为这种情况造成问题？严重的，出现心理的负面状况，这个时代心理的疾病多，抑郁的情况等等，我也接触过一些，个别的也

给一些帮助。抑郁症是什么情况？就是他按照一个回路运转，负反馈越来越强，最后甚至造成一个有生理基础的精神状态。抑郁症发展到一定程度，是影响大脑皮层的，你们知道吗？那是什么意思？如果心听使唤，他会在这里越转越深吗？不会，他也不想这样。出得来吗？出不来。就像我说的手脚不协调，需要向左打方向盘避开前面，他一脚油门"送上去"；人心是类似的情况。

世间这些做事情的，甚至做的事情比较大，有时候就是在一些选择的关头，心里有一些念头不一定恰当，那个时候，就跟在高速路上你的操作协调不协调一样。越是干大事儿，越是蒸蒸日上，比喻的话就是"人生上了高速路"；上了高速路，手脚不协调，这个事情就很要命了。

什么意思呢？我们的内心是需要必要的堪能的——"堪能"这个词不是日常用语，你可以大体地理解为"能力"——我们内心是需要必要的能力的，而很多内心的能力，大家没意识到它是一种能力。是不是这样？更不要说有很明确的意识——"我要提升自己内心的这种能力"。我说"止观训练在我这没有什么神秘"，就是这个意思。其实从佛法看人心，能看到人心种种能力的具足不具足，种种能力的高或低。而所谓的止观或者禅修，它发展的就是心方方面面的能力。

看看我们这个心，我们的情绪模式是这么简单——给一个"甜枣"就高兴，给一个"巴掌"就不高兴。每个人的情绪基本上都是这样，表露、不表露出来，是一回事儿。我们有修养，所以有时候情绪不那么外露，但是内心，总是境界顺意就高兴，不顺意就不舒服。这本质上

是什么呢？是把自己情绪的主导权交诸于外境——“请你来控制我的情绪”“请你来操纵我的情绪”，难道不是这样吗？自己的情绪，是外境的奴隶，是外境手中的玩偶——让你舒服就舒服，不让你舒服就不舒服，自己毫无办法。

我跟大家说，我们在外边都是有体面的人，但是说实话，自己静静想一想：我这个情绪完全被外境操纵，我有自由吗？我不要面子吗？谈什么自由，谈什么体面的活！实际上这谈不上生命的自由。我的情绪全是靠境界想怎么摆弄，这难道不是可悲的吗？包括我们主观上想让自己心里高兴一点，能想到的办法归纳起来就一条，叫作“找找乐子”。也许有的人是看看电影、有的人是画画、有的人是吹吹风、有的人是喝喝酒……反正要想让自己心快乐，心没办法，他得找境界赐予他快乐，是不是？别的？别的不会。

还有别的可能吗？有。就是这一次禅修营我跟大家说的：其实稳定的幸福是需要努力的。因为，任何一个境界也不稳定，能理解吗？没有任何一个境界是稳定的，所以靠外界赐予的快乐，肯定不稳定。稳定的幸福，需要一颗有相应能力的心。刚才说到这种情绪的模式，觉得这个情绪模式太没主动权，太没有作为人的尊严与自由，想要更深刻地改变自己情绪模式，这些都能够通过改变内心的运作、内心的能力来改善它。

这也是我刚才说：佛教的止观、佛教的禅修，在我看来没有什么神秘，某种意义上，就是一些大家意识到、没意识到的内心能力的发掘、改善乃至升华。包括智慧，智慧也是内心的一种能力。说到佛法

智慧，你们可能不陌生，但是智慧是内心能力比较特殊的一个项目，它仍然是内心能力的一部分。

这次禅修营，没有特别在智慧上提太多，更多的是说情绪模式的改善。哪怕只是情绪模式的改善，像我刚才说这种苦乐操之于境，自己内心高兴不高兴全得靠境界赐予，这是问题，背后是人情绪模式的事情。可以改吗？可以改。这次禅修营提供了一个进路，可以说是人情绪模式的一种革命性的改观。人的情绪模式，再深一层，是更普遍的人的内心模式；所以，如果从这一次修习的这个角度深入下去、拓展开来，就是人内心模式的改善，甚至是革命。

这是说在前面，说一说我们在干什么、为什么有必要干。

所用的方便呢？所用的方法呢？很简单，用佛法稍微带点术语，你们听可能有点抽象的话，叫作"以无嗔相俱的心来体察呼吸"。这是说给熟悉佛法术语的人。对我们今天新参加的法友说，我们要做什么事呢？我们要改变情绪模式。我们过去的情绪模式，是所谓的"好境界高兴，不好的境界闹心"，是吧？那么我们现在要改变的是什么呢？就说到内心能力的培养。培养的是什么呢？培养的是内心不因为境界的起伏而产生波澜。还不是死水一潭，也不是像石头一样又冷又硬，而是内心不仅不因为境界的变化波澜起伏，而且始终是祥云一片，春风拂面，始终是调柔、温煦、接纳而满意，是要培养这样的心。

一个人的内心如果是这样的，他一定是洋溢着内生的喜悦的，内生的满足，内生的喜悦。为什么强调是"内生"的呢？因为你曾经获得的满足和喜悦，基本上都要配合外境来赐予。个别人可能多少经验过

“内生型”的满足和喜悦，但是多数人可能没什么印象。这种内生的满足与喜悦，有些人就算体验过，他也是“碰”上的，没有成为自己内心的一种本事，那这个内生的还是不稳定，只是“命好”碰上了。

这里要培养的是一种稳定的、自如的能力，让自己的心具足这种不随境转的能力；不仅不随境转，还不是冷冰冰、死硬硬的一团，是祥云一片，春风拂面，柔软温暖，接纳而满意的；由这个而生起内心内生的、洋溢的，甚至充盈身心的喜悦，可以一整天都如此，不管境界如何。如果人生能有这样的自在力，那难道不是一件美事吗？这就是在这里带领大家主要在训练的东西。

具体的方法，刚才说了，就是在锻炼这颗心，让它能够在触境的时候，始终是柔软的、温暖的、接纳的、满意的。如何来训练达成这个目标呢？这其实是一个普遍化的训练，这个普遍化的训练，应该找一个比较普遍化的目标来配合这个训练，这样在任何时处，只要我清醒的，想把过去这方面练习的能力重现起来，我有一个抓手。这个抓手选的是什么呢？呼吸。我们只要身体没出现重大状况，人还活着，这个呼吸就在，对吧？只要清醒着，请问：你现在知道自己在喘气吗？知道。然后你再稍微感觉一下，你能不能感觉你是在吸气还是呼气？能。好，你具备修习下面这个方法的基本基础。

人，都有这个基本的感知能力，对吧？现在有没有喘气我还不知道吗？知道。如果我想知道现在这个喘气是在入息还是出息，做不到吗？做得到。既然都能做到，那么我们在觉察呼吸这方面，是具备这

个基本能力的。不要觉得佛教的修行很神秘，没什么好神秘的。这是下面这个修行的基本能力，必备的一步。

我们要培养的是什么呢？我们要培养的是，让心面对境的时候，始终是柔软的、温暖的、接纳的、满意的。那怎么办？就是在呼吸上，你开始以柔软的心接触呼吸，你开始以温暖的心去接触呼吸，你对于呼吸完全地接纳，而且内心对它完全的满意。对于呼吸，以柔软的心去触碰它，以温暖的心去触碰它，对它完全的接纳、完全的满意。

这里，对于刚开始练习的人，有可能有一点什么困难呢？因为绝大多数人这颗心只知道外求，他的内省、内修没有形成力量，甚至尝试的都少，那么他的心向内转向，并且去直接调节心的能力相对来说会是弱的。那怎么办呢？用一些辅助的办法来辅助心，调整状态，慢慢地变得能够柔软、温暖、完全开放、完全满意地面对呼吸、接触呼吸。这几个关键词，大家有记住吗？让心柔软、温暖、完全接纳，完全满意地来体察呼吸。

如果心不太会柔软，也不太会温暖，有没有什么办法？有。对自己的呼吸真诚地微笑，当你对它真诚微笑的时候，你的心容易是柔软的，你的心容易变得温和。

（下面进入禅修引导）

对自己的呼吸，真诚的微笑，真诚的微笑，真诚的微笑……就像对待一个令自己内心感到满意的对象那样，真诚的微笑，完全的接纳。呼吸长也好、短也好、轻也好、重也好，内心没有什么简择——“这

样满意一点，那样不满意一点”，完全接纳，完全满意。微笑着面对呼吸，内心柔软、温暖，完全的接纳，安全的满意。

过去的情绪模式，让自己很被动，缺乏自己情绪的主动权，也不具备内在满足喜悦的能力，始终是境界的奴仆。想要让这种情况改观，根本上是需要让内心情绪模式发生调整，能够养成一颗不随境漂泊的心，境界若好、若歹，内心始终柔软、温暖，完全接纳，完全满意。

安详自在、春风拂面一样地去做，让自己的心慢慢地熟悉这种接纳与满意的情绪状态，也知道这可以带来内在的充盈、喜悦，可以改善自己的情绪能力、改善自己的情绪模式，是自己过去所欠缺的内心力量，愿意为此付出必要的努力。

即便一开始，内心不太容易很深刻地进入相应的状态，但是自己知道，内心能力的训练，就像外在能力训练一样，它有一个从无到有、从有到强的过程，于是笃定的、安然的、循序渐进地去做。对呼吸报以最真诚而温暖的微笑，令心柔软、温暖地接触呼吸，完全的接纳，完全的满意。

面对呼吸，洋溢起自己真诚的微笑，柔软、温暖地触碰呼吸，对于呼吸完全接纳，完全满意。可以用内心的语言来帮助心，不断地对呼吸来做完全接纳、完全满意的操作。可以伴随着呼吸，心柔软温暖地触碰呼吸，在心中对呼吸说“可以，都可以”。

我们内心常常有太多的不可意，情绪上的这种对立、这种僵硬，造成心的不舒适，不能够始终舒适、安然。从面对呼吸这个方便上，开始改变这种潜在的惯性，对呼吸报以最真诚的微笑。以柔软、温暖

的心触碰呼吸，对呼吸说“可以，都可以”，让心对于呼吸满意，很满意。

对于自己一时在这样的练习上得力也好、不得力也好，也完全的接纳而满意，只是放松地、安然地去做正确的事，如此而已。

对呼吸报以完全真诚的微笑，微笑地面对它，非常真诚地面对呼吸，让心柔软、温暖地触碰呼吸，完全的接纳，完全的满意，可以，都可以，满意，很满意。

（禅修引导结束）

这个修习从前带的相对少。

实际上容易有的顾虑是什么呢？一个是可能会担心：“如果心都不随境起伏了，那还有什么快乐？有什么意思？”实际上是相反的，会更快乐，更有意思。人的内心过去那个状态挺没意思。

另一个可能会有的顾虑：“如果心不随境起伏了，心这么调柔、安和，内心因为安详、因为开放，而完全接纳、完全满意，这样的话是不是会变得没有冲劲、动力，做事情是不是会没有干劲？”怎么说呢？说白了就是动力源的稳定度和纯净性的问题。我们一般人内心的动力源——我过去打比方——像那种老式的蒸汽机一样，冒着滚滚的烟柱，然后能量利用效率还不高。为何不换成清洁能源？为何不换成能量利用率更高的呢？只是一个热力循环，所以也没有能量利用率的热力学限制，这不好吗？

实际上，想想我们能理解的一些情景：父母对孩子实际是很关爱的，孩子某个行为或者某事做得不妥，需要及时给他教育、给他反馈，

帮助他认识、成长。父母心中对于孩子其实是爱得不得了，这个时候没有生孩子气，知道孩子都是从不懂到懂慢慢长大的，完全理解；但是也知道，这时候必须给他一个严肃的教育，要不他会当儿戏、当玩儿一样，这个教育就没用了。所以板起脸，显得很严肃，甚至很严厉，为的是什么呢？为的是孩子能够从这里获得教育，以免再有类似情况，特别是安全方面。但内心对孩子，有情绪上的生气吗？只要是聪明的父母，用不着，对吧？大家都从孩子过来，这种冒险、探索是孩子天性的一部分，有什么好不能理解的？理解，又对孩子充满了关爱；但是并不妨碍该严肃的时候严肃，甚至该严厉的时候严厉，该惩罚的时候要惩罚。那我为什么不可以用这种心来做事情，为什么非要给自己心搞得不舒服，才能迸发力量呢？为什么？

因为时间有限，所以只是这样带领大家，包括来学习的法友，简单地尝试一下，希望大家以后能有一些因缘，能够获得更多这方面的利益。我们这一坐到这里。

乙巳·江南里-20-答疑 6

大家在修习包括禅坐过程中有什么困难或者问题？有不容易使上劲儿，不得力的地方，或者有什么不确定，可以提出来先解决。跟着做这个修习，容易得力吗？还是有一些不太熟悉呀？

法友：师父，我会觉得这个地方特别硬，然后很柔软，最后会有一点点感觉，还有就是会觉得身上特别热。

法师：后面热是很正常的，房间里本来也不凉；再一个，打坐之后身体感觉热，是常见情况。“感觉心好像有一点僵硬”，实际上，我们平时多数人心的状态不是柔软的。多数人的状态，要不就是处于寻求中——寻求什么好吃的、好玩的、好看的、好受的，要不然就处于茫然无趣中——乏味、茫然。这个心，不需要什么外界的刺激，就柔软、安详，就充盈着喜悦，这是很难的事，这是跟一般人生命模式、内心模式不一致的，所以需要特别的练习。

我刚才说，这本质上是内心能力具不具足、有没有力量。说通俗一点就是：人们对于快乐的理解太有限了。如果不客气地说，就是太肤浅、太局限了。所以，会在生命获得快乐这件事情上变得很“单线程”，就是只知道那一套——与可意境会遇。“可意境”，是一个稍微概括性的表达，像我刚才说好吃的、好听的、好看的、好玩的、好受的……这些都是可意境。想想，一般人想要心快乐起来，他做什么？一般人都觉得：“我要快乐起来，我得干点啥。”干点啥呢？不是找好吃的，就是找好听的，要不然就是……对吧？就是刚才说的这些。什么意思呢？找一个能够愉悦我的境，找一个可意境，来让心变得快乐。

这好像挺有道理，但是你想一想，这不就是把心交给境界来摆弄一下吗？

法友：师父，我们现在这种禅修算是坐禅吗？

法师：其实就是在修"慈念于呼吸"。你说是"念处"也好，说是"蕴的观察"，或者说它是"四神足"中的"心神足"，这些都可以，不用管它对应的佛法名头。说那些，除了蒙人或者吓唬人，觉得挺专业之外，对于我们真的知道"它是干啥的"没有帮助。我的特点你也知道，我常常用生活语言来说，不搞那么多术语，术语搞得大家跟它很隔阂。勿"好大喜功"，不需要一个很大的名头震慑住我，我才愿意趣入；要靠智慧判断——这个东西到底是啥？真有用没用？没用，好大名头跟我没关系；有用，默默无闻我要受用。不靠名头，名头忽悠人的多了。

如果问这个是什么？可以说它是慈心，是念处——身念处，这些你都熟悉，也可以说它是修所谓"四神足"中的"心神足"，可以说我们在这里培养定力，或者说是修"七觉支"中的念支，包括了一分择法，这些都可以。但是没有必要搞这些"很专业"的东西来吓唬人。

说通俗的话就是：你内心能不能看到本来的模式存在问题？能不能意识到是什么问题？能不能意识到这问题真的需要解决？这不跟我们做事情一样嘛。这个事情有没有症结？都看不到症结，那这个问题就一直在，对不对？意识到症结了，那想不想解决？想解决，凭啥能解决？一样嘛。佛法就是解决问题的，最后人的根本问题解决就完了，没那么玄妙、复杂。我们心平气和地来看它，运用我们的智慧来认识、来实践，不接受各种忽悠。

在这里主要还是偏向发展定力，之前说过主要是定学的。培养的要素，是无嗔相应的心的普遍安住。无嗔相应的心，大家不知道什么是"无嗔"，正面的表达就是内心的柔软、温暖、开放和满意，这就是无嗔的相对靠下部的一些表现；再向上部走，像慈心中的那些善意、支撑、关爱、呵护，这些是无嗔能量层级更高的表现，或者热度更高的表现，跟一般人心的状态离得更远了。想以这个慈久住，提的要求就更高。能够在内心对于境界柔软温和地接触、完全接纳、完全包容上形成稳定性，已经足以改观人们过去的情绪模式，进而能让内心的模式发生一些变化。

这里说的，过去 的心，它就懂得去寻求可意境，自动的把主动权交给境来操弄心，这是一个想起来有点让人感觉震惊的事实。这是事实吧？所有人想要快乐，就只懂得这一套。但是，你反过来想一想，这是明明的把自己的情绪交给境界去摆弄，这有点让人震惊；但是，离了这个，又不会别的，这多少有点可悲。

佛法，虽然不一定用我今天说的这些语言来讲这件事，但是佛法说这些善法的堪能性、坚住于心的兼善性等等，这些其实都是这里所描述的东西——内心能不能够在正确的模式下、正确的内容上安住不动摇，就是这个事情。不再落入过去错误的模式，能够在正确的模式下，过被改善过的生活，以自己内心更正确的模式、更强有力的正面力量，来支撑起不一样的生活。

好，我们一起来用功。

乙巳·江南里-21-答疑 7+结营

法师：你今天刚参加这个修习，有没有什么疑问呢？不清楚或者不太了解的？

法友：一开始自己头要向上仰，像上面有太阳一样的想接收，但应该头是没有动；到中间的时候，很祥和、很平静；快要结束时，感觉自己还能坐很长时间，感觉身体好像消失了，只有头。

法师：我带领大家做的这个修习，核心其实是在心本身的培养，主要在心相应的能力与良好的模式和状态的建立和强化。身心是关联的，所以在静下来修心的时候，会有一些身心关联的现象发生，但是在现在强调的这个修行中，这些都不重要。重要的是你感觉到的"祥和"，那个跟这个修习的战略目标是更贴近的。重点在内心正确能力、正确运作、正确状态乃至正确模式的培养和强化。

如果我们心情一团糟，身体什么感受也没啥意义，是不是？所以内心的能力、内心的模式，是这个修习的核心。包括我们以呼吸为对象，它只是我们培养心的一个道具，呼吸在这里不是目的；包括修行时候产生的种种身体的现象——这样的感受、那样的经验，本身也不是目的。它可能是良好的现象，但是我们重心不在这上。

比如，云南人好吃蘑菇嘛，上山想要采点儿难得的好蘑菇。但是这一路看到路边有很多花，光顾着采花了，天黑了，忘了采蘑菇了。明白我的譬喻吗？好蘑菇又贵、又好吃，它的价值是比很多野花要大的，拿这个譬喻"我们要干什么，是要清楚的"。也许"乱花渐欲迷人眼"，但是"蘑菇炖了更好吃"。这就是我们在修行的时候，战略要清楚——

包括为什么要做这个修习、目的是什么？我所做的努力，围绕着什么来做？在整个实践中，身心会有一些现象现起，哪些是跟我的战略目标更贴近、更匹配的，哪些是路边的野花？要分清什么是蘑菇，什么是野花。

你后面说，感觉有点向后仰或者向上仰，好像有一个充满了能量的来源在上面……这些不用去管它；包括后面感觉身体好像没有了，这也是比较常见的一类身触的现象，就像刚才说的，这不是当下修习所要关注的。因为你修习的时间短，在这个禅修营之前强调的一些方便，你没有听到。如果你想在这个过程中，强化我们的战略目标——培养心柔软、温和、完全接纳、完全满意，这个状态能够相续的、稳定地在心的目标上普遍地呈现——那么你面对这些感受，也完全可以用柔软的、温暖的心去接触这些感受，对这些感受本身完全的接纳、完全的包容、完全的满意。因为你的注意力已经被"抓"过去了，那么你就伴随着注意力到这个上，对于注意力所及的目标，以柔软、温和的心触及它，完全的接纳，完全的满意。

这个方便，主要是为了培养良好的内心状态、培养良好的内心模式，那它就不应该只能在特定的目标上实现，对吧？如果这个能力被限定在特定目标上，它对我生命的整体意义是很小的。因为，只要不是闭关式的修行，每一个人都要面对很多现象和事物，如果训练出来这个东西，只能在特定的目标上呈现它的价值，它的价值是很小、很窄的。

其实不是这么窄，你是在一切的触对中——这样所谓的感官和世界的触对中，外部、内部的触对中——都可以以这样良好的心态去配合，以这样良好的心态去伴随，这实际上已经替换了过去的那种情绪模式。境界可以是舒服的、不舒服的，可以是可意的、不可意的，也可以是顺心的、不顺心的，但慢慢地，心不随着它大起大落，自己内心变得很稳定，柔软、温煦，完全接纳、完全满意。我过去的譬喻是“内心里揣着一个春天”。

不一定什么时候都表现出来，就像我打的比方：有时候对孩子，心里是一团春天，但是这时候给他的表现要是深秋，甚至是冬天，这样才有效。这时候表现春天和盛夏，用我们东北话说，那孩子就要“晒脸”了（得寸进尺），是不是？那就不恰当。听不听得懂这种“外语”？

我们做什么事情，都不能忘记战略目的，修行也是如此。这个修习有它的战略目的，那么我具体的战术动作，肯定是围绕着战略目的来展开；不能因为这个东西新鲜，就忘了自己战略目的是什么。我的比方是：本来想上山挖一点又贵、又好吃的蘑菇，后来被几朵路边的野花给耽误了。

法友：师父，我汇报一下，中午客人来访，我一开始以为那位老人家是在跟师父学法，后来听原来不是，当时心里就起了分别的念头。观察到之后，我马上用这种全然的接纳、全然的满意来调整，基本上在师父给他开示的时间段都是这种状态，觉得特别受用。如果是以前的那种模式，会分别，心里起很多的念头，也可能要做一番思想斗争。

他走之后，我整个状态还在，打坐的时候一提起这个心相，就迅速地相应，全然地接受、满意，进入状态很快，效果也很好。

法师：当你真的经过自己惯常的反应，然后用正确的方法做了改善和调伏，这是会给自己一些很正面的鼓励。每个人有每个人的因缘，老人家能从我这儿得到一些他认可的影响，已经挺好了。尤其是对老人家，我们不能够比较主观。老人家能有一个落脚点，就已经很好了。所以你看我一直都很鼓励，我甚至还给他提供一些相对靠谱的资源和因缘。因为现在也比较复杂，他接触到的人不一定怎样，那还不如给他推荐一个比较靠得住的。我们不能够把这个单纯看成一个抽象问题——他这个选择能打多少分，他这个选择，现在在他那儿就是满分。不是说这个抽象出来的东西是满分，而是对于他来说，他现在能走在这个路线上，能踏着这个节奏，已经是很好了。

法友：老人家那种精进的状态我确实特别赞叹，快八十岁了，还有这种精气神儿，全然地投到佛法之中。

法师：是有精进力的，这很好。在你们所受的熏习中，那些好像不是佛法最核心的东西，哪怕这样，他如果真的这样到老、到最后，也错不了，不会远离佛法因缘的，后生果报也不会差。如果他做的因缘是远离佛法，乃至后生差，那我不会鼓励他的。他对因缘仍然是现后得安乐，仍然是跟佛法是亲近的因缘。比从前有很大进步，跟自己比能有进步，就已经很了不起。

法友：师父，有一个问题，坐上有时自己很清醒，但是身体就会一颤，上一坐应该出现了五次，我一直搞不清什么情况？

法师：那你颤的时候心脏有没有突然像心悸一样收缩一下？

法友：没有，而且这一颤，在修习状态上，反而好像还能好一点点。

法师：就是更明亮一点。那还是有一点你自己没察觉到的昏沉或者昏昧，可能没有到你完全睡过去，但是它变得不那么明晰。

法友：对，有点像瞌睡，但是我觉得很清醒。

法师：没有睡过去，但是它会变得不像之前那么明晰，所以你这样颤一下之后它会变亮。

法友：是，我觉得好像状态还好了一点，但是自己感觉非常清醒。

法师：你是清醒，但是它对于心态的这种清明度肯定是不够的。它"清明度"是不够的（我自己创造词），这个"度"也不知道咋划分，但我想你大概能比量出来。你以后愿意调整，慢慢地针对类似的内心状态、内心感觉，你用更炽热的无嗔去投注；当这个无嗔更炽热、更自然的时候，（用通俗的话说）你神经的兴奋度会上来，表现在修习中，明晰度这些就会上来，就不容易出现这样的情况了。慢慢来。

法友：师父，我昨天打了一坐，今天是连着打了三坐，我的体会是：首先，身体的姿态很重要。如果坐姿既端正又放松，这样对呼吸、对调柔、对所有的……就更容易达到好的状态。我这三坐，每次都是坐一坐就容易"堆"下来了。这时候我就想起来，练太极拳有句话"立身中正，虚领顶劲"，就是感觉有一个力量给你提起来，然后脊椎中正了之后，其他地方就放松了。这过程中，我一要跑了，就想"立身中正"。后来我想，身体中正之后，念头不一定完全在观呼吸上，我

就想修行有关的，首先是“立身中正”，然后“莫向外求”，接着“中道修行，不落两边”，最近在看《坛经》，再凑一句“自性清净”。刚才第三坐的时候，我只要“立身中正”念头起来，我就调整调整身体，接着就提示自己“莫向外求”，我们修的是“中道修行”，最后我的目标是“自性清净”。这样打坐或者是观呼吸，这种方法和这种路径，可不可以？

法师：在修行的内容中，需要有必要的调身。在我早期带禅修营的时候，我是有带过具体的调身，包括所谓的端身正坐，然后又放松。其实很多人不太会放松，我当时给的方便叫作“结抗放松法”，就是：想象着像木偶一样，木偶不是有个顶绳嘛，从顶上这样向起提，同时伴随着吸气，尽最大程度慢慢地吸气，提到最高了，吸气也到了末端，吸无可吸了，保持住，hold 住；到实在保持不住了，再放松，落下来。这时候就像你练“虚领顶劲”一样，提起来之后，自然地靠着重力往下一放。古人的表达是脊柱“节节相拄”。它本来就节节相拄，但是有的姿态不正，所以会表现得前后的弯曲——向前是这样弯，向后是很过度的挺，这都不是很中正的身姿。包括身体一个部位、一个部位用意念去放松，我在早期的禅修营是有说过这些基本的。

但是这些东西，有点太在皮相上用功夫，所以我怕大家在这上投太多注意力，后来我就不说了。大家需要的，我也是用参考文献的方式，你们可以去参考一下之前禅修营讲的内容。我没有特别去带这个——有点像气功大师。

法友：师父，坐下去的时候能感受到您刚刚说的脊柱像木偶一样，让它节节放松，到胯部这块是松胯……

法师：你要保持腰椎正常的竖直，你说的松胯如果伴随松懈，那其实腰椎是向后顶的。它所谓"放"下来，是保持着脊柱四个弯曲（颈曲、胸曲、腰曲和骶曲）的正常生理曲度，它不是完全直，完全直会有一点挺，其实是恰好落到自然的生理曲度，是这样。你如果向后，腰椎的腰曲其实是向后顶的；如果过度的挺，它是有点过度向前，那么就是这样正好。立身中正，这个"中正"的标准用现代语言翻译出来，就是我刚才说那句话：保持脊柱的正常生理弯曲。

法友：我最近站桩，有要求坐跨……

法师：坐跨是因为你的站姿，站姿如果这样的话，你的重心会使膝盖前端关节承重更多，甚至膝关节在逐步的投影前移，个别时候可能都会移出脚尖，那样你长时间的站立，容易对膝关节造成运动损伤。（完了，我又讲站桩了，这不是我要避免的事儿吗？你很会问问题呀，挖坑啊。好像我还懂似的）站桩的时候，像你说的动作要领，它为了使重心后移，所以好像虚虚的坐一个高脚凳一样。所谓的"坐胯"，它是为了保持重心比较恰当地落在尾椎的延伸线上，重心是居中偏靠后的。你如果画的话，可以看一看那个点在哪。如果还是这样挺得很正，人的重心容易靠前，一站站半个小时，长久练下去就容易造成膝关节的一些损伤。不讲这些了。这个跟你那个动作要领不完全一样。

法友：所以说打坐的时候不是要坐胯？

法师：不是的。你那样坐的话，其实对腰曲是不太恰当的。

但我没有特别强调姿势，我更强调的是心，你躺着能把心练好，也可以。只是如果姿势比较成问题的话，可能会造成一些脊柱方面不必要的疲劳，特别坐久了可能会造成一些伤害，这样从身体健康角度考虑，还是可以调一调。

当然，姿势不正确，心也能练好。是不是？不是练气功，主要练心。有一位法友跟我说，他做手术之前去做一个检查，让他以某个姿势固定那儿不动，结果那个姿势很难受，他都没准备好，外边医生就告诉他别动了。那个手术对于他比较重要，他要配合好不动，很难受的姿势，他怎么办呢？刚好修过慈，这些可意不可意的不都以慈心对待吗？特别这种跟健康重大关联的事，人更容易正确地面对它，就很正确的修慈。整个过程很长时间，他身体是挺痛苦的，但是内心一直是很柔软、很温煦，慈心完全接纳、完全满意的状态，心不苦。这是什么意思呢？他那个姿势很难受的、很苦，但没耽误他修心。我们坐姿不太标准一点，会耽误你修心吗？如果用心正确，也不耽误你修心。就怕你坐久了腰椎间盘突出，这个方面要注意。

还有就是，我们有一些年龄相仿，都是过五十了的，如果坐久了累，我不排除你用一个适当的东西托一托腰。有一些练气的讲究气脉如何如何，是不主张这样。但是如果主要是练心，你可以不排除这个，如果需要一个东西托一托腰，那你就托一托，也跟自己说是练心力。

像你刚才说的身姿的调整，是可以有的，但如果就从练心来说（健康不在乎），不管姿势，也能练上去。这里是讲个极端情况。不过呢？端身正坐，对于自己的意志，应该说是一种振奋。你的身姿比较恰当

的话，会给自己一个相对更积极的暗示。但不是说身姿不正确就修不好心，那倒不至于，不用过度的神秘化它，扩大它的作用。

你刚才说那几句话，作为某种修习，可不可以？也是可以考虑的。特别后面那个“自性清净”，在我们不涉及到修无我见的时候，大家多数就取一个心的清净相，哪里知道什么是真正的自性清净，或者禅宗所指的那些，大家多数就取一个心的清净相投射过去，它的本质是这个。你以这种来修习观呼吸，在不涉及到无我慧等观慧的情况下，作为定学方便，不是不可以。

不过我在这儿做的这个引导，它主要其实是关于慈心，就是慈心的普遍。我强调它的心所的本质、善根的本质，所以我说是“无嗔”，是无嗔善根若干靠低端的一些表现，没有要求太高，慈是更高一点。我常说的这几个强调的侧面，令心柔软、温暖，去接受，全然的接纳，全然的满意。如果心一时不能够直接调成这样，可以用一些方便来帮助，比如：对心投注的对象真诚地微笑，真诚微笑的时候心是柔软的，心也容易是温和的，温和再前面一点就变成温暖。那你真这样真诚微笑的、柔软温暖的接触所缘，对所缘全然的接纳，全然的满意，可以用语言来引导——“可以，都可以”“满意，很满意”……持续地做，就像你念那几句话一样，你这样引导心，心是可以被引导的，这样心中会慢慢地具足这些善法。

有没有什么别的问题？请讲。

法友：师父，刚刚可能在外面坐久了，有点凉到了，然后一直感受到这块像有气，黑黑的。我就不断地温暖它，温暖是有作用的；后

来我就接受它，可以都可以，发现也有作用，就一直在这样的状态中。不像前面那几坐，会感受到平静……

师父：没事，这就是一个不可意的受。其实是一些触给你带来了一点不可意的受，从这你又综合出一些意识相应的想。在这里，你可以针对这个相应的想去修慈，以无嗔倾注于相应的想。你说取的好像是这么一团东西，你应该能理解那是你意识取的相，你可以对这个相，柔软、温暖地触碰，全然的接纳，全然的满意，越来越接纳，越来越满意。

法友：师父，我是像您刚刚说的这种方式接受它，不论它啥样；还是说我给它稍稍……

法师：你不用改变，内心不用主动想去改变它。因为我强调这是在修无嗔相应的善心、无嗔相应的内心的善法，我强调的是这个。而且当你身心真的是调柔、被慈充满，如果真的是有你说那个东西，它往往会以革密的形式的表达出来（法友：后来是有变化的）。你可以怎样呢？我刚才说是意识相应的想，后面就以受或者触为所缘，因为你没看到它，那是自己意识映射出来、取出来的那么一个视觉化的相。实际上，当下发生的是什么？有这样的受，这个受是从前面这样一些触来的，你可以简单地对这个触，完全柔软、温暖地接触它，内心全然满意地接纳，持续地这样，越来越炽然，越来越炽盛，也可以。

这就是我之前说的（那时也有问答），训练这样无嗔善心的普遍，就你们了解的人心理的特征，可以借用的对象（其实是修行的工具），可以有哪些呢？身色上的现象——主要是触，其他心所类的——受、

想、行，这是当时都说过的。你侧重于身色，就是触；侧重于心所，就可以是受、想乃至行，在这个环节中都可以。看哪个对于你扰动最大，你就可以用哪个，你对意识所取的相最不安稳，就是最不容易与它和平共处，那你就用"想"，你对"受"更不容易接受，或者对"触"更不容易接受，你就用对应的。

因为之前我们共同讨论中，包括我自身的说明中说过，当你发现注意力被别的抓走，在这个训练中，你有两个选择：一个是过去讲的，淡淡一笑、柔软而决定的放回所缘；再一个就是这一次强调的，因为我们不是要在呼吸上培养定力，我们是要在心上培养无嗔善心的呈现与强化，服务于这个根本目的，要令无嗔善心于一切触对的境上能够相应现起，有这样普遍和相续，那你完全可以心被某个所缘抓去了，就在此时、此地、此对象上来做普遍安住，哪怕是自己的情绪（这是行蕴所摄）。

法友：是不是像刚才说的，本来是观着呼吸，后来被触给"抓"走了，我培养这个心，还是用慈心来观照它？

法师：对，就是对这个对象仍然是同样的柔软、温暖、完全接纳、完全满意地注照它。不需要维持这个对象，因为这个对象有时候是取出来的相，比如她说好像有个什么东西，那是她意识取出来的相，不需要刻意维持这个相，之前现起了，这边心就不断地在强化柔软、温暖、完全的接纳、完全的满意；强化到一定程度，前面那个会不见了，心中就全剩下这个。我之所以强调不用刻意维持这个对象，是在这儿。

这个对象真的不现前了，那你就把无嗔相俱的心还投注到呼吸上，这时候干扰的东西就消失了。

法友：这个时候外面有小孩放鞭炮，鞭炮声响，心就被抓那去了，依然用这种方法投注？

法师：可以。你可以对这个"声相"，也可以对内心的波动或者不满意。就是刚才说的，你可以在"色"上，也可以在"受、想、行"这些上。因为"声相"刹那过去，遗留在你内心的是心的波澜，是自己的情绪反应——满意不满意，有没有受打扰，或者是派生的一些心理活动。你对这些倾注自己的无嗔，可以。其实这正是我们要处理的，我们的心这样容易受到外界的操弄，这是一个挺无奈的事，实际也应该被改变的事。你对这个境来做练习，不是正符合我们的战略吗？

包括刚才法友的分享：我们坐那说话的时候，一些话被他理解了义，之后，引发了一些不那么相应的情绪；然后用这个方便来解决、改善过去的这些情况。所以这个就是比较恰当的、在生活中的一个拓展跟运用。

这里不是没有定力，这样无嗔的心变得越来越稳定、强盛、充盈、有力，变成了心始终都是这状态，这是有定的。

法友：这个现象过去之后，还是尽可能地回到呼吸上？

法师：这个过去了，你心总要有落的地方，不需要寻觅其他，既然没有什么其他的情况抓走自己的注意力，引发跟这个修习不相关的东西，那你当然就放回修习的工具了——呼吸是修习的工具，是你心

落脚点，放注意力的地方，是引导无嗔倾注的对象。不在呼吸上制造任何特别的目的。

法友：呼吸的时候数息，是数一呼一吸吗？还是数呼出的这个？

法师：在这一次的修习中，因为重点是在无嗔心的相续培养，不是在呼吸所缘上发展更强、更稳定的心一境性，所以我没有强调数呼吸。这就是方便用起来的目的性不太一样。一般单纯观呼吸，很多人是以呼吸为所缘发展心一境性、发展定力，那数息等这些方便是很恰当的。我过去也说过，它就像两个车道之间的白虚线，数 1、2……要是心"打闲差"了，可能数就会乱了，那个目的可以用数息。

这个目的也不是不可以用，但是你引导心在呼吸上这种强盛的专注并不是这个修习的核心，这个修习的核心是内心的引导，是在引导比较强盛、比较真切的无嗔——可以都可以，满意很满意。如果对于刚开始修习的，不知道怎么个节奏，那就伴随着呼气——"可以，都可以"，下一个呼气——"可以，都可以"……你可以始终在"可以"上用心，也可以始终在"满意"上用心，也可以前一句——"可以，都可以"，然后下一个呼吸——"满意，很满意"，都可以。根据自己心怎样相应来做。这是用语言辅助来做一些内心引导，不是必须。心能够比较容易变得柔软而温暖，让它接触对象，比如呼吸，内心柔软温暖地触碰着呼吸，完全的接纳，完全的满意，心容易出现这样的状态，那就可以不用语言引导；有时候出现，但不稳定，或者不容易出现，可以引导，根据情况。

法友：师父，我今天起了一些嗔心，状态就不好了。晚上观呼吸的时候还好，后来念头跑了，我就用“接受”去对治，对治完一个简单的，又来了一个难的，最终给自己整焦虑了，“电影”越演越长，控制不住，这个应该怎么对治？

法师：如果这个境比较强，超出你现在的处理能力，那你可以避免让心缘这个境。在呼吸上可以，那你就回到呼吸上；培养得慈心强盛了，那烦恼的势力就弱了，想要对治，这个时候再去对治。

法友：我以为能对治，没想到被打败了。

法师：那没事。我讲慈心的时候说过：可以回去“加油”。记得吧？比如，对于“亲”修得蛮亲切了，很好了，到“中”那儿，很广泛没感觉了，回“亲”去修习，加足油了，再到“中”去修。或者“亲中”修得平等了，真诚强盛了，一修“怨”，这颗温暖的心立刻凉了，那就再回到“亲中”去长养起来，然后再往“怨”这边来。这就是我的比喻——“去加个油”，原理是一样的，就是无嗔的力量不如烦恼有力，你就让烦恼发生的因缘远一点，烦恼不被添油加醋了，它自然就弱了；同时在做无嗔强盛的因缘，两边此消彼长，你觉得可以了，再去调伏。

结营

这一次的因缘，发起的法友比较强烈的意志，来让这因缘得以实现。对于发起者一家的付出，大家都是心中表示感谢的。

这一次修习下来，没有用太多主题，就围绕无嗔善心的养成、强化和普遍，希望我们能够更容易地带到日常生活中，成为自己内心背

景性的情绪力量。都要生活、都要处理问题，那我内心悠然自在、怡然喜悦地处理好不好？哪怕焦心的事儿。“焦心”这个词就很有意思，也没有哪个事儿能直接烤焦我的心，都是自己的烦恼把心搞得很焦，对不对？那我现在慢慢地养成这样的力量。事情困难，我心焦了，对事情也没有什么补益，反而还搞得自己方寸乱了；方寸乱了，有一些决策可能就不那么稳妥，自己也容易心里不稳定。

这样说起来，跟自己直接需要的好像不那么贴近，但是是大家非常需要的。所以我讲这个情绪模式的问题，讲这个比喻，让大家意识到，过去的那个情绪模式，相当于把自己的情绪完全交给外界来操弄，这是很危险的，从模式上来说也是很不明智的。如果我们上纲上线，也是挺没自由，挺没尊严的。所以我们来做一些修习，哪怕我不追求佛法太深的利益，什么后生的利乐乃至究竟解脱那么深远的事，也用不着说“过去的模式是贪嗔相应的，现在来培养无贪无嗔相应的”这样听起来不明所以的话；我们只说通过这样的修习，来改变内心的情绪模式，让它有稳定的、良好的内在情绪，来做我们的情绪背景，心不再随着境界的起伏而起伏。这样难道不是更明智，也更自由的内在生活吗？

我们做了一些相应的修习，也跟大家做了一点探讨，希望大家多少对这个能有所意识。如果愿意，回去了可以练一练。其实这些修习，特别是侧重修心的，跟你的威仪（姿势、行动状态）关系不大，你散步可以修；坐在那儿端杯茶、端杯咖啡，人家以为你养神，你也可以修一修；甚至像刚才法友分享的，自己突然发现心还是被境带的波动

了，把这功夫用起来，调整调整……这不都挺好吗？少了多少无谓的情绪内耗。

真的慢慢形成胜解，这些负面情绪只有害处，没有好处。我们那个年代应该都了解，“七伤拳”，你们知道吗？未伤人，先伤己。想想负面情绪是不是这样？负面情绪往往是伤了自己，也伤了别人。而且伤别人呢，可能伤到，可能伤不到；自己肯定是跑不了，是不是？所以，这个负面情绪的问题要意识到，不对它形成依赖。

你说“我需要在一些情境下表现出严肃、严厉甚至强硬”，那就像教育孩子一样：你内心对他是很关爱的，甚至是很柔软的，但教育需要现在表现得很严肃，甚至严厉，不等于你需要内心对他的怒来支撑你的良好教育。怒火下没有良好教育，严格来说是这样。教育是如此，跟其他情况一样，我不需要这负面情绪来驱动。如果博弈的场合，比如商业谈判，需要表现得很强硬，表现强硬好了，我用得着自己给里边搞乱七八糟吗？没有必要。大家因为自己社会经验，有时候会觉得好像负面情绪有用，不是。是恰当的博弈手段有用，负面情绪只有坏处。

那么，希望大家能够养成一颗温煦而内在充盈、自在满足的心，来面对自身的内在生命，面对外部的世界。

最后我们一起合掌，为这一次禅修营，作个回向。这一次是在新年的开端，一起做这样福慧双修的修习，希望大家以此因缘，能有一个吉祥的年，乃至未来更加吉祥的生活。我们以更广大的心，将这样的功德回向法界有情，如下言语，随我道来：

愿以此功德，

普及于一切；

我等与众生，

皆供成佛道。

好，我们这一次禅修营圆满，祝愿大家六时吉祥！