

周末慈心禅-2024

印慈法师 慈悲开示

目 录

20240525-1 修习内容介绍	1
1、慈心修习的利益	1
2、止观修习的支撑因缘	3
3、慈心修习的原理和方法	5
20240525-2 坐上修	15
用语言引导心、调动心	15
20240525-3.1 坐上修	17
调伏五盖	17
20240525-3.2 坐上修	23
慈念于行走、慈念于呼吸	23
20240525-4 答疑	25
1、慈心和染爱的边界	25
2、认识规律，按规律办事	26
3、慈心和染爱的边界	28
4、心的坚善性	29
5、如何对不爱吃早饭的孩子修慈	31
6、动态的修慈	34
7、耐烦不耐烦	34
8、实现慈与心俱地行走	35
9、以正见摄持自己的修行乃至生命	38
10、日常可以用接纳、满意摄心	39
11、随顺于法的生活	40
12、无净之变	41
13、现在意与过去意	44
20240526-1 坐上修	48
振举其心——就像这一生最后一坐	48
20240526-2 坐上修	51
不非时食答疑	51
20240526-3 坐上修	53
做正确的因缘	53
20240601-1、2 坐上修	55
止观修习的利益	55
20240601-3 坐上修	59

20240601-4、5 坐上修	60
修习慈心，实现内在的整合	60
慈心引导	62
20240601-6 答疑	67
1、亲怨不定	67
2、修习的对象准备和时间分配	69
3、修习不玩花样	70
4、翻脸的猫——强化无嗔的力量和普遍	71
5、结合不净观修慈	72
6、有理想，但不理想化	73
7、发现一个问题，解决一类问题	74
8、把《吉祥经》作为日课	75
9、修行不打马虎眼	76
10、有益适宜，以法为则	76
11、众生缘慈到法缘慈	78
12、以智慧摄持修行	79
13、嗔与受	81
14、智慧配合慈心	82
开示 洗涤尘埃	84
20240602-1 坐上修	86
20240602-2 坐上修	87
20240602-3 坐上修	88
于诸烦恼不信不随逐	88
念处修慈简单引导	89
20240608-1 坐上修	90
20240608-2 坐上修	92
20240608-3 坐上修	94
做人之道	94
增上意乐引导	96
20240608-4 答疑	98
1、慈心修习的推进	98
2、无间	108
3、对异性修慈	109
4、要不要澄清“我很厉害”？	109

5、智慧作主导	110
6、刚性手段的使用原则	111
7、慧见与慈心	111
8、不苛求自己起点的完美	113
9、从情感色彩区分三类对象	114
10、难行能行，和光同尘	115
20240609-1 坐上修	118
知之非艰，行之惟艰	118
20240609-2 坐上修	123
20240609-3 坐上修	124
于诸烦恼不信不随逐	124
20240615-1、2 坐上修	126
20240615-3 法缘慈	127
一、何为法缘慈	127
二、如何修习法缘慈	127
1、缘五蕴流而修习	127
2、修习的方便——众生缘慈过渡到法缘慈	129
20240615-4 答疑	135
1、法缘慈的修习基础	135
2、修习指导	136
3、对异性的修习原则	140
4、慈心增上意乐	141
5、代众生苦	145
6、慈心的专项强化	147
7、智慧为主导	148
8、修慈与养生	149
9、清晰战略抉择	150
10、慈心与智慧	152
11、追寻真理	153
20240616-1 坐上修	155
20240616-2 坐上修	158
慈念于呼吸、辨识五蕴坐上引导	158
20240706-1、2 坐上修	161
授戒后策励	161

坐上修	161
20240706-3 缘五蕴修习法缘慈	163
20240706-4 答疑	167
1、慈心的相貌	167
2、五蕴的相	169
3、修习多修习	173
4、对不可意境修习的善巧	174
5、失眠是因为贪嗔的动扰	176
6、对治性的类别修习	179
7、与不可意受共处——苦乐非我意	181
8、年轻人如何发展世间智慧	183
20240707-1、2 法缘慈	184
授八关斋戒后策励	184
坐上修	184
20240713-1、2 坐上修	187
20240713-3 坐上修	188
20240713-4 答疑	190
1、止观修习中用心的善巧	190
2、向更有意义的方向发展身心	195
3、善恶分明，不起爱憎	196
4、慈心的普遍化	198
5、苦哈哈与活泼泼	201
6、引导语是生慈的方便	202
7、对不可意境的强化修习	204
8、禅修与睡眠	204
9、无贪带来的清凉	205
10、强化对烦恼过患的胜解	206
11、长远、究竟、坚固的慈悲	208
12、身心无法安住的改善	210
13、随顺法缘慈的修习	211
20240714-1、2 授戒后策励	213
20240714-3 法缘慈-无缘慈引导	214

20240525-1 修习内容介绍

这一次安居，善信们向僧团请求安排周末的禅修，僧团讨论之后，我来带大家慈心方面的修习。安居期间的安排是周六、日，主体内容是慈心禅，会有相应的修习，和必要的说明以及答疑。周日下午的《佛教心理学》实际上是另一个部分，到时大家可以预约一下参加的因缘。

1、慈心修习的利益

慈心的修习，在座有没有没有修习过的？我简单介绍一下。慈心禅是很古老的，古老到佛陀出世之前就已经有了。也就是佛法中所说的“四梵住”那个义，或者叫“四无量心”——慈、悲、喜、舍。并且，修习慈心是得梵天果报的一个根本。其实在古印度的宗教传统中，佛出现之前，止观禅修的体系中就出现了慈心的修习。不过，佛陀出世之后，以不共的智慧来摄持这一切，所以，慈心固然有它共世间的部分，就是现在常说的现、后的利益；但实际上，它也可以成为究竟解脱，或者向前一点，可以突破凡圣一关的。这是在说慈心的沿革和功用。

佛世的时候，佛就教导诸比丘、乃至在家的信众们修习慈心。关于这一点，过去各种场合的学习，其实是有一些相应的说明的，经文也都举过，这里不再一一说。佛亲自教导，而且佛对在家众谈论最多的，所谓布施、持戒、生天之法的“生天之法”，主要还是以慈心为主，也就是修习慈心能够得到后世的安乐。

现世的安乐是很明显的。只要修习过，自己受用得力的时候，那个生命状态、那个身心状态，跟平时很浑浊、很奔忙、很不安、很躁扰的状态对比一下，的差别是明显的。特别是，慈心给自己和周边的人际带来的调节改善，有过实践的，应该都有所体会。说到自己身心的协调，慈心的功能也是很显著的。我说到身、心的协调。有时候半开玩笑，说：“有些睡不好觉的人，修了慈心，觉睡得好了。”当然了，我往往跟一句：“慈心不是让你睡觉的。”当然，夜梦安稳、睡眠安稳，确实是慈心现世安乐的一部分。因为，它直接影响着生命的

状态，它也反映着生命的状态。

这些属于流转生死中的暂时安乐，就是慈心能够达到的全部吗？在部派佛教里的诸部派，基本上都是这样认为的。从第二次结集的前后，就已经形成这种观点了，认为慈心是共世间的禅那。但是如果考诸《杂阿含》，慈心可以是无量心解脱。以慈为首的四无量心都可以是的，无量心解脱。是可以由此直接达真的。而不是慈心等（不一一说），做为修观的前方便，做为修止的一种方法，等到定力成就、身心调适，再转而修观，突破凡圣一关，不止是这样。直接从慈心彻始彻终，是可以的。这在过去一些场合有讲过。

如果说到经文，其实是有简要说明的。这一点，在声闻部派中没有太继承，但不是完全没有苗头。像大家熟悉的南传的《慈爱经》，末后一句是什么？“必定不再生于胎”。《杂阿含》的这个精神，在大乘经论中后来表现得更多。也就是有时候讲到的，慈心不仅仅是以众生为所缘（众生缘慈），也可以以无我慧相应的法缘（法缘慈），乃至一切法空的无缘（无缘慈）。法缘慈的人无我慧相应，而观察缘起，对着这样缘起流来修慈；只知道众生缘慈，以为需要缘众生才能起慈的，可能未曾想过，但这是事实。因缘呢？为什么能如此？也说过。有过修习的也知道，确实是如此，以后具体到细节的时候会谈到，今天这里先概要说。

说到慈心的功用，不仅是现后的、生死中的暂时安乐，也可以达到究竟的安稳，也就是说，可以由它来突破凡圣一关，可以由它来得到究竟解脱。当然，如果希望踵诸佛前迹来行菩萨道，慈心的修习，更是必不可少。而且，不仅仅是慈的程度，要做慈悲增上意乐的修习。因为，“慈”的意思是：你好、我好、大家好；而“慈心增上意乐”的意思是：我愿意付出任何代价，承受一切苦难，我希望你好。

如果没有这种慈心的增上意乐，行菩萨道是不可能的。因为，行菩萨道的本质是，明知道这样自己就可以迅速离苦，但是为了众生更广大的离苦，我愿意久处生死，为之做因缘。恋着轮回、恋着生死的人，会觉得这挺好；可是，对于一个真的正见坚固的人，世间如烧燃，所以，他明明知道转身就可以离开火场，但是自己留在火场里救人。

这需要他有更强盛的慈悲意乐，以及与之相关的智慧，就是我们常说的悲智。仅有任何一分，都是不够的。没有佛法不共的正见，仅有异常强烈的慈悲，包括刚才说的慈悲增上意乐，是不够的；仅有佛法正见，没有足够强盛的慈悲，还是不够的。所以，菩萨道确实是需要悲智双运，需要都达到一定程度，菩提心才可能发起。所以，如果向上说，慈心是发起菩提心必要的准备，是发起菩提心向上的阶梯。

这是大概说一说慈心的功用，相当于说了三层：一个是世间的安乐，包括现后的；一个是究竟的解脱，这是相当于解脱道的究竟离欲；一个是菩萨行者所需，也就是菩萨道所需。不管自己现在到底真心向往什么，慈心中都有可以成就你所愿的东西。如果切实地说，我们多数人的修行，更多的还是落在现后的安乐上，可能更多人是落在现世的安乐上。如果是这样，那慈心简直太好了。

2、止观修习的支撑因缘

至于担心修了慈心，在这样一个犹如丛林一样的社会里会不会吃亏？这要从两个方面说：一个是，什么是利、什么是害？这就说到了苦乐观，对苦乐因缘的认识。另一个，也是我过去常说的，慈心不可以单独来做决策。否则是什么？否则是另外一种情感用事。那用什么来做决策？用智慧，摄持着慈心来做决策，起主导力量的是智慧。

所以，一个有着相应佛法知见和一般世间常识的人，他基于智慧去抉择，这件事应如何、不应如何、为什么，然后以调柔慈和的心去做。哪怕世间有一些人际间的张力，但是为什么一定要污染了自己的心，去做这个事呢？为什么不可以让自己的心在智慧的摄持下，伴随以慈悲，只是为所当为，却没有那么多愤怒、乃至恼害呢？内心调柔慈和地为所当为，可不可以？可以。

这是修慈常有的顾虑，这样的顾虑不打消，意味着对于修慈没有决定意乐。我们做一件事没有决定意乐，特别修习止观没有决定意乐，那么就意味着成就的因缘不具足。为什么我久修难进？当有这个疑问的时候，检点自己的两件事：一个是相关的认识，第二个是相关的意乐。这两个又是有关关系的。相关的意乐，根本上还是依托于相关的认

识。

八正道的语言如何说这件事？这就是由正见到正志。正见，不仅仅是抽象的、概括的，更是具体的，具体到这一坐我要修什么、怎么修、为什么，这都属于正见所摄。这也是再讲一下“慈心有什么功用”的原因。我们做一件事，不可能徒劳无功，或者甚至起到反作用，我也去做；我们终归是要确定，它至少不会带来坏处，而且我们有意乐去做的，一定会带来好处。所谓的“好处”就是安乐离苦，这一点我先不展开，有闻思的应该知道。

像刚才说到“修习的意乐”，我过去说，每一天早上，每一坐前，都问自己三个问题，第一个问题：我为什么要修行？不修行，行不行？第二个问题：晨起问自己，我这一天如何修行？为什么？如果是坐前，就问自己，我这一坐如何修行？为什么？这个“为什么”一定要跟者，这才能够让自己的正见越来越明晰、越来越坚固。否则，就跟一般的“我要做什么”一样，后面的决策、流程、决策依据不清晰。第三个问题：我这一坐中遇到哪些问题，怎么看？怎么办？比如常见的昏沉、散乱，我如何来认识它？如何来面对它、正确地处理它？为什么？这样，每一天清晨起床的抉择，每一坐前的抉择，就是以正见的摄持。

你们不太懂得什么叫“正见摄持的正定”，那么你这样去训练，慢慢的，整个的修止、修观，是摄持在相应的四谛慧下。这就是《阿含》说的，什么叫正定？四谛慧摄持的，这才是正定。没有正见摄持，谈它是正定、正念，这是不对的。那个“正”字都从正见而来，没有正见，很难说是严格意义上的正念乃至正定。

这是说到修习慈心乃至其他，你需要的支撑因缘——正见、正志等。我们整个修行，离不开八正道。我在余处用通俗的语言讲八正道——认知、决策、行动，对应的是正见、正志、正行（正行是后面的六种），这就是人普遍的身心流动的因缘，落实到修道上的表现。

说了支撑因缘，再说一下为什么需要这些支撑因缘。没有展开说。大家需要的，可以去找一些相关的说明来看一看。

3、慈心修习的原理和方法

说到慈心具体修习，说一说它的原理和方法。原理，包括了为什么这样修，为什么这样修就可能达成。方法，是基于这样的原理，具体来怎样做。

慈心的原理是什么？诸法因缘生，如果根本没有慈心的因缘可能，再怎么修，慈心能生起吗？慈心是什么？如果学过《佛教心理学》或者心所，慈心就是无嗔，或者无嗔善根的系列表现。如果不复杂的说，慈就是无嗔，无嗔善根的表现。复杂地说，各个宗派的划分，细致的说明有很多，《佛教心理学》的时候讲到无嗔，我也说过一些，大家也可以去做相应的了解。

如果用通俗语言说，慈是什么呢？慈是真诚的善意。这个真诚的善意不是口头的，而是内心泛起、内心存在的那种善意。如果描述一下，就像父母在情绪状态好的时候面对自己的孩子，或者宠物的主人看到宠物卖萌时的内心状态。这里都包含着慈。不是说只有慈，这里同时有爱染，那个状态里有慈，但是不纯净。就像一个人徜徉在春日的绿地里，看到一朵绽放的花在风中轻轻摇曳，内心涌起的那种欢喜。后面伴随的是什么呢？对花儿的喜爱乃至呵护等等。人跟人不是一样的，也许有的人在人身上吃过大亏，看什么人都提防城心重重，这时候有慈吗？基本很难。可是，他看小猫小狗，小猫小狗威胁不到他，大狗除外，这时候他容易有慈，觉得它们萌萌的、可爱。也许有的人连小猫小狗都怕，但是看到花花草草，内心柔软、喜悦、慈爱。

这说了慈的表象是什么，内心柔软、真诚的善意、温暖以及由此自然涌现的喜悦。喜悦本身不是慈，它是慈的伴生，可是它往往成为慈的标度。有慈的时候，内心一定是柔软的、温暖的，而且沉浸着暖暖柔柔的喜悦的。这说了慈的相貌是什么，其实也回答了一个问题：慈对我们可能吗？可能。刚才说了那么多极端情况，这个人对所有人都提防，但是不妨碍他对猫狗乃至花草的喜爱，这种心伴随着一定的慈。

慈心的修习，就是基于人人都可能有的这一端之善——哪怕这个

人只是在这类特定对象上有这一点点慈爱，有这一点点真诚的善意——用恰当的方法令它增长、广大。增长，是说强度；广大，是说广度。过去有慈心，但是不那么强胜，通过恰当的修习，可以令它强胜；过去有慈心，但是仅局限在少数的情况，现在通过恰当的修习，令它变得更普遍，最后是普遍于一切。这就是慈心修习的基本进路，也是它浅的原理：**由个别到普遍，从易到难，从微弱到强胜。**

想让它渐次增大，用的方法是什么呢？就是在自己本来容易生慈的境界上，专门培养慈、培养慈、培养慈，令它增长、增胜，然后令增胜的慈转移到、倾注到之前不那么容易生起慈的对象上，就是相对来说难度变大一点。这就像什么呢？我们举东西，刚开始体力特别不好的、肌肉力量特别不足的，可能就举 2.5 公斤；练习一段时间，他能拿 3 公斤的。就是这个道理。心，也有相应的堪能，只不过在我们普遍受的社会教育里，没有特别地去说明心的堪能、心的堪能训练及其原理。如果不用什么神秘化色彩，止观就是在训练心的堪能。那种洞彻的智慧，也是心的一种堪能，更不要说其他。

这样从易到难，练的是所谓的强度，慈心的强度；从个别到普遍，练的是慈心的普遍度、广度；经过这样不断地训练，强度、广度得以增胜、稳定，慢慢的，甚至成为生命自然的背景。

如何可能从易到难？这其实涉及到人内心的一种规律，也就是情感的迁移。说“情感的迁移”，有一点抽象，说普遍的现象——迁怒，有没有？本来是对某个人生气，然后不是这个人来找你说话，但是自己的心里气没消，可能还是没有好脸色。这是什么意思？这是情感的迁移。爱屋及乌，是情感的迁移，迁怒，是情感的迁移。人的情感迁移，不是什么神秘的现象，是人心理活动本来就有的一种情况。在这里，是主动的运用这种情况，从个别的、本来能够有一些慈的，培养强胜，然后将这样的情感迁移到之前不容易生慈的对象上，这样渐次推进。

表现在具体修行中，就是可亲的人、没有感觉的人、感觉可厌的人，这样生起慈心难度的差别，然后，慈心在这上渐次地增胜。这就开始说方法了：在修习中，需要大家准备修习的对象，除了自己，要

准备感到可亲的人——可以是你见过的任何人，不一定有亲缘关系、血缘关系或者什么社会关系，总的原则是：想到这个人，内心相对来说主要表现为舒服，内心想到他比较容易欢喜，跟这样的人相处内心会比较舒适，是这样的人。

有时候，这人可能不是自己很熟悉的。因为，有一个事实：当人和人接触多了，一般来说，反映在这人身上的情感色彩都很复杂。想想是不是？所以，能够保持比较美好印象的，往往是没有过多密切接触的。最典型的就是粉丝对偶像。一般来说，助理都不粉自己的服务对象。是不是？选这人的时候，尽量、不一定在自己周边接触密切的人中去找，很可能是过去留下比较好的强烈印象的人，可以对他来修习。如果实在找不到什么人，小猫、小狗也行。最重要的是，能够让自己最初慈心的培育，有一个基本的生长点。

这是说到亲近的对象。亲近的对象可以选两个，特别是初学的，选两个、三个都好，这样训练心能够从这样的情绪，从一个对象上转移到另一个对象上。这是对心堪能的一种训练。这是定学中挺重要的一种能力，就是令心处于某种状态，令心在这个状态下可以任意的安住，这是定学中的一种堪能。

中庸的人，就是刚才说的没有什么感觉的人，在自己内心反映的情绪色彩没有什么倾向性。这人往往是很陌生的，只有一面之缘的，一般走在街上，大家擦肩而过的，多数是这种情绪色彩。要是实在不好找，那你就找今天跟自己没有什么利害关系，甚至没什么交道，或者这几天单纯偶遇的，打过照面的人，这样的人就是中庸，比较纯粹的中庸，没有情绪色彩。

为什么人一接触多了，各种情绪色彩就复杂了？因为，这颗心不是贪就是嗔、不是贪就是嗔，所以接触多了，色彩就杂了。在一颗美好而稳定的心那儿，不会杂染。特别是无嗔善心所强的人，他是同样的一个色彩。

所谓的敌怨，或者叫做负面情绪色彩，或者叫可厌的，这个一开始选的对象不要太强，选稍微不太愿意跟他在一起的人，但是自己克服的话也不难，这个是弱怨。从弱怨开始，做次第的增进，弱怨、中

怨、强怨，根据自己内心中排斥或者反感的强度来选择。如果是纯初学，不建议一开始就向强怨修习，因为很难有人一坐、两坐就能够很好的对强怨来修习。最多就到中怨，就是对他比较明显的反感就可以了。但不要大家有非常强的利害冲突，或者有什么所谓过节，这种对于初学，还是太挑战。

修习的时候，先对自己修习。对自己的修习，为什么放在前面？如果从无嗔善心所来说，这是可以遍及情、非情的，就是有情和无情。桌椅板凳是无情物，但是生气的时候也可以对它摔摔打打；反过来，心是无嗔的情况下，对于这些无情物，内心也是调柔慈和的。如果，只把慈定义为对于其他有情，希望他们安乐，就是所谓“望彼安乐”，那么对自己谈不上修慈；可是如果认识到慈是无嗔的一类心的状态，那可不可以将对象放在自身上？可以。所以我简单说对自己修慈。我说的慈，更多的是无嗔义，在无嗔的义上来说它。我没有太狭义的说“这样的善心所只能针对人”，如果只那样定义慈，那基于这个定义，这不是慈；可是说到心所的本质，它还都是无嗔的流类。

对自己修慈为什么放到最前面？因为，人对自己好是最不需要理由的。什么叫“真诚的善意”？大白话就是——希望你好，真诚的希望你好。这就是慈，这就是所谓真诚的善意。人希望自己好，需要理由吗？不需要。但是，我希望另一个人好，内心往往需要理由。所以，不需要给一个理由或者借口，就能够去培养慈的，当然对于培养慈来说，障碍是最小的，所以从自己开始。

对自己的善意强了，然后将它倾注到刚才准备的、感到亲近的对象上，也就是亲这一类的；在一个亲身上修习，足够稳定，然后转移到另一个亲上；同样的，然后转移到中庸上；中庸也最好两个，再转移到一个中庸上。在这样换对象的时候，内心的慈是一样充盈、稳定的。然后，再转到一个弱的怨上。

怨，我建议初学的、或者慈心还不强胜的，一定要有梯度。亲，有没有梯度都还好说。如果是很初学的，亲也可以有梯度。第一个修习的亲，是自己基本上可以愿意为他付出很多的，这样的人你对他倾注善意、培养善意，内心需要的理由小，或者如果不过分，也可以不

需要理由。对初学，亲也可以有梯度，也可以没有，看自己平时慈心的底色怎么样。但是，一般建议初学的在怨这里分梯度。梯度如何分呢？弱的怨、中的怨。如果对于自己抱更谨慎准备的话，弱的怨准备两个。稍微有一点不太想跟他相处，但是要说多大的矛盾，也没有，可能有时候仅仅是有点看不惯，这样弱怨可以准备两个。完全可以第一坐的时候，到怨这儿，只在弱怨上修。当然，中怨也准备两个。其他修习过的，怨里边已经比较自在修习了，可以不分梯次。

这是个体的修习。

其实，当一个人修习慈心，在自己、亲近的人、中庸的人、敌怨的人身上，能够有同样强度、同样充盈、同样稳定的慈心现起、安住的时候，这对一个第一次达成的人，是一个里程碑式的事件。意味着他的情绪模式，脱离开了纯天然的状态。大家都觉得纯天然的好，可是，人情绪模式的纯天然，是乏善可陈的。人情绪模式的纯天然是怎样的呢？就两句话，很简单，叫“可意生贪，不可以生嗔”。总觉得人的情绪是复杂的，但是它的底层逻辑就这两句——可意生贪爱，不可意生嗔恚。所有复杂的情感，全由这两个底层逻辑构建起来。

我过去半开玩笑说，如果想给 AI 写情绪模块，那就用这两个底层逻辑，然后就是什么情况下赋成可意的，可意还有不同强度，可以赋值；什么情况下赋成不可意的，也还是有强度；中庸就是 0，一边正值一边负值。然后就可意生贪、不可意生嗔，表现给你看。完全可以构建出来很可能是比较拟人的情绪反应，因为，久了它也会形成复杂，对同一个对象爱恨交织。什么“爱恨交织”？就是贪嗔混杂。

这样的情绪模式，有什么好称道的呢？尽管它是纯天然的。我们修习，就别想纯天然，修行就是人工的努力，就是要加工用行，改变过去愚痴暗昧的纯天然的逻辑。

这样修习自身、亲、中、怨，真的能够有同样的慈，平等一味，这叫什么？这叫“于可意、不可意能够平等以慈相待”。过去赞叹佛陀“于善、不善等以慈”，这就是佛陀内心的修养。但是，于善不善等以慈，是他内心的情绪色彩；可是，他的举止作略呢？善、不善，聪明、愚笨，都一个样吗？不是，是根据具体的缘起，以智慧来把握、

抉择。所以，对做得好的弟子，佛陀会在大众中赞叹；对做得不好的（主要是出家弟子），佛会在大众中呵责。不是善不善等以慈吗？对，这就是同样的慈悲，经过智慧的调适，基于具体的因缘，给出恰当的反应。

我们理想的目标，当然是向佛陀这样方向去努力。于善不善等以慈，于一切众生等以慈；但是在具体的事务上，根据因缘，可以做苦切语，可以做柔软语，可以用调柔的方法，可以用坚硬的方法，用智慧来看因缘的所需。但是，这并不是要时贪、时嗔，而是无嗔作为情绪的背景，只是智慧把握因缘而有差别。

这样从自身、亲近的人、中庸的人、敌怨的人渐次修过来，主要是在强化慈，也打破了过去贪嗔的困扰。“过去贪嗔的困扰”表现在什么？“我心里只能对一部分人好，对另外一部分人，我不可能对他好”，这就是过去贪嗔的困扰。现在，如果能够这样自身、亲、中、怨修过来，意味着打破了贪嗔的困扰。

同时意味着什么？在这样亲、中、怨上平等的慈，就自然净化了过去在慈中杂染的爱——就是贪，说“爱”，大家不一定能够对上什么。就像一个人，看到一只小猫可爱，他会想怎样？他会想撸人家。内心希望他好，你为啥撸人家呀？人家还不舒服、不愿意呢！这是什么？这就是他看到小猫可爱、萌萌的，他内心柔软了，有对它的善意，也有对它的关爱，然后呢？然后想与这个境界会遇，这是他的贪染。拿猫举例。所以，在没有经过恰当修习之前，人们都是对某一类对象可能生起慈，或者有过慈，但很不幸，几乎总是伴随着染爱。包括父母对子女的。那么经过亲、中、怨修习之后，平等一味的慈，特别是你可以把他们放在一起，平等现起慈，自然就没有了染爱。

所以，修习慈，就三善根来说，主要是在修习无嗔；可是，无嗔真正成就的时候，它会伴随相当程度的无贪。不是彻底的无贪，是相当程度的无贪。善法之间也可以成群结队而来，就像不善法一样。过去我说：“善法跟善法是朋友，不善法跟不善法是朋友。”这人修习无贪足够强胜的话，他至少有相当程度的无嗔，这是很正常的。

这是说亲、中、怨次第修来，是个体上慈的增胜，同时意味着慈

被净化了。当亲、中、怨上生起了平等一味的慈，怎么换对象，慈都是那样强烈、充盈、稳定，而且充满了温暖、柔软等等真切的感受，怎么换对象都是这样，这时候慈出现了平等心，这个平等心就净化了其中贪爱的成分，这是增胜、平等。

其实，平等义、普遍义，这时候已经具有了。不过，下边的从个别到普遍，具体对象的变化，能够强化普遍义。是什么呢？刚开始是针对个体修，现在开始针对群体乃至一切的修习。亲、中、怨修习完，有这样基本平等的慈，刚开始不用太过追求，这些训练都做，然后，从一个个体开始，放到一定空间内，比如一室之中，一个房间之中，乃至一个城市、一个国家、一个世界，甚至遍满虚空。这是以空间处所大小为线索，就是空间范围大小为线索，做的普遍化修习。从个体到群体，到群体的扩大，乃至普遍于一切。

另外一个普遍化的进路，是就有情的类别来修习。比如，概括的说，像所有的人、所有的动物等等，（如果接受佛教的生命观）所有的地狱有情等等，都是这样普遍的慈倾注于彼等。这说的是以五趣或者六道为对象，来做的众生类别。这个的现实意义——我说的是现实意义，就是你在生活中由此能得多少利——这个的现实意义相对弱。

那么，现实意义比较强的，是针对自己对哪些类别的人有贪、有嗔，来做类别的修习。我过去举过，对于相貌庄严的和相貌丑陋的，对于言谈温雅的和言谈粗鄙的，对于智慧和愚痴的，对于有德的和无德的，对于细腻的和粗糙的等等……这样一类一类的举起来修习。特别是要对那些本来不可意的——我举的第二类往往是大家普遍不可意的——对于不可意的这一类可以单独修。比如，凶恶的和文雅的他们是一对，但是文雅的不用特意修，对于凶恶的人单独修，然后把文雅的和凶恶的这两类举在一起，这样修习。

这样的修习会非常有用。因为，内心中慢慢的对于自己过去容易生贪和生嗔的，变成了普遍平等的慈。生贪的用不着直接修，但是你要问：“我对于这些相貌端严的人内心欢喜，要意识到，那肯定就意味着我对于相貌丑陋的人内心不舒服。”肯定，有贪就有嗔。“我喜欢听言之有物的人说话，那我一定不喜欢白话半天，不知道子午卯酉

的人说话”，这是肯定的。所以，你要针对自身的贪嗔，来做类别的把握。

不要以为“我是讨厌那个具体的人”，你是对于某些相感觉不可意。你问问，是什么相令自己感觉不悦意。也许好多，这一个人身上很不幸地集中了很多你要吐槽的点，那怎么办？分类、分类、分类，分成几类来修习。你对单独某一类都免疫了，都能够平等慈了，你对它们的综合也没问题。用不着特别的综合成某一个。意识到自己所贪和所嗔的是什么相，举具这一类相的人。像有的人概括地说是“一切好人、一切坏人”，可以，不过这个相太笼统了。看自己今天对什么人人生嗔了，问一下：“是他身上的什么相让我感觉不舒服？”肯定不是总相的人相，都是人。不是总相的人相，“一定是他身上的某些相，令我不舒服”，那是什么相？你可以把这个人放在前面个体里修，如果你能。那么后面群体中，可以去做这样特别类别的修习。

这是我常建议大家，在类别的修习中，可以给自己建立起来比较强固的平等慈。否则，只是笼统的一个城市、一个国家这样修过去，是，你前面亲、中、怨已经有平等慈，但是它没有在这样的扩大中得到足够的淬炼。除非你的心足够明确，有足够的胜解，知道这一个城市、这一个国家，东北话说那真是“人过一百，形形色色”。各种各样的，有撬门轧锁的（现在少了一些），还有比这更恶劣的，但是自己是普遍的慈爱于一切。你要是有这样的胜解也好，否则多数人区域的扩展（就是空间范围的扩展），是没有特别对象色彩。这也是我强调类别修习的原因，类别修习能够更明确地帮助一个人强化平等的慈。对于善、不善境，对于过去的悦意、不悦意境，心能够平等一味的慈爱而住，确实需要恰当的训练。

说了慈心修习的原理和方法，主要是就众生缘慈而说。就其原理来说，它深层的原理，是利用了人心情感迁移的特点、情感迁移的事实和规律，然后依从易到难、从个别到普遍，来令慈心增长、广大，由此而于一切有情能起平等的慈。这样的平等慈中，就净化了过去自然情况下慈爱中伴随的贪染。到此为止，是众生缘慈一般的修习。

众生缘慈基础上向前一步，就是众生缘慈的增上意乐。这是如何

呢？前面是我也好，亲近的人也好，中庸也好，敌怨也好，大家都好，简单说叫“你好、我好、大家好”。一定在这上真实受用，真的希望他好。增上意乐是在这基础上进一步的——我为了你好，我可以承担你可能面对的不好。这人可能要受到某个伤害，我希望这个伤害发生在我身上，你一切都好。作为父母，个别时候可能对孩子会有这样的心——“孩子病了，长我身上，孩子不苦”，但这只是个别的。

慈心的增上意乐也是要普遍化的。不过，在前面强胜、稳定、普遍的慈心基础上，向前迈这一步不是那么难。也许刚开始有点难，但是对于自己真心愿意为他付出的人——就是亲、乃至亲中亲——开始建立这个，愿意代他承受一切苦难，而令他常住安稳、快乐。在一个个体上建立，真的突破这一点，后面的不难。因为心有堪能，换一个对象，再换一个对象，乃至对于过去敌怨的，甚至正在伤害我的人，也可以如此。不仅希望他的苦难落在我身上，甚至他现在造恶的苦异熟，也由我来承受。

这样慈心增上意乐，做个体的、普遍的修习，原理和方法上是类似的，我这里只是概略介绍。如果能够做稳定的修习，普遍、广大、强胜，那确实在这个心真诚现前的时候，是愿意为了一切众生的安乐、离苦，而承担一切代价，包括个人的粉身碎骨、长劫的烈火烧燃，都可以，很满意，为此欢喜。

如果慈悲增上意乐能够到这个程度，那下边只需要一个理由，就可以发起初级版的菩提心。我们先不谈。慈心的修习，到这儿已经是很好了，是超越了一般意义众生缘慈，而有众生缘的慈心增上意乐。

而基于慈心向于智慧的推展，主要是法缘慈和无缘慈，它们配属的智慧是缘起无我和缘起性空。缘起无我，是三乘共的。其实，《阿含》中也一样讲缘起性空，像阐陀比丘证道之后说：“一切行空寂不可得，爱尽、离欲、涅槃。”等等这些过去常举，不过强调不强调而已，强调得多少而已。缘起无我慧摄持，修习慈心，就成为法缘慈。“唯见于法，不复见我”，这也是阐陀比丘证道那部经中谈到的，只是见到这样此有彼有的因缘流，哪有一个作为自身存在的内在主体呢？是这样。无缘慈，需要一点进一步的基础，这里先不提。

这个时间段，主要是给大家整体上介绍一下慈心修习的相关内容。已经学习过的，可以内心中再做一番梳理和明晰；没有学习过的，也希望有所了解。

20240525-2 坐上修

用语言引导心、调动心

众生缘慈的具体修习，从自身开始，来引导、强化慈，一般可以用一些内心的语言，来引导心做相应的运作。要强调的是：语言本身起的作用，是引导心发生相应的运作，所以，要点不在语言上，在语言的提醒和引导而调动心上。比如，我们通过祝愿的方式来引导心产生善意，通俗地说是所谓“希望他好”，这个“好”，具体一点是什么？

对自己：“愿我没有敌意，柔软慈和。”没有敌意，更多是指内心没有对立、对抗，没有那么多紧张、不接受，心不是僵硬的、对抗的，而是柔软的、慈和的。最重要的是引导心，而不是只念话语。

刚才有说，定学中很多方便是在训练心的堪能，令心呈现某种运作、呈现某种状态，这是一种比较基本的能力。一开始不会直接调动心，那就通过一些方便来引导心，这就是用内心语言来引导的用意。内心语言就是拐杖，慈心成熟之后可以不用这个拐杖；相应的，初级、乃至还不那么成熟的时候，完全可以用。

接下来：“愿我没有心苦，怡然喜悦。”这是希望对方安乐离苦。这个“苦”主要都是什么呢？心苦和身苦概略的一分，对应的就是心安乐和身安乐。愿我没有心苦，怡然喜悦。

身的方面：“愿我没有身苦，健康蓬勃。”因为身苦主要是病苦和老苦，所以，健康是针对的病苦，蓬勃指的是朝气蓬勃、精神蓬勃的身体状态，它对应的是老苦。愿我没有身苦，健康蓬勃。

学习佛法，知道安乐和离苦其实是从相应的因缘来，所以末后：“愿我安乐吉祥，离染解脱。”愿我安乐，这是清晰的，是总相说。当然，它也涵括了离苦。吉祥，如《吉祥经》中所说，它包括了安乐和安乐因，包括了离苦和离苦因，而多少侧重于因位。所以也可以说

“愿我安乐吉祥”是包含了安乐和安乐因。后面之所以说“离染解脱”，因为这是最彻底的离苦，也是超越了苦乐的寂静安稳。这是什么意思呢？这就是所谓的最好。

真心希望一个人好的时候，当然希望他能够获得最好。想一想，作为父母的盼望孩子，你希望孩子只是好一点点吗？你希望他能够获得最好的，拥有最圆满的人生。这就是我们真心希望一个人好的时候，总是希望他能够获得最好的，而不是“看不得朋友受苦，又看不得朋友开路虎”。我们真心希望一个人好的时候，会希望他拥有最好。所以，如果你的价值观中、你的苦乐观中，离染解脱是最好，那为什么不这样祝福自己呢？那为什么不这样祝福他人呢？

这是说一下，怎样来引导心，令心希望所祝福的对象安乐离苦。

对自己是这样真诚地祝福，引导心，令心生起慈、增长慈、安住慈，可以反复地修习。接下来，可以是一个亲近的人，也是在同样的心境下，让对象变成亲近的人，仍然保持一样的引导和安住。乃至中庸的、敌怨的。

如果是初学，或者希望更真切修习的，对于自己的祝福，是可以做一些随顺法的抉择，更细地展开。这里就不多说了，如果愿意去做参考的，可以找一找从前讲解中这里讲得细和多的。

这一坐，主要是一起来做修习。接下来，请大家采取一个自己比较相应的坐姿，在保持恰当坐姿的情况下，身心调柔、安和而住，来做慈心的修习。

20240525-3.1 坐上修

调伏五盖

修习止观，是有一些比较共性的情况，比如，有一些时候修习不得力，容易散乱或昏沉。表观上，散乱或昏沉可能有各种原因，或者说它比较近的原因可能有这样、那样；但深刻地看，还是心不习惯、不喜乐于相应的修习。

打个比方，就像小学生一写作业就容易困，家长看，都开始对作业表示满意地点头了，说：“别写了，出去玩吧！”立刻就精神了。为什么会这样？告诉他别写了，那他应该马上睡觉才对，为什么像得了自由的小鸟一样飞出去玩了？因为那是他的喜乐处，那是他的游冶处（内心游冶的地方）。

如果从内心能力来说，这是内心还不具备一些堪能，于心还没有自在，做不到想让心安住在什么上，它就安住；做不到想让心怎么运作，它就怎么运作；做不到让心进入什么状态，它就进入什么状态，这些是内心的堪能。

如果把心的状况比喻成身，大家看看有没有问题。假如，一个孩子投篮，他瞄着篮框瞄半天，瞄得挺像模像样的，然后投篮、出手，在他投篮的一瞬间，手腕好像不是他的一样，一转，垂直于篮飞出去了。如果大家打比赛都想赢，这个孩子不是故意恶作剧，那我们能意识到，他在运动协调上是有大麻烦的，可能要好好的看一看、做做矫正。每个人都能意识到，这个孩子好像有有一些什么情况。

可是，如果我们的内心，让它往东，它偏要向西，大家不觉得是个问题，甚至不觉得“我要改变心这种不协调的问题”。没觉得这是问题，试两下觉得不行，就随它去了，你愿意向西就向西吧。这是内心缺少堪能的表现：希望它这样，自己也预期这样、甚至推动这样，然后它向余处。譬喻到身体的运动上，这个身体，让它静住的时候，它静住不下来，不停的抖，这是大麻烦，这是健康出了问题。可是，如果到心上呢？让它安住在某一个所缘上，它安住不下来，到处颤，大

家不觉得这是一个需要矫正的问题。这是问题。我们不觉得这些是问题，值得我去投入、去改善——这是更大的问题。

所以，止观的修习，我们不神秘的说，乃至不向后世、不向解脱说，就这一生活得更完整一点、更内在整合一点、更内在协调一点，我们也应该让心多少更像样一些。否则，它现在的堪能实在是不足称道的。

论里谈到修习止观的盖缠，就是相应的烦恼盖和缠，常常说“五盖”。不过，论里用一个词很有意思，说：五盖都是欲界粗重。“粗重”，本来某种意义上也是烦恼的别名，但是我觉得这个表达非常地传神——欲界粗重。所谓的“散乱”，往往被单独做为一个心所。可是这颗心，如果贪嗔净息了，让它安住在哪儿不乱动，就不那么难。贪欲、嗔恚、掉悔、昏眠、疑，这是欲界粗重，也是发展心一境性过程中常见的盖缠。

如果深刻地认识它们，要认识各自的缘起，然后知道，如果现起，该如何一一地去调伏。不过，如果就修止观过程中，不用其余方便，只用所修止观的方便来突破它，也是可以的。因为历史上，很多人是不懂五盖是什么因缘的，也没有特别用过专门的对治功夫，一样能够调伏五盖，得心一境性。

如何做呢？不管在修什么，就在所修的德目上，如其应然地运作心。就这么简单。散乱、跑掉了，柔软而决定地放回来。为了保证确实是柔软地放回来，记住：发现了之后，对这个现象、对刚刚发生的散乱微微一笑，内心柔软而决定地将心再一次放回应然的运作。只是去做正确因缘，对果相全然平等开放。

自己最好抉择一下，抉择清楚：我为什么要修习？这一坐如何修习？如果出现散乱，应该如何看待、如何处理？如果出现昏沉，应该如何看待、如何处理？

九住心，第一个住是“内住”。我过去发图文说：“推开向内打开的那扇门。”就是所谓的“内门转”，这是修习止观的初步。一般的情况是这样吗？不是。向外驰求，驰求各种可意境——好吃的、好玩的、好受的、好看的……就算与所谓可意境久处生苦了，他意识不

到深刻的问题，意识不到“有受皆苦”，意识不到这世间不安稳，而是循着向外驰求可意境的习惯、模式，要换花样。所以大家说：“你所谓的诗和远方，就是从你住腻的地方，跑到别人住腻的地方。”驰求境界，来令心如何如何，感到好吗？过去是这样的问题。

止观的修习，内门转是第一步，意识到这一点，意识到对于初学来说，摄心内缘，安住于应然的运作，是他一开始需要去做努力的事。就像矫正那些不协调的动作一样，一遍就能矫正好吗？一遍、一遍、一遍、一遍……为了矫正好，多少遍不是问题。培养内心的堪能，也需要这样。有明晰的认识、决定的意乐，然后只是做正确因缘，对于结果不投射任何附属着贪嗔的渴望，只是去做正确的因缘。诸法因缘生，只问该做什么因缘。

昏沉，要格外警惕。上坐之前就想好，昏沉是什么性质的东西。在昏沉的状态下，能够正确用功吗？不能。我过去讲睡眠，有人觉得睡眠好，那这孩子生下来，睁眼看见世界，然后就沉入睡眠，睡一百年，再一睁眼，走了，这是你希望的生命吗？给你过这样的生活，你要吗？不要。睡眠不是好吗？睡眠如果真的好，你应该趋之若鹜，叫做“放开那张床，让我来”。但没有人愿意过那样的生活，说白了那不就是植物人一辈子吗？昏沉本身包括睡眠，昏眠本身没有价值，包括睡眠本身，也谈不上价值、不价值。睡眠有没有价值，有多大价值，要看他清醒的时候做了什么。

坐上的昏沉，是障碍善法的。所以，在这儿不是要补觉，补觉有若干种方法去补，现在要提起自己的意乐和精进，来做相应内心善法的培养。止观的修习没有神秘，只是内心善法的培养、不善法的调伏。断恶修善，是修习止观最核心的内容。修止观，就是在做深刻的断恶修善，没有什么神秘，它本身是道德和智慧的建设。如果指望着神秘或者我的伟大、我的了不起、我的更好，来让自己自我感觉更好，这跟佛法的究竟指向是不太一致的。佛法究竟指向的智慧，是破除世间一切迷谬的，包括内在深潜的我见。这是后话。现在初期，先不说那么远。止观，就是断恶修善，而且是深刻的断恶修善。简单说一下。

昏沉，做为不善法，意识到它，特别是它障碍现在的修习，那就

要把它严肃的看待。不是“这样好像也挺好的”。我问你：你有一个机会，今天就挣五百万，有一个人给你按在凳子上，就不让你出去挣这五百万。你会说“哎，那我坐凳子上歇一歇，也挺好的”？有几个人会是这样？你出去把这事办了，就能挣五百万，有人就给你按在凳子上不让你动弹，不让你出去，你挣不着这五百万。你觉得，你是收获了一场休息吗？你是错失了五百万！昏沉，对于止观中善法的培养，也是这个概念。

善法的建设，对于生命深刻的影响，说实话，五百万换不来。五百万能换房子、换地，但是换不来内心的善法。善法的影响是很深远的，可以是这一生，也可以跨越多生，甚至是对未来究竟解脱有影响。那不是若干钱能计算的。所以，这后面还是认知的问题，价值观的问题。真觉得这个好，这个重要，用禅宗的话说，那可真是“梦之精彩”？

（17：00）你真的能够提起意乐、提起力量来。

怎么提？如果，不能够闭着眼睛把问题降服，那就睁开眼睛降服它。慈心禅的修习又不依赖睁眼、闭眼，睁眼就不修慈心了？面对家人，需要自己慈心相待——“你等我把眼睛闭上”。这也就是不知道我电话，要是知道，就能给我打电话：“怎么搞的？给人搞得像有病似的。”慈心的修习，不在于睁眼、闭眼。所以，不要想着：“我在这打坐呢，睁眼不就破功了吗？”你不调伏烦恼，睡过去了，那是破功了；睁开眼睛，调伏烦恼，这叫善用其心。

不要在调伏昏眠的时候舍不得张眼睛。你能够善巧用心，不动眼目就把刚刚出现苗头的昏沉调伏了，很好，继续；不愿意睁眼，不睁眼，没问题；调伏不了，别犹豫，请圆睁你的双目，要圆睁，尽量张大，保持不眨动，然后同时振奋精神。这种是不干扰任何人的。禅堂中，大家尽量互相摄护，互相不打扰，所以，即便开始采用粗糙的方法来对治昏沉，也尽量采用其他人觉察不到的方法，悄悄地进村。

圆睁双目不眨眼，同时振奋精神；这时候愿意的话，可以内心诵读一些东西，就是自己受用、能够振奋意乐的，特别是策发精进的；如果还不行，在圆睁双目的同时，紧咬牙关；还不行，紧握双拳，瞪目、啮齿、握拳，这几个一起来。但是动作不需要过大，不发出声音，

因为这些都不需要你发出声音的。没让你磨牙，所以不要发出声音。这样做的时候，一定会振奋。但是，不要配合有声音的呼气、吸气，因为是大众修习。要是自己修习的话，文火武火都方便；大众情况下呼吸调柔，但是振奋其意。昏沉一时下不去，就这样用心。尽量睁眼，眨眼的时候，眨完了马上再睁眼，用点力，然后用该用的方式来修心。比如修慈，睁着眼睛、把眼睛睁大一点修慈，可以不可以？可以。试一试。或者是比较长时间振奋自己的精神，精神振奋了，再来修习，也可以。

但是，不调伏、随它去，那叫做信烦恼、随烦恼。我常举一句话，叫“于诸烦恼不信、不随逐”，又信、又随逐，是怎么回事儿呢？于诸烦恼不信、不随逐。昏沉是烦恼，如果我们修行，对烦恼不加对治，不能够对烦恼足够敏锐，意识不到烦恼的危害，那注定要塌房。没有进步也就算了，还会塌房。烦恼是最大的怨敌，世间的怨敌无过于烦恼者。因为一般世间的怨敌，折磨你几十年也就到头了，烦恼能致人入地狱，这是最大的怨敌。信谁也别信烦恼，信电诈也别信烦恼（别信电诈，只是修辞方法）。信烦恼是最悲惨的，信烦恼、随顺烦恼，那是衰损事。谁也不愿意衰损，不愿意财产衰损，不愿意身体衰损，但是为什么要信烦恼？烦恼是比这些能够带来更大衰损的。于诸烦恼，不信不随逐。

有这种意乐了，那么，调伏不善法、建立善法的勇悍力量才会慢慢地坚固起来、有力起来。修行是要有一些精进力的，特别在上坡的时候。想一想，开车上坡的时候，油门难道不要给大一点吗？是一个道理。你需要精进力，特别在困难的时候，更需要精进力，需要勇悍的力量来突破过去习惯的束缚。我们会形成身心习惯，但这不是我不改善、固步自封的借口。就算有过去的身心习惯给我制造困难，但是，我还是要突破它。要有这种勇悍的力量。

如果修习足够善巧，智慧方便足够，了知身心无实，在昏沉将要发生的第一刹那发现它，看清它的前后因缘，看清它的无实，看清身心的无实，云淡风轻的依身心、向精进，那当然是更善巧。可是，这个不做为初学直接的下手处。初学，哪怕用粗糙的方法，该调伏，还

要调伏。善巧、不善巧，是革命付出代价多少的问题；调伏、不调伏，是革命工作干不干的问题。

一起来做这一坐的修习。

20240525-3.2 坐上修

慈念于行走、慈念于呼吸

动态的修习中，能不能用慈？答案当然是“能”。这是什么呢？这是慈念于身、慈念于受、慈念于心、慈念于法，或者说这是慈念于色、慈念于受、慈念于想、慈念于行、慈念于识。虽然是慈念于四处、或者是五蕴，当然六入也可以，但是，它是有差别的，由作为背景认知的同异而有差别。怎么说呢？没有无我慧，那这样慈念于身、受、心、法，慈念于色、受、想、行、识，内心是感觉慈念于我所、或者慈念于我，会是这样；有缘起无我的智慧，那是慈念于法、慈念于缘起法，这是法缘慈的一分。会有这个差别。但是，先别管它，只是点一下，不要把这事看得浅了，后面还是有说法。

但是，我初期应用，不管那么多。操作呢？看你前面准备得怎么样，看你能不能做到——慈念于自己的行走，慈念于脚步，慈念于自己的步伐。在走路，稍微慢一点，不要急匆匆地直接奔着目的地去，人还没到，心已经在目的地了，别急着抢跑，慢一点。确实是住于当下的运作，但还不是没有什么内心背景安住（不存在没有内心背景，只是这样说），是有意识地以慈作为内心背景而念于步伐。以慈为背景，说得明白一点，就是慈心投注于步伐，慈心倾注于步伐，慈念于相应的**肢节业**（就是身体部件的运动），简单说就是这样。

慈念于身或者慈念于色的修习，即便是没有动摇我见的情况下，也可以做很多。比如，坐上修慈心一开始不善巧，数数举心，有点累了，想让心静住休息一会。离开慈这个主题，这壶水不是烧一烧就拿开了吗？不容易烧热。那如何不离开慈这个主题，还能够让心歇一歇呢？（这是早期。修习善巧的，长时间那样运心也没问题，因为他不急，因为他受用）比如，可以慈念于呼吸。如何慈念于呼吸？就是将这一团春风投注于呼吸上。慈心就像一团春风一样，把关注投注在呼吸上，完全柔软、接纳地面对呼吸，充满了支撑、包容、关爱，充满了真切的善意，向于呼吸。呼吸怎样，在自己这里都是完全放松地接

纳，完全满意地接纳，呼吸很自然地就柔软下去，呼吸自然就不容易粗重。当然了，真正慈心面向呼吸的时候，呼吸怎样，都是值得善待的，所以只是这样慈念于呼吸。这是慈念于身的一种。

稍后大家的经行，尝试尝试，能不能够将慈心运用于运动中，慈念于步伐，慈念于身体的运动。这样的拓展，就是慈念于举手投足的一切处。能这样做，也能做到了，一段修习之后，就会比较坚固，那时候就知道，什么叫做“慈心成为生命的背景”。

这一坐到这里。

20240525-4 答疑

整个雨安居期间，周六下午同一个时间段，是集中来做答疑和相关的法谈。有关于慈心方面认识上的困难，或者修习上的问题，都可以提。这方面的问题探讨结束之后，如果还有时间，其他佛法相关的问题也可以做交流。先优先禅修相关度高的问题。有问题可以举手。

1、慈心和染爱的边界

法友：师父，上午您讲看到小猫，内心很调柔，然后忍不住摸了一把。我感觉，慈心和爱染之间的边界不是太好界定。我在修慈心的时候注意到了这一点，有时候自己有点弄不清这里有没有爱染，想请师父给更清晰地开示一下。

法师：狭义地、简单地说，慈心的相貌是望彼安乐。这个“彼”，是其他有情。大白话说就是“希望你好”，这样真诚的心，叫做慈心。狭义地说，慈心的对象是限制于有情的。

上午说，看到一只可爱的小猫，内心被萌化了，内心又柔软、又温暖、又充满了对它的关爱，到这儿为止，这个成分里当然有好的。但是，这个发生了之后，就会忍不住伸手去摸摸它，对吧？这是你需要，不一定是猫需要。你想想是不是？

特别是懂猫的知道，只要不是从小特意让它适应了，要不然每一个猫都觉得“我是世界的中心”。猫科动物，特别是猫，是这样的。它觉得，你就是跟它生活在同一个屋檐下，用两脚走动的猫科动物。觉得你出去上班是去打猎了，然后打猎回来，手里啥东西也没有，它觉得你好可怜、好失败。猫是这样的性格。

如果是它需要，它受到惊吓了，你出于慈爱、出于安抚它——“不要怕”，这跟慈悲是相应的，这是安抚义。这不是我需要，是对方需要，是对方的安乐，或者是离于恼苦——暂时的、世间义的、少分的，它需要这个，所以我观待因缘来做。说小猫，不容易理解，说小孩就好理解了。因为小孩的心理大家容易理解，小猫不都懂。小孩子，人

家玩得正高兴，拽过来……孩子烦得不得了，下次看到你，离 20 米就跑开。但是，孩子要是被狗啊什么的吓到了，你过去安慰安慰，这是他需要的。

分清了吗？是基于我的需要，我要去摸猫；还是基于猫的离苦或安乐需要，我去碰它，这是两回事。前者是基于自己贪爱，后者是基于自身慈悲和对方需要。所以，这并不难分别。

当慈心纯粹的时候，真的是望彼安乐，如果要发动什么，也是用智慧配合这样的心问：“对方安乐的因缘、离苦的因缘，是什么？我能做什么？”这是配合智慧了，不是单纯慈心能做到的。这是在简择诸法，这是在分辨因缘了，这是智慧的功能。这样智慧摄持的慈悲，或者是悲智相应的做出决策，是恰当的。

否则，就像你刚才说的，那小猫萌萌的，内心对它也充满了善意；然后，不知道到底出于什么样的推动力去摸它。当你不知道是出于什么的时候，你放心，基本上是“我需要”。因为，出于对方需要的时候，你会清楚地知道：这个小猫吓到了，它需要。换成人也一样。我举孩子的比喻，大家一听就明白。

也就是说，出发点，那到底是众生需要？还是我需要？这是不一样的。这样说清楚了吗？

2、认识规律，按规律办事

法友：师父，如果把“望彼安乐”理解成“只给帮助”，是不是不够全面呢？

法师：“帮助”这个词，不能说全面不全面，因为它太泛了。我常做的表达是：“推动对方安乐离苦的因缘。”这是你的行动，你的心是希望他安乐。慈和悲，有的部派把它做为单独的心所，但是很多部派其实都把它处理成“无嗔的表现”。在这里，我先不做这类辨析。

希望对方安乐，希望对方离苦，这在慈心的修习中其实是包含的。过去也说，慈悲喜舍四无量心的修习，可以别别的契入，单独从修慈的角度契入，从修悲、修喜、修舍的角度单独契入都可以；也可以“以

一成而俱成”，那就是慈心修习成就的时候，慈悲喜舍四无量心都可以成就。论里有这样说明。这是一类方法，一类通达的通道。而且，实践上也是如此，真正正确恰当地修习慈，成就的时候慈悲喜舍都成就。

我为什么说一下这个？因为我说到了安乐离苦，望彼安乐是慈，望彼离苦是悲，较真的话，这样很狭义的定义，慈悲还是有一点方向上的差别。但是在这里，我是统在一起说。

希望对方安乐离苦，我们能做的最好的事情就是：按规律办事，促成对方的安乐离苦。按什么规律办事？按苦乐的因缘办事。那苦乐的因缘是什么呀？问得非常好！这就是佛法的核心。讲缘起——此有故彼有，此无故彼无，此生故彼生，此灭故彼灭。然后几乎所有讲到下面具体内容的，都是画风一转——谓无明缘行……乃至纯大苦聚集；无明灭行灭……纯大苦俱灭。这是在讲什么？苦的因缘、离苦的因缘。这就是缘起的核心要义，也是佛法的核心要义。

15年冬天的第一场雪，我们来这边踏雪寻缘。当时有人问：“师父，学佛到底是啥？”我说：“其实很简单，就是认识规律，按规律办事。”当时没展开，也用不着展开，这样就是恰好。今天说到这儿，认识什么规律？认识苦乐的规律。按什么规律办事？按苦乐的规律办事。把离苦说成“乐”，不是世间的乐。就是认识规律，按规律办事，没有什么神秘。

希望对方安乐离苦，真的要落实到实际行动中，不知道苦乐因缘，会有有效的方法吗？一腔热忱，办了坏事，这是可能的。这就是愚痴的问题。这就是我说的，不能够只以慈心去做方案。只以慈心做方案，很容易就是另外一种情感用事，跟嗔心之下做决定有的一拼。那都是情感用事。佛法讲慈悲，甚至讲大慈大悲，可是，什么时候离得开智慧呢？佛法的正见，那是什么？智慧。正见相应的正思维，正思维中包含的决策，那是什么？智慧。一般意义上的众生缘慈，那是什么？主要是无嗔，不是无痴。智慧是跟三善根中的无痴匹配。

所以，想要让内心慈悲的对象真的获得安乐离苦，那就要问一问：苦乐的因缘是什么？他现在具体的苦乐的因缘是什么？我能做什么

或者我能推动什么？在现在能力范围内的，因缘也支撑的，可以考虑做。

但是注意，在能力范围内，你可以做的对他人安乐离苦的帮助，要是列表的话，能列出无数具体的事实。我常说的是：“扶某甲老奶奶过马路，过去了，再扶某甲老奶奶走回来。”你要是愿意，这些事你能做的有无数。这只是你具足了做这个的堪能，合适不合适做，应不应该做，和能不能做不是一回事。所以，抉择要依于更多因缘的考量：“因为这些因缘，所以今天我可以去做这些事。”

“那还有那么多我能做的，做不到，我好愧疚啊。”然后越修内心越沉重，觉得自己是世界的罪人——这是没有缘起的智慧了。一方面，真的慈心充盈的话，忧伤、悔恼、痛苦、焦躁、不安，这些都打不进来，四季如春。另一方面，如果决策真的是基于智慧抉择，那当然知道诸法因缘生，而不是反因缘的主宰。如果，你是一个超出缘起法的主宰者，你可以遍使天下俱欢颜，而你不做，那良心大大的坏了。可是，没有谁是超过缘起的存在，一切存在都只能是缘起的存在。人，作为缘起的一类表现，当然是受限制的，当然不可能是什么都能的。所以，在慈悲推动下，以智慧抉择什么能做、什么该做，然后去做恰当的因缘，就好了。

真的心怀一切众生，希望一切众生能够究竟的离苦安乐，那也应该有智慧知道：这不是一生能顿成的，这是很广大的因缘，很广大的因缘需要很广大的努力，不是一生的热情、一生的冲动就能够完成的。于是就知道：土不可不弘毅，而任重道远。

这个问题相关的说这些。

3、慈心和染爱的边界

法友：师父，上午修慈心禅，我的进度比较慢，因为长年从事理性的、逻辑性的工作养成的习惯，感受、玩味这些比较弱，上午这一坐连对自己散播慈爱都未完成。这样的进度是不是可以？还是说，我还要把亲中怨整体的过一遍？

法师：如果时间相对充裕的话，你要向着受用的角度去修习。引生真实的受用，这是这个阶段更重要的，就是修习质量更重要。

但是，在末后五分钟、十分钟，把没完成的过一下，也有用。你说：“这么浅，有用吗？”有用。总不过，会怎么样？就是我说的情況：有一位法友修习慈心已经好多年了，基本上每天主要是对自己修慈，偶尔能对自己和亲修，过年了能修个亲中怨。那这样修习，对于慈心的普遍，和净除慈心一般附加的杂染，是没有太大推动力的。所以，像你这种情况，主要是受用，主要是强调质；但是，哪怕是末后五分钟、十分钟，哪怕腿放开，哪怕准备结束了，后面没有具体修了，简单过一下。这跟刚才那种情况比起来，也会好很多。你会在这一天一天一次一次的修习中，开始慢慢地建立东西。

现在能多修一点，就多修一点。坐着、走路、躺卧，都可以。现在的情况是，争取一切处让它成为自己内心的背景，每一天春意盎然地生活。

4、心的坚善性

法友：在坐上，去调动这种情感的时候，去想象一些场景，借助场景，这样可以吗？法师：初期可以，或者慈心不容易引发的时候，可以。你也提到过，生命中感受到慈爱的情境，这些都是可以帮助自己来直接地调动慈心，或者体会到慈心，把慈心引现出来。建议大家，把自己能够得力的地方，就是能够引生慈的善巧处，自己熟悉，确实调动不起来，用一下，可以。

不过，久修久习，慈心修习进展的一个标度就是：对于慈心越来越熟悉，因为熟悉，越来越熟练。熟练什么呢？说举起来，就举起来；说现起来，就现起来。由越来越熟练，而越来越普遍，普遍于自己生命的在在处处；由越来越普遍，而越来越坚固，最后，实现心的坚善性。

心的坚善性，是很稀有的东西。它的反面，反而是大家比较熟悉的——心的坚不善性。那是什么呢？我举一个不是那样让人不舒服的。比如，发展到有器质性影响的抑郁症，那就是一类心的坚不善性。不

是这个人不好，不要以为是人好不好，是在说相应心所是属善法还是不善法。一般人，没有经过主观上刻意的努力，他可能掉到抑郁等等这些状态，对吧？谁也不是想故意得抑郁才得的。他觉得，是因为一些什么情况，自然发展出来的抑郁。如果我用一个线条来表示，普通人是这个水平线，然后他发生了什么变化，变低了，低于普通人的情况。这时候，特别到后来，大脑皮层由此发生了相应的器质性变化，这个人只要清醒的，基本上就可以毫不费力、自然而然地落入这样的情绪状态，或者这样的情绪模式。那时候，就是抑郁或者相关的内心运作、情感状态，成为他心的背景，也成为他生命的背景，就成为了一种不善状态的坚住，简称“坚不善性”。佛法里本来没这个词，我作为对比，创造出来。

为什么说这种负面的呢？就像之前讲善心所，大家对于善心所的状态不熟悉，所以我常常是讲善心所对面的情况，然后说它的镜面、它对面的善法，就是刚才谈的那个。

讲了坚不善性，再讲坚善性。比如修习慈，经过正确的努力，慈心越来越熟悉、越来越熟练、越来越普遍，然后越来越坚固，成为心的背景，成为生命的背景，这时候表现为心的坚善性。就跟抑郁症，他不需要努力就在那样的情绪状态一样，这时候，慈心就成为了生命的背景，任运而住，只要一睁眼，就是这样子，午夜梦回一睁眼，还是这样子。这时候，如果用影像学去研究他大脑皮层，是发生了一些相应的器质性变化。这个话从前说过，有研究表明，坚善性是影响了生理结构的，所以，它获得了生理基础，因此它变得格外坚固。

可是，你很少听说谁具有自然的坚善性。如果真有，那基本上是久修菩萨行的善者。真的是这样，挺难的。但是，坚善性可以通过修习实现。这个坚善，不仅仅是快乐，而是内心的慈悲，由慈悲带来的那些美好。不仅是我一直乐观，不是这样，而是慈悲等等内心的善法。这些成为坚固的生命底色之后，会给一个人带来极大的利益，也会给这世界带来很大的利益。我们都向这个方向努力。

对照着讲，其实就是让大家理解这个事，它不是什么神秘。但是，你如果意识到，人可以不经过努力，所谓比较自然地滑落到这种坚固

的、不善的状态；可是却基本上不可能自然地到这种坚固的善法状态。这说明什么？这说明人挺不乐观的，不加干预的话，堕落是更容易的，向下的滑落是更容易的。

所以《阿含经》里就说，虽然世间熙熙攘攘，可是，在一生结束之后，“失人身者如大地土，得人身者如爪上土”，就像指甲里不小心沾的那一点点土一样。有这么夸张吗？看看人的状态，看看人所谓的自然倾向——“自然”会以为是非因缘的，还是因缘生的，只是他感觉不到他的主观努力，我们姑且就叫做“自然”吧。怎么会没有主观努力呢？人充满了主观的生活着。所以要警惕，不可以在自己的生命中不作为。当你不作为的时候，并不是真的既不做善、也不作恶，而是随顺着自然的习惯的运作，很大可能在滑落。修行，就算再跟我过去的习惯不一致，再费力，那就像一个人要从悬崖滑落一样，我也要抓住一切可能攀抓的东西。

过去讲黄檗希运禅师的话：“尘劳迥脱事非常，紧把绳头做一场。不是一番寒彻骨，争得梅花扑鼻香。”紧把绳头做一场。

这是就你话题，多少有一点展开。

5、如何对不爱吃早饭的孩子修慈

法友：师父，上午您讲到，因为别人的一个相，是你不喜欢的相，然后就起了嗔心。我就想，别人呈现什么样的相，我爱起嗔心呢？我发现，特别是亲人之间，因为接触的多，有很多出发点都会让我起嗔心。比如，我家老大上初中，每天吃早饭时，头十分钟一口都不动。我马上嗔心就起了，我认为他比较懒散，或者不能有效利用时间。而且6个小时之后他才能吃午饭，我就很急切，希望他早上能多吃一些。但是他觉得那时候他吃不进去。我就想，每天他呈现这个相的时候，我怎么对这个相去散播慈心？儿子又坐在饭桌前一动不动——“我希望他没有敌意”。但是我觉得首先要对自己说：“我对他这个相没有敌意。”所以，到底祝福的主体是我还是他呢？

法师：首先回答你直接的问题。对于亲近人的修习，应该是已经完成了对自己修习之后。那么，对自己的修习“愿我没有敌意”，是

在内外一切因缘下都没有敌意，其实是这样。这个如果修深刻了，也内涵很多。“愿我没有敌意”，自己真的内心调柔、慈和地来面对一切。不是说这一切就都对了，这一切就都合理了，这个世间根本上就不合理。为什么呢？这是有无明的一群有情建构起来的世间，无明的意思是颠倒，基于颠倒而建构的世间，你以合理来要求它，你这要求有点高。对于世间具有真正的合理性，不抱幻想。

这个“世间”，不是指的自然规律，是指的人群的运作。佛法说到“世间”的时候，主要指有情世间。我不知道你平时学习多少。“有情世间”，就是生命体构建起来的圈。有情，是基于颠倒而有的。无明是不如实知，就是颠倒的。你要求有情世间具有根本的合理性，这是奢望，这是给这个世界施加了它不能承受之重。真的要认清这个，这样的话，你就能够对这个世界心开意解，不至于跟这个世界角力。

这个世界是基于颠倒、不合理，你真的想匡正它，要去做正确因缘。首先知道，有情的流转，无明为本，意味着颠倒为本。你去寻求这里根本的合理性，是自己的问题。不是说“我错了”，而是“我这个认知不到位”。是我对于世界的认知不到位，这个世界是建立在不如实知基础上的，我却要求它这种根本性的合理——我有点不合理。但是，如果你有足够的慈悲和智慧，可以推动这个世界正确，但不奢望这个世界正确。这样，心就平了，你就理解这个世界，也理解具体的人了。你就知道，在具体的因缘下，自己应该什么心态、能做什么、不应该做什么。

回答你禅修里边的问题：先对自己修慈。在一切因缘下，自己内心没有对立、对抗、不满意、指责、排斥……等等嗔及嗔等流，而是呈现着无嗔和无嗔的等流，柔软、慈和、开放地面对这一切，对这一切报以普遍平等的善意，但是又不等于无脑。这就是我始终强调的，等到我们真的要基于善意发动行动的时候，要以智慧来抉择、拿方案。这是关键的。

就刚才的话题，我们再来分析。孩子吃不下去，很明显，他起床跟吃饭的时间有点接近，不说早晚，是二者时间接近的问题。再一个，我们不能奢望孩子有很善巧的身心调整能力，但也说明孩子身心调节

能力还没有完全成熟，如果能够更成熟的话，对于自己的身受等等，不会由此更进一步的执取它，过分的认同它，而不能为所当为。这是身心还没有达到相应成熟度的时候，很正常的现象。对应这个情况，如果他能够把起床跟吃饭的时间间距拉得稍长一点，也许他吃不下饭的身心反应会弱一些。但这又是另外一个挑战。这就是为了解决甲问题，制造了乙问题，乙问题你没问，所以不归我管。

另外，说到你对这件事的认识，不追求合理性，是基本的，理解这个世界是基于颠倒和染爱为本的，这没问题。具体到这件事，在教育角度来说，你也知道，这个时候多说了，他也烦恼，也不起作用；就算吃了，带着气吃，还不如不吃，别把把胃或者身体搞坏了。如果以柔软的方式，可不可以给他准备一点，不用太多，方便他到校之后想吃的时候吃。你担心的是他早晨不吃会饿肚子，年轻的孩子们正在长身体，是容易饥饿，我们都是从那个年代过来的。这是一种方法。

另外一种方法，如果这个孩子是那类性格，也可以采用一种好像撒手的方案，说：“妈妈给你准备好了，我能做的都做了，现在你要做你能做的，每个人要为自己的抉择和作为负责任。”不吃，好，放心地让他去上学。你可以看一个礼拜，一个礼拜之后，看他选择吃不吃（如果他身上没有钱的话）。

这个话题就说到这儿。别告诉孩子，我说过这话。

法友：师父，回到相上去修慈心，正确修的话，应该还是祝福对方，对吧？

法师：当你修到他身上的时候，你对他修心，就是看到他、感受到他呈现出这样。

法友：感觉好像对自己不够……

法师：你先对自己多修。如果想多受用的话，自己这一块值得深挖。只是我们是一起修习，时间有限，如果都是我在引导，因为大家情况不尽一致，可能会对一些法友造成干扰。所以我大体讲一讲，大家各自来修。

如果各自有什么属于自己的问题，都可以提。这个时候不用在乎

我这个问题有没有什么特别性。就像刚才说的另外一种方案，每个人为自己的事情负责就好。

6、动态的修慈

法友：师父，我在修调柔的时候，比如经行，或者是呼吸，在慢的时候都能有相应的状态，而快的时候感觉就没有了，是不是还是不纯熟？

法师：这很好解说，也好理解。修止观，就像学走路一样。这个孩子学走路，从前慢慢走也不行，现在慢慢走行，你让他快走，他就站不稳，就容易摔。他总会这样吗？不会。终归还是协调、坚固、力量这些不够，慢慢地他整个身体结构向着适应站立、行走方向做一些调试，相应的运动能力越来越成熟，他也可以快走，而且还可以跑呢，还可以跨栏呢。你也是，慢慢走可以慈念于步伐，没问题，要多在这上受用、巩固、坚住。比如，我一秒一步没问题，先别着急快，先安住这一秒一步的慈念、慈心的坚住。然后，我可能这样一段时间之后，不是一小时之后，修习若干时间之后，尝试着把步子调快一点，又不至于完全打破平衡。明白吗？就跟孩子学走路，从不稳到稳，从慢到快一样。没有什么区别。

7、耐烦不耐烦

法友：师父，弟子发现自己有嗔心的时候，往往是不耐心，是不是调柔里面也包含了耐心？我觉得培养耐心是很重要的一个功课。

法师：你看，汉语这个词多好——“不耐烦”，它的对面是“耐烦”。这个“烦”是什么意思？烦扰。对方反反复复的跟我说：“求你了、求你了、求你了……”不耐烦。现在变得耐烦。你看汉字这个词多好。意识到了吗？所谓的不耐烦，还是随境起舞，给一个不可意境，嗔和嗔的等流又开始冲动了。就是这样，所谓的不耐烦，就是这境界在他看来是很让人烦的，于是就不能够安住，不能够耐受这种烦扰。所以呢？所以冲动勃发，嗔和嗔的等流就开始活动了。

耐烦呢？“他强任他强，明月照大江。”耐烦是什么呢？是无嗔性。当然了，你翻遍所有佛法的书，也找不到“耐烦”这个心所，这就是无嗔的流类。你想一想去年9月份那个禅修营，我在黑板上，把无嗔，从它的基本形态，到它更强盛的形态，写了十种，就是无嗔的流类，可以有渐次推进的义，看一看，无嗔、无嗔的表现有哪些强弱不同。耐烦，说它是无嗔，它跟大家熟悉的一个心所，或者一类德目有关系，什么呢？忍辱。耐烦，是面对不那么强的境能够安忍。我不太愿意用“忍辱”这个词，因为用这个词的时候，总是觉得好像忍得很辛苦。我比较欣赏“安忍”的这种表达，安然忍可。而不是“忍受毁辱”，这话一听就挺辛苦。安然忍可，这是无嗔的样貌，内心没有什么不接受、对抗、不满意，没有什么坚硬，没有什么隐藏的不满、反感、排斥，心真的如一团温煦的春风，柔软、安和，却又不可动摇。

法友：师父，比如自己很有耐心，但是这个事情，或者这个话头很没有意义，而且也延续了挺长时间，这时候是不是需要用智慧来做一些调整？

法师：当然可以。这时候不必是基于反感、不耐烦。不管是嗔还是无嗔，我们决策不是基于情绪，我们的决策主要是基于智慧。当然，你可以有等起的无嗔，就是伴随着无嗔，经中的话“慈与心俱”。然后呢？然后智慧抉择，知道现在怎样更好、为什么更好，然后做相应的努力。

有其他问题也可以提。

8、实现慈与心俱地行走

法友：师父，我想问一下，经行的时候，怎么去运作慈心让其持续？我在经行时，经常是在觉察动作，以慈心为背景。是不是继续坐上那种持续的祝福？

法师：问题是，如何慈念与动作？我略说了一下，这里也可以举一些生活中的事来说。慈念于动作，其实就是慈与心俱而去做动作，同时伴随着对这个动作的觉了，“慈”是由慈来伴随，念知是“念”，简称“慈念于……”。

我们先说慈念于动作的反面。我举一个大家熟悉的，你可不可以气冲冲地走几步？可以。我们生活中可能都有，被某人气翻了，一转身，气冲冲地走了。有吧？这时候叫做“嗔与心俱”。然后呢？愤怒地行走，是吧？能不能够嗔与心俱地行走？能。甚至对这个状态熟悉的，可以当场走两步。那么，可以嗔与心俱地行走，可不可以无嗔与心俱地行走？难道我们的心是锁定了方向，只能向下沉沦吗？当然不是啊。能够嗔与心俱地行走，就能无嗔与心俱地行走。

问题是：我为什么实现不了？或者，为什么我不容易实现？这是问题。刚才说到，人的自然倾向并不乐观。就是总体上所谓的“非主观故意”形成的倾向并不乐观。这就是一个表现。人们熟悉气愤地行走，气愤地说话——可能你们更熟悉气愤地说话；但是不太熟悉慈爱地行走，比较熟悉慈爱地说话。为什么慈爱地说话比慈爱地行走，好像要更熟悉一点呢？因为你说话的时候经常对的是有情——当然了，太过宅的对着空气说话也可以理解。对有情的时候，我们经验过一些场景，可能是比较慈爱的言语。但是你回忆回忆，自己慈爱地行走的时候就特别少。但是有一些，像柔软地行走，不是身体柔软，是身心柔软，特别是心柔软地行走着，这我们有时候有。特别是徜徉在一些美景中，如果再有一些合适的朋友，大家欢声笑语，这时候可能会有一点内心的柔软和温暖伴随着、行走着，这里面就有一些无嗔相应的东西了，不仅仅是无嗔相应。

你意识到了这些之后，那么你就对什么叫“慈与心俱地行走”“慈念于步伐地行走”，理解上就不困难了。之前，因为是把它抽象的在想，所以好像比较困难。基于几个有生活经验的情况，我们去体会它，就知道，心是存在着种种情绪状态伴随的动作的。过去，我们生命中更多的，是所谓的自发状态伴随着我们的语默动静，对吗？可是早上我就说了，这个天然的可没啥好，乏善可陈。自然的、不干扰的情况，人的倾向，几率上来说，大几率不怎么美好。所以需要我们人为的干预，用正确的原理和原理相应的方法武装起来，去干预生命的流向，让这个因缘流，向于善法坚住、善法增长的方向去流动，向于不善法减损、不善法调伏的方向去流动。

慈与心俱的行走，你现在具体的困难，其实是两个方面：其一，是对这个状态理解的问题。刚才说过，这个问题，应该是一定程度解决了。其二，是实现它的问题。实现的问题，我在讲的时候，其实多少提了一下，如果你能的话，将慈心投注于什么什么。可是这有一点前提，如果不能够调动慈心的话，那么做这个，还是稍微难一点。想要做到的话，可以适当的在慈心的修习上多投入一点，像刚才说的，对于慈心更加熟悉了，对于慈心的现起更加熟练了——不用到后边坚固、普遍那儿，因为下面是要练普遍、练坚固——对慈心比较熟悉了，一定程度的熟练了，这时候你再修习慈念于身受心法，就容易。

这时候，不用语言去引导，直接举起慈心投注于目标。这个当然就伴随着念知。我没说正念正知，是不是正念正知，要看有没有正见。那伴随着注意力投向这样目标，有慈相俱的伴随，就是念知力投注于这个目标——可以是步伐，可以是自己的苦受、乐受、舍受，可以是心中有什么、没什么，带着完全的包容、接纳、关切、温暖，投注于对心的了知。其他的都类似，是可以这样的。这就是慈与心俱，来修习念处。

我说，人很难没有任何情绪背景的生活。当我举了那个气冲冲的走，有时候有一点慈爱的言语、说话这些，大家能不能意识到，你的生命中是存在着种种情绪背景的。如果以后观心的能力更深细，你会看到，过去以为是没有味道，没有什么情绪背景的，它是有种种潜流的。人很难说这个心完全没有情绪背景。午夜梦回也一样，夜里醒了，睁眼的第一念，等你以后慈心真的能够自然地贯穿到这一刻，就反衬出从前的情绪背景是什么来。我打的比方是，一张写满了铅笔字的纸，拿一个好橡皮给它擦得白白的，你才知道之前画的有多乱。那这样慈心有一定的熟练度，尝试着把慈心伴随着念知投注于对象。你有念处的基础，这个不难。只是让心伴随着无嗔去做这件事而已。你需要的，是对于无嗔善法、对于慈心多一些熟练。

我可不可以引导呢？可以。但不用像之前那样，这时候要简化。这时候那么复杂，你的念知力就不主要在相应的动作上。简化到什么程度呢？看自己。比如，有的人是一个关键词，像“柔软”或者是“调

柔”，或者是“温和”，或者是“慈和”等，看自己。也可能是一句话“愿一切安乐”。有的人在早期调动的时候，需要一个线索，不是有的人，其实多数人可能需要这个有拐杖的阶段。

什么意思呢？他内心形成了真切的、那样的感受，而这个词是跟那个状态最贴切的，所以当他举起这个关键词的时候，与它关联的内心状态就更容易浮现。这没什么神秘。看自己，是“温煦”，是“柔软”，是“调柔”，是“慈和”，是“慈爱”，是“愿一切安乐”，还是“愿我安乐”……看自己，是什么能让自己那个状态更容易浮现。用一个关键词或者一个关键句，不要长，最多最多两句话——你要念首诗的工夫，太长了。

你的问题回答到这。

9、以正见摄持自己的修行乃至生命

法友：师父，在慈与慧之间，比如说那种柔软慈和的感受，有时候跟它在一起时间长，自己就想，“哎呀，自己慧分少了”，总有一种患得患失的感觉。

法师：很好，把世间贪忧成功地带进了止观修学中。你也意识到是患得患失，所以我这样半是玩笑的说了一下。从前说过止观修习的心态准备，只是去做正确因缘，对于果相全然平等的开放。那我什么时候抉择正确因缘？这一坐之前就抉择。不是说过吗？这一坐要怎么修？为什么？常规容易遇到的情况，比如散乱、昏沉等等，或者是环境的所谓的动扰，遇到了，我怎么看待这件事？（这是正见相应吧）怎么处理？怎么处理身心？（主要是处理身心）为什么？抉择好，别嫌费时间。坐前的准备，就能够基本上解决你后续的问题。

这三个问题，包括刚才说的关键的问题，我跟你们说了好几年了吧。其实就是智慧抉择，随顺于正见的智慧抉择。它属于什么呀？属于随顺于正见的正思维。然后呢？它不仅仅是随顺思维，还有抉择，叫做“思择”。抉择是包括决心、决意、决策在里面了，《阿含经》里的词是“立意”，就是决定我要干什么、我要怎么干，包括了正见支撑的为什么——为什么要做这件事？这是符合于八正道的；为什么

要做这件事？这是在练习以正见摄持自己的修行，慢慢的正见摄持自己的全部生命。要做这个事，这是战略性的事。

我只是像一个学拳的，跟学徒一样，老师让怎么打这个拳，我就怎么打这个拳。多余的，为什么这么打这个拳？这个拳什么功能？为什么有这样的功能？为什么这么设计这个拳路？从来不考虑。反正老师教这个拳，我就这么打。也可以，也可以坚持，也可以防身，但是不要指望他能够由此走进自在的天地。可是，如果基于本领域基本的正理思择：为什么这个拳法要这样安排？原来是这样这样，所以会有这样的作用。我到底要打哪一路拳？又为什么呢？这就是基于本领域相关见解的抉择和决策。

我们作为一个佛法的实践者，首先，对佛法要有认识，这就是我们闻思的必要。谁也不是最后身菩萨，不要觉得“我不需要闻思”。无师自悟的只有那两类，我反复说，最后身菩萨和僻支佛的最后一生。自己是哪一个？哪一个也不是。放下傲慢，放下自己的我慢、怠惰，去闻思佛所说的法。很难得的呀，诸位！如果人家告诉你：“你家孩子可以免费进最好的学校。”你说：“不用！在家自学。”有没有哪位为父母的要准备这么干的，告诉我。那为什么到自己这，“有一个世界上关于生命改善最好的学问……”“不用！我自己研究。”人总是这样的撕裂。为什么在闻思上不热忱呢？种种原因，少不了一个大写的“懒”，还有一个充满了借口的“忙”。但要是真是孩子上学的事儿，再不想动也得去张罗，是吗？再忙也得安排上学。当真的认为它重要，就有时间做了。

借着你的题，略做了发挥。

10、日常可以用接纳、满意摄心

法友：师父，慈心的修习，如果在一定程度坚固的话，在日常生活中，它对抗情绪之间是什么关系？

法师：不一定非要一步到无嗔善法比较强、“望彼安乐”这种成为日常背景，你可以往后退一退，退到哪儿呢？退到柔软、满意、接纳，退到这儿是容易的。因为，没有足够的坐上修习，足够真诚、真

切的受用支撑，你日常做到望彼安乐，不容易。但是，如果告诉自己——像过去跟你们说的口诀——可以、满意，自己在那调柔安和、甚至调柔慈和地倒水，可不可以？可以。整理家务，以柔软安和的心——“可以都可以，满意很满意”，这样不至于整理整理，“又把家搞这么乱！我刚收拾完，半个小时不到，又这个样子！”不至于这样。

不见得一开始就用那么强的无嗔善法去贯穿它，可以稍微回退一点，用柔软、用安和、用接纳、用包容、用耐烦，这些也是无嗔分，用它来摄自己的心，来迎纳一切境界。过去可意的、不可意的，现在都顺了。不是耳顺，是心顺了。心顺了，很多就都顺了，郁结就少了。

11、随顺于法的生活

法友：师父，弟子前一段时间身体出状况，接触了很多病友。我发现治疗阶段倒是很快，关键是后面应该如何改善。以前是缺乏运动，最近开始每天做一两个小时的有氧运动。但运动只是改善了身体。其实有些人天生具备这种癌症性格，很负重、很沉重的，背的都是生命当中会砸死人的目标，貌似责任心挺强的。其实，除了身体康健方面，更重要的是内心的调节。我在行禅的时候，对“温煦”这两个字感受挺大的。以往在花园里面走，只是这么走，并不会感受到内心的背景。今天在精舍走两圈，春风、鸟鸣、蛙叫，包括郁郁葱葱的景色，午饭时还想着要处理的家庭与事业，当下一扫而光，相当于内心的清理。所以其实会对健康有很大的改善，尤其是在情绪，在内心背景和运作方式上。其实平时在康健、在做有氧运动的时候，就是很好的把慈心注入的一个过程。所以对这一点比较有感受。

法师：刚才在谈别的问题的时候，我说到了情绪背景，这是我反复提的一个词。这不是在夸大其词，不管人们意识到、没意识到，他总是带着某种情绪背景在生活。就像你意识到那样，原来是这么杂乱的，甚至是灰沉沉的，背了很多不必要的包袱，而且是比较偏暗色调的，何必呢？为什么不能四季如春呢？本来就有这个可能，为什么到外边去找花园，里面时刻装着一个春天不好吗？不是说外边不找，外边也找，天人合一。这句话半是玩笑。

像你说的，一定的环境对于引生情绪状态是有关系的。包括刚才我说到，大家不是没有经验过无嗔善法相应的行走，多少而已。这也是为什么人们要付出那么大的辛苦，在高速上停车好几天，还是要出去玩的部分原因。

你说得对，可以把这样的正面情绪状态带进生活里。要刻意地去培养哦，不要总指望自然而然——可能，但是效率要低得多。我过去也说过，坐上的修习不是在干别的，是在支撑因缘最多的情况下去建立善法，去调伏不善法。那在这里建立起来好的东西，就局限在盘腿的这一点时间呀？不。不管你是有意无意的，它都会有一点向生活里的扩散。那种无意的扩散，更撞大运，而且，效果更没有保证，也可能总体效率更低。你从原理和方法上知道，坐上的修习相当于特区。特区的条件好，给的政策足，支撑因缘多，但是它的经验要向全国推广，要向生活的每一个部分去推进，让这样的生命改善在余处也发生。

好起名的，起个名叫“生活禅”，我觉得不用，我们就是随顺于法的生活。所以过去有人说“佛法就是活法”（这要是福建人说……）。我们要真的把这个变成自己的生活。说：“那我的整个生活里还是有一些张力的呀，有的时候还是不太容易的。”没关系，这个可以做比拟的，不是同一回事。就像有的人说：“我这个打球天赋也不够好哦，我也进不了国家队啊！”于是他就不打球。你觉得这个有说服力吗？就你运动那两下，到了你天赋的尽头了吗？意思是什么呢？强调生活中那些不太好修行的地方，那你好修行的地方，修行了吗？是这个意思。不要拿那一点真的挑战性的地方来告诉自己：“我这个太不容易了！”然后呢？然后就是一个非常奇怪的逻辑：“我这儿没法推行，那就不推行了。”你看是不是？“我进不了国家队，算了，这个球就不打了。”你可以选择打、不打，但用不着用“进不了国家队”做借口。

这个问题说这些。

12、无诤之变

法友：师父，您说慈心是春风一片注入呼吸，慈念于步伐，您提

醒也可以慈念与法。弟子按您说的，春风一片注入呼吸、身受心法、眼见色、耳闻声、鼻嗅香……弟子常跟明杰师兄探讨法义，在过程中，弟子依自己的认知回答，然后她会打破砂锅问到底，弟子会被她问急了。然后弟子也意识到，会问她：“我有没有慈心？”她说：“没有激昂的时候慈心充盈。”（明杰：我说的是“急眼”）因为两人关系比较近，她会经常和弟子分享沟通，头几个都好好的，差不多的时候弟子就急了。师父，这要怎么调伏？

法师：给你讲一个佛陀的作略，我们向佛陀学习。早期随佛出家的弟子，那时候佛还没有制广戒，也没有告诉他们：“你们该怎么做……”他们直接看佛怎么做，就跟着怎么做——佛是那样，我们也那样。所以，一些事情上，我们最好知道佛的作略，那是我们学习的榜样。

前面说了，佛“于善、不善等以慈”，佛还“于恭敬顺教、不恭敬不顺教，心等无有异”。你们知道我在佛学院那边做法师，这是我做法师的时候，每一天都要修习的东西——于与恭敬顺教、不恭敬不顺教，心等无有异。当然那个时候我也修慈，这是跟慈心相应的，这是对于一切有情真的是普遍的、稳定的、强盛的、坚固的、充盈的慈心。如果是这样，那么做到佛陀这样“于善、不善等以慈”“于恭敬顺教、不恭敬不顺教，心等无有异”，是可以的。

如果一时不稳定，又有过去模式下的反应，为什么要懊恼呢？为什么要因前面的烦恼再生烦恼呢？认识到前面是什么因缘下生起的不善法，然后去正确运作心，让善法生起，这就是有智慧力的人、对于法有认识的人可以做的事。

过去在禅修的时候讲过，我是就什么说的呢？那一次是教观呼吸。比如，这样观察呼吸，然后散乱了，就是你们说的“又跑了”。跑了好一会，突然发现：“哎，怎么又跑了？”就这一念反应，就不善巧。为什么呢？前面散乱是不是烦恼？是。是不是不善法？是。后面这个“不满意”是善法、还是不善法？不善法。那怎样呢？智慧判断——刚才是怎样，然后智慧抉择——应该怎样。我说的，柔软而决定地放回。“柔软”是无嗔，而不是不满意、自我指责。是基于智慧

的了解、理解，基于智慧的抉择、决策，然后伴随以无嗔，柔软而决定地转换。这里有精进、有无嗔、有正见……等等配合。这就是我说的，柔软而决定地将心再放回应然的运作上。

为什么要这样做？正常的反应，一般人没经过善巧训练的：“完了，又跑了！”跑了十次之后，“我到底行不行啊？”这里有什么？不仅有不满意，还有疑，烦恼就开始开碰头会了。这是什么呀？这是前面的烦恼因为心的不善巧，引生了后面的烦恼。本来，修止观是要调伏不善法、建立善法的；现在，以革命的旗号，基于前面不善法，继续制造不善法，还觉得自己挺革命的。注意。这就是善巧、不善巧的差别。善巧的，发现了前面的不善法，以善法来代替它，这不就好了嘛。如果是以不耐烦的心、不满意的心来看待前面的失败，你很容易放弃。不放弃，是因为给自己施加各种威逼利诱，不得不在革命的路上继续走下去，坚决不能投降。但那会牙咬得很紧，也会过度坚硬。什么意思呢？在自己的善法中掺着嗔和嗔等流，后来可能还掺进去疑，然后互相打架。

所以你看，过去有一些出禅堂，嗔心蛮大的，有原因，因为他内里已经发生了很多次斗争。斗争需要嗔来支撑，或者说，需要嗔来推动。作一个无诤的人，作一个内心无诤的人，即便要改变很多，可是这是“无诤之变”（套用印顺法师的书名《无诤之辩》），没有发生斗争的改变。

这就说到了你刚才的问题。“恭敬顺教、不恭敬不顺教，心等无有异”，道友之间、法友之间，当然不是谁教谁的问题，但是，是于法认同的不同程度，我内心都是一样，没有变化。如果因为这个而有变化，你细品一下，本质上是不是还是“党同伐异”？这是修得心在善法上的平等普遍很重要的一环。本质上还是可意、不可意，就是顺意、不顺意，哪那么复杂？上午还说，那两条就是人情绪的底层逻辑——可意生贪，不可意生嗔。但凡有对于不悦意境的一点不耐烦，就意味着你对可意境有染爱。所以我说本质上还是党同伐异。还是会有这样的东西，不是给你戴帽子。

我们越修习，越是有一点受用，越要看到自己的不足。要不然，

得少为足、增上慢都出来了。我们真的是拿佛法法镜自照，知道我哪一些有所建立，哪一些仍然还有差距，知道应该在哪儿上巩固、在哪儿上推进。

你的问题说这些。刚才有问题吗？

13、现在意与过去意

法友：师父，弟子修习过程当中，也看到自己要提升的点是闻思不够，其实背后就是懒，身边有明可师兄、明饶师兄，法理都挺通达的，然后弟子就想走捷径。学习六入处之后，我大部分的时间都是在身觉触上，根尘识三和合之后所有的心理活动，我虽然不是悟到了，但最起码这个步骤当中，根尘识触，包括后边受想思爱，我都能透彻的理解，再推到眼耳鼻舌，也是没有问题的。最近，我觉得意缘法一直没练，我发现遇到困难了，一练习——意根是啥？法又是啥？好像都是意嘛。如果都是心的作用，那这是啥心、那是啥心？后边的意识是啥心？我这脑子就浆子了。我就看《佛法概论》里面讲到，意根是第六意识……

法师：《佛法概论》里讲到佛教的心理的时候，说到意根，他对于佛教历史上的诸说有一个大体的概括，两大类：一类是过去意，一类是现在意。而在《佛法概论》里，他采纳了龙树论师的见解，取的是“现在意”。

其实，简单的是“过去意”，就是以有部为代表的“由即六识身，无间灭为意”。就是无间灭去的六识——不仅仅是前五识——无间灭去的六识，为后念无间现起的意识的根。这个“无间”，是说的前后念的无间，就是心的前一个活动和后一个活动，里面没有插进另一个活动，这叫“无间”。不意味着时间上的无缝链接。这个无间，可以是无想天受生心那一念，然后五百大劫的寿命，然后舍报心那一念，这两念心中间隔了五百大劫的时间，但是叫做“二心之间无间”。所以我强调的是：心活动没有插入第三念，前后念没有插入第三念，叫做“无间”。有部的过去意——“由即六识身，无间灭为意”，简单说其实是：意根是前念刹那灭去的六识。

现在意，对于我们一般经验来说，相对更不好琢磨。但是，印顺法师基于《阿含》和龙树的抉择，他比较倾向于现在意。但是，又不是认同像唯识七识、八识说，还不是这样。他其实是认为这样现在的意根有活动（1：28：00）。不过，它是不离于身的精神现象。那么如果说自己不确定是哪一类意根、哪一类意根具体是什么，那如何呢？问自己：如果没有根，会生起相应的识吗？不会。那有没有意识呢？意识是你现量经验的，观察到的。你明确的知道，而且可以去论证——没有相应的根，不会有相应的识发生，意识现起了，证明必然有意根。意根不是我现在心的状态能够现量的，我接受它。那作为意识的现起，我知道它必然有这个因缘，只是没有在我现量内——就是当下的经验内，没有为我当下的经验直接缘虑到、直接认识它，是这样。相当于说是比量知意根，不是现量知意根。可以不可以？当然可以。接受它。

因为《阿含》里的如实知，不像今天一些宗派里谈的“如实知必然都是现量的”，没有那样。我常常以《阿含》中说到五蕴如实知的十一门来说，色、受、想、行、识，过现未、好丑、远近、内外、粗细这样的十一门。作为一个修法的比丘，修习十一门观察五蕴的时候，他对于未来是如何观察的？每一个人都现量吗？对于未来的现量，需要天眼。他只是个初修的比丘，按照佛的教导十一门观察五蕴，请问：他如何现量观察未来的色受想行识？包括远的，美国的是不是这样？也是这样。这是什么意思？比量之真理的普遍性。

精舍里我坐的这个椅子的木头是无常的，这样的色是无常的；美国白宫里两百多年的木头桌子，也是无常的。有问题吗？一定需要我到那儿敲一敲、问一问：“你是不是无常的？”需要吗？不需要。这是靠现量吗？不是，靠比量。可不可以？可以。就是基于这样现量为基础，合理的比量认知，这也是如实知。不是所有的比量都成立，但是这种可以。

《阿含》里说的如实知，包含了今天所说的限量和比量。不是所有比量，也不是所有现量，因为现量里有错觉。不是现量都对，你真实的经验到，就都对吗？包括那一天你问到，有一些人跟你说的情况，

他们自己都觉得很真实。然后我当时有说，人们有很多生理、心理的交织，其实是幻觉，但是当事人觉得真实。那是什么意思？就是现量非真的一类。作为他自己，感觉是现量的真实；但是一推敲，是不真实。《阿含》里谈的如实知，包括限量和比量。

六入处如实知中，有的也是比量知，没有问题。都追求限量知，那是后来的事；这个阶段有一些保持比量知，没问题。只要是正比量，就是成立的比量、合理的比量，没问题。它帮助我们如实地了知因缘，了知因缘的此有彼有、此无彼无，了知因缘此有彼有、此无彼无的普遍真实，这就是帮助我们在发展相应的智慧。

至于说《佛法概论》里谈到意根，因为你刚才说的跟我记忆中书里谈的不一样，所以我就直接讲了，你愿意的话，可以参考我相应讲解，再去了解一下。意所缘的法，就是所谓的别法，简单的说就是五蕴里的受想行。这个简单的表达，是什么义呢？意所缘的对象，就是受想行。

你觉得：“不对呀，我心里缘的是这个表啊，我心里缘的是这个桌子啊。”你觉得是心在缘对象本身吗？这些对象都是色，对吧？如果意识能够直接缘色法的话，你觉得，这个世界上还有瞎子吗？没有瞎子，还需要导盲犬吗？明白我的意思吗？意识如果能缘色，那要眼睛干嘛呀？是不是？哪儿还有盲人和正常人的差别呢？正因为意识不能直接缘色，所以长了眼睛才有用，所以我才需要戴眼镜。要是它只是摆设，戴眼镜干嘛呀？那不是巧饰身吗？那不犯戒吗？

这好像说得挺大白话，但这就是龙树论师在《大智度论》里的一个抉择。这个道理讲的一点不深刻，甚至是菜市场水平。那么，意所缘的是什么？是眼、眼色，眼色为缘生眼识，眼、色、识三和合触，触俱的受想，成为意所缘的对象。用现在的话说：这样六识相应的受想思等，如果用蕴来说是受想行，是意所缘的感官材料，意所缘的对象，也就是意缘法的“法”。

不是意缘到了闹表本身，而是意缘到了——眼色为缘生眼识，眼色识三和合触，触俱的眼识相应的想，那是什么？那是色素分布的图案，一个色素分布图。然后，进一步的意法为缘生意识，意识基于过

去的认知，离不了念心所的帮助，有很多进一步的工作，包括数据库里面的对比、调取等等这些，（你可以想象一下）确定这是闹表。取到有意义的闹表相，这是意识的分别了。

你如果想细致的了解，慢慢来。不光是读书，自己也尝试着去解构认识的流。从一些基本的问题入手，坐这儿观呼吸，所谓的“呼吸”，在认识中到底是怎么呈现？如何被认识为是呼吸的？

法友穿插问题：师父，《佛法概论》中讲意缘法的时候，除了别法，还有一切法，它们之间有什么？

法师：跟六入处直接修习相关的是别法。我们先说这个。那里其实我的讲解有说，你顺着看一看。因为那个跟现在所说的实践关系不多。在这儿，主要是讲意缘法的法（就是别法），主要就是受想行三蕴。行里包括了思和思相应的其他心的活动、其他心所。这样去做相应的观察、了解、分析，这是观察的修习，所谓的观禅。这在今天提的人少，但是重要，这就是缘起的修习。六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，都会说的十二支缘起，它的修习呢？在《阿含》里，六处入处相应的修习，是与此直接相关的。所以《阿含》的总结是，观五蕴生灭，六入集灭。“有因有缘世间集，有因有缘世间灭”，是怎样的因缘的集灭，就是六入观察最为详尽。这其实是现世的经验、现世的现象为主的缘起观察。在这里，确实能够让缘起慧走向深入和坚固。

时间关系，今天就到这里。祝愿大家六时吉祥！

20240526-1 坐上修

振举其心——就像这一生最后一坐

我们是以周末两天的时间，来共同的推动一些比较精进的止观修习。因为，大家工作日一般还是有很多日常的事务处理，不一定能够有多少时间，或者多么强盛的意乐来做佛法的闻熏、修习。那么，在这短短的两天内，要是想有一些受用，能够尽可能的多推动一些，那确实要振奋起来，要把自己的意乐提策起来。简单地说，就是真的要策发起精进力。

精进力，意味着什么呢？大家知道，“于善恶品修断事中，勇悍为性”。不是平平淡淡的“我要打坐了”，这容易睡着；而是这个心振举起来。就像什么呢？就像这是这一生最后一坐一样。什么意思？整个生命全然地投入。平时呢，“好像这一次没有太用心把握，也没关系，后面我还有无尽的时间可以去尝试”。从轮回的角度说，我们不出离，那确实时间很长，但也很苦。说“我行菩萨道”，那也不是随顺烦恼来做的。昏沉、掉悔，这些都是盖缠、都是烦恼，更不要说贪嗔等等强盛的、根本性的恶不善法。振举起来。如果人生即将到达这一生的末端，我如何用好生命中最后的有效时间？要是这样的话，你的心自然就能够奋发出来力量。每个人是有很强的精神力量的，只是被过去、被平常无谓的烦恼消磨、烦恼的覆盖，没有真正的张扬起来。现在把它振举起来，振举其心。

你们修死随念的不多，所以一这样想的时候，可能还有一些惶恐、不安等等。没关系，想一想生命的无常，想一想时间不可能总随我意——想挥霍就挥霍、想好好用就好好用，不是以我的意志为转移的。这一生有它的时间表，最关键是一一我还不知道。那我只能做好当下自己能够把控的因缘，每一个环节，都让自己能够正确地用上力。

刚才说，特别是工作日，世间事务多的，家里的、工作的、人际的各种事务，再加上自己可能有的懒惰、游冶——这个心到哪去找一找乐子，像这些，其实都是跟精进的止观修习不相应的，所以要特意

地振举起精进意乐来。只是那样，好像顺着工作日那几天的状态，到这把腿一盘来修习，不容易自然而然地发生转变。要意识到这一点。

昨天说，“天然的”不都好，不加干预的人生，没有佛法注入、佛法引导、佛法改善的人生，乏善可陈。这是从生命比较本质的层面说。要说“我在世间有什么功名利禄”，那是另外一回事，那是世间角度的价值判断。从生命比较本质的角度来做价值判断，那样随顺流转的，乏善可陈。

要不一样，那就要有不一样的见识、不一样的气度，老百姓的话说，不一样的精气神。然后将自己全身心地投入当下所做的事。佛经中说：“制心一处，无事不办。”我这修的不相应，那修的不得力，除了所谓根性、前置因缘之外，问一问：“我当下该做，也可能做到的因缘，做得怎么样？”诸法因缘生，修习相应不相应、进展如何，也是种种因缘成就的。

修道，本质上就是不信那个邪。这里用“邪”来说烦恼。我过去说，信烦恼，随逐烦恼，那就是信了那个邪。不信那个邪，不相信烦恼，不相信烦恼的蒙蔽，烦恼能给你找很多借口：“你看这样、那样，所以这一坐要不就这样了吧。”信了它的邪，就上了它的道，上了它的道，那就不太妙。不信那个邪。对于烦恼，淡淡一笑。

你要善巧的话，也用不着像力士相搏一样去做这种角力、对抗；不善巧，对抗也要扭转。不是善巧是第一要务，而是善恶是第一要务。善巧，是在抉择善恶、断恶修善的前提下，才谈的问题。不要把战术的东西凌驾于战略之上，首先是战略上善恶的问题，然后才是战术上善巧的问题。能善巧地调伏身心，如我过去所说“云淡风轻的精进不息”，当然好；不能，那瞪着眼睛、攥着拳头，也要精进。这是譬喻，也是现实。

这是早上修习之前，跟大家做的一些共同的策勉。修习的时候，心振举起来之后，它没有沉落、没有昏沉等等的时候，用不着刻意地总举它。令心调柔安和地去做应该做的内心动作，或者是不动，看你的修习。

如果修慈心，众生缘慈是要有种种需要做的运作。众生缘慈已经很熟练的，从前学习过、练习过的，对于个体、群体修习完毕，当然可以向后延展，修法缘慈或者如何，由自己来把握。每个人按照自己现在的因缘，既不急切，也不懈怠，那都是烦恼相。急切是贪相，也可能有慢相，“我怎么就比不过他？”只是去做恰当因缘而已。

如果需要动力，用不着像一个没有佛法智慧的小孩子一样，要以这种攀比去建立动力，要去谁强谁弱去建立动力，那不是贪慢为本的吗？那修道的动力从何而来？从正见的抉择来。跟大家已经说了好多年，上坐的时候问自己，第一个问题：我为什么要修行？不修行行不行？第二个问题：我这一坐怎么修行？为什么？第三个问题：要是遇到这个情况、那个情况，怎么看？怎么办？为什么？抉择清楚，内心柔软而又决定地投入其中。

一起来做这一坐的修习。

……修习中……

这一坐到这里。我们两坐的时间比较近，大家最好能够慈心摄持着自己起坐的动作。当然不是很拘谨，身心很调柔、很放松、安然自在、温煦喜悦，在这样的动、静中，基本上保持着心境的一致。这样，下一坐更容易推进。我们各自活动。

20240526-2 坐上修

我们上坐修习，是要引导身心进入正确的轨道，所以，如果身心需要做准备，需要做调节，可以做一些相应的引导工作。大众中，不适合做身体上太多的动作。可以引导自己的正见呈现于心，而且成为摄持、主导的力量。可以像上一节所说，引导心，令心明晰有力。特别做慈心的修习，也引导心，令心调柔安稳。这样身心堪能，进入相应的修习。

一起来做这一坐的修习。

……修习中……

不非时食答疑

我收到一个关于不非时食的问题，在这里顺便说一下。因为八关斋戒中，不非时食戒是随顺出家戒律的，所以我按照出家戒律的抉择，来说这一条戒相关的内容。

不非时食所指的“时”，它有一个食时和非时的问题，“不非时食”，意思是只有在“食时”，可以吃东西的时间，来受用相应的饮食。“非时”就是这个时间之外的。这个时间指的是什么呢？明相出到日中之间的时间段，叫“食时”；其余的时间，是“非时”。

那么对象呢？在食时期间，简单的说就是所有可以堪为食的都可以。哪些可以堪为食呢？佛教中是有一些分别的。佛教有所谓的“四药”，为什么用“药”来说饮食呢？跟过去说的佛教饮食观有关系。饮食是用来治饥渴病的，饥渴是病，是欲界有情才有的东西，色、无色界没有，是欲界普遍存在的病症，治疗的药，我们一般叫“饮食”。站在这个角度，说它是药。不一一介绍。

我们日常饮食可以用的，叫“时药”，只能在刚才说的食时期间内，可以受用饮食的期间内受用。你们还听说过七日药、尽形寿药。“七日药”主要是指奶、奶制品和糖类。“尽形寿药”，用今天的话说，就是它的性质不是时药，不是可以在一般情况下被当作饮食的

东西，对于身体的健康可以起到一定的弥补或者增益的作用，就是我们吃的药——中、西药，凭它不可以做为食物。中药里有一些是可以做为食物的，像薏仁、百合，这些都是可以入药的，但是它们本质上是时药。就是不能够落入时药的范围，做为药物，它才可能成为尽形寿药。

一般情况下，受持非时食戒，就意味着只在食时受用时药。出家众在这里有更细致的说法，这里就不说了。受持八关斋戒的，就是明相出到日中可以受用时药——一般概念上的食物。

如果调养身体，日中之后可以用什么？可以用严格意义上的尽形寿药。如果确实是医生的处方，比如这个人血糖低，他需要补充葡萄糖，这是可以的。自己给自己开的，就算了。“我觉得我现在需要一碗小米粥”，这就不太对了。

简单说一下，大家有个了解。如果再有问题，我们答疑的时候也可以问。上午就到这里。请大家各自摄受身心，下坐不意味着放逸，只是换个姿势继续修行。

20240526-3 坐上修

做正确的因缘

止观修习，不是要寻求什么神秘经验，更不是通过这样的修习，让自己觉得有所得而自高胜人。止观修习的本质，是断恶修善，是深刻的断恶修善。既然是这样，它调伏乃至最终断除的不善法是什么？表现为自己身心的活动和前行是什么？它培养的善法，在自己止观修行中又是什么？表现为身心中是怎样的？

说止观修行，这是普遍的事，就慈心的修习，有明确的说明是以无嗔善法为核心的修习。但是，它只长养了无嗔吗？当然不是。它只调伏了嗔吗？当然不是。

从前学习佛教心理学，“善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害”十一种善心所，就慈心的修习来说，跟你的止观修习都有关系。身心不调柔，特别心不调柔，贪嗔总是有相对显著的活动。大家说“患得患失”，引经论的话叫“世间贪忧”，后面不就是贪嗔吗？有贪嗔的情况下，怎么能没有痴呢？怎么能缺得了痴这个万金油的色彩呢？精进力不够，是善法欲不强，善法欲不强，是信解不够……如此等等，去做因缘的观察与分析。

身心中建立起了什么，也不是“我厉害”“我做对了”，是身心的运作踩对了相应的因缘，所以呈现了；一时修习不得力，也不是真正意义上的“我不行”，而是身心的运作没有调适到支撑善法现起的因缘上。但是，是由何因缘而生？自己要清楚。

所有大家以为所谓的理论学习，不都是在说明身心的原理、身心的规律吗？不都是说明在一一善恶法上，相应的缘起吗？这样，想调伏烦恼，知道从哪里下手；要修集什么善法，知道从哪里下手。否则，对于自己身心的见况，第一看不清，第二究不明。就算意识到我有什么，不善法从何而来？因缘是什么？如何调伏？为什么可以如此调伏？善法不够，应如何去未生令生、生已增长？又为什么应如此？

学习佛法，不是谁说了算，而是事实和事实规律说了算。也就是我过去常说的：“认识规律，按规律办事。”认识缘起，然后只是去做正确的因缘，对果相全然平等开放。内心没有什么希求——“要是那样就好了”，也没有什么隐忧——“哎呀，要是还怎么样，可怎么办呢？”说一句东北话的无上秘诀，叫“爱咋咋地”。哪有那么多贪忧？只是去做正确因缘，其他的，爱咋咋地！只管去做正确因缘，内心只管去做正确的动作，或者正确的不做动作。内心只管去做正确因缘，别的，内心没有任何意志倾向，没有什么欢迎与担忧，也没有什么满意不满意，是平等一味的满意很满意。

这不意味着文过饰非，不意味着得少为足，也不意味着是非不分，而是内心没有嗔恼相，一味的圆满充盈的无嗔。所以，即便发现自己身、心上的瑕疵，身语意上的瑕疵，也没有什么好懊恼，当然更不会听之任之，而是无嗔伴随着智慧的明觉，明确地知道现象是什么，现象的因缘是什么，该如何调整，甚至也知道为何该如此调整，然后，只是去做正确的因缘。一万次没有达成，那就一万零一次的做，哪里会因为已经散乱一万次了——“算了，不干了！”哪里会因为昏沉一万次了——“算了，随它去吧！”，没有，始终只是在做正确因缘，别的爱咋咋地。

一时成也好，一时不成也好，与我何加焉？孟子说：“万钟于我何加焉？”给我那么高的奉禄，对我又有什么意义呢？现在是，一时的成与不成，又有什么意义呢？又有什么好值得动心的呢？当你这样通透地看待，内心自然是安稳平和的，以智慧的明觉配合，该做什么就做什么，别无他事。

好，我们一起来做修习。

……修习中……

20240601-1、2 坐上修

止观修习的利益

难得的周末时间，本来可以用来做其他事，拿到这山野中，一起来用功、修习止观，这挺难得的。也希望各自的努力，能够对得起自己这个安排，也对得起自己一生的抉择。

不要因为，在佛法中有一些时日了，心就不殷重了。这就是我跟大家说到，每一天清早起来，问自己那几个问题，来抉择，反复的一日一日，这样就不会因为时日久了，就流于形式，缺失殷重了。包括每一坐上坐之初，问自己那几个问题：我为什么要修行？不修行，行不行？我这一生，要如何修行？又为什么？落实到这一坐，我这一坐如何修习？为什么？可能遇到哪些情况，我如何看待？如何处理？为什么？其实是三大问题，包含几个小问题。摸着自己的心，问自己，回答自己。这其实就是强化自己人生的抉择。否则，在这滚滚红尘中，境界的牵引、环境的熏习、人与人之间负向的相互作用，很容易就把难得振作起来的一点精神给埋没了。

周末止观的修习安排，主要是慈心。在座的有没有没有修习过慈心、完全不知道如何修习的？大家都有所了解的话，那基本的介绍，我就不多说了。

止观修习有普遍的利益，个别的止观修习又有它特殊的利益。就止观修习的普遍利益说，大家有没有意识到，它对于改善生命是有着切实的作用，甚至是某种意义上很难替代的作用。我常常跟善信说：我们（在场的）每一个人，都已经是成年人了，可是，如果用一个稍微高一点的标准来审视人心的话，就人心的堪能，也就是心的能力来说，很难说有多少人真的是有了一颗成熟的心，甚至，连基本的、本来应该具有的内心的堪能也不具有。这颗心，让它放在这儿，它会想东想西；让它不要去想那个，它会一再的现起，是如此的不听招呼。

我说：如果比喻到色身上，就像伸手去拿一个杯子，一伸手就偏了，一伸手就偏了，好像永远拿不到；就算拿住了，手也抖。如果谁

色身有这个问题，都会觉得是大问题。可是，放到心上呢？就不太觉得是问题。让心不要往那儿去，它偏偏要抓着。如果比喻到身上，比如荆棘都是刺，心里告诉自己“不要去抓、不要去抓”，这个手却不听话，抓上去还狠狠握，刺得满手血淋淋的。如果这人的身体总是这样的反应，他会觉得这毫无问题吗？也许就会去寻医问药了。可是我们的心呢？“这个问题不要想了”，可是粘在上面脱不开。

这是心缺乏基本堪能的表现。用定学或者心学的语言说，这是心缺乏自在力的表现。心，本来可以变得更为调顺，更加的随意而运转，让放在这儿，就能够调柔安然地住在这儿；让不要触碰其它，就可以不触碰其它，也没有什么不舒服。可是，在我们一般成长的过程中，很少有人受到关于内心堪能训练的引导。我们所受到的社会教育，输入的信息，更多的是帮助我们建立外在性的认识和能力，内在性的认识和能力，很少有人系统地接触过。

哪怕只是从现世堪能的角度来说，修习佛法的止观，能够很好地管理自己的心，进一步能够很好地治理自己的心、净化自己的心、完善乃至圆满自己的心。这里边没有什么神秘，只是认识规律和按规律办事。

就其基本的面向来说，一个健全的人、心智基本上没有什么重大缺陷的人，都可以完成。比如，我们修止观，总是要在心的所缘上，围绕它而运作，这样的训练越来越成熟，心自然就越来越调顺，越来越在这方面具足堪能。想让它放在什么上，它就能放在什么上；想让它如何运作，它就能如何运作；想让它不要掉入其他的漩涡，它就可以不掉入。就像一个色身正常的人，让他的手放在膝盖上，他就可以放到膝盖上，而不会放到脑门上。

可是，如果没有良好的训练，这颗心的不安、躁动、黏着，和它无厘头的运作，会给生命带来很多困扰，乃至苦痛。这都是因为心不善巧造成的。止观的修习，不管是哪一类，只要你真的深入了，都能够带来心堪能的转变、改善，和内心相应的调顺。

慈心修习能给我们带来的，在这个共通的基础上，会有很强盛的无嗔善法。慈悲是属无嗔，是无嗔善根相应的。无嗔，不是简单的没

有嗔，而是有嗔那种对立、对抗、勃发、冲突等状况对面的内心状态和情况，心是调柔的、接纳的、开放的、包容的、支撑的、关爱的、充满善意的、柔软而温暖的。坚住于这样的善法，现世有相应的身心受用与利益；后世也有更好的异熟等着我们；如果，心有向上的指向和需求，依此而进求解脱道，乃至菩萨道，都是有相当的便利。

向上一招，先不多说，因为大家不一定都有需求。可是，现世的问题，这是我们或多或少都会关注的。过去，我常常为了以欲勾牵，会说：“慈心修习对于容颜有好处。现生有好处，后生也有好处。”过去说慈心美容，某一些法友听了之后，经过若干年观察，确信确实如此，“法师说得对”，然后决定“我要修慈心”。所以大家看，对于止观修习带来的好处，有时候那些深刻的，不一定能打动人，反而是这些浅的、不那么坚固的。关于容颜，慈心的功德中有一个，经中说：后生受的果报容颜端正。佛法里用“容颜端正”，不是说“没有长成歪瓜裂枣”，而是说“长得很好”。只不过，他不用我们一般描述长得好的那些词而已，他叫“容颜端正，为人乃至天所拥戴”。

如果说到向上一招，我们由此去发展如实观，是可以引发明解脱的。如果由此愿意学行菩萨道，那么慈悲、慈悲增上意乐、菩提心，正是这一条线上的渐次增进。没有菩提心，就不可能有菩萨道。有些法友心向广大行，但是立足为安稳。真的向往菩萨的广大行，第一要务是什么？不是忙慌的去行菩萨道，而是建立菩提心、坚固菩提心，然后才可能说自己预入大乘之门，进入菩萨的流类。

当然了，菩萨有凡夫菩萨和圣者菩萨，如果真想行菩萨道，在相当长的时间内，都会是以凡夫菩萨的状态来行菩萨道。这个“相当长”确实很长，如果不尽可能地去坚固菩提心和相应的智慧，久远的菩萨道，很难稳定地走下去。“基础不牢，地动山摇”，修行也是如此，越是目标远大，越要夯实基础。所以，如果真的要学行菩萨道，要知道这是菩萨道的大门，首先推开这道大门，才有真正的菩萨道可谈，否则只是自我欣赏而已。

稍后要做慈心的修习，众生缘慈、法缘慈、无缘慈，这是慈心修习可能增上的次第。现在，对于大家的引导，仍然主要停留在众生缘

慈的阶段，但不意味着法缘慈乃至无缘慈，不好、不重要，只是众生缘慈是修习后二者的基础。所谓众生缘慈，就是取人相而修习，以我相、人相为所缘，来修习慈心。法缘慈，是以缘起无我慧相应来修习慈心；或者对于缘起无我慧还不熟练的，是通过修习慈心来发展缘起无我慧。无缘慈，是以一切法空的智慧相应来修习慈。这是后面的话。现在，还是刚才那句话：打好基础。对于众生缘慈，修习多修习、修习善修习，令慈心得自在、得安稳、得强固、得普遍。慈心能够自如地现起，长时地安住，充盈、普遍于一切而不动摇，甚至伴随自己坐下的见闻觉知、行住去来、语默动静。这样，过去所说的“让慈心成为生命的背景”，就会成为现实。如果能够做到，自己体量一下、想一想，它相应的功德力会有多大？“这样强盛的功德善法，通过努力，我也可以达成，为什么不去精进地成办它？”

一起来做慈心的修习。

……修习中……

只是换了一种威仪、换了一种姿势继续在修习，摄心不乱，以慈心，柔软、安和、温暖而充满慈爱地照注自己的身心、充盈自己的身心。举足落足，行来去往，动作有变化，慈心的充盈、慈心的摄持不变化。尽量这样去做。慈心还不熟练的，做不到自在地举起、自在地安住，用一些简短的言语（包括偈颂）来提示举起。

20240601-3 坐上修

不仅是坐上比划比划，它是整个身心、生命的改善。坐上如理作意，也就是按照一定的原理和方法，正确地运作心。止观修习的共同指向，心会变得宁静极宁静，安和极安和，柔软极柔软。

没有过恰当身心训练的人，身心往往是粗放的。止观训练开始在身心上表现出所谓“训练痕迹”，我们的身语意会变得柔软、安和，变得不那么容易动扰。定力，不是非常坚硬的不动扰，而是那样的柔软、寂静，离于造作，甚至会让人感觉“心，似无为”。心，离于过去的粗糙、粗放的造作，以至于在当下的觉知水平上，感觉它好像几乎不造作一样，是这样的清净、调柔、安和、寂静；表现于身语，也不会是粗糙、浮躁。

行为心理学告诉我们：行为的模式也会影响心理。如果说到止观的实践，就是坐下和坐上是关联的。坐下的时候，也一样身心调柔、安和、不躁举、不动扰。在密集禅修中，向来都说：如果不是跟整个密集止观运作支撑相关的事，互相不打扰。互相不打扰，就是最大的善意。而不是说，我们这么熟悉，好久没见，非常快乐而浮举地聊聊天——这是对彼此身心调伏的打扰。

20240601-4、5 坐上修

修习慈心，实现内在的整合

就人一般的情况来说，实际上，内心的状态、内心的堪能并不太乐观。我说：人可以不经过刻意主观努力，滑落到类似焦虑等等的状态，内心长时间的、背景式地纠缠着种种烦恼；而很难不经过主观刻意努力，就呈现出它对面良好的精神状态。这其实是人内心堪能不乐观的表现。但是，人毕竟还是有这种可能性，可以经过主观努力来发展心的堪能，让心真正变得美好而稳定。

过去有人说：“人类绝大多数问题，人际之间的问题，是因为人不能够安静的面对自己的心造成的。”这话有一定的道理。因为人没有办法获得内在的安稳、内在的平和、内在的满足与喜悦，于是，向外寻觅、向外要求，每个人都这样，诉求、冲突，那自然就有人际的问题。

有时候，人与人的相处，甚至就从自己的心，还想对有的人好，比如，可能想对自己的伴侣好、想对自己的子女好，可是，这个“好”也没办法稳定。说到子女教育，半是玩笑的话：“不写作业的时候，母慈子孝；一写作业了，什么飞什么跳。”那是什么意思呢？到那时候，母亲辅导孩子写作业，气得不得了，没有办法把握自己的情绪，没有办法稳定地在良好的情绪状态中，以智慧来抉择、来输出，于是变成情绪化的发泄。这根本上不是孩子学习能力的事情，是父母自己内心堪能的问题。这不是哪一个人的问题，是比较普遍的问题。

人们于自己的心没有自在，想要对人好，又不能稳定地对人好。也不妨把这个多少戏剧化的说一说。因为，想让他稳定地对自己好，你看有几个人做得到呢？有几个人能做到稳定地、真诚地内心对自己好？这不需要什么前提条件，至少对个人来说，“我对自己好，不需要什么理由，我应该对自己好”。可是，能够做到吗？能够稳定地对自己好吗？都不要说智慧的抉择，不谈“到底做什么对自己好”，这是智慧抉择。就说情绪状态上，稳定地对自己保持柔软、接纳、包容、

温和、鼓励、关爱，对自己充满温暖和抚慰，能够持续稳定地对自己有这样的情感输出吗？能够稳定地处于这样的情绪状态中吗？人对自己好，是最不需要理由的，自己觉得最理所当然的；然后，做不到。下一句话是半开玩笑：那你凭什么敢对另一个人说，要一辈子对他好呢？

稳定的善意不是别的，就是内心善法的力量到底稳固不稳固。“我心里对自己好有啥用？也不管饱。”但是，你现在的的问题，很多不是吃不饱的问题，是吃饱之后的问题。内心能力如何，对于解决吃饱之前和吃饱之后的问题，都有帮助。

稳定地对自己好，这不就是慈心修习中祝福的第一步么——对自己来散播慈爱。如果狭义地说，慈是望彼安乐，希望其他有情安乐，那对自己不算慈。但是，如果就无嗔的善心来说，我们发展无嗔的善法，第一步是在自身上去壮大它。不要小瞧这一步，因为，多数人存在着内在的不和谐，内在的撕裂、撕扯，内在的角力，对自己有一些不敢面对，有一些不能接受。真诚地对自己好，对自己柔软、温暖、包容、支持和关爱，让自己沉浸在这样的情绪中，慢慢地能够化解过去内在的不和谐，内在的对立、对抗，内在的冲突，内在的张力，开始在一团春风中，慢慢地实现内在的整合。

大家都能意识到：实现内在的整合，这是一件多厉害的事。但是，实际上不那么难。内在的不协调，表现为内心的冲突和对抗造成的张力，这些是嗔等流相应。当无嗔善法强了，无嗔善法具有统治力了，这些就都消融在春风中。当自己整个身心被无嗔善法充盈着，由无嗔带来的内在的喜足（欢喜、满足）充盈着，那时候，对他人好，就会更容易不需要理由。这就像一个饿着肚子的人，更不容易把食物递给其他人一样，当内在被慈悲、被无嗔充盈着，由此产生内心自然而然的喜悦与满足，你的慈心外溢出去就不那么难。你可以更容易地将充盈的慈悲传递到另外一个对象那里，而且，不需要讲一大堆道理，来说服自己“我要这么干”。

这样一人、二人、三人，亲近的、中庸的、对立乃至敌怨的，在一切过去不同情绪色彩对象边，都能够真诚地、深刻地投注慈悲，内

心安然、喜足。这时候，再将这样的慈悲具象化地拓展到不同的人群，乃至一切有情边。应该知道，你慈悲的普遍，本质上是在亲中怨能生起平等慈的时候，已经达成了。再说一遍，你内心平等的慈悲，本质上是在你能够在亲中怨上生起平等慈悲的时候，已经达成了。后边不同范围或者不同群体的扩大，乃至普遍到一切人群、一切有情，不过是这种平等慈悲的具象化，和强壮、稳固而已。

因为，从过去的情感倾向来说，一切有情都只有这三种可能：感到亲切的、感到敌对的和没有什么特别感觉的。不管是一条蛇、一只狗、一只猫，还是你内心中的好人、坏人以及路人，在内心对应的情感色彩上，不过如此。所以，在平时对亲中怨的修习中，应该知道它意味着什么。它意味着在重塑内心的情感模式，它意味着在突破过去烦恼对于情感的限定。什么烦恼？贪嗔的烦恼。可意生贪，不可意生嗔，这是过去的情绪定式。现在，于可意、不可意平等地长养慈悲，平等地安住慈悲，那么，由贪、嗔而划定的区别，自然就被平等的慈悲所泥？平。

如果，这样稳定的、充盈的、带着温暖、如同春风的慈悲，能够常常地安住于心，甚至经过自己不断的长养，能够伴随自己入睡、醒来，伴随自己喝水、穿衣、吃饭，那生命完全是另外一种受用。

也不必担心慈悲令自己软弱，一颗整合起来的心，没有怯畏。慈悲充盈的心里打不进悲伤，也泛不起怖畏的浪花。剩下的事，只是由慧抉择，为所当为而已。过去发过一个图文，《道德经》的一句话：“以天下之至柔，驰骋天下之至坚。”不要还没有修习得力，就担心慈悲给自己带来什么祸患。慈悲配合智慧，无往而不利。佛陀就是由此二德的圆满，而成就无上觉道，而能够做最有价值的事。他的遗法，到今天还在指引着我们。这世上，有几个人能做出这样了不起的事？

慈心引导

接下来，引导大家一起做一遍慈心的修习。

每一次上坐，可以对自己的身心加一些引导。如果是自己一个人在家中，或者其他不互相打扰的地方，需要的话也可以做一些肢体的

动作，来让自己的身体也得到调适。心的准备，其实也很重要。如果不知道怎么准备的话，也可以考虑尝试诵一些自己相应的偈颂，或者是经文的句子，令心随转，这颗心渐渐地进入随顺法的状态。甚至不排除一些世间法的方便，这是对初学说。如果已经修习有一些受用，那么，让自己尽量快地做到与法相应的状态，比如与你修习的慈相应的状态。

修习慈心，要向着慈心得自在的方向去努力。后来的表现，应该是慈心成为心中自然而然的背景，随缘任运而住，不需要什么特别的主观努力才呈现。这也并不神奇。抑郁症比较严重的人，不需要主观故意，他就在那种状态里，不过是负面的。而正面的是可能的，需要我们做正确的努力。

接下来，我们做慈心的修习。如果对于慈心一时不能够很好进入的，可以念一念偈颂，《慈爱经》里的偈颂就很好。我常常举一个偈颂：“应常散发慈爱心，唯愿众生得福安，普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。”

将心面对自己，面对自己的心，柔软、温暖，完全地打开，完全地接纳与包容，内心对自己真诚的善意，对自己真诚的祝福，“愿我没有敌意，柔软慈和”。

心放松下来，心变得柔软，心被温暖的氛围所包裹着，对自己完全地开放、完全地接纳、完全地包容、完全地满意，充满了关怀、支撑与鼓励。愿我没有敌意，柔软慈和。

当对于自己有一定的慈悲、一定的柔软、温暖的真诚和关爱的时候，可以让自己的无嗔，面对一点稍微挑战的境界，来让它更决定、更坚固。比如，面对别人的闲言碎语，面对别人的诽谤，“愿我没有敌意，柔软慈和”。

对自己好，不需要什么特别的理由；对自己好，也应该是不受打扰的。就算是有过去令自己不舒服的境界逼恼，现在也仍然柔软慈和地面对自己的心，也令自己的心柔软慈和、春风一片，“愿我没有敌意，柔软慈和”。

如果你修慈已经比较坚固，可以尝试下面的引导；如果还没有，住于现在的状况就好。

当我们的无嗔善法足够强胜，甚至能够面对极端的挑战，比如有人以拳脚、棍棒、甚至是刀斧来伤害自己的身体，“愿我没有敌意，柔软慈和”。

“愿我没有心苦，怡然喜悦”，当无嗔善法充盈身心时，心自然会是柔软、满足而欢喜的。这时候，祝福自己“没有心苦，怡然喜悦”，固然是祝福，更是品味。就像安坐春风中，祝福自己春风拂面一样，你的祝福就是当下的事实。“愿我没有心苦，怡然喜悦”，祝福的实现不在他时他处，而就是在此时此处感受到。“愿我没有心苦，怡然喜悦”。

“愿我没有身苦，健康蓬勃”。心堪能强的一种表现，就是所谓的胜解力强，或者说，是定学、也就是心学中的一类方便力。心能够现起非常具有真实感的相，如对目前，就像面对面看到一样，就像亲自感受到一样。这里，就是在发展这种堪能。

人们容易被过去的认知所限定，当祝福“愿我没有身苦，健康蓬勃”的时候，不是呈现美好的状况，而是跟过去形成的印象在打架。这是心不善巧，也是某种意义上的心未安住所缘，是某种意义上心的散乱相。

不必管此时此刻身体的情况是衰老、还是有病苦，真诚地祝愿自己：“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。”呈现在自己意象中的身体状况，就是充满青春活力的、完全健康的状态。“愿我没有身苦，健康蓬勃”，你的祝福不是抽象的语言与文字，而是实现于当下内心对象的事实。也就是说，你感受到了你所祝福的内容，就在你所祝福的对象身上表现着。

“愿我没有身苦，健康蓬勃”。这里的拓展，对于修不净观比较熟练的人，“愿我没有身苦，健康蓬勃”的时候，对于你们可以不是一合相的人相，而是种种不净聚相。然而，内心柔软、温暖，充满真切的祝福与关爱。“愿我没有身苦，健康蓬勃”。

“愿我安乐吉祥，离染、解脱”，愿我具足身心的安乐，也具足身心安乐的因，愿我远离一切烦恼染爱等苦恼的根源，得到清静的解脱安乐。“愿我安乐吉祥，离染、解脱”，这是我能够想到一个人能够会遇的、最究竟的吉祥与安乐，我希望你拥有它。“愿我安乐吉祥、离染解脱”。

在自己这样慈心的氛围中，将慈心的对象换成一个感觉亲切的人。这个过程中，保持慈心的不波动，保持慈心的充盈、强胜、有力。然后，对这位内心感觉亲切的人，真诚地祝福，充满着慈心的真切来祝福他，“愿你没有敌意，柔软慈和”。感受到被祝福的对象就呈现为、表现为没有敌意，柔软慈和的状态，感受到这些。

“愿你没有敌意、柔软慈和；愿你没有心苦，怡然喜悦；愿你没有身苦，健康蓬勃；愿你安乐吉祥，离染解脱。”（三遍）

感受着慈心的温暖、柔软，真切地关爱、呵护，将祝福的对象，换成一个没有什么感觉的、中庸的人，同样的慈心，真诚地倾注于彼：“愿你没有敌意，柔软慈和；愿你没有心苦，怡然喜悦；愿你没有身苦，健康蓬勃；愿你安乐吉祥，离染解脱。”（三遍）

保持着慈心的充盈、温暖，跟一个多少有一些对立的对象，真诚地祝福，只有祝福：“愿你没有敌意，柔软慈和；愿你没有心苦，怡然喜悦；愿你没有身苦，健康蓬勃；愿你安乐吉祥、离染解脱。”（三遍）

慈心弥漫、遍布于一切处，以慈心的温暖、柔软，真切地关爱和祝福，对一切有情真诚地散播慈爱：“愿一切安乐。”（三遍）慈心成为不需要限定对象的内心状态，可以普遍于一切，内心慈悲这样的稳定、清晰、普遍，以至于不管面对什么样的对象，都是由它来伴随着心。将这颗已普遍于一切的慈心，伴随着自己的注意力，自然地投注于自己的呼吸，慈爱于呼吸，慈念于呼吸。

如果，你的慈心支撑的话，不需要任何内心语言的帮助，只是柔软、温暖、充满慈爱地看着自己的呼吸，呼吸的入与出，心都是同样充盈的慈爱，伴随着关注。如果，慈心还没有自如到这个状态，可以用自己习惯的、熟悉的方式来调动慈心。比如，对着入息或者出息，

柔软温暖、充满关爱地说：“愿你安乐。”这是一类方便，可以用，但不要太依赖。如果能的话，尝试直接以慈心伴随着，投注于呼吸。

……修习中……

慈念于步伐，慈念于举足、落足，慈念于抬臂、伸手，慈念于一切身语意的动与静，慈念于内外的情、非情……慈心普遍、广大、充盈而稳定。也许不那么容易直接给世界带来多少改变，但是，生命变得美好而有力量，对这个世界就是希望。

下坐。

20240601-6 答疑

我们这个时段是答疑时间，问题有个优先度顺序：关于慈心修习的原理、方法，和自己实践的情况相关讨论，这个是第一优先度；第二优先度，如果这些问题处理完，关于给大家倡导的佛法学习内容，有什么问题也可以提；第三优先度，是其他佛法问题和自己的问题。接下来有问题可以提出来，请讲。

1、亲怨不定

法友：师父，我想问一下，我感觉是不是亲中怨有的时候选择一个人也可以？

法师：是不是因为这一个对象有时可亲，有时可厌？

法友：对。

法师：这个不奇怪，这就是我们心或贪或嗔。当我们为了方便，说亲中怨是在说境，实际是在说心，能意识到吗？说心在某个对象上是贪分多、还是嗔分多？你说的情况就是：“我也分不清是贪分多还是嗔分多，有时候觉得可亲，有时候觉得可厌”。我过去也说过，当你选择所谓中庸的人，也就是没有显著情感色彩、情感偏向的人，基本上他很难是你打很多交道的人，为什么？任何一个人，你跟他交道打多了，基本上感受都复杂，特别是亲密关系中。这一点也不奇怪，这就是因为人心是随着境界可意、不可意，要生贪、生嗔。

我们内心的结论偏向于这个人如何，但是我要说，这是因为自己的心随境起舞，可意生贪、不可意生嗔。如果你懂得这世间，本来就不应该在任何一个人身上投注理想主义色彩，也就是说“希望他什么都好”，这是不可能的。如果作为一个理性的人，理性地认识自己，如实地看待自己，也不会生起“我是什么都好的人”这种傲慢，剩下的呢？剩下的是，“我应该有足够稳定的心，这样稳定的心中应该有足够稳定充盈的善法”。

至于你说的，可不可以用同一个人不同的面相——可爱的一面、

可厌的一面——来做修习？那倒不一定。不是说一定不可以，主要是修习的时候，你不需要现起他的可爱相、可厌相，是不是？修习的时候，你内心取的什么相？是他具慈相，是他安乐离苦相，是他为慈所充盈的安乐离苦相。不管是亲、是中、是怨，是人、是虫子，不都是如此吗？所以，不是在修习的时候把这人的可意相、不可意相现起来，而是在我过去的情感反应中，他是偏向哪一类情况——这是相对于我修习之前的。

包括有一些人，也许生活的环境好，比如，像我们住在山上，相对的少事少业，也少跟人打交道，触恼的因缘一定比你们少很多；如果自己再有所修习，可能很长时间没有显著的嗔恼在活动。如果这个人不再耽着于过去，也不太忧畏未来，他可能对于“什么人是可厌的”不太有感觉了。当然，也可能是他慈心真的修得好，真的无嗔善法强胜，看这世间，没有什么境界是可厌憎的、是理所应当生起嗔厌的，这都是内外因缘的。如果有一个境就是理所应当的生嗔，那这世间不会有圣者。圣者离于贪嗔等一切烦恼。

这样的情况，这个人善修善习，或者因为自己一时的环境好，内心一时找不到什么可厌的人，我过去怎么说？你可以把从前感觉对立的、或者可厌的人，作为对象来修习。还有的说“找不到可厌的人”，我过去怎么举的例子？有没有观点跟你对立的人？总是有一大把、一大把的。我们一般对于跟自己观点对立的人，看看内心的情绪反应，有多少是有无尽的耐心和心平气和？那是很不容易的。就算是没有嗔恼的显著活动，一定是不太想亲近的，这就是一般人的情绪反应，也就是说至少是弱的怨，那么可以用这一类。

不用担心世界上缺敌怨的对境，一条要咬你的毒蛇、一只追着你要加餐的大老虎、一个要谋你财、害你命的歹人……这世界充满了愚痴烦恼，怎么会少了相互凌害的因缘呢？俄乌前线各种花样死法施加于身，什么温压弹、什么无人机投弹、什么迫击炮……还有被俘之后的种种招待。说这些，不是让大家去了解这些，而是这是切近的，这对于我们时代来说是切近的，人类的社会生活中从来不缺这些。不是说我们修慈心、修慈悲，就变成无知的小白羊，不是，是深刻地体解

这世间的颠倒和苦难，然后基于自己的智慧和德行，生起深切、稳定的慈悲，乃至有力发行——有足够的力量去推动行动。

这是借你的题有所发挥，说这些。请讲！

2、修习的对象准备和时间分配

法友：师父，我现在做引导语的时候，让大家先把九位想散播慈爱的人选择好，这样是不是对的？

法师：对。从前禅修营不也是这样要求大家吗？在上坐之前，就选好这一坐修习的对象，不要上坐之后再去想，现开讨论会：“这个到底是啥呢？”不用这样。这是大家已经有所修习了，我就没有刻意地这样提示。坐前关于这一坐如何修习的时候，本来其实是有所决定的。我说那几个问题，问问自己，不要嫌麻烦。跑步还要做个热身，修心怎么就不做一下心的准备？做一下心的准备，让自己有智慧的摄持，和由此产生的精进力，这样修习更容易相应。像你说的，也是坐前准备的内容之一。

法友：师父，您刚才的引导，在每一个阶段都会很缓慢，会给我们时间去观一下。我现在引导是定到半个小时，明可师兄说，我说的有点快，好像在走流程，感受不是很好。还有要给大家一个缓冲，或者是思考、感受的过程。因为我面对的人都没有这方面经验，明可师兄这个意见对我来说就很宝贵。刚才师父给我们引导这一坐，我也感受到了不一样。我的时间是不是再定长一点？

法师：因为时间不仅仅是你这边怎么决定，还有大家能够承受什么样的情况，所以看看可不可以第一周还是 30 分钟，修习的对象减少一点，这样每一个修习对象可以相对做更充分的修习。

法友：比方说两位。

法师：对，每一类修习两位，这样相当于比从前多了 $\frac{1}{3}$ 的时间，这样可能会充裕一点。然后第二周或者第三周，再说拓展到 45 分钟，这样有一点递进，可能会好一点。至于说对象添加不添加，那倒不一定，因为慈心的修习，本质上不是以数量取胜的。不过，怨敌还是要

有梯度。以后，可以亲、中都减少到一个，但是怨敌向后延伸——弱怨、中怨乃至强怨，强怨是很不一样的。

3、修习不玩花样

法友：弟子在慈心稳定充盈的时候，众生无论是亲、中、怨，就是一个一个脸，不是非常清晰，但是知道是亲、中、还是怨，一个一个脸换过来，换的速度相对于刚修的时候更快，换脸、换脸，心还是慈心给他们祝福，这样可以吗？

法师：这样没什么不可以。甚至，都不用以脸为他的主要特征，就是这个人。以面部呈现来表征这个人、表征换人，当然也可以。至于说对象换的速度，只要心不敷衍，对象换的速度快慢，关系不大。因为，慈心真的——我不太愿意用“慈心成就”这个词——慈心真的很熟练，这方面堪能够强的时候，是单体、群体还是普遍的，缘人相、不缘人相，其实可以做到没有差别的。

法友：最后是飘过来。

法师：这个没有关系，你不要在乎出场特效，也不要加特效。

给你们讲一个别的，开开眼界，不说是谁。一位出家的师父跟我讲，他修不净观察，有识身到无识身经过一个自体的死亡，观察死亡的时候，他跟我说是像经中所说“上身出火、下身出水”等等，然后去观察色身的变化。我说，你前边有识身、无识身的修习都挺好，中间接口、转换，不要死得那么伟大。这是一个意思，那个无关我们修行的要害。修不净观察，是观察色身的种种不净，而不是“我要死得了不起”。经中有时候说到阿罗汉“踊身十八变”，然后般涅槃，这都是有的。但这死法太了不起了，增长我慢。对于修习不净观察、增长这方面的胜解力，有什么关系呢？

修慈心禅，我说不要关注过场动画（过场特效），它跟你要修的德行没关系。严格来说，这是心还不太老实，心有所希求的样子。没有那么多花样，只是老实实在地修习德行与智慧，好吗？

4、翻脸的猫——强化无嗔的力量和普遍

法友：师父吉祥，对亲中怨、房间的人、省内的人、中国人、全世界的人散播慈爱，我感觉没啥困难，不能说太强烈，但内心还是很轻松、很轻盈的感觉，很快都同样节奏就走下来。上周，师父给区分了什么是慈、什么是染爱。我对小动物喜欢，但不走近它。那天，小猫把脑袋贴着我的脚背，当下我就想起师父说：“这时候不是因为你需要，是它需要抚摸。”我就想对它散发一下慈爱，因为猫大，我还是有点害怕，摸了两下我就起来了，但它跳起来张着大嘴就冲到我腰的部位，并且撕扯了我的衣服。坐上有时候会想起这画面，我就想化解，我的爱是怎样的充盈，而且没有一丝恐惧——我会发现好像有点难。

法师：好，教你们一点猫语。当猫蹭你，包括向你亮肚皮的时候，你不要以为它是要让你摸它肚皮，它只是表示对你的友好，并不意味着邀请你去抚摸它。你是这门外语不太精通，所以有一点误会。实际上是这样，所以要先说一下。这也是它觉得它要找回来的一个原因。“你干啥？人家就跟你稍微表示一点善意，你怎么还这么过分？”它有这个不满。这是因为语言不通造成的障碍，这个事情是这么把握。

说到心，其实还是对不可意境，包括威胁到自己的境，心不能够无嗔摄持。后面关系的是什么呢？感觉到“我”受到威胁，也就是自我的安全受到威胁。这也是我在引导修习，包括跟大家说的时候，算是一类稍强的怨的境。它还没有对你造成伤害，只是吓一跳。前面还这好、那好，后面怎么就翻脸了呢？太出乎意料，吓一跳，对于它的猫德也产生了怀疑。实际上反映的是，对于多强的不可意境，自己能够以无嗔摄持。

所以，你也不用在这上感觉到挫败、不满意或者是犹疑。意识到，有一些不可意境，我还不能够那么轻松安然面对，那在敌怨的境界上就要渐次的加码，来强化自己内心堪能，强化内心无嗔善法的力量和普遍性。还是要强化。因为，一般意义上范围的普遍化，往往对于这种清晰强烈的个案呈现得不清楚，所以我说，群体的修习是建立在亲、

中、怨个体确实有平等慈的基础上。怨敌境里你完全可以放进这只猫，甚至就是这场景下，向你这样的扑咬，自己内心调柔、慈和、安稳地对它散播慈爱。让自己内心的慈悲，即便面对过去内心惊动的境界，也仍然安稳、慈和，充满真诚的善意和关怀。可以过去的。

5、结合不净观修慈

法友：师父，您刚才说不净观，无识身可以按器官，比如胃、肝、肾……去散播慈爱，无识身修不净的时候，如何取（相修慈）？蛆虫都爬满……

法师：首先，我是对修不净观，而且不净观比较善巧自在的人来说的。我知道你有所修习。一般没有修习的，完全不用管，知道“这不是说给我的”，该怎么用心还是怎么用心，就好了。

修习不净观，知道取人相其实是有不同取法的，特别是不净观胜解比较坚固的，一般取人相习惯取不净聚。我们一般的修习慈心，面对的是具有生命的个体，换句话说就是“活着的”，至少呈现在我们面前的状态是活着的。哪怕对已经往生的人来修习，也是祝愿他不管现在受生为何，仍然是对有情后续（就是他的相续现起）来修慈。

你问“对无识身这个相”（修慈），不，不取无识身相。无识身相不就是死相吗？我是对活着的修，即便对故去的人，也不是对故去人的尸身修习，而是他余处受生，对这个相续的有情现在活着的情况（修习）。可以不知道是什么样子，但是，做为自己业的承载者和领受者，他现在可能于某处受生，对这个有情来修。当你取众生相来修的时候，都是对活的，这才有“望彼安乐”的一层义。对自己也一样，你现在也是在活着，在修不净观的时候，就是有识身的不净相就好了。

不过，你既然问到这儿，我不妨说，无嗔善心强的人修无识身不净的时候，一样是调柔、慈和、充满明智地观察，内心没有什么不舒服。一般人想到血涂、脓乱、蛆虫咬噬这些，会很不舒服，那不是别的，就是净妙颠倒想和自我爱都没有得到调伏。无识身不净修习相应，净妙颠倒想、自我的有身爱是得到了相当的调伏；再配合以无嗔的善

法，心调柔、慈和、完全满意地面对着种种不净来做观察，那也是可以的。但是，不是让你修众生缘慈的时候取无识身相。

这个问题说到这儿。

6、有理想，但不理想化

法友：师父，对于周围人的付出，我可以不求回报，但是如果自己觉得被误解了，心里可能会有委屈，然后该做什么我还是会做，但是能够看到内心的格局不够，会有屏蔽，好像自我保护起来，其实会有结。慈心禅的修行中，我应该怎么去把这突破掉？

法师：这可以把具体的人放到怨敌里面去修习，比如，这人是怎样地“把我的好心当成驴肝肺（东北话）”。像你说的“感到委屈”，委屈是基于别人的误解、不解。那么，修习的时候，因为这情境、这类事其实是造成了自己内心的对立，就这个事放到怨，不是说彼此的关系一定是敌怨，只是为了对治这一类，放到怨中去修习。你可以是这类情境下——“可以啊”“愿你安乐”，心能够接受，即便是在这个情况下，我内心仍然是这样决定的、有力的安稳、柔软和慈爱。

另外，就像佛法所说的，这个有情世间是从无明颠倒来的，由无明颠倒而有贪嗔、染爱等等表现，这个世界是染污心成就的，能理解吗？作为一个对于佛法有了解，对于有情有所了解的人，我不应该对这个世界投以理想化的期待，我应该知道这是一个颠倒苦集的世界。在这样的世间中，我能做的最好的事，就是推动自己和他人走向生命的净化和圆满。我现在做的，就是与此相应的因缘。针对我过去的不足和烦恼习惯，有时会有挑战性，但这是前进中上坡路带来的困难。那又怎样呢？我仍然要这样坚定地走下去。

不要因为一时的不理想，或者对某些情况的不能够接纳，乃至自己内心的挫败感，就放弃了自己的理想。我过去说：“正因为世界不理想，我们不理想，所以我们才需要理想。”如果世界已经很理想，我们个人也很理想，你问问佛陀，他还有什么没实现的心愿吗？正因为不理想，所以，我要保持自己的理想，我要向理想不懈努力。有理想，但不理想化。

你的问题说这些。

7、发现一个问题，解决一类问题

法友：师父，下坐之后，比如在生活中注入慈，但是由于外境还会给我们带来一些烦恼，尤其一些比较粗重的烦恼现起的时候，我们应该怎样去运作心，把慈调动起来？

法师：问题是：现实生活中不可意境的这些逼恼，如何在这个情况下，还能够有慈心摄持？这跟刚才问题其实是有关联的，包括前一个，都是关于如何面对真实的不可意境，而能以慈心相应。

这就说到了不可意境作为所缘来修慈的重要。所以刚才在谈，“怨”在向后的修习中一定要有相应的侧重，因为这关系到你慈心的稳定性、力度、普遍性到底怎么样。挑战往往不是来自于可意境或者中庸境，最多的还是来自于不可意境，也就是所谓敌怨的境界。

关于这个，一方面是像前面说的，你可以把具体的对象甚至带着情境来对他修慈，很重要。人们根深蒂固的情绪模式，我过去说，如果写 AI 情绪模块，根据人的情况提炼，就是两个基本原则：可意生贪、不可意生嗔，没了。所有的爱恨交织，都来自于这两条基本原则。意味着什么？我们没有做专门训练之前，心一直是这样的，所以不可意境就习惯性的有这种嗔引发。现在要建立的是挺革命性的事儿，就是境界可能是有逼凌，我也可以有智慧分抉择的如何应对，但是我的心不被境界所转，不做境界的奴隶，我的心不发生嗔，而仍然是无嗔。

如何来具足这种堪能呢？如何摆脱过去那样单调又没有建设性的情绪模式呢？（所谓可意生贪，不可以意生嗔。）当然要在可意、不可意、非可意非不可意的境界上，修炼心的平等。平等的嗔？当然不是，平等的无嗔。过去也说，当在这样可意境、不可意境、非可意非不可意境上，能有完全一样的、平等的慈悲的时候，意味着你有一点情绪模式上的突破——甚至可以夸大一点——有一个革命性的里程碑，因为你在模式上有所突破了。这个训练，一方面是针对具体情况这种个体的修习。

另外，我过去在群体修习中说过一种情况，就是对于自己生嗔的境，提炼令自己生嗔的相，然后做普遍的类别修习。记得吗？我过去常常举的是不那么牵动人的。比如，看到容颜丑陋的人，心里不舒服，肯定看到容颜端正的人，心里就舒服，那就对容颜丑陋的修。这是一类人，不是某一个人。发现今天看到一个人，心里不舒服，为啥呢？长得有点抽象。那知道了，自己上坐来修，个体修习时，把他放到敌怨里，修完了；普遍修习的时候，把容颜丑陋的人作为一类来修，修到慈心真诚的情况下，自己觉得完全跟其他情况都一样的情况下，把这一类和他对面那一类放在一起修平等慈。比如，容颜丑陋的和容颜端正的，本来是一类生贪、一类生嗔，现在，我在生嗔的惯习境上已经有这样的慈了，我再把生贪的境跟它并举，就这两类修平等的慈悲。这样训练，一定会非常有效。

问题是，这个工作要年深日久地做。不要像感冒打点滴那样，要像事先打疫苗那样。感冒打点滴，那是马后课；事先打疫苗，那是预防医学，那是防范于先。发现一个问题，解决一类问题，这不是你们工作中都懂的吗？发现一个问题，只解决一个问题，这工作方式太没有脑筋；善巧的话，都是发现一个问题，解决一类问题。那么，在身心的改善上，也是如此。发现了我在这个境界上有嗔，不要满足于对它已经无嗔了，不要满足于此；问一问，是这个有情或者这个情境什么相，引生了心中的不安、对立、对抗乃至敌怨？然后做群体的修习（就是普遍性的）。这会有什么好？你真的在这个修习坚固了，以后再遇到这种境，云淡风轻，心能够很容易以自己惯常的、良好善法相应的状况来面对。

这也是对前面若干不可意境一个总的、相应的总结。

8、把《吉祥经》作为日课

法友：到后面那句“安乐吉祥”，安乐和安乐因，这个在内心当中还是不太好去调动。

法师：所以，我一向建议大家好好地诵读、研习、串习《吉祥经》。《吉祥经》也不长，二百多字，回去以后作为日课，慢慢地就能够背

诵下来，背诵下来，也常常品位，就都习惯了，就都了知了。

按照某一种科判方法，《吉祥经》讲了三十八种吉祥，从“勿近愚痴人”这样跟什么人接触、打交道的把握，到“实证涅槃法”，它的跨度是足够大的。有的是安乐，有的是安乐的因，以安乐因为多，安乐的支撑因缘，安乐的主导因缘，或者是远离不安乐、不安乐因。自己去看一看，也可以做一些分析和体会。这样久了，就对于什么是吉祥、什么不吉祥，会有敏锐的判断。当然好。

9、修行不打马虎眼

法友：师父，有一个可能也有一些因缘的，他每次看我都往我头上瞅，不想让他瞅，他非得瞅我，我特烦他，还不好意思说，我一说，别人都说我学佛怎么学成神神叨叨的，我还憋着这股气，两个人已经形成内抗。我现在修怨的时候，连提他都不能提起。刚才师父说，把这种提炼放在群体来修，我应该放到群体里具体的哪一类修？

法师：首先，所谓“放到群体修”，我的前提都是“个体过得去”。在作为个体对象修过不去的时候，你放到群体里修，我可以给这事情定个性，叫做“工作打马虎眼”“对付上级检查”。要真的能过得去，真的变成在个体上有平等的、坚固的慈，然后再说，解决这个个别问题之后，把这一类问题也都重视起来，都解决了。是这个意思。而不是“这个问题我解决不了，我就比划一下，装作解决了这类问题”，这是不一样的，不要把这个当成捷径。我们一定要知道，修行佛法，就算披肝沥胆也要真实改变。不是给自己一个交代就算，更不是给我，或者给其他人什么交代。记住！我们东北话说了：“谁也不好使！”你不需要给任何人交代，但是要真实面对自己的心，真正改善它。

10、有益适宜，以法为则

法友：有时候我一提起师父，他就在那哼哼，后来我也不说了，我对这个人……

法师：心里对人调柔无嗔是一回事，具体的处理人际关系——这

人是可以亲近、不可以亲近，适合亲近、不适合亲近，乃至适合跟他说话、还是不适合跟他说话，适合多说话、还是最好少说话……是要靠智慧抉择的，不要感情用事。这是我一直说的。就算慈悲强胜，不是拿慈悲去做方案，那是感情用事，要用智慧做抉择。假如说，他就是愚痴人，现在也帮不到他，带着柔软慈和的心远离，希望以后有因缘能够真实地帮到他。但是现在靠得近，自、他俱苦，何必呢？那不是愚痴吗？

有一些，你也不用在意，就算人家真的幻视，你跟人家幻视较什么劲呢？明白我的意思吗？我不说他能看到什么，因为就我对于人情况的了解，这类里边作为生理心理现象的多，而且占大多数，不要那么轻易认同。你是对于真实和虚幻，还不具有太强的洞察力。在这上他是真的、假的，关系不大；问题是自己内心有嗔、无嗔，这个关系大。要是过不去，总是想“他怎么怎么样”，你就想：“他的事他自己负责，我的事我来负责。我要负责的，是自己内心的善法增长、不善法调伏。”然后，人际上的远近、多寡，要靠智慧。因为有时候，这种彼此之间的情绪感受是双向的，当你感觉不舒服的时候，对方不一定是多么融洽。修慈修得真好的，真的能够不受这些影响，你往上贴得近，人家感觉受逼恼，他烦恼相应，再有一些更强烈的彼此相互作用，也不一定好，何必呢？这就是要以智慧来把握。

我常常说：要看一看自己的决策，是不是对于自他安乐增长、恼苦减少有好处，是否有益。如果无益，我为什么要做呢？如果无益、甚至有害，那我一定要避免。动身、发语，有时候真的是“多一事不如少一事”。什么意思？乱做不如不做。身心都是如此，身语意都是如此。特别说到自己的调伏，更是如此。让自己随顺于相应的善法，更加调柔、安和、寂静，对于自己的动身、发语，乃至心的起落，都加以正知的审择。有益、适宜，以法为则，而不以“我想要”或者“我内心有一个劲儿要干什么”，不以这个为则。以法为则，来抉择应如何、不应如何，这是很重要的智慧力的抉择。刚开始，也许觉得比从前多了一个工作，还挺费力，做久了，就成为自然的、瞬间的、如理的反应和决策。我过去讲过好多回，“从心所欲不逾矩”是可能的，但是，需要这样的真功夫。

你的问题说到这儿。

11、众生缘慈到法缘慈

法友：师父，您说可以根据自己当下所学的修，今天的第一坐弟子是以众生缘慈和法缘慈交织着修的，第二坐通过六入处因缘流进入到缘起无常和无我的法缘慈的修习。现在只要一提起，或者听到“愿我没有敌意”，我就能够回到因缘流上。有众生缘慈，又有法缘慈，又通过六入处转到法缘慈，能够感觉到五蕴交织就是这样无敌意、无烦恼的，还有怡然的、悦意的柔软慈和，特别自然。我不知道在这种慈心下，有没有智慧分？

法师：不管是从蕴的角度、还是入的角度，如果来如实观察身心，都只是这样此有彼有的因缘，并没有一个内在的、作为它自身而存在的主体——所谓的我，基于这样明智的洞察，来配合以慈心，这是法缘慈。但是要注意，只是对着五蕴修、六入修，不是就一定是法缘慈。因为内心的我见如果没有受到触动，很可能是隐含着我的色、我的受、乃至我的识，我的眼、乃至我的意，这情况本质上是众生缘慈。上一坐末后的引导，我没说这是法缘、还是众生缘，意思就是“随缘”。你那里没意识到，那就肯定是众生缘；你那里有明晰的觉照，只是这样的因缘，无我可得，那就可以是法缘。我这边就随大家的因缘，所以叫“随缘”。

法友：师父，提起缘起的、无常的、无我的，能够感受到，因为从六入处前后因缘流修过来的，但是到色受想行识的时候，感觉那种自体感又出来了……

法师：如果真有无我慧，不管从蕴观、入观，或者四念处的四处观察，乃至六界的观察，怎么观察都不会有变。如果，从这儿观，好像有一点无我，换一个角度，主体又出来了，这是无我慧不相应，是无我慧的修习还不到位。这没什么，能有修习就很不错了。自己知道这意味着什么，继续修习就好了。

另外，你说到众生缘、法缘的交替修习，可以。我的建议是，你在自己很有难度的个体、个案上，要以众生缘慈突破它。我甚至都不

建议先以法缘去帮忙。用法缘帮忙是容易的，观察自、他，都是因缘无我的，谁？嗔什么呢？谁？不满意什么呢？谁？放不过什么呢？有什么意义呢？建设性在哪儿呢？我常说：“好不容易挣点钱，吃点大米饭，都干这个用了？”意思就是，它有什么价值呢？这当然容易帮助自己心放下、心放过、心转变。但是，要是智慧不明利的时候呢？明白吗？所以，我向来建议众生缘先行，就算是笨活儿，一镐头、一镐头地刨，也要把这个山头刨掉！然后再说还有用核弹直接移平它的方案。上来就核弹，国家总能给你发核弹呀？意思就是，不一定智慧总是那么明利，智慧不明利的时候，内心无嗔善法，经过这样攻坚克难，它会显得更有力量。而不是一看到山包攻不克，就寻求重火力支援。就算一镐头、一锄头去刨，也要给它刨平，在这个过程中，增益其所不能。

12、以智慧摄持修行

法友：师父，就是色和受之间觉知，是在色的觉知，还是在受？因为经常是在受上能觉知，但是这个对吗？

法师：如果四念处或者五蕴，在色上、在受上修习相应的观察，都应该修习，也都可以修习。但不意味着在同一坐上必须都做等量修习。色，可以去觉察它，受想行识或者身受心法，都可以去觉察它，在于要干什么、为什么。

这就是我说的，坐前问自己那几个问题：“我为什么要修行？不修行行不行？”也许一开始修行，自己也说不上为什么，可是毕竟学久了，还是有一个逻辑在里面。接下来：“我这一生如何修行？”这是战略抉择。什么道理？“为什么？”为什么要这样选择？然后是这一坐具体的问题：“这一坐我如何修行？”注意后面的“为什么？”我想出去放二踢脚就放二踢脚，那是小孩子的把戏。问为什么。这是什么意思？以智慧来摄持你的修行。

你们都知道八正道，我常常说：“不是你修定，就一定是正定，不是你修念，就一定是正念。”《阿含经》说得很好，“你有没有四谛慧摄持？”说得明白一点，你有没有正见摄持？一开始，你怎么拿

正见来摄持？这几个问题就在帮你抉择：回答第一个问题的时候，就是基于缘起或者四谛的抉择；回答第二个问题的时候，就是结合自己具体因缘，在修行道路上的抉择；回答第三个问题的时候，就是自己具体的基于正见的抉择摄持。我修什么？为什么？你要回答自己这个问题。我修行为什么？包括到这一坐，我为什么要这样修行？然后还有后边属于这个问题的子问题：修行遇到了散乱、昏沉等等，我怎么看、怎么处理？还有一个问题，为什么？

这是让自己以智慧摄持，明晰修行的战略、路线以及具体的战术，越修越明白。不至于修了很久，有好境界，是撞进去的；不得力，不知道怎么得力。如果常常以智慧摄持来抉择，这一切如灯光照明，自己明确地知道为什么修习，乃至这一坐为什么要这样修习。这是很重要的。

包括之前有人问：“这么多修习方法，我修习什么？”这就像你到工具间，工具管理员问：“你要取什么工具？”你说：“这么多工具，我应该取什么？”管理员会告诉你：“这要看你干什么活。”你要修剪树枝，就要拿剪枝的工具；你要下地去锄地，那就要拿那些工具……你要干什么活？为什么要干这个活？修行也是如此。

至于说修习五蕴的观察，色受想行识都应该观察。修习五蕴观察是为什么？是为了洞察身心的实相。什么实相？如果用《阿含》常说的，是无常、无我。因为一般人感觉内在有一个我，在我活着期间，有一个一整个作为我自己的内在的主体，贯穿着整个生命。这个内在的我，意味着所有价值的依据，我这一生活着，所有的意义和价值都是基于这个东西。所以，佛法的智慧才能给人带来生命真正彻底的革命性的改变，因为它会让你洞察后面的实相。

观察色受想行识，是为什么？学《阿含经》就知道。观察五蕴、五蕴的集灭味患离，是为什么？是为了如实知离苦。这就说到相关的事情，愿意修习如实知，当然好；可是这不是靠神秘经验撞进去的，即便最后属于契证性质的无漏慧，它是基于闻思修而渐渐引发的，并不是神秘的撞进去的。

这后面的问题是：对于修道的原理了解不了解？说得更深刻一点，

能不能看到修道是怎样的缘起？修道是不是有为法？是。有为法，是不是缘起的？是。修道这种有为法，到底是怎样的缘起？落实到一有情的身上，比如所谓的落实到“我”身上——我现在这因缘，如何契合于道的修习？为什么？如果不能了解，实在的说，这说明闻思有所欠缺。闻思在解决什么？解决世界观吗？能解决一些。最关键的是，解决我们对于苦和离苦因缘的了解，然后能够照方抓药，自得其利。

不要忽视闻思，特别是你想修如实观。仅仅是想修一个共世间的定，闻思的迫切性还不是那么重。所以，早期我带慈心禅的时候甚至说：你甚至不必是佛教徒，你也不必非要懂得佛法，引导你来做相应的修习，这是人身心普遍规律决定的，这样修习就会有这样的结果呈现。但是，如果修习如实观，这个是自己有更高指向的，这里边有很多精微的地方，历史上也有很多歧路，自己不了解，实在是不安全、不稳妥。所以要修如实观的，更要重视闻思。不是“我修习如实观，去引生明就好了”，你至少要做关键的闻思。

因为，你说的问题如果向后说，是如实观的问题，所以有所强调。至于是观色还是观受？都行，不是必须锁在哪一个上。你说“观受更容易”，不一定，当舍受现前的时候，它是不明显的，反而是身色的粗重性、粗显性是随时可缘的。这也是四念处或者五蕴，色在前面的一个原因，它容易被了知，容易被缘上。

这个问题先说这些。

13、嗔与受

法友：师父，我是在日常与人接触的时候，受是在情绪上，习惯性的觉知自己起情绪了。

法师：那是贪、嗔相应的心所。如果觉知贪嗔，放五蕴里主要是行蕴摄；放在四念处里，是心中有（贪）嗔，如实知心中有（贪）嗔，这是心念处。并不是像你想象的是受。受，是指的苦受、乐受、不苦不乐受。那是什么呢？如果这个情绪引生了内心的痛苦，知道这是心苦，心中有苦受，有心苦受发生，这是受。但是，当你真的注意在受的时候，说得明白一点，就以心苦受来说，你注意的是心里的不舒服，

心里的苦，而不是那个情绪。当然，一般人是没有办法很稳定的做这种细致区分的缘故，你也可以笼统地说，是自己连带的觉知了嗔和嗔引起的不可意受（苦受）。这要知道。

如果用念处的语言体系说：知道心中有嗔，这是心念处；知道嗔引发的心苦受，这是受念处。如果用五蕴来说，是观察到行蕴中嗔的活动，和与此相关的受蕴中的苦受。但是，于诸烦恼应修对治；不对治，只是做观察，也不是不可以，但有时候容易成为放逸的借口。

法友：师父，是不是加上慈心之后，情绪的力量就小了很多？

法师：如果真的有慈，且慈足够稳定的话，就像水火不相容一样，当你慈心稳定的时候，慈在场，嗔就没法在场，二者势同水火。对一般人来说，嗔强盛的时候，无嗔提都提不起来，就是因为它们是互相相斥的内心活动和状态，

14、智慧配合慈心

法友：可以日常打坐修慈心禅，生活中在待人接物中觉知吗？

法师：具体修什么，其实要看自己修行为什么。我提倡慈心，只是因为我看到，慈心对于大家现世生活能够带来的好处，当然后世也有好处，它向后的接口很充足——用你们熟悉的话说，这叫“向上兼容度高”。不管是现世的利乐、后世的利乐，还是向于解脱、向于菩萨道，它都可以丝滑地连接上；而且在好几个里，它都是很显著的、能够带来支撑的力量。所以，我常常在推动。至于个人，跟什么相应，愿意修习什么，那是个人的抉择。

如果坐上修习慈，平时怎么用功？平时可以一样用功。像上一坐教的，如果慈心有一定基础了，可以直接调动慈，就是心趋向于什么、心作意于什么的时候，可以比较不费力的以慈心伴随，生活不知道要变得多美好。试一试，就知道了。在家洗菜，内心是这样满意、柔软、温暖，充满了慈风、和雨，这菜都洗秃噜皮了。这样生活，处处都是安乐处。只是没有体会到，当你体会到，千金不易；如果放逸、失去了，你会觉得很苦涩，“我本来可以过那样美好的生活，现在却不容

易捡起来了”。只是，对于很多人来说，这些就是听听，听着挺美好，但是那又怎么样？你尝试过，就知道什么叫做“内在的美好、满足与幸福”。不过，这有一点点什么呢？容易造成人对外所求的下降，可能影响消费。

平时以这种觉知伴随，可不可以？当然可以。我刚才说的是，如果坐上修慈，坐下可以以慈心伴随，就是我常说的“慈念于……”还是以洗菜来说，身心全然地在洗菜，完全没想着“要尽快地洗好它”，或者“这个菜怎么这么难洗”，只是该做什么就做什么，内心调柔、安然、怡然、喜悦，完全的满意，完全的接纳，再配合一点智慧，知道该怎么洗，不要真洗秃噜皮。就可以这样。待人接物，也可以这样，甚至知道某个人现在要保持距离，也是慈和的远离。

因为有智慧配合，所以自己的善法并不会成为弱点。这不是你们多少人担心的吗？“我要真修得那么慈悲了，这还怎么管事？”管事靠智慧，本来管事也不是为了伤害谁，跟慈悲有什么抵触呢？特别我们是做恰当行业的、有正确价值指向的，只是为了让自己的用心更好、更正确，配合以智慧，能够更恰当地来把握、来处理。

这是我常常要跟大家提一提的。人们内心中，总是担心自己太善良而受伤。（这个描述有点不太好）如果这世界一定要二狗争食那样去争夺的话，你慈心强了，可能确实会表现得不像人家那么勇猛，但是你也可以少很多过失，少受很多伤。另外，佛法向来是智慧和德行并举，甚至智慧是更根本的。我鼓励大家修慈，从来没说“你不要长养智慧”。智慧是很重要的，增长自己关于缘起的智慧，恰当地认识自、他、环境相关的因缘，没有情绪遮蔽地去做抉择，通常意义上，只可能做得更好。

因为人们太容易受情绪的覆蔽和左右了，这就像稠密的树林，你在其中穿行，不是这个枝刮你衣服，就是那个藤来绊你的脚，这就是烦恼的障碍；如果这些烦恼稠林被调伏了，就像你在康庄大道上。同样是以步行或跑步，你在空无一人的操场上，还是橡胶跑道，当然会更快一些。烦恼稠林是障碍。正确的修习，能够调伏乃至最终熄灭这些烦恼，会给人带来真正的好处。

这个话题就说这些。

开示 洗涤尘埃

大家如果没有问题了，我对慈心修习再说几句。

佛法中的任何修习，都不是“我知道了”就可以，它一定是千锤百炼的。我常常比喻为练功夫，或者说练游泳。你想一想这些事情，这个功夫不练，第一，不会出功夫；第二，过去曾经出了功夫，你练一练，自满了或者放逸了，不练了，放个五年、八年再看，也许就容易被年轻人偷袭了，那个功夫就会退步。所以，我过去说到佛法的实践，要有一个终生修习的决定，把它变成生活中雷打不动的一部分。

我过去用的譬喻是，没有几个人每天睡觉还要做思想斗争：“我今天到底要不要睡觉？”对于一般人，真正彻夜不眠的，这一生是数得过来的，除非一些特别的岗位。如果没有什么很特别的事，我们都不需要斗争斗争“我到底睡不睡觉”，会很自然地选择睡觉。你说那是因为困了；你这颗散乱的心、不安生的心，也在告诉你，它需要洗澡了，你为什么不去清洁它呢？你是没有听到它的呼唤吗？禅修营的时候问过这问题：“你有多久没有洗过心了？”我还记得，当时下面一大片震惊而无助的眼神：“还有洗心？！我都不知道怎么洗。”当时是夏天，我说：“我们现在条件好，大家讲究的话，每一天可能都要淋浴一下，这个手，也是一天洗好几回，非常在意自己的清洁卫生。可是这个心呢，有多久没有洗过？”主打一个随缘，是吧？这是问题。

看看自己，每一天规律的、甚至是比较有深度的禅修，自己的心是什么状态？放逸、奔忙于红尘中昏天暗地，这个心又是什么状态？我们不说“尘劳迥脱”，说一说“洗涤尘埃”，可不可以？每天做一做心的呵护、心的养护、心的洗涤，就那么对不起自己吗？为什么那么难、那么不情愿？因为洗了别人也看不见，白洗，是吧？活得多大公无私——“我的每一分努力都是因为别人”。别人不知道，我就不修行了？别人看不出来我修行，我就不修行了？别人欣赏不到我修行之后的心里美，我就不修行了？你可以有很广大的为众生的誓愿，但不是因为让众生欣赏，而是帮助人走向生命的光明与解脱。甚至他不

知道是我帮的忙，都可以，做一个默默无闻的普鲁士人，也很好，也很欢喜，也很满意。

佛经中不就讲一件事吗？有一位外道的修行人遇到佛陀，佛问他：“你跟谁修行？”这人要出家，他想去找佛学习，说：“我跟沙门瞿昙学习。”佛心里说“哪有这事儿”——这是我给配的画外音，两千多年之后的画外音，不知道符不符合事实。然后，佛陀跟他一番问答：“你知不知道佛说什么呀？”“不知道。”佛陀给他讲法，这人当下证入圣道。他才知道，当面的一定是佛陀。佛陀在利益他的时候，他不知道那是佛陀，佛没有自报家门。“你知道我是谁吗？”按现在的环节，就应该互相递名片了，是吧？佛陀不在意别人知道不知道他的了不起，甚至不需要知道是不是他，他只是帮助人离开苦恼、离开染污。

如果我们对自己负责，或者真的有对众生的誓愿力，那更应该建设好这一切的根基。

时间关系，我们就到这里。大家各自好自用功。

20240602-1 坐上修

大家身心调顺，一起来做这一坐的修习。

……修习中……

还是要做一些提策。如果想让自己的修习更容易有进展，那么，绵密、不间断是很重要的。像我说，起身的时候，也是这样摄持心，抬足落足、行来去往，也是这样摄持心。只是修行的威仪（也就是身体的姿态）变化了，心为什么就不去做好的因缘了呢？心，仍然住于相应的善法，不是一定要做复杂的引导慈的工作。因为一坐修下来，按说应该在慈上有所受用，慈心现起，慈心也可以安住，现在，只是一般性地维系着慈心。可以用一些关键的词语，来维系相应的无嗔善法（或者慈心）。比如，抬足、落足，心可以普遍性地缘于内心的慈。去来动静，不是只能缘身，也可以缘心——缘于心中的慈，如果用念处的话，是修习心念处的意思。现起慈、安住慈、了知心中有慈，是这样的——“愿一切安乐”。也可以系念于身，只是是慈念于身。这样心相续而转，更容易有坚固、有进展。

我们下坐。

20240602-2 坐上修

修习得力，是坐上坐下都要得力的。说“制心一处，无事不办”，要有调伏心、净直心的决意。看到过去这颗心散乱的状态，实在是有点成熟的样貌，比之于人身，就像少儿多动症一样。大人的心相，是没有那么多的躁举的。心善安住、心善调伏，随心所举，皆是随顺于正见、正念、正知等等，那是我们努力的方向。

好，我们下坐！

20240602-3 坐上修

于诸烦恼不信不随逐

让自己的心，习惯于柔软慈和地面对内、外的一切，身心调柔而住，随顺于正念正知。发生了散乱，对散乱、散乱相应的境界，也是柔软慈和地面对，然后心决定地放回所缘，放回应然的运作。内心于慈有决定意，调伏内心的贪嗔等躁扰，用正见去摄持抉择。少一点颠倒之下的“狂热”，如果对这世间没有明智的洞察，那么，我们所有的作为，充其量只是人天善法，蒙在无明大盖之下。

于诸烦恼不信、不随逐。对于修习止观，主要的盖缠：贪欲、嗔恚、掉悔、昏眠、疑，于此等烦恼，能够敏锐地觉察，能够认清它的性质、过患，能像避火一样，不接受、不认同、不随逐。

看一看你的散乱，是怎么发生的？

看一看你的昏沉，是怎么发生的？

看一看你想要一个更有意思的心，是怎么发生的？

看一看你觉得当下身心这样运作好像乏味、无意思，是怎么发生的？

于此一切，至少做到不信、不随逐；能有智慧的了知，当然更好。内心只是柔软、安和、怡然、自在地去做慈生起的因缘；生起了，安住于慈；尚有余力，可以慈相应而修习如实知。

我们一起来做修习。

……修习中……

末后做一点引导。

念处修慈简单引导

也许现在开始感觉到腿痛，那是苦受。过去的情绪习惯，是对于苦受排斥、不接受；排斥不得，就会烦躁地、躁扰地不得不与烦恼共处，不得不与苦痛共处。

现在，以柔软慈和的心面对身苦，柔软、温暖、包容、接纳、满意、很满意。如果，情绪反应、意志倾向中出现排斥相、出现抗拒相、出现对立相、出现不安相，内心对这样的排斥、对立、不满、抗拒、不安相，报以柔软、温暖、开放、接纳、包容、满意、很满意。

前者是对于受修慈，后者是对于行蕴相应的内容修慈。如果以念处的语言说，能意识到是心中有这样的排斥、对立等等，对心来修慈，这算是“心念处”；如果只是纯粹地缘相应心所而修慈，那是“法念处”。

以此略作引导。大家要意识到，我们对于内外的境界发生认识之后，必然会伴随有意志倾向的发生；只要有意志倾向处，就可以有无嗔相应，就可以有无嗔摄持，就可以有无嗔伴随。让自己的善法普遍、广大、坚住、有力。

好，我们下坐！

20240608-1 坐上修

慈心的修习，对于我们希望生命能够变得更净化一些，内在更圆满一些，现后更安乐一些，它确实有非常显著的功效。当人们不去认识这颗心，只是凭借着与动物类似的、基于痴闇的贪嗔，来运作自己的情绪的时候，那是很简单的——可意生贪，不可意生嗔，这一生就在这简单的模式里反反复复运作，自己还觉得好像经历了很多。不！你在情感上只经历了“可意生贪”“不可意生嗔”这两件事。在情感模式上，跟外面的小猫没有本质区别，没有高明到哪去。人之为人的高明，是因为我们主观能动性高、智慧分别力高，我们有如过去论中所说的忆、梵行、勤勇这三类作为人的特胜。不发挥它，那就是披着人皮，没有发挥人的特胜，仅仅徒具其形，没有什么高明。

作为人，最难得的、不同于其他有情的，其实不外乎是智慧和德行的上限可以达到很高。所以，我们想让自己这一生真的更有内涵、更有光彩、更有价值，那应该在智慧和德行上特别地着力。即便去做一些外在的事功，也不再像过去那样，是为了让别人知道我厉害，或者通过成就来获得所谓的自我满足，获得别人的赞同、认同乃至羡慕和嫉妒，从别人的认许中感受自己的价值——这是不清楚生命的价值，所以只能寄望于他人，是拿自己的命，去博得别人的喝彩，这一生，难道就要耍马戏吗？不在乎外界认同与否，自己内心有没有基于道的价值指向？如果有，如何去实现它？仅仅是空知其理，却无法在生命中，被这样的理，引导为事，成为生命的现实，那终究还是比较遥远。

我们来做密集的止观修习，不是这个时间没有别的用法，而是知道，这会给自己带来现后的利益。既然来做这件事，从战略上有所抉择，那么战术上我如何来做？我为什么要以修习慈的方式来度过这一段的修行时光？我在这一坐中，可能遇到哪些对于修习起干扰性的内心现象？如果我遇到了将要昏沉的兆头，我应该怎么看、怎么办？如果我遇到了散乱的情况，发觉之后，我应该怎么看、怎么办？问清楚自己，对于为何修行、为何如此修行，面对种种可能，自己应该以怎样的认识和操作，去善巧地应对——内心清楚明了，决定、不可引转

而投入相应的修习。

我们一起来做这一坐的修习。

……修习中……

好，这一坐到这里。

起坐，但是不意味着不去修习，起身、行来、去住，仍然善巧地运作心。

20240608-2 坐上修

所谓“对自己修慈”，就是学会柔软、温暖、完全地接纳、包容、满意，对自己完全地接纳，完全地满意，柔软而温暖地面对自己，柔软、温暖、完全理解、完全接纳、充满善意、关怀与鼓励地面对自己，稳定地这样面对自己。真能够实现这个，获得内在的和解与整合，对于绝大多数人来说，是一生未曾经验过的体验。

基于对于自身无嗔的充盈、慈爱的充盈，而更加柔软、喜悦，更加自然而然地将这样的柔软、温暖、接纳、理解、关爱、鼓励，投注于另一个有情，投注于所有有情。这样的心，没有差别地普遍充盈于一切处，柔软、温暖、接纳、包容、支持、关爱、鼓励，甚至“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。虽然心出于强烈的慈爱，愿意替众生承受一切苦痛，而令对方获得安乐，但自己并没有因为这，而有任何的不安。对于“代众生承受苦，令众生安乐”，也是柔软、温暖、完全地接纳、完全地满意，为此而安和喜悦，即便烈火焚身。

慈心充盈、稳定、普遍于一切，又安住不动摇，强胜至可以代一切众生受苦而令彼安乐，也不为此而有任何的动摇，慈心充塞天地、周遍法界。这就是我们修习慈心到普遍的时候，内心应该有的真实感受。

从对自己真诚的慈爱开始，一步一步反复地修习，节奏不必太快，身心安和调柔。在其中，不管身心出现怎样的情况，以慈爱去面对，以慈爱去消融，以慈爱来包裹它。对于久坐的身痛是这样，对于内心可能发生的散乱也是这样，柔软慈和，对它充满理解与包容地淡淡一笑，将心柔软而又决定地再一次放回慈心。发现昏沉的苗头，既不跟随，也没有什么不满意、不安，柔软、慈和、温暖、关爱地面对它，慈心没有动摇。当慈心稳定地面对内外一切境界，其它与此不相顺的内心的活动，自然而然就站不住。身的苦痛即便仍然持续在发生，可是心这样柔软、慈和地安住，完全不受动扰。

好，我们一起来做修习。

……修习中……

令慈普遍于一切处，充盈于自己的身心，充盈于这个城市，充盈于天地之间。令自己的慈心，普遍于一切有情，普遍于一切处，感受慈心的柔软、温暖、接纳、包容、关爱、鼓励，真诚地以慈心含容一切。

在这样充盈于一切处的慈中，关注呼吸，慈念于入息，慈念于出息。慈心就像稳定的、遍布一切处的、柔和的光芒，呼吸虽然有入、有出，但是慈心没有任何的动摇，慈念于入息，慈念于出息。伴随着慈爱，关注到呼吸，内心对它完全地满意，由慈爱、满意，而有自然而生的欢喜。这样柔软、慈和，关爱于呼吸，喜乐于呼吸。

对身体的受，同样地以慈心来面对，以慈心来含容。如果一时内心中泛起什么其它的活动，强化慈，以慈伴随着了知，以慈来含裹。慈心遍于内外的一切处，遍于色心的一切处。在慈心柔软、安和、满足与喜悦中，安住，以及做必要的身语意的运作。虽然运作，慈心也不被夺去，也不打失。如果淡薄，就提策它；如果不现前，就举起它。让慈就像空气一样，伴随着自己。内心柔软、温暖、安宁、喜悦。

我们这一坐到这里。大家起坐，乃至用斋，以柔软慈和的心来摄持一切。

20240608-3 坐上修

做人之道

对于修习慈的内心运作，对于慈的内心状态，自己熟悉吗？愿意运作吗？喜乐于此吗？

人的心，总是有一些毫不费力、自然而然就容易发生的运作和状态——不用刻意，不用任何主观努力，不用自己主观上有意识地去做什么努力，这个心就可以呈现着、发生着——这些内容里、这些状态里、这些运作里，有慈吗？有无嗔吗？人心总有这样毫不费力就可以发生的运作，总有这些不需要主观努力就可以呈现的状态，如果它不是慈，或者无嗔这样的善法，那它是什么呢？对于你来说，是无所希求的无贪吗？是洞彻生命如实相的无痴吗？如果内心经常不需要努力就发生的运作、就呈现的状态，不是无嗔或无嗔相应，也不是无贪或无贪相应，也不是无痴或无痴相应，那是什么？那样的内容，对于多少有佛法闻思的你来说，乐观吗？

反过来，如果经过在佛法中的闻熏修习，生命（特别是内心的运作）开始有一些改变，自己能够喜乐于某种随顺于善根的运作，内心常常能够愿意去这样运作，呈现相应的运作和状态，那自己应该有一些庆慰，经过在佛法中的努力，生命过去随顺于贪嗔痴的运作和习惯，终于开始有了一些改变的样貌。

修行，从来不是莫名其妙、神秘的事，不过是染污的向清净的，迷谬的向智慧的，（就善根、不善根来说）总是由贪尘痴三不善根相应的向无贪无嗔无痴三善根相应的。检点自己修行进步、不进步，很好办：常常觉察内心中贪、嗔、痴的成分，和无贪、无嗔、无痴的成分，到底哪些更显著？又不应该是觉察完就算了，应该是常常让善法相应的运作和状态呈现于心。如果当前有不善法相应的运作和状态呈现于心，那么调伏它，一千次、一万次……不计其数。

有一类情况，是心的一类烦恼相：修习善法，慈心也好、念处也好，修习一段，心会觉得这样太单调，然后呢？去找一些什么事放松

放松，找飞着蝴蝶的田野，让心像小猫一样去撒撒野。这是一类烦恼相（我不去讲是什么烦恼）。包括在坐上修习，这一坐的修习，不说甘之如饴，至少这一坐，心相续于所建立的善法，应该可以持续下来。良好的修行是全天候的，如果对于这颗心不肯去觉察，觉察了，不肯如实去判断，判断了，不肯如理去改善，那有什么修行可谈呢？这人生，虽然知道了路头在哪，却不肯踏上正确的路，又怎么可能到达安乐乡呢？

用正见去抉择应如何、为什么。不要信这颗迷谬、狂乱已久的心，真的就像一只充满了贪嗔痴的小猫，不是想睡觉，就是想撒野，要不然就是想找事。它是可以持续地与善法相应的。当然，发现它不恰当的运作，也不必急着给自己扣反革命的帽子，不必急着开批判会。如果你抉择已久，如果抉择已成胜解，那当下马上就知道：这是什么性质的？有什么影响？应不应该随顺、认同？如果不，心此时应该如何？为什么？然后，自己如果有足够的无嗔善法，心对烦恼柔软慈和地远离，对于之前不恰当的状态和运作，柔软而又决定地远离。然后呢？一般人的心，没有办法不做任何操作，知道它现在的样貌、习惯，于是塞给它一些好玩具玩，比如，可以修修慈，可以修修止观，如果愿意，修习修习无所希求。在正见相应的正念摄持下，心在正确的轨道上运作。心脱开了正确的轨道，及时地抉择，柔软、安和、怡然、惬意而又决定地放回来。修行是可以常时喜乐相伴的，只要于心有善巧。善巧，很大一部分来自于无嗔的善法，慈心所要集中修习的，就是无嗔的善法。

这颗心从出生到现在，是这样自然而然地运作着贪嗔，而不知疲厌。为何修习无嗔善法，一坐、两坐、几坐之后，就想换花样呢？不要说出生以来到现在，习惯运作于自然而然的贪嗔；无始生死以来，这个把戏一直在玩，而且好像永远玩不够，这是生命的浊流。让生命这条河流清澈下来，让生命的水变得更甘甜、更甘美，不管是自己，还是有所接触的人，能够得到利乐而不是触恼。内心对于断恶修善，基于正见有决定的意乐，对于真有志修行的人来说，应该是自己最核心的意乐。这话说白了就是：“作为人，你一生最核心的事情是什么？”真有志修行的人会回答你：“作为人，我一生最核心的事情是做人。”

不是简单地受个教育、找个工作、成个家、传宗接代，就叫“做人”。基于人固有的善根、基于人固有的特胜，引发它、增胜它，向于智慧德行的增进与圆满，这才是真正的“做人之道”。

修止观，不是在搞奇特的事，只是在生命中拿出一些时间，尽可能地摒除其他的干扰因素，集中地来断恶修善，从这里养成一些内心中好的运作、好的习惯、好的状态，然后向整个生命去推广它。希望大家抱着这样的认识、这样的决意，来做每一次的修习。抉择清楚之后，最好能以这样正见相应的决意摄持自己，度过每一天，乃至度过这一生，到末后，走向后世的时候，你一定会为此而欢喜；如果这样走下去，自己的意乐和因缘合适，走向了解脱，不受后有，那确实是超过一切人天模范，以身为佛法在世间作证；如果不只是简单地希望受后有的福乐，而是希望如过去诸佛因地中那样，不计代价地，为最广大的离苦，而做自己能做的一切因缘，那你将成为人天之最吉祥处。

好，我们一起来做这一坐的修习。

……修习中……

增上意乐引导

在现在慈心的基础上，进一步地修习增上意乐。

将一个自己内心中最愿意为他付出的人现在眼前，他或许会遭受病苦，也将要承受老苦，将他身体上现在和将要遭受的身苦，真诚地拿到自己身上，代他承受，而他由此得离身苦，安然自在，充满喜悦。如果你的腿在疼，真切地感受这个腿痛就是他的身苦，代对方来承受相应的身苦，内心对此完全地接纳、完全地满意，为能够替他承受痛苦，而他由此得到安乐，内心欢喜。重复这样内心的动作，将对方的身苦（现在的、未来的）拿到自己身上，他由此而离苦安乐。一直这样，可以吗？可以。满意吗？满意。对方由此而离苦安乐，自己虽然承受着相应的身苦，而为他的离苦安乐，满心欢喜。

将对象换成另外一个内心比较亲近的人，将他现在和未来的身苦，拿到自己身上发生，替他承受这些身苦，而他由此得离身苦，喜乐安

然。对于代他受苦、对方得安乐这件事，内心自然地涌现满足与欢喜。虽然正在承受身苦，但为他由此离苦安乐，而欢喜满足。

将对象换成一个中庸的人，没有什么亲近、排斥的情感色彩，真诚、热切、充满慈爱地面对他，将他现在和未来的身苦，拿到自己身上发生，而他由此得离一切身苦，喜悦、安乐。如果有腿痛，那这腿痛就是替他承受的苦，从他那拿来的苦，这样作意。真切地感受，代对方承受身苦，对方由此离苦、安乐，为此而欢喜、满足。

将对象换成一个内心不太愿意亲近的人，有一点不满意的人，以温暖、柔软、充满慈爱的心面对他，真诚地希望他得安乐、得离苦。为此，我愿意将他身上现在和未来的身苦拿过来，放在自己身上发生，而他由此离苦、安乐，自己感受着这些，为此而心满意足。

将这样超胜的慈悲增上意乐，充塞于天地之间，遍于法界的任何一个角落，内心坚定、不可动摇，而又充满了柔软与慈爱，将一切众生的苦难，拿到自己身上来，调柔、安稳、不动不摇地承受，众生由此安乐、离苦，自己内心为此而喜悦无量。“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐。”

这一坐就到这里。

20240608-4 答疑

我们这个时间段是答疑交流，问题的优先度还是优先慈心禅及其相关的修习，然后是其他的佛法问题，再次是自己的其余困惑。大家有问题，可以举手提出来。

1、慈心修习的推进

法友：弟子想问慈心禅修习阶段的次第，以及界定次第的标志或者里程碑是什么？

法师：问慈心禅修习几个阶段之间的次第及标志性的指标。当说慈心禅几个次第的时候，其实并不是非常清楚，可不可以把你表达中所包含的意思再明确一下呢？因为我理解的不一定是你要表达的。

法友：从个体角度来说，修慈肯定会有一些受益，比如情绪、自在力等等方面；那么到众生缘慈、法缘慈、无缘慈，分别适合什么样情况的修行者呢？它们之间有什么界定和标志？在什么样因缘具足的条件下，可以向上迈一个台阶？

法师：如果说非常传统意义上的慈心禅，《阿含经》中说：无诟无害，一方乃至四方、四维、上下。是什么意思？就《阿含》的表述说，慈心遍满修习，主要是针对其余有情的。那么，针对自己的修习，有它的价值；但如果就《阿含》所说，并不是传统意义慈心禅所要针对的对象。可是，就像你说的，对自己修习慈爱，或者以自身的种种因缘，也就是色受想行识等为目标，来建立无嗔、增胜无嗔，身心的受用，对自己生命的改善、情绪模式的改善，这是大家能够亲身体会到的，所以感受到它的好，也许愿意住。但就相应的功德力来说，虽然有一分无嗔善法的力量，但不如真切地缘众生、真切地生起慈那样内在功德强胜。经中说慈心的现后利益，有说是十一种，也有说或多或少，主要是针对传统意义慈心禅所说。当然，你對自己修，也一样会获得其中一些利益，比如“夜梦安稳”，什么意思？睡觉睡得好。这是对自己修慈也会有的受益。

可是，想得到慈心更广大的现后利益，是众生缘慈为主的。你问“从对自己修习，到众生缘慈”，要知道，对自己修习，实际上是我们理解无嗔善法，从易到难建立、增胜所采取的方便；当然，即便是方便，也会给我们带来很大利益。特别是，深刻地对身心修习无嗔，它能够带来很深刻的一些改善。如果像我说的那样，推进到情绪背景的程度，能够这样暖洋洋、喜融融地摄受着身心，润泽着身心，那确实在现世能得到很大的安乐喜足，即便只是对自己修。

但是，我们修习善法，如果有可能，不要得少为足。特别是你们在某一个阶段、某一类修习中得受用的，一方面，自己在这样的受用中，能够持续地得利益，不要轻易地把这个拐杖给扔掉；但是，也不要让拐杖障碍了自己，不要得少为足，要进一步地推进。从对自己真切的慈爱、内在的柔软、接纳、包容、鼓励、支撑、关爱，而进一步地向亲近的人、中庸的人乃至敌怨的人，去建立同样的善法。对自己的慈爱非常充盈的时候，这个转向不那么困难，因为这样充盈的慈爱会让人内心是非常喜足的（喜悦而满足）。这时好有一比，就像你吃饱饭了，摆在桌上的饭也好、菜也好、水果也好——“来，你也吃点！”不难。

人们一般情况下，很难真心实意、全心地为他人好。为什么呢？因为自己始终是个饿汉子，情感上的饿汉子，自己内在有太多不平、不满意、不喜悦、不满足，太多内在的撕扯、斗争、患得患失、贪忧俱心。而现在，如果这人内在真的被无嗔所充盈着，那无嗔带来的柔软、温暖、真诚的善意、普遍的关怀、喜悦和自在，会很容易帮助他将这样的美好投射向另一个有情。这其实是对自己修慈，对后面的一个好处。

当然，如果是初修，对于自己修慈，不一定一下子就有这么深刻充盈的受用，但是，至少在自身这边，感受到什么叫作真切的关怀、全然的接纳，感受到什么叫作真诚的善意、充满了鼓励的关爱。从前有这样对自己吗？哪怕建立起来这些，那么在向亲近的人来真诚地希望对方安乐离苦的时候，情感的迁移就更容易发生。

关于慈心修习所利用到的心理规律，我曾经做过一些相应的分析。

总的原则是：从易到难，从个体到普遍。但是，为什么能呢？就是人情感的迁移。人们往往感觉“情感是锁定特定对象的”，不是的。情感是缘起法。而且很有意思，因为内心这一类情绪，是有相应的所缘的目标的，在一般人来说，他的情感总是基于什么目标发生的，但不锁定目标，所以有所谓的“迁怒”。听我讲过小猫之间迁怒故事的想一想。本来是这件事上惹得他内心不舒服了，结果对待另一件事、另一个人的时候，表达自己这种负面情绪，这是很常见的。对面呢？是“爱屋及乌”。爱屋及乌是什么？是染爱的迁移。是他对于什么爱着，然后迁移。

慈心，作为一种情绪状态，其实是可以迁移的，就像其他情绪一样。所以，你们修习时会发现，从前跟对方对立得恨不得不共戴天，恨不得永远不要再见，那么现在呢？因为自己心的状态是这样的调柔、安和，充满善意，善意充盈于一切，哪怕举起这个相现前，心也比从前更容易安和地面对这个人，心也更容易超越过去的模式，对他生起一些慈心。所以，从最开始对自己的修习建立好基础，建立好相应无嗔的体验性认识，生起一些比较坚固的、伴随着心运作的无嗔或者慈爱，然后，心能够操作它，心慢慢地在这些上越来越熟悉，就越来越有自在力。就像我说的，如果没有修习过，大家内心更熟悉的是嗔，而不是无嗔。当我说：“你心怀愤怒地走几步。”大家都觉得：“这事情不难，如果不考虑其他事情，我可以做。”这事情不管从原理和现实上，都可以实现。那么，让你内心中慈爱充满着走几步，为什么就这么难呢？想想这个人，生着闷气或怀着忧苦，能绕着一个地方走了一圈又一圈（希望不是绕着觉心湖），他不觉得“这很没意思，我为什么反复做这个？”可是，让他充满慈爱、具足正念地慈念于自己的脚步，一圈又一圈，干一干就想：“哎，要不然去干点这个、干点那个。”

为什么反复说这个？注意！这是人心的问题。这其实是什么？其实是跟贪欲有关系。我们都知道“五盖”——贪欲、嗔恚、掉悔、昏眠、疑。我对于贪的调伏强调得比较少，但是，想修学精进，你必须认识它，必须看到心的掉动不安后面的因素。你可以说这是“掉举”或者是什么，但是，是什么推动它的？会有它的推动力量。我过去说：

“这个心，总在琢磨这个有意思、那个没意思，总在寻求有意思，什么时候这个心，不那么在乎有意思、没意思，那才有点意思！”什么意思？琢磨这个有意思、没意思，其实是心在寻觅可意境。寻觅可意境干嘛？好贪着于彼、贪染于彼，因为，他认为贪着、贪染生喜乐。求乐，后面有很多颠倒，就不去说认识上的颠倒，谈情意上的。所以，心一旦开始琢磨这有意思、那没意思，听了刚才的话，你应该意识到：这是开始动贪烦恼的意思，这是开始信贪烦恼的意思。

烦恼跟善法，真的是互相遮蔽的，一个强胜了，另一个就会受限制。不信、不随逐，这个很重要。如果能够持续稳定地在众生缘上修习，调伏中间的贪、嗔、掉悔、散乱、昏眠等等这些，会有各种情况，要认识到它是什么、有什么影响，甚至能够一眼看穿它背后的支撑因缘。如果不能，也不用勉强。最主要的是你的操作，知道这是心在训练正确的堪能、训练善法的时候，过去那些运作、那些习惯很正常的反应。戒个毒还有戒断反应呢，那你觉得戒断三毒呢？有一点身心的反应，就投降了，那怎么可能有好结果呢？知道这个心过去向外游冶、向外抓取、向外攀缘、向外寻觅，已经是它唯一会做的事了，“从来不肯回到里边跟自己在一起”——这是鸡汤的话，通达正见的都知道，这是经不起推敲的，但这样的表达容易动人心——“没有多少时候肯回来，安安静静地在里边跟自己在一起”。有一句话：“人世间百分之九十多的事，都是因为人没办法安静地在屋子里面对自己造成的。”所以，就要出去寻觅造作，就有了种种碰撞、是非，种种的问题。在修习中认识这些，调伏这些。不必非要刚性对抗。说的是“不必”，而不是“不能”。不必非要刚性对抗，特别是在修慈的时候。注意我的用词：柔软而决定地将心放回来。如何面对刚才的身心现象？对它淡淡地、豁达地、超然地一笑，然后将心柔软而决定地放回应然的轨道。是该修集，还是该安住，根据自己之前的情况来继续做。

这样从自身拓展到亲近的人、中庸的人、敌怨的人。然后，如我过去所说，真的亲、中、怨都能普遍了，在任何一个个体上都能够生起同样的慈了，这个时候本质上已经实现了慈心的普遍化。如果愿意强化这个，可以采用我下面说的技巧，当然这个技巧是不见于经论的，不过，从原理上是很正常的。什么技巧呢？将亲、中、怨个体都修完

了，然后将之前修的这几个个体，三个也好、六个也好、九个也好，同举在目前，对他们平等地修慈。这时候，因为是将这个群体作为一个目标平等地修慈，自然的亲中怨上是平等的慈。这是进一步地强化而已，强化、确定在这些个体上有平等的慈。当真的在任意的亲中怨上有平等慈的时候，就意味着在一切众生边有平等的慈。能理解吗？就像你选任意一个数，那就是这个事情就具有普遍性。

后面为什么还要以空间范围、类别，做范围的、乃至群体的、甚至整体的修习呢？这是以意象的方式，更直观、更明确地来强化慈的普遍。后面众生缘慈，对一切众生修慈，简单而又明确的空间场所的从小到大，从这一个房间、到一座城市、一个国家、乃至整个世界，这样拓展出去，对一切人等乃至一切有情，这样充盈普遍的慈遍泽一切（普遍地润泽一切）。这一个世界就够吗？不，令它充盈广大，令它遍满一切处。当然主要是缘有情，但是，你的慈心或者无嗔，是有简别的吗？这个稳定的无嗔，需要面对无情的时候，就要把它拿走吗？不需要。就像一个人怒气冲冲的时候，他不光鼻子不是鼻子，脸不是脸，他是看人也横眉立目，拿什么东西也觉得闹心。那是什么意思？就是他的嗔在那时候是普遍的，是无论情和非情的。那为什么到善法边的时候，就一定要局限于有情呢？人的心其实不是那样。当慈心真的内在充盈而稳定的时候，这就是他的情绪背景，看树叶、看花草、看风吹木摇，都是如此。这时候，你做这种范围的修习，最后普遍于一切，慈心就是遍于一切处的。

对于初学者，有时候需要更多辅助。下面说的，是作为不得已的一种方便。听到“不得已的方便”，大家都想听；老老实实在地修行，总觉得花样太少。不得已的方便，是什么呢？可以给这个充盈一切处的慈心某种可视化的表现。像我有时候表达：“心里揣着一个春天。”这其实是表达慈心作为内心的背景。春天，一定是可视化的吗？不是。它带给你的，是意象上连带的一种比类的感受。我说的“遍满慈的普遍”，它的可视化可以是类似于慈光——“慈光注照”，汉传佛教的都熟悉这个词——慈光遍满，是这个意思。有时也许真的会有类似的现象现在前，但知道，这只是身心现象，没有什么了不得的。

如果愿意给“慈的普遍”一个稳定的、可视化的辅助——听明白了，这是可视化的辅助，是一个方便，不鼓励用，但在初期修习的时候，可能有一些人需要——想象为柔柔的慈光充盈着一切处，带着慈心的所有特质。它就是慈心，是柔软的、温暖的，完全接纳包容的，充满了真切的关爱、鼓励与支撑的，是这样稳定、真诚的善意，它以这样柔和的光芒的样貌，遍满一切处。

注意，当用这样的可视化做辅助的时候，是帮助你去体会慈爱遍满一切的意思，不是重点放在可视化上。如果不需要这个，自己慈心可以有这种充盈遍满的受用感觉，可以安住于慈，不用用这个方便。这是不得已的方便，不是什么高明的方便。记住：这些花花巧巧的东西越多，你越爱玩儿，说明自己内心越贪玩，其实是某种贪染性的表现。真正离欲的人，哪有这么多好玩呢？唯是安住于真实的洞见。

这是说众生缘慈的修习，要致力于去达成它，它能够给人带来非常强胜的善法功德。这样，这一生得到慈心带来的现法喜乐、身心的抚慰、身心的疗愈，后世还有强胜的善法带来的异熟果报。

对于个体，众生缘慈修行的里程碑就是：在每一个个体上，都有那样涌现于心、表现于心、呈现于心的真切的柔软、温暖、慈爱，以及由此必然伴生的安和与喜悦。我有很多描绘慈心感受的词，有时候自己提一提这些词，是帮助心进入相应的状态。在个体上达成之后，我刚才说了一个方便：把刚才修的一个一个亲中怨的个体，都举在目前，对他们平等地修慈。如果任选个体都能做到同样的慈，普遍性已经完成。这个是你要的里程碑。然后，再形象化的群体以及普遍的修习，选择范围也好，选择类别也好。听我讲慈心禅听得多的，知道我有时候很鼓励大家取类别来做群体修习。你去修习就知道。这样修习下去，慢慢的，心无惊动。不仅仅是心无烦恼，是心无惊动。自己一个人住于旷野中，也没有什么孤独感、恐惧感；面对过去触恼的境界，内心也没有什么波澜。这样群体类修习，像刚才所说，最后实现的是慈心的遍满，慈心的遍满住。

像我在几坐末后，引导大家以这样慈心的普遍充盈，然后由此慈俱的正念——就是以慈俱心，系念于当下的身语、动静，这是为了帮

助大家能够将慈心修习更广泛地推进到生活的方方面面。自己的呼吸，可不可以以慈俱心，系念于彼？如果这个能，那自己的抬足落足、行来去住，能不能够以慈俱心，系念于彼？这是一步一步推进的。如果自己前面的修习还不太成熟，修这个，会像不稳定的光在闪一样，所以一点一点来。当自己一遍一遍修习着众生缘慈的时候，应该知道，这不仅仅是在做慈心的训练，不只是如此，还有更多的由慈心来润泽身心、来帮助其他修行在后面等着我，所以，我应该于此具足精进。

慈念于身、慈念于受，其实包含着众生缘和法缘两种可能。在于这个人有没有缘起无我慧。没有缘起无我慧相应，仍然是众生缘慈，只不过是缘于己身而已；甚至可以说，它是某种意义上对自己修慈更进一步地细化、落实。不过，是需要点基础了，因为这时候不太用引导慈心；当然，刚开始修习，如果还需要，那就用。它更多的是于慈有自在力之后，以慈俱心系念于身、系念于受等等——这就是我过去常说的“慈心成为背景”。你在练着，你在生活的举止动静中训练慈心这种美德成为背景，简单地说就是“慈念于呼吸”。刚才说过，慈心如果真的充盈、普遍的话，只缘有情吗？不是，有情、非情都是一样，因为他的心是这样的状态，触对什么都是如此。同样，系念于身，这时候心中慈是现前的，那不就是慈念于身嘛？慈念于受……是这个意思。慈心充盈之后可以自然如此，我这样强调，是加快它的进度。就等着像水满自溢那样，慈心太过充盈，以至于满地流淌，那就慢；而且不是主动地修习，是身心的惯性带过去的。

众生缘慈大体说到这儿。

法缘慈，除非这个人同时修习缘起无我，而且很普遍、很强胜，否则，需要一点主观努力，来推动从众生缘慈到法缘慈的转变。当然，如果确实众生缘慈和缘起无我修得都很到位的话，也可以没有经过太多的努力，也许在某个时刻，他自然地呈现法缘慈。

说一下从众生缘慈到法缘慈的过渡。首先，修习缘起无我慧相应的内容，需要一点闻思，这就是正见摄持的如实观。没有一点闻思的话，那就要有指导者一步一步指导来修习。现在基本不太有这个条件，像我们也是一周两天而已。所以，还是自己闻思正见能够基本通达，

最好能够比较自如地加减乘除。

众生缘慈的基础上，慈心现前，甚至慈念于某一个有情，不管是自己也好、他人也好。不妨从自己开始“愿我没有敌意，柔软慈和……乃至愿我没有身苦，健康蓬勃。”注意，这是引导从众生缘慈到法缘慈。问：“这到底是祝愿什么现象中有什么、没什么？在现象层面，这到底是在祝福什么？”“这不是祝福‘我’这样、不那样吗？”“那好，‘我’是什么？”一观察，你说什么现象是“我”？呼吸是“我”？呼吸是色。能思、能虑是“我”吗？那是识。这些都是因缘生，无常的。如《泡沫经》所说：色受想行识诸法，无牢、无实、无坚。这些法是无常的，是不可得的，是无牢、无实、无坚的。

不是不去做慈心的修习了，是引导自己与缘起无我的智慧相应，去修习慈、安住慈。比如“愿我没有敌意，柔软慈和”，意识到内心所感觉的“我”，只是在色受想行识五蕴上生起的错觉，现象上只是此有彼有的色受行识在交织着奔流，如此而已。色受想行识是因缘生的，是无牢、无实、无有坚固的，是无常的、不可得的。这里边没有什么“我”可得，只是这样色受想行识诸法的交织、迁流而已。实际上，“愿我没有敌意”，就现象上说，是希望在交织的五蕴流中，没有这样属于嗔及嗔等流的敌意。嗔和嗔等流是哪一蕴摄呢？是行蕴摄。是希望这样交织的五蕴流中，没有为行所摄属的嗔和嗔等流。

当然，自己也可以对之前众生缘慈的引导语做一点调整。简单的如：“愿此五蕴流中没有敌意，柔软慈和。”这过程中，最好是慈心伴随着，来做相应的观察。然后，以这样“唯见缘起法，不复见我”的智慧相应，来持续地修习慈。因为这是在众生缘慈基础上修习的，所以心中本来就有慈相应。这样地推动。

换一个有情，这时候，也是从色受想行识五蕴流的角度，去看待这个假名的有情。所谓的“人”，并没有一整个的他本身可得。“我”“人”只是认知中的颠倒取相，取成了一整个，“我”一直是我自己，“他”一直是他自己，推究其实了不可得。现象上，只是这样此有彼有交织的五蕴流。“愿彼五蕴聚中”，现起这个人，但对他的认识，不再局限于过去这一层皮包裹下的一整个整体，他是这样因缘的和合，

是这样五蕴的聚合体。“愿彼五蕴聚中，没有这些，具足那些”，是这样。每一次“愿彼五蕴聚中……”是要观察色受想行识的。

要经过这样反复的内、外五蕴的观察——惟是五蕴的此有彼有、此无彼无，全没有什么独立的主体可谈——来强化缘起无我的正见、缘起无我的如实观。这人不仅前面已经有过众生缘慈的普遍，从而调伏贪嗔，他这时候应该是更具有智慧地、进一步地洗练自己之前的慈。之前的慈，虽然有亲中怨的平等，相当程度地净化了贪嗔；现在，更以这样缘起无我的智慧，一定程度上调伏了无痴。这时候平等的慈悲，是有一定程度无贪、无嗔、无痴俱转的意味的。你们听佛法中说“悲智双运”，从法缘慈开始，这人开始实践悲智双运了！

你说：“这里有什么里程碑吗？”有。如果能够在自身的修习慈、安住慈上，以缘起无我慧相应来完成它，那恭喜你，这是修习缘起无我的一个里程碑。

人是有共同分的，就是有普遍的规律的，自身这边是这样五蕴和合的因缘，其他有情也是如此。这样的修习，遍于其他有情，个体到群体。难点在自身这儿，对自身能做这样观察了，投射于外部，只不过是一个进一步的应用。

但是，要对外部的也这样修习。要不然呢？过去的认知习惯会一遍一遍地占据上风（过去是取人相的）。我事先给你们打预防针，当开始修习缘起无我，你没有对其他有情做这样修习，只是对自己修习，那么很容易发现，在你朝夕相处的其他人身上，你是那么自然而然地、如过去一样地取人相。所以，对于其他有情也做这种缘起无我观察，这种修习，对于日常生活中有缘起无我慧俱心待人接物，是非常重要的。要不然，你就慢慢磨吧。如果有这个意识，主动地去推进、去做适应性训练（我净用一些其他词往佛法里塞），那你会进展得更快。

不过，缘起无我慧最开始的引生，是在自身上。末后，以缘起无我慧相应的遍满慈，确实是一切处不再见人相、有情相，惟是色受想行识的交织和相互作用。所谓的“我在说话，你在听”，你可以从五蕴的角度来认识这个所谓的事件吗？是这个意思。当缘起无我慧具足的时候，伴随着慈心一起走向更成熟的时候，这个世界在你眼中，可

以随意自在地呈现为只是这样五蕴的交织奔流和相互作用。也许因为一些因缘，呈现为一个一个蕴聚，但是，蕴聚之间是有相互作用的。那时候，看这个世界，看这个世界的现象和问题，会很不一样。有个词叫“第一性原则”，那时候，你就比较能够从第一性看待人、看待人类社会了。

无缘慈，是需要缘起性空的智慧来配合的。我只在个别地方多少讲过，这里可以先不着急。它也一样是需要一点闻思的基础，需要的是关于一切法空相应智慧的思择和学习，仍然是类似的。不过这时候向后的推进修习，“无一法以当情”，没有什么其他的法相现前。明明知道是对着一个有情，可是有情相不现前，五蕴相不现前，对方的蕴流相不现前；但是，内心又是这样真切地、稳定地、充盈地、有力地慈心向于彼。

这个以后有因缘再去说，智慧的修习要求稍微多一点。如果愿意，先多修习法缘慈，当然，众生缘慈也不要落下。为什么呢？下辈子没有这么敏锐的智慧现前，就不要这些善法的等流了？另外，众生缘慈、法缘慈，都有它的必要。特别是如果真的通达缘起性空、通达性空的缘起、通达缘起的双贯义，也不妨在这样川流的五蕴上说假名“我”。只有空得彻底之后，说假名“我”才有意义。我很少提这个词，因为凡是着急问“假名我”的人，都是不想动“我”，我爱、我慢太深刻了。所以这个不着急。

以后，虽然举众生相，但是不觉得有这样的实相可得；虽然举法相，也不觉得有这样的实法可得；虽然心面对这样不可得的众生而修习，又不觉得是断灭的实无。这样智慧的中正，是需要一点功夫的。慢慢来，先众生缘慈，再法缘慈。如果确实闻思方面做好了准备，慈心的修习也做好准备，向后的延伸很自然。

因为这个问题问得比较大，我说的面也广一点，也算是禅修营相关内容的进一步说明。这个问题先回应到这里。你还有什么想问的吗？

法友：如果作为一个初进入修行的人，闻思还不到一定的程度，那是不是在众生缘慈对亲中怨修习时，还是要做实体想？

法师：众生缘慈的时候，提都不提什么法缘和无缘，不用后面的来给前面制造困难。什么意思呢？就像教小孩子学 $1+1=2$ ，你教他：“比如，你有一个苹果，再给你一个苹果，你有几个？”“两个。”“好，这是 $1+1=2$ 。”不用跟他说“ $1+1$ 为什么等于 2”，这个事情老难了！我是这个意思。

法友：那有点闻思，开始修慈心的时候呢？

法师：也不着急，先建立强胜的慈心，再说其他。

法友：在坐上不用想假我这些吗？

法师：不用。在坐上，就先老实实在地缘着众生相、缘着自身相，能够修起慈，能够强盛慈，亲中怨能够平等，已经是很了不得的德行了。不要追求完美。就算是要达成完美，也是依因待缘才可能的。一个初修，连情绪模式都没有改善，谈很多事情，对于他来说只是增加了开始的难度。

2、无间

法友：弟子的问题是，上一坐自己好像跟所缘在一起了，感受着柔软慈和，但是自己不是那么明利的，不昏沉，还很舒服，觉得时间还过得这么快。

法师：像你说的，感觉好像跟所修习的对象贴在了一起，这就是无间的一种义。这是在修止和修观时的一类正常现象，甚至当心专注的时候，这类现象会发生。所谓的无间，说得明白一点，就是心所缘的专一。当心只缘这个对象，甚至连外边的其他参照都不存在的时候，内心呈现的感觉就是你描述的无间。这没有什么，也不用去追求，也不用在这上感觉有什么惊动或者犹疑，这是修止修观的时候，因为心专注性，产生的一类现象。论里有的说“如对面前”“对面观”，都是这类意思。就是所缘的对象，就是所观跟能观之间，是没有任何其他介质，也没有任何其他参照系，是这个意思。就是完全地只是能观和所观，而且没有任何的间杂。

3、对异性修慈

法友：一个男性，弟子觉得他好像不高兴了，自己想给他做慈心，但是必须取同性，这时候应该怎么做？

法师：把他放到人民群众中，就好了。比如，他是哪一类情况，导致内心有了不欢喜或者恼苦，你举这一类人，比如“内心充满挫败感的人”，若男若女，这一类都举在前，对他们修慈。你知道他是哪一类特别的相，把他放到人民群众中修。（法友：提取出特征）对。包括说类别修习的时候，针对自己内心或贪或嗔的人，把他的相提出来，然后把对面的相也提出来，都做群体修习，然后放在一起修习。要是愿意注意平衡的话，也可以这样：（比如）内心沮丧的人，对于他们修完了；对面是内心振奋的人，再对他们修；然后放一起修习。或者不对那一类正面的修习，就直接负面的和正面的放一起再修习，让自己对他们平等生慈。不至于以后只对弱者有慈爱，对强者充满了嫉妒。人们容易对弱者生起慈悯，但是对强者只有戒备和内心的不安，这是自己内心不善巧的样貌。

4、要不要澄清“我很厉害”？

法友：上次的问题，我们讨论说这种想法是不是在增胜八风，或者是增胜我执，就和师父的“彪悍的人生不需解释”联系在一起了。

法师：那句话不是我说的，是引罗永浩的话。只不过你们可能不知道他，当年对新东方体系了解多的人才知道他。所以，不要把那话当成我的原创。

法友：如果有关自己的事情，跟实际情况不符的时候，是不是应该澄清一下，以免误会。什么时候该澄清，什么时候不该澄清，有点把握不准。

法师：容易给人家带来“我很厉害”这种误解，请你最好澄清；别人容易误解“我不太行”的，那就这样误解吧！刚才我不就澄清了一下：那么彪悍的话，不是我说的。大家还有其他问题吗？

5、智慧作主导

法友：法师好，上周第一次来跟法师学慈心禅，回去之后心一直有意无意的处于柔软温暖的状态中，当然很不稳定。所以，我想请教，这个方向对不对？即使脱离了这个环境，一直让心保持在温暖、柔软、接纳、包容的状态，是不是正的方向？

法师：这个是自己修习得力的样貌。不过，因为你听得少，所以我在这儿，要把过去强调过的一些事情再说一下。

佛法，不是只有慈悲，比慈悲更重要的是智慧。我特别强调：修习慈悲、以及修习慈悲得力的人，要特别注意智慧的地位、智慧的作用。因为我们总是要在生活中做各种大大小小的决策，从鸡毛蒜皮的事情到人生大事，这些决策如果出自于我的慈悲，是慈悲主导的，那是另外一种感情用事。那要以什么来主导呢？要以智慧来主导，要以慈心配合着智慧来决策。这样，自己内心是有善法相应的，在决策的时候，在尽可能的情况下，也是在遵循着慈悲的美德的。可是，跟只是单独由慈悲拿主意，或者慈悲主导，是不一样的。

比如，一个世间凶暴的人，就慈悲德行的建立说，你对他是有真诚的慈爱的，像我引导大家修习慈心的增上意乐，是愿意把他的一切苦痛拿到身上替他承受，他从而离苦安乐的。但这是内心中慈悲及慈悲的增上，只靠它，那就变成了一个只有慈悲而没有善巧的人。现实的情况下，运用智慧就知道，就那人的因缘和我现在的堪能，我这样凑上去，就是“送外卖的”——对于他，不会发生好处；对于我，也可能造成伤害。那么，在现在的智慧做主的决策下，要如何面对这个凶暴的人呢？我带着祝福，柔软地远离。也不必担忧、害怕，也不必嗔恼、恐惧，真诚地希望他内心中不被黑法所占据、所主导，希望他善根能够显发，希望他能够有因缘来调伏自己凶暴的浊流，能够拥有未来的吉祥。自我评估：如果真的具有这样的堪能和善巧，那上去；如果不具有，柔软地、充满祝福地远离。我举这样一个例子。

首先要肯定，你所说的情况，是修习无嗔善法相应，而且对于初学来说，是挺好的。但越是这样，越要避免因为不善巧而造成的挫折。

所以我要先说：不管你的慈悲多强胜、多真切、多浓烈、多么无所畏惧，但在面对现实因缘拿方案的时候，以智慧为主导，以慈悲为辅助。可以柔软慈和地游于烈火之中，但是，不必要的时候，又何必呢？这是对你前面问题的声明。还有其他问题吗？

6、刚性手段的使用原则

法友：哪怕行的是霹雳手段，但是内心也是带着一份慈，没有嗔恨就可以了，这是对的吗？虽然有时候我也发情绪，就像您说的，在世俗当中，慈悲不是滥好人，但是内心不要生起嗔恨，不知道这个方向对不对？

法师：所谓的“霹雳手段，菩萨心肠”，这个难度是很高的。如果说到方案的拟定，不过是刚性手段、柔性手段以及掺杂的手段。如果不是相应的工作性质需要，或者是情境所必须，尽量不用这种刚性表达。我为什么说这么多限定语呢？假如我是人民警察，面对正在施暴的歹徒，我还能温声细语跟他说“请你把手里的刀放下”吗？人家一看：“假警察！”这时候，确实要用刚性手段，这没问题。当然了，不是说人民警察只有刚性手段，你们了解的话，是有各种手段的。说的是情境、身份，包括自己的家庭责任、社会责任、各方面的社会角色……决定着在这时候，只有采取刚性手段是最应该、最明智的，那这时候用。而不是“我有其他选项，但是我图省事、图效率，或者图习惯——因为省心”，通过这些自身的情绪倾向，导致自己选择刚性手段，这要尽量避免。在修习的初期，尽量少用刚性手段，或者说不首先使用刚性手段，就像核武器一样。

7、慧见与慈心

法友：师父您好！连续三周的慈心修习，自己的感受是这样的，在坐上修亲中怨的时候，基本上很顺畅，包括修一类人一类人的，都过得比较快。但是，自己反思一下，对照您刚才说的内心感受，我的慈心其实不那么强盛。其实在那之前，《阿含经故事选》缘起甚深的那期是我来做的导读，为了准备那期导读，我翻来覆去地做了很多闻

思的功夫，您的录音，我不断地在听。有一次散步的时候，听您讲“哪有一个自我，不就是连续不断的生命流和五蕴流”，刚好一个人从身边跑过去，当时脑子里就轰的一下子，感觉像电影里面的机器人，一下子散成一个个零件，就像生理课看的那些器官，看到名色的那个状况，我就觉得这个人的形象有点塌了。所以在坐上，第一次在您的引导语往前修的时候，实际上我取人相取得就有点散乱，感觉可能有理性的东西帮我过得就比较快。我感觉，相应的慈心的感性上的东西，还没有生起来。这种情况下，我是不是应该把自己拽回去，重新到日常的那种状态下去修慈心？

法师：你的意思其实是：我是不是要放弃——假如不避讳地说——放弃现有的这种无我慧，然后取坚实的人相来修。是吧？（法友：对）我知道你是想避免用“无我慧”这个词来描述自己，我完全理解。但是我说如果不避讳的话，简单地表达的话，是这个意思。

不用。先对自己多修习。看到自己日常生活中从早到晚内心的活动——情绪的、认识的，包括自己过去的，去深刻地洞察这些。在对这些的洞察中，对这些要素——场景也好、内心的情绪也好、所谓自己的身体也好、内心的感受、身体的感受等等，对这些全然地接纳、全然地包容、柔软地面对，温暖地包裹它，其实就是温暖地拥抱它，自己柔软、温暖，完全地接纳，完全地包容，又充满了非常真诚的善意——如果“真诚”这个词还不足以描述它，就是非常贴心的、心贴心的善意，而且，这种善意里包含着无尽的耐心和鼓励。

人们对自己很少有无尽的耐心，那后面就是烦躁不安，那就是嗔等流。所以，如果自己有贪、有嗔，那说明自己在颠倒取我相。因为你闻思过，你知道，当我见、包括我痴真的被瓦解，贪嗔是失去了基础的；这些东西还有，就说明还没瓦解到位。但不等于你之前的那个撞击、那种闪现没有价值、没意义，它有价值、有意义，而且对你很有意义。不要对它犯什么嘀咕，或者觉得这个好或者不好，它是很有正面意义的。不过，确实还有不太到位的地方，后面慢慢再说。多强调它对你的感受性认知带来的冲击，多多地去串习它，对自己有好处。

不过，就像前面说法缘慈，你缘着这些法，就不能生慈吗？人生

气的时候，可以踢这个石头：“这破石头，给我脚绊得这么疼！”下大雨，夹着冰雹，把自己砸了一通：“这老天，整天盯着我下冰雹！”你看，人对于这样明明的无情物，一样会有嗔，那同样的，为什么不可以对无情物有嗔呢？更何况，这就是有情的支分，是可以的。只是人们不习惯于无嗔，还是太习惯于贪嗔。

你在对自己修慈上多用心。因为，人不需要理由，最容易包容接纳、最容易真诚付出的，就是自己；其他人，总是需要点理由，哪怕是自己的孩子，也是有前提的，叫做“是我的孩子”。

所以，不用担心这造成障碍。实际上，那个闪现不足以摧毁，至少不足以根本性地摧毁内心的我见。想想，自己日常的生活中还是会有贪、有嗔，那你针对这些贪嗔的情景，来对心修慈；你针对自己身上的美好、不美好，来对它修慈。比如，“感觉我性格中这个不好”，对这个来修慈；“希望我表现得更加精进、不放逸”，以这样真诚来祝愿自己……这些都是对自己修慈的内容。我过去在有的地方，对于对自身修慈讲得细、讲得广，我不可能将余处讲过的在这里都讲，只能随因缘，触发到了我再讲一讲。愿意下功夫的，可以互通有无，在这方面闻思、增益一些。

简单地再总结一下你的问题：不用放弃现有形成的一些慧见。只是修行还没有太沉下来，慈心的修习还没有触到坚实的基础。就像你说的，再把感性的东西慢慢地培养、触发。你的问题说这些。

8、不苛求自己起点的完美

法友：我之前听过您的课，参加过禅修营。我做特殊教育工作，接触的是自闭症、抑郁症或者发育迟缓的孩子。这学期有些心力不足，面对他们的状况，偶尔会生气，觉得内心不够柔软。第一个问题是，我现在特别强烈地想来参加禅修，可能自己有希求。您今天问：“为什么修习慈心禅？”那我是不是带了一个有欲望的心来了？第二个问题，我早上打坐，会把学生现在眼前，然后去祝福一下。我会把他放在中的那个位置，因为他毕竟不是亲人，也没怨，但是其实又跟我很近。因为做治疗教育，内心希望他们会有一些改观，所以这个位置怎

么放呢？

法师：第一个问题，是太过苛求自己起点的完美。我从来没有苛求过任何人的起点，当然也包括自己。为什么呢？因为，人是没有办法选择起点的。从长的时间轴来说，是我们每个人创造了自己的起点；可是，当你站在起点上的时候，它已经是结果，已经无法再选择。你来修习慈的目标，是为了能够更好地调整自己的心，更好地来做好这个教育。这个心整体来说，就从一般世间的角度，你不觉得这挺难得的吗？从一般世间的角度，这挺难得的！你说“我有所求取”，作为凡夫，想要彻底地没有求取，太难了。

你更应该注意的是：“我内心的欲心所，是善法相应、不善法相应？”要问这个问题。发现内心有欲，要问：它的指向是善法相应、不善法相应？说“内心中无所希求”，指的是无贪，指的是彻底的无贪（不是说你的状态，但是从原理上是可以完全做到无贪的），不等于什么事都不做。做事情需要具足堪能，我现在堪能不具足，或者不太具足，我希望强胜它，这只是智慧的抉择，然后为所当为，内心没有附加任何贪染的色彩，或者抗拒、不想做的色彩。抗拒、不想做，就发展成拖延症；满心热切地去做，就叫做“对于世间的热恋”。

不苛求自己的起点，也不苛求自己起步时候走得多优雅。我常常用“孩子学走步”来说我们最初的修行：一个小孩子刚刚能够站起来，刚刚能够向前挪动他的小腿迈一步、两步，然后只能原地摔个大马趴或者坐个屁墩儿，难道还因为他走得不够优雅，既登不上T字台，也没法踏过天安门，就拎着脖子起来打屁股吗？不应该。这是他最开始的学步，任何一个真正合格的父母，都只会呵护和鼓励。不必苛求自己修行中这几步走得是不是够优雅，特别是最初的几步。这是你第一个问题。

9、从情感色彩区分三类对象

第二个问题，关于你所服务的特殊教育的对象，放在中庸，也要看具体的情感色彩。亲近，不是只是亲人，而是内心感受上觉得这个人可亲；敌怨，也不是非要敌人，心里感觉不舒服，他就是这类的。

你可能听我这类讲说少。我们在情绪反应上，这世界上就三类人，或者说所有的众生、所有的有情，也就是这三类。从我们自身的情绪反应上，只有这三类：可亲的对象，可厌的对象，和中间的既不可亲也不可厌的对象。也就是零、正数、负数。情感色彩上，比较正面的色彩，负面的色彩，你从这个看，从对方给自己带来的情绪感受看。如果这孩子给自己带来的情绪感受是偏于可亲的，比如这孩子比较可爱，那就意味着在自己心里，他整体上是更可爱一些，就是可亲的对象；这个孩子很难调伏，为他做了很多努力，也没有什么正面的回馈，自己内心有时候有无力感、甚至挫败感，那么这个孩子放到敌怨或者不可意的那一类，是更恰当的。不是你跟孩子有敌对，而是想到他的时候伴随的是挫败感，你说这是可亲、还是不可亲呢？这是不可意境。说得明白一点，就是佛法中所说的可意境、不可意境。不过这个境是“情境”——有情境而已。还有中庸的一类。我这样说，清楚了吗？

10、难行能行，和光同尘

法友：师父吉祥！弟子现在修慈心增上意乐，众生缘慈过渡到慈心增上意乐，好像上了一个台阶。之前师父开示，说对一个人好的时候，无嗔心的时候，那对方是可恨的人，无恶不作，但是为了能打动他，把他的善引出来，可能要用一生的时间，而且这可恨的人表面看不出任何的改观。您当时说这句话的时候，非常深地触动了弟子——有这种人吗？有这种发心的菩萨吗？今年修增上的时候，感觉世间众生苦集相生，生生世世轮回，不懂得贪嗔烦恼。刚才您也说，戒毒都那么难，何况三毒？您上一节的引导语“慈爱于天地，慈爱于十方法界”，给弟子又开阔了天地，那种感觉非常饱满。

法师：我说的是“充塞于”，是慈充塞于天地。慈心遍满一方，乃至遍满十方，说的就是这个义。你接着说。

法友：还有，您那天开示说：“有一些独特叫做和光同尘。”《光尘》里面记录了师父跟师兄们的对话，弟子读的非常受益。弟子想，和光同尘结合修慈心增上意乐，是不是有可以相融的地方？

法师：第一个问题说，有那样的人吗？有那样的菩萨吗？在人中，

在外人看来，坚韧不拔地用一生工夫去捂一块捂不热的石头，最后表面热一点儿，里边儿没变，这一生只做了这一点点改观，付出一生，值得吗？有这样的人吗？像大乘的经论中说到菩萨的作略，还有过于此。包括声闻部派也说，菩萨到一定的时候，他要去三恶趣做一些因缘，那不比在人中挑战更大呀？所以菩萨道在外人看来确实是难行的；可是在菩萨那里没有什么难，也没有什么易，所以他是能行的。难行能行，不是菩萨的自我标榜，菩萨不觉得有什么难易；难行能行，是外人的观感。所以你有这样的惊动，很触动：“还有这样？”有这样，甚至过于彼者。修慈心增上意乐，至少慢慢地在意乐修习中是可以触及的；但是，意乐修习到真的发起这样的殊胜大行，那距离还很遥远。但是至少自己在理解体会上，不会像过去那样。

后面问“和光同尘”。这个词，不是我刻意要提，是因为有一年的春节祝福语，其实我是引了几句歌词，那首歌名叫《和光同尘》。但是，这句话的出处是《道德经》。所以，我解释那一年祝福语的时候，末后应该谈了一点菩萨的作略。当我用“和光同尘”的时候，是一个周四下午，跟来访的人座谈，那个孩子觉得“都是那个样子，好像很没有价值，很没有出息”——年轻人寻找自己的特立独行，寻找自己的独特性，并要表达它，这是青春期的一类常见情况。针对这个，就那个对话场景，我说：“我们的独特，并不一定总要表现于外。大家都做着同样的事，但你可以有完全不一样的生命。”然后下边说的是你刚才那句话：“有一种独特，叫做和光同尘。”和光同尘，又是“和”又是“同”，但是它“同”吗？不同，它不同于尘，所以表观上才要同尘。它的不同于尘，就是它的独特。你去拿它理解菩萨道，是对的，至少我在之前用这个词的时候，是在说菩萨行。周四那次不是在说菩萨行。当时新春祝福中说这个义的时候，引用的是缘起义，那歌词里有一些缘起义，所以我用的这个词。

后面说到菩萨的和光同尘，跟你前面说的那个有一点关联：菩萨可以为了为有情做得度因缘，不显示自己的高明与超然，也是这样隐入于尘埃——和光同尘，在这里边，而有同事、利行等等的摄受教化，又让人感觉不出来。你们知道“四摄法”：布施、爱语、利行、同事。和光同尘，有的时候就是菩萨行此四摄事的表现。

时间关系，就不多说了。大家还在这边修习的，请继续调适自己的身心，在这样相应的善法中，持续地深入和精进。

20240609-1 坐上修

知之非艰，行之惟艰

诸法因缘生，我们想修道、能修道，这也全赖于因缘。我们想修道，终归还是发现身心中有什么不完善的事情，有一些造成困扰的东西，甚或有一些更深远的认识，认识到生命中存在一些根本性的问题，想要去解决它，才有我们寻觅，乃至沿着某条道路努力这些事。

那我们修道，依着什么因缘能够正确地走下去、乃至到达呢？就是佛说的八正道。可是，在你修行中，有掌握这些关键性的道的支因吗？八正道，能够令人成就道，能够得到道果，需要这八种支因。如果自己只是懵懵懂懂的，听到什么就照什么做，不是不可以，可这是缺少一些正见摄持的。能懵懵懂懂的开始，也能稀里糊涂的放弃。

人的这颗心，没有很好的净治之前，是有着太多的稀里糊涂、太多的染污。过去古德说“只是一时高兴”，是说有一些人说一些大话，“凌驾佛祖”，说他只是一时高兴。我们的修行，不要搞成只是一时高兴。这要靠什么？这要靠对于生命的认识和按规律办事。

我过去常常说：有情，尤其是人，不过是这样认识、决策、行动的流，一环又一环的认知、决策、行动。小到起不起床，小到喝不喝水，小到这个动作要不要做、怎么做，都是这样认知、决策、行动的环。只要人清醒着，这些就没有停止过，不管你意识到没意识到。意识不到才是大问题，在你意识不到的地方，决策发生了，推动了身、语、意的动作，造作发生了。连决策和后面的行动都不一定清楚，就不要说作为根基的认识了。

有情不过是无明为本的因缘流，无明是错误的知、不如实知，那不就是认识吗？有情就是认识为本的因缘流。一天天只要清醒着，有那么多决策、那么多行动，真的有去反思过吗？如果没有，想一想：可靠吗？安全吗？有智慧的人会觉得这是可怕的。过去形容盲修瞎练，叫做“盲人骑瞎马，夜半临深池”，那是在不正确认知下去搞很多事情。可是，一般的凡夫，这个内心底层有很多不如实知。不仅仅盲修

瞎练是这样的情况，我们对于身心没有了知，发生了什么也不知道，跳出来一个欲望，或者一个决策，不假思索地就跟着跑。这都是没有用明智来面对生命的表现。

我们来做止观的修习，我为什么强调，上坐之后，自己内心要有所抉择？不加清晰的抉择，不以正见摄持而抉择，已经成为你生命的习惯了。而八正道以正见、正思维摄持其余正行，是需要刻意去培养的。不要觉得闻思了一点佛法，正见就已经发生了，那只是有了一点正见的知识。它真的成为你决策的依据了吗？它真的成为你不假思索的决策依据了吗？做一件事，很多人是没有经过特别的思索的，特别是生活中一些所谓小事——这个要不要多吃一口？那个要不要多打一点？这些小事，没有几个人去认真思择。但是，在不思择的背后，不意味着没有思择发生，只是没有刻意地去思择而已，下面有认识、有决策、也有行动。这只是举无伤大雅者。

我们这一生，如果不能够在模式上有所改变，就算培养了一些福德，就算修集了一点善法，但是改进仍然不大。佛说的法，不要因为自己听得多了，甚至都能够比较完整地复述出来，就觉得已经行了，这是人常常容易生起的误解。古人说：“知之非艰，行之惟艰。”知道，从来不是可以画上句号的。知道之后，能不能够意识到距离实现它还有相当的距离，不实现它，仍然获得不了它的利益。如果意识到了，那就自己有意识地去推动相应的认知，在自己生命中开始变得更真切、更深固、更加成为不假思索的胜解，甚至像本能一样的认识，这样，它才更容易成为我们只要清醒着就不停地在做决策的认知依据。

过去说“从心所欲，而不逾矩”，佛法的训练是可以令人达成的。这要靠什么呀？这要靠认知的淬炼，这要靠基于淬炼后的认知形成恰当的决策。当从认知到决策的环节得到了校正、得到了净化，后面当然无逾，当然可以“从心所欲，而不逾矩”。否则，对于身心在发生什么不清楚，总是朦朦胧胧、自然而然的“我要这样”“我要那样”“我本来应该做这个，但我还不想做”……成天都是这些，实在乏善可陈。既没有智慧上的清明，也没有内心善法相应的清净。

修行不是干别的，就是在净化生命。说到“净化”，意味着我们从前不够“净”。表现在什么呢？表现在认知上的迷谬，表现在决策上的染污，二者又有关联，所以行动会与此相应，形成感召生死的、带着染污性的动力。所谓的“净化”，可以说成两大类：一类是明净，一类是清净。“明净”指的是认知上的净化，从过去的迷惑变得明净；“清净”是意志相应的，从过去的染浊（染污、浊重）变得清净。有过闻思的知道，这就是关于属见烦恼的净化、属爱烦恼的净化，不过是这些事而已。

但是，落实到我们身心上，不是只是盘起腿来的时候才有、才是，而是生活的在在处处。做不到“拳不离手，曲不离口”，功夫没法上身。这一点，尤其不应该因为自己接触佛法久了、在佛法中时日久了，生起莫名其妙的轻慢和随意。如果不去深刻地检讨心、认识心，看不到心里有什么烦恼，这些烦恼有什么荒谬。在佛法中久了，但是久而无进，是值得傲慢的事吗？我们不说生起惭愧，但是自己应该去从因缘做些分析，老百姓所说的“找找原因”，而不是“我已经是老革命了，所以就如何如何”。

经中不是有一个这方面的代表吗？阐陀比丘觉得自己革命资格最老，“佛当年出家闹革命，都是我亲自送的，要论革命资历，你们谁行？”但是，我慢是烦恼相。我们不能听到经典、经典故事的时候，只是哂然一笑，不往自己身上做相应的思择。看一看自己在佛法中得力处、不得力处，做一些相应的因缘分析，而不仅仅是笼统的拢为“我行”“我不行”。要看哪些是得力处，为什么得力？哪些是不得力处，为什么不得力？不要夹杂那么多我爱、我慢，尤其是我慢。问问自己：“佛世尊、诸阿罗汉，觉得自己行了吗？觉得自己了不起吗？尽除我慢，岂有此事啊！我跟诸佛世尊、诸阿罗汉比，比他们更高明吗？当然不是。那为何此心不能够谦下呢？”心调柔质直，以正见相应，推动自己尽可能的从决策到身、语、意的活动，都有法的依据，都从法而发，而回归于法。

一时做不到，不等于就是可以给自己开绿灯的借口。我们坐上的修习，一千次、一万次跑掉，那又如何呢？柔软而决定地放到应然的

轨道。这不仅仅是坐上发展心一境性的善巧，也是我们这一生心专此道所必须的善巧。一千次、一万次不得力，又如何呢？内心不受这些东西。一切法不受，而行于正道。只是柔软而决定的，置心于应然处。坐上如此，坐下也如此；一念心中如此，一生也是如此。这就是道之一贯，这就是坐上坐下真的打成一片，而不是以为坐上搞什么神奇玄异的事，坐下心就缺乏相应的引导与规范。心不去做必要的引导与规范，那就是按照它所熟悉的路径在运作。那是什么呢？很乐观吗？

对于这些有清楚的认识，对于修道过程中烦恼的把戏、花样有充分的心理准备、有充分的预案。坐上、坐下都要有预案。坐上，跟大家说的第三个问题：“这一坐如果遇到一些情况，怎么看？怎么办？”这就是对于烦恼的了解，这就是对于烦恼的预案。凡事预则立，不预则废，如果对于烦恼没有足够的警觉心，没有事先准备好对它深刻的认识和相应的方案，那烦恼来了——第一，不容易察觉；第二，察觉了，不容易善巧地认识它、应对它。所以，往往就不知不觉随它去了；或者察觉了，有所作为，向着自己以为正确方向努力，但是善巧不够。后者还比前者好。但是，我们在佛法中有这么多闻思，为什么不以善巧而通达于正确呢？这是将法运用于自己身心，所应该留意处、所应该着力处。坐上、坐下都是如此。

所以，常常地随顺法抉择是很有必要的。儒家说“吾日三省吾身”，“三”是表示很多次的意思，这样的功夫很笨，但是很扎实、很重要。如何反省？像一般世间人一样反省吗？不是。以法来映照自身，所谓的“法镜自照”。以法来引导身、语、意相应的运作，也就是引导五蕴的运作。不仅仅是了知，还有相应的引导。正见，难道不是引导吗？随顺正见的正思维，难道不是引导吗？

只是任着心想怎样就怎样，那是容易出现种种问题的。我们常说戒定慧，戒是什么义？戒是清净义，但是它的表现是身语的规范。而身语的规范，终归是来自于心的规范。一个人不肯管理心，他的定、慧肯定难以增长。

听清楚这句话：“一个人不肯管理心，他的定、慧肯定难以增长”。修正观在干嘛？那就是在引导心、在净治心，这就是对心最好的管理。

不应该把它看成一天中特别的时间段，其它时候就不管理了，这是给其它时候管理打下基础。

好，我们一起来做这一坐的修习。

20240609-2 坐上修

常说一个词，叫“柔软而决定”。“决定”，是从智慧分来的，经过内心的抉择，一定要如此，而不如彼；但是内心又不是僵硬的，而是柔软安和、惬意自在的，柔软而决定。过去说“云淡风轻的精进不息”，哪边也别少，只知道僵硬的用力，那是不善巧；只是悠然自在，但没有正确的方向，那是愚痴。云淡风轻的精进不息，以慧抉择，柔软而决定地投入应然的运作。坐上如此，坐下如此；一念中如此，一生也如此。这样来实现生命的整合，实现道的一贯。

我们一起来用功。

……修习中……

这一坐到这里。

下坐后只是换个姿势，并不是不修习，换个姿势修习而已，树立这种观念。

20240609-3 坐上修

于诸烦恼不信不随逐

禅坐时，有时候容易昏沉。就大家对于昏沉的了解，有没有发现这过程中，有对受的接纳和随逐？如果你从来没昏沉过，那你有过入睡，你对入睡能够观察到什么程度？你有过饮食，你对于饮食受用中相应的情况能观察到什么程度？昏沉，有一个环节是对于受的接纳和随逐。昏沉不光是心的昧劣相，它呈现为心的昧劣相，可是在昧劣下去的时候，会有基于昏暗的一些钝钝的、自己喜欢的受。

你们常常听“于此一切受，黠慧能了知”“乐受不放逸，苦触不增忧”“于诸烦恼不信、不随逐”，于色受想行识诸蕴，还要不取、不受，这就是我们学的高明的法义，要实现在身心上。

昏沉，是像中弹一样突然就发生了吗？突然就倒了吗？不是的，是有过程的。当昏沉将要发生之前，心是什么样状？身心是什么感受？到这一步，如果继续向下沉，那是随逐了这些。都没有发现，那是正知薄弱；发现了，没有恰当地应对它，不是出于无知（痴），就是出于懈怠。

所以，我们学烦恼、学善法，有什么用？更清楚地认识这颗心，认识心细微的活动，知道它的特性，知道它能带来什么，知道它在自己努力方向上起什么作用，知道它跟自己的目标之间是相顺、还是相违。人，只有战略，没有匹配的战术，没有办法达成。我们学习了很多佛法，战略上有认同，可是要能够战术上与之匹配的落实，就要抓细节。大家干过各种工作，但凡干过一线工作的，哪一個工作离得开细节？佛法的学修也是如此。

讲了很多以为只是原理的东西，实际上就在你身心上，看清楚它，问一问：“此时应该怎么看？怎么办？如何看待它？如何在这个情境下采取恰当的作为？”乐受不放逸，苦触不增忧，苦乐二俱舍，不顺亦不违。这颗心柔软慈和、安祥而住，对苦受、乐受，都是春风一片的相待，而又没有随逐和排斥。在这慈心中，化解过去对于乐受的接

纳随逐、对于苦受的嗔厌排斥，也不欣、也不厌、也不迎、也不拒，在内心无贪、无嗔的正住中，安然宁静。

心在这方面，正知越来越敏锐，对于苦、乐、舍受，越来越能以无贪、无嗔调柔安和而住，不随之倾动，相应的烦恼势力当然越来越薄弱，不仅能够收获止观的进步，生命的改观，也就在外人不能察觉的、内心微细变化中，一点一点发生。

坐上的修习，是最容易推进这些细密修习内容的，不要大而化之，要有细节。从这些细密乃至深细的身、语、意行中，去建立心的随顺于法的运作模式，从而，过去的那个模式也就慢慢地被瓦解。经说：“修行于止，成就于观；修行于观，成就于止。”总括为“止观互相应”。确实如此。在你的修习中带一点明智，在你的明智中再配合以调柔，这样，令心明净、令心清净，自然就不容易现起种种烦恼相，自然就越来越容易随顺法而发动和静止。

我们来作这一坐的修习。

20240615-1、2 坐上修

我们调适自己的身体和内心，内心可以对于为何修习、如何修习等做清晰的抉择，以正见、正志摄持自己相应的修习；而不是把腿一盘，茫茫然又开始打坐。有决定的正见、正志摄持，保证自己功夫是用在八正道上。我为何要修行？不修行行不行？我总的修行战略是什么、又为什么？这一坐我如何用功？为什么？遇到一些散乱昏沉等，如何看？如何处置？又为什么？摸着自己的心，抉择清楚，然后，内心清明地、身心调柔地、意志决定地投入相应的修习。

好，我们一起来用功。

……修习中……

将柔软的、温暖的慈爱投注于呼吸，投注于入息、投注于出息。充满慈爱的心，面向、投注于呼吸，对于呼吸完全地满意，完全地接纳，充满关切、慈爱与呵护，那就是你慈心的内涵。入、出息是有起伏的，慈心始终稳定，慈心成为伴随心的背景，注意力投注于呼吸，慈心也充盈着这一切。慈与心俱，系念于呼吸，于是，呼吸若长若短、若轻若重、若粗若细，乃至进得来进不来、出得去出不去、顺畅不顺畅，内心始终一样的柔软、接纳、温煦，充满关爱、鼓励，无尽的耐心与呵护。

这样的慈不仅在所缘上，它本质上是充盈于心、充盈于一切处的，只是注意力投注于什么，就在什么清楚地表现出来而已。如此呼吸、如此行路、如此吃饭、如此饮水，乃至如此入眠。修习慈，安住慈，运用慈，让自己身心得到改善。

好，我们这一坐到这里。

20240615-3 法缘慈

一、何为法缘慈

我说一说法缘慈的修习。法缘慈，是相对众生缘慈而说。什么是“众生缘慈”？就是一般情况下大家所说的、所修习的慈心禅，内心的所缘是众生、是有情，是以众生为缘而修习的慈，叫做众生缘慈。法缘慈是在此基础上，以缘起慧相应，由缘起无我慧摄持，唯见于法，不复见我，以缘起的身心、名色法为缘，来修习慈心。我为什么在这儿是概括的说“名色”呢？因为，可以随个人的因缘，取五蕴的角度来观察法，取六入的角度来观察法，乃至四念处的四处，这是都可以的。缘色受想行识等法而修慈，缘眼耳鼻舌身意等法而修慈，缘身受心法等法而修慈，这叫做法缘慈。

可是，只是缘这些，却觉得背后有一个“我”，这些是“我”或者属于“我”，那就不是法缘慈。这个听清了吗？不是“我在对色修慈，就叫‘我在修法缘慈’”。这人对呼吸修慈，可是这时候内心中我见没有得到对治，没有相应的缘起无我慧伴随，那他对色修慈，基本上就是在对“我所”修慈，并不是法缘慈。法缘慈是有无我慧相应的。

也就是说，之前在众生缘慈末端，有时候引导大家慈念于呼吸，只是在训练大家以慈俱心而修习正念而已，简单的说就是“慈念于……”然后投注于某个对象——比如呼吸，那就是“慈念于呼吸”；慈念于身的动作，那就是“慈念于身”……这不见得就是法缘慈，要看有没有缘起无我慧配合。

这是先介绍一下法缘慈跟众生缘慈的关联和差别。

二、如何修习法缘慈

1、缘五蕴流而修习

如何修习呢？如果自己对于缘起无我有相应的修习或认识，知道

如过去所感觉那样的“我”，只是内心的自我感，它对应的并没有什么所谓客观真实，自我感是一种错觉，是不如实知，是错觉。就生命的现象、就身心的现象说，实际上只是这样关联的色受想行识此有彼有、此无彼无的迁流。对于生命有这种洞见，然后，自己以这种洞见，虽然内心举的仍然是所谓的有情，但不是作为一整个儿的有情现起，而是呈现为此有彼有交织的五蕴的迁流，就是我常说的“五蕴流”，呈现为五蕴流。

比如“愿我没有敌意”，如果愿意用引导语，这时候就是“愿此五蕴流中没有敌意”，可以这样来引导心。引导语是为了引导心能够正确的运作，它本身并不是慈心，它也不是法缘慈。要有相应的心，符顺于所引导的内涵才好。这是说，如果这人对于缘起无我有足够的闻思，甚至适当的修习，那么他修法缘慈，直接这样平替就可以。其他的，都可以一样。面对自己的时候，内心所呈现的不是一整个儿的我相，而是这样此有彼有交织的因缘流，色受想行识迁流，对着这样缘起法流而修慈，这就是法缘慈。

换成亲近的人也是。这时候可真的是假名我。比如换成亲近的人某甲，内心面对他，这时候所呈现的内心所取的意相，不再是某甲作为一个有情一整个的他，而是作为他生命现象所呈现的此有彼有的五蕴流。因为内心是面对着他的，祝愿他也是“愿此五蕴流中没有什么，具有什么”。

如果深细一点的话，因为你观察深细，比如希望他没有心苦的时候，“愿此五蕴流中没有心苦，怡然喜悦”，虽然五蕴是此有彼有交织的迁流，可是，当我们做这样祝愿的时候，现象上是希望这些此有彼有交织的五蕴流中的受蕴流，没有心因缘而产生的苦（意识相应的苦受），而具有心乐（意识相应的喜乐），是这样。做细一点的观察，你侧重观察是哪一蕴呢？在这样祝福的时候，刚才那句是侧重观察他的受蕴。但受蕴从来不是它自己，它是认知为本的有情的因缘流中显著的一类表现，是这样而已，它是关联着其他的。这就是有没有缘起的闻思相关的认识，它影响到内心的呈现。

只是受蕴如此吗？下边，希望他没有身苦，那主要是关系到色身

的因缘和相应的感受。“愿他没有身苦”，是希望他离开疾病、衰老等等苦恼，这些主要是色身因缘的，就是色蕴的因缘；但它是身苦，是色蕴的因缘导致的苦受，那是什么呢？也就是佛法常说的“前五识相应的受”。

2、修习的方便——众生缘慈过渡到法缘慈

法缘慈，确实对于修习相应的门槛高了一些。这也不奇怪，因为它是向于如实知的，而且它是观察缘起的如实知，这确实要稍微学一学。如果有基础，可以这样直接缘五蕴流来修习。这也是我最早教法缘慈所教的方式。但是后来听到大家的反馈，这样不太容易上手，那么可以考虑采用下面说的方便。

一般来说，修习法缘慈需要有众生缘慈的基础，完全可以修习完众生缘慈，内心依慈而住，比如对自己祝福，这时候问：所谓的“愿我没有敌意，柔软慈和”，它在现象上到底意味什么？用这样一个问题来引导自己。仍然维持着、相续着慈心，可这时候，开始有一点叩问——基于现象真实，向于本质真实的叩问。当这样问的时候，“愿我没有敌意，柔软慈和”，这个现象上到底指什么？当人们说“我”的时候，把什么当成“我”？简单的说，不就是把身心当成“我”么。我过去说，有两个事：一个是生命的现象，另一个是对生命现象的认识。大家有印象吗？生命的现象，是这些身心的现象；对它的认识，是觉得“这是我”或者“有我”。这就是一般人身心上有“我”的认识。

现在的叩问：所谓“愿‘我’没有敌意，柔软慈和”，到底是在希望什么现象上、有什么、没什么？粗糙的说，是希望这样物质和精神交织的生命现象上，有柔软、慈和这些属于无嗔的善法，没有敌意、敌对等等这些属于嗔的不善法，这就是所希望、所祝福的。

说“物质和精神交织的生命现象”，这是就现象说，不涉及到现象背后有没有“我”。可是，如果思择的话：这些现象上不过是物质的现象、精神的现象，那么所谓的“我”又是什么呢？如果有一点佛法的认识，知道佛法更细致的区分精神现象，特别在五蕴的分类里，身心/生命现象不过是这样色、受、想、行、识的和合，哪里有“我”？

名色也一样，物质和精神就是名色，它只是太略了，对于我们更深刻的认识心、认识精神活动，帮助不够。

意识到，只是在这样的五蕴上，内心取出了一个“我”，所取的自我感中的“我”是“我一直是”，这意味着“常”；是“我就是我自己”，意思是“我自己作为我自己存在着”，这是不待他的“独一”；而且“我就是一整个儿的”，意味着“我是一个不可分割的整体”，这也是一，这是“不可分的一”。人们内心自我感中的那个“我”，本来就是“我就是我”的独有、自有、不待他的独一；本来就是“我是不可分割的整体”的统一。这就是所谓的自我感中“我是一”的义。

这个自我感中的“我”，还包含着很重要的一个方面：每个人自我感中那个“我”，都应该是自然而然就自由的，就应该是我想干什么，就具有合理性，我就应该去这样说、这样做的，也就是自我感中那个“我”是不受限制的，也不应该受限制的。这是什么意思呢？这是“自在义”，或者后来说“主宰义”。

看到内心感觉有我，这个自我感中那个“我”对应的特征是：“我一直是”的“常”，“我是一整个”的“一”，和“我是自由的”的“自在”。而这些观察产生自我感的生命现象——色受想行识，就是这个身心的全部，或者我们粗分的说物质和精神。可惜，物质不是常的，物质是无常的；受也不是常的，一会儿好受，一会儿不好受，受是在迁流的。

想是取相，就是内心所呈现的各种意相。不一定是视觉化的，吃到什么东西、什么滋味，呈现在自己认识中，它也包含了关于味道的取相等等。这些所有的取相，叫做“想”，这些当然也是刹那变化的。比如，有一类现象叫“遗忘”，那就是想不起来，就是取相呈现不起来。遗忘，是因为从前能够呈现这个相，现在呈现不起来，所以谈不上什么常。特别就我们一般的认识来说，这个心如猿猴一般，不断地取这个、取那个，取的相不断的变化。想，也谈不上常。

行，主要是思心所和它相应的活动。什么意思呢？自己的意志指向，包括贪、嗔、痴，无贪、无嗔、无痴。自己的意志表现、意志指向，及与此相应的，这些也谈不上常。“我想要那个”，回头“又不

想要了”，这谈得上什么常啊？

识，是精神活动中的了别功能。那这个常了吧？这个也不常。识不仅是刹那刹那由根尘和合而生的，是刹那刹那无常的，而且从大的区段来说，一个人在熟睡无梦的时候，没有识的表观活动；昏迷过去，也没有识的表观活动；以及佛法中所说的两种无心定及无想天的果报，处于其中的时候，也没有识的表观活动。如果识是常的，那这些就不可能，更不要说圣者的灭尽定了。这是从刹那的缘起说识的非常，以及从一些大的现象说识的非常。

就自己身心来认识这些，色受想行识是这样无常的，又是这样此有彼有和合的。既然是和合的，又不是一，“一”是一整个儿的，既不外待，也不内涵。因缘和合的，就谈不上自在，是要待他，谈什么自在呢？无常的，就谈不上自在，无常为迁流所逼迫，谈什么自在？所以，这个人在闻思上或者修习上，能够意识到，自我感的产生是来自于对于身心的认识，而自我感中的“我”是常、一、自在的，身心的现象上无一不是常、一、自在的，那说明自我感是错觉，自我感内涵的那个“我”，也只是存在于错觉之中。

这是给没有无我闻思的法友略说一下为何侧重从五蕴的角度说，其实名色的角度也略带出来了，其他六入、四处都是类似的，就不一一说。法缘慈的修习，我主要以五蕴的角度来说明它：如过去内心所以为的那个“我”是不可得的，是错觉，是不如实知，现象上——身心的现象、生命的现象——只是这样此有彼有的色受想行识。

那么对于刚才从众生缘慈到法缘慈过渡引导的问题，那个叩问：是希望（祝愿）在什么现象上，有这个、没那个呢？众生缘慈就是这个有情、那个有情；法缘慈要说没有“我”可得，没有此有情、彼有情的自体可得，现象上只是这样交织的五蕴流、此有彼有的五蕴流。

虽然都是色，但是容有差别，此蕴聚中的色与彼蕴聚中的色有所差别。就像都是河流，里边都有水，可是水质不一样。所谓的“水质不一样”，就是各种元素的存在表现形式不一样而已。这是什么意思？既能够看到有情都只是这样此有彼有的五蕴流而已，又不至于抹煞假名的有情边缘起的差别。

刚才是那样祝愿“愿我没有敌意，柔软慈和”，现在追问：所谓的“愿我没有敌意，柔软慈和”，是希望祝愿在什么上没有敌意、柔软慈和呢？即身心而观察。之前是拢成一整个的人相、一整个儿的有情相、一整个儿的我，以为有这么个东西，在对此来祝福；现在意识到，那个是不可得的，现象上只是这样色受想行识的交织、迁流。“愿此交织的五蕴流中……”我为什么要说“交织的”？就是意识到五蕴是此有彼有的。

刚修习的时候，能观察五蕴就不错。也可以减少复杂性，“愿此五蕴聚中没有敌意，柔软慈和”，主要是哪一蕴所摄？是行蕴所摄。“敌意”是嗔的表现，“柔软慈和”是无嗔的表现。

如果想修好法缘慈，刚开始慢一点，对于五蕴的观察，你需要慢慢的训练。慢一点，看清刚才这样的祝福，是祝福在什么现象上有这个、没那个呢？针对身心，贴近地观察，在什么上感觉有“我”呢？感觉在这个身体上，这样的眼睛、鼻子、耳朵，这样的血、肉、筋、骨、内脏乃至皮、发等等，在这些色法上；以及在或苦、或乐当下的感受上。聚焦当下的感受，来做受类、受蕴的贴近观察。这样受的种类，就是受蕴。是在那样的种种色法上、在这样的受蕴上（感觉有“我”）。想，看清自己内心当下的取相，然后以此而统摄其余的想，在如此等的想蕴上（感觉有“我”）。

行，对于初学的建议，侧重点在贪嗔和无贪无嗔。行，包含太多，只观察“思”，你不容易观察到，也太略；观察所有的行蕴所摄的法，太广，心一时不及。建议初学侧重在贪嗔和无贪无嗔，再简化就是嗔和无嗔，因为这是慈心修习关系最密切的。以此为亲切的现象的贴近观察，而统摄其余所有行蕴的法，那内心就是这样的行蕴。

是在这样色受想行以及既攀缘这些、又跟这些上有所发动的识上，是在这样色受想行识上祝愿“没有敌意，柔软慈和”。之前取的那个我相，只是内心的颠倒，只是内心的错觉，并不如实；现象上只是这样色受想行识的综合、色受想行识的交织。“愿此色受想行识五蕴聚中，没有敌意，柔软慈和”，内心现的是五蕴的相。

对于初学，一开始不必非要呈现如我所说的五蕴流，你能够一一

的贴近观察色受想行识，通过色受想行识的无常、无我，而又有这样的现象，来对生命现象有一番进阶的认识，又不妨碍在这无我的法上，来调伏嗔、培养无嗔。

缘非有情而生起无嗔，这在从前说过，就像缘非情也能够生起嗔一样，缘非情也一样能生起无嗔。为什么要谈到非情？因为一般人的有情就是基于人我想的。一般人的有情观，是与人我想、人我见密切捆绑的。说得明白一点，“愿某人没有敌意，安乐吉祥”，内心自然就呈现这个有情本身，他在这儿。现在，是”愿彼色受想行识五蕴聚中”，如果你举在眼前，那就是“愿此色受想行识五蕴聚中”。什么意思？看所谓的自己、所谓的他人，都是以色受想行识的角度去看，从缘起法的角度去看，去慈心面对，没有，那么引导、长养。不用非要以过去那种“我”“人”的意相做基础才能引发慈、安住慈、长养慈，直面无我的缘起法，面对生命的时候，直接地是面对“我”不可得的缘起法，来引导慈、安住慈、修习慈。这就是法缘慈的核心。

对于能够直接来举起五蕴流修习的，那就跟之前环节上差不多，不过内心所举的相不一样。如果要用引导语，也做一点平替。如果之前这些不熟悉，那基于刚才后面的方便，从众生缘慈向法缘慈过渡。

接下来，我们来做相应的修习。

……修习中……

这一坐到这里。大家坐下的经行，如果希望修习慈念，慈念于身，慈念于步伐相应的动或者触这些，不要太紧绷，也不要有内心中的那种紧张感，身心放松。对于能够慈念得清晰，满意；对于有念无慈、有慈无念、或者慈念都不清晰，也满意。什么意思呢？只是推动身心去做正确因缘，一时呈现的结果如何，内心对它以调柔无嗔来面对、来接纳。而不像过去那样，如我的意，就自我感觉很良好；不如我的意，就失落紧张，那都是以止观的修习，玩过去的把戏。修行，至少是模式的改变。

只是去做正确因缘，对果相全然平等地接受。当你全然平等地接受的时候，就是一样的满意，一样的惬意自在。只是去做正确因缘。对于有充分的慈伴随的心，满意；对没有充分的慈伴随的心，也满意。

这样你才能够有慈而相续、而增长，无慈而现起、而增胜。不然，明明是在修集慈，却去做嗔的动作。身心调柔安和，无所希求、无所忧畏地行走。心中如果有慈，那就以慈俱心，系念于当下最主要的行——或身行、或语行、或意行；心中无慈，只是去做正确因缘——举起慈，将慈投注于当下最主要的行。

好，下坐。

20240615-4 答疑

我们答疑交流时间，问题的优先度首先还是慈心禅相关的，然后再是其他。大家如果有问题可以提出来。请讲！

1、法缘慈的修习基础

法友：师父，在修慈的过程当中，假如有一定的闻法的基础，开始做引导语的时候，用不用融合法缘慈这个概念一起去做训练？还是说先不用考虑法缘慈，先修众生缘慈，修起来之后再修？

法师：先修众生缘慈。就算能修法缘慈了，众生缘慈也仍然可以修。刚会修法缘慈的时候，众生缘慈、法缘慈可以交替修。不是因为别的，那个时候无我慧还不坚固。如果说这人缘起无我的智慧真的非常深固了，他自然的就没有办法去取人相了，那是另外一回事儿；如果心还是会取人相，不是自然而然的看到这样无我的缘起流，那意味着他内心中，不管是所谓面对自己还是面对他人，还会取人相，那他取人相的时候，要不要有慈的能力啊？是这个意思。这是根据心的实际情况来说，这个人费力地取众生相都很假，那可以不用那么难为自己，对于他来说必要性不大。

不过，真到那个程度，又可以进一步，基于无我来认识缘起法，它只是不同因缘和合的假名，色受想行识亦复如是；既然色受想行识可以假名立，在色受想行识关联的和合上立假名我，当然也可以。那是另外一回事，那时候既有空慧，又不妨立缘起假名，那是空有并观的智慧。这个是后话，都是不着急的。

就正常的修习来说，先以众生缘慈来建立坚固的慈心。你看我讲法缘慈，大家修习不一定相应，不容易相应，这里边有若干原因：一个是慧观方面相应的闻慧基础，以及是否有思择修习的习惯，甚至可能对于色受想行识都不能即身而观，或者不容易即身而观，这当然不容易；另一个就是，慈心也未必很自然、很坚固。法缘慈的修习，众生缘慈的基础坚固一些是有好处的，另外一方面就是缘起无我的闻思，

这是要配合的。无我慧的修习，指望靠自己无师自悟的内观来完成，不可能！如果可能，这些外道就跟佛陀没差别。我们后来人能这样去修习，是因为佛走通这条路之后，给我们指示了，并不是像有些人傲慢的感觉那样“我自己内观就能够实现什么”。佛陀智慧的因缘是不可或缺的，由闻知诸法，由闻遮众恶，由闻断无义，由闻得涅槃。为什么这么多年强调闻思？没有恰当的闻思，不接上佛陀的法流，自己在搞什么，不好说。

你的问题，我又借题做了一点发挥。

法友：师父，我还有一个问题，今天这一坐修慈的时候，首先是身体柔软，而且有发热，然后感觉慈在聚集的时候，虽然闭着眼睛，眼前突然就比较明亮，身体比较轻快，很乐意安住在这里，这种情况应该怎么办？

法师：继续修慈。像你刚才说的受用了，那就在这个受用中继续增胜慈。对于你来说，它是跟慈融汇在一起的，那就在这种关联的安住中继续去长养慈就好了。我们是在修习慈，是在修内心的善法，不是在修其他。有相应的受用等等，是从相应的修习因缘来的，继续做相应的修习因缘。这就是战略明晰，包括我说上坐之前问自己几个问题，都是这个用意。这一坐如何修习、为什么？遇到什么情况，怎么看、怎么办、为什么？这都是其中的意思。

有其他问题也可以提。

2、修习指导

法友：因为我是下午来的，所以师父开示到色受想行识的“行”之前，我是混沌状态，实际上没太听清师父在讲什么。但在“行”的时候清醒了，从那儿开始，一直到这一坐结束，一直处于一种如实观的状态。观的过程当中，心里有提示“愿此五蕴之流没有敌意，柔软慈和”，后期我加入了色，眼耳鼻舌身意、骨头、五脏六腑、血液、细胞、神经、神经元等等，都不要有敌意，柔软慈和。就这么一直到最后，一个小时过去了，我一直还是坐在这儿，眼泪也会出来，痰也会出来，大家出去后我在屋里不断地咳，排出了很多东西。在坐上，

有时候会觉得看着自己，好像跟身体不在一起，这一坐到后期就是在一起，觉得从头顶到臀部像一个柱子或是气体，这个如实观也是在一体当中，浑然一体，一阵儿是排，一阵儿是会很舒服，也有身体发热，感觉轻松，这种感受不稳定，一段儿一段儿的。这样对吗？

法师：说从行蕴之后开始，自己比较清明地来听闻、来随顺思择、随顺修习。像你说到身体的反应，对于早期是比较正常的。其中有一些，用今天所了解的生理和心理的是可以说明的，我过去也讲过，像人安静下来容易咳，包括修习止观的时候比平时容易，这都是一类比较普遍的现象。

不过，我过去在个别禅修营说过，禅堂中因为是大家共修，如果发现自己要发出一些声音，不管是咳、喷嚏，这时候能化解尽量化解。记得有一次禅修营讲过：这方面的因缘是什么；怎么样从它的因缘着手，看看能否化解它；有时候化解不了，要表达出来，这时候要有遮掩——一方面是控制，另外一方面主要是为了消声，这样就把对其他人的影响降到最低。这其实也是身心调柔的一个表现。自然而然的所谓那些身体的自然反应，过去觉得不可能变调柔的、不可能被调控的，其实是可以一定程度来把握它。一定程度，不能绝对，它要表达的时候，能用更柔和、干扰更小的方式来表达。

出现这些情况不奇怪。如果有一些特别频繁、持续时间长，一般来说会有身体一些相应的情况伴随，如果需要，可以配合相应的诊断或者必要的调理，这都是可以的。就止观修习来说，只要自己心里不把它太当回事，不是特别大的问题。如果不追求什么特别的东西，比如只是修习慈心，增胜这样的慈悲，包括法缘慈，在慈心的基础上发展如实观的智慧，那这些都不干扰。所以不必把它当成一回事，只是如所应然地去用心就好。

说到那样的观察，我讲到法缘慈的时候，要注意一点，就是：你对色、受、想、行、识有慈，不等于一定是法缘慈。如果觉得能慈爱的这个是一个稳定的自我，是作为内核的自我，或者觉得色受想行识是从属于“我”，那这人其实仍然是在修众生缘慈，他只是在对“我所”修习慈。这当然也很好。包括之前，有几坐末后教大家慈念于呼

吸，没强调它是什么意义上，因为它发展相应的念支就配合以慈，这个基本能力就可以。

现在说到法缘慈，就要有清晰的抉择，包括能够去发动慈心修习的，这是什么？如果能够如实了知它是什么，是什么因缘，又是如何无我，那这个是把摄进来。对于法缘慈的修习，从五蕴的角度修习的话，我建议初学不是简单地用五蕴流，要用“色受想行识五蕴流”或者“五蕴聚”。为什么呢？这样一一蕴对照身心观察，是这个意思。而不是概念化的五蕴聚、五蕴流，或者模模糊糊、朦朦胧胧的五蕴聚、五蕴流，那个是距离智慧的深入、真切还比较遥远。不是说没用，哪怕只是那样朦胧的，也比不做强。

但是，为了修习真切、得力、深入，开始要老实地，甚至慢一点，看这个身心的现象，看这个生命现象，只是这样色、受、想、行、识的交织，只是这样。现前能了、能知的，能够发动相应意志运作的，就是因缘生的识，根尘识的三和合触，伴随着相应的受、想、思等发生，就是这样。无嗔、慈悲，也是思相应的，是相应的思心所伴随、推动而呈现，而有力的，这个思是触俱的，是受想关联的反映。这是深刻地说，对于一一蕴的缘起要有认识。过去讲《七处三观经》，也有一些法友乐意做广分别，不仅仅是逻辑的推敲、知识点的串联，更应该是观察到身心的事实。这样在身心上辨识五蕴、认识五蕴、观察五蕴，对于五蕴的现象、特征、因缘都了知，由基于现场的观察了知，这个是很重要的。

从前有单独这样的修习，现在修法缘慈会更得力、更容易；过去没有，那也没关系。先修众生缘慈，然后在众生缘慈修集的慈心下，将之前的那些修集的过程，以智慧做一番抉择，同时伴随着慈心的倾注，就是说的：“愿我没有敌意，柔软慈和，这是对什么现象希望什么呢？”这样观察，是希望这样的色、受、想、行、识的因缘流中，没有敌意，柔软慈和。不是概念，是直面现象的洞察、确认，以及慈心的现起、增胜，是这样的。

你说过去有分离感，现在有能观、所观的合一感，是这个意思吧？我过去也说过，当心开始真专注的时候，会有这种贴近感、无间感乃

至合一感。这没有什么神秘的，也不要过于在这上心有所取着。我们修习这个，主要的意思是发展慈、安住慈。一时观得清、观得不清，心毫无波澜。观得清楚、观得不清楚，慈强盛、慈不强盛，既没有正面的欢欣鼓舞，也没有反面的垂头丧气。心哪随这些东西起起落落呢？不管是进展很顺利、还是进展不顺利，对于顺利报以完全的满意与慈爱，对于不顺利报以完全的满意和慈爱。

慈心的修习得力，最后表现为情绪模式的改观，不再是过去可意生贪、不可意生嗔，而是以无嗔的善心所，调柔安和、怡然惬意地面对一切可意、不可意，心离贪嗔。所以在修习中，当然也不会把修习的目标、修习的对象拿来当玩具。修行完成的程度如何，放到过去的贪嗔模式里再表演一回，那样是跟当下的修习背道而驰的。对于修习得力完全的满意，对于修习不得力完全的满意，不因为哪一个有什么内心倾向性的变化。这种带着意志的倾向，就意味着抓取和排斥，也就是贪嗔的流类。不再搞那些了。

只要自己做了正确因缘，这就是自己能做的最好的事，最好的努力，当然是完全的满意。对它相应的结果，这就是我做了最恰当因缘之后呈现的结果，结果不由我当下所做的因缘全部决定，在这个上生贪生嗔，是同于过去的迷谬和错误。现在意识到了，知道从原理上，当这些因缘具足的时候，合理的结果会出现的。现在不管出现、没出现，都知道，做正确因缘是最好的选择，甚至对于明智的自己来说，是唯一的选择。所以心没有什么惊动、没有什么倾动，只是去做正确因缘，地老天荒。而不是一会儿做正确因缘，一会儿放下来依然故我，那样修行自然就多起波折。

这是就你修习得力相说的话。得力的时候没有什么惊动，不得力的时候也没有什么惊动。中国有一句话叫做“宠辱不惊”，修行亦复如是。宠辱不惊，就是可意、不可意境，心无有异。心一样的死气沉沉吗？不是，心一样的春光盎然。

你的问题说这些。

3、对异性的修习原则

法友：上次禅修的时候，师父说把男性放在大的分类里，是指所有的男性吗？包括学生、孩子，只要是男性，都要放到大的分类里？这个分类可以分得很细吗？

法师：这个问题说到异性，或者更确切地说是可能引生男女欲贪的对象。因为慈心修到很强烈的时候，我明确地说，那是有心贴心的感觉的，心是完全地开放、完全地倾注善意和慈爱，就像一些人感觉跟对象之间没有距离一样，这不是有意地去做这个心贴心的动作，它会呈现这样的效果。如果自己智慧和其他相应的修习不够，比如无贪心相应的建设不够，如果对象是能生男女欲贪的对象，在早期是可能出现一些其他烦恼的。这也是在传统的慈心修习中，一般不建议对异性单独修慈心的原因。

不要说“我现在没关系”，等到你修得非常真切、非常深切的时候，真的是众生一相，就是对所有人都可以做到那样真切、那样贴心的程度，甚至慈心的增上意乐，甚至可以为他人承受一切苦难。一般人不曾有那样深刻的情感体验。我明确地说，因为它太深刻、太稳定、太强有力，所以，如果男女欲贪烦恼没调伏，这个时候起烦恼，自己再意识不到（跟闻思、跟自己修行意乐有关系），那有可能发生其他烦恼，不是完全不可能，所以建议不以单独的异性为对象修习。

但是要知道，其中的意思是避免引起男女欲贪，所以这里精确的意趣是：能够引生自己男女欲贪烦恼的对象，不做单独修习。不仅仅是异性，如果这人确实有一些自己个别的倾向，那这时候要注意。

“难道对有一些人就不修习慈吗？他明明是我生嗔的对象”，如果是有可能引生欲贪的那类性别，那么把他放到类别中修。比如，提取他身上让你反感的点，比如这人说话太粗鲁，那就对言语粗鲁的这一类人修习慈；反过来他对面是谈吐文雅的一类，这一类很可能让自己感觉是可亲的，对言谈粗鲁的人修完之后，有着这样的慈，再把这一类跟谈吐文雅的放到一起，来做平等的慈的修习，这样才好，这样能够避免过患。当然，如果是异性，但是确实基本不可能引生男女欲

贪，那你做单独的修习，也不是不可以。主要是为了防范烦恼的干扰。

类别大小都可以。但是，有一些比较具体的类别，对自己的情绪反应经历有针对性的，会好一些。比如，就你的经验，有一些特别难以获得教育结果、教育正面反馈的对象，其实是成为自己内心疲累、挫败感、甚至沮丧的来源，那这一类对象可以成为你修慈的对象。如果觉得不适合个体修，你可以若干个具体的人放在一起，或者是提炼这样的特质形成类别做修习，都可以。我说清楚了吗？

法友：我今天也这样做了，有三个孩子，就一直在眼前现出他们的面貌、形象，这样对吗？

法师：慈心禅，现不现面貌都行。在众生缘慈的阶段，最关键的是真切地面对他，你把他的面貌现清楚了、或者没现清楚，这个不关键，是“内心真切面对他”的意趣。

你的问题先回答这些。

4、慈心增上意乐

法友：师父吉祥，弟子这段时间修慈心增上意乐代众生受苦的时候，因为弟子有修不净观，所以修胃疼跟肺病就更真实、真切。这段时间弟子修一百个胃病、肺病也没问题，现在加量到一万，胃就自然呈现整个都是黑的，然后很脆，包括肺，本来就气泡、各种的痰和液体，到后面因为数量多，就会感觉肺也会有影响。然后这一周弟子几乎都吃不下饭，坐上的时候“愿彼安乐”挺好的，坐下面对食物的时候，还是会影响食欲。可能要调整一下，慈心力量不够，会影响到生活。下午师父开示法缘慈，特别相融，观色受想行识各自蕴流彼此之间相互交织、奔腾，刹那不住。但是一到吃饭，这种自然反应就过来，弟子如何更好地去调节？

法师：先说你最关切的问题：受用饮食受影响怎么调节？是因为正见的贯彻和善法修集的着力点还不够善巧。接下来我细说。

“慈心增上意乐”是什么意思呢？一般的慈心修习，本来是希望“你好、我好、大家好，我们都有光明的未来”；但是现在如果付诸

行动，“我如何能够帮助慈心的对象或者这一切有情？”因为你未来慈心的对象是一切有情。如何帮助这一切有情，获得身心的安乐离苦？“我宁愿把他的痛苦拿到我身上来承受，令他安乐离苦”。这时候并没有配合缘起智慧，只是意乐的强盛。

你在这两面的用意，不要侧重于一面。只侧重于自己色身向于种种不好状态的变化，那就像修不净观或者修苦一样。《阿含》里不说吗？观五蕴如病、如庸、如刺、如杀，甚至舍利弗说这样能得初果乃至罗汉。这里的修习不是在修这个，至少这个不是主要，是“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。这是关联发生的——把对方的苦拿过来；对方因此离苦得乐。如果对个体修是这样。不要割裂开，不要只是侧重去看自身所受的苦，也不要割裂开去看对方离苦安乐。这都不是增上意乐的恰当用心。

增上意乐的恰当用心是：“我把对方的苦拿过来，对方由此离苦安乐。”始终是这个。这是强盛的慈推动的行动意乐，当这个强盛之后，后续向菩提心进展就很简单了。这个真的坚固了、普遍了，后续的菩提心，只要问一问：“现实中能够拿过来吗？”因为那时候巴不得能拿过来就实现对方的离苦安乐，现实中拿不过来，那现实的因缘是怎样的？这就是缘起的智慧。苦乐、苦乐因缘，“那我按这个办”，就能够发起如法的利他行。

重点在哪呢？重点在：把对方的苦拿过来替他承受，对方由此安乐离苦。这是关联的事件，不要只侧重一边，听明白了吗？这两个是同时发生的，一边感受着自己的苦；另外一边，是感受对方的安乐离苦。这中间的意乐，是自己把对方的苦拿过来。是这样而已。

法友：师父，弟子把对方的苦拿过来，对方的蕴流呈现安乐吉祥，但苦拿自己身上的时候，弟子作意是不是太多？

法师：不在于那个。这要说另外一个方面，不管修不净观，还是修习苦的观察，要改变自己内心的一些认识和颠倒，以及由此关联的爱染。不净观是发展无贪，而不是发展嗔；代众生苦发展的是无嗔，而不是恐惧和紧张。

我为什么说到要注意调伏爱染？如果这样的身体现象是非我、非

我所的，请问：“这上的身苦，哪来的精神痛苦反映？”要由身苦到心苦，中间必须有我爱执持。你是没有意识到这个症结，这就是缘起无我观并没有触动到过去所以为的自我这个根本症结，如果触动了，那就解构了我爱——不仅解构我见，也解构我爱。如果这人一定程度解构了我见、我爱，所谓的自我衰损——身体的或者我所的，不会带来内心任何的波澜，他内心不会由此产生紧张、痛苦、畏惧、不安，他仍然如坐春风。

法友：师父，在坐上可以，但是在坐下面对食物的时候，就不行了。

法师：没说完。这样的心要坚固，坚固的意思是形成模式，到自身的得失利害完全不引动自己的贪嗔反应。“八风不动心，无忧无污染”，你如果真的在自我爱上调伏了，境界爱怎么可能不调伏呢？境界爱调伏了，怎么会有境界的嗔呢？境界上无爱、无嗔，怎么会有看着什么东西起反感、吃不下呢？这是嗔等流在起作用。不是修习慈心增上意乐有问题，而是你对于嗔烦恼认识不够，对于心中在发生什么，还判断得不够及时、不够明晰。说得明白一点，就是正念正知还不够有穿透力，还不够敏锐。

我为什么强调“修慈心增上意乐是一个关联的事件”，愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐，它是关联的事件，不是单独一边。单独一边不是无义苦吗？如果只是自己不断地增长苦，有什么意义呢？只是看到对方离苦安乐，跟一般的众生缘慈又有什么差别呢？正是“愿代终生受无量苦”，把对方的苦拿过来，由此令对方安得离苦，这一方面强化慈心的增上意乐，具有行动力；另外也给可能的未来真的广大利他行，建构好心理准备。

因为一个通达佛法的人，自己迅速离苦和广大的推动众生离苦，难度是不可道理计的。自己速离苦是相对容易很多的。那么为了更广大的众生的离苦，却久久地稽留于生死中，生死真的是如火宅，是苦海，他在这里自然会多承受很多苦。虽然直接意义上的代受苦是不成立的，但是为了众生离苦而自己稽留生死，多受生死众苦，这确实可能成为他要面对的事实。为此，安心吗？满意吗？所度的众生顽劣不

堪，不仅不受教化，还要嘲弄你，甚至打击你、伤害你，冤不冤？还干不干呐？

菩萨的坚心大行可不是简单的事儿。所以，慈心的增上意乐对于菩提心的真实发起，至少在我的判断中是不可缺少的一环。一般你好我好大家好，一团和气的慈心，无法承载起这种重担。必须有这种“为了众生安乐离苦，我愿荷担一切苦难”的真实意乐，因为在意乐中，这些就是发生了，自己能够为此非常欢喜、安然久住，多久都可以，多么重大都可以，内心为此欢欣安然。而不是“哎呀，我咋这样啊？”这些善法，有一分特别强盛了，跟其他是容易互通生息的。无嗔强盛到这种程度，对于自身的贪爱是极大削弱的。这还没有用上出世的智慧配合，仅仅是无嗔的强盛而已。但要有一点善巧。还是太在乎自己了。

你也在修不净观，不净观的修习，包括最后无识身不净、朽坏、成骨粉，一阵风什么也不剩……还没有揭示这些不可爱乐吗？为什么还在这上有爱乐呢？就是这样不净、不可爱乐的。那为什么在慈心修习中呈现这个样貌，还有这种不接受的排斥呢？你那反应就是一种不接受的排斥，那是嗔等流。修习慈心增上意乐，结果修出了嗔等流，你告诉我，这个逻辑的要点在哪？知道吗？在我爱。你不净观察修得彻底一点，坦然一点，像我说的这样，内心调柔地发展无贪，自然接纳非净、非妙、不可爱乐，会强化对于色身的离染、对于色身的无贪。

这就是我说的：侧重你的德行，而不是“我有什么样的境界”。侧重你要发展的德行——无贪、无嗔，这些善法增胜、纯净、强化、广大是关键。不是“我有什么样的见色、闻声、鼻香、舌味……”这些只是现境界的能力，只是心举起什么相、心取什么相的能力，这些不是我们要发展的德行。我们要发展的德行是无嗔，是无贪，或者是无痴。

这些意味着什么？你们的闻思应该告诉你们。相应修习的原理说明中，我也都会说清楚。这就是对于内心中有什么、没什么，什么因缘发生的，有什么作用……做因缘观察的时候要了解。

5、代众生苦

法友：在修不净观的时候，弟子都是一把刀往头上剖，然后一系列下来……到无识身，走路的时候也可以，现在就一个程序下来。

法师：太温柔了。不要说增上意乐，就是众生缘慈，到敌怨那儿是有强怨的。我过去没有强调，免得初学的怯畏；或者觉得“我也要硬修”，反而因为慈心不够，有修行上的挫折，所以没讲。强怨强到什么程度？任何人世间的故意伤害施加于我，我对对方一样有这样的慈。要修这样的强怨。换句话说，当你的慈心准备好的时候，对自己不用温柔，不用留情，让世间那些最恶劣、最罪恶的发生在自己身上，而对施加者，内心充满了祝福。

我知道这听起来太圣人。可这就是慈心普遍绕不过去的一个环节。这世间就是有这些事情的。所以，不要说慈心增上意乐，真的众生缘慈所有的境界都例得过去，已经很了不起了。特别大家修习的时候，最开始，第一次对于怨敌能够改变过去的情绪反应，对他真诚地报以慈爱的时候，你没觉得自己焕然一新，好像身心中有了若干分的圣人气氛吗？但那只是进步的开始。

即便众生缘慈，也不简单。你能够承受什么样的强怨？你所想象的那个，不是人来施加的，但如果是人来施加的呢？这就触动了你的我爱。知道吗？为什么觉得害怕？包括一些恶兽，毒蛇、狼……不要说“我慈心于它，它不会伤害我”——那也许是事实，但慈心的增胜是“它即便伤害我，我对它也是这样”。甚至就在呈现它伤害我的相，自己仍然这样。听着就像圣人，可这就是强胜的慈心面对敌怨境的一种可能。这也是经论中都说过的事情，不过，往往配合的是菩萨的德行的说明。

如果留着这些，那就是留着我爱。知道吗？就是我爱执持，不肯触碰，不敢触碰。你再执持，到最后身坏、命终，终究是灰隕。无常的伤害胜过世间一切伤害。不就是这样吗？无常的伤害胜过世间一切的伤害。

再者，你还想代众生受苦，人间现在这一生可能面对的苦难，在

自己修习的时候都没有去面对。知道众生的苦难有多复杂吗？像我们一般被火烧一下，烧个几度烧伤，这一生已经很痛苦了；个别地狱里的众生，人家常年沐浴着烈火的温度。那是什么感受啊？什么叫无间地狱？最关键的就是受苦的无间，所感的种种器世间的无间，最后是保证他受苦的无间。你代众生承受苦难，有没有代地狱众生去承受啊？人间的这一点，一叠加都受不了；地狱众生一个无间狱一劫，长劫的火烧， $2345 \times n$ 、 n^2 、 n^n ……好了。这是什么意思呢？你不一定能够放大出来，因为人的疼痛是有阈值的，到这个阈值，是没法再高的，那就变成了时节的绵延。就是长劫如此，代一地狱众生，乃至百、千、万、亿、无量无数，倍受众苦，令彼等安乐离苦，自己怡然喜悦，非常满意，胜饮甘露（胜过畅饮甘露）。这就是有的地方说到所谓大悲心带来的喜乐。

都是可以去慢慢实践的。但是，在这实践中总想保护好“我”，这是问题。这种观念，作为一般的众生缘慈的修习是挺好的，你好我好大家好嘛！但如果想做增上的修习，这种观念，一方面是愚痴相应的，另外一方面是染爱相应的。送你一个偈颂，常常去修习：无我易坏无坚身，众苦无恩恒不净，此身若能饶益他，不生欢喜非聪睿。

你的问题就说到这儿了。

法友：师父，把对方的苦拿到自己身上，然后对方安乐离苦，这个是离身苦就可以了呢？还是因此而能够精进向道，究竟离苦？

法师：就是因为你把他所有身苦拿过来，他究竟离苦。是这个意思。不替受心苦，心苦是颠倒的。但是你出来以智慧抉择。这当然不是现实的因缘，但是那给你铸就了强烈的意乐，你愿意去寻觅一切可能性来实现它，所以它是有价值的。不在于这里没有配合以真实的规律就没价值，它仍然是有非常重要的价值，只是后面再配合智慧而已。不能一蹴而就，渐次的发展。就像我们学走路，是踉踉跄跄地走，然后平稳地走，然后快步地走，然后奔跑……是一样的。

法友：那就可以呈现出来，他身苦拿走之后，然后他整个的安乐离苦。

法师：就是愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐。什么叫“毕

竟大乐”？究竟离苦。

6、慈心的专项强化

法友：您好，法师！我现在修慈的状态，没像其他师兄那样对每个人修，但是我好像坐在慈心当中，周围都是慈，眼睛还特别亮，我就在这里面感受慈，自己保有慈，然后再给到他人，都是很模糊的，没有说是有情还是其他，反正对身边的所有都是处在这种慈心状态。想请法师开示，这种是对、还是不对？

法师：这从一个角度来说是很好的，什么角度呢？你要是愿意从慈发展定，这是很好的；或者愿意以慈养身、养心，这都很好。但是，因为对象的不具体，包括没有明确地面对有挑战性的境界，那么它的实用性能如何，能够堪受什么样的不可意境，这没有保证。真实地面对不可意境的时候，它的支撑度如何，可能不如具体修习历练过来的亲中怨平等，对于一切有情也是基于亲中怨的真实平等而发生的——这个还是不一样。

因为，你过去修习慈，内心有慈的感受、慈的气息，也能够举起慈，也能够令慈广大、普遍、遍满、充盈，然后自己自住其中，安住慈，安住慈所带来的觉受，同时又能感受到慈遍于一切。这挺好的，这也是一种慈心可能的修习。不过，更好的，是做个别亲中怨的修习，特别是有挑战性的境——过去的、或者也可以举一些可能强怨的对象，对这些很具体的个体，甚至有挑战的境，真的能够如亲近的、敬爱的人一样平等有慈。对一切众生，不管是哪一类、不管什么特征，能够予以平等的、同样的慈，那这时候这样修习过来了，再说安住这样的慈，会更好。否则就是偏于以住慈来养身、养心乃至生禅定，也不是不好，挺好的。请讲！

法友：我在生活、工作当中，对有嗔怨的人，其实是有意的化解或者突破自己的嗔怨，会主动把嗔恨放下、清空，就跟没事儿一样，但是在坐上我会处于这种状态……我觉得您能明白我的意思。

法师：不是说你没有做专项的训练，它在生活中就没力。我是对比于你有专项训练的情况，它支撑力度是不一样的。如果经常住慈，

慈会成为心的习惯，会成为心的背景，慈是容易现起，容易成为主导力量的。如果只是跟自己纵向比，当然跟过去不一样。

但是，像刚才所讲的一些情况——一些强怨境界呢？一个真实地在物理上伤害过我的人，甚至现前伤害我的人。这时候，一般的修慈就没办法坚固，要特别地做过专项强化的。特别是，内心现起一些嗔或嗔等流，再调伏它，当然已经好过很多人；可是，为什么不让嗔都没有因缘现起呢？这是可以做到的。慈真成为内心统摄性的力量，在这种情况下，嗔是没有因缘现起的。是“遮止”，而不仅仅是“对治”。现起了再对治，比不对治和不能对治的要高明很多，可是仍然不如对境不生的。慈心修习得更得力，可以对境不发生，而不是发生了再调伏。所以，我们修行总是要能够看到向什么样、什么方向发展更恰当。

你现在这个也很好，如果没有更高的需求，就这样安住修习也很好，没有什么不好。愿意像前面发展，是无所希求的，继续无所希求地安住，只是安住慈，很好；是普遍于一切，这个“一切”，不管情、非情，不加简别的都是这样，充摄于一切处，各处平等。特别的，要住于自身心慈的受用和慈的觉受，然后这样安住下去，可以。由此，不管发展出来欲界未到地定或者色界的定，是可能的。不过，如果自己进一步地向前修习，那其他的工作也做一做，是更好的。

7、智慧为主导

法友：师父，目前我选这个怨能现起慈心，但刚才师父讲，我没有再往前修更强一点儿的怨。此前对于特别嗔恨的人和事儿，我是远离的，现在修慈心禅，需要对他们进行慈心的修习，在坐上，我能做到对他现起慈心，但是现实生活当中面对他的时候，我该怎么智慧选择呢？当那个现象发生的时候，比如在路上遇到抢劫的，我怎样用慈心去摄持他呢？我是站在旁边默默地说，还是去阻止他？

法师：这个过去是有讲过的。慈心的修习是很重要的，但是当拿行动方案的时候，主要要以智慧为主导。为什么不以慈心为主导呢？因为慈心是一种正面情感，以情感去主导，有一个恰当的评价和描述，叫做“感情用事”。佛法从来没有让我们感情用事。慈悲可以很强胜，

但是它不应该替智慧去做工作。你拿方案，要做判断：是什么情况，什么因缘，所以应该怎样是更恰当……这都是智慧的工作，不是慈悲的工作。谁的活谁干，“我来做饭你刷碗，个人活，个人干”，是这个意思。

那慈心有没有用？有用。比如智慧判断“这个情境，我要远离”，过去，也许是气愤地远离，也许是怖畏地远离，也许是不安地远离，也许是怨恨、报复于心地远离……现在，是柔软慈和、充满祝福地远离，“我还不具备真正帮助你的堪能，希望我未来能够帮助你走向安乐，撒由那拉！”就这样。

如果你具备一些特别的方便，就像刚才说的路上打劫，不一定是打劫你，也许打劫别人，你能够制止实施恶行的人完成他的恶行，他的恶行被制止，不管从现世的法律判决，还是他未来的异熟果报，都会减轻，出于慈悲去制止他——（东北话）过去一个大脖溜儿给他放倒。见义勇为好市民，加一个抢劫未遂，这不是彼此得益吗？但是你要具足堪能，你过去了，人家问你：“来干啥？”“怕你工作成果少，我送点外卖。”那就不合适了。这个要根据智慧来判断，根据内外的各种因缘来把握。

但是，不像过去那样或贪、或嗔俱心，现在以智慧、慈悲俱心，远离有远离的道，干涉有干涉的道。包括现实生活中，比如要相对密切打交道的人，可能你的内心已经温暖得都开花了，但是智慧判断仍然不适合表现出来，那就由智慧来决定该做何种表现，仍然呵护内心绽放的花。

这是你的问题。请讲。

8、修慈与养生

法友：师父，刚才您开示，弟子明白了，弟子在修众生缘慈怨敌的时候，修猛兽（老蛇猛虎野狼）都往弟子身上扑，但是因为弟子在住慈，这些都变成朋友了，所以对我爱可能就没有突破，因为没有呈现出它们咬我撕我，就成了一面春风，个个都是朋友了！

法师：对，是诸上善人共会一处。这样你好我好大家好、境界都美好的慈，是当不得水火的。

法友：所以在慈心增上意乐里面就露馅了。

法师：不过，就像刚才回答法友问题一样，就算是停留在这步，也很好。我们说现世的，真的是又养心、又养身。在这种美好的慈中，多养心呢？这种美好的养心也同样养身。要说养生之道，好好修慈就是养生之道。这跟儒家“养德即养生”是有异曲同工之妙。因为身心是相关的，这种内在的德行、良好的内心，对于身体的影响会向于更良性的转变方向。至少自己纵向比较。不能横向比，众生的因缘不一样，有的人抽烟、喝酒，活 90 多岁，啥病没有，就纯粹是老到不行走的；有的人这养生、那养生，还到处给人家讲课，40 岁走了。也不能因为这个，就说“他主张那个就一定不对”，也许就是他身体顶不住了。但是，自己内住于这些美好的心行，稳定地安住，一定是对自己的身心都有好处的——纵向对比的话，会有好处的。

想在法的修习上更进一步，那就要懂得：更进一步是要修习什么？对比于前面有什么进展？也知道自己修习难点在哪，后面的问题症结是什么？像你刚才那些，本质上还是由于我爱执持，导致本来是想更增胜的修习慈，但是触动了我爱，又进入自我保护模式，造成了这种嗔等流的反应。所以，要破坏这个东西。

这个问题说这些。有没有问题？请讲！

9、清晰战略抉择

法友：您好法师，您一直在讲“战略性修习”，我不太清晰。

法师：这是说，修行，在整个战略上到底要干什么事？是为了后生在轮回里更好，乃至更远地变得越来越好；还是尽快地走向解脱；还是要学行菩萨道。这是战略性的抉择，分别意味着增上生、解脱道、菩萨道。

法友：我之前跟您说过困扰，就是为什么我还贪图名利呢？现在，我随顺自己的状态了，不烦恼了，我处在这个阶段，我才能想这个阶

段的事儿，像您刚才说的战略，我觉得太高了，有点儿不能自洽。

法师：向解脱，又不是现在就解脱了。假如这人想要尽快走向解脱，“我要成就阿罗汉”——又不是现在就是阿罗汉。直接拿阿罗汉的标准要求自己，完了——“我不是那块料”。哪个凡夫直接拿阿罗汉的标准要求，他也不是那块料啊！都这么想，就没料了。是不是？诸法因缘生，佛法说“没有天生的释迦，自然的弥勒”，就连成佛都是因缘生法，何况我们小小的修行呢？

要问：“我现在站在哪？”“我的目标是什么？”“这两点之间，到底是怎样的阶梯能够连贯？”然后一级一级地去走。而不是，“哎呀！那个终点太光芒闪耀了，我这样内心中还有阴暗的人，怎么可能？”可能的。佛还说“我无始劫来为小虫、恶人，渐积德本，终至成佛”，他一点一点地增长自己的福德智慧，最后成就佛道。

自己到底什么战略相应，要了解。这就说到闻思。如果闻思不充分，那就只能是“剜到筐里就是菜”“遇到哪艘船，就上哪艘船”，不是基于战略抉择；如果基于自己明了之后的抉择，是“这个渡口发出的船，都不到我的目的地，我还要向前去寻觅”。会是这样。

自己谈不上什么战略，只要真的随顺正法了，那也可以。什么意思呢？现在，种种因缘还没法抉择，那我就先尽可能地随顺佛法来。这是什么意思呢？你就明确“我先在佛法中学修，至少保证随顺增上生的努力因缘，然后我再看”。那个战略是什么呢？叫做现在整体战略未明，但是，是向于战略清晰去努力，至少要做最基本的准备——至少要做增上生的准备，那就是“我现在做增上生的准备，也寻求有没有向上的可能”。那主要要修好增上生相应的，也策励自己向上去了解，乃至做一些可能做的因缘，这就是你的战略。

终于有人肯问战略了。全是细节，细节倒好，但是离于战略的努力，不一定最恰当，要战略清晰，然后战术上得当，这样会更好。

你的问题说这些好吗？大家是否还有问题呢？

10、慈心与智慧

法友：师父，最近相对绵密修慈，有一点体会，在亲密关系处理过程中，以前遇到不可意境界的时候，嗔恼心会以情绪的形式表达出来；最近，尖锐问题现起时，第一念能感觉到自己的嗔恼心第一时间起来，然后可能不到一、两秒，第二念出来调动慈心，开始去平复这件事情。我的问题是，慈心在修行到得力处的时候，是不是第一刻就能解决？

法师：刚才说过，我们修习慈心之后，嗔的力量肯定比从前要弱，对嗔的调伏也更容易。再发展下去，慈心统摄身心，不要说嗔恼，可能某个阶段因为慈的力量过强，思维抉择力没跟上，他甚至表现得都很难说硬话，不是害怕谁，而是心太柔软，这时候他基本上很难生嗔。特别是，如果他的无嗔修习，就像我刚才说慈悲修习，他的胜解作意特别的周遍、圆满，一般生活的境界想要调动他的嗔，那真的是不可能的——不是说失去了可能，是基本上概率太小了，发生不了一样，甚至连硬话都说不出来，很可能会经历这个阶段。但是，如果以智慧抉择平衡了，会改善。这不是什么特别不好的事儿，只是有一个阶段善法发展不平衡，让无嗔的力量过强，无痴的力量或者智慧抉择分没有相应地跟上来，会这样。这个跟你的问题有关。

那这个慈心修习下去，可不可以第一念就不发生？可以。刚才说的是不仅嗔不发生，硬话都没有了。当然，我过去一直说，我们扮演不同的社会角色，有的社会角色，相应的情境就要说严肃的话、严正的话，个别时候需要说严厉的话，这时候以智慧抉择，以利益心而不是恼损心，说该说的话。是这个意思。

刚才还说个英文字母——大脖溜儿（W）。那都是以利益，而不是以恼害的心去做。明确地知道：“我用这样的心来终止他这个行，对他有什么好处，对于被加害者有什么好处，乃至对我有什么好处，对社会有什么好处，所以我做。”当然具有善巧方便，要不然一般人做不了。虽然做，但是内心没有任何嗔恨，没有任何恼害的心，完全是出于利益的心智慧抉择。是这样。

法友：在生活当中用智慧的话，那修慈的过程当中，是不是还得并进地去修，才能在关键的时刻，或者在平时，智慧才能平衡地现起？

法师：这也是我为什么适当地推动大家以慈俱心，系念于……了知于……包括去发展法缘慈。发展法缘慈，是解构这种慈心感情用事的另外一种方向。知道吗？慈心在感情用事的时候，其实还是取人相的。当只是因缘流的恰当的时候，那不就是法缘慈相应吗？只是因缘流的恰当的时候，那时候慈心不太容易感情用事，就是不太容易单纯地从慈出发去决策自己身语意的反应，或者主要从慈出发做身语意的反应。因为法缘慈是不取我相、不取人相的，是平等的蕴流相。想想是不是？此五蕴、彼五蕴，虽然有蕴相上的差别，但从都是蕴的交织来说，它是平等的。它不妨有蕴相上的差别，但是就从它的属性来说，从它的特质来说，它是平等的。你基于这样等观，内心自然就不容易受到感情色彩的左右，包括慈。在这样的等观中，是包括着缘起的慧观，所以更容易去以智慧摄持、伴随着慈做决策。

你的问题先说这些。还是多修多住，很好。不求一下子所有的都具足。我讲了挺多，修习的可能挺多，一分一分的真实受用。像刚才回答法友问题，就这样安住也很好。你也一样，现在这样安住就很好，不要完美主义，不要希望理想迅速地实现。“我知道那个很好，但我现在心在这儿多培养一段”，这是战略清晰的放缓脚步，“这个阶段放缓脚步，对我可能有好处，那我就放缓脚步”。一分一分地真实受用，尽可能地推向身心的真切受用和更稳定的安住，这个对你更好。

大家还有问题吗？请讲。

11、追寻真理

法友：师父，我简单说一下近期学修佛法的感想，然后想有一个祈请。我之前是在外企工作，更多接触的是西方的东西，自己也学习一些西方的哲学，包括神经认知科学、还有心理学。但是，我一直没有找到能够很自洽地解答我生命意义的答案。后来听闻了佛法，《佛陀的启示》中提到“无我”，对我来说是很大的震撼。从那儿开始契入，不断地接触一些佛法的学习闻思，也参加一些禅修活动。佛法真

的博大精深，对我的生命观、宇宙观、世界观都有很大的改变。缘起法，我是很认可的，三世两重因果，我也可以理解，但是为什么是在六道当中轮回？近期看了您之前开示的《相信轮回的六个理由》，对我认识这个问题有很大的解惑，并且我认同佛法是我生命可以皈依的地方，坚定了自己对于佛法僧三宝的信心。所以，想乞请师父为弟子授三皈依五戒。

法师：你刚才说了自己的寻觅，和在佛法中认识的增长、受用，这很好。保持对于真理的追寻，更重要的是：认识到的，要落实于实践。因为，我们不仅仅是寻找书面答案，我们不仅仅是寻觅一个说法，我们更要去力求真理在自身的实现。受持三皈依，其实就是自己追寻真理、实践道德的誓言。对于自己道路的确定，这是三皈依的本质。至于是不是跟特定人绑定？当然不是。所皈依的对象是佛法僧三宝，所以，僧团这边现在是哪位师父当值，哪位师父代表僧团来给善信授三皈依。你如果确实有这方面的渴望，可以跟这边的净人做一些沟通。大概隔一段时间会安排一次，如果有提前沟通，净人方便通知。好吗？

时间关系，我们今天就到这里。你们在这里继续用功的，还是要摄护自己的身语意，如果下山的，也把自己良好的身心状态带回去。我们下坐。

20240616-1 坐上修

经中说正定，何以为正定？是与正见相应的。正见，又不等同于正见的知识。人心清醒的时候，感知到、未感知到，都不断地有认识、有决策或者意志倾向发生。就一般的修学者来说，这样的认识、决策和意志倾向，随顺于正法的比例有多大，并不好说。

如何让自己的止观修习有正见摄持？跟大家说，每一次坐前，自己真诚地抉择，这就是一种方便。我为什么要修行？不修行行不行？这归根到底是基于缘起或者四谛的抉择。苦乐因缘是如此，或者说苦和离苦的因缘是如此，那我只能有这一种选择。这就是基于缘起、四谛的抉择，这就是正见相应的抉择、正见相应的正志。我一定要修行，不修行就是不行！再多的困顿，再多的挫折，再多的所谓干扰和障碍，又如何呢？

我有时用譬喻说：在一个着火的大楼里，你向外奔跑逃生，会因为被绊摔了一跤，就趴在地上不动了吗？说“我逃跑失败了，我在这等死”，会吗？不会。不要说摔一个跟头，哪怕摔十个跟头，也只怪自己平时缺乏锻炼，爬起来仍然继续跑，寻找逃生的路。如果修行有这种决定的意乐，什么困顿、障碍、顺不顺……那又如何呢？这是我唯一可能的选择，没有其它。不是优先度的问题，而是这是唯一的选择。其它的都是为此所统摄，其它的只是这件事的表现形式——走路，是我修行的外在形式；吃饭，是我修行的外在形式；说话，是我修行的外在形式。不是我一天有这么多不同的事，而是我一天用这些外在的形式来实践、修行。

我为什么要修行？不修行行不行？基于自己所拥有的正见的知识，随顺思择，成为自己内心的认知，并由此发动决策。一天一天、一次一次，总是如此。一个人，内心不愿意随顺正见做深细真切的思择，或者想都不想，或者浮皮潦草一想，甚至还伴随一点我慢——“这些我早就知道了”，这样不能得力，这样久了，就会成为“佛油子”。

对于正见，要有内心真切地认同、感受和随顺。决定要修行了，那我如何修行？这是问自己总的战略。昨天说，不过是增上生、解脱

道、菩萨道，我选择什么、为什么？自己抉择清楚。在这样的选择下，哪些是与此相应的，自己要清楚。

第三个问题具体谈这一天、这一坐。这一天修行遇到什么情况，怎么认识它、怎么处置它？这一坐也一样。这一坐，我要做什么具体的修行，为什么？如果遇到昏沉、散乱等情况，如何看、如何处置，又为什么？内心中做好充分的预案，做好身心的调节，柔软而又决定地投入相应的修习，内心要伴随着一点明智的警觉。这涉及到坐下的情况，身心发动什么，是不加思索、不加审择的就拥抱、就随着跑吗？正见的功能在哪呢？正思维的表现又在何处呢？离了这二者，说“其它的一切、坐上坐下的一切，都是我修行的表现形式”，又从何说起呢？

一个人，对于身心运作的觉知、审择——注意这个词——成为习惯，会影响到他生活的方方面面，包括坐上微细的动心。昏沉发生之前，没有动心吗？散乱发生之前，没有动心吗？不能够在它微细苗头现起的时候就觉知它，这说明平时随顺正见、正思择的正念正知还不够。当然你也可以从坐上开始培养它。一个明净而又伴随着足够敏锐的心，在昏沉发动的最开始那一点点身心变化，马上就能发现。烦恼串习则难治，不要在发现之后还觉得没什么，不去对治；或者迟钝地只能等它增长到非常粗猛，然后完全无力。烦恼刚刚现起，就跟树刚刚长起小苗一样，连六岁的孩子都能摧伏它；放任它长成参天大树，一个大力士拿斧子砍，都不知道要砍多久。认识身心、认识身心的现象与因缘，了解了之后，按规律办事。烦恼什么时候最容易调伏（在它现形的情况下）？答：在它刚出现的时候。

善法足够强，能遮止不善法的现起，“遮令不生”，不善法就不现起；没有做到，或者因为一些因缘，烦恼现起了，“随现随伏”，随其现起，马上警觉、马上调伏，这就是精进的真实意趣。不是“起五更爬半夜”才叫精进，“于善恶品修断事中，勇悍为性”，这才是精进，就是大家熟悉的“四正勤”。我常常半开玩笑地说：“烦恼不对治，留着它干嘛？过年吗？”这个话要跟自己说，养成自己对于心中现在有什么在活动如实了知的习惯与能力，对于善法安住长养，不

善法立刻调伏，不给它过年的机会。

也许一开始是违背自己过去放纵烦恼的习性，会觉得这样的加功用行好像有一点努力，甚至有一点紧，这只是开车掉头甩得有一点头晕而已，但是该掉头要掉头。等到心的习惯建立起来，善法强盛，不善法很调伏了，一天清清明明、调柔安和、喜悦而住，善法常伴，不善法几乎不见踪影，岂不美哉！我们一起来做这一坐的修习。

20240616-2 坐上修

慈念于呼吸、辨识五蕴坐上引导

将心中的慈，普遍于一切处，柔软、温煦、充满慈爱，在这样充盈、稳定、遍满的慈中，系念于呼吸，将慈倾注于呼吸，如出息有变化，慈稳定没有变化。

在慈念于呼吸中，辨识一呼一吸中的五蕴。

以慈俱心，感受到呼吸是通过身触的因缘——身根和触尘。慈念于呼吸。所谓“感受到呼吸”，是基于身根和触尘的因缘，这是色。

伴随呼吸相应的受，（就呼吸）身受一般常见是舍受，看自己。呼吸的时候，受是苦受、乐受、不苦不乐受。

慈念于呼吸，感受到呼吸，能感受到呼吸，是来自于身根、触尘和合的因缘，这是色。

伴随着对呼吸的感受，有舍受；如果内心中的喜乐明显，基本不是因为呼吸，而是因为慈俱心而带来的喜，那是乐受。这一呼一吸中，身触因缘相应的身受，或许是舍受（看自己），慈心因缘相应的喜受是乐受。

慈念于呼吸，柔软、慈和、关爱地将慈心倾注于呼吸，感受到呼吸是从身触因缘来。身、触是色。

以慈俱心感受到呼吸，有相应的身舍受与心乐受。

以慈俱心感受着呼吸，内心呈现呼吸相，这是关于呼吸的相。如果就身触因缘贴近、密切地观察，呈现的是身触和合之后一系列过程而呈现的触想。细致地观察，不过是触的分布，在此基础上统合成整个的呼吸相，或深细、或略。略，则看到呼吸相；细，则看到触生灭分布相。这是所取的相，即是相应的想，呼吸想、触想等等——入息想、出息想、中间息想，热触想、凉触想，触消失想、触生起想……对前身舍受、心乐受的取相，有相应的苦想、乐想。

以慈俱心，系念于息。

慈念于呼吸，以慈俱心感受着呼吸，所直接经验的现象，是身触因缘而呈现，身根、触尘即是色。

慈念于呼吸，以慈俱心感受呼吸，以慈俱心观察到相应的身舍受、心乐受。

以慈俱心觉知到，在这相应的了知中，有呼吸想、有触想、有前所觉的苦乐想。

以慈俱心，慈与心俱地觉知呼吸。心中有慈，即无嗔，现在没有嗔的活动；亦令心无所希求，由此而有心的无贪，现在心中没有贪。这是此以慈俱心觉知呼吸中，所了知到的行蕴的主要角色。

慈爱于呼吸，慈念于呼吸。所谓“慈爱于呼吸”，就是这颗柔软、温煦、充满关爱的心，面对呼吸，投射于呼吸，就像耐心地呵护着呼吸。

慈爱于呼吸，慈念于呼吸，心与慈俱感受到呼吸，是基于身触因缘，此身触是色。

慈爱于呼吸，慈念于呼吸，温柔地、耐心地呵护着呼吸，相应的身舍受、心乐受，即是此中相应的受。

慈爱于呼吸，慈念于呼吸，柔软、温暖、无尽耐心地呵护着呼吸，前所取的呼吸相、触相、苦乐相……既是此中相应诸想。

慈念于呼吸，慈爱于呼吸，柔软、温暖、细致耐心地呵护着呼吸，此中的调柔、慈爱，即是无嗔；心对于呼吸没有希望如何、抗拒如何，无所希求，任运而住，是无贪。

慈心遍满于一切处，而特别地倾注于呼吸，柔软、温暖、温柔地呵护呼吸。

伴随着慈心感受到的呼吸，是基于身触因缘，这是此中相应的色。

心柔软、温暖、温柔呵护着呼吸，相应的身舍受、心乐受，是此中相应的受。

充满慈爱地关注着呼吸、呵护着呼吸，与慈相应的呼吸相、触相、

苦乐相，即是此中心所取的相，是此中相应诸想。

柔软、温暖、耐心而温柔地呵护着呼吸，此即是与息相应的无嗔；对于呼吸完全地接纳，完全地任运而观，没有希望它如何、不如何的渴求，无所希求而住，即是此中相应的无贪。

于此色、受、想、行的了别即是识，是相应根尘和合、刹那刹那而生的识。

柔软、温暖、充满慈爱地觉知呼吸，觉知其中的色、受、想、行、识。

大家可以方便时做这些练习。下坐只是威仪的改变，行路、用餐只是修行场所方式的改变，希望大家善摄身语意。下坐。

20240706-1、2 坐上修

授戒后策励

……八关斋戒仪轨……

上面，我们传授了八关斋戒。八关斋戒是以在家身，行一日一夜的出家法，时间是从受戒开始到第二日明相出。“明相”就是在太阳出山之前，黎明时分，自然光下能够看到手掌纹那种相出，到那个时候，由自己的誓愿自然舍。只是一日一夜受持。

它是精进法，要有与这样戒法相应的精进意乐，而不是让它成为生命另外一种稀少的点缀。摄护自己的身语，同时借着禅修营的因缘，更好的在内心中修习断恶修善，内心中长养一些坚固的善法力量，让自己生命由此能得到更好的改善，确实能够得到更多的利益。

坐上修

这一次周六、周日两天的禅修，我们的主题仍然是慈心禅。在上一次开始，多少有引导一些向于法缘慈的修习，这一周也会在这方面做一些引导。入手的修习，仍然是众生缘慈的修习，看自己现在是在大体什么阶段，来做相应的修习；然后在这基础上，我们再来说法缘慈的修习。

我们一起来做禅修。

……修习中……

到这里。

我们修习止观，跟平时的用心是不一样的。平时这个心，愿意去寻逐可意境，特别是向外去寻逐可意境；而且这个心不安分，过去形容像一个猿猴一样，这是心缺乏必要能力、缺乏必要明智的表现。

初修止观的时候，第一步的功夫就是摄心内住，慢慢地养成摄护心的习惯。慢慢的把心的正确运作放到核心，放到生命中第一优先度。

你现在第一优先度是什么？说不出来。如果说不出来，是还没有活得很明白。于法真的有认识、真的随顺趋入，一定是从内心推动根本改变。这个改变，本质上就是：错误的改掉，正确的运作起来。直接从正确边说，就是让心正确运作。没有什么神秘。

可是，这不是自然而然的事儿。人天生的自然倾向，不是保证心的正确运作，而是想要任性。既然想要建立内在不一样的堪能，那就要用上功夫。不是只在坐上，坐上、坐下都要这样用功，把摄护心放到第一位。在这样相对密集的止观修习中，摄护好自己的身语意，不打扰别人；自己的心，也尽可能的正确运作。如果发生了不正确运作，要及时了知，而且要做断恶修善——就是改善的因缘，要做这样的努力。否则谈什么精进呢？如果于此不能决定，那要读一点儿佛法闻思的东西，自己确定这个确实是最重要、最可贵、最值得。

大家下坐之后，也请善摄身语意。

20240706-3 缘五蕴修习法缘慈

大家修习众生缘慈，多数是有一定基础了。基于众生缘慈基础，可以推进无我慧与慈心的交融，那就是法缘慈。“法缘慈”“众生缘慈”，顾名思义，生起慈、安住慈的时候，内心所缘的相不同。众生缘慈所缘的，是我相、人相、众生相；法缘慈所缘的，是有情现象中的种种法，比如缘五蕴。虽然现象是同样有情的现象，可对有情现象的认识是不同的。

一般人，包括我们过去，都是只会取我相、人相、众生相。但是，我们修习佛法，知道有情的现象或者说人的现象，不过是物质的色、感受的受、取相的想，和基于前面认识结果（受、想）而发动的思以及与思相应进一步的内心反应——也就是行蕴，不过是这样物质的色法、感受的受蕴、取相的想蕴、造作的行蕴以及能了别的识蕴。这其实是涵盖了所有身心现象的。整个有情的现象，具体的说人的现象，不过是色、受、想、行、识。

其中的行蕴，主要是指受和想之外其他所有的心所，通俗的说是内心活动、情绪等等。既然是除了受、想之外其他活动，那加上受、想，就是所有的内心活动。识，是就能了别边说的。这样物质的、精神的现象，就是人这种现象的所有内容。

在这些色、受、想、行、识上，没有一个如过去所感觉的“我”，这就是无我义。现象上并没有如自己过去所认识的那样的“我”，现象上并没有内心呈现的过去那样的“我”，认识到这个，叫做“体解无我”。

修习无我，观门有多种。即便从慈心的修习为背景去趋入，其实也还是有不同的可能。那么这里，对于最开始刚修习法缘慈，可以给一点这样的方便建议，只是方便建议，不作为绝对。或者先修习众生缘慈全部完成，转成法缘慈；或者是众生缘慈中，对一个人修习慈之

后，这是取的众生相修的众生缘慈，对同一个人，以法缘慈的形式再修习一遍。这是对于初学，建议这两类不同的方便。

以后一种为例：对同一个人，先修众生缘慈，再修法缘慈，以这个方便来说。比如先从自己来，“愿我没有敌意，柔软慈和”乃至“愿我安乐吉祥，离染解脱”，这样取我相，对自己来修慈。要修到内心对自己有真切、足够强烈的无嗔善法，至少对自己抱以这样的慈爱是毫不费力的，要基本上达到这个程度，否则，后续刚开始修法缘的时候，不容易慈和智慧一起运作。然后，仍然是对自身，但是不取一合相了，不取我相了，如果问一个过渡性的问题，其实就相当于问：“这个生命现象——也就是所谓的自己——它从现象上说，都是哪些活动呢？它从现象上来说，都是哪些呢？”

你可以从五蕴、六入不同的角度去辨析。从五蕴来说，在这样的身心现象上，稍微细一点儿看，不过是物质的色；感受的受蕴；种种取相的想蕴；基于前面受、想，内心发生的各种反应，也就是行蕴；以及能够攀缘色、受、想、行的识，包括当下在做了别、分判的这个主观，这是识活动的表现。先这样简单说。

如果实在对于五蕴观察不熟悉，那做一个这样过渡，相当于问：“这样内心祝愿‘我没有敌意，柔软慈和’等，实际上是在什么现象上希望的呀？”就是在这样色身的色蕴上、色的种类上；种种感受的种类上、感受的集合上；种种取相的想的集合上；对于受、想种种内心反应的种类上；还有缘此色、受、想、行的识的了别功能上。就是在这些色、受、想、行、识上，希望其中不发生嗔相应的敌对，而具有无嗔相应的柔软慈和。认识清楚，所谓的“愿我没有敌意”，实际上是希望有这样色、受、想、行、识中，没有敌意，柔软慈和。

不要念抽象的字，去对应具体的身心活动。所以我刚才的引导，说可以问一个问题，或者就相当于问一个问题：“这是在什么现象上在做这些祝福呢？”是在这样的色、受、想、行、识上，希望没有敌意，柔软慈和；希望此色、受、想、行、识中，没有心苦，怡然喜悦；愿此色、受、想、行、识中，没有身苦，具足身安乐。

“身安乐”对应“身苦”，身苦主要是老苦和病苦，所以祝愿此色、受、想、行、识中，没有身苦，而具足与老苦、病苦相对的健康蓬勃。明确地说，其实就是希望此五蕴聚中，没有身苦，而有身安乐。但对于一般人，只是说“身安乐”，他反而不清楚是什么，因为他比较少来细致地归纳、分析身心的现象。所以，也仍然可以用“健康蓬勃”。

愿此色、受、想、行、识中，具足安乐吉祥、离染解脱。所谓的“愿此色受想行识中具足安乐”，是总相说身安乐、心安乐。“吉祥”是指的具足安乐因，远离恼苦因，这内容是很多的，愿意具体的分别，《吉祥经》可以是参考。

过去也说，像这里的祝福，可以更细致一些。比如，希望自己有精进力的，之前对自身以众生缘祝福的时候，“愿我安乐吉祥，离染解脱”，可以“愿我具足精进”，看到自己具足精进，欢喜地去做自己要发起精进的事情。现在，对于身、语、意，对于色、受、想、行、识有更真切的认识，“愿此色、受、想、行、识中，具足如此的精进善法”，也可以这样细致的祝福。

前面通常说，“安乐吉祥”指的就是具足身安乐、心安乐，具足安乐的因缘，远离恼苦的因缘，也仍然可以这样总相的祝愿；但是，不是取过去那样一整个的我相，是“愿此色、受、想、行、识中，具足安乐吉祥，乃至离染解脱”。

对自己是这样修习，对于其他个体，也都是这样修习。也就是，看待所谓自身，不再是过去拢成一整个的莫名其妙的我自己；而是看作是这样色、受、想、行、识的构成。生命现象的全部，不过是这样的色、受、想、行、识，于是“愿此色、受、想、行、识中，如此，不如彼”。此五蕴聚是这样的，是这样蕴合而无我的；别五蕴聚、彼五蕴聚，也都是如此。其实这是暗合于《阿含》中说到十一门、观五蕴等等的内容。

举一个亲近的人在眼前，可是不再取一合的人的相，而是对这样他五蕴聚也认识为是色、受、想、行、识的和合聚，于是“愿彼色、受、想、行、识中，没有敌意，柔软慈和”等等。这样来做个体的修习——亲、中、怨。到复数，也就是群体修习的时候，也一样。一个人，是这样色、受、想、行、识的和合；一一人，也都是如此色、受、想、行、识的和合。内心或者取类别，或者取范围内的有情，“愿此等色、受、想、行、识中，没有敌意”等等，如此渐次修习。

我们一起来做相应的修习。

20240706-4 答疑

我们下午答疑的时间，大家如果有问题，可以提出来。问题优先度，第一还是慈心禅，第二其他佛法相关，第三是其他的问题。

大家如果有问题可以举手示意，请讲。

1、慈心的相貌

法友：师父吉祥！弟子修慈心禅，从坐上、坐下、行走、吃饭、看东西，都在找慈的柔软慈和的感受，好像找到又没找到。下午师父开示，通过众生缘慈过渡到法缘慈，弟子着重从“愿我无敌意，柔软慈和”上面去把握慈和的样貌，感觉慈和的样貌就像一团云，它是柔软的，没有边界，没有实体，但又是相续的。后面对法缘慈的是受蕴，是想蕴，是行蕴，是识蕴……每一个蕴流也只是一团云这样的一种取相，这样去把握不知道是否合适？

法师：两个问题，一个相当于说是问慈心的相貌，一个是问所取的五蕴的相，是吧？

慈心的相貌，我从前是有谈过。首先，如果非常严格的说慈悲的“慈”，它的定义是希望其他有情安乐。可以是个体，可以是群体，可以是一切，这是“其他有情”义。这是慈的严格定义。为什么要加“严格”？因为慈是无嗔的一类表现，就是希望其他有情安乐，我常常简短说是“望彼安乐”。它只是无嗔心的一类表现，在这类所缘上表现为这样内容的无嗔的表现。

我之前有说，慈心的修习，我们现在用的方便，它其实培养的无嗔心是更普遍、更广大，如果向后，也是更究竟的。为什么这么说？包括南北传用的一些方便，对自己修慈，如果就那个严格定义——希望其他有情安乐是慈的话，那希望自己安乐就不是慈，从定义来卡的话，它就不是慈。可是，它从内容上、从内心的状态、内心的表现，对自己的好，对他人的好，到后来是一味的、平等的，心是一个状态，亲、中、怨也都是一个状态，所以从心的角度来说——从心的状态、

心的相貌这个角度来说，它是一致的，所以把它都说成慈也行。

要是实在觉得必须坚持慈的严格定义，那就统一说是“无嗔心”。这就是有时候我说无嗔心，因为这本身就是无嗔善法。有的人特别在意这些定义的推敲，也可以理解，所以如果是对这种特别在意的，那就不妨说这是无嗔心。对自身的无嗔，对他人的无嗔，而且这样的修习善巧，无嗔的相貌是一样的，在亲、中怨、边，这种真切的无嗔善心，它的相貌是一样的，它的表现是一致的。

因为你说到慈的样貌，那我们得先说“当我们说‘慈’的时候，我们在说什么”，这是先说这个。

然后你说“慈像一团云”，慈心，并不是可视化的表现。我有时也用“春光明媚”“春风和煦”“春风一片”“春风一团”……来形容心中洋溢着慈的样貌；但这些只是形容而已，不意味着慈心是有可视的相貌的。这一点要注意。在后来的宗派修习理论中，有的会把心所说成具体可视化的相貌，这是不太理解人的认知习惯。对于有视觉的人来说，我们是习惯把很多东西想象为可视化形态的。注意我前面的限定语，对于先天盲人，可能是另外一回事儿。对于有视觉的人来说，我们很习惯把很多不具备可视化相貌的现象，想象为可视化的图像。所以，你自己对慈心的描述“像一团云一样”，这就是我们的认知习惯，不意味着慈是这样。

慈或者无嗔的样貌，我过去在某个场合用了十个梯度来描述无嗔的从弱到强，也就是说，无嗔善心是可以比较弱，也可以很强盛，但它们都是无嗔的表现。“春风和煦”，可以是它的样貌，但是要知道，这是我们形容它，我们把它多少做可视化的表达，或者感官化的表达。因为我们内在感觉到心的和煦，我们生命经验中，什么跟这种温和、温煦而又舒适比较贴近呢？不管是我们的生命经验，还是我们的文化传统中所描述的这些，“春风”这个意象，“春风和煦”这种描述，确实比较神似。是神似，而不意味着它是春风，不意味着它是气体，不意味着它是这样温暖、容纳的云，只是它有这样的神似而已。我们去这样表达它，不是不可以，但是严格的说，这是心所，心所不是色，不具备可视化的相。我们想象为可视化的相，是有视觉的人的一类认

知习惯。这样说清楚吧？

它是柔软、慈和、温煦，完全的接纳，完全的包容，充满了支撑、关爱、无尽的耐心，希望对方（不一定是人）、希望心所缘的对象一切都好，这就是我们内心充满善意的慈，或者说这就是我们修集起来慈心的表现，或者无嗔善法的表现。

2、五蕴的相

第二个问题是关于五蕴的相。五蕴的相，取成“像云一样”不太合适。要知道，就方便说，五蕴各自的特征是不同的。

色法的特征，比如我们身体的色（因为你的职业对于医学是比较邻近的），我们这个色身，从表皮到里面，都什么样？这就是身色作为眼所缘的时候所呈现的相。我们也可以用手触摸，想想你摸到皮肉、摸到内脏、摸到裸露的骨头……是什么样的感受？那就是我们在触觉层面对于身色的认识。还有嗅觉，也可以对身色有所认识。这样色、香、味、触，身色都是什么样。这方面，修习过不净观的更得力，因为它是身色的种种，自己自然而然的就容易现起。没修习过也不打紧，不用说“非要修习不净观察，我才能修习这里的色蕴”，那不见得。

我们作为一个有一般常识的人，当然知道人是这样头、目、脑、髓等等，种种脏器、皮肤、肌肉、血液等等这些东西，这就是我们的身色。你可以不用观察得那么明晰。只不过，简单的想一下也知道，这个身体就是这样四肢百骸、筋骨皮肉拼合而成的。这样简单的，这是身色的相。

受相，是苦、乐、舍受（苦受、乐受、不苦不乐受）。人，一天到晚作为受的奴隶，在追逐着受，也被受所驱使。为什么对受还陌生呢？我说“作为受的奴隶”，觉得冤枉不冤枉？人们在寻逐着受。饿了为什么吃饭？小孩也不懂什么健康，他饿了，哭着喊着要吃的。为什么？饿了不好受，他为这样的苦受所驱使，他要解决它。为什么贪着好吃的？吃到好吃的，身心都快乐。这不就是贪着乐受吗？人的厌憎苦受、贪着乐受，是动物性的。不需要你有学识，不需要你受教育，不需要谁教你来贪着、来嗔厌，很小很小的小孩就会。受相是什么相？

是苦、乐、舍受相（苦受、乐受、不苦乐受）。

这样说是抽象的，最好配合自己对于生命的反观。不用一定要在生活中一点一点去建立，坐上想一下：自己从早到晚所经历的受，或者生命中经历的受，哪些是苦受，哪些是乐受，哪些是不苦不乐受？想一想自己的欲望和厌恶，后面有没有受相关联？就是那些苦、乐、舍受，这些相就是受相，就是受蕴的相。受蕴，简单的说就是苦、乐、舍受的相貌。

想是取相。“取相”是什么意思？就是内心将眼所见乃至身所触（眼耳鼻舌身，也包括意所取的，先说前五），这些所触对的取一个相。比如，眼见的青黄赤白、明亮还是阴暗，这是不是可见光的相？这是显色相，这是取的色相。吃一口东西，或咸、或淡，取的是味道的相。摸到这个东西，它是坚硬的或者光滑的等等，这是相应的触相。等等……我们感官触对境界，相应的识配合发生了别，当然就会伴随取相。

这个取相，不是说要故意的、主观很用心的去取才为取，只要识在活动，就不停地在取相。你所有做为人的意识活动，根本离不开取相的基础。离开了取相，你根本听不懂人说话；离开了取相，整个生活对于你来说是不可能的。所以，这个取相是没有什么抽象或者深奥、或者晦涩的，如果感觉它抽象、晦涩，只是说明，我们从来没有反过来透视身心到底是怎样运作的。高兴了、生气了，看看下面有多少取相奔流而过。同一件事，这样取相就生气，那样取相就没事——“疑邻偷斧”嘛！之前找不着斧子了，怎么看怎么觉得隔壁像小偷，“就是他偷的”；后来在哪找到了，怎么看隔壁怎么浓眉大眼，不像小偷。世界只是提供材料，剩下的主要靠你脑补，这里有很多取相的问题。

取相，是很基础的；感受，也是很基础的，这是做为、做为有情发动认识，必然呈现的结果。我们活在认知为本的因缘流中。有情，有情识。“情识”意味着什么？“识”意味着什么？识，意味着了别，就是认识。有情，某种意义上就是有认识。只有认识吗？不，还有对于认识的反应。对于认识的反应，就是行，就是以思为核心的行。

被火烫的过程中，发生认识没有？感觉到热、感觉到烧痛，这些

当然是认识。然后呢？然后不用你主观故意，就收手了，是吗？用我们现在的话说，这是比较低级的中枢控制的反射。实际上，身识相应的思就完成了这些。我们认识环境，其实不是结束。做为有情，不是照相机，不是摄像机，也不是简单的传感器，我们在认识的基础上，必然对环境——确切地说是对认识发生反应，这个反应就是思。后续，由这个思伴随更进一步活动，它们都归为行。正因为对于认识（受想）的反应，这是思的功能，所以思和其他依托于思的心所被归纳为一类，简单地说，都是对于认识的反应，这就是行蕴。

行蕴是很庞杂的，有好有坏——贪、嗔，无贪、无嗔，都在行蕴中；痴和无痴，无明和明，也都在行蕴中；精进、懈怠，放逸、不放逸，也都在行蕴中。我们过去学了那么多心所，除了受想之外，其他的都归到行蕴中。这么庞杂，如何来观察行蕴呢？总相观察行蕴。怎么总相观察？不就是发生了认识之后，有了意志倾向而已。怎么判断这个人是活的、死的？或者说还明白、不明白？看看他有没有反应嘛！说得明白一点，他还能不能够对于刺激发生反应，这就是我们判断他是否还具有情义的方法。说明什么？有情对于环境、对于刺激，或者明确地说是对于认识会发生反应，这个反应就是行蕴。简单地说，它是伴随着意志倾向的这一系列活动，这些所有的活动。

具体的观察，我常常建议是贪和无贪，嗔和无嗔，最多在你早期阶段再加一个痴和无痴，就足够了。当然，你如果修习止观，注重五盖，你也可以把五盖的这些放进去，做做观察——心中有没有？跟你修习什么有关系，修习慈心相关，最主要的、最小要观察嗔与无嗔这一对。知道行蕴是受想之外一切的心所，那么现在特别关注于嗔和无嗔，是可以的。但是，当说到不过是这样受想行识的和合的时候，这个行是所有的行，行蕴中所有的内容。

识，就是了别的功能。“了别的功能”意味着什么？通俗地说就是“能认识”。我们向内感觉、反思的话，觉得有一个主观在认识，对吧？不做进一步的推敲，不做很深细的观察，粗糙地说，感觉这个能认识的主观就是识。但是，一般人认识的识，要是推敲的话，会发现有一些不那么准确。不过，早期不用推敲那么多，那样可能会失去

焦点。知道识是这样了别的功能，表现在内心，内心现在主观上表现为能认识那个，就是常说的识。早期这样来认识就好。识谓个了别，了别的功能就是识。

前四蕴跟识蕴的关系：前四蕴是识蕴的游履处，识的攀缘处。就是在这样依托于根身发生认识，以及基于认识的反应，构成了身心的川流，所以这就是身心的全部，人这种现象的全部。五蕴的观察是重于心理的，注意到没有？五蕴中有四蕴是名法，受想行识是心心所，是名法。

我上一坐的引导是跟大家说，修习的时候，你可以对一个有情先修众生缘慈，然后基于相应的慈心摄持，就地再对这个有情，从五蕴的角度修习法缘慈。这样练习，可能对于初学更友好一点。

当然，不是只这一种办法。愿意先众生缘慈从一开始对自己的修习，到对一切众生普遍的慈，然后再来以法缘来修慈，也很好，都可以。

或者，修习已经非常的胜解了，对于无我，只是这样诸蕴的缘起有很强的胜解，看自己，向内看，从来不去认同那个“我”，但凡有一点基于“我”的认识或者情绪反应，都能够马上意识到，然后以正确的认识摄持、乃至校正它。看别人，也很少取人的一合相。某甲、某乙有这样属于他自身的格（常说性格、人格），就是觉得在那上有那么一个东西、有具有那样特征的人，这就是所说的“取一合相”。现在不是这样了，他人也是这样色、受、想、行、识的此有彼有，这样关联的运转，如此而已。正是因为如此认识、如此反应，所以综合起来取一合相，就取成了那样“格”的人——那样性格、那样人格的人，实际上就是看不真切而已，看真切了，只是这样因缘流。如果这人真的是非常胜解，让他故意去取人相，他会觉得很假。如果这种智慧的胜解非常强的，那么也可以不修众生缘慈。对于你来说，过去那种众生缘慈是不需要的。不过，真有这样的，你再跟我说，我教你怎样在无我慧下来取假名的众生。那是另外一回事儿。

这是你刚才的问题，一个是慈心的相貌，一个是五蕴的相貌，做一些相应的说明。后面的问题，其实应该是挺多人或多或少会有问

题，所以稍微讲多一点。这个问题说到这儿。

3、修习多修习

法友：师父，您好！我刚刚开始修慈心禅，就只反复的在修一句话，“愿我如果没有敌意，柔软慈和”。腿特别疼的时候，想让自己放松下来，发现身体像小虾米一样都弓起来了，太软弱了。想问慈心禅也会应用于生活当中，那么在生活当中，应该去修习怎样的智慧，既能够让我们保持身心的柔软慈和，同时又保证修行的方向正确？就是说能够保证在修行的路上，修行思想的脊背的挺直。

法师：佛法的修行是正见为先的，这部分工作，一般来说是在禅堂之外做的。这也是这些年我们一起做的一部分事情，就是学习一些佛法的核心内容，帮助大家去了解关于正见的知识，也策励大家去培养正见。这个是真正想在佛法中深入所必须的。

这位法友的问题，如果是问“以什么样的见识来摄持”，那就是以正见来摄持。需要自己去用功，学一点佛法。我当然不可能在禅堂中更多的讲这些。不过，就法友所说的问题，如果向后退一步说：只是修习慈，需要那么高明的正见吗？只是修众生缘慈，不需要有什么高明的正见。众生缘慈是共世间的法，本质上不需要有不共世间的正见。如果，你不在乎自己只是慈心炽盛，甚至不太善巧，而是更在乎慈心的功德，那你不了解佛法，自己多去修习，一样能够得到很多慈心的利益。

因为刚刚开始修，所受用的还少，这个时候不用多想，这个时候多去练习，不用想太多，先去做，把慈心修习多修习，自己受用，而且慈心也变得亲切、熟悉，那时候，后面的很多事情再说不迟。如果很在乎正见，那自己就要额外多拿时间来学习佛法。实在拿不出来，想得慈心利益，那就先认真修。想要在坐下做得很好，那坐上的功夫要更精进的用。不是意味着“只有坐上做到多么多么好了，我才能坐下用功”，它们是相辅相成的，坐上、坐下是关联的。不止奢望坐下，也不止耽着坐上，坐上、坐下都用功，这样会更得力。

这是刚才问题的回应。大家有问题可以举手示意。

4、对不可意境修习的善巧

法友：师父，慈心修到怨的时候，我就会不舒服，然后就回到对自己的慈心状态，就会很舒服，再往前修，到怨那儿又不舒服，又回来……这样对不对？第二个问题，工作当中心很紧的时候，就想慈心，然后就会放松一些。但是刺激会不断的来，学生做得让我生气，瞬间能看见心已经紧了，然后再放松，会反反复复这样的过程。在生活中这种实际情况下，怎么做会更好？

法师：两个问题，一个是，修到怨的时候不舒服，然后回到前面再修；第二个问题是工作中遇到不可意的境，自己心的紧张和不舒服。这本质上其实是一个问题。本质上是什么问题？是对不可意境修慈的问题。学生的表现，那个时候是让你满意的吗？满意的怎么会紧张？是不满意的，是不可意境。怨敌，是让自己满意的吗？是不满意的，是不可意境。所以，你面临的是同一个问题，抽象概括一下，就是对不可意境修慈或者住慈的问题。这确实多少有一点难度。

难度在哪儿？因为，人在不修习的情况下，基本上自然反应是可意生贪、不可意生嗔。不满意，就是嗔和嗔等流，包括由这个不满意带来的不舒服，乃至由这样的嗔带来的心苦，这是一般人普遍的情况。这也恰恰说明了，如果想做好情绪管理、想改善自己生命品质，对于情绪有更深刻的认识、把握和必要的堪能，是很重要的。慈心的修习、强化，某种意义上就是在强化这些。

对不可意境，想做推动改善，你要做推动改善的因缘。心发生这些错误的反应，制造内在的不舒服，有什么价值呢？对谁有什么好呢？这就是基本的智慧抉择。认识到这些负面情绪没有什么真正的价值和意义，只是自己过去那种所谓自然而然的反应，习惯而已，有什么高明？跟小猫小狗一样，给个好吃的，冲你喵喵叫，或者摇尾巴；吓唬它，它也冲你叫，不过变成了凶。我们如果就是靠着所谓自然而然的情绪反应，本质上就是在重复着动物性的东西。人，本来是可以过更高明的生活，这也是我们付出努力的意义所在。

如何做？你前面那样，可以不可以呢？这是一种方便，不过，这

个方便做得不是特别善巧。我过去把这种方便称为“加油”。比如，我修怨，自己不得力，修不上去，生不起来慈心，这时候我可以退到前面能生起慈的地方修习。你是一下子就退到对自身去了，如果前面“中”能够生起慈，你只退一步就好，就是退到离他最近的。换句话说，加个油，你非要跑那么远干嘛呢？退到最近的、能修起慈的那个环节来修习，慈心强盛了，然后——这里对于这种困难有一个善巧，不是必须用，是可以用——慈心就像探照灯一样，照注着前境。比如说“中”，慈心是这样炽然、强盛、充盈地投注着，然后，就像探照灯的光一样，保持强盛投注的慈心不变，前境就像万花筒换一下，就像一个旋转板一旋就换成敌怨，而心仍然是这样。

这是对治你这种情况的一个善巧，可以用，也可以不用，方便而已。如果用，你会发现，一下子就过去了。这个意思，用刚才“加油”类似的譬喻就是：油门踩到底，不要分散注意力。你太倾注在对方给你带来不可意的感觉上了，那不是生慈的因缘，至少对于你现在的心不是。给你说的这个方便，其实是由专注于慈而能够令慈相续，然后换前境。这是你前面说的那个问题。

后面那个问题，本质上同样也是对不可意境的情绪反应。这只是自己的情绪模式还没有真的被改造完成，没什么奇怪，可是也说明自己修习还不到位。慈心真修习到位了，对于众生只有一类意志倾向，就是“希望你得到利益安乐”。只有这一种。做得不好，看看怎么能够做得更好，没有别的“因为你做的不好，所以我不满意、所以我不舒服、所以我紧张”，那就不是“一志”——就是自己的情志、自己的心不专一。如果专一地只是真诚地希望对方得利益安乐，没有其他，也不会有那么多别的情绪反应。所以，慈心真的修习成就，映射到生活中，就是表现为这种情志倾向和动机的一致性。

我常常说“整个生命的整合”，你可能听得少，从前听我说的应该记得这个话。整个生命整合，一定包含一类要素，就是整个生命意志的统一。从生到死，是这样意志的贯彻；从清早起床到晚上在床上慢慢睡去，是这样同一种心的贯彻、同一种意志的贯彻。实现生命整合的人就会这样，他的生命有了一根主轴，有了个主心骨，如果

说成“船”，就是那条龙骨。这样的生命是内在笃定、饱满的，而且由此充满了价值感和因此而产生的喜乐，他没有什么动摇、困苦可谈。世间有这样的人，不需要修止观，他在生命的某一个阶段形成了整个生命战略性的志向，它是可以贯穿的。有的人有，太少了，这样的人在世间但凡有个机会，都能挺不一样。

修止观，包括修行，形成这种意志的一致性，这是挺重要的。如果说一些修行圈里常说的话，出离心的表现是什么？就是无所得【48:20】。真的生起出离心，这个就变成他生命的意志。菩提心，也是类似的。

我刚才说，修慈真的成就，他的心会是这样，看到人，只有一种动机，只有一种意志倾向，叫做：希望你得到利益安乐。好人，希望你得到利益安乐；坏人，希望你得到利益安乐。稍微再配合一点儿智慧：这个人的利益安乐，我能够帮得上；这个人现在的因缘，我做不到，但是我真诚的祝愿他获得利益安乐，可是出于智慧的考虑，我们最好保持距离。也就是在这种心下，一切众生，从这个角度只分成两类：一类是现在能帮得上的人；一类是未来可能帮得上的人。暂时的远离，不是说“这个挑战太大了，我撤了”；暂时的远离，是说“现在不具足因缘，硬上，那不是愚痴吗？我希望早日能具足因缘，能够利益他”，这样用心，哪来其他的那些事？但是，这需要坐上、坐下一致的努力。真的训练到这个程度，离菩提心就不太遥远了，再配合一点正见，再做一些整合，就可以生菩提心。

因为，大家已经在一起切磋琢磨慈心禅这么多年了，所以现在我往往会向深处引申一点。这是对你的问题的回应。

5、失眠是因为贪嗔的动扰

法友：师父好，我认为我的问题所在，就是突破不了自己的认知边界，所以好像被一层无形的东西包裹着，有什么好的方式和捷径吗？

法师：因为你描述说“突破不了认知边界”，关于什么的认知？边界表现为什么？这你需要告诉我。再一个，这只是你自己的主观诊

断，到底是不是这个问题，可能还要再说。所以，你不妨描述现象。

法友：就是一种自我意识的惯性力量。

法师：它障碍了你什么？

法友：障碍了自己的睡眠习惯。

法师：你说自我意识障碍睡眠习惯，这个自我意识怎么障碍了睡眠习惯？

法友：就好像我越是在睡眠的时候，总想着“我要好好睡觉”，然后就是睡不着。

法师：这不叫“自我意识障碍睡眠习惯”，这是贪求心扰乱了心。这是贪扰乱了心，令心不得寂静；这是嗔扰乱了心，令心不得寂静；这是贪、嗔扰乱了心，令心不得寂静。是跟自我意识有关系，但用不着对治那么远、那么深刻，因为那个需要你去奠定别的功夫。你要先培养正见，这就是虽然究竟但是遥远的路。

你要意识到，我们入睡的时候，是心向于安定和明利性的减弱。知道“明利性”这个词吧？心从清醒到睡眠，是这种动扰性在减少、在减弱，心的明利性也在减弱，然后慢慢沉入睡眠。现在，“快睡着吧！”“总睡不着，怎么会这样呢？”（法友：就是这种）这叫贪、嗔乱心。它底层是自我意识，但是表现不是自我意识的问题，是贪、嗔乱心。贪求于快点睡着，自己发现没有快点睡着，这个饼已经快烙糊了，然后特别的烦躁和担忧，“总睡不着，明天该怎么办呢？”这叫贪忧惧心、贪忧惧行。

这样贪忧惧心、贪忧惧行，请问：心是越来越平稳吗？越来越安和吗？问题在这儿。所以，睡眠不好的人，他不需要太多的智慧，在我下面说的两个方面任何一个方面得力，他就能得安眠。

一个方向是贪求的调伏。爱睡不睡，爱咋咋地，有本事你就这么瞪眼到天亮——这是一般老百姓的无贪。这种虽然好像对贪下了点狠力，但是后面心也不是那么善巧，不过比之前的要善巧一点。更高明的，无所希求，当然也无所忧畏，这时候是无贪、无嗔俱行的，这个无贪就高明，他不会有睡眠问题。你可以偏向于无贪。这个我不多说，

因为我对在家众讲无贪讲得少。

说无嗔，无嗔正是我们慈心的修习。慈心修习中，有一类意义就是睡眠安稳。说得明白一点，入睡也好，睡眠也好，醒来也好，睡下去的时候，心是调柔、温煦、安和，弥漫着慈心的气息睡过去，醒过来第一念，心仍然是这样，这叫“枕着春天入眠”。何乐而不为呢？自己的心完全的柔软接纳，调柔安和，对自己的身、心都充满慈爱，哪怕前面这种不安的反应——睡不着有时候有不安吧——意识到了，马上对这个不安报以慈爱；内心的担忧，对担忧报以慈爱；内心的紧张，对紧张报以慈爱；内心的求取，对求取报以慈爱……这就是之前说的，对色、受、想、行、识修慈。

这不就是你内心种种贪、嗔的扰动吗？你前面发生烦恼，是前面错了。一般人，是在前面的错误上继续错，直到错得实在是累了，支撑不住，就昏昏睡过去了。这相当于啥？这个车，刹车坏了刹不住，就得把油耗光了才能刹下来，你得感谢路上一切都好。如果是这样，你说这人生是不是有一点……现在呢，是于心有堪能、有善巧，让它这样，它就这样；让它那样，它就那样，没有那么多的错误动作和耗散，如果有，也能够迅速的、善巧的调伏。

刚才说的就是以慈或者无嗔为方便，调伏内心一切的不安定因素。是求取“哎呀快点睡觉”，第二念反应过来，“可以都可以，满意很满意”，对这个情绪反应本身是报以完全的接纳、包容、满意，对它倾注慈爱。你说“我对嗔，对于这种贪求慈爱，那不更贪了吗？”你试试就知道了。如果心真的是稳定地住于这种慈爱的倾注，当下心中主导力量就是无嗔，但凡有所修习都知道，无嗔给人带来的感受，是内心的柔软、宁静以及舒适。

说实在话，如果真是什么特别因缘，就是睡不着，这样美好、调和的内心还睡不着，说明现在不需要睡。睡觉不是目的，睡觉是手段。什么手段？调节身心，使它能够做有价值事的手段。为什么需要调节？身心不堪能了。现在，用老百姓话说“倍儿精神”，有什么不堪能？只是不堪能于睡觉，别的都堪能，是不是？不行，起来再写一篇文章，这是玩笑。你可以起来打一坐，很多人躺下睡不着，一打坐就

睡着了，完美解决。

这个问题，你多修慈就好，慈心的利益包含它（睡时安稳）。学会用慈心来照注自己的色、受、想、行、识，包括自己的情绪反应等等，让慈成为统摄性的力量。问题说这些。

6、对治性的类别修习

法友：师父，弟子修众生缘慈的时候，您的法本上有一种是按方所，还有一种是按照类别，我就一直按照方所那样修的。然后您说按类别修更好，我就开始修类别。刚开始，我找的可意境，比如这个人很清秀、很干净、很有礼貌，不可意境就跟他相反。然后我就拿电梯做为境，因为每天电梯上下的人不一样。以前是看到可意的，贪相就出来了，不可意的就嗔。现在，我就想电梯各种人上来或者我进电梯的时候，就去分类的修。修了一段时间，自己感觉有效，现在就开始在生活当中观，上来可意的，我就想，是不是想多看一会，贪心出来了，要把它压下去；上来不喜欢的，我就想，嗔心出来了，把它打下去。这样是不是跟法缘慈有一点关联了？因为我已经开始观嗔和贪。

今天您开示的法缘慈，因为我之前没有这样专注的修过，开始的时候就很烦乱，一直静不下心。最后，因为今天腿特别疼，我就在想，色，那就是色身；然后受，我现在的感受是什么？腿疼；然后想，想的相就是疼。但是“我这条腿”，我估计可能还是不对的，因为有“我”在。然后行，就是内心的反应——我就想，它为什么疼？因为以前骨折过。今天为什么这么疼？是不是天气原因，或者我起得早，出来开车等等……后来到识，就是了别。然后我想，既然疼也是刹那变化的，是不是用意志就能让它不疼？然后奇怪的事情就发生了，它就不疼了。那时候我又有点喜悦，又有点贪相。第一个问题是，我这样修习，有没有什么问题？第二个是，觉得确实很神奇。

法师：先说你前面所谓类别修习、方所修习，这是说到将慈心普遍于一切的时候，两类主要的进路。

方所，可以从小到大，或者如经典所说，遍满于东方、南方、西方、北方、四维、上下，这是经典中常说的慈心的遍满、慈心的无量。

当然也可以像我说的，范围从小到大，一个房间（一室），到一个城市，到一个国家等等，放大出去。这都是方所。

类别的，我后来说的那些是偏对治的类别。真正这种普遍慈心的类别，是愿一切人道有情安乐、愿一切畜生……这是大的类别，按五趣或者六道来修习。因为我们跟人和畜生打交道多，那么这里愿意的话，也可以再分细一点。如果觉得五趣或者六道太笼统，比如人，像过去自己总觉得是好人和坏人，其实是三类人——悦意的、不悦意的和谈不上悦意不悦意的，不就是亲中怨嘛，也就是好人、坏人和中等人。好人、坏人，只是悦意、不悦意的一类，悦意、不悦意是更本质的。你可以稍微分一分。或者是一切男人、一切女人，这样也都可以。这是说到类别修习的时候，其实主要是从五趣或者六道的角度，来做的普遍化修习。

至于对治性的类别修习，可以在这之前或者之后。你要是想保证普遍，全是那样细致分类的话，你得穷举，这不现实。在这种类别修习中，你可以先对个体修，就是这一类中的某个个体，但是按说他应该在前面已经修完了。所以类别的时候你要现起群体，这时候你放到电梯的情境就没有必要，放到具体的情境就没有必要，因为不是情境造成你的贪嗔，是人的可意相、不可意相造成自己内心发生了贪嗔，或者说给自己内心贪、嗔提供了因缘，电梯在里边不起主要作用。

除非是在对个体修习的时候呈现不起来了，你把这个场所呈现一下来带动，那是一种不得已的方便，可以用。在后面像我说的这种含有对治意味、强化意味的类别修习的时候，场所是不需要的。场所起什么用？我们是要分别，心起了贪或者起了嗔，是什么因缘？在随应境方面看一看，这样的相，内心感觉是可意的；那样的相，内心是感觉不可意的。

之所以建议大家，发现一类贪或嗔，都要把对面的也对治了，是什么意思呢？贪、嗔往往是彼此作伴的。像你也意识到，喜欢这样的，那就是烦对面的；当烦哪一类的时候，你也要意识到“如果与此相对的出现，我又该内心喜欢了”。如果真的想修习心在烦恼上的调伏，两边都要修习。所以我常常说，这一类不可意的修习完之后，把可意

那一类聚在一起，对他们平等修慈。在这样的平等慈中，你知道发生了什么吗？调伏了贪和嗔，不仅仅是调伏嗔。

这就是说到修慈能够具足慈、悲、喜、舍四无量的原因。不是只有分门别类修慈、悲、喜、舍，才能一一成就无量，只修慈，真正成就的时候，四无量可以成就。舍，如何成就？因为内心在亲中怨上平等了，也就意味着在过去这种可意、不可意境上都不生起贪、嗔了，其实是无贪、无嗔，也有一定的无痴，还有一分精进——因为断恶修善，这里面是精进。这不就是“行舍”的描述吗？“精进三根，平等、正直、无功用住为性”。

这是说这样对治性的类别修习要怎么做，它的意义是什么。

7、与不可意受共处——苦乐非我意

关于你后面谈到的情况，我要讲一下。你如果真的意识到内心的贪嗔，可意受、不可意受，是贪嗔常常伴随的因缘，对于不可意受不满意、想要排斥，这本身是嗔的动作；希望不可意受消失，希望舒服发生，这是一种求取。

当然，我们不做无益苦行（就是平白无故、没有什么建设性的受苦），但是，我现在坐在这儿，我要保持我的精进力，我要强化正念正知，甚至心一境性，我数数的动作，不一定是有利的；另外，禅堂中大众共修，我数数的动作可能对别人有扰动。不管从自身善法的培养、不善法的调伏，还是对别人的利益或者不损恼，抉择下来，我应该如何如何……所以这是有益的，这就不是无益苦行。所以，现在我对这样的受，应该修什么什么心，是这个意思。

虽然苦受现前，但是因为有这样正当的必要，所以正确的面对它。“正确的面对它”就包含了一层很深的东西，叫做“我也没想它消失”，它愿意在这儿就在这儿，它不在这儿就不在这儿，我是可以都可以，满意都满意的。也不希望它不疼，也不希望它疼，它爱疼不疼，我只管去正确地用心，疼不疼不是我做这事儿要干的事儿。想不疼还不容易吗？回家睡觉就不疼了，对不对？但是我为什么选择来这儿疼呢？这不就是你慧分的抉择么。是要有这样清晰的认识。

戚继光说“封侯非我意，惟愿海波平”，你现在呢？是“苦乐非我意”。你现在是“疼、不疼，不是我现在在乎的事儿，也不是我坐在这儿要做的事”。这是我们在修行中，坐上也好，坐下也好，对于受，要摆脱或者要超越过去那两类倾向。我们对于强烈的受，不管是苦受、乐受，可意受、不可意受，这个不调伏的心，总是不由自主地有强烈的倾向——朝向、背离，抓取、排斥，总是这样。现在不是玩弄这个的时候，现在只是一腔热忱，一腔慈爱，只是这样。疼也好，不疼也好，这些不会导致这个的动摇。

另外，腿疼的时候，一方面，可以以慈心来接纳它，乃至慈爱它；另外一方面，也可以修慈心增上意乐，就着疼痛修慈心增上意乐，真实感会更强，心也更容易受用。我刚才说苦乐受，包括身上其他的舒服、不舒服，像日常生活中大家可能形成的习惯，假如身体哪有一点不适，我们会一定要去解决它，表现为身体各种内外的一些尝试。但是，一定要去做吗？比如呼吸道不适，如果自己反射性的要咳，是调柔的、有消音措施的让它来发声，而且也可以尽可能的调和它；如果不是这种自发反射性的，只是不舒服，不管它，不必采用方便去动它，是这样。这就跟对于疼的在乎是一样的，本质上都是对于不可意受不愿意跟它共处。

记住！我们人生末后，基本上都要与不可意受共处，走过那一段最后的时光。不趁着智慧明利，身体总体还康健，具足堪能的时候，练出一身本事，指望到时候不假方便，自得心开，可能性有多大呢？养成这种可意、不可意不能够触恼、不能够触动的本事。心常常去寻逐可意境，你有了这个本事，为啥要寻逐？这个心，不可意境现前，一定要推开它。你是真的不懂这个世间是苦的呀？意味着总有你推不开的。不是说要傻乎乎的让自己受伤害，而是要具足跟苦共处的能力，这就是在这世间需要的明智和堪能。我们最后一段岁月都会有的，除非用大量的止痛或者一些药物来压制，要不然都会有的，这就是这个苦集世间一部分事实。

所以，发展自己的无贪、无嗔，对可意境，不会那种盲目的反应，对不可意境，也不会那种盲目的反应。反应、不反应，置于智慧抉择

之下，看看是否有益、是否适宜。也许自己一个人独处，在房间里没别人的时候，我会这样做反应，因为什么……大众的时候，我会选择何种反应，因为什么……是类似的。包括有一些，我从此以后就是不做反应，因为它并没有什么益处，只是我内心的不调伏，对于这种不可意受不满意，一定要瞎折腾，只是这样而已，那我可以选择不折腾，我为什么要随顺这个对不可意境盲目的反应，去折腾呢？当你极大的调伏了对不可意境不假思索的排斥，你对于可意境那种盲目的追寻，也会得到调伏，至少你会更敏感，也会更有力量，更有方便。

这是就你的问题做了一些拓展。大家学了这么久了，向深处说几句，也许用得上。还有问题？请讲。

8、年轻人如何发展世间智慧

法友：师父，弟子替孩子问一下，为什么师父无论在世间、还是出世间，都有那么大的智慧？第二个问题，他说作为一个想进步的青年，希望将来可以有一点点智慧，如果想学，要从哪里学？

法师：第一个问题你告诉他，是他见到的人太少了。

第二个问题，他是想长世间的智慧，还是出世间的智慧？对于在家众，特别是年轻人，我向来建议“多闻工艺精”（《吉祥经》），自己要有拿得出手的业务能力。“工艺精”是业务能力，“多闻”是指智慧，包括了世、出世间。想在世间的智慧有发展的话，他要碰一些根源性的问题，也要有结构性的把握，就是世间的问题有一些是根本的问题，他要碰一碰；另外，他要有比较健全的知识结构，要有一个结构性的把握，不一定很深，通识水平也可以，但是要有这种结构性的把握；然后，如果能够有一点自己基于这些认识的哲学性的思考，能够形成贯通，（你用我的话告诉他）这就打通任督二脉了。这样简单说。出世间的智慧，从《阿含》好好学，慢慢学。

时间关系，我们今天就到这里，祝大家吉祥。大家如果继续在这用功的，继续绵密地用心。

20240707-1、2 法缘慈

授八关斋戒后策励

……八关斋戒……

上来给大家传授了八关斋戒。要很清楚地知道，这是自己随顺佛所制的在家精进戒法，以在家身行一日一夜的出家法。不是简单的以在家身受了一种一日一夜的别解脱戒，它的本质，是以在家身受持一日一夜的出家法。意识到这个，自己的心或殷重、或欢喜，都是恰当的；但是与往日无别，可能就与自己所受的法不那么相应。

自己有这样清醒的认识，有相应的意乐作意、摄持，在这一日一夜间以此具戒身精进地断恶修善。思择、随顺自己以在家身所受的出家法的戒行，也思择、随顺佛陀所说的正法律——它的内涵是否恰当？是否真的是有究竟的意义？对我到底意味什么？我应如何？做这些随顺思择，然后自己能够更好地摄护身语意，与自己所受的戒法相应，能够更精进地在断恶修善上付出自己可以做到的种种努力。

禅修营中，于自己所修行的相应因缘上如理地作意，尽可能绵密地作意，这样这一日一夜虽然时间不那么长，可是身心与法相应，是在法中度过的一天。如果做得得当，自己可以很欢喜地总结说：“我这一日一夜，全然地浸润在法中。”

坐上修

慈心的修习，我们学习了很多。不过，就个体的修习来说，可以根据自己的因缘来把握，不必这一坐一定要把之前学过的都修习一遍，特别是初修习的，完全可以只是做开始部分的修习——众生缘慈的修习，渐次地推进。

修习久的，假如某一位法友久修久习，非常的纯熟，甚至确实成为类似内心背景式的存在，他也可以不见得每一坐都非要从自己、亲、中、怨个体，再到慢慢的扩大范围……普遍一切这样修习。但是，前

提是真的善巧于此，真的熟悉于此，真的有这样相应的内心坚善性，坚固于善法的特点、特征和表现，他也可以直接修习——比如慈心增上意乐。比如像前面所说，这人胜解极胜解，即便在日常，向内也不取我相，向外也不取人相，唯见于缘起的诸蕴流，这样的人上手可以不必非要从众生缘慈开始，也可以直接修法缘慈。

这是根据个人情况来把握的点。不过，如果是一个比较一般的修习情况，那还是这样按部就班的修习，从个体到群体，从简单到困难，然后慈心增长、广大、坚固之后，或者做增上意乐的修习，或者做与无我慧配合的修习。当然，你都做，自己修习纯熟，都相应，那也都很好。

在上坐之初，甚至尚未上坐的时候，自己就抉择清楚：我这一坐要如何修习？为什么？可能遇到哪些与修习不相应的因缘，比如散乱、昏沉……如果遇到了，这个现象到底是什么？它意味着什么？如何来看待它？如何来做相应的内心处理？自己内心都抉择清楚，对于为什么这样做也清楚明了，然后开始做相应的内心运作，做相应的修习。这样会更好。

我们一起来修习。

……修习中……

这一坐到这里。

修习法缘慈，在昨天的引导中，主要是对应于众生缘慈的引导语来做法缘慈的引导修习。我也好，人也好，不过是过去在五蕴上取的一和合相。如“愿我没有敌意，柔软慈和”，有了这层认识，贴近地看生命的现象，“愿此色、受、想、行、识中，没有敌意，柔软慈和”，这样虽然是一一的辨析五蕴，但是在祝福的时候，是总的来说“愿此五蕴的和合中，没有敌意，柔软慈和”。这是以此为例说。

不过，在法缘慈的修习中，如果有这样缘起无我的认识，在这个摄持下，也含摄了对一一蕴的无嗔，（或者再通俗一点，不那么严谨地说）对一一蕴的慈爱——慈念于色；慈念于受；慈念于想；慈念于行；慈念于识。这些可以坐上修，也可以坐下修，更是自身遇到心的

起伏，遇到身的苦乐的时候，做自调伏非常好的方便。

内心发生苦乐受，内心发生贪取、排斥、贪求、忧畏，内心养成习惯性的反应，能够迅速地觉了它，非常敏锐地觉了它，然后慈念于彼。或者同时，或者稍后，或者在此之前，慈念于彼的前中后，再来洞察这是哪一蕴中的什么现象。内心渴求于什么，现不安相，渴求是不安相，发现了，觉了了，对这个渴求投注于慈念，然后伴随着智慧的洞察：这是行蕴中的贪，是依于颠倒想而生起的，而对此以慈爱相俱的智慧照注。类似这样的修习。对于身行，包括走路、吃饭、喝水……也都一样可以这样修习，以智慧和慈悯，交融的注照于身行、语行、意行，以智慧和慈悯，交融的注照于色、受、想、行、识。初步的，只是对其自相的照注；进一步的，了知其因缘本末，而不失于慈悯与智慧的交融。

这是一点提策，我们下坐。

20240713-1、2 坐上修

……八关斋戒……

上来传授了八关斋戒。应该非常清晰地意识到，这是自己以在家身受持一日一夜出家法，这意味着，这一日一夜把自己当个出家人来对待，是最相应的。自己有这样清醒的意识，知道这是以在家身所受的精进法，那么与此意乐一致，自己在这一日一夜中，应该怎样正确、善巧地守护身、语、意，正确、善巧地运作身、语、意，是应该自己以正念正知来抉择、来把握的。

我们在这一天之中，还会有精进的止观修习，配合着这样的戒法来修习止观，这样戒行与定慧是可以互相为支撑、互相为增进的。实在地说，这样的因缘，在我们一生中终究是有限的，不管这样的机会是比较少、还是比较多，自己都把每一次这样的机会作为稀有想，不把它当成一个好像是生活的点缀，而是这一生难得的精进向上、对于自己现后会带来更好影响的机会来把握它，来更好的运用这样的因缘，令自己身心能够随顺法，有所增上。

……修习中……

想要修习进展得快一点，自己用心就要绵密一些，所以，下坐之后，不妨碍自己继续这样用心。在一行一步里心住于慈，不管触对有情境、无情境，内心始终如此；不管缘虑内身、内境，还是缘虑于外身、外境，内心始终如此；受用饮食也是如此，少将息住也是如此……让自己的心相续地住在这一类的运作和境界中。

20240713-3 坐上修

我们准备一起来做相关的修习。

关于慈心的修习，从最开始的众生缘慈到进阶的法缘慈，我们有过相应的介绍和引导。不一定都在一坐上遍修，看自己怎样修习更相应，就做怎样的修习。诸法因缘生，决定这一坐应该如何修习，也不是自己拍脑袋的决策，而应该是基于身心的现实因缘和自己生命指向的综合。现在修习众生缘慈能够相应，法缘慈还不知道怎么修，那我就修习众生缘慈。众生缘慈中，在哪些环节相应，但是哪些还不太相应，在相应的部分修习得力之后，向还不太相应的部分去推进。

不得少为足，但是也不厌常喜新，只是去做恰当的因缘、正确的因缘。对于心中一时是不是十分理想，自己完全没有任何渴求和不满，只管去做正确的因缘，对于果相全然平等地、调柔欢喜地接受。哪怕不十分理想，哪怕十分不理想，也都一样。只是去做正确因缘，对果相全然平等的开放，然后，不为一时的得力、不得力所动摇。为一时的不得力动摇，就是自己感觉挫败感，甚至怀疑自己到底行不行；可是，一时得力了，也有可能出现另外一种动摇，就是所谓“得少为足”，觉得自己可以了，然后呢？缓慢修习。这都是不恰当的。

以智慧为抉择、为摄持——什么是应该做的因缘，为什么应该是这些……然后，不受任何内心颠倒的干扰，只是去做这样正确的因缘。

好，我们一起来做相应的修习。

……修习中……

这一坐到这里。

我们修习慈，内心有调柔性，而且通过修习，将这种无嗔普遍化。如果这样无嗔的善法能够如理的推进，令它越来越纯净、越来越坚固、越来越有力量、也越来越能普遍于一切，那么实际上，不管面对过去的可意境还是不可意境，内心都可以是调柔无嗔的，乃至充满慈爱的。所以，无嗔的心中沒有烦躁相，沒有不安相。调柔，有什么烦躁呢？

包括打坐时腿有疼痛，也许身体会痛，但是内心柔软安和、惬意

自在；也许暑热会造成对于身的逼迫，可是内心调柔怡然、安和自在。内心不排斥处于暑热中，只要不涉及到健康问题，也没有什么去到凉爽的渴望，在身体可能的情况下、健康范围内，完全一样的满意、安然。

无嗔与无贪，是有由此及彼的相通义的。无嗔，调柔于不可意，安住于不可意，柔软、慈爱；同样，对于可意的也是柔软。不追求可爱，可不可以？完全可以。满意不满意？完全满意。可意境逝去了，不再会遇了，可不可以？可以。满意不满意？完全满意。这就是从无嗔分通达于无贪的一分。

我们修习慈心，从亲中怨——也就是可意、不可意、非可意非不可意这一切境相上、一切可能上，都能够长养慈、安住慈、同样平等的慈，那实际意味着很多。所以，不要因为这是自己很久以前就知道、就修习过的，就轻忽它。刚才坐前说，不要因为得力、得到利益而受干扰，不要因为得到过一些，就慢缓于所修。

慈心，或者说无嗔善法的善巧修习，最后达成的，是内心不需要任何主观设定的境相才能够投注慈、投注无嗔，是任何境相、内心取的任何相，都可以生长慈、安住慈。这里的意味是很深刻的，请大家在自己的修习中仔细地去品味。好，下坐。

20240713-4 答疑

接下来是答疑交流的时间，大家有问题，可以举手示意。我们问题的优先度，在这个因缘下，是慈心禅的优先度最高，然后其他佛法问题，再次是自己有什么问题或困扰。请讲。

1、止观修习中用心的善巧

法友：师父吉祥，我这几天打坐和以往比，自己心是有不同的。以前无论是众生缘慈、法缘慈、六入处，心太用劲了，所以我就觉得累。因为我一直想抓取，刚开始是想尽快的这个流程能走下来，到后期我希望能与心相应，所以心是用力的。但这个周天回去，我就放下了，回到自己的清净处，整个人放松了。我练法缘慈是怎么练呢？比如小鸟的声音，耳闻声，那就是色；受，是不苦不乐受；再就是取了小鸟叫的相；还有无贪、无嗔……就是这么练。师父，我这是不精进、放逸吗？反正心是舒服的。

法师：这个问题是说，用功的时候，心用不用劲儿、怎么用劲儿的问题。主观表述是“感觉过去太用劲了”。

这个“太用劲”，往往跟着什么呢？就是渴求出现果相。我之所以后来强调得少，是因为从前强调太多，再反复说，可能会引起部分同学的不适。但是今天多少还说了一点。什么意思呢？我们虽然在做这些修习的因缘，可是对于修习出现的结果，完全没有任何贪嗔的倾向。明白这句话吗？就是只管做因缘，根本就不去想结果——“希望它怎么样”“它最好不要怎样”……不管这些把戏。为什么说这是“把戏”？种地，只管该播种播种、该施肥施肥、该浇水浇水、该除草除草；在这里多搞很多“哎呀，它要是能多结点就好了”，或者“要是天气一直热可怎么办”……这些都叫“没用的”，对于这件事最后呈现什么，没有建设性。

种个地，这些心理的把戏，最多就是重添了自己无谓的内耗、烦恼；可是修止观，这些操作就会干扰良好进展。因为这些明显是有贪

嗔成分的，任何止观的进展，其实是要超越贪嗔的障碍和干扰。五盖——贪欲、嗔恚、掉悔、昏眠、疑，如果在五盖上没有超越，实在的说，不管修止修观，很难有什么真正的进展。

我没有刻意地一一去强调如何调伏五盖，可是一定程度上讲了贪嗔。我讲的是比较正面的，就是“只是去做正确因缘，对果相全然平等开放”，意思是：我修习，做这些内心的因缘，然后呈现的结果十分理想，当然是满意很满意、可以都可以，是柔软、接纳的；我做了这些因缘，呈现的结果不那么理想，能打个5分、3分，完全的接纳，完全的满意，这个满意跟刚才那个很理想（的满意）没有任何差别。我这样去做了相应的因缘，内心呈现的结果是十分的不理想，打分的话一分都有点勉强，一分是给的努力分，这时候完全的接纳，完全的满意，能做到吗？如果做不到，叫“心不均平”，叫“心在修习止观上仍然玩着过去贪嗔的把戏”。

修止观，就是这么有意思，实际上是很精进地在做着正确因缘，调伏这些障碍的品（比如五盖），去建立这些善法的因缘，其实是做得很精进的，像我说的绵密等等，绵密地断恶修善，绵密地修集诸善法因缘，这是不是精进？是精进。可是，内心毫无所取。什么意思？我只管做因缘，结果爱咋咋地，怎样都好，都是完全的好。你们不是愿意说“都是最好的安排”吗？没人给你安排，我们要真的通达缘起法，就知道结果是众缘所成。

就说修习止观，我这一坐这样用心，它呈现的结果，理想程度有百分之多少？百分百一直到百分之零。这只是我这一坐的因缘吗？或者我这一坐这个功夫、因缘、能做到什么程度，只是这一坐的事吗？你心理上要清零，所谓这一坐完全可以“把自己当成一个没有历史的人”，这样免得背包袱，是可以这样用善巧。但是，没有谁是一个纯粹的跟过去隔断的蕴流。什么意思？假如，打坐之前，我的心被一些非常有张力的事件给严重牵扯着，陷里边出不来，过去的24小时搅了23个半小时。我到山上来打坐，除非这人已经非常自在了，否则一上坐，自己已经尽可能地去正确用心了，会不会受影响？会。那这一坐结果不太理想，需要为此而翻腾不息吗？不需要。诸法因缘生，

这已经是在现在的因缘下能做的最好的努力。

我过去常问一句话：这已经是我能做的最好的事了，我为什么不满意？人们过去太寻求果相了，在果相上悦意了（可意）就感觉挺好，生贪，如果自我评估，就容易生起“自己挺不错”的满意感；如果不可意，就生嗔，对自身的评价就表现为某种的不接受、不接纳。过去一直在玩的把戏，跟自己说：“修行就是要不玩了，而不是换个新玩具继续玩老把戏。”

这就是过去常常说的这句老生常谈：做正确因缘，对果相全然平等开放。翻译成术语就是：无贪无嗔而正智摄持精进修行。但是我说这些，是不是有一点编码编得太不人道了？所以，我们就是去做这些正确的因缘，对于呈现的结果，对于果相，完全不去做过去的那种习惯的动作——“这个太好了”“怎么这么样呢”……没有这些。你能做的最好的事，就是做正确因缘；结果，是众多因缘所决定的。

为什么修行开始本来状态不太好，要修行过一段时间开始出现（好状态），不就是因为往往是多因素甚至长久因素都发生影响的嘛。现在这一坐，怎么怎么摄心、怎么怎么调心，不排除这一坐就发生了重大的改变，甚至根本性革命性的变化。说实话，真的这样，也不是幸致，不是侥幸获得，终究是过去的因缘成熟了，看得见、看不见，也是如此。但是多数情况下，你过去一段，积累了那么多负面的身心运作、身心的尘埃，然后这一坐，洗秃噜皮了也洗不干净，接受它。

自己知道诸法因缘生，身心的改善也是因缘的，身心所呈现的现象、状态、结果，是因缘生的，只问哪些是正确因缘，然后去做；对于果相，无所希求、无所忧畏。就是这样天辽地阔的感觉，自己完全不设置任何障碍。这句话听明白了吗？你实际设置的是“它要这样、那样”，是在设置障碍。不设置障碍，不自我设障，只是去做正确因缘，这是你能做的最有建设性的事。然后，后面的都是破坏性的，但凡有任何贪取性的投射，有任何对于结果的抓取、排斥，都叫做“玩着过去的把戏”。要深刻地认识到这一点。

包括在生活中，真的希望身心有深刻的改善，那你的功夫就要用得深细一点。你现在的状态不错。你所谓的“放下了”或者怎样，其

实就是不给自己在结果上设定那么多 KPI。本来也是啊，打工还没打够吗？无所希求、无所忧畏地去做正确因缘。决定什么是正确因缘，那是无痴分。当你正确、善巧地修习的时候，三善根必定增长。这就是修行为什么要强调正见、强调善巧的原因。

不然，我笨笨地修行，熬时间久了，也可以熬过去。你看那些刚开始修行，身心特别紧绷的，他如果不放弃，长时间的磕下去，拳头一直攥，你能攥多久？他会放松，放松的时候开始有进展了。包括一些古人参学的例子，有一些人最开始不知道善巧，其实用心过猛，用心过猛其实是贪取分，不是太过精进的问题，是对结果有希求。过去古人参学，一进禅堂，自己坐得端正，没问题，但是，心绷得太紧是问题。心绷得紧，不在别的，就是心的刚性过多，哪怕他没有贪求，在这个上善巧，可是刚性过多，那也是问题。所谓的“刚性过多”，就是所谓的精进分过度。精进分过度也不一定总好，五根五力，不是只靠精进根、精进力。

你说的情况，其实是没有很好的调伏贪忧或者贪嗔。调伏它，只是去做正确因缘，对果相全然平等开放。上坐之前就这样建设，不是等坐上了再慢慢来。上坐的时候，我这一坐怎么修行？为什么修行？包括心态，都是上坐之前就调好的。我只管去做正确因缘，别的大撒把，不去做任何想象中的操控——“它这样就好了”“那样怎么办呢”……没有这样，就是爱咋咋地。爱咋咋地也不是那种所谓自欺式，而是心真的放松。只是去做这些正确因缘，其他的，满意很满意。总是这样用功。这样，一时现象上得力，身心调柔、安和、自在；一时不得力，在这个不得力上，仍然是调柔、安和、自在，就不容易累。

我们修行，心会做动作；心不做动作修行的，那个有一点进阶。我们修行，特别在开始，内心会做一些动作，包括简单的心止一缘，这都是叫做“心做动作”。那么，投注了过度的努力，是问题，这就是为了精进，容易过度。如果还有对结果的设想，这叫做“额外打闲岔”，这里边如果再投射一些果相的希求，这是贪取好的结果，贪取好的结果，一定不满意于不理想的结果。要是总这么修行的话，那就相当于烙饼，铲子翻一面，不太满意，再翻一面。这不是善巧。

借你的问题，说一下修止观中用心的善巧。如果再展开出去，就像过去常说的，我们修止观是在干嘛？是在寻逐神秘、神奇、了不起吗？或许对于很多事件的情况，对比起来是挺了不起的；但是自己的用心，不是求神秘、神奇、了不起。是什么？是要培养正确，培养认识的正确，内心运作的正确，这是修止观真正要做的事，不是搞什么神秘、神奇、了不起。

正确培养完了，它只在你腿子盘起来、眼睛闭上之后才可以发生作用吗？不是。它应该成为生命新的度过的方式，是不是？什么意思？有了这样“只是去做正确因缘，对果相全然平等开放”的内在修养，因为常常每一坐这样修心，你慢慢内心就具足这种修养，它会形成内心感觉式的东西，就是内心的一种状态式的东西。说话是这样，听起来有点抽象；但是内心现起的时候，它是很感性的东西，其实是很鲜活的东西。这个心又有精进分，又没有贪嗔分，说得明白一点就是这样。无贪、无嗔、无痴、精进，同时没有贪、嗔，没有这些不作为和乱作为；这样的状态下，靠智慧分抉择——应该做什么，包括为什么；然后，我去做了这些，结果怎样都满意。只是坐上吗？不，我的一生都可以这样度过，我在外在的所谓的挑战、所谓的事功上，都可以如此。

很简单的道理是：这件事情，我已经做了所有我现在智慧和能力、以及能够影响的资源下最好的努力了，我不满意，还能做任何改善吗？我折磨自己，内心反复责备自己，能对问题带来一分一毫的改善吗？不会，只会在现有的基础上令自己更痛苦，在现有的基础上重增心苦。它有什么建设性？没有任何建设性。认清相应的因缘，然后去做最恰当的因缘，这就是我能做的最好的事。我能够基于自己现在的堪能——认识能力等等各方面的堪能——做这样的努力，这已经是我能做的最有建设性的事，为什么不欢喜呢？为什么不满意呢？在果相上贪求，以为这就怎么怎么样，那只是重复过去的错误，除了自我折磨，顺便折磨别人，有什么好处？建设性在哪儿？

不是针对你，是说我们要把这些修集起来的善法，这些生命中良好的东西，能够更广泛的运用到自己整个生活、生命中。

我过去做佛法相关的交流，对方还不太了解佛法，他做一些投资。我问：“同样的投资，一个能够安全的带给你百分之几的回报，一个能够安全的带给你甚至百分之百的回报，你选哪个？”“都安全？”“都安全。”“都正规吗？”“都正规。”“还用说吗？”同样的，你的修行也是，你修集起来的这个东西，是只在生命的特区里去推行它，还是要在整个生命的区域里去推行它？这不是一个道理吗？你就想挣多少吧！是不是？你想多挣一点、还是少挣一点？都安全，都正规。

所以，不要把修行特殊化。记住了！不要把修行神秘化、特殊化。只有盘起腿、闭上眼睛，好像这个才有价值、才有意义、才是这么回事，不是的！我们修行，是为了做生命的改善，生命的改善不局限于你划定的特区里。这个“特区”，指的是每天安排的打坐时间。多少人就把那个当特区，那个里是一样，生活是另一样。不是不行，特区先行一步，可以理解；但是，永远局限在特区里，你能够给整个全局带来的利益就太小了。这是一样的道理。所以，主动的把这里长养的正确、生命的美好，向生命的方方面面去推进、去做计划。

好，这是对你问题的一些延伸。不仅仅是针对你说，也是对大家说。这个问题说这些，有问题可以示意，请讲！

2、向更有意义的方向发展身心

法友：师父吉祥，上一期跟师父提到过，在坐上的时候，我经常什么也不想，很享受、很欢喜，师父当时说这是一种仅次于昏眠的放逸。我很触动，回去做了一些调整。当时师父问我，试着调整有困难吗？我觉得当时是很困难，但是通过这一段时间的训练，我走出来了。

此前对怨敌修慈的时候，总觉得我对他祝福，他要是真的好了，是不是还要继续做坏事？总是心里边这样打架。最近我好像没有这种对峙状态了，相反，我会理解他，他之所以去杀人，是有他的因缘，所以我理解他，非常真心的去祝福他，然后也很欢喜。针对个体这样修，每次都觉得很欢喜，是不是对个体就达到了一个很平稳的状态？

然后，基于这样的状态再分类修的时候，又遇到了一些障碍，这

个节点，我是不是还要重新回到个体修？还是再上坐的时候，直接从群体那类修？针对群体修的时候，是不是也像个体，还需要再分亲中怨呢？如果把群体也分成亲中怨的话，我觉得修这个“怨”我就过不去。比如，对日本人发出祝福的时候，我怎么也起不来慈心，就好像打回原形一样；但是，整个世界去考虑，我觉得好像对他没有那么多的嗔恨。如果在修群体的时候，类别不分亲中怨，全都放在一类去修，我感觉会好很多。这样是不是对的？感恩师父。

师父：你的问题，我回答的时候可能拆分得稍微多一点。

第一个，你回顾之前所说的那个情况，那个情况有一个词来描述叫“沉默”。就你说的情况，因为你走出来了，我首先要做一点偏正面的肯定。你在这个状态里，比一般人昏沉、比一般人睡觉要好。就像你说的“身心也挺舒服，但是又不太鲜明”，这个情况，其实比很多人的昏沉、比很多人的睡眠对于身心的滋养要好，如果没有更大的可能去形成更好的身心运作和状态，那安住这个也挺好。但你不是这个因缘，所以我要跟你说“要调整它，要向更有意义的方向去发展它”。

它不是完全没有可取，比一般人睡觉睡不好或者昏沉要好。这人如果能够常常住在这里，也是滋益身心、长养身心，还挺好的，这是就一般世间来说；但是，就修行的胜进来说，它是障碍分，所以希望你能够有更好的相应的调整。是这个因缘，我再补充一下。

我们说“劣等胜”，是跟什么对比？我们讲慢心所有贪，这样劣等胜的对比，不是说不可以做评估，只是不要高举，对吧？我们做智慧的评估，是可以的。这个状态，跟昏沉，跟一般人的散心睡眠、乱意睡眠比起来，它是更好的，它是更殊胜的；可是，跟那些“精进三根，平等，正直，无功用住”比，这个是不够的。所以我们要向上去努力，是这个义。这是你前面回顾的。

3、善恶分明，不起爱憎

你说的修习方面，说之前对怨的修习不容易真诚，有所顾虑，这在对怨的修习中很常见。这个顾虑，有的是来自感情分的，有的是来自理智分的。过去，我在解说“愿你安乐吉祥，离染解脱”的时候说：

有一些人对怨——特别是无德或者少德这样的怨敌，修习的时候会出于道德感或者道德洁癖，不希望他好，“这样的人好了，那还得了？”但是如果你有这个祝福，什么叫“吉祥”呢？吉祥，是具足安乐因，远离恼苦因。“安乐因”是什么？诸贤善法。“恼苦因”是什么？诸粗恶黑法。他具足贤善白法，远离粗恶黑法，那他还是恶人吗？甚至他得离染。什么叫“离染”？离欲，得离欲解脱。人有什么确然不动的固定性吗？没有。

我一直说“佛法是做道德的判断的”，这件事是善、是恶、是无记？这当然是道德性的判断。可是，佛法做道德判断的意图，是要把人钉在耻辱柱上吗？“这个是恶不善法”“这是少德的”“这是不好的”，是要把这个人钉在耻辱柱上吗？不是。是为了让我们能够对于诸恶不善法有所耻，对于诸贤善法有所向；是为了让我们能够更好的去做安乐因，远离恼苦因；是为了让我们能够改善，乃至究竟的远离颠倒、浊恶。不是要通过道德审判，永远的把人钉在道德的耻辱柱上。

佛法即便说这是恶人，也不存在“永久的羞辱他”这回事，是希望他能够离开这些颠倒、染污，能够得到究竟的安乐、离苦。如果我们不是这样，说明我们主要是基于某类判断而发起嗔而已。如果这样，最多是五十步和一百步。如果说站得高不高，好像自己站在道德制高点，可是抬头一看，也是在地平面以下，因为大家都是负的，只不过五十步、一百步而已。“他的更粗重，所以我看不起他，凌蔑于他”，或者是根本不能够忍受他得好，这个心倒是烦恼相。如果这个心是烦恼相，却嗔恼或者不能够接受另外一个具烦恼的得安乐，那你想不想安乐？这就很双标了。所以，要看清内心的这些事。我们修习佛法，也要真切的、巧妙的领解佛法。

因此，我在慈心引导最后一句用“愿你安乐吉祥，离染解脱”，一方面，就像过去说的，基于我们的认识，知道这是最好的，如果真心希望一个人好，我当然希望他拥有最好。想想你最毫无保留希望他好的人，你是希望他能够得到最好，还是饿不死就行？你一定希望他能得到最好。当我的认识使我意识到这是最好的，那我慈心真正充盈的时候，面对这个有情，我一定希望他得到最好。这就是为什么把这

个（祝福）放在后面的原因。究竟的离苦是最好的，希望你拥有它。

同样，他做了这些安乐因、远离恼苦因，乃至究竟的离欲解脱，他还是恶人吗？他是值得尊敬的圣人。你往前面翻，哪一个圣人没有黑历史？释迦牟尼佛为了人们悟解，就明确的说：“我无始劫来为小虫、恶人，渐积福本（渐渐的积累福德智慧这些因缘），终至成佛（最后成佛）。”诸法因缘生，诸法无自性，放在有情上，当然也是如此。

如果我们觉得自己基于道德、善恶判断，产生强烈的是非、善恶感，而由善恶分明导致爱憎分明，还觉得这对，说明我们对于烦恼不太了解。爱憎分明的另外一个表达，就是“贪嗔分明”，也就是贪嗔炽盛。在一般世间，也许为了建构道德意识等等共同意识，凝聚共同的意志，它可能是有现实的好处，也符合人们一般的情绪模式和反应的情况；可是，就佛法究竟的对于人的洞察、对于人的断恶修善、对于人的自我改善来说，这是远远不够的。

所以，对于这些怨敌，特别是德行有缺的怨敌，你在修习的时候，一方面，开始能够真诚的希望他好；另外一方面，我所引导的慈心的修习是包含了佛法正见的，注意到没有？包含了佛法世、出世间的正见，主要集中表现在最后一句。那么，基于这样的正见，当然知道人是可以改善的，希望他具足最终极的美好、最终极的安乐。

他都这样了，你还不满意？你还不能够容忍他得好？这是什么？这就是我之前说的，是要把他永久地钉在耻辱柱上，跟佛法希望众生离苦的意志、意乐，是不一样的。这是贪嗔坚固的意思，这并不是真正的美德。“因为我是站在美德立场上，所以不能接受他”，但是如果这样，其实站在了美德的反面，能够意识到吗？

这是说到你个体修习的情况。

4、慈心的普遍化

你在群体修习中遇到的困难，只是在个体中隐含的一些不善巧的显著化而已。能意识到吗？是同一类问题。我过去也说，当真的能够在一切亲、中、怨个体上平等的生起慈的时候，其实慈心的普遍化已

经达成了。记得吗？除了个体有什么群体呢？你在群体修习上的困难，实际可以还原为个体修习的困难，就是个体方面修习的不彻底，隐含一些问题或者不善巧。

真的在每一个个体上、任何情况的个体上，都能够具有同样的慈，这时候按说任何类别都应该没问题。因为，在所有亲、中、怨个体上都能有平等的慈，意味着在慈心的倾注上，在慈心的生起、安住上，不再受过去内心情绪/贪嗔的影响。也许是因为修习不熟练，所以前面状态好的时候，不受影响；后面慈心不太稳固、不太深彻，容易受影响。这是慈心仍然没有建构得足够好的意思。

真的在一一有情上、在所有亲中怨的可能上，都有平等慈了，类别放得再大，如果障碍是0，后边乘再大的数，它还能得出来什么？终究还是前面有障碍。这种善巧修习，前面都没有障碍了，在任何一个个体上都没有障碍，那么你在所有没有障碍的个体上随意组合，它为什么会有障碍呢？是这个意思。

你在个体上坚固地去修习善法，然后群体上（包括个体也一样），我一直建议是循序渐进——看自己，“我现在只能修到这儿”，接受它，然后分析因缘，来尝试推进。而不是基于不满意、完美主义，“师父说要完全平等，要没障碍，我这个明显那边没障碍，这边障碍是2.5”，没事，接受它，能做什么修习做什么修习，最后向于那个。去做因缘分析，尽可能地去改善它；但又不过度地去希望结果如何，只是分析因缘，去做正确因缘。在个体上，容许自己循序渐进，在群体上，其实也允许。

这也是你说的问题，“我在某一类纯怨的群体上过不去，可是把他们放到全世界，就能过去了”。从前告诉大家，一定要在个体的具体修习上有扎实的基本功，就是这个原因。这其实是在个体上还不太通得过。个体上，你想想我刚才说的，这些少德或者是无德的怨敌，人不是固定的，希望他呈现为那种道德的完全体，而且具足安乐吉祥。希望他这样，这是最好的，当然希望每一个人都这样。

这样真诚祝福，能够帮助你克服最开始内心过去坚固取相的障碍。坚固取什么相？坚固取对方的寡德相。你现在不是在做这个训练，初

步太强调这个，会障碍自己；等你特别熟练了，还反而要举人的种种的不可意相——粗鲁相、恼损人相等等。为什么？让慈心倍复坚固。但是早期不用，早期你要多想我说的话：我们是要把人钉在耻辱柱上吗？不是，我们是希望所有人都能拥有最好。什么是最好，我希望他这样，真诚的希望他这样，甚至看到他成为这样。你难道对此不欢喜吗？你会自然欢喜。他具足了这样完全的道德，也具足了彻底的离苦、究竟的安定，你如何会不欢喜？自然的由这样的慈悲生起欢喜，也由这样的正确用心，超越了过去贪嗔的干扰，在一切有情边得平等的摄住，这是所说的慈无量的修习成立、圆满，而得到慈悲喜舍的成就。

后面，怨敌类的要不要放一类修？你想想我过去有没有说过这类问题？只不过不是你说的类别，我说的比如端严的人、丑陋的人，谈吐粗鲁的人、谈吐文雅的人，这不都是在说可意的类别、不可意的类别吗？就像你以国别来说，我祖国的人和（过去）敌国的人，这样举在一起，要平等修，要都能一样。当然你可以先举怨敌类，在怨敌类能够很好的生起慈，再把这些亲近类（就是他对面的）一同举起来，做平等修习。实际上是可以这样修习。

我是鼓励这样修习，因为，这种类别的修习，就像你发现的那样，它会放大你慈心中的瑕疵；但是我们恰恰就是要淬炼自己的慈心，所以，在不同的目的下，用的方便是不一样的。在有困难的时候，你可以不这样特别的去修习。慢慢的，在这类的个体上真能过去了，再借着这个力，来把它的整体/群体现起来，对他们也能过去；在这个基础上去修一切有情，才真实。

不过，不是必须做这种分门别类才能真实，而是因为你过去有小群体过不去，大群体就觉得挺好，说明大群体不够真实。小群体的过不去，归根到底是在个体上还有留碍，所以退回到之前说的，如果在个体上真的完全一致了，意味着你已经获得了平等的慈心，后面这些群体的修习，只不过是以更表象的形式把它呈现于心，再做巩固而已。

希望回应了你的问题。

5、苦哈哈与活泼泼

法友：师父在《阿含经故事选》有一段开示，说“我们学习佛法不是干巴巴的，不是苦哈哈的”，从字面意义上我是理解的，真正体会的时候，还是有些困惑。比如，佛法带给我欢喜，让我很宁静、很安详，对一些事情也很接纳和包容，感觉是很好的，这是自己内心的感受；但是外在的表现是，我好像比此前更沉默了，不太愿意跟身边的人进行过多的交流，在别人看来，我并不是欢喜的，我是沉闷的、是苦哈哈的。在凡人看来，欢喜就是活蹦乱跳、嘻嘻哈哈那种状态；但是，我看师父是欢喜的、是很庄严的。所以，这个苦哈哈对面，是一种什么样的情形？

法师：你这个问题我总结一下，“师父，我看你苦哈哈的。”

法友：不是，别人看我是这种状态，但我知道我内心很欢喜。

法师：如果用一句话回答就是：不用向别人证明你的喜乐。用老罗的语录来说，叫“彪悍的人生不需要解释”。不要指望别人理解我。当你对人认识得越深刻，对于人的颠倒认识得越深刻，当你更多的随顺于法的正确，你就越不会有这方面的奢望。它是不如实的奢望。一个离欲的人，甚至没有“希望别人理解我、认同我”的欲望。当我们随顺法的程度多了，我们多少也会有一点这样的气息。如人饮水，冷暖自知。

法友：外边的人我倒不太在意，关键是家里的人对我，觉得越来越……

法师：那你就讲个笑话，让他笑岔气。要不具备这个能力，就叫做智慧不善巧。这个回答很不正经。不过，对于在家众来说，就像你说的所谓的活泼，活泼不意味着活蹦乱跳，意味着心的敏锐和善巧，心不是僵硬、僵死、有粘性、固定性的，心是柔软的，也就是调柔的、敏锐的，能够发现因缘，如果需要也可以随顺因缘而运作的，这是心正确的所谓活跃相。而不是那种轻浮躁动的蹦蹦跳跳。心可以很沉静，在沉静中同时也具足刚才所说的那些成分。不必一天到晚嘻嘻哈哈，但是如果需要的话，可以帮助你解决内心的沉闷。

我说的“讲个笑话”，你可以当个笑话听；但是它所喻的，是刚才所说的内容。这是对你这个问题的回应。

6、引导语是生慈的方便

法友：师父好，我现在每天睡眠时间特别短，基本上1点左右睡，5点醒，白天还特别精神，然后有人说“你这么大的身体能行不？”我感觉挺好，精力可充沛了。赵卉说是因为我修慈心禅，我自己感觉可能也是，这是第一个问题。

第二个问题，我现在引领修慈心，有两个群，曾经有几天因为我嗓子不太好，也尝试着让他们自己去修，结果就修没人了，他们说没有我的引导语就不行，后来恢复到还是用引导语。大家觉得有引导语，心能够跟着引导语走，不跑念。今天这几坐，还有上周在这修的时候，我发现，我没有引导语，自己坐在那也容易跑念了。然后我在想怎么来调整。还有，我现在是全程引导，一个30分钟，另一个45分钟。我可不可以像您给我们做引导这样，引导一半时间，接着下一半让我们自己来做，我想尝试一下，不知道能不能行。

还有就是，我现在修个体肯定都没问题了，按照方所修也都没问题，修类别的时候，我觉得也还行，比方先修丑的，再修庄严的，都行。刚才听您开示，我理解是不是把庄严和丑的在一起，是我理解错了吗？

法师：几个问题，一个是引导语的问题。我一直说，慈心的修习，引导语是用来引生慈心的。如果不能有更善巧的生慈的因缘，用引导语来引导，也可以，它就是这个功能。不过，对于修习久了的，我会去做一点激励和推动。是什么？是要尽可能的熟悉慈心、熟练于慈心，多安住、多品味，不是味着，是多了解、多熟悉它，多熟练它，然后可以借着引导的余势而离开引导，来体会慈心，包括运作它。比如，没有引导语的帮助，体会慈心，然后推动它投注于某个对象，做内心的这种更贴近、更直观、更不用拐杖的操作。但这一点一点来。

我刚才说的你听清了吗？开始可以用引导语，引导语之后，这个慈心反复的去熟悉它、熟练它、品味它，越来越熟悉，越来越熟练，

可以在引导生慈之后，尝试着直接操作它，把这个慈投向于某个对象。在这个时候，这一段后面的操作是尝试不用引导语的。就这样慢慢练、慢慢练，这样能越来越直观的生起慈，然后引着慈心趋向任意的境，也可以在任意境上以慈安住。

这是跟你说的，从用引导语到不用引导语中间的细节，这个细节其实也不必说，做多了就会能。就像我们学走路，一开始可能要扶大人的手，也许要扶墙，现在有学步车，要扶点什么助力；但是随着自己肌肉、平衡、还有协调的发展，可以慢慢的尝试着不用（扶），走几步，又用了，然后不用的（时候）越来越多，以后就不用了。是类似的。

引导语是学步的方便、学步的帮助，总依赖它，其实就是在这方面的修习还没有长大。对于那些接引的（人），不一定在现阶段就要求他们非要离开拐杖。为什么？甚至你以后常年都有引导都可以。你就发现，做一个这样对大家身心改善有益的方便，就算常年都需要引导，也可以；但是如果可能，也可以考虑帮助他们不用外部引导，而开始能够向内去引导自己的心。

因为很明显，长期的依赖外部引导，心的指向性是没变的。止观的修习，我们常常说叫“调心”。什么意思？向内来调整心、引导心、改变心，这是做内向的功夫。如果还把它交由外境来调弄我的心，还是过去的模式，就是把心的状态完全交由外部的刺激，想要高兴，就得想一想什么东西能让自己嗨，然后去趋那个境，这不就是一般人的模式吗？老百姓的话说，他没有办法自嗨。

至于说引导中想开始慢慢的留一部分，来让他们练习自己内在引导，这样可以不可以？也可以。你可以尝试着来，做一些必要的交代，前面该引导引导，到了后面你看一看留的时间，可以更加保守地推进。比如，一开始就留 5 分钟给大家做内心的自我引导，甚至这 5 分钟还不是全然没有引导，提个头，然后过一分钟再提个头，过一分钟再提个头……对于学步学得稍吃力的孩子，要有适应于他们的方便。这些都是灵活的。慢慢的，他能够做 5 分钟自我引导了，10 分钟、15 分钟……慢慢的，只是前面有一个大家共同的策励、身心的准备，剩下

就可以大家自己来做修习，也是可以的。可以慢慢地、比较保守地来推进。

7、对不可意境的强化修习

后面问类别的修习。我强调的是，我的表达所基于的情况设想是这人亲、中完全没问题了，怨上有一些境会成为他的绊脚石。日常生活中遇到这样的境，自己仍然会心不平稳，或者生嗔、或者有一些波澜，波澜还是不太坚固的嗔，意味着在这些境上还是易生嗔的。那如何呢？特别地对这个境乃至这类境，做强化修习。

方法呢？对于代表性的个体，做这样修习；然后群体，就是这类人。前面说了，如果放到这一大类群体，都是同类不可意的，好像会强化，那对他们修。对他们修，生起了慈，我说的是：把他对面的可意境——不可意的对面是可意的——把对面的可意境跟他摆在一起，对他们一起修慈。因为把他们处理成一个整体，你在对这两部分作为一个整体修慈，落在这两部分的慈是一样的。是什么样的？是无有其上的慈。

这是对你问题的回应。

8、禅修与睡眠

法友：还有睡眠的事儿。

法师：睡眠没事。你这个不仅仅是因为修慈，还多少有一点在延续善法的兴奋。如果久了，也许会改变，你自己看。另外，就算没有关于善法的兴奋，有一些人因为一些因缘，止观修习多了，他的睡眠就会一下子变得很少。有一些人会这样。但是长期肯定会有一个回归，会变得比较调顺。甚至我见过的极端的个例，是一个孕妈，修止观，睡眠缩得很短，有担心。我当时跟她的说法是，这几天止观修多了，所以会这样，等到密集禅修的因缘过去了，就会好了。然后，密集禅修因缘过去了，就好了。你也不用担心。你是这一段可能在这方面的用意多、用心多，再多加强一点调柔分、安和分；也接受它，无所谓，

反正这个年龄也不贪睡。

法友：师父，就是别人担心，我真不担心，因为我觉得我整天的状态都蛮好。

法师：然后，自己睡眠的时候善摄心入睡，醒了第一念，尽量地举起相应的身心，这样会更好。

法友：感恩师父。师父，是不是跟我起来就开始做慈心禅有关系？

法师：人如果能够在这样善法相应的心中有条有理地、慢慢地沉入睡眠，然后醒了第一念，就是这样相应的正念摄心，久了之后，睡眠都会变得不一样。

法友：我睡眠可好了。

法师：不用担心。如果担心，在这个上花的时间、精力可以稍微短一点。如果说到这个，包括说到自己引导的事，你可以在跟大家共修之外，自己有一坐。日常的话，按照自己相对来说更自由、也可能更深入的方式来修习，不仅仅是跟大家的那两坐。

这是对你的回应。大家是否还有问题？

9、无贪带来的清凉

法友：师父，前一段修慈心禅的时候，出现的内心情感变化更多的是温暖。以前沉于理性逻辑，这种感觉、感受调不起来，今天这两坐，反而走向另外一个极端，更多是清凉。是跟身体变化有关，还是跟气候温度变化有关？今天这两坐，更多的是所缘对象带来内心更多的宁静，这种感受跟原来是两个相反的极端。这种情况是正常的吗？还是应该从另外一方面去调动？

法师：这是正常的，而且也应该说是挺好的事情。你之所以感觉清凉，是外边比你心热，这半是玩笑了。我们修习佛法，感觉内心的宁静、清凉，这是一种善法相应的内受，所以不用担心有什么不对。之前也说，对于修习呈现的结果，是没有任何满意不满意的全然满意。这个“全然满意”，不是说不能辨别是非、不能够做评估，而是没有

过去这种情绪性的反应，其实就是贪忧、贪嗔的反应。不等于没有智慧，是没有贪嗔，但是完全可以知道在理想度上大概百分之多少，完全可以评估。尽管评估得很清楚，但自己内心没有因此而有任何贪忧的扰动、贪嗔的扰动，完全满意。其实就是无贪无嗔，“满意”这个心态，是通于无贪无嗔的；而相对于无嗔，无贪更多给人带来的是超然的感觉、清凉的感觉。

我今天也谈了一点，从无嗔分也可能引发无贪分，你可能自己都没注意到。善巧修习的人，从无贪能够带动无嗔，也能从无嗔带动无贪。我没有去更细的问你情况，去分析它，但是你所描述的是善法相应的内受，不用有任何的怀疑。

10、强化对烦恼过患的胜解

法友：这一阶段，修习慈心禅比以前密集一些，下坐之后，也在生活当中时常提起。有一些生活上比较明显的变化，以前我跟孩子一起相处，更多的语言模式是“你应该”“你为什么不”，所以他以前绕着我走，我在这个房间，他就跑那个房间。这次回国之后，他发现我变了，更多的时候我可能是“我需要”，这样表达，然后他也愿意跟我一起相处。因为是两个生活环境的人，他在国外待了8年，回来之后会有一些磨合情况。比如，他开车时放的西方的那种节奏比较快的或者比较猛的音乐，我一开始不太适应，但是慢慢就开始适应了。在亲密关系上或者同门师兄共修过程当中，我们自身的内在的东西在生活当中会有所表现，还是挺受用的。

但是同时也在检验自己慈心强度或者深度，比如在有些问题上的根本看法有对立、有冲突的时候，自己慈心在一定的会会崩掉，所以觉得还是需要再加强防训。

最近在观察的过程当中有一些疑问，比如观察自己的情绪，我感受到，在最初一刹那，好像没有什么智慧判断，尤其要崩的时候，第一时刻立刻就强化起来。所以我的疑问就是，情绪现起、以至于后面的决策，这个情感动力、心理背景和智慧这方面应该是怎样的相互作用关系？以便在生活当中能更好的把握。

法师：刚才也说，我所引导的慈心的修习，其实在引导语里已经包含了正见和价值指向。价值指向，是基于对于生命认识的。意味着什么？意味着我们慈心走向深入，本来就应该配合以相应的正见，也包括对于烦恼过患的认识。

对于贪嗔痴过患的认识，真的像看自己身上沾上不净物那样，不能够容忍它一直待在这儿。我们身上沾上不净物，当然想要立刻就清除它，特别如果崩到脸上或者眼睛旁边，我们是不能够容忍的，而是马上就要做清洁的。内心不能够容忍烦恼的现行，如果也这样，那就好了。这需要一种胜解，对于烦恼过患的胜解，这是正见的一部分。我们总说无明染爱，贪嗔都是染爱的表现，而这些不仅续诸生死，而且就算在生死中，这些也是导致苦异熟的。这些正见要反复强化，形成胜解。

每一个烦恼都看成是往自己脸上按火炭、是往自己脸上喷不净物，都这样看待，当然这种防非止恶的力量就会越来越强。内心的烦恼相是恶不善法，是非理作意相应的，所说的防非止恶，就是指的防范这些。这还不是故意的“我要防止”，而是真的意识到它的问题和不好、它的过患是这样的，就像真的意识到把手放到火上有过患的一样，我们就不会去做，偶尔碰到，会马上离开。我们对于烦恼的认识、对于烦恼过患的认识越胜解，那么离开烦恼、不跟烦恼共处、不随顺烦恼、不认同烦恼、不相信烦恼这种决议自然也就越强；最后形成不假思索的反应，内心刚刚感受一点烦恼的冒头，马上就不认同它，不随顺它。

像你所说的，都是它出现了之后，认同它、随顺它、跟着它跑了好远，这是对于烦恼过患没有胜解的表现。如果真的像我说那样，把烦恼看成是脸上着粪——我把不净物说明白，免得说“不净物”你们不知道是什么——真的看成是脸上崩上了大粪，我会容忍它一直在这，然后还带它去见人吗？不会，我怎么会容忍这种事？人家不得替我打120？要这样。也像自己身上挂了毒蛇，“毒蛇？没事儿”，不会吧？就算不贪、不嗔、也没有什么忧畏，你也会除去它。为啥？放在这，是不智人。有这种胜解，就容易于诸烦恼不信、不随逐。

这部分的胜解，主要来自于对于烦恼过患的深刻确定，这是正见的一部分。所以我前面强调正见。你也问到跟智慧的配合。这是一类智慧分，这是什么智慧分？这叫做对于善恶、对于苦因，有深刻的认识。对于这是善法、不善法，是安乐因、恼苦因，有深刻认识。一个有智慧的人，怎么可以自己捅自己刀子呢？我对于烦恼又信又随逐，不就是在干这种事了？真的有这种深刻认识之后，人家花钱让我烦恼，都不烦恼。你花多少钱，能买我现在痛苦、未来也痛苦？现在不花钱，免费送！要跟自己说：这个买卖太赔，不干！

所以你的问题，如果从智慧分来说，就是加强正见，特别是关于烦恼过患的胜解。真的是要到胜解的程度，这需要常年的用功夫，背一些话，背一些偈颂，常常地讲给自己听，随转、随顺、认同、然后转变，随着这些去抉择，然后在生活中也都能用。这也说给大家。

修慈心，不是没有相应的智慧配合，至少最小分，你知道这个东西有好处，对吧？现在说到能够更好地调伏它对面的嗔恼，那你可能在关于嗔恼、嗔恼过患的认识上，也要有所强化。如果更进一步深刻的智慧，就是缘起无我乃至缘起性空。“我”不可得，法不可得，谁？嗔什么？如何嗔？这样当然烟消云散。

你的问题回应这些。

11、长远、究竟、坚固的慈悲

法友：师父，我观察自己，当亲密关系中产生一些根本价值观念冲突的时候，会进入到一个通道，这个通道就是愤怒，这样愤怒的情况每一次都强化了自己的观点，反而会加剧愤怒的程度，在这个当下，应该怎样分析它？

法师：你要分析嗔的因缘。我们讲嗔的时候，嗔有情、嗔见，你这里其实都有。更有基于亲密关系，比如亲子之间，有“你是否随顺我的正确”的问题，有“你自己是不是硬要往坑里踩”的问题，这些会导致作为亲代的他，容易产生一些情绪上的负面反应。

这确实是对他的好还不够坚固、还不够究竟、还不够长远造成的。

我不常说嘛，我们对人好，能不能好的长远一点？什么意思？假如，他这辈子因为一些因缘没有办法变得更好——只是说“假如”——那我就算了？还是我气哄哄地伴随他的不好走过一生？这两个都不够好。一方面，现世能做哪些因缘推动改善，我善巧地做，不生起烦恼。烦恼不善巧，都不正确，还谈什么善巧？善巧，是正确基础上更有技巧的事。这一生，我善巧地去推动；如果，这一生没有达成所希望的改善或者更好的结果，以后就没事了？我希望，我后面的一生又一生，都能够具足因缘帮助到他。甚至要怎样历经挫折、不解等等，这些都无所谓，我仍然要如何如何地去帮助他，乃至最后走向究竟的离苦和解脱。这是对一个人好的究竟的样貌。

我们说修习无量的慈、悲、喜、舍，过去说“无量”，常常是在有情数的无量上说，也就是就空间差别说无量。那么，就一有情，能不能有无量的慈和悲？也可以。就什么说？就时间线说，就时间的推展说。在他尽未来际乃至尽解脱之间，希望他如何如何安乐，希望他如何如何离苦。可不可以？可以。如果更加地有增上的意乐，是把他尽解脱之间无量的身苦拿到自己身上，来代他承受，然后希望他由此安乐离苦。这是在一有情上修无量的慈悲，乃至修代他受无量的苦，令他具足无量安乐。这就是过去说的，对一个人好，好得长远一点，好得究竟一点。

我们所有的愤怒，根本上来说都是因为无能为力。可是，当内心真的有强烈的意乐，你有没有办法？有办法。目光放长远了，这个问题，这一生能解决，解决它；这一生不能解决，还有下一生，还有下下生，还有那么长远，不管经历多远，不管经历多少坎坷、困难、不解、对抗，没关系，我会一直帮助下去，直到你确实拥有美好、究竟的离苦。要有这种决定的意乐、长远的意乐，心自然就超然平等了。现在能做好，太好了；现在做得不太理想，只是需要把功夫向未来继续做推进而已，不意味着除了愤怒没有选择。这就是用决定的、乃至究竟相应的慈悲，来遮止了嗔恼的发生。

所以，修慈要深刻一点、长远一点、究竟一点。只是就这一生你好、我好、大家好，不一定能经住风雨。靠定力能，慈相应的定力特

别强，也能经风雨，可是不是靠慈的品质，不是靠慈的深度和长度，至少在慈上的功德分是不充足、不充盈的。靠定力，当然比没定力强，比一沾水就变形的那个“慈”要强，但是还不太够。当你的慈，要长度有长度、要广度有广度、要深度有深度的时候，多么立体，多么坚固，多么鲜活。

这是对你的回应。

12、身心无法安住的改善

法友：师父，有一位法友 50 岁了，平时也会抄经、读书，他接触过慈心禅，但是他没有办法在坐上安住，哪怕两、三分钟都不能，他会一直动作不断、声音不断。他看书的时候，也是动作不断的。他这样是什么样的因缘？有什么解决方案吗？

听大家分享的时候，弟子以前是跟着内容去做相应的取相，都是很实体感的；现在取相是此蕴流、色受想行识的蕴流，然后在色法中会接触到一些声音，识现起、了别，会把取的相、包括听到内容取的相、包括感受，都放到蕴流里面。取的这些相仍然是实在的，但是也都对它们注以慈。坐上修的时候，是以慈住于呼吸，关注在鼻下人中，当比较有慈关注的时候，呼吸就比较舒服，如果往里面取一点，会觉得鼻腔里面风特别大、很难受，这样的取相、包括感受也都会放到蕴流里面去。是这样的观察。请您纠正和指点。

法师：前面说的愿意在动态中或者动态比较多，比较少能够静住下来的法友，这一类，一方面可能是有生理性的因素，说得明白一点，可能跟基因型有关系。另外，有两类修习，可能对于这种情况的改善帮助会比较大。一类是安止性的修习，所有能够促进安止性的（就是心一境性）修习都可以；另外一类，是偏重于无贪的修习。人的多动，往往意味着人的多求，心的这种多取相——这个玩两下，一定要再玩玩这个，然后回去再玩两下——心好像是跳跃不安，其实是与贪相应。如果能够比较深刻地修习无贪，他会超越这些物欲。但是，落实到人的具体情况，像刚才说：这辈子能超越，好；不能超越，多培一点佛法方面的资粮，以待将来，也没有什么不可以。

练书法，本来是养性的方便，如果善巧的话，如果他在这里能够走得深，也可以作为一个世间方便。我就不适合教了。但是就身心的情况来说，那可以是一门方便。包括诵经、抄经，都可以成为一门调心的方便。中国佛教史上出现的真实情况，就有诵经、诵经……然后定在那儿的。久了随文入观，心其实是取经的意相，有的甚至是把整个经取成一个意相——他可能总结不出来，但实际是这个情况——然后他诵得太多了，对意相太熟悉了，一诵经就呈现这个意相。比如，诵《金刚经》，整个《金刚经》那么多文句，可是由于久诵，形成了某一个意相，一诵《金刚经》，这个就呈现眼前，从头诵到尾，虽然文句在变，但是好像都是这个意相的具体注解、具体说明，实际上住于心的统摄性的相，是关于这部经的整个意相。“要我如何说？”这样好像是在诵《金刚经》，某种意义上他也是在修止，如果这人够聪明，或者慧分够，他也可能是在修止观。那么这样下来，他有可能进入心一境性，甚至入定。这都是有的，历史上这些诵经的所谓的一些感应、事迹，有一些是可信的，从修行的身心原理方面，也能够说清楚它。

他现在做的这些，都可以原地就成为身心改善的方便，看他肯不肯入，愿不愿意。这里可能也涉及到，他能不能够意识到，现在的身心最好有所改善。这可能要做一点闻思（不一定多么系统），对于生命有一点高明的认识，然后会知道，这样有所改善可能会更好。

但是，不用强求了。

13、随顺法缘慈的修习

你后面说的，愿意取法相，这个容易随顺法缘慈的。我这个表达——“容易随顺”的意思，就是不一定肯定是。在什么呢？在后面，色受想行识之外，有没有什么“我”？这就是所谓生命现象的全部，在这里边没有那样一个“我”——这应该成为背景性的认知。这一部分背景性的认知配合着五蕴的观察，这个才能叫做“法缘”。

不是简单的对法倾注慈，就叫法缘慈。我过去说过，对于色有慈念，对于受想行识有慈念，可能是法缘慈，也可能是众生缘慈。为什

么？就看后面有没有“我”？如果觉得有“我”，色受想行识基本上要不就是“我”，要不就是“我所”。虽然对色受想行识注以慈念，但本质上是众生缘慈，对吧？只不过是细分的在修我、我所的慈爱而已。

如果像刚才说的，全部的生命现象就是这样色受想行识，遍觅不见“我”，也无任何一个可以堪为“我”，那意味着什么？意味着“我”是不可得的，是这样背景性的认知。说起来是好几句话，实际上就是内心清晰的认知。伴随着这样的认知来观察色受想行识，生起慈、安住慈，这当然是法缘慈。

法友：在五蕴观察的时候，说“我”就觉得好奇怪，这里面似乎也没有，根本就不应该提到“我”；可是在取相的时候，它是实实在在的。

法师：就是诸蕴的实在感，对吧？

法友：不是诸蕴的实在感，是在取相的时候，这个画面都是很实在的。

法师：就是对象，是吧？

法友：对。比如您刚才说到无德的、敌对的，我对每一个取相的时候，他都很实在。在五蕴观察的时候，觉得这里面似乎压根儿就不应该提到“我”，就像不应该再提到灯、提到风一样，跟它没有关系。

法师：像你做那个观察，觉得提“我”是很荒谬的事，这是随顺于无我想/无我慧的。这后面有一些善巧，以后再说，现在在这个方向上努力是没问题的，后面的善巧是更进一步的。你现在这样去坚固，是有好处的，不要做十分完美的要求。

说“这样无德的或者是敌对的……”，你是不是还取人相的意思？（法友：是的）那没事，那就是无我慧不普遍的意思，没有形成特别坚固的胜解。不要一下子要求太高，顺着正确方向多修习就好。你知道这个，就说明自己的无我慧或者缘起慧还不够深固、普遍，还没有胜解极胜解，需要继续加功用行。自己能够做这样的评估，也不会得少为足，不也挺好吗？总能发现自己还有可努力的，这不是好事吗？

20240714-1、2 授戒后策励

……八关斋戒……

上面传授了八关斋戒。

虽然只是一日一夜的斋戒法，自己殷重、谨慎地持之，会是未来的依凭。我们这一生，会走向它的末后，在末后的时候，忆起这一生所行持的善法，忆念佛法僧三宝的功德，忆念自己布施、持戒等等的功德，忆念自己随学止观相应的善法，这样，我们后生自然会吉祥。现在的功用，当下身心有滋益、善法得长养；长远地说，不仅仅是现在的安乐住，还有未来的吉祥。如果自己心求解脱或者心向菩提，愿学诸菩萨行，那么更应该从这样基础的、点滴的善法，牢牢地、扎实地做好。所谓不捐细流，这一点一滴的修行，心不轻忽、也不浮慢，养成良好的修习等流。这一生能够越来越随顺法，越来越于法中得自然的安乐住，后世有这样修习习气的熏染，自己也更容易随入法流。要有这样长远的观点来策励自己，欢喜和决定地修习诸善法。

20240714-3 法缘慈-无缘慈引导

将慈心倾注于一切有情，倾注于一切处。若亲、若中、若怨，内心平等无别，慈心普遍地倾注；若此处、若彼处，乃至一切处，慈心普遍地倾注，无有遗漏、无有遗余。慈心遍满于一方、二方、三方、四方，四方、四维、上下，令慈充盈遍满。

此中对自身所倾注的慈，现象上是在希望什么？是在祝愿此色、受、想、行、识上，没有敌意，柔软慈和。

现象上不过是这样的身色——头目脑髓、四肢百骸、筋骨皮肉等等，如果做更细致的推敲，不过是那些类原子而已，这是身色。

所谓的受蕴，不过是这一切受的总和，若苦受、若乐受、若不苦不乐受。好像因缘很多，外部因缘引起的身受，内部因缘引起的身受；外部因缘经由意识引发的心受，内心举起种种相，引发的心受……可是，不过是苦受、乐受、不苦不乐受。

此中的想蕴，种种取相，未曾展现我相、我所相、色相、受相等。人相、种种外色相，这是心所取的相；可意相、不可意相；顺益我相、违损我相；在境上可亲相、可厌相、非可亲亦非可厌相……种种纷繁的取相，总名想蕴。

内心若抓取、若排斥，喜欢、厌恶，振奋、颓唐，善法现起时的无贪、无嗔，一切受想之外，思及思相应的那些活动，这是行蕴。不离于名色的了别功能，是识蕴，表现为主观上感觉能认识的那个主体。

对自身的慈爱，实在是希望这样色、受、想、行、识的蕴聚中，没有敌意，柔软慈和；没有心的苦受，而有心的乐受；没有身苦受，而有身安乐；在这样色、受、想、行、识的流变中，具足安乐及安乐因，远离恼苦及恼苦因，也希望这样的蕴流，能够究竟的离染清净。

此五蕴、彼五蕴，若真脱离我想、人想，不过是这样规律下的因缘和合而已，有什么带着自我感而产生的亲疏好恶可谈？于此一切，心平等而自然地倾注以慈爱。

彼蕴聚上，也只是这样的色、受、想、行、识。祝福彼蕴聚中，

没有敌意，柔软慈和；没有心苦，具足心安乐；没有身苦，具足身安乐；祝愿彼蕴流具足一切安乐及安乐因，远离恼苦及恼苦因，祝愿具足因缘，清淨、离染、解脱。

在这样因缘法的意义上，再一次强调慈的普遍，普遍于一切、内外、处处的色、受、想、行、识。

此身色，没有刹那的坚住性；此受、此想、此行、此识，念念不住，没有刹那的坚住性。

此中的色，常吗？没有常可得。

现在现起的受、过去的受、将要现起的受，有任何是常、曾是常、将会常吗？不会。

会有一种取相，一直在、一直保持着它自身吗？总是在三和合触因缘下，不断地在发生想，发生的想，是刹那不住的，没有一想有常可言。

基于受想意志的倾向，和由此伴随的任何心理的活动，可能常吗？是触因缘而生，刹那刹那的触，刹那刹那的受，如果彼非刹那灭，那就慢慢地自然堆积成一念俱一切思，这明显是不可能的，也不是事实。思及思相应的内心活动，是刹那刹那不住的。虽然感觉好像了别这儿、了别那儿是同一个，但那是错觉。识的现起，由根尘和合、由名色和合来，刹那刹那地和合，刹那刹那地生识，又刹那刹那地不住，只是后念的识，反思前念的识而已。后念的识能了别，也能了别前念识曾了别，于是，这个颠倒的认识，觉得有一个始终能了别的，实际上是识刹那刹那地因缘生，又刹那刹那不住。识无常。

愿此无常的色、受、想、行、识，安乐、吉祥。

以慈心直接地举对向这无常的色、受、想、行、识，尝试不用语言引导，让自己的善意、真诚的关爱，直接倾注于此无常的色、受、想、行、识，柔软安和地安住于这样的善意、慈爱。

无常的色、受、想、行、识，是没有任何其自身的实在可言；没有任何能够保持它是它自身的牢固可言；没有任何不可坏的坚固性可言；无常的色、受、想、行、识，当体无所有。愿此无常的色、受、

想、行、识，具足安乐吉祥。离于语言，直接举内心真诚的、温暖的善意，全然的慈爱，投向此无常的、无牢、无坚、无所有、不可得的色、受、想、行、识。

以这样更深刻的认识伴随着慈，遍住于一切处，愿一切安乐。愿一切处，无常、无牢、无坚、无实、无所有的色、受、想、行、识，具足安乐吉祥。举起柔软、温暖、慈爱，充满关爱、支撑、包容，无尽耐心的慈住于一切处，住于一切无常、无牢、无坚，无所有的色、受、想、行、识。色不可得，受不可得，想不可得，行不可得，识不可得，决定地、柔软地、热忱地将一切处充盈以慈爱，将一切不可得的色、受、想、行、识，普遍地注满慈爱。

.....

住在此遍满一切处、充盈、相续、不可动摇的慈中观察：这样的慈，需要某类特定的众生相吗？需要特定的是亲、是中、是怨吗？不需要。需要特定是好、是丑的某类相吗？不需要。住于此遍满一切处的慈、充盈于一切处的慈，来体会、来观察，这样的慈，需要任何相吗？需要任何特定的相吗？不需要。就假和合的有情相说，随一均可；就五蕴相说，若远、若近、若好、若丑……一切五蕴相都可；不仅众生不可得，蕴不可得，而能够此慈与空慧相应。即在一一切众生相边、一切蕴相边，深刻地体会此慈，不需要任何特定的相。也就是，没有任何有限量的相，是此慈所需要的，此慈与无限量相相应。

住于遍满一切处的慈，来观察、来体会。于不可得的有情、不可得的诸蕴边，平等地生起真诚、热忱、笃定的慈，以智慧审择此慈与何相相应。此慈不需要任何限量的相，不需要任何特定的相，此慈与无限量相相应。无限量相即是空相，无限量相即是无相。以这样的智慧决定，遍一切处生慈、住慈，又无需任何一相来当情，此慈无需所缘相，如此安住，是为无缘慈，是无缘慈的初阶方便。

最初举众生相，是为取我、取人、取可意、取不可意，生贪、生嗔的心，取做方便。智慧增进，“惟见于法，不复见我”，而慈毫无倾动，是名“法缘慈”。于无常诸行都无所得，住无所得，慈心遍满，是名“无缘慈”。若人根利，从众生缘慈普遍平等而住，能得此无量

慈悲，即是无限量相，无限量相则不需相，即是无相，由此而直达无缘慈，是另外的方便。

好，我们这一坐到这里。