2023 年秋露禅修营

(菩提心密集止观修习实践)

印慈法师 慈悲开示

第二册（共三册）

目录

秋露禅修营 7-1 294
答疑 294
1、培养起床第一念自动化的如理作意 294
2、为何正确的运作这样艰难 297
3、坐上、坐下修行的正确推进 300
秋露禅修营 7-2 303
坐上修——调伏烦恼首先要端正自心 303
秋露禅修营 7-3 305
坐上修——心的坚善性 305
秋露禅修营 7-4 306
坐上修 306
从起床中得到快乐 306
坐上的美好，向坐下的延续 308
秋露禅修营 7-5 310
坐上修——云淡风轻地精进不息 310
秋露禅修营 7-6 311
答疑 311
1、精神病的苦不代受 311
2、对异性修慈的原则 311
3、代受老苦从最亲的人开始 312
4、常常期待和担忧该如何用心 313
5、经行与无记状态的行走有何不同 315
6、培养坚固念力 316
7、一遍一遍地演习来固化正确 317
8、柔软而决定 318
9、坚善性的状态以及如何达成 319
10、规律：业果是不能代受的 321
11、菩萨：要是真能代受业果就好了 322
12、对中庸修习困难怎么办 323

秋露禅修营 8-1 325
坐上修——修习无嗔调伏了贪、成就了舍 325
秋露禅修营 8-2 328
答疑 328
1、人生可以被算准吗——缘起观与宿命论 328
2、世尊为什么不允许出家的佛弟子给人算命 333
3、一卦算天下 334
4、生命中每一刻的修行都同等重要 335
5、云淡风轻地精进不息 337
6、引导在家居士修习 339
7、住内心相摄持外相 340
8、超然的轻松和喜悦/无嗔的柔软和温暖 340
秋露禅修营 8-3 342
坐上修——没有人是规律的例外 342
秋露禅修营 8-4 344
坐上修 344
秋露禅修营 8-5 346
坐上修——心的坚善性 346
秋露禅修营 8-6 348
坐上修 348
秋露禅修营 8-7 349
答疑 349
1、充盈的慈悲里，打不进伤感的雨滴 349
2、安住于慈和向前推进 352
3、不急于挑战高难度的苦境 352
4、一坐时间修不完怎么办 353
5、用无痴辅助无嗔的培养 353
6、代众生苦的情境引导（猛烈版） 354
7、坚固心是菩萨 355
8、代众生苦是愿对方究竟离苦 357
9、自由意志 359
10、异性可以放在群体里面修习 360
11、对世间的苦认识不够 361
秋露禅修营 9-1 363
答疑 363
1、情绪的自持 363

秋露禅修营 9-2 368
答疑： 368
1、内在反应模式的改变 368
2、没有选择余地的“善”不是善 369
3、修习菩提心的要领 373
4、身苦修观的次第要略 374
5、做正确因缘——为利众生愿成佛中的智慧与慈悲 376
秋露禅修营 9-3 379
答疑 379
1、可以赞叹不可意境吗？ 379
2、打坐时双臂为什么要放身体前方 380
坐上修 381
秋露禅修营 9-4 383
坐上修 383
秋露禅修营 9-5 385
坐上修——最聪明的投资 385
秋露禅修营 9-6 386
答疑 386
1、修慈心带来的感动中有无贪忧 386
2、静心方法 387
3、不要道德绑架 387
4、从自然科学入手引导孩子探究因果关系 388
5、依慈心发展定力 389
6、感受苦的时候不需要配合表情 390
7、关于禅坐姿势 391
8、对治昏沉 391
9、近视是苦果吗 392
10、世间的大要 392
11、蚊子帮助修慈心 392
12、举起慈心的原理与方便 394
13、四禅天以上无社交 396
14、精进意乐摄持的睡眠 396
15、长时间盘坐膝盖酸痛 397
16、腿痛是修增上意乐的工具 398
17、如何提高慈心浓度 399
18、培养后生慈悲的等流 399

秋露禅修营 10-1 401
坐上修 401
以无常身换取无价宝 401
秋露禅修营 10-2 406
答疑 406
1、呈现苦、体会苦、深刻的观察思惟苦 406
秋露禅修营 10-3 409
坐上修 409
对不可意境修习的一些善巧 409
秋露禅修营 10-4 411
答疑 411
1、蚊子帮我修慈心 411
2、持续的善良到地老天荒 411
3、菩萨代众生受苦，是意乐不是事实 412
4、消业障与智慧断烦恼 412
5、良马见鞭影而行 414
6、心似无为的感觉 416
7、舍报——舍寿、舍暖、舍识——死亡 417
8、正念于身，不在他处 418
秋露禅修营 10-5 419
坐上修 419
秋露禅修营 10-6 420
坐上修 420
秋露禅修营 10-7 421
答疑 421
1、度化有情是能度和所度双方因缘共成的 421
2、痒和狐臭属于病苦 423
3、饮食是药，睡眠是欲 423
4、一粥一饭，当思来之不易 424
5、从自己切近的苦来观 425
6、修慈心与修喜心 425
7、舍不得对方受苦其实是有问题的 426
8、慈念的不同用功方式 426
9、柔软、满意更容易成为心的背景 428
10、众生为所缘的慈悲与偏止的慈悲 428
秋露禅修营 11-1 430

发菩提心行菩萨道.....430
一、什么是菩提心.....430
二、为什么要发菩提心.....431
1、为当来众开涅槃路故.....431
2、为顺正理发称法心故.....434
3、为应正法行大饶益故.....443
秋露禅修营 11-2.....451
答疑.....451
1、我爱心障碍了价值最大化.....451
菩提心的修习.....452
秋露禅修营 11-3.....455
答疑.....455
1、坐上受用好不等于生命中的坚固.....455
2、修习的关键——真切与长时间安住.....457
3、只观苦相可以吗.....458
4、苦的呈现可以借助影视吗.....458
坐上修.....459
秋露禅修营 11-4.....461
答疑.....461
1、如何通过修习无嗔对治对饮食的贪欲.....461
菩提心修习——强盛意乐与智慧抉择二和合.....463
秋露禅修营 11-5.....465
坐上修.....465
秋露禅修营 11-6.....466
答疑.....466
1、发菩提心的合理性、必然性、应然性.....466
2、配合菩提心的最小正见.....467
3、菩提心的内涵.....469
4、基础版菩提心.....470
5、用更强的不可意境强化无嗔.....472
6、修习多了会上火？.....473
7、要不要修深禅定？.....474
8、一件事，慢下来.....477
9、睡觉不要使劲.....479
秋露禅修营 12-1.....481
答疑.....481

1、取苦相时情境化的呈现.....481
2、合道或称法，是人内心要求合理性的必然表现.....482
3、给内心善法建立一个锚定物.....484
4、半夜醒来如何举心.....487
5、修习增上意乐如何代受死苦.....487
6、皈敬颂——修习菩提心的细节.....487
秋露禅修营 12-2.....492
坐上修.....492
秋露禅修营 12-3.....493
坐上修.....493
秋露禅修营 12-4.....494
答疑.....494
1、导致心苦的永远是内心的错误.....494
2、修习增上意乐的时候真诚度不够怎么办.....497
3、计划未来与安住当下不矛盾.....499
4、拒绝不需要嗔烦恼伴随.....500
5、人生只有一种选择.....501
6、被帮的人会不会减损福报.....503
7、怎样接引初入佛门的居士——布施.....504
8、如何不得根本定.....505
9、菩萨取证阿罗汉是根本堕落.....506
10、离苦的规律是普遍的，匹配的因缘是不同的.....507
秋露禅修营 12-5.....509
坐上修.....509
秋露禅修营 12-6.....510
坐上修——不希求被世界温柔相待，惟愿能济世间以安宁.....510
秋露禅修营 12-7.....511
答疑.....511
1、修习中是否要频繁更换苦境.....511
2、菩萨住于三界是因为还有众生可度.....511
3、不需要所有人都学打井.....512
4、双盘脚脖子肿了正常吗.....514
5、对三世因果生信不是靠故事.....514
6、发起菩提心的相状.....515
7、菩萨是随顺缘起的规律创造因缘.....518
8、行菩萨道与戒律冲突怎么办.....519

9、菩提心如何不退转 521
10、现实中见到蛇要避开 522
11、发起菩提心是否需要达到心似解脱的程度 524
12、关于数息 524
秋露禅修营 13-1 526
坐前提策——让修行摄持整个生活 526
秋露禅修营 13-2 533
坐前提策——柔软而决定，云淡风轻地精进不息 533
秋露禅修营 13-3 534
秋露禅修营 13-4 534
答疑 534
1、心似解脱是什么样貌 534
2、如何修习到心似解脱的程度？ 536
3、我的慈悲与你无关 540
4、不是每个人都要由我来救度 541
5、不喜欢与人线下互动怎么办 543
6、最好的共情能力 544
7、睡眠的修行 546
秋露禅修营 13-5 549
坐前提策——不可动摇的善意 549
秋露禅修营 13-6 550
答疑 550
1、高人一等的拯救与菩提心是不相应的 550
2、此修习中菩提心的发起以感性力量为端 550
3、今是学时，非是证时 552
4、慈心的自持 553
5、举慈心是否分散注意力？ 554
6、借助场景修慈只是初级方便 554
7、慈悲增上意乐配合正见能够发起菩提心 556
8、从无嗔引生无贪 557
9、用无嗔的方式修无嗔 559
10、不要久坐 560
11、入睡困难正好用功 561
12、午睡调适到合适的时长 562
13、简单交流 562
14、惟将终夜常开眼，报答平生未展眉 563

秋露禅修营 14-1 565
坐上修——普遍的慈悲不需要理由 565
秋露禅修营 14-2 571
秋露禅修营 14-3 571
坐上修 571
秋露禅修营 14-4 572
答疑 572
1、修菩提心的时候是否需要思择缘起 572
2、发起菩提心的因缘——智入与悲入 575
3、菩萨的特性是纯粹利他 576
4、菩萨不考虑自己，是否缺少智慧抉择 577
5、解剖昏沉 578
6、修行人以法自娱 580
7、用自己审自己的修习方式对治昏沉 580
8、至少要保证下辈子还有资格打坐昏沉 581
秋露禅修营 14-5 584
坐上修——不信烦恼的邪，爱咋咋地 584
秋露禅修营 14-6 587
答疑 587
1、向乐畏苦是人之常情，不要停留于此 587
2、用恰当的心相摄持恰当的表现 588
3、缘起的业果观 588
4、所修坚固时梦中亦正念不失 592
5、不忍观亲人苦相 594
6、害怕黑暗 595
7、增上意乐的修习会令菩提心更坚固 596
8、嗜好品是修道的累赘 597
9、闭眼睡觉还是睁眼修行 599
10、解决昏沉不影响他人 599
11、吞咽口水担心影响他人 600

秋露禅修营 7-1

答疑

1、培养起床第一念自动化的如理作意

昨天，有一个关于起床的问题。过去说，起床第一念就是如理作意——没有一念的动摇、彷徨、不知所措，或者没有一念的低落、耽着，没有一念的软弱无力。清醒的第一念，马上就如理作意，可以有很多具体的表现，如自己心文的转变，比如诵《皈敬颂》，诵一些自己能够得到策励的文句，这些都是可以第一念就做的事。而且它的门槛低，我们刚出家得到的一些引导，就是唤起正念的一类方式。在营中的修习，建议大家从清醒的第一念就举起调柔、慈和、安详、温暖又有力的心，自己真的像所说那样——柔软安和、内心愉悦，又充满力量地应时而起。

假如现在一时做不到，也是有原因的：因为身心习惯于其他，特别内心不习惯一发觉就马上如理作意。请注意这句话！心还不习惯一警觉、一意识到，就马上如理作意。但这是任何一个佛教教派中、任何一个修行法门中，都必须具备的基本能力。佛法的正确修行，离不开这个。这是什么呀？绵密的正念、正知，绵密到起床第一刻就如此。

我举大家熟悉的，汉传佛教对念佛熟悉。念佛功夫，已经念到不念而念，所谓里边总有一个在“念”，表观上是这样。那是什么意思？功夫纯熟，功夫已经自动化。当然，没有不待因缘的自动化，后面有因缘的。如果把“念佛”念到不念而念，对应到我说的“修慈”，是什么状态呢？慈心成为背景，自然而然地在心中呈现，而且不用刻意努力，任运相续，成为内心的情绪背景。对标念佛，就是这人念到不念而念，心中佛号自然地相续。

起床，也是在这种情况下自然地就浮现于心。念佛的，清醒第一念，佛号马上在内心中响起，自己的意识也在这上安住；修慈的，第一念马上心中呈现出慈，调柔、无嗔、慈和、喜乐、充满善意、安宁与祝福，

自己内心马上是这样的慈。这是说功夫已经纯熟，已经任运自然的如此。

那我现在功夫没纯熟呢？这也没有什么不能想象的，念佛人真正精进用功，醒来第一念，不管自己心是否有自然地呈现，肯定都自己主动地把佛号举起，这就是他心所安住处，这就是他心应该游履的地方。修慈，慈心是心应该游履、应该安住的地方。清醒的第一刹那，就举起慈；慈不好举起的，就马上来做种种修集，呈现慈。也许，有一些营友现阶段还不容易第一念就如此，那看看自己第一念是准备干什么？是准备展开商业谈判吗？讨价还价一下——“要不然我再躺几分钟”；还是第一念心不知道怎样，所谓完全随机的任它做什么……这些都不是善巧修行的相。善巧修行的相，就是第一念马上举起自己所修。

对于修任何法门，真正用功的人都是如此，没有例外。汉传佛教说“参话头”，也是如此的。除了这个还有其他的吗？生命就此一件事。如果说人生好多件事，这件事、那件事，这人的修行还比较遥远；什么时候整个生命就变成一件事，那他的修行开始上路了。整个修行变成一件事，从内心来说是完成了内心整合。“我修行呢？还是不修行呢？”“我这样修行呢？还是那样修行呢？”不再在这上纷争摇摆，也不在世间还是佛法上摇摆，他的内心获得了内在的整合与决定。所以，能够真正的投入此一事。

可是，明明生活中有很多事？我要行路，我要洗漱，我要待人接物，我要读书，我要做这些劳作劳务的事……好像很多呀？对于通过修行把生命整合的人来说，这些都只不过是换了一个修行的姿势。不是说“我现在要去洗衣服了”，好像前面的修行已经告一段落了，现在要去干另一件事；哪怕是要去洗衣服了，内心中自然而然的，仍然是同样的内心运作、内心修习。洗衣服是用自己的手洗，又不是说自己的心要到水里去游泳，心可以继续相应的运作。如果，我是比较初级阶段，还做不到这样持续的、自然的、相续的用功夫，甚至都想不起来，那要怎么办呢？提醒自己。假如在经行，或者在礼佛，跟自己说：“接下来，我要用洗衣服的姿势继续修行”，不是“接下来，我要去洗衣服了”，这是两回事。

专门时段的专门修行，在刚开始的时候很重要，这就是禅修营，特别密集禅修这一类能给人提供的帮助。

刚才说到起床第一念就举起，修习久了、修习得力了，再后来它是比较容易的事，甚至成为自然的事。之所以会变得容易，对比之前不容易，发生了什么变化呢？自己对于这类修习相应的内心运作越来越熟练、越来越熟悉、越来越能够不费力地运作。坐上，如果能够持续地正确用心，发生了散乱等事能够迅速的觉察，然后正确地将心再置回于应该的运作。这样的训练，在一坐一坐中发生多了，内心在正确的运作下，一遍一遍运作多了，对于心来说就不是什么难事，更不是陌生事。

人心是有习惯性的。比如，平时大家电子设备在身边的时候，经常拿起手机看一眼，就是心的习惯。甚至，起床之后第一个用心处是手机，或者临睡之前最后的用心处是手机，这都是可能的。这是什么意思呢？这是心向外缘取，没有将注意力、将能量使用在心的相关把握乃至校正上。

临睡之前最后一念，把握心，以正确的状态、正确的运作来入睡，和最后一念是看着、听着其他什么东西，心在向外的投注中慢慢地、没有力量睡过去，这是两回事，它给生命带来的影响完全不一样。

起床之后，第一念马上开始正确的运作心，从正确的内心状态、正确的情绪状态、正确的内心运作开始。这和醒了之后第一念把闹表按掉，顺便看到了一大堆微信提示，奋力地张开双眼去看一看都有啥，心就跟着这些开始跑了不一样。后面的情况，可能脑子里自己也不知道在干点什么，就完成了洗漱等事。从散乱、不正知开始一天生活，恭喜你再一次获得了一项成就，叫“一日之计毁于晨”。

换一种方式呢？清醒的第一念，马上就像在禅坐上一样把心正确地举起，正确地运作。即便，有什么身受的不可意受、心受的不可意受，这在早期刚刚开始的转变是可能的，不去随逐，也不去对抗——随逐和对抗是两种错误。内心完全柔软、温暖、亲切地接纳，然后去做正确的

运作。没有对抗，也没有反感，更不是随顺它，包括坐上也一样。

内心全然地接纳、完全的满意、完全开放，不是心怎么都可以，而是不管出现什么，都没有嗔，而是无嗔。当然，心不会去随逐不恰当的，只是对它没有情绪上的排斥，没有情绪上的不安，不等于去认同它、随逐它。认同、不认同，是智慧的事。不恰当的，需要认同吗？可以认同吗？不需要，也不会认同的。因为智慧的抉择，清楚心该如何去运作、该如何去安放，为什么。这时候，只是实践它。即便有不可意的身受、心受，即便冒出很多过去习惯的想法，不信不随逐，亦不生排斥；内心调柔慈和的淡淡一笑，完全的接纳、完全的满意；不管是外境还是内心，该做什么做什么，柔软而又决定。这样开始一天又一天，生命就会变得很不一样。

另外，能够真诚而亲切地把功夫用到临睡时候，一直到入睡、到起床、起床的第一念及后面的相续，说明自己在修行上的真诚与投入是达到了一定水平的。这时候，自然会匹配一定的精进力、一定的不放逸。修行，是不可以得少为足的。多少人就是因为不稳定，所以曾经有的好受用、好状态，总是不那么容易相续，不那么容易再现。内心能够有决定，持续地在一类主要的修习上投入，心就越来越习惯、越来越成为自然而然，修行的相续绵密也就越来越简单。

2、为何正确的运作这样艰难

刚开始有困难，甚至举步维艰，这时候应该庆幸。为什么刚开始向着绵密修行转变举步维艰，还应该庆幸？“我是想自讨苦吃吗？还是祝贺自己修行不顺利呀？”不是的。当发现内心按照正确的运作、培养正确的能力非常困难的时候，应该庆幸自己开始修行了。为什么？做正确的运作这样的艰难，说明自己心过去在错误上面建立了太坚固的势力，幸亏投入正确的修行，通过正确的修行映衬出了这问题。要不然，还以为生活挺好，没什么问题。内心做正确的很困难，甚至举步维艰，反衬出过去心的状态，实在是不容乐观。

这个上不要用世俗知见。世间人有几位能观心、懂心、又真的去改善心的呢？一般所关心的，唯是我、我所的增益不减损，这不就是绝大多数人一辈子的奋斗、一辈子的努力、一辈子的折腾的目的么。以至于我有时候说出一些话，听者都会感到茫然。我曾经在禅修营不止一次地问过：“大家现在生活条件好了，也是文明人，有良好的生活习惯，每一天都要洗脸，还数数的洗手。生活再讲究一点的，每一天淋浴，像稍微潮热的天气，还要多次淋浴。人们很在乎自己的清洁，所以数数的洗浴。请问，有多久没有洗过自己的心了？洗脸、洗手重要，真的重要过洗心吗？不要说天天洗，上一次洗心是在什么时候呢？是如何洗的呢？”当我这样问的时候，看到的眼神常常是震惊而茫然的。震惊的是——“是啊！我是一个讲究人，但是我这么大了，甚至一把年纪了，真想不出来什么时候洗过心”；茫然的是——“现在说了，我想洗，可是我怎么洗啊？”

我常跟大众玩笑地说：“会不会洗心？想用哪一家的洗化产品呢？”心以什么来洗呀？以有意识培养的善法来净化心，以有力相续的善法来净化心。洗手洗脸，一滴水洗得了吗？洗不了。流动的水，要成流才可能洗得了，就算水很少，比如，在一个溶洞中，从钟乳石上往下滴水，也要相续地滴，才可能凑够一小捧来洗一洗。心的善法，来做心的清洁净化也是如此；没有相续的内心善法，没有足够量的内心善法，何以洗心呢？

没有人往脸上抹脏东西，没有看到我们哪一位早上进来，左面脸上涂的牛粪，右面脸上涂的什么不净物，额头再来点什么特别的。会有人把一些不净的、污秽的东西涂在自己脸上吗？可是，为什么自己心里这么重要的地方，甚至是这么脆弱的地方，却抹上很多脏东西，却不断地保护这些脏东西。脏东西就是烦恼，把自己心里倒进去很多脏东西，还反复地品味它，不肯去除。这是跟自己有多大仇多大怨呢？得对自己有多么狠，才能下得去这个手。烦恼才是大怨、烦恼才是自己最大的怨敌，世间其他怨敌都是烦恼招感来的。

我这样说有没有一点唯心呢？世间其他怨敌都是烦恼招感来的，一

听就特别民俗佛教吧。我这样说是从这里来的：我如何受生于堪忍的世间呢？是因为相应的烦恼和业，使自己有这一生的受生；如果没有受生于此，也不会有种种世间的不可意。一旦受生于此，上到权贵，下到贩夫走卒，有谁能完全如意吗？有谁能不受恼损吗？我常常举地球表面最有权力的人来打比方，现在是拜登先生，他是这世界表面上最有权力的人，他能如意吗？有一件最近的事情，他刚刚遭到对立党派发起的弹劾。权贵尚且无法称心如意，就不要说贩夫走卒，更不要说经济能力比贩夫走卒还差的我们。因为我们是属于乞丐（出家人），比贩夫走卒经济能力还要低。对这世间，看不到它的不自在——也就是苦迫。不自在就是苦迫——我们常常觉得这个好吃、这个舒服，感觉“这也不是苦啊”？但是，苦的真实意思是不自在，不自在就是苦迫。你们去体会一下，如果有问题就问。

这世间是不自在的，是苦迫的世间，还迷醉于此，就叫作“自找苦吃”。我们投入佛法、修学佛法，这是基本的认识——世间不可取。不可取的意思是：这世间本身是不圆满的、是苦迫的、是不自在的，这就是苦圣谛，这是我们修学佛法最基本的认知之一。如果，抱着这世间可能有理想的状态存在，就是大家所投射的那种理想状态，其实是属于乐颠倒。

其实，很多人不知道自己投射的理想状态是什么。简单总结，一般又跳不出来这种情况，之前说的：人们普遍的真实诉求是任性，也就是随我意——“我自己想怎样就怎样”。当然，大家不觉得这是任性，大家把这个看作是自由。但是，自由和任性是两回事。人们真正的愿望是任性——“我想怎样就怎样”，甚至外境也应该随我意——“我希望怎样就怎样”，这是不可能的。

作为人，我们是不是因缘所成的？当然是。因缘所成就的法，受不受限制？你们考虑过这问题吗？这房间的构建是有砖头、水泥、钢筋等等材料，这些因缘和合而成的，再加上相应的设计图纸、施工方式等等，呈现的这屋子因缘和合的结果。这屋子是不是因缘所成的？是。当被这些因缘所成就的时候，这屋子也就被这些因缘所限制了——它就是这么

高、这么宽、这么长，它的容积就是这么大，它的地表面积就是这么大，它的抗震性能就是如此，它的使用年限也就大概那样……当这些因缘都确定的时候，结果有没有被限制？有被限制。难道连一点所谓的自主性和自在性都没有吗？有因缘限定下的自主性，因缘限定下的自在性。表现为我们可以用它来做禅堂，如果需要的话，也可以把它改成法堂，需要的话把它变成斋堂也不是不行。这里面摆什么、怎么用，在被限定的条件下有灵活性在。

人是被限定的因缘和合，所以没有大家所想象的、所向往的完全自在。即便成为无学，也只是心解脱了烦恼，究竟的解脱了苦。无学，他可以不饿吗？这是这一生异熟果报决定，他作为欲界的人，需要饮食来资身。乃至于佛陀去天上，天主问佛：“饮食按人间时节，还是天上时节？”佛陀怎么说的？“按人间时节。”人间和天上有时间差，天人看到释迦世尊数数而食，有一些议论。于是，佛就用神通遮令不见。这是什么意思？即便是无学阿罗汉，即便是佛陀，他们的心是离系了，离开了凡夫边烦恼系缚，从这个意义解脱实现了，究竟的离苦以圆满涅槃（般涅槃）完全地达成。即便如此，他的生命仍然是被因缘所成就，也被因缘所限制的。我们意识到这个，就知道在这样因缘限定的世间，你必然是不可能真正自在的，所以说这世间是苦的，不自在就意味着苦。你仔细体会，不自在就是苦。

3、坐上、坐下修行的正确推进

既然世间是如此，不要心随着世间的烦恼，那没有意义，只是在给苦这团烈火添加燃料，让它继续烧燃自己的身心。所以，修行中确实是正见为先，因为随着修行的推进，必然要触动到自己的认知——“我为什么修行？”“我为什么要这样修行？”“我为什么要调伏烦恼？”“我为什么要于诸烦恼不信不随逐？那是我的想法好不好？”《四十二章经》里大家熟悉的话：“**慎勿信汝意，汝意不可信**。”这个“汝意”应该理解为烦恼的意思。因为心也有随顺圣教的时候，也有随顺圣教的成分。随顺佛法的正见，随顺佛陀的教导，这是吉祥事，这是安乐的因缘；随

顺圣教，用佛陀智慧中流出来的慈悲教导，来常常地统摄自己的心，不让心流于过去的那些套路，那些问题。对于心的烦恼，不信、不随逐。发现是烦恼，要及时地离开。修无嗔时候的离开，不要有嗔相，最低限度发现是什么烦恼，对它柔软地、温和地淡淡一笑，心决定地放到应该的运作上。不管是坐上和坐下，尝试着这样去做。

修习无嗔相应的善法是偏于定学的，所以大家长养定学方面的堪能。定学方面的一个基本堪能，是能够在心所安住的境界上持续地相住。心逾越而生余法，比如，缘其他而生起嗔，这些就不是恰当的安放心，当然也不信它，也不跟它跑；也不是对抗、不满意的心态，情绪上对于刚刚内心散乱等等的运作，完全地接纳、完全地满意，柔软温和地面对，淡淡一笑，然后心放回应该的运作上，应该的安住处上，如此相续。坐上如此，坐下也推动心向这些方面去运转。

随着大家对于修习慈越来越熟悉，对于慈心的状态越来越熟悉，要尝试着用简短的提示，在日常生活中能够现起慈，能够安住慈。它可能是一个关键词，比如“调柔”，然后心就柔软了；比如“满意”，然后心就满意了；比如“接纳”或“接受”，然后心就不对抗了；比如“慈和”，然后心就温暖而慈和了；比如“善意”，然后心就像春天了……常常这样，在平时也让心在正确处运转、正确处安住，对于自己定力的增长是很重要的。

更不要说坐上，这一坐开始之前就问自己：“这一坐该怎样用心，为什么？”而且要准备一下，“出现这样、那样的情况，我应该如何运作心？”不仅知道答案，还要问自己为什么，还要知道为什么。这样的好处就是：自己对于方法、原理、善巧越来越明了于心。每一次上坐之前的自我问答并不是多余的，特别对于初学，对建立良好的、自然的身心反应是很有帮助的一个方便。

也可以从大的方面问下来：“我这一生为什么要修行？不修行行不行？”“我要怎样修行、为什么？”“这一坐我又怎样修行、为什么？”“出现这样、那样情况，心又该如何处理，为什么？”自己每一坐都思

择一下。

刚开始还要问一问，到后来一念之间一时俱现。自己在这上有了离于言语的胜解，有了内心决定相。那时候只是举一下，明晰地开始用心而已。从最开始的方便，这样一坐一坐能够更好地摄持修习，其实是有意的用正见来摄持自己全部的修行，来摄持自己每一坐的修行。

我们来做修习。

秋露禅修营 7-2

坐上修——调伏烦恼首先要端正自心

出家正见相应的心态，是不必对世间抱任何希望的。希望这世间理想，从原理上就是不可能的，至少完全的理想是不可能的。原因何在呢？因为所有的不理想都来自于烦恼。

人之间的问题，有情之间的问题，根本上来自于烦恼。希望这些问题都没有，变得理想，就得都没有烦恼；都没有烦恼了，还有生死流转吗？没有生死流转了，还有这世间吗？反过来，世间还存在，世间要存在就意味着依然有烦恼。烦恼颠倒为本的世间，又希望它如自己理想一般，那是自相矛盾的，不可能的。当抱着这样希望的时候，是在跟事实对着干，跟事实对着干的结果，就是自己内心觉得委屈、受伤害。所以，知道世间的根本问题不是因为有恶人，而是因为有烦恼，烦恼不除，恶人不绝。恶人只是烦恼支使的身语表现所取的综合相而已。想让世间变得好一点，最根本、最有效的方式，就是减少世间的烦恼。

如何减少世间的烦恼？促进商贸？发展科技？改善制度？生产力再发达、物质再丰富，也填不满欲壑。哪怕物质都富余了，都囤在仓库里了，还要都囤在我的仓库里——这就是人心，烦恼相应的人心。指望通过向外的方式，来减少世间的烦恼，那是不可能的。因为烦恼的发生，最根本的还是因为心错了，不从心的端正来入手，烦恼怎么可能真解除？不管是他人的烦恼，还是自己的烦恼，都如此。有心帮助这世间减少烦恼、减少烦恼带来的苦，当然好，可是要有能力，要有方便。

帮助别人减少烦恼，要靠什么？要靠帮助对方建立德行和智慧，没有别的路。而帮助别人改变心更容易，还是帮助自己改变心更容易呢？没有人能直接操作别人的心，而人可以直接操作自己的心。帮助别人减少烦恼、伏除烦恼容易，还是帮助自己减少烦恼、伏除烦恼容易呢？为了这世间烦恼少一点，要从我做起。古人说：“除山中贼易，除心中贼难。”“山中贼”是住在山上落草为寇的人。化用一下：“除他心中贼

难，除自心中贼易。”更何况，想要帮助别人伏除烦恼，自己如果都没有经验的话，没有具体落实的方法，也没有对于原理的深刻把握，那一定是不具足方便。不管是让自己变得更安乐少苦，还是让世间变得更好一点，落脚点都是当下的身心，着力点都是自心。

对如何长养心中的善法，自己了解之后，绵密地行之。世间说到种种工巧技艺，还要“拳不离手，曲不离口”，这样得到的是什么？养活自己几十年的本事而已，本质上是流转生死中的勾当。自己现在做的，是历劫生死以来难得难遇，超出世间的努力，所谓的“旷劫远猷”。那怎么能对这样的大事反而掉以轻心、若存若亡呢？“咬定青山不放松”，自己对于善所缘坚住不移、正念正知、相续而转，保持着对内心的觉知、了解、警觉。发现它不是在做正确的运作，或者散乱、或者随顺于诸烦恼，当下马上放松心，让心更柔软、更安和，更加的接纳、包容、满意。在这种柔软、包容、接纳、满意中，自然生起欢喜，推动心住于调柔、慈和、喜悦和善意中，以此来相应自己内心的修习，或者在坐下摄持自己身的运作。

对于坐上的修习，要知道不仅仅是调伏嗔烦恼，更要增长无嗔，增长慈悲，增长善法。用不着只跟自己一时还不能越过的境界较劲，这样相当于不断地用自己的头去撞一根刺，这何必呢？旁边有鲜花、有绿叶，可以嗅一嗅鲜花的芬芳，也可以嗅一嗅绿叶的清香。在自己能够生慈的境界上，修习多修习、修习多修习。佛法从《阿含》以来千古不易的修习秘诀，只有这五个字——修习多修习。柔软、慈和，无尽的耐心，不可动摇的安然，心只是去做正确因缘，柔软慈和、温煦光明。

我们一起来做修习。

……修习中……

这一坐到这里。

请大家在起身的每一变化中，要特别地注意保持心的调柔、慈和，保持心的开放、满意，然后直到下坐，仍然如此摄持。

秋露禅修营 7-3

坐上修——心的坚善性

有一个词叫“心的坚善性”，什么是“心的坚善性”？心有了坚固的善法状态，它任运地就发生善法，与善法相应。这就是我说的：通过修习，使得心自然而然地常常处在善法相应的状态，作为抑郁坚固的负面状态对面的良好状态。培养心的坚善性，坚固而美好的状态，是从心稳定的善法来。坚善相应的心，是安详、宁静、喜悦的。

如果自己还没有享受到这样美好的生命，去推进它、实现它。不仅现生自受喜乐，不为世间所恼，而且有后世的安乐在等待着自己；不求世间诸乐，则以此回向于菩提道，也自然会成为菩提道上的资粮。要看到坚善跟自己现在生命状态之间是否一致，希贤希圣，推进自己生命真的发生改善。现法得安乐住，后生有乐异熟，如果存心向道，则成为菩提资粮，还有比这个更合适的度过这一生的方式吗？心坚住善法而不移，于诸烦恼皆悉弃。不要抱着烦恼当个宝。如果用气味来描述这些烦恼，我说了大家不要着恼，这些烦恼酸呼呼、臭烘烘，自己还往心里不断地添油加醋，还不舍得净除掉，问一问：“我对自己怎么这么狠呢？”在心里多放一点善法，微妙、清洁、芳香、又温暖，何乐而不为呢？

我们一起来修习。

……修习中……

这一坐到这里。

让自己内心的修习始终在运作，告诉自己，只是换成什么姿势在修习而已，并不是修行结束，或者告一段落，是同样相续地修习，换一种姿势而已。

秋露禅修营 7-4

坐上修

从起床中得到快乐

人心中的烦恼，如果没有很好地调伏，它是在任何性质的境界上都可能活动的，包括我们修行。修行事，内心烦恼也一样会玩它的花样。假如，修行得点力了，会容易有我慢；修行不得力，会有自我怀疑、自我否定。修习无嗔，其实可以帮助到我们很多。

比如早上起床，大家不要小瞧这件事，它关系到很多事，这事处理好了，自己不光在这一件事情上得利益，还体会到很多关于如何把修行生活化，如何在修行中贯彻善法，而不是像过去的模式。

比如发现今天早起的时候，第一念心有一点没力气，有一点想要懈怠，我们向好结果说，没懈怠，第一念稍微犹豫一下；第二念一振作，起来了；第三念感受一下身心的状况，不是特别地舒服，不是特别地调柔、悦意；第四念再转一下神，不能够随这些跑，然后自己起来，活动一阵子，慢慢好了。

这样很理想吗？不是很理想。当然了，没有被烦恼摧伏，已经不错了。假如跟自己过去比，可能已经不错了。但是，每一天这样的状态，虽然都是直接起来了，实际上是有斗争、有不情愿、有身心的不乐。这个状况如果一直持续，意味着什么呢？意味着自己一直是靠意志力在硬顶着。当然了，哪怕只靠意志力硬顶也要顶，只是自己得到的快乐不多，没有从起床中得到快乐。听着奇怪吗？从起床中还能得到快乐？可以的。哪怕你起得很早，一样可以调柔安然地起来，仍然可以身心悦意、身心喜悦、身心受用地起来。

没有做到这样，怎么办呢？一方面是临睡时候的用功，再一个也要慢慢学会把无嗔的功夫用到生活中去，包括用到起床上。大家现在禅坐

也有一周，身心与无嗔善法相应的感受，自己应该多少有。在相应的时候，想想身心的柔软、身心的接纳、内心的满意，以及带来内心的欢喜和善意。如何学会把这些用到起床的第一刹那？除了在起床的时候训练，还可以在坐上训练。

我说一下如何做，从第一句引导语来说，“愿我没有敌意，柔软慈和”。如果心细的话，分析我刚才说的起床情况，欢迎对号入座，要针对自己才有意义。之前举起床的情况，内心有没有对抗？有斗争，有对抗，内心是有敌意的。那么，愿自己内心没有敌意，愿自己整个人身心没有敌意——“愿我没有敌意”。之前说过，这个修习不仅仅是当下身心的，实际是通三世的，过、现、未都通。

假如我回忆一下，今早起床，自己的身心状况不那么调柔，无嗔善法不那么强，是靠着意志力，是靠着大众共同修习的摄持，自己算是战胜了过去的习惯势力，然后正常的运作。那身心不太漂亮，无嗔的善法在起床的时候不太充盈，自己也没有太从起床的过程中，以完全的善法摄持，特别无嗔来摄持，得到身心的喜乐受。意识到，那我修习的时候，在对自己做真诚祝愿的时候，对今天晨起时候的自己真诚的祝愿——“愿我没有敌意，柔软慈和”。看到起床的自己，内心中的无嗔善法充盈，内心完全的接纳、完全的满意，柔软、温暖，充满善意，自己对自己的身心充满善意，没有任何的对立、对抗，这样调柔而起。看到自己这样，感受到起床时候的自己，身心被无嗔的善法所充盈，是这样美好地起来了，然后开始一天的修行。

修习，知道有什么好。座上多修一会儿，直到完全把自己起床时候的身心状态转化了，完全稳固了，自己在里面享受到我所说的“起床的美好”了；临睡的时候，再正确用功，看到第二天自己无嗔善法充满，柔软而喜乐，又有决定性力量地、没有丝毫留碍地起来，一一地充满欢喜和力量地去做。这样两面夹击，起床的时候，很快善法就容易呈现了，无嗔善法就容易呈现了。在起床这一法上，开始有油然而生的无嗔摄持身心，完全地柔软，完全地接纳，完全地满意，充满温暖和力量，对自己充满了善意，没有什么念头的波动、反复，这样充盈而直接地贯彻着

自己的身心，然后又柔软、又有力量地起来，欢喜地去做 1234，慢慢地就会成为这个样子。

修行是真正地改变自己的生命，改变自己的生活。不要嫌改变的区域小，我们一点一滴地改善自己的生命，把修行一点一滴贯穿到自己生活中，脚踏实地地去做生命的进化和改善，不管是自利还是为了未来的利他，都能够从此获得相应的力量和方便。

我们一起来做修习。

……修习中……

这一坐到这里。

坐上的美好，向坐下的延续

坐上修习、能够生起慈悲，体会到内心的调柔、开放、接纳、满意，能够在坐上沉浸其中、受用，这很好。但是，下坐的过程中、下坐之后，要仍然这样保持。说“保持”，其实不太恰当，是在每一个动作的当下，有无嗔的善法相应。从自己主观感觉上，坐上良好的状态，延续到下坐的动作，延续到坐下的行走，延续到回寮房、拿水杯的动作。这种调柔无嗔、柔软慈和，住在动作上，可以没有特别的意志指向，只是调柔地行走、只是调柔地呼吸，内心柔软慈和、怡然喜悦。

有指向性的时候，能够更清晰地呈现一些东西。比如伸手拿水杯的动作，内心柔软、开放、接纳、满意，意味着什么？如果拿水杯的时候，不小心把水杯碰倒了，内心还是刚才一样的柔软、开放、接纳、满意吗？按照自己过去的情况，应该是心马上反射式的不满意，或者不高兴，或者自怨自艾、埋怨自己。现在有指向性的无嗔伴随，这样去拿水杯，是自己在做出的主观努力，能不能所谓一切正常的拿到、拿回来，可以都可以，满意很满意，一样地可以，一样地满意，一样地接纳。

情绪上一样地满意，倒不是对于做好这件事不上心。而是，上心是智慧和正念、正知动作的事儿，跟负面情绪没有什么关系。内心是无嗔

的善心相应，哪怕是伸手拿个水，也是如此。拿到手，什么原因一晃，水洒到手上，甚至把手烫一下，内心是一样地接纳，一样地满意。当然，不是说要这样发生才好，而是内心有指向的时候，这样一个动作，自己只是在做相应的因缘，呈现什么结果，都是“可以都可以，满意很满意”。

当你有指向地去做的时候，会反衬出来过去同样做这个动作，好像无意识地去做，内心中隐藏了多少等待发作的嗔烦恼，内心埋藏了多少“这个不可以，那个千万不要”。这样心的状态下，人怎么可能一直调柔喜悦呢？“千万别那样”，那叫“担忧”，担忧的人不欢喜。让无嗔充满自己的身心，调柔、慈和，完全接纳、完全满意地呼吸；柔软、慈和，完全接纳、完全满意地行走。有这样的无嗔分安住、受用，自然地会引发喜悦；有这样无嗔心安住，会自然地向上生长，表现为内在的善意。这样生活，自己走到哪里，内心都怀着一团春风，无关时节。

请大家坐下，也柔软又决定地把功夫用得绵密起来。

我们这一堂到这里。

秋露禅修营 7-5

坐上修——云淡风轻地精进不息

我们各自用功，在自己能够得力的地方多用功。稍有挑战的，经过努力可以达成的，放在后面一点，如果力量不足了，可以再回到前面修习。身心调柔安和地，无所希求、无所忧畏地来用功。内心运作模式上，看看能不能跟从前不太一样，只是去做正确因缘，对果相全然平等开放。

一起来用心。

……修习中……

这一坐到这里。

想要发展出心的坚善性，心任运的住于正念、正知，需要付出绵密的努力的。绵密的努力，最好还要善巧一点，但不管善、不善巧，都应该精勤地、热忱地投入其中；能有善巧，会少很多不必要的费力，在努力的过程中，会有更多的喜乐、更少的勉强。学会云淡风轻地精进不息——想象中的精进，恐怕是握紧双拳、咬紧牙齿。实际上，心态是又决定、又柔和的，就像一个骑自行车的老手，他可以蹬得很快，但他用不着用力地握把；一个新手呢，使得劲儿比老手还大，差点把车把给握出水来。这就是精进善不善巧的譬喻。学会云淡风轻地精进不息，学会柔软而决定，心坚住不移，又调柔喜乐，在坐上、坐下心的修习，以及保持中去体会这些。培养善法，也培养自己关于善法的善巧。

秋露禅修营 7-6

答疑

1、精神病的苦不代受

营员：法师吉祥。弟子在修慈悲增上意乐的时候，遇到了三个问题。第一个，对方是一个精神病患者，弟子可以修吗？第二个，弟子在修“怨家”的时候，如果两个男众，一个是长者，一个是病者，弟子可以代他们受苦吗？第三个，在修“亲”的时候，弟子取长者的老相，他的老相和变年轻的相，我都不能取得很清晰，也没有感受，今天把老相集中在一点，在手背上取的相，观察变老、起皱纹等，但是我竟然起了恐惧心理。请法师开示。

法师：精神病患者，真正到了精神疾病的程度，不是一般心理问题，他也会有生理上的问题。精神病是律里所谓的“痴狂”，心乱痛恼所缠痴狂。这种苦是以心改变的情况发生变动——有可能，不是必然，在一些经论中，还有现代的病例中，是有这样的前例。所以，精神病患者的精神病的苦，就先不要想着去代受。

2、对异性修慈的原则

对异性的修习，如果是做群体的修习，可以。它的原则：对个体的异性，可能生起欲染心的对境——别说现在他在我这是什么观感，修习成就了，“修此一切皆呈悦意相”，都变成内心感觉舒服的对象了——坚决不单独修，不能大意的。作为出家人，这方面还是要谨慎，不是不修，一律放到群体中。而且群体中，最好性别是混的，是最好的。同类的情况，比如都是这类的病，放到一起修，类似于此。如果是修怨敌、中庸、亲近的个体，还是选不能生起男女欲贪的对象，那其他需要对他修的，放到群体中。这是给你的说明。

营员：法师，弟子想问下，修慈悲增上意乐还有男女界限吗?

法师：有的。在做亲、中、怨个体修习的时候，只要是一对一的修习，就选基本上不可能产生男女欲贪缠的对象，不管现在大家观感如何，哪怕他是怨敌，“这人我还跟他有什么动心的可能？根本不可能！”别信，别信！人心是无常，你都修习到可以为他去死了，这个事情……

营员：那父亲呢?

法师：父亲的话是可以的，母亲和父亲我们一般不会有心理的问题，是可以的，特别是代他们受老苦。

3、代受老苦从最亲的人开始

第三个问题，你说“代别人受老相，观察得真切了，有恐惧”。这是再正常不过了，特别是年轻人，很少想象到自己老的样子，一旦真实了，会有触动的。你说的很对。一开始的时候，心的堪能或者慈悲增上意乐，还不是那么强盛，有这个很正常。不要觉得自己有哪不对了，这是我们过去这些身心习惯大概率导致的情况。你还只是看手，手还威胁不到你生存的问题，如果想一想这些脏器变得很衰朽呢？特别你要是看脸上的皱纹呢？

有一个论里讲“老苦”，说：**“老渐渐至，故犹可忍。”**老是一天一天慢慢到来，如果老一下子发生在身上，世界上没几个人能承受得了。我把论里的意思化成今天的话讲，比如“今天十八，明天八十”，这不就是世界上罕见的绝症！这人昨天还十八呢，那可真是豆蔻年华；明天八十，变成老奶奶了！这得多坚强的心能不崩溃呀！一下子变得发白、面皱、齿落，然后走路颤颤巍巍。你们学过的偈颂：**“渐渐鸡皮鹤发，看看行步龙钟。”**不用“渐渐鸡皮鹤发”了，突然之间就这样子了，确实一开始心不一定能够很欢喜地接受，但是渐渐修习就好了。

心从来没有想过这件事情，从来没有想过“我要为了对方的安乐离苦，宁愿付出这样的代价”。可是，我们的心正是在“动心忍性，增益其所不能”中成长起来的。如果总是自己现在就能的，应该说上限基本

没有被突破。

老苦，最好是找自己特别愿意付出的，愿意付出到什么程度呢？差不多可以代他去死。差不多是这种人，才能够真的代他受老苦，心还能比较安稳。在一开始的时候会容易有法友说的这样问题。原因是什么呢？因为老是近死的，想想是不是？在我们一般人的印象中，老到那个程度就快不行了，我要是代对方老到那个程度，就意味着我快不行了，基本上近似于我代他去死。我个人最开始是对父母修的，但是慢慢地就好了。这是这个问题的回应。

4、常常期待和担忧该如何用心

来看下一个问题。这位营友问：“您说无所希求，无所忧畏，但弟子对未到来的事情还是习惯性的期待和担忧，容易陷入自我怀疑和否定，这种时候该如何用心呢？请法师开示。”

如果我直接说的话，你可能会觉得没回答。该怎么样改变这种心态呢？常常地修习无所希求、无所忧畏。无所希求是无贪，无所忧畏是无嗔。这位营友说的“对未来的期待和担忧”，还是贪和嗔，能看出来，是吧？期待，是希望怎么样，那是贪相应的，期待总是与可意的会遇；如果现在与不可意的处于会遇的状态，希望解除。这是总体来说人们对于可意的期待。担忧呢？担忧失去好的，担忧会遇差的。这就是人们期待和担忧，这就是贪和嗔。

《阿含》里常常从贪的一边说，从贪取、贪爱的一边说，也是可以的。无所希求、无贪分，其实也挺重要的。只是，一下子让大家什么都修，就有一点不知道先抓哪一个。尤其这一次营，最核心的还是要给出一个主干，来推动大家至少知道、尝试过、有具体的感受，知道向于发起菩提心这一路如何修习，这一路的修习最好能够有一些亲切的经验，所以我们重在无嗔。

对于出家人，无贪实在是很重要。如果说我个人，我是先在无贪上用的功夫。无所希求，应该常常读一点相应的经论，看一看经律论中好

的榜样，对于我们过好出家生活还是挺重要的。通过这些的了解，在心中，实际生活中的佛陀，实际生活中的圣弟子们，他遇到这件事到底是什么态度、什么看法、什么样的应对，会给你很多启示。特别你们受过具足戒的，广律要看，而且不要仅仅是为了看而看，带着第三只眼去看："诶，这件事情为什么这样处理？佛这样小的威仪后面，是什么样的内心状况的反应呢？"自己要主动地去分析、去学。即便像沙弥、沙弥尼律仪类的早期课程中，也有很好的内容，不仅仅是十条戒；诸威仪透露出来的一些对于我们有教诫意义的东西，一直都很有用。

像无贪，我还记得当年学《沙弥律仪要略集注》的时候，里边的一个偈颂：**"所食无过一升饭，眠卧唯需一小床，两张毡布足遮身，此外并是愚痴物**。"假如，一个人天天地拿这些来洗涤自己的心，来减轻自己的物欲，来增长自己的无贪，一天一天下来，他的心慢慢地就会与无贪善法越来越相应；再修无所求行，配合以智慧，配合以正见，修无所求行就容易得多；修行无所求行，最后达成的是非常强盛的无贪。虽然没有进入圣道，但是无贪非常强盛，也从无贪感受到心似解脱。那时候，真的知道圣道是不虚的，明知道现在自己没有证圣道，即便在凡夫位，善法强烈到一定程度，都有这样的受用，等到突破凡圣一关，有无漏智慧配合，当然会更纯净、更深彻，当然心似解脱的"似"就可以去掉了。

所以问"这个时候如何用心？"期待和担忧本身是贪和嗔，要想做对面善法的修习，就是多修无贪和无嗔。无嗔修习，我最近也在几个方向跟大家有强调，其中一个方向，对自己过、现、未身心的情况，包括际遇修习无嗔，强调在情绪反应上完全的接纳、完全的满意，内心全然平等、调柔慈和地面对自己。这是最核心的。

包括今天特意细节说的，比如今早起床的状况，尽管没有明确的赖床，但是内心不那么决定，中间打了几个波折，那样的身心不决定，也不是始终调柔，也没有轻松的快乐，和对起床时候的身心、起床时候的自己好好修习修习，全然地接纳，全然地柔软、满意，喜乐相应地应声而起等等。像这样的修习常做，会让这些善法渐进地沁润自己的心。

你们修习的时间还短，再一个，不同人对于某一类修习容易上手的情况，也不一定一样。如果一时没有经常性的得力，也没关系。这时候，用无嗔的善心来面对自己当下修行的情况，完全的满意，继续做正确因缘。

其实是有一些智慧判断来帮助的。经常让你们上坐之前先抉择，问自己一个问题：“我为什么要修行？”包含的反面问题是：“我不修行行不行？”当抉择已经很清晰，甚至清晰到不需要再抉择，形成胜解，自己内心就知道：“我是说什么也要修行的，什么修行进展顺利、不顺利！不要说顺利、不顺利，腿打折了也要修行。”“一时进展如何，那又怎么样呢？一时进展得顺利，我要这样不放逸地修行；一时进展得不顺利，对于我来说，还存在撂挑子不干的可能吗？不存在！那还管修行一时顺利、不顺利干什么？”内心只是去做正确因缘——可以都可以，满意很满意。顺利，当然要继续修习了；不顺利，那更要继续修习了。这就是内心决定之后的相貌。

刚开始，身心不一定经常受用，或许会造成自己的疑悔，知道这些是烦恼相——别信！信就输了。这一次禅修营，我常常强调一句话：“**于诸烦恼不信、不随逐**。”跟自己说：“我信烦恼，那不等于跟信骗子被卖到缅北一样吗？”卖缅北也就是苦这几十年，信烦恼就被扔到地狱去，更苦。大家不觉得“信烦恼”是问题，总是犹豫着要跟它勾勾手。信烦恼是大问题，是衰损之源，不信、不随逐，该怎么用功怎么用功。不听烦恼乱七八糟的主意和小嘀咕，它愿意嘀咕也好，也用不着怎么样，只是淡淡一笑，放在一边，自己仍然柔软而决定地投入相应的内心修习。

这个问题说到这，有没有其他问题？请讲。

5、经行与无记状态的行走有何不同

营员：法师吉祥。我想问一下，在经行的状态当中，除了内心的美好，跟无记状态最大的区别是什么？

法师：一般无记性的走路跟经行的差别吗？经行的时候，做一下心

所分析，都有哪些心所，当做完这工作，你的问题就有答案了，就不用问我了。做一下心所分析，以自己的某种情况为标本分析也好，以我描述的某种情况为标本分析也好，你分析一下。对面做对照组是无记的，一般状态下的行走，既没有善心相应，也没有不善心相应。真正修习经行的时候，按照自己经验的一些，拿来做典型的例子，或者就我描述的情况来做分析，觉得在经行的时候，内心有什么心所？不一定全分析出来，但至少要说出来主要的，可以跟对面做对比。

比如现在禅修营的修习，像刚才说有“念”，而且与正见相应的，是正念、有正知；比如这人修习无嗔，多少需要一点智慧的配合，就是决策、判断，这里肯定是有慧的，只不过成分不强调而已。比如至少要知道“我为什么放着假期不过，来这儿每天盘坐”，内心肯定有答案的，推动他做出决策，让他于此安住的认知，与正见相应的，还是慧分，有慧。至少会有这些。有没有其他的？他在经行的时候，有没有心一境性，我们再说，以至于说只要有心位都有心所，遍行就不用说了。这些善心所摄心，经行是无记、还是善法？是很不错的善法。

你为什么想到这个问题呢？

6、培养坚固念力

营员：这段时间，一直在修习善法，有时候行走着、行走着，就感觉不是特别有状态。

法师：不用刻意地体会现在的状态，再决定下面干什么。心常常有正念的意思，可不是局限于了解现在有什么。正念是主动性的，不仅仅是被动性的，这是今天有一些人解说正念有问题的地方，也许下面有缘我会再展开。说得明白一点：心要把什么呈现出来，这个是主动的，或者更容易理解一点，心要系念于什么，不管心在没在这个上，当你有觉察了，都要实现这个。比如心系念于慈，或者修习于慈，走一走发现，心里怎么没味道了？这意味着什么？意味着无嗔的善法很淡弱了，意味着自己心没有去做相应修慈、住慈的因缘。

营员：行走，好像成为了一种惯性了。

法师：这就是问题，就是自己念力不足，这正是你需要增长的方向，就是你在定学方面需要下功夫的地方。《遗教经》中说：**“若念力坚固，虽入五欲贼中，不为所害**。”什么叫“念力坚固”？八正道里说正念、正定，为什么正念能导致正定？心就是能够呈现该呈现的，放到该放到的，有这种能力。所以，我说心学涉及到一些相应的堪能。你所说的，就是念力还缺乏锻炼的表现——发现了，再举起；它不太想干，那是精进力弱。

一般经中讲到四念处，都是谈到正念、正知、精勤方便等等，为什么总是精勤配着正念？有想过这个问题吗？因为，指望毫不费力的正念是不太现实的，特别对于一开始修习，不可能有自然而然不散乱的正念。你就是要一而再、再而三地去举起，这当然需要精勤了。就是要这样，很正常，谁都是这么过来的。要有一点粗重的把手，心有时候不愿意干了，其实是心有一点散，让它做微细的操作，它有一点不会做了。这时候，要给心一点粗活让它干，所以我让大家背偈颂：**“应常散发慈爱心.....”**我两天没说，你们就不背了？也不能让我天天都说同样的内容。

7、一遍一遍地演习来固化正确

营员：会觉得天天是一样的内容，有时候背偈颂，自己常常忘记观呼吸。

法师：这个是需要训练的，没事。心始终保持调柔、开放、接纳、满意。发现自己这个状态，你有没有用无嗔的心完全地温暖它、接受它呢？可能没有吧？这个不太理想、有一点木然的状态，你别管它是什么状态，发现了之后，要柔软的、温暖的、全然地接纳、全然地满意。当你这样面对它的时候，自己心就被无嗔充满了，下次再举什么都容易了。反过来呢？发觉心挺木然的，不知道它在干啥，感觉它挺没力量的“怎么这样呢！”这就是从一个不善法引生下一个不善法。

佛教导我们的是：**“不善以善伏**。”很简单的一句话，真把它作为

自己人生的原则，真把它作为自己运作心的原则，再用善巧可就有点了不得了。发现这个状态，马上用调柔慈和的心来完全的接纳，完全的满意，在完全接纳、完全满意、内心柔软温暖完全舒展的基础上，再举心，再发力，不会感觉彷徨、无助、无力。在这些负面的情绪作用下，心会变得彷徨、无助、无力；可是，在无嗔充满了温度和包容的内心下，它会得到鼓舞。这就是善巧的不同给自己带来的。

假如自己起床的时候，情况不太理想，针对那时候的身心，来对自己修慈——“愿我没有敌意，柔软慈和”；看到自己那时候是表现为理想的情况，体会自己以理想的情况起床，带着理想的身心状况，感受着理想的身心状况，去做起床之后的 1234；一遍又一遍，自己在里边得到受用和欢喜。经行回来也可以，看到刚才经行的时候，自己内心是有什么情况，对那时候的自己，全然地接纳、全然地满意，温暖、慈和地接近、鼓舞，看到自己以饱满的心态，柔软安和，充满慈爱与关怀的心，在那儿恰当地行走，一遍一遍，形成生命的烙印。

这其实是在教自己临到这类事怎么用心，相当于说是在做演习，等到下一次临到这样的事，心就有更大的概率知道正确去运作。特别做多了，心自然就会了。一到起床，立刻情绪记忆就泛起了——就像有的人一到起床，起床气就来了，是形成了一个固化的情绪记忆、情绪反应模式。但是，心不是只能向下沉落的，它也可以向上飞扬；向下沉落的内心状态，是经过自己一次一次错误给形成的固化。那我现在为什么不可以用一次一次的正确，伴着它飞翔呢？

8、柔软而决定

营员：对于慈悲增上意乐的修习，感觉这个模式还是挺陌生的，需要有一定的观想能力，要取一定的相来帮助自己。

法师：比如一个认识的人，包括亲近的人，他曾经有过什么病，你有印象吗？那把病拿到自己的身上，他好了，是这个样子。我们对于人的病苦是有直接认识的，如果觉得呈现不出来，那就是两个可能：一个

是当下心不太静，再一个，对于这个相有一点太违远。不管是哪一个因素，你都可以不去分别“我到底是哪一个因素”，修习多修习就好了。过去很少有主动的用心“我宁愿替别人去承担苦难”，因为多数人的内心是有怯畏的，是图乐而畏苦的。这是人心理的普遍，所以对于这样去运作心是很陌生的，除非这人菩萨根性，跟大家都不一样。

如果这是对的，哪管它对于我来说是熟悉、还是陌生的；如果真的有价值，哪管它对于我来说是容易、还是困难的。我只问：“该不该做，该不该现在做？”既该做又该现在做，那我就柔软而决定地投入，一千次不行，那就一万次，一万次不行，那就一千次乘一万次。要有这种决定心。你们都知道“无尽意菩萨”，修行的时候，你有没有这种无尽的意乐？

我有时候会说“无尽的耐心”，不太愿意表达为这个，说“耐心”背后，总包含着不耐烦或者是无奈。想想，听到“耐心”，后面是不是总隐藏着不耐烦、无奈？当我说“耐心”的时候，其实是说“调柔”、是说“柔软”、是说“完全的接纳”“完全地没有任何不满意”，所以说为“耐心”。对自己的修习，知道是正确的修习，有没有这样决定的柔软？一千次不够，那就一万次，一万次也不够，那就一千乘一万次……说多少数，不是要限制大家，其实就是跟自己玩，不管多少数，这件事我是决定要做的。所以，我才常常说“决定心”。决定，不是握着拳头、咬着牙决定，而是柔软的决定。柔软的决定，才是不可摧折的决定。刚猛的决定，刚强的决定——硬碰硬，也可能赢，也可能折。柔软的决定，就像山泉下山，挡得住吗？挡不住，石头挡着我，我从石缝过去；土堆挡住我，我渗过去——“以天下之至柔，驰骋天下之至坚”。这就是我说的柔软的决定。自己修行有这种意乐，就好办了！

9、坚善性的状态以及如何达成

这边提出来一个问题，说到我提到的一个词：“弟子对培养心的坚善性理解不够，比如慈心的培养，是否可以像抑郁的发生方式，对于某个人或某件事绵密用心来达成？”

我提到一个词，叫“心的坚善性”，是为了让这个词成为大家脑海中一个灯塔式的东西——人需要明确的方向。人心很有意思，人需要给自己的意志力、给自己内心的力量一个方向、明确的方向。所以，我说“心的坚善性”。大家总在修，不要茫茫然地修，在不断地培养内心坚固与善法的特性——心的坚善性。

心的坚善性，它的表现：心会自然而然地呈现善法相关的运作，呈现善法的状态。它的内容包括很多，所有修行到某一类的修习能够任运而转的，其实都有心的坚善性。善法的修习，哪怕包括世间善法，总之是善法的修习，都可以成为心的坚善性。

比如这人修四念处，他真就修到不需要自己刻意作意的去正念、正知，正念、正知成为了他的生活方式，甚至说得明白一点，成为了他的生存方式，从清早第一念开始，对内心和肢体的活动明明了了。从清晨第一念就开始这样，内心发生了什么活动清清楚楚，肢体发生了什么动作清清楚楚，一直到晚上，这样正念分明，然后自己故意放弱了，入睡。这人就是修习念处达到了心的坚善性，他的念处修习任运而转。

这人修习慈心达成了心的坚善性，他从起床的第一念，内心就自然地慈充盈着、慈温暖着、慈柔软着，心是柔软、温暖的，充满了对自己的善意，而且这种力量是非常充盈的，充盈于整个身心。“充盈”的意思：同时没有间杂其余，主要是没有间杂其余与他对立的东西，与他相应的善法是伴随有的。在这状态中，自己应时而起，自己的身语动静都是在一团春风的笼罩下来进行，他就有慈的坚善性。

有的人智慧观察修得深刻，他从清早上醒的第一刹那，就没觉得有“一整个的我”。比如，这人修缘起无我慧修得厉害，他在这上达成了心的坚善性；他从清醒第一刹那看到的，就是怎样的色受想行识此有彼有的迁流生灭，一直到临睡——自己甚至都能清楚地看到，是哪一部分的力量在减弱，然后发生了什么故事。

心的坚善性，有种种表现，随坚住的善法容有差别。这是不同的修习能达到的共同的一类情况——就是我常说的：“修行真正上了台阶。”

你们学习“行舍”心所——精进三根，平等、正直、无功用住为性，多去体会体会，这是对于坚善性的状态的描述。

如何去达成呢？现在推动大家修习慈心的方式，就是一种达成的可能。想要达成心的坚善性，它的总诀，我已经说过了，还是《阿含》里的原话，五个字，记住！这辈子别忘了——修习多修习。想听什么神秘的东西呢？就是这么笨，妙诀就是这么笨。看，那么灵巧、那么自然而然的东西，要通过这么刻意的努力去达成，就问你：“这个世界妙不妙？”你问怎么办？就这么办。

至于，在某一个特别的境界上反复修慈，还是对更多的复数的、团体乃至一切修慈，或者偏向于对自己修慈，都可能达到心的坚善。这只不过是修慈侧重的对象差别。修慈是一致的，侧重长养的无嗔善法的某一个侧面不太完全一样，但彼此兼容了一些，互相包含了一些。这个没问题，不是说只能是这样修。以正确的方式去修习善法——修习多修习，不懈废、不放逸。只要，这人在修行上的天赋不至于太差，达到心的坚善性，不是那么难。如果是出家生活，真的随顺出家法来修行，有个几年，是可以的。

下面问安乐的内涵，如果是引导语中的“安乐”，所指的就是“身安乐”“心安乐”；身心的安乐离苦，是安乐吉祥里的安乐义。

刚才这边有问题，请讲。

10、规律：业果是不能代受的

营员：法师吉祥。弟子第一个问题是，既然在现实层面上代受苦的情境不会发生，就像蕅益大师的譬喻，为什么不把心量扩大一点，为什么不去承受呢？弟子的想法会是一种取巧吗？是一种轻忽吗？第二个问题是，关于正见方面，像年长的、比较有德行的长老，或者大德，他们身体如果不好的时候，会有人说这是他们在为弟子们背业。想请法师开示一下。

法师：前面的问题没太听清，我先说后边的。如果业果报可以代他

人承受，那世界将没有苦异熟的表现。为什么呢？因为有一些大心菩萨，他们真的愿意荷负一切众生的苦难。如果，规律支持把别人的恶业拿过来，放在自己身上来呈现果报，那么，将没有善恶趣，将没有人中的异熟苦报——什么先天性疾病、什么遗传疾病、那些畜生的苦报，都不会有。假如，存在着这样的规律，所谓的能够替别人受恶业果报，我们又说有菩萨，然后事实上还有这么多苦果，这些合在一起就说明菩萨都是假的，菩萨不是真的发心为利众生能够付出一切代价，这个跟佛法的意趣是不相符的。可以理解，也许是人们的宗教情感；但是，如果放任自己的宗教情感，将对自己的宗教造成伤害。

11、菩萨：要是真能代受业果就好了

第一个问题，我没有太听清，你是在说，像蔼益大师说“何不做个人情”，你觉得这样的用心方便不合适，还是怎样？

营员：在修习慈悲意乐增上时，刚刚那位营友说观老者老去，她愿意代受。那学生真正的想法，如果跟蔼益大师的典故结合，假如这个事情又不是真实的发生，我为什么不能放大自己的心量去承受这些呢？这个想法是不是有取巧和不合适的地方？

法师：“明知道这个对我自身没有伤害，那我就胆子再大一点、步子再快一点！”是这个意思吧？“胆子大了、步子快了，我真修起来什么力量了吗？我这样真的有用吗？是不是取巧啊？”之所以讲那个典故，包括我在最开始修习的时候，内心都有一种隐忧；特别一些恶病，想一想长得满脸都是什么东西，不怕疼，但怕这个到自己身上：“我代他受这个到我脸上，我满脸、满脑袋那个样子，那咋办呢？”会有一点隐忧：“我要代他承受这些吗？”假如，特别在乎自己容颜：“我代他承受衰老，他的小脸像十八，我这张脸像八十，要是总这么作意，我成了这个样子，那咋办呢？是不是亏大了！”包括，想着把他的什么脏腑的疾病拿过来，比如晚期癌症，疼得很厉害：“疼我不怕，癌症没真过来吧？”会不会有些犯嘀咕？常常修习就知道了，刚开始阶段会犯嘀咕。所以，这是为了打消顾虑而说的。

我先回答这问题。如果真的能拿过来，世界哪还有这么多苦难呢？自然会有大心具堪能者愿意为我们承受这一切。“我怎么还有近视呢？眼镜还摘不掉，还得搭着钱，还得遭着罪，对我太不慈悲了，觉得佛也没有啥水平！”业果不会发生紊乱，不存在这类事的明证，不用担心你能拿过来。用玩笑的方式，蔼益大师也讲段子，还特意写到自己书里：“这个段子招笑，不能只我一个人笑，留给后辈们一起笑一笑。”这是长老、大德们对我们后辈的慈悲，省得你们闷修，太没意思了，用笑谈的方式给你们传递一点佛法。所以，不必有顾虑，这只是为了早期打消顾虑而已。自己知道是在做意乐修习，反而应该真诚去修。如果太过顾虑“这个会不会上我身上，会不会有问题呀？”拿法义和讲的事情打消一下顾虑。

过去跟一些法友谈到慈悲增上意乐修习的时候，我有说过，很多刚开始修增上意乐的人，担心真能拿过来：“哎呀，这么修习，我用心这么真切、感受这么真实，不会被我真拿过来了吧？”等到以后慈悲增上意乐真的成熟了，那时候想法就 180 度变化：“哎呀，要是真能拿过来就好了。”为什么呢？那时候，他的心太真诚了，他真的能够替对方承受，真的希望意乐就能拿过来，那是挺简单的，可惜不是这样。于是只好去问：“如何可能帮他离苦得乐呢？”就开始走上了菩萨的道路。

这是你两个问题的说明。

12、对中庸修习困难怎么办

时间的关系，可能不够今晚都回复，我就先回应其中一个最短的问题：“弟子的中庸境有两个，到现在为止，一个已经很亲了；另一个却很难稳定的对其用心，有时很难浮现对方面容，有时麻木，有时在对其祝福时感受到阻力，是否意味着现实中对方反感我，不愿意接受我的祝福？”

不是。刚才回复了，大家修习慈心也好，慈心增上意乐也好，几乎很难碰到神秘事件，我不能说 100%。几乎很难的意思，就是几乎没可能，

不用做这些担心。原因是什么呢？想一想，他是不是你的“中”？特别是祝福时感受到阻力，你来判断一下他是不是你的“中”？不要说“中”有可能判断错，我带慈心禅稍多了一点，“亲发现不亲”的还有很多呢，所以看看是不是这样。再一个，你已经修习到现在了，对于浮现出来的类似于阻力，或者自己身心感受，一律既接受又不当回事儿。接受的意思是无嗔，内心调柔慈和，温暖的面对这一切，接受这一切，接受对他修习的不容易，接受自己面对这样的境，内心有时候会木，完全接受，完全柔软，完全的温暖，当完全接受的时候，内心的无嗔善法就强了，就不木了。如果有必要，觉得不太像是“一般的中”，你也不太搞得清，那就换一个“中”，换一个更明确是“中”的情况；稍困难的，那就先往后放一放。

我还欠了这位营友两个问题，等有时间会优先处理这两个问题。

秋露禅修营 8-1

坐上修——修习无嗔调伏了贪、成就了舍

三善根之间是有相互资成关系的，从无贪分强，导致无嗔有力量，不管是从道理上，还是从经论上，都能够看到。就像《遗教经》中说：“**白衣在欲，嗔犹可恕**”，出家之人按说应该修习离欲行，修习离欲行的人如果嗔，就像“**清冷云中，霹雳火起**”。这是什么意思呢？这个人如果内心没有了抓取，自然的，排斥也就调伏了。这是很好理解的。

可是，我们现在直接修习无嗔，能不能意识到：贪烦恼对你的修习，其实是有干扰的。贪嗔，其实是一体两面，都是爱取在可意、不可意上的表现而已。有的论里说“不离爱”和“乖离爱”。“不离爱”的意思：会遇了不想分开，没会遇希望会遇；“乖离爱”的意思：会遇了，是不可意的，一定是想分开，如果未会遇，那最好不要会遇。这就是在说贪嗔。用爱的不同指向——不离爱和乖离爱来说明。实际上，贪嗔是有共同的爱染为本的特点。

说到贪障碍，我们现在无嗔修习，比如：因为贪着自身、贪爱自身，所以抗拒我和我所的衰损；爱着属于我的和我自己，让我身体受伤、让我的所有物（资具）受损，这是我不愿意的。可现在修增上意乐，就是损失自己、利益他人，修增上意乐当然可以为布施行所摄。能意识到吗？修增上意乐，尽管是在意乐中，但内心呈现的行为，其实是为布施所摄的；因为在意识中，是拿自己的快乐布施给了别人，自己承担对方的苦，对方由此得到安乐离苦。这是什么布施？布施有种种，简单地说：财施、法施、无畏施，这是施众生以安乐。虽然是意乐修习，但是在转变自己的心，如果用六度相摄来说，算是意乐修习中的“忍辱度摄布施度”。

在修习中，会有一些担心自己受伤害、受损失，会有犹豫乃至不情愿。前面说修忍辱行，比如：对自己“愿我没有敌意，柔软慈和”，这时候说到稍微强一点的修习——外境的恼损、外境的违损，可不可以调柔慈和地面对？可不可以没有敌意？比如：色身受到了殴打等等。困难

在哪儿呢？困难在自我爱，在于我、我所的计执导致的自我爱，对我、我所的系着难舍。这是贪分，因为贪分，才有的抗拒。反过来，这个人在这境界上能够修习调柔无嗔来面对，来接受自己和“我所”受到伤损，固然是调伏了嗔，但在这过程中，嗔是从我爱来，我爱会得到调伏，是调伏了什么呢？调伏了贪。所以，虽然在修习无嗔；可是，贪分也能得到调伏。

在最基本的众生缘慈中亲中怨的修习，既然是怨敌，总是有的怨敌也会对我做违损事的。如果这样的怨敌，我能够对他平等修慈了，其实意味着即便他伤及、违损了我和我所，给我带来衰损，但对于这样的对象、这样的境界，自己也能够平等的生慈。这时候，通过无嗔的增长，促进了无贪的内容，可以仔细地对自己本身的修习和内心的变化做一些分析，看一看。正因为，修习无嗔也能够导致无贪的增强，到后来，能够在亲、中、怨上平等的住于慈悲的时候，才能说也成就了舍。四无量中的“舍”，就是“于诸众生远离贪嗔，住平等舍”。在众生边，离开了过去贪嗔的躁扰、贪嗔的扰乱而能够平等地生起慈悲，对应的称为“舍”。

现在跟大家推动增上意乐的修习——“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。这里边的损己利他行是显著的，就像布施度悭贪一样，这样的意乐布施也会帮助人增长无贪、调伏贪。特别地，所增长的无贪，是清晰地指向非常核心目标的——“我自己，我自己的安乐”，这其实是人们最在意的核心目标。能够生起真诚地布施给对方的心，尽管不是把自己的安乐直接给对方，通过代受对方的苦，意味着自己具有身苦了，对方完全的离苦得乐。通过这样的意乐方式来完成，这仍然是一种布施的情况——损己利他心。对应的，比如：这人跳到河里救人，他自己受伤了，甚至牺牲了，这是不是布施？是布施。现在做这种修习，应该意识到这些。

修习之后，有时也看一看自己的心，特别是所谓的闲时，分析分析自己的修行，能在哪些方面在身心上有所改善，为什么会这样。把自己的聪明才智完全用到修行上，这一点挺重要的；也就是把自己整个生命

的能量都倾注在修行上，那么对于修行的认识，对于修行向前推动的决定，都会有增强。是否把自己整个生命都倾注在修行上，是很不一样的，这被我概括为“决定”。有时候，谈到决定心，然后就过去了；但是，真的决定地、全然地投入，没有任何保留，没有什么其他的念想，这时候自己能够发挥出来的力量和形成的意志力，是跟从前不一样的。

我们来做早上的共同修习。

……修习中……

坐上有了觉受、有了受用，这对帮助我们向坐下的推进是有好处的。为了修行更得利益，有意识地把坐上受用到的推进到坐下，推进到自己生活的方方面面、点点滴滴，最好是无有遗漏。自己随时、随地住于这样的心。不在了，没有了，用自己比较相应的方便将它现起来，然后心住于这样的境界。在心的摄持下，来进行坐下的一切。一时没有，也不要有内心情绪上的波动，调柔、温暖地对自己微笑一下，接纳前面暂时的不在，情绪上对此完全接纳、完全满意，内心没有任何情绪上的不安、情绪上的波动，自己以正念将这样的心现起来，相续而住；在坐下，也是始终做这样的因缘。之前跟大家说：“我们并不是修行告一段落，而是换了一个姿势、换了一种威仪继续修行。”自己形成决定的认知，确定确实如此，这就是自己坐上、坐下要做内在一致的事。

这一坐到这里。

秋露禅修营 8-2

答疑

这里有一些问题，包括昨天晚上没来得及说的，我先回应一下。昨天的第三个问题：“法师在 9 月 29 日当天就要离开吗？”是的，我当天就离开。这位营友说：“弟子认为法师非常适合带闭关时的禅修。弟子手机瘾特别重，也仅是在交上去当天，回房间时有种怅然若失的感受，在接下来的时间里，完全没有想它，非法师的摄受力及善法、善友的力量不足以为之。”

外缘是一个方面，自己心决定是很重要的。

这位营友接着说：“弟子还期许可以跟随法师修学不净观、无我观、无常观、念处等，感恩法师。”

我发现这届学僧很会出题，法师越来越不好当了。你说的这些修习都很重要，至于说有没有其他因缘，以后再看。

1、人生可以被算准吗——缘起观与宿命论

这位营友第一个问题，多少涉及到对于法义的把握，这是正见相关的，我谈一下。营友问：“弟子有一个关于算命的问题，法师说人是被限定的因缘和合。”

我是这样说：“被因缘所成就，就会为因缘所限定。”任何一法都是因缘所成就的，也就被这些因缘所限制。所以，因缘而生的法，都没有什么自在可谈。深刻地说，就是无自性。当时没有向深处说。

“因缘确定了，结果就确定了。”

确实如此，确实是因缘确定了，结果就确定了。但是，得所有因缘都确定了。比如：水龙头拧开有水，这是自然而然、必然如此的吗？这需要种种因缘。要有一个供水的水源吧？水源里没水了，拧开水龙头，

怎么会有水呢？要有供水的水源，要有相应的管线，如果要克服一些压差的问题，还要加压辅助等，不去一一细说。它是需要一些因缘的。肯定，不是在洗手台上装了水龙头，别的都不用管，一拧就出水，那是魔法，用佛法话说，那是神通。这些因缘都有了：水源、管线、水龙头连接都好了，水龙头出水多大，还是需要一个因缘。什么因缘呢？水龙头拧开多大？不能说这些硬件因缘都在，所以，水管出水量就是确定的每分钟多少升。

人生也是如此。略说所谓“因缘确定了，结果就确定了”，这话错不错？这话没错。可是，人们认识因缘，往往认识不到位，会有问题的。

下面他说：“因此人的一生是可以被算准的。”

这就是我说的：如果真的所有因缘都不是变量了，都是确定量了，那是确定的；但人生不是这样的，人生不是所有因缘都是确定量，是很多因缘保持着变量。

我讲一个事情，你们读《广律》，应该读过。佛上首弟子中，神通第一的目犍连，他曾经预言两个国家战争的结果，当然不是乱讲，他是天眼通，能够见未来。他天眼通看的时候，确实是这个国家战胜了，那个国家战败了。结果呢？战争结果与此相反。请问：是目犍连妄语了，还是神通不好使了？都不是，是事情的因缘变化了。所以佛说：“未来法不定。”为什么？因为涉及到的因缘，不都是确定值，还有很多保持着变量。既然是变量，那就没有办法说未来完全是确定。

再一个，佛教徒耳熟能详的，释迦牟尼佛跟弥勒菩萨，或者说释迦菩萨跟弥勒菩萨，他俩成道先后的事。因为释迦菩萨精进超越，所以提前成。这还都是经佛受记的菩萨呢！未来法不定，不管是对处于什么状态的人，其实都是有正面鼓舞性的；未来法不定，因缘所生的法，是无常的，是待缘成就的。作为人，很重大的一部分变量，来自于自身。说到人的命，很大很重要的变量，就是自己的心。

这位营友说到：“这一生是可以被算准的。”我说：“不一定，除非因缘都确定了。”但是，因缘并不是都确定的，有一些是保持变量的。

这位营友接着说：“修行，也只是在因缘限定的范围内做调整。学会在面对境遇时正确的运作心。人生总体走向无法改变，包括我们的出家、这次来禅修，也都是人生剧本中设定好了的。我们能做的，在这些事件当中尽力去做最符合正理的思择。这样理解，是否偏宿命论了？”

你后面这个问题，我要给你肯定的回答：确实是偏宿命论了。原因是前面说的：虽然因缘确定了，结果就确定了。但你得知道，因缘真的都确定了。可人生并不是这样，都不要说人组成的社会，个人的人生都是包含了很多变量的，包含了很多开放的变量。

修行，是不是在因缘限定的范围内做调整呢？这话说得有道理。但是，不要想象所有的因缘都已经确定了。什么因缘是已经限定，而且已经确定下来的呢？异熟果。我们的异熟果报，是很重要的修行根据之一。如果，这一生的果报是小甲虫，我可能学习佛法吗？我可能学习《中观》吗？我可能背什么偈子吗？我可能去思择缘起性空吗？我可能从《阿含经》中佛的记载、佛的简要讲解，有一些向于广大的、自己的思择吗？不可能。异熟果是我这一生学习佛法很重要的、已经确定的因缘——是成就，也是限制。

当然是成就，也是限制。人家还有闻一句佛语就得证、得解脱的呢！但是，过去因缘成就了我，也限定我不是这个情况。就算我真心地全身心地投入，把整个生命任何一丁点都投入进去，我也做不到像经中说那样：人家去见佛，跟佛一番问答，就证道了。他跟佛那一番问答到底什么意思，我自认为我懂得还挺深的呢，但我不还是这个样子！什么意思？前面的因缘不一样。前面那些因缘，成就了我，成就了我现在学习佛法的基础。但是，它也限定了我，限定了我的学佛不可能像人家那样，吃到最后一张饼，直接吃饱了。我也不知道我吃到第几张了，反正没吃饱是肯定的。

如果说“修行是在因缘限定范围内做调整”，这话抽象地说，是不错。但是，如果以为因缘都是已经确定了的，已被给定值限定了的，那就跟事实不符。有一部分是确定了，我在这基础上认同这句话，主要是

异熟果报，主要是已经过去的过去。现在和未来，还是向着不同可能开放，我们还是有很多变量，可以通过我们的努力赋予不同的值。变量赋值，这些熟悉吗？变量，简单地说：比如一二三选一个，可能选三，也可能选一，选三和选一，结果不一样。内心的变量还是开放的，还有待去确定，意味着：我们未来的方向盘、包括油门，归根到底还在自己的把握中。

这位营友接着说“学会在面对境遇时，正确的运作心”，这个对！面对境遇，正确地运作心，可不仅仅只是被动地运作心。“被动”是说只能是怎样的去面对。不，还有对这样的境，我应该施加以什么样的反应，这都是如何运作心所包含的。我的选择，仍然可以发生其他不一样的影响，不管是对自己，还是对别人。

比如：这位营友提到这一次的禅修，就是若干人选择的综合情况。不强调其他因缘，比如说硬件的支撑，至少现在这边没有发生战争，又不是没有这个可能。不谈这些大的，就谈中间促成这件事情，最后成办的若干人，大家都存在选择。最开始，这两位博士生可以选择请求不请求，我也可以选择答应不答应；包括给他们的教学，我也可以选择只是偏于教理方面，或是强调佛法实践，这些选择都将影响后面情况。中间又涉及到其他的人，提供信息、中间的工作，包括常住这边，面对我们提出的情况，人家怎么选择，常住怎么选择……这些可能发生不同分支、导致不同结果的选择，当事人们是一个一个这样选择的，最后汇成了禅修营的举办。大家是否来参与，还是有各种可能。所以，并不是一开始因缘就完全确定的，是随着一个一个因缘的确定，等到相关事情因缘都完全确定下来，结果才呈现。并不是因缘事先就都已经确定好了。

这位营友说“人生总体走向无法改变，包括我们出家、这次来禅修，也都是人生剧本中设定好了的。”不是。前面说了：“人生总体走向无法改变”，只有满足一个前提才能这样说，才能成立：那就是所有的因缘都已经确定。而实际情况不是，特别是人心，人心是受因缘限定的。在因缘限定中，仍然可以有正、负、零的选项。“零”相当于“无记”，“正”相当于“善”，“负”相当于“不善”。人心是可以做选择的，

选择是正、负、零——赋值用数字来表示，这样的改变汇合在一起。如果，改变得足够多，是可以扭转一个人顺流而下的指向。按照通常情况，他的生命之流是这种流淌的方式；可是，他在一个个环节努力地改变，最后到了节点，这个流就换了一种流。这是可能的。

“这些是不是剧本中设定好的，能做的是在这些事件当中尽力去做最符合正理的思择。”符合正理的思择，不仅仅是被动的，还有主动的。主动的，就是如何跟其他情、非情互动，这是我们内心抉择的。比如像不杀、不盗等等，这不都是互动方式吗？当我说互动的时候，包括了被动的、或者相对来说被动的，不伤害等等，还有主动的利益。这都是我们可以做选择的。

“这样理解是否偏宿命论？”是有点宿命论。这一切并不都是已经完全确定的。如果真的都完全确定了，实际上，恰恰跟因缘果报是相违背的。问一个问题：一个精神病患者，真疯了，不是为了摆脱刑事责任，拿刀砍了人，合适用道德、不道德来评判吗？不合适。佛教戒律里，有一个开缘叫“痴狂心乱，痛恼所缠”。什么意思？这人神志不清了，他没有办法通过一般人的正常方式来把握心、把握自己的行为，所以就算有相上的违犯，对他来说也是开缘。换句话说，这时候，他谈不上什么道德、不道德。

疯子也是人，为啥他拿刀砍人就谈不上道德、不道德？正常人那样做，不仅是不道德，还违法。善恶是什么？善恶，其实就是道德性。我们说的善、恶、无记，就是道德性。无记，是这件事谈不上道德、不道德。比如：自己没用什么心，只是在走路，这算是无记。我只是在走路，也不是走路去抢人钱，也不是走路去救人命，就是在闲走路。就一般世间人来说，多分的是无记心相应。“无记”的意思：既不是善、也不是恶，无可记别；既不是道德，也不是非道德，谈不上道德、不道德。

为什么举精神病患者呢？为什么说他拿刀砍人谈不上道德、不道德？不就是他在这状况下没有正常的主观把握能力了吗？像前面说的：要想把未来都确定，就要所有因缘都已经确定了；所有的因缘都确定，

意味着没有选择余地；没有选择余地，谈什么道德性、不道德性呢？如果谈不上道德性，就是谈不上善恶；谈不上善恶，还谈什么善恶果报呢？不是善业感乐异熟、恶业感苦异熟吗？都谈不上道德性了，都谈不上所谓自己内心的选择了，谈什么道德、不道德呢？

就像老虎杀生吃肉，不能说老虎不道德。但是，老虎真的懂事了，刻意地不杀生了，那要说这老虎有道德。杀生吃肉，那是畜生愚昧的本能所支使。但是，这老虎真的智慧高了，或者是怎么样了，它有意不杀生了，自己每天找一些草根、树皮在那磨牙——我当然祝福它能够度过生命中的难关——这可以说它有道德，是经过自己抉择。

所以说，没有选择余地的善，不是善；没有选择余地的恶，也不是恶。能理解吗？这一点，你们去思考。善恶是从心而发的，如果你的心完全没有选择的余地，谈什么善恶呢？就像那个疯狂的精神病患者，就像那个完全受本能驱使的食肉动物。

“一饮一啄，莫非前定”，这确实是宿命论。这可不是佛教的观点。在通俗佛教中，有一些人把这当做佛教的因果观在宣扬，这是佛教的乱象之一。这恰恰是世尊住世的时候，批驳的一类观点。宿命论、尊佑论，都是佛所破斥的。

佛说的是什么？佛说缘起，缘起跟宿命论是两回事。希望我前面的说明，多少能够呈现真正的缘起观，让大家意识到，这与打着因缘的旗号，来表现宿命论观点的不同。

2、世尊为什么不允许出家的佛弟子给人算命

下面说：“出家，应对世间无所希望，而算命本质上是趋利避害，与无贪相违，所以这是世尊不允许弟子们算命的原因吗？”

世尊不让出家人算命，首先因为这是邪命活，有邪命活的过失；其次还有别的过失。比如：你给这个算，不给那个算，人家会不会讥嫌呢？想想戒律中，关于不让出家人给人治病的。你们知不知道，出家人不可以给人治病？治病是利益人，佛为啥不让呢？要看出家法，有很多跟大

家的想象不一样的，要好好学一学。出家人就算医术很高，戒律也是不准给人治病的，除非是出家人给出家人治个病，或者是给自己有直系血缘关系的亲属治病，这两类不容易招致世间的讥嫌。出家人内部的事，又没有什么不道德，在家众没什么好讥嫌的；直系亲属有这些情况，他给看一看，世间人也没有说“你给他看，为什么不给我看”。

但是，如果出家人给人看病，假如还看得挺好，那没看上的人会不会抱怨：“你为啥就给他看，不给我看呢？不就是人家给你的诊金多嘛！”或者“是人家怎么怎么有势力，或者人家是不是什么……”为了避讥嫌，不要看。算命，也有类似的情况。看病，一天能看多少个呀？算命，一天能算多少个呀？要是真的你这个行当厉害，来的人会少吗？就算全天营业，又能照顾几个呢？最后能落得好吗？

佛的智慧，世出世间的智慧都很厉害，所以一方面是为了避讥嫌，免得生这些是非；另一方面，因为我们出家不是干这些事的。出家身最适合修解脱道，这是确实如此的。因为，这种生活方式提供支撑最大的，是走向解脱，是自己投入解脱道的修行，而不是搞其他。所以，佛不让做这些，是有这些考虑的。主要是我们这个身份，是修习出世法的，世间那些趋利避害，在世间意义上有价值，但不是出家的佛弟子应该去搞的。

不仅仅是说“这是不是与无贪相违的”。当然，如果佛弟子在那儿算来算去，这位营友说的“与无贪相违”是有的。为什么在算呢？不还是想要在世间得失上获利，在世间利益上趋利避害。

3、一卦算天下

“请问法师，有没有别的原因？”

我多少说一点别的原因。如果说到算命，从另外一个角度说，我们都会算，我也会算。别人都是批八字，我批四字，批你这辈子就是四个字，叫“生老病死”。算完了。你要硬让我批八字，我也能批，我说：“你这辈子要注意八件事儿。”你一听是不是在乎？“这八件事对你太

重要了！这一辈子要处理不好，就受其奴役。”我要这样说，你是不是把耳朵竖起来听：“是哪八件事啊？”等我说完，你又不高兴了：“这我早知道了。”给你批个八字，这八件事儿至关重要，一辈子得失成败，就在这八个字上了，叫“利、衰、毁、誉、称、讥、苦、乐”。想想是不是？一辈子就围着这八件事转来转去。

当然，我们出家人给人算命，不光讲困境，还得讲解法呢。“法师，我这有没有解法？”“有解法，还是给你批个八字。”这八个字听了，你们又懂了。这解法，还是挺彻底的解法，叫“见、志、语、业、命、勤、念、定”。我在说什么？八正道。人生衰损的最大解法，就是八正道，没有比这更好的解法。你想算命，不就是趋利避害，有什么利，能赶得上解脱利呢？不就是要避害吗？有什么害，不是被包裹在流转生死中呢？如果这样想，也就知道，佛不光是大医王，还是大卦王，铁板神算，这板敲得啪啪响，把每一个人的卦都打得明明白白，而且是同一个卦，这叫作“一卦算天下”。

4、生命中每一刻的修行都同等重要

这位营友问：“弟子晚上常不定时的会醒，十一点到一点，或者什么时候，中间起来又感觉很困，一次次又睡，所以对早起第一时间的用心就用不上，觉得挺影响整体状态。这种情况怎么调整？请法师开示。”

我如果说，其实你挺值得祝贺的，你是不是觉得我在说反话？为什么呢？别人这一晚上，基本上只能修一次觉寤瑜伽的正念入睡，你能修两三遍。不完全是玩笑。这透露的是：你每一次醒来，应该对于醒来本身没有任何不满意。我能理解，中间醒了会想：“明天早上还要起早，中间又醒了，影响睡眠，快睡吧！”人越想睡着，就越不容易睡着，自己翻来覆去想：“睡不着，明天又该受影响了。”如果，你把这种用心方式换一下呢？“哦，又醒了，看来我睡眠不太沉重，应该是好事，有机会再来修一遍正念正知、思惟起想、巧便而眠。”内心调柔慈和，完全没有任何的不满意、不接受，完全地满意、完全地接受醒来，在“爱睡着不睡着”的心态下，没有希求、没有排斥，保持全然开放的心态下，

去做正念入眠的因缘。只做因缘，对于睡不睡着没有任何情绪倾向。没有说“快睡着吧”，这叫作“没有情绪倾向”；“哎呀，要是还睡不着怎么办呢？”这叫作“有情绪倾向”。没有这些，内心完全的柔软、完全的接纳，可以都可以，满意很满意，爱睡着不睡着，只管去做正确因缘。

这样用心试一试，一次如此，两次如此，就是十次，我也如此。生命中，白天的修行跟晚上的修行，没有哪一个时间的修行更重要，它们同等的重要。你看过去的那些修行人，入道的、得解脱的，不是都在自己规划好的正儿八经用功的时间。

像最著名的阿难尊者，他怎么得证阿罗汉的？他早早地证了初果，后来七叶窟结集的时候，说“我们这边的门票特别，得是阿罗汉，得能拿出来一个果叫‘阿罗汉果’，才能让进，你看起来没有啊！要不你别来了！”阿难还能受这刺激？不就阿罗汉果！我一晚上就给证出来！你看，就像他对于佛法这么了解，他对于怎么修行完全了解，甚至他自己没得阿罗汉之前，经过他所说法义，按照修行得解脱的都有。这么了解的人，那他肯定懂得修行。他回去之后，是一修就得吗？还没有。他在那儿宴坐经行，到比较晚了，还没有证果。他对于身心的评估是“现在需要调整一下，稍微休息睡一下，再起来用功。”这就是我说的“精进意乐摄持的睡眠”。然后，开始躺下来去睡觉，脑袋沾到枕头的时候，就证得阿罗汉了。什么意思？他在躺下来的时候，不是像我们如释重负：“啊，终于可以躺下来了！”他如果这样，也没办法参加结集了。他在持续正确运心。这就是刚才说的：“没有哪一个时刻的修行更重要，都同等重要。”

夜里醒了，这真的是好事。什么意思呢？你比别人更用功，还能用到晚上去。别人就白天打坐，你看你异熟果报，能让你晚上也有机会多修行一下。内心调柔安然地，完全接纳、完全满意地醒来，再完全接纳、完全满意地去做正念入眠的因缘。只是做因缘，对结果没有任何期许，爱咋咋地。这话我说得比较多一些，这种心态不是“有一种不满意的爱咋咋地”，而是“完全开放的爱咋咋地”。明白这句东北话吗？完全开

放，这样也可以、那样也可以，没有情感倾向，没有情绪倾向，只管做正确因缘。没有哪一个修行更重要，没有哪一刻修行更重要，它们同等重要。

说一个禅宗挺著名的典故，有一个禅和子（指常年参禅的人），经过一个肉市，听到顾客在那儿挑剔——这样的肉切多少、那样的肉切多少，这个肉肥、那个肉精，这个肉好、那个肉不好……然后，贩肉的人听得火了，把斩骨刀往案板上咣地一剁，呵问一声："哪一块不是好肉？！"据说这个和尚言下大悟。哪一块不是好肉？这是什么意思呢？哪一个时刻不是修行的好时刻？用在这儿是这个意思——你的每一分、每一秒，也都可以看成是人身上的一块肉，哪一块不是好肉呢？所以，不要因为中间醒来而困扰。

"完全调柔、完全满意、完全接纳"，包括着一切情况。从结果的利害上来分析一下也知道：仅仅是情绪上的不满意、不肯——或者所谓的不能，归根到底是不肯，不肯放弃对它的态度，或者不能对这个状态调柔地接纳——那会有什么好结果吗？不会，只会把结果搞得更糟。如果，能够做到柔软的，完全开放、完全平等地接纳、满意，那就变成了我说的另外一种修行情况，而且身心是很安适、很舒服的。醒了？醒了就醒了，完全满意，完全接纳，该做什么做什么，该怎么做怎么做；该做正确入睡的事，该怎么做？该这样做。完全没有任何对于结果的期许，去做因缘就好了，就这么简单。

关于这一点，前两天还有一位营友跟我说，听了这样的修习之后，他夜里也起夜，这样做感觉就很好，起夜也没问题，再去这样正确的运心，身心安详。

5、云淡风轻地精进不息

这位营友说："这两天早上第一坐，刚开始心很静，中途开始觉得很燥热，盖住腿又热，不盖又怕膝盖着凉。"

其实，我们只要保护关节部位就好。如果长时间打坐，天气又不冷，

关节部位盖毛巾、布巾都行。现在禅房的条件，毯子不一定包全腿，只是把膝盖围一下就好。一整张的毯子，没办法只盖两个膝盖，那就中间搭一下，不必整个腿都包了。还有一个方法，就像我老人家一样，备一副护膝，如果需要只是保护膝盖不受凉，只戴护膝就好了。这是说一下相应的对策。

这也是因缘观察。要避免什么样的事情呢？避免膝盖着凉。其实，跟整个腿部是否包起来并无直接关系。只是关联膝盖是否受凉，那保护膝盖就行——用毛巾、用毯子围膝盖；或者像我一样，用一点保护膝盖的小措施，都可以。缘起的智慧，是遍于一切有为的。

这位营友下面说：“自己想办法平静情绪，还没有太起作用。”

想一想，正面情绪、负面情绪的利弊，也就是嗔和嗔等流的过患，自己应该很清楚。如果都形成胜解了，一发现是这类东西，都不用再考虑它对不对、要不要跟随，立刻就知道害人精又来了，调整就好了。用无嗔去调伏嗔，不是刻意调伏，而是无嗔现起，嗔就不在了。一定要形成内心的决定、抉择，这是内心改善很重要的正见支撑。不能信烦恼，信烦恼真的没有好果子吃。信烦恼，就叫“信邪”，跟自己说：“我怎么又信了这个邪？”不信这个邪。

下面，这位营友也说到心的波动、情绪的变化。

心波动的话，正好要修慈。心波动，不容易在良好的状态下安住，恰恰应该多修慈。心态上特别的慈和，柔软的决定，就是我说的：“云淡风轻地精进。”需要精进，大家可以理解。我为什么强调柔软？如果只是刚猛的话，这颗心要不然就用力过度，要不然就被境界摧伏。用力过度，容易身心过度举，是容易疲惫的。被外境、或者内心烦恼境界摧伏，又有什么问题呢？一次、两次、三次、四次，每一次都觉得自己又失败了，最后就变得对自己失去信心，也对修习失去兴趣。

而柔软的决定，就是我说的“无尽的耐心”。大家对于耐心，总是隐含着不耐烦，总是隐含着无奈；柔软的决定不是这样，无尽的耐心是不可动摇的。这就是我说的：“一千遍不行，一万遍；一万遍不行，那

就一千乘一万遍……”也就是说：所谓的不成功再多次，对我也没关系，我就是简简单单地再+1，N 次没成功，那就 N+1，心就是这样地决定。真决定了，事情就好办。

我们这一代的修行人，受过的苦难磨砺少。即便，受过苦难磨砺，也未必磨炼出来不屈的意志。所以，在意志品质中的韧劲不太够。现在修道了，还能向烦恼膝盖发软吗？肯定不可以。还能信邪呀？肯定不可意。内心发起对于圣道的决定，这需要反复地来强化正见。

6、引导在家居士修习

这位营友问：“如果弟子以后给居士讲慈心禅，可以吗？有什么要注意的吗？”

可以。你能够推动大家长养善法，当然好。至于说有什么要注意的，给居士讲慈心禅，向着后世的、向着究竟的，可以提。让他们现生当下，在自己的身心中、生活中多受益，在现法中得利益，也是比较重要的。

下面说：“有的居士家庭不顺、事业不顺，脾气还不好，怎么引导呢？”

一方面，加强无嗔的修养，这个很重要，往往是关键；另外要是可能，引导学一点佛法，增长一点正见智慧。人的智慧很重要。大家多数对佛法有一些了解，所以我没有事事都去说，直接上来主要讲无嗔的修习，即便这样，也涉及到了一些智慧上的抉择。对于在家众，这一点其实也重要。如果有可能，带动一点佛法的学习，增长智慧；同时，像慈心的修习，要是能够配合一点持戒是最好的，受持三皈依，五戒中能够受持一点是一点，哪怕只是在集中修习的时候，受持八关斋戒也很好。

后面说：“女居士不吃肉，但家人都要吃肉，做饭只能随顺家人，这种情况怎么散发慈心呢？”

像这种情况，她尽量不做活物，没有什么问题。这种情况怎么散发慈心呢？正是因为慈爱这些人，才愿意不按照自己的习惯和想法去做，

而照顾他们的利益。这种情况，怎么能不散发慈心呢？因为慈爱而做的，不是因为“我是这个家的保姆，我没办法”。

7、住内心相摄持外相

这位营友说：“当修慈心比较相应的时候，看到身边的人、事，都比较顺意喜悦，这就是‘住内心相，摄持外相’吧？请法师开示。”

应该说，这是一类“住内心相，摄持外相”。不过，“住内心相，摄持外相”的主要意趣：因为人心的发动是离不了认识的——任何贪、嗔、无贪、无嗔的发动，都离不开相应的认知基础而住什么相，对于后面贪、嗔，还是无贪、无嗔关系密切；所以，“住内心相”是基于认知、决策、行动的生命因缘链条，而从根源上把握。

住什么相，我常说：“认知空间中呈现的是什么？”不就是这个问题吗？比如，这人心中总是不净相，那他见什么境跟没见什么境，又有多大区别呢？他内心中常常呈现的不净相，随顺生起的都是“于色不生贪”，他面前是西施、还是无盐，有什么区别呢？“无盐女”是历史上一个长得不好看的人。

你所说的“住内心相，摄持外相”是不是呢？也是。慈心是有善意喜悦的。不是看到对方，对方产生的喜悦，而是因为内心有慈，不管看到什么、不看到什么，内心都是调柔喜悦的。所以，这也是住内心相，摄持外相。要知道，这时候不是看到他而生喜悦，而是看、不看到都生喜悦。这是住了内心的慈相。

8、超然的轻松和喜悦/无嗔的柔软和温暖

这位营友说：“另外，无常、无我的智慧观察没有温度，慈心是有温度的，这是区别吧？”

无常、无我的观察，很容易生起超越感，也能带来轻松和喜悦；跟无嗔特别强盛的柔软和温暖，在内心感受上是有一些区别的。无贪，特别是跟智慧配合的无贪，它产生的喜悦特别轻松，用大家理解的话说：

特别的不累人，所谓心似解脱的快乐，是带着超然的。你们熟悉的“远离”“无欲”合在一起，说为“超然”。不再倾向于世间，前面的慧观摄持，心是自然地开始脱离，所谓的远离、无欲。在这情况下，由这样的离贪而能生起喜悦，喜悦就是伴随着内心超然感的喜悦。也是有喜悦的，只不过，不像慈心让人那么容易感觉到温暖。

这是大家的问题，说下来，一个小时已经过去了。这一堂到这里，接下来请大家绵密地用心，哪怕在听我说的时候，也希望大家住于慈心在听，我也需要大家给我散播一点慈爱。

秋露禅修营 8-3

坐上修——没有人是规律的例外

我常跟一起学习佛法的人说，我们对于佛法的信心，最后应该落实在真理、规律的层面，也就是落实在法上。自己认识到，人是这样此有彼有的因缘之流，确实是如此的无明缘行、行缘识乃至生缘老死；自然也可以如此的无明灭、行灭，乃至生灭、老死灭。这是普遍的规律，人人如此。我不是规律的例外，我也是如此。我只要按照规律去做，别管我现在行不行，甚至别管我现在有多不行，我都能行，除非我是规律的例外。这人得多我慢，才会觉得普遍规律下“我是例外的”。真的认识到，人普遍的规律如此，我不是规律的例外，也是如此，那么，我只要去做正确的因缘，不管我现在怎么样，未来肯定会在因缘成熟的时候，呈现理想的结果，这就够了。

哪有那么多纠结和负面的情绪呢？干就是了。学了一句年轻人的话：“生产队的毛驴也不敢这么歇呀！”干就是了，哪有那么多说法。要有基于法决定的信心，哪有那么多一时、二时的瞻前顾后、犹豫、动摇、怀疑、忐忑？吃点大米饭，得点能量都干这些了，那对不起檀越！我这点能量，都倾注到善法的建立、不善法的调伏，岂不乐哉！于是，内心柔软而又决定地、充满信心地投入到修行中去。

我一时行、不行，理想、不理想，那又如何？都是规律下的产物而已，是过去的因缘、现在的因缘综合表现而已。诸法因缘生，好的结果、理想的结果没出现，总归是这样的因缘不具足、那样的因缘不具足。我去增长智慧，去做恰当的因缘，早晚都会具足。我不去做，千万亿劫还是这个样子；我去做，“路虽远，行则必至”。基于法有决定的信心，这种决定不是一时的激情，而是基于正见不可动摇的抉择，调柔其心，柔软而决定地投入到修行中。

对自己修行一时理想、不理想，完全没有任何犹疑和动摇——可以都可以，满意很满意，完全柔软地开放、接纳。虽然，在做修习的努力，

可是对于修习的结果没有任何投射——既不希望它这样，又不担忧它可千万别那样；没有这么多把戏，心很简单、很纯粹，只是去做正确因缘，对果相全然、平等、完全柔软地开放。

好，我们一起来做修习。

秋露禅修营 8-4

坐上修

心的情绪模式，是在一切处都起作用的。自己在什么上投注注意力，情绪模式就在哪儿发生着作用。这几天针对修行，强调把握这颗心、强调用正确的内心情绪状态去面对。强调多的原因在于：人在密集禅修的时候，面对最多的是禅修相关的所谓成败、得失。

人对自己其实总是在评价，不知道大家有没有意识到？这些评价，有时候其实不太恰当。就比如对于自己在修行上获得短期结果的评价。什么叫“短期结果”？稍微长一点的“我出家以来修行怎么样？”短一点的“我这半年、一年修行怎么样？”再短的“我这几天或者我这一坐修行怎么样？”这都是短期的修行结果。多数人在做评价的时候，会有意、无意给打上“成功”或者“失败”的标签，这其实有一点武断了。

还记得我自己刚出家的时候，在关于修行成败方面，自己也不知道什么因缘，跟在家的时候有了不一样的看法。那时候，内心突然很明确地知道：修行真正的成功只是最后那一下——成就无学。只要，还没有放弃修道的可能，修行就没有失败可谈。不管修行一时顺利，还是一时不顺利，只要没有达成最后的成功，如果用成功和失败来衡量，都叫作“革命尚未成功，同志仍需努力”。“尚未成功”的意思是：修道仍在进行中。

哪来那么多大帽子给自己扣呢，心中乍惊乍喜。如果给它符号化一点的表达：“我又行了”，或者：“我又不行了”。没有那么多乍惊乍喜，直至菩提之间都是同一件事，哪有那么多或喜或忧的倾动呢？没有那么多忽高忽低，心只是住于不放逸，善巧地去努力。常常用智慧来观察一下，修习所做的因缘合适不合适、善巧不善巧？合适、善巧，不管一时结果怎么样，继续努力；不合适、不善巧，就算一时身心觉受很好，也不耽着，做一点调整，仍然再努力。心就平坦了，没有那么多修道上莫名其妙的起起伏伏。

本来用不着这么多起伏，禅修营里这颗好弄是非的心没别的弄了，只好弄修行的是非。现在不信这一套，只管去做正确因缘，对果相全然平等开放。再来忽悠自己“哎呀，我行了”，“哎呀，我不行了”，淡淡一笑，放在一边。想起来那句话：“于诸烦恼不信不随逐。”那自己当下做什么呢？只是去做正确因缘，无所希求、无所忧畏，对于所做努力的结果全然地开放，没有任何情绪化的倾向，没有什么“要是怎样就好了”，“可千万不要再怎么样”，或者“要还没有好结果，那怎么办？”没有这些东西，这都叫“把戏”。

直直地行去，不是说“直心是道场”，哪弄这么多曲里拐弯呢？心直直地行去，没有种种委曲相，调柔、正直、平等，心没有任何情绪化的动摇，柔软、安然，完全接纳、完全满意，从内在对自己真诚的善意中，迸发出来永恒不可遏止的力量。

我们来做修习。

……修习中……

下坐之后的经行，或者其他的活动，仍然对自己的心与身完全地接纳，完全地满意。发现心有一点不知道在什么状态，甚至似乎有一点木，也没什么好彷徨的，也用不着有什么不安——对于当下心、心的状态，微笑、柔软，全然地接纳、全然地满意，深深地接纳、深深地满意，自然就相应了。

养成内心自动的反射动作：觉知心，不管心处于什么样的状态，所谓的好或不好，都全然地接纳，全然地满意，温暖、包容、微笑着关怀；需要安住就安住，需要发动就恰当的发动；觉知心，深深的接纳、深深的满意，安住于此，来做身心的运作。

下坐的时候，请大家护持好心，保护好心，带着正念、正知，动作、起身、整理、下坐。

秋露禅修营 8-5

坐上修——心的坚善性

之前说过“心的坚善性”，“于善法坚固”，从显著的表观来看，内心的状态表现为某些善法稳定的、相续的呈现。像修念处，心坚善而住，修慈心，心坚善而住，都有一些主要善法成为很明显的相续现起的内心现象。这是它的表观，是某些善法成为坚固、相续而现的。但是，深刻一点说是什么呢？内心的某类运作变得坚固后，作为某种状态呈现的某一类善法，或者某些善法，是坚固运作的结果。比对一下自己的修习，特别最近密集的修习，看看能不能体会。

它的反面，如果用心的坚不善性来说呢，好像有一点不厚道，我就说“心负面的坚固性”。常举的“抑郁”，它的表观，可能表现为某种负面情绪常常笼罩于心，某种负面情绪经常出现于心，经常与心俱的坚固相续。深刻一点是什么呢？某类心的运作，成为坚固的。心中坚固的负面状况，是由负面的坚固运作产生的，乃至影响到生理，造成器质性变化。

为了心的坚善性，需要建立心坚固的正面运作；为了破坏心负面的坚固性，需要破坏的是心负面的运作。如果懂得这些心的情况，不管是自己向于善法的坚固，还是帮助别人走出不善法负面的困扰，从原理到善巧，都并不难通达。现在，修习无嗔善法为核心的法类，不管自己过去有没有修习过，在这样因缘下，有机会去绵密做正确的运作，去相续地安住于心相应的状态。绵密的时候，一定要内心的背景是完全接纳，完全满意的柔软，要不然绵密就会变得头疼。所以，开营就跟大家说“殷重、柔软、绵密”。想有心的坚善性，就去做它的因缘，让心于善法的坚固运作，成为心的常态。那心的坚善性不求而自现。

好，我们来做相应的修习。

……修习中……

坐上、坐下的用功，都是以柔软的心做出发点，以完全接纳、完全满意的心做出发点——发现心不柔软、不满意，接受当下的不柔软、不满意，对它完全接纳、完全满意，心自然就柔软了、满意了。在不接纳上接纳，在不柔软上柔软，在不满意上满意；在满意上满意，在柔软上柔软，在接纳上接纳。体会这样的话，在自己心上实现它。

下坐的时候，请大家善护念，重点放在自己心相上。

秋露禅修营 8-6

坐上修

……修习中……

即便时间片段很短，心仍然正确运作、正确安住，没有什么时候不是修行的好时候，没有什么时候比其他时候更是修行的好时候。将心的正确运作、正确安住真的养成习惯，直到无处不自在，无处不安然。

秋露禅修营 8-7

答疑

1、充盈的慈悲里，打不进伤感的雨滴

营员：法师慈悲。弟子第一个问题，确切的说是分享。在出家前修习过慈心，在公交车上观想别人的一些浊气自己吸进来，反之呼出去清净的，修了一下就感知到，旁边有人在咳嗽，还是一位老人，当时就放弃了，比较排斥。通过这几天的修习，感觉比较开心，真的能够迈出这一步，起码在观想时敢跨出这一步。

第二个问题是，下午第二坐代众生受苦的时候，想到一件事情，有个广场是纪念小孩子的。当时，举办大会，在一个大厅里面，后来发生了火灾，造成了孩子、个别老师被烧死了。之前并没有什么深的感触，可是今天观想自己身体的温度逐渐升高，就像油溅在身上一样的灼热感，观着就觉得头有点晕，嗓子也很酸痛，止不住流泪。弟子觉得困惑，在实际观的时候，为什么会有比较大的情绪？试图说“可以都可以”，让自己去接纳，效果不是很好。

法师：为什么会这样？其实一点不奇怪，从前内心有意无意地忽略苦难。所以我说：“我们佛教徒，应该懂得世间的疾苦。”否则，对于苦谛没有现象上的认识，没有更深刻的洞察，佛法的价值在哪呢？佛法的价值，在于能够令众生究竟的离苦。我们都不认为苦，或者认为苦没什么，那佛法对于我们，有什么真正价值吗？很多佛教徒对四谛慧有点看不起，特别是北传的，要说一些理事无碍、事事无碍等等很高明的话，才觉得是高深的佛法。且不说这里有没有可容探讨处，如果对于佛法根本的价值判断，都没有深刻的体会和认同，我们谈的佛法都是花拳绣腿。

修习慈心、修习慈心的增上意乐，其中一个好处：能够帮助我们真切的体验，或者体解世间的苦。没有苦谛慧，说解脱、度众生，那真是如蔼益大师所说的：“童竖戏剧称大王。”就是小孩子过家家，演一个

热闹，重在一个沉浸感、参与感，并没有真正相应的发心和志向。这是问题。

今天，不说其他地方，就说我们在的这一亩三分地——汉传佛教，就存在着说大话的情况，不一定是发大心，但是可能和说大话很像。真的想让一些好的东西在自己身上能够生发出来，必须脚踏实地。

对苦都没有真切的体解，谈什么真切的离苦呢？出离心不真切、不坚固，菩提心若有、若无，跟对于世间、出世间没有真实的认识，有很大关系。世间，确实是苦的。如果按照古人的语气说：“不体此，不足以言道也。”这个人不能体解这个，不足以跟他探讨道。

但是，因为苦而伤感，这又是对于佛法的误解，或者是自己在佛法中的修养还不到。这是世间，世间有颠倒烦恼就会有苦。只要无明还在，苦就还在。应该悲悯有情的无明，应该悲悯有情的贪、嗔、痴，有这些就会有苦。也就是我之前说的：我们可以悲悯苦果，为什么不能悲悯苦因呢？当苦以果相呈现的时候，我们又能做什么呢？能做的很有限。当还在苦因的阶段，我们能做很多，可以帮助这个人究竟的断除苦因，从而究竟的离苦，这是最理想的。如果不能，帮助这个人多栽培一些善法，少造一点恶业，未来的苦能减少一些。

《盐喻经》所说：一把盐扔到一杯水里，有多苦，有多咸；扔到长江、大河、大湖中，水的味道就不会被改变。譬喻什么？恶业好比是这些盐，但是恶业所感的果却不一定。为什么？这人如果能够多多的修身、修戒、修定、修慧，善法增长广大，那点恶业就像投入到长江、大河、大湖中的一把盐，根本改变不了水甘甜的味道。

为什么不能够在苦因上也悲悯有情呢？如果只在苦果上着力，忽视苦是因缘法，只在苦上出于人类感同身受的本能而忧戚伤感，这是没有用佛法的智慧去看待的。史实上的释迦牟尼佛——不是文学作品，不是后期的一些演绎，是表现于《阿含》、表现于诸部广律的释迦牟尼佛——成道之后何曾掉过一滴眼泪？何曾有过一次失色？律里描述，有的人第一次见到释迦牟尼佛，看到世尊树下静坐，常常描述为“如调龙象，

如临澄渊”。看到佛陀，一个很有威德、又不给人威胁感的人，就像大龙、大象，非常有威德，但是已经很调伏，所以不会给人以威胁感；“如临澄渊”，形容世尊给人的感觉，智慧和内心的清净、深彻。有一种说法，叫“目击道存”——看到佛陀的人，就好像看到了道呈现在眼前。真正的佛陀，他深切体解人间的苦难与苦因，在他那里完全没有任何伤感的余地。这是我们应该深思而就学之处：一颗真正充满慈悲的心，配合以正见，不会有任何的伤感。

如果修习慈悲、慈悲增上意乐，还会有伤感漏进来、或者发生，几个原因：一个是，起修的时候，正见的摄持不够；再一个，心不纯淑，修习慈悲不纯淑。之前说的：充盈的慈悲里，打不进来伤感的雨滴。如果，伤感能打进来，说明慈悲培养的过程中，内心发生了错误，内心取悲苦相；而且，心随着沉没于彼——内心的建设性，被随彼悲苦相而感染出来的悲苦所压倒了。这是慈悲力量不够，而被心苦、忧恼等等压倒的样子。应该知道，这是正确因缘做得不充分的表现。

比如：修慈悲增上意乐，心稳定地在对方的苦拿到自己身上，自己心甘情愿、心满意足、甚至心情愉悦地代对方承受，对方因此而究竟的离苦得乐。你缺在这个上拿过来，还想着他们多么悲苦、多么痛苦，苦你拿过来不好吗？你目的是希望他们离苦安乐。现在不说具体现实中如何行，没到那一步，先在意乐上能够愿意为此付出一切，拿过来之后，他们就离苦安乐了。这是做正确因缘不够充分。

前面说的正见、苦集灭道的道理，这些要常思、常择。世界当然有苦难、也有罪恶。可是，不要像一般世间人解读事件、解读故事那样去看。只要世间还有贪嗔痴，只要世间还有无明，这些能够避免吗？不可能。所以，如果没有佛出现于世，世间就没有真正的希望。如果世间道能够解决问题，释迦牟尼佛也不必出现于世，也不必有什么佛法和世间法的差别。明确地说：世间无道——“道”特指的是离苦之道。不是哪一个人有没有道，不是哪一个政体有没有道，是世间无道。改善世间意义上的生活，可以做到。想根本的解决问题，究竟的解决问题，很遗憾——“世间无道”。这个道在哪儿？引一句很著名的话：“得救之道，

就在其中。”

认识到人的苦难、有情的苦难，根源确实在此，又想解决自己苦的问题，乃至更广大有情苦的问题，那应该致力于何？现在，还没有太强调这些。如果自己愿意思择苦与离苦的道理，这些应该是纯熟于心的。以后，我们到发菩提心的时候，会把这些拿出来说。

你今天的问题，我先回应这些。

2、安住于慈和向前推进

营员：法师吉祥。弟子第一个问题是：修慈悲增上意乐的时候，如果是缘亲和中境，心有的时候很充盈，这时不想再往前推进，只想安住在这上面。那么，这过程是在慈心上安住，还是继续往前推进?

法师：第一个，如果能够很好地安住，安住也很好。你能够通过安住，不断地强化、巩固、充盈善法，那也很好。这部分内容也很重要，但不能有局限。这一坐大体可以估计一下：前面的方便加安住，占 2/3 的时间，后面还要往前推进，比例上可以做一些适当的调整。现在修习的时间多，你可以奢侈地拿出这一坐来专门做什么，下一坐再怎样把其他的放进来修习。也就是说，侧重地安住可以，但是相应的修习，还是要尽可能的具足。

3、不急于挑战高难度的苦境

营员：第二个问题，在观想，别人身上很多小点点到自己身上来的时候，因为弟子有密集恐惧症，不知道应该怎样去对治更恰当?

法师：第二个问题，自己对这个很敏感的话，先不用挑战，跟高难度的境界是一样的道理，不必非要现在就去挑战。没事，我们随时调整，发现确实超出现在力所能及的范围，跳起来也不太能够够得到，那就不要勉强；现在勉强，是不善巧。先增长，就像我们搬东西一样，刚开始搬不动的，搬比它轻的，久了力量大了重的就能搬动了。

营员：法师，弟子在观察的时候，身上假如有三个小点点、六个小点点，慢慢往上加，这样子可不可以?

法师：先不着急在这个上用功，这实际上是自己内心感到困难的地方。对于众生的苦来说，这个不算是太强的苦，先不在这个上做挑战。等到你能够为众生舍生忘死的时候，这一点事儿，就不是事儿了，向确实已经造成有情边更苦难的苦境上去推展。

4、一坐时间修不完怎么办

营员：感恩法师慈悲。弟子第一个问题是，从个体修慈、到分类修慈、到遍满修慈，再到慈悲的增上意乐，感觉一坐的时间不够。因为我修得比较细致，到分类修慈，或遍满修慈就到点了，增上意乐的修慈已经没有时间了，略略带过，也找不到感觉。

法师：第一个问题，如果一坐时间不够，下一坐不一定从头修，下一坐有什么方便能够基本举起慈悲的力量，就可以直接修慈悲增上意乐。这是一个方案。以后熟练了，也可以适当地压缩前面的时间，就把这一坐都修完。这是一坐修完的方案。

5、用无痴辅助无嗔的培养

营员：第二个问题是，因为您说“如果有画面感会有爱”，现在体会无嗔善法语言引导的力量和温度，无论是对亲、中、怨，哪怕是很大的怨敌，都能修过去。感应到无嗔善法确实是宇宙中的正道，确实应该作为背景的存在。只是我们不知道慈，然后背道而行，所以感觉到大家都很需要无嗔善法。这时候去修，就感觉到慈悲的力量很猛烈。这种需要性的前提，是不是合适的?

法师：第二个问题，你说感受到大家都需要无嗔，所以更容易对他们生起慈。可不可以？当然可以。这其实是用正见、用智慧，来帮助自己更强地生起慈悲。众生需不需要善法？需要。众生自己不知道，好比应该把孩子身上易燃易爆的东西拿掉，省得他不安全——孩子自己不知

道，于是就特别地想帮助他避免损伤。这是一个道理。现在知道众生需要避免哪些，知道应该给众生带来什么好东西。从前意识不到这些，或者对自己内心的关切也没有，当然对众生也不会投注、关注；现在能够意识到，众生确实枉受了很多苦，如果有慈心，就不会有嗔恼，当然希望众生拥有慈心了。你有这个帮助是可以的，就相当于用智慧分的东西、用无痴分的东西，来辅助无嗔的培养。

6、代众生苦的情境引导（猛烈版）

营员：第三个问题，修习慈悲增上意乐，代众生受苦，从亲人开始，好像身心的感受不是很强烈，有一点空的感觉，远远比不上观小强，或者蜈蚣、蚂蚁咬自己的时候，那种感受更加的真实。

法师：第三个问题，你说对待自己亲人受苦感受不明显，还不如让昆虫咬到身上，自己坦然承受，来得更强烈。那是，因为对于动物咬在自己身上的感受，现得比较真切。自己对这种不动摇的调柔、安和的承受，对这种无嗔带来的内心感受之所以强烈，是因为能够调柔地安受这些的时候，内心是有喜乐受；这后面确实有比较强的无嗔，对这样的身苦、对来自于恶虫的逼恼，自己心调柔没有对抗，完全接纳，完全满意，确实心有比较强的无嗔及其喜乐。

对于亲近的人的苦相，把他们的苦拿到自己身上，感受不真切——因为感受不真切，你付出的代价、为此承受的苦也不真切，对应无嗔的强度当然也就弱。想想人的苦难：亲近的人，不一定非要是亲人，有时候人们出于对亲人的关切、关爱，不愿意想象他们的痛苦，不能够很深地体会到他们承受苦的情况，以及有时候来自于生活中的疏忽，甚至来自于彼此关系中的矛盾，使得自己不愿意去真心关怀。这都是有的。

不管什么原因，之所以出现这种情况，在于你所缘亲的苦没有真切地体会到，放到自己身上也不够真切、不够强烈。如果能够真切地体会到，那是一种什么样的苦，放到自己身上是怎样强烈的苦，体会得真切了、深了，心甘情愿、心安理得、甚至心情愉悦地替他承受，当然会有

相应强大的无嗔出现，相应的觉受也就都会出现。在体会亲、或者其他人类对象苦难的时候，用用心；想象不出来，就想一想医院里的情况。如果不知道的话，需要给你一些引导吗？

营员：可以。

法师：不一定是亲，你可以当做陌生人。这世间有没有酷刑？有没有人承受很痛苦的身体伤害？我说一种酷刑，很简单：手掌摆在这儿，拿缝衣针扎手指肚。觉得不是事儿？你试一试就知道了，人的手指肚是身体上神经很敏感的部位。

如果对这个没感觉，我说稍微有点强烈的。请大家放松心，省得我说得太强烈，刺激到大家。手被按在这儿，拿个小锤，一个指节、一个指节地敲扁它！能想象这个痛苦吗？这个痛苦，我可以代他承受吗？钉板、或者针板，往皮肤上一扎、一滑。想想，插满了一排一排的针，在身体相对不敏感的地方，给你来一下。人的后背，是相对不敏感的。我已经往好里说了，没有往你受不了的地方，密集恐惧症的可以把耳朵堵上。这一钉板，或者一针板下去，再顺着往下拉一下，想想这个人什么感受？愿不愿意替他承受这样的苦？

人的苦有很多。我还没说上烙铁，还没说用尖尖烧红的铁签，在身上写“精忠报国”啥的。人身体能受到的苦难可多了，可能承受的身苦可多了，这都算病苦所摄，大家只是对于人的苦难缺乏了解。当真的把这些都能够调柔安和，甚至充满欢喜地拿到自己身上，看到对方因此离苦得乐，怎么能不强烈？

简单说一下，希望没给大家带来困扰。如果有困扰，抱歉忘了提醒你捂耳朵了。

7、坚固心是菩萨

营员：第四个问题，说到解脱道和菩萨道，我感觉有一点矛盾，在实践中，有时候人就像泥菩萨过江一样，自身难保。但经中又讲，只有修菩萨道才能成佛，弟子在这上面有一点矛盾。

法师：最后一个问题，所谓的菩萨道和解脱道之间矛盾。这里没什么矛盾的。如果希望最迅速地解脱生死苦，那就是解脱道。阿罗汉得解脱，快则三生，慢则六十劫，而且是从最开始种善根算的，这样当然是快捷的。要成佛，三大阿僧祇劫都是通说。可是，谁也没说“只有成佛才能解脱”，没有这回事。人真的心向解脱，侧重于希望自己迅速得解脱，那就不用犹豫——以声闻法取证阿罗汉，是最快捷、最简单的。

有一个担忧，也不必。你说的：“泥菩萨过河，自身难保，可是又要旷劫行菩萨道，这怎么可能呢？”我从前说过，龙树菩萨回答这个问题很简单的。我用白话说，不是论里的原话：这世间有没有因果？如果没有因果，完全是乱的，那行菩萨道没有保证。如果有因果，请问：修行菩萨道，是善法、还是不善法？善法，而且是很强的善法。是善法，有因果，强盛的善法，感什么果？乐果。既然有因果，因果不就是前业后果的关联吗？前面是善业，后面担心堕落，那是什么道理呢？这是因为担忧，或者了解得不够清楚，所以想象为“纯随机的”。纯随机的，叫作“因果”吗？纯随机的，叫“拨无因果”。因果是前业后果，随重、随习、随念，并不是完全随机的。随业的轻重和善恶的串习，如果这些力都均等、都差不多，再说临终一念善恶的问题。这样某一类业成为引业，引去受生。这是业感果的情况。

这位菩萨真的行菩萨道，有很强盛的善业，就算没有强大到非常重的善业，但是他的善业串习一定是强烈的，一定是强过不善业的。他下一生引业，几乎确定就是善业，必生善趣，有什么好担忧呢？他的善法、善法的回向——生生世世不离于菩萨行，如果有佛法的世界，不离于佛法、不离于善知识，这些都是可能实现的。如果没有因果，全随机的，那没有保障；如果有因果，那就是前业后果，前面的因缘就能够影响到后面，去做正确因缘就好——不仅仅是这一坐上，整条道路都是如此。只需要问“什么是正确因缘”，然后去做，就这么简单。

龙树论师，所说不止于此，但他说这段意思很简单：“有因果，你担心什么呢？”话锋一转，龙树论师说，真正的菩萨，他的心是这样的：不要说业果的法则是我向别人布施，果报甚至都能生天；哪怕业果法则

彻底颠倒——我布施这个人，结果他生天，我因为布施他而堕地狱——知道龙树论师怎么说吗？“即便因果法则颠倒，但我仍然布施他，让他生天，然后我堕地狱。”这就是心坚固的菩萨相，利他心坚固到这程度。

利他心坚固到这个程度的菩萨，当然不用担心自己的行道会有什么波折，更不担心有什么不吉祥。我说的是《十住毗婆沙论》里的话，就在那一段，龙树论师说到《般若经》里说——他没说是什么经，我知道是《般若经》——菩萨甚至下地狱一劫，就为了令地狱的罪苦众生生起一念善心。你想想，一个地狱罪苦众生，生起一念善心，用我们土话说：它能顶多大用呢？顶不了多大用。但是“不以善小而不为”，这样一生一生的累积，帮助这个罪苦众生慢慢具足了足够的善心，具足了引善的力量，得生到人间；再一点一点帮他种善根，从受五戒开始，渐渐善根增长……菩萨可以“入地狱一劫”，只是为了这个罪苦众生生起一念善心。

想想，菩萨入地狱一劫，他也是以地狱果报去的，那是什么样的情况？受那么大的苦，而产出只是这么一点点。但是，菩萨仍然觉得：“哎，事情有了进展。”我说这个，不是为了吓唬大家，其实应该想一想：“如果我来行菩萨道，一劫的时间，只有这么一点点进展，我会不会气馁？”如果我们的心，真的通过菩萨的懿行得到了激发、得到了坚固，以后诸位出来，做佛法弘化的事、做利益众生的事，就不会一时为了进展多少、大小，而有任何的满意、不满意，有任何的动摇了——坚固心是菩萨。

稍微多说几句。不用担心，有缘起的。如果这一切不是缘起的，那没办法。可是，这一切是缘起的，有什么问题呢？很多自己内心的困扰，或者彼此之间互相的恐吓，来自于对菩萨道的不理解。以后如果有因缘，多学一学《大智度论》《十住毗婆沙论》，这些对你会有帮助。

这个问题说到这。

8、代众生苦是愿对方究竟离苦

营员：法师，弟子在修慈悲增上意乐的时候，目前观老者只是对外

婆，但我观不起来她年轻的样子，可能因为我没有见过，把她的照片拿去 P 出来，可以吗?

法师：这个没问题，但不是非要用软件来看一下这人 18 岁什么样子。我们知道，一般情况下年轻的人是什么样子。你只要知道是这个人，呈现一个青春相就可以，不仅仅是面庞，还有脏器、机能的离开老相。所以，更多的不一定是视觉上的明晰，更多的是概念上的明晰。明白我的意思吗？面前这个人的老苦，都被拿到我身上，他因此离苦得乐了——不仅是离开老苦，他是离开一切苦。这是我一直强调的。

面前修习这人，他不仅仅是离开了我拿过来的这些苦，我们的意乐是他由此而究竟的离苦得乐，我们是愿意为此付出任何代价。我们不拿现实因缘抬杠，不说“现实也不是这样”。现实拿不过来的，等到下面真的行动中，如何可能帮助他究竟离苦，那是另外的因缘、另外的修习。现在就是把他这个苦拿过来，他不仅这个苦相没了，一切的苦都没了，由此而究竟离苦安乐。

“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，是这个意思。

营员：第二个问题是，如果对他的病情不了解，但是，弟子愿意承担他身上所有的病痛，可以吗?

法师：刚开始的时候，对于苦相都还不够清晰，所以不管是分亲中怨修、还是分苦的类别修，最好清晰一些。如果不清晰，用一些容易清晰化的。比如：骨折，疼不疼？粉碎性骨折，疼不疼？被火烧伤，疼不疼？被滚烫的油给烫了，疼不疼？这些都是很容易呈现的苦相，类似于这样的。当然不一定要用很强烈的境来挑战自己，像我刚才说的拿锤子砸手指头这类的，听起来就让人感觉手脚往后收。可以把容易现起的苦相现起来，拿到身上。而且有的病，我们是容易了解的。比如像胃疼，我们很容易想象的，疼起来也很有劲儿；像牙疼起来是什么样子，我们多少都有了解……类似于这些。

不一定非要挑战自己一时力不能及的，把能做的先安然地拿过来，去增广它。有时候，不仅对一个人做，可能这一类的我都可以承受，这

是我说的“增广义”。有时候，是加重它做这些方便，慢慢地推进自己心有更大的堪能，能够对众生心甘情愿地代受更强的苦。也可以不太着急推进，就算是挑战，也要自己跳起来碰得到，先不要挑战自己完全支撑不了的。如果，发现确实超出自己现在支撑的范围，确实突破不了，那也不用有任何的不舒服、不满意，调柔、安然、完全满意地接受现在情况，然后做自己能做的修习。

营员：法师吉祥。我把对方的背痛拿到我身上来，对方因此离苦得乐，是这样吗？

法师：对，他不仅仅失去了你拿过来的这一种苦，其实是消除了一切苦，究竟的离苦。虽然现实因缘不是这样的，但现在是意乐的训练，还没有到“我到底要采取什么措施，来根据苦乐的因缘帮助他离苦”，那是下一步，真正现实的行动计划了。

9、自由意志

营员：法师吉祥。今天早上，您回答关于宿命论问题的时候，讲到“人心是最大的变量”，可不可以说人是有自由意志？

法师：这是一个大问题，可以写博士论文的。“自由意志”这个官司打到现在，还没有打明白呢。我说“打到现在没打明白”，是哲学家们还没有争论出个结果。在佛法看来，这个问题是简单的。怎么简单呢？相对的自由意志，有。绝对的自由意志，没有。

什么叫“相对的自由意志”？在限定范围内有自由。以闭关打比方：大家经行的时段，在这个楼内不下楼，你都有自由，但你没有下楼的自由。相对的自由，在因缘支撑的范围内自由。举一个基本例子：你回到先秦时代，找一个关中的老百姓，跟他说：“关于量子纠缠，在爱因斯坦年代有两大派，一大派认为怎么样，另一大派认为怎么样，老乡，你觉得哪一派正确？”这时候你会发现，他的意志没法自由到去思考量子力学的问题，但你可以。为什么？他缺乏必要的认知支撑。虽然，每个人都有相对的自由意志，可是他自由意志的支撑因缘，不能够让他的自

由意志延伸到这里面。反过来，如果有绝对的自由意志，那老乡当时就告诉你：“爱因斯坦虽然名气很大，成就很大，但是他错了。”你就吓坏了：“老乡，难道你穿越回去了吗？”

这个问题，我说清了吗？你接着说。

10、异性可以放在群体里面修习

营员：第二个问题是，我们在选取对象的时候，基本规则是不选取异性，对吗？

法师：单独对某个对象修的时候，用我的原话：是不能够生起男女欲染的对境。你明白我在说什么，对吧？我是说得很严谨。

营员：问题是，假设我对这人反感，我不对他做修习，在日常生活当中遇到了他，我在坐上的修行，能否让我克服对他的不满意？

法师：你的意思是：“假如有异性不适合拿来单独修，我对他的嗔烦恼、嗔烦恼的等流，如何能够得到对治？”说不作为单独个体对着修，但并没有排除放在群体中修。从前讨厌这个人，是因为他的某一类表情、某一类行为、某一类说话方式，放在这一类人中修。比如：行事方式是这样的人，语言神态是这样的人，把他放到这一类，然后对立面是那样知书达礼的样貌，那样温文尔雅的样貌，这样一对一对的修；看自己的偏好，或者自己的习惯，是先修偏好那一类容易的、还是反感那一类；最后，总要二类一起举，呈现一样的慈悲。这样的话就可以。

这样虽然没有个体修，但是能有很强的调伏和对治。甚至，如果某一类是自己的结，常修常习心里对这一类有疫苗一样的作用。对这一类确实不生起相应的嗔、不生起嗔等流，但也不等于会觉得这个样子就对。智慧判断：这个是不恰当的，但我内心中没有因此而生嗔；行动上的方略，则要看因缘的分析，多数情况下，还是要遵从于《吉祥经》所说的“勿近愚痴人”。

佛慈悲不慈悲？慈悲。我常讲一个《阿含》里的故事：佛带着阿难

去乞食，到某个聚落，远远地看到提婆达多走出来，佛就跟阿难说：“我们往那边走。”阿难一看，什么情况？啊，提婆达多要过来了。阿难就问：“佛，您还怕他呀？”佛的回答：“这不是怕不怕的事儿，那是愚痴人，我们要保持距离。”佛有嗔吗？不会有嗔。佛会对某一个有情失去慈悲吗？不会。但在这情况下，知道在这因缘下，大家保持距离为好。

这就是我一直说的：修习慈悲，是改善自己的内在，外面如何应对，那是智慧的事儿。并不因为有了慈悲，就可以什么虫子都往身上放。虫子真的冲上来，自己不惊慌、也不反感，仍然要用恰当方便遣除。“虫子”是个符号，譬喻“一切令人不喜”。

这个问题说到这儿。

11、对世间的苦认识不够

营员：法师吉祥。最后的问题是，关于修增上意乐的时候，观想对方的老苦。比如他两鬓斑白，但在自己身上生不起这种感觉，就把很多的重心放在自己身上，说“我怎么怎么的老去”，这是不是修习的一个重点?

法师：老苦，很多年轻人缺乏感同身受，这是对世界的认识不够。诸位，对世间的苦难不够了解，是很深刻的对世间缺乏认识。特别是今天，在和平年代、物质相对丰盛年代长起来的这一代，实际上是对世间的苦难缺乏一些感受性的认识。

当然，别看我说得挺沧桑，我也算是顺利长大的这一批，也没有太多自身的经验。但是，我们可以去了解世间，这是很重要的一部分。老苦是苦的，我那天稍微描述了一下。想想：假如突然让你走路总像要失去平衡一样，脚底下总像踩棉花一样站不稳，感受愉快吗？心里稳当吗？走路总像要摔倒，心里会安乐吗？这就是老苦很简单的一部分。我的妈妈就跟我说：“现在没别的，就是走路脚底下像踩着棉花。”我就很理解。

老苦还有很多表现，生活中可以适当的观察，也可以读一些经论。

观察的时候，不要因为老人的一些不招人喜欢的相貌，内心就反感、排斥、隔离，至少心没有贪嗔的倾向。如果，能够不在乎他们表观上、从前让人不太喜欢的那些东西，调整自己的心，对他们多多生起悲悯——可以不表达出来，就多观察观察——对你这方面的修习会有帮助。我说过一次，这个不是很重要，就不再多说了，自己观察就好。

时间关系，今晚就到这里。大家每一天临睡的时候，都是难得的修习机会，让自己的心住光明想，正念正知，思惟起想，巧便而眠。

秋露禅修营 9-1

答疑

1、情绪的自持

有一个昨天的问题，昨天晚上没有时间，今早来做一些相应的交代。问题说：“弟子感到，修慈心目前很不稳定，一天下来相应时感觉很好，有时没有状态，是不是在修这方面不坚固？还是善巧不足？”

刚开始修习，或者修习还没到相应程度的时候，有时候很相应、有时候不太相应，这也没什么。相对来说，都是某个阶段比较正常的事。不过，如何针对这情况来正确用心？其他一些营友也说过“有时候修一修，就变得受用不明显了”的这类问题。

昨天我说：“接受不接受，柔软不柔软，满意不满意。”前面的都是动词，后面的都是内心状态。什么叫“接受不接受”？发现现在内心是处于抗拒的状态、不接受的状态，对这种状态感到不满意、感到不安、感到心里不舒服、甚至有苦受：“我怎么还这样？”或者随顺着不接受的逻辑，去想那些事，这都是不恰当的。

当发现心不接受，要接受这个不接受，要对这个不接受完全接受，就好像对心柔软、温暖地微笑，完全地接受刚刚的情况——“接受不接受”。当发现心不柔软，不仅仅对抗，还坚硬、甚至尖锐，那也用不着又感觉不好了，也用不着随着刚才的情绪逻辑去对抗、去尖锐。对“不柔软”这个身心的现象，完全柔软地包容——“柔软不柔软”。当发现心不满意，对自己身心状态不满意、对自己修行不满意，也没有什么好烦的，也不随顺着刚才不满意的逻辑去反感、去增长自己的不满意。发现情绪上的不满意，就好像对它在微笑一样，柔软温暖地微笑，完全地满意、完全地接纳、完全地允许——“满意不满意”。

对不接纳全部接纳，对不柔软完全柔软，对不满意完全满意。

如果不满意，对不满意再不满意，这就在过去错误的基础上继续向前错误。发现不满意，当下完全对它满意，这叫作“不善以善伏”。这恰是转心时，哪还用另寻方便呢？在达成“心的坚善性”之前，可能频繁、或者不频繁，偶尔内心的不接纳、不柔软、不满意还会发生。发生了，难道因为这一池水稍微有一处有浑浊，就去使劲搅吗？那会搞得更浑浊。

接受不接受，柔软不柔软，满意不满意。这样说，字面意思不那么清晰，但也许能够帮助记忆。如果希望语义上很清晰，加个介词就好了——接受着不接受，柔软着不柔软，满意着不满意。

仅是如此吗？不是。我昨天还说：“对接受接受，对柔软柔软，对满意满意。”这是什么意思？先说字面的意思：所指的“心行”——当下，心是接受的状态，接纳而不排斥，柔软而不对抗，满意而不是不满意；当下，心是良好的状态，对于柔软令柔软，接纳于心的接纳，完全满意于心的满意。令柔软着柔软、接纳着接纳、满意着满意，这样会有心持续的乃至转深的柔软、接纳、满意发生。要让这推入到很深刻，最后深刻到几乎从根上改变自己的情绪模式、情绪逻辑，深刻到几乎再也不会嗔，至少有嗔会很困难。

接纳着接纳、柔软着柔软、满意着满意，说起来好像有一点很特别，实际大家不陌生。我不知道心理学上有没有研究这类现象，有没有过命名，我给起个名字，叫“情绪的自持”。什么叫“情绪的自持”？引生情绪，有它的对境。比如：自己的伤心，是由思考某一件事，发生了内心的伤心。擅长伤心的同学，想一想：你的伤心，很可能是由某件事情的思惟，或者触对引发的。当伤心足够强烈之后，你不用再去思量那件伤心的事，伤心能够自己延续。有没有发现呢？肯定有比我擅长伤心的，我好久没有伤过心了。

这时候，情绪的自持——情绪好像是自己在延续，是怎么回事？擅长伤心的同学，想一想：自己持续伤心时的状况，你内心并没有一直去举令自己伤心的事，有时候就是沉浸在伤心的情绪里，某种意义上是在

品味着伤心。后面的伤感，在品味着前面的伤感，这叫做“悲伤着悲伤”。过去有一首老歌：“所以快乐着你的快乐，幸福着你的幸福。”我们把“你的”去掉，说“情绪的自持”——悲伤、或者忧伤、伤感，前后念之间其实是有心在品味着伤感、伤心这种情绪感受，然后……后面就继续如此。站在后面的角度，是后面伤感的心品味着前面心的伤感，然后就有情绪的自持发生。

为什么会这样？因为现在是处于这样的内心运作中，他已经进入这种情绪逻辑：缘一个对象，然后心伤感。需要很特定吗？不用很特定。他心的逻辑、情感逻辑，现在变成了缘一个对象就伤感。比如：很伤心的时候看这盆花，从前还觉得这好、那好，一看这叶子怎么黄了？“我挺用心的，怎么还长不好？”挫败、伤心，缘了自己的情绪——内心的伤感，品味着伤感，于是更感伤。看，我们在负面多有本事！能够无师自通于“悲伤着悲伤”。

所以，当我说“满意着满意、柔软着柔软、接纳着接纳”，你们会觉得很奇怪。可是，描述一番“悲伤着悲伤”，却要强忍着告诉自己“眼泪不要落下来”。情绪是有这种自持的，自己保持它自己。这话其实不准确，但是勉强这么命名吧。“自持”是说一个系统能够形成自己反馈的运作，勉强用它来形容这个现象。

就像心会有坚固的不善状态，或者负面状态，从而也能够知道心会有坚固的正面状态一样，心有在负面情绪上的自持，实际上心也完全可以在正面情绪上自持。这些好像说得对心挖掘剖析得有点深。其实，只是大家修心修得还相对少，还不太够。当修心修得多、修得深一点，这些事实、事实背后的规律会被你洞察到。这都是事相上的事儿，还不是佛法不共的智慧。

意识到心有这样的能力，把它运用到善法的修习中，包括慈爱和慈爱对立面的愤怒。想一想，这人如果处于气愤的状态中，他可能看什么都来气——他自己盯着自己的怒火，有时候会感受自己的怒火，这个怒火会在怒火上继续。慈爱也是这样，不仅可以接纳着接纳、柔软着柔软、

满意着满意，还可以慈爱着慈爱、呵护着呵护，这就是心在善法上转深。这样去安住心，所谓的“安住慈”，可以令慈相续乃至转深；这样去安住于无嗔，可以令无嗔相续，乃至令无嗔转深。

慈心禅，固然以慈悲的培养为主要。可是，无嗔及其流类中所呈现的接纳、不对抗、柔软、满意等等，也都是慈心会连带出现的性状，或者有意识地作为无嗔法类相应修习的基础来强化它。人是不一样的，有的人更容易慈爱为首，有的人更容易接纳满意为首，来强化无嗔的善法。从一个比较周全的修习来说，内心几乎强化到自然而然的接纳、满意，对于修习无嗔善法是很重要的。所以，大家在向后学习、向后进展、向后推进的时候，也不要忽略了前面——“愿我没有敌意，柔软慈和”。

如果，当心已经能够比较容易的呈现起接纳、不对抗、柔软、满意，对于顺逆境界都能够完全的接纳、完全柔软安和的面对，情绪反应上完全满意——当心能够呈现这样的状态了，尝试一下不举随应境的意相，而相续住。比如，有人来殴打我，内心调柔慈和、柔软的接纳、情绪上完全的满意。这就是忍辱、无嗔。

大家可以尝试一下。心中当下有这样的柔软，有这样的接纳，有这样的满意——柔软着柔软、接纳着接纳、满意着满意，有时候，会令心中这些方面的状态转深。从大家情况看，这方面多数还不够深。首先，可能发生转深，转深到一定程度，它会出现一个相对平稳水平的后念、前念的相续，就是我说的“自持”。大家可以尝试，受用了之后，有空我们再来分析它里边心的过程，它背后是什么状况，从原理上更清楚的认识它。

这个修习是挺重要的。不管当下心是接纳、还是不接纳，是满意、还是不满意，让心习惯于一有觉察，就在接纳或不接纳下，满意或不满意下，完全接纳、完全满意。如果有善法，令善法增长；如果前念是不善法，自然的令不善法消散。通过无嗔相应的如理作意：“已生恶令断，未生恶令不生，未生善令生，已生善令增长”，这就是修习无嗔相应的四正勤。

好，我们来做相应的修习。

……修习中……

心的接纳、柔软、满意，不断地推动深化稳固——让接受变得毫无障碍，让柔软变得更柔软，让满意变得更深沉。让心的柔软、接纳、满意，成为心自然的逻辑：总是柔软的，总是温暖的，总是完全的接纳、完全的满意。在这个之上完全接纳，完全满意，情绪上自然圆满、饱满，而很容易就生长出善意。善意，也成为内心稳固的品质。这善意就很容易向外去弥漫，弥漫的善意——触对情、非情境，成为“慈爱”。

我们说了很多向上的修习，要知道“修行于下下，成就于上上”的道理，把无嗔善根修习的基础打得再坚实一点。柔软、温暖、接纳、满意，心在这样的状态下，没有任何欠缺、没有任何遗憾、没有任何忧畏。于是，安详中自然生长善意、慈爱，心自然就变得高尚而高贵。我们是乞士，可这并不妨碍我们是一个内在高贵的人。

我们这一坐到这里。

秋露禅修营 9-2

答疑：

1、内在反应模式的改变

这位营友问：“修代他人受苦时，观完之后，发现自己身体没有一处是好的，代了很多人受这苦、那苦。感受到五蕴色身是苦的因，很想将身心分离，越想分开腿越疼，后面心有疼就不再观想了，然后每坐腿痛都不再观，想问自己是不是有什么错误？”

主要是因为：对于不可意受，自己内心的反应模式并没有真正的触动，还没有发生真正好的变化。

我之前有说，修第一句——“愿我没有敌意，柔软慈和”，可以对于自己盘腿的苦受来修习。能够完全开放、完全柔软地接纳腿痛，对于腿痛的发生没有任何的不满意，完全地接纳，完全地满意，对腿痛充满了善意甚至慈爱。当自己能够这样做，而且习惯这样做，能够以这样的心，与腿痛、与苦受安和地共处，这时候是所说的“面对身苦受，内心的模式发生了点变化”。

这样的好，是什么呢？因为内心没有错误，所以不会由身苦引发心苦。不然，心里烦躁不安，心里不能够忍耐，还要推开，又想盘坐修行，就变成身心的躁扰不安。从身苦受发展为心苦受，原因就是内心运作的错误。

即便不代别人受苦，不为任何其他人，就是自己的苦找上自己，如何面对呢？内心柔软地接纳、包容，没有任何不耐烦、不满意——满意、完全满意，无尽地接受、安住，身心调柔、慈和，充满善意地面对身苦，甚至可以去慈爱、呵护身苦。这样，自己对于身苦受，内心的反应慢慢变了，变得有涵养了，变得有修养了，再替别人受身苦受，自己就能很安稳地代受。

修行不是一日之功，正因为不容易一下子坚固，所以才数数策励大家绵密地修习，修习多修习。甚至，只在这一天六坐上用工夫，都不够多、不够绵密，尽量在在处处用工夫。不一定非要有苦受的时候才能用工夫。我清早讲的“情绪的自持”，仔细思惟，当这功夫用上，内心的调柔安稳住，柔软、接纳、满意，相应无嗔的能力都会增强，越来越成为心的习惯；心能够在其中自持，相续而转、相续而住，跟从前就会不同了。

2、没有选择余地的“善”不是善

这位营友说：“法师慈悲！昨天您说过‘没有抉择的善不是善，没有抉择的恶不是恶’，那么老虎吃肉，和痴狂心乱的人去杀人，他们的业如何得果？这个账怎么算？而老虎已定的异熟果，吃肉是在被动地造新业，那不是恶性循环，以至于有造不完的业、吃不完的果吗？恶业何时能了？”

你有没有发现，你后半段的问题是在替我解答问题吗？我的原话应该是：“没有选择余地的‘善’不是善。”意思是什么呢？这情况发展到这儿，他没有任何选择的余地，“善”是必然的、唯一的可能，这时候谈不上什么善、不善；反过来，“没有选择余地的‘恶’不是恶”——发展到这儿，他没有什么选择的能力和余地，这是他唯一可能的情况。

上次说老虎吃肉。老虎，算不是太愚痴的，还可以去说更愚痴的动物，但即便说老虎，事情也基本上说得明白。先不说老虎，我们说猫。小猫，大家见得多，老虎，可能只是在动物园见过。小猫，哪怕是家养的，喂的都是猫粮，它捕猎不捕猎？家养的猫，只喂猫粮，从来不喂生肉，它也没见过什么捕猎，但它照样捕猎。哪怕是完全的“户内猫”，不把它放户外，它在家里还给你抓小虫子玩。如果把它放出去，它就会给你抓个蝴蝶、抓个小鸟、叼个老鼠回来，表示“我要养家”。这不是玩笑，有责任心的小猫会这样的。抓一只老鼠，然后叼回家来给你——“吃吧！”主人为了不伤害小猫脆弱的心灵，还要夸它：“真能干，这个家全靠你了！”即便是百分之百的“户内猫”，一旦把它放出去，它

照样干这些事儿。这就是猫科动物的捕猎本能。

成年猫的平均智力水平——不谈个体差别——大概在人类两岁婴儿的智力程度。一个两岁婴儿，他乱模仿，比如，看到电视里打枪，假如家里又真有枪，假如枪的扳机好扣动，一个两岁的婴儿也能扣动，假如孩子冲着大人乱学、乱比划，扣动扳机，把大人打死了，他跟一个成年人起杀心去杀人，一样吗？哪怕他因为气愤，他就是要攻击，大家也不觉得能确切地给两岁的婴儿扣上不道德的帽子。为什么大家觉得很难用“不道德”去描述他的行为呢？是觉得他的智力发展程度，还不足以让他完全意识到他选择了什么，不足以让他完全意识到他在干什么。

这跟畜生靠本能驱动导致的行为是可比的。“我觉得猫好像在干这、干那”，但是，它有多大的选择余地呢？当然，如果猫能克制自己捕猎本能，小鸟在它眼前乱蹦乱跳，它也能不去做出捕猎的姿态，哪怕是一只野生的小鸟，它也不这样。家养的小鸟，大家都是宠物，那可能是另外一回事儿。可能，这只猫聪明一点，知道“家不需要我养”；也可能，这只猫仁慈一点，想着“我也不饿，就不要去打扰小鸟了”。

后面问的：老虎，这是已定的异熟果，它这样捕猎，是在被动的造新业，那它不是恶性循环——一直造不完的业，受不完的果，恶业何时能了？这就是我说的：当它是一种异熟果决定的——所谓的猫科动物本能，不就是异熟果决定的吗——很难用完全的恶业来描述它。不能说，这里任何时候都不可能有恶业，但多分情况下，可能跟恶业关系不大。

这位营友问得挺好。大家想没想过这个问题：一个食肉动物，如果它的每一次捕猎都是造新的恶业，它出得来轮回吗？它得这辈子遇上仙人点化才出得来吧？那么六道的上三趣或者人天中，有没有对应的情况？对应的情况是什么呢？

人天中与之相应的情况，大家能想明白吗？我先不下结论，先说一些可能会产生困惑的问题。人，修色界禅定，临终定力不坏，生色界天。这是佛法中的共同见解。在说不动业的时候，我说过：禅定的业是强大的善业，它的异熟果是生相应的禅天，比如，这人得初禅，命终定力不

坏，由初禅相应的善业（不动业）生初禅天，这是他的异熟果报。在初禅天获得的异熟果报，包括了异熟果报所导致的禅定。初禅天的人住初禅，是异熟果导致的。

初禅天，还有一点社会组织形态，像梵天王等。如果依无色定受生到无色界的天人，哪儿还有什么社交？连四禅都没有社交了，他是独来独往的。说到高级天的情况，是更没有什么疑惑的。比如，这个人生到了四禅天，四禅天的异熟果报，包括相应的器世界，跟其他的有情关系不大。一个大千世界有一个四禅天，他的天宫是情俱生灭的——他受生则现起，他舍天报则息灭。四禅天的天人，常常住于报得的四禅中——微妙、清净。是不是很好的天报？是很好的天报。

人，如果得了四禅，命终生四禅天了，禅定是很强的不动业，是善业。四禅天的天人，一生都在四禅中。是不是意味着他有非常强的不动业呢？意味着他下辈子受生四禅天是自然而然的？有没有想过这个问题？这不就是跟老虎的问题匹配的对面问题吗？一个是下位的，一个是上位的。不说老虎，说猫，不是一样的吗？大猫、小猫而已。

想想四禅天天人，禅定是善业。如果人得了根本禅，比如四禅，命终定力不失坏，随禅定的善业，受生四禅天；到了四禅天，报得四禅的禅定，不需要修习，身心任运而住四禅的禅定；如果这个四禅天的天人不常出定，他这一辈子多分地住四禅相应的定，然后命终了。要是按照同样的逻辑来问：他这一辈子都在修四禅，他四禅相应的不动业得多强！这么强大的善业，他下辈子肯定还在四禅天！那为啥说第三世怨——第一世造善业升天，生完天之后，生天这一世是清净、微妙、快乐，可等到天报受尽，常常只能堕落。为啥又会这样？

如果，他尽其天报的一生主要都是住自地禅，至少应该自地相续。比如佛教里说，无想定的异熟果报在无想天。学过五无心位，其中有一种无心位，就是无想天的果报。无想天的果报，从报得无想天的天人身的时候开始，他就是处于无想的状态，中间就是处于无心位，直到命终；结生的时候，有一念结生心。相当于说他这一生，五百劫都是在无想定

中。既然，他前面以人身无想定，造了这样的善业，生到无想天，这一辈子这么长时间的无想定，下辈子应该继续受生无想天？那他这样一直无想天下去，也没有什么明显的苦。还有受生、死亡等等，很细微的生灭带来的无常逼迫吗？有。但是，这状态好像也很好呀。问题是：他能一直这样无想天相续吗？大家想没想过这样的问题？

异熟果报导致的，不是心的相应抉择而来推动自己造善、造恶的结果。

其实举小猫、大猫，都不是太恰当。应该举小的昆虫，比如螳螂，它智力确实够低下了，就不涉及到它有没有主观故意，有没有逗人玩儿。小猫，有时候弄个老鼠在那逗人玩儿，给老鼠搞得已经放弃“鼠生”希望了——那明显是在使坏，为了自己玩儿得开心，把老鼠给折磨够呛。所以，有一些情况也不太好说。那说更愚痴的，比如螳螂。螳螂，是捕食其他小体型的生物为食的，谈不上多高智慧，跟人、跟猫都没法比。如果这个有情受生螳螂，它这一辈子就得捕食其他昆虫为生。按说这个不善业相续下去，只能越来越糟，就算是维持，也只能一直是这样。不是这样的，原因在于：从异熟果带来的、几乎不可引转的，谈不上什么明显的善恶——即便有，它也不强烈。

否则，诸禅天的天人、特别是高级天，常住微妙禅定，至少是一直自地相续，那天人就都不堕落吗？也不是。假如，有的天人，在自地报得禅定的基础上，能够意识到恋着自地的粗重、过患，然后弃舍自地，进修上地的禅定。这个天人，因为自己主动地修习上地的禅定，而有相应的善业。这一期天报终了，随着相应上界禅定的业力受生上界天。

这样，一天一天辗转向上，最后有没有顶？有顶。非想非非想天，叫“有顶天”——三界的顶。“三界的顶”意味着什么？像到了南极点一样，向任何方向走出一步，都叫作“向北走了一步”。等这人报得有顶天，他命终之后，只剩下一途、一个可能，叫作“堕落”。因为，他已经到了三界的顶，向任何一个方向走出一步，都只能是向下，都只能是堕落。

希望这样一正、一反，能让大家看到：心相应的抉择或者造作，是善恶的根本。离了心相应的抉择、造作，说善、说恶，都不太着调。

这里要特别地提到人。人是道器。说人趣是“升沉之枢纽”，确实如此。为什么？造善、造恶，源自人的一念之间——可以造善，也可以造恶。落到修习上，不可意境现前——可以嗔，也可以无嗔。选择权在我，我该如何选择？为什么？不要等到呈现愚痴的果报，基本上没有向上的、主动的可能，只知道循着愚痴的本能去行事。到那时，自己可能把握的变数就太少了，也没有因缘和意识去唤醒自己去做改变。我们作为人，又值遇佛法，如果轻忽它、错失它，这可真是“入宝山空手而归”。

为什么不求长寿天的果报？一方面，不能见佛闻法；另一方面，到了长寿天，随顺异熟果享受一点天报，又有几个能够跳出异熟果报的快乐，来修道呢？只是享受异熟果报的快乐，果报尽了之后，就是堕落。所以，想在佛法中胜进，人身确实是最难得的，也是最有利的。

回到前面这个问题：老虎去捕猎、痴狂心乱的人去砍人，不能说这里完全没有恶业，但恶业并不重。如果有，也不重，就是因为他基本上没有什么选择余地。

3、修习菩提心的要领

这位营友第一个问题：“您说慈悲增上意乐先不必生活化，在坐上可以不顾一切外在因缘代替众生受苦，只要在承受范围之内；但现实中，不可避免要考虑诸多外在因素。众生的苦异熟是不可替代的，但可以通过发心做事的方式，为众生带去方便，使他们减轻一些苦难。配合以智慧的慈悲增上意乐，是否就是菩提心呢？”

这个问题的要点是问：“配合以智慧的慈悲增上意乐，是否就是菩提心？”

我之前有说过，关于修习菩提心的要领：先培养慈悲，然后培养慈悲增上意乐，真的能够不计代价，自己宁愿承受一切苦难，也要帮助众生究竟地离苦得乐；并且知道，这种增上意乐并不是真正能够实现的。

真正要在生活中、在众生的生死流中实现这样的事，需要了解苦乐、苦乐因缘、离苦得乐的因缘。那是什么？有情的缘起。缘起，在讲什么？在讲苦乐、苦乐因缘、离苦得乐的因缘。十二因缘就是在讲这些，没有别的。了解了缘起，就知道该如何去做，该如何帮助有情从苦因上下手来究竟离苦。自己决意：对于一切有情都发起这样的心，不管付出任何代价，都决定地、最大限度地帮助一切有情离苦。这时候，“为利众生”的心是充分的。

然后问自己：“需要具足什么条件，能够达成最大限度地帮助众生究竟离苦呢？”

我做一个亿万富翁，有用吗？亿万富翁，也就帮一帮生死中的一些难事。究竟地离苦，要靠什么？要靠对方解除苦因。苦因是什么？最根本的是无明，以及无明相应的爱染，从解决无明为根本下手处。靠什么解决无明？靠智慧。怎样帮众生获得智慧？这就是问题。怎样帮众生获得智慧、破除无明，这是自己要做的事。需要具足什么堪能？需要具足什么因缘、什么条件？想一想，能够把这件事做到最广大、最圆满的，只有一种可能，那就是成佛。所以，是为了最广大、最究竟地利益众生，誓愿成佛，这样发起“为利众生愿成佛”的心。这是对这个问题的说明。

4、身苦修观的次第要略

这位营友的第二个问题：“身苦，有没有一个系统的、从易到难的次第可供参考？现在是随着妄想，想到哪个就修哪个，所以有些混乱。”

身苦，我说的是老病死苦。老病死苦都修，当然好；如果一时不能都修，修某一类也可以，比如，先只修病苦中相对轻微的。病苦有很多落差，包括：身体上痛苦的；身体上未必很痛苦，但是威胁生存的；身体上不太痛苦，也不太威胁生存，但是威胁社会生活的，比如毁容了，毁完容长好了，还疼吗？基本不疼。威胁生存吗？也基本不威胁生存。但是就好吗？不好。为什么？走到哪儿，谁看了都嫌弃，影响社会生活。这是不是病苦？是病苦，从受伤来的，受伤之后某种意义上就像残废了

一样。我不知道，在残疾的真正划分标准中，毁容算不算？

身苦，有多种情况。单单从感受到痛苦的层面来说，有痛苦级别的划分，从一级到十级。十级，不是一个确定的值，而是最大值，是人能够感受到痛苦的最大情况。包括火烧、产妇的生产等等都是十级，是人能够承受的、能够感受来自机体的最大痛苦；其他的像头疼脑热，像昨天说脏器的疼、骨折的疼等等，这些都是在疼痛上可能会递进；或者让疼痛慢慢地递进，让自己心更堪能。如果自己确实心很勇猛，也有这个堪能，可以直接上最强的苦。

当能够长时间地在意乐中，真诚地替他人、甚至替很多人承受烈火烧燃的痛苦，那骨折的痛苦对于你来说当然不是事儿，头疼脑热更不是事儿。可不可以不修前面这些？可以。一上来，就上一道最硬的菜，是可以的。如果愿意递进就递进，从痛苦的强度慢慢递进，也挺好。自己事先多少地对于人的身苦情况做一些思择。

老苦，不一定表现为很明显的身体刺激性的痛，更多的是机能的衰退，包括生理退行的一些变化，比如面部、皮肤、头发等等。这些需要自己去了解，我不再去太多细讲。老苦，可以从某一个方面来，从表面的、表观的或者脏器，先侧重一个方面，不一定非要追求完全。

身苦也是，可以先替某一类。像我说这些受刑罚的人，在今天和平有秩序的社会，基本上没有太多他人的逼迫和损恼。但是，有人被绑起来往死里打，也有人被施加以种种残酷的折磨。如果愿意给自己上强度，这些都是可以考虑的。我真的愿意替他承受这样的苦吗？也有人在暗巷中，被人从背后袭击，一棒子打晕都还算好的，还有在背后勒脖子、刀子捅向要害的。我可以替他承受这样的苦吗？

至于死苦，之前说过，死苦主要是对于“我”死亡的害怕，主要来自于心苦。真正死亡所带来的苦，就算剧烈，也是很短暂的一下。因为，死亡之前都不算是真正意义上的死苦，可以被划到病苦。真正的死苦，很短暂的一小会儿，从苦的总量来说，没有什么不能承受的。人们不能承受的是“我”的死亡，不能承受的是“我”死得那么惨——看看人们

的“我爱”“我慢”。可是，这世界有人死得很惨，为什么不可以是我？有人被炸得四分五裂，有人在高速上的一场车祸，残骸遍布几十米……“不可以是我！”“也不能是我！”为什么？

要看自己的心，现在有什么堪能，能做到哪儿。也不要我说了之后，就强迫着自己这颗幼小的心灵，去接受现实的暴击。不用这样，量力而行。

现在，概括一下前面的说明：身苦，主要是老病死。病苦中跨度很大，主要从身苦痛的强度来选几个梯度，也不用非要很全，一到十我都来。像轻微头疼脑热是第一档，像骨折或者脏器痛就属于中档偏高了，像火烧差不多就是最高了。选个低中高三档，供自己递进就可以了。死苦，自己要有一点正见摄持，也可以尝试。具体的，大家有困难的时候，我们再谈。

5、做正确因缘——为利众生愿成佛中的智慧与慈悲

第三个问题，应该是之前困扰这位营友的问题：“怎么引导不信佛、并且不同意弟子出家的家人皈依佛门？从何处下手？”

首先要知道，人的因缘不一样。从非常长的长度来说，没有不可度化之人。但是，局限在人的一生，这几十年，并不是什么情况都可以有重大转变的。也就是说，放在非常长的时间段里来考虑问题，比如千百生，比如多少大劫，可以说我们有充分的可能，去帮助一个人改善到足够好的程度。如果时间局限在几十年内，那就要看双方的因缘了。特别是对方的因缘，有的人这一生因缘是不可能成熟的，这时一定要勉强自己实现什么，那就是不顾条件了。这是反缘起的。

一方面，自己把这件事放在心上，根据家人的情况，考虑可能的善巧；另外一方面，要知道这一生可能完成改变，也可能完不成改变。重要的是，真心希望一个人好，“希望他好”只希望他这几十年好吗？如果他这几十年，因缘所限，没法走上更好的道路，就不管了？真这样的话，不是他们不够好，是我们不够好。希望人家好，能不能希望得真诚

一点、扎实一点、长远一点？他一时好的因缘不具足，那我可不可以耐心地等待？或者去有意识地做一点远因，促进未来可能转变的因缘早日实现，哪怕这一生不行，那就下一生，下一生不行，百劫千生，可不可以这样去用心？我过去在余处，说：“我们对人好，要好得决定一点，要好得隽永一点。”

我们对于人的慈爱：从空间上来说，不区分个体，没有哪一个个体是慈爱的例外；从时间上来说，是不限时节的。不是好一会儿，这一坐上对你好一好，下坐了，我和你之间没关系，不是这样。包括代众生苦，令众生安乐，心是长远的、究竟的、还是仅仅是短暂的？三恶趣的苦，像地狱众生的苦，无间地狱长劫地烧燃，没有间断，代这样的有情受苦。地狱的众生有很多，既然能对一个代受了，实际上，心对于每一个个体是没有简别的。很少有人说：“我要代地狱中这个众生受苦。”修到这个份的，都是有充分的认知，加上心理修养，准备增长广大的。我代一个地狱众生长劫地受苦，比如，代他受烈火烧燃一劫，真诚如此地安住，心安理得、心满意足、心欢意悦；那其他地狱有情呢？亦复代受——愿代一切地狱罪苦有情，受长劫烧燃之苦。

这会出现什么问题？在程度上尽管已经是最大值，但在疼痛的强度上要乘 N，当然是人所能感受到的最大值；在时间上，还要乘 N，N 乘以一劫等于 N 劫。这个 N 是多少？实际上是不计其数，无有尽量。这是之前说的：如果心真的坚固、不可动摇，那就向这个方向去发展。有了这样的心，真的决定对一个有情好——好到底，好到究竟，不计时节，不计代价，没有现前的困扰。现前有因缘，就现前推动改善；现前因缘不具足，没办法推动改善，慈心等待因缘，或者慈心善巧地播种远因。

这是对这位营友问题的说明。

我们还有十几分钟，一起来做一会儿修习。

……修习中……

这一坐到这里。

大家下坐的时候，还是摄护心，使得心相应的善法相续而转。稍后的时段中做修习，特别是动作、行来、往返等，自己要慢慢地习惯在动中也如坐上那样，有慈或者安住于无嗔相应的善法，内心柔软、开放、接纳、满意，由完全地满意，而生起喜悦和善意。“柔复柔，软复软”，这是经论中曾经有的话，对于自己的柔软更温柔，对于自己的满意很满意。

我们这一节到这里。

秋露禅修营 9-3

答疑

1、可以赞叹不可意境吗？

营友有几个问题，我就其中几个先说一下。第一个问题问：“对自己的不如意境、不可意境，把满意升级为赞叹，比如腿痛，赞叹说‘痛得真好，真棒！’会不会有点激进了？”

对于痛苦，我们当然知道它并不是有利益的事，不会没有原因的就去希望自己遭逢苦。如果说为了利益他人，希望他人能够离苦、能够安乐，我为此付出辛劳。辛劳的话，苦不苦？苦，也是身苦。我为此付出辛劳，甚至那人马上要被水淹死了，我跳下去救人。我知道，我也可能受伤害，搞不好还要出什么事；但是，为了他能够避免衰损，我愿意去承担风险。这都是有意义、有价值的，像这种是随顺于智慧抉择的。

不过，如果对这些不可意的，其中有一些纯粹是衰损的，我们赞叹它的话，说明我们相关的智慧不一定对。“那我满意它，不也是问题吗？”凡是要表达全，或者严谨的时候，我都说，对它是“情感上完全满意”——情感上满意，是在感性反应方面，不等于理性抉择。

比如：发现自己内心有一些烦恼相应产生的情况，因为自己内心想起什么事，有一点非理作意、不如理思惟，导致内心有心苦。我们之前怎么说的？心苦的背后，必然有内心错误。对心苦本身、对呈现的心苦，要是不接受、排斥，其实，是出现心苦之后，继续发生了内心错误，是以嗔或嗔等流来对待心。反过来，马上用一个调柔、包容、满意的情绪，情感上的满意来面对心苦。

这样，不因为前面的错误继续向下引生错误，心苦和心的错误不会继续蔓延。这是情感上的反应，不等于说自己在智慧抉择上认同心苦。不会说“这个心苦，苦得好”，这样是相当于伴随了一些智慧上的偏颇。

所以，可以情感上完全地接纳、完全地满意。但是，智慧的判断上，它是怎样就是怎样，是有价值的就是有价值的；它是来自于不正确运作的，就是来自于不正确运作的。

佛跟阿难去乞食，远远看到提婆达多，佛就主张走另一边。佛也不可能是怕，也不可能是恨，那是什么意思？现在的因缘下，尽量不要跟这样的人打交道，这是最好的。佛内心肯定希望提婆达多不要愚痴，也能够离苦，这是佛对他的慈悲。但是，提婆达多现在烦恼覆心，就算佛真诚地教化他，也听不进去。这时候，大家保持距离最好。这就是常说的：要用智慧来拿方案。

赞叹，涉及到了价值判断，这是有慧分参与进来了。慧分参与进来，就不要搞错——不可意境，可能有好处的，也可能没有好处的。我举个例子：修行，会不会给人带来身苦？这一天打坐，我们只要不乱说话，刚开始时肯定有身苦，可能腿痛、髋部痛、脚踝痛、腰痛……经论里怎么说？经里的话：修行之苦，苦止一生，如果不修行的话，就是生生皆苦。我的话就是：“如果修行，就苦这一辈子；不修行，就是苦每一辈子。”这就说到：同样都是苦，有的有价值，有的没啥价值。

如果要赞叹不可意境的话，像有一些修行带来的苦值得赞叹。比如：未来，你有因缘去做弘化，因为弘化的工作比较多乃至繁重，自己身体很疲累，那是不可意境；这时候，你可以赞叹说：“没想到，有一天我也能因为这个挨累，累得好。”这有一点玩笑的意思。有一些不可意境，你赞叹它是可以的，但不是所有。如果要赞叹的话，要做智慧抉择。

这是这位营友的问题。

2、打坐时双臂为什么要放身体前方

这位营友问：“打坐的时候，双臂为什么要放在身体前方？将手背过去，可以防止弯腰、驼背，但感觉不太安稳。”

你也说了它的一个过患，就是“感觉不太安稳”；再一个，如果双手都背在后面，人没有依靠的情况下这样坐，它会使人的重心自然容易

向后。想想，因为胳膊是有重量的，放在后面自然加重了向后部倾仰的倾向。为了对抗它，人体就要前倾，坐得就不太端正；再一个，背过去的时候，肩部是有一点反关节的，坐久了，对于健康也不一定好；还有，如果双手都背在后面，在古人看来，是刑犯相。什么人反剪双手？被押赴刑场的。所以，没有这样。最主要的是：这样其实并不耐久坐，而且对健康没什么好。

放前面，胳膊的重量是落在腿上的，它有一个相对放松的支撑；你要在后面这样一直背着，是没什么支撑的，会导致肩部、臂部肌肉总要对抗重力，会紧张的。放在前边，这落下总是有依靠的地方，会抵消重力；再一个，它在前面的时候，我们相对比较容易调整重心。所以，相比于放在后面来说，对于禅坐、特别久坐，对于人体的健康更好。

坐上修

还有一些问题，有空再来探讨，我们先来坐禅。

……禅修中……

之前，回答营友的问题有说：慈悲增上意乐先不必生活化。不是说，不可以生活化——我们日常的用心中，愿某个具体有情的安乐、愿一切众生的安乐，代某一位有情受苦，令他安乐解脱，和代一切众生受苦，令众生安乐解脱。这些都可以做。

这一段，强调柔软的接受、完全满意多一点，是因为这个能力不仅在无嗔初级的长养中是首要的；在慈悲增上意乐，愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐上，心能不能够调柔、安然地接纳痛苦，能不能够对遭受的痛苦有情感上的完全接纳和满意，对于修代众生受苦，令众生安乐，还是很有影响的。所以，无嗔善法的修习中，最初的柔软、接纳、包容、满意还是重要的，不管是作为日常的内心背景，还是作为进一步增上修习所需，它都是重要的。

因此强调的多，不意味着其他的不重要，其他的不可修习。如果，自己平时心中常常能够泛起真诚地愿一切众生安乐的心，那真的很好；

常常的举起愿代众生受某一类苦，令这一类众生都得到安乐，这也很好。常这样修习，你会真的觉得菩萨很亲切，从前像看故事、像神话一样的菩萨行，变得亲切、具体、而且真实。常常这样修习，对于养成自己的菩萨的倾向，确实是很有帮助的。大家坐下的修习，不一定局限在无嗔善根的某一类表现上。当然，如果能“修于下下，成就上上；修于上上，增益下下”，那是最好不过了。

我们这一坐到这里。

秋露禅修营 9-4

坐上修

慈悲增上意乐，确实是能够给自己内在带来很大改变的一种善法，而且，这是我们向上引生菩提心必须的强胜意乐。如果大家可以的话，在前面修习之后，还是要在慈悲增上意乐上真诚地投入。

这个色身，再怎么保全它，几十年之后，还是尘归尘、土归土。轮回里一生一生、一生一生，不知道多少生，都是这样毫无价值的衰朽。如果我们真的有一颗正确的心，像菩萨那样为了众生的利乐，而奉献了自己，同样都是这一生结束了，可是从前那样一生一生，真的是无谓的抛弃了生命，所谓“唐捐”——一生一生在轮回里，唐捐躯命，徒然无果。如果我们能真的以善法住心，踵迹先贤，像诸佛因地那样，为法、为众生而舍此残躯，那就是功不唐捐。不再像过去轮回里，一生一生毫无价值的死去。世间有一句话说到死亡——“死，或有重于泰山，或有轻如鸿毛”。

畏怯自我受到伤损，畏怯生命的丧失，可是，在轮回中无常的大磨盘下，所谓的我、我所，终将消亡殆尽，终将一个人孤零零地走向后世。所能起作用的就是善恶业了。自己所宝贵、所珍重的色身，只能毫无用处的衰朽。在今天，连喂虫蚁都做不到，因为那一点有机物都烧没了，唐捐躯命，徒劳无果。如果真的能够栖心于圣道，自己内心具足善法，为了众生究竟的离苦安乐，而奉献身命，同样都是这一生的结束，这样的方式，从福利上来说，会给自己大果、大利益。和那样愚痴的保全，到后来依然两手空空，不管多么的怕怖张惶，仍然要孤独地死去，比较起来，确实不知道高明多少。

常常依法来思择，策励己心，不总躲在自己过去颠倒无知给自己塑造的那一个小笼子里。世界宽广着呢，世界又是消磨一切的洪流。这必朽的身命，是拿它做以非常有价值的投资，还是等着它突然坏朽，想必聪明的你自有主张。

我们一起来修习。

……修习中……

这一坐到这里。

坐下的修习，可以看一看自己这个心，没有经过训练的心，几乎总是外门转的，几乎总是不关注当下身心的。比如：从自己的床，起身去拿水喝，这几步路，如果没有刻意的修习过，心一定没有在走路上，很可能就反复的念想着那个杯子、杯子。从床上坐起，鞋可能还没穿好，心已经把杯子举起来了。可是，实在的说，无常随时可能到来，也许这辈子就停止在走向杯子的路上，不是必然能够拿起杯子，不要把那当成理所当然。知道去做什么，然后做去做的因缘就好了。什么是“去做的因缘”？一步、一步、一步，这是去做的因缘，心只是与所做的因缘在一起。又没有改变目标，总在目标上投射，有什么用呢？

我们出家人穿长袜，袜子还没穿好，心里头，小人儿自己已经站起来了。只是做好当下该做的因缘，全然地在，心放在穿长袜的动作上，全然地满意，调柔、沉静地安住。“穿长袜”这个动作，可能你觉得太通常了，没有什么特别意义，用这样的方式来做，你会体会到，道确实无处不在——“道不远人，人自远道”。

大家坐下也要善自用心。不一定用心用得很紧张，那不善巧。可以动静结合的用心，即便经行，也不必一向的行走，可以停停走走。请大家正念摄心地起身。

秋露禅修营 9-5

坐上修——最聪明的投资

我们修习慈心、修习慈心增上意乐有一段时间，如果说向前推进可能的障碍，很多是来自于对自我受伤损还不容易接受。所以跟大家说，这个色身，你再怎么维系它，最多就是几十年，终归是要朽坏的。现代人，很多连朽坏的资格也没有了，直接转变成一捧灰。为了这个必朽的色身，做的种种恶不善业，导致未来受苦，意义又何在？那是智慧的、还是愚痴的呢？这样必朽的色身，不想着给它卖个好价钱，却宁愿这样白白地浪费掉，也不是太聪明的选择吧？

卖给谁，能卖个好价钱呢？卖给因果。像菩萨那样，以正确的发心摄持，不惜身命的布施，这一期身命就世间的果报说，能够带来的最大、最好的情况。如果向最上乘说的话，这会成为一个人非常殊胜的菩提资粮。一边是必朽的色身，几十年倏忽而过，最后一捧残灰，两手空空而去，甚至还因为这必朽的色身，造了很多恶业，未来感苦；另一边，是认识到这个，把这一期生命当成重要的投资，合理的运用它，让它能够给自己、给众生带来最大的利益安乐，何乐而不为呢？所以，自己在有畏怯的时候，在有不安的时候，跟自己讲一讲这些道理。因果，不是吓唬我们的，它是鼓舞我们去断恶修善的。现在，是因果在鼓舞我们，去正确地运用好这一生。

我们一起来做修习。

……修习中……

这一坐到这里。

对身受全然地接受，全然满意，守护着心，缓缓而动。

秋露禅修营 9-6

答疑

1、修慈心带来的感动中有无贪忧

我先回应一下书面问题。这位营友问：“对自己修慈被感动到时，有一些情感化，是否暂时不继续对自己修慈，或要增加无我修习？修习中如果有一分情绪，以什么善巧方便，比较快速地走出来？”

因为情感化的可能性比较多，这里并没有明确地说是哪一类。对自己修慈，是应该有触动感的，是应该有亲切感、亲切的关怀，被自己的关怀所温暖到，由此而产生的安稳感、笃定感，这些都是好的。

如果这个情感化是涉及到贪忧的，那说明相应的修习不是太善巧；如果没有涉及到贪忧，对自己修慈，导致内心变得更柔软、更温暖，更能够在情感反应上全然地接纳，全然地满意，对自己由此充满了善意，内心安稳、喜足，哪怕以内心很感性化的形态表现出来，这些也都是好的。要看内容，如果涉及到贪忧，那是有问题的；如果是偶尔地流眼泪，没什么问题。因为，人被内在比较强的感性力量击中的时候，有可能流泪。特别是最开始的时候，偶尔的流泪，没问题。总是这样，那就要问问自己是什么情况。人，有时候太过希望获得外来的、相应的关怀，那其实是一种贪忧的表现；如果一直没有得到很好关怀的满足，突然得到很充裕的，甚至是过量的关怀，有可能造成情绪冲击。

不过，应该调伏自己内心的贪，无所希求，无所忧畏。所以，无嗔跟无贪总是没有办法完全分开。因为，贪、嗔本来就是爱染在两个方面的表现。看看有没有贪忧，有贪忧对治它；没有贪忧的话，不用太在意，不用担心是不是有别的问题。

要做的，不是要减轻对自己的修慈，而是这样真切、鲜活、生动的慈能不能够在亲中怨也都有，要同等强度、同等程度的在亲中怨上也都

生起。只要能够做到这样，就算里边本来有一点贪嗔，也会被净化掉。这就是在慈心个体修习上，要亲、中、怨次第都做的一部分原因，它能够净化原来在慈爱中夹杂的贪嗔。

2、静心方法

第二个问题问：“如果上坐前我有事缘的，心跳得比较快，上坐时有什么方法让心静下来？”

观呼吸还是挺快的。如果自己修习无嗔，对于全然地接受、全然地满意修得好，那也可以用无嗔心来面对自己的身体，全然地接纳，完全柔软地面对，完全地满意。心态的调柔，会影响到生理上。

3、不要道德绑架

营员：法师吉祥。弟子今天在修代众生受苦时，想到盲人、聋哑人。观了一段时间，突然有一点不太明白：如果真的自己双目失明，耳朵也听不到，那就闻不到佛法了。您提到菩萨在长劫中，在地狱中流转，就为了使有情能够生起一念的善心，在这样的场景中，菩萨是如何去修慧的呢？

法师：这是由自己修习到盲聋瘖哑的时候，想到自己承受这样的话，不就诸根不俱了吗？不就成为八难了吗？不能闻法，那不糟糕了吗？所以有这个问题。如果像之前引《十住毗婆沙论》和《般若经》里说的，菩萨入地狱一劫，令一罪苦众生生一念善心，如是渐次增多，那菩萨怎么度过？不管去恶趣度众生，还是在现实中，以头目脑髓等以身布施，都要达到一定程度再做。如果自己的心不够坚，慧方便不够，不要做。修行佛法要有智慧，别道德绑架别人，别被别人道德绑架，可也别道德绑架自己。

意乐修习的时候，你付出再大的代价，大不了就是自己的心修习善巧、不善巧。但是，在这样真实的修习中，如果用力过度，是可能退心的。所以，也不道德绑架自己：“我现在堪能不够，如果现实中有什么，

我确实还无法有那样的心去做的话，也没有什么好特别不安的”。因缘不具备，自己好好做因缘就好了。

4、从自然科学入手引导孩子探究因果关系

营员：法师，弟子还有一个问题，一个小朋友不小心踩到妈妈给他买的宠物鸭，把它腿踩断了，然后过了几天他自己的腿就开始痛了，他觉得这一定是有什么联系，要不然怎么这么巧。他看到过书里说：“泰坦尼克号的沉没，是因为魔法的诅咒。”听过他奶奶说，日本排核污水的时候遭到了台风、地震的这种报应，联系到这两件事情，他就问我：“我是不是也受到了诅咒？我应该怎么办？”弟子当时不知道应该怎么跟他讲因果，来解除他的这种忧畏。他才 7 岁，从小也没有什么安全感。比较怕黑，他说，如果关灯就会看到三眼怪。请问法师，面对这样的孩子，这样的情形，怎样跟他讲因果道理呢？

法师：应该说，他这个时候意识到作业、或者做什么，是可能有相应的后果的，这是好事。首先，他探查的方向是好事。但是，他的结论，有一点太五花八门了。所以，对小朋友的教育中，要鼓励他应该受到鼓励的，说：“你能够去观察、思考人的作为和招致结果之间的关系，这比很多大人还要敏锐。”然后要说：“不过，这里边其实不是这样简单的。”因为，我不了解这个小朋友，你看一看能用怎样的方式给他讲一点。给他讲业果，主要是异熟，除了极重和极轻的，不然现世感报并不容易。就这个道理，你看看怎么样给他讲合适。

另外，对现在的孩子，可不要像过去孩子那样，仅满足于给他讲一点佛法道理。我个人的倾向：孩子从小要对于实打实的因果多一点了解。实打实的因果，表现在自然界中的此有彼有、此无彼无，无处不在。那是什么？主要是自然科学。探究这些，其实你是在探究因果关系——因果关系不仅仅存在于人身上，也存在于自然中。你知道自然的因果吗？你可以从生态问题给他讲一下，那样的故事好理解，让他也理解人和自然和谐的重要，和自然中稍微不那么简单的因果关系。一方面，引起他兴趣；另一方面，让他实打实的去探究因果。

只是讲因果故事，说实话，现在佛教中流传的一些内容，未免有一点过分民俗化。拿那些给孩子听，对于他真正的长智慧，没有太大帮助。关于佛法中因果观念，你适当讲，主要是要帮他把因果、或者因缘的智慧观察引入到现实中去，让他面对自然、面对人类社会、面对人生，养成能够更缜密、更有效的探究方式，这样对他的成长都有好处。

5、依慈心发展定力

营员：法师好。您说现在主要是以定方面为主加强（法师：定学方面），智慧方面比较少谈。弟子每一坐，刚开始都会先对自己做修习，把亲中怨还有团体都定下来，就再没有换过，也都是以四句固定的形式。最开始，对于这四句的内涵，有比较深刻的思考。对自己慈心修习，尤其是第一句的内涵，会重新做一个巩固。之后，在对自己观修的时候，会相对用心多一点、用心一直持续，把对自己的真诚祝福直接移过来，然后亲中怨一直修过去，注意力都在这四句上面。

弟子的问题是：这样稳定的相续，能不能作为定学增上的一个方便？弟子在后面会做一个总的发愿，希望自己慈心遍满，用这样的心去修增上意乐。在前面的一段，状态相对稳定，到后面增上意乐要观修的对象好多，觉得偏向于思惟方面会多。想请教法师，如何在坐禅过程中不断地增长定力？

法师：你前面的修习挺对路的，不用有任何的担心或者怀疑。你问：前面那种稳定、那种前后的一贯，可不可以用来专门修止？可以。我之前给大家讲过几句话：“接受接受、满意满意、慈爱慈爱。”就是特别在说如何用这个来相续住。比如，你现在是这种前后的意象，当然可以；我说的其实是更纯粹的，在你说之外另外的如何在慈上相续住。相续住，不就是这样的修止住吗？这个稍后我再跟大家细说。你现在的方法，也可以去增长定力——发展止，止住修。你可以在不明晰的时候，再举一举；如果明晰，就可以安住一下。

营员：四句这样一个相续，这样算吗？

法师：可以，没问题，这是一类境。特别是你修到后面的话，比如，你现在这一句直接呈现在这人身上，类似于这样，后面这几个虽然表现不同面向，但是都是一个有情的身心中具有的，你最后可能形成一个整合的相——不是说必须这样，也不是说一定会这样——因为它本来就是一有情身心的相。如果，想一定取一个具体的相来做定的所缘，最后以有情身心中具足的相来取总相是可能的，不过你不必非要追求这个。另外的情况，是单纯的慈的相续住而增长定力。你现在这样也增长定力，不过暂时不容易得根本定。要是像我说的“满意满意、慈爱慈爱”，发展定力会更简单，之后我会再细说。

后边的代众生苦，令众生安乐，增上意乐修习的时候，你觉得思惟多，只是因为自己修习还不太纯熟，修习纯熟了，就不用费心了。你现在思惟各种情况，那是因为修习的早期，多数人对于众生的苦，了解的不那么真切、细致、有感觉，要种种的去思惟、去现起，所以心的动作会相对多一点；可是修习久了，很多事情就很了解。就像你现在修慈一样，直接呈现的东西会比较多，不用太过的用心去经过种种思择，来把它显现的清楚。到后面，增上意乐的修习也可以变成偏定学的。现在，只不过还不熟悉这个境，对你来说，稍微需要多用点心而已。

6、感受苦的时候不需要配合表情

再来处理一下书面上的问题。这位营友问到：“修习增上意乐，感受到苦或想到苦时，可不可以先在脸上有苦的表情，或者内心叫苦，然后再说‘可以都可以’？”

不一定在面上做表情。除了特意让自己身心放松的时候，引导一些身体之外，其他的不用。感受到苦，或想到苦的时候，修习增上意乐不用刻意地做表情。但是，如果自己有不由自主的表情，也不用管。比如刚开始，可能有一些境界对自己的冲击有点大，有一点什么反应，这也没什么，但不用刻意做什么。这是说到“感受到苦，或者想到苦的时候，可不可以那样，然后再调心？”不用在面部刻意做什么表情。

7、关于禅坐姿势

“盘腿时腿压在大腿上，是越往上越合适？还是不能压得很上面？”

这个随个人。这一次我跟你们说，主要是修心。腿双盘、单盘、散盘，甚至缅甸盘都可以；如果腿痛的时候，完全散开，甚至挂腿坐，也可以。主要是要持续地用心。盘腿的时候，是不是越上越好？不见得。

“以前听到过两种不同的说法，”

单纯的从今天医学健康角度来说，最好不对关节提出太大的挑战。我们主要是为了坐得稳、堪久坐，所以采用迦趺坐。特别古时候，出家人随处在那端身正坐，什么姿势最合适、最耐久坐、也最符合人体工学？盘坐。盘坐，要不要一定双盘？不一定。特别去南传那边参学回来，原来双盘的，都变单盘了。那边单盘的多，可能跟各自文化中渲染的有关系，不用神秘化它。

“还有说两个手掌相叠，合在一起能促进循环。”

在《阿含》中，佛教弟子们禅坐的时候，手摆什么姿势，从来都不提。为什么？不重要。虽然不重要，我们也不能太离奇。像今天有一位营友不是问：“我们可不可以背过去？”这个还是不要了。

8、对治昏沉

营员：师父吉祥。弟子第一个问题是，禅修时昏沉变多了，用睁眼的方法，但是不行。是不是因为有点疲厌了，或者观的不太好？第二个问题是，因为近视，昏沉时睁开眼睛看，又是一片模糊，就又起烦恼，请问师父，眼睛近视是苦果吗？今天的科技这么发达，我们可以用现在的科技手段，治疗好它吗？第三个问题是，以前的心态是不想看清这世界，现在按照法师讲的，我们要接受现实，想要看清这世界，而且知道它、接纳它。

法师：昏沉是多种因素的。其中有一类因素，是古时候经论上提不多的，就是现代人耗散的比较厉害，兴奋度高。有的人一开始就容易昏沉，有的一开始还不容易，但过了一段就容易昏沉，所以你这个也不算奇怪的事。不管什么原因导致昏沉，它都是修行的障分，要净除这些障分，你这样勤于方便是对的，发现苗头就对治。举光明想不管用就睁眼，睁眼也不一定非要睁得很大；根据情况来调“遮光板”开的大小，遮光板（指眼睑）可以开一条缝，也可以半开，也可以全开。这是第一个问题。

9、近视是苦果吗

法师：第二个问题，是你想多了。近视这件事，除了先天性近视之外，不能说都算是异熟果报，后天性近视总是跟用眼不恰当有关系。你说“可不可以用科技治好？”科技，主要是相应的手术方案，都没有经过太长时间的检验，还有人特别谨慎地说：“只要还有眼科专家戴着眼镜，我就不做手术。”是不是觉得也挺有道理的？这个供你参考。

10、世间的大要

法师：第三个问题，我觉得跟第二个汇合在一起了。你能看清世间吗？你要那样的看法可以的。但是，不用刻意地要想看清世间的每一个细节，用佛法的角度把握它的大要。什么是“世间的大要”？无明缘行乃至生缘老死是世间的大要，苦集是世间的大要，惑业苦是世间的大要。按照这样的梗概去认识世间——随顺于佛法正见，来把握世间。而不是，迷迷惑惑就投入到对世间的了解，那会不知道被洪水漂没到哪里……要按照佛法正见的梗概，自己知道，我要从哪些角度了解世间什么、为什么，确实是对于自利利他在究竟意义上是有益的，我再去做。

11、蚊子帮助修慈心

营员：法师，在修习增上意乐的时候，有蚊子来咬了一口，弟子第

一个反应，把袖子给放下来了，智慧的抉择，先不让它咬。后来想这种意乐的修习，到生活当中，要做智慧的抉择，那抉择的标准是什么？只要利他就可以去做，还是利益最大化再去做？第二个问题是，观小猫咬死小鸟，弟子把小鸟的苦纳受到自己身上。这时候，我不知道是观想自己变成小鸟让小猫咬，还是小猫咬自己，还是换一个再大一点的猫咬自己。之后就观想大老虎咬自己，自己就被吃了，联想到了不净观无识身场景。不知道这样的修习，有没有偏离无嗔的修习？

法师：蚊子这事情简单，让它咬、不让它咬，都没问题。现在，在南方就算是不想让蚊子咬，你也很难避免。不用太担心蚊子是否有传染的这些事。剩下的，让、不让它咬，就是另外的抉择了。在某一个时刻，让、不让它咬，都可以。像这种相对小的不可意境，经过一定准备的心，是都可以承受得住的。分享一点个人小经验：我修习慈的过程中，曾经有一次就有一只蚊子来帮助我。我不知道，一般的蚊子咬人能不能咬过四十分钟，不过，它那一次是帮助了我四十分钟。那一坐的修行，真的很难忘，因为受用特别好，它的帮助是很有作用的。这个帮助，当然不是别的，一口叮住就不松口了，等到最后它起飞的时候，它已经只能展翅滑翔了，然后看它一个斜斜的抛物线落到了墙角，飞不起来了。从那里我就看到了饮食知量的重要。你如果愿意的话，它会有帮助。

另外，这也不是多大的苦境，也不能够真的，至少很小几率给人带来什么实质性的伤害。用这样的实际挑战，让自己内心真的始终柔软、温暖，完全接纳，完全满意，同时对它充满慈爱祝福，可以这样修习。

如果也有蚊子能配合你，让你好好修个四十分钟、六十分钟，确实会很受用。你也不用想着这个条件难找。我在佛学院的时候，好像基本没有用过蚊帐。在我的印象中，一到夏天，虽然我不故意放蚊子进来，但是房间里难免会有几只，一到这个季节的夜晚，就开始了“动心忍性，增益其所不能”的阶段。确实是帮助，不仅调柔地睡眠，还要在蚊子叮咬的情况下，完全的温暖，柔和的接纳，充满祝福。要经过这种增上的训练，睡眠不会不好的。

我看到，有一些营友说睡眠不好。当这颗心能够真的学会无嗔相应，恒时而转，甚至转到睡梦中。睡梦里给你咬醒了，你能不能醒的第一念就是慈眉善目的，没有任何的烦躁不安？能不能够做到这样？这些都是我们通过一些小的不可意受，就可以帮助自己真实增长堪能的方便。

你问到“智慧抉择以什么样的标准”，看自己的堪能。通过努力能达到——我常说的“跳起来能不能摸到来决定”，这是一方面。另外，它所带来的恼损是什么程度，我们只是练心的话，带来的恼损一定要小，没有显著的影响才行。真的是利益有情，比如，为了救别人的命，付出什么代价，能付出到什么程度，就看自己的心，它的价值是值的。也不要太超过自己堪能的界限，那样就像前面说的，搞不好还容易退缩。

后面小猫，你可以简单的方法。如果想代畜生受苦，你就成比例的把它的苦相挪到自己身上，就好了。假如一个虫子，被另一个虫子咬掉了半截身子，你就等比例的放到自己身上，来想象一下、来感受一下，自己如果被咬掉半个身子，是什么样的相状、是什么样的感受，这样就行。至于说放大成老虎这种，跟你最开始缘的代受的苦有点不一样，把对方受的苦等比例放到自己身上，是比较恰当的。你把它的苦拿过来，比如，像被咬掉半截身子，那当然痛苦了，不仅痛苦还惶恐。

营员：不用关注是么？

法师：不用。就是它受到什么样的苦，它最后身体上受到什么样的伤害，类似于这样，对应过来就好。

12、举起慈心的原理与方便

我回应一下书面上的问题，下午这位营友的第三个问题问我：“您举起慈心的方便有哪些？慈心能举起的原理是否在于修习多修习？”

举慈心的方便，其实也跟大家说过一些了。愿意简单的举，就是一句“愿一切安乐”，这就是对一切普遍的慈；或者对于某个对象内心中“愿你安乐”，这个对象通于情与无情；修习纯熟了，可以直接举慈心，不用这些方便引导。

大家修了这么久，总有慈心相对得力，有感受性的稍微自如的调动它，就像刚才营友说，前面这样的慈心直接弄到后面去，这其实就是在操作慈心。这个没有什么特别不可以理解的。我常常举慈、无嗔对面的嗔——想想，对这人生气，迁移到另一个人，那不很简单吗？这就是所谓的迁怒。我们具有情绪操作的能力，能够操作慈有什么奇怪呢？只不过我们的慈悲太薄弱了、太不熟练了、太陌生了，所以不容易举起。当慈心熟练再熟练，对于慈心在内心中的感受、相状、味道，还有它的力量感、它带来心相应的身心感受都很熟悉，就很容易举起。这主要是靠“念”。“念”最核心的意思是记忆，《阿含》里“念”是以忆念为主，含摄系念。系念，以忆念为本。这里先不展开说。

问：“慈心能举起来的原理是什么？”直接举慈心的心相，或者慈本身的心行相，也就是所谓的“心所”，主要是靠念。

问：“它能举起来的原理，是否在于修习多修习？”能举起来的原理是靠念，念的获得是修习多修习，念力的增强是靠修习多修习。有一部论里讲到守护根门：守护根门，何所守护？从正念守护。正念所守护的是什么？所守护的是意，所以说“念防护意”。正念如何获得？论里的回答是：从多闻思修集成正念。正念是怎么培养出来的？从多闻思修集成正念。这位营友说“慈心能举起来的原理，是否在于修习多修习”，相当于忽略了中间的念，直接说一头一尾，所以说的也对。修习多修习——慈心本来举不起来的，就能举起来。

另外我也说过，想举起慈心引导的话，有时候你可以念偈颂。我强烈的建议大家，把《慈经》的偈颂常常品味、常常心随转，肯定有用；也常常的在一抬手、一举足，乃至一抬眼间“愿一切安乐”。常常这样修习，它自然而然了，不求速成，反正念兹在兹，拳不离手曲不离口；知道达成比较相应的是什么状态，但是从来不以这个为诉求，只是去做正确因缘。心刚开始不那么善巧，一旦设定一个美好的目标，总在衡量“我实现、没实现”，没实现就多少有一点失望。管它实现没实现，我都是这样去修习，只是去做正确因缘，对果相全然平等开放。

13、四禅天以上无社交

这位营友下一个问题，说到我讲的一件事：“四禅天以上无社交，独来独往，是因为大家都安于禅乐，也涉及不到生产交换，也没有想要互相交流的心思，那他们看到彼此就跟没看到一样吗？”

这位营友思考这个问题的时候，应该是忽略了我当时说的一件事：四禅天的器世界、天人报的器世界是情俱生灭的——他受生的时候，这个器世界出现；他舍报的时候，器世界也息灭了。而且，一个四禅天配属的是一个大千世界，那里没有什么社会组织，也基本上涉及不到什么来往的可能。从可能性上基本就不存在，就不要说无色天了。“看到彼此就跟没看到一样”，他基本没有什么机会看到。你想想，多数的时候都住在异熟果相应的定境中，有什么机会呢？所以说“长寿天是八难之一”，不是没道理的。

为何人类的社交希求这么大？不是有一句很鸡汤的话吗？说“人类99%的问题，是因为人无法在房间里面对自己”。你看都像我们这样，社会就少了很多问题，不仅在房间里面对自己，还要面对他人。

14、精进意乐摄持的睡眠

营员：请问法师，弟子晚上和中午睡觉做觉悟瑜伽，睡不着坚持半个多小时，实在是睡不着就放弃。相当于整个中午都没睡觉。虽然知道不要烦躁，但还是挺痛苦的。

法师：我先说这个问题。你这个情况，有多少修行人求之而不可得。为啥呢？“反正也睡不着，正好持续用心，正好能多用一会”，等你这么反过来想的时候，秒睡。你真的这样想：“千万别睡着，我今天要修修卧禅，免得我老的时候躺在病床上，用不上功夫，咋办呢？我要修修卧姿，用卧姿来修习，千万别睡着。”然后开始修习。人就是这么奇怪，首先这并不是玩笑，你真的跟自己说：“最有意义的不是睡觉，特别我参加禅修营，因缘挺难得的，我如果睡不着，说明身体不需要，那我肯

定不惯着你，我肯定要用这个时间来修止观。”你这样想就好了。人总是有很多忧畏、有很多贪忧，对于睡眠、对于色身意识如何，搞得都睡不着觉。你怕啥？说明身体真的没有太需要，太需要了你会坐着睡着的。

营员：接下来的问题是，如果我前一觉睡死过去，之后醒来的第一坐，我会觉得心力不足，不知道是不是错觉。

法师：不是错觉。觉悟瑜伽很重要，觉悟瑜伽对于真修行人、真绵密修行的人很重要，他真的睡眠不极重。而且，像我说的那样睡，醒来之后清醒的瞬间，身心就调柔安和，堪于作业。“作业”的意思：堪于修止观。清醒的第一念，马上就能够到这个状态。我过去的描述，像电视换台一样，前一刻还是雪花，后一刻新闻联播了——就像换台一样，身心是可以这样的。

你说的所谓“睡死”，就是睡的极重。极重睡眠、黑暗睡眠会导致心沉昧，而且心味着于睡眠的那些内触。如果真的是以觉寤瑜伽的方式来睡眠，特别是随着修学的增进，配合上思惟起想中的起来之后“倍复精进”的意乐，那是不同的。你加这个了吗？可能没有，这个很重要。想着“我起床之后，要比睡之前加倍的精进”，就算之前的精进已经是自己想象过的，甚至没想象过的最大值了，仍然要这样作意，它是很不一样的。这样，能保证是精进意乐摄持的睡眠，而不是放逸睡眠。如果是放逸睡眠、黑暗睡眠、极重睡眠，醒的时候，再加上醒来的时间不是睡眠周期中浅睡眠的时候，这些叠加在一起，会导致起来之后，身心状态沉闷不乐。这时候，尤其需要对自己修慈心，完全柔软、温暖地接纳，全然满意，从而产生内在的喜悦，温暖的善意。

15、长时间盘坐膝盖酸痛

营员：最后一个问题，弟子最近由于盘腿的时间比较长，膝盖会有一点感觉比较酸痛。

法师：你可能确实盘腿的时间少，关节有一些自己觉得不太妥的情况，你可以放松坐，挂腿坐也可以，持续用心就行。

营员：挂腿不稳。

法师：挂腿是不稳。你也意识到盘坐稳了，是吧？用最散的方式盘，我不是说过，就前后一收这个样子吗？禅凳是有斜度的，前后一收，也能够坐得稳。用最散的方式就行，不用非要单盘或者双盘，甚至连散盘都不必，比散盘再散一点。

营员：法师，巧便而眠，到底具体是什么？

法师：是巧方便的意思。巧方便，说得比较多，我就没有太跟大家细说。再一个，这四个字是《阿含》中没有的，是《瑜伽论》里面有的。

16、腿痛是修增上意乐的工具

营员：法师慈悲。从今天开始，我在修慈和增上意乐时间上做了调整，增上意乐时间会更长一些，达到三分之二。之前修慈时间往往是不够用的，到分类修就已经到时间，我就有意识地加快了进度。那么，产生一个问题是，代众生受苦的对境是很强的，比方腿痛，身痛很真实的，这过程中就不断地去修慈心、去引导柔软；当然身痛会减轻，但还是会痛，导致了时间过得很慢，不是那种很享受的状态。前面修慈心的时候，时间过得很快，也很安住，也很享受。这是第一个问题。

法师：第一个问题，其实核心在腿痛。腿痛，大家应该有过感觉。修习的话，特别是有时候修习的话，腿痛会得到缓解，极个别的可能会消失。虽然有这回事，当你把腿痛作为修行的对象，或者借助它来修行的时候，你要记住：你的动机不是要消除腿痛，你的动机是要借此来修慈，或者修增上意乐。这个是一定要搞清楚的——不管是我们修慈、还是修增上意乐，并不是要除去现在身上的腿痛。比如，腿痛时对自己修慈，是为了能够调柔无嗔跟不可意境安和的共处，是这样的目的，不是为了消灭它。说得明白一点，我不是要消灭你——对腿痛来说，所谓的“你”就是腿痛——我不是要消灭你，我是要跟你和平共处。你代众生苦，相当于取过来的苦，而不是要从自己身上去除这个苦，所以不要有意、无意地指望通过修慈，或者通过增上意乐，减轻乃至消除腿痛。就

算发生了，也没有什么情感倾向，也没有什么满意、不满意，发生、不发生，都没有什么满意、不满意。疼痛就是一个修慈，或者修增上意乐的工具。它是道具而已，你正确地对它用心就好了。

17、如何提高慈心浓度

营员：第二个问题，前面修慈的时间缩短之后，没有像以前那样对亲、中、怨次第引导，通过“愿你安乐”“愿一切安乐”“愿我安乐”带过之后，感觉慈心的浓度不是那么高。如果要浓度高，又会花很长时间，没有时间修增上意乐了。

法师：第二个问题说到，如果前面很简短的修，会导致慈心的真切程度、强盛程度不够。你说的是“浓度”不够，其实是真切程度、强盛程度不够。我上一次给你出的方案是，你可以交替修：一坐主要修慈心为主，捎带一点增上意乐，或者时间来不及带不上也没问题；下一坐简单修慈，多分的修增上意乐，等到修慈越来越相应，时间长短上就比较自由了。老百姓说“丰俭由人”，你在这上就会比较有自由度，到那时候再说。现在自由度不高，有自由度不高的办法。

18、培养后生慈悲的等流

营员：第三个问题，之前修慈，更多的从慧学方面引导，上次您开示之后，更多的从定学，就是“住内心相，摄持外相”。住内心相，把心取一个慈心相，外面任何可意境、不可意境的时候，都是不动的安住在慈心相上面，感觉比慧学修慈的力量好像会更大一些。

法师：不一定非要用慧学。现在阶段，我跟大家强调，但凡用到慧学的地方，都是为了帮助突破困难；如果没有困难，可以直接修。你现在偏重于定学修没问题。再一个，我过去也说，我们下一辈子不一定很早就有佛法智慧。如果，我们的慈悲必须以什么样的佛法智慧来摄持，不能够以比较单纯的慈悲形成熏习的话，后生自己慈悲等流的熏习度，或者自己下一生现起的情况，可能会弱一点。让自己慈悲纯粹一点，哪

怕不懂那么多大道理，我的内心中仍然是强盛的慈悲；甚至慈悲增上意乐，容易在后生佛法智慧还没有熏习到的时候，自己内心更容易有慈悲的等流。这是考虑得远了一点了。你们不一定非要这样考虑，这是说这样的一个好处。

秋露禅修营 10-1

坐上修

以无常身换取无价宝

善、恶法是互相对治的。善法对不善法，我们常用“对治”；不善法对善法，我们常用“破坏”“障碍”。“破坏”：已经现起的善法，被不善法破坏了；“障碍”：还未发生的善法，被不善法给遮止了。

修习无嗔为本的善法，什么能成为障碍分呢？主要是贪、嗔、痴不善根为本的诸烦恼。嗔，是很明显的。无嗔，相对来说大家是容易意识到的，比如，修习对众生的慈爱，于对方施以善意，善意的增强，希望他得到利益安乐。这种慈悲中，包含着布施、包含着对于对方善意的布施。嗔呢，人们不会轻易向人报以善意，必须要入得了自己法眼的，才能够给报以善意；就像自己的好东西，也是入得了自己法眼的人，才愿意分享。向众生散播慈爱，从另一个角度看，是在布施自己的善意给众生。所以，有时候可能会不愿意给别人。

善意的布施、慈悲意乐的布施，从利益的角度来说，对自己真的是有利益，而且还不损失什么。不像财物的损己利他行，自己的资具给了他人，自己能用的就是减损了。善意、慈悲，把善意给了他人，自己内心的善意更炽盛了，慈悲照注到他人，自己首先被温暖了。从现法来说，布施善意给他人、布施慈悲给他人，当下就喜乐住；经常这样，又改益自己的身心，令自己的生命更美好。如果修道，在道上有种种的助力；如果看后世的异熟果，自己坚住这样的善法，这异熟果报有一点不得了。损失了什么呢？损失了：因为贪或嗔而不情愿布施，不情愿给对方善意，不情愿给对方慈悲；只损失了一个不情愿，其实也连带着损失了一分嗔和贪。

贪嗔痴三不善根，痴为首的不善法，能够破坏和障碍善法。无痴，这个营里到现在谈得都比较被动。比如之前谈的无痴——正见、慧分如

何来帮助的部分。原因之前也说过：我们在现实生活中，可能不总是这样有智慧；更不要说，到下一辈子，在没有值遇佛法之前，佛法相应正见不一定强。熏习非常坚固善心的习惯、慈悲的习惯，不管当下智慧强盛、不强盛，都会有内心的善法情绪反应。

痴的障碍，其实也挺简单的——觉得有我、我所，这是根本。再往上一点、稍微表面化一点，大家能意识到的，就是某件事对我有利、还是有害。其实，我刚才说相关利益的时候，已经破了这一类颠倒，包括慈悲增上意乐，那是很明显意乐中的损己利他行。所以，人自我爱的保护也就表现得更明显。人自我爱的保护后面，不仅仅是自我爱这种贪爱，还有痴分。从前有说就算再怎么保护，几十年倏忽而过，一转眼就过去了，按照常规只能有一把灰，非常规的一般来说都是被遗弃荒野，我们就不说了。这样的保护，能保护到啥？但是，人们不这么想，就像这辈子永远过不完一样，特别是年轻人。

有时也谈一谈，怎么看这一生，如何运用这一生，能够得到最大的利益。我过去在北方跟居士谈到一个譬喻，因为也是在山上，山脚下一大片玉米地，所以我就拿玉米来举喻。我说：“玉米丰收了，品种也好，产出的玉米也好，老农就很欢喜。这么好，吃也舍不得吃，卖也舍不得卖，送人更舍不得，就想把它握在手里。你说他是保护吧，也不知道玉米需要他保护啥？但是，他就觉得好，舍不得。问题是，握在手里，也不用任何方式真正发挥它可能的价值，就是保护，最后在手里发霉、烂掉，起不到任何真正有意义、有价值的作用，白白地浪费掉了。”这譬喻什么呢？譬喻我们的人生，就像这玉米，只是保护它，保护不住，它会坏掉的，保护到后来，都是无用功。还不如或者是用来自利——自己吃了，或者跟他人做一些交换，这是互利。

玉米，譬喻我们身心。要不然就用身心、用生命来自利；要不然跟人互利，交换就是互利；要不然就用来利他，给别人用，奉献给他人，这样他人能够得利益。最愚蠢的，就是一味的所谓保护，就像老农把这玉米攥在手里，舍不得吃、舍不得卖、舍不得送人，最后烂在手里。我们这一期身命，也是如此。

之前我有说：我们的身命就像是一种稀缺资源，而且是有保质期的稀缺资源。身命是有保质期的，比食品保质期长点，但也说不好，总有突然到期的。这样稀缺的、有保质期的资源，怎么用？这就考验一个人的智慧。每一天，都是吃什么能活得久、活得好，怎么样能活得久、活得好，这没什么用；保质期八十年，跟保质期一百年，到最后一天，都是一个结果——坏掉，没起到什么真正有意义、有价值的作用。

如果用这样的身心、这一生的身命，来做现、后乃至究竟的自利，这当然已经是一种聪明的选择了。与人的互利，这是社会生活中就有的；用它来利他，能够得到最大的果利，特别有菩萨道的摄持，最后能够得到成佛的圆满果报。把这一期的身命，看作稀缺资源，去规划它的合理使用，要比仅仅出于自我爱和我见，愚痴的自我保有，要高明得多。

如何让这一期身命，能够带来最大的利益和价值？这是需要一点智慧的思择。之前的若干次说明中，其实有提到这个问题。更何况，现在的意乐修习，不需要大家真的现在、马上就去现实中舍自己的身命，利益他人。在自己力量还没有充盈，还没有达到一定程度之前，现实中的利他反而要谨慎，免得用力过猛，反受其害。用智慧来抉择，不超过自己心力的范围，哪怕超过，也不要超过太多，使得自己经过努力，能够跟得上。特别看自己意乐修习的种种时候，贪嗔痴的困扰会被减轻。所有的不敢、不舒服，很多都来自于自我爱、我见。

智慧分的帮助，就说到这个程度。关于无我，等到以后再说。有更深刻的智慧配合，当然会更彻底、更决定。但仍然是那句话：“就算这一生，偶尔智慧不明利了，我有强盛的修习势力，仍然可以运作心，真诚地如此发起意乐；乃至下一生，未值遇佛法之前，有长期熏习得到的善法等流，我也仍然可以这样。甚深的智慧好，但是，一时不具备这么高明力量的时候，我也要养成坚固的善法。”

有一个偈颂：**“如是我身心，一一刹那灭。”**确实是这样的：我的身心，不是到这一生的最后才灭坏的。诸行是无常的，一切有为法是无常的。无常的法，没有办法从前一刹那保持它自己到后一刹那。身心都

是有为法，都是无常的，前一刹那的身心，当下已经灭去了，并不是前一刹那的身心住到下一刹那。“如是我身心，一一刹那灭”，身心是无常的，不仅有这一生最后的一期灭、一期身命的消陨，还有刹那灭。既然知道如此，应该这样思择：**“若以无常身，垢秽常流注，得常净菩提，岂非获无价？”**如果，能以刹那刹那灭去的身命，来换取超越于时间的、超越于染净的菩提果，那不是赚大了吗？

“若以无常身，垢秽常流注，得常净菩提，岂非获无价？”刹那刹那灭去的身，真的如自己所想象的那样可爱乐，颠倒一点好像还有道理；实际上仔细观察：刹那刹那灭去的身命，又是种种不净充满的，无常速朽、刹那不住的身命，垢秽常流注的、种种不净物腐积的身命，只是愚痴的、一味的保有它，价值何在呢？如果能用刹那刹那坏灭、永远抓不住、到头来还是保不住的身命，种种不净物腐积、垢秽常常内外流注的身命，来换究竟的解脱，这难道不是拿着垃圾换无价宝一样划算的买卖吗？

“若以无常身，垢秽常流注，得常净菩提，岂非获无价？”大家平时不一定都有这样的思择。但是，这样的随顺思择，能够一定程度调伏贪爱，调伏带着愚迷的自我爱。

如是我身心，一一刹那灭，若以无常身，垢秽常流注，得常净菩提，岂非获无价？这是之前说的，一个有保质期的稀缺资源如何用。这个买卖、这个投资，哪个最划算？你看，佛还教投资——怎么最划算。等说到发菩提心的时候，会说得更细致一点，划算到了什么程度。我们会看到，它怎样能够带来最大的利益果。

今天跟大家说这些。一起来做真诚的修习。特别我们快推进到修习菩提心了，如果大家有这样的干劲儿，就在自己真诚代众生苦，令众生究竟安乐的修习中，用更大的精勤，用更大、更强胜的意乐，去增胜自己内心坚固的善法。

我们来做修习。

……修习中……

在坐下，能修慈悲增上意乐，能直接举心，就不用其他方便，当然很好；还不能直接举心，仍然可以用语言引导心，比如，总相的引导——“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”。如果，对于代众生受种种身苦已经熟练了，可以总相的摄一切苦，摄取到自己身上，然后众生由此离苦安乐。心欢喜不够的时候，就多缘众生离苦安乐的相；心真诚不够的时候，就多缘拿到身上的苦相。“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，虽然倍受诸苦，但内心安乐、温暖、喜悦、不可动摇。常常这样修习，能给自己的菩提志乐，准备好很强胜的慈悲、慈悲增上意乐。

我们到这里。

秋露禅修营 10-2

答疑

1、呈现苦、体会苦、深刻的观察思惟苦

营友问：“修习慈悲增上意乐时，最难的部分是想象苦，有‘好了伤疤忘了痛’的感觉。”

这应该是说，对于苦相不容易现起来，不容易有感受。

下面说：“将苦痛想成是别人的苦，也很难。请问该怎么做？”

如果想象别的苦难，腿痛不难，因为自己正在痛。之前也说过，把别人的腿痛都拿来，大家能够更安乐的修行，甚至把别人的腿痛拿来，他就由此得解脱。“好像这也不成立？”这先不着急，先修意乐。至于说其他的苦相，其实也不难。一方面，是自己设身处地；另外一方面，可以做关联的提示；还有一些，其实是人心因为贪忧的原因，所以愿意想好事。有时候，我跟一些学法时间长一点的道友，会半开玩笑说：“心怎么尽想好事呢？”一部分意思是在这儿，心因为贪忧的问题，它常常琢磨贪所倾向的东西。

特别说到病苦，它包括外伤。我们对于其他的种种疾病，也许看到的少，不了解。外伤，谁没有过呢？像看到打架，酒瓶子在脑袋上开花，都会替对方疼，都觉得害怕，或者受不了。想象到了，或者感受到了那种苦，所以觉得恐惧，有一种不由自主的迁移。

人不是对于痛苦没有感知力，只是心有时候缺乏足够的堪能。像刚才说的情况，打架斗殴、或者人身伤害，在这个世界不少，酒瓶子在脑袋上开花，几率也不是那么低——这是常见的手边武器，特别在酒醉状态下，人容易做出冲动的事。想想，这样的痛苦是什么样子？一个酒瓶子，突然抡到了脑袋上，甚至抡到了脸上，什么感觉？甚至跟骨头的撞击，酒瓶碎了……你想想，皮肉会是什么样子？发生在对方那边，直接

拿过来，这没有什么呈现不出来的。只是心出于自我保护也好，出于贪忧的问题也好，对于苦缺乏正视和深刻的观察。

有营友说到一些感受不深，像我说的一些比较强的苦境：手放在铁砧子上，然后拿一个锤子，像打铁一样砸骨头，一节一节砸碎，什么感觉？人只是不太愿意沉下来去面对苦，不是呈现不出来苦。包括火烧，谁还没有被烫过、被烧过呢？比如，有时候被 8、90℃的热水烫一下。喝茶，有时候难免很烫，会碰触到 8、90℃、100℃而已，这种烫持续下来、铺展开呢？不仅仅是手指肚一点点呢？

如果，对于火烧的相确实忘记了，被烫的相也呈现不出来，拿个火机稍微试一下——在不烧伤自己的情况下，取一个火烧的苦相，然后把它放大、呈现于心。什么意思？手指这一点点，这么短暂，甚至这么小心翼翼，接触一点点，是这样的苦；如果，真的是烈火在身上烧，自己作为燃料在燃烧——人体的有机物，跟氧气发生剧烈的氧化反应，也就是通俗所说的燃烧。那时候，身体什么感觉？遍身烧燃，甚至像无间狱一样内外烧燃。这些是可以呈现的，只是要沉下心来体会一下。

像这样，多少是对于心的堪能有要求的。现代人的心，在种种心的动作中，变得很容易散乱。我举一个你们可能都经验过的情况：拿起手机，本来想要干一件事，然后顺便看看微信，两个小时之后，就在那想：“拿起手机要干啥了？”两个小时过去了，忘了最开始拿起手机要干啥。如果人是这样的生活，他的念力和心的堪能是会减弱的。所以，佛法的止观（定、慧）中，定学部分其实是训练心的能力为主的。佛法，不是为了人们得到世间禅定就算了，不认为人得到世间禅定生天就最好，是为了后面发慧来提供支撑。但是，内心的堪能需要训练。

像所说的，不是“好了伤疤忘了痛”，其实是对于苦思惟得不够。那就多思惟。人不愿意面对苦，是因为心颠倒求乐。苦就是事实，是任何人都无法逃避的事实。如果不愿意面对它，这不是明智的态度——并不会因为我不愿意面对它，它就不存在。就像我跟一些道友说：经济发展不可能单调上升，不可能一直是拉着斜线向上冲的，那样的话，不把

天捅破了么？所以，经济增长有波动很正常，有起伏很正常。但是，人们都是盼望着好日子越来越好，必须越来越好。如果是这样，那会有有顶天吗？意思就是：三界里的好是有极限的，你就算捅破了欲界天、捅破了色界天，可是，你用世间道捅不破有顶天，捅破有顶天要靠无漏的现证慧。你也用不着到有顶天去捅破，是不是？

其实，这问题后面涉及的是：人们愿不愿意面对真实，愿不愿意不受贪嗔痴覆蔽。所以，不管现在苦相容易现清楚与否，我只是去做正确因缘，我去思择老病死苦是什么样。

最容易思择的就是病苦。老苦，对很多人来说好像不是大问题，特别作为年轻人，不能够设身处地地替老人家们感受。所以，对于老苦可能感受不大，不容易感受。能有感受，你就修习；感受不大，你不觉得那太是苦，你也拿到身上对它修习。身苦，是容易的，特别是外部伤害、外伤类的——刀子捅身上什么样子、什么感受，拳脚、棍棒殴打什么感受，世上有没有人受这样的苦？包括火灾现场里的人、地狱里的众生，这些苦都是可以现起来的，没有那么难。对于死苦，一时还不敢，心没那么坚固，还确实很恐慌，可以先放一放。自己能修的那些，多修习。

我们一起来用功。

秋露禅修营 10-3

坐上修

对不可意境修习的一些善巧

我们来继续修习慈心和慈心的增上意乐。书面问题，下午再来处理。通过修习慈悲的增上意乐，不知道大家有没有发现？对于不可意境发生在自己身上的容纳程度在提高，对于不可意境会遇，能以无嗔、调柔、安和相待的能力在提高。所以，也可以给自己“没有敌意”这一部分的修习适当地加一点分量。“愿我没有敌意，柔软慈和”，固然为了众生的离苦安乐，我愿意承受这样、那样的苦，可随着自己无贪分增进，即便是毫无理由的加诸我身，内心也可以调柔无嗔、安和柔软地面对，没有问题。

而这方面的能力越强，到了慈悲增上意乐的时候，堪能为众生离苦安乐而受的苦也就越多，上限越高。看到前后修习之间的关系，自己内心调柔安和，又相续不断地用功，令自己内心相应的善法增长、广大、充盈、安住。在善法安住中，自得喜乐，未来亦堪能利益于他。

我们一起来做修习。

……修习中……

从睡眠醒来，如果心里有不情愿，身体有不舒服，除了之前说的调柔、接纳、满意等等之外，也可以用“代众生苦”来修习。起床有一些不舒服，其实多数人可能有这样的情况，还有人要晨昏颠倒的工作，还有人要熬着夜、熬着命去工作，还有人被酷刑伺候着，极困倦又不让睡……把这些相关的苦都拿到身上，跟他们一比，自己刚刚睡一觉要起来，这一点苦算什么呢？柔软、欢喜地把众生这类苦拿到自己身上，安然地受之，希望众生由此离苦得乐。人心是奇怪的，知道在这类情况下，有别人比自己更苦，心里好过多了，也就更容易接受自己现前这一点小

小的不可意受。这半是玩笑。这样修习，对于还没学会安然、柔软、温煦、接纳、满意地起床，充满柔软喜悦起床的，可以试一试。

秋露禅修营 10-4

答疑

1、蚊子帮我修慈心

这位营友说：“每次听见蚊子的声音，就忍不住想要捉住它们，空心握住拳头晃它们，能够准确不杀死它们，并把它们弄晕。一开始是好玩，后来发现听见它们声音就兴奋。现在修慈心观，听到它们声音先会兴奋，下一秒给它们散播慈爱，这样可以吗？”

这个心还要继续改变。仅仅是捉住蚊子，然后放出去，这没有任何问题；只是我现在不堪忍、不希望蚊子来打扰自己，或是他人，这没问题；甚至还有人发明各种捉蚊子送出去的小工具。但是，不应该以捉弄、或者伤害为目的，这是不一样的。

说到“现在会兴奋，下一秒给它们散播慈爱”，散播慈爱是对的，心对它们的慈悯慢慢地转深了，心越来越调柔、越来越慈和，就不会有过去那种兴奋了。其实，人有的地方跟食肉动物有点像，会对比自己弱小的动物有捕猎、控制，或者伤害的欲望。不过，修行正是要深刻地改变自己。说过从前刚修慈心的时候，有一次蚊子帮助过我。像这位营友的情况，特别适合让蚊子来帮助修慈心，当然，碰上能配合你四十分钟不动的蚊子也挺难。能够持续地、真诚地对一只蚊子修四十分钟、一个小时的慈心——它就是对境，而且给你造成不可意受——那时候，你会感受到不一样。

2、持续的善良到地老天荒

后面说：“自己修慈的速度好像比别人快，不太会发慈心，思惟半个小时就观想结束，后面打妄想。弟子该如何细致再观？”

不一定是细致观，而是持续的住。比如，对这个有情生起慈了，你

不需要变什么花样——只是持续的善良，只是持续的慈悲，只是持续地希望他安乐。之前我有说过：“我们对人好，要能够好得长远。”这个心其实挺重要的。没有染爱的对人好，而且长远的好，挺不容易的，所以它是德行。一般的心，想要养成这种德行，是需要自己主观努力的。现在不能够很容易、很安乐的去久住，那就去培养——培养到这颗心可以对一切众生真心实意、死心塌地的好，直到地老天荒。

这是这位营友的问题。

3、菩萨代众生受苦，是意乐不是事实

有一位营友的问题，我一直还没有回答完，这位营友问：“如果可以，菩萨会真的去代众生受苦吗？如果真的代了，会不会破坏因果？”

如果，菩萨真的能代众生受苦，那也不是因为他突破了规律，而是规律就是如此；规律就是如此，因果就会是紊乱的。之前，也用归谬法说过，如果苦可以拿来代受，按说世间应该不会有普遍的苦难。为什么？少数几个菩萨，就足以代其他众生受苦——不管是从他自己真诚的意乐，还是大家心目中一些大菩萨的堪能，他如何能够忍受众生去受苦呢？而现实是这个世间有这么多苦难。所以，代众生受苦这件事，在直接的事实上不存在。《维摩诘所说经》里说：“众生病故我病。”因为众生流转生死，所以有生死病；菩萨在生死中做度众生的事，所以也会有生死病。你可以从这个角度来把握。

4、消业障与智慧断烦恼

这位营友说：“弟子受民俗佛教影响太大，一直认为，人受的病苦有消业障的作用。弟子不忍父母受苦，非常愿意替他们承受；但如果真的代受了，会不会他们这次该受的苦被中断，于是应该受的业还没受完，下次还会有更严重的病，或者有更多灾难？”

首先，业感果不会错乱的原因是什么？不是先有了前业和后果，然后说前业和后果不错乱；而是，前业向前流动到这儿，呈现为果。从这

个业来的，怎么可能会有错乱？正因为，不是先有业，同时又有了报，再说业报之间的不错乱；而是业向前滚动到成熟，呈现为报。所以，不存在什么错误，也不可能在现实层面存在所谓的“代受”果报。理解这件事，这是缘起。

“受苦消业障”，这件事情这么说：这个果报呈现出来，是这个业感的果；这个业报了，已不再有感果的力量。所以，并不是消业障，而是这个果就是业的结果。如果这个业感完果，还能再感、还能再感……那你可以说消业障，但不是。如果是那样的话，我造一点善业，就可以吃老本；反过来，造一点恶业，也就等着无穷受报。这些都不是佛法的正理。大家要花一些工夫，去闻思佛法的正理，特别是缘起的正理。

至于所谓“消业障”，想这些，根本对于有情离苦是没有真实意义的。不要说业障不可能用这样、那样的方式，被彻底的消除掉，退一万步说，假如消除掉了，可烦恼还在，会发生什么？刹那造业。有什么用？不断烦恼，永远没有用。所以，释迦牟尼佛讲的正法，讲来讲去，出家人要干什么事？勤修戒定慧，息灭贪嗔痴。

《阿含》，基本没有怎么谈到业，成篇谈的都是：“如何不如实知，生爱取，导致纯大苦聚集；如何如实知，不生我见，爱取灭，纯大苦聚灭。”始终讲的都是：“于什么如实知、不如实知，不如实知是无明，如实知是明。”作为佛法最原始的样貌，《阿含》里讲的都是：无明和智慧——问题的根本在无明，问题的解决在智慧。后来的佛教，实在是偏离得有点远了，特别是民俗的佛教。

我们没有办法苛求自己的过去完美，所以，我们也没有办法苛求自己踏入佛法大门的因缘。你都踏进来了，还始终在门槛那——里一步、外一步的，就那么愿意听迎宾说“欢迎光临”吗？要直入堂奥。

这个问题接下来：“病苦是苦果，苦果必由不善业感召。所以安然地承受苦果，就是在消往昔的恶业；就算四大不调病，本质也是因报体不够殊胜；体弱的原因，缘于过去世的杀业。综上，安然承受病苦，可以了业。是不是这样？”

这是这位营友补充说明了，认为人受的病苦有消业障的作用。这道理我之前有说，不要说佛法中、或者世界上，并不存在所谓彻底消除业的方法；我们就退一万步说它存在，能够把过去一笔勾销，可是你有烦恼，勾销了有什么用呢？就像治理污染，只治理排出来的污染，管道咕咚、咕咚往河道里排污染水，不去治理，这污染能够治理完吗？真有用吗？很明显，没用。治理污染应该怎么样？治理污染源。生命也是如此。什么是生命的污染源？烦恼。你不治烦恼，治烦恼的产物，有什么用？留着烦恼过年？就算有一种方法能够消灭业，消灭业的瞬间，这烦恼咕咚、咕咚，又把身语意推动起来造作种种业，有头吗？没有头。

既然踏入了佛法的大门，不要辜负因缘，不要贪快图易，觉得学佛法正理有一点费解、有一点困难，就怯畏。一辈子、一辈子流转生死都不畏，却对出离生死畏，这是该畏的不畏，不该畏的一个劲儿的畏。有什么好怯畏的？在火场里，大火烧身，没有哪一个人说：“我嫌累，我不跑了！”没有吧。哭着、喊着、爬着也要向着出口去跑。“三界犹如火宅”，要是不信，觉得这个日子很好，等到因缘苦迫变得显著的时候，想跑可能也来不及了，相当于火场里，火焰已经封住了四处。

5、良马见鞭影而行

过去，古人讲“良马见鞭影而行”，什么意思？好马，都不用驾驭者鞭子抽到身上。驭者鞭子刚一举起来，马看到鞭子投在地上的影子，立刻就知道：“我该干活了，我不用等着挨了鞭子，受不了再去干活”，然后自己就开始动起来了，一看身体动起来，这鞭子收起来，“那我对了，继续动”。稍微差一点的，要听鞭子声——驭者要是爱惜马匹，一般都用不着实实在在打，就甩一个鞭响。再差一点的，什么鞭影、鞭响——“那是啥？”那就不要怪鞭子会抽在身上了。前兆性的、浅浅的它读不懂，只能读懂“狠狠的痛”，于是只能以“狠狠的痛”成为策进的方式。有的马脾气还挺大，东北话叫作“牵着不走，赶着倒退”，从世间说，这种马、驴或者骡，基本上只剩下一个去处——饭店。

就像《阿含经》中，有一个调御者、驯马的人去见佛，说：“大家

都说你是最善调御者，您怎么调伏？”

佛反问他：“您是做什么的？”

“我是调御马的，驯服马的。”

“您驯服马用几个方式？”

“我用柔软、刚强、柔软加刚强，要是这三种都不管用，这个马留着没用，我就杀了它。”

佛跟他说：“我也是三种方式，柔软、刚强、柔软加刚强。”

调御者就问佛：“要是这三种都不管用了呢？”他觉得他把佛给将住了，因为佛之前问他，三个都不管用，他用啥方法，他说，没用就把马杀了。现在改问佛了：也不是所有人通过柔软、刚强、柔软加刚强都能够度化的，度化不了，您怎么办？

佛说：“那我就杀了他。”

驯马者吓坏了，说：“您可别杀。我杀了，我是在家凡夫，虽然有点不服，但我觉得您挺有道理的，您别干这个事儿了！”这当然是现代演绎了。

佛跟他说：“如果这人确实不能够顺法而行，那么因缘不成熟，我就暂时不再去做这个工作，就相当于杀了他。”

不要入了法的大门，因为自己怕受苦、怕受累，或者莫名其妙的好奇心，把自己的时间精力都在别处荒废了，那样不是佛杀了我，是自己把自己自绝于佛法之外。不要做那种最驽的马、在法中最不驯服的马，那样对自己、对他人，没有好处。做一匹良马，见鞭影而行，不用等无常的鞭子抽到身上，才觉得应该奋蹄；也不用等苦痛发生到自己身上，才沉下心来，愿意做这件事。这世间一处处、一桩桩，不都是无常的鞭子在抽响吗？不都是苦的鞭影在映射吗？何必非要等到大苦发生到自己身上，才觉得事情真是如此？既然入了法门，要真的深入进来。

6、心似无为的感觉

这位营友说：“刚才在坐上修慈心，修到中境的时候，感觉自己身心很粗重、身体很膨胀，呼吸和引导词也变得粗重，吸一口气好像能把世界掀翻了，压得喘不过气来，身心快要分离了，就赶紧换了姿势，转移了注意力，修增上意乐，这种感觉才消失不见。请问这种感觉会有什么问题吗？”

这位营友说，这种感觉好像不陌生，个别时候也会出现，所以问，这是不是有什么问题？像这种情况，人在安静下来的时候，有时候会有一些身心的现象，不用在乎，特别修慈心以及无嗔善法，更是不用在乎这些。你后面的处理挺好的，修增上意乐。

再一个，即便基本的修慈，这时候也可以让自己的身心更柔软、更接纳、更满意。说实话，这个基本功可能很多营友做得还不是很到位。真到位的时候，你会特别地感觉不一样。你们就算现在做得有受用，只要还没有受用到感觉、直觉：“这是不是就是无为？”——在感觉上没有到这种程度感受的话——你的无嗔还有距离，你的完全的接纳、完全的满意还不够“完全”。如果真的完全度很高，在身心上你会直觉有一种感觉：这是不是就是无为？

到这种程度，心好像真的完全脱离了造作，不是安静、不是宁静，是心再也不会被境界所驱使发生造作的样子。所以，我说“心似无为”“心似解脱”，只是“似”，知道这个不是。但是，这是善法强盛的样貌。如果在那状态下，这个人不会有任何内心的不安相，内心是完全的安稳。有一种形容涅槃的词，就叫“安稳”，佛教里常常写“安隐”，“隐”就是“稳”的异写。那时候，会觉得心似乎完全不造作，又是这样的安稳，安稳到不可能不安稳。“无为”的意思：不造作。直觉的身心感受，特别是内心的感受，会直接的感觉“这是不是就是无为”。

修习无嗔前面的德目——修习接纳、满意、柔顺、柔软、和顺、安稳达到足够的深度，或者修习慈爱达到足够的深度，都会有这些情况。如果在这状况下，自己身心上的任何不适意，都不会动摇自己的心一分

一毫。那时候，不会有心上的不适意，只会有身上的不适意——心完全被善法所充盈，连一丝一毫发起心不适意的空间都没有。

这位营友问方法的话，修增上意乐完全可以。无嗔善法相应的内容来说，把前面修得再深刻一点，这些问题也肯定不会有任何困扰。别管会不会再出现身受，就算出现身受，心不会有一点问题；当心没有任何的犹疑、动摇、不安的时候，身受有什么问题呢？很多时候，都是心在制造问题。当心至少在片段内几乎完全正确，它就失去了制造问题的可能。我说，在片段内，或者功夫高能够相续的久，在相续的期间内，心不会制造任何问题。

这是这个问题说一下。

7、舍报——舍寿、舍暖、舍识——死亡

第二个问题问：“像烤全羊、烤鸭一类的畜生，神识什么时候才会离开呢？”

“舍报”，就是真正的死亡。真正的死亡，佛法里的说法，叫“寿暖识”。当舍寿、舍暖、舍识的时候，是真正的死亡。今天，医学上对人用的标准，科学上比较先进，或者说高明的，是用脑死亡。脑死亡，对应的是我们所说的“寿暖识”的“识”不可逆的消亡，也就是舍报。暖，就是身体的纯粹机能的运作还能持续一会，寿暖识不是同时不在，暖可以是延续最久的。

“暖和人的神识，离开时间是一样的吗？”

我刚才用的“寿暖识”，就是佛说人的生命体征，而动物跟人在大的生理机制上有类似的情况。另外，像这些，不太重要。我为什么这些年，不管是面向居士的弘法、还是在学院的教学，都特别重视《阿含》呢？一部分原因，看到现在的佛教，大家对于佛法最核心、最重要的东西是什么，或者不清楚，或者可能有偏颇，所以我是比较主动地在推这些内容。像“神识离开”这种话，早期佛教也会看到这样的翻译。但是，《阿含》一直说的佛法根本意趣中：根尘和合生识，不存在一个识自己

就像一个魂一样东去、西去的情况；反过来，根尘不和合，识还在吗？不在了。后面讲到慧观的时候，会说多一点，这就不多说了。

8、正念于身，不在他处

我们禅坐了若干天，要尽可能的把功夫向坐下也推进。稍后出堂的时候，不要人还在堂中，心已经跑到了寮房里，这就是所说的“生活在别处”。一步、一步，每一步都是全然地在，脚在、腿在、身在、心在，每一步都是全然地在。所谓“正念于身”，而不是遥念于寮房——心念于身，不在他处。

如果，能不仅于行正念正知，于举足、落足正念正知，而且与慈俱心正念正知——举足、落足是慈与心俱的正念正知，用一个词表达就是“慈念”——“慈念于自己的步伐”。如果不熟练，一定要分开操作的话，先把柔软、接纳，或者慈爱的心现起来，再以心的背景来正念正知于自己的步伐，走一步是一步，不存在莫名其妙就“必然能活着走回寮房”的妄想。过去生活得太想当然了，我玩笑说，汶川地震打个红中把楼给打晃的那位，他也没意识到这是打出的最后一张牌。生命能延续下去，并不是理所当然的，更不是必然的。每一步都对下一刻全然平等的开放，自己走这一步的时候，只做走这一步的正确因缘，对于这一步之后的所有可能全然平等，天崩地裂、天塌地陷、突然之间死去都可以，可以都可以，满意很满意。哪里说现在要起身回寮房，就想着“回去之后干什么”，得回得去再说。走一步是一步，走一步有走一步的质量，走一步有走一步的善法。

秋露禅修营 10-5

坐上修

经律论中，常常有赞叹修行快乐的话。我们仔细品味品味，当下经历的快乐，事后想起来快慰，对于后世也带来福利的，甚至指向究竟解脱的，好像除了佛法，确实没有别的。天气挺热，但是热不过世间的热恼；房间挺清凉，但是清凉不过佛法的甘露。我们各自在法中，多多地用心，多多地受用。

一起来修习。

……修习中……

要有意识地把坐上的好状态、好运作，推进到坐下，推进到生活的方方面面，柔软地、完全满意地、内心安稳地做下坐的动作，下坐、出堂，柔软、满意地走每一步路、呼每一口气。

秋露禅修营 10-6

坐上修

我们看大乘的经论，看过很多菩萨的榜样，菩萨的柔软，菩萨的安忍，菩萨的志乐，菩萨为众生的真诚、勇气和精勤。现在，我们修学善法，实际是多少随学菩萨的做略。意识到这一点，当感觉有困难的时候，想想那句著名的话：“你不是一个人。”坐上的修习，不管自己现在能够推进到什么程度，总是允许自己用更柔软、更满意的心，去为众生承纳更多的苦，从而令众生究竟的离苦安乐。

我们来做修习。

……修习中……

坐上、坐下要打成一片，下坐，只是改变姿势，并不是修行的停止。

秋露禅修营 10-7

答疑

1、度化有情是能度和所度双方因缘共成的

答疑时段，先回应一个书面的问题。这位营友问：“弟子在禅坐的时候，冒出一个问题：在东北，有很多附体现象，对于这类情况，您如何看待？如果想帮助他们，有什么方法？遇到该怎么处理？”

首先要说，在修习慈悲、慈悲增上意乐中，应该发展的方向，是普遍的在一切有情边生起内心的善法，不管是慈悲，还是慈悲增上意乐都是如此。但是，如果落实到具体现实中的利他行，这要观待因缘。我之前说过：如果从有情漫长的生死流来说，每一个有情都有希望；如果在漫长的生死流中做恰当的因缘，这个有情总是有希望得以胜进，乃至究竟解脱。所以，从长远、从究竟来看，每一个有情都有得度的可能。但是，放在这一生几十年，有一些人的因缘，就是没办法。这两个是同时成立的。不要因为从长远、从究竟，每一个众生都可以平等的得到利济，就以为在现生、在这几十年，大家也都完全可能，不是的。就这几十年，就这一生说，有一些人是完全没可能的。

这本质上跟教育是相通的。佛法就是关于离苦的教育，不用太神秘看待它。而教育，是“教”跟“学”双方共同因缘和合成就的，不是只是一方面。同样，所谓的度化有情，也不是单方面的事，也是“能度”和“所度”双方面因缘共成的。否则，一佛出世，应该把整个星球的有情都给“蒸发了”才对——“蒸发”，你们明白什么意思，不要纠正我说“固体那叫升华”。但是没有，这说明什么？即便佛出现于世，因缘得当，一生可度者仍然是少数，极少数，这里还涉及了跟佛的宿世因缘。这一生，佛成道，他也只能度因缘成熟的人。即便释迦牟尼佛出现于世，在他住世的那几十年中，得度的有情也是很有限的。这不是佛陀堪能的不具足，是有情边的因缘不具足。佛世的时候，那么多外道，都被佛度

化了吗？很少。

而且，我过去在讲《阿含经》的时候，特意说：“释迦牟尼佛是一个离欲的人，他可没有那么强的不顾因缘的个人主观想法，他做一切都是依据因缘，按照规律来办事。”所以，我们看到《阿含》和律典中记载的佛陀的一生，找不出几个事例，是佛陀跑到外道的场子去踢场子。甚至，有的外道来向佛问法，佛都回答吗？没有，有的也不回答；甚至，有一个外道的出家人遇到佛，赞叹佛，对佛也很恭敬，然后想请佛给他说法，佛没说。这个人是真心地觉得释迦牟尼佛可亲，值得尊重，也真心想请他说法，佛没说。按说这人挺诚心的，那就说呗！佛跟他说的意思是：“你这辈子没希望了。”当然话没有这样说，佛的话是委婉说的，佛说：“你继续保持对我的良好态度”——用今天话说：“你继续保持跟三宝亲近的因缘”——“你未来应该是有可能的。”反过来直白地说，就是刚才说那句话：“你这辈子没希望了。”但直接说，好像就有一点太让人失望，容易伤害到人。什么意思？有一些人的因缘，这一生没有希望。而这样的人，多、还是少？实际是不少。

我为什么在回答这个问题的时候，谈了这么多情况？我们一腔赤诚、一腔善意、满怀慈悲，甚至愿意为利益众生荷载一切苦难，这些都很好，但这只是自己边内心的事。帮助众生，可不是单独自己内心边因缘就可以的。这就是教育，是双方面因缘共成的。我们自己，除了内心的赤诚，其他的智慧方便具足吗？这是一方面；方面二，对方的因缘怎么样呢？

我们内心的修习，尽管可以像营友从前想象的那样，胆子再大一点，步子再快一点。但是，实践中一定不要做过头事。心，炽热赤诚；行为，完完全全理性地按规律办事。我们的慈悲，要以智慧来摄持。单纯从慈悲出发，让慈悲拿方案，我之前说那是“感情用事”。感情用事，总是成问题的，别管是什么感情用的事。

铺垫了这么多，大家知道我要说什么了。如果这个人堪于接受佛法的教化，那可以适当的接引；如果暂时不堪于，或者自己看不到，那就先不要勉强，内心报以真诚地祝福。除非，自己有责任义务的，必须要

帮助做干涉的，否则，柔软地远离。

2、痒和狐臭属于病苦

我回答一下书面问题，这位营友问：“痒和狐臭属于病苦吗？”

属于。哪怕仅仅是被叮咬的痒，仍然是属于身苦，一些身苦是来自于情、非情的伤害，比如，蚊虫叮咬、跳蚤这类。或者自己皮肤的一些过敏，这些病导致的痒，都算病苦。体味重也属于病苦——不过，在东亚人种是算病苦；在欧美，特别白人基本上是不算病苦。因为，东亚人种跟欧洲白人之间有基因差异，导致体味大小的差别，欧洲白人会更普遍更重。不过，站在没有这情况人的角度看，应该是病苦。

3、饮食是药，睡眠是欲

下一个问题是：“经中喻饮食为药，为何不说睡眠是药？”

睡眠，或者可以说是一种瘾。“饮食是药”不是喻，而是确实把它当药看待，当药处理了。你们学戒律，所谓的四药，“饮食是药”不是喻，而是事实，时药、非时药等等这些。

为什么不说睡眠是药？因为，睡眠是非服用性质的。饮食不是喻，它就是药，它是服用的。古人用药的时候，常常指的是服用性质的。像非服用的治疗，有另外一个词，叫“疗法”。针灸疗法、放血疗法，不说那是药。睡眠，你硬要给它说成跟疾病有关系，那应该是睡眠疗法，听起来跟睡眠大法差不远，不说睡眠是药。睡眠，可以说是一种瘾。佛教里没说睡眠是瘾。欲界的“欲”：指的是饮食、男女、睡眠这三种——唯独此界有情有的欲，它是一种欲。

如果把欲说成瘾，不太完全匹配。为什么？这里略讲下：有的是欲而不是瘾，有的是瘾而不是欲，有的亦瘾亦欲，有的非瘾非欲。它不能完全对等。假如，这个人在某一类境界上的贪着，形成了生理性、瘾成性的依赖，可以说是“瘾”。睡眠，大家一般不把它说成瘾，因为，瘾通常是指可有可无的、非正常的沉迷。而睡眠情况，被人类基本看作是

维系正常生理运作所必须的，不作为一种可选性的、可有可无的成瘾性行为。

这是这个问题的回应。

我们现场还有没有问题？请讲。

4、一粥一饭，当思来之不易

营员：法师慈悲。第一个问题，在修慈心的时候，观对方没有身苦，好像舍不得他去受，是不是一种把他视为我所，有点贪欲的感觉？第二个问题，让慈心安住，可不可以用这样：现起对方的安乐相，就一直在想着他安乐相，使慈心能够持续。第三个问题，对于苦，没有什么感觉。这一坐想着自己的各种死法，但是太没感触。死亡的逼迫感，或者苦痛的紧迫感，一点感觉都没有。最后一个问题，饮食观要“如食子肉”。如果“如食子肉”，又感觉很满意，就有点懵。以上请法师开示。

法师：先说后面“如食子肉”这个事儿。“如食子肉”的意思：不贪着，体谅饮食得来的不易；特别是内心真诚的，并不是放肆于饮食，不是纵放其心的饮食，没有在饮食上的恣意，而是自制其心，没有心想怎样、想要怎样……我们要知道饮食的因缘，就算今天物质丰富了，仍然是“一粥一饭，当思来之不易”，确实是众缘备办而成的。对于这个有清楚的了知，不至于吃檀越食吃得发飘，这话是说给出家人听的。“坐享檀食岂易，自忖己德如何”，主要是为了让出家比丘在受用段食的时候，不可纵放其心，不可以恣纵欲贪的方式来受用饮食。

饮食，实际上是不容易的，是人家施主减损自己的受用来施于我等的，他再富有，也不会白扔东西，是不是？再富有的人，他不守护财产吗？守护。不可以因为获取的容易、不容易，心中就生起什么轻忽；要意识到因缘的不易，而能够慎重其心，这在态度上是端正的。面对饮食在认识和态度上是端正的，可是不等于心情沉重。态度端正，没有放肆，不等于心情沉重；心情是随遇而安的，少欲知足的，随缘受用。受用的时候，因为内心的美德而安稳快乐。快乐，没有什么不道德，它从善法

来的——从善法来的道德是快乐的，也是道德的。

5、从自己切近的苦来观

前面说“观苦感觉不明显”，是吧？观苦感觉不明显，你还是从切近的来，腿疼或者烧灼，或者是其他自己感觉切近的苦受。好吧，你是今天听到我说一些关于论人的八十八种死法，所以自己就想尝试。但是，你这方面的熏习少，也不用勉强自己。你自己能受用什么样的观察修习就先受，不容易不清楚的慢慢拓展。

营员：您说的腿疼，是可以做到的，痛并快乐的，可能真的没那么痛。您说的烧灼感，我其实今天试过用打火机烧着，用手烫了烫，感觉烫过了就过了，到了坐上我就没感觉了。

法师：人手指肚的皮，皮肤还是相对敏感，受伤的影响也不太大，建议小拇指，适当地多试一会儿。试的时候，心不要忐忑，要去摄受住、取好这个苦相。出来了，不要再懊悔“烫得厉害了，多烫了三秒钟”。忆持住那个苦相。你这是苦相没取好。

营员：我刚好烫了前四个指头。

法师：不，你要烫一个手指头，你烫多了印象就分散了。看来对自己下手挺狠的。你前面的第二个问题是什么？

6、修慈心与修喜心

营员：关于慈心的安住，是还要取对方的愉悦相？

法师：这个不是不可以。你必须注意到，他的安乐是从自己散出去的慈悲产生的，明白这两个吗？呈现安乐相没问题，可是你只缘安乐相的话，那叫“修喜心”。不是说，你不可以只缘他的安乐相修喜心。可是，我刚才说，你要意识到，他的安乐来自于你传递的慈爱。这样的话，你修慈是可以作为慈安住的所缘。我说清楚二者差别了吗？你前面第一个问题是什么？

7、舍不得对方受苦其实是有问题的

营员：是关于在修对方没有苦痛的时候，觉得有点舍不得他。

法师：你意识到这里的问题，还挺好。这种舍不得确实是有问题。不过，你现在净不净除这个问题不太重要。如果想净除，同一类亲中怨，要是不愿意亲中怨，你就把怨敌现在这一类苦上。比如，某一类苦，对某个人修，或者群体修，你舍不得，就特别的把怨敌现出来，他就是这个样子。这就是净除里面贪嗔的意思。

你说的对，跟“我所心”或者“我亲的心”有关系。在这儿的意识挺敏锐的。这个是有这样一点问题。不过，对于你现在的修习，净不净化到这个程度不是特别着急。你要愿意净化，就特别地强调怨，在这个苦上，现起了怨有这个苦，然后代他受苦，令他安乐；然后亲和怨摆在一起，二者平等；然后群体。如果发现某一类有类似情况，都可以这样处理。因为，亲中怨的次第修习，当他们慈达成平等的时候，就实现了心的均平，心不再附加贪嗔——在可意、非可意上不再附加贪嗔，是这个作用。净除或者净化的修习，可以用这个方便，当然也有其他。像对于心的深刻观察、解构，来实现对它的超越，或者用无我、无我所的智慧来帮助，这些都可以。但是，跟我们前面说的修习还离得稍远一点，也不用特意地补这些方面，你就用我刚才说的亲怨的方便来修习。

再来处理一个书面的问题，营友问：“代众生受苦，一坐只选择一种苦的方式是否正确？感觉选的多，像是演电影投入不进去了。”

如果，自己一坐只能修习一种，当然可以，以修习得受用为标准。

8、慈念的不同用功方式

营员：法师慈悲，关于慈念于经行，我想问一下：用接受、柔软、满意的心态，把心系在提拔触压的每一步上面，把意放在脚上，心缘慈心相或者是缘慈心的引导语，这样可以吗？

法师：这是一种情况，当然可以。最整合的形态我从前说过“慈念

于步伐”，如果说得再展开，以慈俱心，正念于步伐，合并起来说就是“慈念于……”。之前也有说，如果不容易一下子调动心，不知道“慈念于……”是什么状态，想一想“呵护”。人们多少会懂得呵护的内心动作和内心的姿态，然后呵护呵护它——你呵护它的时候，当然有系念于它；你呵护它的时候，当然保持着相应的觉知，而呵护中就有慈悲在。这是我之前说的这种所谓的“慈念”这样整合性的操作。

这种内心操作并不是必须分开的，你说的相当于是分开的。我举经中大家熟悉的一句话叫“慈眼视众生”，还记得吗？“慈眼视众生”，他是带着慈爱的注视，那就是一种慈念，不过这慈念确实是以目光表示出来了。你现在“慈念于脚步”跟“慈眼视众生”本质上是一样的，能意识到吗？它可以直接地整合在一起的——慈与关注或者投射目光整合在一起是可以的。

在对于慈心的运用不是那么太熟练的情况下，完全可以心中多分的保持着令心慈，在令心慈的基础上觉知着自己的脚步。这样说有没有根据？有根据，其实是念住的一类修习。念住的哪一类修行？心念住。“我觉知这肢体运作不应该是身念吗？”但这里说的重点在摄持心，令心处于某种状态。可以参照经中的修习方法。比如，《阿含》中有一部经讲的是依安般修四念处，它是每一念处用四句话来说明这一念处的修习，所以四四一十六，又被称为“十六胜行”。在心念处里有四句，其中有一个是“觉知心喜而入息，觉知心喜而出息”，它放在心念处，对应的巴利语相应部的经典中说的是“令心喜而入息，令心喜而出息”。这两个有一些差别，巴利的可能更有启发，但不意味着汉传就没有与巴利可以相应的，《成唯实论》里，他在这儿就跟巴利的说法是一样的，是“令心喜而入息，令心喜而出息”。这是什么意思？可以令心喜而入息、出息，可不可以令心慈而入息、出息？可不可以令心慈而举步落步、举足落足？当然可以。按照经的意思摄为哪一念处？心念处。为什么？因为功夫主要用在心上，关于心中有什么、没什么的抉择，关于心如何成令它呈现为某种相应状态的作为上。所以，你说的用法可以。

如果像我说的用法，直接实现慈与心俱，就是不用刻意地在心这边

去觉知、去保任，而是直接的慈与心俱而系念于什么，就是直接是慈念。当我那么说的时候，相当于是依慈心来修念住——慈念于抬足落足，就相当于身念处。在不一样的情境下，我说的用功方式相当于说是身念处，你说用功方式相当于说是心念处，这二者的共同点是都有慈伴随着正念，用功方式有微妙差别。如果用念处侧重来说的话：一个是身念处，一个是心念处。不知道我说的是不是太复杂了。

9、柔软、满意更容易成为心的背景

营员：法师，我基本上听明白了。修慈，实际上是慈念于行住坐卧、穿衣、吃饭、喝水，一直有心的状态，接受的、柔软的、满意的状态去行住坐卧，是吧?

法师：对，这是由无嗔善根向心的坚善性修习的一类方法。这样推进坐上、坐下打成一片——坐上、坐下都是在同一类功用上绵密的运作，调柔而有绵密的运作，是这样操作。我特别地举“柔软”“满意”，是因为它最容易让人感觉不累，又容易实现关于无嗔成为背景的一类训练。像慈心如果没有熟练到相应的程度，长时间举会容易觉得有一些累，但等熟练了也没事，就成为自己自然的一种善法。不过要说容易上手，前面的“柔软”“满意”成为背景是更容易上手，上手之后也是很受用的，也能为后面不管是善意、慈心还是增上意乐成为内心背景，提供非常好的支撑。这人如果柔软、满足成为了背景，他进一步到善意，到慈心，乃至到增上意乐都不那么难。先就这一分来用功是很好的。

10、众生为所缘的慈悲与偏止的慈悲

营员：我再问一个问题，关于掌控过程中安住于慈。在打坐的时候意守在丹田，心缘慈心的引导语，感觉到慈心的引导语实际上是两个层面，第一个是您前面讲的普遍修慈——可以都可以，满意很满意；还有一个，真正转深的话，接受接受、柔软柔软、满意满意……等等。一直这样意守丹田，心缘引导语之后，这时候身心会很安稳，时间过得特别快。可不可以?

法师：这样不一定会在众生缘慈方面有兼顾，但确实是可以的。如果问这样用功行不行？当然行。它能修习什么？修习止，还挺好。它是不是能如众生缘慈一样地增进以众生为所缘的慈悲呢？它的帮助是有，但相对来说不如以众生为所缘修习来得强烈。这里的好处是：能够修出来很有力量、很稳定的慈。但是，它不是以众生为所缘的，更偏向于自己的一种心态，这种心态因为没有经历过亲、中、怨境界上的行履，也没有经历过不可意境的勘验，所以它能不能够经得住有情境的水火，这个不好说。上面是说明一下二者的差别。

你单纯的做修止，是完全可以的。甚至你作为一些暂时的休息——一直取相修，有时候连续修，心需要暂时的休息，作为中间的休息站也是可以的，可能比用别的做休息站还好。因为它没有离开无嗔善法，它在培养和兼顾无嗔善法。

这个问题，说这些。

秋露禅修营 11-1

发菩提心行菩萨道

今天，来谈一些关于发菩提心行菩萨道相关的内容，可能以我讲说的为主，中间大家有问题可以举手。

行菩萨道，我们可能要考虑几个问题。首先就是：为什么要行菩萨道？在我们汉传佛教形成的佛教语言和这种氛围，好像不行菩萨道是罪过，好像行菩萨道是很正常的一件事。其实，行菩萨道不是那么容易的，可是我们仍然可以探究一下它的必要性，甚至是应然性。

一、什么是菩提心

前面修慈心、修慈悲增上意乐，如果这个人有很强的增上意乐，请问等不等同于菩提心？严格意义上等不等同于他是菩萨了？我们一般说这人有慈悲，这人能够为了利益众生不计生死，这样的人还不是菩萨？如果我们从所发的心来衡量的话，菩萨所发的菩提心跟真理是不是相符合的？应该是与真理相符合的。我们现在慈悲增上意乐，把众生苦拿回来代受，众生得解脱，这个跟事实一致吗？不一致，事实和规律不是这样的。只能说我们这时候有了很好的心。如果心坚固的话，善心有很强的善业和意业，可以给自己带来很大的果报。

我们用这样的心能做一点世间的利益事，甚至可以舍自己命去救别人，比如火场、有人掉水里了，我们可能毫不犹豫地自己去把对方给换下来，但是这就是菩萨吗？菩萨不需要真理性作为他内心的主轴吗？需要真理性。慈悲心也好、慈悲增上意乐也好，它的真理性在哪儿？我们慈悲增上意乐不仅仅是帮对方取了苦。什么意思？其实是借着取这个苦，令他究竟离苦得乐。究竟离苦得乐之道是如此吗？前面仅仅是慈悲心、慈悲增上意乐，还不是菩提心，缺什么？缺道，缺与道合。这是一方面，在缺道的情况下，前面慈悲心、慈悲增上意乐是世间心、还是出世间心？

世间心。世间心的原因：缺道，缺真理的摄持。但是，已经是无有其上的世间心了。这是佛法中揭示的一类情况：我们尽管有了这么强大的善心，如果没有真理配合，仍然是世间心。

另外一类情况，他有真理配合，他仍然不是菩萨。比如阿罗汉，阿罗汉的心有没有真理配合？有。他是菩萨吗？不是。原因差在哪？他在因地上相应的意乐，并不是最大限度的利益有情，他第一位意愿还是要自解脱。差在什么上？差在慈悲上，差在度众生的意乐上。所以他虽然有真理合，但是他也不是菩萨。这是另外一种跟菩提心有关，但不是菩提心的情况。

这两类放在一起看，我们有没有看出来什么？一个差在真理，一个差在慈悲。这人慈悲和真理都具足，他相应的行为是什么呢？你可以想象，如果我们看经论，龙树论师的论里，**慈悲度众生，亦愿成佛道**，成佛道就是真理的究竟达成，这两个和合就是菩提心，就是菩提的心相。你能不能把这两个联合在一起，简化成一句大家熟悉的话？为利众生愿成佛，这就是菩提心的一类表达方式，一心是为利众生愿成佛的心。这个是把要素都概括全了。我们知道，有的地方也把要成佛的心说成菩提心，有的地方说要成就一切智智，或者成就佛果也说为菩提心，这个没问题，因为他要成就佛果的话，就包含了这样普利众生的意愿在里面。

二、为什么要发菩提心

1、为当来众开涅槃路故

现在问题来了：“你也说了慈悲增上意乐是第一世间心，我世间心再配合一点善行，能得很大的果利，我如果求世间乐的话就够了，用不着发菩提心；如果说自己解脱，你也说阿罗汉也解脱生死，那我为什么要发菩提心，长劫行菩萨道，久处生死呢？稍微有正见的人都知道生死是苦的，我为什么还要这样？这里边的意义、价值、必要性，甚至是所谓的必然性，它又在哪儿呢？”

特别是后一种可能，因为我们很多出家人、很多学佛人，最根本、

最真实的动机是：“我要解脱生死。”是吧？我不是说这有什么不好。我要解脱生死，过去受的一些教导、影响，可能说成佛是究竟解脱；但是如果依着《阿含》，依着《大般若经》，包括龙树论师等初期大乘的抉择，顺应佛法根本意趣来说，是三乘无学都解脱于生死。就是阿罗汉、辟支佛和佛在解脱生死边是没有差别的，不是说他们没差别，是解脱生死边没差别，功德上还是有差别的。

我们一般修行人最根本关心的，就是“我能不能解脱生死”的问题。既然能解脱生死，你又说阿罗汉道是解脱生死最快捷的道，最快三生最慢六十劫；想要成佛，三大阿僧祇劫是一般的学制，就跟本科四年一样。南传还说四大阿僧祇劫，反正都不短。一阿僧祇劫是一个天文数，关键后面的时间单位还是“劫”，这样长久。“上个佛学院四年都已经给我上得很疲惫了，长劫行菩萨道这个事情，为什么呀？我为什么不以阿罗汉道自求解脱？我解脱之后也可以度一度众生。很少有阿罗汉成道之后一点不度众生的，不排除有，但是很少有那样的，还是多少随缘度众生的。我这么做不也挺好？不是说那么做一定不可以，可是我为什么要行菩萨道？”我们真要发菩提心，一定要解除这些很可能造成自己决策不坚固的问题：为什么要行菩萨道？它的合理性、必要性甚至必然性在哪？

龙树论师在《十住毗婆沙论》里，对于刚才说的问题其实有一个回应。什么意思？“行菩萨道多诸生死，多诸恼患，我以阿罗汉道速取涅槃岂不快哉？为什么要行菩萨道？”龙树论师说：“要是都像你这样发心，这世间就完了，没希望了！”为啥呢？这人他能成就阿罗汉，说明什么？有什么前提？说明有佛法。佛法从哪来的？从有人成佛觉悟宣说来的。好，都像你这样发心，还能有人成佛吗？大家都只顾着自己解脱生死，谁也不发成佛的心，你们这一波毕业了，佛法灭了，然后后面的就永处黑暗了，是吧？这样就很好吗？龙树论师讲事情讲道理，你想是不是这么回事？你们这拨是毕业了，然后没人当法师了，佛学院就不办了呗！不就是这个道理。我们发的都是毕业之后去住山的心，佛学院谁爱教谁教，然后就变成佛学院没人教了——我成了动员你们留校了，我

应该向你们教务处申请一下，是不是给我颁发个奖章。打个比方，是这样的。

这样清楚了吗？如果都像这样发心，大家都以阿罗汉道择灭，没有人发菩提心、行菩萨道，再然后这一期佛法灭了——如果总是这样，总是没有人来发菩提心，总有到什么时候，所说的佛法灭尽之后再也没有人得圣道。没有人能成佛，会有人能成阿罗汉吗？不可能的。换句话说，没有人发菩提心，解脱成为不可持续的道路。解脱总是成为有情面临的一种可能，要有一个前提：总有人发菩提心成佛。要不然解脱事实上的可能是消失的，因为它因缘不具足。

我曾经打过一个比方，比如说有一个村子，所有的生活用水都指望一口水井来用，这口水井出的水确实水量又丰富、又甘美，大家口渴了、生活需要用水了，当然就去打来用。但是有一个小伙子，他就考虑到，这个水它有可能是永无穷尽的吗？是驴总要累死，是井总要干死——这个井总有干死的一天，如果井干了，我们怎么吃水？很简单，再打一口。打井的技术可能多在寻水源上，判断在这个点上能不能打出井。如果没有人去学这样的技术，谁也不会打井的话，我换十个地方打，也许能打出井，但是我们把这件事高端化一点，说打井得有人会寻水源打井。没有人会打井，等这个井干掉之后，大家以后还有水吃吗？没水吃。没水吃会怎么样？大家都遭到最大的衰损，就是都死掉了。现在，这人在还有井的时候，他各处去学挖井的技术，打工赚钱交学费很辛苦，自己也花费不少。同村小伙子还笑他：“看你，吃个水，到井边拎个桶不就行了吗？还到处学打井。”如果说重一点的话：“这人没事吧？”但是我们知道它的意义，这人学了打井，等这个井水确实干枯了，他可以打一口井来让大家还有水喝。

这譬喻的就是什么？水一直都在那里，但是能把水发掘出来，令大家得利，这样的技能和人是少的。这譬喻的是佛，水是什么？是法，是真理。真理是不管佛出世不出世都在，都一样的；但是，没有佛出世宣说，众生就是得不到它的利益，就像地下水很丰富，但是有多少人渴死在旅途。现在这口井意味着什么？是某一位佛的法化，他的教导仍然在

世间流传，可以这样的甘露来利益众生。每一期佛法总有法灭的时候，就像那口井总有干枯的时候，如果没有人发心行菩萨道，这井枯了就彻底没水喝，村子里的人就遭到最大的损失。佛法灭了，没有人发心行菩萨道，就不会再有人求道，也没有人能够如实自证之后来为众生宣说。

从这样的情况和譬喻，包括论里所说的，应该有人来发心行菩萨道的第一个原因是：**为当来众开涅槃路——**为未来的众生来宣说佛法，能够使众生依之得解脱、得涅槃，而这需要有人发心行菩萨道，才可能在未来无佛无法的世界因缘成熟，做人天眼目。这样的人他发心的侧重点可能在这儿，也是龙树论师在《十住毗婆沙论》里对提出这种疑问的人的一个回应。这主要回答的是：“我以二乘道的涅槃速得解脱，不好吗？”好，很好，就像你口渴了直接找水喝，没有人会说不好；但是，你不应该说有人学打井这事不好——不仅“吃水不忘挖井人”，你吃水还不应该骂挖井人，还不应该骂学挖井人，是不是这个道理？

我自己可能不想学挖井，我就想喝口水就好，这个不涉及到道德不道德，这是很自然的倾向；我说挖井的、学挖井的人是脑袋出问题了、是怎么怎么样，这是我的问题。

2、为顺正理发称法心故

另外，有一些大乘的经论，包括我们自己思择，也能考虑到这个问题（注：指板书“为顺正理发称法心故”）。这个回答了什么问题呢？菩提心是可以发或者一定程度的应该发，可是发菩提心的合于道理的必然性在哪儿？好像没太说。这是什么意思？这是说应该有人发菩提心，或者从众生的利益来说，这个世间不能缺了人发菩提心；但是，落实到某一个有情身上，我当然要考虑这件事——行菩萨道、发菩提心是为了最广大的利益众生，为利众生愿成佛。问题是：“我为什么要发这样的心？”“有什么我必须要发的道理吗？”“有什么我应该这样发心的道理吗？”这个世间只要有人发菩提心，你说的第一个问题（注：指板书“为当来众开涅槃路”）就解决了，总有人回答“行”。可是，落到我自己身上：“我要不要学打井？”“你说我应该学，我为什么应该学？

道理在哪？”

大家一般想的都是我要解脱。我们知道解脱的原理是无明灭行灭……生灭老死灭。大家应该知道十二缘起，生死流转是无明缘行，行缘识，识缘名色，名色缘六入，六入缘触，触缘受，受缘爱，爱缘取，取缘有，有缘生，生缘老死，纯大苦聚集，也就是惑业苦的流转，惑业苦的死循环，这就是轮回。还灭是无明灭，无明灭则行灭，行灭则识灭……一直到生灭老死灭。轮回其实是惑业苦的死循环，无明、爱、取是惑，行和有是业，其他的识等都是苦。如果就人来说，十二缘起支每一支都是五取蕴，苦是什么？苦就是五取蕴，五取蕴的当体就是苦。惑，在十二缘起表现为无明和爱取；业是行和有；其他的其实都是苦。惑业苦的死循环就是轮回。轮回真正的、关键的息灭，要点在无明灭，无明灭是这里（注：指板书）的什么灭呢？惑灭。所以我们要想打破它，主要在灭苦因，惑灭则苦灭。这是简单说一下这个道理。

为什么需要说这个道理呢？请问十二支中有没有你一直考虑的问题？你考虑的什么问题？你考虑的是：“我自己求解脱，我想了脱生死，我想得解脱，我为什么要度人呢？我解决自己的苦不就好了，我为什么要度人？”是不是有这个问题？如果我们看无明到老死到无明灭老死灭，这里有没有一支叫“我”？或者依着佛法，这些支合在一起叫不叫“我”？没有任何一支是“我”，十二缘起支里没有一支叫“我”，无明乃至老死合在一起叫“我”吗？这个是缘起，缘起无我是佛法的基本证明。我先不展开，后面会遇到，也会做相应的修习。

实际上，缘起是无我的。当觉得我是依着缘起道理发心求自己解脱，是完全契应真理的时候，其实我的感觉不太正确。如果完全契应于真理，无明灭则行灭，行灭则识灭，乃至生灭老死灭——完全契应于这个真理，应该做什么事？应该只管这一堆的无明乃至纯大苦聚集吗？我应该尽可能的去推动无明灭乃至老死灭，这是真正的顺应真理；而不是，在这个真理上再加上自己的我见：“无明灭则行灭乃至老死灭能得解脱，那好在这个真理的应用范围上先括定一个‘我’——‘我要得这样的灭证’。”这后面是什么？其实是附加了凡夫一直都有的我爱心。因为他确实是发

心修行，但不是一个无学的发心修行，无学是没有我爱的，没问题；可是凡夫发心修行的时候，我爱基本上无法被很好地消灭。

我自己内心就曾经有过这样的感觉：我很真心地学道，但是让我像求自己解脱一样的真诚心意去发菩提心利众生，我内心真的是有这样一个疑问：“道理何在？我为什么要这么做？我为什么一定要发心度众生？我需要一个道理，我需要一个逻辑，到底是什么逻辑？我明明自己按照这个做，求解脱就好了，我自己也渴望这样，但是还要发心度众生，道理何在？你要说慈悲心，我那时候慈悲心也没那么强啊？”这就说这个道理了。因为规律是不分你我彼此的，规律是普遍的，你把规律的运用局限在某一个范围，或者某个很小的范围，这是自己心格外的造作。而且，这个从什么来？离不开我爱。这一点挺要命的。

包括我从前在余处说，自求解脱的心跟菩提心的一个主要差别，就是把自己解脱放在了什么优先度的问题。菩萨道难道自己不求解脱吗？最后也解脱，只不过自己解脱的优先度放到很低。解脱道或者说出离心，把自己的解脱优先度放到很高。是不是永远第一位？不一定。因为我看过一些文字，有的人发的心：“我受佛的法乳深恩，我要再来人间二十五世，每一世都出家，弘扬佛法，然后自己再自取方便得解脱。”请问这个心是菩提心、还是出离心？他还不是菩提心。先简单说一下原因，为什么不是？因为有限有量。像这样人发心的时候，他就不完全自己的解脱是第一位的，第一位是做二十五世弘扬佛法的工作，第二位是然后自求解脱，这就是他的发心。但是这仍然是自求解脱的心，而不是菩提心。菩提心是没有限量，而且自己优先度是放到最后，最后的成道是水到渠成、不可遏止。后来会探讨这个事儿。

第二个方面，如果总结一下是什么？我总结为：**为顺正理发称（chèn）法心故。**“称法”就是完全符合于法；“顺正理”就是佛所揭示的人，或者有情流转还灭的基本原理——缘起，无明缘行乃至生缘老死，无明灭行灭乃至生灭老死灭，这是正理。这个正理，用我们汉传佛教大家熟悉的材料：**“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。”**缘起法中哪有我和众生？缘起法中看到的是因缘的此有彼有，不是我们一般人

内心感觉的我、你、他。**“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。智者若能信解此理，应当称法而行。”**这就是“称法”两个字的来源，致敬先贤。这是《四行观》里“称法行”里的几句话。

正因为，真理没有什么我你、此彼的分别，它是普遍的。我们为什么不推动这样真理在它应用范围上普遍实现，而要面对自己自我爱的问题、自我担心安危苦乐的问题，而聚焦于自身呢？这难道不是额外的造作吗？把自己的我爱投入于顺法的实践，顺法的发心，然后这样的缘起正理加上“我着急给自己先搞定”，就发出了“我要自求解脱”的心，不就是这样吗？“缘起的正理”说的是如何得解脱，然后到我这变成了“我如何得解脱”“我要得解脱”，那是不是跟“我爱”有关系？你要完全顺法而行的话：“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故。智者若能信解此理，应当称法而行。法体无悭，于身命财，行檀施舍，心无悭惜……”，这是进入布施度了。

如果能够这样认识，就能够体会这里说的“为顺正理发称法心故”——真理并没有局限隔别区分你、我、他。这样的缘起正理有区分这个吗？没有。为什么面对这样正理应用的时候，我上来发一个“太好了！我要自求解脱”？不还是觉得“我最重要”么，还是觉得“我的苦乐最要命了”“我的生死最要命了”，还是我爱为本。当然，凡夫有我爱是太正常不过了，大家修“愿代众生受无量苦”的时候，在这种舍己为他的时候，自己自我爱、自我保护、自我担心衰损全暴露出来了，终于知道：“原来我不像我自己想象那么无私。”没问题，我们都是凡夫，都差不多，五十步一百步，我们慢慢地修行。但是，会发现自我爱确实很根深蒂固，包括在我们刚开始修道的时候，发心很难不受到干扰。

说到这儿不妨拓展一点，甚至有一些修学菩提心的方便，也在利用我、我所心。我这一次跟大家共同修学并没有采取它，原因是从称法的角度来说不太到位、不太合适。比如，你们有一些应该学过，说观一切众生都是自己无始以来的父母，所谓“如母有情”。我为什么不用这个方式？因为那不还是把“怨”也说成“亲”吗？不是坦然地接受有情境中有这样的不可意，他要想办法念母恩，把这一切众生基于念母恩都念

成对自己有这样的恩，然后我对他好是理所当然的；都把它变成亲境，本质上相当于说现实中对亲、中、怨会有不同感觉。但是，我能够克服过去情感障碍，向他们都发菩提心，都发这种意乐心、慈悲心的原因，是因为他们都是我多少生的父母。什么意思？把他们摄为我所。不管是从责任感、还是情感联系、还是自己多思惟母恩，再把母恩投射到他们身上，都能说服自己：“他们也曾经对我这么好过，我对他们好，不正常吗？”本质还是要“他们对我好过，所以我能对他们好”，本质还是他们是我的啥，然后我这个工作做了才不白瞎。

菩萨真诚的发心，不需要你跟我有什么利益勾连，不需要你对我好过，不需要你对我有恩德我才能对你好——对你好是我个人的德行，跟你没关系。所以，菩萨的发心跟这个是不同的。

实际上这也是利用人的我、我所心，这个可以，而且相对容易：想一想母亲的深恩或者父亲的深恩，再想这无始轮回以来，基本上所有的可能都能遍历；因为无始以来，就意味着你找不到最初的开始，那么久远以来，有情之间几乎所有的可能都能遍历，意味着什么？可能彼此确实有如母子的血缘关系，我应该像对母亲一样的感念他们，要利益他们。这样是能帮助人对于一切众生发起慈悲心，可是这个方便至少在我的判断中不善巧，所以并没有这样去引导大家。

看菩萨这样引导不也都行吗？我们用的慈心修习方便，最根本的原理是什么？一个很简单的情感迁移。就是纯定学的，没有用慧学方法。你在自己身上能够生起真诚的慈爱，亲上也容易生起，亲上的慈爱足够强烈，只是前境换了，慈爱不动，迁移到中庸境乃至怨敌境上。这是利用人心的自然规律，不涉及到一定要摄为我所，不需要一定要跟我有什么情感纽带、利益关系才可以，一样能够成就普遍的慈悲，以及慈悲增上意乐，而且更纯净。在这个过程中，不是在强化爱，而是简单地通过这样的方式，当亲、中、怨能够平等生起慈悲的时候，贪嗔在净化。所以，这样确实不管从原理上、还是实践上可能是更清净一些。

这是说到发称法心的时候，谈到了这种深深的我爱执持，所以关联

了一下我们之前的修习，也希望把这个事情的原理给大家再强调一下。

大家有没有什么问题？有问题可以趁我擦黑板直接说。

营员：法师，请您把刚才的“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故”再说一下。

法师：“垢”指的是垢染，其实指的是烦恼；“法”指的是缘起法。在缘起法上——无明缘行乃至生缘老死的生死流，无明灭行灭乃至生灭老死灭的还灭——在这里有什么“我”吗？有什么“众生”吗？十二支缘起中有哪一支是“我”吗？它们合起来是“我”吗？是这个意思。法里有“众生”、有“我”吗？法里，有像一般人以为的有“我”或者“众生”对应的烦恼相吗？没有。“法无众生，离众生垢故；法无有我，离我垢故”——法中没有什么“我”“众生”。那你应法而行、称法而行，就应该是普遍的推动无明灭行灭生灭老死灭；不应该说“只行二十五大劫”，不应该“我只慈悯于此，你那边我随缘”。这样就不完全是称法行。我要推动，应该普遍地去做。虽然从现实因缘上可能是“这边的我可以直接推动，那边的建议去做”，但是称法而行应该是普遍的，不应该说“你那边是间接的，所以不管你们，自己……”这是因为众生心中有我见、我爱，配合着缘起法，自己给组合出来一个发自求解脱的心，不就是这样吗？

反过来，“为顺正理应该发称法心”，那是什么样的心？普遍地推动生死流向于无明灭行灭乃至生灭老死灭，这就是“称法行”。没有必要非要基于自我爱，隔别出来特别谈，都是无明缘行乃至生因缘老死的狂流，有区别吗？在这个上我们是没区别的，在这个上甚至可以说一切众生没区别，都是无明为本的生死狂流。真正的解决也都是无明灭，所以生死的解脱也没区别。既然称法而行，为什么隔别出来？问题从什么来？从我见、我爱来，那不就是烦恼垢吗？我见、我爱是烦恼垢，也就是用自己的烦恼垢配合上真理，导致了自己自发心求解脱。

菩萨初发心的时候，不也是凡夫吗？他各种因缘，不管是因为他的慈悲重、还是什么，导致他慢慢地有因缘能够降伏我爱，能够调伏我爱

心。因为菩萨初发心各自侧重的因缘不一样，可能他只是慈悲重——因为慈悲重也能够导致就像母亲救护孩子一样，“我宁可死我也要护住你”这样自然而然的倾向。所以，哪怕他作为一个凡夫，没有伏住我爱，他的发心仍然可以是广大的。当然，智慧先行的菩萨，从智慧的因缘调伏我爱的干扰，也都是可以的。

我这里没去强调慈悲重要，是强调“从道理上我已经懂得了无明缘行生缘老死、无明灭行灭生灭老死灭，那我为什么非要发心去度众生？”我自己内在的渴求我知道，是自己希望能够得解脱。我求解脱，为自己去做这些修行事，我完全理解它的必要性、应然性。那有什么道理来支撑我对其他人也发帮助他这样得解脱的心呢？当问这个问题的时候，就是我见、我爱在起作用，把身心摄为我、我所，生死安危利害摄为一体、摄为自己、摄为我所，跟那一边就有了本质的差别，所以为我所行的一切利益事不需要问缘由。这就是我们为什么修慈心的时候，第一个对自己。我说：“你对自己好不需要理由，对别人好总需要理由。”你当然问：“那人那样对我，我为啥要对他好，我为啥对他是慈心？”看，问理由了吧？没有一个人问：“法师，我为什么要对自己好？”因为你不对自己好，没人对你好，这是玩笑。

这一段还有问题吗？

营员：法师，因为有我爱，所以这人容易要去自取个人的解脱。如果按照这个推理的话，一个阿罗汉好像就没办法断尽我爱，因为他在快要成阿罗汉之前，他的我爱应该被调伏的差不多了，这时候他不是应该要由小向大了吗?

法师：偏要引出来“回小向大”这一类在佛法中有不同说法的话题，其实我不太想把我们禅修营搞成佛法讲堂的，我更希望大家多做实践。简单说，一个是，关于回小向大历来是有不同的看法，像《阿含》中就没有这样的说法，《般若经》中也认为三乘的解脱都是究竟的。另外，《大般若经》中的意思：他一旦得了二乘的果证——都不用说成就阿罗汉，就是菩萨道的究竟断除，说为菩萨的最大衰损。因为他一旦得到二

乘的果证，《大般若经》的意思就是没有回头路。当然你可以举其他经说回小向大，但我是就《般若经》说。

我这里说的关于菩萨道的抉择，在大乘经典主要是依着般若系在谈，论著也主要是以龙树为代表的般若系的论著为主。因为佛法 2000 多年确实是众说纷纭，你指望再搞出来一个合会众说、各方面都认可的，那你只能搞出来一个各方都不认可、自树一帜的东西。

我岔出来说一句：有人想搞这个，就是和合众见，最后会成为一个自己以为包容众家成为佛法中大家共许的东西；搞出来之后，除了他自己，没人认许，就变成了自许，久了就是他在千支万流之外又搞出来一支，这个是事实。这不光是法义的事儿，更是人心的事儿。

意识到这点，不要相信一致。我说明这些抉择是依据什么，依的是从《阿含》到《般若经》的内在无自性来说这件事，至少在我的角度看这是最真实可靠的，我不强求别人接受这个，我也不一定非要为这个辩护，当然只是说自己的看法，在我的角度看这是最可靠的。你谈到回小向大的时候，我愿意从《般若经》的意趣来说这事儿，他一旦引发二乘果证，在《般若经》看来就是菩萨道的结束，称为“菩萨的堕落”。菩萨的堕落，堕地狱都不算啥，因为还可以再起来。我们应该没有炒股的，股市的大跌，再深也不用怕，还会再起来，最怕的是股市没了。这是什么意思？菩萨即便堕地狱，只要他没有断绝菩提心，他仍然可以再兴振起来；可是他如果堕了二乘果证，那就是菩萨的究竟堕落了，没有办法。

其实有一点你没有谈。你谈的是没证阿罗汉时，但如果证了阿罗汉，他不就彻底断除我爱了吗？但是，那时候更是落子无悔。所以在因位的时候不要贪图方便。有的同学问我问题，说“可不可以证得初果再回小向大呢？”我当时应该面容还算严肃，但是我心里是笑了一下，为什么？这种算盘我从前也打过，也打得噼啪乱响。我自己生死问题悬在心中，确实放不下，但是又觉得菩萨道确实好、确实应该，我又放不下自己，又想行菩萨道，能不能有个中间的折中方案呢？给自己买一个低保，然后我再行菩萨道，这不就好了吗？你看你们笑的都是买过低保的。还有

问题吗？

营员：比如说，他决心行持进入法门，他觉得依靠自力可能太难了，依靠佛力先到净土，然后他再回入娑婆，这其实是不是也是基于我爱。

法师：同样发心行菩萨道，确实有不同根性。真正能够发菩提心修学净土，比如他谦虚，觉得自己自力不充，现在的外部条件也不够好，担心这条路我在自力不充的情况下走不稳当，我想办法走稳了。这不是纯粹要自利的心，他是想把这条菩提路走稳当些。你别管他的抉择是不是十分善巧，但是他这个用心不是为了保证自己，他是为了走稳了这条路。我是说这里面纯正的话题：希望自己先去净土坚固，然后再来说做高难度、有挑战的事儿，不是为了自己躲清净、躲安乐。如果这样的发心，跟菩萨的用意没有差别，只是抉择具体方便的时候，“仁者见仁，智者见智”，这个没有什么。

如果真的想行菩萨道，就该知道菩萨道的发心特征是什么样，不能够一边还是为自己打着第一位的算盘，另外一边以为自己在发菩提心。像我刚才说低保你们都笑，那就是一个先保证自己的心，其实在那个情况心与菩提心不相应。“我先买个低保我再怎么样”，说实话跟菩提心还不相应。不过也没关系，可能多少都要经过那个阶段吧？我发现像经论上那种特别强固的菩萨根性很少见，好像至少现在没见到，大家都是坎坎坷坷、一步一步过来的。不过正因为都是坎坎坷坷过来的，说明坎坷毕竟还是有路。关于这个还有问题吗？没有问题我们接着说下一个。

这边谈到了发心的角度，主要是要顺正理，顺正理的意趣在于称法。前面是对众生，第二个主要谈的是称法，就是合于正理，跟正理的契合度更高。不是说出离心没有真理的含量，是真理加上对于自我的这种关切和合在一起——不说我爱了，说自我关切更中性。对于自我的格外关切，再加上缘起的正理和合成的出离心，那里也有称法。只不过你仔细剖析，他自我关切中确实是受到了我见和我爱的干扰。

如果单纯地说原理、符顺于原理的内心展开：原理是这样的，那我应该在普遍意义上去实现原理的价值。这样是顺于原理，就是称法。说

明称法的时候，谈到了无明缘行乃至生因缘老死，无明灭乃至生灭老死灭。

3、为应正法行大饶益故

这里说到一个之前谈到的话题：生命价值的问题。生命有没有价值？有没有意义？又好像探讨哲学问题了，比自由意志还让人头疼……应该说纯在世间意义上找不到坚固的、究竟的意义，这后面是有原因的。我们不妨先来看一下，大家觉得价值不价值、意义不意义，到底指向什么？

关于这个，我有两个思想实验来说明。假如说我们的地球，天文学家们突然发现有一个足够大的星体向地球撞过来了。比如是某个小行星，按照它的质量、运动速度和它的轨道计算，它将于什么时候撞向地球，它的动量或者它携带的动能将导致地球四分五裂，地球会毁灭。地球毁灭了，你觉得上面的有情还能活吗？没办法活了。如果这件事情发生了，是好事、还是坏事？大家自然都感觉这件事情很糟糕。

这时候世界上主要的大国，在人类共同的重大挑战面前，摒弃前嫌、携手合作搞了一个方案，把这些大当量的热核武器发射上去，把小行星炸成了一团碎石。最后，应该轨道重合撞击地球的那一天夜晚，人们抬头看了一场有史以来最壮观的流星雨，为这个史诗性的事件画上了句号。请问：这些国家摒弃前嫌共同拿出这样一个方案，化解了人类乃至地球上所有有情的重大灾难，这件事情有没有价值？有价值。我们现在不用想抽象的价值标准，问自己内心的感觉，这件事情有没有价值？有价值。

同样的是星球的撞击。假如说宇宙完全没有生命，不管是生命、还是生命潜在的可能完全没有，是纯粹的生命荒漠，那甲星球撞了乙星球，乙星球撞了丙星球，有没有价值不价值可谈？没有。你看你们多双标，都是星球撞星球，前面的一个就有价值，后边一个就没有价值。差别在哪？有没有有情，对吧？

前面只谈了价值，其实对于价值的破坏也可以谈。比如，这些国家好不容易摒弃前嫌，大家携手制定了一个方案，要拿核武器去把小行星给炸碎，然后有反社会的邪教，用了黑客手段黑进了指挥中心，把核弹

发射的坐标给改了，变成了中国的核弹打美国，美国的核弹打中国和俄国，俄国的核弹打全世界。你说邪教组织干的事儿是有价值的，还是对价值的破坏？对价值的破坏。结合后面说的，在荒无生命而且没有生命发生可能的宇宙中，星球乱撞就撞，谈什么价值不价值？前后的差别在哪？有没有有情。关系到有情什么？在我们当前例子看好像是关于有情的生死，难道只是生死吗？

我们再来考虑一个情况。当然，我从前举这个例子的时候挺早的，应该是 2017 年。所以，我当年举这个例子的时候，没有任何影射——比如 2020 年新冠疫情全球大爆发。为什么先说这个？因为我当年举的例子是：在我们多灾多难的地球上，假如说有一个疯狂的科学家，他出于自己反人类、反社会的理念，研制了一种病毒，这个病毒空气传播——越来越像是有预谋的了，空气传播你们大家都领教了，传播还是厉害的——感染不致死，但是能够带来永久的身体伤害，比如耳朵聋了，鼻子失灵了。他投毒，导致了全球这种疾病的大流行，造成了很多人的终身残疾，听不到、嗅不着。这人干的事情是有价值、还是没价值？是价值的破坏。

疯狂科学家不能自己干实验室的一切事。你们有在实验室干过的应该知道，是有很多杂碎活的，都一个人做效率很低。假如，他雇了一些实验助手，这些实验助手本来不知道自己在干啥——“我成天培养这个东西，就是成天培养这个东西而已”“我成天匹配这些物质到一个地方发放，就是物质发放”“我不知道是干什么”。但是——请自己带入某个好莱坞大片的情节——因为什么原因，其中一个心怀正义的小伙（还要是帅小伙），发现了在研究啥。你说他能干啥？想办法破坏这个计划。经过一番曲折而动人心魄的情节，邪恶的计划被破坏了、被终止了。请问，这个正义的助手做的事情有价值没价值？他避免了全人类的一场大灾难，当然我们感觉很有价值。

这里涉及的价值、不价值，没有涉及有情的存亡——因为我们特意说了，这个病毒只是带来永久伤害，不致死。那涉及的是什么？涉及的是有情的苦乐。注意到了吗？我们内心的价值感是基于有情的，是我们

人先有了价值感，才有了文化上的价值观念——不要搞混了，是我们人在认知中先有了价值感，才有了文化上各种价值的探讨。所以，我是直接指向我们认知中的价值感。那么，价值感中的价值明显第一是基于有情的，然后更细致的探讨会发现它是基于有情的苦乐。价值是基于有情苦乐的，那么价值的指向经过上面的探讨，有没有揭示出来？其实也揭示出来了，导致有情苦减少——不管是避免还是减少——安乐增长，这些都是我们体会为有价值感的，有价值的；反过来，如果是破坏有情安乐，导致有情变得苦更加剧烈、更多的，我们认为是价值的反面。

为什么说到这儿？因为世间那些苦乐都是短暂的、不究竟的。那么，究竟的离苦得乐在哪？在佛法。我们可以说价值的指向是离苦得乐——恼苦少一点，安乐多一些，是更有价值的。世间的种种努力，比如我对这人好，让他做到“三好”——吃好、喝好、玩好，这样有没有带去安乐？有带去安乐。有没有价值？有价值。究竟吗？不究竟。他下一生去何处，我的“三好”思想帮不到；他究竟能不能够离苦，我想都没想过。那我这种“三好”观念，能给他带来的价值究竟吗？长远吗？深刻吗？所以世间的这些努力，有没有价值？应该说有价值，从离苦得乐的角度有价值，不过这个价值不究竟、不长远，是暂时的价值——要肯定世间正道的价值，它是暂时的价值。暂时的价值也需要，因为没有暂时的价值，支撑不了我们追求究竟的价值。别每天中午吃了人家饭还说“没价值”，“为成道业，方受此食”，就说明人家的价值了。

究竟的价值，在佛法和佛法的实践中，是基于无明缘行乃至生缘老死、无明灭行灭生灭老死灭的真理。我们依着真理去实践，能够得到大果大利益，能够实现究竟的价值。这没问题了吧？讲了这么多，你有没有发现：我依着佛法真理实践，其实在推动真实的价值实现。有没有意识到？在究竟意义上实现价值，增益价值，是能够帮助一个人究竟的离苦——从究竟地离开生命苦乐的角度，也可以说得到究竟的安乐，究竟的离苦得乐。这是不是佛法的价值究竟处？

佛法的价值是究竟的，可是仍然有多少的差别：只是一个人实现这样究竟的价值，价值更大，还是 100 个人实现这样的价值，价值更大？

当然是100个人的比一个人大——就是100个人解脱了，会比一个人解脱更有价值。

说到这，你们有没有意识到我要说什么？这人发出离心，把个人的解脱放在第一位——不是必须放在第一位，举一个典型情况——然后他终于成道了；成道之后他有没有随缘度众生？有。比如说这一生度化了几千人，在古时候就很不少了，当然在这一生就成阿罗汉的可能没几个。假如说，这几千人后来因为他的度化因缘都成道了，他成就的究竟价值大概是五千（我们就按一个个体解脱是一个单位来算）。那一位菩萨呢？一位佛陀呢？菩萨有时候不值遇佛世——不管是自己的发心还是因缘使然，有时候值遇佛世，至少在值遇佛世的时候，他有可能用佛法来利益众生。这位菩萨在行道中基于佛法的度化，他行菩萨道的这一路到最后成佛之间，说法利益众生所能度化的有情几乎是不可称量的。

他最后的成道——成就佛果，更像是水到渠成、大势所趋、不可遏止。就算不是刻意地做自己去解脱的因缘，可是他的因缘堆积堆积堆积……，导致了最后就是由菩萨成佛。他成佛的那一生就是大势最后的圆成——这些资粮汇聚到那儿，是肥也施够了、水也浇足了、光也照够了，这果子就是要熟了、落地了，而不是他心有疲厌、心有限量。菩萨的发心是最广大的利益一切有情，在空间上不做个体的区别，就像我们现在学习普遍的慈悲、慈悲增上意乐，没有哪一个个体被划在外边，别管它是好、是坏，个体上也就是空间上不做区别；时间上不加限定，别说三大阿僧祇劫行道，菩萨真发心的时候，是尽未来际，或者说他不特意在时间上用心，因为他的心本来就是不加限制，他甚至没有在空间时间增加区别，他心本来就没有空间时间限制。这恰恰是合道的，道本来也是不在时空上投射的，你可以去投影，但是缘起正道正理，其实是没有什么此彼隔碍，没有什么固有的（自性化的）时空隔碍的。

菩萨顺此发心，所发的心，也是时间空间上没有限量、没有限制的，可是事实上他最后又必然要成道。那菩萨一路从发心到得果是什么？是价值最大化的过程。是不是“价值最大化”？能领会这个词吗？这就是我为什么要先讲“价值”的原因。我不讲“价值”，上来就跟你说“菩

萨道是价值最大化的”，你会怎么想？“法师又开始搬名词蒙我们”，现在我这样说大家有没有什么困难？菩萨道其实是价值最大化的道：从他的发心——他没为价值划定边界，发心是普遍的，没有在时空上的限定——到他的实践，到最后得果——那是大势的圆成，不是自己舍弃无量发心。其实从发菩提心到最后能够成就佛果的可能，就是一个缘起流，流到最后，能够实现价值最大化的情况。我说缘起流，没说一有情。这是一有情能够实现的价值最大化的情况，但是我要说流——缘起的流，流了好久好久，也许取得完成，等到最后不可遏止地在某一生因缘成熟成就佛果，达成了因缘流中能够实现价值最大化的情况。这就是菩萨整个的道了。

这个总结的是什么？（指板书“为应正法行大饶益故”）价值的最大化。就是这里说的大饶益，大饶益就是使这一个有情流，或者因缘流能够实现的、能够给世间带来的离苦得乐达到最大化。菩萨的整个行程是价值最大化的行程；菩萨能够给世间带去大饶益，就是给世间带去的利益最大化、价值最大化。“大”不是广大的意思，而是不能够再大的意思，也就是最大化。

那么，菩萨之所以能够带来价值的最大化，是因为他称应于正法而做菩萨道的实践。称应于什么正法呢？无明缘行……乃至无明灭生灭老死灭这样流转和还灭的道理，他这两方面都用上了。菩萨没有速求解脱，他要不用这方面的道理——无明缘行乃至生因缘老死的道理，他也没办法尽量控制价值最大化。他这两边都有，两边都利用。那边也利用，怎么利用啊？比如菩萨回向“我下一生还来到人间，生到什么人家，最好少年时遇到什么样的师长怎么样……”你觉得这样的回向要干嘛？不就是靠着自己功德先建个模！靠自己功德先建个模，靠的是无明灭行灭生灭老死灭的道理吗？不还是靠无明缘行乃至生缘老死这一套。只不过，这是价值最大化的行程中合理的选择。有没有考虑过：我要继续学行菩萨道，下辈子是在欲界天、还是人中呢？最好不去色、无色界天了，可能还是人中好吧。在人中，“开局一个碗”和“开局一辆车”，结局是不一样的。那么到底啥开局？自己有没有相应的功德？有功德，可以做

回向，自己又不是为了自己享受好日子，是为了能够更好地在这条路上顺利地走好，那你就好好给自己回向。如果发现我回向有点虚，因为没想到自己有啥这方面相应的功德，那就好好修善法。

关于“为应正法行大饶益故”，这个方面大家有没有什么问题？

营员：法师，弟子有个问题。如果有人发心生生世世在世间行出家菩萨道，他是不限时间，但是出现了没有佛法的时候，是不是没办法行菩萨道？第二个是有对自己身份的局限，一定要先出家，这符合菩萨道吗？

法师：如果这世间已经没有佛法，当然也就没有佛法的出家人。不等于说就没有出家人，看他自己的发心，他要出家身份也行，那也不是不行的。因为我们看到佛的本生故事，有时候是外道出家人，是外道仙人，那个时世是无法有佛法的。

营员：要称法呢？

法师：要称法的话，就是因缘跟他不符合。他应该知道：这个世间不总是有正法的。这是我们对于佛法有认识的人都能够理解的。他这样的发心，就算他来人间也会遇上实现不了的情况。

另外一个，关于出家身行菩萨道，把这个限定住，是否跟菩萨道一致？如果我们以出家行来要求自己行顺于出家法，其实在能够用的方便上，确实较在家身份少一些，能理解吧？比如，我说一个明白的事儿，我们出家人就不太适合做财施。首先，你本来就不应该有多余的财——别管是钱财、还是物质，本来就应该三衣一钵俱，都不应该有过夜食物的。这个衣服是我自己穿的，布施人是不合适的，拿啥布施人？如果有同参道友三件衣都丢了，我有三件，布施他一件这没问题。但是，布施世间不合适。也就是说我们真的行出家法，其实在方便上确实跟在家身差得挺多。

再比如，今天有很多出家身去参政议政，特别是在自己所在国参政议政。这是利益相关的，这件事情合适吗？佛是曾经给过人一些关于执

政的建议，那是有人来问，基本上不太涉及到佛和僧团的利益。如果像今天这么深度的参与，在出家法中合适不合适，这可能是值得探讨的。如果真的用出家法，不用说戒律条则，就戒律精神来衡量，很多情况不应该是常态。不要用今天看到的出家情况，去想象出家行菩萨道，其实跟真正佛世的时候情况是差别极大的。我开玩笑地说："要是有一个佛世的阿罗汉来，看着大家到处都在谈佛法，这么不一样，他可能还觉得到了其他佛国。"这是玩笑。

出家身行菩萨道是完全可以的。但是，限定在这儿确实会有一些方便是不能实行。至于合适、不合适，若干生是完全可以没问题的。按照南北传声闻部派到大乘的说法，菩萨在因缘成熟之后还要去恶趣，去恶趣肯定不可能是出家身，明白这个意思吗？所以不可能永久锁定出家身，特别是对于菩萨来说。如果来娑婆世界，条件也不支撑永远是出家身。

这是对你问题的回复。

营员：师父，第二个谈到实现规律的最大化，第三个说最大饶益，是不是两个有什么不合适？一个从见上，一个从行上；一个从法上，一个从人上。

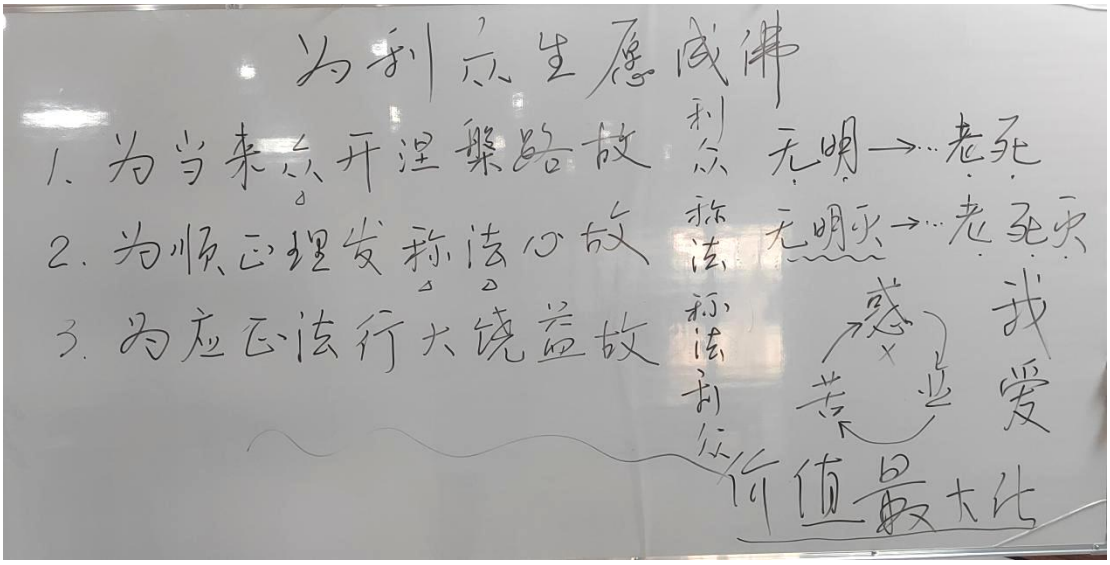
法师：一个从发心，一个从结果。这不是发称法心故么？"我为什么要发菩提心呢？""我没感觉到这里有什么必然的逻辑，道理是道理，我用道理自求解脱不就好了吗？""我为什么要发菩提心？给个理由先！"不发菩提心，其实是杂烦恼配合着正理发出离心。要不杂烦恼或者调伏我爱发心，完全顺应于正理发心，就应该发菩提心——没有限量，没有隔碍差别。这就是菩提心。

第三个是，从行道的结果、价值的实现来说，顺应于正法，这一路行菩萨道最后成就佛果——说法利益无量众生，然后灭度——实现了一个有情的因缘流可能带来的最大价值。大饶益的"大"是最大的意思，不是大小的意思，是不可能更大、是无上——无上就是最大化的意思。

营员：师父，我还有一个问题，有没有这种说法，说诸佛在成佛之前都是以出家身份来成佛的？

法师：佛的最后生都出家，这话没问题。佛最后生成道的时候，应该叫“最后身菩萨成道”的时候，一定是出家身。这说法至少在声闻部派是成立的。大乘后来有复杂的说法，那是后来的事。在声闻部派是基本共许的，发展到佛灭后 200 年左右的时候还是基本共许。

其实，发菩提心的动机道理不只是这些，我是从理的角度来谈，主要是契应于正见、正理的角度出发来谈的。没有太谈“因为慈悲，所以怎么样”“因为心慕佛果的原因，所以怎么样”，这些我们没谈。虽然基本是顺应于正理的角度，但是这三个还是有差别的。第一个是从利益众生的角度（利生）——“为未来的众生开涅槃路”；第二个是从符合法的角度（称法）——“为顺正理发称法心故”；第三个是从结果的角度——“为应正法行大饶益故”，从行道方式上是顺应正法，所以它可以是称法加利众。



今天早上就说到这儿。大家可以再做一些思择。关于菩提心相关的修习，我们禅坐时间再来谈，到这里。

秋露禅修营 11-2

答疑

1、我爱心障碍了价值最大化

这里有一个书面问题，关于早上讲的“为什么应该发菩提心”的第二项“为顺正理发称法心故”，提问者谦虚说“不太明白”，实际上是觉得“是不是妥当？”举个例子来说明：“无明灭为药，治一切老死病，这是普遍性的，而现实是谁服用谁解脱，一定会因为这个药能治疗老死病，就因此要推广这种药吗？弟子觉得不必然”。

我们其实不是就结果说，是在就发心说，说的是发称法心。每个人面对普遍的真理时，第一个想到自己，把自己解脱放到最高位，请问合理性在哪？是这个意思。面对普遍真理，除了真正坚固的菩萨根性，我们每个人信受之后的第一反应——至少我是这样——第一个最真诚的内心倾向是：我要解脱。但菩萨道又真的好，所以就形成了一种情况，叫作“不行菩萨道不甘心，只行菩萨道不放心”。什么叫“不放心”？“那我可咋办呢？”不放心是啥？你咋没不放心别人呢？是不是？不就是我爱心吗？其实我后边的表达，从前写的是“为顺正理伏我爱心故”；但一想，发菩提心又不是真正只是为了伏我爱心，对吧？

要认识到，一般人发起的这种出离心，他还是自利。为什么自利？不就是内心有自他的区别吗？不管是在认识上，还是情绪的倾向上，都是更倾向自己。那是什么？不就是我爱吗？这有什么好讳言的呢？这是从发心角度说，那些自利为先的是受到了我爱烦恼干扰的。如果，我爱的烦恼调伏了，就不会说“一定要我先解脱，我不先解脱我不放心”；那么多人都没解脱，咋没看你不放心。刚才我说：“不行菩萨道不甘心，只行菩萨道不放心”，大家就笑了，说明大家都有点不放心，跟买低保一样，得到了广大群众的拥戴。这是就发心说。

在这普遍真理下，我第一个不放心的是自己，别人其实没太往心里

去。这说明什么？这后面是什么心？我见我爱。那不用说肯定是！这样的发心，其实是夹杂着我爱烦恼的。因为我爱烦恼的夹杂，使得这普遍的道理在自己内心的意志倾向上变得不普遍了，变成了“我是第一位的”。“我是第一位的”会导致什么？跟第三个有关系，会导致这一个生死流，或者因缘流——这个有情其实是五蕴的流，没有这一个有情可得，我们说是关联的五蕴流，前业后果的五蕴流——在生死中这样前业后果的五蕴流，流到彻底解脱、涅槃，它是能够实现价值的，至少是能够实现个人的价值。个人的究竟价值可以计量为一。成为阿罗汉还能够随缘利众，可能或大或小有多少不同，但是，这是这个生死流、这个因缘流实现价值最大化的情况吗？不是。

那如何能实现价值最大化？这就跟第二个结合上了，从发心上就不要为我爱所困扰，是随顺于法的普遍而发心，这样在行道上最后能实现顺应法的最大饶益性，就是价值的最大化。这两个其实是关联的，所以都有称法的要素。这一点，一般人是想不到的，因为我爱太自然了，每个人都天经地义有我爱的这种干扰。以实现自利为先，会障碍价值最大化。极端情况下，他只能得到一个“一”：只是自利，自己得到了解脱——自己闻了佛法之后就住山修行，自己得解脱就直接般涅槃了，他的利益程度大体是一。我们是按一个人的究竟解脱是一来说，它的赋值大体就是一，或者比一多一点点，但这是障碍了它价值最大化的路。

这是简单说一下这个问题，大家慢慢地体会。

菩提心的修习

接下来，说一下菩提心的修习。大家看这三个都在说什么？都在说“我为什么要发菩提心？”菩提心的核心是为利众生愿成佛。其实，这三个基本上都在说“我为什么要发这种广大的心”。这是靠道理去说服心的。但是，我们修慈悲、修慈悲增上意乐，如果修习得力——已经通过情感实现了内心自然地愿意付出一切代价利益有情的这种发心——如果心成熟了，下面的问题就很简单：我如何在现实层面上达成普遍地利益众生的行为，付出什么代价我不在乎。那就变成了有情苦乐的因缘、

离苦得乐的因缘都是什么？灭惑就是有情离苦得乐的关键。靠什么灭？靠智慧。有情正因为是无明，没有智慧才流转生死。靠什么帮他们生起智慧？说法度众生。就是这么简单。

有一个偈颂：**“十方所有诸众生，愿离忧患常安乐，获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余。”**这是最切合于正理的愿望。“十方所有诸众生，愿离忧患常安乐”，这不就是我们前面修习起来的愿心吗？如何来实现它？“获得甚深正法利，灭除烦恼尽无余”。在现实层面上，并不是我们可以把苦拿过来，他们得解脱安乐的，而是要获得甚深的正法利，尽灭诸惑而能得解脱的。那我要做什么事？我就要做帮助众生获得正法利的事。如何能圆满？行菩萨道成佛是最圆满的。基于我们的基本认识，这没问题吧？帮助众生获得正法利，谁能够做到最大最圆满？行菩萨道成佛的路。所以，基于前面我要不计一切利益众生的心，现实上如何做？那就剩下一条路——为利众生愿成佛的路。

之前，为利众生的愿心已经具足了。修习慈悲、慈悲增上意乐，大家就算现在没有非常的圆满，但自己肯定有体会到对一些境界的真诚。如果不太推究，也可以普遍地发这种心。现在为利众生的心愿有了，如何实现它？成佛来实现它。基于对于正理的了解，知道成佛是能够成办前面心愿的，那就为利众生愿成佛。简单就这么简单，稍微复杂就是前面说的这些。

现在的修习，不用追求说“我一下子就生起菩提心”，一点一点做因缘，对于自己做出的每一分努力产生的结果——不管是有一分的结果，还是十分的结果——可以都可以，满意很满意，完全柔软地接纳满意。基于此去推动相应的努力，不用着急说“菩提心的修习路数，好像也没太清楚”。你在前面培养慈心增上意乐如果深固迫切一点，自己的心恨不得真的就这么简单：“把他的苦拿过来，他就究竟解脱了”；但现在，我要推求现实因缘是怎样，怎样能够真实利益到他，如果不除灭无明烦恼，就算一时帮到了还是没用，那就除灭无明烦恼。用什么？用佛法智慧。如何能够做到最大化、最圆满？为利众生愿成佛，我行菩萨道成佛能做到最圆满。

至于菩萨、佛稍后会涉及到一些功德事、一些修因的事，我们再慢慢说，大家先把基本逻辑理清楚，基于内心利益众生的真切愿望，然后了知行菩萨道成佛能够最大的圆满它，二者和合，自己真诚地为利众生愿成佛。

有一个偈颂：**“诸佛正法众中尊，直至菩提永皈依，我以所行施等善，为利众生愿成佛。”**修行的末后可以用这偈颂来摄持自己的心。诵这偈颂，心应该是完全的认可、完全随顺才对。因为真诚的要利益一切众生，发菩提心行道成佛是能够最大圆满这个愿望，所以自己真心地为利众生愿成佛。我们来做修习。

……修习中……

这一坐到这里。

坐下仍应以巩固调柔、满意、慈和为主。如果自己堪能，坐下安住在慈心或者慈心增上意乐，菩提心先不用向坐下蔓延，先把前面再修得扎实一些。

秋露禅修营 11-3

答疑

1、坐上受用好不等于生命中的坚固

这位营友问:“在打开房间垃圾桶的时候，弹出一个拳头大的蜘蛛，被惊吓到”。

首先要祝贺你，用迷信一点的说法，这是老天在给你启示，叫作“蜘蛛常乐”（知足常乐）。这是玩笑说。佛法中对于出家众的修习说“少遇蜘蛛”（少欲知足），不是坏事，当成一个吉祥的征兆：“看来我这几天修行挺相应的，都出来蜘蛛了，那说明少欲知足。”这是笑谈，但笑谈背后的意思：你看到这现象，可以有不同的用心，你不一定像我说那样用心——我那样的说法，固然有一点笑谈的意思，也是想缓解同学在这上惊吓的余韵——没有什么，这都是自己吓唬自己。捕食人类的蜘蛛，我还没有听过报道，捕食小鸟的我听说过。你听说过什么蜘蛛以人类为食吗？捕食人类的没有，怕什么？你还不如怕蚊子，蚊子每天晚上都会去拜访你一下，用它的蚊语跟你聊聊天。

“请它出去的过程中又被惊吓两次，中间曲折就不说了。在随后的禅坐中，一方面安抚自己，对此挫败要接纳满意；一方面努力提起慈心，但有些吃力，仿佛一个瘪掉的气球，对自己引导的话，就像没电的磁带发出的声音。对此弟子有几个疑问，一、如果在坐上的观修能达到百分百的真实，到现实能用上几分？二、在坐上观修的画面感是否越生动越细致越好。曾观想过大蜘蛛允许它爬到我身上，怎么在现实中反差这么大？”

这是一个吃功夫的过程。说实在话，我们不要说后面的增上意乐乃至慈悲，即便无嗔善法中，我一开始强调的完全接纳、柔软满意，这做到位都不是那么容易。大家是开始修习坐上有受用，但是可不要形成错觉，觉得“我行了”。这只是开始修习得味道了，只是开始多少入门、

多少有味道，如果不谦虚的说，可能至少在这类修习上有点上路，知道怎么修习、是怎么回事儿，不等于说“我已经修的坚固了”。我在坐上非常真实，受用非常好，说实话，除非是有非常深刻的禅定配合，比如，在二禅中的受用可能更坚固一点，但是我们现在多分是欲界散心，或者是欲界未到地定相应的心，这个力量在一坐上能够成就的还是有限的，在若干坐中能够成就的深固程度还是有限的。如果是在这种定心程度下的修习，来让它变得更深刻、更坚固，那是需要比较长时间绵密用功。

其实在相应善法的修行上，如果从前没修，只是这几天修，如果你不是特别的根性，应该说这些天主要起到的作用是入门。这个入门也不容易了。不只是理论知识的入门，还有实际修行方法、体验、受用，包括对它原理和自己身心配合性的实际了解。入门也不是那么简单，能够入门已经很好了。坐上非常受用，仍然是入门阶段的受用。

像前两天我还在说：柔软、满意达到极深的时候，或者达到比现在更深的时候，就不仅仅是满意、柔软、喜悦、温暖，它是会有心似无为的感觉。那时候，因为无嗔很深很强了，可以是自己能够设想的一切强猛境界，都只是令心更加的柔软、更加的满意、更加的深沉、深沉的柔软、深沉的满意一些。那时候，其实无贪分也很强。所以，心似无为是有原因的：因为无嗔发展到很深刻，导致无贪分也足够强盛，心似无为、心似解脱不是错觉，是无嗔伴随无贪的功夫。

即便是无嗔中在前面的柔软满意，要想往深处去，还有刚才说的这些程度等着去达成，何况后面的慈心、慈悲增上意乐。你坐上觉得“我是百分百真诚”，这个很好，这真的值得恭喜。但是，应该自己知道：“谈到在生命中的坚固，我还有距离。”

这位营友提出来的情况，对大家也是有益的。我们坐上的感受非常真切，非常真诚，也非常的受用，但要知道这毕竟是意乐修习，我现实中的坚固程度如何还不好说，所以不能得少为足，也不能够过高的估计自己，就轻易地去现实中如所观修那样去实践，像捐个肾啥的。所以，这问题是有价值的，跟大家做个探讨。

这里说的“观修能够达到百分百真实”，我们只能说“当时是百分百真诚，自己的心很真”。可是，事情跟现实中发生还是不完全一样。

这是第一个问题的回应。

2、修习的关键——真切与长时间安住

“在坐上观修的画面感，是否越生动越细致越好？”

不必强求画面感的真切，主要是苦的真切和拿到身上的真诚，这个是关键。如果苦能够真切，拿到身上能真诚，能够更清楚地感受到在自己身上发生，这个是有用的。至于他穿什么衣服、甚至画的什么妆，没用，除非这个跟他的苦有关系。像说到另外一个环节画面的真实，就是他的离苦安乐，如果是画面感的呈现，一定是他的安乐相。他究竟的离苦安乐就呈现为他的安乐相，苦相拿到自己身上和对方得安乐。这几个重要环节要很真切，而且内心很真诚。

后面问“曾观想过大蜘蛛，甚至允许爬到身上，现实中反差怎么这么大？”

因为你没有常常的让它爬到身上，没有在它爬到身上的时候感受到那种触感，而且你也没有在这个境界上长时间的心住。

如果在这境界上长时间的心住，是像我说这样：它爬过来什么感觉，内心对这个感觉完全的柔软、完全的接纳、完全的满意。再比如，某个孩子被大蜘蛛吓到了，你让大蜘蛛爬到自己身上，然后孩子得解脱、得到究竟的安乐离苦……假如这样修习，大蜘蛛爬到身上的感受——苦相就是感受，除了自己吓唬自己导致心苦之外，也就是大蜘蛛爬在身上的感受——它尖尖的爪尖趴在自己身上感受。一共八个点，你看你能感受几个？蜘蛛是八足，不要想象是六足。像这样修习，而且长时间跟它共处，就是不一样。这是之前说的：心一晃眼就过去是不够的。

包括前面说到慈悲，能不能对一个境界持续的慈悲？之前我用一个很土的话说：“你对人好，能不能好得长久一点？”我们利益众生，代

众生受苦患，假如他苦患长，你比量一下就走了，这拿过来的也不透彻呀？拿过来就真拿过来，他长时间受苦，就当然长时间的安然接纳苦在自己身上发生。这样修习。你问：“为什么那么真实，甚至都允许它上身了，还会在现实中害怕呢？”简单的回答：你的修习不够。怎么不够？前面说了，还是要多修习，而且修习的要更真切一点：一个是真切度，一个是能不能够长时的安住。这都是挺关键的。

3、只观苦相可以吗

后面问的问题：“观众生苦可否只观苦相或受苦部位？比如观被烫的脚、被砍的手，不观具体的众生？”

可以不呈现他的脸，没有必要知道这个是某甲、某乙。因为已经不区分亲、中、怨了，在这不管是谁受苦，都可以拿过来——这人可以是敌怨，可以是亲近的人，没差别。他是什么人，不关键——他是一个杀人犯，我可以替他这样承受；他是一个道德标兵，我也可以替他这样承受，在我心里没差别——这前提是修习亲、中、怨到没差别的时候。如果亲、中、怨有差别，你做个体修习，个体修习要知道是某甲、某乙。我们按不需要知道他是某甲、某乙的情况，那就是这人身上的这类苦，比如就像你说的被砍了手，当然他很苦；那来吧，砍我的手，然后他安乐离苦。这时候，不必呈现他的面容——这人可以是任何一个人，甚至很多人都如此，很多人都这样，成百、成千、成万都可以。自己安然地接受，欢喜的接受，众生由此离苦，自己非常欢喜。可以这样修习。

4、苦的呈现可以借助影视吗

“可否借助影视中的受苦影像来做？”

我不建议直接用影视画面，因为我想不起来。这是玩笑。这里要说的是：对于一般还没有特别调伏的心，如果想什么电影，我担心你这个心能不能够真的局限于某片段。你在影视中看到的某片段，可以成为你的素材库，明白我的意思吗？可以把它化为素材，不必问是从哪引用的。

比如战争场面，我们经历过战争场面吗？冷兵器的战争，你们经历过吗？你说经历过：小学的时候，我们班同学拿片刀打架。那不是冷兵器战争，那叫“冷兵器斗殴”。真正冷兵器战争的场面，我们经历过吗？没有。想想矛尖穿刺、万箭穿身，什么感受？攻城的时候，上边一桶热油浇下来，然后嘶号着跌落了云梯。浇热油的还算是讲究人，没给你浇什么别的，你们懂冷兵器作战，应该知道我在避免说的是什么。

像这些情况，想借助一些资料来呈现相应的苦，那我肯定不是从现实生活中获得的素材，可能是从视觉化的文学作品，或者文字表现的文学作品。像一般的有可能是小说，有可能是电影，或者有可能是历史还原性的，比如发现一个古战场，根据什么怎么还原的，可能是这些史实考证的……不管是什么样的素材，在自己这儿成为一个真切的场景。比如，不一定非要攻城的全场景，经论里说“三百矛刺心”，对标中国的什么？对标中国的凌迟。我们看经律论里面的“三百矛刺心”“百矛攒刺”什么的，指的是古时候的一种酷刑。注意：这人还不是要直接刺死，其实不是刺心，是三百矛刺身——上午扎一百矛，中午扎一百矛，下午再扎一百矛，还扎不死这人，一直让他痛苦。这样的苦可以呈现出来吗？可以。要靠电影吗？不一定。只要知道一个人受什么苦就可以，这些素材可以来自文字或者影视的片段，呈现的时候不必呈现那些相应的情节，只呈现相应的苦就得了。

这是对这位营友问题的回应。

前面提到的，可能多少让大家意识到，我说的：“观修中，可以胆子再大一点、步子再快一点。”但是，现实中想要付诸实践的时候，一定要谨慎的衡量因缘。这位营友用他的亲身实践，告诉我们，确实可能还有距离。修习坚固跟现触实际情况还有距离，修习坚固到现实中真的安乐行之可能还有距离。我们一起努力。

坐上修

来作下面的修习。

……修习中……

这一坐到这里。我们推进到菩提心的修习，鼓励大家在日常的修习中，包括以觉寤瑜伽入睡、起来用心的时候，要推进到慈心为主。比如正念正知、思惟起想、巧便而眠的时候，内心是光明的、柔软的、温暖的，这样是比较轻的“愿一切安乐”。住在这种弥漫的慈中，不是那么强烈，但温煦的、安和的，有温雅的慈弥漫在身心中，这样的心正入眠。起床的时候，第一念“愿一切安乐”，身心调柔慈和的起来。我想，有一些营友平时是用一些偈颂摄持着入眠和起床的用心——“以时寝息，当愿众生……睡眠始寤，当愿众生……”这些也都可以。同时，不要像过去那样走心的程度不够，要真诚地伴随以辐射向一切众生的慈来做，然后相续慈念。坐下的经行等事，也请尝试着尽量多以慈相应。

好，这一节到这里。

秋露禅修营 11-4

答疑

1、如何通过修习无嗔对治对饮食的贪欲

有同学问到一个问题：“明明知道饮食的过患，可是控制不住，就是很想吃东西。很多时候也不是饿，甚至觉得就像鸦片会让人上瘾，看到就想吃。知道这不符合佛法，吃得又不安，吃完就后悔。以前不会，是这几年才出现的这种情况。慈心观怎么用，弟子感觉用不上来，如何才能从这种束缚中摆脱，请法师开示。”

我们修行无嗔要是想用到这个上来，两个途径：一个是，自己心真的多修无嗔、多修慈悲，常住于这样的内心中，真的心被这些占据了，乐修多修、乐住多住，那就容易。特别是正念正知强了，自己起心动念越来越清明，甚至可以用正气凛然来形容内心的状况，内心始终是一团正气，是这种善法占据主导的。那不随顺于善法的，只要意识到它不随顺善法，它不会有力量。这是说由多修多习慈心禅或者无嗔，得到类似于摄持心的力量。这种是可能的途径。

这是从定学来的，从比较纯粹的无嗔，它占据了心的主导，占据了心主要的活动。任何一个法门修到这种程度，都能够让其他的烦恼得到削弱。其实是定学的意思。因为把止的功夫发展到相当程度，应该知道它会得根本定。其实，那个状态是超越于欲界的，饮食是欲界相应的。你身心真的跟那个状态相应，跟欲界的相应度就会降低，就算暂时不修习，可是心是有惯性的，修习的余势延续下来，自己仍然不会轻易的发动。这是从修习无嗔得定，或者说由修习多修习能够通治烦恼。这主要是善法占据了心而达成的对治。

另外一种，要是真的想从无嗔来得到对治贪的力量，是要深修无嗔。像我说的“柔软极柔软”“满意极满意”，这两个会导致什么？柔软极柔软之后，不是必要的内心活动，你不会造作，不是真有价值的，心不

会造作。人造作的时候，心要躁起来的，心要是造作，实在来说它是要可塑型的，要变得硬一点，我把它表达为“要躁起来”。但是，心极柔软的状态跟烦恼相应的造作是极不相应的。我明确地说，无嗔跟男女欲贪缠都不相应。如果真的深修无嗔——柔软极柔软，满意极满意，男女欲贪缠都会得到对治。

满意极满意，就跟贪关系更大。我之前说过“满意”跟“满足”，其实在内心中很难完全区分。内心极为满意，就意味着基本上等同于极为满足。这时候，人内心的欲求是极其没有力量的，发动心基本上要靠智慧的抉择，就是：“这件事我为什么要做？有这样的必要性、正当性，好，那去做。”再也不是之前“我想要这个”“我想要那个”，靠“我想什么”来推动的，其实就是“我欲什么”来推动——我心有什么样的欲求来推动。等到心极为满足的时候，可以发起力量，但这时候主要是靠智慧抉择。这是第二类，深修无嗔到柔软极柔软，满意极满意。这是之前说的，因为无嗔的深化导致了相当程度的无贪，由此而产生。

一定要问我们现在修习的如何帮到，这两条路可以选择。这两条路哪一个好？都好、都用，而且想达到后面那种深刻，你少不了多修习。

这是就问题说问题。不过，饮食的欲贪属于贪烦恼，正对治是修无贪分。从无嗔引发无贪是辗转的修习了，直接修无贪或者是从智慧观察引生无贪，这两个是最常用的。跟这里关系特别密切的是不净观。修习不净观，饮食的时候修习“食厌想”，包括受用饮食的时候，也是做不净观察。这样的修习，对于调伏饮食欲贪帮助是非常大的。

如果修习我空观、法空观，再把它落实到饮食相应的修习，那调伏对治也是很根本的。

这是说修习无贪，或者从无痴引发无贪，这个是更直接的。

前面从无嗔透过来对治贪，相对来说是慢效的，而且力道不是特别猛烈，不过它的对治是挺深沉的，特别后一种，深刻的无嗔引发的无贪是很深沉的，不是靠对抗性内心运作来调伏的贪烦恼。因为心的修养到位了，心很难认可这些乱造作、乱发动，所以很难发动。柔软极柔软，

满意极满意，导致了有足够强的无贪出现。所以善法跟善法是朋友，你看，这些朋友们结群而来。这是这个问题的一个回应。

菩提心修习——强盛意乐与智慧抉择二和合

关于菩萨道修习，早上讲了三点：为什么应该发菩提心？为什么要发菩提心？发菩提心的合理性、必要性，甚至应然性在哪？从这三个角度做的探讨。

大家有没有想过，包括我之前也略提过：真的普遍修习慈悲、慈悲增上意乐到了很强盛的程度，那时候我们是真心愿意付出一切代价帮助有情离苦得乐，希望找到现实的方案，只要知道缘起道理，我就会发菩提心，对吧？希望众生究竟离苦安乐的真诚意乐，再加上依缘起道理令有情离苦得乐，这两个和合在一起，是不是就是菩萨道？“好，我就这么干了！”那不就是为利益众生愿成佛吗？意识到了吗？

之前也说，强盛的慈悲增上意乐，再加上如何帮助有情走向解脱的缘起道理，这两个和合就可以发出菩提心。大家想一想事实也应该是如此。这人现在真的就是要不顾一切，付出一切代价，承受一切苦难，来帮助众生离苦得乐，那现在告诉他，帮助众生解除无明烦恼的困扰就可以，“好，那我就去做这件事，最大可能的帮助众生解决无明爱取的困扰。”这不就是菩萨做的事吗？“那我就是发菩提心了，我为什么还要知道这些为什么应该发的道理？”不知道的情况下，能不能发起来？能发起来。“好，我知道了，真的像我希望那样，最广大最究竟的利益众生就得成佛，那我为利众生愿成佛。”结束了，我这个心发出来了。

那我的问题是：我讲了应发的三点原因不白讲了吗？

我们之前不断地培养慈悲增上意乐，就是为了接下来发菩提心的。如果他的逻辑是：“有足够强、足够普遍的慈悲增上意乐，配上成佛就能完成它，那我就是为利众生愿成佛，就是菩提心，为什么我还要了解这三个道理或者其他更多的道理呢？我为什么要思择这个来确定、确实要发菩提心呢？”因为我们要让智慧来拿方案。我们如果让慈悲增上意

乐来拿方案，是不是也是感情用事？意识到了吗？

你是可以通过这样情感的迸发，不可遏止地要究竟的利益众生，一旦知道成佛可以实现究竟利益众生，我肯定就是走上成佛的路——为利众生愿成佛，发心达成。问题是：这是情感为主推动的，你怎么确定它的合理性、应然性？你们学佛已经学得头脑被佛教语言的“政治正确”灌输了，好像利益众生就是对的、就是好的。可为什么对、为什么好？这是从智慧抉择，也就是道理的分析，来说明：发菩提心是认同缘起是正确道理的前提下，最恰当地随顺正理，最普遍地实现离苦得乐价值的一种选择。是这个意趣。

这是跟大家强调一下：我都有这么强的慈悲增上意乐了，不可遏止地要尽一切可能帮助有情离苦得乐，只要告诉我成佛能够最大化的达成它，那我就是要成佛，为利众生愿成佛，我发心就成立了，为什么还要从缘起道理做这么多论证呢？是为了从智慧上抉择：发菩提心确实有其必要性，有其应然性。

前面说到，慈悲增上意乐是最真诚的、愿意付出一切代价希望众生离苦得乐；接下来，知道成佛能够最大程度地在实际层面上帮助众生离苦得乐；愿望加上事实二和合，就是为利众生愿成佛——自己的训练可以这样简洁。但是，不管是坐下、还是坐上的思择，还是要问一问：“从智慧抉择的角度看，我安住世间的妙心不好吗？我以解脱道自得解脱不好吗？”这些也有各自的好，但是从这几个方面来看，不如菩提心好。自己决定：我确实应该要发菩提心，从智慧角度也是如此，从自己充沛的情感方面更是如此——悲智和合形成生命不可遏止、不可引转的力量，预入菩萨之流。

好，我们一起来修习。

……修习中……

这一坐到这里。大家坐下尽量推动慈心相应、慈心的摄持。

秋露禅修营 11-5

坐上修

现在的修习，进入了我们这一次禅修营真正的主题——菩提心的建立。这是基于我们前面修习慈悲、慈悲增上意乐，配合以了知行菩萨道成佛是达成真实利益众生最广大门径的认识，而发起为利众生愿成佛的心。

这是从慈悲为首，内在的感性力量推动，配合以相应的正见，也就是理性力量，来形成感性力量与理性力量综合的菩提心。这不是唯一之途，却强调了菩萨道不共于解脱道的善法要素——无嗔。对于我们佛学院为主的群体，平时义理学习多、实践机会少，这样强调定学相应的感性力量作为修习基础，有它特定的意义。

大家在这么多天的修习中，多少有自己觉受增长。那么在自己现在用功的基础上，不得少为足，一方面在现有的受用上安住，另外一方面在现有的受用上增长。

好，我们一起来用功。

……修习中……

这一坐就到这里。坐下的用心柔软、温和、满意，而又持续的安住于慈、慈悲的增上。

秋露禅修营 11-6

答疑

1、发菩提心的合理性、必然性、应然性

营员：法师，关于今天总行的三个问题，您谈到修行菩萨道的必然性和应然性。弟子的理解：必然性，就是法尔如是；应然性，是可以选择的。第二个“为顺正理发称法心故”是必然性，第一个“为当来众开涅槃路故”以及第三个“为正法行大饶益故”是属于应然性，是可选择性。

法师：合理性和必然性，第一个都包含。每一个都包含哪几个性，从第一个看，合理不合理？合理。从佛法应该起的作用方面，是不是必须有？必须有，离了这个没有什么佛法。离了发菩提心的人行道，未来不会有佛陀；如不会有佛陀，就不会有人觉证法尔如是的法；没有人觉证，也不会有人宣说。因为我们就缘起正理说的，是针对认为二乘就够的人说的，从法要起作用来说，二乘是不够的；只有二乘，法没有办法真正持续起作用，所以必须得有发菩提心者。这是包含了必然性的。必然性是比合理性更强的，其实有必然性，合理性是不用说。我说的意思是递进。

应然性就是应该。虽然必然需要有，但是“必然需要有，我不一定要发”，对吧？佛教中，要想有佛法的利益，必须要有人发心行菩萨道，这是第一条揭示了。“必须要有人发心行菩萨道，跟我有什么关系？我为什么要发？”这是应然性。因为你不是追求真理的人吗？你不要顺理行吗？你顺正理就应该发心也顺于正理；真正完全顺于正理的发心，就不应该受到我爱的干扰了；离开了我爱的干扰，那不就应该发心普遍吗？为什么特别照顾此五蕴聚呢？第二个侧重应然性，它都应然了，我应该发。合理性当然包括在里面。

合理性是最弱的，但仍然要说出来这个词，否则有一些人——主要

是一些声闻乘的人——会觉得不合理，所以合理性这个词要说出来。合理性、必然性、应然性，这里说的必然性和应然性都涵盖了合理性。不管这一项是能够支持必然性、还是支持应然性，它都支持了合理性。我之所以把合理性第一个单独提出来，是因为它最弱，和后面的有个递进的意思。是这样的合理性、必然性乃至应然性。

营员：第三个也是侧重应然性?

法师：第三个是侧重应然性。

2、配合菩提心的最小正见

营员：第二个问题，您谈到成佛的话，它有两个方向……

法师：成佛有两个方向，原话吗？

营员：大概说第一条方向是慈悲为上首，因为成佛能够最大利益众生，所以选择发菩提心，为利有情愿成佛；第二个从道理上来说，发菩提心成佛。是不是说有这么两个方向?

法师：感觉也不太像是我原话。你能说一下前后文吗？我是在表达什么时候谈到这个的？

营员：您说的为利众生愿成佛的话，我们这一次是侧重从道理上来讲。

法师：对，清早讲的侧重是从智慧的抉择边来说。

营员：然后之前的话，我们修习慈悲增上意乐。

法师：这说的是契入的侧重，这是从智来决定引生，前面的修习侧重从悲来引生。谈的是侧重智还是侧重悲，侧重无痴善根还是侧重无嗔善根的意思。也就是侧重从智来引发菩提心，侧重从悲来引发菩提心；或者说侧重从无痴善根引发菩提心，侧重从无嗔善根引发菩提心。

这次大家一起修学的道路，主要是侧重无嗔。前面修习慈悲、慈悲增上意乐，如果修习的相对到位，是真的能够为了利益众生得到究竟利

益安稳、究竟离苦安乐，我能付出一切代价，修习心相对到位的时候会这样。这时候，满足“为利众生”，还需要配合的最小正见，就是“成佛能够最大限度地完成利益众生”，于是：“我为了最好的利益众生，我就要成佛。”所以配合智慧正见的最小限度是“成佛能够最圆满的利益众生”。这就是从感性入手，所需要的最小限度的智慧配合。但是，仍然需要智慧配合，没有智慧配合就是不能合道，菩提心必定是以究竟菩提——“阿耨多罗三藐三菩提”为指向。

营员：单单有慈悲增上意乐，那没办法成佛，慈悲和智慧是不是要合在一起？您为什么从这两个方向？

法师：因为下手的侧重点不一样，下手的时候可以三善根兼顾，但是这样的人太少了。这次从慈心入手，不就是从无嗔入手吗？为什么从无嗔入手？我其实讲过一些，你们也可以自己去分析。从无嗔入手，也就是修习慈悲、慈悲增上意乐，到慈悲增上意乐相对达标，达到一定水准，这时候有坚固的利益众生的誓愿，剩下的就是：“怎么能够最大限度、最好的完成利益众生的誓愿？”所需要的最小正见是：“成佛能够最好的完成它”。那我自然在内心慈悲愿力的支持下，选择为利众生愿成佛。这是很自然的逻辑。

我们正见稍微广一点：对于为什么成佛能够最大限度完成，对于缘起正见了解，对于佛果德的了解，对于佛因行的了解，这些对我们都有帮助。但是最小的配合的正见就是：“成佛能够给世间带来大果大饶益”，那我就为利众生愿成佛了。是这样的基本逻辑。

营员：因此相关的理解是说，您谈到从两个不同的侧重点来引发菩提心，其实从发菩提心乃至成佛，还需要慈悲和智慧的配合。

法师：是的，不可能缺什么。你不是也学过三善根跟菩提心的关系吗？这里不等于没有无贪，但凡有智慧分，总会也有一些无贪，而且无嗔发展到深刻了，肯定会有无贪。

应该意识到：即便是这样的修习，到了发菩提心这步也需要一定的正见来配合。在前面修无嗔的时候，已经需要一点正见来配合了；到这

儿你想把它从慈悲增上意乐的世间心来质变成菩提心，必须要有合于真理的正见。最小正见是从结果上描述的，叫作“成佛能够给世间带来最大的饶益”。配合这最小的正见，和前面为利众生的誓愿，这形成“为利众生愿成佛”的愿心。这是从悲愿一路或者说无嗔一路，这样发展过来的。

这次并不是从智慧切入的，但仍然在这儿做智慧抉择，因为要避免单纯的感性力量来拿方案。即便是以无嗔为本的发菩提心，到后来还是有正见配合。只是我在这强调一下智慧，强调的意思：一个是我们要随顺正理抉择，发菩提心是不是有其合理性、必然性、应然性？确实是。这样我们从认知上、从理性上，也能够完全通达、完全兼顾，那是最好的。

上面强调的这些是让步的话：就算没有这么多的正见，最小的“我知道成佛能够最大限度的利益众生”，这也是一个基本的认识，随顺于正理的认识，配合以前面的慈悲增上意乐，也可以发起为利众生愿成佛的心。这是我所强调的。

3、菩提心的内涵

营员：第三个问题是，早晨您讲为利众生愿成佛的时候，弟子不知道您的用意是什么，是为了接下来让我们修习菩提心吗？还是让我们继续修习增上意乐？这两者之间有什么样的关系？

法师：是要修菩提心。菩提心什么相？有人说，菩提心就是要成佛的心。可以，这个是最小化的。但是我觉得像龙树论师的论，还有一些大乘的经，总是说菩萨是这样和合而成的：一个是慈悲利济众生，一个是求得佛道，也就是我们常说的“上求佛道，下化众生”，菩萨是此二事合成。所以在我个人的把握中，我觉得把菩提心的内涵说成“为利众生愿成佛”，用你们的话说是“没毛病”。“为利众生愿成佛”，这样的心说成菩提心的内涵，应该是更周全的。

单纯为成佛的心，求取佛道的心，这里存在着“你以什么样的佛陀

观来立志？以什么样的动机来立志？”当然，如果我们不苛求的话，也都可以成为入菩萨行的方便。如果我们检校一下的话，“我觉得成佛是最厉害的，我本来就想成为最厉害的人，原来成佛最厉害，那我就要成佛”，这里我慢心有点大，是吧？跟慈悲为上首的为利众生愿成佛，差别有点大了。当然，不是说他这样的心不能够渐次地净化、增进，也是可以渐次净化、增进的，但是那样的心如果说是菩提心，可能不是太恰当。所以，经论中说，菩萨由此二事合成，一个是慈悲济众生，一个是求取佛道。这两个精当地合在一起，就是为利众生愿成佛。

我当时写这句话是设问：“菩提心的相貌是什么？请大家用一句熟悉的话语来表达它。”我们现在修习菩提心是要成就这样的心；那之后，是来分析：“我为什么要修菩提心，有什么合理性、必然性、应然性。”

4、基础版菩提心

营员：您讲的这个跟我们之前修增上意乐和接下来要带我们修菩提心是什么关系呢？

法师：一开始就说过，当你有了慈悲增上意乐之后，配合以正见，也因为慈悲增上意乐强盛到——“我可以付出一切代价，令他究竟离苦。”现在问题是：现实中什么因缘能做到？现实中苦拿不过来——要是能拿过来就好了，能拿过来就简单了，拿不过来。我有这样真诚的意乐，问题是现实中什么样的因缘能做到？答：成佛。那就“为利众生愿成佛”，就这么简单。或者稍微说得复杂一点：依于缘起的正理，能够做到。

营员：基本还是从两个方向来谈，慈悲和缘起。

法师：不是，必须要有正见配合，只不过需要正见的大小可以变化而已。最小要知道：成佛能够带来最大利益。这是反复说过的。你有更多的、更细节的正见：缘起无我，菩萨怎样的因行导致果德，跟二乘的行道道品因缘有什么差别，所以果德上有什么差别……你了解的越细致，当然越清晰，当然对于修道也就把握的更好。这些当然都是正见所摄、道谛所摄；你对道谛的认识，对道谛的见当然是正见摄。

但是可以不需要知道那么多，我只要知道：成佛能够给世间带来最大的果利。我就是想干这件事，基于为利众生的意乐，加上我知道成佛能够最大的圆满这个志愿，所以合在一起是为利众生愿成佛。

营员：修行慈悲增上意乐，您刚才谈到最小的正见就是知道成佛能最大利益众生，他不需要了解这么详细的具体深切的正见。

法师：所以我说有基础版菩提心。我不是讲过：用今天的话说，菩提心有基础版、升级版、旗舰版。你配合以什么样的正见，它表现上还是有差别，但是都是菩提心。看来我这个话你有点忘了。基础版的菩提心也是菩提心，修习哪一版就看你的消费习惯了。

营员：基础版如果只是慈悲增上意乐跟世间的有什么不一样……

法师：只是慈悲增上意乐吗？

营员：成佛心。

法师：对，他至少知道成佛能带来大果大饶益，这个不是世间心，这不就是一切智智相应作意吗？

营员：这是旗舰版？

法师：这个不是旗舰版，旗舰版的要三心相应，要无贪无嗔无痴都足够强盛且平衡。有缘起性空慧配合，那是升级版。现在基本上是从最基础版到升级版之间，但是我们不用说那么多，就基础款、升级款、旗舰款，可以选一款。现在我们其实主要还是在基础款里，基础款有几个可选配件，你什么也不选，那就是白板款。

营员：法师，弟子想到菩萨在发菩提心之后，分别与之相应，他自然就证得了清净的增上意乐，心应该是无漏的，因为他要成佛，还有成佛度众生的相，他因为是在证悟如实性之后，他自然有清净意乐，然后离他成佛已经非常的接近了，这个是不是说这一条是由智来契入菩提心，然后证得。

法师：发菩提心，像历来的说法，有所谓世俗菩提心、胜义菩提心。

如果凡夫发菩提心，不可能以证悟如实性为前提，是这个意思。所以，到现在为止说的由智契入、由悲契入，都是说凡夫初发菩提心侧重于哪一类力量，跟需要证悟如实性没关系。现在谈的都是凡夫初发菩提心，发世俗菩提心，它是由智由悲入，是有这样的差别。

5、用更强的不可意境强化无嗔

营员：弟子问题是，今天在修习的时候有两三次出现这样的状况，在修慈心的时候，心会没有力量去念那四句引导语，就自己根本不愿意念，但是那个状态还是挺好的。

法师：是有具体心的内涵吗？

营员：会安住在前面第一个，对自己关怀的时候就已经比较稳定了，然后自动就不想念。或者是到中怨的时候，以前会花很长时间，现在就会很快速，也是比较稳定的过去。

法师：你是说快速的修习完成，是吗？

营员：对，在前面稳定的基础上，后面的速度要么越来越快，要么是不用再继续下去，到后面会出现连呼吸都觉得多余，就不想去呼吸，但又不得不呼吸的状态，这状态不知道是正确还是需要调整，这是第一个问题。

法师：你说的内容比较多，我先回答你这个问题。对自己修习慈爱之后，你说不想造作的状态，应该是对自己修习无嗔善根，在满意方面、在柔软方面得到比较强的反馈，有时候如果在这里住下，或者多少有一点粘住，它会不愿意发动。但是，一方面告诉自己不要粘住，另外一方面，可以在对自己修慈“愿我没有敌意”，设计一些强一点违损的境——对自己色身造成破坏的，比如过去代众生受苦痛那些，现在不是因为代众生受苦痛，是我自己遭受无妄之灾，可以不可以？可以。柔软安和地接受，面对这个情况——“愿我没有敌意、柔软慈和”——内心柔软慈和、完全满意地安住自己色身受到无妄之灾的伤害。这样的修习会增进内心的柔软和满意。因为这是比较强盛的不可意境，你不会在这上有

粘性。同样，无嗔善根得到了强化——柔软、温煦、满意很强，但是内心呈现的是非常强的不可意境，所以它不会粘。你这多少有点粘住，这一方面是因为前面善根增进，另外一方面你给自己调柔安住的境，刺激性不够，违损性不够。你加强这个它就不会粘住。一方面善根加强，另外一方面不容易粘住。

你后面说的越修越快，一方面就是心相对来说对这些状态很纯熟了，对于这些所谓怨敌也没有内心的情感障碍了，所以很快就修过去，这是进步的表现。但是为了强化，你要细心、耐心的安住，明白吗？对于怨敌也能够非常安然、非常稳定，甚至长时间的安住于这样相应的状态。你能够快速的修，又不是故意的潦草，这是障碍感小了，这是修习熟练了，但只是这样增长堪能增长得不太够，要在原来的不可意境上安住，安住到后来都失去不可意境了。

营员：其实会出现亲中怨他们没有什么太多区别。

法师：没有什么区别。我说一句东北话：这被称为“毁成一排”。这是正常现象。到后来，发现自己成为了天下无敌的人——找呀找呀找不到怨敌，找不到真正让自己心里不舒服的人。注意，你可不是从前就没有怨敌的人。如果是天生就不觉得哪个人是我不舒服的人，如果是这样的人，可以不修怨。但这样人太少了，我们从前都有怨敌。假如，有一天修习到看天下人都顺眼，没有谁是我怨敌，那怎么办？用过去的怨敌做怨敌，或者自己能够用智慧分别出的类别，某一类人中选的代表做怨敌。比如“跟我价值观不一样的人”，有一些人价值观很扭曲，还疯狂的满世界输出，这样的人可能会容易让你不舒服，就算你现在修养很好，但是仍然完全没办法认同他所作所为这些人，在你修养很好的情况下，也可以成为怨敌的对象来修习。

6、修习多了会上火？

我来回应一下书面问题。这位营友说：“今天弟子突然有一下子觉得，修行的确是有意思的一件事，之前问法师‘出家人可否有爱好’，

法师说‘可修四念处、无我观等为爱好’，当时觉得遥不可及，现在有一丝丝体会到了，还会在空余时间修习。”

然后这位营友非常谦虚的自我分析：“也许是没有手机和爱好们不现前的原因。”“法师虽非官方的宣扬修习慈心的功德利益，但言语之间透露出来的受用是那样的深刻又真实，令人向往，并好奇是怎样的感受。此处有一个问题，之前在余处学习观呼吸时，得知注意力要放在喉咙以下，不能放在鼻端，否则容易上火。持续的修习似乎用脑意念挺多的，会不会也容易上火，自己这一段眼睛有干涩。”

你这说法“注意力放在喉咙以下，不能放在鼻端，否则容易上火”，实际上置念面前或者系忆鼻端的修习有很多，包括今天南传修安般的人，绝大多数他的观察区、他的注意力的放置区是放在鼻端或者是鼻端附近的，不同的人他教导的方便可能会有点差别。基本上南传今天修习安般的，常见的里边，没有谁主张放在喉以下。你们应该也了解，南传修安般的人很多，南传佛教的化区又很炎热，换句话说，就是更容易上火，他们还都活着，所以你不用害怕。我不说这事情到底成立不成立，至少不会有大问题，不用担心。

这样的修习你觉得用脑多，是不是也容易上火？跟这个没关系。眼睛如果有干涩，有时候人闭眼一段时间反而容易有干涩。特别是从前用电子设备多，一直用，刺激眼睛的液体分泌会多一点，还好一点；一旦不用了，这种刺激轻了，分泌减少，反而会多少有点干涩。这个也算正常，不用担心。等之后用起手机，你放心就不这么干涩。但愿到那时候不忘初心，想起来自己说的“觉得修习是一件有意思的事”。别忘了就好。

7、要不要修深禅定？

营员：法师，我今天修慈遇到的情况，请法师帮我看一下。第一种是常规的修慈，个体的亲中怨、分类、遍满等三个方面，再通过四句的引导，到慈心的不断增长深观起来。这时候慈心非常的充盈，内心好像

对以前不能接受的不可意境也能接受了，不满意的事情也满意了，也能够柔软了。感觉到自己好像有能力去帮助别人，觉得我有这能力去代众生受苦，也很愿意去成佛。

我又修了第二种情况，不按常规的次第修，直接进入慈心的状态，安稳、柔软、满意。今天尝试了两种修法，第一种是尝试心于慈、念于身，就是身念处的方法。最开始是观呼吸，呵护呼吸。下午我是观小腹的起伏，呵护小腹。快到下坐的时候腿就疼起来了，越来越酸麻胀痛，这时就呵护腿，感觉到光呵护腿不行，一定要进行话语引导，越来越疼说“满意不满意，接纳不接纳，柔软不柔软”，这样疼痛会缓解些，能够忍受下去，心不会心烦意乱。这是通过身念处做的尝试。

晚上我尝试在心念处上来修。意放在丹田，心里面一直缘引导语“满意很满意，可以都可以”，到最后开始有满意满意，接受接受，满意不满意，接受不接受。最后腿又疼了的时候，因为要经历一个艰苦的过程，就是从满意不满意，一下子腿不疼了之后，突然非常的享受这状态，就像您说的“满意极满意，柔软极柔软”，在最后五分钟、十分钟的时候，整个身体是非常愉悦的，但是过了一会又疼起来了，就下坐了。

我的意思是说这几种方法都尝试了，这样可以吗？这是第一。第二个就是您今天讲的如何深修无嗔然后得定，我想多了解一点。

法师：第一个问题是涉及到几种修习行不行，简单地说都行，都挺好。如果说跟发菩提心关联最密切的，还是带着众生相的修习关联最密切。但是所有这些，对于培养无嗔善法都是好的。你说的这些修习，如果站在无嗔善法深化修习的角度，都很好，也都直接间接地跟菩提心的培养有关系。但是说关系最直接、最密切的还是取人相的修习。你那些修习都很好，特别是那些受用能转深的。

第二个，你说深修无嗔去发定，这个其实不是我特别推荐的。如果说发根本定，它首先有一个战略决策，就是：“我要不要修根本定？我要不要得根本定？为什么？”这有一个问题：只要这人得了根本定，临命终定力不失坏，他又没有得圣道，那是要随业力受生的，受生到色、

无色天的长寿天，这会成为修行的迂曲。不管是想解脱道，还是想菩萨道，受生到长寿天都不是一件好事，至少在早期绝对不是好事。所以，我虽然说了一些定学方便，也说了如果愿意深修哪些，可以向定学的深入去。但是我并没有特别鼓励，原因就在这。

首先要抉择自己的战略：我是要解脱道，或者是菩萨道，还是暂时发增上生心往来人天再说，都可以；后面跟着的是——为什么这么选择战略？自己确定是在现有认识下，根据自己心的情况审慎抉择。那当然可以，这是个人的选择。总的来说，在战略没有完全确定的情况下，用不着去修深禅定。像我所说的，主要都是去强化善法；虽然强化善法，又暂时不要推进到禅定，在战略没确定之前。

两种情况，值得推进到禅定：一个是，想这辈子以解脱道迅速取证，觉得自己欲界未到地定起观感觉稳定性不够，想要用色界定来支撑起观。这当然可以，这是一种选择：我走解脱道，要选择以某一个根本定作为我修观的基础。第二个是，我选定了这辈子走增上生的道路，下辈子想去色界天看一看。知道这个是违远佛法的修习，但我挺好奇，要去看看。这个有没有大毛病？没有大毛病。可不可以？可以。自己确定，也知道它是什么性质和可能的后续影响，这样选择毕竟不是特别差的选择。我增上生，下辈子想生到初禅天，去见见大梵天王，可以。“以慈心的修习证初禅，等我异熟果成的时候，还不知道谁是大梵天王呢！”你们知道吗？现在的大梵天王，他成就梵天的因缘就是修慈，所以我刚才那句话是有这个意思：你修慈成就初禅，然后再自己自愿生到初禅天去，到那你就“抢班夺权”。这是这两种情况，愿意由此深修禅定，都可以。

如果选择菩萨道，不建议轻易地去修根本禅。原因是什么？随禅受生是菩萨道的迂曲。如果了解《智论》，知道龙树论师说的“不随禅受生”。不随禅受生两类方便：一类是聪明办法，一类是笨办法。但问题是：聪明办法有点聪明过头了，至少我对那个是毫无信心，觉得现在我没看到能用上聪明办法的苗头。如果让我用，现在只能用上笨办法。笨办法的意思是什么？破坏禅定。就是我想行菩萨道，不想生色界天，但是已经有了根本禅，我又不想或者不能用聪明办法来避免随禅受生，那

我就剩下笨办法了。笨办法就是：破坏根本禅的定力，让自己失去根本禅。但是这么折腾的意义在哪？如果有特别的原因，需要这样折腾一下，那就折腾；如果没有特别原因，从战略上选择暂时不取根本定。

8、一件事，慢下来

营员：法师，我还有一个问题……

法师：现在大家都学会了“我有一个问题”“我还有一个问题”“我有两个问题”……

营员：我后面的问题比较短，在日常的慈于心，念于行住坐卧等等一些事和处的时候，比方时间特别地紧，事情也很多，这时候就会很忙乱，好像就没状态了；如果时间不紧、事情不多的时候，感觉那种状态很好。

法师：你说的不是禅修营的生活，你说的是学院的生活还是现在？都有一点。现在大家在开始的阶段，我没有太硬推坐下来修习，只是提醒。如果想坐下一开始容易得力，最好把动作慢下来；另外，不要多线程操作。

明白什么意思吗？一边穿着罗汉衩（僧鞋）一边系大褂的扣子，这就是我说的多线程操作。不要多线程操作，尽量保持单线程。比如先穿好大褂再穿鞋，安安静静、妥妥当当地把最后一个扣子系好，垂下手来，然后再把脚踏到僧鞋中，一只一只穿。别一只刚踏一半，另一只也往里塞。人家计算机多线程是因为多核，你有几个核？基本上一般人的操作其实是单核的，多件事就变成了心在多个目标跳来跳去，所以多线程操作的人一般容易散乱，不容易沉静下来；反过来，变成单线程操作，心特别容易安稳。

一个是要慢下来，另外要尽量单线程。如果用一句话整合这两个建议，叫：“一件事，慢下来。”

如果可能的情况下，在一个时刻内发动的主动操作只有一件事，这

叫“一件事”。当然，在我们身心上发生的肯定不只一件事，在做这件事的时候你也在呼吸，还有一些不归你主观控制的，比如血液的循环、胃肠的蠕动、心脏的跳动。我说的“一件事”，是我们主观上很明显发动的只有一件事。像刚才说的一边系着大褂扣子，一边脚往鞋里塞，这是主观上明显同时发动至少两件事，就不合适了。一件事，慢下来。

这是说刚开始的情况，尽量不让自己急躁地快，没有必要地快。人有一些快是没有必要的，问自己：“我干完了要干嘛？”“我干完了要修行。”“那我现在不可以修行吗？”“我不可以这件事就是一模一样的修行吗？”“不可以这件事是这个姿势修习，待会是另一个姿势修习吗？”“为什么总搞得有阶级差别呢？不是说每一块都是好肉吗？”记得吗？哪一块不是好肉？就是这个意思。急急忙忙的要下楼来修行，那就是现在没修行。有什么好急的？真有急的必要：“不好！某某师要摔倒了，我要冲出去扶他一把！”你冲，回来给你点赞！

我们很多急躁是没有必要，我们很多的快是没有必要。特别出家人，想一想我们的威仪，那些威仪都跟修止观特别配合，反而我们的轻躁跟修止观是很不配合的。一件事，慢下来。

不是很必要，也不多线程操作。假如真的因为什么原因搞得时间很紧了，必须多线程操作，那让你的心别浮起来，别在不同目标上乱跳，心可以全景式的观照。假如是有不可控的因素，导致时间就紧张到这程度，必须同时又弄大褂又穿鞋，那心别忙乱、别急躁，动作频率可以快，但心是很和缓的，心是超然于这两个目标之外，不粘着在任何一个目标上，做这种全景式的观照。假如必须要快，那动作节奏可以快，心安住保持着一种清明的距离，没有热切。为什么说清明？因为人一急了，贪就上来，贪一上来就变成热烘烘的了。所以我说这样清明的智慧，不急，动作可以快，但是心不急，心保持清明，有距离的观照。

这是说一件事，慢下来。真的确实有因缘有必要要快、要多线程，仍然保持心的安和清明和不粘着的观察，没有贪相俱的那种观察。

这是对你的问题的回应。

9、睡觉不要使劲

营员：还有一个小问题，平时我的睡眠是很好的，昨天已经很累了，躺下来突然想到要光明想，要正知而住。平时我诵《八大人觉经》《吉祥经》《心经》，昨天诵的心有点举起来了，在这种情况下，我是费了一点劲才又睡下去了，遇到这种情况该怎么办?

法师：有一个非常重要的事儿，请大家记住，叫作“不要使劲儿睡觉”，或者把词序颠倒一下，叫作“睡觉不要使劲儿”。睡觉这件事是身心的止息，你使劲儿是身心的紧张。不是一直强调那句话吗——做正确因缘，对果相全然平等开放。睡觉的因缘是什么？身心的放松，特别是心。心真的放松意味着什么？意味着没有什么兴奋点，没有什么担忧。

“我肯定睡不着”——你放心，大概率你睡不着；“快睡着”——你放心，大概率你还睡不着。这就是贪忧在入睡上的表现。贪忧的时候，心不是放松的。心放松临入睡的时候，至少是暗弱了；暗弱了是什么力量都不大了，担忧的力量也不大。之前说过：“越使劲的握一把沙，越握不住它。”越使劲睡，越睡不着，睡觉不需要使劲。修心也一样，修心只管去做正确因缘。正确地睡觉，某种意义上就是修心。

现代人不懂睡觉的艺术，是因为他不懂修心的艺术。睡觉是一般人最容易接触到的修心，需要修心技能的应用场景。一般人知道目标，自然地“我要向目标倾注贪忧”，以为这样就能够帮助目标达成。这是颠倒的。不是这样，目标达成不是因为贪忧，而是因为做了正确因缘。当目标是物质化东西的时候，你的贪忧只扰乱了自己，不太能够扰乱物质化的对象。可是，当你目标是心状态的时候，你的贪忧副作用就表现得特别明显。

让自己的心无所希求，无所忧畏。“爱睡不睡，不睡更好，正好本少爷（或者本公主、本小姐）平时还没修习够，现在接着修习，你有能耐就一宿别给我睡”，刚说完，睡着了。修行有时候就得豁出去，豁出去的意思就是无有忧畏。哪有那么多贪忧？爱睡不睡，反正只要活一口气就修一口气，就结了，就没事了。我们的贪忧太多了，我们修习终归

要除世间贪忧。接受自己睡不着，接受自己一直修行到天亮，回去说：“禅修营里咱还试了一把不倒单。”以后你们在禅修营中谁再担忧睡不着觉，我就建议他今晚尝试一下不倒单，然后第二天就会告诉我：“法师，实在没尝试过去。”这就是人心。

我们今天晚上就到这。大家在晚上临睡的修习——住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠的时候，尽量地尝试把正念正知相应的内容放成慈心。临睡的时候，心是端正的，慈心入眠；醒来的第一念，端正的举起慈心。这样过几个夜晚和清晨，再看一看自己对自己的感受、对自己的评估，内心会悄悄的跟自己说：“怎么似乎有一个菩萨，在我心里觉醒了？”

好，我们到这里。

秋露禅修营 12-1

答疑

1、取苦相时情境化的呈现

这有几个问题，我先说一下。这位营友说：“现在苦相仍然没办法，尝试了火烧小拇指，手都起泡了，还没有记住。”这也是厉害啊！“这可能是观想力太弱了，如何能增强这一方面的能力？”

这不是别的，这个不是观想力，这是记忆力——“我记得那种痛”。你把它理解成观想力，有一点太神秘化了。“我记住一件事很难吗？”当把它想成观想力的话，是脱离开日常生活经验，挺神秘、挺专业的一个事。所以，你的心里会自己犯嘀咕：“我行不行？”可是记住一件事，今天的事，真的那么难吗？不要给心自作障碍，“我只是记住一件事而已”。念的最基本含义就是忆念、重念。能够记得住，能够将那样的经验现起来，这就是念的作用。假如真的记不住，“今天发生的事，我确实记不住”“今天发生带来强烈身体感受或者说身体痛苦的事，我也记不住”，那这不是观想力的事，这是念力或者记忆力的事。但是至少我们这里，不会有人记忆力差到这个程度。

若要现起，怎么现起呢？不要抽象地现起那种感受。如果对于你来说，举起苦是困难的话，越是抽象的去想那苦是什么样的，就越不容易。那方便是什么呢？其实方便本来不用我教，虽然经论中有的也说到了这方便，但这本来就是共世间的。想一想这经验它前后的情境，比如自己拿打火机烧的，拿个打火机打着——凑近自己的手指，刚凑近的时候是什么感受；火焰已经到了手指头，什么感受；自己感受到那种很钻心的疼，然后又咬牙硬忍一下，又是什么样的心理活动……这些是帮助自己从相应的因缘上回现出相应的感受。如果自己确实不能直接现起，可以用这样的方便。

当然，在经论中不是讲的取苦相了，经论中用这方便讲的是：修不

净观的时候取不净相。人心净想美事、净想好事，不光取苦相取不住，还有人取不净相取不住呢。上午刚去找一个地方取个不净相回来，中午吃完饭修习，想不起来了。经论中怎么谈这件事呢？说：你出去的时候，沿着哪一条上山的小路，怎么怎么走的，然后拐过一个弯，绕过几棵树，眼前突然现出一具什么什么样的尸体，什么样的臭味怎么扑鼻而来，使得自己面部肌肉都抽搐起来……当然经论里没有这样细说，经论里就说怎么去、看到什么，这些都是经过我更细节化的表达。就是你把当时取这个相所做的因缘，情境化的呈现起来，用事件记忆带回这些印象。这是说了一个方便。

2、合道或称法，是人内心要求合理性的必然表现

第二个问：“发菩提心的三个原因，看上去跟《道德经》有几分相似，二者的区别可否说是对‘道’的定义不同？我没有研究过《道德经》，只是翻了几下，不知这种感觉是否正确？”

以后记住，不要这样说，因为后面又说出来对于《道德经》不是太了解，前面又产生这问题，那这问题本身就变得不太确切。就这问题来说，这位营友没有说明相似在哪，所以只能靠我来猜，应该是随道行的相似吧？

其实所谓的“称法”，跟“随顺道而行”基本是一个意思。“称法”，我说了是符合于法、符合于真理。这种表观的相似有什么特别奇怪的呢？因为人类的一个直觉本能，就是按照合理的方式去行动。每个人都会感觉自己是讲道理的，可是又都感觉世界上有人不讲道理。每个人内心都对自己这样做、那样做，这样决策、那样决策，这想法、那想法会有很多合理性的借口，别管它是否真合理。这体现了人类一种内在的天然趋向——要保证合理性。保证合理性，是人心一种内在很底层的逻辑。保证合理性，其实说白了没有什么特别神奇，就是要按照事实规律办事。

那为什么要这样？你不这样活都活不下去。明明口渴了，哪怕是个动物，去找个水源喝口水就解决了。这是基本的事实和规律，但我偏要

跟它拧着干，口渴了，我去砸石头粉吃——这人能活下来，就是世界对他最大的善意，一定是他口渴了，实在不行了，就给他下场雨，不管你喝不喝，滋润滋润。所以，人追求合理性，没有什么奇怪的。

追求合理性，本质上就是按照他所认定的事实和规律，去对环境做出反应。环境的意思是认识的对象，包括内境和外境。我过去说，基于认知的决策，如果用心所说，是触作意受想之后，以思为本的一系列发动，就是这样而已。既然是基于事实和规律的反应，事实和规律不就是所谓的真理，或者真理所依托的现象吗？所以，人类自古以来都在尝试着发现事实、事实的规律。这一点不奇怪，从生存来说，这就是必须的。

今天人们生活太无忧了。在中国，简单的活下去，没有多少人存在重大困难的。简单活下去，满足生存的基本需求，吃个饭，睡个觉，如果是这种基本生存需求，完全满足不了的，很少。但是出家人，或者是城市里生活相对来说比较容易的人，可能意识不到人为了生存下去需要付出多少努力，至少人类曾经为了生存下去需要付出多少努力，而这些生存的努力，必然是要基于事实与规律的。你跟事实规律对着干，一天都别想吃饱饭，这样怎么生存呢？所以随道而行，这是人的本能。

如果道意味着事实与规律的话，如果道意味着真理的话，顺道而行是人的本能。它的底层是人心对合理性的诉求，而这个对合理性的诉求来自于生存的必须，是求生的本能。不是人多高尚、多理性，而是你想生存下去，就得按事实和规律办事。

在人追求生命更深刻认识，向着生命终极问题解决实践的时候，这种要求合理性的内在诉求必然表现出来。如果事实和规律是这样的，那我就要按照这个办——或者说合道，或者说称法——是人内心要求合理性的必然表现。

其实我说到这儿，你思惟比较敏锐的话，可以问一个问题：既然这样，那为什么有发心不称法的呢？

因为他觉得“先为我自己”合理，“我先保证我自己”合理。你们谁觉得“先保证我自己”不合理？也就是说在他的认知中是有“我”的，

明白吗？他的认知是有“我”的，而且“我”是最重要的。在决策的时候，即便道是如此，但是“先保证我”仍然是必要的，要先解决“我自己”的苦。这仍然是认知到决策，仍然是基于他自心的合理性的选择。只不过，他认知中掺杂了烦恼毒，不完全是道。这就是我说“不完全称法”。

最究竟称法的，或者最彻底称法的是菩提心。因为没有掺杂其他倒见。凡夫的时候有我见不奇怪，菩萨只是在修学的伊始就能够比较深刻调伏内心的问题，不让这种我爱的烦恼干扰大局。不是说他伏灭了我爱，断除了我爱，在刚开始发心的时候仍然有我见、我爱，只不过这些烦恼被极大地调伏了，没有干扰决策而已。

这是对这个问题的说明。因为我从问题上读出来，觉得这种合道称法，《道德经》是不是也有这个意思？其实不要说《道德经》，自然科学还讲究按规律办事，那不都是合道的意思吗？这是人共同的基本本能。

3、给内心善法建立一个锚定物

接下来问：“早上醒来，一般是先被闹表吓醒，平息一下心跳之后，开始想要提起慈心，但是觉得比较累，没有力气把心举起来，半夜醒来再入睡时又要再举心，也是挺累的，请问这种情况该如何处理？”

首先说明，现在禅修营的时间表可能跟自己过去的作息习惯不一样。如果比较长时间的适应了一个时间表，那起床的时候生理上不至于反应太大。越习惯一个时间表，你到时候起床越自然，这就是起居以时的好处，作息有规律，形成生物钟，到点自己睁开眼睛，刚想看几点，闹表响了。思惟起想有一个妙用：在内心给自己上闹表，功夫做到了，你起床的时间基本上就是你上闹表的时间。“在内心上闹表”，我想这个话你们懂，就不细说。思惟起想没细讲，包括同学问：“巧便而眠没说呀？”巧便而眠对于一些修行，就是修前面几个能够达成什么，做了一些说明。这里是一个作息规律的问题。

现在面临这样的困难——觉得比较累，没有力气把心举起来。这不

是别的，是心的状态还不够熟悉、还不够熟练。其实有一个方便：你给自己内心的这些善法建立一个锚定物，给自己内心的某个善法或者某一类善法建立一个锚定物。这是什么意思呢？这个锚定物，可以是一个关键词、一句话，也可以是一个动作，也可以是内心举的某一个相，只要它相对来说难度比后面要现起的心低，建立起彼此的锚定关系之后，就可以由此到彼关联出来更难现起的那个心。

这样说有点抽象，举个例子：常跟大家说，你如果常常的心中念“愿一切安乐”——不要有口无心，每一次都是内心真诚地“愿”——就意味着内心随时起了慈，一遍一遍，一遍一遍，一遍一遍……这当然让自己的心更容易生起慈、更容易现起慈、更容易安住慈，同时也建立了我刚才说的锚定关系。锚定了什么关系呢？在“愿一切安乐”和“普遍现起的慈心”之间构成了锚定关系。修习坚固了之后，“愿一切安乐”，内心中的慈自然现起，这是建立了所谓的锚定关系。比如身心的调柔，跟自己说“柔软”或者说“慈和”，身心立刻就柔软、立刻就慈和。这样的训练久了，一举这个关键词，身心就是调柔的、就是安乐的。这是说关键词。

那动作呢？动作也可以。刚才说的训练，并不影响大家现在禅修营的修习，反而是建议大家坐下常尝试的。下面说的，有可能会导致大家注意力向别处用，就是你在一个身体的动作上建立跟良好内心状态的关联。如何做呢？选一个最容易现起的动作来做锚定物。请问那是什么？呼吸。你说心跳，心跳也不归你管，再说觉知心跳是一个稍微有难度的事儿。呼吸归你管，呼吸你可以有主动操作，因为若干随意肌可以控制一系列的运动。在呼吸的时候，修习无嗔善法相应的方面——修习呼吸的时候完全的接纳、完全的满意和柔软慈和的面对它，修习呼吸的时候内心充满善意、充满慈爱。

有营友也说了自己这方面的训练。我一直都是说这样能够训练无嗔善根。只不过，对于发菩提心来说，以同样的时间训练，可能跟取有情相的训练，对发菩提心的支撑度不一样。不是说不训练无嗔，当然训练无嗔，还是很不错的训练方法。

讲到锚定的时候，动作方面呼吸是最合适的，因为你不需要做任何让人感觉奇怪的动作。你说“我一合掌，念一句阿弥陀佛”，这个动作当然行，但是你觉得任何一个地方都合适吗？它的场景适用性就受限。呼吸呢？你在哪呼吸，也没人觉得你是个怪人；你不呼吸了，大家觉得这人可能要出事了。所以说主动动作的锚定物选择，那就是呼吸，最好、最普遍、最适合。在这上建立相应的关联，针对呼吸，缘着呼吸来长养无嗔、安住无嗔、强化无嗔。这样清早上呼吸一举，随应的这些心的就现起，那就很容易。或者一句话的引导，也可以使心完全的进入状态内。

我说的举心相，你们觉得奇怪吗？比如这人，他看某一尊弥勒佛的相，心里有欢喜和调柔，假如说是这样，那他就记住那尊弥勒相的样子，常常举在心里，对着这个相长养无嗔、安住无嗔，完全可以。举个心相，他在心相跟无嗔之间建立了锚定关系——这样他一举这个相，马上这些相应的心就现起。

其实我说的这些都是人固有的内心现象。比如有一个人，听到某一个人名就浑身不舒服，听得某一种动物名浑身不舒服，有没有？能浑身不舒服，就能浑身舒服。只不过，人一方面总想好事，一方面没本事总碰上好事，更不要说有本事去建立好事。所以我一说负面的，大家都觉得这个是有；我一说正面的，大家都觉得“这是什么神操作”。这只是人固有的内心规律的运用。像举这个心相，一想起某人就难受就不舒服，一想起某个情境就不舒服，那你完全可以想起某个相，内心就是无嗔相应的状态，这不很明显的事吗？你的心不是被规定了只能堕落、只能痛苦；你的心可以升华、可以快乐。

这是对这位营友问题的前半部分的说明。没有力气把心举起来，主要还是不熟练，相应程度不够。就算不用我后面说的锚定技巧，你多修多习，身心自然的具足堪能，就是清醒的第一念身心就会进入状态。当然自己主观要做努力，主观努力的越够强度、越恰当，越容易达成这些。记住，毫不费力来自于不懈努力。别总听我讲的这个“毫不费力”，就觉得这是轻松愉快，过程也不要努力。每一个毫不费力，都是从不懈努力来的；每一个自然而然，都是从一点都不自然来的。

4、半夜醒来如何举心

这个问题后边部分，“有时候半夜醒来再入睡时，又要举心也是挺累”，跟前面一样的问题。半夜醒来再入睡的时候，不一定举造作性强的，比如说慈这些，因为对于你或者对于还没有把慈当成家常便饭自然而然背景的人，这种向外举的心相对来说是造作性强的，也容易造成心的高举，就是心很费力，搞半天然后终于举起来了，睡不着了。那可以怎样呢？可以用更放松、更被动的无嗔相应的心态——完全的接纳、完全的满意，柔软、温暖，心像回到摇篮里，马上就安详的睡去了。所以半夜醒来，可以用比较不费力的方案。

5、修习增上意乐如何代受死苦

第四个问题问：“增上意乐的修习，是观想将对方的苦拿来，可死苦更多是心苦，应该拿对方的心苦吗？”

不是，死苦我们还是把身苦拿来。比如这人是被砍头死掉的，那砍头的情境就发生在我身上，是这个意思。这人是车祸死掉的，就像我说的，高速路上尸体的碎块绵延了几十米，那这个就发生在我身上。还不能忍心这么对待自己，可以继续修习前面的。这时候，自己当然不是要心中惶恐不安的去修，心是调柔的、温煦的、完全满意的，充满了对他的善意和慈悲的，自己完全的接纳这些，完全的满意，希望他因此离苦得乐。这是对这些问题的说明。

6、皈敬颂——修习菩提心的细节

现在推动鼓励大家来修习菩提心。希望大家发起的菩提心的相状，是为利众生愿成佛。为利众生愿成佛，从情感动力来说，跟前面增上意乐是一脉相承的——“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐。”在引发菩提心之前，前面增上意乐的修习要普遍，没有哪一个有情是被排除在外的，至少自己心相上，在坐上是没有什么问题，这是向后修习的一个基础。

向后修习，相当于问自己一个问题：如何能够达成真实的利乐有情？那就是按规律办事，帮助众生除灭无明爱取，帮助众生生起智慧。那如何能够最大程度的来做好这件事？只有成佛。所以自己内心由前面真诚利益众生，愿意付出一切代价利益众生的意乐，强胜不可遏止的意乐，配合以“成佛可以最好的完成这件事”的认识，内心决定为利众生愿成佛。

在这里，跟大家说了偈颂，是绝大多数营友很熟悉的：**“诸佛正法众中尊，直至菩提永皈依，我以所行施等善，为利众生愿成佛。”**过去诵这偈颂可能诵很多，不过恐怕主要是口上走过去。如果要从内心中真诚发起，泛取一切有情相不是不可以，不过还是建议像大家前面熟悉的操作一样，可以做个体的修习。个体的修习，比如自己的父母，你想对他们好，那现在你知道真实对他们好的方案是什么？可能性是什么？就是要帮助他们真正的尽除烦恼，永断无明爱取。可是你又知道，真正帮一个人发展到这程度，不一定是容易的事儿，就像这个世界有多少人，至少在现阶段，对于佛法是不屑一顾，甚至嗤之以鼻的。那这样的情况会很快转变吗？可能这一生也没法转变，也有可能下一生还没法转变。可是，难道我们这颗已经成熟的心，会因为他这样的态度就烦他、就不管他吗？不会，只不过工作的时长会拉得长一点而已，可能不是几生能解决的问题。那要不要解决呢？要解决。

菩萨的行道，我们多少从本生包括大乘经论中看到一些事例，比如可能这一生跟这个有情就是在培养彼此之间的好因缘。人跟人之间，同样一句话，那人对他说就管用，我对他说就不管用，甚至不仅不管用，还有反作用，是不是啊？这就要问问人跟人之间的因缘了。当然也有自己在对方内心中的地位、形象和贴了什么标签，这些都有关系。这恰恰是因缘的具体表现。

可能为了利益一个众生，曲线救国曲线了好多生，才能够帮助他发起一点善法。帮他发起一点善法，人家这一生又不肯往前多走，有这样的情况吧？那怎么办？不耐烦了：“牵着不走打着倒退，不管你了！”这不是自己心应有的样子。那怎么办？继续小火慢炖。再化若干生，帮

助他在善法的意乐上再浓厚一些，帮助他建立的善法再多一些。诸法因缘生，有情没有自性，终究他的心会慢慢地变得越来越与法接近，也许某一生就可以给他直接的引入佛法的根本路径。

可是这需要付出很长很长时间的努力。我愿意为了一个有情花这么大的本钱吗？我愿意，我还愿意花更大的本钱呢，如果需要。这只是略说一下，他还可能更苦，比如像菩萨为了帮助恶趣的众生，跟恶趣众生结缘，还要去恶趣经历种种……这些事我愿意做吗？我愿意做。我愿意为这个有情做吗？我愿意。

“诸佛正法众中尊，直至菩提永皈依”，直至菩提是非常漫长的，这期间能够发生各种事——所了解的、不了解的世间的苦难，都有可能发生在自己身上。不仅是这些硬苦难，还有一般人不愿意接受情感上的伤害，比如背叛、陷害，这些都会发生在身上，那我愿意去尝这些苦吗？愿意。还会有严重的身苦发生在我身上，比如病苦，比如等同于恶趣的苦，我哪一生被抓起来了，严刑拷打伺候着，整不死就往死里整那种，本来我要是自求解脱，我能很快就走上解脱道，可是现在为了利益这个有情，我受这么多痛苦，愿意吗？愿意。满意吗？满意。

“从今直至菩提永皈依”，不要太轻忽，那是很漫长的路。想一想，这辈子自己都经验了啥？这辈子自己经验不够曲折、不够苦的，想一想所了解的人世间的苦难，能发生在别人身上，就能发生在我身上，我不是这个宇宙中的特殊案例，我只是宇宙中平平常常一粒沙，能发生在别人身上，一定可以发生在我身上，我身上没有带免死金牌。想一想，这么漫长的一生又一生、一生又一生……后来生死中有多少苦难，都是因为自己行菩萨道，没有速取苦灭而才有的。愿意吗？愿意。为什么？为了利益这个有情。哪怕只利益一位有情，我也愿意。

这就是之前有营友问的，“觉得代众生苦自己身体伤损了，好像障碍了更大、更有意义的事”，这还算是比较委婉的。我不知道你们有没有，我在刚开始修代众生苦，比如说令一个有情离苦得乐，会有这样一种心态：“我要是留此有用身，用更善巧的方法，是不是能给世间带来

更大的利益？我直接替他粉身碎骨送命了，倒不是不行，是不是这个账算起来有一点划不来呀？”不知道你们有没有，我当时是真的冒出这个想法。知道接下来的批斗会是怎么开的吗？接下来批斗会，主要就某某同学的我慢心进行了批判。

这里肯定有我慢，也有我爱，这时候就跳出来了，觉得不划算了，轮回里一生一生白白死去的时候，一点也没觉得白瞎了。这后面其实主要是我爱和我慢，但是还有什么呢？还有自己这种赤诚不够。赤诚不够，用老百姓的话说，就是“有一点拿着捏着的，想太多”。有一句话说：“仗义每从屠狗辈，负心多是读书郎”，也不一定说读书郎就是道德不够，是读书郎会想得太多，借口太多。知道吗？什么情境下想给自己找借口，都能从某某书里找出某个道理来。人不是寻求合理性吗？他并不需要这个合理性来自于真理。人很多时候，只是需要一个能够让自己感觉似乎合理的借口。屠狗辈读书少，找不到别的合理借口，只好硬上；读书郎读书多，能够找到各种理论，甚至自己本来不屑一顾的理论，现在看着这道理：“对哈，那我按这个办”，然后就躲了。

所以自己的心，不要因为只是为这一个有情，就嘀咕：“我这么长劫受诸恼患，划算吗？”当你打划算算盘的时候，同学，你要叛变革命了！这么严重吗？就这么严重。那些叛国的都是从怎么更划算开始的，一旦开始研究这个，那就不好说了。要警醒啊！心表现得很聪明，很“理性”，很合理，但是背后是革命意志的淡薄。

哪怕为了一个有情，我也愿意长劫的受这些苦患，长劫的行道，就为了他能够渐近于法，就为他能够终究得到法的利益，为此欢欣踊跃，为此不可动摇地投入自己全部的身命，就是为了这一个有情——“诸佛正法众中尊，直至菩提永皈依”。在直至菩提之间倍历艰辛，刀山剑树，也不能让我有任何的犹豫；火海炎池，也不会让我有任何的恐惧、不安或者退却。人世间的种种倾轧、鬼蜮伎俩，也不会让我的心有任何的忧悔。这些硬的、软的，直的、弯的都没用，是铁轮顶上旋还是红尘十丈缠，都没用。自己只是直心行去，只此一心，始终不渝。最长情的是菩萨，能看到吗？“直至菩提永皈依”。

“我以所行施等善”，为了利益这一个有情，也行布施、忍辱、持戒、精进、禅定、般若等诸波罗蜜，“为利众生愿成佛”，这时候就是为了究竟的利益这一个有情，这一个众生，也能够这样的发心。“诸佛正法众中尊，直至菩提永皈依，我以所行施等善，为利众生愿成佛”，要倾注自己的生命，去实践自己这样的誓愿，而且不是倾注一生的生命，是生生如此——直至究竟菩提之间都如此。三大阿僧祇劫是非常遥远的，所以不要做劫限，就当尽未来际——为一个有情愿意付出这些。最开始选择亲，比如说父母或者是其他亲近的人；对毫无关系的人，至少现在情感反应上是没有什么色彩的人，也是如此；对于曾经反感乃至敌怨的人，也是如此。亲、中、怨可以尝试各对一个如此修习，然后再普遍的遍缘一切众生。

“诸佛正法众中尊，直至菩提永皈依，我以所行施等善，为利众生愿成佛”，这时候你会觉得倍复欢喜。为什么呢？之前对一有情修习，生生世世长久劫，只为那么一个人这样行道，自己都心满意足、心欢意悦，更何况现在同样的行道能够普利有情，那欢喜乘一个正无穷。这样修习，自己为利众生愿成佛的心就会变得很真实、很有触动力，成为自己内心真正的意乐。

今天跟大家说一些细节。实际呢，修菩提心到了后面，没有特别固定化的所谓修习内心的具体细节，它本质上就是自己不可遏制的慈悲增上意乐和对于如何能够达成的了解，自然迸发。

讲这些，只是希望大家如果需要一点线索，可以尝试一下。

我们来做修习。

秋露禅修营 12-2

坐上修

让柔软、慈和、随处安然的心成为常态，不管坐上坐下，能够带着正念正知去做应该做的因缘——只问现在自己应该做什么因缘，对于结果没有任何贪忧。这就是所说的没有任何情绪化的倾向。

我们来做修习。

秋露禅修营 12-3

坐上修

这边的问题，我下午再来跟大家做交流。昨天有一位同学说：“自己修行开始有一些多少受用，有一些喜欢，自己也开始愿意坐下做一点修习。”

当时心里挺替这位同学欢喜的，虽然不是多么惊天动地的进展，但是在自己心里生起真切的不再是文字上说的“好”，自己真的觉得有一点意思、有一点好。这是挺难得的事，特别对自己很重要。

没有人是规律的例外。每一个人实际都是很多细碎的、此有彼有的因缘流和合的相貌而已，这些因缘流是有规律的。和合起来的表现：我们都有喜怒哀乐，都有生老病死，因此这样的修习都会改善。心中对佛法的信心，会通过自己的实践越来越被呈现为一种事实，从而变成了对于事实的认同，不再是所谓的“相信”。规律是在每一个人身上都一样存在着，只是简单的按照规律办事，做正确的因缘；只要因缘具足了，好的结果自然出现，不用期盼，也不用等待，等到因缘成熟了，想让它不出现都没办法。所以，我们只管问什么是当下该做的正确因缘，然后去做，就是自己当下能做的最好的事。

我们一起来做修习。

秋露禅修营 12-4

答疑

1、导致心苦的永远是内心的错误

来回复几个问题。这位营友问：“在对自己修愿我没有敌意时，想到了从前做的很多错事，如何能与自己和解呢？因为这一部分的不柔和，相应的也导致了后续的不快乐。”

困难在哪儿呢？因为那是错事，因为从前的错误，所以要现在的内心还要发生错误，才对得起自己吗？我这句话能听明白吗？我现在内心不接受，那这件事情就没发生吗？我现在内心对自己有嗔怨，那这件事情就没发生吗？我因为过去的错误，现在内心产生错误，产生了一些不善法，那过去的事情就没发生吗？过去事情造成的对于自他的不好影响，就消除了吗？回答全是否定的。我们理智的想一想，因为过去的一件错误，现在内心继续发生错误，这对自己、对任何人有什么好处呢？没有。有没有什么建设性呢？还是没有。

智慧上当然可以明辨是非、善恶，知道过去那是什么错误。如果自己足够有智慧，还可以洞察到当时是怎样的因缘流，发生了什么，这是缘起无我观，而且能够深刻看到事件的现象，比拢成“我”“人”这种观念去做事件回顾要高明。这是说智慧。如果能够知道这是什么不善法，对于自己和他人大体产生了什么影响，如果它感果，是苦果还是安乐果，自己对这些有洞察，然后问：“我身心应该做什么事？现在乃至未来应该做什么事才有价值？”当时发生错误，肯定是因为心的烦恼相，根源在这儿。想少发生，或者不再发生这样的错误，那我要改变过去造成烦恼的根本力量。

要不然，只是不满意自己，只是不放过自己，没有建设性。该犯还犯，而且还多犯错误，多犯了一种叫作“无谓的自我折磨”。这难道不是一种无益苦行吗？这不是放不放过自己、和自己和不和解，而是：“我

既然觉得错误不好，那为什么我要根据过去的错误，现在内心再发生点错误，才对自己心满意足呢？”过去为什么错了，我知道了，但是现在我内心要正确，为什么不这样呢？这样该多好！所以我现在内心中修习无嗔，就是在净化自己的心，避免愚迷的心按照过去莫名其妙的套路，只会从错误走向错误。内心不再玩过去的把戏，错了揪着自己不放，好像是有所弥补一样，这都是没用的事。

人往往做一些无用功来做自我安慰，而有一些无用功不仅无用，还有害。想想人做的无用功、做的自我安慰，包括亲人去世做的那些后续的操作，真有用的有多少？不就是我付出了代价，我做了相应的努力，好像就过得去了。在我们自己的生活中也是一样，就像自己犯了错误，内心揪着不放，好像是因为自己道德感形成了自我责备，其实是不知道干什么有用，所以干点没用的，有意无意的做自我安慰。

如果我们有智慧，知道干什么有用，那就干有用的。错误已经发生了，我的懊悔、我的不满意、我对自己的埋怨，这些都改变不了事实。我要想防范于未然，我要改善自己，修善法；我要想让过去的、所谓的不善相应的事，对我未来产生的影响降低，我要像《盐喻经》所说的那样修身、修戒、修定、修慧；假如说这件事伤害了别人，我希望能有所弥补，那我应该去做利益众生的事。总之，不管对内、对外，我面对自己错误能做的最好的努力都是断恶修善，没有别的。

那我在这放不过自己，就揪着：“你个大坏蛋！”有什么用？如果像过去皇帝给自己下封号一样，给自己下十七、八个恶贯满盈的封号能解决问题，那没问题；你还可以来找我，我来帮你起起名。但那个不解决问题，一点用没有，只会在过去的错误基础上继续制造自我伤害，这还是错的。因为它没有任何建设性，不给任何人带来利乐。听清了吗？

跟很多人的直觉不一样，很多人的直觉不与智慧相应。“我要轻松放过自己，我还是一个好人吗？”你这个“放过”，不是当它没发生，不是自我蒙骗说“这个无所谓”，更不是颠倒到“我做的对”，也不是像那些心理咨询要降低道德感或者降低道德标准来减轻内心的负疚

感……那些都是不恰当的。

这件事情一是一、二是二，是对就是对，是错就是错。是不善业，是什么不善业？严重到什么程度？下面是智慧在工作，不要情感用事。问：“我能做什么对自己和别人是真正有利的？”哪怕针对这件事有所弥补，也是真正有用的，知道去做刚才所说断恶修善的事，那我就去做好了。这就是我对这件事能做的最好反应。

我揪着自己不放，反复的折磨自己，都是从错误走向错误，并没有任何建设性。只不过它操作起来最容易，最不费脑子，也最情绪化而已。所以，为什么不能与自己和解呢？障碍自己与自己化解内在嗔怨的是什么东西？是愚痴和嗔。不就是这样吗？所以说，**导致心苦的永远是内心的错误**。即便是因为做了错事而懊悔产生的心苦，也一样如此。

说“我要做自己的反思”，反思是智慧性的行为，你用不着搞一些负面情绪配合。调柔安和地面对自己，充满了对自己的慈爱，说：“过去这件事情是错了，可这就是无明烦恼能在生死狂流中折腾出来的事儿。”看一看是什么错误，是这个错误，是烦恼导致的，它下面是什么烦恼呢？是这个烦恼。如果这些烦恼不调伏、不净除，以后类似的事情会不会再发生？会。我希望吗？不希望。我应该做什么？我要净化、至少调伏这些烦恼。我怎么做？这样这样去做……这是对自己有用的。

保持内心的建设性，像一个成年人一样，或者说让心像一个成年人一样工作。不要摔个跟头只会哭，那是小孩子才干的事儿；大人都是爬起来，拍拍身上的灰尘，振作疲惫的精神，继续向前走就是了。摔个跟头，原地一屁墩坐那儿哇哇大哭，这是孩子干的事儿。看看自己的心，他的行事风格更像是一个孩子，还是更像一个大人？如果不满意他像一个幼稚的儿童一样的反应，那让他成熟起来。

这是说的这个问题：“因为这一部分的不柔和，相应的也导致了后续的不快乐”。我刚才说的道理，希望能够让自己的心有所意识，即便前面错了，现在可以对。不要前面错了，我就必须错。前面错了，所以我现在要对，我既然对错不满意了，为什么要继续错？很简单。

2、修习增上意乐的时候真诚度不够怎么办

第二个问题：“在修习增上意乐的时候，感觉不是很真诚，虽然腿疼痛超过了以往能忍受的极限，但过分疼痛而分散了注意力，请问该怎么做？”

没事，不要强求自己一下100%。我有10%的真诚，满意很满意；100%的真诚，满意很满意。这个满意是指情绪反应上的满意。过去的把戏到处玩，在修行上，心仍然会不由自主地玩。要有强胜的善法统摄它，或者智慧觉察。善法统摄它，比如内心情绪化的反应，用无嗔来统治，没有什么情绪化的不接受、不满意，完全接受、完全满意；哪怕是修习一时不得力，也完全接受、完全满意。跟自己说：“听法师说得天花乱坠，我才修几天，修这样已经不错了。”这并不完全是玩笑，大家不要对自己像一个成熟菩萨的标准来要求。“我就是刚刚开始尝试这类修习，能有受用已经不错了，至少我的受用让我知道，这样修习下去真实不虚；我又不是说这次禅修营完事，我就再也不碰了。”当然，要是你这么打算的，着点急我能理解，没几天了。“我可以给自己更长的时间来长养自己的善法，来培养自己生命中这种挺不一样的、挺高尚的美好，我一时还没有达到很理想的状况，这有什么好奇怪呢？我才干几天革命，为啥就像一个老红军一样要求自己？不用这样。”

这跟前面体现了同一种倾向，对自己有一种道德上的过度严苛，这并不是好事。过度严苛其实是对自己无嗔心弱的一种表现，表面是道德上的过度严苛，底层是对自己的无嗔不够，所以表观上对自己总是有一点吹毛求疵，对自己有点完美主义。无嗔心，用世间的话，最通俗的表现就是情感上关爱自己，允许自己弱小，允许自己不那么厉害，情感上完全接受，智慧上来抉择怎样做是更有建设性的，带着对自己内在的关怀、真诚，温暖着自己去做，而不是批判着自己去做。这里说的批判还不是智慧上的批判，是情感上的指责和不满意，这只是带来内伤。我希望大家能够分清情感反应和智慧上的抉择。能不能分清哪些是属于情感反应模式，哪些是智慧抉择？善恶分明，不起爱憎，不光是对外面的人

事，对于自己内心也一样。这是善、这是恶，然后不因此而产生贪和嗔，永远是充满支撑关爱的无嗔，鼓励着心向正确的方向一直向前。

一时感觉真诚度不是很高，没关系，多修多习，反复的在这个上思惟，心反复地投入。对自己足够真诚、足够关爱了，对于其他有情的真诚和关爱自然就上来了。这又说到前面的基础——对自己的好，真懂对自己好。当然，不管对谁会真的好，哪怕是对外边一个亲、一个中乃至一个怨，在内心开始真的对他好，真的对他正确的好了，那会从这样一个对他好的转变，开始能够知道什么叫作“真正对人好”，那对其他的境也慢慢地会，对自己也会。人可能第一个更容易是自己，或者亲近的人，就是没有什么反向情感障碍、情感力量隔阂的，人容易在自己和亲近的人上得到正面的情感效应，得到正面的情感启发。

我把这个叫作“情感启发”，有时候真的有点像顿悟一样：“啊，我还可以这样对自己。”自己突然感受到了，会是这样。这像情感顿悟一样，你知道：“啊，原来人还可以这样对待自己，那我可不可以这样对待亲近的人呢？可不可以对待中庸的人、敌怨的人、一切的人呢？我可不可以在情感上完全的接纳、满意，充满了温和的善意与慈爱，然后智慧上恰当的抉择，去做正确的因缘呢？我永远可以这样。”这就是无嗔善根强大之后的好处。

“腿疼得超过了以往能忍受的极限，但也因为过分疼痛而分散了注意力”。之前说过，当代众生苦的时候，实际是用自己现前的苦比拟对方苦，对方的苦拿过来现前代受，这个痛苦很强烈了，达到自己最大值了，然后在这个基础上仍然柔软心，用更柔软的心去接纳它、包容它，同时真诚地祝福对方，看到对方因此离苦得乐。我之前说到这儿，有说：“如果你的疼痛很剧烈的时候，你注意力要多分地放在对方的离苦得乐上，不仅仅是你所关心的疼痛好像更好忍受一点，而是这时候自己的善心会更炽热。”这是真正的收获。腿想不疼多容易，下坐就不疼了，但这不是我们修行的目标，修行的目标是长养善法。所以，更真诚地投入希望对方由此离苦得乐的心趣，这是相应的善心。

这是这位营友的问题。

3、计划未来与安住当下不矛盾

这位同学问：“法师您说走在回寮房的路上，就不要想回寮房要做什么。那可不可以类比我快毕业的时候不想毕业以后我的去向，等到真正毕业了，基本也与接下去的学法因缘无缘了，所以是否需要计划未来？如果需要，缘分当下如何平衡？”

这个问题，我不知道你们听得怎么样，我知道这个问题挺真实的，这个问题在某一个阶段会成为问题。他在复述我的话的时候，如果苛求一点，我应该说对于我话的复述不是完全一致的，什么意思呢？我说的是安住于当下，没有说不计划的意思。比如说像早上起来，我现在要去洗手间，这是不是计划？是计划。那我有说这个计划不要做吗？没有。之后呢？之后不要人还没有下床，心已经坐到马桶上去了，这就成问题了，这就叫“不安住当下”了。“我要去洗手间”，对应着未来的计划，接下来呢？安住每一个当下。因为一步一步、一步一步，都是在朝着这个目标去努力。

包括这里说毕业之后，毕业之后可能的情况是什么？列一下——在头脑里列也好，在纸面上列也好——每一个因缘更侧重支撑什么，自己都考虑一下。然后：“我自己的诉求是什么？为什么？跟哪一个因缘匹配度最高？好，那我就选这个。”好，选择结束了。事后呢，既然我选择这个——最多是选择这个，以某一两个为备案——我接下来针对这个计划应该做什么？一二三四五，好，那就按着一二三四五做。在这个过程中，心就不用翻来覆去了，更不用投注很多幻想，那些都是多余的。这就像早起，已经下了地，之后要去做的事情，这一步一步，只是恰当地做好当下这一步的事就好了，心怎样恰当地呈现、身体怎样适当地运动，就好了。所以计划未来和安住当下不矛盾。

什么跟安住当下矛盾？对未来贪忧，对过去顾恋，这是跟安住当下矛盾的。我对于未来要做什么事、怎么做，做一点规划，甚至随着事情

的发展需要调整规划，这都跟不安住当下没啥关系。因为我在做计划的当下，现在所谓的安住当下，就是我恰当地做规划叫“安住当下”。难道人类的活动不包括一项叫“做计划”的活动吗？我做计划也是我身心的一类活动，为什么就不可以呢？可以啊。不可以的是不要让世间贪忧无谓地耗散自己的注意力，占据自己的注意力，占据自己的心，毒化自己的生命。对未来的贪忧是问题，不是对未来的计划是问题——对未来的计划，并不干扰你安住当下；对未来的贪忧，干扰你安住当下。心的游散，向着未来向着过去的游散，这些破坏安住当下，并不是做计划。

你可以正念正知地做计划，实施计划的时候，心就不用翻来覆去的，像炒菜一样一遍一遍地翻，那是多余的，那是不恰当的。之所以说，这位营友的问题可能在某个阶段是问题，是因为这确实在一些人某个阶段中会产生的真切疑惑——把安住当下跟做计划对立起来。应该说：“你应该安住在你做计划的当下。”做计划就不是应该安住当下的“当下”吗？但是做完计划，每一个步骤中该去做什么就去做什么。比如说我计划自己之后要学什么，比如像我跟有的道友说学《智论》，建议每天都要读一点，自己做个计划。那好，我每天读多少多少，比如说读至少十五分钟或者最少四页，时间多愿意多看也行。做了这个计划，可不可以？我可不可以花点时间做这计划？可以。然后呢？每天到时间就坦然做就好了。没有说今天该做了，“哎呀，我当时做这个计划多长时间能读完呢？”你放心，这个问题你当年做计划的时候已经大体评估过了；“我真要读下去？要不然我换一个读吧？”你做计划的时候应该已经评估好了，读什么、不读什么、为什么、先读哪个、后读哪个……这些翻来覆去都是属于无谓的烦恼好吗？你安然地跟自己说：“这件事该做就做。”最可怕的是，有一天突然之间刷剧刷的时间久了，“要不今天不干了吧？”这是问题，不是做计划是问题。

4、拒绝不需要嗔烦恼伴随

第二个问题：“假如现在面对一个不可意境，我是想要拒绝这件事，但情绪上又说‘我满意、我接纳’，这样行动和思想相违背，会不会变

成人格分裂呢？”

人要智慧判断出这个情境、这个事件、这个选择我是不可以的，那一般人的内心会变得僵硬、冷漠，乃至对立、厌恶，然后说否定的话，这是一般人会的内心反应。但是同学，你可以学会微笑的拒绝——“谢谢，我不用了”“非常感谢你的建议，请容我再考虑考虑”“你的打击让我对人生的承受力有所增进，感谢你的支持”……为什么内心的色彩不可以丰富一点，没有什么情绪上的对立、反感、对抗，甚至对有情充满了悲悯。

你知道像佛世尊或者这些心成熟的菩萨，看众生是什么样子吗？那真的就像慈母看待孩子一样（类比，不是完全一样，他没有爱染）。什么意思呢？这孩子很混、很作，但是，真正慈爱的母亲她的内心不会对这个孩子很烦，她会知道这个年龄的孩子，人说七岁八岁讨狗嫌，但家里没有狗，只好来讨我的嫌。那自己看别人呢？有情都是惑业苦的流转，惑业苦的死循环，对方的样子不就在表现这个事实，这不就是什么什么烦恼支使的什么什么表现。如果真的悲悯于他，知道自己如果有因缘，可以怎样帮他做改变；如果因缘不够，那就自己内心柔远，祝福着远离。至于表观上到底是怎样拒绝，像我刚才说的比较柔和地来拒绝，还是比较严正地来拒绝，要看场合需要，看情境需要，不受情绪左右。

情绪上对他接纳、满意，智慧抉择上拒绝他，这就是无嗔和无痴同时运作，没有什么好冲突的。如果拒绝就一定要嗔厌伴随，嗔烦恼伴随，那是于心太不善巧了。

这是对这个问题的说明。

5、人生只有一种选择

下一个问题：“敏感是否也是嗔烦恼的等流？有一本书叫《高敏感是种天赋》，但现在不会利用的时候，感觉思想总会打闲岔，也会生出一些不必要的烦恼，所以这种敏感和洞察力在修行中可以善用吗？”

我不知道这种敏感，是指的在哪些方面的敏感？所谓的敏感，我用

一个在科学范围内常用的语言来表达它，就是灵敏度高。在不严谨的场合，它还可以跟检测下限低等同起来。很小的变化就可以觉知到，这是敏感；很不容易觉察的、极低的含量也能够觉察，这也是敏感。我不知道这里所说的敏感指的是什么，如果都包含的话，应该说在某些方面检测能力高的表现。

在生活中人们说的敏感，往往是指的反应上更强烈。我前面说的更像是科学范畴内大家用“敏感”的常用意思。当然反应更强烈，在生理学、医学上也确实可以被称为“敏感”，包括“过度敏感”（过敏）。

那这里所指的是什么？所指的是觉察的力量强呢？还是反应的更强烈呢？情绪上反应更强烈，表观上没有太大的好处，它很可能意味着感性力量在某一个方面会比较强，但不等于感性能力强。感性能力和感性力量不太一样，某个人的感性力量很强，表现在他发火发得特别吓人，那是他的感性力量强，他的愤怒让人感觉像史诗级的火山爆发。但是，他的感性能力强吗？不强。他连调控自己的情绪都做不到，他的感性能力很差，可是在某个方面他的感性力量很强。所以，如果是反应的强烈，这可以说是感性力量在某方面强，但不等于是感性能力强。

它能不能被转化好，要看具体是什么情况。不管自己现在身心呈现的是什么，我都只有唯一的选择，那就叫作“改善自己”，这是应该有的基本正见。不管我现在是一个十恶不赦的罪人，还是一个十世修行的好人，基于现在的认识，我的人生只有一种选择，叫作“天行健，君子以自强不息”。只有一个选择，就是自我改善。如果发展到极致，就是无明灭则行灭乃至生灭老死灭，至少要能够做到自我的净化。究竟的净化也就达到了究竟的完成。如果心更广大，有更广大的意乐，那可能去帮助更多众生。这就是我生命的方向，哪管我现在是站在负十八层，还是站在一百八十层，站在哪一层我都是同样的选择。所以，我现在如何，跟我决策的战略方向没什么关系，有关系的可能是它会给我带来什么影响，使得我在哪些方面的努力更容易见到成效，使得我在哪些方面的努力更不容易看到改善的结果。如此而已，但是战略方向没有任何影响。

我们常常在一些并不导致战略决策发生改变的因缘上投入战略犹豫：“哎呀，我是这样的，是不是……”没有那么多，不管我现在是什么样，不管我未来是什么样，我的人生只有一种可能。包括修行，别管我修行顺利不顺利、进展快慢，我的人生只有一种可能。这种战略决策坚定了，心就没有那么多动摇余地了，不会动摇。每天只有战术上的调整，今天怎么怎么样的因缘，我好像书可以多看一点，那我的禅坐可以适当少一点；今天我的情况是这样这样，那我可能慈心要多修一点，其他的时间缩减一点……每一天只有战术调整的余地。没有干不干的余地，只有怎么干的问题。

6、被帮的人会不会减损福报

这位营友问：“从业果自作自受而言，弟子曾经听说类似的话，‘你帮别人洗碗或者你吃别人的剩饭，别人的福报都到你这，被帮的人减损自己的福报’，这样的言论似乎是不成立的”。

这当然不成立，如果成立的话，你觉得菩萨在干好事还是干坏事？“来，老奶奶，我扶你过马路”，然后回家一算，“我寿命又增长三年，老奶奶又少活三年，我真高兴”。那你得选好人，别给人直接送到哪哪去了。这是明显不成立的。当然了有人会这样说，我也听过。

问：“可不可以说：帮别人的人是在给自己培福报，被帮的人并没有减损自己的福报。但假如一个人常常需要别人的帮助，自己有能力却不去做，这只是在长养自己的贪不善根。”

帮别人的人是在给自己培福报，这没问题，我们说这是一种善业。那被帮的人呢？被帮的人并没有减损自己的福报，又不是大家在一个箱子里抓球，他把我球抓走了，没有这回事儿。

说“一个人常常需要别人帮助，有能力却不去做，是不是有贪不善根？”不一定是贪，自己该做的不能够去做，别管后面是贪、嗔、痴哪一分强盛，或者哪几分强盛，在表观上是懈怠放逸为主，后面到底是什么，看情况。他是贪图享受，自己不动，觉得这样舒服，那可能是贪分

为主；也可能是嗔分，也可能是愚痴分，这都可能。

7、怎样接引初入佛门的居士——布施

“佛门中经常听要居士多培福，但久了，这样的倡议是不是变质了？我们该如何接引初入佛门的居士？”

这个问题还挺深刻的。我们常常听要居士多培福，是什么意思呢？请居士们要多去做服劳的事情，这是布施自己的时间、体力、劳动；或者请居士们多做一些布施财物的事情，这是需要人家布施财富。说“但是久了，这样的倡议似乎变质了”。你如果真的懂戒律的话，从沙弥律仪开始，有一些关于这方面的教戒，像沙弥律仪就有这类说法，说不要告诉人家“你给我食物，这样你会有福报”的说法，就算是事实，但是不要那样说。包括佛世尊说，“我不接受说法得来的食物”。也就是说，当利益相关的时候谨慎一点好。

而且，可能不是在需要人家做的时候才去讲这些，而是让人家的善意更多的是来自于自己的自发。需要自己向人家乞化的，那就是以乞化的姿态出现，比如说我个人需要什么什么，跟人家做乞化，当然是要如法资具为好，随人家的反应；不要反过来说“你如果能做什么什么，这有多么多么好”，这就是方式上有问题了。这里面戒律多学一点，对于佛法中修习的事儿多学一点，看一看怎样是真的比较有效的、比较能够持续发展的帮助居士，不管是在向外的善法还是向内的善法，都有所增长。

我刚到北方，居士问我关于布施方面的问题，我给讲说：“布施的本质是损己利他行，其实是损减自己的受用，或者是自己的时间去利益他人，本质上是这样的行为。”我讲的可能跟你们听的有点不一样，我说：“你要自己在主观意志上确实是欢喜去做，你做布施的时候，要衡量自己的物力和心力，这两个力量有一个不支撑当下这件事，都不建议勉强做。”物力和心力，你想一想，有的人物力够了心力不够，有的人心力够了物力不够，你硬勉强，这两个情况都会有不舒服的事，长久了

还会容易有过患。让自己物力和心力都能够支撑的情况再考虑，否则不建议。

自己的布施，最好在最开始的发心、中间的行为和事后想起来都欢喜，以这个为度。这是善法最相应的。自己是在这样对于善法的欢喜中准备布施，是在善法的欢喜中进行布施，事后想起来也没有因为超过自己物力或者心力而懊悔，想起来还挺欢喜。

“我给那个上不起学的孩子买了一个书包，里边装满了练习册——也不知道这孩子高兴还是悲伤——一共花了百八十块钱。假如说我一个月两三万的收入，确实不当回事，少喝了一杯秋天的第一杯奶茶而已。我事后想起来呢？觉得这比奶茶有劲多了。”这没问题，你这样的布施多做，可以。

说哪有什么大规佛事，有人拿一个缘簿过来找我，我一翻一看，都是那样的金额。我要是不做吧，我就觉得有点不舒服；做吧，我要是跟庄还有点跟不住，那怎么办呢？这个是明显有疑，至少心力和物力有一个不支撑，那就根据自己情况办，不要做勉强的布施。

当然有的人是在此之前心力不足以支撑这件事，但“这件事情触动了我，令我的善心变得很强，我的心力足以支撑，而且这件事对我是一种生命的教育，我从这里面获得善法的受益”，这种情况当然可以。这种情况是过去心力不支撑，现在能支撑。

所以，对“（布施方面）怎么接引初入佛门的居士”，我跟大家说一点自己实操中的经验，但我并没有真正去研究这样的经验是否合适，供大家参考而已。

8、如何不得根本定

这位营友问：“是否只要自己还存在睡眠、饮食、男女欲，就不用担心自己不小心得了根本定？还是只要作意不取根本定，达到相应境界也不会得定？”

在根本定中离开了欲界的欲，并不是说坐下一定不表现。不过这人真得了色界的根本定，他欲界的烦恼一定是受到调伏的。这人自己这些显著的欲贪、甚至很浊重的欲贪完全没调伏，号称自己得了色、无色界的定，这是要谨慎来观察的。

这位营友问“是不是还存在这些欲界的欲，就不用担心得根本定？”也还是可能得，只要它们不是那么粗重。还有的人是在坐上用功恰当，或者是某一些因素被激发了，他这一坐特别好，他能够得定，这些都是有的。所以并不是像这位营友考虑的这样。

“只要作意不取根本定，达到相应境界也不会得定”，如果这人他真的对于止观有了解，也有一些修习，他修习到一定程度之后不再向下推进就好。假如说这人想：“我现在要修的这些善法，不用特别地强调定力，需要的是让它在生活中分布的更广泛、更绵密，而不是强调这种心一境性有多强。这种绵密对于我，比心一境性强要来的更重要，因为什么什么原因，那么我就更多的投注于这样善法修习的绵密相续上。”这完全可以，他在相应的止观修习中，自己知道到什么情况不去推进就好。如果真作意不取根本定，那他也不应该去做得根本定的努力。我这里说的是，他不是只要作意不取根本定，就肯定达不到根本定。作意不取根本定，还要自己别去做得定的那些相应的努力，这样说恰当一些。

9、菩萨取证阿罗汉是根本堕落

这位营友接着问：“弟子在坐上思惟菩提心时，莫名其妙对阿罗汉生起较强悲悯”，下面有说悲悯从哪来的，“地狱苦众生还有成佛的可能，阿罗汉再也没有可能了，真是件可怕的事”。

这件事情如果说可怕，你要从哪个方面来说。如果从自己解脱生死边来说，三乘无学解脱生死是一样的究竟，从这角度说阿罗汉超出一切世间人、天、魔、梵等，经中常看到这样的话，超过了一切世间是值得称叹的。在根本《阿含》经典中，佛是赞叹这些阿罗汉弟子的。为什么？想想一位菩萨，他希望的是什么呀？菩萨希望的是众生离苦。阿罗汉离

苦不离苦？离苦。那成阿罗汉有什么不可以？可以。所以这里就涉及到了佛教后来思想的分张，对于三乘无学相应的认识把握，会有一些不一样的分歧，就不一一说了。这是就佛法共同根本义谈。

从什么角度来说这件事情是衰损呢？从菩萨完成他自己的志愿来说。本来是想发心成佛最大限度利益众生，可是现在自己办道，因为不善巧也好，因为一些原因也好，堕于声闻果证，自己的志愿永远没有机会达成了。对于菩萨来说是一种根本的堕落，是永远的背离自己的志愿。是这个意思，并不是单纯地说阿罗汉不好。

10、离苦的规律是普遍的，匹配的因缘是不同的

“那不禁又产生一个问题：惑业苦的规律是普遍的，按照规律去实践，不会有阿罗汉？”

会有阿罗汉，因为无明灭行灭乃至生灭老死灭，这在个体上实现了，他就是规律的实现，自己无明灭了，所以苦尽了。只不过发生的时候，自己前面的因缘都只能够匹配到解脱道的无学阿罗汉而已。

“为什么佛不说解脱生死只有成佛一条路，而允许声闻乘这条规律存在？”

解脱生死的道路或者规律，只是同一个规律，是匹配的前置因缘不一样。大家都是无明灭行灭乃至生灭老死灭，可是匹配的前置因缘，从发心到行道的相应资粮等等不一样，最后得果的时候，三乘无学在解脱生死边的德行是共通的，但是佛果有佛果不共的价值和功德。这是我们知道的。从规律来说，不是两个规律，都是无明缘行乃至生缘老死，无明灭行灭乃至生灭老死灭，是同一个规律。不过都是老死灭的无学果，相应的其他果德会因为其他因素有差别，在尽生死苦这一件德行上，三乘无学是共的。

“是因为娑婆世界众生烦恼较重，此地教主特开的方便法吗？”

不是，这就是因缘的结果。“橘生淮南则为橘，橘生淮北则为枳”，

基因型没变，表现型变了。我这样说，你们生物还没都还给老师的，能听明白吗？“基因型没变”，譬喻的是解脱原理都是一致的；“表现型的差别”，是譬喻配合以其他因素，同样都是无学果，它在表现上还是会有差别。这是关于菩萨道的思想。

这个问题如果愿意了解，可以以后自己做点学习。我们在禅修营中这方面能够探讨的，还是会很有限。正好这一堂的时间也到了，跟同学们做这些问题的回复。那位没有等到我回复又把问题拿回去的，我希望是你自己想通了。我们就到这里。

秋露禅修营 12-5

坐上修

禅修营是难得的、能绵密用功的因缘。人的一生会遇到不一样的因缘，如果能利用好每一类因缘，那往往会事半功倍。在禅修营把自己的心更绵密地投入到相应的修习中，对自己这一生因缘，是在当下这时段最好的处理方式。养成缘起智慧，摄持自己生命的修养，在每一个当下认识因缘、把握因缘，从因缘中能够得到自己向上的助力。

下坐的时候，还是要请大家注意摄念，动作变了、姿势变了，心没有必要变，不是修行结束了，甚至不是修行告一段落，是修行要用另外的身体姿态来继续，摄念起坐、出堂、经行等等。我们到这里。

秋露禅修营 12-6

坐上修——不希求被世界温柔相待，惟愿能济世间以安宁

我们修习无嗔为首的善法，直到配合一分无痴，引生菩提心。这里边从无嗔入手，最开始的接受、柔软、满意，发展到慈悲、慈悲增上意乐，乃至配合一点正见，引生菩提心。实际上，随着无嗔的发展深化，是引发了相当程度的无贪。因为贪忧是爱取在不同方向的投射而已，随着无嗔的深化、进展，关于自身的忧畏，这些嗔和嗔的流类弱了、少了，那也意味着相应的贪，特别是关于自我的爱取，是被一定程度调伏了。

对于我、我所遭到减损，变得越来越能够有几分无嗔来面对，有更多的无嗔来面对，用全然地无嗔来面对，这意味着我、我所的爱取烦恼是被调伏了的，也就是一类贪被调伏了的。如果随顺无嗔深住久住，心是不愿意去脱离调柔的状态，去发动其他的造作的，特别是跟无嗔对立的那些造作。

之前说过，我们修习无嗔分，前前后后修习深广，慢慢地能够在内心深处，更多地接纳自己一切或顺或逆的境遇，而不起波澜。如果自己对外发动，主要呈现为希望一切安乐、离苦。意味着什么呢？世界是怎样对待我，变得打扰不了我内心的美好、安宁和喜悦。于是，世界对待我是什么方式，变得不那么重要，自己也对它不那么敏感。一旦自己有主动的意志投向，这个能量几乎全部都涌入到希望众生离苦得乐。之前我有跟大家说，修习慈心增上，可能会让你呈现一种内心状态：“不希求被世界温柔相待，惟愿能济世间以安宁。”不管自己无嗔的修养，还是正见的摄持，可以使自己非常安然地安住于这样的生命状态。

作为一个旁观者，可以很肯定的告诉你，你这样生命的美好，会从缘起的规律得到更美好的未来回报。不用担心你是这世间的傻子，你是这世间的福德人！

我们一起来做相应的修习。

秋露禅修营 12-7

答疑

1、修习中是否要频繁更换苦境

我先回应一个书面问题。这位营友问:“请问苦境可以频繁更换吗?还是一个苦相一直观到纯熟?举具体的例子,比如从被一根针扎到全身扎满、细针变粗针、扎三分变到扎穿。”

可以看自己的情况。如果自己在这一个苦境上修习更相应、更得力,那就在这一个苦境上修到纯熟。当然修纯熟之后,可以再向上去推进。另外,如果自己是觉得一个苦境修到一定程度,还想举起其他相,让自己心堪能的广度更广一些,这样也都可以的。因为我们修习又不只是这一坐,可以根据自己受用程度、相应程度,向前推进怎样更有帮助来做判断。

我们现场有没有什么问题?请讲。

2、菩萨住于三界是因为还有众生可度

营员:法师吉祥。第一个问题,菩萨因为众生而成就,那是不是做众生更有价值?第二个问题,打井的人是为了让世人能喝上水,那只要他们都能喝上水就可以,为什么要每个人都必须会打井?菩萨度众生不是没有时劫、没有限制吗?那一位菩萨就好了,不需要那么多菩萨。第三个问题,众生什么时候能度尽?如果有一天度尽的话,是满世界的菩萨,还是没有菩萨了?

法师:第一个问题,是不是做众生更有价值?第二个问题,是不是所有人都需要学打井?第三个问题,要是有一天众生都度尽又怎么样?

我们来先说第一个。有一些大乘经文说到,菩萨因为众生才得以成佛,应该说众生是菩萨成佛的一部分因素,他不是全部因素。如果众生

就可以使人成佛的话，那发不发菩提心都成佛，是不是？应该说这人行菩萨道成佛，是内外因缘的合会，自身因素是内部的因素——包括发菩提心、包括自己不断地增进菩提资粮。可是菩提资粮增进，只靠自己的主观意志、主观的想法、主观的因素，应该说还不充分，还需要众生的因素。从这意义上来说，在成佛这件事上，是有内外因素的和合。

可是成佛这件事情，又不是单纯为了自利，又不是主要为了自利。如果从《阿含经》《般若经》的意趣，三乘的解脱都是究竟的。那么从个人离苦边，当然三乘的解脱是一样的。菩萨之所以有价值，价值特别的大，就是因为行菩萨道成佛之后，能够带来最大的饶益。从这个角度说，并不是众生最有价值，而是菩萨对于众生最有价值。

后面两个问题，我合并在一起说。假如说没有众生呢？没有众生了，也就不需要菩萨。假如说已经没有什么其他流转生死的凡夫有情了，那这些菩萨当下就自取灭度。三界有什么好玩吗？有什么舍不得吗？当然不是，留在三界里的唯一原因就是仍有众生可度；如果真的没有众生可度了，那菩萨当下取涅槃，没有不舍。不是菩萨迷执于自己的事业，不是菩萨舍不得三界，也不是菩萨对于众生有爱染，而是从情感上说，是为了最大限度的利济。

实际上这是不是爱染，你们自己修就知道。那从理智方面说，是这样几个原因（注：指板书的三个发菩提心的理由），他都跟爱染没什么关系。如果世界真的没有流转生死的众生了，意味着剩下的菩萨也都是登地菩萨，他的资粮是够解脱的，当下去解脱就好了，他不需要有什么耽留。菩萨住于三界受生死行道，唯一原因是还有罪苦众生；还在世间延续生死，还呼吸、吃饭、睡觉，对于一个成熟菩萨来说，唯一的原因是仍然要行菩萨道。如果没有这原因，没有这需要，那当下自取涅槃就很完美。这是两个问题合起来说一下。

3、不需要所有人都学打井

第二个问题：“要是有一口井一直有水就行了，或者有一些人学打

井就行了，为什么要所有人都学打井？”

不需要所有人都学打井。虽然你们在后来大乘中受到的熏陶，好像是要一切众生皆成佛。虽然不能说初期大乘里没有一切众生皆成佛的思想，但初期大乘中以三乘道度脱众生的思想还是很重的。这是什么意思？因为三乘的解脱生死都是究竟的，所以三乘无学从众生离苦边来说是同样究竟的。这是《阿含》《般若》还有龙树论师他们在解脱方面共同的判断，所以我按照这来说，当然也是我个人认可的。

在这情况下，只是为了众生离苦，那当然众生离苦就好，能以三乘道的任何一种方式得离苦，都是值得赞叹，都是值得菩萨或者佛陀欢欣踊跃的事。因为他们所念的，不过是如你我现在所修的，希望众生究竟离苦而已。如果众生能够达成究竟的离苦，那何必要拉着众生一起跟我遭菩萨道的罪呢？那可不是说“我都挨累了，我看不得你闲着”，当然不是这样。以三乘道度脱众生，在龙树论师那里仍然很强有力，至于后来的说法怎么样，任人去抉择好了。

所以第二个问题的前提——“所有人都需要学打井”，这是不存在的，至少在一部分大乘中是不存在的，或者说这并不是大乘佛教的共同认识。至于说我们禅修营大家都学习这个，是这样：“你都不努努力，你咋知道自己的上限在哪里？”“这样能够给自他带去最大饶益的事情，我为什么不试一试？”

再者，中国古人的话，“取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下”。我们培养强胜的善法和菩提资粮，等到自己发现自己真的不是这样的性向，前面那些修习又不唐捐。像我们佛教里的传说，某某阿罗汉是回大向小的，可是同样都是阿罗汉，他在成就阿罗汉果之后的方便力能，就是比其他罗汉来的要广大一点，那他对于佛教、对于众生的利益也确实是更大。如果随顺于佛法的价值观，终究还是希望能够给苦集的世间带去更多的清凉和安慰。如果能，又何乐不为呢？也就是劝学的意思，而不是逼着学，选择权在个人手中。

这是对这三个问题的一点回应。

4、双盘脚脖子肿了正常吗

我来回复一个书面的问题。这位营友问：“双盘时脚脖子处肿了，是不是属于正常现象？”

你这可能不是双盘的时候，是过去自己盘坐的相对少，只要采取盘坐姿势坐久了，都会出现这种情况。这也跟个人的身体和一些情况有关系。因为双盘对于回血的阻碍会强一点，也许不用双盘会减轻，可以试一试。你可以直接简化为缅甸盘，就前后这样一收，试一试看看能不能有好转。正常如果没有其他情况的话，不会经常肿。

5、对三世因果生信不是靠故事

第二个问题：“传说中的催眠能知道前世今生，是有什么依据，还是江湖骗术？”

我觉得，这些东西少接触为好，我也知道有这样的说法，但是我没有去研究。这涉及到的是什么问题呢？前世今生，一般来说不为现见，如何生信的问题，是吧？那生信的问题，释迦世尊当年是怎么做的这工作呢？像我们今天讲很多劝善的故事、因果的故事吗？不是。释迦世尊当年就直接说，有善恶果报的事儿、善恶果报的规律，比如布施、持戒，可以生天，或者布施、持戒、修禅定，可以得人天果报的类似这样；说这人怎样怎样的恶行当堕地狱，是直接讲的，他不是靠讲故事。稍微深一点的因果教育是什么，你们知道吗？那就是佛说的缘起。所有的因果道理，都是在注释着缘起。通达缘起了，因果道理自然就在其中。稍微深一点的因果教育是缘起，真正的通达了缘起，对于世间、出世间应该都通达。

我对于佛学院的学僧建立因果观念的主要建议是：大家树立缘起正见，做一点缘起方面的修习，靠着自己较为深刻的缘起智慧、缘起的慧观，来真正认清有情是怎么一回事，把缘起正见推向深处，不管是思择还是自己相应的受用推向深处，那这样会在这上有正见。否则呢？否则

这些劝善故事、因果故事，经得起考证的有多少？有没有想过这个问题？如果有一个被证伪了，证明是假的，你觉得是好事，还是不好事？把自己的信仰建立在真实处、坚实处，不要建筑在不牢靠甚至不存在的地基上，也许还是泡沫塑料建起来的建筑上。

至于说的催眠，让这人说自己从前是怎么回事儿的这些，我没有研究。如果不能够拿出来证实的证据，或者可证伪的验证的话，那是没有意义的。跟劝善故事有啥本质区别？披了一层手段而已，跟扶乩、跟所谓的降神，有什么本质区别呢？这是对这个问题回应。

6、发起菩提心的相状

营员：法师吉祥。弟子有两方面的问题，一个是关于菩萨道，怎么知道自己是不是发起菩提心了，只是理论上知道吗？还是说真的能做到？菩萨的形象，他是好管闲事的类型，还是随缘救度？如果是随缘救度，在菩萨开启菩萨道的过程当中，遇见了跟戒法起冲突的时候，他是选择利益众生，还是损伤自己？第二个方面的问题……

法师：你这是一个问题？我都已经数到三了，心里的记数是下面要回答三个问题，发现我们用的进制不一样，那先转换成我这边的进制，回答一下前述三个问题。第一个问题，菩提心发起的相状？第二个问题，菩萨是随缘还是所谓的攀缘（你说的多管闲事）？第三个问题，如果遇到跟出家的别解脱戒相矛盾时，那怎么处理？

菩萨的菩提心相是什么？经论上可能没有特别标准的答案，为什么呢？因为有的菩萨行道过程中，他还可能退堕，他没有到阿鞞跋致（不退转）之前，是有可能退转的。所以，我们说菩提心的相，至少以他发心发到相当程度来说，不意味着他以后肯定就是菩提心能够到老——“老”指的是成佛。

这相状是什么呢？其实是有一点定学的相状。一方面是他发心的决定，首先他的正见配合上他的慈悲，智慧和慈悲合成菩提心。暂时的菩提心，不叫“这人已经发起了菩提心”，就像偶尔的出离心，算不上真

正出离心一样。那到什么程度才算呢？不可引转，成为这人第一性的决策——优先度最高的决策、最根本的决策。从他自己人生的决定性来说，菩提心成为了他最基础性的根据：“我这辈子为什么活着？”像刚才说：“我为什么活着、为什么喘气？”因为菩提心——在他自己生命的决策，或者是他自己作为人的逻辑上，发菩提心是最底层的、最基础的，其他一切是依赖于此、围绕于此、服务于此。

就像一个真有出离心的人是什么相貌呢？“世间这些，不仅我看着不好，你们再以为怎么好，谁爱要谁要，我不要！”只是一时这样吗？不是，整个生命都是为此打算，甚至如果跟出离相违，你求着给我，我都不要。为啥？一般人，人家求你说：“给你喝的水里下点氰化钾，求你了。”那你就干吗？这是一个道理。对于一个真有出离心的人来说，“世间不就是垃圾吗？”“这世界不就是牢狱吗？”“你干嘛要把垃圾往我水里倒？人和人还能不能有一点互信了？”他所有的打算、所有的出发点都在向解脱、出离此世上面，他所有的作为、目的都是在这，这是有出离心的心相。

菩提心的相与此是可类比的：菩提心居于他人生逻辑的最底层，是最底层的基石——所有一切从此出发，所有一切回归于此，这是他生命的基石、统摄、唯一目的。他生命就这一件事，所有一切顺此心而运作。所以，我说生命得到整合，出离心、菩提心都是生命得到整合的良好相貌。真的有出离心、菩提心之后（任何一种），自己整个人生用我们东北话说是：“特别地敞亮。”我不知道，这话在普通话中能有几分的通融度——就是人生特别地开朗、特别地明晰，战略上再也没有任何的混沌性、动摇性和所谓的迷惑性，再清晰不过了——明确地知道“为什么活，为什么死，为什么在生死中”。

为什么要说“有一点定学的特征”呢？因为这人一旦形成强固的菩提心，这个心相会伴随一切，菩提心相是稳定、普遍的。既然生命的一切出发于此、回归于此，那知道会出现什么吗？他会清楚地意识到：人生大大小小包含了很多决策——包括“我今早为什么吃饭，仅仅是不吃饭肚子饿吗？那饿就饿呗，我忍耐性强，饿着不行啊？”说是因为贪吃，

“我贪欲调伏，我不贪吃，不吃不行啊？不吃会饿坏，那饿坏就饿坏呗！不光饿坏还会饿死，那饿死就饿死呗！”我不是说出离心、菩提心是这样，而是知道“为什么要吃饭”。第一层是“我为了不饿”；那假如能扛得住饿呢？“我为了别饿坏”；那如果不在乎饿坏呢？“我为了不饿死”。这就是“人为什么吃饭”的一层一层决策。

菩萨不一样。“我为什么吃饭？当然是要存活在世间！为什么活着？我是为了这件事情，所以选择不为自己向解脱努力，而存活于世间，行于菩萨道，发展自己的堪能，好能够更广大究竟的利益众生！”菩萨是这样的。

哪怕是吃饭这件事都不用再考虑怎么与菩提心相应，是自然相应了的。一般可能不是。“我吃个中午饭，也是佛所开许的吧。佛说一切众生皆依食住，我吃个中午饭很正常，也不犯戒也不啥的，那吃呗。要问为啥吃饭？为成道业。”这么笼统想是不够的。“我不吃会怎么样？不吃会这样这样，然后过个十几天二十天可能就该死了！”“那我为啥活着？我真的是为了这个（为利众生愿成佛），所以吃一口饭，所以活着！”包括“我为什么有必要维续呼吸？”“我为什么喝水？”“为什么这样、那样……？”都是一个道理。

人生是有很多决策的。不要说行菩萨道，正念正知强的人，都能够意识到自己一个一个的决策，都能意识到背后自己内心是什么逻辑、什么力量在推动自己做这些。这是从前没强调的，因为我们营虽然也推动大家培养正念正知，但是最主要的还是发展无嗔的善心——无嗔善心强了，正念正知可以配合进去。但实际上正念正知强的人，真的能够正念正知到自己每一个呼吸；如果观心观得深刻，能够意识到呼吸上不来的时候，内心有没有恐慌，恐慌背后又是什么欲求？这就是需要呼吸的深层动机的原因。

那现在，一个真正的菩提心成为生命最基本逻辑的人，他这些逻辑全不一样了。这就是你们看有一些地方说“菩萨乃至于呼吸睡眠亦增长功德”合理的地方。因为他为什么呼吸、为什么睡觉、为什么吃饭，都

是为此一件事——他真的把整个生命的方方面面都摄入到了这件事，当然干什么都跟从前不一样了，都摄持进这一个菩提心中来。

人就算是仅仅为了生存，也不意味着日常司空见惯的行为后边没有动机，没有动机就意味着没有思，没有思会有这些运作吗？你们学过心所的分析一下。有思就有意志倾向，就有决策，就有动机，只不过是自己有没有观察到而已。

菩提心成为底层，成为底层就意味着统摄一切，这二者说起来好像是两回事儿，但实际上是一回事——成为他生命的底层逻辑和最基础的基石，一切从此出发，一切汇归于此。那么，就意味着他生命的全部动机完全被革新，出厂设置完全被重设，不再是出厂的 default（缺省/默认）模式了——缺省模式下可能是贪、是嗔、是无明，现在都是一个菩提心来摄持这一切。喝水、吃饭、呼吸、睡觉等等我们认为最普通的事情，在他那儿都是菩萨道的一分：我不是为了自利益，或者自贪求于欲乐而受用这些，乃至而呼吸、而活着，我是因为这个这个，而要如此如此。这是说到菩提心的相貌。你刚才要追问什么？

营员：法师，如果说菩提心退堕了，还算发起过吗？如何避免退堕了呢？

法师：你不能因为人家退学了，就说人家没入过学吧？这譬喻懂了吗？就像佛学院，有一些同学退学了，等到写同学录的时候，还把他写进去了，建同学会还要给他邀进来。有没有？有。为啥？人家退学了，你不能说人家没入过学。我们要尊重历史。

7、菩萨是随顺缘起的规律创造因缘

说到“菩萨是攀缘呢？还是随缘呢？”菩萨是这样：没有因缘，创造因缘也要上。菩萨不是多事，多事不对，是没有缘起的智慧，只是被动的随缘，也不是菩萨的作略。菩萨是按照规律办事，按照规律办事的情况下，也还有主动、被动。比如说经济行为，我们的一切经济活动都在经济规律下，但同样的经济规律，我可以只是靠天吃饭——比如开春

了，撒一点种子在这一片大地上，反正地大，撒完种子就不管了，等到秋天抗个镰刀抗个筐来几下子，打一些够自己一个人对付一年的——这是一种方式；精耕细作，又是一种；机械化作业，再来一些高科技育种，这又是一种。这都是在规律下的，同样都是按照缘起的规律办事，但是他们能够产生利益的结果是不一样的。

随缘常常给人以被动的理解，这就是狭义的随缘了——只是等到因缘怼到眼前了，才去做一下，这是很被动的随缘。菩萨明显不是这样，但菩萨也不是强扭瓜，强扭瓜是不按规律办事。那菩萨怎么办呢？菩萨给施肥，菩萨给人工光照，菩萨给浇水，菩萨给驱虫，菩萨还给品种改良呢！明白我的意思了吗？他是按照规律去促进这些因缘，不仅仅是被动地等到因缘怼到脸上；他不是违背规律去做讨人嫌的事，做强扭瓜、按老牛头让牛喝水的事，他做的都是随顺因缘的事，但不完全被动，或者说是广义的随缘。广义的随缘，就不是等到因缘成熟了才发动的意思，而是随顺缘起的规律积极有为的。

我想这更是菩萨的写照，也就是我一开始半开玩笑说：“菩萨是没有因缘，创造因缘也要上。”然后第三个问题是？

8、行菩萨道与戒律冲突怎么办

营员：跟持戒起冲突？

法师：跟戒律起冲突，这个看自己。有一些有没有冲突？表观上有。我就不管在场有没受具足的了，比如“摩触”这条，就说到如果有异性掉水里，除了《摩诃僧祇律》的稍微宽一点，其他的，你可以授手吗？如果这个情况下授手仍然是有一些问题的。表观上看好像有问题，可是我们的袖子这么长，给他个袖子，你说他抓不抓？你给他个树枝他都抓，何况给他个袖子呢？是不是？表观上看是矛盾的，就算你完全按照戒条上的规定来做，仍然有很大空间。我只是举一个例子，终归还是有不是特别方便的地方。

你像“五六语”这一条，诸部律说的又不一样，有的说这“五六语”

就是五蕴六处，意思只能是法语、律语这些意思；有的就是按数字来，不能五六语或五六句话；那还有的，像僧祇律说的最有意思，你要是说佛法的话，过了五六语不行，反而说世间的话，谁说多少都没事（我也不知道僧祇律为啥这么说）。但是总之这一条戒的存在，你说在随缘度化方面，有在家众方便吗？没有吧。这条戒要想守好，就要注意点，包括在我们这禅修营。这就是为什么很多时候我希望李居士在场的原因，这样就方便。可我是方便了，造成人家不方便。这就说到，确实从别解脱戒的角度来说，有一些时候可能不如在家身份方便。

那真的有冲突的时候怎么办？应该说故意染犯的情况，从来不是戒律里认同的，特别是别解脱戒。广律里，从来没有一个典范有故意的染犯。那说得过去的情况，举一个例子，就是毕陵伽婆磋（阿罗汉，就是“小婢小婢”那位），广律说一件事：有一对夫妇，经常请毕陵伽婆磋尊者到家里应供。有一天，他们的一对孩子被拍花的拐走了（人口拐卖也是人类历史最悠久的职业之一）。尊者来应供了，这夫妻俩就哭诉，说：“尊者，他俩要还在，就该到您脚旁边去玩去了”，哭诉一阵子。这阿罗汉有修养，心和容颜都没动。等这夫妻俩走了，毕陵伽婆磋用神通观察了一下俩孩子在哪，已经被弄上船了，然后他用神通到船上把这两个孩子抱回来。有人向佛反映这个问题：“这犯不犯盗？”佛就把毕陵伽婆磋叫到现场问：“你当时是以什么心抱的孩子呀？”尊者回复说：“用慈悲心。”佛说：“慈悲心倒不犯盗，不过不应为也。”

“不应为”的意思：越毗尼了。明白是什么情况吧？这仍然是突吉罗，只不过是跟道德根本这些没关系而已。即便他做这个事情，从我们今天不管是法理还是人情上，都是没有问题的。那在古时呢，应该说从世俗的法理人情上也没有问题。但你们如果学盗戒学得多的，应该知道有一类情况，是跟这个很接近的，就是为了甄别这类情况。这种情况属不属于那个呢？不属于（注：涉及具足戒辨析，在场有在家众，所以法师隐晦而谈）。因为他是以慈悲心而做的，不过仍然是有违威仪，是身的这种恶作，就是所谓的不应为（越毗尼、突吉罗）。所以你要说到《四分广律》在这个事情的倾向性，既然记载为“不应为也”，那就意味着

广律在这类事情的倾向仍然是偏保守的。

可是，从菩萨的作略来说，他更应该去做，对吧？这时候是不是存在着一些可能存在的冲突呢？是不是不都是像前面说的“甩个袖子就能够避免”的呢？是的，有时候可能是挺两难的。这时候怎么办？广律是比较不建议激进，是比较建议保守一点，广律的倾向就是这样。菩萨自己如何抉择是自己的事。那选择清单呢？不外乎是我选择保守方案，或者我选择激进方案，但是我知道这里有什么样戒律上的大小问题，有什么业果上的大小问题，可是为了众生的安乐离苦，我愿意这么干。因为我这样做的时候，不仅使当下受苦的有情避免了后苦，也避免了现在作恶那人，他的恶行成就更加广大，导致他的未来苦果更剧。这两个人都能够因为我的行为导致恼苦的避免或者减轻，就算自己为此受一些果报，我也心甘情愿。如果是这样，是菩萨自己的决策，人家拎的很清，自己发的心不是随烦恼，而是知道有时候事难两全。“如果这世间需要一个人来背负苦难，那为什么不是我呢？那就应该是我。”也是可以。那这是说的第二个方案。

第一个方案还记得吗？就是他采取戒学上的保守态势。第二个方案是这个。第三个方案，比如这是别解脱戒造成的，比如说是某条比丘戒可能导致他现在不合适做，那他为了尊重圣教，他自己先舍戒，也是可以。不是为了个人的烦恼，而是为了避免有这样的行为，与出家身份、出家的戒法不相符，为了随顺佛的圣教，而这样做，这也是他的一个选项。

一二三的选项，随他自己来。哪一个更对？我觉得可能这几个里没有哪一个算得上错，其实更多的是看这个菩萨自己的智慧把握和他自己性向的差别了，菩萨还是有性向差别。这是你这个问题，说这些好吗?

9、菩提心如何不退转

营员：法师，好不容易发起的菩提心，退了好可惜，怎么样不退呢?

法师：不退菩萨，其实要素也很简单，一个是悲愿，一个是智慧，

就这两点。我们发起菩提心，主要是慈悲和智慧，而坚固菩提心——慈悲和智慧，主要还是这两个方面。说到外力的也有，像诸佛护念等等。但还是做好自己的因缘吧。自己的因缘就是菩提心的因缘，就是慈悲和智慧，把这些做的更扎实一点。

另外，菩提心又不是一劳永逸的，能够发起来就说明是有为法，能理解吗？有为法当然是有生有灭的，所谓菩提心的坚固，不过是相续而已，相续生相续灭，如此而已。这人的身心运作跟不上趟了，后来中间火力跟不上了，就会耽著，甚至会熄灭。那他如果不仅能够维持相应的因缘，还能够增胜，他的菩提心就会转强、转胜、转深、转向圆满。所以，菩提心的修习是贯穿于整个菩萨道的，甚至还有人从菩提心初发到圆满来说菩萨的一路修行，或者是说对应于菩萨的一路修行、伴随着菩萨的一路修行。

你问的问题也是好问题，如果真的有心菩萨道，要知道它不是一发永在的。就像很多人总念叨“初心”，我有时候泼凉水，或者说一些多少有一点刺激性的话，比如：“我们出家已经十多年了或者若干年了，然后还在凭吊自己的初心，这只能说明这么多年的出家生活，不知道过到哪去了。为什么呢？你刚出家的时候，初心相应的正见，就那么纯正吗？那相应的发心，就那么纯正吗？到今天还没有什么改善，结果搞得还不如初心了，你告诉我：这么多年出家生活你咋过的？”这是拿初心做一个譬喻，说的是什么呢？说的是菩萨的发心，不要存个一劳永逸的想法，那是懒人的想法。懒人的想法就是“我做一顿饭，吃一辈子”。要是哪家有这个产品，你告诉我，我回去告诉大家，这样我们那边给僧团供斋就容易了，做一次，不说这一辈子，这一年都解决了，多好！不存在。我们发心也是如此，不是一劳永逸的，是直至菩提之间要不断的去圆满它。菩提心的究竟圆满，是伴随着佛果呈现的，那时候也可以说菩提心呈现为菩提果。这是这个问题的说明。

10、现实中见到蛇要避开

营员：第二个问题是，法师可以介绍一下蛇吗？现实生活中如果碰

到蛇是跑还是不跑？因为弟子这两天修习已经把蛇作为了一种很可怕的东西，当做怨家去修。

法师：不光是蛇，比如我怕黑熊、怕野猪、怕狼、怕老虎，乃至怕恶犬，你说的是怕蛇，不光是蛇，这些有可能对人造成伤害乃至夺人性命的恶兽，戒律里怎么说？你要避开这些草木深邃、虎狼狮子的，这不是很明确的事情吗？这种无谓的伤损是不建议的、是不智的。从实行的角度，除非有极特别的因缘，我们要明智的避开，这在实行上不需要任何犹豫的。

那在修心上呢？修心上当然要调伏自己内心的贪忧、嗔恚。在修心上，我要让自己的心能够无嗔、调柔地面对这些不可意境，甚至对这些怨敌的境，能够生起真诚的慈悲、慈悲的增上意乐，愿意度化它。如果你觉得喂它一顿饱能够度化它，那也不是不行，但是事实上不管用。“我给它一顿饱”，你知道啥意思吧，就是自己把自己当快餐给它送去，那都是不需要有什么疑虑的。我都这么真诚地对它修了，我现实中不这样操作，是不是有一点虚伪？不是，你要知道各自在解决什么问题。我这样修习是要解决自己内心的不正确，建立自己内心的正确；那我现实中如何抉择，是要看如何能够利益到它。如果在利益到它的时候，又不给其他有情、包括自己带来伤损，那是最好的。我真把自己当外卖送它了，它就得利益了？没有，那何必呢？只是增加自己这边苦，谁也没得利益。

我们之前修增上意乐代众生苦，甚至对怨敌也代他苦、令他解脱，是因为行菩萨道其实就是为了最广大利益有情而更多的处于生死，不然随顺佛法自求解脱是挺快的事，这相当于说是为了众生恼苦的减少和离苦，而使得自己在生死中的苦增多了，这不就是辗转的代众生苦吗？我如果没有这个思想准备，没有这种思想觉悟，那我这个菩萨道是行不稳的。那我愿意付出一切恼苦的代价来令众生离苦，下面就是如何成为可能，这要配合智慧了。

这是你问题的说明。

11、发起菩提心是否需要达到心似解脱的程度

营员：法师慈悲。菩提心的发起，是不是要有心似解脱无嗔善法的程度?

法师：菩提心在接纳这方面，是能够接纳自己的一切苦。接纳自己一切苦，是在为了利济众生上求佛道的过程中，我能够安然地接纳这一切苦，至少在意乐上。至于是否要成为心似解脱的程度，那我可能要说不一定；说“心似解脱”，只是说你向深入去发展，它能发展到多好，是这个意思。只要自己能够调柔无嗔地接受因为行道而带来的一切恼苦，这在无嗔分或者说菩萨的忍辱度上，就没有任何不及格的事。至于说忍辱向于更深发展，能够达到其他更多的效果。无嗔主要是跟六度中的忍辱度有密切关系，当然不只是忍辱度。

问题中说的“心似解脱”，是我前面讲不可意境会遇时心的状态说到的，是否要达到那么深，可能是另外一回事；而且你问的是在“发起”菩提心的意义上，那就不见得，至少不作为必要条件。

有其他问题吗？

12、关于数息

营员：法师，今天除了一坐是正常的修慈心，其他的全部是慈念于呼吸。有一坐一直观呼，大概数到一千五；下午观的是吸，也将近数了几百；晚上又尝试了一下不数，感受吸和呼是一出一进。过程中用慈心摄持，出现不如意境的时候，就说“满意都满意”，去摄持它。在观呼吸的时候，特别是数息法的时候心会慌，呼吸也不是那么匀称，因为在计数，有的时候心念会出来，很容易打架。

法师：你问的情况挺好。你要说难度小的肯定只是慈念于呼吸，也不数什么，也没有什么语言的引导，是最简单的。但这里有一个前提：慈心在呼吸的境界上能够相续，能相续地慈念于呼吸。如果能，那不数是完全可以。

那数呢，本身就是一个方便，数息本身没有任何神圣性，它就是一个方便，作为初期的方便。因为心还没有习惯相续安住在呼吸的境界上，所以用数数的方式，就像公路上车道中间的白虚线一样，来做一个辅助的标记，如果出现散乱了等等情况，能够从数字的紊乱上得以体现，自己及时的察觉，把注意力和内心的运作再放回来。它主要是为了这个目的，它本身没有什么特别的神圣性和额外的神秘性。如果能够心慈念于呼吸，相续的安住，至少大体上相续安住，完全可以直接这样做。

至于你说因为数好像变得事情多，有一点乱，这个不奇怪。数呼吸是有技巧的。数呼吸的时候实际在干几件事：一个是关注着呼吸，另外一个在关注着计数。意味着什么呀？意味着你要有注意力的分配。越是刚开始修观呼吸的，越不容易在呼吸持续专注上安住的，他在计数上分配的注意力反而要越多。明白我的意思吧？因为从一数到十这件事情，他相对拿手、相对熟练，伴随着呼吸在某一个位置来计数，保持这个节奏，他的注意力刚开始在计数上有侧重，慢慢地心能够相续安住了，调比例，注意力的分配更多地给到呼吸上。假如说刚开始是数数 70%，观呼吸 30%；后来各 50%；再后来可能是数数 30%，70%在观呼吸，类似于这样。这是有一个相应的注意力分配的事儿，所以用不着迷恋非要数。

当然，有一些论著里对于数息发展得很多，甚至发展到比较复杂，也有它的道理。从它基本的角色和功能来看，它只是帮助人持续地安住于呼吸的觉知上。当你能做这件事的时候，就不必然采取数息的方式，但是不排除采取数息的方式。

时间关系，今天就到这里。大家还是请做好临睡时的修行，做好起床之后的修行。起床第一念发现自己不那么情愿，还是有动摇，还是有过去的懒惰或者什么发生，那请问：你要做的事情是什么呢？你要对它完全接纳、微笑、柔软、温暖的满意，一边满意一边起来；自己在这一点点勉强的无嗔上继续发展更强的无嗔，住内心相，摄持外相，内心相住在无嗔相上；以无嗔心来摄持自己的行走、早起的这些事。我们到这里。

秋露禅修营 13-1

坐前提策——让修行摄持整个生活

昨天因为同学的问题，谈到了菩提心，说这人真有了菩提心，它的相貌该是怎么样的。我们坐上修习菩提心，也许会有相应，当下心是很真诚地与菩提心的修习相应，有内在的真诚、意乐、动机，也有相应的身心觉受，这些都很好。但是如果真的较真，问：“我现在是不是就算是发起了菩提心？”那标准可能会高一点。

我说到那样的细致程度，应该说是比较高的标准。如果说比较低一点的标准，确实能够达到合格的标准，那要形成整体的一致性，成为底层逻辑。有没有细化到我说的程度，跟他的正知能力有关系。“成为底层逻辑”的意思：有意识的动机发动都是从这儿来。因为有一些是他自己没有进行动机抉择的，比如说为什么喘气、为什么还活着，因为喘气后面是维持生命，他不一定去做这个抉择。但是你让他主动做抉择的事，主动发起有明确动机推动的事，他一定是来自于底层逻辑——为利众生愿成佛。

这就说到刚才的话题，这是跟正知相关的。正知不仅仅是知道自己身语意上在发生什么，而且抉择是善是恶、应该还是不应该，这些都是正知的内容，乃至我是否应该发起、为何发起。一般平时的生活中，可能不一定这样去抉择。

汉传佛教丛林生活中，有一个确实很好的东西，我不知道大家是否有实践起来。很多人应该是从《五十三小咒》接触的，《五十三小咒》配合的偈颂，有一些是从《华严经净行品》来的。《净行品》的偈颂配合以生活细节的实践，其实是在强化发动身语意时或大或小的意乐，有注意到吗？有意识到吗？“睡眠始寤，当愿众生，一切智觉，周顾十方”，这在干嘛？这不就是普利益的心摄持着自己醒来么？所以我说晨起的第一念应该如何如何。如果你觉得很困难，或者没实践过，说明你从前的丛林生活没用这个功夫。如果按照中国丛林教导，丛林大一点的、或

者是有一点佛教文化的，还是会多少强调的，当然跟个人重视不重视也有关系。但是，不至于没听说过，不至于不知道；知道了，做不做是自己的事。

这就是之前说动机的调整、动机的强化，跟大家本来的出家生活并不是这么遥远的。我之所以不太愿意从《五十三小咒》的角度说，是因为合理的成分和不那么太合理的成分都在里面。所以，我更多在说《净行品》。如果很好地把《净行品》这些都真的落实到自己生活中，甚至在这基础上发现《净行品》还没有涵盖我全部生活，还没有涵盖我全部的具体事件、发动以及后面的动机，那我自己把这些都慢慢地摄持进去。

不一定用偈颂的方式，偈颂主要是为了引导心，令心如理思惟抉择、如理而行，那我自己主要能够完成如理思惟就好，在这上有与自己所抉择的道相应的动机就好。

昨天同学也问到：“是不是所有人都要来学行菩萨道？”不是的。从一开始也说了，如果确实想自己尽快解脱，那就毫无疑问选择解脱道，以阿罗汉得灭苦，这是最快最迅捷的。实际上，三乘的无学都有其价值。这样也很好。

在解脱道的修学中，其实有同样的事情：你以什么样的动机来摄持自己的生命、生活的方方面面？这个大体上摄入正知。正知、正念正知、正念正志，在《阿含》中都有，基本上是当一回事来说的，那把这个摄到正知中大体是没有什么问题。

南传在《沙门果经》的注解中谈四种正知：有益正知、适宜正知、行处正知、不痴正知。其实，看有益正知、适宜正知就是在做决策、在做动机的把握。这件事情是否是有益的，这是所谓“有益正知”。这是要从业果的角度，乃至说出世间的角度去抉择，这件事情做的是有益、还是无益，或者是无记（谈不上善恶）？它到底是善、是恶、是无记呢？这是有益正知。

但是，是善或者无记，就都合适当下去做吗？不一定。就像我说，哪怕是善法，我们作为一个人，一天可能行的善法，就是完全有可能性

的，拉一个清单，你能拉出多少项？从我常举的“扶老奶奶过马路”开始拉，能拉出来好多项，你都能去做吗？或者对于你来说，都合适去做吗？不一定。那么在这些情况中，真正适宜自己身份、因缘和目标的，可能也就是若干项。这里还有一个优先度的差别，比如你作为一个佛学院的学僧，现在主要是学行佛法，未来才能不管是给自己、给佛教、给众生，带去真正更多的利益，那你的时间用在这上就是第一优先度的。这时候，说：“我扶老奶奶过马路当然也是善法，我就要出去，到我们山脚下那个路口去扶老奶奶过马路，过一天。”可不可以呢？不是不可以，但这因缘真的这么恰当吗？

所以，适宜正知和有益正知合在一起，是合理决策，这其实包括动机的抉择。《沙门果经》把这些摄到正知中，是有道理的。也是因为这个，所以我说普遍的动机摄持或者发心摄持，是跟正知的关系比较密切的。

那回到我们日常生活中，“我怎么把这个功夫用上呢？”首先，是对自己的动机要做反问，就是所谓的思择：“我想做这事情是为什么呢？我为什么要做？单纯的是出于好奇、猎奇、增长见闻，这个价值有多大？我后面的心是什么心？在我现在的因缘下，这样的时间安排是否恰当？”都要做抉择，那抉择下来，发现不合适，不合适那为什么要做呢？

但是，真正做动机反思的人多吗？不多。人们内心通常情况是什么呢？“诶，这个好我要去”，然后就千方百计去。“听说 318 国道好，不行，我也一定要逛一趟。”“为什么？我为什么要去？”思择完了，除了看风景，没有什么跟自己应该做和想要做的战略性的事匹配的地方，“那我为什么要去？”包括自己的身份，“我这样游冶的心去，真的合适吗？真的随顺于法吗？随顺于正法律吗？”这样一抉择，也不合适了。“从法的角度说，它谈不上是有益的，也谈不上是适宜的，我为什么要做呢？”好的，念头就此通过正知的抉择被放在一边了，然后心去做正确的。我说的这个例子跟你们的生活关系程度不大，不容易形成打击或者刺激。其实，你们更应该在自己日常言语动静中去抉择。

尽量减少无意识，尽量减少“我想做就做”。无意识，是正知完全不工作的状态，比如过去很多走路是无意识地走路。所以强调走路正念正知，这其实是一个训练。如果从前没有强化过这些训练，刚开始做也许会觉得很不自然。但是，要是按照“自然的方式”去生活，那就只剩下流转一途了。要想超越，本来就是必然跟从前不一样，甚至完全不一样，那肯定感觉不自然，但这是有用的。

比如，自己在房间里摸摸这个、动动那个。正念正知强了，就算自己一个人，这些奇奇怪怪、莫名其妙的动作都会减少甚至不发生。因为发动之前自然要正知审择一下：“为什么要干这件事？”我过去在余处的比方：相当于说动身发语，乃至运作心的每一个决策，要先通过委员会的审定。我这样的比喻大家能理解吗？从前无组织无纪律，想干就干；现在呢？现在只是提出了一个建议方案，要不要通过是委员会的事儿。委员会有哪些委员组成呢？无贪、无嗔、无痴等等，以这三巨头为主的一些成员组成的，从随顺于法，随顺于正见、正法、律的角度来抉择。

首先，一般人平时没如理抉择；其次，他内在虽然没有如法的抉择，可是有随顺于自己过去见地和欲望的抉择。“我为什么想来一杯奶茶？因为这事现在挺火，我也要凑个热闹，要不然我现在过得太单调了。”假如是这样，你说他有没有动机？他当然有动机。这个动机真正的意义、建设性在哪儿？如果这人真的心向解脱道或者菩萨道，像刚才说的他用正知审择一下：“这件事情真的有益、适宜吗？不是的。那我为什么要做呢？”很简单，就不做了。

刚开始的时候，会有挺多校正发生，也许一时不是那么顺心如意。可是久了，知道这个功夫会用到什么程度吗？自己所有的动身发语都是随顺于正法、律的，而且心的动作跟这个不匹配的，就是不随顺于自己抉择的，它就基本不出现。

当抉择一贯而且比较决定时，覆盖面积有缺漏的地方也会少，所以它会形成一种新的基本性的内在逻辑，跟从前不一样的内在逻辑。这个东西形成了之后，不是总需要做心理斗争的。如果把前面理解成心理斗

争也行，但不需要总做的，等到了后来，就是所谓的“从心所欲而不逾矩”。自己心中凡是发动的，都是有益适宜的，都是从佛法意义上合理合法的，而且多数是有正面价值的，最多有一些只是无记性的。如果发起了出离心或者菩提心，很难有严格意义上的无记性，因为自己的底层逻辑变了。所以有的地方说，菩萨哪怕欠呿频申，他也是利益众生使然。

这个功夫听起来好像有一点违背自己心志。这就说到了菩提心也好，出离心也好，已经把抉择在平时的修习中强化了，会愿意让自己的整个生命全部被修行摄持。如果从这个角度说，你的抵触小吧？你愿不愿意让自己的整个生活、整个生命全部被摄持到修行中来？我们会说愿意。但这可不是说像自己想象的那样，只是表面上采取某种修行形式，或者某种修行法门，覆盖自己全天，就叫作所谓的“让修行摄持整个生活”。如果不配合以深刻的内心动机调整、动机改变，它的真实度不好说，它的深入程度也不好说。真正全天候的修行，必然配备以出离心、菩提心二者之一，要是没配合上的话，基本上很难说是真正意义上的全天候修行。

从大家容易接受“全天候修行”角度来看，需要做动机的审查、动机的调整，它覆盖很多层面，包括过去所谓无意识的动作，包括过去所谓无伤大雅的爱好。不要一听就害怕了：“我要舍弃那么多东西，我要改变那么多东西！”这是从我们修习菩提心，如何真正地让自己生命被菩提心统摄的角度来谈的。至于一时能够做到什么程度，能向着什么程度做，这是自己个人的因缘。用我们熟悉的话说，这是你独特的国情，你可以根据自己独特的国情制定现代化建设的时间表。

菩提心修行，真正地成为生命的底层逻辑、一切动机的出发点、一切结果的回归处，就是要做普遍性的覆盖和摄持。从一般意义上大家希望把全部生活被修行摄持起来的角度说，也不是强加于人。要知道：真的希望菩提心摄持这一切，就要做这种功夫；或者哪怕最低限度希望把自己的整个生活都摄入到修行中，还是要做这些功夫。我不知道你们自己内心会怎么想，如果真的有把全部生命投入修行的意乐，那么自己一定会想方设法让自己的全部生活都是修行。

既然这样，就有一个“用什么样的标准来衡量”的问题——要不然就是随顺于出离心，迅速指向于离欲解脱的；要不然就是菩提心。说“我现在这一世还不能那么高”，那至少要随顺于人天善法吧？至少要随顺业果，动身发语的一切，以善恶的角度来决择把握，这是随顺于增上生心。这是世间生活，或者虽然出家，一时还不一定真的想向出世结果努力的，也是相应善法的。表现呢？大家说这人“因果观念强”。

这人真以向解脱的修行摄持了他全部的生命，他的表现就是“出离心强”。我们常说的道心强，想一想，有几分是指菩提心？可能很多人说“道心强”的时候，都是落实在这人相对来说，他想事情、抉择会往道上会，自我要求相对比较高，不知道有几分是菩提心。菩提心和出离心都算是道心，都算是循道向究竟的心。那么自己现在能向什么努力，就向什么努力。

特别配合菩提心的修习，说回自己，大家坐下尽量用慈心摄持。虽然那时候没有太强调正念正知的话语，可是经常用慈心来摄持，那是在干嘛？让自己一举一动配合以慈心，内心：“愿众生安乐”，同时自己举杯喝水，虽然在动机调整上没有完全完成，可这是一个很好的推进。当自己的进展多了，以后在坐上或者专门思择的时候，菩提心能够发起、能够建立，再向坐下用，慢慢地替换过去的慈悲心，成为自己摄持整个生活的意乐、动机，就更容易。看到了吗？我们之前的修习推动，是给大家铺桥搭路的，如果循次地修习下来，不至于说壁立千仞、无处攀着，你会一步一步的，比较顺利或者比较有次第的推进上去。

现在，看自己的修习是在什么阶段，来做相应因缘向上推动它。既不要急，也不要放弃，过急过缓都是贪嗔痴的把戏。只是随顺于正见正知的抉择，自己该做什么因缘就做什么因缘，对于果相全然平等的开放。正确因缘，就是你现在能做的事。你都做了现在能做的最好的事，还在那自己对自己有怨尤、不满意，这是干嘛呢？“我既然做了现在该做的、能做的，甚至是最好的事，我应该为自己这样做了而欢喜。”为啥总跟别人家的孩子比呢？想一想，孩子都烦家长拿别人家的孩子跟自己比，其实家长不比，他自己就会比。修行也是：“唉呀，我这个修行怎么这

样？人家都那样那样，可能我不行吧？算了，我还是喝杯咖啡去！”这个是跟别人家比完之后，受伤害了，自己不干了。没有必要，做自己的因缘，栽培属于自己的菩提树。

我们一起来用功。

……禅修中……

大家知道正念正知对于修行普遍深入的必要性，就请大家在日常的举止动静中，多多地与自己所学所修的内容正念正知、相应而住。

这一坐到这里。

秋露禅修营 13-2

坐前提策——柔软而决定，云淡风轻地精进不息

大家密集修习，多少会有受用，虽然受用的多少、深浅，或者在哪里受用，有一点个体差别，但总归会受用。有没有想过，这是在我们一天六坐，还鼓励大家坐下用心，这样的修习密度下出现的结果。假如我们按 20 天算，20 天一天六坐共 120 个小时，这是集中在 20 天里，用这 120 个小时甚至更多的时间来做一定绵密度的修习，会有这样的效果。这 120 小时分布到 120 天呢？分布到 360 天呢？一天可能就剩 20 分钟了。想一想，自己每天 20 分钟上坐，可能终于心好像安定下来了，然后下坐了……

不要以为同样的时长会带来同样的效果，密度在很多时候都是起作用的。所以，我们绵密的修习，是真正促进自己发生改变很重要的一类因素。自己坐上、坐下意识到这一点，在保持心接纳、柔软、满意的情况下，尽可能的让心去做正确因缘，柔软而决定，云淡风轻地精进不息。

我们一起来做修习。

秋露禅修营 13-3

秋露禅修营 13-4

答疑

1、心似解脱是什么样貌

这位营友说：“您说的深修‘柔软满意’可以达到心似解脱。如何才能深修呢？还是说像修慈心那样，一直持续下去？弟子想知道具体的做法，就算一时做不到，希望有机会实践它。”

关于这部分的修行和它为何能达到那样的效果，我之前有说过，没有都要求大家去修习，只是说给需要想去修习的人。那我说下，这相状是什么。

其实深修无嗔，特别是无嗔前面阶段的柔软、接纳、满意，可以达到心似解脱，是因为由深修无嗔引发了无贪，使得无贪达到相当程度。关于它怎样表现出来，我举一个例子。今天比丘们不太依赖于乞食了，举别的贪欲的情况不太合适。假如有两个比丘，像佛世的比丘一样生活，饮食完全托于外缘，每一天靠乞食获得的食物来进行饮食补充，也就是他的身命完全系于外缘。这两个比丘，一位刚出家不久，什么修习都还没有建立起来，只是要出家修道而已；另外一位，跟他的师父修忍辱修得多，像我们说深修接纳、柔软、满意。假如说两个人都遇到一个情况：这一天时将近午——时间快到日中了，还都没有乞上食。

那个什么修行也没有建立的比丘，内心会什么样子？过了日中，他就吃不上东西了，心会怎么样？会不会着急？会吧。会不会想挺多？“哎呀，日中之前乞不着吃不上，今天就吃不着了。”假如他还没有小食，出来乞日中的一食，“下一顿十二个小时之后，我能顶住吗？太阳又这么大，我别再晕了，再怎么样……低血糖……”想很多，是不是内心有

很多优畏、有很多不安？然后乞没乞着，我们先不说。

同样的情况，另外一位修无嗔修得好的，他会怎么样？他会说“我就不乞了”吗？不是，他还是在寻找着乞食的因缘。但他内心会不会有忧畏？如果他修得好，不会有忧畏。他的意识运作是怎样的？“我现在需不需要乞食？需要。为什么需要？知道……那就去乞好了。”会有那么多忧畏吗？“哎呀，我乞不到怎么怎么样……”会吗？不会。他的内心接不接受可能乞不着？接受。在还没有发生“乞不到”的时候，他内心中并没有对“乞不到”有任何担忧、有任何不接受、有任何不满意，内心完全向这种可能开放。“乞不到怎么办”没有出现在他心里，这不是一个问题。没乞到还能怎么办，还能凉拌？那如何呢？就该怎么做怎么做。

如果跳出来，用第三者角度来评价的话：你在心里嘀咕那么多就能帮助你乞到食？你在心里着急就能帮你乞到食？不会吧。那它的建设性在哪儿？换句话说，有什么用？有什么好处？好处什么也没看到，就因为焦虑多，消耗能量了，还不如省着能量准备晚上熬一熬！这就是人贪嗔调不调伏，他表现会很不一样。

前面那个比丘，他任何修习都没有建立，相当于对照组，大家很熟悉的一种心理活动。那后面这位比丘，他因为自己对于忍辱分的修持、对于调柔无嗔的修养，他的内心对于“可能乞不到食”没有任何的忧畏，对于“可能乞不到食”的情况完全接纳、完全满意。他现在需要做的乞食因缘，一点也没有耽误做。他的内心固然主要是无嗔摄持的，但是看看现在有没有无贪分？有。他在那当下，对于“乞到食”和“乞不到食”，内心是平等的。注意到了吗？我常常说：“平等的开放，内心向所有可能完全平等的开放。”他这一刻就是对“今天乞到食”“今天乞不到食”内心是完全平等的，没有我倾向哪一个，我排斥哪一个。倾向于“乞到食”，那叫作“有贪”；排斥“乞不到食”，那叫作“有嗔”。内心是因为深深的调柔，同时具足了无嗔和无贪——既没有世间的贪，也没有世间的忧。当然不是解脱者，只不过是善心强，善心住心，使得他的心完全没有挂碍。

他心的这种情况，如果大家修习有感觉，就跟修习感觉到完全接纳、完全柔软、完全满意的时候，那种安稳、舒服是一样。甚至可能他的修行比我们好，还会更安稳、更美好、更加有内在的安乐。你看，这个比丘在大太阳底下走了这么多路，还没乞到食，可他不仅没有一点的忧畏躁动，他还安详得不得了，还跟喝了快乐水一样快乐，而且内心很寂静、很安然。你们体会过那种安乐吗？全然地柔软、接纳、满意，安乐是非常稳定、非常平稳、非常平和的喜乐，不是一惊一乍的高兴喜乐。所以我说，深修无嗔，有时候会有心似解脱、心似无为的感觉。

特别是这种感觉：你明明在做着什么努力，可是你完全没有努力的感觉。因为努力给人的感觉总是造作的，现在呢？现在心是这样的无嗔，柔软，安和，满意，虽然在做着事，但跟没做是一样的。但凡有点文化修养的，那时候都能够想到类似于“无为而无不为”，都能想到类似于“安心无为，形随运转”。所以我说“心似无为”，心里完全没有造作感，但并不妨碍它发动。结合你自己的修习体会，看一看。

这是我描述一下所谓的“心似解脱”“心似无为”，大体可能是一个什么样的相貌。这是描述粗分的，实际上它是可以很微妙的，微妙到多少有一点不好描述。

2、如何修习到心似解脱的程度？

这位营友问：“具体怎么修持？”

我之前有说过，这从什么来得快？从哪一类无嗔的修习来得快呢？主要是柔软，接纳、满意。如何修习呢？不仅仅是接纳自己现在经验的这些，还接纳那些很强的不可意境，还满意于那些很强的不可意境。我也说过，像被人以拳脚殴打、以刀杖伤害，甚至种种的恶逆境界发生在自己身上。注意这不是代众生受，这是自己因为别人的非礼或者是无妄之灾而安然地承受。这有什么区别呢？代众生受是有很强的价值感——“我这个付出是有成果的”，某种意义上这让我愿意付出。实际给了你一个额外的理由，让你愿意去承担苦痛。现在呢？现在没有什么别的特

别理由，殴打我、拿刀杖伤害我，像空袭、长刀无差别的伤害路人，砍掉胳膊腿，把脑袋砍了剩一大半，当然剩一小半也行。而且是对方非礼，或者自己纯粹的遭受无妄之灾，没有因为自己的受伤害，给社会、给人类、给其他有情带去任何利益，免得自己觉得“这个也值”——用不着这个。“我能不能够完全柔软地接纳这些，满意于此？”如果自己内心在这些上，能够有越来越柔软的全然接纳、越来越温暖的全然满意，这时候就会伤损到了过去的自我爱。自我爱，可以说是一切爱结中最深的、最自然而然的；自我爱被伤损了，其实贪就会被相当大程度的调伏。

像刚才举的例子，有修习无嗔的那个比丘，他面对的同样是自我爱受到伤损的可能。吃不上饭，不就是受到伤损么？再七天十天吃不上，可能就要差不多了。因为古人吃不上饭，自然情况下没有摄入，维生素也没得补充，包括一些无机盐得不到补充，必然会出现紊乱，生命会结束的比较快，十天左右就差不多了。不像今天有医学看护，还能给病人补充维生素。那些有医学看护的病人，断食、绝食能够进行很长时间的，都是维持摄入除了碳水、脂肪等等之外其他人体必需的东西，如维生素类、无机盐类等。这两个比丘都乞不上食，乞不上食本质上就是“我受到伤害”，可他对此是可以很调柔地接纳，没有问题，就是因为他的“自我爱”通过前面的修习受到了调伏。

要想到心似解脱或者心似无为程度，只是从修无嗔的角度，平平淡淡地修，建立不深。你修得是很美好、很舒服，可是经不起风雨，稍微大点儿的波折，用你们的话说就破功了，就破防了。什么意思？自己缓冲的余地就这么大一点儿，就这么一小条儿，一个辣条竖起来就能把它击穿。如果自己修习真的深一点，触及到更深的贪嗔，好像是调伏了嗔边，但贪和嗔是伴侣，往往是有这样镜像的关系。如希望抓取这个，希望与这些会遇，但会遇不上，或者别人障碍了会遇，或已经会遇了被夺走了，他就会嗔。所以，佛法经典中以贪为本来说，没有以嗔为本来说，是有原因的，也是合理的。反过来，这人极大地调伏了对不可意境的嗔，他自然也会相应的调伏与它匹配的贪，他修习无嗔而相当的达成无贪，因此会有类似于心似解脱、心似无为的现象。

另外，这位营友的问题，我可以顺便说一点。其实无嗔修得深了，对于自己很多调伏事是有帮助的。为什么呢？比如，修习无嗔而有了相当的无贪，那时候心就不会像过去那样，容易向外投射强烈的贪，因为强烈的贪跟深沉微细的心，是不匹配的。我过去说过，相当于说修习无嗔，你的定学发达了，定相应的力量发达了。你只要修习无嗔，不管修习无嗔的哪一分，定力高了，都会导致身心跟粗糙不是太相应，所以自然地会调伏。

从前我在回答一位道友问题时，他的问题跟这个类似，我从两个方面说，第二个方面就是今天说的方面。

第二个方面，怎样帮助到你？请问：阻止内心的贪，对于一个人来说，会理解为可意的、还是不可意的？比如，我要吃那个好东西，我要玩那个好玩的，被阻止了，这是可意还是不可意？不可意吧。想想现在的孩子为啥抑郁的多呀（小学生抑郁的就多）？因为他不可意挺多的——在学校不想学习逼着学习，回家不想学习逼着学习，想玩游戏不给玩游戏……到处是不可意的逼迫，逼迫久了就抑郁给你看。所以欲望被阻断、被障碍，人心会很自然地把它体会为不可意的。哪怕是自己来调伏自己的欲贪，心要是智慧不够、善巧不够、力量不够，一定还是觉得这个不可意。

问问戒烟的人，自己让自己不要吸烟，他会因为给自己下了这些命令而内心很快乐吗？全靠意志力，是吧？我们出家也有很多戒断的事。想想，不管是出于正义还是正理，还是对于自己的期望，告诉自己：“你从现在开始要洗心革面、重新做人，你不许再干什么什么了！”很多人不会在给自己的这种指令中获得快乐的。你也许很有干劲儿，但干劲儿不是来自于自己给自己下的命令，而是你想到了：“有什么样的圣贤榜样，我要成为那样的人，他过这样的生活，我也要过这样的生活。”就算因为这样的生活让我感到有心乐，也不是因为我不让我干这件事情本身就让我快乐，是因为自己有价值感，有什么什么这些东西让自己快乐——就是通过自我控制、自我管理，有自我实现感，对自己的内心评价上升等等这些方面，导致内心的满足感增加，会有心乐。但是，单纯的

不许再吃某某零食（不要问我为什么总拿辣条做符号，因为我看到一些现象），“我以后再也不吃辣条了！”他说这话的时候，他内心不会因为“不吃辣条”而快乐。什么意思呢？实际上，对于贪，即便是主动的自我抑制，内心也是把它摄为不可意的。

那一般人面对不可意，他的内心满意度会是怎么样？肯定是满意度降低。没有善巧的人，他自己禁绝什么事儿，只是禁绝这件事儿不给他带来力量和支撑，他要靠别的。比如像之前说的“我过着我想要过的生活”，非常有价值感。“我过着佛所称许的生活”，这是经论中常有的话，特别是论中。“我现在是用佛所称许的方式来生活”，一个真的对于佛陀、对圣道、对于这些贤圣生活有理解、有向往的人，想到这儿就会很欢喜。“我虽然好像清苦一点或者怎么样，但是我现在过的是佛所称许的生活”，自己就非常满意，也很快乐。可是，这不是简单的从“我不干这、不干那”来的，知道吗？他是从这样的精神满足中获得的喜乐。单纯的“我不干这个、不干那个”，一般人只要善巧不够，都会把这个摄为是一种不可意。这被摄为不可意，你们就理解“我为啥总改不了”。因为缺乏正面的东西，缺乏善巧或者是正面的力量。

为什么要谈到无嗔的相关呢？既然是不可意的，无嗔能不能发挥作用？能。所以，无嗔相应，这人的戒断是完全柔软、完全满意下的戒断。

《大智度论》里谈到了忍辱，还谈到一类忍辱，忍的是什么呢？忍的是利养、恭敬。利养，别人给我的供养；名誉、恭敬是别人对我的尊重，社会给我的地位名誉。对于这些忍而不动，当然可以看作是无贪。也可以说，是他的心发展得这么调柔，所以不会发动那么粗糙的躁动，而倾向于这些原本的欲贪境界。这是从无嗔发展来的无贪。

如果用我刚才的角度去理解，也能理解过来，就是他对这些不动心，但他同时没有任何不悦意感。他对这些不动，“非我所应，亦非余人所应”，然后心不朝向。一般人的心，不朝向会带着内在的斗争，内在隐藏的不满意；他没有，因为他的内心中容不下任何暴力，纯粹是以柔软来化解、来消融了可能的冲动；他用完全的柔软，完全的满意，完全的

接纳，而消解了贪相应的冲动。这是这种情况，大家注意一下。

这不是在说理论，如果深修无嗔到心始终是那么调柔，那么柔软，那么满意，“那我为什么要抓取这个呢？”简单地说，他的逻辑就是这样：“那我为什么要贪取这个呢？我为什么要为这个而所谓的心动呢？”为什么会呢？真的不会！

这是就这个问题，说一说。

3、我的慈悲与你无关

那接下来一个问题说：“弟子对自私自利的人，还是不能接受，请问法师该如何对治？”

这就是跟上一个问题有关。

我们不管是修习柔软、接纳、满意，还是修习后面的慈悲，说实话都跟对方是什么人没关系，都跟境是什么样的强度没关系。跟什么有关系？只跟自己的嗔和无嗔有关系。换句话说，只跟我自己的德行有关系，跟他是什么人没关系。

我曾经用一种听起来挺不讲理，似乎有一点傲慢、甚至蛮横的表达，来说这个内容，叫作“我慈悲你，跟你没有关系”。记得这句话吗？“我慈悲你，跟你没有关系。”这意思不是傲慢，也不是很蛮横地居高临下，而是真的意识到这只是内心的一种德行而已。慈悲是自己内心的德行，无关乎境界是好是歹、有德无德，这正是慈悲普遍了的样貌。如果还需要境界满足某个前提，才能够有慈悲，那慈悲还不够普遍。换句话说：自己内心的慈悲，仍然被烦恼染污着。

这个问题，关于“自私自利的人，不能接受”，没关系。首先，接受自己的不接受，满意自己的不满意，这样才是化解内心嗔恼的真正方案。然后，在自己能够建立无嗔、建立慈悲的境界上，多修多安住，用其他方便多修多安住。在强盛的时候，用我说定学的方法修：一个自私自利的人在前境，自己这边强盛不可遏制的慈悲，带着有触动感的真正

慈悲，直接就照到他上就好了。多用这个方法去修，修几次情感的问题就解决了。情感问题解决了，对于很多人来说也就没问题了。

嗔的问题，不就是情感的问题吗？过得去就是过得去了。你需要理由，总是有新的要求提出来；你不需要理由，就是不需要理由。这不是讲理讲得过去与否的问题——这个我说过：“这是烦恼和善法的问题。”也说过一句话：“到底能不能过得去，归根到底是德行厚不厚的问题。”不能够普遍、不能够平等地生起无嗔（包括慈悲等），归根到底还是其心未淑，怀德不厚——还是心没有成熟，还是德行没有培植得够厚。那自己在这上面继续修习就好。

4、不是每个人都要由我来救度

接下来，这位营友问的是：“发菩提心，应该是看每个人都是我救度对象，不会排斥任何一个众生。但弟子大部分时间都不愿意跟人线下互动，有时甚至排斥面谈，接受文字交流。这应该如何对治？”特别注明了非社恐。

我感觉这好像是年轻孩子们容易出现的情况。像我们这一代有这种情况的应该相对少，因为我们小时候和长大的过程中，所有跟人的社交都只有一个途径，就是面对面社交。那时候，能装得起固定电话的家庭最开始还少，至少在我小学和初中的时候还少，就不要说其他方式了。这其实可能不是说自己现在才有的问题，可能是跟成长的时候自己的一些情况是有关系的。不过这没有什么。

首先，要说的是“发菩提心应该看每个人都是我救度对象”。不一定是要由我来救度，这一点要注意。真的心只是希望对方离苦得乐，那就是只是希望对方离苦得乐。他是经过我的帮助离苦得乐了，还是他自己就离苦得乐了，还是他受到别人帮助离苦得乐了，我自己的满意程度、欢喜程度是一样的。不需要“我的成就感”在里边插什么手，甚至不需要人家知道是我帮助了他。假如说我帮助得非常巧妙，他根本就不知道，他以为是他自己突然接触到了什么，领悟到了什么，人生发生了根本性

改变；他可能谁也没感谢，或者感谢的是一个根本与此无关的人，你如果心里有一点点不舒服，同学，你要检点一下。这时候，应该只是为他欢喜。

我引用过一句话，叫作“成功何必在我”。人家真的实现了什么美好，为什么非要经过你手帮助的才行呢？为什么人家非要领这个情才行呢？只是希望他好，他自己能够做到，那当然太赞叹随喜了；那其他人帮助的，也非常随喜；那我帮助，不合适让他知道或者不知道效果会更好，用善巧的方式、幽隐的方式帮助到他，他根本压根不知道，还以为是自己行甚至以为是别人帮的，那当然也很好；或者有一些事，我的因缘有限，只能做到这儿，其他的要留待后面的因缘继续推动，根本就不会有“唉呀，这个事情我没完全做完，有点遗憾”。但是知道这个事情还会向前推动，最终能够达成利济，那有什么好遗憾的呢？非得在自己手里完成了，才自我感觉更良好？

一位菩萨看一切有情，其实应该说他都有利济的心，就是令其利益安乐的心。结合现实因缘，就是两类：一类是需要我帮助的，一类是不需要我帮助的。这世上有阿罗汉，需要我帮助吗？不需要。这世上就两类人，需要我帮助的和不需要我帮助的，或者叫作“我帮得上的”和“我帮不上的”。可这样划分还是不够严谨，除了那些已经不需要帮助的人——我们把这部分人排除之外——其实，菩萨看一切人就这两类，叫作：“我现在帮得上”和“我未来可能帮得上”。有一些是我现在帮得上的，我也有因缘帮，当然很好；有一些现在因缘不好，或者自己的因缘不够，还帮不上，但是不等于对他没有帮助的心，那就是未来可能帮得上。所以没有什么好人坏人，只有“我现在能帮得上”和“我未来可能帮得上”这两类人而已。

这是说“是不是看每个人都是救度对象”，从内心的情感上，当然不会排斥任何人，应该是普遍利济的心。

5、不喜欢与人线下互动怎么办

至于不愿跟人线下互动，有必要线下互动的时候就做；没有必要的时候，出家人没事跟人互动啥呢？你们看我平时也不出来，这是我一贯的作略，我在哪儿都是。在广化寺或者在东北，没有什么事儿我是不出来跟人打交道的，这个习惯挺早就养成了。大概是 2014 年左右吧，那时候我在广化寺应该住了有六、七年，然后有我从前高中的两位同学，去看我这个出家的同学。他们没有吃饭，我送他们去寺院旁边的素菜馆吃饭，然后人家老板招呼他们，还问我说：“师父刚过来的呀，是挂单还是长住？”我说：“我一直在这边住。”“哦，您住多久了？”“我住七年多了。”“从来没见过您。”“不好意思，我也是头一次见你。”

不愿意跟人打无谓的交道，对于出家人不是什么坏事。但是，需要我出来跟大家说佛法，或者是说见一见来访者，大家做一点交流，这事是可能给人带来利益的，有时候也是我们作为佛法住持者应该跟社会做的接触，要不所谓住持佛法的人都靠写书，好像有一点太不接地气了。这也是我们该做的事。

如果需要我做，我不做，那是我内心缺点什么，或者是缺一点相应的动力，或者是缺一点无嗔。内心的抗拒是什么呀？抗拒是嗔等流，能意识到吗？“我很抗拒这件事，我很排斥这件事”，这是嗔等流类。这个自己是要调伏的，这恰恰是我们修习无嗔——接受、满意、柔软，或者无嗔后面引发的慈悲也好，都能够调伏的。自己好好修这些，就能够解决这个问题。

首先认识上要清楚，避免没有什么价值的面对面接触，特别是我们跟俗众无谓的纠葛少一点挺好，也如法，也心静，也少很多干扰是非，也适合出家的身份，挺好。但是，需要我出来做一点为法、为众生的事儿，又是恰当的，从它的性质上说完全可以、完全没问题。这时候心里还排斥，那就要调伏自心了。这是有嗔的流类在起作用。要修行无嗔、修习慈悲等等，或者是强化自己的正见抉择，就是智慧分的帮助，这些都可以。

这问如何对治，给出一点这样的办法。

6、最好的共情能力

第二个问题：“在做智慧抉择时，需考虑众生情感吗？如内心无嗔的拒绝，依然有可能伤害对方，共情能力强，是菩提心相状之一吗？可以做一个冷漠的菩萨吗？”

在做智慧抉择的时候，需要考虑对方的情感或者众生的情感，可是它的优先度不见得那么高，这个不是作为很高的原则性的，最高的原则性是善恶。首先是自己动机的善恶，就是内心的善恶法；其次，相应作为产生的结果它是怎样，这些的抉择是偏高的优先度。在这基础上，来考虑怎样能够减少对于对方情感上可能的冲击。在这基础上来考虑，你不能为了顾虑对方的情感，善恶是非都不讲，这是本末倒置。什么是原则性一定要搞清楚，原则需要坚守的，要坚守住。

当然坚守原则还有善不善巧的问题。善巧这件事情也是强求不得的，它可能比原则性实际上的难度更高。原则性只要我清楚原则，我按原则抉择、选择、办事就好了，它其实是相对清晰的。善巧，有时候是涉及的因素太复杂了，要考虑现前这人，要懂得很多东西，具有很多方便，真的不那么容易。所以，只要自己尽心了，没有懒政，没有不用心，那么“我现在的力能只能做到这个程度，如果做得不好，我以后继续自己提升相应方面的善巧方便，但是我不可能为此放弃自己的底线原则”，这样的把握就好。不用太过苛责自己：“我要是坚持原则呢，他会不高兴，那我咋办呢？我也不高兴，我是冷漠的菩萨！”不要，也用不着做冷漠的菩萨。

问到共情能力强。共情能力怎么说呢，看怎么去理解这个词了。有的人表现为别人伤心，他也跟着伤感，如果共情能力表现为这个，这其实一方面是他情绪敏感，另外一方面他情绪的把控能力、平衡能力差。换句话说，内心的清净程度不够，才容易产生烦恼而引生对应的心苦。

想让菩萨内心苦，特别是修养到位的菩萨，想让他内心苦，那可真

是枉费心思了。心苦是要伴随心的错误的。菩萨的慈悲，菩萨的柔软，不意味着他容易痛苦，恰恰因为他足够慈悲，足够柔软，所以他没有办法内心痛苦。

所以共情能力强，要看是怎么个表现法。单纯从能够体会对方情绪感受这一个角度，叫作“共情能力强”。体会到对方情绪感受，感同身受之后的表现还不一样，有的人，对方哭个稀里哗啦，他用的纸巾比对方还多。单纯从能不能体验对方感情来说，他这个能力挺强的，可是这没有什么好吧？

有人说真正好的共情能力是像佛陀那样，我听过个别搞心理学的人这么说过。我没有看多少心理学的书，不知道这只是某个人的看法，还是有的搞心理学的人多少了解佛法，有过这样明确的论证。如果这样说共情能力，我倒是可以认可。释迦牟尼佛对于人心的这些情况没有什么不了解的——这种情绪感受是一个什么样的相状，什么样的内心体验，哪怕那人是很酸楚，他完全知道那个酸楚是一种什么样的内心滋味、内心感受，但是他当下内心没有酸楚。说释迦牟尼佛那样的共情是最好的共情，意思是：一方面，能够完全的体会对方的情绪感受；另外一方面，自己的情绪又很正面，完全不受对方负面影响——说这是最好的共情，我是赞同的。我不知道，这在心理学里是不是共识，你们有明白的自己去把握一下，我只是引述一下某个人跟我的说法。

如果说这种共情能力叫“共情能力强”，那我可以同意共情能力强是菩提心相状之一。如果只是能够感受到对方情绪，很真切地感受到，受到感染也跟对方同样的情绪，这个不是菩提心的相状。如果是能够很真切地体会，但是又能自己保持很正确、很正面的情绪状态，给对方以好的慰藉，这才有用，这才有价值。

别人是一股幽暗的小凉风，打着旋儿到了你这，这个菩萨呢？菩萨当然知道这个幽暗的小凉风里边是多么凄冷，但是菩萨完全没有改易自己的状态。菩萨什么状态呀？他是春日暖阳。然后这个转着圈儿的幽冷小凉风，绕着这个春日暖阳转了三圈儿，变成了温暖的风，这好不好呢？

大家明白我这个譬喻吗？你觉得哪一个更有价值呢？还是他过来之后，这边比他更冷，两个人一起打着哆嗦搀扶着离开？

“可以做一个冷漠的菩萨吗？”

没有菩萨是真正冷漠的。不是说菩萨不可以表观上表现得好像挺冷漠，菩萨怎么表现是看群众的需要。有一个过度上头的人，需要一个冷漠的菩萨让他冷静下来，他可能会遇到一个冷漠的菩萨，但不意味着菩萨可以冷漠。我说清楚了吗？真正的菩萨内心，总是揣着一颗小太阳。

7、睡眠的修行

第三个问题：“不昏沉的因缘有哪些？睡眠充足是其中之一吗？”

问这个问题是什么用心？什么用心很明白，昭然若揭。你说的对，昏沉有一个因缘就是极困倦、极困乏。极困乏是昏沉的一个因缘，很正常，大家完全可以理解。反过来说，不昏沉的因缘，当然就不包括极困乏了。佛教没有直接说不昏沉的因缘，有说昏沉的因缘；有说昏沉因缘对治，除此之外的因缘都不导致昏沉，是这个意思。在昏沉因缘的对治中，极困乏的对治就是适当的休息，包括了大家所说的睡觉。

佛教的睡觉，没有任何一种不如理如法的睡觉。大家过去的那种“放开睡”，这种放开睡不一定睡多久，而心态是“放开睡”。《瑜伽师地论》里把“放开睡”称为“一切纵放其心”。而所谓的“思惟起想，巧便而眠”，是“不得一切纵放其心”。我刚才说的，很多人平时的睡眠，躺下去的时候是“自己可下逮着机会了”。这就是放逸睡眠，放纵其心睡眠——别管睡长睡短，这样的睡眠都是有过患的。

还有一些觉得睡之前自己的心非常好，睡醒了之后发现没有睡之前那么好了，你得检讨一下你是怎么状态睡、怎么状态起的。讲一讲我从前的笨方法。我刚开始出家的时候也有这种情况：在临午睡之前，觉得自己其实挺满意的：心里面都有什么，是什么样的气息、什么样状态。说得夸张一点，就是觉得“这样下去小伙子很有希望”，自己挺满意。可是中午睡一觉起来发现，怎么不像睡之前那么好了呢？然后我的笨方

法跟你们分享过吧？我就想了：“我为什么之前那么好，之后变得不好了，中间差什么？”答：“差了一个觉。”那肯定跟睡觉有关系。那时候，我还不知道睡觉有这么多细节，我没有办法做聪明的调节，那我就用笨调节。我开始做一个简单的思考：“睡眠是有长度的，我只睡一秒就起来，肯定不会有事儿，或者我就不睡肯定不会有事儿，那到底是因为睡的长度超过了某个阈值，出现了问题吧？”这是我基本假设，那我就来验证吧：开始缩短午睡时间，缩到 15 分钟，发现：诶，起来之后心跟睡之前基本一样。好，那我就睡 15 分钟。

贡献给诸位同学。什么意思呢？我们要是真的想修行，真的把自己聪明才智用到上面，就算你对于佛法的了解还不那么充分、不那么善巧，你一定有招法，你仍然有招法，能够克服眼前的一点点小困难。现在呢？现在的话，你用觉寤瑜伽的方法，哪怕说中午我要小睡，也仍然是这样身心。你放开来睡、纵放其心睡眠，那是有过患的。“住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠”，这里每一个都是有它作用的。

同学问说“巧便而眠”一直没讲，是因为它跟大家现在睡眠状态差挺远，怕你们听了觉得失去希望。“巧便而眠”不是单独的，而是前面这一一的都是巧方便，这样的入眠，当他方便善巧之后，会导致睡眠出现什么变化，是这个意思。

比如“住光明想，巧便而眠”，久了会导致什么呢？不像一般人睡眠是暗钝的，他睡眠中，心也不是黑暗相，这是“住光明想，巧便而眠”的结果。

“正念正知，巧便而眠”，把正念和正知拆开说。正念的巧便而眠，中间醒来是自己平时正念修习的内容。要是修习得力了，或者用功勤了，比如说午夜睡到一半醒了，仍然心是完全接纳、完全柔软、完全满意，没有任何身心的波动，自己继续的再睡过去，还是这样的心摄持。这就是“正念巧便而眠”的一类结果。

当然醒过来了有这个，还不算“正念巧便而眠”的大本事。它说什么呢？说能够乃至睡梦中亦能念于所修，达到这个程度。在做梦的时候

都能够呈现自己所修的情况，可能吗？可能。讲一个别人的故事，这是我带过的一个男众的研究生。他有一天做梦，是个彩色的梦：看一条浅浅的小溪，对面是很美的荷花池、亭台楼阁，他很欢喜，要过去。小溪浅浅的，下面是鹅卵石，水很清澈也很柔漫。他要涉水过去，在睡梦中，脚一踏入水流，水跟他脚一接触，这种凉、水流的冲击感、漫过脚面等等这些触觉一现起，知道这位同学心里发生了什么吗？这是身触为缘什么什么……这些是怎样怎样不可得……当下内心发生了六入处修习中对于根、境、识等等的观察，而且当下体达这些的不可得，做了缘起性空观。醒了可高兴，跑去跟我说。这就是“乃至梦中也能念于所修”的意思。当然，你要想梦中修类似慧观类的，那肯定不能睡得太实，当然做梦的时候都不是睡得太实的情况。

正知巧便而眠，“正知”这里说的是：如果在睡眠中乃至睡梦中起了烦恼，自己都能够意识到，从而除灭它。能吗？能。例子就不给你们讲了，不太合适，确实能。像刚才说的“思惟起想，巧便而眠”，也是说类似不极重睡眠等等。

我不再多说，大家接下来的时段继续用功。

秋露禅修营 13-5

坐前提策——不可动摇的善意

我们一起来做修习，不管修习多少遍，不管曾经修习多少次，不管还要修习多久，自己的内心都是调柔、安然、笃定、满意，对自己、对世间都充满不可动摇的善意。

我们一起来修习。

秋露禅修营 13-6

答疑

1、高人一等的拯救与菩提心是不相应的

这位营友问：“在为对方散播慈爱时，感觉是把对方捧在手中的呵护，而不是高人一等的拯救，这样的感觉对吗？”

“高人一等”的拯救是不对的。即便是自己德行高、智慧高，但实际意义上的拯救在比较纯粹的慈悲、慈悲增上意乐、菩提心中，都没有一个“我更高”的感觉，都不应该有一个“我更高”的感觉。相反，如果用世间言语说，好像把自己都可以碾成尘土来供他踩踏，就像释迦菩萨本生里以长发布地，然后供养佛，请佛踏过去一样，是这样的感觉。我想你们应该也一样，自己愿意奉献一切，希望对方安乐离苦。这时候，并没有“我厉害”的感觉——没有我厉害、我高明、我做了不起事儿的感觉。“高人一等的拯救”，如果是这个，肯定是不相应的。

前面说的“放在手心中的呵护”，那是慈悲的意思在里边。我之所以用“呵护”这个词，是它能够比较容易调动起人们相应的心。一般人们说呵护的时候，都还是容易对境格外地有爱惜的意思。“爱惜”的意思是：很容易跟情感上的亲近绑在一起。所以，呵护一定要亲中怨都一致的。呵护完全可以用，但不能只呵护亲，不呵护怨；在亲这儿用呵护，到怨那儿呢，就简单祝福一下就行了，这就出了差别了，这样不合适。如果有呵护的意乐，有这样的受用，很好。但记住，修亲中怨使其一致。

这是这个问题。

2、此修习中菩提心的发起以感性力量为端

第二个问题：“在修习菩提心时，心中现起他人的苦，也愿意为他人行菩萨道。但是这种苦没有在自己身上感受到，觉得是不是一种自我

感动？又想现实中那么苦，我又没感受到或许会放弃，所以这可能只是被感性力量推动而现起的一时自我感动。”

这是要说到你智慧抉择要配合的事儿。这次禅修营所教的菩提心修习方法，发起是从感性力量为端，无嗔善根相应的善法为起点，推动发展到在自己感性上，完全可以为了对方的离苦得乐承受任何的代价、任何的苦难，这时候其实差的就是恰当的方便。因为我们意乐中是直接通过代受苦的方式令众生离苦得乐的，可这不是现实的解决方案。所以，在可以付出一切努力、一切代价的前提下，所差的只是一个符合于事实与规律的方案。这方案就是“为利众生愿成佛”。“为利众生”是之前就有的意乐；“愿成佛”是道路，也就是发菩提心行菩萨道。

这个是从感性力量来，可是结合了最起码的智慧，如果自己想在智慧分多培养、多抉择，对于菩提心的均衡推进是很好的。在下一个阶段，当基础版的菩提心修一小段之后，可能会推一些智慧分修习的内容。这样帮助大家知道在以后进阶的努力方向，进一步的要做哪些工作。这一次的修习，虽然是以感性力量为端发起的，但不等于我们一直保持着感性、理性不平衡的状态，即便现在这阶段，其实也还是配合着一些理性的力量。

另外，说没有感受到苦，是不是一种自我感动？

不是。这更多的是一种内心的决策，不管是从理性上还是感性上，知道世间是多诸苦难的，知道无明缘行乃至生缘老死惑业苦的死循环，确实不打破它是没有安乐可谈的。所以真诚地希望众生得利益，也真诚地愿意付出努力，当然就是依照规律去帮助众生——不是替众生，是帮助众生去按照规律实现离苦。

在这过程中，不仅仅是情感的，还有关于正见摄持的。哪怕我们最开始调伏嗔恼、修习慈，也还是有基本的正见配合。还记得吗？我们谈慈心的利益、谈嗔的过患、谈嗔的不应理。当时有营友问的问题是“不太能够接受对怨敌放下”，其实后面是认为“嗔的有道理”，我当时相应的回复主要是从嗔的不应理谈的。像这些都涉及到正见相应的内容，

基于这些多少改变了一点过去随顺痴和嗔的认知和情感惯性，自己愿意来做扭转，所以修无嗔才能够愿意持续的努力。一开始就不仅仅有感性成分，也有智慧分（理性成分），只是我们的修习特别地强调感性成分而已。这是对这个问题的说明。

不要因为没有感受到苦发生在自己身上，就以为是自我感动，菩萨也不需要在每一个时刻都能够自己亲身感受到对方的苦。但是，我们完全可以从自己生命经验的推想，或者是所谓的共情能有所理解。

3、今是学时，非是证时

另外，我们现在是意乐修习，哪怕修菩提心，仍然是在坐上修习得多，坐下的可能还不够多，应该一时还不一定能达到之前说的“成为自己生命逻辑的底层”“成为自己生命的根本基石”。那就继续坐上、坐下推动努力，它会有成熟的时候。龙树论师《智论》里有一句话，我印象特别特别深刻，说：“今是学时，非是证时，汝因中求果……”不要因中求果——在种因、培植因的时候，就希望果相出现，这怎么可能呢？

举个简单的例子：我是一个农民。今天刚栽进去一粒玉米，播种完、浇完水、施完肥，然后现场我就希望把玉米结出来：“哎，这个玉米怎没长出来呢？我中午吃啥？”那也太难为这粒种子了吧？修习也是如此。我们放在修习上，就觉得自己的要求理所当然：“哎呦，我修了，咋还没出现呢？”这不跟我上面说的要求玉米一样吗？我今天刚刚栽下种子，培上土，浇点水，施点肥，到中午要吃饭了，这个玉米咋还没结出来呢？还等玉米下锅呢！这不合理。所以，也给自己时间，能够认真去修习就已经很好了。

我都不问你们菩提心修得怎么样，但是要去修，哪怕说“我更喜欢修别的”，那你每座的后面部分也要修，哪怕简单地把那几个偈颂品味，随顺地运转心，随顺地发心，这都是在做最小的努力。不要因为这一块一时好像还不是像前面修习的那么相应，就根本不搞。你们不是会一句话：“生处转熟，熟处转生。”这话说得挺对挺好，而且挺有普遍意义。

4、慈心的自持

这位营友第三个问题：“现在修习慈心时，因为提起慈心比以前相对容易一些，就发现自己会忘了修习的对象，而只是感受到慈心的向外传播。这是否是专注力弱的表现？”

不是，这其实是修习有一点变了它实际内容，并不是所谓专注力弱。这是什么呢？这是慈爱于慈爱。你们听我之前说：接受接受、柔软柔软、满意满意，还有慈爱慈爱，这重复的都是不重复，都是前面一个是动词，后面一个是名词。这位营友说的情况，就是所谓慈心的自持。

我之前不是说过情绪的自持吗？这其实就是慈爱的自持，慈爱于慈爱。我当时讲过：这人品味忧伤，他的忧伤，不需要再去针对什么事、什么人、什么未来的可能去忧伤了，他品味忧伤，忧伤就自持下去。有那个感觉吧？体会着自己的心酸，心越来越酸。不需要什么具体的事儿，中午能省二两老白醋，这就是人情绪的自持。记得我说这个吗？负面的能，正面的也能，所以慈心是可以自持的。他的表现是慈心或者只是慈爱的持续相住。实际发生的，是后面的慈爱投射到前面的慈爱上，这样前后来相续。

人的情感，人的情绪并不一定需要外部对象，有的时候情绪本身可以成为情绪的对象，而且使得情绪可以一定程度的相续。我对心理学接触的不太多，我给起的名叫“情绪的自持”。“自持”是指的一个系统，它能够自己延续下去、运动下去，相对独立的系统能够自己运作下去。我不知道心理学有没有研究到这个现象。

所以这位营友说的情况，不是注意专注力弱的表现，是不知不觉换到了另外一种修习方式。慈心不再是投注于有情相而相续生心，是相续生起慈，而慈心投注于慈。在“后面慈”倾注于、慈爱于“前面慈”的情况下——“后面慈”慈爱于“前面慈”，慈有自身的相续。“自身的相续”说得勉强，其实就是慈有这样前后念的相续。我说清楚了吗？是这个现象。你这样修习行不行？行。这还是一类以慈修止的方式。

以后在下一个阶段，如果涉及到一些相应的修习，可能还会提到这个，如果提到了再说。

5、举慈心是否分散注意力？

第四个问题：“在听课、看书、思考的时候，也能伴随着慈心吗？比如上课要举慈心，是否分散注意力？”

看你慈心的熟练程度、自然程度，熟练程度、自然程度高了，就不会分散注意力；如果还不够高，又要举慈心、又要听课、又要思考，可能确实是不容易。你说能到那么高吗？能。比如，你听两个不同的人讲课，一个是心里觉得舒服，一个心里觉得不舒服。你听课的时候，这个情绪感受一样吗？不一样。意味着什么？意味着你听课的时候，自然地附加了情绪。奇怪吗？不奇怪。慈心也是一种情绪，同样可以被附加。之所以现在想象起来困难，是因为自己对于慈心还没有自然到一定程度，还没有熟练到一定程度，到位就容易了。

这是对这位营友问题的回复。

6、借助场景修慈只是初级方便

营员：法师吉祥。弟子第一个问题，您之前说对自己修慈心祝福的时候，不太好用像黄昏等背景来修慈。这次您提到可以想像自己在鲜花和绿叶当中，去感受这份放松的超然。弟子对自己修慈心时，想象《阿含经》中佛陀的圣弟子林中宴坐的场景。现在，对自己修慈就会想宴坐的场景。这样的修习只是一种方便，对自己修慈心可以适当以这样的方式善巧吧？

法师：先直接回答你这个问题，是说现在修慈用的方便，是呈现自己跟佛的多闻圣弟子们，如经中所说林中宴坐的情形下，应该是自己有关于法的欢喜，所以容易修起来，自己在这个情境下对自己慈心住。你问这样的方便可不可以用，是吗？

借助场景的修习是初级方便，可以的。我在这个禅修营最开始时有

这样说过。你之前问，我之所以不赞成（注：是特别对这位对缘起无我有一定学修的学僧，此前有交流），你应该清楚地知道，所谓的对自己修慈，是对色、受、想、行、识修慈；你应该清楚地知道，到底是对什么来祝福。说对于综合的祝福也可以，但是对一个综合的祝福到底会落在什么上，落在什么的配合运作上，这应该清楚地知道。这其实是希望你能够更清晰地看清身心的因缘。所以，你当时问设定场景合适不合适，我并没有给予肯定。你看我还是双标。

实际上你应该知道，即便是对“自己”修慈，哪怕不一定很清楚地去分别这是色、还是受、还是想，但应该知道其实是对感受、对情绪反应、对什么……对这些在修慈，那就不必非要捏合人相，而是去直接地贴近、去真诚地以无嗔相对，这是更直接的。

一般对于无我熏习不够的，要是说成其他的，如对色受想行识修慈，反而容易迷惑，那说从“自身”开始修习是最容易有感触的。对内，如果仅仅是对我所的关怀，觉得差了一层；要是直接对“我”的关怀，那一般来说是最有触动力的。所以对于初级来说，要取我相修习。

在对你的说明中，我虽然没有强调必须要清楚是对什么现象（法）修习，但所谓的“对我的这个”，只要修得细致，就应该能够体会到这是对因缘和合中的情绪反应在修慈，是在对于这样的身受、心受在修慈……你应该能够体会到这些。不过，那就不可以取人相吗？也可以，但是要知道这个是方便。有的时候，可能自己智慧不那么明利的时候，取我相，取一整个“我自己”的相，取这样的人相，会更容易有真切感、触动感。但是自己要知道，这是相应的慧观影响生活变小了的表现。

营员：您谈到这两个方面：一个就是林中宴坐，一个是比较强调人相，就是修慈的对象、修习的背景，这两个都需要调整，是吗？

法师：不是，都可以不调整。我是在解释为什么你从前问，我说不需要那样。

因为修习慈，如果有五蕴无我正见的话，只要修习的心静下来，你是应该能够挺自然地、慢慢地体会到：这只是什么触对什么发生了什么，

而所发生的这个法是什么性相、什么因缘、什么作用。一方面自己有情感上内在的触动和发生，另外一方面有智慧的明觉。这当然主要是法缘慈所摄。法缘慈的发生，对于一个缘起无我观强的人来说是自然而然的。

你不用一下子到这儿。捏不捏合我相都可以，这是我在营中说的。这虽然不究竟，但不是不让这样用。捏合我相也行，设定场所也可以，因为这可能让自己觉得受到可意的招待。你说的这些都可以，不必非要改。只是我之前对你的修习可能要求得快了一点。你在这禅修营里，可以完全按我现在说的来做，也可以按自己相应的方式来做。

营员：那弟子现在需要调整的是什么？

法师：不需要调整，我只是给你解释清楚，为什么前后两个的说法不一样。

7、慈悲增上意乐配合正见能够发起菩提心

营员：弟子的第二个问题是，您谈到了修习慈悲增上意乐跟修习基础版的菩提心，这两个是一个概念吗？先前修习慈悲增上意乐的时候，您没有特别强调“无明缘行乃至生缘老死，无明灭老死灭”的道理；您现在强调流转和还灭的道理，如果修习菩提心，还需要我们加入什么修习呢？

法师：这个问题我讲过，你也问过，我当时也回答过。我仍然再说一遍，你要忆持。前面修习增上意乐的时候，你是把对方苦拿过来，他究竟解脱——这不是事实，也不是规律的展现，这只是我们意乐的强化。形成的强烈意乐是：我愿意付出一切代价，承受一切痛苦，来成办这一有情或者一切有情的究竟离苦安乐。这是完成了为利众生愿意承担一切代价，愿意付出一切努力，有了为利众生的真切誓愿、真切志愿。

但缺的是现实可行的方案，只靠一腔热血、只靠我可以无畏牺牲是实现不了的，必须按规律办事。所以，要谈到苦乐和离苦得乐的规律是什么？那就是无明缘行……生缘老死，无明灭行灭……生灭老死灭，要按这个规律办事，才能够真正的实现志愿，而要想把这个最大程度圆满

完成，只能成佛。这不是后面的正见吗？前面的感性力量加上后面的理性力量，二者和合就是为利众生愿成佛的心。

营员：您的意思是说，我们现在修习慈悲增上意乐，还是偏重从情感上来修习；那么基础版菩提心的修习，更侧重在生活当中、实践当中用智慧决策，是这个意思吗？

法师：前面是感性力量，后面是理性力量，二者和合。我上一次也是这个表达。

营员：理性力量在坐上如何修习呢？

法师：你问自己："这是事实吗？"当心真的可以为了众生的究竟离苦得乐，把他的苦都拿过来，令他彻底的解脱。那时候，你就该希望"这要真这么简单就好了"。哪怕是在坐上，仍然可以问自己一个问题："我如果实际去帮助他们，这样是可行的方案吗？很可惜不是，如果是就好了。"我过去说过这句话，你应该有印象，包括在这里我也说过：最开始修的担心"这个东西上我身上来"，等自己修到位了就珍惜"要是这么简单就好了"。这话我说过，你们有没有印象再说。

这时候，当然就要问："我实际上可以做什么？"也就是过去说的话："我拿什么奉献给你？我实际上可以做什么？"那就要问："苦乐、苦乐因缘，离苦得乐、离苦得乐因缘是什么？"实际要做的就只能是按规律办事。规律如此，这不就是正见吗？对于规律相应的认识，不就是随顺于正见吗？配合于正见，这就是前面的慈悲增上意乐配合于正见就能够发起菩提心，这就是之前简单说的：慈悲增上意乐是感性力量，正见是理性力量，二者和合是"为利众生愿成佛"。

如果必要的话你记一下笔记，之后再思择一下。

8、从无嗔引生无贪

营员：师父，我今天修增上意乐的时候，取了一个苦相，就是从玻璃碎片上面走过去，当时自己还是有点害怕，疼的眼泪要出来了。晚上

我又取了这个相修增上意乐时候，就想到这一切不都是为了众生吗？没有我了，那怕啥呢？这样想一下子走过去了，就没有那么的恐惧、对抗。问题是，没有“我爱”的时候，去修慈心或慈悲增上意乐，感觉境界比较容易突破，是不是这样？

法师：是的。前面也谈到一点“我爱”的问题，包括有两次谈到从无嗔引发无贪，能够生起比较强的无贪的地方，都在于“我”或者“我所”心受到比较强的伤损，而能以无嗔的心调柔开放，完全的满意、完全的接纳、完全的柔软。这时候，会从无嗔引发一些无贪，它的原因就是伤损了“我爱”，“我爱”是贪分。

今天我还说到，在代众生受苦、慈悲增上意乐的时候，能那样做，是因为你有价值感的支撑，就是“我这个付出”是有它相应的回报的。虽然回报在众生的离苦得乐上，但它是有价值的。这价值感、价值上的回报，能够让我们更安心的愿意去承受一些苦，哪怕这个苦对我是伤损。这时候，也伤损我、我所见（或者我、我所爱），但它的伤损力度不如自己完全面对外部对我的非理损害。一个人无缘无故的拿刀子来捅我，一个人无缘无故出于一些卑鄙的目的设计一些东西来陷害我……对于这些能够柔软的、安和的、全然地接纳，完全的满意，甚至由完全满意和柔软生起喜悦。那时候，你就知道什么叫作“忍受骂詈之毒如饮甘露”了。不仅是骂詈，哪怕是刀杖相加也是如此。这时候，这些对于伤损“我爱”力量更强。这是营友问到“怎么样从无嗔来修无贪”。

这个都是能够伤损“我爱”的，而“我爱”伤损之后会怎么样呢？会让一个人面对我、我所受侵损、受恼损的情况下，内心更容易是无嗔相对。无嗔的相状是完全柔软，完全的接纳，完全的满意，自己内心是被善意充满的。这样，对外希望自己把对方的苦拿来，他完全离苦得乐的时候，当然堪能就更强。

这两个是互相有关系的：能够代众生承受一些苦了，反过来，只是自己面对苦的时候，承受力可能也比过去高了；如果自己面对这些无妄之灾都能够达到这个水准了，伴随着价值感回报的代众生受苦是更容易

得以突破的。这两个是可以互相形成支撑的。可以去试一试，你可能还没太注意这方面。

你说在玻璃碎渣上走，下次可以试试跪着用膝盖走。

9、用无嗔的方式修无嗔

营员：法师，我现在有一个疑惑。按照这具体的事项来修慈，确实是能够整合自己的内心，但是感觉到这个会比较繁琐，老是那么多人、那么多事，感觉到不是特别喜欢，比方说四念处、慈念于呼吸，然后就感觉到挺好，我的问题就是止和观该怎么去把握？

法师：这个是这样。你前面是修了一段时间相当于偏安止的无嗔，其实心是调柔、安和、受用的。我常常提示是始终用柔软的、安和的、完全接纳、完全满意的心去修习，如果这份力量充盈，在中间的这些环节，你修得会很安稳，并不觉得躁。躁的时候，一定是柔软度不够，一定是满意度不够。如果满意度、柔软度够，那耐心简直是不可限量。我不是有一次说过吗？如果你的接受、柔软、满意足够，那你就有无尽的耐心。大家听到耐心的时候，其实总是隐含着不耐烦、不耐心、不耐受。而无尽的耐心，至少在内心意乐上或者内心状态上是可能的，但不是靠硬忍耐，是靠无嗔，包括了前面的柔软、接纳、满意和善意——不一定发展到慈悲——只要有这些就可以。如果这些足够强，这人的耐心是无限的。耐心是无限的，当然就包括对于自己修习的耐心是无限的。所以我下午讲，不管自己修了多少次，不管自己修了多久，也不管自己还要修多久，自己内心都是如此，就是这个意思。

修习的时候，不要只是强调面对境界柔软，修习的态度一点儿都不柔软，这就是错失了修习慈心或者修习无嗔应该有的善法功德。我们本来在修习无嗔，是要生起柔软，完全接纳、完全满意，善意、慈和等等的心，然后对修习本身耐心不够，对修习本身没有什么无嗔。反过来说，对修习本身不耐烦其实是嗔。这是要注意的，也是下午我强调那句话的意思。这是什么呢？当你谈到这种情况的时候，应该意识到：这是自己

修习不善巧，不是修止、修观的事儿。不善巧在哪？不善巧在修习无嗔而没有用无嗔的方式来修。听明白这句话了吗？“我追求正义，但我不用正义的手段”，这个譬喻听懂了吧？我们修习无嗔，但是要以无嗔的手段来修。

营员：法师吉祥。弟子修慈心“愿自己没有敌意”时，就观想头、身体、四肢，对病痛没有敌意，想象这拼成了一个自己；“愿自己没有心苦，怡然喜悦”，如果是拼起来的自己，那就找不到一个人去没有心苦，不知道该怎么办？

法师：如果从法的角度来说，心是缘起的现象。心是什么缘起的现象？是根尘和合生的识。所谓的没有心苦，不就是希望在根尘和合生起识，根尘识三和合触，触俱的受中没有心苦。心苦是意识相应受。简单说就是希望因缘和合的意识，没有与它相应的苦受，如果用术语来说就是这样。实际上是希望这样的因缘现象中（注：指五蕴和合），苦受的现象不出现，而有那样因缘和合中呈现的心乐。这以后在法缘慈会细谈，你观察就观察了，现在自己不用特别地多去摸索，除非你前面修的实在是太得力了。但是偶尔探索一点也没事，这属于自己不小心预习课程了。还有问题吗？

10、不要久坐

营员：法师吉祥。因为您曾经讲过，如果睡觉之前有打坐，一定要经行，弟子在学院的时候，睡前一般也会静坐一会儿，喜欢直接倒下来睡着了。因为已经关灯了没有办法去经行，那么我还可以怎么做？

法师：经行的意思，主要是为了调整身。我个人来说，我有教训之后才注意到论中这些细节，意识到它有实际的好处，它至少会影响心血管，也许还会影响其它，我没有经验到。如果只是想身方面的调整，你可以做短时间强度稍微大一点的其他身体活动，比如快速拜佛等。如果还不方便，可以做一些床上的拉伸，不影响其他人的力量动作。这样主要是改善心血管系统的状态，让自己不是在久坐的状态下直接睡。久坐

的状态下直接睡，不要说打坐，其他的也会容易出情况好吧？久坐坐了五六个小时，终于把论文给写完了，人也不行了，往床上一躺就睡——不要这样，我怕失去这样宝贵的学僧。这都是不好的，很容易造成健康问题。首先不应该过分久坐，哪怕很累了，要有正知，起身走一走，活动活动再躺下睡。

11、入睡困难正好用功

营员：在学院里经常会发生的事，白天已经很疲惫了，晚上却怎么都睡不着。弟子想到的是起来打坐，坐到 20 分钟左右，困意终于来了，其实挺开心的，就躺下去；我又有一个担忧，因为以前也听法师讲，如果养成这种习惯的话，有可能一打坐就要睡觉。

法师：在养成打坐睡觉等流之前，你好像先养成了睡觉费力的习惯。这个不用担心。不过，我不建议当你想睡眠的时候，通过打坐来调动困意。你可以干脆就躺下，然后是：住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠，这样用功。用功的方式，是如平时一样的正念用功，只是现在允许心慢慢地弱下去，进入睡眠。因为现在是修习这个，并不是平时的正经打坐，所谓“于昼日分宴坐经行，从顺障法净修其心”等等，现在不是干这件事儿；现在是“住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠”，干的是这件事儿。在干这件事儿的时候，虽然也住正念的修习，但允许心弱下来进入到睡眠。这是正知抉择的事情，不是在放纵放逸恶不善法，这是在精进意乐下经过抉择的，要去令身心将息，能够让五蕴具足堪能，更好地办道。这本身不是不善法，这是善法摄，包括睡眠也是善法摄，不是放逸懈怠、非时寝息和眠卧。

另外，不要想睡着，不要怕睡不着。记住我的无上秘诀“爱咋咋地”。你们一定要有这种勇气，爱睡不睡，什么“几点睡不着明天咋办？”“哪有这么多想法，像我明天早上能起来似的。”当然不是说睡懒觉了，是说“还活着”的意思，不要理解错了。

12、午睡调适到合适的时长

营员：法师，弟子一直尝试要战胜睡午觉，结果中午没睡，下午两堂课就泡汤了。今天听法师讲，又让我提起信心，准备用很强的意志力去观察自己身心，把睡眠时间调到很短，或者通过咖啡或者茶叶等等改善。

法师：我记得读佛学院我们课程密度是很高的，一周大概是 35 节课左右，只有一天放香。课程密度很高意味着什么呢？意味着只要你不糊弄，脑子活动的强度是挺大的。到了中午，再加上午饭之后相应的供血减少，一般的人出现困倦是挺正常的，除非这人特别地精力充沛，是另外一回事儿。所以在这情况下，不经过短暂的调适，可能下午确实受影响大。

但短暂的调适也不一定非要一个小时、半个小时，你可以自己试一试，试到一个时间，就是它能够解除最粗重的疲倦，又不至于打扰自己的心，又不至于让自己睡得太多。至于说什么茶、咖啡，我反而不建议用这些。如果你特别地觉得需要，那是另外一回事。

13、简单交流

我回复一下书面的问题。这位营友说：“这样绵密柔和实修生活弟子越过越开心，这样的与道相契合，随着时间的流逝，弟子真想再继续加大时间。很希望法师能一直带领我们禅修，可以和手机说再见，不与外缘纠缠，如理如法、慈和柔软的生活，心之所向。也知道这一期的禅修，是种种因缘留下的呈现，所以弟子只能请求法师，日后每年能否带领我们禅修一次？”

这已经开始替我做明年计划了，特别会提问题的。不要说明年，今年下半年还不知道咋样。我们一点一点来，一件事一件事的来办。特别是这个营还没结束呢，你已经开始做营后计划了，是不是做得有点早，是吧？

这位营友还很真诚地书面给我一些建议和一些非常真诚的请求，我是非常感谢。主要是希望我在饮食上做一点调整，要关照好自己身体。主要是看我日中一食有担心。日中一食时间太久了，我现在是变成了如果吃早餐我会不舒服。人就是一个习惯的动物，真的是这样。当然硬要改肯定能改过来，只是没看到改的必要。比如说身体，几位学僧有陪我在闽院用斋，应该听我说过，人到中年之后是容易发福的，我这样日中一食的人都发福，你知道吗？我要再吃一顿，那我就要活成自己讨厌的样子了（玩笑）。日中一食都会发福，那我怎么办呢？我只好用向现在年轻人学来的方法。什么方法呀？控制碳水。看我，我的生活多新潮，在古老的框架下赋予了新潮的气息。所以这位营友的好意我是非常理解，但是你说我们现在出家人的福报多大，这一餐饭的营养多丰富，我还缺什么？这个色身一日所需，我觉得少是肯定不会少的，我在担心有没有多，所以不要看一餐就担心，实际上是不缺的。

14、惟将终夜常开眼，报答平生未展眉

其他的请求是这样的善意，我是非常感动，实在是有点无以为报的感觉。都让我想起什么呢？想起我受戒的时候，曾经有一个场景。受戒的时候，大家知道会有很多善信去发心做义工。那是一个很冷的天，有一位我看着至少是七十多岁快到八十岁的阿婆，个子不高，也挺瘦弱的样子，在忙活大寮的事，自己拎一桶水走，然后力量也不够，就得靠身体的倾斜对抗这桶水的重力。正因为力量不够，所以控制不好这桶水，水还要往外洒一些，在那样冷的天，把她鞋子裤子都洒湿了。我当时看了心里特别地受触动，可能是那时候无嗔善法还不够吧。当时就想起了元稹（zhěn）的两句诗，应该是“惟将终夜长开眼，报答平生未展眉”。

这些菩提意乐，有时候真的要想一想众生的恩德，特别我们出家人，自己一个人顺着佛法大道求解脱，倒是能解脱，生死永尽，很好。可是，真的忍心其他人仍然在生死苦恼中吗？所以有时候你把感性力量用对了，还是有帮助的。那一幕对我的触动非常深，非常深。站在今天的高度看，也许老阿婆没有什么太多佛法正见，更多是自己一种精神的寄托，

常年形成的宗教情感，但那又如何呢？今天还有一位营友说“捧在手心的呵护”，我说“碾做尘埃的铺垫”，做他垫脚的土——他再低，还能有我低吗？因为看到这位营友这么真诚的祝福，我觉得自己还做得很不够。所以以后不要这么祝福了，这么祝福会给我累着的。

时间关系今天就到这儿，有问题的话，我们之后再来共同探讨。

秋露禅修营 14-1

坐上修——普遍的慈悲不需要理由

大家修习无嗔相应善法，在前面某个环节应该曾经感受到过比较真诚、真切的触动，不再是语言引导，而是内心生起的真诚。比如对自己好或者对对方好，那种好是从心底里的亲切、心底里的善意、心底里希望他好，这是所谓的慈爱。这种情况是可以递进发生的——在自己身上能出现，亲近的、中庸的、敌怨的也都能出现。

实际上，当这人在内心中对过去的敌怨能有真诚善意的时候，对他来说是个挺革命性的事件，当然不是跟凡圣一关有什么关系，但是他在把握心、把握情绪，或者用佛法的话说，在有意识地增进内心善法上，特别是情绪反应相关的，他有了长足的进展，有了过去基本不可能发生的变化。化敌为友在这世间是存在的，但需要理由的，而且需要足够的理由甚至很强的理由才能；自己现在内心的化敌为友，要求了对方怎么样的理由吗？没有。一件事情的发生，当然要有因缘，内心不仅没有过去对他的敌意了，还对他真切地关爱，真诚地希望他好，这种变化肯定有原因。原因不在外部，那就在内部了——不是对方做了什么，让我心变化了，而是因为我做了什么。简单说，就是自己内心无嗔强了。

修习慈悲的增上意乐，建议大家从亲近的人开始修，这是最容易触发真情实感的——宁可代对方受苦，也希望对方安乐、离苦。最开始的时候，也许不容易一下子有真情实感，可是去做已经很好了。心底有慈悲、有温暖、有善意，可以去做，但触动感、触及的深度可能还没有那么深。大家应该能区分这两种情况：一是，我有慈悲，我也有愿意为他付出些代价，希望他能离苦安乐；二是，这个慈悲是从内生起的，是这样的真诚、热切、直接（用“直接”更能够表达那状态），真正的内心从心底里全然地投入，愿意付出任何代价，乃至帮对方承受苦，对方从此离苦安乐。

大家有前面慈心的修习，当然就知道对自己能、对亲能、对中能、

对怨也能。如果渐次修习真的都能了，对中、对怨也有内心深处生起的从心而发的热切，内心呈现的是超出语言的，是纯感受性的状态。自己可以有语言引导，但内心发生的是非常真切、真实的，那时候自己就知道这就是真情实意。外来的引导还是“我被教导着要这样去用心”，而这发生的时候是“我自己就要这样”，是有这两种差别的。外界教导这样用心，我也觉得合理，也觉得确实好——我愿意去做努力、做尝试，随着努力、尝试，有生起慈，可是没有离开语言的引导。而像我说的这种情况，前面也许有语言引导，但它生起的时候，是内心生起的真情实感。

用语言描述，可能都有点不太好描述。所以我描述得比较莫名其妙，什么心底里生起的、直接的、热切的……我觉得“直接”这个词可能不能省略，这是它直接就投向这样。所以勉强描述，对现象的描述，奈何本人没文化，表述的不太好，但是大家应该能够知道我在说什么。如果在任何一个环节，曾经有过这样从内而生的、不再表现为言语伴随的真切内心倾向、内心情感，应该知道这是什么。大家的陌生，只是对慈悲和慈悲的增上意乐的陌生，现实生活中的情绪——所谓自然发生的善意和恶意都是这种真切，只不过不一定有这个强度。修习得力的时候因为心专注，所以它的强度也很强，会给人以深刻的印象，也能带来内心的转变。

对亲、中、怨都能够这样热切，从心底而发真诚而直接地希望对方离苦得乐，行动的方式是我把对方的苦拿过来，对方由此离苦得乐。当真的发生到这个程度，他是真情实感地愿意付出一切代价，令对方离苦安乐，这个也能够拓展到一切有情。亲、中、怨都行了，就意味着一切有情都行。所差的，也就是我能为对方承受多少苦，这个慢慢训练，至少内心意乐、堪能会增长，直到自己无所忧畏，能够荷担一切众生的苦，这已经具有菩萨的特征了。这时候，就会有我说的感慨“要是真这么样就行，就好了”“真能这么直接拿过来，就好了”。

人会有这样的心吗？会，只不过人们有这样心的时候也很限定。常见的情况或者熟悉的情况，就是父母亲对孩子。孩子生病了很难受，特

别是小孩子半大不懂事，也不是故意闹，自己难受还得忍着，然后忍不住还哼哼。孩子越懂事爸妈越受不了，还更何况懂事到在忍着。这时候做母亲的很容易有这种心理：“孩子这么苦，怎么这个病不长我身上呢？”生活中是有这种真诚的心，只不过太限定了。在人世间，只有足够强烈的情感上的爱才可能——比如刚才说的母爱。

当然我们知道，之前也说一般世间情感上的爱，亲子之间、伴侣之间等都是有烦恼染污的，有贪嗔作为杂染，它并没有被纯净化。慈悲跟它不同，是经过亲、中、怨次第的修习，可意、不可意境上内心呈现的情绪状态是一致的，都是同样的无嗔，包括同样的慈爱。这时候，是经过修习的过程净化的，跟母亲只能对自己孩子，才能够有这样的心不一样。

这是说，这种真诚的心在现实生活中不是没有，只不过我们看到的少。所以，在这个心的情况下，家里为了这个孩子治病是可以付出一切代价的，什么家里经济破产，甚至需要父母亲付出身体的部件，有这种心的父母会不会干呢？会。这不就跟你意乐中情况差不多吗？在过去饥荒年头，家里真就是一点吃的，或者生活条件太差，有的老人怎么处理自己的，知道吗？自己找个没人的地方等死。你们有没有了解过这类情况的？是有这样的。为啥？为了把那点吃的或者用的留给家里人。

人在现实生活中是有这类情感的，只不过太局限，只能是我的至亲，我愿意为他付出。所谓至亲，不过是因为这个理由使得付出善意而需要理由的人，有理由去付出自己的善意。人是对合理化有要求的物种，你看这种也是“我为啥对他好呢？给个理由先”。现在修习让自己的善意、慈悲不再需要理由，所以它才普遍了。

如果慈悲增上意乐的修习，真的生起内在的真诚——像我刚才说的现实生活中这类情况一样，只想把意愿变现——伴随着在佛法正见方面的认识，和对于生老病死这些苦的认识，当然希望对方真的能从苦恼的生死轮回中解脱。就像现在，假如真的认同佛法的价值，当然希望自己内心最报以善意的那些人得解脱——可能是自己过去的好朋友，可能是

自己的家人——这是一样的。内心当然是真诚的，甚至可能还会为他们不能够信受佛法而焦虑。焦虑不对，但引生这一切情感的原因，主要是希望他们能够得到佛法的利益。

现在，我希望修习的前境真的是离苦安乐，之前意乐修习中让他们获得离苦安乐的方便，是把他们苦拿到自己身上，这当然是真希望他离苦安乐了。有了这个心，那现在又问了：“我怎么才能做到？这个拿过来，是拿不过来的呀！”最开始的时候，知道这是意乐修习，拿不过来，才敢修习的，要不最开始那个心哪敢修？“把对方皮肤病拿我身上来了，我满脸都是红斑”，谁受得了？因为这是意乐修习，拿不过来，所以才敢修。现在情感这么真实，就像母亲对重病儿一样，真的恨不得病长自己身上，要是能这样就好了！因为不能，所以还得花钱花时间去各地求医，不顾一切代价。

现在，我真诚希望当前的对境真的能够离苦安乐，也愿意付出任何代价、努力乃至苦痛。那问自己：“如何能？”对于一个个体，就是这样帮助他无明灭乃至行灭，生灭老死灭。我希望离苦得乐的是所有有情，心没有偏颇、没有局限，这时候，仍然是按规律办事，但如何能有能力对这多的人去做这件事呢？按规律是没错，我知道炒黄花菜应该怎么炒，那我还能家家去炒吗？不可能。我让每家能吃上炒黄花菜需要什么作略？跟我亲自去一家一家炒的能力是不一样的，可能我要搞一个什么预制菜公司。

现在，我要尽可能的帮助一切有情真实的实现离苦，如何能够做到呢？必须要正见配合。这时候，知道有一类人努力的过程、努力的结果，具足这些能力功德，能够最好的实现这一切愿望——“那太好了！我就要成为这样的人。”所以，等到慈悲增上意乐也能够真诚的从内发起，这时候自己就会寻求实现方案——“如何把意乐里真实的情感、真实的愿望和所谓的解决转换为现实呢？有这类人有这样努力善巧，有这样能力功德，他们能做到最好，那我要成为这样的人”——为利众生愿成佛！一遍一遍修习。

“那我前面也没到法师说的处处都那么真实，我只有偶尔在某个环节上才有。”没关系，继续修习，到后来会成为家常便饭。这就是通过修习内化，慢慢地善法变成内心中更深、更直接的东西，所以，它会很容易或者自然而然地表现为慈。

这是从真实的意乐自然地会寻求实现可能来说明。

当真的有为利众生愿意荷担一切、愿意付出一切的真实情感的时候，心会自动地去想实现方案。只要我们知道，成佛是实现这个最好的方案，自己自然会希望愿意成佛。即便发菩提心、行菩萨道会付出那么多努力，但这不比真的把这些苦都拿到身上来，相对来说要温和吗？比如说，我作为人行菩萨道，人一生中会遇到挺多苦难，但跟自己意乐修习中一直不间断的受那些苦，一样吗？还是轻多了，就觉得：“哎呀，原来实现方案还不用付出这么强的代价，那我还犹豫什么呀？”所以，发菩提心、行菩萨道，对于心强盛的菩萨来说，他不觉得难行。

很多人觉得菩萨道这难、那难，允许我用半开玩笑的话说一下：这只是爱得还不够深沉。当真的对众生的慈悲足够强盛，愿意付出一切代价，菩萨道哪一直这么难？特别在人中行，哪一直那么难？假如真的要下地狱，像那些善巧菩萨一样，一劫的时间让地狱的罪苦有情生起一念善心，那是难，可是相应的能力也高呀。菩萨道的实践，永远不干小马拉大车的事，有多大力量干多大事。菩萨道里的事多，为啥非要力量不够的时候干大事呢？这是有多贪婪？有多愚痴？这也不是菩萨的相貌！我只能给人家切墩的时候，就不要说我要去掌勺；等到我有掌勺的本事也需要我掌勺了，我也不要嫌烟熏火燎。在恰当的时候，做恰当的事。这当然是智慧。

菩萨是需要智慧的，所以在平时，我们应该不仅长养自己的慈悲，也要不断地强化自己的智慧方便。这是菩萨道所强调的。蔼益大师说：“发心应学二事，一慈悲，二智慧方便。”我们的修习是从慈悲为首来建立的，但不等于说只有慈悲就好用。

我之前在说菩提心的时候，特意说过：这人只有“愿代众生受无量

苦，令诸众生毕竟大乐”的心，是有很强的善心，但不知道用什么样的规律去完成它。请问这是菩提心吗？不是，因为不与道合。

另一种说的是阿罗汉的情况。这两类都各占一边，一个占着为利众生，一个占着真理。慈悲与智慧和合，能够引生菩提心。

好，我们一起来做修习。

秋露禅修营 14-2

秋露禅修营 14-3

坐上修

有一个跟坐上修习关系密切的，先简单回应一下。这位营友说：“上午第一坐，先数息让心沉静下来，然后对自己和亲中怨进行四句引导，后面就安住于‘应常散发慈爱心’四偈，这过程感觉绵绵的，腿也绵绵的，乃至下坐经行心也是绵绵的、柔柔的，淡淡的喜悦。过后又害怕失去这样的状态，这样的状态正常吗？”

这个状态是相应的好状态。

“是否该对自己说：‘无论什么状态都满意。’”

当你怕失去的时候，你就会失去。现起是因缘生的，慢慢地淡了或者是削弱乃至不现起，也是因缘生法。你自己需要的是慢慢看清身心哪些因缘导致什么样的状态、什么样的结果，这样自己不管在止观的修习上，还是人生的把握上，都会更有方便善巧。

这时候你多去住这状态，这是好的。在这状态里，你就能够更多体会我所说的情绪的自持。自己多多的在里面安住，但是又不怕失去，当然不会推拒、抗拒它，但也没有刻意的挽留和不舍，内心就是这样恬淡、调柔、安和地面对它。这时候，知道恬淡是什么味道了——内心对于这状态本身也是恬淡的、调柔的，完全允许、完全开放的——它来当然允许来，它去同样的允许去，就对了。

至于说去了咋办？诸法因缘生，你以后想要这样的好果，就告诉自己不要做它的违缘，多做它生起的因缘。所以，人为了安乐，就得变得更美好。

好，我们一起来用功。

秋露禅修营 14-4

答疑

1、修菩提心的时候是否需要思择缘起

回复几个书面问题。这位营友问：“在修菩提心的时候，是否需要思考十二缘起的内容以及如何能使众生解脱的原理？”

首先，这些内容最好在闻思时就已经确实理解并且思考过，这样在修菩提心的时候，在浅的层面可以直接用。比如在现实层面，真的想要帮助众生离苦，那凭什么能？也就是之前所说的，苦乐的因缘、离苦得乐的因缘是什么？

当我这样说的时候，大家是否有意识到呢？比如，这人想挣钱，他要是不知道如何能挣到钱，他的忙碌可能都是没用的。实际上，别管是否意识到了，人的理性、人的努力实际上都是基于因果关系的。举个更简单的，我渴了，所以我就到处找水喝。这说明什么？说明我意识到渴就意味着缺水；反过来，喝了水就能够解决渴的问题，这不就是因果关系吗？我口一渴就到处找水喝，这种努力是基于某种因果关系的确信。

不管意识到没有，其实人的理性，人的努力，都是基于某种因果关系的。要是不基于因果关系，那努力干什么？当人努力的时候，内心默认什么？默认我努力有用。努力没用，谁还努力呢？有的年轻人躺平就是因为认为努力没用。人的努力总是基于自己认为这样的努力能够带来什么结果，这就是因果关系。

不管是否有认识到佛陀所说的缘起，以及缘起中所包含的苦乐因缘、离苦得乐因缘，实际绝大多数人都默认苦乐是有因缘的。所以，人们为了快乐去努力，人们为了解除痛苦或者避免痛苦而努力。要是苦乐没有因缘，努什么力呀？努不努力都一个样，努力也不可能有更大的机率发生快乐，努力也不可能去除掉痛苦或者避免与痛苦遭逢，那努力干什么

呀？绝大多数人其实内心不假思索地都认为苦乐是有因缘的，离苦得乐是有因缘的，只不过意识到没意识到而已，以及所认定的苦乐因缘、离苦得乐的因缘，是否与事实相符而已。

十二缘起的原理，说的是惑业苦的道理和苦灭的道理。惑业就是苦的根源，惑灭就是苦灭的因缘，就这样简单。所以平时在闻思的时候，对这些有相应的理解和确认。坐上的时候，现在内心真实的意乐，是确实想尽办法想要帮助有情离苦，那自然就要考虑现实中的实行方案。想一想，就像一个母亲要对孩子好，孩子饿了，母亲想办法给孩子找食物，这不是很自然的事吗？因为她真心对孩子好，孩子有问题，她会自然的想帮着去解决。

当内心真的对有情生起真实的意乐，希望有情离苦得乐，自己甚至愿意为此付出任何代价、做一切努力的时候，自然的会去寻找“我如何能”。这时候，由于之前关于佛法的闻思中包含着相应的内容，至少最简单地知道要利益众生的愿望可以通过成佛来最大的实现，那很自然就是“为利众生愿成佛”。

上面是以慈悲为先的修习。以缘起观察为先，本质上所需的要素是一致的，只是如果从缘起的角度为修菩提心的出发点，就需要思择的多一点。像我之前解说的，既然缘起是普遍的道理，就应该普遍地去推动它实现。如果因为自己的“我爱”不放心，只优先在某个蕴聚上实现它，那是受烦恼干扰的，跟真理并不是最相称的。发起菩提心，是应该发起“为利众生愿成佛”的心。在感性力量已经充沛的情况下，只需要知道成佛可以最好的完成它，就可以了。从缘起为出发点，就需要做更多的思择。

“成佛能够实现它”与缘起有什么关系呢？发菩提心、行菩萨道，它本身是基于缘起的道理的，只不过在方向上有特别的展开而已。比如，想最大程度的实现真理，在最广泛、最深刻的程度上在有情边实现真理的价值，那就意味着帮助尽可能多的有情最大限度的离苦。那是不是在过程中，既要自己堪能增进，又不能自己一不小心很快就彻底地灭除了

烦恼涅槃了。你都寂灭烦恼涅槃了，不小心堕阿罗汉果证了，那还怎么行菩萨道？之前说，堕二乘果证是菩萨的衰损。不是说二乘从价值上说有什么绝对意义的不好，而是堕了二乘的果证对于菩萨道来说，是菩萨道的断绝，是菩萨的歧路。

关于成佛之道相应的事和理，如何能够既近道又不至于堕二乘果证，这是不是系统中应该把握的原理和内容？又想在堪能的增进、智慧的增长、方便的具足等等方面都要推进，还要在过程中注意不要一下子发展得不均衡，先自己忽然一下证了阿果汉——那就是这条道路走岔了。所以，成佛是缘起的展开，这些仍然包含在缘起之下，不过在这方向特别努力的时候，是有一些特别要注意的事和要把握的关键点而已。这些仍是缘起的具体表现，但在这专门领域中它会有一些具体的问题和具体的善巧，如此而已。

这是向细中说成佛之道，这人从初发菩提心到最后成佛，他有很多事要行，像我们常说的布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，如常说的偈颂：**“诸佛正法贤圣三宝尊，从今直至菩提永皈依，我以所修施等诸资粮，为利有情故愿大觉成。”**修习六度，为利众生愿成佛，这是我们在这个时候重点的发心。

思择十二缘起来修习菩提心，在所需要素上基本上是重合的。但是从十二缘起导出这一切，需要更多如理思择。愿意思择当然可以，但这在现阶段偏复杂了一点。所以，讲完这些之后我说，这些是从智慧边确定自己一定发起这个心、应该发起这个心、需要发起这个心。对于我们感性力量从无嗔一边已经发展到现在的（有强胜的慈悲增上意乐），只需要配合以基本正见就可以，也就是：“成佛能够最圆满的实现这些。”愿意更深刻的了解为什么成佛可以最圆满的实现这一切，它跟佛说的缘起道理是如何契合，这些是稍复杂一点的；愿意的话，仍可以深入地把握它。这本来也就是菩萨道的内容。

不知道这一次的禅修营，有没有给大家以后深入学习佛法的推动力？“原来学了真有用！”我希望你们有这样的感受：“原来学的不光

是纯理论，用的时候真有用！”有时候法师一带而过，假设我都懂，但是我又不太懂，有点不好意思问，咋办呢？回去好好学。我把你们若干学期、若干学年要学的都讲了，也不现实。

2、发起菩提心的因缘——智入与悲入

第二个问题：“发起菩提心时，觉得成佛与否不重要，甚至出发点不是为了佛果，只是愿意无量劫的帮助众生离苦得解脱，这是否缺少了智慧的抉择？”

这位营友问题挺好的。这是在智慧分上偏弱的表现。之前说过，菩提心的发起或者菩萨踏入菩萨道成为菩萨，侧重的初始因缘是不一样的——从智入、从悲入，以及偏信的，这些都有。

我们这个禅修营的修习方向是偏于从慈悲入，能意识到吗？偏于从慈悲入的好处是什么呢？如果还没发出菩提心，但是显著的慈悲、慈悲增上意乐，也足够使你在保持着凡夫的身份时境况很不错，因为果报好（福德业报），然后因为有强盛的慈悲心，会更容易与佛道相应，它能够保证自己更容易在后面的生命中引发菩萨道。

那从智入呢？从智入，如果没入之前一时智慧太猛利了，“咔嚓”尽断烦恼证阿罗汉了，后面也不用入了。不是说不好，我觉得证阿罗汉很好，我这不是客套或者是尊重某些人可能的倾向，而是确实如此——超出一切世间，永远告别了轮回，那有什么不好呢？很好！只不过我们就发菩提心行菩萨道来说，智慧单方面发展得太过厉害，很可能导致还没等发起菩提心，先入了声闻乘了，这是可能的。

但是你慈悲很厉害，智慧暂时没跟上，能保证你是一个大心凡夫——这个大心，不是大菩提心，是指一般世间有很美好德行的凡夫的意思。反而凡夫还能保持菩萨道的可能，是这个意思。所以，在菩萨道的趋入上，虽然从智、从悲、乃至从信的各种都有，但通途来说，跟菩萨的精神气质，跟菩萨道特征契合更好的，或者更稳妥的是从慈悲入。

上面我只是做一些可能的说明。

3、菩萨的特性是纯粹利他

这位营友问：“是不是这时候发菩提心，成佛与否就不重要了？”

换句话说，不是为成佛作为第一要务了，只是愿意无量劫地帮助众生离苦得解脱。

从慈悲入这边，最初动机是要帮助众生离苦得乐，利益众生是第一动机。之所以会发出菩提心，是因为抉择如何能最好地达成利益众生的意乐，然后从自己的认识知道：行菩萨道成佛能使其达成得最圆满，因此为利众生愿成佛。他的出发点是为了利众生，这是一类。

有没有以成佛果为自己出发点的？当然有，所以不能说发起菩提心的时候都这样。从慈悲边入的时候，第一原则或者第一推动，最基本、最根本的逻辑，是为利众生；然后怎样能够实现它、达成它……所以为利众生愿成佛。

与这个角度相契合的经、论中的说法，像《智论》里说：菩萨是纯一利他为性（我说它的意趣，不一定是原话）。菩萨的特征是什么？纯粹全然的利他，这是菩萨的特性。菩萨纯一利他为性，那不是讲自利利他吗？我们一直都说自他二利、自利利他之道是菩萨道，那怎么说菩萨纯一利他为性呢？龙树论师说：说自利利他，是说给刚发心的、害怕自己没有保证的菩萨。怎么还有不放心的那种情况呢？还记得我当时怎么说吗？就一位营友的问题，我说：“不行菩萨道不甘心，只行菩萨道不放心。”对于这些还不放心的人要说：“怕啥呀，行菩萨道固然能够广大的利益众生，但在这过程中，谁必定得大果大饶益呀？那不是你吗？”受利益的众生可能得声闻果、可能得辟支佛果，但是这条路行到底，你是得最大果益的，你能得佛果。这不就是自利利他之道吗？在利他中完成自利，这完全没说错。可是从菩萨自身很纯粹的意乐来说，就是要利益众生。所以龙树论师说，自他二利主要是为了摄化那些初心的菩萨。

而纯一利他为性，确实是菩萨的根本特质（龙树论师说的不是这样的大白话，我只说他的意趣）。这位营友的问题其实就涉及到这类问题。

是不是这样呢？

初发心的时候角度可能不一样，但真的会入菩萨性——这个“性”不是自性了，是这样因缘呈现的——是有这样“纯一利他”的特征。真的会入菩萨性的时候，不需要考量自己，这样行下去，因行圆满的时候会自然如此。而且像愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐的时候，自己的安危、自己的保障、自己怎么样，根本就不是要考虑的事；唯一考虑的事情就是利益众生，为此自己愿意承担一切代价、一切恼苦，哪怕恼苦是那样的重、那样的久远，甚至是无限的，自己也安然喜悦的去做。这样心的配合下，发菩提心哪是管我自己怎么样，唯一考虑是有情的最大利乐能不能实现。所以，如果从菩萨纯一利他这个角度，同学这句话是对的，菩萨的特质是如此。

4、菩萨不考虑自己，是否缺少智慧抉择

这是否缺少了智慧的抉择？只是修习“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，意乐上把众生的苦拿过来，众生就解脱了，这是意乐修习。它与事实、与规律是不一致的，到此为止是缺少智慧配合。当自己知道行菩萨道成佛能够最大地圆满它，乃至知道所依据离苦的原理是这样的缘起道理，这时候不能说没有智慧的思择。智慧的思择，再配合上这些随顺于事实与规律的认识来行道，当然是有智慧的保证了。

菩萨不顾自己自利的达成。人获得利益的结果，不用非要有自利主观的愿望，不是靠着“我希望自己好”我就能好的。但人往往有错觉，认识不到苦乐的结果其实是一系列因缘的果报，总是莫名其妙地认为“我想我自己好”是必须的。想自己好的，结果把自己搞得很不好的有很多，特别从缘起道理来说，这人想自己好，于是以邻为壑，于是损人利己，于是坑蒙拐骗，好像自己获得了一些资财，可是呢？造了很多孽。后来的果报会怎么样呢？他是一心想要利益自己，最后给自己挖了深坑，堕不如意处。

菩萨呢？菩萨甚至都不想怎样利益自己，可是凭着他的所做所为，

随着智慧分增长，自己当然也知道这样行下去，到了因缘圆满的时候，自己会得到最大的果利。这个最大的果利，在他看来甚至主要不是自利的，主要是能够在黯夜中作人天眼目，于无佛世界现身做佛，树大法幢，吹大法螺，为众生澍甘露雨，能够怎样怎样……他考虑的会是这些。所以，不能说到了真发菩提心的程度，还没有智慧抉择，这个是不恰当的。他不把自己的利益放入其中考虑，只是他主观上没有跟自己第一志向（菩提心）相违背的东西，但不等于他不能够认识缘起事、理相，不知道这样的因缘流动下自己会能得到什么。

5、解剖昏沉

接下来，是一个关于昏沉的问题：“弟子在坐上跟昏沉做斗争时，发现在昏沉之前大脑会播报一些基于现实但虚构的影像，如果让它继续播放就会陷入昏沉。”

挺好，虽然说也在跟这些昏沉在搏斗，但是这个搏斗就特别有价值，意识到了一些相应的因缘、一些现象。要是想以后不管是自利还是利他有更大的善巧方便，我们对于修行必须得有智慧，而智慧不光是理解书本所说的再用到身心上，而是要真的把自己所有聪明才智都投入到其中。我从前说，一个可能小学没毕业的人，就因为好挣钱、好做买卖，自己的聪明才智都投入到其中，成为身家亿万的富翁。我们志不在彼，但既然志在于此，你有没有像人家挣钱那么玩命的去修行？如果把自己所有的聪明才智、所有的意乐都投入到这里去，我们都能行。问题本身就是表现了这方面很好的努力。

问题接着说：“昏沉前的影像和睡着后的影像，出现的原理是一样的吗？”

后面问题就跟解决昏沉关联不太大。先说一下，像这位营友说的，昏沉之前大脑开始出现一些情况，像播放一些基于现实但是虚构的影像，而且任它发展就会陷入昏沉。这其实是什么现象？那种意识基于现实又虚构的，其实是识的清明性在降低的表现，能意识到吗？我们常说昏沉

的时候，识是昧略的，你们学过心所的记得这个词吧？昧略，一方面说它没有力量，另外一方面说它不够清明。当昏沉或者睡眠的时候，识是不够清明、不够有力的，多分情况下是这样。昏沉之前的情况是什么？识开始变得不那么清明，当然再发展下去，发展到一定程度就堕入睡眠。

恭喜这位同学开始解剖睡眠的过程。这就是有些人他也没有研究心理学、医学，为什么他对身心有了解？就是因为他对于身心发生了什么开始做如实观察。尽管其他人每一天也都经验着这些现象，可是他缺乏意乐、也缺乏问题意识，更不要说相应的努力和能力去发现一些细节、去认识一些规律。

像这样的问题就是很好的一个问题。自己虽然有时候会发生昏沉，但不只是情绪性的泄气、气馁或者内在的不满意、内在的困顿迷惘，用智慧去观察过程，尽可能的去了解它，然后想办法解决它，这是对的。

问题描述的是什么现象？这是从清醒发展到昏沉或者昏眠状态的事，特别聚焦于它的过度状态。你打断这个过度状态，提起精进力，它就能向清明一边恢复一点；没有打断，或者自己力量、意志力、意乐不够，打断一下没打断，就鼓个包，继续向后发展，最后落入昏沉，这也是可能。

“昏沉前的影像和睡着后的影像，出现的原理是一样的吗？”

它们的原理大体是类似的，都是因为识的清明度不够，清明度不够就代表着逻辑性、合理性开始变差，这时候记忆中的一些素材浮现，然后就不一定是有逻辑的组合了。这些素材浮现，又不是按照清明的时候的逻辑组合，就会出现各种情况——包括梦境，包括这里所说的昏沉前那些基于现实但又是虚构的影像。这些素材被有意无意地加工拼凑，不一定讲究现实逻辑性，因为识的清明度在降低，缺乏这种所谓的合理性保障，所以会出现这里所说的情况。

另外，这位营友其实说的情况也可以说为是散乱，就是昏沉之前会先发生散乱。有没有意识到？下回你再看一看自己的昏沉，昏沉之前的念头散没散掉。不一定是很明晰有力、主动东想西想很清明的散乱，它

是伴随着识的昧略，心飘到哪儿或者心先不能够清晰地缘住所缘，飘开了之后变暗弱，然后慢慢地沉入昏沉。

如果意识到这个，对治昏沉的一个方案就是加重在所缘上的力量，也就是精进力，加重在所缘上的力量，令所缘更清晰、更稳固。相对来说，昏沉就不太容易发生。大家可以试一试。

这是这位营友的问题。

6、修行人以法自娱

诸位，修止观挺有意思的、挺好玩的，是不是？特别是当有点新发现的时候，突然给自己的智力发现了新玩具。在这个玩具上玩，其实是更有价值的，可以在这上不断地来验证佛法，来增进自己的智慧、堪能，更能够培养一些关于身心改善的善巧，也就是能够“穷则独善其身，达则兼济天下”——条件不具足，自己一个人利用它来过好这一生，来塑造更加强大、更加美好的未来；因缘条件具足，那就拿出来跟更多的人共享佛法的利益，多好。在法的实践上，大家多玩时，也不用总绷着一张脸，是要做这件事，但是以法自娱有什么不行的呢？不要说精进修行的人没有娱乐，修行就是他的娱乐；不要说打工人没有娱乐，敲螺丝就是他的娱乐。

7、用自己审自己的修习方式对治昏沉

这位营友问:“弟子晚上修光明想入睡,打坐时困时用光明想不睡,也不起作用——有光、没光,困时都可以睡着,正念一点儿也提不起来。”

这里要问，你内心准备的光源难道不可以是变频的吗？难道不是可以变光色、变光强的吗？临睡的时候，光调得柔和一点，3000K 色温以下，光的强度也弱一点，营造一个良好的睡眠氛围。

我说的当然是举起的光明想。等到禅坐要困时，可以给自己现起刑讯灯，色温 6000K 以上，强度照的人睁不开眼。假如说你在观呼吸，在所观处让光亮起来——在小指甲大小的斑块上让光有最强的亮度，非常

非常亮。这有什么好？一方面它很亮，让自己不容易睡着；另外还记得我刚才说什么吗？昏沉和散乱往往是配合的，如果注意力比较强的集中在所缘上，所缘坚固，也不容易昏沉过去。

对于止观修习还不得善巧的人来说，在这一个小的亮斑上，是更容易集中注意力，清晰所缘的。让心缘一幅非常大的全视野图和缘小指甲大小的亮斑，哪一个所缘是更清晰的？小的吧。所以，假如发现自己要昏沉了，就用这个方法，注视这样小的斑点，光色非常白、色温高一些，又很亮——因为光强，整个背景都是亮的，但注意的是中间光强非常强、非常刺眼的亮斑。用自己审自己的方式，要是只盯着却盯不住，那伴随呼吸盯它。盯到什么程度？盯到自己精神为止。“法师，我不是修慈心吗？这么一搞，我这慈心不就没修着吗？”你不这么搞，慈心也修不了，你就睡觉去了！

再者，跟大家说过从细到粗的一整套方案。你闭着眼睛光明想不管用了，不是跟大家说了“请收起小桌板，打开遮光板”。把“遮光板”（注：指眼睑）打开一道缝，那光线来了，就不容易昏沉——打一条缝的光强都不够提神，那就半开，半开还不行就全开，一般全开着，保持着精进，就是不闭眼，就不会昏沉。还不行的话，我之前不是教导了挺多方案吗？可以开始在不干扰他人的情况下，隐秘地给自己上刑，然后让自己精神起来。

8、至少要保证下辈子还有资格打坐昏沉

这位营友下一个问题，表现了他被打击到什么程度，问题是这样：“请问法师，打坐想睡是异熟果报吗？”

这确实给打击够呛！你要说是异熟果报也行。为什么呢？要不是报得人身，你根本不会想着打坐，当然也不会遇到打坐中的昏沉。从这个角度说，它跟异熟果报有关系。

我报得人身，而且不光这个引业是引得人中的果报，我这个满业至少在修行这方面成满的也不错，还能值遇佛法，还能出家修道，是不是？

这没有一个好果报还没资格打坐昏沉呢！同学，意识到了吗？

当你还有资格来打坐昏沉的时候，真是一则以喜，一则以忧。忧的是什么呢？“哎呀，又昏沉了！”“这是不对的，这么用心是不对的，跟修慈心、无嗔是不相应的！”该怎么样，你们自己想，应该有答案。这是一则以忧。那一则以喜呢？“欸，我还有资格打坐昏沉呢！我这辈子得至少保证下辈子还有资格打坐昏沉！”

凡事要从两方面看，从昏沉这件事儿能看出来好消息吗？当你问异熟果报时，想的是啥？“是不是我异熟果报就是打坐昏沉呀？”知道找这种因素的人是要干嘛吗？是要给自己投降找个理由——不是国军不努力，实在是啥啥太啥啥。这是异熟果报的事儿，不是我努力能解决的，所以你们打坐，我先睡一觉。但是，从异熟果报的角度，也不是不可以考量。

希望你下次一发现自己要昏沉的时候，注意要像刚才那位营友那样——“对于昏沉，我在不断的想办法对抗它”。虽然这个不一定是最高明的方法，但是我没有放弃精进意乐，而且在这个过程中，尽量用智慧。这样是对的，不要想着投降。就算想着是不是异熟果报，你想我说的话：“我有这个异熟果报来打坐昏沉是一件难得的事儿，我这辈子不能完全随顺这种愚痴懈怠的力量，我得保证自己至少下辈子还有资格打坐昏沉。”

当然了，这个也不是那么难，打开“遮光板”就是一个简单的方便，不用一直闭着眼跟自己做斗争。这个是很常见的误区，我不止一次的在各种禅修营或者私下的禅修交流中谈过这件事。保持闭着眼是为了用功，如果睡过去用不了功，你这保持闭眼是为了干啥？是为了睡得香？诸法因缘生，闭眼的因缘是为什么而做的？是为了更好的修行。请问：“睡过去了，是修行吗？”不是。那都要睡过去了，还保持闭眼，是为了保证睡眠不受打扰吗？保证睡眠质量好一点？都到这个时候了，就别说要保证修行质量什么的，要先保证能修行，再闭着眼很可能就不能修行了，那就张开眼。

这是因缘分析，这是缘起智慧，不要形式主义——一上坐，法师不开静，眼睛是不会睁开的。我没这样说。我说根据情况来调节遮光板，它（指眼睑）就是个遮光板，我这不是开玩笑。在打坐的时候，它就是遮光板的作用，就根据实际需要来调整。想要避免昏沉，靠一般不动声色的调伏已经做不到了，为了保证自己还能够修习——别管修行推进的深度怎么样，比不修行强——那我要打开遮光板，宁可全程睁眼睛、睁大眼睛、睁圆眼睛，也比我睡过去强。是这样的内在抉择。

这是我们修行中确实要用智慧来摄持的原因，不走形式主义。睁眼、闭眼，这是非常具有隐喻性质的——你是图其名还是图其实，是形式重要，还是内容重要？

这是很具有隐喻性质的。整个的修行、整个的出家生活都是如此。我这么做是因为什么原因，有什么修道上的利益，所以我这么做；当什么什么情况出现的时候，这样做只是徒具形式，反而会失去修行的利益，抉择好这些。昏沉的时候，眼睛要不要开，只是这些具体情况其中的一分。

跟大家说这些。虽然时间不太多，但我们仍然一起来用功，时间这么短，看自己的昏沉好不好意思跑出来。

秋露禅修营 14-5

坐上修——不信烦恼的邪，爱咋咋地

无嗔心善修、多修，会给修行带来一个意想不到的好处，就是再也不会被挫败感伤害。你有过被挫折感、挫败感伤害的经验吗？你有这样修习、这样修习、这样修习，还不行的那种无力，那种困顿，那种彷徨，那种不知所措吗？你有因为挫折、挫败而感觉到自己没有希望吗？如果是这样，很不幸，你又信了烦恼的邪。

无嗔善修、多修，不管摆出什么样的花样，是顺利、是不顺利、是努力了一千次还没有理想结果，这些完全不在意。无嗔心相应的、无嗔心强的，都不会往下发展出挫败，因为他的底线思惟是无嗔的。就算是伤害又能如何呢？他的心不会由此动摇。无嗔的柔软，真的非常好；无嗔的满意，真的非常好。柔软的心，满意的心，不会动摇，他只会听从智慧的抉择，不会再受到这些负面情绪的动摇。动摇的心总是不够满意、总是不够柔软，当心足够满意、足够柔软，哪儿来的动摇？哪儿来的不安？哪儿来的犹疑呢？

比如：我修习止观，我经常散乱，我经常昏沉，但是那又如何呢？散乱了，跟自己说：“没事！尽管跑，你跑一万次，我只管一万零一次带你回来，柔软温和而又决定的带你回来。”昏沉了，跟自己说：“没事！有能耐就一直昏沉，你敢装睡一万遍，我就敢一万零一遍地把你给叫起来。”内心柔软而决定的接纳，对这些，情绪上是满意的，没有任何情绪上的不满意，完全柔软的接纳，完全满意，同时又有智慧的决断，有柔软而决定的心。

这样，我们修习止观中常见的像掉悔、昏眠这些干扰，它不会重增伤害，它不会造成二次伤害。二次伤害，这话能听明白吗？大家有没有意识到，它们不仅造成一次伤害，还造成二次伤害？比如散乱了，散乱本身是一个不善法，已经造成一次伤害了，但是接下来的心呢？“又散乱了，我不是修止观的料啊？算了！我诵经去了。”不是说诵经不好，

这就是从前面的散乱生起了疑烦恼，疑自己不是这块料。“不是疑止观不好，止观好，太好了！以至于我够不着”，这就是疑自——疑烦恼里对自己堪能的疑。这就是由前面散乱造成的二次伤害，也就是我之前说的，由一个烦恼产生了另一个烦恼，由一个不善产生了次生的不善。

这当然不是聪明的做法，不是善巧的做法。散乱了一千次，柔软温和的完全接纳，完全满意，然后跟自己说：“没关系，反正不管玩儿什么花样，我都是最简单的一招，柔软而决定地将心放置于所缘。没关系，什么样的花样都可以。”

要知道，修习止观的进展，就是在这些扰动因素发生的情况下，把内心的运作再一次放到应然的轨迹上，渐渐发生的。没有一个止观的进展是一上来就完成了的，如果是那样，那我们一定不需要跟他比，谁知道这一生真的是不是人家轮回里的最后一生？不用跟别人家的孩子比。实际上有散乱等是普遍现象。像《瑜珈论》讲到最开始修止观，到欲界未到地定之间九住心的“内住”，什么意思呢？这个心总是向外奔逸，一开始是一遍一遍、一遍一遍，不厌其烦地把它放回来。这是举一个情况，其实整个止观进展过程中，就是跟这样、那样心的不恰当做校正发展起来的。如果一上来就什么都恰当，那就是一上来止观修习也就完成了；一上来还没有完成，总是善法还达不到相应的程度，不善法还没有很好的调伏。

自己从原理上认识到这些，从认识上就对于这些可能动扰的因素心怀坦然，从认知上就没有那些紧张、不能够接纳，就没有这些“可不要怎么样，要是又那样可怎么办”，这都叫“修行中的贪忧”。内心只管去做正确因缘，对此刻和下一刻，身心也好、环境也好，可能呈现的一切，全然平等、柔软的开放。

当然不是愚痴地希望受伤害，我们只是不愚痴地安住无嗔。只是去做正确因缘，对果相全然平等开放。做正确因缘，跑掉一千次、昏迷一万次（不是用的昏沉），也仍然一千零一次、一万零一次把心安住于正确的运作。这就是自己应该做的因缘。

然后，对下一刻有什么期望和担忧吗？完全没有。用我又土又有力量的话说，就是——“爱咋咋地”。我希望这句话成为你内心决定而又坦然的背景，但是又没有任何刚性的强硬，有的只是无嗔而带来的无尽的耐心、无尽的韧性。

好，我们一起来做修习。

秋露禅修营 14-6

答疑

1、向乐畏苦是人之常情，不要停留于此

先来回应一下书面的问题，这位营友问：“弟子在观代众生苦时，所接受的苦有捡择。比如弟子曾得过重病，那时的苦受一想来仍觉得痛苦。若想代众生受自己曾受过的病苦，内心是排斥的。因为弟子想到的不仅是身体的苦，还能想起忍受病苦时的心苦。弟子不希望众生得此病苦，但让弟子再得一次，真不想（前提是病苦可以代受），请问法师，这是弟子‘我爱’太重的缘故吗？还是自己对过去还没有接受？”

这是对于苦就是不可意境，还是有嗔拒的意思。我们对于不可意境不能接受，这是人之常情，但是，我们如果停留在人之常情，也就得不到佛法的利益，某种程度上也就限定了自己的可能。营友问是不是“我爱”太重的缘故，倒不一定太重，这就是通常情况。应该说是“我爱”还没有得到很好的调伏，倒不一定多重。向乐而畏苦确实是人之常情，这并不说明自己在普遍情况的衡量中更严重。但是我们毕竟是向上，就向上的情况来说，这多少反应着“我爱”调伏得还不太到位。

那么我们怎么做呢？还是在相关的努力上做，这是无嗔善心还不够强胜的样貌，那我就修无嗔善心好了。我修完全柔软的接纳，我修对于可意不可意都完全的满意，我修对于亲、中、怨的真诚慈爱，当这些善法越来越充盈、越来越充盈，自己的心越来越柔软、越来越有堪能，当然也就能够面对越来越强的不可意境，而仍然能够用无嗔的善法面对。简单地说，就是无嗔善法还不够强。所以不用担心，继续修就好。

下面的问题，我回应现场问题之后再来说，现场有没有什么问题？请讲。

2、用恰当的心相摄持恰当的表现

营员：弟子对无嗔善法的觉受，跟前一段时间有点不一样，在修亲中怨的时候，同样是祝福，弟子现在的感觉是“我自己觉得这个无嗔的善心非常有利益、非常好，所以我也希望你有，你值得拥有”，跟法师讲的“把它呵护手心”这种感觉不太一样，是不是需要调整？

法师：不一定需要调整。我说的“呵护”，是因为很多人不一定知道“我真诚地对他有慈有悲”是什么心相，不容易调动起来，所以我用的这种表达，表现了比较真诚的有意志倾向力的慈和悲。但是，你仍然可以有其他的意味，像一般的慈爱、慈悲，也可以是很真诚、很有感触力，但不一定是呵护的意思。

不过，大家修习时最好具备这种自在力：我可以仅仅是慈爱，甚至是有一点距离的，因为我们有时候需要这种有距离的慈爱，也可以是带着内心这种情绪的流动一样，完全投注到对方身上有倾注感的慈爱，也可以是像我说的这种呵护。大家修习多了，在修习的时候，这些都会经验到。所以，你这样修习当然行，不是什么问题。我们对于同样是无嗔为本的善法，在修习中可能会有不一样程度的体验，不能就说哪一个更好。

在现实生活中面对境表现出慈的时候，我们本来就要表现得尺度恰当，就是我们说的分寸合适。因为这涉及到现实生活中的缘起智慧，你用恰当的心相摄持恰当的表现，这是有智慧的相貌、这是善巧的相貌。所以这个没有什么不好。

3、缘起的业果观

营员：弟子最近沉浸式的在思惟善业、不善业，在考虑同样一个问题的时候，角度跟以前就不太一样。比如说两个病例，以前可能会觉得他们是因为信仰的问题。有一个是年轻人得了骨癌，他知道这件事情之后，觉得反正时日不多，就接受吧，然后自己到山上一个小屋去住，忍

受着病痛去修善法、去忏悔、念佛，准备往生，他是这样的心态。他妈妈每天都给他送药送吃的。过了一段时间，他的病慢慢就恢复了，不再有生命危险了。另外一个是出家人，因为皮肤癌并发在眼睛里。如果把眼睛割掉的话，有可能会好也有可能不好。这位出家人的想法："我还没有受大戒，我要保住眼根。"他受了大戒之后，又觉得不想死，即便没有希望，可是自己觉得有希望。所以他也忍受了很大的病痛，做了很多的善法。他可能没有以无贪、无嗔的心态去面对，求生欲非常的强，去年往生了。我觉得这两个病例情况基本上是相似的，都是绝症，他们也都了解佛法，他们也行持很多善法。弟子现在再来看的话，觉得不只是信仰深浅的问题，而真的是用无嗔无贪的心来摄持做善法，跟贪生怕死、一定要活下去的心去行持善法，两个结果会有非常大的不同。这两件事情来看，是不是无嗔和无贪的善法足够强，就可以改变命运，甚至改变无明的生死？由此弟子又思考了其他问题，经论里面有定业、不定业的说法。比如杀父杀母感的异熟果报必然是堕入无间地狱，是不可改的；而前面只要以正确的因缘去行持善法，他的果也会有所变化，那跟定业是不是矛盾的？请法师开示。

法师：是一个很好的问题。就你举的两个例子，我没有办法十分肯定的说，这两个后来表现结果的差异原因就在于善法相应的心。但是我曾经看过一项研究报道，报道的是一些得绝症的患者，他们后来都幸存下来，还有一些是不药而愈，研究这些病例的共同点，其中一个共同点就是正面情绪多，内心开朗，心情愉快。这几乎是所有不药而愈的癌症患者共同的特点。这并不是充分的，但可能这是必要的。充分条件、必要条件大家知道吧？充分的就是：有这个因就必然有这个果；必要的是：有这个果必然要有这个因。它不一定是充分的，但可能是必要的，至少在它的样本中表现了这个共同的因缘。也就是说，这个因素在这类情况中扮演着极为重要的角色。你说的两个病例，我没有办法下结论说，他们两个的差别是不是在相应的内心的善恶法上，但是研究揭示了绝症患者的不药而愈有这样共同的特点。

另外，你问的定业、不定业的问题，像说到五逆重罪必定是地狱报，

那他可不可以有什么转变呢？从经律论的情况来说，五逆重罪下一生受地狱报，这个引业是没法改变的；但是他受地狱报，苦报的轻重是可以改变的。阿阇世王因为杀父的重罪堕地狱了，但是阿阇世王后来也行了很多善法，包括一个非常重大的善法，我们这次禅修营也曾经提到过这件事，就是第一次结集安居三个月是他供养僧团的。在这安居的三个月内，五百阿罗汉结集，这大概是佛灭之后迄今为止功德最大的一次雨安居供养吧！我想可能后世很难超越了，因为这件事情的利益太大。当然，我们也知道他曾经跟耆婆去见过佛，后来也是供养佛法僧三宝，中间也走过弯路，大家都知道。

这人命终之后，马上堕了地狱，是他杀父的重罪使他堕的地狱，但是他地狱的果报非常短暂，比较形象的说法就是：甚至地狱的火焰还没有到他身上，他地狱的果报就结束了。地狱的果报结束意味着什么？意味着他作为地狱有情，死了。诸位道友，你看寿命长不总是好事儿，是吧？要福寿双全才有意思。如果哪位小伙伴堕了地狱，然后还假装好心地祝愿他万寿无疆，这良心就大大的坏了。那时候要祝愿他罪报早尽、早生善趣、得遇善知识等这些祝福。这是说什么呢？五逆重罪的业，它作为引业，是没有办法改变受生所趣的，堕地狱是必然的，但仍然有弹性，他受的苦的多少仍然有弹性。

这里我要结合两部经来说，一个是之前提过的《盐喻经》，你们对这部经有印象吗？再说一下佛用的喻。《盐喻经》里说，这人有了这样的恶业，假如他的恶业是一把盐，如果这一把盐放到一个装了水的杯子中，这一杯水都是咸苦不堪饮；可同样是一把盐，如果扔到一个大湖里、扔到一条大江大河里，这个水的味道完全不会被这一把盐改变。所譬喻的就是：这人如果有了这样一个恶业，他没有做很有效修善的努力，经里的话“没有修身、修戒、修定、修慧”，那就像这一把盐扔到杯子里一样，那个水就没法喝了，很苦，他后生必将由此受苦报；如果这人做了有效的努力，经里的话“修身、修戒、修定、修慧”，那就像这把盐被投入到大湖、大河中，它就不会改变水的味道，水仍然是甘美的。这譬喻是他有这样有效的善业且足够广大，那么他后生受的业报是福业的

果报。这是《盐喻经》所说。

另外一件事情，是跟修习慈心禅关系非常密切的一部经。有一个聚落主，本来是尼干子外道的在家徒众，跟佛讨论到杀生、偷盗、邪淫、妄语等这些不善法堕地狱的事。尼干子那边有一种说法，然后佛指出了这种说法的错误。重点要跟大家说的，是佛下面的开示。这个聚落主是屠宰为业，你看他名字就知道。经中说到的某某聚落，有的就是用他们从事的职业的名字起的。这人大概叫“刀聚落主”，应该就是屠宰为业。佛说：“这人以杀生为业，请问，他白天晚上都杀生吗？”古时候的屠夫，他哪有那么多活干，是吧？我们说“屠门夜半声”，就是干那么一会儿。所以这聚落主就说：“当然不是。”“那是杀生的时候多，还是不杀生的时候多？”“是不杀生的时候多。”

佛说，这人如果杀生，他回顾反思自己的行为，知道这个不善、不类，并不好；这时候自己知道这个不好，也心不颠倒。经里的话，他可以自我悔责“这事情不好，我要尽可能的不要再做这些”，类似于此。他不杀生的时候呢？如果这人只是职业无奈，并不是自己恶心好杀，他不杀生的时候，当然是没有杀心的，是无怨无害的。他从这个时候的不杀、不妒（不嫉妒）、无怨、无害，进一步的心有慈——从这个无害进一步的到心中有慈，遍满一方、二方、三方、四方、四维上下。其实中间有说是怎样从这样的不害，依着七觉支的次第发展出来，最后产生慈，我这里简略说。那他在不杀生的情况下好好修慈，由这样慈多住多修，他并不会受到这个前面杀业的牵引堕地狱。

佛给他举的是大家熟悉的一个喻，不过这次所喻的不一样。佛说：“是我指甲中的灰尘多，还是大地上的土多？”当然是大地上的土多。佛说：“就这人的情况，他杀业的轻重程度就像指甲里的这一点点土比之与大地。”“大地”指的是什么？指的是慈心的善业。说这样的比例，这一点点爪中的土完全没有办法牵引这个有情堕地狱。听到了吗？佛给了一个非常具体的说明。佛说，这人就算是没有办法改变自己的职业，但是他能够这样生活，他完全可以不堕地狱。对你们有没有启发？刀聚落主当时听佛说之后就得了初果了，然后皈依了三宝。

这两部经其实给我们呈现的就是缘起的业果观，而且佛有非常细致的指导。前面修身、修戒、修定、修慧，修身指的是修根，就是根律仪，就是守护根门。修身的意思，一点不神秘。

也就是说，像所问的问题，业本身并不会被消灭。业感果是复杂的因缘和合结果，业虽然不能被消灭，但业感果是可以被影响。即便有一些业，它下一生必定成熟，必定作为引业，但是我们至少可以在满业上去做影响，比如阿阇世王所谓的拍球地狱之旅。你们知道拍球地狱这个形象的比喻，就像拍个球，刚着地就弹起来了。

这是对这个问题的回应。

4、所修坚固时梦中亦正念不失

营员：关于做梦，法师给我提供了一个新的思路，就是正念正知的话，在梦中还是有很多自主权的。弟子想问的是，如果足够正念正知的人，他还会有梦吗？一个凡夫，去做什么样的正确因缘可以一步一步在梦中也正念正知？弟子试验了一下，在吉祥卧时住光明想，感觉是在打坐一样，只不过换个姿势修慈心禅，觉受跟坐上感觉很像，很宁静、很沉稳。但因为睡的太快了，一下子就感觉睡着了，并没有什么感受，是不是睡前做的这个工作，对我的梦暂时起不到任何的影响？

法师：睡觉困难户会有点羡慕，你接着说。

营员：弟子想问，一个凡夫怎么样能够在梦中越来越有正念正知？我不想做梦就可以不做梦。感恩法师。

法师：这个相应的说明说得很清楚，就是相应的修习得深刻、非常有力，才能够有这类作用。说梦中正念的意思是自己多修多习，乃至梦中亦能现起。你们很有可能听过，有的念佛人梦中还能够听到念佛，这就是功夫用进去了。我说这人，比如他修慈心，午夜梦回时有慈心现前，或者调柔慈和，或者接纳满意，或者内心柔软、温和的善意，或者慈爱。这些都可能，看自己哪一类无嗔善法更强。午夜梦回，自然是慈心住持身心，当然没问题。这是说修得好，就算是做梦，甚至对一般人来说是

恶逆境界的梦，内心仍然可以完全的、柔软的接纳，只是慈悯于众生，不会有任何其他多余的。噩梦不噩，噩梦就像对怨境修慈一样的享受，心是非常享受的。也许所现的境并不怎么样，比如梦中是非人怎么扰乱他，甚至带着身体感受的，但这种境界仍然就如清醒时面对这些不可意事一样的用心，是完全可以的。这是说所谓梦中正念，不是别的，就是因为所修所习足够深固，所以乃至睡梦中也能现起。

你中间清醒了有，还没到睡梦中有的程度，不过已经挺好了。有的中间夜里醒来了，就会觉得产生障碍，那先修，中间会改善；再修深刻了，这个功夫在梦中也能呈现。这不是追求来的，全靠平时功夫，平时真诚决意越强，越容易成为内心底层的逻辑。这是刻到生命底层了，所以在梦中也是作为一个必然的套路出现的。要没给它刻画到很底层的话，梦中表现不出来，再想怎么样，再想有它，这不是靠希望有来的，是靠着自己对这个真的重视、真的认可、真的往生命底层去刻画，才呈现出来的。

正知，说的是哪怕到梦中呈现相应的境界，乃至出现烦恼都能解决，然后改变它。甚至到什么程度呢？就是出现了一个非法非律的境界，在梦中他会像一般人遇到强烈的噩梦那样惊醒。在一般世间人可能是驰骋五欲的境界，但是对于持戒的人、对于出家人，很可能是非法非律的境界。一般随顺五欲的，肯定就在这个境界中迷失了。可是，这人如果是真的修习正知巧便而眠达到相当程度，是可以在这样的梦境——一般世间会以为可意的五欲境，但实际非法非律，他会像噩梦一样惊醒。当然，他醒了之后倒不一定是惊吓，只是这个境界对他来说是太强的不可接受的境，所以会惊醒。就像有的人梦中梦见自己突然死会吓醒一样，就是死亡对他来说是不可接受的。而修习佛法其志坚固的人，那个境界对他来说是跟一般人对死亡不可接受一样，不可接受，所以他会像噩梦一样惊醒。虽然一般人只是五欲境界，但在他那里就像一般人面对死亡的噩梦一样，他会惊醒。这就是正知巧便而眠的一类情况。

梦中有抉择时，能够如法抉择，这个没问题，也会有。这是你问的问题，我略说一点。

营员：法师，如果正念强，他是不是没有梦呢?

法师：圣人有没有梦，这个是有不同说法。但是实际情况看，圣人有梦应该是多数情况，就是圣人不是必然无梦。至于说个别的圣人有什么特殊的功德，那是另外一回事。

5、不忍观亲人苦相

我来回复一下书面的问题，刚才这位营友还有下一个问题：“弟子在修众生缘慈时，最难的是对于怨的修习；在修慈悲增上意乐时，最难的是对亲人的修习，不是不能代众生受，而是在观亲人的苦相时，开始是观‘愿替他们受苦令他们安乐’，随着观的苦越细，心中有了情感的带入，觉得他们太苦，不希望他们受苦，不希望他们生病，不希望他们老乃至死，随之产生种种贪忧。当发现不对时，就把心力转移到中的人身上，可很难转到中的个体，只能转移到一群人的苦。后来从先观一切众生的种种苦相而生代众生受苦，把心再转移到亲人身上，感情会淡很多，把亲人当做众生之一来观，觉得亲人也没有那么苦了。法师，弟子这种情况，不按亲中怨来观，从众生角度观，是否可以？怎么能把亲情的感情理性对待呢?

这位营友前面一个问题，就是某一类苦受不太能够愿意代众生受。之前有说，这其实是所谓“我爱”还没有被调伏。从无嗔来说，是无嗔的善法还不够强。同样的问题表现在第二个情况。

如果从修行的善巧来说，代众生受苦的时候，众生的苦被拿到你身上，他们是好好的，他们不仅安乐，而且是究竟的离苦安乐。这就是所说的，修习时有几个要领：一个是把对方的苦拿到自己身上，一个是对方因此离苦得乐，然后自己虽然受到这个苦，但因为他们的离苦得乐，内心是安稳而欢喜的。是在这个上面而努力。

这位营友是不是心在对方（比如亲）受苦的相上停的太多？如果刚开始对这个不太堪受，你只要意识上有这个概念，就是他们会有这个苦。人都免不了老病死苦，他们会有这个苦，比如老苦，然后把它拿过来。

如果刚开始有困难，不要在他们身上多停留。你只要在概念上知道，只要是生死流转的有情，特别就我们人来说，老病死苦横相逼恼，这是事实，不是你造作出来的，不是你让他们受苦，而是我们的善意再强，也没有办法让哪一个众生不在轮回中受苦。我们现在的意乐是：我愿意用一切办法帮助你离苦得乐，如果你的苦必须有人来承受，那就是我——拿过来，对方由此究竟的离苦安乐。你重点可以放在对方的离苦安乐相，而自己同时替他们承受本来他们该承受的苦。这样做，就不会因为太多的观察亲近人的苦相而产生忧苦——因为我所心、我爱的调伏还不够。这样应该可以帮助到。

那次第呢，次第你转换也可以，但是我希望这样的方便你用用，就是不太去明晰苦在对方身上的相，只要知道轮回的道理，对方只要是有情（或者具体的说只要是人），会有这样的苦，不是我对他不慈悲，而是这是世间的实相。我只是把这个苦拿到自己身上，他们由此离苦安乐。多关注他们离苦安乐相，而这个是跟你的作意有关系的，是你自己代他们承受这个苦，把这两个重点观察。这是对这位营友问题的回应。如果之后有什么情况，我们再做交流。

6、害怕黑暗

下面回应一下书面的问题，这位营友问：“弟子有个困扰很大的问题，就是晚上睡觉会害怕，每天准备关灯的时候还睡意正浓，一关灯就被自己吓醒了——不是被自己吓醒了，是被黑暗吓醒了。闭上眼就开始浮现各种嗔的相，还有身边过世的人。这两天我也尝试对他们修慈，接受自己的害怕，也愿他们安乐。他们好像真的变得慈眉善目了，恐惧感会得到暂时的缓解。但过一会儿没睡着或者半夜醒来，还是会害怕，是不是慈心充盈了就不会害怕这些人呢？”

慈心真充盈，或者是无嗔流类里靠前面的柔软、接纳、满意很强胜，都能够根本地改变这种情况。现在害怕和半夜醒来的害怕，都恰恰是这种忧畏熏习得足够强的表现。能意识到吧？恐惧，从忧畏来，是嗔的流类。只是因为这一类烦恼熏习的深，所以这些烦恼会很自然的表现出来。

可是，人的心并不是只能向烦恼一边倾向，还可以向善法一边倾向。既然能向低发展，那就能向高发展，这是我一开始就反复说的。所以，知道今天的情况如此，但总有一天你会内心中充满了柔软、温暖、慈和、关爱和美好喜悦，带着这样的心自然地生活，带着这样心自然地睡去；哪怕午夜醒来，也是这一切自然地充满身心，柔软、温暖、安稳、喜悦。为了这样美好的生活，是值得自己付出努力的。

“可以在坐上把他们当成怨敌来观修吗？”

当做怨敌、亲或者中，是看他们现在在你内心中的情感色彩，如实的来把握就好。如果想起他们，主要是不舒服的一种，那就是怨敌；想起他们，主要是舒服为主，那就是亲；没感觉，就是中。这是这位营友的问题。

7、增上意乐的修习会令菩提心更坚固

这里还有问题我先处理好。这位营友问：“菩提心修习之前，一定要先有增上意乐作为过渡吗？”

我之前有说过，一般慈悲喜舍四无量心、众生缘慈所涉及到的修习，如果来描述意乐上的主要表现，它的模式是：你好、我好、大家好。修众生缘慈——“我也安乐、你也安乐、他也安乐，一切众生都安乐”，我对它的简单归纳是“你好、我好、大家好”。

慈悲增上意乐是：为了你的好，我能够承担一切不好，我情愿一切不好都归于我。为了你们都好，我来承担一切不好，而且还为此欢欣踊跃。虽然这两个心都是慈悲心，但是分量上差了很多。我之前有说，慈悲增上意乐的“增上”，有“力增上”和“行增上”这两层意思。众生缘慈没有这么强的力量，更没有付出行动，只是纯粹的愿望。

行菩萨道能只是纯粹的愿望吗？不是，是要付出行动的。这个行动，自己有没有代价呀？要付出代价的。本来以解脱道速取苦灭，很可能当生就成办了，慢也慢不了几辈子；现在行菩萨道，一下子多了那么多大阿僧祇劫的生死，和生死中的苦，哪儿来的？不就是为了帮众生更广泛、

更深刻的离苦而多受的苦！众生那边呢？众生那边因为你的努力帮助，苦变少了，甚至根本解决了。这一多一少，多像你代众生受的苦，总过程的净结果基本上就可以等效于你代众生受苦。当然，道理上业感果不是这样，可是从这一多一少，几乎就相当于说：“我说我怎么亏这么多钱？原来都被他们挣了。”是这个意思。

如果没有慈悲增上意乐来做自己的情感准备的话，只是你好、我好、大家好，这个菩萨道能行下去吗？行不下去。现在你们好，我不好，这个我受不了，是吧？所以，你说它是不是作为中间必须的过渡？从法理上分析，从心的要素分析，离了这个是没办法的。它是不是必然要这样修习作过渡？也不一定。也许人家从慈悲直接过渡到菩提心，在菩提心的渐次修习中，能够渐次磨砺自己，令自己的慈悲越来越坚固；或者在事上磨砺自己，越来越坚固，也许是可能的。所以，从心的分析上说，修习慈悲增上意乐能让菩提心和菩提行更坚固，但可能不说成修习上只能如此，会更谨慎一点。因为我们会看到有一些菩萨，由于自己慈悲的强盛，面对一些需要为众生付出重大代价的时候，他能做到。但是，我们并不知道他之前有没有这个意乐修习。

8、嗜好品是修道的累赘

下一个问题是：“有几次坐上修习时觉得脑海中的引导词语速度很慢，如果树懒会说话，估计就那速度，脑袋感到压力、晕，但不是昏沉，还很精神，尝试了各种方式，最后只能观呼吸，请问这是脑梗的前兆吗？”

如果怀疑是脑梗，这里建议你去做 CT。应该不是。我教你一招，你这时把眼睛睁开、睁大再试一试。如果还是这样，你去照 CT。

还有一个问题，是我之前没有看到忘回答了。问：“为什么不建议喝茶喝咖啡呢？辣椒等刺激性食物也不能食用吗？”

没有任何神秘性，主要是从出家人本分说的。出家人，这些无谓的牵扯依赖越少越好。搞个嗜好品，你们知道久喝咖啡和茶的人，要是离

开它会有戒断反应吧？会头疼、眼睛疼，有晕或者恶心。你们没有尝试过呀？常常喝茶、喝咖啡的，突然有一天没喝，会头疼的，多数是头疼，还有的眼睛疼，还有的人有恶心反应。这是什么？这是咖啡因的戒断反应。被这个一搞，就得到哪都背一个小茶壶、背点茶，三衣一钵加茶壶？女众更有意思，五衣一钵加茶壶。光带茶壶还不行，还得带着茶叶，你说麻烦不麻烦？住山？先备两斤茶。这时候就看到佛对女众的慈悲了，不让住山，省得没茶（当然不是这个原因）。这主要是从出家人的本分这边说。

“法师，您还喝茶呢！”我喝茶可就有意思了。我从前不喝茶的时候，对于出家人的嗜好品依赖火力是挺猛的。后来自己上呼吸道过敏，偶然机会，在别人那儿，人家招待茶，发现一喝，症状立竿见影的缓解。于是我就开始理解，为啥在中国律学传统中把茶叶当尽形寿药了，它真的起尽形寿药的作用。所以，我为了控制自己上呼吸道的情况，真的是把它当药来用。别人供养我咖啡什么的，我一般都不怎么用。咖啡可能也有药用价值，我现在也不敢说了，因为茶叶这事儿在我身上的反转，让事情不太好说。应该说咖啡也可能有一定的效果，但是我不了解，就不说，茶叶在我个人身上确实起到了对某一些病症减缓的作用。我觉得如果从戒律学的角度说，确实有这个因缘的话，那依律而蓄，这个是说得过去的。如果没有这个因缘，纯属嗜好品，说实话是修道的累赘；更何况有成瘾性的嗜好品，你要不解决它，它还给你捣乱，不想被它捣乱，就得被它给拖累，这个就没有必要。是从这个角度说，没有任何神秘性。

辣椒，看个人，不要说禅修不适合吃辣椒，不一定，看人。有的人是吃辣椒身心安稳，不吃辣椒浑身起疹子，你说这时候他吃不吃？他要吃。不光是口味的事儿，是每个人的身体情况不完全一样，根据自己情况来。

所以，我现在连咖啡都不敢说死了，虽然对我没啥用，但是我现在开始意识到一些事了。但从嗜好品的角度仍然不建议。

9、闭眼睡觉还是睁眼修行

营员：法师吉祥。上午弟子在坐时，遇到的情况跟法师下午开示的不一样。弟子坐时昏沉了几次之后，确实影响到修慈心，后来就直接把所缘换了，精神好很多。因为在昏沉的状态下，就不能去坐了。想问这种情况下，为了对治昏沉而所缘变换可以吗?

法师：下午有说，当你对治昏沉的时候，你换所缘没问题。因为你换所缘是在调伏烦恼，这个是不放逸，这是在修行；你不换所缘，跟着昏沉睡过去了，那是放逸，是不善巧，是没修行。

不过，我说过，不行就睁眼——不行就把这个遮光板打开，不用非要闭眼来调伏。大家注意，这是我反复说过的，在这个因缘把握上要分析清楚："我为什么要闭眼？是为了更好修行。那我昏沉过去还在修行吗？没了。那在干嘛？在睡觉。""我是闭眼睡觉，还是睁眼修行？"是这两个选项："我是要保持闭眼来睡觉，还是要保持睁眼来修行？"当然选睁眼修行了。

睁眼修行是我们本来就应该有的本事，因为我们很多时候是要保持睁着眼睛的状态，而仍然有正确运作心。坐上，因为某一坐或者某时自己身心相对容易堕入昏沉，我保持打开遮光板到一定程度来修行，那有什么不好呢？那很好，那叫作"善巧地把握因缘"。当然，你说我有很大把握通过闭眼能调整好，那就调整；或者说我就是要练一练闭眼调整的能力，那当然也好。不过智慧抉择上要清楚——我为什么这样做、不那样做？换句话说，现在面对这个问题，我有多少种备选方案，我选择哪一个？或者是我怎样方案的次第递进，为什么？这都是我们在训练自己的缘起智慧。

10、解决昏沉不影响他人

营员：法师，因为以前接触禅宗的思想，只要上坐就不要动，哪怕地震了也不要动。但是，法师讲到不要着相。今天弟子禅坐时也尝试睁

眼、动动手，那我以后是不是在禅坐过程当中，偶尔可以试一下这样的调伏方法，轻松一点？

法师：你一点不动为的是什么呀？我要一点不动，我就睡过去了，能培养啥？培养一点不动坐着也都能睡好觉，别人还看不出来，这有什么好处呢？这对于我们实际增进善法功德有什么好处呢？

禅堂有禅堂的具体因缘，如果这个动一动、那个动一动，就容易互相干扰，所以我在讲调伏昏沉时首先说闭眼调伏，不行了，睁眼，睁眼还有一个程度的问题。我可没有说轻易的动肢体，我说的都是一些别人察觉不到的小的刺激方案。你握握拳，别人看不出来吧？你隔壁的也意识不到你动吧？除非他也睁着眼。你握握拳，使劲握拳、圆睁双目使劲握拳，人就很容易振作起来。但这时你不要大声吸气，可以深长的吸气，尽量不出声，尽量不干扰他人。圆睁双目不够，配合同时用力攥拳，能够解决多数人的昏沉；还不行，再把舌头也咬上，但不要咬破舌头。这样节奏性地刺激一段时间，昏沉就改善了。你完全没有肢体的动，或者说别人察觉不到你肢体动，这样互不影响，还能够解决昏沉。

我们从具体的因缘分析，不要只是形式主义，这是问题所在。

11、吞咽口水担心影响他人

营员：禅坐呼吸比较静的时候，专注力不会在吞咽口水上，有时候吞咽动作比较大，专注力就会放在这个上面，又怕影响到别人，感觉这一坐下来就没办法用心，这情况到底怎么解决？

法师：这是无嗔善心不够。可以很调柔地面对这个动作，俱念调柔地面对这个动作，那这个动作可能会发生的比较柔和，而且可以分批次，不用一下子吞咽下去。你可以慢慢地分成前后三次，动作柔和一点，带着心的正念柔和一点，而不是因为前面有动作，后面心也不安住。这不就是我说的，因为一个问题导致后面的问题吗？这是不善巧的。所以，我们从模式上就改变过去的模式——不善以善伏，而不要让不善带来一个不善，不要用后一个不善接续前面的不善。我们是致力于不善的调伏、

善法的增长，不善以善伏。

营员：是不是上坐之前要多喝水?

法师：不是。没事，唾液分泌增多是一类自然现象，其实反而还是一个挺好的现象，意味着副交感神经兴奋，是人安静下来之后一类身体反应。而且，这时候自己内心不管是紧张度、焦虑度、还有欲贪，都会更轻微。伴随的这个生理现象，其实是一个挺好的表征。只不过大众修习的时候，像你因为吞咽而制造了自己额外的内心负担，何必呢？你制造了这个心理负担之后，是你得利益了？还是别人得利益了？要用这种正知去抉择。

营员：不知道为什么有时候……

法师：不知道为什么是可以的，我们要对心有足够的正知，要知道这个是什么，是从心所分析上：这个是什么？什么因缘来的？恰当吗？那更恰当的方式是什么？这是一系列正知的抉择，这都是择法，这都是七觉支中的择法。

营员：不知道为什么有时候一上坐就会吞咽口水……

法师：不是，我说的不是这个，我说的是后面的心。这个生理反应你管它干嘛呢？这就是一个恰当的生理反应，是身心宁静了发生的生理反应，还跟个人情况有关系，有的人可能会强一点，有的人弱一点。这个我较什么劲呢？我只是去正确的处理它就好了，不管是在动作上、还是内心上，我不管这个生理的事。

营员：就是在大众中感觉会……

法师：在大众中警觉会高一些，也要有这个意识，后续不要发生错误，心尽可能摄持，恰当地处理。处理之后，不管处理得很得当、一般得当、还是不太得当，都要把握好后面的心，不让后面的心掉入烦恼相，掉入烦恼相并不是修行。之前不是讲过吗？你那个自责解决什么问题呢？给谁带来安慰利益呢？没有，就闹一个好像我为此付出代价了！不要这样，那是没用的，做有用的事，做有建设性的事。若身、若心、若

语言，都是去做有建设性，也就是佛法说的利益事。

我们今天就到这。