# 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

**第一册（共三册）**

# 自　序

2023 年春，在闽南佛学院给中观博士生授课期间，两位博士生及听课的研究生们，希望暑假有机会投入佛法的止观实践，特别是有龙树学特色的刺透大小二边的止观实践，并请求我能给予指导。佛法本是实践中来实践中去的，这是完整佛法教学中的应有之义，于是欣然受请。在漳州福寿禅寺常住及多位出家在家众的努力下，于当年白露到中秋之间，在漳州福寿禅寺以“秋露禅修营”的名义，安排了为期二十一天的密集止观实践，参与者主要为闽南佛学院学僧及护持善信。

考虑两位博士生的学修主题及其志乐，此次密集止观实践的主题围绕菩提心的修习展开，主要内容包括众生缘慈为本的四无量心，以此为基础的慈悲增上意乐，及进一步的菩提心修习，以及伴随智慧深化的相应修习——法缘慈、无缘慈，及相应的增上意乐和菩提心修习。虽然向上举扬，但择路在人，如果志在速求离苦，则包含我空慧修习的法缘慈等，也足以达真。

二十一日的功用，浅深自知。本来鸿飞不计东西，但有善信明容、明瀛等，希望能将禅修营音频转为文字，以便参考。经贾如、何丹、明祥、明如、果云、明心、明可、明瀛等不辞劳苦转写、校对，遂有此稿。愿见者欢喜！

凤峤过客

乙巳岁末

# 目　录


秋露禅修营开营 1
一、禅修缘起、目标和内容 1
二、禅修中如何用心 2
1.殷重其心 3
2、调柔其心 5
3、绵密用心 6
三、觉寤瑜伽 9
1、临睡前最好经行 10
2、右胁而卧的好处 10
3、住光明想 11
4、正念正知 12
5、思惟起想 12
四、小结 16
秋露禅修营 1-1 17
一、佛法正见为先 17
二、修习慈心的利益 18
三、 慈心修习的原理和方法 20
1、嗔与无嗔 20
1.1 嗔与无嗔的对象 22
1.2 嗔与无嗔的样貌 24
2、 培养无嗔 27
2.1 从对自己修慈开始 27
2.2 对亲中怨修慈 31
四、 答疑 33
1、殷重心与专注力 33
2、有益正知与适宜正知 34
秋露禅修营 1-2 36
一、修心不是修腿 36
二、对自己修慈的坐上引导 38
三、答疑 41
四、 经行中如何用心 42
1、慈念于身 42
2、保护好你的关节——只有威仪的转换，没有修行的结束 44
秋露禅修营 1-3 46
一、修行是逆生死流 46

二、众生缘慈——对个体修习 ..... 49
1、亲中怨对象的选择 ..... 50
2、对亲中怨修习慈心的方法 ..... 51
三、饮食知量 ..... 52
秋露禅修营 1-4 ..... 55
答疑：慈心禅引导语的内涵 ..... 55
1、简版引导语 ..... 56
2、四句版引导语 ..... 57
2.1 愿我没有敌意，柔软慈和 ..... 57
2.2 愿我没有心苦，怡然喜悦 ..... 59
答疑：祝福“没有心苦”时，呈现心苦相怎么办？ ..... 65
答疑：心那么复杂，法师怎么还说心苦是最好解决的？ ..... 65
秋露禅修营 1-5 ..... 69
2.3 愿我没有身苦，健康蓬勃 ..... 69
2.4 愿我安乐吉祥，离染解脱 ..... 70
3、修习的善巧——看到祝福在身心上实现 ..... 71
答疑 ..... 72
1、“全然地满意”和“没有心苦”一样吗 ..... 73
2、解锁心的运作与相应因缘的链条 ..... 73
3、警惕修行中的完美主义 ..... 73
4、爱的净化 ..... 74
5、慈心圆满成就四无量心 ..... 75
6、微笑是一种态度 ..... 76
7、改变对睡眠的认知 ..... 78
8、如何慈念于呼吸 ..... 81
秋露禅修营 1-6 ..... 84
坐上修 ..... 84
秋露禅修营 1-7 ..... 85
答疑 ..... 85
1. 由新奇的美好到成为家常便饭 ..... 85
2. 真诚的善意落在何处 ..... 86
3. 对中庸的人修时，心易散乱怎么办 ..... 87
4. 对敌怨修时会转换成自己怎么办 ..... 88
5. 对怨敌的修习要渐次推进 ..... 89
6. 跟内心的自我对话 ..... 90

7. 经行场地并无绝对标准 ..... 91
8. 身苦如何不引发心苦 ..... 92
9. 全然满足地行走 ..... 93
10. 正确禅坐姿势 ..... 93
11. 初修可以多沉浸、多体会、多享受慈心 ..... 95
12. 世间贪忧 ..... 95
13. 嗔与无嗔 ..... 96
14. 用慈心融化昏沉 ..... 98
15. 亲怨不定 ..... 98
16. 对已故的人修慈 ..... 99
17. 对自己的不耐烦修慈 ..... 99
18. 脚步的快慢不影响心的安然 ..... 100
秋露禅修营 2-1 ..... 101
一、 从个体到普遍的慈心修习 ..... 101
1、从空间范围来做遍满修习 ..... 101
✧ 对亲中怨的修慈实际上是对一切有情修慈 ..... 102
2、从有情分类来做遍满修习 ..... 103
✧ 对害怕的动物修慈 ..... 105
秋露禅修营 2-2 ..... 107
答疑 ..... 107
1、对群体修习出现的问题 ..... 107
2、慈心安住，无有忧畏 ..... 108
完全满意的行走 ..... 109
秋露禅修营 2-3 ..... 112
坐上修 ..... 112
不要换个玩具，继续玩从前的把戏 ..... 112
受用饮食的修行 ..... 113
秋露禅修营 2-4 ..... 115
如何突破有难度的境 ..... 115
1、定学的方法——情感迁移 ..... 115
2、慧学的方法——此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不嗔诸有情 ..... 117
答疑 ..... 120
1、世间并不理想 ..... 120
2、烦恼没有合理性 ..... 123
3、自我否定是基于我我所 ..... 124

4、修慈对象的选择.....125
秋露禅修营 2-5.....127
坐上修——让自己的身心，成为行走在世间佛法的证明.....127
秋露禅修营 2-6.....129
坐上修——修此一切成悦意相.....129
秋露禅修营 2-7.....131
答疑.....131
1、禅修不一定要双盘.....131
2、出家人需要运动吗.....131
3、怨敌的对象选择.....132
4、昏沉的对治.....134
5、睡眠的价值.....136
6、打坐和拜佛是绝配.....137
7、自己引导心、调柔心.....137
8、“安乐吉祥，离染解脱”是最美好的祝福.....138
9、思惟慈心的利益，受用慈心的美好.....139
10、降阶版修慈.....140
11、用真切的关爱治愈自己.....141
12、修此一切成悦意相.....142
13、带着温度和色彩的觉知.....143
14、慈心的极处是在遍净.....144
秋露禅修营 3-1.....146
坐上修——菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人.....146
秋露禅修营 3-2.....150
坐上修——人可以习惯忧伤，就可以习惯安详.....150
秋露禅修营 3-3.....156
秋露禅修营 3-4.....156
答疑.....156
1、个体修习不建议选择可能产生男女欲贪缠的对象.....156
2、赞等令我散，彼坏厌离心，嫉妒诸有德，破坏圆满事..157
秋露禅修营 3-5.....164
坐上修.....164
秋露禅修营 3-6.....165
坐上修——基础版、升级版、旗舰版菩提心.....165
秋露禅修营 3-7.....167
答疑.....167

1、不给烦恼发通行证.....167
2、对怨敌修慈为何会疗愈了自己.....172
3、善恶分明，不起爱憎.....173
4、每一个心苦背后都有内心的错误.....174
5、法的疗愈.....176
6、饮食上的修行.....177
7、修怨敌不需要影视来帮助取相.....178
8、建设性地用心.....179
9、怨的层次比亲更丰富.....179
策励——倍复精进.....180
秋露禅修营 4-1.....181
答疑.....181
1、正见的深化与强化.....181
2、没电了，回去充电.....183
3、慈心融化昏沉.....183
4、以无所希求、无所忧畏的心来做事.....185
5、对怨敌修慈本质上是对不可意境修慈.....186
6、住内心相，摄持外相.....188
秋露禅修营 4-2.....193
答疑.....193
1、慈念——呵护.....193
2、把苦受当成自己修道的加速器、慈心的磨刀石.....194
秋露禅修营 4-3.....197
答疑.....197
1、应常散发慈爱心.....197
2、不希求被世界温柔相待，唯愿能济世界以安宁.....198
3、三恶趣的苦.....200
4、心力不足时的调整.....202
秋露禅修营 4-4.....203
答疑.....203
1、悲伤的雨点打不进来.....203
2、智慧拿方案.....205
3、正念的节奏感.....207
秋露禅修营 4-5.....209
答疑.....209
1、以无嗔对治嗔.....209

2、引导孩子修习慈心 211
3、同是天涯轮回人 212
4、修习原则：从易到难 213
5、手里的沙越用力越握不住 214
6、亲就是可意境 214
7、除利有情想，切莫更思余 216
秋露禅修营 5-1 218
答疑 218
1、散播慈爱与回向的区别 218
2、入睡难如何解决 218
3、熬夜 219
4、平等住慈，净化贪嗔 219
5、心苦与忍辱 220
6、如何以无嗔面对命难、梵行难 224
7、享受善法带来的美妙 225
8、修行不是尝鲜 225
秋露禅修营 5-2 226
答疑 226
1、于善、不善等以慈 226
2、佛法正见的重要 228
3、初修强调纪律性，不强调灵活性 229
4、心住无嗔，行动靠智慧拿方案 230
秋露禅修营 5-3 232
答疑 232
1、修习时更换怨境的建议 232
2、善修无嗔的相貌 233
3、修此一切成悦意相 234
4、训练慈心的稳定性 235
秋露禅修营 6-1 236
慈悲增上意乐 236
1、慈悲增上意乐的内涵 236
2、二增上义 236
3、如何修习 237
3.1 意乐的训练 237
3.2 从易到难，渐次增上 238
3.3 代受身苦，不去代受心苦 239

4、慈悲增上意乐——菩萨的修养 241
答疑 243
1、认识苦，感受苦 243
2、离身苦而心安乐 244
秋露禅修营 6-2 246
答疑 246
1、 饮食知量 246
2、善法力量让心富足饱满 247
3、认知-决策-行动，就是身心的全部 248
4、贪与无贪 250
5、无贪与无嗔在修行上的侧重 256
6、细化祝福 257
7、修行的天赋 258
秋露禅修营 6-3 260
坐上修 260
秋露禅修营 6-4 261
答疑 261
1、更强的慈悲，配得上更强的喜乐 261
2、培养最温暖、最炽热、最光亮的无嗔 261
3、意业的力量 264
4、一天之计在于晨 266
5、发菩提心，也是净土行的一部分 268
6、慈心、慈悲增上意乐的必修与选修 268
7、阿罗汉，还要不要修止观？ 270
8、解脱道与菩萨道修善的区别 270
9、调整代众生苦的强度 271
10、可以都可以，满意很满意 271
11、威仪的转换不是修习的中断 273
秋露禅修营 6-5 275
坐上修 275
秋露禅修营 6-6 277
坐上修——只有威仪的转换，没有修习的停止 277
秋露禅修营 6-7 278
答疑 278
1、引导语是为了引导慈心 278
2、善巧推进增上意乐的修习 279

3、关于禅坐的小问题.....280
4、可以从苦的类别来代受苦.....280
5、亲的选择是情绪反应决定.....281
6、亲中怨是帮忙突破贪嗔的干扰.....282
7、在自己能通过的境上多修多习多安住.....283
8、菩萨道的完整实践，是三善根都要修习的.....284
9、佛教的饮食观.....285

# 秋露禅修营开营

## 一、禅修缘起、目标和内容

住持、诸师吉祥。

这一次我们禅修营的因缘，是因为两位博士生，希望能够有一些佛法中实践性的内容，不仅仅是知识性的。我个人也非常欢喜，学僧能有希望把所学付诸实践的请求，我也很愿意去成就这件事。本通师和福寿寺的常住，对于我们这件事非常热心，大力的支持，两位博士生也做了很多工作。一开始其实是希望限制在很小范围的，大家热心，希望共同的在法上做一些努力，所以我们今天有此一会。

这一次禅修营，我们在日程上其实并没有写出禅修的主题，原因是：说出来好像有一点大——这一次禅修的目标指向，是指向带领大家学习、了解包括实践如何实修菩提心。

我们说“发心”说多了，有多少是内心真实的情感和智慧抉择？有多少是像口号一样？但菩提心本来是我们大乘的根本，它是有实际修习内容的，当然也确实是走上菩提道的必需。这是功德事，功德事要藏起来，所以我们起个名字叫“秋露禅修营”。秋是取“中秋”，露是取“白露”——明天是白露，我们结营的时候是中秋。虽然后面的放到前面，变成了“中秋白露”，这也不是颠倒。菩提心，也不是我们有了菩提才叫“菩提心”，菩提也是后面的果。

虽然最后的目标是修集起菩提心，但不是一上来就是这内容。因为修集菩提心也是需要若干因缘的，所以为了成就所修的菩提心，在整个的禅修营中，要向大家介绍并且引导大家一起来实际修习以慈心为首的四无量心，修习慈悲的增上意乐，配合着缘起无我智慧，将慈心推向能够通达圣道的法缘慈。到了这一步就是悲智双运（慈悲和智慧双运），这是可以在我们身心中实现的，是现生就可能的。如果自己闻思有基础，可能也不用太久。在这些基础上，再来引导修习菩提心。

即便这次禅修营，大家不一定在 21 天中，自己在内心中生起了真实的菩提心，生起了菩提心相应的觉受，甚至有了比较坚固的菩提心——呼吸是他、走路是他、吃饭是他、睡觉是他、清醒还是他，不一定能够到达这个程度，但修习菩提心是怎样的原理和方法，大家可以做到的。那么自己身心上到底能建立什么，看每个人自身的因缘和努力。我希望大家至少都能够从其中得到一定的利益。

在这过程中，需要培养慈悲和智慧为主的善法，当然也需要其他的一些善法配合。慈悲是无嗔善根相应的，智慧是无痴善根相应的，有没有三善根中的无贪善根什么事？有的。因为大家修到一定程度，会发现阻碍自己发起慈悲增上意乐或者菩提心的一类问题，就是“我爱”，或者由贪所引发的一些问题——总是要把自己摆在第一位，没有办法把自己的离苦优先度向后放。这可以通过无贪心的培养，以及智慧（无痴心）的增长来帮助调伏。无贪、无嗔、无痴三善根相应，会帮助一个人更好地发起菩提心。

在这些辅助性的修习中，看大家的情况，可能会涉及死随念（今天《阿含》的译法叫作“随死念”），可能会涉及到四念处，也许个别情况为了调伏欲贪，会稍微强调一点不净观，但这些不是主干性的，主干是慈心、慈悲增上意乐、菩提心。这是我们要在一起学修的主要内容。

为什么说到“学”呢？佛法的实践是从正确的原理展开下来，所以涉及到每一种修行，固然要介绍方法，也要给大家分析其中的原理，分析原理的时候会涉及一些相关的解说。

## 二、禅修中如何用心

这次禅修营，我们预计是 21 天。大家的修习，不要因为时间长就开始觉得“我能不能够承受住”？我希望你不是“承受”，而是“享受”。佛法的修行一旦得力了，身心受用，是乐在其中的。当然，在没有得力之前，需要我们付出正确的努力。一个禅修营，自己能从其中得到多少利益，与自己的用心方式密切相关。根据过去经验和佛法的原理，在我

们开营的时候，跟大家强调心态方面的三个要点。

## 1.殷重其心

为什么第一个说殷重心呢？殷重心决定了我们每个人以什么样的心态来投入、投入多少；殷重心决定了我们能否精进、能否不放逸。如果这件事无足轻重，我们在其中投入的精力、心力和决意都不会太多；如果这件事自己内心真的非常重视它，那么我们可以把自己全部的精力、聪明才智都投入其中。

我刚才说到“聪明才智”，大家是不是觉得奇怪？我个人在出家之前也学习佛法，也是很真诚地想学、想修，可实在地说，进展不大。可是我出家之后，确实从佛法中得到很多利益。诸法因缘生，我自己也在思考：都是同一个人，为什么呢？因为殷重之后，会把自己整个生命都投入到其中。我跟一些法友说：把自己仅有的一点聪明才智全部投入其中，从前不重视的问题会重视起来，从前想不通的问题会想得通，从前认为克服不了的问题会克服。当真的把自己的意志力、所有的聪明才智都投入到修行中，只要我们智力情况正常，都可能修行好。周利盘陀伽就是例子，我们智力情况再一般，还能比他一般吗？当真的把自己的身心投入到修行中，一定会有进展，一定会有受用。

殷重从何来？不仅从心态的端正来，更从认知来。每一天早上醒来就问问自己这个问题：**我为什么要修行？可不可以不修行？我要如何修行？为什么？**这是第一个问题，策发自己的精进意乐。真的在一天一天的抉择中，把修行对于自己的必要、重要、不可或缺，自己决意地要投入这件事，强化、稳固。

我们学习佛法，应该多少都有过触动，但是为什么有时候力量就不够了？因为我们没有总去做这种殷重的因缘，不重视了，心就逾越，逾越不一定顺法，于是就变成与法对立的东西。在自己的认知上，反复地随顺法做抉择，心自然就殷重；如果不随顺法多做抉择，随顺世间的颠倒见，那么我们心一定会有多种烦恼，一定会暗钝无力，一定会比较混

乱。多随顺法做抉择，越来越纯粹，越来越决定，当然也就越来越有力量，越来越不可动摇。

殷重心，我们可以想想常常说的：佛法的难闻、人身的难得，不要在佛学院久了，就不去考虑这件事了。佛学院里的生活，不管自己有没有准备好，每一堂课都要上，都有很多内容来轰炸，自己有的掌握得好、有的掌握得不好，有的懂、有的不懂，有时候难免有畏难情绪，甚至有的可能跟自己的认知不太一样，也许还有抵触情绪。内心缺乏主动思惟法的难知难遇、稀有可贵，心慢慢地对于佛法就不那么好乐，这就是问题。

常常地想：我在生死轮回中得人身，这是不容易的事。不用说其他数量，想想世界上有多少只蚂蚁？有多少其他小虫子，包括老鼠等等？更不要说海中的浮游动物，海中食物链比较底端的庞大群类的动物，像南极磷虾，它的数量很大。只是一个畜生道，在娑婆世界，在地球上，都有这么多，生而为人真的是那么简单的事吗？几率真的那么大吗？生而为人不容易，世界这么多人，能够听闻佛法的有多少？听闻佛法之后趋入的有多少？趋入之后能够信受奉行的，将自己投入于法，从法中得资益的，又有多少？常常想这些，世间的所谓可乐事，就变得没那么有吸引力了，就会宝贵法，宝贵在法中的机缘。

这些不是什么深奥的道理，又不是参加最强大脑的挑战，总要挑战最难的东西。我们是要做自己离苦得乐，帮助别人离苦得乐的工作，按照规律去办事就对。别管道理是难、还是容易，难和容易不是我做不做的理由，而是我自己走上这条道路，需要做什么工作就去做。并不深奥的道理，如果需要，我仍然一日一日地用它来纠正自己的心。

我们对法的不殷重，后面反映的是正见的薄弱。在认知方面，好像不那么难：**为什么修行？**因为世间是苦、集；**不修行不行？**继续苦下去，也许会更苦，当然不行了！要走这条修道的路，这是对自己负责，如果人间的一些苦都受不得，轮回生死的苦，我怎么那么勇？很简单，就是四谛的道理，缘起的道理。你们没有谁不懂的。**我要怎样修行？**不外乎

是解脱道或者菩萨道。**我要选择什么道路，为什么？**这两条路都好。

虽然告诉大家，我们主要修习菩提心，但不是说我们每个人都必须行菩萨道才对。在发展菩提心的法中，如果愿意走向解脱道，这次的禅修营中会教到法缘慈，足够支撑一个人去见道、去解脱，因为有缘起无我智慧做核心。虽然这个营的最终目标是指向菩萨道，但是兼容着“我向解脱”的努力，想多向这里努力也很好，非常赞叹。

这是说殷重心，殷重心要常常地提策。

## 2、调柔其心

有的人一殷重，心就容易紧张。殷重不是让心沉重，如何让心殷重而没有紧张，甚至沉重呢？那就说到第二个心态：调柔心或者柔软心。

要有殷重心，也要有柔软心。心常常是安然自在的，调柔喜乐的。殷重，当然并不等于脸上没有自在的微笑。谁说一殷重，就一定要一张阶级斗争脸呢？殷重是来自于自己的认知，把什么看作是自己一生中最重要的事，甚至是唯一的事。但是不等于说要毫无生机、死气沉沉地板着这张脸去修行。如果殷重心被理解为这样，那修行确实有一点沉闷、有一点苦，这是不必要的。心殷重是来自于正见，在正见导致的殷重摄持下，内心调柔、安和、喜悦，是殷重调柔的心。

心如何调柔？“法师，您说得很对、很美好，但是我就是没有调柔，您说安然喜悦，我心就是不安，也没有喜悦。”那没关系，我们下面的学习和共同的修习，会解决这个问题。因为慈心相应的修习，会自然地给人内心带去柔软，带去安宁，带去喜悦。

我个人在佛法中也做了很多修习的尝试。如果从生起修习方面的喜悦来说，没有哪一个比慈心来得更快、更强烈。所以，如果之前的修习让你多少感觉沉重、乏味，没有意思，或者没有喜乐，全靠意志在支撑，那么接下来，慈心的修习也许会让你体会到不一样的东西，让你体会到不需要外在理由，油然而生的喜乐，让你体会到什么叫作“为善最乐”，让你知道心原来可以稳定、柔软、安和、喜悦。

调柔心或者柔软心，不仅仅是说坐上偶尔修习得力如此，应该让它成为自己整个生命的背景——心始终是调柔安和的。调柔的心，如果用定慧学来说，它其实是偏定学；殷重心偏于慧学，因为是基于正见产生的决意。

## 3、绵密用心

说到不应该仅仅是坐上偶尔有的受用，最好让它成为生命的背景，那如何发展到这一步呢？这就要说到心态的第三点：绵密，绵密的用心。殷重其心、调柔其心、绵密用心。

因为我们有因缘来做密集禅修，所以有必要说说“密集的修习”跟“间断的修习”两者有什么差别？大家应该多多少少都用过功，有的多一些，有的少一些。想必大家都有这样的基本认识：用功如果密一点，得力更容易一点；如果有一段时间用功很少，自己的状态更容易散乱一些，稳定度差一些。

这后面涉及一个问题：很多人会以为，有“修行”和“不修行”两种状态。我今天修习什么，修习了多久，那其他时间呢？其他时间，我只是没有修习。如果用数字来表示，我修习的时候获得了正值（正数），加分了；我不修习的时候没加分，就是零分。实际情况是什么呢？实际情况：人生没有修习、不修习的状态，只是有“正面修习”和“反面修习”的两个状态。没有在正面修习的状态中，以为自己只是没有修行而已；但很不幸，那意味着按照过去习惯的模式在运作身心。过去习惯的模式是正确的、还是错误的？如果正确，还用学佛干嘛？还用佛陀干嘛？当然包含着无明、爱取等等问题。意味着什么？继续在无明缘行乃至生缘老死的路上努力，那难道不是负面修行吗？

人生不像过去想得那样：我修行，是正的；不修行，是零。好像一直做一点修行，就能够始终推进，但这不是事实。如果这是事实，过去的有效修行应该能够无限累积，我们应该只会进步不会退，更不会有波动。可是，不是！稍微放逸一点，或者其他的事务、杂事多一点，在法

上的努力少一些，情况如何呢？过去挣的那一点功德都赔进去了，曾经有过的好境界也很难再找回来了。

为什么呀？原因就是：生命的运作，不像模模糊糊想象的是“修行”和“不修行”，而是只有“正面修行”和“反面修行”。对于凡夫，没有在做正面修行的时候，都某种意义在做反面修行。有没有保持着零，即不正也不负呢？如果有，应该除了无明缘行、行缘识乃至生缘老死和无明灭行灭乃至生灭老死灭之外，还有第三种。有吗？没有。即便一般说凡夫的几种无记，深究下去，也都伴随着无明的因缘流。“学如逆水行舟，不进则退”，这如果用在佛法的修行中，描述得再巧妙不过了。这个“学”，不要把它当成知识来学习，三学都是学——学戒、学定、学慧。

如果不能够绵密修习，我们修习连“三天打鱼两天晒网”可能都说不上。绵密的修习，如果一直都是盘着腿静坐，或者下坐经行礼佛，对于出家人是一种可能的生活，但不是绝大多数出家人可能的生活——各种原因，自己的选择、外部的因缘等等。也许自己有一天要走上以弘法为主的出家生活，不管是在学院内，还是弘化一方。那时候很多时间不见得能让自己盘起腿来修止观，还要待人接物。如果没有建立起来日常生活中正确的绵密修行，那就变成了某种意义上的散耗时日。也在做着善法，可是自己止观的修进就变得很困难。

而戒、定、慧，对于我们出家人自身、对于真实的利益他人、对于佛法的住世，都是不可或缺的。这一点，我希望大家读了佛学院，不要变得迷糊。就像一支军队，如果训练出来的将士都是“唱歌第一名，打仗都不行”，觉得这是军队吗？戒、定、慧是出家人核心素质，也是不共世间的。如果在这上拿不出手，别的再怎么夸耀于世人，也没有什么真正的价值。比如：我现在如果拿搞科研来说事，还能够比得过人家这么多年在某个领域深耕的吗？虽然我过去多少做过，今天还没有全忘，但是有用吗？没什么用。再说如果去做科研，跟佛法的真实意趣又有多大关联呢？

既然戒、定、慧不管是对自利利他，还是住持佛法，都是至关重要的核心素质，那么我们如何去养成呢？如何在学院的学习中、教学中，未来也许走上其他的位置——或者住锡一方，或者三五道友大家抱起团来绵密共修——都能够恰当用心，在一切时、处绵密修习，能不能做到这样？绵密用心，如何绵密起来，这是我们要训练的。

不是说让大家绵密，一下子能够达到100%，但是自己要有决定心："我要训练自己能够绵密地用心，我也意识到用心绵密、不绵密的至关重要，我不要去做'一、三、五挣钱，二、四、六拿钱打水漂'的那种事（以世间人来打比方）。"如果世间人去这样干，大家会告诉他："你可能除了挣钱，还要先去挂个号，看一看自己是不是这方面（指脑子）需要调整一下。"你这样做，之前的辛苦不都白费了吗？一、三、五挣钱，二、四、六拿挣的钱去打水漂。圣法财也是如此，如果自己不谨慎，用心不绵密，前面培养的善法功德利益，都在后面的随意、放逸中被负面的盖过去了。

"如果说平时没有因缘条件来培养绵密用心，那么这次禅修营，我要用好因缘来培养自己的心，懂得如何绵密的正念而住。"甚至养成从清早清醒的第一念，到这一天晚上临入眠的最后一念，中间基本上能够连续地用心，偶尔打失，它也是很快就回来。如果能够这样，那是最好。养成自然而然的、任运而转的绵密安住，只要自己别太放逸，基本保持不放逸住，以后就大可去得了。自己在以学僧身份学习的时候，能够绵密地正念安住，自己一个人学习佛法，或者弘化，也可以在各种情况下保持心的调柔、安然又绵密而住。

说到绵密的时候，如果感觉挺累，想一想就累，这说明在心的调柔性上体会得可能还不够。能够懂得如何让心调柔，时时地调柔，那自己的绵密自然就伴随着安详。虽然绵密，但没有任何紧张；虽然绵密，没有任何勉强；虽然绵密，没有任何感觉不愉快，反而会很欢喜。当绵密伴随着调柔欢喜的时候，你只是持续地在安稳快乐中，这有什么不好呢？所以，佛法带给人真的是身心的安宁喜悦。如果过去没有太多的品味到，那么在这次禅修营中共同努力，来品味佛法给我们带来的滋润和

甘美。

这是就禅修营中大家要注意培养的心态，谈三个方面：殷重、柔软、绵密。

## 三、觉寤瑜伽

关于具体的修行，既然说到了绵密，就从佛住世强调的佛法内容来结合我们日常生活，做一些必要的说明。比如，开营仪式结束之后，下一个很重要的修行场景是什么？睡觉。睡觉是门学问，里边有修行。关于睡觉的修行，大家也不是完全无所闻的。很多人看过或听说过：卧下之后于心中做日轮想。这是其中的一种用功方便。今晚大家等下要去入睡，那关于入睡方面的修习，是佛教导新学比丘，要注意修习的几个方面之一。

佛教导新学比丘，上来是习贤圣戒，这是不消说的。既然出家了进入僧团，过共同的出家生活，戒律的生活是出家生活的尺度边界，所以大家当然要习贤圣戒。这个“习”不只是知识上的学习，指的是按照这样去生活。这不多说，后面四个你们或许熟悉、或许不熟悉，叫作“守护根门”“饮食知量”“觉寤瑜伽”“正知而住”。关于入睡的修习在哪里呢？在觉寤瑜伽。刚才说到的几个方面，因为涉及到生活中具体修行，禅修营中都会慢慢地跟大家来做分享、做提策、共同修习。

今天面临第一个应用场景，来谈觉寤瑜伽中相应内容。

“觉寤瑜伽”中的“觉”指醒觉的状态，“寤”指从睡眠状态到醒来。“觉寤瑜伽”：指一切清醒处要修的相应法。白天——经论中说“昼日分”——白天当然有很多修习，这个先不谈。到晚上，初夜分，仍然像白天一样上坐经行。到中夜，不管是经还是律论中都谈中夜苏息，或者中夜消息，或者中夜将息——中夜要休息，那就涉及到怎样来正确入睡。

## 1、临睡前最好经行

我过去，包括读佛学院的时候，临睡之前的状态是什么呢？打坐。打完坐之后就摄了心，右胁卧躺下来睡觉。后来发现这样好像对身体有一点影响，这时候才意识到经论中说，临睡之前为什么是经行。

经论中说的临睡之前最后一个内容是什么？可不是我说的打坐，是经行。如果最后一个时段之前有禅坐，那么最后的时段要经行。

特别是你之前睡前有禅坐的，尽量不要让禅坐是你躺下来之前的最后一个威仪。哪怕不下坐经行，也要在坐上做一点身体的活动。下坐经行有经行的好，下肢的活动会多一些，所以建议像经论中说的下地来经行。不经行，可能久了心血管会受一点影响，这是我的教训，调整之后就好了。

临睡之前最好是经行，然后是下面工作的口诀：住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠。前面的威仪，当然是大家熟悉的：右胁而卧、重垒双足、住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠。

## 2、右胁而卧的好处

为什么右胁卧？有几个原因：多数人在向右卧的时候给心脏带来的压力小。因为左心室偏左侧，涉及到泵血，需要输出的功率最大。如果左胁卧，特别是心脏不好的人，会有感觉的。右胁卧对于心脏整个功能影响最小。再一个，胃到十二指肠的开口叫“幽门”，绝大多数人也是向右开的，对于胃的排空有好处，对消化系统也有好处。至少有这样一些因缘，所以右胁卧有它的好。

当然也不绝对，比如这人右肩有肩周炎，右胁卧吃不消，那怎么办？采取合适的方式。虽然仰卧并不被推荐，可是有病因缘，为什么要勉强自己呢？如果真的有病因缘，不用勉强自己。佛教告诉大家要有威仪的姿态，但是最不推荐的趴卧，难道就永远不可采用吗？假如这位师父的后背摔伤了呢？也不能仰卧，也不能侧卧，他要睡觉只能趴卧，那只好

趴卧的姿势，是他的身体情况导致，不是他放逸、不是他愚痴。这样的情况都是病缘的开缘。

一般情况下，理解右胁卧的价值所在，能采用采用，不能采用的情况，根据因缘来。

## 3、住光明想

住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠。“住光明想”是什么意思？一般人睡眠，他的内心是什么相？黑暗相。黑暗相有什么过患呢？睡眠很沉重，起的时候不那么轻便。你起床的时候，是没有任何留碍的、身心很轻快的、很轻盈的、很轻松就起来，马上进入良好状态吗？可能很多人不是。这是需要修行的，除非这人天赋异禀，否则天生这样的人很少。即便不是在佛法里训练，也可以通过其他方式来训练自己的身心，使自己达到这样的状态，睡眠当然是正常的，可是起床的时候，没有任何的留碍，没有任何的沉重，也没有任何的不愉快，身心调柔轻便、应时而起。能够做到睡不极重、起无留碍，跟光明想关系是重大的。

光明想的修习是什么呢？在临睡的时候，内心的整个背景是有一定光亮度的。经论中关于这方面修习的介绍说，取光明相，要取光源。古时候的光源取什么呢？日轮、月轮、星辰。现在人工的包括：大火炬、灯明等等这些。日轮——取白天的就有点太亮了，取晨昏的日轮相是可以的；月轮相，包括星辰——古时候空气好，星空的璀璨，也可以取光明相；人工的——大火堆（大火炬）、灯明等等；我们今天呢，取一个房间的光亮度，适度的光明相，取完了闭上眼现在心里，这叫作“光明想”。

没什么难，有做不到的吗？都能做到吧。其实就是回忆光明，回忆房间里亮堂堂的样子。我们都有场景的回忆能力，佛法没什么神秘，包括之后我们共同学修也是这样。我讲的时候，大家有什么不清楚，都可以随时来交流。

住光明想，在今天比古人方便多了，我们的明相既均一——光基本

上是均匀的，又不过明或过暗——都可以调的，调一个光亮相现起来，也不要太亮，太亮就会导致精进力太过，睡不着。说今天不想睡，那是另外一回事，我们正常还是需要休息。

住光明想，内心举起来光明相就好，成为心的背景。

## 4、正念正知

正念正知，动词后面本来应该有宾语——正念正知于什么？比如说：正念正知于呼吸，正念正知于内心的慈，或者慈与心俱，或者正念正知于不净相，等等这些都可以。但是为什么后面不加正念正知于什么呢？因为每个人可以有不同的修习。用自己最想修习，或者最熟练的修习，做正念正知的对象。“我从前观呼吸最熟练”，那就在这样的光明背景中，心安然柔和的正念正知于呼吸。

用意不要像平时修止观那么强，用心的力量、力度调淡一点，而且允许心渐渐的力量微弱下去，进入睡眠。等修习比较有自在力的时候，是允许睡才睡得过去的；不允许睡，打坐就没有昏沉这回事儿。所以这时自己作意要不太强，虽然正念正知于所缘，可是不是为了发展更强的止或观，而是为了摄念正念的入眠。比如之后要修习慈，大家也可以尝试着正念正知住于慈而入眠，这些都是可以的。

今天不谈具体的对象，大家如果愿意实践，可以用自己现在用得上功的方式。

## 5、思惟起想

住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠。“思惟起想”是什么意思呢？简单一句话：当准备入睡的时候，请你明确地知道，睡下去是为了起来。也请你意识到：我们睡下去是为了起来。

不一定说出家修行人，一般多数人睡下去是什么心态？内心发出声音：“哎呀！”——感觉很舒服——“哎呀，可躺下来了。”指望躺下来怎样舒服，指望睡得怎样好！他很想起来吗？希望睡到自然醒。内心

这时候是放逸俱心，是有不正知的。为什么这么说？因为他觉得睡眠是好事。

睡眠不是好事吗？我举一个情形：新生儿刚生下来，来到世间，张开眼看了一下世界，哭了一声，然后闭上眼，落入沉眠，这一睡睡了100年，寿命到了尽头，再睁眼看一下世界，发出一声叹息，闭上眼走了。这一生过得有价值吗？让你过这样的生活，希望吗？不是睡眠好吗？好东西给了你100年，你为什么还不希望呢？举的这情形，请大家常常思考。

很多人内心会有倒见，觉得睡觉好。特别自己身体累了，或者心累了，身心疲惫的时候，会觉得睡眠本身就好。可是刚才说的情况，大家都觉得这样太糟糕了，相当于100年植物人，然后就走了。来世界，就张开两次眼睛：第一次伴随着一声哭，第二次伴随着一声叹息。所以说睡眠本身没有任何价值。

难道睡眠就一点意义都没有吗？经论里说得很清楚：如果我们身心、欲界的身心一直不睡，撑得住吗？撑不住，绝大多数人撑不住。想不倒单，不倒单要修止观的，而且要有一点身心的堪能。绝大多数的欲界人，撑不住不睡觉的，身心撑不住的。从生理的角度，也会造成神经系统中一些代谢废物的堆积，会对人产生伤害。经论里也说：身心五蕴，没办法一直支撑我们办道，到了一定程度，需要让五蕴身暂将息（暂时的休息一下）。为的是起来之后，能更好地办道。

为什么要睡觉？睡眠本身没有任何价值，但是通过睡眠来调整身心，让自己堪于办道。基于我睡醒之后做什么事，会使得睡眠变得有价值、或无价值。

睡眠本身谈不上有价值，生下来就睡过去，一直到死了才睁下眼，然后就死了，大家觉得这一生毫无意义，跟没有活过差不太多。让自己过那种生活，坚决不干：“跟你多大仇，让我过这样的生活！”睡眠本身没有意义，它的价值有多大，完全看我们清醒的时候干什么。清醒的时候“唯是一志”——只有这一个意志，只有这一件事——修行办道，

那睡眠很有价值。

甚至睡时候内心运作是：以正见和精进意志来决策，为了更好地办道，需要暂时睡眠，等到闹表响，或者打板响、引磬响，马上应时而起，起来之后去做修行的事……这叫“精进意乐摄持的睡眠”。真这样去睡，睡眠有价值，不是放逸而眠。

如果想的是：“哎呀，睡眠真好！”“哎呀，这一天打坐太累了，可让我躺下了！”放逸心躺下了，放逸心入眠。这就是之前说的：心已经开始反向修行了。意识到了吗？就这么微细。前面经行的时候，还绵密用心：“法师说得对，这样修行很舒服！”有点累了，躺下来睡觉：“哎呀，可躺下了！”同学，前面的修行又被你抵消了一点。

“我身心经过这一天的用功，不太支撑得住了，这样修行下去不容易得力，而且对于身心也没什么好，需要将息了。现在准备躺下来，调养自己身心五蕴，明天早上应时而起，起来之后调柔、欢喜而有力量地去做 123 等事……”然后自己带着决意住光明想，在正念正知中慢慢睡去。

“我为什么要睡觉”“我以什么样的心态来睡觉”“我以什么样的见识来睡觉”，这是很不一样的。这是一个新学比丘要学的，当然比丘尼也一样。

可是你学到了吗？没有，绝大多数人没有。能有一位师父教导睡之前念什么偈子，或者做什么修行，已经很不错了，可能很难学到这些。但经律论都在，为什么一定要等着别人来教呢？我们识字、有文化，可经律论摆在那里，还一定要等别人来教。这说明一件事：我没觉得这件事太重要！

有一些出家人，对一些世法感兴趣，需要别人来主动教他吗？他会自己主动去学的。用蔼益大师比较有冲击力的语气说：“自己该重视的地方没重视，不该重视的地方很重视。”该付以殷重意的地方没有，不该付以殷重意的地方非常殷重——这背后是见的偏差。正见，你真的在用正见摄持自己的生命吗？

思惟起想的后面，其实涉及到了睡眠观。你怎么看待睡眠，就决定了你以什么样的心态来入睡。如果之前有人告诉你，可以精进地入睡。你会想：“这不是乱讲嘛！我精进了还怎么入睡？”以正确的认识（正见），摄持着精进的意乐，然后以正确的方便去入睡，这叫作“精进摄持地入睡”。

思惟起想里有一个技巧，技巧的细节是从实践来的，经论里没有说太多，但是也说到——思惟起想的时候，要内心告诉自己，第二天应时而起，起来之后做这些事。这些不是纯粹语言文字告诉自己，是情境化的告诉自己。

什么叫“情境化的告诉自己”？比如：禅修要四点半起床，第二天早上引磬一响，或者听到外边常住打板的声音，看到自己马上就清醒，而且清醒的时候内心没有一丝一毫地不情愿（想想自己平时的状态），没有任何第一念的犹疑、思考、彷徨、商量等等，这些都没有，看到自己听到声音应时而起，而且起的时候内心柔软、安和、喜悦而有力量。不要起来之后要晃 20 分钟才能明白过来（如果说中了你，没事，慢慢地训练，身心是可以改变的）。应时而起，看到自己起来的时候，心没有一念地动摇。“哎呀，要不然再睡会，就躺两分钟。”你每一天的开始从一场商业谈判开始，这事情不太好。没有那些多余的，应时而起，听了闹铃之后，念是统一的，心没有第二个想法，调柔、安和、有喜悦、有力量，起来。看着自己起来之后，正念正知地下地，调柔喜悦地下地，然后穿上鞋子，一步一步走到哪，去做起床之后这些清洁的事，看到自己做了这些之后，又去做了什么事，调柔喜悦的，又有决定的力量……看到自己这样做这些——这是思惟起想。

不只是简单地“明天早上到点就起来”，这力量小。当你情境化地看到自己第二天早上怎样起来，甚至都能够感受到自己起来的时候正确良好的心态，那你第二天能够很美好地起床的可能性就增加了。一开始不太受用，这样做三个月看看，一定会改变。如果能够坚持半年、一年，会有重大改变。能做到清醒的第一念，就是自然而然的正念，不会有任何逾越，也不会有任何的动摇、不确定，更不会打什么商量，自然而然

的，内心又柔软而欢喜，还很有力量，自己是踊跃欢喜地去做下面的事。不是起个床，像地球欠我 500 万似的。这是说思惟起想。

巧便而眠，用这样的方便睡下去，第二天到时间应时而起去做这些因缘。

## 四、小结

今天晚上就要用到的情境，跟大家说一下。第二天早上起来，当然第一念就是尽量摄心。说“我第一念不会摄心”，但我们都会念偈颂，如果明天没把握说：“我能够不用语言引导，就有很强很正确的正念摄持”，那你第二天早上念偈颂。念什么偈颂？自己最容易得到力量的偈颂，皈依的、发愿的、偏向于正见提策的、精进意乐提策的……根据自己情况来，包括皈依、皈敬的这些，自己熟悉什么，正念马上提起来。本来不应该由我说，作为出家人应该都受过这方面的教育，确实要这样做。

跟大家做这些说明，一方面，禅修营中应该有的心态，强调了几个方面，可能不止于此，我们之后慢慢地再随事而说；另外一方面，因为涉及到今天晚上和明天早上就要用到的修行场景，觉寤瑜伽相关的内容，跟大家多少做一点介绍和提策。

大家在这方面谈到的内容有没有问题，或者其他疑问，我们可以提问。以后这时段或者任何时段，我请大家发言，大家有问题就尽管说。

# 秋露禅修营 1-1

## 一、佛法正见为先

诸师早上吉祥！我们最开始这几天讲得会稍微多一些，因为要说清如何修习，为什么这样修习，乃至于为什么要做修习。

佛法正见为先，正见有粗细浅深，对于修习相应的原理、方法和其利益的认识，是正见的一部分。像问：“为什么要修习这内容？”比如：接下来，要做慈心的修习，为什么要做慈心的修习？如果内心认识得不够清楚、不够深刻，针对自己身心情况，看不到自己对这一类善法确实是需要的，一开始修习的意乐就不够，那么能够付出的精进力和持续的不放逸住，就很难有保证。

正见的内容是什么呢？佛法共通：缘起四谛的内容。四谛不要抽象，它是很具体的，不一一说。四谛里有道谛，修道相应的内容是在道谛所摄。“对于为什么修道，如何修道，主要是在如何修道认识得不够清楚，意识不到修的原理和必要，说明我在这方面的正见不够！”不仅要会修、方法上会，最好想要正见上增长，还要在原理上清楚：“我为什么要这样修？背后的原理是什么？”这不仅能让自己修行时更清楚，也在遇到一些修行情况时，能够更善巧地把握，帮助别人也会更有方便。不然大家都只会照猫画虎，从书本上，或者其他善知识学来的方法，如同刻舟求剑一般传递下去。有一些情况需要依据原理做调整，也不知道如何调整，这样的修行就变得很僵化，有时候就可能慢慢地变得形式化了。所以，了解关于修行原理也是重要的。

我们有时候对于修行不能投入，不仅仅对于修行利益认识不太够，还有一部分对于修习的原理不清楚。原理不清楚，对于“修一定会带来相应的好结果”就不太确信。不确信是什么状态呢？内心犹疑——烦恼里的“疑”，这是对于法的疑。对于法若有疑，是盖缠——五盖之一，不管修止修观都会成为障碍。

所以我们对每一类修习，为什么要这样修的原理，会做一些探析。

## 二、修习慈心的利益

接下来，要一起修习慈心。为什么要修习慈心？简单地说：慈心能够带来很多利益。从我们禅修营来说，最终目标是帮助大家来修习菩提心。如果能够真诚地在内心中，从内生起乃至坚住，那是最好的，不然也要懂得修习的原理和方法。在此之前，有若干种修习因缘需要建立，第一个就是慈心。慈心本身的修习也是有很多利益的，佛在《阿含经》中说：“修习慈心，能有大果大利益。”

这岔出来说一下，这次毕竟是禅修营，不是课程，不是一般的讲课，所以我没有用 PPT、引原文这些方式来讲，有时候有一些经律论里的内容，我化在语言中直接说了，没一一地去注出处。这就是偏学究型的和偏实修型的，在表达方式上的差异。如果我是在学院教学的时候，这句话出自什么经，可能连经名带卷数都引出来。现在禅修营中修习，有时候提一下“经论中”也就好了。我们回到刚才。

佛说修习慈心有大果大利益。能有什么大果大利益？能够成就诸禅、诸定，能够让人得解脱，成就阿罗汉。如果不能够成就阿罗汉，可以得三果，如果不能得三果……渐次向下说……可以得梵天的果报。

可是大家会不会有疑问？如果你所学稍微广一些，会知道慈心是怎样修习的，你在接触慈心的修习方法中，没有特别地看到培养观慧的内容。如果在因位修行中不培养观慧，怎么可能达到无漏智慧的现证呢？没有这样的现证慧，如何究竟断烦恼、得解脱呢？不能断烦恼、得解脱，无学也好，其他的圣道果证也好，又从何说起呢？

《阿含经》里佛说：这人慈与心俱，依远离，依无欲，依灭，向于舍，修习念觉分，乃至舍觉分（七觉支），能得明解脱。《杂阿含经》中也明确提到，所谓的无量三昧可以达真，无量三昧是指无量心，以慈心为首的四无量心。《杂阿含经》谈到无量心时，主要指慈无量心，至少以它为首。在《杂阿含经》中，其实都提到慈心能够得解脱。如果没

有达成无学，可能得三果；如果出世的果证没有得到，有这样的修习，能够生梵天。

有一部经讲到慈心的利益，南北传都有，讲的十一种利益，从最切近的到比较远的。最切近的利益：可以很好地入眠，可以很好地醒来。大家会觉得这不算啥本事吧？能够很好地入眠、很好地醒来，大家可能对“很好”不理解是什么状态。以后大家常常修习，修习得力了，心调柔慈和而入眠，实在来说是很美好，醒来就像从云朵中自然地起来一样，身心调柔、慈和、欢喜，没有什么障碍，没有什么留难，乃至为人所爱敬、非人所拥护等等……最后一个（第十一个）说：这人如果没有得解脱的话，能够生梵天。

说：“法师，我不想生梵天。”可以自己作回向：以慈心的功德，希望来生到人间，生生世世值遇正法，能够随顺趋入，在佛法中得长益，也能够对法、对众生有所利益。或者自己怎样去发愿，如果愿意行菩萨道，有更广大的愿心，当然很好。

这是略说慈心在三乘共的经典中说到的利益——包含共人天和共二乘的利益，也就是五乘共法中的利益，三乘共法中的利益。

有没有更大的利益呢？有！更大的利益：通过修习慈以及慈相应的悲喜舍等，进而修习菩提心，有慈悲、智慧的相辅相成，进修菩萨道，最后乃至圆成佛果、光明有情。

学习佛法都知道：菩萨道，在慈悲方面对比二乘是偏胜的。如果没有广大深彻，不计一切自身代价的慈悲，一个人是没有办法真的长久行菩萨道的。只有智慧，够吗？不够，会堕于二乘的果证。只有慈悲的话，也就落于世间的果报。慈悲、智慧相辅相成，能够帮助一个人很好地行菩萨道。

从《阿含经》里透露的信息和大乘经论中表现的内容，慈悲不仅仅限于取众生相来修行。取众生相的时候，这类修习是伴随着人我见的，一直这样修习，当然没有办法超出世间。还可以与无我见相应，乃至一切法空的智慧相应来修习慈——大乘经论中所说的“法缘慈”和“无缘

慈”。取人相的修习叫“众生缘慈”，所以在大乘经论中会看到的名目：“众生缘慈”“法缘慈”“无缘慈”。《阿含》没有细说，只是说：慈与心俱，依远离，依无欲，依灭，向于舍，修习七觉支等等。但是讯息也足够，因为慈念于五蕴聚，如何在慈念五蕴的基础上来做择法，有正见的人会知道怎样去修习。所以说《阿含》中已经透露了法缘慈的修习，也是没问题的。

对于慈心修习的具体介绍，从众生缘慈入手，随着修习的深入，会进一步地说明法缘慈的修习，与无我慧相应的慈的修习。

这是慈心部分，要跟大家在这几天一起修习的大体的主要内容，也说了它的利益。

## 三、慈心修习的原理和方法

### 1、嗔与无嗔

如何来修习慈心呢？为什么这样修习呢？我们要了解一下，慈心的内容是什么。有部以及之后一些相应的大小宗派中，有不少把慈心在心所分析中归类在无嗔中，说慈是无嗔。《俱舍》说：慈是无嗔。有部讲：悲是不害。后来的唯识以及其他的大乘宗派，基本上延续了有部的说法。但部派中不只这一类说法，有接受度低的，单独把慈列出来了。我们用汉传佛教普遍接受的心所分析的方法来看慈，它也确实有道理。

慈是无嗔。想请问大家，你对无嗔了解多少？无嗔就是没有嗔，真的吗？无嗔只是心中没有嗔，这么简单吗？在没有嗔的状态下，有没有细分？同样都是没有嗔，有没有不同的状况？比如：这人的心，他可能处于无记的状态，既不是善，也不是恶，没有色彩，没有味道（没好味道，也没不好的味道），也没有力量（正面的、反面的力量，都没表现出来），主要是无记，有没有呢？也是有的。这时他有嗔吗？没有嗔。没有嗔，是无嗔吗？

无嗔，在心所中是无记、还是善？是善——三善根之一（无贪、无

嗔、无痴）。善心所和不善心所是对立的，对立不仅仅是冲突的意思，它们彼此是相望的。用今天的话说：就像一面镜子一样，这一面是嗔，另一面是无嗔，不是说它们互相映照，而是它们有这种镜面的对称。无嗔，是与嗔对立的一种善的内心状态。嗔，有种种过患的内容和表现方式。大家都嗔恼过，想想嗔给身心带来的感受，那是具体的；可无嗔呢，很具体吗？不是说大家没有接触过内心的无嗔，只是可能没有意识到这就是无嗔。所以，在具体地说明慈心修习的原理和方法之前，不妨对于嗔和无嗔做一些相应的分析。

为什么要把嗔也带进来呢？说实话，一般凡夫对于不善心所更熟悉，对于善心所不那么熟悉。我过去讲《佛教心理学》的时候，讲善心所：“善谓信惭愧，无贪等三根，勤安不放逸，行舍及不害”。特别讲到轻安心所，一般人没有什么经验，只好讲它的对面——粗重。大家对于欲界粗重是了解的，它的镜像——它的对立面，它镜面对称的善法，就是轻安。要一一对着讲，这样大家会有感觉。

无嗔，不是简单地没有嗔，而是有一种善法的内心状态，它与嗔是敌体相对的，互相对治的。仅仅没有嗔的状态，对治不了嗔，它没有遮止嗔现起的力量，更不会本来有嗔，力量现起它就没了。请问，无嗔的相貌是什么？无嗔心所的定义：“于苦、苦具，无恚为性。”但你内心的相貌是什么？来分析一下，我做一点板书。

如果在听的过程中有看不清，或者没有听得太明白，大家可以马上说。在我讲的时段，确实有疑问是可以说的，这不是禅修大家静默的阶段。禅修营中的止语，不包含我在做讲说和大家交流的时段。这时段，我们所有的交流叫作“贤圣说法”。禅修营规约上写的是“贤圣默然”，你们应该知道这是《阿含经》中的话。佛说多闻圣弟子只有两种语法：一是贤圣说法，二是贤圣默然。不是只有贤圣默然，只有默然，那叫作“哑羊僧”，不叫“贤圣默然”，该说的不会说。作为出家人，真正地随顺法，要不然就是法语律仪，要不然就保持圣默然。圣默然，不是闷闷地很没有意思，甚至感到很沉郁，而是内心调柔、安和、静住。

这阶段，大家有问题完全可以说。

## 1.1 嗔与无嗔的对象

嗔的对象是什么？一般想到的嗔，往往都是对某个人的嗔。嗔的对象可以是有情，无嗔的对象也是一样的。在这对象上能生起嗔，那么在这对象上也能生起无嗔。所以我们先分析嗔的对象——有情。

对有情嗔的时候，固然有捏合出一整个有情来嗔的情况。比如："那人太讨厌了，真烦人！"这是针对某个人的嗔。请问，有没有对自己嗔？有吧。"哎呀，我皮肤怎么也快老成树皮了，怎么办呢？"这里有没有嗔？手上假如长了一个黑色素瘤，"那怎么办呢？太烦人了，要不哪天去用激光给它点了吧！"这是对色的嗔。

对受呢？一般人打坐腿疼之后，如果没有恰当的用心，没有受过良好的训练，就两种状态：一个是身心躁扰不安相，另一个是意志力去硬忍。这都是没经过善巧训练的，其实是对于苦受（不可意受）有嗔。躁扰不安，是不耐受的样貌；后面的压服，是对抗。其实多少都有嗔的，所以都不太善巧。

其他的，比如：自己对自己这些做法不满意，有没有？"哎呀，我当时怎么那样呢？"

所以，我们对于有情的嗔，固然把有情捏合成一整个的情况，而且大家可能觉得这是多数情况，也有针对有情身心某一类情况的嗔，特别人和人接触得密切了。比如：世间的亲人，很难百分之百地接受一个人的全部情况。这人长得很端严，他的外貌很可亲，让人心生愉悦，可是他说话做事让人欣赏不来，对于他说话做事是不满意的，甚至内心有抱怨。这是不是嗔？所以，对这一个人是不同的方面表现出满意、不满意，喜欢、不喜欢。这是说有情边。

有情，我们在什么上取的有情想？不外乎是色、受、想、行、识五蕴——有情也就是五蕴聚。我们对于有情的嗔，可能是对蕴聚上内心所取的有情相有嗔，也可能对五蕴的某一蕴或某几蕴有嗔。这是说有情。

我们难道只嗔有情吗？走在路上，被低矮的树枝把头刮了一下，那一下你内心欢喜吗？不是吧。是什么？烦怨，又烦又怨。不是烦怨树枝，就是烦怨自己。烦怨自己不说了，说烦怨树枝吧。树枝是有情吗？无情。树枝是无情，要是还有疑问的话，那你走路，脚不小心磕到石头，磕得很痛，对那石头也会有嗔怨。还有一种情况：如果是对计算机很不在行的人，有重要的事在赶时间，可计算机这时偏偏给我出幺蛾子，这时内心觉得“这破计算机，尽跟我作对！”计算机难道是有情吗？无情。人们不仅会在有情边生嗔，在非情边也会生嗔。

简单地说：嗔，在情与非情的一切上都可以现起的。无嗔呢？嗔能现起的地方，无嗔就能现起。比如：对这人过去也许是嗔怨的，因为他有这不好、那不好，后来理解了他成长中的苦难、不幸和不容易，于是他所有的不好都有了必然的理由，内心对他的悲悯、同情，盖过了过去脆弱的不忍（不能忍受）。现在好了，对他比较有悲悯、同情了，希望他得安乐、希望他好。这是什么？无嗔。在这情境或者非情境上，能够生起嗔，就能生起无嗔。

无情也一样吗？也一样。女众感性会丰富一点。比如：刚才的情境，走过一条林荫路，不小心被树枝刮了一下。那是阳光明媚的春日，内心含着一团春风出去踏青的，迎着一片朝阳，被一朵花枝轻轻地刮了一下，这时候你生起很可能不是嗔，而是诗情画意——“晨来春拂面”。本来被花枝打了一下头，变成“春拂面”了，这是什么？内心的接受、欢喜、无嗔。可以在无情境上生嗔，当然也可以在无情境上生无嗔。

下面我就不一一写了，这是先做嗔与无嗔对象的分析。因为我们总是在某些境界上生起的嗔与无嗔，对一般没有修习过的，不会说心无所住而生嗔/而生无嗔。即便未来我们修习法缘慈乃至无缘慈，确实心不取有情相，甚至到后来与一切法空的智慧（性空慧）相应，心不取境的实有相而生慈（也就是无嗔），那时你会知道，在不可得的缘起法上生起慈心，终究还是有对象，只是没有对象的实体、实在而已。否则就是灭尽定，完全泯于诸法实相。

## 1.2 嗔与无嗔的样貌

刚才是说嗔与无嗔的对象，接下来要分析一下嗔与无嗔的样貌。什么叫“嗔与无嗔的样貌”？嗔与无嗔的相。如何是嗔相，如何是无嗔相？

嗔的相：首先，当我嗔恼这东西，当我嗔恼这人，当我对这人的说法很反感时，是不接受的、排斥的（直接写排斥，它意味着不接受）。之前说过，无嗔是与嗔对立的善法，对立是一种彼此镜面对称的状态，嗔有不善的表现，无嗔在另一边会有对应善法的表现。不接受、排斥，所对应无嗔的相是接纳。不接受、排斥，反过来在无嗔这边，是全然地接纳——“可以，可以”。

不接受，内心会发生什么状况呢？不接受时，内心会有对抗、有疏远（按照强弱，内心不接受会表现为疏远、对抗）。跟疏远对面的状况——这人是可厌的，内心感觉是疏远，不能接受他的做法，内心对于他有远离的倾向，那反过来会有亲近的倾向。

对抗的对面，表现为不对抗吗？不仅是简单地没有对抗，它还有对抗反面的。对抗表现为什么？表现为坚硬的碰撞。无嗔这面表现的是柔软，不是一般意义上的不对抗、没有对抗，其实表现的是柔软。昨天谈“调柔心”或者“所谓的柔软心”，这是跟无嗔相应的。反过来，如果自己过去一加功用行来修行就变得僵硬，说明心用力过度，其实是不善巧的状态。说：“调柔能精进吗？”能。僵硬地精进会有过患，而调柔地精进会很善巧。这以后我们修行中具体说。

在嗔的对象上是满意的，还是不满意的？在嗔的对象上：“这人真的好可气！”对导致你可气的那些，是满意的，还是不满意的？不满意。不仅不满意，其实如果写出来，是反感，不是简单的没有满意。不满意、反感，是嗔这面。很明显，无嗔这面将表现为——内心的满意。

不满意之后，内心会有什么样的动作或者表现呢？不满意，表现为反感，对他会有什么表现？想想自己嗔的时候，会对他内心产生憎恶。内心在感觉不满意的对象上，是欢喜的还是不欢喜的？不欢喜。不欢喜的状态是什么？用一个词来表达，是什么？（营员：恼）“恼”也挺对，

这一看就是学过心所的。憎恨的对面是什么？欢喜（我不写“喜欢”，写“欢喜”，因为喜欢容易被理解成贪，欢喜可能会好一点）。不满意，表现为排斥、疏远、对抗、不接受，由不满意而带来内心的憎恨（憎恨，刚才说的恨忿恼覆）。这人的内心由于不满意，而有憎恨、有厌恶。

厌恶的对面是什么？厌恶要是对应下来，欢喜是恰当的。憎恨呢？憎恨和厌恶，其实差不太多，要不然把“憎恨”和“厌恶”写成一个。你们觉得留厌恶好，还是憎恨好？我们学习佛法，都有实际的身心经验，在对心和心所的分析上，就一起来分析吧。要不留憎恨吧？憎恨可能比厌恶要强一些。憎恨和欢喜这一对留着。

我们表显于身语，或者内心的活动，在憎恨的情绪下会有指责。是不是会有指责？内心说：“怎么这样？”“这人怎么总这样子？”“世界怎么会是这样子？还能不能好呀？”指责对面的无嗔状态，当然是正面的鼓励。有想过吗？无嗔作为嗔的对面，嗔这面是指责，无嗔会表现为很正面的鼓励。

说到这儿，不知道你们有没有触动？作为修道人，很容易内心对自己不满意。因为我们都知道好的状态是什么样的，理想的情况是怎么样。可是作为一个仍然是凡夫状态的佛教徒，一个多少有向法之心的佛教徒，或者修行人，当然能够意识到自己身心上的不足、功德善法上的不足。会满意吗？不满意。不满意带来的常常是内在的指责——“哎呀，我怎么又这样？”“我怎么总这样？”“我还能不能行了？”“大概是我不行了吧！”结论成这样，然后就不干了吗？不要觉得自我指责是修行中很好的事，它不善巧，背后跟嗔烦恼是相应的。

善巧的是怎样？善巧是鼓励。要鼓励，是不是有一点不实事求是呢？“我不好，就是不好嘛！那我怎么还能鼓励呢？”不好，是事实。我们应该接受事实，应该柔软地接受事实，情绪上没有任何反感性的不满意。反而，情绪上是在满意配合的基础上，正面地鼓励自己：“我要在明天早上号令响起的时候，应时而起，然后内心充满愉悦、欢喜和力量，去做 1234……”而不是：“哎，今天早上又没起来，想一想，我好

像就没有哪一次起来像法师说的那样毫无留难，总是充满着地球对我的留难，到底还能行吗？这一点精进力我都没有！”再自己打击打击，就不准备早起了！有一些人起床失败久了，就不早起了。出家人在寺院生活，每一天被大众生活裹挟着，不得不早起。那放假了，自己做主呢？这些是有关系的。

在这样的情绪状态下，觉得对于一个嗔恨的对象，这人内心是希望他好、还是希望他不好？“你又来欺负我，你等着！”这什么意思？你等着——要不然就是“我有机会，我要怎么样！”——要不然就是“你这样做恶不善法对我，你后边有好果子吃（果报，你后面会有苦异熟等着你）！”这内心，是什么内心？其实希望对方遭遇损恼，这是望彼损恼（我多写几个字，只写“损恼”，好像跟行动容易混）。

作为它镜面的对面，会是什么情况？会望彼利乐。到这儿，大家应该都看出来了，无嗔跟慈确实是有关联的。因为我们在嗔中，确实会望彼损恼。相应的，你不一定经验过。作为出家人，多数内心是善的，是希望别人安乐会发生的。希望对方安乐的心，就是无嗔，也就是大家常说的慈。

我们希望对方安乐，甚至会有更进一步要行动的意乐。同样，反过来，嗔——望彼损恼的时候，有时表现为攻击，不仅仅是语言的，还可能是身体，两个人打在了一起，那是嗔所支使的。这是以嗔不善根为根本在说它的表现，其实包括了嗔和嗔的等流。作为攻击，它对面的无嗔表现会是什么？攻击和望彼损恼是关联的。

望彼利乐会发生什么？发生呵护。呵护的意思，不仅仅是不让他吃苦，其实希望他安乐。想一想，一个母亲照顾自己的小孩子，仅仅希望他没有苦受吗？还希望他有乐受，她的呵护中其实是包含了这些。攻击呢？攻击，希望对方如果有好的被破坏，而且还要遭到不好的；他有乐，要破坏他的乐。比如：这人是自己怨恨的对象，他现在挺快乐，那给他带去一个坏消息；没办法用语言动他的心（这人意志比较坚固）——就打他！这是嗔，表现为身语的攻击。对面的无嗔，会表现为身语上的呵

护。（下表根据法师板书整理）

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

说了这些，是对嗔与无嗔对应的“相”的分析。如果本来对于无嗔的相貌不了解，希望我们一起分析之后，对于无嗔的相貌有一些了解。之后在培养慈心时，实际上慈中包含着这一切的内涵、相状。我们说，慈是予乐，悲是拔苦；慈是望彼安乐，悲是望彼离苦——这是慈的明确的定义。

如果意识到培养慈，实际上就心所，或者善根来说，主要是培养无嗔善根，下手处可以更切近一些。当然只是纯粹的、简单的“愿众生安乐”“愿你安乐”，可不可以？可以。对自己可不可以这样？可以——“愿我安乐”。在这样的祝愿中，当变得真实的时候，自然就涵括了这一切。比如：“愿我安乐”，自然包含了对自己当下的接纳，对自己当下情感上的不对抗，情感上的满意，内心对自己变得柔软，充满关怀和鼓励。

这部分我们说到这儿。可以说一说关于慈心的修习。

## 2、培养无嗔

### 2.1 从对自己修慈开始

慈心的修习，实际上不仅仅是可以对自己修习，不过最好是从对自己来修习开始。像我们自己对于内心呈现的情况、身语呈现的情况，真的都接纳吗？不接纳。不接纳，会导致内心的对抗、撕扯，不和谐，会有内在的耗散、苦等发生。反过来，如果自己意识到不接纳、对抗、反

感、自我憎恶、自我指责、自我攻击……等等，都不是建设性的努力，这一切也不带来建设性的结果。“那我为什么要这样做呢？”“我要通过这样来激励自己，去做正事儿，去修行！”其实不需要用不恰当的手段去激励自己，为什么不用无嗔善心相应柔软的接纳，情绪上的满意、欢喜，真诚的鼓励、关爱、呵护，来让自己内心感到美好、感到喜悦而又充满力量呢？你有尝试过吗？你有尝试过真诚地、温暖地、柔软地对自己好吗？

刚才说到一个词，让我意识到之前嗔与无嗔相的十对做一点调整会好一点。说“关爱”（关心、爱护），关爱在哪儿比较合适呢？从强度来说，可能跟憎恨作一对比较好。

对自己内心怎么样，实际往往意味着我们对待人是怎么样的情绪模式，这情绪模式对内、对外是一致的。能意识到吗？人们怎样对待自己，往往就意味着在情绪反应上会怎样对待他人。所以世间的“识人术”，有时候不一定去看他怎么待人，因为很可能经过矫饰的，人们对自己虽然有自我欺骗，可是对自己的情绪反应暴露了很多东西。看这人，他对待自己的情绪模式不好，实在地说，他对待他人的情绪模式好不了。因为模式是一套，对内境、外境都是这一套情绪模式。情绪模式是生嗔恼的模式（就嗔烦恼说，贪先不谈），那么他对内如此，对外也如此。

这人明明经常自怨自艾，对外是一团春风，有两个可能，一个是受他的教养所迫，他对别人要表现这种好。他受到的教育，受到的指导：“我们要与人为善，要给人以关怀，给人以温暖。”只是这样说，他也知道好，也愿意这样做。可是他的情绪模式没有变，他待人接物的时候，内心常常充满了不满意、抱怨、对抗和指责，但是他所受到为人的教养、指导，让他对外还要表现得温暖、大度，于是不仅不解决他的问题，还会增进他的痛苦，因为他没有从内改善。

当然还有一种等而下之的——这人是真虚伪。前面的不叫虚伪，叫撕扯——叫作“内在的对立和纷争”。不是说真虚伪改不了，真虚伪也能改，这人从对自己真诚开始，真诚地面对自己、接纳自己、真诚地鼓

励、关爱、呵护自己，变得更美好，也可以的。

慈心的修习，所本着的原则是从易到难来建立广大、深刻、普遍的慈心。慈心的修习要做的是这件事。从结果上来说，建立遍满慈，就是普遍于一切情与非情境的慈。因为慈常常就有情边来说，无嗔更明确地说可以遍于情与非情。慈，人们往往以为只是针对有情的。从传统的意义上说，慈心的发展，最后要成为无量心，所谓的慈无量心。慈无量心的“无量”，首先理解的是“不限量”，是没有局限。慈心没有局限，没有局限意味着普遍，意味着在任何一个有情境上，都是如此。

大家如果腿疼，也可以挂腿坐，不用太勉强。包括以后的修习也一样，我们主要是修心，在修腿上不要强求自己。当然在之后的修行中，我们会借用不可意境、包括苦受来修习。那时候你更愿意有一点切肤之痛，不仅可以盘，还可以使劲地双盘。这是看到有一些营友可能多少有一点不舒服，不要勉强，可以挂腿坐。

慈心要培养的是无量的慈，无量的慈根本上意味着普遍的慈。我先不往更深的义上去说，从众生缘慈的角度，意味着普遍的、无有遗余的慈。但是容易吗？不容易。为什么？这世界上有一些你厌恶的人，也就是说你有一些固定的嗔类别。这人现前就是烦，想起这人就烦，会有这样的人。对这人或者这类人、那类人，几乎已经固化了嗔恼的模式，对他想要生起慈，不那么容易。

更何况，这世界上还有一些可能损恼、伤害到我的有情。想不出来哪些会损恼伤害你吗？如果有恶人在闹市，拿着锋利的长刀无差别地伤害过路的人呢？而我恰好经过那儿呢？恐惧吗？恐惧是跟嗔有关系的，世间贪忧的忧畏，是跟嗔关联的。

比如：恶兽，你们现在的生活能不能够接触到恶兽（会攻击人的动物）？有吧。比如蛇……如果你幸运的话，还能碰上勇敢的老鼠——从前在佛学院的时候就经历过，老鼠不仅去嗑念珠，还错把脚趾当念珠嗑，半夜被动物咬醒了，不是被蚊子咬醒了，被老鼠咬醒了，这就是碰上了勇敢的老鼠。对这些恶兽，损恼自己、损恼有情的恶兽，容易生起慈吗？

世上，确实有一些烦恼很重，或者（用世间的话说）很恶的人。严格来说，这世界上没有什么恶人，只有为烦恼所摧伏、所支使的可怜人。所以，《八大人觉经》中说“不憎恶人”。这世界上，从表观上说有这样的恶人，对恶人容易生慈吗？很不容易。所以，让我们一上来就真诚地对每一个有情，无有遗余地拥有炽热的慈爱是不容易的，除非是菩萨根性特别强的人、菩萨根性已经比较成熟的人，他可能会表现出这样。这样的人，是天下无敌的，“敌”是指敌人，不是敌手，不是没有人能跟他掰手腕，而是他不想跟任何人掰手腕，就是仁者无敌的意思。不是别人打不过他，而是他不跟人打，不跟人打，所以无敌。

如果不是这样，那我们如何来修习呢？从易到难。从易到难地修习，最后达到广大普遍。如何从易到难？从你不需要理由就可以付出善意、付出慈爱的对象。那是谁？自己。只要我们没有堕入特别负面的内心状态，我对自己好一点需要理由吗？但是请问：你过去对自己好，包括你看到一般世间人对自己好，是怎么对自己好呢？给自己买一件好衣服，给自己买一双好鞋，给自己买一点儿好吃的，奖励一次期望已久的诗与远方……这是一般人对自己好的方式。

很少有人说：“我要对自己好一点！”怎么好一点呢？“我去看会儿经书吧！”一般来说，都觉得这是应该做的。“应该”做的意思，就是“挺无奈的”。也许欢喜地做，但没有看成是对自己的好、对自己的奖励。说到“奖励”这词，佛学院要奖励学习突出的同学——发奖学金，很少说奖励这些学习突出的同学——他们念一天某某经（当然让人念出来，确实是惩罚），或者奖励他们不放假，那大家不得都争取不及格。

看看我们怎样奖励自己的，就知道所谓对自己好的方式是什么。你如何奖励自己？“我奖励自己放开来吃一次冰激凌，平时不让自己吃，现在奖励一下自己。”“我奖励自己一次旅游。”人对自己的奖励，也就是对自己表达善意的方式，常常是用五欲乐的方式。包括什么也不干，躺在那儿放肆地睡，是五欲乐吧？那是什么五欲乐？贪着于内触。我们睡眠的时候，会有相应的身心触，至少自己内心以为有乐。贪着身心触，贪着内触的，其实还是对于触尘的贪着。如果看一般人对自己的奖励、

对自己的好，就是这样。

很少有人懂得对自己做内心的关爱，做内心对自己好。如果告诉一个人说：“你应该对自己好一点！”他能够想到的“对自己好”，就是好吃、好喝、好玩、好受。如果再告诉他：“你应该内心对自己好一点!”他就觉得挺高大上、挺对的，但是怎么对自己内心好，可能不太清楚。

有的人，也许偶尔会自己对自己内心好，有过这种感受的人，会被自己感动到。想想，你有没有对自己真诚地好。如果用世间人内心的对话，可能说：“亲！今天太辛苦了，希望在这一天余下的时光中，能够轻轻松松地去做……”这是内心对自己的好。包括内心对自己的理解：“亲！别人都不太理解，但是自己做得这么多、这么努力，这多好呀！现在当然还不够理想，可是有谁生而理想呢？现在距离理想，还有漫长的路，可这不就是自己决定要走的路吗？请继续向前，胜利在前方！”可能有人会做这样的内心对话。如果这样做内心的对话，实际上是内心对自己好。内心对自己好，包括基于理解的接纳、包容、温暖、柔软、鼓励、关爱、呵护等等。

那么，作为不需要前提就可以对他好的对象——自己，我们可以作为整个慈心修习的第一个对象。

## 2.2 对亲中怨修慈

稍微需要点理由的对象。那是什么人呢？内心自己感觉亲近的人。什么标准呢？血缘关系吗？法律关系吗？都不是。是自己内心的情感反应——有一些人，想起来内心是比较轻松的。感觉比较可亲的，让自己感到内心相对舒适、愉悦的，有这样的人吧？那这样的人，就是这里所说亲中怨的“亲”。

慈心修习所包含的有情种类，古往今来的经论中多数都用亲中怨来说。亲和怨，不是社会关系、不是血缘关系，而是内心的情感倾向。对这人，容易有亲近感，感觉舒服的、亲近的——就是亲；对那人，就会有不舒服，乃至排斥，甚至敌对的情绪——就是怨。为什么说不一定是血缘和社会关系呢？我过去带慈心禅的禅修营，不止一个人来找我，说：

“法师，我刚才在坐上，对我的亲属（比如说母亲）来修习，结果我越修越发现不对，原来她是我的怨。”有没有这样的情况？有。所以，不必是血缘关系，不必是社会关系，是你情感反应中相应的对象。如果说得再明确一点，亲近的人是可意境，怨敌是不可意境。这样说，对于我们学习佛法义理多的人，是不是清晰一些呢？

中庸，很明显就是没有什么情感倾向的对象，既不感觉可亲，也不感觉可厌。如果用可意、非可意来说，是非可意非不可意的境界。实际上，一般人当然是可意生贪，不可意生嗔，非可意非不可意生痴。慈心的修习，是培养人对于亲近的、中庸的、敌怨的，有平等的、普遍的慈；也就是说，不管对可意境、不可意境、非可意非不可意境，内心都有平等的情感内容，就是慈。

因为慈的增长广大，在不同对象上，难度确实不一样。我们不经修习就说“愿一切众生安乐”，就只能是口号；或者对抽象的一切有情有这种情感，但面对具体的时候就不一定了，稍有拂逆，自己的嗔烦恼就又起来了；或者面对某些不可意的有情境，内心之前在抽象的有情境上，那一点美好就完全没有了。这是没有真诚、次第修习带来的问题。

想一想，现在佛教中是不是有这种情况，上来就强调对众生怎么样。众生，在自己内心中是有种种情感差别的，不去面对这事实，只拿道德高压让自己对一切众生普遍地慈悲，心也许作出了姿态，可他的对象是概念上、抽象化的一切众生，并不是活生生的某甲、某乙、某丙，并不是活生生的可亲、可厌、没感觉的人。你对可亲的、没感觉的、可厌的人，具体地一个一个地修习过来，生起真诚、平等、普遍的慈，这样训练过来的慈心才真实、才坚固。

慈心的培养，从自身开始来培养无嗔，培养慈，不需要理由；亲近的人多少需要一点理由，但是从前面已经开始强盛的慈，也容易对他生起；后面中庸的，本来没感觉、没关系，现在可以有感觉、有关系——在这基础上再递进到怨。怨敌中的差别还是很多的，从有一点点不舒服，到大家不共戴天。怨敌中，你死我活也是有的。想一想战争，战场上的

双方就是你死我活。过去这世界，在我们感觉中是一团太平的。现在这两年有一些吸引注意力的事实（不是这几年才有，只是吸引普遍注意力而已），大家意识到原来这世界上有这样残酷的生死相搏、你死我活，而且天天上演。这就是你死我活的怨敌。

如果慈心能够从一开始对自己都不太慈爱，慢慢地增长、广大、普遍，到对敌怨都能够真诚地慈爱。想一想，这人内心善法的增长有多可观！我们每个人都有可能。

今天早上，我们涉及到对于法相应的原理和修习的说明，不说清楚的情况下修习，很可能是照猫画虎，所以讲得多了一些。

大家对早上所说的内容有没有什么问题？请讲。

## 四、答疑

### 1、殷重心与专注力

营员：法师吉祥！一直想了解一下“一心摄耳听法”自己内心的运作。

法师：说到“一心摄耳听法”的时候，不光是自己想的事，实际还有一个能力的事。典型的表现就是小孩子，有一些小孩子的心智还不太成熟——想想小学生，他的心智还不太成熟，对于内心的自我管理没有意识，意识不到内心是需要管理的。没意识，当然也没有方法和力量。所以，在那情况下我们说这孩子的心很乱、不住，这时候往往不是他主观意志的事，需要经过一段时间的训练，他才能有这种专注力。

所谓的“一心摄耳听法”，是需要一定专注力的。专注力的前置是什么呢？其实是昨天所强调的“殷重心”。另外，因为可能是在禅修营的原因，所以愿意垂目听法。垂目听法，在只是声音的时候是好的，在有板书的时候，看板书可能对你更有帮助。在有板书的时候，有其他非语言引导的时候，让自己的注意力也投注在板书，或者引导上，可能会好一点。心殷重了，人们会在自己重视的内容上投注注意力。

如果表面地说，人们常常在两类事物上投注注意力，一类是重要的事，愿意投注注意力。这件事情很重要，那在这上投注注意力。还有一类，是有意思的事。意味着什么？能够带来身乐或者心乐，也就是有乐的事。人们会在重要的事、有乐的事上，自然地愿意投注注意力。可是，重要的事为什么重要？因为很可能跟生死和后续的苦乐密切相关。生死也好，后续的苦乐也好，最后还是落实到苦乐上。概括下来，深究到后来，人们对于有乐的事（至少自己认为有乐的事）会投注注意力。

假如说：自己在听法的时候，心没办法往这上投注，很明显，我认为我的真实看法是：这个事情没意思。我的真实感受、真实看法，尽管自己可能没意识到，“我觉得，这个事情没意思、这个事情不好玩儿、这个事情无乐。”也可能包括这个事情不重要，不重要最后还是落到苦乐上。如果是这样的话，那就从认知上开始给自己做工作，认知的工作做到了，自己内心在这上的殷重心就生起了。殷重心的生起，是基于认知的。认知的工作做到了，认知发生了随顺的转变，对于它的重视也有了，重视有了，心的投注就有了。

## 2、有益正知与适宜正知

营员：刚才法师在讲的时候，是很认真在听的。涉及到法师提到相应的修行，心自然就会掉入到相应的修行当中，比如说对五蕴的观察，就发现心不是跑在妄想上，而是跑在了所说修习的场景当中。

法师：你不是完全随顺那些。因为现在最主要的因缘是听法，我提到那些都是举例。你有关于那些举例相应的认知，匹配地呈现就可以了——这就是适宜正知。是善法吗？善法。善法有没有好处？有好处。但是，现在适合做这个善法吗？不适合。就像说，布施是不是善法？是善法。大众都在诵经，我看到有一只小鸟落窗子上了，我很开心地把自己的水倒在一个小杯盖里，跑去拿给它，布施小鸟喝水。你觉得这合适吗？不合适吧。诵经也是善法，我布施小鸟水也是善法，我现在合适做哪个善法？不是说，是善法就都可以做。可以做的善法，你愿意拉个清单，一天可以写一百条、一千条。你的时间，可能只能支撑你做十件，做哪

些、不做哪些？为什么？这就是“有益正知”“适宜正知”的问题。

有益的事情有好处，对自己、他人有利乐的事情有很多，可是就我现在的因缘，外部的因缘，最合适做的是哪些，优先度最高的是哪些，就做这些。这就是智慧的摄持。

这个问题说到这儿，我们可以之后的时段再来做交流。

# 秋露禅修营 1-2

## 一、修心不是修腿

诸师吉祥。

在禅修营晨坐的时段，关于盘坐的姿势，如果自己腿子确实已经相对比较熟了，采用双盘能够比较坐得住、坐得稳，愿意双盘也好；如果腿子还不太过关，不用勉强自己。早上也说，佛法的修习主要是修心，腿是次要的，甚至是不重要的，修心不是修腿，所以不要为腿苦恼。说我只能单盘，或者双盘盘不久，那就单盘；单盘也盘不久，那就散盘；说我散盘也盘不久，如果真是这样，还有一种更放松的盘法，被命名为“缅甸盘”“缅甸坐姿”。知道是怎么个姿势吗？很简单，两条腿内外一收。我拿手臂做一下示范——连散盘向下的交错都没有，简单地内外一收。因为大家现在的禅凳是有坡度的，所以这样简单内外一收，也是能够坐直的。这就是有坡度的好处。

关于禅垫、禅凳这些人体工学的要点，大家都知道，如果把臀垫高一点，会坐得更容易稳一点，更不容易前仰后合，腰或者腹更不容易向前，或者怎样，导致很紧张。这里的要点是什么呢？其实是髋的水平位置和膝的水平位置，它们相对的关系。是不是说得太学究了？简单说：如果你的髋水平位置比你的膝水平位置高一些，你会觉得很自然地就容易坐直。

在一个平的垫子上，一般的散盘会膝盖比髋高。想想就知道，膝盖比髋高会导致什么？人的上体会很容易自然地向后倾，所以为了对抗自然向后倾的倾向，大家会收紧腹部、收紧腰部向前对抗，所以在完全平的垫上散盘坐久了，反而容易累。单盘好一点，但单盘的情况：一个膝盖可能跟髋基本是同一个水平线，可是另一个膝盖要比另一边的髋要高。单盘会相对不平稳，甚至会有左右偏重的差别。所以，如果单盘的人，可能要换腿，要换上下。要不然，不知道会不会时间久了脊柱侧弯，没研究过。

双盘，之所以被很多修行人采纳，就是不用对垫子高低做任何修饰。双盘的情况下，只要这人腿子熟了，两个膝盖着地不着地？着地。腿子已经盘成熟的人，双盘的时候，两个膝盖是跟垫子接触的，意味着他的髋关节跟膝关节在平垫上基本是平的，他就比较容易坐直，而且左右是平衡的。

所以，双盘之所以被推荐，其中一个原因，从膝和髋相对水平高度来说，在平垫上、平地上，双盘是腰腹最没有额外压力的，也使得人更容易自然放松地正直而坐。如果在臀下垫小垫，或者像现在禅凳本身就有坡度，禅垫放上去，这样不管我们采用什么坐姿，都能保证髋关节水平高度平于或者高于膝关节，会使得上体更容易自然地保持正直。这是一个因缘。

另外一个因缘，双盘为人们所青睐，跟臀部的骨不同坐姿下跟垫子接触的角度，或者跟坐处接触的角度不一样。如果散盘，骨跟坐处接触的面积小，压力大；当我们双盘之后呈现的样子，接触的面积会多一些，而且整个接触面也大。双盘腿子成熟的，两个膝盖着地，大腿在着地，臀部在着地，所以支撑面也大，导致透过臀部对于骨的压力变小，压强变小，使得它相对来说不容易发生后面坐骨的不舒服。但是散盘，特别在稍微硬一点的垫上坐久了，就容易不舒服。这也是双盘为久修久坐的人青睐的一个原因，它有这么多相对来说的好处。所以，在古时大家在野外趺坐而坐，或者条件很简朴，在哪个硬木、硬石头上就坐，相对来说双盘耐久坐。

今天条件确实好了，大家看我们的禅凳——坡度很合适。哪怕采取我说的“缅甸坐姿”，你也可以很放松，而有正直。所以既然这样，这里没有什么太多的神秘性，只是能够让我们在身心基本放松的情况下，比较容易地保持身体的正直，那我采取什么坐姿能达到，就采取什么坐姿，什么坐姿更能支撑我持续的修习，我就采取什么坐姿。所以，不要因为一些观念，太勉强自己，让自己一开始就受很多苦。

在刚开始的时候，身心的堪能还不够，太多的苦会容易让人怯畏，

这也是我为什么给大家思想松绑的原因。太多的身苦容易让人怯畏，就是常说的，一看这禅凳，心里就畏惧了，就不想上去坐，那样就不好了。包括说坐太久了，或者对我个人来说比较久了，什么坐姿也没办法，盘坐的姿势也没有办法时，那这个凳还可以挂腿坐，只是挂得不高而已。我放下腿来，多少让脚着一下地，挂腿或者半挂腿坐，都可以。大家以不影响旁边营友的情况下，根据自己情况，可以适当地做一些坐姿的调整。以后需要借用身苦修行的时候，那时候你也相对得力了，再去坐，没什么的。这是就坐姿跟大家略说一下。

## 二、对自己修慈的坐上引导

早上介绍了关于众生缘慈修习的大体原理。接下来，我们开始从自身来做慈心的修习，大家可以跟着我言语的引导，一起来做内心的引导。

准备做修习，大家可以调整自己的坐姿，将身上这些系缚可以稍微解除一下，眼镜等等。

双目垂帘，面带微笑，对自己的身体保持友好，用意念对身体从头至足做柔软的放松，别管这部位有没有随意肌，都是用柔软的心去有意识地让这部位放松。

比如，头顶放松，额头放松，眼角放松，面部放松，嘴唇放松，面带微笑，下颚放松，颈部放松，肩部放松，背部放松，胸腹放松，臀部放松，髋部放松，大腿放松，膝盖放松，小腿放松，踝部放松，足部放松，肩部放松，上臂放松，肘部放松，小臂放松，手腕放松，手掌放松，手指放松，对自己柔软地微笑，对自己柔软地微笑。

众生缘慈，对自己的慈爱，是取我相的。

对自己完全地接纳，就像心里的这个自己，温暖地、柔软地接近他，完全地接受他。如果你愿意，也可以跟他对话，甚至给他一个柔软的、温暖的、充满关怀的拥抱——愿你安乐。完全地接纳自己，也许有什么际遇，曾经让自己觉得是困难的，甚至是难以接受、不堪回首的，微笑着面对自己，柔软、温暖地接纳，可以都可以。充满温柔地面对自己的

心，拥抱自己，即便仍然不是那样理想，即便仍然不圆满，可是仍然完全地理解，完全地接纳，完全地包容，只有温暖、柔软而充满力量的鼓励，没有任何的不满意和指责。

就算摔倒一千次、一万次，仍然是温暖、柔软、充满鼓励地扶起来："可以的，我仍然将去做这些正确的事"。就像慈爱的父母亲，或者长辈，呵护刚刚开始学走步的婴儿，也许这婴儿向前走几步就坐倒在地上了，慈爱的长辈没有任何不满意，没有任何指责、非难和攻击，而是充满关怀、呵护地扶起来，鼓励小孩再继续走。用这样的方式来对待自己，完全地接纳，没有内在的对抗、不满意，没有自我的责备，而是完全、柔软、温暖地接纳、关爱、鼓励："你好吗？希望你安乐，希望你有力量，希望你能够一直这样坚定地走下去，你一定行的！"

自我的不接纳、指责，内在的对抗，只是平添无谓的心苦，造成内在的撕扯、不和谐，造成内耗而已，并不是建设性的方案，是嗔恼所使。现在，以无嗔的心，柔软、温暖，全然地开放，完全地接纳，没有任何情绪上的不满意，不管做得好还是不好，不管做到几分，完全地接受，完全地接纳，情绪上完全地满意。呵护自己、关爱自己、鼓励自己。呵护自己的心，呵护它，不要攻击它，不要指责它，鼓励它。我们希望内心中善法增长，希望不善法调伏。

佛说，不善，并不能够通过不善被消除，不善以善服。即便之前有什么做得不对，理智上知道不对，但是内心的情感上，没有内在的对立、对抗、不满意，情感上是完全地接纳、包容、关爱、呵护、鼓励。完全接纳、包容、关爱的基础上，完全柔软、温暖地关爱的基础上，充满关爱地鼓励，充满呵护地鼓励。不因为过去的对错而对自己进行内在的攻击和指责，知道哪些做得不对或者做得不够，真诚地鼓励自己，继续去做好的努力。

愿我没有敌意，柔软慈和。不管是对自己过去的际遇，还是内心的情况，外在的、内在的，都没有敌意、对抗、不满意，完全地接纳，完全地包容，微笑着面对自己，柔软、温暖地亲近自己，充满关爱、呵护

和鼓励。愿我没有敌意，柔软慈和。对自身报以慈爱，对自己完全地接纳、包容，柔软、温暖地亲近、关爱、呵护自己，鼓励自己，祝福自己。愿我没有敌意，柔软慈和。

希望自己远离一切心苦，远离一些内心因为对自己、对境界的不满意而带来的心苦，内心完全地柔软、慈和、温暖地面对一切，容纳一切，而内心调柔欢喜。愿我没有心苦，怡然喜悦。真诚地祝福自己，对自己充满关爱，充满慈爱地呵护自己。愿我没有心苦，怡然喜悦。对自己柔软、温暖地微笑，抚慰、关怀。愿我没有心苦，怡然喜悦。对自己柔软地微笑，温暖地微笑，贴近自己，倾注以真诚的关爱、呵护与祝福。

愿我没有敌意，柔软慈和。不管是外部的、还是内部的，完全柔软地接纳，温暖地接纳，不对抗、不指责，也没有情绪上的反感，内心调柔、慈和，充满温暖、关爱、呵护与光明。愿我没有敌意，柔软慈和。愿我没有心苦，怡然喜悦。慈爱自己，因为慈爱自己而由衷地对自己生起欢喜。愿我没有敌意，柔软慈和。愿我没有心苦，怡然喜悦。

我们这一生中会有身的苦痛，即便经历身的苦痛，也柔软地面对它，温暖地接纳它，对自己充满关爱、慈悯，对自己真诚地祝福，希望自己远离这些恼苦，面对恼苦，没有什么反感、不满意等心的恼烦相，柔软、温暖、接纳、包容，然后充满关爱地祝福与呵护，愿我没有身苦，健康蓬勃。身苦主要表现为病苦和老苦，希望自己远离这些身的苦患，而具有身体的健康和朝气蓬勃的身体状况，内心调柔、慈和地接纳身心的一切，而又柔软、温暖、充满慈爱与关怀地祝福。愿我没有心苦，怡然喜悦。愿我没有身苦，健康蓬勃。身心或许会有苦患，但是没有什么不满意的对抗，也没有什么排斥、反感，身心调柔、开放，温暖、慈和地面对、接纳可能的身苦患、心苦患，而又充满慈爱地倾注于身心，真诚地祝福自己、呵护自己。愿我没有心苦，怡然喜悦。愿我没有身苦，健康蓬勃。这样对自己做相应的修习。

愿我没有敌意，柔软慈和。柔软地微笑，温暖地微笑，面对自己，接纳、包容、关爱、呵护、鼓励，在情感上完全接纳、完全包容、完全

满意。对自己倾注慈爱、倾注关怀，甚至是充满怜悯地呵护，充满慈爱地呵护自己、鼓励自己、祝福自己，微笑着面对自己，温暖地拥抱自己。愿我没有敌意，柔软慈和。调柔安和面对曾经的身心苦受，现在可能的身心苦受，或者未来有可能的身心苦受，如果发生，没有什么对抗、不接纳，柔软、温暖地接纳面对，没有情绪上的对立、对抗、纷争，而又充满慈爱、温暖地关爱自己、呵护自己、祝福自己。愿我没有心苦，怡然喜悦。愿我没有心苦，怡然喜悦。愿我没有身苦，健康蓬勃。愿我没有身苦，健康蓬勃。

愿我安乐吉祥，离染解脱。充满慈爱、关怀地祝福自己，希望自己具足身心的安乐，远离身心的恼苦；希望自己具足安乐的因，远离恼苦的因，这是吉祥的意思。希望自己能够具足最极清净的安乐，具足究竟的安乐，也具足究竟安乐的因——离染，而得到究竟的安乐、解脱。愿我安乐吉祥，离染解脱。希望自己安乐吉祥，希望自己具足安乐离苦的果，也具足安乐离苦的因，更希望自己拥有最美好的东西——解脱，也因此希望自己具足解脱的因——智慧断除烦恼，智慧断除无明染爱的离染。愿我安乐吉祥，离染解脱。希望自己具足世出世间的安乐与吉祥，对自己报以最柔软、最温暖、最真诚的祝福。愿我安乐吉祥，离染解脱。

对自己修慈这时段暂时到这里，大家可以慢慢睁开眼睛，将注意力收回来。

## 三、答疑

刚才修习中，有没有什么困难，有没有什么问题？大家如果有什么不清楚的，或者修习中觉得不容易推进，都可以谈。请讲。

营员：禅修中感觉昏沉，跟不了节奏。

法师：昏沉没什么，以后要是昏沉睁开眼睛就好了。因为刚刚要昏沉的时候，睁开眼睛就好了。昏沉是五盖之一，它确实会让自己没法很好地推进，但是也用不着紧张，诸法因缘生，昏沉也是因缘生。我先不去细说昏沉因缘。其实在我语言引导的时候，很简单的对治就是睁开眼

睛就好了。具体的昏沉对治，从细到粗有种种的方便，我们需要的时候再谈。

营员：法师，弟子跟随法师语言引导，在对自己色身说“我”的时候，感觉不是很开心，好像对这个色身有种执取，那换个名词说“你”的时候，就感觉开心一点。

法师：这是正常的。其实某种意义上把身心当作客体，就像把它人格化一样。这操作说得明白一点，就是在这里通过人格化的方式来培养自己的慈心，即便是对自身，仍然是面对面的感觉，好像仍然是自己在关爱自己、面对面的感觉一样。用世间的话说，就像是对内在的那个小孩来倾注慈爱一样。世间有一首老歌，叫“亲爱的小孩”如何如何，其实你如果愿意，甚至可以这样来引导自己的心——因为小孩的意象，会让你的心容易柔软下来，不再是一想到自己就好像是饱历沧桑的感觉，不太容易柔软下来，不太容易温暖起来。如果把自己的内在比拟成一个小孩，自己内心可能更容易柔软下来，更容易温暖起来，“亲爱的小孩，希望你如何如何”，也是可以的。这是对自身修慈的方便。

## 四、经行中如何用心

### 1、慈念于身

有没有什么困难或者不理解？大家如果没有什么觉得困难的，之后要去推进修习。刚才说的慈，对自己的慈爱，其实是所谓对自身整体以及自身的某一类方面，比如说对自己的情绪、对自己的感受（身心受）等，对这些报以慈爱。其实不仅如此，可不可以对某一个动作报以慈爱呢？当我们慈念于身的时候，静止的身可以，动态的身可不可以？

比如稍后经行，也许你在经行之前要回房间先喝一口水，伸手去拿杯子的时候，可不可以对自己这个动作倾注慈爱呢？或许有人修习过念处，修习过身念处，经中说“身观念处”或者“观身如身”，这是什么意思？就是正念于身，身发生了什么样的动作，了知它，这是正念正知。

这种正念正知，我可不可以配合以慈呢？当然可以。简要的表达：“慈念于动作”或者“慈爱于动作”。可以简单地动一动手，动一动自己肢体的任何部位，报以慈爱。如果还没有这么自如的慈爱心，没关系，就像刚才我们在坐上慢慢培养对自己慈爱一样，心对自己的动作倾注以慈爱。

下一个时段是经行。为什么禅坐、经行交替安排？因为佛就是这么教导的。昨天说到所谓“觉寤瑜伽”，说到“昼日分禅坐经行”“初夜分禅坐经行”，佛就是这么教导的，要交替。从今天科学的角度说，因为人如果一直久坐，会有身体的过患，容易造成一些疾病更高发生的几率，所以不要一直是静止的，要动静相宜。我们在时段的安排上，禅坐之后总是有相应动的时段。动的时段，写的是经行。但是大家应该理解，这是希望我们动起来，动起来的同时，又不是单纯的身动而心散。经行的意思：古典的经行，是沿着一条直线往返地行走，同时在用心。

经行时，如何用心呢？应该说任何用心方式都可以。经中教导最多是在经行的时候，对自己肢节的运作正知而住——走路的时候，抬脚知道抬脚，落脚知道落脚，左脚知道左脚，右脚知道右脚。一开始不用太细，身心调柔放松的，对于自己走路投以关注。走路，知道足的运动，放松地投注在自己肢节的运作上。走的速度可以稍慢，稍慢一些行走，带着正念正知地行走。这是四念处中身念处在经行中常说的。

如果自己现在能配合以慈心，也很简单，以慈心配合的念处修习，慈心为本的念处修习，在身念处上就是慈念于相应的运动，慈念于相应的身的运作。比如说走路，慈念于脚步，慈念于足腿的运动，对足的运动、脚步投注以关爱，投注以呵护、慈念。

我这样说有没有什么不清楚？这是可以配合慈心修习经行。要想修行得到坚固，昨天说的“心的绵密”就很重要，否则不是在正面修行中，就容易落在反面的修行中。这是正反两种模式的比拼，不存放逸心。可以调柔、轻松地修行，不是沉重的、不开心地修行。但不放逸，调柔、轻松、安和、喜悦地倾注慈爱。

如果不太想以经行的方式来进行，也有其他方式，都很好，比如礼佛。我们这个禅凳，大家也都知道，转一个方向就是一个很好的拜垫。如果在经行的时段，想要用礼拜的形式来在身体的活动中做修习，那就可以在禅堂把自己的禅凳调转 180 度，向上慢慢地做礼拜，但是最好配合以慈念，就是慈心的倾注。不是简单的有正念，而是慈与心俱的正念，也就是慈念。

这表达其实是很准确的——慈念于身。复杂吗？不复杂。就像母亲慈念于她的孩子一样，那有什么复杂的呢？很自然的。只不过现在将慈念，从有情的整体、从自身的整体，倾注到自身的主要运动上——比如礼拜的动作，比如行走的动作……

我这样说清楚吗？有没有什么问题或困难？如果没有，那么接下来的时段，请大家各自以运动的方式来做修习。

## 2、保护好你的关节——只有威仪的转换，没有修行的结束

一个修行者良好的一天，只有一件事——当然就是修行。可是明明有那么多事，比如：我要吃饭、我要喝水、我要走路、我要洗漱……不，只有一件事，那叫作“以坐的形式修行，以从坐站起来的形式修行，以走路的形式修行，以礼拜的形式修行，乃至以吃饭的形式修行……”没有那么多事。不是修行结束了，修行没有结束。好的修行一旦开始，就没有结束——只有威仪的转换，没有修行的结束。

稍后，大家各自起坐的时候，请你摄心起坐。如果希望用一个表达来提醒自己，叫作“保护好你的关节”，我为什么用“保护好你的关节”来表达？关节是关连处，比如肘关节，关连着小臂和大臂。从坐起身，是两个威仪的转换。要从坐到走出去，那从坐到起身——这就是威仪转换处，两个威仪的关节。在做威仪转换的时候，保护好你的关节，正念正知于威仪的转换，正念正知于起身微细身的变化，同时内心保持跟坐的时候一样的正念正知。如果养成了慈，慈念于起身的动作，接下去走路也一样的慈念于此。保护好你的关节，不是只说关节重要，而是由这

样的关节保护而能够保护后续的正念。

这一节就到这里。

# 秋露禅修营 1-3

## 一、修行是逆生死流

上一坐，跟大家一起做了慈心修习，对自己培养慈爱的修习，用四方面的引导来引导心，对自己培养无嗔、培养慈爱。

“愿我没有敌意”，敌意就是嗔，它的对象可能包括情、非情的一切。在这一步的引导中，多分地引导大家去解决内在对立纷争。有嗔就有暴力，大家懂吗？有嗔就有暴力，当内在有对立、有纷争的时候，就有内在的暴力——对自己不够好。出家人，有时候会有一种观念，觉得“我对自己好”不道德。把追求五欲享受当成对自己好，这可能是问题，但是去培养内心的善法，是没问题的。所谓“对自己的好”，只是通俗的说法，其实是培养内在的无嗔。如果平时内心中总是调柔慈和，那不用培养也有。可是这不是自然而然的，人基本不会自然而然的就如此。

我在对外弘化的时候，有时候就世间的情况解说：“人的基本情况，其实不乐观。”为什么这么说呢？在没有主观努力的情况下，人可以发展到抑郁。大家今天都熟悉，至少不陌生。在没有主观努力的情况下，人内心的状态可以发展到抑郁，抑郁达到一定程度，会造成大脑皮层器质性的变化，然后抑郁就有生理基础了。他大脑皮层的器质性变化是由心经常处于抑郁状态导致，反过来，相应的大脑皮层器质性的变化、物质层面的变化，又令他的抑郁变得更加自然而然，更加坚不可摧。哪有抑郁的人会说：“抑郁好，我要得抑郁！”我听说过装精神病的，他出于某种目的，要逃避某些责任，但是没有听说过主观硬要自己得抑郁的。没有经过主观努力，按照固有姿态运作发展成抑郁的，这是负面的，基于人一般情况产生的负面结果。

可是见过谁没有经过主观努力，就能达到很好的内心状态，而且非常稳固，甚至改变大脑生理结构的？说：“内心良好状态改变大脑结构，这可能吗？”可能！这是有现代研究结果的。与抑郁负面状态改变大脑皮层相应的情况，发生器质性变化类似，不过是正面的情况——通过修

习止观，然后达到了一定的稳定度，那时候也会发现大脑皮层灰质发生了一些变化。而他的表现，或者说观察中呈现的情况，是身心会自然而然地安住在调柔安和、正念正知的状态。这是生命中可以拥有的稳定的美好。

修行，虽然从心入手，但是身心都可以得到改观。当一个人修习止观，达到一定的熟练度、坚固度的时候，实际上从这些影像学的研究、神经生理学的研究，大脑皮层相应结构受到了影响，这当然是好影响。所以，本来心的正确串习，就使得良好的修行状态正确运作已经变得自然而然，再有这样生理结构的改变做生理基础，自然而然就变得更加坚固，甚至不可破坏。真进入那种修行坚固状态的人，假如他做短暂的放逸——假如而已，这个人很可能不放逸——他都没法破坏他的这个状态。就像他对面的情况，那个得抑郁症的人想让自己快乐起来，努力半天，不能说完全没用，只是稍微一不小心就又回去了。在正面可以达到类似的情况，就是主观想破坏，都很难破坏掉，可能要破坏，起码要破坏个一年多才能破坏掉。修行可以这样坚固，“我为什么不付出努力呢？”

当然这个不是之前要说的主题。主题是：知道人不经过努力就可以达到抑郁、严重抑郁的状态，但听说过人不经过主观努力，就达到我刚才说的那么美好的正面状态吗？没有，基本没有。这说明什么呀？就是刚才说的命题：人的一般情况并不乐观。不施加以主观的努力和干预，可能就向下滑落，发展到抑郁、严重抑郁、改变生理的程度；不施加以主观的努力，不去做主动干预，基本上没法自然而然地达到稳固的、美好的、正确的内心状态。大家可能心里说：“不要说自然而然达到，努力了都还没有达到！”这就是人身心的现实，不那么乐观。

不能随流，随流没有好处，“随流”只能“而下”，所以即便逆流是费力的，顺流是省力的，“我还是要逆流而上”。我过去说一句话：“好走的，都是下坡路。”特别大家发心，拿出宝贵的假期时光，来做密集的修行。这可能并不是一条一开始走起来就很舒服的路，当你过了某个节点，它会让你舒适、安然、调柔、喜悦、自在、快慰，不仅是快乐，还是快慰。可是这节点没有到达之前，如果修行不善巧，会有很多

身心的逼迫。逼迫者，苦义也。那怎么办？我们尽可能地善巧，对于修行可能带来的身心逼迫保持开放。因为知道这很可能是身心校正的时候必然发生的触碰。想一想，这人如果脊柱侧弯，用一些器械辅助他做脊柱矫正，很舒服吗？很自然吗？不舒服、不自然。有必要吗？有必要。会带来好结果吗？会。我们身心的修正也是如此。如果觉得不自然，那很正常。因为凡夫熟悉得自然而然的情况是顺流而下的，修行就是逆生死流，就是我们不习惯的那一套。

曾经我在佛学院的时候，给某个班的同学讲课，中间提到了不净观的修习，怎样怎样用心，怎样怎样绵密用心，然后有一位学僧课下找到我，问了一些问题。我不知道你们问题少，是因为没有问题，还是不够勇敢？这学僧就很勇敢，也很真实，我们修道要真实。临走的时候问我说：“法师，修不净观，这样反复地作意，绵密地作意，是不是太造作了？”你们觉得呢？你如何回应他呢？他的话音刚落，我马上就跟他说：“你这个问题非常好，问题是，我们不修不净观就不造作了吗？”

请问，诸位以凡夫身修行的道友，我不修习不净观、我不修习慈悯观、我不修习无我观、我不修习念处……我的心就不造作了吗？刹那刹那造作不息呀！但是，为什么没觉得造作呢？没觉得我想吃什么是造作，没觉得我想放松一会儿是造作，为什么？

参考一个情况，一个新手骑自行车的时候，造作不？他会觉得很造作，对吧？一个老手骑自行车，他还用主动地告诉自己脚这么蹬，手这么去扶把吗？不用。但是老手就没有造作吗？不是，他已经造作习惯了。习惯了造作，变成了所谓的自然而然，但不等于不是造作，不等于没有造作。

对于轮回的套路，已经造作到感觉不到是造作，这是麻烦事。在说不善法相应，错误模式相应的时候，贪嗔痴相应的模式，我们习惯得已经感觉不到造作了。感觉到“我对这人勃发的嗔恼是自然而然的情绪”，意识不到任何有造作的问题；觉得“我去对他修慈、修无嗔、修调柔，这个事情太造作、太不自然了”，有意识到吗？这不是没有造作，只是

造作成习惯自然了，这是可怕的事情。

我们对于负面的修行（我用“负面的修行”，不是“不修行”），意识不到是造作，认同它、跟随它；对于正面的修行，觉得它又造作、又不自然，不得力也感觉不到有什么美好的受用。诸位，如果意识到这问题的时候，你应该感到一惊。这个情况乐观吗？太不乐观了！对于这些负面的，已经到了自然而然，已经到了任运而转，甚至好像不用造作的程度；对于这些正面的，就觉得是怎样刻意地造作，怎样反复地举起，觉得无趣、觉得不顺应自然、觉得违反人性。这后面反映了自己身心的状况是不乐观的。

不能够忍受自己一生沉沦的人，就不能够去随顺过去习惯的造作，不能够随顺过去习以为常、不觉得是造作的造作。那是什么呀？那就是贪嗔痴为本的，或者说更深刻一点是无明为本的、爱染相应的模式——那个模式是成问题的。

## 二、众生缘慈——对个体修习

之前共同修习慈，对于这一个路线，我之前有做概要的说明。开始先修习众生缘慈，培养慈悲喜舍等良好的德行，这些是从无嗔入手来培养。这过程中，众生缘慈没有发展佛法不共的智慧。慈心系列的修习，有与佛法不共智慧相交融的修习——法缘慈、无缘慈。通过法缘慈的修习，能够以慈悲入手，同时长养智慧——佛法不共的智慧、深彻的智慧、随顺无漏的智慧。所以，不用担心修习慈只是在培养一些世间善法。“万丈高楼平地起”，不妨先挖个地基，挖地基的时候，它没有外面的冠冕堂皇，但外面堂皇富丽是必不可少的基础。

想把慈悲与智慧交融地修习，一步登天，除非是资质太好，否则，我们先修习其中的一分。先修习众生缘慈，先一步一步培养自己内在的慈悲，也就是无嗔的善法。这方面坚固了，自然而然，毫不费力地举起，甚至不需要举起，任运地安住。假如到这个状态，不需要去做核磁共振，也知道身体（主要是大脑皮层）发生了微妙的变化，开始有了坚固的、

良好的修行状态，任运而转，毫不费力，甚至想破坏都不容易。那时候就欢喜了，知道向上确实可以是不虚的。现在就从最基础的来。

## 1、亲中怨对象的选择

上一坐，谈了对自己的修习：愿我没有敌意，柔软慈和；愿我没有心苦，怡然喜悦；愿我没有身苦，健康蓬勃；愿我安乐吉祥，离染解脱。对自己这样修习，要培养起来内在的感受，就是真情实感，不要仅仅是在文字上划过去，不是仅仅心里面的话。没有真情实感，调动自己的真情实感，让自己对自己真诚地倾注慈爱，真诚地温暖、接纳、包容，真诚地鼓励、关怀、呵护。对自己这样修习，生起内在的觉受，与慈相应——相应的调柔、慈和、怡然、喜悦等等的一些觉受。自己内心是温暖的、欢喜的、慈爱的，这时候就可以向后进行——对亲近的人来修习。

接下来，请大家对于亲近的、中庸的、敌怨的，在内心各自准备两个真人（不是道教真人，是真实存在的人。不要说孙悟空，如果是小朋友，只能对孙悟空修，那可以，我们不是）。找两个内心亲近的人，最好在情感方面是有梯度的。有一个是更亲近一点，有一个是虽然亲近，但是淡一点。淡的那个，又比中庸没感觉的人要亲近，又不像第一个那样亲近。这样最好，能够搭建过渡的梯度。

中庸的人，也准备两个。什么叫“中庸的人”呢？这人想起来没感觉，内心感觉没有舒服、或是不舒服。走到街头，不认识的人错身而过，只要他不是有什么特别让你敏感、不舒服的脸，这人基本上就是一个中庸的。

太熟悉的人，在自己内心很难没有情感色彩。想想，不是亲，就是怨，要不然就很复杂。复杂的意思：喜欢某些方面，讨厌某些方面，综合就很复杂了。越是亲近的人，越说不清（亲近指大家接触的密切），越是接触密切的人，越说不清。慈悲喜舍修习中，亲中怨中的“亲”，指的是内心感觉亲近的人。选一个较亲近的，选一个不那么亲近的，又比中要感觉亲切一点。中庸的，选两个都是没感觉的，情感上没有什么

明显色彩倾向的。

敌怨的，选择两个。敌怨的选择也要有梯度，一个是想起这人，稍微有一点不舒服，但不至于完全过不去；再选一个，比前面重一些的，想起来会有比较明确地不舒服，也不要太挑战。大家从前修过的不算，如果刚开始修的话，怨上先不要太挑战。对自己修行认真，摧伏自己心里潜伏在任何一个角度的嗔烦恼，是可以的。但是，一开始修习的对象要量力而行。慈心修习的广大普遍是渐次递进的，通过这样一级一级的助力，使得每一级要克服的落差都不太大。如果选太强的，容易在初学的时候，会有挫败发生。

选好人的原则：尽量，不选取可能生起男女欲贪缠的对象，特别是对我们出家众的修习。为什么强调这个？看一看，嗔和无嗔相貌。当真的对他（她）生起无嗔的时候，你对他（她）会有好感的。早上，其实我本来又想写一对，叫“厌恶”和“好感”或者“欢喜”，但没有地方写了。我们对于嗔恼的人会厌恶，“他怎么这么烦人”“他怎么这么讨厌”，讨厌的是这种感觉，厌恶的是这个感觉。“厌恶”的对面呢？它对面是“好感”“欢喜”，不管是对内、还是对外，都是这样。如果可能生起男女欲贪缠的对象，就算本来是“怨”，你也不希望发生有男女欲贪缠的“化敌为友”吧？所以，不要选择可能生起男女欲贪缠的对象，基本上选择的是同性。

请选择亲、中、怨各两个，亲、怨有梯度。

## 2、对亲中怨修习慈心的方法

大家选择好之后，从对自己修习慈爱开始，先别着急向后拓展，修习得力之后，再向亲近的人修。

如果时间足够，在亲上也修起了真切的、真诚的慈爱，你可以再把亲换成中庸。直接换对象，心是一样的慈。我打比方是：心就像探照灯一样，向前境照耀着。与慈相俱的心，慈心就像探照灯一样，照耀着前人、照耀着前境。从亲换成中庸，只是人换一下，心不动。如果中庸的

也修集起来真诚、亲切的慈，带着感受的，接下来换成敌怨的，仍然是这样，与慈相俱的心就像温暖的光芒，探照灯的光芒一样，照耀着前境，然后前境换，光不动。与慈相俱的心，向前境的人倾注慈爱，不变化。

但是不要着急，不要说“我一定要修到怨”，刚开始修习量力而行。前几天，一坐修不完都没关系，去真诚地修习，哪怕这一坐只对自己修习，但是得力、得受用，也非常好。

大家有没有什么不清楚？如果没有什么不清楚，先在内心选好亲、中、怨各两个，然后自己端身正坐、身心调柔、面带微笑，柔软温暖地面对自己，从对自己修慈开始，然后来尝试向后推展，我们一起来做修习。

……慈心修习中……

这一坐就先到这里，大家可以把眼睛睁开。

## 三、饮食知量

之所以提前招呼大家，因为这一坐结束之后，将是另外一个重要的修行场景。所以，我们要上线一款新的场景应用，叫“饮食知量”。昨天晚上说：《阿含经》里谈到新学比丘（比丘尼），应该习贤圣戒，守护根门，饮食知量，觉寤瑜伽，正知而住。关于饮食的修习，一个新学比丘、比丘尼，刚刚出家就应该学的。佛说这部经的时候，应该是在制沙弥、沙弥尼戒之前。大家知道是：先有比丘，后有沙弥。后来，有因缘才有了这制定。也意味着，只要我们刚出家，就应该习学这些。

关于饮食方面的修习，大家平时知道什么？在用什么呢？饮食，多少都知道是一个修行的场景，应该做修习。可是，细致的修习原理和方法清晰吗？大家很多知道食存五观，“计功多少，量彼来处”等等。知道这些在说什么吗？在说正确的认识饮食，基于正确的认识饮食，能够恰当的安放心，用正确的心来摄持受用饮食。“饮食知量”主要的内容，一个是对于饮食正确的认识，一个是正确受用饮食的内心运作。

正确认识饮食，还要说吗？要说。汉传佛教中，对这的强调应该说是不太够的。出家人的本分，其实是乞士。大家都知道，比丘的意译就是“乞士”，当然有“下乞衣食”的意思。说得明白一点，不加掩饰地说，我们的存活方式是“要饭”。本来应该如此，年头好、时代好、物质条件好，所以从来没感觉“我是个要饭的”。

跟一般要饭的不一样，我们不是为了要饭而要饭。我们是为了什么要饭？摄受梵行。也就是食存五观里：“为成道业，方受此食。”是为了摄受梵行，这词是论里的话。什么叫“摄受梵行”？我们整个修道，有时候也用“梵行”来说，为了摄受我们修道，支撑我们修道，为了我们修离欲行向解脱，修习解脱而受食，所谓“为成道业，方受此食”。但是，我们是否真的这样的心？为什么没有？因为我们觉得饮食好、饮食妙，看不到饮食的过患，看不到不正确认识饮食、不恰当受用饮食的过患。

这话题，其实是一个挺大的方面。时间关系，这一坐中不能够深说、多说。稍后大家托钵之后，在自己一口一口受用饮食的时候，可以先培育一点基本正念。一上来，就要求大家慈心相俱的咀嚼、慈心相俱的吞咽，可能不大容易。很多人慈心还没有熟悉，还没那么自在。上一坐末端，跟大家说慈念于脚步、慈念于行走，或者说礼拜时慈念于躯体的动作，能做到吗？其实是一样的。如果你能，就可以慈念于咀嚼，以慈心系念咀嚼，慈爱于咀嚼，慈爱于吞咽。如果说一时不能，至少你能够感受到在咀嚼（知道自己在咀嚼）。

为了自己持续地觉知咀嚼，也可以计数，这一口怎么也要嚼个 15 下以上。自己数一数，一下一下的，别着急。饮食时候的贪，不注意的话，是很明显的。我先不去做描述，先说具体做法：这一口，进了口中之后，咀嚼，每一次都觉知这一下一下的咀嚼，计数 1、2、3……我建议至少咀嚼 15 下，然后吞咽，带着正念的吞咽。等吞咽完全了，已经过食道进入了胃，平缓了，再取下一口。

不要这边吞咽，还没有吞咽下去，下一个已经在进行中了。如果特

别不注意威仪的话，会前一口还没进去，后一口已经塞进去了，那就会触犯百众学里的一条……想一想，我手的比划，你们应该懂会形成这个状态。

慈与心俱，可以让这一口吞咽，不光是觉知吞咽。觉知吞咽是有生理基础的，因为过食道是有感觉的，过食道，入胃，然后平和地呼吸一下，再去心平气和地受用饮食，正念正知地受用饮食，正思择食余所食。如果能够比较自如地调动慈心，慈念于咀嚼，不像一般的正念正知于咀嚼，是慈念于咀嚼，慈念于吞咽，然后慈和地呼吸，再去带着正知去做这些。

不用急，饮食的时间够，这边的日中大概在 12:05—12:08 之间。所以，我们 11 点左右开始用，完全来得及。

好，我们这一坐到这里。

# 秋露禅修营 1-4

## 答疑：慈心禅引导语的内涵

我这边看到一个同学留的纸条，说：“今天上午的禅修引导，大多数同学对‘没有敌意’等这些引导语的状态不太了解，希望再说明一下。”

很好。学习佛法，要实打实地学到自己身心上，有不清楚的，我们就是要及时交流。包括在一坐前后，我问大家，有什么问题和困难，都可以直接提出来的。我不是敏感的人，不会觉得人家提问题是挑战、是不尊重。如果经常看佛经，可以看到经典中，特别像《阿含》基本上都是问答为主，或者佛问弟子，或者弟子、来访者问佛。这就是我们的交流。上午有说，关于法的交流是贤圣说法摄，不是闲言话语。这些关于法的交流，对于我们修习是正面的因缘。大家真诚地佛法交流，如果密度或者方式恰当，对自己学修是有助力的。

我把引导语再说明一下。在说明具体引导语内涵之前，要说明引导语只是引导语——引导语本身，不是你要修的慈；引导语本身，不是你要修习的无嗔。引导语是引导心发生无嗔，引导心发生慈。在无嗔相关的表现中，哪一个是我们平时说“狭义的慈”？望彼利乐，也就是望彼安乐的意思——我们常说的“慈是予乐，悲是拔苦”。通过这说明一下，像有部，包括部分继承有部说法的大乘宗派——中观、唯识，为什么把慈说成无嗔？它合理性在哪？其实在这样的分析中，也多少算是有论证。引导语，虽然本身只是语言法，并不是所要修习的无嗔或者慈，但是，对于本来慈心，或者无嗔善根不那么强、不那么自如、不那么有力的人来说，引导语对于慈心的生起、增长、稳固是有帮助的。因为心可以随着引导语去运作，当心运作越来越合适、越来越真切、越来越真诚的时候，慈悲会生起；已经生起的，会在内心运作中被强化、被巩固。

上午用的引导语，是慈心修习中一类比较常见的引导，当然还是有所调整。这种引导是可以简略、可以繁多的。

## 1、简版引导语

简略的话，比如对自己“愿我安乐”。如果对亲近的人修习，简单的“愿你安乐”。对方就像在自己的面前，真诚地祝愿他“愿你安乐”，带着内心的真诚，带着内心的温度、善意、关怀和慈爱，对他说“愿你安乐”。心会随之增长相应的慈悲，哪怕只是这样也可以。

特别对于这样一类同学，觉得这四句的内容太多，内心会觉得有一点忙乱。假如说：是这样的情况，你可以做简化。可以简化到——只是“愿你安乐”，对自己柔软、慈和，充满温暖地面对自己、贴近自己，对自己真诚地说“愿我安乐”。可以这样，这也是引导。你说：“那不像您前面说得那么丰富！”不着急，这只是针对给引导语多了会觉得心里变得忙乱的一类人，假如是这样的情况，你用简单的引导。

简单的引导语，有时候格外地适合初学，和特别老练的——因为不需要复杂引导，有时候只是需要给自己一点线索，相应的心就能够生起，或者本来就已经在，就能够被进一步的加强。对于这样一前一后的情况，简练的引导有时候反而更合适。

这就是之前强调，我们要懂得修行的原理。懂得修行的原理，就像懂得炒菜的原理一样。知道在这情况下，要这样的预处理，这个菜可能加盐要少一点，而不是像菜谱一样，总是按比例加，是一个意思。修行，要知道它的原理。

引导语，本身不是慈心。它是通过引导语引导心的运作，从而增长慈心。如果过多的引导语使心烦乱，使心不能安住，那么你用简练的引导语，一遍一遍，调柔安和的、不急不缓的引导心去发生慈，引导心去安住慈。

这是大家问到引导语，先说引导语的作用，和在一些情况下，可以用极简的引导语来说明它。

## 2、四句版引导语

如果按照上午所说的引导语，大家心里把这几句话常常地运作一下，也就能记住。我把它的内涵再说一说。

### 2.1 愿我没有敌意，柔软慈和

愿我没有敌意，柔软慈和。愿我没有敌意，是希望自己的心没有嗔恼。“嗔恼”指向的对象是什么呢？指向所有的不可意。这种敌意，这种对抗，这种不接受，也就是所说的排斥，它针对的是什么？针对的是内外的不可意境。外界的不可意，比如别人对我不中听的话，八风中的“称讥毁誉”中两个不好的“讥毁”，这是不可意的境；别人侵损我所，比如把我什么东西有意、无意的弄坏了，不管是有意的、还是无意的，心里都不舒服。这是八风中“利衰”的“衰”，我所的“减损”，等等这些不可意的外境，会使得内心生起嗔，或者嗔等流。这里用“敌意”来说——愿我没有敌意。

我上午引导的时候，特别的针对自身，针对内在的一些情况，这是因为人们常常忽略内嗔。人们常常意识不到，特别在我们修行当中，有时候还把“对自己狠”当作革命性强、革命意志坚定的表现。革命意志坚定，但是革命的善巧不够。对自己下得去手，对自己内心够硬，毫无退路。“起床！能死人吗？死不了就起来！”是可以，能够让自己不放逸。但是，缺一点善巧。早期的时候，这样不善巧好像可以，不过久修久习了，总是不善巧，也不好意思！善巧一点，安和地、柔软地精进。心，又调柔又精进，那是最合适的。

身心安适，对自己内、外一切，报以调柔慈和的心。这一句要引导心的运作：愿我没有敌意，柔软慈和。慈爱的心是充满了温暖的，柔软的、亲切地接触一切、面对一切、慈爱一切，充满了鼓励、呵护的正面力量。心在这样内在的触动下——会变得放松，会变得更温暖，会变得安详喜悦，会变得从内而生正面的力量。

不用担心：“我对自己的心这么好，就我这性格，不得放逸到天边

去了！”当你真正的对自己内心是纯净的无嗔强盛的时候，其实贪也很难容身，跟大家想的不一样。我常说：“善心所跟善心所是朋友，不善心所跟不善心所是朋友，或者说善法跟善法是朋友，不善法跟不善法是朋友。”当心无嗔很强烈的时候，贪是不容易现起的。这是为什么呢？因为任何烦恼的现起，都需要一个因缘，叫作“非理作意”。

俱舍里有一个偈颂：“**由未断随眠，及随应境现，非理作意起，说惑具因缘**。”颂里说烦恼现起，有三大因缘：“未断随眠”，烦恼根子还没有被断除；“随应境现”，有容易引生烦恼的外境、内境，对境；“非理作意起”，自己内心发生了错误运作。

反过来，如果内心是在如理作意，烦恼现起的因缘具足吗？不具足。因为无嗔真的纯粹、足够强，意味着它占据心的运作，内心中都是无嗔相应的运作，无嗔相应的善法为主。这时候，引生贪等烦恼的非理作意插不进去脚，生不起来。所以，这人真的无嗔善心很强，其他的像贪等烦恼不容易生起来。

这一点，跟一般人的想象不一样：“我对自己狠狠的，还经常会放逸呢，我要对自己软下来了，对自己好了，那我不得放逸到天边？”也不见得！你真的如理修习无嗔，让它越来越强化，内心会受到疗愈，内心会得到治愈，被治愈的心是整合的、是和谐的。整个人消除了内在的撕扯、纷争，内在整合之后的力量，是完整的、是没有缺的。会比一个内心撕扯斗争着向前走的人，变得更轻松，力量更完整，也更强劲。跟想象中的“对自己好了，对自己非常软了，我就会放逸给你看”可能不太一样，你放心大胆地对自己真诚地培养无嗔。

愿我没有敌意，柔软慈和。希望心对于外部的、内部的，甚至不管过去的、现在的乃至未来的所有一切全然平等的开放，内心没有任何对抗、不满意，没有任何的担忧、恐惧、不安，而是充满了柔软、温暖、慈和、关爱。对自身、对自身将要触对的内外一切都是慈，愿我没有敌意，柔软慈和。

好，这一句有没有什么问题？大家有问题尽管说。

## 2.2 愿我没有心苦，怡然喜悦

第二句引导，愿我没有心苦，怡然喜悦。人的苦，如果概略分，就前五识相应和意识相应来说，分为心苦和身苦。“你这样说，就像上课。”心苦，放在前面说。其实，心苦是最好解决的。心苦好解决吗？“自己修行了这么久，还常常觉得无力，会动摇，会怎样，觉得心苦不容易解决。”那是没有得法，修行得法的话，心苦是容易解决的。为什么？因为心苦的来源是很清楚的，最主要就是当下内心不如理作意导致的。

因为其他的因缘，不太由我们把握。像“未断随眠”，只要是凡夫，这个都有。所以，在凡夫位的时候说“调伏烦恼”，用不着在“断随眠”这个因缘上考虑，这作为我们暂时改变不了的因缘放在一边。烦恼的根子现在没断，可能未来几年也不一定断，特别是要行菩萨道的，不着急尽断烦恼。“随应境”，这些容易引生烦恼的境，都听我们指挥吗？不一定。境界由外部因素呈现于前——随应境这个外境，也不都由我们来把握。

“非理作意”，我们是可以把握的。所有心苦的背后，所有心苦的基础中，都必然有心的错误。心的错误认识、心的错误运作，然后这些导致相应烦恼的发生，相应内心不善法的发生，这些不善法带来心苦。这人内心能够如理作意，持续的如理作意，心已经习惯如理作意，坚固如理作意，那他非理作意就很难现起；非理作意很难现起，心的烦恼就很难现起；心的烦恼很难现起，心苦就基本不会具足因缘。所以，这人修行得力了，谁是第一受益者？自己。自己从此成了一个内心没有苦恼、内心不受伤害的人，世间可能冰刀霜剑，但是世间大可去得。

愿我没有心苦，怡然喜悦。希望自己内心在结果上/在果相上是没有心苦的，在果相上不仅没有心苦，还有心的安乐相。心的安乐相，我用“怡然喜悦”来说。过去我在外边带禅修营的时候，曾经有营员很实在的问问题，说：“法师，这个‘怡然’是什么状态？”这跟我之前说听了不净观，问“这样是不是造作”的那位同学一样，我喜欢直面问题的情况，大家在禅修营里也是一样。

我没有问：“你这辈子都没有怡然过？”当然不会这样问，只好想办法说明它。我说：“比如你出去旅游，到一个风光壮丽，或者风光秀美的地方（总之，合乎自己对自然风光审美的地方），抬目望去，怡人的风景撞入自己的胸怀，深吸一口气，那种感觉就是你的怡然。”人们在美景中得到陶醉，那时候心是有喜悦的。心的愉悦，来自于心的满足。心的满足，从什么来呀？心的满足，从美景满足了自心审美需求来。审美，是可以产生愉悦的。这其实是对于自然风光审美得到满足，导致内心的愉悦、怡然。我为什么说它满足呢？因为怡然里包含了一种喜足的成分，内心是陶陶然的、很满足的，而又惬意自在的、怡然的状态。

内心不仅是没有心苦，而且有心乐。如果作为一个修行人，能够慢慢地获得内心的自在力。佛说增上戒学、增上心学、增上慧学（增上慧，有的地方用增上意）。增上定学用增上心学来表达，我觉得也很好。为什么呢？它关乎心的能力，关乎心的堪能。心在感性力量上缺乏善巧、缺乏能力、缺乏方便，这就是心学或者定学还不够的表现。如果这方面发展，像我刚才说“没有心苦，怡然喜悦”，这些马上就可以举起来，于心一定程度得自在。让心呈现什么相状，它就能呈现什么相状，让心放在哪儿，它就能够持续地放在哪儿。这是心的能力，这是心的堪能，这是增上心学所摄。说“我不具备”，不具备没关系，慢慢培养，谁都是这样不具备过来的。

而且就男女性来说：女众本来在修定学相关上偏容易一些，像学习慈悲、慈悲一系列向上发展的这些法类，总体上来说是比男性偏容易一些。为什么呢？因为男女性的心理差别说，女性的感性方面要敏锐一些，感性相对强一些。不要让自己的感性强，主要表现为沉浸负面情绪的习惯，没有得到感性更敏感的利益，反而受到了相应的损失。

愿我没有心苦，怡然喜悦。没有心苦，一般人呈现的，可能不一定是正面的情况。请问“愿我没有心苦”，仅仅是这半句，呈现的是什么？呈现的可能是空荡荡什么也没有，是没有心苦了，可是也没有什么正面的，也没有心的安乐相。慈心，它主要是以“望彼安乐”为表现。所以，把正面的安乐相在内心中举起，加以强调。愿我没有心苦，怡然喜悦。

愿我没有心苦，怡然喜悦。说到这里，从前一件有意思的事情，也是在一个慈心禅的禅修营中。有一位营员递纸条问了一个问题：“法师，我祝他没有心苦，我没有感觉呀，我可不可以祝他发财？这个我有感觉。”这位营员，我还恰好认识，所以我特别理解他为什么问这个问题，因为他是做金融的——“我祝他发财，我有感觉”。但是问题在哪呢？发财跟快乐，能画等号吗？发财跟没有心苦，能画等号吗？

“法师，我没发过财，我也不知道”，就你对于世间的了解，对于人生、社会的了解，有的人发财了，有喜悦，可能也有新增的恼苦（从财富来的喜悦和恼苦都有），特别财富就像流水一样，有时候水大了，有时候水小了，有时候还会枯水。有了财富的人，对于保有它会多一份苦恼。没钱的人，只有一个苦恼。有钱的会多一点，当然也会有相应的乐，特别是五欲乐，包括由此产生的自我满足感、优越感、成就感等等，也可能给这个人带来心乐，可是相应的事情和麻烦可能也会多，他不是单纯的安乐，不是单纯的快乐。

另外，钱财带来的也不一定都是好事。我走在街上，在我们中国的情况下，基本不会有人来抢我的东西，没啥好抢，也不怕人家给我绑了票，然后要勒索什么。但是有钱人可能不一样，而且有的时代，钱多了会出问题。我们不说中国历史的情况，这两年俄乌战争一打，特别开战之后，你们知道有若干位俄罗斯大亨先后殒命吗？

还有这一两年某一个圈子里的情况，这个圈子是“币圈”，你们知道我在说什么吗？币圈里的事情就是炒比特币。“比特币”是广义的了，不是指的单一的币种，所有的这些同类的产品都是。炒比特币，暴涨暴跌，有一些人确实发了，可是这些币圈的有钱人，这一两年发了大财，然后各种因缘送命的。你们去查一查，有一些人是被自己亲近的人比如他的妻子，或者什么人害死。财富，真的跟快乐画等号吗？

我还举过一个可能的情况，比如：一个孩子出生在山沟里，年少的时候他父亲去世了，他跟着他母亲。女性在贫困山沟里以农业为生的时候，能做的事情不太够的。这一家，肯定会比较清贫，本来山沟就苦，

劳动力不够，更苦。这个孩子从小就开始承担家务，看着母亲那么苦，还对他那么好，环境磨砺他，使他心早早地明了世界，决定自己一定要拼出去，拼出这山沟，带着自己妈妈到外面过一过好日子。这孩子假如比较聪明，还算是有天分，哪怕在山沟里，哪怕上一个水平很一般的小学，靠着自己的聪颖天分，靠着自己的努力，考了一个好大学。中国好大学怎么也得 211 保底吧，我们对这孩子再善意一点，考个 985 的好大学、好专业，未来很有“钱途”的专业——比如 IT 相关的专业。毕业了正好被某个互联网大厂校招给招进去了，起步年薪三、五十万。自己年富力强，能打能拼，又聪明好学肯干，很快财富就足够在一个一、二线城市安个家，把母亲接过来，终于实现了从小的愿望。日子过一过，“九九六”多了，哪一天突然之间积劳成疾走了。请问他的妈妈会怎么想？只要这个妈妈是真疼儿子的，她一定会哭着说：“儿子，要知道有这一天，妈宁可咱们娘俩还在那山沟里过苦日子！”是不是？有钱了，没命了。

人们对于“什么是手段、什么是目的”，有时候迷惑不清，所以人们对于手段趋之若鹜，对于目的往往是不知道的。我过去有一段时间，为了策励一些居士，给他们发图文（一张图上面配几句话）。记得有一张图，是一杯咖啡，很漂亮，下面写的话是：“你并不是要品尝咖啡，你是要品尝快乐。”想一想，是不是这样？这是一个隐喻，人类有时候分不清手段和目的。

比如说去旅游，花各种路费、住宿费、餐饮、被景区宰、跟人挤挤擦擦、忍受着酷烈的日头，终于经过若干天的折腾，到了美丽的风景面前，被风景撞击、陶冶那么几分钟，心旷神怡了。然后，继续重复一遍与人的挤挤擦擦、太阳酷烈的照射，花着钱、遭着罪又回来，前后折腾好几天，就为几分钟。那几分钟呢，导致最主要希望的结果是什么呀？那一刻陶醉的喜悦——风景真好。它是经过审美之后，带来内心的喜悦。

如果于心得自在，这个人坐在一个四面是墙的禅室中，他都不用睁眼，就算睁着眼也无所谓，内心中就可以生起，比那个人看风景的时候更加强有力的怡然喜悦，而且更加稳定。那个人看几分钟风景，剩下的

就是淡淡的、慢慢褪色的回忆；而这个心有善巧的人，随时可以安住怡然的喜悦中。如果有一天有这样的善巧，你也许会更容易体会我说的这句话：“一切旅行，归根到底是心的旅行（从前发过的图文）。”付出那么多金钱的、时间的、体力的代价，为的是让美景满足一下自己诸根的需求，从诸根需求被满足，而生起一点陶醉、怡然、喜悦，然后再折腾回去……这就是他去享受诗与远方的方式，非常笨拙，效率非常低下，方式极不善巧，最后得到的是什么呢？

包括你想一想，看过了很多风景，生命被改变了吗？这一点我自己特别有感觉，所以我出家之后，别人请我去这去那，这旅游那旅游，但凡是旅游的，我都一律谢绝。一方面，可能刚出家的时候出离心太强，不要说去玩、去看，也自己跟自己说：“这不就是三界吗？有啥好看的？有什么好取着的？去乐着于三界，不是跟自己真正要努力的方向背道而驰吗？”另外一方面，问自己：没有看过好的风景吗？看过。看的时候怎么样？确实很好。我还记得自己看尼亚加拉大瀑布的时候，特别在下面坐着游轮靠近的时候，在远看有远看的风景和风格，坐游轮在下面看是另外一个样，确实很震撼，确实很好。但是我问自己：“回来之后，我有什么改善吗？如果只是这样一出一出的，对这一生、对未来，有什么真正帮助呢？”

但是反过来，如果我的内心，通过正确的努力、正确的训练，越来越自在，越来越具有堪能和善巧——比如刚才这一句“愿我没有心苦，怡然喜悦”，能够随心而呈现、随心而安住，这是心堪能增长了，这是自己于心更有善巧了。我的生命有没有改变？有改变。我生命的模式开始变化一点了，不再像从前那样只知道趣境。

心，过去只知道逐物趣境，其实也就是流转。心，过去只知道流转——追逐于物，趣向于境，这就是心过去会的。所以，去追逐诗与远方，那是一个迷失的人干的事儿，那是一个不知道本末的人干的事。不是不能带来感官的愉悦，但是没有生命的改善。我这样说好像给中国的旅游业在挖坑，不太好，幸亏我是出家人，说我们出家法的本分事。

内心意识到过去的那些模式是有问题的，希望自己的心得到安宁喜悦，离开那些恼苦相，希望自己没有心苦，而有心的安乐。在这一步的时候，是不管因缘的。什么意思？你知道目的是指向什么，这个是很重要的。

很多人说了很多，其实都是在说手段：“你要挣钱”“你要怎样怎样……”这人挣钱忙了一辈子，但是结果不一定是安乐的——也许安乐，也许不安乐。你要真的祝福这个人，说“祝你发财”，本质上是在说什么呢？是在说“我希望你辛劳一生，到头来不一定怎样”。你觉得这是祝福吗？我觉得这是诅咒！这就是混淆手段与目的。想一想，我说的这一张图上，一杯很美妙的咖啡，下面配的那句话：“你并不是要品尝咖啡，而是要品尝快乐。”这是个隐喻，说明人们常常迷失于手段中，把手段当成目标本身。可是，手段是手段，目标是目标。

人们真正的目标是安乐离苦，这需要对自心、对于身心、对于生命去反复地洞察。佛法说离苦、离苦之道、安乐离苦，并不是跟你没关系的，是跟我们每一个人最根本相关的，你的所有努力实际最终都指向这。你去分析看，是不是这样——你所有的主观努力，归根到底都是指向于恼苦少一些、安乐多一些，或者究竟的离苦、究竟的安乐。人世间所有人的主观努力，至少在他心中，都以为是指向这里的。包括希望发财的人，在他认知逻辑中，“有钱”是最好的解决方案，甚至有的人，就直接等价于目的本身。但是它的不确定性太大了。

愿我没有心苦，怡然喜悦。这恰恰在提示我们生命到底在希望什么，这恰恰是对于目的的直接强调——在目的上的祝福，祝福离苦安乐，就心苦边说，就是“愿我没有心苦，怡然喜悦”。

那如何达到呢？慈心本身不提供解决方案，那什么提供解决方案呢？智慧，智慧提供解决方案，那是后面的事。我们先说，慈心的培养重在无嗔善根，它是一种正面的情绪状态，正面的情感力量，它是偏感性的力量，但是很重要。

**答疑：祝福“没有心苦”时，呈现心苦相怎么办？**

愿我没有心苦，怡然喜悦。这一句有什么问题吗？请讲。

营员：学生有一个问题，比如：我们说房间内有没有苍蝇，那我的第一感觉就会浮现苍蝇的相，那么学生也如是说“愿我没有心苦”，那么我可能第一个反应就是先呈现心苦的样貌，这是弟子的一个疑问。

法师：这是说的心理学一类现象：你不要想象这屋子里有一只黑猫，然后内心先把黑猫呈现出来。

在心的引导中“愿我没有心苦，怡然喜悦”，在早期运心的方便中，你说的其实是心堪能不够的一个表现。人，普遍的是这样，就是心被这些话语所转，是可能出现的情况。

那可以用怎样的方便呢？假如呈现心苦相，在“愿我没有心苦”的时候，阳光照进来，驱散这一切黑暗和阴霾，而呈现怡然喜悦的光明相——可以用这样的方便。为什么说早期的方便呢？到了后来修习得力的时候，心常常是调柔慈和、怡然喜悦的，心常常是无嗔相应的，全然地满意，全然地开放。心中没有对于苦相的那种牵动感，心苦相不容易真的出现在心中，所以当他说“愿我没有心苦，怡然喜悦”的时候，他的心是处在调柔慈和、怡然喜悦中，在这样祝愿、在这样引导心加强已经呈现的这些善法，不会被这样引导语引导得心中先呈现苦。

如果在修行的早期出现了这样的情况，可以用我刚才说的方便法。这个问题很好，大家把自己觉得困惑或者有疑问的地方提出来。

**答疑：心那么复杂，法师怎么还说心苦是最好解决的？**

营员：法师您好，您刚才说“心苦是最好解决的”，弟子对这一句话特别不理解，很大疑惑。有的时候我们心很难看清楚，心那么复杂，您怎么可以说心是最好解决的问题呢？

法师：身苦跟心苦比起来，你觉得哪个好解决？

营员：我觉得身体可能更容易放得下点，虽然它也很痛苦，但看得

透一点……

法师：身苦的意思就是五识相应的苦受。五识相应的苦受，无学都有。我们看经中，阿罗汉也好、佛世尊也好，都有身苦的示现（都有身苦的表现）。那是什么意思呢？即便无学、即便阿罗汉，残余此五蕴身在，仍然受人的生理一些情况影响。所以，他可能出现外伤，可能出现病痛。有没有阿罗汉被毒蛇咬了死的呀？佛的金枪之痛，包括被提婆达多掷石伤足，这都是我们熟悉的。即便无学，他们仍然没有办法在圆满涅槃（般涅槃）之前，彻底地离开身的苦痛。

但是，无学们、不管是阿罗汉还是佛陀，他们永远地告别了内心的苦。为什么？因为他们的心不再错误。心的不再错误，相比于身体不再痛苦，是更先达成的一件事，在无学边是这样。对于无学来说，他可能对出现的身苦，并没有办法在现生五蕴聚还残留的时候，就彻底地消除它；但是对于心苦，在他证道的时候，彻底地断除烦恼的时候，跟心苦永远地说再见了。这是从究竟位说，心苦实际上是比身苦更容易去除的。

不从究竟位说，从我们一般人不管是资粮位、加行位、修习位，简单地说，还在修行努力的这些人，甚至还没有证圣道的，也是一样，大家是还没有修行进展到那程度。当真的有决意、有正见摄持、有正确的方便善巧，持续地用功，有一天你也会身心处于我说的稳定的、正确的状态。在那状态里，就知道什么叫“烦恼遮令不生”，不是故意的去压抑烦恼，而是因为身心特别是内心已经习惯了正确，任运地住于正确，所以烦恼基本不现起，粗重的烦恼波动更是很难看到。

在这个状态下，他内心中的善法是很充盈的。在充盈的善法下，他的不善法是很难发生作用的，很难现起的，这就是善恶法互相的对治。不是有意对治，他是因为善法的强盛，任运安住，使得不善法自然而然的被遮令不生，就算偶尔一冒泡，也会被善法自然地调伏下去。

在这个状态下，他身心是善法相应的喜乐住——跟抑郁对立的善法坚固的状态，那样的状态确实是好的。如果我们修习，能够进入坚固的善法相应的状态，你会真的知道佛法真实不虚，不再是靠经文、句子、

故事，古师大德的事迹、言语、嘉行，来鼓舞自己，让自己确认，你自己的身心就是佛法的写照、佛法的证明。不仅有真实的信心，而且还会有很美好的生命经验。一方面知道五取蕴是苦，另外一方面随顺于善法安乐住，也不贪染。正因为不贪染，所以安乐住很纯粹、很稳固。那时候会知道，心苦确实是基于心的错误的。

至于说心所的复杂，也不复杂。唯识说五十一个，有部说的更少，南传说的总数跟唯识差不多，五十二个。我不知道你们怎么学心所，心所不是用来背了考试的，是用来做自心分析观察的。你如果每一天都在做自己内心活动的如实知，对它的择法——这是什么、什么因缘、什么作用、引生什么、对治什么等等，常常对自己的内心做这样的观察（当然你可能考试考很好，但没啥真正价值的结果），你会发现，原来只是一环一环此有彼有的流，哪有什么“心本身”，哪有什么“我本身”？由此都可以引生智慧，在内心的持续观察中——其实就是观察缘起——会生起更深刻的智慧。

不像我们还不熟练的时候，运用还不多的时候，会觉得这些是文词上的繁琐，甚至觉得不太有意义的一些分别放在那，不够单刀直入，不是那样。

当然，佛教里分析心是有繁有略的。释迦牟尼佛也有比较简略而扼要的分析。你们能不能举一个例子？就是一切佛法共，确实出自于释迦牟尼佛本人讲说的，很简明扼要的内心分析，有没有？有。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……等等。这就是扼要的心、心活动，也就是心所的分析。可以复杂，也可以很简略。

当佛简略的、扼要地说“心恼苦的原因”时候，怎么说的？比如说：“于五取蕴不如实知，不如实知已，而生起爱取。”这是常说的。不如实知，为什么产生爱取？会在五蕴的集灭味患离上计执有我、我所，就有我的得失利害系心，表现为爱取，有了爱取就……对吧？经中说“有爱就有苦”，有了爱染就有苦。

所以同学刚才不理解——为什么说心苦好调伏，从两个方面：一个是从究竟位，就无学来说；一个是从一般的修行位、加行位、资粮位，其实都是心苦好调伏。身苦是生命规律的结果，是关于异熟果报的。你心再好，有时候异熟果报上的东西呈现了，也没办法完全地避免，特别生理上，我们都是人，被刀砍一下会出血、会痛。

这个问题说到这儿。

时间关系，这一堂跟大家说这些。接下来一个时段是经行，大家要动起来，动起来才能够长住久安，否则静得太久了，身体会出问题。你20多天，应该还没事，我过去曾经有一段坐得太多、静得太多，一度每一天盘腿的时间差不多有12个小时，确实久了色身会受影响。大家要动静结合。

我们这一坐到这里。

# 秋露禅修营 1-5

诸师吉祥。

上一坐，因为大家提到一些关于修学慈心引导语方面的问题，做了一些说明，具体的引导一共是四句：

**愿我没有敌意，柔软慈和；**

**愿我没有心苦，怡然喜悦；**

**愿我没有身苦，健康蓬勃；**

**愿我安乐吉祥，离染解脱。**

## 2.3 愿我没有身苦，健康蓬勃

之前一坐，对前两句做了一些说明，特别是第二句。第三句所说的——愿我没有身苦，健康蓬勃。这是说身苦受。身苦受指的是五识相应受中的苦受，也就是从前五根引生的生理性感受。对于我们除了生死两端，在从生到死中间阶段的人来说，身苦主要是病苦和老苦。还有别的苦吗？撞到哪儿，撞痛了是身苦受，这是什么呢？外伤是病苦所摄。我撞痛了，跟被刀给捅伤了一样是外伤，这些都是病苦摄。生理性、病理性的苦痛，当然也都主要是病苦摄。衰老，是特别的列为老苦。人会有生老病死的身苦，特别是在从生到死中间阶段中，表现为老苦和病苦。

希望自己身上没有这样的身苦。病苦是不健康的状态，对应的健康状态，是离去身苦，具有身安乐。老苦是身体机能在发生退行性的变化，表现为种种的衰老相，与它对应的正面的情况，是朝气蓬勃的身体状况，身体的机能处于比较良好的状态中，充满了生机与活力。所以对应于身苦受，祝愿自己没有身苦而健康蓬勃，希望自己身体健康，而且身体充满了生机与活力，是朝气蓬勃的状态。这个是清晰的。

这样的祝愿，包括前面“没有心苦”等等，并不是内心在排斥这些身心的苦受，并不是内心有情绪性的反感、对立。如果是那样，那就落

入了嗔恼的相。内心是对身心的一切可能，保持全然、平等的开放，充满温暖、柔软的关怀、慈爱、祝福与呵护。在完全开放、完全接纳的情绪状态下，真诚地祝福自己离开身心的苦受，而具有身心的安乐。这是这两句合在一起的意趣。

并不是祝福自己“没有心苦怡然喜悦，没有身苦健康蓬勃”，就不能够接受身有苦受，就不能够接受心有动乱。如果发生了，柔软慈和的接纳，温柔的接纳，充满慈爱的接纳，同时报以最真切的关爱，倾注自己最真诚的祝福。不管身心现在是苦是乐，身心调柔、安然地向一切可能开放，又报以最真诚、最炽热的祝福与鼓励，是这样的心态。

## 2.4 愿我安乐吉祥，离染解脱

第四句——愿我安乐吉祥，离染解脱。安乐指的是身心安乐，身心无苦。吉祥偏指远离恼苦因，具足安乐因。有一部《吉祥经》，从低到高说了三十八种吉祥，大家如果有意去探究，可以仔细地玩味一下。概略说：希望具足安乐及安乐因，远离恼苦及恼苦因——这是“愿我安乐吉祥”的总意。

这样说其实是比较概括的，大家如果自己修习的时候，想从修习中多获得具体的、切身的利益，可以考虑在这里多做一点具体修习。比如：很多人可能觉得自己的精进力不太够，至少还不太理想，可以真诚地祝愿自己，在真诚的祝愿中，看到自己具有了身心调柔、安和、喜悦的状况下，生长出来的不可遏止的精进力，看到自己身心表现为这样，祝福自己具足这样的善法。这是一种安乐，这是一种吉祥，希望自己具足这样的精进。

如果熟悉大乘的经论，像在精进方面，有的地方说“离身心相精进”，那是无痴善心为主要助力的精进。可以云淡风轻地精进，也可以安和调柔地精进——这是无嗔善心为主要助力的精进。如果自己慢慢地体会到身心调柔安和，完全开放、完全接纳、又充满善意与真诚的祝福，在这样的内心状况下，又生起坚固的精进意乐，和合为身心调柔、慈和、怡然喜悦的精进。这时，精进是很容易被举起来的，自己也很愿意进入这

样的精进状态。因为这样的精进并不是自己过去所想象那样，咬着牙努力地精进，忍受痛苦地精进，不需要那样，可以做到调柔安然。也许有身上的不可意受，但是云淡风轻，完全的接纳，又没有系着于此，只是调柔、安然、喜悦地去做正确因缘，没有什么力量可以遏止他。

这是对于“愿我安乐吉祥”说到这里，大家完全可以做一些特化、具体的修习，来增益滋长自己所需要的善法。如果希望调伏不善法，请用这里的善巧，在调伏不善法的对面，请在心里明确地呈现不善法对面的善法。

就像我们同学在上一坐中提出的问题，如果只是否定负面的，在一般人的心中，会首先呈现负面的。作为对这种情况的一个纠正，所以在我说的引导词中，大家会注意到总是成对的出现——没有那些苦相，没有那些烦恼相，而有这些安乐相，而有这些善法相。我只是举精进为例，你去看自己最需要什么。

愿我安乐吉祥，离染解脱。这只是强调“究竟的离苦安乐”和“离苦安乐的因缘”。解脱是究竟的离苦，也可以从究竟的离苦边来说，超越于苦乐的安乐——那是解脱，安乐的，离苦的，究竟的安乐离苦。解脱的因缘，是无明烦恼的断除，无明染爱的断除，也就是离染。所以后面的“离染解脱”，希望自己知道什么是最好的，配得最好的，希望我获得最好的，希望我永远地离开恼害、衰损、痛苦，希望我获得究竟的安乐。为了实现这些，希望我具足达成这些的因缘。愿我安乐吉祥，离染解脱。

再给大家做这几句进一步的解说。

## 3、修习的善巧——看到祝福在身心上实现

在最开始跟大家说，你完全可以在很不熟练和很熟练的情况下做扼要的引导——“愿我安乐”。现在把这几句具体解说之后，还要再强调一下——引导语只是引导语，引导语本身不是无嗔善法，不是慈悲，它是引导心发生如理的运作，引发无嗔善心、引发慈悲。所以这里并不是

特别的具有固定性，这里的原则、原理，大家去体会、去把握，如果能够把握住，可以根据自己情况或繁或略。简繁的情况都有说，简乃至简至一句，更具体的修习，我在刚才“愿我安乐吉祥”，以精进为例做了说明。

这不是空谈，我个人也从这种对自己真诚的祝福中，希望自己具有怎样的善法，远离怎样的不善法，或者不善的因缘。真诚地祝福自己，看到这些在身心上实现，经常去做，你会发现它有什么用。包括之前跟大家说觉寤瑜伽“思惟起想”中的方便，不是简单的语言跟自己说：“明天到点起来哈！”不是这样。是看到自己以柔软、安和、愉悦、又有力量的心，听到了相应的信号，然后应时而起，毫无困难，毫无留难，内心没有黑暗沉重，身体没有倦怠不安相，身体调柔轻快地应时而起，充满对善法的喜悦和力量去做 1234……看到自己是这样的身心情况，起床、起床之后，依次做那些事。我用 1234，只是代替的符号，你要看到自己去做具体的事。这样的修习有什么好？也是大家去实践会体会到的。

这是应大家的问题，对引导语又做了一些说明。

上一坐末后，因为时间关系，应该还有问题没有给回复到，大家有没有问题，可以提出来。

## 答疑

营员：法师吉祥。我有三个问题请教一下。第一个问题就是，我们讲到“愿我没有敌意，没有对抗、不满意、不安”，这个感觉和第二部分的“没有心苦”，内容有些重叠。第二个问题是，讲到“怡然喜悦”的时候，比如说自己不能调动慈心，可不可以想象自己在一个让我心旷神怡的环境下，或者是一种景观下，调动怡然喜悦的心。第三个问题是，刚刚经行的时候，您有说过用慈心去走每一步，我调动的方法是用“母亲对待孩子”这种慈爱的感觉，但是这样的慈心是否带着爱染呢？

法师：这三个问题，第一个是涉及到了“没有心苦”；第二个问题是说“怡然喜悦”一时举不起来，可不可以用情境化来调动；第三个问

题说到“慈念于脚步”，可不可以用类似于母亲对孩子的关爱，那是不是有爱染？是这三个问题，对吗？

## 1、“全然地满意”和“没有心苦”一样吗

第一个问题：“内心没有对抗，全然地满意、开放”，跟“没有心苦”是否一样？

应该说，不满意会导致心苦，不满意本身不是心苦。这个人的心苦是有多种原因可能导致，但是它可能都跟不满意有关系，也就是心苦肯定跟烦恼有关系，肯定跟爱染系着有关系。那些是导致心苦的前置步骤，是行蕴所摄，它本身并不是心苦，心苦是感受。我这样说能清楚吗？这些嗔烦恼或者嗔烦恼的等流，是行蕴所摄，心苦受是受蕴所摄。这样简单回答。

## 2、解锁心的运作与相应因缘的链条

第二个问题，我用第一人称来描述：假如说“愿我没有心苦，怡然喜悦”，我内心不能够很自如地不借助方便直接去怡然喜悦，可不可以设想自己处在一个相应的、能够引生自己怡然喜悦这种内心情况的环境中，然后发生它？

作为初期方便是可以的。而且，恭喜你解锁了一个因缘的链条，你知道心的动作是有这样相应因缘引生的，那熟练了之后，可以直接举心的相应状态。那并不是没有因缘，只是念力强了。我简单说它的因缘，你们愿意探究，以后慢慢地去体会、去琢磨，或者有因缘我们再探讨。

这是对第二个问题的简单回应。

## 3、警惕修行中的完美主义

第三个问题：行走的时候慈念于自己的步伐，用的方便是母亲慈爱孩子那样，问题是这里是不是有爱染？

修习慈心的方便，一开始并不要求起点的圆满、起点的理想。所以对于自己的祝福，我跟大家说，这是取人我相的，这里难道没有错误吗？有。但是，我们用这个方便，他的升华、他的升级，与无痴心所、无痴善根的配合在后面。中午吃饭，也不能一口把这一锅都干掉！那样也不现实。修行也是，也不可能/或者多数情况下不可能一下子完成所有。一下子完成所有的，那只是他吃的最后一张饼，不意味着他前面没吃。

不要苛求起点的完美无缺，不要苛求起点的圆满和理想。如果一个人，特别一个修行人，这样地苛求自己，最开始的脚步，他一定没有办法真正开始。因为没有人，能够做到在起点就是圆满的。他以圆满来要求起点，如果不是真的不太了解修行的因缘，那就是他想用这种严苛的要求，来给自己不修行找个理由——我做不到，所以……有可能是这样。什么意思？我们容易在修行中有完美主义。

注意！诸位同学，有的时候完美主义害死人。特别是在修行上，对自己最开始的起点，最开始的尝试，想要抱以完美的要求，并不是所谓的认真，这是不善巧。不善巧，来自于、根源于对于修道因缘的不清楚。修道本身是从不圆满、不完美，向着生命圆满去进发的过程。我们在一开始的起点和起步阶段，就要求具足完美的特征、具足圆满，那是因中求果，这是缘起慧并没有运用到修行中的表现。如果真的知道缘起，从不圆满出发，怎样做正确因缘，渐次增进，在哪些因缘配合下可能发生质变。

在这之前，当然是不圆满的、不完美的，完全的接纳它，这就是无嗔善心重要的地方。在起点、起步阶段乃至过程中不可能完美，而对这些揪着不放，制造内在的冲突、对抗乃至损耗，有什么建设性？确实痴烦恼相应的不善心，会有一些或贪或嗔伴随，不要求起步的圆满。

## 4、爱的净化

那回过来说：我这样有没有爱染呢？

在对自己修习、对亲修习，都有爱染，可是我们又没有只局限在自

己、只局限在亲，我们对于个体的修行会向后拓展，拓展到中庸，拓展到敌怨。这时候发生了什么呢？当这个人内心中的慈悲在面对自己、面对亲近的人、面对中庸的人、面对敌怨的人，都变成平等一味、同样真诚、同样的具有强度和饱满度的情况，意味着什么？意味着这个人的情绪模式发生了一些变化，意味着这个人的慈爱已经被净化，他是于可意境、不可意境、非可意非不可意境，能够平等地生起真诚的慈。

他不再像过去那样，要借助在可意境生起慈爱。现在，他在本来生嗔的不可意境上，也能突破原来那种自然而然的情绪反射，即便境是不可意的，因为内心的如理作意，因为内心善法的强盛，会如在自身和亲中上一样，生起同样品质的慈悲。这时候意味着什么？意味着慈悲通过恰当的修习，被净化掉了贪嗔。

一般人本来有慈悲，但是不纯净，是附着贪嗔的、掺杂着贪嗔的，是跟染爱搅在一起的，确实有世间意义的过患——不仅在出世意义上的过患，世间意义也有。可是，经过这样亲中怨，也就是可意、不可意、非可意非不可意境的修习，能够于此一切平等生起真诚而有力的慈悲，这时候意味着已经突破了贪嗔的束缚。

自己的慈悲突破了贪嗔的束缚，这就是慈悲喜舍四无量心中的舍心。慈悲喜舍四无量心中的舍心，就是“于诸众生住平等舍”。什么意思？不再为过去自我中心、亲疏远近产生的贪嗔所干扰，能够平等的于一切可意不可意（也就是亲中怨）上，生起纯净的、真挚的、有力的慈，离开了贪嗔的扰动。

## 5、慈心圆满成就四无量心

既然说到这儿，就要顺带说一下，你们记不记得《俱舍》里提到慈悲喜舍四无量心，成就一个其他也都具足，有没有印象？这些都是实修的内容。虽然有部的哲学立场不那么究竟，但是不意味着它没有可取的地方。学习佛法，就算有的宗派不那么了义、不那么究竟，可是人家也有说得好、说得对的东西，我们就吸纳；他的哲学观点、哲学立场有问

题，我们不采纳就好了。包括之前说《阿含经》谈到无量三昧的时候，是以慈心为首。佛讲到具体修行的时候，也是介绍慈为主，一个原因就是慈心修习圆满之后，确实会使悲心也成就，喜心也成就，舍心也成就。

刚才我相当于说了舍心为什么会成就。那悲心为什么会成就呢？悲是拔苦，我们真正希望他安乐、看到他安乐的时候，他是没有苦的，是安乐相。所以真正成就慈心的时候，悲心希望对方离苦也是成就的。你们去修习也会感受到：喜心是自然成就的，不需要自己再来鼓动自己高兴点。在真诚地感受到祝福和感受到对方安乐的时候，喜会自然发生，油然地发生。当慈遍满，也就是慈无量的时候，真正成就，会有悲无量、会有喜无量、会有舍无量伴随。所以，虽然从修习慈心契入，但是当慈心成就无量，遍满四维上下的时候，悲无量、喜无量、舍无量也成就。这是就营友的问题做了一点相应的拓展。

在开始的时候，我们也说慈心的修习，它利用的方法是从易到难，从个体到普遍。从易到难，当然利用了心的一般情况。人心的一般情况就是有贪嗔的，为什么在这些上容易，不就是这些是可意境；对可意境当然是有贪爱的，就像从前在不可意境上有嗔恚一样。利用了这一点，通过恰当的学习，我们会在后面净除这一点，这就是佛法的好。我们立足于当下不完美的身心现实，从此出发，向上增进，又能够净化身心，使它不是重复过去的故事，这一点很妙。

这是对同学问题的回应。是不是还有谁有什么问题？

## 6、微笑是一种态度

营员：法师吉祥。就是在对自己生起慈心的时候，您不是说要微笑，但是没有开心，就是反而不开心。

法师：这个问题很好，我看你们好像没有谁在冲我微笑。

营员：反而会想到很多不开心的事情，想开心又有一些不开心的有些对抗的场景，内心想对抗它，反而很难过。

法师：说到微笑的时候，是一种态度，不是需要自己开心，不是强迫自己开心。实际真诚的态度：是“你开心不开心，你咋样都好”，是开放的心态，是接纳的心态，是内心对身心的一切开放。我们不光对这些美好的经验、可意的感受开放，不光拥抱、温暖这些美好的经验、可意的感受；对于那些不那么美好的经验、不那么可意的感受，也是完全同样的开放——注意，完全同样的开放、接纳！微笑，不是让你一定高兴，而是让你用一种放松的态度，柔软而接纳的态度去面对它。首先柔软的接纳，人们不太会柔软，那么我们用微笑、用温暖、用自己的柔软去接纳，接纳这一切可意不可意的经验，接纳一切可意不可意的可能，只是接纳而已。

营员：接纳和包容一样吗?

法师：对。接受这些美好的经验、不美好的经验，接受这些可意的感受、不可意的感受，完全的接受。过去不是，过去是可意的接受，不可意的不接受，排斥、抗拒、对立，会有内心的紧张、内在的张力和对抗发生，由此产生心苦，就像前面问的问题。所以，不要管它是美好的经验、还是不美好的经验，可意的感受、还是不可意的感受（我在引导的时候，其实有概括这些方面），自己都是同样的允许，允许它们曾经发生，允许它们可能发生，甚至允许它们正在发生，并没有情绪性的不满意，情绪性的不接受，情绪性的对抗压制，这些都没有。柔软安和的面对、接纳、包容，情绪上抱以满意，对自己的不满意抱以满意，对自己的不柔软抱以柔软，对自己的不安详抱以安详，可以都可以，满意很满意。

出家修行人，如果用偈颂说：**“已舍五欲乐，弃之而不顾。”**所以，内心有时候觉得自己亏了（潜意识里，不一定是我们浅表意识里觉得自己亏了，潜意识里容易觉得自己好像吃亏了），会觉得自己的想法、自己的希望、自己的渴望受到了抑制。想一想小孩子，他想去玩游戏，家长不让他玩，他舒服吗？不舒服。心也是，在烦恼没调伏之前，出于道德意识，出于一些认识或者自己的抉择、决定远离开一些，本质上跟孩子想玩游戏，而又主动的（也是被动的）不玩是类似的，他会有这种内

心的缺憾感、不满意、苦受等等。这时候，需要法的滋润，法来改善身心，其中无嗔善法就是一类，你修进去了，很容易引生身心改变、身心受用和喜乐。实在说，从引生法的喜乐角度来说，我没见过比慈心禅更容易的。所以大家好好修习，体会法中的甘甜。

问题还有，是吧？

营员：法师，您说吃饭嚼 15 下，有的不止嚼 15 下，嚼不完。

法师：我说的是至少 15 下，听过我在别处带禅修营的人知道，从前我要求是 20、30 下，为什么到这边少了呢？因为女众吃的饭口太小，你吃那么一小口，让你嚼 30 下，你心里会想，“法师这个命令我遵守不遵守？”所以我说的是至少 15 下，你哪怕一小口嚼 15 下可以的，但是这 15 下嚼不完就多嚼嘛，你愿意嚼 30 下也是可以的。

营员：是不是在嚼的时候，有意识地知道自己嚼了多少下。

法师：这是帮助自己在饮食的时候心不逾越，做身念住，只是简单地觉知自己在咀嚼，咀嚼了多少下，这是在修身念的一类方便。

## 7、改变对睡眠的认知

营员：中午是一点半开始，和以前的生活规律不太一样，闹铃响没听见，自己把自己吓一跳，然后心脏有点不舒服。

法师：没事，这是作息调整的原因。大家过去午休到两点，是吧？就要批评过去的你们了，午休时间给到两点就休息到两点？这半是玩笑。我过去跟法友们分享说：中午睡 15 到 20 分钟，最多不超过半个小时，睡多了不好。我自己刚出家的时候，也是下午没有事情，中午睡得多，结果发现心力的变弱，后来开始调整，调整到 15 分钟发现正好。做了必要的身心休整，又发现对于心的相续，这种善法力量的相续，基本上没有打扰到。所以我佛学院的四年，要不然不午休，要不然午休 15 分钟。放心，也活过来了，挺好的。

营员：不午休也可以吗？

法师：我读佛学院的时候，不午休的时候少，因为用脑太多，有时候到了中午是需要休息，除了个别时候，我佛学院四年基本都午休。反而离开佛学院了，自己平时心静住的时候多了，用脑不像从前强度那么高，不午休的时候多。你们在佛学院，学习强度还是有，需要午休完全可以理解，但不要睡不够。

一旦要睡不够，想一想我讲的思想实验：这个人生下来“哇”的哭了一声，看一眼世界，然后“啪嗒”睡过去了，睡了 100 年，一睁眼睛，发出一声叹息，完了走了。“这样真的好吗？”“我愿意过吗？”这样能让你对睡眠产生过患想。一般人对于睡眠有过患想吗？大家对于睡眠都是有妙乐想的：“睡眠好”，这叫“睡眠是妙”；“睡眠舒服”，这叫作“睡眠是乐”。大家对于睡眠有妙乐想，没有过患想。

所以我们要知道，佛法的修行正见先行，在做睡眠相应修行的时候，第一个要改变的是对于睡眠的认识。因为时间关系，我还没来得及讲。其实也多少有一点顾虑，要不要给你们讲得这么真实？我慢慢来吧，看你们的承受度。但是，睡眠它本身没有什么利乐可谈，睡眠本身没有价值。睡眠有没有价值，看我们清醒的时候在干什么，要干什么，才能决定睡眠有没有价值。“只是单纯的好乐睡眠，那是痴烦恼相应的贪着，跟自己这样来看待睡眠，好吗？”“那这样的话，跟我这么真诚的修行匹配吗？”所以，我应该这样看待、这样对待、这样操作。

你可以在临睡之前，哪怕中午临睡，也是做临睡的修习，就是思惟起想的修习——住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠。佛只是在觉寤瑜伽中，中夜将息的时候讲，那是因为佛世的时候，比丘们基本不午睡，极个别的情况有午睡，但是都是类似开缘一样。是什么意思呢？印度有很多地区在热带，在热季的时候，中午太阳又大、温度又高、又闷热、又刚刚吃过斋饭，会容易发生身心的极度疲倦。如果发生了确实不堪作业，不堪去修习止观，那怎么样？为了调伏这样的身心状况，正念摄持做一个暂时的将息，然后起来去做修学。

现在有问题可以继续问。

营员：做光明想的时候，是观想眼前是亮的，还是周边是亮的？

法师：整个环境都是亮的。住光明想的时候，不是一个光源亮或者一部分亮，其实跟白遍类似，有没有修十遍入、十一切入的？不一定修过。就是到处都是亮的，只是你的心用不着放那么远，在心所能缘到的空间都是亮的就好了。不要太亮，但也不要太暗，你自己舒服的亮度，能够睡过去的亮度，又不是暗的。

营员：需要借助灯光吗？

法师：不需要。你取相，其实就是回忆，大家现在对于房间的明亮度肯定有个印象，闭上眼睛把这印象现起来，这就是光明想。它一点也不难，我们不用神秘化它。

我过去常说，我们都同意佛法是智慧得解脱，智慧断烦恼得解脱，智慧是让人知道的。神秘呢？神秘是让人不知道的，而且要保持不知道。所以，修行不要搞神秘化，神秘化是跟佛法的本来意趣背道而驰的。佛法是智慧解脱，智慧解脱是让人明白；神秘和保持神秘，是让人不明白而且保持不明白。所以，我们在修行中没讲玄的虚的，脱离开大家认知范围的，就我们的身心朴素的现实，可以操作的情况，可以观察了解的情况，来说修习。现在偏于定学，之后说到慧学，也仍然是这样，这是佛法的朴实。很多人接触的佛法，菩萨都是踩着彩云飘在天上的，太玄妙、太遥远。佛法是很切近的，不仅解脱道是切近的，菩萨道固然悠远广大，可是也完全是可以切近的、身心的当下。

营员：法师吉祥。关于经行有两个问题，第一个，您提到睡前如果打坐的话，最好要下地经行，这时候是下来走几步就可以，还是说要走多久？第二个，经行的话，要随应境，需要觉知肢体的动作。弟子在经行的时候，个人倾向闭着眼睛走路那种感觉，那么经行的要点是什么？如何是比较合理的经行状态？

法师：两个问题都是跟经行有关系的，第一个是临睡之前经行多久？第二个是经行的具体细节。

第一个问题，经行多久？如果你之前不是在禅坐状态，那经行不用太久，就稍微活动一下就可以。如果之前禅坐了半个小时、45 分钟或一个小时，那你要做一会经行。我建议你时间再怎么紧张，也不要少于五分钟，如果能够愿意多经行一会儿，享受多经行一会儿，也可以。因为经行，相对来说还是比较平缓。如果短时间内想达到身体调整的目的，可以比较快速地经行，或者比较快速地礼拜，主要是调身的意思。当然，就算是时间紧迫，需要用比较快速的经行，或者比较快速的礼拜来安身，也尽量同时正确的安心，动作快但是心不忙乱，可以这样。临睡之前经行的作用，主要是为了调身。否则，我自己有切身负面的教训，坐了好久，然后放腿直接躺着睡，有时候会有心血管负面的情况发生，当然不至于太吓人，你们不用担心。

营员：昨天才知道睡觉之前打坐要下来经行。

法师：那之前有什么不好的现象吗？没有吧？因为你们打坐还不太多，那好了这回知道了，就防患于未然了。未来打坐多，也尽量不要踩到同一个坑里。

## 8、如何慈念于呼吸

第二个问题是关于经行的细节，在这里我愿意综合另外一位营友的问题一起来说，这位营友问：“午斋前，您提到‘慈念’一词，弟子对这个词的认知不是很清晰，它在日常行住坐卧中的具体体现是怎样的？再有您提到可以慈念与正知觉照相结合，甚至可替代四念处等观照，那日常修学中如何来实践操作？请法师慈悲开示。”

对于我表达的复述，有一个地方我要再清晰化一下，不是用替代四念处等观照的意思。我的意思是说：以慈心为出发点，以慈心伴随修习四念处，它不是非四念处，它是一类四念处。这就是经中说的，你修习慈心，可以满足这个、满足那个，它的具体的内容。我来解释一下。

“慈念”：我所说的意思，在表达这个词的时候，有拆开来解释，就是“慈俱心而正念于……”。“慈念”本来也是一个动词，它是慈念

于什么。比如：坐上，我可以慈念于呼吸；坐下经行，我可以慈念于步伐。这时再说慈念具体的心相，用什么样的方便可以直接做。比如慈念于呼吸，如何做呢？如果对慈心熟悉的人，听到慈念于呼吸，他就会做；如果大家对于慈心还不太熟悉，我用一个词来替换慈念——呵护，呵护自己的呼吸，呵护自己的步伐。

当这人呵护自己呼吸的时候，他注意的目标在什么上？在呼吸上。这是系念于呼吸，包含了系念于呼吸的内容。他感知、没感知到呼吸呢？感知到了。这是正知的内容。同时这种呵护心，呵护的心态是无嗔相俱的，或者说慈相俱的，他用关键词来引导心的话——呵护呼吸。他真的去用呵护呼吸的方式，来面对呼吸，呵护出吸、呵护入吸……呵护出吸、呵护入吸……

我想大家多少懂得呵护，特别女众，你可能过去有呵护花花草草，有呵护小猫小狗，那就是呵护心。你是有慈爱，也许带一点爱染，但是没关系，刚开始不追求完美起点。用这样呵护的心，去呵护自己的呼吸，呵护入吸、呵护出吸……呵护入吸、呵护出吸……，自然的系念呼吸，自然的觉知到呼吸，自然的将慈倾注于呼吸。呵护入吸、呵护出吸，这就是慈念于入吸、慈念于出吸。

同样的，自己经行的步伐，慈念于自己的步伐，呵护着自己的步伐，是一样的。你可以把慈爱投注在自己的脚步上，去呵护自己的脚步。当你有这种呵护意的时候，首先系念于足部的运动了，这是正念分；觉知到了足步的运动，这是正知所摄。同时，对这个目标倾注着慈，这是与慈俱心。简单来说就是慈念。我有说清楚吗？

你的咀嚼也可以如此，你的喝水也可以如此，慢慢地尝试，在一切处，行住动静中都这样去推进。不要着急，完全的开放、完全的接纳，接纳自己一时做得不那么完美，接纳自己还很生涩，有时候有，有时候没有；完全的满意，对自己做得好，满意很满意，对自己做得不太理想，满意很满意；然后充满慈爱地接纳、包容、鼓励自己，继续去做，很好，没问题。

对于这个问题，我们先说到这儿。整个禅修营，会常常说到这个问题。所以，大家不用指望毕其功于一役，风物长宜放眼量。

# 秋露禅修营 1-6

## 坐上修

这是今天禅坐的最后一坐，我们来做慈心的修习。从对自身修慈，培育真诚的慈，然后对一位亲近的人，在最后对另一位更靠近中庸的属于亲近的人。如果自己能够推进下去，再对两位中庸的人依次分别修习；仍然能推进，就对一个离中庸的状况比较近的、轻微的怨敌来修慈；最后再对一位属于中度怨的情况来修慈。

大家先在内心中将要修习的对象选择好，不必边修边去琢磨，先准备好，然后从自己开始，不急不缓的、内心全然开放的来做修习。

我们一起来做慈心的修习。

……修习中……

我们这一坐到这里。

# 秋露禅修营 1-7

## 答疑

诸师吉祥。

这是我们答疑的时段，今天确实讲了不少内容，也有一些问题的交流。如果大家在这个时段有什么问题，或者修习中的不清楚、困难，都可以提出来，我们做个探讨。

### 1. 由新奇的美好到成为家常便饭

营员：法师吉祥。弟子上一坐做慈心禅的时候很开心，从头到尾做了两次，最后把自己笑醒了，后来我都坐不住了，就戴上眼镜把周围看上一圈，发现并不是每个人都有，还有个别人士好像很痛苦的样子，一直在想这样子修慈心，对吗？而且在做中跟怨的时候，我今天刻意放慢了脚步去观察他们的笑脸，把他们呈现出来，我就怕一不小心又转换成他们不好的画面给我。我整体放慢了，真的能够感受到那种快乐，也希望他们真的能够得到同样的快乐，所以我就很开心。我想说自己那种坐不住的情况对吗？

法师：你一开始刚刚有受用，触动大，太过欢喜，以至于不能够很沉静，这也不奇怪，这是在刚开始也可以见到的一类情况。不过随着你修习越来越多，自己过去包括今天，刚刚经验到这样多少有点新奇的美好，慢慢地变成家常便饭，没有人吃家常便饭感到很惊奇，它慢慢地会变成你心的家常便饭，只要自己别放逸。家常便饭固然美好，但是没有这种惊动了。这是刚刚开始有受用，又没有特别地强调定力——我在大家的修习中没有特别去强调定力，这种跃动的喜，使得自己现有的定力 hold 不住，知道吗？所以会这样子。等以后随着对于这些的熟悉、熟练，喜的跃动性会降低。仍然有欢喜，但是他因为新奇，因为跟过去对比给身心带来的冲动会变小，就是喜的跃动性会变小，会变得越来越平和、

深沉、稳定，会发生这样的变化。你一开始有一点带着惊动性、带着跃动性的喜悦不奇怪，不是什么问题，继续修习就好。是得了受用的相状，那以后在坐上坐下常常的举起来，常常举起这样的修习，慢慢地能够直接举慈心，这是向前进展的修习。

大家有没有问题，请讲。

## 2. 真诚的善意落在何处

营员：师父，刚刚那坐修到最后的时候，感觉心里填充了四个字，就是“善待他人”，我们把自己的负面情绪态度，转成能够稳定、正面的与人为善、善待他人的生命状态，这是慈心禅的一个方向。

法师：我们对人有真诚的善意，这是慈心的内容。说善意也好，说友善也好，是我们对人的慈爱的一种表现。修习慈心，愿别人得安乐，就是望彼利乐，其实是望彼安乐。在慈中大家引导的时候，是望彼安乐作为结果，这就是对人的善意。

对人的善意、恶意，简单用我们生活语言说：“我希望你好”“我希望你糟”，这就是我们说的对人的善意、恶意。

我们对人的善意，就是希望人好。但是“好”意味着什么？下午我说，有位做金融的参加禅修的营员说：“我祝他安乐没感觉，我可不可以祝他发财？”这是他理解的“好”。下面分析了“好”确定、不确定，是不是必然好。我们真诚地希望他人好，这就是善意。智慧应该让我们知道：“什么是真正的好，好到底指向什么”“我们善待他人，具体落实在哪”——这就是慈心的引导侧重于苦乐的原因。很多人忙了一辈子，把手段当成目标，很有可能闹出相反的结果。

注意：善意，到底指向了什么——这是慈心修习中包涵的智慧。尽管我们只是简单的几句引导：“没有敌意柔软慈和”“没有心苦怡然喜悦”“没有身苦健康蓬勃”“安乐吉祥离染解脱”。但是，这里难道没有智慧分吗？是有的。我们对人好，好落实在哪儿呢？落实在离苦得乐上。乃至最后一个，其实涉及到了离苦得乐的因缘——这是佛法中关于

苦乐、苦乐因缘的正见。这里摄得了这些。

虽然说现在的修习主要是定学，但实际上修习还是正见所摄持的，看到了吗？所以，我不能够赞同那位营员说的“我祝他发财可不可以”，“祝他发财”可以，可是代替不了“祝他安乐”。二者不是同一量级，不是同一义，一个是手段，一个是真正的目的。我再强调一遍。

这是这个问题的回应。请讲。

## 3. 对中庸的人修时，心易散乱怎么办

营员：法师您好。弟子发现在观亲的时候能够比较摄心的坐观；但是到中庸境的时候，对中庸的人因为不熟悉，就比较难摄心，很容易散乱；到怨境的时候，比如说愿对方没有敌意，观着观着就观成自己了。因为弟子平常对自己的期许比较高，是不是与这个有关？

法师：第一个问题，是中庸境不太熟悉观不清。第二个问题，是对怨修习的时候，容易不由自主地替换成自己。

中庸境，往往是我们不熟悉的。我说过，大家去品味：很熟悉的人，打交道很密切的人，他很难保持中庸的那种情感特征。想一想，你打交道很多的、特别熟悉的，对他的优点、缺点都特别鲜活的，那样的人在你心中很难是中庸的人（非可意非不可意），他往往是又可意、又不可意，他的某些方面对我来说是顺眼的、可意的，某些方面是不顺眼、不可意的，某些方面会感觉可气，某些方面会感觉可厌。所以，特别熟悉的人，往往是复杂的（我们来认识人心，你们不要想太多）。大家在修中庸的时候，一般都是选交道打得很少的，互相生活的涉入、空间的涉入、来往不太密切的。所以，并不需要对他很了解。一旦非常了解，带着鲜活的生活感触多了，他就很难再是中庸了，并不需要追求对他的了解。

修习中庸的时候，观不清楚，问题在哪儿呢？其实在修众生缘慈的时候，并不需要总把对方的种种特征呈现得那么清，心里知道是这个人就行。只要心里清楚地知道，我是在对着这个人真诚地散播慈爱，在对

这个人真诚地祝福，就好。不必要很清楚他的性格特征，包括他的容貌特征。比如说：某一坐，我对着来时过安检的男性安检员修慈，我们两个就是打一个照面而已。我能够那么清晰地记得他的容貌特征？难道我能了解他性格特征吗？不能。但是，我明确地知道是这个安检员，是对他在修慈。

主要是这一点：你明确地知道，是哪一个人，是对着这人在修习，他的细节特征不重要。我们不是要写生，把这人的特征那么清晰地记住、映现出来，不需要。修众生缘慈的时候，只要清晰明确地知道这是哪个人就好。

## 4. 对敌怨修时会转换成自己怎么办

敌怨的情况，有时候会不由自主地换成自己，没问题，其实是定力还没有发展太起来的意思。心在没有发展到位的时候，不太容易做到想让它什么形状就什么形状，想让它什么状态就什么状态，想让它放在哪儿，它就能够自然而然的落在上面，任运而住。

刚开始修习的时候，心的这种不稳定，会容易导致心呈现自己更习惯的运作，因为那些运作是更熟悉、更熟练、更容易在心中现起的。你说的情况还不是烦恼重，如果有某一类烦恼重，那会在修习的时候，以盖缠的形式出现，贪欲盖、嗔恚盖等等，大家以为是什么呀？这就是欲界的粗重，就是心过去习惯了欲界的套路。如果以五盖的形式出现，说明这个东西是心比较熟练的；止观的目标、止观的运作是不太熟练的。你说的情况并不属于贪欲盖，或者嗔恚盖，其实是心的一种散动，它跳到了它现在不应该缘的对象上，是这样而已。你放回来就好，不要有任何多余的想法，这是心的定力还没有发展到位的意思。这里其实并没有什么问题，只是继续去做，定力自然会在过程中得到强化。

这是你问题的回应。

## 5. 对怨敌的修习要渐次推进

营员：法师吉祥。弟子第一个问题是对有恩于自己的人，慈心非常容易生起来，并且非常的强烈；对于没有恩但是对自己无害的，比方说小鸟、花草树木，也很容易生起慈心；但是对于曾经伤害自己的，怎么都生不起来，并且没有办法去接纳，好像跨越不了。还有，我在修慈心的过程中，尝试着跟内心的那个自己对话，感觉到有点陌生，很奇怪，这是第二个问题。第三个问题是，经行有没有单程的场景限制，比方说十步或者怎样。

法师：第一个问题，对伤害过自己的人难以生慈。第二个问题，对内在的自己感到陌生，比较难沟通、难对话。第三个问题，问经行的长度。

先说第一个问题，对于伤害过自己的人，这种怨敌其实不算是轻怨了。最开始修习的时候，怨敌的程度，一开始要做一点控制。你亲中都能修，过了中庸，第一个怨敌是轻怨。大家记得我说的吗？轻怨的“轻”是表示程度的——轻怨、中怨、重怨。轻怨是什么呢？我描述过：这人比中庸偏向一点负面的，内心对这人是感觉有一点不舒服，但不那么强，没什么太过不去，稍微认真一点还能调整。第一个怨，要选轻微的怨，从中庸到这样轻微的怨。如果在中庸的境上，慈心比较真诚有力量，那么过渡到轻怨上，它的跨度不那么大。因为轻怨既然不那么强，说明大家没有什么剧烈的冲突，或者对你没有造成比较强的恼损。那么，这样的人基本上是不属于有过节那种，只是因为自己内心的价值标准，或者一些审美的问题。所以，对这个人会有一点不舒服而已，“他吃豆腐脑，总吃甜的”，类似于这样。明白我的意思吗？就是一点点小问题，不是什么原则性的问题，即便是归到怨敌里，色彩也很淡，第一个怨选这样的。

接下来，第二个怨可以程度比他推进一点（中怨），到什么程度自己来看。到什么程度呢？到努努力能修过去的程度。最开始修习的时候，不给自己设置无法完成的任务。我们是为了修习增进，通过渐次地推进、

渐次地跨越，让自己的慈心能够突破原来贪嗔的干扰。你说“我还没有完全突破”，没关系，你一坐一坐慢慢地向前修。

当你对于轻怨和中怨能够修习过去，下一坐修习，或者稳定几坐再修习的时候，可能这个怨敌再向前推进一点，挑战性可以稍微变大一点。但不要一开始，就指望自己能够在所有的怨敌境界上都通得过。

我最开始修习，也是各种程度慢慢有一段时间。你听我们组会不也说过吗？对于可能给我带来严重伤害甚至致命的毒蛇，或者狼，这也不是一开始就能够很心安理得、很轻松地接受的。所以，不用要求自己一开始就都能过得去。都能过得去当然好；如果不能，做自己经过努力还力所能及的；经过努力也不能达成的，也不要感觉挫折，很调柔、很安和、很温暖地知道，这是我现在经过努力暂时也无法达成的，那就留待我的无嗔善法更强之后，再来做对他的修习。现在，我做一点回调，回调到合适强度的怨来修习。这不是失败，只是没有一步成功。

这是第一个你说怨敌的问题，只是步子迈大了一点，调小一点就好了。

## 6. 跟内心的自我对话

第二个问题，所谓关于跟自我对话，跟自己的内在，拟出人格来对话，这是一个方便，不是必须用。你对自己身心、对自己经历的境界这一切，能够调柔地接纳、包容、支撑、关爱，充满了正面的善意，而没有任何不满意、不接受，没有对于它的指责、埋怨，就可以。对于身心的一切，对于自己经验过的一切，正在发生的一切，乃至未来所要面对的一切，特别是不可意的，自己心可以完全调柔地开放、接纳、包容，没有任何的不满意，没有任何的对抗、指责，内心充满了善意，希望自己安乐离苦，希望自己的内心始终是春风一团的温暖和柔软。你完全可以去做，不一定非要以拟出内在人格对话的方式来引导。之所以那样说，对于一般人来说，是比较容易做的事情。如果到后来，比如这个人修习缘起无我多了，你让他这样捏着去做，他还不太习惯。不习惯是因为他

的慧观形成胜解，让他很难真诚地投入到这里，很难真诚地用这方法，那他完全可以不必用，他用法缘的方式来修，一样的。

这第二个问题就是：你如果能够不用内在人格化的方式来修习，完全可以；如果还需要借助这方式，但是对话不畅通了，原因很简单，内在的关怀太少。孩子饿坏了，怎么办？多关怀、多以慈爱投喂他，就可以改善。

## 7. 经行场地并无绝对标准

第三个问题，关于经行长度。经行长度短则十米左右，长则二、三十米。一般来说不要太短，太短频繁的折返，可能心会容易不安；也不要太长，太长可能觉得：“怎么还没走到地方？”心容易出现多余的嘀咕、散乱。当然这也不绝对，如果心比较善调伏，中国武术里还说“拳打卧牛之地”，躺一头牛这么大的地方，他在那打拳，辗转腾挪，可以打得很安心、很痛快淋漓。如果自己心安得住，哪怕一个二、三米见方的地方，他在那儿踱步走圈子，经行也可以很安心。

关于经行场地的说明，对于初学的意义更大，没有什么神秘性、神圣化的因素在里边，只是考虑初学的身心情况。所以，怎样的情况能支撑度更高，如此而已。如果条件没有，我就不修行啦？没有这回事。想想古时候，佛世的时候，很多比丘入城乞食，到聚落乞食，或者在舍卫城外、王舍城外住，要到城中去乞食。晨朝着衣持钵入城，等乞食回来吃完，已经中午了。意味着什么？半天基本在路上，乞食、回来、用斋。在路上，不是用经行的功夫吗？是！不可以吗？可以。单程长度多少公里？明白吗？没有那么绝对化的东西。一方面，作为刚开始的时候条件支撑度高，当然好；另外一方面，随缘——“君子随方就圆，无处不自在”。

这问题说到这。后面有问题，请讲。

## 8. 身苦如何不引发心苦

营员：弟子有两个问题。第一个是，弟子如果有一段时间比较劳累的话，心脏会不舒服，这时候周围的环境比较嘈杂的话，心中很难安住，甚至会对嘈杂的环境比较排斥、比较反感，由身苦引发心苦。请问法师，在这种情境下，如何能够安住，不产生心苦？第二个是，法师有讲以慈心来摄持经行，弟子是观想自己比较安稳地、安心地、满足地在经行，希望所有的人也如我一般这样子安稳，这样是否可以？

法师：两个问题，一个是身苦到心苦的问题。第二个是描述自己慈心经行，那样是否合适。

先说第一个，像心脏的不舒服，属于身苦。你是在身苦的背景下，有嘈杂的声音，会更容易引生心的烦乱反感，由此而引生心苦，描述得很清晰。为什么会这样呢？其实很简单。从智慧边说，因为对于身心不如实知，取了我相、人相，基于我相、人相、得失利害、可意、不可意而有的问题。那后面是什么呀？你意识到是由这样的嗔，对于不可意境的嗔导致了心苦。我刚才是偏慧学角度说的。

如果从定学的角度去解决它，就是培养无嗔。调柔慈和、完全开放，没有任何预设的不可以、不满意。这情境是怎样，都可以；突然之间，地震把自己埋在下边，直接这一生结束，可以；没有完全结束，砸一个高位截瘫，可以。

如果能够这样坦然面对生命一切的顺逆、可意不可意，现生中那一点点小波澜又算什么呢？所以，在后面慈心向上的修习中，会让自己的心越来越堪能，越来越具足相应的力量和能力，来让自己以善法、以无嗔、以慈悲摄持的心面对一切境界。如果能够这样，当然不会发生嗔和嗔导致的心苦。

这是第一个问题。智慧边我没有多说，看这个营有多少因缘，如果说到了，你自己再吸取。

## 9. 全然满足地行走

第二个问题，说得不错，你那样的经行是可以的。特别你谈到了一个词，我在这个营，还没有在经行中特别强调这个词，你说得很好，用的这个词叫“满足”。是的，这是很好的相。内心安然、满足地行走，对于行走、行走中发生的一切，全然地满足，这是很好的状态，或者说很对。慈心包含了这份意涵，或者说无嗔包含了这份意涵，内心是完全满意，没有任何不满意。甚至我说严重的情况，可以满意到什么程度呢？抬脚的时候，人活着的，落下去，这一生就结束了。问自己满意吗？满意。有多满意？很满意。跟落下去没死，还活着比，哪一个更满意？一样满意。对于脚步的一抬一落，如果能够安然、满意到这程度，心叫作“无所忧畏”。全然满足地行走，如果这种修养成为自己生命的背景，天下何处不可去得？又有什么顺逆境能够动心呢？你说得不错，说自己在经验美好的状态，也希望一切众生具有，这是不是修慈？是的。你是以一种具体身心的安乐相，在希望众生获得安乐，是这样而已。

这是对你两个问题的回应。这边问题，请讲。

## 10. 正确禅坐姿势

营员：法师您好。弟子是坐着腰疼，就觉得挺困扰的。

法师：那你平时腰有情况吗？

营员：平时腰好像没多大的情况。

法师：你这样，如果腰很痛，第一个考虑的是姿势的调整。在禅坐姿势上，除了腿怎么盘不要太勉强之外，我没有特别地说其他。这一次禅坐的过程中，特别今晚这一坐我自己用功了，因为今天话说得多，所以没有太去用目光关照大家，没有注意到你的坐姿是怎样的。你自己评估，坐的时候是放松而又正直吗？

营员：单盘还是散盘?

法师：没事，腿上不太关键。你要注意：腰身上体有没有做到尽可能放松的情况下保持正直？大家也要注意：从脊柱的健康来说，正常生理弯曲的形态，是额外压力最小的状态，我们过分地弯曲、过分地前挺，都会导致有额外的椎间压力。所以，在禅坐的时候，上体要在肌肉尽可能放松的情况下保持正直，太过弯曲——太过前挺、太过后弯，都会容易导致脊柱椎间压力变大，长久下来可能会出现疼痛（不是必然），也可能会促进一些椎体的突出。向前突出、向后突出都不好，中庸最好。如果自己从前坐姿上没太注意，你先调坐姿看一看，好吗？

已经形成了椎间、骨间的疼痛，如果是这个情况，看能不能找一些膏药什么的，稍微先贴一贴，看看是否能缓解。如果还不能，那你在禅坐的过程中，可以暂时采用倚靠的方便，比如说墙或者是有靠背的凳子。一般情况下，不建议大家倚靠，特别是对初学容易养成放逸，另外也可能对于呼吸、血液的循环有一些压迫，在禅坐的状态下并不是最合适的。一般情况下，不建议倚靠，如果确实腰部有一些病理状况，又想打坐，那么可以用倚靠的方便来帮一下忙。

你先不采取这个，先看一看坐姿调整能否解决。

这个问题说这些。后面还有问题吗？请讲。

营员：法师吉祥。我也是坐姿的问题，我们身体中心线是应该垂直于椅子的斜面，还是垂直于地板呢？

法师：因为你们那个禅凳有坡度，你如果身体垂直于坐垫的话，上体会前倾的。很明显，做一条平面的垂直线，上体是前倾的，前倾会导致什么？即便你是上体保持正直，前倾会导致背部肌肉紧张。你如果坐一个小时，容易发生轻度劳损，坐十个小时你可能要先贴膏药。所以让上体中心线跟重力的作用方向保持一致，明白了吗？跟重力的作用方向保持一致，也不一定是找地板，你自己看怎样的状态，是保持肌肉最大限度放松跟保持上体正直，是以这个为标准。

这是这个问题的回应。前面这位，请讲。

## 11. 初修可以多沉浸、多体会、多享受慈心

营员：法师吉祥。刚刚那一坐弟子在25～30分钟就完成了，后面的时间就在想，是多一些安住，还是多一些设想情景化的场景。弟子会设想自己在没有修习慈心之前，如果看到怨敌受苦会多一些冷漠，那在修习了慈心之后，会多一些关爱，是这样的情景。是这个疑问，是多些安住，还是多一些观想?

法师：在初修的阶段，如果你已经修习结束，可以再修习，继续从头修也好；自己慈心比较充盈，偏向于在后面攻坚也好，就是不太容易修习慈的，在这上多修也好，都可以。如果说攻坚，本来慈心挺好，攻坚的状态下，越修越没有了，那怎么办？那回到前面相对容易培养慈的对象上，再把慈培养起来。简单地说，就是“加个油”。另外，刚开始修习的时候，大家多去培养真诚地由内而发的状态。不一定说向前推进得快，刚开始多去培养，就像你说的多去沉浸、多去体会、乃至多去享受。那享受不是乐着？先别谈那么高，我们先用一切办法把内心无嗔的善法、慈悲的德行，给培养得越来越有力量、越来越坚固，等你修习到后面，慢慢地自然就会越来越正确、越来越高明，不在最开始就以最圆满的高明状态来要求。

这是对你问题回应。

## 12. 世间贪忧

营员：法师，您提到恐惧心是与嗔有关联，这个弟子不太了解。

法师：佛说“修习这个、修习这个……除灭世间贪忧。”“世间贪忧”，大家如果去看佛经，特别是《阿含》类的经典，是经常出现的。什么叫“世间贪忧”？我来描述一下：“哎呀，要是这样就好了！”这叫“世间的贪”；“哎呀，要是那样可怎么办呢？”这叫“世间的忧”。“怎么这样呢？”“这可怎么办呢？”这些都叫“世间的忧畏”。“世间的贪取”“世间的贪求”：“那个东西要是能到我手里就好了，听说

Mate60pro 出来了，啥时候能搞一台呢？”世间贪忧，是人们常见的状态。

就世间生活的心来说，这一生绝大多数的内心背景都是：“要是这样就好了！”“要是那样可怎么办？”“要是那样可怎么办！”包括了不可意的会遇，可意的崩解、失坏——“孩子要考不上大学可怎么办呢？”“要考不上好学校怎么办？”“哎呀，这经济不好要是破产了可怎么办？”……这是世间的忧畏。这些忧畏，都是对于不可意境的抗拒和担忧带来的。所以，我说它是与嗔关联的，是面对不可意境，自心产生的一些负面的运作，是嗔和嗔等流关联的。那对面的贪很明显。贪就是贪烦恼，忧实际是嗔烦恼相关的。除灭世间贪忧，其实也是除灭世间贪嗔。不过用贪忧说出来，描述世间心理，描述得特别贴切。

这个问题，简单说这些好吗？

## 13. 嗔与无嗔

营员：法师吉祥。说“愿我没有敌意”的时候，需不需要把可意境跟不可意境相应的东西给调动出来，还是说安住在大方向上去观察就好？要不要有这样比较细节、具体的东西。

法师：好，我先说这个。敌意其实主要是针对不可意境来的。所以，所谓的“愿我没有敌意”，（如果说全面的）主要是针对过现未、内外的不可意境而产生的嗔和嗔等流而说，基本没涉及到可意境。嗔和无嗔是对立的。无嗔，不一定要缘可意境。你们培养无嗔，对于不可意的人——怨敌，也能够生起慈爱，也能够生起无嗔。无嗔，不一定缘可意境。所以，不一定是可意、不可意境的对照，这是嗔烦恼和无嗔善心两个之间的对照。我们所说的敌意——嗔，它是针对不可意境发生的，不可意境包括了情、非情。如果就自身来说，是内境和外境；如果就三世来说，是过现未。你应该记得，五蕴的十一门观察。如果愿意详细分别，还可以用十一门分别，但是没有必要。简单的：内外、三世，内的不可意境、外的不可意境、过现未，对这一切全然调柔地开放、接纳，全然没有任

何的抗拒、不满意，没有任何的不安，柔软慈和，是这样的修习。

你接着问。

营员：愿你没有敌意，是说愿“我对你”没有敌意，还是愿“他”没有敌意。

法师：比如对一个亲近的人修习，“愿你没有敌意”，是希望他内心中没有嗔恼，跟自己内心中没有嗔恼一样，跟自己内心调柔慈和一样，他的心也呈现为没有敌意的、柔软慈和的、无嗔而住的。

营员：对可意境和不可意境，是不是有一个程度的梯阶?

法师：这不是可意境和不可意境，这是嗔和无嗔。无嗔，不是针对可意境的。我再说一遍：无嗔善心，不必非要在可意境上发生。

营员：不可意境，有这样一个程度的梯阶吗?

法师：嗔烦恼，是可能表达为这样的情况，而每一个嗔或嗔等流的表现，都可以有一个无嗔或无嗔等流与它对应，是这样的意思。板书应该还没有写全，今天又多说了两对，大家可以在下面听到的记一下，替我补全。

营员：是不是可以在一类人身上修习，不用涉及到这么多。

法师：你对自己的修习中，向内发现——人对待自己的不满意、嗔烦恼情况都会出现。既然自己内嗔——向内对自己身心的嗔恼都会发生，在修“没有敌意，柔软慈和”的时候，无嗔相应的善法，也可以发生。这涉及到了对于内心观察剖析的深细程度，不用着急，不用一上来就要求自己，甚至也不一定非要类比我这样。应该能够意识到，这是我对于心观察法之后做的剖析和总结。你可以去做这个工作，也许你的表达、总结跟我不完全一样，这都没关系。去观察自己的心，曾经发生了什么，现在在发生什么。如果就嗔和无嗔来说，意识到每一个嗔，都可以用它对应的无嗔去调伏它、改善它，就像佛所说的“不善伏以善”。

还有问题的请讲。

## 14. 用慈心融化昏沉

营员：法师吉祥。弟子一开始坐的时候很安静，一安静就感觉身体好像停了，而且很享受安安静静地坐在那，后来就开始提起念头，要观想、要想、使劲想，想着想着就感觉自己会热、出汗，后来就放松下来了。在想亲人的时候，感觉亲人也不是很亲，亲人好像也有怨的成分，心里就不知道该把这个放在哪个地方。还有观亲人的时候，可以观往生的人吗？

法师：第一个问题不是别的，就是因为多少有一点倦怠，有昏沉的倾向。你是刻意地用精进力，就是你说的“使劲地用心”。刻意的精进力，摧破了昏眠沉下去的趋势。所以，你在有昏眠趋势的情况下，有时候用心用不起来，或者反过来用力过猛。这个不奇怪，不用担心。你如果哪一坐精神比较充盈旺健，那么可能就没有这个问题。不用担心，这是因为要沉入昏沉，自己要对抗它，形成的冲突。以后，当慈心修习越来越深入、越来越善巧、越来越有力量的时候，你们可以等到那个时候再尝试用慈心去融化昏沉的倾向。你现在用的方法多少是对抗的，用更大的力量向上举起，跟昏沉向下沉没的力量对抗，你对抗成功了。但是，一开始使劲过大，会造成自己身体有一些躁举，就是你说的有点热，那调下来会好一些。以后，当你无嗔的善法特别强盛、又有善巧的时候，发现昏沉的苗头，不是跟它作对——不与万法作对，可以用柔软、慈和、慈爱去倾注于昏沉，你会发现昏沉消失了。以后再说为什么会这样，等你们做到了我再来解说它。

## 15. 亲怨不定

你后面说的亲人，感觉亲怨不定。恭喜你，你修习到了苦的一种表现，叫“亲怨不定过患”。你们如果有对某些论熟悉的，甚至能知道出自哪部论。原因就是我之前说的：我们交往密切的人，比如说有血缘关系的亲人，其实往往在他身上有可意、有不可意，是复杂的。像你说的：这个人观一观，发现他好像不是亲，好像应该放到怨里。这不奇怪，不

是你的问题，你看放到哪都好。另外，你也可以知道，对于很熟悉的人来说，观感往往是复杂的。

## 16. 对已故的人修慈

你问：“可不可以对去世的亲人修慈心？”

有一个宗派说：“不可以。”但实际情况是：去世了，又不是解脱了，他即便不在你身边，但他仍然以某种有情的形态流转着。你只要知道是他，你甚至不必知道他现在的样貌、情况，知道是他，对他修习慈，可不可以？可以。《清净道论》说不行，说修不起来，但实际情况修得起来。所以“尽信书不如无书”。

这是对你的问题回应。还有问题吗？

## 17. 对自己的不耐烦修慈

营员：法师吉祥。弟子的问题是：如果已经观想完了，但还有些时间，然后告诉自己再观想一遍，心不想那样去做，它感觉很累，它想玩一玩。像我平时有些习气，做好一件事情了，我要去放松吃一点喝一点，欲望被满足了，那我待会儿再去作业吧。在经行的时候也是，刚开始还可以很安静地经行，但是没过一会我觉得脚步跟不上我的心了，或者说我的心跟不上我的脚了，没办法还得继续走，在那里安慰自己说我要保持镇定，我知道这里就好了。那我也想祈请法师，可不可以等天气好的时候，带领我们经行一下。

法师：先说你前面的问题。修习完了，要不要再修一遍？其实是有选项的，我也讲了，还会在这里跟大家再提，讲了如何以慈俱心来观呼吸，就不用特别地去运心，就轻松了。如果确实修多了，觉得心运作多了会累，这是在初学身上；修久了后，慈心修多久都不会累，因为它调柔安适。刚开始可能还不能那么善巧，在这阶段觉得疲累了，可以用一些相对安止的方法来舒缓一下，但是仍然没有离开这个主题的修习。慈念于呼吸、呵护着呼吸，是以呼吸为所缘在修慈，你可以采用这样一个

方法；或者调伏自己的心，对自己的不耐烦全然地接纳，用慈去倾注它，你会发现不耐烦烟消云散。心的耐烦，心的无尽地安然、忍耐，无尽地耐受，是无嗔的一个表现；而嗔的相，是不耐烦。意识到这个，对它没有什么反感、排斥、不满意，全然地接受、全然地满意、全然地倾注慈爱，那不是内心中一部分东西吗？你可以对自己的敌意、嗔等流去修慈——愿我没有敌意，柔软慈和，来消除它。可以的。

## 18. 脚步的快慢不影响心的安然

你说到：“经行会变快。”经行快、慢都可以培养正念，这一点你说得没错。甚至在日常生活中，情境也并不允许我们总是悠然地行走，像一朵云一样。赶火车、动车等等，我还有十分钟能到达，像朵云行走，不太现实。这时候，可能要步伐快一些，难道心就冲击了吗？心还是可以安然的，悠然自在的。如果是因为心的不调伏，不能安然地行走，那对不调伏倾注慈爱，它会变得柔软。如果有一些情境需要快走，那没问题，情境需要快走就快走，心仍然悠然自在。至于你说，我要不要带大家在白云下行走？我看不太用，免得我个人的习惯可能会影响大家。形式不是那么重要。我从前教经行，还要精确到步长的问题，后来发现大家容易刻舟求剑，就不采用这个方式了。

我们时间关系，今天时段就到这儿了。请大家仍然忆持之前所强调的如何正确的入睡：右胁而卧、重垒双足、住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠。有问题我们下一次说，因为时间关系，保证大家休息的时间。大家记着这样去入睡，这是很重要的修习。你现在修习慈心，正念正知的对象，可以是“以慈俱心正念于什么”——或者是“正念于慈本身”，或者是“正念于自身”“慈念于自身”，或者是如何……然后尝试着思惟起想、光明俱心、正念正知地入眠。

我们今天晚上到这里。

# 秋露禅修营 2-1

之前有跟大家介绍对自己修慈，对亲中怨个体修慈。最开始介绍慈心禅的时候，说到慈心禅的修习是从易到难、从个体到普遍。前面的自己、亲、中、怨修习慈的难度，大家应该有体会，是递进的，就是从易到难。在更难的境上，能够建立慈、增长慈、充盈慈，自己的慈心和内心的堪能，都会有增长。

## 一、从个体到普遍的慈心修习

### 1、从空间范围来做遍满修习

今早来跟大家说一下“从个体到普遍”。大家对于四无量心、大慈大悲这些，听着都很熟悉。佛在经里谈到慈心的时候，说到慈与心俱，遍满一方，遍满东南西北方、上下，遍满一切处，有这样慈的遍满及无量。意味着什么呢？意味着从空间上无有遗余，普遍于一切有情。前面在个体上渐次地修习，从个体到普遍，当然可以一步来达成，亲中怨修完了，然后对于一方、二方、三方、四方、上下的众生，依次做遍满修，最后遍满一切处。这样慈的安住，当然可以。

不过对于刚开始修习慈的人，有一个渐次地过渡，还是有帮助的。怎么渐次地过渡呢？从个体的修慈，变成对小的群体修慈，再到更大的群体，拓展几个次第，然后到一方的无量，二方、三方、四方、上下的无量，一切无量。具体的修习，可以在亲中怨个体都修习完成，都能够生起一样的慈悲，一样真切、温暖、有力量的慈爱，倾注于自己、亲、中、怨，都是平等的，有这样能力的时候，进行下面的修习。

有一点，我过去不太强调的，可能跟大家说一下会有帮助。你怎样来确定，自己在亲中怨上能生起同样的慈呢？很简单：当亲中怨个体修完之后，这些个体和合为群体举在你面前，对他们群体修慈，就是刚才修习的亲中怨的几个人，三个人、六个人，他们都在这。对他们群体修

慈，虽然知道每一个个体，甚至还带着过去给自己造成的情感印象，但是对他们群体的修习，使得自己生起慈是针对群体的，也就分布到群体中的每一个成员。这样来确定自己的慈，确实在亲中怨的境界上能够平等地现起、平等地安住。

这样修习之后，可以对一个小的范围内群体——比如我们禅堂里的这些人修慈，拓展出去可能是一个城市、一个国家、整个地球……如果愿意做范围拓展的修习，到这也就差不多了。下面不要考验自己的天文学基础，到这就可以了。做一方的遍满修，经中往往说一二三四方，或者东西南北方。大家坐着修习的时候，完全可以是自己的前方、右方、后方、左方、上方、下方，向某一方的所有有情来修慈，而且让你的慈遍满于虚空。不是只落在有有情的地方，你的慈是遍满的、没有空隙的。慈的遍满修习，不仅仅是落于某个有情上，是你的慈向前方的一切处完全地充盈，当然也就遍满于前方的一切有情。我的比喻：你的慈心，就像发出的光一样向前照射（用不着想象成光，只是比喻），当然能照射到一切有情，也是遍满了整个虚空，让你的慈遍满，然后另一方、再一方、第四方、上下都如此，最后是自己的慈充彻于整个虚空的方方面面，遍及一切有情，做这样的修习。

在这过程的修习，做一方、二方、三方、四方、上下遍满修习的时候，可以简化一下心的引导。因为前面的修习使得心俱慈，具体范围的拓展修习结束之后，开始做慈的遍满修习，可以把引导语简化——“愿一切安乐”。

这就实现了从个体到普遍。

### ✧ 对亲中怨的修慈实际上是对一切有情修慈

有一个意义，应该跟大家强调一下。如果就慈普遍于一切有情来说，这个人慈心的修习，真的能在任何亲中怨的境界上长养起同样的慈悲，即便他刚刚完成个体修习，实际上也具备在一切有情边，具有同样慈的能力。大家能理解吗？会不会疑惑？前面我们不是对个体修习吗？怎么就能实际对一切有情都能了呢？原因是这样的：任何一个有情，他们落

在我们的情绪反应中，不是亲，就是中，要不然就是怨。绝大多数我们没有交道可打，没有什么特别情感色彩的对象，都落到“中”里，有一些是“亲”，有一些是“怨”，“中”是绝大多数的。亚马逊雨林土壤中的生物，比如说某种蚁、某种小虫跟你有什么关系吗？你平时会觉得它们会给你带来情绪冲击吗？我们都知道黑非洲有人过着苦恼的生活，如果自己不是慈悲心特别强的话，平时能感觉到他们给你带来的情感冲击吗？这个人能够对于任何亲中怨平等修慈，意味着他能够对一切众生有平等的慈，本质上是这样的。因为一切众生落到自己的情绪反应中，不是亲，就是中，就是怨，对于任何亲中怨能够平等修慈，就意味着对一切有情能平等修慈。这样说清楚吗？是这个义。不过，虽然说亲中怨的平等生慈有这样的普遍义，像刚才所说的具相（具体相状）普遍修慈，仍然有它的必要。

这是从个体到普遍的一类进入，通过空间范围大小，达成最后的遍满慈。

## 2、从有情分类来做遍满修习

如果只针对有情的普遍生慈、普遍住慈，还有另外一类进路，另外一个路线，就是分类的修习。一切有情如果分大类，不过是五趣，或者六道。最粗犷的分类修习——“愿一切人怎么样”“愿一切畜生怎么样”……这样分类，不用我太去细说，大家是清楚熟悉的。

在这里要谈一类对大家真的改善自己的情绪模式、情绪状态，日常生活中能够多受益的修习，就是对于人品类的细分。对于一般人，最能引动自己情绪反应的，其实是其他人，不是天人也不是饿鬼，多数情况下可能也不太是动物——当然被蚊子叮了一夜，是另外一回事。

对人的分类修习，所指的是什么呢？比如：对你感到是敌怨的人，看一看，他身上的什么相，让我感觉不舒服呢？可能这个人的说话方式，我不喜欢。那他说话方式，是怎样的呢？你把他那个相清晰一点，对于自己的情绪、对于自己心的运作、发生情绪反应的因缘看得清一点。也

许是因为他说话有一点粗俗，那实际上因为他言语的粗俗，让自己的心不喜欢。这一类让自己不舒服的怨敌，如果划分品类的话就是“言语粗俗的人”。如果这个人是因为言语粗俗，让你不喜欢、不舒服，那另外一个言语粗俗的人，只要没有给你特别好的其他印象，他也会让你不喜欢、不舒服。所以，“言语粗俗的人”作为一个品类。这一类是让自己感觉不舒服的。

认识自己的心，情绪没有什么神秘——可意生贪，不可意生嗔，结束了。可意、不可意，不是抽象的，它是具体的，具体在什么样的可意境上生贪，什么样的不可意境上生嗔，看清楚。

我刚才举一个例子。你知道吗？**贪嗔是同一类问题的不同反应，是爱取的不同表现而已。**这个人他对这一类相感觉不可意，生起嗔，或者嗔的等流，那么他对这个相的对立面，大概率或者基本上就会感到喜欢。比如：“言语粗俗”让自己感觉不舒服，“谈吐文雅”就会让自己感觉舒服。这个人说话很好听，会让自己感觉舒服，变成了可亲的人。

在做这种分类修习的时候，虽然从自己有嗔，或嗔等流的反应入手，来发现的所谓的怨，进而发现不可意相形成品类修习。对这些言语粗俗的人修慈，慈生起之后，可以把他对面谈吐文雅的这一类人，对他们也修，然后两类并在一起修。这样有什么好处？对于自己这颗心，常常在什么上住相生心、生贪生嗔，会越来越有认识，而且因为平等的修习，会让自己心平等的在这类、这对情况上，离开贪和嗔。这能够实实在在改变自己的修养，相当于自己的修习，在给自己打疫苗，以后在这些境界上就不容易生贪、生嗔了，是很明显的。如果慈心修习得力，一方面对自己的心认识更清楚，对自己情绪反应的因缘认识更清楚；另一方面也能善用因缘，来令自己慈悲增长，脱离贪嗔的干扰。

这是从个体到普遍的修习，大体说了两类：一类是空间范围，拓展出去；另外一类是有情类别的分类修习。分类修习中，特别强调了具体的分类，根据自己所抓取的不可意相来做分类，来做平等修习。

### ✧ 对害怕的动物修慈

当然不仅限于人。比如，我是对某些动物感觉害怕、恐惧的人。我应该知道，这些动物其实是我的怨敌。比如，我又害怕老虎、又害怕狮子、又害怕狼，那它们有没有什么共同点呢？我对所有狼、所有狮子、所有老虎修，当然可以。但实际上，它们在我心中是恶兽。什么叫“恶兽”呢？能够伤害到我，甚至能够害到我性命的动物，而且是我力所不能敌的。如果你能赤手空拳打过它们，是另外一回事。如果我遇到它们，很可能受到伤害，甚至失去生命，所以内心对它们有恐惧。当然，也可以对这些恶兽来修习。恶兽的对面是什么？是温顺的动物，是那些会卖萌的动物，以萌宠们为代表的、让人感觉愉悦的这些动物。你也完全可以把它们放在一起修习。

慈心，最后是要普及一切有情的，不仅仅是人。刚开始，在人上对亲中怨修习，这主要是在训练心的堪能。如果人中的各种怨敌，包括不共戴天的都能正常的修过去。其实，恶兽也都是类似的情况。只是强怨而已，我对于怨敌的标度：轻、中、强——轻怨、中怨和强怨。这是大体的划分，所谓能够害人性命的恶兽，也不过就是强怨而已，对于人中的强怨过去了，其他有情中的强怨也一样能过得去。说我对某一类有情特别害怕，莫名其妙的害怕，那是自己的烦恼在渲染它。人最大不了的情况，所受到最大的伤害，尽寿命被折磨而已，也就是几十年，最多一百年，就是这样而已，有什么额外，可以特别害怕的呢？

这只是讲修行的基本原理和方法，不是要求大家一步到位，不要觉得“我一时不能都修习过去，是不是有什么问题？”没有。作为凡夫，本来有贪有嗔的，我们能够意识到这样的修习是好的，而且愿意努力去做。实在的说，已经多少超越于世间一般情况了。特别是你对怨敌能生起慈悲，一般世间人来看，这不是圣人吗？特别是强怨。如果慢慢地、真诚地生起跟亲近的人同样的慈悲，那真的是有一点厉害——不是出世间的，仍然世间意义上的厉害。

一点一点修习，一点一点推进，也不得少为足，也不急功近利，只

是去做正确因缘。一时得力、一时不得力，都不取受，都不动摇，只是去做正确因缘，持续地去做正确因缘而已。

刚才讲的关于从个体到普遍的修习，大家有没有什么问题？如果没有问题，我们来做早上的共同修习。

# 秋露禅修营 2-2

## 答疑

法师：大家修习中，有没有什么困难，或者是疑问，请讲。

## 1、对群体修习出现的问题

营员：师父吉祥，这面早上修习就是从个体到群体，到后面群体的话，好像比较好修一点，不像亲中怨…

法师：这个问题，是说对群体好像容易，那是因为群体抽象。具体的亲中怨个体，是要能够很如意的生起慈，而且安住的。刚开始这样不奇怪，因为群体对我们来说，是抽象的，不感觉跟我有利害关联，甚至对我不会有侵损的。但这是错觉，群体是可以对个体造成侵损的。只是在内心中一般会感觉这样，抽象的群体，跟我没有什么利害关系。所以，很自然容易把自己的善意释放出去。但是不要误解，因为内心有这样的认知，所以导致的。还是要在前面认真修，不要说后面容易，前面就不用太努力了。

大家有问题吗？

营员：法师，弟子的情况刚好和这位师父相反，我对群体修习的时候，先缘我们禅堂这些师父，可是我就观不起来，而且不认识他们，再扩大一点就扩不来了，这是第一个问题。

第二个问题，就是关于觉寤瑜伽，弟子这两天晚上睡不好，差不多一个小时左右就醒，我是开灯睡觉的，我昨晚把灯换成了隔壁那盏，不是头顶那盏，还是醒了三四次，觉寤瑜伽应该怎么修习呢?

法师：第一个问题，是修群体不容易现起。群体的时候，你本来也不用把每个人一个一个现清楚。如果那样的话，我们缘无量众生，你想这一坐一个小时，你能数多少个？知道是群体，有大概这么多人，甚至

不必数目准确，就是对这里所有人。比如，我们用斋时候的场景，你能现起来吧？禅堂里这些人，你看一下，闭上眼，现起来禅堂的整体状况，这是可以的。然后对着这对境来修习。这个城市里很多人、很多情况，你也只是对他们普遍的作意而已，不需要你在个体上一一对应上、确定上。不用去追求对群体修习的时候，里面的每一个个体都非常准确明晰。

修个体的时候，只要明确是这个人就可以，不必对他的面容、他的特点都很了解，那没有必要。群体也是，这里这么多人，我并不需要知道每个人的功德，并不需要知道每个人都在读什么书，我知道有这些人在这里，我不管每一个个体他具不具足什么功德，是不是有什么样的情况。因为普遍的慈心，是不需要前置条件的。所以，不管对方是怎样，我们都是平等地生起慈。普遍的生慈的意思是：不需要条件的慈。既然不需要条件，他是什么情况，有什么关系？这个城市这么多人，我可能认识的超不过一掌之数。可是没有关系，我仍然可以对这个城市每一个人，不管他是贫穷、还是富贵，不管他是有德、还是无德，不管他是端严、还是丑陋，不管他是年老、还是年少，都可以完全一样、完全平等的生慈住慈。

## 2、慈心安住，无有忧畏

后面觉悟瑜伽的问题，我不知道你开灯是为什么，如果是为光明相，那不必。光明相，是内心中现起的。你如果是为了自己心中不大现得起光明相开灯的话，这个不用。取光明相，然后在心里现，一开始做不太好也没关系，慢慢熟练了就能。你平时开灯睡吗？

营员：法师，我在南方没开灯，但我要是去陌生的环境我就开灯睡觉，因为之前我看到一些电影和手机上那些不可意的场景，就会害怕。我在想，经常观想佛菩萨，为什么这时候现不起来佛菩萨，反而是那些恐怖的画面现起来了。

法师：多修慈，慈心安住，哪有什么恐怖呢？慈心的一个特点，就是完全的接纳和满意，无有忧畏。忧畏，就是你说的“恐怖”，就是嗔

等流相应的，是对于不可意境不能够平和安然地面对导致的，这恰恰是该多修慈来改善它。你如果一时做不到，可以继续开灯。不过可以通过慈心修习，自己慈心功德力强了，善法能够很自如地现于心中，甚至能用慈心面对一切不可意境，包括所谓让自己恐怖的境，那时候这问题自然就解决了。

慈心，或者说无嗔善根向后的修习，还要主动现起很多过去对自己很强猛的不可意境，然后自己心很正确、很安然、调柔慈和地面对与接受，那是后来的事。所以，现在能够以正确修慈的心来调伏心、安住心，最好。不能的话，你暂时先用自己的办法过渡一下，到后面的修习，会让心更有堪能。

大家如果没有问题。我们做接下来的修习。

……禅修中……

## 完全满意的行走

对接下来经行的修习，再做一点说明。无嗔和无嗔的等流，还是有一点侧重差别的。之前跟大家说，你如果能的话，可以慈念于步伐做经行，包括礼佛慈念于具体的动作。但是，这是有前提的——慈心，相对来说是比较自在的。昨天说的时候，并不指望大家一下子都能，包括慈念于呼吸、呵护呼吸、呵护步伐，不一定一下子都能做得很稳定。

无嗔和无嗔的等流，又有不同的面向。大家可以尝试去做，普遍来说，经过努力是会受用到的。对于自己的脚步、自己的行走，保持全然平等的开放，只是在行走；对于步伐的起落，可能的情况——不管是所谓好的、还是坏的，都全然平等地接受，心柔软温和，内心微笑地面对步伐——可以都可以，满意很满意。我们走路也许脚下会滑，没有这样的修习，可能滑一下，心里会有惊动，也许还会有一点不开心。自己内心先对于行走的所有可能，全然平等的开放，完全的接纳、完全的满意，这样与无嗔善根相应。

这有什么好呢？这不像慈心。慈心给人的感觉是主动对外部目标，

或者内部目标倾注慈，有一种主动性在。现在，侧重在全然平等的开放、完全柔软的接纳，满意很满意。这相对来说，是被动的。

也许有的人，会对于持续的、向外主动的慈心，会感觉有一点累。我之前也有说：“真的慈心修好了并不累，是很享受的。”但是，开始也许会，再一个也许慈心不稳固，不那么自如。所以，用慈念于什么，那是比较纯正地与慈悲的培养、慈悲的普遍化、慈悲的日常化，关系最密切的。

不过，还有一类修习，就是刚才说的，同样是无嗔善根、无嗔善根等流，侧重于全然地接受、完全的满意。内心对于当下的身心环境，下一刻可能的身心情况、环境的情况，保持完全平等的开放，不管是可意的、不可意的，好的、坏的，利益的、伤损的，全然平等的开放，完全的接纳，完全的满意，伴随着自己的步伐，可以都可以，满意很满意。

昨天同学问到的时候，我说“满意”，甚至可以达到这样的程度——脚抬起的时候，人还活着；落下去着地的时候，人就走了。“可以不可以呢？”“可以”“满意不满意呢？”“满意”“满意到什么程度呢？”“很满意”“那跟‘落下来继续活着’比，哪一个更满意呢？”“完全一样的满意”。训练这样平等的无嗔。真正的无嗔，就是这样平等的。他在什么可意、不可意上，都是调柔无嗔的，全然地接纳，全然地满意。当然，这不等于没智慧，你可以在智慧配合上有抉择。但是，现在训练的是无嗔善根，我们不一下子安排这么多境缘。

大家在日常行走、经行中，相对于慈心，“可以、满意”可能是更容易培养。而且，当有了全然的开放、全然的接纳、完全的满意之后，会发现你对自己的脚步，当然就有了善意。那是不是就是慈呢？很自然的，更柔软，更加温暖温和，你也更容易对于脚步倾注慈爱，乃至呵护。稍后经行阶段，大家可以这样试一试。

这房间的空调，我看有一些同学好像不太吃的消。在天气不是太热的情况下，温度可以调得稍高一些，封闭也可以稍微弱一点，保持空气的更换，有一点不太闷热就好。

我们这一堂到这里，接下来大家用经行，或者礼拜的方式来用功。

# 秋露禅修营 2-3

## 坐上修

## 不要换个玩具，继续玩从前的把戏

修习慈心，主要是长养以无嗔善根为主的善法。他的特质是接纳、不对抗、满意。内心是柔软的、安然的。对于所缘的对象、所缘的境（不管是内、是外），内心是安和、柔软、完全开放的。情绪反应上来说，是完全满意的。对着所缘的境界，内心总是充满了接纳、包容、满意。情绪上的满意，不一定是智慧分的判断。对对象因此而有善意、慈爱、鼓励和呵护，即便修习中一时不相应，也仍然有无尽的耐心，完全柔软地接纳，微笑着、温暖地、完全地接纳——可以都可以，满意很满意。

只是去做正确因缘，只问自己有没有在做正确因缘，不在果相上忽起忽伏，忽贪忽嗔。诸法因缘生，我们自己能做的正确因缘做了，那就已经是最好的努力，你不可能比做正确因缘做得更多、更好，内心应该为此而欢喜才对。即便一时，因为身或心的情况，不能做到很理想，仍然完全开放的接纳、鼓励，没有任何的不满意。

心习惯了错误的模式，把什么交到它手上，它都是玩过去的把戏。所以，在修行中也要小心，不要让心只是换了个玩具，换了个叫“修行的玩具”，然后继续玩过去的把戏。也因此我强调说：“修慈心、修习无嗔，更像是你内心情绪模式的改变，不是像练套路一样，立个亲中怨，然后对他们做一些内心的动作，就结束了。”实际上，我们真的要增长无嗔善法、增长慈悲，它更像是内心情绪模式的变化。

对于顺逆的一切，内心没有过去基于嗔恼的倾动，完全的调柔无嗔来面对一切。即便是不理想的情况，即便是不可意境，也完全的接纳，完全的满意，哪怕是自己有过失，在情绪上用不着折磨自己，用不着在情绪上对内施加暴力，接受自己做得不好，情绪上没有任何不满意，当

然理智知道自己可以怎样去弥补，或者怎样去改善自己。充满关爱热忱地鼓励自己，呵护自己内心善法的取相。鼓励自己，即便面对自己身语意的不善法，也完全可以用更建设性的方式，而不是自我摧残的方式，来鼓舞自己向上、向善乃至向解脱。

我们一起来做这一坐的修习。

……修习中……

## 受用饮食的修行

稍后是我们午斋。我们受用饮食的时候，不要像过去那样有贪也没有意识到，或者是随顺它、放纵它。最基本的做法，可以像昨天说的那样，动作一下是一下，送到嘴里，然后一下一下咀嚼，自己可以数着嚼了多少下，自然会让心安住身的运作上（这是身念的一类），然后这一口咽下。不要着急，不是吞咽动作结束了，关于这一下的觉知就结束了。实际上，食物经过食道是有感觉的，咽下去这一口，觉知到经过食道进入胃里，把下一次呼吸喘匀了，然后再去动自己的手，吃下一口。别急，安然调柔地用斋，态度上是很安然的，没有任何急切相——急切相后面，就是贪和不正知。

修行，真的是在在处处。如果想要在用斋的时候，这样的用心，和我们修的无嗔善根、修的慈悲会配合得更多一些。今天跟大家强调用柔软开放的心态，完全接纳、完全满意的心态，来咀嚼每一下。这是什么意思呢？自己很柔软的、很安然地来咀嚼，那有什么好接受、不接受，满意、不满意的呢？我说一个情境：如果你正在咀嚼，突然间咀嚼到一个沙子，心会不会惊动一下？会吧？不要说有没有不满意，心肯定会惊动一下。这其实是反衬出自己在咀嚼的时候，对于下一刻的可能开放度不够，那是情绪性的反应。咀嚼的时候，对下一刻的所有可能，也是全然平等开放的，跟刚才大家经行的时段强调的一样。下一刻，突然嚼出个铁片，把嘴里面都弄出血了。可以，安然调柔地处理就好了，心为什么要惊动呢？心惊动相，对于事情有什么帮助呢？对于自己正确的修习

进展，有什么帮助呢？

实际上，如果没有刻意地训练这颗心，这颗心真的是世间贪忧相——“希望这个”“抗拒那个”。我为什么说到一些比较强的境呢？这时候，能够反衬出内心确实有贪忧——“有一些事千万不要那样”“要是那样可怎么办？”“千万不要那样”——那是对未来的忧畏。你觉得一位阿罗汉，或者佛陀会有什么忧畏吗？我们出家向于离欲解脱，这都是修出来的，包括佛说修远离行、修离欲行，最后的离欲解脱是有离欲的果德，可是在自己的修行过程中，其实也都是修习这些的。

这个人正确的修习无嗔，他不仅仅成就无嗔相应的善法。善法跟善法是朋友，他以无嗔为首、无嗔为切入处，长养到深处，会有无贪善根、会有无痴善根相应。三善根，确实是一切善法的根本。一切善法从此生长，它们之间又可以有这样彼此的支撑。在受用饮食的时候，只是简单的一下是一下，不像过去，心或者茫然、或者贪取，现在正念正知而住，无贪无嗔的一次一次的取用。那想强化无嗔分，伴随这样的心态一下一下地咀嚼，包括取食、入口这些动作，包括吞咽的动作，包括吞咽之后喘匀的那口气，自己内心的心境，可以都可以，满意很满意。

有时候，也可以给自己一点问题：如果下一刻，突然间嚼到一个异物。“可不可以？”“可以”“满意吗？”“满意”。心在变得调柔的过程中，就会看到他过去有多少担忧，有多少不能接受，有多少不可以，有多少千分万别。我们当然不是希望衰损，也不是刻意地希望自己遭受困厄，但是要让这颗心具足善法的德行，与世间的贪忧相分道而行。我们出家了，这颗心并没有安全的离开世间的问题（如果这么简单就好了）。如果没有恰当的训练，内心的贪忧仍然横行。否则，佛也不会在各种修行中对比丘们说：如此如此修习，除灭世间贪忧。出家了，世间贪忧还未必除灭，我们不一定说最终的除灭，能不能有所调伏。

稍后用斋的时候，请大家恰当的修习。这一坐到这里。

# 秋露禅修营 2-4

## 如何突破有难度的境

慈心的修习中，有没有什么困难，或者问题？大家在对于怨敌修习的时候，刚开始可以不去挑战难度超出自己现在能力范围的，但是我们把慈悲的修习推向深入，肯定会去触碰这些从前对自己来说，是所谓过不去的境。如何来突破过去确实有难度、确实不大过得去的呢？一个是，要靠自己慈悲力量的增长，无嗔善心越来越强盛，能够在本来修不通的境界上修过去，这是偏定学的方案；另外，也可以用一点智慧帮助自己，来通过本来不容易修过去的境。

## 1、定学的方法——情感迁移

首先，来说一说用定学的方法、原理。原理其实就是我们修习慈心的原理。修习慈心，我们说是从容易到困难。大家有没有考虑过，为什么从容易到困难的修习，可以实现呢？请大家来分析一下，从易到难为什么能实现？下面的话也许没有人这样说，这是我个人的分析，因为有些话古时候是没有的，供大家参考。这其实是运用了人一类心理现象，这类心理现象可以叫“情感迁移”（也是我起的名字，我没有去研究心理学谈没谈这个现象，叫什么名字）。

情感迁移，这个名字有一点高大上。我来描述一下现象，大家就知道是什么。这个人很生某甲的气，因为某甲什么事情惹恼了他，他非常生某甲的气，他在气头上，然后一个比较陌生的某丙过来跟他说话。你觉得他的脸色和语气，会和平时一样吗？不一样吧？会有什么现象？会有迁怒的现象。哪怕他不是直接对这个人生气，他会带着一些不满意，或者偏强硬的语气，来跟这个本来陌生的人打交道。就像大家去一些窗口办事，如果窗口的办事员刚跟你前面来办事的人吵了一架，你觉得到你这，他的态度会怎么样？这就是人情绪上有一点非理性的东西。他是

有这种情感的迁移在，从一个人身上产生的情绪，当他面对另一个人的时候，可能携带过来。时间间隔得越短，越容易发生。这从一个角度说叫作“情感的迁移”，从另外一个角度说，这其实是人情绪的一种延续性，他内心产生这个情绪，不会马上就消失得一干二净，他会在心中有这种余响，有这种残余的气息。

那么来看，我们修习慈心，对亲近的人修慈是我们多数人可以做到的。哪怕世间人他不必刻意地修，他对亲近的人有善意，释放善意，这也是生活中有的，甚至也不罕见。那利用人心的这种特点，在容易长养慈的人身上，把慈培养得足够浓厚，然后把对象换为不那么容易生起慈的对象——中庸的。至少在刚换的时候，如果你那颗心把握得当，就像一个探照灯的光向前照，然后马上换成中庸，其实保持着像探照灯一样的慈心不变，是可以实现的。这就是我们有意的运用情感的延续性，或者情感可迁移性。从中庸的到敌怨的，还是类似，在中庸上生起比较强盛的慈，然后慈心保持不动，只是前境换成敌怨的人。如果意识到，这相当于利用心的一些特征，来强化心的能力，那应该知道，这是纯粹偏于心堪能的，不太涉及智慧知见的。所以我说，这主要是比较纯粹的定学方法、心学方法。

大家如果把握这个原理，来对自己之前感觉困难的人来修，可以先把慈在某一个境上培养得浓厚一些、稳固一些，有力量了，之后心保持着这样慈的状态。就像我的比喻：一个探照灯的光在向前照，就像慈俱心一样，然后前人马上就旋转，换成自己之前修得困难、修不过去的那个人。这过程，保持着慈在心中的状态，在换人的时候，侧重点在内心中慈的保持上，然后通过慈倾注于前面的对象。这是偏于心的技巧，定学的技巧，你用这样的方法试试，是可以过得去的。只是意识到心的一些规律，然后利用它来突破自己从前不太容易突破的。

## 2、慧学的方法——此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不嗔诸有情

当然也可以用一点智慧来配合。如何用智慧来配合呢？用一点我们佛法的知见，问自己：嗔烦恼是善法、还是不善法？不善法。不善法给我带来的是好的果报、还是不好的果报？不好的果报。那么，我这么执着地保护它，不肯破坏它，不肯换掉它，不肯用不好的换个好的回来，这是为什么呢？如果愿意跟自己开玩笑，不妨问自己：我跟自己多大仇、多大怨呢？其实要思择一下嗔恚的过患，这是我们在佛法闻思中应该接触到的。

嗔恚，有没有过患？嗔恚如果没有过患，佛就不会跟出家人，乃至跟从他学习佛法的人反复强调，要调伏贪嗔痴，要息灭贪嗔痴。嗔，是不善法。就严重的情况来说，嗔烦恼能致人入地狱。就像有的论中说：世间的仇敌要害你，给你带来现世的恼苦，想办法迫害你、折磨你，最大能做到什么程度？大不了把你囚禁几十年，天天折磨你而已，或者直接要命——但直接要命，不如天天折磨，最后再要命来得狠。这就是世间仇敌能做到的极限。

但是，烦恼敌能做到什么程度呢？烦恼敌能把一个人扔到地狱里去。堕地狱的人，是怎么堕的？堕地狱的人，都是信了烦恼的邪，造作严重的恶业，所以堕了地狱。如果没有烦恼，一个人能够造作恶业吗？当然不能。对任何一个造作恶业的人，一般人的情绪反应是：“这个人怎么这么坏。”有一点佛法智慧的人会觉得：“这个人太可怜了，他怎么被烦恼愚弄到这个程度，造作这么大的恶业，未来该有多苦！”

就像月称论师说的：**“此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不嗔诸有情**。”我们看世间人造恶，就一般世间的看法说：“这个人造作了这样的恶业，这个人太坏了。"如果我们从佛法见地去看，有一个人作为一个整体，具有主动性，造作了某个恶业吗？并不是这样。是关联运作的五蕴中，种种因缘产生了烦恼，然后这样的烦恼支配身心发动身语意，有了这些恶不善法的造作，造作了种种罪。“此非有情过，此是

烦恼咎”，你如果能够认识到，为什么还要像过去那样，拢成一整个的人，来嗔恨这个人呢？“智者善观已，不嗔诸有情”。

**此非有情过，此是烦恼咎，智者善观已，不嗔诸有情**。留着自己的内心嗔恼干嘛？怕自己造作的恶业，还不够去不如意处吗？为什么不肯调伏它？世间的仇敌，还能怎么破坏你？还能怎么坑害你？打击你的名誉，倾夺你的财产，对你的人身造成伤害，最大不了要去小命一条，还能怎么样？到头了。到地狱里会是什么样的待遇？到地狱里享受的是什么级别的“老干部待遇”？

如果一个人信了烦恼，造作种种恶业，确实是过患莫大，是比一切世间仇敌、怨敌能带来的伤害都大。真正的修行人，对于烦恼都会非常敏感，只要发现是烦恼，他都会很有意识地不去跟从。就像龙树论师说：**“于诸烦恼不信不随逐。”**信了烦恼的邪，跟从烦恼，怎么会有好果子吃呢？

对自己施加种种恶行的人，他是烦恼所使。反过来，如果我对他怀怨不舍，那我是不是也是烦恼所使？我们两个是不是都被烦恼覆蔽，都没干什么聪明事？有一个偈颂说：**“有由愚行害，有因愚而嗔，其中谁无过，谁是有过者？”**有的人是因为愚痴，产生了烦恼，相信了烦恼，而去伤害别人；而被伤害的那个人也因为愚痴，产生了烦恼，相信了烦恼，而发动了嗔。“有由愚行害，有因愚而嗔”，被人加害而生嗔的人，在他的心中，念念不忘的就是：“对方坑了我，对方害了我，太可气了！”从“由愚痴而信烦恼”角度，这两个人谁是没有过失的呢？不都是愚痴而生烦恼、而相信、而随逐吗？被加害的觉得自己是对的，对方完全是错的。但是，当自己落入怀怨不舍困局的时候，并未比对方高明。我们在轮回大泥潭中，差别只是一个跑了一百步，一个跑了五十步。难道这里的过失，只能归给某一个人吗？

人间的这一点碰撞，跟地狱的苦比起来，什么也不算。人间的小碰撞产生的小苦，不能堪忍而放纵可能导致地狱果报的嗔恚，这样的做法哪多哪少呢？真的很对自己负责吗？真的是很明智的选择吗？**“现前微**

**小苦，我且不能忍，何不破嗔恚，地狱众苦因？”**为什么不这样问自己呢？现前对方施加的操作，使得我遭逢了一些在人间的苦，这点苦放在三界来说，也就是那么回事。纵向比起来算是小苦，对小苦我都不能忍，我怎么胆敢造作能够导致堕地狱的嗔恚因呢？嗔烦恼是能致人入地狱的，烦恼不是没有代价的。

人心喜欢把自己放在一个无过者的位置上。也许在某个事情中，从事相上说，从一般世间的是非曲直来说，受到了对方无理的损恼。可是，作为一个修行人，应该知道，只要内心由此生了烦恼，还信了烦恼，滋长它、纵容它、甚至还保护它，那就错了，就输了。事情是非曲直，我们可以单论，但内心不可以任由烦恼驰骋。作为一个修行人，应该有这样的基本见解。

如果烦恼可以放纵而没有过患，尽可放纵。可惜，有情的因缘、前后世的业果法则并不是这样。这一生，终将滚动到这一章的末后，然后这一生结束，孤零零地走向后世。所有世间的一切都携带不走，能够给自己后世带来损益的，只有自己这一生造作的善恶法、黑白业。如果这在自己心里是清晰的、是强烈的、是占着统治地位的，那就要提醒自己：**“须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，造作种种罪**。”到头来要舍弃现世的一切，亲人也好、怨敌也好、我的所有物也好、世间堆砌虚假的名誉也好，这一切统统都得放弃——愿意放弃也得放弃，不愿意放弃也得放弃——“须弃一切走”；好像这颗心没有这样去了解，没有这样去把握——“我未如是知”；所以，活在现世就是因为可亲可厌的人，或贪或嗔——“为亲非亲故，造作种种罪”。你看，是不是一般人的写照呢？

我们作为修道人，还掉入这样的深坑，不肯爬出来——不是爬得出来、爬不出来，是不肯爬出来，岂不荒唐！“须弃一切走，我未如是知，为亲非亲故，造作种种罪。”如果能意识到嗔恼的荒谬、嗔恼的过患，意识到自己相信嗔、纵容嗔、怀怨不舍的过患，那么，如果有方便能够调伏它、能够净除它，我为什么不做呢？

其实，有时候是在保护烦恼，不是一般意义的相信它、随逐它。人之所以想保护烦恼，是认为烦恼有合理性、有正当性。烦恼如果合理、正当，那无学断除了它，无学不是有问题了吗？请大家想想这问题：如果烦恼真的有合理性，真的有正当性，那释迦牟尼佛就错了，他尽断了烦恼，还好意思教我们也都断烦恼。但是，佛确实是真理的发现者、完成者和宣说者，真的值得我们敬仰影从，按照他所教导的道路走下去，是最吉祥的。

有问题可以说，你们有问题吗？

## 答疑

## 1、世间并不理想

营员：今天早上弟子在修的时候，想到两个场景，一个是泰国存在电信诈骗，很多人被折磨伤害，那种残暴的方式，那些狠毒的画面令我恐惧。第二个场景，是日本排放废水之后，很多动物宁愿死在沙滩上也不肯再回海洋。当我听到他们遭受大自然的报复，我是出家人，虽然我知道认为活该是不对，但是确实有抱怨嗔恨的心。虽然我把慈心散播给他们，他们真的能放下屠刀吗？他们可能还是会侵害更多的人。我不知道怎么能跨过对他们的不理解、恐惧、嗔恨。感恩法师。

法师：你说的情况想要改善它，还是定慧二途。所以诸师，我们作为出家人，在戒基本能随顺的情况下，如果在定慧上不着力，实在是很难得到佛法中的深利益的。像你说的情况，实际上我刚才所说的那些义理，是涵盖这些的。如果你刚才有记得，我讲的偈颂和里面的意趣，你跟自己所关注的问题和相应的心行，对一对。

另外，我可以简要地做一个提示：“这个世界是个什么样的世界？”有情是因为完全正确而流转生死吗？有情是因为颠倒而流转生死。因为颠倒而有贪嗔等问题发生，这些内心的问题发之于语言行动，必然表现为恶行的掺杂。人中的情况，从古到今乃至有人道有情存在的未来，都

将是如此。

对于众生真有慈悯心的人可以去帮助，可以去改善，但是对于颠倒为本、流浪生死的人和这些有情，不要做完全合理的投射。颠倒为本的生死狂流，怎么可能完全合理呢？包括我们自己的心也是。我刚才说：**“有由愚行害，有因愚而嗔，其中谁无过，谁是有过者？”**有人因为愚痴而造作种种恶行，他当然是有过失的；可是假如我因为愚痴而嗔恚，我就没过失吗？也许我的嗔恚现在还没有他恶行那么恶劣，但是就值得称道吗？

我为什么来到这个浊恶的世间？问问自己，是别人邀请我来的吗？不是。我们绝大多数人是因为自己的惑业苦相应来到这个世间。换句话说，是自己的业带我们来到这个世间。这个世间并不是理想的世间，生死流转中也没有真正的理想存在。因为生死流转中没有真正的合理存在，真合理就剩不下来了。我过去讲课的时候，有一些法友可能听我说过：我们都是“剩人”——我们都是剩下来的人，剩在轮回里；为什么剩下来呢？因为内心有颠倒。那所有在世界存活的有情，只要还没有证圣道，本质上大家都一样，都是在惑业苦的狂流中，不懂止息之道，也无法停止继续奔波的步伐。

轮回不是别的，轮回不是我从人趣到天趣，或者人趣到地狱趣，不是一个有情在旅行，在换房舍；轮回是在此有彼有的五蕴流中发生了惑，发生了由惑而推动的造作，有感后果的业，由这样的惑业相应，在这一生结束之后，引生后有的异熟果报——苦果。所有的异熟果报，就佛法真实义来说都是苦果。所谓五取蕴当体即是苦。这就是惑业苦，一生一生的惑业苦。

总在这模式里打圈圈，有什么意思呢？总在跟这模式一般见识，有什么意思呢？真有佛法正见的人，你知道会怎么样吗？会不跟这个世界一般见识。

什么叫“跟这个世界一般见识”？在世间生起贪嗔，认同世间，或者跟世间对立、对着干（这都是认同世间的意思），都是跟世间一般见

识的意思。跟世间一般见识，只说明一件事——自己同于世间的颠倒和染污。

这个世界是不值得称道的。如果这个世界值得称道，世尊不会出现于世，教导我们出离之道。世间是不值得称道的，不值得迷恋，甚至不值得嗔恨的。而我们今天的出家人，有几个有这样的见识和觉悟？反思自己：“我有没有跟世间搅和在一起？”搅和在一起的表现，包括随顺和对抗。

别跟世间一般见识，跟世间一般见识是令世尊蒙羞的。世尊是这样的卓见，以他的智慧垂教我们。如果我们不能够深体、随转，人家看我们佛教徒，在认识上同于世间，对于世间不是迷恋随顺，就是跟它对立对抗，这实在是有负于世尊的慈悲和教诲。世间是多忧苦的，忧苦的根源在于颠倒烦恼。

我们想要真正地帮助到世间，要怎么做？跟丑恶现象做斗争吗？应该知道，只要世间还有烦恼在，就有邪恶在。所以出路在哪？出路在帮助世间净化烦恼。靠什么？简单的答案：靠佛法。可是靠“自己也不愿意去实践，也没有在身心上实现”的佛法有几分说服力呢？又有多少生命力？佛法本身，当然不存在没有生命力的问题，可是我们传递出去的佛法有生命力吗？所以，如果我们真的希望为这个世界、为这个世间做点什么，首要的是自己立得正，立得稳，自己对于佛法有中正的认识，有顺于正理的实践，在自身上有改善、有净化，甚至有善巧。基于悲悯，基于对于佛陀恩德的回报、对于世间的回报，为世间献出一份清净的力量，才有可能。

这是偏于从认知上来安顿这颗狂心。

如果从定学上说，很简单——对于内心翻涌的这些淡淡一笑，完全接纳，既不随顺也不对抗，只是全然地了解、接纳、满意，然后鼓励心去做正确的事。我想要帮助一个摔倒的孩子站起来，我得有力量去扶起他，不可能只靠“我想帮助他”这种想法就能够帮助他站起来。我要去做“帮他站起来”的因缘，我要有“帮他站起来”的能力。我现在该做

什么因缘，能够长养自己真正帮助到他的能力？“孩子”喻的是世间，如果我们真的想为世间做点什么，那么路在脚下，就在此时、此地、此人当下的功夫中，不在别处。

如果想让浑浊的世界清净一点，让颠倒的世间正常一点，需要我为之付出清净的力量，需要我为之付出明晰的智慧。但是，这样的善法我现在具足几分？如果还未成熟，推动它走向成熟。作为一个还在学加减乘除的小学生，先不要着急为国分忧，去解决国家卡脖子的那些科技问题，你现在的加减乘除还不大用得上。如果，你能沿着这条学习进修的路继续走下去，未来成为一个才华横溢的栋梁之材，那时候你能够恰当地为国分忧。这是一个譬喻。

我们在佛法中，现在就像一个只学了加减乘除的小学生，我们看到世间的苦难，看到世间的问题，可是靠我现在掌握的加减乘除，不足以真的洞悉问题的症结，不足以真的帮助世间减轻问题的苦患。我现在下去，只是给这锅汤加了点佐料而已，不能够解决任何问题。所以，我要在佛法中继续深入，让自己成长到具有足够的堪能，然后投入这世间，带去清凉，带去智慧。

这是对这位同学问题的回应，说到这。

## 2、烦恼没有合理性

慈心的修习，偏定学的话也完全可以。只不过有一些时候，配一点智慧，对于自己推进是有帮助的。特别我们是学过佛法的，甚至在这个阶段是专门学习佛法的。要意识到，佛法的正见，对于我各方面的修学有什么意义？比如：“对于我修学慈心、修学无嗔善法有什么意义？”比如：“我不愿意把慈悲扩散到一些有情身上去，为什么？后面是什么问题？有没有正见上的问题，或者正见没有落实的问题？”举的这些角度，是帮大家意识到：如果你把相应的正见落实到问题上，那么能够帮助解决内心想要保护一部分嗔烦恼的问题。

烦恼，没有合理性。能不能够认识到这个是烦恼？能不能够认识到

当下心中涌动的，是不是烦恼？如果是烦恼，对于烦恼不具备合理性、不具备正当性，有没有胜解？胜解的意思：**“于决定境，印持为性，不可引转为业。”**说的是对于某一类境界的认识很坚固。对于烦恼是什么性质，有没有这样坚固的胜解？认识到这是自己内心的烦恼，能不能够明确地告诉自己：“这是有问题的，这是错的！”不要去强调引发烦恼的境本身如何如何——“是他太过可气！”“是他们太过分！”

我过去给学僧讲课，说过一句话：“一千个理由、一万个理由，没有一个是应该生起烦恼的理由。”可是我们呢？觉得“对方是这样，现象是这样，所以我烦恼有道理，我就应该烦恼！”烦恼，如果有合理性，释迦牟尼佛就错了。如果从信的角度说，是信世间，还是信佛法的问题（我不太愿意从信的角度说话，总是拿大帽子压人的感觉）。

你对生命的洞察呢？烦恼发生基于什么？所有烦恼的发生，都基于认知的颠倒。认知的颠倒是什么？无明。无明就是不如实知，不如实知就是错误的知。无明，是诸烦恼本。能够意识到自己嗔烦恼下面，有哪些认知的颠倒，也就是无明在支撑吗？这是更深的话题，现在就先不说了。因为说太多慧学，你们现在定力还不够，一打坐，就开始像期末复习一样，满脑子跑偈颂。

修习慈悲、修习无嗔、甚至对怨敌都修慈悲。如果不是佛法正见摄持，当然内心过不去：“凭什么！”现在我告诉你“凭什么”：凭我们跟他们不一般见识，凭我跟这个世界不一般见识。

跟大家说这些。还有问题吗？请讲。

## 3、自我否定是基于我我所

营员：法师，刚才您说的这些话，弟子有一个疑问，如果说但凡有这个情况，都先从自身找原因，那么对于心智比较薄弱的人来说，他会不会形成极端，会不会形成对于自我的否定？感恩法师慈悲开示。

法师：我知道你是有一些心理健康的关切，这个关切很好。但佛法不一样的地方在哪呢？不是基于我、我所在看问题。一般世间自我肯定、

自我怀疑，是基于我、我所。佛法正见的根本是缘起、缘起无我。我不太想把话题这么快就引这么深，也不想把修习这么快引得这么深，一点一点来，先把定学相关的善巧和底子打一打。你说的这个，其实在佛法里是不用担忧的。像刚才说的偈颂，是不同于世间的认识。基本落脚点，在于认识到：所谓的世间，是无明缘行乃至生缘老死的颠倒流转，这个世间无可取。所谓“对自己的否定”，不是仅仅否定“我”而肯定“他人”；世间滚滚洪流都错了，“我”是里边载沉载浮的一粒沙，还有什么无辜吗？至于更深刻地来破除根本的颠倒，破除无明，那是后面的功夫。

大家有其他问题吗？请讲。

## 4、修慈对象的选择

营员：法师吉祥。您说过对特别亲密的人情感会比较复杂，那可不可以对一个人来修习亲和怨呢?

法师：我明白你的意思，但是用不着。你是这个人划不到哪一类了吗？不会吧。这个人确实不好划到亲和怨，那划到哪一类修都行。如果，修得困难就放到怨里，修得相对容易就放到亲。但是，在众生缘慈个体的修习上，不用在一个人修习上又把他当亲、又把他当怨。我知道，他的某一些方面让他可亲，某一些方面让他可厌。现在，作为亲中怨修习的个体，取成一整个的人相，整体上是偏向于可亲，或是偏向于可厌的。

营员：其实也有一个好处，这个人的优点和缺点，通过修习能够全然地接受。

法师：不是在这里修，在哪修呢？当亲中怨都修过去，做种类修习的时候可以，你也不用非要在这一个人身上，跟他较什么劲呢？比如：这一类是让你感觉可亲的，那他对面一定是让你感觉可厌的；这个人的温文尔雅，让你感觉可亲；那碰上粗鄙不堪的，让你感觉不舒服。我上午只是举了你从这样不舒服的特征，推你将感觉舒服的特征，这是镜向操作。你从可亲的，也可以推出这些。如果愿意的话，可以把这个人感

觉可亲、可厌的点，提出来做种类修习，这样收获的不仅仅是对这个人过得去，是对所有这些特征的正反面的都过得去，何乐而不为？想做这种修习，放在种类修习，就是后面人的分门别类的具体修习，放在那里。

营员：这样修习就能够很清楚地看清，对这个人到底在什么相上生起情绪？

法师：对。在种类修习中，你会意识到：哪些相让自己感觉这个人可厌，哪些相让自己感觉这个人可亲，你对自己的心越来越有了解。这颗心，过去住什么相生什么心，容易把什么取成不可意相而生起嗔厌，又把什么取为可意相而感觉可亲，是对自己的心有很深刻的认识，对自己的情绪越来越了解。不像过去，如果不训练这颗心，说起来挺没有尊严的。怎么没有尊严呢？给你个可意境，你看高兴了吧；给你个不可意境，你看来气了吧。你这点小情绪，完全掌握在我的手掌之中。想让你哭就哭，想让你笑就笑，活得很有尊严吗？这就是为烦恼所使的人，根本谈不上尊严。愿意做这样的人，还是要做一个自在的人？

营员：法师，坐上对境的人，可以经常换一遍吗？

法师：每一坐要不要换，自己看。之前修的（特别是怨）已经完全没问题了，我建议你把怨换一换，中庸的换不换，意义不大。

营员：弟子问题是找不到怨敌，或者在弟子认知当中，可能是自己的过失反而让别人感到烦恼，是我自己的事情。

法师：这个事是这样，不是说这个人必须是跟我有冲突的，就是你内心感觉不舒服的，就像你刚才说的那些干坏事的人，那就是你内心的怨敌。你对他们感觉很不爽，这就是怨敌，不必非要跟我打过交道。而是：一、他是真人，二、我感觉不舒服。比如，我对拜登感觉不舒服，可以把拜登做为我的怨敌来修——当然我对拜登先生没什么意见。这是举例子（我怕他打击报复我）。

我们这一节到这里，稍后大家经行，各自用功。

# 秋露禅修营 2-5

## 坐上修——让自己的身心，成为行走在世间佛法的证明

让自己的身心，跟慈心的修习常常相应。身体安然放松，内心调柔慈和，完全开放、完全接纳、完全满意，无所忧畏，安然自在，不缓不急地运作心，修习慈、安住慈、享受慈。让自己的心，多被佛法、多被善法甘露滋润。作为出家人，如果还享受不到佛法的美好，那我们说佛法好、佛法妙，它的实际证明在哪呢？让自己的身心，成为行走在世间佛法的证明。

我们一起来做这一坐的修习。

……禅修中……

开营的时候，跟大家说要绵密用心。今天下午，谈这颗心是有惯性的，记得吧？实际上，大家应该多少有过经验，坐上如果状态好，受用得深一点，刚结束这一坐的身心状态，就算结束打坐了，也跟平时不太一样，而且可能下了坐还能延续一会儿。但是，这种被动的延续，向整个生活、整个生命中推进善法的效率是比较低的。所以，应该主动地在坐下一切时、处也是如理作意，这是绵密用心的意思。

为什么要绵密用心？我给了简要说明：心模式不是正确的，就是错误的（我是在说模式）。所以从这个意义看，不是落在无明缘行乃至生缘老死的套路里，要不然就只能是无明灭行灭生灭老死灭的努力里。完全指望坐上的功夫自然地向坐下蔓延，效率太低，所以要主动地推进。“学如逆水行舟，不进则退”——只有正和负。

虽然说自己有精进意乐去推进绵密用心，可是又得善巧，内心调柔安然，完全没有什么僵硬，去推进心的绵密运作，调柔其心。走路也好，喝水也好，自己做什么动作也好，像过去一样散乱心做，不知道干什么做是一回事。现在能够以无嗔善心相应、正念正知相应去做，它就是在

长养善法。调柔安和、无所希求、无所忧畏、怡然惬意、自在满足地去行走、去喝水。

稍后大家起坐的时候，请回忆一下我之前的提醒，叫作“请保护好你的关节”。这一坐到这里。

# 秋露禅修营 2-6

## 坐上修——修此一切成悦意相

作为人一般情绪反应习惯——可意生贪、不可意生嗔。现在，修习无嗔为本的这些善法，实际是违背一般有情身心习惯的。这当然是对的，是有价值的，可是从模式上看，它是对不可意也不生嗔，不仅不生嗔，还能够即便面对不可意境的情况，内心还生长善法。这确实是跟一般世间是不一样的。所以，大家修习的时候，应该意识到自己是在建立善法，不管一时修行进展顺利与否，这件事情确实是很有价值的，是我在生命改善中应该要实现的内容。

在坐上，对于自己能够比较容易生起慈的境，也仍然要修习多修习。通过修习，对于慈越来越熟练、越来越熟悉、越来越有感受、越来越有力量；通过善法，对自身也越来越有触动。修行不可得少为足。过去曾经有过一点好的受用，可是要问：“这样的善法坚固吗？对于身心的改变深刻吗、稳固吗？”对能够生起慈的境界是如此，要多修多习多坚住；对一时还不太容易生起的，也不可以怯畏不前。在自己内心慈悲意乐浓厚的时候，将一时仍然有困难的境举在面前——我用的譬喻是：“慈心就像探照灯射出去的光一样，灯和灯光不变，前面这个人换一个而已。”多修习几次，哪怕只用定学的善巧，也一样能修习上去。

修习久了你会发现，什么可意的、不可意的、非可意非不可意的，什么亲中怨，都被自己修成了悦意相。所以，有一部论里说到修慈悲等：**“修此一切成悦意相。”**不是刻意的要把对方修成可意相，而是当内心对于亲中怨都有平等的慈，修习久了，得力了，不管他是亲、是中、是怨，在内心慈悲的映射下都是悦意相。在自己慈悲心配合下，不管过去他们是可意相、不可意相，现在面对他们，内心都是悦意相。

我们通过修习，会发现心的很多奥秘，也会对于自己身心的因缘认识得越来越深刻，同时增长善法，也为未来向更深刻、更高的目标去进

发，打下足够好的基础。

我们一起来做这一坐的修习。

# 秋露禅修营 2-7

## 答疑

诸师晚上吉祥！

## 1、禅修不一定要双盘

我先回复一下这位营友的问题：“双盘时双膝无法接触坐垫，在上方的腿会悬空，不到实地，应如何调整？”

一般人双盘的时候，刚开始会这样，在上的腿的膝盖不容易接触到坐垫，会有一点距离悬着。如果双盘久了，会自然地慢慢落下来，那是跟一些韧带被拉伸有关系。如果想加快进程当然也有方法，做韧带拉伸方面的一些运动。但这不是很必要，甚至我跟大家说，不一定用双盘。虽然我个人多数时间用双盘，但是从止观修习来说，不一定用双盘，不要把这个当成问题，顺其自然就好。实在愿意去推进它，就做一做相应的压腿。

## 2、出家人需要运动吗

第二个问题：“出家人需要额外的运动锻炼吗？弟子曾久坐致骨痛胸痛，后每天尽量快走八千步以上，发现身体有改善，在需要完成论文的情况下，禅坐经行是否也可以达到锻炼的效果？”

佛世的时候，出家人很多是住在聚落外、城市外。所谓的“阿兰若处”，你们应该懂得，离聚落有相当的距离。所谓“牛鸣不闻”，是牛叫声听不到的距离，那还是有点距离的。每一天入聚落，或者入城中乞食，一往一返，有的可能乞完食就在城内，或者聚落内用，有的可能托回来用。去托钵是体力活，特别是假如钵里还有一些羹和饭打回来。意味着什么呢？意味着过乞食生活，每天的运动量是有保证的。这是住在一处的情况。另外的情况，看经律里还有所谓的“人间漫行”，就是不

固定住在哪，这一天有不少时间是走在路上的，从一地到另一地也不停留，继续向下一个目的地进发。相当于今天所说的行脚，当然运动量也很大。

佛世的时候，出家人应该说运动量是有保证的，特别行脚的时候，自己出家的家什都带上。学戒律知道一条戒有个开缘，是因为有比丘得干消病，身体没有力气，带着衣在路上走，衣被雨淋了特别重，受不了。这种人间漫行是挺考验体力的。反过来说，他的运动量是有的，佛世的比丘不管是住在一地，从阿兰若到村落乞食，还是人间漫行，从一处至另一处，基本的运动量还是有保障的。

今天的出家人，可能出家生活所必须的活动太少了。所以，自己要安排，不管是礼佛还是经行，还是用什么其他方式。按照戒律仪是这样：不要在人前做，所谓的“毘奈耶隐密轨则”。比如，自己一个人在房间做一些是可以的。但是，出家人是不适合搞什么公共健身房的，很多可能意识不到的。依“毘奈耶隐密轨则”，自己身体有需要，在见闻屏处自己做一做身体需要的活动，是可以的；否则，如果不是在见闻屏处，就注意威仪。

如果问：需不需要运动和锻炼？你要保证一定的运动量。这也是我个人的经验教训，跟大家分享，从前坐得太多，给健康带来了负面的影响，要动静相宜。

问：在需要完成论文的情况下，禅坐、经行是否会达到锻炼效果？那你要多经行。肯定要多经行一点，或者经行的速度稍快一点也行，那样时间可以相对短一点。经行的时候，也不是不可以考虑问题，经行的时候，考虑考虑佛法的问题，也挺好。

## 3、怨敌的对象选择

下一个问题：“对怨恨对象怨恨程度很轻，对他们散播慈爱没有难度，但弟子一听到吃饭‘吧唧’嘴的声音，就会怒火中烧，可否观想怨的对象‘吧唧’嘴的情景？”

这就说到怨敌，怨敌包括的种类其实很多，在这我没有太细致地说明。像这位同学所说的，听到什么声音自己心中会怒火中烧。实际上是，所有这类情况的人，都是自己怨的对象。这是属于一类不威仪，某类不威仪的就是我的怨。这当然是自己的怨，不必想象怨敌是这样，而是有这样特征的人，就是你的怨。这是我在讲关于分类修的时候，你能不能意识到是什么相，让自己内心不满意，内心生起厌恶感？

你能够意识到，那好办，有这类相的基本都是怨。而且如果觉得这类怨恨的对象怨得轻，那是对怨敌想得太窄了。请问：有一条毒蛇咬我，它是我的亲、中、还是怨？是怨。有一只老鼠，钻到我领子里，是亲、是中、是怨？是怨。有一只小强，先我一步跳到钵里吃饭，是亲、是中、是怨？是怨。有一只蚊子它自己叮我还不算，回头还带了四五只一起叮我，是亲、是中、是怨？是怨。这都算是轻的。像经中所说的：如果有人拿个锯来，一节一节锯我的身体，一节一节锯，不是一下子把人弄死，那当然也是怨。但是，一节一节锯其实苦可以更多，要不细节化，先锯一节手指头，再锯一节手指头，节节肢解，这样节节地把手锯完了，再锯小臂，这是不是怨？是怨。

说“我也不可能经验到”，可他不一定对你这么做才成为你的怨。有的同学说：世界上有人，在那样的害人，做那样的恶事，自己的内心会有这种敌怨，会有这种不满意、义愤等等。那这样的人，你觉得在自己心中情感的地位是亲、是中、是怨？有的人迫害忠良，如果这样的人的事迹被人很生动地写出来，你阅读之后，你对这个人是什么感觉？某些人把一些本来就很悲惨的人搞得生不如死，你对于加害于人的这个人是亲、是中、是怨？是怨。

世间是有很多罪恶的，对于实施罪恶的人，在你心中，他是亲、是中、是怨？他不一定对待你，我们基本上是有良知的，有正义感的，对待这些事情只是抽象的知道罢了，所以好像不明显，一旦比较鲜活地被我们接触到，比如视频，或者细致的文字描写，会唤起我们的情绪反应。情绪反应发生了，这些行恶行的人是亲、是中、是怨？在修行没到位之前，他一定是怨。所谓的怨，他不光是跟我有冲突，或者对我怎么样，

他才是怨。

内心中对于一切有情的情绪反应，就这三类——亲、中、怨。所以，如果对于怨敌的认识不够，或者觉得自己生命经验中，亲身接触的怨敌跨度太小，那把视野稍微放大一点，其实本来也应该放大。我们要对全部的人乃至全部的有情来修习慈悲，本来也要把视野放大。世间有那么多人行恶行，行非常残暴的恶行，这样的人在自己心中，他的情感位置是亲、是中、是怨？他的暴行，甚至是鲜活地呈现在自己的心中，对于这样的人能够慈悲起来吗？

因为修习慈心已经不是第一天了。所以，把话题借着这同学的问题，稍微向深引申一点。

## 4、昏沉的对治

同学问：“有大约三、四次，在坐上昏沉的时候，听到类似戒尺抚桌啪的一声，然后惊醒，但是困意还在，是护法神在呵斥我，还是大脑某个机制的作用呢？”

这个我就不知道了，至少我这边没有接到什么通知。不过对自己是好事，那就策励自己。另外，“有时候有昏沉”这件事，可以去对治它。一方面，临上坐之前就跟自己说：我这一坐要这么修行，包括如果发生散乱，应该怎么去看待，心如何去面对，怎么去运作；如果是昏沉，对这个问题怎么去看待，如果发现要发生的苗头，自己应该怎样的态度去面对，什么样的方法去处理。自己都很清楚，一旦有苗头，一旦这些现象要发生，自己可以毫不犹豫地就去按预案做。

如果心警觉性强，一般来说不会让它发展成为真昏沉过去。因为它是渐进的，基本上我们没有一秒钟不到直接就昏沉过去，那样的话是属于被人打昏迷了，不是昏沉。如果是渐进式的昏沉，应该对昏沉并不是陌生的，一开始会有一点身心的苗头，一旦发现苗头，就开始用方便来调伏昏沉。

调伏昏沉的方法，从细到粗其实有很多，经论中说的最常见就是光

明想。刚刚发现昏沉的苗头，马上在内心中举起光明想。这时候的光明想，就不是临入睡光明想的程度了。因为临睡光明想，要调到亮度恰当，使自己还能睡过去。现在是尽量不要让他睡过去。那如何呢？要把亮度调亮。亮度调亮好调吗？好调。那怎么好调呢？你看着灯，当我们眼直视灯的时候，亮得感觉都有一点刺眼，取明亮相，然后发现要昏沉，就在眼前稳定地举起来。你说“我定力不够，一时还不能举得这么好”，那你先练着。

发现不够用，那怎么办？实际上，还是有很多办法。但是，现阶段跟大家说简单的：你马上睁眼睛。前面是不睁眼，不睁眼的方法也有很多，包括忆念三宝。如果这个人是某一类修习，或者某一类根性的，忆念三宝对他可能有用，还有其他一些令心举起的方法，不一一说了，举一个光明想，做举心的代表。因为昏沉真的是有一种向下沉昧的感觉，所以做心的举相、心的振奋相。还不管用，就睁开眼睛，甚至可以睁得大一点，稍微用点力把眼睛睁开，然后用相应的作意，能够让自己心警醒的作意。这时候如果警醒得早，睁眼睛应该没问题，可以继续修习，因为慈心睁眼闭眼都可以修。

如果睁眼还不够，实际上你可以用一些小的动作。那什么动作基本上不干扰人，还可以对警醒过来特别有用呢？转眼睛，眼睛的运作。说不会转，其实可以学，比如，让眼睛向上看，然后向外角看，向下外角看，然后向下看，向对侧的下外角看，再向上外角看，再向上看，这就是一周。不过如果是高度近视的，不建议做这个动作。高度近视的，如果特别用力地转眼睛，有时候会有一点风险。什么风险呢？就跟高度近视献血一样的风险。（营员：限值是多少？）我不知道现在的标准是多少，好像五百以上？有点忘了，因为我自己早就过限了，就不关心了，就像已经及格的人，不关心及格线是多少一样。

如果不太敢转眼睛，那怎么办呢？也有办法，给自己一点身体的刺激。比如，可以攥拳，可以用指甲刺激自己的手指肚，这些都是不影响他人的。实在对自己下得去手，也可以咬自己的舌头，注意别咬坏了。这都是给自己身体一点刺激，让自己清醒过来。我特意强调风险了，自

己注意，不要咬坏了怨我。

如果是自己在一个人的房间，有很多办法，可以念诵，大声念诵特别管用；可以下地经行，这些都可以。但禅堂中，尽量用不干扰别人的方式。

先说这些。

## 5、睡眠的价值

下一个问题：“法师曾说睡眠本身没有任何价值，弟子曾读过大脑在睡眠时，能自动展开学习的报道，还有在梦中完成曲目、绘画发现灵感案例，不知这些报道是否没有科学依据的坊间传闻。”

你说的是生理方面的价值，生理方面是有价值的。生理方面不只有现在说的这些，人在清醒的时候，大脑的活动会产生很多代谢的废物，而睡眠对于清除代谢废物，到今天为止的研究中是非常重要的。因为他们没有研究禅定的情况，所以说为是不可替代的。

那意味着什么？在生理上，睡眠当然有它的价值。可是你想一想，我们说这个人就像植物人，他一直处于这状态，有价值吗？即便睡眠仍然具有生理功能，这个植物人一直睡，谈得上价值不价值吗？像我举的那个特别的情况，思想实验把情况推到极致，让人们能够看得更清。这个人刚生下来就堕入沉眠，睡一百年，然后直接走掉，他的睡眠依然具有生理功能，包括我刚才补充的生理功能，可是他这一辈子有价值吗？

这其实涉及到了大家如何认识价值，这问题等以后禅修营真的有时间了我们再谈。这不是不重要，只是跟现在止观修习的原理方法关系的密切度不大而已。价值到底意味着什么？这是重要的话题，希望我们有时间能深入的探讨。

这是这位同学的问题。一共五个问题，做了一点回应。其他同学有问题，也可以提出来。

## 6、打坐和拜佛是绝配

营员：法师吉祥。关于身心的调息有两个问题，一个是平时在学校学习累了，会用打坐和经行来调整一下。现在禅修营的节奏，打坐和经行累了，除了睡觉，能有什么方便可以调整？第二个就是弟子专注力比较长时间集中的情况下，就会有一点轻微的头痛，是不是正常的，要如何调整？

法师：第一个问题，只是禅坐、经行，感觉身体需要一点什么调整，不知道该用什么方法？第二个问题，说经过长时间专注，感觉有一点头疼，是否需要调整？

第一个问题，长时间的禅坐经行，觉得需要调整。我为什么反复说拜佛？这是经过实践检验的，打坐跟拜佛，很多人尝试下来觉得这两个合在一起是绝配。如果能拜佛，你可以试一试。禅坐、经行，觉得这样没有活动开身体，没有得到必要的伸展，你拜佛试一试。因为拜佛的时候，它的一些动作对身体是有一些良性的刺激，如果脊柱感觉有一些不知道是什么情况的疲劳，你可以拜佛，拜佛就可以改善。

除了拜佛之外，在无人处，如刚才说的见闻屏处，你也可以做一些伸展活动。不过，拜佛对于我们出家人，在哪都是没有大问题的。所以，我优先推荐这个。你在拜佛的时候，仍然可以修习。这是第一个问题。

## 7、自己引导心、调柔心

第二个问题说到，长时间专注，会有什么情况。这其实也是我一直强调，心全然柔软开放的原因。心的运作，没有任何紧张感在里面，没有任何强制性、强迫性和自我压制在里面，是完全地调柔、完全地开放，内心完全地接纳和满意，在很柔软、很温暖的内心背景下去用心。我一旦开始引导，总是说很多“心应该是怎样的状态”，我不能总去引导，那样像外面的大师。

应该自己引导自己的心，自己知道心是什么状态，什么样的情况下，

是比较合适、比较善巧的。在刚上坐修行的时候，要花一点时间来引导心，调整到这样的状态，然后基本保持着正确的状态去用心，坐下也是。比如，经行发现心有一点过度用力，那就调柔它。

修习止观，定学方面的堪能增长，其中有一类就是自己慢慢地有善巧，对于身心的调节、心态的把握开始有善巧。这是我们堪能增长的一部分，对于心，首先感受敏锐了，心恰当不恰当，能够很及时、很敏锐地发现，然后自己也知道该做什么调整，去做调整。

现在我强调的是：心的开放、柔软、满意。你去做好这些，令心柔软而温暖地去做这些操作，没有任何让自己感觉强迫性的，或者过度压制、过度用力的情况，可以试一试。大家也一样，上坐修习一开始想一想我引导的时候引导的方式，那样去引导自己的心。

这是这两个问题的回应。

## 8、“安乐吉祥，离染解脱”是最美好的祝福

营员：法师，弟子观到今天下午说过的对境，然后像法师引导的去感受那些人，他们是烦恼指使才会那样。对他们散播慈心的时候，我能够真实地做到没有嗔恨之心，而且我还加了一句希望他们能够“放下屠刀立地成佛”，我感觉四句引导词加上这句，能够生起更强盛的慈心。还有弟子发现直接进入慈心，我的心很排斥，就感觉像“妈妈叫我写作业”，我就会很压抑，就先观呼吸来过渡，再观慈心，这样可以吗？

法师：先说引导词，像希望他放弃这些恶行，能够得到佛法的最极安乐，实际“放下屠刀，立地成佛”是这个意思。这个义其实是含摄在第四句里的，第四句希望他安乐吉祥，以为这是过年话？我反复讲过什么是安乐，什么是吉祥。安乐指的是安乐无苦，就是具足安乐，远离诸苦；吉祥，是具足安乐因，远离恼苦因。他这个恶行是什么？是这里面的恼苦因，这是我们基本正见应该具足的。说到离染，离染是离开了无明爱取这一切烦恼。这真的是最高的祝福。你希望这个人离染，这是最高的祝福，解脱只是离染的结果。希望他离染解脱，大家没有意识到这

是多么美好的祝福吗？作为出家人，我们祝福人离染解脱，这是最美好的祝福。当然希望对方成佛，也是究竟的，那当然是究竟的。

佛果在解脱生死边，也是离染解脱，只不过在利他边广大，利他边是不可比拟。这个用语是完全可以的。但是，可能你没有多思惟第四句，第四句大家不要像过年话一样过去。第四句，其实里边包括对自己有很多可修可习的地方，特别是我们出家人的修行，以圣道自期，以圣道作为自我期许，那这里细节是有很多的。你可以在一个时间段内，主要在某一个细节强化，祝福自己具有怎样的善法，远离怎样的不善法，时间积累一段，你就会发现这样的祝福给自己带来的力量。

## 9、思惟慈心的利益，受用慈心的美好

第二个方面，回答你刚才说“上坐之后用安般来摄心引导心一段，再来修习慈，可以吗？”可以。如果这样对于你可以克服自己一些相应的障碍，自己能够进入修习，当然可以。不要说你只是观呼吸就可以解决问题，如果需要，磕头都可以。不过我修习这个，需要另外一个特别的做铺垫，说明自己对这类修习不自在。从这类修习上来说，这是需要自己来努力的。你问“这样的方便，可不可以？”当然可以。只要能够促进自己善法增长，有什么不可以呢？但从慈心修习来说，这是慈心还不太得力的相。

另外，你说一开始修习慈，会不太喜欢。那是因为自己思惟慈心的利益、品味慈心的美好，还不够深刻、还不够习惯和熟练。

营员：法师，弟子不敢太深入的去思惟慈心，因为弟子很容易就是爱心泛滥。

法师：我说慈心的利益，不是一般世间有染的爱。慈心的利益，我上来有讲——五乘共法的利益、三乘共法的利益和大乘不共法的利益。这样去思惟慈心的功德利益，如果记不太清，看一看之前自己有没有笔记。

一个是思惟慈心的利益，策发自己的意乐；另外一个，修习慈的话，

慈心生起了，多安住真正的慈心。真正的慈心，其实是具足了很多无嗔相应的功德。慈心中，内心是调柔的、无对抗的，内心是接纳的、是包容的、是情绪上完全满意的、是充满了关爱呵护和鼓励的。这样的慈心投注于前境，特别也投注于自身心。这时候会有很受用的身心状态，不仅仅是跃动性的内心活动，而是可以很安和、很稳定、也可以很深沉的。这就是之前说到的情况：刚开始，有跃动这些情况不奇怪，但是可以推进它转向深沉。对慈心越来越熟悉，越来越能够真切感受到它的好，当然也越来越愿意修，也越来越容易现起。

慈心熟练之后，是可以一念现起的；再熟练，是可以成为生命背景的，就是不用刻意去举了，它就任运而转，自然而然成为自己常住内心的背景，这样有多好。那时候，难道会像你所担忧的那样，充满了这种向外的力量吗？不是的。成熟的慈心是很平静、很稳定，同时又很有力量，它带来的是很深沉的东西，可以去发展、去体会。

这个问题说到这。

## 10、降阶版修慈

营员：第二个问题，今天下午弟子慈心于行走当中，发现自己有可能不太习惯加入慈心，包括其他的功课注入慈心，我会有，但是不会一直都有，我反而觉得这是包袱，就没办法慈心去行走。

法师：没问题。能的话可以这样做，如果不能，那用一般念处的修习都可以，一般的正念正知而住是可以的。“慈念”相当于说稍微进阶一点，其实也没那么难，终归还是自己慈心熟练、不熟练。所以，等慈心发展熟练了，它自然就成为内心的气息。你们不是熟悉一句话吗——“慈眼视众生”。他不是故意地去搞个慈眼，而是他内心充盈着慈，所以，他在注视的时候、投注目光的时候，自然是慈心配合地投注目光。类似于此，当你以慈眼关注自己的呼吸，那当然就是我所说的“慈念于呼吸”；当你以慈眼关注于自己的脚步，当然就是我所说的“慈念于自己的步伐”。没那么难，慈心熟练就好了。慈心不熟练，平时多熟练慈

心。

另外，我有一个降阶版的（其实前面说的，我知道大家基本很难做到，但是要提一下），今天谈到了——可以都可以，满意很满意，全然调柔、开放、满意的心态，去面对自己的脚步，面对自己的呼吸。

为什么说这个是降阶版的？他主动地向外那种放射性的意趣好像弱了，他主要是相对被动的内心状态，开放的、满意的，内心因此而是柔软的、欢喜的。大家可以试一试，这很难直接说是慈，但确是无嗔的表现。实际上在很多佛法止观修习上，善巧的修习都需要至少这个程度的无嗔善根，比如观呼吸，你需要对某一类呼吸满意、某一类呼吸不满意吗？当然不是，观呼吸时是对呼吸所有的情况，不管是长是短、是粗是细、是轻是重，都允许它发生，都同样的满意。当一个禅师这样引导的时候，他在引导什么？他在引导修习者以无嗔心面对自己的呼吸。

只是今天的禅师们，不一定都对于这个到底是什么心（所）很清晰而已，实际上这就是无嗔心，这就是以无嗔心来面对呼吸。只是这样一说，这个事情好像就抽象了，就变成了学问，不是实修了。这只能说是我们对于这些法相，它对应于什么样的心相，对应什么样身心经验感受不太清晰，把学和修打成了两截，这是今天学习佛法者的问题。

你的问题说到这。

## 11、用真切的关爱治愈自己

营员：法师吉祥。弟子今天的状态不是很好，感觉一片黑暗，然后早上在给自己散播慈心时候，感动到想要流泪，但是这样的状态很快过去，对于其他人散播慈心，又有点麻木。到下午想起厨房的阿姨做饭好吃，又很开心，一口气把所有人有感情地做一遍。但不可能每次都找到这样开心的状态来进入慈心。

法师：第一个问题，对自己修慈心有触动、有感动、甚至有要流泪的感觉，这不是什么问题。其实在某种层面上有它的好，好在哪呢？懂得真诚关怀了，哪怕是对自己真诚的关怀，说大白话就是：内心懂得用

心对人好，知道怎么用心对人好。正因为对自己真的用心好，内心的感受自己是能够触碰到的。所以，受到了相应的触动，从这个意义来说，工作做得是挺好的。

你至于说后面的麻木，我明白地说：是你对后面的投入，没有像对自己那么真诚。如果能够把对自己这样，投入到亲近的人上，你会一样的有触动、一样的温暖、一样的有感受。这就是为什么先要对自己修，因为对自己好是最不需要条件的，对自己好是最不需要讲道理、讲理由的，是最容易做的。你在自己身上体会到了，什么叫“真的对人好”。那你以这样的“对人好”对待亲近的人，一样的真诚，一样的倾注。我这样说清楚吗？那对亲近的人能做到，保持这个状态，前面直接换成中庸的人，用这样的方式来推进到中庸的、敌怨的。

这是你前半部分的问题。

后半部分问到：因为考虑到了一个特别的人、特别的情境，唤起自己的欢喜心，所以整个修行进行下去。你的前面问题，其实跟这个是有关系的，前边相当于多少说了如何正确地对境。你在这里的情况不是别的，因为欢喜而柔软。心欢喜了，所以柔软了。但是，如果把“我能够付出慈心”要依托于“我高兴”，是对于修慈和无嗔等这些还没有把握住，需要做的是对自己先多修、多安住。

当你对自己的慈爱足够深刻、足够丰满、足够有力量，给自己带来的触动和鼓舞足够强，你会发现自己的心是很有力量的，而且是很有温度的，也是充满了慈爱的。人可以被自己内向的慈爱所治愈。你可以多在对自己的慈爱上用功，然后再尽可能地带着这种真切的触动和慈爱，直接切换到亲近的人，对他是同样的真诚、同样的用心、同样的感受，这样去对境。

## 12、修此一切成悦意相

营员：法师吉祥！有两个问题请教法师，第一个是在坐上修的时候，关于怨敌，我想的是毒蛇攻击我，那我对毒蛇施完慈心后，是这条毒蛇

被驯服了，还是它仍然有攻击性，但是我的内心对它没有畏惧，仍然祝福它？

法师：原则上说，当然是都可以。不过如果自己的祝福变得真切，知道会发生什么吗？慈心的对象会变成你祝福的样子。你祝福它“没有敌意”，一条没有敌意的毒蛇，是没有攻击性的；你祝福它“离染解脱”，这条蛇都解脱了。你想一想，你是为世间除害了。如果说慈心修习真得力了，自己这样的祝愿，其实在内心中是在对方身上实现了。

今天说了一句**“修此一切成悦意相”**，这个不是刻意的，因为自己所祝愿的都在对方身上呈现了。那所有的对象不管是亲、中、怨，他们都表现为这样没有敌意而柔软慈和，没有心苦而充满心乐，没有身苦而有身的安乐，具足安乐离苦，也同时远离苦因具足安乐因，甚至得到离染解脱。每一个对象都变成这样，而这些是自己感到悦意的相。

为什么感到悦意的相？对自己修的时候，自己是如此，自己已经是带着这些美好投入到令他人美好，然后对方再因为自己修习的串习力也呈现为这样，这个不是刻意的。也可以刻意去这样，但是就算你不刻意，修到后来也会是这样。当祝福对方“没有敌意柔软慈和”的时候，其实感受到对方的心是没有敌意的，是柔软慈和的，类似如此。

我之所以说，你说的这两类情况都可以，是因为另外那个有攻击性的情况，对于增进自己堪能有好处。就是它仍然这样攻击着我，但是我对它这种真诚的祝福、真诚的慈爱，没有任何波动。这对于增进自己的堪能有好处。如果自己想要在浊恶的世间能有稳定的德行，稳定的利他行，需要这样的修养。

这是你的问题，说这些。

## 13、带着温度和色彩的觉知

营员：第二个问题，是关于经行的时候。您说要在步伐上倾注慈爱，我大多数觉得“慈爱是慈爱，步伐是步伐”。

法师：我们会有了知，会有觉知——觉知就是了别，没有什么特别的，就是识的功能。我们会有觉知，觉知是可以带着温度和色彩的。人们有时候也会如此。就像我说看到美景，自己被美景触动，内心充斥着这些美好的东西，如我说的“喜悦怡然”等等。你看它的目光，也是充满了这些。你是会的，只是对此无有自在力，只能等着境界去被动地役使心，而心无自在力。这也是我之所以常强调定学有另外一个名字——心学，在修习中也真的能看到，这是不断地在培养心的堪能。人是可以让自己的认知配合某种气息、某种味道、某种色彩。而且，人们有时候无意之间，也会发生这样的情况。不管是愤怒的、还是愉悦的，不管是柔软的、还是僵硬的，人们有时候都会有的。比如，因为某种关系，看什么东西都变得木然，这是一种，有吧？那另外一种，就是我说的很调柔、很安和、很温暖。为什么只能被动地发生或好、或坏呢？这明明是心可以具有的主动的堪能！所以我说，这一段大家主要是训练定学，或者心学相关的。你说的是其中一分。刚开始不习惯、不熟练，没问题，知道这是可能的，知道自己在无意之间，曾经有过类似的情况，你就不觉得自己不行了，就知道可以通过自己努力在自己身上得以实现。

## 14、慈心的极处是在遍净

营员：法师，今天修慈的时候，对遍满修慈感觉利益比较大，就是通过从个体到群体、到四维上下遍及一切的时候，感觉会发起心来，对四维上下逐一地做引导词，一遍遍祝福众生，然后自己一下子就有点愿力。您说是像探照灯，我想象是像大火炬，甚至像《法华经》讲药王菩萨燃烧自己照亮更多的人，感觉这样是非常的欢喜。第二个就是您刚才讲分类修慈的时候，比方说老鼠、小强，一下子好像不能接受。

法师：你也不能接受老鼠、小强？我还以为只是在打击她们呢！

营员：我就觉得慈心不够坚固，就是一下子那么伟大，一下子就变得这么渺小。

法师：没关系，我们人都是有一定弹性空间的。

第一个问题你说得挺好。我说探照灯时是一个对象，比如说修怨，个体不好修，那自己慈就像探照灯一样，前境换个人，灯没变，灯光也没变，是譬喻（你甚至不必有这样的意像）。譬喻心就像灯，慈就像光。心和慈可以保持稳定度，像探照灯和它射出去的光，可以保持稳定度，只是照射的对象马上换了一下。因为你之前谈过，到怨的时候有困扰，可以用这种善巧。这种善巧，其实是有意识地加强心和慈的稳定性，不太受前境干扰的稳定性。心和心所，是可以通过心的训练来获得稳定性的，就是相续、稳定的相续，意在于此。

至于说遍满修，你那个意像是对的。你还可以像太阳呢，因为它的照射是遍满的。但是，并非要带意像，可是也不排除意像，只是不必须。如果这个人他需要借助某种意像，来实现普遍的住慈，那也没问题，你们先用吧。甚至《阿含经》里说：“慈心的极处，是在遍净（注：“心与慈俱多修习，于净最胜”）。不知道你们读没读过，不知道你们理不理解，我先提一下，有时候留一个神秘的引子也好。

你说后面，像我说的那些情况，觉得真的来了，好像又发不起那个心，这没关系。一开始能够比从前强就是进步，不要求一下子就能像一个成熟的菩萨那样，完全地心坚固不动摇。慢慢修习，先有时候能有，慢慢地变成在内心比较坚固，然后再慢慢说其他。不用担心，这没有犯什么错误，只是自己修习针对性，还没有针对到这一类。如果没说这些，可能你们想不到这些，原来都是我的怨。对于很多人来说，这些是怨。

还有问题吗？

营员：还有问题就是，我今天修遍满修感觉特别的累，然后经行也感觉像是得病了一样，想明天开始断食，看看什么情况。

法师：在这种密集修习下，其实是有一定体力消耗的，不要断食，中午还是要吃。你要是早晨想不吃可以考虑，中午你再不吃，我一个人在那个桌子了。

好，我们今天晚上到这里，请大家入睡仍然当成一个重要的功课来修习。

# 秋露禅修营 3-1

## 坐上修——菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人

《八大人觉经》里说道：“菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人。”我想《八大人觉经》，大家应该是熟悉的。“菩萨布施”，布施是什么事情呢？布施是利益对方的事情，不仅是利益对方的事情，布施还是减损自己来利益对方。为什么说是减损自己呢？这个人把本来可以自己受用的资具、属于自己的资具（对于在家众是财物等）拿出来送给别人，首先当然是减损了自己这边。所以，布施的本质是损己利他人。

菩萨在行布施的时候，在损己利他人的时候，他对于对象是否让他感觉满意、是否对他好，有要求吗？没有要求。所谓“等念怨亲”，就是亲近他，或者敌怨他的，在他这里是没区别的。“菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人”，也不会说：“这个人过去恼损我（所谓的旧恶），所以现在我要布施，那就没他什么事。”不是，菩萨不是这态度，是等念怨亲。布施是利益事，他的心又是等念怨亲，那是什么样的念？那是平等的慈念。“不念旧恶，不憎恶人”，不管这个人过去对我做了什么不好的事，还是他过去是一个很凶暴的恶人，这些都不在菩萨是否要利益他的考虑范围内。“不念旧恶，不憎恶人”，从他能够平等的布施就知道，他肯定是不念旧恶，不憎恶人的。如果念于旧恶，憎恶恶人，当然就没有办法平等的布施。

为什么不念旧恶？为什么不憎恶人呢？“他过去曾经那样的伤害我，他过去曾经对其他人做那样凶暴的事，我为什么不给他记小本本上，该算账算账呢？”这个人就是恶人，他做的事情是很不应理，只是恼损世间，为什么不可以憎恶他？因为，嗔厌他人、嗔厌他有情，怀怨不舍，这是自己的烦恼相。自己内心不断地产生毒品毒物，来毒害自己的身心、毒害自己的生命，不仅现法有过患，后世也受到恶不善法的影响，还不是好影响。对自己也没有好处，对他人也没有好处，乐此不疲，坚着不舍，道理何在呢？对自己只有坏处，对所嗔怨的人也没有好处，很可能

也有坏处，算下来谁也没有得好，只有得糟，然后还抱着不放开，这是为什么呢？这是从自己这边现后来考虑，嗔是不应理的，怀怨不舍，憎恶于他，这没有什么好，只有不好。

那从对方角度来说呢？想一种情况：这些年社会做了一些治理，有一类现象不大看得见了，从前还见得多一些，就是在一些街头，会有小孩子被搞残废了，断胳膊断腿，甚至被挖掉眼睛，然后趴在地上拿一个小盆在那儿乞讨。我们应该都知道，这背后都是由一些犯罪集团在操作着。可是，即便他是被犯罪集团搞成这个样子，被操作者当成挣钱的工具放到街头，就算你明知道这样，难道你看到孩子这个样子，内心不悲悯吗？悲悯，甚至更悲悯。知道他是被人迫害成这个样子，他这么小一点，应该不是他去挑衅这些犯罪集团，然后被人打成这样子吧？不是他自己现生的什么恶业过失导致的吧？那导致这个结果的主要是什么？是自己的苦异熟，自己过去的恶业。

感果报的恶业，当他正在现行、正在发生的时候，他是好的，还是不好的？也许上一世的他，正凶暴地拿着棒子、铁棍或者什么工具，打得别人生活不能自理了。你如果看到这场景，当然觉得这是一个凶暴的人、一个恶人。如果就一个人心不调伏的状况来说，不要说悲悯他，可能没有上去跟他作对，已经是因为自己害怕了。我们看到苦果现前的时候，有悲悯；可是当苦因现前的时候，却只有愤怒，毫无悲悯。这说明什么呢？这说明我们业果观念不强。笼统一点说，是说明正见不明晰、不坚固，所以只能悲悯苦果，却看不到苦因。面对苦因的时候，不仅不能悲悯，还恨不得加报一笔。业果报已经让人不堪忍受了，有正义感的你，就不要再踏上一只脚了。

我们常说“恶趣众生苦”，汉传佛教讲“拔济罪苦有情”。那我想问：“堕地狱的众生，是被冤枉的吗？”当然不是，最公正的法官就是因果。他自己的恶业，导致苦异熟——堕地狱。如果，他堕地狱恶业正在发生的时候，你有想到要救护于他吗？为什么一定要等到苦果现前，才想着去救护呢？为什么只能悲悯苦果，不能悲悯苦因呢？因为自己四谛慧太淡薄，都不太能够坚固地映射出——“这是苦因”，而只是情绪

化的反应——“这太可恶”。**有由愚行害，有因愚而嗔，其中谁无过，谁是有过者？**所以，怀怨不舍也好，嗔恶恶人也好，应该告诉自己：这又是愚痴、嗔恼在主导自己的心。

从菩萨心态的正面来说，“慈悯有情”“救助有情”，是不需要对方满足、达成所制定的什么标准的。一个成熟的菩萨、心比较纯淑、坚固的菩萨，他对于慈悯什么人、救护什么人，有简择吗？当然没有。如果他有简择，就是自己心不均平，就是自己内心的慈悲不普。一个慈悲不普遍的人，不可能有真正的菩提心。没有菩提心，也谈不上是菩萨。真正的菩萨发心，是没有把任何一个有情置于自己考虑之外的。慈悲，是菩提心的一部分基础。如果菩提心想要生起来，想要真的是菩提心遍于一切有情，那它的基础——慈悲、慈悲心，就需要是普遍的。所以，对于一个菩萨来说，普遍的悲悯有情、普遍的救护有情，用今天的话说，这是他的基本操作，这是他从成为菩萨开始就具有的。

对于我们来说，自己有向上的意乐，希贤希圣，也应该知道自己需要在哪些方面努力、需要去改善什么，向什么样的榜样去学习、去靠近。现在，对于慈悯于什么人还需要理由，自己应该知道，这是其心未淑；自己应该知道，这是怀德未厚。当慈悲成为自己心的品质，成为心的常规模式，那时候对于不管是可意的、还是不可意的，都能够很自然地、平等地安住于同样的慈悲。

过去我在带禅修营的时候，对营员说：如果用一种听起来容易理解为我慢的方式来表达，普遍的慈悲可以说成“我慈悲你，跟你没有关系”。什么意思呢？将慈悲投注于这个人，跟这个人有德行、无德行，有没有满足什么前置条件，完全没有关系。普遍的慈悲意味着什么？意味着没有设定前提条件的慈悲。但凡设定前提条件，就总能筛掉一部分有情。普遍的慈悲，意味着没有前提条件的慈悲。

“他必须不太坏”，这是很多人隐含的条件——稍微有一点小坏，好像可以忍受，太恶劣就没有办法内心对他有善意。这好像看着是因为对方的过失，实际上是因为自己内心的善法不够浓厚、不够纯净。为什

么说不够纯净？因为善法杂了烦恼毒。杂了什么烦恼毒？杂了嗔和嗔等流的毒。能意识到吗？为什么抱着烦恼，不肯松手？这说明自己的正知不够，精进也没有跟上来。“法师，精进差不多了吧？这一天的日程表，给人看都有点吓人，还不够精进呐？”精进，主要是就断恶修善说的。**“于善恶品修断事中，勇悍为性，满善为业”，**是就断恶修善的勇悍不可遏止说的。如果心里留着一个嗔恼准备过年，那还谈什么精进呢？至少在这个上，精进是不在场的。佛说，比丘，以精勤调伏烦恼为第一要务。比丘尼，当然也不例外。

我们虽然不是圣人，没有尽断烦恼，可是不等于说我们可以放任烦恼。烦恼的净化有浅深的不同——有调伏、遮令不生、断除。好的修行，会因为自己内心善法的力量、善法的串习、如理作意等等，使得烦恼几乎不现行。假如说偶尔现行，也力量不够、气息不浓，被迅疾地了知而调伏。人如果处于这样的身心状态，那确实是清净、安乐、调柔、欢喜的，因为善法会让人感受到这些。如果自己不够安稳、不够快乐，不能够做到不需要什么因缘条件，自然的就感觉安稳惬意、自在愉悦，那就要问一问自己：善法的建立、不善法的调伏做得怎么样？

我们出家修行，其实是有了专门的身份、专门的生活方式，来让我们做这些事，当然应该比其他人更容易获得这种利益才是。内心没有简别，慈念于一切，常常能如是住，心中的安然、欢喜、自在，自然就像泉涌一样汩汩不息。

我们来做早上的修习。

……修习中……

接下来用早斋，还要请大家正念摄心，正思择用食。

# 秋露禅修营 3-2

## 坐上修——人可以习惯忧伤，就可以习惯安详

我们现在这阶段修众生缘慈，在戒、定、慧三学中，主要是定学所摄。所说的方便，也主要是定学所摄的。涉及到一些慧学，不过那都是为了突破大家对于某些怨敌困难而说的。如果特别想强化自己定学方面的能力，那也可以尝试尽量不用慧学帮助。慧学当然是佛法不共的根本，现在大家普遍在定学方面的能力不太够，不一定多高深，不一定非要培养出来根本定，或者是能够多么自如。但是，欲界未到地定及以下的堪能和善巧，这至少是我们应该具有的。像我说：亲中怨渐次地修习，你可以在换对象的时候，心和心中的慈保持稳定，只是前面的对象换。譬喻为像探照灯射出的光一样，探照灯喻心、光喻慈（这是譬喻，当然你一定要用意象去用心也不是不行），其实是在发展自己内心定学所摄的一些堪能、一些方便。心和心的状态、稳定度如何，跟定学主要相关的。

大家来分析一下。像我说这样，保存着心和慈相对的稳定，只是换前境，和一般初修遇到的情况——在前一个境还可以生慈，换到下一个境，慈就不行了，能不能意识到，这两类有什么区别？或者有没有尝试像我说的——心所俱的慈，像探照灯和它的光一样，探照灯和光没变，前面所照射的对象迅速地换一个，像一个轮盘一转，转到了下一个；和你可能经验过的，在前面亲或者中还挺好、还能够有慈，一换到怨敌，马上就不行了。能不能意识到，这中间有什么区别？这两类侧重，有什么差别？导致后面的结果，有什么差别？

先说大家熟悉的、可能的情况：从中庸换到一个可能稍微强一点的怨（现在很轻的怨，大家应该没问题），从中直接换到一个强一点的怨，然后心马上就退缩了。那之前的慈——柔软、温暖、真诚、善意、慈爱，一碰上这个境，一碰上怨敌，马上就凉下来了，马上就消退了，这颗心被迅速地冷却了。这是什么情况？这是心缘了怨敌之后，取的是怨敌不可意相。因为自己过去一而再、再而三的强化怨敌的不可意相，强化怨

敌在自己心中的情感色彩，不管从情感反应，还是从认知固定来说——情感反应是对他反感、厌恶；认知的固定是这个人很可气、很可恨、太糟糕——认知的固化加上情感反应的强化。所以，这境界一现前，心中自然对于怨敌所取的就是他的不可意相、他的可恨相，然后内心随顺过去习惯和当下取不可意相。不管从对他的情绪习惯，还是当下取不可意相，都共同支撑对他生嗔——习惯性对他生嗔，当下取的可恨相，还是对他生嗔。所以一换成不可意境，马上嗔就强了。镜面对称的善法、不善法是成对的、是互相对治的。所以，前面明明有无嗔善法，后面嗔一生起来，一有力量，无嗔就不在了。这有什么奇怪的？这从反面验证了无嗔和嗔不共戴天，是互相对治的。

这是前面大家熟悉的一类修慈失败的情况。如果第二次还这样，心里可能就跟自己说：“又失败了，我到底行不行？”这就开始有了五盖里的“疑”。唯识说，六种根本烦恼里边的“疑”，或者“这个方法，到底对不对？”再或者“这个人教得恰当不恰当？”疑自、疑法、疑师等等，这些疑会成为进展的障碍。所以，我常常问大家：“有没有什么疑问？有没有什么困难？”你们有困难也要说，有时候困难不仅仅是自己努力还不够，而是自己没有意识到有哪些因缘没做好。如果不改变，一直去努力，也许能磨出来，但是效率太低。

这是说的一种大家熟悉的对于怨敌修慈失败的情况。原因很简单，就是：举怨敌的时候，取了他的不可意相、可恨相，当下当然是引生嗔；另外，自己对他的情感印象，也是反感的。从自己的情感印象和固化的认知，导致的当下情绪反应。这二者都是呈现为嗔的反应，所以一现起这个人，心里就不舒服，就反感、排斥，想要去缘他、对他修慈，越缘他越烦，本来还有一点热乎劲儿，彻底冷下来了。不知道有没有说中你的情况？

那么定学的善巧，它有没有什么不一样？从整个心的过程发生了什么，还有它本质是怎么回事，有没有什么不一样？我说，像一个探照灯的光一样，探照灯和光都不动，前境就像轮盘上画的不同小人，前境这么一转，转到了下一个，仍然是这样的探照灯，仍然是这样的光，仍然

是探照灯的光，这样照着前境，跟什么小人儿没关系，灯只要有电，它就仍然是发着光的。这跟前面说的，有没有什么不一样？你们有没有意识到，这有什么不一样？我不知道你们有没有人去尝试这方法，没有人给我汇报。我估计是没尝试，或者尝试发现用处不大。

当我这样说了，探照灯和探照灯射出去光的意象（喻心和慈），会让听者多少把注意力放在了自己的心和心倾注出去的慈上面。当我说，心是探照灯、慈就像是光，探照灯发出去的光、心里发出去的慈，保持它的稳定。大家会有意识的去感受心、与心相俱的慈，去感受它、去有意的稳定它；然后同时换前境，灯仍然是稳定地发着光照着前境，灯和光都没有变动。当这样说的时候，大家真的在这样操作，他的注意力、他的作意主要在什么？主要在灯和光这边，主要在心和与心相俱的慈这边，主要注意力、主要的作意、主要的能量花在了保持慈心，然后前境换，可是慈心没动。

这时候自己的感觉，跟之前的失败会有一点不一样。之前一换这个人，马上心随境转了。为什么？心中取的相，是被这个人的不可意相占据了，被这个人的可恨相占据了。现在呢？现在心中的绝大多数注意力放在了慈心上，放在了心和心投射出去的慈上面，受到对方可意、不可意的影响就很小。注意到了吗？

如果分析过程，这两者有什么不同，我说定学的善巧，它主要在这儿——自己的注意力多分放在像探照灯射出去的光一样的心与心投射出去的慈，主要保持心的稳定、心投射散播出去慈的稳定。因为，前面比较浓烈的慈心状态，是有感受的，情感是有惯性的，其实，自己利用情感的惯性，在刻意的作意保持着它。就像你处于伤感的情绪（沉浸过伤感情绪吧？），只要品味伤感，就算你不想具体的事儿，伤感会继续笼罩你的心。注意到了吗？

所以，过去我给在家众讲慈心禅，他们对于定学了解的更少，有一些人甚至不太能够想象：“慈心，怎么可以成为背景式的存在呢？怎么可以成为稳定的情绪状态呢？”于是，我常常讲一个情境（说在家众的

情况）：比如，一个人在家收拾房间，收拾得都干干净净的，干完这些活，坐在床上喘口气。阳光，透过窗子照在床上，她看着照射进来的阳光，莫名其妙地从心底某个角落飘起一缕忧伤，然后慢慢地弥漫到整个心房。最后，整个人就被这种忧伤笼罩着、抓在手掌中。这种情况是怎么发生的呢？她好像也没有特意地去忧伤？就莫名其妙地飘出一缕忧伤，就慢慢地放大了，弥漫了身心，整个人就不好了。她现在没有什么特别的事情、没有刻意地用心去忧伤。可是，她一定是习惯忧伤。所以，有时候情绪会自己飘出来，成为她内心的背景。一旦被忧伤完全笼罩住，像这种内心情况，她会品味忧伤。由于品味忧伤，所以延续忧伤。然后，自己就去发朋友圈，发三个字母 emo。

可是，人的心不是专门为了忧伤而存在的。人心，能够习惯忧伤，就能习惯安详。我之前说，一般人的内心情况不乐观，不经过努力可以有自然而然的抑郁。但是，你基本听不到不经过努力而有自然而然的、稳固的美好。我说影像学、神经生理学研究，把这种称为镜像的两类存在。但是，人不仅只能习惯忧伤、习惯抑郁，还可以习惯安详、习惯慈和，成为生命的常态、成为常住于心中的一种状态，是可以的。

刚才说到情感的惯性，所以说出来后面这些，让大家有一个生活化的感受。情感，是有惯性的。当品味情感的时候，实际上你是心缘着这情感，心缘着情感就会持续这情感。就像你品味忧伤，就会延续忧伤一样。你单纯的品味慈、慈爱，品味慈和，品味慈和慈相俱的喜乐，也可以延续慈和慈相俱的喜乐。不过，一般人在这个上不熟悉，在这个上串习不够。而且，就一般人低于零线基准的心态来说，他去品味这些要跨越的能垒更大，他需要付出的努力和难度更大，因此可能不太听得到谁有这样的经验。

但是，我们作为出家人，自己有过与法相应美好的内心经验，也尝试过多少的沉浸其中。可是，知道沉浸其中意味着什么吗？比如，你的好受用，是从品味哪一个偈颂、哪些经文来的，后来在这好受用中，你不用一直举引发的因缘，有时候就是品味良好的状态，它就能延续。这就是心的一类特点。

这时候，其实是以慈心为主要的缘虑对象，以它为所缘、品味它。以它为所缘，不是抽象的缘慈的概念、文字，而是具体缘心和心中情感状态的时候，其实就完成了品味，自然的就在品味。像品味忧伤，他只是去感受自己的忧伤，实际就完成了品味忧伤，越品味越忧伤。慈心也是，当通过前面的修习引生慈之后，把注意力投注在慈心上，实际上就是在品味慈，是按照心的规律，在保持着这状态的稳定。所以当我说，就像探照灯射出去的光一样，灯和光没变，只是前面的境迅速地转移。那你听了之后，好像心中也可以这样操作，这样的心和慈基本保持不变，只是前面的人，马上又换了一个。

它发生的其实是这些，跟一般的完全被动的、触境不摄心的情况是不一样的。前面说修慈失败情况，就是触境不摄心，完全的是举起了怨敌，对于心没有相应的摄护，心仍然是像过去一样取不可意相、取可恨相，然后取相生心。生起什么心呢？生起嗔心。而且，对方在自己内心的情感印象上，就是不舒服的，他一现起，不舒服就跟着现起，不管是情感印象，还是当下的取相生心，都导致了嗔。这就是不摄护心，用心不善巧，走在过去的老路上。

我说纯粹的定学方便，当你去对有挑战性的对象修习慈的时候，做这样的事——前面修起的慈和与慈相应的心，就像探照灯和射出去的光一样倾注于前境，灯和光跟前境是什么没关系，保持着灯和光稳定度，然后前境一换，灯和光仍然像前面一样照注着前境。现在，我有没有把它说得细一点、清楚一点？如果你有不太容易修过去的不可意境，可以用这样的方式来尝试。这是偏定学的方便。

如果你是这一次禅修营，才开始真正修慈心，那在现阶段的你，一定还有极具挑战性的境界，甚至暂时还未修过去的境界。虽然，我们不着急让自己必须立刻就能“遍历诸境而慈悲依旧”。但是，我们也不能够容许自己不求上进，每一天只是在亲中上重复。有一些人，我问“最近在修习什么？”“在修习慈心”我还挺替他高兴，说“挺好”，然后，人家跟我说“挺惭愧的”“为啥呢？”“因为时间紧，一般只是对自己、对亲修一下，有时间了修亲中，等过年了修亲中怨”，我说：“你这不

是在修慈心，你这是在修染爱。”为什么用亲中怨的次第遍修，不就是为了净除掉慈悲中原来夹杂的爱染吗？你迟迟不对过去的怨敌下手、下狠手，始终在保护自己的嗔烦恼。在自身、在亲上，反复强化对他们的好感，那是啥呀？是对他们的好感，或者世俗的关爱更强了，但是染爱也更深了。这不是在修通过普遍修习能够净除贪嗔的慈悲，是在修染爱。

这虽然是在家众出现的情况，但是说给大家，不要在修习慈心的时候，拈轻怕重、找容易的活干。容易的要干，而且在容易干的活上要享受，在自身也好、亲也好、中也好，容易生慈的境界上，修习多修习、安住多安住、受用多受用。但是，不能冷落怨敌，要对怨敌倾注以更大的精进力和更多的善巧，来增长自己内在的堪能和德行。

好，我们一起来用功。

# 秋露禅修营 3-3

# 秋露禅修营 3-4

## 答疑

### 1、个体修习不建议选择可能产生男女欲贪缠的对象

营员：法师，第一个问题是，弟子在选择怨的时候，异性的往生者（弟子长辈），是否可以对他修？第二个问题是，弟子在禅修营当中遇见了几位善知识、善道友，他们在言语上帮助了弟子，让我能够很好的跨越一些弯路。今天早上弟子其实吃完饭之后想要去睡一会儿，后来觉得能够遇到这么好的善道友，应该奖励自己去扫地。我的问题是，为什么他们对我讲的不好，我可以接受。但是在生活当中，包括在学院里面，有的人对我指出一些问题，我不会去接受，哪怕我可能表面上接受，也去做了，但是我心里当下，是起了排斥的心的状态。

法师：你尤其第二个问题问得很真诚，是值得赞叹的。我们修学佛法，要真实地改善自己。这问题其实是有相当普遍度的，你能问出来，是好的。

前面问题相对简单，之所以不让取可能生起男女欲贪缠的对象（指的是单独修，放在群体里是没什么），因为无嗔相貌，是跟嗔、厌恶对面的，嗔是有厌恶的，那它对面的无嗔是什么样的？你说“好感”也行，说得再高雅一点叫“悦意”。缘到这个人，心里舒服，会有悦意。当你修习慈心得力的时候，本来的怨敌修完之后，缘到他，内心变成了舒服——不是简单的过得去，是缘到他，心里变得舒服。因为有转变，所以原则上不建议在修慈心的时候，单独修的对象取可能产生男女欲贪缠的对象。如果完全不可能发生欲贪缠，那也没事。这是说为什么有这样的建议。

完全不可能产生男女欲贪缠的，有没有呢？有。比如，特别衰老的、老朽的，特别丑陋的、或者特别怎样的……这样基本上是不太会产生男女欲贪缠的。如果确实有必要，你选这样的对象作为慈心修习中的个体，也不是不可以。像你说这位已经过世的情况，你选择他，应该大体是可以，就算有小烦恼，他也不会给你带来什么现世的问题。这是前面我说明了，为什么不建议选可能产生欲贪缠的对象，具体的可以根据情况来把握。这就是大家知道原理的好处。

## 2、赞等令我散，彼坏厌离心，嫉妒诸有德，破坏圆满事

第二个问题，为什么有一些人的批评、指正或者建议我听得进去，有一些不管表面是否接受了，但实际心里反而是对立的，听不进去。这没有什么奇怪的。首先，因为人是有我慢的，也有我爱。然后，还有说话的人在我内心中是什么样的角色、什么方式说的，什么情境说的，在我处于什么状态下说的……这些都会有关系。反过来说，这是说话的艺术，或者说建议的艺术、劝说的艺术。同样一句话、同样一个内容，不同的人说，效果不一样；同一个人，不同的情境、不同的说法，效果可能还是不一样。如果通过修习对人心越来越了解，这没有什么奇怪的。

对于自己来说，作为一个真诚的修行者，自己应该有这样的修养，什么样的修养？闻过则喜。这是《论语》里的话，形容的是君子的一类美德。我不知道古之君子是不是真的闻过则喜，但是我们真诚的修行人应该如此。真诚的修行人，对于别人夸赞自己，是毫无兴趣的；对于别人指出自己的问题、缺点、不足，他是非常有兴趣，而且是真诚感谢的。

为什么会这样？别人夸我，我为什么不感兴趣？全世界的人都说我是菩萨、是阿罗汉，我自己如果不是，把全世界的人数再乘以 100，我也不是。如果反过来，他是阿罗汉，全世界的人都说他破戒，说他怎样的恶不善行，说他如何，难道有动于他功德的分毫吗？这就是我过去说的一句话：“你到底怎么样和别人认为你怎么样，你更在意哪个？”一般人是倒着的，更在意别人认为我怎么样，活得很累，活给别人看。不仅要过自己的生活，还要过自己面具的生活。你到底怎样和别人认为你

怎样，你更重视哪一个？

所以，我们看到律里，有阿罗汉被人诽谤，他自己当然不辩解。佛找去问他，说：“事情怎么回事儿？”他还不辩解，说：“佛您老人家知道。”佛说：“你这不是恰当的回应，我们现在僧中众法在决事，你要把情况如实的说明，是什么、有没有。”然后他才说：“我乃至什么，都没有什么，怎么可能如何。”你们《广律》记得清楚的，应该知道我在说哪一段，我就不多说了。

什么意思？真正活得明白的人（活得明白，不是世间意义上，指的有佛法正见），他知道在生命中什么是重要的、什么是不重要的，他不会把重要、不重要颠倒了。今天在我们佛教界，哪怕教界内，说实话，也挺颠倒的，虚名浮利趋之若鹜，真实功德却弃之不顾。你到底是怎样和别人认为你怎样，你到底重视哪一个？所谓夸赞，如果他夸对了，于我何加焉？如果夸错了，对我还有问题呢！

有一个偈颂说到“称讥毁誉”等事：**“赞等令我散，彼坏厌离心，嫉妒诸有德，破坏圆满事。我为求解脱，无须利敬缚，若有解我缚，我何反嗔彼？”**

赞叹我的话，假如我的心修养不到，我会飘飘然。飘飘然是什么状态呀？散乱。“赞等令我散”，就算他夸对了，我心里接受了这法，当回事儿了，心就飘飘然了，就自我感觉良好了。人家夸完了，自己如果高兴，我说实话，你应该为此感到惊惧——说明自己太容易被别人的舌根子扰动了。现在的出家人，还有几个有这种觉悟？生怕别人不夸自己，“怎么赞叹了一圈，就没赞叹我呢？”“赞等令我散”，如果别人的夸赞让我飘飘然，不仅仅是我修养不够的问题，不仅是我没有定力的问题，是我的人生指向有问题——我到底好乐的是什么？这些“称誉”等事，让我飘飘然的同时，其实意味着我的内心随逐世间八法（八风），是背离了自己所谓向解脱，或者向佛道的誓言。“彼坏厌离心”，既然喜欢人家的夸赞，这就叫作“喜欢世间”。喜欢世间的人，谈什么出离心？

“赞等令我散，彼坏厌离心，嫉妒诸有德，破坏圆满事”。当接受

别人赞誉，接这些招的时候，意味着受这些左右，实际也追求这些。那会有什么样的影响呢？会对比他更有名誉，比他有更多称赞、更多认可的人，有明显或隐微的嫉妒，所以这里说“嫉妒诸有德”。因为有德者，可能得到的赞誉更多。喜欢自己得到赞誉的人，我说实话，多少都有嫉妒心。禅修营，我说了太多实话了，平时（当然也不说假话）说得少，禅修营被问到的多，觉得大家愿意投入来修习，就说几句修行的真话。

“嫉妒诸有德，破坏圆满事”，这些称誉等事不仅让自己生起嫉妒心（对那些比自己强的人，内心有什么的表现）。内事，自己的德行变糟糕；外事，因为嫉妒等事，可能导致大众的不和合，导致教界的不和合，导致佛教的不和合，导致很多问题，破坏圆满事。

“我为求解脱，无须利敬缚”，我们好心出家的，归根到底都是希望解脱的，不管是以二乘道得解脱，还是以菩萨道得解脱，终归是要得解脱的。而解脱的价值指向，跟世间是完全不一样的。不要忘了，我是为了要求解脱的人，为什么需要这些世间的利养、恭敬来系缚我呢？我好乐别人的赞叹称誉，不就是好乐系缚吗？还嫌自己身上的绳索少吗？

“我为求解脱，无须利敬缚，若有解我缚，我何反嗔彼？”如果有人用讥毁的方式来对待我，难道不是帮我解除利养和恭敬的系缚吗？对于解除我利养、恭敬系缚的人，我为什么还要嗔恼他呢？

“赞等令我散，彼坏厌离心，嫉妒诸有德，破坏圆满事。我为求解脱，无须利敬缚，若有解我缚，我何反嗔彼？”如果真的有这样的修养、这样的意识，不追求别人的赞叹称誉，别人赞叹称誉自己了，清风过耳，内心不顺、不动、不摇、不接受。当然也用不着去搞更不善巧的事——“别夸我，我烦！”这是很不善巧；你报以礼貌的微笑就可以了——“谢谢！”但是，不入耳、不入心，清风过耳。

人家夸的德行，自己确实有，那夸的是我已经有的，对我有什么帮助？如果确实在佛法中建立起来一点德行，我还不知道那是德行？还用别人来帮我确认？有什么用吗？如果夸的是自己没有的，那你好意思美滋滋吗？接受了可真是虚荣，虚假的荣耀，有什么用？全世界都夸我是

菩萨、是罗汉，我就解脱了？我就真的踏上菩提大道了？如果那样，发动微博联署把你推上热搜：“某某某是菩萨”，有用吗？没用。赞叹错了，对我可能不仅没什么好，还有不好！赞叹对了，对我也没有帮助！如果真的是一个追求解脱的人，算起来，赞叹有什么用？只能带来世间的东西。可是，如果你对世间的东西这么在意，修什么行呢？

反过来，批评或者指出错误呢？如果指对了，真是对我有好处的，说明我做的不到位，或者做错了事，特别指正我做错了，如果我没有意识到，那可真的太感谢了。比如我走错路了，人家说：“诶，别再往前走了，再往前走是悬崖。”自己不知道，我继续往前走就掉下去了。人家指出我错误，对我不好吗？对我很好。佛法其实也是这样的，如果真的做错了、走错了，我还不知道，人家指出我的错误，甚至用激烈的语气批评我，指出错误，只要所说的对，那我真的要感恩戴德。

你说“那他自己做的，不如我呢！”临到悬崖的时候，你也这么说吗？记住，作为一个修行人，如果你真的觉得修行好，绝对不跟别人攀比，绝对不会说“这个也不修行，那个也不修行，那个法师他还不修行，就教我们这些！”这说明你不想修行。

关于这问题，我过去在佛学院跟学僧说，大家常常在学习佛法、修习佛法上的攀比，是怎样的呢？说：“这个也就是那么说，你看这个人也不做，那个人也不做，那个处在高位的人也不做，就让我们做。”这是学习佛法、修习善法这么攀比。当时说，假如，国家出了一个政策，所有成年人凭身份证领补助，每人十万元，这时候你去不去？我说这话很早，那时候还没有疫情和疫情补助这些事儿。假如我有不去的理由，你们同寮房的某几位师父也都不去。你会说：“某法师不去，你们也不去，算了，我也不去了。”会吗？“你们不去？你们领不领？不想领了？那我替你们领！”你看，佛法修行抵不过十万块钱。所以，为什么修行不好？十万块钱都干不过，想修行好？

在攀比什么，在什么上攀比、什么上不攀比，要有自己的主意。知道吗？这应该调过来。修行上的事——“你不修行？你们都不修行？那

好，我来修行，我来荷负众生的苦难，等我修行得到最后的果实，我来与你们分享。”为什么没有这种气度？

**若人决定心，独受诸勤苦；所获安隐果，而与一切共。诸佛所称叹，第一最上人，亦是希有者，功德之大藏。——《十住毗婆沙论》**

听没听过这偈颂？这是龙树菩萨在论里赞叹菩萨的。如果这个人有决定的心，修行是要付出努力的，需要有一番彻心彻骨的转变。你们觉得苦，一时认识不到，不想修行，完全没问题。我一个人来修行，用不着你们修行，我自己独自承受修行的种种勤苦。想一想，菩萨三大阿僧祇劫行菩萨道，受多少勤苦？“若人决定心，独受诸勤苦”，你们不修没关系，我自己修，我来修。

“所得安隐果，而与一切共”，等到行道圆满，得成佛果（指的是安隐果），把自己佛果中，能够拿出来的功德利益与大家分享。那是什么呀？善巧为众生说法。《遗教经》中说：“所应度者，若天上人间皆以度讫；所未度者，皆亦已作得度因缘。”还记得吗？“所未度者，皆亦已作得度因缘”是什么呀？说法。佛的遗教流传在世间，用你们熟悉的年轻人的话说，“佛陀，已经不在江湖了，但是江湖仍然流传着他的传说。”他在安隐果中，这些现生能得度的，佛去度化；现生中不具足得度因缘的，佛为作得度因缘。

“诸佛所称叹，第一最上人”，这是诸佛世尊所称叹的，第一最上等的人，是什么人呢？是大心菩萨，是坚心菩萨，是不动心菩萨。“亦是希有者，功德之大藏”，这都是称叹的话，你们都理解了。

作为一个真正的修行人，要有这种气度。修行这件事，很难真的入心，很难有决然的勇气和毅力坚定地走下去，我完全理解。我也完全理解，某甲某乙某丙乃至世间的多数人，不能够真实地投入修行，但这有什么关系呢？让我来。就算世间没有任何其他人奉行佛法，没有关系，还有我。

我师公是正果老和尚。很多人回忆他老的时候，都记得他说的一句话，掷地有声的一句话：“**只要有我在，就有佛法在**。”这听着像是我

慢的语气，实际不是，实际是自己决定心的写照和表现，是一种决定心。即使全世界的人都不认同佛法，都不实践佛法，那又怎么样？没关系，还有我呀，至少还有我呀！就算全部的人都毁谤佛法，没关系！我仍然知道并且确定不疑佛法是至真的真理，确实给人可以带来最极的安稳，我也愿意为此奉献自己的全部。

如果我们有这样的决定心，自然顺耳的建议听得进来，逆耳的忠言也听得进来；提建议的人比我高明，听得进来；提建议的人不仅不如我，甚至是烂泥一滩，也能听得进来；甚至远远不如我，真的可以描述为烂泥一滩的人，用讥讽的语气切中了我的问题，那我也做甘露想，真诚地听进来。而且，内心要真的感谢，不一定表现出来——表现出来，人家以为你是高姿态的反击呢，然后下面就有别的故事，那就没有必要。这是智慧。

内心不仅不生恼、不生嗔，还闻过则喜，还真的感谢别人提出的这一点。别管是什么人、什么形态提出来的，是以批评的形态、嘲讽的形态，说反话、说坏话的形态，还是以网络大字报的形态……什么叫“网络大字报”，懂吧？找个地方发帖，爆你料，里边有很多诽谤的话。但是，有一两句真说到我弱点上，诽谤的话就当另外一股清风吹过。这两句说对了的话，记小本上。不是要报复，要记住改过。闻过则喜，这是古之君子的德风，更是我们出家人本来就应该有的修养。

想一想我们的布萨，想一想我们的自恣，那是在干嘛呀？自恣的时候，在干嘛？“若有见闻疑罪，愿大德长老或者大姊长老尼（你们女众是这样）哀悯故语我，我若见罪，当如法忏悔。”什么叫“自恣”？“自恣”的字面意思是什么？这不就是今天大家熟悉的，请求大家来对我进行批评指正吗？真心的。而且，当年佛陀本人自敷草坐，在大众中也说自恣的话语，来做这样的事情。自敷和草坐都是“谦下意”。我们多数仍然是凡夫的佛弟子，为什么不向贤圣们学习呢？

闻过则喜，于称讥毁誉，心不动转，我们在外界的语言上，要培养自己的修养，内心真正重视的是：自己在德行上、在善法上有什么、没

什么，在不善法上有什么、没什么，然后努力地、精勤地断恶修善。别人对我的言语是合理的建议，不管是以善意的方式表达的、不善意的方式表达的，不管说的人有德、无德，对我一样都是良药，都是我应该感恩的语言。

这是对你这问题的回应，因为你问的这问题挺好的。今天的修行者们，我们有多大的气度、多大的决心，去做闻过则喜的人。这是不好说的，所以我多说了几句。

接下来的时间，我们一起来做修习。

……修习中……

这一坐到这里。

稍后大家起身的时候，从威仪转变的时候，就开始有意地加强正念正知，免得都换成下一个威仪，走出去好几十步了，才想起来要把正念放回来。保护好你们的关节。

# 秋露禅修营 3-5

## 坐上修

大家各自用功。改变威仪的时候，请注意保护“关节”，让自己不管是运动中的修习，还是相对静态的修习，都在柔软、安和的状态下进行，让心舒展的进行。

# 秋露禅修营 3-6

## 坐上修——基础版、升级版、旗舰版菩提心

我跟大家说，这次禅修，如果完成整个计划安排的话，是希望能够交代清楚，也引导大家修习、培养菩提心。不过，不管自己是不是真的有志于菩萨道，是否真的现在就要发菩提心，实际从营中肯定都还能得到一些其他的利益。现在主要修众生缘慈，这里面的很多利益，修行中给我们带来的好处，还没有太多展开。因为刚刚开始几天，在推进大家在众生缘慈修习上能够多增进一点，仍然处于这阶段。

如果向后面说，会有给到一些如实观的修习，就是慧分，向于佛法不共智慧的修习。如果自己心特别倾向解脱道，倒是可以在这一点上多用功，然后发菩提心的修习自己随喜就好了。心，真的志在解脱道，超出一切世间人天，自己在如实知的智慧上多用功，也是非常随喜。

如果想要尝试修习菩提心，随着配合善根的多少、深刻的程度，我用今天大家熟悉的语言，把它区分成了“基础版的菩提心”“升级版的菩提心”和“旗舰版的菩提心”。当然，所需的善根、配合程度会有不同。不过，基础版的菩提心也是菩提心，它甚至不用佛法关于本质的智慧去配合，当然需要缘起事相和规律的智慧，但不一定需要通达我空、法空等等，这是所谓的基础版。升级版的，需要不仅有关于缘起事的智慧，还有关于缘起理的智慧，通达我空乃至法空。旗舰版的，不仅仅是无嗔和无痴这两个善根主要来配合——当然即便主要这两个配合的时候，也有一些无贪，没有特别强调而已——旗舰版确实是三善根的配合，能够让我们体会到这些善法之间配合的美妙，给生命带来更深刻、更完整，也更平衡、更完善的改善。

不过，再美好的大厦也是从地基开始一砖一瓦建起来的，现在还是做好当下要做的工作，在众生缘慈上提起自己的意乐和精进，能够触及自己之前没有触及的目标和地方，让自己在众生缘慈上能够走得更稳一点、更远一点。

我特别希望大家这一坐，能够给自己设定一点有挑战性的目标——也就是之前可能觉得不大修得起来、不大修得过去的那类怨敌。

如果不知道哪一类怨敌，可能对自己有挑战，这里为你准备了几款：比如，像昨天说的那些动物。动物也是有情，也是我们慈心的对象。动物挑战的程度，你来选，要觉得小强有一点太让自己心不舒服了，没有办法想象它，那可能老鼠会好一点？或者蛇、狼、恶犬、老虎、狮子……还是什么，你自己选一选。这些我们熟悉的动物里，你容易举起的相里，应该有你不太容易过去的，特别是它可能给你带来伤害的。

那恶人可太多了，有一些情况不太想说出来，可能会对一些人造成心理上的不舒服。想一想，有人出于某种理由，或者没有理由去伤害人，有没有？一些恐怖袭击，拿着长刀无分别的挥砍路人，如果你是其中一个人……不要以为我们就碰不到这些情况，遇到这情况的人，出门的时候谁也不知道会遇到，知道就不去了。还有一些恶性的伤害乃至杀人的情况。

不一定到自己完全承受不了的程度，度量一下恶兽、恶人的情况，度量一个自己现在想起来感觉比较有难度，但好像还不至于完全没法挑战的。先在第二个怨里准备这，前一个仍然可以是过渡性质的，稍微努力就能修过去的怨。过渡性质的也有好处，能够不断提升自己对于不可意境的接受程度、容纳程度。实际上是在驯服嗔，在驯服心对不可意境自然产生嗔恼的反应。

我说“自然的”，其实都是因缘法。因缘法，就不是自然而然不待缘的。但是，人们会觉得是自然的，这种自然而然才可怕。我们的心，对于错误已经接受和熟悉到自然而然，而对于改正错误却这样的艰难。但是没关系，我们一起来突破它。

请大家来做修习。

……修习中……

我们这一坐到这里。

# 秋露禅修营 3-7

## 答疑

法师：大家在慈心的修习中，有什么困难或者疑问，可以先提出来。

## 1、不给烦恼发通行证

营员：法师慈悲。今天几坐的修慈进展得非常得力，心情特别的好，状态也很好，感觉到慈心遍满。下午有一点昏沉，可能是中午吃得太多了。下午诵经的时候，感觉一下子又恢复过来了。我急着第一个举手，因为我感觉到对怨敌，特别对着曾经不愿意去触碰的怨敌修慈，这过程确实是很痛苦。这一次在法师的鼓励之下，把以前不愿意触碰的怨敌，也类似地做了一个全面的集合，您说要下坐的时候，实际上还没有观完，感觉还能够一直这样观下去。但是，我强忍着让自己出来，出来之后久久地沉浸在了一种很大的悲痛中，哪怕是下坐了走在外面都无法释怀。如果我不是一个成年人，我相信自己会失声痛哭。那种不是单个的人，涉及到很多事，我最后就感觉很忏悔，就像一首老歌唱的“原来剥开伤口是这么残忍”。我也从今天晚上这一坐，找到自己为什么久久以来不能释怀、不能彻底放下。就像法师您讲“没有心苦”，我中午还在想没有心苦是什么状态呢？虽然是怡然、喜悦，我想更多的是心里没有挂碍、没有牵挂的东西。从当下开始已经放下了、翻篇了，但是这将近十年发生了一系列的事情，就像业障一样，不断地累积。最后下坐了，我就不断在忏悔：千错万错，还是自己的错，所有的都是因果。所以，我想请您帮我开解一下。我甚至一度想，是不是要去看一下心理医生？

法师：刚才你说“要不要看心理医生”，我说“欢迎你来看我”。你刚才说老歌是我没听过的新歌，突然觉得我好像比歌更老。你说的情况，能伤害他人的，对方一定也是有什么不当的地方，先不说对方有没有错，说什么呢？说你觉得自己有过，哪儿做的其实是有不好的、不完美的因素在里面，感到自己在这方面要忏悔。

佛法中对于忏悔，其实跟我们一般所说的多少有不同。一般说的忏悔，多少有点要把自己钉在耻辱柱上的意思。这样、那样忏悔，一定要反复强调：“我是一个多么有过错、有罪过的人。”佛法中的忏悔，不是这样的。最开始的时候，其实是出家法中的忏悔出罪。忏悔出罪，不是为了把谁钉在耻辱柱上，更不是要反复强化自己的罪过感。戒法中的忏悔出罪，它不仅仅是忏悔，更是出罪。什么意思？戒法中的忏悔出罪，不仅仅确定自己确实有犯，真诚地表示悔过，它更有翻篇的意思，所以叫“忏悔出罪”。这件事情，对照于佛制的戒法，从前确实自己有情况、有问题、有过错，那么我认识到了；或者我本来没认识到，有同参道友善巧地劝谏我；乃至我过去顽固，人家在众中举我罪，经过一些戒法中的过程，我认识到了自己确实有过失……那我终于意识到了，愿意忏悔。只要这个人真诚地做了忏悔，戒法里这件事就结束了，这个比丘还复清净。什么意思？他经过如法忏悔，他的制戒罪已经忏悔清净，已经出罪了，他又是一位清净的比丘了。所以，大家熟悉那句话“我法中有二种健儿”，其中一种健儿就是刚才说的情况——如果有犯，能够如法出罪。

佛法中最开始的忏悔，是指出家的别解脱戒中的忏悔出罪。要看到，戒法中的忏悔是建设性的，它没有任何侮辱性的性质在里面，也没有把谁钉在耻辱柱上，终生不得解脱。佛法是解脱法，它不是让人重增系缚的。戒法是解脱法中的一学——三增上学中的增上戒学，它当然也不是给人重增系缚的，它是帮助人防范这些伤害、恼损的，防范这些问题的发生，它是安全带。如果我们受到了烦恼和恶不善法的伤害，它就是帮助我们摒除这些影响的良药。戒是这样的功能。

真正的忏悔，从来都是建设性的，是帮助自己认识到过去有问题——“我仍然是要革命，要把革命的道路走到底。过去在革命中犯了一点错误，我认识到了，我要改过，我要向大众坦承”，或者是对首忏——向一位大德或者大姊来真诚地露罪，真诚地忏悔。一旦如法忏悔了，这件事就结束了，这位比丘/比丘尼还复清净。以后谁再提这件事，拿人家从前的过失说事，提这件事的人怎么样？他犯戒。这个你们知道吗？“他过去犯戒了，然后他忏悔完了，我再提还不行吗？”不可以再说人

家有过失了，人家从前的过失，已经如法出罪，已经过去了。

我们该学戒还是要学戒，要是不学，你会有很多莫名其妙的认识。戒，从来不是一个束缚人的东西。佛法是解脱法，佛弄个戒来束缚我们，这个事说得通吗？戒法真的是帮助我们走向解脱，帮助我们成道的助缘。哪怕戒法中的忏悔等等，它是建设性的，它是要出罪，出罪之后还复清净。然后，僧团中以后不许拿这个说事，任何人都不可以，拿这个说事的人犯戒，是这样的。

所以，你刚才说到忏悔，佛法中的忏悔不是拿自己的过错来折磨自己。儒家说：“君子之过也，如日月之食焉。过也，人皆见之；更也，人皆仰之。”听过这句话吗？老版高中语文书上有的。“君子之过，如日月之食”，什么意思？日食、月食，大家看不看得见？看得见。君子有过的时候，就像发生了日食或者月食，发生的时候人们都看得到，也就是君子不覆藏己过的意思。但是，日食、月食是永恒的吗？不是，一会儿就结束了。什么意思呢？就像日食而亏损的太阳一样，君子会迅速改正自己的错误，使他的德行再圆满。这是拿日月食来譬喻君子的过和改过。日月食是短暂的，日和月在短暂的日月食之后，都会回复它的圆满相——及其改也，人皆仰之。佛法中的忏悔出罪，是这个意趣。

作为出世丈夫，不应该比不上世间的儒生君子。诸位，我们都一样是出世丈夫，都是释迦法化下的健儿，大家一定要扭转关于佛法的忏悔观。佛法的忏悔观，不是反复强化内心中的罪过感，来让自己自责，来反复地自我折磨、自我责备，不是这样的，它是帮助我们前行的。我们前进过程中，可能把钱揣错了兜，那拿出来还回去就好了——当然数目别太大！数目太大，你们知道是有什么问题。这是一个比喻。佛法是建设性的，是治病救人的，不是要把人搞臭、搞死的。所以，不要这样来对待自己。“这个我做得不太圆满，有问题，如果确实是涉及到了戒法，那我忏悔出罪，出罪之后我又是一个好的革命战士。”要这样，就这样翻篇，永远向前看。修行的道路长着呢，如果总是眷顾身后的事情，总是让过去的事情成为内心的负担，成为脚上的枷锁，那如何能够行此万里长途呢？那不就变成被过去锁住了未来吗？

所以，修习慈心会给你带来一个非常大的好处，你会变得能够非常安详调柔地、有建设性情绪地去面对自己的得得失失，包括自己的过失。我们会不会有过失？作为凡夫，可能难免；包括戒律里阿罗汉成为制戒因缘的，还有这样个别的情况，是有的。如果有了建设性的心态，知道什么是有问题的，那如何呢？内心没有多余的负面情绪，负面情绪除了给自己带来心苦，它的建设性寥寥。

即便需要建设性力量，也完全可以不用烦恼来促进，完全可以用智慧抉择配合无贪无嗔的心，来问自己：“在这事情里，自己在身语意方面有哪些过失？这些过失有哪些是我现在可以做弥补、做改善的？”如果有，尽可能地弥补它、改善它。像刚才说，假如有一些是涉及戒律仪的，那真诚地忏悔出罪，然后成为佛说的第二种健儿，就好了；如果不涉及到戒律仪，更多的可能是内心的一些烦恼相，那好好地修善法来改善自心，就是对于过去最好的致敬。

不要让过去，锁住自己的未来。过度地沉迷于自己的过失，会产生很多负面的力量和情绪，那是非建设性的。用调柔慈和的心去安慰心中那个小朋友：“没事，佛还说他‘无始劫来为小虫、恶人’，说他‘渐积福德，终至成佛’，谁还没有起步的阶段呢？最幸运的是，我毕竟还是知道法，知道向法而行。诸法因缘生，持续地去做正确因缘，就会有光明在前面等待我。”不用沉迷于过去的问题。纠缠那些，是不善巧的内心运作，只是加重烦恼。

修习佛法是为了对治烦恼，不给烦恼任何通行证，它以反思自我过失的相貌出现，也不可以。反思自我过失，有更善巧的方式。为什么不以无贪、无嗔、无痴心摄持，智慧明净、清澈而有力，穿透过去内心的迷雾，又伴随以调柔无嗔、安详柔和的心态，温暖地面对自己可能的过失，然后基于智慧拿出解决方案、拿出改善方案，以向于善法的精进意乐，毫无保留、毫不打折扣地去执行。就像那个向着太阳奔跑的巨人，像那个推着石球千百万次也不气馁的西西弗斯，即便一千次、一万次、十万次、一百万次可能跌倒，那又有什么？爬起来“拍拍身上的灰尘”，继续向前走。我也说了一句老歌的歌词，这歌可老，你们可能都没听过。

这是对你刚才一些问题的说明。

如果回到慈心的修习，你这时候需要对自己修慈。用我最开始引导你们那一坐的方式，温暖地、柔软地接近自己，真诚地抚慰自己，温暖地拥抱自己，对自己完全的接纳，完全的满意，充满温暖地关爱、鼓励和呵护，呵护你自己，呵护你自己。

你在前面所说的观察，特别有价值的地方是：你对这问题可能看得更清。这相当于说是慧分帮助的，把问题看得更清了。但是，因为现在慈心的善巧还不够强，在看清问题归结为自己一些问题的过程中，让嗔和嗔的等流发挥了作用。如果没有嗔或嗔的等流发挥作用，不会有痛，不会有新的痛。“我错了！”“错了，我改就好了！”以后就是这态度。没有必要让过去的错误，再产生一个新的错误，然后来产生内心痛苦。明白我在说什么吗？我过去错了——因为这而产生了内心的恶不善法，导致心苦，这是又错了。用一个正确来结束一个错误，而不是用一个错误来延续之前的错误影响，听清了吗？

“不善以善伏”，这句话这么简单，但是我们常常做不到。你记住这句话——“不善以善伏”。就像不能以暴制暴、以恶抑恶一样，你用一个烦恼解决不了前一个烦恼的根本问题。前面，也许是有什么烦恼相，导致了自己认为是不恰当的。但是，我现在再搞出一个别的烦恼：比如，嗔或嗔等流，又搞出心苦受，这有什么建设性？这个又对在哪？这就是我说的：哪怕烦恼要以反思过失的样貌出现，也不给它开通行证。我内心中这扇门，只允许善法出入，至少在我有意识的时候。在我意识到的情况下，我内心这扇门，只允许善法出入，我永远不给烦恼通行证，不管它以什么样的面目出现，哪怕打了一个招牌——“现在我要进行反思。”“那你是谁呀？”“我是嗔烦恼。”“不许过！”明白我的意思了吗？哪怕烦恼以自我反思的面目出现，也不给它通行证。

我这样说清楚了吗？这是你的问题。

大家如果有其他问题可以再说，请讲。

## 2、对怨敌修慈为何会疗愈了自己

营员：法师，弟子在观怨敌，然后去给予怨家理解的时候，发现好像是在反过来抚慰自己曾经受的伤，感觉其实是在把自己曾经不圆满的、或者是曾经的伤口重新疗愈了一下。这时候精神全在自己身上了，谁都不想，就处于静止的那种状态，然后开始腿疼了就开始观腿，观到自己身上反而不知道该怎么做了。第二个问题是，观怨敌时观老鼠，刚开始先是观它很可爱，它可爱了之后，我就允许它到我身上，但是它不能动，其实我也有点排斥；后来就慢慢允许它动一点点，但是它要是咬我，我就害怕，就是它不能伤害到我，然后还是有一点点的排斥和害怕。

法师：你前面说对怨做观察的时候，感觉自己有一些被补全，或者是自己有一些改善发生，这个是正常的。为什么是正常的？背后发生了什么呢？其实你对怨来修的时候，对不可意境变得能够比较调柔地面对，能够比较平和地接近、接纳，而且可能变得多少满意。这种不可意，不仅存在于外部，也存在过往的经历中，也存在于自我评判。当你面对不可意能够更加正确、带着更多无嗔去面对的时候，那么你收获的不仅局限于外，也不仅局限于内。所以，你能够感受到本来是修外面的怨有进展，反过来你觉得温暖了自己、资益了自己，这是正常的。

另外，一个与此对称的进路，对自己内在更深度的和解，能让自己更安稳、更柔和地去面对外部的不可意。如果用老百姓的话说——“这个人好像活得有底气了”。所以，他可以更雍容地去面对外部的种种，包括不可意。这是另外一种情况，因为对内的不可意，能够以更正确、更多的无嗔去面对，这其实增长了自己这方面的堪能，所以变得对外部的不可意也有了变化。

我是说，你身心上所发生的这一路，和另外一路，二者是有对称性的。修习慈，不管是在自己身上、还是怨敌身上，增长的关于无嗔善根的堪能，它是有通用性的。这就是为什么从自身修习慈，或者修习无嗔，一路增长上去，它会有突破。因为在增长无嗔的力量、在增长无嗔的善根，获得的资益、获得的力量不是局限在哪一类境上。所以，哪怕我不

推动你们去硬要突破，你们自己慢慢修，再迟修个十几年也就突破了，不过效率太低，所以我推动推动。

至于说“回到自己身上，不知道怎么干，然后感到腿痛”。如果回到自己身上，你可以对自己修慈，没问题。腿痛，是不是不可意境？腿痛是不可意境。你可以慈爱腿痛吗？你可以柔软地接近它，完全的开放、完全的接纳，对它完全满意而对它充满了关爱和呵护吗？你尝试下次这样去对待腿痛。

我看到今天有几位腿痛的，以后再腿痛，就有了刚才说的高招。腿痛，在开始有一点不安住了，有比较明显痛感的时候，开始用这个方便。这里建议至少要用 5 分钟左右，有比较强烈的痛感，能够持续，持续到你的峰值。建议到峰值不要马上换腿，增长自己的堪能，在峰值的情况下，持续地对它修习至少一会儿。这“一会儿”的长度，比平时安忍的时间要长一点，增益自己的堪能，增益自己面对不可意受时候，能以无嗔善心来面对的这种能力。这种能力很重要，这是在训练身苦心不苦，这是在训练身苦而心乐。凡是这样修习的人，几乎都有过类似的表达：“真的经验到了身苦心不苦，不光身苦心不苦，还身苦而心乐呢！原来痛并快乐着是真的。”你可以这样去修习。

后面说的那个，你的努力挺好，慢慢地你对于某一类不可意境会继续有更强的接纳力，对于过去嗔的调伏，对于自心无嗔善法进一步的长养。现在进展到这程度，你下一次还是以同样的怨来修，慢慢地至少在某一类怨上有突破。一旦突破某一类强度，其实这一类强度下面的怨，对你都不是问题了。

好，你的问题说这些。

## 3、善恶分明，不起爱憎

营员：法师吉祥！弟子今天上午有一个小小的疑问，假设我们心中没有亲中怨的差别，那是不是慈心就没有差别？那反过来说，如果我们让慈心平等的时候，是不是就没有亲中怨这三个在？

法师：只要我们有价值观，世界上就有跟我们价值观不一致的事；只要我们有价值观，世界上就有跟我们价值观不一致的人。这个人按照他价值观，做着跟我们价值观不一致的事，同意吗？想一想，对于跟你价值观不一样的事情，感觉舒服、还是不舒服呢？特别大是大非。比如，那人认为杀人能生天。我们知道被杀的人苦，杀人的人也苦，怎么能这么愚痴？我们可能不去指责人家，但是无法认同他杀人生天的论调，也没办法认同这种暴行。只要这种情况存在，有正见的人并不会赞同，也不会在智慧上认可，这种其实都属于不可意境。

你至于说情绪反应会不会有嗔，那就看修养了。但是，在境界差别上，仍然有差别。这人做的是善业，那人做的是不善业，是毫不含糊的，这叫“善恶分明”。有修养的人，是不起爱憎。不要因为无嗔强了，善恶也不分了，要“善恶分明，不起爱憎”，这就对了。“善恶分明”，是智慧分，是无痴；“不起爱憎”，是无贪无嗔，这不就是三善根么。一般人“是非不分，爱憎分明”——“只要跟我一伙儿的，他做好事儿、坏事儿没关系，他做的合理、不合理没关系，我都支持；只要跟我不一伙的，他就算做了好事，我也得给挑点骨头”。

我们要做的事情是“善恶分明，不起爱憎”。当我们有智慧，能够分别善、恶，能够分别善行、不善行，能够分别这人是多行善法、还是多行不善法，那么在心中当然是有事相上的差别。我们可以因为自己无贪无嗔心的强盛，没有贪嗔的情绪，但不等于它们都一样。

## 4、每一个心苦背后都有内心的错误

营员：法师吉祥。弟子第一个问题是，在禅坐上出现两种情况：第一种是如果当事人他本身不开心，很失落，怎么对对方去散发慈心？第二个是，弟子在今天下午修的两个异性亲友，一个是长辈，一个是同龄人，但是他们生重病了。当弟子对他们散播慈心的时候，竟然生起来的是追悔、遗憾、自责。因为我跟他们基本上是不联系的，也只是从家人口中听说他们的消息。我想，为什么会有这种情绪？以前他们应该是有恩于弟子的。因为我母亲老了，没有智慧，可能在做一些事情的时候，

也让他们产生误会了，这几年我们很少有沟通，所以也没有去解决。但是，今天这种情况呈现，我想是不是跟他们沟通或许会好，可是我不知道该怎么沟通，或者我也不想去沟通，他竟然让我觉得很难过。我今天在修的时候，竟然眼睛里面有泪水在打转，我的慈心很沉重，虽然确实不管从亲到中到怨，他们都展现出来了微笑，但是我个人认为我的心是苦的。

法师：好，我们先说这个，跟前面一位法师的情况多少有点类似。在修怨的时候，对自己的情况有所追悔，心里的不好受，有一点自责。用交通事故里面的话说，不一定是你的全责，但是你觉得自己多少有什么不恰当。另外，你的沉重或者什么，有很大程度是来自于你某种意义上的无能为力，感觉你不能够真正的给他们做什么，或者如自己所希望、所祝福那样真正地帮到他们，能够给他们以真正的利益。这个，你先不用管“我如何能够真正的帮到他们”，那是后面结合缘起慧的事。

你现在先培养对他们真诚、深沉、而且强盛不可遏止的善意，非常稳定、非常充盈的善意。当你对他们的祝愿、关爱、真诚的善意，足够浓烈、足够充盈的时候，内心掺不进去任何其他情绪。像你们凡是能够掺进其他情绪的，都是自己的慈不够浓厚，说自然科学的话：“慈的浓度不够”。如果你的情绪完全被慈所饱和了，就会发生我说的情况——在你的心中掺不进去任何与它不相应的情绪。比如，苦恼掺不进去，慈心充盈的人，在自己身上不懂什么叫苦恼；慈心充盈的人，他的内心打不进去苦恼，没有那个余地。

如果掺进了其他情绪，那说明什么？说明慈心还不够充盈，说明慈心还不够稳固，说明心的运作不只是单纯的在产生慈、强化慈、安住慈的运作上，一定发生了其他，引生了一些其他不善心导致的心苦。

心苦的发生，一定是有不善法做基础。这一点你能意识到吗？如果心中纯粹的善法，不会有心苦发生。我过去跟在家众说法，曾说过：任何一个心苦的背后，都有内心的错误。所以，只要发现自己内心有心苦，先别沉浸它，用智慧来看一下，心苦的背后有什么？也可以先调心，用

慈等先改善情绪状态，要看清发生了什么？心苦背后一定有烦恼的活动，没有内心的不善法，不会有心苦。

所以，还是刚才跟另外一位法师说的话：哪怕烦恼以自我反思的面目出现，也不给它通行证。同样的话也送给你：“我内心的大门，只向善法敞开。”只要我有正知，烦恼就不可以出入，不管它以什么面目出现，哪怕它打着自我反思的大牌子也不管用。化什么妆都没用，穿什么马甲都没用，此处禁止烦恼出入！要有这种决意。我之前还特别强调：我们修习佛法，精勤调伏烦恼为第一要务。可是，你要认得出来它是烦恼，别换一身军装，你就以为是革命战士。它怎么乔装打扮，也一眼认出来：这是烦恼，烦恼想以革命者的面目蒙混过关。要有这种辨识力，这是智慧分所摄。我们现在还没到强调智慧分的时候，大家的问题涉及到，我就强调一点。

这是你的第二个问题。

## 5、法的疗愈

第一个问题，你的意思是不是修习的人，本身内心是处于有苦的状态，没办法给别人修慈。要先对自己修习，先内在和解。当然不是唯此一途。

一个母亲，她本来自己有伤心事，她自己的小 baby 突然需要她，她会在那儿沉溺自己的伤心吗？她会赶快过去围着孩子绕，围着孩子忙活了半个小时，自己那点伤感早就不知道跑哪儿了。然后孩子再搞出一点有意思的事儿，她抱着孩子在那儿笑，觉得“这可真是我的心头肉”。如果可能的话，也不排除这种情况，对着相应的人修慈，从而改善内心的气氛。但是，所说的这个人可能不太适合，就是属于怨了。我刚举的例子，是什么例子？是强亲，力量很强的亲这一类，好感很强的，想起他就开心。如果有这种强力的亲，那么你也可以先对外、对强力的亲来修慈。“我一见你就笑”那种强力的亲，在这时候可以举起来，让他帮助自己改善情绪状态（当然不是打电话，是指内心的修习）。

其实对自己修习是有通用性的，不要因为有后面挑战性的，就看不上自己，对自己的修习就少了，要好好给自己修习。看你们修习中，遇到的一些情况，其实多少是发现过去的陈旧性创伤，然后做法的自我疗愈。这就是慈心能给我们带来的现世利益，它能够给我们带来一颗不受伤的心。

你刚才的问题我就说这些。

## 6、饮食上的修行

营员：法师，第二个问题是关于饮食知量，昨天的情况是，弟子中午那餐吃得好缓慢，而且是很多的正念，嘴巴嚼得很细，食物吞咽下去到肚子那里感觉到它。弟子发现，原来不需要吃那么多东西，肚子就已经饱了。昨天的分量，在平时是不够的，但是也吃饱了，而且吃了大半个小时。今天中午吃饭之前，肚子已经饿了，去拿的时候，明显地感觉到正念加强，虽然保持正念，但是整体变快了。饭吃完了，遇到爱吃的水果，水果又吃多了。弟子想说，正念的情况下，其实也会发生贪吃、多吃、吃饱的情况。

法师：这是涉及到“正念到底意味着什么？”这方面之后有空再跟你们细说。现在，也先不用把自己勒得太狠，前面你做得就挺不错了——能够自己安详的觉知，觉知到它通过食道的感受，觉知到它进入胃中的感受，这是好的。你跟自己说：“反正我就是吃慢一点，也过不了 12 点 7 分今天的日中。”“一天都过来了，不差这 10 分钟。”有时候贪欲，是没有什么逻辑的。所以，它的思想工作还是可以做得通，给自己一个借口，不随顺它。人有时候不需要真的道理，只是需要一个借口，好假装自己很理性。这是人心的特点，以后我慢慢再说。

你做得已经不错了，觉得比从前深细一点了，多思择这些；还有做得不够的，那肯定有，一下子都让你做完了，那你就毕业了。多思择自己得力的地方，当然也不文过饰非，知道自己还有什么不足，还有哪些有问题，要在得力的地方往上发展。如果有重大的过失，要忏悔精进。

像你刚才说的那些，不成为重大问题，尽力去改正就好，不要把它当成含在心里的问题，它不是一回事。

## 7、修怨敌不需要影视来帮助取相

营员：法师吉祥。对弟子来说比较挑战性的，大学的时候看的电影《辛德勒名单》，纳粹屠杀犹太人，看完就感觉很沉重。在那之后，就避免看比较窒息的、暴力的、残忍的、血腥的电影。最近有这种电影，有人建议要不要去看一下，我就比较拒绝。所以，在观的时候也没有太多感受，比较麻木，没有身临其境的感觉。法师您建议以后真的要直面这些，这样的电影要多看一些吗?

法师：不用电影，其实在我们日常生活中、包括常识中，都有很多其实是强怨的内容。像我刚才说，中国某一年、某个火车站发生恐怖袭击事件，有一些恐怖分子拿着长刀随机乱砍。你们知道吗？想一想，你不一定是看到当时的镜头：拿一把长刀砍人的肢体是什么样子。我们想象不出来吗？当然能了。难道这就不是强怨吗？当然是强怨。用不着看电影，甚至也不用看新闻，一段文字报道足矣了。包括俄乌战争前线，有时候步兵在战壕里面对面了，互相拿着突击步枪在那儿突突突。假如身临其境，你是其中一方，即便能够因为自己的道德，不去扣动扳机，但是，那情境对你难道不是强境吗？

我们不需要那么多鲜活的画面，来让自己感受什么。只要，不是对这个世界一无所知，世界上有很多惨痛的事情，这些惨痛事情的当事人如果换成我们，都是我们无法承受的。哪怕不那么惨痛，比如午斋前我请大众“正念正知，正思择食于所食”，然后一只小强先冲了进去，冲到钵里。你对这个小强能生起慈吗？不容易吧？你说这一钵还能吃吗？它可能不是那么惨烈，但是完全可以想象的一个生活画面。顺带说一句：我刚到福建来，看到福建的大个儿小强，觉得确实南方水土更养人。

这是你这个问题，不一定需要那些影视去帮助。

## 8、建设性地用心

营员：法师吉祥。弟子下午最后一坐发现腿疼，然后就去观腿，是从哪里面开始疼。过程中就发现：如果心真的不随它去动，就不会那么痛。那一坐下来，弟子心里是有点小嘚瑟。可是晚上那一坐，就有点面目狰狞。因为一开始就很痛，弟子就想代大家受腿痛，后面它那种程度好像更深了，更深之后想，有的人他可能一辈子都在承受这种苦，那这一个小时不算什么。下来之后，心里又有一种愧恼，作为一个佛子，连最基本的腿疼都过不去。所以，心一直在转来转去的。

法师：你前面挺好的，直到懊恼自己腿子不行。对于真实修行来说，这个腿子，有功夫、没功夫，都行。假如有一个人，因为自己疾病的原因，或者什么原因，他没法盘腿。难道你要跟他说：“小朋友，你要等下一辈子才能修行。”不是吧？更何况现在我只是腿子不好，又不是盘不了，有什么好懊恼的？如果没有如理作意，是值得我反省的。接着说。

营员：弟子懊恼不是说没有这个条件，而是自己有点放逸懈怠。

法师：懊恼放逸呀？也不懊恼，要建设性的。“我过去在这方面没有努力，我以后要加倍地精进补回来！”

## 9、怨的层次比亲更丰富

营员：法师，以前有一个对弟子伤害蛮大的人（不是弟子的原因），观到他的时候就容易恶心，感到恶心的时候，就不敢继续往下观了。

法师：现在要大家挑战一点，是指从前过不去，但努力还有可能的对象，不是说一定要挑战自己现在落差太大那种。你设定的时候，我的建议也是：它不是那么容易过去的，甚至难度不那么小，是比较有挑战性的，一般情况下不会去尝试；但是，不必是你最强怨，不必是你现在努力，也肯定没办法的。你要把这强度调一调。

大家现在意识到怨敌的落差了吧？怨敌的落差其实很大的，这是另外一个有意思的事。看一看，你在怨这边层次更丰富，还是在亲这边层

次更丰富？哪边更丰富？怨吧。怨亲这两边，所谓怨的层次丰富，难道不是自己嗔恼的层次丰富吗？亲这边层次的浅薄，意味着什么？就算是有染污的爱在自己心中，它的层次都不够那么丰富。有意思吧？

我之前说，人的普遍情况不乐观。人能够不需要努力，就达成抑郁；却没有人能够不需要努力，就达成一个良好的稳定的状态。现在，又有一个大家看到的例子：怨这边的层次是这么丰富，到现在还上不见顶；但是亲这边，相比较而言却浅薄了那么多。这不是别的，用世间的话说："我们的恨，比爱来得有力量多了，来得有道理多了！"

我们意识到了，自己没有脱离普通人的身心情况，那就更应该知耻而后勇，在佛法中发起精进。有惭有愧，但没有自我折磨。"惭"和"愧"都是善心所，善心所不存在自我折磨。你们回去研究"惭"和"愧"，如果需要，我们在这里也可以谈谈。

你前面说的修行挺好，其中有一个说法，我还准备继续往下听的，但是你没有多说，就是你观察受是从哪生起的。以后说到如实观的时候，我们再来做这方面的交流。

## 策励——倍复精进

今天晚上就到这里。大家临要入睡的时候，还是要正确用功。一天一天，要这样持续下去，日久才有功夫出来。"巧便而眠"，要有这种意乐："我明天应时而起，要比今天加倍精进！"今天的精进力是一个值，明天要乘二。你说："不能法师，我今天已经是人生最大值了！"不，你一定要内心跟自己说："我明天要倍复精进！"为什么这样？"取法乎上，仅得其中；取法乎中，仅得其下"，在修行的路上，那些想着"我明天要跟今天一样精进"的人，都已经慢慢掉队了，这是人心的特点。所以，"我明天要倍复精进！"你们要感谢《瑜伽师地论》，这是《瑜伽师地论》说的巧办法。

我们今晚到这里。

# 秋露禅修营 4-1

## 答疑

## 1、正见的深化与强化

先回应禅修中的几个问题。第一个问题问：“如何慈悲苦因？对方乐在其中，享受欲望，并享受欲望得不到的痛苦，丝毫不认为自己可怜悯。”下面讲了一个自己具体的怨敌境，说到从排斥到接纳，能够发生接纳是刻意去除了他的某种不可意相，观他的苦相，才能够做到对他修慈。所以，应该如何去悲悯众生的苦因呢?

悲悯众生苦因，需要我们有正见，正见可能是闻慧层面的，也可能是思慧层面的，也可能是修慧层面的，等到成就圣道的时候也有无漏慧、现证慧的层面。不管是什么层面的正见，知道那个是苦因，甚至他出现所谓的乐相，但是知道那是苦因。这个要靠什么？要靠智慧。智慧是自己无因缘发生的吗？不是，是从佛的教导来的，是从佛自己觉证了真理之后善巧言教来的。说得明白一些，从学习佛法来。通过闻思佛法，获得了多少的正见，正见帮助我们确认：这人即便感官上好像在经验快乐，他自己也不觉得是苦，但是事情是不以他自己现在认知为转移的，这将导致什么样的现苦、后苦。

自己基于正见、基于智慧，有了知，知道这是苦因——这本身是衰损，将导致恼苦，这时候，如果我们的心有过一点慈悲的训练，对于这样的恼苦境，应该内心自然的会接受“他是值得悲悯的”这层逻辑的。

人们有时候对怨不能够生起慈悲，或者不肯生起慈悲，一方面是因为情感上的障碍——嗔和嗔等流；另外一方面，在认知上面觉得这人好像也不需要慈悲，不值得慈悲，是没有恼苦的有情。大家在轮回里，本质上都是一个模式，都是无明缘行乃至生缘老死。作为佛教里的修行人，我们看人不要全同于世间。这是什么意思呢？就是取具体的差别相，没有总相慧，取这个人这一点可亲，那个人那一点可厌，取着可意相、不

可意相而生贪生嗔。这时候，是没有总相的佛法智慧的。

如果是佛法总相的智慧呢？这不过是这样的色受想行识，是无常、无我的，或者用经典的话：“无常、苦、空、非我”；这人的言语行为，现世有什么样的问题，等到这样的业感异熟果报的时候，是苦果、乐果？而且，任何一个人现世都有老病死苦横相逼恼的问题，不管是有钱人、还是没钱人，不管是富贵的、还是贫贱的，不管社会地位有多显赫，都一样，老病死苦横相逼恼，还有内心中因为种种的颠倒错乱而产生的心苦。

如果对于人有足够的认识，我们不会被世间那么轻易地乱了心。被世间乱心，首先是因为随顺了世俗知见，然后跟着这些跑了，才被世间乱心。这个“乱”，不一定是表现为贪来乱，也可能是嗔来乱。但是，不管是贪嗔的任何一方来乱心了，或者使心乱了，应该知道另外一边自己也有份。比如，我嗔怨了什么，那反过来，我一定会笑纳它对面的东西。这个人把钱丢了，这通自怨自艾：“我怎么这么不小心？”然后再埋怨那个没有做到拾金不昧的人：“这钱你也好意思往自己兜里揣？”这是对于自己财物损失的嗔怨。反过来，如果突然有一笔不期之财，他又该欢喜了。所以，有贪嗔的任何一边，应该知道另外一边自己也有份。随顺世间知见，然后才有了被世间乱心的事。

这问题归结为对于正见的深化、强化。这是很重要的。不要以为正见只是抽象的知识，你学过了关于正见的知识，不等于有正见。因为，学到的知识不一定变成了你的智慧，甚至不一定认同某种你了解到的知识。比如，作为佛教徒，当然了解一神教最基本的教义，像“有一个至高无上的、创造一切、主宰一切的万能的神、全能的神”。这是一神教比较普遍、共同的特点，不一定是针对哪个。可是，基于自己佛法中的智慧和基本信念，这可能吗？这存在吗？从道理上不可能，从事实上也不认为它存在。但是，我们也有这知识！这知识被我们所认同了吗？成为我们思考问题、判断问题的认知基础了吗？都没有。

反过来，四谛也好，缘起也好，在自己这儿是抽象的理论知识成分

多，还是成为自己智慧的成分多？去看事物，发动内心的运作乃至发动身语，做判断、做抉择，是按照这些、运用这些，还是按照过去熟悉的那一套，也就是世间的那一套？这个答案可能不乐观。所以，我对于佛学院现在的教学（不是哪一个，是中国普遍情况，可能在世界上，佛学院校也多分如此），对于我们学这些，本来应该说学了很多关于正见的知识，可是正见树立的情况，正见的深刻情况、坚固情况，是很不乐观的。如果正见树立的情况、坚固的情况能有改善，佛学院中师生的精神面貌，应该是不一样的。

这是从正见这儿，就这位营友的问题，我们共同做一点策励。知道苦因，需要正见。对于处于苦因位的这些有情发起悲悯，需要一点慈悲。正见，能够意识到他的可悲悯处，是能够帮助自己慈悯心的发生。

这是简单地说一下。

## 2、没电了，回去充电

下一个问题问：“能否在观完自己后，直接到怨境？因为，在自己这里生起的慈心是最稳固真实的，经过四个人之后都有点没电了。”

刚开始的时候会这样。如果经过亲、中到怨之后，觉得慈要没劲了，这说明内心还不能够平等的生慈，问题在这。在亲、中不能平等生慈，所以在怨的电力消耗肯定就会更快。但是，这位营友说的这种方便是可以的。不过，建议怎样呢？修完自己、亲、中之后，如果觉得修怨力量不够，你可以再在自己身上修慈，慈悯的力量起来了，强盛有力了，再去对怨修习。这只是方便。前面说出现这情况，恰恰表明自己慈悲现在还不能做到平等，还要继续地修习。不过，一开始有这情况很正常，我也出现过，都是可以通过自己正确的修习来改变它。

## 3、慈心融化昏沉

第三个问题：“弟子在轻微昏沉的时候，用慈爱触碰它，心里说‘昏沉你又来了，我接纳我的昏沉，我关爱、呵护昏沉’，然后昏沉的确是

消失了，是否因为慈心调动起来，把昏沉融化了？”

这里是有身心的因素。经过这位营友的实验证明，尽管经论上没有说这种善巧，这种善巧看来还可以，不是我个人身上的独特现象。因为，实践中发现这个现象之后，想在经论上找到依据，但是到现在为止没找到，以后你们谁要找到请告诉我。

那我来说一下，我对这现象的分析。诸法因缘生，请你们不要把这个当成政治口号和无用的哲学呻吟，这是诸法的实相。诸法因缘生，昏沉也是因缘生，烦恼都是因缘生。什么因缘？之前用《俱舍》的颂：“**由未断随眠，及随应境现，非理作意起，说惑具因缘。**”“未断随眠”，可以理解为烦恼的根子，还没有断除。“随应境”，昏沉的随应境是什么？“非理作意”，昏沉相应的非理作意是什么？慈心现前，到底影响了什么？其实是在分析这些。

慈心现前的时候，自己心的运作是关于生起慈、安住慈的一些运作——像自己内心真诚的祝愿、内心的调柔等等。这时候，内心发生的运作是慈和关联着慈的，产生的身心受，应该说是调柔、舒适、轻快，内心是柔软的、温暖的、明朗的。

但是昏沉呢？昏沉是暗昧相，是沉掉、沉没相。我不愿意说“沉没”，因为论里有一个专门的状态，是描述沉没的。确实这个“沉”字用得很好，昏沉的时候就好像是沉下去了。昏沉的时候，心是暗昧相，心变得没有力量了，分别力变弱，活动度变得越来越小，然后也沉入黑暗相，向下沉。昏沉的时候，那个受也很难说完全的舒服，应该说顺着它也不是不舒服，好像昏沉过去是舒服的，那个身心受并不是轻盈的喜乐，它是带着向下沉坠的一种比较复合的受，会有一点好受，但是那个好受又不完全好。一般来说，如果心随顺昏沉相、随顺昏沉相应的受，发展下去就昏沉了。大家都昏沉过，想一想。如果没昏沉过，那就随喜了。

修习慈的时候，内心的调柔相跟那个状态是不一样的。好像是对昏沉倾注慈，其实导致了内心中都是慈，内心相应的运作都是关于慈的如理作意，关于继续发生昏沉、推进昏沉进展的非理作意没有了。推进昏

沉的非理作意有什么呀？有放逸、有不正知、有贪、有嗔。因为昏沉的时候，不愿意脱离出来，其实是贪着那样的身心状态，要不然昏沉是容易出来，而且心不会有不愉快的。你想，一个人从昏沉刚出来，如果是被打断出来，心里其实是容易有不愉快的，跟起床气类似，那是贪着相导致的嗔恚。

内心没有关于昏沉的这些，只有针对昏沉不断发展的慈，这是如理作意占据了心。心的主动运作，都被关于慈的如理作意占据了。那么，关于昏沉继续推动发展的放逸、不正知等等这些，它都没有继续滚动，于是昏沉继续发展断了资粮。诸法因缘生，昏沉继续现起、继续发展的因缘不具足了，于是昏沉消失了。同时，自己不断地在做慈的因缘，所以慈心充盈了。表观上就是慈心进展了，昏沉没有了——针对昏沉的慈心发展了，昏沉消融了。所以，如果表观上描述就像：一关注到昏沉的苗头，对它倾注慈，慈心越来越真实、充盈、有力量，对它真情实感的慈爱，结果它反而没了，就像它融化在慈心的春风中一样。实际上背后是这样的情况。

## 4、以无所希求、无所忧畏的心来做事

这位营友问：“需要咀嚼的食物，可以借用数咀嚼次数的方式，来做到正念正知，那喝的饮品可以用哪些方便呢？”

实际上，大家培养正念正知不一定用其他的拐杖，像我说数数这些，其实有用、很有用，大家愿意用，可以一直用，为了健康也好，对于食道和胃的健康都好。喝水的时候，可以不用这样，因为我们不会一口气喝十多口、二十多口，那样是暴饮。喝水一般就喝几口，带着注意和觉知饮用就好。也可以对自己饮水的动作，或者对于所饮用的水，看对哪一个更容易做到投注慈，也可以投注慈。如果说跟慈心关联密切的，除了觉知之外，还慈念于饮水的动作，或者慈念于所饮用的水，都行。

之前在说到经行的时候，包括步行，可以用这种无所希求、无所忧畏的心来行走、来呼吸，饮水也是一样。无所希求是无贪，无所忧畏是

无嗔。以无所希求、无所忧畏的心来行走，用无所希求、无所忧畏的心来关注呼吸，用无所希求、无所忧畏的心来觉知饮水，这些都是一样的。

## 5、对怨敌修慈本质上是对不可意境修慈

这位营友提到的第一个问题，对怨敌境某些特征、某些相的一些取舍。

这问题挺好。昨天，其实有好几位营友说到禅修相应情况的时候，实际都涉及这问题：“怨敌境，我对他修慈的时候，呈现什么相，不呈现什么相，为什么？”这位营友谈到自己具体的一些情况，我没有念。想一想昨天大家提到的：比如，想到过去的什么事，自己是如何、怨敌是如何，悔恼也好、不满意也好，或者针对对方、或者针对自己，包括一些恶兽，取它的什么相、不取它什么相。这里都涉及到你对于怨敌来修慈的时候，举什么相、不举什么相，为什么。

首先应该知道，我们对于怨敌修慈，本质上是对什么境修习无嗔呢？是对不可意境修习无嗔。对这个大家现在应该没问题吧？对于怨敌修慈，本质上是对不可意境修习无嗔。可是，修习还没有纯熟到所有的不可意境，都能够同样的以无嗔心、以慈悲心来面对、来倾注，那么，这时候自己就应该对于什么样的不可意境现于心有所选择。就算选了怨敌，如果我一时还不能够完全地接纳、包容、关爱他所有的不可意相，只能对其中的一部分调柔、安和地面对修慈、修悲，那你也可以暂时先不触碰那些强境。

还记得我说的定学的技巧吗？比如，前面是轻怨，已经过去了，下面要到强一些的怨，心就像探照灯一样，慈就像探照灯的光一样，灯和光不动，前境一转。我当时说善巧，强调了这时候的注意力主要在慈和慈心上，用这种方式来帮助心本来就具有的情感迁移，或者情感向后延续的能力，强化它，然后让前面的慈与慈心直接倾注于下面现起的对象。

因为，这时候自己的作意、注意力多分在慈心上，其实，在分辨前人的时候，没有刻意地去分辨很多他的不可意，只是知道是这个人，明

确地知道观察的是这个人而已。这个人具体有多可恨，怎么样不讲道理，怎么样的胡搅蛮缠，这些具体的不可意相这时候有现起吗？没有。这时候，取的相主要是慈心相，像探照灯发出的光一样，慈与心俱的相。同时，慈心的对象换成了另外一个有情，对他是取的某个有情相，比如某某人，只是取到某某人，没有取到某某人曾经干过这个，某某人是这样的不可意相，没有到这些。这时候，其实多分取的相是慈与心俱的相，以探照灯和探照灯发的光做喻。在对象上取的是对方的人相，作为整体的人——某甲、某乙。怨敌的细相，如何的不可爱乐，如何的讨厌，并没有去注意。

这时候，为什么就容易向下发展？原因就在于慈心被更有技巧地维护了，慈心基本上跟上一念是一样的，没有衰减。同时，慈心的对象变成了相对来说，只是人相的怨敌，他具体的不可意没有现起。这个人在自己的内心印象中，是作为一个不可意的人，只是现起这个人相。就像你打电话“谁呀”“某甲”，这时候只是知道谁，可能没有现出来对方的容貌、对方的衣着、对方的品位，不一定现起这些。对这打电话来的人，可能有可亲感、可厌感，可是接电话那一会，没有现起那么多复杂的、具体的细节，这是类似的。

说得明白点，作为凡夫，因为有人我见，其实，在色受想行识之上，感觉有色受想行识之外的一个“人”。这就是人心。以为这个人有这样的色受想行识，表现为这样的语言、行为，那是色具体的表现——言语、动作都是色相。实际上，这时候取的是人相，是色受想行识之上那个人，拥有色受想行识的人，其实是这意思。

这里特别说明，众生缘慈是取人我相的修习。所以，感觉好像不是特别应理的，先不用着急。这一步的修习，对于没有无我慧的，也完全一样可以修习。一开始长养也还是很有必要的，做菩萨又不是一辈子就结束了，下辈子转身来，不像这辈子这么有智慧了，没有无我慧，还不能生慈了？慈悲的熏习、串习，或者说等流，就没了吗？这也不合适呀？把众生缘慈先修好，后面还有很多用。

这是在说：我们对怨敌修慈，本质上是对不可意境修慈；对不可意境修慈，不可意的程度，在你现阶段是要有所把握的。如果确定要现起这一类程度的不可意，那现起来。如果只是心不由自主地跟着境界跑了，没有从修慈的角度去抉择、去呈现心所触对的相，要知道，这是修习慈心中的一类不善巧，是什么不善巧呢？对于所缘的不善巧。

我们修止观要不要把握所缘境？修习止观要把握所缘境。那么在现阶段，慈悲还没有真正成就，还在修习中，不是能够同样地处理所有的不可意境。有一些不可意境，现在对我是超出了当下慈悲能力范围之外的，我可以挑战一些跳起来够得着的。但是，跳起来也够不着的，可以先不处理。那对怨敌修习的时候，现起到什么程度的不可意境，自己要有选择、有把握，对跳起来能触碰到的情况，去做修习、做突破，然后一次一次推进，很快就可以摸到篮圈了。

好，这是说的这一类问题。

## 6、住内心相，摄持外相

这类问题其实涉及到后面一个大问题：一般人心缘什么境，自己有去做抉择、有去有意识地根据心的道理去选择吗？好像没有吧。大家都是根据贪、嗔来取舍：“哎呀，那个好吃，那个好看，那个好玩，那个好好好……”这是贪所驱使，使得心愿意去趋某一些境；嗔呢？“那个闹心，那个不好玩，那个不好吃，那个不不不……”然后心带着不舒服远离。这是一般心的情况。

如果作为修行人还放任这种情况，这是不合适的。为什么？因为这是不停地在境界上生贪、生嗔。**“已生恶令断，未生恶令不生；未生善令生，已生善令增长。”**这是应该常提醒自己的，“这是我内心要做的事：已生恶令断，未生恶令不生；未生善令生，已生善令增长。”没事可以常常念念。为什么？告诉心该做什么，不该做什么。否则，心意识不到自己该做什么、不该做什么，它会按过去的套路去寻找贪欲相应的境，如果触碰到了不可意境，也会不由自主地生嗔。

在说到修习的时候，说到新学比丘要“习贤圣戒，守护根门”，什么叫“守护根门”？为什么说到“守护根门”？经文常常说：眼见色已，耳闻声已，鼻嗅香已，舌尝味已，身觉触已，意了法已，不取相不取随好；因为不取相、不取随好的原因，所以内心中不会有烦恼发生。这是在说什么？说在根尘触对的时候，内心不取相、不取随好。这又导致什么呢？导致内心中不会发生烦恼。

这里有几个很有意思的地方。第一个是，“眼见色乃至意了法”，一般人是这样认识的吗？“眼见色乃至意了法”是什么？生命中全部认知相关的活动。人清醒的能没有认知吗？不会。但是，一般人会觉得什么？觉得是我看、我听、我尝乃至我想。他不会解读为：“这是现象上发生的眼见色，乃至现象上发生的意了法。”他会觉得：“这是我听、我看、我闻、我嗅、我尝、我触摸、我触碰、我思考……”实际发生的是眼见色乃至意了法。

经里说，发生这些的时候不取相、不取随好。“相”和“随好”，不是只是用在佛身上，这是印度本来就有的词汇。“相”是显著的特征、主要的特征。“随好”是次要的特征。那眼见色乃至意了法，什么叫“取相、取随好”？取对象的主要的特征相和次要的特征相。什么叫“不取相、不取随好”？简单地说，就是大家所理解的不取相。因为不去取相，所以内心不会产生烦恼。

不取相太高难了，怎么做到呀？《阿含经》里说到的不取相，第一层意思指的是不爱取。不是说触对境的时候，内心没有发生任何取相，那个太高明。首先说的是不爱取。明明是好看的，让我不爱取，如何可能呢？经中是有细节指示的。说到“守护根门”的时候，常常在比丘入聚落乞食，或者入城中等等人烟稠密的地方提到，为什么呢？因为，这时候容易生各种烦恼的境会比较多。自己一个人在旷野中、在禅堂里，只是一个人在阿兰若处，这时候人际问题产生的烦恼机率很小，烦恼不一定是嗔，也可能是贪。只有自己一个人的时候，不是没有守护根门，而是一般没有特别强调。一旦入聚落，一旦入城中乞食，会强调这些，为什么？其中有一个很重要的，是要防范贪烦恼。所以，守护根门很多

都是跟防范贪烦恼有关的。比如，男女欲贪。这个人进了聚落，肯定要看到各色人等，如果不能够绵密地守护心，不能够绵密地守护根门，那么就有可能有烦恼发生而不自知，跑了很久成为重大问题才不好处理。所以，防患于未然。

如何做到眼见色、耳闻声乃至意了法已，不取相不取随好呢？记住这几个字：**“住内心相，摄持外相。”**你们学其他经论，谈到守护根门，拿什么来守护什么呀？眼睛不去看叫守护根门吗？耳朵不去听叫守护根门吗？佛曾经毫不留情地反问这种看法：如果眼睛不看就是修根，耳朵不听就是修根，那应该盲人就在修根，聋子就在修根；不是这样，贤圣法律中不如此说。贤圣法律中，如何修根呢？眼需要见色时，要见色，耳需要闻声时，要闻声，但是发生这些的时候，内心不取相不取随好。

所谓的“住内心相，摄持外相”，有没有具体解说呢？住什么相？比如：见到一个人，需要辨别他是谁，只需要一眼，第一眼取一个合相，知道是谁，下面，比如这个人是修不净观察的，马上内心住于不净想。没有过去那样，看一眼不够，还要再看一眼，看完了好不容易把目光挪开了，心里继续放电影。也许我们彼此要打交道，看一眼知道是什么人，然后马上自己内心住不净想——这是就修不净观的说的。这是一类住内心相，比如住于身分想，住于青瘀想，住于脓烂想，住于虫啖想等等，这一一的不净相都可以，这是“住内心相”。同时，需要投注目光，就投注目光，这叫“住内心相，摄持外相”。这实现了什么呢？其他论里分析守护根门的时候所说的：不是眼睛不看、耳朵不听，也不是在拿什么守护着生理感官。那是什么在守护什么？正念在防护意，就是**念防护意**，这是守护根门的实质。

说到这儿，其实呈现的是什么呢？即便在日常生活中，心中放什么相，都应该是有抉择的，不是随着心撞到什么，就跟着什么跑了，也不怕被拐卖了。心撞到什么就跟着什么跑，信马由缰似的方式是过去的方式，是多诸苦患、多诸问题的。现在相应的修习，要念防护意——住内心相，摄持外相。住的内心相可以是以不净俱，但不是只能是不净，你可以住无常想，可以住无我想，这都是比较高明的慧观。举其他境也可

以，比如修慈，内心中常住着一团春风，待人接物，看一眼知道是谁，不在境上让心继续跟着跑，回来住在自己的一团春风里。这当然也是“住内心相，摄持外相”。

说到这，你们有没有感觉耳熟？在要转换到怨之前，我说的探照灯喻是什么？不就是住于自己这一团春风！你是保持着心和慈相对的稳定，其实是心主要是在住慈，然后把前境一换，没有因为前境的变换，继续在前境上取太多的往下想的那些相，只是换成了某甲，某甲在自己情感标签是个不可意的人，就可以了。难道不可以向后进展吗？可以。这只是在举例，举如何来把握心，把握与慈相俱的心。在这一点上，跟前面说的“住内心相，摄持外相”是一致的。那不是外相吗？心所取的是内相，如果在这时候，内相就是你要安住的相，同样都是呈现于心，同样是在意识的相应取相中，还是有内外之分，与心相俱的慈是内相，所举起的不可意相是外相。这里先不给你们说那么多教理，要不然该问你们“意所缘的是什么”这些话。

今天说的有听清吗？心就像探照灯一样，慈就像探照灯射出去的光一样。当你要转换到有挑战性的境之前，心主要是保持着慈的稳定，就像探照灯和它的光没变，只是前面照的人一下子换了，而在这个人身上投注的注意力，在转变对象的这刹那并不多，注意力主要是在探照灯和探照灯射出的光，保持着这样的慈与心俱，然后转换对象。关于他的不可意相取出来多少，可以先不着急，你可以就在这状态下，不进一步的去举起他太多不可意相的情况下，对他修慈，这能过得去，你再举一些相应的不可意相，还是挑战度从低到高举一举。这样的修习，自己有规划地举他的不可意相，而不是心毫不自主地像过去一样信马由缰，想到什么是什么。

你们昨天有一些多少被境界催伏的，不是因为别的，就是心跑得太远了。如果有规划地、一步一步地把小兽释放出来，跟它做一做互动，这样是好控制的，是在按照修慈的因缘在运作心。做正确因缘，更深入地理解在某一类修习中，要做的正确因缘是什么，然后按照这个把握来做修习。

好，今天就说这些，我们一起来做修习。

# 秋露禅修营 4-2

## 答疑

### 1、慈念——呵护

这位营友问：“午斋前，您提到‘慈念’一词，弟子对慈的认知不是很清晰，它在日常行住坐卧中的具体体现是怎样的？再有，您提到可以慈念与正知觉照相结合，甚至可替代四念处等观照，那日常修学中如何来实践操作？请法师慈悲开示。”

这位营友的问题，跟经行的关系比较密切，下一个是经行的时段，所以这里说一下。这问题，其实在第一天晚上的答疑和另外一个问题是合并回应的，从问题看应该觉得回应得还不够，再说一下。这是关于我提到用心的一个方式，叫“慈念于步伐”，慈念于自己的脚步、慈念于自己的呼吸……其实，“慈念于”跟我说“呵护”“呵护着”是一类意思，它们都是对于慈心倾注于对象一种简要的表达。

比如：慈念于呼吸，如果于慈心相对自在的，直接慈心照注呼吸上。呼吸在发生——入息、出息，我们注意到了，注意力放在呼吸上，也感受着呼吸，这是念知——于呼吸有念有知。所谓的慈念于呼吸，就是自己在关注中倾注了慈。如果会用慈心，就直接举起来向着对象，把慈心向于呼吸上；慈心向于呼吸上的时候，当然是念息，当然也是觉知着息。所以，这是与慈相俱的正念正知。

慈念于脚步也是如此，你只要会一个，其他的其实推举过去都是一样。只不过，所慈念的对象有眼可见的、不可见的差别。比如，呼吸是眼不可见的，但是有身触；脚步呢，经行的时候，并不看着自己的脚，也是因为身触的因缘而了知，如果愿意看，也可以看到。但是，慈念难道是什么奇怪的事情吗？不是。我当时也有举，可能尽管不是太合适，但是像你们女众熟悉的，慈念于花花草草、慈念于小猫小狗，那都是慈念的对象。要说一下，并不是太合适，不要回去之后不养花的养花了，

还说是我教的。不太合适，为啥不合适你们知道。

如果不太会直接去举慈心向目标，那我怎么办呢？有没有方便呢？有方便。这方便是什么呢？比如：你可以这样来慈念于呼吸，当慈念于入息的时候，闭上眼，好像看着入息，对入息说：“愿你安乐”；你可以入息、出息选一边。比如：出息边，伴随着出息说：“愿你安乐。”心柔软地、温暖地、充满关爱地对呼吸祝福，当然也就是慈念于呼吸。这是一个方便了。你如果想做，一时还不能够举慈心直接向对象的，用过渡的方便是可以的。如果对呼吸这样用心，可能入出息都用语言就有一点太紧张，你可以在入出息的一边，比如，出息边用语言引导心。但是，不等于入息的时候没用心，入息的时候是没有用语言而已。心对呼吸的慈念或者慈爱尽可能的平稳——“愿你安乐”，对呼吸尽量始终都是一样的柔软、慈和，完全的满意、完全的接纳，充满关爱、鼓励、支撑、包容和呵护。

行路的时候呢？经行的时候，当然也可以有慈，只是对象变成自己的步伐，变成自己起足、落足、起足、落足这样的动作，频率不用快。语言引导的时候，频率一快，心就忙乱起来了，就不相应了；频率可以慢一点，很悠然地行走，很悠然地祝福，很悠然地倾注慈。这是很享受的，修行是很享受的，一天享受六次禅坐、若干次经行——除了腿疼。

## 2、把苦受当成自己修道的加速器、慈心的磨刀石

我不知道你们腿疼的时候，对待腿痛有没有慈心？要在这个不可意上练习慈。用自己的慈心、用自己的慈爱，柔软温暖地贴近它，甚至在内心的动作可能是拥抱它，柔软温暖地靠近它，真诚地接纳，完全地满意、包容。内心对于这样的苦受、不可意境，充满了慈爱、呵护。

苦受，本身没有价值。但是，你正确地面对苦，用逆境来增长自己宝贵的善法，就太有价值了。所以，珍惜每一次腿痛，是修行的好伙伴又来给你助力了。

到什么程度可以暂时换一下腿的姿势呢？达到峰值之后再持续一

会，不要达到峰值马上就换。现在跟大家的说法，不像一开始刚入禅修营，“法师，您怎么前后说得不一样！”刚入禅修营的时候，身心状态和相应慈的力量那是一回事儿，这几天过去有一些变化，你也不能指望大学老师用小学的水平要求你吧？

从前，腿痛就跟着受走了，被受驱动着就拿出行动方案了；现在，腿痛不要着急，内心调柔、慈和、温暖地靠近痛，完全地接纳，完全地包容，完全地满意。如果你愿意用心理动作，就像呵护小花小草一样，轻轻地抚慰，完全柔软、温暖地接纳，充满了关爱，真诚地向它倾注自己的慈爱、鼓励和呵护。住到什么时候呢？达到峰值之后，起码有几分钟，始终保持内心甚至包括面部对它的微笑，内心对它全然地接纳。

这是现成的苦境！而且，说实话这种苦境对人的内心没有什么冲击，不像有一些不可意境，可能给大家带来的内心冲击比较大，带来的心苦比较多。腿痛，就是纯粹的身苦受。现在应该训练“如何用一颗充满了慈悲的心，去面对身苦受”。现在只是坐上的疼痛，如果堪能长养得当，就算有一天老了、病榻缠绵了——假如说这样，自己的这功夫仍然坚固，可以调柔、安和的与身苦受和平共处，而不至于有一点身苦受，心就没法安了，愁忧苦叹，那样是没有真正建设性的。

这样的身苦受现前，把它当成修道的加速器，把它当成自己慈悲的磨刀石，让自己的慈悲在真切的苦痛面前，变得柔软而不可动摇，变得温暖、充盈、有力，成为自己身心对于苦境的本能反应。以后一苦了，身苦一发生，第一刻就是身心的放松，向它倾注柔软、温暖和慈爱。如果生活变成这样，你哪还有对于身苦受的忧畏呢？当然，也不会愚痴地去做导致身苦的事，那是愚痴，也是不善法。慈悲与智慧是配合的，只是现在在强调慈悲而已，不是不需要智慧，不是智慧不重要，以后到需要强调智慧的时候，会说明它们的战略地位。

这位营友的问题，说到：“慈念，甚至可以代替四念处的观照。”不是用来代替的，其实是以慈俱心修习正念的方式。

我当时也有说，一般人内心去发动认识也好，举止动作也好，并不

是没有情感色彩的。不过多数人的情感色彩、情感的味道，叫作“没啥好颜色，没啥好味道”。多数人印象深刻的，或者一下子容易找到生活感觉的，带着一些负面的情绪状态走路、吃饭、喝水，甚至入睡。比如：比较抑郁的心、忧伤的心、甚至比较气愤的心。

有没有美好的时候呢？有，但是少。比如，被一朵小花温暖了，回到自己座位喝咖啡去了；比如，被一个小猫或者小狗萌化了，然后带着被萌了之后的内心，感觉去做什么事……但是，那个不久远。为什么呢？因为那都是随境转，不是你内心的本事。而且，那些其实是从可意境来的，很不坚固。

所以，大家并不是没有经验过有某种情感色彩去举止动作，只不过在这个上缺乏善巧的力量、缺乏坚固的力量。慈与心俱去走过自己一整天的生活，是完全可能的，只是需要我们去做一些努力。

接下来经行的时段，请大家各自用心。起身的时候，请保护好你的“关节”。

# 秋露禅修营 4-3

## 答疑

## 1、应常散发慈爱心

营员：法师吉祥。关于今天的状态问题。昨天晚上在打坐的时候，感觉有点小突破性的进展。但是，今天的三坐，包括经行的时间，都发觉一点点慈心都没有，连对自己的慈心都生不起来。慈心生起的时候会感觉上扬，今天感觉下沉，不是昏沉，精神状态也很好，使用了各种各样的方法，仍然没有提起慈心，请法师开示。

法师：因为你还要为大家做一些服劳的事情，有时候也需要打一些交道，有什么因缘影响到吗？如果没有其他显著的外缘影响到，并不是所谓你觉得没什么的状态，其实状态是偏沉了一点，你需要做的是举心。这时候，心有一点可能不太会运作慈，你可以念诵跟慈有关的，像《慈经》中有一个偈颂，是修习慈的人应该记在心中的：**“应常散发慈爱心，唯愿众生得福安。普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐**。"不光是出现这类问题，就算没出现这类问题，作为一个修慈的人，像这类偈颂也可以常常地、悠然地在心中慢慢地诵读、品味、随转。**应常散发慈爱心，唯愿众生得福安。普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐。**背下来，在心里常常安详地品味，然后心随转。

再一个，我在营里比较早期说过，修习慈心的语言引导，只是语言引导，它不是慈心本身。而且，语言引导也不是只有这一种引导方式，还可以简略化到“愿一切安乐”。对个体或者对某一个单独的对象“愿你安乐”，对普遍的修习“愿一切安乐”，这都可以作为引导慈心的方便。自己内心调柔、慈和、安然、惬意地对某一个对象祝福，或者普遍的祝福。

这跟之前我说的，比较全面的几个方面的祝福，应该说在引导心方面是各擅胜场的。前面比较周全，比较落地，祝愿到底落实在哪些方面

可以很细致。正因，它的内容比较多，在有一些状态下，心不一定能够太随顺，或者心偏向于去发展止住，这时候，操作简单一些，可能反而相应。用简单的引导试一下，对自己就是“愿我安乐”——真诚地对自己善意相待，真诚地关爱自己、呵护自己，柔软、温暖地对自己说“愿我安乐”；对于另外一个人“愿你安乐”。不仅仅是徒有其言，更是言到、心到，真诚地祝愿他，甚至体会到、看到他也由此而变得安乐；“愿一切安乐”也是如此。平时的修慈、住慈，如果说四句引导显得太多，周期太长，完全可以用简化的引导。

刚才说的偈颂可以常常诵，**应常散发慈爱心，惟愿众生得福安。普愿一切诸众生，心常喜悦住安乐**。你的问题说这些。

## 2、不希求被世界温柔相待，唯愿能济世界以安宁

营员：师父吉祥。弟子今天想了一个可怕的境，结果成功地突破了。不过呢，弟子不知道这是观、还是编故事，因为加了一个神变在里面。包括弟子看到蛇就会怕，然后观想一条九头蛇在道路上，跟我说“师父好”，弟子的心就没有那么害怕了。我不知道接下来应该怎么观修，如果让它咬我，可能我现在承受不了。我中午没睡好，因为我在挑这个境，如果在坐上挑的话，会占用时间。

法师：像让不可意境表现出可意样貌，不是很必要。你如果需要帮助来突破不可意境，不是自己主观上让不可意境随自己心意表现出某种可意，你可以观察一些诸法的共相，比如，无常、无我、无实性，不管是善的有情、还是恶的有情，实际上都是这样无明缘行乃至生缘老死的生死流，在这样的流中没有不可怜悯的。你可以从自己智慧方面，帮助自己去降低对不可意境生起慈悲的难度。

像刚才说做出某种可意相，这没有必要，实际上，这是有意地在降低本来的难度。它本来是什么难度，一时突破不了，那我再攒力量，或者用一些智慧配合，用不着这样的情节来降低难度。等以后需要的话，可以用一些情境来提高难度。

像经中说，被人节节肢解身体时如何，从《阿含经》就开始谈的事儿，不光是大乘里在谈。有些人觉得大乘经典好像神话情结重，但《阿含》里，佛谈到比丘或者出家人的忍辱，说节节肢解的时候，尚不生怨恨，何况其他的这些小事？有这种意乐上的修习。我们一般在现生当然谁也没有遭遇被人节节肢解，可能平安度过一生也遇不上。但是，并不妨碍我们如果想做更进一步的意乐修习，可以把这样很强的不可意境现起来，让自己的无嗔心摄持这一切。经验过这样的事情，住于这样强的不可意境、这样的恼损，内心调柔、安然，不仅没有怨怼，还有慈和、悲悯。

但不去用情景降低难度，明白吗？特别是让对方表现可意相，那是希望世界对我更温柔。慈悲心真的强盛，到后来就像我过去给一些居士写的一段话：**“不希求被世界温柔相待，唯愿能济世界以安宁。”**不再希求世界对我怎么好，世界对我什么样都好，爱好不好，我只管我要对世界做什么。世界对我怎么样，应该说是超出我的把握能力范围之外的，不是由我说了算，所以世界待我好也好、不好也好，温柔也好、粗暴也好，没有关系，可以都可以，满意很满意。“不希求被世界温柔相待”，爱温柔不温柔，但是我有一定之规，我要给世间带来安宁、清净，“唯愿能济世以安宁”。

我们修习慈悲也好，修习佛法也好，不管是因为智慧分的强盛，还是无贪分、无嗔分的强盛，慢慢地会有这种异曲同工之妙，自己于世间无所希求、无所忧畏，然后淡然、安稳地去为所应为。不被世间所触恼，也不被世间所影响，该做什么是出于自己智慧的抉择，出于自己内心对于价值的判断、对于人生的洞察与把握，跟别人怎么样，甚至别人怎么待我，没什么关系。

所以，虽然以无嗔为首的修习，修到后来，自己对境界没有希求——无贪。因为可意境、不可意境在自己心中引发的反应一样，都是慈悲。可意境、不可意境，不管什么现前，自己内心都是调柔慈和、安宁喜悦的。那我于境还有什么简择呢？于境没有简择，当然也就于境没有什么取与舍——既没有贪、也没有嗔。从无嗔分入手，发展到比较强盛的时

候，无贪分也会比较强——没有希求，没有忧畏。你们常常地品味这样的话，这样的心境——无所希求、无所忧畏、调柔安和、怡然喜悦而住。修习也是如此。

你的问题说这些。如果需要，可以通过设定情境来加大难度，增益自己无嗔善根的强度，但不用让不可意境呈现可意相。如需要帮助，用智慧帮助，用智慧的洞察来帮助自己。

## 3、三恶趣的苦

上午有一个问题，我当时没有说，问：“对三恶道的苦感受不深，很少思考，希望能够做一些说明，还有看哪些书可以深入了解？”

三恶趣的苦，说我们最熟悉的畜生。畜生的苦，一方面是绝大多数很愚痴。愚痴，是一种苦。你看人中那些疯癫痴傻的，不觉得他苦吗？愚痴，首先就是一种苦，是一种异熟苦果，是一类异熟苦的表现。绝大多数畜生很愚痴，还有一部分畜生没有自由。现在，用畜牲做畜力、动力的工具，还少了一些。在工业化之前，想想这些畜力的工具普遍运用，那些家养的大牲口们，今天不是有一句话，叫“生产队的毛驴都不敢这么闲！”所以，为人所驱役、鞭打，种种劳苦。那大牲口们不好，小牲口们呢？小牲口们就比较倒霉了，可能是走地鸡，主要是吃肉被“咪西”的。这样的苦痛，朝不保夕，说不定什么时候是被人把脖子一拧，刀往这里一抹，这条命就没了。如果不是家养的，自由吗？在生物链中，有的挨饿，有的挨吃。所以，动物中的种种苦，我们想一想就知道了。

人发展到这么强大的改造自然的能力，我们仍然感到种种的逼恼，有的还仍然是来自自然界，下场大雨、刮场大风……动物界的相杀相啖，有没有看过被咬得只剩半个身子的昆虫？还一时半会儿死不了，因为生理结构的不同，脑袋掉了还能活挺长时间，那真的是活活等死！所以，动物中的苦也有很多，我们稍事观察就知道。

饿鬼呢，主要是有一些福报很小的、很糟糕的饿鬼，它们有这种饥饿的苦。饥饿的苦，因为异熟果的不同，是可以很强的，可以饿得很厉

害，而且长时间地维持这个状态。我们人饿到一定程度，这一生就结束了，那是因为人类的异熟果是这样的生理规律。饿鬼是比人更耐饿，更耐饿的意思不是不饿，而是不容易饿死，这并不是什么好事儿，这是痛苦不断地被延长。

中国人整体上来说，在历史上横向比较起来，一般的老百姓算是比较臣服于秩序的。但是历史上，到了大饥荒年活不下去了，都不要命了造反，就知道饥饿能够给人带来的这种压迫了。今天大家不大饿肚子了，从前饿肚子的岁月，走过去并不遥远。

人中，饿肚子还是相对轻，主要是时间短，加上人的生理机制，饿一饿就饿过劲儿了，饿几天之后就不感觉饿了，身体就调整好准备等待死亡了。但是，饿鬼不一样，它会被饿得很苦，还很难有什么食物。有时候有一些秽物，它拿来充饥，还要藏着掖着，生怕别人看到给它抢了。可能这是我们人挺难想象的。

地狱的苦，确实是三恶趣中最苦的。从等活地狱到无间地狱，你像我们人中，比如恐袭、拿长刀无差别杀人，地狱中有一类，肢体被割截，割截完了，因为业力的原因、异熟果报的原因，还是能够长出来，再被割截。无间地狱，在长劫中内外火烧没有间断。火烧从时间、空间上都没有间断，称为“无间”，实质是痛苦的无有间断。火烧带来的苦痛，它是人类能够感受到苦痛的最大值，在这样的苦痛下经一劫，那当然是很痛苦的。

一般火灾现场的人，不知道你们还记不记得 911——今天也是 9 月 11 号 911 的时候，大楼里着起了火，在火区和火区上方，有一些平时衣冠楚楚的白领，很体面、很讲究，收入也很不菲，因为忍受不住火场的烧烤，从办公室的窗口跳下来，几十层甚至上百层，跳下来。还有一个人在跳窗落地的过程中，在空中被抓拍下来，不知道你们对那张照片有没有印象？头向下，正在向下掉。什么意思？他在火场中痛苦到宁可跳下去马上摔死，他也不能在那里忍受。

所以，我们对于这些苦，其实在人间都能找到蓝本。想一想，人间

的那些苦，在时长上拉长，在程度上加剧，都施加在自己身上，什么感受？如果愿意读一些书，可以回去之后再跟你说。

## 4、心力不足时的调整

第二个问题说：“到第六坐，常感到体力和心力都在下降了。”

我们很多是没有习惯比较长时间绵密用功的，心感觉不太能够有力量的时候，可以用一些相对来说，更安住性质的修习来调整心。比如，像我刚才说“愿我安乐”“愿你安乐”或者“愿一切安乐”。比如，住于对一切众生修慈，虽然说它的清晰度，或者强盛程度不一定那么高，但是我可以住在这里，自己安住享受“愿一切安乐”，这样引导普遍的慈心，遍满了慈，自己安住其中来修习。

在修行中，自己对修习的内容、用心的强度，有必要的话可以稍作调整。不过如果堪能的话，还是要鼓起精进力，来自己内心又柔软又决定的、有力地向前推进。

我们这个时间就不再跟大家多说，一起来做修习。

# 秋露禅修营 4-4

## 答疑

这位营友问了几个问题，先说一下。第一个问题说：“今天中午过堂，看到居士们吃饭的时候，这些菜都已经打光了，居士们没有任何不情愿，还是一如既往的为大众服劳，最后默默地打一点儿剩下的干粮和素食。”这位师父说看到他们心里由衷的随喜，但更多的是感到心疼，有想要哭的冲动。

我想先跟居士们说，今天中午午斋之前我已经跟李居士说了，我说行二堂之前，你们先把自己的打了放在那儿，免得没有了。之前，可能大家行完堂了还有。今天，我也注意到李居士到坐上的时候，好像是一段玉米、一根红薯，还剩了一、二个饺子，还有一点汤，大概应该是这个样子，是吧？以后，可以大众师第一遍都托钵托下去之后，你们弄完水果，先把自己的打完。因为，大众师二堂多一点、少一点问题不大，你们自己的也要多少有点保证。

## 1、悲伤的雨点打不进来

这位营友想问的问题是：前面说感觉有点心疼、有点想哭的冲动，说自己生活中经常为一点小事而动情绪，是不是属于缺乏智慧的慈悲心，该如何对治？

如果我说这是因为还不够慈悲，你能够认同吗？是不是慈悲？是慈悲。但是，慈悲还不够纯净，慈悲还不够充盈。慈悲特别纯净而充盈的人，不懂伤感是什么。跟你们想象的可能不一样——“我这么一点慈悲，我都经常为他们心酸，那要慈悲再厉害点，那不得一天到晚以泪洗面呀？”如果是这样的话，这些菩萨和佛一天也不用干别的了。

这是慈悲不够纯净、不够充盈的表现。当慈悲足够纯净、足够充盈的时候，内心是纯粹的慈悲、稳定的慈悲，基本上不会有什么明显波动

的慈悲。所以，其他的负面情绪，没有发生的余地。我用比较形象的话说：“悲伤的雨点打不进来。”所以，不用担心慈悲没有智慧。

这时候，智慧强一点可能会更好，但不仅仅是这问题。因为现在主要在修慈悲，所以我从慈悲的角度强调，先不从智慧角度强调。从慈悲角度说，这是慈悲不纯、不够充盈、强盛。所以，要继续地净化慈悲、充盈慈悲、强盛慈悲，而且要有慈悲的决定意乐——对人的好，要好得长远一些。大家常说的长远心，不是一时好就算了，要好到底。众生缘慈好到底还简单些。等到以后慢慢修习久了，我们对众生真诚的关爱、慈爱，要深刻而隽永，不是引发一下情绪反应就算了，是稳定的、持续的。

我说“慈心充盈”，“充盈”这个词，如果感受到的话，整个心都被慈悲占据着、被慈充盈着，那时候你就知道我说的“负面情绪根本没有生起的空间和余地”。为什么？很简单，负面情绪生起需要非理作意，在这情况下，负面情绪的非理作意没法发动，负面情绪的因缘不具足，因此它没法现起。而且，正面情绪和负面情绪是互相对治的。当这种调柔慈和、春风一片的慈，完全的充盈整个心的时候，跟它对面的负面情绪是被对治的，就是遮止——这时候用“遮止”应该是最恰当的。

这问题，当然从智慧方面可以说明。不过，现在我们主要在修慈悲，从慈悲角度——这是慈悲不够纯粹、慈悲不够充盈、慈悲不够稳定。我们要去发展更加纯粹、充盈、稳定的慈悲，再面对这些人间的疾苦，自己就不会那么轻易地落泪，或者有比较强的情绪波动。“那我变成了一个无情的人吗？”不，你变成了一个更“深情”的人。这没有任何开玩笑的意思：自己的慈悲更深彻、更稳定、更纯粹，利他的意乐，更加决定而隽永；这时候，自己知道只要有因缘，可以为众生的离苦安乐做一切事，自己内心不觉得无能为力。

有时候，面对别人的苦境，自己的无力感会使自己感到负疚。无力感，有时候挺折磨人的。特别是一个慈悲的人，他面对别人的苦难，自己感到很无力，这时候他会感到悲伤。但是，深沉隽永的慈悲心是有长

度的，这长度是从时间说，甚至是不加限量的，从自己意乐来说就是“帮到底”的意思。所以，不会生起这种帮不上的无力感——你一时帮不上，后面还能呢。

就像一个长辈照顾一个后辈一样，说：“你不用担心，后边的事儿有叔呢！”这孩子可能一时没考好，大学某一次考试挂科了，他叔也没办法帮他改成绩。但是，他叔还是决定的要照顾他未来的事情。“大学这几年呢，你能学到多少学多少，好好学，以后走向社会还有叔呢！”是什么意思呢？这就是他决定要帮他，一时帮不上，他也不会觉得有愧疚感、歉疚感。

真正的要利乐有情，真正的以慈悲心希望真实的利乐有情，这是一个长远的事。真的心存长远的时候，不会因为一时的因缘能不能够使上力，而有那些负面的情绪反应。除非，就是这一下付出一点儿简单的慈悲，以后就不想这事了，那当下没帮上忙，有点儿愧疚感是应该的。如果不是这样，确实是要不计时劫地帮到底，这时候心安得很，当心是真诚的时候，不会有“我使不上劲儿”的愧疚感。

就像那长辈想要帮他后辈，大学里的事儿帮不上，但是决定要帮他，等他毕业想要找工作的时候，或者以后走上社会，面对很多事情的时候，还是会帮他，知道一定能帮他。同样，你是一个真心利益众生的人，真的有这样的志愿、这样的心行，你总能帮得上。因为，轮回路远，极为遥远，这条路长着呢，不会没有机会。

好，这是对于这个问题的回应。

## 2、智慧拿方案

第二个问题：“您说可意境、不可意境，应该全然地接纳。在生活中，很多时候需要一定抉择。比如，一块肉送到我们嘴边，是接受、还是不接受？这种智慧的抉择力和慈，您说的全然接纳，如何会同和权衡？”

非常好的问题，你们为什么憋了这么多天才问呢？这问题要早问。

所以，我一直说接纳、满意，是什么上的？是情绪反应上的。我常常在说，情绪上完全满意——内心完全柔软、接纳，完全的满意。你们有没有人记得我加这个强调词？我为什么加这个强调词？因为，这说的是情感反应中没有嗔，而有无嗔。

但是事情该怎么抉择，是嗔和无嗔的事吗？是智慧的事，你要靠智慧去抉择这件事情应为、不应为，为什么。简择诸法，那是什么心所？慧心所。这不就是简择诸法吗？择法觉支，在戒定慧里算什么呀？慧。所以要择法，要用智慧简择诸法，知道何者应为，何者不应为。可是，即便不应为，也没有内心情绪性的反感、对立、对抗，甚至宣诸于情绪性的爆发，没有。内心很安然、很调和，春风一片地拒绝——“谢谢，我就不用了。”

这个问题很好。我们一直说这主要是跟大家一起修习无嗔善根为主的善法，到现在为止还没有太强调智慧，但是你们有这类的问题是很好。这也是我过去在慈心禅的禅修营的时候必然强调的一点，就是——**当你的慈悲真的充盈了，请你记得不要用慈悲去拿方案**。为什么不用慈悲拿方案呢？因为慈悲本质上是一种正面的情感力量、正面的情感状态，它是一种情感，你用情感去拿方案、做决策，世间有一个词完美地匹配这种做法，叫作“感情用事”。为什么慈悲能生过患呢？不就是因为感情用事了么。

不用慈悲拿方案，用什么拿方案？用智慧拿方案——用世、出世间的智慧拿方案，智慧抉择是善、是恶。两个方案都是善法，哪一个更恰当、哪一个更合适、哪一个优先度更高？为什么？按照自己智慧所能选择的最佳方案去行事。即便一时做不到最圆满，也没有什么太多苛求自己的：“到现在为止，我的智慧只能支撑到这程度，我进德修业的路又没有说断绝，又没有说停止，我继续增进自己的德业、德行、智慧。”自利利他的道路刚刚开始，并不是已经到了终点，没有什么好自责的，自己努力地去做建设性的因缘，就好了。保持自己决策的建设性，心态的建设性，不要纠结于无益——**“于过去无恋，不希求未来，现在诸法中，处处遍观察，智者所增长，无夺亦无动。”**

这是对这位营友问题的简单说明。

全然地接纳，全然地满意，希望情绪上保持无嗔——用无嗔的心调柔、安稳，全然、柔软的开放，接纳、满意；以智慧来抉择自己身语意，应该怎样行动是恰当的；接下来，慈悲和智慧相应，表达自己的身、语、意。就像我刚才说，这情况对自己不合适，内心柔软安和地拒绝。当然，如果情境需要你很严正地拒绝，那你就用严正的姿态拒绝。但是内心呢？内心没有什么嗔恼，也没有什么对立、对抗。只是，这情境适合我严厉、严正的拒绝，要不然容易让人以为可欺，或者是我好像不太在意；这是基于智慧的抉择，知道自己该以怎样的姿态去拒绝。但是，内心理想的情况下是不生嗔恼的，不生对对方的嗔怨、不满意、对抗、恐惧、担忧、看不起，没有这些负面的东西。只是慈悲和内心真诚的祝福。

大家同是天涯沦落人，因为自己少跑了几步就看不起人（注：五十步笑百步），这事情有一点有意思吧？为什么同是天涯沦落人呢？都是沦落于生死苦海的人，都是无明缘行乃至生缘老死的苦轮，仍未止息的人，都是跟小仓鼠一样，在轮子上猛踩猛蹬，自己以为猛跑，实际毫无进展。同是天涯沦落人，有谁看不起谁？

## 3、正念的节奏感

第三个问题问：“快步经行时常容易妄想纷飞，若要提起正念，又有种心跟不上脚步的感觉，如何能够善巧的将慈念运用于快步经行当中？”

首先要说，在培育正念正知刚开始的阶段，动作频率快是增加难度。所以，有的教培养正念正知的说：你的行动要慢，要慢，要像得了重病的人一样，伸手去拿东西甚至还要再标记。应该知道我是说的哪一个禅法流派，拿东西的时候要做种种标记，你看着像大家在做慢动作一样。但是，有没有用？有用。这样他能够培养比较绵密的正念正知。一旦快了，在初学阶段是容易出现这位营友说的情况，正念正知就不太容易稳固了。

怎么办？一开始的时候，先不追求快步经行，除非是身体或者其他因缘需要。那时候，就不要苛求自己必须觉知得如慢速的时候一样。如果确实有必要，可以把自己的这种贴近拉远一点，也可以用一些语言来引导心，或者做动作的标记，或者用我之前说的，帮助慈念于动作的一些标记，或者语言辅助，是可以的。

另外呢，好像大家没多拜佛，因为我在经行的时段没有下来。如果希望活动身体的话，把禅凳转一百八十度，向上拜拜佛。拜佛的时候，哪怕动作不是太急，它对于身体的整个表现刺激也挺强，比经行强。如果为了在两坐之间调节身体，也可以考虑拜佛。拜佛的时候，速度不用那么快，它的刺激也比较强，能够对于身心调整有一些帮助。

至于说怎么样能够在快步经行的时候提起正念，你可以把正念强调的节奏，跟自己步伐的节奏配合一下。我说这原则性，你自己可以试一试。因为，每个人可能自己感觉恰当的节奏，或者舒服的节奏，不一定一样。用一些语言的标记，或者提策正念的语句，配合自己脚步的节奏，看看怎样配合是比较恰当的。也就是说不强求正念绵密到每一个细节，特别在开始阶段，但是节奏感要对。

这是对这位营友问题的一些回应。

我们接下来一起用功。

# 秋露禅修营 4-5

## 答疑

## 1、以无嗔对治嗔

这边有两个提上来的问题，我先处理一下。这位营友问：“如何正确观待应对恐怖、惊惧之心？比如，坐上突然被吓一跳的情况，以及‘一朝被蛇咬，十年怕井绳’的心理？”

我们人一般情况下会有惊恐、畏惧心理，我之所以说这些是跟嗔等流有关系，一方面，从经典中“贪”“忧”这样对说，大家能看出来；另外一个，大家以后修习，包括现在可能也会有感觉，当无嗔心真的很强了，不会有恐惧和忧畏。为什么呢？因为恐惧，比如“怕自己受伤害”，包含什么？包含不能够接受“我受到伤损”——不接受这个，不能够调柔、安然地接受“我受到伤损”“我的身体受到伤损”。实际，不能够坦然面对这些，不能够调柔安和地允许这些发生在自己身上。

这种不能够接受伤损发生在自己身上，其实是在跟事实和规律对着干。因为，色身必将衰朽、毁坏，诸阿罗汉乃至世尊色身也被无常磨灭，而“我”又有什么了不起？这是一样的义。所以，不能够接受色身的衰朽、败坏或者遭到伤损，这是跟轮回中的事实对着干；跟事实和规律对着干，只会导致苦。想要结束这些，只能是解脱于生死流转，除了这个路径，没有其他任何一个能够真正避免这种衰损。处于生死中，应该去坦然地面对这种基本的事实。

无嗔心强盛了，能够安然地面对一切可意境、不可意境，甚至是平等地面对可意境、不可意境，请问，恐惧、忧畏从哪儿生起呢？所以，像恐怖、惊惧、担忧、害怕、忧畏这些心，它都是跟嗔有关系的。大家修习无嗔，以后成为自己心的常态，这些恐惧、忧畏基本上就跟自己没什么关系了。

不用担心“我是女众，能吗？”能的。你还能解脱呢！解脱，都能解脱，何况这些有漏法中的一些改变呢？当年，摩诃波阇波提带着五百释迦女求佛出家，佛一开始不允许，阿难替说情，问的一个问题：“女众能不能证阿罗汉？”记得吧？你们女众应该都知道。佛说：“能。”这都能，何况其他？

这个恐惧是从什么来？从不能够以无嗔心调柔、安和的面对来。那是什么心？排斥和对抗。但是，更强的不可意境排斥不得，对抗不过，然后就带有恐惧了。至于“一朝被蛇咬，十年畏井绳”，不是别的，就是对于再受伤害有忧畏。所以，“杯弓蛇影”“惊弓之鸟”都是形容这些。

下一个问题：“在生活中，哪怕是可爱、没有伤害性的动物，一旦距离自己近了，下意识会全身紧张，如何调整这种状态？”

跟前面一样，还是对于自我可能遭受衰损，没有办法调柔、安和甚至怡然喜悦地面对、接纳。这是“我爱”的表现，自我爱那种的我爱。我爱是不是烦恼呀？是。说是我爱，但是我爱的反面呢？就是对于“我受伤损”的嗔惧，嗔惧不可得，就恼苦。所以，如果自己无贪强了，或者无嗔强了，都会解决这类问题，前面那个惊怖也是。这是从无嗔这边说。

惊怖这类，是嗔等流的表现。反过来，贪着于这一切都安安稳稳的，没有任何的威胁，贪取“我”得到保全不受打扰和伤害，不受扰动。这个人无贪强时，也会解决这些问题。善法跟善法是朋友，无贪强的人，他的无嗔不会差，可能没有特别地去强盛慈悲分，但不会对于什么有情绪上的反感、对抗，他的心是很调柔安和的。就像经里说到，那个阿罗汉比丘被毒蛇咬了，他是容颜和悦的，没有那么多惊恐或者紧张。

如何来调整这些呢？应该在这几天，我会跟大家在慈心修习上加一加分量，会涉及到这位营友希望听到的方法。到时候希望大家有勇气去做相关的修习。

这是这位营友的问题。

## 2、引导孩子修习慈心

另外一位:“弟子在这几天多缘怨敌修慈，今天下午第二坐缘中时，想起认识几位在寺庙长大的孩子，他们多是身体先天有缺陷、疾病而被遗弃，或被孤儿院转寄在寺庙。虽然在生活上丰衣足食，可心理情感上长期在老一辈师父严厉教育中，缺乏足够的关爱和呵护。孩子们早早懂事，会察言观色，也很能干，但我对他们心里的天真自在、无忧程度有些担忧。请问法师，能否给他们听一些慈心禅的录音？”

慈心禅是通于世、出世间，孩子们如果能愿意听，当然很好，我也随喜。

“在生活中引导他们修习慈心时，有什么特别注意的吗？”

我们说亲、中、怨，主要是为了从易到难，不是必须找人做自己的亲、中、怨。为什么呢？如果一个人真的内心伤痕累累，可能没有什么信任的人，对他来说，世界上能够让他内心放松的，能够让他感觉可以亲近的，也许是全无威胁的小花小草，或者远在天边的落日夕阳。所以，在选择培养慈心对象的时候，要不拘一格，要懂得人的心，懂得慈心修习的真正原理。

如果他真实的心态，是对什么人都不能放心的话，谈什么亲、近呢？不一定说孩子们这样，这世界上存在受伤害多了，发生心理变化的人。那慈的所缘可以是无情物，完全没有威胁的无情物，能够唤起他内心一点温柔、一点柔软的无情物，像小花小草，或者有可能是枝头的小鸟，或者真的像我说的泛着温暖橙色的夕阳，可以是这些呀。这是说到“亲”，还可以从这些入手，让他内心感觉能够放松，能够贴近，能够放下自己内心的提防和不自在，能够愿意放松，柔软地靠近。

从这些开始，培养自己的柔软、接纳、包容、支撑、关爱，也是很好。我们主要是要培养无嗔的善法，不是要培养人际关系。所以，他的“亲”不必非要是人，是小鸟也可以，是小奶猫也可以，是小奶狗也可以，这就是他的“亲”，这可能真的是他的“亲”。

那“中”呢？“中”也会有挺多，也不一定选人，也可能是大鹅。总之，自己情感上建立这样情感梯度，这人心中肯定有，只不过不一定是从人中去找。所以，我说要懂得修慈心——亲、中、怨到底要干嘛，是为了从易到难的发展慈悲，或者说发展无嗔善根。对象不必锁定人，我特意说，我们又不是为了发展人际关系，要理解人内心的情况，有一些时候无情比有情更值得亲近。能够理解这种情况，在真正引导人增长无嗔善法、增长慈悲的时候，就不会刻舟求剑，不会做出削足适履的事。会根据对方心的真实情况，给予恰当的引导。

## 3、同是天涯轮回人

这位营友接着说：“另外，缘‘中’时弟子感受，虽然千千万万众生不亲不怨，可他们与弟子一样同是天涯轮回人，各有悲苦。如此，众生的总相更加丰满，不再是与己无关的抽象群体，在慈心的修持上有增上作用。请法师慈悲开示，这样修‘中’的方法可以吗？有什么值得注意的？”

这是用了一点智慧——佛法缘起的智慧。经过缘起的智慧，来帮助自己对中庸的人修慈，意识到大家“同是天涯轮回人”，悲悯或者同一立场的感觉，会帮助自己能够更容易对对方感觉一些亲切。这里说的是“丰满”，其实是鲜活，就是亲切了。虽然，跟我没有什么利害关系，没有什么社交往来，但是，对这些中庸人的感受，不像过去那样完全无感，是有一点大家“同是天涯轮回人”的感受了。这角度当然是可以的，这不是我们造作出来的，这是事实。我们真的都是同样的流转于生死中的可怜悯者，都是无明缘行乃至生缘老死具体的写照，我们都没有出过画像之外——十二因缘是简笔画，很简单的就勾勒尽了世间，没有比这个更简单的简笔画。你、我都是这简笔画中的一员。

不过，这是用智慧帮助了。以后，也可以尝试不用智慧特别地去帮助，也一样的能够生起真切、真诚的慈悲。不是排斥智慧帮助，而是说不用智慧帮助，也能够有那样真诚、充盈、强有力的慈悲，这是慈悲力量的增上。不是智慧有什么不好，而是我们在强化慈悲的意思。

这是对这位营友的问题做这些回应。大家有没有什么问题可以提出来，请讲。

## 4、修习原则：从易到难

营员：师父好。弟子对自己祝愿的时候，因为小时候父母对自己的关爱比较够，所以觉得对自己没有很深的祝愿，反而是对亲，弟子缘的是内心尊重的师长，不由自主地就产生了尊重和祝愿。这种反差，不知道根源的问题在哪里？对弟子来说，目前有没有办法有更好的一个过渡？第二个问题是，弟子起床气比较重，一般 30 分钟到 40 分钟的话，可以观两轮。因为怕自己很昏沉，所以会有意识在第一轮，会采用比较有感情地对自己的祝愿；等到第二轮的时候，会比较平和一点，不让自己有太多造作的感情，第一轮就是自己需要造作一下。然后会觉得，自己慈心的力量，有的时候会很饱满，有的时候会比较低落。在低落的时候，很容易产生讲口号一样“不要如何，不要如何”，这是一个不太好的现象。请法师针对这两种情况做一下开示。

法师：第一个问题，感觉对自己修慈，好像没有太大触动，反而是对亲修慈有触动；第二个问题，有时候感觉好像是偏于文字。

先说第一个。人是在对自己修习慈悲中容易得到触动，还是对他人修习容易得到触动？不一定。但是，任何一边得力了，那种真切、真诚、有触动感，都可以帮助其他。这就是情感的迁移。比如，在对“亲”的修习中，有了这种贴近感，有了这种温暖对方、真正地对对方真切的关爱和呵护。对于“亲”修习出来真切的感受，那可以把这个感受——就像我说的探照灯射出的光——直接投注到自己心上，一样。

虽然是这样修习，但是应该知道，我们是尽一切方便，让自己的慈悲变得真实、真切、有力量、充盈、饱满、有触动感。在一个上得力了，要向其他不那么得力的上面去增长，所以从易到难。如果在自己这儿，像你说的是从“亲”上能够先得受用，你完全可以以“亲”为根据地，来增长其他。总的原则是：从易到难。其他的设计，都是基于这个原则。

如果有什么情况，请参照第一条——从易到难。这是第一个问题。

## 5、手里的沙越用力越握不住

第二个问题说：有时候会浮于文字。慢下来，慢下来呢，可以在一句上慢慢地、一遍一遍地、真诚地修习，直到有了感觉，再往下走。如果时间特别紧张，像以后出了禅修营，时间不是那么充裕，为了不至于哪一天也修习不完，就算是稍微浅一点，也要修完整，年深日久，自然就容易更深刻、得受用。但是，在禅修营时间有，一旦发现要肤浅的滑过，就可以慢下来，更真诚地来修习。这个没什么，又不是修不出来受用，能修出来受用，自己一慢下来，调整应该还是可以的。

个别时候，如果确实用不上劲，那怎么办呢？你对自己暂时用不上劲、暂时不得力，保持全然柔软的接纳。这时候，不要对于这个感觉不接纳，那是对这个不满意。对于自己暂时修不上力，暂时没有真切起来，完全柔软、温暖地接纳，完全的满意。当你的心态是这样的时候，接下来就得力了。因为，人们过去心的习惯，这时候会潜在的不满意，潜在的不满意是嗔等流，而不是无嗔。所以，越是这样，越会不得劲。就像大家熟悉的譬喻：当你用力攥一把沙的时候，你不是把这把沙留在手里，而是把它攥出了自己的手指缝。

这个问题说到这儿。

## 6、亲就是可意境

营员：法师吉祥。弟子这几天的修习有两个感受，第一个是，有情流转生死的根本就是无明；第二个是，即使慈悲充盈的话，也不要用慈悲来拿方案，要用智慧来拿方案。真正从缘起的智慧，去抉择自己的决策和行动，才是真诚的、合道的。因此，过去、现在、未来，自己想要为正法、为世间、利益众生，应该如何抉择有一定的思考。非常的感恩法师。

弟子有两个问题，一个是，在选择“亲”的对象上，一直以来就那

么两三个人，觉得有点局限，是自己要求比较高、比较冷漠，还是怎么回事？一直在几个相同的对象上持续地修习，有时候心就会偷懒，像今天就有两坐是偷懒的，一坐跑去修出入息，还打伪装说我是以慈心来修习。在对象上，如果一直选择比较少的话，不知道怎样才能让每一坐慈心都很充盈。

前两天您说，一个人的慈悲心如果不普遍的话，那他很难说真正生起菩提心，很难说真正行菩萨道。今天您谈到了，即使你的慈心是充盈的，也不要让慈悲来拿方案，要用智慧来拿方案。弟子下午就思考，慈悲要普遍，是不是得要有智慧的增长才能够完成？慈悲与智慧，如果按百分比来说，各占 50%，还是一个 30%、一个 70%？因为明显地说到了，要有智慧来抉择它的重要性。

法师：第一个问题相当于说，如果“亲”比较少，那如何来处理把握。第二个，因为说到了智慧和慈悲，说到它们占股的比例是什么样，已经搞起股份制了。

第一个问题，“亲”少，首先应该知道，这其实是自己对于有情、无情的思择，对于心的认知还没有太深刻、太广博。我想请问你，那小奶猫、小奶狗，总有一款适合你吧？

营员：我不喜欢这些。

法师：好，不喜欢那些。那小花小草呢？也不喜欢？

营员：不是观有情吗？

法师：好没事。其实生物类的，你也许是没有接触到，比如，清早上起来，一只看起来就很机灵的小鸟飞到了你的窗台上，探头探脑地看你，又冲你发出了几声听起来很悠然又清脆，透着聪明劲儿的鸣叫——就觉得这小鸟好可爱。懂我的意思吧？生活中有很多小瞬间，是让你感觉到自己被触动，生起了这种柔软、欢喜的。这些，其实当下都有一点无嗔分的，这个有情片段的这种表现，对于你来说，就是可“亲”的境、可意境。

实际来说“亲”不是别的，就是可意境，能够让我们生起情感色彩的可意境。所以，可能是有情居多。但是，像我刚才说的有些无情也一样，像刚才说到落日、朝阳、云霞，甚至有的人可能是大海，有的人可能是山林，可能每个人的审美不一样。这种审美触动的美好感觉，它里面也是通的这个“亲”——亲近。这是说广了，从自己内心感觉可亲，从审美这边也是有的。如果去看人的内心，把哪些取成可亲的可意相，有哪些是可以给他带来情感色彩的，其实是这些要素而已，不那么少。

## 7、除利有情想，切莫更思余

第一个要跟你强调的，并不是你可以找更多。而是，哪怕你只有一个是自己的可亲境，从培养心的堪能，从对他的真诚的慈爱、慈悲来说，你仍然可以一遍、一遍修习，没有什么厌倦，也没有什么感觉乏味。厌倦、乏味都是跟贪嗔相应的。

比如，首先是对自己的修习，你还能把自己换个人吗？我们不应该因为境少，或者始终同一个，就有心里的这种好像不太满意、不太安住。不安住是贪等流，人们喜欢新奇、喜欢新鲜，这跟贪烦恼有关系。贪嗔，其实是同一类东西不同方向的表现。喜欢“换”，而对于“不换”的情况，表现出来感觉有一点不太喜欢，对于始终同样的境感觉有一点乏味，这是跟嗔等流有关系。这里边涉及到了贪嗔。

哪怕世界上除了我之外只有一个有情，难道我就因为只利益一个人，成天就利益他一个而“太烦了”，就不利益了吗？明白这个问题了吗？如果我真的希望为他带来利益安乐，希望他离苦得乐，那在内心中是非常有耐心，是无尽的耐心。我之前说，慈悲变得很隽永，它不仅仅是当下自己内心的感动、内心的美好、内心慈爱的投注，它慢慢地变成自己人生唯一的流动方式——我全部蕴流的流动，只是向着这一类方向，只是这一件事——**“除利有情想，切莫更思余”**。

既然只是这一件事，那又有什么感觉要不要更换的必要呢？当慈心真正变得越来越柔软而决定，也就是无嗔分变得纯粹，内心的决定也会

越来越深刻而隽永，在有情上是没有那么多抉择的，什么这个、那个换不换，没有这些事。有这些事，都还是贪嗔的把戏。

你的问题说这些。

因为现在灯光已经不那么方便，我们今天晚上就先到这里，大家可以稍后有序出堂，各自来安排时间。祝大家吉祥。

# 秋露禅修营 5-1

## 答疑

## 1、散播慈爱与回向的区别

这里有几个问题先说一下。第一个问题问：“慈心观中，对他人散播慈爱与回向有什么不同？”为什么问这问题？原因说：“弟子在做亲、中、怨的时候，时常变成了回向。”

一般的散播慈爱和回向，如果说区别的话，回向是以某种功德回向于某个目的，它是自己功德感果的指向；慈心，并不必须以功德感果指向的形式来祝福。那么二者中，有没有什么共同分呢？不管是回向于自己，还是回向于他人，当我们说回向的时候，都不是诅咒，是希望他得到利益安乐，或者希望自己得到某种利益安乐，从它的内容来说，是“望彼安乐”，或者是“希望自己得安乐”，它与慈悯是一致的，只不过它是自己功德感果的愿望指向。

## 2、入睡难如何解决

第二个问题问：“您午休说的 15 分钟，指睡着的时间吗？有时需要 20 分钟才能入睡，但并非不困，就是难入睡。”

像这位营友说的情况，我记得我读书的时候从来没遇到过。原因是什么呢？应该是起得早一点，平时白天自己心用功绵密一点，守护根门，正知而住，这两个都是日常功夫。自己平时心里面活动，基本让它于法的相应修习，或者触境的摄心、守护根门，或者无事的正念而住。自己一个人经行，没有什么特别外缘，心是如何住于自己现阶段，或者这情境下主要的修习内容；平时读书，就身心安和地去读、去思择。我为什么先说这呢？内心背景式的乱波动少，没有什么其他乱波动，这样可能跟后面我说的容易入睡有关系，不排除这个因素。大家应该也知道，平

时心的情况跟自己静坐时候的状态和睡眠（包括入睡、睡眠中）的状态有关系。

另外，我读书时中午午休的时候，都是自己已经非常困倦，确实到了身心要是不休息会感觉很不舒服了，精神也是比较困顿的，这时候去上床眠卧，基本上会在头沾到枕头的几秒钟内入睡，就算时间长，也不会超过一分钟。

再一个，大家训练觉寤瑜伽中“住光明想、正念正知、思惟起想、巧便而眠”，训练久了，睡眠也会比较快。因为，这其实是相当于自己在入睡方面得到了好的训练。

那建议呢？建议是没到很需要的时候，就不要躺下来。这样，到了很需要的时候，躺下来才能够比较容易迅速入眠。我说的 15 分钟，基本上就是指的躺下来到起来。如果确实有时候觉得需要，比如，你可以设个 20 分钟，给自己大概 5 分钟的时间来入睡，这样也可以。

## 3、熬夜

第四个问题问：“晚上 9 点睡早上 4 点起和 12 点睡 7 点起，有什么不同？”

这个不同，会在健康上有反应。这是生理学、医学研究有很多类似的结果来揭示的，有所谓最佳睡眠时间。十点之后睡，是有一些过患的，甚至熬夜的过患是比较大的，特别是过去有夜班，现在应该也有，夜班对身体的伤害还是挺大的。这方面我就不多说，大家如果确实想了解，可以出营之后自己做一些搜索和了解。这不是吓唬人来玩的，确实有这问题。

## 4、平等住慈，净化贪嗔

第五个问题：“对贪爱的对象加一个‘慈’，是否可以减少过失？还做不到一下子完全弃舍。”

先不要着急在贪爱这边做什么动作。当你能够对怨敌有真诚慈的时候，慈爱经过亲中怨的淬炼，心能够对一切有情生起一种平等的情感——慈悲；当你对于一切有情住于平等的慈悲，对于贪爱会有调伏，也就是慈悲喜舍中的舍心——“于诸众生远离贪嗔，住平等舍”。因为，自己在过去情感色彩亲、中、怨的不同境界上，已经能够平等地生慈、住慈，甚至很自如。这时候，在过去亲境和怨境上，容易生的贪和嗔，其实都得到了调伏。

贪爱如果想调伏对治，慈心或者无嗔善根，并不是最强有力的。最强有力是无贪，或者从无痴生起的无贪，或者专门地修习无贪都行。就无嗔来说，实际上，可以侧重在亲中怨的“怨”边，人们对于“亲”修慈应该还都可以，对“怨”相对来说难度大。亲、中、怨，能够生起普遍的慈，真切、普遍、充盈、有力而又稳定的慈，等到了这程度的时候，自己心熟练于慈，安住于慈，对于一切人等、一切有情都能够平等的住慈，过去在这些境界上产生染爱的情绪——或贪、或嗔，在平等的慈悲中、离开了贪嗔染污的慈悲中，得到了净化。

这是对这位营友几个问题的说明。

## 5、心苦与忍辱

昨天晚上，包括之前营友在提一些问题的时候，其实多少有呈现一类困难：自己受伤害，对于这类伤损自己的怨敌，内心还是不容易从过去的忧畏、恐惧、对立、对抗、不安等中完全地脱离出来。大家现在也知道，那其实是跟嗔和嗔等流有关系的。

这一类问题的推进、改善，不仅可以在怨敌边下手，还可以在自己这边下手。怨敌那边，当然是真诚地对怨敌来修慈、修悲；自己这边，落在那四句祝福语的第一句——“愿我没有敌意，柔软慈和”。

我第一天引导大家修习的时候说，我们内心敌意的对象是“内外境界”，比较强调自己的经历、自己的经验和自己向内的和解。但是，所谓自己的经验中，当然也包括了跟外界的种种，也包括了受伤害。当我

们内心发展没有敌意、柔软慈和状态的时候，必然要面对令自己不可意的境——不一定说为令自己不可意的人。这些令自己不可意的境，其中一大类就表现为对我的恼损，包括但不限于语言和肢体伤害。

在修习这一类内容的时候——“愿我没有敌意，柔软慈和”，肯定要给自己上一些味道比较有劲的菜——别人对我说一些不应理的话，比如，可能是讥讽我、可能是侮辱我、可能是毁谤我、可能是骂詈我……面对这些，自己内心调柔、慈和而住、不动不摇，没有什么不舒服。反而，因为自己内心呈现出对恶逆境的调柔、安和，而会感到放松和喜悦。《遗教经》里说：“若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也。”现在自己修习慈心、面对恶逆境界，心调柔慈和而住，没有内心的不安、愤怒、对抗和反击，自己的内心平息了暴力，远离了由嗔恚而带来的种种恼损、不安和痛苦相，这有什么不好呢？

至于，别人言语攻击我，让我内心感觉不舒服、受伤害，我之前一直说：内心受伤害，内心的恼苦，它的底层基础都是自己内心的错误。我常用一个譬喻来说明这件事，别人说不中听的话让你感到内心受伤、内心恼苦，请问：他这话，能直接伤害到你的心吗？不能。如果我们稍微分析一下，言语是色法，心是名法，要能直接伤害的话，那就奇怪了。如果心真能被言语直接伤害到，世界上人类的互相伤害就不用那么麻烦。

想想，人们为了互相伤害做了多少事？损恼对方的所有物，以此来让对方感觉痛苦——两个人互相进入攻击状态，你把我手机摔了，我把你手机扔了，或者直接攻击对方的肢体……那要干嘛？要看到对方痛苦，要让对方苦，特别是心苦，种种的构陷，都是为了让对方痛苦而已。如果言语能够直接作用到心，让对方痛苦，哪用这么多麻烦事呢？

为什么对方的言语让自己痛苦了呢？对方的言语，其实经过了自己内心的解码，把它理解了之后，纳受于心，发生错误，引生的痛苦。否则，一个你不懂的语言，对你来表达什么，你会有什么感觉吗？现在，门外闯进来一个人，用越南语对你神色激昂地说了一顿，你有什么情绪性的反应吗？你的情绪性反应是：“看你说得挺累的，要不要喝口水？”

对方的言语，就像是别人递过来的一把刀，然后人们是这样的知情识趣——人家递过来一把刀，自己就把刀接过来，之后还通情达理帮他完成目标——往自己胸口捅几刀。人家递过来一把刀，自己接过来，然后自己捅，捅之唯恐不深。

它能直接伤到你的心吗？言语能吗？言语就像是递过来的一把刀，“你怎么怎么样”——这只是一把刀，聪明人连这把刀都不接，所谓清风过耳，只是风声。出于一些考虑，有时候可能要礼貌地接一下，但是接过来，你也可以放在一边，哪怕拿在手上也可以。为什么接过来之后，不分青红皂白，像对待怨敌一样，深深地捅入到自己的心里！最有意思的是什么呢？当时下狠手捅了，也就罢了，这把刀还舍不得扔掉，要保存起来，隔三岔五的再拿起来，再捅几刀。人家只说了一遍，他自己第二天想起来，再自我伤害一下；过个十天半月想起来，又来一遍；有的过了十年还能想起来，还能把这把刀拿起来，再捅几刀。这聪明吗？所有的内心伤害，最后那一下，一定是自我伤害。能意识到吗？因为，别人伤不到你的心，就像别人没有办法把智慧塞到你心里，把烦恼从你心里直接拔走一样，没有人，能直接把心苦塞到你心里，心苦总是自己心引发的。

我这样说，大家能认可吗？要有这个认知。有这个认知，才知道自己对自己有多不好。我们谁没有过心苦？有过。有过心苦，说明自己对待自己不够明智、不够好。心苦的最后一刀，一定是自己插到心上的。

这是从别人这些非理的语言说，这是一种不可意境。之所以刚才解说这么多，是要让大家能够认识，面对别人非理的语言，对待不可意境，我的调柔、安然、慈和，是明智的，是善待自己，是恰当的。而不是：“人家这样说我了，我还无动于衷没感觉，我也太什么了吧？”你是太厉害了！没有别的太怎么。

“若其不能欢喜忍受骂詈之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也。”“忍受骂詈”，不是忍得气鼓鼓的像只牛蛙一样，而是如饮甘露。为什么如饮甘露？你们修习慈得力的时候，心里舒不舒服？舒服。有温暖，

有喜悦，甚至有甘美。这就说到了一个德行——忍辱。忍辱，它实质上是什么？忍辱所忍的境，一般来说都是指的不可意境，从“辱”字可以看出来。对于不可意境，自己能以无嗔安然而住，这就是忍辱的本质。不可意境，有情境带来的、非情境带来的，所以有所谓生忍、法忍。有的地方说“耐怨害忍，安受苦忍”，都是指的生忍、法忍。“耐怨害忍”，来自于人际或者有情的恼害、恼损；“安受苦忍”，来自于非情的日晒、雨淋、风吹乃至树枝落下打到……等等这些非情的恼损。这些情、非情所施予的不可意境是忍辱的对象。

忍辱的内心状态，当然不是已经气哼哼了，然后硬压下来。想想，多少人以为的忍辱是这样？“佛法说忍辱，但是总憋气，那不是对健康不好吗？我们是不是表达出来，才更合乎人的生理规律呢？”问题是，谁让你生气了？谁告诉你忍辱是先生了气，然后憋住？忍辱是无嗔，忍辱是面对不可意境无嗔、调柔、安和而住，压根儿就没有发动嗔。不是发动了嗔，忍住，叫“忍辱”——那不叫“忍辱”，那叫“忍气”。忍辱跟忍气是两回事儿——辱，是说的不可意境；气，是说自己内心的嗔恼。忍辱是指对不可意境无嗔而住，而不是对不可意境发动了嗔，然后憋住。

既然，忍辱是对不可意境调柔无嗔而住，那么是否有意识到：对于这些不可意境修习无嗔、对于怨敌修习慈爱，这都是在发展忍辱的功德？是的，这些是在培养自己忍辱的功德利益。《遗教经》里说：“忍之为德，持戒苦行所不能及也。”所以，自己这一坐一坐，还是挣了点圣法财。

“愿我没有敌意，柔软慈和”，“没有敌意”，当然也是有对象的，对象就是内、外的不可意境。特别地强调，对内、外不可意境不发动嗔，而以调柔慈和的无嗔面对而住。刚才，说到了外部的不可意境中，情境对自己言语上的恼损，那有情境对自己肢体上的恼损，有没有？从蚊虫的叮咬，到别人对我施以暴力的加害，都是情境对自己施加肢体伤害的恼损。

在修习“愿我没有敌意，柔软慈和”的时候，知道如何把它具体化了吧？一方面，可以仍然像过去所引导那样，向内柔软的、温暖的靠近自己，真诚地接纳、包容、关爱、呵护、鼓励；另外一方面，也可以将这些外界不可意的言语、不可意的肢体恼损呈现出来，自己内心调柔慈和、无所希求、无所忧畏地面对，自己内心调柔、慈和、安然地承受。别人拿拳脚打自己、拿棍棒或者如经论中常说的刀杖……当然，你也不用一下子把自己给吓到，可以渐进式地、慢慢地来训练内心的堪能，可容纳的不可意境还是蛮多的。

人间有很多酷烈的事、悲惨的事，我的心是否足够柔软到可以容纳这一切？我的心是否足够柔软而坚强到可以安然地面对这一切？有一种坚强来自柔软，来自不对抗。可能别人以为是坚强，自己只是调柔慈和、无嗔而住，身心不动摇。

## 6、如何以无嗔面对命难、梵行难

有营友问到一类比较特别的情况，就是梵行难。命难、梵行难，对于大家现在来说都是太强的境，先不用考虑那一切特别强的境，先在这些现在自己能够处理的境上用心。不用担心说：“那我不还是有一些死角吗？”修金钟罩，还有个罩门呢！意思是什么呢？先不用寻求自己无嗔是完美的。无嗔德行，真正达到圆满是比较漫长的。我们的意乐修习，达到能够调柔地面对一切、柔软慈和地面对一切，这是可以比较快的达到，但也仍然需要时间。所以，先不用逼迫自己必须现在，就能够充满无嗔地来面对命难、梵行难。先在自己经过努力，比较容易达成的境界上去推进、去渐次地突破，等到自己的无嗔足够强，最好再配合以一些无痴的善法，要是能有无贪就更好，这样善法相辅相成，更加的深固。那时候，面对一些更强的境，确实可以更心安理得地来面对、来处理。

简要地说，自己实在一时仍然无法处理好的境，知道现在这方面暂时还处理不好，那先在自己能做好因缘的境界上，修习多修习。

## 7、享受善法带来的美妙

昨天有一位营友问题说，在怨上修得多。在怨上修得多可以，但不可以在亲、中上修得少。在能修得力的境界上，自己也好，亲、中也好，要认真修。因为，这是自己享受慈的好时候，也要常常地享受善法所带来的美妙，要不然，修行变成了一种总是充满张力的自我挑战，也就怪不得，有的营友告诉我说“第六坐会比较累”，这半是玩笑。大家意识到有一些是对自己有挑战性的，知道自己应该在这些挑战性上做出努力，得到无嗔善法的增长，也很好。但是，不要忽略自己已经攻城掠地打下的地盘——你不光要打天下，还要建设天下。能够比较容易修习慈悲的境界，需要好好修。在已经能够不太费力就生慈悲的境界上，修习多修习。不要只盯着开疆拓土的事儿！

## 8、修行不是尝鲜

昨天说到一类情况的时候，说到人喜欢新，这是跟人的贪烦恼有关系。要能够在这些司空见惯的境界上，日复一日、反复地修习善法，这是人调伏自心很重要的一个方面。用无尽的耐心，去做一件看起来很单调、重复的事。注意，当我说“单调”“重复”的时候，这两个词是有情感意味的。人喜欢单调的、重复的吗？不喜欢。这是人们所抗拒、排斥的一类情况，这恰恰是自己嗔或嗔等流活动的一类不可意境——单调的、重复的。实在的说，修止观是在心的正确运作上，重复一千次、一万次、千万次。自己有没有这样的见识，有没有这样的智慧和决断来做这样的修行，这个很重要。如果修行只是尝鲜，就算以三藏的储量，你要是尝鲜尝得快，估计若干年也就尝完了，然后去做科学家吗？这是笑谈。

接下来，继续来做慈心的修习。

# 秋露禅修营 5-2

## 答疑

## 1、于善、不善等以慈

这里有个问题：“自己在对‘亲’来修慈的时候，想到他们曾经伤害的众生，我就像看到这些众生在怨恨地看着自己，说‘为什么对伤害他们的人修慈心？’”

修慈心，不是对什么人、不对什么人。就像经中说的“于善、不善等以慈”，这是描述佛陀的。慈悲，不是说只对好人，不对不好的人。特别是我们想真正脱离贪嗔干扰，站在更高角度看待人类、看待有情，来培养相应的美德的时候，就不是参与人类内战、有情内战的心态，不是我要站哪边、要干哪边的问题，是哪边也不跟哪边玩，是不跟这个世间玩。所以，无嗔修到后来，真的平等于一切有情生慈，是超越了贪嗔的。过去的或贪、或嗔，都叫“跟世间玩”。现在的无嗔，不是换一个玩法，本质上跟“不玩”是最匹配的。所以，我们现在向后引申的不多——向菩萨的伟大德行、向智慧与慈悲的平衡与配合等等这些方面，没有多说，更不要说无贪、无嗔、无痴配合运转，一心中具足。

平等地对一切众生修慈，意味着我们不是站在哪一类特定的角度、带着什么特定的条件——不是站在施害者的一方，也不是站在受害者的一方。从世间的意义上说，是对于受害者、加害者平等的慈悲。如果在世间的意义上，领会不到“这有什么意义”“为什么如此”，那么想一想我之前说的“**菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人**”，这是经中的话。这是自己应该在法义上、在正见上通达的内容。

无始以来，轮回的路这么遥远，轮回的历史这么漫长，请问：有一个轮回中纯粹的白人吗？有一个轮回中纯粹的黑人吗？轮回中没有纯粹的黑人，没有纯粹的白人。你们应该知道，我说的不是种族，而是道德。

除了解脱的圣者，已经究竟离苦，不需要我们去悲悯，只不过慈悲是普遍的而已，所以对他也没有例外。实事上，不需要我们在他究竟离苦边做努力，我们如果是在家身份，可以为他们做资具的供养。这倒是真的，可以给他们现世避免一些资具的困顿，但是从究竟离苦，不需要我们做什么。

可是，解脱者又有几个呢？我们谈的基本上都是轮回中的凡夫，谁在道德上是无瑕疵的呢？从生死的长流看，如果看到过去生，看到未来的可能，谁又是在道德上完全值得肯定，完全配得上你的慈悲呢？谁又是在道德上完全没有曾经闪光过，完全配不上你的慈悲呢？这都是人心在随顺过去的知见和贪嗔在玩把戏。信了，就叫“信了烦恼”。道德高尚的人、道德低下的人，只不过是一类可意境、一类不可意境而已，自己内心基于这样的境界差别而亲近、疏远，而喜欢、反感，这只不过是自己过去可意生贪、不可意生嗔的一类具体表现。要对自心的净治有见识、有决意，不随心玩这些烦恼把戏而动摇。

这几天，我说了好几次这个角度。什么角度呢？大家都是无明缘行、行缘识乃至生缘老死的生死凡夫，整个生命写满了苦集相生。每一天斋前，我诵的偈颂：**“由集能生苦，因苦复生集。”**这就是死循环，只是把惑业苦的死循环说得更略了一点。苦集相生的死循环就是轮回，这不就是自身心的现实，也是他有情的写照吗？有善人、恶友，有善法、不善法，有世间意义上的功德和罪恶。如果跳出来看，善人、不善人都是可怜悯者；如果跳出来看，善人、不善人都是愚痴者；如果跳出来看，善人、不善人都是应该倾注自己未来的力量去帮助的对象。在这中间，随着轮回的流逝，善人、不善人数数转易、数数高下——善人可能变成坏人，坏人可能变成好人，有在人趣受生，有在欲天受生，也可能结束之后又堕到恶趣去，恶趣有情受了好长时间苦，某一生善业感果，又可能来到人间……轮回之中就是这样亲怨不定，善恶不定，高下不定。

人们幼稚的心，喜欢把自己、把他人贴上固定的标签，这是认知的偏差，自性见的表现，以为好人就是好人，坏人就是坏人。不是这样，每一个人都有好，每一个人都有不好。即便这个人很恶很恶，从佛法的

角度说，他仍然有善根未断，有善的苗头，在因缘合适的时候，还可以生发；这个人很善很善，只要还没有预入圣流，实在的说，他的善、不善根都在伴随而转，只不过表现不表现、有没有因缘激发。

对于自己也是如此，修行得力的时候知道，这是因为这一段正见摄持，正念相续，如理作意多，所以烦恼很少现形，并不是有一个“我”多么了不起，而是配合运转的身心多分地在如理运作而已。自己过去乃至现在很不行，知道只是这样因缘的流，从认知到自己的决策、到身语的发动，仍然是在过去错误分中沉浮；只要自己真的能够愿意以圣人的教导来端正自己的知见，来正确的放置自己的心，那么自己仍然是未来可期的。从每一个当下开始，都是不迟的。

这样的看待善人、恶人，理解为是这样因缘流中身心的展现。如果不能够究竟的解决问题，终究还是生死苦海中头出、头没。

## 2、佛法正见的重要

对于世间，应有一些跟过去不太一样的认识，这就说到正见了。跟世间真的有一点不一样的认识了，对于自己、对于人，可能更随顺于真实去认识。生起情绪的时候，不仅仅是因为自己内心无贪、无嗔等跟情绪有关的善法修养，更因为自己有正见、不颠倒。

正见，我强调得不多，但是不意味着不重要，佛法修行第一位就是正见。因为大家毕竟都学过，不管知识是否已经成为了自己的正见。我并没有上来就强调太多正见的摄持，等我们需要的时候再强调也可以。因为，按照定学的方便去训练心，只要肯做正确因缘，即便没有那么多佛法正见摄持，一样可以让心变得越来越柔软、越来越慈和、越来越安详、越来越喜悦，成为自己心的常态，成为自己生命的背景，遇事、待人、接物，自己内心总是如此。

如果能够再配合以智慧，用智慧来抉择，在这样身心的状态下，面对什么样的境界，采用什么样的应对方案更好。这样自己自住于内在的美好、安详、喜悦中，又能够比较恰当地触对外境，身心无过，确实是

清凉、喜悦的，也能够尽量减少自己的过失给他人制造恼苦，还有可能在因缘合适的情况下给他人带去一些利益。这是从慧学、正见的角度做了一点解说。

## 3、初修强调纪律性，不强调灵活性

从定学角度说，你在这时候不需要缘这些。出现了，淡淡一笑，柔软地把它放在一边，然后心在该缘的相上缘，在该运作的轨迹上运作。从定学说，你所说的叫“打妄想”。不过，我仍然从正见的角度说明它，从定学上是不接受这一套。不是“接受的心”吗？我说不接受是指的智慧抉择，心是完全开放、调柔，没有任何不满意，发现这是一个散乱的念头，或者这是一个妄念，发现了之后，柔软地、淡淡地一笑，把它放在一边，心继续去做该做的事。

在修习止观中，应该知道什么是正确因缘、什么不是，我一直强调“做正确因缘，对果相全然平等开放”。你对于前境修慈，修慈要做的是什么？对这个人真诚地修习慈心，引导心去长养慈、安住慈。可以有简略的，可以有更复杂的，都可以，只要在这上用心，都叫“正确的因缘”。

跳出来另外一个有情指手画脚，知道自己这是打妄想，你可以不去处理它，柔软地、安和地淡淡一笑，注意力再放到刚才正确的运作上就好了，不用管这些。“那我可不可以对跳出来的那些有情修慈？”我建议最好不要这样。为什么？修止观，特别对于初学，心要有一点纪律性，不能脚踩西瓜皮——溜到哪里算哪里。所以之前跟大家说，上坐之前就准备好亲、中、怨各两个，然后依次修习。为的是什么？为的是不打无准备之仗，为的是少给自己心一点散乱和杂念的因缘。上坐了，把这几个对象依次以慈心修习的方式，对他们真诚地散播慈爱，然后再说对团体乃至对全体，就好。在这阶段，没有那么多的灵活性。刚开始，不要强调灵活性，善法还不坚固，这几个够你修的。

“我能修起来呀”，能修起来，那你要安住。我们对人好，这么没

耐心吗？不要说长劫，这一坐都没耐心，是不是有点说不过去呀？对人好，可不可以长久的好？像世间侍奉父母亲，《论语》有个词叫“色难”，不光色难，长时间保持好颜色更难，所以说“什么前无孝子”，不就说长时间的“什么”是困难的吗？现在，我们只是意乐修习中，都不愿意对修习对象长时间的、真诚地报以慈、安住慈，那么我们在现实中真正可能做到的，未必会更好。所以，大家在修习的时候，先不用想着各种花样，先想着在已经选定的境界上——自己、亲近的、中庸的、敌怨上，安稳地修习、持续地修习，让自己慈心不仅现起，还真诚、有力量，而且充盈、稳定。看看你的慈心能不能稳定、相续，前后念平等持心，平等地保持着心的状态。

清早，我有跟大家说，“愿我没有敌意”可以放一点多少有挑战性的，让自己没有敌意。但是，还是要量力而为，你还有很多坐可以修，不用一上来就拿最强的来考验自己，要一点一点加强考验。一开始，就拿自己最承受不了的，那叫“不善巧”。像命难、梵行难，一时没有办法面对，先不用着急。当慈心、当内心无嗔善心越来越强，在生活中也能够伴随着无嗔善心，多少配合以智慧，知道怎样处置各种情况更恰当，慢慢地身心也会发生善巧的转变，而又不失自己的原则和立场。

## 4、心住无嗔，行动靠智慧拿方案

昨天有营友问到：“像饮食方面，人家给你不恰当的，也要可以都可以、满意很满意吗？”

你心是这样，行动上可以拒绝。我们修无嗔的善心，行动上怎样，靠智慧去拿方案。比如，中午大家用斋，我们在开放的空间，有时候会有苍蝇飞。假如说它落在食物上，那我还像你说的“可以都可以、满意很满意”，我就不动它了，让它吃个够？不会呀，你仍然可以请它走，只不过不像过去充满了情绪上的反感和不满意：“怎么又来了！”这就不对。现在内心很调柔，面容很温和，内心没有任何情绪上的反感、不满意，连动作都因此而变得柔和，轻轻地那么一拂。轻轻地拂，它就不飞了？也飞。你不用时速 30 迈，还往返拍。轻轻一拂，它就飞了，这

样还符合出家人的威仪。又来了，没耐心了，你又回到 30 迈状态，我说的慈心能不能够稳定——又来了，继续耐心地、慈和地请它走。

当在这些小事上开始转变了，慢慢地一些更显著的事情你也会更有善巧。所以，先不用着急寻求最后的答案，先一点一点长养自己的堪能。最困难问题的解决，往往不是一个善法、一个单纯的无嗔，就能够很好处理的。

好，我们一起来修习。

# 秋露禅修营 5-3

## 答疑

## 1、修习时更换怨境的建议

这里有个问题：“对于怨境、怨敌修习，修好的相状是怎样的？弟子修的怨境是从排斥到接纳，去除其不可意相的情况下，再到现在观想其不可意相，已经没有嗔怒，可以换下一个怨境了吗？”

首先说，你对同一个怨敌境是可以修一段时间的，这一段时间不是一坐，有一段时间是对这个怨来修的，直到他在你心中失去了怨敌的情感色彩——当你再想起他，没有过去不舒服的感觉；没有特意对他修慈的时候，至少是中庸的，甚至还可能觉得这个人比较可亲。能修到这样吗？所以，我建议同一个怨敌境修一段时间，不因为这一坐上有什么受用进展，就一下子换了。

我建议换的情况是怎样呢？一个是，需要对治自己的烦恼。现在这类怨已经没有大碍了，虽然平时还没有特别的改变，但没有像过去那样形成明显问题，同时还有其他是更显著的，那我要换，这当然可以；或者是，修习时间有限，想推进自己对于不可意境内心无嗔的程度，所以要把不可意境换成更有挑战性的来推进自己的无嗔，那我换可以。这些因缘都可以换。

不过，不是这些因缘下，我建议同一个怨境多修一段时间，直到坐下或者临打坐想起这个人，内心没有什么明显的情绪色彩，至少修成“中”，至少在平时呈现这个人，内心没有反感性的情绪了，这个人的情感色彩不是“怨”了，至少是“中”，然后再换，可能是比较妥当一点。当然，有我前述的若干种因缘，你常常换也没问题。这是先说可不可以换下一个怨境。

## 2、善修无嗔的相貌

再来回答最开始问的那句话：“怨境修好的相状是怎样的？”这之前说过的，不过我欢迎大家对于不清晰的随时问出来。修到在坐上的时候，对于怨敌的内心状态跟亲、中完全一样，特别是跟亲——跟自己很愿意对他付出善意的人，所修出来慈悲的亲切程度、真切程度是一样的。在“怨”上能修到这样，这一坐在怨境上修习算是得力了。

要是一时修不到这样，那也不着急，只是去做正确因缘，对果相全然平等开放。不能修着无嗔，对于修习无嗔的进展感到嗔恼。明白我的意思吗？无嗔，不是去掉内心的不接纳、内心的不满意吗？结果，对于现在自己修行无嗔的进展，感到无法接受、不满意，那确实意味着自己无嗔修得好像不到位。对于自己修习的结果应该是无贪、无嗔的，对于自己修习呈现什么样的果相是无贪、无嗔的。

“那我还不管了？”管。我们管正志、抉择——我该修习什么、我该怎么修，然后自己去做这样的因缘，这就是所说的做正确因缘。对于这一次内心的操作产生的结果理想、不理想，或者是这一坐产生的结果理想、不理想，内心都全然平等地开放、接纳，情绪上满意。情绪上满意、内心调柔安然地接纳，不等于我不反思，不等于我不去做一些必要的、善巧的调整。但是情绪上，对于自己修习，不管是一次的内心运作，还是一坐的修习，乃至一段长时间的修习，没有那些负面情绪，对于自己修习呈现的结果，全然平等地开放，情绪上完全的满意，然后再说智慧上的反思和抉择。

如果修习无嗔进展好像不太理想，对这个感到不满意，甚至沮丧，那可真的应该好好修习慈。人对自己修行进展得如何会产生种种情绪，这不是别的，是因为心就是可意生贪、不可意生嗔。修行的进展程度，没有满足他的某种想象或者预设，这就变成了不可意境，然后对不可意境不满意、不接纳，甚至由此产生其他的负面情绪——沮丧、怀疑等等，这都是在玩过去的把戏，这不是善修无嗔的相貌。善修无嗔，对于这一切调柔、安然、慈和的面对，完全的接纳、完全的满意，只是去做正确

因缘，对果相全然平等的开放。

怨境修好的相状，对于对方的慈跟亲、中是一模一样的，亲、中、怨上是平等的、真切的、亲切的、有触动力、有感染力、充盈稳定的慈。

## 3、修此一切成悦意相

对于怨敌、中庸和亲修习慈，我之前说过一句话“修此一切成悦意相”，有印象吗？比如，亲——“祝愿对方没有敌意，柔软慈和”，你就看到他的心是这样。当然，我们眼睛看不到心，其实是祝福他的时候，自己的心感受到他的心是“愿你没有敌意，柔软慈和”，感受到他的心跟自己之前心的柔软慈和是一样的。“愿你没有心苦，怡然喜悦”，他的心相就呈现为充盈着喜乐善法而没有心苦的相，感受到他的心跟之前自己对自己祝福，内心中所呈现的安乐无苦是一样的。其他都是如此。

这样修习下来，因为有一定的心一境（虽然不一定那么强），心相对来说是稳定地在这几个方面推进，那么在自心上呈现为如此的良好情况——没有敌意，柔软慈和，乃至呈现了安乐吉祥的相，在对方身上也是如此，而且只关注这些层面。上午，我说到所谓止观修习中心的纪律性，特别是偏定学的，更是要强调做好规定动作，特别对初学，尤其主要做规定动作。我用四句话、四个方面来引导心，心只是在这四个方面上运作，在自身上获得了这样的状态，然后祝愿对方，对方也呈现为这样的心相身相，安乐无苦；那中庸的，也是呈现为没有敌意、柔软慈和，也是感受到了他的心没有心苦，怡然喜悦等等；在怨敌上，也是如此。

而这些相，不管是心的调柔慈和相、心的怡然喜悦相等，都是安乐无苦相、悦意相。在这意义上，首先实现“修此一切成悦意相”。当然，一般大家修习的时候，在这样的祝福中，往往会看到对方呈现安乐的面容，面上带笑容。这当然，也是修此一切成悦意相的一分意思。

这是就这位营友问到“怨境修好的相状是怎样的”，说到跟亲、中应该是平等的，说到了亲、中、怨修到什么情况，是比较恰当的。跟大家说这些。

## 4、训练慈心的稳定性

另外，上面谈到可以有意地在一个有情上，多对他修一段慈，来强化自己慈心的稳定性。用更通俗的话：“自己有点慈的定力，有慈了，比从前更容易发动慈了。”可是，慈的定力怎么样呢？通俗语言说：“慈的稳定性怎么样？”“能够持续多久呢？”这是需要训练的，可以在一个境上持续地安住。

觉得四句反复安住，到后来心会觉得有一点累，假如是这样（不是必然），可以简化。用前面四句引导心对他修慈，修得自己很相应了，修到感受到他的心就是柔软、慈和、怡然、喜悦，这几个方面呈现安乐无苦相，那再安住一会儿。如果，觉得好像心引导的动作太多，想简化它，可以自己简化为一句话的引导——愿你安乐，这样简单的引导也行，也不必反复的一句一句引导。到后来，会成为直接举慈心向对象，会变成你内心具有的离开语言的一种操作。

这个不难。你会把愤怒投向目标，为什么不会把慈爱投向目标呢？“我的愤怒，不需要酝酿，它是自然地勃发；但是，我的慈爱需要酝酿好半天，好像不用语言，还投射不出去。”大家不觉得这事儿很说明问题吗？我们活成什么样子了？我过去说，人的普遍情况很不值得乐观：“我的愤怒，是这样的真诚；我的慈悲，是这样的造作。”实际不是慈悲造作，是心成问题。慈悲可以是真诚的、自然的，可以成为背景式的存在。但是，需要我们努力。

我们一起来做修习。

# 秋露禅修营 6-1

## 慈悲增上意乐

今天，跟大家说一下慈悲增上意乐的修习。

我们先说一下，为什么要谈这个修习？第一，这样的修习，是慈悲深化之后，他会自然体现的；第二，慈悲增上意乐，是进一步修习、引发菩提心，行菩萨道所需要的。

## 1、慈悲增上意乐的内涵

至于为什么有这些原因，首先说清楚“慈悲增上意乐”是什么？经论里，有用这个词，虽然用，但是用得不是那么多。我说一下用它的含义、内涵：愿意付出自己任何的代价，来帮助众生离苦得乐。慈是予乐，悲是拔苦。在修众生缘慈的时候，我们是希望对方安乐离苦；在这样的修习中，我们内心意乐的修习，有去为对方做什么来达成吗？在前面的修习中，并不强调这个。甚至，为了发展心的专注性，请大家只是专门地在这四个方面去培养自己的无嗔，去真诚地祝福对方安乐离苦。

现在，说到慈悲增上意乐，刚才说“自己愿意付出个人任何的代价，去令对方离苦得乐”，这对方是谁呢？是个体，也是每一个有情、所有有情。刚开始发展的时候，也许发展不到这儿，但是推进到这儿的能够“愿意付出自己的任何代价，去令有情离苦得乐”。这是慈悲增上意乐的内涵。

## 2、二增上义

这个增上表现在哪儿呢？

第一个增上义，是慈悲力的增上。之前，我在余处形容众生缘慈：众生缘慈是希望自己好、别人好、大家好。自己好，个体的某一个个体好，然后到群体乃至全体有情，这不就是你好、我好、大家好！众生缘

慈是希望这样。到了慈悲的增上意乐，他进展到——“我哪管我安乐、不安乐，我只是希望你安乐离苦，我个人愿意付出任何代价去令你安乐离苦、去令一切众生安乐离苦。”这样的力，当然是增上的，慈悲的力量和品质是增上的。这是慈悲增上意乐的第一个增上义。

第二个增上义，是愿行的增上。刚才说“愿意付出任何代价，来令众生离苦得乐”，其实已经关系到行动方案了。它跟菩提心不一样，菩提心是基于对于有情的了解，拿出了可行性方案；现在更多的是一种意乐——“我愿意做任何事，付出任何代价，去令你离苦得乐”，这就有行动的意涵包括在里面。所以，慈悲增上意乐，还有一层愿行增上的义。

## 3、如何修习

具体的内涵、内容、修习是什么呢？《八大人觉经》所说的：“**愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐**。”具体的修习，先基于众生缘慈的基础，等到前面众生缘慈修习好了，然后来修习慈悲增上意乐，代众生受苦。通过自己把对方的苦，拿到自己身上，对方实现了完全的究竟离苦得乐。

### 3.1 意乐的训练

“事实的因缘，是这样吗？”不是。但是，这是一种意乐的训练。就像这个人在火场中被火烧着，我愿意把他被火烧的痛，都拿到我身上来。虽然，我现在内心以为通过这种操作他就离苦了，但并没有真正解决他的问题。可是，我自己的心实际是愿意付出一切代价，愿意替他受苦，他得安乐。如果面对现实，我再思择一下：“怎么样能够让他免于火烧？”“基本上主要的因缘，使他跟火脱离接触！”那有几种方案：一个是，把他从火里救出来；一个是，把火从他身边给除掉。你们对于从火里救人一般的理解，把火从他身边除掉——灭火，不就是把火从他身边除掉了吗？我愿意根据当时的情况，选择任何可能的方案，帮助他离苦。有这样的心之后，后面再配合以智慧发相应的行。

类似的，我们先有这样真诚的意乐，再说基于这样的意乐和对于有

情苦乐的认识，来决定自己到底怎么做，那是后来发菩提心的事。所以这一步主要是培养强盛的、不可遏止的慈悲增上意乐。

### 3.2 从易到难，渐次增上

修习对于大家来说，仍然要有一个培养的过程。这个修习容易吗？对于多数人不是那么容易。为什么呢？绝大多数人，这一生关注的第一重点是“我自己的苦乐”。也许有人没有意识到，自己关注的第一重点是“自己的苦乐”。“没有，我关注的是什么事能不能办成？”“这样、那样……”看看你办这个事是为啥？这跟当初跟大家说“愿你安乐”和“愿你发财”是一样的。看看你做那些事是为什么？我们如果对这个都没有了解，对人是太没有了解了。

学习佛法，要解决有情的根本问题，当然也解决人的问题。但是对人、对有情，没有这种深刻认识，这是不够的。这里我不多说。如果意识不到，自己的第一关切是自身的苦乐，去看看、去分析——“我关注的是我能不能够尽情地玩？”“我关注的是能不能够尽情地怎么样？”你看看，它后面是指向什么？

一般来说，人们是把自己放在中心的，是把自身的身心苦乐放在第一位的。现在，要让自己把自己的苦乐放在一边，甚至以很大的代价帮助别人离苦得乐，甚至是把别人身上的苦拿来，从而使他离苦得乐。一开始，多数人可能不容易转这个弯，原因是从前把自利放在了第一位，放在核心。而且，自利还不高明，可能是世间的（世间的五欲乐），把“我与世间五欲乐的会遇”放在了第一位。

有没有不服的呀？“我没觉得是五欲乐呀？”五欲乐不是别的，色声香味触而已。“我寻逐的不是好吃的，我寻逐的是色香味触的和合”“我喜欢的不是多睡，喜欢的是眠卧的时候，相应的内触（身中的触）”——要有这个认识。如果躺卧的时候，每一个关节都像蚂蚁在啃咬、钻头在钻，你看你还躺卧吗？不就是这回事吗？

现在，要把对方的苦拿到自己身上，一开始不容易，怎么办呢？那就从自己最心甘情愿为他付出的人开始，替他承受自己现在能够承受的

苦。自己最心甘情愿为他付出的，是亲中怨里的哪一类？亲，还是亲中很贴心的亲。自己衡量一下，我现在能够替他承受哪一类苦？把他身上的这类苦拿过来。别的承受不了，脑袋疼、关节疼，还承受不了吗？只要我们身心不是太脆弱，为一个自己能最心甘情愿为他付出的人去承受苦，从而他不苦，调伏这颗心，还是能做到的。

从这儿渐次增上。“增上”有两个意趣：一个是，苦境的增上。只是帮他承受头疼脑热，这能解决多少问题呢？他更大的身苦，能不能愿意替他承受？他的老、他的病，能不能够替他承受？渐渐地增上，这是苦境的增上。另一个“增上”的路径是，众生的增上。这“增上”是指什么呢？只对最贴心的人能做这件事，是远远不够的；对一般感觉还不错的人，对于没感觉的人，对于感觉不舒服乃至讨厌、敌怨的人，自己都能够去做这个事；自己能在亲近的人身上，做到最大程度地代他受苦、令他安乐，也向中庸的人、敌怨的人拓展。比如，我今天只能代他承受头疼脑热，那在亲近的人身上做了，代他承受头痛脑热的苦，他由此离苦安乐了；下面对中庸、敌怨也可以这样。敌怨，包括稍有一点不舒服的轻怨和自己能够承受的强度更强的怨。

我现在只能在至亲的人身上，替他承受这样程度的苦，那也没问题。替他承受这样的苦，把他的苦拿过来，他由此离苦安乐(心重点也要注意到这个）；然后到一个不那么亲的亲上，一个相对远的、相对弱的亲上，做同样的事，把对方的苦拿过来，使其离苦安乐；然后中庸的、敌怨的，这样去修习，以后慢慢地推进，推进到能够把很重的苦拿过来。

### 3.3 代受身苦，不去代受心苦

在这里要强调一下，替众生受苦，只替他受身苦，不替他受心苦。不是拈轻怕重，而是心苦来自于心的错误。要想替他受心苦，你的心也要错误。我们是在修习心的正确、心的善法，不是在修习心的错误、心的不善法。他的心苦，我们可以通过帮助他内心正确运作的方式来除掉。有一些身苦，特别作为异熟果报的一些身苦，就算他心正确了，身苦也还在。所以，我们代众生苦是代受身苦。

身苦是哪些种类呢？大体来说，就是生老病死，或者常说的老病死苦。

代受“老苦”的话，是把对方器官的衰老、容颜的衰老都拿到自己身上来。比如，眼睛也花了，耳朵也背了，发白齿落了，身中的种种脏器，开始出现各种退行性变化……还不是一般意义上的疾病，主要是这些衰老的变化，肌肉流失了，甚至走路已经不太利索了，身体的平衡性、协调性都下降了，肌肉力量不够——甚至站起、坐下都吃力了，平衡不够——站起来都要晃一晃。因为肌肉的退行，使得维持身躯的正常姿态也成为困难……这样种种老苦相取过来，从对方身上拿到自己身上，自己变成这样子；但是，对方除去老苦相，呈现的是离苦安乐的相。

病的种类特别多，从简单身体的表面受到一些小伤害开始，一直到生命垂危的重病，这些都是病。这里要注意，外伤也是病，我之前说的“愿我没有敌意”里，能不能够接受这样的一些衰损——包括别人打的、拳脚乃至刀杖这些造成的伤害，都是外伤。我们受了外伤之后要跑医院，这些也是病所摄的。那内身中的种种病理情况，导致的疾病也都是病。有一些病，它带来的身苦痛不厉害，但造成机能的退失，或者一些其他的异常是比较厉害的；还有一些疾病，它可能对于功能也没有造成太大的伤损，也没有带来太多的痛苦，可是它影响生活。比如，涉及到皮肤表面的一些疾病，这会使他的人际受到影响。还有一些疾病，痛苦比较厉害的，包括外伤，往往也会造成比较大的身苦痛。外伤的情况很多，不仅有这种无意中造成的外伤，还有来自有情种种恼害造成的外伤。

你们有谁到时候呈现不出来，或者呈现不到位，也可以跟我说，现在说多了，给你们吓得心都收缩起来了，下边修习就不容易得力。

老病死苦的“死苦”，其实从身的苦痛来说，它是不那么厉害的，至少跟病苦中一些强烈的没法比。病苦中强烈的，比如，整个人在火场中被火烧。想想有多强烈？我们对于火烧到皮肤感觉陌生吗？如果有谁太陌生了，弄一个打火机把火焰打着，另一个手的手指稍微快一点地经过一下，过得太快不够有力，可以稍微慢一点。不要把自己烧伤了，只

是让你取一个火烧的痛相。死苦，临死的时候很痛苦，等到真正死亡来临的瞬间，只是一下而已；单纯从死的苦痛程度来说，就算很剧烈，因为它短暂，单纯的死苦还好堪忍。大家之所以觉得这件事情很成问题，是因为它给自己带来的心苦，想到死之后受到很大的逼恼。

像这样的苦，自己一时无法代受，也先不用着急，从自己现在能够替对方承受的苦，开始着手来慢慢地推进。在有情的广度上、在痛苦的深度上来慢慢地推进。在有情的广度上的推进，当然是要在一切有情边，把一切有情的什么苦拿到自己身上，或者某一类有情的什么苦拿到自己身上。比如，作为身苦中最强烈的火烧的苦，能够真诚地从个体身上，把这个苦拿到自己身上承受了，对方因此离苦安乐。那么，所有受火烧的苦，这包括什么呢？人中，所有受到火烧之苦的人。说受到火烧之苦的有情，你会想到什么？地狱，无间狱的众生。无间狱众生，所受的烧燃的苦，首先它是很猛烈的，其次它是无间的，进而还是漫长的。把这样的苦，而且是无量无数有情身上这样的苦拿过来，还不是一时半会儿、不是咬牙忍一下的事儿，是长时间这样的苦，放在自己身上代对方承受；甚至自己心广大了、坚固了，不加时劫的限量，从现在直到无尽的未来。地狱有情的火烧苦，这个有情报完了，他结束地狱果报了，还有下边的呢。如果这样想的话，其实是很长时间代受这样的苦，这是后面自己心广大之后的事情。

对于慈悲增上意乐的修习，先说到这儿。

## 4、慈悲增上意乐——菩萨的修养

说一说：为什么发菩提心、行菩萨道是需要慈悲增上意乐的。

在离生死苦边，其实声闻道是最快的，像有部讲到，声闻极快三生，极慢六十劫，能够得阿罗汉，这对得无学果来说是快捷的。如果大家确实自己的心志在解脱道：“我就是希望自己迅速离苦，这个世界我真的能少一天就少一天，对这个世界完全没有任何想法，我就是想尽快离苦。”真的这样的话，那就迅速地以阿罗汉为目标，去修行，去取证。这确实

是迅疾解脱之道。

菩萨道就漫长了，虽然菩萨行道时劫多少可能会有一些差别，总的来说，多数都是需要很长时劫。可是，菩萨又不是笨，不是自己解脱的资粮不够。菩萨如果想解脱是很快的，就像你们熟悉的传说，某位论师，因为一些因缘被一时激动，说："我视阿罗汉就像涕唾一样，只是不想取证而已。如果想取证的话，我把手上的东西扔下去（他当时在二楼），它不堕地我就可以取证阿罗汉。"于是把这个往下抛，自己不去行道成佛了，想要证阿罗汉。结果有天人现身，把他扔下的东西给接住，劝他还是不要回大向小。这个传说，你们学俱舍的应该知道。

这是什么意思呢？阿罗汉是很伟大、很清净，究竟解脱生死苦；很多行道的菩萨，他不是不能成阿罗汉，不是他笨、他解脱的资粮不够，而是他志不在此。他的志向，不在于个人尽可能快地究竟离苦。他的志向在于最广大地利益有情，帮助有情能够得到究竟的利乐安稳。这是他的志向所在，而这志向会导致他的行道很漫长，从发菩提心到成佛很漫长。这过程中，他明明可以自己转身就结束生死流转，可是为了众生的离苦得乐，他长劫地处于生死中。

生死中，可不是好玩的。生死中的"富贵安乐"，在有正见人的认识中、在有智慧人的感受下，那也是生死逼恼，也是苦迫。所谓的乐受、苦受、不苦不乐受，皆是一受——"诸所有受，皆悉是苦。"那他自己能够迅速地究竟离苦，又为了众生久处生死而受众苦的逼迫，这不就是辗转的因为众生而多受苦难吗？这不就是为了帮助众生离苦，而自己多承受了苦难吗？这不就是辗转义上的代众生受苦吗——因为他，众生的苦能够得以迅速地除灭，而他因为帮助众生离苦却多受了苦难，两边一加一减，不就是一种辗转的代众生受苦吗？

如果没有这样的心，如果没有真诚代众生受苦的这种意乐，你一算这个账，自己心里高兴吗？所以，有代众生受苦的欢喜意乐，对于菩萨来说是不可或缺的修养。菩萨又不是笨蛋，在账面关系看一下就知道了——那边的苦减少了，我这边的苦多了。这什么关系，还看不出来吗？

不就是我进货了吗，相当于我从那边进了一些货。如果不这样，我自己迅速离苦能不能呢？能。只是以自己迅速离苦为第一目的，我为什么干这事呢？既然，我以最广大地帮助众生离苦为目的、为己任，那就应该知道——在某种意义上是代众生受了苦难，我对此不能心安理得，不能欢喜受持，那这条路我走不下去。你们学习《维摩诘所说经》，想一想“众生病故我病”，不就是，因为众生在生死苦中，所以我有生死苦吗？菩萨在生死中利益众生，在生死中是难免有苦的。

这是说向后发菩提心行菩萨道，为什么有必要来修习慈悲增上意乐，也就是代众生苦。如果这一关不能过去，自己不能够长养起真实的德行，说发菩提心，只是语言法上发，内心不可能真有。

## 答疑

刚才说的关于增上意乐的修习，大家有没有什么问题？有没有没听清，或者是感觉想不太通的地方？

### 1、认识苦，感受苦

营员：法师吉祥！您刚刚说把对方的头疼拿到自己身上来，这时候自己会是从生理上感受到头痛吗？

法师：是的，生理上感受到苦痛。比如把对方的腿痛拿到自己身上来，自己就好像感受到对方的腿痛；把对方的火烧拿到自己身上来，自己就好像感受到火烧，所以我说了一个取火烧相的事。这个注意，不是自找苦吃，不是无益苦行（hèng），不要真弄伤了自己，只取一个苦相而已，修习的取相而已。对方由此离苦得乐，不是指暂时地离开这个苦，是你把他的苦（以主要的苦为代表）都拿过来，他完全的离苦得乐，究竟解脱的意思。这与事实规律不相符，只是意乐修习，表示“自己愿意付出一切代价，令对方究竟离苦安乐”的意思。至于，具体怎样能够帮助对方究竟离苦，那是后面的事，以后智慧配合的事，现在只是这样强盛的意乐修习。

营员：既然是意乐的修习，应该承受是心理上的，怎么会变成生理上的呢？

法师：这只是好像而已。另外还有一个方便，利用自己现有的身苦来修习。比如，你们打坐腿都疼了，腿疼了的时候，之前说你可以对腿痛来调柔慈和地面对，完全接纳、完全满意、柔软温暖地对它报以关爱，这是以慈心来推动在腿痛境界上的修习。现在来修习慈悲增上意乐，把对方的苦痛拿到自己身上，拿到腿痛发生的位置，比拟中这就是那个苦痛，利用自己的身苦受来修慈悲的增上意乐。这时候身苦是真实的，所以这样的修习更容易有真实的感触。这都是可以用的方便。

至于说其他的，自己对这个苦相要了解，要是苦相不了解，可以多少用情境来呈现这个苦相。比如，你对于医院里的病苦有过感受性的认识，那你把医院里的某一类病苦呈现起来；再比如被火烧，你可能要放到某个火场中，才感觉真实、有感受，那就是火灾的现场这个人在里面受这样烧燃的痛苦，把它拿过来投到自己身上。

修习佛法是离苦之道，那我们对于苦还真的要有认识，对于苦的相、苦的因、苦的灭、灭苦之道要有认识，这不就是四谛吗？我不知道，今天的学佛人对于苦认识得怎么样，这个时代提供了太多快娱乐。所以，大家很多时候是不是在追逐乐呢？说实话，这些感官的乐又短暂、又没有什么生命的资益，只是徒然地耗散掉人身的异熟果报。对于这些苦，我们认识的程度，在今天可能不够，修习慈悲增上意乐的时候，反而是帮助大家去更了解有情的种种苦（老病死苦）。特别病苦，种类是特别庞大的，从皮肤上割破一个小口，到浑身被烈火烧燃，它的跨度是非常大的。对于这些人间的种种病苦，能不能真诚地以身代受，令对方离苦安乐？我们在稍后修习中，可以看看自己能够努力到什么程度。

还有相应的问题吗？请讲。

## 2、离身苦而心安乐

营员：法师吉祥！像在腿痛的时候，愿代对方受苦痛，在观的时候，

好像痛感会比没有做这个作意更加的痛，有点心不堪忍。比如，观想替别人窒息，如果仍然有这种反应的话，要怎么调解？

法师：这是自己对这类苦还不太能承受的原因。一方面，自己对苦受本身可以调柔而住，用无嗔来面对苦，这在自身上就应该训练的。在前面也说过，身苦出现的时候，先不要着急改威仪，让心完全柔软温暖地接纳它、包容它、关爱它、面对它，而且可以长时间地共处（虽然不用太长），达到它变得很明显的时候，可以开始修习；达到峰值，再修习若干分钟，需要调整自己再调整。

通过前面所说的训练，自己的心开始会用无嗔来面对比较强的身苦了，那现在把其他的苦，就像发生在这个苦的位置一样，拿过来自己代受。

至于，你说的“别人的好多苦拿过来，好像不能堪忍”。你的注意力，可以放在对方的离苦安乐上。一方面，知道这个苦，就是对方身上的苦拿过来了；另外一方面，可以看到对方由此离苦安乐。特别是自己身上有身苦的时候，可以侧重在，对方因为他的苦被拿过来而离苦安乐的相上。

如果自己身上没有身苦，做代众生苦观察的时候，还是要自己作意做得周全一点——对方的苦，拿到自己身上是怎样的苦受，但是自己心安理得、心满意足、内心欢喜，看到他由此而离苦安乐。这是自身会自然发生的，不是要自己鼓动自己欢喜。因为我们有前面慈心修习的基础，真诚地祝福对方离苦得乐，会有自己内心的慈相应的喜乐；更何况现在这样增上的慈悲，慈悲力增上和增上的举措，把对方的苦拿过来，令对方离苦得乐，自己的心只会更欢喜。

多修习就好。一开始修习不太有力量，这都很正常，因为善法不是唾手可得，还是需要我们修习多修习。

好，我们一起来做相应的练习。

# 秋露禅修营 6-2

## 答疑

## 1、饮食知量

这位营友问：“正餐之间，如果肚子饿得快叫了，吃什么可以避免昏沉？”

其实不吃，是对避免昏沉最好的。如果用佛教、用出家法来衡量“正餐之间”，指的是两次午斋之间。早粥那是小食，其实不算是出家法中的正餐，后来早餐的小食，算是开缘（早粥）。佛还说了食粥的五种利益，这已经是开缘。有居士要供养，问佛：“可不可以通过施早粥来获得功德利益？”佛赞叹、允许，也说了食粥的五利。大家可以在经论和律典中都看到。

正餐之间，如果肚子比较饿，要考虑自己午斋所用的量是否合适。说新学比丘要习的几种法：习贤圣戒、守护根门、饮食知量、觉寤瑜伽、正知而住。“饮食知量”不是说吃得越少越好，而是吃得恰当——既不从贪心，也不从痴心。贪心，当然想多吃；愚痴，不知道自己的量，吃得过少，使得身体不能支撑，也不合适。所以饮食知量指的是，一方面，知这个合适、不合适用；另外一方面，知道用多少合适，包括饮食观的改善。饮食观随顺于法，这是饮食知量的第一条。有一些是心过去的颠倒认识，加上颠倒认识配合的贪欲，唆发的身心反应。这方面我还没有多说，刚开始、至少在这阶段没有太想要多强调无贪。但这位营友的问题很多是关于无贪的，有一些也许之后会说。关于饮食，第一改变饮食观念，第二恰当地把握饮食的量。

至于说两次午斋之间，是不是要受用饮食？如果随顺出家的戒律是不合适的。那早粥和午斋之间，可不可以受？可以受用，前提是不要吃饱，吃饱了午斋再受用，对于出家法就有过。你们受具足戒的应该知道是哪些了吧？这里不多说。饮食这一法，说起来都是眼泪，所以我不能

多说，多说了怕大家受到打击。这也是我没有太强调这一法的原因，点到为止。看之后，营里有没有因缘，跟大家多说。有没有因缘，除了时间之外，还要看大家想不想，不想的话，推得很厉害，会不欢喜。

## 2、善法力量让心富足饱满

第二个问题：“一般人，通过对外在事物的抓取让内心充实。这几天，弟子体会到不用依赖外界就能让内心充盈、饱满。”

这样还是不错的。

“越向外抓取越空虚，什么都不要反而最充盈，听上去是挺奇怪的一件事。”

说得很不错，其实我给在家众讲有关内容的时候，是委婉地解释过为什么会这样。过去，对在家众讲过一个讲座，叫《幸福的奥秘》，等营结束了，你们愿意去了解，可以再了解。

“世人是通过不断的抓取、拥有、得到之间，能维持一段时间的满足，但厌常喜新的心理会让满足感很快消失，继而空虚会促使人们再次向外抓取。”

这对心的认识还挺好的，心就是这样的无厘头，然后自己还觉得自己的诉求都很合理。佛说我们是可怜悯者，怎么不可怜悯呢？

“慈心的修习，可否说是通过语言的引导和观想力来让自己的心变得富足饱满？这种修习和想象有什么不同？”

慈心的修习，主要是长养的无嗔。无嗔跟无贪之间是关联的，就像贪和嗔之间关联的一样，任何一分强了，另一分都会有连带性的增长。反过来说，任何一分弱了，另外关联的一分也会受到削弱。我说的是正面关联——“此增则彼增，此减则彼减。”无贪和无嗔，贪和嗔，它们互相之间是正面关联的。阿罗汉无贪很强，他就算不故意修无嗔，他的无嗔也有相当的水平。你修无嗔修得很得力，就算没有特意地修无贪，你的无贪也有相当的水平。贪嗔，反过来是类似的。

内心的富足饱满，主要来自于善法充足。善法，会给人带来内在的饱满和力量。所有内心觉得不够饱满、不够有力，可以说都是善法不够充盈。任何一分善法，足够充盈，足够有力量，内心都有正面的饱满力量。这是善法的力量，不是无嗔的魔法。你们有过精进力强的时候吧？都出家了，肯定有精进力强的时候，至少自己决定出家的时候，心很决定、很强有力。从大家能够拿出宝贵时间，真的投入来参加密集禅修，也能估计到你们是为道出家的，不是为了混生活出家的。我们为道出家的时候，发心是有力量的、有精进的。那时候，内心是不是饱满有力的呢？至少在某些时段是。这只是举一个简单的例子。

慈心，使心感到富足饱满，有一些特别的因缘，无嗔中是有喜足的——有喜悦和满足。修习的时候，内心有没有一种满意感？有没有这种喜悦感？这些是非常滋养心的。我之前说过“满意”这事情，内心状态很有意思，在无嗔和无贪中其实都有。

修习和想象有什么不同？慈心的修习，是运用了人的正确想象。一般人的想象，都在想象什么？驰骋五欲“我要有那个就好了”“那个东西很好玩”“那个东西很好看”……都在想象这些；或者是其他的烦恼，比如，“谁谁怎么样”“什么事件怎么样”……都在世间引生贪嗔的心上运转、想象。同样都是运作心，同样都是意缘法为主——想象是意缘法为主，我们的意乐修习也是意缘法为主。如理作意、不如理作意，就有很大的差别：不如理作意，则烦恼横生，自己内心随顺世间的颠倒染污，奔流不息；随顺于如理作意，善法增长，乃至究竟的出世解脱有望。

## 3、认知-决策-行动，就是身心的全部

“世人不断地向外索取，最终也无法让内心充足。我们下坐后，虽暂时不能稳固保持慈心，但是通过一次一次的修习，是可以让慈心成为常住内心的背景。请问法师，心的运作原理是怎样的？您是如何确定能通过对心的训练，让慈心成为生命背景？”

心的运作原理，这话有点太大。简单地就它的原理说，不管从经义

还是身心的事实，人清醒着总是产生某种认识——根尘触对引生识，根尘识三合和触，触就是认识的开端，后面产生认知结果的受和想，以及基于认知结果的意志倾向——思，等等。人的心理运作就是有这样的认知，认知之后发动相应的决策——思，故思能够役身、语、意三业的发动，这就是决策推动行动。

认知-决策-行动，是人身心的全部。看看，还有没有别的？在极短的一个刹那，是认知-决策-行动的闭环，放在这一生还是认知-决策-行动。我为什么活？为什么这样活？认知-决策-行动。即便到菩提之间——“直至菩提永皈依，为利众生愿成佛”，也是认知-决策-行动的结果。人心的运作原理是怎样的？简单说，就是这样认知-决策-行动，一环一环一环；所谓的人生，就是这样一个一个小环，堆砌起了一个大环，没有一个什么有自身意志的独立部门，就是这样身心关联的运作，此有彼有的运作，一环一环，如此而已。

“您是如何确定能通过对心的训练，让慈心成为生命背景？”

你前面的话，部分地回答了这个问题——“下坐，虽然不能稳固保持慈心，但是通过一次一次地修习，是可以让慈心成为长住内心的背景”。

那么我如何确定这个，说几个方面，一个是经论中，就是我们的圣贤量，你可以看到菩萨的坚心、大心、不动转心，他就是如此。说到世间的情况，世间没有那么坚固的善法，有没有坚固内心的不善法？我说的“抑郁”，记得吗？那不就是坚固的不善法相吗？坚固的不善心相，成为生命的背景。它对立面的就是善法。善心相成为生命的背景，一般人，没有办法不经过主观努力就达成，但经过主观努力可以达成。另外，这样说的依据是，实践结果会呈现在你内心中，就是如此。你去实践就知道，可以自己用自身来验证这是否成立，不必待他人说。

《阿含经》中，佛问舍利弗：“舍利弗，我说的话，你是不是都能相信？”大家听起来像是忠诚考验——“舍利弗，你对于组织的忠诚度怎么样？对于我的忠诚度怎么样？我说的法，你是不是都能相信？”当然佛肯定不会说有这种心思，我只是打趣。佛问舍利弗：“我说的法，

你是否都能信受？”舍利弗对佛道：“世尊，您说的法，我并不是信受。”这话听起来像什么呢？要是不会听的，就觉得舍利弗翅膀硬了，佛陀说的法他都不信了，他要另立中央吗？前面有一个提婆达多要另立中央，已经可耻地失败了，你舍利弗也要走这条路吗？当时有一些比丘有疑问。当然，是不是内心活动像我说得这么丰富，我不负责，只是让它听起来好像更丰满一点。其他比丘有疑问，佛也知道舍利弗是什么意思，看到其他比丘的疑问，就问舍利弗：“你这样说是什么意思呢？”舍利弗说：“世尊，您说的每一法我听到之后，我都不仅去忆持它、思择它，也在自己身心上去实践它、并且实现它，这样一法一法，我思择、认可、实践，并且在生命中呈现出来，这对于我来说就是不可动摇的事实，我哪用得着去信它呢？”明白这个意思吗？

我希望到头来，佛法对于我们是这种程度——“不是我信、不信什么，而是事实如此”。如果，你对于佛法的认识体验能够到这程度，全天下的人都诽谤佛法，对于你，那又有什么呢？只不过是疯人院又集体暴动了，你飞越疯人院就好了。

## 4、贪与无贪

这位营友末后说：“另外，可否请法师像列嗔和无嗔一样，也列一下贪和无贪呢？”

看看，这位营友如果当法师的话，考试出题一定有难度。我不知道是不是在佛学院就读的，如果是的话，我先为你未来的学生默哀一下。这要花一点时间。我需要听大家意见，你们觉得需要我来回答一下这道题的，请举一下手，看看有多少。行，我了解了。

贪和无贪，涉及的是贪的不善根和无贪的善根。本来是不太想多说，现在我们在修习慈悲增上意乐，只凭强盛的无嗔是可以过得去的。不过，人的自我爱，也就是贪——人的贪着，对自身的贪着、爱取和我慢，会障碍舍己为人的美德。说一下无贪，还是对下面多少有点好处，那我来做一下这道题。

贪和无贪的表现，我先从欲乐往下分析，再说它下面的对照。之前我谈到“有意思、没意思”，心总是在找“什么有意思”。如果，找到的并不是有意思的，就把它给扒拉到一边——“这个是没意思的”。那什么是有意思？这时候，心在干嘛？心在寻觅。在寻觅什么？在寻觅可意境，寻觅可以让贪着落上的境。终于发现了“这件事儿有意思”！

什么事儿？“我现在在禅修营，不让我干这、不让我干那，一天除了禅坐就是经行，然后礼佛就是对我的奖赏，我一定要奖励自己一点更有意思的事！”什么有意思？“等我出去了，我要自由地飞翔。”寻求到这之后，会有心的希欲。希欲是要干嘛？就是“那个好”，寻觅到了之后：“要是能够获得那个的话就好了。”内心有这样的希欲，然后要做方便去实现，所以会有追求。

比如，刚才说的蹦极——“我要去蹦极”，这就叫“希欲”。那我要去有蹦极游乐项目的景点，我要坐车去，我要到那再买票，我要一路奔着游乐场所去，这都是追求的过程。最后，上去了还得确定一下，安全绳确实好用吗，不会断吧？这是追求。追求，终于跟境界会遇了；在会境的时候，有贪的表现、有心的系着，会有会境系心。比如，“这个真好玩”“我现在想要吃什么好吃的”，在吃到的时候，心跟它是抓取在一起，这叫“会境系心”。

会境系心，就结束了吗？也没有。对于会遇的境，特别是有一些可以成为“我的”，会想占有。有一些是一过境。比如物品，生起比较明确的系属感，会希望占有。比如 mate60 出来了——“这好、那好，还是争气机，我特别想要搞一个”。这是前面的希欲。拿到手了一用，真的好用，有一点系心——“这要是我的就好了”，就想要占有。那自己占有这东西，会在上面生起什么？会生起贪爱，生起爱染心。

或者我写另外一个词，可能对大家更有用，写什么词？“爱味”。占有，不仅在这上爱染，还品味，觉得这好。《阿含》中说“色因缘生喜乐是色味”，所谓的“爱味”，在这上品味，然后染爱。自己对于爱味的境界会有内心的赞叹——“这个真好”，他不一定用语言说出来，

不一定到处跟人说“这个东西很好吃”；但是，内心在会境系心、在占有、在爱味的时候，会这样赞叹——“真好吃，名不虚传”，然后给个五星好评。有这样的爱味赞叹，你说他的内心是取着、还是不取着？会取着。如果要失去，他是完全没有问题、还是舍不得？舍不得。或者取着、或者爱恋不舍，我就都写上了，内心对这境界会取着、不舍。

这些境界是常的、还是无常的？无常的。你用的第一部智能手机还在吗？不在了吧。你曾经经验过的好事还都在吗？不在了吧。假如，这个人他喜欢好吃的，也许到某个旅游目的地去经验了一番，吃到好吃的，回来了，他会怎么样？回忆——“在那吃的那个东西真好，可惜我们这儿没有，什么时候再去”。这是什么呢？《阿含》里面的词“顾念”——顾是回顾，念是忆念。顾念，往事只堪回忆的意思。自己贪着的境界已经过去了，可是回忆那时候的美好——“当时吃这个可真好”“当时喝那个可真好”……这叫顾念。

顾念，就结束了吗？还会成为自己的一种烦恼结。这也是《阿含经》里的话，在余处可能不容易看到这个词“结恋”。觉得这东西这么好，这么不舍，然后到底是暂时的分开，或者是永久的失去，不仅有回忆、有顾念，还成为自己内心的结使，在这上系恋不舍。对于一个事物的爱恋，对于人或者动物的爱恋都放在这里，形成心结一样的心结使，这是贪。

对于这十个贪相关的，有没有什么问题？没有的话，我们一起来看对面的无贪是什么相貌。

关于“寻觅”对面的无贪，你们能够想到的是什么？寻觅是干嘛？其实是带着贪出发，去找贪的对象。人心有贪，有时候不知道贪的对象是什么？人们对有贪，但是找不到贪的对象，有一个描述叫“内心空虚”。内心空虚是什么？不是内心什么也没有。内心真什么也没有，那太了不得了，至少是有无想定。内心空虚意味着什么？很简单，就是贪没有看到它的对象。贪在心里，但是贪向哪里落，他现在不知道，寻觅贪的对象而不可得。可不是智慧的不可得！而是：觉得要找一个有意思的，但

看这个没意思，看那个没意思，看那个还没意思……什么有意思呢？我满世界地寻找，在没有找到之前，这叫“空虚”。

“我是富二代，一般的人玩过的、没玩过的，但凡世界上有的，我都玩个够；我还是多少不长情的人，玩过的就觉得没意思，现在再找一个有意思的好难呐！”来一个小伙伴问：“要不咱干啥去？”“没意思。”“要不然咱干啥啥？”“没意思。”他真的觉得世间无可爱乐吗？不，他在世间充满了寻觅——“到底啥有意思呢？”找不着……空虚。知道吗？空虚——心处于寻觅而没寻觅着的时候，很空虚、很苦的。好，对寻觅解释完了。

那么贪的对面，一个有德者、无贪的心是什么样子？是什么样貌？你们学过的，只是不知道这是什么生命状态，也意识不到他跟对面贪的哪一个状态对应。这个人，如果不觉得世间有什么真正意义的有意思、没意思，他不玩了，他在这个步骤对应的是什么状态？其实，对应的是你们熟悉的一个词，它在《阿含》中有两类主要出现方式：一个叫“厌离”，一个叫“远离”。我写一下，把“厌”字标在这儿，表示二者是同等义——厌离或者远离，这是经中都有的。

远离或者厌离，是什么意思？“寻觅”，他心的意志倾向是什么？朝向世间。“摸摸这个，是不是要的呢？不是”“摸摸那个，是不是？不是”……到处去找，心是这样，朝向世间，在寻觅贪的对象。厌离和远离，是远离世间，是离开世间的倾向，什么也不找，不觉得世间有什么好找的。这是远离，这是无贪心的样貌。厌离、远离是拥有一颗不再寻觅的心。

那希欲对应的是什么？无欲。“依远离、依无欲、依灭、向于舍”，这是大家熟悉的，看到“远离”的提示，就知道下一个肯定是“无欲”。考试的时候，要是出卷人都这样就好了，给点提示。大家一看“依远离、依无欲、依灭、向于舍”，就觉得：“无欲跟我没关系，现在我可能没法修习；再说，离欲解脱，不是最后的结果吗？我现在没有打破凡圣一关，无欲应该跟我没关系。”可能会这样想，但实际上如果看经论，无

欲，它是调伏欲贪的一种修行。大家应该是英语基本都通，梵语的话不一定接触，梵语是印欧语系，英语也是印欧语系的，它们在词的构造上有一些类似的地方。所谓“前缀”“后缀”，比如在“欲”这个词，前面加一个否定的前缀，可以翻译成“离欲”、翻译成“无欲”，都差不多，这是对欲的否定的意思。

贪这边是希欲，基于寻觅之后，寻觅到什么了，把欲求、欲望投向它，这是希欲。现在是不投向，是没有什么可投向的；有从前想投向的具体目标，到现在不投向。这样的无欲，可以成为一种修行的加行，凡夫位修行的内容——厌离、无欲、灭尽。比如，这个人本来欣好男女色，他现在通过一些修习，心不再向这个投注；这时候，他是于男女色修离欲行、修无欲行。没有什么神秘，是可修、可习的，他最后的达成是究竟的离欲，配合着无漏智慧断烦恼的。在修习加行的时候，是在不断地增长无贪分，这无贪的表现就是无欲。

那追求呢？确定这是自己的目标，欲望的目标，然后想要会遇，要追求。对面的无贪、无求，“人到无求品自高”，这是无求。无欲和无求，有没有什么细一点的差别？有细的差别，当然我们也可以通用。“欲”是指心是否希欲它；“求”是指用方便去想要与境去会遇、去拥有、去占有，这是求取，就是行方便了。现在，也没有修行解脱，当然也可以说无欲和无求是通的。加行修的方便，末后的结果也可以用这形容，像涅槃，有的地方说为是“无求”，有没有？有。当然，这里主要也是就加行、方便说。

会境系心，无贪这边对应的是什么情况？即便这个人没有欲贪，或者当下内心是无贪，他吃不吃饭？阿罗汉吃不吃饭？吃。他吃饭的时候，有没有跟这些色香味触会遇？有。差别在哪？虽然有眼见色乃至身觉触，可是他没有心的系缚，他是会境而不系。当然，有一些不合适的境，他不会去会遇，这是我们知道的。我们谈的是即便会境，他也不系心，这是无贪心。重点在“不系”，所以追求里面的系心，其实也就是系缚。从这贪的系列来说，是追求而与境界会遇之后的系心，把会境加上，前后显得在系列上连贯一点。会境不系心，简单地说是“不系”；会境系

心，简单地说是“系”。

这个人对于会遇的生贪境、可意境，他进一步想要占有。对于无贪心相应的，他对于会遇的境，会有占有的心吗？占有心是什么？把它摄为“我所”，让它成为“我的”，受“我”的掌控支配，乃至排他性的，这是占有。无贪会是怎样？占有的反面是什么？是舍予，布施不就是在这里？布施，不是把一个东西紧紧地系为“我所”，而是把它舍给需要的人；布施，是属我物给他人，是损己利他心。这里它对应的“舍予”。

爱味，这个人受用境界，内心品味着爱染。其实，爱和味是不完全一样的——“味”是指的品味它；“爱”是对于这个味有爱着。实际上，对面没有太对应的一个单独的词，对它全部的否定比较好，上面是品味而爱着，这边是“不味、不爱”。“不味”的意思：不是没感觉到它是甜的、还是苦的，而是心没有进一步在这上贪染加工，没有在这上味着、爱染。想一想，自己会遇境的时候，内心有没有反复地去品味它，然后觉得好，在上面生起爱染？那对应这面是“不味、不爱”。

自己又品味又爱着，觉得这东西可好了，内心发出一声满意的叹息——“真好！”这声赞叹不一定说出来，即便在内心中，这种赞叹也是有的。其实，赞叹固然是贪，还包含了什么？包含了痴分。这是评价，评价其实是一种判断。无贪对应的，也不免是有慧分的，是什么？就是“知患”。染着于境是有过患的，生贪境是过患。所谓的“色味、色患、色离”的“色患”。如何是色患？色无常是色患。知道这是不值得赞叹的，它是有种种过患的。经中对于“色受想行识过患”的说明，主要是从无常边。你别管它是带来可意受、不可意受，无常是种苦患。

取着不舍，它对应的内心状态呢？能不能放手呢？可以放手。有没有取着？没有取着。实在来说，也没有一个非常简便的词能说得出来，那对面状态内心是可以放手、是没有取着的。刚才经验的境界，色声香味触的境界，要坏灭过去，内心不会抓着不放、舍不得，没有什么不舍，没有什么抓住不放，要过去就让它过去，就松手，这叫“放舍不着”。其实，这个手一直也没有抓起来，保持着手张开的状态——蝴蝶落在上

面，蝴蝶飞走了，也没有任何耽着爱味，也没有什么恋恋不舍。反过来，蝴蝶落下，他一把抓住回去，整个笼子给装起来了，蝴蝶说：“我真是错付了。”

顾念，说的是自己回忆。顾是指的向后看。什么叫“向后看”？回忆，念也是回忆。念心所，就是对应着我们所说的“记忆”“回忆”。“顾念”对应的，有没有一个合适的词来说？当然，不是遗忘。内心没有贪染、不顾念。就写“不顾念”吧，你们有更好的词告诉我。《阿含》里写的“顾念”，所以我这边写“顾念”也是有来源的。

结恋，因为自己的经验和自己内心贪的投注，使得在这个对象上，或者在某种生命的体验上，产生了爱染的结使、贪爱的结使。在这个上面就像打了结一样，心在上面有比较稳定的贪爱，称为“结恋”。我爱弹琴，叫作“我在弹琴上有结恋”；世间这位男士爱着那位女士，叫作“结恋”。我也没有更好的词来对应它，《阿含》里写的“不结恋”，我也就写“不结恋”。（下表按照法师板书整理）

| **贪** | 寻觅 | 希欲 | 追求 | 会境系心 | 占有 | 爱味 | 赞叹 | 取着不舍 | 顾念 | 结恋 |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **无贪** | 厌<远离 | 无欲 | 无求 | 会境不系 | 舍予 | 不味不爱 | 知患 | 放舍不着 | 不顾念 | 不结恋 |

这是刚才我拿到了这道题，把“贪”和“无贪”做一下对照的分析。

## 5、无贪与无嗔在修行上的侧重

无贪，对于我们出家法来说，真的是很重要的。从菩萨道和解脱道在三善根的侧重上来说：无痴，大家都重视；无贪，大家也都重视；在无嗔上，菩萨道特别地注重，解脱道，不一定要专门修习它——像阿罗汉，只要把无痴和无贪的功夫做好了，解脱就可以达成，在这个过程中，会实现必要程度的无嗔。不是说没有无嗔，他只是不需要在无嗔上特别

下什么功夫——不需要，指的是不必要，下功夫完全有利无害。

菩萨道，从我们现在的努力，也能够体会到：如果没有强盛无嗔善根相应的诸法，怎么可能发菩提心呢？不发菩提心，怎么可能入大乘门？不能入大乘门，行什么菩萨道、成什么佛呢？所以，菩萨道或者说真正的大乘行法，对于无嗔是有很高要求的。菩萨，很多让我们非常感动，或者惊心动魄的事，你今天也会体会到：主要是有非常强大的无嗔、非常强盛的慈悲、慈悲的增上意乐。这里面当然不仅不排斥智慧，而且应该要有智慧配合；尽管，我们到现在没有刻意地强调这种配合，但各种因缘也是谈了一些，因为大家有时候认知上转不过来，不谈一谈难关不容易过去了。

菩萨道，不是不重视无贪。像菩萨自不顾惜身，而能够为了利益众生，舍头目脑髓等，这里边是有很强的无贪分。菩萨是这三善根都要发展起来，才能够平衡，向于圆满。解脱道，对于无嗔的要求不高，但是无贪和无嗔要充分发展。所以菩萨道，对于德行的圆满确实需要更多的努力。

我们出家法，对于无贪其实是很侧重的。这个人在无贪相应善法上有足够的建立，他修无嗔是更容易的。为什么？他经过无贪的修习，对于自我爱已经调伏了很多；自我爱、境界爱的调伏，会使得他的嗔自然地被调伏。也就是说，会自然地有相应无嗔的基础。特别到现在，比如，修习“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，其实是要求这个人在自贪染边要淡薄。专门修习无贪，来淡薄贪当然也好，否则随着无嗔越来越强盛，能够超过自己对于自身心的爱染，自然也会摧伏贪爱，贪爱也会得到调伏。这就是为什么这个人假如只侧重修无嗔，修得很强盛的慈悲心、慈悲增上意乐，他对于自身的贪取也自然会淡除，是这个原因。

这是就这位营友的问题，补充一下贪和无贪。

## 6、细化祝福

这位营友接着的问题：“弟子在修习时，需要添加很多的词语来生

起、稳固自己的慈心，几乎每个词都要仔细思惟。如‘对一切情、非情没有敌意，面对一切境界没有敌意’‘愿我的脑袋健康、眼睛健康、鼻子健康’……有时候，单凭四句话都无法有状态，这是观想力弱的体现吗？”

不是。这是你要对里边具体内容，使它变得对自己有具体感受所需要的过程。我也说过，这四句是总纲。你基于总纲做一些具体的修习是合适的——像“愿我没有敌意”，这里“没有敌意”的对境是什么？自己内心没有敌意，甚至后来推向更进一步地强化无嗔，忍辱的德行。比方，如果有恼损境，别人打我一顿，乃至更恶劣的伤害，我可不可以调柔无嗔地接受等等……这些不都是具体的修习吗？特别是第四句，“愿我安乐吉祥，离染解脱”——安乐是指的没有身心苦而有身心乐；吉祥是具足安乐因远离众苦因。这里苦、乐及其因都是什么？我也说过，如果在这愿意修习，可以祝福自己拥有一些善法。比如，祝福自己拥有精进分等等，看到自己具足了精进分的样貌，这些是可以的。细化这些祝福，看到这些祝福在自身心上，在对象的身心上呈现起来，是可以的。

不过，不一定总是这样细化。等你细化、细化，对这些有了胜解之后，这一句一句又成为总纲一样的摄持。这一句话，在对象的身心上就现起相应的内容，你不再需要一一细致的分别了。因为，你在这上已经有了胜解，修习也推向熟练和深入，所以一句话就可以引导心。比如，祝愿自己的，在自身心上就现起；祝愿对象，那就在对象上现起，不再是模糊的了，不再是无力的了。

这不是观想力强弱的体现，这是修行阶段的表现。

## 7、修行的天赋

下一个问题：“观想力，是否很大程度是天生决定的？”

你这是落入了自我怀疑吗？首先，不是观想力强弱的事儿，这是修行阶段的事儿。你问：“观想力，是否很大程度天生决定的？”我只能说，人有很多异熟果报的影响，干什么都有“有天赋”和“没天赋”。

比如，我吃不了短跑这碗饭，我就算练一辈子，可能也跑不进 12 秒。什么意思？我没这天赋，不是努力不努力的问题。反过来有的人，教练选苗子，一看天生就是短跑苗子。人家可能练一练，就能练起来，就能吃这碗饭。运动上的天赋，大家是了解的。修习方面有没有天赋呢？也有。你像观想力，有的有绘画天赋的人，把意识住境界，把境界呈现于心，比较原貌地呈现于心，他这种能力就强。

好，这是对这位营友几个问题的回应。因为涉及到贪和无贪，所以今天我们多花了时间。

我们这一坐就到这里。

# 秋露禅修营 6-3

## 坐上修

请大家以调柔、慈和、开放、满足、完全接纳、完全包容的心，来对自己修习慈；对亲近的、中庸的、敌怨的修习慈，对群体修习慈，对一切有情修习慈，令慈遍满一切；以这样充盈的慈悲来摄持心，对亲近的人修习，代受彼苦，令彼安乐；对于中庸、敌怨的人也这样修习；对群体、对一切众生愿代受苦，令彼安乐。

来做这样的修习。

# 秋露禅修营 6-4

## 答疑

### 1、更强的慈悲，配得上更强的喜乐

我来先回应几个问题，这个问题说：“弟子早上修代众生受苦时，感到比对自身修慈心更快乐，是因为更有价值感吗？”

这应该是一部分原因。另外，我们为自己的善良付出代价的时候，又心甘情愿，这会强化善良，会让善心善行变得更真实、更真诚。我只是祝自己安乐吉祥、祝自己离苦，或者祝对方离苦安乐，当然已经很好了；我愿意付出增上的努力，愿意为他代受老苦，从而使他安乐，从慈悲的善法来说，慈悲的善法力量本身也是更强的，更强的慈悲配得上更强的快乐，由慈悲导致的快乐，当然也就更强盛，这个一点也不奇怪。

至于所问的“是不是因为更有价值感”？也有这个因素。人是寻求自我价值的，至少在我见没有破除之前，人是有意、无意地寻求自我价值感，自己感到更有价值的事，确实会引发心的喜悦，就是心乐——心因缘的喜乐。因为，价值感而引发喜乐，更有价值感引发更强的喜乐，这也是一部分因素。

这个问题，我的回答是两个部分：一个是代众生苦，实际匹配的是更强的慈悲，会有与它相应更强的喜乐；另外一个，营友问的“是不是因为更有价值感”，更有价值感，也确实会带来一些心的喜乐。

### 2、培养最温暖、最炽热、最光亮的无嗔

这位营友说：“早上法师说，可以去思惟四句导词的内涵，第一次去思惟‘无敌意’，发现自己之所以感觉不安定、千疮百孔，是因为自己从小就开始给自己造苦因，不接纳世界，不与自己和解乃至种种伤害自己。现在虽然不会了，心中的嗔却无比的强大。弟子继续观无心苦，

往昔的不正知，挟持我去讨好他人，关注外在，忽视自己的身心健康。出家之后，常常想帮助他人，却总会觉得自己伪善，包含了太多的小心思。所以一直想，这次禅修弟子能不能只对自己先散播慈，只有治愈自己，自己内心充满慈，只有与自己和解，才能真正地去利他。在观心这一块，慈心难觅，亲怨不定，即使观奶猫、奶狗、朝霞、日落，却难以持久，美好总是短暂，能不能先观自己、接受自己？”

是可以的。我们这里写“无嗔”的次第，不一定是完全的次第，不完全是次序的强弱，但多少还是有一点递进，总体来说还是有趋势。刚开始的时候，修习不排斥的接纳，修习接纳、接受；修习柔软，柔软地面对自己、柔软地面对一切境界；修习满意，情绪上的满意，不意味着智慧抉择上都认同。这句话一定要记住——情绪上的满意，不意味着智慧抉择上都认同。也就是情绪上没有反感、不满意，而有它对面的调柔、满意，内心是这样柔软而开放，温暖地接纳包容，充满了亲近的关怀，充满了祝福与鼓励，真诚的呵护。对自己这样修习，真诚地贴近自己、温暖自己、融化自己。

内心过去的不善状态，其实是不善的，这不是说人善、不善，是内心的不善法横生其中，导致各种问题；现在善巧的运心，让心中无嗔的善法越来越明显，越来越有力量，越来越温暖，越来越柔软，越来越融化一切、包容一切，内心自然而然地完成内在的和解，内在的整合。实际上，这过程确实能够做到很深刻的治愈，也能够自然从内在的和解，内在的这些隔阂打通，整个过去纷争的状态、撕扯的状态、内部对立的状态，变成内在的和谐，内在的完整，这过程会产生内在的力量。

也不用说这一次只修这个，如果某一坐这样的受用深，都会有很强的改善。哪怕只是一坐受用深，都会有很强的改善，而这种改善它不一定只局限于自身。打个比方，你们小时候有没有玩过在煤气火上烧铁丝？女众大概玩这些的少。如果拿足够高的温度去烧一根铁丝，刚开始铁黑色或者铁灰色，你稍微烧一下，它并没有变得自己发光，但是手靠近它，会感到一点热，它温度已经比环境高很多，它向外辐射热量；如果再烧一会儿，它会变得暗红，开始发光了；再烧一会儿，红会变得更

亮一点；再烧一会儿，它会变成黄色的光；再烧一会儿，它会变成黄白色的……如果懂得的话，这就是这根金属内部的电子受到激发，然后跃迁回基态，往外发射的光，这样它的能量以向外发射光的形式传递出来。实际上，光频变得越来越高，光波越来越短，所以表现的是从红光开始，最开始是非可见光——红外、远红外，你看不到它发光，贴近能感到热，然后开始发暗红色的光，颜色越来越明亮，也就是光谱——红橙黄绿青蓝紫，它在从红光区向高频区段移动。

我为什么说这事？我们修慈心，跟这个有点类似。你一开始是温暖你的心，让自己心变得温暖，这时候还不太能够向外发射什么光，但是开始变得温暖；当自己的心变得温暖一点的时候，即便不能给外界带去什么光明，去照亮什么，仍然会使他人感受到自己温暖向外的辐射。这譬喻什么呢？最开始，内心开始变得柔软一点、温暖一点，开始能够接纳，开始能够包容——也就是，慈心或者无嗔的初级阶段。

再烧一烧，这根铁丝开始发出可见光，最开始是最长波长的可见光，就是红光区；最开始表现为暗红色，慢慢地向更红乃至红黄交接，这样波长变短，也就是波的频率变高，散发出的能量其实更高。这譬喻什么？譬喻内心的柔软、温暖开始变强，开始变成了能够对外表达出情绪反应的善意。这时候，还没有明晰地能够利益他人的直接推动，只是比从前对外的影响更明显了，他开始在内外有善意了，外人也可见了。

再烧一烧，这根铁丝能够变成黄色的，甚至后面频段的增加，它差不多是频段比较高，最后形成混合波长，呈现为偏白色的光。这时候，烧到很炽热的状态。这譬喻什么？譬喻慈心，或者无嗔善法越来越强烈，慈心、无嗔的力量更多地、更强烈地展现于外。从善意到开始明确的意乐指向——所谓的“望彼利乐”，望对方乃至望全世界、望一切能够获得利益安乐。这时候，光是强盛的，光是明亮的，光也是有明晰的指向。

它被烧亮、烧热的时候，发出的最强的光的情况（强指的是频率），它其实变成了各种波长混合的，主要表现为白光。譬喻的是什么？譬喻的是最强盛的无嗔，也是最温暖、最炽热、最光亮的时候。

其实这个慈心（或者说无嗔善根）的长养，确实是一个越来越有温度、越来越有光芒、也越来越有力量的过程。大家不管自己修习在哪一个层面能得利益，要知道诸法因缘生，内心中的善恶法亦复如是，都是因缘生，只要自己去做正确因缘，再难的好事也能成就，只要自己去做正确因缘，再难调伏的不善法也能被调伏。你这样去修习，然后自己内心确实与无嗔善法越来越相应，那坐上的修习，也会越来越有这样温暖乃至炽热的无嗔，也就是到后来发展为强盛的慈悲，确实既能温暖自己，也能温暖他人，既能照亮自己的生命，也能照亮他人的生命。

这是法的规律。人的身心，是可以发生如此改变的。过去诸佛能，你、我亦能。诸佛能，不是因为他们是诸佛，是他们做对了事。没有从一开始就是佛，都是从凡夫修上去的——因为他们做对了事，所以他们能成佛。什么是对的事？释迦世尊有给我们垂教，我们照着学就好、照着办就好，照方抓药，我们也能吃好，这也没什么神秘。

这问题说，当然可以在任何一个自己受用相应的阶段来修习，但也不用妄自菲薄，有时候一坐就改变了，真的一坐就改变了。

## 3、意业的力量

这位营友说：“早上的一坐，弟子观修是代受别人走火罐的苦。之所以选这个，看过身边的人走罐时的痛苦面具，自己也有一些经历，相对能够感同身受。但修到中庸的人时，开始有点勉强，后来以失败告终了。请问法师，这时候是回到前几天所修的四句引导词，继续使慈心坚固有力量，还是选一个相对轻的身苦，重新修习增上意乐呢？”

看自己心，如果这时候连之前的慈心也不容易举起来，那就回到前面，引导增胜慈心的修习；如果前面的慈心仍然能举起来，那就还在增上意乐修习上用功。至于说过不去，胆子大一点，都能过得去。现在这阶段，要给自己减轻心理压力，跟自己说：“如果真的能造成我的身体伤害，有一点胆怯，还有得说；可这又不能真的造成我身体的伤害。”想一想，昨天讲蔼益大师说的典故：“为什么不做个人情呢？”这半是

玩笑。

想一想：我为什么不修习呢？不就是通过自己真诚的意乐，内心有更强的善法么。这样的善法，请问有没有功德力？不清楚？意业有没有善恶？有。意业感果，有没有很重的善恶果？不清楚？请问在世间的善法及善法果报中，什么是比较有力量的？有没有比欲界天更高的？我这样的提示，总清楚了吧！欲界天的善法果报是最高的？不是吧。有没有比欲界天更高的善法果报？有。色、无色界天的果报，比欲天的果报是更高的善法果报。那色界天、无色界天的果报从什么来？从色界定、无色界定相应的业来——所谓的不动业。不知道你们有多少了解这个，这不是什么高难的东西。禅定相应的业，主要是身业、语业还是意业？意业。是善的、还是不善的？善的。那善的意业，感到善的果报，到色界天的果报、到无色界天的果报，超不超出欲界天的果报？超出。

欲界天的果报从什么来？从布施持戒来，从修这些善法来。辛辛苦苦布施一辈子，生兜率天，或者生他化自在天——挺了不得了。特别是生到他化自在天，欲界的乐就这样了。你还想往上，还保持在欲界里，你只能去当他化自在天的天主，他化自在天天主是谁呀？魔罗——这不是什么好职业，不劝大家去干这个活。

这个人修禅定，假如说他得了色界初禅，临命终定力没失坏，乘此不动业，生到初禅天。从异熟果报上，他比行了一辈子布施那个人，他的果报还要尊胜——就世间而说。布施那个人，这一辈子身业、语业、意业都在这儿发动；那个修初禅得果报的人，他就坐在这儿修禅定，然后他果报比布施的人还好，你说到哪讲理去？这个理很简单——意业的果报可以很重，这个“重”不一定是坏事。

论里，曾经讨论过这么一件事：从善业果报、恶业果报来说，你觉得在三界中，是善业的果报更大，还是恶业的果报更大？地狱中，无间狱的果报是多长时间？一劫。三界中，异熟果最好的地方是哪？非想非非想天。非想非非想天天人的果报多长时间？八万大劫。什么意思？从善恶业果报及其受报时长来说，哪一个对应的业更大？当然是非想非非

想天对应的业更大。它对应的什么业？非想非非想定相应的不动业。这个人又是恶心、又是恶行，然后堕地狱，应该说是很重的恶业了；然后另外一个人，在房间里坐着不动修禅定，得非想非非想天定，命终定力不失坏，随不动业受生非想非非想天，八万大劫近乎于涅槃的三界有顶之“乐”。

这是什么意思？不光意业可以很重，而且意业可以说三界中最重的。说意业的重要、意业可以很有力量，是要跟大家说什么？大家修的善法，可不是仅仅在这自己搞心理安慰，不仅仅是这个意思，有现世的利益、现世的利乐，它也指向后世的乐异熟。你说：“我也不希望别的地方，我就希望在这人间继续这样在佛法中精进。”那最好了，随喜。你把这样的善业回向于此，只要你相应的业因缘足够，一定会随愿成就。为什么呢？如果只能上专科线的成绩，我想让人家一本录我，基本不大可能。我省状元的成绩，想去一本，那学校不得倒履相迎吗？学校所有专业随便挑吗？真的善业很强盛，自己有那方便，回向于人间，回向于自己良好的因缘，都没问题。

这位营友说的情况，再简要回顾一下：如果慈心已经淡弱了，回到前面培养慈心；如果慈心没淡弱，继续地修增上意乐。之前说意乐修习不会有损失，只会有好处，为什么不克服？特别说了意乐修习相应的意业，它并不是虚的，意业引果不仅可以很重，而且可以成为三界中最有力量的——有漏业中最有力量的。你们可能没有这方面的知识点，我相当于补一下。

## 4、一天之计在于晨

第二个问题：“长期的思惟起想，到底有何利益和作用呢？弟子这两天赖床的习惯，还是没有很大的改善，会存在这样的念头，‘明明有时间多睡十几分钟，能让上午的精神更加饱满，何乐而不为？’想知道长期坚持的结果，好让自己更有动力起床。”

长期坚持的好处——首先说，不这样的坏处：比如，这位营友很实

在，不加掩饰地说自己赖床。赖床，是懈怠、放逸、不正知、不正念——盖一顶帽子。这是什么？烦恼法。每一天，一起床就随顺烦恼法，这叫“一日之计毁于晨”，不是“一日之计在于晨”。

我曾经开玩笑说：每天早晨闹表一响，自己就开始跟自己做商业谈判——“要不咱们再睡两分钟？”这一天从商业谈判开始。而且商业谈判是这样的：有一个说法——每个人心里，都有一个小黑人、一个小白人。闹钟一响，小黑人跳出来：“要不咱们再睡两分钟？”然后小白人马上跳出来大声说：“他说得对！”这时候内在可和谐了，在这一刻从来没有内心的纷争和对立，充满了和谐的气氛。这其实是成问题的，要意识到：相当于这一天从一开始，正见没有发挥足够的作用，正念也没有现起来。所以，决策不是正思惟相应，而内心由此不正思惟、非理作意而产生相应的烦恼——这些烦恼不限于懈怠、放逸、失念、不正知等等。这一清早“咕咚、咕咚”，喂自己一大杯混合的不善法，还是天天这样喂，怎么就放心呢？

反过来，起来第一念，我特意强调了“思惟起想”：头一天晚上，看到自己第二天起来的时候，听到起床的提示：比如，引磬、打板或者自己的闹表，自己内心是柔软的、光明的、温暖的、调和的、喜悦的，应时而起，没有第二念的思惟、打商量这些；直接地看到第二天这些号令一响起，自己内心调柔、温和，充满了欢喜地应时而起，没有一丝的留难，不管是从内心还是身体，很愉悦地起来，充满欢喜和力量去做123……这个123当然是正念的下地、穿鞋，然后向外走。这1234的事情，都看到自己这样调柔慈和、完全接纳、完全满意的内心状态，调柔、愉悦而有力量的内心状态去做。

每一天晚上，都看到自己第二天是这样，不只是潦草地看一遍，要看得很真切，要感受到很真实，要内心感受到第二天清早自己起来的时候内心的柔软、温和、怡然、喜悦，柔软而充满力量，充满愉悦欢喜的起来、下地、1234……看到和感受到，为此而满意，为此而欢喜，然后正念正知、光明想中慢慢睡去。第二天醒来，关于起床的美好记忆，能够帮助原地重现一遍。

头一天晚上的“思惟起想”很重要，它能够帮助第二天早上更容易地实现这些。第二天起来第一念强力想一下，回想一下昨天晚上自己是怎么起来的，或者昨天晚上感受到自己今天早上是怎么起来的，照猫画虎来一遍。这样实践三个月、半年，起床这一法，能让你感觉自己像变了一个人一样，就这么简单。不要说什么贤圣法、了不得的法，起床这一法能做到这里，你会自己内心感觉自己就像换了一个人一样。从前是“一天之计毁于晨”，现在是“一天之计在于晨”。

这位营友的问题说这些。

## 5、发菩提心，也是净土行的一部分

这边有三个问题。第一个问题：“以此修持功德回向极乐世界，是否可以成办？”

汉传的净土的经论中，过去大家也很熟悉，叫作“发菩提心，一向专念”。“净土”主要的本义，其实是以此来修行菩萨道乃至成佛，这是它的根本正义。净土之中说：“三根普被，利钝全收。”就其本义来说，是一条向于成佛的道路，所以说“发菩提心，一向专念”。这是我们汉传净土过去所强调的。在今天，不同人的宣扬、强调不一定，就净土经论本来的意思来说：发菩提心，本来也是净土行中的一部分。后来，为了摄机更广，实际上很有难度的内容，是越来越不强调了。

只是修持功德回向的话，是否可以成办？我在经论上，没有看到最直接的说法。如果，希望自己功德善法回向于自己特定的修学目标，至少知道这不会有坏处，这不会有坏处。

## 6、慈心、慈悲增上意乐的必修与选修

第二个问题：“趣向解脱道，慈悲增上意乐的修习，也要经常修习吗？”

如果，只是自己速求离苦的话，特别地修慈修悲，特别地修无嗔，不是必选项。什么是必选项？引发契证的无漏慧、佛法中不共的缘起无

我智慧，这个是必选项、必须达标、达标了，才可能突破这一关。所以速趣解脱，无嗔的相应修行，不是必选项。

但是，有没有好处？有好处。从《阿含》开始各种说法，即便是声闻行人，也应该有相当的无嗔、忍辱。像有一个经典，讲佛在家的公子罗睺罗，脑袋给人打出血了。想一想，正常世间做父亲的要干什么？不得去把场子给找回来！舍利弗，当时教导罗睺罗要怎样的忍辱、不嗔恨；佛陀也是教导他忍辱、不嗔恨。不是佛只对别人唱高调，对罗睺罗也是教导忍辱、不嗔恨。《遗教经》中大家熟悉的话：“忍之为德，持戒苦行所不能及”“若其不能欢喜忍受恶骂之毒，如饮甘露者，不名入道智慧人也”；《阿含》说到：“乃至为人节节肢解身体亦不加报……”像这些，都是声闻应该也有相应无嗔修养的明证。但是，只要他能够有无漏智慧的契证，从无漏智慧能够引发足够强的无贪、无嗔，他可能不必非要刻意地去修无嗔。

修了也没有坏处，而且可以作为帮助。为什么这么说？你们修行无嗔善法，身心有没有比从前更调柔？这样调柔的身心，对于修习任何止观法类都是好的状态，身心调柔了，修习任何止观法类都容易迅速地进入。就像运动，从静到动，需要做个热身。修习止观，实际上对于一个人来说，从日常的散乱乃至欲界的粗重中，向于更清净、向于超越欲界的境界去进发。如果有一个良好的身心过渡，修慈就可以成为一个向解脱道修行的人，很好地为修习止观做身心准备。这是从它作为解脱道辅助工具的角度说。

禅修营的后面，应该有机会跟大家说到：如何从慈心的修习向于佛法不共的智慧去进发，也就是修慈直接可以向于通达圣道。所以，哪怕只取解脱道，经论中也有这样依托或修习慈心而引发圣道的契证。

至于说，慈悲增上意乐是否要修习？慈悲增上意乐，不是体证圣道所必须的。但是，它是很强的善法。你们修习就知道，修习越得力、越会体验到：修习慈悲增上意乐，会有很强的身心喜乐和现法乐住。

## 7、阿罗汉，还要不要修止观？

请问大家：已经解脱的人，他还要不要修习止观？一个阿罗汉，无学了，他还需不需要修道？修道要干嘛？得到解脱。阿罗汉得到解脱没有？得到了，解脱了。但是，还需要修道吗？三转四谛法轮的时候，第三转是什么？对于道谛的匹配是什么？“此是道，我已修，不复更修”，什么意思？道路是到达的途径，这个人已经到达了，他还回路上徘徊什么？他没有修道的意义了。那你说，他证了阿罗汉之后，他还会不会打坐？换句话说：他还会不会修止观？事实上有没有修？事实上有修。前几天，讲在山洞里修止观被蛇咬的阿罗汉，那不就是阿罗汉吗？那不就修止观被咬的——好像有因果关系了，不是。主要是住山洞里有蛇，跟他修止观没关系。他作为阿罗汉还修止观，难道他还在修道吗？不是。“道已修，不复更修”，那他修止观有何用呢？

《阿含》里，曾经有阿罗汉被其他人问：“尊者，您已经证得阿罗汉，每天还在修不净观干啥？您不‘爱欲断如四肢断，不复更生’了吗？”这位阿罗汉回答很简单：“我是现法乐住。”换句话说：“我是以法自娱。”说这个什么意思？这个人在解脱道的修行上，可以以慈悲的修习为成道的直接修行方法，或者辅助方法。当然，即便成道了，他也可以在相应的修行中获得现法乐住。

这是从几个方面来谈的。

## 8、解脱道与菩萨道修善的区别

第三个问题：“解脱道与菩萨道在修善上有何区别，它们侧重点不同吗？”

从三善根的角度，对于二者来说，最大的差别就在无嗔善根上：对解脱道，不是必须要独立修习，不是必须要推向到很高深的程度；但是，菩萨道没有慈心不行，那没有办法发起真实广大的菩提心，更不要说菩提行了。之前说过，现在只是择要再提一下。

大家有没有什么修习中的问题、疑难或者相关的情况？请讲。

## 9、调整代众生苦的强度

营员：师父，弟子上午观想完，中午嗓子有点疼，怎么回事？

法师：嗓子疼？嗓子上火，你觉得跟什么有关系？

营员：是不是太用力了？

法师：担心自己心有一点紧，有点上火，是吗？

营员：弟子在坐上体会别人的痛苦，在想那个痛有多痛，自己也会使劲。我不能真的感受到对方有多难受，只是想象而已。

法师：好，放松，身心放松，慢慢来。你心要呈现一些状况和相状，如果不能够直接呈现，可以从他的因缘来。当然，前提是你前面慈心修的基本还好，身心相对来说调柔安和，有这样慈悲喜乐伴随。比如，一开始呈现为某种强度的病苦，这个强度最好自己能够承受得了，可以尝试的修。我举的例子“头痛脑热”“关节痛”这些，我们大体还能承受的。你如果可以承受这些，那就从这些来慢慢地培养；自己心的堪能想要再强一点，生活中有过的经验，看到过什么样的苦痛，也可以呈现。如果没有，我们总去过医院吧？医院中有一些人，他的痛苦我们应该也看过，你也可以呈现那个，类似于此。不用太用力，一开始不清楚也没事，允许自己慢慢来修，不追求一次修习的完美。我们修习，更多的是修习多修习，不是追求一次修习多完美。

## 10、可以都可以，满意很满意

这个问题说：“有一个问题一直无法解决，请法师开示。最近的修习越来越不得力，刚刚开始的三天，状态一天比一天好，慈心也容易调动起来。第三天晚上一坐可能是对自己下手太狠了，想象从一只小强到一大波小强，都能从我身上爬过。小强是之前就调伏的，这次只是数量的增加，我以为不可意境是被我调伏了，对方也呈现安乐相，下坐后的

内心也是安乐的。但不是，自那以后慈心就很难生起，很吃力，甚至是麻木。以往，在家修习不当的时候就有过类似的经历，当时有和您请问过，因为修习不得当导致的过分情绪化反应，哭得过分悲伤。从那之后的修习，心都完全封闭麻木了，过了很长一段时间才好。个人剖析应该是类似的情况，不知应如何改善，请法师开示！”

你如果觉得可能是自己一下子用力太猛造成的，不用担心，对于这个情况本身，内心表示完全满意。我之前经常对大家提策的那句话，对于修行中下一刻所可能呈现的所有内外情况，身心的、环境的、乃至世界的，内心都是完全的开放与接纳。下一刻，不要说这个房间出什么问题，整个地球崩毁了可以不可以？可以。为什么举这个？这个世界崩毁了，我们自己不会有幸存的妄想，我们生存的地球完全崩毁了，崩毁成毫米级甚至是纳米级的微尘，那么我们能幸免吗？不能。可以不可以？可以。

修行，当然是希望离苦得乐、了生脱死。可是，从来不是贪生怕死、贪乐畏苦。而是，智慧地去做离苦的因缘，智慧地去做安乐的因缘——别的爱咋咋地。如果，下一刻世界真的崩毁，那什么也不用说——那就是我们这一批人的共业（指在地球上有情）。所以，容纳我们的器世界出了情况，我们这一生的异熟果也就到此戛然而止。什么意思？自己对于下一刻所有身心内外的可能，都没有什么“这个可以，那个不可以”“要是那样可怎么办”“最好是这样”……没有任何意志倾向，也就是无贪无嗔。我只管做我的工作，别的怎么样都好。

记住，没有人是造物主，没有人是全能神。诸法因缘生，没有人能够控制所有因缘。所以，没有人能够控制全部的结果。我只能管好自己的一亩三分地，那是什么？自己的身语意。其他的呈现什么，是多种因缘，包括身心上呈现什么，也不完全是我这一刻内心运作的结果，因为有一些是异熟的。自己内心只是问：“我应该做什么样的因缘？”然后去做。对于果相，怎样都好，真正的怎样都好，保持全然地开放，没有针对任何可能性的封闭，没有任何一种带着情绪化倾向的——“千万不要这样”“要是那样就好了”，这些都叫“世间贪忧”。

对于修行也不玩这些——“要是能够呈现这个就好了！”“要是那样就好了！”只问：“我想要修习什么？想要达成什么？如此，需要做什么因缘？如何善巧去做？”然后去做。不附加任何贪嗔，不附加任何贪忧，心全然地打开，全然地接纳，完全的可以，完全的满意，内心柔软安和，春风一片，去做自己该做的因缘。前面的修习好，可以；前面的修习，这样或者那样不理想，也完全可以。这两个有没有哪个更可以？是完全一样的可以，都可以。自己内心对于这样结果，有没有理想的满意一点，不理想的不满意一点？没有。

注意，你真的是如此吗？真的是对于所谓的好结果和不好的结果，你能够等心视之吗？你真的对他们情感上都一样的吗？两个孩子，一个修得好，一个修得不好，在你心里分的苹果一样大吗？要给一样大的，要不然就制造内部矛盾了——都是同样的满意，没有哪一个更满意。只问自己有没有做正确因缘，怎样去更好地做因缘，然后去做。

这主要是心态的问题，没有什么高深的情况，不用担心。对所有的可能完全开放，包括身心的不舒服、身心的不良反应，完全地接纳、完全的允许，对它充满慈爱。哪来那么多不满意的对抗？哪来那么多担忧的紧张？可以都可以，满意很满意；充满温暖柔和地去靠近，完全地接纳，完全地包容、关爱、鼓励，去呵护它。

之前有一位营友分享，他尝试地说：“发现了昏沉苗头之后，用慈心去靠近它，慈心去注照昏沉的苗头，然后昏沉真的就消融了。”我也分析过为什么会如此，其实这就是用无嗔心去面对内心一切，所能够起到的作用。善法会被坚固，这些负面的，会消融在慈心的春风中。所以不用担心，不用有任何的顾虑，对它充满慈爱，就会好。

## 11、威仪的转换不是修习的中断

时间关系，就先到这里，接下来是经行。经行，我要推动推动大家。坐上修习有慈心，是不是我一说“这一坐到这里”，你就把慈心给掐断了？“这一坐到这里”，要进入下一个威仪时段了，不是说我们修习必

须中断。我是怎么讲的？“要注意保护好你的关节。”关节保护好了，关节上面被卡断了？我肘关节保护得很好，但是我的大臂拿一个钳被夹断了？

“我们这一坐到这里”，告诉大家可以转换威仪了。要是愿意，或者尝试把内心的良好状态延续下来，注意你的内心状态，护持着它延续下来，包括自己要起座、起座的相应动作，然后到放开腿、起身、举步慢慢地出堂，还保持这个内心状态。看一看，能够相续多久？能够相续下面整个时段——自己喝水、坐、立、走动或者礼拜，保持内心的状态。尝试着让心从座上面延续下来。修习本来也不是专属于某一个威仪。

我们到这里，大家各自善护其心。

# 秋露禅修营 6-5

## 坐上修

我们不管是坐上修习，还是坐下的修习，让心总是调柔慈和的，保持着全然地开放，没有什么情绪化的封闭，或者排斥。心全然地开放，无所希求，无所忧畏，对于作为果相呈现的一切，情绪上完全地接纳、完全地满意。智慧抉择善恶是非，应如何、不应如何——身语意的行动，基于智慧的抉择，断恶修善，做正确的因缘。情绪上，没有嗔和嗔等流的干扰、不接受、不满意；情绪上，是调柔无嗔。

在这样身心的基础上，增强心的柔软、慈和，增强心的关爱、包容、鼓励。对于对象，不管是内、是外，充满了善意、关怀、呵护。尤其，对于修行的努力，不管努力后呈现的结果是十分满意、十分理想，还是仅有一点点好现象，还是完全的不理想——对于所有可能的修行结果，内心没有情绪化的反感、不接受、自我指责、自我怀疑，有的只是温暖柔软的全然接纳、全然理解、全然满意。在这样的情绪背景上，来以智慧推动善巧的修行——可以都可以，满意很满意，只是做正确因缘，对果相全然平等，柔软地开放。

我们一起来做修习。

……修习中……

这一坐到这里。

虽然说这一坐到这里，但不等于心中的无嗔要被打断。心仍然是调柔慈和的，是温暖而充满关爱的，是充盈着慈悲和喜悦的。保持着这样内心的状态，慢慢张开眼睛，在眼根与色尘触对的时候，注意力放在自己的慈心上，保持着慈心，然后眼根与色尘触对，注意力仍然主要在慈心上，然后缓缓活动身体，准备下坐。

稍后下坐，也不是慈心就要间断。内心调柔慈和、怡然惬意的，更进一步充满善意和慈爱地缓缓动身，缓缓起立，守护着自己的慈心，不

动摇、不散坏，注意力主要在慈心的守护上，保持着心全然地柔软、温暖，完全的开放、接纳，完全地满意，可以都可以，满意很满意。在这温暖、柔软、慈和中，充满着善意、喜悦与关爱，让心在起身之后仍然延续，注意力主要放在心的状态上、心境的维系上，然后举足落足。

这是心念处的一类，法理容后再说。大家让自己慈俱心而行、住、坐等。这一堂到这里。

# 秋露禅修营 6-6

## 坐上修——只有威仪的转换，没有修习的停止

这边有几个问题，我会等到下个时段再来具体回应，其中有一个涉及到现在修习的问题，先说一下：“增上意乐的修习，必须修亲中怨吗？”

不用。这个是给刚开始心不堪能的时候过渡的，如果心堪能了，可以直接修代众生受苦，对象是没有什么亲中怨的差别的，可以这样直接修。

其他问题的具体回应，下一个时段再来说。我们这一坐还是来做慈心的修习。希望大家通过修习，对于慈心的状态越来越熟悉，越来越能够很自如的、不费力的让心进入调柔、开放、接纳、包容、满意；内心因为满意而欢喜、温暖、充满善意、关怀、鼓励，对于慈念的对境，不管是内是外、是自是他，内心柔软地、温暖地靠近，真诚的关爱、祝福。

我们来修习慈，修习慈悲增上意乐。

……修习中……

这一坐到这里。

只是这种威仪修习的结束，不是修习的结束，是要转换成另外一种威仪修习，要在威仪转换中修习——这样提醒自己。心调柔、安和、善意、慈爱，慢慢地睁开眼睛，眼触对色，注意力主要放在自己慈心上，慈心相续。像从前说的要点，慈心就像探照灯射出的光一样，灯和光没有变，只是触的尘境发生变化而已。慢慢睁开眼睛，带着慈心轻轻地活动身体，准备下坐。在威仪转换的过程中，注意力主要放在慈心。然后，体会着慈心来下坐，体会着慈心举足，体会着慈心出堂、回寮。改变的只是身体的状态，不是心的状态，只是换一种姿势，换一种威仪，继续自己的慈心。

我们这一坐到这里。

# 秋露禅修营 6-7

## 答疑

## 1、引导语是为了引导慈心

我先来回应下，大家提出来的问题。因为照顾大家修习，下午就没有谈。营友问：“弟子有几个问题请教，一是亲中怨观察下来，是不是对象都是有情，或者都是动物，或者都是无情，这样一系列下来比较不会杂乱？”

这个就看自己，如果自己确实觉得这样是更有条理，当然合适。实际上，大家学一些组织很严密的论著，会看到里边诸门分别，种种的分门别类，条理简单，对于自己的智慧简择是有帮助的。也就是说，虽然不必普遍都要像这位营友说的这样，但是自己愿意这样做，这当然也是好的。

“对无情的祝福，只用一句引导语‘愿一切安乐’，是吗？”

用引导语，是为了引导慈心。如果修习下来，自己现在可以不用引导语，而能够自然地举起调柔、慈和、善意、关切、鼓励、慈爱、呵护等等内心状态，不用非要引导语，就可以举起心倾注于对象。像一般人的愤怒，他从来没有这样引导自己——“现在要瞪大眼睛、现在要呼吸沉重、现在要怒火填膺……”用不着吧，他是直接地有这个情绪发生，然后投注于对象。慈心、无嗔，到后来大家熟悉了，心会比较自然地、常常地在慈、无嗔的状态。对无情，也就是心举起慈，倾注到无情上。对一片树叶的慈悲，慈心举起，直接倾注于它。我常举的“慈眼视众生”[1]，你们当然知道是出自哪部经，我们很熟悉的。那时候，对于熟练的修习，他不用刻意地引导慈，然后将慈爱通过眼神的注视传递出去。不用，他是内心充满慈爱地注视。

[1] 《普门品》：慈眼视众生，福聚海无量。

当然，这样说是为了强调：引导并不一定是必要的。对于慈心、对于无嗔修习熟练了，直接地当然更好，可并不是否定引导。什么时候需要引导呢？慈心，不能作为一个心的状态被自然地举起，也不容易很自然地引生，需要用引导语来引导心，令心发生慈；或者，有时能够自然地发生一次，但还不太稳定，这时候有引导语可能会好一些。就像一个没法生气的人，他要装作生气，好让孩子或者受教育者感到这件事情严重，他要跟自己说“现在把脸憋红”，类似于这样。可能大家不熟悉这样，大家常常说的是“千万别生气”。

“可以用一句‘愿一切安乐’吗？”

可以。或者用第二人称，比如，对着这个无情物：“愿你安乐。”

## 2、善巧推进增上意乐的修习

第二个问题：“增上意乐的修习，模式是不是就两类：一，在一个对象上把所有代受苦不断加大；二，在同一类亲中怨上去修？”

实际上，增上意乐的修习，就是“愿代众生受无量苦，令诸众生毕竟大乐”，这是他成熟的样貌，不成熟的是我们的心。根据自己心跟终点之间距离、程度的差别，来看用什么方便而已，这里边没有什么非常规定性的东西。比如，这个人的心很纯熟，实际上已经不是初行菩萨道了，只不过自己不知道而已，还没有觉醒宿慧。但是心很纯熟，一听这样的经文偈颂，他立刻很相应，心就能够作意，而且真诚的、真实地感受性地作意，心也是这样的欢喜。这样根性，他不必亲中怨的历修，或者对于苦渐次地加码，他可以直接把自己所认识到的一切苦，一切有情身上的一切苦，拿到自己身上，由此看到众生离苦安乐，自己欢喜而住。这就是一类菩萨根性特强的人。

多数人，一时跟修习圆满的相貌差距比较远，我们根据自己的情况，用一些善巧来推进。在这种情况下，这里总结的两种是挺好的，一个是，苦的程度在加码；另外一个是，代受的对象难度在增加，也是从个体到群体、到普遍。原则还是：从易到难——这只是为了能够渐次地发展慈

悲的增上意乐，对于我们现在还不纯熟的心，提供一些方便，从易到难的修习而已；从一端到广大。

## 3、关于禅坐的小问题

第三个问题：“禅坐时，嘴巴是开、合、半开合？还有一些说要舌抵上腭？”

一般来说，嘴唇最好是合上，不用使劲抿，上、下嘴唇轻轻地合上就好。是否舌抵上颚？佛教里没有特别要求这个威仪，有一些强调气脉的会这样说，这个可以随自己。

“呼吸时，吞咽口水有什么操作技巧？”

修习止观的时候，因为身心的变化，唾液的分泌会变化，一个是变多，一个是它的质量也有变化。吞咽的话，有没有什么技巧？一定要说技巧的话：分次，动作慢一点、缓一点，不做大的吞咽动作，吞咽动作小一点。可以试一试。

第四个问题说：“打坐时，脚踝处及大腿外侧往上酸痛明显，是坐姿要调整的问题吗？”

这还是韧带受到拉伸的问题。这里提到的两个关节处，一个是踝关节，另一个大腿外侧是接近髋关节的位置，是那儿的韧带。打坐腿的进展，没有什么神秘，就是关节韧带的事。大家需要的话，可以上坐之前和下坐之后，在自己寮房做一点拉伸。我不做示范了，你们自己去试一试。这样会有一些帮助。

## 4、可以从苦的类别来代受苦

这位营友也是下午的问题，说到：“弟子想请问，在修增上意乐时，必须从亲中怨吗？今天在观修时，发现对苦境比较深刻的感知多在中怨境上，人世间的种种疾苦多是中境，或畜生道种种，能忆想感受的苦都是中或怨境；而在亲上，除了老苦，并没有太深刻的苦境是自己愿代苦

之意乐增上，多分是愚痴而来的心苦。”

亲中怨的修习，主要是为了从易到难。自己没有难度，直接拿过来，当然可以。只不过，作意要普遍。如果能的话，某一类苦都拿过来：可以从有情种类来代受苦，也可以从苦的种类来代受苦。我为什么建议苦的种类呢？因为它对于增长苦谛慧有帮助。

我发现大家对于苦的认知，好像不是太到位，对于修习佛法来说，是重要的智慧组成部分。对于苦没有认识，属于对有情没有认识，那自利利他都是缺乏认知基础的。很多事情，是倒苦为乐。本来是苦，自己执着为乐，意识不到这样的认知下，要离苦、要超越苦乐的离苦之后的安乐，就遥远了。所以，对于苦分门别类修，知道身苦、心苦。心苦，是由心的颠倒来——不替人心颠倒，帮助人心不颠倒还来不及；代受身苦——生、老、病、死，主要说老病死，代众生来承受老病死苦。

从人间的老病死苦，可以类比到三恶趣。人间的种种相杀，容易让大家看到畜生中更加赤裸裸；人中的种种伤损，身体的外伤、火焰造成的伤损，容易让人想到类似更加强烈的地狱苦。这样，从代人受苦到代其他种类有情受苦、类比过去是比较自然的。比如，病苦里边，最厉害的一类应该是包括了被火烧。被火烧，人间当然有，畜生也有遭受这种苦难的——人在火场中、畜生被活活地烤死。有一些做法，把活的畜生烤着吃，或者烧着吃，这都有。地狱的有情大家也知道，像无间地狱中尤其是代表——烧烤等。如果不了解，以后学到相应的经论，可以适当做点了解。

从苦的类别，对于种种身苦相和有情的苦相，会更真切地认识和感受。特别思惟、感受那是一种什么样的苦，再拿到自己身上来代受，自己的悲悯心、慈悲心确实会受到更好的激发和长养。所以，如果没有什么困难，修中怨当然可以，只是不要冷落了亲。

## 5、亲的选择是情绪反应决定

说到“自己的亲多是老苦”，这应该是局限在至亲父母的这一类。

亲，是指在自己情感反应中，情感色彩偏暖色调的那一类。内心感到亲近，不一定依赖血缘关系、社会关系。血缘关系很近的，有时候可能还要放到怨里，社会关系很密切的，也许还要放到怨里，这都是有的。这是强调：不一定是血缘关系、社会关系决定，主要是情绪反应决定；自己内心对哪个人总体上舒服、不舒服，自己应该知道，是根据这个来的。

从这意义上说，觉得心里舒服的人未尝没有身苦病的，应该会有。比如，比较敬重的某位佛教大德，他最近病了，或者他一直就有身病。我愿意代他承受身上的病苦，内心对他比较尊敬，那他是属于什么境呢？是亲。特别接触得不多，人接触多了，观感就复杂；接触得少，观感更容易单纯。大家想到过往古书上的大德，都是很纯粹的高大形象；想到现今佛教界的这些人物，那可能就不太一样。这是说到亲的选择上，用亲中怨的方法，可以不刻意地从亲开始，但是亲也不应该漏掉。

## 6、亲中怨是帮忙突破贪嗔的干扰

这位营友接着问：“弟子为让苦相更具体，早上三坐几乎都双盘，最后一坐是腿痛得厉害，尤其后半段，有点坚持不下去了。想到法师说，注意力放在众生离苦得乐时，弟子由腿痛忆想到被贩卖的儿童，残酷训练乃至致残，想到很多畜生道众生被任意宰割，想到种种病苦相……最初自己不自觉陷入一种悲伤，后来一转念，愿代他们的苦，便自然呈现他们的离苦相。安住在‘愿你们安乐吉祥，离染解脱’的祝愿中，保持着这份祝愿，同时也感受到腿痛，似乎能忍过去，一直到结束。而这个过程中，没有再分亲中怨，只是感受到五蕴身苦。请问法师，这样可以吗？”

这样是可以的，是很好的，用心是对的。现在，自己身上切实发生的身苦，是很明显地被感受到。心，不用刻意在苦相呈现上去用功夫。只是把对方的苦拿过来——自己意识关联到身上现在的苦，就是拿过来的。自己代受对方的苦，而使对方、不管个体、还是群体的离苦得安乐。在有身苦的情况下，心可以多分地住在对方，因把苦拿过来，对方呈现离苦得乐相。

这时候，亲中怨没有分清楚，没问题。亲中怨，只是为了帮忙。你不需要这个忙，就不用帮。真的知道一切有情，甚至不管他是什么样的品类，更不管他是什么样的德行，心可以有普遍的、平等的慈悲时，当然可以不再用“亲中怨”来帮忙；心不均平时，再用“亲中怨”来帮忙突破贪嗔的干扰。“亲中怨”帮忙有两个意义：一个是从易到难，一个是突破贪嗔的干扰。

## 7、在自己能通过的境上多修多习多安住

另外一位营友的问题：“弟子之前在坐上面对怨境时，没有情绪，甚至可以真诚祝福；今天仔细回想对方的所为，发现还是过不去，恨得咬牙切齿，甚至希望对方承受相应的恶果。于是思惟因果报应的道理，平复内心，过去世我肯定也种了不善的因，这也涉及到比较现实的问题：出家女众应如何保护自己？面对不善的举止，我们该如何处理？特别是力量悬殊的对象。联想到他们打人事件，内心很是无助。”

这位营友提到了一些具体情况。如果这个境，现在对于你来说，还是一个比较困难的境，不必一定要现在就让自己能够通得过；在自己能通过的境上多修、多习、多安住。大家注意：“我现在还有一些境界通不过去，可不可以？”“可以。”“满意吗？”“满意。”“那我还没有做完美，怎么办？”继续做就好了。在自己能修能习上多修多习，身心调柔慈和，真诚的关爱、祝福、呵护，长养自己内心的善良，让无嗔的善良，滋润自己，也滋润自己所修的对象。常常这样修习，生命会得到改善，等生命改善到一定程度，那时候你自己会知道。

想一想，佛世及佛灭不久之后，僧团中这些长老尼们、阿罗汉尼们，今天在尼众僧团中是最好的榜样。如果不知道，回去多看看《广律》，也把南传的《长老偈》《长老尼偈》找来，常常地拜读拜读。

这里问到“出家女众，该如何保护自己”，涉及到戒律的事。这位营友注了一些事情的情况，我在这里不说。从这事情的情况看，在戒律保护方面，自己做得还没太到位。现在，我不想把止观修习为主的变成

戒律课，所以这里不多探讨。因为涉及到一些佛法戒律怎么样落实于生活，包括世俗边智怎么把握，现今的条件下，哪些可以有怎样的变通、哪些还要保持，这些抉择是涉及佛法和世间的方便智慧，等禅修营结束，以后有因缘再探讨、再慢慢谈。

修习慈的方面，现在对自己困难稍大的境界，不要逼迫自己，也没必要继续再让烦恼去吞噬自己已经播种的善法种子。已经做了很多，对自己现在和未来有益处的事，也播撒了很多善法的种子，就不要再让烦恼的苗钻出来，还要死死地缠住善法的种子，把它们给绞死，这样对自己太不公平，下手也太狠了。对自己要好一点，要呵护自己的善。

## 8、菩萨道的完整实践，是三善根都要修习的

第二个问题:“如何判断自己是菩萨根性、还是声闻根性？菩萨道，不一定专门修习无贪吧？”

不是。早期，不一定很强调无贪，到后来，都要修习菩萨道的完整实践——无贪、无嗔、无痴。不过早期的时候，个人根性因缘的差别，不一定都是平等修习三善根的，可能从某一类善根的特重而进入到菩萨道，不一定专门修习无贪——可能会侧重修习，也可能不侧重修习。解脱道，对于无嗔确实没有刚性要求，它会伴随着智慧和无贪的增长而达到相应的高度，就足够了。

“贪嗔烦恼的比重，跟菩萨、声闻根性有对应关系吗？”

很难这么说。

“弟子对物质受用的贪烦恼特别重，远远超过对人的贪逐，甚至宁可损耗身体的代价去受用外在的尘，这是有问题的情况吗？”

应该说这个没什么，你以后多修修色的无常，多修修色的不可得空，多修修六入处的修习。看一下，在怎么样不可得的眼色为缘、乃至身触为缘下捏合出来了一和合的物相，看到这里边自己心有多少造作的脑补——不停歇的、绵密的脑补，才能完成一系列内心感觉喜乐的受用尘的

过程；然后你自己就会明白，经里常说的“厌”“离欲”，今天说的“不寻觅了”——远离、厌离。自己会发生这些，这是从智慧来的。现在的情况，就是相应的智慧还没有得到特别地激发和淬炼，不用担心，也不用着急，这是相对简单的问题，并没有什么特别的情况。

这位营友的问题，暂时先说这些。有一些涉及现在因缘，可能不一定合适再展开，有必要的话，以后有因缘再来探讨。

## 9、佛教的饮食观

营员：法师吉祥！请您开示下，对饮食方面的执着，破除对饮食上的贪欲，树立正确饮食观。

法师：这可不是我难为你们，这是有请法因缘所以要说。当然，以下的说法仅供参考，个人实行到什么程度，请根据自己的因缘来酌情把握。总之，希贤希圣、希慕圣法，这个一定要成为自己生命的方向。知道现在自己做到什么程度，既不粉饰，也不过度的悲观。如实、调柔、安和地来面对自己现在这方面拥有的认识，及能做到的程度，然后生起善心所中的“惭”和“愧”。“惭”“愧”不是“不好意思”，是希慕圣法的意思，由自法力和世间力，崇重贤善、轻拒暴恶，有这样的心，来向于法的学习、实践。

关于佛教的饮食观，学戒律应该知道有所谓“四药受净”。四药，就是种种作为资身的饮食，由它的性质和什么时候可以受用，把它称为“四药”。这里不太去说。佛教的饮食观，首先认为吃的食物、用的药材，都是药物性的，药是治病的。一般段食受用的饭、菜、羹、水果，这些治啥病？治馋病？“辣条包治百病”？不是治馋病的。那治什么病？治饿病，人的饥饿是一种病。你说：“看不出来这是病？”欲界，为什么叫“欲界”？在欲、色、无色三界中，独有三件事唯是欲界有情有——饮食、睡眠、男女。色、无色界的有情，没有饮食、男女、睡眠这三件事。可能大家一听都没有饮食，就不想生色界天了，感觉还是欲界天接地气。这三类欲事，唯此界独有，故此界称为“欲界”。

饮食这件事，人不吃段食能活吗？活不了的。人类真正有记录、真正医学监测，不受用饮食——但吃维生素、喝水，在医生的监控下，最长的记录是300多天。这个人，从一个大胖子变成了一个帅小伙，减肥成功了。人是靠吃东西才能存活——吃东西指的是“段食”，非不食能活。有的论里，在抉择这事情就说“有情依食住，非不食”。一切众生皆依食住，所谓的“四食住”。欲界有情，离不开段食，又叫“摶食”，就是常说的饮食。在印度是摶成一团，吞咽的时候是段段吞咽，所以叫“段食”或“摶食”。这样的饮食，人是必须要吃，不吃会出现情况，总不吃就会死。这像不像一种慢性疾病？必须终生服药，来减轻症状；就算终生服药，也只能做到减轻症状，却永远没有办法根治。这像不像一种无法根治的绝症？诸位，我们生来都有一种绝症，十天不吃药就要Game over——游戏结束的绝症。

有这样去认识吗？有这样去认识受用饮食跟身心的关系吗？作为欲界的人，生下来就有一种绝症，而且所有人都有，几天不吃就会出现生理上的紊乱。如果十天不吃，基本就差不多了。我们生下来就配了一种绝症，那什么药能减轻症状呢？就是包含了碳水化合物、脂肪、蛋白质、纤维素等等，又没有严重扰乱人身体机能物质的色法，这些色法成为能够治疗饥饿病的药。

佛教里面饮食的“食”，不是吃到嘴里的都是食物。这个人吃了巴豆，结果腹泻，甚至要了命。那么，这个巴豆是食吗？不是食。为什么？它不资益诸根大种。从资益诸根大种、资益长养色身的角度，对于我们色身的维系、正常的生长有正面的支撑作用，有正常的促进作用，从这个角度称为“食”。不是能吃进去的都叫“食”。能吃下去的很多，比如，吃土，它不资益诸根大种，不是食；吃氰化钾，不用吃多，吃一点人就完了、人就走了，那也不是食。食，是资益长养诸根大种的。段食是这类物质性的，能够资益身的。

这是我们对于食的一个基本定义，它后面涉及到关于饮食的认识——它是药。真的把它当成药吗？我常常举的例子：有一些生病吃的药是做了糖衣的，糖衣吃起来是甜的，甚至有的药是嚼服的，嚼碎了还挺好

吃，因为它调了口味。可是药这个东西，是药三分毒。成年人但凡有点智慧，谁也不会说：“来，我请你吃点糖衣药片。”“他不会是想继承我花呗吧？”什么意思呢？你会这样用贪着心、贪染心、解决口腹之欲的心，去吃药吗？从来没想过这件事！我这么说，大家突然打开了新视角——原来，还可以这样看待板蓝根。谁会这样去吃药呢？正常人，有智慧的人，不会。

看看，我们对于饮食的态度：何以解忧？唯有辣条。“辣条”是个符号。不喜欢“辣条”的，可以替换成你喜欢的。顺便说一下，我不知道为什么辣条会有市场。一般人，对于饮食会有口腹之欲，口腹之欲后面其实不仅仅是贪欲，还有愚痴。意味着什么？意味着没有正确地从饮食的功能角度去认识它，被贪欲覆蔽了双眼，基本上只剩下好吃、不好吃。

近些年生活条件有改善，人们对于饮食不像过去物质匮乏年代，多一分恐慌性的占有欲。我这个年龄还赶上尾巴，你们这一代基本上就没有了。生活在中国，没有用过粮票是你们的遗憾，以后去博物馆看。物质匮乏年代过来的，早些年物质条件刚改善，对于饮食还有一种报复性的摄取：“这可下有钱了，豆浆买两碗，喝一碗，倒一碗。”在你们中间不存在这种心态，更多的什么好吃、什么时尚、什么网红……这些对于你们可能是有吸引力的。

可是，这都不是对于药的看法，都不是面对药的心态。饮食是药，药的意思是恰当最好。有没有一种药是多多益善？没有一种药是多多益善。诸位养生达人，有没有哪一类饮食是多多益善的？比如水，大家觉得对于人体来说是性最平的，也是最不可或缺的物质之一，可就连水都不是多多益善。这个人如果在短时间内超量摄入水，知道会发生什么吗？水中毒。包括溺水的人，在他身上发生的情况，有的就包括水中毒，有的是先水中毒，然后水中毒导致自己身体出现问题才窒息身亡。就连看起来这么无害而有益的水，如果暴饮，都会出现水中毒的情况，何况其他。

碳水吃多了，有没有问题？有问题。脂肪摄入多了，有没有问题？有问题。蛋白质摄入太多，有没有问题？有问题。这些本来都是药，你非要以贪欲的心面对它，以多多益善的心、想吃就吃的心、可下能犒劳自己的心面对它，而不是以药的功能去看待它。你什么时候闲得没事到药店买点药，人家问你什么情况，你说：“我想犒劳自己一下。”人家以为你是干什么直播的，来这儿用一些奇怪的言行来吸粉的。

我们对于药不会有这种心态。可是人们看待饮食，首先不是从它的功能去看待，而是从自己欲望对象的角度看待。佛法与世间完全不同，佛法很明确地说食物是药。既然是药，治病，治什么病？治饥病。这个病能治好吗？治不好。受欲界人异熟果报身的限制，这个病治不好，只能终生服药，减轻症状。

听到这儿，是不是这件事挺悲哀的？每一次受用饮食都想：“又吃药了。”下一次再约同学出去，要说：“走，吃药去！”同学说：“我看你该吃药了。”大家一般是不是这样看？佛法这样看：这是药，是来治饥病的药。饥病，是作为欲界有情的人异熟果报中包含的缺陷，只能终生服药来缓解症状，却无法治愈。要知道，吃药是干什么，不是简单为了减轻症状，无谓地活下去；吃药是为了能够支持身，使绝症不至于发作要命，在生命维续之间去干有价值的事。什么有价值的事？“为道业故，方受此食”，要摄受梵行，要修习相应的法，来令自己能够走向解脱；或者以出家身行菩萨道，修习相应的法要，能够走向自利利他的坦途。

这是对于饮食基本功能、基本属性的认识。

这一点很重要，意识到这个，对于佛教关于饮食的很多规定，就豁然开朗。“为什么这么规定？”“为什么这么为难我？”这都是告诉你，超量服药有过患，有害而无益。药只是发挥药的功能，服药要讲究方式方法、要讲究用量、要讲究药的配伍。但是作为出家人，佛世的时候，出家人乞食为生，除了有疾病的情况，允许特别去乞什么吗？你们戒本熟悉的，允许吗？不允许。只有病的时候，才能根据医嘱或者是人们的

一般了解，知道受用一些什么饮食对身体的康复有好处，这时候可以为病比丘、病比丘尼去乞；其他没有这类因缘，自己主动去搭配什么，跟出家法是不相应的。

乞食的时候，次第乞食，应以“月喻”往复他家——像清凉的月一样。“清凉的月”譬喻什么？内心中没有贪着、没有骄慢。去到人家乞食，只要没有什么特别问题，人家给什么接受什么；也不因为人家给得不那么恭敬，内心就生起嗔恼；也没有说“我来乞食，你要像对待什么一样恭敬地对待我”。论里说：哪有去乞食的，内心还要求人家的“服务”。论里当然不会用这个词，但是这个意思。要求人家的服务要迅速、要恭敬、要上好菜，你这是要饭的态度吗？想一想，假如你在家的时候，有一个要饭的敲门，大喊一声：“上菜！上好菜！”估计家里的男主人会说：“我给你上擀面杖。”

作为乞食为生的人，要有内心的清净、调柔、谦下，应以无贪的心、离骄慢的心，而往诣他家清净乞食；在去到施主家的过程中，不仅要这样的心态摄持，还要正念正知、还要不放逸住等等。这是我们乞食的时候应该知道的。

次第乞食，随人家施而受。受用饮食时，对待饮食的态度：不为端严，不为骄逸，不为倡荡。不要说：“我吃了之后身体倍儿棒，无病无灾长寿久住”——不为骄逸；不要说：“我吃了这些之后，能够让我长时间的青春永驻，面貌犹如少时”——不为端严；不要说：“我要好好吃，吃了之后去干这些很放逸的事”——不为倡荡。出家人要懂得，不要存在基于我爱、我慢的想法——“我吃了这些之后，我不会得病，我能够久持少壮，长久地保持身体的青春活力和机能，如何如何……”这些都属于世间性。

出家人受用饮食，只有一个想法：为了令之前没有食物而产生的身苦受，得以暂时的消除。那时候，说这个是什么意思？那年代物质条件有限，比丘们往往容易出现肚子饥饿的情况，注意到没有？当然不是每个人都饥饿。这是从生理上消除之前可能存在的饥饿带来的身苦受，叫

“除旧受”；另外，使新受不生。

吃的时候，知量而食，既不吃得过多，使身体不舒服；也不吃得过少，使下一次受用饮食的时间没到，就已经饥饿了。恰到好处地受用，这是知量而食的义。这个量，能够支撑身，又不至于过多。过多的标准是什么？如果吃完了，不能打坐修止观，身心都不舒服，没办法好好用功，那就是吃多了，这就是标准。当然也不要吃得太少。头陀行里有一个吃得特别少的情况，是一团食——一天就吃一个饭团，这样一把能够握住的这一团食。当然不仅仅限于主食，可以主副食在一起就这么一团。有比丘是这样，是头陀行的一行。但是，佛并不是特别建议这样，自己愿意这样可以。佛的建议是：知量而食，不过多也不过少。过少的过患，是可能支撑身的程度不太够，从表观上可能下一顿没到用斋的时候，就已经过度饥饿，过度饥饿可能导致自己身心的不安宁，健康也受影响。或者，吃得过多，刚才说了过多的标准，跟我们今天想得不一样，今天吃得过多，可能是中午一顿吃完了，到晚上还有中午的一些气息；现在的意思是说，吃完这一顿，洗完钵、放下钵，不能够马上正常地修习止观，就是吃多了，是这个标准。

说到饮食知量，不是为了这些而受用饮食，从当下来说是“为灭故受，令新受不生”，这都是经律论里的话。“故受”，指之前没有吃到东西可能产生的饥饿感，或者身体的软弱无力等等；“新受不生”，指这一顿吃完了，恰到好处。没有过饱使得当下就不舒服，或者过少使得下一顿还没到，就已经身体支撑不住，这都叫“新受”。这是受用饮食，现法中这一两天要把握的、要起的作用。

要说摄受梵行。饮食是有种种过患的，它真正的好处就在这两点：一、为灭故受，令新受不生；二、摄受梵行。这是饮食的少利益，其他的都是过患。用服药的心来考虑。

饮食上，佛还有若干譬喻。记得“食子肉想”譬喻吗？这涉及佛世时候的一些情况。看律里或者经里，有时候谈到饥馑年如何如何；《广律》里，有一些饥馑年发生什么情况的记载，不止一次。那时候，有一

些饥荒的年头，比丘们又都是乞食而活，请问那意味着什么？意味着这家是把家里本来就很少的饮食，从家里人的口中节省下来，常常说“缩减妻儿之食”。当时是男性社会，把自己妻子和孩子的饮食减省下来，供养出家人。

在这种背景下，佛说到比丘应该怎样受用段食，讲了一个喻，有一点惊心动魄，说：有大戈壁滩，夫妻带着自己最心爱的小孩子要从这走，然后迷路了，走不出去了，饮食也断绝了，也没劲儿了。孩子还是小 baby，两个大人要饿死了，孩子肯定就晒成了沙漠中的小木乃伊。怎么办？要不然就三个人一起死在这儿；要不然就付出代价，两个大人能活着出去。你知道付出什么代价吗？当然按中国人的想法，这个事儿干不出来，一家三口都死的可能性大。但是，佛是为了譬喻而说的，不是说人应该这样选择。那他们在吃的时候：“你吃吧，这个好吃！”会这样吗？不会。自己内心很痛苦地叫着孩子的名，垂泪悲泣，又为了把损失减小，勉强地吃下去，哪是为了贪着口味呢？支撑身体，能够度诸险恶。两个人靠食子肉，度诸险恶出去了。他们出去了之后，还会兴致盎然地回味刚才吃得怎么好吗？

我一般不太愿意讲，讲了之后，现在的出家人都感到意外。但是，这是佛在《阿含》里讲的：“比丘受用段食，当如食子肉想。”当然，这不是真的人肉。想一想，当时特别是饥馑年，这些善信减损自己的口粮来供养，真的就差不多是这情况了。

有没有真的以人肉供养的？读过《四分律》的知道，真的有。有一个比丘因为疾病，医生让用什么脂来做药，他去一个善信家乞化。善信特别虔诚，那一天又是斋日，斋日没有人屠宰，没有人卖。那时候有冷链吗？有冷冻、冷藏吗？没有。所有的肉食都是夜半屠宰，白天售卖，所以有“但听屠门夜半声”之说。为啥屠门夜半声？干坏事夜里干呐？不是。为了时效性，为了保证不至于太快变质。碰上斋日，没有人去做屠宰，就没有肉。这个比丘又来乞食，乞肉脂回去做药。知道这位善信怎么做的吗？是一位在家女众，在自己大腿上割了一块肉供养。主要是这个比丘还不智慧，回去真的做了，吃了。后来，有人跟佛说，佛给他

叫来问：“好吃吗？”“好吃。”“你这个愚痴人，这是人肉！”差不多就是这个对话，你们回去看看。真的有善信能做到这样。

作为乞食为生者，不至于让烦恼摧伏。对于饮食，应该知道它的功能是什么，它是来干什么用的，不让烦恼占据自己的心；不以贪欲、愚痴的倒见来主导自己的饮食观。如佛所说：“于饮食作药想，于饥饿做病想。”

至于饮食，无择好恶。不要呵食之好恶，你们沙门律仪都学过，有没有印象？作为出家人，可以挑饭菜好吃、不好吃吗？不可以的，在什么场合也没有挑剔法。可以说：“我身体如何，跟这不相应。”比如辣椒，我哮喘，合适吃吗？不合适。这跟我不相应，不要就好了。不要说：“怎么又吃辣椒？我是不愿意吃。”隔桌还有一位，没有辣椒下不了饭的呢。不以口腹之欲而来说好、不好。

有一句话，你们应该很熟悉，是从《阿含》变形来的，熟悉的版本是：“**是身如车，无择好恶，香油臭脂，等同润滑**。”我们这个身就像车一样，古时候木头结构的车，或者是带一点金属架，车要用一点油脂来润滑，那用什么呀？古时候，也没有什么特别的润滑油，那就是动物油脂。哪管它保质期过没过，反正是用来润滑的。譬喻：这些饮食，只是为了资身而已——“是身如车，无择好恶，香油臭脂，等同润滑”。这样地来看待饮食、看待饥饿、看待受用饮食：是怎样的心态，不以怎样的心态，应该以怎样的方略去乞食、去受用，受用了饮食之后又干了什么。

世间常说的话：“吃饭是为了活着。”那你活着是为了啥？活着再为了吃饭，完美闭环了。吃饭为了活着，活着为了吃饭——这一生，在墓志铭上可以刻两个字……我就不说了。吃饭，真正的目的是为了修行梵行，论里所说的“摄受梵行”。修行梵行，不仅仅是指男女欲的离欲，是指究竟的离欲，是为了向于离欲解脱。

时间关系，营友问到的问题就说这些，以后有一些关于饮食的修习，

随着禅修再跟大家一起来做提策。

今天晚上到这里。