慈悲与智慧的修行

—— 大乘佛教视域中的身心疗愈之道 ——

界文法师文集

（2024年 第二版）

界文法师于三宝楼二楼藏经阁前 宏子摄　2023 年

于三宝楼藏经阁 宏子摄　2023 年

于三宝楼藏经阁 宏子摄　2023 年

（左起：德安法师、海慧法师、界文法师、法驰法师、蒋立群）

三宝楼戒幢讲堂 照壁 赵德明摄　2022 年

编者按：

1、本书是界文法师讲座录音的整理稿，主要收录了法师 2024 年以前的讲座内容，共约 90 万字，在第一版（2022 年编订）的基础上新增约 30 万字。所有新增文章，均在标题末尾加“（新）”字。目前有数十万字讲记尚未校订、收录于本书。

2、本书内容如题名所示，是一位大乘佛教行者对于当代环境下，关于“慈悲与智慧的修行——大乘佛教视域中的身心疗愈之道”的思考、实践与分享：佛法的核心即是自我关怀，大乘佛法的慈悲将这份关怀遍及一切众生。在本书中，界文法师结合了心理咨询与佛法禅修实践，有着非常贴近当代人生活的开示，对于饱受身、心两方面痛苦烦恼的当代人来说，本书当有极大的启发意义。对于有心学习佛法的同修道友，除了佛法教理的闻思，本书也可作为获得“现法乐住”、得到修学佛法的乐趣的重要指南。

3、本书内容由义工发心整理，文字经界文法师修订后，已在西园寺“戒幢法雨”微信公众号上公开。此次编辑成册，是作为内部资料备份存档，因时间仓促和编者水平有限，只是将文字收集，略加编排。

4、本电子文档内容已作为“原创”在“戒幢法雨”微信公众号上公开发布，原作者保留所有版权。本电子文档可以作为个人学习资料内部分享，不得用于商业性的印刷、售卖。

目录

第一部分　慈心与自我疗愈 1

智慧之心，清凉大爱 1
慈心，庄严生命的底色 9
生命的关怀与觉醒（新） 16
这一刻，拥抱自己 27
慈悲的智慧（新） 31
佛心大爱——幸福生活，从自我疗愈开始 44
照亮生命至深处 55
佛法的身心关怀与疗愈（新） 64
慈心禅的用功要领 79
深明事义的人应具备的 15 种品质 83
三日慈心禅之 1：坐禅和行禅的修习方法 89
三日慈心禅之 2：行禅的用功要领 99
三日慈心禅之 3：对可爱众生发送慈心 102
三日慈心禅之 4：慈心禅与慈悲喜舍四种心行 105
三日慈心禅之 5：第二天禅修要领 114
三日慈心禅之 6：方法、内容和五盖 115
三日慈心禅之 7：对普通人、敌人、一切众生修慈心的几个要点 126
三日慈心禅之 8：《应作慈爱经》的开示 128
《十善业道经》讲座 1 139
《十善业道经》讲座 2 146
《十善业道经》讲座 3 155
《十善业道经》讲座 4 162
《十善业道经》讲座 5 171
《十善业道经》讲座 6 178
佛教的慈悲观 188
慈心禅的作用（新） 196
慈心禅 210
宽容、友善、不害 213
慈心禅修习 216
教育专题 225
《普贤行愿品》第 1 讲（新） 246
《普贤行愿品》第 2 讲（新） 258
《普贤行愿品》第 3 讲（新） 270
《普贤行愿品》第 4 讲（新） 282

第二部分　佛法正见 296

让漂泊的心灵回家 297

佛法的修心之道（新）.....306
佛法如何看人生的意义？.....326
认识皈依与皈依后的修行（新）.....336
此心安处是吾乡.....349
心念引导生命的去向.....354
《法句经 • 佛陀品》：走近佛陀，了解佛陀.....362
理解先于评判.....374
生命中的毁与誉.....385
智慧的心灵不迷茫.....389
佛法的解脱之路.....398
《梵动经》解读.....404
大乘菩萨道的精神与实践.....413
智者不为得失心动.....418
命运的奥秘 1 —— 佛教业力思想与修习.....425
命运的奥秘 2 —— 佛教业力思想与修习.....435
命运的奥秘 3 —— 佛教业力思想与修习.....446
佛法修行的概要——《八大人觉经》解读 上.....458
佛法修行的概要——《八大人觉经》解读 下.....471
如何降伏其心？.....483
信仰建设与佛法修行（新）.....492
三十七道品——四正勤.....499
三十七道品——四念处.....506
三十七道品——四如意足.....513
三十七道品——五根、五力.....523
三十七道品——“七觉支”（新）.....535
三十七道品——八正道 （一）.....542
三十七道品——八正道 （二）.....547
三十七道品——八正道 （三）.....553
佛法修学的框架.....559
八关斋戒开示.....562
禅修的前行.....565
带小孩与工作之间的取舍.....568
心灵世界的规律.....569
八正道修习之正见.....575
修行过程中的十种“魔军”（新）.....584
禅修的见地与生活化（新）.....591
当今时代佛教的使命和价值（新）.....596
刚开始修行？《阿含经》告诉你如何安住（新）.....602
心灵的“回燃”与消防（新）.....608
从自动导航中醒来：正念禅修第一课（新）.....618
《吉祥经》讲座一（新）.....628
《吉祥经》讲座二（新）.....640
20 年安居开示.....656
行动与存在模式.....658

义工团建开示.....663
愤怒与忍辱.....665
接纳、无常、无我.....673
胜妙独处.....675
（论文）早期佛教制戒伦理初探（新）.....678

第三部分　禅修、正念、问答 696

禅修的目的.....697
让禅修走入生活.....709
正念——智慧的禅修.....715
禅修初学与深入.....722
慈心禅与正念禅.....727
正念禅——觉知自己的此时此刻.....731
正念禅的修习要领.....736
护心即护一切——《入行论·护正知品》一.....740
护心即护一切——《入行论·护正知品》二.....748
护心即护一切——《入行论·护正知品》三.....758
护心即护一切——《入行论·护正知品》四.....768
护心即护一切——《入行论·护正知品》五.....776
护心即护一切——《入行论·护正知品》六.....782
护心即护一切——《入行论·护正知品》七.....791
护心即护一切——《入行论·护正知品》八.....796
《大念住经》系列 1——之一（新）.....802
《大念住经》系列 1——之二（新）.....816
《大念住经》系列 1——之三（新）.....831
《大念住经》系列 1——之四（新）.....845
2024 新春致辞（新）.....862
剧变后的心理调适（新）.....863
疫情之下善调心.....867
禅修问答 1.....878
禅修问答 2.....881
禅修问答 3.....886
团建问答.....888
学佛答疑（新）.....893
菩萨六度.....904
心灵随笔.....913
未修订 —— 住众会议开示.....927
未修订 —— 在家敬香礼佛.....929
未修订 —— 三宝楼十周年纪念发言.....930

第一部分　慈心与自我疗愈

智慧之心，清凉大爱

20210524

今天是我们禅修营的第一天，能够感受到大家基本上都已经进入了状态，修得也比较精进，可以说是初尝法味。今天晚上我讲座的内容，是关于佛教的慈悲观。

在大家看来，佛教是理性的还是感性的？人是活在理性中还是感性中？有的人觉得佛法很理性，也有人觉得佛教是一种信仰，是感性的。对于自己，可能很多人会觉得，自己是感性的，也有的人觉得自己这个人是理性的。

但是实际上，我们每一个人都是活在感性的世界里，而不是活在理性的世界里。当我们说“我很理性”，这本身就是一句感性的话。所有的理性都是概念，概念最终都通过变成一种体验的方式进入到我们的生命中。所以，我们每个人都是活在感性的世界里。我们通过眼、耳、鼻、舌、身、意这六个根门来感受、体验这个世界。而所有的概念法、所有的理性，只有进入到我们的生命里，才能成为我们生命的一部分。

一方面，所有的感性都必须要经过理性的淬炼。没有经过理性淬炼的感性是盲目的，是缺少智慧的，不一定都能带来利益。有的时候，甚至还会伤害自己和他人。所以说，所有的感性都要经过理性的淬炼，不能因为我们生活在感性的世界里，就觉得自己所有的感性都是合理的，是理所当然的。

另一方面，只有能够通达所有感性的理性，才是最彻底的理性。有些男生觉得自己很理性，但是他说：“我理解不了我家太太。我家的夫人太感性，所以我看不懂她，不了解她到底发生了什么。”这样的话，其实这位先生的理性还不够理性。要是他的理性足够深，那他就都能理解了。因为世间法和佛法都是缘起的，“有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭”，作为太太的每一个感性的态度，每一个情绪，每一个起心动念，都是有因有缘的，所以也都是可以被理解的。如果我们足够理性的话，是能够完全通达所有的感性的。

如果我们能够从这样的角度去看，那么我们的心里就不再纠结。如果说你是一个感性的人，你就要不断地提醒自己，用自己的理性来淬炼自己的感性，用你的理性之光去照亮自己的感性。要去理解自己，看到自己的每一个感性的本质，它的来源、它的流动变化的规律。

每一个理性的人，要把你的理性坚持到底，最终你能够懂得所有的感性，你能够活得真实和通透，而不是以一种隔离的方式，好像离开现实生活之外活在大脑的世界里，活在念头世界里，没有活在真实的世界里，那是不行的。

了解了这些，我们才能够真正地理解佛教的特点。

在佛陀看来，人类的情感生活分为两大类：一类是染污的爱，一类是非染污的爱。有时候我们会想，佛陀他有没有情感生活？大家说佛陀有没有感情呢？有没有啊?肯定也是有的。我们看到经典里记载，曾经有位生病的比丘瘫痪在床上，大小便已经把身体都浸泡了，也没有人照顾。佛陀在巡视僧团的时候发现了，他就把这个比丘抱起来，给他弄清水冲洗身体，换上干净的床褥，安慰他、为他开示……你会看到佛陀也很感性，是吧？他也不是冷冰冰、没有情感的。也没只是说一句“这就是你的业力！”就不管不问了，是吧？他当然知道这是每个人的业力所致，但是同时，佛陀也仍然会展开关怀之手。

还有位目盲的比丘穿不了针，没办法缝衣服，佛陀亲自帮他穿针引线。有的小沙弥，乞食的时候得不到足够的食物，因为大家都供养阿罗汉、大比丘，没有人愿意供养刚出家的小孩子，觉得他们没有修行，没有功德，这些小沙弥们就饿得面黄肌瘦，得不到好的营养。佛陀就专门制定了戒律，要求比丘应该照顾好这些年幼的沙弥，不要让他们遭受饥饿，让他们不要遇到这些乞食困难的困境。你会看到佛陀很有人情味。他出家之后也回乡度化父母；还亲自赴约，度化他出家前的老朋友---瓶沙王；他的父亲净饭王去世的时候，佛陀也亲自为他抬举棺木。所以我们会看到，佛教并不否定人类的情感。他的情感非常纯粹，是经过了修行和智慧的淬炼。这样的情感，不再带来痛苦、烦恼、纠结，反而能够利益这个世间，产生出力量。

谈到这个问题，我想到一个案例。有一对年轻人，结婚后挺恩爱的。有一次一家人出门，小夫妻俩在车上，互相喂对方吃的。男方的妈妈正好在旁边，看到了之后，心里就非常的难过，脸色有点不太好看。男方的姐姐就在那里训弟弟说：“你懂不懂事啊？当妈的面前，还在秀恩爱！”

在旁观者看来，按理作为母亲应该说是爱自己的孩子的，儿子婚姻幸福，两个人很恩爱，作为母亲应该感到高兴才对。为什么母亲反而变得难过起来，大家说为什么？可能是有点嫉妒了，也可能有失落感等等的。所以我们会看到，作为凡夫的爱，因为它是有染污的，就没那么纯粹，就会带来痛苦。因为自己受苦了，母亲也许就会给儿子脸色看；或者会对这个儿媳妇有纠结的感觉，把她设置为一个不受欢迎的对手，或者一个竞争儿子关心的对象。这样的话，这个儿子夹在两个女性中间，他也会变得很纠结很为难：一方面是他最爱的母亲，另外一方面是他感情很深的妻子。这个时候，我们就发现这种爱也会带来痛苦，也会带来伤害，甚至可能会导致家庭的破裂。

所以如果一个情感，它没有经过足够的淬炼，实际上破坏性也很大的，我们的爱有多深，恨就有多深，伤害就有多深。如果是一个陌生人，他们两个年轻人在那里秀恩爱，不会伤到自己。正因为是你最爱的孩子，所以你就完全受不了。那么，这个背后的核心是什么？其实，都跟自我有关。

我们会看到，每个人都希望自己被认可，都希望能获得重要感，当别人注意到我们，尊重了我们，呵护了我们的时候，我们就觉得很快乐、很幸福；但是，被忽略的时候，发现他对别人也挺好的时候，我们就会有一种失落感和难过。所以，并不是母亲对儿子的爱带来了痛苦，真正带来痛苦的是什么呢？其实是“自我”,她的自我想要得到关怀。匮乏感、孤独感，真正伤害人的是这个，并不是慈悲本身。

母亲对孩子肯定有慈悲心,但是在慈悲和我们内在的匮乏感交错的过程中，很有可能我们就没有能力去自利利他，没有能力照顾好自己，甚至可能会伤害到别人。所以说，爱也是一种须要学习和培养的能力，只有一个人内心非常强大的时候，他才能够真正地做到自利利他，才能不会受伤。

前提是至少我们不受伤，更进一步我们才有能力去自利利他。这个做婆婆的如果匮乏感太深，我执过分的强烈，那么不但自己受伤，而且还会伤害到孩子，甚至伤害到孙子，伤害到周围其他人。当我们在苦海中的时候，我们就到处诉苦，放射我们的负面情绪，所有接触我们的人，可能都被拖到这个苦海里。苦海无边！

所以，修行非常重要。那么，怎么来淬炼我们的情感，怎么来提升这一颗心灵？有的人说，修了慈心禅之后，现在好像接纳度高了很多，更有耐心了。看到一朵花、一颗草，心里都是柔软的，都会有赞美；看到义工们在一勺一勺地给我们添饭菜的时候，都能够一直对他们散布慈心，产生感恩，觉得太开心了。但是有时候也会产生一种担忧：觉得太慈悲会不会也出问题？就不敢太慈悲。我在这里告诉大家，慈悲是没有问题的，越慈悲越好，千万不要担心太慈悲会带来困扰。

但是，无智的慈悲——就是没有智慧的慈悲，可能会带来问题。所以，慈悲需要跟智慧连接起来。慈心禅它本身不会增加我们的烦恼，还能对治烦恼，特别的功能是除去嗔恨心。可能大家也有感觉，刚来禅修营的时候，特别的敏感、特别的脆弱，有个风吹草动都会刺激到自己，处处都容易生嗔心。可能修过一两天以后，我们接纳的心就变强大了。周围人的一些动静，也不会刺痛你的心，甚至于你还可以对对方修慈心了，就会发生这个变化。所以说，它可以对治我们的嗔心。

另外，慈心也能除贪，就是能够把欲望转化成慈悲。所以慈心禅修好了，我们可以证到色界（佛教把众生分为三界：欲界、色界、无色界，身心状况从粗重到轻细。人类处在欲界——编者按）的初禅、二禅、三禅，加上舍心可以证到四禅。色界的法，都会离开五欲。所以整个欲界的饮食、男女，这些欲望都是可以灭去的。

当我们慈心禅修好了以后，你就不会那么追求口味了，不会那么贪吃了。就像大家这几天，有的人可能在社会上是无肉不欢的，但是你来到寺院里，如果你的禅修真正契入了，非常简单的饭菜，你都会吃得非常可口。就是你的五欲也会变得淡薄。

经典里记载，佛弟子里边，慈心修得最好的在家众是一位王后，她的慈心修的非常深入，国王跟她在一起的时候，感觉很幸福，但是不会对她有任何的欲望，这就是慈心的力量。

所以我们大家不用担心，慈心禅不会增加我们的烦恼，反而会对治我们的烦恼，令我们整个的身心，得到疗愈和提升，让你能获得力量。但是核心是要有智慧的慈悲。我们的慈悲越强烈越好，越强大越好，但是必须要跟智慧匹配上，无智的慈悲是不够的。

刚才我们举的这个个案里，这位做婆婆的，她的痛苦核心是来自于我执。那么我们在修慈心的时候，对自己发送慈心会不会增加我执呢？

大家说会不会增加？不会增加。为什么？因为本来就是无我。

我执是不需要打压的，因为本来就是无我，实相就是无我的。有的时候我们往往会去打压这个我执，会觉得“我这个人太自我了”，马上挺难接受的。然后就不断地告诉自己：“我不应该这么自我，我应该无我。”但是，当我们这样来打压自己的时候，我执在不在呢？其实还是在的。只要是凡夫，没有证到开悟，都是有俱生我执的。而且我执很可能以一种微细的方式、换了一种方式显现。也可能当你表现得特别无我的时候，恰恰也是很自我的。所以，最好的方法是什么呢？就是承认我们的执着。

承认我们的自我和执着，这个时候我们就会发现，比如像这个婆婆，她在这个时候就会意识到这其实跟自我有关：为什么看到我的儿子跟媳妇他们感情好的时候，我那么难过？其实不是因为我不够爱他们，而是因为我自己的孤单、我自己的失落，我的自我也没得到满足。她承认了这个自我，承认了自己的匮乏感跟需求，反而会开启一个疗愈自己的道路。不然的话，我们就会朝外求，朝外求的话就是打压别人、攻击别人，抱怨、控制、索取，导致各种问题都出来了。

我们把指责别人转化为慈悲自己，关怀到自己内在的匮乏感和内心里的那些孤独感。当我们轻轻地去照亮这个部分时，反而会觉得内心里变得强大起来。当我们疗愈了孤独感，疗愈了内在的脆弱，我们反而能够变得无私。所以说，你要想做到无私，不是通过打压、命令自己无私来做到，而是因为你的内心不孤单了，你的内心不再黑暗，你的内心不痛苦、不脆弱，在这个时候，你是喜悦的，充满力量的。心时有光亮，你自己变成了光，然后就有能力照亮别人，这个时候你就变得无私了。

如果我们自己很匮乏、很脆弱、很孤单、很痛苦，这样的状态下再逼着自己去利他，要去照亮别人，你会发现自己的心就一再地抗拒，是不是这样的？就会产生一种纠结。有时候我们做不到，就会产生一种否定自己的心态，觉得我学佛学了这么久，怎么还不慈悲？为什么我的菩提心还没发起来？嗔心怎么还这么大？有时候我们家人也会讲，说：“你看你还学佛？你还发脾气！你还这么小心眼！”这样讲的时候我们就更难受了，甚至于质疑学佛有什么用？

所有的问题出在哪里？其实那是因为我们的内在太痛苦、太匮乏、太孤单，太想得到认可。但是谁能够来疗愈这样一个脆弱、孤单、那么迷茫的这颗心呢？我们拼命想要得到别人的认可，但是得到了别人的认可之后，你仍然需要更多的认可。而且哪怕全世界的人都认可你，只要有一个人走到你面前，对你不屑一顾，瞬间你的心就受伤了。

只有当我们自己疗愈了自己的内在，全世界的人走过来对你不屑一顾，但是你的内心里对大家只有慈悲，不会再有任何的嗔心或者渴望，那个时候我们才真正获得了自由。所以说自我关怀能够破去我们对自我的那种抓取感，因为我们从内在里疗愈了自己。

所以“我执”需要的是什么呢？需要被照亮，而不是打压。我们首先要承认这个我执，你必须要承认它存在；第二你要去照亮它，我们用慈悲和智慧的光照进去，疗愈里边的匮乏感。因为本来就是无我的，我们不需要去头上添头。有的时候我们打压这个我执、自我的时候，其实某种意义上你也是在承认这个自我，意味着你认为有一个自我，但是其实我们每个人都是无我的，无我是实相。我们开悟，其实只是体认了、意识到这个实相而已。所以，我执不需要被打压，它需要被照亮、被看清，这样的话，我们就不会被控制，不会被伤害，这个是我们要了解的。

我们最终会看到，所谓的自我，所有的自我感都是假的，只是一个感觉，其实都是心念的游戏，我们的心跟自己玩的游戏而已。所以佛法说此身此心，没有一个自我。我们中国人最好的是面子，觉得“我多没面子”——那么是这个身体没面子，还是这颗心没面子？如果说这个身体没面子，你不会有什么感觉；说这颗心没面子，心也在刹那变化。但是说“我没面子”，那就是概念的执着了。

所以，我们不断地去见到这个实相，不断地去如实观，我们就会越来越通透。在这个过程中，虽然说需要慈悲的力量，但是也需要大智慧。但是光有智慧没有慈悲，那也是不够的。因为那样的状态是不够平衡的。所以有的人修着修着，人就会修得比较孤僻，或者说，跟人失去了连接，甚至修到最后嗔心越来越大。所有这些都是因为没有注意到慈悲的这个部分。慈心被称作四种护卫禅之一，守护我们的修行者。在佛教里面每一位参与者，都应该精通四种护卫禅，那就是佛随念、不净观、死随念和慈心。有两个是温暖你的心的，有两个是让你的心清凉的。

脆弱的时候，可以忆念佛陀，念佛，想到佛的伟大，佛的力量；你也可以修慈悲，运用你的慈心的力量，你的心就会温暖开放。还有两个法能够清凉你的心：就是念死无常，想到人终归有一天会离开这个世界，每个人都会死的，想到了死亡，我们的心就会被净化；还有不净观也可以对治我们的欲望。所以这四个法都是需要的，只有这样我们的心才会平衡。即使是声闻的行者，他们也需要修慈悲，不然的话也会遇到心灵的困扰。所以我们每天早上带大家听一遍《慈经》。

记得以前在禅修中心密集禅修的时候，每天晚上禅修结束前都会唱诵慈经。当时有一个禅者，才十一二岁，长得特别小，但是，禅修很用功，从早到晚都一支香不缺的跟着。一天下来，到了晚上看得出他很疲劳。但是一念诵到这个《慈经》的时候，他就来劲了，放开声音，唱得比谁都响，非常嘹亮。这时候大家都会会心一笑，感觉到一天的疲劳都散去了，体验到心灵的清凉。

所以说，真正的修行都是很美好的，禅者的内心世界非常的开阔，也非常的愉悦。因为他非常善于运用种种法门，来调自己的心，会让这颗心得到充分的关怀，会让这颗心得到充分的鼓励，让这颗心提升。所以禅修其实不痛苦，也是很快乐的。但是对初学者来讲，会有点“痛并快乐着”，既痛苦又快乐，等到定力培育出来了，特别是修到了“轻安”以上，以后基本上就没有痛苦了。色界的善法，色界禅以上没有“苦苦”，只有快乐。但是它会有“坏苦”和“行苦”。三苦中的“苦苦”就没有了，没有任何身体的痛苦，心的痛苦也都没有了，所以说那也是不可思议的。但是他还有无常的苦，所以说还要继续打开智慧，破除轮回，光修禅定只享受禅定的快乐是不够的。我们在了解了这些之后，我们就会真正地打开心门，愿意去爱自己、爱他人、爱一切众生，甚至爱万事万物。

那种纯净的爱心，在佛教里边，就是四种心:慈心、悲心，喜心、舍心。它是一种真正的爱心。

慈心是希望一切众生得到快乐；

悲心是愿他们免除痛苦；

喜心是为别人的成就、为别人的快乐而感到高兴、喜悦；

舍心是因为我们对众生没有贪嗔，尊重每个人的独立性，意识到每个人是他自己业力的主人，这时候我们的心就会产生出一种舍心。

所以慈、悲、喜、舍是佛教里的所认可的爱心。在《慈经》里：

“愿一切众生无敌意、无危险，愿他们没有心灵的痛苦，没有身体的痛苦”，这个实际上是悲心；

“愿他们保持快乐”，这个是慈心；

“愿他们不失去以正当途径所获取的一切”，这个就是喜心、随喜。因为众生以正当的途径所收获的所有成功和收获，都是好的，我们希望他们不失去这些快乐，不失去这些收获。所以有的时候我经常讲，我们修了喜心之后，看到朋友圈里边，你的亲朋好友闺蜜们，晒出了他们的幸福和美好生活的时候，你就不再嫉妒吃醋，而是会默念：“愿你不失去所拥有的一切……”这个时候你就会觉得真的挺开心的，自己的心非常的喜悦，也很广大。

然后是舍心。“愿他们依自己所造的因果而受生”。有的时候我们在修舍心的时候也会默念：“每个人是自己业力的主人……”当小孩子作业写不出来的时候，做父母的就会特别着急，不能接受，甚至

急着想替他写。在这个时候你就要默念："每个人是自己业的主人，每个人是自己业的主人……"要意识到，孩子他必须要经历这些艰难，他最终必须都要通过他自己学会做题目，通过他自己的手学会照顾自己。

当孩子开始学习的时候，都是艰难的。有时候做家务，他做得毛毛糙糙做不好；有的时候他写作业写得挺潦草的，题目算不出来，我们大人就不能忍受，贪和嗔同时起来，既心疼又愤怒。那么，我们这时候要意识到，孩子最终要学会自己照顾自己。所以我们这时候轻轻地默念："每个人是自己业的主人……"我们能够耐心地陪伴孩子去尝试去锻炼，渐渐成长。看着孩子成长的时候，我们有一种喜悦心，也意识到总有一天他会走上他自己的人生道路，我们祝福他，但是孩子不是我们的个人物品。

我们不要用我们的期待、用我们的贪、嗔去控制他，而应该去祝福他："你拥有你自己美好的生活，做父母的祝福你"——这就够了。但是我们自己呢，也要照顾好我们自己。有的时候我们没有做好自我关怀，我们就会逼别人来关怀我们。打电话给孩子说："唉，你怎么不关心我，我养了你那么大！"

那孩子就变得很纠结，当他想离开家去追寻自己的梦想的时候，他就会有罪恶感，就会觉得"我是不是不孝顺……我到底应该牺牲自己去照顾父母，还是牺牲父母来实现我自己的梦想？"不管怎样他都不快乐，他内心里都有痛苦。

所以说，作为父母要修舍心，同时我们对于自己也要有足够的自我关怀。自我关怀够了，身心安乐，你就不会老去依赖别人，希望别人为你的快乐买单。自己不爱自己，却要求别人来爱自己，这个总归听起来有点悲惨。我们每个人都把自己照顾好，还有光和余热，能够照顾到其他人，这该多好呢！

当然，利他的时候，能做到多少就做多少，也不要把自己当成救世主，不要有全能妄想。慈悲心泛滥的时候，觉得看到谁都想救度，什么都想做，担了一大堆自己挑不动的责任，让自己很累也很纠结，那是不行的。虽然我们有慈悲，但是也并不意味着，我们就能拯救这个世界。我们只能做因缘际会我匀能做到的这个部分。即使是佛陀，也有度不了的众生。

就像哥利王割截忍辱仙人的时候，忍辱仙人他虽然有那么大的忍辱力，有那么大的神通，他也没有办法度化哥利王，只能发愿说："愿未来世当我成佛的时候，你会成为第一个我座下解脱的弟子！"所以有的时候，慈悲并不意味着我们就以为自己是万能的。但是，我们会去做我们能做的，同时也接受我们做不了的，不会有一种全能的妄想。有时我们学佛了以后，我们就什么都想管，自己的事情、家人的事情、谁的事情……要意识到自己的局限性，做我们能做，这样就比较好。这个过程事实上也是一种如实观。因为你能够尊重缘起法的规律。

适当的利他行为是一种锻炼和提升，你的能力会变得更强。但是超越了你的能力之外，你就会受伤。就像我们做运动锻炼也是这样。适当的锻炼，身体就健康；超过了你的负荷，就叫“运动性伤害”，损伤到身体。我们在修利他的过程中也是这样，恰如其分的利他，其实是非常好的，适度的苦难可以磨炼出最好的、最锋利的宝剑。磨刀石的粗糙程度，如果合适的话，这个宝剑就会被打磨得最好：如果太细腻，可能就达不到这个力量；如果太粗糙，这个宝剑就会被磨废了。

所以，有的时候我们在利他的过程中，可能会想，到底我要做到什么程度呢？那就可以这样来体会：就像这个磨刀石，恰如其分的磨刀石，可以打造出最好的宝剑。那么，难度适当、匹配了我们承受能力的考验，会让我们整个的能力提升，让我们的布施波罗密、戒波罗密、忍辱波罗密、精进波罗密、禅定波罗密和智慧波罗密达到最好。

如果一点都不去利他，就不能得到磨砺和锻炼；但是超越了自己的承受能力，就会受伤，衍生各种烦恼，甚至导致退心。所以《瑜伽师地论》中说到，我们在修利他行的时候，行持深浅的一个标准就是“法不退”。就是说，不会造成你的闻、思、修三种功德退堕为标准。如果利他的行为，造成了我们法的退减，那就说明这超越了你的承受能力，你就要减少。

所以有的时候，有的人问到——我工作环境压力太大，我到底该换一个工作呢，还是继续坚持呢？实际上都是同样的原理，答案都是不一定的。适当的困难如果你能克服，你就会变得更强大、更有智慧；但是超越了你的能力，你就会受伤。

所以在这个地方，我们可以尽量地尝试去迎接这个挑战，用慈悲和智慧来不断地提升自己处理对境的能力。但是当逆境太强烈，已经动摇了你的戒定慧、闻思修的时候，我们就要适当放下。戒律讲“身远离”和“心远离”，适当远离引生烦恼的对境也是重要的，它保护我们的修行，保护我们一颗安宁的心。

我们学得越久，就越会看到，佛法是慈悲和智慧的完美结合，非常殊胜，修心之路也非常有意思。在这个过程中，如果我们深入去体会的话，就会发现其乐无穷，慢慢地你就越来越通透，越来越有信心，越来越拥有力量。所有的疲惫、痛苦、迷茫，渐渐散去，成长为一个真正的禅者。

最后，祝愿大家都能成为一个真正的禅者，获得圆满的智慧，无量的慈悲！（录音整理：明霞，妙定校）

慈心，庄严生命的底色

2020-10-24 界文法师晚间开示

大家晚上好！今天第一天的禅修，大家已经完成了所有的禅修课程，现在这个时段是我们的晚间开示，运用这个时间，除了实修慈心之外，我们一起对整个的慈心禅，包括佛教慈悲的法门，它的精神，在见地上、在认识上有更多的理解，这也是非常的重要。今天晚上，我想着重讲佛教如何来看待慈心禅。

一、　温暖的生命态度

第一，慈心，不仅仅是一种禅修，也不仅仅是一种情感。觉得我关怀自己，或者我感恩父母，它不仅仅是这么多，更多的是一种生命态度，意味着你是用一种怎样的基调，一种怎样的底色，一种怎样的态度来面对世界。我们扪心自问，自己的人生态度，我看世界，是用一种开放的、友善的态度在看整个的世界呢？还是一种防御的、隔离的，甚至于觉得这个世界好像对我都不友好，我必须要想办法保护我自己；或者说把生活变成了一场又一场斗智斗勇。我们对整个世界的态度到底是哪一种？

如果我们把自己放在一边，世界是我们所面对的另一方，好像有一种对抗，一种防御，那么这样的一个压力，这样的一种心态，就始终很难感受到全然的开放。我们就很难感受到一种真正的，跟整个世界的不二，或者我们跟这个世界的连接。所以，慈心，不仅仅是一种感情或者是一种禅修，而是一种生命态度。这种生命态度是什么？在你的生命最深刻的地方，你是关爱这个世界的，你对这个世界有一种温度在，这一点非常非常重要。

在单位，我们要关爱这个单位，在一个团体里，我们要关爱这个团体，要有基本的一种出发点，就是以爱心为出发点，以关怀为出发点，这种关怀不是指我们要产生一种贪著、抓取，而是一种真正的慈悲。如果我们用这样的底色来生活、工作、修学、与其他人互动的话，那么你的状态、你的感觉，还有你的收获都是不一样的。

如果身在单位，你对这个单位是对抗的、敌意的、甚至是憎恨的，其实你已经分裂了，我相信你会过的不开心，在这个单位里边很可能就会遇到各种各样的人际冲突，或者是麻烦问题。在一个家庭里，如果我们对家庭成员也是处于一种对抗、防御的、敌我关系，那么这个家就不再成为一个家，它会成为“枷锁”的“枷”，而不是“家庭”的“家”。所以说，慈悲是一种态度，一个前提。

假如在单位里，你对这个单位是用一种建设性的，一种关怀性的态度，就会发现你在各个方面都会展现出一种建设性。这并不意味着你要认可这个单位里所有人的行为、做事方法、运作模式，但是你会展现出一种建设性，会尝试着去理解、融入、协调、提升，尽你的光和热来让这个团体变得更好，每个人有更多的成长，这样，你在这个单位慢慢的会受到大众的认可，或者你慢慢地会呈现出自己的价值。以这样的态度，你在任何地方都能够利益到周围的众生。所以，关于慈心禅的第一个认知，一定要有这样一种见地，非常的重要。

我们说“高高山顶立，深深海底行”，见地，一定要越高越好；行持，越深入越微细越好。我们修慈心禅一定要在基本面上，在高度上要定位好。我之前遇到一位居士，他是一个很认真很精进的佛弟子，也在一个企业里做主管，他就跟我分享他在做主管的时候，他就会爱护团体里所有的他的下属、所有的年轻人。有这样一种情怀，他就比较关注大家，不光是工作，也包括生活，也包括各个层面，他会有一种关怀的力量。他后来就总结，不管换到哪一个部门，一开始去的时候，可能人际关系，大家都怪怪的，团体氛围非常不好，但是他在这里工作了几年之后，这个团体就变成一个比较温暖、具有向心力的小团队，就是因为建设性的力量慢慢的会起作用。这样对他的工作、生活和修学也很有帮助，就会遇到很多的顺缘和认可。

二、 慈心的多种形式

1. 言行中的慈心

第二点，慈心，并不都只是坐在这里发祝福词才是慈心。慈心的方式是多种多样的。比如说，可以展现在行动上，服务、奉献、照料、关怀。像我们在经典里看到，佛陀也经常去照料比丘，有比丘生病了，躺在床上没有人照顾，大小便把床都弄脏了，躺在大小便里，非常痛苦，佛陀看到的时候，就会把他抱起来，然后给他冲洗干净，换上干净的床垫，还为他说法安慰他。有一位比丘眼睛失明了，没有办法穿针缝补衣服，佛陀就帮他把线穿好。这也是一种慈悲。

在这个禅修营里，所有的法工们，包括按时的敲钟，提醒我们进禅堂，为我们照顾生活的方方面面，甚至饭菜都给我们装到碗里，他们也是在用一种行动来展现慈悲。所有的法工都是自愿来的，也付出了很多，甚至还牺牲自己一心禅修的机会。所以说，友善的行动本身就是慈悲。

第二，展现在语言上。说感恩的话；随喜、赞叹别人真实的功德；给予安慰、鼓励，所有的这些都属于慈悲。在家庭生活里，比如小孩子遇到困难，我们可能会给他理解和鼓励：“我能理解你遇到的艰难，我们一起用耐心来面对”、“困难是暂时的，一次失败也是给成功积累经验”这也是一种慈悲。

其实关于慈悲，有时候我们做了很多，但是没有意识到这是慈悲。我们学了慈心禅之后，就可以在生活中标明出来哪些是我的慈心，这样就会发现原来自己的慈悲也蛮多的，就会像开发一座宝藏一样，发现越来越多的慈悲。走在路上、在电梯门口，给别人让路；同事们早上见到了，大家互相问候“早上好”、“休息怎么样”，互相关怀，过去你可能只是觉得这是一种礼貌，或者说友善的天性，但是如果你能够意识到这是一种爱心，一种慈悲，感觉会怎么样呢？肯定会更好！这样做的时候，会觉得有一股暖流进入到你的心里。在公交车上给别人让座，排队的时候让位，见到师兄们，合掌问候，一举一动间其实都有慈悲。跟家人互相说一声辛苦了，对孩子我们给他一个鼓励、一些安慰。别人帮助我们，说一声感谢。如果善用其心的话，所有的里边都有慈悲。所以关于语言这个部分我们可以看到很多。

2. 慈心是一种关怀

刚才那个问题里问到的，“是不是要坐在这里修祝福词才是慈心？”，我们现在已经理解，所有带着爱心的行动、语言和心念都是慈心。慈心的形式是多样的，它的本质就是一种生命关怀。世间如果缺少了这种关怀，这个世界我们是难以忍受的，如同荒漠，而且会让我们变得非常的焦虑，非常的紧绷。世界有了这种关怀，我们才能生存，世界才能运作。所以，我们要对慈心的形式有所了解。

慈心发的对象可能是针对自己的，也可能发送给可爱者或者发送给其他众生，可能用这样的一种祝福词，也可以用另外一种祝福词。黄慧音念诵的《慈经》里边有五百二十八种慈心的修法。每一句话，比如说“愿东方的有形体的众生无敌意无危险”就可以得到一个禅定。“没有心灵的痛苦”是一个，“没有身体的痛苦”是一个，“保持快乐”是一个，关于“东方的有形体的众生”就可以修四种禅定，十个方位就可以修四十种，总共有十二个分类的众生，所以是四百八十种定。“愿我自己平安”、“愿我自己平静喜悦”也有四种不同的定，每一句话都可以得到一种定，所以整个的《慈经》包含了五百多种禅定。但是不管你发送的对象是谁，不管你用哪一种祝福词，本质都是一样的。我们以前禅修的指导老师经常讲，就像不同的碟子，装的都是同一种菜，什么菜呢？就是慈心。所以我们要了解，慈悲的形式是多样的，但是本质都是同一种爱心，一种关怀。那么能不能发送给动物？肯定是可以的，甚至于你也可以对万事万物产生出一种关怀和爱心。我们照料自己的房间，对我们使用的物品轻拿轻放，不要用脚踢来踢去，不要让自己所在的地方变得又脏又乱又差，其实都有关怀。所以，你可以对整个世界、对万事万物，充满爱心和关怀。这是关于慈心禅的第二个方面的认识，叫做遍满慈。四无量心，就是无量无边。遍满，弥漫了整个生活、整个的世界，以各种形式来表达，我们实际上是活在一个慈悲的世界里的，整个人把慈悲活出来，点点滴滴间都有爱心可以绽放，每一个慈心都是善法。

3. 慈心禅与六波罗蜜

说到精进，精进的一个特征是什么？就是“未生的善令生起，已生的善令增长。已生的不善法令它灭去，未生的不善法令它不再生起。” 这是精进的一个定义。像我们在修慈心禅的时候，没有慈心，通过修慈心禅令它生起，这是一种精进；已经生起慈心了，不断的维持它，令它不断的加深，这个是第二种精进；烦恼、不善法、贪欲、嗔恨心、杂念已经生起的，让它消失，这是第三种精进；没有生起的杂念和烦恼，不让它生起，一直安住在慈心中，这是第四种精进。

在这个禅修营里，六个波罗蜜都是可以修到的。慈心禅本身是禅波罗蜜；思维它、讨论它，通过闻思、通过实修，开启我们关于慈悲方面的智慧，去除里边的杂染和我执，这是一种般若波罗蜜；我们不断的让善心生起，让不善心灭去，这就是精进波罗蜜；能够克服腿痛，克服疲劳，这是安忍波罗蜜；这几天我们止语了，不再恶口、两舌、妄言、绮语，也没有杀生、偷盗、邪淫，遵守禅修营的种种规章制度，护持别的道友的修行，就开启了我们的戒波罗蜜；法工们服务大家，还多修了一个布施波罗蜜，但是营员们通过提问，分享禅修的经验和感悟，其实也是法布施，也有布施波罗蜜的修行。

这就是为什么一个禅修营下来，你觉得整个的身心有了很多的很大的改变，整个人有比较深的体验和提升，是因为我们六个波罗蜜都修到了，不仅仅是一个禅。这样我们就对佛法的修习，会有越来越深刻的一些认识，不像想象的那么简单，其实内容是很多的，也是很深刻，很博大的。

三、 慈悲，还要拥有智慧

短短的三天，关于慈悲，从这个角度切入进去来体验佛法，真正的修行在生活中处处都有，就需要你从行为上，从语言上，从心念上不断地看到自己的慈悲，不断地去发掘自己的爱心，这样你的正能量就会源源不断的，因为每一个慈心都是善法，每一个慈悲都是一个善业，会改变我们的业的成分，也会等起轻快的、光明的、愉悦的色法，让我们整个的身体也会改善，利益还是很大的。

在这个过程中，要特别注意的是什么呢？很多时候，我们是有爱心的，但是，如果对慈悲没有一个深刻的理解，往往我们就会忘失掉这份爱心，我们就会物化这个世界。慈悲的一个前提是什么？前提就是需要能够看到众生的存在，这其实也是一种对缘起的观察。不能把其他的众生，包括自己给物化，只看成一个工具，没有意识到这是一个活泼泼的生命。就像很多西方人，很重视人权，但是对于家畜就认为它就是拿来吃的，不会从一个动物也是生命的角度去看待，这个时候动物就被物化了，它只是个可食用的物品，而不会看到动物的快乐、恐惧、痛苦，它们的情感。

我们跟人相处的时候也是这样，甚至于我们的亲人，我们都容易忽略他作为人本身的一种存在。我们现在的社会压力太大，当我们的价值观觉得应该怎样怎样的时候，往往会忽略人的本身。我们看到最近有很多青少年自杀、跳楼，相信这些孩子肯定内心已经绝望了，才会这样做。因为他的内在情感，他的活泼泼的生命本身被忽视了，得不到理解和回应。有的孩子性格里有偏激的一面，还没有能够像成年人那样学会成熟的处理问题，就很容易悲观、绝望、走投无路。

所以，佛教的慈悲其实是很深刻的一种生命智慧，看到一些最本质的部分，由此而建立了这样的一个连接，这样才会在关系中具有了建设性。这并不会增长我们的轮回，反而会让我们活得健康、有智慧，活到一种高质量的生命，也为出离轮回打好了足够的基础。当你的内心充满了慈悲，不管是在工作、家庭、生活各个方面慢慢的具有了建设性，那么内心就会稳定下来，生命状态就会慢慢的成长出来，接下来，再百尺竿头更上一层，进求超越的出世间智慧，也是水到渠成。障碍我们解脱的是烦恼，而不是像慈悲这一类的善法。这些善法，是我们解脱非常好的助缘，一定要有一个很深刻的认知。

有的人可能会想，太慈悲会不会也是一种放纵，也是有副作用的？慈悲本身是没有副作用的，但是缺少智慧的慈悲，可能会有副作用。所以，慈悲跟智慧，永远都是不能分开的，这也是我要讲的第三个部分。佛法，是一个觉悟的宗教，佛就是觉悟的人。智慧永远必须要拥有，不管是世间的智慧还是出世间的智慧。当我们在世间生活的时候，与人互动的时候，我们要具备关于世间所有的智慧，就是缘起的智慧；同时我们还要具备出世间的智慧，就是如何超越轮回。这两种智慧都需要，否则的话，我们都可能会遇到问题。

四、正确看待自我关怀

谈到自我关怀，我们对自己发慈心，这是一种自我关怀。自我关怀跟关怀他人的辩证关系一定要了解，自我关怀跟关怀他人并不冲突，反而是互相增上的，我们只有非常充分的自我关怀，才有可能更好的关照他人。在我带禅修的过程中，有一个发现：一般来说，如果能够对自己修慈心修的比较顺畅，就是愿意对自己发送慈心的禅者，再加上比较精进的话，哪怕他刚进入禅修营的时候，身心状态很不好，但是，几天下来进步都很快，很快的身心状态就会得到一个比较大的调整。但是，有一些禅者，对自己修慈心就非常的困难，或者不愿意对自己修慈心，一般来说，进步就会受到阻碍，甚至于禅修起来找不到感觉，整个的状态就比较疲惫，会遇到各种各样的禅修困难。所以说，自我关怀的能力还是非常重要的。一般小参的时候，我特别愿意问的一个问题就是“你对自己修慈心能不能修的起来？”一般，只要能够修得起来的，觉得愿意修的，再用一点功，基本上改变就会很快。

那么什么是自我关怀呢？自我关怀的一个本质就是做自己的朋友。好朋友在一起的一个特点是什么？就是互相关心、互相支持、互相鼓励、互相安慰，起到这样的一个功能。假如，你跟家人吵架了，或者在单位里面发生了不愉快，好朋友会怎么做呢？好朋友一般就会鼓励、安慰你："这件事情确实挺艰难的，你受苦了"，可能好朋友还会来抱一抱你，给你做顿好吃的，安慰你，然后给你一些建议和鼓励，说"没事没事，人生中总会遇到一些困难，下次好好干，事情总归会过去的，相信你未来会做的更好"，一般好朋友会这样的态度。

但是，如果是我们自己对自己的话，假如说我们跟家人吵架了，在单位里受到了挫折，我们对于自己，却很少用一种安慰、鼓励的态度，更多的时候我们就会质疑和批判："我这个人是不是太差了，怎么什么都搞不好？""我是个失败者，生活、工作、家庭都一塌糊涂！"就会产生一种自我批判、自我否定。但这样的一种自我批判会让我们感觉更痛苦更沮丧，它和佛教所说的善心所中的惭愧心还是不一样的，惭愧里面仍然是带着爱心的，能够激励我们向上，但自我批判却是一种嗔心和慢心在作怪，成为一种无处不在的心灵折磨。自我关怀可以很好的对治这种无益的自我批判，像一个好朋友一样，永不放弃自己，不管发生了什么，都愿意去理解，愿意去安慰，愿意去陪伴成长，这是它的一个本质。

自我关怀，有三个内涵。第一就是正念，就是如实看到和承认痛苦的存在。第二就是友善，带着一种爱心。第三共通的人性，什么是共通的人性呢？就是要意识到痛苦是人类经验的一部分。轮回的世间，佛教说是苦谛，遇到了感情的痛苦，遇到了事业上的困扰，有的时候觉得自己在心性上都不成熟，或者觉得自己不完美，但是我们要意识到这可能是共通的人性，在圆满解脱之前，痛苦是人类经验的一部分。在这个世界上，很多人都跟你一样，经受着情感、事业、个性、觉得不完美的这些折磨。所以，我们意识到这些的时候，我们就不再因为自己受苦而产生一种自我批判，而是会感觉到自己并不孤单。我所经验的痛苦可能就是生而为人，必然要经历的。这个时候你就会有一种连接感，跟整个的人类，跟一切的众生，产生了一种深刻的连接，会真正的体验到苦谛。这种体验会让你对这个世界更有一种博大的情怀，而不是变得批判自己、质疑自己，消极、沉沦，反而会变得深刻和博大，更加激励起自己成长的动力，愿意不断的探求真理，不断的进取，变得更有智慧、更有能力、更有爱心、更加坚定。

所以，这三点非常的重要，一个就是如实的觉察你当下的存在，对于痛苦，看到它、承认它；第二保持友善的态度；第三要认识到我们个人的痛苦有的时候也是共通的，生而为人经验的一部分，不因为受苦而自我批判，而是产生一种连接，更博大、深刻的认知，激发起我们不断追求觉悟的动力。能从这个角度上体验的话，自我慈悲就会展示出来，我们对自己修慈心，就会变得很充分，不再苛

求自己，反而愿意不断地鼓励自己，这样的一种自我慈悲，不是软弱或者沉溺，而是一种疗愈。

有的人担心自我关怀，是不是自我放纵？不是，他反而会让你更好的照顾好自己，如果你真正对自己慈悲，你不会允许自己醉生梦死，不会允许自己沉溺在伤害自己的生活里，而是会从关怀这个生命存在的角度，鼓励自己学习、修行、精进。所以，自我慈悲，不会造成自我放纵，反而会让你更重视生而为人的长期的利益。缺少自我慈悲的人，往往会破罐破摔，会放弃自己，反而是危险的。

有的人担心自我关怀会不会让我们变得没有那么高标准，得过且过，变得不优秀？觉得如果我对我自己苛求一点，批判一点，会让我更优秀。我们要知道，自我慈悲不是降低标准，是减少对失败的恐惧，更愿意在失败之后继续尝试着去努力。对于失败，具有了耐受性和面对的坚韧性。所以，不是降低我们对生命的标准，而是在接受现实的基础上，减少了我们对失败的恐惧，不断前行。在这个过程中我们都要去体会。

自我关怀也不是自私，反而会降低我们跟整个人类，跟整个众生的隔离感，当你慈悲自己的时候，你也可以理解到要慈悲他人。我们对自己很苛求的时候，我们对别人也是苛求的。所以一个能够自我关怀的人，他是温暖的、是喜悦的、是柔软的，他非常了解人性，在与人相处中，就更容易照顾到别人，建立连接感。

小结

关于佛法的慈悲的见地，今天就跟大家聊这么多，这些部分都是跟我们的认知有关，讲了之后可能给大家形成一种印象，但是也需要我们在未来的人生中，在我们的生活里，慢慢的去实践，慢慢去体会，其实这里边的信息量是很大的。将来有一天，你慢慢的从自己的心里领悟到了佛教慈悲的深义的时候，你会对自己的生命更加满意。

最后也祝愿大家在人生的旅途上，在未来的修行道路上，展开越来越多的慈悲和智慧，让我们的生命充满光彩和意义！（录音整理：法理，妙定校）

生命的关怀与觉醒（新）

2024 年元旦

各位居士们、义工们，大家下午好！

非常高兴，在 2024 年的新年第一天，这样殊胜的日子，大家来到西园寺受持三皈五戒，也开启了生命中的一个新的阶段。

我们说“皈依佛、皈依法、皈依僧”，那“三皈依”的本质是什么？什么是“三皈依”？

皈依佛，就是要把诸佛视为我们生命的大师，作为我们生命的榜样，是我们所要学习的，是我们所要追随的。

皈依法，“法”是我们的正皈依，法是真理、法是法则。在佛教的世界观里面，认为万事、万物、万法都不是无因无缘的；万事、万物、万法都有它的规律可言，法就是宇宙万事、万物、万法的规律。我们掌握了这些规律，就能够活出一份智慧的、吉祥的、圆满的人生。如果你不了解这样的规律，那可能一辈子就活得很迷茫，甚至会活得很颠倒。

所以佛陀他说到了有四种人：第一种人，从光明走向了光明；第二种人，从光明走向了黑暗；第三种人从黑暗走向光明；第四种人从黑暗走向黑暗。

什么是从光明走向光明？就是这一种人他出身高贵，从小就拥有很好的福报，也很有智慧，拥有聪明才智。他出生的时候就是非常幸运的。然后在他的人生旅途中，他获得了善巧的方法，能够了解诸法的规律，掌握人生的奥秘。他的生活在未来不断地增上，起点就很高，

他又在这个高的起点之上，能够契入到更加殊胜的境地。不光是这一生能过得圆满，甚至于能够在未来世做到增上，乃至究竟的成佛。所以这一类人，他是从光明走向光明。

第二种人，从光明走向了黑暗。出身虽然很好，也很聪明、有才华，但是因为没有获得正法的引导，慢慢地消耗了自己的福报，导致很多的违缘，整个的生命从光明变得黯淡无光，从光明走向了黑暗当中。

第三种人，从黑暗走向了光明。可能他出生的时候非常的贫穷，遇到很多的艰难，但是因为内在里面的方向对，随着时间的推移，慢慢地就能够净化自己所有的障碍，不断地在生命中创造幸福的、安乐的、吉祥的缘起，不断地去开创和提升自己的生命道路。所以说，他从黑暗走向了光明，未来的人生之路不断地开拓，把整个人生活了出来。

第四种人，从黑暗走向黑暗，出生的时候已经很苦了，但是却没有找寻到离苦之道，在痛苦里沉沦，那这也是非常可悲的一种生命状态。

所以说在人生过程中，皈依法就是一条探寻真理、走向光明的道路，所以说它是至关重要的。在三皈依里边，皈依法是最核心的，它是正皈依，是我们皈依的本质。

皈依僧，那就是把贤圣僧视为我们的良师益友。修行的道路上需要好的老师，需要有善友的陪伴和帮助、提携。

以佛为大师，以法为正皈依，以僧为我们的助伴、良师益友，这样我们就通过三皈依走上一条生命关怀和生命觉醒的道路。所以三皈依其实是开启我们的光明之路，这条光明之路就是两个品质：一个品质就是生命关怀；第二个品质就是生命的觉醒。

什么是生命关怀？如果用四个字来概括，就是离苦得乐。什么是生命觉醒？就是让我们本具的觉性彻底地彰显。

（二）

首先与大家聊一下“生命关怀——离苦得乐之道”。

当年佛陀在菩提树下悟道，开悟了以后，他第一次为弟子转法轮开始说法，他就说到了：我所觉悟的这一条道路，是一条中道。

什么是中道？就是远离二边：一边是放纵，放纵自己的感官娱乐；另一边是修习无意义的苦行。佛教的修行之路是一条中道，既不是放纵自己的欲望，也不是做一些毫无意义的苦行。

所以佛法的修行并不是大家所想象的越苦越好。有时候看网络上，有的人喜欢拍一些吃苦的照片，比如好像穿着很破旧，走在非常艰苦

的氛围里面，眉头紧锁，呈现这种痛苦。作为对比，另外一边放了一张照片，是满脸笑容，环境也很优雅。就是赞叹吃苦，批判这种开心。

实际上佛法并不赞成无意义的苦行，在有些时候适当的吃点苦，其实挺重要的，能够消解我们的业力，对治我们的贪欲心，能够激发我们的意志，它有很多的好处。但不是为了吃苦而吃苦。佛教修行不是为了虐待自己、折磨自己；但另外一方面，也不沉迷于感官欲乐，不执着于欲望。所以说真正的觉悟之道，是中道。中道就是八正道，即正见、正思惟、正语、正业、正命、正念、正定、正精进。佛教的这条道路是非常不一样的，它可以称作正道或者是中道，它是需要智慧的。

佛教修行的目的，首先就是为了要离苦得乐，超越痛苦。痛苦来自于什么？

当今这个时代大家或多或少都有一些痛苦，生命中成长的艰难、生活的逼迫。比如说感情的波折，人际关系中的爱别离、怨憎会、求不得、生老病死都是苦。苦是来自于业力和烦恼，业力又是因为烦恼而造成的，所以说苦的最根本来源于就是我们的烦恼。而所有的烦恼，核心无非三种，就是我们说的“贪、嗔、痴”。

这个时代里，物质生活实际上是极大的丰富了，我们可以坐着飞机在天上飞来飞去，高铁可以一日几千里；运用网络也可以与全世界即刻通话、视频；可以在任何一个角落进行现场直播；每天所接收到的资讯铺天盖地。在这样科技高度发达的一个时代，我们是否更快乐了呢？实际上没有，有可能痛苦更多了。

我们很多的痛苦实际上是来自于我们的欲望，因为在这个时代里，欲望、诱惑也比过去更多。特别表现在青少年身上，因为青少年还没有成熟，他的智慧、世界观都还很幼稚，他们更容易受到诱惑。我们会看到很多青少年辍学，出现各种各样的行为问题。很多小孩的问题，都与沉迷网络有极大的关系，受到网络、手机、电子游戏的毒害。这些网络游戏本来是一种娱乐产品，是为了让你得到快乐的，但是在不知不觉中，为了贪着一些感官娱乐，反而会深深的陷入其中，所以说贪欲会带来很多的痛苦。有些成年人希望一夜发财，所以现在的电子诈骗就会特别多。有的人贪着感情，就有人在网络上以感情为由行电子诈骗；有的人贪着财富，就会有着各种各样的财富陷阱，本来很平安的生活，可能一夜之间就会受到覆灭。所有这些实际上都与我们的贪欲有关。

除此之外，还有我们的嗔心。在座的可能都有这种体会，有的时候明明是关心我们，给我们一些提醒、一些劝告，但是这些不管是来自领导的、来自父母的、来自我们伴侣的提醒劝告，我们一听就会很火、很烦，经常造成冲突。家里有小孩的话，特别是青春期孩子的父母，这一点是最能体会的：你苦口婆心，都是为了孩子好，但是你话说出来，他都是跟你对着干的。所以我们会看到嗔心，它对我们的伤害非常之大，带来巨大的痛苦，造成人际间的剧烈冲突。

愚痴现前的时候，缺少智慧，那可能这个人就会觉得生活一片迷茫，他不知道自己要什么，不知道生命的意义何在，没有清晰的生命目标和坚定的前进动力。所以说生活就显得没有目标、没有方向、没有动力，生活变得一片混乱，昼夜颠倒，不能够有效地运用自己的时间、精力和智慧。

所以贪欲、嗔恨、愚痴对我们的伤害太大，可以说它是整个社会痛苦的根本来源，如果我们每个人都能够去降伏贪欲、嗔恨、愚痴，消去这些烦恼，那这个世界肯定就没问题。佛教的修行之道，就是“增长戒定慧，熄灭贪嗔痴”的过程，所以它被称作一种生命关怀之道。一个人最终需要学会生命关怀，他才能够做到好好地活出来，这是十分重要的。

贪欲、嗔心、愚痴，谁都不想要这些，谁都想离苦得乐，但是很难。沉迷手机、网络的时候，想跳出来不容易；嗔心大发的时候，有时候一再的暗示自己，要求自己别发脾气，但控制不住；想要得到智慧，但是不知道智慧从何开启。

而受持了三皈依，行持戒律、修习禅修，亲近道场，接触智慧文化的熏陶，无非就是在慢慢地转化我们的心灵品质和生命状态，慢慢地学会如何来调伏我们的贪欲和我们的嗔心，还有我们的愚痴和无明，这样就是修行的过程。修行的过程并不神秘，理路是非常清晰的，但是需要信心、需要得到很好的引导，需要精进力去努力，渐渐地，我们的生命就会不一样。

刚才说“离苦得乐”，首先就是“离苦”。“离苦”最核心的内容实际上就是对治烦恼，因为烦恼减轻了，我们才能转化不善的业力。除了离苦之外，我们还要快乐。佛法里也有快乐，佛法其实是让我们开发更殊胜的快乐。生命的快乐并不仅仅是吃一点好吃的，打一顿游戏，追逐感官才叫做快乐。佛教所谈的快乐有多种。比如出离也是一种快乐。

当我们被人际关系所困扰的时候，有一天突然放下了执著，走出了为人情所累的困局，瞬间整个人就轻松了，一下子豁然开朗，这时候放下本身就是一种快乐，会有油然的轻快和自由生出来。

在经典里面有一段公案故事：

有一位婆罗门，他养了一大群牛，娶了多位妻子，还生了一堆孩子。有一天他在放牛的过程中，突然遇上了雷电暴风，牛群受了惊吓就四散逃跑了，这位婆罗门花了一天一夜的时间，在追赶这些牛，想把牛找回来，累得精疲力尽，又饿、又渴。

这个时候他一抬头，突然发现前面的一棵树下，佛陀正在那里打坐。面带微笑，非常的安详。整个人散发着一种安详和喜悦。这位婆罗门顿时被佛所吸引，他就忍不住过去与佛聊天。

现在人聊天一般首先问你是做什么工作的，一个月赚多少钱，家里几个孩子等等，那婆罗门也是这样问的。

他就问佛陀："你有牛吗？"佛说："我没有牛。"婆罗门说："我有 100 多头牛"，然后他就对佛陀说："你有妻子吗？"佛陀说："没有妻子。"婆罗门说："我有很多位妻子"，然后说："你有孩子吗？"佛陀说："我也没有孩子。"

这个时候，这位婆罗门就看着佛陀说："那看来你没有牛，就没有拥有牛的快乐；没有妻子你就少了有妻子的快乐；没有孩子你就少了有孩子的快乐。"

他就觉得佛很惨。

但是佛陀却告诉他说："婆罗门！你知道吗？没有牛，有没有牛的快乐；没有妻子，有没有妻子的快乐；没有孩子，有没有孩子的快乐。"在这个时候，这位婆罗门突然被佛陀所说的这三句话震撼。在这个时候他突然意识到，生命还有很多种存在方式。他在这个时候必须承认：确实牛给我带来了快乐，但是也给我带来了烦恼；妻子给我带来了快乐，但是也给我带来了烦恼。在这个时候他才开始真正地去思考苦和乐的问题。

那么在佛教里，快乐实际上是有很多种的。刚才我所举的只是一种出离的快乐，放下也有放下的快乐——这只有当事人自己知道其中的感受。

很多人来寺院里，他就是觉得挺开心的：这个地方给他带来了快乐。这样的一种快乐并不是因为拥有——让他快乐的可能只是一种感受、一种氛围、一种气质和精神。来到寺院里，可能就什么都不做，只是点一柱香，只是去殿堂礼佛，与大自然同在，给小猫分享一点食物，喂一喂鸽子，非常简单地安住在这样一个此时此刻，突然可能就会给人带来不一样的、非常深刻的体验。

有的时候，站在一尊佛像前面，看到这一尊佛像所散发的那种慈祥和从容，他的微笑和安定；有的时候我们抄阅经卷，看到经文里边说到"照见五蕴空，能度一切苦"，也会带给我们不一样的心灵感受，所以说信仰本身也有它的快乐。

有的时候我们去帮助他人，善待小动物，在这个时候，利他心也带来了不一样的好心情。遇到一个好吃的东西，只是自己吃是挺好，但如果打电话给自己的朋友，或者想着带一点给家人，我们的朋友或者家人吃到了，也很开心的时候，你就获得了双倍的快乐。所以说利他本身也有快乐的。

那么禅定也有禅定的快乐，念佛、诵经都会带来相应的愉快感受。智慧也有智慧的快乐，看懂了一本书，想明白一件事情，突然有所感悟，这个时候我们也会油然而生一种幸福感，体验到人生的高峰体验。

佛法认为解脱是更殊胜的快乐，成佛是最高级的一种快乐。佛陀在菩提树下成道的时候，他花了整整七天去体验、感悟和品味他所体验到的成佛的快乐。

我们对生命、对佛法、对修行、对世界了解得越多、探索得越深，那我们所获得的安乐也越深刻、越殊胜。在这个时候，我们不仅能把这些快乐给到自己，还能够分享给他人。有了“离苦得乐”的体会，我们就能够理解什么是佛法的生命关怀之道。这种生命关怀，这样的一种离苦得乐，是要过来人亲自品尝的。

在座很多人刚刚皈依，获得了“三皈依”不是一个结束——“终于拿到了皈依证”——其实是刚刚开始，我们刚刚开启一条觉悟之道。在这个过程中，佛教讲的生命关怀，可能需要我们用一辈子的时间慢慢地去掌握，慢慢地去感悟和领受。

这就是第一点——佛法它是一条生命关怀之道。

（三）

其次，我们也谈到了生命的觉醒之道。

什么是生命的觉醒？那就是要体味我们的生命它到底是什么、实相是什么？

有人说：“什么是实相？这个世界不就是这样的吗？吃吃喝喝、开开心心地过一辈子。”——这是一种生命的现象，但不是生命的实相。记得以前我看了一本书，有一个佛教的漫画，讲的还是挺生动形象的。

漫画说到大海里面一阵风吹来，有很多的浪花生起，有的浪花很高、有的浪花很小，一朵大浪花在风的推动下往前奔涌，它的旁边跟着一朵小浪花也在往前跑。这个时候小浪花看了一眼大浪花，它就特别的羡慕，说：“你看你这么大！我这么小！”这个时候大浪花低头看着小浪花，就笑了，说：“你为你自己不够大而感觉到烦恼，那是因为你不了解你自己是谁。”小浪花说：“我是谁？我不就是一朵小浪花吗？”这时大浪花告诉它说：“错了。其实你就是海！”

这个寓言是意味深长的：当我们每个人在衡量自己长得是否好看，是否有钱等等，或者是自卑，或者是傲慢，不断地与别人在攀比的时候，我们并不了解生命真正的本质。那我们的生命，它的实相是什么？跳出脆弱的肉体来看，我们的生命远非脆弱无常的身心所能代表。

在佛教里面经常说我们的这颗心，“心包太虚，量周沙界”，它与整个世界“一体”、“一味”、“一如”。如果我们能够跳出自己是“浪花”的执着，那我们才能够慢慢地去体悟到生命的实相到底是什么。

诸佛菩萨为什么没有烦恼，为什么能做到大慈大悲、智慧无量？为什么我们看到佛像永远都是安详、寂静和微笑？而我们就总是在苦恼中、在动荡中、在焦虑恐惧中？随着我们慢慢地修行，有一天智慧开启了，那我们也能体验与诸佛菩萨心心相印、念念相通，超越不完美的小我，体验到一种究极的生命实相。

有的人说："开悟、了生脱死、到达彼岸，这些目标太遥远了，我就是凡夫俗子，这么渺小，我能做到吗？"但事实上，从此时此刻开始，常常去阅读和吸收佛法的大智慧，从觉悟的角度看自己、看他人、看世界，那我们很多的问题就会烟消云散，都不再是问题。

大家是否有过这样的体验：有时我们觉得生活很烦，但是你真的看清实际所发生的，其实很多都是微不足道的小事，甚至是无事生非、没事找事，都有可能。

有的孩子情绪很愤怒，与父母产生冲突，问他为什么，无非就是父母让他早点睡觉、好好锻炼身体、好好吃饭、吃得健康一点、少玩手机。

本来都是爱的关怀，但是对于孩子来说，导致他几乎要爆炸了、崩溃了。有时候我与这些小孩们沟通的时候，我就问他，你跳出来看这个事情大不大，这个事情的本质到底有多严重？他想了一下，他说其实挺小的，不是事情，但我不知道为什么我就那么烦躁？为什么爸妈这样说我的时候，为什么我要暴躁呢？他自己也很困惑。

其实这是一个思维方法的问题。就是说，我们有时候必须要学会一种跳出来看事情的本领。后来我就告诉这位小孩，以后遇到任何事情，你首先问自己几个问题：第一，跳出来看这个事情到底有多严重？这件事情的分量到底有多大？是大事还是小事？第二，自己的期待是什么？对方的期待是什么？

有的时候事情很小，但我们的期待很大，比如说父母可能希望小孩子完美得就像机器人一样，按时睡觉，按时吃饭，不出任何差错，没有自己的欲望——但是这个期待是不可能的，没有这么完美，小孩玩的时候他就想玩一玩，他学不进去了就想偷懒，都有可能。

另一方面，对于孩子来讲，对父母也有期待。就是希望父母对他无条件的允许："不要管我、哪怕我熬了一晚上的夜，哪怕我半夜不回家"，他觉得父母都最好别生气、别问，最好是给我足够的信任——这种期待其实也是不符合人情的，你半夜也不回家，父母难道不操心？肯定会担忧的，这是人之常情，问一句也是理所当然的。

在这个过程中，我们会看到自己的期待和他人的期待就是很多痛苦的来源。表面看上去是嗔心，有的时候也是来自于爱心。如何能够让爱心真正地变成生命的美好，而不是生命的烦恼，在这里都是要用跳出来看的觉悟。

我们局限在自己的"小我"之中，局限在自己当下的负面情绪和一些不现实的渴望之中，是没有办法看清实相的。看不清实相你就无法接受、无法面对、无法处理，你一旦看清了，可能非常好处理。

孩子遇到父母的各种唠叨、指责和规劝的时候，可能一个拥抱、一个承诺：感谢爸妈对我的关怀、对我的爱心，我会努力，照顾好自己。告诉他们：别太焦虑，现在的我确实不完美，给我空间，我们一

起来成长，我也需要得到你们的帮助。这样的话，父母瞬间融化，孩子心中面目可憎的父母，其实也是很可爱的父母。

很多的问题，如果有了智慧、跳脱出来看，其实很好处理，都不难。最怕的就是执着。“掉进执着”，苦不堪言，没有办法去处理好生活中的所有挑战。

当我们能够从觉悟的角度看自己、看他人、看世界，就能够看得明白，能够直达它的本质，直达问题的核心。这样的话，我们就不会被眼前的不圆满所困惑，不断向前，最终到达觉悟。

佛教里面讲“大彻大悟”，但也说先要“小悟无数次”，最后我们才能够彻底地明白，彻底地没问题。而每天可能都有觉悟，每天可能都有新的收获。如果说能够从这个角度，在万事万物中，在克服困难的过程中，在与人相处中，在工作生活修行中，一天一个小悟积累起来，那就是不得了的觉悟。一年、两年、十年、二十年下来，我们就会成为生命的智者，成为有智慧的人。在那个时候，高度到了，所谓“一览众山小”，站在绝顶之上，眺空远望，天高海阔。登山过程中所有的迷茫与艰难，都会消散。在那个时候，你会会心一笑，觉得此生没有空过。

佛法的修行，就是一条生命关怀和生命觉醒的道路，这条道路引导我们的生命离苦得乐，引导我们的生命走向不迷茫，从光明走向更加的光明，不光能够让自己的此生非常的充实、有意义，我们也能够利益这个世界，能够分享给他人。所以说这是非常美好的、非常殊胜生命之道，起点就从“三皈依”开始，以佛为师、以法为医、以僧为友，慢慢地去探索，慢慢地去实践。

最后也祝福大家，在新的一年里能够获得三宝的加持和摄受，佛慧圆满、身心自在、法喜充满。

回答问题环节：

信众：

在家居士不打坐、不念经，只看法义做观察修，在生活中不断实践，也可以证空性，或者证得更好的境界吗？

界文法师答：

刚才说到了八正道，佛教的中道是八正道：正见、正思维、正语、正命、正精进、正念、正定、正业，八个必须同时修，缺一个就不完美、不圆满。光是闻思，那还只是正见、正思维这个部分。当然闻思的时候也有观察修，我们观察修和安住修必须交替使用，不然的话光是思维，没有用安住修来增加它的味道、提升定的话，思维开始的时

候你很感动，思维久了之后就会麻木，就没感觉了。所以一般来说我们要做一些安住。

比如说：思维三宝很殊胜。思维的时候，这时候你有感动生起来，你觉得法喜充满了，那这个时候我们就安住一会儿，或者念“南无布达耶、南无达摩耶、南无僧伽耶”，或者念佛或是念观音菩萨，这样的话就把这种感觉加深强化。这个时候定力生起来了，也会有更深刻的法喜出来，就是让你的这个体悟得到深入和深化。

所以说观察修必须要与安住修相结合。光有安住，不做观察修，我们的智慧不能现起；光观察思维，没有安住修的话，智慧不能得到深入和强化。

有时候思维空性，“照见五蕴空，能除一切苦”，观修：一切都是无常的，都只是现象，所有的这些都刹那生灭，过去几十年，现在回头看，了不可得。当你做这样的一些思维的时候，你瞬间感悟到：真的一切都是空，除了空又有什么。这个时候你的智慧是生起了，但是还不够强大、不够深入。一段时间你再思维的时候，发现虽然是空，但是好像我还是执着，明明知道味道是空性的，但还是想吃好吃的，就发现这样只是思惟空性的力量是不够的。

当我们思维到无常的时候，你应该在无常的空义上安住，这属于定的部分。甚至于有的人，在这个时候深入进去了突破，身心世界都了不可得，他进入了一种泯灭的境界，从这个定里面再出来的时候，看一切事物都是如梦如幻的，没有那么大的诱惑力，外境就不会控制住我们。

所以说观察修和安住修相结合才完美，八正道要具足。

信众：

市面上教的正念冥想和佛教的禅修之间的关系和区别是什么？禅修可以在没有传承老师的指导下自学吗？

界文法师答：

社会上的正念冥想来自于佛教，卡巴金是当时西方正念的创始人。

他是专业学过佛教禅修的，他早年跟随韩国的禅师学习禅宗，后面又接触到佛教的四念处内观，他把佛法“禅”的内容运用在他的医疗里面，帮助一些特别严重的病人，如：癌症、慢性疼痛、红斑狼疮，包括一些残疾，他发现对这些病人的帮助非常大，所以后面他慢慢地总结出了一套方法，利用八个星期的时间，能够让别人学会正念的态度，学会怎么来面对痛苦。

正念与佛教的禅修是有很深的亲缘关系的。非佛教的正念更主要是用来减压，在生活中提升我们的生活品质和幸福感。要想深入到涅

槃，就需要真正的内观，佛教的禅修是要能够达到开悟的，它会走的更深。大概是这样一个关系。

禅修是不能自学的，因为禅修非常的微细，修的过程中，我们的心灵世界就像万花筒，有的时候也会执着于禅修里面的现象，当你出现一些境界的时候，可能你会执着于境界，当你在运用禅法、修行加深的时候，你可能会用一些你习惯的模式。因为修行最终是要放下，而不是抓取，但是很多人他会用一种“要得到”的模式来做禅修，他总想修出来什么。那这样的话，往往很容易出问题。没有用功的时候还好，一旦深入的时候，用力过猛或者抓住过紧，就会出现各种问题。

我的建议，禅修还是要经过系统的学习，得到很好的指导，这样的话才会安全。世间学健身、学运动，都要得到专门老师的指导，都不是乱来的，修行它更微细，难度更大。

信众六：

什么是净信？如果学法的过程中有疑问提出来，是否算是谤法？是否可以将道家思想引入佛法，就像禅宗那样？是否可以将西方哲学一些普世价值的思想引入佛法、丰富佛法？

界文法师：

佛法本来就是圆满的，它不需要再被补充。

不过可能在表达佛法的时候，我们会运用一些哲学、现代科学的知识，甚至传统文化的一些概念来做类比，但这只是为了要表述佛法，而不是说佛法还不完美，不是这样的。从这个角度来讲，大家学当代的科学，也能够对佛教有更多的理解。

举个简单的例子：过去佛教说“无我”，说“色即是空，空即是色”，很多人都不理解：明明我坐在这里，这桌子在这里很实在，为什么说它是“空”的？

学过现在的物理学，你就非常能够理解这些话。如果用物理学的眼光看，桌子的成分是分子、原子、电子，我们身体的成份也是分子、原子、电子，没有区别，桌子有碳元素，我身体里也是碳元素、钙元素、铁元素等，无非就是这些。

但是为什么我会变成这样子，旁边有个人他是另外一个样子，长得比我帅、比我高？同样是分子、原子、电子，为什么他能够呈现出更帅、更高大、更好看，为什么我就变得矮小、不好看，这是什么原因？为什么其他的分子、原子、电子又变成了一张桌子？什么力量规定了它？离开分子、原子、电子的时候，还有什么吗？

当你这样来思维的时候，你会突然发现，我们这个世界好像没那么真实，一堆分子、原子、电子受到业力的牵引，这样运转的就是一

位帅哥、美女；那样运转它就呈现出一个小动物、一个猫咪，甚至一头狼；还有一些它就幻现出桌子、这些灯，甚至还能发光。所以你会看到佛教讲的“色即是空，空即是色”。用物理学的角度来类比就比较好理解。当然，佛教的空义是“即色即空”，跟物理学的这种“空”还不完全一样。

另外，谁规定了它们，为什么这个世界成为这个样子？我们的快乐和痛苦的最根本原因是什么？这就是物理学目前还没有能完全回答的，那就必须要生命科学。最终走的越深，对心灵之道、生命之道，那就要我们通过佛法来探寻。

当然人类的探索之路还很长，目前我们的科学也只是一部分的真理，还不是找到了真理的全部，但是随着科学越来越发展，我们对佛教的理解是越来越明白。

《华严经》讲“芥子纳须弥”，喜马拉雅山那么大能够放到一个针尖、一粒芝麻里边，过去没有人能相信，觉得这违反了常识。但是当代科学情境下就能看到很多类似的现象：一个小小的 U 盘面装了三藏十二部经典，上千部的电影，一打开山河大地、芸芸众生包罗万象啥都出来的。芥子也能纳须弥，网络世界一点开，就是重重无尽，对现在人来说完全不是问题。

所以，我觉得佛法需要被解读、需要被理解，它是这样的一个关系。我们通过学习现代科学、哲学、心理学等等从各个角度尝试去走进佛法的殿堂，最后来了解佛陀到底说的是什么。但这些知识也是一个路径，而不是终点，佛法中的真理本身才是我们的终点。

在这个过程中，我们要特别的注意，不同的宗教、不同的修行体系，它的方法论与世界观是不一样的。受了“三皈依”之后，一定要注意区别不同宗教之间的差异，以免导致见地上的混乱给我们带来的困扰，否则修行之路可能就会走得不一样，这是要注意的。

当然佛法是允许有质疑的，有疑问，也是允许的。所谓“小疑小悟、大疑大悟，不疑不悟”，你要是完全没有怀疑，没有探索欲，那是不能够引导你深入的。很可能你会特别好奇，佛教怎么看？佛教怎么处理？佛教到底怎么想？为什么？这挺好的。

学佛的过程中，把你的疑问提出来，与周围的道友们交流，与老师们交流，慢慢地就越走越深。佛法它是可以解答我们各种问题的，是有这个能力的。允许自己质疑，但是不要盲目地否定，我们保持一颗开放的心，去探索就是最好。

与大家一起度过了一个非常愉快的下午，今天也是新年的第一天，也愿这样非常美好的缘起，开启一场殊胜的生命之旅。希望在未来的道路上，大家越走越好，从光明走向更加的光明，从美好走向更加的美好。

阿弥陀佛！

（悟苇整理录音，妙定校）

这一刻，拥抱自己

-界文法师

说到禅修，它实际上是心的工作，就是我们所说的降伏其心。佛教三学包括戒学、定学和慧学，其中的定学，又被称作心学，它是心灵的学问，研究的是心的规律。

禅修的过程中，我们可能会从纷乱动荡的、昏昧的、充满烦恼的心灵状态，慢慢地变得清澈、清明，拥有觉察力，变得柔软而有力量。这个转变实际上需要大量的训练。心的安定是一个渐变的过程，我们没有办法用意志力来命令自己的心不起杂念，如果过度打压自己的念头的话，就会有一种压抑感，就会觉得很闷、很疲惫，整个人失去了活力，变得麻木、呆滞。

禅修是如何做到让心灵安定和清澈呢？实际上，它所做的工作是放下，渐渐地运用接纳，慢慢的放松和放下，让心恢复它最简单的样子——我们本来的觉性。这就是禅修的要领。

我们反观自己的内心，真的做到无牵无挂了吗？可能内心的牵挂还是很多的。在家里的时候，可能担心家庭、事业、工作、孩子、未来以及人际关系等等。到了禅修中心，可能我们也在牵挂——牵挂我们的表现怎么样？今天的禅修修得好不好？有没有收获？禅修过程中得到了什么？也会评判自己和他人。所以说，在修行的过程中，我

们也要有一种放下的觉悟和勇气，没必要把自己活得这么累。我们一直都在努力，一直都在追求，有时候禅修也变成了一种努力和追求。我们需要精进，但是同时也需要放下。

放下的是什么呢？放下的是：想要得到什么的一种心态。所以慈悲（本文中，法师在引导慈心禅的修习——编者按）其实是一个很温暖的方式，就是让我们自自然然地展开爱心来轻轻地给予祝福，但是不要逼自己非要修出个什么。你只要绵绵密密地安住在这个祝福之中，安住在接纳、关怀当中。保持这个就够了。在这个过程中，我们可能有身体的疼痛，有心灵的昏昧，有疲劳感等等，在这些时候，我们轻轻地标明“知道”，用一种非常温柔的、非常友好亲切的态度来对待此刻的自己。轻轻的引导这颗心重新安住在慈心上。这个时候，不要去打压自己，也不要过多地评判。不管发生了什么，我们都需要有耐心慢慢地做。让我们的面容展现出微笑，不要太严肃，如果总是一副苦大仇深的样子，这就不像我们禅宗所说的“若无闲事挂心头，便是人间好时节”了。

慈心禅是非常美好的禅法，我们尽可能地用一颗温柔的、带着微笑、带着亲切和友好的心，无条件地接纳、拥抱我们生命的所有部分。我们也感恩所有在我们的生命中爱过我们、陪伴过我们的所有人。我们把祝福给自己，同时也祝福所有的人：愿他们平安、愿他们平静喜悦，愿他们健康自在、愿他们快乐通达，当然此刻的自己也有同样的权利和机会，得到所有的祝福。

我首先带大家做一个宽恕自己的练习。

我们每个人想到自己的时候，内心往往是复杂的、纠结的。一方面，特别自尊、自强，特别敏感，自我保护，对别人损伤到“自我”接受不了。但是另外一方面，我们有的时候并不一定真的那么喜爱自己，有时候可能会觉得自己挑剔、苛刻；有时候，觉得自己控制欲太强；有时候，无法原谅自己一再地伤害到别人；有时候会恨自己懦弱，恨自己不能担当；有时候，无法原谅自己网络成瘾、暴饮暴食等各种各样的不良习性；有时候，觉得自己在人生道路上错过了好多的机会，做下了好多错事，甚至会很厌烦自己的挑剔、嫉妒、敏感、抓取……想到所有这些，我们特别想去掉这些心理，特别不愿意接受这样行为、情感或者是思维模式。

我们为什么觉得自己那么糟糕，为什么因为所有的这些而不快乐？

……此刻，我们可以允许自己去感受那些所有对自己的否定、不想要的东西、我们的厌倦感。接下来，我们可以更深地探索，为什么会出现这些我们无法接纳的情况呢？假如我们对网络、美食、购物上瘾，背后想满足的到底是什么——可能是我们内心的空虚感、内心的孤单，有时候也是在逃避。我们到底要如何安抚内心的恐惧呢？

我们在评判他人的时候，我们自己内心里是不是也有害怕的东西？也有不安全感？在伤害他人的过程中，我们自己是不是也有伤痛，也

有悲伤跟愤怒……看到所有的黑暗背后，潜藏着的那些悲伤、愤怒、孤单、恐惧，所以我们才表现得那么要强，又那么脆弱；那么抓取，但是又很迷茫、纠结。

你会看到，我们内心里真正想要得到的，无非就是被无条件地接纳、被认可，得到一种安全感……不用再逃避，不用再抗拒，不用再伪装、不用再去挣扎。能够被无条件地接纳，能够真正地获得一种安宁。

看到了我们内心最深处的渴望，现在请把宽恕献给自己：我们宽恕……我们接纳……所有的黑暗面、所有的悲伤、所有的愤怒、所有的孤单和所有的恐惧。

在心里默默告诉自己：我已经看到自己如何造成了这些痛苦，现在，我想要接纳，我愿意原谅。让我们展开如大地一般宽广的胸怀，轻轻地拥抱着那个脆弱的、孤单的自己……悲伤和愤怒的自己。对自己说："我知道，我知道，我知道……我愿意宽恕，我愿意宽恕，我愿意宽恕……我了解你所有的痛苦，愿意接纳你所有的感受，不管是恐惧还是评判，是羞耻感还是悲伤"。

让我们展开一个宽广的胸怀，轻轻地拥抱所有的脆弱和痛苦。轻轻地说："我知道，我知道，我知道……我原谅，我原谅，我原谅……我接纳，我接纳，我接纳……"让所有的那些悲伤和愤怒、恐惧和孤单在无条件接纳的胸怀中，慢慢地放松下来，让这颗疲惫的心可以休息，给这个动荡的心灵一个港湾，好像在说："我愿意无条件地接纳，我愿意给你所有的关怀，我愿意陪伴，我愿意放下，我知道，我知道，我知道…… "

用我们无条件接纳的胸怀，接纳所有的黑暗，所有的悲伤，所有的迷茫，所有的愤怒和恐惧，轻轻地拥抱着那样一个脆弱的自己："我知道，我知道，我知道……"深深地理解所有的伤痛，所有的艰难，所有的寻觅，所有的纠结。让我们的心灵在无条件的慈爱之中，慢慢的放松下来，慢慢的舒展开来，去看心里的那束光——我们内心对美好的渴望。重新活出清新的、自在的、阳光的自己。你会发现所有的信心，所有的爱和关怀，所有的光明都在，只要我们有勇气去面对，我们的心，就能够休息下来。

给自己点时间来体会，愿意无条件地接纳，愿意用大地一般宽阔的胸怀，愿意用最慈悲的怀抱，接纳、原谅、关怀、理解、安慰和陪伴。让疲惫的心灵真正得到休息，所有的伤痛得到抚慰，好像在说：我愿意陪伴你，我愿意陪伴你，不会放弃……

我们现在做个深呼吸，深深地吸气，再慢慢的吐出来，重新活动放松一下自己。如果身体有一些部位很僵硬、很疼痛，我们可以带着爱心稍按摩一下，揉一揉背，按摩一下。

有些同学是第一次修慈心禅，我们在深入修习的过程中，可能会打开一些创伤，有时候朝自己内心深处看的时候，好像心里有无数个

自己，有一些自己是天人的形象，又光明又自信；但有一些自己呢，是恶鬼道的形象，特别的匮乏，特别的孤独，甚至特别的黑暗。当看到这些负面的时候，我们特别要注意的是：不要掉在这样的情绪里，我们在这个时候，一边要体验到这些部分，不逃避；一边不断地生起慈心，不要中断祝福词，慈心一定要绵绵密密，轻轻的去拥抱、去碰触、去理解最黑暗的这些部分，一直给它关怀，一直给它关怀，一直给它关怀……

直到自己感觉到身心慢慢地松开，心境有一种平静下来的感觉。有的时候，可能你的心里会有阳光自信的形象浮现出来，感觉变得好明亮，好像又回到了青少年时代，看到了最阳光的那个自己，拥有信心和活力的感觉又回来了等等。在这个时候，我们就会觉得特别轻松，有一种豁然开朗或者如释重负的感觉，好像整个心灵的阴霾都清空了。

但是这个过程，实际上是非常细致的，不是一次性就能达成。可能我们要经过很多次禅修，慢慢的、慢慢的，深入到所有的部分，它是自然呈现的。

当然，我们会带领大家在这里一起做，但是你自己不要没完没了地去挖这个黑暗面，当我们带领的时候，你跟着去体验就行了。平时，就安住在绵绵不断的祝福词和慈心里就够了，就能增长定力。但是，禅修过程中，心静下来的时候，有些东西自己会跳出来，这时候，不要逃避，也不要打压，因为我们越是不接受，打压自己，心就会越黑暗，越匮乏。

就像一个哇哇哭闹的孩子，他很恐惧，很悲伤，你越是骂他，打他，不理他，他就越难受。最终我们只有选择拥抱他，他就平静了，开始微笑，感到喜悦和安全了。所以，浮现出来的东西，我们不逃避，我们就静静地看着这些痛苦，这些生命中的苦难，轻轻地拥抱自己。在任何时候，都不要评判自己，打压自己，责备自己，而是去理解这就是苦。佛陀所说的苦谛，是每个人都在苦中，每个人都不完美，都受到这个世界上的价值观的影响和逼迫。包括伤害我们的人，他们也是受到种种的生存压力，内心的各种限制，从而自身产生恐惧感和攻击性。所以我们接纳了自己，也就能接纳、了解共通的人性，了解生而为人的苦难。我们的慈悲和智慧才能够出来，我们的力量才能够出来。（录音整理：觉媛，妙定校）

慈悲的智慧（新）

20230513

各位营员们，全体的义工们，大家下午好。非常高兴有这样一个机会跟大家一起来分享佛法的智慧。我今天的题目是:《慈悲的智慧》，核心是讲慈悲，但前提是“有智慧的慈悲”。主要围绕三个问题来展开。

第一个问题智慧是佛法的核心，因为佛法是觉悟之道，以智慧来断烦恼、来解决问题。那我们还需要慈悲吗？第二个问题：慈悲有没有副作用？我们当代很多人会觉得，“为人不能太慈悲”，太善良觉得不行，那怎么来看待？第三个问题：如何来实践有智慧的慈悲？有哪些实用的内容可以从生活中来吸收，帮助我们让慈悲变得更有智慧？

第一个问题：智慧是佛法的核心，那还需要慈悲吗？

大家说还需要吗？需要，是不是？实际上在佛法里边认为，慈悲这一法是非常重要的。因为首先它是佛陀的完美品质。我们知道“佛”是一个人心灵修行达到圆满的顶峰。慈悲是佛陀的完美品质之一，所谓“悲智双运”，他是慈悲和智慧两方面都达到圆满的化现。所以，佛法认为一个人光有智慧还是不够的，没有慈悲的智慧那还不是真正的大智慧。所有的大智慧必然带有一种非常深透的慈悲。当然，佛陀的慈悲跟我们普通所说的慈悲善良不太一样，因为它被大智慧淬炼和升华了。这就是第一点，慈悲是佛陀完美的品质。

第二点，慈悲对我们身心品质的提升，对于我们生存的质量以及幸福体验至关重要。

就像我们为什么要来学佛？今天周末了，大家没有去逛街，或者其他的娱乐场所，而是来到寺院，坐在大讲堂里边来听课，为什么呢？肯定是想离苦得乐，想在佛法里得到启迪，或者想以某种方式让自己生活得更好——离苦得乐是佛教的一个终极命题。

慈悲对于我们能够体验到幸福，提升我们的生存质量及身心品质都是至关重要的。慈悲也不是一个抽象的概念，其实每个人心里都有。慈悲是什么？慈悲是爱心、是友善、是关怀、是祝福，是一种希望众生——这个“众生”也包括我们自己——得到安乐的美好心愿和情怀。这样的情怀其实我们每个人都有。因为作为人类，在佛教的认知里面是属于三善趣的（在六道众生里，有三种属于善趣，三种属于不善）。生而为人，我们其实都已经属于三善趣，在佛教划分的生命类型里边，应该说我们都是属于这种好的，及格了，升到了人天，我们每个人内心里都是有善根的，所以爱心可以说是生而为人就具备的。

当我们体验到自己内在慈悲的时候，就会给我们带来一些非常好的感觉。有一首歌唱道：只要人人都奉献一点爱，这个世界就会变成美好的人间。有人说：爱是人间良药，能够疗愈众生内心的悲凉和痛苦。

记得以前看了一篇报道，是国外的一个社会学研究，研究爱心对一个人幸福体验的影响，其中引用了一个非常简短的小故事。一位父亲带着他只有三、五岁的小女孩上街走一走，路过了一个卖冰淇淋的小店铺。这个孩子很爱吃冰淇淋，父亲也很爱他的女儿，就买了一个给她。小女孩拿到之后突然看到旁边站了一个小乞丐，是一个小男孩，穿着非常破旧。这个小男孩用渴望的眼光盯着女孩手里的冰淇淋。小女孩也看到了，她知道这个小男孩很想吃，但这是她第一次遇到这种情况，不知道该怎么办了。她就问她爸爸：我该怎么做啊？这个父亲他很有智慧，想考验一下他的孩子，想看看小孩在这个时候会怎么去处理。父亲就说：你有权利自己决定怎么做。她思考了一下，最后还是决定把冰淇淋送给那个小男孩。这个小男孩拿过去之后给他们深深鞠了一躬，然后就大口大口吃了起来。这个事情就这样过去了。当天晚上回到家里，小女孩突然抱住她爸爸，在他的耳朵旁边说：我今天特别快乐！虽然她没有吃这个冰淇淋，但是她却感觉到了一种之前没有得到过的特别感觉、一种幸福感。这个小案例引用出来，就是说明利他主义对于我们的幸福体验是非常有帮助的，它能够带给我们不一样的幸福感。

当我们感受到了内在的爱心的时候，我们就会体验到幸福，体验到内心不再是悲凉、孤独的，好像突然有了一种连接，内心得到了滋养。所以在关于慈心的几个内涵里，它有“连接”的意思，产生凝聚力，我们跟这个世界产生了亲切感。第二它也有“滋养、润湿”的意思，它对我们有滋养，我们的心灵不再是干枯的。然后它也有“柔软”的意思，这个时候我们的心不再坚硬，变得柔软下来，体验到一种安乐。这种乐不同于五欲所带来的快乐。欲望、感官享受带来的快乐也是一种快乐，但是往往会比较动荡。而爱心带来的愉悦和快乐，它会让你有一种很深沉的安心和安宁的感受，它是在存在的意义上让我们体验到的快乐。对我们的生存质量、身心品质的提升，还有幸福体验都是非常重要的。

接下来我想带大家做一个练习，体验一下慈悲心的生起对我们身心的影响。大家可以调整自己的姿势，坐得轻松一点，把笔和纸放下来，做个深呼吸，静一静心……把眼睛闭起来，这时候你可以在头脑里想象一个场景：想象那是一个风雨交加的夜晚，在一个非常开阔、非常荒凉的地方你看到了一个小动物。如果不喜欢小动物的话，你也可以想象一个小孩儿。如果是小动物的话，可能是你喜欢的小猫或者是小狗的样子。或者是一个孩子，他在风雨中全身都湿透了，而且好像很孤独，找不到自己的家，迷失在荒野中，又冷又饿，非常的无助，饥寒交迫……我们首先在心里想象出这样一个非常无助的小生命。当看到他的时候，你可以想象走近了他，遮挡住他身上的风雨，把他抱到一个安全温暖的地方，轻轻的帮他擦干身体，给他温暖，然后轻轻

的拥抱着他，告诉他：别害怕，别害怕，我在这里，我在陪伴你。让他感受到安全、被保护、被陪伴……我们也可以在想象中，拿来了一些吃的东西，让他好好的吃饱，还给了他非常甘甜的、沁人心脾的饮料，他咕咚咕咚的喝下去，内心里面不再饥渴……我们把爱心给他，用各种方式来关怀他，给他温暖，给他安全，给他陪伴，给他保护。送他回到自己的家园，让他不再觉得孤独……

在这个过程中，一边想象在关怀他、安慰他，一边体会你自己的身体和心理感受的变化，看看当不断的把爱心给他的时候，你自己的身体有什么变化，你自己的心有怎样的变化？给了他食物和甘甜的饮料，看着这个小生命放松下来，获得安全感。告诉他：别害怕，别害怕，我在保护你，我会陪伴你，我把爱心和祝福给你。带他回到温暖的家园，给他安全和保护，给他祝福和陪伴，让他不再孤单。当我们不断的在想象中，把爱给他的时候，感受自己的身体的变化和心境的变化……好，现在我们做个深呼吸，把眼睛睁开，可以结束这个观想了。

大家刚才在做的过程中有什么感受？我相信可能很多人都会感觉到，慢慢的自己的身体会有一种松开的感觉，如果观想的比较到位的话，还能感受到自己的内心有一种安稳的感觉。心里很舒服，松开，甚至有一种被疗愈的感觉。这就是慈悲心的神奇效果。当它生起来的时候，不光是帮助了他人，其实对我们自己也是非常有用的，直接疗愈的首先是我们自己。

佛教里面认为，慈心生起来的时候，会产生十一种功德：可以让一个人入睡安乐、醒时安乐、不做噩梦；容颜变得有光泽、有神采；得到人类和非人的喜爱和护持；就是不容易受到意外的灾难；内心变得安宁，容易快速的入定；临终不会昏昧。如果没有开悟的话，至少也能超越欲界，生命提升到更高的层面。这就是慈心的重要性。

即使在日常生活中，如果我们有了慈悲的话，也会感受到更安全、更放松、内心更安宁，也更有利于开发智慧。

这个世界是不完美的，但是我们都希望能够用完美的方式来对待它，在不完美的世界里活出完美。但有的时候你会发现并不容易，经常会遇到一些情况让我们一下心就乱了，不知道该怎么办。甚至于明知道应该怎么做，但就是做不到。

很多时候我们想让自己强大，但是感到内心里真正的自己特别脆弱、特别崩溃，都有可能。在那些刹那会觉得自己有一种黑暗、绝望的感觉。不要说非常有智慧、非常完美的去面对了，甚至于我们根本就不愿意面对，只想逃离。有时候我们对世界、对自己都生起一种很大的嗔心，想毁灭、想放弃的心念都可能有。

这个时候，我们最需要的是一种能够看透真相、明了取舍的智慧。智慧的来源是什么呢？智慧的生起，就需要一颗安定的、强大的内心。所谓水清月现，水必须要非常平静，才能够让一轮明月真正的映现出

来。如果这个水都是惊涛骇浪，你看到的都是碎片，无法看到圆月。这就是为什么我们需要一颗强大、安定有力、高品质的心灵。

有一次，一位年轻人跟我分享他的一个体验：他有社恐，但他的工作经常要接待客户跟领导，特别是有求于对方的时候，他就觉得压力非常大，但是工作需要又必须要去面对。有一次他在这个情境之下受不了了，他就觉得：我到底怎么了，为什么对别人这么容易的事情对我这么难？因为他是佛弟子，这时候他突然就有一个扪心自问：这个客户，我见他的时候让我那么紧张，但我真的对对方慈悲吗？他发现自己心里对对方一点慈悲都没有，害怕尴尬不舒服，只想赶快逃走。在那一刻他突然意识到自己没有慈悲生起，甚至于下意识地把对方当成了一个假想敌。

如果对方态度很好，对他认可，这个时候他会慢慢的感受到安全感，渐渐就能放松下来。但是假如说对方有一点点表现出冷淡，或者回信息的时候回的很简洁、感觉不热情，或者发的表情比较严肃，他心里都会波澜起伏，会想我是不是又做错什么了？或者我该怎么解决这个关系？心里一直波动，反复思考，特别的敏感。

所以这个时候他就发现，自己不但没有慈悲，甚至于还把对方当成了假想敌。想象中对方是不喜欢自己的，好像一个随时会伤害我们的一种存在。但这全部都是自己内心的游戏，可能跟别人并无关系。

当他发现自己对对方不慈悲的时候，他就下定决心要开启慈悲，怎么做呢？他就坐下来，在想象中想到了对方，然后在心里向对方敞开：我愿意祝福你，我愿意把爱心给你，希望你获得安乐，希望你获得健康和幸福！

开始这样说的时候他有点不舒服和不习惯，但是随着反复的、真心诚意的把这些祝福给对方，这样观想了一会儿，慢慢感受到他跟对方之间的关系就变化了，好像两个人之间亲切了一些、友好了一些。修着修着他突然有一个领悟，突然意识到对方并没有那么可怕，也没那么强大。对方这个客户比他年轻，是个小伙子，其实只是一个活泼有个性的小年轻而已。

当体会到这个感悟之后，他就如释重负。后面的几次会见，两个人的互动就很轻松了。他不再像之前一直特别注意看别人的脸色，拼命想怎么来跟对方沟通，人就比较自然。当这个工作关系结束的时候，甚至于他还想跟对方加个微信，以后做个朋友了。两个人的交流还算愉快，实际上没有那么可怕。

他的这个分享是非常有代表性的。当我们的内心里没有把慈悲心打开的时候，我们跟这个世界是隔绝的，有时候我们会把之前的一些投射——可能我们小时候受到过伤害，比如说在父母那里受到过严厉的指责和处罚，或者在学校里受到过霸凌，在进入职场的初期阶段受到过拒绝，被人伤害过，我们内心里把那种被伤害的不安全感，投射到了当下的人际关系中。可能现在的人际关系还好，但是我们依然有

一种不安全感。只有当我们疗愈了自己的时候，勇敢的把心打开的时候，你会突然发现，现在其实是不一样的，并没那么可怕。

甚至于有的时候我们会发现，其实社会上很多人都跟我们差不多，每个人都希望被关怀，每个人都是孤独的，每个人都希望被人认可，这是生而为人的一种本性。了解了这些，我们就找到了与人的相处之道。当想到：每个人都是孤独的，谁都希望被认可和关怀，他跟我在这一点上是一样的。我们的心就能打开。

由此可见，慈悲心的生起可以帮助我们克服内在的敌意，帮助我们看清实相，解除不必要的烦恼。让我们用一种非常从容的、能够做自己的方式来处理生活中的各种事情，这对我们是非常有帮助的。就像一棵树有了根，一片海有了定海神针，那么再处理问题，我们的智慧就容易出来了。

这就是第一个问题：智慧是佛法的核心，那还需要慈悲吗？答案是需要的，而且慈悲这一法非常的重要，精通了慈悲之道的话，会有助于我们开发智慧。

第二个问题，修慈悲有没有副作用？

有人说“这个世界上我们不能太善良”——我要告诉大家的就是，慈悲本身是没有副作用的。负面问题的产生，是来源于我们对慈悲的教法还没有真正的了解，在修行和运用慈悲的过程中有一些误区。

第一个误区，我们把贪爱当成了慈悲。在这一点上误解的人是非常非常多的。在这个世界上，我们经常会问别人：你爱我吗？父母会觉得“我太爱我的孩子了”，作为父母，他觉得他很爱孩子，但是有时候我们的这种爱却伤害了孩子，孩子不但不喜欢，还很有愤怒感。有人说，现在 50%以上的孩子恨父母，让人听了非常惊讶。但是我们在心理热线中也确实遇到很多孩子跟父母的冲突非常之大。那么问题来了，难道爱还有错吗？

实际上我们的爱不是一个纯粹的慈悲，我们的爱心里边实际上是有很多杂质的。比如说“我执”和“我所执”。当你爱一个人的时候，你可能会在无意识层面把对方占为己有：他就是我的！有的人没谈恋爱之前，对对方非常的包容、友好，也很客气；但是一旦两个人发展成了恋爱关系之后，他对对方就变得非常的霸道，到了哪里必须要汇报，不许跟别人太热情。不要说爱情了，甚至于朋友关系都会有一种独占欲，当你跟一个人很好的时候，看到他跟别人来往的很多，你都会不舒服，都会对他发脾气，要求他不许跟别人多走动等等。所以我们会看到这个时候你觉得自己慈悲吗？肯定不慈悲。所以说这种爱是一种占有欲，它跟慈悲是无关的。

有的时候我们可能会把欲望当成了慈悲。有的时候会特别思念某个人，心里特别想跟某个人在一起，但这可能只是我们自己的需求，因为你孤独，因为你渴望对方，但这跟慈悲并不相干。

有的时候可能我们会有移情和投射，甚至是一种自恋。比如说你家孩子很优秀时，你就很开心，对孩子很好；但是假如说孩子这一道题怎么都算不出来，表现的比较笨一点，我们有的父母就会火冒三丈："我怎么生了你这样的一个孩子？！"对孩子大喊大叫。我们会看到，其实这里边都有移情和投射。我们实际上是把自己的那种要强、想要优秀，觉得自己不能落于人后的一些情绪投到孩子身上。当孩子落后于别人的时候，父母就觉得丢人，觉得愤怒，难以接受，就会对孩子施压，惩罚孩子。其实那只是我们自己对优秀的渴望，从而不能接受孩子的平庸。

有的时候也是一种自恋。就是你爱一个人的时候，就不能接受他的不完美："他必须要完美，然后我才喜欢他；如果他不完美，我就会觉得特别的受伤，就会觉得特别的失望。"所以有的时候夫妻之间，妻子总希望先生赚钱多一点，优秀一点；先生总希望太太出门的时候给自己面子，让自己感受到在同学、朋友那里如何如何。所以在这个时候，对方变成了我们满足自我感的一个工具，我们把对方物化了，像一个工具一样的来使用对方。所有的这些都不是慈悲。

人和人之间有没有慈悲呢？还是有的。在父母和孩子的相处中，在伴侣的相处中，朋友相处中，有一些时刻还是有慈悲的。慈悲的定义是什么？慈心是希望对方快乐，得到安乐；悲心的定义是希望让对方减少痛苦，不希望对方受苦；喜心的定义就是为对方的幸福和成功而感到喜悦；舍心的定义就是尊重对方，知道他是一个独立的个体，每个人依自己的业力而向前行走。只有这四种心，才是佛教所说的慈悲。

我们反思一下自己，在人际关系中有没有这样的一些时刻，产生出这样的心？还是有的，是吧？你给好朋友送礼物的时候，你就特别希望他开心，喜欢这个礼物，里边还是有慈心的。有的时候孩子生病，亲人生病，我们就会想帮他减轻痛苦，这是很好的悲心。家庭主妇做了一餐饭，先生跟孩子吃的很高兴，这时候她也会生起喜心：看到他们快乐我也很开心。

舍心就是意识到对方的独立性。即使是我们的孩子，从一生下来，他就要开始学会吃奶，要学会走路，开始学说话，接下来就开始上学，开始学语文、数学、外语，学各种技术，长大了还要面对他自己生命中的各种人际关系。这个时候父母作为一个旁观者，会意识到孩子是独立的个体，他有自己的生活道路和人生挑战，父母会祝福他，但父母没法替他生活，这就是一种舍心。这时候的心是清凉的，而不是那种控制欲与抓取感。孩子有他自己的生命力，他有他自己向上成长的福报和智慧，当然他也有他要面对的艰难。

当我们有了慈悲喜舍这四种心的时候，它会给我们的人际关系带来痛苦吗？并不会。佛教把爱区分为染污爱和无染污的爱，染污的爱会带来痛苦。无染污的就是慈悲，它不会带来痛苦，它本身实际上是安乐的，会让生起慈悲心的自己当下就体验到安宁。

第二个误区，就是把慈悲理解为讨好和取悦他人。我们说到慈悲的定义就是希望他人获得安乐，但并不意味着自己非要刻意去取悦、讨好对方。我们要取悦别人的动力来自于什么？肯定还是来自于想要回报，想得到对方对我们的好感，希望能建立一段关系。所有的取悦背后都是渴望感，都是想得到。不是慈心本身让人累，而是有了这些需求让我们累。因为想取悦别人其实是很累的一件事情，就没有办法做到平常心，没有办法不卑不亢地生活在一个关系里。为什么呢？其实背后就是我们的渴求。

所以佛法说有求即有苦，有求即有畏，因为我们的需求，所以带来了焦虑，带来了恐惧感，带来了疲惫。如果我们的慈悲就只是慈悲。就像我前面举的那个例子，他面对这个客户的时候，实在太痛苦了，最终他想用佛法来解决他的困扰。然后他向对方敞开，去祝福对方，这个时候放下了过于焦虑对方态度的抓取，他的心反而放松了，帮助他更好的处理了这个关系。他后面跟对方达成一种轻松的互动，不是因为要取悦对方，而是因为他感觉到对方跟他一样，有一种平等心和平常心出来。

第三个误解就是："如果修慈悲就只能牺牲自己，不能对自己太好"。

我们经常强调"无我利他"，这个时候你可能就会觉得，关心自己或者对自己好是不对的，我们只能牺牲自己对别人好。这样的思想有时候你觉得挺好的，很伟大。但是有的时候你又会觉得很累，觉得自己担不起来，太过沉重。这其实也是对慈悲的一个误解。慈悲，在佛法的理念中是"自觉觉他"，不光是觉悟别人，也要觉悟自己。

所以自我关怀是非常重要的，我们只有拥有强大的、饱满的、有能量的身心，才有能力去展现出真正的关怀。为什么有时候我们在做利他行的时候，那么累，那么纠结？其实根本的问题是自己不够强大。如果足够强大，所有的利他行都是轻松和喜悦的。为什么不够强大？是因为我们的自我关怀还没有那么充分。但是自我关怀不是放纵自己，不是让自己吃得好一点，睡得好一点。自我关怀是一个非常深的话题，需要用佛法不断地来修炼和提升自己，才能够强大起来。

在这里我们经常讲到的一个公案，就是眼镜蛇的公案，讲的是关于慈悲心的误区。这个公案里讲到一条眼镜蛇从它的老师那里得到了慈悲的教法。它就很精进地开始修慈心禅，对一切众生祝福，愿他们快乐，愿他们没有心灵的痛苦，愿他们健康，当它这样修的时候觉得很开心。但是有一天森林里来了一个砍柴的老太婆，老太婆眼睛不太好，她砍了柴之后，想找个绳子来扎柴火，她就误把眼镜蛇当成了一条绳子，一把就把它扯过来了，开始捆柴火。眼镜蛇因为它修了慈悲，觉得我不能伤害她，它就强忍着疼痛，一声不吭。然后老太婆把它打了几个结，捆在柴火上，扔到车上，然后堆到柴火棚里。一直到深夜的时候，眼镜蛇才好不容易从柴火棚里逃出来，逃出来的时候它浑身伤痕累累。然后它就气呼呼的跑到它老师那里，说你看你教我的这个

慈悲，我按照你教的修了之后，你看我变成了什么样子，你知道我受了多少苦吗？！

这时这个老师就笑了，告诉它说，其实你并没有真正的落实慈悲的教法，因为慈悲首先是做真实的自己。你并不是一条绳子，别人把你当成了一条绳子的时候，其实你是眼镜蛇，你可以告诉对方这一点，当然你不需要去咬她。但你至少可以发出咝咝的叫声，告诉她你是眼镜蛇。你明明不是绳子，却非要去伪装成绳子，这才是你真正受伤的原因，这个跟慈悲有什么关系呢？

这个公案说起来是个寓言故事，但它其实是意味深长的。真正的慈悲之道，它其实是做真实的自己，同时又不伤害他人，又对这个世界带着友善。其实这是很难的，我们有时候不知不觉中就会伪装，总希望别人不要知道我是眼镜蛇，总想扮演一条完美的绳子……但这太难了。所以说，有的时候也要接受这是个不完美的世界，我们自己也并不完美。

修慈悲有没有副作用？慈悲本身没有副作用，产生副作用的是来源于我们的这些误区，把贪爱当成了慈悲，把慈悲理解为讨好和取悦，甚至于有时候我们认为慈悲就不能做自己，那都是误解。

第三个问题，如何实现有智慧的慈悲？

有人说，我太想让我的慈悲变得有智慧了，因为这个世界如果没有爱心是很荒凉的，我们无法忍受，但我们想付出爱心的时候，又一再的受伤。太需要有智慧的慈悲了！那么怎么来把智慧活出来？五个方面的概念特别重要。

第一个就是正念。

正念就是如实的去面对和觉照，它是一种无贪、无嗔、无痴的态度，这是非常重要的。我们要相信我们每个人都有佛性，我们的心灵本身就具有觉悟的能力。要想把智慧活出来，就要拥有足够的正念。面对它，不逃避、不抗拒、不抓取，尝试着去看清它的真面目，看清它的本质。

我在这里可以举一个案例。一位年轻人有一个困扰，就是常常做噩梦。其中有一个经常梦到的噩梦挥之不散，困扰了他很多年：他在梦中飘起来，在空中飞。开始很开心，但是飞着飞着突然前面出现一道“滋滋”放电的高压电线。在梦中他就不可控制的要撞上去，这时候他就“啊”一声惊醒，特别的惊恐。在惊恐中醒过来之后，久久不能平静。

有一次我们谈到他的这个噩梦。我告诉他：反复做的梦对你有特别意义，我们尝试一下去了解它吧，洞察它的本质是什么。这时我就陪伴他面对了这个梦。让他闭上眼睛，想象中回到那个梦中，自己开始飞起来了，在空中飞着飞着，突然看到了前面有一个高压线，不可

避免的就要碰上去。这时候他就想到了这个画面。我问他：这时候你有什么感觉？他说很紧张，非常恐惧！

这时候我告诉他：先不要睁眼，可以想象有一种神奇的魔力，帮助你把自己固定住。师父在陪伴你面对和体验，这只是一个想象。而且我们是白天，不是在真正的梦中。想象中你就停在了空中，跟高压线保持着一点距离，但是你仍然在看着它，能做到吗？

他想了一下说：我现在做到了，好像我停留在空中，隔了一层透明的薄膜，在看着那个高压线，“滋滋滋”的放电。我说：这个高压线让你有什么感觉？他说：太恐惧了，撞上去就会粉身碎骨，千万不能碰上。我说：不着急，我们先定下心来看它一会儿。我们一起在想象中面对了这个高压线，同时让他做深呼吸，把自己平静下来，只是看着它，看着它，意识到自己是安全的。

他看了一会儿之后说：我感觉现在这个高压线变了，感觉变得像一张人的脸，模模糊糊的。这时候我说：那你把它看清楚，不着急，一会儿就看清了，最终你能知道这是谁的脸。突然他就明白了：他说他看到这是他父亲在大发雷霆的样子。他就明白了噩梦的原因：小时候，父亲对他是很粗暴的，经常把他打的头破血流，在孩子的内心最深处种下了恐惧的种子，就象我们唯识学讲的阿赖耶识的种子，恐惧的种子种在了他的内心里。白天里，他已经成年了，父亲也老了，也不会再打骂他了，但是心底种下的恐惧却一次又一次的在梦中把他惊醒。理解到了这些，我们就一起对过去那个恐惧的自己修慈悲，对过去那个焦虑暴躁的父亲修慈悲。

经过这次体验之后他就告诉我，他再也没有做过这个噩梦了。这就是第一个，正念。你要想产生有智慧的慈悲，你首先就要有正念。正念就是面对问题，就像我前面举的那个社恐的人，也是这样，最终他决定面对他的客户，不光面对，他还能对对方修慈悲了。最后他就领悟到，对方也只不过就是个小年轻，并不可怕，这就是心灵本来就具有领悟的能力。我们每个人都有解决问题的智慧，只要你去觉观，最终就能看清楚。但是前提是无贪、无嗔、无痴，不要带着烦恼去看，要用一种旁观者的平静态度。

第二就是如实观。如实观就是尝试着去看到真实的一面，尽可能的去接近真理。因为我们所看到的世界都是投射的，用唯识学的话讲就是“诸识所缘，唯识所现”。我们所看到的世界并不是真实的世界，而是我们心里投射形成的世界，每个人心里的世界都是不一样的。有的人来到西园寺，参加静修营，觉得非常美好。但是另外一个人可能会感觉无聊，觉得没什么好玩的。但这个静修营到底是怎样的呢？其实你体验到的，都只是你心里面的静修营。

所以我们必须尝试着去看到实相，才能够产生出真正的慈悲来。我们看到义工的时候，不要总觉得义工们很强大、很会干活，也要看到义工们也很辛苦，也有不完美的一面，也在尝试着努力。这个时候我们就不光是喜欢和尊重他们，甚至还会心疼他们，会有一种很深的

感恩心：感谢你为我做了那么多，感谢你给我的陪伴。这个时候我们生起的慈悲肯定是更深刻的。如果再能从一个更宏大的轮回视角，来看待此刻的相遇和陪伴，那感受又不一样。如果我们只是觉得今天义工陪伴的挺好的，寺院的风景也很好，只是觉得开心，不一定会激发我们生起很多的慈悲。

第三就是要运用缘起观。有的时候我们非常想慈悲，但做不到，觉得心里出不来。按照佛教来讲，每一法都是缘起法，“有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭”，慈悲也可以缘起而生。那么慈悲的缘起是什么？慈心产生的原因是看到众生的可爱面和优点。当我们能够看到他人的可爱面和优点的时候，会对他生起好感，就愿意祝福他，心会向他打开，这就是慈心生起的因缘。悲心生起的因缘，是看到众生的苦，当看到他的苦的时候，悲心就打开了。喜心生起的因缘，就是看到了众生的成功和喜悦，为他而心生随喜。舍心生起的因缘，是深深的理解到，每个人都是自己业力的拥有者。有时候做父母的会觉得孩子是我带大的，我为他做了什么，我教他读书，我教他成长。但其实你只是外缘，考场上的每一道题都是孩子自己做出来的，每一篇文章都是他自己学进去的，每一句话都是他自己学会说的，每一场生病都是他自己康复的。所以，当我们意识到每个人是自己业力的主人的时候，就会生起舍心，尊重他生命的独立性。

曾经有一个母亲打电话诉苦，她的孩子叛逆，打游戏不回家，除了要钱之外，跟父母任何都不沟通，让父母觉得特别难以忍受。后来我就问她：在你的心目中，你觉得你的孩子有优点吗？她想了想，说：“我这个孩子，他算是个善良的人，喜欢小动物，对小动物好。”我说：除此之外还有优点吗？她觉得没有了。我告诉她，人不可能除了善良就没有其他任何优点了——那是因为我们父母没有看到孩子的优点。如果我们看不到孩子的优点，又怎么能对他产生爱心呢？只会觉得这个孩子让人操心，对他生起的是怨气，孩子觉得不被爱不被理解，他是很孤独的，所以他也会恨父母，或者用自暴自弃来惩罚父母。那是很悲伤的。所以我们要想把慈悲活出来，就必须要学会看到众生的优点，看到众生的苦恼，看到众生的收获，看到众生的努力，还有他独自承担业果的生命过程。这是第三点，运用缘起观才能够实现有智慧的慈悲。

第四就是要运用无我的法则。有时候要跳出自我中心，跳出自己的固有模式来，学会谦卑。我们想帮助别人的时候，要知道别人需要什么，尽可能的去倾听，学会理解。

有时候在观音热线里，来访者打电话说：法师我最近觉得很不舒服，你说我该怎么办啊？因为对他根本不了解，其实是很难回答的。如果直接给他我们自认为很好的建议，应该如何如何做。很可能他会说，试过了，没效果。那就没法聊。所以一般这时候我们怎么去关怀他？那只能放下自己先入为主的想法，很谦卑的去问他：那你发生了什么，能告诉我吗？他可能就会说人际关系、家庭方方面面的问题，但是仍然很笼统。那我可能再说：能举个具体例子吗？这个过程中，

慢慢的澄清，真正明白他发生了什么。明白他实际的状况，才能够更好地理解他和帮助到他。这都不是以自我为中心的，那是他的缘起、他的生活、他的情感跟他的世界。对于我来说，需要的就是以开放的心去与他同在，感同身受的去理解到他：哦！原来是这样的！跟他一起去总结、去探索。陪伴他看清真相，找到路径。这就是一个要放下自我、跳出自己“我觉得应该怎么样”的过程。

有的时候我们可以把自己的一些感受跟想法分享给他，在恰当的时机投给他也许会推动他解决问题。因为有的人他并不只是被理解就行了，心理资源不够的时候他可能解决不了。旁观者清，这时我们在旁观者的位置上，听了他的故事，可能突然有一些感悟，突然有一些明白。这时候可以视具体情况把这些感悟跟明白告诉对方。但是千万要尊重他自己的感觉，这样对他的帮助是最好的。我们不能替他做决定，也无法替代他的感觉：我认为你应该怎么怎么样。他觉得今天天气很冷，但是你说我觉得你应该感觉热，那他就会很抓狂，觉得完全没法沟通。在家庭生活中，我们的孩子很多都遇到这样的情况，孩子说他很烦的时候，大人就说你们小孩有什么烦的，你们不需要上班养家不要太开心了！你们烦什么？！其实是你觉得他不烦，但他知道他很烦。孩子这时候需要的是真正地被理解被看到。

第五点，当自己的力量不够的时候，可以通过随念和祈请三宝来帮助自己。

我们说慈悲是一种能力，它需要一个强大的心灵。但有的时候我们心的力量达不到，觉得没有力量，那就可以通过随念三宝，来给予自己精神力量，在一些艰难的时候来帮助我们。礼佛、回向、发愿，也可以做一些观想练习，修习佛随念等法门来灵活的帮助自己打开心量，也会有很好的效果。

【问答部分】

问：我想问一下，师父刚才说的自我关怀，不是吃的好，睡得好，可能还有一些自觉、自利、自律，对吧？这些方法师父能具体再多说一点吗？感恩师父！

答：好的，自我关怀是一个非常深的话题。其实某种意义上来讲，所有的佛法修行都是自我关怀。我之前有一个讲座，题目叫做《如何看待佛法修行》，这个讲座的核心的思想就是，我们一定要把所有的修行都视作自我关怀。就像你刚才讲的戒学也是自我关怀——不做坏事，按时作息，内心里坦坦荡荡，那你的自我关怀肯定就会很好。今天大家星期天没出去玩，周末还来到寺院，学习、吃素、起早，别人觉得你很苦，但我相信，也许这就是大家对自己最好的自我关怀。

问：谢谢法师，我刚才听到一个观点记录了下来，就是“在不完美的世界里面活出完美”这句话。我的疑问是；如果是在不完美的世界里面追寻个人完美的话，那不会徒生烦恼吗？请您开示一下。

答：不是促成个人的完美，而是在不完美的世界里活出完美。所以我们会看到，佛有时候在别人看来也不完美，他也曾经被人攻击、诽谤，遭遇过弟子的背叛，甚至也有渡不了的众生。我们觉得佛完美吗？如果从事相上看，佛也做不到完美，但是如果从佛的心灵和他的智慧来讲，他就在不完美的世界里活出了完美，接受不完美本身也是一种完美。

问：我想问的问题是如何智慧的去面对生死，尤其师父刚刚提到的缘起论，说缘起缘聚、缘尽缘散。但是缘尽和缘散，对于我们凡人来说如何能够学会放下？在我父亲去世的时候，我希望我能够尽全力的让他能生在六道中的上三道。所以我总想凭我的力量去克服他的业力，能让他有好的去处。所以我觉得这个舍心我没有做到，而且我很想知道他在哪儿，他好不好？这种情绪我觉得很难走出来，请师父开示，谢谢！

答：这是一个非常真实的问题。其实生老病死是我们这个世间的八种苦之一，你深深地体验了这种苦，但是也希望在苦中超越，佛法的修行就是为了离苦。要想超越这样的一个“爱别离苦”，那我们就要在相聚的当下，就要意识到这也是缘起如幻。千万不要认为只有在分离的时候才是无常，才是空。其实我们活着的当下、拥有的当下也是无常，缘起和空性。所以说，当我们幸福的时候，我们要看到这是如梦如幻的幸福；当我们分离的时候，也要知道这是如梦如幻的分离。

其实在究竟的意义上来讲，每个人都是一尊佛，就像你的父亲，他也有他的佛性。他示现来到这个世界投胎，出生为一个小男孩，长大为一个少年，成为一位父亲，最后变为老人和走向死亡，这也只是业力因缘的幻现。如果我们没有意识到生死如幻的本质的话，我们就会对生死耿耿于怀。如果我们看到了它的虚幻性，我们才能够在如幻的世界里用一种超然的态度，带着平常心，带着理性和慈悲去安住每一刻的生活。

所以说不要去问父亲去了哪里。在实相的世界里，不来不去。我们的佛性与他的佛性其实是一直同在的。当你真正体验到真理的那一天，你会明白这样一个问题。所以佛陀的父母去世的时候他是不悲伤的，为什么不悲伤？因为他了解了实相：我们从来就没有分离过。

所以在世俗谛的层面，我们爱自己的父亲，就为他念佛回向，感恩他为我们所付出的一切，好好地把自己活出来。在胜义谛的层面，意识到佛性的同在。这就是最好的疗愈之道。

（问：时间的关系我们再开放一个名额？

答：好，最后一个问题。坐太久大家会很疲劳的。我们也不要期待一个法会解决我们所有的问题，留待一些问题，在未来我们学佛的路上一起探索）

问：我想问一个问题，是关于慈悲。就是我们孝敬长辈，是我们的责任，孝敬父母也是种福田；父母关心小孩，也有这个义务。但是有的时候好像会觉得累，请问如何让自己在这个过程中展开慈悲？

答:好的，也是个很好的问题。其实你问的是责任和义务，对老人我们有责任，对孩子我们有义务，但是如果我们只是活在责任和义务里，你会觉得你很累的，上有老下有小，会让你不堪重负。所以对父母我们要生起慈悲喜舍，对孩子我们也要生起慈悲喜舍。在这个时候，以爱心为前提产生出来的互动和连接，这才是滋养我们的。才让我们不但不觉得累，反而在过程中我们不断的体验到滋养，会觉得：感恩今生有你，陪伴你的过程中让我感受到了幸福，让我体验到成长，让我的生命体验丰富和圆满。当我们有了这样的一种心情和态度的时候，就能把负担转化为祝福。

当然，关怀他人的同时也要关怀自己，量力而行。就像我前面讲的，在不完美的世界里活出完美，那才是完美。有时候我们在外在不一定都能做到完美，所以也不要用这种外在的完美标准来要求自己，我觉得尽力而为，无怨无悔，心怀感恩。这个就是最好。

问：法师我想代大家请教您一个问题。我有一次在上海的高架上开车，下着雨，在回去的路上遇到一只小奶猫，它在高架桥那里，它实在是过不去。我这时候就犹豫了一下，想停车把它拿上来。由于后边排队车辆太多，我们又一直犹豫，就过去了，我就没有救到这个小猫。这个心结一直在我心里放着。刚才您在引导的时候，这个画面在我心里面久久的重复着，我对这件事情特别的放不下和内疚。我相信我们很多的营员小伙伴也有过这样的事情，放不下和纠结，师父能给我们做一个开示吗？

答： 我们可以从唯识的角度来看这个问题。

其实真正困扰你的，不是高架桥上的那只猫，当时错过了就已经错过了，这个世界本来就是不完美的，我们千万别以为自己是上帝，能做到一切。关键是你心里的这一只猫一直还在，没有过去。你是被心里的这只猫所困扰着。那我们可以去打开自己的心，去面对这一只小猫咪。告诉它说：那天我在高架桥上看到了你，看到你很无助，我想帮你。但是车流太多了，我错过了。不管是因为各种现实的原因，还是一刹那的犹豫，此刻我为没能帮到你而感到遗憾，我想把我的心情告诉你。

当你这样很真诚的把你的心情告诉心里的这只小猫咪的时候，你可以体验这小猫咪听了之后，它接受还是不接受？很可能它会觉得其实你没必要太自责。也许它甚至会因为你能关注到它，为它牵挂而感到一丝温暖，不再孤单。在这个观想中，也可能它会走过来，依偎在你的身边，好像在说，我们每个人都不容易，它不容易，但它知道你也不容易。你可以在观想中与它同在一会儿，体验两个苦难的生命之间的一种连接，彼此的一种懂得。把爱心发送给它，让它带着你的祝福走向自己的未来。这个时候可能就是一种疗愈。这样的话，你跟这

只小猫的相遇，我认为仍然是成长的，每一个相遇都可以是成长的资粮。

特别随喜大家精进闻法的精神。最后祝福大家，开发你们的慈悲心，增长你们的福德还有大智慧！让在座的每个人，还有你们的家人，这个世界的一切众生，在未来都获得安宁、获得祥和、获得自在和生命的圆满。

我们慈心禅，还有很多的开示，在我们的公号上都有发布，有录音，也有文字版。大家也可以关注我们的公众号，在上面来学习。后续我们也有很多的弘法活动，也欢迎大家常来参加。寺院也是我们精神的家园，常回来看看！

（录音整理：慧朋，妙定校）

佛心大爱——幸福生活，从自我疗愈开始

界文法师 2020.10.3 晚

大家晚上好！秋季是苏州最好的季节，天气不冷不热，今天也是下起了清凉的阵雨，下午我们已经一起修习了慈心禅，下面我会继续为大家分享关于佛教慈悲的一个话题——佛心大爱。

我们知道，当今这个时代是一个压力非常高、节奏非常快的时代，在这样一个时代出现了各种各样新的社会问题，出现了种种新的社会现象。前几年有一位日本的管理学家叫大前研一，他出版了一本书《低欲望社会》，是一本社会观察类的畅销作品。书里面针对当代日本国家出现的一个社会现象——人口减少，整个社会出现超高龄化，年轻人失去了上进心和欲望，不买房、不结婚、不生子。餐厅、卡拉 OK 厅都出现了专门的单人座位，而且还出现了所谓的叫

“五公里人”，就是说他全部的生活内容都在五公里之内；还有的人自称“某某购物广场人”，他这一辈子只局限在这一个购物广场里面活动。他认为这是一个比较严重的社会问题。实际上，不光是日本，包括像瑞典他们也把这个新的一代叫做“冰壶一代”，在德国叫“也许一代”，西班牙把这样的年轻人叫做“末末一代”。我们中国前几年也出现了关于佛系青年的热门话题。那从佛法如何来看待这个社会现象呢？

事实上，低欲望本身不是问题，但问题是，有的人，他已经失去了一种爱的能力，失去了对智慧、对生命提升的追求。那这个就是非常糟糕的一件事情。北京大学的徐凯文教授曾经发表了一篇文章，他研究发现，现在的一些大学有很多的大学生患了所谓的叫“空心病”，缺乏了一种价值观，不知道自己要什么，不知道为了什么而活，哪怕他考上了第一流的大学，哪怕他获得了很高的学位，生活中也没有明显的创伤或者挫折，但是他们却失去了活着的热情，有些人甚至屡次的自杀。他觉得不是说因为什么事情必须要死，他只是觉得，没有活着的原因和理由。所以我们会看到这样的一些人，实际上他已经严重的缺失了爱的能力，缺少了一种对智慧、对生命提升的追求。这种所谓的“低欲望”，实际上是不健康的。当我们觉得没意思，不想活等等。它的一个底色，实际上还是“嗔心”，有一种厌倦感，有一种痛苦的感觉、了无生趣的感觉。而佛法断除了贪欲和欲望之后，它不是一种了无生机状态。我们看佛陀树下成道后，他 49 年的时间都在人间游行，从一个城市到达另一个城市，一直到他入涅槃的最后时段，他还在度化远道而来的婆罗门。我们看到佛陀不是那种“都可以”、“没意思”的那种非常消极空洞的状态，他实际上是一种清凉、喜悦和积极的生命态度。所以今天我想用这样一个时段来讨论关于佛法中的爱心的层面。

谈到爱的话题，作为佛教徒，可能首先是感到一种抗拒和排斥，会联想到佛陀所呵斥的贪爱，觉得“有爱就有苦”，也确实看到了现实生活中因爱生恨，被爱束缚所折磨的这样的先例。包括在座的诸位，感觉来到寺院，很开心很清凉，一想到回家，心里就有点重重的感觉。有时候会觉得爱这个词还是蛮沉重的，但是有时候又觉得爱是美好的，有着各种各样的憧憬，各种各样的幻想。因此，内心里会有些纠结，不知道到底该怎么看待。有些人想通过修行让自己心如止水，“无爱亦无嗔”，但是又会害怕，这样修下去，会不会修成孤家寡人，与世隔绝？因此挺迷茫的。那我们怎么来看待“爱”这样一个话题呢？

我们讨论任何一个话题的时候，首先要做的一个工作是什么？那就是首先要厘清概念，它的概念是什么？它的内涵是什么？汉字里“爱”这个词，在巴利文和梵文里边，它可能完全不是一个单词，完全不是同一个东西。爱，它可能是爱好（chanda），也可能是对崇高理想的爱（preman），比如说爱自由这是一种爱，爱唱歌也是一种爱，它是完全是不同的单词，不同的概念。父母对子女的爱（sneha），亲情之间的爱（peya），兄弟姐妹之间和朋友之间的爱（pema）也不

一样，两性之间还有一种性爱（kāma），当我们渴望一样东西的时候还有一种渴爱（taṇhā），对人充满一种祝福，叫慈爱（maitrya）。所以我们中文是比较简略的，他用一个爱字概括所有的，但我们看巴利文和梵文的时候，它完全是不同的概念。在他们的语系中，他们没有这样的困惑，他们用不同的单词，但我们用中文，所有的东西用一个字代替的时候，就会造成困扰。所以有时候我们的困扰是来自于概念的困扰，一旦厘清了概念，就一目了然。

谈到这么多种爱，我们可能会觉得挺复杂的，这一大堆爱里边，如何来取舍，如何来看待，如何来分别呢？实际上，在佛法里边把它分成两大类。

1、染污爱、非染污爱

在《大毗婆沙论》第二十九卷，说到爱有两种：染污为贪，不染污为信。所以在这里就非常明确地把一切爱划分为两大类：一类是染污爱，另一类是非染污爱。那这样我们就能看清楚了。染污爱属于根本烦恼里的贪，它跟无明和烦恼是相应的，他具有执着和占有欲的特点。第二种属于非染污的爱，它的实质来自于善心所里边的这个信心所，他来自对美德、对真理的认同和尊重。所以他们在本质上是不同的。

2、恶鬼爱、法爱

《大般涅槃经》用一种非常形象的比喻说："爱有二种：一者饿鬼爱，二者法爱。真解脱者，离饿鬼爱，怜悯众生，故有法爱。如是法爱，即真解脱，真解脱者，即是如来。" 这样，经过了概念的厘清，就不至于使我们在生活中被这个混淆和困扰了。饿鬼爱就是我们前面说到的染污爱，它来源于内在的一种匮乏感，表现出来就是渴望、抓取、黏着、占有，它非常的形象，就是一种饥渴的、紧抓的感觉。

最近网络上出现了一个热点事件，一位藏族的年轻女子被她的前夫烧伤致死。因为前夫有这种家暴的问题，她实在忍受不了就离婚，离婚了之后她这个前夫怎么都放不下，又回过来苦苦哀求，要求复婚。后来她经不住对方的请求，同意了。复婚之后发现还是受不了，她就再次的就从家里逃出来。可是第二次她离开之后，她这个前夫就产生了一种极度的愤怒感，觉得如果不能拥有，那就毁灭你，于是就往她身上泼汽油，最后导致了她的死亡。所以我们会看到，那前夫是不是爱她啊？从某种意义上来讲，可能认为这是一种爱，甚至是爱得很炽烈、很悲壮。但是从佛法来看，这种爱实际上来自于内在的匮乏感，表现出来的，就是渴望抓取、黏着、占有，它本质上是一种烦恼。

那法爱是什么？它来自于对真理、美德的一种信解，对生命痛苦的一种洞察。所以他就表现为对善法、对贤圣敬重和爱戴之心，还有对众生的悲悯和关怀之情，这是一种大爱，这种爱是善法，它

是清凉的。就像我们今天下午大家在观想一只可怜的小动物，它在瑟瑟发抖的时候，大家在相像中关怀它，在那个刹那，当去关爱那个受苦难的小动物的时候，当时问我们很多的同学有什么感觉？很多人就感觉到自己的心松开了，身体在放松开，心有一种柔软的感觉。这样的一种爱，实际上就是一种法爱，因为看到它的痛苦，对它产生出一种清净的悲悯。你的内心它实际上是清凉的。

当我们去考察一段感情的时候，考察一种体会、一种心境的时候，我们就必须去观察它的本质。我们常说："人与人之间的交往，始于颜值，陷于才华，终于人品"。那这个颜值它是哪一个层面的爱呢？可能它是有染着的，有抓取感；那么到了这个才华，才华实际上就比颜值要深刻一点。但是有才华不一定有品格，也可能他很能干，但是他的价值观是扭曲的，他的心是黑暗的，也有可能。当见到了人品的这个阶段，这实际上就是你开始看到了对方的一种内在的美德。

一个人如果拥有一个比较完善、成熟的内在美德，你跟这样一个人相处的时候，如果你看重的不是他的颜值，不是他的才华，而是洞见了美德的时候，这时你的心是怎样的一种感觉呢？很可能你会觉得，对自己有很多的激励，让自己有很多心灵的提升。那这样的一种人际关系，它就会进化到一种不一样的层面上来，至少要比那种"始于颜值"要深刻的多，而且可能感觉也是不一样的。

佛法的学习，实际上是可以很深刻的，重新回归到我们的生活中来的。如果我们扪心自问，生活中跟朋友、道友的相处中，在我们工作单位的人际互动中，我们有多少的成分是因为看到了别人的美德呢？可能家人之间有的时候会特别容易看到美德，比如自家的孩子是最好的，又聪明又会做事，又爱学习等等，父母一想到这样的孩子的时候，心里特别的甜，再苦再累都可以。但是有一些人际关系中，甚至是在一些亲人之间，我们也容易看到对方的缺点，但是又需要对方，觉得没有他，自己一个人过不来、不能忍受，但是真正相处中可能看对方的都是缺点。甚至父母对孩子也是这样，看到孩子还是不够努力，还是没有别的孩子那么优秀，邋遢、没有情商、不会生活等等。于是做父母的会不断的焦躁起来，每天都想着怎么去对付这个孩子，那么大家知道，往往想要改变孩子的时候，孩子就会跟你对抗，父母这个时候就会变得暴躁易怒。所以，要想生起善法、或善心所，其实也是不容易的一件事情。

在马斯洛的人本主义心理学里边，有一个"需要层次"的理论，他认为人类有五大类的需要，生理的需要，安全的需要，归属和爱的需要，尊重的需要，还有就是自我实现的需要。这五种需要里面，生理需要，比如说穿衣吃饭、两性关系；安全的需要，就是我们必须能够感觉到安全、不受危险；归属感，包括对家庭、单位、团体；还有爱的需要，受人尊重的需要。但是，他把这四种都列为缺失性的需要，有点像前面佛教讲的饿鬼爱，只有第五种——自我实现，

他才认为是一个成长型的需要。它不是你的必需品，你离了它你也能活，但是有了它，你会活得更好，更有意义、更有光彩，所以他把最后一种列为成长性的需要。

实际上，在佛法看来，爱不一定都是缺失性的。法爱这个部分实际上我们可以说它是一种成长性的需要。像我们刚才说到的慈悲喜舍，我可以不对你慈悲，也没问题，是吧？但是如果我的生命中拥有慈悲，我的生命就变得更有意义、有光彩。

染污爱有六个特点。

第一是有待，就是说它需要回报的。当我们付出的时候必须要得到回应，我们才会快乐，否则的话我们就会痛苦。就像这个年轻的藏族女子一样，他前夫渴望她，要抓取她的时候，因为家庭暴力的原因，她害怕对方，想逃离，没有给予他想要的回应的时候，对方就从苦苦哀求变成了暴怒。所以这种染污爱它是需要回报的，当你付出爱的时候，如果对方对你没有回馈，那你就会陷入一种痛苦之中，就变成一种折磨。

第二个特点是无常。心理学家在研究人类情感的时候，他们认为爱情是人类极为强烈的一种情感。因为它里面有依恋的部分——就是离开了对方，你会很思念对方；第二有利他的部分，就是你想为对方付出，想为对方奉献，想要去照顾对方，为他做一点事情；第三它还有亲密的部分，就是有一种亲密感，身体的接触、拥抱等等，会有一个追求亲密的部分。但是，心理学家同时也指出，研究发现这样的一种激情的爱情，一般来说在婚后的五年之内就会消失，转化成另外一种感情了，已经不再有之前那种激情。有的可能转化成另外一种深刻的亲情稳定下来。但有的，当这个激情消失的时候，他们的婚姻也就走到了尽头。可能男的又看到了另外一个女孩子，对她又产生了激情；有的也很可能觉得自己的先生已经不再像当初那么可爱，她也失去了很多热情，觉得婚姻走到一个尽头。所以这就是无常，染污爱的这个特点。

第三个是增长。佛言:“设习爱欲事，恩爱转增长，譬如饮咸水，终不能止渴”。就是说，如果去放纵感官欲望的话，你会发现它会变得越来越强烈，需要的更多。所以它有一个不能被满足的特点，就像喝盐水，越喝越渴。

第四是生苦。因爱生苦，这个可能我们很多人都有这个体会。特别是有家庭的人，有了家庭有了孩子，有爱孩子带来的快乐，也会有因为爱孩子而体验到的痛苦。爱家人也是一样有爱家人的痛苦。

第五是生憎。爱不仅能生苦，还会因爱生恨，引发愤怒。就像我们前面提到的这个例子，最终导致用残忍的方式夺去了对方的生命。

第六就是非自在。染污爱给我们带来一种被束缚的感觉，令人失去了生命的自在。

在这样一个红尘滚滚的现实生活中，我相信上面这些感觉可能在座的很多人都有。有些人可能会想："这是不是我修的不好，我是不是太糟糕了啊？"因为这个染污爱作为我们凡夫是很难避免的。但人与人之间的关系并不都是染污，其中也有相当一大部分，它是非染污的，正是因为非染污的这个部分，所以这个世界有它的美好。

我们说到非染污爱有两大成分，第一种是对美德和优点，生起了信心、认可和尊重的感觉。比如说你看到了你的一位同参，一起修行的师兄，发现对方非常慈悲，非常擅长照顾别人。当你体验到他这个美德的时候，你有什么感觉呢？可能你会觉得心里暖暖的，然后自己突然就获得一种动力，觉得对修行也更有信心了，对世界、对未来获得一种力量的感觉，内心有一种清凉的感觉。这是第一种。那第二种呢？就是因为理解到对方的痛苦，我们生起了悲悯和关怀之心。我们今天下午做的和可怜的小动物的这个体验中，当你关心这个动物的时候，你就会体验到身心有宁静，放松、温暖，有一种深刻或者博大的这种情怀生出来。那在这个时候也会觉得更有力量，它对身心是有影响的。

佛教里面最经典的四种非染污爱，就是慈悲喜舍。

第一种就是慈心。什么是"慈心"？它的特征，就是希望有情获得利益和安乐；慈心的作用，就是能对治嗔心。当你希望一个人快乐的时候，你就会宽容对方，你的心是柔软的，嗔心就会灭去。慈心产生的原因，就是看到对方的可爱面。有的时候比如说长得可爱也会让我们生起慈心，一个小宠物，如果说它长得很萌，很干净，我们也会对它生起这个慈心，不一定都会起贪心，不过最纯净的还是因为看到美德而生起的，质量是最高的。慈心的失败，就是变成了爱着。

第二种就是"悲心"。悲心的特征，就是希望有情脱离痛苦，希望他不要受苦难；它的作用，就是对治害心。什么是害心呢？就是希望他受苦，这是非常扭曲的一种心理。但是如果你的悲心生起来，就不会再有那种心了。悲心生起的原因，是看到有情被苦所逼迫；它的失败，就是产生了忧愁。

有位居士问我："法师啊，我最近悲心特别强烈，看到别人受苦，看到别人生病我都受不了，觉得心很痛，回来就一直哭"。我就告诉对方说："那你要注意了啊！真正的悲心是博大的，会让你感觉到有力量和清凉，不会让你觉得痛苦。如果你感觉到你自己的心也变得消沉、黑暗了起来，你也变得很痛苦了。那实际上这是悲心的失败，它已经变味了，因为有执着而产生了忧愁"。

第三个是"喜心"。它的特征，是见有情快乐而喜悦；它可以对治我们的忌妒心。有时候父母对孩子特别容易生起这种喜心，因

为每个父母都希望看到孩子成功。假如有一天你的孩子拿着试卷说："妈妈！我今天考得特别好，老师夸我了！"他高兴的手舞足蹈。这个时候作为妈妈，是什么感觉呢？你可能就会觉得心里也充满了一种幸福感，很喜悦。有的时候作为一个家庭主妇，做好了一桌美味的饭菜端上来，丈夫、孩子吃得非常开心的时候，这时作为妈妈在旁边微笑的看着，心里也是非常欢喜的。有喜心生起，是因为看到别人快乐。

最后是"舍心"。舍心可以对治我们的贪和嗔，它的来源是因为见到有情为他自身的业为其所有。当我们意识到每个众生是自己业力的主人，每个众生是独立的个体，每个人的人生旅途都是自己独自走完的。当你意识到这一点的时候，你就会生起这个舍心。我们看到老母鸡刚孵出小鸡的时候，会把它护在翅膀下面；找到吃的了，就咕咕咕咕的喊那个小鸡过来吃；其他的动物来了，它就很凶猛的，为了保护它的孩子。但是当小鸡长到一定程度的时候，老母鸡会干什么呢？老母鸡这个时候会把它们从身边赶开，不让它们跟着自己，让它独立。那这样一种舍心，其实也是一种爱，它是一种更深刻的一种爱。舍心的失败，就是产生了没有智慧的冷漠。有的时候看到别人受苦难，我们会表现出无视。但实际上，尊重别人的独立性，你的心对对方是开放的；但是当你冷漠的时候，你的心门是关闭的，只要扪心自问，我们就能够感觉到这二者的差异。

如果心中有了这四种爱的话，你的生命实际上是非常阳光的，充满了正能量。

我们厘清了概念了之后，有的人可能会问说：法师啊，我现在感觉我的染污爱太多，非染污爱太少，我该怎么办？我该如何修习？

第一，我们如何看待和处理这种染污爱？面对这种染污爱，如果认同和沉溺其中，我们就会被它系缚和困扰。但是如果过于指责和批判，我们的心会更加匮乏。所以如何处理，要分两个阶段。

第一个阶段就是识别和接纳的阶段。首先你要意识到自己匮乏的需求感，承认它存在的事实，尝试着去看清楚，而不是简单的贴一个标签，譬如说"爱情"，给它贴上了一个爱情的标签，就会觉得自己的这些需求是正当的、合理的。

记得以前遇到一位热线的来访者，一个小伙子谈了一个女朋友，他的这个女朋友因为一些童年的创伤而造成了人格的缺失，对他产生了很强的依赖，心情不好的时候，就会随时打电话，需要他立刻出现。而男孩子毕竟有事业，有时候在办公室正在开会，女友打电话来说要马上见到他。男孩子解释自己正在开会，是很重要的会议，女友就会说：要么你马上出现，要么我永远不会再出现！然后这个男孩就不得不请假，跟同事做解释，然后放下手上很多的工作开车过去。但是当他这样做的时候，内心其实很崩溃的。见到了女友之

后，发现其实没多大的事情，男孩子就会有抱怨。女孩子就说：我重要，还是开会重要？然后这个时候男孩的内心就更崩溃了，他明明觉得自己挺在意对方的，但为什么这段感情让他这么累，这么沉重。

所以，有的时候我们以为这就是爱情，而其实这仅仅只是一种需求。这个女孩认为：我需要你。她承认自己对对方的需求感，认为对方是很重要的。但是如果对方对你这么重要，你就会不忍心去伤害他，不忍心让对方为自己付出过多的痛苦和辛劳。如果这么想，这个女孩子内心会柔软下来，承认自己的需求的同时，也能意识到别人的需求，并出于理解和爱心开启自我关怀关怀他人的心灵之旅。但是如果我们为它贴上了一个爱的标签，觉得为我吃苦，就是对我爱的表达。实际上这是自欺欺人的，有的时候反而会破坏双方的感情。

很多女孩子还喜欢问男友另外一个问题，“我跟你妈同时掉到水里，你先救谁？”有的时候我们要扪心自问，我们爱一个人的时候，就一定要把对方逼到，好像是连他的母亲都要考虑救还是不救的这个程度上吗？我相信很多男孩听到这个问题的时候，他的第一反应都是有点愤怒和崩溃的。

所以首先第一个部分我们就要看清楚和识别，并承认它的存在。看清自己的内心后，这个时候也不要批判自己，而是要承认自己的需求，承认自己内心有一个脆弱的部分，有个渴望的部分，接受它存在的事实。就像我刚讲的那个前夫把妻子烧死了，这个前夫跪在地上去求妻子跟他复婚的时候，我相信他心里有很多的需求，他心里有很大的匮乏感，如果他能够真正的从自己内心里去看，看到自己心里很需要对方，也许他就能重新认识对方对他的意义。

第二步，就是要开启一种自我关怀。有的时候靠别人来疗愈自己，总归是很困难的，因为对方是独立的个体，他可能很忙、很累、不在状态，有他自己的内外困扰，甚至当你渴望他的时候，他恰恰就不在你身边。所以最究竟的一个办法是什么？还是要自己疗愈自己。我们不能把这样一种精神痛苦，非要让别人来为我们承担，强加到别人的身上，这会让我们的亲人，最爱的人感到非常沉重。

所以，如果你想拥有真正的爱，就应该开启一段非常勇敢的、有自我关怀的自我疗愈之路。而很多人他不愿意自我疗愈，他更愿意认为：我只要拥有一段关系，只要找到一个人来爱我，我就没问题了。所以他一生都在寻找那样一个人，但是实际上佛法认为，世间一切都是“缘起”的，当你要求别人无条件爱你的时候，你是否也能给对方无条件的爱，对方的需求你都能满足吗？所以你会发现，找一个无条件爱自己的人，这个难度是太大了。更多的时候，人际关系是一个互动的关系，大家互相关怀，互相增上，在得到的同时付出，在付出的同时得到，是一个平等的，共同前进的这样一个过程。因此我们不能够要求别人无条件为我们付出，让别人去担负我们内在的一种创伤，这可能是来自非常沉重的童年创伤，不管把它

交给先生来治疗，或者孩子、父母，或者任何一个人，这都是沉重的。和对方相处的过程中，当你匮乏的时候你会需要他，而他不能给予满足，你就会生起愤怒、失望，就会攻击对方让对方也痛苦，跟你一起沉沦到黑暗的深渊。

第二个阶段，觉察和整合。这个时候你不要急着去批判，而是用一种自我理解、自我关怀的态度来看待我们的脆弱跟我们的需求，同时也要用一种理解和关怀的态度看待对方。譬如我们的家人，我们的孩子，甚至我们修学的同参道友，每个人内在都有匮乏感和需求，所以理解了自己的匮乏感、需求感，我们才能够理解对方的匮乏和需求感，才能够产生出一种疗愈心，让我们感受到完整和自由。

一般来说，在实际运用的过程中，贪著和抓取有两类来源，第一类的本质是贪，譬如你已经拥有了很多了，还想要更多，这是一种不知足的状态。举个例子，比如说你感觉今天已经吃得过量了，但是看到行堂的师兄们端了一勺烧菜过来，看到这个菜从来没吃过，这个时候你忍不住把碗伸出去：好，再来一碗吧，再来加一点！吃完之后肚子很胀，很痛苦。那这就是一种贪。你一旦把它识别出来了之后，你要从自我关怀的角度呢去觉察和对治，必要的时候可以棒喝。那怎么来对治呢？佛陀说，遇到这种情况，我们要观修它的不净的一面。如果只是看到净的一面（可爱面），——这道菜香气扑鼻，色香味都很不错！看到这一面的时候你的贪欲就会起来，控制不住。那如果你想到了另外一面，比如说：热量很大，卡路里太高了！每一种食物嚼烂了，那个色香味都不存在了，变得有点恶心；当它变成大便的时候，就更糟糕了。这样出于自我关怀的角度，而做适当的观修，就会很容易克制自己的贪欲。呢当贪欲得到了对治，你就不会再有痛苦的感觉，会获得一种自由的感觉。当你能自由的选择吃还是不吃，心里没有逼迫的时候，你可以很理性的去处理的时候，这个感觉就非常好。那么你有这样的体验，你就会对法对自己越来越有信心，你的力量感就会出来。

那还有一种，表面上看是贪爱，但是它的背后实际上是“嗔”，是一种恐惧、害怕、不安全感。有时候我们为什么非要去抓住一个人不放，不能够从一个关系中放下？很多是因为我们内在的空虚，我们害怕孤单，害怕一个人生活，或者因为有不安全感。所以我们才拼命地执着和抓取。如果这个时候再去否定自己、打压自己、批判自己，可能会感觉更痛苦，有一种雪上加霜的感觉。那在这个时候我们应该怎么做呢？那就应该要用慈悲来疗愈自己，不要去抓取外境，因为外境是抓不住的，填不满的。我们要用慈悲关怀，从抓取外境转化为关怀自己。试着把手放在自己的胸口，看着自己的那种孤独感、那种脆弱和匮乏，轻轻的对自己说：“我知道，我知道，我知道……此刻我看见了那种深深的脆弱和孤单，我愿意来理解，愿意来陪伴”。轻轻地把慈悲和爱传递给自己内心里最黑暗的这个部分，在想象中拥抱着它，给它关怀，那么慢慢你就会感觉到这个部分在渐渐松开，你的内心就会重新恢复了平静和力量。这就是运

用自我关怀来疗愈我们内在的脆弱和需求感。这也就是为什么我们下午的慈心禅，首先是发送爱心给自己。当你一直对自己修慈心的时候，当你的内心法喜充满的时候，这个时候你还要去抓什么吗？可能你会觉得没有什么要抓取的，你觉得此刻海阔天空。此刻天是蓝的，树是绿的，走路是轻快的，内心是从容的，你感受到了生命的自由，感受到了喜悦，充满活力、充满信心。它来自于什么？实际上是来自于自我关怀的法的力量。所以如果我们擅长于修行，真正对佛法、对“爱”这个字有深刻的理解的话，那么我们就会在生活中体会到法的力量。

那接下来第二个问题就是如何开发和增长我们的成长性的爱。慈悲喜舍，我们每个人内心里都会有，但是，就像我下午问到：“你觉得自己慈悲吗？”很多人都觉得自己可能还不够慈悲。所以我们需要去培育和增长它们，这样的话，我们的身心就可以更加的健康、充实，生命也更加的具有活力和意义，更幸福。

第一、辨识自己所生起的这四种爱心。当这四种爱生起的时候，你要能识别出来，而且还要觉察到它们对我们身心的影响。那么染污爱和非染污爱的区别是什么呢？如果是善法，你会体验内心变得安宁，或是变得清凉，变得博大。如果是不善法生起来，你的身心就会收紧，心有一种动荡的感觉，无法宁静的感觉。所以我们可以根据我们心的变化情况来辨识。

第二、通过有意识的禅修训练来强化。

1、慈心

具体禅修的方法，比如说你要让慈心生起来，你就可以观想对方的美德，他微笑的样子，通过默念带有真诚祝福的词语，来让慈心源源不断地发出来，比如说“愿你平安……愿你平安……愿你平安”，这个时候你的慈心就会增长。但是这个祝福词不能过于功利，以免生起贪心或是执着。如果你默念“愿我的孩子赶快找到一个好伴侣”，会有什么感觉呢？内心是越来越平静，还是开始有点紧绷啊？如果对内心变化比较敏感的话，你可能就会感觉到有点不对劲了。所以说慈心它必须是无贪的。

2、悲心

然后是悲心，它的特点是希望有情离苦。如果你用这样的祝福词：“愿我的父母亲没有心灵的痛苦，愿他们没有心灵的痛苦，愿他们没有身体的痛苦”，这个时候悲心就会得到训练和增长。

3、喜心

喜心是因看到有情的成功而心生喜悦。我们就可以观想对方成功的样子，心里默念：“愿他不失去以正当途径所获取的一切”，这其实就是喜心的修习。当我们在朋友圈里看到朋友们分享自己的

法喜和进步的时候，过去可能我们会觉得“他又在拉仇恨了”，心里有点嫉妒。但是现在我们就可以把它转化为喜心。看到道友在群里分享自己的喜悦的时候，你就马上在心里默念：“愿他不失去所拥有的一切，愿他保持快乐”。这个时候你自己的感觉是什么呢？可能会觉得内心突然变得很博大，也有一种喜悦生起来。

4、舍心

如果你想生起舍心，你就可以默念：“每个人是自己业力的主人……每个人是自己业力的主人”，想到了每个众生都要依自己的业力而存在，这个时候你就会生起舍心。我们还可以在什么时候做呢？比如说有的时候晚上了，孩子们都在安静的写作业，先生可能在做他的这个工作，各忙各的，家里一片安静，在这个时候你就可以默默地看着每个人都在走在自己的轨道上，在心里开始修习舍心：“每个人是自己业力的主人……每个人是自己业力的主人”，意识到其实每个人的生活都是自己要为自己负责的，我们的心就会放下，尊重每个人自己的力量和能力，放下过度的执着和抓取。

我们在人际互动中，还要让自己也成为别人生起慈悲喜舍的因缘。你要是想让你周围的道友们，让看到你的人，让你的家人，都对你生起慈心，那你应该怎么做？那你就要不断地培育自己美好的品德，细处用心。因为见到他人的美德，是生起慈心之因。孩子们看到父母都在努力，他也受到了激励，他会觉得：“我的父母非常优秀，他们是我的这个榜样”，这样他对人生更坚定了信念，对父母的爱也更深刻了。所以有时候，因为对孩子的爱，所以我们有了动力，要做更好的自己。因为对众生的爱，所以诸佛菩萨从来都没有停止过他们的精进。那么，作为孩子也需要优秀一点，努力一点，这样作为父母看到孩子的时候也会对孩子生起更多的慈心。从过去大家谁都看不惯，互相生起嗔心，到互相生起慈心。但这也不是贪婪地执着，而是因为内在具有的美德，让他认可的东西，我们互相变成对方的增上缘。

如何让对方生起悲心呢？那就意味着，在恰当的时候，也可以跟自己的亲人或者自己作的道友们，分享自己所经历的艰难。有的时候，父母往往习惯于在孩子面前报喜不报忧。我觉得在一些恰当的时候，也可以跟孩子分享一些自己的人生艰难。当然谈论这些话题的时候，一定要用一种平静的方式，视之为一种人生体验的方式。如果你带着很强的情绪痛苦，那孩子可能会有不适感，甚至可能会逃避，或是他的心也会痛苦起来，掉落到惊慌、害怕、愤怒的情绪里，那就不是生起的悲心了。但是如果作为父母，用非常平静的方式告诉他你所经历的艰辛，跟他分享你的心路的时候，孩子对你产生理解和悲悯时，他的心也会有一种深刻和博大的情怀生起来。他们意识到人生是艰难的，对父母的理解也更深刻，更珍惜自己所拥有的，同时也更理解别人。而不是总是没有情商，自私自利的样子。

所以要让悲心生起的话，我们就要用恰当的方式跟别人分享我们的艰难，而不是用指责的方式，不是发泄痛苦的方式，或者对别人索取关怀的方式。如果你哭着跟孩子说你的痛苦，孩子也哭了，他也变得很难过，很痛苦，甚至会想逃避，或者变成了他的童年创伤。又如果说你用愤怒的方式给先生抱怨，说你是如何如何的不容易，先生们就会觉得很烦，觉得你是在索取或是指责。但是如果你们在心平气和的时候，以分享的方式，以告诉他你的一些压力和你的心路历程，可能对方就会默默的握住你的手，知道你承受了这么多，真的不容易，这个时候他生起的就是悲心，升起了善法。

第三，如何让我们周围人也拥有喜心呢？那我们自己就要变得阳光、喜悦，要充满正能量。别人看到你的阳光、喜悦，他们他的心情也变化了，也会有一种欢喜，生起信心来。

最后，如何让舍心也生起来呢？那么我们要意识到每个人的独立性，注重边界。这样的话，我们的态度和言行也会让对方要觉察到”每个人是自己业力的主人，每个个体其实都是自己面对自己的人生”这样一个实相，慢慢的学会放下贪嗔。

慈悲喜舍是佛法在世间上非常重要的情感，它可以让生命变得光彩，充满能量，让这个世间获得和谐、安宁和美好。在慈悲喜舍的基础上，进一步的观修空性，去认识到诸法因缘和合的这样一个真理的时候，我们的心就得到了解脱。这样一个解脱的心，它不是干枯的，它充满了智慧，充满爱，这就是“佛心大爱”。也愿我们在座的每一位都能够圆满这样的佛心大爱！（整理者未知）

照亮生命至深处

参加本次皈依共修的各界朋友们，所有的义工菩萨们，大家早上好。非常高兴，我们在这炎炎夏日又相聚在清凉的戒幢讲堂，一起参加皈依共修，也是一个非常殊胜、非常吉祥的缘起。

继续跟大家一起分享《法句经》选读。我们看一下屏幕，这是《法句经·老品》里的一首偈颂：

犹如葫芦瓜，弃撒在秋季；

见灰色骸骨，谁还有欲望。

佛陀在这个偈颂里描绘了一个怎样的画面呢？就象秋季来临，万物凋落，干瘪的果实被主人采摘后抛弃丢撒在园子里一样，地上枯骨支离凌乱。这个画面让看到的人有一种恐惧感，心里也会觉得想远离，不会对这些产生任何的贪执。

这首偈颂实际上有它的背景，是佛陀给一群特殊的修行者讲的。

那是佛陀在祇树给孤独园弘法的时候，有一次来了一群比丘，他们修行水平都是相当之高，他们也非常的自信，见面之后，佛陀为他们开示了禅修的方法，叫他们按照这个去用功。

这群比丘，得到了佛陀所教导的禅法之后，来到了僻静处开始精进用功。因为他们都是非常聪慧有能力的人，很快他们就证得了甚深的禅定，得到各种各样美好、殊胜、神奇的境界。

在这个时候，这群非常自信的比丘，他们就认为自己已经开悟了，已经证到了阿罗汉。但实际上他们没有，他们只是证得了甚深的禅定，却以为自己证悟了。他们就很开心，觉得我们这么短的时间内，已经取得了殊胜成果，原来佛法也没那么难。

然后他们就启程去拜见佛陀，准备向他报告这个好消息。

当然，佛陀以他的神通力，已经了解了一切。当他们来到佛陀住所外面的时候，佛陀就让阿难在门口等他们，告诉这群比丘说：佛陀说了，今天先不接见你们，让你们去这个园子旁边的一个尸陀林里面住一个晚上，第二天过来。

这一群比丘，他们就觉得很诧异！本来他们以为，佛陀肯定会很开心，这么多人很短的时间内证悟了。结果突然佛陀说要他们去尸陀林住一个晚上，第二天才能觐见。他们心里“咯噔”一下，就觉得怎么回事？佛陀有什么想法吗？是不是我们某些地方做的不对？但是，他们对佛的信心还是有的，于是，就遵从了佛陀的指示，去了这个尸陀林道场。当时正好是下午到黄昏的时节，因为旁边是一个大城，城市里的这些去世的人的尸体纷纷地运送过来，很多的工人堆起了柴火，准备开始焚烧。

这群比丘住在这个尸陀林里面的时候，他们当然是按照佛教的传统要修“不净观”了，就开始去观察这些各种各样的尸体。当他们看到那些腐烂、丑陋的尸体的时候，他们发现自己的内心非常宁静，完全没有欲望，感觉很好。

可是有一些尸体是新鲜的，刚刚运送过来，有一些甚至于还年轻美貌，当这些比丘们看到了这些新鲜的尸体的时候，他们突然非常惊讶地发现自己仍然还是会有欲望生起来，仍然会有各种各样的邪思。他们就有一点惊恐了，觉得怎么回事？突然发现自己本来已经明净的心又动荡了起来。

在这个时候，佛陀化身在他们的面前，放出一道光明示现在比丘们的面前，给了他们一个指示说：比丘们，现在你们应该把心转向地面，不要再去观察这些新鲜的尸体，你要朝这个地面上看，观察那些散落的白骨。

比丘们这个时候，就注意到周围地上零零散散的那些灰白色的、破碎散落的枯骨，他们在这个时候就受到了非常大的冲击。再次意识到，所有这些美好的身体、所有美好的容颜，最后都会化为散落一地的白骨。当比丘们这样去观察，按照佛陀指导的方式去思维的时候，他们的内心突然得到了一种突破，终于战胜了欲望和执著。在这个时候，他们才真正证到了阿罗汉。

第二天一早，黎明到来的时候，比丘们重新整理好他们的袈裟，列队来到佛陀的住所。佛陀，还有阿难，带着弟子们迎接这一群阿罗汉，随喜他们的证悟。

所以，这个偈颂就是佛陀在这个尸陀林里面的时候，为比丘们所讲的。

“犹如葫芦瓜，弃撒在秋季，

见灰色骸骨，谁还有欲望。”

那么这个公案故事告诉我们了一个什么道理？实际上就是说，在修行的道路上，其实没那么容易，我们每一个人都必须对自己诚实，要有一种面对和承认自己黑暗面的勇气，这样才能获得真正的进步。

这群比丘，他们开始因为自身条件的优越，过于自信，结果就是没有深入的去观察潜藏在最深处的烦恼。这就叫做“增上慢”。他们认为自己开悟了，也不是说存心要欺骗，只是太自信，或者说冲的太快，实际上还有地方没有真正看清楚。

所以作为一个佛教的初学者，我们经常出现的问题可能会有两个方面：一种就是过于自负；第二种就是有时候我们还会有完美主义。

什么是过于自负？就是我们很多人一开始学佛就直奔着这个开悟、成佛作祖而来。实际上学佛学的时间并不长，自己对佛法的了解也并不多，只是有一些法喜，有一点领悟和收获，就觉得已经很好，急着要去度化众生了。

在这个过程中，虽然说“不想做将军的士兵不是好士兵”，不想开悟、不想解脱的修行者肯定不是一个很有力量的修行者，但是，我们也不能过于自负，不要把修行的道路想得过于简单。

实际上贪、嗔、痴的力量要比我们想象的更为顽固更为幽深。如果我们没有真正的沉下心来，非常诚实的去面对自己，去看到、去照亮我们内心最黑暗的那些部分，就像我们在战争中，轻敌是战争中的大忌，那肯定会遇到苦头。修行的道路没那么容易。

甚至于像佛陀亲自指导的这一群比丘，他们本身都拥有非常好的素养，加上他们都具有很好的精进力跟信心，遇到的是最好的老师佛陀。但是过于轻敌，仍然可能会走弯路，好在有佛陀及时的引导，好在他们的烦恼还不是特别的厚重，他们觉察到了之后，非常勇猛地去破除，就获得了真正的开悟。

所以修行的道路没那么容易，只有通达教理，具备智慧、直心和正念的行者才有能力对它们加以最细致、到位的觉照。很多人不愿意参加教理的学习，得少为足，凭着自己的想象稍微了解了一点点，就觉得我就可以了，就这样子修就很厉害了。但实际上，我们说的“法”是什么？法是镜子，可以照亮我们的烦恼，照出我们的不正思维，照见我们身、语、意不如法的这些方面，一个人只有通达了教理，他才能够识别出来。这是修行中的第一个问题，就是过于自信。

修行中的另外一个问题呢？就是我们的完美主义。我们一开始就会用佛的标准来要求自己跟别人，一旦发现差距还很大，就特别容易退失信心。不光是我们作为一个学佛人，会有完美主义的一些问题，甚至包括社会上的人，包括我们的家人都可能会有这个问题。

我们学佛可能都会遇到过一些尴尬，什么尴尬呢？有时可能你在家里，突然控制不住了，大发雷霆。我们的家人很可能突然会说：你不是在学佛吗？你怎么还生气？你不是学佛吗？你怎么还不愿意干活？一般在这个时候我们就会特别尴尬，而且还很无语、无言以对。

其实这说明什么呢？说明我们的家人实际上不知不觉中也在用一个很高的标准，甚至是用佛的标准在要求我们，而不是从我们的脾气暴发中看到佛法所说的缘起。

如果，一次、两次、三次，你发现自己做不到，一再地发现自己有这样那样的缺点，开始，可能还比较挣扎一点，还在给自己打劲，说：“下次我坚决不发火了”。但是，下次你还是在发火，屡战屡败，那么渐渐地就会有点动摇。

如果这时候我们再看到我们周围的人，看到别人好像学得也一般般，也有这样、那样的缺点和烦恼。那我们在这个时候，就特别容易退失我们信心。所以，修行的道路上其实陷阱很多，不管你是太自负，或者说是太完美主义，都有可能带来种种困扰。

所以说，不能够正确地看待自己和他人所处的现实，就会造成不必要的纠结。

实际上，凡夫的特征是什么？就是有贪、嗔、痴，有我执的。这是我们的现实。如果说真的一点烦恼都没有了，一点我执都不出来，那恐怕还是有点不正常，有点奇怪。在这个时候，会发现烦恼一定是有的。

首先，你要这样来界定自己，自己不是佛；但是，同时正是因为我们不是佛，所以我们才要学佛，是不是？所以我们才要努力，才要去对治。正是因为意识到自己在凡夫的这个地位，如果我们能够如理思维的话，就会变得非常谦卑，非常有正念，非常警觉。

我们看到，不光是我们，一些祖师们他们也都是这样来修行的，不会自满自大，不会轻易放弃对自己的严格要求。

以前，禅宗二祖慧可大师晚年的时候，经常去那些花街柳巷走来走去。然后别人就会说：老和尚啊，这里不是你来的地方，你跑到这里来干什么？祖师就说："吾自调心，与汝何干"。我们有一些最深的烦恼，就是在一些最严厉的对境前面才能够被显现出来。

就像我们今天讲的这个偈颂一样，那些比丘们以为自己已经没有烦恼了，但他们的烦恼要到了什么时候才出来？佛陀安排他们进入了尸陀林，看到那些年轻的新鲜的尸体，他们的烦恼才被真正的调动出来。

所以，从这一点上来讲，有时候我们也不要害怕一些境界，也不要害怕遇到一些事情，因为什么呢？在这些境界的面前，恰恰是让我们显现烦恼，帮助我们去认识自己的过程。很多人说，学佛了以后，特别害怕去做义工，害怕接触别人，为什么？一接触我就起烦恼。但是我觉得有的时候，我们恰恰需要去进入到集体里边，去跟人接触。虽然说这些烦恼暴露出来的时候，我们挺不舒服，甚至自己都接受不了自己，觉得之前的那些美好的自我感觉全部都破坏了，让自己原形毕露，不愿意接受。但实际上，它也是一个诚实的过程，我们出现了问题，正是解决问题的一个非常美好的开端。

所以，如果我们能够抱着这样的态度，那我们在修行的道路上就是一个精进的人，是一个勇猛者。当然，遇到这个境界，叫"历境练心"，那也要在你的能承受的范围内。如果这个境界太严厉了，冲击力太大，超过你能承受的范围，那恐怕也会带来伤害。但是，一些恰到好处的、对我们有考验和挑战的境界，就像一块好的磨刀石，可以磨砺出最锋利的宝剑，恰恰是好的。

分节一

很多人说：我们在学佛中，一会儿太自负、一会儿太自卑；一会儿完美主义、一会儿又变成了怀疑主义，对谁都不相信，那怎么办呢？

佛陀说，要“如实觉照”。而“如实觉照”，还要回到佛教最基本的一个态度上来：我们的生命，它就是一个“五蕴”的和合，所谓的“蕴”就是积聚的意思，一堆东西积聚在一起，这就是我们的自我。不管是年年岁岁不断长大变老的色身；还是一会儿好、一会儿坏的心情；或者善恶变迁的念头。有时候我们有善念，有时候我们有恶念；有时候我们很正，有时候甚至我们很邪恶。那么到底哪一个是真正的自己？是那个捧着经本虔诚诵经的是自己吗？还是那个对家人大发雷霆、非常苛刻的人是自己？流着汗水做义工、辛苦付出的是自己？还是另外一个非常懒散、瘫在家里啥都不想干、虚度时光的那个是自己？哪一个是自己呢？都不是，又都是。

所以它不是一个标签就能代表的。最好的方法就是带着无常、无我的见地。无我，每一个都不是我，每一个都是无常的，都是缘起的。我们活在当下，看此时此刻，“如实觉照”此时此刻的自己，此时此刻的他人。在任何一个时候，都可以把自己全部清空，不预设好与坏，差劲或者优秀的这些刻板的标签和评价，就像一张白纸一样，在此时此刻。我们就是此时此刻的自己，这个身和心。

很可能，此时此刻的你内心比较放松，感受也还比较从容，这就是此时的自己，那你也可以承担下来，认识到它是的，这就是这样的，它就是如此的。但是同时，也要意识到也可能一个小时以后，此时此刻这个从容安详的自己已经变成了另外一个，另外一个不知道什么样的自己了。也可能更好、也可能差一点。

我们如果有了这样的一种“活在当下”、如实觉照的意识，会有一种什么感觉？就是会有一种平常心，好的话也不要太自喜；差的话也不沮丧自轻。因为它也是无常的烦恼，也不会永远的困扰我们。就像乌云一样，总有散开的一天。关键是不要认同它，坠入其中。

所以说，我们都要用一种正念、用一种慈悲、用一种智慧觉照的心来看待自己，在这个时候你会发现，内心干干净净，有一种非常不一样的感觉出来。贴了优秀的标签，我们可能就傲慢；贴了差劲的标签，我们可能就会自卑、烦恼焦虑。所以最好的方法是什么标签都不要贴，活在当下，去照见真实的“自己”——五蕴。

怎么来照见？这有一个简略方法。就像我们前段时间上海、苏州都在推行垃圾分类。它是一种很好的方式，让我们更细心地来生活，所谓“细处用心”。有时候一大袋混合垃圾，我们就很难处理，因为里面既有“有价值”的东西，又有“有毒害”的东西；有的东西可回收，有的不能回收；有的腐烂得很快，有的东西很难腐烂。所以

面对一堆混合垃圾，我们是什么感觉？很难处理，是不是？心里是纠结的，既觉得有点可惜，又没法去弄。但是一旦垃圾经过了分类，可回收垃圾就放到可回收里面；有害的就放到有害的里面，打包好；易腐跟不易腐的分开放置，也得到了区别。这个时候有什么感觉，还会觉得纠结吗？可能突然心变得非常放松，一下子行动力就会出来。是不是？

可回收物，我们就可以开开心心的回收它，这样我们不再有那种浪费东西的罪恶感；有害垃圾，我们已经把它打包好了，得到了非常好的保护，我们的安全工作就做到位了。易腐垃圾和一些难以处理垃圾我们也分门别类地去对待。突然之间你的好心态、行动力，包括一个好的结果，全部都会出来，一下就变得很顺畅，之前纠结的感觉就会消失掉。

同样，当我们观照自己的时候，我们也是一堆混合物，是不是？所以说它叫“五蕴”，一堆东西，集聚起来。“蕴”这个词非常的形象。

这就是为什么我们有时候觉得修行特别困难。自我成长，举步维艰，心里特别纠结的原因。其实是因为我们没有经过很好的分类，没有经过很好的检视。所以就像这一堆混合物，把它分类一样的，我们朝自己身心里面看的时候，可能会看到有一部分，一个优秀的自己，很努力、很有上进心的自己；同时你也会看到还有另外一个，就是懒散、怯弱、不够勇猛的自己；能够看到自己的心里有一个部分是很傲慢的；同时，如果你够诚实，还能看到傲慢自己的背后还有另外一个挺不自信的自己。也可能有一个特别付出的自己，但是，也会看到一个很斤斤计较的自己。付出的时候我们可能命都能够舍出去，计较的时候连刷一个碗、谁支付一块钱的公交费，我们可能都会计较。

所以你一旦分类，就可能把它们全部都分到各自的类别里。对于这些现起的善的心所法，你可以把它肯定下来，看到精进，具有上进心；看到善法欲，渴望拥有智慧；看到自己对世界的爱，慈悲喜舍；看到愿意吃苦和付出的这些精神，安忍和施舍。如果大家没有这些美好的品质，今天不会出现在这个讲堂里，是吧？这么热的天，不可能冲出家门来闻法。这就是我们生命里美好的部分，所有的这些部分，可以肯定它，随喜它，令它们增长广大。当这些善心和善行被我们辨识出来的时候，我们心里突然就会有信心的感觉，变得踏实。所以这个部分，让它亮起来，得到培养。

对于那些负面的部分：傲慢、苛刻、计较、不自信、懒散、回避……所有的这些，我们要有一个承认的态度，首先就是不回避它们，接受它们存在的事实。如果一个人不接受自己的一些黑暗面，我们就会特别的敏感，特别回避这些部分，不喜欢被人提到，甚至于投射给外部世界。比如说，如果你不能接受自己的计较，那么你

会对别人的计较特别敏感，特别不能看到计较的人或是听到别人谈论计较。因为很可能他的这些行为就会刺痛我们自己。所以在这个时候，我们就会变得很敏感，遇到一些跟我们不接受的东西相关的时候，我们突然就会变成刺猬一样，不能碰。

但是当你承认和直面了自己的黑暗面，你会突然发现自己反而放松下来了，心变得坦然，就更容易发起对治和疗愈的行动力，而不是一直消耗在否定和对抗的紧张上。而且对别人也会更宽容理解一些。我们承认了自己的计较的时候，看到别人计较，也会有一种“同病相怜”。会有一种理解，知道计较这个事情真的挺难处理的。但同时也会更愿意帮助他，跟他一起成长、一起克服，而不是象过去那样排斥性很强。所以直面自己的黑暗面，我觉得也是非常重要的部分。

这也是今天我们讲《老品》里的这个偈颂背后，更深的含义。佛陀他不只是在要求修“不净观”，他也在提醒我们，要去看到自己内心最深处的东西，要去照亮我们最不能认可、甚至一直在逃避那些部分，面对它们、照亮它们。

我们现在，给大家一点点时间，一起来做一个小练习：“看到不同层面的自己”。

此时此刻，我们大家可以做个深呼吸，把你自己放松下来，坐得舒服一点。为了帮助你静心，你也可以把眼睛闭起来，感受一下你坐在座位上，感受一下你周围的空间，听一听周围的声音，慢慢地让自己的心安定。还可以做做深呼吸，帮助自己放松。等到心静下来了之后，我们可以轻轻地像一个旁观者一样的去看我们自己，反观我们自己，这是一个怎样的人？这是一个怎样的自己呢？

我们首先可以看看我们自己的优点。比如说，我们的坚强的部分；我们的一些坚持，只要自己觉得对的，愿意去坚持，这其实都是优点。愿意去开发智慧，看到自己一直在努力。看到我们自己的这些部分的时候，可以对这些部分微笑，轻轻地认可它们，轻轻地对自己说：“是的，是的，我看到，我知道。”看到自己的爱心，可能很想为他人、为社会、或者是为三宝做一些付出，看到这些爱心的时候，我们也可以轻轻地说：“是的、是的，我看到，我看到。”可能我们也是一个有责任心的人，对自己的工作、学习、或者是家庭，一直都觉得有一份责任的，总是在勉励自己要好好的去努力。可能我们还会看到，自己有的时候也会尝试着遵守规则、尝试着做一个好人，内心里有一些正义的部分，追求真理、或者是正直的那些部分，上进心、光明面的部分。我们轻轻的来认可它们，看到这些正义感、善心，轻轻地说：“是的，是的”。

当我们这样来体会的时候，你也可以体会到你身心的变化，你的身体感受和你的心态，可能会觉得有一些温暖的东西，有一些暖流流入到身心里，也可能你会觉得自己变得更轻松一些，更光明一些。

我们也可以看看我们其他的优点：自己在专业上、在生活里、在修行中，我们还具备哪些特长、哪些优点、哪些好的部分。

比如说，为家人的付出；每天在工作不愿意浪费自己的时间，所有的努力。我们看到这样一个努力的、向上的、坚强的自己，轻轻地理解他，我们也可以祝福他："愿你的美好、所有的美好都能发扬光大……愿它们能够照亮整个生命和这个世界"。我们愿意去陪伴，愿意去理解。

接下来，我们要观察一些黑暗面。可能你观察自己的时候，也会不由自主的会跳出来一些缺点：自己的胆小，自己的懦弱；还有贪婪、执着的东西；太倔强、不懂变通的部分；或者有时候不够有智慧、很迷茫，做事情缺少方法。慌乱的、笨拙的、敏感的、不自信的，甚至于还有邪恶的、叛逆的、愤怒的部分。我们也一个一个地看到这些，承认它们的存在，轻轻地照亮它们。你会发现承认了这些部分之后，身心反而放松下来，可能你的肩膀再松开，一直抗拒的沉重感慢慢地就会松下来。自己一直逃避、一直抗拒和排斥的东西被承认了。可能自己的一些自私，不愿意分享的东西，也会有嫉妒感；有时候也可能也很霸道，甚至于太过强势。

当我们看到这些的时候，我们就轻轻地说："是的、是的，我看到、我知道"。不再回避，愿意去如实地面对、接纳它们的存在，愿意去照亮它们，跟它们一起成长，让所有痛苦的部分得到理解，得到慈悲的关怀。知道那背后所有的恐惧、不安全感；所有的悲伤、所有的伤痛；所有的那些孤独感，甚至是绝望的感觉，都被我们的觉照之心所照亮。

现在做个深呼吸，睁开眼睛，稍微活动一下自己。

刚才我们做了一个简单的练习，可能有的人会有比较深的一些体会，有一些人可能第一次还不太习惯。那你回去了，可以找个时间坐下来，静静的看着自己，把优点跟黑暗面一条条地列出来，列得越彻底越好，全部检视一遍，定期做这些检查，对我们的身心会非常有帮助。

同样的，我们看自己是这样，看别人也是这样。我们只有看到自己和他人各个不同的层面，才能拥有一份平常心。因为人都有偏好的，有些人特别偏好看到缺点，特别容易看到别人的缺点，那这样的人，就容易傲慢，也容易有攻击性；还有人特别偏好看到优点，但是一个人如果经常只看到别人比自己好的部分，也可能会把他人

理想化，一旦理想破灭，就会带来更大的失落和迷茫，或是产生自卑、焦虑感等问题。了解了每个人的复杂性，人心的善恶交杂，那我们的心态就会更加的淡定。不过多地执著于比较和评判，而是把重心回到自我成长上来。

好好地去修习佛法，真实照见我们内心里面的每一个部分，正确地认识自己和他人，愿我们都能做生命的智者！

（录音整理：悟苇、陶英，妙定校）

佛法的身心关怀与疗愈（新）

20230416，界文法师

非常欢迎大家，能够来道场来参加共修，听经闻法。前两天问了一下大家的情况，知道大家都在修学，但是在修学的过程中也有遇到各种各样人生的困难、烦恼的侵袭和生活的挑战。

确实，身在世间是一件并不容易的事情。因为我们这个世界被称作“娑婆”，“娑婆”的意思就是“堪忍”，需要有忍耐的精神。它是一个秽土，充满了三苦、六苦、八苦，在《瑜伽师地论》里边甚至讲到了四百多种苦。不管是在家生活还是出家生活，都有各自的艰难。但正是因为有苦，所以佛法才说离苦之道。

今天我想与大家分享的主题，就是离苦之道，核心就是自我关怀，还有我们怎么来看待这样的生命和生死轮回。

在开始讲座之前，我还是想先带大家做一个小小的自我关怀的修心练习。

学过《百法》的都知道，我们的内心是非常复杂的，有善心所，也有不善心所，有各种各样的心灵种子，既有烦恼，也有光明。我们今天要引导大家关怀的是我们脆弱的，不够好的那一面，甚至是痛苦的那一面。

有时候，在生活中我们只是奔着美好的目标在前进，但是却很难去接受我们生命中的一些没有那么美好的部分。甚至会害怕、逃避、或者否认，假装它们不存在。

但是如果这个部分没有被我们照见，没有真正地去充分了解和处理，可能当一切顺利的时候，你是没有问题的；但是一旦遇到挑战，或者在一些特殊的时候，它们就会再次暴露出来，给我们带来很大的冲击，不得不面对它们依然存在的现实。

所以在修行的道路上，我们最终要面对这些部分，直到这个部分被彻底的疗愈了，或者说彻底的成长了，我们才能走向完整和圆满。要想疗愈和提升自己，首先得要面对自己，要去照见。照见的同时，我们来给予自己关怀。

现在大家检查一下自己的手机，把手机调整到飞行模式或者是关机。手表、手链、眼镜这些，如果让你觉得不舒服都可以取下来，让自己放松舒适。

轻轻地活动一下我们的脖颈，转动的过程中慢慢地放松自己，让颈椎放松和通畅……活动一下肩膀，让肩膀不要那么僵硬。一边活动、一边慢慢地在这个部位微笑和放松……轻轻地转动上半身，转动过程中也可以慢慢地吐气，保持自己的通畅，让后背的肌肉得到放松。我们慢慢做……摇动一下上半身，压一压胯部和腿部，高度地放松两腿，让自己适应坐禅的状态……反方向旋转，一边做一边放松……调整好了以后，我们两个手就可以轻轻地扣在膝盖上，保持轻松的状态……做做深呼吸，慢慢地吐气，让自己通畅，把一些紧张感或者是压抑感轻轻地吐出来。

我们整个上半身的脊柱，可以先把它调直，头顶蓝天。下巴微微地收缩一点点，让我们感受到头顶是正的，不要昂着头。然后再把腰部放松，让自己轻松和端正的坐着。

在我们静坐的过程中，可能会听到声音，周围的各种各样的声音……意识到这些声音都是来来去去、生生灭灭的……它们的本质为空……我们不会受到打扰，也接纳和允许各种声音的来去和生灭。

现在，觉察一下我们的额头部位……感受一下我们的两个眼睛和眼睛的周围，看看这里的感觉是怎样的，有的人可能眼睛有点酸，有

的人有点温热或者凉的感觉……不管是怎样的感觉，我们都接纳，并把轻柔的觉察力带入其中。

觉察和放松一下我们的面部表情，轻轻地观想一下佛陀的那种安详、寂静的状态，他能够接纳一切、关怀一切。

觉察和放松一下我们的头顶、后脑……把带着关怀的觉察力带到这些部位来，对身体的这些部位非常的友好、亲切和关怀……放松和觉察一下我们的颈椎、脖子、还有喉咙，把关怀带入到这些部位来。

觉察一下两个肩膀，慢慢地放松……我们的两个胳膊，还有双手……花一点时间感受一下我们的前胸和后背……不管有没有感觉，或者感觉是怎样的，我们都允许他们如其所是，只需要放松就好。

觉察一下我们的腰腹部位……感受一下我们的胯部……臀部……大腿部位……膝盖……小腿……还有我们的双脚……轻轻地把关怀带入到这些部位来，感受它、接纳它、关怀它、放松它。

整体性地感受我们坐着、坐着、坐着……身体与坐垫的接触……双手的接触……双脚的接触。

我们现在可以轻轻地向内看一下此刻自己的身心……可能你的内心觉得比较安定，也可能你会觉察到自己的身心里还有一个部分不能够完全放松，似乎还有一点点的紧张，有一些不安全感或者是焦虑。或者有些部分还有那么一点点的负面的情绪……我们就轻轻地看一下，心里的那些带了负面情绪的部分，看看它是怎样的一种焦虑、担忧或者说是负面的心情。

假如说用一个孩子的影像来象征它，会觉得那是怎样的一个无法放松、不太安全的小孩呢？

当我们看到这个部分的时候，可能觉得那是一个带着恐惧和不安全感的孩子……也可能是一个孤独地蜷缩在角落里的孩子……也可能他觉得悲伤，或者觉得有点迷茫，有点无助……甚至是觉得受伤和痛苦。

当我们看到了这样一个孩子的时候，可以在想象中轻轻地走近他……在离他适当的距离停下来……轻轻地注视着他，好像在说：我看到了你的存在，我愿意陪伴你；我看到了你的存在，我愿意陪伴你；我看到了你的存在，我愿意陪伴你……

用一种非常接纳、非常友好、非常开放的心态，轻轻地看着心里这个悲伤、恐惧、不安的部分，让他感受到你的友好、你的开放性和接纳……此刻你不想去评判，只想去理解和陪伴……因为你懂了他的痛苦，知道他的艰难……也许他想要你张开怀抱拥抱他，让他在你的怀抱里释放所有的委屈、悲伤，所有的恐惧和孤单……也许他什么都不想说，只希望你给他距离和空间，安静的陪伴，与他同在……让我们也给自己一点时间，深深地去陪伴他，好像在说：我知道、我知道；我理解、我理解；我愿意陪伴你，与你同在……

当这个内心里最脆弱、最孤单、最无力的部分得到了我们的关怀和理解，它慢慢地放松的时候，我们就可以把爱心给它，好像在说：此刻我把爱心和祝福给你……愿你平安，愿你内心安宁，愿你获得快乐和健康，愿你自信和通达……此刻我把祝福给你，愿你平安、愿你内心安宁，愿你获得快乐和健康，愿你自信和通达……愿你平安，愿你内心安宁，愿你快乐和健康，愿你自信、通达……

深深地向它开放，与它同在。在我们的理解、祝福和陪伴中，让他重新获得法的滋养、慈心的疗愈、感受到光明和同在……我们也慢慢看到，它内在也有光明和美好，我们也把祝福给予这些美好，好像在说：我看到了你的内在光明，我也祝福你，允许你成为你自己……此刻的你是被尊重的，被允许的；此刻的你是被尊重的、被允许的；此刻的你是被尊重的，是被允许的。

我们也把爱心和光明释放给整个世界、所有的存在……愿这个世界是友善的，愿这个世界的众生平安、健康、快乐和通达……愿这个世界是友善的，愿所有的众生平安、健康、快乐和通达……愿这个世界是友善的，愿所有的众生平安、健康、快乐和通达。

我们在这个状态里停留一会儿。（五分钟后）现在大家做一个深呼吸，深深地吸气、慢慢地吐出来，稍微活动放松一下全身，慢慢地睁开眼睛。

我们轻轻地把手搓热，搓热以后，搓一搓脸，感受自己容光焕发，头脑清醒的感觉。我们搓一搓脖子，脖子酸痛的，捏拿一下颈椎，按揉一下脖颈的肌肉，观想颈椎通畅，把关怀给到颈椎的部位。

然后我们用拳背从上往下按揉脊柱，按揉的过程中，我们也可以观想脊柱通畅，把爱心和关怀给到背部和脊柱。多做几遍，直到你感觉到背部有通畅和放松。

有的人可能肩膀有点紧、有点痛，我们也可以捏拿一下，把爱心给到我们肩膀的部位。腰部不舒服也可以揉一揉腰眼、搓一搓腰部，把关怀给到我们的腰部。

腿麻、腿痛可以把两个腿松开，从上往下一直捏到两个脚腕，观想一下腿部通畅，把爱心带入到这些部位来。

刚才我们简短地带大家做了一个自我关怀修心的小练习，它可能与我们平时修的慈心禅不完全一样，它首先会帮我们看到自己内在的黑暗面或者是脆弱面，有针对性地给予关怀和慈心。

大家刚才在做的时候能不能跟得上？有没有困难？有一些应该是跟上了，能真正地看到脆弱的自己、艰难的自己，也能够给予自己爱心。

有的同学可能会有困难，因为第一次做，可能你会觉得头脑发懵，没感觉；也可能你看到了脆弱的、痛苦的自己，但是觉得没有力量来关怀它。如果是这样的话，不要急着去想要走近它、拥抱它，可能你

会发现内心小孩并不愿意接受你的拥抱，甚至它可能反而会说：不要来打扰我，我只想静静的呆着。这个时候我们就只是静静地保持距离，理解和陪伴就好，不要急着想要去改变它、疗愈它，而是说：我看到你的存在，我愿意陪伴你。这可能就是对他最好的一种关怀。只要我们给予了耐心和时间，你会发现，它也会逐渐在发生变化。过一会儿之后，他的活力、阳光的一面就会呈现出来，在这个时候，再把祝福给它，就会特别的有效果，而且你自己也会觉得很开心的。

刚才我们做完这个练习了，接下来我就稍微讲一下自我关怀。

“自我关怀”是现代的术语，佛教里边一般讲的是“自利利他、自觉觉他”。

在佛教里边关于自利和利他，佛陀在《阿含经》里面有这样的一段经文，说到有四种人：第一种人是纯自利的；第二种是纯利他的；第三是既能自利又能利他的；第四种是既不自利又不利他的。一般来说，既能够自利、又能够利他被认为是最殊胜和最圆满的。

因为一个人如果是纯自利，只为了自己，那么他是不够圆满的。如果说只是纯利他，但是没有自我关怀，没有自我成长，那么我们的利他也是非常有限的，因为受到了自己能力与自己不好状态的束缚，我们并不能够很好地利他。所以在佛教的视野里边，强调自觉觉他、觉行圆满。

利他行，我们说有四摄法：布施、爱语、利行、同事就可以做到，帮助我们来做到利他。但是自利怎么来做？实际上，所有的戒、定、慧三学、八正道、三十七道品全部都是自我关怀。但是很可能之前我们没有从自我关怀的角度上去理解。即使学佛了很久，但是谈到自我关怀的话题，仍然是有点懵懵的，或者心里还是觉得有点困惑。

首先自我关怀它是一种见地、一种认知、是一种态度。那是一种什么样的态度和认知？就是即使当你处在困难挫折中、痛苦失望中，在所有不好的情境里边，作为一个生命的存在，你依然能够对自己保持一种开放性与友善，依然能够非常坚定的去关怀和支持自己。

当一切很好的时候，我们可能会很愿意关怀自己或者也挺认可自己的，甚至还有点自恋、自傲。最难的是当我们受到挫折、失败、痛苦的时候，感觉自己很负面的时候，很多人在这个时候往往就习惯性的非常严苛地指责自己，会觉得：我怎么会这样？为什么我做不到？有的时候可能会怀疑自己，产生一些批判性的自我否定，觉得：我这个人怎么这么差劲，我是不是完蛋了？或者说我修了这么久怎么还这么差、还不行？所有这些自我否定、自我批判就会让我们的痛苦放大，本来已经很艰难了，但是又给了自己这么多的批判，会让自己雪上加霜。

就像佛陀在经中说的，中了第一支箭，但是又中了第二支箭。本来我们遇到挫折，遭遇了身心的艰难，已经很不容易了，那就是我们中了第一支箭。但是我们又责备自己，产生自我批判，那就让我们又

中了第二支箭。所以在这个时候，这样的一种负面态度，就会让我们深陷在消沉的情绪之中，产生焦虑、抑郁、恐慌、绝望、无力感这样的一些障碍，它会影响到我们的身心健康，甚至对我们的生活、学习、工作、人际关系，包括我们的佛法修行都带来影响。所以说自我关怀是非常重要的一种态度。

在任何时候，不管自己出现了什么情况，我们的第一个态度首先都是要坚定不移的去关怀和支持自己，给自己慈悲。因为这个时候自己是最需要被慈悲的，只有得到了支持，我们才有能力处理问题，走出困境。

自我关怀有三个主要的元素。第一个就是正念，第二就是要了解到共通的人性，第三就是真正的把慈悲活出来。

什么是正念？正念就是以如实的态度面对和觉照，既不否认、也不逃避，既不忽视、也不夸大，是什么就是什么的一种态度，承认身心中实际发生的情绪和痛苦。

比如说我们在人际关系中，遇到别人说了一些什么，别人态度不好，我们可能就受伤了，可能有时候我们会就否认说：我不生气，这些没事的。但是可能其实是真的生气了。如果我们否认自己的情绪，说“我不生气”，或者觉得“我不应该生气”，那就没办法产生自我关怀。

实际上，作为凡夫，肯定是有嗔心有贪心的，我们用佛菩萨的境界来比照自己，那并不现实。往往要么创造出一个虚假的自我，或者就会产生强烈的挫败感和困惑。

所以说正念是自我关怀的第一个维度，实际上，正念它就是实事求是的态度：确实有生气的情绪生起了——首先要承认这个事实，不忽视它，但是也不夸大它。

有的人也可能会夸大自己的痛苦。比如说发现自己生气了，有的人可能就会觉得：我怎么这样子？我修到现在修成什么了！就会把自己全盘否定。其实没必要。因为愤怒也好、沮丧也好、贪婪也好，它都只是一个情绪，愤怒只是愤怒、悲伤只是悲伤、孤独感只是孤独感，它是一个缘起而生的现象，本质是无常无我的。天没塌，你也没有完蛋，当负面情绪灭去，我们依然能够活出阳光。

所以要实事求是地看，不回避，也不夸大。所以这其实都牵涉到见地。我们要坚信一点，所有的负面情绪一定会过去，它是无常的、无我的，它只是一个众缘和合的现象。众缘和合它生起了，众缘离散，它就会灭去。它没有自性，不是一个真实的实体。当我们有了这样的见地之后，就更容易处理自己的愤怒。

比如说，你辅导孩子，小孩却很不听话，你可能一刹那之间，就有种暴怒的感觉，甚至想对他大喊大叫。但这时候你要清楚的告诉自己：一个，我知道自己确实很愤怒；第二就是这个愤怒也是无常的，我相信它会过去的，我相信我不会一辈子都在暴怒中，它只是一会儿，

不会控制我的一生。有了这样的一个态度之后，你就更容易去处理你的情绪。

然后要做的，就是观照和理解。把情绪看清楚，看清它的本质是什么。如果你只是觉得太难受了，淹没在痛苦中，那还不行，仍然解决不了问题。

但是如果能够把自己的痛苦看清了，知道它是怎样的一种痛苦，那就会好很多。比如说孩子不听话，你暴怒了，那么这个暴怒的本质是什么？可能会体验到一种恨铁不成钢的感觉——为什么你就不能优秀？为什么你总是让人操心？接着可能体验到一种受伤感，比如说：你知道爸妈有多不容易吗？怎么就不知道感恩？甚至于你可能还把在工作里受到的欺负，在外面受到的艰难添加到情绪里面来：我在外面都已经这么难了，回家了你还给我找事！

当你明白了自己最主要的几个愤怒是什么，就得到了理解自己的机会。“恨铁不成钢”——你会发现这里边其实也有我们的渴望，对孩子的一种投射。但是有时候平心静气地想，我们自己又真的很优秀很完美吗？如果我们自己都不完美，又凭什么要求孩子永远完美？虽然现在不完美，但毕竟他也在学习、也在成长，我们可以给孩子时间，用耐心陪伴他成长，慢慢教会他走向更好。当你这样想的时候，你的心就会好很多，对未来开放，而不是受困于自性见，觉得孩子的不好是真实的、永恒的。

第二点，如果你感受到：“我为你付出了这么多，你凭什么这样对待我，为什么你还不争气，为什么还不努力？”这个时候你会看到，其实作为小孩也挺无奈的。因为我们所有的付出，其实某种程度上来说，也是自愿的，因为爱他而自愿地付出。在这个时候我们会看到，在第二种愤怒里面，更多的是需要自我关怀，就是要有一种无怨无悔的精神——“我为你所有的付出，都是我自愿的，因为我爱你，因为你是我的孩子，生而为父母，我必须为你做这些”。当你非常坚定地勇猛起来，承担了这个生而为父母的责任，就不会有那么多的委屈感。

当然，另一方面也要意识到我们自己也很需要关怀，本来已经到快到极限了，又遇到孩子的事情，造成了沮丧和崩溃。你会看到，其实作为自己也有权利需要被关怀。这个时候与其对孩子大喊大叫，不如好好地去关心一下自己。暂时离开那些压抑的感觉与氛围，到外面散散步，吹吹风，看到这个世界依然是阳光灿烂的，慢慢放松自己，渐渐地，你的心就会有一种被疗愈的感觉，那些痛苦和情绪就慢慢平复了。或者也可以去打一座，对自己修慈心禅，观照呼吸和身体感受，甚至于给自己做顿好吃的，疗愈、安慰一下自己。

这样，你通过关怀自己而不是攻击别人的方式，把愤怒转化为慈悲，这样的话，感觉会好很多。因为在这个时候我们越是攻击对方，对方会越逃避，甚至与我们对抗，我们的内在就被撕扯得更厉害。但是当我们不再去攻击对方，转为疗愈和关怀自己，很快就能够平静下来。当我们平静了、状态好了，会发现更容易处理孩子的问题、家人

的问题、工作的问题。跳出来看，事情也不大，在生死面前都是小事，能接受就接受，不能接受它也总归会过去。突然就会觉得海阔天空，力量和信念又回来了。

所以说自我关怀的第一点就是正念，正念的态度非常重要，它直面、承认了我们所有的痛苦；第二既不忽视，也不夸大；第三就是开启了机会真正地去理解我们痛苦的本质。

产生自我关怀的第二个要素，就是要了解共通的人性。我们会看到，我们的很多痛苦是生而为人可能都会遇到的，比如说孤独感，与亲人分离，在修行上遇到了艰难，或者说在外面被人伤害了。我们会看到这是生而为人几乎每个人都要经历的。我们自己、我们的父母、我们的孩子、我们的家人、我们的同事，谁又不是在经历着一些人生中的种种的苦难？想到了这些的时候，我们的心就会更博大一点。

每个人都不可避免地会经历一些艰难的时刻，这不是我独有的，而是生而为人都可能会经历的。所以此刻我愿意去关怀和理解自己，给予自己这些坚定的爱与支持。同时我们也把心向世界开放，愿这个世界再也没有这些痛苦，愿这个世界所有的人都能获得智慧、获得慈悲、获得生命关怀之道。把痛苦转化为出离心和菩提心，这样的话我们就会获得不一样的力量，增长了对佛法的坚定和信心。

第三点就是慈悲——用友善的态度来对待。有了前面两点，我们就能够对自己产生出慈悲，如果没有前面的两点，有时候想关怀自己、慈悲自己，都觉得无从下手，会觉得很难爱自己，很难做这种关怀。但是有了前面两点之后，慈悲就会自动打开。

在这个时候，我们可以像对待好朋友一样来对待自己，可能会轻轻地与自己做对话，好像在说“某某某”——有的女生就喜欢喊自己“亲爱的”，男生可能不会这样喊自己，就会说“某某某，我知道你挺不容易的，此刻你正在经历一些艰难，但是此刻我愿意陪伴你，愿意作你最好的朋友，我们一起来面对，一起走向未来。因为有佛法，因为我们内在里有自我关怀”。

在这个过程中，我们可以用正规的慈心禅来修习，也可以做一些自我对话，把爱给自己。当然也可以用一些行为表达，比如说给自己倒一杯水，或者像我们刚才带大家做的，来按摩一下脖子、按摩一下肩膀、按摩一下后背，按摩到每一个部位，我们都把爱心给到这些部位来，就是从身体上开始，都是一些非常好的方法。

一般来说，在处理一些情绪的时候，如果身心状态不太好，这时候直接处理情绪觉得有困难，可以先从身体入手，从关怀身体开始。哪个部位不舒服，就把手放在那个部位去一边按摩，一边把爱带入其中，与它们对话，这样从头到脚调理了一遍，就会感觉轻松很多。然后再去观心就容易了。这个就是慈悲，用友善的态度来对待自己。

自我关怀有四个层次。

第一个层次，是要了解自己。要想真正地学会自我关怀，首先就要了解自己，知道自己适合什么、能做到什么、自己的底线是什么。

因为这个世界可以说不管是家人也好、社会也好，甚至于修行团体的其他同修也好，对我们都有期待，每个人都希望我们是完美的，但是我们不一定能做到。有时候承担了自己担负不了的东西，答应了别人不适合的一些事情，或者说当家人期待我们要怎么做的时候，我们发现这是一种不合理的期待，不属于我们的，那要能识别出来。如果我们不了解自己，我们可能就会在过程中迷失了自我。（这个“自我”不是我执，而是缘起层面的自体。）

比如说你本来是很适合搞艺术的，但你的父亲特别喜爱科学技术，而且他自己这个梦想还没实现，他可能就特别希望他的女儿能成为一名科学家，不停地鼓励你学理科。如果你不了解自己，很可能就会按照他给你规定的路线往前走，但是走着走着就迷茫了，造成了内在的分裂和冲突，你甚至都不知道自己为什么出问题。

所以只有了解了自己，才有可能走适合自己的道路。当然，我们现在有很多人并不了解自己要什么、适合什么，这也是一个很大的问题。

当我们的内在比较统一的时候，做一个选择通常不会太困难，而且会非常的喜悦，没有任何犹豫的。但是如果我们做一个选择特别艰难、反复犹豫，无法做决定的时候，那我觉得这时候要特别小心，关注一下我们内在里是否还有一些东西没被认识。

以前有很多人经常问我们一个问题：法师，我到底要不要出家？一方面非常想出家，一方面又一直在犹豫，不知道自己适不适合出家。

一般我的回答就是这样的：当你还在犹豫的时候，就说明你的因缘还没成熟。如果内在里边整合统一了，出家的决定就没有那么难，在那一刻，你会很清楚地知道自己作下了决定。有的人说我出家怕父母难过，怕自己将来不适应。但其实所有这些都只是外在的理由，更深的原因可能还是你自己还没做好准备。

所以，了解自己是自我关怀的前提，虽然这一点有时候很难做到。但是也不要因为“我都不知道我要什么、适合什么”，而又加了一层自我批判：“我怎么这么笨，我连自己都不了解”。因为真正认识自己是很难的，不要让法师的开示又变成了你的负担与困扰，我们知道这个方向就行了。然后常常向内如实观察自己所呈现的身心现象，尝试着去了解自己的根性、好乐、特长，自己的愿景，自己的底线和界限。

当这些我们很清楚的时候，别人也会慢慢地了解我们，他才有可能重视或是尊重我们的选择和我们的界限，才有可能以适合我们的方式与我们相处。但如果说我们自己都不了解自己的话，别人就没法照顾到我们。

自我关怀的第二个层次，要提升的是学会自我管理，就是自我约束的能力。

自我管理实际上也是一种自我关怀，千万不要认为自我关怀就是随心所欲，想干嘛就干嘛。那是圣者的境界，证得阿罗汉才可以随心所欲，阿罗汉以下都是不行的。因为我们的心里有烦恼、有贪嗔痴。虽然说有时候我们的善心所在起作用，但是要知道，很多时候不善心所也在起作用，贪嗔痴一出来它可能就会破坏我们的幸福与我们的自我关怀。

所以说自我管理的能力是第二项，有所为，有所不为。我经常讲的一句话：感性需要被理性淬炼。有的人说：我这个人就是很感性！但是不要把感性当做习以为常，而是要去淬炼感性，用理性去检验它。不然的话，贪吃可能就会吃得太多，造成各种的肥胖、高血脂、高血糖，吃了一些不健康的东西就会伤害到自己的身心；有的时候我们贪玩，没完没了的打游戏，可能就会浪费时间，消耗了自己的内在能量，错过了学习和进步的空间，失去与家人沟通、与朋友来往的机会。所以要学会行为管理、时间管理、人际关系管理、情绪管理、健康管理，这些都是智慧，每一个部分都是要学习的。

所有这些，我们作为一名佛弟子也是要学习的，不能说我就一声佛号念到底——如果不了解怎么管理情绪、怎么管理时间、怎么来管理健康、管理人际关系，那么违缘就会很多，生活之中就经常碰雷，搞得焦头烂额，障碍了自己的修行。

自我关怀的第三个方面就是学会自我疗愈。

今天首先带大家做的小练习，就是疗愈自己的一个过程，这样的练习我们可以经常做，在任何时候都要学会自我疗伤。因为在滚滚红尘中，我们的心是不断地受伤的，娑婆世间很苦，很不容易，所以说要学会自我疗愈。

最后一个就是对自己慈悲，坚定地支持自己。

对自己慈悲不是一种自私，也不是自恋，而是自我关怀。

身和心不是我的，不是我、也不是“我所”，身和心都是遵循着缘起法的规律在运作，当我们给予它关怀，适合它的缘起，这个身心就朝健康的方向走；我们不关怀它，给它的都是不适合它的缘起，身心就朝不健康的方向走。所以说自我关怀、慈悲是重要的，这与我执、与自私都是无关的。

因为自私的特点是什么？自私的一个特点就是心是封闭的，他只关注自己，他的态度只是从自我的角度看生命。而佛教的自我关怀则是从无我的角度看生命，没有我，没有我所，只有此身、此心。把个体放在万法的整体框架中来看待，所以心是开放的。

以上稍微给大家做了关于自我关怀的介绍，知道它是一种见地和认知，是一种生命态度。

第二，为什么要自我关怀？就是防止中第一支箭之后，再中第二支箭。

自我关怀的三个主要的内涵，第一个就是要有正念；第二要意识到苦谛，共通的人性；第三就是学会慈悲。

它的四个层次：从了解自己开始，学会自我管理，学会自我疗愈，最后学会慈悲。

我们一旦学会了自我关怀，再去关怀他人就容易了，因为懂了自己之后，也会用同样的方式来对待他人。比如说：在任何时候都不批判别人，对别人的消极状态也能保持开放的心。我们能对自己保持开放与友善，对别人的状态也能感同身受，所以我们也能接纳他：我知道你也在苦中。

比如小孩做不出来作业或者各种拖拉，你知道他其实也是很苦的，他也是很艰难的，首先就是接纳他。当他陷入到负面的状态里的时候，我们就会慈悲他、而不是是批判他。

第三我们可能也会用正念、共通的人性与慈悲来去处理。

最后，对别人也是从四个层次来关怀。

首先，了解他适合什么、能做什么、界限是什么。

有时候我们大人对孩子，不愿意去了解小孩。小孩说：我不许你翻我笔记。你就觉得小孩懂什么，我是你妈妈，我有什么不能看的？你就会否认和忽略他的个人空间和底线。你也要学会了解他。

第二，帮助他学会自我管理。有的时候大人带孩子，就是大包大揽，什么都揽过来。你们不会干家务，我来干，你就去学习就好！打扫卫生我来做，买东西我来帮你买，什么都是包揽的。结果小孩一直到了很大了啥都不会干，他也没有学会自我管理，因为所有的日程和活动都是大人包揽的。所以要学会培育孩子的自我管理，就是陪伴他去管理他自己。

第三学会了自我疗愈，也会把这些方法教给他。

当他难受了，跑到你这里来诉苦的时候，你就不只是着急发火，而是会冷静地教他一些方法。比如孩子被小朋友欺负，说妈妈我太恨他了等等的，这时候你就不会与他只讲一些大道理说“你怎么能去恨别人”什么的。而是会与他讨论具体的事件，安抚自己的受伤感，梳理过程中的缘起，并从中开启领悟和成长。只有学会了自我疗愈，才能够教会他人自我疗愈。

最后对自己慈悲，我们也更容易把慈悲绽放给这个世界。

因为我们对世界本来就是有爱心的，因为轮回中一切众生就是我们的亲人，都做过我们的家人、父母、兄弟姐妹，所以我们对世界的爱一直都在。当我们的心开启了，我们会发自内心地希望世界美好。

为什么有的人反社会，想毁灭这个世界？那是因为他内在里面的伤痛。当他疗愈了他的伤痛，他就能爱这个世界。

自我关怀与关怀他人其实是一体的，是一个硬币的两面。我们能做到自我关怀，我们就能关怀他人。我们不擅长自我关怀的时候，关怀他人其实也是不擅长的。不能说没有这个心，但是可能做起来没有那么善巧。

我们看到佛法它是慈悲与智慧之道，要学的内容还是很细的，所有的佛法都是生命关怀，从这个点上契入来学佛，就能学得很开心，特别顺畅，法的成长能够很快进来。不能把学佛当成任务，当成要求和评判。

这就是今天与大家做的分享。

问答部分：

信众一：法师好，我有两个问题要请教法师。第一个困惑就是我们有很多的苦，很多的烦恼。但是佛法太浩瀚了，当自己面对烦恼的时候，不知道该选择哪一种方法才对？第二个问题是，这一年多的佛法的学习，给我带来的最大的启迪，就是认识到佛法是无限的智慧与无限的慈悲。但在世俗生活中，慈悲与智慧如何取得平衡？比如慈悲过度的话，就显得自己的智慧有点欠缺，容易被人占便宜，心有不甘；如果智慧过度的话，感觉自己好像慈悲少了一点，在算计别人。

界文法师答：

这两个问题都是挺好的。第一个问题——佛法这么浩瀚，“武器”这么多，该用哪一个呢？

我觉得如果是这样的话，当遇到困惑的时候，你可以列一个你手里的“武器清单”。比如说现在我很烦，我特别烦躁，那我手里有多少个“武器”？你不要在头脑里想，而是拿一张纸列出来。比如第一修慈心禅；第二做自我关怀；第三与对方沟通；第四调整我的认知；第五念观音菩萨；第六拜佛忏悔；第七干什么干什么……你列一个清单出来，列了清单之后，你在上面选一下，觉得此刻你最想用哪一个，你就用喜欢的一种方法。

比如说：此刻我不想去修慈心禅，我就想出去放生去，你就去放生，先放个生再说，满足自己的愿望。放完生之后觉得舒服一点，但是心里的问题还没有解决。你就再看一下清单，我还有什么“武器”？再选一个你当下最想用的，你再继续试。

我觉得这样的话，经过训练，熟练了之后，你可以轻易地列出一大堆的清单出来，慢慢地就知道你最拿手的几个“武器”。当然这几

个“武器”还可以升级，随着佛法修行精通了，它们对你的滋养会越来越大。

开始认知的时候处理起来很笨拙，像个小学生。随着经常使用，总结经验，再听别人的分享，听法师开示，反复学习。后面的话你用这些“武器”，就能用到大学生的程度，甚至专家级、教授级了，那就厉害了。

当然，佛法并不只是用来救急的，它更是我们生活和生命的一部分，所以也要有自己的专修法门和定课，长期坚持。让它形成强大的串习力量，不断提升我们的生命品质。

第二个慈悲与智慧的平衡。它是这样的，智慧永远都是第一位的。你想“智慧太多了，就不慈悲了”——这是不可能的，因为有智慧，就能看到苦，才会有慈悲关怀的可能。知道人际界限，知道什么是属于自己的，什么是属于别人的。你才可能不会把别人的东西完全担过来，把自己搞得很被动，而对方也没成长。你会从自己能做到的层面上，和对方实际需要的层面上来关怀别人，这是一种智慧，但是同时它仍然是慈悲的。

如果没有智慧，可能看到别人很苦，你就“哗”一下子冲上去了，承诺了、担负了你担负不了的责任，结果最后别人还怪你：你答应帮我，你怎么把事情搞成这样子，为什么你做不到。反而两个人闹崩了。所以说智慧永远是第一位的，在智慧的前提下的慈悲才是真的慈悲，无智的慈悲那不是佛法讲的慈悲。这就是为什么自我关怀第一个它首先讲正念，第三他才讲到慈悲。

信众二：

请问法师，我父母亲的离世给我打击很大，这段时间可能也是因为这个原因，做什么事情都没有任何的兴趣和动力，特别地躺平。也会开始批判自己，很痛苦。听完开示以后，好像慢慢地又找到了一点方向。请师父给我一些更深入的指导。

界文法师答：

与亲人分离，对我们都是一个打击，但对每个人影响的程度是不一样的。

一般来说，具备了佛法的正见和修学，我们会对生死有了更深刻的理解，知道它并不是一切的结束，而是新一期生命的开启。每一个生命最终的目标，是超越生死轮回，而不是长久住世。能够把心安住在法上，就不致于太过孤单无助。

但有一些情况下，即使具备了佛法的基本修学，但仍然感觉无法面对亲人离世的痛苦，那就可能还有更深层面的原因。像你父亲去世之后，你好像一直都比较消沉，这个部分好像就特别的明显。

这可能有几个原因：一个就像你刚才看到的，你的内心小孩儿，在你的内心里有孤独的部分。当爸妈都在的时候，这个孤独的部分它被掩藏了，它只在你的内心深处沉睡着，就像种子一样。但是当他们离开的时候，你一个人面对世界，你突然发现你不愿意这样面对。你想要爸妈在，与你一起面对世界。

所以这个时候你的孤独感的阴暗面，就会呈现出来。你也会发现，可能开始的时候只是需要陪伴自己的内心小孩（内在里孤独脆弱的部分），与他同在，发送慈心给他，给他时间让他慢慢放松，得到理解与陪伴，等他自己转化，变得阳光起来，这是需要过程的。

第二，如果迟迟不能疗愈与释怀，这个可能也有家族创伤在里面，那可能还要从更深的部分要做一些处理，甚至得到一些专业的心理辅导。

再一个就是为父母做一些回向、超度，为他们做一些功德、放生，多做做功德。

想到他们的时候，就不断地在心里把爱告诉他们，虽然说他们已经离开了这个世界，但是同时他们还活在你的心里。你可以在心里与他们对话："我是爱你们的，感谢你们给我这么多的照顾……同时也请你们祝福我，祝福我获得幸福，让我能够阳光地走向未来……我也承诺会照顾好自己，以此来报答你们为我所有的付出。"当你这样做的时候，我相信你会感觉到，你心里的父母会非常的喜悦与欣慰，看到他们释怀，你也会更加容易释怀。

信众三：

非常感谢法师开示，我也是 18 年开始学佛的，一直到现在。之前学佛的话，可能更多的是在利他，发菩提心上面修，很少关注到自我关怀。我平时也是很愿意为家人付出很多，期待也高，但是家人对自己回馈没有那么高的时候就很失落，会产生很多的负面情绪。这些负面情绪，一种在刚刚出现的时候，我自己觉察到了，我是让它沉睡，不让它显现出来；还有一种情况我让它很自然地显现出来，这个时候就观照它，做疗愈。我的疑问是，如何在还没有显现的时候，让那些不好的负面情绪的种子保持沉睡的状态？

界文法师答：

是保持不了的。因为情绪也是无我的。"无我"有三个含义，第一非恒常；第二非主宰。就是说我们主宰不了我们自己，因为外缘是掌控不了，只要还有烦恼的种子，它就有爆发的风险，除非通过深度的修行，彻底转化了业种。

但是你处理的方法我觉得是对的，小的情绪并不是每一个都要去处理的。特别我们学佛了以后，我们的“武器”还是很多的，有些法门稍微修一下，负面情绪就会灭去，所以不处理也是可以的。

但是比较大的情绪，或者挥之不散、反复出现的，或者一段时间你感觉到自己正能量不够了，那你就静下来，系统地观察和自我疗愈。当然，遇到哪怕是很微小的一些情境，心里有不适感，如果你很有兴趣，想了解自己，洞察负面情绪的本质，那也是一个挺好的成长。

这都是比较灵活的，不必要一天到晚都在分析自己。但是如果你分析，最好就要把它分析到位，让你的智慧和自我关怀真正产生出力量来。切忌是想了很多，但越想越复杂，越想越纠结，那还不如不想，直接放下，把心安住于法上。

我觉得可能你还遇到了一个挑战，就是你身边的人并不总是理解你，或者说不能深度的理解你，久而久之，你就会有不满意的感觉，感觉缺少滋养。那就要看到这一点，不要期待别人的理解。付出的时候，一定要提醒自己是无怨无悔的。

第三就是有的时候也可以适当地分享。这个就看智慧与因缘了，因为我们身边的亲人，有的人情商比较高，愿意倾听，就比较好谈话。有的人他对心灵不感兴趣，只喜欢外在的东西，做生意、干活、打游戏，你与他谈心灵、谈情绪，他就头大了，这就难一点，但是我们也要接受。我们把自我关怀给到自己，自己理解自己，多与自己对话，多多给自己陪伴和鼓励。这样你把你自己打理好了之后，阳光灿烂的出现，自然就能得到别人认可的滋养。

所以有时候不要去要别人给不了的。人与人差异非常大，他们有缺点但也有优点，所以我们最好的方法就是自己强大了，世界就没有问题了。《入菩萨行论》说，要想脚不被扎伤，不用把整个大地都铺上毯子，你只要把脚底包上就行了。就是就这么简单，走到哪里都没问题了。

最后师父也祝福大家，在未来的人生旅途上、学佛的道路中越走越好，把自我关怀、关怀他人的慈悲与智慧活出来，获得满意、幸福、光明的未来。

（录音整理： 悟苇 ，校对：妙定）

慈心禅的用功要领

界文法师

禅的巴利文意思就是培育，是我们心灵品质的一种培育方式。我们这颗心非常难以调伏，特别是你想让生命趋向于更高品质的时候，就会发现需要一些方法来培育这颗心灵。而这正是佛教的禅修所要完成的。它的核心又可以分为三种：精进、正念与定。

第一，精进。精进就是不放逸、不懈怠。禅的用功是非常精进的，要把整个生活都转化为修行。刹那之间失去了正念觉照，就相当于放弃了自己这个活泼泼的生命。

第二，正念。念就是记住、记得的意思，指心跟所缘在一起。正念，就是用正确的态度、方式和见地来觉照自己的此时此刻，也即用正确的打开方式来活在当下，这才是觉悟的人生。有很多人是不愿意活在当下的，觉得很无聊，而更乐于回忆过去美好的东西，做做白日梦，幻想未来等。为什么你在当下没那么开心？其实是因为打开的方式不对。所以，正念需要正确看待和觉照正在经历的此时此刻，这样就不会再逃避现实生活，不会再从每一刻生命的当下逃开，能够真真切切地活着，活在每一个此时此刻。

第三，定。定的一个特点就是心一境性，就是心的稳定性、清澈、纯净，而不是处于一种混乱、动荡、浑浊、昏昧的状态。

慈心禅实际上属于一种禅定的方法，让我们的心安住在大慈大悲上面，让心清澈、安住、统一。不管是止禅还是观禅，都需要能够对治五盖——贪欲、嗔恨、昏沉、散乱掉悔、怀疑。对治了五盖，心就获得了清明。即使是观禅，修观的部分不要求禅定，但也需要有降服五盖的能力。如果说五盖没有被对治和降服，那这样的禅定，至少可以说它还没有成熟，没有被真正地培育到位。所以禅波罗蜜修好以后，我们的心会非常的清澈、稳定和强大。

慈心是一种爱心，愿众生得到安乐及安乐之因。它有三个方面的意义。

一是对治嗔恨。嗔恨心的对治是修行人一个非常重要的问题。我们不是没有慈悲心、没有菩提心，但是同时也有嗔恨心，有各种各样的烦恼心所。在证到圣果之前，甚至于在证到阿罗汉和大菩萨阶位之前，像嗔心、贪心、执著都还在的。所以说作为凡夫发脾气也是正常的，因为烦恼还没有完全净化。但是也不能因此就理所当

然地发火，也要去对治我们的嗔心。这个时候，慈心禅的修习就可以非常有力地来调整我们的心灵。

如果慈心修得很好，就会特别有耐心，不容易发火。它特别有助于我们对治坏脾气、焦虑、抑郁、恐惧。很多女生害怕黑暗，害怕鬼，害怕一个人在家。这种恐惧心其实也是嗔的一种表现。慈心修得足够充分之后，我们会获得更强大的安全感，就不会那么胆小了，不会怕这怕那。还有像失眠、慢性疲劳、人际关系困难等所有这些问题，慈心禅都是可以很好地来对治和疗愈的。

二是让我们的内心安定。当我们运用愤怒和伤害来对待一个生命的时候，哪怕是在想象的世界里，我们自己都会变得很紧绷。有些人甚至可能还会感觉到呼吸加快、全身发紧，心里有一种拧在一起的感觉，坚硬地收缩起来。但是，当你去关怀一个生命的时候，哪怕是在想象的世界里，你都会明显感觉到，自己的呼吸开始平稳下来。当对方获得安全感和放松的时候，你会感觉自己也变放松了，身体会松开，心也会慢慢地安定下来。

佛教讲的慈悲，实际上是一种切实的生命关怀。因为当我们来发送慈悲的时候，我们自己的身心实际上同时也在变化。在阿毗达摩里面认为慈心是一种善的心所。当这个善心所生起来的时候，我们内心会获得安宁、喜悦和轻盈的感觉。这是一个心对身、心对心的影响。所以佛法并不只是一种道德的说教，“应该怎么样，应该怎么样”，而是源自于对生命的体会和观察。它是要贴着你的身心来实现的，是一种修行。

三是能够跟一切众生建立良好的关系。有了慈心，我们就会展现出比较亲切的语言和行为，由内向外呈现出来。当你在乘车的时候，如果窗口工作人员对你礼貌微笑，很暖心地来迎接你，服务很周到时，你会有一种暖洋洋的轻松感。但是假如他皱着眉头，非常的焦躁，你会发现自己也变成“刺猬”了。心缩得很紧，心门也会关闭。所以，慈心在实际应用中是非常微细的。

修习慈心，不仅能让自己的身心得到疗愈和喜悦，同时也能不断利益周围人。所以，我们要利益、度化一切众生，除了经常放生、做供养、结缘法宝之外，我们自己充满慈心，本身就是在利益众生。每一个见到我们的人，身心都会放松安宁下来。所以，如果每一个佛弟子都能够努力去开发慈心的话，相信我们对法的信心、弘法的方便、度化众生的效果，都会有非常好的提升。所以有的时候，不妨做一个春风拂面的菩萨，不一定都是那种横眉立目的菩萨。这样的话，我们才能够非常完美地来利益众生，自觉觉他。（上）

慈心禅的修习分为三个阶段。

第一个阶段是慈心的打开。我们可以先对自己发送慈心：“愿我无敌意，无危险，愿我无身体的痛苦，愿我无精神的痛苦，愿我

保持快乐！”这个非常重要。我们只有自己心里得到了温暖，得到了抚慰，得到了慈心的滋养，我们才有能力去爱别人。这不是自私，而是为了更有能力关怀他人。有些人对自己修慈心的时候会没有感觉。怎么办呢？那就可以配合一些想象，你就可以把自己想成一个孩子，一个经受了各种苦难、活得挺不容易的自己。内心里很脆弱，外在又拼命要坚强，有好多的不容易。在这个时候要心疼自己，轻轻地带着爱心拥抱自己，真心诚意地默念：“愿我无敌意，无危险。愿我远离一切危险……愿我远离一切危险……愿我远离一切危险……”希望自己不会遭受灾难，希望自己的生命是平安的。或者也可以从正面来祝福自己：“愿我自己平安……愿我自己平安……愿我自己平安……”都可以。选择你最有感觉的方式。当这样绵绵密密地来祝福自己的时候，自己的心就会静下来，渐渐杂念减少，五盖被降服，定力就会得到提升，心就会变得清澈安定，我们的禅就会得到一个很好的培育。

第一句念了一阵之后，要是觉得枯燥了，就可以换到第二句：“愿我没有心灵的痛苦……愿我没有心灵的痛苦……”这个时候你要非常好地来关怀自己，绵绵密密地运用这个祝福词来传递慈心。你也可以反过来说：“愿我内心平静喜悦……愿我内心平静喜悦……”可以通过想象自己微笑的样子，内心安宁、获得喜悦的样子，来打开慈悲心，深深地祝福自己。

然后换到第三句：“愿我没有身体的痛苦……愿我没有身体的痛苦……愿我没有身体的痛苦……”或者也可以反过来默念：“愿我健康自在……愿我健康自在……”想象自己健康的、充满活力的样子。这时候，你内心里感觉到喜悦，对自己充满关怀。用这些想象来帮助自己，真心地祝福自己。

最后一句是：“愿我快乐通达。”希望自己快乐、通达，在生活中不再迷茫。真正通达的智者就是完美的佛陀，所以我们要把这个最美好的祝福发送给自己，希望自己快乐通达。想象自己豁然开朗，非常通达，无忧无惧的样子，来帮助自己打开慈心。

这就是慈心禅的修习方法。当这样绵绵密密地来祝福自己的时候，杂念会减少，贪欲、嗔恨心、昏沉和掉悔都渐渐灭去，对法不再怀疑，内心会产生禅的喜悦和安宁。如果对自己感觉生不起来慈心，也可以先观想一个可爱者，发送给另外一个人，乃至于发送给一个自己喜爱的小动物，运用这四句祝福词帮助你打开自己的慈心。

对自己的慈心修到比较稳定之后，我们就可以进入第二个阶段，把慈心转向其他的众生。一般来说，要选择一个可爱者。就是这个人有美德，跟你有一些美好的过去，令你有好感，愿意祝福他的。但不能是那种男女的恋情，最好是比较纯粹一点的——好朋友、闺蜜，或者你的师长、长辈，父母也是很好的对象。你就回想跟他们的美好的瞬间，他们关怀你、爱护你的那些温暖的时刻。一旦你的心打开了，你就以慈心祝福他，想象着他的样子，心里默念：“愿

你平安，愿你远离一切危险……”然后换第二句：“愿你没有心灵的痛苦，愿你没有心灵的痛苦……”还是上面那四句。到了第四句“快乐通达”之后，再倒回到第一句“愿你平安，远离一切危险”。就这样一轮一轮地慢慢修，慢慢去降服五盖，安住我们的身心在慈心上。

当对可爱者的慈心修成熟了，我们最后还要把心展开来，进入第三个阶段，将慈心发送给无量的众生。包括可爱的人、没有关系的人，还有你的敌人（有怨恨的人）。在正式的慈心禅修习中，我们能够对所有人发送出慈心，才算是第二个部分成功了。第三个部分就要修无量的慈心，真正的四无量心。这个时候，我们就把心打开来，发送给一切众生：“愿一切众生平安，愿一切众生远离危险……”把你的爱心毫无保留地发送给一切众生，绵绵密密地祝福整个世界：“愿他们没有心灵的痛苦……愿他们没有心灵的痛苦……愿他们没有心灵的痛苦……”最后是：“愿他们快乐通达……”这就是整个慈心禅的具体修法。

还有一些注意事项：第一是不要太用力。有的人说我要祝福我的亲人朋友，就特别地用力地去发送慈心，这是不恰当的。应该用轻松柔和的心态，一边放松一边安住在慈心上。让你的心灵宁静下来，速度不快不慢。太快就会很累，还容易烦躁。太慢杂念容易插进来，或者就会睡着了。所以速度要均匀，让你的心特别能够安住、舒服。再就是不要频繁地换对象，一会儿发给父母，一会儿发给孩子，一会儿发给老公，最后发给邻居。这样的话你的心就会动荡。在一个阶段之中最好只选一个对象来修习，因为我们毕竟是在修慈心，修禅定，心不能太乱。最后就是不要没完没了地想象。做一些回想是为了帮助我们令慈心生起，一旦心打开了，就应该在带着慈心的祝福词上面安住，让定力增长。这就是慈心禅的用功要领。（下）（刊于 26 期《人世间》，整理者未知）

深明事义的人应具备的 15 种品质

2023-06

三个月的安居策修已经过去半个月了，在这个时段里我们安身安心，精进办道，如果能够有非常好的身心状态，能在法上不断的进步，那是非常有意义的。今天晚上跟大家分享的《应作慈爱经》，对于我们目前还是比较应景的，这部经也是在一次结夏安居的过程中，佛陀为诸比丘所开设的教法。

那是在一次夏安居的时候，一群比丘向佛陀请示他们应该在哪里安居，后来他们就找到了一个地方，是在一个森林里面，环境非常优美，也非常寂静。比丘们来到这个地方，就开始精进地用功办道。但是因为在这片森林里面，原来有很多非人、树神安住在这里，比丘们的到来，或多或少给它们带来了打扰，它们不得不从树上下来，它们就对这群比丘起了嗔心，制造出各种违缘。比丘们听到了各种各样的动静，闻到一些不好的气味，看到一些幻象，晚上睡觉受到惊扰，他们没有办法很好的安身安心。

当到布萨诵戒的时候，他们去见佛陀，就显得容颜憔悴。佛陀当然观察到了缘起，但还是问他们发生了什么原因：你们好像都这么憔悴，没有感觉到法喜？比丘们回答说：我们在选定的这个地方安居的时候，听到了各种声音，感受到幻象，睡眠受到了打扰，没有办法安住，所以大家都变得很憔悴。这个时候他们就问佛陀：是不是我们选的地方不对，不适合我们安居呢？我们需不需要换一个地方？

佛陀告诉他们说："你们现在安居，没有比这里更适合你们的地方了。在精进修行的过程中违缘这么大，是因为你们在过程中缺少了一项很重要的修行。"在这个时候佛陀就为他们开示了这一部《应作慈爱经》，教导比丘们修习慈心，向周边的一切散布慈爱。比丘们得到这个教法之后，回到了他们修行的丛林。在那里他们打开自己的心门，向周围的一切众生散布慈爱。果然，整个森林里的氛围不再阴森恐怖，而是变得非常祥和，寂静，喜悦。他们整个身心都获得了非常好的调整。在这一次的夏安居里，很多比丘都取得了非常大的进步，获得了证悟。这就是《应作慈爱经》的背景。

直到今天，这部经在整个上座部的佛教里，还是把它跟《大吉祥经》《宝经》和《蕴护卫经》放在一起。被称作护卫经。认为它可以守护修行者的身心吉祥，修行顺遂，所以说是非常重要的。

这部经由十个偈颂组成。开始的部分用了两个半的偈颂，佛陀教导弟子们应该从十五个方面来培养十五种品质，来调整我们的身心状态，调整我们的心灵品质，然后修习戒定慧三学。最后用三个半的偈

颂，把一切众生分为七种不同的组合来散播慈爱。最后一个偈颂，佛陀教导以慈心禅为基础，进一步修习出世间的戒和智，证入圣果，超越轮回。

这样一部经典，虽然说只有十个偈颂，但意味深长。对我们作为一个修行者，不管是身心状态的调整，还是如何来修习戒定慧三学，都提出了非常好的指导。

在经文的最开始，说到“深明事义、诸根寂静的人”，所谓“深明事义、诸根寂静”指的是这样一位佛弟子，他通过听闻教法，如理思维，以世间智——这时候还没有证悟，但是因为了解了教理——他能够知道涅槃寂静的境界，为了善巧地利益自己和利益他人，他发愿修行戒、定、慧三学。

对于这样一个深明事义、诸根寂静的人，佛陀说他应该具备十五种品质，应做到：有能力，正直，非常正直，易受教，柔软，不自大，知足，易护持，少事务，生活简朴，守护根门，智慧，谦虚，不执着亲友，不以恶小而为之，免遭智者谴责。

这两个半的偈颂，佛陀讲了十五种品质。我们看到，在很多教授禅法的佛教典籍里面，比如天台止观一般都会说“具五缘，诃五欲，弃五盖，调五事，修五法”，作为禅修前的一些准备工作。我们过去说“具五缘”，包括了“持戒清净，衣食具足，闲居静处，息诸缘务，亲近善知识”；然后诃斥五欲，对治五盖，调整饮食、睡眠，身体、呼吸和心——调身、调息、调心。而这部经没有说这些，它是从另外一个角度来探讨，本经更重要的是强调一些心灵品质。就是说，如果我们要想非常好的修习禅法，我们要想能够真正的打开慈心，那就需要培育这十五种品德。

如果我们缺少了慈心，我们内在的嗔心就会比较炽盛，对我们的人际关系、身心健康还有我们的修行，阻碍都很大。但是另外一方面，我们很多同学可能都会有这个体验，有的时候我们想把慈心修好，但是却觉得不容易生起慈心。为什么呢？实际上是因为我们缺少了一些品质，没有刻意的去培育某些方面的心性，所以我们在修习慈心的过程中会阻碍重重，遇到各种违缘。

“有能力”

这十五种的品德，第一种就是“有能力”。什么叫“有能力”？一位真正善巧的禅修者，他是必须要有一定的能力的，那么这个能力具体指的是什么呢？在我们的经文注解里面，它最主要讲的是五个方面，被称作五精进支：

第一就是对佛法的正确的信心。很多人来学佛，可能不一定具足恰当的信心。即使进入了佛学院，学了一些教理，但是扪心自问，我们对佛陀的信心、对法的信心，到底是怎样的呢？是不是非常非常的具足？是不是已经渗透到我们的内心最深处了？在《应作慈爱经》里

面，把对佛法的一种非常深刻的信心和信念列为“有能力”的第一个条件。

一份深刻的信仰实际上是能力的标志。有一些世间人他没有足够的智慧，可能所追求的都是世间圆满，但是“世间圆满”，不管是追求的是欲望，还是财富、家庭，实际上都是无常的，它们在带给我们快乐的同时也带来了系缚，带来了烦恼。这一点并不是每一个人都有足够的智慧能够领悟到的。如果对佛法缺少了真实的信心，对这些世间法就会过于认同。

当然也有一些人是盲目的信仰，他对佛法的信心不是建立在智慧的基础上，不是建立在对真理、对生命深刻认知的基础上，这样的一种信心某种程度上说，也是盲目的，会导致我们的修学出现种种偏差。所以能力的第一项就是对佛法有正确的信心。

第二能够守护好自己的健康。在这里把健康放在能力的第二个位置，就是说一个有能力的修行者，他也要有能力守护好自己的健康：生活作息规律，懂得吃合适的食物，该睡眠的时候睡眠，该修行的时候修行，护持好自己的健康也是能力的一种标志。

第三就是不狡诈、不虚伪，如实表露自己，那就是能力的第三种。他能够在生活中，在一个道场中，能够非常从容、非常真实的做自己，不是活得很复杂、很虚伪，不用费很多的心机刻意的去扮演一个自己、伪装一个自己。这实际上是一种非常高的心性，他能够非常从容、如实的成为自己，不狡诈也不虚伪。

第四项就是精进。有足够的精进力，能够众善奉行，对于闻思教理和修行都有足够的动力去做，不会陷入到懈怠和放逸之中，不会让时光虚度。

第五个能力要素就是睿智，具有深刻的智慧。在佛法里面，智慧的一个特征就是能够懂得抉择和取舍。对事理能够看清的人，才具有取舍的能力。

如果我们具备了这五种精进支，对佛法有深刻、正确、深入的信仰，能够照顾好自己的健康，可以不狡诈也不虚伪的表露真实的自己，能够精进，还足够睿智，这就是一位有能力的修行者。这是十五种品质的第一种，“有能力”。

正直和非常正直

第二种和第三种叫做正直和非常正直，佛法里面也特别强调了“直心是道场”，一位真正的修行者他的心行是比较纯粹的，没有那么复杂曲折。这种正直需要增上戒学和增上心学的支持：在戒学方面有一定的守护，有一定禅定的定力，就比较容易做到正直。非常正直需要增上慧学的修行，对真理、对佛法有深入的闻思修的熏陶，才能做到第三种非常正直，这个时候他已经能够去如实观照，常常能够看到真理，看到事物的真相本质。在这个阶段所能做到的正直，叫做非常正直。

易受教

第四个特征就是易受教。什么是易受教呢？指的就是没有那么顽固。有的人很难去吸收一些教法，比较固执，或者说心地缺少一种开放的心态，不能够从善如流。这样的话对于修慈心或者证悟佛法就会比较困难。一个禅者要有真正好的品质，有一颗非常开放的心，能够接受正确、理智、合理的教导，去除掉顽固、自我封闭，善于学习，善于吸收法义。

柔软

第五个品质就是柔软。在身、口、意三个方面都是温文尔雅的，不粗鲁、不刚强。不光是身体的柔软、语言的柔软，还有心性的柔软。这样的一个人他有愉快和友善的品质，是非常适合修习慈心的，而且他修习一切禅法都比较容易安住。所以我们也要常常的去培育自己柔软的品性。

不自大

第六个品质就是不自大，一个骄傲自大、我慢很强的人，就会导致修行难以进步。所以说放弃一种很强的自我感、自我中心，能够开启一种温和的、尊重的、开放的心态，这样就非常有益。

知足

第七个品质就是知足，所谓的知足常乐。作为一个禅修者，他应当满足于当下所拥有的一切，对衣服、食物、卧具，包括我们的住处还有医药，这几个方面都能够感到满足。我们现在在丛林里面结夏安居，道场也给了我们非常好的护持，在衣食住行各方面，其实没有那么匮乏。一种知足的心态会让我们的心性变得非常的轻松。如果不知足的话，我们就会有一种焦虑感，非常忧虑的去寻求想要的东西，找不到就不开心，即使得到还想要更多，那就会破坏我们修行的意乐，阻碍禅修的进展。

易护持

第八项品质就叫易护持。这个人很好照顾，对别人所提供的任何东西感到满意。我们生活在丛林里，修行者之间需要互相的依靠和信赖。这个时候如果我们是一个容易护持的人，别人不管怎么来照顾我们，我们都是内心欢喜的，能够非常随缘的接受他人的供养。这样的话，我们的心其实是很轻松的。如果一个人难以护持，比较挑剔，别人怎么来照顾自己都照顾不好，达不到自己的要求的话，那就会比较烦恼，慈心就很难生起。

少事务

第九就是少事务。把自己的责任做到位，不该管的不管。在丛林里面各司其职，各尽其责。但是不要过于多事，避免过多的谈话和没必要的人际交往，只有这样我们才能把修行提升上去。所以一个好的修行者需要少事务，不是必要的东西可以不做。

生活简朴

第十就是生活简朴，过一份简单的生活。记得以前我们在读书的时候，济群法师经常跟我们讲修行者应该是生活简单，思想简单，人际关系简单。他其实讲的就是这样的一份简朴的生活，会让我们非常的轻松。

守护根门

第十一就是守护根门。要诸根寂静，对我们的眼耳鼻舌身意六根门给予恰当的守护。

拥有智慧

第十二就是拥有智慧。通过听闻、阅读、讨论，还有深入的思考，在生活中去观察，获得佛法的正见，掌握学修的方法和善巧，我们就会拥有智慧，要善于学习。

谦虚

第十三项品质就是谦虚。不粗鲁，在身、语、意三个方面都非常温和有礼。

不执着于亲友

第十四不执着于亲友。对于自己的亲友、家人、信众不产生过多的贪爱，保持一定的合理距离，以免不必要的交往和执着。

不以恶小而为之

第十五不以恶小而为之。即使极小的过失也尽力避免，以免遭受智者的谴责。

如果我们能够做到这十五个方面：有能力、正直、非常正直、易受教、柔软、不自大、知足、易护持、少事务、生活简朴、守护根门、拥有智慧、谦虚、不执着亲友、不以恶小而为之，我们就具备了非常好的修行品质。在这个基础上，我们就可以发愿：愿一切有情幸福、平安，愿他们内心安乐。

“所有有生命者，或强或弱，或长或短，或大或小，或粗或细，或可见或不可见，或远或近，或已生或有待再生，愿一切有情安乐！”

在这个时候把我们的慈心散布给这个世界的一切众生。不管他们是强大的，是弱小的，是粗的、是细的，是可见的，是不可见的，愿他们安乐。

然后发愿遮止三种行为：“不欺骗他人，也不在任何地方轻视任何人，不让彼此出于愤怒与厌恶互相制造痛苦”。我们要遮止三种行为，第一就是欺骗；第二是轻视他人；第三出于愤怒和厌恶互相制造痛苦。

“犹如母亲用生命保护孩子，对一切众生散播无限的慈心，把无限的慈心散播到整个世界，无论上方、下方及四方，无障碍、无怨敌，无论站立、行走、坐着、躺卧，只要不昏沉，皆应培育此念，这就是他们在此所说的梵行的生活。”修习慈心，是行、站、坐、卧中，任何时候都可以去修习的。

“不执着邪见，拥有戒行，具足智见，调伏对诸欲的贪求之后肯定不会再投胎。”如果我们在修习慈心的基础上，进而去修习智慧，开发我们的见地，拥有戒行，调伏对诸欲的贪求，就可以证入究竟的圣果。

当佛陀为诸比丘介绍了《应作慈爱经》之后，他们就依着这部经修行，回到了森林里，对众生散布慈爱，整个环境的空气和氛围就变得非常之好，他们获得了非人的守护，在安居期间获得了非常好的成就。

我们这一次也是一个非常殊胜的缘起，又一次结夏安居，我们大众每一位都可以重新调整一下我们的身心，真正的把自己身心里的正能量打开来，对世界开放，对一切众生开放。慈心不一定都是要嘴里默诵祝福词才是慈心，我们要扪心自问：我们对这个世界是不是有一份关怀、一份友善？我们对他人、对身边的道友，对周围的一切众生是不是真的愿意给予慈爱和祝福？如果我们都能够把我们的身心、语言调整到身业慈、语业慈和意业慈的状态，相信一定会感召非常吉祥的氛围，受到人和非人的喜爱和守护，在修行上获得非常好的进步和收获。

这就是今天跟大家一起分享的《应作慈爱经》，供养大众，愿吉祥安乐！

（录音整理：惟珞，妙定校）

三日慈心禅之 1：坐禅和行禅的修习方法

各位营员、法工们，大家晚上好。非常高兴有这样一个机会，我们大家一起来做一次非常殊胜的密集禅修。我们这一次禅修，前面会有三天的时间来修习慈心，后面的七天会进行四念处方面的修习。今天晚上主要为大家传授关于慈心禅的修习方法。

我们大家过来禅修，每个人都带着自己的期待，有各种各样的想法。那什么是禅修，为什么要禅修，如何来进行禅修？这是每一位禅者都应该明了的。

“禅修”一词，在巴利文里边把它叫做“bhāvanā”，原意是“培育、培养”。因此，也可以把禅修视之为一种心灵的培育、心智的培养。一颗没有经过训练和培育的心，它的状态往往是混乱、散漫和动荡的。这样的一颗心，经常会产生各种各样的烦恼，给我们的身心带来种种困扰，产生种种痛苦。而一颗经过了良好训练的心，则会变得清澈、有力，它可以经常生起种种善法，引导我们的生命走向更高的层面，朝着更光明、更积极、更加安乐的方向进步。

可以说，禅修是每一个人都应该拥有和掌握的。但是要想学好禅修，就必须得到正确的、系统的指导，这样才能掌握住禅修的系统理论和方法，不至于盲修瞎练。整个的禅修，它要求是非常高的，因为它是一个心灵的工作，要调伏的，是我们这一颗摸不着、看不见、灵活多变的心，所以这个过程没有想象的那么简单。我们会在接下来的十天里，为大家系统地介绍禅法，帮助大家来学习怎么提升心灵，如何来修行。

今天给大家介绍的是慈心禅。关于慈心禅，今天会讲以下两个方面：首先，为什么要修习它？其次，如何来修习？

我们知道，慈悲和智慧两大品质，是佛教的核心。我们很多人特别在意：“我什么时候开悟，证到空性，见到实相？”但是却忽略了慈悲品质的开发，结果就会发现，在生活、修行中出现了很多的困扰和障碍。虽然慈悲心是每个人都有的，但是它也必须要经过系统的修炼才能变得强大。不修习，我们是不能够提升这个方面的品质的。

什么是慈心呢？简单地说，它就是一种爱心，这种爱心是以“希望众生幸福，希望他们得到安乐”为最主要的特征。它是一种非常美好的心态，出现的时候，会呈现出柔和的、利益自他的言语和行为，同时它也会去除我们的嗔恨心，调伏我们的敌意。

在《清净道论》里边说到了慈心有十一种利益。包括入睡安乐；醒来安乐；不生噩梦；得到人类、非人和天神爱戴和拥护，获得与众生良好的人际关系；不会遭遇像火灾、中毒等灾难，或者其它的一些困扰，生命变得平安；内心可以快速得到定力；容貌变得光彩；临终

的时候不会昏昧；即使没有证悟，至少也能在来生超越欲界，生于梵天。如果在慈心的基础上修习观禅，那就会非常有利于证悟。

在我们生活中，慈心禅还有三个方面的作用：

第一，就是改善我们身心的品质。特别适合嗔恨心重、脾气不好，或者有嫉妒、粗暴、恐惧感等问题的人。像怕黑，怕各种小动物、害怕死亡、害怕衰老，焦虑、抑郁，以及失眠、慢性疲劳等亚健康的状态，人际关系障碍，所有这些往往都与我们内心缺少足够的爱和安全感有关。

慈心禅它可以改变我们这样的一个身心品质，对很多人都是非常有用的。

之前我们的禅修营中，有一位小伙子就是长期失眠，经常夜里到凌晨还在发朋友圈，说又是一个不眠之夜，非常痛苦。修习慈心到了第三天，他的失眠情况就明显得到改善，禅修营结束的时候，基本上已经好了。所以说它其实是很有用的，包括对治抑郁、焦虑这些心理问题。

慈心禅的第二个作用是让我们的内心得到安宁。慈心与那些破坏性的粗暴心态相反，修习爱心，我们的心就会安定下来。

现在，我想让大家来做一个对比观想，来感受一下慈心带给我们的心灵安顿的效果。大家可以做个深呼吸，稍微活动放松一下，让自己坐得舒服一点，把你们手里的本子放下来，我们来做一个观想。

首先，可以想象，有一个小动物，你平时喜欢的小猫，或者是小狗、小兔子，甚至一个小孩子也行。

想象这个小动物好像遇到了暴雨，它全身淋得都湿透了，又冷又饿，而且受伤，非常恐惧，在你的面前瑟瑟发抖。

你可以先想象一下，如果你用一种伤害的态度去对待它，好像对它很粗暴，骂它，用不耐烦的动作驱赶，这时候感受你的心与身是一种什么感觉？当继续这样想象的时候，你的身心在怎样的变化？我们可以想象与体会一下……

接下来，我们换到另一种方式：当这样一个很可怜的、瑟瑟发抖的小动物在你的面前，你用一种温柔的爱心去对待它，想象去擦干它的身体，喂它最爱吃的东西，它很渴，你给它非常甘甜的饮料，让它的心得到愉悦，让它得到快乐。好像在告诉它："别怕、别怕，我在这里陪你……"当你不断地在相像中给这个小动物爱心，轻轻地抚摸它，给它好吃的，给它关怀，愿意陪伴它和保护它，这时候你自己身体的感觉是怎样的，你的心是一种怎样的感受呢？体会一下，当继续这样观想时，身心在发生着怎样的变化……

好，现在做个深呼吸，结束这个观想，睁开眼睛。大家可以交流一下，刚才观想练习的体验。

通过这样一个对比观想练习，大家会发现，虽然攻击的好像是别的生命，甚至是想象中的小动物，但是自己的身体却会变得越来越紧绷、心也会揪起来。但是当你在想象中保护它、关怀它，展现爱护和友善的时候，你的身与心都会松开来，随着持续的观想，整个人会变得越来越安定。

所以说慈心它具有让心安定的效果。当我们在禅修中安定不下来，或是整个人在生活中状态很不好的时候，通过运用慈心的修习，我们就能迅速地把身心状态调过来，成为学修进步强有力的助缘。

慈心禅的第三个作用，就是与一切众生建立良好的关系。这对个人的健康、家庭的幸福、社会的和谐、世界的和平都具有意义。

因此，慈心禅在佛教里边被列为四种“护卫禅”之一，能够守护我们的心行，认为是每一个修行者都必须要修习的。缺少了慈心，我们在社会生活和人际关系上容易失败，在修行上也会处于不利的地位。这就是为什么我们在修习之前会先传授慈心禅——获得了慈心的守护，我们的修行和生活就会获得一种非常好的保护。

慈心禅的具体用功方法。

任何时候都是可以修慈心的。在密集禅修营中，禅师会要求禅者们行、站、坐、卧一切时都要安住于慈心。包括吃饭、洗脸、走路、打扫卫生，一切时候。在正式的禅修中，可以坐禅、行禅交替进行。随着定力的增长，慢慢增加坐禅的时间，直至证得慈心定。

用功要领。

第一，姿势要舒适和平衡，背要直起来。但是也不要逼着自己挺得太僵硬，腰部不要用力，肩膀要放松就可以了。

第二，从头到脚放松下来。初学者身体比较僵硬，就要有意识地一个部位一个部位用轻柔的方式觉察，松开那些紧张感，用爱心来关怀自己，这样身心就比较容易安住了。
第三，提醒一下自己“万缘放下”，释放掉内心的牵挂和压力。

第四，身心放松与安宁。修行不是竞赛，不需要追逐，而是要学会让我们的心宁静下来。所以说，在修习慈心的时候，我们也要用柔和的、安宁的方式来安住其中。不要急匆匆，不要像拼命三郎一样的在那里拼命抓取，禅修是非常安详、从容和宁静的。我们慢慢地要学会这样的一种态度。可以体会大殿佛像嘴角的微笑，非常的安详、寂静，无牵无挂。要在这样的状态里来柔和地用功。

在修习的时候，首先是对自己修慈心。有的人可能会疑惑：我们难道不应该是爱别人、爱众生吗？为什么先要爱自己啊，这样会不会有点自私？

实际上，这是为了让自己变得“正直”，让这个身心得到充分的疗愈和调整，把内心里面的焦虑感、嗔恨心、僵硬去除掉。当我们的身心状态很糟糕的时候，要想去关爱别人就非常困难，发不起慈悲心

来，会觉得没有力量。但如果我们的身心状态非常好，法喜充满，在那个时候，就会觉得对整个世界都充满了爱心，内在非常有力量。

这也就是为什么我们首先要对自己修慈心的原因。希望自己更快乐、更健康，除去我们的嗔心，这样，自己有了爱心就更容易发送给其他的众生。

有人说：这种爱心摸不着、看不见，怎么来修？

我们可以用祝福的语言和心念来做为爱心的载体。一般来说，在标准的禅修里，我们是用四种慈心来帮助自己的。

慈心修习的第一句祝福词是："愿我平安。" 平安是什么意思？就是希望这个生命是安全、祥和的，"无敌意，无危险"。

当我们内心里放松了以后，静下心来对这个身心开放慈心，好像是最好的朋友一般的陪伴，又像是一位慈母关怀自己的孩子，给自己真挚的祝福，轻轻默念："愿我平安，愿我平安，愿我平安……"

就这样一边安住于慈心，一边体会自己受到保护、得到祝福的感觉，真心诚意地打开心扉，渐渐地让自己的身心放松安定下来。

有的人不喜欢"平安"这个词，或者这样的发送爱心的方式。那么你也可以从反面来祝福自己："愿我无敌意，无危险……愿我无敌意，无危险……"。通过这种方式，来让身心得到净化和调整。

当心安定下来以后，我们转向第二句祝福词。因为始终修这一句的话，初学者可能渐渐地，心就会失去了感觉。这个时候就可以通过转向新的祝福词来重新激活慈心："愿我平静喜悦……愿我平静喜悦……愿我平静喜悦……"这样来发送。

这一句祝福词是关于我们心灵层面的爱心，希望这颗心是安宁的，是喜悦的。似乎在轻轻地拥抱自己，呵护和关爱这颗心灵，知道它承受了很多的沧桑和磨砺，内在里其实有很多微细的精神痛苦。在这个时候，给与这颗心关怀，想要去疗愈，愿意去祝福。这样用轻柔的方式来安住，一遍又一遍对自己发送。

当然，有的人也许更愿意反过来，从另外一方面给自己关怀："愿我没有心灵的痛苦……愿我没有心灵的痛苦……愿我没有心灵的痛苦……"，这也都是可以的。

当这样来修的时候，慢慢就会感觉到自己的心静下来了，而且身体会越来越放松，杂念减少或杂念，进入了慈心的禅定。

当第二句祝福词修到比较满意了，可以转到第三句："愿我健康自在……愿我健康自在……愿我健康自在……"。这一句是关于身体方面的慈心，你可以想象自己健康的样子，快乐的样子，拥有活力的样子，把这样的美好祝福和爱心给自己。

同样，也可以从反面来祝福自己："愿我没有身体的苦痛，愿我没有身体的苦痛，愿我没有身体的苦痛……"

要注意的是，有的人在这样修习的时候，可能反而会想起自己的疾病，想起自己现实中的各种痛苦和不圆满，有可能就会产生功利性的想法，希望通过修慈心来让病痛消失，或者会质疑自己："我真的还能健康吗？"这样反而会让心动荡起来。这实际上已经偏离了。

因为我们修习慈习禅的核心，是让心安住在慈心中，降伏五盖，生起定力，从而达到提升心灵品质，开启觉性的目的。如果执著于功利性的目的，这个时候心关注的重心已经不在慈心上，而是现实目的的能否实现上了。一旦有了贪著心，心就难以平静。这是慈心禅用心的误区，要特别注意防止的。

慈心就像阳光，用不执著结果的方式普照大地，虽然无所求，但接触到阳光的生命自然获得了滋养和能量。太在意结果，而不是当下的爱心，我们的慈心就无法做到广大和安宁。

最后一句："愿我快乐通达……愿我快乐通达……"。"快乐"是指得到安乐和幸福；"通达"指的是超越困扰和迷惑，智慧洞达。最圆满的通达，就是成佛。

当我们当住这一句慈心的时候，也可以体会自己微笑的样子，充满信念和勇气，面对世界和未来有开放性，具有通达的智慧，这样一种从容自信的感觉。安住于这样的祝福和爱心之中。

当这样来修的时候，我们一般就会感觉到身心变得轻盈轻松，杂念消失。原来那种动荡的、烦恼的、痛苦的状态就会慢慢地减轻，内心安定下来，变得清澈。这就是对自己发送慈心的方法。

从现在开始，我们就正式进入慈心禅的修行了。接下来的生活中，大家先练习对自己修习四种慈心。等掌握以后，我们会教大家修习平等慈，把慈心发送给其他的众生，对师长、父母、亲人、朋友、普通人、敌人、一切有情来修慈心，慢慢地来引领大家逐渐打开慈心的修习。

最后一个部分是修遍满慈。可能我们这一次三天禅修的时间有点紧，并不要求修遍满慈这个部分。但是我会把方法列在慈心禅的材料里，你们回去以后，可以自己来修。遍满慈这个部分总共有五百二十八种慈心修习的方法，我们以后都是可以慢慢来体验的。这个就是关于慈心禅修习的方法。

禅修过程要注意的事项：

第一，只是念诵，但是心里没有慈爱的感受。

有的时候我们可能就是干巴巴的在那里默念，甚至于念得都很烦躁、很厌倦。这种枯燥的感觉，就说明慈心没有生起。

那怎么办呢？可以通过一些观想或是内心的画面，让慈心打开。比如说，可以通过对自己微笑，观想自己阳光快乐的样子，来激发爱心；或者也可以想到自己的生命痛苦，生活的不易，来产生关爱和呵

护这个身心的悲悯心。但是，一旦生起了慈心，就要避免继续联想太多，而是持续安住在绵绵密密的慈心祝福里。

如果有一句慈心，比如“愿我平静喜悦……愿我平静喜悦……”，让你特别有感觉，心特别容易安住，那么你要反复的安住于它，不要急着换到下一句。在这个时候长时间安住，定力就会加深。

有的时候，某一句祝福可能不容易引发慈心，可能你不喜欢这样的文句，觉得念的时候杂念很多，心里也没有感觉，你就可以跳过去，换下一句更有感觉的祝福词。等慈心比较强大了，就可以很轻松地安住于任何一句慈心祝福。

就这样一轮一轮地，从“愿我平安”一直修到最后一句“快乐通达”，然后再回到“愿我平安”。在这样一轮一轮修习的时候，一边安住一边放松自己的身和心。这时候杂念就会消失，只有清明的、稳定的慈心，这就是定力的增长。

有的人不愿意对自己修慈心，在对自己修慈心的时候就觉得心里有抗拒感，无法生起。在这个时候怎么办呢？

那你也可以向另外一位你感觉有亲切感的众生来发送慈心。比如说刚才我讲的一个苦难的小动物，或者一位曾经帮助过你的朋友、亲人、老师，你感受过他给过你的爱，对他修慈心就更容易打开心门。当你的内心感觉到温暖，安宁下来以后，再把慈心祝福转向自己，直到能够对自己修慈心为止。

对自己修慈心是非常重要的。一般来说，不能够对自己修慈心的人，往往都会在身心上遇到一些困难。我们一定要把基础打好，后面再修起来，整个的状态就会比较轻松了。

第二，在修习慈心的时候，我们所推荐的四组祝福词，如果你觉得不喜欢不适应，也是可以调整的，换成更能开启你内心的方式。

比如有的人可能更喜欢“愿我内心安宁”“愿我身心轻安”等等，也是可以的。毕竟慈心禅的本质是安住在慈心上，祝福词只是慈心的载体，但不是慈心本身。祝福词如果实在记不住，你就默念“愿我身心健康、平安快乐”，也都是可以的。但祝福词一定要简捷，不要过于冗长，否则心也不容易静下来。

另外要注意的是，不能使用那种非常功利、物质化的祝福，比如“愿我的股票升值”“愿我的房产增加”，这是不行的！因为它指向了贪著外在的东西，而不是关爱我们生命本身。

第三，在修的过程中，不要产生贪着执取，心态一定要平和、放松。

有的人觉得：祝福我自己越多越好！就会不知不觉中非常用力，拼命的对自己念，希望自己多得到一些，造成了心的疲惫和动荡。

这是不行的！我们一定要用平和的心态，默念祝福词的目的是为了禅修，是为了让心宁静，定力生起。在这个过程中，我们大家一定

要用平和的方式、安祥的方式来用功，身心都要放松，这样用功起来，我们一定会收到非常满意的效果。

坐禅时是这样修，走路、洗衣服、吃饭的时候，都要这样来修。临睡前躺在床上，也可以绵绵密密地祝福自己一会儿，然后自然的入睡。如果睡不着，就放下祝福词，让自己放松。醒来之后，也要马上安住于慈心。

接下来介绍行禅。

慈心禅行禅的用功方法都是一样的，只是改为步行。经行的时候，目光朝着你的视线前下方大概半米左右的距离，不要低头看脚，以免产生头昏、头痛。手可以自然地交叉在腹前，也可以背在后面，一只手搭在另一只手的手腕上。如果一开始你觉得这样特别僵硬，你也可以就是轻松地行走，这个也没有问题。

到了后面修正念的时候，我们在观脚步的时候，就会更强调大家把手收起来，这样对脚上的觉知会更清晰。在修慈心禅行禅的时候，就不用去特别地关注脚步——抬起、落下——是不需要的，也不用配合呼吸，就只是绵绵密密地安住于慈心就好。

经行的过程要安详从容，不要急匆匆。不用刻意放慢，也不要太快。大家可以灵活一点，根据自己当下的状态来调节。如果你觉得走慢很压抑，那就可以轻快地行禅；当定力生起来的时候，你的心会想要安静，这时就可以放慢行禅的速度。总之以心能够轻松安住为宜。

有的时候，心会变得非常静，感觉到不想动，人会越走越慢，最后停住。这个都不要紧，如果你不想动，就站在那里一直安住于慈心祝福就好，在这个时候定力就会得到增长。但要注意最好不要闭着眼睛，以免定力生起来的时候可能会摔倒。可以睁着眼睛站在那里，一直修习慈心，直到你又想继续走了，然后就顺其自然地再继续行禅。

行禅来回的距离，每个人可以选取大约十五步到二十五步，从一端走到另一端再折回来，中间随时随地都可以站住，都没有问题。

以上就把慈心禅的第一个部分——对自己修慈心——介绍了一下。

大家对慈心禅还有没有问题？如果有问题的话可以举手，我们现在可以给大家一点时间来交流。

问答部分：

学员一：界文法师，刚才您开示了坐禅、行禅的时候怎么修，那么在生活中，比如洗碗、吃饭的时候慈心怎么修？

界文法师：也是一样的，都是绵绵密密的运用默念四个祝福词来安住于慈心。所有的时候都可以这样来修，但是它不要求觉知全部。比如说走路，不要求你觉察脚步。当然有些修过正念的同学，可能很

自然地觉察到脚步，那也不是问题，只不过修习的重心是放在慈心上。排队的时候也可以一直安住于“愿我平安……愿我平安……”这样的慈心上；吃饭的时候也是这样的。

学员一：一直在发送，一直对我们自己生起真切的慈心？

界文法师：因为过去我们可能一边吃饭，一边打妄想，分析菜好吃不好吃，或者想明天干什么，或是回忆过去。现在我们就可以安住在慈心里边，令心清明稳定，烦恼不起。当然，如果觉得心变得过于紧绷或是太累的时候，也可以暂时放下慈心，就只是放松安住。放松是重要的。

学员二：请问法师，关于祝福词，发送正面的愿望，和发送反面的“远离危险”这样的愿望能连在一起吗？

界文法师：如果你喜欢连在一起，也不是问题。在最初阶段我们可能会喜欢：“愿我平安，远离危险……愿我平安，远离危险……”但当你的定力生起来的时候，你就会感觉到句子太长，心就有点动荡，这时候你会更愿意念简短一点：“愿我平安……愿我平安……”你会觉得这样的话，心更舒适、更轻松。

当定力更进一步生起来的时候，你会念得越来越慢，最后四个字也不想念了，只有两个字：“平安……平安……”这个时候你的心已经变得非常有定力。最后祝福词就会消失，心长时间的安住，没有任何杂念，只有无量无边的慈心。是这样的一个过程。

学员三：这四句祝福词是自己心里面的声音，还是嘴上要念出来？

界文法师：不要念出声来，就是默念的，是心里的意念，关键就是要体会这种爱心。如果没有祝福词，你就把握不住这个慈心，就很容易起杂念。所以需要借助祝福词，来安住慈心，令杂念和烦恼不起。

学员四：我想问一下，这四句祝福词是一天到晚可以念的吗？

界文法师：对的，只要你有空，只要你的心在比较清楚的状态，你都可以尝试着去修。

学员五：我想问一下在心念的时候是不是要配合呼吸？

界文法师：不需要配合呼吸。当然，开始阶段，如果你习惯于随着呼吸来修习那也是可以的。当心深入和安住之后，就可以放下对呼吸的觉察，只是安住于慈心上。

学员六：法师好，我念祝福词的时候，感觉自己有点抗拒，怎么办？

界文法师：可以尝试换一个你比较接受的祝福词，比如："愿我内心安宁……愿我内心安宁"。慈心禅的核心是爱心，而不是文字。不要强求自己"平静喜悦"，发现心不接受，就可以根据自己的情况做一些微调。

学员七：我自己感觉在日常生活中念头非常多，那我们念着可能念头跑到别的地方去了；我吃饭的时候看到个好吃的可能就念不下去，那么我这时是不是也要配合觉察、正念？是否要回到祝福上面来？

界文法师：对的。正念和定是不能分开的，发现自己分心，这本身就是一个正念。这个时候可以直接重新回到祝福词上来。若是比较大的分心，也可以标明一下。比如你发觉自己正在回忆或者计划，或者内心里在辩论、在思考，你就标明"回忆、回忆、回忆"或"思考、思考、思考"，这也会非常有利于跳出杂念，实际上就是心念处的功夫就用上了。这就是念有助于定。

当然，另一方面，定也有助于念。慈心禅修好了，正念也更容易提起来，因为你的心清澈了，就会非常容易观察脚步、心念这些。信、进、念、定、慧这五根是互相资助的。

学员八：如果急切地想得到慈心的状态，是不是会把人推向一个相反的效果？

界文法师：慈心禅的四个注意事项里，最后一个就是说不要贪着。我们修慈心禅的目的是为了增长定力，提升心灵，培育爱心，所以要在柔软的爱心、心的宁静清澈上面来下功夫。而不要在祝福词的世间结果上执着。

学员八：不能期待自己马上到达这种心安的状态吗？

界文法师：过程最重要，就像我们爬山。你当下的慈心、当下的禅修是最重要的，而不是它的结果是什么。

就像爬山的过程，你没有关注，只想着尽快上山顶，那么你会丢掉了一路的风光，甚至可能爬的就不稳。整个禅修都是在安住在过程中的，不要去焦虑禅修的成果。过程做好了，结果就会最好；没有一个好的过程，结果就会打折扣的。

学员九：如果专注在自己世间的工作、办公的时候，该怎么修习慈心？

界文法师：这个时候你就应该专心注意把工作做好。假如你要准备外语考试，却一边背外语单词一边发送慈心，你就没法去看书与思考了。

慈心禅适合日常生活中那些不用你的专注力的时候，像等车、排队、做家务这些时候。这样就可以止息妄想和散漫，然后安住在慈心善所缘上。

学员十：请问法师，不停地对自己发送慈心，会不会增加对自己身心的执著？

界文法师：这也是个很好的问题。当我执很强烈的时候，你会发现自尊心也特别强，容易敏感，特别在乎别人的眼光等等的。当我们变得很敏感、很自我的时候，你的心也都是处在一种紧绷的状态。当我们安住于慈心的时候，心恰恰是松开了，它是一种放松宁静的状态，与我执的那种抓取感、紧绷感是相反的。所以不用担心它会增强我执，反而实际上它会帮助我们放下执著。

为什么我们那么紧张地要抓住自我？其实就是背后的缺失、恐惧与不安全感。而恐惧与不安全感这些部分都是可以通过慈心来疗愈的。当内心强大了，没有过去那么执着与焦虑，你会变得更从容、更如实，也更容易关怀和理解他人。

当然，要从根本上破除俱生我执，还得要修观禅，所以这就是为什么我们后面还要修七天，要做观禅的练习。慈心禅可以促进我们走向解脱的道路，不会增加我执的。

（录音整理：悟苇，妙定校）

三日慈心禅之 2：行禅的用功要领

在修行的过程中，掌握行禅的用功是非常重要的。一般说来，行禅具有五种助益修行的功德。

首先，提升持久的正念和专注力；

第二，增长精进力。相对于坐、卧等威仪，持续行禅是一种很好的修行正精进的练习；

第三，有利于身心的平衡和健康，提升禅修效果。久坐会导致身体失调，坐禅与行禅交替可促进身心调适平衡，对禅修的进步是非常有帮助的。

第四，有助于消化。有的时候我们因为饮食而造成昏沉，身体沉重，感觉闷胀，行禅可以改善这些禅修障碍，让身心变得轻快起来。

第五，可以增长我们的体力和耐力，使我们更能够适应长时间的坐禅。如果行禅的量不充分，有的时候坐禅就会遇到障碍，感觉坐不住很长时间；另外行禅也可以增加我们的体力，帮助我们更轻松地适应大剂量的密集禅修。

论典中认为，在各种修行人中间，特别对于贪行者是非常适合行禅的。有些人坐禅的效果特别好，有的人行禅的时候觉得特别轻松和喜悦，容易用上功，每个人的根性是不一样的。但不管哪一种类型，行禅都是必须要掌握的方法。我们看到在经典中，比如《金刚经》里，佛陀也有饭食经行这样的生活修行场景的描述。

在行禅的时候，因为它的定力可能会比坐禅的定力弱，所以有的初学者会觉得无聊，走着走着就不想走了，觉得心很散乱，那怎么来对治？

第一,就是要对行禅有一个正确的认识，运用信、精进、正念、定和慧（“五根五力”）这五种力量来帮助我们。

如果我们只是把行禅看作是一种简单的散步，或者是来放松活动身体的，可能就会过于松懈。这就是信的力量不足。如果意识到行禅是一种殊胜的修行方法，很多人在行禅的过程中都可以开悟、得定，具有五种殊胜的功德，对我们每一位修行者必不可少。这样就会更加

愿意认真地来做行禅。当我们行禅做的很好的时候，身心得到了非常好的平衡和调适，这个时候就可以不断地增加坐禅的时间了。

但如果行禅不充分，我们坐禅就容易坐不住。坐一个小时可能还能硬撑下来，若想要继续增长定力，需要连续长时间坐禅的时候，就会发现身体跟不上，心力也跟不上。所以说信心是非常重要的，需要对行禅的价值有深入的认识。

第二，就是要掌握住精进。

精进就是不放逸、不懈怠。坐禅时候，因为封闭场地的特征，我们不容易放逸，但是放开走出去，有的人就会东张西望，或者胡思乱想，放纵自己。这个时候我们要运用精进的力量来对治，怎么对治呢？

首先就是要守护根门。眼光朝前下方半米左右的距离，不东张西望，我们的心就不会调动。你对比一下就会发现，如果眼光来回环顾的话，你的心马上就跟着浮动、动荡起来。如果目光收摄了，心也就能够收摄。所以，在行禅的时候我们要“旁若无人”，哪怕就是周围有很多人一起行禅，那你也好像是独自一人一般，要有这种心态。然后眼光朝前下方，选择好固定的经行路线，不经常改动。应该是一块不易受打扰的地方，然后按照直线的距离来回行禅。

开始行禅的时候，要先静静地站一会儿，直到感觉到心平静了，才开始慢慢地来做行禅。过程中仍然安住在慈心上：愿我平安……愿我平安……愿我平安……，这样子绵绵密密地发送。用心要点仍然在慈心本身上，不用过多地关注脚步。行禅的过程一定要轻松自然，万缘放下，就安住在绵绵密密的慈心中。

走到一端的时候，大概十五步到二十步的距离，停下来，继续安住在慈心中慢慢地转身，转身的过程中不要离开慈心的所缘，然后再启步反方向继续行禅。这样以直线的方式，在固定的地方，来回行禅

如果走得太慢，会感觉身体不稳，摇摇摆摆，或者觉得很僵硬、很压抑，那就要改用轻松的速度来行禅；如果行禅速度太快，觉得心动荡，那么就应该减慢速度，用从容安详的方式来经行。或者暂时停下来，先站一会儿，直到身心平静下来。

特别建议大家在行禅的时候，多多的站下来体验。特别对于初学者，经行时间长了，慢慢心就会进入到散乱与动荡中间，定力退失了，就会变得烦躁，苦受会增加。

所以即使是行禅，也要注意培育定力。特别是在禅修的前两天，苦受是非常多的。这个时候没有定力的滋润，我们会觉得很艰苦，修得好像很难。但是一旦定力培育出来了，得到了定的滋养，我们的修行就会变得快乐和轻松。

所以建议大家在禅行的过程中，可以多多地站下来，采用站姿，运用一句最有感觉的祝福词，长时间地安住，不要急着改换。这时候你会发现，这一句祝福词，比如“愿我平静喜悦……愿我平静喜悦……

愿我平静喜悦”，特别相应，它就像吸铁石一样令你的心很容易安住，那这个时候就要长时间安住在它上面，不要急着换下一句。就是一直重复和安住，同时放松自己的身与心，这样的话，定力就会培育、增长起来。

等到修完之后，会发现整个人变得精力充沛，而且睡眠越来越少、精神越来越好，心情变得喜悦安定。

对于初学者来说，在最初修行的过程中，肯定会遇到各种阻碍的，包括我们过去的业力，身体的不适应，还有一些深层次的烦恼，都会阻碍我们进入修行的更深处。在遇到阻抗的时候，反映出来的状态，就是会有各种各样的疲惫感、各种各样的身心不舒服。有的人会觉得全身疼痛、发酸，有一种莫名的烦躁，对禅修有抗拒感。有的人会觉得像发低烧一样有一种难受，甚至会真的生病了，都有可能。既使是熟练的禅者，每隔一个阶段再进入更深的过程中的时候，也都会经历类似的现象。

一般来说，当这些难受的感觉出来，我们需要运用精进力，抵抗住我们内心抗拒的力量。一旦突破这些障碍之后，又会有一个大的进步与收获。

在这个时候勇猛心和精进力是重要的。前提就是掌握住正确的方法，对禅法要有信心，对禅修指导老师的指导有信心，对自己有信心。相信禅修对我们的身心有帮助，可以提升我们；相信老师的指导可以帮助我们，对我们有促进，是正确的；相信自己只要去习练，一定会有收获。

最后还有智慧，运用择法觉支，能够善巧地分辨正确的状态与不正确的状态，能够放下外缘和烦恼的干扰，安心修习。

当我们发起这种信心、勇猛心、精进力和正念，加上运用智慧，掌握住合适的方法，就可以让定力生起来，在这个过程中让我们的修行不断地增长。

现在大家慢慢起身，按照我刚才讲的要领，每个人选取合适的地段，收摄好眼根，方向尽量一致，不要互相交错，不要走在路中间、过道上。练习在行禅的过程中来培育慈心禅。

（录音整理：悟苇，妙定校）

三日慈心禅之 3：对可爱众生发送慈心

随着禅修进度的推进，我们已经共同创造了一个非常宁静的氛围，随喜大家的精进！

佛法的修行需要一定的毅力与足够的时间，来达到心的转化。佛教说缘起："有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭"，我们身心的品质也同样受缘起法的影响。创造了善的、建设性的因缘，它就朝着美好的方向发展；如果创造的是不善的、破坏性的缘起，那么整个的身心品质就会受到损减。这两天大家可能慢慢的会领悟到。

如果我们运用正确的方式持续用功，渐渐地就会感觉到身心品质的提升。一般来说，定力一旦生起来，首先就会体验到精力变得充沛，睡眠时间开始减少，很容易就睡够了，而且醒来的时候不会觉得疲乏。

作为初学者，虽然可能在座上，依然间歇性的会有身体的僵硬、疼痛，感觉到昏沉或是杂念纷飞。但是下座之后，仍然会觉得身心比之前在家的时候要轻松很多，一些亚健康的状态在逐渐减少。

当然，这也需要我们持续精进，运用一种不放逸的方式。如果我们放纵自己的散漫，东张西望，不能守护根门的话，禅修效果就会受到影响，一般说来四种因缘可以促进禅修。

第一、守护根门。

不该看的不看、不该听的不听、不该说的不说。守护我们的眼、耳、鼻、舌、身和意门（心念）。

在密集禅修中，我们不看手机、不作无关的阅读、也不随意交谈，按时作息，我们的前五门就会得到很好的护持。但是可能很多初学者不太重视意门的守护，只在禅堂坐禅的时候用功，回到寮房、吃饭、休息的时候，就放任自己杂念纷飞。这样的话，进步就会受到影响。

第二、正知而住。

活在当下，对自己的身心状态保持明了觉知。

比如生起了贪欲心，要知道自己生起了贪欲心，同时还要了知到自己对此贪欲心的态度；嗔心生起来，知道生起了嗔心；知道自己的身心状态是紧张的、还是放松的；言语行为是适宜的还是不适宜的，

有益的还是无益的；我们的心安住在慈心上，还是没有安住在慈心上……就是要养成明了觉照的习惯。

第三、饮食知量。

吃东西也要注意。吃得太多、太少，吃了不适宜的食物，就会干扰我们的禅修，产生身心不调的现象。这几天吃东西的时候注意不要吃得太饱。食物很丰富的时候，不要吃得过杂，否则就会加重身体的负担，打坐的时候昏昧沉重，心不清明，所以吃得要简单。

第四、修习觉寤瑜伽

右侧安卧，让自己全身放松。在睡前串习一下白天所修的禅法，安住在正念中入睡。如果有烦恼杂念生起，及时清理，不让自己在烦恼中入眠。这是重要的，这样才能保证醒来之后不会太疲劳，而且也不容易昏沉。

从今天开始，我们开始练习把慈心发送给自己以外的其他众生。他们包括了师长、父母、我们的亲人、朋友、与己无关的普通人、敌人和一切有情这七个类群。

为了易于生起，我们要先对“可爱者”修习慈心，这包括了我们的师长、父母、亲人、朋友，先从这一类开始进入。

一般来说，以父母和师长为修习的所缘，是最容易生起慈心的。在修习的时候，可以运用群组的方式，比如“父母”在一起发送：“愿我的父母平安……愿我的父母平安……愿我的父母平安……愿他们平静喜悦（或者愿他们没有心灵的痛苦）……”这样来安住于对父母的慈心。

如果你的父母亲有一位已经过世了，就不需要对过世的发送，只需要发送给在世的亲人，如果两位都已经去世了，这一组就不用再修了。

师长也是这样，可以直接缘取师长们：“愿我的师长们平安……”这可以包括从小到大所有的老师们。这么多人里面，你在修习的时候，只要头脑中闪过几个画面，比如说某一位老师的影像，他关心你的那些场景，在你记忆中一些美好的瞬间。当你回忆到这些的时候，内心变得温暖，有一种柔软的爱心生起来，希望对方获得幸福，愿意祝福他们所有人。

修习的时候可以默念：“愿我的师长们平安……愿我的师长们平安……愿他们平静喜悦……” 借助祝福的语言为载体，绵绵不断地安住于对师长们的慈心之中。

要注意的是，脑海中不要一一的去回想太多，只要刹那之间有那么一两个画面，有那么一点感觉能够唤起你的慈心，就已经够了。当把慈心转向师长们的时候，一开始可能会感觉到有点不习惯，因此心会波动，杂念也会多起来。随着继续修习，渐渐就会变得顺畅，感觉到内心安住，没有太多的杂念，身心都比较愉悦，心也很定。

只有在师长这一组修习到非常稳定安住之后，才可以转向下一组。就是亲人们这一组。这包括我们的兄弟姐妹、各种亲戚，都可以做整个的群组来发送。同样，也是在脑海中浮现一两位亲戚那些美好的场景，他们的笑脸，令慈心生起来，这就可以了。

有的时候，当我们对父母，或者是师长、亲戚、朋友修慈心的时候，我们可能会想到对方的痛苦。比如想到了父母，会想到他们年老病痛的样子，这也同样可以激发慈悲心，你可能就会愿意祝他们远离一切的苦难，希望他们没有心灵的痛苦，没有身体的痛苦，希望他们快乐通达，那都是可以的。我们可以运用回忆他们的可爱面、那些美好时刻，也可以思维他们所经历的生命痛苦，来帮助我们开启慈悲心。

在这样修的过程中，一定不要急着转换对象——师长刚修了一两座就转向父母，父母刚修了半座又转向亲戚。换得太快，我们的心就会散乱，定力下降，就会感觉到疲惫、烦躁，妄想和昏沉也会多起来。所以每一组都要修得非常充分非常安住，令定力增长。接下来我们会有足够的时间来修习。

有的人可能觉得，师长这一组我有创伤记忆，特别难以生起慈心，那也可以跳过去，选下一组，比如朋友或者是亲人来修习，都是可以的。等慈心强大了，再调回来修师长这一组都可以。修习的核心就是要能够帮助我们生起慈心，产生定力，降伏禅修的杂念、昏沉、烦躁。

有的人在坐禅的过程中可能会感觉到腿痛。腿痛的过程，如果不影响慈心，就继续修习就好。如果痛到慈心受到影响，心无法安住在慈心上，而是一直关注在腿痛上，抵抗疼痛，甚至产生了嗔心，那这时候就可以换腿或者把腿松开，抱着腿坐一会儿来安住慈心就可以了。

不要在修慈心禅的时候去与腿痛对抗，保持身心的舒适是非常重要的。

接下来，我们大家就可以一起来用功。每一座都是从自己开始，先对自己修慈心，五到十分钟你的心定下来后，就转向可爱者。大家调整好自己的身心，开始这一座的禅修。

（录音整理：悟苇，妙定校）

三日慈心禅之 4：慈心禅与慈悲喜舍四种心行

在佛教的修心体系中，认为有四种心是世间心里最殊胜的，称之为“四梵住”，包括了慈、悲、喜、舍四种心行。

慈心，是希望众生获得安乐，以维持有情的利益为特征。所以当我们在修习慈心的时候，我们希望他人平安，也希望我们自己平安，希望每个人获得利益、安乐，希望内心平静，身体健康，获得快乐和通达。当我们现起这样的心念的时候，这就是慈心生起的特征。

有的人可能会问：法师，我怎么知道自己到底发没发出慈心来？我只是在简单的念诵呢，还是我的心里真的有慈心呢？怎么鉴别？

其实在这个时候我们就要扪心自问，体会自己的心，是不是真诚的。比如说，当我们默念“愿我的父母平安……愿我的父母亲平安……”的时候，可以问一下自己的心：“我是真的希望他们平安吗？”如果心里的回答“是的，我是真心实意的希望他们平安，远离一切危险，没有敌意”，这个时候就是一个真实的慈心生起来。

但是如果我们嘴巴里这样念，心里却并没有这种真诚的愿望，有口无心，那就流于了口头的念诵，起不到慈心禅提升心灵的效果。

同样，当我们默念“愿我平静喜悦……愿我平静喜悦”的时候，扪心自问，我们是真的希望自己平静、喜悦吗？如果回答是“是的，我愿意像一个好朋友一样地爱护自己，真心地希望自己内心安宁、平静喜悦”，那你的慈心就是真的。

所以说，在每一个慈心禅的祝福词里面，都必须要有真心实意——“愿我健康自在”，就是真的希望自己健康。因为身体有了病苦，可能很多事情就会受限制，给自己给别人带来麻烦，甚至于修行也受到了障碍。强健的色身，也是我们修行的增上缘，我们是完全可以给自己这样一个祝福的。在这个时候我们的心门就会打开来。为了帮助强化我们的慈心，我们也可以观想自己微笑的样子、得到祝福幸福的样子、健康有活力的样子。让这样一种慈心变得更加开放和充分。所以修慈心禅的整个过程都需要带有真诚，心里有真正的爱。

当慈心生起来的时候，它就会产生出利益众生的行为，展现出柔和的话语。当我们朝别人发送，也是同样的，真的希望他人平安。比如：“愿我的父母平安……愿我的父母平安”的时候，那么要问自己的心，是真的希望他们平安吗？然后心的回答确定了：是的，我真的

希望他们是平安的，不要遭受灾难，希望他们得到平安和守护。这个时候我们的慈心就会真诚。当我们生起真诚慈心的时候，我们的话语就会变得柔和，行为也会变得友善，它跟我们那种伤害别人的念头和行为是截然相反的。所以当慈现起的时候就会调伏恼害、去除怨恨和敌意。

在日常生活中，虽然说一方面我们在修习慈心，但另一方面我们也可能随时会生起嗔心。比如我们在打坐，别人却在那边哗啦哗啦一会儿站起来，一会儿坐下去，一会儿开门，一会儿关门，可能我们的嗔心就会冒出来了。当嗔心出来的时候，我们的慈心就会消散。一般这时候我们就会指责、愤怒，甚至希望对方遭受苦难，而不是希望对方得到快乐。可能你会想："最好他受点惩罚！这样不安住，不守纪律，最好开除！"

你会发现嗔恨心生起来的时候，我们就会倾向于伤害，想让对方受苦的这种感觉会出来。《清净道论》中谈到，一个生起嗔心的人，可能会希望他人变丑，不被人喜爱，希望他失去财产、名声、健康、快乐等等，遭受恶报，甚至是下地狱，诸如此类的。

但是当这些嗔心生起来的时候，它首先影响的，是我们自己的身心。就像我昨天引导大家做的观想，当想象去攻击一只小动物，让它痛苦的时候，你会发现你自己的身和心也紧绷起来。但是当我们尝试着去爱它，温柔地对它的时候，我们自己的身和心也都得到了放松缓和。

佛法为什么让我们断恶修善，为什么受持戒律不伤害众生？实际上并不只是一种道德的说教，它更是为了一种生命关怀，是我们生命自身安乐的需要。

有的人可能会说：那这样的话难道我就不能发火了吗？以后如果看到了不如法的行为，我生气是应该还是不应该啊？假如我在寮房里，天气很热，我浑身都黏糊糊的，想赶快冲个澡休息。但是我的室友可能一直在淋浴间占用着，这时候我会很恼火。如果对我说不应该恼火，那我就会觉得，本来我已经很不舒服了，然后我现在发火权利都没有了，那我不变得更痛苦了吗？我该怎么办呢？

我给出的一个建议就是，遇到这种情况，当然我们是有权力保护自己的正当权益的，完全可以向对方提出你的正当要求。比如说礼貌地提示对方注意时间，这样每个人都可以及时的休息。只要你的理由是正当的，你的方式也让对方感受到被尊重，那么这样的一个合理的沟通是健康的，不一定非要以嗔恨和攻击的形式来表达需求。

但是对我们内在的这种愤怒该怎么来处理呢？比如我们在路上塞车了，别人挡在我们前面，或者说他开车的技术很糟糕，一直掉不过头来。你自然不会去责怪他什么，因为他就是技术差。但同时你的心里也确实很恼火，甚至会想骂人、发怒，怎么办呢？如果我们经受过了慈心的训练，这个时候我们就可以把责备别人转化为关怀自己。这个时候要朝自己的心里看，首先承认自己的愤怒。自己正在遭受什

么呢？就像我们今天讲的，心灵的痛苦——“生气、烦躁”。要意识到自己正在遭受心灵的痛苦。

我们修慈心不是说“愿我没有心灵的痛苦，愿我平静喜悦”吗？当我们意识到自己在遭受心灵的痛苦的时候，我们就有机会来慈爱关怀自己了。看一下自己为什么这么痛苦，原因是什么？很可能因为着急去赶路，而对方发生的障碍，激发了自己的焦虑感，那样的一个焦虑的自己的更深处，可能是紧张、不安全感，低自尊。或者也有有可能就是单纯的一些苦受，比如说天热，等着洗澡，但是又等不上，所以自己有愤怒。有一些愤怒可能来自于我们对公平、秩序、诸事顺遂的渴望受到了挫败或是阻碍，比如觉得世界应该是怎样的，但实际上不是。在这些时候要意识到自己在受苦，经受着一些精神的折磨，所以就能够对这个受苦的自己生起慈悲，发送慈心给自己：“愿我内心安宁……愿心内心安宁……愿我平静喜悦……”

轻轻的去关怀自己那些痛苦的感受。不管是因为不安全感、是因为孤独、或是因为我们渴望自尊被人认可，或者说是因为我们的身体在经受着不舒服。在这个时候都可以去呵护自己。就像一个母亲关怀一个在痛苦中的孩子一样的去理解和关爱自己，而不是责怪自己，或是任由自己在焦躁痛苦中淹没。可以轻轻告诉自己：“没事，放轻松放轻松，一会儿就好了。他总归要冲完澡的，总归要出来的，耐心一点，我在陪你……我在陪你。”不断地向自己发送慈心，来做自我关怀。这样的话，我们的痛苦就会减轻到最小的程度，同时也不会伤害到别人，也不会生起那么多的嗔恨心来。所以，与其愤怒别人，不如关怀自己。

当然，如果你需要采取一些行动来保护自己正当的权益，那都是可以的。修慈心并不意味着你就必须要自我牺牲。只是说，我们在保护自己正当权益的同时，我们也不愿意去伤害任何人。所以在这个过程中，我们会采用一种最大程度的慈悲和智慧，对自己和对方都要有一种理解、接纳和关怀，尽可能运用建设性的方式来处理。

因为这些嗔恨攻击的行为，不一定真的能解决好问题，但它首先已经伤害到了我们自己。很多人因为脾气不好，经常处在愤怒和敌对的状态，焦虑、抑郁，睡眠、饮食、身体都受到了损伤，这不是佛陀希望看到的。

在佛陀的心地里，他希望每一个众生都受到关怀，每一个众生都能够得到理解，得到合理的对待。慈心禅不仅仅是一种禅定，它也是一种生活的智慧，是一种生命的态度。我们一旦拥有了这样的生命态度，我们整个的生命就会发生一种非常本质的变化，会非常坚定的关怀自己，同时也会真正开启对别人的关怀。我们会思考以怎样的方式来生活、来相处是最好的，怎么样产生这种生活的智慧。这就是慈心禅，我们要对它有深刻的了解。

有的人说：“法师，我知道慈悲心很重要，但我这个人就是缺少爱心，对自己对别人就是生不起慈心来，没有感觉，怎么办呢？”

一般来说生起慈心的原因有两种：

一、通过观察思维他人的可爱面或是美德，就可以促发我们的慈心。

比如说，当你想对父母修慈心，又觉得有困难的时候，那就可以去回想一些能够激发你的爱心的场景，比如生病的时候，父母带你去医院，在照顾你；天冷了，给你拿来厚衣服增加保暖；饿的时候，做了可口的饭菜。运用这些回忆观想，看到他们的可爱面，可能你会意识到："我的父母非常勤劳，能吃苦，他们为子女和家庭奉献和付出很多。"想到任何一个部分，都有可能打开我们的心，产生绵绵不断的慈心去祝福他们。希望他们平安，远离危险；获得平静喜悦，没有心灵的痛苦；健康和自在，没有身体的痛苦；快乐通达。

对于师长这一组也是这样。当想到某一个老师曾经照顾我们的那种场景，想到了老师曾经给过我们的帮助和教诲，想到从他那里所得到的知识和所有的指导，我们的感恩心生起来的时候，都会很容易生起对师长们的慈心。这时候慈心的修行变得非常的顺畅和容易。

第二，我们也可以通过另外一面的观察来生起慈悲心，就是苦的层面。

观察父母衰老的痛苦，观察到师长们所经历人生的艰难，意识到每一个人都被生老病死、爱别离、怨憎会、求不得所折磨，想到生而为人是件很不容易的事情，我们内心就会变得柔软，希望他们没有心灵的痛苦，希望他们没有身体的痛苦，希望他们快乐通达。这就是慈悲心生起的原因。

那么慈心的敌人是什么呢？主要有两种。

一种是"近敌"——渴爱和贪着。它们似乎与慈悲很接近，但其实是慈悲心生起的障碍。

比如，我们对一个好朋友修习慈心："愿他平安……愿他快乐通达……"，突然可能会产生一些杂念，就会想：他是个很好的人，我希望成为他最好的朋友，是他最重视的人……这时候突然意识到他还有其他朋友，跟别人也走的很近，忽然内心里就生起了不适感和痛苦，那我们的慈心就变味了。这种痛苦的本质，其实来自于对关系的渴求和贪著。所以纯净的慈心必然是清静的，是无私的。

我们在人际关系中常常会生起渴爱和贪着，是修习慈心禅过程中应该注意的。我们会看到人世间的爱，其实有的时候很矛盾。比如说一个母亲非常爱她的儿子，孩子生病的时候，可能这个母亲会想：最好我来生病，我替他承受痛苦，宁愿我多累一点，让孩子不要受苦，希望他生活开心。但是当孩子长大了，娶了媳妇进来，当儿子跟媳妇表现得很恩爱很开心的时候，那个母亲突然可能就会有一种心酸、难过、失落，就会抱怨："看我养的儿子，娶了媳妇忘了娘。"产生出另外一种不愉快的心情。

按理来说，作为母亲，对孩子最大的爱心，不就是希望孩子快乐吗？但是为什么当他快乐的时候，作为母亲突然又难过了呢？那我们就会发现，其实让她难过的不是慈心本身，而是贪爱和执着，希望自己在儿子心里更重要。所以要把它们鉴别出来。当我们鉴别了慈心和贪爱，就可以避免贪爱对我们产生的伤害。实际上这种贪烦恼的破坏性是很大的。我们在生活中，处处都能看到人际关系中的贪爱给我们带来的系缚和痛苦。特别是在亲密关系中，它展现的就更为强烈。爱一个人爱得越深，当这个人离开的时候，或者去世的时候，我们的痛苦也就越深。但是如果对一个人生起的是慈心和悲心的话，我们的内心是清凉的，不会这么纠结。

第二种，慈心的“远敌”——嗔恚，就不用多说了。因为嗔心的行相与慈心是截然相反的，识别起来就比较容易了。

慈心的成就，就是嗔恚的止息。当你观察到自己的嗔恨心止息了，那就说明我们的慈心还是产生了它应有的效果。

慈心的失败就是产生爱著。

就像我们前面说到的，如果我们在修慈心的过程中对对方生起了执着、占有欲，想要被重视，想控制他、得到他，那我们的慈心就失败了。因为在这个时候，如果对方没有相应的回应，我们就会陷入愤怒、痛苦。如果对方回应了，可能这个执着就捆得越来越深。所以说慈心的失败就是产生了爱著。

除了慈心之外，还有悲心。悲心是不希望众生遭受痛苦，希望他们减少痛苦，悲心所对治的是伤害。有的时候当你想去伤害一个人，如果突然看到了他的苦难，可能就会有一种不忍心的感觉出来。如果你没有看到他的苦难，就不容易遮止自己伤害他的心念。

害心跟嗔心还不完全一样，嗔心可能只是发火，但是害心很可能并没有那么愤怒，但是想伤害对方的心念却很强。有时候我们看小孩儿会很残忍，抓了一只小蚂蚱，他会一个一个的把它的腿给撕下来，翅膀撕下来，把头拽下来。为什么孩子会去伤害这个小动物呢？这其实就是一种害心。为什么他对治不了自己的害心？是因为他没有理解到这个小动物的苦难。如果他真正意识到这个小动物所经受的痛苦，他就不忍心了。所以悲心是对害心的一种强有力的对治。

这也就是为什么有时候在小学、幼儿园里一些不懂事的孩子会更容易欺负其他的小孩，那是因为他不了解被欺负的那种痛苦。他以打人、欺压别的孩子为快乐，觉得很开心，觉得好玩。那么一旦他成年了，经历了人生很多的苦难之后，他慢慢的就会意识到，原来被人欺负、被人孤立、被人嘲笑是那样的痛苦。这时候他就会变得更成熟，就不太会去用刻意的行为伤害别人。除非是因为有另外的原因，比如说因为他对对方的愤怒。或者是他想逃避更深的痛苦，他用伤害别人来让自己心里更深的痛苦得到暂时的麻痹或者缓解。一旦他拥有真实的悲心，就不会忍心去伤害别人。

第三种心是喜心。喜心在我们修慈心禅的过程中也会体验到。这就是为什么有时在禅修引导的过程中会说：当你修慈心的时候，你可以想象对方快乐的样子，微笑的样子，幸福的样子。这个时候你祝福他“愿你快乐通达……愿你快乐通达”，其实里边也包含了喜心，就是一种随喜的心。它是因为看到别人的快乐而感到喜悦。喜心在我们的生命里也都是有的。作为父母，如果你做了一餐饭，孩子特别爱吃，吃得很开心，那么父母的心里会有一种特别愉悦的感觉，这就是喜。

我们给朋友们送礼物，都希望这个礼物让他惊喜，最好他收到之后感到：哇！好开心！这个时候你的心里会觉得像吃了蜜一样，特别的愉悦。这其实也是一种喜心。

喜心生起的因缘，是因为看到众生快乐，看到众生得到成功。喜心可以对治的主要就是嫉妒，因为嫉妒心就是不希望对方快乐，不希望对方成功。所以我经常开玩笑说，在我们的微信朋友圈里是最适合修喜心的。因为你的朋友们在那里晒自己的各种幸福。过去你看到可能马上就会不爽了，觉得他又在晒恩爱了，又在显摆。但是如果慈心禅修的好的话，你可能会换一种方式——马上转成喜心，就可以默念：愿他不失去他所拥有的一切……愿他不失去他所拥有的一切。在这个时候你的心也会很愉快。我们在晚课里念诵《慈经》：“愿他不失去以正当途径所获取的一切”——这一句就是修习喜心。我们可以有意识地在生活中来修这个随喜，一旦发现哪一个人很快乐，得到了成功，得到了他要的东西，那就可以马上在心里默念：“愿他不失去他所拥有的一切……愿他不失去他所拥有的一切。”在这个时候，你的心也会变得很快乐，生起了愉悦和安宁。当然前提是他所得到的必须是正当的，不正当的快乐是不行的。

我们经常地了解这些佛法，就会发现，在生活中时时刻刻都是可以用到佛法的，我们的用功就会变得很深细。在生活中处处都有可以修习慈悲喜舍的场景。所以千万不要认为，佛法就是我们盘腿打坐的时候才能够修的一种定，它实际上也是一种生活的态度和智慧。

第四种心就是舍心，慈悲喜舍的舍心。舍心是没有贪嗔的一种平等心。举个例子，就像孩子长大了，那么父母就会对这个孩子说：选择你自己想要的生活，你自己走向你的未来就好。这个时候他不再去试图控制和操纵孩子，意识到孩子作为个体的独立性，这个时候舍心就会生起来。

作为父母或者作为朋友，我们有时候会卷入到众生的成功或失败中，对众生生起贪、嗔、或者各种执着，往往越是你爱的人，越是跟你关系近的人就越难以放下。所以我们经常说要“放下，放下”，但是很难。为什么呢？就是因为我们没有经过舍心的训练。

所以我经常会告诉一些父母：你一天到晚都在操心你的孩子，那你有没有意识到一些事实？比如说孩子的考试，是你考的还是孩子自己考出来的？他肯定会回答说：是孩子自己考出来的；孩子生病了，是他自己在承受着生病的痛苦，通过吃药和治疗得到了痊愈，还是你

代替他痊愈的？父母一般都会回答说：是孩子自身的恢复力，最终他好了。所以我们会看到，孩子的每一个成功，其实都是有他自己的努力在里边的；孩子的每一个痛苦，其实也都是他自己在亲自承受着。这个时候，我们的舍心就会生起来，深深地认识到，每一个生命都是他自己业力的主人，每一个众生都是独自行走在他自己的生命轨迹上，别人无法替代，只能陪伴。

这时候为了修习舍心，我们就会默念："每个众生是他自己业力的拥有者……每个众生是他自己业力的拥有者……"这样我们的舍心就会生起来。

慈、悲、喜、舍四种心是不能够截然分开的。我们对他人修习的时候可能都同时具有了慈悲喜舍这四种心。比如我们在祝福师长，父母或者亲人的时候，一方面希望他们快乐，同时也是希望他们远离痛苦，为他们的收获感到喜悦，同时也深深的了解每个人都是自己业的所有者，都是因自己的业力而受生的。在这样的一些认知之下，我们的心就会变得非常的博大和开阔，洞悉了人与人之间关系的最深刻的部分。在这个时候我们会有无尽的爱心，但是又不施加任何的执著。用慈悲喜舍四种心来安住在我们自身的觉性上，这才是一个真正的佛法修行者应有的态度。

当然，即使是获得了正见，但在日常生活中，我们作为凡夫，仍然有可能一再生起贪心、嗔心、嫉妒、执着，但是跟之前比，我们已经发生了变化。因为已经了解了慈悲喜舍的理念，对过程中现起的不善心有了拣别的能力。发现它们的时候也不要去过度责备自己，而是要尝试着去洞察，这些嗔心、嫉妒、抓取的背后，那是怎样的一个自己呢？

可能是一个害怕孤独的自己；是一个没有安全感的自己；一个希望被重视、渴望被关注的自己。一旦看到了这些心念背后的生命痛苦，我们不需要去责备自己，而是应该对这颗受苦的心灵生起慈悲喜舍，用爱心来疗愈它：愿我平安……愿我没有心灵的苦痛，平静喜悦……

随着我们深深地理解、陪伴，去拥抱感知到的所有痛苦，那颗动荡的心灵，痛苦、纠结的心灵就会慢慢变得放松，得到了滋养。我们会体验到一种从容安定的新的生命态度。这个时候，相信我们会对佛法、对自己、对未来也会拥有更大的信心和信念。

关于慈心禅修习过程中的心行转化，后面还会跟大家做进一步解说，大家自己也要反复的去深入体会。

从今天下午到明天，我们都是对可爱者这一组来修，可爱者包括了师长、父母、亲人们和朋友们。大家一组一组地慢慢修，不要推进得太快，每一个群组都要修到非常的顺畅。

我们会发现一开始换了一个新的群组，比如说"愿我的亲人们平安"，可能想到我们的亲戚们，并不是马上就能生起慈心，甚至可能还想到了一些不开心的事情。这个时候我们就要回忆和观想跟他们相

处中一些愉快的场景，他们对自己表现出爱和关心的那些时刻。也可以通过观想他们幸福的样子，生起喜心；或者思维到他们所遭受的生命苦难而生起悲心，来引发我们的慈悲喜舍。

当慈心不充分的时候，定力变得微弱，我们可能就会有烦躁的感觉。比如说，开始对自己修慈心，我们已经修得很顺畅了，内心很安定。但是可能换到发送给亲戚们的时候，我们就会觉得心不太容易安住，杂念不断地冒进来，甚至产生烦躁或是疲惫感。这是因为对他们的慈心还没有生起来，我们就需要借助一些观想反复的修习。一旦我们的慈心真正的生起了，心就会很容易安住。有顺畅的感觉，定力就会生起来。这个时候，祝福词像磁铁一样把你的心吸住，你的心不愿意离开慈心，不想改换，更愿意长时间安住其中，增长定力。

如果已经做了一些努力，但是仍然效果不太好，杂念一直生起来，慈心不能生起。这个时候就应该倒回来再对自己修慈心，或者对已经生起慈心的可爱者，比如说师长或者是父母来修慈心。当心稳定了之后，再转过去修亲人们，反复几次，可能亲人的这一组就能够生起来。

但如果还是修不起来，怎么办呢？那你也可以跳过去，先修下面一组，就是朋友们这组。朋友们对你来说就比较轻松了，你就可以观想你最好的闺蜜、你的某一位好友，他们陪伴你、跟你一起很开心的那些时刻，或是想到他们的痛苦和脆弱。这个时候就先修朋友这组。等到这一组修的非常安住了，我们再倒回来修亲人们，直到对亲人这一组也能够修起来。

先不要急着修普通人和敌人。因为有的时候普通人这一组一开始也不容易生起，而且敌人的话更困难，我们可以放在后面慢慢的来尝试。目前我们主要的精力先用在把可爱者这一组修好，修到非常的熟练、通畅、稳定。

有的人可能说：法师，我只想对自己修慈心，不想发送给别人，可以吗？是可以的，但是论典中说，只对自己修慈心无法得到慈心的定。慈心定的生起，必须要突破自己和他人的界限。对于可爱者、中等者、敌人和自己，没有分别心的时候，我们才能得到根本定。所以，为了我们的修行，作为一个佛教徒，为了开启对众生的大慈大悲，我们也要尝试着把爱心发送给其他的众生。

你会发现，如果能够对别人生起爱心的话，我们对自己的认可会更高，会更有自信心。但是这种心理不是自恋，而是真正的产生一种信心和信念。所以对其他的众生修慈心也是重要的。我们不能得少为足，觉得对自己修慈心已经很安定了，已经满足了，那还是不够的。我们还要展开来，最终把慈心发送给一切众生，这个时候我们才能真正体验到佛教的慈心禅的博大，还有它的超越的境界。

得到了禅定之后，在这个基础上再去修观的话就会非常顺畅，障碍也会非常少，烦恼变得微薄。信心、精进力、正念、定和慧，这五根和五力它们可以互相增上。任何一支变得强大，它也可以提升其他的几支。当你的信心生起来，你的正念、精进力也会加强，定也会增

长，智慧也更容易显发。同样的，当你的精进力生起来了，你也比较容易产生信心，产生正念和定。你的定增长了，你的正念也会增长，慧也容易开发，信心也会增长，也更容易精进。所以信、精进、正念、定和慧这五支我们都要培育，每一个培育好了，对其他的都有帮助。我们不要有分别心，这都是必须要修的品目。

今天晚上关于慈心禅我就讲这么多，开放一点时间给大家提问，对我今天晚上的讲座，还有你们白天一天的修习，有哪些问题？或者有哪些想分享的？

问答部分：

营员：法师好。请问是不是各种禅修的方法都有上面讲的这些好处？

法师：这是慈心禅本身的。因为有很多种方法修禅定，每一种都可以得到禅定，但是这十一种利益，是慈心禅特殊的利益。

我们在座可能有很多人都修过其他的禅法，比如观呼吸、或者白骨观、佛随念等等，每一种不同的定都有不同的调心效果。这几天的慈心禅也有它特殊的调心作用。除了得到禅定之外，也有心的一种调整。大家回去可以回味一下，而且要在生活中多体会，这会对我们深入了解禅法非常的重要。

营员：请问法师，能只对一个异性对象修慈心吗？

法师：这个要谨慎。按论典的建议，在最开始修习的时候，不要单独对一位异性对象修慈心，以免令贪著生起。但是放在群组里来修是可以的。

营员：法师好，我在修的时候，一会儿想到父母，一会儿想到老师，一会儿想到朋友，那么能同时对他们所有人修吗？

法师：一般来说最好是分组修。因为我们在修慈心的时候，有时候可能会想到这个人，想到那个人，想到好多人。在这个时候可能你会想给这个人一点慈心，给那个人一点。这个时候心就会变得动荡，这其实已经没有安住在慈心本身了，而是对结果产生了贪著。还是按照群组来修就可以避免分心。

（录音整理：慧朋，妙定校）

三日慈心禅之 5：第二天禅修要领

随着禅修进度的推进，最初的新鲜劲过去了，有些禅者往往会在不知不觉中变得懈怠下来，平时在生活中的一些打妄想、东张西望的散漫习惯，就会慢慢抬头。我们在这个过程中一定要提起正念知和精进力，因为只有精进才能产生定力的提升和心行的转化。

一旦我们在用功上面生起了定力，掌握住了方法，某种程度上降伏了烦恼和五盖，身心就会感受到进步。有的人会觉得精力变得充沛，有的人体验到内心安定下来了，觉得好像时间过得也很轻松，不再像开始那么痛苦，产生出法的喜悦，开始觉得禅修的味道。

到了这个阶段的时候，因为有了定力的滋润，有了喜乐的触发，我们对接下来的修行就会越来越有兴趣。而当你有兴趣的时候，又会进一步激发精进力。精进力又会进一步的提升我们的定、正念和信心。在这个过程中，我们也会某种程度上开发我们的智慧。定是引发慧的增上缘，所以就会走向非常好的正循环，整个的禅修朝一个非常健康的、顺利的方向发展。

但是如果我们缺少了足够的精进力，缺少了足够的信心，缺少了喜乐和兴趣，我们就不能够得到进步。心会萎缩、封闭、退缩，就会感觉到烦躁，困顿，苦受。所以在这个时候希望在座的大家一定要保持住我们的精进。

慈心禅的修习有两个面向，一个是面向定力的增长；第二个是我们的心性的开发，就是平等心、慈悲心的开发。大家在用功的过程中要珍惜时间，转换修慈对象的过程不要切换太快，也要照顾到定力。当有一个群组或者某一个祝福词，很有感觉的时候，可以长时间地安住其上，让定力加深。这样再切换到其他群组的时候会变得更容易，整个的禅修过程也会更轻松。

接下来大家就按照我讲的这些要领，先对自己修慈心，然后切换到可爱的群组，慢慢的突破每一组的界限，到对每一类众生都可以生起没有障碍的慈心为止。修的过程中大家注意放松，绵绵密密的来用功，可以配合适当的观想，想象他们可爱的样子、微笑或者他们生命的苦难来打开我们的心。

（录音整理：慧朋，妙定校）

三日慈心禅之 6：方法、内容和五盖

（第二天晚上的开示）

今天我们做了一轮小参，对各位修行的情况大致有了一个了解。带过了好几个慈心禅的禅修营，我发现基本情况都有共通性，修得好的跟遇到困难的，问题大致都差不多。但是不管我们每个人感受如何，都要有信心，因为毕竟我们接触这个禅法才刚刚开始。

如果你感觉到有很多的收获，感觉到很开心，那很好，说明你掌握住了方法，也有足够的精进。如果觉得效果不明显，或者仍然觉得有好多的挣扎，这个也是正常的，毕竟我们才修了两天。按照经验，只要不放弃继续用功，后面都会越来越好。渐渐的就会打开自己的心门，找到感觉。佛法是缘起法，就是说只要我们按照正确的方式用功，就会收获好的结果。有善的发心、心念和行为，不可能不结下安乐的果实。所有这些善的心念、语言和行为，都会带来安乐的结果。但是如果我们不去修习它，就不能够得到，所以这也是一个缘起的过程。我们只要踏踏实实地去做，反复地让这些善的、美好的心念在心里不断地生起来，我们的身心就是在点点滴滴进步着。

所以要有足够的信心和信念。修慈心总比我们在那里起贪念、嗔心、焦虑、评判这些要强得多，它非常有利于等起这些轻快、光明和愉悦的色法。我们说色法生起有四种原因，其中一种原因就是“心生色”——不同的心念会带来不同的色法。这也就是为什么我们修慈心就觉得身体变得轻盈、愉悦，觉得明亮。当我们发怒的时候，就会有紧绷、堵塞的感觉；抑郁的时候就会觉得无力、沉重。所以说，不同的心念也会引发不同的色法，改变我们的身心体验。

有的时候我们不能够打开心，是因为我们在心里还没有原谅自己，所以对自己修慈心，或者对别人修慈心就会有很多的障碍。在这个时候需要做一些忏悔和自我接纳的思维观修，清空自己才能够轻松的来用功。

佛法里的慈悲是非常彻底的，是接纳一切、慈悲一切的。我们拥有了这种品质就不会再畏惧，会变得更有力量，能够面对人生所有的苦难，了解到生命的真正的不容易，理解自己也理解了别人，用一种更慈悲和智慧的方式来生活和修行。

今天我会再给大家介绍一些关于慈心禅修习的理论。

佛法的修行不是盲修瞎练，它实际上是非常科学、细致的过程，每一步都需要修得比较规范，不能够随心所欲。所以必须按照指导，很规范的来修行。而且要有足够的认知，就是在见地上，对禅法的理解要完整，这样的话我们就会修得比较顺利。

慈心禅有两个面向。

一个是定的面向。什么是定呢？就是你的心不再想东想西、想过去想未来，而是变得非常的单一，非常的纯粹。当我们的心非常稳定地安住在慈心里的时候，这就是一个定的面向。

除了定的面向之外，慈心禅跟其他的禅定不一样的还有平等慈这个面向。那就是我们的爱心可以发送给自己、家人、陌生人甚至小动物，还有一切苦难的众生，宇宙间所有的生命。这就是平等慈的部分。所以我们在这三天的禅修里边可能要兼顾这两个方面。

如果感觉到心里烦躁，静不下来，身心上有很多的苦受，这个时候就应该侧重于发展定的层面。不要急着换祝福词和对象，而应该选取一个容易生起慈心的对象。比如自己，或者是另外一个觉得特别有感觉的人。反复运用同一句最有感觉的祝福词，长时间安住，我们的定就会生起来。

定生起来的时候，那些散乱心、烦躁感和苦受就会灭去，我们就会感觉到喜乐和清凉，内心安定。

当我们的心相对稳定之后，我们就可以再发展平等慈的层面。这个时候我们就可以一个群组一个群组地，慢慢打开我们的心给更多的对象。但是每一座在修的过程中不要换太多的对象，因为对象换得多的话，我们的定就会散失掉。定下降的时候就会有疲惫感，杂念也会出来。

在向“可爱者”修慈心时，给大家提供的就是四个群组：师长、父母、亲人们和朋友们。每个群组里虽然可能会有很多人，比如说我有很多朋友、很多家人，有的人可能就会想一个一个的轮着向他们修慈心，但是这样会让你很累的，不要这样修。在亲人们这一组里已经涵盖了所有人。你的脑海里可能会浮现你的孩子或者是你的伴侣，或者你的姐妹兄弟，都没关系，我们在意念上想的是所有人，你不用一会儿发给孩子，一会儿发给妹妹，一会儿发给姐姐，还有表姐等等，换了很多人。不用这样。

我们在以亲人为慈心所缘时，可以总的标明：“愿我的亲人们平安……愿我的亲人们平安……愿我的亲人们平安……”就可以了。如果先念“愿我的大姐姐平安”然后再换“愿我的二姐平安”，这样的话可能就会很乱、很累，心觉得疲劳。

亲人这一组你修到比较愉悦、比较通畅，定也很稳的时候，再换朋友这一组，“愿我的朋友们平安”。在这个时候你脑海里可能会想到你的闺蜜，你的一些很铁的朋友，想到他们爱护你，关怀你的一些

美好瞬间，让你的心温暖。这个时候慈心就很容易生起了。就直接把心安住在慈心祝福中，不要再一直回想了，以免心过于散乱。

慈心禅是一种非常愉快的修行，过程中有十一种功德会生起来。修得好的话，你会感觉到自己很轻松。不要把它看作是一个非常艰难的工作，也不要把简单的事情弄得太复杂。有的时候我们想得太多，想得到的太多，反而让简单的修行变得困难。所以说也要有一种化繁为简的技巧。

从明天开始，一些已经修得非常稳定的同学，可以尝试着把慈心转向普通人。那什么是普通人呢？——包括了素不相识的路人、商店里的售货员、路上打车的司机，所有这些跟你没有爱也没有恨的普通人。我们修的时候就轻轻地默念："愿普通人平安……愿普通人平安……愿普通人平安。"这个"普通人"你在心里知道，涵盖了所有这些你不贪不嗔的人就行了。

可能你的脑海里会浮现一些上班的路人，一些与己无关的人，但是不要想太多，内心里有一个概念或者是影像就行了。这就是关于普通人的这一组。意识到他们也有他们的生活，他们的苦乐，他们也想得到幸福。那么就把慈心向他们开启："愿他们没有心灵的痛苦……愿他们平静喜悦……"想着他们快乐的样子，得到安乐的温暖的感觉。

当普通人这一组也能够无障碍地稳定修习之后，也可以尝试着转向"敌人"这一组。有的人可能会觉得："我没有敌人，对所有人都挺好的，那这一组还要修吗？"这里的"敌人"并不一定是指仇敌，可能我们没什么明显的敌人，但是在单位里，在人际关系中有某个人跟自己有点过节，有点疙疙瘩瘩的，不协调。那么也可以把他列在这一项里面，尝试着对他修慈心。

一开始想到他的时候，可能心里会觉得很别扭，有一种阻抗的感觉，慈心无法生起，不愿意祝福。我们就要克服这种感觉，继续祝福他平安，远离危险，祝福他没有心灵的痛苦。

如果这样修让你变得非常烦躁，内心动荡，就返回来对自己或是可爱者修慈心，当慈心变得强大稳定之后，再转向敌对者。一旦我们打开了心里的界限，也可以对敌人生起慈心的时候，心里会有一种"块垒顿消"的非常畅快的感觉，好像心里的一块大石头突然搬掉的那种轻松，感受是非常好的。

另外一个要注意的是，刚开始尝试着修敌人这一组的时候，不要选择冲突特别大的对象。有的人可能是自己觉得终生不能原谅的，当想到他的时候，内心感受到的更多的是痛苦，更多的是不肯原谅，在这个时候也不要逼自己。应该先疗愈自己曾受到的创伤，对自己修慈心，当我们内在平和了，就比较容易放下恩怨。如果我们自己心里有创伤，我们是很难放下恩怨的，因为伤口还在那里，时时在提醒自己。

我们通过对自己修慈心疗愈创伤，通过运用无嗔思维放下了敌意，我们就会云淡风轻，可以原谅一切。所以原谅和放下也是一种内心强大的标志，说明我们的心灵真正地成长了。

但是对于有些同学，如果还没有找到慈心的感觉，身心都还比较动荡。那么不要急着去修普通人、敌人这些群组，而应该着重对自己修习四种慈心，然后再发送给最有感觉的可爱者，让定力生起来。大家不要急着往前推进，先培育定力，找到慈心禅安住的感觉，这是非常重要的。

如果敌人这一组也修好了，我们就可以把心扩开来，指向一切众生："愿一切众生平安……愿一切众生平安……"

想到一切众生，我们没有办法在心里直接浮现一切众生，脑海里可能会跳出来你放生过的小动物，或者人来人往的大街上的芸芸众生，任何一个画面跟场景都可以。但是一旦我们的慈心打开了，就不要再做过多思维，而是应该安住在祝福词上，来加深我们的定。如果不停地转换头脑里的画面，这样就变成打妄想了。调整好了之后，我们会感觉到无量无边的慈爱源源不断地现起，体验到慈心禅带来的开阔、博大的情怀。

这就是接下来要修习的一些内容。但是并不要求所有人都非要这样子的。每个人根据自己的状态和进度慢慢地往前推进就好。核心就是定的面向和平等慈心的面向，要照顾到两个方面。

在生活中我们看到有一些同学一直在修行，但有一些同学在生活中修的比较少。那么我们也不要吝啬对自己的爱心，在座下也要常常安住于慈心。

走路、吃饭、做事情这些时候比较适合修简单的所缘，不要一组一组地在那里推进，比较费精神。在日常生活的活动状态下，你可以修自己，或者直接修一切众生也是可以的。或者是你最喜爱的对象，比如父母或者你朋友就够了，不要修得太复杂。

这就是关于慈心禅接下来的大概内容和修习方法。

接下来我会稍微说一下禅修的障碍是什么。

修行的障碍，我们大家这两天可能都感受到了，有各种各样的障碍：有人腿疼、烦躁；有人昏沉、睡着了；有些人的心会飞来飞去，不愿意安住于慈心。

那么总结起来说，首先，腿疼是没有问题的，因为我们允许换腿。要是身体太痛苦，慈心是生不起来的。所以修慈心禅的时候允许坐得舒适，腿太痛的时候，抱着膝盖坐也是可以修的。

其次，我们一般会有五种障碍，第一就是贪欲，第二是嗔恨心，第三是昏沉，第四是掉悔，第五是怀疑。

贪是什么呢？我们的贪可能是贪吃的，有时候觉得坐在禅堂里太无聊了，就开始想“下一顿吃什么？”，特别是因为晚上不吃东西，就会想来想去。有时候也可能会想到男女欲望方面的东西，贪欲的境界跳出来。有的时候会觉得修行比较平淡，想找点好玩的、刺激的，男生喜欢打游戏、飙车，女生喜欢追剧，看鬼片等等。

所有这些现象的背后，是因为我们的心灵想得到一种粮食，它好像挺空的，它想抓取。当我们体验到这种想得到的抓取感的时候，会发现心是紧的，身体也会有一种收紧的感觉。不管你贪的对象是什么，贪吃也好，贪色也好，贪玩也好，你会发现只要你一有抓取感，你的身心就会开始收紧。

觉察到了这些贪的时候，我们要把它标明出来：“贪欲、贪欲……”或者“想得到、想得到……”标明的时候，不要去批判自己，而是去观那种紧绷的感觉，轻轻地看着心里的紧张，观那种渴望的、匮乏的、抓取的痛苦。轻轻地带着慈悲心觉照它，一边放松，那么贪就会灭去。因为心念的本质就有无常的特性，只要不去喂养滋长它，它就无法一直维持。

当我们的心松开的时候，就会发现自己没有那么贪着了。有时候吃饭的时候，看到好吃的，第一念心就会紧绷。但是如果观到了贪吃的心生起来，轻轻地觉照它，同时放松身心，过一会儿这个贪心就会灭去。然后同样这个好吃的东西摆在你面前，我们就可以静静地看着它，但是不贪了，这种感觉实际上是更好的，心是更宁静的。我们就会感受到修行的魅力所在。

所以对于贪的对治，一个最根本的方法就是把它识别出来，看到它让我们的心紧绷、动荡，带着一种生命关怀的方式来觉照它，放下它。前提就是不认同它，不陷溺其中，不持续给它提供滋养。

如果放不下，我们也可以运用呵责的方法。有的人会一再地贪婪，这个时候用勇猛心呵斥一下自己：“没出息，放逸！”用棒喝的方法打落自己这些无聊、琐碎的抓取。

另外一种就是对治的方法。运用不净观，有意识地把注意力转向观察它不净、不可爱、有过患的一面，来照破我们对它的沉溺和执著，都是可以的。

一旦放下了贪着，我们的生命就获得了解放。不管我们贪什么，所贪的对象就捆绑了我们的生命，我们就会被吸附住、困住。

第二种是嗔恨心。嗔恨心不仅仅是想到了怨恨的人，其实我们的嗔恨心是无所不在的。今天禅堂里闷热，马上你就不开心了，其实这个嗔心已经生起。等了好久了，怎么还没打铃，一直在坐着，嗔心又起来了。法师在这边一直开示了很长时间，你已经烦了——“怎么还不结束？！”甚至包括对天气、对别人的衣着、动作，你会发现我们

的嗔心无所不在。有的人喜欢把筷子摆在左边，但是你认为应该是摆在右边，你就有可能会对放在左边的人生起嗔心。虽然很多嗔心是完全没有必要的，但是你会发现它无处不在。

当我们遇到这些，我们就把它标明出来："嗔心，嗔心……"然后观察这个嗔的背后，我为什么愤怒？每个愤怒的背后都藏着一种渴望，我希望筷子放在右边，不要放在左边，因为放在右边会让我觉得心里轻松、习惯，放在左边让我觉得不习惯，我就有点紧绷不能接受。你会看到，是这些渴望和不接受带来的苦受，让我们生起了嗔心。

所以我们就要意识到内心的这些苦受，观我们内在的渴望感，并轻轻地提示自己："放下，放下……"一旦我们的心放松了，嗔心就会融化。与其嗔恨别人，不如关怀自己。

不要中了第一支箭，还中第二支箭。有的时候我们遇到塞车，被堵在路上。堵在路上本身已经是一个损失，就象是中了第一支箭；但是我们又变得生气，这就中了第二支箭。佛陀和阿罗汉们中第一支箭，但是不中第二支箭。如果他们被堵在路上的时候，会接受自己所遇到的损失，同时对自己和他人修慈心，保持内心的宁静，而不是用愤怒来让自己变得更痛苦，能量消耗得更快。所以修行人跟不修行的人的差别就是在这里，在修行中我们永远有最充分的生命关怀。

第三就是昏沉。有的时候我们会把昏沉当做是没有杂念，觉得"我这一座挺好的，没有什么杂念"，但很可能你只是陷入昏沉中，甚至是睡着了。

我们在缅甸禅修的时候，禅修指导老师有时候会问：你的杂念多吗？有的禅者会回答：念头很少，没有感觉到有杂念。但是一般来说，作为初学者，如果这样回答，指导老师就会知道：你还没有观察到微细杂念的能力。所以一开始我们的心会有很多的杂念，这很正常。

但是不要把昏沉当成了没有杂念。真正高品质的禅心它是清澈的，是明了的。在修慈心的时候，我们会对自己的慈心很清楚，而且也知道自己是修到了哪一句，怎么念的，感受如何，这种明明了了的状态是对的。

如果你坐在那里好像没什么杂念，但是也不知道自己在做什么，不知道身心是怎样的，这实际上就是进入了昏沉。遇到这种情况，我们就要辨识出来，然后重新把慈心祝福词提起来，重新找到我们禅修的所缘。不要安住在那种混混沌沌的、好像什么都不知道的状态里，这样不行。

我们在观昏沉的时候，可以看它是在心里、是在头上还是在肩膀上，或者身体的其他部位？每个人昏沉的部位是不一样的，你可以检查。如果你觉察到昏沉出在头上，头有点沉重，那就要把头动一动，可能是不知不觉间头有点过于下垂了。如果发现昏沉是在你的背上，

就可以活动一下肩膀，把腰直起来。因为可能是你的坐姿塌下来了，肩膀紧造成的。

如果感觉这个昏沉是在心里，那就要调动和振作自己的心。怎么调动呢？一方面可以加快祝福词的念诵，打破之前昏昏欲睡的状态；另一方面，将慈心转向感兴趣的对象，安住于适合的祝福语。如果不喜欢这个对象，不愿意对他发慈心，或者对所用的祝福语没有感觉，我们就很容易昏沉。换了另外一个喜欢的人，马上我们的心就比较容易激活。

也可以选择行禅和站禅，因为一般人在行禅和站禅的时候都不容易有昏沉。如果行禅感觉到动荡，就一直站着修习也是非常有用的。我特别推荐初学者要多修行禅跟站禅，来校正我们的散漫、昏沉的状态。

另外，平时多安住于正念，提起自己心的清明，行站坐卧都保持觉知，在任何时候不让自己陷入一种混沌失念的状态，都有利于对治昏沉。

关于掉举，在初学者来说，最主要就是去除自己的烦躁心。我在小参的时候一般会问，会不会有烦躁感？有没有感觉坐不住？如果禅修过程中，心里觉得很烦躁，不愿意安住，这就是非常粗大的掉举。那么在这个时候就要及时的调整自己，对治它。一般可以先把它标明出来："烦躁，烦躁，抗拒，抗拒……"观察它是怎样的，本质是什么？一旦我们理解了自己躁动的本质，放下了抗拒和执著，心就会柔软平静下来。然后做做深呼吸，换个姿势，重新安住在感兴趣的所缘境，禅修就会变得容易契入。

最后一个是怀疑。有的时候心里会跳出一些质疑的念头，会怀疑慈心禅到底有用吗？怀疑法师教的正确不正确？怀疑自己："我适合禅修吗？能不能修得上去？"当怀疑生起的时候，我们的心就会动荡，平静愉悦的感觉也会消失。

遇到怀疑怎么办呢？首先就是要意识到它是一种禅修障碍，然后搁置它，继续安心在禅修用功上，当你体验到进步，怀疑自然就消除了。

但是如果心里的疑问挥之不去，阻碍了自己的用功，那就要处理它。一个方法就是阅读相关的教理，如果怀疑自己修得到底对不对，就可以反复阅读经论中对于这个禅法的教导和开示，把它深入掌握了，怀疑就会消失。第二个方法就是小参，通过提问，禅修指导老师会帮助你解决所怀疑的问题。一旦怀疑的盖障被对治掉了，我们的修行就会获得进步。

一般来说，我们禅修中的五种障碍：贪欲、嗔恨心、昏沉、掉举，还有怀疑。这五个方面，在修行中我们可能会一再地遇到，我们也需要一再地去解决它。解决了之后，我们的修行就会变得非常的顺畅，就能体验到禅的愉悦，禅对我们生命的提升。

问答部分：

1 学生：我行禅走到终点停下来的时候，就会有一种宁静的感觉，这个时候我应该安住在这种感觉上还是继续修慈心？

界文法师：继续修慈心。因为这宁静的感觉是修慈心带来的，那么你就应该继续修慈心。不过这时候不要急着走动，一直站着，安住在刚才修的慈心上。随着定的加深，可能你会慢慢的不想念诵那么多，那么可以减少祝福词的长度，或者放慢默念祝福词的速度。要安住在慈心中，不要贪著于慈心带来的宁静。

2 学生：法师，昏沉和掉举的区别是什么？

界文法师：昏沉是心下沉的、沉重的、不明了的感觉；掉举是一种动荡的感觉。差别其实还是很大的。当然它们一个共同的特点就是：心不再变得清澈，不再变得纯粹专一。一般我们初修者就是一会儿昏沉，一会儿掉举，一会儿是慈心。你会发现心是换来换去的。

3 学生：界文法师，我想谈一下我对慈心禅的理解。现在有一些同修，他想：我好像只有这么多的慈心，我发了一个群组，发到后面发完了就没有慈心了。而我理解这个慈心，它就是不断生起的一种祝愿、祝福的心，希望别人得利益。比如说我对自己不断的祝愿，也可以用一段、一个词句来祝愿自己，哪一个词句用的最有感觉，就用那个词句。比如说我就是祝愿：让我安稳无忧。我觉得我对这个词最有感觉，然后我就不断地用这个词来祝福自己。所以它不会存在“慈心发完了”的这种情况。慈心不是一种实体的东西，“我把慈心发送给了这个人，那个人就没得发送了”——不是这样，它是不断生起的，慈心不断地生起又消灭。我们要不断的生起这种祝福的心念、祝愿的心念。

我觉得我自己的理解，就是可能一时生起慈心还是很容易的。比如说我对自己一时生起慈心，对我的父母一时生起慈心，我想到他们以前对我的种种照顾，做好吃的东西，生起慈心是很容易的。但是要不断的生起慈心，甚至需要很大的功夫。这种功夫也不是一种蛮劲，它是一种很严密的细致的功夫，所以要很精进的练习。很多难受的学员，他就是好像有点不对路，自己去想着而没有下功夫去自己修。因为毕竟时间长，它是一种止的功夫，它是修定的功夫。所以你要不断地去作意，所以一定要很投入的。这不是没事干的，一定要很投入地

生起这种真切的祝福。真切地愿我自己安稳无忧，或者我愿我的双亲健康平安。每个人我相信都有这种好的祝愿，一定要生起真切的祝福。

比如说我的生活，我一直生起这种心，我觉得这种功夫要得定还不容易的。因为人的杂念妄念很多，经常会跑到别的地方，（界文法师：这就叫串习）它要我们配合心念处修习。

如果有足够的时间，能够得到慈心禅的定，能够突破自他的界限，敌对者、可爱者、这些界限全部破掉，只剩下慈心，这个时候就非常厉害了，整个人都会容光焕发，就像天人，睡眠、饮食都不用。（界文法师：定力生起来的时候饭量也会减少，睡眠也会减少）整天精力非常充分。所以大家一定要精进，要用对功夫。我只是讲一下我的体验和理解，请法师指点。（界文法师：已经很好了）我慈心禅的功夫也不是很好。

界文法师：理解是到位的。前面谈到的很重要，我们发送慈心，不是发给别人了我们慈心就减少了，或者觉得这是一种付出。就像我第一天晚上带大家做的观想，那个受伤的小动物，你伤害它跟你去关怀它，真正受益的是谁呢？受益的是你自己。就是说这个众生不是你心外的众生，是你心里的众生。所以当我们在修慈心禅的时候，我说“愿我的父母亲……”，这其实仍然是你心里呈现出来的父母亲。

从佛法来讲，我们每个人的心，身体里的这个是肉团心，这是一个色法。心法它是不占有空间的，心法不能用“这里、那里”的概念来定义。我们每个人的心跟整个法界都是融在一起的，一切众生也都在我们的心里，没有心外的众生。所以不用担心“我发给别人是不是会消耗？”没有的。

“自性众生自性度”。当你发送给别人的时候，你会体验到能量增长的是自己。但是在这个过程中要防止好像把慈心想成电波一样的朝外传送，过于用力的这种观想。我们就绵绵密密的安住就行了，但是不要去把它想象成是一种东西在给出去。想象成给出去也不要紧，但是不要用力，而是心跟心是开放、融合、沟通、同在、连接的感觉。

4 学生：感恩法师。其实昨天在听法师开示的时候，有试着绵绵密密的发慈心，然后在生活中感觉慈心跟我没有关系，觉得好像很难。但今天小参之后，好像见地的问题解决了，见地端正了以后，然后很快就体验到可以生起慈心，就是对自己绵密的发慈心。然后中间有个时候就感觉我自己的心都融化了，然后顿时体会到精力变得充沛。可能平时中午都要午休，晚上就是一些洗漱的时间也要休息，但现在两天了都不用补觉，也比较喜悦。现在对自己发慈心比较容易，对父母也比较容易，但是后面在练习的时候，它似乎随着群组的排次，这种慈心发出去的力量和程度都好像被减弱一样（界文法师：难度在增加。）。现在可能后面几组发慈心不会太长久，一小段时间可能好像

安心，就觉得好像够了，就是这样子的。然后可能更愿意再回来对自己发慈心。那么现在这个阶段应该是怎么样来修习呢？

界文法师：这个方式是对的，应该是这样来用。我们修慈心才两天，不可能有那么强大的。这是帮助大家体验，所以才会在三天内让你们把平等慈修一遍。如果是长程的慈心禅练习，不会让你们推进那么快的。实际上可能前面的很多天都会一直对自己修，直到你修得比较稳定了以后，再修给父母。那个时候其实定都会很深的。所以不要逼着自己推得很快。你也看到一旦你掌握住方法，心门打开了，实际上效果是很神奇的，变化会非常大。说明你已经掌握住这个方法，多对自己修是没有问题的。当我们安住了，心就更能够向他人打开。

5 学生：请问法师，对自己绵密地发慈心，一段时间以后也容易流于一种诵念，这个时候可不可以说是慈心比较平稳了？还是说不能安住在这个平稳当中，我们还要继续对自己发慈心？但再发慈心的话，确实会容易变成诵念了。那这个时候是不是可以换一个祝福词了呢？

界文法师：这四轮的祝福词是轮流换的。比如说“平安”你觉得没感觉了，你就换到“平静喜悦”，“平静喜悦”又没有感觉了，你就换到“健康”，最后就是“快乐通达”，“快乐通达”没有感觉的时候再调回来修“平安”。它是运用这种方法来激活慈心。

当你一直对自己修，觉得心已经比较定了，在这个时候你可以尝试着放松自己，慢慢的让心跟身放松，不要急着换祝福词，来培育这个定。长时间安住，定力生起的时候，你的心非常静，就会不想念那么多，那就减少这个词的字数。比如说“愿我平安”，你就把它简变成“平安、平安、平安”，用这种方式来安住。安住一会儿之后，你的心又会动荡，定力又会波动。那你就再切换到“愿我平静喜悦”，或者“愿我身体健康”这一组，来换一个新的祝福词激活自己的慈心。

如果觉得对自己已经很满意了，你想修下一组，你就换到父母也是可以的。所以大家看到了，修慈心的过程很灵活，但是不管对谁修，修哪一句，本质都是一个：慈心。就像用不同的盘子，里面装的菜都是同一种。

6 学生：界文法师您好，我想请问一下，为什么定力生起的时候心里反而不想睡觉，甚至吃饭？平时吃得多睡得多，是因为杂念太多，消耗太多吗？

界文法师：对的，一方面是因为消耗多。有一种运动叫无氧登山，无氧登山是不带氧气包去攀登高山的。那么在这个时候能不能攀上去，差别不是在于体力，而在于这个人能不能控制住杂念。只有能够让心

安定的人最终才能登上去。如果这个人心里慌了，想来想去，就会消耗，他就没有办法去无氧攀登，到了最高峰的时候就不行了。我们有时候做正念瑜伽，也会让大家屏住呼吸停留在一个状态里。只有心无杂念的人才可以屏住呼吸停留很久很久。如果你的念头想来想去，马上你就要换气，就待不住了。所以杂念对我们的消耗比我们想象的还要大。

追问：那么反过来的话，能不能说词语、睡眠减少了，可以作为心定的标志？

界文法师答：这是标志之一，但并不一定意味着你都是定力上来了。但是定力上来了的话，睡眠多少是会减少的。一般来说，一个获得了禅定的人，他肯定不会吃太多的东西，不会一直在昏睡、打鼾的。我记得我们那年在跟缅甸的禅师修慈心禅的时候，我们有一个同僚打鼾打得不得了，我们刚禅修完，他一下跳到床上就睡着了，一分钟就开始打鼾，而且像雷一样的响。然后修了几天慈心禅就非常明显的，他一天比一天睡得晚，鼾声越来越小，到了七天的时候他几乎就不打鼾了，中夜你都听不到他打鼾。所以他睡得就比较微细，也比较清明了。

但是定的判断标准，一般来说会用五个标准——五禅支来判断这个定。就是寻、伺、喜、乐、心一境性。首先你知道你的心能抓住慈心所缘的对象，安住在慈心上；第二你能够微细的去品尝慈心；第三就会有喜；第四还会有乐，这是身体上的一种乐受；第五，心一境性，就是你的心只有慈心，没有任何其他的东西，没有一个杂念窜进来，长时间的安住。所以它是有具体的指标跟现象的。

当然目前我们或多或少都有一些喜乐生起来，但是虽有这些喜乐，你们还没证到初禅。初禅的喜乐会非常的剧烈，会有那种从小喜到遍满喜，还有大喜等等的差别，它会有非常强烈的愉悦的感觉出来。心一境性生起来的时候，你的心会与慈心融入合一，没有任何杂念。

7 学生：法师，我想问一下，怎样判断自己适合哪一种修行的方法？比如我一直学观呼吸，然后我现在学慈心禅。因为目前我观呼吸，体验到了一些宁静的境界。现在我学习慈心禅，想知道这个慈心禅修到哪个程度，我才能知道适不适合我？

界文法师：终身修习的法门可能只有一种。但是作为一个禅者，实际上我们是要懂很多种禅修方法的。对于止禅跟观禅都要精通，而且止禅里边可能也不止一种止禅。这样才能够在不同的场合下，不同的方式里面来调整我们。

像佛随念，死随念，慈心观，不净观，这都属于护卫禅，都是属于保护我们修行的，或多或少都要掌握。也可能你特别适合安般念，观呼吸的，这也没有问题。但如果你能够掌握死随念、佛随念、慈心、还有不净观的一些方法的话，它就可以帮助你，让你的心灵得到更好的提升，能帮助你观呼吸观得更好。所以不要太纠结，在这个三天里边，你就安心把慈心掌握到差不多。以后的话，你在脆弱动荡的时候，你在观呼吸觉得遇到障碍的时候，你就可以运用现在学到的慈心禅、佛随念、死随念来帮助自己，重新让心安稳，让心清凉，重新能够修行。

所以修行它是一个复杂的工程，大家都不要太急于求成，而是要掌握住很多种修行资源来系统地修心。方法都很简单，但是我们的障碍也很大。每一个修行人都会遇到修行的障碍，我想在座的大家都体验过的，有各种各样的障碍。那你多掌握一些方法，就可以帮助我们自己更好地来对治。如果你没有这些方法，有时候遇到一些大的障碍来的时候，我们就没有办法进步了，甚至可能就会退失。所以修行要广闻，让我们掌握住系统的方式。

我们接下来三天以后，会给大家传授四念处，都是非常重要的，是每一个修行者都应该掌握的基本功，所以都要抱着开放的心态。最后也感谢大家用这么多的耐心和精进力，我们一起度过一个愉快的夜晚。愿大家在接下来的修行中，法喜充满，不断的进步，获得内心的安乐和清凉！

（录音整理：周亮莉，妙定校）

三日慈心禅之 7：对普通人、敌人、一切众生修慈心的几个要点

慈心禅修到后面，开始逐渐把慈心从自己和可爱者转向普通人、敌人和一切众生，一般来说，这对于禅修者都是一个比较大的挑战。很多人在这个时候会遭遇到定力的下降，烦躁和疲惫感重新生起来，遇到种种困难。

如果我们出现了这个现象，不要太担心，这个是正常的。因为我们心的特点就是比较愿意安住在它感兴趣、喜欢的对象上。我们看到

世间人喜欢打牌，他就可以整夜打牌也没有问题。喜欢打游戏的人也可以一连好几个小时专注在电脑前面。所以培养心对所缘的兴趣实际上是非常重要的。

任何一种禅修，我们都必须非常感兴趣，心非常愿意投入。对自己或者可爱者修慈心的时候，因为对自己修慈心，我们的身心会得到疗愈，感受也比较愉悦。对可爱者修慈心，因为你对他们有爱心，所以安住在慈心上并没有那么困难。但是到了普通人，特别是敌人的时候，因为我们对对方没有那么感兴趣，心没有开启，所以禅修的定就会退减。这都是缘起法在起作用，并没有什么特别的，禅定也是因缘和合的一个现象。

在这个时候如果想推动我们禅修的进展，就不要着急，特别不要批判自己，要非常温柔地对待自己，给自己鼓励，重新调回来对自己修慈心。等到你感觉到内心安宁和喜悦的时候，再次把关注力转向普通人。虽然说他们跟我们的生活没有那么多接触，我们对他们并不了解，但是每一位众生都有共同的苦难，每位众生都在遭受着生老病死、爱别离、怨憎会、求不得，还有种种烦恼的逼迫。每一位众生其实都在苦中生活着，所以他们每个人的内心都有离苦得乐的愿望。乃至一只小飞虫，一只小蚂蚁，它们也在为了离苦得乐、为了求生存而一直忙碌奔波。想到这些的时候，我们的心就会比较容易柔软，重新对他们打开，愿意去祝福他们，希望他们不遭受苦难，希望他们获得内心的安宁，获得快乐和健康。

对于“敌人”这一组，我们修起来会更困难一点。这次禅修营时间比较短，如果你在修的时候觉得特别排斥，也不一定非要逼迫自己修这一组。如果修的话，也不要选择那种内心特别冲突，无法原谅的对象，因为我们这一次的密集禅修时间没有那么长，你不一定能来得及克服这个问题。可以先从矛盾没那么大的对象开始。

如何来对治嗔恨心呢？一般来说可以寻找他的可爱面。就是意识到，人并不是百分百的坏，人也不是百分百的善。每个人有弱点也有长处。所以在这个时候，我们可以通过思维他的可爱面来对他生起慈心：这个人换了另外一个角度看，他可能就只是一个家长，或者他也只是一个孩子，他也只是一个苦难的众生，也被烦恼所逼迫；或者思维，每个人内在都潜藏着觉性，众生的烦恼也是暂时的，随着因缘的变化，未来他也会开启觉悟，甚至于成佛，我们也要从未来佛的角度来对他生起慈心；第三，我们也可以反观自己，既然我们自己也没有那么完美，也有各种各样的烦恼和脆弱，我们也不要完美主义地去要求别人。从人性这些角度来打开心门。

一旦我们能够非常顺畅地对敌人发送慈心的时候，我们内在的力量就会获得非常大的提升，对我们的身心都会非常大帮助。

最后是修“一切众生”，一般人都是能够发起的，不会太困难。但是有一个注意事项就是，“一切众生”的范围比较广，不要用力的朝外发送，要意识到一切众生就在我们的心里。“心包太虚，量周沙

界”，我们的心和整个法界是一体的，一切众生并不在我们的心之外。我们可以从这个角度非常轻松自然地，带着温暖和爱心，把我们的祝福和慈悲喜舍四种精神开放给一切众生。在这个过程中，我们一边修一边放松身心。去除掉贪着、分别心，远离昏沉、掉举和怀疑，让心只是用最单纯的方式来安住。

这就是这阶段慈心禅修行的几个要点，大概给大家提示这么多。那我们接下来继续来用功。

（录音整理：周亮莉，妙定校）

三日慈心禅之 8：《应作慈爱经》的开示

时间过得非常快，大家已经完成了三天慈心禅的密集训练，能够感受到每个人都在自己相应的层面上有所体验，对禅法有了更深入的了解。

今天给大家简单介绍一下一部关心慈心的古老经典——《应作慈爱经》。它收集在南传《尼柯耶》中《小部》中。

它的背景是当年一群比丘在安居的时候遇到了困扰，遇到了非人的障碍，佛陀告诉他们，修行慈心可以灭除这些障碍。通过这种修行方法，比丘们果然得到了当地森林里非人和树神的守护，获得了非常好的修行成果。

在这部经里，佛陀开示了在证得圣果之前，作为一个禅修者应该具备的修行品质。全经有十个偈颂。前面讲关于应作、不应作的部分；其次是修习慈心禅的部分；最后佛陀再从慈心的定，开示了戒学和慧学，运用三学调伏烦恼、证得涅槃。看上去篇幅不大，但是内容非常完整。

经典之初说到，深明实义、诸根寂静的人应做到一个前提，是什么呢？就是具有智慧。而从佛教的缘起法来看，一个人能开发智慧，对治烦恼，内心宁静，都不是无缘无故的。所以佛陀在这里介绍了它的因缘：

应做到一、有能力；二、正直；三、非常正直。

所谓“能力”，核心是指具备五种精进。

1、拥有信仰。信仰实际上跟一个人的能力相关，为什么这样说？因为佛教的信仰不是个人崇拜，是源自于对真理的认知。只有追求真理的人，他才能够获得正确的信仰。

现在很多人都是迷茫的，有的人说：我什么都不，只信仰物质财富。但是物质仅仅只是我们生命的一个层面，如果我们缺少了足够的理性，就没有办法去寻求真理。所以只能安于物质层面的追求，不能够正确地建立精神层面的成长之路，因此进入了一种什么都不信的状态。

还有一些人盲目地信仰，觉得会有一个外在的力量能够给予他们幸福，或者帮助自己灭除各种各样的困难，或者认为有一个造物主创造一切，只要相信它，就能帮自己找到答案。这些信仰都是盲目的，是对真理、对世间的规律、对法没有认知。所以拥有一个正确的信仰，是能力的象征。

2、健康。有没有能力照顾好自己的身心，也能反映出一个人的智慧。如果我们不善于觉察和取舍，那么衣食住行、作息等都很难做到善巧，很有可能破坏自己的健康，包括破坏人际关系。不管是心灵的健康还是身体的健康，都需要拥有相应的能力才能护持好。

3、不狡诈、不虚伪、真诚如实地表露自己；4、精进；5、睿智。拥有这样的五种品质，才能被称作有能力的人。

有的人缺少对法的理解，没有正确的信仰；有的人不善于善巧地照顾好自己的身心；有的人不能够如实、真诚地面对自己；有的人缺少精进；还有人不够睿智。这些都使我们不能快速地达到涅槃，证得圣果。

我们这几天的禅修没有那么密集，但是可能对于有些参禅者来讲，也觉得很苦，有疲惫感，身体酸痛。但我们想一想，世间又有哪一件事情不苦呢？年复一年地上班、下班；作为家庭主妇，每天要把全套的家务做完，其实也都是挺疲劳的一件事情；包括照顾孩子，深更半夜要起来护理，必须要面对孩子的各种情绪，各种各样的问题。所以世间的任何事情都需要精进，何况佛法。不付出努力很难取得成功，精进是必须的。

“正直和非常正直”，主要是断除我们的虚伪和狡诈。正直要从三个方面去体验：第一是身体上的；第二是语言上的；第三是心念上的。通过戒学、定学和慧学，可以使我们的身心获得“正直和非常正直”。佛法就是要我们做到如实观。我们要想在佛法上面取得进步，只要能做到如实，那就会获得很大的变化。佛陀有十个名号，其中一个名号叫“如来”，如来的意思就是“乘如实之道而来”，就是说如实是佛最根本的一个特点，佛陀对待任何事情，都采取求真求实的根本态度。

以前我在禅修中心禅修的时候，禅师给我们开示，他说随着修行的进步，一个人会变得越来越正直，越来越倾向于真诚。我们可以慢慢去体会。当你获得正直之后，会发现世间的事情突然化繁为简了。一颗坦坦荡荡的心，一颗不苛求的、能够如实理解缘起法的心，会将你的整个生活化繁为简，少了很多的烦恼和迷茫。而且拥有直率、坦荡、如实的心态非常利于修行。

第四、易受教，即不顽固。一个顽固的人比较难以接受新鲜的教导，就无法进步。易受教指的是用柔软的心，非常欢喜地听从指导，然后积极地实践。这个状态下接受了正确的合理教导，进步就会非常快。如果自以为是，固步自封，进步就很困难。所以佛法里边的心态是开放的，它不是消极的宗教，实际是充满了智慧，心态非常开放。但是易受教不是盲目地接受，而是在理性基础上。

第五、柔软。柔软是另外一个层面的心性品质。如果易受教是一种开放性，柔软就是一种温和，不那么僵硬。观察我们的身心，你会看到自己的心到底是坚硬的还是柔软的。我带禅修的时候经常会做一个练习，就是“佛陀的微笑”的练习。观想自己像一尊佛一样，嘴角微笑，面颊微笑，胸口微笑，全身微笑。有一些禅修困难的行者做了这个练习之后就轻松多了。为什么呢？这个练习其实也就是让我们调整到柔软的状态。如果在很僵硬的状态下去修行，你会发现修得很困难。如果我们掌握了柔软的品质，就会非常不一样。我们的身、口、意业，无论行为、语言，还是心念都是温文尔雅的，没有傲慢、刚强、固执的部分，它是愉快、友善、温和的，在这种状态下最容易得到禅定，最容易开发出智慧。

第六、不自大。自大是指骄傲。要有一种谦恭的态度，这样就比较容易修习慈心了。

接下来的第七点、第八点、第九和第十点都是关于少欲知足的部分。

第七、知足。就是满足于当下拥有的一切。

这两天禅修营的生活要说给别人听，别人可能会吓一跳。一天只吃两顿饭，还是素食，既没有电视，也没有其他娱乐。如果我们知足了，你会发现这样的生活也挺快乐的，是不是有这种感觉？甚至于有的人会爱上这种生活——它非常简单，但是让你的身心都很轻松。知足，满意于我们当下所拥有的。对于修行也是这样，把当下学到的，修到甚深处，全面深入地去理解和掌握，这就已经很好了，不要去贪求过多的法门。一会儿想修这个，一会儿想修那个，什么都想获得，会让我们的心扰动。

此时此刻我们在这个禅修营里，如果能把所接受的教导真正地、彻底消化进去，就会收获很多。如果吃的东西还没有怎么消化，我们又吃其它的东西，最后就会消化不良。营养吸收得很少，反而带来了不适感和困扰。所以对于法门我们也需要知足。每一个法门都非常殊胜，要全心全意地修到甚深处，把它完整地吸收进来。

接下来还会有七天的正念禅修，当修行正念的时候，你也要全心全意地提醒自己：我要真正地把它吸收进去，了解到它的精髓。完整地、深入地去实践它，真正得到它。如果我们都拥有这种心态，一定会进步很快的。但是如果我们在修这个法门的时候想着其他的法门，浅尝而止，又急着想要更多，那么就会给自己带来困扰和疲惫。有的人学佛学得很累，学得很辛苦，其实是不必要的。

第八、易护持。就是不挑剔，容易满足。一般我们在禅修中心里面很经典的一句话就是：给什么吃什么——这也是让你非常放松的一句话。如果我们拥有了这样坦然的心态就不再焦虑了，很多紧绷的东西都会放下。所以随缘的态度很容易护持。不要太挑剔，一旦心态上放松了，我们就能接受很多东西，心态上不接受，我们什么都适应不了。

易护持不仅仅表现在修行上，在生活中很多很多方面都可以去观察和体验。

如果一个孩子容易护持的话，那么他的父母就会轻松很多，家庭里面少了很多困扰。有一位居士讲到她家孩子太挑剔，每天都不知道做什么菜，去菜市场对她来讲简直就像高考一样难。做完饭菜之后，提心吊胆的，老是觉得孩子的脸色不对劲儿，又不吃东西了。家庭里很多的痛苦，跟我们的挑剔有关。但实际上挑剔者本身也很痛苦：今天又没有吃到我想要吃的东西！所以他也是陷入痛苦中，不但自己痛苦也给别人带来痛苦。

所以说一个真正的修行者，易护持的品质非常重要。我们大家也要不断地提醒自己，勇猛一点，开放一点，接受一切，做一个容易被护持的人。你会发现，如果你能够勇猛一点，什么都能接受的时候，那个感觉是非常舒畅的。禅宗讲“处处无家，处处家”。有人总觉得在外面很困难，在家里很安乐。但是作为一个不挑剔的人，处处都是他安身立命的地方，随处安心。

这些看起来简单，但是实践起来是非常细致的。如果真的做到了，一定会导向安乐，一定会让你的生活化繁为简，而且变得快乐，没有那么多的烦恼。

第九、少事务。就是不多事。这并不意味着我们都要出家，佛陀说有五种身份是可以修行的，包括在家的男居士、在家的女居士，都是可以的。我们没有事不要多事，遇到事也不要怕事。不多事是一个非常好的品质。

第十、生活简朴。简朴的生活令我们身心放松。

接下来两条，第十一和第十二对于修行的要求就比较高。

第十一、守护根门。守护眼、耳、鼻、舌、身、意六根。要有足够的正念正知，能观察到自己的身心反应才能做到很好地守护根门。

第十二、智慧。主要通过听闻正法、阅读，通过对法的讨论，通过如理思维来获得正见，掌握住学修的方法和要领。

佛法是理性的，以前我们在讨论感性和理性的时候，有人说：“我这个人挺感性的，是不是不太好？但我又觉得一个人太理性了，会不会也不好？”我告诉他：我们都是活在感性的世界里，不是活在理性的世界里。很多男生觉得他很理性，但其实追求事业本身就是感性的；打游戏也是感性的；喜欢辩论也是一种感性。所以我们都是生活在感

性的世界里。但是感性需要得到理性的淬炼，才能够引领我们的生命朝一个美好的方向去提升。没有经过理性淬炼的感性是盲目的，甚至可能是灾难，跟随自己的欲望和冲动胡来会带来非常大的破坏性。我们看到各种各样的案件，他们受到感性的驱策，却没有经过理性的淬炼。佛法是智慧的信仰，每一个深入修习的人都必须持有理性的态度，运用理性去审视我们的感性，淬炼我们的感性。我们无需排斥，不要回避、否认我们的感性，而是用智慧去洞察它、淬炼它。这就是中道。有人不承认不接受自己的感性，但他也不可能活在纯理性的世界里，我们都是活在感性的世界里的，必须承认这一点之后，我们再去淬炼感性。

第十三、谦虚。谦虚就是不出现粗鲁和无理的现象。粗暴和无理会让我们的心和身紧绷。采用谦柔的态度，我们的身心就会柔软。

第十四、不执著于亲友。

有时候“爱心”太多，也会带来很多烦恼。过于贪爱亲友、信众，都会阻碍禅修。甚至包括我们的宠物，太喜欢小动物甚至是花草，都会带来某种困扰。所以要保持距离，避免不必要的交往和执着，这是禅修进步的前提。

第十五、不以恶小而为之。

避免各种各样微细的过失，因为星星之火可以燎原。生活中可能会有各种各样的小的不善法，即使是很微小的事，我们也要能够护持好自己的心念和态度，相信修行肯定会很好。

佛陀介绍的这十五种品质非常重要，每个人都应该经常忆念，反复思维，而且在生活中去践行。以此为前提，修行慈心就比较方便了。

佛陀说：“愿一切有情幸福、平安，愿他们内心安乐！凡有生命的，不管它是强或是弱，是长还是短，是大还是小，粗或者是细，可见的或者是不可见的，人类、动物界或者是非人、天神，有些已经投生，有的正在等待投生。一切有情，或近或远，愿他们安乐”。

“愿他们安乐”这一句是整个慈心的根本。

接下来，从相反面继续修习慈心，做到这三点：“不欺骗他人；不在任何地方轻视任何人；让彼此不要处于愤怒和厌恶中互相制造痛苦”。

虽然我们每天都在发慈心，在修慈心禅，但是我们仍然会放纵自己的习气。这三个方面的习气要特别注意对治：

第一、欺骗。欺骗对人的伤害是最大的，因为它破坏了人与人之间的信任。比如慈善筹款，但是筹来的钱没有去救助别人，这种欺骗行为就会破坏大家对善法的信心，障碍是非常大的。

第二、轻视。我们不骗人，但是我们很可能会轻视别人，觉得这个人“修行差、非我同类”。轻视现象存在我们生活的方方面面。前

段时间我看到一篇文章讲喝茶，喝普洱茶的可能就会鄙视喝红茶的，喝红茶的可能就会鄙视喝绿茶的，喝绿茶的可能就会鄙视喝花茶的。想想是不是很可笑？还有各种各样的文章教你怎么拽起来，可以不被别人鄙视，可以去鄙视别人。所有这些都会障碍我们的慈心。对比会让我们感到非常痛苦，当我们轻视别人的时候，也在伤害别人。作为一位真正有慈心的人，无论何时何地都不应该轻视任何人，这是实践慈心的重要组成部分。

第三、彼此憎恨与厌恶，互相制造痛苦。很多时候，人与人之间创造了大量的不必要的痛苦。我们的心理热线，经常会遇到一些家长，小孩儿才十几岁就已经痛苦到不能上学，整个身心都处在很糟糕的状态。单纯的孩子会有什么痛苦？原来他们在学校遭到了校园霸凌，被其他的孩子欺负、打压。按理来说学校是个和平的地方，没有任何经济冲突，它只是共同学习的场所而已。但是即使是这样一个应该和平的地方，我们也创造了大量的不和平，来源于什么？来源于内在的烦恼，我们的心灵在制造这些痛苦。甚至在禅修的道场里，也会有类似的现象。

所以我们就需要不断地提醒自己，哪怕心里真的生气了，至少不要在语言上和行为上制造痛苦。因为无始以来的习气，要做到这一点也是非常不容易的。不要说道场里、学校里，就是家庭里，最爱的亲人之间，也经常制造痛苦。

彻底的慈心是非常强大的，也是非常高的一种人生境界。佛陀说："就像是母亲用生命来保护孩子，对一切众生散播无限的慈心"。

佛的慈心是怎样的？他看每一个众生就像看他唯一的儿子一样，对一切众生散播的慈心是无限的。

修习慈心禅，让我们走向这样的一条觉悟的道路，我们正在慢慢地打开自己的心，朝这个方向进步。这是非常美好也非常伟大的心灵之旅。我们的收获，首先是自己受益，自己的身和心会得到一个强有力的提升，同时也减少了对众生的伤害，给世间带来更多的安乐和利益，而不是痛苦。

接下来运用十个方位来修习慈心，把无限的慈心散播到整个世界。"不管是上方、下方、四方，无障碍、无仇敌、无怨恨。无论站着、行走、坐着、躺卧，只要不昏沉，皆应培育此念"。

无量的慈心散播给东方的、西方的、南方的、北方的、上方的、下方的一切众生。不管是站着、走路、坐着、躺着，只要没睡着，我们都可以安住在这无量的慈心之中——"愿一切有情幸福、平安，愿他们内心安乐"。

佛陀接着说："这就是梵行的生活"。所谓梵行，就是清净的生活，一个真正的修行者的生活。

如果在这个基础上能够继续修行戒学和慧学，"不执持邪见，拥有戒行，具足正见，降服烦恼，放下对于诸欲的贪求之后，肯定不会

再投胎”。我们将彻底从这种烦杂痛苦的、生灭无常的轮回中解放出来，获得不生不死的、圆满清净的大涅槃。

《应作慈爱经》包含了甚深的佛法，佛陀为我们开示了甚深的人生智慧，指导我们生命存在的根本原则和用心方法，以及未来修行的理路和方向。大家在空余的时候可以好好地体会。慢慢地把它消化掉，吸收到我们的生命里，让它成为我们心灵永不枯竭的滋养。

今天的学习，也是在我们的心里种下法的种子，让这颗种子在未来慢慢萌芽，成长，带给我们安乐、吉祥，带给我们修行和生活的智慧。

问答部分：

从昨天到今天，大家在修的过程中有哪些变化？获得了哪些进步？或者还有哪些困难？感受到了什么？我们可以做一些分享，也可以提问。

【问一】我以前没什么感觉，现在有感觉了，但是会出现悲情的感受。比如我会想象我一路走来的坎坷和不容易，想到我故去的父亲，也会有这种悲情。想请问这是正确的吗？

【答一】关键是这种情绪跟感觉你是怎么处理的，对你修行慈心是障碍还是促进呢？如果有利于开发出自己的慈心来，说明它促进了你的修行，就是好的，适当地运用观想是有益的。但如果它让你的心动荡，障碍了慈心的安宁，那就会有偏差。鉴别对错就看心的效果，心是更博大了，还是还更纠结了？如果动荡，要把它转化成慈悲、转化成祝福，让它们产生一种正面效果，不要停留在情绪里。就像我们前面说的，感性出来了，但是感性要经过理性的淬炼，把它转化为慈悲喜舍四种无量心的修行，而不是沉浸在这个悲伤里。

【问二-1：】早上打坐应该是超了一个小时，有一种开心得想笑的感觉。我不太爱自己，我的感觉是没有真正的自己，然后就想到别人，但是我会让心情慢慢地平静下来，这个感觉还是挺好的。

【答二-1：】检验的方式要看它对你的心的影响。你修到开心的笑出来，说明产生了一种喜乐，这种喜乐也是双刃剑。如果让你高兴得心太动荡，也会破坏禅定。这个时候你要运用喜悦来增长自己，让这种欢喜心促进你绵绵不断地继续深入禅修。如果你放下了慈心的目标，很开心地去享受这个开心的感受，就会障碍自己和打扰到禅修，在于你怎么处理它。

因为精进而引发的喜悦是很好的。

【问二-2：】我下午的时候就比较平静，稍微能感觉到喜悦的感受流淌在脚尖、手指间，令我快乐。我感觉心是打开的，没有障碍。

【答二-2：】这也可以。但是要注意，当快乐扩展到全身的时候，不要去执著这个快乐，而是让快乐引发心的安宁，持续不断地增长定力，朝这个方向上引导就对了。如果注意力转到对身体的快乐上，就偏离了。在细节上要这样调整。总体感觉你是获得了相当层面的安住，对敌人能够升起悲悯之心，说明已经克服了对他们的嗔恨心，这是好的。这种过程有助于打开内心，检查内心时发现心是打开的或者是柔软的，对敌人修慈心的障碍就会消失，这是对的。

【问三-1：】今天我持续地给自己发慈心，觉得没有原来那么痛了，就不停地给自己发慈心，而且也没有像以前那样总是想到钱，感觉现在定力好多了。我想问当疼痛感出来的时候，应该去观痛还是继续给自己发慈心？

答三-1：】如果说你是在修慈心的这个阶段，只要修慈心就行了，要继续发慈心。到了后面修学正念时会观疼痛。

如果太痛了你就换姿势，不用把注意力转到疼痛上，因为这样的话就换了所缘境。修慈心是“心一境性”，只有一个慈心的目标，不要转换目标。

【问三-2：】禅定的初禅、二禅、三禅、四禅是什么意思？

【答三-2：】这是定的不同深度跟成果。时间原因我今天没法讲那么多。以后在长程的禅修里是必须要了解的，这样才能知道自己修到什么程度。你刚才讲到，感觉昏沉不像前两天那么多，心也不像过去那样想过去、未来，那么杂乱，这实际上就是五盖在减轻。我们昨天说到了五盖：贪欲、嗔恨心、昏沉、掉举和怀疑，它们障碍我们的止禅和观禅。今天你感受到昏沉在减轻，掉举也在减轻，说明你在运用慈心禅对治五盖了，五盖在不断地减少，这是你的身体不太疼痛的一个原因。但是离真正的禅定——初禅、二禅、三禅、四禅还有很远的距离。证到初禅、二禅的时候不可能有身体粗重的疼痛感，会有很强的喜乐，身体会感到轻安，能够长时间安住一个小时、两个小时甚至更长。

【问四：】三天下来，每一次都能做到调整一些方向、一些方法。下午开始的时候，当自己稳定后就将慈心发给师长和亲戚、朋友，在发给朋友的时候察觉到有一丝丝难受，不明显；发给自己不喜欢的、不友善的人的时候很困难。后来再发送给师长、亲戚、朋友们变得很轻松，然后我尝试发送给不相干的人，也很顺利，腿上开始感觉有软软的一种暖流。之后我就挑战发给不太友善人，这个暖流更加强烈、更明显，也感觉到身体局部不太舒服的地方瞬间也有暖流流过，但不彻底。然后我就尝试着把慈心禅按方位全部做了一遍。我在家里也经常听黄慧音的《慈经》，有时候好几个人一起听，有时候能听通宵。

这是我第一次来参加禅修班，初期就是一张白纸，遇到了很多障碍，感觉很艰难。在法师昨天中午的小参以后，我调整了一下，专门对自己发送慈心，一直到今天下午循序渐进地发送给每一个人，感觉整个人就不一样了，那个暖流让我很轻松。

这一座结束之后，是一种释然、轻松的感觉，但还会感觉自己的某个部位有一些东西，还需要继续做。所以我有一个问题要请教法师，一般来讲是要做多少天，才能让我们感到身心平安、通畅？甚至之后可以给未来带来很长的殊胜的轻安感？自己回家要持续修行，希望得到法师明确的指点。

【答四：】你的这个过程是比较经典的，突破得还是比较快。因为你一直绵绵密密地发心，实际上是精进力的过程。精进力提升了，定引发了轻安，你感受到暖流从身体上升起来，轻安生起来的时候，粗重的烦恼和痛苦就会灭去，腿的疼和不适感就减弱了，再修的时候就变得比较轻松了。

因为这是第一次，你仍然会觉得有一些微细的残留，所以慈心还需要反复、深入地修行。修到什么程度呢？当你能突破平等慈这个界限，面对自己、他人、可爱者、普通人、敌人以至于一切众生没有任何差别，切换到任何对象都毫无困难，而且非常自然、无障碍地发送慈心，此时如果再消除五盖，基本上就快得到近分定（接近于初禅的定境——编注）了。要进入慈心的禅定，一般还需要长时间地安住在一句祝福词上，一个小时、两个小时没有任何杂念，喜乐感生起来之后，心与慈心融入、合一、安住，具备了五禅支，基本上就进入到初禅了。如果能修遍满慈，会对你更有帮助。但是需要一些时间，不能推进得太快。拥有定力的时候是很容易修的，如果定力没有升上去，修的时候就会很疲劳，所以这要看情况。

修十个方位这是第三个阶段，这次没要求大家修。定力的培育还是需要时间的，没有那么快。

最后讲一下禅修营结束之后的注意事项。

第一、我们要理解慈悲是包括了身语意三业的。

1、身业慈。这几天我们看到法工们给大家打扫卫生，做美味的食物，很细心地照顾大家，这些都属于身业慈。包括给花草浇水，爱护小动物，可能没在心里发祝福，但行为本身就是慈心。2、语业慈，关怀的语言。3、意业慈，我们心里希望对方得到幸福，希望减少痛苦，为他的成功感到高兴，尊重他作为个体的独立性。不仅要关注发慈心和修禅定，在生活中的身业慈和语业慈也很重要。

第二、能够识别出慈悲喜舍。比如一个孩子或者一个好朋友，他获得了某种快乐，这种快乐是正当的，在这个时候你在心里为他感到高兴，那么你要能辨认出来，这是随喜之心。如果我们能够辨识出自己生起的慈悲喜舍，那么它的力量就会更大，这是智相应的善法，它给我们的力量要超过智不相应的善法。如果你看到他成功，你也很高兴，但是你没意识到这是喜，这是一种善，那就跟智没有相应，力量会弱一些。所以今后生活中要注意把善心和不善心辨识出来。比如你看到一个人受苦，马上产生不忍之心，随即你辨识出来这是慈悲心的显现。一旦辨识出来了，你的感觉就不一样，它就不仅仅是个稍纵即逝的情绪，而会成为一个善根，种在你的生命里，会带来强有力的熏习。

如果在朋友圈里看到别人分享了一篇法义，觉得很好，点了一个赞，要辨识出这也是身业慈，随喜自己的点赞行为，再运用回向。当善法和善根生起之后，及时地回向对我们也非常重要。回向于增长善根，消除障碍，开发智慧，成就菩提，引导生命朝向光明。一段时间以后，你会发现整个人的正能量、福德和智慧就会得到显发。如果不回向，善根很可能结成另外的一些世间福报，或者会流散，这些善根会沉睡很久才能够成熟，成熟的时候也不一定是你想要的样子。因为世间欲乐和福报，也有可能会带来一些困扰，增长了欲望。所以要朝增福、增慧，开发菩提、消除烦恼这些方面做回向。

第三、在生活中，慈心就是友善地爱整个世界，而不是像过去那样是一种嗔恨的，反社会的。有一种心理问题叫反社会人格障碍，他对整个世界缺少友善，以伤害别人为乐。但是一个修习慈心的人是关怀世间的，他有一种人文关怀。但是慈悲并不是烂好人，并不意味着就只能说好听的，不能够去指责和严厉地批评了，在爱心的基础上都是可以的。

另外，慈悲也不是没有原则的自我牺牲。有的人说我太慈悲了，是不是会吃亏？会不会伤害到我自己？慈悲不是一种无谓的自我牺牲。

有一个非常经典的眼镜蛇的公案故事。一条眼镜蛇修了慈心禅，在森林里一直安住于慈心。有一天来了一位眼睛不太好的老太太，砍柴忘记带绳子了，她把眼镜蛇误当作了花绳子，随手就拿来捆柴火。眼镜蛇由于修了慈心，就默默地忍受着，到了晚上才遍体鳞伤地逃回森林。然后就找到了它的师父，大发雷霆："你看看我！修这个慈心禅把我搞成什么样子了，差点儿要了我的命！"

他的师父就告诉它说："这是因为你用愚痴的方式在修慈悲，慈悲是需要有智慧的。你是一条眼镜蛇，并不是一条绳子，你可以告诉老太太这一点。不一定非要去咬她、伤害她，但是你可以发出咝咝的叫声，让她知道你是蛇也就够了。你不是绳子，却想要去伪装成一条绳子，所以伤害了自己。"这个公案其实是意味深长的，我们修善法能够行持到什么程度，是要根据我们的现实，就是说你能够承受到什

么程度，你的定和慧以及神通力到了什么程度，就以相应的程度做相应的关爱和奉献。

人生一点都不奉献，这是一个没有燃烧的生命，是没有价值的。但是如果你的奉献超过了你的承受能力，就会受伤。所以在这个过程中要有自我关怀和取舍的智慧。

修习慈悲并非没有原则的自我牺牲，实际上它关怀自己和关怀别人都是具备的，所谓要自利利他。如果我们自身都是泥菩萨的话，我们是不能过河的，也不能帮助别人过河。

最后，慈心禅可以配合其他的法门来落实在日常的生活中。有的人问：法师我接下来怎么修呢？你可以把慈心禅作为主修法门，但是也可以有其他的法门。比如有的人是修安般念的，修念佛的，修密法的等等，如果不愿意更换自己主修的法门，你可以继续修你之前的，但是可以运用慈心禅来帮助你。一般我们建议在一坐最前面的 10 到 15 分钟修一会儿慈心，对自己或者对一切众生，然后切换到其他的修法上来。这样的话，你的身心能够得到很好的梳理，效果会更好，更容易安住。

在日常生活中做一个友善的人，做一个充满智慧、充满生命关怀的人。佛陀是一位真正的关怀生命的圣者，直到临涅槃前还度化一位外道修行者，令他证得阿罗汉。他一生都在做着生命关怀这样一个伟大的工作。所以佛教不是一个消极、冰冷的宗教，它实际上充满了关怀，帮助我们自己，关爱他人，让这个世间减少痛苦，带来安乐，消除我们的内在的烦恼，获得光明、安乐的人生。这样我们的生命就不会虚度。这就是佛法带给我们的利益，所以我们应该感恩佛陀以及历代的祖师大德。

三天的慈心禅到此全部圆满结束，最后随喜大家，也祝愿大家在未来的人生旅途上慈心满满，收获法喜无量！

（录音整理：觉媛，妙定校）

《十善业道经》讲座 1

各位法师、各位居士、各位义工们，大家早上好。非常开心，又到了我们每周一次皈依共修的时候。今天要跟大家分享的经典，是《佛说十善业道经》。在这部经典中，佛陀为我们介绍了带领我们到达幸福美好人生的十种善业。

我们大家都知道佛法不只是一种哲学思想，也不只是单纯的让人相信，而是要通过听闻、思维，通过在日常生活中，在我们的生命中去实践，来达成生命的转化、生命品质的提升。

在现实生活中，我们每个人都想去除烦恼，灭除痛苦，希望我们的生命是美好幸福的，希望自己不要白白地来到世界上糊里糊涂的走一遭，最后心不甘情不愿地离开。但是想要灭除痛苦，想要减轻烦恼，想要开发我们的智慧，就必须要创造灭烦恼、除痛苦的因缘。佛法是缘起论，认为任何事物都不是无缘无故产生的，我们要想得到任何一种结果，都必须创造与它相应的因缘。《十善业道经》是佛陀为我们所开示的一种离苦得乐、成就幸福，直至圆满佛果的必经之道。“十善业道”中“道”有道路的意思。我们要想达到一个结果，佛教告诉你，这是有路可走、有道可循的，只要能够善加修习十种善业，我们的生命就会呈现出种种美好的果报，这就是这一部《十善业道经》要说的主要内容。

讲述这部经典的地方是在娑竭罗龙宫。这位龙王是一位虔诚的佛弟子，也是一位菩萨。他邀请佛陀来到他的龙宫做客并接受供养，结束之后，龙王向佛陀请教，为什么世界上众生的种类如此不同？

我们知道，大海是世界上生物品种最多的地方，从世界上最大的哺乳动物鲸鱼，到最小的像微粒一样细小的生命，大海里的生命种类繁多，非常的复杂，远远超过了陆地的生命。有的长得非常美丽，有的长得非常丑陋，有的衣食无忧，有的一生下来就面临着重重的危险。可能一条鱼一生产卵几千万，甚至更多，生出的那么多孩子中真正能长成的却非常之少，大部分在生下来之后就夭折了。不像我们人类生一个孩子，往往就能够把他抚养长大，活到八十岁、一百岁。海里的

生命，有时候没有我们那么幸福。但是也有一些海洋的生命拥有非常巨大的福报，几乎没有什么敌人。包括像龙，它们有时候甚至可以拥有近似于天人一般的受用，并且有种种神通力。龙王看到了海洋中生命的种种现象，他就向佛陀来请教，为什么有这么多的不同，生命与生命之间的差别是怎么来的？在这种情况下佛陀就为我们开示了这一部《十善业道经》，这是讲述这部经典的背景。

“娑竭罗”的梵文意思就是咸水海。大海是非常咸的海水，是苦涩的。一方面这是这位龙王以他的住所为名，他生活在咸水之中；另外一方面如果从象征意义来讲，它也是一种隐喻：海水虽然很咸很苦，我们人尝过之后马上就要吐出来，必须要经过淡化处理才能够喝，但是生活在咸水中的芸芸众生并没有这种感觉，它们不知道自己生活在咸水中。如同佛陀说，我们娑婆世界的众生常常为种种痛苦所逼迫，被烦恼所环绕。但是我们众生很少意识到这一点，只有出世间的圣者从旁观者的角度，才能够了解到娑婆世界众生的苦难，每天要面对生老病死、爱别离、怨憎会、求不得，还有冷热、饥寒、疾病等种种痛苦的折磨。

在这部经典中，佛陀为娑竭罗龙王开示十善业道来作为他演法的主题，确实是非常重要，也是非常当机和契合的。佛陀首先告诉龙王：

尔时世尊告龙王言：“一切众生心想异故，造业亦异，由是故有诸趣轮转。龙王！汝见此会及大海中，形色种类各别不耶？如是一切，靡不由心造善不善身业、语业、意业所致。”

为什么大海众生的种类有这么多的差别？佛陀说道：“心想异故，造业亦异，造业异故，种类异。”因为每位众生的心理状态和思维活动不同，因为内在的心灵世界有种种差异，在内心的推动之下，我们身体的行为、语言的行为、思想的行为都不同。正是因为这样造作的差异，身、语、意行为的差异，造成了我们种种的种族、相貌、福报、苦乐的不同。所以在这里就讨论到所谓的命运，生命为什么有种种差别。这是自古以来人人都关心的大问题。

对于命运，一般来说世间有三种最主要的观念：第一种是无因论，认为没有原因，生命和命运是偶然的、随机的。比如，为什么他是国王？会认为这没有原因，命好，突然碰巧生到国王家；为什么这个人是乞丐或罪犯，也没有原因，他就是倒霉了，去做了囚犯、乞丐。这是一种无因论。

第二种是邪因论，承认是有原因的，但这种原因不是真正的原因，是错误的归因。比如说有人认为命运是大自在天、上帝或者是神安排的，要让你当国王你就当了国王，要让你做乞丐就做了乞丐，认为是由主宰者的意志力所操纵。但这样有的人可能就会说：是不是神也有点不公平，为什么不能够平等一致的对待我们，非要把他安排的那么美丽，把我制造的这么难看，为什么让他那么幸福顺利？为什么让我遭遇种种的挫折……会有太多想不通的东西。

第三种属于业论，认为是我们每个人自己创造了自己的命运。虽然同样是业论，这里也有三种不一样的观念。 第一种是宿命论者，第二种是精进论者，第三种是佛教的业论观念。

宿命论者，认为业是前世所造就的，我们生到世界，命运都已经注定了。所以虽然承认业，但是这里认为业是宿命。

精进论者，认为人定胜天，即只要我努力就能得到想要的，命由自己来创造，认为只要我这一生努力就能得到结果。

第三种观念就是佛教的业果思想。佛教的观点认为，我们每个人都不是一张白纸一样地来到世界，我们来到世界的时候都是带着之前积累的业力差别来的。投胎在一个富有的家庭，还是投胎在非洲一个赤贫的村落，在投胎的那一个刹那都是带着差别来的。但是人并不只是宿命，这一生的努力也在不断地影响着人生的状态，并且为未来生做下准备。

所以佛教的观点是通于三世的，既承认了人与人之间，一开始来到世界的差别性，同时也指出我们今生的努力也是非常的重要。在佛陀看来，我们一方面继承和延续了过去生的业力来到世间，同时也不断地受到今生业力的影响，而且还为未来的生命形态种下了种子。

经论中有这样的一个寓言故事，用三条鱼的命运来解释不同业论思想带来的不同行为。有这样三条鱼，他们在大海中生活，互相都是好朋友，但是它们的信仰与思想是不同的。一条鱼是宿命论者；一条鱼是精进论者，认为今生的努力就是一切，人定胜天，意志力是最主要的；还有一条鱼是一位佛弟子，它吸收了佛法的思想。

有一天，这三条鱼在外面游玩，突然可怕的事情出现了，来了一艘大渔船，一张大网一撒，“哗”的一下，成千上万的鱼转眼之间被网捕起来。这三条鱼也在其中，它们被摔在船舱里，等待着被运到集市上贩卖和屠杀。这三条鱼遇到这种情况都惊呆了，然后它们就开始考虑该怎么办？

宿命论的这条鱼马上就已经认命了，认为这就是我的宿命，我的业就是如此，接受吧，它不再说什么了，就眼睛一闭，躺在角落里等待着最后时间的到来，它已经不再挣扎了。

精进论的这条鱼在最初的惊慌过去之后，马上就回过神来拼命地挣扎，它发现自己被堆在船舱里，船舱外面就是大海，它就“啪啦、啪啦”地一边拍打尾巴，一边朝船舷冲过去，想要突破船舷的高度跳入大海，可是船舷有一定的距离，太高了一点，它跳了几次都没有跳过去，这时候渔夫发现这条鱼不老实，拼命地想逃，他就抡起船桨狠狠地砸中了它，砸了好几下，顿时它血流满身，倒在船舱里面，再也动不了。

第三条鱼是佛教徒，它首先也非常的惊慌，接下来它开始思考，遇到危机的情况，学过的佛法能帮助自己吗？它首先意识到，被捕捉肯定是来自于宿业，没有过去的业力不可能会发生今天的果。它变得

非常的冷静，也像那条宿命论的鱼一样，首先接受。它冷静了下来，意识到每个生命都会经受苦难：我并不是唯一的一条遇到悲惨遭遇的鱼，我周围有好几百条鱼、上千条鱼都被抓捕了，身为鱼就有可能受到屠杀，这是出生为鱼首先就可能会遇到的情况，它就接受了下来。不过，接下来它就开始观察，在宿业之下还有没有改变的可能？它开始观察自己业力的因缘，开始观察渔夫业力的因缘，还有此时此刻周边的环境，就是我们佛教所说的时节，开始观察时节的因缘。

它发现渔夫在忙着开船，虽然他很贪婪，但是他也很繁忙，不能够一直盯着鱼群；其次，也像精进论的那条鱼一样，它也观察到身处在船舱里，外面就是大海，只要跳出去就自由了，但是同时它也看到现在跳不出去——船舱太高，业力、体力与我这样的一个身体素质，不可能跳过那么高的船舷到达大海。接下来它就观察时节因缘，它发现，原来海风吹来的时候船会来回的摇晃，当船摇晃的时候坡度就减小，它发现以它的体力，当船倾斜的时候是有可能跳入大海的，这样一个宿业的基础之上，此时此刻命运和因缘并不是绝望的，存在着突破的因缘。

它完全冷静下来，已经想得非常的清晰，它接下来就收缩身体，不让渔夫发现自己，同时保存了体力，在默默地等待。果然风吹来了，船开始摇晃，渔夫忙着去控制这条船。突然一股大风使船一斜，刹那间它全力以赴奋力一跃，“扑通”一声，以一个优美的曲线跳过了船舷，回归了大海。

成功地脱险之后，很多的朋友们说：“哇，你真的太幸运了！你开始很不幸，但是现在你又这么幸运！”它淡淡地一笑，说道：“没有什么幸运与不幸，其实一切都是因缘。我不过就是恰如其分地把握而已。如果当时没有那样的风，如果船没有被倾斜到足够的角度，让我的体力能够超越，那我也会接受命运。但是如果在这样的前提之下，其实是有努力的空间，因缘给了我这样的机会，我也会毫不犹豫地把握，用我的行为和我的努力来开拓出更开阔的生命，给自己更多的机遇和机会。”这就是一个佛教徒对于因缘业力的正确认识。

如果说一切都是宿命，那我们的努力还有什么意义？但是如果说一切都只是今生的努力，我们就无法解释为什么有的人一生下来就继承了巨额的财富，一生下来就成了王子并注定要做国王，有的人一生下来就是残疾人，有的人刚生下来就饿死了，甚至在母亲的肚子里就被堕胎而没有机会被正常地生下来，没有机会来到这个世界。还有些人拼命努力，却依然发现并不是都能得到想要的一切。精进论者无法解释。

我觉得佛教的业果思想非常完美地回答了关于命运的问题，而且也为我们指出了开拓命运，达到更美好生命的道路。我们不只可以不断的去改造今生今世，也会在未来创造更加殊胜的生命，乃至到达究竟圆满的解脱。

所以说，我们要正确的理解佛教所说的随缘。如果我们是一个宿命论者，可能会认为随缘就是一切随它去。好像有道理，但又会让你觉得很消极，也会让你内心里觉得有点不对劲。正确的看法是“因上努力，果上随缘”。

一位深入领会了佛法的人是非常从容的，他活在当下，不为未来焦虑，是因为他能够把握每一个此时此刻的因缘，把该做的都做了，接下来就可以顺其自然地收获果实，有春耕必有秋天的收获。

没有学过佛法的人，有的时候没有好好地去把握当下，一天又一天可能是在迷迷茫茫、混混沌沌，或是随心所欲的状态下度过。没有真正地去管理，没有有意识地去耕耘，没有去把握当下，却耗费了大量的时间和精力在焦虑未来。所有的压力都是担心未来，没有钱怎么办，老了怎么办……因此活得非常痛苦，而且觉得很迷茫。

了解了佛教的业果思想，一方面我们非常的踏实，活的很接地气，能够把握当下，另外一方面反而就不再去焦虑未来，因为我们每时每刻都在创造未来，未来是一个自然发生的过程。

就像我今天做讲座一样，之前我可能要花几个星期来酝酿思考这部经典，准备怎么做，怎么来处理，要讲哪几个要领。一旦思路理清了，我明白了，我应该这样讲，我就放下了，也可以很安心地该吃饭吃饭，该打坐打坐，不会担心：星期天怎么办？好紧张、好可怕。因为我已经大概知道星期天会怎么讲了。到底讲得好不好，到底能不能让大家接受，那我只能说尽力。也可能是我智慧的限制，受到了语言善巧能力的限制，但是我尽到我自己的力量，结果就随缘了。如果大家认可我所说的内容，那我也会很高兴，这也是大家在共同成长和分享。但是如果说你觉得今天什么都没学到，听得烦死了，那我也至少学到了一点，就是下次不能这样讲经了，那也是很有收获的，也没白来。我们不能够做到离开因缘现实之外的完美。

如果看佛陀的传记，在一个完美主义看来，即使佛陀的生活里也有很多不完美的地方，比如说他也曾经不被认可，受到过诽谤和排挤，甚至还有弟子的背叛。

有人把一名妓女杀死在佛陀的寺院里，然后他们就假装着找人，到处搜查后把尸体找出来，抬着尸体到大街上说，释迦牟尼佛与他的弟子们宣说的是堂堂正正的善法，但是他们居然做出这样可怕的事情。

那一段时间，僧团受到了很多诽谤和攻击，弟子们甚至因为压力太大而不敢出门。佛陀告诉弟子们说：如果你们没有做，就不必要去担忧。你只需要做你该做的事情，就是守护好自己的正念。

这个时候，群众们发现佛陀的僧团与往常一样，仍然是那么安详、从容，他们既没有惊慌，也不显得很愤怒，而是该做什么就做什么。这时候他们也就慢慢的平静了下来。过了几天之后，这几位诽谤者为了分赃而发生吵闹，互相打了起来，事情被官府所知道，把他们抓起

来之后拷问事情的原委，发现原来是一个阴谋。经过这件事情之后，不但佛陀的僧团没有受到打击，反而更加增强了大家的信心。

佛陀也曾经受到过宗教上的排挤，六十二种外道集合起来攻击他，打压佛教的势力。他也曾经遭受过弟子的背叛，提婆达多曾经谤佛，而且分裂了僧团，曾经也有好几百个没有开悟的新弟子们跟随提婆达多，认为提婆达多的修法更重视苦行，觉得这是比佛陀更殊胜的。

包括佛陀的亲人们，他的国家曾经受到过屠杀，他晚年的时候，他的儿子罗睺罗，他曾经的妻子耶稣陀罗都先于他去世，包括他身边的大弟子舍利佛等人也都入灭。在这个时候，佛陀还是那么从容地去应对，他没有觉得这是无法接受的不公平命运，他认为所有的这些都在展现缘起和无常的道理。

不管遇到什么，关键是我们能不能从容看待，理性地面对和处理。就像佛陀遭遇了诽谤，当他能够非常理性地面对的时候，反而为他带来更大的声誉。分裂了僧团的提婆达多，当行为暴露之后，供养提婆达多的阿阇世太子反而对佛法升起更大的信心，他知道真正的老师是怎样的，他后来来到佛陀面前忏悔，听闻教法，至诚地皈依。

我觉得这是佛教非常理性的态度，清晰地看到所有的因缘，从容地面对，把所有所谓的逆缘都转化为我们生命成长的助缘，佛教叫“逆增上缘”，有时候进步会更大。

佛陀接下来又进一步为弟子们说，是心的造作产生了身语意的行为，决定了我们的命运。那么心又是怎样的？佛陀在这里说：

而心无色，不可见取。但是虚妄，诸法集起，毕竟无主。无我我所。虽各随业，所现不同。而实于中，无有作者。故一切法，皆不思议，自性如幻。

我们有时候说到了心，心的行为、思想创造了我们的命运，但是我们又会对心产生执着，认为那是自我——我很聪明，那个人很笨，他的心没有我的心质量高，所以他的生命品质没有我的生命品质高……产生了这样的贡高我慢。有时候还会嫉妒，有时候会自卑，觉得我的心的品质好差，为什么不能换一颗好心；《聊斋》里讲换一颗“七窍玲珑心”就一切都好了，命运就改变了。

但佛教认为心也是无常的，在现象的世界里，没有一个绝对的、恒常自在、具有主宰力的主体。心在刹那变化，所以你不用去外面换一颗心，你的心本来就是受到了种种因缘的影响，无常和流变。

我们今天来听闻法义，可能你突然觉得内心里获得了一些正见，你的心变得更清晰、更有力量，更愿意面对一些外境，那你的心已经在换了。

也可能你接触了不正的言论，接触了种种负面的东西，你的心充满了暴躁、忧郁、负面情绪，心可能就会下降，昨天心情很好，今天全身都不对劲，那你要关注到这种不对劲的原因来自哪里。

首先要从我们的心念上来下功夫。在佛教里边说到：一切法皆不思议，自性如幻。如果我们不了解轮回的实相，我们会起惑造业，一旦开发了智慧，破除无明，就可以不再去执着。了解了一切法即显现、没有本质的特征，我们就可以善巧地运用因缘，不被因缘所困惑和系缚。佛教徒非常尊重因缘，但是并不为因缘所系缚，反而能够善巧地运用缘起的道理，来实现生命的解脱与自在。

以前有个“野狐禅”的公案。一只老狐狸来听经闻法，它说：“过去我也是禅师，但是答错了一句话，就做了五百世的狐狸”，就是别人问我，“大修行人还落不落因果？”我回答说：“‘不落因果。’结果就五百世都变成野狐。”他问禅师，正确的答案是什么？禅师说：“大修行人不昧因果。”就是说在因果的面前，他实际上非常有智慧和觉照，所以他不被困缘所困惑，可以善巧地运用缘起的道理开创美好的生命。

佛陀接下来鼓励我们大家说：

智者知已，应修善业，以是所生蕴、处、界等，皆悉端正，见者无厌。

佛陀说有智慧的人应该这么做。虽然我们目前可能还不能够像诸佛菩萨等开悟的大德那样，从最究竟的层面得到大自在，但是我们却能够善巧地运用业果的道理来成就美好的品质。

当我们修了这些美好的身、语、意行为的时候，那我们所感召的五蕴（五蕴就是身心），我们的心灵世界和我们外在的色身，我们的六处——眼耳鼻舌身意，我们身心所有的部分都会变得端正美好、殊胜，让看到的人心生欢喜，因为它里边包含着一颗美丽的心灵。这就是佛陀为我们所开示的《十善业道经》的道理，给自己带来幸福，给世界带来祥和，值得大家一起来实践。

说到了善业，有人问：“具体该怎么来看待善业，哪些是善、哪些是不善，以及具体的一些细节。佛教的这十种不善我早都知道了，但是我在生活中运用的时候好像仍然找不到感觉？”我们会在接下来的时间里慢慢一层一层地开显佛教所说的这些善法，它是如何运用、如何去实践的。让我们大家一起带着好奇心，带着一种探索的愿望来期待，我们接下来的这样的一些交流和分享。

祝愿大家都能够实践佛陀美妙的教法，生命都是美好的，你们和你们的家人幸福安康！

（陶苇、陶英整理录音，妙深法师校对）

《十善业道经》讲座 2

在上一次的皈依共修中，我们说到了《佛说十善业道经》的第一部分。在这本经的开头，龙王向本师释迦牟尼佛请教，为什么大海中的生命多种多样，每一种的长相、大小、福报都不同？

佛陀就回答他，是因为每一个众生的心念不同，所以会造作不同的身语意行为，而不同的身语意的行为就会对我们的生命留下业力的影响。因为这个原因，产生了我们生命种种不同的形态。

今天继续来开示“十善业道”的奥秘。

龙王，汝观佛身，从百千亿福德所生，诸相庄严，光明显曜，蔽诸大众，设无量亿自在梵王，悉不复现，其有瞻仰如来身者，岂不目眩。汝又观此诸大菩萨，妙色严净，一切皆由修习善业福德而生。又诸天龙八部众等大威势者，亦因善业福德所生。

前面佛陀讲了业果的道理，接下来佛陀就开始举例，联系到现实生活：

佛陀说，你看如来的色身，是从无量无边的福德中产生出来，所以是妙相庄严、光明显耀。佛的身体会散发出一种非常清净的光明。我们知道色界天的天人都是拥有光明的，他们不需要靠日月来照明，自身就是光明显耀，而梵王在诸天人中间，更为殊胜，他的光明远远超过了一般的梵天。虽然在法会现场有无量亿的梵王，各自都拥有自己的光明，但是当佛陀坐在法座上的时候，他的光明却让所有的天人都黯然失色。当人们注视如来色身的时候，就会被他震撼，受到他的感染。法会中也有很多的菩萨，这些菩萨也是妙色严净，非常的庄严殊妙。这方面我们看《华严经》里边就有非常详细的描写。

佛陀说，这些都是通过修习善业福德而来。除此之外法会中还有“天龙八部”，就是龙、阿修罗、音乐神、金翅鸟等等，也都拥有各种各样的大威力。虽然说它们有的是非人，有的在动物界，但是它们的福报都是很大的，拥有非常强大的能力。它们拥护佛法，成为了佛

陀的弟子，且能够参加各种各样天人的法会，福报非常大，它们也是善业所生。

佛陀举了现实的例子，告诉龙王说，不要觉得业力非常玄妙，只是一种理论。无论是智慧光明、妙色庄严，还是我们种种的大威势，所有这些无非都是善业和福德的结果，都是可以通过修习来得到的。所以说佛教是非常平实的宗教，佛教认为一切都是心的产物，都是可以通过修习来得到的。乃至于诸佛的妙色光明、大菩萨们法相的庄严、包括大护法的殊胜能力，一切都是善业福德所生。

就像我们此时此刻在这样一个庄严的戒幢讲堂里一起来思考人生以及甚深的法理，一起来净化自己的心灵，体验佛法超越的、清净美好的精神境界。能来到现场也是诸位的善根福德的因缘。此时此刻也有很多人，可能正在世界的某些角落辛勤奔波，也可能正在产生种种的烦恼，甚至有的人还在造作种种的不善业，遭受各种苦难。但是此时此刻的我们却能够放下身心，安住闻法，这也是我们善根和福德的显现。随着不断地修习我们的身心，它就会不断的提升和变化。

到底什么是福德？在《菩提道次第论》里列举了佛教认为的多种福报，具体说来有八种“圆满”是福报中比较重要的，我们看一下：

第一，寿量圆满。有的人一出生就去世了，有的人还在妈妈的肚子里，没有生下来就夭折了。还有一些人虽然说充满了才华，但是他们生命短暂，还没有来得及领悟真理，还没有达到自己理想的事业就匆匆离开了世间。所以佛教认为长寿是一个重要福报，因为有足够的时间、足够的机会可以去修持善法。如果寿命不够长，是没有机会的。

第二，形色圆满。容貌端正，身心健康匀称，没有残疾等等，这是第二种福报，可以令见者欢喜。我们大家在日常生活中可能都会有这种感觉，就是当我们看到一个人容貌比较庄严，身形也比较好的时候，就会对他产生一种好感。虽然说我们可能并不了解这个人，但是我们可能对他的态度会更友好一点。如果说一个人的外形让你非常难以接受，可能往你旁边一坐，你的身体马上就会紧缩起来，关闭了自己的心门。所以形色圆满也是一种福报，也是修出来的。我们今天有很多人在佛前供灯、供花，观想把种种的妙花供养给殊胜的三宝。所有这些修习，都可以令我们感召庄严殊胜的容颜。

第三，种族圆满。就是出生高贵。出生高贵具有一种社会影响力，所以有的孩子在还没生下来的时候，他已经拥有了一个非常不一样的平台与起步。皇后怀孕的时候，她肚子里的孩子已经注定了将来要成为国王，所以说出身是第三种福报。

第四，自在圆满。“自在”包括财富和人脉势力。当我们拥有了足够的财富，拥有种种人脉资源，会发现可以做很多很广大的事业，可以非常方便地来摄受众生。佛教认为财富本身并不是罪恶，关键看你怎么来使用它，所以菩萨们也会修习福报，当他们拥有了广大的财富的时候，他们可以做各种各样殊胜的事业。

第五，信言圆满。信言圆满往往不被人们重视，是说话诚信度很高，为人所信任，这是我们修出来一种特殊的福报。我们会发现有一些人说话，对方就非常容易接受；但是有些人想把一个好东西介绍给大家，一开口别人首先就已经不相信、就拒绝。佛法认为这就是信言圆满的一个差异。诚信度是我们今生所要去培植的，但是同时它也带着我们过去生的影响力，所以要好好的修诚信。

第六，大势名称。即声望、社会影响力。有声望和社会影响力，我们就可以运用它来利益社会，当众生得到我们利益的时候，就会得到他们的拥戴，从而能够接受教化。当我们传播智慧给他，来帮助他的时候，他就会非常容易接受。所以我们的社会影响力，实际上也是福报之一。就像周恩来总理在人民心目中拥有非常高的声望与影响，这就是一种非常好的力量。

第七种，男性具足。这一点可能大家会觉得有些奇怪，就是身为男性也是一种福报。当然男性占了很多优势，没有怀孕、生孩子、哺乳这些任务，就可以很轻松的去发展事业。女性生理已经决定了她要承担抚养孩子、哺乳婴儿等等这样的一些义务。爸爸无论再怎么能干，有些事情是代替不了的，必须由母亲来承担，女性就决定了要在很多方面付出，如孩子和家庭。另外一方面，女性一般来说体力也弱于男性。单身的女性独自一个人，夜晚有时候不太敢去偏僻的地方行走，会害怕遭遇人身安全的威胁，男性就会好一些。当然这些都是外在的。

在佛教里认为更重要的是大丈夫的品质，就是勇猛担当，拥有理性，能够超越自身的情执，这样的品质也是一种大丈夫气概。当大爱道比丘尼向佛陀请求出家的时候，佛陀开始是拒绝的，他说你们在家里修行就行了，不要出家，经过了三次请求都没有答应。后来阿难来说情，佛陀才同意。他勉励比丘尼们说，如果尼众能够突破情执，可以令正法久住一千年。

女性具有非常好的精进、忍耐的品质，信心也非常强。我们在各种修行团队里都能够看到，女性的人数往往超过了男性，说明她们具有天生的信心，这都是非常好的品质。佛陀也非常期待所有的女性修行者能够超越对情感的依赖，成就一种内在大丈夫的品质，这时候会发现你也可以称作是大丈夫。我们要有大丈夫的承担和独立性，一种顶天立地的气魄，具有自信、拥有力量，拥有开阔的胸怀。这对于修行和成就世出世间的功德都是非常重要的。

第八，大力具足。大力具足就是身心非常的健壮。我们每个人的身心是不一样的。西方的“铁娘子”撒切尔在政绩上很有影响力，事业很成功，她一天只要睡三个小时就可以精力充沛，我们一天恐怕睡六个小时、七个小时，有时候还会觉得疲惫，先天就是有差异的。西方人做了一个社会统计研究，有时候我们的社会财富、事业成功与我们的睡眠时间成反比，每少睡一个小时，你的财富值与事业度就相应地提升多少。

但睡眠不是想缩短就能缩短的，它与体质有关，与精力有关。但是体质与精力很多时候是先天的，有的人天生就拥有很多能力和健壮的身心，而且不只是他的身体健壮、精力充沛，他还具有非常敏锐的思维，智慧一点就通，一听就悟，非常犀利。具有一种慧力，烦恼淡薄，这些都是能力方面，这种大力具足也是一种福报。

我们有时候不要去羡慕别人怎么样，一对比出来，你就知道为什么有些人财富、事业、修行方方面面做得那么好。会看到，他或多或少拥有以上所说的八种福报中的一种或者多种。当然，能够圆满具足八种福报是非常少的，释迦摩尼佛就拥有这八种品质。虽然说可能每个人起点不一样，但这八种福报并不都是过去生带来的，我们这一生也在不断地修这八种福报，这八种福报的善根也可以在这一生积累。

有的人年轻时候身体不好，到了中年以后身体越来越好，智慧也打开了，体力也提升上来；有的人小的时候很好，但是不注意调整，缺少人生的智慧，很可能到了中年之后急剧下降，感觉到一天到晚疲惫不堪、缺少力量，大脑混沌，整个人衰减下来。这都是要修的，每一种素质都不是天上掉下来的。所以佛教是一个非常积极的宗教，和想象的消极是完全不同的，而且它也非常的理性，思路非常清楚。

接下来，佛陀又说到了恶报的众生：

大海中所有众生，形色粗鄙，或大或小，皆由自心种种想念，作身语意诸不善业，是故随业各自受报。

佛陀讲：龙王，你现在回头看看大海里的众生，你看有各种各样的，有爬行的、有住在贝壳里的、有软体的、还有长在珊瑚上的、也有各种各样的鱼类，他们的样子有大有小，有的好看一点，但是很多的都不美。

为什么会有这些不好看的形色？包括智慧层面，我们喜欢宠物，但是会发现猫的智力只有两三岁孩子的智力，狗的智力可能只有三四岁的小孩儿的智力，它们与人是没有办法相比的。它的福报为什么这么小？也是因为自身的种种想念，都是因为过去的心的不同，产生身语意不善业，所以随业受报，产生了现在的业果。

有时候我们去观察动物界，大海里的动物我们不太了解，但是我们大家看陆地上的动物，每种动物的性情是不一样的。凶猛的动物可能更粗暴一点，稍微一碰它就会咆哮起来，张牙舞爪，随时随地就可能扑上来，具有一种很强烈的攻击性；但是食草动物就非常的温和，它很胆小、很警惕，都是它们的一些特质。所以说每一种动物、每一个种类、每一个个体都有它独特的个性，都有它独特的品质，所有都不是无缘无故，都与心有关。

食肉动物有食肉动物相应的心行，食草动物有食草动物相应的心行，昆虫有昆虫相应的心行。如果我们仔细观察，会看到种种差别。

佛陀接下来说：

汝今应当如是修学。亦令众生了达因果，修习善业。汝当于此正见不动，勿复堕在断常见中。

所以，通过观察现实生活中六道众生实际状况，我们就会对心造作业果的原理具有清晰的认知。过去我们对生命可能没有那么多想法，现在通过观察，发现原来每一道的众生差别有么大，同一种类的众生个体差别也很大，突然开始发现这个世界真的是不可思议，千差万别。在此基础上我们就可以来思维和修习业果的道理，也帮助他人来了解和学修。

在了解业果道理的过程中，最重要的是要断除两种偏差，第一种是常见，第二种是断见。常见和断见有粗有细，粗品是其他宗教或者非佛教的一些思想。细品是佛教徒也有可能会犯的毛病和偏差，所以理解业果是很不容易的。

粗品的断见认为人死如灯灭，造业无果。认为人死了就什么都没有了，所作的善法和不善法不会有结果。否认我们的身心是一个不断变化、受缘起影响的现实。这就是外道的断见。

外道的常见，认为升天就永远升天，堕地狱就永恒堕地狱。可能你们接触一些其它宗教就会了解这个思想，“信者升天堂，邪恶者永在地狱”。但是佛教不是这样认为的，佛教认为修习了善法就会生于天界，但是天界的寿命也是有限的，当天福享尽，又没有继续培植新的福报，就会堕落为人类或者更低的其他界；地狱的众生只要生起一念善心，就能够超越地狱的苦难成为天人，所以在佛教里没有这种常见。

生命是一个动态的、缘起的过程。粗品的断见和常见有时候很容易被听出不合理性，我们不容易信受它，但是我们会非常容易堕入细品的常见和断见中。常见就是认因果法为实有，这一点大家可能会觉得很奇怪，佛教不是说因果吗？为什么认因果为真、为实有，是一种细品的常见呢？

我举个例子大家就能明白。昨天有一位心理学界的老师带了两位朋友来与我们做了一个交流，其中有一位是学物理的，目前在做电子行业最高新的技术，他问我怎么看待有阴有阳？

他认为世界就是阴阳和合而生起的，他认为有阴必有阳，有阳必有阴，任何一个事物都有它的反面，佛教说纯善，好像与有阴必有阳的思想是冲突的。他觉得很难想象一个事物只有一面，没有另外一面。这是非常有意思的一个问题，确实问得非常深刻。问题恰恰就与我们今天谈到的因果法则实有的观点相关联。

实际上当我们去修善法的时候，如果产生了执着，会发现善法本身也会带来烦恼。帮助了一个人，但是旁边一个人没帮助别人，你会产生一种优越感，产生一种傲慢心，觉得我做得不错，看你们多愚痴。会对别人产生一种嗔心，对自己形成一种傲慢。我们会发现即使说了善法，但如果对它产生执着，不能用正见来看待善法，就会产生副作

用。执着了修善，就会看到别人不修善，这就产生了分别心，对自己就会生傲慢，对别人甚至轻蔑、贬低。只要有执著，善的反面——不善，就会在善的同时生出来。所以这就是他讲的有阴必有阳的意思。

但佛教它要超越这种执着，如果你破除了这样的实有执着，所谓的善只不过是众缘和合而起的现象，不对施者、受者、施物起自性执，自然也就不会引发傲慢、嗔心、贪求回报等各种不善。有执著的世界有阴必有阳，无执著的世界无阴亦无阳。

当我们修善法的时候，要意识到善法本身也是缘起。对方有困难，我正好有能力有条件，加上此刻修善之心生起，去帮助他本身就是一个众缘和合的过程，缺了任何一个条件，善法都不可能实现。同样，别人没有修善，只不过是因为他的众缘没有和合而已，下一次他的因缘条件聚合了，可能也就会去修善。这一次虽然修了善法，并不意味下一次也能修。下一次如果产生了懈怠心、傲慢心，失去了正念，很可能就会不去帮助别人，反而是另外一个人站起来。都是无常、无我、众缘和合。

我们了解了这些，就会产生一种谦卑，不会有任何骄傲的心理，对别人也会用一种开放式的心态来看待。对方没有助人的原因可能有多种，也可能他缺少这种能力；可能他没有观察到因缘；可能当时他的心被其它的烦恼所占据，但是下一次可能就没有这些障缘。就像我们在公交车上让座，你看到别人不让座，但是其实他不让座有他的缘起因。如果我们了解这些缘起：可能他确实身体不舒服，也可能他不好意思让座，也可能他没有察觉，也有可能产生了邪见，就是说他认为做好事没有用，人应该自私。假如说过段时间之后他改变了他的见地，他的身心状态好了，或者察觉到对方需要座位等等，很有可能他比你让座更积极，都有可能。

我们修种种善法的时候，同时也要了解所有的善法都不过是众缘和合，无常、无我，我们就会获得一种平常心。你不会对自己生起傲慢，不会对别人有贬低，但是你会对法格外地留心，因为下一次如果不把握因缘，不能够安住于善法、善念，是做不了善法的。但是别人如果能够产生善法，他同样可以尝试，可以去做。所以我们就会对法有更深的信心与理解，会发现原来佛陀所说真实不虚，每个人都应该好好地体会，去把握因缘，了解缘起，这个世界就会不断地朝好的方向发展。如果每个人不了解、不尊重因缘和业果的道理，我们的世界就会充满各种各样的问题。如果我们了解了无常、无我的原理以及如梦如幻的规律，那么我们就可以超越二元对立的世界，达到“平常心是道”，达到真正的实相。

佛教里面对于业果的思维要避免微细的断见。就是会把世俗谛的现象和作用也否定了。这里也有一个公案，说到有一传统家族，人们都非常重视修身修心，有这样的一位年轻人，祖祖辈辈都是佛教徒，家里四代修善放生，做种种善事。到了他这一代的时候，有一天他突然产生了一个疑问，他就去问他的师父：“既然佛教说一切如梦幻泡影、缘起性空，我可不可以不做善、不做恶，“无心是道”，我就安

住一切无心，不就是最好最究竟的吗？我干嘛非要那么累，一会儿要去修这修那，操心劳累？我不思善，不思恶，一切无心不是很好吗？”

他的师父听了之后大喝一声，说：“你看看柱子，他们也是不思善、不思恶，一切无心。它能帮得了几个人，能做得了几件事？”年轻人顿时毛骨悚然，豁然开悟，突然明白了“无心”原来不是那个意思。“无心”，是我们遵循缘起的规律造作一切善法，但是不对我们的善法产生有自性的执着，这才是佛法的真谛。不要连现象和作用都否定了。

所以善就是善，不善就是不善，我们不需要去否定它们的差别，也不要去否定我们每个人心心念念中努力修善的意义。它们是业果不虚的，点点滴滴都会产生作用，你不造作就没有，造作了就一定会有。所以，要断除这种微细的断见，才符合佛教业果的中道缘起观，才能够产生出健康的行为，否则的话都会带来副作用。

我们看到在现实生活中，即使是佛弟子，在我们修习善法的过程中也会有种种烦恼生起。当这些烦恼生起来的时候，要意识到我们是不是执着于微细的常见，或者执着于微细的断见，我们还没有真正地把握住中道的规律。所以这是非常深的，希望大家在生活中去体会，这不是一个理论。

具备了正见，佛陀就继续为我们开示该怎么修善。他用一句话精炼地概括：

于诸福田，欢喜敬养，是故汝等，亦得人天尊敬供养。

所以用四个字就可以概括：耕耘福田。我们了解了善法的规律，了解了中道的正见，接下来就是耕耘福田。什么是“福田”？“福田”总体上说就是一切众生，一切众生就是福田。他们就像大地，当我们用慈悲和智慧，用欢喜尊重的心态从身、语、意三个方面来利益众生、供养众生，那么就能够源源不断地生出各种各样的福德。我们前面说八种福报都是可以产生出来的。

有一次佛陀去乞食，来到一位种地婆罗门的家里。这位婆罗门种了几百亩土地，忙到满头大汗，佛陀在田边等待。吃饭的时间到了，种地婆罗门走了过来，他说：我耕田，我种地，我播撒种子，我收获粮食，所以我有饭吃。你不耕田，也不种地，你不播撒种子，不收获粮食，为什么你要让我给你食物？他觉得这不合理。佛陀就微笑的告诉他：“谁说我们没有耕耘？一切众生就是田地，我们播撒的是智慧的种子，用精进做犁，用正念做方向，然后不断地地修习安忍、精进、禅定、智慧，最后得到的是幸福安乐、充满智慧的生命品质。你所耕耘的东西只能滋养我们的色身，但是我所播种和收获的法的粮食，可以滋养和提升心灵，所以说我们有耕种。”种地婆罗门听了，顿时领悟到佛陀所说的道理，他深深地鞠了一躬，说：“是的，你耕种的东西比我更微妙，这是我所达不到的。我要向你学习，请接受我的供养。”

这是《阿含经》里的一段公案。故事告诉我们，其实每个人都在耕耘，并不是说耕田种地的人才是耕耘。教师在耕耘，在学生们的心灵里播种了种种知识、智慧人生的理念和技能；家庭主妇也在耕耘，孩子就是最好的福田，抚养他慢慢的成长，在他色身长大的同时，他的心灵也慢慢成熟，获得人生的道理；如法的单位也是福田，每个人都是一颗螺丝钉，在自己岗位上付出，能够成就一个体系、一个单位的运作。

就像我们今天皈依共修的法会，所有的义工们，每个人都是在耕耘福田，我们才有前面这些美妙的演出，在座的诸位才能够有那样的一种感动，有那样的一种法喜，所有这些都是业果的道理。

修行其实是非常平实的一件事，时时刻刻都发生在我们的生活中，发生在我们身语意所有的行为里，佛陀叮嘱我们：耕耘福田，善用其心。

一切众生都是福田，在这里有三种特别殊胜的福田。第一个是敬田，就是三宝和圣者，因为他们具有殊胜的功德。第二种是恩田，父母和师长对我们有抚养和教育的恩德。第三种是悲田，苦难中的众生尤其渴望得到帮助，是我们格外要去留心的。形式就是身、语、意，内容有物质的、情感的和智慧的，就是财布施、法布施和无畏布施，让别人远离物质的匮乏，让他们远离心灵的烦恼。到最究竟的，是让他能够了解宇宙人生的道理，开发出智慧，懂得如何去修习，如何开创美好的未来。这三种是我们可以为众生耕耘的福田。

龙王，当知菩萨有一法，能断一切诸恶道苦。何等为一？谓于昼夜，常念、思维、观察善法，令诸善法念念增长，不容毫分不善间杂，是即能令诸恶永断，善法圆满，常得亲近诸佛菩萨及余圣众。

每个人都害怕痛苦，不希望自己的生命遭受苦难。佛陀说掌握一种方法，就可以永断一切恶道、一切苦难。就是昼夜常常地保持正念、觉察和思维我们的身心是不是安住在善法中。我们是不是在过着一种有智慧的生活？我们的行为、语言和思想是不是符合大道的规律？如果能把握住这一法则，佛陀斩钉截铁地告诉我们一定能够永断一切恶、一切苦。所以在这里“常念、思维、观察”这六个字就是用功的方式。

当然，具体内容是非常广泛的，“念”就是正念，有“不忘失”的意思。“思维”是八正道里的“正思维”，佛教认为只有符合三种思维方式的才是正思维，才能带来幸福，产生有益的影响，其他的不正思维会带来痛苦。那么“观察”就是提起觉照。在未来有机会时，会细细地讲这些。最后他说：

言善法者，为人、天身，声闻菩提、独觉菩提、无上菩提，皆以此法以为根本而得成就，故名善法。此法即是十善业道。何等为十？谓能永离杀生、偷盗、邪行、妄语、两舌、恶口、绮语、贪欲、嗔恚、邪见。

所以接下来我们要修善法。什么是善法？善法是一切人天善趣的果报和出世间的圣者所依据的根本，就是说，一切世间和出世间的安乐，都是由善法来形成的。具体包括三个方面：在身体方面、语言方面和意念行为方面做到不杀、不盗、不邪淫、不妄语、不恶口、不两舌、不绮语、不贪、不嗔、不痴和不邪见。

我们特别要注意，不要认为佛教的不杀生是一种道德的说教。我们看南传《法句经·刀杖品》：

众生畏刑罚，众生皆畏死，以己推及人，不杀不教杀。众生畏刑罚，众生皆爱命，以己推及人，不杀不教杀。

为什么佛教反对杀生，不是因为道德的原因，不是因为“我要做个好人”的原因，而是因为每一个生命都珍惜自己的生命，害怕被杀害，这是根本的原因。我们不愿意伤害自己的生命，我们必须要意识到别人也不愿意自己的生命遭到杀伤。所以佛陀才制定了不杀生是一种善业，因为它符合了一切众生根本的生命的愿望和要求，符合这样一个道理。

为什么杀人犯会受惩罚？如果一个人喜欢杀人，其他人马上就会远离他，不会来往，因为杀生不符合这样的规律，杀生是我们所害怕的，因为我们要保护我们的生命。你不是出于一种道德的原因去远离一位杀人犯，有的时候是因为害怕，是为了保护自己、追求幸福。

偷盗也是这样，每个人都不希望自己的财物受到侵犯，所以盗窃、抢劫、诈骗被列为公害，受到整个社会的谴责。邪淫也是这样，我们自己的妻子、家人、孩子，害怕受到坏人的侵犯，因此我们知道别人也是这样，我们就可以出于慈悲的原因，出于尊重业力法则的原因，我们去遵守法则，就不会受到法则的冲击。否则侵犯别人的利益，就会对自己形成一种反冲力量。佛教的十种不善业，不是一种道德的说教，而是一种生命的关怀，理解到宇宙间自身的规律所在，我们需要去尊重它、去顺应它，去把握规律，来让我们获得吉祥、安乐的生命。

所以十善业是佛陀所开显的生命关怀之道，带给世界幸福安乐。每一种我们都要去学习，正确地把握，这样就能够获得正见。正见能够指导我们的行为，这些都需要学习。希望我们大家能带着感兴趣的心、想了解的心、开放的心去体会。

（陶苇、陶英整理录音，妙深法师校对，妙定二校）

《十善业道经》讲座 3

《十善业道经》已经讲过两次了。在前面的讲述过程中，龙王向佛陀提问说，为什么大海里的众生有那么多不同的形状、种类和样貌。佛陀告诉龙王，是因为众生心的想念不同，他们身语意就做不同的行为，带来种种不同形式的业果差别。在上一周的讲座中，佛陀为我们介绍，只要遵循一个方法，就可以得到所有世间的幸福，乃至于出世间的成就。这种方法就是观察我们的身心，让它经常生起善法。“耕耘福田”，把一切众生视之为田地，在生活的点点滴滴中，每一个当下都是播种福田，种下幸福、快乐和解脱之因的机会。

佛法没有那么玄妙，但是需要的是践行，我们今天继续看佛陀为我们开示的《十善业道经》。

有时候，我们的生命中出现一些障碍带来痛苦。在没有进入修行层面之前，我们的生命往往没有得到过管理。有时候觉得好像我们是自己生命的主宰者，但其实并不是。因为生命的本质是无我的，就是众缘和合，因缘会推动着我们干什么、不干什么。过去的经历在影响着我们现在的思想、感受、行为，现在也在影响着未来。我们每个人一方面受到内在种子的力量推动，同时也受到外在环境的种种影响。

以前曾经遇到过一位年轻人，他因为从小原生家庭的创伤，加上成长过程中经历了很多苦难，性格变得非常容易波动，有一段时间得了非常严重抑郁症，但是后来好了。我就很好奇地问他是怎么好的？他跟我讲，其实也不是吃了多少药或者看了多少医生，而是因为找到了一个很好的工作。这个工作是在外企，这个企业非常重视企业文化与人文关怀，对员工非常友善。在这个企业里，他们经常会做很多的活动，让员工们形成了家的感觉，感受到被关心和尊重。他觉得进入这个企业之后，大概有一年多的时间，自己明显地开朗了，状态越来越好。但是后来因为无常，他离开了这个企业，换了一个工作。在新的单位里面人际关系非常紧张，工作压力也高，很快他就觉得能量又下降了，状态又开始反复。

我们看到，就像这位年轻人，内在过去生的因缘加上他这一生早年经历的一些苦难，使他的心灵不断地生起不安全感和愤怒等敏感的种子。遇到不好的环境状态就跌落，遇到好的外缘，就变得健康起来。但是如果只是这样的话，我们的生命就会“随业流转”，并没有得到真正的解脱和自由。业力和境缘就像一条波涛汹涌的大河，我们就像一叶无人驾驶的孤舟，随着激流忽上忽下、忽高忽低，没有办法自主。有时候快乐、有时候悲伤，有时候成功、有时候失败，会觉得没有办法把握命运，产生不安全感，产生迷茫。

在佛教里，实际上是要巧妙地运用因缘的力量，来帮助我们自己获得生命的稳定性，最终能够超越出来，“跳出三界外、不在五行中”，获得解脱和自在。

受持十善业，实际上就是运用了心理的规律。在这个时候，要从内心里发出一种明确的誓愿力。要在心里很坚定地告诉自己：从今以后我不愿意再杀害生命，任何一个生命我都不愿意去杀害……。当我们发出这样一种明确的、强有力的誓愿力的时候，它会有什么效果？也许平时感觉不到，但当遇到对境的时候，比如说突然遇到杀生的境界现前，如果之前没有这种誓愿，就不会对治自己的不善心念，可能贪嗔痴占了上风，虽然说内心是很善良的，但是同时也不愿意放弃口腹之欲，就暂时关闭了自己的善良，给自己一个理由就开始大开杀戒。但如果有了不杀生的誓愿力的话，它在这个时候就会呈现出对治性的力量，遮止我们轻易杀生的行为。

佛教里的每一法都在帮助我们对治各种内外的不良因素。我们内在的贪欲、邪见、嗔恨心会不断地出来，外在可能的因缘，比如说别人劝你、诱惑你杀生等等。那如何来处理？就是可以通过强有力的誓愿力来保护我们，产生对治性的力量，让我们不至于被不善的众缘所吞没。

在开始的阶段可能会有点不习惯，一旦习惯养成了，我们的这种善心行就会变成我们的本性，甚至于成为我们尽未来际受益的一种生命品质。到了一定程度的时候，你不会想要去杀生，对杀生已经完全不感兴趣了，甚至于会远离，到了这个阶段，戒对你来说不再是束缚，而就是美好的生命品质之一。

有人问我：“有些小动物被我杀，是不是也是一种因缘？也是它的业？我吃它，说明它确实欠我的，所以我吃了它。”看起来这个问的人也是在讲业力因果，但实际上这是一种宿命论的因果观。从佛教的观点看，，当这个业现前的时候，你其实还有两种选择：吃了它或放过它。这个时候如果你吃了它，那确实好像是过去种种的因缘，它出现在这里，被你吃了。但是当你杀它的时候，它就对你有了嗔恨心；另外，你自己也形成一个杀的行为，种下了杀生业的不善种子。它们在你的未来又产生了新的轮回。如果你选择放了它，这也是一种选择。对方对你生起了感恩心，自己也产生了一个不杀生的善种子。虽然你有吃它的因缘，但是你也有可以放他的机会，二者的差别就非常大了。

我们会看到因缘是复杂的，我们在任何时候都是拥有好几个可能性，而不是只有一个可能性。佛教不是一种神秘的机械因果论。它是一种非常客观理性的态度，让我们看到自己所拥有的选择性。但同时佛教的理性也让我们更有正念和警觉，因为你会意识到，你的每一个选择都必须是认真的，因为每一种选择都会影响到我们的生命本身，影响到我们的未来。

一般来说，我们可以通过如法的仪轨，在法师面前正式受持戒律。有一些人可能没有正式受戒，但是在自己内心里下一个决心，从此以后不杀生。那这也是一种誓愿力，它虽然不是一个完整意义上的戒体，但是也属于我们讲的十善业里的十善。这个必须要带着一种誓愿，有这种决定的意志力在里面。

对于普通人来说，不杀生往往是针对当前的个别对境，比如说看到小白兔很可爱，不忍心了，把它放了，这是针对具体的对境。那么没有遇到杀生境的时候，也缺少对一切众生防护的愿力。心不会去想这些，它是处于无记的状态，就是属于中性的，非善非恶的状态。

而“五戒十善”是不一样的。因为具有了誓愿力，有一种决定的特质在里面。我们誓愿力有三个特点，即三种周遍：第一是遍一切时，就是任何时候我都不杀生；第二遍一切处，就是所有的地方，任何一个地方的众生都不杀；第三是遍一切众生，就是所有种类的生命都不杀。所以它具有遍一切时、一切处和一切众生三个特点。这样的发心是广大和无量的，因为所发心守护的对象无量无边，在时间上没有间断，在空间上是没有边际，在种类上没有选择。

无论杀生的对象是否出现在面前，这样的爱心和守护生命的愿望力始终都是在的。有的时候它可能不一定浮现在你的意识层面，而是在你的内心深处。当你许下誓愿的那一刹那，它就已经种在了你的内心里，始终都是处于一种善的状态，即使你在行为上什么都没有做。有的时候，行善是需要去积极行为的，但是有一些善法，你什么都不做就是一种善。比如像不杀生一类，你在家里睡觉，看书，带孩子，表面上看你什么也没做，但是你在做什么——不杀生你守护了，内在的善法仍然日日夜夜始终都在增长。

当一天结束的时候，我们坐在桌子前面准备休息，回味自己的一天：今天没有杀生，一个生命也没有杀……在这个时候会生起一种喜悦的感觉。对于我们的十善业，要有一个受持、随念的修习。受持就是发起誓愿力；随念就是忆念自己对誓愿的守护。这样的忆念会产生一种无悔的喜悦“今天我没有杀任何众生，我对一切众生都给予了一份平安的祝福”，内心非常快乐喜悦，这种喜悦就会让我们产生心安，在佛教里认为，这样的一种善法，它是带有理解性的与主动性的善法，被叫做“智相应”的善法，与智慧相应。

有时候我们也不杀生，但这种不杀生，不带有理解业果的智慧。比如说有的人很喜欢钓鱼，但是在寺院门口放生池里就不敢钓，因为受到了环境的压力，害怕别人指责。这样对不杀生没有深刻的理解，

也缺少一种主动性，等于是被动的。当然被动的不杀也算善法，因为毕竟克制了自己的杀生行为，所以也是善法。只是这种善法叫做“智不相应”的善法，就是没有与智慧相应。是因为其它的因缘造成了不杀生，力量与那种智相应的、具有主动性的、自己抉择的是不一样的。与智相应的善法力量更大。

佛陀说：“龙王，若离杀生，即得成就十离恼法。”如果能够远离杀生，我们会获得十种“离恼”——就是远离苦恼，得到安乐。

何等为十？一于诸众生普施无畏；二常于众生起大慈心；三永断一切瞋恚习气；四身常无病；五寿命长远；六恒为非人之所守护；七常无恶梦，寝觉快乐；八灭除怨结，众怨自解；九无恶道怖；十命终生天。

这里列举了十个殊胜的离恼法，我觉得可以大概分为这个几个层面：

第一个层面，我们可以把它概括为增长我们生命中慈悲的力量。有一首歌叫《让世界充满爱》：“只要人人都付出一点爱，这个世界会变得更美好。”所以说不杀生，首先功德就增长我们爱的能力。

有时候我们会送别人礼物，送好吃的、穿的；我们也会捐赠钱财、饮食、药品给灾民。但是受持不杀生戒，这是我们赠送给一切众生的一种礼物，赠送给每一个众生一份平安。不管任何时候、任何地方、任何种类的生命，它遇到你的时候都不会害怕被你杀害，这叫做普施无畏。在一切的礼品中，送别人平安其实是一个非常难得的礼物，而且这份礼物非常的真实，一个生命遇到你的时候你不会杀他。这种礼物如果说每个人都送一份，我们胆子就变得很大了，我们生活在这个世界上，肯定会开心很多。

到了有的国家，晚上是不敢出门的，因为很可能会有人实施行凶、抢劫之类的行为。如果每个人都受戒了，不杀生，大家都能够互相赠送给别人一份平安，这个世界该多美好。通过“不杀一切众生命”的誓愿，而且守护它，我们就可以坐收无量无边的功德，因为我们这份礼物不是送给一个人、一个众生的，是送给一切众生的。为什么佛教认为十善业功德那么大？我们要知道这是一种非常美好的心灵品质，它是非常深刻的，对世界的影响是非常巨大的。

第二个层面，就是常于众生起大慈，如果我们经常忆念我们不杀生的承诺，我们就会爱心常在，爱心普遍，而且是无量无边的。不是普通的慈爱，而是大慈大悲。

第三个层面是永断一切嗔恚习气。我们有的时候脾气很大，喜欢发火、伤害别人，但是如果一个人不杀生戒守得好，而且能够经常随念自己的不杀生，经常生起喜悦，对众生生起大慈的时候，你会发现你的嗔恨心在减少，不断不断地在消减，会变成一个心胸更开阔，更加喜悦的人。它增长了我们生命中爱的力量。

十善业里不杀生的第二个好处，就是感召健康美好的生命状态。佛陀讲了有五种：第一身体没有病；第二寿命长远；第三受到非人的守护；第四不会做噩梦，睡眠会变得很安宁；第五是灭除了怨结，就是我们与众生不再结怨，过去的怨结解开，未来不再结新的怨。

身常无病也是心的显现，正面、坦荡，喜悦、安宁的内心，感召健康强壮的色身。这并不一定要等到来世才能看到效果。受持了不杀生之后，心态改变了，身体也会慢慢地变好。当然健康也是众缘和合的产物，，不光要受持不杀生，还要戒除伤害我们身心的各种不良习惯，比如熬夜，不注意饮食，情绪波动太大，容易起嗔恨心，思虑过多等等，众多的因缘都对我们的健康有影响。但是受持了不杀生生起大慈之后，会在我们的潜意识层面给我们的健康带来非常深刻的影响，对于健康是意味深长的。

寿命长远。佛教并不是宿命论，认为我们的寿命是可以改变的，同样受众缘的变化影响。证到禅定的阿罗汉可以运用禅定和决意的力量把福报转成寿命，把寿命转成福报，这个都是心的奥秘与生命的奥秘。

。“恒为非人之所守护”。我们爱护众生的心念，可以感召非人的欢喜和拥护，因为它们有报通（编注：生来自带神通力量），能够了解他人心念的能力。一个拥有爱心的人，他散发出的心念和磁场是让人舒服的，所以说在这个时候非人就产生喜悦，会来拥护。

常无噩梦。那就是我们获得了安全感，安心了，睡眠质量自然就提高，内心经常处于一种愉悦的状态。

解除怨结。这我们都是容易理解的。

无恶道怖，成就未来生的增上和究竟的圆满。不杀生，不只带给我们人世间的幸福和快乐，还可以对我们的未来生产生影响。首先，没有恶道怖，就是不用害怕堕恶趣。有的人总担心说：“法师，我最害怕的是未来不能够控制自己的生命，万一堕入地狱，那就太可怕了！我接受不了。我也不想堕入饿鬼道、畜生道，我该怎么做？”我告诉他，其实你不用担心，因为未来生的状态决定于临终时的心境，我们要做的就是把自己的心守护好，调整自己的心常常处在一个祥和的、正面的、善良的状态就没问题了。因为佛教认为同业相感，，如果你与它有不一样的心行，就绝对不会在将来生到一起。

命终生天，大家就能理解了。

若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得佛随心自在寿命。

。我们受持了不杀生，未来就可以成就佛陀的法身、报身、应化身，随心自在寿命的殊胜福报。这就是十种不杀生所带来的利益，愿我们在座的每一位都能够获得它们。

第二，不偷盗，成就十种“可保信法”。

持守不偷盗，获得的利益第一就是资产安全稳固。“资财盈积，王、贼、水、火，及非爱子，不能散灭”。有的富豪可能一生下来就继承了几个亿、十几个亿的财产，他没有通过任何的聪明才智或者努力，在佛教认为这是福报的原因。即使过去生福德的积累不足，但是如果一个人在这一生，能够拥有一份安身立命的技能，再加上不懒惰，那么获得衣食充足应该还是可以做到的。相反，如果我们没有福报，再加上没有技能，并且还不勤劳的话，那就有点麻烦了。这个时代，财产安全是个大问题，很多人都会受到困扰。有的时候在利益面前，我们需要一种克制力，不取不义之财，往往更容易获得平安平稳的经济生活。

第二是成就好的人际关系和社会形象。包括多人爱念、人不欺负、十方赞美、不忧损害、善名流布和处众无畏。朋友之间如果能够不占对方的便宜，不侵损对方权益的话，一般来说你们友谊的小船不容易翻。不偷盗能够成就好的人际关系和社会形象。

第三种成就种种美好的生命品质。佛陀说不偷盗带来的是财、命、色、力、安乐、辩才，具足无缺。“财”不仅仅是财富，它不是一个银行里的数值。如果我们能够以智慧来看待财富的话，它还可以带来寿命、健康、容貌，安乐、辩才。财富本身不是问题，关键看我们怎么来使用它。不偷盗它能够帮助我们成就种种方面美好的生命品质。

佛教认为，我们很多的问题与福德有关。福德积累深厚，财富的受用会越来越好，在这个时候，我们的寿命增长，身体精力变得充沛、具有活力，内心恒时具足安乐，不会觉得空虚、无聊、焦躁、抑郁。而且由于自己内心光明，所以演讲正法的时候会自在无碍，获得辩才，获得通达人生很多问题的智慧。

中国有一句古话叫做“福至心灵”，你的福报够了，心也常常有开窍了那种感觉。福报没有的时候，会发现身体也不好，心情很差，而且头脑迟钝，处理问题没有智慧，好像什么都不行了，这都是一体的。

对于初学者，往往不注重培养善根的播种工作，导致修学落于空谈。所以这就是为什么有的人学佛之后，障碍重重、苦恼重重，觉得没有受用。这是因为没有很好地耕耘福田，没有真正注意起心动念，在日常生活中善巧积累种种的善法。

真正的修行是要把我们整个的生活都转化成一种法的生活，它非常的细致，有很多的要领要掌握。绝对不是诵一部经，念几句佛就能够摆平一切的事情。因为对法的了解与落实在很多时候都很不到位，修持善法的时间太少，凡夫心的时间太多，随业流转的时间太多，这就是问题所在。”所以闻思也非常重要，从闻慧、思慧到修慧，这是必须的。

第四种成就，带来现前、未来和究竟的佛法成就。不偷盗，我们就会在利益的面前更加从容，更容易放下。在这个时候我们更愿意布施，也可以成就未来生的善趣圆满。如果能够回向佛道的话，就能成

就我们的清净大菩提智。摆脱对物欲的贪著，内心清净、远离障垢、佛性显发。为什么我们这么迷惑烦恼？那是因为被欲望、被无明所障蔽。如果我们能够受持不偷盗，放下贪着，我们的佛性就更容易显发出来。

远离第三种行为，就是邪淫。远离邪淫获得四种“智所赞法”。

“诸根调顺，永离喧掉”。我们出家人出门，往往会遇到一些人很好奇，他们喜欢问的一些经典问题比如：现在的和尚可不可以结婚？吃不吃肉？天天在庙里会不会很无聊？他们会觉得欲望是件很难处理的事情。这时候我会反问对方：“你结婚了没有？”他说：“我结婚了，我肯定有老婆的。”我就问他：“那你觉得你的欲望都满足了吗？是不是仍然有得不到的人，你也不可能满足你所有的欲望吧？”他就不说话了。一般人会默然，老实一点的会承认。然后我说：“你看青少年们，中学生们、高中生们，他们也没有结婚，也是独身的，那么他们不也活得很开心？也没有说过不了日子。”有的人结了婚还要出轨，外面再有其他的情人。结婚仍然不能解决他根本的生命问题，因为欲望的种子无法被彻底满足，被熏习之后，反而变得越来越强大。所以这不是解决问题的唯一办法。最好的方式，就是了解欲望的本质，并善加管理和调服，这样我们内在的焦灼动荡就会平静下来，诸根调顺。

“世所称叹”。如果一个人重视家庭、感情专一，总归会给人带来好感与认可，因为家庭的稳定和平安是每个人内心最深处的渴望。虽然这个社会好像对两性行为变得很宽容，你会发现一旦有一些明星，他们的出轨被社会大众知道了，那么他的影响力就会急剧地跌下来。我们这么宽容的社会环境，为什么大家仍然很难接受？因为这牵涉到我们潜意识层面的一种渴望，就是家庭稳定的渴望。我们每个人都希望我们的父母是相爱的，都希望家庭稳定。当我们看到破坏家庭的行为的时候，我们就会在本能上不接受，有一种很奇怪的不舒适感。

感召家庭的稳定，不受邪淫的业力干扰，就是家庭的眷属也能得到不邪淫理念的保护，不会受人侵犯。我们会看到这个时代离婚率虽然很高，但是有的家族里没有离婚现象，有的家族里离婚现象非常普遍，这其实是意味深长的。当然这在心理学里也有从家庭治疗的角度的理解与疗愈。佛教从业力感召的角度认为，如果能够受持不邪淫，这种善业可以招感稳定平安的家庭。

最后，若能回向无上的菩提，成佛的时候能得到佛的“丈夫隐密藏相”。“马阴藏相”是佛陀的三十二相之一，这是佛的殊胜色身。

不杀生、不偷盗、不邪行能够令我们的身心净化，带来现前和将来诸多美好的福德和果报。佛陀说，这里所列举的还不是全部，他只是代表性地列了几条而已。所以我们要意识到，这种誓愿力给众生赠送的是生命的平安、财产的平安、家庭的平安，这种祝福是每个众生都深深渴望的。当我们受持了这三种誓愿，也就等于是你给世间每一位众生赠送了三种非常殊胜的礼物。我们也是要随喜自己、鼓励我们

自己的。晚上临睡前要忆念一下：我给一切众生赠送了这三种礼物，愿你们安乐，我自己也可以安心睡觉了。

有的时候我们可能因为烦恼等种种原因而有所违犯，在这个时候就要运用佛教里边的忏悔法门来重新还净，避免这些不善业带给自己的不良影响。所以戒学要受戒，也要学戒——学会怎么样来善巧看待，善巧修习，善巧处理。不然的话，有可能因为不理解就带来困扰。

戒学是美好和殊胜的。希望我们每一个人都能够努力去践行，同时也随喜别人的发心持戒的行为，并发愿在未来我们会做得越来越好！

（陶苇陶英整理录音， 妙深法师校对，妙定二校）

《十善业道经》讲座 4

各位法师、各位参加今天皈依共修的朋友们，以及所有的义工们，大家早上好！很开心，又到了我们每周一次在戒幢讲堂相聚的时刻。今天是《佛说十善业道经》这个系列讲座的第四次，本次内容的主题是“佛教的语言艺术”。

在上一次的皈依共修中，我们谈到了三种行为上的善业，那就是远离杀生、偷盗和邪淫。在我们的日常生活中，杀生也可能是微细的杀生，我们常常会有意或无意间杀蚊子、蟑螂，或者说贪吃大闸蟹之类，这些属于违犯，有轻有重。但破根本杀戒，是指的杀人，在日常家庭生活中其实并没有那么多。杀盗邪淫这些行为发生了，也比较容易发现。

可是在我们的生活中，除了那些看得见的身体行为之外，摸不着、看不见的四种语业对我们心灵的影响也是非常大的。在日常生活中，我们经常遭遇到四种不善的语业，也经常会用它们来伤害别人，甚至很多时候伤害的都是身边的亲人、朋友、同事等等。

我们来看一下：“妄语”就是不真实的语言；“恶口”就是伤害性的语言；“两舌”就是一种挑拨人际关系的语言；其余叫“杂秽语”，是无益、不健康、毫无意义的语言。与四种不善的语业相对应就是真实语、爱软语、和合语、质直语。我相信，没有人喜欢被别人用这些欺骗性的、伤害性的、挑拨离间的，或是杂乱无义的话语骚扰。但是轮到我们自己的时候，我们却往往也不容易具备主动行持善语的警觉性和积极性。那是因为我们缺少了这样一种见地，在思想上没有去认识不善语业，以及它的危害，还有善语对我们生命的利益。因此佛陀在这部经典里就为我们详细开示，并探讨人际之间每天发生的语言现象，为我们指出善语对于生命的重要意义，鼓励每一个人来积极地行持善语，所以这一部经典非常重要。佛法是生命的智慧。佛陀洞察了我们生活中的种种行为和现象，从大智慧中得出这样一些见解。远离

四种不善语业是非常重要的，但是我们在日常生活中的重视程度远远不够。如果不经过学习，不主动把它视为一种修行，我们很难改变自己语言的习惯。

记得大概三四岁的时候，当时住在一个大的职工宿舍院子里，大人们最喜欢做的事情就是逗孩子们，拿孩子开玩笑。就是起哄，告诉孩子：你是你妈妈从垃圾堆里捡回来的，不是亲生的。讲着讲着小孩就受不了了，开始哇哇地大哭起来，这时候大人们就哈哈大笑，觉得特别好玩。看到孩子把玩笑话当真了，他们就觉得骗小孩玩特别有意思。

当他们这样开玩笑的时候，并不是说他们内心很邪恶或者怎么样，他们甚至是喜爱这个孩子的，从他们的角度是在跟孩子玩，与孩子做互动。但是他们用的方式却带着很大的伤害性。虽然孩子很小，但是已经感受到了精神的痛苦，开始思考：原来我不是爸爸妈妈亲生的，我该怎么去找我的亲生父母，去哪里坐车？但是一想到“亲生父母”还不知道在哪里，心里就特别的惊慌痛苦。大人发现小孩儿不对劲了，又赶快过来哄说跟你开玩笑的，但是已经留下了心理的伤口。

到了中学阶段，同学中也会喜欢给一起有生理缺陷的同学起外号，乐在其中。这些被嘲笑的小孩就会感到很痛苦，产生一种被伤害的感觉，觉得过去让他温暖的人际关系变得很冷酷很尖刻，他可能就会想要远离这些朋友们，内心变得非常孤独。虽然大家都是亲人、朋友，甚至是好朋友，但这些无意间的语言给人带来的伤害是非常深刻的。因此佛陀教导，要把语言作为一种修行。美好的语业能够给这个世界带来幸福，不善的语业能给这个世界带来痛苦。

那我们接下来细细地看，佛陀是怎么开示四种语业的。他说：

龙王！若离妄语，即得八种天所赞法。何等为八？一、口常清净、优钵华香；二、为诸世间之所信伏；三、发言成证，人天敬爱；四、常以爱语安慰众生；五、得胜意乐，三业清净；六、言无误失，心常欢喜；七、发言尊重，人天奉行；八、智慧殊胜，无能制伏；是为八。若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，即得如来真实语。

佛陀的功德之一就是说真实语，“如来是真语者、实语者、如语者、不诳语者、不异语者”。不妄语的功德大概可以归纳为以下几种：

第一、真实语是一种清净芬芳的口业。我们说香气有净化空气的功能，当闻到了妙香，你的内心喜悦、舒适。虚妄的语言可以染污我们的身心，给别人带来伤害，真实的语言就能够让我们的身心清净下来，这时候你感觉到内心坦坦荡荡，有若莲花香气宜人。优钵花就是莲花的意思，散播着莲花香。所以真实的语业能够让我们身心清净、有若莲花、香气宜人。这样一种美好的语业，从我们的口中散发出来，会让周围的人觉得轻松愉悦，给别人带来欢喜，净化我们的世间。

第二个功德，就是获得美好的人际关系。因为真实语，我们就会为世间所信服，得到人天的敬爱，而且真实语本身就是一种爱的表达，

它能带给众生以安慰。这一点我们大家可能好理解，因为不欺骗，肯定能够提高人的诚信度，能够获得别人的信任与好感。假如办公室里有两位同事，或者你有两位朋友，一位经常说假话，一位经常说真话，你会更喜欢、更信任哪一位？肯定是那位经常说真话的同事。与他在一起的时候就会有一种安全感，你的心挺踏实的。经常说假话的那一位，无论他如何的圆滑，你始终都有一种不确定感、不踏实感。不欺骗就会获得信任，获得别人的敬爱，所说的话就变得有价值，别人会认真对待、认真思考。

一个人说的话总是符合事实，语言慎重，那么他说的每一句话我们都会很认真地去对待；如果一个人的语言欺诈性特别地多，我们可能呵呵一笑，就是当耳边风一样，不会进到我们心里。

当然说真话也需要注意场合和别人接受的程度，因为有时候对方的情况还不足以接受真话和事实，那你是不能够百分百的都说出来，需要有所保留。但是前提是不要去欺骗。你可以沉默，但是不去欺骗，真实与适宜配合起来，才是最让人舒适的，这是真正的爱心和智慧的表现。

我们看到，在心理咨询的过程中，要非常注意说话的技巧。如果咨询师能够很准确的说出来访者的真实感受与他真实的情况，来访者刹那之间会感觉到很轻松，有一种被理解、被共情的感觉。这种说出真实的方式，是具有很强的疗愈性的。当然并不是百分百的什么都一次性地告诉对方。选择他能接受的部分，选择最恰当的、合适的方式，这样治疗就会变得非常有价值。

有一个公案。佛陀的时代，有位著名的护法叫末利夫人，她是当时国王的王妃，非常受宠爱，同时也是佛陀的忠实弟子。她供养三宝，护持佛法非常积极，非常虔诚，也因为当年与佛陀的因缘而成为王妃。末利夫人虽然信仰虔诚，但是她也曾做过一些不恰当的事情，欺骗了她的丈夫，在她去世之后，因为这样不善业的原因而堕入了地狱。但是短短七天之后，她之前所积累的善业的力量，就带她转生到了天界。她去世之后，她的国王丈夫到佛陀那里，因为他太喜欢这位妻子了，非常想知道她去世之后到底往生到了哪里。

佛陀因为拥有神通，所以他知道末利夫人堕入了地狱，但如果他直接告诉国王，那是他所不能够承受的。因为他不知道末利夫人曾经做过的那一件事情，而那件事情是他所不能接受的。这时候佛陀就遇到了难题，直接告诉他肯定不行，他可能当场崩溃；但是欺骗他，这不符合佛法，佛陀不会说妄语。这个时候，佛陀就先为他开示佛法，讲得非常殊胜，国王听得津津有味，听完之后就赞扬“善哉”，告辞回去。他走到半路才想起来，今天好像佛陀没有告诉我她生到哪里去了，然后他想今天忘了，明天我要再来问。

第二天他又过来问佛陀，末利夫人生到了什么地方？佛陀继续为他开示，国王听得很入迷。走到回城的路上才想起来，今天佛还没说。这样一连七天，每天他都去见佛陀，每天佛陀都没有回答他这个问题。

一直到了第八天，他又来问佛陀，末利夫人到底生到了哪里？这个时候佛陀才告诉他，末利夫人生到了天界。国王的悲伤融化了，他的内心变得轻松，终于走出了爱妃去世的伤痛。在这个过程中，佛陀非常善巧地把真实和适宜配合起来，让这位国王得到了最大程度的利益，内心得到了安慰，信心得到了护持，修行得到了增上。

有时候，我们会发现，让语言符合事实其实并不容易。（当然可能我们内心并没有刻意欺骗，只是缺少了对真实的关注。）但是这种说话不符合事实也可能非常具有伤害性和破坏性。举个简单的例子，如果孩子一道题做不出来，我们有的大人可能就会直接讲："你看你这个笨蛋！"其实他可能是个非常聪明的孩子，只是这一道题做不出来而已。但这种不符合事实的语言，会深深地伤害到孩子，孩子可能真的以为自己是个笨蛋。他下一次遇到困难的时候，第一念想到"我是个笨蛋，肯定不行"，就会很容易放弃。

如果是一位对说话符合事实有意识的父母会怎么说？他不会说你是一个笨蛋。他会说："看来这道题对你来讲有点难。"这个时候孩子会接受父母的这句话，因为这就是他真实的情况。或者父母可以这样讲："看来这道题你暂时还没有想到解决的办法？"父母这样讲，孩子会觉得很贴心，这是符合真实的，他是暂时没有想到解决的办法，可能过一会儿他就想出来了。也可能他长大了，你做不出来的题他都会做，我们没有资格说他是笨蛋，说他"笨死啦！"诸如此类的话。善巧说话具有疗愈的作用，不真实的语言具有破坏性和伤害性的作用。

真实的话语会带来美好的人际关系，给我们带来了人际关系中的安慰，提升我们的生命品质。在这里说到："得胜意乐，三业清净。"

说真实语与我们的幸福也有关，甚至与我们身、语、意的状态也有关。佛陀认为，如实说话与不如实说话，内心感受是不同的，身心的状态也不一样。古老的佛教认识到真实语对身心健康的意义，认为它能够净化身心，带来殊胜的内心体验。有的人说，这是不是道德绑架？人家说谎就觉得他是不善，说真话就觉得他是善。其实这是有依据的。

我们大家都知道，近现代科学家们发明了测谎仪，用测谎仪来做一些刑事案件的侦破等等。为什么这种仪器能够被发明出来？那是因为他们发现人在讲不真实的话的时候，血压、脉搏和皮肤的电阻会发生变化，会发生一系列的生理反应。机器是没办法直接测量人心的，心是一种摸不着、看不见的心法，是抽象的。机器只能测得物质的色法，那就是说你的生理会有一些特定的变化。所以一般在检测的时候，他会跟你聊一聊，聊的过程中他会问你一些简单的问题，让你回答对和错等等。在这个过程中，虽然这些问题是无关紧要的，但如果说当有意识的地用错误的答案来回答的时候，身体仍然会发生变化，血压、脉搏，包括皮肤的电阻都会发生变化。

我看了一个资料，公安大学的一个测试中心，测了一千多例的案件中，他们发现排除率几乎可以达到百分百，就是可以近于百分百地

把嫌疑排除，认定率能达到 80% 。当然有些人可以经过训练骗过测谎仪，他可以让自己进入一种特殊的状态，不让自己的血压、脉搏、呼吸，甚至于皮肤的电阻发生变化，但这是很困难的，要用一种非常特殊的方式来做，要付出很多的训练与代价。

佛教里“妄语”的一个定义是“违想而说”，就是“见言不见，不见言见，闻言不闻，不闻言闻……”，你知道说不知道，你不知道说知道，就会形成妄语。但是，比如说你的抽屉里有五元钱，不过你忘掉了，你记不得这个屋里有五元钱，这个时候如果你的一位朋友来找你借五元钱零钱，你说没有，正好身边没零钱了。如果当时你是真的以为自己没零钱了，那么你的血压与脉搏也是不会变化的，在戒律里这种情况也不算“妄语”，因为你就是这样认为的，没有违想而说。但是假如说你检查了自己的柜子，你发现里面有五元钱，然后再告诉他没有，就与你的认知相违，那就犯了“妄语”。

关于这些方面，其实在佛教里都已经探讨过了，认为真实语对我们的身心健康是非常的重要，它能够带来一种净化身心的殊胜的内心体验，一般来说你都会感觉到轻松和坦然。如果违背自己的认知来说话，马上我们自己就会有一种身心紧绷的感觉。

“言无误失，心常欢喜。”我们在日常生活中，用不真实的语言应付别人是容易做的，但是如果你提醒自己说真实语，就不敢随便说话了。有时候真话是很敏感的，甚至可能会伤人，在这个时候你就会变得比较谨慎，正是因为这样谨慎的、缓慢的态度，反而会减少我们的失误。

一个谎言可能需要用更多的谎言去弥补，其实更花精力。用真实与适宜的方式去回答的话，就不会有这种尴尬与焦虑感。正是因为这样的言不失误，我们的心就会处于欢喜无忧的状态。这就是为什么一位真正修学好的修行者，状态是很自在的，他的心很定，因为在很多微细的方面，他不像我们有那么多的烦恼与压力，他没有心理负担，身心清净，因为没有承担那么多无益的东西。

“发言尊重，人天奉行。”真实语的另外一个特点，就是语言会变得有力量。在佛教中，认为真实语是有力量的，这种力量表现在说话具有影响力、有份量、受尊重。前面我已经举了例子：同样两个朋友，一位说话真实，一位说话虚伪。平时你可能感觉不到差别，但是遇到事情的时候，你可能更重视说真话的那个人，他的语言对你的影响力可能是更大的，这就是语业具有了力量。

第八，“智慧殊胜，无能制伏”。为什么说真实语与智慧也会挂钩？是因为说话符合事实，就在开发我们对真理实相的尊重和关注，“如实”是佛法的根本特质。佛陀为什么也被称作“如来”？这个名号的意思就是“乘如实之道而来”，就是说符合真理、符合事实，这是佛的一个根本的特质。如果我们在说话中经常关注到话语符合事实，那也是在开发我们对真实的尊重和关注，令我们变得越来越能够看清事物的真相，成为人生的智者。

就像我前面讲到的，一位父母对孩子说，你是个笨蛋；另外一位父母对孩子说，是这一道题让你感觉困难。那么哪位父母更容易开发出人生的智慧来？肯定是第二位父母。我们如果经常的去关注自己的语言，符合事实，那么会变得越来越能够看清楚事物的真相，就会成为人生的智者，在未来就能成就佛陀真实语的殊胜功德。看上去是发生在生活中、家庭亲人间的一些漫不经心的对话，但它们背后的智慧和学问是非常深的。

我们说一句话，要想能够符合事实其实并不容易，要经过很多的学习和思考，在人生中要有很多的实践，然后才慢慢的学会如实语的习惯。我们在禅修中经常讲，在觉知的时候要运用善巧恰当的标明。比如，疲劳的时候，你说“我太累了！”往往就会变得很沮丧低落，觉得被疲劳感淹没。但如果换一种能更真实地表达你的状态的话语，那就会标明：“此刻体验到一种太累的感觉”，那就会轻松很多。甚至还可以更贴切更细致地标明为“此刻心有一种累的感觉”，或是“此刻身体的腰部和肩部有种累的感觉”。这样一种尽量贴近真实的标明，很容易开启我们的正念，产生出对当下身心状态的觉察和关怀，而不是被夸大笼统的内在语言所误导和吞没。

在四种语业里，“不妄语”是最重要的。受五戒的时候，没有说后面三种，而是以“不妄语”做代表。我们一般人不了解佛教，可能会觉得佛教与人为善，按理来说“不恶口，不说伤害性的、骂人的话”应该是最重要的，但其实不是，妄语在佛教里被认为比“恶口”更严重。佛教是智慧的宗教，它特别强调说话符合真实，被认为是最重要的语言特质。

我们看第二个：

复次，龙王！若离两舌，即得五种不可坏法。何等为五？一、得不坏身，无能害故。二、得不坏眷属，无能破故。三、得不坏信，顺本业故。四、得不坏法行，所修坚固故。五、得不坏善知识，不诳惑故。是为五。若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得正眷属，诸魔外道不能沮坏。

佛教认为，任何一个团体中和合是最重要的。所以佛教的僧团提出“六和敬”，就是任何一个道场要在六个方面达到统一。

首先是“见和同解、戒和同修、利和同均”，第一是每个人的见解是一致的；第二，行为规范必须一致，同样的规章制度必须适合所有人，大家共同遵守。有的人遵守、有的人不遵守就会破坏和合。第三利和同均，对于利益的分配需要公平。这不是说好像每个人十块钱的这种平均，而是公平、符合大家的付出与得到。见、戒、利这三者在佛教认为是和合的前提与本质，这三个方面大家做到了，那么接下来会产生三种和合的表现，那就是“身和同住、口和无诤、意和同悦”，在生活中大家相处得很和善，互相帮助、互相配合，搭档起来非常的融洽，没有争论，心里非常的喜悦、安心。怎么才能做到和合呢？

在《律藏》里边曾经遇到一个问题，一次比丘们因为一条微细戒产生了不同的见解。造成了双方的争论，有些人支持甲方，有的人支持乙方，双方相持不下。

这时候佛陀是怎么处理的？佛陀就与甲方说，僧团的和合是重要的，你们应该放下你们的执着，与对方达成一致；他也会与乙方这样讲，僧团的和合是重要的，你们应该放下自己的执着，与对方达成一致。结果双方都拒绝了佛陀的调解，坚决不肯认同对方。于是僧团就不能够和合，分裂成两个小团体。在这个时候，佛陀就暂时离开，去森林里独自静修了。

居士们知道了这件事情，发现这些比丘们居然连佛的话都不听了，他们就很生气，然后拒绝供养比丘们。比丘们得不到供养，发现问题很大，这时候他们就开始懊恼自己的行为，开始动身去寻找佛陀，请佛出面解决这个问题，最后双方终于达成了和睦。

在这个事件中，我们看到佛陀在处理问题的时候，是非常重视团体的和合的。争论的双方如果能够意识到和合共住的重要性，那自然能够发起更为积极的态度来协调和解决问题。比如，在家庭里，以妻子的角度看，已经忙了一天家务，丈夫回来应该刷碗了；在丈夫的角度看，我天天上班很辛苦，你又不上班，难道刷碗不是你应该做的吗？其实很多的时候是角度不同，出发点不一致造成的这种纷争。如果在这个时候，双方能够意识到和合的重要，很多的事情就可以更灵活地解决。丈夫也不想刷碗，妻子也不想刷碗，这就说明两个人都累了，那就先不刷，先出去散散步，休息一下，等有心情、有体力了，再一起刷。最后散步回来心里很开心，丈夫抢着刷，妻子也抢着刷，那就很好。

和合是佛教的重要思想，一个团体、一个家庭、一个企业，如果离开了和合的前提，那就会举步维艰，产生各种各样内在消耗，不能够高效率的前进，每个人都会活得很累很愤怒，我们的生命就这样白白地消耗了。如果大家非常和合，干什么事情能够主动地把和合作为一种前提，你帮我、我帮你，你体谅我、我体谅你，这种感觉是非常好的，每个人都会非常轻松愉快，团队就可以朝一个方向去前进。

注重和合需要主动关注、积极行持，在人际关系中我们要特别警惕和避免破裂人际关系的语言。每一句话说出来是促进了和合还是导致分裂，如果会导致分裂，你要小心，即使事情是真的，也要观察时机、场合、双方的状态。不恰当的时机，说出来就可能会导致人际关系的破裂。只有在合适的时候，能接受的状态，用恰当地方式来说，否则的话，我们很有可能带来“离间语”这样的问题。

当然佛教里的“离间语”特别指的是以贪嗔痴烦恼为发起的。有的时候是因为贪欲，嫉妒他们关系太好了，觉得最好他们都与我好，不要与别人好；也可能出于嗔恨心的原因，你不喜欢一个人，希望所有人都恨他，就会不断地说对他不利的话。第三种也可能是愚痴的原因，因为邪见，我们也可能会破裂人际关系。

远离两舌能够成就殊胜的果报。第一个就是让我们身心强健。在一个和睦的人际关系中，说一些建设性的话语，自然是很开心的，身心是健康的；第二是眷属和合，关系是稳定的，“得不坏眷属”；第三信心明确，就是干任何一件事情都会拥有一种确定的信心；第四是“得不坏法行，所修坚固故”，修行是坚固的，不会受到动摇；第五“得不坏善知识，不诳惑故”，就是说能够得到善知识的摄受，否则因为经常破坏别人的人际关系，当别人真正对你好的时候，你也产生了不信任感，不能够相信别人。不能够真正的去打开心依止，坦诚地去相信一个人，这其实也是很痛苦的。

“若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得正眷属，诸魔外道不能沮坏。”

如果再把不两舌的功德回向于佛道，将来成佛的时候，也会感召“正眷属”，不会被外道诸魔所破坏。

如果人人都能够按照佛教“不两舌”的教导来行持的话，我们活在世界上会觉得很轻松，就再也不累了，再也不怕了，这个世界该多美好。有的人讲：“大家都来信佛，会不会破坏社会？”其实如果人人都能这样去做的话，那是美好的。

第三，“不恶口，成就八种净业。”离开恶口得到八种殊胜的果报。

一、言不乖度；二、言皆利益；三、言必契理；四、言词美妙；五、言可承领；六、言则信用；七、言无可讥；八、言尽爱乐。若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，具足如来梵音声相。

所谓“恶口”，就是因为烦恼的原因而说伤害性的语言。其中，我们的语言可能符合事实，也可能不符合事实。有的人讲：“我说的是真话。他就是胖嘛，我说‘肥’怎么了？”你要意识到，虽然说的是真话，但是别人听了会不舒服，伤害了别人。有的时候表面上是在夸奖，比如说看到别人在用功，就说你这人好修行。但是别人听到了之后，他能听出来你是在讽刺他，味道很酸，目的是为了刺伤别人。这都是恶口，就是因为烦恼的原因而说伤害性的话语。

相反，善意柔和的语言却具有种种殊胜的优点，被佛陀称之为净业，清净的语业。在生活中，我们都想善待我们的家人、同事和朋友，但是现实中我们中可能却经常充满各种各样的恶口。可能每个人都遭受过别人的恶口，同样也用恶口伤害过别人。如果能够注意远离恶口的话，我们会获得八种清净的身心：

一、“言不乖度”。如果我们能注意不说恶口，我们的语言就会非常地恰当文明。与它相反，说一些过分的话，比如“笨死了”、“活在世界上就是浪费资源”……就让人感觉到说话方式很不合适。

第二“言皆利益”，就是你说出来的能够利益别人，而不是伤害别人。

第三言必契理，就是善意柔和的语言它更容易符合真理。一般在我们骂人的时候，是不讲理的。吵架的时候，丈夫对妻子最经常说的

一句话就是：你这个人怎么不讲理！当我们被人说不讲理的时候，那就要注意了，你说不定就已经有恶口。相反，当我们注意不恶口不攻击人的时候，话语说出来总归是让人听着有理有据。

第四，“言词美妙”。恶口的语言都是难听的，“笨蛋”什么的，说出来都不好听。“言可承领”，就是善的语言会让对方容易接受，不善的语业对方难以接受，哪怕你是为了教育他都很难。“言则信用”，如果你对别人恶口的话，对方对你没有信心，就不采纳你的话。“言无可讥”，柔善的话语无可指责。“言尽爱乐”，我们的语言带来快乐，恶口带来痛苦。

当然不恶口也有开缘的，在一些特殊的时候为了教化对方而说严厉的语言，这是以智慧与慈悲为先导，而不是以贪嗔痴的为先导的，是可以的。但是佛陀说过，当想用严厉的语言教化别人的时候，要特别的谨慎，要注意观察场合和对方的根性。如果你说的这句话对方不能接受，那仍然是不恰当的。在用严厉语言的时候，佛陀认为要谨慎处理。

当我们修行成佛的时候，就会具足如来的梵音声相。佛陀的语业非常的清雅柔和、语音清亮、悦可人心，内容都是与真理相应。每一位闻法者听了之后都有一种感觉，佛说到了我的心里，就像在专为我自己一个人说法一样，非常愿意接受。在聆听的当下就得到启发，甚至于有的人当下开悟，证到果位。这种语业从哪里修出来？实际上就是通过不恶口，当然也包括了前面的不妄语，不两舌修出来。

最后是“绮语”：

复次，龙王！若离绮语，即得成就三种决定。何等为三？一、定为智人所爱；二、定能以智，如实答问；三、定于人天，威德最胜，无有虚妄。是为三。若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得如来诸所授记，皆不唐捐。

绮语被称作杂秽语，它指的是毫无利益、容易引生烦恼的不具实义的语言，杂乱、不清净。

有的人喜欢说一些放逸杂秽的话题；有的人思想混乱，逻辑不清，说话东拉西扯没有重点。这些都属于绮语，耽误时间，引发烦恼，被佛教认为是语言的大忌。远离绮语可以让我们获得三种功德。“智者所爱，远离绮语”，是智者所爱的。

第二“定能以智，如实答问”。养成了不绮语的习惯之后，使我们在人际的对答中，所思所答能符合事理，与智慧相应、与真实相应。就是我们前面讲到的，讲慎重的语言，符合真理。

第三“定于人天，威德最胜，无有虚妄。”所谓言之有物，是树立威望和德行最好的方式。如果一位领导开会非常的简洁，内容真实、有“干货”，次第清晰，他马上就能建立威望。如果一位领导开会说了半天，大家都不知道他在讲什么，这位领导你能够对他有信心吗？不可能的。佛陀两千五百多年前就说到，言之有物，才能够能树立威

望和德行，令人生起真实的尊重和信心，所以远离绮语也是非常的重要。如果能够回向无上的佛道，将来就会得到诸佛授记，这也是远离绮语而得到的。

佛教的语言艺术是博大深刻的，不是我短短的这几十分钟所能表达的。总之，远离四种不善的语业，能够让我们的语言变得真实、美好、具有力量，它们是智慧的体现，带给世间清凉和喜悦。愿我们在座的每一位都能够拥有四种美好的语业。阿弥陀佛！

（陶苇陶英整理录音， 妙深法师校对，妙定二校）

《十善业道经》讲座 5

佛法修行的最终目标是为了断除烦恼。圣者和凡夫的差别不在于有没有神通，也不在于能打坐多少小时，也不在于他是不是哲学家、思想家，而在于烦恼的减轻和灭除，这是圣者与凡夫的根本差别之所在。

说到烦恼，一切的烦恼都是从我们的心里生起。身业的不善、语业的不善，说到底，根源还是从我们这一颗心里生出来的意业。我们今天要探讨的内容是关于意业方面的，了解三种意业非常重要。到底什么是烦恼？可能很多人也没有特别地去思考过。我们会认为心里烦、不开心、不舒服就是烦恼，这种定义其实还是不够准确、不够普遍的。在我们的经论里是怎么定义烦恼的呢？“谓若何生，令心相续，极不寂静”，认为一切烦恼的一个根本特征就是让你的心无法宁静，是心的一种动荡。

大家乍听到这句话，就会思考：什么叫心不宁静？在人生的某一些时刻，我们大家有过那样的一些场合、一些瞬间，我们的心是宁静的：可能是在某一个休息日的清晨，安心整理家务；也可能是在单位里完成了一天的工作，漫步在小路上；也可能是看到一朵花开，或者静心读诵一篇经典；也可能是在你帮助了某人之后，放下的瞬间。可是这种宁静也是非常少非常短暂的，很快我们的心思又开始动荡起来，或者说在心灵的深处一直是动荡的。

佛教认为心不寂静是烦恼的一个特征，这样来看，我们的烦恼就太普遍了。但是它也有轻有重，严重的话，我们的心极度动荡，烦躁到睡不着、吃不下，无法安住；有时候没那么严重，可能只是觉得一天又一天忙忙碌碌的，时间过得很快，突然静下来，觉得心有点空洞洞的，或者心里面总想抓住什么似的，会有点慌张，或者有点迷茫、不安。

佛教对烦恼的研究是非常深入的。在这里分开来说，烦恼有三大类，那就是贪、嗔和邪见。佛陀着重为我们指出远离这三大类烦恼，

断除这三种意业上的不善，我们就能获得生命的自由和喜悦，能够如实见到世界真理的真实智慧。

首先，离贪欲，得到五种自在。

复次，龙王！若离贪欲，即得成就五种自在。何等为五？一、三业自在，诸根具足故；二、财物自在，一切怨贼不能夺故；三、福德自在，随心所欲，物皆备故；四、王位自在，珍奇妙物皆奉献故；五、所获之物，过本所求，百倍殊胜，由于昔时不悭嫉故；是为五。若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，三界特尊，皆共敬养。

佛陀在这里指出如果我们能够远离贪欲，不受贪欲的束缚，就会获得五种自在。

什么叫自在？我们说“自由自在”，也可以说自在是一种自由的感觉，有人说：“生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛。”可见自由是我们每一个人都希望的，甚至认为它的价值超过了生命、超过了爱情。有时候扪心自问，自己是否自由？当我们这样问自己的时候，会发现生命总归有一些不自在和不自由的感觉，有时候好像外在的一切都很好，但是我们心里仍然感觉不到自由自在。当我们体验到这些的时候，我们不知道原因出在哪里。佛陀在这里指出，如果离贪，那我们就会获得生命自在的感觉。

阿姜查禅师曾经讲过一个东南亚猎人抓猴子的公案故事。我们知道猴子非常机灵，猴子在密密麻麻的森林里窜来窜去，普通人根本就追不上它，想用箭把它射下来也很难。但是猎人们发明了一种方法，抓猴子几乎毫不费力。他们准备一只葫芦，把里面掏空，将炒熟的花生装一些在葫芦里，然后葫芦用牢固的绳子拴在地上，再把葫芦的周围撒一圈花生，洒好了猎人就藏起来了，躲在旁边等着。过一会儿猴子们就来了，它们闻到了花生的香气，纷纷跑下来，看了看周围没人很安全，就开始一边捡一边吃，一会儿就把地上的花生吃光了。之后还想要，就看了看葫芦，猴子还是很聪明的，然后它就把爪子伸到葫芦里，满满的抓了一把花生。抓住之后就出问题了，猴子的手是很小的，它可以很轻松地伸到葫芦里，但是抓了一把花生之后怎么都拿不出来。猴子就着急了，“吱吱吱”地一边叫一边拼命地拽手，但是怎么都拔不出来，这时候猎人听到了猴子的叫声，知道已经有猴子被困住了，他们就匆匆的走出来。猴子看到猎人来了，就更害怕了，非常的愤怒、焦虑，它又踢、又打、又叫，就是不能放手，最后它绝望了，猎人很轻松地把它拎起来，装到口袋里带走，直到这个时候猴子的手还没松。

这个故事意味深长。当我们在耻笑猴子太傻的时候，其实人类又何尝不是如此。有时候我们的这种愤怒感、焦虑感，甚至我们的绝望感比猴子还要强烈，但是我们也没有放手。放手是很困难的，阿姜查在这里意味深长地指出了这一点。

不是想放就能放下，我们说“人为财死，鸟为食亡”，在乎什么的时候，所在乎的东西就会对你的生命产生系缚，并且这样的系缚非常难以放下。

佛教为什么强调修行，为什么要皈依三宝，听闻正法，要做种种的修行？目的是为了帮助我们能够在不被贪欲所系缚。有时候不是说想放下就能放下，我们以为放下了，其实不过是：我们放下了这个又抓住了那个。完全地放下可能会害怕，会觉得很难想象。只有真正的圣者，开悟的阿罗汉、佛菩萨们都是已经完全放下。随着修行的深入，一位修行者从极度的抓取到慢慢地获得自由，也是一个渐进的过程。

放下并不是放弃，有人说本来在家上班也积极，做家务也肯干，听了界文法师的讲座之后，不上班了，家务也不干了，“法师让我们放下”，那就麻烦了，所以离贪它是非常微妙的。

“放下”是不被系缚，我们要观察我们的心被系缚的部分，我们的心被什么抓住了、被什么捆住了。

觉得上班太烦，觉得上班系缚了我们的自由，如果上班是一种系缚的话，那没有工作的人应该很快乐了，但是实际上很多人没有工作的时候依然不快乐。那么你就要问自己，上班时是什么把你系缚住了？我们真正地参透了自己到底是被什么抓住，才能从这里获得自由。

也许我们太在乎领导的脸色，也许我们很在乎在单位里能否获得足够尊重，也许我们有安全感的问题，也许我们不够自信，还有可能想要的东西与我们自己的现实不匹配，你会发现每个人的被系缚点都不同。

佛教的无贪，实际上就是要觉照困住我们的那个点，慢慢地能发生一种变化，它不是一种自我批判——上班就产生罪恶感，觉得赚钱是一种贪，照顾家庭也是一种贪——其实佛教里开悟的圣者也有在家生活的，初果、二果、三果的圣者他们也会工作，会有家庭，但是他比我们自由，非常有智慧。这一点其实是意味深长的。

当我们去觉照心灵被抓取的那部分的时候，我们就会某种程度地产生松动的可能性。量力而行、适可而止、恰如其分，最后让我们的心灵真正地强大，这才是我们不被系缚的可能性所在。如果我们的心太弱小、太空洞，我们的心灵不够强大，就不敢放手，因为那个时候，我们不知道万一放手了会发生什么事。佛陀告诉我们，当有一天我们的心灵足够强大的时候，能够照见实相的时候，我们实际上是可以离贪的，离贪之后没那么可怕，生活还是生活，家人依然是家人，你可能变得更快乐，生活变得更从容、更有智慧。

如同禅师所说，开始的时候“看山是山，看水是水”；中间一个阶段可能“看山不是山，看水不是水”；但是真正通透了以后“看山又是山，看水还是水”，但是味道不同了。佛陀在这里告诉我们，离贪第一个功德能够成就“三业自在，诸根具足”，会让我们产生一种身心自由的感觉。

第二是我们的六根变得强健起来。因为贪欲的原因，很可能会伤害我们的眼、耳、鼻、舌、身、意六根，你打游戏打一个晚上，第二天眼睛也花了、腰也痛、腿也肿了，精疲力尽、头脑蒙蒙的，缺少了一种清醒的记忆力，我们的眼耳鼻舌身意都受到了损伤。所以佛陀告诉我们，离贪的第一个功德是成就身心的自在、六根的强健。

第二个功德是我们的财物方面，成就我们财物的安全和稳固。这一点都不用多说的，为了追求暴利可能会去赌，或者冒险，在追逐的同时风险很大。离贪的话就会适可而止，会用智慧的方法去抉择，该行不该行，这样的话，反而会让我们在财富面前更加从容得当。

第三，“福德自在，随心所欲，物皆备故”。通过离贪，还能够成就广大的福德。广大的福德来自于广大的心量。当我们不受欲望控制的时候，我们的生命就能够发挥出它本具充分的功能，修积广大的福德，能够做到随心所欲。而我们被欲望所控制的时候，我们的心灵就受限了，变得狭隘。所以离贪第三个功德就是“福德自在，随心所欲”。

第四是“王位自在，珍奇妙物皆奉献故”。我们现在不存在王位了，可能会有国家主席、总统，总归来说离贪可以成就崇高的地位。我们知道“宰相肚里能撑船”，职务越高，心量要越大，是一件很不容易的事。所以崇高的地位来自于广大的心量，你就必须要放下狭隘的贪着。否则的话我们贪着了什么，我们所贪着的对象就把我们系缚在这个范围内，不能成就更高的生命状态。

第五“所获之物，过本所求，百倍殊胜，由于昔时不悭嫉故”。成就丰硕的回报。我们说“一叶障目，不见森林”，当我们不被某一个东西所系缚，这时候才会完整的拥有整个的世界。这样的心态、自由的程度，是最高的一种状态。因为离贪，就能断除悭吝嫉妒等各种问题，广修诸善，积下无量殊胜的善根。

离贪的功德如果回向无上的佛道，它就能成就佛陀“三界特尊、人天敬仰”的殊胜果报。佛陀为什么能够被一切人、天所敬爱、所供养？那正是因为他对一切众生的慈悲。从开悟的那一刻开始，他本来也可以入大涅槃，享受宁静的解脱之乐，但是他花了整整四十九年的时间奔波于印度各个地方，每天都在教化弟子，一直到他临终入涅槃前，还最后度化了一位老婆罗门证得阿罗汉。佛陀离世之后还把舍利留了下来供养给众生。正是因为他像虚空一般开阔的慈悲和大爱，使他成为被三界所敬爱、仰慕的圣者。

当有一天我们的心，我们的生命也能够像佛陀这样，达到“心无所住，而行布施”的时候，我们也能够像佛陀一样，无限地得到人天的敬仰。

这是第一关于贪与无贪。接下来佛陀就说到“离嗔恚”得到八种喜悦心法。

何等为八？第一、无损恼心；第二、无嗔恚心；第三、无诤讼心；第四、柔和质直心；第五、得圣者慈心；第六、常作利益，安众生心；第七、身相端严，众共尊敬；第八、以和忍故，速生梵世；是为八。若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，得佛无碍心，观者无厌。

上面说到“离嗔恚”就得到八种喜悦，在这里我们大家要特别的注意，佛教所说的“喜”不是我们一般意义上所说的高兴、开心。因为你要说高兴、开心，我们在生活中经常会遇到一些开心的事情。

一位国王娶了一位妃子，妃子从来都不笑、不开心，国王为了让她够笑一笑，就点燃烽火，骗得各路诸侯赶过来的时候，国王告诉他们说没事，你们回去吧。这些人马当时都蒙了。妃子看到了之后就觉得特别好玩，看到诸侯国君王们那种脸黑黑的样子，她就忍不住哈哈大笑起来。这种开心并不是佛教所说的“喜”。 我们也可能会搞怪，折磨我们的同学，开别人玩笑，我们也会很开心。所有这些都不是佛教所说喜悦的“喜”。

佛教所说的喜悦，是一种由善心所引生的心灵体验，是一种带着宁静特质的喜悦感受。就像我们前面说到的，佛教的喜悦没有烦恼，是一种带有宁静的喜悦。

大家可以想一下，当那位妃子折磨了诸位诸侯之后，她在那里哈哈大笑的时候，她的内心真的宁静了吗？我们去唱歌、跳舞，开心了之后，我们的内心真的安宁了吗？有时候不一定，也可能更空虚了，也可能更动荡。

要想得到佛教所说的“喜”，实际上是有条件的。经论里认为“喜”是来自于善业，当我们修习善法的时候，我们的内心会体验到这样一种喜的感觉。在现实生活中，我们每一个人内心里都有很多时刻生起这种善，当我们体验到这些善法的时候，我们会感受到一种宁静的喜悦。这种喜悦是宁静的，里面不带有动荡。带有动荡的那种开心，过去之后内心可能会更空洞，或者心可能更想抓取。但是这种宁静的喜悦，它会带来非常深刻的满足感，可能终身都能够回味它，成为终身的一种心灵滋养。佛教所说的喜悦是善法所产生的，它对我们的生命有滋养的作用，有让我们的心灵安宁的效果。

佛陀说，如果我们远离了“嗔恚心”，就会获得八种喜悦。它能够让我们自己的心灵喜悦，也能够让他人喜悦。

首先是“无损恼心”。它是一种不伤害自己、不伤害他人的喜悦。可能别人或者家人说了一句不好听的话，本来你是想发火的，但是想一想，要关怀自己，但也要理解别人，这时候你可能就很冷静地说：“看来刚才我说的话让你不舒服了，所以现在让你很生气。你想告诉我你生气的真实感觉，我能理解了。下一次我会注意用更好的方法来沟通，来解决问题。我们一起努力吧！”当你用这样一种心平气和来回应他的时候，比报怨发火更能感受到力量与自尊，心中有一种因为“不损恼”而产生的喜悦心。对方感受到你的真诚，也更容易释怀，“相视一笑泯恩仇”，双方都会很开心的。

第二，无“嗔恚心”。嗔恚心的特点就是抗拒、不接受、敌意。当我们远离了嗔恚的时候，我们的内心里是带着爱心和祝福的。这是第二种喜悦。

第三“无诤讼心”。不沉湎于斗争，不以斗争为目的，这是第三种喜悦。无论我们的家庭生活，在单位工作，还是邻里的相处，在佛教看来都不以斗争为目的。当我们以和平为目标的时候，我们会产生第三种喜悦，那是不斗争的喜。并不是说你不能坚持真理、坚持你自己的原则，但是总的方向是朝向着和平的，这就会非常开心。

第四“柔和质直心”，是指心是柔的、真实的。这一点在禅修里谈得比较多。在修行的时候禅师会让我们观察自己心的柔软。一观察，我们往往会发现自己的心真的很坚硬，柔软下来之后，产生另外一种喜悦——柔和的喜悦，还有质直的喜悦。内心平静坦荡，处世安然，得到圣者的慈心。

圣者的慈心是什么？是不自私的，平等广大、不偏颇，他的爱心是非常广大的慈心。这也是一种喜悦。来到寺院，我们看到花园里的鸽子在飞翔，池子里的鱼在游泳，小乌龟在晒太阳，游客们在喝茶、晒太阳、在那里静坐看书，这个时候我们把爱心绽放给这整个世界，愿所有的众生快乐，愿所有的众生没有痛苦。这种广大平等的慈心会带给我们第五种快乐。

第六“常作利益，安众生心”。那就是因为利他而感到的快乐。总归来说，我们能够做一些事情帮助到别人的时候，我们是快乐的、喜悦的。

第七“身相端严，众所尊敬”。因为产生了爱心，远离了嗔恨斗争、伤害自己、伤害他人的心，那你的气质、你的身心就会呈现端正美好的状态，让别人产生尊敬尊重。

第八“以和忍故，速生梵世”。因为内心清净，柔和、安忍，犹如大地，也像无限空明的晴空、轻盈无碍的清风，这时候我们的心不光是现时快乐，也可以得到未来世的快乐，得以往生到这些清净的世界，因为这是清净心的感召。

如果我们回向于无上的佛道，我们就会成就佛的“无所障碍”的心。“灵明洞彻，照了万法，身心庄严”，看到的人不会觉得厌倦，那是因为佛永离了“嗔恚”。所以无嗔恚是不可思议的，非常重要。但是想要消除我们的愤怒感、嗔恚心，这个功夫非常难做，要经过漫长的修习。

当我们生气的时候，不要对抗：“我恨我自己，为什么总是生气？！”那是在愤怒上面又加了一个愤怒，不可以的。这时候可以用慈悲和智慧来处理，因为愤怒也是缘起法。发现自己生气的时候，可以轻轻标明出来：“我知道这颗心在生气，这种生气让它很痛苦。”用悲悯之心开启觉照，看清楚心灵受困的真正原因，尝试着去理解自己、理解他人，用观照和觉性融化愤怒，而不是批判或者是压抑。

最后，“离邪见”成就十种功德法。

何等为十？一、得真善意乐、真善等侣；二、深信因果，宁殒身命，终不作恶；三、惟归依佛，非余天等；四、直心正见，永离一切吉凶疑网；五、常生人天，不更恶道；六、无量福慧，转转增胜；七、永离邪道，行于圣道；八、不起身见，舍诸恶业；九、住无碍见；十、不堕诸难；是为十。若能回向阿耨多罗三藐三菩提者，后成佛时，速证一切佛法，成就自在神通。

“离邪见”是最核心、最重要的一个，所以佛陀把它放在第十个，压轴的。

刚才在供灯的时候，主持人说：“一灯能灭千年暗。”如果我们缺少了智慧，看不清万事万物的真相、人与人之间的真相、我们自己心灵的真相、生命的真相，我们的生命实际上就是处在黑暗中。不了解或者错误的了解是非常可怕的，会带给我们非常多的痛苦迷惑，面对未来的时候，是一种迷茫、不安、害怕的状态。佛陀说远离邪见，了解真理，我们就会获得十种功德。

首先就是在心态与人际关系方面，我们能够得到“真善意乐和真善等侣”。远离邪见的人，能够求真、求实、向上、向善。同样，当我们有了这样的求真、求实、向上、向善的心态，会感得我们所亲近的朋友、师长，都与我们类似，大家有共同的追求、共同的愿望、共同的人生目标，这是第一种功德，非常的殊胜。

其次是行为模式方面，也有三种，远离了邪见，我们会产生三种行为模式。

第一“深信因果”。因为知道“有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭”，因缘和合，知道自己的行为在创造未来的因缘，所以我们会变得更具有正念觉照，不会放任自己的欲望和烦恼。

第二“惟归依佛，非余天等”。在生命的方向上，只认可充满大智慧、彻底觉悟的智者，那就是佛陀，我们不会皈依其它的天神或者某个大仙，或者是某一种神奇的东西。

第三“直心正见，永离一切吉凶疑网”。我们在日常处理事务的时候，因为了解了缘起法，了解了业果的规律，我们就会内心非常明了，对是非、对错拥有自己非常确切的见解。知道自己该如何行动，什么是自己要努力的方向，什么是自己生命的目标，都非常的清晰。不会依靠打卦、算命、抽签来判断吉凶晨非。

最后，在修行方面我们会有五种修行的成果。

第一，因为具足了业果的正见，对三业的造作谨慎护持，能够分辨善恶是非，就能常常生在人间天上、佛国净土，生活是安全与安乐的。

第二，无量的福慧，转转增胜。福德与智慧会不断地增加，福报越来越大，智慧越来越深刻。这一点我们很多的同修都有体会。学佛

真正用功一段时间以后，会感觉到看事情越来越清楚明了，福报也在不断地增长，过去不好的人际关系，现在都在发生着变化，顺缘越来越多，非常的喜悦。

第三，永离邪道，行于正道。就不会堕在邪恶之道，在思想与见地上，不再执着于虚幻的自我，不会因为烦恼、愚痴伤害他人，见地通达，不会堕于可怕的境界。

第四，我们不用担心将来会堕恶趣，或者担心将来会遇到人生的苦难。拥有了智慧，我们的人生是安全的，生命得到法的保护、引导与增上。

第五，如果能够将远离邪见的功德回向于无上的佛道，我们就能够速证一切佛法，获得神通自在。

远离贪欲、嗔恚和邪见，就会带给我们自由、喜悦；行走正道的真实智慧，让我们不再受到束缚和伤害，我们的生命不再愚痴。愿我们在座的每一位，未来都能够拥有离贪、离嗔、离邪见的三种殊胜的功德！愿大家的生活幸福、美好、安乐、光明！

（陶苇、陶英整理录音， 妙深法师校对，妙定二校）

《十善业道经》讲座 6

又到了我们在庄严的戒幢讲堂来共同熏习佛法、修习智慧的时间了。很高兴又看到了好多熟悉的面孔，也有很多新朋友们。

在前面《十善业道经》学习过程中，佛陀为弟子们开示了为什么大海里的生命有那么多的种类，不管是容貌、寿命、生活状态都不一样。佛陀为我们指出，是因为众生心念的差别，就带来了生命品质的悬殊，今天会在“十善业道”的基础上来讲“广修万善”。

如果聆听了佛陀的教诲，我们能够做到远离十种不善，修习十种善法，已经非常的殊胜了。但是佛陀在这里继续为我们开示到：如果能够再把各种各样的善法都结合在远离十不善、修习十善这样的基础上，让它们来丰富我们的修学方式、修学内容，多层次、多角度、立体化地来修学，那么我们的修行就会非常的善巧、非常的圆满，能给我们带来丰硕的成果。佛法的修行并不是单一和教条的，它非常灵活，而且需要高度生活化。

有一个佛教的公案：一位虔诚的弟子去依止一位著名的佛教老师，这个师父修行非常高深，弟子也非常的虔诚，来了之后他信心满满，非常的踊跃。他跟师父说，从今天开始我要每天诵经，师父你看怎么样？他的师父就微笑着说，诵经很好，但是修行更重要。他就觉得：难道诵经不是修行吗？难道还有更殊胜的修行？这是师父在暗示我吗？他就说，那我每天来礼佛，你看这样来修怎么样？师父仍然微笑着说，礼佛很好，但是修行是更重要。他又有点懵了。接下来想了一想，他说那我每天来好好地禅修，把心定下来打坐。师父，你看这怎么样？师父仍然微笑着说，打坐很好，但是修行更重要。

这位弟子几乎快要崩溃了，他非常迷茫，那到底该怎么修行？在这个时候，师父才告诉他：从你的心上做起，把你的整个生命、生活转化为修行。

说到这里，我们可能就会觉得真的不容易。

回想一下我们自己，我们有没有把我们整个的生活都变成修行？有时候会觉得，我每天诵经了、禅修了、礼佛了、并且还放生。但是要说把整个生活、整个生命变成修行，很多人突然就会觉得差距好大。或者突然有一种不一样的感觉，发现对佛法的修学好像才刚刚涉入一点点。确实是这样子的，佛法的修行非常的博大、非常深奥，不是说我们一天有那么一两个功课，一个小时、两个小时、或者几万声佛号就能够代表它的全部。

因此佛陀在《十善业道经》里为弟子们开示了远离身业的三种不善、语业的四种不善和心念上的三种不善之外，还为我们开显佛教的种种法门，目的是为了帮助我们把整个生命转化为一种修行。

尔时，世尊复告龙王言：若有菩萨依此善业，于修道时，能离杀害而行施故，常富财宝无能侵夺，长寿无夭折，不为一切怨贼损害。离不与取而行施故，常富财宝无能侵夺，最胜无比，悉能备集诸佛法藏。离非梵行而行施故，常富财宝无能侵夺，其家贞顺，母及妻子无有能以欲心视者。

佛陀这时开始引导我们，结合十善业来修各种各样广大的善法。首先讲到了布施，依止十善而修布施。什么叫布施？它是一种给予的心态和行为。

前面讲到，布施的内容可能是物质的；也可能是精神上的，比如佛法，还有世间各种各样的智慧、技能；也可能是情感上的，比如说开导众生远离痛苦，让他不再遭受生命的恐惧、迷茫。布施有多种，是我们日常生活中不可缺少的一种善法。可以说我们大家每一天里都充满了布施、给予的行为。

如果没有父母给予我们衣食，给予我们照顾，没有老师们给予我们知识，我们能够成长为今天的自己吗？肯定不可能。同样的，朋友之间每天也在互相给予，微信上问候一下，出门的时候一个人逛街觉得缺少了参考，带个好朋友以便买东西的时候互相商量，帮助自己买

到比较称心如意的东西。有时候遇到困难，可能朋友们、亲戚们会齐心协力来帮助克服。在单位里的任何一个工作，下属要付出，领导也要付出，齐心协力，一个部门才能发展，一个企业才能运转。包括修行佛法，也需要得到相关的资讯和老师的指导。

布施在我们的日常生活中是不可或缺的，我们每个人每天都在做，这些行为让世界得以运转，让我们得到快乐和安宁，同时我们也能够通过这些得到别人的尊重、喜爱，我们也能成就自身的价值。

但是没有经过佛法熏染的人，在布施的同时往往也夹杂着很多的不善法。我们常常是一边在给予关怀、给予帮助，同时也在执著、索取甚至伤害着别人，烦恼和善心交杂，令我们布施的行为受到了染污，它的收效也会大大降低。有时候我们父母为孩子做了很多，可最后两个人也会翻脸，孩子与父母翻脸、闹崩了。那就是因为过程中缺少智慧，夹杂了烦恼。修行是非常细致，也是很不容易的。

佛陀在这里告诉我们“离杀害而行布施”。如果我们在利益众生的同时，能够断除杀害众生、伤害众生的行为，这时我们可以感召长寿的果报，不会被怨贼损害的果报。

第二，“离偷盗而行布施”。当我们为众生布施财、法，布施无畏的时候，如果能够远离权势胁迫、欺诈、窃夺这样不如法的行为，那我们所感的财富不只是稳固的，而且它还能涉及世间的宝藏，涉及一切佛法的宝藏。

以前有人问到，如果做了坏事，然后把得到的钱拿来做供养或者到庙里做功德有没有用？虽然这确实仍然是一种布施，有它的善果，但是我们的布施行为被这种不善业染污了。所以佛陀说，如果能够用清净的方法来布施会更好。

第三，远离邪淫而修布施，就能感召财富安稳、家庭稳固、不受侵犯的殊胜果报。

接下来就是要离四种语言的不善来修布施，那必须：

离虚诳语而行施故，常富财宝无能侵夺，离众毁谤摄持正法，如其誓愿所作必果；离离间语而行施故，常富财宝无能侵夺，眷属和睦，同一志乐恒无乖诤；离粗恶语而行施故，常富财宝无能侵夺，一切众会欢喜归依，言皆信受无违拒者；离无义语而行施故，常富财宝无能侵夺，言不虚设人皆敬受，能善方便断诸疑惑。

我们会给别人布施、帮助、奉献爱心，但是如果我们不注意语言的方式，也很可能会带来困扰。佛陀在这里叮嘱我们要远离四种不善的语业而修布施。在感召稳固的财富的同时，我们就能够得到第一种，如果远离了妄语，就可以不受到诽谤和指责，我们真诚的善心和善愿都能够得以实现。

佛陀经常讲，一个好的习惯是非常重要的，不妄语、不虚伪是一种非常重要的生命品质。一旦我们培养了这种生命品质，我们就不太

容易受到别人的指责。因为你说的是实语，你所做的是真实。我们自己所发的善愿都能够圆满实现，因为真实语是非常有力量的。

第二，离开离间语而修布施，我们就可以感受到眷属的和睦、同心、同愿，不会斗争和违叛。我们不论做义工或者在任何一个团体里，当我们奉献的时候，要远离离间语，这样就可以感召和睦、团结的美好果实。没有人喜欢生活在一个斗争的氛围里，我们终归喜欢生活在和合的环境里，和合从哪里来？实际上是从每一个人自身来做起，有这样的一个意愿。

第三，离开了粗恶语。粗恶语就是伤害别人的语言，有时候布施的同时也会用言语刺伤他人。如果能够远离粗恶语，我们就会感召大众欢喜归依，你的言谈教化都能够被对方所信任接受，不会被对方违抗和拒绝。当我们的言语不为别人所接受的时候，我们一定要反思自己，是不是我们说话的某一种方式伤害、刺痛了对方？这时要细致地去抉择、省察。你会发现，在人际关系中，会得到越来越多的接纳。在家人的相处中也是这样，孩子对父母说话、父母对孩子说话都要注意，不要刺伤别人，可以严肃，但是不能粗暴。

第四，离开了无义语，也就是绮语，我们的言谈真实有义，就会被别人尊敬、信受，语言就能够发挥出大威力和种种的妙用，帮助自己和他人断除生命的困惑。那怎么来做到发挥语言的威力？那就要远离这种无义语，言谈真实有义会获得这样的利益。佛陀接着说：

离贪求心而行施故，常富财宝无能侵夺，一切所有悉以惠舍，信解坚固，具大威力；离忿怒心而行施故，常富财宝无能侵夺，速自成就无碍心智，诸根严好，见皆敬爱；离邪倒心而行施故，常富财宝无能侵夺，恒生正见敬信之家，见佛闻法，供养众僧，常不忘失大菩提心。

就是说远离了意业的三种不善而修习布施，在感召稳固财富的同时，我们就会获得殊胜的心灵成就。这样的心灵成就是很困难的，物质的成就容易达到，有时候为了达到自己某一种目的，通过付出、布施，很容易得到物质上的财富目标，但是心灵的成就不容易得到。

佛陀说，首先离贪求心来修布施，我们就可以得到坚定不虚的信解和大威力。心量大福报就大，当我们在布施的过程中，如果我们心里有任何一种贪着，无论是贪回报、贪名誉、求功效、求感应，都会破坏布施的清净喜悦心，令我们的心量变得狭小和染污，所以在这一点上是要特别注意的。很多时候在修布施的时候是有贪求心的，但是我们一旦觉察到了这一点，我们就能把它放下。

在日常生活中，会看到这样的现象：我们喜欢去照顾小动物，放生、照顾花草，但是我们不愿意去照顾人，我们不喜欢与人打交道，因为你在放生的时候，你在照顾小动物的时候，你对小动物是没有所求的，你没有想过它要感谢你和回报你，只是出于喜爱以及你的一片爱心。因为没有回报，我们会做得很开心。

我们在照顾人的时候就麻烦了，不知不觉中我们都很重视帮助对方之后，对方会有什么态度回应我们。我们帮助了别人，你会觉得至少对方要说一声“谢谢”，至少对方要给个笑脸。如果对方连个“谢”字都不讲，转身就走了，马上你的心就会受到刺痛，不开心。但是小动物吃了你给它的东西，掉头就走了，花园的鸽子吃饱之后一扇翅膀就飞了，你不会觉得有什么痛苦。我们看到无贪心，净化了我们的心灵之后，实际上我们是很喜欢的。其实每个人内心里都很喜欢因为无贪而产生的纯净的喜悦，这种布施的爱心变得纯净了。一旦我们有所求，那么我们的心就会很累，被染污了效果就会下降。

有一位居士曾经跟我说：“我以前学佛非常的快乐，最近很痛苦，有点坚持不下去了。”

我就问他：“为什么？”

他说：“因为一直以来我都很虔诚，一直在修行，放生、印书、诵经，什么都在做，我就发了一个愿，希望三宝给我一个男孩，结果妻子怀孕了，生下来居然是个女孩”，他说，“从此以后，我就觉得我的心一点力量都没有了，抑郁了很长时间。”

那我就问他：“你最初接触学佛的时候，是为了得到一个男孩来学佛的吗？”

他说：“也不是，我当初学佛是因为觉得佛法挺好的。”

我接着问：“你那个时候学佛快乐吗？”

他说：“很开心，诵经、做义工、做各种修行，我都觉得很好，心变静了，也不发脾气，整个人也很阳光的，家人也很开心。”

“那你从什么时候开始，想要一个男孩的？”

他说：“有一天听别人讲，他求到男孩了，我就觉得我比他修得还好，比他做得还多，我肯定也能得到一位男孩。从那一天开始，我就更有劲了，诵经诵得更多，放生放得更多，但结果是女孩。”

我就告诉他：“当你以无贪的心来修布施的时候，真正的快乐已经得到了。但是当你有所求的时候，就会破坏你的意乐。但现在没有男孩，说不定未来你就会有男孩，你毕竟还年轻。即使不是男孩，那女孩说不定也很好，甚至更适合你。当我们看不清因缘的时候，各种贪求可能都会无事生非，自寻烦恼。”

中国有个非常有智慧的寓言故事——塞翁失马。塞翁他的马丢了，别人都觉得很糟糕，但是塞翁却说马丢了未必是坏事，说不定是好事，结果这匹马还带了一匹马回来。塞翁意外得到了一匹马，并没有显得开心。别人说你多了一匹马应该很高兴，为什么不开心？他说这也未必是好事。果然他儿子骑马时摔断了腿。别人慰问他的时候，塞翁却说摔断了腿确实是让人很难过，但谁知道摔断腿是不是一件好事？果然后来征兵了，他的儿子因为有残疾没有去打仗，保住了性命，能够在家里照顾老人。

其实想生男孩、生女孩无非都是我们的妄念里边产生的贪求心。你怎么能确定生男孩就一定比生女孩好，又怎么能确定女儿将来就不如男孩？没有人能够确定。但是我们自己用一种虚妄的杂念在困扰我们自己，好像佛菩萨就必须按照我的想法，我要什么佛菩萨就必须给我什么。这种心已经完全不再是佛法的状态了。佛经里说的普门示现、有求必应，那是在说明佛菩萨的悲心和不思议妙用，而不是无条件满足众生一切贪求。

向三宝祈请，前提是你能够离贪，所求是如法的，而且能够随顺缘起法，来播种相应的善因。如果我们不了解缘起法，用迷妄的心去要这要那，这不是佛法正确的态度。最好的人生态度就是以无贪之心“广行一切善法”，各种美好的收获和果报将自然呈现。

第二，远离忿怒心来修布施。远离了忿怒，我们的内心清明、平静，就能够照了万物，能够成就无碍的心智。另外也能让我们的诸根美好，让见者生起敬爱。生气时脸拉下来的样子很难看，孩子们都很害怕父母脸拉下来，父母也不喜欢看到孩子拉长着一张脸。伴侣之间也不希望一进门看到对方就是一副嗔恨相。远离了忿怒，我们的诸根就会庄严美好，令见者生起敬爱之心。那是因为远离忿怒而产生的美好的诸根，不是浓妆艳抹修饰出来的。这种美好看上去觉得亲切，会产生好感和尊重。

第三，远离邪见和各种颠倒的观念，心地质直、信奉真理，就能常常生在具足正见、信奉三宝的家庭。一个人必须要有一种求真求实的态度，当我们愿意去开启智慧，追求真理实相的时候，就会感召未来生在拥有正见、信奉正法的家庭，遇佛闻法亲近僧团，我们也不会忘失我们的菩提心，远离邪见非常的重要。

我们在日常生活中，经常冒出来各种各样的邪见和颠倒的观念，以及错误的思维方式。为什么要不断地闻法？佛教为什么要有那么多典籍？有人说基督教就一部“《圣经》”，佛教却有三藏十二部、八万四千法门。其实就是必须要有很多。因为生活中需要各种各样的智慧、各种各样的角度和方法，一部是远远不够的。在这里就是要对治我们的各种邪见，各种颠倒的观念而修习布施。

是为大士修菩萨道时，行十善业，以施庄严，所获大利如是。

当我们在修布施的时候，结合十善业会让我们的布施变得美好。前面说到了佛教具有立体化、多角度、非常丰富的修行，接下来佛陀就为大家开显了广修梵行的种种法门。但是也不杂乱，它是有归纳、有体系的，用一定的佛法体系来整理和涵盖修行。

第一，修习六度，布施是第一度，还有五个波罗蜜，即持戒、忍辱、精进、禅定、般若智慧。六波罗蜜是修行的框架，佛陀接着说到：

龙王，举要言之，行十善道，以戒庄严故，能生一切佛法义利，满足大愿；忍辱庄严故，得佛圆音，具众相好；精进庄严故，能破魔

怨，入佛法藏；定庄严故，能生念慧惭愧轻安；慧庄严故，能断一切分别妄见。

我们之前的修学可能会缺少了体系化，或者诵经，或者拜佛，都是一个个的点。佛法在这里用六度万行搭造成一个立体的修行框架。

我们用十善来庄严六度。什么叫“庄严”？远离了前面的十种不善，我们的内心就得到了净化。举个例子：家里装修，一栋大房子一百平米，打开门一看屋里太乱了，都是建筑垃圾，布满了灰尘，没人清理。现在全家人出动，扫地的扫地，擦玻璃的擦玻璃，喷墙的喷墙，粉刷一下。经过几天之后打开门一看，干干净净。这就是我们前面讲到的远离十种不善。

但是空空的能住人吗？还远远不够。接下来就开始规划，这里吊一盏灯；那里放一张长长的沙发；再做一个地台，可以在上面打坐看书；这边要供一尊佛像；那边要放一点植物在阳台上；家里可能还要放上各种各样的餐具、生活用品……当你一件又一件地装点的时候，心里是喜悦的——越来越像个家的味道了，能生活了。

同样，佛法也是这样，当我们远离了十种不善，就像屋子已经清理好并擦掉灰尘。开始修布施、忍辱、精进、禅定、般若，就像一件又一件家具搬了进来。每修一种法门，每修一方面的佛法，我们心灵的家园就变得更加美好。佛陀说到用戒庄严、用忍辱庄严、用精进庄严、用定庄严、用慧庄严。

戒的作用是净化身心，我们三业清净之后就成为法器。就象将大地整理好，就能生长一切的佛法，满足种种菩提大愿。

忍的作用就是面对一切顺境逆境，内心都能安静、平和，如如不动，不再产生忿怒、委屈、内心的退失。修好安忍波罗蜜，我们的相貌、威仪、谈吐和性格都变得圆满调柔。忍辱法门难度会更高一些，我们很多人能修布施、能够持戒，但是我们难以修忍辱。

忍辱还好，精进是更难修的，精进的作用是“对善法的勇悍”。我们的修行是进进退退，三天打鱼、两天晒网。什么是精进？那就是常常安住于佛法，常常不失去正念，不荒废所修的法门，令善法萌生增长，令不善法削减，不再生起，这就是最好的精进。但这是不容易的，能够忍辱，但是未必能常发勇猛精进。这里佛陀说到对治四种魔障，最根本的方法就是精进力。

什么是魔？佛教有四种魔：五蕴魔、烦恼魔、天子魔和死魔。魔的定义就是“夺命”。有四种东西可以夺去我们的快乐，损害我们的法身慧命，障碍修行。

我们刚刚开始发心修行善法，很害怕自己的善法被中断，佛陀告诉我们，精进是对治魔障的根本方法。就是坚毅进取，钻木取火，不达目的誓不罢休，这样一切的魔障都会退散。

有病了坐不住，我们可以躺下来修；烦恼炽盛，我们就勤修忏悔和对治法；遇到天子魔，我们就用如如不动来应对；遇到死魔，我们就发愿，即使这一生没成就，我们未来生也要接着修，尽未来际地修习佛法，直到成佛。这时候死魔拿你也没办法，你已经不再畏惧死亡。那么这样就可以对治各种魔障，得以进入佛法宝藏之中。

定的作用是安住专一，具足禅定，使我们的内心远离散乱，可以长时间安住于善法。定是很重要的，清澈的内心可以引生智慧、照见烦恼、身心柔和，安适轻快。

智慧的作用就是如实地拣择万法。开发了如实观察的智慧，我们能断除一切错谬不实的妄分别。智慧是最重要的。

下面是佛陀给我们讲了第二条线。第一条线是六度，第二条线是四无量心：慈悲喜舍。

慈庄严故，于诸众生不起恼害；悲庄严故，愍诸众生常不厌舍；喜庄严故，见修善者心无嫌嫉；舍庄严故，于顺违境无爱恚心。

四种无限的发心。第一种心是慈心的无量，愿一切众生具足安乐。我们的慈爱之心向一切众生发散开来的时候，就产生了第一种心——慈无量。此时此刻可以想一下：愿一切众生快乐，愿一切众生快乐，愿一切众生快乐……想象众生得到快乐时微笑幸福的样子，我们的心也会感觉愉悦和安宁，这是慈无量的修法。

悲无量，愿一切众生远离痛苦。这时打开你的心：愿一切众生没有苦难，愿一切众生没有苦难，愿一切众生没有苦难……想象让他们远离痛苦的样子，这时候你的心就会有所感触，体验到一种博大的情怀。

第三种喜无量，看到众生修习安乐之因，得到安乐之果，我们内心非常的欣慰，这时候我们可以发愿：愿一切众生不失去他所拥有的一切；愿他们不失去他们所拥有的一切……这时候你会产生一种随喜的快乐。

第四是舍无量，就是对一切众生远离贪嗔分别，内心平等，安住中舍。在这个时候，不贪着任何一个人，也不仇视任何一个人，了解到一切众生都是依他自己业的规律来生活，每个众生有他自身业力，如是因、如是果，有自身的生命轨迹：一切众生都是他们自己业力的拥有者，一切众生是他们自己业力的拥有者，一切众生是他们自己业力的拥有者……在这个时候我们的内心就平静下来，远离了贪嗔执著。

接下来，佛陀又教示我们第三条线——四摄法。

四摄法：四摄庄严故，常勤摄化一切众生。

佛陀在这里说到，若是想摄受众生，四个方法是非常重要的。那就是布施、爱语、利行、同事四大要诀。

布施我们前面已经说到了，只要你给予别人帮助，对人有用，往往别人就会接受你。

第二，爱语，就是语言要“言谈悦心”，能够滋养心灵，这一点就很难了。如果一个人能够说爱语，就能搞好人际关系。爱语不一定是说好听的，如果带着爱心，即使态度很严肃，对方也会感受到被关怀。

我看过一篇文章，好像是一位名星写的一篇关于他自己成长的心路。他出生在父母离婚的家庭，从小父母就离异了，他是老人抚养大的，从小一直见不到妈妈。孩子孤独的时候，会幻想出一个妈妈陪他一起做作业，有时候他就会想象，妈妈用非常温柔的方法式在跟自己说话。有时候也会想象自己作业做得不对了，妈妈用很严肃地语气帮自己批评改正。

我看了这一段的时候，还是觉得挺感动的。对于一位没有妈妈的孩子，哪怕是妈妈在批评他，那也是有妈妈的爱在，孩子是很需要的。其实爱语并不都是说好听的，只要有真情的关怀，能帮助对方成长，那都是爱语。

但是有时候，我们大人自己产生了嗔心、负面情绪，“哇哩哇啦”地朝孩子撒火发泄，你的焦虑、愤怒、抓取被孩子感受到了，孩子肯定不会接受，这样的语言就不是爱语。所以爱语的前提是爱心，说爱语就能够摄化众生。

“利行”就是令他得到利益，这个利益主要就是能够提升他的生命品质。如果你跟别人交往的时候，对方的生命品质得到了提升，他能从你这里学到东西，他就会接受你，成就非常好的人际关系。

第四“同事”，要与所摄化的对象一起做事，并肩修行，以身作则，共同前进。

在家庭里最容易看到这一点。爸妈让孩子做作业，爸妈自己却在看电视、打游戏；有的时候命令别人干家务，自己却在玩乐……最好的方法是，我们与他一起学习一起做事。比如到了晚上大家一起坐在书桌前，爸爸妈妈有爸爸妈妈的学习内容，孩子有孩子的学习内容，一起学；做家务的时候一起做，分一下工，你帮我，我帮你，同时干，孩子拖地，大人就在那里搬桌子、搬椅子；大人做饭做菜，孩子就帮把餐具摆好，共同参与，你会发现孩子们是很容易接受的。但是如果你不做，或者说你不跟他一起做，单独地命令孩子，那就不容易了。所以“同事”是非常有意味的。

这四种方法掌握住了，就可以摄化一切众生。

第五条线，三十七道品：

念处庄严故，善能修习四念处观；正勤庄严故，悉能断除一切不善法，成一切善法；神足庄严故，恒令身心轻安快乐；五根庄严故，深信坚固，精勤匪懈，常无迷妄，寂然调顺，断诸烦恼；力庄严故，

众怨尽灭，无能坏者；觉支庄严故，常善觉悟一切诸法；正道庄严故，得正智慧常现在前。

再一个止观："止庄严故，悉能涤除一切结使；观庄严故，能如实知诸法自性。"止的作用是让我们止息妄念，观的作用是让我们能够观察诸法实相。

"方便庄严故，速得成满，为无为乐。"最后还要有方便。方便的意思叫做"巧妙安立"，根据众生不同的根性特点，巧妙安立种种法门，令其得到世间和出世间的安乐。

佛陀说到了十善、六度、四无量心、四摄法、三十七道品，还有止观，最后是方便。可见佛法的修行是非常丰富、立体、多元，充满了人生的智慧。

结说：能令一切佛法究竟圆满。

龙王，当知此十善业，乃至能令十力、无畏、十八不共、一切佛法，皆得圆满，是故汝等应勤修学。龙王，譬如一切城邑聚落，皆依大地而得安住，一切药草卉木丛林，亦皆依地而得生长，此十善道，亦复如是。一切人天，依之而立，一切声闻独觉菩提、诸菩萨行、一切佛法，咸共依此十善大地，而得成就。佛说此经已，娑竭罗龙王及诸大众、一切世间天人阿修罗等，皆大欢喜，信受奉行。

很开心，《佛说十善业道经》为我们开显了殊胜的十善业道。最后用种种的梵行来庄严，令我们得到的人间天上、世间出世间究竟圆满的果实。佛法是真实不虚的，也需要我们渐次深入，在生活中来学习和实践！（陶苇、陶英整理录音， 妙深法师校对）

佛教的慈悲观

界文法师

——文稿来自 22 期《人世间》

非常高兴有这样一个机会跟大家一起来了解、探讨佛法修学的一些义理。今天是观世音菩萨成道日，在这样一个特别的时间，一起来讨论佛教的慈悲观是非常殊胜的一件事情。

在学习佛法的过程中我们发现，当今时代佛法确实相当普及了，很多人都有所接触，资讯也非常方便，但是现代人学佛，也有很多迷茫，很多的困难。

以前我们在戒幢佛学研究所读书时，有一个高校的禅学社到佛学院来参学。禅学社的大学生与佛学院的学生们做交流，互动中禅学社的带队同学跟我们说了心里话："做禅学社发动同学们接触佛教，参加一些佛教的活动，这个不困难，最大的困扰是，当同学们真正开始对佛教感兴趣了，我却完全不知道该怎么样陪伴大家往下走。很多同学就会各自寻找自己的学佛方向，其中有不少人遇到了很多挫折。"

他的话让我印象非常深刻。那就是，佛法的内容实在是非常的复杂，要讨论的实际上是生命的根本话题，它比我们之前所学的任何一门学科都要深奥、复杂，因为我们的心灵就是最复杂的。而且，我们是要用自己的心灵来度化我们自己的心灵，佛陀只是老师、引导者和陪伴者，真正要渡过这条烦恼河流的是我们每一个人自己。但是我们这颗心是充满烦恼的，它还没有见到真理，所以这样一颗心要作为主体来完成这样一个复杂的工作是非常艰难的。所以，当

代的学佛人有各种各样的迷茫，产生各种各样的误区，这是非常正常的。

开始觉得佛法很美好，很新鲜，带有很多的理想主义。可是学了一段时间发现，觉得禅定与开悟这些离自己很遥远。三世轮回也不能马上看得见，因果感应也是似有似无，深奥的经典所谈论的名词法相又似乎离我们的生活非常遥远，看到一些人念佛好像都是在想着死后与来世的平安，尤其是学佛多年仍然有这样那样的烦恼、缺点……所有这些都会动摇我们的信心，都会给我们带来挑战。所以说，在学佛的过程中，你必须要把握一些核心和要素来落实。

我今天要讲的是佛法中的两大要素——慈悲与智慧。把握了这两大要素，就能够在心灵上直接来用功。这样你就会发现心灵的提升会非常快，而且能够在每天的生活中受益。

佛陀被称作两足尊，这“两足”就是指慈悲和智慧的具足。修行者的各种身心问题、人际关系问题，说到底无非两大问题——要么慈悲不足，要么智慧不足，把握了这些要点，我们就会进步非常快。

我们知道慈悲，也知道“诸恶莫作，众善奉行。自净其意，是诸佛教”。但是俗语说“三岁小儿都知道，八十老翁做不到”，为什么呢？那是因为慈悲的实际内涵、修行方法、生活实践的注意事项，这里面的学问非常大，不是说我们知道了一句话就等于我们能做到这一句话，它背后要经过一个非常系统、完整、深入的修习，才能够得到这样一个结果。所以，我们这一次的讲座，我要为大家实际地来谈一谈佛教慈悲观的一些具体实践。

慈悲的内涵与特征

首先，我们来探讨一下佛教慈悲的内涵与特征。一说到慈悲，现代人想到的可能未必都是那么正面，首先可能想到一副老好人的样子——软弱、没有原则。如果拿这种想法去想象佛教的慈悲，是对佛教的误解。真正的慈悲是非常有力量的，绝对不是软弱，真正的慈悲，它庄严、温暖和深厚，来自于对生命实相的洞见和悲悯，它既具备开放、接纳、包容这些无尽的胸怀，同时它也充满了宁静、从容的力量和信心。一个真正慈悲的人是非常从容的，他充满了信心，有力量。

慈悲的“慈”来自于梵文，意思是真实的友情、纯粹的亲爱之念，它是一种非常纯净的爱心，它与我们通常所说的亲情不一样，跟欲望也无关。同时它也不是渴爱，就是说拼命想拥有另外一个人，觉得他是自己生命中最重要的人，它不是这样一种渴望。它就是一种非常纯粹的爱心，当你看到一个新生命的时候，你突然会觉得很快乐，对他有一种疼爱的感觉，你的心可能会觉得柔软，此时此刻，你心里的这种爱是非常纯净的，这就是慈心的一个基本感受。

这样的一种爱心，在佛经中有一些公案来进行讨论。曾经，佛陀有一个弟子，叫末利夫人，是波斯匿王的王妃。波斯匿王和末利

夫人都是佛陀虔诚的信徒，有一天黄昏，他们两人坐在夕阳下，周围非常安静，两人内心里都觉得非常幸福。此时，两人心里都突然升起一个念头，都想知道对方心里最爱的是谁。双方约定各自把答案写在纸上，然后一起打开看。最后，他们看到了各自写的答案，非常吃惊，原来他们写的答案都一样，每个人最爱的都是自己。

他们一起去问佛陀，他们的答案有没有什么问题，是不是还不够爱对方。佛陀告诉了他们一个偈颂，其中有两句：每个人都是爱自己的；爱自己，不要害他人。这一句话开启了佛教慈悲的源泉。佛教的慈悲是来自一个事实，那就是每个众生都渴望快乐，害怕痛苦。我们如果能经常意识到这样一个事实，我们的慈悲心就从此刻此处呈现出来。

所以佛教的慈悲来自于生命的实相，它不是一种道德的要求。如果要求我们必须符合某种道德，就会有被规定、被约束、被强迫的感觉，好像必须要去做什么，有一种有为的感觉。但是佛教的慈悲就来自于，每个众生都渴望快乐，都逃避痛苦。这样，我们的慈悲心就会像泉水一样非常自然地流淌出来，既奉献给自己，也随时随地奉献给周围的各种生命，所有人。

这个过程没有道德优越感，也没有那种我在为你付出的计较，它非常自然，付出慈悲的人很快乐，得到慈悲的人很喜悦，很满足。一旦掺杂进计较和强迫，慈悲就变味了，那时，我们感受到的不是快乐，而是牵强、压力和被约束的感觉。同样的行为，你到底有没有慈心，这个慈心是不是纯粹，它带给我们的身心反应是完全不同的。

慈心并不难。难的是，我们不是只有慈悲，我们还有其他各种各样的烦恼、欲望。也就是说，有时候我们不是没有慈悲心，而是慈悲心被遮盖了。但是学习了佛法，我们就能够在善待自己的基础上去理解别人，在沟通的基础上找到更好的解决办法，在慈悲的基础上拥有智慧，我们就会更加灵活。

如果我们不能够了解每个人都是渴望快乐与害怕痛苦的，我们的慈悲心是不能生起的，同时我们的抱怨与嗔恨就会非常多。所以说，有了这种了解——佛教慈悲的来源，它来自于对生命本身的关怀，来自于对生命实相的理解，慈悲的修学就具有了坚实的基础。

有人可能会害怕变得太慈悲，会被别人占便宜，害怕成为一个被索取者而不停地付出。事实上，慈心对我们生命的重要性，并不仅仅在于这一点，不管是个体的幸福，还是世界的和谐，都不能离开慈悲。如果这个世界少了这种爱、这种慈悲，我们的身心、人际关系，甚至于我们所生存的这个世界都会陷入危机。所以，千万不要认为自私可以保护自己，认为自私可以保护自己，事实上是偷换了概念。

一个人生活快乐和不快乐，真正的因是什么？是他有没有智慧和能力。一个真正拥有了智慧，能够非常好地处理和解决问题的人，

他才拥有能力来保护他自己、保护别人，如果在此基础上再加上爱心和慈悲的话，这个人是更温暖的，他也会得到更多的快乐。所以说，快乐的因是来自有智慧，而不是自私。自私也不一定能帮助你解决问题，不一定能帮助你照顾好你自己，有时候恰恰是自私破坏了人际关系。

所以说，慈悲不会伤害到我们，但是缺少智慧的慈悲，错误理解慈悲，那有可能带来问题和伤害。事实上，缺乏慈心的话，我们的世界会产生很多问题，所以慈心特别适合以下人群来修习。如果一个人有焦虑症、抑郁、各种各样的恐惧、嫉妒、缺乏安全感、人际交往方面困难、容易紧张、失眠、慢性疲劳等各种心因疾病，都非常适合修习慈心，对身心会有非常好的疗愈作用，对人际关系的改善也非常好。我们平时不断修习慈心就是在不断强壮我们的心灵。

慈悲是一种积极正向的心理状态，当它在内心生起时，不仅能给别人带来利益，更重要的首先影响到的是慈悲者自己。我们看到佛像都是在微笑，给人一种内心无牵无挂的自在感觉。一个慈悲者的心里实际上是非常愉悦的。根据《清净道论》的说法，修习慈心可以产生十一种好处：能愉悦地睡着并起床；不做恶梦；一切众生乐于亲近；诸神护念；远离一切火灾、毒害及刀兵的伤害；容易专注；外貌清新；临终时不昏乱；因修习慈心观而往生梵天。

总结起来有六个方面：

第一，睡眠会改善，“入睡安乐，醒来安乐，不见恶梦”。有的人有入睡困难，躺下后老是睡不着；有的人会早醒，在凌晨一两点钟就醒过来，醒来之后就难以入眠；有的人在睡眠中会有各种恶梦。在修习了慈心之后，这三种问题都会得到解决。

第二，人际关系改善。修习慈心的人会变得温暖，为人爱敬，还要被非人爱敬。就是其他的众生也会喜欢这个人，还能得到诸天的守护，即佛教护法神的护持，会产生一种吉祥的人际关系。

第三，生活变得平安，不容易产生各种意外。一个心怀慈爱的人，他的内心是柔软的，是带着保护的，不光是保护别人，也在保护着自己，开启了潜意识中的保护机制。心理学上有个名词叫“超我惩罚”，如果有人内心不接受自己或者做了一些罪恶的事情，他的超我部分会在潜意识中惩罚自己。有的人当他做了一些不好的事情之后，他突然发现自己在好多方面都出了问题，走路把自己碰伤，说话不知不觉得罪人，一切都乱了，为什么呢？可能是潜意识在惩罚自己。修习慈心之后，我们的内心就开启了保护自己的机制，生活会变得平安，不容易出现上面所说的破坏性的问题。

第四，容貌会变得好看，修习慈心之后会容光焕发。

第五，内心安定清明，能够让心快速入定。慈心强，心就会很安住。如果一段时间内有焦虑、恐惧、愤怒，你会发现工作、看书都难以进行下去，你无法投入、无法专注，这是因为定力下降了。

如果你的心，慈爱修得很多，慈心充分的话，你的定力就会恢复过来，你就又会专心起来，能够安住其中。

第六，如果证得圣果，你就能挣脱轮回。如果不能够解脱，没有开悟，它会让你的未来生到善处，可以往生到非常清静的梵天界。慈心对我们整个生命、身体、心理状态、人际关系乃至于我们未来的生命，都会产生非常深刻的影响。西方心理学家研究发现，爱心是非常重要的。

一般认为，一个女性成为母亲之后，她会由脆弱变得坚强有韧性，而且智力、体力、意志力都会发生翻天覆地的变化，这些变化的原因是什么呢？是来自于爱，这是非常伟大的力量。养老院的老人如果有养宠物或种花草等植物，他们的身心状态也会远远好于那些没有从事这些活动的老人。所以说，爱从我们的生命里生起来，反过来又会滋养我们自己，慈心就是这么奇妙。

完整的慈悲包含四无量心

慈悲并不像我们想象的那么简单。在佛教理论中，完整的慈悲包含了四种心灵品质，也就是四种无量的发心：慈、悲、喜、舍。也可以称为慈悲的四个面向，缺少了任何一个面向，我们的慈悲都是不完整的。

什么是慈？慈是希望带给有情利益和安乐的意思，希望对方快乐，希望给对方帮助，希望对方朝好的方向发展，它的作用是对治嗔恨心。怎么才能产生这种慈心呢？就是见到有情的可爱面。当我们想让内心中的慈心生起的时候，就必须去观察对方的可爱面，不管他有哪种优点，哪方面是可爱的，只要让你认可，让你接受，你就非常容易打开自己的心门，散布慈心。

所以我们在正式修炼慈心时，我们首先会选取一个可爱的众生。闭上眼睛，回忆身边的人群，可能是你的父母，可能是某个好朋友，也可能是你曾喂养过的一个小动物，当你想到他的时候，你回忆他带给你的美好瞬间，可能是他的微笑，可能是他给你的礼物，也可能是你们共度的快乐时光，当想到这一点，突然你发现心里有一种温暖、开心的感觉，这时慈心就被启动了。你让这种爱通过你的回忆生起来，之后就可以向对方发出祝福："愿你平安，愿你身心安乐，愿你内心喜悦，愿你生活快乐。"

当你不断观想他的样子，不断发送爱心祝福，慈心就会像泉水一样源源不断地生起。这时，你会体验到杂念减少，内心安宁，得到慈心的定力，当从慈心的定中退出来，你会发现，在生活中自己整个心灵状态被提升了，这就是慈心的禅修方法。

从一个可爱的众生开始，然后散布给普通人，甚至散布给自己不喜欢的人，最后是宇宙间的一切众生，不光是人类，也包括动物，这时就达到了慈心无量。佛教的这个修行方法是非常自然的，是每一个人都可以修的。

但是要注意一点，慈心的失败会产生爱著。有时我们想到一个人，当你想到他的可爱面，突然你的内心想到的不是对他散布祝福，带给他安乐，而是想到占有对方，贪著对方的美貌等，你产生了贪婪、执著、抓取，那么你的慈心就失败了。

在修慈心禅的时候怎么能不贪著呢？方法很简单，你选取的对象一定要精挑细选，要从一个最合适的对象开始。这个对象不能是极爱的人，如果选取的对象跟你的关系太好了，一发送爱心你就会掉进去，他不适合你一开始修，必须要选一个既温暖但是又不贪著的对象来修。还有就是异性，如果是异性朋友，哪怕你们之间关系挺好，但是不适合在最初修时选作修习对象。另外也可以群组修，比如针对所有的男性，所有的女性修，不是针对具体的个人，也不会产生贪著。

这就是慈心的修法，大家都可以试一试，站着、走着、躺着、坐公交车，随时随地都能修。

第二种是悲，悲心。悲心的一个特点是希望拔除对方的痛苦。慈是给对方快乐，悲是不希望对方受苦的一种心，悲的作用是对治“害”。害心是伤害别人的心，当害心生起来的时候，我们总会希望别人受苦，这是要小心的。

那么如何生起悲心呢？悲心的生起就是见有情为苦所迫。看到有情痛苦时，我们的悲心会自然生起。所以，修悲心的对象可以选择一个受苦者，苦难者。当我们看到一个人在受苦，我们的心刹那间有一种颤抖、震动的感觉。

悲，在论典里面说到，“善者的心发生了战栗”，你的心在颤抖，这时候，悲心就会生起来。当你观察一个人的痛苦，你体验到自己的心灵被震动了，这时你就可以源源不断地对他发送“愿你远离一切的痛苦，愿你不再受折磨，愿你的内心安乐 .....”这样的祝福，这就是悲心的修习。

有的人修慈心没有那么强烈，但是他修悲心特别有力量，有的人喜欢修慈，因为修悲的时候，他会害怕，害怕对方所受的痛苦。所以，一开始，你选择的修习对象要是你可接受的范围内的，不要选那种极为亲爱的人，因为我们想到极亲爱人的痛苦，我们的心会过分疼痛，你会受不了。所以，应该选一个关系稍平淡，稍远一点，但是又有痛苦的人做第一个修习对象。

一旦你绵绵不断地对他发送悲心，“愿你远离危险，愿你没有心灵的痛苦，愿你没有身体的苦痛，愿你生活安乐”，你的心就打开了，完全向他敞开，杂念会消失掉，进入了悲心的禅定。当你从禅定中退出来，你的心灵会非常宁静，非常有力量，看待事物比之前要更深刻。

悲心的失败就是产生忧愁。如果观察一个人，对他修慈悲，你的心疼痛，要注意了，赶快要转换修习的目标，或者转过来对自己

修悲心，“愿我自己远离危险，愿我自己没有心灵的痛苦，愿我自己没有身体的苦痛”，疗愈自己内心的创伤后，我们才可以更好地照顾别人。这就是悲无量的修法。

第三种是喜心。喜心的特征就是看到有情的快乐而内心喜悦。修喜心的对象必须是一个喜悦的人，这个人现在可能正处在成功的快乐中，也可能他过去曾经获得过某些成功，他很开心。然后你就可以想象他非常喜悦的样子，不知不觉，你的嘴也张开笑起来，觉得非常舒服，非常高兴，源源不断地对他发送祝福“希望你保持你的快乐，希望你不失去你所拥有的一切，希望你幸福”，这就是喜心的修习。

在慈悲喜舍四种心里，修喜心的人会显得特别踊跃、轻盈，他的快乐实际上来源于别人的快乐，因为他观的对象是喜悦的，所以他分享了对象的喜悦。喜心的作用是对治嫉妒和不乐。嫉妒，大家比较熟悉，不再多说。经过喜心的修习，你会更多地观察他人的喜悦，更能享受周围环境带来的温暖，而不是产生嫉妒的痛苦。

佛教的这些修习都是能够让心灵得到滋养和提升的，所以，修习佛法是一件快乐的事，它不是痛苦的。修喜心的失败就是发生了世俗之乐。什么是世俗之乐呢？就是庸俗地调侃别人而产生一种快乐感，喜欢拿别人的缺点、别人的尴尬来取乐，别人无地自容时，自己非常喜悦。这种喜悦不是佛教所讲的喜心，喜是因为见到了别人的成功，而不是别人的失败。

第四种心是舍心。大家可能会疑问，为什么舍心也会成为慈悲的一个部分。舍就是放下，它的特征是对有情维持一种中立平等的态度，像个旁观者一样的态度，它的作用是可以对治嗔恨和爱著。大家可能或多或少都体验过亲朋好友之间那种又爱又恨的感觉，这时需要修舍心，要保持一种放下。

如何来产生舍心呢？你必须要思维有情自身的业是他所有，即一切众生是其自身业力的拥有者。业是他的财产，他因为他自身的业而幸福，也因为他自身的业而苦恼，每个人的生活道路都是独自行走的。当不断默念“每个人的业力就是他的财产，他因为他自己的业力而幸福，他因为他自己的业力而苦恼”，你的舍心就会被培育。所以，一开始就需要选取一个中立的人，这个人跟你之间既没有爱也没有恨。然后你对他念诵这些话是最容易的，慢慢地，你的心会体验到一种放下、清凉、轻松的感觉，这时，你得到了舍的禅定。

通过对中立的人修到舍心之后，再把心转向于爱的人、恨的人，不断地默念“他的业力就是他的财产，他因为他自己的业力而幸福，他因为他自己的业力而苦恼”，你的心就会慢慢松开，舍弃贪著和嗔恨。

舍心的一个误差是产生了无智的舍，迟钝、麻木、冷漠。如果我们的心灵不细腻，缺少智慧，不去观察，我们是不能够了解别人

的，那我们就会比较麻木、迟钝、冷漠，这不是舍心。慈、悲、喜、舍，每一种品质都须要练习，须要了解。如果不了解，我们的慈悲就不完整。

实践慈悲的正确方法

最后，我们来谈一谈如何以正确的方式来实践慈悲。慈悲的法门非常深奥，应用非常复杂，因为我们的心灵是深奥和复杂的。你必须要精通、专业，否则会伤害到自己和别人，你必须要拥有这些智慧。

一、慈悲不是只有付出，我们要处理好自利和利他的关系，自我关怀跟关怀他人的关系。

对别人慈悲和付出的时候，怎样保护自己？我对自己要不要慈悲呢？肯定要的，所以在佛教里修慈心的第一个对象往往是自己，等自己的心完全安定下来，再把慈心的修习转向别人，直到所有众生。

如果没有足够的力量和智慧，我们的利他心就很有限。所以，自我成长就像是树根，利他心是枝叶，只有根深才能叶茂，有足够的自我关怀，才有足够的力量来关怀和照顾别人，这是特别要注意的。

二、慈悲不是无条件满足别人的一切要求。

我们应该分辨他的要求是不是如理如法，是不是恰当，是不是我能接受的，遇到不如法的请求，你可以拒绝。你要知道自己的底线在哪里，如果对方的要求超出了你的能力，可以礼貌地拒绝，但是要注意沟通，不要伤害到对方。我们的慈悲是建立在如实的基础上，学会表达，学会沟通，让别人知道你的底线在哪里，在这个基础上散布我们的慈悲。

跟别人良好互动，关怀自我，关爱他人，修习慈悲喜舍，你会发现，你的能量越来越充足，生活越来越快乐，你越来越充满活力，越来越有信心，而且愿意去帮助别人。你的爱心与能力不断地增长，会获得各种良好的人际关系，获得健康的身心，非常有能力，而且获得内心的喜悦，生命的价值。

三、慈悲不是没有原则的顺从和接受。

慈悲是不是只能做老好人，只能微笑呢？也不一定，也可以显现发怒的样子，但是这是带着爱心的。《瑜伽师地论》中提到菩萨的善巧方便，一个人的烦恼非常多，菩萨去劝导他，他不听，菩萨就要显现出愤怒、责备，但是发心是为了利益他，而不是真的对他生气了，在这个时候，他的要求你就不答应。

这实际上是一种慈悲的表现和方法。另外，也可能会对他进行惩罚，对他做种种的批评、呵斥。这些时候，你外在的显现跟内心

的那种意乐是不一样的，只是用这种方法来调伏他，令他断恶修善，这就是菩萨的一种方便善巧。

所以，我们要知道，学习慈悲喜舍之后，你不光要有喜悦的能力，安详的能力，你还要有怒目金刚的能力。佛教认为众生有几种不同根性，用马来比喻，最好的一种马，它完全知道主人需要什么，它直接执行。第二种，你只要鞭子扬一下，它就知道意思，开始执行了。第三种，需要你打到它身上，它痛了，才行。第四种，要被打到痛彻骨髓，才知道执行。

佛陀教育弟子也是用不同的语言，有时候用温暖的语言，有时候用严厉的语言，有时会用既温暖又严厉的语言。所以说，懂得如何处罚，如何批评，也是慈悲必须要学会的能力之一，否则，众生也会被我们惯坏，也是不能成长的。

慈悲喜舍的内涵非常深奥，实践时，实际上是法无定法，需要结合慈悲心，也需要强大的智慧，需要不断学习和修炼。不光要有正式的禅修练习，也要在日常生活中去慢慢考验、打磨。慈悲可以展现在行为上，也可以展现在语言上，也可以展现在爱心上：身、语、意三业都可以展现。

慈悲是世间和谐的基础，也是我们个体内在平静跟喜悦的源泉，它令我们的生命品质趋于高尚，充满意义。愿在座的每一位都能安住于无量的慈悲喜舍！愿我们的生命变得更加美好！（整理者未知）

慈心禅的作用（新）

240503　界文法师觉林寺开示

慈悲是佛教里边重要的品质。当我们谈到佛菩萨，首先都会想到四个字——大慈大悲。实际上“佛”的本身意思是“觉悟者”，按理说他的特质跟“智慧、觉悟”是特别相关的，但是在我们接触佛教的时候，在我们的情感跟体会层面，我们首先感受到的却是大慈大悲。

可见“慈悲”这一法实际上是非常深刻和重要的，它本身也是一种大智慧的体现。

如果这个世界没有了慈悲，我们可能就会感受到一种孤独、绝望，或者说是一种荒漠的感觉。可能就会很心慌，内心实际上是很难安住的。但是假如说我们感受到了友善，感受到被尊重、关怀，那我们的感觉会怎么样？好像一下就放松了，就能安心做自己。

因此慈心禅在各种禅法里边，入定是比较快的，它能够让我们快速的把心安定下来，这是跟心的规律有关。

我们一开始进入修行的时候，心特别的动荡，杂念特别的多，甚至有的人有抑郁、焦虑、失眠、各种压力的状态，但是慈心禅就能够起到非常好的疗愈和改善的作用。核心原因就是，当我们的心处于这种慈悲喜舍的状态的时候，它比较安稳。心安稳了之后，做什么都比较轻松，修任何法门都很容易。

如果我们带着一颗不安的心，一颗动荡的、匮乏的、枯竭的心，要想用功，其实是很艰难的。不断的要处理情绪，不断的要放松，但是却很难松开，一直觉得心里紧紧的，各种纠结。所以说慈心的生起非常重要。

从广义来说，佛教里的慈悲可以包括四种：慈心——希望众生安乐；悲心——希望众生离苦；喜心——为众生的收获和成功而感到喜悦；舍心——在向众生开放的同时，依然知道：每个众生都是自己的业力的拥有者。

关于慈悲的实践，如果我们了解了它的特质，修起来的时候就会更容易把握住方法。我举一个简单的例子，大家可以做一个想象：

假如说你来到了一个商场，商场里面有很多人，有服务员，有营业员，有保安，有其他的顾客，还有管理人员，你打开这个门进入到商场。假如说你进入到这个商场里，每个人都对你都有一种尊重和友善，有人来接待你，当你遇到困难的时候，有人来帮助你解决，那你的感觉怎么样？肯定会很舒服，很放松。可以安心的购物，而且会觉得是很愉快的一个体验。这就是慈悲带来的一种人际连接跟感受。

但是假如说换了另外一种情况：你进来了之后，所有人对你都很不尊重，有人对你有攻击性和评判，有的人对你很傲慢，有的人对你有防御和戒备，有的人把你当空气一样的跟你隔开，对你很冷漠，你的感觉是怎样的？可能瞬间就会觉得有点艰难、紧绷，而且会有点待不住的感觉，可能马上就想离开，或者会容易变得愤怒和焦躁，觉得“这个商场怎么管理的！为什么会这样？”

第三种情况：假如说你进来了之后，所有人对你都过度热情，围着你问这问那，“需不需要帮忙？”纷纷试图给你各种建议，想让你听他的。你会有什么感觉？可能也不舒服。会觉得“你们忙你们的，我就买个东西，自己来挑就行，我需要的时候你们来帮我一下，我不需要的时候你们做自己的就行”，是不是这种感觉会更好？

通过我刚才讲的这个例子，大家体会了这个场景，就能明白慈悲的基本特质了。我们对众生的慈悲应该是哪一种呢？肯定应该是尊重和友善，它的前提是心的开放性。在需要的时候给予帮助，该放手的时候放手，这才是一种健康的慈悲。肯定不是第二种，没有基本的开放的心态，尊重和友善的态度，那不是慈悲。但也不是第三种“过度热情”，不能够意识和尊重到个体的独立性。

落实到具体的慈心禅修习，一方面，不要把它当做任务，像是为了完成一个功课——法师说了要修慈心，就当个任务一样的来练习，为了慈悲而慈悲。一旦找不到感觉，又觉得自己不够慈悲，就会很纠结，会评判自己，觉得自己修不好，是不是不适合修慈心，也会很着急，心就乱了。

我们可以从从容容的，想到了刚才说的这个比喻，从尊重和生命关怀的角度来开启慈心。当我们对自己修慈心的时候，也可以在想像中对自己鞠一躬：“我尊重你的存在，愿意把祝福给你！”。因为有的时候我们是不接受自己的，会觉得祝福自己心里有点抗拒、别扭的感觉。因为过去我们的心是习惯于外求的，希望别人给自己关怀，希望父母爱自己，希望先生爱自己，希望孩子爱自己，希望同事、朋友、师父爱自己。但是对于自我关怀，却很陌生。

有的人会觉得爱自己就是——想吃啥就吃啥，满足自己各种欲望；或者自我中心，把他人和世界看作是与己无关、为我所用的“外物”……所有这些都不是自我关怀。

慈心给自己的关怀，首先其实是对这个身心的如实觉察和尊重——“我看到了此刻这个身心的存在，我尊重你，你有你的优点，你有你的苦难和艰难，喜怒悲欢。”面对这样的一个“自己”，可以向“他”深深的鞠躬，承认他的存在，尊重他的存在。然后向这个“自己”说：“我把祝福给你，允许你可以是平安的……希望你无敌意、无危险……没有心灵的痛苦……愿你没有身体的苦痛……愿你快乐和通达。”

在这个时候，我们就像看着一个陪伴多年的好友，或者像母亲看着一个孩子，看着这样一个鲜活的生命本身。知道这个生命有他自己的苦难，他的考验和悲欢。然后为这样的一个存在，轻轻的把一份柔软的关怀和祝福给他。这样的话我们的慈心就会比较顺，会觉得好像瞬间心灵的阀门打开一样，能量可以流动。我们可以一边这样修，一边放松自己，安住在慈心中静心。这种慈悲它不是很用力的，不像我前面讲的第三种情况那样所有人都围着你，过分热情，过分用力的爱，那样也肯定是不舒服的。所以说我们只要轻轻的向自己开启绵绵密密的祝福就够了，不用太用力。

当给予自己的慈心充分了之后，我们接下来会转向可爱者，把慈心转向父母亲、师长、亲人和朋友。

给予他人祝福的时候也是同样。我们想到对方的样子，首先尊重对方作为一个生命的存在，“我看到了你的存在，我尊重你”，然后

再向开启关怀和祝福的慈心："愿你平安，无敌意无危险……愿你没有心灵的痛苦……愿你没有身体的苦痛……愿你快乐和通达。"这样生起慈心就比较顺。

就像我前面讲到的，走到这个商场里，对方对你尊重，允许你安心做自己，但是对你又不冷漠，依然是友善和关怀的，这就够了。所以我们用这样一种开放的、不用力的态度，心打开了之后，来安住在慈心禅里面就比较轻松。

我们可以扪心自问一下：我真的希望，比如说——"愿我的父母亲无敌意、无危险，希望他们平安"吗？如果我们的心回答"是的"，这样的话我们就能体验到自己的真心了。

假如当我们说："希望他没有心灵的痛苦，平静、喜悦。"但突然自己感觉到自己的心有点别扭，有点阻抗，这个时候可能你们之间的关系是有一些隔膜的，里面有一些需要去处理的部分。那该怎么办呢？如何突破这些阻碍？

为什么有时候我们对父母亲不能够修起慈心呢？可能是因为我们对父母亲有期待，比如说："我希望你是一个优秀的父亲，我希望你是一个慈祥的母亲，但是现实中你不是。你们俩一直吵架，而且你们活的疙疙瘩瘩的，我没法爱这样的你们。"因为我们对父母有一种期待，但现实中的他们并不完美。所以当说要祝福他们的时候，我们的心就有一个部分感觉很别扭。

那这个时候怎么办？我们要重新清空自己的内心，用一种开放的态度尊重他们作为一个鲜活的生命的存在："我尊重你们是这样的，你们可以是一个焦躁的、缺少爱的能力的父母。我从一个生命存在的角度来尊重你们，你们有你们的苦难、你们的纠结、你们的人生课题和你们的悲欢。此刻，我不把过多的期待和投射强加给你们，只是尊重这样真实的、不完美的你们。"这样我们就会发现，再把祝福给他们就会容易很多。

有时候，我们可能有我们自己成长过程中的创伤，修慈心的时候会一再的激活过去痛苦的体验和回忆，而造成修行的困难。

那这个时候就要大量的先给自己修慈心。当自己的慈心比较强大，感觉到温暖、放松和释怀，然后再修"父母亲"这一组就会更容易。可能突然就会意识到：最终我要为自己的幸福负责，不能说我不开心，就永远觉得这是爸妈的错。总有一天我长大了，要为我自己的幸福负责的。在这个时候就会有一个放手——"现在我已经长大了，我会照顾好我自己。感恩你们为我所有的付出，同时我也希望你们也把你们照顾好，愿你们平安，无敌意无危险，没有心灵的痛苦，愿你们没有身体的苦痛，快乐通达"。这时候心里的感觉就会顺过来。

修慈心的过程，其实也是一个心灵疗愈的过程，这个过程是很深刻的，也需要深入理解人心和人性的规律。

佛教是缘起法，我们不是世界的主宰者，想干嘛就一定如愿。如果我们要像上帝一样的主宰生活里的所有人事，你会发现人非常累、非常紧绷，而且会有很多的挫败感跟愤怒，处处都是堵塞的感觉。但是如果我们安住于缘起论，尝试理解因缘当下的实相，就会很谦卑。在接纳了现实的情况下，反而会生起大慈大悲。

我们会看到父母的艰难，一直吵架，处在痛苦中，缺少处理困难的能力和智慧。但他们都已经这么痛苦了，还能分出精力来照顾我们长大，提供我们的生存，他们已经很不容易了。他们在这么艰难的情况还在尝试着想要做个好父母，甚至有时候还用力过度。看到这种轮回苦，我们才会有一种真正的大慈大悲出来，就会觉得："你们真的很不容易。你们在这么多的痛苦和艰难之下，依然把我抚养大。所以感恩你们。"

这样深深的理解了他们的苦难，在缘起法面前，在人类的命运和业力面前，我们是谦卑的，我们才能够真正的松下来，也才能够唤起一种真正的悲悯。在这个中间我们所发出的慈心都是真诚的，"愿你们平安，无敌意无危险……愿你们平静喜悦，没有心灵的痛苦……"

当这样来顺畅地修习的时候，我们几乎就不太会有杂念，可以绵绵密密的安住。但是同时也不是过度用力的，好像要替代什么。过度的用力就不能让心静下来开放、连接。所以佛法的修行一定要匹配佛法的见地，我们才能知道佛为什么是觉悟者。为什么在苦难和不完美的世间，他依然能够活出最彻底的慈悲。

其次，在修的过程中，慈心禅有两个面向。

一个面向是定。因为慈心禅它还是一种禅定的修行，在大乘称之为"慈悲三昧"，在声闻乘里面就叫它"慈心定"，为了培育定力。

定力的生起首先要去除五盖——就是贪欲、嗔恨心、昏沉、掉举和怀疑。我们第一天或者前面两三天，如果之前没有做过禅修的话，我们的五盖多少都是有的。

所以会发现，修着、修着，有时候会不由自主产生幻想，比如"中午吃什么"，过去经历的好玩的东西，那些贪欲会出来。

有的时候我们的嗔心会出来。比如说腿疼，会起嗔心；有个人见你一面没打招呼，你也觉得不开心，对他起嗔心；有时候外面有声音，你又起了嗔心；旁边有一个人咳嗽，另外一个人腿疼换腿，动来动去，你也起嗔心；吃饭，菜做的太咸或太淡了；睡觉，屋里有人打呼噜都可能会起嗔心……我们就会发现，几乎一整天常常处在嗔心中，这样的话，每一个部分对我们的干扰都很大，带来禅修的困扰。

有时候没有贪，没有嗔，但是太放松了，我们可能又昏昏欲睡，睡着了。有时候没睡着又开始烦躁——这个掉举又来了。有时候还有怀疑，就会觉得法师教的对不对？这个慈心禅到底有没有用，或者我适不适合？各种怀疑又出来。所以对于初学者是比较艰难的一个过程。

在修慈心禅的过程中，我们最终必须要降伏五盖。放下欲望，看到自己的牵挂的时候，要提醒自己，不要放纵自己一直在牵挂。嗔心出来的时候，就把向对方的愤怒转化为慈悲或是转向关怀自己。有时候受到了打扰，我们就会一直报怨对方，但是紧紧的盯着对方不放，其实也是心很累的，而且这是五盖，障碍了我们的修行和智慧的开启。那就要及时的关怀自己："我看到了此刻这颗心的痛苦，它渴望宁静，但是又被干扰了。"因为得不到宁静的那种挫败感跟焦躁，你内心里有一个小孩儿很烦躁，甚至是一个发脾气的内心小孩儿。这时候你就会转向自己，告诉自己内心里的烦躁的孩子说："没关系，没关系。我知道你很烦，我知道你很受伤，我知道你很需要被关怀。此刻我把关怀给你，理解你，陪伴你，我们慢慢来。"这样来跟自己对话，关怀自己。慈心生起，因为求而不得的嗔心就会灭去，心安住了，定力就更容易生起来。

密集禅修的第一天有昏沉我们要接受。因为有可能是太疲惫了，在红尘世间奔波，消耗了太多的能量。当心想要松静下来的时候，有些昏沉可能是必须要经历的阶段。但是在昏沉中就要觉知自己的昏沉，不断的提起慈心祝福，这样就会突破昏沉，心重新变得清明起来。

当然，对于初学者来说很容易体验到腿痛，当腿痛的时候，想昏沉也昏沉不了，会变得特别清醒，但是烦躁会容易出来。当烦躁出来的时候就要反复的做身体放松，暗示自己"放下，放下"，放下内在的执著、牵挂。如果腿太痛了，心无法安住，就从容地改变姿势，抱着腿坐一会儿。对自己温和一点，从从容容地用功，就不会那么烦躁。

为了培育定的发展，我们要选取自己的心最愿意接受的祝福词。如果在慈心祝福的时候，有一句词让我们的心特别接受，特别愿意修，那就要长时间的安住在这一句上，不要急着换其他的，甚至于这一座就只修这一句都可以。这个时候我们的定就会加深。当不想再修这一句了，再切换到下一句。有的祝福词我们没感觉，就可以切换到有感觉的祝福词上来安住。所以这要灵活一点。这样我们的定就会很容易培育起来。所以要尊重自己的感受。师父推荐的祝福词，如果不适应，体会不到慈心，也可以微调，选换成适合自己的。

这就是在禅修过程中要倾向于培育定。不要把修慈心当作完成任务，而是真心喜爱，投入其中。也不要没完没了的想来想去，试图引发更多的慈心。只要心打开了，就用最简单的方式，长时间安住，越久越好。一边修慈心，一边慢慢的在过程中放松和静心。，渐渐的让自己安住下来。不能念得太快、太急，要绵绵秘密。

有时候修得比较深了，我们可能就不想默念太长的语句。过去可能是"愿我平静喜悦……愿我平静喜悦"，到了心特别静的时候，我们就会想念慢一点，字数念少一点："愿我平静……愿我平静"这样就够了。

但是如果念得太慢，有可能又会昏昏欲睡，所以必须要根据自己的感觉来调节，让心绵绵密密的安住。当我们的定生起来了，就会发

现时间过得特别快，一座禅修好像一下子就到点了。而且我们的精力会变得充沛，睡眠减少，会有喜悦心出来，身体的疼痛会减轻，不会太疲惫，精进力也会更强。所以我们要适当的培育这个定。

慈心的第二个面向就是平等慈。平等慈就是说，我们还要培育我们的心能够向所有人打开，向所有的众生、向整个世界开放。没有训练的这颗心，有的时候心门是关闭的。特别是有一些人有抑郁、焦虑、悲伤，状态不好的时候，心都是冰冷的，感觉跟世界是疏离的。

我们就通过修习尊重——“我尊重每一个生命，我看到了你们的存在，我也尊重你们作为一个生命的存在”，用这种方式把心打开，通过观察和回忆对方的可爱面，来生起慈心；意识到对方的生命痛苦，生起悲心，慢慢的培育我们的慈悲祝福，能送给自己，送给父母、师长、亲人、朋友，还有普通和我们无关的人。最后还能发送给敌人。

我们在这次的禅营里，因为时间短，可能大家没有那么多时间修“敌人”这一组，我建议大家主要对自己和“可爱者”修慈心就够了。如果说你修可爱者修得也很顺，也可以尝试着发送慈心给普通人——与我们无爱无嗔，诸如大街上芸芸众生，跟我们无关的。想到他们也有他们的喜怒悲欢，有他们内在的光明，也有他们生命的痛苦……在轮回中是过去的亲人、未来的诸佛，这个时候他们就不再只是一个路人，而是跟我们一样活生生的生命，然后再对他们修慈心就很容易。

修“敌人”这一组，最好一开始以那种有一点冲突但不是深仇大恨的人作为慈心的对象，这种比较容易突破。如果一开始修一些有深仇大恨的，慈心力量还不够的情况下，创伤爆发出来，可能就很难安住。所以一开始选取合适的对象很重要。两天的禅修营不可能修得那么多的，不要贪心，大家以守护自己的定力为最主要，将来我们慢慢的再突破。

慈心禅最终要达到什么程度呢？就是要达到对所有人都能够生起慈心。假如说有一个人我们还不能对他生起慈心，对他还有恨，那我们的心里就会有一根刺一直没拔掉，那我们的心灵就不够圆满和自由。直到有一天突然打开了自己的心：“希望你也能够远离心灵的痛苦，获得快乐和通达吧！”当终于接受了这一个想法的时候，我们的心会很舒服的，突然有一种块垒顿消的感觉，刹那间自己的心就通畅了。放下了嗔心，实际上是解放了自己。所以说原谅别人其实也是关怀自己的一个表征。

当我们这样来修的时候，我们的慈心最终就是无量无边、没有限制和障碍，所以慈悲喜舍被称作“四无量心”。我们的爱心是无量无边的，愿一切众生，东方的、南方的、北方的、西方的、下方的、上方的一切众生，愿他们无敌意无危险，没有心灵的痛苦，没有身体的痛苦，愿他们快乐。这个时候我们的心跟法界完全的无隔无碍，完全的同在，安住在纯净的慈悲喜舍之中，得到了慈心的圆满。

要注意的一点是：对一切有情修慈心的时候，有的人就会很用力的想要把慈心扩展到一切众生——但是又觉得自己的心好像很小，到

达不了那么大的范围，好像扩展到一个禅堂里还行，发到一个城市就觉得很累了，扩展到全世界就感觉到做不到。那怎么办呢？

这个时候我们应该观想整个法界都在我们的心里，所有的众生都在我的心里，所以我们只要对我们心里的“一切众生”修就够了，而不是朝外的。那父母在哪里？也在我们心里。甚至包括我们的敌人也在我们的心里，我们只要对着我们心里的敌人修就够了。不然，要是想心外的众生，很可能就会用力，就会比较累，也容易紧绷。

修慈心禅还有一点就是，不要起贪执。《金刚经》讲：灭度一切众生，而实无一众生得灭度者，即得阿诺多罗三藐三菩提。那就是“离一切相修一切善”，“应无所住而生其心”。在修慈心禅的过程中也不要起贪着心。

有的时候，我们给家人修慈心，因为爱他们的原因，我们就容易执着，就会特别的用力。很多人经常问一个问题：“我修慈心禅对他有用吗？他能收到吗？”当问这个问题的时候，其实是想通过慈心禅达到一个结果。这个时候慈心禅本身不再是修行的重心，而是变成了达到我们想要的目标的工具，这就造成了用心的偏离。往往这样的一个心态本身，就会导致禅修比较用力。但是一用力，心就容易烦躁，定力下降，反而障碍了我们的安住。

所以有些人修慈心禅，在禅修营里他还比较用功，但是回去了之后，就不能坚持，因为什么呢？因为有的时候他会觉得“不如我观呼吸轻松”，因为观呼吸的时候呼吸比较单纯，但修慈心的时候，可能不知不觉中有点用力了，就容易觉得累。所以我们在修慈心的时候，要特别的觉察自己的执着。就要反复的想到我们前面说的“进入商场”的这个例子。

当你作为一个顾客走进来的时候，你希望营业员和里边的所有人是关怀你的，尊重你的；但同时你也希望他们不要过度关注自己和用力，他们做好自己的就行，也允许你做自己，需要的时候帮一下就可以了。带着这份尊重和友善的态度，大家各自安好就是最好。是这样的一种感觉。

所以，当我们修慈心给父母、给一切有情的时候，我们也用这样的一种态度。就是我的心是向你开放的，我是尊重你的，我的爱心与你同在；但是同时依然允许你做你自己，我也是做我自己的。这个时候我们是一种开阔的、柔软的、不执着的爱心。这种爱心的感觉其实是很好的，让我们的心很宁静，身心很轻松。

当然了，现实中假如对方真的需要我们帮助的时候，那我们就出手。但是如果对方还好，或者因为各种原因不适合我们做太多的时候，我们就只是带着爱心安住就好。在命运和缘起面前有一份谦卑的态度，我们不是主宰神，没办法去主宰别人的命运。就像你进入了商场，大家都围着你，过度热情的来关注你，试图操纵你的行为，也会让你很不舒服。你也会觉得没必要：我的事情我自己负责，你把你自己管好就行，需要的时候再帮我。

记得很早以前，我有一次生病了，当时病得非常严重，医生说是胸腔积水。这个医生在抽胸腔的积液，但是抽不出来。因为耽误了病情，拖了时间太久。他就换了大号的针头，穿刺了好几次，想要抽出来。因为这个过程看起来比较残忍，当时我旁边也有一些居士在照顾，居士看到了觉得挺不忍心的，就流泪了。

在当时极度虚弱跟难受的状态下，人其实是很敏感的。周围人的情绪波动让我体验到一种心特别不舒服的感觉。我就跟照顾的居士说：你就安心帮我念佛吧。这位居士也是很有悟性的，他就马上开始念佛。非常的神奇，瞬间我的心就静下来了。虽然人在那里被医生穿刺、抽液，身体是很痛苦的，但是心变得很清凉，把自己的身体完全交给医生，不挣扎不反抗，随他去，反而不觉得痛苦。身体的刺痛就只是一堆流动变化的感受而已，如旁观者一般只是觉知的心是安宁的。

当时这个过程让我印象特别深刻。所以后面有时候人们去做临终助念，我总是关照助念的人：一定要先把自己的心安住下来。

因为有时候去助念，我们想去关怀临终者，就会各种操心，然后就会有点焦虑，有点用力。但是这个时候，我们的心的动荡其实对病人是有影响的，他并不舒服。所以最好的助念是什么？是助念的人自己把心静下来，安心念佛。这样临终者的心也会静下来，这才是对他最好的陪伴。

我们修慈心禅也是这样，我们要想让散布的慈心——比如说给父母——让父母得到最大的受用，不是用力的试图“发送”给他们，同时还牵挂他们是否收到了。而是我们把心静下来，安住在慈心里，为他们祝福就好。我们把自己放松了，安住了，才能做到对他人最好的陪伴。

修行是这样，我觉得现实生活也是这样：我们的家人在痛苦中遇到了问题，如果作为陪伴者，你自己不淡定，对方不但不能感觉到舒服，甚至还会更难受了。比如说，有时候小孩考试没考好，或者在外面跟人冲突了，如果父母很冷漠，不太在意孩子的心情，那孩子会很痛苦的，他会觉得得不到关怀。但是如果父母变得很焦躁、很着急，拼命问“怎么啦”，小孩有时候也会很烦躁，他也并不舒服。但这个时候如果父母自己能够静下心来，默默的陪伴，体会一下孩子到底需要什么，如果觉得孩子需要拥抱，就给他一个拥抱；孩子想跟你倾诉那你就先安心倾听，尝试着理解他想表达的；他要是不想跟你谈心，也不想你碰他，只想静静的待着，那就让他静静的待着。父母就先把自己也静下来，在心里默默的说：“爸妈知道你挺难受的。此刻，我知道你只想静静的待着，我们把空间给你，但是我们与你同在，在任何时候需要我们的时候我们都在。”那这就够了，孩子就很舒服。当他过一会儿，他自己的情绪稳定了之后，这个时候父母给他做点吃的，倒杯水，或者说无声的拍拍他的肩膀，理解他，帮他把情绪释放出来那就够了。那对他就是一个很好的陪伴。当他想跟父母说的时候再帮他梳理和开导，这样的话就比较自然。

另外一方面就是，千万不要有完美主义。有的时候我们看不得亲人受苦，看不得他们的各种问题，总想马上替他们解决所有问题，动力太强。但其实有的时候我们反而要退半步观察一下，该出手的时候出手，该放手的时候放手。因为孩子或者是家人，他们也需要经历一些苦难——因为人在苦中才会有成长的动机，他才会想解决问题。靠他自己突破了困难成长出来，这才是最真实的成长。

如果你总急着想出手帮他，替他解决各种问题，最后他的问题就变成了你的问题：小孩就会觉得“你让我上学的”，“我是为了你们才努力要考好成绩的”，最后他烦了，可能就说“你们干嘛把我生下来，也不征求我的同意！”，是不是？他就觉得他的人生就是为了你而活，他的问题都是你的问题。他不开心，他过的不好，都是你造成的，因为你生了他。他就把责任全部推给父母了。所以说作为父母，一开始就要有这样的一种陪伴的态度，意识到每个人是自己业力的拥有者和承受者，每个人有每个人的艰难，但是每个人也有每个人的内在智慧。信任他，把责任交托给他自己去解决。作为陪伴者，是见证他成长和解决问题的过程，只是在恰当的时候推动一下，点拨一下就够了。这样才是最好的。那么他一旦成长出来，就会到达一个新的人生高度上来，而不是永远依靠我们的那种状态。

这些都是慈心修习的过程中要注意的一些方式和态度。我们学会了慈心禅，就能慢慢的把佛法带有智慧的慈悲喜舍的态度带入到生活中，时时处处都是可以去实践的。那么我们的感觉肯定是很不一样的，就能够给到自己、给到家人、给到这个世界一个很好的陪伴。

问答部分：

问 1：

法师吉祥，我有一个问题。就是修慈心“让我无敌、无危险”，修了之后会感到快乐，然后就安住这个快乐上。大概安住二十分钟以后，快乐就不在了。下座了就不开心了，然后我用各种方法去引导，还是不开心。有三四个小时都陷在那里面，就不知道是什么原因。

答：问题是出在你对这个禅法的误解。慈心禅是安住在慈心上，不是安住在快乐上。不要离开我们禅修的所缘境。

一开始慈心开启的时候我们很快乐，但是随着定的发展，心慢慢就会趋向于平静。但如果我们误解了它，非要要求自己保持在慈心刚开启的那种兴奋和快乐，就会产生挫败感，这个时候不但不快乐，反而会变成了痛苦。这就掉坑里了。

再遇到这种情况，要检查自己：我的慈心还在吗？我真的愿意自己无敌意无危险吗？如果你的心回答说：“是的，我是愿意的。愿我

无敌意、无危险……”。这样你的心就会安住于慈心，安住之后可能是平静，也可能是快乐。不快乐也不要紧，只要你觉得内心安宁，愿意安住于慈心之中，那就是对的。

祝福词不要急着把它放了。没得定之前，如果过早停掉了祝福词，很快就会发现你的心找不到感觉了。心就开始动荡，或者昏昏欲睡。所以，绵绵密密的、一句接一句的安住还是重要的。等到定力生起来的时候，你就不需要那么多的祝福词，心会想念得慢一点，念的少一点。最后，心融入在慈心中定住，那个时候就没有语言了。

问 2：

我的问题就是，“愿我无敌意无危险”，这个“我”代表是谁？还有一个问题是，有的时候关起门发菩提心怎么发都可以，然后开了门，一个众生都不想见到。

答：“我”是一个概念，其实就是此身和此心。有的时候你说“愿我无敌意、无危险”会觉得别扭，那就可以用“愿这个身心无敌意无危险”。要扪心自问一下：自己真的希望这个身和心无敌意、无危险，健康和快乐吗？如果心回答：是的！这个时候你就能把慈心给到那里。

第二，有的时候关上门，在屋里你很喜悦，但是出门了你就很烦躁。其实说明内心里还是有很多敌意。在这个时候，就可以用我今天一开始教的方法来转化心态：

当出了门，看到其他众生的时候，先提示自己尊重他们的存在，“我看到了你们的生命的存在，我尊重你们”，这个时候心就会打开，就能够把慈心遍布开了。

为什么我们有时候出门了就不能对人修慈心了呢？那是因为我们过去没有把心打开，没有从一个生命存在的角度来看待他人。我们会把他人贴上标签、物化，变成了一个对我们有用或有害的工具：他就是我的领导；他是我的学生；他是我的客户……但是我们没有想过他是一个生命，一个有喜怒悲欢、有光明有痛苦也有佛性的生命。一旦体会到这一点，我们的感觉就不一样。

问 3：之前我们是两套模式，修学和服务大众。有个同修参加义工行还是比较积极的，修了慈心禅以后，他感觉他要回归家庭，对家人更加的关爱。然后现在做义工的机会就少了。请问这个问题怎么解决？

答：我觉得也要接受，做义工不是逼出来的，是吧？他必须是自发的，这个时候才是喜悦和健康的。如果说他内心里不是这样，这不是他的需求，这是我们的需求，他为了我们的需求而不得不去做义工，那么总有一天他会起烦恼的。

所以说我们要尊重他，允许他根据他自己的状态自发来做义工，效果就会更好。因为人生在世总要做点事情，总要发光放热，要相信

他也有利他行的动力。不局限自己，打开心做服务他人的事情，我们的生命体验会更好。

做义工是身业慈，就是说用身体表达的慈悲。我们互相安慰、鼓励、赞叹、随喜，这是语业慈。坐在那里修慈心，这是意业慈。所以身业慈也是一种慈悲，自己做义工多了，你会有这种体会的。有时候你干了一天活，人累，但是心里很舒服，而且会觉得心里坦坦然然的，安心的感觉，感受到价值感和意义。最终我们的慈心是开放给更广阔的无量众生，而非只局限于家人。

另一方面，如果说一个人不愿意做事，只想待在家里禅修，也有可能他比较贪着禅定的喜悦，那这也是个问题。

在做事中修行要求更高，但是如果你突破了外境的考验，收获会更大。所以要重视自利和利他的平衡与统一。这样做了之后，可能感觉会更好，也把我们的慈心和菩提心更好地活出来。

问 4：师父吉祥，师兄们吉祥。我想请教师父三个问题。第一个问题是：慈心禅一开始是自己对自己修，然后我觉察到我是在一个需要疗愈的状态，那我怎么知道自己的疗愈的程度？

第二个问题是，好像从小其实挺爱哭的，从修学开始到现在，跟佛法结缘之后感觉更爱哭了。看到身边的一些生命，不管是动物还是人的痛苦，我也很容易就被带到这种状态里面去。状态好的时候自己能出来，状态很低沉的时候，就一直还沉浸在这种悲伤的情绪里面。

第三个问题就是，最近我在学习只是觉察的正念禅修。在一天里面同时学习正念禅修和我们慈心禅，冲突吗？

答：

第一个，对自己要修到什么程度呢？其实你的心自己是知道的。如果你的心觉得特别需要对自己的慈心祝福，那这个时候就多安住其中。到了一定程度的时候你的心会平静下来，感受到内在慈心的稳定和饱满，在这个时候你就可以尝试着转向可爱者。如果也能够向可爱者生起顺畅的慈心，你的感觉会更好。特别是当你能够把慈心给到一切有情的时候，这比你只是给自己修慈心感觉会更好。但是如果给自己的慈心不够，有可能就会觉得内心匮乏，对他人修慈心就会有障碍。

第二个问题问到太容易陷到情绪里。我们在修悲心的时候，如果产生了悲伤和痛苦，就是悲心的失败，不是悲心的成功。悲心是清凉的，不是痛苦的。

我们看到他人的苦难的时候，为什么会陷入到黑暗中，心会低落呢？其实我们心里是不接受这个苦难的，所以在这个时候我们自己就会消沉。

佛法说轮回世间的本质就是苦谛。我们的心必须要像大地一样，接纳一切，在众生的业力跟命运面前有一种谦卑。所以在这个时候我建议，你要尊重他的苦难。

假如说你看到一只小猫小狗在受苦，可能第一念是愤怒，或者第一念你的心就紧紧的，就难受。如果我们能够做点什么帮到它，那就尽力去做。但如果我们没法做什么，或者已经尽力了。我建议你可以做个观想，就是在内心里深深的向它鞠躬：我看到了你的生命苦难，我尊重这一份生命苦难，我向这份苦难致敬。意识到这也是一个伟大的生命，在示现它的苦难。当你把头深深的低下来的时候，然后你给它的悲心就是清凉的了。不然的话，就会觉得为什么这个世界是这样子的？为什么这么苦啊？为什么不公平？你就会有愤怒感，会有创伤出来。但只有我们接受苦难的事实，真正的大慈大悲才会出来。而且你也会意识到这个世间太多苦难的生命，包括自己的苦难。才会意识到佛法的宝贵，出离轮回的重要。这个时候就在尊重命运和业力的前提下给它祝福："愿你没有心灵的痛苦，总有一天你也会成佛的，总有一天你也会成为一个光明的、喜悦的自己。"

不要有自性见，觉得它是永恒的痛苦，永恒的黑暗——苦也是空性的显现，一切众生终究成佛的，这个时候我们就会对法更有信心。

第三个问题，正念跟慈心能不能一起修呢？是可以的。

有的时候你可能只想安住在觉察中；但有的时候你就特别想安住在慈心里，所以你可以灵活的切换。一般来说，打坐的时候，可以先修一会儿慈心，等到你的身心稳定了，你再转过去观呼吸、观感受。

当然，如果说你很擅长正念，你也可以一上来就先放松，观身体、观感受、观呼吸。等到快结束的时候，你就把心转向慈心，"愿一切众生快乐"，在这个地方结束。那也是一种很好的方式。

问 5：顶礼法师！学长们晚上好。我自幼因为生病，下肢有残疾，一直都是挺痛苦的。刚才法师说到疗愈自己内心的小孩，我也听说过这个，但我就觉得我没有办法去疗愈我这个内心的小孩。因为我会感觉内心的小孩都是我自己，现在长大了，那个小孩已经能很好去处理问题的。我觉得我这个病是一辈子的，我现在没有能力去疗愈它，并且随着年龄的增加，这种残疾给我带来的困难痛苦还更多。我想请教法师，像我这种人有什么办法来疗愈我自己内心的小孩？我知道我有一个很痛苦的小孩在里面，但我没办法疗愈。就问这个问题。

答：不要逼自己疗愈，你已经很难了，是吧？还要逼自己去疗愈，更难了。我们应该首先是看到自己的生命之苦，然后去陪伴和关怀这样的一个苦难的自己，这个时候我们的心就会很柔软。就像假如说我们的孩子是这样的话，我们肯定就会很温柔的对待他，是不是？意识到自己的艰难，很温柔的对待自己，在这个时候心就会平静下来，感受到慈悲的清凉。然后绵绵密密的把祝福给到自己就够了。

但你要是逼自己一定疗愈，这又变成了一个任务——那也是一种不慈悲。慈悲就是慈悲本身，我们不要去追求慈悲的结果是什么。不然又变成了一种功利主义，好像为了要达到有用。你会觉得这样活得很累。

所以我们对自己无所求，不逼自己，只是关怀自己，很纯粹的与此刻的自己同在就够了，哪怕身体还是这样都没关系，至少我们很坚定的给了自己关怀。这样我们的心就会静下来，也更有力量去面对生命的苦难。

所以真正的慈悲不是说让世界变好了，我们才算是慈悲修成功。真正的慈悲是不管这个世界怎样的，我们都非常坚定的爱这个世界，这才是真正的慈悲啊。所以佛陀对提婆达多有没有慈悲？肯定是有的，是吧？即使他还没有被度化，还想杀佛，还堕入了地狱，但是佛依然是慈悲他的。不然的话，佛陀也会觉得自己有内疚感，觉得自己失败了。假如这样，他肯定会活的很累也很苦，那他就不是佛陀。

所以我们要接受这个世界，以它本来的样子来展开关怀。这个就是最好、最真实的慈悲。

今天非常开心，跟大家一起来讨论佛法。我们也创造了一个非常殊胜的氛围，一个美好的夜晚。师父随喜大家精进学法的热情，也看到了你们每个人内心里的光，看到了你们每个人作为一个生命本身的存在。所以也把慈心和祝福发送给你们，愿你们都能够获得安乐，灭去身心的苦痛，不失去自己所拥有的所有的善法，依你们自己的规律和状态安心走向更美好的未来。

最后也把我们今晚的功德回向给一切众生和无上的佛道：

愿以此功德，普及于一切，

我等与众生，皆共成佛道。

（录音整理：妙定）

慈心禅

慈悲与智慧是佛教的两大宗旨，佛陀被称作两足尊，就是一位圆满具足了慈悲与智慧的圣者。这次的禅修活动有两个晚上，我们今天晚上先为大家介绍慈心的禅修，明天晚上会展示和介绍智慧的禅修。

当心里生起智慧的时候，我们会感觉到一种洞察和明了，一种通达、清澈、空灵开阔的感觉。而当心里生起慈悲的时候，我们就会体验到一种温暖、亲切、柔和、非常柔软、令人愉悦的心灵品质。

有这样一个公案。有一天，佛陀跟智慧第一的大弟子舍利弗走在路上，遇到了一只鸽子正在被一只老鹰追赶。它非常惊慌，一头扑下来，正好就钻到佛陀跟舍利弗的脚下，来寻求庇护，当它蹲在佛陀的影子里面的时候，就放松和安静了下来，获得了安全感。而当这只鸽子移动到舍利弗影子下面的时候，它又开始害怕起来，又开始发抖了。于是它就又跑到佛陀的影子下面，在那边呆着。从这样的一个小故事，我们就能看出来，佛陀的大慈大悲所带来的神奇的精神力量，不需要语言，就能令众生体验到一种安心的感觉，得到安全感。

慈心，是我们每一个人内心里本来都具有的品质，但是如果不经过系统的修行和培养，它就不能增长。就像一颗种子，如果不精心培育的话，它就不会发芽，甚至已经长出的枝叶也会枯萎。所以，慈心的禅修，就是开发和训练我们内心慈悲的品质，令它不断增长，同时镇伏烦恼，令内心得以净化和安定的修行方法。

要想了解慈心禅，首先要了解慈心是什么，它有哪些特征。

“友善”，是慈心第一个最为显著的特征。它是一种非常善意的，友好的心态。第二个特征就是“润泽”，它不是干枯、僵硬、冰冷的，相反它非常的柔软温和，让我们的心灵好像得到一种滋养，得到滋润，不再是一种心灵荒漠状态。如果你感觉到自己内心非常得干枯、冰冷，像沙漠一样，那就意味着你的慈心太少了，须要来修习慈心。慈心的第三个特征是“连接”，一种凝聚力和亲切感。就是说心与心之间是打开的，是连接的，没有拒绝、封闭和排斥。这样一种心行，我们并不是每个时刻都能拥有它，有的时候我们的心打开了，有的时候我们的心又关闭了。

当慈心升起来的时候，就会表现出友善和友爱，愿意祝福别人，心里希望别人快乐，希望别人获得幸福，记得以前听到过一句话：“你若安好，便是晴天。”这就是表达了一种友善和爱的慈心，它的特征就是：只要看到你快乐，我也会觉得很开心，会觉得这个世界是晴朗、美好的。柔软的话语，友好的语言和行为，都是来自于慈心的作用。当这个作用产生出来的时候，可以对治我们的嗔恨心、愤怒、抑郁、粗暴。

慈心产生的原因，来自于看到别人的优点、长处、可爱面。不管是一个个体，一个小动物，还是一个团队，如果能够看到他的可爱面，看到他的优点，有你认同、喜欢的部分，那我们的慈心就能够生起来。

慈心的敌人有两种。第一种就是贪爱。贪爱跟慈心好像有点相似，但它不是慈心，而是带有占有欲，来自于匮乏感和渴望。慈心的特征是什么？是祝福，是希望看到别人快乐，是散播慈爱，它跟那种占有欲是不同的。但是有时候我们会以为这就是慈心了，觉得我很爱对方，那是我生命中最重要的。但那很可能不是慈心，而是贪爱，是占有欲。不管是恋人之间，还是父母跟子女之间，有可能有慈心，也有可能包含了占有欲。

慈心的第二个敌人就是嗔心。当我们恨一个人，生气了，我们的心门就会关闭。不希望对方快乐，甚至希望对方受点教训，吃点苦头。

修习慈心，必须要有充分的动力，须要对慈心的重要性有一个非常深刻的了解。按照《清净道论》的说法，慈心有十一种利益，我就不一一列举了。大致说来就包括了：让你的睡眠变好——入睡安乐，夜梦吉祥，醒来安乐，不会失眠；能让我们的容颜变得润泽，气色、皮肤变得非常光彩；受到人与非人的爱戴，除了人类，还有动物界，他们对你升起好感，来守护你；不太容易受到各种伤害和灾难，不会遭受刀伤、火灾、毒害。拥有慈心，对我们自己也有保护作用，可以获得安全感。当然，这也有非人和护法神的守护作用。

从修行的角度来讲，慈心还可以帮助我们快速入定，是令心安定之法，心安才能得定。还有，它可以让我们临终的时候心不错昧。有的人害怕死亡的时候陷入了错乱、昏迷，忘失念佛、念法、念僧。

而修习慈心的一个重要利益就是，让我们到了临终的时候，内心清明而不错昧。修习了慈心，内心变得柔和，倾向于涅槃。即使没有证入涅槃，慈心也可以引导我们往生到天界。当然，如果我们发愿求生净土，那也可以让它成为我们往生极乐净土的资粮。它对我们的身心或人际关系，以及生死大事，都非常重要。从现实来讲，它至少当下就可以帮助我们克服嗔恨心，帮助我们的内心安定，帮助我们改善与一切众生的关系，这是我们在修的时候就能直接获益的。

在接听观音热线的工作中，我有时候也会失去耐心。若是对方总是听不懂，或者问题太多，反复拨打等等，也是非常考验耐心的。有的时候，你越是急躁，越是发火，对方的这个问题就越不容易得到解决，问题没有得到解决，他就越是要打电话说，最后你就要急躁，发火，甚至崩溃掉。如果这些时候能拥有慈心的话，我们就容易冷静下来，才能够把这个问题处理好。

还有以下一些情况特别适合修习慈心：比如说脾气暴躁、嫉妒、恐惧、焦虑、抑郁、压力太大……还有经常觉得疲惫感、耗竭、人际关系不和谐、睡眠障碍……都是非常适合修习慈心的。接下来就要说修习慈心的方法。修习心的姿势是怎样的呢？一句话，任何姿势下都可以修习慈心。坐着，站着，走路，躺着，在你做事情的时候，都可以修习慈心。在正式修习慈心禅的时候，我们一般会采用坐姿或站姿这两种方式。

首先，要保持身心的舒适，身体要端正，高品质地放松，不要过于僵硬紧绷。

接下来开始对自己修习慈心。首先要对自己打开心灵的怀抱，就好像非常温柔地拥抱自己一般，非常亲切地对待自己，像一个好朋友、一个亲人，在内心里跟自己在一起，然后对自己发送慈心的祝福。通过发送祝福词的方式来让慈心增长，连绵不断。在这个时候，你就可以祝福自己：愿我平安，远离危险；愿我平静喜悦，心里没有痛苦；愿我健康自在，身体没有苦痛；愿我快乐通达。

当对自己发送慈心，能够令心安定和熟练之后，也可以再尝试着转向其他的众生。选取一位能激发你慈心的“可爱者”，观想他的样子，回顾曾经的美好瞬间，让自己的慈心升起来。接着就可以借助发送四种祝福的方式，来安住在对他的慈心之中。（刊载于第23期《人世间》，整理者未知）

宽容、友善、不害

关怀别人，护他即是护自

界文法师

《阿含经》中有个公案。祖孙两人卖艺为生：爷爷顶着一根很高的竹竿，小孙女要在竹竿顶上做各种动作。那个时代，没有保险绳、也没有其他的防护措施，这种表演是很危险的。有一次在表演之前，爷爷对孙女说："表演的时候，我要把你保护好，我要照顾好你，你也要照顾好我，这样我俩都安全，演出就能成功。"小孙女听了之后说："不对。爷爷，你要把你自己照顾好，我把我自己照顾好，这样的话，我们就安全了，我们的演出就顺利了。"佛陀讲完这个公案后说：护自即是护他，护他即是护自。

护自即是护他。当你能够放下对过去、现在、未来的种种执着，能够如理思维，你就可以烦恼不起。当你掌握了调心的方法，掌握了禅修的能力，你就能获得内心的平静。当每个人都没有烦恼，内心都非常地平静，这个世界就文明和谐了。

护他即是护自。佛陀说，在与人相处，共存的世界里，需要把握三种护他心态。拥有了这三种护他的心态，你的心灵、你的生命都会变得精彩。你会感到满意、愉悦，得到幸福和安宁。这里着重讲三种护他之道。

宽容，是一种人生的态度

第一种是宽容。宽容是一种人生态度，同时它也是一种能力。宽是开阔，容是包容、容量。你的心容量有多大？如果你的心容量很大，在人际交往中、在生活中，不管遇到多么严峻的挑战和冲击，都不至于干扰到你的安宁；但如果你的心容量很小，那你在生活中就会常常感觉到痛苦、烦躁、不安。就像一把盐，撒在一碗水里，这碗水就咸得不能喝了；但如果撒在一个湖泊里，几乎就不受什么影响。心灵也是如此。你的心是一个湖泊还是一碗水？心的容量是幸福生活的保证。每个人都必须对自己的心的容量保持一个敏感度，学会不断地升级，把心的容量不断地拓开来、升上去，这是一种非常切实可行、也是非常重要的修行。

心的容量也在不断地变化，有时候大，有时候小。对有些人我们的胸怀就像天空一样，什么都能包容；而对另一些人我们的胸怀就像针尖一样，难以消化，甚至还是负的，别人不来惹我们，我们还要主动去惹别人呢。

想一想，什么时候你的心容量很小？哪些情况会造成你的心容量变得很小呢？

有人说，我疲惫不堪、心力憔悴的时候，心的容量就降到了最低点；有人说我压力很大、身体不舒服的时候，什么东西都包不住；有人说，我内心缺少滋养、一直在付出却总得不到回报的时候，我就会觉得打不开、包不了。更重要的是，当你非理作意，用不正确的方式来思维的时候，明明你得到了很多，却认为得到的不多；明明你已经做得很好，却仍然批判自己，等等，都会造成你心的容量一收再收，收到最后变得难以容纳生活中的事事物物，甚至难以容纳人际间各种各样的小问题、小挑战。

再来反思一下，哪些时候你的心容量突然扩开了，更包容了呢？

当你自我认可的时候，当你的学习、生活能够按照自己的想法去完成的时候，当你对自己充满信心、身心愉悦的时候，当你刚打过座诵完经内心喜悦平静的时候，如果生活中遇到一些挫折或是波澜，你都能微笑着面对。

当你拥有信念的时候，当你修习了各种各样的善法之后，当你参加了一些公益活动，为别人付出之后，你会有一种特殊的喜悦感，不管对自己也好，对别人也好，都非常能原谅、非常能包容。在这个状态下，如果你观察自己心的容量的话，你会发现，好像不知不觉心的容量已经扩到了那么大，好像什么都能包了。

还有，当你如理思维的时候，当你能用正确的眼光、正确的思维方法、正确的见地去看待事物、看待人生的时候，你也会发现，这种智慧的力量会使你的心如虚空，坐看云起云落，不为任何事情所扰动。所以，宽容是护己护他的第一个重要心态，在佛教里也被称作安忍波罗蜜。它是一种巨大的能量，自身强大，是一种非常好的消化力，是一种如如不动的能力，佛法里叫做“心不动故应具足忍辱波罗蜜”。

友善，是一种主动的祝福

第二是友善。友善是一种主动的祝福。在佛教里它属于慈心波罗蜜的内容，是慈爱。它的特征是什么？它的基本特征是愿一切众生幸福。当你的心里有这样一种愿别人快乐，希望别人幸福的愿望时，我们的内心就有慈的特质出现了。这种特质，虽然是在祝

福别人，但同时你会发现，你自己的内心会不自觉地变得阳光起来。

西方心理学界做过一个研究，他们发现人有两种快乐：一种快乐是因为得到了想要的东西。第二种快乐是因为利他而产生的快乐。当你有能力帮助别人，做了一些利益他人的事情，在这个时候也会产生一种快乐。在对这两种快乐研究对比时，征求了两组志愿者，一组通过得到的方式让他们感觉到快乐感；第二组，让他们通过利他的方法产生一种喜悦和快乐感，然后从人本身物理的方面检查他们的身心特征和变化。对比结果令他们非常惊讶。第一组在得到东西产生快乐的同时，免疫力下降；第二组付出爱心而产生快乐的同时，发现他们的免疫细胞升高了，免疫力变得更强了。这两种体验向人们揭示了快乐和压力的来源。

一份友善不仅能很好地改善我们的人际关系，它也有利于我们自己的身心健康。这是佛陀所开示的第二种自护护他的善妙法门。当你觉得压力大的时候，心情沉重的时候，觉得能量不足的时候，心情不悦的时候，建议你修一些利他行，比如给植物浇浇水，爱护下小动物，或者关怀周围人，对四周发散慈心，很快就能改善你的身心状态。压力太重的时候，把自己不需要的东西捐掉一些，把自己囤积过多的东西清理一下，你就会感觉不一样的。所以说，在这里有它的调心之道。

不害，是一种健康的心念

第三是不害。不害是不伤害的意思。害心跟嗔心不太一样，它不一定是愤怒。我们不生气的时候，仍然有一种伤害别人的心态。《清净道论》里列了七种常见的害心：希望别人变丑，希望别人受苦，希望别人失去财富，希望别人不要享受快乐，希望别人不要拥有名气、名声，希望别人失去朋友，希望别人死后堕入恶道。这种伤害的心念是这个世界痛苦的来源。每个人对这一点必须要警惕。有时候，这种伤害的心念会以各种微妙的方式表达出来，你没有愤怒，但是你事实上在散发着一种恼害。当出现这种心念的时候，我们自己的身心首先会感觉到痛苦、不安宁，我们会没有安全感，内心会变得阴暗和消沉，会觉得生命格外地痛苦。当你拥有这种害心的时候，你不会很快乐，你会觉得自己越来越压抑、消沉。所以佛陀开示的第三种护他之心就是不害的心念。

生活中，我们不可能让一切人满意，也不能做无所作为的老好人，都是好好好。在生活中必要的拒绝、批评别人，甚至惩罚都是必须的，但在做这些的时候，最高的境界就像慈母为了爱孩子而教育孩子一样，表面装作发怒，内心里充满关怀。如果能做到这样的话，这个母亲就能培养出一个非常好的孩子。如果只是溺爱，

孩子就不能健康成长；如果母亲对孩子拥有愤怒伤害的心念，孩子同样会受到很大的摧残。所以，不害是我们生命中第三种品质。

值得注意的是，有些环境、有些职业也会增长我们的嗔心和害心。像著名的一个监狱的实验，大家看心理学都知道，让一批自愿者扮演狱卒和犯人，结果这些狱卒就开始虐待犯人，有些人甚至发展得很厉害，最后局势甚至都控制不住。

所以，我们要不断地修复我们的内心，亲近道场，读诵经典，接触有爱心的人，接触有正能量的善知识，这些都会对你身心世界有非常好的疗愈效果。

人生是一个充满挑战的过程，每个人都必须守护好自己的心灵。佛陀说，自护即是护他。同时，每个人都要关怀别人，护他即是护己。如果我们都能守护好自己，关怀好别人，我们的生命就会更加圆满，世界就会更加美好。（整理者未知）

慈心禅修习

一、修习慈心的品质

佛陀在《应作慈爱经》（南传五部·小部·小诵 9，即《慈经》）开示慈心之前，先介绍了十五种品质："深明事义、诸根寂静的人，应做到：有能力、正直、非常正直、易受教、柔软、不自大、知足、易护持、少事务、生活简朴、守护根门、智慧、谦虚、不执著亲友、不以恶小而为之、免遭智者谴责。"佛陀指出，培育这十五种品质，对我们的修行是非常有利的。当具备这些素养时，我们的慈心是很容易生起的。反之，如果我们在这些地方没有做好，很可能生起各种烦恼、困惑，或禅修的障碍。

（一）有能力

第一，有能力。这种能力表现在什么地方呢？一是拥有一种健康的信仰、健康的信心；二是身体的健康，能够把我们的身体打理好，其实也是能力的一种表现。有的人不擅长照顾自己，身体垮了，说明他缺少智慧。三是能如实地表露自己，既不狡诈，也不虚伪，就是正直。四是拥有精进力，有一种勤奋的态度。第五是睿智，拥有智慧。那么当一个人拥有这五种特质时，他就具备了能力。在现

实生活中，我们看到，有能力的人在各个方面都能很自如；没有能力的人可能在很多方面会很难处理。不管是事业、人际关系，甚至于我们的修行，都需要有能力才能够打理好。

（二）正直

第二，正直，正直是指什么呢？就是不狡诈和不虚伪。正直主要指的是行为上和语言上的质直。

（三）非常正直

第三，非常正直。非常正直指的是心行、心灵层面的正直。真正地要达到正直，只有佛陀才能完全地做到。但是随着我们修行程度的加深，我们会慢慢地发现，自己的性格和处事会发生变化，慢慢地变得越来越真实。一个禅修真正有进步的人，他会变得比较真实，说话、做事没有那么多繁琐的东西，往往能够看到事物的本质，该怎么样就怎么样。一些不如实的表达可能会带来痛苦、带来烦恼。有时要做到 “如实”，其实是非常困难的，这牵涉到智慧的层面，也涉及到我们的戒行，还有定力等很多方面。

当了解到一个人的烦恼很多时，我们就会产生一种理解，会悲悯他，愿意去帮助他，至少不会去攻击他。当理解到一个人拥有善法很多、经常涌起各种美德，我们就会对他升起一种见贤思齐、敬重的感觉。而且如此去思惟，我们对佛法的信心都会在增长。这时，我们自己也会更加愿意去修习佛法，在断恶修善、降服烦恼的方面也就会更愿意用功。当我们能做到这样质直的时侯，你会体验到你的内心非常安宁；当我们不太质直的时侯，我们的心就会动荡。

（四）易受教

第四，易受教，指的是什么呢？就是擅长学习、有柔软心，能够欢喜地遵从教导、积极地愿意去实践。难受教是指什么呢？就是比较顽固，说不进去、不听劝，不接受各种各样新的思想，这样就很难在佛法上得到进步。易受教的人都是拥有开放的心灵、心地柔软，而且能够吸收到各种各样的知识和智慧的精要。这是佛陀重视的第四个品质。

（五）柔软

第五个品质叫作“柔软”。柔软是“温和、温文尔雅”。你要想在禅修上获得进展，身、口、意三个方面都应该是一种柔软的感觉、温和有礼的感觉。那么在这样一种温和里面，是拥有力量的，能够让别人尊重我们的力量。有时太强势、太僵硬，反而会激起别人的抗拒心。在修行时，特别强调的就是柔软这个品质。我们禅修时，特别是观呼吸的时候，当你修到观呼吸微细到一定的程度的时候，能不能证到禅定、能不能提升，实际上，柔软是非常的关键的。

如果我们身心都是僵硬的，就非常难以达到那种极微细的呼吸，呼吸就会有某种的僵硬，定力就不能够培育出来。

（六）不自大

第六，不自大。就是不要骄傲自大、我慢或是不理会别人，要有一种像流水一样地放下身段、放下自我的一个过程。能够关注到别人的感受、能够照顾到别人的需要，这就是不自大。比如，如果一个禅友很擅长照顾别人，能够观察到别人的需要，那大家会感觉到跟这个人相处很舒服，内心里很愉悦。如果一个人完全是自我中心，不把任何人看在眼里，我行我素，可能大家马上心就会紧绷，就会远离。所以这个“不自大”跟慈心的修习是息息相关的。当我们放下这种自大的时候，这种慈心自然而然地会从我们的心里涌出来，我们的行为和我们的语言都是慈爱的。

（七）知足

第七叫作“知足”，就是指满足于我们所拥有的一切。就像此时此刻我们坐在这个禅堂里，衣食无忧，也不寒冷，可以用一种放松的姿态来听课和修行，会感觉到一种满足。对于我们真正的修禅人来讲，我们会觉得在这样简单的生活里拥有一种非常深的意味，这就是知足。当我们满足于当下拥有的一切的时候，我们的内心喜悦、平静，非常容易生起慈心来。如果不满足，我们就会焦躁起来，到处寻找，慈心也找不到了。

（八）易护持

第八，易护持。是什么意思呢？就是不挑剔的意思。人与人相处需要互相的依靠、互相的信赖，当别人为我们服务的时候，不要太挑剔，这样的话，我们自己也比较容易开心。像饭菜的咸淡，咸一点也能接受，我就多喝一点汤、多一点米饭把它压下去；淡一点也接受，淡一点更养生，口感上虽然舌头没有那么满意，但是我们的肚子、我们的身体很满意，清淡的食物让我们身心都蛮舒服的，太咸的东西会让你感觉到身体紧绷。那么在禅修中，我们就会容易护持。

（九）少事务

第九，“少事务”，指的是不要太忙碌、不要太操心。大家的分工都是明确的，每个人做自己份内的事情，恰如其分地把它做好。避免过多的谈话和交际，不要忙于琐事和俗务。有时候，禅友之间礼节也不要太多，不必随时问候。

（十）生活简朴

第十，“生活简朴”这一条不用多说，我们这两天大家过着这种简单的生活，就在体会这种简朴。

（十一）守护根门

第十一，“守护根门”，我们眼、耳、鼻、舌、身、意这六根不要去放纵、不要放逸，不过多地去追逐外境，而是向内看、朝内观。

（十二）智慧

第十二，“智慧”是不用多说的。因为佛法就是一个智慧的宗教，我们整个学佛的目的，追求的就是智慧。

（十三）谦虚

第十三，“谦虚”就是没有那种粗鲁的、粗暴的感觉，而是应该用温和的、有礼节的姿态。慈爱会自然显现为温和、有礼，是不会在粗鲁的心中生起来的。

（十四）不执著亲友

第十四，不执著亲友。即使是道友之间，也不要感情太执著，保持适当的距离。避免不必要的交往和执著，我们的心就不会受到打扰。所以佛教里的人际关系，是很舒服的一种人际关系，淡淡的，但又拥有慈心，是建立在法的基础上。

（十五）不要因恶小而为之

第十五，不要因恶小而为之。哪怕极小的过失也要尽量地避免，能够非常谨慎地去处理我们的身心和行为。

那么，当拥有了这十五条美好的品德的时候，你就会体验到，慈心修起来很自然，很自然地就会从这种美好的心境中发射出来。

二、修习慈心的方式

如何来修习慈心呢？佛陀告诉我们，两种方式。“他应发愿，愿一切有情幸福、平安！愿他们内心安乐！凡是有生命者，或强或弱，或长或短，或大或小，或粗或细，或可见或不可见，或近或远，或已生或有待再生，愿一切有情安乐！”

这是佛陀开示的第一种发送慈心的方式：愿一切众生平安！愿他们平静喜悦！愿他们健康自在！愿他们快乐通达！我们有一种“希望一切众生幸福！希望他们快乐！”的心愿。

第二种修习慈心的方式：“且让人不欺骗他人，也不在任何地方轻视任何人，且让彼此不要出于嗔怒与厌恶，互相制造痛苦。”

这里告诉我们修习慈心要做到：不愿意伤害别人，既不用言语的欺诈，也不在心态上轻视任何一个人。因为每个人的心灵都是应该被尊重的、得到保护的。不要出于嗔恨心或者厌恶感，互相地来制造人与人之间的痛苦。这个世界本来没有痛苦，因为我们在制造痛苦，所以痛苦就产生了。看到了佛陀的《慈经》，我们就会警觉自

己、提醒自己，不要制造痛苦。我们可以用温和的方式，可以用友善的方式、尊重和智慧的方式来处理我们所遇见的每一件事情。

接下来佛陀说："犹如母亲，用生命来保护独子，对一切众生散播无限的慈心。把无限的慈心散播到整个世界——无论是上方、下方及四方，无障碍、无仇敌、无怨敌。无论站立、行走、坐着、躺卧——只要不昏沉，皆应培育此念。这就是他们在此所说的梵行的生活。不执持邪见，拥有戒行，具足智见，调伏对诸欲的贪求之后，肯定不会再投胎。"

如果我们能够这样地来培育我们的慈心，把它散播到无边无际的法界之中，那么在站着、坐着、躺着、行走，在任何的时候都来培育它，这就是佛陀所说的"梵行"，或者叫清净行，清净的生活。如果我们再拥有戒行、智慧和正见，那么我们就可以获得解脱这一成果。

《应作慈爱经》言简意赅，是非常殊胜的一部经典。这部经典给我们描画了一颗非常美好的心灵——一颗禅者的心。当我们这样去体会的时候，就会发现生活里面的很多的痛苦、很多的压力，好像都能够烟消云散，我们可以从容地生活在天地间，获得这样一种自在和喜悦的生命。所以幸福的人生并不难，关键在于我们能够拥有一个足够调伏、足够提升的心灵，我们就能够获得生命的安乐，不再畏惧轮回的苦难、滚滚的业海。不再会去畏惧了，因为我们的心灵得到了法的照耀，拥有穿透黑暗的信心。

当然《应作慈爱经》讲的这十五个方面，从有能力到正直、到有智慧、谦虚、不执著、不以恶小而为之，然后到无边的慈心，我们可能还有距离，我们在生活中可能还有很多方面都才刚刚起步。但是，佛陀已经给我们描画了一个目标，我们可以不断地从中得到启迪，可以不断地从中吸收营养。

三、修习慈心禅的注意事项

刚开始修习慈心禅的时候，注意不宜对以下几种人修慈心：

第一，不爱的人。一个你没有好感的人，在一开始是比较难对他发送慈心的，当我们的慈心培育出来了以后我们就会可以了。但是最开始，对不爱的人是不适合的。

第二，极爱的朋友。太爱了也不行，因为一想到他，你的情绪就会波动，心会疼痛的，也不是在一开始修习的时候最适合的对象。

例如，有一个妈妈对自己的女儿发送慈心。结束时，她来问我："法师，为什么我对我的女儿发慈心的时候，我的心很疼痛？"然后，我就告诉她："因为你太爱她了，所以当你对她发送的时候，你的心并不是喜悦而是心开始疼痛。那怎么办呢？要转回对自己修慈心，然后对一个爱得没有那么深、那么浓的人来修，你就会很轻

松很愉悦了。等到我们的慈心比较强大了，再转过来对女儿修的时候，我们的心就不会那么波动。”

第三种，是无关的人。

第四，敌人。当然一开始对敌人修慈心，你会发不出来，而且会抗拒。有的人开始对敌人修慈心的时候，就会感觉到烦躁、浑身发热，而且产生一种阻抗。能够修通这一点，实际上是要需要做很多功夫的。一旦我们能够去祝福我们的敌人的时候，你会有种什么感觉呢？你会有一种好像心里的一座泰山终于拿掉的一种感觉，会产生一种非常强大的感觉，那种感觉是非常爽快的。当你能祝福自己的敌人平安的时候，祝福他平静喜悦的时候，你自己会很强大，你会特别地开心。这个是很奇妙的。但是一开始，我们对敌人还是挺难修的。

第五，不应专对异性来修。开始时，不要专门对一个异性来修，主要是为了防止生起贪欲。那假如我是一个男生，父亲不在了，只对我的母亲来修，可不可以呢？父母作为一个群组来修是可以的。但是假如对母亲，或者女生对父亲修慈心的时候，修着修着转移到其他的异性了，或者产生了杂念，这时，你就应该调换成一个同性的对象来修。

即使是同性的对象，每个人给你生起的感觉也是不一样的。有的人你想到他，很快就能生起慈心，而且生起的慈心品质很好。但是有的人可能你想到了他，慈心生不起来，或者你就会起很多的杂念，都是不适合的。

所以在修慈心的时候，选择合适的对象其实还是要挑选的、要尝试的。我们现在给大家教的方法都是对群组来修。比如我的朋友们，那是一群人，当你想到他们时，可能你的脑海中会闪过几个刹那、几张脸，或者想到了一些场合，和朋友在一起愉快的、温暖的场合，这样就能帮助你散播你的慈心。

第六，不要对死者来修祝福。因为去世的人已经转生了，当你祝福一切众生的时候，里面是有他们的。从佛教看，他们还在这个世界上，只是换了一种身份，换成另外一种生命而已。原来的那个生命已经转化，我们就不要再修了。

在修慈心的时候要注意：不要执着具体对象，换得太快。比如祝福我的老师们这一组，我的老师有很多位，你要在心里意识到就是涵盖了所有的老师，而在你的脑海里只需要浮现一两位、一两个场景就足够了。

固定的对象有助于加强定力，切记不要不停地换人，这样会让你的定力涣散，而且会让你很疲惫，还会产生很多的杂念。因为每换一个人你就要想到跟他的一些过去、一些故事，就会引发你很多的念头。当我们的慈心培育出来了之后，实际上在群组里的他们都

能受益。当你想到了亲人的时候，你的心里可以想一到两个家人，就涵盖了我们所有的亲人。

在修慈心的过程中发现分心了，你要及时地拉回来。你一直发送慈心时，其实你的心杂念比较少，但并不是意味着没有杂念。有时你会发现自己开始在想东想西了，在思维一些事情，回忆、计划、分析、评判，这时，你要及时地拉回来，不要放纵自己的分心。

定力的产生是需要精进力的。如果我们修得太散漫，坐在禅堂里，一直在白日梦，一直在放电影，是不行的。出去行禅，我们就在到处“逛街”了，看风景去了，这是不行的。用功的时候，要非常温柔地用功。就像《慈经》里讲到的叫柔和，柔软地用功。注意放松，把我们心里的杂念、挂碍全部要清空。

当心无挂碍的时候，我们就可以完全地打开自己来修慈心。如果心有挂碍，有时就会想：“唉，我修这个方法有用吗？我是不要干点其他的？”妄想就全都来了。所以在真正的修行的过程中，始终要心无挂碍，用一种非常简洁的、清空的心态，这时你会发现，我们的修行会变得非常地容易进步，而且有一个高品质的禅修会产生出来。

当慈心禅的定力增长上来的时候，我们会体验到禅的喜悦，我们的性格也会发生变化：你会发现你变得更有耐心；对人也更容易友善；处理问题也变得没有那么急躁，可以非常安详地、从容地处理问题。

其实，我平时也经常修慈心，但是今天跟大家一起密集地修行，刚才我回到房间里，我就明显地感觉到自己整个人变得更友善一点，甚至于在擦桌子、窗台上的植物干了给它浇点水，在这个过程中能明显感觉到，自己变得更温和了，所以慈心禅的效果是非常明显的，它会马上转化我们的性格。如果我们经常深入地修习它，对我们整个人生带来的变化是不可估量的，会带给我们非常好的一种提升。所以我们应该用一种愉快的心情去体会这些美好的法义与这些美好的时刻。

四、问答

问题1：坐禅时修习把慈心扩大到师长、亲朋好友，行禅和站禅时也要这样对他们扩大修吗？还是说只对自己修？

回答：在行禅和站禅的时候也要扩开修，要对你的师长们、父母、亲人、朋友们发送的。

问题2：修慈心不要特定的对象，只是比如说念诵‘平静’、‘喜悦’两个词语，可以吗？

回答：一般来说，我们开始的时候还是要发送给特定对象的。你可能不一定嘴巴上说，但是你心里要知道：是愿自己的，或者是愿一切众生的。我们的慈心是有对象的，哪怕是一切众生也是一种

对象。如果“平静”、“喜悦”，只是这两个词，很有可能是你自己在享受这个平静喜悦，那就是另外一种心了，就不再是慈心。这种情况一般发生在什么时候呢？就是当我们定力生起来以后。比如你对自己的一个朋友发送慈心“愿你平静喜悦，愿你平静喜悦，愿你平静喜悦……”

当你的定力越来越深的时候，你会发现你不想讲这么多字，慢慢地你的心不愿意讲太多的字。这时，你可能就会把“愿你”这两个字去掉，这时你就会产生出“平静喜悦，平静喜悦，……”，安住在这个慈心里，在这个时候只剩这四个字了。

到后来，定力进一步增强的时候，四个字都觉得太多，你可能就是一个“喜悦，喜悦……”。这个“愿你喜悦”还是在心里的，但是在默念的时候可能只剩了“喜悦，喜悦.....”，然后可能中间会延迟很长时间。

当你的定力开始有点摇动的时候，你就重新念一下“喜悦”，就把慈心再次调出来了。最后可能完全没有语言了，你安住在这个无边的慈心里，入定了。它是这样的一个过程。但在开始的阶段，还是需要发送给一个对象，哪怕你心里知道是发送给他的，嘴上不说，但是心里要知道。

问题3：有一个蚊子飞到手指上了，没有赶走它，而是向它修了慈心。（笑）蚊子吸饱了以后挺着大肚子飞走了，当时担心过一阵会不会很痒，结果没有感觉到被叮的感觉，只有点红晕，是跟慈心有关系吗？

回答：那你肯定是修了很好的慈心呀，看来这只蚊子也照顾了你是吧？（笑）采了一点血，但是它没有让你痛苦。至少，你感觉到自己克服了这样一个嗔恨心，也会是很愉快的。

问题4：我感觉到还没有掌握生起慈心的方法。当我对自己发送慈心时，只是念诵祝愿词，却很难想象自己可爱的地方，因此，慈心好像生不起来。

回答：如果你完全想象不到自己可爱的层面（笑），给我的感觉，对自己有点苛刻。你不可能没有可爱面，甚至优点很多。能够坐在我们禅堂里，就是一个优点了，是吧？你就拥有了一种追求真理、能吃苦、希望去探索生命的一种优点。就因为这个，也应该奖励自己，对自己修慈心了。除此之外，也可以观察自己生命的痛苦，想自己生活的艰难。想到了这些时，你就愿意给自己发送“愿我自己平安”、“愿我自己没有心灵的痛苦”。

问题5：对某一个对象发送慈心的时候，是不是一定要回忆他的可爱面，或者我可以想象他好的地方吗？

回答：都是可以的。但是一般来说，你们发生过的这些美好的回忆，是比较有力量的。如果没有发生过，你想象他的一个优点，比如他没有送你礼物，你想象他送了你礼物，然后对他发慈心，这

个可能力量会弱一些。

问题6：如果只是念祝愿词，什么也不想，是不是可以呢？”

回答：原则上可以，但是如果中间没有慈心的话，可能你念一会儿就会觉得厌倦、烦躁。因为拥有慈心的祝福词，你才会喜爱它，你的心会受到吸引，心会越来越喜欢，由那种感觉提升定力。然后修到一定程度的时候，这个祝福词会减少，会消失掉，只有这个慈心。所以如果，你只是念祝愿词的话，这个祝愿词就舍不掉了，也没办法放掉它。

念祝愿词跟念“青菜萝卜”肯定是不一样的，是带着情感的语言。但是我们也可以运用一些观想，来润泽它、强化它的力量。这个还是很微妙的，我们在修慈心的过程中来慢慢地体会。在最开始修的时候，选择一个能激发你慈心的对象其实是最重要的。有的人是对小动物发送的，有的人可能是对其他人。一般讲，对我们的师长、对一些儿童、你的最好的朋友，都是特别适合的对象。

问题 7：什么样的状态就表示自己的慈心已经修起来了？

回答：如果你的心感觉到温暖，有这样一种感觉，你的慈心就生起来了。如果在这个时候你的心一直在祝福，杂念减少、消失，这就说明定力在增长。定力增长时，你会感觉到时间过得特别快，就不会觉得这一个小时有那么漫长了，很快就过去了的那种感觉。或者很短的时间，你感觉到很漫长。你觉得“啊！我已经打坐了那么久了”，一睁眼，才几分钟。这也是一种定力在增长的表现，说明你的心已经完全沉入其中了。

问题 8：法师们好，在对自己修慈心的时候，很可能会生起一种，爱惜自己这样的一种心行。这样的话会不会增长我执呢？为什么？

回答：我执的背后往往是一种防御的心。我们为什么要那么自尊？其实，往往是因为自卑，因为脆弱，怕丢面子。所以我们才会表现得格外自尊，特别在意别人的赞叹，别人对我们的恭敬。假如说你非常强大了，反而就没那么在意了。别人对你很轻视，也不会刺痛你，因为你对你自己非常满意。所以，对自己修慈心和爱惜自己，不会让自己变得更加的自大。

那修完慈心之后，它会让自己更柔软。当你得到了这样的一种自我的慈悲了以后，我们的内心变得宁静下来。这时，我们一颗平静的心，才能够照出万事万物的真理。清澈的水，才能看到它下面的泥沙。所以，最重要的是运用慈心让我们的内心获得安宁。

我们在修慈心时，偶尔也会有这种现象——有的人会感觉到，只愿意对自己修慈心，再也不愿意发给第二个人了（笑）。他就全程只发给自己，不肯把这个慈心分享给别人。这时，就会产生一种执着。这就是为什么只发送慈心给自己，就不能证得禅定的原因。所以，当你发送慈心给自己，感觉到你的心安宁下来、稳定下来之后，

我们就可以把心转向其他众生，开始祝福周围人。这时，我们会感觉更好，心会感觉更满意。所以差别是在这里，这就是我的回答。

好，随喜大家！祝愿大家这几天的修行，一切顺利、快乐！阿弥陀佛！晚上别忘了继续修行啊，特别是躺在床上的时候，在慈心中入睡。（2018 年 3 月 1 日修订，整理者未知）

教育专题

以下文字节选自法师不同讲座

（一）1 界文法师《八大人觉经》讲座：“第三觉知”

作者：界文法师

一般，我们父母非常爱孩子，给他足够的钱，希望他考上理想的大学，希望她找到高富帅的男朋友，基本上大家到庙里都是这样来发愿的。很少有父母发愿：让我的孩子拥有大智慧。很少很少。

如果你静下心来思考一下，在一个小孩一生中真正能守护他的生命，真正能够让他获得成功、获得平安、获得幸福、获得安乐的是什么？其实是智慧。如果这个孩子有足够的智慧，他才能打理好所有的事情。给他钱财，你并不能保证孩子真的就幸福了；找了一

个高富帅的男朋友也未必就能保一辈子。如果我们没有智慧，很可能即使得到了幸福，也会亲手摧毁了自己的幸福。

有的父母为孩子做功德，回向、发愿非常的功利、具体。就要考某一个大学，非清华北大不可；或者让自己的孩子非干什么不可；必须要结婚，必须生孩子，还要必须生男孩……但是父母却很少关注孩子到底具有多少智慧，他有没有具备架构好人生规划的智慧，有没有处理人际关系的智慧，有没有解脱烦恼的智慧，有没有处理消极情绪的智慧，有没有照顾好自己身心的智慧。

如果用这个标准来看，我们的很多孩子都不合格。他可能连买个东西都不会买；连洗衣服都不知道该怎么洗；不会做饭做菜，饿了只能去点外卖。如果父母不在了，他就不能够很好地关怀好自己的身心，安排不好自己的作息。所以有的时候我们会发现，佛教跟世间的观点其实在很多方面是不一样的。

佛教不认为没完没了的追求是重要的，反而认为适可而止。也并不是苦行主义，越苦越好，越穷越好，但是同时也说“少欲知足，安贫守道，惟慧是业”，把追求智慧、追求身心的修炼看作最重要的。

没有智慧就像一个人没有眼睛。一个盲人生活在世间是很不容易的，因为他看不到危险，不知道该怎么来避开。所以拥有智慧就拥有了这样的眼睛，不管世间的智慧还是出世间的智慧，带好一个孩子，做好家务，干好一个工作，包括修习佛法，处处都需要大智慧。

（二）2 戒幢讲堂|如何处理欲望（下）

作者：界文法师

发布时间：2021-05-13

我们这边是佛学院，有很多年轻人来求学，有的同学进步很快；有的同学进步很慢；有的同学很有法喜；有的同学很烦恼。你要是检查他什么原因进步快，什么原因进步慢，无非就是四个方面。

第一，他的善法欲是不是足够强大，他的人生理想是不是清晰，人生目标到底是什么。
第二，他是不是有足够的行动力。

第三，他能不能克服各种诱惑，或者说，当他面对种种困扰，他的心是不是足够坚定、稳定。

第四，他是不是还拥有智慧。

缺了任何一种，他都到不了目标。

大家听了这部经之后，回去你也可以以此框架来诊断生活中的各种问题。比如有时候孩子成绩为什么不好？你从这四个方面帮他诊断，他是动机出了问题？行动力的问题？还是他的定力不够？或者他缺少足够的善巧智慧？也可能他四个都缺，也可能某一个部分特别薄弱，我们发现他缺了什么，那就培育它。因为人的心灵是可以去培育、培养的。

善法欲我们可以慢慢的去开启，通过思考、阅读，通过看一些伟人传记把欲调整好，把目标清晰化，确定下来。

像我们佛弟子，每天都要发愿回向，发愿的内容与回向的内容非常的重要，因为它决定了我们生命未来的发展方向，决定了你未来是什么。有的时候我们可能没太重视，就是念一遍，“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道”，你没有真正地意识到愿的意义是什么，还有它真正的内涵。心不真诚，念的时候可能心里还在想着中午吃什么，接下来要干什么，所以它就不能够成为你生命中主导的力量。

所以一般我比较鼓励大家自己总结一个契合自己的发愿文。要个性化的、贴近你的目标的，最后再把总的“皆共成佛道”，放在后面，最终回归于自他圆满和成佛。每个人的愿望应该个性化，当然这个愿望必须是善法欲，而不应该是五欲，否则的话五欲越强烈，可能我们的困扰、烦恼就会越重。

精进力不够，我们就从懒惰心、怯弱心、散乱心三个方面来诊断，为什么我们的精进力不够、定力不够。定力不够，我们要去练习我们的专注力，尽量地把打扰自己的东西屏蔽掉，看书的时候就把手机拿开，桌子上不乱摆东西，给自己规定一个时间段，在这个时间段内只做这一件事情，有意识的去培育定。

家长在陪伴孩子的时候，也要特别注意孩子专注力的练习。专注力是一种能力，我们很多的家长没有这个意识。小孩在写作业，在做什么的时候，家长不断的在旁边打扰他，一会儿说你怎么腰又弓下来了，坐正一点；一会儿说你字怎么写的这么难看，不断地在打扰孩子、与他说话。这样子孩子的专注力就会降低，他后来就形成了习惯，一边跟大人打嘴仗聊天、一边在写作业；一边在写东西、一边还吃着东西。这样的话，学习效率就远远不如另外一个养成了专注习惯的孩子。专注的孩子可能二十分钟的学习效果，已经超过了一位不专注的孩子两个小时的学习。我们作为大人要有意识地培育孩子的专注力，慢慢地训练，要让他养成沉下心来做一件事情的能力。这种能力一旦养成了，他会受益无穷的。

当然我们自己也是这样，不管是诵经、做功课、听教理，我们都要一心专注，给自己创造专注的氛围与环境，减少不必要的打扰，培育定力。

还有智慧。有的孩子，他缺少学习的方法，缺少一些整理问题的思路，他的方便善巧慧是不够的。我们也可以帮他在这个方面来调整，特别要注重这个方面。有的家长，他在培育孩子的时候，没有关注到他的智慧层面。有的家长就很擅长做事情的思路问题，看什么东西都去看本质的问题。不管发生了什么事情，首先问你怎么看，它意味着什么，它的本质是什么，我们从中学到了什么。

有智慧的家长，他在培育孩子的时候会引导孩子不执着于事情本身，而是关注于通过事情学到了什么，给了我们哪些启发，开了我们哪些智慧。如果孩子从小就已养成这个习惯的话，在生活中，孩子经历的事情越多，他就越有智慧，他看问题就会越通透，心就会越开阔，不存在什么想不通。他会发现“有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭”，每一件事情都是有原因的，只有把握了它的因缘，才可以改变事情的结果。他不会只是凭着意志力，也不会太任性、乱发脾气、放纵情绪。那这样的一个人在生活中，肯定就会路越走越宽，越走，眼界、心量、高度都变得非常不一样。如果再进一步修习佛法里边的“欲、勤、心、观”就可以超越忧、悲、恼、苦，最终到达生命的圆满。

当有一天你完全通达了，已经认识了宇宙间万事万物的真理，超越了欲望对自己的束缚，我们就会安住于大自在，安住于开阔、通达自由的状态中。那个时候是喜悦的、宁静的、安详的。所谓“径路归家”，那才是找到了我们心灵的归宿，实现了人生的圆满。

（三）3 戒幢讲堂|《梵动经》导读（下）

作者：界文法师

发布时间：2021-04-14

我们家庭里边父母带孩子，做饭做菜的时候，我们想的是什么？肯定都想做好吃一点，是不是？可能我们跟孩子也灌输这个观点，这个菜好吃，多吃点。可是不知不觉中我们已经把“味著”——就是执著于好吃跟不好吃的观念灌输给孩子了，你自己亲自灌输给了他。你这几天做菜都很好吃，但是如果哪一天你做的不好吃了，怎么样？你自己首先就吃苦头了，孩子也不吃饭，丈夫也给你脸色看。然后，你觉得特别委屈、愤怒、悲伤。觉得真没意思，做家务太累了，每天做饭做好了，还要看别人的脸色，还要看别人爱吃不爱吃。我们就会发现过患已经来了，是不是？孩子也很痛苦，他没吃到他要的好吃的东西；你也很痛苦，因为你拼尽了全身的力气，也很难取悦他们。同样一个菜，今天好吃，连续吃了三天之后，变得不好吃了，变腻味了，是吧？你会发现一切的痛苦源源不断的从中间产生出来。

我们作为一个真正的佛弟子，你在做食物的时候，你在带孩子吃饭的时候，可能就要在这个地方有觉照。吃食物的目的是什么？其实食物本来是为了滋养这个身体，让我们能够安住。可是当我们过度关注和执著于食物的味道，在这上面产生贪、嗔的时候，我们已经偏离了我们吃食物的本来目的，我们已经迷失了。

（四）4 戒幢讲堂|界文法师谈佛心大爱（四）

作者：界文法师

发布时间：2020-11-16

孩子们看到父母都在努力，他也受到了激励，他会觉得："我的父母非常优秀，他们是我的这个榜样"，这样他对人生更坚定了信念，对父母的爱也更深刻了。

要是想让你周围的道友们，让看到你的人，让你的家人，都对你生起慈心，那你应该怎么做？那你就要不断地培育自己美好的品德，细处用心。因为见到他人的美德，是生起慈心之因。所以有时候，因为对孩子的爱，所以我们有了动力，要做更好的自己。

作为孩子也需要优秀一点，努力一点，这样作为父母看到孩子的时候也会对孩子生起更多的慈心。从过去大家谁都看不惯，互相生起嗔心，到互相生起慈心。但这也不是贪婪地执着，而是因为内在具有的美德，让他认可的东西，我们互相变成对方的增上缘。

父母往往习惯于在孩子面前报喜不报忧。我觉得在一些恰当的时候，也可以跟孩子分享一些自己的人生艰难。当然谈论这些话题的时候，一定要用一种平静的方式，视之为一种人生体验的方式。如果你带着很强的情绪痛苦，那孩子可能会有不适感，甚至可能会逃避，或是他的心也会痛苦起来，掉落到惊慌、害怕、愤怒的情绪里，那就不是生起的悲心了。但是如果作为父母，用非常平静的方式告诉他你所经历的艰辛，跟他分享你的心路的时候，孩子对你产生理解和悲悯时，他的心也会有一种深刻和博大的情怀生起来。他们意识到人生是艰难的，对父母的理解也更深刻，更珍惜自己所拥有的，同时也更理解别人。而不是总是没有情商，自私自利的样子。

所以要让悲心生起的话，我们就要用恰当的方式跟别人分享我们的艰难，而不是用指责的方式，不是发泄痛苦的方式，或者对别人索取关怀的方式。如果你哭着跟孩子说你的痛苦，孩子也哭了，他也变得很难过，很痛苦，甚至会想逃避，或者变成了他的童年创伤。又如果说你用愤怒的方式给先生抱怨，说你是如何如何的不容易，先生们就会觉得很烦，觉得你是在索取或是指责。但是如果你们在心平气和的时候，以分享的方式，以告诉他你的一些压力和你的心路历程，可能对方就会默默的握住你的手，知道你承受了这么多，真的不容易，这个时候他生起的就是悲心，升起了善法。

（五）5 界文法师 如何对待“熊孩子”

作者：界文法师

发布时间：2018-07-09

一天早上，家里五岁半的男孩子的恶劣表现，让修学几年的母亲突然生起了“真是没想清楚怎么要了你这么个小东西”的愤恨心。这一念，让母亲惊讶。才发现自己被日常生活中拉扯孩子穿衣吃饭、朝东往西的烦恼所困扰有这么深。一方面是对孩子的表现的难以接受，另一方面也是对自己的嗔心烦恼的难以接受。

如何来看待和处理呢？首先，在跟孩子交往过程中，可以试着从自己的经历和心态，反推孩子的感受，尝试着理解孩子的感受和状态。比如提醒孩子吃饭做事，孩子置若罔闻的时候，就体会一下当别人给自己提一些建议，而跟自己想法不一致的时候，自己心里是不是也会有一些堵塞？如果是自己的话，自己希望大人用怎样的态度和语言？另外一方面要看到孩子的倔强性格多少也源自于父母，反思自己作为父母类似的特点，达成对孩子的理解，探索跟他的相处之道。比如在倔强的孩子面前自己适当的示弱、请他来帮助自己，用一些问题引导他的想法等等。第二，作为父母，自己要保持成长。提升自己看问题的视角和高度，善于及时处理自己被激发的情绪，慢慢的让自己越发从容，充满智慧，凡事从根本上看问题，不要在枝末上太纠结，有些小事要有点“游戏神通”的轻松心态和变通性，别太较真。第三，在具体的问题上，掌握一些基本的心理规律，学习一些认知行为的理论，还有行为管理和有效沟通的方法技巧来帮助自己和孩子。最后，教育孩子要慢慢的贴近他，用同理心和关怀，根据具体的因缘来思维。我们要了解到，如果人性不能被尊重，他也学不会尊重别人的人性。不要想着用教条来规定对方，否则孩子也会用教条规定自己。

（六）6 菩提静修营|界文法师讲故事《每个人都有自己的业力和道路》

作者：界文法师

发布时间：2016-07-24

有一天，晚上 9 点 5 分，我正要离开办室，接到电话。是一个苦闷的父亲。他说：“法师，我觉得我一事无成，夜里想找个人说说话，倒一倒心里苦水。”他的儿子非常优秀，考上一所非常好的大学，毕业后又找到了一份好工作，进入了一个非常高档的人际圈子。但他的家庭只是普通的公务员家庭，夫人生病，就靠他一个人的工

资，没有经济维持儿子的社交。当父亲没法的时候，孩子会质问他："你怎么当爹的？为什么别的父亲能给孩子的，你给不了我？"这个父亲觉得自己白活了，四五十岁了，一事无成，连儿子都照顾不好，都看不起自己，内心觉得非常痛苦。

从佛法来看，这位父亲实际上是非常需要修舍心的。因为，事实上每个人都有自己的业力和道路。对于孩子来说，他有他自身的生命历程。在人生的这个阶段，他所经历的艰难和痛苦，也是他生命的一部分，也是他的财产。唯有经历过痛苦，才能减少傲慢，才能深沉和博大。经历过苦难的人，与没有经过的人，他的人生态度是不同的。因此，即使是他的父亲，也不应该试图抹去他的生命需要经历的历程，代替他承受所有的人生风雨。

所以对于父亲来说，如何调整自己的心态，对事情的本质有一个通透的认知，具备坚定的见地，是很重要的。这样自己就会从痛苦和自责中释放出来。当然，另一方面，也要理解孩子所面对的人生压力，用耐心陪伴他梳理清楚，哪些是现实的困难，哪些是来自自己心理的困扰，还有哪些是属于别人的看法或者是别人的认为。当儿子在遇到困难时，能感受到自己背后还有一位理解、坚定和睿智的父亲存在着，相信他一定会更有信心和力量。

（七）6 佛语禅心|佛陀保护男孩

作者：戒幢法雨

发布时间：2018-04-28

从前，有两位隐士共同居住在一起，并且一起修习苦行多年。后来，其中一位还俗并结了婚。当他的儿子出生后，他们夫妻两人便带着儿子去拜访仍在苦行的隐士。隐士对夫妻俩说了祝福的话，但是却对孩子保持沉默。夫妻问为什么？隐士告诉他们这孩子只能再活七天，虽然他无法拯救孩子，但佛陀可能有办法。佛陀知道男孩来日无多，吩咐他们在家门前搭起帐蓬，然后把孩子放在蓬内的床上。佛陀也派遣几位比丘前去唸诵"护经"七天。第七天，佛陀亲自来到帐蓬，天神们也来了。这时候，众多天神继续来临，恶魔只好后退，让出位子给天神们。那天晚上，比丘们彻夜唸诵护经，男孩也因此获救。第二天，男孩被家人从床上抱起来向佛陀致敬意，佛陀对男孩说："愿你长寿！"有人问佛陀，这孩子能活多久，佛陀说一百二十岁。

男孩长大后，和他的朋友和信徒在国境内到处参访。有一天，他们抵达祇树给孤独园时，园里的比丘们认出他来，比丘就问佛陀说："有没有办法使众生长寿？"

“尊敬崇仰老者和智慧与德行兼备的人，可以让人得到长寿、美貌、幸福和力量。”

（八）7 温故知新|智慧之心，清凉大爱（下）

作者：界文法师

发布时间：2021-12-08

当孩子开始学习的时候，都是艰难的。有时候做家务，他做得毛毛糙糙做不好；有的时候他写作业写得挺潦草的，题目算不出来，我们大人就不能忍受，贪和嗔同时起来，既心疼又愤怒。

当小孩子作业写不出来的时候，做父母的就会特别着急，不能接受，甚至急着想替他写。在这个时候你就要默念：“每个人是自己业的主人，每个人是自己业的主人……”要意识到，孩子他必须要经历这些艰难，他最终必须都要通过他自己学会做题目，通过他自己的手学会照顾自己。

我们这时候要意识到，孩子最终要学会自己照顾自己。所以我们这时候轻轻地默念：“每个人是自己业的主人……”我们能够耐心地陪伴孩子去尝试去锻炼，渐渐成长。看着孩子成长的时候，我们有一种喜悦心，也意识到总有一天他会走上他自己的人生道路，我们祝福他，但是孩子不是我们的个人物品。

我们不要用我们的期待、用我们的贪、嗔去控制他，而应该去祝福他：“你拥有你自己美好的生活，做父母的祝福你”——这就够了。但是我们自己呢，也要照顾好我们自己。有的时候我们没有做好自我关怀，我们就会逼别人来关怀我们。打电话给孩子说：“唉，你怎么不关心我，我养了你那么大！”

那孩子就变得很纠结，当他想离开家去追寻自己的梦想的时候，他就会有罪恶感，就会觉得“我是不是不孝顺……我到底应该牺牲自己去照顾父母，还是牺牲父母来实现我自己的梦想？”不管怎样他都不快乐，他内心里都有痛苦。

（九）8 戒幢讲堂|《调御经》——如何深入佛法（中）

作者：界文法师

发布时间：2021-05-30

很多年轻的孩子们有当代的一个著名的社会问题：空心病。哪怕他考上了清华、北大这样最著名的学校，但是仍然感觉不到人生

有什么意义，他就觉得没有意思。曾经有一个心理学家，他遇到一个年轻的小孩一直想自杀，很难治疗。这孩子说：不是因为我的生活有多么痛苦。我其实没那么痛苦，但我就是不觉得活着有什么意义。

那是为什么呢？因为欲望的本质本来就是苦。首先，满足欲望是不容易的，要完成自己的各种欲望，本身就是一件挺累人的事情，很多人由此变成所谓的“欲望的奴隶”；第二，欲望还具有无常性——连续三天吃同一道美味的菜，你就开始腻了，就会有厌恶感，然后就必须要升级，吃一个更强烈的味道，或者要变出新的花样来。

所以，追逐欲望本身就会让一个人心力交瘁。而且有的时候，当一个盛会嗨到结束的时候，突然你会感受到一种繁华散尽之后的寂寞，因为我们不可能永远都处在这个聚会的欢乐里。欢会必然结束，相聚终有分离。如果我们只是去追逐聚会和欢乐，当这个欢乐过去、聚会分离的时候，那种好像如影随形的寂寞、孤独感就会挥之不去，甚至于来得更猛烈。为了逃避这种孤独感，你还要不停地去追逐，滋养了更多的欲望，那么这样的一个人实际上是很疲劳的。

有一些比较聪明的年轻人，他们在很小的时候就接受了富足的生活，衣食无忧。所以，他们对欲望其实已经知道是怎么回事了。但是，在他的价值观里边，他没有开启出新的快乐和新的意义。这就造成了当今时代的空心病。这是非常可悲的。一个人，他必须要对生命有一些非常深刻的体验和认知，随着年龄和阅历的增长，就会慢慢地、更深入地想要去开启更深层次的意义感、快乐和价值。

（十）9 戒幢讲堂|界文法师讲《法句经.佛陀品》（下）

作者：界文法师

发布时间：2021-05-30

曾经遇到一个小女孩，她说她刚刚上中学。跟我说：法师啊，我太累了！我说：你为什么累？她说：太孤单了。就是没有人理解。我说：那你跟爸爸妈妈聊天吗？她说：会的，但是他们听不懂我在说什么。我告诉他们说我很累，我爸妈就说，你累什么，我们才累，我们天天上班赚钱，你就上个学，有什么累的？她说：那我就无语了，感觉到没法沟通。父母是最爱我的，但他们无法理解我要什么。有的时候我很想听一点音乐，爸妈就觉得，好好学习就行了，不要浪费时间。但是我不能一天到晚都在学习，我也是人啊，我也有我的情感需求、放松的需求啊！他们无法理解这一点。我在听音乐的

时候，把一切不开心都忘了，我在那个时候才能够觉得我的心静下来了，不然的话，我一天到晚都觉得很累，我都觉得很有压力，我又不知道该怎么让这个压力去掉，这让我非常的痛苦。但是我跟父母说的时候，父母就会觉得：一个小孩子你有什么压力，你是想多了。

所以人和人之间的相互理解，要深入的了解一个人的心灵，其实是非常不容易的。

佛陀还有一个名号叫“世间解”，他能够知道众生、非众生世间一切的相状，知道他们所有的意欲、烦恼、随眠，知道他适合什么样的法门。我们做父母，如果都能做到“世间解”的话，那就很厉害了。我们才能真正照顾好我们周围的人。有时候我们的爱心是有的，但是缺少了智慧。

（十一）10 戒幢讲堂|界文法师“三皈五戒”法会的开示（一）

作者：界文法师

发布时间：2021-11-21

在当代社会，年轻人遇到的一个很大困扰就是父母催婚。年龄到了一定程度，父母就一直在催婚。为什么要催婚？父母想给孩子依靠。觉得你找到了一个好丈夫，你就有了依靠；生一个孩子，养老就有希望了。其实在这背后更深的，都是想找到依靠感。

有的时候我们依靠儿女，生一个孩子，所谓“养儿防老”。可是随着生活环境与时代的变化，儿女他们本身都很难去照顾好自己了，或者有他们自己的方向。确实父母很难把自己整个的生命交托给孩子身上，而且这样对孩子的压力也是非常大的。

有的时候我们依靠婚姻，可是会发现，经营好一段婚姻也是很不容易的，而且一旦婚姻发生了变动，对我们的打击也是非常之大。生命的品质，还有安全感，最终是来自于我们内在的心灵世界。只有一颗高品质的心灵，才能带来高品质的生活。这颗心灵实际上需要得到引导，需要得到训练。

我们每一个人的生命都需要有方向、有依靠，有依托、有归宿。如果一个人的生命没有方向，没有依托，没有归宿，那这样一个生命其实是迷茫的，是动荡的。我们说“红尘滚滚，苦海无边”，佛教所说的“苦”不光是指痛苦，它还有无常、非主宰的意思，无法主宰自己的命运，甚至不能主宰自己的身心。一个缺少修学、没有三皈依的生命，实际上是滚滚红尘、茫茫苦海中的一叶孤舟，它是漂泊的，受到各种内外因素的冲击和影响，身心没有办法自主。

所以我们说，在茫茫大海中漂泊的这叶孤舟，它需要的是一座灯塔；需要能够让自己停靠的港湾；需要的是一种真正的归属。

（十二）10 温故知新|智慧之心，清凉大爱（上）·佛教是理性的还是感性的

作者：界文法师

发布时间：2021-12-08

有一对年轻人，结婚后挺恩爱的。有一次一家人出门，小夫妻俩在车上，互相喂对方吃的。男方的妈妈正好在旁边，看到了之后，心里就非常的难过，脸色有点不太好看。男方的姐姐就在那里训弟弟说："你懂不懂事啊？当妈的面前，还在秀恩爱！"

作为凡夫的爱，是有染污的，没那么纯粹，就会带来痛苦。因为自己受苦了，母亲也许就会给儿子脸色看；或者会对这个儿媳妇有纠结的感觉，把她设想为一个不受欢迎的对手，或者一个竞争儿子关心的对象。这个背后的核心是什么？其实，都跟自我有关。这个婆婆的自我想要得到关怀，匮乏感、孤独感，真正伤害她的是这个，并不是慈悲本身，每位母亲对孩子都是有慈心的。这位婆婆的痛苦核心是来自于我执。我执不需要被打压，应该被照亮。把指责别人转化为慈悲自己，关怀到自己内在的匮乏感和内心里的那些孤独感。当我们轻轻地去照亮这个部分时，反而会觉得内心里变得强大起来。当我们疗愈了孤独感，疗愈了内在的脆弱，我们反而能够变得无私。一旦看到了内在里真正的爱心，我们就会更加有自尊、自信和力量。

（十三）11 戒幢讲堂|界文法师谈佛心大爱（二）

作者：界文法师

发布时间：2020-10-30

看到孩子还是不够努力，还是没有别的孩子那么优秀，还是达不到自己理想的那样。于是做父母的就会不断的焦躁起来，每天都想着怎么去对付这个孩子，那么大家知道，往往想要改变孩子的时候，孩子就会跟你对抗，父母这个时候就会变得暴躁易怒。

佛法把爱分为有染污的爱和没有染污的爱。有染污的爱，让我们纠结，烦恼；没有染污的爱，让我们心地清凉，光明。佛教里面最经典的四种非染污爱，就是慈悲喜舍。所以我们审视对孩子的爱是染污的，还是非染污的。非染污的爱不会带来冲突和对抗。

如果你想拥有真正的爱，就应该开启一段非常勇敢的、有自我关怀的自我疗愈之路。而很多人他不愿意自我疗愈，他更愿意认为：我只要拥有一段关系，只要找到一个人来爱我，我就没问题了。所以他一生都在寻找那样一个人，但是实际上佛法认为，世间一切都

是“缘起”的，当你要求别人无条件爱你的时候，你是否也能给对方无条件的爱，对方的需求你都能满足吗？所以你会发现，找一个无条件爱自己的人，这个难度是太大了。更多的时候，人际关系是一个互动的关系，大家互相关怀，互相增上，在得到的同时付出，在付出的同时得到，是一个平等的，共同前进的这样一个过程。因此我们不能够要求别人无条件为我们付出，让别人去担负我们内在的一种创伤，这可能是来自非常沉重的童年创伤，不管把它交给先生来治疗，或者孩子、父母，或者任何一个人，这都是沉重的。和对方相处的过程中，当你匮乏的时候你会需要他，而他不能给予满足，你就会生起愤怒、失望，就会攻击对方让对方也痛苦，跟你一起沉沦到黑暗的深渊……

如果你想生起舍心，你就可以默念：“每个人是自己业力的主人……每个人是自己业力的主人”，想到了每个众生都要依自己的业力而存在，这个时候你就会生起舍心。我们还可以在什么时候做呢？比如说有的时候晚上了，孩子们都在安静的写作业，先生可能在做他的这个工作，各忙各的，家里一片安静，在这个时候你就可以默默地看着每个人都在走在自己的轨道上，在心里开始修习舍心：“每个人是自己业力的主人……每个人是自己业力的主人”，意识到其实每个人的生活都是自己要为自己负责的，我们的心就会放下，尊重每个人自己的力量和能力，放下过度的执着和抓取。

老母鸡刚孵出小鸡的时候，会把它护在翅膀下面；找到吃的了，就咕咕咕咕的喊那个小鸡过来吃；其他的动物来了，它就很凶猛的。但是当小鸡长到一定程度的时候，老母鸡会把它们从身边赶开，不让它们跟着自己，让它独立。这就是老母鸡的舍心，其实也是一种爱，它是一种更深刻的爱。当我们意识到每个众生是自己业力的主人，每个众生是独立的个体，每个人的人生旅途都是自己独自走完的，就会生起舍心。

（十四）12 戒幢讲堂|如何看待心念（二）

作者：界文法师

发布时间：2021-12-14

北大“学霸”吴谢宇杀死了他的母亲。他在杀死母亲之前，做了详细计划。你说这个孩子他是因为恨自己的母亲吗？并不一定，实际上他在之前自己的个人空间上，经常写的实际上是对妈妈的爱。后面有人爆料说，他之前认识了一个从事色情业的女性，两人交往了一段时间，但是母亲不同意他们这样的交往。他把母亲杀死之后还用母亲的名义借了一百多万，后来就在一个酒吧里做招待，隐姓埋名。

有的时候，我们想要得到什么东西，很可能由于我们内心的贪欲，不知不觉间这样可怕的心念已经控制了我们，做出可怕的行为。

作为旁观者可能觉得难以理解，一个人为什么这样毁灭了自己跟自己的家人的美好生活。但是作为当事人来说，在他行动的那些时刻里怎么样？谁做了主人呢？其实就是他的心念做了他的主人。如果我们平时没有很好的去关注我们的内心，去了解我们心里的每一个部分，那么这个心念是随时随地都有可能毁灭自己和他人的。

有时候父母照顾孩子，特别是老一辈的父母，很多都是说，只要有吃、有穿、成绩好就够了，空的时候陪他玩一玩。很少去关注孩子的心灵培育，对孩子心里的贪欲、嗔恨心，还有愚痴，我们实际上是不太有办法的，也不知道该怎么来引导。

怎么来处理这些心念呢？我们要想去帮助别人，其实首先要学会处理自己的不善心。如果作为父母，我们连自己的不善心都不知道该怎么处理，我们又如何能帮助孩子呢？

记得在带一次禅修的过程中，有一位禅者在小参的时候，跟我说："法师，我觉得我的慈心修得特别困难，整个人就昏昏欲睡的。整整两天人就像是被浆糊粘住了一样，没办法修行。四组祝福词只能念第一个——就是'愿我平安没有危险'，念到这里就念不下去了。我就反复的在念'愿我平安没有危险'这一句。"她问我到底怎么回事？出了什么问题？我也觉得很奇怪，因为她的年龄并不大，文化程度也很好，是一位非常自信的女性，学佛也很虔诚，参加学佛的团体也有好几年了。我告诉她，既然你只能念这一句，你就一直修这一句"愿我平安没有危险"好了。

她听了我的话，一直默念"愿我平安没有危险，愿我平安没有危险……"到了第二天下午，她一边在大自然里行禅，一边继续修习，这时候她心里起了一个心念，就是反问自己"为什么我这么重视平安，跟没有危险？"突然这个时候童年的一个影像就浮现在心里。她回想起小的时候，有一次跟父亲去一个商店买东西，结果父亲就把这个孩子给弄丢了。丢了之后小孩儿一个人找不到爸爸，当然是非常的恐慌，她就冲到大街上，一边跑一边找，然后她远远地看到父亲在很远的地方，她就一边喊一边追过去了。父亲回头一看看到这个孩子了。在第一刹那，父亲的表现就是勃然大怒，大发雷霆。本来小孩儿失散是很害怕的，要扑到父亲的怀抱里求安慰，结果呢，父亲的表现是极为愤怒，让她感到更加受伤。

这个事情被回想起来之后，她的眼泪就一直止不住地的流，然后终于明白了为什么自己只能修第一句的慈心——愿我平安没有危险。当她的心静下来的时候，也终于理解了，原来父亲当时发火其实是因为他也很害怕：把孩子弄丢了，怎么跟家人跟父母交代？他不知道，在这个时候最需要的就是拥抱孩子，告诉孩子："没事，爸爸在这里，你是安全的。"但是他不够成熟，被自己的恐惧情绪控制住了，第一念就是对孩子咆哮。小孩的恐惧感和创伤就一直深深的压在了心里。她在深度禅修的时候，终于疗愈了自己的这个部分。当这部分修完之后，她理解了父亲的脆弱，也深深地体验到父亲的爱。这个时候她也能够打开心去祝福其他人了。

所以说，我们作为父母，要想真的教养好孩子，我们要想真正的去爱我们家庭的成员，去关心社会上的其他人，我们首先要做到的是什么呢？是处理自己不善心的能力。如果我们对自己的贪、嗔和愚痴都不能够很好的处理，我们真的能很好的去照顾家人吗？很难。虽然说我们很想去利益社会，利益家人，但是有时候我们其实是伤害了他们。

（十五）13 界文法师《八大人觉经》讲座：“第四觉知”

作者；界文法师

发布时间：2022-01-09

一日，佛陀带领弟子外出乞食，看见两个年老的乞丐。佛陀告诉阿难，这对夫妻生于大富之家，结婚后，两大家族的财产再整合，非常辉煌。可惜两个孩子不善打理事业，也不擅长经营管理财产，所以他们挥霍得很快，变卖完家产，晚年只能沦落街头。佛陀说，这两个人在过去世种过极大善根，只要他们精进起来，依然能够获得种种法喜，在未来一生获得非常殊胜的果实。

即使你过去生种了很大的福德，但是如果缺少了精进力，所有的都不能够现起，就只能沉睡在我们的阿赖耶识里边。

（十六）13 界文法师《八大人觉经》讲座：“第五觉悟”

作者：界文法师

发布时间：2022-01-12

我们每一位父母可能都是菩萨，都想给予自己的孩子最好的。作为一个父母，也需要广学多闻，不断增长自己的智慧，有丰富的生命体验，了解更多，我们才能给予更多。

（十七）13 界文法师《八大人觉经》讲座：“第六觉知”

作者：界文法师

发布时间：2022-01-16

有的时候父母为什么不能对孩子很宽容？因为不能接受孩子的缺点。别人家的孩子就能接受，自己家孩子的缺点就特别难以接受。有时候我们也必须要意识到人无完人，看到对方的痛苦，一再地开启自己的慈悲之心。我们给予他三种布施，物质上的、精神上的和智慧上的三种布施。我们可以运用布施的行为来抚平世间“贫苦多

怨、横积恶缘”的苦难，获得人与人之间的和谐，获得社会的和谐，就是所谓的“心净则国土净”。

（十八）14 问答选录|假期快结束，不忍分离怎么办？

作者：界文法师

发布时间：2022-02-06

问：界文法师好。我现在碰到一个问题：我小孩是很优秀的孩子，他 18 岁到国外去留学，到加拿大从本科读到了博士毕业出来。当时我们觉得投资教育到国外去肯定是好的，所以我们把家里所有的钱都投资在他身上。然后他现在生活中碰到了好多问题，而且他看到现在国内已经发展得这么好，他们在外面很苦，然后他有怨气，说话都是怪父母当时把他送出去。我现在也没办法跟他沟通，有时候我觉得随他去吧，我生了这孩子，培养到博士，我完成任务了，反正他在为国家做事，我说我就可以了，但是没办法，我们有血缘关系，互相之间都还是有联系的。我也没办法安慰他。

界文法师答：

这也是一个很普遍的问题，我们在心理热线里经常接到。我们今天学到了《八大人觉经》，就讲到了怨气从哪里来呀？“贫苦”——匮乏感跟痛苦。你要意识到孩子的怨气来自于匮乏感，来自于痛苦。所以我们要做的实际上是要理解到他的匮乏感，理解到他的痛苦的时候，孩子才能够被疗愈，他才能够从你这边感受到正能量和帮助。

在这个时候，方法就是我们刚才说到的给予三种布施：

第一个财布施，如果你在物质上还能够支持他，当然你可以帮助他度过困境，他就没怨气了。但是很可能你们家庭已经耗尽了。

第二种法布施，就是开启他的智慧，引导他去解决自己的生活困难。他为什么有怨气？是因为遇到了困扰。如果拥有了正确看待问题的智慧，心境自然就会开阔起来。

第三给予无畏布施，就是陪伴、安慰和理解他痛苦孤单的心情。

我们从这三个方面帮助孩子，就会抚平他的内心。但是你的问题主要出现在什么地方呢？可能你在财力方面也跟不上了；在智慧的层面上你也觉得帮不了他；无畏布施的层面，你在情感上也很难沟通，你想给他爱但是给不到那个点上去，所以安慰不了他。所以我觉得对于你来讲，现在要做的就是好好的不断的学习，不断的成

长，来提升自己。同时要意识到，轮回本来就是苦的，本来就有苦难，那么慢慢的，跟孩子交流的时候察觉到他执着的那些部分，帮他慢慢的解开心结，这样的话才能真正的帮助到他。讲道理是重要的，但不是讲大道理，而是给他就事论事，能够真正的去化解。当然生命的痛苦永远都存在，所以要解脱。

（十九）15 处理情绪

作者：界文法师

虽然说父母很爱孩子，但是我们父母在带孩子的时候，有时会用愤怒来伤害孩子。据说有的父母把孩子吊起来打，最后把孩子打成了残疾，甚至打死了，就是由于他的种子太强烈，无法控制自己的情绪爆发。如果我们想不伤害自己的孩子，就必须把握好自己的情绪，等把情绪处理完再去跟他讲。

有个心理学家经常讲这样一个故事：一个妈妈，带着孩子去公园散步、去玩，结果一不小心孩子走丢了，怎么找都找不到，然后这个妈妈简直要发疯了，怎么办？要是家里老公知道了，或者婆婆知道了，都要翻天了，她拼命的寻找。几个小时之后，突然听到广播说：某某某，到门口来，你的孩子在这里等。然后这个妈妈就赶快扑过去，一看小孩子灰头土脸的站在那里等着。

然后这个心理学家就问，如果你是这个母亲，你第一句话会说什么？很多人会说你跑到哪里去了，把妈妈吓死了。有的人可能冲过去就抱着孩子打屁股，叫你乱跑，你把妈妈都吓死了。

但是这个心理学家告诉我们，这种反应事实上对孩子来说不是最好的照顾，孩子在走丢的时候跟大人相比谁心里更害怕？其实孩子更害怕，妈妈找不到我，我找不到家、回不了家，不知道该去问谁，所以孩子其实更害怕。另外，孩子也更脆弱，他被陌生人带到那个门口，他都不知道该怎么办，谁都不认识，他都吓坏了。

所以，一个真正能够把自己的情绪处理好的妈妈，她可能首先就是就把孩子抱住：好孩子，找不到妈妈，急坏了吧，妈妈在这里，你是安全的。那这一句话，可能这个小孩的这种恐惧感和受到的创伤就得到了疗愈。

如果没有处理自己情绪的能力，我们很难非常理性地把事情处理好，所以，为了照顾好自己，为了善待周围的人，我们都要有处理情绪的方法。

佛教认为，念头只是念头，感受只是感受。当一个事件来的时候，不要只看外境，你要关怀你自己的身心状态，自我觉察才能自我关怀。当一个情绪出来的时候，这个情绪只是情绪，你不要被它

淹没，要像个旁观者一样去观察你的情绪，与之适当的拉开一点距离，来做自我关怀、自我理解、自我觉察。

那么，把这个情绪视为一种由缘起而现的身心现象，带着慈悲心和理性的态度去容纳它、处理它，这样我们才能够能更好地生活，才能够能把一切都做的更好，这是第一点叫正念正知，它对我们的情绪爆发与否非常重要。

（二十）16 法雨|心灵防疫在云端（三）

作者：界文法师

发布时间 2021-03-19

生活并不是一帆风顺，不管是来自外在天气的忽冷忽热，还是我们有时候，不得不在很疲惫的时候还要照顾孩子、照顾家人。甚至在修学中，包括打坐，也要忍受腿痛、烦躁。还有，就是挤出时间来学习。所以实际上我们的生活有很多不容易的地方。包括我们的家人，他们也可能会有任性，有自我、自私的一面，有他们自身的身心烦恼，或者生命的困难。所有的这些，当我们跟他们生活在同一个空间里的时候，对我们来说也都是不容易的。

所以，当我们面对这些生命的痛苦和艰难的时候，那么所有的这些，恰恰就是安忍波罗蜜的修行。如何让自己的身心如大地一般的去承纳，接受痛苦也是生活的一个部分。能够去消化这个部分，把痛苦转化为我们生命成长的资粮，转化为我们前进的动力和智慧，这就是安忍波罗蜜的修行。

遇到身心的疲劳，内外环境上的艰难，它是安受苦忍；遇到人际关系中的冲突，被人误会，被人攻击，我们要修耐怨害忍；面对真理的深奥晦涩，需要付出心力去探索，那我们就要修谛察法忍。

三种安忍，就能够帮助我们不断的去超越生命的考验，每经历一次考验，我们就会进入到一个新的高度，更为开阔博大的空间里来。所以安忍波罗蜜，它是一种非常有力量的修行。可能每天我们都要经历这个忍耐，但是，并不是我们都修了安忍波罗蜜，一旦我们把它纳入到我们的修行中来，我们就会拥有了力量，我们的宗教修行会得到很大的成长。

（二十一）16 戒幢讲堂|生命中的毁与誉（下）

作者：界文法师

发布时间：2021-03-27

家长会对孩子提出批评，给予称赞；孩子有时候也可能会称赞和批评指责家长。夫妻之间、朋友之间、同事之间，都会遇到这些

挑战。当我们第一念感到“我的孩子批评我了”，或者“我的先生又指责我了”，那么你第一念不要着急，不要马上就生气。而是应该提醒自己：“佛陀说了，我们每个人都会遇到批评，每个人都会遇到称赞，即使是阳光、大地还有月亮”。

要先沉住气，然后要拣别，看看他指责的内容是什么？他所指责的情况，可能说明了他心里的一种认知和感受。在这个时候，如果我们要关注的是他的话里面的内容，有他想表达的东西，然后视之为一个学习，一个调整自己或是理解别人的机会。

（二十二）17 温故知新|慈心——庄严生命的底色（下）

作者：界文法师

发布时间：2021-12-09

我们看到最近有很多青少年自杀、跳楼，相信这些孩子肯定内心已经绝望了，才会这样做。因为他的内在情感，他的活泼的生命本身被忽视了，得不到理解和回应。有的孩子性格里有偏激的一面，还没有能够像成年人那样学会成熟的处理问题，就很容易悲观、绝望、走投无路。佛教的慈悲其实是很深刻的一种生命智慧，看到一些最本质的部分，由此而建立一个连接，这样才会在关系中具有了建设性。这并不会增长我们的轮回，反而会让我们活得健康、有智慧，活到一种高质量的生命，也为出离轮回打好足够的基础。

（二十三）17 心灵随笔（五）护他即是护自

作者；界文法师

发布时间：2018-07-24

最近接触了几位厌学的青少年，引发了自己很多思考。一个很深的印象就是，人与人之间竟然那么容易产生敌意，即便是尚未踏入社会，彼此没有利益纷争的孩子们也是如此。细究这些敌意的来源，可能是任何微不足道的理由。相貌，说话习惯，家庭背景，被老师的重视程度，某一次互动中的小疏忽，等等都有可能成为敌意之因，甚至还可能没有理由，就是不喜欢。

看到这些，也让我反思自己平日的互动中，到底潜藏着多少敌意。问自己它们真的必要吗？它们有没有给自己带来困扰烦恼，有没有给别人带来伤害。也由此引发对佛法更深的理解和思考。我想，佛陀肯定有他自身的处世原则，但他必然是个没有敌意的人，才可能做到安宁，强大和自由。他所开示的护他即是护自的三大要领——宽容，友善和不害，值得一再回味。

（二十四）17 戒幢讲堂|宁静的幸福（一）《放下那座山》

作者：净智法师

发布时间：2022-01-27

小的时候，我们的父母，老师，都是这样教育孩子的：我们会跟孩子说，你考试要考一百分，考了一百分，我就带你到什么地方去吃，带你到什么地方玩，从小的时候就鼓励你获得更多的东西。你获得了，你就会满足。如果你得不到，你就不能满足。

我们所谓的幸福和痛苦，只是能不能爬过我们自己创造的山峰罢了。我们总是认为幸福是基于某种外在的东西上。但其实当你得到之后，你就会发现并没有想象的那么快乐。因为你很快就会创作出另外一座更高的山峰，另外一座你还没有爬过的山。 佛教的幸福通过放下，而不是获得。仔细思考一下，我们所谓的满足，不就是为了最终能够放下吗？比如说一个考生想要考上某某名牌大学，当他真正考上的时候，你说他有多幸福吗？其实并不是。他只不过是放下了。就是说考大学这个事情我不用再想了，不像在高中的时候，还总要想我到底能不能考上，现在就不用再为这个事情去烦恼，去焦虑了，因为已经得到了。这样说来，一开始放下不更好吗？我们为何要背负着一副重担上路？外在事物的成败有赖众缘和合，我们尽自己的能力去做，然后顺其自然，不纠结于结果，不因目标达成与否而决定自己人生的意义。

（二十五）

记得大概三四岁的时候，当时住在一个大的职工宿舍院子里，大人们最喜欢做的事情就是逗孩子们，拿孩子开玩笑。就是起哄，告诉孩子：你是你妈妈从垃圾堆里捡回来的，不是亲生的。讲着讲着小孩就受不了了，开始哇哇地大哭起来，这时候大人们就哈哈大笑，觉得特别好玩。看到孩子把玩笑话当真了，他们就觉得骗小孩玩特别有意思。

当他们这样开玩笑的时候，并不是说他们内心很邪恶或者怎么样，他们甚至是喜爱这个孩子的，从他们的角度是在跟孩子玩，与孩子做互动。但是他们用的方式却带着很大的伤害性。虽然孩子很小，但是已经感受到了精神的痛苦，开始思考：原来我不是爸爸妈妈亲生的，我该怎么去找我的亲生父母，去哪里坐车？但是一想到“亲生父母”还不知道在哪里，心里就特别的惊慌痛苦。大人发现小孩儿不对劲了，又赶快过来哄说跟你开玩笑的，但是已经留下了心理的伤口。

到了中学阶段，同学中也会喜欢给一起有生理缺陷的同学起外号，乐在其中。这些被嘲笑的小孩就会感到很痛苦，产生一种被伤害的感

觉，觉得过去让他温暖的人际关系变得很冷酷很尖刻，他可能就会想要远离这些朋友们，内心变得非常孤独。

虽然大家都是亲人、朋友，甚至是好朋友，但这些无意间的语言给人带来的伤害是非常深刻的。因此佛陀教导，要把语言作为一种修行。美好的语业能够给这个世界带来幸福，不善的语业能给这个世界带来痛苦。

（二十六）

有时候，我们会发现，让语言符合事实其实并不容易。当然可能我们内心并没有刻意欺骗，只是缺少了对真实的关注，但是这种说话不符合事实也可能非常具有伤害性和破坏性。

举个简单的例子，如果孩子一道题做不出来，我们有的大人可能就会直接讲："你看你这个笨蛋！"其实他可能是个非常聪明的孩子，只是这一道题做不出来而已。但这种不符合事实的语言，会深深地伤害到孩子，孩子可能真的以为自己是个笨蛋。他下一次遇到困难的时候，第一念想到"我是个笨蛋，肯定不行"，就会很容易放弃。

如果是一位对说话符合事实有意识的父母会怎么说？他不会说你是一个笨蛋。他会说："看来这道题对你来讲有点难。"这个时候孩子会接受父母的这句话，因为这就是他真实的情况。或者父母可以这样讲："看来这道题你暂时还没有想到解决的办法？"父母这样讲，孩子会觉得很贴心，这是符合真实的，他是暂时没有想到解决的办法，可能过一会儿他就想出来了。也可能他长大了，你做不出来的题他都会做，我们没有资格说他是笨蛋，说他"笨死啦！"诸如此类的话。

善巧说话具有疗愈的作用，不真实的语言具有破坏性和伤害性的作用。

（二十七）

所以父母其实是一个非常重要的造作善恶业的对境，我们大家要特别注意这一点。现在的年轻人有很多厌学，经常听到小孩儿自杀。你会发现，现在的很多孩子有情绪问题，又脆弱又自卑，没有承受力，表现出对未来没有信心，甚至很小的时候就经常讲到死，觉得活得没意思。这其实都是一种没有福报的征兆。

孩子为什么福报那么小？做父母的可能也要反思，观察孩子一天生活里的行为，哪些他是消耗福报的？哪些是积累福报的？如果说这个孩子从小到大，我们没有意识到让他修福、积福，培养他的爱心和感恩心，那么这个孩子他的福报跟不上了，你会发现即使学习成绩上去了，但是他整个的身心状态是很脆弱的。走着走着就走不下去了，

这是跟福报有关。有时候父母在家里就是无微不至，把孩子捧在头顶上一样地照顾，养成了孩子自私冷漠的性格，父母自己修了很多的福报，但是孩子却没有任何积累，缺少了增长福德的机会跟可能性。

所以这是佛教跟世间的思想、行为模式不一样的地方。西方的心理学也做了一个研究，他们就发现，那些懂得关心别人，能够在家里主动跟父母一起承担家务，甚至在很小的时候就学会照顾家庭里更小的孩子的人，他们的心理更健康，将来人生的发展也更好。这个研究实际上从佛教的观点是完全能理解的，实际上这些孩子他在很小的时候就已经开始积累福报了，父母是一个非常殊胜的对境。

所以有时候家里的孩子突然心血来潮，想帮你干家务，你不要拒绝。不要说："你去忙你的吧，好好写作业就行了，这个爸妈来干。"而是应该视情况欢喜接受，给他这个机会，同时也随喜他："谢谢你的爱心，爸妈很高兴！"哪怕他干得比较笨拙，也要多赞叹和鼓励。这个时候孩子就从父母这里修到了他能够得到的一份福报，他的正能量就会增长，变得更有自信一些。所以这是跟孩子相处的过程中我们都要注意的。

有的孩子，他小的时候很听话，他爱爸爸妈妈，爸爸妈妈也爱他，家庭里就互相有赞叹。但是到了青春期的时候，孩子在这个阶段开始生长出独立意识，凡事开始有自己的想法和主见，对父母的权威开始有叛逆，在这个阶段身心会波动得比较剧烈，特别是跟父母冲突比较大的孩子，他们其实也经受了更多的艰难。那么在这个时候，作为父母，也要很好的去跟孩子做朋友，尽可能地深度尊重和理解，让他们发挥他的能动性。不然的话，孩子在对父母发火、伤害父母的过程中，其实对他自己的身心也有伤害性。

在家居士要学会做一个好的父母，就要多换位思考，让自己站在孩子的立场来体会，用智慧和慈悲来处理矛盾冲突，让双方在过程中体验到成长。这样对小孩来讲，他就会在跟父母相处的过程中，减少不善业，增长善业，开发了慈悲和智慧，这点是非常重要的。

作为父母，有时候也要给孩子做一个榜样。为什么小孩不认可父母呢？因为父母也是凡夫，也有很多缺点，毕竟人无完人。有时候缺少智慧，有时候也很懒散，有时候脾气不好缺少耐心，这些方方面面的，导致孩子对父母没有信心。如果说父母成长为一个素质很高的人，让孩子觉得，我为我爸妈他们感到骄傲，他们是我学习的榜样，我爱我的父母。那么这样的话，孩子的正能量是完全不同的。所以做父母是一门学问，也是一种修行。

如果我们能够把业力的思想带入到生活实践中来，去处理家庭、工作、邻里之间的相处共事，那你的家庭和单位肯定会朝好的方向上去发展，这是肯定的。虽然说可能开始做的时候不明显，但是日积月累，点点滴滴的积累起来，那么整个的环境和氛围就会非常不一样。所以千万不要认为学佛就只是在家诵诵经，磕了多少头，到寺院里捐

了多少功德，那是远远不够的。点点滴滴在我们生活中去观察、去实践、去改变。

《普贤行愿品》第 1 讲（新）

界文法师讲座 2023.3.5 周日

来参加今天皈依共修的各界朋友们，全体的义工们，大家早上好！

非常高兴，在这样一个风和日丽、春暖花开的季节我们又一起相聚在庄严的戒幢讲堂，开启了新一年的闻法修学之旅。今天给大家带来的是《普贤行愿品》的系列讲座。

对于《普贤行愿品》，在座的很多人应该都是非常熟悉了，甚至可能每天都在把它作为功课念诵。包括出家众的早课里边，每天也都会诵一遍普贤菩萨的“十大愿王”。像我们出家已经有二十多年了，可以说也念诵了二十多年的“十大愿王”。它是非常殊胜的，因为能够引导我们进入“不思议解脱境界”，可以说是成佛的通道和路径，值得我们一再的去听闻、去熏习、去思考，去践行，让这十种大愿能够进入到我们的心里，渗透到我们的生活中，融化在我们的生命里。这样的话，我们的生命就能够融入普贤菩萨广大、殊胜、光明的功德中，能够无二无别。

在正式展开讲解之前，首先要为大家介绍一些背景知识：《普贤行愿品》是一部怎样的经典？

这部经是唐代般若三藏所翻译，收在《大正藏》第十册。《普贤行愿品》是一个简称，它的全名是《大方广佛华严经入不思议解脱境界普贤行愿品》。当然这个“行愿”的“行”，有的人说是念“行（hèng）”，念“普贤行（hèng）”也是可以的，表示广大的行持。

这部经典实际上是来自四十卷本的《华严经》。《华严经》汉传总共有三个版本，一个是六十卷本的《华严经》，一个是八十卷本的

《华严经》，还有一个四十卷本。六十卷《华严经》译的比较早，在东晋的时代就传入了国内。到了唐代，实叉难陀在武则天时代译出了八十卷《华严经》（695--699 年），是《华严经》的集大成者。而四十卷本《华严经》是专门讲《入法界品》的。《入法界品》主要的内容是著名的“善财童子五十三参”，用了四十卷的内容，开演得非常详细。

大唐贞元年间，乌荼国（在现在印度的奥里萨地方）国王是一位非常虔诚的佛弟子，他亲手抄写了四十卷的《华严经》，在贞元十一年（795 年）当做珍宝敬献给了德宗皇帝。

德宗皇帝也是一位非常虔诚的佛弟子，佛经从印度奉献过来之后，他非常重视。第二年的六月，他下诏迎请般若三藏，在长安崇福寺组织了非常浩大的译经团队，花了两年的时间，一直到贞元十四（798 年）全部翻译完毕。当时参加译场的有很多中国的高僧大德，德宗皇帝也对这次译经非常重视，据史料记载，他几乎每天都去译场，如果哪一天国家有事情来不了，他还会专门派随从过来请假，可见他是如何的重视。

翻译完成，呈现给皇帝之后，5 月份皇帝又下诏迎请当时的清凉澄观国师来造一部注解。因为《华严经》是非常深奥的，德宗皇帝为了让中土的佛弟子们能够真正理解这部经的玄奥，他就迎请了当时的澄观国师来造这部《大方广佛华严经疏》。

澄观法师写了十卷注疏，来注解四十卷《华严》，他又另外专门造了一部疏叫做《行愿品别行疏》一卷，专门注解第四十卷——就是今天为大家讲解的《普贤行愿品》这一品。《普贤行愿品》实际上是四十卷《华严经》的最后一卷，第四十卷，以“十大愿王”导归极乐。从这个时候开始，《普贤行愿品》这一卷就单独别行出来，广为大家所持诵研读，依此修行。

《普贤行愿品》的主要内容是什么呢？

我们前面讲到，它来自四十卷《华严经》，四十卷《华严经》的内容专门是讲善财童子的五十三参。善财童子发了菩提心之后，想要寻求成佛之道，想要寻求真理、探索生命的圆满，他跋山涉水，走遍了各地，参访了种种的善知识。在这部经里边他前后参访了五十三位善知识，到了最后就见到了普贤菩萨。

在第三十九卷《普贤菩萨赞佛功德偈》里面，普贤菩萨为他讲说佛功德，用了大量的篇幅来赞颂佛的种种不可思议功德。普贤菩萨说了这么多，仍然只是“佛功德海一滴之相”，诸佛如来的功德是说不尽的。所以本品第四十卷一开始，普贤菩萨就告诉诸菩萨和善财童子，佛功德是那样的殊胜、圆满、广大，那怎么才能契入呢？普贤菩萨就为善财童子介绍，要想成就佛的无量功德，就要修十种广大的行愿。在这个时候就展开了“十大愿王”。

本经有长行和偈颂两个部分。在长行有十大段，一一解说每一种行愿的内容是什么、怎么来修行。

每一个行愿的特点，都是用华严的法界观，遍于十方三世，无穷尽无间断。而且还用虚空界、众生界、众生业和众生烦恼这四法来比喻，说明了行愿的无尽。因为众生无尽，所以“普贤行愿”也是无尽的。最后说明了受持《普贤行愿品》的殊胜功德，以“十大愿王”导引华藏海众发愿往生极乐世界。这就是这一部作品的背景和内容。可想而知这部经是很重要的。

清凉澄观国师一生讲了五十多遍《华严经》，历经大唐盛世的数个朝代、多位帝王，他所接引的弟子也是非常之多，他培养出来的弟子，其中以圭峰宗密最为著名。圭峰宗密后来又把澄观法师写的注疏作了“钞解”，更加详细的解说，流传至今。

我们来看一下，首先解经题。

这部经的全称是《大方广佛华严经入不思议解脱境界普贤行愿品》，那么什么是“大方广”？佛经里所说的“大”，不是大小的大，它超越了大小，它是绝待的一种“大”。

在形容世间万物的时候，有时候我们会用大小来形容它，但是有一种法是不能用大小来形容的，它就是我们众生的心。因为众生心太深奥、太不可思议。你看一部小小的电脑就能拷进去三藏十二部典籍，无数的网站里有多少个 Tb 的音像制品、文字材料，海量的信息。可是我们的心比电脑更复杂、更深奥。

“大”是“当体得名，离绝为义”。是讲我们众生心的本质，超越了大小、有无。有人说有，有人说无；有人说非有、非无；有人说非非有、非非无。但我们的“真心”不是指前六意识（前六识：第六意识和前五识。前五识即：眼识、耳识、鼻识、舌识、身识五个识；第六意识即脑海中的理性意识、感性或无理性的念头、梦、感觉经验形成的潜意识、集体无意识等——编注），而是指心的本质、生命的本质，它超越了所有的大小、有无、非有非无等概念，“离四句、绝百非”，是不可思议的。

“方”是“就相得名，常遍为义”。我们的这颗心是周遍法界的，遍满了十方，所以说它以“常遍”为显现的相状特征。

心是什么？心的本质是周遍法界的，我们的心与整个世界、整个的宇宙是交融的，这是佛教对生命的一种认知。

过去人们对真心没有办法理解，觉得这颗心怎么能周遍法界，不就在我的身体里吗？或者有人说这是灵魂，从旧的躯壳里跳出来钻到新的身体里投胎等等的，这些描述的都是色法的现象，而不是心本身。

实际上现代科技的发展更容易让人们理解佛法。举个简单的例子：

北京台、中央台、江苏台等广播电台的信号都在这个大厅里，你在任何一个地方把收音机打开，都能听到电波转出来的声音，就会意

识到电波在这个空间里是周遍的，你在任何一个角落，只要把收音机打开，就能听到声音。而且更神奇的是中央台、北京台、江苏台都在这个空间里，但是大家互相都不会挤占，互不妨碍，也不错乱。你调到中央台，中央台的声音出来；调到江苏台，江苏台就会出来。所以说，它是相融相摄，但又各有各的因果、各有各的显现，互相不妨碍，不错乱。

我们了解了现代科技的一些现象之后，再去理解佛陀所说的“心”，才能够稍微懂那么一点点。当然众生心比无线电波更深奥。了解了这一点，我们才能明白佛教讲的很多生命现象。比如说：为什么有“他心通”，为什么有时候亲人与亲人之间有心灵感应；你在上着班，突然你就心烦意乱，忍不住就打电话回家，结果发现家人正在想你，遇到了事情着急想你回来，就觉得有点不可思议。

在佛法看来这很正常，因为心法本来就是周遍的，关键是要把“收音机”打开。现代人是因为太执着于现象界，心不够静，没有开启内心的觉悟，一旦心真正的静下来，那就能够去了解。

有人说极乐世界，是万亿佛土之外，为什么刹那之间就能生过去，怎么找到的，还不迷路？那是因为你的心本来就周遍，极乐世界也在你的心中，所以一念的相应，刹那之间“屈伸臂顷到莲池”，一点都不难。了解了佛教的生命观，才能够真正地了解佛教的修行。

“广”是指“心”的作用，“包博为义”。我们的这一念心能够现起十法界所有的依正（即依报：生命所依存的世界环境；正报：生命自己的身体、健康、寿命、容貌等等——编注）的庄严。

在《佛说十善业道经》里边有这样一段对话。龙王来见佛陀，他就说到大海里的众生种类特别多，大小差别到什么程度：最大的像龙、鲸鱼这些；小的非常微小；美的很漂亮，丑的就特别难看；有的很温柔，有的很凶恶。那么他就问佛陀为什么，这些众生的差异从何而来？那么佛陀就说：“心种种，故色种种”，因为有种种的心，就产生出了种种的众生相状，我们的这一念心，它也能够创造出十法界。

我们一念的嗔心，就会创造出阿修罗界，斗争、傲慢、嫉妒；一念的欢喜、柔软，就能创造出欲界天、色界天，那些庄严美好、光明清净。一念五戒十善、讲究伦理——一种生而为人所拥有的状态，就会展现出人道的特征来。一念的领悟，我们的“心”就会显现为圣者。凡圣的差别也无非就是“心”的状态。

“大方广”这三个字，就是在讲心的本质、现象和作用。

这一颗“心”，我们众生的“心”与佛的“心”，如果从“大方广”三个特征来讲有没有差别？没有。只不过佛是开悟了，他见到了真理，了解了“心”的本质，我们还不了解自己。

哲学家说：“认识你自己”，我们对我们自己的认知是太浅了。过去我们可能说“我思，故我在”（笛卡尔），有念头，有思想，所以我能体验到我的存在。可是到了近代，从弗洛伊德开始的近代心理

学研究发现，实际上我们还有潜意识，我们的意识只是冰山一角，更多的是在潜意识的世界里，没有进入意识部分的心灵活动。只有通过一些特殊的方法，才可能去了解到潜意识世界。到了荣格，不光讲潜意识，他还说“集体无意识”，指出还有一个更为博大的看待人类心灵世界的全息视角。

到了佛陀讲得更广了，讲到了真心——“大方广”，离绝、常遍、包博，不可思议的生命本质。

什么是“佛”？这是从果地来讲的，以“觉照”为义。我们说佛就是觉悟者，觉悟了真理，了解了生命的实相，就是佛，所以说：“觉则悟大夜之重昏，照则朗万法之幽窴也。”

一个觉悟者他才是大梦醒来，我们在轮回中，都是在某种幻梦中，只有觉悟者才能了解真相，他的智慧就能够洞察世间的奥秘、生命的奥秘、心的奥秘，这样的觉悟者就是佛。佛是从哪里来？就是从“华严”，这个“华（花）”的意思就是鲜花、杂花庄严。五彩缤纷非常的美丽，它就比喻菩萨从凡夫开始发菩提心、修习菩萨道，一直到成佛，这个菩萨行的过程就像这似锦繁花，五彩缤纷、美丽芬芳，菩萨行是非常广大和美好的。由花才能结出果实，所以如果说菩萨行是花，那么佛就是果，所以“感严为义”，感是感果，因为菩萨修习六度万行，得以圆成佛道。

“严”是庄严，菩萨所修习的福德和智慧两种庄严，庄严的佛身“众德悉备”。“严”是从功用来说的，就是用六度万行，种种的功德来庄严。庄严是广大的体用，庄严“真应之佛身”。所以我们看到佛菩萨像，比如我们背后的这一尊佛像，总会带给你一种寂静、庄严的感受，你会觉得很殊胜，那就是因为佛在过去所修习的慈悲和智慧，还有种种功德，让它呈现出庄严殊胜的身相。

有时候我们在日常生活中也能够看到，心灵品质比较高的、福报大的人，我们一见到他就觉得心生欢喜，觉得气场很舒服，人看上去挺好的，你会获得一种喜悦心，会有像孩子见到亲人那样非常愉悦的感觉，但是有的人可能你一见到就觉得全身发紧，浑身都不舒服，赶快就想逃离了。

这就是以功德、修学来庄严我们的身心。所以说“佛华严”，佛是果，华是因；“严”是因果的总相，“因修万行为能严，果彰众德为所严”，因地修习了无量的菩萨行，果报得到无量的功德庄严，这就是“佛华严”的意思。

《大方广佛华严经》它讲得是成佛的义理，从我们本自具足的心性，到如何让心性被我们体证到，最终回归到我们本来的佛性完全显发出来的全部过程。

《入不思议解脱境界普贤行愿品》，入就是证入，普贤行愿是能入；所入的是不思议境界。为什么叫它“不思议境界”，那是因为语言没法描述、心行无法触及，是我们的前六意识所不能到达的地方，

它是“惟佛与佛乃能得知”的解脱境界。从事相来说，它境界无边，所以不可思议；从理性来说，它的道理深远，不可思议。理事无碍、性相融通，所以叫做“不思议解脱境界”。

那什么是“普贤”？普贤就是菩萨的名号，它也是一种法的表征，你修了普贤行，你也是普贤。澄观大师《行愿品别行疏》里说普贤有三种：

1、道前普贤。就是小菩萨位，刚刚发心的，就像我们在座的诸位，没有开悟之前我们也是普贤菩萨，但是我们叫道前普贤，是资粮位和加行位的修行者。“普”是“曲济无遗”，就是“普遍”的意思，“曲济无遗”，发愿度一切众生，修一切善法，断一切恶，所以叫做“普”。

那什么是“贤”？“贤”就是贤圣，“位邻亚圣曰贤”，它是贤德，美好的意思。那么这样的一个人，他能够发愿断一切恶、修一切善法、利一切众生，就是一种美好的生命，可以被称作“贤者”。当我们开始进入修行的时候，我们就是普贤了，属于“道前普贤”。

2、“道中普贤”。就是开悟了以后“登地”了，这个时候，“德周法界曰普，至善调柔曰贤”。那我们知道，登地的大菩萨，他已经见到了心性的一分。我们前面讲的“大方广”是我们心的本质，明心见性之后，他见到了这心的本质，这个时候他的心与法界已经能够交融，因此说“德周法界”。他去除了我执，见到了真理，降服了烦恼，他的心行“至善调柔”，那是非常光明、非常博大、通透的。所以被称之为“普贤”，“德周法界，至善调柔”。

3、“道后普贤”，就是成佛了。成佛以后仍然叫“普贤”，“已证极果曰普，不舍因门曰贤”，即使他已经达到了生命的究极圆满，但是当初因地刚学佛的时候所发下的大愿“愿断一切恶，愿修一切善，愿度一切众生”，这个愿力没有放弃，叫“不舍因门曰贤”，他仍然尽未来际利益众生，这个时候这一尊佛就叫“普贤王如来”。

我们在这里所说的善财童子所参的这一尊普贤菩萨，他实践了前面的修行历程，从道前普贤、到道中普贤、道后普贤，他已经成佛了，“行德周备，自利已圆，上无求进”。他已经不需要再去追求什么了，因为已经达到自利的圆满。但是他“不舍悲愿，唯务济生”，以往昔大愿显现化现，“隐实德而现权形，示居因而号菩萨”。所以我们说普贤菩萨是古佛再来，示现菩萨身，普利未来一切的有情。这样的一尊菩萨就是普贤菩萨，是非常的殊胜。我们礼佛的时候礼普贤王菩萨，实际上我们就是在与普贤菩萨的心、与他的法、与他的功德在念念相应。

那么什么是“行愿”？行就是我们的行动，愿就是我们的愿力、心愿，行动和心愿就像鸟的两个翅膀，车的两个轮子，缺一不可。

很多人有行动，没有愿力，那就是生命没有方向。做了很多事情，但是进步不大。有的人天天在发愿，但是不行动，行动力很差，做的

太少，也不能到达。所以说行愿是要平衡的，这就是《入不思议解脱境界普贤行愿品》。

接下来看经文：

尔时，普贤菩萨摩诃萨，称叹如来胜功德已，告诸菩萨及善财言：

前面第 39 卷普贤菩萨称赞如来的功德，说完了之后，他就告诉其他听法的菩萨和善财童子：

善男子！如来功德，假使十方一切诸佛，经不可说不可说佛刹极微尘数劫，相续演说，不可穷尽！

如来的功德太广博、太深奥、太广大了，说不完，哪怕就是十方的一切诸佛，经过漫长的岁月也讲不完的。然后他说：

若欲成就此功德门，应修十种广大行愿。何等为十？一者、礼敬诸佛。二者、称赞如来。三者、广修供养。四者、忏悔业障。五者、随喜功德。六者、请转法轮。七者、请佛住世。八者、常随佛学。九者、恒顺众生。十者、普皆回向。

修习十种广大的行愿，“称性发愿，依愿立行”。什么叫称性发愿？就是说要匹配我们的佛性，依“大方广”的真心来发愿，以这个愿来立行。“如来胜妙功德，不期圆成而自然圆成矣”，自然就能到达不思议的境界。

普贤菩萨说了十大愿王，善财童子就进一步请教说：“云何礼敬乃至回向？”那这十个行愿是怎么来修，它是怎样的行愿、如何来行持？我们看到善财童子还是很谦虚、很好学的，普贤菩萨就告诉善财：

普贤菩萨告善财言：善男子！言礼敬诸佛者，所有尽法界、虚空界，十方三世一切佛刹，极微尘数诸佛世尊，我以普贤行愿力故，深心信解，如对目前，悉以清净身语意业，常修礼敬。

对象是尽法界、虚空界十方三世的一切诸佛，发心是以普贤行愿的一种发心，“深心信解，如对目前”，就好像诸佛菩萨显现在我们的面前一样，用清净的身语意业来常修礼敬。文字不多，但是内涵很丰富，我们慢慢地为大家来解说。

首先，为什么要礼敬？

因为它是心灵的开启。我们看到十大愿王，第一个是“礼敬诸佛”，最后一个是“普皆回向”，它们的顺序是有次第的，不是随随便便安立。把礼敬放在第一位，因为礼敬是心灵的开启，是打开我们与他人、与世界、与诸佛菩萨、与真理至善的连接之门。

举个简单的例子，走在马路上，如果你与另外一个人擦肩而过，没有任何互动与交流，这时候你会体会到心并没有对他打开。但是假

如说你停下来，向他挥手致意："你好！"，或者向他一合掌问讯，这个时候他看到你了，你也看到他了。大家可以体会一下我描述的场景，你觉得自己的心有没有对他打开？瞬间就开启了。所以这就是礼敬的不可思议功用。

生活中我们看到一尊佛像，如果说你只是看一看，拍张照就走了，那么他只是一尊佛像而已。但是当你对他合掌，凝视这一尊佛，低下身来把你的头放在佛的脚下，用你的双手捧着佛的双足，匍匐在他的脚下的时候，这时候你的心就会对这尊佛开启，它就是一种打开，那一刻你的心与佛有一种亲切和联接的感觉出来。礼敬就是这样通过外在的形式加上内在的心行来达成。

"礼"是我们的行为，我们可以通过合掌，合掌是一种礼；注目礼：你凝视对方，不是东张西望地把眼光撇开，而是注视他，注目礼也是一种礼。佛教的礼拜，称作"头面接足礼"，匍匐在地上，双手托着他的双脚，把头放在他的脚下。因为头是最高贵的，脚是人最低下的，你把高贵的头颅放在他脚下的时候，双手向上，捧着他的双足，这种感觉的时候，你是全身心的打开的，这就是非常殊胜的一种顶礼。

说"礼敬诸佛"，不是仅仅"礼诸佛"，"敬"它是我们内在的心行，"收摄妄想，虔诚恭谨，摄散破昏"，把散心收摄，把昏沉破去，虔诚恭敬，这都是我们的内在心行。"礼"和"敬"必须同时存在，这才是礼敬诸佛的第一大愿。

一个心灵开启之道真的没那么复杂，一合掌、一低头、一注目、一顶礼，都是非常的殊胜，前提是内心里要有去恭敬的心念，要有一种真诚之心。

有一些心灵疗愈的工作，也会通过礼敬的方法来做治疗。比如说：有的孩子经常有一种痛苦，觉得父母是不爱自己的，感受到与家族失去了连接，就觉得特别的孤独，精神上有一种绝望与空虚感。

这个时候就可以引导他做礼敬。把自己的爸爸、妈妈想象在面前，好像他们在注视着自己，自己在注视着他们。可能孩子这时候就会觉得爸妈面无表情，或者觉得跟自己很遥远，彼此没有连接感。这个时候，在心里做一个观想：就是低下自己的头，深深地给父母鞠一躬，或者是跪下来顶礼他们，心里向他们说："你们是我的父母，我是你们的孩子，感谢你们给我生命，为我所做的付出"。就是说出真实，因为这就是事实，他们是父母，自己是孩子，从父亲和母亲那里得到了生命，父母总归为儿女付出过很多很多，把这些真实的东西说出来。

反复这样练习的时候，很多人就会有一种开启，感受到震撼，突然之间发现自己与父母连接得那么深，这时候想象中的父母，有的时候也会有开启，他们可能就会拥抱着孩子，让孩子体验到那一种生命与生命之间的连接。

实际上在佛教里边，早在几千年前，佛陀就已经指出礼敬是一条心灵之路的开启之道，把它作为普贤菩萨的“十大愿王”的第一条来呈现出来是非常深刻的，非常的重要。

我们能在现实生活中常修礼敬的话，就会常常发现，你可以建立与他人、与世界、与诸佛菩萨、与至善真理的连接。

祖师大德说到有十种礼。

第一种，我慢礼。就是很高傲的，并不是真心的，“如碓上下，无恭敬心”，就像一个舂米的木桩子一样，机械地应付表演一下。有时候小朋友过年要压岁钱就是这样，亲戚、长辈来了，没有对长辈真正的恭敬、关注，为了红包不情愿地“砰砰”磕两下，赶快拿红包，那就不能建立连接。

第二种：唱和礼，高声喧杂，词句混乱，身不端肃，意不虔诚。

有的时候我们上殿、做功课或者去旅游的时候，看到别人在佛像前面顶礼，那么你也照葫芦画瓢，晃晃手问讯一下，但是心是散乱的。一边说着话、一边聊着天，一边在那里东拜一下、西拜一下，这种效果肯定也不好。

第三种：恭敬礼。

就是指前面讲到的“五轮著地，捧足殷重”，双膝、双手和头颅贴在地面上，把手心打开向上，深深地俯下自己的身体，向对方开启，这就是恭敬礼。

第四种：无相礼，“深入法性，离能所相”，不执著于能礼的自己、所礼的对方。有时候我们见到其他的同参道友，给对方合掌，如果对方没有回应，可能心里就会很火：怎么回事，我与你合掌，你都不给我回礼！就会觉得很愤怒、很受伤。

那为什么我们会愤怒和受伤？本来礼敬是一件很美好的事情，大家说为什么？因为我们有执着，执着了能礼的自己，执着于对方被自己礼敬了。实际上礼敬是自己的问题，是自发自愿，是自己的一种修行，礼敬就只是礼敬。你给别人合掌就只是给别人合掌，他回不回应，甚至他看没看到，这是与我们无关的，离开能礼、所礼的外相，看到礼敬的本质，契入礼敬的真正过程，我们就会很自在。

第五种：起用礼，虽无能所，普运身心。

我们说“离相、不着相”，那是不是说就混混沌沌、糊里糊涂的？不是。它恰恰能够让礼敬的过程清清楚楚地呈现出来。比如说：此时此刻，我们大家一起来做一次合掌，大家把手合在胸前，好像一朵莲花苞，像一朵新莲在我们的胸前，面对庄严的佛像，你可以停留一会儿，当这样来感受的时候，是不是觉得很不一样？体验到合掌这一瞬间的庄严、温暖、虔诚的感受。在这一个刹那你的心就已经对法敞开了。所以如果用这种方式来礼敬，那就是“起用礼”，对顶礼的过程是了了分明的，“普运身心”，身和心都跟上了。

第六种：内观礼，但观内心，不观外像。

为什么要礼敬，见到人为什么合掌？那是出于我的一份尊重：你也是未来佛。出于我对世界的一份友善、一份真心，所以说看到自己的心，而不是外在。

第七种：实相礼，“实相无相，内外一如”。

超越了现象界，我们的身体也是幻现的，对方的身体也是个假象，可能它是一只小猫、它是一条鱼，我们觉得它是动物界，觉得它是低级生命，我是高级生命，但那都是因缘幻现的假象。从真心、从“大方广”的角度来看，它的心与我们的心无二无别，它也是一尊佛，我也是一尊佛，包括我们现在拜普贤菩萨，拜释迦佛，我们的佛性与佛的佛性也是无二无别的。

所以在这个时候“实相无相，内外一如”，虽然礼敬，但是我们也达到了一种“如如不动”。所以净土宗的大德说：“弥陀教我念弥陀，口念弥陀听弥陀，弥陀弥陀直念去，原来弥陀念弥陀”。在那个时候体验到一种开启，水乳交融，心性的光明刹那绽放，所以这就是实相礼。

第八：大悲礼。，“虽一一礼，普代众生”。

每一个礼敬不光是为自己，也还为了一切众生。

这一点我们以前在去藏地有时候会体验到，很多西藏人供灯的时候，并不是完全为了自己，他供灯的时候，会说：“愿这一盏灯，给一切众生带来光明，愿我的一个礼拜，能够让一切让世界和平，让众生离苦”。这就是“大悲礼”，每一个礼都是“普代一切众生的”。

大家来到了西园寺，进门会送三支香，你可能会点着了之后再四面礼敬，拜的过程中，其实也可以把“大悲礼”带进去：“愿我的这三柱清香供养一切的诸佛世尊，愿我和一切众生能够离苦，能够获得究竟的安乐，获得幸福和光明。”这样你的感觉就会非常的不一样，就会从这种红尘琐事，柴米油盐中就超越出来，感受到心的清凉、博大。

第九：总摄礼。那就是把前面的恭敬礼、无相礼，起用礼、内观礼和实相礼六个部分同时展现出来，在一个礼拜里面同时都完成了，都展现了就是“总摄礼”。

第十：无尽礼，“普为法界，无尽无尽”。

进入到华严的法界缘起，我们与世界，就像一滴水融入了大海，它是永不枯竭的。“上与诸佛同一心性，下与一切众生同一悲仰”。不断地进求佛道，同时也不断地去利益一切苦难的有情。作为我们或多或少都有一些福报，都有自己某方面的能力，随力随分去安慰、去温暖、照亮这个世界。那我们的生命就与诸佛、与一切众生交融在一起，那我们的这一滴生命之水永不会干枯。法界无尽，众生无尽，我们的生命，我们的行愿，我们的每一个礼敬都是无尽无尽……

所礼之境：

“十方”是指空间维度，“三世”是它的时间维度，过去、现在、未来，三世无际，十方无边，显现出的诸佛世尊多如空中微尘之数。

我们现在的宇宙，大家知道银河系有多少颗星星？数不清的，宇宙间有多少个银河系？又有无量无边。每一个世界都有一尊佛，那这个世界的佛有多少？无量无边。所以当我们礼一尊佛的时候，就打开自己的心，观想要礼的是无量无边的一切诸佛，不光是现在的，还包括过去的，还包括未来的，这就进入了一种广大的境界。“境”和我们的心也不是两个，我们的心与诸佛的心、与法界也是一体的。

借助普贤菩萨行愿的力量，“深心信解，如对目前”，了了分明。刹那之间，我们与遍虚空、尽法界一切诸佛心心交融，念念同在。身体的礼拜、口里的称名、心里的观想，三业所对，无非都是诸佛，所以叫做“悉清净”。

以清净身语意业“常修礼敬”，时不间隔，故云“常修”，常修礼敬不间断。有人说，那我一天到晚不可能 24 小时不间断。这种不间断指得是我们的大愿。第六意识有间断，但是我们的真心不会间断。我们的“常修礼敬”是浸到骨髓里的，进到我们的灵魂深处的一种礼敬，它实际上是一种生命观，是一个生命态度的开启。

一一佛所，皆现不可说不可说佛刹极微尘数身。一一身，遍礼不可说不可说佛刹及微尘数佛。

我们一个身体之前，显现了无量无边的诸佛，这个时候，接下来再进一步观想，每一尊佛的前面有无量无边的自己，多到微尘数。比如说，地球如果把它磨成了粉末，到底有多少粒微尘，数不清的；每一粒微尘都是一个自己，不光是地球、银河系、整个的宇宙都把它磨成微尘，有无数个自己，每一尊佛前面有无数个自己在顶礼，每一个身又顶礼“不可说不可说、佛刹极微尘数诸佛”，境界到了什么程度？我们已经是周遍了，全部都是佛，全部都是礼敬。“身是法界身，佛是法界佛。一亦法界，多亦法界。”

“一身礼一佛，即前第三礼，多身礼多佛，即第十礼也。”多佛就是第十个“无尽礼”。所以观想有无数个自己礼无数的佛，无量无边，不可思议。

《华严经》以前古人是不容易看懂的，非常难以理解，所以清凉国师为了让皇帝明白《华严经》的道理，他用了一个办法，在一个房间里放满了镜子，那么镜子里照出来整个的世界：对面再放一面镜子，那面镜子照过来，又照进了这个镜子里的世界，接着旁边再放了第三面镜子，就是镜子里的世界的世界，再进入了这第三面镜子，让他看到重重无尽是怎么来的。当然现代人实际上不需要这样来做了，你打开英特网就知道了，点开一个网站，里边打开一个链接，又是一个大的网站，网站里边又有网站，重重无尽是无量无边的。

所以说华严境界对于当代的人来说，比较容易理解，“法界缘起，重重无尽”。

“虚空界尽，我礼乃尽，以虚空界不可尽故，我此礼敬无有穷尽。”有人说，有一天我们的这一期生命结束了，是不是就不再去做礼敬了？没有的，虚空如果尽了，我们的礼敬就会穷尽，但是虚空不可尽，所以我们的礼敬就不会穷尽，哪怕成佛了之后还是普贤。成佛的“道后普贤”，仍然在化度一切众生，仍然化现成凡夫、化现成菩萨，在世间度化。

他在这儿举了四法。在佛教里面认为有四种法是不可尽的。

第一、虚空不可尽；

第二、众生界不可尽。众生是无量无边的，虽然诸佛一直在度众生，但是众生是不可尽的，这是世界的不可思议之处；

第三、众生业不可尽。只要有众生就会有众生业；

第四、众生烦恼不可尽。

虽然不断的有人成佛，但是众生仍然是无边的。所以说诸佛永远有事情做，他的生命也是无边的，因为虚空界、众生界、众生业，众生烦恼不可尽，我们的礼敬也是“无有穷尽”。

这个就是华严的十大愿王的第一愿。“念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌”。因为我们的大愿一直都在，我们的智慧信解一直都在，那么它会进入到你的潜意识中，甚至进入到人类的集体无意识之中。所以说“普贤行”它没有间断，是尽未来际的，这一生结束了，下一生继续修。

我们很多人一接触到佛教，就觉得有一种亲切，甚至有人第一次拜佛，就会泪流满面；听到三宝的名字，全身的汗毛直竖，那是因为过去生中已经修过无数次了，所以说非常亲切、非常感动、非常震撼都有可能。我们的“普贤行”不会间断的，不要担心说有一天我去世了。不会间断的，这就是我们的大愿。

“不以生灭之心、取相之礼而修持”，是不会疲倦的，不会厌足的。所以礼敬诸佛，他不是一个任务、一个工作，如果说给你加了一个任务，加了一个工作的话，你会很累，觉得生活已经够苦了，你又让我拜佛，你就受不了。

但是如果礼敬就是我们生命的本身所需要的，是我们的生活方式，是我们生活的内容，与我们呼吸、吃饭、饮水一样，我们就不会觉得厌倦，它就是我们不断的趋向于真理、趋向于生命圆满，回归自性的一个过程。

走路见到师父我们可能会合掌，看到佛像我们会礼拜，看到同参道友会点头问候，看到一切众生我们可能会心里为他念一句佛：你也

是未来佛，我尊重你、恭敬你。我们这种礼敬是需要在我们的生命最深处去实践的。

这就是今天给大家讲的普贤菩萨十大愿王的第一愿：礼敬诸佛。我们明了了它是的广大、深刻，就能明白为什么普贤菩萨把“礼敬诸佛”作为入不思议解脱境界的第一大愿。

愿我们常修礼敬、身心光明、心境开阔，入不思议境界，法喜自在！

（陶苇整理，妙定校）

《普贤行愿品》第 2 讲（新）

界文法师 2023-3-19

来参加皈依共修的各界朋友们、义工们，大家早上好！

非常高兴，在这样春暖花开的季节，我们相聚在庄严殊胜的戒幢讲堂，一起来熏习微妙美好的佛法。在上一次的皈依共修中，为大家介绍了《普贤行愿品》的第一部分——这部作品的背景，同时，也介绍了普贤菩萨为善财童子开显的如何契入不思议解脱境界的法门。

我们知道，在四十卷的《华严经》里，主要讲授了善财童子的五十三参。善财童子为了系统地求法，为了获得无上智慧，他长途跋涉，历尽了千山万水，参访了种种善知识。在每一位善知识那里，他都会去询问求教如何才能获得一条觉悟的道路，如何才能够究竟地实现生命的圆满。他所参学的每一位善知识都从自己切身的体会上、从自己的修学经历上为他分享、指导。当然，每一位善知识分享完了之后都会告诉他，我所修行的还是有限的，不要得少为足，未来还要不断地去探索、去开拓，并推荐他到下一位善知识那里继续求学。

在四十卷《华严经》的最后，善财童子见到了普贤菩萨。普贤菩萨为他广说如来功德。最后普贤菩萨告诉他：这只是如来功德海之一滴，要想契入如来的不思议功德，那就需要修习十种行愿——就是我们本次要讲的普贤菩萨十大愿王。

上一次介绍了“礼敬诸佛”。今天，我们继续讲“称赞如来”。

我们一起读诵一下“称赞如来”相对应的经文：

复次，善男子，言称赞如来者，所有尽法界、虚空界，十方三世一切刹土，所有极微一一尘中，皆有一切世间极微尘数佛。一一佛所，皆有菩萨海会围绕。我当悉以甚深胜解、现前知见，各以出过辩才天女微妙舌根，一一舌根，出无尽音声海。一一音声，出一切言辞海。称扬赞叹一切如来诸功德海。

什么是称赞？称，就是称扬，“称述圣迹，宣扬优美”。赞，就是赞叹，“赞颂德大，褒叹功高”。所谓的称赞，就是称扬诸佛真实的事迹，宣其美好；赞颂诸佛德行的广大，叹其高远。

称赞是语言的力量。我们上一次讲到的“礼敬诸佛”，礼，是身体的行为；敬，是心行上的恭敬。今天所讲的称赞，它是语言的力量，是语业。所以，这就包括了身语意三业，所缘境都是诸佛的真实功德。

为什么要称赞如来？称赞如来在修行上的作用是什么？——它的作用就是增上自己和他人的善法，令我们的心地光明显发。我在这里特别还配了一张小插图，我们看到，这双手里托出一颗幼苗，茁壮地破土而出。同样，称赞如来的重要作用，就是让心地的光明像种子破土一样显发出来。这个世界并不缺乏美好，众生也好，圣贤也好，他们都有各自的美德。但是，如果没有通过慧心去认识，没有通过语言的力量去显发，没有去启发美德的作用，很可能这些美德是蒙尘的，就像种子在土壤里沉睡一样。但是，当我们看到别人的美德，特别是把它称扬出来，那感觉就完全不一样了。所以，称赞如来是非常重要的修习，被列为普贤十大愿王的第二条，能够导向觉悟。

但是，在称赞的过程中，我们特别要注意一点：我们称扬的一定是真实的功德。

观世音佛教心理热线会接到各种各样的来电，其中，有些孩子非常痛苦，说父母从来不夸奖他，从来就没有得到过认可，不管自己怎么努力，家长都来一句 “你还需要更努力！”，孩子听了就很崩溃。家长似乎也很有道理，说：我害怕夸了孩子他会骄傲，怕他傲慢。实际上，在这个过程中，家长要注意的要领是什么呢？第一，你所夸奖的必须是指向具体的事情，而不是一个概念；第二，你所夸奖的必须是真实发生的；第三，最好是即刻发生、即刻夸奖。这样的良性互动就是一种非常好的修行，自己和孩子的功德都会增上。

有的时候，我们的夸奖会太笼统。比如说，他做试卷，通过努力，他终于攻克了一道难题，在这个时候，我们夸奖他“你好聪明，太能干了”——这样夸奖就太模糊了，这种夸奖只是一种概念，指向的是他的“自我”。但是佛教讲“无我”，他攻克了这道难题，我们就完全可以就事论事地说“这么难的一道题目，经过了努力，把它攻克了，过程中我们看到了解决问题的善巧智慧，还有努力不懈的效果，是不是感觉到对解决问题信心也有了增长？”当家长这样去把孩子的努力与智慧标明和显发出来，他就会体验到一种敢于面对难题，重视解决问题的智慧和努力的感觉，产生出此时此刻的、就事论事的信念。这本身就符合了佛教所说的缘起法则。

否则，孩子做出来我们就夸他聪明，下一题做不出来了就说他太笨，那孩子就会纠结——我到底是聪明还是笨？长期以往，他就缺少一种对自己正确的认知，总是想听别人夸自己聪明，特别怕被别人说自己笨，所产生出这些问题和怀疑，都跟“自我”设定有关（佛法讲“无我”——编注），而缺少了一种就事论事地去看当下真实缘起的思维。

所以，这道题做出来了，我们就可以赞叹他此刻的努力、此刻的智慧。下一道题没做出来，我们也不用说他笨，那只是说明他在这一道题上遇到了困难，而生活原本就充满了困难。但是，每一个困难我们都要去面对，或者请求老师的帮助，或者通过查阅资料等各种方法。甚至，有的困难暂时跨越不了也不要紧，过几年就不再是困难了，低年级做不出来的题目，等到他上了高年级之后，回头看看这些题目都已经不再是困难。所以，不一定非要都牵扯到他的自我，不要去随意评价孩子聪明或笨。

由此可见，如果我们能从这样的角度去赞叹孩子真实的功德，而且最好是及时地赞叹，那么孩子就会产生出一种向上的动力，心性的光明就会被触发出来，这是非常重要的。

由此，我们也可以想象一下，如果社会每个人都能养成称赞他人真实功德的习惯，那这个世界肯定是非常美好的。比如，在单位里，你所有的努力能够被看到，被领导、同事甚至是客户说出来，你是不是会觉得非常的欣慰？而且你会更愿意继续努力，越做越好。在家庭里也是同样。刚才，我们会场主持人就比较有智慧，他在介绍梵呗团时，称扬梵呗团的成员精进付出、常年坚持的精神。我相信，主持人在看到这些美德并把这些美德称扬出来的时候，不光是梵呗团的成员，包括在座的听众们，都会感受到一种激励，感受到一种鼓舞。所以，“称赞如来”是非常重要的修行，但前提是你必须要有看到功德的能力。能够看到别人功德是一种智慧，是一种能力，是要去开发的。我们中国人比较强调谦虚，特别不愿意称赞，没有被称赞的习惯，也没有称赞他人的习惯。我们应该好好地去努力，去显发这种能力与智慧。另外，要想修好称赞如来，也要有一个正确的心态。

有一次，一位居士告诉我，他很烦恼、很痛苦，问了我一个问题：“法师，我家的观音菩萨像，我想送走，不要了，可以吗？”那我就问他：“你为什么会问这样的一个问题呢？”他说：“最近，我一看到这尊观音像，就觉得压力特别大，总感觉这尊观音菩萨在审视我、在评判我。让我觉得太压抑、太难受了，简直忍受不了，想干脆把他送走算了，不要再在我家里了。”我问他：“观音菩萨像给你带来的印象是什么？”他说：“我感觉他高高在上，对我进行道德评价。所以我就觉得浑身都很压抑，受不了。”

我就告诉他：“先不着急说你们家里的那尊观音菩萨像，我们可以先用心去体会一下我们心里的观音，在你的直觉里，你觉得观音菩萨是一个怎样的人？他是怎样的一种生命状态？”他体会了一会儿，说：“我觉得观音菩萨还是很慈悲的，好像这一刻没感觉到有那种高

高在上的感觉。为什么会这样？”我就说：“那是因为他知道你也是一尊佛”。然后，他就说：“我不是佛呀，我是凡夫，我很差劲的，有很多缺点。”我对他说：“但是你也有佛性，也会成佛。你也有属于你的优点和努力。另外，在无始无边的轮回中，我们跟观音菩萨曾经可能是兄弟姐妹，甚至是他的孩子，有可能还做过他的父母。只不过因为他的精进和努力，今天，他已经成为了大菩萨，但是我们依然还是凡夫。虽然他成了大菩萨，但看到今天依然是凡夫的我们，他会高高在上地对我们进行道德评判和批判吗？观音菩萨肯定是不会的。”

就像孩子出问题的时候，我们家长第一念是着急、是心疼，而不是高高在上地去评判孩子。但是，如果是别人家的孩子，我们很有可能不会太着急和心疼，反而容易会去批评和批判：这个人怎么会这样？

我们跟诸佛菩萨的关系是平等的，因为轮回中我们曾经是亲人，互相做过兄弟姐妹，父母子女，因为存在这样的关系，诸佛菩萨对我们是亲人般的开放和慈悲。当理解了这一点之后，我们再看这一尊观音菩萨，可能就不会觉得那样的遥不可及。他所展现的美好、寂静和安详，会让我们非常的亲切，觉得我们的心和菩萨的心没有距离，他是一位可以在他面前吐露所有心里话的亲人。我们可以把委屈、迷茫，甚至于内心的黑暗，完全地打开来告诉他。在那一刻，不会觉得被评判、被指责，而是会感觉到菩萨对我们的悲悯，他会尽未来际地陪伴我们，在任何时候不会舍弃我们。

当了解了这一点，我们所有的“礼敬诸佛”、“称赞如来”都能够绽放出力量来，能真正地看到诸佛菩萨的功德，内心向诸佛菩萨打开。当然，诸佛菩萨的心也都是永远向我们打开的，就像孩子永远在父母的心里一样，我们也永远在佛菩萨的心里。这是一个非常美好的关系。所以，称赞如来有非常殊胜的作用。

“佛”的意思就是“觉悟者”。那么，什么是“如来”呢？有三种解释，在不同的层面上来解释了到底什么是如来。

第一个层面，就是《金刚经》所说“无所从来，亦无所去，故名如来”。大家经常读《金刚经》的话都有印象。这里讲的“如来”是如来的法身，法身不来不去。法身是什么？是超越了现象界的真如。就像起起灭灭的是波浪，但是水本身并没有生灭，生灭的是浪。法身是超越了现象界的，它是我们生命最本质的那个部分。

第二个层面，《转法轮经》这样来解释如来：“一切智明如，正觉明来”。为什么叫被叫做“如来”？因为他证得了一切智，所以就是 “如”。“如实”的意思，就是如其所是地照见真理实相，没有错讹、没有缺漏，没有增减，这就是一切智。智慧的本质，就是照见实相，所以叫做“如”。“正觉明来”——能真正的显发他所有的觉性。这就是报身，诸佛的智慧是圆满的。

第三个层面，是我们最经常用的《阿毗达摩》的定义："乘如实道，来成正觉"，所以叫如来。领悟了真理，在菩提树下示现成佛，这就是应身的如来。

总体来说，如来是什么？如来即是佛，他彻悟了究竟的真理，开启了圆满的智慧，为我们示现出从迷到觉的觉悟过程，本质就是不生不灭的法身，这就是如来。如来到底有哪些功德？慈悲、广大、清静、无染、光明、不迷惑……如来的功德是说不尽的。他在无尽的时空中，所示现的生命之美、生命之成就、生命之体验、生命之状态，如来功德之海说之不尽。

我们应该怎么来赞叹如来的功德？——"以出过辩才天女"的微妙舌根来赞叹。辩才天女是大自在天王的一位天女，名字叫善口。这位天女的一个特征是她有通达的音声。当她的嘴巴里出一种音声的时候，这种音声能以百千种音乐的形式同时传播，是一种非常奇妙的能力，叫辩才天女。

我们在世间会看到，有的人会表演口技，能够模仿出各种各样的声音；有的人能够配出各种各样的声音，专门做配音演员。小时候学过一篇文章，古人描写一个口技大师的表演，他能够表演出一场巨大的火灾，火燃烧的声音，大家救火的声音、夫妻俩呼喊的声音、孩子哭泣的声音、墙断裂的声音、狗吠的声音等等，听众很震撼，以为真的是失火了。同样，辩才天女的舌根就有这种能力，能够在一个音声里边展示出千百种音乐的美妙声音。

我们发愿以普贤行愿的力量，以超越了辩才天女的微妙舌根，每一个舌根都绽放无尽的音声，每一个音声都展现了一切的言辞，用音声和言辞来称扬赞叹如来的无量无边的功德。这个对境是重重无尽的法界，每一个世界都有无量的微尘，每一粒微尘中又包含了无量的世界。在这无量的世界里的每一粒微尘中都有无量诸佛，被广大的菩萨海众环绕着。在这样广大殊胜的对境面前，我们以甚深胜解的力量，以超越辩才天女的微妙舌根绽放出无量的音声和言辞，尽未来际称扬赞叹诸佛无量无边的功德之海。这是非常不可思议、非常殊胜的广大境界。可能我们现在还做不到，但是当我们拥有了禅定的力量之后，当我们的心得到提升之后，我们就能够慢慢地体验到这样的境界跟状态了。那个时候，我们会感受到整个身心不再受到色身的局限，而是能够绽放，在一刹那之间与无量无边的诸佛相应，绽放出无量无边的称扬、赞叹、礼敬和供养。

我们的赞叹，"穷未来际，相续不断，尽于法界，无不周遍，如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我赞乃尽"。

有四种不可尽的法：一，虚空是无边无量的；二，众生界是不会有穷尽的；三，众生业不会穷尽；四，众生烦恼界不会穷尽。普贤菩萨礼赞诸佛的修行也是无有穷尽的，而且是"念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌"。所以，菩萨的生命就是法的生命，绽放在与诸佛真实功德相应的状态中。

我们了解了“称赞如来”这一大愿后，在日常生活中可以常常的修习，通过称叹功德来学习。一方面，我们要称扬赞叹诸佛的功德；另一方面，在生活中随时随地的发现和赞叹任何一个众生的美德。古人说“三人行必有我师”，哪怕是一个孩子，肯定都有值得我们学习的地方。如果有了这样的心态，我们称赞如来的修行就能够广大。

我们早晚课里有很多的偈诵，比如说“阿弥陀佛身金色，相好光明无等轮”，这是对阿弥陀佛的赞叹；“千处祈求千处应，苦海常作渡人舟”，这是对观音菩萨的赞叹。人们写了很多的赞偈来赞叹每一位菩萨，从他们外在的庄严到内在的慈悲和智慧的高远。我们以后做功课的时候，就知道心缘取什么了——缘取的是这些赞叹内容所描述的功德。

就像梵呗团今天表演的舞蹈叫《月光菩萨》，前面就有一个赞偈，赞叹了月光菩萨的殊胜美德。我们在观赏舞蹈的时候就知道了，梵呗团真正的目的，是要为大家展现月光菩萨清净美好的内在功德。当这些赞偈的内容流进我们的心里，就会感觉特别的殊胜，得到了净化和提升。像我们唱太虚大师所作的《三宝歌》，赞叹的是三宝的功德，当我们的心全神贯注地安住在对三宝功德的体会上，再来唱《三宝歌》，我们就是在称赞如来、赞叹三宝。

如果我们能够透过外相，去体会内在的功德，就会发现我们的所做所行都是法、举手投足间都是修行：一合掌、一问讯，一念的发心，一首偈颂的念诵、一个掌声的给予，都是修行，这是很殊胜的。所以，大家要常来寺院，闻法，亲近三宝，接触修行的氛围。

很多人对佛教并不了解，但是他来到寺院就会感觉非常不一样。在外面有很烦躁的时候，总愿意来寺院走走，一进入了寺院的大门，整个人就很舒服，身心愉悦，甚至有些烦恼都不再是问题。这是为什么呢？——就是因为道场是一个修行的地方，时时在激发和开启我们生命中最本质层面的光明。当我们认知了内在的生命之光和我们的佛性，那我们的生命就有“根”了，就不再是随业流转的浮萍，而是能够一直成长到成佛的觉悟者。所以，这是很不一样的。

第三个大愿是“广修供养”。什么是“广修供养”？我们看普贤菩萨是怎么来修供养的：“复次，善男子，言广修供养者，所有尽法界、虚空界，十方三世一切佛刹极微尘中，一一各有一切世界极微尘数佛。一一佛所，种种菩萨海会围绕。”

首先，经典描绘了一个广大的供养境，法界无边，重重无尽。“我以普贤行愿力故，起深信解现前知见，悉以上妙诸供养具，而为供养”。以普贤菩萨的胜解之力，现前知见。供养的是“上妙供具”，非常的殊胜微妙：“所谓花云、鬘云、天音乐云、天伞盖云、天衣服云”。花，就是鲜花，种种的鲜花非常多，他用“云”来形容和表达，像天空中的云朵，无量无边。鬘云，鬘就是花环，花串。音乐、伞盖、衣服、超越凡俗的天种种香。“涂香，烧香，末香”，涂香是一种涂在

身上的香，印度非常炎热的，涂香在身上，可以去除异味，也可以令身体清凉，起到清洁防护的作用。烧香就是点燃的香。我们每次来寺院，一进门就会赠送三支清香，每个人来到寺院都以烧香来供佛，都有了供养的修行，不会白来。末香就是香末，可以撒在地面上，可以布置坛城。把种种的妙香，“量如须弥山王”，喜马拉雅，是地球上最高的山。这里所说的须弥山王比它还大。所以说那么多的供养，“燃种种灯，酥灯、油灯、诸香油灯，一一灯炷如须弥山，一 一灯油如大海水”，佛陀那个时代没有电灯，但是会有各种各样的油灯，灯炷像须弥山那么大，灯油如大海水，菩萨所供养的灯真是不可思议，特别殊胜。“以如是等诸供养具，常为供养”，普贤菩萨已经得到了究竟的成就，但是他还在用如此广大的供养在继续供养，何况我们凡夫呢？我们本身已经太缺少福德、太缺少智慧了，如果再不修供养，那我们跟菩萨的距离岂不是越来越大？普贤菩萨亲自为我们示现他是怎么做供养的，都是不可思议的种种上妙供具。

供养是以五根为渠道。像花和灯，是通过眼根来行供养；音乐是通过耳根行供养；香是通过鼻根行供养；饮食是通过舌根行供养；天衣是通过身根行供养，是穿在身上非常柔软、触感非常美好的衣服。比如今天梵呗团的演出，就是用音声来供养了。普贤菩萨广说的供养展现了以五根和五尘做的上妙供养。

供养是开启心灵、增上福慧资粮的重要修行。一个人的生命如果只是索取，没有奉献，就会体验到空虚和无意义感。所以，生命只有在自利利他的过程中才能够圆满，生命品质才会变得更好，才能体验到法喜。

法的喜悦跟五欲的喜悦是不一样的。我记得以前在《读者》上面读到一篇文章，说到了一位父亲带着他五岁的女儿上街。父亲很宠爱她，给她买了一个冰淇淋，小女孩儿拿着冰淇淋很开心。突然在街道拐角处，她发现一个小乞丐，一个小男孩儿，很瘦，衣服很脏。他用渴望的眼睛盯着小女孩手里的冰淇淋。小女孩一眼能看出这个乞丐男孩很饿、很想吃。她就问爸爸：“爸爸，我们该怎么办？”爸爸说：“冰淇淋是你的，你可以做出决定，你自己来决定吧。”小女孩想了想，就走过去把这个冰淇淋给了小男孩，小男孩接到冰淇淋的时候很惊讶，他没有想到真的会得到，深深的给小女孩鞠了一躬，然后就跑到偏僻的地方大口地吃起来，特别的香甜。这件事情就过去了，父女俩继续逛街。晚上回到家的时候，小女孩突然抱住爸爸，在爸爸的耳朵边说：“爸爸，我今天特别开心！”

这个例子说明心灵的喜悦比五欲的喜悦更深刻。小女孩吃到了冰淇淋，那只是五欲的感官愉快。当她把冰激凌转送给那个小男孩的时候，她是真心诚意的，看到了对方的需求，给了之后，小女孩体验到心灵的快乐与喜悦，其实并不是一种五欲之乐，而是依善法而产生的，属于一种“法喜”。它其实更加的深刻，甚至会留在记忆中一辈子，成为生命中的资粮，不断地滋养自己。

以前在讲经的时候，我也分享过自己的一个体验。小时候，我家后边有一位孤寡老人，他独自住，双目失明。生活很多都依靠邻居们照顾。有一次我们家煮粥，熬好了以后，母亲会让我盛一碗给老人送过去。当时其实没有想那么多，但是，很多年之后，给孤寡老人送那碗热米粥的场景，成为生命中印象非常深刻的一个记忆，让自己有一种不一样的生命体验。每次想到它，就会感受到一种生而为人的价值感，带来非常美好和温暖的感觉。这就是供养，它是开启心灵、增上福慧资粮的重要修行。我们的生命不能缺少这样的行为。

如果一个人的生命从来就没有燃烧过，从来没有奉献过，我觉得这样的生命是缺憾的，当临终的时候，可能会觉得这一生不够完整。但是，如果曾经释放过光与热，曾经为这个世界奉献过自己的一份爱，那在临终的时候至少可以欣慰地告诉自己：这一生没有白来，这个世界留下了我的爱心和我曾经的奉献。所以，供养是非常重要，被称为普贤菩萨的第三种大愿，是能引导我们成佛的修行。

众生的生命需要滋养，滋养来自什么？来自眼根、耳根、鼻根、舌根和身根的滋养。所以，看到美好的事物，听到美好的音乐，品尝到适合自己的食物，感受到妙触，生命就会受到滋养，但是光是有五欲的滋养是不够的，所以，普贤菩萨的供养里边还有更殊胜的法供养。这里列了七种的法供养："善男子，诸供养中，法供养最，所谓如说修行供养，利益众生供养，摄受众生供养，代众生苦供养，勤修善根供养，不舍菩萨业供养，不离菩提心供养。"

第一种，"如说修行供养"。我们来寺院听经闻法，可能会供养鲜花、水果，点燃三支清香，带着恭敬心，双手合十，做了一系列的供养。甚至，闻了法之后还会称扬和赞叹，这些都是很好的供养。但是光这些还是不够的，还要把佛法留在心里，依教修行。"如说修行"是对诸佛菩萨最殊胜的供养。

诸佛菩萨最希望的是什么？——最希望我们究竟离苦。虽然这一生得到了种种的受用，确实比较快乐，但是，仍然不能够究竟离苦。只有"如说修行"才能解决，这才是诸佛最愿意看到的。所以，"如说修行"才是最好的供养。这好比孩子，如果说他能够好好学习、很勤劳、能够照顾好自己，并对社会做出贡献，这远远比他给父母买一件衣服、做一顿好吃的更能让父母欣慰和满意。对于孩子来讲，他们能够照顾好自己，这本身就是一种修行供养，是对父母最好的报答。

"如说修行供养"是非常殊胜的法供养，每天闻法、打座、定课、践行十大愿王……所有的这些都是法供养。千万不要觉得今天我没时间去寺院、没办法去供佛，就没有修供养了——不是这样的，你如法的日常修行已经是最好的供养了。

第二种，"利益众生供养"。诸佛菩萨出现于世间都是为了度化一切众生的，所以，利益众生就会令诸佛欢喜。

第三种，"摄受众生供养"。这个"摄"是什么意思？是收摄、接受的意思。给予众生关爱、引导、陪伴，不会舍弃他们，这个就是

摄受众生。如果一个孩子他没有得到父母的摄受、抚育、陪伴，没有得到师长的教导，那就没办法成长为健全的个体。报导说有小孩儿从小被抛弃，被狼捡去了，在大自然里生活几年之后，当他被发现时，已经失去了语言沟通能力，变成了狼孩，长得像个动物，而且很早就去世了——他一生都没有被疗愈。所以，家长对孩子的摄受是至关重要的，否则孩子无法成长。同样，菩萨对众生也要摄受，否则，众生就不能成佛。我们要想供养诸佛，那就要发愿摄受众生，不舍弃众生，接受他们、陪伴他们、引导他们、关爱他们，这个就是“摄受众生供养”，是一种非常积极的社会责任意识。所以，佛教不是消极的宗教，相反，还非常的积极向上。

第四种，“代众生苦供养”。众生有种种苦，菩萨能够感同身受，并主动通过自身的努力去转化众生的苦难。

第五种，“勤修善根供养”。《金刚经》里边，舍利弗问佛陀“云何应住？云何降伏其心？”怎么来安住我们的心？我们的心应该如何来降伏？佛陀回答说，以无人相、无我相、无众生相、无寿者相，修一切善法，即得阿耨多罗三藐三菩提。祖师们就把“离一切相、修一切善”列为《金刚经》的宗旨。所以，勤修一切善根是对诸佛的殊胜供养。

那么，这个善根包括了哪些方面？——礼敬，赞叹，供养，六波罗蜜（布施，持戒、精进、忍辱、禅定、般若智慧）、戒定慧三学、八正道等，这些都是善根。不舍一切善根，哪怕一合掌、一问讯、一个微笑、一句关怀，这些都要积极地去做，才叫勤修善根。不光是为了自己，也是为了供养诸佛如来。过去，修这些善法时，可能只是为了自己的修行。但是学习了普贤行愿了之后，就会意识到我们所有的善法都可以是一种供养。当诸佛菩萨看到我们这些善根时，他们会非常欣慰。比如，你来了寺院，别人烧香你也烧了，别人撸猫，你也撸了，给小猫还带了猫粮，还喂了鸽子……我们就可以把它们辨识出来，以一种供养心：以我今天来寺院礼佛、供香、照顾关爱小动物等所有的善根来供养诸佛，供养普贤菩萨，那你的收获和喜悦又完全不一样了。

推荐给大家一个殊胜的观想。每天晚上临睡前，可以回想一下白天做了哪些修学？做了哪些有益的事情？然后，把这些善根观想成一座花园，这个花园五彩缤纷，绽放着各种鲜花。我们所修的每一个善根都是一束鲜花，把这个由善根变现的花园奉献给一切诸佛菩萨。观想诸佛菩萨接受后非常地喜悦，并随喜赞叹我们，加持我们。这就是一个非常好睡前观想。

再比如，大家接受了五戒，今天没有杀害任何一个生命，没有偷盗任何一个生命的财物，就可以把今天持戒的功德观想变现成一座花园，奉献给诸佛菩萨，那诸佛菩萨会很喜悦。假如，今天误杀了几个小虫子，对别人打了小妄语，那就及时在佛前忏悔，忏悔也是一种善根，能不断的净化生命。同样也可以把修忏悔的功德奉献给一切诸佛菩萨。这都是如教修行。所以，在佛教里面，如果善于用心的话，生

命功德海的增长是很快的，是无量无边的，因为我们的对境是无量无边的众生、无量无边的诸佛菩萨。

第六种，不舍菩萨业供养。菩萨行是什么？——上求诸佛，下化众生。永远不舍弃修行的道路，不放弃菩萨业，不离菩提心，发愿尽未来际走一条觉悟的道路、自利利他的道路，生命圆满的道路。当我们有这些心愿生起来，就是对普贤菩萨、对一切诸佛菩萨的殊胜供养，这都是法供养。

普贤菩萨说，在一切供养中，法供养是最殊胜的。前面用须弥山大的灯炷，和大海水一般的灯油，来点灯供养诸佛的功德，与法供养的功德相比，“百分不及一，千分不及一，百千俱胝那由他分，迦罗分，算分，数分，喻分，优波尼沙陀分，亦不及一”。这些都是很大很大的数字了，法供养是非常非常殊胜的，因为它是无限、无量、无边的。

“何以故。以诸如来尊重法故。以如说行，出生诸佛故。”诸佛菩萨以前跟我们一样，是我们的兄弟姐妹，是我们的家人，现在之所以成佛了，为什么？因为如说修行。“若诸菩萨行法供养，则得成就供养如来。如是修行，是真供养”，法供养在一切的供养中是最殊胜的供养，是供养的核心，是供养的灵魂。 “虚空界尽、众生界尽、众生业尽，众生烦恼尽，我供乃尽。”但是虚空界跟众生烦恼界“不可尽故，我此供养亦无有尽”。供养没有穷尽，大家要有这样的决心。修行其实没那么难，关键在于见地要到位。有了这种决心，我们也能够契入普贤菩萨的广大行愿。“念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”——菩萨把他的整个生命奉献给三宝，奉献给了一切众生，这样的生命是觉悟的生命，是圆满的生命。

第四个大愿是忏悔业障。

复次，善男子，言忏悔业障者，菩萨自念，我于过去无始劫中，由贪嗔痴，发身口意，作诸恶业，无量无边。若此恶业有体相者，尽虚空界不能容受，我今悉以清净三业，遍于法界极微尘刹，一切诸佛菩萨众前，诚心忏悔，后不复造，恒住净戒一切功德。

菩萨的修行是非常圆满的，是结构化的立体的修行。我们有很多的善根善行，但是，我们是不是也有一些不善的行为呢？肯定有。不光是我们，就连普贤菩萨都要发愿修忏悔，何况我们凡夫呢？在无量无边的生死轮回中，因贪、嗔、痴而生起的身、口、意的种种恶业，哪个人没有呢？正是因为这样，我们才要常修忏悔。

什么是“忏悔”？“忏”是陈露先罪；“悔”就是改往修来。发露自己的不如法行为，同时希望未来能够改变。贪嗔痴是业的因，身口意是业的缘，就是通过身口意来表达、造作。恶业的业是体，业本身是不善的。

如法的忏悔需要具备三个条件：

第一，要有忏主——合适的对境。光是在心里想一下是不够的，要有清净的对境。比如你受了五戒，对方也受了五戒，你违反了某一条，对方没有违反，那他就是清净的对境。如果找不到合适的对境，可以在佛像前、在三宝师长面前做忏悔。

第二，要发露——把不如法的行为说出来，而且表明对这个过失的悔过之心。不认可这些行为，并愿意未来有所改变，这样的心必须表露出来，这是忏悔的核心、忏悔的本质。

第三，忏主的接受。一般来说，在如法发露了之后并表达了改正的愿望，忏主会说：接受你的忏悔，未来好好努力，后不再造！这样做，忏悔就非常的圆满。

如果找不到合适的忏主，我们在佛像面前忏悔也是可以的。但是，一定不要把它只看作一个雕像、一幅画，而是视之为真实的、有生命有情感的佛菩萨站在面前。在至诚顶礼了之后，像对最知心的亲人一样敞开心扉，说出内心所有的黑暗、罪恶感和悔恨，甚至你最讨厌的那个自己。

佛菩萨听了之后，不但不会居高临下的批判我们，反而会对我们生起悲心，理解我们所遭受的精神折磨，知道我们内在的迷茫和脆弱。这时候，佛菩萨接受了我们所有的忏悔：善男子，接受你的忏悔，此刻的你是清净的，已经得到了净化！观想佛菩萨释放出光明或者殊胜的甘露，照射洗涤我们的身心，让我们感觉到一种新生，从此刻起，我们不再是过去的自己，是一个崭新的生命。忏悔业障是一个非常重要的修行，是每个修行者都要重视的。

生命的障碍有三种。

第一种，烦恼障。生命中有种种烦恼的种子，平时你感觉一切都好，在西园寺戒幢讲堂里坐着的时候，可能法喜充满，内心里非常平静。但是，一回到家，一看到不喜欢的人、不喜欢的事情，砰的一下就打回原形了，为什么会这样？——就是因为心里有烦恼种子，它会遇境显发。这个就是烦恼障。

第二种，业障。我们一起烦恼就会做不好的行为，留下业力，它会成为一种业障。

第三种，报障。这个不善业发展成为果报了，就叫做报障。

为什么把忏悔叫作忏悔业障，没有称之为忏悔烦恼障、忏悔报障呢？那是因为当烦恼还是种子状态的时候，它处于沉睡的状态，你是体验不到它的。而报障已经结成了果实，比如贫穷、多病、容貌上有缺陷，这都是果报，是报障。果报已经现起了，再想让它改变就很困难。甚至，有的人已经投生到了动物界，已经变成了小动物，它必须要过完这一生，才能够换新的生命形态。所以，业障转化的过程是非常重要的，要忏除业障。

业摸不着看不见，但是会被体验到。我们能感受到生命内在阴暗的、困扰我们的力量存在。比如说，在小学的时候我们可能欺负了一位同学，让对方受到了很大的伤害。每次想到这件事情，自己心里会突然咯噔一下，难受抽紧。为什么一想起这件事心里就会伴随着难受？因为这件事在我们生命中留下了种子。种子有两种，一种是名言种子，一种是业种子。名言的种子就是对这件事情的记忆，这个记忆是中性的。但是伴随着名言种子的同时还有业种子，而业种子会让我们体验到痛苦或者快乐。

回想到这件事情本身，这是名言的种子现起来了，并不一定会伴随快乐或痛苦，它只是纯粹的一个记忆而已；但同时如果心里体验到痛苦，有一种不能够正常面对对方的一种感觉，甚至觉得心里有一种黑暗，这就是业种子现起来的力量。

最终，我们可能会选择面对这些罪恶感，找到那位同学当面道歉，或者在三宝面前发露出来：当年因为无知、任性，给别人造成了那么大的伤害，此刻我在三宝面前诚心发露，愿三宝接受我真诚的忏悔。

当我们感受到菩萨理解了我们心灵的痛苦，见证了我们的悔过心，接受了我们的忏悔的时候，我们的心灵和生命就得到了净化。在很好地做了忏悔仪式之后，我们也可以发愿，在未来轮回中再相遇的时候，我会用智慧和慈悲来关爱对方，跟他共同成长，走向未来，成就圆满。轮回中我们做过无数次的亲人，在本质上我和他都是一尊佛。这个时候，心量就会完全的打开。

以后，再想到他的时候，我们还是会记得这件童年事件，但是我们的心里不会再有黑暗和痛苦的感觉了，反而会体验到光明，增长了尽未来际修学佛法，自利利他的信念。

如果我们对这些曾经的不善业不管不顾，它就会一直存在，影响到未来的生命。当在轮回中再次相遇时，肯定不会是一种很好的关系。现实中，我们都有这种体验，人和人之间的缘分有的好、有的不好，有的人很想走近他，但就是搞不好关系，这里边就是因为有障碍存在。

普贤菩萨的忏悔是广大的，是无量无边的。

虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我忏乃尽。而虚空界乃至众生烦恼不可尽故，我此忏悔无有穷尽，念念相续无有间断，身语意业无有疲厌。

我们也要像普贤菩萨一样，常修忏悔。在任何时候，都可以展开忏悔的修行。佛法的修行没有那么难，它是可以随时随地来做的，是一种非常深刻的生命关怀。千万不要把修行只看做是一种任务和功课。

通过修习忏悔来净化和洗涤心灵，去除掉内在的障碍，得到心灵的释放，这是每个人都需要的生命关怀。从这个角度来看待，整个的生命就会全部转化成修行。修行不再是任务，而是生活本身，它是非常殊胜的。

今天，非常简略地为大家介绍了普贤菩萨的三个大愿：称赞如来、广修供养、忏悔业障。

愿大家念念融入普贤菩萨的广大行愿，开启善根，增长福慧，净化生命。愿大家都能入不思议解脱境界，都能获得无量法喜！

（文字整理：朱霞南、道问 恭敬整理，校对：妙定）

《普贤行愿品》第 3 讲（新）

戒幢讲堂，界文法师，2023-04-02

前来参加皈依共修的各界朋友、全体义工们，大家早上好。

春暖花开，阳光灿烂，在这吉祥美好的日子里，我们相聚在戒幢讲堂，一起共修皈依，熏习美好的佛法，这是非常殊胜的修行因缘。

刚才，梵呗团全体成员献上了非常精彩的节目，相信大家从中收获了很多的生命感动。除了音乐的美好之外，每一个节目里面所蕴含的法味，都会洗涤和净化我们的身心。

如何契入不思议解脱境界？如何让这颗迷茫、昏昧、烦恼、动荡的凡夫之心活出来，去照见真理、契入诸法实相？如何开显生命最本质的光辉？——那就要通过修习十大愿王来实现。

前两次，我们讲到了前四个大愿，分别是：礼敬诸佛、称赞如来，广修供养和忏悔业障。“礼敬诸佛、称赞如来”这两个大愿是从身语意三个方面来顶礼、恭敬、赞叹诸佛如来殊胜的功德。通过修习这两个大愿，能够打开内心，与诸佛菩萨的殊胜功德相应，开显自性本具的光明。“广修供养、忏悔业障”这两个大愿，一方面通过妙五欲供养、法供养来增上福德和智慧两种资粮；另一方面，经常去面对和忏除身心里无始以来所有的暗影和深重业力，让身心得到净化和升华。这些都是非常重要和殊胜的修行，也是每天都能做的。

作为一个佛子，一个修行者，如果每天都能够这样依教奉行，那肯定能收获非常好的生命状态，生命里不会缺少美好和光明。如果我

们再用华严的见地、普贤行的广大观修来提升修行的话，那就更加殊胜了。

虽然，这四个大愿已经非常殊胜了，但普贤菩萨认为还不够。今天我们继续学习三个大愿，分别是：随喜功德，请转法轮和请佛住世。

“随喜功德”相对应的经文如下：

复次，善男子！言随喜功德者：所有尽法界、虚空界十方三世一切佛刹极微尘数诸佛如来，从初发心为一切智，勤修福聚，不惜身命，经不可说不可说佛刹极微尘数劫，一一劫中舍不可说不可说佛刹极微尘数头、目、手、足，如是一切难行、苦行，圆满种种波罗蜜门，证入种种菩萨智地，成就诸佛无上菩提及般涅槃，分布舍利，所有善根，我皆随喜。及彼十方一切世界，六趣、四生一切种类所有功德，乃至一尘我皆随喜。十方三世一切声闻及辟支佛、有学、无学所有功德，我皆随喜。一切菩萨所修无量难行、苦行，志求无上正等菩提广大功德，我皆随喜。如是虚空界尽、众生界尽、众生业尽、众生烦恼尽，我此随喜无有穷尽，念念相续，无有间断，身、语、意业无有疲厌。

在这段经文中，普贤菩萨一开始就开显了随喜功德的广大对境。“尽法界、虚空界，十方三世一切佛刹极微尘数诸佛如来”——十方世界的每一粒微尘中都有无量的世界，无量世界里边又有微尘数的菩萨、诸佛如来。

所随喜的内容，是每一尊佛从初发心到圆满成佛，一直到涅槃以后分布舍利这中间的一切善根。从凡夫到成佛，需要经历漫长的岁月——三大阿僧祇劫，是从初住位的菩萨开始计算的，在证入初住位之前他还修了漫长的劫数。可见，每一尊佛都修了无量无边、无法计算的善根和善法。普贤菩萨的随喜，胸怀广阔到“从最初发心”一直到成就佛果的“所有善根，我皆随喜”。

初发心是因，一切智是果，从因到果的过程中，宁舍生命，“勤修福聚，不惜身命，经不可说不可说佛刹极微尘数劫，一一劫中舍不可说不可说佛刹极微尘数头目手足，如是一切难行、苦行”，奉献整个身心，正所谓“将此身心奉尘刹”，即便经历了漫长的劫数，乃至成佛以后依然没有停歇，仍然在周游各地，教化众生，涅槃之后，分布舍利。直到今日，我们还能够蒙受佛的恩泽，礼拜佛舍利，种下善根，得到加持。由此可见，仅释迦牟尼佛一尊佛的功德和恩德就难以计算了，何况过去、现在、未来十方世界的无量诸佛的功德？所以，普贤菩萨的随喜功德是全然的开放，非常的广大。

什么叫“随喜”？可以用八个字来概括：随念功德、心生欢喜。这是一种不用费时费力、却能增长广大善根的重要修法。有的人说：“随念功德、心生欢喜，这太容易了。比如，我在路上看到一个人在救护小动物，觉得真不错，心里挺欢喜的，随喜自然就生出来了，这不费力啊！” 是的，随喜确实不难，不用费时费力，却能增长广大善根。所谓“安睡而积大福，即随喜是”。不管任何时候，只要看到

别人的优点，只要产生了一瞬间的喜悦心、赞叹心，刹那之间，生命中的善根就在增长了。

当然，在轮回中，因为每个人修行的串习不同，随喜的力量和习惯也不同。有的人总是能够看到别人的优点，总是能发现美好面，这样活的肯定会非常开心。但是，没有经过修学和串习的人，性格就总是看到人和事的阴暗面、缺点和不足，如果不能正确看待，有可能就会活得比较烦恼。

所以，随喜法门虽然简单，但需要有意识地去培育。如果不修行，诸佛圆满的生命品质是不会从天上掉下来的。一旦把随喜的修行培育出来，我们的整个生命品质就会不断提升，会随时随地得到滋养，受到激励和启发。

佛法里面的每一法都是非常重要、非常殊胜的。像“随喜功德”这么简单易行的修行法门，为什么会列为普贤菩萨的十大愿王之一呢？为什么会成为成佛的路径？这其中的奥义，我们需要深刻地去体会，才能领会到随喜修法对我们生命深远的影响。

随喜能够对治嫉妒，获得喜悦不厌足的果相。当我们看到别人的优点和功德时，不一定都能生起随喜之心，有的时候，甚至心里会突然咯噔一下，变得不安起来，有一种不适感，特别不愿意面对别人的优秀和成就。其实，这就是一种嫉妒。在这同一个世间，在同样的事件面前，一类人总是看到世间的美好，就会非常欢喜；一类人总是看到不足与缺陷，就会非常地痛苦、烦恼。相比之下，这两类人的生存质量就能很容易对比出来了。修了随喜法门之后，整个人会呈现出喜悦的生命状态，非常光明，令人喜爱，这就是获得了喜悦不厌足的果相。人都喜欢靠近能看到自己优点的人、能照见自己长处的人。哪怕是一个小动物，见到修随喜的人，也都会生起欢喜心，愿意亲近。所以，我们要成为这样的人——能够照见他人的优点与长处，以及世间的美好。

诸佛菩萨经历了漫长岁月的长期修行，他们的修行是非常微细的，成就的种种功德也无量无边。在轮回中，释迦牟尼佛跟我们一样，曾经也是普通的凡夫，也造作了各种不善业。很难想象，释迦牟尼佛最初的一念菩提心会是在地狱中发起来的。经中记载，在释迦牟尼佛过去的某一生中，他堕入了火车地狱，要把肩膀上的一根筋抽出来，用筋来拉燃烧着的车。当时，另外一个同伴与他一起来拉这车子。滚烫的车子非常沉重。筋被抽出来已经是极痛了，还要把它捆在车子上拖着车走，这种极度的折磨真是难以想象。他的同伴比他更痛苦，完全忍受不了，一直在惨叫、挣扎。看到这些，释迦牟尼佛瞬间升起了悲悯心，觉得这个同伴实在太可怜了，于是就挺身而出，跟狱卒说：“他实在不行了，你把他放了吧，抽我的两根筋，我一个人来拉算了！”释迦牟尼佛的话一出口就激怒了狱卒，狱卒抽出一个大铁锤，一下就把他打死了。所谓的“打死”，其实使释迦牟尼佛超脱了地狱的苦报，在下一瞬间，依靠这个善根，他就转生到了天界，从地狱里超脱出来

了。当然，所谓的地狱其实是心的幻现，也可以说，在那一个刹那，释迦牟尼佛爆发出来的悲心使他超越了地狱的痛苦。

释迦牟尼佛生到天界后，开始反观，是什么原因让自己诞生在天界？因为天人是有宿命通的，通过观察，他看到正因为那一念不忍众生苦的悲悯之心才使得自己诞生在天界。于是，他在那一刻就发下了大愿：愿我尽未来际度脱一切众生，令他们都能够超越苦难。从那一刻开始，他有了自己的人生方向，踏上了修行的道路。

当然，这个成佛过程中经历了无数劫的漫长岁月。本生传记载，他在六道里面轮转，普度无量众生，奉献自己的生命、弃舍头目手足，救脱一切有情，逐渐圆满了六波罗蜜，证入种种菩萨智地，渐渐看清了宇宙人生的实相，最终完全彻悟的全过程。

释迦牟尼佛从初发心的功德，到中间的修行功德，到菩提树下证悟的功德，在人间教化 45 年的功德，涅槃之后奉献舍利并分布到世界各地的功德，直到今天还在为我们种下善根的功德，这些所有的功德我们一一随喜。

每一位佛弟子都应该读一下《释迦牟尼佛传》来了解他。当然，不光是释迦牟尼佛，所有的佛陀都会经历相似的历程。包括我们在座的诸位，也会踏上这条道路，最终圆满生命，真正认清生命实相。

“随喜功德”非常重要，大家千万不要因为随喜很容易就认为随喜法门修的是微不足道的善根，觉得打坐，诵经、拜佛更重要、更能修善根和福德。这种认识是错误的。只要我们的随喜心是真诚的，那随喜得到的功德和善根就是广大的。举个佛陀的公案来说明这个道理：

有一次，国王迎请供养佛陀和僧团。国王的供养是一流的，非常庄严精美。有一个叫德巴的穷人一边帮忙一边参观，他看到供养非常殊胜，鲜花如此美妙，食物如此精美，国王为佛陀和弟子们铺设的座位如此庄严，这一切是如此地殊胜。这时，他发起一种广大的心：愿我生生世世都能不离诸佛、常修供养；愿我能够以此供养的功德利益无量的众生，圆满无量佛陀的欢喜。他发下了这样的大愿，产生了广大的随喜之心。在法会结束的回向阶段，佛陀问国王：“本次法会的功德你想如何回向？是回向给施主？还是回向给本次法会功德和福报最大的人？”国王想，这些都是我做的供养，肯定我的功德最大。然后他就对佛陀说：“那就回向给功德最大的！”结果，佛陀竟然为德巴做了回向，国王非常意外，也很失落。第二天，佛陀设置了同样的法会，国王供养的东西更多了，还特意把座位铺设得更精美。在法会结束的回向阶段，当佛陀问“本次法会的功德你想如何回向？”的时候，国王得意地说：“回向给功德最大的！” 结果，佛陀仍然把功德回向给了德巴。这时，国王有点坐不住了。到了第三天，足智多谋的大臣们知道国王两天都没得到回向，于是，他们想方设法在关键时刻把德巴带离现场，最后，佛陀就为国王做了回向。

这个公案故事说明，我们在随喜他人时，如果是用很真诚的广大愿心，那么我们所得的福报就不亚于当事人，甚至会超胜于当事人。

所以，“随喜”是一个非常美好的法门。当然，佛法每一法都很美好，仔细去品悟，真的是回味无穷。同理，今天法会之初，梵呗团的义工们在奉献殊胜的演出时，我们在座的很多人都在随喜、赞叹，那梵呗团成员音声供养所得到的功德、法供养的功德，我们也能得到。这就是佛法带来的美好，这种美好在生活中的每一刻都能体味的到。

“及彼十方一切世界，六趣四生一切种类，所有功德，乃至一尘，我皆随喜。十方三世一切声闻及辟支佛，有学无学，所有功德，我皆随喜。一切菩萨所修无量难行苦行，志求无上正等菩提，广大功德，我皆随喜。” 从这段经文中，我们可以看到普贤菩萨除了随喜诸佛的功德之外，还随喜了包括十方世界六道众生在内的所有功德、声闻辟支佛的所有功德、一切菩萨的所有功德。这种随喜的对境非常广大。

什么是“声闻”？闻声悟道，就是闻佛之声教而悟解得道的佛弟子。辟支佛，是无师就能自觉自悟的圣者。“有学”，是从初果开始，一直到四果向——即将证入四果但还没得到四果，“皆居学地”，还不圆满，要继续增进，研真断惑，所以叫“有学”，还有学习任务。“无学”是指阿罗汉、辟支佛、诸佛等，他们已经断尽烦恼，所做已办，被称作“无学”。菩萨，我们叫“觉有情”，有大道心的有情。这里讲到菩萨的“广大功德”，为什么说到菩萨的时候用的是“广大功德”这四个字呢？那是因为菩萨志求无上菩提，所以不管他的行为是大、是小、是粗、是精妙、乃至一粒灰尘那么大，都是成佛之因，所以说到菩萨的功德叫“广大功德”。比如，一个发了菩提心的菩萨，走到路上看到了一个烟头，伸手捡起来放到垃圾桶里，这是一个微不足道的善法，但却是成佛的资粮。

由此可见，普贤菩萨随喜的对象包括了诸佛、菩萨、独觉、声闻（声闻里包括有学和无学），还包括一切众生。一切众生里，不光随喜人类，还有六趣，包括了天、人、阿修罗、畜生、饿鬼和地狱道的众生。地狱众生有没有功德？他们可能也会有善心生起，就像佛陀是在地狱中发起的一念悲悯，即便是一丝善心，我们也要随喜。

为大家展示两张图片：一张图片是玄装大师，西行求法，历经苦难，他所有的功德我们都要随喜；另一张图片，是一只老母鸡，它把自己的翅膀展开守护着一只熟睡中的小狗，在母鸡的母爱下，这只小狗睡得很香甜。我们同样要随喜母鸡所展现出来的对小狗的爱。动物们之间的爱心真的很感人。小时候，我家里曾经养过一窝小鸡，整个孵化过程母鸡是很不容易的，它几乎不怎么动，就伏在窝上，即便下来也是匆匆忙忙吃一点东西、排便，然后快速地回去，整天独自伏在一窝蛋上，要坚持 21 天，中间温度不能中断，这个毅力相当强，很不容易。因为它腹部的温度非常高，毛都会脱落。孵出来了之后，还要保护小鸡，碰到小猫小狗要伤害小鸡的时候，母鸡就会冲上去战斗，全身的毛都耸起来，扑上去。所以，小狗小猫看到带小鸡的母鸡都是绕着走的，不敢跟鸡妈妈打，因为鸡妈妈保护孩子的力量很强大。但是，小鸡长大一点之后，母鸡又会赶小鸡离开，不让小鸡跟着自己，

产生依赖性，让这些小鸡们独立，自己去找吃的，自己去开拓……所以，小动物也有非常伟大的爱心，所有这些都是值得我们随喜的。

“如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此随喜无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”这就是普贤菩萨广大的愿力。我们在观修的时候，可以化身无数，在每一尊诸佛面前、每一尊菩萨面前，都有一个自己对他们所有的行为生起随喜，对于六道众生乃至微尘的善法，也心生随喜。这样的随喜是没有穷尽的，因为虚空界、众生业和众生烦恼没有穷尽，所以我们的随喜也不会穷尽，尽未来际，念念相续无有间断，身语意业无有疲厌。这就是普贤菩萨所开示的广大的随喜法门。在听闻随喜法门的这个当下，相信大家对普贤菩萨的智慧和慈悲也会心生随喜。（大家掌声回应法师）对大家的欢喜我也很随喜，在我们这一刹那的法喜和掌声中，善根就得到了增长。

我们很容易随喜亲人的成绩，比如，自家孩子如果考得好，成绩优异，父母特别容易心生随喜。但对别家的孩子，随喜心就弱一点。随喜心成就的标志是能对“亲、中、怨”三类有情都能修习随喜。哪怕是敌人，如果他有善良和美好的品质，我们也要去随喜。当然，这是很难的。但是，也只有我们对敌人所做的善业能心生随喜了，才代表了随喜心的圆满和成就。因为这种随喜的心量已经超越了狭隘的自他、身份、民族、种类等。这种随喜才是真正的法依止，是对真理的尊重。当然，不是说怨敌的一切都是对的，并不是一切都随顺，我们要随喜的是他所有的善业。

另外，不光要随喜别人的善业，还要随喜自己的善业：

对此生的善业，我们以“现量”（当下亲历之境——编注）生起随喜。比如，今天是周末，大家没有睡懒觉，来到西园戒幢讲堂闻法，就凭这一点也应该随喜自己，这样，我们就得到了两份功德——闻法的功德和随喜的功德。

对前生、过去生所修的善业，我们以“比量”（思考、揣度之内容——编注）生起随喜。比如，为什么大家今天能来，那是因为过去生中种下了善根福德的种子；甚至有人不让你来，你还坚持来了，那就是善根很利，不可思议。如果过去生中没有善根的话，就算别人硬要把你拖到西园寺，恐怕你都会拼命挣扎。所以，我们要对过去生所修的善根，以比量生起随喜之心。此生，我们生而为人，在人天善道，能闻到佛法，都是有善根的人，都应该随喜自己，要珍惜暇满人身。

第六大愿——请转法轮。请转法轮的经文如下：

复次，善男子！言请转法轮者，所有尽法界、虚空界，十方三世一切佛刹极微尘中，一一各有不可说不可说佛刹极微尘数广大佛刹。一一刹中，念念有不可说不可说佛刹极微尘数一切诸佛成等正觉，一切菩萨海会围绕。而我悉以身口意业，种种方便，殷勤劝请，转妙法轮。如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我常劝请一

切诸佛，转正法轮，无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。

前面五个大愿的修行，都是增长福德智慧两种资粮。到了请转法轮和请佛住世的时候，我们会看到普贤菩萨的愿力延展到愿正法久住的广大层面上。

我们首先看一下什么是“法轮”。法轮是用来比喻佛法的。为什么用“轮”来比喻？因为“轮宝”是古印度战争用的一种兵器，它有三个含义：

第一，摧破义。轮宝一扔出去就能够摧破山岳岩石，让大地平整，战胜敌人。喻意佛法能摧破众生的罪恶和烦恼。

第二，辗转义。车轮不会停留在一处，圆形物体的形状特别利于它往前飞驰、辗转不停。喻意佛陀说法不会停滞于一人一处，而是周遍辗转，犹如车轮。

第三，圆满义。轮是圆形的，任何一个部位都没有缺陷，不会被卡住，如果有个地方凹一块或者有个地方凸一块，那就没有办法平稳地运转。另外，轮子它有外圈，里面有辐条，还有支架支撑，它的结构很圆满。喻意佛陀所说教法是圆满的。

之所以用摧破、辗转和圆满三义来比喻佛法，是因为这一愿望与世间一切有情的利益和安乐有关。所以“请转法轮”支最重要的效果，就是可以对治我们的谤法业障，生起慈悲的善根。有请转法轮的人，才会有宣说教法的事，然后，一切修证功德才能够生发出来。《佛陀传》告诉我们说，释迦牟尼佛在菩提树下悟道之后，他并没有立即为众生说法，因为他观察到：我所证悟的真理非常幽微，众生极难理解，极难见道，众生是不是真的有能力去领悟如此深奥的佛法？同时，他也观察到一切诸佛在证悟之后，都是在大梵天祈请之后才转法轮的。所以，在这个时候，佛陀并没有急着去弘法，而是在菩提树下进入了甚深三昧，绽放光明。

大梵天感应到了佛陀的光明之后，了知释迦牟尼佛已经在菩提树下证悟了，他们深知每一尊佛的出世都是稀有难得的，在漫漫的轮回长夜中，诸佛的出现就像一道闪电那么短暂，过后都是漫长的黑暗。大梵天不失时节地觉知到，请转法轮的时刻到了。大梵天肩负着为世间一切众生祈请开启甘露法门的使命。于是，就从天界降在菩提树下，绕佛三匝，右膝着地，双手合十，为释迦牟尼佛献上妙花及法轮，祈请释迦牟尼佛为了利益一切众生而开启甘露法门。

释迦牟尼佛受到大梵天的祈请之后默然接受，并开始观察世间，哪些人的根器成熟了？哪些人可以领纳教法？他发现他过去的禅修老师是可以开悟的，但是，他紧接着观察到，他的禅修老师在前一天晚上刚刚去世，错过了机缘。最后，他发现鹿野苑的五比丘有开悟得道的因缘，然后，启程前往鹿野苑来渡化五比丘，开示了《初转法轮经》，正式开启了婆娑世界的说法时代。

两千五百多年之后的今天，我们仍然能够接触到所有的佛法，这都是从梵天的祈请开始的。由此可以看出，请转法轮是非常重要、非常殊胜的，这与世间一切有情的利益安乐息息相关。

在佛教里，请法是非常重要的一个环节，一般都有不请不为说的要求，所以学会请法是非常重要的。诸佛说法，需要先有请法的因缘来开启说法之门，除非观察到特殊的机缘才会运用方便，不请而说。

我们这个时代，很多学佛人有个共通的困扰，经常来问法师：我怎么才能度化我的家人？怎么才能度化我周围的亲戚朋友们？有时候很卖力的给他们说法推荐，不但达不到效果，还搞得一肚子气，充满了挫败感。那是什么原因呢？——那是因为法是要请才能说的。家人没有向你请法，过分地热情主动，对方反而不会珍惜，甚至还跟你辩论、对你挑刺。因为人的内心都有叛逆和我慢。对方心里并没有把你当做老师，甚至还有各种挑剔。所以，说法度人不光需要对方的祈请，也需要一定的耐心。一般，我会建议先把自己修好，让自己活得阳光、活出智慧。

每个人都有困惑的时候，在一些特殊的时间点，他可能突然会觉得“你怎么把心态调整得这么好？你怎么做到的？到底是什么让你产生了变化…… ？”他会产生一种好奇心，这个时候你就可以顺势而为，告诉他：“肯定是有原因的。如果你真的想知道我到底学了什么才让我如此有收获，我可以告诉你，但你必须要有尊重和诚心。”这往往很有效。当然，也可能他听了之后不懂，或者他觉得佛法太复杂，那你可以告诉他：“佛法不是一句话能讲完的，三藏十二部都非常精妙，可能我的智慧还不能够把我所学到的方法都告诉你，但是我可以引荐你去学习，提供资源给你。”然后可以推荐一些书、公众号、法师的开示，带他来参加法会等等，那度化起来就非常顺畅。

我们中国传统的智慧里面也阐述了相类似的道理，比如《易经》里面的蒙卦就讲“匪我求童蒙，童蒙求我”——学生要有求学之心；作为老师，不能求着他去学，那是颠倒。但是，如果对方没有慧根，他不懂得请法，那怎么办？这就需要我们设计一些情境去开启对方。这就是学问了。

因此，我们也就明白了，在诸佛的侍者里，为什么在阿难是最殊胜的？那是因为阿难非常擅长请法。《佛陀传》里边有一个故事：佛陀带着弟子们出行，走到路边时，佛陀突然绽放出微笑，一般人也许不会太在意佛陀表情的微细变化。但是，阿难就非常有智慧，他知道佛陀不会轻易微笑，佛的每一个表情都是有原因的，于是，他就请法：“我看到佛陀放光微笑，您观察到了什么？”佛陀就告诉他：“你们有没有看到旁边有一具人的尸骨？有没有看到这具尸骨骨质疏松、颜色灰暗？知道为什么吗？这是一位母亲的尸骨。这位母亲，怀孕、生产、哺乳，照顾孩子，整个的生命都在为子女奉献。”接着，佛陀讲到了父母的恩德，“即便我们把父母挑在肩上照顾无数劫，都无法报答养育之恩。这是因为子女给父母的是物质上的回报、生活上的照料，

但是，父母给孩子的是生命，是鲜血的滋养和乳汁的灌溉。并且，父母对子女的爱心是非常深刻的。”

借着阿难请法的因缘，佛陀就顺理成章地开示出一段法义。这比佛陀把教理、思想直接抛给弟子们更自然。这就是阿难请法的智慧。通过很多经典，我们可以看到，有时候是舍利弗尊者出来请法，有时候是阿难尊者出来请法，佛陀的这些上首弟子们非常具有请法的智慧。

学了请转法轮支之后，我们就要有这样的请法觉悟。常常地祈请，观想广大的宇宙时空，十方世界无量无边，每一个世界的每一粒微尘中，又有微尘数世界，每一个世界里的每一尊佛陀，当他证悟的时候，愿我都能够化身来到他的身边，双手合十，向这一尊佛来祈请：为了众生的利益和安乐，请您为众生广开甘露法门。

普贤菩萨请转法轮这一大愿非常殊胜，我们也要生起这样的大愿，这样的大愿是周遍的、尽未来际的。最后再梳理概括一下请法的重要性：

第一，能够凸显法的尊贵。

第二，可以增长菩萨自利利他的功德。请法的菩萨不光自己增长了请法的功德，也能为一切众生增长功德，所以说请法是自利利他的。

第三，可以对治谤法的业障，感召清净妙梵音声果相。当我们成佛时，说话的声音会非常的优美，听者会得到摄受和欢喜，这叫做“清净妙梵”，是修出来的善业。

日常生活中，我们处处都可以请法，比如向善知识请法等。这就需要我们有请法的意识，善于提问，善于开启说法的因缘。比如同参道友在一起，遇到法师的时候，很多人没有请法的意识，就浪费了大家在一起的宝贵机遇。有的人说，我最大的问题就是没有问题，不知道该问什么，不知道让师父开示什么……那我们平时就要发愿，要有意识地去修请转法轮支的观想，智慧开启后，我们就是追求智慧的人，是热爱法的人，能够时时开启请转法轮的因缘。如果说我们对佛法不感兴趣、不追求智慧、对人生对世界没有探索欲的话，那当然提不出来问题。

所以，请转法轮是要修的。希望大家把这一支扎实地修好，开启弘法的因缘，不光是利益自己，也能够利益众生。这是“大事因缘”，非常殊胜。

普贤菩萨的第七大愿是“请佛住世”。请佛住世支的相关经文如下：

复次，善男子！言请佛住世者，所有尽法界、虚空界，十方三世一切佛刹极微尘数诸佛如来，将欲示现般涅槃者，及诸菩萨、声闻、缘觉，有学无学，乃至一切诸善知识，我悉劝请莫入涅槃。经于一切佛刹极微尘数劫，为欲利乐一切众生。

“请转法轮”支，是在佛陀刚悟道时，我们要祈请他为众生开甘露门。而“请佛住世”支，是诸佛将要示现涅槃时，我们要祈请他长久住世，不要进入涅槃，“经于一切佛刹极微尘数劫，为欲利乐一切众生”。

什么是“涅槃”？涅槃被翻译为灭度。《金刚经》里讲“我应灭度一切众生，灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者”，灭度就是涅槃的意思。灭的是“五住烦恼”，度的是两种生死。“两种生死”包括了分段生死和变异生死。凡夫一期又一期的生命轮回，叫分段生死。大菩萨没有这样的死亡的过程，但是他会有变异生死，就是刹那刹那地变异，所以要度脱这两种生死。

涅槃，也被翻译为圆寂。这个圆寂可以有三个层面的意思。

第一，性净涅槃。“法尔无缺曰圆，体自真常称寂”。我们每个众生的本性都是常常在大涅槃中，“不生不灭，不垢不净，不增不减”，《心经》讲的这个意思就叫做“性净涅槃”。我们成佛开悟的时候，就会意识到生生灭灭只是幻相，实际上是不生不灭的。

第二，方便净涅槃。“万德成满曰圆，众累永息称寂”。诸佛彻底圆满了一切的功德，灭去了所有的烦恼，这种生命境界称作圆寂，也叫做涅槃。

第三，应化涅槃。“化用周遍曰圆，用息归体称寂”。这里讲的涅槃实际上指的是第三种。

在开悟的那一刻就证得了涅槃，叫做方便净涅槃；每个人生生灭灭、生死轮回的当下就是不生不灭，每个人都处在其中的是性净涅槃；应化涅槃指的是诸佛化用周遍。比如佛陀说法四十多年，走遍了印度的全土，把全部教法和盘托出，圆满地完成了度化的因缘，这就是“圆”。“用息归体”称作寂，诸佛示现从世间灭去，进入大涅槃，回归法性，叫做“寂”。以了义说，佛无涅槃，法身常在；以不了义说，因世俗的度化因缘而示现涅槃相，有来有去。

有人会问，佛为什么要示现涅槃？他就一直住世不是很好吗？

这也是由众生的根器决定的。如果诸佛都示现长生，不仅没有义利，反而还会有过患。世间的生命太短促，生老病死是大家不愿意接受的，都渴望长生不死。如果说诸佛在这样的世间示现长住世间的话，很多人学佛的目的就偏了，不再去追求真理，只想长生不老，就会走外道。对轮回的执着不但不会减少，反而还加深了。所以，诸佛在轮回世间示现无常相、示现涅槃相，才能够应对这个世界众生的根性，才有义利。这样就会牵扯到一个矛盾：按理说他住世越久越好，但是他又不能一直住世，那该怎么办呢？那就由佛弟子们祈请住世，因劝请的原因，他可以再住世一段，为众生弘法，这就比较恰当。在佛陀传记里，佛陀刚刚证悟时，魔王就来劝请佛涅槃：“你既然一切都不执着，你为什么还要久住世间？为什么还要利益众生？”

佛陀拒绝了魔王："我住于世间，是因为世间众生教化的需要，是众生对法的需要。"佛陀示现生病时，魔王再次来劝他入涅槃，佛陀依然没有答应他，"我住世与不住世，要看众生的度化因缘。"魔王离开的时候，阿难来了。佛陀跟阿难有一段对话，佛陀告诉阿难说："诸佛如来有一种殊胜的三昧，以禅定的力量可以住世一劫甚至更长的时间。"当佛陀这样跟阿难暗示时，阿难因为受到了魔的影响，整个心都处在昏昧的状态，他没有及时地请佛住世。佛陀说了三次，阿难沉默了三次。阿难离开了之后，魔王再次来到佛陀身边，佛陀就告诉魔王，他说："七天之后，如来将入涅槃。"

阿难离开时，突然觉得不对劲，觉得自己心神不安，好像遗漏了一些事情。突然回想起来，刚才佛说了三次他可以住世一劫。他就跑回来祈请佛陀说："请您久住世间，利乐有情。"佛陀告诉他说："我已经答应了魔王，宣布七天之后入涅槃"。当时，阿难非常痛苦。佛陀告诉他说："这并不是你的原因，娑婆世界的因缘就是如此。法界缘起，因众生的共业才示现出这样的因缘。我所说的法已留在了世间，教法已圆满地传下来了，不要去执着佛的色身。"

现在，我们就能明白普贤菩萨提出"请佛住世"这个大愿的原因了。如果说释迦牟尼佛当时受到了劝请并住世一劫的话，我们现在可能都在跟着佛陀修学，整个的娑婆世界完全是不一样的。

这就是劝请住世的重要意义：第一，为应得度众生增长福德；第二，不失时节因缘。在缘起的世界中，一些殊胜的因缘现起时，不要错过机会，一旦错过了可能后面就都是不一样的。所以，这就是请佛住世的重要意义。

佛法是非常复杂深奥的，诸佛的每一个行为背后都有很深的含义。劝请的对象是一切诸佛，除此之外还有声闻缘觉、阿罗汉这些开悟的圣者，他们是世间清净的福田。我们也要劝他们不要入涅槃，久住世间，成为众生的福田。另外，善知识也要劝请，"佛灭度后，末法时中，亲善知识，为第一大事"。因为，善知识为得道的全因缘。经典里，阿难说善知识是"半梵行"——修行成功的一半，但是佛陀说：错了，善知识是"全梵行"。一切的修证都是要依善知识才能够成就的。哪怕善知识是凡夫，也是"巨夜明灯，苦海良导"。所以，在普贤行愿里边要劝请善知识住世，当他们要示现入灭的时候，我们要及时的劝请，不失时节因缘。

劝请是很重要的，大家要修习"请佛住世"这一大愿。不光是诸佛，还包括十方三世微尘数的诸佛如来、菩萨、声闻、缘觉、有学、无学和一切善知识，我们都要常常地劝请他们莫入涅槃，于"一切佛刹极微尘数劫，为欲利乐一切众生"。当我们劝请的时候，就开启了善知识长久住世、教化众生的缘起。有这种请佛住世的机会就一定要去做，而不是让这些机遇白白地错过。很多大德，当他们示现想要入灭时，弟子们都会一再地劝请，劝他久住世间：世间还需要您，请您慈悲众生。这是一个非常好的修行。"虚空界尽，众生界尽，众生业

尽，众生烦恼尽。我此劝请无有穷尽，念念相续无有间断，身语意业，无有疲厌。”这就是普贤菩萨的请佛住世的大愿。

今天，我们学了随喜支，请转法轮支，请佛住世支。每一法，都是尽未来际去修习的。修习了这些大愿，能够极大的增长我们的福德和智慧资粮，利乐世间。愿我们念念融入普贤菩萨广大行愿，开启善根，增长福慧，净化自他，入不思议解脱境界，法喜无量！

【问答部分】

1、问：我对修学佛法有信心，也发愿今生脱离六道轮回，成就佛道。但是，现在很矛盾，因为要去解决生存的问题，所以违缘不断。工作与修行如何抉择？

答：不要害怕违缘。因为每个违缘可能都是一种挑战，能激发我们对智慧的追求。在一个有智慧的人面前没有违缘，只有逆增上缘和顺增上缘两种增上缘。我们在生活中只要接触人，只要做事，就会有挑战。在这个时候，不要害怕。

一份正当的职业是需要的，但是不要害怕去工作，即使是出家了，也有出家的义务和生活内容，闻思经教、为常住服务、做各种奉献……不是说出家了，啥事都没了。当你经历了风雨，经受了挑战，运用佛法的智慧解决了它，超越了它，你所获得的喜悦和成长是非常殊胜的，是实实在在的喜悦与成长。所以，六祖说“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”。我觉得，我们还是要勇猛一些。

另外一方面也要不离三宝。当我们在工作生活中遇到困扰的时候，要及时地向道友们、师兄们，向有智慧的善友们，甚至向三宝来求教、求助。相信“只要有佛法，就一定有办法”，一定能够把自己活出来。

2、问：佛法有很多，八万四千法门，怎样才能找到适合自己的法门？

答：有两个标志。第一，在当下的生活里你能够修得起来，有时间，有精力；第二，必须是你喜欢的，心里接受。每个法门都是殊胜的，我们不必非要问哪一个最好。没有最好，合适就好。找到了自己喜欢的，就要有信心。我们有时候修不上去，不是法本身不好，而是因为修的质量不够、智慧不够、见地不够。所以不要过于纠结，每一个法门都是殊胜的，要切实地好好下功夫，这才是最重要的。

3、问：佛陀既然已经知道无人相、无众生相、无受者相，为什么还要宣说佛法教化众生？另外菩提心应该从何发起，如果是为了自己成佛才想起利他，是不是一种自私？观呼吸的时候，需要数息吗？

答：我也可以反问你一句，既然佛不着相了，为什么不度众生？度与不度是缘起，跟着相无关。如果说因为无人、无我、无众生，所以我就不度众生，那就着了一个“不度众生”的相，着了空相。佛法是中道。

为了自己成佛才想去度众生，这个发心是不圆满的。因为慈悲心还没有开启，慈悲心没开启，更谈不到菩提心，只能说这仍然是一个自利的心。利他的心里边都是有悲悯的，能看到众生的苦。我们并不是纯粹为了自己成佛才发菩提心的，我相信你的心里肯定是希望众生也能得度的，所以这个问题可能是个伪问题，是现实中不存在的，没有那么绝对自私的人。悲悯之心，恻隐之心，人皆有之，关键就是认识它，开启它。

最后，观呼吸的时候要不要数息？——如果你的杂念特别多，你就可以运用数息。但是，如果你的杂念很少，不数也能安住，那就不用再数息了。这个工具是一种方便。

（文字整理：果果、朱霞南、如瑞；校对：道问；再校：妙定）

《普贤行愿品》第 4 讲（新）

20230416-周日共修

今天来参加皈依共修的各界朋友们，全体的义工们，大家早上好！

又到了每周一次共修的时段。前面我们经过了三周的时间，把《普贤行愿品》的前面七个大愿，已经做了开显。今天我们讲最后三条大愿，就是——常随佛学、恒顺众生和普皆回向。

我们知道《普贤行愿品》是普贤菩萨为善财童子所开示，关于如何契入不思议解脱境界的微妙殊胜法门。这十条大愿，每一个大愿，都是尽未来际、周遍十方的，它会融入一个佛子全部的身心里，成为他生命的存在形式。在这样的修行过程中，我们个体的身心，就与诸佛如来广大的功德之海，能够念念契合，念念融入。从小的地方说，点点滴滴，一件小事、一合掌、一低头、刹那的恭敬，都能够摄入普

贤行愿。从大了说，诸佛如来的生命也就是这样活出来的，我们也如是的去活出来。

我们首先看“常随佛学”，经文：

复次，善男子！言常随佛学者，如此娑婆世界毗卢遮那如来，从初发心，精进不退，以不可说不可说身命而为布施。剥皮为纸，析骨为笔，刺血为墨，书写经典，积如须弥。为重法故，不惜身命。何况王位、城邑、聚落、宫殿、园林，一切所有，及余种种难行苦行。

“常随佛学”指的是什么？“言常随佛学者，谓佛从因至果，所历之行，所为之事，为我所缘之境”，就是诸佛如来他们从最初发菩提心开始，一直到成就圆满的佛果，所有的行持，所有度化众生、自利利他的事业，都作为我们的所缘境。“引出自心之志，随而学之。”就是说我们要观察诸佛如来他们所有的生活——他们是怎么修行的，他们做了什么，然后把这个作为我们内在的所缘境，引发我们自己“见贤思齐”向佛菩萨学习的志愿。这时候我们的整个身心，就会换到另外一种频道里面去。因为在日常生活中，我们处处都在我执、法执、贪、嗔、痴、慢当中，有种种烦恼，以凡夫心来处理各种问题。但是诸佛菩萨，他跟我们的区别在哪里呢？他的智慧，他的发心，他的高度和视角跟我们是不一样的。

“乃以观智，融己身心”。“常随佛学”最主要的一点，就在于用观智把诸佛菩萨他们的内在世界，他们的见地、态度、方法融在我们自己的身心里。“令常住如是之境”，常常的安住在这样的一种状态里，“勿使一念趣于六尘五欲颠倒境也”，不让自己堕入到凡夫心的世间思惟里边。这个就是常随佛学最重要的要义。

“行者苟能以佛历苦行之境，常作心观者，设遇苦事，乃称本愿，不生怨恼。”如果我们能用诸佛菩萨所经历的苦行之境“常作心观”，这样的话，哪怕我们经历了一些苦恼，经历了一些挑战和一些不如意的事情，但是我们会想到：诸佛菩萨是不是也曾经受过这些折磨，经受过这些委屈、挑战？这正是我向他们学习，来圆成我的大愿，消去我的业力，打磨自己的执着的最好时机！所以说这正是修行时，正是用功时。在这个时候就不会生起怨恼，不会怨天尤人。

“逢诸乐事，自无耽染，”凡事很顺畅，别人都在赞叹的时候，不会去贪著。为什么呢？“以非常时心观之所愿故。”我们会看到，我们所获得的成就，我们所得到的功德，跟诸佛菩萨比起来又算得了什么呢？沧海一滴。在这个时候就不会有那么大的骄慢心，不会得少为足。所以常随佛学，是非常重要的一种用心的方法。

现实生活中，我们所经历的烦恼可以说是太多了，我们身边有各种各样的不公平不合理，各种各样的纠结。有的时候树欲静而风不止，你想安安静静的修行，踏踏实实的上班生活，但是身边却总是出问题。有时候你不惹别人，别人却来找你的麻烦，不经意间就爆雷等等。如果我们去为这些烦恼的话，你会发现这就是红尘滚滚，苦海无边，我们的生命就在这样的一个过程中消磨了。

那么诸佛菩萨他们在修行的道路上，是不是都一帆风顺呢？其实我们遇到的所有的问题，他们也都遇到过，甚至比我们还惨，挑战还更大。

不要说过去生中，就看我们释迦牟尼佛这一生，他所经历的磨难，那也是很多很多的。他刚出生，母亲就去世了；到了婚后，一直没有孩子；到了 29 岁，才有了一个男孩，但是在孩子出生的当晚，他就出家了。离开了家园，放下了王位，离开了美丽的妻子和刚出生的孩子，白发苍苍的父亲和抚养他长大的姨母，他去追寻两位印度最著名的修习禅定的大师，虽然获得了所有的成就，但是依然发现并不能解决他的问题。后面他进入苦行林中做了六年的苦行。一天只吃一麻一麦，尝试各种苦行。可以说印度最难的苦行，他都尝试了，但是依然没有办法令他满意。最后他放弃了所有的苦行，在菩提树下静坐，最终领悟到生命的本质。

但是开悟成佛了之后，是不是就一切都顺利了呢？那也没有。也曾遭遇到各种攻击，打压。曾经有一个外道女性，受到了收买，然后把盆子藏在衣服里面，伪装成怀孕。当佛陀在讲经大会上的时候，这个妇女就走出来，捧着自己的肚子，然后指着他说："你在这里说的倒好，但是我们的孩子就要出生了，你什么钱都没给。"当时所有人都震惊了，但是佛陀当时只说了一句话："你知道是怎么回事，我也知道是怎么回事。"因为佛陀的威德力量，这个时候那个女性就惊慌失措，她在往后退的时候摔了一跤，肚子上绑的盆就掉出来，让所有人了解到她的这种诽谤。

后面在僧团发展的时候，外道他们也买通了一个女性，每天来寺院。白天过来，晚上她在寺院的外面找了一个地方躲藏起来，到天快亮的时候，她才伪装成回程的样子，给人一种假象，好像她每天都是在寺院里过夜的。一段时间之后，这群人就把这个妓女杀害了，把她的尸体埋在僧团的道场里面。然后他们就装模作样，到这个寺院里来搜查，果然就挖出了这个女人的尸体。然后他们就抬在街上示众，说释迦摩尼的僧众，杀害了这个女人，还埋尸。有一段时间，导致出家人都没有办法外出乞食。因为别人对他们指指点点，有各种各样的讥笑，或者鄙视的眼光。僧团遭受这个不白之冤一段时间之后，这几个强盗杀手，在小饭店里因为分赃不匀产生了内斗，互相打起来，被官府拘留了，这时候这个案子才水落石出。

后面他在一个部落弘法的时候，当时的部落主请他在那里三个月结夏安居，但是却忘了做任何的供养，而且当地还遭遇了旱灾，食物异常短缺。因为结夏安居不能够离开，但是又没有人供养。当时附近有一个马队，他们看到了，心生怜悯，就说：我们一天就供养一点马的饲料给你们，如果你们能接受，那我们也愿意供养的。所以当时佛陀跟僧团在三个月之间只能吃马麦过了三个月的时间。

所以我们会看到佛陀他也经历了磨难和种种的苦行。还有他的家族被琉璃王屠杀，被弟子提婆达多背叛。晚年的时候，他的儿子罗睺罗，还有身边的一些大弟子，舍利弗、目犍连，都先他而去，提前入

灭了。当时他已经是 80 岁的老人了，面对这些衰老、疾病、亲友的离世，还有弟子的背叛。所以我们佛陀并不都是受到万众拥戴的，在鲜花和掌声中高高在上的那样的一尊佛，他经历了人生所有的苦难。

当我们了解了佛陀所经历的修行，我们就会看到，我们所承受的一些艰难，有时候没有被人理解，受到了一些委屈，又算得了什么呢？我们要做的，无非就是砥砺前行，去开发自己的智慧，超越这滚滚的红尘。对自己负责，不被这个红尘所吞没，掉在琐碎的杂事里。有时候看看我们的烦恼，到底有多大的价值？很多夫妻之间的争吵，无非就是为了谁刷一次碗，东西摆的正不正，今天买的菜是在这个还是那个菜场，都有可能带来冲突。但是如果我们跳出来看，生死面前，在诸佛菩萨所经历的挑战面前，我们受到这一点点的不开心、不如意，算得了什么呢？

所以说，如果我们能够常随佛学，常常的去观察、去思惟诸佛菩萨他们的佛心、大愿，我相信我们可以“心包太虚，量周沙界”。包容一切，把所有的挑战都视为磨砺我们的增上缘，打磨我们的出离心，菩提心，打磨我们的空性慧。所以这就是常随佛学对我们的重要性。

“精进：万行无杂称精，勇悍无退曰进”，诸佛菩萨，他们可以说从初发心开始，就开始精进。不退有两种：十信位，不退堕于四恶道；初住位以上不再退失菩提心，唯有乘愿度生，直至成佛。

这个“不退”有两种，一个就是十信位：一个人哪怕就是发起了世俗的菩提心，这样的一念菩提心——我要利益一切的众生，我要追求无上的佛法——就可以令我们不退堕于四恶道了，就不会转生在地狱、恶鬼、畜生和阿修罗道中，常生在人、天善处。

到了“初住位”，初住位发起了真实的菩提心，在这个时候会得到诸佛的授记，授记你会在某一时成佛，成佛的时候你的名号是什么，寿命多少，弟子多少。初住位这个时候发起的是真实的菩提心。他的菩提心就再也不会退了，从这开始他会一直修到成佛。

这里“剥皮为纸，析骨为笔”讲的都是一种内财的布施。对我们人来说，最难舍弃的是我们的身体。“剥皮为纸，析骨为笔”这一段典故在《集一切福德三昧经》里面可以看到，在这个经典里边，我们的释迦摩尼佛，过去生中是一个住山的仙人，叫做最胜，他获得了禅定神通了之后，但是他还没有开发出智慧来。他为了求法，这个时候他就想，谁能为我说法令我开智慧、了解真理，不管什么条件我都答应。在这个时候，有个天魔就化身出来说，如果这样的话，我的要求很简单，你把自己身体上的皮肤剥一块下来做纸，把自己的骨头拿一截出来做笔，然后用你的血做的墨水来书写偈颂。如果你能这样做的话，我就为你说法。最胜毫不犹豫的答应了，但是当他这样做的时候，魔就退散了。这个时候他就见到了东方的普无垢世界净名王佛。佛为他说《集一切福德三昧经》，令他获得了智慧辩才。所以这一段公案就是说到了佛陀过去生中，为求法不惜生命的愿力。

为了求法，他所奉献的身心，可以说是“积如须弥”，不光是一部、两部经典，而是像须弥山那么多。为了重法不惜生命，连身体都能捐出来，何况是王位、城邑、聚落、宫殿、园林、所有的财产？我们就会看到诸佛菩萨的伟大。当然这是从事上来说的。从观心的角度，那就是要放下对我们身心的执着。身体只是工具，不是我们人生的目的。如果我们一辈子都只是为了照顾这个身体，为了把它养的肥肥的、白白的，但是它也会衰老，死亡的时候也一样要烧掉，到头来还是没有用。所以如果从观心的角度，那么在这里也是要破去我们对此身的执着。身体是工具，用来干什么的？用来书写经典、求得智慧、奉献于“常随佛学”的修行。

乃至树下成大菩提，示种种神通，起种种变化，现种种佛身，处种种众会。或处一切诸大菩萨众会道场，或处声闻及辟支佛众会道场，或处转轮圣王、小王眷属众会道场，或处刹利及婆罗门、长者、居士众会道场，乃至或处天龙八部、人非人等众会道场。处于如是种种众会，以圆满因，如大雷震，随其乐欲，成熟众生，乃至示现入于涅槃。

前面讲的是诸佛因地的修行，这一段，是在讲诸佛的果地的修行。果地就是成佛之后，他是怎么来做的，有哪些修行呢？——示现种种的神通，起种种的变化，现种种的佛身，处种种的众会。那就是说，他以各种善巧方便，在各种场合来教化众生。他所参加的“众会”，有转轮圣王的法会——转轮圣王可以说是统一全世界国土的最高的君王。还有“小王眷属众会道场”，就是他下面的各个小王，如果说一个代表了中央，一个就代表了各省，各个小的县市。这些小地方也有他们自己的一些法会、一些道场。“或处刹利及婆罗门、长者、居士众会道场”，刹利和婆罗门都是印度的上层阶级“种姓”，婆罗门主管宗教，刹利主管政治。“长者”是“齿德俱尊，上敬下归，乃称长者”，就是说他的年龄和德行都非常的高贵。什么是“居士”呢？“富而不贵，蓄德怀仁，曰居士”。他可能很有经济能力，但是他可能是平民阶层，没有获得政治身份。那么他在日常生活中蓄德怀仁，修行自己的德行，培育自己的仁慈，做种种的慈善。在家的修学，就被称作居士。

还有刹利、婆罗门、天龙八部、人非人等的众会道场。不光是参与了人类的法会，我们看到诸佛还度化天人，度化非人、龙众、鬼神。所以诸佛菩萨成佛之后，他所做的所有工作，都在干什么？都在教学，是不是？在传播智慧之道。在这个过程中，诸佛也以种种的方式，“或作彼王，化彼眷属”，有的时候他自己化身成为国王，化身成为天子，化身成种种身份来度化种种眷属。

有的时候他也会直接显现佛身，有的时候会示现菩萨身，有的时候会示现声闻身，有的时候他会示现凡夫身等等的，来做种种教化，所以叫“处种种众会”。那么诸佛菩萨“以圆满因，如大雷震，随其乐欲，成熟众生”，为大家说出世的圆满之因，随着众生的根性、好乐，来成熟他们——所谓的“成熟”，用现代语言就叫做成长，促进

他们不断的成长。从一种幼稚的、懵懂的状态，长成为一个真正有智慧，能够自利利他的人。

以前有个心理学家出了一本书，说我们现在很多人叫做“巨婴”。长大了，个子很高，但是内心很幼稚，仍然是孩子，那就是需要成长。我们诸佛菩萨，他所做的工作就是成熟众生。人怎么来成长？一方面要经历事情，“经一事长一智”，经历事情人就成长了，成熟了；第二种成长就是要学习，处于种种众会来吸收智慧的法雨。所以一切的修行，“乃至示现入于涅槃”，从菩提树下成道，一直到他示现大涅槃，中间所有果地的修行，我们也去常随佛学，这也是我们学习的内容。我们要有这样精进不退的发心，有一种不断学习和成长的意识。

然后还要有这样的一种觉悟和意识：我们在任何时候其实都有弘法、度化众生的机会。很多人有时候会觉得度不了家人：我怎么才能讲经说法？但是如果我们有了常随佛学的大愿，那么单位也是道场，家庭也是道场，任何时候都是我们成长的机遇。当然你不一定要正儿八经的坐在那里说：“我现在要给你们说法了，认真听。”你可能在单位里是一个小小的职员，对面都是比你有经验的员工，都是你的领导，那么你可能就会以一个小职员的身份来说法，是不是？你可能会表现出谦虚、上进、柔和，表现出能够关怀领导，不只是听话，而是去关怀。在家庭里边，即使我们是孩子，面对不信佛的父母，那我们也能化身成以孩子的身份善巧方便的来说法，令父母得到成长，并不都只是期待父母来照顾我们。

所以常随佛学这一愿，我们要深入的去体会，这个大愿是非常深刻的。吸收了常随佛学的愿力和它的精神，那我们的整个身心和生活是不一样的。这就是前面说的：“为我所缘之境，引出自心之志，随而学之。”把诸佛的这种精神融在我们的身心里，在任何时候不堕入凡夫心。

“如是一切，我皆随学。如今世尊毗卢遮那，”在这里他是用法身来称呼我们的释迦牟尼佛，可见，他是从一个非常究竟、了义的角度上说。“如是尽法界、虚空界，十方三世一切佛刹所有尘中，一切如来，皆亦如是。于念念中，我皆随学。”不光是学我们的释迦牟尼佛，这一尊佛就够我们学了，但我们要学的佛是多少？——尽法界、虚空界，十方三世一切佛刹，所有微尘中的一切如来，我皆随学。这个愿广大不广大？非常非常的广大！我们说“将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩。”“如是虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此随学，无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。”所以这是非常殊胜的常随佛学的大愿。

第九“恒顺众生”：

复次，善男子！言恒顺众生者，谓尽法界、虚空界，十方刹海所有众生，种种差别。所谓卵生、胎生、湿生、化生；或有依于地、水、火、风而生住者；或有依空及诸卉木而生住者，种种生类，种种色身，

种种形状，种种相貌，种种寿量，种种族类，种种名号，种种心性，种种知见，种种欲乐，种种意行，种种威仪，种种衣服，种种饮食，处于种种村营、聚落、城邑、宫殿。乃至一切天龙八部、人非人等，无足、二足、四足、多足、有色、无色、有想、无想、非有想、非无想。如是等类，我皆于彼，随顺而转。

这一个大愿是恒顺众生。我们首先看看什么是恒顺众生？所谓“众生”，“受众多生死，故称众生”，就是在轮回中一次又一次的轮回，我们每一个生命都是这样的。《大智度论》说：“以五蕴等众缘假合而生，故称众生。”有这两种解释。

我们所恒顺的对象到底有哪些呢？其实是无量无边的众生，不是只随顺我们的老师、父母，我们认可的人，我们要随顺的是无量的众生，甚至超越了人类。有天上六欲天，人间四大洲，羽、毛、鳞、甲，万别千差，天上飞的，地上走的，水里游的，还有一些看不见的无形生命。它们的色身有的粗糙，有的微妙；形状有横有竖，有高有矮；相貌有美有丑；寿命有长有短；种族有贵有贱；心性有刚强有柔和；知见有邪恶有正确；欲乐有善有恶；意行有定有散；威仪有动有静。所以众生的种类多不多？非常非常多，所以叫做“种种”，跟恒河沙一样数不过来。我们要随顺的对象也是无量无边的。

种种承事，种种供养。如敬父母，如奉师长及阿罗汉，乃至如来，等无有异。于诸病苦，为作良医。于失道者，示其正路。于闇夜中，为作光明。于贫穷者，令得伏藏。菩萨如是平等饶益一切众生。

恒顺众生的方式，就是像敬奉父母、师长、阿罗汉和如来一样奉侍供养。“《本生心地观经》云：父有慈恩，母有悲恩。长养之恩，弥于普天……以百千种上妙供具，供养一百五通仙人，不如以微少物供养父母。校量其福，不可为比。”所以说，用百千种上妙供具，供养一百个五通仙人——有的人证到了五种神通，这是外道的仙人——你供养一百个五神通的仙人，不如以微少物供养父母。所以说，父母是我们殊胜的福田。“师长：生我者父母，成我者师长。我之法身，由师口生，从法化生，乃至教诲引导，直至菩提。故知师恩，过父母恩也。”所以师长的恩要超过了父母。

“阿罗汉乃至如来”，中间省略了辟支佛、菩萨，“皆是世间殊胜福田。若见众生，同彼出世四圣，故曰‘等无有异’。”阿罗汉乃至如来，中间包括了辟支佛、菩萨，他们都是圣者，是世间的殊胜福田。我们一般人最应该供养的是谁？无非就是父母、师长、阿罗汉、乃至如来，种种圣者。菩萨的心是全然开放、全然平等的，周遍一切各类众生，也契合于它们的现实需求，所以被称为“随顺而转”。于病苦，就为他做良医；他迷路了，就告诉他正道；在暗夜中，为他开启光明；对于贫穷者，令他获得宝藏。这里是举的一些例子，意思是契合众生的需求和现实。菩萨“平等饶益一切众生”，他的心对尽法界、虚空界所有的众生，包括胎生、湿生、卵生、化生等等，有足的、无足的，所有的种类，菩萨皆随顺而转。随，是随他们的根性；顺，就是能够不违逆他们的习惯状态。

何以故？菩萨若能随顺众生，则为随顺供养诸佛。若于众生尊重承事，则为尊重承事如来。若令众生生欢喜者，则令一切如来欢喜。何以故？诸佛如来以大悲心而为体故。因于众生，而起大悲：因于大悲，生菩提心；因菩提心，成等正觉。

有人说：圣者、父母、师长，我肯定是应该去承事供养，去尊重的。但是一切众生，有的人很邪恶，有的人很坏，为什么我还要去利益他？为什么也要去恒顺众生呢？因为诸佛的心愿就是利益一切众生，令一切众生离苦得乐，所以我们随顺众生的话，那就是随顺了诸佛的大愿。于众生尊重承事，就是尊重承事了如来。令众生欢喜，就令一切如来欢喜。“佛以大悲心为体，若不顺生，不合佛体。世间凡夫之悲，不名为大，出世之悲，方名为大。于出世中，二乘之悲，不名为大，佛菩萨悲，方名为大。”因为诸佛如来是以大悲心为体，所以若不顺众生，则不合佛体。世间凡夫的悲心都不能叫做大悲，出世间的悲心才是大悲。但是出世间的悲心中，声闻行者的仍然不够大，只有佛菩萨的悲心才是广大的。大到什么程度？大到包含了一切世界所有种类的众生。所以我们就能明白，我们跟诸佛菩萨的差别实际上是发心的差别、心量的差别、见地的差别。

当然“恒顺众生”并不是说你只是发愿去满足众生的愿望，自己就啥都不干了。在这个过程中，根据我们的智慧、能力和因缘，恰如其分的来做，这就是最好的。哪怕一合掌、一微笑、一个问候、一次分享，举手之劳，我们也在实践着世间的菩萨行。所以菩萨行说它难，它是很难的；但是说容易，又特别的容易。

譬如旷野砂碛之中，有大树王，若根得水，枝叶华果悉皆繁茂。生死旷野，菩提树王，亦复如是。一切众生而为树根，诸佛菩萨而为华果。以大悲水饶益众生，则能成就诸佛菩萨智慧华果。何以故？若诸菩萨以大悲水饶益众生，则能成就阿耨多罗三藐三菩提故。是故菩提属于众生。若无众生，一切菩萨终不能成无上正觉。

这一段讲的非常了义。什么是旷野？“生死悬绝，迴无所依，名为旷野”。生死轮回就是“迴无所依”的旷野，一片荒凉，没有依靠。为什么这么荒凉？因为生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等等种种的苦难，导致众生“不生善根，喻以沙碛”。不生善根，比喻为沙漠。因为在烦恼中受折磨的人很多，真正生起善根的人很少，所以比喻为沙漠。那么佛法就是这个沙漠之中的一棵菩提树。“佛菩提法，如大树王。智慧禅定，犹如枝叶。菩萨依学，方之以华。诸佛证之，目之为果。一切众生，以为其根。以大慈悲，而为其水。”佛菩提法，如大树王；智慧禅定，就是它的枝叶；菩萨的修行，就是他的花朵；诸佛证得就是果实；一切众生是这棵树的根。这棵树可能会干枯，也可能会很繁茂，取决于什么？取决于以大慈悲而为其水，滋养菩提树的根。慈悲，就是这棵菩提树的关键，“水滋树根，华果繁茂；悲念万类，成就佛因。”所以在这里就把成佛之道讲得非常通透，非常的彻底。

没有一切众生的话，诸菩萨都不能成佛了。因为我们要布施，也需要有布施的对象，是不是？你要修忍辱，就需要有猛利的对境，波罗蜜才能完成。所以离开了众生，我们不可能培养我们的福德、智慧资粮，也不可能成长。我们可能就永远停留在“巨婴”的状态，像个婴儿一样的衣来伸手，饭来张口，无忧无虑。但是，也没有智慧。

善男子！汝于此义，应如是解。以于众生心平等故，则能成就圆满大悲。以大悲心随众生故，则能成就供养如来。

这句话介绍了怎么来修随顺。恒顺众生最重要的一点就是平等心。如果我们能够意识到，一切众生都是未来佛，在轮回中都曾经是我们的亲眷、父母、兄弟、姐妹、家人，那么我们的心就更容易平等。当然可能我们跟有些人的因缘比较近，跟有些人的因缘比较远。有些人你易于交流，有的人很难打交道。这是一个事相上的远近和亲疏。但是菩萨的心是平等的，周遍一切众生的。可能有些人因缘成熟，他就会多花时间去度化他。有些人善根微薄，他就会花较少的时间，但是也会种下菩提的种子，等待未来的成熟。所以菩萨的心，是不舍弃众生的，这是跟我们凡夫的差别。

大家一定要在这一点上特别的去体会。发了菩提心的菩萨，他是不舍弃任何一个众生的。哪怕是花园里的一只猫；水池里的一条鱼；一个微不足道的众生。按照每个众生的根性，他们的现实和需求，来利益他们和度化他们，这就是恒顺众生的大愿。

佛菩萨的生命，跟一切众生的生命是息息相通的。当然此时此刻的我们，也是一切众生之中的一员。其实我们是幸福的，有恒河沙的诸佛菩萨在呵护着我们，在陪伴着我们成长。所以说，如果善用其心的话，你会发现生活中处处都有开发智慧的因缘，生活中处处都是学问。你会发现，生而为人，获得了人身，闻到了正法，是多么殊胜的一件事情。

菩萨如是随顺众生，虚空界尽，众生界尽，众生业尽，众生烦恼尽，我此随顺无有穷尽。念念相续，无有间断，身语意业，无有疲厌。

这就是恒顺众生的大愿，它也是尽未来际的。所以，首先对众生生起平等心，去成就圆满的大悲。以大悲来随顺众生，就能够成就供养如来。

最后一个愿，普皆回向。

复次，善男子！言普皆回向者，从初礼拜乃至随顺所有功德，皆悉回向，尽法界、虚空界一切众生。愿令众生常得安乐，无诸病苦，欲行恶法皆悉不成，所修善业皆速成就，关闭一切诸恶趣门，开示人天涅槃正路。若诸众生因其积集诸恶业故，所感一切极重苦果，我皆代受，令彼众生悉得解脱，究竟成就无上菩提。

我们会看到普贤菩萨是怎么回向的。我们很多人都不会回向，那么学习了这一段经文以后，我们就可以用这样的方法来做回向：愿一

切众生得到安乐，没有病苦；愿他们所有的恶法都不成就；愿他们的善业都能速速的圆满。

“‘普皆’二字，收前九门功德。‘回’是转义，‘向’是趣义。”普皆，就是把前面所修的九个大愿的所有功德，都拿来回向。回，是转的意思；向，是趣向的意思。把善根指向于某一个地方。我们以前听济法师讲经，他经常讲“回向”是什么？就像我们电脑上写了一篇文档，你要存到哪一个文件夹里，那就是指向性。“谓转自所修善业，趣向于三处。”我们的所有善业会回向三个地方：“一、向众生，名回自向他；二、向诸佛，名回因向果；三、向实际，名回事向理。”第一是向众生，回向自他：自己和一切众生增长福德，开发智慧，身心安乐。第二向诸佛，都能够成就无上的智慧，获得究竟的菩提。第三回向实际，就是能够通达诸法实相、证悟真理。所以从这个三个方向来回向，是最殊胜的、圆满的回向。

回向之所以要三处，是因为“凡是菩萨，必大悲下化，大智上求，更须离众生相及菩提相，故须三也。三必相资，举一即具”。为什么回向需要这三点呢？那是因为所有的菩萨都是大悲下化，大智上求，同时还要离众生相和菩提相。所以说“离一切相，修一切善，成就一切的功德”，这就是我们圆满回向的三个要素。

回向的意义：“除狭劣障，成广大善。若不回向，其心狭劣；肯回向者，一毫之善，皆遍法界，故云‘广大’。”回向的意义，在于它能够除去狭劣障，成就广大的善法。因为若不回向的话，其心狭劣。有的人说，我今天供了佛了，保佑我明天股票升值。假如你的股票升值了，你供佛的所有功德也就没了，被你使用掉了。但是如果我们把它回向为我们的福德和智慧资粮，我们有了福德和智慧，那就可以做很多很多自利利他的事情。否则股票升值了，过几天它又跌下去了呢？或者这个钱赚了又花掉了，甚至于还起了负面作用呢？回向的殊胜和高下就截然不同。所以“肯回向者，一毫之善，皆遍法界，故云‘广大’。”所以一定要回向，回向到尽虚空、遍法界。

之前有法师举了一个例子：两个人出远门，一个是穷人，一个是富人。但是他们俩是好朋友，从小是发小，各自准备了一袋粮食。富人准备了一大袋白面，是一袋精白面粉炒出来的白面。穷人他没钱，他就只用粗豆打了一小包黑面。上路的时候，这个富人背了一大袋白面是很重的，他就说：我们俩的这个东西可以一起背。穷人很高兴的答应了，说那我们来一起背吧。然后他就把袋子打开，把他的黑面倒到白面里，背起来就走了。过了几天之后，这个富人就问这个穷人，他说：你就带了那么一点面，你的该吃完了，是不是？你现在肯定都在吃我的面吧？穷人说：那我们看看吧。他就把这个袋子打开一翻，发现里面还有黑面。然后他说没吃完，这个富人就没话说了，就继续走。过了几天他说：我们都吃了那么多天了，你那一小包早都该吃完了。穷人又把它打开说：那我们再看一看。翻一翻，那里面还有黑面。因为已经完全搅拌在一起了，一直走到这个旅程结束，黑面也没吃完。他举这个例子就是比喻，我们把微小的善根，回向于广大的菩提，回

向给一切众生和无上的佛道的话，就像这个穷人，他把他的一小包黑面，拌到了诸佛菩萨的白面粉里了，是不是？一直到成佛也没有用完，不会穷尽，所以说这是非常殊胜的。

但是可不可以回向一些现实的目标呢？也是可以的，你可以从小到大的来做回向。比如说回向去除我当下的一些障碍，给予我健康和智慧，乃至我与众生皆共成佛。就是这样一层一层的从小到大来做回向。但是回向必须回向于善法，回向于正当的要求。不可以回向于邪法，不然的话，我们这个善根就会就会退失，破坏了这个善根。

“所有回向，必兼发愿。一、愿离苦得乐（果），截恶成善（因）。二、愿发心代苦，成就菩提。”所有的回向只有两种。第一个就是离苦得乐，截恶成善。第二发心代苦，成就菩提。有的人可能就会有疑问了，他说“发心代苦，我皆代受”，每个人受自己的业力果报，他有他造的业，我又没造这个不善业，他的业也不会到我身上来，我也没法帮他代，我怎么去帮他代呢？

那么普贤行愿讲的代苦是什么意思？这是从这几个角度讲的：

第一，他是菩萨的心态。我举个比喻就明白了。比如说家里小孩生病了，抱到医院去打针的时候，小孩儿挣扎，极度的痛苦、惨叫。做母亲的太心疼了，就一边掉眼泪一边想，干脆这个病我来替他受算了，孩子不要病了。那这个代苦的心是很容易生起的，很多人都有这种体会：“算了，我来承担吧！”就是这种心态。菩萨也是这样的，他不忍众生苦。

第二，也有修行的意义。菩萨的修行并不只是为了自己，他也是为了一切众生，这是第二种代苦的意思。就是愿我所有的修行，都能成为一切众生离苦得乐之因。这就是第二种代苦的含义。比如说有的人生病了，头痛的特别厉害，这个时候他就可以发愿：“愿我承受病苦的这个功德，令跟我一样得到头痛病患的所有众生，都能永离头痛之苦。”这就是第二种代苦的愿力。这样的话，我们的生病也会转化为菩提资粮。当我们受到了委屈，受到了别人的误解，我们就可以发愿：“愿我今天受到所有委屈、磨难，令一切众生都能够被理解、被关怀、被尊重。”那你就可以转烦恼成为菩提。这就是发心代苦。

诸佛菩萨在轮回中舍弃头目脑髓，为了利益众生不辞劳苦，所有这些实际上都是在为众生代苦。当然在这个过程中，也磨练了菩萨的智慧，增长了菩萨的福德，圆满了他的菩提。所以代苦并不只是成就了别人，也成就了我们自己。有的人说，我不知道怎么回向。那么你就可以说“普贤菩萨怎么回向的，我也如是回向”，这就是一个很好的回向。

善男子！是为菩萨摩诃萨十种大愿，具足圆满。若诸菩萨，于此大愿，随顺趣入，则能成熟一切众生，则能随顺阿耨多罗三藐三菩提，则能成满普贤菩萨诸行愿海。是故善男子！汝于此义，应如是知。

到这里，普贤菩萨就为善财童子圆满的介绍了十大愿王成佛之道。大家听了之后，现在是不是能理解为什么这十个愿被称作愿王？它们非常的了义、非常的圆满、非常的深刻，非常的广大。菩萨的这十种大愿，如果我们能够趣入的话，就能够成熟一切的众生，能够随顺无上的佛果，能够成满普贤菩萨的行愿之海。

接下来普贤菩萨就开始赞叹。我把经文读一遍，大家可以跟我一起看一下这个屏幕。

若有善男子、善女子，以满十方无量无边、不可说不可说佛刹极微尘数，一切世界上妙七宝，及诸人天最胜安乐，布施尔所一切世界所有众生，供养尔所一切世界诸佛菩萨，经尔所佛刹极微尘数劫，相续不断，所得功德；若复有人，闻此愿王，一经于耳。所有功德，比前功德，百分不及一，千分不及一，乃至优波泥沙陀分亦不及一。

大愿的殊胜，大家已经听圆满了。有些人四次都来听了，十大愿王经历了耳根，这个福德已经超越了之前所有供养的功德。因为，菩提种子已经种在了我们的心底。

或复有人，以深信心，于此大愿，受持读诵，乃至书写一四句偈，速能除灭五无间业。所有世间身心等病，种种苦恼，乃至佛刹极微尘数一切恶业，皆得消除。一切魔军、夜叉、罗刹、若鸠盘茶、若毗舍阇、若部多等，饮血啖肉诸恶鬼神，皆悉远离。或时发心，亲近守护。

它有灭障的功能，会远离一切的魔障，而且所有的鬼神还会亲近来守护我们，而不是干扰我们。

是故若人诵此愿者，行于世间，无有障碍。如空中月，出于云翳。

我们在世间生活，还有没有困难了？没有了。因为我们的心量如此之大，那一切都成为了我们的修行资粮，而不再是障碍。

诸佛菩萨之所称赞，一切人天皆应礼敬，一切众生悉应供养。此善男子，善得人身，圆满普贤所有功德。不久当如普贤菩萨，速得成就微妙色身，具三十二大丈夫相。若生人天，所在之处，常居胜族。悉能破坏一切恶趣，悉能远离一切恶友，悉能制服一切外道，悉能解脱一切烦恼。如师子王摧伏群兽，堪受一切众生供养。

这是我们修学普贤行愿的行者的殊胜。

又复是人临命终时，最后刹那，一切诸根悉皆散坏；一切亲属悉皆舍离；一切威势悉皆退失；辅相大臣、宫城内外、象马车乘、珍宝伏藏，如是一切无复相随。唯此愿王，不相舍离，于一切时，引导其前。一刹那中，即得往生极乐世界。

临命终的时候，普贤菩萨的十大愿就会引导我们往生到极乐世界。有的人这时候非常的奇怪，觉得为什么会引导我们生到极乐世界去呢？那是因为极乐世界阿弥陀佛跟我们这个世界是特别的有缘，阿弥陀佛当年的四十八愿，是在娑婆世界发起的，他是在娑婆世界得到授记成佛的。所以说，他与我们这个世界是极为有缘。极乐世界是净土，佛

还没有入涅槃，而我们十大愿王的善根，也会引导我们生到这样的极乐世界。

到已即见阿弥陀佛、文殊师利菩萨、普贤菩萨、观自在菩萨、弥勒菩萨等。此诸菩萨，色相端严，功德具足，所共围绕。其人自见生莲华中，蒙佛授记。得授记已，经于无数百千万亿那由他劫，普于十方不可说不可说世界，以智慧力，随众生心而为利益。不久当坐菩提道场，降服魔军，成等正觉，转妙法轮。能令佛刹极微尘数世界众生，发菩提心，随其根性，教化成熟，乃至尽于未来劫海，广能利益一切众生。

到了阿弥陀佛的净土，一切诸大菩萨，都会显现出来。修习普贤菩萨的十大愿，是我们殊胜的净土资粮，在那里就能够亲见诸佛，蒙佛授记，获得种种的神通。可以分身无数，进入到十方的世界来修菩萨道，积累资粮。

善男子！彼诸众生，若闻、若信此大愿王，受持读诵，广为人说，所有功德，除佛世尊，余无知者。

能够受持、修习十大愿王，这个功德到底有多大？只有诸佛才能知道。

是故汝等，闻此愿王，莫生疑念，应当谛受。受已能读，读已能诵，诵已能持，乃至书写，广为人说。是诸人等，于一念中，所有行愿，皆得成就；所获福聚，无量无边！能于烦恼大苦海中，拔济众生，令其出离，皆得往生阿弥陀佛极乐世界。

就是说，可以圆满我们一切的大愿。

这就是《普贤菩萨行愿品》前面长行的部分。后面偈诵的部分，我们就不用再多讲了。大家有时间的话，可以请一本《普贤菩萨行愿品》来读诵一下。我们前面用了四次的讲座来讲解这部经典，其实还是远远不够的，也只是开显了普贤菩萨行愿海的一滴跟大家来分享。也愿诸佛菩萨的慈悲和智慧的妙法，能够给我们启迪，滋养我们的心灵，照亮我们未来的人生之道。

最后愿我们都能够安住十大愿王，让我们的身心光明、心境开阔，契入不思议境界，究竟圆满无上的菩提！

【问答部分】

问：请问法师，如何面对折磨和侮辱？

答：当然，如果对方恐吓，他是真的有可能会危及到我们的生命安全，你也要重视，采取一些办法来守护好自己的生命安全。

但是如果说有一些事情只是为了要让我们起烦恼，那你就要看到，如何在逆境面前不起烦恼？听了我今天的开示，这个问题应该已经有答案了。折磨我们的过程，其实正是磨练我们慈悲和智慧的一个过程。消去我们的业力，增长我们的忍辱，淬炼我们的佛法。这其实也是很

殊胜的过程，这正是淬炼我们佛法的最好时机。所以我的一个建议就是转烦恼为道用。你所有的痛苦都回向：愿一切众生不要再遭受这样的苦难，愿所有加害你的人，折磨你的人，都能够成就究竟的菩提。当他们变成佛了，那你还怕他吗？所以我觉得转心就是转境，这就是我的回答。

（智阐整理，妙定已校）

第二部分　佛法正见

让漂泊的心灵回家

于西园，2021.10.03

首先祝贺大家，在这个吉祥的金秋季节，在我们庄严清净的道场，大家一起完成了生命中一个非常重要的仪式——三皈依，正式地成为一位佛弟子。欢迎大家加入到佛法大家庭里来！

借今天上午这个短短的时间，我想主要为大家开示关于我们的三皈依的相关认识，让大家对皈依有更充分细致的了解。

说到“皈依”，“皈”就是回归、皈投、回转的意思；“依”就是依托、依靠、依止。

在佛法看来，我们每一个人的生命都需要有方向、有依靠，有依托、有归宿。如果一个人的生命没有方向，没有依托，没有归宿，那这样一个生命其实是迷茫的，是动荡的。我们说“红尘滚滚，苦海无边”，佛教所说的“苦”不光是指痛苦，它还有无常、非主宰的意思，无法主宰自己的命运，甚至不能主宰自己的身心。一个缺少修学、没有三皈依的生命，实际上是滚滚红尘、茫茫苦海中的一叶孤舟，它是漂泊的，受到各种内外因素的冲击和影响，身心没有办法自主。

所以我们说，在茫茫大海中漂泊的这叶孤舟，它需要的是一座灯塔；需要能够让自己停靠的港湾；需要的是一种真正的归属。

反观我们之前的生活和生命，我们可能会发现，其实在很多时候，人类下意识中都在寻找依靠。

在当代社会，年轻人遇到的一个很大困扰就是父母催婚。年龄到了一定程度，父母就一直在催婚。为什么要催婚？父母想给孩子依靠。觉得你找到了一个好丈夫，你就有了依靠；生一个孩子，养老就有希望了。其实在这背后更深的，都是想找到依靠感。

我们上班的时候，就想找一份稳定的工作，也是想找到安全感，想找个依靠。但如果我们以工作为我们的依靠，那可能会面临工作的变动，比如换一个领导，或者国家大形势变了，这个行业可能就会颠覆。即使你平安工作到最后，那还要面临退休，最终要离开这个岗位。所以很多人在退休、失去的工作的时候，他们就遭遇到很大的挑战，身心变得动荡，因为之前所依靠的东西突然靠不住了，就会给我们带来冲击。

有的时候我们依靠婚姻，可是会发现，经营好一段婚姻也是很不容易的，而且一旦婚姻发生了变动，对我们的打击也是非常之大。然

后还有生老病死，即使是一段幸福的婚姻，两个人最终总有一个会先离开，剩下的那一位就要面临失去婚姻依靠的痛苦和挑战。

有的时候我们依靠儿女，生一个孩子，所谓“养儿防老”。可是随着生活环境与时代的变化，儿女他们本身都很难去照顾好自己了，或者有他们自己的方向。确实父母很难把自己整个的生命交托给孩子身上，而且这样对孩子的压力也是非常大的。

或者我们依赖金钱，想多存一点钱为自己做依靠。可是我们也看到很多人，即使经济无忧，甚至成为富豪，但是仍然会遇到生活的挑战和艰难，很多人崩溃了，甚至会觉得活不下去。

有时候我们觉得，应该把自己的身心锻炼好，可以依赖自己的身心。那你也可能会遭遇疾病、心灵问题、情绪变差、智能下降、衰老等等各种挑战。

有时候我们依赖各种神灵和祈祷。但是当我们祈祷的时候，并没有得到我们想要的。那在这些时候该怎么办？

这个时候我们才会意识到皈依三宝，让生命得到依靠，得到救护，出离苦海的意义之所在。佛教讲的三皈依，实际上是非常深刻的。

记得前几年，我们这边的弘法部有一个慈善项目，就是慰问养老院的老人们。我们也会邀请社会上的养老院的老人到西园寺来，接他们来吃素面，到花园里走一走，等等。第一次做这个项目的时候，让我印象很深刻。当时养老院的负责人他们很高兴，派了两辆大巴车送老人过来，我们也事先做了准备，请了很多当地的义工做陪伴，一对一地陪伴老人。带老人们到花园里散步的时候，就发现，很多老人甚至都失去了说话的功能，已经没办法正常与人交流了。你搀着他走路，他就可以走路；你让他坐一下，他就坐一下；让他看鸽子，他就坐在那里看着。但是他已经失去了与人沟通交流的能力。

后来一些护工给我们介绍说，有的老人住的时间太长了，没有那么多人跟他说话，就会长时间坐在屋里看电视，不能外出，所以他的沟通能力、体力与脑力都退化了。

我们有的时候也会到佛教的养老院去做义工、去陪伴。我们发现，佛教这些养老院的老人们精神状态要好很多。他们不光是能力很强，而且还有利他的意识。我们去了，老人们会来迎接我们，然后邀请我们去参观他们的住所，给我们分享他们的生活，他们的表现就很有活力。

后来我们就了解到，原来这些佛教安养院的老人们，他们每天的生活是很充实的，他会有他自己的修习：念佛、修行、做义工，还有听课、学习这样一些内容，所以说他们都展现出非常不一样精神面貌。

这对我来讲震撼还是蛮大的。我会发现，原来一个人是否修学，差别是非常大的。在年轻的时候，当你的生命还很丰富，可能你感觉不到；但是随着生命渐渐衰减，这个差别就越来越清晰地突现出来。

就会发现，生命的品质，还有安全感，最终是来自于我们内在的心灵世界。只有一颗高品质的心灵，才能带来高品质的生活。这颗心灵实际上需要得到引导，需要得到训练。所以这个时候，我才意识到“三皈依”的真正含义，实际上就是让这一颗心灵，不再茫无目标、漫无目的地跟着外在环境走，而是有自己的方向，有自己的道路，有自己的港湾，有自己的归宿。这个时候我们就把握了自己的命运，把握自己的整个生命，获得了解脱、出离。出离什么？出离的是无常、无我、苦、非主宰的茫茫轮回苦海。

历史上曾经有一个著名的公案，这个公案是关于苏轼的。这位大文豪曾经从政，后来受到排挤，包括他身边的一些朋友也受到了牵连。其中有位朋友叫王巩（巩:gong,字定国），受到苏轼“乌台诗案”的牵连被贬到了岭南。当时的岭南是未开发的蛮荒之地，蛮烟瘴雨，是极为荒凉偏僻的地方，很多人都会死在那里。当时只有一位歌妓叫做柔奴的，愿意跟着他去。几年之后王定国得到了赦免，重新回到京城。在京城他与苏轼见面吃饭的时候，柔奴出来为他们陪酒，这个时候苏轼发现，这位女孩子经过了几年的流放的生活，不但没有憔悴，反而整个人显出一种容光焕发的面貌，甚至显得更年轻了。

苏轼非常惊讶，就问她：你去了岭南这几年，异乡的流放生活应该挺不容易的吧？“试问岭南应不好”，岭南应该不是一个好地方？当时的柔奴就微笑着回答说：“此心安处是吾乡。”对我来说，心安的地方就是家乡啊。

当时这位女子的一句回答，让苏轼有一种豁然开朗的感觉。后来他还写了一首著名的词——《定风波·南海归赠王定国侍人寓娘》，其中最后两句话就是：“试问岭南应不好，却道：此心安处是吾乡。”

所以说，心灵的“安处”带给我们的精神力量，带给我们生命的变化是非常不可思议的。那也就是我们“三皈依”的意义：为我们的心灵找到依托和依靠，生命不再迷茫、漂泊，我们会拥有方向、拥有归宿。

那么为什么皈依三宝就可以找到依靠？

“三宝”就是“佛、法、僧”。首先，什么是佛？佛可以称作觉悟者，觉悟了真理的就是佛。佛教不像其它宗教认为“神是主宰，其他人都是信众”。在佛法看来，每个人都能成佛，所以相对于“信佛”，“学佛”是更恰当的表达。所以经常能听到大家说：“我是学佛的。”但是其他宗教的教徒会说：“我是信神的。”却不会说：“我是学神的。”因此我们可以看到其中的差别。

在三皈依里面，法是正皈依。真正的皈依是皈依法。佛是老师，是榜样，他走过这一条路，验证了这条路是可行的、可走的、可达的，所以他是大师、他是榜样。僧是依教奉行的修行者团体，叫合和众，

是法的践行者，是我们修行路上的良师益友，是我们的同伴。所以佛是榜样、佛是导师，僧是助伴、良师益友。

真正的皈依是皈依法，法就是真理、法则。那就是说，心有心的规律，身体有身体的规律，世间有世间的规律，出世间有出世间的规律，在佛教看来这个世界不是一个杂乱的世界，它是缘起的世界，有它内在的规律、法则。佛教是通过探索宇宙人生的真理法则，使我们的生命找到依靠、方向，找到归宿。

我们看到经典里面，有的时候牧牛人会来与佛陀打交道，他们会交谈，交谈当中佛就会跟他讲，牧牛有牧牛的道理，你要想把牛放好，就要遵循七个规律，你的牛才长得好。佛就接着讲，我们的身心也是这样，掌握了七个规律我们的身心就很健康、就很愉快。从这些经典里我们能够看到，佛陀看任何一件事情，都是从法的角度，从真理、法则、规律的角度去思考、去处理的。

所以佛教是缘起论，它与宿命论是不一样的。宿命论认为你这一辈子的命运和生命轨迹，在生下来的时候就已经注定了。

但是佛教不这样认为。它认为，确实每个人出生时的福报不同，可能过去留下的痕迹不一样，但它是可以改变的，不是宿命论，是缘起论。

有的人是无因论，觉得人生是没有原因的。出生成为富豪没有原因，成为乞丐也没有原因；健康没有原因，病弱也没有原因。是这样的无因论。而佛法则认为，没有什么是没有原因的。

在中国历史上，佛教曾经受到过排挤和打压。曾有一位大臣对皇帝讲：佛教说一切都是因缘、什么都是因果，这是不对的。然后他说：就像树叶，落叶的时候，有的树叶飘到了殿堂上，有的树叶飘到了厕所里。皇上您生在了帝王家，就像这片叶子落到了殿堂上；像我们做臣子的地位卑下，就像一片叶子正巧落到了厕所里，这有什么原因呢？认为没有因果关系，无因无缘。

实际上我们大家只要稍微想一下就会明白，这一片树叶会飘到殿堂上，有没有原因？肯定有原因的，恰当的重力加上那时候来了一股风，没有这些因缘和合它会飘落到殿堂上吗？不会。它飘落到厕所里，也是有它飘落到厕所里的因缘。因此，佛法不是无因论，不是宿命论，也不是邪因论。

“邪因论”就是，有人认为神制造了一切，神主宰我们的命运。在佛教里不会从这些角度去看，佛法是因缘论者。把握了宇宙人生的法则和规律，我们就能把握自己的命运，所以佛教是一个智慧的宗教。

三皈依的核心是皈依法，就是以法为依，我们不再依靠外在的婚姻、家庭、金钱、地位，依靠的是我们自己去学会去把握真理和法则，掌握智慧，真正地运用法来应对我们身心中、生命中所发生的一切。所有的处境，我们都可以用法来看待、处理和安住。

所以，当我们有了这样的觉悟之后，我们的生命就有了方向。过去动荡的、迷茫的、杂乱的、随业流转的生命，就有了整合性，开始获得了统筹把握自己生命的可能性，开启了第一步。

三皈依之后，慢慢学会拥有这样的世界观、方法论和看世界的眼光。渐渐地，我们能够去了解诸法实相，超越现象，去洞察它们的本质。当这样来生活，慢慢就会发现，对于世界和人生，我们能够看得明白、看得通透，获得自在，这才能够真正地把生命活出来。

所以三皈依的核心就是皈依法。皈依法的同时，把佛陀作为我们的榜样和大师，把僧团、贤圣僧作为我们修学道路上的良师益友，作为我们修行的助伴，这就是三皈依的本质。皈依之路，它是一条走向智慧和光明的探索之路，是一条导向生命圆满的道路。

其次，三皈依之后我们要做什么？三皈依是不是拿了一个皈依证，有了法名，就可以结束了？这其实还是刚刚起步。三皈依之后应该做的是“四法行”：亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。

首先要参学，寻找善知识；听闻正法就是学习法理，了解法是怎样的真理和规律；第三如理作意，就是通过对法的如理思维，真正理解和吸收；最后法随法行，就是把它活出来。

举个简单的例子，比如说“活在当下”。“活在当下”是一个法，佛陀说，过去法已灭去，未来法还没有来，要如实地活在当下。你听了“活在当下”这句法义之后，可能就要如理作意了。这时候你就思维这句话是不是真理？思维之后，你确实认定了：我们的生命确实永远只拥有此时此刻。你就获得了这个思维的确定性。最后法随法行：获得了这样的思想了之后，还要能够把它活出来。要把“活在当下”这四个字活出来，这是不容易的。因为我们经常忘记我们的此时此刻，要么顾念过去，要么焦虑于未来。

即使当你回忆，也要意识到你是在此刻回忆；当你计划的时候，你要意识到你是在此刻计划。如果在任何时候都能够连接到自己的此时此刻，那就会让一个人产生巨大的变化，甚至不会再畏惧生死。因为所谓死亡，其实也只是死亡的那一个此时此刻。我们不用把握那么多东西，我们只要把握好此时此刻，这样我们的用心就找到了着力点，压力就不会那么大。

而且，如果能把此时此刻活好，也就等于把所有的生命都活好了，因为未来是由现在打造出来的。

佛教里面的法义，从听闻到，到真正的理解它，最终把它全然地活出来，这是一个漫长的过程，其实没有那么容易的。所以学佛是要学一辈子，甚至是尽未来际的。佛陀当年从一名普通的凡夫众生到成佛，用了三大阿僧祇劫，这个漫长的时间是多少，是无法衡量的，非常的漫长。

轮回是无始的，也是无终的，除非有一天你解脱了、成佛了，才能跳出这种轮回。否则的话，我们有足够的时间在轮回里打转。直到

最终你运用了法，超越了三种障碍：烦恼障、业障和报障，才会跳出轮回的苦海。

所以受持三皈依要做的就是亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行。

除此之外，有人问：受了皈依之后，成为佛弟子，我们有没有其他需要注意的事项和规矩？有的，在这里简单地给大家讲几点。

第一，皈依佛，即不皈依天魔外道。也就是说，真理只有一种，既然我们觉得佛是觉悟者，就不再认同其他外教的大师。如果受了三皈依之后，你觉得其他宗教的神灵或是导师跟佛是一样的，那么你的皈依体就会失去。每一种宗教信仰的见地和行持都是不同的。

第二皈依法，即不伤害有情。佛陀说法，唯一目的就是令众生离苦得乐，获得生命的圆满与解脱。因此，皈依了法之后，要尊重法则和真理，过有智慧的生活，就不应该去伤害自己和他人，要有一种尊重和关怀生命的意识。整个生命观要积极、友善，在我们的本心上不愿意伤害任何一个众生。

第三皈依僧，即不随顺外道邪众。如果有人说佛教是假的，对佛教有各种批判的时候，你就不应该附和，觉得“是呀，你说得也有道理”，那就不行。我们要守护我们所信奉的真理，守护我们的信仰。

除此之外，皈依佛就要敬重所有的佛像，所有佛的象征。对于佛像就不要指点评判。

以前阿底峡尊者到藏地去，藏地有位大德，拿了一尊文殊菩萨像出来，就问阿底峡尊者：“这尊像塑得怎么样？”因为这尊像的塑造工艺是很粗糙的，没有那么好看，但是阿底峡尊者没有说这尊像很丑或者是不好，他就说：“文殊像没有不殊胜的，但是塑像的做工没有那么好。”在这个地方他就很注意，不会说“这尊佛像很丑，那尊佛像很漂亮”。就是不要对佛像有讥毁、有评判。一般来说，我们指示佛像的时候要把手平伸，掌心向上，四个手指并拢，这样来指示，就很文雅礼貌，切记不要单用食指来指点。比如平常我们用一根手指去对人指指点点，人家也很烦。

尊重经典，不要把它扔在地上，或是用脚跨越；不要夹在腋下，可以捧在怀里；问讯的时候，可以举在头顶上。如果我们拜佛的时候手里有经书，这个时候，你就不用拿经朝下拜去了，你可以轻轻地把经捧起来，举到眉心的高度，顶戴一下，这就是对经典的恭敬。你也会感觉到这样的姿势非常详和尊重，感觉会非常的好。

恭敬僧，对于僧众，我们要有一份敬重的心，即使很熟悉了，行为举止也不要过于随便，不要有不礼貌的行为和做法。异性之间特别注意不要有肢体的接触。到了寺庙里，不要伸手去与师父握手，见面的时候可以轻轻地合掌问讯，以示礼节。佛教是以合掌为礼节的，表示我手里没有武器，双手合起来像一朵待开的莲苞在我的心口，这样行礼。不然你要去握手，可能师父们不会跟你握手，那就尴尬了。要

防止肢体的接触，也不要拍肩膀，牵着师父的手走路等等，这都是不允许的，我们要有一种恭敬心。

有的人说，有的师父戒律很好，我很敬重他；但有的师父我觉得他也没有什么学问，教理还没有我懂得多，行为还不如法，就会很轻视，遇到了也不会太恭敬。要注意的就是，我们这个时候，也不要对他有轻毁之心。只要穿上僧衣，现出家相，我们就要以敬重为主。他自身的修行是他个人的事情，我们可以不去赞叹、不随顺，不接近，但是不要有讥毁、轻蔑、说八卦，那样的话是不对的。僧团的事情交给僧团去处理，不要当面或是背后指责、诽谤，有轻蔑的行为。

这就是我们三皈依里的“敬佛、敬法、敬僧”的一些基本礼仪和礼节。我们这样做的时候，感觉就会比较好；否则的话，可能我们的信仰就会受到影响。

唐太宗时期，玄奘法师从印度留学回来，学问是非常高的，唐太宗就问了他这个问题：贤圣僧我应该礼拜、恭敬，凡夫僧也没什么了不起的，也就是凡夫，为什么我要礼敬他，要恭敬他？玄奘法师回答他说：真龙可以行云布雨，但是我们祈雨的时候，我们到龙王庙里祈雨也有效果。

龙王庙里有塑的泥龙，它不是真龙本身，但是它有指向性，具有象征意义。同样，任何一个现出家相的凡夫僧，都属于僧团的一分子，也具有象征意义。当我们给予恭敬、礼遇的时候，我们实际上是给整个僧团，乃至僧背后的佛和法致以礼敬和恭敬。它不仅仅是一个个体的意义。玄奘法师回答的意思就在这里。

任何一个僧人，他个体的不如法，并不代表整个佛教不行。即使是佛陀的时代，僧团里也有一些具有各种烦恼和行为问题的比丘，但并不影响佛教僧团是一个有智慧、殊胜的团体。

所以，我们要有敬佛、敬法、敬僧的心态。除此之外还要：

第一要常常随念三宝的功德。

我们皈依三宝，就要知道三宝的功德是什么，为什么那么殊胜。要知道佛的功德是什么、法的功德是什么、僧的功德是什么，为什么值得我们顶礼，值得我们皈依。

很多人想到佛，第一念就会想佛很伟大很慈悲；第二可能会想到佛很高尚，不再受到烦恼的控制；第三你可能会想佛有大智慧，不再困惑，他照见了诸法实相。当我们不断忆念佛的各种各样的功德的时候，会有一种感动和震撼，心灵得到净化和提升的感觉。

同样，看到观音菩萨慈悲的面容，想到地藏菩萨“地狱不空，誓不成佛”的愿力……当我们忆念到诸佛菩萨的功德，这个时候就会产生一种精神力量，对我们的心灵有提升的作用。我们随念三宝的功德，就可以从佛教里面不断地汲取信仰的力量，得到心灵的滋养。

在这个红尘滚滚的世间，可能有一天，孩子也不听话，跟先生也吵架，单位里的同事互相闹矛盾，身体又不好，天气又很烦燥，这个时候，你到了崩溃的边缘，觉得自己活着干什么！非常地抑郁、沮丧。但是这个时候你抬眼看到佛堂上那尊佛，看到佛的微笑，佛的自在，好象他穿越了轮回里的一切苦海……可能在那一瞬间，你的心灵突然会回归清凉。你会意识到世间所有的一切其实也没那么真实，甚至苦难、各种不圆满也都是暂时的，曾经的快乐变得不开心，但所有的不开心最终有一天也都会像天边的云彩一样会散去。

这时你体验到心灵纯净的觉照，犹如无际的天空，不管是白云，还是乌云，都有散去的一天。佛陀的那种自在，他的力量和无畏的微笑帮助你超越出来，不再被红尘间的琐事和眼前暂时的不开心所困扰，重新获得精神的力量。

你会发现你的世界里除了繁杂之外，还有一片清凉在，从来就没有消失过。回归本心，如如不动地安住，你会发现最终所有的困难都会都有过去的一天。只要我们拥有信念，带着建设性去开启内在智慧和慈悲，我们终究能够到达属于我们自己的生命方向。

所以说随念三宝的功德是非常重要的。我们皈依了之后要常常忆念三宝功德，从三宝这里汲取精神的滋养，提升我们的心灵，这样的话，我们才不会被滚滚的苦海所淹没。

第二，随念三宝的恩德，常做供养。

最好经常地做一些供养三宝的修行。即使是一瓣清香，一盏清水，也是一份非常殊胜的修行。供花的话，最好供开得圆满的、美丽的鲜花，不能是萎败的花；供的水果形状要好，不能是腐烂的。如果能够以一颗真诚、清净之心常修供养，我们也会不断地获得福德的增长。

第三，随念大悲，引导他人皈依。

了解了三宝的殊胜，忆念到三宝的慈悲关怀，我们也要发起随行之心，关心周围迷茫痛苦的众生，接引他们一起走上修行之路。

第四，随有所行，常常启白三宝。

不要再像过去，祈请黄大仙帮忙什么的。这个时候要如法而行。

第五，随念利益，常修皈依。

三皈依是有利益的。三皈依是很殊胜的，经典里讲到它有八种利益：

1、入佛子数。成为真正的佛弟子。

2、是诸戒之本。我们所受的五戒、八戒、出家戒，都是以三皈依为它的基础，只有受了三皈依，我们才有资格受五戒、八戒、出家戒，受菩萨戒成为菩萨，三皈依是一切戒的根本；

3、可以消除业障和罪垢，具有灭罪功能。因为无始以来我们每个人都做过各种各样伤害自己和他人的事情，在我们的身心里留下阴影，成为一种负面的业力，障碍我们的身心健康，破坏我们的幸福。

三皈依具有灭除障碍的作用，经常地忆念三宝，就可以灭去我们的业障，烦恼和罪垢。

4、集广大福。受持三皈依的福德是非常大的。如果福德有形状的话，整个三千大千世界都容纳不下它，所以说三皈依能够集广大福，对我们福德的增长非常重要。

5、不堕恶趣。如果我们的三皈依修得好，是不会堕入恶趣的。因为你的心灵得到了方向，行为如法，有了三宝的守护。

6、人与非人不能为害。就是说生活比较吉祥，也会有天神和护法的拥护。

7、如法的心愿和事业比较容易成办，生命变得吉祥。

8、速得成佛。终有一天我们也会像佛陀和诸大菩萨一样，成为生命的觉悟者。从我们皈依这一天开始，我们就踏上了一条殊胜的解脱之道，生命的圆满之道。

这就是三皈依的种种殊胜。了解了这些，我们就会对三宝生起敬重之心和稀有之心。

接下来，还有一点时间，我带大家一起做一个三宝的忆念。我们来一起念诵一下三皈依：

皈依佛、皈依法、皈依僧，用印度的梵文，读音就是：南无布达耶、南无达玛耶、南无僧伽耶。“布达耶”就是佛陀，“达玛耶”是法，“僧伽耶”是僧。“南无布达耶、南无达玛耶、南无僧伽耶”就是“皈依佛、皈依法、皈依僧”。

当我们这样念诵的时候，我们在心里忆念佛，佛的慈悲、佛的自在、佛的伟大和神圣；忆念法是真理、法是法则，法是引导我们生命走向光明的路径和通道；忆念僧，我们要想到，这是一个殊胜的团体，是良师益友，陪伴我们修行和成长。我们用这样的心来一起来修一会三皈依。大家跟我一起合掌，我们静下心来。

“南无布达耶、南无达玛耶、南无僧伽耶……”

“南无布达耶、南无达玛耶、南无僧伽耶……”

“南无布达耶、南无达玛耶、南无僧伽耶……”

这样绵绵密密地念诵，过程中渐渐把身心放松，慢慢静心，感受到三宝的光明、博大、清净，把自己融入三宝无边无际的功德海中，放下所有的尘劳和牵挂，与三宝同在、安住……

做一个深呼吸，稍微活动一下身体，放松一下，重新睁开眼睛。

想到轮回如梦如幻：过去法刹那灭去，未来法还没出现，当下刹那不住，就像《金刚经》所讲：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得”，超越对所有幻相的执着，让心放下，清空，与三宝的

殊胜所缘安住，这本身就是非常好的禅修，我们的心灵刹那之间就可以得到净化、提升。

当我们在生活中疲惫的时候、动荡的时候、迷茫的时候，相信我们所受的三皈依，它会像一道光明、像永恒的天空，可以引领我们的身心得到安住，得到信念和力量，去面对所有生活的考验，去走向更加积极光明的未来。

最后也祝福大家！（录音整理：悟苇，妙定校）

佛法的修心之道（新）

“大道大商”界文法师开示，20211113

各位营员，各位义工菩萨们大家早上好！今天给大家带来的主题是《佛法的修心之道》。

来到寺院，大家这两天可能会感受到整个道场有一种祥和的、庄严的氛围。大家也参加早晚殿堂的念诵，参加禅修和读书会各种活动，在慢慢的感受和体会。其实某种程度上，我们已经在触碰到佛法的修心之道了。

在佛法里，大家最关心的就是怎么来降伏这一颗心。《金刚经》里提问说：“云何应住，云何降伏其心？” 禅宗的祖师慧可去拜见达摩祖师的时候，他也是说：“吾心难安，祈师与安”。所以，这颗心的修习和调伏，心灵的提升和转化，实际上是佛教里边的最核心的话题。

我们的生命是由身和心两个部分组成。相对来说，身体的调整我们容易做：去锻炼，吃合适的饮食，好好休息——睡好了，吃好了，锻炼好了，基本上你的身体就打理的还行。当然，我们现在很多人不好好吃饭，不好好睡觉，不好好锻炼身体，就会有各种各样的问题。但是相比之下，心的调整要更加的复杂、微妙。为什么呢？因为这一颗心它摸不着，看不见，你想去把握它，但是却很难。所以佛法的修行，很大部分都在研究这一颗心，探索心的调伏之道。

关于“修心”，我们首先要有一些基本的认知。

第一，就是要认识到我们的心灵世界没有那么容易主宰。千万不要认为我们已经是自己心的主人了。有的人说：我想走路就走路，想说话就说话，我不是这一颗心的主人吗？其实不是。在佛法看来你并不是你的心的主人。比如有的时候你闭上眼睛想让自己心无杂念，但是你的念头一个接一个的往外冒，是不是？有时候你不想发火，你想平静，但是火气就是不断升起。有的时候明明是很好的日子，衣食无忧，吃喝不缺，什么都挺好的，但就是莫名其妙的心不快乐，起各种情绪。所以我们会看到这个心其实是很不容易主宰的。

有的时候我们想要掌控这一颗心，用意志力来打压，不许它起杂念。但越是这样打压，就越会心烦意燥，心就会特别的动荡。有的时候你经常发脾气，你就会告诫自己说下次坚决不发脾气了，一定不发脾气。可是一遇到问题又情绪爆发，事后你就会陷入一种沮丧，甚至陷入一种自暴自弃的感觉里。有的时候你下决心说我一定要好好学习了，好好看书了，好好上班了，但是当你一再的做不到，每次都突破了自己的界限的时候，你就会变得更加的焦躁、无助迷茫。

在佛法看来，我们在降伏这颗心的时候需要用意志力，但是又不能只靠意志力。那需要什么呢？就需要我们去了解它，先学会跟这颗心做朋友，观察它的规律。这是第一点：我们不是心的主宰。

关于这一点我们必须要有一种谦卑的态度。很多同学学佛了一段时间，往往会觉得：我已经学佛一年、两年、三年了，为什么我还跟原来差不多，心还那么动荡，那么烦恼？我们一定要有一种谦卑的观念，千万不要认为自己得到了很多的知识之后，自己就能怎么样了。因为心是有心的规律的，并没那么容易降伏。

第二就是，对我们心里的内容需要加以检视。要知道，我们心里的内容并不都是正确的，也并不都是有益的。所以作为修行的第一步，我们就要学会对自己的心灵内容做出鉴别。我们的心灵内容——信念、想法、感受、甚至情绪都不一定符合实相，不一定都是合理的。意识到这一点非常的重要。

所以经中说：“慎勿信汝意，汝意不可信。得阿罗汉已，乃可信汝意”，只有证到阿罗汉（果位），彻底断除了无明，降伏了贪、嗔、痴烦恼，才可以完全相信我们的这一颗心。在凡夫的阶段，永远不要相信我们心里所想的或者我们的感受和认知是绝对正确的。所有这些内容，我们是需要加以洞察和检别的。

比如有的时候在家里，年轻人时不时的会有一些抱怨，觉得：“爸妈一点都不关心我！”当这样想的时候，就会觉得很烦，会有一种叛逆的感觉、痛苦的感觉出来。但是如果学会了检视自己的信念和想法，当第一念出来说：“爸妈一点都不关心我”，第二念我们可能就会扪心自问：他们真的一点都不关心我吗？这个时候可能会突然发现其实也还是有关心的。只不过他们没有用我需要的方式来关心我，让我产

生了一种不被关心的感觉。他们很关心我，甚至过度关心，但是我感受不到关怀。

他们只是不停给钱，或者逼着自己去嫁人或是娶个太太，或者非要让自己去考个什么证书等等的，他们用他的方式来关心自己。但是可能自己真正想要的关心，只是说大家能坐下来好好谈谈，知道我需要什么，知道我不喜欢什么，知道我的艰难。

我们刚才讲到，我们不是心的主宰，心的内容也都不一定可信——它的内容有很多不符合真相，有很多是偏颇的、扭曲的、片面的，甚至和实相是截然相反、颠倒的，这个时候我们会有一种恐惧感：自己这颗心如果都不能相信，都不能主宰，那么该怎么办？

当我们检视了我们心的内容，这个时候我们要跟这颗心做朋友，去了解它帮助它。

所以还要认识到第三点：那就是，心是有规律可循的。

在佛教看来，心也是缘起法的产物。我们的心理活动不是万能神创造的，不是因为神让你快乐，让你悲伤；也不是无因论，不是无缘无故没有来由的。有的人说“我没有原因的，就是不开心”，其实不是没有原因，只是你没有看到它的原因。

心是众缘和合的产物，遵循着缘起法则。所以在佛法的修行中，不要去打压这颗心，不要尝试用意志力去掌控，也不要盲目的相信自己。应该怎么做呢？就是跟自己的这颗心做朋友，去觉察它、了解它，洞察它的本质。看清它的现象，明了它的规律，然后用恰当的方式加以引导。

在这个过程中，我们要跟我们的这颗心做朋友，包括跟我们的身体做朋友。既然是做朋友，那么做好朋友的前提是什么？互相要交流、要了解，要学会适应彼此的性格、脾气规律。是不是？

对待我们这颗心也是这样，要了解这颗心，观察这颗心，愿意跟它做朋友，不断的跟它交流：你发生了什么？你想要什么？是什么？怎么啦？——就是轻轻的陪伴，在这个时候慢慢的给予引导。只要我们掌握了方法和规律，这颗心就会得到训练和调伏。所以佛法的修心之道是从这个地方来下手。

我们要想真正的切入修行，学会这一点是前提。必须从这个方向上走，我们才能真正做到降伏其心，才能获得身心的自在。

接下来我们看具体的修心方法怎么做。

我们在讲修心方法的时候，有的人会问，这个“修心”是否就是要让我一天到晚很快乐？有的人会疑惑，干嘛要去修这颗心呢？觉得修行也挺累的，本来上班、生活、带孩子就已经够累了，现在又加了一个修行就更累了，吃好一点，穿好一点，开开心心、快快乐乐不就行了吗？也有的人会问什么是幸福，这颗心到底要修到什么程度，我这个心才算是修好了？

在这里我要说，佛法修心的目标，并不是以我们世间层面上所认为的快乐为目的。因为快乐也分为很多种，我们通常的这种满足欲望的快乐都不是佛教修心的目标。佛教修心的目标，主要是为了灭除烦恼。

那什么是“烦恼”呢？烦恼也不一定都是心烦了才叫烦恼。我们看一下解释：扰乱身心、心不寂静的种种心理作用。“扰乱身心，心不寂静”，就是说你的心静不下来，不寂静、不清凉，这就是烦恼。参照这个定义，此时此刻我们坐在这里，扪心自问，我们的心灵寂静吗？心宁静吗？可能有的人说，我今天心特别宁静，无牵无挂，无忧无虑；但也有的人觉得，怎么这颗心慌慌张张的，很紧张，好像心里有点紧绷绷的，一种说不出来的焦虑感或者迷茫。也有的人可能会觉得这颗心特别躁动，有一种兴奋、动荡，总想去抓什么，总在想接下来干什么，总在渴望。所有这些让我们的心动荡的都叫烦恼。嗔（恨）的烦恼会让心很痛苦：发脾气、焦虑、抑郁、恐惧的时候，你的心是不寂静的，是痛苦的。但有的烦恼，比如说贪烦恼，当陷入贪着的时候，贪财、贪色、贪利，贪各种东西，有的时候它是快乐的，但虽然有乐受，但它是动荡的乐受，并且是无常的。

这里，我们要了解痛苦有两种：一种是身体的痛苦，一种是心灵的痛苦。

如果说你的身体有痛苦，但是你的心平静快乐，这能不能接受呢？其实是可以接受的。举个简单的例子，有的时候你在看一本特别好的书，或者在看一部电视剧，这部电视剧你觉得特别精彩，特别有意思。你上了一天班其实已经挺累了，你的身体其实不舒服了，肚子饿了或者渴了，但是因为这个内容太精彩了，你都舍不得站起来走开，舍不得结束，你接着又点开一集往下看。所以有的时候心里面开心，身体有点苦，只要不是极度痛苦，我们其实是可以接受的。

有的时候身体不痛苦，但是心灵非常动荡、非常痛苦。有些人有吃有喝有穿没啥事，但是心陷入了焦虑、抑郁，心陷入了孤独，那种感觉就觉得太差了，是吧？糟糕至极。所以我们首先要鉴别，自己的痛苦是身体的还是心灵的？

就像大家坐在这里，你们平时在家里可能都是“葛优躺”，往沙发上一躺，床上一靠，现在盘着腿坐在这个教室里，也没有靠背，也躺不下来，多少有点身苦。当然听我讲座的时候你不一定非要双盘在那里一动不动，腿痛了可以松开一点。不然你就会焦躁，觉得法师怎么还不结束？我已经撑不住了。太痛了，就把腿松开，不要踢到别人就行。那么一定程度的痛苦我们实际上是能接受的，但是极度的痛苦也不行。如果你的定力不强，心缺少力量的话你就受不了了。佛教不逃避身体的痛苦，认为身体有可能会有苦，但是也不认为吃苦就是解脱。所以佛教不赞成无意义的苦行，因为过度的疼痛会让你的心收缩，不能够能放松下来，你的心也不能宁静了。

所以心要宁静的话，你必须得是接受了这个痛苦，心就像大地一样的包纳了它，你的心就会静下来。如果你的心在抵抗，跟痛苦在搏斗、在战争，你的心就静不下来。我们说痛苦有两种，一种是身的痛苦，一种是心的痛苦。谁都不想要心灵的痛苦，身体的痛苦呢，有的时候我们可以克服，但是心灵的痛苦就难以忍受。

快乐也有两种，一种是心动荡的快乐，第二种是心宁静的快乐。

什么是动荡的快乐？比如说你去歌厅里边嗨一下，去大喊大叫、狂舞一番，觉得在那个憨畅淋漓的状态下非常快乐。但是这种动荡的快乐，它依赖于外界的刺激，而且容易厌倦，当外在的刺激平息下来的时候，心并不会因此而平静下来。如果只是依靠动荡的快乐来刺激自己，或者说认为世界上只有这一种快乐的话，一旦没有了外界的刺激，比如说我们来到了寺院，也没有歌厅，也没有地方给你跳舞，甚至不许你大喊大叫，只能规规矩矩的站着坐着，你就会感觉到一种不习惯，心不但不会变得平静，反而会体验到无聊、烦躁和空虚。为什么呢？为什么这样静静的待着就那么可怕呢？实际上是因为之前一直用一种动荡的快乐来刺激自己，所以你的心就依赖于这种外界的刺激。

但是这种刺激是有副作用的，因为人容易厌倦。每天让你去大喊大叫，你也烦。你必须要想新的主意，想新的内容了。每天听同一首歌，我们也会觉得烦躁；每天吃同一道菜，每天做同一种娱乐，它都会变成一种可怕的痛苦。因为心需要新鲜的刺激。

第二种就是心宁静的快乐，这种宁静的快乐它是另外一种。

我不知道在座的诸位在人生的某一个时段，有没有体验过一种宁静的快乐？大家可以回忆一下，体验到的可以举手分享一下，你有没有在哪一个时段感受到一种宁静的快乐？好，我们这边有位男生，你可以举手分享一下。

同学分享：宁静的快乐，我印象很深刻，就在 19 年国庆的时候，我断了网络，一个人在办公室整理一些文字资料，我觉得那天特别的宁静。那天是七十周年国庆，按理应该很热闹了，而且那天天气也特别好，但是我就一个人在办公室，就特别宁静，整个的气氛特别宁静，我感觉这是我这几十年来非常宁静的一段时间。

非常好，大家给他一个掌声——好像没做什么娱乐，甚至把网络都断了，反而你感受到另外一种快乐。有没有其他同学分享的？好，我们女生也分享一个。

同学分享：好，谢谢。我的这种快乐，我觉得是作为一个母亲应该能感受到的。就是当一个小朋友醒来的时候他会很闹腾，有时候会因为他的一些调皮会有浮动的烦恼。但是当他静静的睡在那的时候，作为一个母亲站在一个睡着的孩子旁边的时候，那个时候感觉到很幸福，很快乐。

好，也是一个非常好的体验。因为时间原因，我们就先分享两位。我们看到他们两位的这种快乐体验有个共同的特点是什么呢？其实没那么多的外部刺激，甚至去掉了很多的东西。我相信，在座的诸位如果要分享的话，可能也有类似的体验。比如说有时候一段紧张的任务完成，一个紧张的考试考完，突然一下你的心放下了，在这个时候你没有去做任何的娱乐，但是你的心特别的轻松，因为放下也是一种快乐。

独处的时候真正的去陪伴自己，做点自己想做的事情，感觉到不需要去应付任何人，不需要去牵挂任何的东西，全然地活在当下，这个时候你也会感受到一种宁静的快乐。或者像刚才这位女生，她分享的就是当她充满爱心，跟自己的家人非常宁静的待在一起，静静的陪伴他们的时候，有一种幸福感和满足感。

所以我们会看到，这种宁静的快乐，它不一定依赖于外部的刺激，更多是跟我们的心灵内在有关。这种快乐如果经常出现的话，不但不会觉得厌倦，而且它还会带给自己一种非常深刻的满足，一种非常充实的感觉。当这样来生活的时候，你就会油然的感到，你的生命好像跨入了一个新的阶段，真正的感觉到自己的生命存在的意义，感觉生命内在的充实。

当然心宁静的快乐并不一定都是在安静的时候，有的时候穿梭在人来人往的大街上，但是当你的心安住在慈心，安住在正念里的时候，去体会此时此刻，你也会有一种宁静。真正的禅师们是二十四小时都在这种寂静中。心像晴空一样的，非常的通透、清凉，非常的满足。所以说要谈佛法的修心之道，我们首先必须要了解心动荡的快乐和宁静的快乐之间的区别，慢慢的从依赖于外部的刺激转向于寻求内在的安宁。当我们这样找到心的方向的时候，我们就能够越来越多的活出来。你会发现你所有的疲惫、所有的困扰、所有的迷茫都会烟消云散，你会找到真正的自己。

接下来我们来看具体的修心方法。

我们要想找到这种宁静，就必须要能够对治烦恼。因为障碍我们心宁静的，其实就是烦恼，烦恼是我们最大的敌人。但是要想对治烦恼，就像我们前面讲到的，要掌握它的规律。烦恼的生起也是要具备三种因缘，有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭。我们看《俱舍论》的解释：

诸烦恼起由几因缘？颂曰：

由未断随眠，及随应境现，

非理作意起，说惑具因缘。

论曰：由三因缘，诸烦恼起。且如将起欲贪缠时，未断未遍知欲贪随眠故，顺欲贪境现在前故，缘彼非理作意起故，由此力故便起欲贪。

这段话就是说，烦恼的生起由三个因缘：第一，内在里边有随眠种子。什么叫随眠呢？就是沉睡的烦恼种子。这个烦恼在我们的心底沉睡，但是它随时随地可能会醒来，所以叫随眠，这个词是很形象的。第二，引发烦恼的外境。烦恼不会自己无缘无故的出来，它需要被引发。第三，接触外界时候，光有种子和对境还不够，还要有“非理作意”——“非理作意”就是不合理的思维活动。是这三个因素导致了我们烦恼的生起。所以要想得到内在的安宁，寻找到真正的自己，去除掉烦恼的困扰，那么就可以从三个方面来下手：第一就是种子；第二是外境；第三非理作意。如果我们从这三个方面来下手，就能找到快乐、幸福和真正的安宁。这三个因缘，接下来我们一个一个的来为大家介绍。

首先讲外境。

佛教并不否定外境对人的影响。有的人说：“一切唯心造，只要你的心强大了，怎么都行”，话是这样说，但是我们的心没有证到阿罗汉之前都没有那么强大。所以佛教认为环境对人还是很重要的，有的时候还会非常重视和强调这一点。在有的环境里面我们的心会动荡，有的环境和氛围里我们的心会宁静，所以佛教会强调出家，亲近善知识，远离恶知识，建立出家僧团，也都说明了良好的环境对我们的身心具有保护的效果。

昨天跟我们本次活动的两位主要协调义工菩萨见了个面。聊天的时候，大家就谈到西园寺的鸽子跟流浪猫。大家现在看那些鸽子，它可以飞到你身边很近的地方，甚至飞到你身上来吃东西。但是在 20 年前我刚来西园的时候，鸽子都是非常怕人的。它们非常胆小，根本就不可能走近它。但是慢慢的，获得了安全感，现在就能够走近你。所以我们会看到环境的影响实际上是很大的。现在这些小流浪猫，它真的是谁来摸它都行，很多猫都能达到这个程度了。有时候你拿着手机对它的时候，它还摆一个造型给你，会非常淡定的让你去拍它，完全没有那种对抗和恐惧，它感到非常安全，那为什么呢？实际上就是环境对它的影响。所以说一个好的氛围、一个吉祥的环境就能够影响一个人。

同样，殿堂里非常吉祥的微笑宁静的佛像，清净庄严的道场，也会让你一到这里来心就很舒服。甚至有的人什么都不干，拿一本书，听一点佛教音乐，坐在水边，泡一壶茶，就觉得已经静下来了，已经挺好了。这就是环境对我们影响。要想远离引发烦恼的环境，我们还是有很多可以去调整的。

我们接观音热线时会遇到很多人跟我们倾诉他的人生问题，前天有个小伙子打电话来，讲他出生在一个非常动荡的家庭，父母脾气特别的差，所以他姐弟几个人都有心理问题。他本人问题也很大，抑郁

焦虑。他就跟我讲到，曾经有好几年的时间他状态很好，没有发病。我问他是什么原因呢？他就讲，其实那段时间也没有做很多特别的治疗，原因就是他找了一份外企的工作，老总非常重视企业文化，打造了一种人文关怀的氛围，对员工们非常呵护。每个员工在这里都受到了尊重，感受到关怀。他在这样的一个企业里工作了一段时间之后，他的抑郁感就减少了，心理问题基本上稳住，状态还不错。可是几年之后因为某种原因这个企业结束了，他又换了一份工作，然后很快就撑不住了，因为毕竟在心灵更深的地方还没有疗愈，之前都是环境带来的助缘，一旦换了个不好的环境，他很快就抑郁了，状态很差。所以打电话来求助，我们也会引导他进一步的走到更深处去看这颗心。这就是环境带来的影响。

一般来说，处理环境问题，我们可以在四个方面来着手：第一是身远离；第二是心远离；第三守护根门；第四就是从事正当的生活。从这四个方面，我们就可以最大程度的减少因为环境问题导致的烦恼的生起。

什么是身远离呢？身远离就是远离那些会引发你烦恼的环境。假如说有些地方你去了之后心就特别动荡、情绪爆发或者特别烦躁，那么你就远离这样的环境，不去不该去的地方，远离让你起烦恼的人。清理我们的人际关系和生活圈，那么你就会获得第一种的宁静。这就是一种身远离。身远离也是重要的。

第二是心远离。心远离是什么呢？放下我们的执着。有很多东西跟牵挂有关，跟执着有关。我们检查我们的内心，有时候就会看到，心里有很多牵挂和执着。那就轻轻的看这些牵挂，问自己：我的这些牵挂，它的本质是什么？这些牵挂有必要吗？

有的人可能特别重视面子；有的人可能特别重视财富；有的人责任心太强，总在忧国忧民忧天下，最后就抑郁了。其实在佛法来讲，每个人有每个人的业力，每个人有每个人的福报。守护好自己、对世界友善，可能就是一种最好的存在。有的时候我们过度的牵挂，不但没有好处，甚至也可能对别人造成困扰。这个时候，就把你多余的牵挂轻轻地放下。

作为父母最牵挂的就是孩子，小孩儿开始上幼儿园了，上大学了，工作了，开始谈恋爱了，处处你都在牵挂。看到这些牵挂，也要轻轻的把它放下。把孩子的责任交托给他自己，让他去勇敢的去锻炼，把自己的聪明才智发挥出来，去找到他自己的方向。

当孩子有困扰的时候，你愿意倾听他，给他陪伴。但是当孩子没什么事的时候，当他走上了轨道的时候，就要学会放下，尊重他自己的人生道路。

放下执着，就是一种心远离。当我们能够做到心远离的时候，我们的身心会格外的轻松。很多时候我们的这种牵挂和担忧是一种惯性，是一种习气，但是不必要，不是必需品。

第三就是守护根门（眼、耳、鼻、舌、身、意六根——编注），不该看的不看，不该听的不听，不要过度沉迷在色声香味触里边。有的时候我们把我们的根门塞得满满的，那就会让心烦乱。

最后是从事正命的生活。就是谋生方式要健康。如果我们的职业和谋生方式不健康，也会导致我们心的动荡。

第二，“种子”。

从以上四个方面可以改变我们的外境，帮助我们调心。但是另外一方面，现实情况的限制也会让我们很难选择环境。工作，配偶，父母和孩子，很多都是存在的事实，很难去回避。而且我们不光难以选择环境，即使没有外在的不良环境，我们也会在心里创造一个负面环境出来，创造一个假想敌，担忧一些尚不存在的事情等等。

所以调心的第二种处理方式，就是要处理“种子”（指深层心识当中潜伏状态的心理功能或能量。“种子”学说在佛教唯识学中有丰富的含义。——编注）。现代心理学慢慢发现了潜意识、集体潜意识的学说，让人们开始意识到心灵世界是很复杂的。过去人们以为，我们头脑中的想法和思想就是全部了，但是心理学家发现其实有更深的东西，那些没有被意识到的部分对我们的心灵影响也很大。

以前有一位心理老师讲到他遇到的一位女士。这位女士平时性格很好，有一天他们一起在散步，走在街上，突然从街边跑出来一条很小的小狗，这条小狗非常可爱，摇着尾巴跑到他们身边来。这个女士当时一看到小狗，就哇一声惊叫，吓得连连后退，非常恐惧。然后其他人就觉得，这么个小可爱，你怎么会这么怕它啊？

心理老师就告诉她：你怕的不是面前的这只小狗，你怕的其实是你心里的一只狗。你现在体会一下在你心里的那只狗是什么样的？这位女士就感受了一下，她的心里浮现了一只又大又高、非常凶的猛犬，很吓人。其实她是小时候被狗吓过了，这是曾经遭受过的一个创伤。

在这个时候就会看到，潜意识对我们的影响是很大的。有的时候我们害怕见人，害怕跟人打招呼，怕的都不是这个人本身，其实我们怕的是另外的东西：是我们心里曾经的一些创伤，心里的一些担忧。在我们的心灵结构中，除了个体潜意识之外，还有集体潜意识。“集体潜意识”不光是跟个人有关，甚至跟社会、跟整个人类、跟生命的更深层次的连接有关。

举个简单的例子，我们中国现在其实是一个无神论的社会，很多人都是唯物主义者，以为人死如灯灭，“不语怪力乱神”，觉得没有神、没有鬼什么的。但是如果把你一个人扔在殡仪馆，晚上在停尸间里面待一个晚上，很多人都会毛骨悚然，是吧？你就会发现，这是不由你的意志力的，明明是一个坚定的无神论者，但你仍然会有恐惧感，为什么？你怕的不是尸体，它们只是无生命的物理存在。就算尸体爬起来了，他也是人，他是一个活人，就更不用怕了，是不是？那我们

怕的是什么？实际上是集体无意识中，对鬼、非人的这样的一些存在的认知，它在你的内心最深处连接着。

实际上我们古老的佛教，早在两千多年前就讨论这些。佛教的种子学说和业力学说，指出我们的心灵世界存在着潜在的影响因子——就是“种子”。种子平时处于潜伏的状态，只有当它现行的时候才能为我们所了知和察觉。所以烦恼并不都是醒来的，我们的心里还沉睡着很多很多的烦恼。甚至，有些影响我们的力量不光是属于我们个人的，还有一些是跟我们的家族有关，跟我们整个国家有关，跟整个人类的集体无意识有关。

种子很多时候处于潜伏的状态，我们是不了解、不知道的。但是种子它又会不断的现行，就是不断的醒来，然后再沉睡，再醒来，再沉睡。“种子”处在一个现起和潜伏的生灭变化之中，唯识学中将之称为“种子生现行，现行熏种子”。这个心识的“种子”也会发芽，就像一颗豆子，它会长成豆苗，豆苗长大了再结豆子，成了新一代的豆种。那么这个新的豆种跟原来豆子是一个豆子吗？不是。但是它跟原来的豆子有没有关系呢？有关系。所以这就是业力的法则。心识的“种子”在不断的现行，现行以后再熏出新的种子。

一般来说，潜伏状态的种子我们是没有办法处理的。有一些只有在深度的禅定或者开悟的时候它才能被破坏掉。但是当种子现行的时候，我们就有机会做处理。所以在种子现行的当下给予正确的处理，那就可以改变新熏的种子的状态，就能够让不好的种子的力量变弱。当它再熏成一个新的种子的时候，它的力量就减少了。所以说种子现起的过程是一个重要的机会，是一个净化心灵的时机。

现在的心理学实际上也用了很多类似的方法。比如说解释和处理你的梦，因为梦有的时候是种子的浮现，你在梦中看到可怕的东西，跟别人生死搏斗，被追杀，心理学家就会分析你的梦，然后处理了你的梦之后，你的心理状态就会得到改变。

我也可以举一个简单的例子，也是我遇到的一个案例：有一个男孩子，他总是做同一个噩梦。这个梦其实挺可怕的，每次他都梦见自己在空中漂浮，飞着飞着，突然前面一个高压电线“滋滋滋”的放电，这个电网非常危险，但是在梦中他就不可控制的朝这个电线上飘过去……这个时候他就一下子从梦中惊醒，吓得心脏剧烈跳动。他这个噩梦反复出现，困扰了他很多年。

后来有一次我们在一起聊天的时候，他就跟我讲到了他的噩梦，我说那我们来了解一下这个梦。我让他在想象回到这个梦中。他就想像到了：感觉到自己好像飘起来了，正在飞，突然高压电线出现了，很可怕。这个时候我说：我们可以在想象中想着自己定住了，好像你的面前出现了透明的玻璃板，把你挡住，不会碰到高压电线，你现在比较安全，我还给了你一个抓手，你能抓住这个抓手把身体停住。你现在可以尝试着看一会儿高压电线，你离它有安全的距离，就只是看着这个电线体会它。他就做到了，在想象中抓住了一个抓手，稳住了

自己，然后看着这个高压电线“滋滋滋”的放电。我问：看到它有什么感觉呢？他说很紧张，觉得千万别碰到了。我说：不要急，我们现在很安全，你再看一会儿，看看接下来会发生什么，这个电线会发生什么变化？

当他再看了一会儿，他突然有个感觉，他告诉我现在电线变了。变成了什么？浮现的是他父亲大发脾气的样子。突然他就明白了，原来这个可怕的“高压放电”象征的是小时候父亲对他过于严厉的处罚，他曾经特别恐惧过。我说不着急，你可以轻轻地看着这个父亲，看一会儿，看看你接下来会体验到什么？开始他看到父亲的时候，他心里是很不舒服的。会突然又想到小时候爸爸发火打他的一些场景，心里就挺难受的。但是当他继续看一会儿的时候，他就告诉我，他突然感觉到父亲这种大发脾气的背后其实很焦虑没有安全感。他过去一直觉得父亲很强大、很强势，这个时候突然他就在他的心目中发现：我怎么感觉我爸爸其实没那么强大？甚至还有点弱小。这时候他心里有点难过了，有点悲伤的感觉出来。

这时候，我就让他在想象中轻轻的告诉这个焦虑的、动荡的父亲说：爸爸，我看到了你的焦虑，我知道你也挺不容易的，我现在愿意来理解你。当他这样说的时候，这时候他自己流泪了，然后他看到他面前浮现的父亲也流泪了。这个时候我说，那你可不可以现在在想象中走过去，拥抱一下你的这个此刻的父亲呢？他就走过去拍了拍父亲的肩膀，抱住父亲，什么话都不说。静静地体会了一会儿。

处理了这个梦之后，后来他告诉我，他再也没有做过这个噩梦了。

所以当种子现起来的时候，其实是一个很好的自我疗愈的机会。像做很多的自由联想，做一些意象，包括我们用沙盘，都是让种子呈现出来。然后在呈现出来的当下做工作，新熏的种子就变化了。就像刚才我讲的这个个案，这个男孩子他过去恐惧害怕父亲的种子变成了一个理解和关怀的种子，他的恐惧感和焦虑感就会减小。

当然一次的疗愈可能还是不够的，可能将来他的一些焦虑感还会一再出来。但是如果每一次的浮现，我们都能够恰如其当的去处理它，那么整个心灵就会不断地得到净化和提升。

在这个过程中我们要注意的是什么呢？就是并不只是让内在的种子现起就够了，现起的时候必须还要正确的处理才行。否则的话，可能每现起一次它就会加深一次，都有可能。

比如以前一位老师邀请我们参加过一个心理学的课程，他们这个活动里面有一个帮助疗愈的内容就是宣泄。

“宣泄”就是说，每个人都有创伤，但是你的创伤被压抑了，没有表达，现在给你机会发泄。当时让我印象很深的是一个女生，她小时候曾经受到她的数学老师的严厉批评，骂她笨什么的，给她造成很大的创伤，多少年她一直很自卑。最后心理老师就拿出了一个沙袋放到椅子上，说现在这就是你那个老师，然后再给了她一根棒子：你现

在可以把你所有的愤怒、所有的委屈都说出来，骂他，你可以狠狠的揍这个沙袋了。开始她有点不好意思，但是经过了鼓励，她终于开始做了，对沙袋拳打脚踢。然后老师还让其他的学员跟在她背后一起对这个沙袋说：你根本就是一个不合格的老师，我恨你！这个女生一直把沙袋打到楼梯口，最后一脚踢到楼梯下面去，觉得特别解气。

整个的过程还是挺震撼的。但是跟我一起来的法师看了以后觉得很不能接受。他说我们佛教说慈悲原谅和放下，你怎么还让他骂人、打人？当时我也很纠结，也怀疑到底该怎么看待这个宣泄疗法？后来我问了其他的心理专家，“宣泄”这个方法到底是健康的还是不健康的，怎么看待呢？好像跟我们佛教的理念不是太符合。后来，专家告诉我，宣泄其实是有争议的，有一些人经过了宣泄之后，确实改变很大。但是也会发现，有一些人也呈现出更强的攻击性。

学了佛法很多年以后，我慢慢的明白了，实际上宣泄的过程就是让种子现行的过程。但是在种子现行的过程中，实际上是必须要去对治它的力量的。如果说它是一种愤怒的攻击性的力量，就像这个女孩子，她过去可能是压抑的，把攻击性转向了自己，恨自己懦弱，厌恶自己无能。所以她把她的压抑释放了，可能会觉得舒服。但是如果这种攻击性没有得到对治的话，很可能以后她不压抑自己了，但是她可能会攻击别人，那仍然会带来问题。

实际上佛教运用的方法是通过理解、洞察它的本质，最后来整合，既不攻击自己也不攻击别人，而是看到了背后的实相。实相是什么呢？——每个人都在烦恼中。这样就能运用智慧来解决问题，而不是冲动。

比如说上面案例中的数学老师也有他的烦恼，是吧？他为什么这么严厉地骂孩子呢？一是他很希望孩子们表现好；第二他不能够接受一些挫败感。孩子遇到了困难，但是作为一个老师他不能接受，这种就是困境挫败感。因为他自己不能接受挫败，他就会把他的这种不接受投射给孩子，觉得都是你那么笨，为什么教了半天你还算不出来？老师的能量被堵塞了，所以就很愤怒，打骂孩子来渲泄情绪。实际上如果我们能够洞察本质，你会看到其实老师没那么强大，不能接受挫败，害怕不成功，面对生命中的一些艰难时刻并没有那么淡定。

其实这个时候一道题算不出来，又有什么呢？这道题三年级的孩子算不出来，到了五年级的时候她就很轻松的算出来了。不过就是时间没到，所以当下的困难是暂时的困难。所以如果老师能够意识到这一点，就会更淡定，有耐心陪伴孩子面对问题解决问题，而不是陷入激烈的情绪中。这样的话老师处理的有智慧，孩子就不会遭受创伤，并在困境中获得成长。

另一方面，当多年以后这个孩子如果能够意识到这一点，她就不会只是去攻击这个老师，而是对自己对老师也产生一个理解，产生一种悲悯。你会看到其实我们生活中很多的成年人都是孩子，包括我们的父母，他们在潜意识中都是焦虑的孩子，又害怕又慌张，不敢面对失败，恐惧未来，对生活没有信心，所以他们会把他们的恐惧都投射

给外在，伤害了很多人，包括他自己。所以当我们意识到这些的时候，我们生起的是悲悯，这个时候可能就会真正有力量去理解和关怀，对自己的生命也会有更强的自信心和力量。这种疗愈才是更彻底的疗愈。

了解了这些之后，我就对宣泄的治疗方法有了更深的认识。也意识到我们应该如何正确的处理情绪宣泄的问题。现在网络上有很多的建议就是让你骂人，搞“破坏墙”让你打砸，日本的一些疗法也会有这样的——把东西摔了砸碎。这些其实是不究竟的，因为没洞察到本质，真正的智慧和慈悲没出来，它只是宣泄了压抑感，只是浅层的转化，但是很可能会有副作用。

如果我们了解了这些的话，我们就会把每一个种子现行的当下都变成疗愈的机会。因为不现行，你就没有机会改变这个种子的相续，没有机会疗愈自己。我们学会了佛法之后，就会很重视每个烦恼现起的当下，同时也会对种子现行时候我们所采取的态度和行为，以及这些行为产生的后果更有觉照。

有时候的家庭里面也会有这些问题。比如夫妻两个吵架，经常要翻旧账。同一个创伤用了二十年，甚至恨了一辈子，不断的现起，但是在现起的时候没有得到很好的疗愈。每现起一次它就更加强了一次，心里的怨恨越熏越沉重，甚至会带到下一辈子，成为来世的业力。那这是很可怕的，是不是？

所以说，我们一定要在种子现起的当下，比如说突然回忆到先生或者婆婆对自己的一件很不好的受委屈的伤心事。在这个时候必须要重视，提醒自己——种子现行了！种子现行是一个机会，我要在这个机会来的时候疗愈我自己，来理解实相。如果说每一次的现起，当这些负面的东西呈现出来的时候，你都能够去关怀自己，去洞察，给自己机会去疗愈、去看清实相的话，那么你的心灵就会越来越不一样。

每成功一次，你就会熏一个新的种子进来。过去那种沉重的、焦虑的、痛苦的种子就会减少，爱和智慧的种子就会增加。如果常年坚持，持之以恒，一年、两年、三年以后，你整个人就会完全换一个人的。感到容光焕发，疲惫感和内耗减少。走路会感觉到身体轻盈，对世界、对自己都有一种爱心和信心，有一种非常不一样的正能量出来。所以说种子的转化是非常重要的。

有的人得了社交恐惧症，周围人往往就会劝他：你社交恐惧，就要多跟人接触，多去见人。有的人可能多见了一些人之后，他克服了；但有些人更严重了。所以种子现起的时候，你必须要保证它的力量被改变。见人不是最主要的，见人只是一个让种子现起的过程，但是必须让他每次跟人接触都能够以一种安全感结束。让他结束在安全、平静的感觉上。这样的话，几次之后他就不怕人了。如果见了人之后他更紧绷、更焦虑，结束在一种很不舒服的状态上，那么这种暴露疗法对他是有害的，他会更加抗拒跟人接触，这里边都很微细。

我们大家学了佛法之后，一定要在这个地方有非常细致的了解。将来我们解决自己的问题，陪伴孩子，处理工作、家庭、生活、修行

各个方面的问题，都是一样的。就是种子现行的时候，一定要抓住这个机会，通过慈悲和智慧来转化。如果说每一次现起的时候都能够转化，那么我们的心灵就会不断的进步。

所以最好的方法就是修正念、正知。正念、正知能够帮助我们在种子现起的当下及时识别，加以对治。这样，一段时间的修行之后，烦恼种子的力量就会越来越小，人就会越来越平和，自信心、幸福感、安详都会出来。

第二，我们也可以修习一些忏悔法，忏悔法主要对治我们的一些负面心理。有时候我们伤害了别人，内心里有潜在的罪恶感和内疚。这种内疚也会变成一种痛苦积聚在心里，压抑着我们的幸福。

修忏悔的时候，第一步就是发露，把这个过错说出来。在佛教里边一般会说给另外一个清净的同修，这个人你对他有信心、有尊重，他没有跟自己一样的错误。对这样的一个人说出来是很重要的。在佛教认为，经过了发露，不善业的力量就不会再继续增长。

发露完了之后，第二步就是忏除罪根。告诉对方说："某某某，我因为烦恼或是愚痴的原因，造作了某某不善法。今向大德发露忏悔不敢覆藏……"对方接受了你的忏悔，并鼓励你精进防护后不再造。

经过了这个忏悔的仪式之后，我们的心灵就会得到非常好的疗愈和释放。忏悔法是去除染污种子力量的一个非常重要的方式。

但是忏悔发露的对象很重要，这个对象，你必须要有信心，他也对你开放，愿意接受你的发露和忏悔。如果找不到这样的一个合适对象，在佛像面前也可以。先礼佛，礼完佛之后，把自己心里的罪恶感说出来。然后观想佛菩萨理解我们的痛苦，也知道我们想要忏悔清净的愿望，接受了我们的发露和忏悔，并鼓励我们：善男子（善女人），此刻的你已经得到了净化，此刻的你是清净的，好好努力，未来做得更好。这样也会有很好的效果。这就是忏悔法门。

第三要广修诸善。我们的心灵除了有烦恼种子之外，我们还可以多多播种慈悲的种子、智慧的种子、宁静祥和的种子。大家有时候听一个好的讲座，看一本非常好的书，在生活中做一些让你内心愉悦安宁的事情，奉献爱心，把生命中的那些积极美好的愿望活出来。那么我们内心里积极的、美好的、阳光的种子也会越来越多，这些种子也会不断的现行。所以我们会发现，随着修学的深入，有时候突然会体验到宁静祥和或是一种幸福感，或者有时候心里会自动开始念佛，散布慈心，或者随念三宝、正念开启。这个时候你的内心非常的喜悦，感觉到没有烦恼，安住在无限的开阔之中。

所以不光要处理我们内在的黑暗力量，也要不断的播种正面力量的种子。特别是佛教的禅定、智慧，都是一些非常深刻有力量的修行，它们能够产生出极大的心理力量，让散乱心状态下的不善种子得到强有力的对治。

佛教的经典是佛法精要的载体，传达了诸佛菩萨非常高的精神境界和修证体悟。所以我们每诵一遍，实际上都在熏习这些殊胜的善法种子，我们的心灵就会不断得到洗涤和提升。每一部经它的内容都不一样，都可以带给我们不一样的提升，都是很好的。

第三就是非理作意。

第三个调心方式，就是在遇缘对境的过程中，要特别注意根尘相对时的非理作意。

我们看这段话：

诸比丘，对于尚未达到而希望住于无上解缚安稳处的有学比丘，我不见有其他一种内在的因素，能如一种因素如此多的帮助诸比丘——此即是如理作意。如理作意的比丘，能舍断不善，培育善。

那就是说，要有智慧和正思维，就是八正道里的正见和正思维。思维方式必须要如理、如法，断除非理作意。“非理作意”就是一种扭曲、错误的思维模式，病理性的思维。

举个简单的例子。有时候两个人吵架，特别是夫妻之间吵架的时候，一方就对另外一方说：你一点都不关心我！在这个时候只有两个答案：要么是关心，要么是不关心。这样的思维模式，在心理学上把它叫做“非黑即白”：要么是好人，要么是坏人。但是现实中真实情况是什么样的？——对方对你不是不关心，但也不是百分百的关心，一般 60%、70% 的关心。所以当我们指责对方说“你一点也不关心我”的时候，对方一般都会很难接受。

一般在这个时候，我们就会问：假如对方对你的关心，百分百的关心是 100 分，一点都不关心是 0 分，你感觉他对你的关心打多少分？很多人在这个时候就会沉默一会儿，体会了一下：我觉得我先生对我的关心，打 60 分吧。60 分还算及格了，是吧？你会发现在这个时候心已经转变了：一开始说“一点都不关心我”的时候是零分的，那就会觉得心灰意冷，特别的难受。但是如果意识到他对你的关心有 60 分了，虽然还是不满意的，但是觉得还接受吧，突然就会对他有一些新的理解，看到了他关心自己的部分和他没有能力关心到的部分。因为毕竟他也是普通人，有他的追求，也有他的烦恼，有他疲劳的时候，也有想独处的时候，甚至还有他想从你这得到关怀的时候……看到了更多，你的心就会不一样，有能力更客观地看待人与人之间的关系。

如果说要么要求他百分百，要么把他批为零，那么对方就不接受，而且对抗感很强，会觉得你也不理解我，两个人就没法沟通。

所以说在这个地方，“如理思维”就能够破除一种自我中心，避免片面和执取，尽量的做到如实观照。如此，你就会看到，其实每个人都是不完美的。就像我们前面的举的例子，我们的父母、我们的老师、我们的伴侣、我们的领导和我们的员工，甚至我们的同修，其实

每个人都是复杂的，都不完美。能够在不完美的生活中理解到这个不完美，能够接纳和恰当应对，这就是在不完美的世界里活出了完美。

所以说在过程中，如理思维非常的重要。有的时候家庭里面有纠纷，“公说公有理，婆说婆有理”，清官难断家务事，为什么？因为每个人是站在他自己的角度上，都对也都不完全对。所以必须要意识到，在家庭里、在单位里，不是非黑即白的，角度不同，出发点不同，视角不同，感受和想法就不同。

我记得有一次热线中遇到了一个例子，一对夫妻俩经常为了吃完饭谁刷碗的事情吵架。先生觉得我在外面工作一天了，我在挣钱养家，你连个碗都不刷吗？那妻子就觉得我在家带了一天孩子了，你什么家务都没干，回来刷一个碗都不肯！所以两个人都很愤怒指责对方。后来，经过了一些佛法的学习之后，他们就学会了一种方法，承认对方是对的：你上了一天的班你也累了，你不想刷碗，我理解；我带了一天孩子，也干了一天，我不想刷碗也是对的，首先承认两个人都对。那怎么办？那就先不刷了吧，两个人一块出去散个步。先生回家了不用看客户脸色，跟家人一起走走很轻松；妻子在家待了一天了，正好也出门透透气。走了一圈回来，两个人心情都好了，抢着刷碗，这个问题就解决了。所以有的时候理解还是蛮重要的。我们关怀别人同时也自我关怀。就算有一些难以处理的问题，至少理解了之后，攻击性也没那么强了。

在这个过程中，佛教的五蕴观、缘起观也是强有力的方式。我们前面提到“照见五蕴空”，有时候累了，不要只是沉浸在“我很累”的思绪里痛苦——而是要看看这个“累”是什么？是心累还是身体累？如果是身体累，那就觉察它，用适合的方式关怀这个身体，动一动；如果是心累，那就要问自己，这颗心为什么这么累？是不是一下塞了太多没消化的东西；或者是牵挂太多，给了自己和他人太多任务和期待，没有全然活在当下。这时候要允许自己暂时放下，清空心里过多的牵挂和执取，让这颗心重新释放出来。

当我们去观察、去理解，用爱心和智慧去陪伴了这个身与心，在任何时候我们就可以获得一份疗愈与关怀。

如理思维一个总的参照原则：

首先，这个思维它是引导你走向放下，让你的心更轻松、更轻盈，而不是更沉重；第二，让你的心指向于理解、接纳，而不是愤怒，就是说没有那么暴躁；第三，让你的心产生出一种悲悯，不伤害，有一种爱心。那么这样的思维模式就是如理思维，在佛教里被认为是正思维，就是“出离思维、无嗔思维和不害思维”。

如果我们的思维模式引导我们的心不发怒、不伤害；引导到关爱、关怀；引导我们放下。那么这种思维是正确的，是好的。如果发现你的思维让你更沉重、更愤怒了，更想伤害自己和他人，这肯定是有不

正思维的。我们就要检查自己的思维模式，重新找到一个恰当的思维方法。只有跳出个人认知的局限，破除自我中心，避免片面，如实观照我们的贪欲、嗔心、邪见，才能止息心中的烦恼，内心变得安宁、通达和自在。

所以，佛法的修心之道是非常广博的，可以从多角度来思考和实践。在这个调伏烦恼、净化心灵、提升生命的过程中，我们要多听闻、多思考、多实践，不断的强化和提高我们灵活运用佛法的能力。入于宝山，就不要空手而回，我们学习了佛法，就要从佛法里面吸收智慧的能量。

祝愿大家在未来修习佛法的道路上，都能吸取慈悲、智慧和方便善巧，让我们烦恼不起，让我们的身心得到滋养，有能力自利利他、成就充满价值的圆满人生。祝福大家！

问答部分：

1（男生）问：我有一个问题一直很困惑，所以趁此机会问一下。我们在城市中修行，我想跟我们在庙里修行是不一样的。社会对我们有很多的要求，我们也要承担很多的责任。有句话叫做“小隐隐于山，大隐隐于市”，所以我想问法师，我们在城市中修行，除了静静地学习佛法，跟随师父们练习，还有什么地方是我们需要注意的，有什么差异我们是要去遵守？

答：好的，这是一个非常好的问题。我相信很多人都想知道，在红尘间生活，怎么来修学？你们肯定不能像在庙里这样，从早到晚都在打坐、诵经。我觉得，在世间生活过程中修心可以重点把握我们今天讲的三个要点：

一是要对烦恼有觉照，要意识到烦恼的存在。

第二就是处理烦恼。用我们今天讲的“外境”、“种子”和“如理思维”三大法宝来做处理。所以今天讲的内容你们回去还是要消化的。

第三，除了训练出离烦恼的能力之外，我们还需要拥有众善奉行的精神，在生活中把生命的价值活出来。“历境练心”，把所有经历的事情都看作是一个进步的机会，而不再是看作灾难，在这个过程中可以用六个波罗蜜——布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧——来把我们所有的生活内容转化为修行：

照顾家人，为单位服务，为社会奉献，把它列为布施波罗蜜，设置和标记为一种奉献和燃烧自己的过程，让它成为一种修行。快乐付出，并体认到行为的价值。

克制自己的烦恼和一些负能量，不做伤害自己和他人身心的事情，这是戒波罗蜜。有所为有所不为，这样才能得到幸福。

第三，要有安忍波罗蜜，遇到困难的时候有耐心，做到内心如如不动。多问自己：发生了什么？是什么？为什么？把自己变成一个旁观者一样抽离出来，来处理问题。

第四就是精进波罗蜜，不断的向上、向善、向光明，不停顿自己追求进步的脚步。

第五就是禅波罗蜜，在生活中要有觉照和定力，提升觉性。

最后就是般若波罗蜜，开发我们的智慧，在每件事情中成长。经一事长一智，我们的智慧也是在历练中不断增进的。

如果能用六个波罗蜜来指导我们的生活，再加上我们今天讲的三种方法处理烦恼，一定能够在尘世生活中开启觉悟的修行。

2（女生）问：法师好。请问如何更深的去理解“无我”？我们都说先要活好自己，先会爱自己才能爱他人，但是这个“无我”怎么去理解？我想可能就是要去除“我执”，对吧？您能再给我们解释得更广、更深些？谢谢。

答：好的，这也是个很好的话题。所以我们要感谢这些提问的同学们，他们的问题也比较有代表性。

“无我”，就像你刚才讲到的，其实就是去除“我执”——对自我的执着。佛教强调自我关怀，但是又不能自我中心和自我执着。那怎么来看待“无我”呢？

首先我们要承认我们的我执，因为凡夫都有我执的。这种我执是“俱生我执”，它与生俱来，小动物都有我执，只有开悟的圣者才能够没有的，所以我们不要一天到晚要求自己无我——想要做到无我的想法本身可能都带了我执。所以最重要的是什么？对自己诚实，看到我们的自我中心和对自我的执着。当你看到的时候，反而你的心又会不太一样。最怕的是看不到自己的这些心灵状态。

比如说坐在公交车上，或者在一个活动里，如果说你没有被放在这个显著的位置上，突然心里就不舒服。这时候你会看到：我原来这么强调自我重要感；原来被人尊重，对我来说这么重要……这时候你就看到了这个自我，看到这个自我的时候不要批判，而是应该理解，轻轻地跟这颗心说：我知道你特别想被人尊重，你特别想在一个场合里被所有人放到重要的位置上。为什么你这么重视你的位置？为什么你这么重视别人对你的态度？此刻这颗心——我看到你其实也挺累的，特别紧张，关注着每个人的表情跟态度，其实你没必要那么累……当你这样跟这颗心对话的时候，让这颗心放松、放下，不要急于表现，先做自己，然后为所当为，但是也不要焦虑。这个时候你就会很舒服

了。当我们照见了我执的时候，轻轻的释放它带来的焦虑和紧张，你会发现，在刹那间有一种暖流会进入你的心里。

所以“无我”不会让你失去什么，反而会让你拥有这个世界。当我们有我执的时候，心里就只有“我”，而没有“世界”了，世界变成了我们的对立面。但是当我们试着放下了这个自我执著的时候，会发现我们跟这个世界没有距离。

3 问：感谢法师刚才的解说，觉得说的非常好。我想问，就是“色不异空、空不异色”，对于空，我自己领悟出来空有三个意思：第一是说它有变动的；另外就是它有生灭的；然后第三它不是恒常的。我不知道我理解的对不对，是不是过于狭隘？谢谢！

答：理解的也挺好。确实，我们说自性见，一般就包含了“恒常”、“不变动”、“非缘起”、“实有”等等的意味。

“空”就是无自性。关于空，比如说我们可以回忆一下，从小到大，我们所经历的所有东西还在吗？

都变成一种回忆了，是吧？只剩下心里的影像和概念，过去本身早已了不可得。你曾经看到的那座山已经不再是那座山，即使你再重新再去，人、事、环境包括你的心情也变了。所以说“空”它有无自性的意思。理解“空”并不难，但是要把“空”活出来最难。所以我一直强调这一点，不要只是去思考法，而是要把法在生活中观照、辨识出来，活出来。

不要只想去了解什么是“空”，而更要看到我们实有的执着。

别人骂了你一句话，说你这个人好笨，你痛了十年，一直念念不忘，那这句话就没空。其实这句话本身早已经烟消云散了，说这句话的人当下的心念早已经变化了，他下一秒可能又在想你的好处，想到他家人的事情了，他可能甚至连你是谁都忘了。但是这句话却一直活在我们的心里。所以在这个时候你就会意识到：当时他说的那一句“你好笨”，一直没有空。不是话本身没空，而是我们对它起了实有的执著。

所以在这个时候，当我们念“色不异空、空不异色，色即是空、空即是色”，我们要承认我们的自性见、实有感，然后轻轻的去拥抱这颗心。你会看到，为什么心一直抓着这句话呢？这句话已经消失了那么久，为什么它会一再的回来？那是因为我们的心不想放开它。为什么不想放开它？可能是因为需要一个解释，需要一个态度——可能是想要那个人来告诉你说：这句话我是无心的，其实在我的心里你很聪明，真的不笨。可能刹那之间这句话就会烟消云散。所以有时候我们的实有感，它也是了不可得的“实有”，一句话就可以让你的心释放，一句话它就会散去。

活着是一个现实，是一个实相，为了灭而灭，这是一个执着；为了生而生也是一个执着。所以《心经》到最后说“不生不灭，不垢不净，不增不减”。如如的行去就行，饿了就好好吃饭，累了就安心睡觉，当遇到有意义的事情需要你，而你正好又可以的时候，你就踏实去做就行。生活其实很简单，是不是？

4（一母亲）问：法师好，我有个小女儿，她想参加一个什么比赛节目的时候，她就表达不出来，就总是想哭，不知道该怎么办？

答：她想哭，我们首先就要知道，哭也有很多种，比如说委屈的哭、激动的哭、幸福的哭、悲伤的哭、还有恐惧的哭。

所以，当你的女儿想哭的时候，首先可以邀请她来辨识这颗心，她的这个想哭是哪一种？比如说她可能突然就会觉得，那是一种委屈的哭，那我们就再轻轻的去邀请她探索：那是怎样的一种委屈呢？想到了委屈的哭的时候，我们想到了什么呢？可能她突然想到了某一次演出，曾经有一个过程，可能她受了委屈。我们就会意识到是曾经的创伤种子现行了。在现行的当下引导现在的她，象旁观者一样去看那个曾经的创伤。我们可能会邀请她在想象中拥抱过去的自己，看到那个曾经受伤的脆弱的自己，没有被理解过，没有被安慰过，此刻终于被理解、被安慰了。那么她可能心里的委屈感就会融化，体验到当下的阳光和自信。

当这样转化了之后，对她就会很好。反复做、反复转化，每次现行都让它变成一个正面的种子种下去。将来她再参加活动的时候，不但不哭，而且还很有自信，很阳光。

（汤春元整理，妙定校对）

佛法如何看人生的意义？

界文法师 20220625

非常高兴有这个机会，我们大家一起来讨论佛教的智慧文化！今天想跟大家分享的一个话题就是关于“生命的意义”。

实际上，“生命的意义”这个话题其实没那么好谈，因为“活着”它是一个事实，不管有意义也好，没意义也好，你的生命已经开始了，就像这一段旅途，已经在路上。所以生命是一个事实，是一种体验，不一定非要去问它的意义是什么。不管有意义也好，没意义也好，都只能前行。

但是当我们来问生命的意义到底是什么的时候，通常可能有两种情况：一种情况很可能是，我们有一种无意义感，活着活着，突然有点迷茫，内心里有一点空，或者说有点找不到自我。这个时候人就会开始思考：人活着意义是什么？人为什么活着？

当代很多大学生有一种“空心病”，他们虽然有很高的学历，获得了很大的学习成果，但是没有活下去的动力，被一种无意义感折磨着他的心灵。在这个时刻，很可能我们会突然跳出一个问题来：人生的意义到底是什么？这是第一种情况。

还有另外一种情况就是，我们已经活得挺充实的，忙忙碌碌，带着一身干劲——不管是自愿的还是被迫的。为什么要问生命的意义呢？那是因为我们想让自己活得品质更高，让自己更满意。因为如果一天过下来，你觉得过得很有意义，那你就会有一种充实感，心里比较踏实。如果这一天下来你没有体验到自己有什么意义，虽然也是过了一天，做了很多事，但是你的满意度可能只能打 70 分或者是 60 分，不会给自己满分。所以为了让自己生活得满意度更高，也会有很多人在这个时候会思考一下：生命的意义是什么？如何把自己活出意义来？如果从这个角度上来讲，问生命的意义，也有它的现实性，其实也是重要的。所以我觉得我们今天来谈一谈这个话题，也还是有必要性。

当然，谈到“意义”，“意义”都是人建构出来的——我觉得有意义的事情，可能大家不一定觉得有意义，是不是？有时候父母觉得很有意义的事情，但是对孩子来讲，就觉得那不是我要的。所以每个人都会或多或少、自觉或不自觉地给自己的生命建构出一个意义来。这很可能是你自己非常明确地知道的，但也可能是你下意识地、不是特别明确的——比如你有最看重的东西，而且为之奋斗——某种意义上也是给自己的生活赋予了意义。

但是每个人的意义都不一样，有的人可能觉得把家庭过好，把家人陪伴好就是最大的幸福和意义感；有的人可能会觉得搞好一个企业，在某一个领域、某一项事业里边做到极致，这也带来了成就和意义感；

有的人可能会觉得多赚一点钱，获得一份美好的情感等等的，都很可能成为我们所追求的意义。

前段时间有一个小孩儿到我那边去坐了坐，聊的过程中我就问这个小孩儿：你觉得你的意义是什么？有没有你自己的理想？

小孩就告诉我说："日进斗金。"

然后孩子家长在旁边就一脸苦笑，特别的无奈。但是我并没有批判这个小孩儿，实际上我是关注到孩子也有他自己的很多想法，他也在尝试建构他自己的价值感跟意义感。

虽然说每个人都建构了自己的意义，我们不要轻易去否定别人所建构的生活得重心，但是确实有一些意义感它比较虚幻，有一些意义感它比较真实。如果我们给生活所赋予的意义感过于依赖外在的东西，或者太容易实现、太浅近，那你会发现：过于依赖外在，你就会受到外在波动的巨大影响。如果你的意义太容易实现，也有问题。就是说一旦实现了之后，你可能就会迷茫接下来做什么。所以也会看到有些人工作的时候状态还很正常，一旦退休就发生一个比较长的不适应阶段，甚至出现各种身心问题

虽然活着是个事实，生活就是一种体验。但另外一方面，如果我们能够给生活建构一个比较优质的意义，这个意义最好建构得比较长远一点、终极一点，那对我们其实是很有价值的。

所以宗教所谈论的很多话题都是终极话题。为什么是终极话题呢？因为它可以尽你一生去追寻、去体会，甚至我们说成佛要"三大阿僧祇劫"，可以给你带来更久远的意义感。所以我们对宗教可能要从一个全新的角度去看。就是说它会带领我们看到生命里的一些更加终极的层面，向内走，去开发探索生命的终极意义，在这个过程中为我们这一期的生命赋予价值，引导我们的生命向上、向善、向光明，向解脱。

一个生命如果没有方向，就像大海里的游船失去了舵，随波逐流。有时候很长时间我们体验不到进步，感受不到成长，就会有一种特别的迷茫或者不满意感，不管得到了什么，在灵魂的某一个深度上总是一直不满意。为什么？就是因为没有方向。没有方向的话，不管你怎么样做都到达不了目的，这种感觉其实是很让人抓狂的。所以很多宗教探索终极话题的目的，其实也是在给人提供指引和方向。

当我们顺着一个方向去前进的时候，就会整合自己的生命资源，通过学习和努力，能够体验到变化、进步，所有的成长历程。在这个时候人就会有一种非常确定的感觉，带给自己更好的生命体验。

所以，我们每个人都可以赋予生活以意义，为什么要赋予意义？是为了让我们的资源和努力有所整合，让生活的质量更高、更满意，体验到更好的生命状态。

佛陀曾经说，人的生命状态有四种：第一种是从黑暗走向黑暗；第二种是从黑暗走向光明；第三种是从光明走向黑暗；第四种是从光明走向光明。在生命的历程上，每个人走出来的都不一样。

第一种从黑暗走向黑暗，就是有的人可能出生在痛苦中，在很幼小的时候就遭受了病痛、贫穷、灾难，那么他的内心充满了痛苦。可是随着生命的成长，不但没有改善，反而变得更加的悲惨，所以他变得更痛苦，这就是从黑暗走向黑暗。这是我们非常不愿意看到的一种现状。

第二种生命，他在生命的最初阶段是痛苦的，可以说活得非常艰难。可是随着生命的不断发展，他渐渐地走向了光明，内心的自信、幸福感、他的生命的光彩渐渐地活了出来。所以这种类型被佛陀称作“从黑暗走向了光明”。

第三种人从光明走向黑暗。那就是说出生在非常优越的家庭，衣食无忧，从小就获得了各种各样的赞美和幸福。可是随着年龄的成长、生命的发展，过去拥有的很多快乐失去了，慢慢的变得不开心。身心的状态、整个人的心境失去了当初的光彩，就是从光明走向了黑暗。

第四种人是从光明走向光明。出生已经很优越了，很幸福，可是在生活得过程中他不断地向上，不断地去开拓自己的生命。随着年龄的成长，就越来越开阔，越来越能绽放出光彩。所以这一种被称作“从光明走向光明”。

我们每个人的生命都是在发展变化的。可是不管怎样，都希望自己能够走向光明，希望自己能够把生命活出来。这也就是我们赋予生命意义的目的。但是，并不是每个人都能活出来的。所以今天我想在这简短的时间里稍微介绍一下如何活出生命光彩的路径，或者说方式。

在佛教里面认为，一个殊胜的生命，它的核心有两项重要品质：一个是福德分，另一个是智慧分。如果抓住了这两大纲领，你就会发现你的生活一定是幸福的，整个人一定是光彩的。

佛教里面说佛陀是福德和智慧的“两足尊”。福德和智慧资粮都非常重要，有句话叫做“修福不修慧，大象戴瓔珞；修慧不修福，罗汉托空钵”。这是佛教里一个公案故事，说到有兄弟两个人一起修行，哥哥特别重视修福报，但是不注重开发智慧，结果来生他转生成为一头大象。但是这头大象是国王唯一的坐骑，全身挂满了金银珠宝，有专门的佣人伺候，可以说行来往去都是豪华富贵。弟弟很重视开发智慧，但是不注意修福德，结果第二生他证到了阿罗汉，了脱了生死，但是出去托钵的时候经常化不到食物，活得比较艰难。所以如果我们抓住了福德分和智慧分两大纲领的话，其实就能够把生命活出来。

那么福德是什么？

在佛教里面看来，容貌也是我们的福报之一，“形色端正”就是一种福报。除此之外，财富、家庭出身、人际关系——有没有亲戚朋友，人脉如何、社会影响力、身心体力的健康强壮等等，所有这些都属于福德分。

有的人有财富，但是没有好的人际关系。以前看到报道，西方有一位明星，是亿万富豪，可是到了晚年，身边没有亲戚和朋友帮助他，结果他的工作人员变成了他的全部代理，然后就控制了他的人身自由，甚至于他接待客人都要由工作人员同意批准才行，还要看工作人员的脸色，整个人就活在痛苦中窘迫。他这样一种缺少亲人和朋友的支持，实际上也是福报缺乏的表征。

有的人虽然拥有其它的，但是没有健康，那也是福报不够。有时候我们很健康，也拥有各种东西，但是就像我们很多当代人有抑郁、焦虑，患上各种各样的心理问题，没有健全的身心也是福报缺乏的一种表征。圆满的福德资粮包括了八个部分，所以也是很不容易圆满具足的。我们有的时候会拥有其中的某一部分，但是其他部分就成了我们的短板。

那如何来圆满福德资粮呢？福德资粮的圆满实际上是跟你的慈悲心，跟你的心量有关。我们说心量有多大，福报就有多大。所以佛教里边经常说佛的精神境界“心包太虚，量周沙界”，就是说他的心是无限的开阔。当他达到无限开阔的时候，可想而知，他不会缺少朋友，也能够得到的很多人的敬重和爱戴，他肯定也不会患上各种各样的心理问题，因为心足够开阔，不会被一点点的东西所卡住。而且他的内在里面，因为对世界有一种生命关怀，是开放的，有爱心在，那么他的生命就会比较喜悦、庄严，呈现出一种光彩。

所以说福德分的修习，核心就是打开我们的心量。慢慢的让自己能够心包太虚，量周沙界。慢慢的开启我们内心的爱心，对自己、对周围人、对社会有一份情怀，有一份关爱，这对我们福德的增长、身心的健康，人际关系甚至是财富、社会地位都是至关重要的。如果没有从这样的角度来培育我们的福德，即使我们通过努力在某一方面获得了成功，但是你会发现你的福报是不全面的，会有各种各样的缺陷出来。这就是关于福德分。

福德分的培育其实也是一个漫长的过程，它的具体细节还要经过很多的修炼。有的人在这个过程中可能会说：“我也很想打开心量，但是我觉得自己的心有的时候很大，有的时候就像针尖。”我们以前在教慈心禅的时候，让大家默诵：“愿一切众生快乐”，结果有一位同学就举手告诉我，他说：法师，我觉得这句话我不太能接受，我可以愿其他的众生快乐，除了我家楼上的邻居！因为天天跟邻居吵架，他太烦了，不愿意祝福这个邻居快乐，所以他不能接受。当说愿一切众生快乐的时候，他的心就特别的抗拒。但换成说“愿一切众生快乐，除了我的邻居”，这时候他就好受一些。

但是如果这样的话，你会发现你所不愿祝福的人就像一根刺，一直在你心里扎着，直到有一天，你能够突破自己，拔出了心里的这一根刺，那个时候你才真正自由了。突然进入一个天高地远、无限的开阔的境界，终于不再受困于某一个人、某一件事、某一个问题。

当然，心量的打开，实际上是需要一个过程的，需要长期的修炼，需要经过很多的学习跟修行。渐渐地去培育这一颗心，它就能够成长起来，变得强大。

福德分已经很重要了，但是光是有福德分，没有智慧分还是不够的。有了福德，你可以活得挺开心，但是不一定能够保住自己的福德。其次就是自利利他的能力不一定能开启，依然很难照顾好自己，照顾好他人。

那么智慧是什么呢？

其中一个重要特征就是懂得取舍。知道如何取、如何舍，该做什么、不该做什么。能够拥有一种洞察力，明了事物本质和规律的能力。这是智慧的一些基本特征。看事情你有一种明白、洞察明了的感觉。随着智慧的发展，你会体验到一种通透。人年轻的时候会有很多的想不通，就一直在思考。特别是我们有些爱思考的人，脑子里会有各种问题不停地在问。但是随着智慧的提升，你渐渐会有一种通透的感觉，不管什么问题，你总归都能够看清楚。

有了这种洞达之后，我们就会体验到一种能取能舍。你知道什么时候取，什么时候舍，知道该做什么，不该做什么。在这个时候，不会有犹豫，不会有困惑迷茫的感觉。

智慧甚至比福德分的获取更重要，因为如果有了智慧，你自然就懂得怎么去获得福德。但是，如果拥有福德而没有智慧的话，即使暂时获得了，也很难去保持住它，甚至福报也会变成为伤害自他的利器祸根。

就像我们说“从光明走向光明”，其实是不容易的。“从黑暗走向光明”相对容易一些，因为有苦的逼迫；但是从光明走向更加光明，就需要智慧来不断地帮助引导和开拓。所以智慧分的资粮是尤其重要的，它也是我们佛教修行的一个核心。佛之所以被称作是“觉悟者”，除了他的福德分的圆满之外，最主要的是他的智慧分的通透。

很多人可能就会问，如何来开发我们的智慧呢？智慧分的资粮如何来增长？

智慧的开发是非常大的话题，要通过戒定慧的系统修学来达成。今天我主要给大家提示一个开发智慧的核心方向——“如实观”。

佛有十个名号，其中有一个名号叫如来。《西游记》里边提到“如来佛”，其实如来跟佛实际上是一回事，如来就是佛，佛就是如来。为什么叫如来？就是“乘如实之道而来”，见到了真理、如实之道，

所以被称作如来。或者就像我们现在说的“实事求是”，他是真正做到了实事求是，所以被称作如来。我们普通人是见不到实相的，就很难做到实事求是。所以说，在生活中慢慢的去进求这种如实观，是开发智慧非常重要的基础。我们只有学会了这样的思惟方式，才能不断地开发出智慧来。

如果接触过一些心理学，你会发现心理咨询里面一个很重要的取向，就是增加这个来访者的现实感。让他的认知和行为越来越符合现实，他的心理就会越来越健康。

很多心理出问题的来访者都缺失了现实感，要么困在曾经的创伤中，活在过去——某年某月，曾经遭遇的某些创伤，或者是父母造成的，或者是男朋友、女朋友造成的，或者说是其他他人造成的，但是这个创伤很多年了自己一直走不出来，就被过去所困扰。

有的人可能是活在虚拟的世界里失去了现实感，活在自己的想象里。比如说有一些疑病症，总怀疑自己生病了；有一些心理障碍，总是觉得周围人都在害自己，周围人对自己不友善，觉得这个世界没有好人。还有一种钟情妄想，看到每一个男生都觉得对方是爱自己的，想追求自己。然后就觉得很困扰，说他又喜欢我了，我该怎么办？但其实对方没有，这是钟情妄想。所以有的时候我们会陷入到各种各样的不如实的心境中。

失去了对生活的如实觉察，就会产生各种各样适应性的困难，没法上班、没法交朋友、没法保持一段婚姻、没法修行，更没法开悟，过智慧的人生。所以如实是非常重要的，它实际上是佛教修行的精华。但是要想达到如实，并不容易，可以说，整个佛法的闻思修都是为了让我们看清实相。当然，真实也有不同的层面，有究极层面的真实，也有相对层面、缘起现相层面的真实。不管哪一种，都是需要的。

除了在道场精进禅修之外，对于在家生活中，也可以常常去叩问自己，提醒自己如实，智慧慢慢就会发展出来。渐渐地就能越活越通透，感受到一种豁然开朗，对很多问题的解决，有了明白的见解和方向。所以说如实是重要的。

我们经常讲活在当下，活在当下本身也是一种如实的表现。我们很多人会为过去所困扰，活在对过去的懊悔中；有的人被未来所困扰，活在对未来的焦虑里。

比如，觉得孩子将来万一要是过得不开心怎么办？很多父母就会陷入这个焦虑，然后就拼命监督孩子学习，检查孩子交的朋友、干了什么，查他的笔记本等等，监督孩子的一举一动。但是孩子就会被弄得简直要发疯了，觉得爸妈简直让我窒息，产生强烈的反感和抵抗。但是父母却怎么都放不下这种焦虑。有的时候别人可能就会劝他说：儿孙自有儿孙福，你要信任孩子！他就会反问说“那万一呢？！”万一他过不好怎么办？他给自己的理由看似非常充分，所以你要劝他放下，就会遇到极大的阻抗。因为未来没有来，所以这种可能性永远都

是有的，这个核心问题就非常难以处理。所以我们对未来的焦虑、对过去懊恼，耿耿于怀，难以放下，使我们的生命变得非常非常地沉重。

我们每个人都觉得活得很累，很疲劳。但是为什么这么累？因为我们没有如实地活着。生命的真相是什么？就是佛陀在经典中所说的：过去法已经灭尽了——已经过去，永远消失了，所以叫过去；未来还没来，它们都是不存在的，这是实相。我们所拥有的是什么呢？只有此时此刻。我们永远都是活在当下，这不是一个理念，它是一个事实，我们需要做的，就是不断地提醒自己这个事实——我们只拥有此时此刻。这个时候你就拥有了一种生活的智慧。

当你发现你只拥有此时此刻，你只需要对此刻负责的时候，其实你的生活很简单，是不是？而且也没那么可怕和沉重。就像大家此刻坐在这里，你只要享受这个清凉的上午，听着法师介绍佛教的智慧文化（此时大众掌声——谢谢大家的掌声。让自己坐得舒服一点，你要坐得腿太痛了就可以动，腰太酸了，你就可以稍微摇晃，发现自己紧绷，你就可以轻轻地暗示自己放松）把此时此刻照顾好，那就够了。这个时候你就会觉得生命如此的真实，又是如此的宁静，也是如此的简单，也是如此的美好。

我们在任何时候都可以开启一种自我关怀，在任何时候都可以来照顾自己。活在当下，你一切的用功都找到了着力点。一定要提醒自己，过去的那些法，它们已经永远地过去了。不管是犯错的还是受害的，过去的“自己”已经灭去，你不再是过去的那堆五蕴。

就像我们中国人说的“刻舟求剑”，这个人的剑掉到了水里，他就在船舷上刻了一个印记，等到船开到了码头之后，他就跳下去在那印记的地方下水打捞。别人问他捞什么？他说我捞剑，你看我刻了这个印子在这里，我在捞剑。别人说：船早都开走了！这里已经不再是你当时掉剑的地方了，你能捞到什么呢？

就像我们的内心深处，当初受伤的孩子，早已经不在，此刻活着的是此刻的成年人，一脸严肃，而且可能也充满了斗志，想要解决自己的问题。但关键是那个幼小的孩子早已经不在了。我们所执著的，无非是存在心里的影像和记忆而已，一些概念和情绪。

古语也说“士别三日，当刮目相看”。我们的亲人、我们的朋友，我们的孩子，我们的先生或者太太，也在一天天地发生着变化，但我们学学用老眼光在看，给他贴一个标签，要么是好，要么是不好。但是所有的这些都不如实，标签并不是那个生命真实的、复杂的、鲜活的存在。

因为不如实，所以我们就没有办法活出来，被过去和未来死死地卡住，被片面保守的标签所蒙蔽。但是一生就这样在无明中白白地度过，其实是很可惜的。

活在当下，就是要常常提起这一念。通过觉知当下的呼吸、当下的阳光和微风，此刻的身体和此刻的心灵，不断地重新活出来。只有这样我们才能获得真实。

当然，活在当下也需要有个正确的态度。因为此时此刻并不都是美好的。此时此刻，有的人坐在这里觉得听听讲座、思考人生挺惬意的；但是有些人可能已经快崩溃了——腿太麻了，赶快放我出去！我们的当下并不都是愉快的，那如何看待每一个此时此刻所经历的苦乐悲欢、得失荣辱？

永远如实，就是佛教讲的："诸法因缘生，诸法因缘灭。我佛大沙门，常作如是说。"佛教是缘起论，"有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭"，存在是事实，而不是"为什么？！凭什么？！"为什么不是？因为一切都是因缘的显现。

一行禅师在他的书里面曾经分享过一段他的心路历程。我相信可能对我们了解佛教的缘起观态度会非常地有帮助。

越南在上个世纪也曾经历了战乱，国内非常动荡。当时一行禅师所在的僧团就建立了一个慈善组织，帮助这些难民转移到西方。但是当时海上有很多海盗，他们就是以掠夺这些难民为生。有一次他们资助的一个家庭，好不容易登上了一艘渡船，可是在海上的时候就遭遇了海盗，全家人被杀。他们家的一个女儿只有 14 岁，受到了海盗的污辱，投海自尽了。

消息传来后，所有人都非常地悲痛跟愤怒，觉得他们没有人性，为什么这样？一行禅师本人也是这样，久久不能平静，为了让自己看清楚这个事件的本质，他就去打坐。有一个长长的静坐过程中，突然有一个领悟浮现在他的心里，他明白了一个事实：如果我从小就出生在那个贫困的渔村，也可能今天我就是那些海盗中的一员。这个想法让他震撼，也使他明白接下来该努力的方向，他不再觉得黑暗和迷茫。后来，他们成立了一个基金会，深入到那片海湾的渔村，帮助那些渔村里的孩子获得教育的机会，为他们引入了更多的谋生方式。通过这种方式，一行禅师把佛教的慈悲和智慧真正的活了出来。他自己也获得了力量，获得了新生，这一次的体验让他真正蜕变了。

所以依据佛教的如实观、缘起观，我们看真理能到什么程度，我们对这个世界的洞察能深到什么程度，就决定了我们的心能够开放到什么程度，也决定了我们能做到什么程度。所以不管怎么说，我们都要尝试着去看清缘起，尝试着去看缘起的更深处。

就像上面的故事里，海盗因为贪婪、愚痴，因为邪恶的价值观去杀人，我们只是看到了因缘的表面。但更深的层面，我们看到的是，很多渔村的孩子缺少教育，没有得到足够的关怀，没有人关心和引导他们，他们在一种非常糟糕的状态下活着，实际上他们也是需要被关注的人。所以说，我们对缘起看得有多深，我们的心就会打开到多么开阔。那么最终我们的爱心才能够绽放出来。

当我们有了这样的体验跟认知的时候，就会发现生命不再是黑暗的，不再绝望。我们的心会向这个世界打开，永远都有一种光明。因为每一天都是新的，都有新的体验。每一天都有可能够吸收到更多的智慧，体验到更多的爱心。每一天都可能会有更多的领悟和理解，体验到生命中一些非常深层面的情感。

所以当我们开启了慈悲和智慧之旅的时候，我们就会拥有福德分资粮和智慧分资粮。不断充实，福慧双修，就会拥有端正的容貌，活力和健康，拥有好的人际关系，拥有财富和名誉，拥有健全的心理和体力。更重要的是我们拥有智慧，懂得取舍，了解真相，能够照顾好自己、利益他人，我们的生命放射光彩，活得幸福。相信，这个时候你会体验到一种意义感，不会再问别人生命的意义是什么？因为你已经把生命活了出来。

问答：

1

问：界文法师您好，我想请教您“观察修”和“现量的观察修”是指什么意思？

答：观察修，有一种是在思惟层面，还有一种是在觉知和觉性上面。

佛教里边说有止有观，止的目的是为了让心纯净、专注、清澈，动荡的心是不会有力量的。观是为了开发了悟，提升智慧。止会让心有定力，但是不一定有智慧。观察也有几种，一种是通过思惟来观察，这就是观察修。比如刚才我讲的，我们来思惟因缘“诸法因缘生，诸法因缘灭”。出现任何问题，我们首先是如理思惟，做正观察，那么我们就会得出恰当的结论，产生智慧，懂得取舍，这就是一种观察修。现量的观察修不一定非要用思惟，它就是开启你的心本来的觉照能力。我举个简单的例子，比如我们说“无常”，我说话的声音也是无常的。你意识到了：确实法师说的每一句话都消失了，前面一个字不灭去第二个字不会出来的，法师刚才讲了那么多话，那些声音还在吗？了不可得。这时候你意识到，原来声音是无常的，诸法无常。但这是思惟的结论。另外还有一种方式，你静下心来，你就只是专心听法师说话的声音，真的感受到了刹那之间每个声音在生起、灭去。过去你只知道生起，但是你现在开始体验到灭去，法师说话的每个字都在灭去。这个时候这种非常直觉的现量的观察，它会带给你一种顿悟的感觉：突然你从内心里深刻体验到：原来声音真的是空，真的是无常，这会带给你一种震撼。所以这就是一种现量的观察，它是直接的。

诸法实相从来都没有隐瞒。无常相、无我相、空相、苦相都是呈现在那里的，但是我们的心没有开启观察，所以不了解。当你去观的时候，你的心就会体验到。心的基本能力，就是具有“知道”的能力，

只要打开你的心去看、去观，你的心就会知道。我们的问题是没有开启我们的观。就像我在说话的时候，你们可能更多的是关注在法师说的意思，听我说的内容如何，有道理没道理，但是你没有去观我声音，我说的每一个字都在灭去，都消失了。如果你全然这样去观的时候，你可能就会获得一种非常不一样的洞察。

问 2：我想请问一下法师，您说到取舍的智慧，那么您是怎么从理论层面的人生意义的思考，然后慢慢得到了一个终极的人生意义？

答：我也仍然在这个路上。出家已经有二十多年了，刚刚开始学佛的时候，懂了很多的道理，但是仍然会觉得道理跟生活是两个东西。有的时候好像什么都懂了，但是又会觉得不通透，觉得隔了一层窗户纸。后来随着漫长的时间，在生活中去检验学到的每一个知识，就像我们今天上午大家也听到了我讲的“活在当下”、“缘起”，然后在万事万物中，在每件事情上去检验它。最后就会对法理越来越深刻，对它的理解慢慢就融到你的骨子里了。在这个时候就会发现，看任何事物都拥有了这一套工具，对一个东西瞬间你就能看清楚，体验到一种通达。我们说闻思修，从听闻到思惟，最后在生活中去实践、检验，渐渐地融入它。

问 3：法师好，我想请问弘一法师说的“悲欣交集”到底是什么意思？

答：“悲欣交集”实际上是弘一法师他个人的体验，是属于他自己的，我们来解读的时候都是我们的。但是我想他既然写出来，也就是想分享给别人，因为文字也具有指向性。佛教的这个“悲”不是悲伤，而是悲悯、大慈大悲的意思。很多人看到这个，就说：“弘一法师临终还写‘悲欣交集’，那说明他还没开悟，他还有悲伤。”其实不是。

这种悲实际上内心是清凉的，是开阔的。悲伤的话，你的心是痛苦的、收缩的。这个悲其实就像我刚才讲的一行禅师的领悟一样，最后他就生起了悲悯，在这个时候他的悲心就打开了，这种悲心非常博大，非常清凉，会带给他生命的力量。所以弘一法师临终时写的“悲欣交集”，他的悲实际上是对轮回世间的悲悯。因为在佛教的世界观里，轮回是苦。他有非常博大的悲悯。“欣”是什么？欣是一种喜悦和欣慰。就是说，因为他的佛法修行，在他临终的时候，他感受到的不是一种遗憾缺失，而是无限的喜悦，无限的欣慰。所以他用了“花枝春满，天心月圆”几个字来形容他那个时候领悟到的觉照。这八个字其实是很美的，心中朗朗而且明了。

我觉得一个人能活到这样的层面，那是一种非常高的心灵成就，但是它也是可以达到的。

非常感谢，大家这么有耐心，也非常地投入，也给了我很多掌声。最后也随喜大家，同时也祝愿大家在未来的人生旅途上，在我们的生命道路上越走越好，越走越光明。拥有圆满的福德资粮，开发通透的大智慧，获得我们生命的终极意义！

（录音整理：心心，妙定校）

认识皈依与皈依后的修行（新）

20230312-界文法师

一　认识“皈依”

首先谈谈对皈依的认知。什么是皈依，为什么要皈依？

在座的各位今天参加了皈依法会，可能每个人对“三皈依”都是有一定的认知的，有决心有需求，所以我们今天才来到这个会场。但是实际上三皈依的修行非常深远，值得我们一再地去学习和体会。我们也会通过不同的角度来探讨三皈依。

所谓的“皈依”是什么？——皈投依靠。“皈”是回归，就是我们生命指向的地方，给我们的生命一个导向。什么是“依”呢？就是依托、依靠。“三”是指“三宝”——佛、法、僧，是我们生命的依托。在我们的三皈依里，以佛为大师，以法为正皈依，以僧为修行路上的助伴。整个三皈依的核心就是皈依法。

佛是我们的人生榜样，是我们的修学导师。因为他领悟了宇宙人生的真理，实现了福德分和智慧分的圆满，把自利和利他做到终极的成就。这样一位觉悟者，是我们每一个生命所向往的终极目标，所以我们称他为大师，把他作为我们的榜样，我们才皈依佛。皈依佛就是把我们的生命皈投于佛陀，依止于佛陀。

佛之所以成为佛，是因为他觉悟了真理。历史上有多少位佛陀？佛是不是只有一尊呢？《阿含经》里边记载，曾经有一个外道来见佛，他问佛一个问题：“世界上只有一尊佛，还是有很多佛？”

佛陀就告诉他说，并不是只有一尊，未来会有恒河沙诸佛出现在世间。只要你觉悟了真理，实现了福德和智慧的圆满，能够洞察宇宙人生的实相，那你就是佛。当时，这个外道听了之后很高兴，他说这样的话，未来有那么多尊佛出世，太好了！我将来可以在这些未来佛的面前，跟他们学习，好好的修行解脱、成就，他就告辞离开了。可是走到半路，他突然想到一个问题，刚才说未来有无数的佛出世，但是过去有没有佛？释迦牟尼佛是不是第一尊？然后他又折回去，问佛陀这个问题：您刚才说到未来会有无数尊佛出世，那过去有没有佛出世过呢？佛陀告诉他说，过去也已经有恒河沙一般的诸佛成就了，他们一尊接一尊地曾经出现在世间。这个时候，外道突然就被深深的震撼了，他意识到，过去有那么多尊佛出现于世间，我都没有抓住机会好好修行，现在仍然在迷茫之中。那未来即使有无数尊佛出现在世间，如果我不抓住机会的话，仍然无法解脱。现在佛已经出现在世间了，我应该珍惜今生的缘分。他就不再迟疑，当下顶礼了佛陀，在佛陀的脚下皈依，发心修行，不再错过今生的机遇。既然此生遇到了佛陀，此生就可以展开修学，不能期待于未来。

在佛教的观念里面，我们每一个人都有成佛的潜质，每一个人都有佛性，不要把佛看成是一种特别的存在。但关键是你能不能把慈悲和智慧活出来。就像刚才讲的外道，过去已经有恒河沙的诸佛出世了，他都没有能够获得解脱的机会。因此未来虽然会有无数尊佛出现于世间，但并不能保证我们就一定能得到智慧、解脱和超越。为什么？因为智慧不会自己显发，福德也不会自动地圆满。它们需要一个修学的过程，就像通过播种、培育、收获，是这样的一个修行的过程。所以在佛教里边，不是只信仰就够了。我们可能会说信上帝，信某种教，但是在佛弟子这边，是叫“学佛”，这就是跟其他宗教的不同。佛法大海，“信为能入，智为能度”，没有信心就不可能入门，没有智慧就不可能超越。只有信心是不够的。

刚才讲到佛是觉悟者，是我们生命的最高境界和终极目标。那么法是什么？法是真理，法是规则，它是我们真正要依止的。三皈依的

核心就是皈依法，也就是佛陀经常讲的“依法而住”。有的人听到“皈依法、依法而住”，觉得不太懂，到底什么叫“依法而住”？我每天礼佛、供佛，也有放生、诵经、打坐，参与了很多的修行活动，那我算不算“依法而住”了？

说到这里，我可以跟大家分享我的一个感悟。前段时间新冠疫情爆发后，有一个年轻人到我们这边来，做了一个交流。他讲到疫情期间，家里的父母也都感染了，当时病情严重，反复住院，好几次生命垂危。经历了这个过程，老人是抢救过来了，生命暂时稳住了。但是他发现自己却崩溃了，陷入了一种恐慌。

因为他突然想到了一个问题：有一天要是爸妈不在了，我就一个人了。想到这一点的时候他就有一种惊恐。虽然说老人已经平安了，但是他的心却再也没有办法静下来，老人身体有一点点的风吹草动，他都睡不着，就是焦虑、恐惧。他平时其实也是挺精进的，每天磕大头、诵经、做各种修行，但是依然没法让自己平静。

聊着聊着，我突然有一个感悟，明白了一件事情。我就告诉他，我终于明白你的问题出在哪里了。为什么你这么波动呢？那是因为虽然你做了很多佛教的功课，每天修行花了很多的时间，但是佛法对于你，你只是把它当做止痛剂，作为解决眼前问题的工具来使用。遇到困难了，赶快诵一部经，帮我加持加持，解决我的问题，觉得修这部经功德很大，修那部经有福报、有力量。但是法没有真正成为你生命的依止处。你现在的生命依止核心是什么？是你的家人。所以当你的家人有情况出来的时候，你会非常的崩溃和恐慌，你的生命核心没有建立在法的基础上。

所以，虽然花了很多的时间修行，但是会出现一个怪圈，就是有困难、有问题的时候特别精进，每天要诵好几部经；等到问题解决了，一切都很好的时候，可能又懈怠了，不想干了；有的时候问题一直解决不了，就动摇了信心，觉得佛法不灵，或者就想是不是换一部经更好呢？甚至于想，是不是应该信个基督教更能解决我的问题？

这样的修行都是没有根的，自己的心也是没有归宿的。为什么呢？因为佛陀早就说过，轮回的本质就是苦谛，生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得、五阴炽盛，无常、无我、苦是世间的真相。如果我们生命的重心是放在家庭上，放在工作上，放在财富上，放在任何外在的东西上，都无法给我们带来一种真正的安全感。无法让我们的这颗心真正的找到归宿，找到依靠。

有的时候我们在生活中也会看到，有的人平时可能修行并没有那么精进，但是在遇到一些重大问题的时候，在一些生死场合的时候，他的皈依就会显现出力量来。之前也有一位信众，曾经分享过她的一个生活经历：她学佛的时间其实并不长，当时也才一年多一点，听过一些基本的教理，上了一些佛学基础的课程，平时做一些了解，有时候念念佛。有一次，她先生骑着电瓶车带她出门。突然迎面来了一辆汽车，拦腰撞在他们的车上。当时她就昏倒在地上，被紧急送到医院

去抢救。后面她告诉我们，在被抢救的过程中，她其实全程什么都知道，能听到先生跟孩子在哭喊，能知道医生在紧急抢救她。但是当时她就突然就进入了一种状态，就是一种心无杂念，一直在念佛，进入一种非常宁静的状态。她后来告诉我们，那个时候她好像就是什么牵挂都放下了，只是念佛，反而后面抢救过来了之后，才有点后怕，觉得要是当时没过了这一关，可能真的就回不来了怎么办。但是这个过程也给她带来了非常大的信心跟信念，她发现佛法真的很有用。她说：我在那个时刻，真的没有任何恐惧，心里非常安宁。她的这个分享，还是非常有启发的。这就是我们建立了三皈依之后，在有些非常重大的场合，你体验到的生命真正的依托感。

另外一位信众也有类似的一个体验：他心脏有问题，在一次大型讲座的时候，突然心脏病发作。当心脏剧烈绞痛、不能动的时候，别人都很慌张，在打 120 什么的，但其实他自己当时很镇静，一直在念佛。而且他感觉如果当时就这样走了，他是没有任何问题的，非常的安定。所以我们会看到，这就是佛法带给我们的力量，它会在一些非常关键的时刻呈现出它的作用来。

前段时间疫情当中好多人都感染了，有些感染的症状是会发烧，并且整夜睡不着。有一位法师跟我讲了他的体会。当时发烧的时候夜里无法入睡，人还是比较难受。但是他在这个时候没有去抵抗这种痛苦，因为经过了佛法的训练，知道生老病死的痛苦是世界的本质，它既然来了，是不需要去抱怨什么的，而是在痛苦中歇息，放松自己。然后观察呼吸，对自己修慈心。在这个过程中，不但不觉得有那么的难受，反而因为修了一整夜的观呼吸和慈心，第二天体力和精力就恢复了，恢复得就很快。

如果我们没有佛法的话，当我们陷在痛苦中彻夜难眠的时候，我们的心放在什么地方呢？如果心放在家人上，可能会想我万一撑不了怎么办？就会很恐慌。第二就是担心会不会给家人带来困扰？又害怕家人操心，又会想家人以后怎么办，这时候的心是无法安定的。所以说放在任何外在的地方，都没有办法帮助我们得到依靠感。当我们的心动荡纷乱的时候，我们就会体验到恐惧、悲伤和焦虑，体验到黑暗和迷茫。

这种精神的痛苦、心灵内在的深深的迷茫，其实更可怕。人最害怕的是心灵的黑暗，我们这个时代，有那么多人抑郁、焦虑，其实更迫切需要寻找到一种光明，需要去寻找生命的依止处。否则的话，我们就会有无意义感，就会困惑、动荡。

这就是皈依法，它非常非常重要，佛法能够陪伴我们，超越这样一个无常动荡的、带着各种各样冲击的轮回世间。陪伴我们到达寂静、安详、喜悦和光明的未来。

所以如果一个人有真正的信仰的时候，他的内心是从容的。作为凡夫，开悟之前、证到阿罗汉之前，我们不能说他完全没有负面情绪，没有烦恼，但是他的生命是有根的，那是不一样的。他可能会波动，

但是不会崩溃；他不会产生无意义感，不会觉得迷茫。因为他在任何时候都是可以修行的。有的时候越是痛苦来临的时候，越是遇到挑战的时候，我们的佛法越是会产生出它非凡的力量来。

以前在弘法部的时候，我们有一个慈善项目：定期邀请一些周边养老院的老人们，到寺院里来吃素面，到我们的西花园走一走。我们的这个慈善项目还是非常受欢迎的。当时有好几家的养老院，他们都很开心，组织大巴车把老人们接过来，到寺院里来走一走，过程中我们也会安排一些义工陪伴他们。当时，我们就发现有很多养老院的老人，他们的状况真的是值得担忧，有的老人已经失去了语言的功能，跟他说话的时候，他已经无法跟你交流了，扶他走路他就会走，叫他看看鸽子、看风景，他也会看，但是他失去了基本的语言交流能力。因为长时间待在屋子里看电视，就是一个人待着，缺少一种交流，他们的身心功能退失得非常严重。当时我们很多义工都非常心疼他们，挽着他们的胳膊，尝试跟他们聊天，帮他们做按摩。不是说养老院的这些员工们不尽责，他们确实可能只能保证一些生活层面的、健康层面的。但是老人的精神层面他们无法满足。

当时我们的慈善项目里面，也有我们苏州的佛教安养院。我们也会到佛教的安养院去陪伴这些老人。感觉是两种完全不同的体会，佛教的这些安养院的老人们，他们明显的表现出，就是比较健康，特别有活力，当时我的印象还是蛮深的。我们义工们去了之后，他们还会把我们义工们当孩子来照顾。陪我们说话，给我们介绍这、介绍那，领我们去参观他们的房间什么的。他们的生活比较有规律，早上做功课，白天还听经，作一些教理学习。然后他们还做一些互助活动和力所能及的劳作，也会定期组织放生、出门参学、到寺院礼佛这些活动。确实让我印象非常的深刻。我就发现，佛教的养老院，这些老人们实际上过着一种精神上非常充实的生活。有他们自己的修行功课，还在不断的学习。

她们的生命活力就是三皈依产生出的一种作用，她的生命不是依靠在儿女身上，没有太多朝外的期待、报怨和牵挂，而是以法为依，在当下把生命活出来。否则如果把生命的依托放在其它的方面，那么心始终都是动荡的、焦虑的，无法真正获得安宁。甚至有的时候会觉得生命是绝望的，没有意义。那就无法活好我们的此时此刻。

但是如果我们有了这种皈依之心，真正地把佛法作为我们生命的安置处，我们就不用去担忧未来，因为未来哪怕会经历衰老，哪怕会经历疾病，甚至经历生死，我们的内心有佛法，那一句佛号会陪伴我们，走向更光明的未来。所以不必要害怕。刚才我举的这些例子，有生病的例子，有衰老的例子，甚至有面临死亡的例子，还有面对亲人的别离。所以我们会看到，为什么佛陀这么强调依法而住。

佛陀有一句著名的话，叫做“自依止，法依止，莫异依止”。每个人应该依止的是谁？是自己。在这里，好像有时候我们感觉我们自己也依靠不住。其实所谓“依靠自己”不是说真的让你依靠自己，而是依靠自己所修的法，所以说“自依止，法依止，莫异依止”。除此

之外，不可能再找到其他的依止。因为那些都是无常的，都会经历苦谛的一个展现。

皈依僧。刚才讲到“皈依佛、皈依法、皈依僧”，那“僧”是什么？

僧是我们的良师益友。因为智慧不是从天上掉下来的，虽然佛教讲每个人都有佛性，但成佛依然需要一个漫长的去伪显真的过程。就像我最开始讲的那个外道问佛的公案：恒河沙的诸佛都成佛了，但是他依然是迷茫的，因为没有经过修行，是不可能见到真理实相的。这其实是一个需要不断学习的过程，需要良师益友的引导和助伴，需要修行的增上缘。

这样，我们的三皈依就非常的圆满。我们有目标、有榜样；有作为核心的法；同时我们还有陪伴者——良师益友陪伴我们，帮助我们前进。所以三皈依是缺一不可的。

这是第一个部分，首先把什么是“三皈依”给大家做了一个简单的介绍。皈依就是我们生命的依止处。皈依佛，以佛为榜样、为目标；以法为我们的正皈依；以僧为我们的助伴、良师益友。这样我们就开启了一条向上、向善、向光明、向解脱，走向生命圆满的道路，我们的生命会获得方向、获得依靠、获得安宁，渐渐走向光明。

在佛法的认知里，每个人都是可以成佛的，包括在座的诸位，所以大家也要对自己有信心。当进入了“三皈依”，踏入了佛法之门的时候，实际上我们就在走向一条觉悟之道。所以我们的生命，要相信它会越来越光明，越来越开阔，越来越能够走向圆满。我们就不再是迷茫、黑暗的，不再绝望和无助，在任何时候，都可以运用佛法来帮助我们超越生死的洪流，度过轮回的苦海。这个意义是非常的重大。

今天大家在普贤菩萨圣诞日接受了三皈依，我觉得这是一个非常值得纪念的日子。我们可能每个人还获得了自己的法名，也代表了一种新的人生阶段。受了三皈依之后，也不是说就出家了，好像就要抛妻弃子，舍弃家庭，这倒也不必要。大家还可以跟以前一样生活，只是说心里多了一种依靠，生命多了一种努力的方向，多了一份安全感，多了一种陪伴和支持。

接下来为大家介绍皈依之后的修行。

有人说我今天受了三皈依，拿到了《皈依证》，有了新的法名，那么皈依之后我该注意什么？有哪些修行的注意事项？怎么来修？

皈依之后的注意事项，简单的说有这么几点：

第一，皈依佛之后，我们要尊重诸佛，哪怕对于佛像也要有一份恭敬心。

举个例子。比如别人问你哪一尊是普贤菩萨？过去可能我们就会随便手指一下，但是你要知道这并不礼貌，呈现不出我们的恭敬心。就像日常生活中，我们也不会用手指点着我们尊敬的人。那我们就可以手掌平伸，手心向上，以一种邀请观看的手势，引示这一尊是普贤菩萨，这一尊是释迦佛。这种感觉是不是会很好？当我们这样做的时候，我们的内心里就会体验到一种暖流，有一种正能量产生。

皈依法，我们要尊重法宝，对经典要护持。

不要扔在地上、踩在脚下、跨越、和鞋子拎在一起、弄脏它等等，这些是不恭敬的行为。当然恭敬最主要是呈现在我们的内心里，行动上注意就行。

皈依僧，就是要尊重僧侣。

虽然今天是大和尚给大家传授了三皈依，但是我们要知道，所有的僧众都是我们的师父，都是要恭敬的。有的人可能会觉得这个法师修行好，我就恭敬他，那个法师修行没那么好，我就不恭敬了，不要有这样的分别心。只要是僧众，我们见面的时候都要合十、点一下头，有一个礼貌的问候。至于个人的修行，每个人都要自己对自己的修行负责，不需要我们替别人操心，我们只要守护自己的一份恭敬心即可。如果你觉得某一位法师能帮助你，觉得他修行的好，就可以多向他请教。有的法师你觉得他修行没有那么有力量，我们也可以只是保持一份恭敬就行，但不要有诽谤、攻击、侮辱的行为，特别是在公开场合或者是公众媒体上。因为我们的一些言论可能本来只是针对我们所接触的某些个人，但对于外人来说，却会把我们的负面印象投射到全体僧众身上，就会带来广泛的影响。如果我们佛弟子自己都不尊重三宝，其他宗教的人、没有信佛的人，还能够尊重三宝吗？那也会阻断众生对三宝的善根，阻断他们的一条觉悟之路。所以这一份恭敬心是需要的。

皈依佛，即不可皈依外教。皈依了佛教，假如再去接受其他宗教的洗礼或是皈依仪式，就会破失了自己的皈依体，失去自己的三皈依。为什么呢？因为皈依的核心是法，每一种宗教的见地和修行之路是不一样的。脚踏两只船，就会产生内在的冲突，反而会障碍自己理性的成长，所以皈依是唯一的。但是对其它宗教，我们仍然要恭敬、尊重，每一种宗教都是在探索一种心灵之路。虽然各自有各自的方法论、各自的路径，我们不一定认同，但是可以尊重。另外，像有一些护法（神），我们带着一种恭敬心就行，不要产生皈依心，这就是皈依佛要注意的。

皈依法就要不损恼有情。因为法的核心是慈悲和智慧。所以皈依了法，我们要有一种正向的心态，看世界、看众生，包括看待自己，都要有一种友善之心，对这个世界不是敌视的。心理学上讲有一种人叫做反社会人格障碍，他们的特点就是仇视社会。我们看到报道，前几年有人因为自己过得不开心，就跑到大街上拿着一把刀冲到幼儿园

去砍杀孩子们，知道大家最爱的就是自己的孩子，意思是反正我活得不开心，我也让你们不好过，这就是反社会。作为一个佛弟子，应该对社会、对这个时代，对众生、对世界有一种生命关怀。自利和利他，守护自己的幸福，也希望他人幸福，这是我们作为佛弟子一个基本的生命态度。

前两天有人问我一个问题：法师啊，我的修行总是不能坚持，总是前三两天很有干劲，接着就荒废了，就干不下去。看到别人修得很好，获得了很多的进步，精神面貌都变好了。我怎么就修不上去呢？在修行和信仰的过程中觉得很困惑，好像觉得自己没有产生出力量来。我就告诉他：不要把修行当成一个功课、当成一件任务，而是要把它变为一种生命关怀。

有的人学佛了之后，每天诵一遍经，或者说每天念多少声佛号等等。但是家庭、工作、事业又很忙，每天做功课的时候速度都快要飞起来了，拼命的朝前念，一边念一边想着怎么还没结束？念完之后松了一口气：今天我又完成任务了，菩萨不怪我了。其实菩萨对你永远都是慈悲的，菩萨是不会责怪任何人的。但是我们的这种态度——生活本来已经很累了，你又把修行变成了一项任务，过去只有家庭生活的谋生的功课，现在又多了一份修行的功课，觉得加重了负担——其实这个定位错了。

我们应该怎么做呢？应该把修行当做是一种生命关怀：在念佛的当下，在修行诵经的当下，去体验一种法的滋养、修行的快乐，这才是一个正确的态度。有了这样的生命关怀，修行对于我们来讲就像吃饭、喝水一样的重要，甚至今天可以少吃一顿饭，但是修行不愿意减少，这个时候感觉是完全不同的。

我们念佛的时候不要把它当做任务，念佛是把我们的心打开，与佛同在。像我们后面这一尊佛，大家看到这一尊佛像的时候有什么感觉？可能会觉得很祥和，看到这尊佛好像心里就有一点慈悲和喜悦的感觉出来；也可能会让你觉得很宁静，有一种安定美好的感觉，感受到心灵被净化。所以念佛是什么？就是与佛同在，就像收音机一样的，把我们的频道打开，与佛心心相印。当我们与这样一尊佛相应的时候，我们的心灵感受肯定是美好的，有非常多的喜悦、清凉和安定，这是一个非常美好的过程。所以作为一个依法而住的佛弟子，一定要有一种生命关怀的态度，在每一个生命的当下，我们都可以活出一种美好，把这样一份生命关怀给自己、给家人、给社会、给到整个的世界。

很多人跟我说，来到寺院里，好像突然一下心就很轻松、很舒服。在佛像前双手合十礼敬一下，拜拜佛、抄抄经、喂喂猫，甚至就在那里坐一会儿，听一听佛乐，就已经觉得很好了。为什么寺院能够传达出这种氛围？那是因为佛法本身就是清凉的、是寂静美好的。没有那么多的攻击性，是无限的开阔、无限的慈悲，但是同时又不执着，非常的通透。所以来到这里的时候，有时候你会暂时放下一些尘缘，好像把心里的一些东西放掉了，就非常纯粹的体验到活在当下。

佛法经典里边说："过去心不可得，未来心不可得"，过去法已经灭去了；未来还没来，所以叫未来。我们能拥有什么？就是此时此刻。我们活在此时此刻，也只拥有此时此刻。所以佛教说"活在当下"，它其实讲的是一个实相，但是我们却很难真正体验到这句话的深义。我们总是要么顾恋过去，要么焦虑未来。全然地活在此时此刻，这是大禅师的意境，甚至是佛的意境。但是当我们来到寺院里的时候，在某一个刹那，某一段时间里，或多或少的体验到了这种全然地活在此时此刻的感觉，放下了对过去的种种挂念，放下了对未来的担忧，活的很纯粹。这个时候我们的心就会开启。

走在西花园，清风徐来，看到周边是慈祥的佛像，活泼可爱的小动物们，熙熙攘攘各有悲欢的人群。如果能够把爱心给自己，给周围的一切众生，像我们的慈心禅讲的：愿我内心安宁，愿我获得幸福和自在，也愿一切众生平安，愿他们获得幸福和自在。这个时候我们的心就会向这个世界、向此时此刻打开，所以佛法的用心是即刻的。当下体验到佛法，当下就能够感受到心灵的提升、净化和滋养，不是要等到来世。虽然说佛法重视生命的来世，但是修行也是在此时此刻的，修行在任何时候。

就像此刻我们在这里，大家在某种意义上也暂时放下了很多的尘缘，我们相聚在这样温暖的灯光下，一起来分享法义，一起来了解佛法，也是一种美好。这个时候我们不需要跟别人竞争什么，也不需要刻意做什么，只需要开启自己的这一颗心灵，体验到此刻值得拥有，就可以了。心灵会自动吸收智慧进去，帮助我们走向未来，应对生命中种种的挑战和动荡。因为佛法会带给我们一种方法论，带给我们一种见地和态度，般若智慧。获得这种智慧以后，我们就能产生出自利利他的能力，灭去烦恼，解决问题，就不会那么焦虑。所以在佛教里面慈悲和智慧是无法分割的，是一体的。因为有智慧，所以才能产生出慈悲；因为慈悲，所以我们才格外的愿意追求智慧。

皈依僧，就不要随顺外道。所谓"不要随顺外道"，并不是说我们不能跟其他宗教的人来往。甚至有的人自己是佛弟子，但是家人是信仰其他宗教，都有可能，仍然是可以和睦相处的。因为在佛陀看来，一切众生都是我们关怀的对象，不是我们的敌人。这里说的"不随顺外道"，是指如果有人对我们说"三宝并不存在，佛教讲的不是真理"，那么我们不能随顺认同"是这样、是这样"。我们可以告诉他：你对佛法还不太了解，佛法其实是很深奥的。如果对方不接受，我们也不一定非要去争辩，但是至少我们不要去赞同，这是重要的。不随顺于非理的、不正确的思想和言语。这些是三皈依之后的几点注意事项。

要特别注意的是，在任何时候都要守护我们的皈依体。不要动不动就说我不信佛了，我要去信其他教，哪怕开玩笑也不要这样说，以免破失了我们的三皈依。今天我们是在三宝的殿堂里边做了庄严的承诺：皈依佛、皈依法、皈依僧。假如有一天你告诉别人说我不皈依了，去信其它教，就会破失皈依体，就会失去佛弟子的身份，所以大家要

注意守护皈依体。当然，假如说如果一时冲动，放弃了自己的三皈依，过了一段时间可能又后悔了，觉得还想再回来，也是可以的，那就要重新再受一次三皈依的仪式。所以要守护皈依，不要随随便便放弃我们的信仰，舍弃三宝。这就是关于三皈依要注意的事项。

最后，有人问接下来怎么修呢？

法门是很多很多的，佛教里边有八万四千法门，但是我们一般可以根据自己的情况有一个主修的法门，一门深入。另外一方面，还要尽可能系统的学习一下佛法，所以叫做学佛：了解佛法的道理，吸收佛教的世界观和方法论，掌握修行的技巧、用心的原理，这样我们才能更好的进步。简单的说就是从“戒、定、慧”三学来成长。

戒学，实际上是一个粗分的遮止，不可以去造作重大的罪恶，守护好自他的安乐和清净。

定学，也被称作“心学”，是降伏其心的学问。散乱动荡的、浑浊的、带着烦恼的这颗心，如何帮助它变得澄清、稳定，得到净化和提升，开发出专注力和觉照力，这是定学中要学习的。

第三部分是慧学，就是智慧层面，了解生命的运作规律，看清万事万物的本质，照见实相。怎么来看待世界，什么是真理。

希望大家未来能够进一步走入佛法的深处。大家今天只是打开这扇门，刚刚踏进这个殿堂。其实这里面的世界非常丰富，非常深奥、精彩和美好，值得我们尽此一生去探索，甚至尽未来际去追寻和实践。最终我们将能够超越这个苦难的、不圆满的世间，到达吉祥自在的彼岸。所谓彼岸，也不离开这个世间，只是我们的心灵终于圆满了，我们的生命终于自在了。随喜和祝福大家！

问答部分：

问：尊敬的法师，您好，三皈依中包含了“三不”，其中的“终不皈依外道典籍”。我在现实生活中遇到两个情况有些疑惑：一是用儒家经典来解读佛经，二是用其他的印度传统典籍来传播佛法。我原来也是先学了印度瑜伽（jia）再接触佛法，现在再学习印度瑜伽（jia）的话，不知用什么心去面对印度的传统典籍。另外《瑜伽师地论》的“瑜伽（qie）”是何意？感恩法师开示。

法师开示：这个问题是比较专业一点的。“终不皈依外道典籍”指的是，真理其实只有一种：只要符合真理规律的都是佛法。在佛教的概念里，佛法也有广义和狭义之分。最狭义的概念，就是佛所说的法叫做佛法。第二种广义的，叫“入佛法相，皆为佛法”，佛弟子或者祖师大德们所说的也被称作佛法，因为它跟佛所说的是一致的，是

展开的。第三种，最广义的佛法叫做“世间一切微妙善语皆是佛法”。其他宗教，包括世间的科学、哲学、心理学，也都在探讨宇宙人生的奥秘，所以大家互相之间也都有很多心得，也有触碰到很多事物的规律。从这一点上来讲的话，千万不要觉得好像只有佛教了，我们也要有一种开放的心，包括对世间的科学、其他宗教所讲的一些内容，要有一种开放的心态去看待。

但同时我们也要知道佛教跟其他宗教的区别是什么。当我们在参考的过程中，我们也要了解核心本质的不同是什么。如果我们不了解根本的差异，我们可能不知不觉中就会偏失了这样一个正确的道路。

佛教传入中国的时候经历了一个“格义”阶段，就是用中国传统的道家，还有一些传统哲学的思想和概念来解释佛经。但大家很快就意识到格义的佛教很有可能会偏离佛教的原意，所以后面格义佛教受到了批判。比如用道家的“无为”、“本无”这些词语来解释佛教的空性。实际上还是有差别的。像印度的瑜伽，它的一些见地跟佛教也有不一样的地方，包括它的方法论。

所以，我们接触到其他宗教和世间学问的时候，第一要了解它好的那些部分，第二还要了解佛法和它的区别是什么。相信当我们有了这样的前提，就可以很善巧的处理好佛法跟世间法的关系。

《瑜伽师地论》这个瑜伽（qie）其实也就是瑜伽（jia）。瑜伽（jia）在古印度是通用的一个名词，内外道都在用，它也有“相应”的意思。在历史上，特别被一些深入禅定的修行者所使用。当然佛教的瑜伽师，他用的法门和见地是佛教的，区别是在这里。

2 问：：我目前在读医学博士，有动物实验需要做，我今天上午受持了五戒，“不杀生”这一戒我仍想受持，完成学业后发愿不再做动物实验，但针对目前的杀业我应做些什么？仍想受持五戒，不想破戒，请师父开示。

法师开示：这其实是蛮沉重的一个话题。在人类发展的历史上，医学发展的历史上，有大量的动物付出了它们的生命，很多的实验是在动物身上做的，他们承受了巨大的苦难，才让我们人类获得了很多的医药，不再有副作用，达到了合适的剂量。我觉得其实通过这个提问，也让我们看到轮回是非常苦难的事实。有的时候为了医疗的进步，为了拯救更多的人免于病苦、免于死亡，可能在很多的医疗机构依然没有办法完全取缔这种动物实验。在这个过程中，我觉得至少我们要看到它们的牺牲和付出，我们要对这些动物们产生出一种感恩，深深的感谢他们为我们所付出的生命，所经历的苦难。而不要觉得，反正也只是动物。了解了这些之后才能够激发我们的出离心。

你会看到世间是不圆满的，有的人总想着在轮回里找到圆满，但你是找不到的，这也就是为什么佛陀要求我们要解脱，超越轮回。在三界中的生命形式，还有出世间，并不只有我们现在看到的生命这一

种形态。你超越了之后，像天人，色界天的天人不会生病的，不牵扯到医疗问题，生病的话至少都是欲界的众生才会有。诸佛菩萨更没有疾病这些问题。他们的应化身可能会示现跟我们一样的病、老，但是报身和法身不会，是究竟清净的。我们要从这个角度产生出大悲心和出离心，还有向上的菩提心。

我们受持了五戒之后，杀生戒的根本戒是杀人，杀人会破失根本，戒体就会破失。杀动物的话，有过失仍然是有过失的，不属于破根本罪，但我们也要发起惭愧心，为动物们所遭受的苦难而忏悔，千万不要认为这是心安理得的。通过忏悔就可以净化我们的身心，获得提升。

另外，如果目前还避免不了接触到杀生行为，可以暂时先不受“不杀生”这一条戒，这也是对戒的尊重，发愿等将来毕业了，再清净地受持。

第三个问题：“酒肉穿肠过，佛祖心中留”，偶尔小酌怡情，在家居士是否可行？例如红酒可以美容养颜，佛祖是否允许居士在家小酌？

法师开示：喝酒本身，佛教并不是说就必须要禁止，但是你要是受了“不饮酒”戒，就不能喝了，是不允许入口了。生死事大，我们既然学佛了，如果说你想接受“不饮酒”戒，就要做的清净一点。这个世界有很多人不饮酒也没问题，你看师父们都不饮酒，也很健康，好像也不是特别的衰老、憔悴。怡情的方法，最好的就是修行。也有人说“借酒浇愁愁更愁，抽刀断水水更流”，我们也要跳出来看。

当然，没有受过“不饮酒”戒的，是没有遮止，但是也不要放纵，放纵欲望会伤害我们的身心，障碍我们的智慧。如果受了“不饮酒”这一条戒的话，就要守护清净，尽量就不要去做。这样你的内心里会非常的舒服，非常的清净，因为持戒的功德是很大的。偶尔违犯了，也不要放任搁置，以惭愧心礼佛忏悔就可以得到还净。

对戒律千万不要有一种错误的理解，就算有一些部分我们暂时做不到清净，也可以通过忏悔、通过发愿、通过修行来重新得到净化和提升。持戒的功德如大地土，那么违犯的话，就像爪上土，是非常微少的。因为每条戒我们发心的所缘都是一切众生，但我们不可能把一切众生都杀了，不可能偷一切众生所有的财产，不可能对所有的众生都有邪淫，不可能跟所有的众生都有妄语。所以要用无限的视角来看待我们所受持的戒律、功德和它的重要性。这样我们才知道法的宝贵，心量的博大。

下面还有一个问题：法师，我现在还算年轻，还不到 30 岁，我总会把俗世中的事情放在首位。但心里又知道我最终的归宿是佛法，两者一直在我的心中冲突折磨。每天都不开心、不开窍，不知如何是好。感觉这样下去会生病的。感恩法师开示！

法师开示：确实是个比较纠结的孩子，但是很认真。下午我其实也举了很多的例子，一个真正有修行的人，是不是就不食人间烟火？天天闭着眼睛坐在那里，啥都干不了？不是的。我们错误的理解了佛法。佛法实际上是可以在生活中去实践的，慈悲和智慧，我们任何时候都可以活出来。

疫情结束之后，我回去看了一下我的母亲，看到老人做各种家务，照顾我们，也会觉得年龄都那么大了，总想帮她一把。有的时候想给她帮个忙，洗个碗之类的，老人就觉得不需要。她说：我一个人在厨房里的时候，我的心很静，一样一样的做事情，一边念佛一边洗菜、摘菜，有条不紊。她说这样一点都不累，而且我也不着急，心很静。你一进来我还要跟你说话，两个人一起干活还不同频，反而让我觉得有点打扰。所以她就觉得：我做不了的你可以帮我，但这些是没有问题的。所以对于她来讲，做家务跟她的修学，没有把它们看成是两体的——我赶快洗完菜，赶快刷完碗，我好去修行——不是这样的。她在刷碗、洗菜、做事情的当下，她的心都是绵绵密密的在念佛，都是安住在正念里边。包括我们也是这样。有的时候出门走路、排班，都可以安住在修行里，安住在正念、修慈心，活在当下，或者只是简单的觉照。所以说“佛法在世间，不离世间觉。离世觅菩提，恰如求兔脚。”

问：我在皈依前是经营餐饮的，菜品是要买食品公司的肉食。请问法师这是否犯戒？请法师开示！

法师开示：其实这些问题应该是在我们的戒律讲座里面回答。佛教的不杀生指的是杀害他们的生命。但是戒律里边也开许三净肉，就是“不见杀，不为自己而杀，没有听到杀害的声音”这是容许的，也不是要求大家马上就要吃素，但不能点“活杀”这些，因为这就等于叫他人杀。不是特意为我们杀的，已经处理好的这些肉食，在佛教里面是把它作为叫三净肉，是开许的。我们在做采购工作的时候，这个部分没有问题，但如果是预订让对方宰杀就会有问题。

戒律是个非常微细的话题，跟我们的生活息息相关。我还是建议大家下来之后，可以深入的学习，正确的了解，才不会带来不必要的困扰。

（录音整理：明霞前 35 分钟，法理后 60 分钟，妙定校）

此心安处是吾乡

各位法师们，来参加皈依共修的各界朋友们，全体义工们，大家早上好！

我们今天来学习《法句经》。它是一部非常古老的经典，是佛陀在日常生活中为弟子们随时随地的开示，弟子们把它收集下来，一代一代地流传。这些偈颂是各自独立的，集结在一起，让我们能够听闻到佛陀关于戒律、禅修、智慧，还有日常生活的各个方面的开示。

今天我为大家分享的是来自《心品》的一个偈颂：

飘浮不定心，不明了正法，信心若微弱，智慧不增长。

若得无漏心，心无嗔恨念，超越善与恶，清醒不恐怖。

这个偈颂读起来，感觉好像不复杂，没有那么深奥。不过它的背后其实有一个故事，这是关于佛陀座下的一位叫做质多哈达的尊者。

质多哈达尊者是一位非常有特点的尊者。他出家前是舍卫城的一位农夫，家境非常贫穷。他以牧牛为业，每天就靠给东家放牛来谋生，那个时候放牛是很不容易的。有一天他赶着牛群来到森林，当时天降大雨，雷霆霹雳，是个特别暴烈的天气，这些牛就受惊了，突然一个炸雷下来，整个牛群都吓得四散奔逃，一下子牛群就跑散了。那么大的森林，路径又很复杂，每一头牛价值都很高，跑丢了怎么办？质多哈达跑了东边顾不上西边，奔了西边顾不上东边，怎么都没有办法把牛找回来。跑了好几天，又累、又饿、又渴，到了崩溃的边缘，无意中来到了一座园林。

这座园林非常优美、安静。原来这是佛陀与弟子们禅修的精舍，质多哈达来到精舍前面，因为实在是太累了、太饿了，头晕眼花，他就扑通一声坐在地上。这时候比丘们出来，看到了又黑又瘦的牧牛人躺在门口地上，他们心生怜悯，就拿了清水给他喝，把托钵回来的食物也分了一部分给他，让他吃饱喝足了。质多哈达得到了这些吃的、喝的，又感觉到僧团的师父们也很友善，给他留下了非常愉快的印象。他就想：我天天牧牛，累死了，痛苦不堪。原来做一位出家人不愁穿、不愁吃饭，生活这么好！于是他就很羡慕，他就请求说：我能不能出家？

比丘们回答说：只要愿意发心，佛法的门是敞开的，每个人都可以发心出家。质多哈达就很开心，当下就做了决定：我要出家。比丘们为他履行了剃度的仪式，他就正式成为一位出家人。出家之后他也挺守规矩的，该乞食的时候乞食，该回来的时候就回来，努力地做一位出家人，毕竟这样的生活也没有那么复杂。一段时间之后他还长胖了。

又过了一段时间，日子久了之后，他又开始心生厌倦，觉得有什么意思呀，每天都是这样子，一大早就要起床，还要排队去托钵乞食，再排队回来，不许我们游玩，想睡个懒觉也不行。这个时候他又很怀念自己以前在家的生活：有的时候不放牛，躺在家里能够睡到中午，也没人问。想出去喝酒就喝酒，想出去玩乐就玩乐。他突然又很怀念在家的自由自在的生活。于是他就还俗了。

但是回了家也不能够天天都是吃喝玩乐，他还得去牧牛，还得要去工作，现实生活其实还是蛮艰难的。过了一段时间，他想一想还是出家好，就再次出家。但过不多久，他又再次还俗了。这样来来回回，他一共出家了六次，还俗了六次。他为什么叫“质多哈达”？“质多哈达”的意思就是“心意不坚定”。 “质多哈达”不是他本来的名字，但是因为他一会儿出家，一会儿还俗，大家觉得他的心意太不坚定了，心念漂浮、心智不坚，从此以后就喊他质多哈达了。

他这样的身心状态，我们可想而知他其实是很痛苦、很纠结、非常烦恼的。他的妻子嫁了这样的一位老公，可想而知也是痛苦不堪。放又放不下，拎又拎不起，经常发生争吵。在这期间，妻子也怀孕了，有一天两个人大吵了一番，妻子疲惫地睡着了，质多哈达他也非常的沮丧，他就看着妻子苍白的面容，发现她已经开始有几丝白发出来了，身材也有点臃肿，再也不是当年刚刚遇见她的时候那位美丽的少女了。他突然有一种想法：难道这就是我一直追寻的生活目标吗？他在这时候意识到，昔日年轻美貌的女孩，那样的爱情，那么快地消逝了。从当年互相的喜爱、依恋到现在的互相指责、互相憎恨和互相伤害……

他过去以为自己失败的是事业，但是现在他突然感觉到自己失败得更多：在无常生灭变化的世间，自己一直在追找、一直在努力。过去觉得自己是命运不济，命运对自己不公平。而现在他突然明白，原来是自己努力的方向不对。

因为过去出家了那么多次，多少听闻过一些佛法，这个时候他突然意识到，佛陀所说的“无常”“苦谛”其实都是真理。他意识到，其实自己真正的问题不是命运的问题，而是没有能力自利利他的问题。

想到无常、变化，他发现，不只是我一个人遇到无常，而是每个人都遇到无常。比我事业成功的人、比我命运好的人，同样在经受着无常的摧残和考验。不管是身体、情感、家庭，还是自己的生命，无常并不会对有些人宽容、对有些人不宽容。

只不过在这样无常生灭、痛苦变化的世间，有些人有能力安住身心，而有的人没有能力安住；有的人不光有能力安住自己的身心，还能够利益别人；有的人不光是自己不能安住，而且还给别人带来痛苦、烦恼，带来灾难性的伤害。

质多哈达突然明白了：原来自己整个生命的方向、所追求的重点偏差了。过去他以为自己一直在追寻，也在享受着生活，但是现在才明白，这其实不过是在被动地经受着无常的摧残。被动地，一天天衰老下来，越来越无力，越来越失落。想到这些，他终于产生了一种从未有过的坚定。他就把已经放了好几个月、布满灰尘的袈裟重新拾起来，走向了僧团，跪在精舍前要求再次出家。

节 2

比丘们说，你都已经还俗六次了，你又来了！大家都不愿意接受他。但是这一次他表现的异常坚定。大家拗不过他，再次给他剃度。很奇怪，这一次剃度了之后，质多哈达过了很久也都没有再还俗。所有的人都很奇怪，有的人就问他，你怎么不还俗了？

他说：我以前出家，其实并没有明白自己的方向，也没有真正地放下执着。我其实还是在为世俗而活，没有为法而活，因此老是定不下来心。他说现在我不一样了，我已经真正明白该怎样活，已经放下了世间的束缚，不再执着。

佛陀听到了质多哈达与其他比丘们的对话，佛陀就微笑了。他告诉其他比丘们说：是的。质多哈达从前心念漂浮，不够坚定，那是因为他其实并不了解法，没有真正知道自己的方向。所以，在尘世间痛苦了，就想出家；出家烦了又想还俗。从一个地方换到另外一个地方，从一种生活方式换到另外一种生活方式。但是他没有真正知道，我们真正的问题不是外在，而是降服其心。而现在他已经真正地成为一位放下了所有执着，获得正法的阿罗汉了。

佛陀说，一个人的信心如果漂浮不定，被烦恼所惑乱的话，他就不能够在修行上取得进展。这个时候，佛陀就说了我们今天所看到的这两个偈颂：

飘浮不定心，不明了正法，信心若微弱，智慧不增长。

若得无漏心，心无嗔恨念，超越善与恶，清醒不恐怖。

真正的佛法其实是心法。心念之所以漂浮动荡，之所以彷徨，是因为没有方向。不了解正法能够给予我们自利利他的能力，我们就无法产生真正的皈依心和信心。为什么你说世间也有很多快乐？因为没有意识到外在的无常生灭。

我们说四圣谛——苦、集、灭、道。在佛教的解释里，苦谛不仅

仅是痛苦，还有“逼迫”的意思。我们被什么所逼迫？为无常所逼迫，很多的东西我们不能一直拥有；无我，我们不能主宰自己的命运，受到缘起法则的规定和限制；为生老病死所逼迫，一再轮回；所以这就叫做苦谛。在这样的一个生灭变化、无常无我的世间，如果你想从外在找到一个安心处，是找不到的。

真正的方向在哪里？真正的方向要在内在找。当我们的心里获得了正法，不管你出家、还是在家，都是可以安心的。所以佛陀也有很多在家的弟子成为圣者，修得充满法喜，获得生命的意义和大自在。很多出家弟子也修得很好。菩萨道更是如此，在家可以行菩萨道，出家也可以行菩萨道，因为我们每个人都拥有一颗心。只要我们拥有一颗心，我们就可以修行；就可以开发智慧；就可以去产生慈爱；就可以去自利利他。这些与身份无关，与我们在哪个地方，与什么人相处都无关。找到了这个根本，我们才能够获得信心。

如果只是执着于外在的形式，不管是出家或是在家，仍然是迷茫的。这就是佛陀所讲的信心不坚定、智慧不增长，无法开发出我们真正的智慧来。那是因为用功的方向不对。

我们能够经常地去认知内心的无明和烦恼，获得真实的智慧之后，就不会再用嗔心来处理外缘。因为任何事情都是有因有缘，不是无缘无故发生的。遇到了不顺心的事情、挑战考验我们的时候，我们要做的是解决问题，而不是发怒。佛教是非常理性的宗教，它为什么能做到理性？因为它是缘起论。佛教认为任何的事情都是“有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭”，问题的产生来自于因缘，也可以借助改变因缘来解决问题。

节 3

一位真正的圣者不会用嗔心来对待外境，他只会运用智慧来对待外境。也不再用善恶的标签来评判他人，这一点可能很多人都会觉得很奇怪，觉得佛教不是强调道德吗？我们要做好事不要做坏事，做好人不要做坏人。但实际上，佛法并不赞同随意给人贴标签——“这是好人，那是坏人”的标签。因为在佛法看来，善恶都是缘起的产物，有因有缘生起了烦恼、有因有缘生起了善法。在佛教的认识里边，所有的凡夫都是带着烦恼在追寻的人，所追求的目标无非都是希望离苦得乐、希望找到生命的意义和价值。每个人其实都是一样的，只不过有的人走对了方向，有的人走错了方向。有的人在进步，有的人就沉沦了。

在佛法里边，不会用标签轻易地给别人下定义。在佛法看来，每个人都有内在的善根，心里追求同样的东西，那就是离苦得乐。在这样的理解之下，才能够产生出对世界的关怀。一个真正的觉者，他的内心非常开放，一旦我们陷入了评价，把一个人贴上了“素质差”、

“一塌糊涂”的标签，我们的心门就会向他关闭，甚至会对他产生嗔恨，去伤害他。

觉者的心是开放的。当然，这并不意味着你就一定得像个救世主一样，你就能救得了他、帮得了他，这是两码事。佛也有度不了的众生。但是佛度不了，不是说一直度不了。佛教认为，这只是因缘没有成熟，或者自己的智慧没有成熟，或者他的善根没有成熟，如此而已。佛也有度不了的众生，这是从相对的当下来讲；从究竟来讲，一切众生都能成佛，所以说我们也不要为有时候遇到了一些人，我们没有办法处理、没有办法度化、没有办法相处、协调，就太气馁。不用太担心，佛也有调伏不了的人，也有人跟佛都没法相处的，并不只是我们。

正是因为如此，我们才要不断地学习，不断地提升我们的智慧，提升我们自利利他的能力。这样，我们的生命品质才会不断改善，我们的未来才能越来越走向希望、越来越充满自信，越来越拥有内在的力量、信念和坚定。

获得了真实的智慧，嗔恨不会生起，也不再随意用善恶的标签来评判任何人，在这个时候内心越来越清晰、明了，对生死、对未来再也不会畏惧，终于找到了自己的方向，而且坚定不移地去走这样一条法的道路。在这个时候不管是出家、在家，他会变得无所畏惧，充满了坚定，这个时候内心是法喜充满的。

当然修学的道路并不一帆风顺，我们会有迷茫，也可能在学习佛法的过程中，我们没有办法理解到法的真实义。我们说：“无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义。”佛法非常深奥，它不只是一个简单的理论，它需要在你真正的生命中、生活中把它活出来，这才是要下功夫的最深的地方。

在这个过程中我们不能够独自行走，必须以佛为导师，以法作为我们的依据，以僧作为我们的同伴和良师益友。遇到了困难，我们要向导师们寻求解惑；与同伴们探讨，取长补短、互相切磋，吸收别人非常好的经验；在我们自身的错误中来进步；在经受了挫折之后积累经验……所以法的成长也是一步一步的，非常的踏实。

皈依了三宝，我们就拥有了这样的一个强大后盾。这条路，不是一个人，而是千百年来从佛陀到历代高僧大德的这样一智慧之路。明白这样一个智慧的群体在我们的周围，我们的生命将获得安宁，不会觉得自己白白地来到了这个世间。最后我们再重新看这个偈颂：

飘浮不定心，不明了正法，信心若微弱，智慧不增长。

若得无漏心，心无嗔恨念，超越善与恶，清醒不恐怖。

这就是《心经》讲的：“以无所得故，心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃。”这个偈颂看起来是很短的两句，但它其实是意味深长的，它为我们开显了佛法的用心之道，为我们指明了问题出在哪里、方向在哪里，最终的成果是什么。

超越了嗔恨，不再执着善与恶，最后获得内心的了了分明，清醒，不再迷茫，内心不再畏惧生死、不再畏惧未来。。所以佛法是非常的殊胜、非常的美妙。它是生命的终极关怀，引领我们来思考。

今天《法句经》的分享就到这里。阿弥陀佛！

（录音整理：悟苇，妙定校）

心念引导生命的去向

参加皈依共修的各界朋友们，全体义工们大家早上好！

今天我为大家分享的经典是《法句经》，这是一部非常古老的经典，它汇总了佛陀因时、因地、因人，为弟子们随机开示的一些简洁的教法，所以叫做“法句”。

大家看一下我们今天要了解的偈诵，我们一起念一下：

诸法意为先，意主意造作。若有邪恶意，或言语行为，人导致苦难，如轮随兽足；诸法意为先，意主意造作，若有清净意，或言语行为，人导致安乐，如影不离形。

在这个世界上，人人都在追求幸福，想要离苦得乐：改善我们的身体健康，改善我们的家庭收入，最终我们要活得开心，活得快乐，活得幸福。在这样的前提之下追求，人们会采取种种方法。有的人是调整风水，改一个名字；有的人使用吉祥的颜色，到了本命年，赶快穿上一条红色的腰带，或者别的吉祥的颜色；还有人觉得，应该努力赚钱、扩展人脉资源。运用种种方法、种种途径，我们的目的都是试图让自己变得更好。那么这些方法有没有用呢？可能有一些是有一定用处的，有一些不一定管用。

但是佛陀在这个偈诵里面告诉我们，在事物的种种因素当中，“诸法意为先”。最优先的我们要注意、要调整的是什么？就是这个“意”。“意”是以“思量”为性，是我们能够分别和思维的意志功能、心理活动。简单一点说就是我们的心念。

佛陀最为强调、最为重视的是我们的心念，因为它引导着我们生命的去向。有的人问：生从何来？死往何去？谁来决定？冥冥之间谁是我们的主人？可能不是风水，也不是偶然，而是我们的心念在决定着我们。所以佛陀接着说“意主意造作”，谁在做主人？谁推动我们做这个不做那个？今天中午要吃哪一道菜？在哪个地方用斋？是谁来决定的？有的人说：当然是我自己决定的了，我想去西园的素餐馆，不想去某一个地方的快餐店，这不是我自己决定的吗？其实错了，不是你决定的。那么是谁决定的？是意决定的，你的心念决定的。有的人会说：这是我自己的心，我是我自己的心的主人。佛陀说：不是，你不是心的主人，而是，心是你的主人。究竟来说，我们每一个人都是无我的，实际上是心在做主人。

举个简单的例子。某个晚上，可能天已经很晚了，你也很疲劳，眼睛发酸背发痛，第二天还有一大堆工作要起早去干，但正好你在看一个电视剧，一集接一集的在往下刷。你知道应该去休息了，可是你的心还想再看一集。最后怎么样？最后你还是继续看：眼皮沉重，涂一点眼药水；腰酸了，就坐着，已经撑不住了就躺着，继续看。想到明天早上的工作怎么办？心里一边后悔一边继续看，是不是？一直到你的心决定去休息了，你才会真正的休息下来，哪怕身体已经提警告，哪怕理性的另外一面在呐喊，说赶快睡，可这个心不肯睡，它还想再看一集电视剧的时候你就没法睡。

所以说有的时候，我们在这一颗的心面前会非常的无奈，有的时候也会非常的窝火。有多少人会骂自己，到了“淘宝”打折，“购物节”的时候——我们经常叫做“剁手节”，买完以后气得要剁手。在这个时候我们就会觉得：我这个人真的太糟糕了。其实不是你太糟糕，你不需要骂自己，要骂骂谁呢？有人说要骂这颗心。但是你骂它也没有办法，光骂是没有用的，也可能骂了之后这颗心变得更躁动、更叛逆，下一次它要看更多的电视剧，吃更多的东西，让你更加的崩溃。所以说这真的是太糟糕了。

我们生活里的种种问题，熬夜、拖延症、暴饮暴食、说一些不该说的话、做一些不该做的事，都是谁干的？佛陀在这里告诉我们，谁干的呢，是这一颗心干的好事，“意主意造作”。所以佛在这里提醒我们，千万要特别的警惕，要特别注意我们的心。有的时候我们对锻炼身体非常注重，每天要走一万步，要用机器来测量，微信上测量，还要打卡；我们每天要吃健康的饮食；有时候还要花很多钱来买保健品。但是在护理你的心、管理你的这颗心的方面，你花了多少金钱？投入了多少时间？用了多少心思？

有的人可能会说，我从小到大在上学，一天到晚不就是为了在心里边装满知识吗？

但是这种装只是被动的。你可能是为了谋生，没办法，不能不学习。你真正会从心的本身来关注这颗心、训练这颗心、管理这颗心、提升这颗心，来真正的下很多功夫吗？也可能有些人是非常下功夫的，但是有些人可能真的很少这样去做，甚至很少去这样想。然而一颗没

有经过训练的心，没有经过善巧引导的心念，实际上是非常狂暴的，甚至也是挺可怕的。

所以佛陀在这里说，“若有邪恶意，或言语行为，人导致苦难，如轮随兽足。”就是说，这颗心里面到底藏着哪些东西，实际上我们自己是不了解的。我们知道自己的个子长一米七、一米八；我们知道我们的体重；我们知道我们的容貌，如果容貌不够好，我们还去整容、化妆，调整一下。但是我们的心到底是怎样的？我们的心里到底藏着“天使”还是“魔鬼”？我们其实并不了解。

有一次我出门，到刚刚出家时的一个道场那边去办一点事情，跟几个师兄弟一起走在路上，突然就发现前面有两只公鸡见面互不相让，然后就打起来了，扑得到处都是灰尘，头上也出血了。旁边正好一位年龄比较大的比丘尼师父路过，她就赶快念佛：“阿弥陀佛，阿弥陀佛。你们这两个阿修罗啊！”一瞬间我觉得真的是这样，你看这两个小动物，平时感觉不到，它们打起来的时候，真的像阿修罗，很暴力。

可能我们每个人的内心里也住着一些阿修罗，或者其他的不善法。佛陀说，当我们的内心产生了邪恶的意念，而且因为这个意念发起了语言和身体的行为的时候，就导致了自己和他人的苦难，就像马车紧紧跟随在马蹄后面一样。我们知道过去都是动物来拉车，牛车、马车、羊车，这个木头车子它是没法做主的，它紧紧地跟随着前面拉车的动物走。同样的，紧紧跟随着我们动荡的、甚至邪恶的心念，我们自己的不善行为就不可避免地产生出来。造成各种各样的苦难，产生各种各样可怕的后果。

有的人可能会问，到底什么是邪恶的心念，哪些心念是邪恶的？有三种最基本的不善心念：贪、嗔、痴。经常接触佛教的人会念“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔”，就是因为心中的贪嗔痴而造作各种恶业，我们要来修忏悔。我们在这里说到的邪恶心念，实际上可以把它归结为贪欲、嗔恨和邪知、邪见（愚痴）。

因为贪的原因，会带来各种各样的苦难。就像刚才讲到的，明明你已经熬夜，身体已经受不了，第二天要耽误工作了，但还是不愿意放弃我们喜欢看的电视剧。这是贪的心念在伤害着我们，在控制着我们的生命。当然还有一些更可怕的贪念，前段时间网络上最轰动的一个事件，就是北大的“学霸”吴谢宇杀死了他的母亲。动手之前他做了非常充分的准备，在网络上购买了刀具、防水布，还有医生跟护士穿的隔离服。光是刀具他就买了菜刀、手术刀、雕刻刀，还有锯条，除此之外他还买了活性炭、塑料包装布等等的。他在杀死母亲之前，做了详细计划。你说这个孩子他是因为恨自己的母亲吗？并不一定。实际上他在之前自己的个人空间上，经常写的实际上是对妈妈的爱。后面有人爆料说，他之前认识了一个从事色情业的女性，两人交往了一段时间，但是母亲不同意他们这样的交往。他把母亲杀死之后还用母亲的名义借了一百多万， 后来就在一个酒吧里面做招待，隐姓埋名。所以说，有的时候，我们想要得到什么东西，很可能由于我们内

心的贪欲，不知不觉间这样可怕的心念已经控制了我们，做出可怕的行为。

作为旁观者可能觉得难以理解，一个人为什么这样毁灭了自己跟自己的家人的美好生活。但是作为当事人来说，在他行动的那些时刻里怎么样？谁做了主人呢？其实就是他的心念做了他的主人。如果我们平时没有很好的去关注我们的内心，去了解我们心里的每一个部分，那么这个心念是随时随地都有可能毁灭自己和他人的。

所以佛陀在另外一部经里面告诉我们说："甚勿信汝意，汝意不可信。"就是说不要过于相信你的心念，它是需要被检查、被审视的。佛陀说，"得阿罗汉道，乃可信汝意"，一个人什么时候可以充分相信自己的内心？那要你证到阿罗汉果位，阿罗汉才可以充分相信自己的心了。在此之前我们所有的起心动念，都是需要被加以审查、需要去觉照的。心念没有那么可靠。

刚才说到因为贪的原因，我们会伤害自己，伤害家人，破坏这个世界。而我们的心念里除了贪，还有嗔。以前有一次禅修活动，我问下面的参加的学员们：日常生活中，你感觉自己生起的嗔心多还是慈心多？很多人都回答：好像现起的嗔心更多！当我们反观自己的内心，你马上就会发现，自己的嗔心很多。那么嗔心也会带来种种伤害。

2013 年 4 月份，复旦大学上海医学院的一个硕士研究生林森浩，因为一些日常的琐事，对自己的同屋室友产生不满，于是他就到实验室里面拿了一些剧毒的化学物质注射到他们寝室的饮水机里边。同屋的另外一位年轻的研究生黄洋，喝了之后，昏迷了十几天抢救无效死亡了。这就是因为嗔心，破坏了自己的幸福和他人生命。后来我看到报道，林森浩的父亲全力以赴地找最好的律师来为儿子来辩护，希望能够挽救孩子的一条生命。后来林森浩也给他父亲写了好几封信，内容是说：这个毒确实是我投的，我们只能接受。可见对他自己来说也是一件非常无奈的事情。后来包括了他大学的同学，还有一两百人，联名写信恳求。说他确实年轻，一时糊涂，能不能再给他一个机会，让他能够用自己所学的医学去治疗别人，回报社会。而且说林森浩其实也是一个蛮不错的孩子，他在实习的时候照顾病人还是很尽心的，甚至于有人给他红包，他都拒绝。这个两个孩子都毁掉了，觉得太可惜，能不能给他一个机会。可是法律是无情。

所以说，一念的嗔恨心，它对我们生命的这种破坏力是很大的。到了事后，我们即使是非常的追悔、非常的懊恼、非常的无奈。但是所造成的损失和伤痛，已经没有办法挽回。正如佛陀所说：当我们的内心产生了邪恶的意念，发起语言和行为的时候，它们导致了自己和他人的苦难，就像那马车紧紧的跟随在马蹄之后，"如轮随兽足"。

除了贪欲和嗔恨心给我们带来或大或小的种种破坏，还有第三个，就是愚痴和邪见，也会带来巨大的伤害。今年 4 月份（2019），斯里兰卡一天之内发生了八起爆炸。死亡人数在当时就达到了 349 人，而

且还在扩大之中，受伤的就更不用说了。当警察在调查制造爆炸的嫌疑人的时候，发现自愿作为人肉炸弹的这些人，他们其实很多人出自富裕的家庭，属于中上阶层，甚至有的人还留学英国。其中最著名的一对兄弟，他们是当地的一个香料富商的儿子，家境是非常之好。而且这个大儿子，39 岁，他家里还有三个孩子，老婆肚子里正怀着第四个孩子，他就背着炸弹背包做了人肉炸弹，在一个宾馆里引爆了这个炸弹。当警察找上他们家里的时候，他怀孕的妻子就引爆了她自己身上的炸弹，把这三个孩子、她自己肚子里的胎儿，还有另外三个警察全部都炸死了。你要说他们跟这些社会老百姓有什么仇恨吗？没有任何的仇恨，甚至互相都不认识，可能只是在人来人往的街头，大家偶尔在一个商店里买东西，可能会在同一个快餐店里面吃饭，就是这样的一个因缘，却被他们用这种方式夺走了生命。

这破坏性来自于什么呢？可能就是来自于他极端的宗教思想。在佛陀看来，这就是邪见带来的可怕的影响。我们说洪水是可怕的，地震是可怕的，火灾是可怕的。但佛陀说世界上最可怕的是什么？是众生的心念。是我们的心创造了原子弹、核战争这样可怕的东西。我看过一个纪录片，核弹在日本广岛爆炸的时候，很多人刹那之间就融化掉了，只留下一个身影印在大理石上；有的人全身的皮肤都不存在了，放射之后的后遗症也是非常可怕。

邪恶的念头，驱动我们的各种行为，导致自己和他人的苦难，就像马车紧紧的跟随在马蹄后一般。到了这里我们可能会想：如何来防止我们心里的贪、嗔和愚痴这三种烦恼来伤害自己和他人呢？

当我们真正的意识到佛陀所说的这个偈颂的含义时候，我们才会开始真正关注我们的心。有时候父母照顾孩子，特别是老一辈的父母，很多都是说，只要有吃、有穿、成绩好就够了，空的时候陪他玩一玩。很少去关注孩子的心灵培育，对孩子心里的贪欲、嗔恨心，还有愚痴，我们实际上是不太有办法的，也不知道该怎么来引导。

怎么来处理这些心念呢？我们要想去帮助别人，其实首先要学会处理自己的不善心。如果作为父母，我们连自己的不善心都不知道该怎么处理，我们又如何能帮助孩子呢？

记得在带一次禅修的过程中，有一位禅者在小参的时候，跟我说："法师，我觉得我的慈心修得特别困难，整个人就昏昏欲睡的。整整两天人就像是被浆糊粘住了一样，没办法修行。四组祝福词只能念第一个——就是'愿我平安没有危险'，念到这里就念不下去了。我就反复的在念'愿我平安没有危险'这一句。"她问我到底怎么回事？出了什么问题？我也觉得很奇怪，因为她的年龄并不大，文化程度也很好，是一位非常自信的女性，学佛也很虔诚，参加学佛的团体也有好几年了。我告诉她，既然你只能念这一句，你就一直修这一句"愿我平安没有危险"好了。

她听了我的话，一直默念"愿我平安没有危险，愿我平安没有危险……"到了第二天下午，她一边在大自然里行禅，一边继续修习，

这时候她心里起了一个心念，就是反问自己“为什么我这么重视平安，跟没有危险？”突然这个时候童年的一个影像就浮现在心里。她回想起小的时候，有一次跟父亲去一个商店买东西，结果父亲就把这个孩子给弄丢了。丢了之后小孩儿一个人找不到爸爸，当然是非常的恐慌，她就冲到大街上，一边跑一边找，然后她远远地看到父亲在很远的地方，她就一边喊一边追过去了。父亲回头一看看到这个孩子了。在第一刹那，父亲的表现就是勃然大怒，大发雷霆。本来小孩儿失散是很害怕的，要扑到父亲的怀抱里求安慰，结果呢，父亲的表现是极为愤怒，让她感到更加受伤。

这个事情被回想起来之后，她的眼泪就一直止不住地的流，然后终于明白了为什么自己只能修第一句的慈心——愿我平安没有危险。当她的心静下来的时候，也终于理解了，原来父亲当时发火其实是因为他也很害怕：把孩子弄丢了，怎么跟家人跟父母交代？他不知道，在这个时候最需要的就是拥抱孩子，告诉孩子：“没事，爸爸在这里，你是安全的。”但是他不够成熟，被自己的恐惧情绪控制住了，第一念就是对孩子咆哮。小孩的恐惧感和创伤就一直深深的压在了心里。她在深度禅修的时候，终于疗愈了自己的这个部分。当这部分修完之后，她理解了父亲的脆弱，也深深地体验到父亲的爱。这个时候她也能够打开心去祝福其他人了。

所以说，我们作为父母，要想真的教养好孩子，我们要想真正的去爱我们家庭的成员，去关心社会上的其他人，我们首先要做到的是什么呢？是处理自己的不善心的能力。如果我们对自己的贪、嗔和愚痴都不能够很好的处理，我们真的能很好的去照顾家人吗？我们能够很好的去照顾好我们的同事、同修，还有一切人吗？很难，是不是？虽然说我们很想去利益社会，利益家人，但是有时候我们其实是伤害了他们。

处理不善心的方法，我在这里给大家做简单的介绍。

首先你要能够面对真实的自己，真正的朝自己心里看。要承认自己的烦恼：我的贪欲心、嗔恨心，甚至于我的愚痴：我不了解，有些东西我不知道该怎么做，不知道是对是错，不知道该怎么选择。你要如实地承认它们的存在，这一点很重要。

第二，把它标明出来。当你发现的时候你就标明“渴望”或者是“贪婪”，或者是“愤怒”，或者是“嫉妒”，把它标明出来。标明的原理是什么呢？就是使它被你所审视。过去它是你的主人，你跟这个心念是合为一体的，一旦被标明出来，它就成为一个被观察的对象，这个标明是很重要的。

第三就是辨明它的本质。有的时候我们标明出来“贪婪”，标明出来“愤怒”，还是不够的。接下来你要进一步的去看它的本质是什么？我们经常讲，所有的愤怒都来自于在乎，因为在乎某一个东西，所以我们生气了。一旦你意识到你的在乎的时候，对你的愤怒的本质又有了一个新的理解。我们在乎的是什么呢？很可能我们在乎的不是

钱，而是别人对我们的态度；很有可能我们在乎的是一个做事情的规则，就是一定要怎样；很有可能我们在乎的是三宝，我们的信仰不容别人质疑，不容别人批评。很可能这种在乎里边也有美好的部分，但是我们美好的那个部分却以愤怒的方式表现出来了。就像这个父亲，他很在乎他的孩子和家人，但是他的这种在乎表现出来是什么呢？对孩子破口大骂，甚至于动手。一旦意识自己的在乎，那么打骂孩子的嗔心就会柔软下来，更容易冷静下来，想如何心平气和地跟孩子讨论这件事情。所以说辨明本质非常的重要。

有的时候我们的贪婪、嫉妒、抓取很有可能是来自于脆弱和匮乏感。如果你感觉到这些的背后其实是因为自己害怕、恐惧，是心灵太空洞了，就会有一个机会，从抓取外在的东西，转向关怀内在的自己，一个脆弱、空虚、渴望关怀的自己，我们就可以得到疗愈。

最后第四部分就是“照破”。看到了那些抓取、匮乏感，那些在乎，不要轻易认同，陷入其中，而是把它视之为一个众缘和合而成的心理现象，非我非我所，本质为空，用中立的态度，面对它、觉察它，最终照破它。这时我们才会体会到心灵的开阔无染，真正的自由。这就是关于不善心的处理。

当然值得庆幸的是什么呢？我们的内心里并不仅仅只有邪恶的心念，也有清净的心念。所以佛陀又说“诸法意为先，意主意造作，若有清净意，或言语行为，人导致安乐，如影不离形”。当我们生起了清净的心念，由此而发起语言和身体的行为的时候，它们就会带给自己和他人安乐，就像影子跟随我们的身体一样，它们是时刻相随、不相分离的，我们走到哪里，就能够把安乐带到哪里。

那么问题来了，很多人会问，清净的心念包括了什么？简单说有三种：无贪、无嗔、无痴。我们每个人的心里都有这三种善根，当这三种善根生起来的时候，我们就拥有了利益他人、给自己和他人带来安乐的能力。无贪意味着一个人拥有一定的出离心，不会被外境所诱惑。在《应作慈爱经》中，佛陀曾经说到一个修行者应具备 15 种品质，这 15 种美好的品质里面，比如说知足、易护持、少事务、生活简朴、不执着亲友，这几项都是跟无贪有关的。很多时候我们会在简单的生活里感受到快乐。大家学佛以后可能这个方面的感受会格外明显。过去到处吃喝玩乐，之后还很烦燥，现在可能简简单单的生活，比如诵部经，读一本书，坐一座禅，来寺院闻法，反而觉得内心里非常的满足、喜悦。

一个人能够知足，不太挑剔，也容易护持。有的人很难伺候，无贪的人就会比较好伺候。少事务，不多事，生活简单一点，对于亲人和好友不要过于执着。关心但是不要粘着，这样的话家人会很开心，也会更愉快。

无嗔意味着一个人具备友善、包容和接纳的品质，在生活中不会有太多的对抗跟不接受。整体来说，你的心对他人是友善的，不愿意跟别人做敌人，不愿意与社会为敌、与人类或者是众生为敌。第二就

是包容，我们说心量大一点，求同存异。别人跟我们的性格不一样，做事方式不一样，走路的方法都不一样，我们要能接受，包容一点。他有缺点我们要理解，他也是凡夫，我们自己也不是圣人，就会好一点。第三就要接纳，我们有太多的对抗，太多的不接受。天热了不接受；天冷了也不接受；人多了也不接受；人太少也不行……嗔心很重，那就很难。

当然“无嗔”也不是压抑自己，或者无原则地去顺从别人，放弃自己的本心。无嗔来自于什么呢？来自于心地的通透。有个公案，我以前也讲过，有一位阿罗汉去弟子家应供，弟子请他去吃饭。弟子之前还有一个外道的宗教师也在，外道的宗教师看到弟子对阿罗汉很恭敬，对自己有点冷淡，非常的生气，他对阿罗汉出言不逊，各种贬低、讽刺、谩骂。这位在家弟子当然是非常的尴尬，师父来了居然受到这样的羞辱和对待，觉得特别难受，一个劲地赔礼道歉，向阿罗汉解释。

阿罗汉却告诉他：我的心里非常的清凉，没有任何愤怒。为什么呢？他说：如果我是好的，当他说我不好的时候，那并不能改变我是好的事实，我干嘛为这个生气呢？如果我有缺点，他所说的正指出了我的缺点，那么我应该虚心接受，我又有什么可生气的呢？这个道理我们都能理解，但是有时候遇到事情我们就是做不到。所以这位阿罗汉是真正的心地通透，他不会执著别人对自己的态度，更关注的是事实本身。所以说心地通透，其实是一种非常美好的品质，也是有智慧的表现。

“无痴”主要是拥有正见和智慧。我们说“三观要正”：世界观、人生观、价值观等等。人的命运在哪里决定？有的人可能会说是偶然的，或者认为是上帝创造的，而佛教认为我们的命运是因缘和合，“诸法因缘生，诸法因缘灭”，从来就不是偶然的，里边有它内在的规律。拥有了这样的世界观之后，看待事物首先你就要标明这个结果，比如说现在我不舒服，我生气了，这是一个结果。那你就会告诉自己，结果必有原因，因是什么？外在的因可能是看到了让自己不舒服的人和事；内在的因是什么？我们嗔恨心的种子和我们的不正思维。

如果我们遇到任何事情都运用缘起观来看待，就能有条不紊的去处理。如果一开始没有看到原因，或者一开始你就归错了因，那就根本就谈不到处理。所以说拥有正见非常的重要。

另外一方面还要拥有智慧，智慧包括两个方面：第一，理解事物的本质；第二，理解事物的规律。

理解事物的本质。人的本质是什么？就是五蕴，身和心，没有一个所谓的自我。刹那流动变化的心念加上一个无常的身体，这是它的本质。一切法的本质是什么？无常、无我、空性。但是光知道本质还不够，我们还要有知道规律的智慧，要了解苦和乐是怎么产生的，什么时候我们产生了系缚，制造了苦难，什么时候我们的内心变得豁达、释然，创造了安乐和幸福。这里边的内在规律是什么？身体有身体的

规律；心有心的规律；事业有事业运行的规律；进行心灵的修行，心灵也有心灵的规律。

如果我们具备正确的“三观”，既能洞察事物的本质，也能把握事物的规律，然后再加上前面的无贪和无嗔两项品质，这样的心灵以及由此发起的语言和身体的行为，必然能给自己和他人带来安乐。无贪、无嗔、无痴，是每一个学佛者所应努力的。所以佛陀讲，“若有清净意，或言语行为，人导致安乐，如影不离形”，就像影子跟随身行，我们走到哪里都能带来快乐。

无贪、无嗔、无痴怎么来培育呢？那就要运用“戒、定、慧”三学来完成它。

戒学包括两个部分，就是克制和慈悲。我们要有适当的自我克制，所谓有所为有所不为，这就是克制；第二慈悲，当我们能够去关怀他人，关怀自己的时候，出于慈悲心，我们就不会做一些像前面列举的那些伤害自己和他人的事情。你要是真的对你的室友有慈悲心，你忍心对他投毒吗？如果那个富商的儿子，对走在马路上的人们有一份慈悲心，会忍心放置这个炸弹吗？所以说戒学可以遮蔽我们粗重的违犯。

进一步的话再修习定学，就是正念和正定，通过提起我们的觉照力，通过修习禅定，就可以不断地提升我们的心灵。让我们灭除现行的烦恼，心地清净，得到了净化。

第三慧学，通过听闻、思维和修行，就像今天大家放弃半天的休假时间，来听讲座，你听进去了就产生了闻慧，这也是一种智慧。今天知道了：意是主人，意为优先，在一切的法里边心是优先的，最值得重视的。获得了听闻的智慧，回去反思，在生活中去检验和实践，我们会产生出思维的智慧和修行的智慧。通过戒、定、慧三学，我们无贪、无嗔、无痴的善根就会得以培育和开发。

最后，感谢大家今天这么精进一起来听闻法义。我们再把偈颂念一遍：

诸法意为先，意主意造作。若有邪恶意，或言语行为，人导致苦难，如轮随兽足；诸法意为先，意主意造作，若有清净意，或言语行为，人导致安乐，如影不离形。（录音整理：妙宇法师，妙定校）

《法句经 • 佛陀品》：走近佛陀，了解佛陀

——2020年11月皈依共修，界文法师讲于戒幢讲堂

非常高兴，这样一个吉祥的清晨,我们再次相聚在庄严的戒幢讲堂，开启了我们今年的皈依共修活动。

我们的2020年，确实是非常不平凡的一年，在这一年里不管是整个的世界，还是我们自己的生活，都经历了非常多的变化和考验。但是，我们也能够看到，在这样无常的、如梦如幻的因缘之下，万法流动变化的轨迹不会停止，时间和历史的长河也是滚滚向前，不会刹那停留。

所以，对于我们每个人来说，这个过程也许会让我们更加珍惜我们所拥有的当下,去把握我们的人生，开启更加开阔的未来。

今天我们一起来研读的是《法句经•佛陀品》。《佛陀品》说的一个偈颂，名字就是“佛、法、僧带来真正的喜悦”。

首先，我们来看这个偈颂：

佛陀降生令人喜悦，宣说妙法令人喜悦，

僧伽和合令人喜悦，和合修行令人喜悦。

这个偈颂，说的是佛陀当年在祇树给孤独园的时候，他带领大众在那边居住了一段时间，每天在一起禅修、生活。

有一天下午，大众坐完禅之后，在休息的时间段里边，有一群僧侣聚在一起，谈论了一个话题：就是关于幸福的话题。

有的比丘认为：活得开心一点，得到丰富美味的饮食，不冷不热、柔软舒适的衣着，有好的住处，生活美满，当我们感官欲望这样得到了满足的时候，内心就觉得非常的开心。他觉得这是幸福的。有的人说：人生不仅仅只是欲望的满足，很可能，还要追求事业的成功、自我的实现，认为拥有荣华富贵，得到社会地位和名声，这是一种幸福，而且更加有力量、有意义。还有人觉得：你们那些都太累了！啥都不想，自由自在，随心所欲，这才是一种幸福。想睡觉就睡，饿了就吃一点，但是也别太烦。觉得没有追求，自由自在，这就是一种幸福。当他们这样来讨论的时候，佛陀他听到了比丘们的对话。这时佛陀就走出来了。

他说：“你们所说的快乐和幸福都不能解决你生命中最根本的问题。它们无法帮助解决生死轮回中的各种苦难。”那么世间真正的快乐是什么？这个时候，佛陀就讲了这样一个偈颂：

佛陀降生令人喜悦，宣说妙法令人喜悦，

增加和合令人喜悦，和合修行令人喜悦。

世间真正的快乐就是：佛陀出现在世间，有机会聆听佛法，僧众和合相处，大家能够精进地修行。

佛陀说这个偈颂实际上是意味深长的，因为他指出了我们人生所面临的一些最根本层面的困境。我们的困境是什么？可能是无常，

可能是不自在，受到制约。当我们想要自由，我们有真正的自由吗？获得究竟解脱之前，没有人能够做到真正的自由。所谓的自由，其实仍然被自己的念头、情绪、情感和烦恼所操纵和逼迫着。

所以佛陀所说的“苦谛”，就有逼迫、无常、无我的意思。这个无常、苦、逼迫、非主宰的世界，我们唯有超越了它，才可能获得真正的快乐和幸福。所以，佛陀所说的这个偈颂，是意味深长的。

佛陀，是生命究竟圆满的觉悟者，他看到了这样的实相，解决了人生的终极问题。法是世间和出世间的真理。“僧”是和合共住修行的清净众。

有了佛、法、僧三宝，世间才会有光明和希望，才能够让我们从无常虚幻、众苦逼迫中超越出来，到达生命的觉悟和至美。

就像刚才大家看到的，梵呗团给我们带来的精彩演出。在没有开始之前，可能我们的心是动荡的，没有静下来，也许还有各种各样烦恼的心事牵挂着。可是当我们慢慢地沉浸在这个音乐和舞蹈的表达里面，去体会它所传达的这些境界的时候，我们可能一下子体会到心打开了，觉得非常的喜悦，有一种内心非常美好的感觉。

但是，就像刚才主持人提醒大家，这个“美好”在哪里？可能在每一个当下，都在刹那、刹那变迁着。

假如说我们想要把这份美好抓住，不想让它成为过去，或者我们希望下一次再得到、甚至得到更多，那我们的这个心，就会被这种渴望束缚，被困扰住。

如果我们真正能够打开我们的心，去充分地感受当下时刻，去感受它所传达的精神、情怀和美好。同时你的心又不执著任何东西，就像朗朗的晴空，让一切自由地流淌，在这个时候，我们的感觉可能会更好。原来是快乐、激动、美好，你又多了一份通透，多了一份清凉和宁静。可能我们突然会感觉到，这颗心扩开了，扩到无量无边，扩到如虚空。就像我们的《处世梵》：“处世间，如虚空；如莲花，不着水。”在这个时候，我们才能够感受到生命的至美。

佛陀降生人间，并不是一件平常的事情，也是很稀有的。经论里边说道：诸佛如来出世，犹如漫漫长夜中，电光的一闪，刹那的光明照亮世间。

在佛教的时空观里边，宇宙所经历的劫数，那种时间的概念远远不是我们所能想象的。在漫长的成住坏空轮转中，有佛出世能够聆听到佛法的时段，实际上是非常少的。在更多的时间里，众生都处在漫漫黑夜中，在迷茫、动荡和无明中随业流转，受业力的牵引，在生死中漂流。在整个贤劫里面，我们的释迦牟尼佛是第四尊出现在世间的佛。而下一尊佛出现，还要漫长久远的96亿7000万年以后。所以，我们能够生在释迦牟尼佛出现于世，而且教法还没有消失的时段里，实际上，是非常非常稀有的。

就像武则天曾经写的那个《开经偈》："无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，我今见闻得受持，愿解如来真实义。"

所以说，清凉的佛法其实没那么容易出现。为什么？因为我们被这个世界上的幻相所蒙蔽了，非常难以看到诸法的实相。

因此皈依三宝就非常的重要，因为这个时候我们有机会看到真理，有机会超越轮回，证入诸法实相，实现生命的圆满。

皈依三宝，并不仅仅是做一个仪轨，拿一个皈依证。实际上我们还要修学皈依，在修皈依的时候，随念三宝是非常重要修学的内容。

我们知道念佛有四种。哪四种呢？第一种是持名念佛；第二种观想念佛；第三种就是忆念佛的功德；最后是念佛的实相。它的难度是逐渐增加的。有的人可能就是念佛的名号"南无阿弥陀佛"或者"南无本师释迦摩尼佛"、"南无药师琉璃光佛"。有的人可能再进一步的，不光在念佛名，还观想佛的慈悲庄严的容颜。

比如我们常念的偈颂："阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦，白毫宛转五须弥，绀目澄清四大海。"这就是观佛的相好。当你这样来念诵的时候，想到佛陀眉心的白毫相清澈光明，像须弥山那样不可思议；佛陀的眼光，如清澈的四大海水一般深邃；想到了他的庄严、他的微笑。那么我们这颗心，就可以得到净化和提升。

再进一步的话，我们就要观什么？那就是观佛的功德。因为相好只是外在的，转轮圣王也有三十二相，如果我们只执着于外在形象的美好，那还没有进入法的核心。所以我们要进一步去思维。

佛陀到底有哪些功德？当我们去思维佛陀功德的时候，大家首先想到的是什么？——他有什么样的内在品质：慈悲，对众生无所保留地接纳与关怀，被称作大慈父；智慧，好像没有什么能够难得倒他，不管遇到任何问题佛都能够知道是怎么回事，什么都明白、通达。当你想到佛陀的大智慧，你就会有一种喜悦，得到心灵的提升。这样的提升，比观佛的相好来得更有力量、更深刻。

无所畏惧。就是他的勇气，面对印度种种外道的无数问难，他没有一丝一毫的自卑感，充满了信心，拥有力量。哪怕是生老病死，他也没有丝毫的畏惧！

自在。已经根除了一切烦恼，不会再为任何事忧愁痛苦。我们可能会被家人所苦恼，被工作所苦恼，甚至做义工、修学法义过程中也觉得有好多困惑困扰。天气冷一点、热一点也会苦恼。有时候拥有和获得也会产生另一种执著，带来守护的烦恼。但是没有什么能够让佛感受到困扰，就是安处于大自在。

无私。从成佛的那一刻起，他就没有停止过脚步。在印度游行教化45年，为有缘的众生开示佛法，直到入灭前的短暂时光，他还

接引了最后一位弟子证到阿罗汉。所以说，他整个的生命都在燃烧，都在奉献。

想到这样一个伟大的圣者，我们的内心里就会获得一种感动，也会获得一种力量，觉得能够聆听他的教法，去体会和探索佛陀的心灵世界，这是我们生命中何其有幸的一件事情！

在这个时候我们从皈依佛，就会开始皈依法，进而探索佛所领悟的真理、佛所证得的心灵境界。既然要探索法，我们的路上就少不了良师益友，清净的僧团。

从2500多年前的印度到今天，佛法能够一代又一代传承下来，离不开清净僧团的住持。我们看到从汉代开始，有很多印度的大德到汉地来传播佛教，我们中国也有很多的大德前往印度西天求法。他们是用生命、用鲜血，把佛法带回到我们的国家来，一代又一代的传承，让我们在遥远的今天还能够看到这些经典，能够知道佛陀他所证得的真理。在这个时候，我们的内心就会对僧产生感恩和皈依之心。清净僧团是我们的良师益友，陪伴我们成长。跟我们一起修行，他们是法的依教奉行者。

有了佛陀、正法、清净僧团，我们的内心就会获得安宁。这就是我们生命的依止处，此生不再流浪。不管我们遇到了任何困难，我们都会想到与三宝同在：我们所闻思到的法义，我们心里所忆念的佛陀，我们所依止的僧团。在这个时候，我们内在就会拥有勇气，超越生死，最终到达彼岸。

方向有了，无非就是尽未来际去走这样的一条路。它并不是那么一帆风顺，但是，它必然会带给我们非常精彩深刻内在体验，可能在很多时候也会有非常奇妙美好的感受。

今天，我想跟大家分享的就是“佛随念”。怎么来随念佛的功德？念佛名号，每个人都能做。念佛相好，可能每个人家里都请了庄严的佛像，随时随地都可以去体会。

那今天我们主要是来讲随念佛的功德。

因为念佛实相是要到我们开悟的时候，见到了诸法实相，我们就可以安住在佛的法身，念佛法身。但是在此之前我们还可以多多的来念佛功德。那怎么来念佛的这个功德？我们可以念他的十力、四无所畏，我们也可以从佛的十个名号来契入。

佛陀拥有十个名号：如来、应供、正遍知、明行足、善逝、世间解、无上士、调御丈夫、天人师、佛、世尊。完整的话十个名号都要念，但是为了省略，可能我们只说一个佛，或者只说世尊，有时候，我们会说如来。

以前曾经有人问我，佛跟如来哪个厉害？如来佛厉害、还是释迦佛厉害？我跟他讲：如来就是佛，佛就是如来，是同一个人，不同的名称。那么什么是如来？

“以如实之智乘如实之道，来成正觉，故名如来。”就是他以大智慧见到了实相，由此而成佛。如实觉了真理，故名如来。

作为凡夫，我们都是没有见到真理实相的。实际上都生活在一个概念的、幻象的世界里。有的人说：法师，我觉得我活得很真实啊，你看这里面的大罄、这是桌子、那是鲜花，每一样都很真实，为什么你说是虚幻？

那我问你，离开了分子、原子、电子，还有罄吗？没有了，是吧。那离开了桌腿、木头、离开了布，还有我们这个讲台？没有。没有讲台，只有布、木片，甚至只有分子、原子、电子微粒，乃至连这些微粒也只是一种现象的存在。但是当这些组合在一起的时候，我们就说有桌子，手一摸还是硬硬的或是软软的。看到这个花的时候，不光看到它的颜色，甚至还能闻到香气，在这个时候你就会觉得花很美、花很真实。

可是不管是这个罄、讲台、还是花，他们存在哪里？其实存在你的心里。在你的心里它才显现出来：这是桌子，这是罄，这是花，它如梦如幻地显现在你的心灵世界里，就像放电影，是一样的道理。

如果你进入实相的世界，那就了不可得，不存在一个真的东西叫罄。桌布、桌腿一搬开，讲台就了不可得。这些鲜花一年之后你再找，已经不知道它还在哪里，它不仅仅是在当下的幻现，它在未来也是无常的，连这个幻现也无常，可见这个世界虚幻到什么样的程度。

我们每个人都活在这样一个如梦如幻的世界里，我们又觉得一切都很真实，甚至我们还想要天长地久。在这个时候内心就产生出各种各样的执著和困扰。有的时候不光是我们自己活在这个虚幻的世界里，我们还有意地维护这个世界的虚幻。看看我们这个时代，拍照大家要用美颜；出门就化妆；上网的时候用昵称。每个人都活在包装出来的世界里，每个人在刻意创造自己的角色，所以想要看清这个世界的实相，太难、太难。一个人真正要想去看清楚实相，也是需要勇气的。

但是真的看清了实相之后，其实并不可怕，反而会有一种释怀，突然感觉到不一样了。看到诸法的实相，并不是意味着你就变成了

一个什么都做不了的人，并不意味着你就不能再欣赏美丽的花朵、听到动听的音乐。我们还能看到这个讲台布置得很庄严，觉得大磬也不错，敲一敲还能响，但同时你也知道了它的虚幻，那么你的心灵就变得非常开阔和通透。

在这样的一个如梦如幻的世界里，我们可以“巧把尘劳作佛事”在经历的过程中，不断圆满我们的生命，最终达到究竟的觉悟，实现自利和利他。

所以，一个人能够知道真理，看到万事万物真实的样子，那这样的人是不可思议的，是我们非常难以想象的，他是谁呢？他就是如来，乘如实之道而来。

所以，当我们在做“佛随念”的时候，你就可以轻轻地默念：他是如来……如来……如来。真正地超越了虚幻、超越了蒙蔽、超越了这个现象界的诱惑，看到真理，这样的一位导师不可思议。在这个时候你的心里就会对他生起一种敬仰皈依，升起一种油然而生的向往和认可。这就是第一个名号如来。

第二个名号“应供”。这个名字也叫阿罗汉。阿罗汉这个词的第一层意思就是“杀贼”。这个“贼”指的是什么？烦恼。我们大家每天出门都要记住的是什么？就是锁门。为什么要锁门？就是防贼。不要让你的东西、财产受到了损失。可是，除了这个外贼之外，我们还有另外一种贼，就是藏在我们心里边，从来就没有离开过我们的另外一种“贼”，这个“贼”就是烦恼。它有的时候破坏你的家庭幸福，该努力不让你去努力，该学习的时候让你不想学习，伤害你的身体健康、妨碍你的事业、障碍你的修行、破坏你的人际关系、偷走了你内心的法喜，这个“贼”是不是挺麻烦的？而且它还非常难以搞定，如影随形，从出生的那一刻开始，烦恼就跟着我们。不只是这一生，当我们临终进入下一世、在漫长的轮回中，你不开悟、不证到阿罗汉之前它都不会消失。

所以，“阿罗汉”这个名字的意思就是杀贼，他已经断尽了一切的烦恼。

我们看到佛陀在成道之前，当时魔王派遣了三个女儿去诱惑他，这三个魔女能变现出种种姿态。她们就思维，世间的男子有的人喜欢年轻的女子、有的人喜欢中年的、有的人甚至可能喜欢年老的；有的人喜欢胖一点的、有的人喜欢瘦一点的、有的人喜欢的妖娆的、有的人喜欢庄重的、有的人喜欢少女一般纯洁的。所以她们就变现出种种行状，有各种年龄、各样的姿态，以各种各样的显露展现在佛陀面前。这个时候，佛陀运用了他的大智慧，洞察了容貌跟美色的实相，如大地般不为所动。

在他一生的教化中，有的时候不被人理解，也曾遭受过辱骂，经历过弟子的背叛和外道的打压、迫害。甚至，有女人把一个小木盆包在衣服里面，伪装成孕妇，然后在大众集会上，走到佛陀面前说：我怀孕了，你为什么不负责任？来对佛陀加以污蔑和谩骂。佛陀所

经历的可能远远超过了我们在座诸位所经受的委屈和冲击，他所经历的那些困难、挑战比我们更多。

如果没有超越他的烦恼，那也许任何一件事情都可能会让他万劫不复，任何一件事情都可能让一个人进入到痛苦的深渊里，难以自拔。

但是对于佛陀来说，他永远都是那么从容安详，不为所动。这就是因为他已经断尽了一切的烦恼。

不仅仅是断尽了，而且叫“不生”，就是永不再生的意思。一个人一旦看到了光明，他就再也不会迷惑，不会再回到黑暗里，无明烦恼永不再生。

有的人说：既然能够从烦恼变到开悟，为什么就不能从开悟再变成烦恼？那是因为我们之所以有烦恼，其实最终还是因为没有见到实相。因为觉悟并没有什么稀奇，如果见到了实相，那么万事万物的真理，其实就显现在我们的面前。我们觉悟之前，因为我们没有看到实相，所以才会起烦恼。

当你看清了，你对一切的烦恼都会“了无挂碍”。就像魔女幻现出了各种各样的美好女性的样子，出现佛陀的面前想要诱惑他的时候，其实佛陀不需要做任何事情，他只需要了解容貌、身体的本质是什么，那么他瞬间就可以超然。所以说，终有一天我们会从烦恼进入觉悟，但是觉悟之后你会不会再回到烦恼？不会了，因为你见到了实相，烦恼的生起是因为不了解实相。

第三就是“应供”，应供是我们平时念的名号。

佛陀就是断一切烦恼、证得一切真理，他都具足了，这样的一个人值不值得接受我们的礼敬和供养？你肯定会想：如果我要去向一个人表示礼敬、去供养他的话，我一定愿意去供养礼敬佛陀这样的一个人，他是值得的，有这个资格。所以在这个时候你的心门就打开了。这个时候，可以心里轻轻的默念：他是应供……他是应供。来安住于佛德的随念中。

我们看第三个名号“正遍知”。

就是佛陀所证得的智慧，是真正的圆满，周遍含容无所不包，他对整个世界有了通透的认知。

我们知道声闻的智慧是不周遍的，普通的阿罗汉他们只能解决自己的生老病死的问题，他度众生的能力不够，那是因为他观察众生根器的智慧不够圆满。外道也在寻找智慧，但他们的智慧走错了方向。只有佛陀才能够做得到：应知的他已经知道、应断的他已经断除、应修的他已经修习、应证得的他已经圆满地证得。我们想到了佛陀的这一点的时候，我们就在心里默念：他是正遍知……正遍知。这个时候我们就把我们的心跟佛的心融在一起，体验他真正圆满周遍的大智慧。

第四个名号“明行足”。

“明”在这里指的是智慧的层面，就是他有三种特别的智慧。一个叫“天眼明”，能够了解众生死此生彼，知道众生的生死轮回。一般的普通有神通的，有天眼通的也能知道。印度有一些外道，给他们一个骷髅，他们用手一弹，就可以知道这个人在某某天界了，或者这个人生在人间、转生在什么地方。那么这个“天眼通”与“天眼明”有什么差别？佛的“明”有什么特别？

就是他们虽然知道死后投生在什么地方，但是对这里面微细的业果关系，他们并不是真正的明了。而佛不仅仅能够知道众生“死此生彼”，而且还能够看到这过程里面所有的因果关系，对所有的因缘全部了了分明，所以被叫作“天眼明”。就是没有任何黑暗，没有任何的迷茫。

第二个叫“宿命明”。那就是知道自己的过去生，无数个过去世。不光是知道过去世，而且还能知道每一世里面的因果关系，全部通达。

第三叫“漏尽明”，“漏”是烦恼的另外一个名称，阿罗汉也断尽了一切的烦恼，但是佛跟他们相比，不光断尽了烦恼，还断除了习气。佛不仅仅能让自己的烦恼灭去，还能够引导众生灭烦恼，所以在这里叫“漏尽明”。

佛获得了三种“明”：天眼明、宿命明和漏尽明，你可以想象他有多么通达。佛经中讲：“如观掌中庵摩罗”，庵摩罗是一个非常透明的水果，你可以透过果皮直接看到它的果核、果肉，清清楚楚，所以佛陀看世间，像我们看手掌里的庵摩罗果一样清清楚楚，这就是他的“明”。

那么什么是他的“行”？“行”就是身业和语业，“明”是他的意业。意业就有大智慧照明，行业是他的身业和语业，没有过失。

佛陀是怎么做的呢？他就是展现出一种自利利他的人间关怀。我们在律藏里面看到，有一位比丘双目失明了，有一次他想把破了的衣服缝补起来，因为眼睛瞎了没法穿针，他很无助，所以他就喊，：有没有人想求福报，帮助我这样一个失明的人穿针？

这个时候佛陀听到了，说我来帮你。听到是佛的声音，这个盲人比丘就很惊讶，他说：佛也修福报吗？佛告诉他说：即使是诸佛，修福也是不会有厌倦的。佛陀不会因为说我已经圆满了，我就不用去实践慈悲。他是走过去非常细心地帮他穿针引线。还有一个案例，有一次他发现一位比丘病了，全身瘫痪，躺在屎尿里面，他就把他抱起来冲洗、按摩，然后为他开示。

佛陀的身业和语业没有过失，这样叫“明行足”，所以我们想到佛陀，我们就应这样来念，他是“明行足……明行足……”。这个时候慢慢体会他的“三明”，他的身业和语业，他行走在世界间

犹如明月、清风、清泉，利益一切的众生。在这个时候，我们的皈依之心、忆念佛陀的心就会生起来。

下面一个名号叫“善逝”，又被称作“妙往”.就是能入种种甚深三昧、无量殊胜智慧。我们大家念佛是不是都想证得念佛三昧？观呼吸，我们想得初禅、二禅、三禅、四禅。修慈心，我们想得到慈心三昧。佛陀证得的是种种无量甚深三昧，获得的是各种各样的殊胜智慧。所以“妙往”还有一个意思：吉祥到达彼岸，不再退没于生死之海。

我们都在此岸，很急、很焦虑、很渴望，每天都在努力着，在挣扎着，在修学，就是要到彼岸。那么，“善逝”的意思就是吉祥到达了彼岸，他是安住于彼岸，所以在这个时候我们就忆念他是“善逝……善逝”。

然后一个名号是“世间解”。他能够知道众生、非众生世间一切的相状。

众生世界就是了解我们每个人类，也包括动物界、天人和鬼神，他们所有的意欲，就是喜欢什么；知道他的烦恼、随眠；知道他的习性；知道他适合什么样的法门。那么这样的知道，就是遍知了众生的世界，除了众生世界之外，他还能知道非众生的世界。

我们现代人经过几千年的科技积累，对宇宙——非有情的世间，也有一定的了解了。而佛陀在《华严经》里面说：世间是无量的，有仰世界、俯世界，有净世界、垢世界。就是说在佛的认识之中，他能够了知一切有情世间和非有情世间，已了知所有，而又心不着相。心如虚空而住，清净无染。

这就是“世间解”这个名号的含义。

曾经遇到一个小女孩，她说她刚刚上中学。跟我说：法师啊，我太累了！

我说：你为什么累？她说：太孤单了。就是没有人理解。

我说：那你跟爸爸妈妈聊天吗？

她说：会的，但是他们听不懂我在说什么。我告诉他们说我很累，我爸妈就说，你累什么累，我们才累，我们天天上班赚钱，你就上个学，有什么累的？

她说：那我就无语了，感觉到没法沟通。父母是最爱我的，但他们无法理解我要什么。有的时候我很想听一点音乐，爸妈就觉得，好好学习就行了，不要浪费时间。但是我不能一天到晚都在学习，我也是人啊，我也有我的情感需求、放松的需求啊！他们无法理解这一点。

她说：我在听音乐的时候，把一切不开心都忘了，我在那个时候才能够觉得我的心静下来了，不然的话，我一天到晚都觉得很累，我都觉得很有压力，我又不知道该怎么让这个压力去掉，这让我非常的痛苦。但是我跟父母说的时候，父母就会觉得：一个小孩子你有什么压力？你是想多了。

所以人和人之间的互相理解，要深入的了解一个人的心灵，其实是非常不容易的。

佛陀他能够“世间解”，能知众生心，知道众生的烦恼，知道众生的渴望，知道众生适合什么。

我们做父母，如果都能做到“世间解”的话，那就很厉害了。我们才能真正照顾好我们周围的人。有时候我们的爱心是有的，但是缺少了智慧。

“无上士”。他的智慧、戒行和所有的功德都圆满，福慧具足，在一切众生中，佛是最殊胜的，没有谁能超越于他之上，所以被称作“无上士”。

“调御丈夫”。就是说，他不光有智慧，而且他还有能力运用各种方便善巧来化导众生，令这些众生得到今世的快乐，来生的快乐和究竟的快乐。

我们看到，当年佛陀所度化的众生，最笨的有周利盘陀伽，念“扫帚”他都念不出来，念“扫”就忘了“帚”，念“帚”就忘了“扫”；最可怕的有杀人恶魔央掘魔罗，杀了999个人，把他们的手指骨串成项链；贪欲最强的有难陀，他贵为王子，新娶的妻子是天下第一美女，极度追求世间的娱乐，不愿意修行；最傲慢的三迦叶兄弟，他们本来是外道的宗教导师，拥有大量的徒众。这些人，佛陀都能够度化他们。除此之外他还渡化了龙王、阿修罗王、天主，还有人间的国王。所以他被称作“调御丈夫”。

当年的波斯匿王是一个大国王，他跟佛陀俩是同龄人。波斯匿王不相信佛法，但他的夫人很相信，也就会经常跟着去和佛陀见面、聊天，也有很多的辩论。当初佛陀刚成佛不久的时候，波斯匿王就第一次见过他。这个时候波斯匿王的话讲得很不礼貌，说：有些人在森林里苦修了一辈子都没有成佛，你才30多岁，这么年轻，你凭什么说你是佛？

那么当时佛怎么回答呢？佛陀说：有四种不可以轻视，如果我们轻视的话，那是不吉祥的。波斯匿王就问哪四种不可以轻视。

佛陀回答，四种是：刚出生的太子不可以轻视，因为长大了就会登上皇位，掌握生杀予夺的大权；刚出生的幼龙不可以忽视，因为它将来能够呼风唤雨；第三星星之火不可忽视，如果你对星星之火放纵的话，很可能它就会燎原，烧掉整个国家；第四就是年轻的僧侣不可轻视，很可能他将来就能证得道果，讲经说法、利益众生，成为众生的导师。

这时波斯匿王突然就觉得很羞愧，觉得自己以年龄来取人，水平太低了。他就接受了佛陀。

后来还有一次，波斯匿王的奶奶去世了。波斯匿王从小是他的祖母抚养大的，他非常爱这个老人家。奶奶去世之后他非常悲痛，吃不下、睡不着。在这个时候，他就去问佛陀，应该怎么看待奶奶去世这件事情。

佛就说，一切有生皆归于死，有四件事情是我们所不能抵挡的。波斯匿王就问哪四件事情。

佛陀说，第一是身体的老化；第二是疾病的苦难；第三是死亡的来临；第四是无常变化的人生。这四种如果你试图去抵抗的话，你会更累、更痛、更苦。

逝者已逝，来者可追。大王啊，你要知道你自己的生命也不长，要用你有限的生命，好好的去为自己，为逝去的亲人培育福德，为他们积累善法，这才是最有智慧的行为。

波斯匿王听了之后，他发现至少此刻自己还是健康的，还是头脑清醒的，还可以去为自己的祖母做一点事情。他就供养僧团，亲自礼拜，为祖母诵经。当他做了这些行为的时候，就开始去思考怎么样更好地去照顾这个国家的老人，怎么样去治理好一个国家。当他这样去做的时候，他就突然获得了力量，感觉到自己的生命又上了一个新的层次。他跟奶奶之间的连接变得更加有意义，在这个时候他才真正的接受了佛陀的教法。

所以这就是“调御丈夫”，佛陀他运用种种的方便化导众生，让他们得到现世的安乐、未来的安乐和究竟的安乐。

还有“天人师”。他是我们人天的导师，善于教导众生何者应作、何者不应作；此事善、此事不善。如果众生能够依教而行，就能够解脱烦恼。

在这个地方，我们可以心里默念，他是“天人师……天人师”，我们的心就会打开。

“佛”这个词我们就不用多说了，就是“觉悟者”。他是“觉悟者……觉悟者”。

以前有一位大德，他说过一句话：应该感谢2000多年前的那位印度王子，如果没有他，今天的我依然是轮回中的流浪者。他在菩提树下觉悟，成就了无上正等觉。

最后一个叫“世尊”。世尊被称作“有德”，是世间最尊贵的圣者的意思。“世尊”有六个含义：

第一就是自在，永不被烦恼牵绊；第二是炽盛，他的智慧火烧尽了三毒；第三是端严，具足三十二相、八十种好；第四是名称，功德殊胜，名称遍于十方；第五，尊贵，以智慧和方便利益一切众生

永不懈怠；第六是吉祥，为一切众生所爱戴、所赞叹、所供养。这就是“世尊”的六个含义。所以我们就会想到他是“世尊”。

我们今天从佛的十个名号来了解、走近佛陀的世界，去亲近这样一个殊胜的存在。也愿三宝，佛陀、他所领悟的真理、实践者僧团，与我们同在，给我们的生命带来清凉、滋养和无上的解脱。

阿弥陀佛！（录音整理：陶英、悟苇，妙定校）

理解先于评判

所有的义工们、来参加皈依共修的各界朋友们，大家早上好！

又到了我们每周皈依共修的时段了。我们这个月皈依共修，在闻法的环节，我给大家选择的是古老的《阿含经》。可能我们很多居士们，都没有怎么接触过《阿含经》，平时更多听的都是《地藏经》《金刚经》《无量寿经》等等。实际上，《阿含经》传入中国也是非常早的，但是研读的人没有那么多，因为它的语言是早期的翻译，会比较晦涩一些，读起来可能不太容易理解。不像后来鸠摩罗什大师，他翻译出来的经典，文辞非常优美，意境非常广大。但是早期的《阿含经》，它记录了古印度那个时候佛陀在人间教化的现场。我觉得，有这样一个机会，我们一起回到佛陀人间教化的场景中，去那个时代里感受一下，也是很好的体验。也给了我们一个机会，去领略古老的佛教三藏经典，我们说“深入经藏，智慧如海”，这也是很难得的。

今天，我给大家带来的经典是《杂阿含经》中第九百九十经。讲座题目叫《如何看待别人的修行》。因为这可能是我们每个学佛人，甚至包括非学佛人，都会比较关注的问题。我们经常会忍不住想要判断一下谁修得好，谁修得不好，谁的功德大，谁的功德不行，谁能够生到殊胜的地方，谁生不到殊胜的地方……会有各种各样的分别和困惑。

第九百九十经记载了这样一个故事。当时，佛陀在舍卫国祇树给孤独园居住。阿难尊者早晨拿着钵进入舍卫大城，开始去乞食。他来到了一位鹿住优婆夷的家。鹿住优婆夷是一位女居士，他们家庭有浓厚的宗教信仰，全家人都有修行。但是这位女居士，她也是一个非常纠结的佛弟子。有很好的好乐心，但是问题和困惑也很多。鹿住优婆夷远远地看到阿难尊者过来乞食了，她是很开心的，因为阿难尊者是佛陀的侍者，而且多闻第一，很庄严，又很慈悲。一看到阿难尊者来乞食了，这是多好的一个机会呀！所以，“疾敷床座，白言：‘尊者阿难令坐’”。赶快铺了一个座位，把座位摆好，然后邀请阿难尊者到她家里坐一下。阿难尊者入座了以后，“鹿住优婆夷稽首礼阿难足，退住一面”，她还是很有礼节的。首先，她会顶礼。顶礼完了以后，倒退到旁边来，双手合十，就问了尊者阿难一个问题：

“云何言世尊知法？”

我们刚才看到，鹿住优婆夷，礼貌方面看来是很恭敬的——准备床座，顶礼，然后退至旁边。可是，她的问题却很犀利。“云何言世尊知法？”就是凭什么说佛陀知道一切法？第一句话就很不客气。为什么她这样质疑呢？

她说，我的父亲“富兰那先修梵行，离欲清淨，不著香花，远诸凡鄙”。她有一个疑问，因为她的父亲跟她的叔叔梨师达多两个人，一前一后都去世了。去世之后，佛陀给他们做了授记，说这两个人都生在了兜率天，他们都证到了第二果（人天往返一次，就能够究竟解脱，彻底地跳出轮回）。但是佛陀这样说了之后，却引起了鹿住优婆夷的困惑，她非常不理解。为什么呢？她说：我的父亲富兰那先，他是修清净梵行的。早年他曾娶妻生子，但是修行之后，就远离了家庭，“离欲清净，不着香花，远诸凡鄙”，断除了一切世间的五欲享受，也不穿着打扮，远离了一切杂务，一心清修。

可是我的叔叔梨师达多，“不修梵行，然其知足”。她的叔叔过的是一种在家生活，可能有家庭、有工作，过世间的生活。不过呢，“然其知足”，他能够知足。就是说这个叔叔他虽然在过世俗生活，但是他能够安住于自己的家庭生活；所谓知足，就是说有妻子，但是不会再另外去找婚外情；有正当的收入，但是他不会再做罪恶的行业去增加一些不正当的收入。这是他的叔叔梨师达多，“不修梵行，然其知足”。可是，两个人去世之后，佛陀却授记他们生到了同一趣、同一受生，说他们俩证的是同一个果位，生的是同一个兜率天。所以鹿住优婆夷就很困惑了。她说，我父亲这样一个清修者，远离世俗生活；而我的叔叔，他过的是家庭生活。为什么修梵行与不修梵行，佛陀却说他们证到了同一个果位，生到了同一处天界呢？

这时候，阿难就回答说：“姊妹， 汝今且停。汝不能知众生世间根之差别”。就是说，这个问题你不要再问，也不要再想了。为什么？因为你不知道世间众生的根性差别。“如来悉知众生世间根之优劣”，只有佛才能知道众生根器的好坏。这样说了之后阿难就“从坐起去”，告辞回去了。

可是回去之后，阿难自己其实也没有解开这个疑问。于是，他就来到了佛陀住的地方，把今天发生的这件事情，原原本本地汇报给世尊。那么阿难，也向佛陀提出了这个疑问：明明富兰那先与梨师达多，他们兄弟俩一个人修梵行、一个人没有修梵行，为什么佛陀却授记他们两人证到同一个果位、生到同一处天界呢？

我们看佛陀是怎么来回答阿难尊者的疑问的。

“佛告阿难：彼鹿住优婆夷云何能知众生世间根之优劣？阿难！如来悉知众生世间根之优劣。”首先，佛陀也是这样说的。鹿住优婆夷为什么产生了困惑？那是因为她问的这个问题超出了她的能力所知的范围，所以她就没有办法理解，产生了困扰。为什么呢？

因为要知道众生世间根的优劣，只有佛陀才有这个能力，乃至于阿罗汉都做不到。我们知道，佛陀有十种能力，是其他的众生所不具备的。其中一个能力，就是能够知道众生的根性。说鹿住优婆夷不了解众生的根性，这个我们能接受。但是我们可能还会有疑问：为什么兄弟俩一个修梵行一个不修梵行，他们证得的果位是一样的？那佛陀怎么来解释呢？

佛陀接下来就回答了这个问题。他是先反问阿难：如果有两个人，都犯了戒。犯戒了之后，他们又都重新改过了。这两个人，一个人的情况是“彼于心解脱、慧解脱不如实知”，就是他不了解心解脱、慧解脱；另外一个人，他也是犯戒了，但是他对心解脱、慧解脱如实知，他也是开始有所违犯，后来不再造作犯戒的事情。两个人都是先有过错，后来变得清净。那么，如果我们因此就认为他们应该生到同一个地方，受到同一种果报，这个思想是对还是不对呢？佛陀反问阿难。当然，阿难他很难回答。这个时候，佛陀就说：“彼如是筹量者，得长夜非义饶益苦。”

那就是说两个人，虽然在现象上看，都是以前有违犯的行为，后来两个人都改正了，但一个是了解心解脱和慧解脱的人，一个是不了解心解脱和慧解脱的人，他们两个人在表面现象上看好像都是一样的，但是他们在本质上是不一样的。实际上，佛陀这样来问，是这个意思：一个人对法有充分的了解，一个人对法没有了解，那么这样的两个人，如果我们认为他们会生到同一趣、同一处，证到同一个果位，这个想法是错误的。佛陀说：

“彼犯戒者，于心解脱、慧解脱不如实知，彼所起犯戒无余灭、无余没、无余欲尽。当知此人是退，非胜进，我说彼人为退分，阿难！有犯戒，彼于心解脱、慧解脱如实知，彼于所起犯戒无余灭、无余没、无余欲尽。当知是人胜进不退，我说彼人为胜进分。”

佛陀在这里告诉我们，不要看表面的现象。比如说，一个人曾经杀生，但是后来他不杀生了，不杀生的原因是什么？可能有很多种。可能因为害怕，害怕受到法律的惩罚，害怕受到别人的讥嫌。也可能是因为贪欲。比如有人告诉他：如果你能够不杀生，你就能发大财，你的彩票就能中奖，于是他就不杀生了。这是为了得到一些利益。还

有的人，可能因为嗔恨心的原因不杀生了。可能他跟别人在比较，跟别人有所竞争，因为对方不杀生，他为了胜过对方，为了显示比对方更优越，那么他也不杀生了。或者因为种种邪见，因为一些错误的思想，导致他也不愿意杀生。那么这样的不杀生，在佛陀看来，有没有真正地开发自己的智慧呢？有没有真正地消除自己的烦恼呢？其实没有。

但是另外一个人，他也是过去杀生，现在不杀生了，他了解什么是烦恼，了解烦恼的生起，了解烦恼的灭去，拥有智慧，能够看到世间的真相，业果的真相，轮回的真相，生命的真相，我们跟众生之间关系的真相。因为这个原因，他过去杀生，现在不杀生了。那么这样的一个人，实际上他有没有进步？他的心灵有没有提升？肯定是进步的，因为他有了智慧。

所以佛陀说，第一种人是“退分”，而不是“胜进”，他可能并没有进步，甚至是在退步，因为生起了更多的烦恼和邪见。第二种人，他才是真正的进步。所以，这两个人，虽然都是以前杀生，现在不杀生，可是他们俩是有本质差别的：一个人在进步，一个人在退步。“自非如来，此二有间，谁能悉知？”所以，这两个人的差别，如果不是佛陀的话，谁能看清楚他们的本质呢？

“是故，阿难！莫筹量人人而取人，善筹量人人而病人，筹量人人自招其患。唯有如来能知人耳。”佛陀就给了他一个结论：阿难，不要随便去筹量别人，不要用你的凡夫心去判断、猜测别人，为什么？因为我们不了解众生的根性，不了解众生的心行。我们的推理和判断很可能都是片面的，导致我们产生烦恼，产生错误的结论。

所以，在这里我们就看到佛陀的一个观点：不要随便地去判断一个人、去评价一个人。为什么？因为我们只能看到外在的行为或现象，但是我们不了解他的心，不了解他的见地，不了解他内在的、很深的一些层面的动机、智慧或烦恼。所以，在这个时候，我们给的判断往往都是自以为是的判断，也很有可能会错得离谱。

关于这个话题，我们也能够看到很多。曾经有这样一个故事：孔子有一次带着学生游学，有一天中午，他的一个学生在煮饭，饭煮好的时候，孔子就过去看一下，结果无意中发现他的这个学生把锅盖打开，抓了一把饭，塞到嘴巴里吃了。因为孔子是很重视礼仪的，他觉得这个行为不对，你怎么能偷吃呢？但是他这个人又很委婉，没有直接批评这个弟子。于是他就想了一个办法——当饭做好端上来的时候，他就说：大家先不要吃饭了，我们先拿食物做个祭祀。弟子们听了之后，“偷吃”的那个弟子马上就站出来了，向他的老师说：老师，这个饭不能祭祀了。孔子就故意问他为什么？然后弟子就说，因为自己已经吃了一口。这个时候，孔子就说：那你为什么要吃一口呢？在他的想象里，以为这个弟子肯定是因为贪吃，不尊重师长，

没有礼节。但是弟子是这样回答的：饭好了，我在开锅看的时候，从梁上掉下来一团灰，正好掉在米饭上。我怕污染的米饭，不能够给老师吃，所以就把中间沾上灰的饭吃掉了。他说：但是这盆饭，因为已经被我吃了一口，那就不适合拿去做祭祀了。到这个时候，孔子才知道，原来他也错怪了这个弟子。后来，他就非常地感慨：即使是我们亲眼所见，有的时候，事实也未必像我们想象的那样。

佛陀也是这样认为的。凡事不能只从现象上来判断。如果我们只看外在的现象，但是却不了解内在的心行，我们很多的判断都是片面的，都是有问题的。我们给出的答案，我们以为公平，可能实际上就很不公平。在这个时候，佛陀的态度，我们就可以看得非常清晰了。

所以，同样的一件事情，有智慧与没有智慧，有烦恼与没有烦恼，它们的差别是非常大的。但是在佛教里边我们更重视的是什么呢？更重视外在的行为，还是内在的心行？其实两个都重要。外在的行为也重要，但是内在的心行更重要。

佛陀告诉阿难：普通人只能看到表面的现象，却没有能力洞察、测知众生的心行。如果一个人犯戒，后来不再造作，但他对心解脱、慧解脱，并没有如实通达。而另外一个人，同样犯戒以后改过，但他通达了心解脱和慧解脱。如果认为这两个人是一样的，应生到同一处，这是非常错误的思想。不光是戒律，包括修行的其他方面，比如：起掉举，起嗔心，起贪心……各种现象，虽然同样是起了烦恼，但是如实了解心解脱和慧解脱的人与不如实了解的人也是不一样的，他们业力的程度，将来转生的地方，都不相同。所以，人的心、智慧不同，那么他们的业是不相同的。没有智慧的人犯戒与有智慧的人犯戒，他们的差别也是不一样的。

但是听到这里，我们就可能会觉得，是不是佛教认为内在的心是最重要的，外在的行为不重要呢？其实也不是。我们看佛陀接下来怎么说。

“佛告阿难，善哉！善哉！如来说法若有二者，无有是处。阿难！若富兰那持戒，梨师达多亦同持戒者，所生之趣，富兰那所不能知……若梨师达多所成就智，富兰那亦成就此智者，梨师达多亦不能知彼富兰那当生何趣……”

佛陀进一步说，从富兰那先与梨师达多的这个例子来讲，富兰那持戒也持得很好，但是如果他开发了智慧的话，那么他转生的地方就会远远超过梨师达多，梨师达多是不能够了解他生到哪里去的。同样，梨师达多他有智慧，但是他戒律修的可能没那么严谨，梨师达多如果能够持戒的话，那么他也会远远超过富兰那先，所以，佛陀在这个时候说“彼富兰那持戒胜，梨师达多智慧胜”。这兄弟俩，他们的根性是有差别的：一个持戒特别好，另外一个智慧特别锋利。但是

他们俩也各有缺点，持戒的这个人智慧不够，智慧够的呢，他的戒行没有那么严谨。因为这个原因，两个人去世之后，他们就恰巧生到了同一个天——兜率天，他们证的是同一个果位——第二果。如果不是佛陀的话，有没有人有这个能力判断？这是非常复杂的。

“彼二有间，自非如来，谁能得知？是故，阿难！莫量人人，量人人者，自生损减。唯有如来能知人耳。”

佛就告诉阿难：不要从外在的现象去分别、判断、评价一个人，因为这种评价对我们来说没有好处，只会让我们起烦恼。你以为自己比别人做得好，就会生起傲慢心；你以为自己不如别人，很可能就会生起自卑，或者生起嗔恨心，嫉妒……这些，其实都会让我们的心灵痛苦。所以，我们应该做的是什么？不管别人怎么样，我们首先就是要做好我们自己。我们要问的不是别人修得如何，而是问自己修得如何。当我们能够回归到这个地方来用功的时候，我们所有的烦恼就会烟消云散。

我们在修学的时候，会不会也遇到类似的问题？同一个班里、或者我们在做义工的时候可能都会遇到这些问题，我们会忍不住去观察、分别、判断别人，是吧？这个人好像是做得挺好的，那个人做得不好，这个人有缺点，那个人没有缺点……不断看到别人外在的行为，然后生起各种判断。但是这种评判，往往会带来自他的烦恼，甚至会让我们退失信心。佛陀就告诉我们说“莫量人人，量人人者，自生损减”。不要评价别人。为什么？因为我们不了解别人内在的心行，不了解他的烦恼与他的智慧。所以，我们的评价很可能都是错误的。我们应该做的就是，不去管别人修得如何，而是要问自己修得如何。

一旦我们把注意力转回来了，瞬间心就会释怀，又会重新找到努力的方向。我们看到有一些不如法的事情，或者一些不好的行为，我们应该警惕的是自己最好不要产生这些行为；我们看到别人比我们做得好，我们应该做的事情是，最好也让我们自己能够提升上来，向他学习。要保持见贤思齐，但是不要轻易评判，因为很可能任何一种评价都是片面的、肤浅的，都是不够的。

就像富兰那与梨师达多一样。富兰那本身持戒清净，但是他可以去学梨师达多的智慧。梨师达多智慧胜，他可以去学富兰那的持戒精神。但是，他们俩没法比。如果富兰那觉得梨师达多持戒不如自己，他就轻视梨师达多。如果梨师达多觉得富兰那教理没有自己通达，没有自己智慧，他就看不起富兰那。这样他们俩就会生起烦恼了，但这种烦恼是完全不必要的。

在这里我们各位会看到，佛陀特别指出修行中对于我们特别重要的几个方面：一是戒清净；一是心清净；一是慧清净。就是从戒、定、慧三个方面去修行、去考量。

那什么是“戒清净”？什么是“心清净”“慧清净”呢？

戒清净的修行内容，主要就是指安住于清静、健康的生活方式和身心状态。在八正道里，戒清净就是正语、正业、正命这三个方面。具体来说，我们关于戒的修行的内容有四个层面：

第一，就是“别解脱律仪”。这个“别解脱”，不是不要解脱（别，有“另外”之意——编者注），它叫“别别解脱”。就是你受了某一条戒，你就能解脱与这条戒相关的烦恼、罪业，还有痛苦。比如：我们受持了不杀生戒，所有跟杀生相关的烦恼、痛苦和罪业就跟我们无关了，这个叫“别别解脱”。受持了不邪淫，所有跟邪淫相关的烦恼、痛苦和业力都跟我们无关了。所以，每受一条戒，你就解脱了相应的烦恼、痛苦和业力，这个就叫“别解脱律仪”。

别解脱律仪，最主要的就是受持相应的戒条和规定。比如，在家人往往会受持五戒。有的时候，一日一夜之间受持八关斋戒。当我们受持某一条戒律的时候，我们就获得了相应的解脱。但是前提是你要对戒有信心，它是以信来成就的。

戒律并不只是戒条，第二个方面叫根律仪。根律仪，就是守护我们的六根——眼、耳、鼻、舌、身、意的六根门。就是我们说的“非礼勿视，非礼勿听”，不该看的不看，不该做的不做，守护我们的根门，是以正念来成就的。

戒的第三个方面，叫“活命遍净”。活命遍净是指我们的谋生方式要正当，远离邪命。举个简单的例子：如果你从事的是杀生业，从事的是邪淫业——色情行业，从事的是欺诈——以诈骗为生，那么这些行业与生活方式本身就会不断地带给我们困扰和污染，甚至会摧毁我们的生命。所以我们要了解第三个方面“活命遍净”，谋生方式要正确，它要以精进来成就。

这个时代，我们想要有一份正当的职业，难不难？其实不难。如果你有足够的精进力，有足够的勤劳，不懒惰、不懈怠、不放逸，谋生是没有问题的。工作机会很多，到处都有工作的机会与可能性。但是如果我们有了懈怠，我们不精进，那就不能够成就。这个时候，我们可能就会想不正当的途径，怎么来钱更快，怎么来钱更多。很可能，谋生方式就是邪恶的，那就会带来生命的困扰。

我们为什么会进入某一种谋生方式呢？实际上是跟我们的见地和思想有关。为什么我们要财富？要财富的背后，我们可能要的是：安全感、别人对我们的尊重、我们可以给家人更好的保护。给爸妈买一栋别墅，让他们过得好一点，衣食无忧，实际上是我们对家人的爱，是不是？甚至也可能，我们想干很多的事情，实现自我的价值。

如果一个人意识到了，比如说：我真正的愿望是能够很好地得到尊严，被人尊重；我真正的愿望是能够照顾好我的家人；照顾好我自己；获得安全感；我真正的愿望是一种自我实现……那么，他的行为

模式就会不一样。否则的话，我们很可能就会关注前面的这个东西，反而忽略了背后的本质。

是如果我们只关注财富，那这个问题是很大的。为什么？有的人讲“穷的只剩钱了”，是吧？有的人非常富有，但是内心非常的痛苦，为什么？因为还有好多东西缺失了。所以，在这个时候，他必须要意识到这一点。

前段时间，看到了一个新闻：一个女孩儿，才 20 岁吧，闯到一家金店去，干什么呢？直接拿了一个大锤，就铛铛铛地猛砸首饰店的柜子。砸开之后，强行拿走了几件大概价值几十万的首饰。当然，店员一开始有点被她弄懵了，接着就报案，然后很快就被抓住了。那就是说，我们对财富太渴望了，但是却不了解正当的方式，那很可能就不一定能够获得真正想要的，比如尊严、自利利他的能力，真正想要的“爱这个世界，爱家人”的愿望，包括自我实现。

所以，活命遍净是非常重要的，它以精进而成就。一个人，如果不精进，懒散、懈怠、放逸，那是得不到所想要的一种很好的生活的，特别是正当的生活。所以这个时候，就要以精进来成就第三种。

第四种，叫“资具依止戒”。资具依止，它就是要建立合理、健康的消费观。你的消费理念要合理和健康，这一点要以智慧来成就。只有一个有智慧的人，他才能够产生出一种健康的消费理念。

前段时间，有一个比较热门的话题，就是日本一位七十多岁的电影明星，他是一个大富豪，非常有经济能力。但是，染上了一个问题，就是购买欲太旺盛。购买了太多东西，结果把他家的豪宅堵塞到没法走路的程度。后来他的女儿崩溃了，说：“爸爸，我们这么有钱，为什么活得这么痛苦？”他就幡然醒悟，下定决心，把他整个家给清空了。大概卖了几千双鞋子，多少套衣服，送出去。家庭空间终于开始整理出来。那就是他的消费观出了问题，是不是？实际上是需要智慧的。

所以佛教认为，戒的清净，实际上是一种清净、健康的生活方式和身心的状态。戒律，如果你能做好，你的生命是平安的，你的生活方式与身心的状态，它肯定是健康、清净的。它需要有信仰，有信念，它需要正念，需要精进，还需要智慧，才能做到。所以戒清净也是不容易的，需要我们综合方面的素养。

可是有了戒清净就够了吗？还是远远不够的。富兰那先已经很好地做到了戒清净，他过的是梵行的生活。佛陀就说，还要关注的是心清净和慧清净。

什么是心清净呢？《金刚经》说降伏其心。我们这颗心，是心猿意马。它上天入地，带我们幸福，但是也制造各种问题。比如有的人晚上一直睡不着，是吧？说别想了，好好睡，但是做不到。这颗心就是不断地起烦恼，烦到让我们自己都不想活了，都有可能。但是，还是不行。连死都不怕，但是却没有能力来降伏这一颗心，让它不起烦恼。这样我们就了解了，心清净是不是非常重要？就是降伏其心的能力。

那么，怎么来降伏这一颗心呢？就是“八正道”里边的“正念”和“正定”这两支。所谓的“正念”，就是如实地活在当下，保持觉照，要对身心的状态保持觉知。比如：起贪欲，知道起贪欲。起嗔恨，知道起嗔恨。知道此身，知道此心。有了这样的觉照，我们才可能谈得到自我管理。如果连觉照都没有，你有能力来管理自己的身心吗？肯定没有能力，是不是？

所以，要想了解自己，管理自己的身心，第一步，前提就是觉照这个身心。比如此时此刻，我们坐在戒幢讲堂里听课的时候，你的身体是怎样的呢？坐得舒适还是不舒适，僵硬还是放松？然后，你的心是怎样的？心是烦躁的，还是安定的？心是喜悦的，还是抗拒的？心是打开的，还是关闭的？

觉察身、受、心、法：身体，感受，心的状态，还有你看到、感知到的一切法。比如我们大家早上听佛教梵呗，看大家表演《千手观音》舞蹈的时候，其实按理说，我们都应该觉察自己：我们在看，在想，我们体会到了什么，能够意识到梵呗团的义工们表演的是佛教的一些教法，在传达一些美好的理念。你要对法有所觉察。你对自己的身和心有所觉察，这是正念。

除了正念之外，还要有正定。正定的一个特点，就是心安住于善所缘，令心清净，增长定力。这一点，其实我们很多人都会做的。烦的时候，就拼命念佛，念一会儿之后，好像好多了，终于这个劲儿就过去了。过去，一发起火来没完没了。现在，发起火来三分钟，念一会儿佛。实在气的不得了，我就出去，出去散步，一边“阿弥陀佛，阿弥陀佛……”念了一会儿，好像心又静下来了，心平气和。心静下来之后再想想，也没什么，也没什么大不了的。突然发现问题也不大，天也没塌，然后又回来了，又有信心了。这其实就是我们运用了定力，心安住于善所缘，产生出了这种能力来。

一般来说，在修禅定时，贪欲多的人，应该多观修不净观；嗔恨心多的人，就要修慈悲观；愚痴多的人呢，就要多修因缘观；多散乱的人要修数息观，你就可以观呼吸。心特别乱的时候，不断地观呼吸。当你的心平静了，你的呼吸变得更微细，那就观这个微细的呼吸，你

的定力就会更进一步地增长。当你的定力更深的时候，你的呼吸细到若有若无、若存若亡，那这个时候，为了观到这个微细的呼吸，心就会进入高度的专注和高度的静定。所以，观呼吸这个法门是降伏我们散乱心的一个非常好的方法。因为你的心越静，你的呼吸就越细，它可以帮助你不断地把心调细。你的心非常动荡的时候，你也可以观。因为这时候，呼吸会有点急促。但是，如果如果能够用接纳和安住的方式观这个急促的呼吸，不一会儿，呼吸就会平缓下来。呼吸变得平缓的时候，你的心也就平静下来了。所以，多散乱的人要修数息观。

最后，多障碍的人要修念佛观。有的人，慈悲心也修不起来，不净观也不会做，因缘也看不清，数息观呢，一观呼吸就头疼，然后浑身也不舒服，心也没有力量。那怎么办？至少你还可以修念佛观。放下万缘，一心念佛。忆念佛的名号，佛的容颜，佛的功德，这样就能帮助我们打开心量，超越执著和痛苦，就能把这个身和心静下来。这个时候，你的智慧灵感往往就能把一些东西看开，更能够看清楚真相。所以，念佛观也是一个非常好的修习方法。特别是当我们的障碍比较大的时候，烦恼比较多的时候，切记切记，就是要常常忆念三宝，与三宝同在。你就会获得信念，获得力量，获得信心。

这就是心清净的修行内容，就是降伏其心，让这颗心烦恼不起，获得平静和安定。

最后是慧清净的修行内容。光是修禅定还是不够的，我们最终出离轮回、解决烦恼靠的是智慧。智慧包括了“正见”和“正思维”——八正道里面的两支。

什么是正见？正见就是照见真理的世间慧和出世间慧。比如说，从世间来说，你认为任何事情都不是无缘无故的，都是有因有缘它才产生出来。有因有缘它产生，有因有缘它灭去。这样的一个思想是不是一种智慧？它是一种智慧，这属于正见。这是你获得的一个世间正见。出世间的智慧，就是苦、集、灭、道的智慧——认识到轮回的本质是苦，苦的原因，苦的灭去，如何到达苦灭之后的涅槃。所以，不管是世间的智慧，还是出世间的智慧，只要符合了真理，那么都是正见。那什么是邪见？大家可以推知，不符合真理的，不符合世出世间规律的，就属于邪见。

那么，什么是正思维呢？正思维，是依正见而起的三种如法的思维，包括出离思维、无嗔思维和不害思维。我们的思维方式很重要，也是跟智慧相关的。有些思维方式导致你生起了执着和烦恼，有些思维方式导致你放下了执着和烦恼，这就跟思维有关。

当我们的思维模式不恰当的时候，就会带来痛苦、烦恼、纠结。所以佛教就让我们运用出离思维，就是利用我们的思维模式，让自己不再执着，导致放下。一方面了解到没有一个实存的、恒常不变的自

我和他人，另一方面也要随顺于因缘，接纳我们做不了的部分，做我们能做的部分。即使是佛陀，也有度不了的众生，也有改变不了的业力。当这样想的时候，有很多一直想不通、放不下的部分，就会比较释怀。

无嗔思维，就是要意识到每个众生都在苦中，每个众生都想离苦得乐。另一方面每个众生也都有它的可爱面，或者从究竟的角度来说，每个众生都有佛性，将来都有觉悟成佛的可能。当我们这样来思维的时候，我们就能对他人产生更深的理解，意识到：我自己想要离苦得乐，每个人也都是这样想的。每个人都想得到快乐，每个人都想得到尊重，每个人都想远离苦痛，这就是人性。那么，这样想的时候，我们就更愿意去理解和原谅。可能我们不一定能做到去救度每一个人，但是我们至少可以做到，在心态上，能够看清楚，不再产生不必要的嗔恨心，产生出理解自己和慈悲他人的动力。在这个时候，就生起了无嗔思维。

看到这个世界众生皆苦，每个人其实都不容易。我们也会产生不害思维，不想伤害任何人。有一次，我在热线里边接到一个电话，他们的家庭产生了一些问题，夫妻俩吵得很厉害，其实是为了一些家庭琐事。两个人闹得要离婚，妻子非常痛苦，每天都在想这个日子到底过还是不过了。后来有一天，他们去参加了一次葬礼，死者是他们的一个很好的朋友，两家人经常来往的，突然遭遇了意外事故死去。活着的妻子跟孩子，哭得撕心裂肺。她参加这个葬礼回来的时候，突然有一种感觉：人生太无常了，怎么一个大活人就这样没了呢！突然一下子，她就觉得自己一点都不想再跟先生较劲了。觉得为了这些琐事，两个人天天磨来磨去，有什么意思啊……突然一下，她就想通了。这个时候，她就产生了一个不害思维，就是不愿意再去伤害彼此了。觉得大家日子过得都不容易，死亡可能随时都来，没必要互相伤害。能接受就接受，不能接受，至少我还可以出去散散步、见见朋友，或者说去学学佛，做一些修学，把自己的心态调好，照顾好我自己。但是，我也不想再活在伤害中了。

所以在佛教里，认为依正见而生起的三种思惟——出离思维、无嗔思维和不害思维，就是正思维。那些导致你的执着增加，导致你的嗔恨心和伤害他人的心增加了，就属于不正思维。

那么，怎么才能开发智慧呢？我们就要修四种方法：第一，亲近善士——亲近善知识。第二，听闻正法。第三，如理思维。第四，法随法行。其实后面三句就是闻思修了。三种智慧：闻慧、思慧和修的智慧。但是，你要想产生三种智慧，前提是什么？亲近善知识。不是说我们在网上自己随便看几篇文章、看一些帖子，就能开发出那么多智慧来了。没有善知识的引导，没有一个适于修学的、正规的修学架构，我们是没有办法开启我们的闻思修三种智慧的。所以说，只有获得戒清净，获得心清净，获得慧清净，我们才能够获得满意的人生。

总结来说，我们不要根据一个人的外在表现，就随便地去评判别人，因为我们不了解众生的根性。但是，从我们自身来讲，我们每一

个佛弟子都应该从戒清净、心清净、慧清净三个方面来不断地提升自己，最终让我们获得圆满的人生，获得生命的自我实现和自在解脱！

这就是今天跟大家分享的《杂阿含经》第九百九十经所讲的法义。

（录音整理：若一，法智法师一校，妙定再校）

生命中的毁与誉

来参加皈依共修的各界朋友们，所有的义工们大家上午好！今天早上雨下得很大，天气也变得有点冷，大家能够顶风冒雨，放弃在家休息的时间一起来戒幢讲堂参加皈依共修，这就是一种精进闻法的精神。首先要随喜大家！

今天，我们继续分享《法句经》的法义。

我们知道《法句经》是一部非常古老的经典，记载了佛陀当年跟弟子们的随机开示。通常是简单的几句话，围绕着现实中所遇到的各种问题来展开讨论。

我们来看一个偈颂。这个偈颂很简单，只有四句话：

“全被诽谤者，全被赞扬者，

过去将来无，现在亦无有。”

这个偈颂被收在《法句经·忿怒品》里，当时有一位虔诚的佛弟子，名字叫阿拘拉。这位居士跟随佛陀学习了一段时间之后，感觉到佛陀的教诲非常殊胜，于是就带了很多朋友来到僧团，想让他们听闻佛法。阿拘拉跟我们大家也差不多，自己学佛了以后感觉很好，总希望邀请朋友们家人们一块来分享法义。佛陀的时代也是这样的。我们看到会觉得非常亲切，它所描绘的也就是这样一些真实生活的情境。

阿拘拉带了他的朋友们来到了僧团，他们首先肯定是要找请善知识开示。于是，他们就去见了离婆多尊者。离婆多尊者是一位实修派，他的禅定非常深，个人的修持也非常好，但是不喜欢多说话。阿拘拉带着朋友们来了，顶礼了他之后，他就坐在那里一句话也没有说，

带领大家一直在打坐。坐了一会儿之后，因为刚来摸不着头脑，觉得怎么一直也不说话，就闭着眼睛坐在那里？他们等了一会儿，实在坐不住了，就退出来了。然后几位朋友说：这位尊者坐在那里确实很庄严，但是我们却不懂他想告诉我们什么。他的教法是无声的，太高深了。能不能给我们详细解释一下这个佛法？这样，阿拘拉就想，离婆多尊者说话太少，这样肯定不行，于是他就带他们来见舍利弗尊者。想着舍利弗尊者是佛陀教下智慧第一，非常擅长说法。于是他们就来到了舍利弗尊者的寮房。

顶礼了之后，舍利弗尊者果然滔滔不绝，为他们开示了甚深的法义。讲的可以说是非常玄妙，也非常的深奥。可是呢，这几位初学的朋友们，感觉有点像坠入了一片迷雾之中，很多的法相义理听不懂。因为实在是没有接触过，第一次来，听到讲了这么多的法相术语，这么多深奥的道理，他们觉得难以理解和接受。于是他们就再次告辞出来。这时候阿拘拉也有一点着急了，他说不行的话我们再换一位，找阿难尊者。阿难尊者，是佛陀的侍者，他听闻过佛陀所讲的全部经典，而且阿难尊者为人非常友善亲切，具有爱心。他最擅长的就是给大家讲些比较浅显活泼、生活化的佛法。

他们就去见了阿难尊者。然后，阿难尊者就为他们用非常简略的语言开示了佛法。但是，这几位朋友听了之后仍然不满意，他们就觉得讲得太含略太概括了，还没有体验到法味。于是，他们就再次退出来。

退出来之后，阿拘拉感到有一点撑不住了。于是，他就把朋友们带到佛陀面前。佛陀说：你们从哪里来啊？他们说：我们从家乡过来，今天特地来闻法。佛陀说：感觉怎么样？阿拘拉就非常老实地汇报了。他说先见了离婆多尊者，尊者没有开示，只管打坐。见了舍利弗尊者，开示得太高深。见了阿难尊者，开示得太简略。我们感觉到没有办法体会到佛法的喜悦。

这时佛陀就微笑着告诉他们：确实，佛法的传授实际上是一件非常不容易的事情。需要让自己内心所领悟到的法理流淌到听众的心里，成为听众自己的智慧，这个过程实际上是非常奇妙的，也非常不容易完成。首先需要自身对佛法有非常精深的通达，第二还要有殊胜的善巧方便。必须根据每一个众生的根性，运用非常灵活的方法，选择适合他的方式，讲契合他的法门。这即使是大阿罗汉有时候也难以胜任。

佛陀这样说了之后，阿拘拉他们总算觉得明白了：原来如此！这样看来，不要太急功近利，我们以后还是需要多到寺院里来，多亲近几位大德，多听闻一些不同的法义。其实每位尊者也都用他们的方式为我们说法了，说不定哪一天，某一个场合，某位法师的一句话进到了我的心里，可能就够我受用一生。这个时候，阿拘拉的他朋友们之前的那种焦躁、失望和挫败感就消失了。告辞了佛陀，他们已经得到了满意的答案，同时他们也开启了新的信心，打算以后要多多的闻法。

事实上，听闻佛法的过程，不光对法师有高要求，对于听众的要求也是非常高的。在禅宗里边有时候把它叫做“啐啄同时”。

什么意思呢？就像母鸡孵卵，母鸡把卵孵了 21 天，到了小鸡快要出壳的时候，小鸡会从里边啄壳，母鸡同时从外面啄蛋壳，内外一起用力，咔嚓一声，这个蛋壳就破裂开来，小鸡就能诞生到这个世界上来。有的时候光靠小鸡自己的力量，它打不开蛋壳。但如果小鸡不在里边啄的话，就不知道蛋有没有成熟。蛋必须成熟了，小鸡必须长成熟了，才是破壳的时候。所以光靠母鸡的力量也不行。

当我们内在的根性成熟了，已经做好了准备，在这个时候可能法师的一句话，我们的心就会突然明白一个道理，智慧就会进入其中。所以阿拘拉的这些朋友们明白了应该怎么来看待我们听闻佛法的过程，他们就准备经常来，多多的闻法。同时也意识到，要想真正领悟佛法，自己也是需要用功的，也需要有积累有沉淀，让自己成为成熟的根性，等待破壳的刹那。这样，几位朋友满意地顶礼了佛陀，开心地回去了。

但阿拘拉独自留了下来。因为阿拘拉心里仍然还有一些问题想单独请教佛陀。他问佛陀：既然一切要观待时机条件，听经闻法也好，度众生也好，以后我该怎么做？可能未来我也想弘扬佛法，有时候我能利益一些人，有的时候我度化不了，那么我应该有怎样的心态？

这时佛陀就为他说了这个偈颂：

“全被诽谤者，全被赞扬者，

过去将来无，现在亦无有。”

什么意思呢？佛陀说在这个世界上，从古至今，沉默者、多话者、少话者都被毁谤，没有不被毁谤的。这里“毁谤”不是指无中生有，而是指批评。他说甚至大地、太阳、月亮，包括佛陀本人也是有人称赞有人毁谤。

他鼓励阿拘拉：我们应该怎么看待？——我们应该拥有信心。不要因为一时没有成功，遇到挫折，就丧失了信心。佛陀告诉我们，在我们的人生中，甚至佛法的修行中，我们总归会遇到称赞，也会遇到批评，这个很正常。从古至今，“全被诽谤、全被赞誉”，每个人都曾经被称赞，每个人都曾经被批评。他说即使是大地，也有人会觉得地太潮湿了，有的觉得地太干了。今天下雨，可能有的人就觉得下雨太好了，很清凉，很滋润，“烟雨江南”太美了；有的人就觉得，好讨厌，怎么又下雨了！我的鞋子也湿了，衣服也潮了！所以佛陀说甚至是土地、太阳、月亮，包括佛陀本人都是有人批评和有人夸赞的。所以，首先他就鼓励阿拘拉要有信心，不要那么轻易放弃，因为这很正常。

然后接下来面对别人的批评和称赞，我们是不是就不管了呢？

有的人说，我才不管别人对我怎么看，只要我自己做得好就行了。是不是这样呢？有时候我们听到这句话觉得好像也挺有道理的。我只要管我自己的发心，我只要管自己努力，不要太在意别人的批评和赞誉，好像说得很对。但是有时候我们又会觉得好像有点不对劲，这是不是也有点太自我了？别人批评你，说不定也是有原因的；别人赞扬你肯定也不是随便的。那我们怎么来看待批评和称赞？

佛陀在说了前面的部分之后接着说，对于称赞和批评，实际上需要加以鉴别，不能一概而论。刚才说到，“我不管别人称赞我还是批评我，我自己做好就行了”这个说法还是太简单粗暴了。我们看佛陀怎么回答这个问题。他说在这里需要鉴别：愚者的称赞和毁谤并不重要，但是智者的称赞是真正的称赞，智者的谴责是真正的谴责。佛陀回答任何一个问题都不是简单粗暴的，他会非常细致地鉴别。

什么是愚者，什么是智者？所谓的愚者和智者并不是一种人格上的批评，而是指我们在称赞和批评的过程中是不是带有智慧。因为有的人称赞和批评，他并没有把智慧带入其中。比如说，有人一听到佛教马上就说迷信。那么当说“迷信”这个词的时候，可能说的人本身对佛法其实并没有深入的了解，可能只是看到了一些表面现象；甚至可能是因为听别人说佛教是迷信，就跟着说佛教是迷信。那这样的批评里它就缺少了智慧的分别和拣择。有时候有的人也会称赞：“这个人好有修行！”但是可能他对这个人接触得非常少，并不真正了解。那么这样的称赞也并不重要。因为这样的称赞不一定是真实的称赞。

智者的批评和智者的称赞，是非常值得我们重视的。什么是智者？就是，他经过了亲身的体验，经过智慧的拣择，深入地运用了理性。我们上次“皈依共修”说到了“理性和感性”。那么他说的每一句话都是有依据的，他说的每一句话都是来自于如实的观察和思考。因此智者的批评是真正的批评，智者的称赞是真正的称赞。

一个智者要去夸奖一个人的时候，他不是笼统地夸奖，而是真实地看到了功德。在这个时候他会如实地赞叹功德：某某法师威仪很好，我们就夸奖他威仪好；某某法师的心地慈悲友善，我们就夸奖他是一位慈悲的长者。某某法师，他的教理学问非常广博，我们可以夸奖他拥有智慧和多闻。这种夸奖就是智者的夸奖。智者的称赞是真正的称赞，智者的谴责是真正的谴责。这些称赞和谴责是我们需要加以注意的，因为它可以帮助我们成长。佛陀在这里提示我们，应该如何看待生活中的成败得失，和所有的赞誉与批评？称赞和批评本身并不重要，但是称赞和批评的内容却是非常重要的。

在日常生活中，如果我们能够不去过于执著称赞或批判本身，而是倾听、重视称赞的内容是什么，批评的内容是什么，相信对我们拥有一个智慧的人生、觉悟的人生，一定会非常有帮助。

有的时候，可能我们的家庭生活也非常相似：家长会对孩子提出批评，给予称赞；孩子有时候也可能会称赞和批评指责家长。夫妻之间、朋友之间、同事之间，都会遇到这些挑战。当我们第一念感到“我

的孩子批评我了”，或者“我的先生又指责我了”，那么你第一念不要着急，不要马上就生气。而是应该提醒自己：“佛陀说了，我们每个人都会遇到批评，每个人都会遇到称赞，即使是阳光、大地还有月亮”。你要先沉住气，然后要拣别，看看他指责的内容是什么？他所指责的情况，可能说明了他心里的一种认知和感受。在这个时候，如果我们要关注的是他的话里面的内容，有他想表达的东西，然后视之为一个学习，一个调整自己或是理解别人的机会。

同样，当别人夸我们的时候，我们也要意识到不用太高兴。因为每个人都会遇到夸奖。即使是太阳、下雨，也有人夸它们，其实它们只是自然现象。我们要对他人夸奖的内容加以鉴别，他夸的到底是什么？我们真的具备这些品质吗？如果具备的话，你应该感觉到非常欣慰，因为我的这些善的品质，这些美好的品德与行为获得了别人的认可和称赞。佛陀讲智者的称赞是真正的称赞，在这个时候你应该随喜自己，而且以后更加的努力。

有一些称赞，如果你听了，感觉到它所称赞的内容好像并不是自己，“我没那么好啊？”这时你就要有一种平常心，因为称赞和批评，我们随时都会遇到。称赞本身不重要，称赞的内容最重要。那么，你会获得一个从容的态度、一个有智慧的生命状态。

这就是我今天和大家分享的法句：“全被诽谤者，全被赞扬者，过去将来无，现在亦无有。”佛陀用他的大智慧告诉我们，称赞与批评只不过是世间普遍的现象；同时也指出我们应该用智慧的态度来看待它们，并在这个过程中不断成长，成就觉悟的人生。

最后，也祝愿大家都能够拥有像佛陀一样从容、理性、光明的智慧。希望在我们人生中，每一句称赞、每一句批评，都能成为我们成长过程中非常殊胜美妙的资粮，让我们的生命越来越有智慧，让我们的人生越来越开阔通达。阿弥陀佛！（录音整理：慧绍，妙定校）

智慧的心灵不迷茫

来参加皈依共修的各界朋友们，所有的义工菩萨们，大家早上好！非常开心又再次相遇。今天我们继续为大家分享《法句经》的法义。

我们来看今天的偈颂：

此心难觉察，随欲望流转，智者善护心，心获得安乐。

这个短短的偈颂，是佛陀在祇树给孤独园安住的时候，为大众弟子们宣说的。佛陀说法往往都有一些因缘，那这个偈颂背后的缘起是什么呢？

当时，在佛陀所住的城市里有一位银行家的儿子，一位年轻人。用我们现在的话来讲，他家里四代都是做金融行业的。这个年轻人非常优秀，很早就继承了家族的事业，而且生意打理起来是蒸蒸日上，做得很好。他每天忙忙碌碌，投资放贷，再收回来。每天赚的钱很多，但是人也很累。而且他有一种特别的感觉——有时候觉得自己不够快乐。这一点让他非常难以接受。因为从他自身来讲，出身名门，人长得也帅，又年轻，应该说达到了“高富帅”这个标准，而且事业也这么成功。“我都已经达到这样的程度了，居然还是不快乐！”这是他难以接受的。他是一个非常有上进心，非常自信的年轻人。

我们知道印度的习俗，出家师父们每天会到居士的家里去托钵乞食。居士们都是非常恭敬的，觉得这是修福报的好机会。有一天，有一位比丘正好来到他家里乞食，他就很恭敬地给这位出家师父供养饮食。用完斋，他就抓住这个机会问比丘师父：“我如何能让自己更快乐一点？”他这个问题非常现实，问得也很真实，这正是他被困扰的、想知道的。他就单刀直入，问师父说怎么才能让自己更快乐一点？比丘就问他：“你是怎么生活的呢？”他就说了自己每天几点钟起床，起床之后干什么干什么……还要去投资见客户，回收帐款，几点钟休息。这位比丘就发现，原来他过于投入在他的工作里了。比丘就说：“看来你的生活已经失去了平衡。虽然财富增加了很多，但是它们并没有为你的心灵安乐起到应有的作用。”

在我们的生活中，我们为什么这么拼？一切努力的目的，最终是不是都为了离苦得乐，为了生命的安乐和幸福？这是一个根本的目标。如果我们忘了我们的目标，那么所有的修行又是为了什么呢？有人说为了开悟，有人说是为了成佛，但是有人会反问：“我干嘛要开悟？我为什么要成佛？”最终的目的，都是为了我们生命的安乐和幸福，开悟成佛可以说是最高级别的幸福。但是心灵的幸福没有那么容易达成，不是简单地增加财富就能够完全做到的。因为它是一个系统工程。

这个时候，比丘就为年轻人提供了一个建议，他说：“我感觉到，你赚的钱很多，但是在财富的使用方面，你没有充分发挥财富的力量。”这个年轻人问：“我如何才能发挥我的财富的力量，运用财富来创造安乐和幸福呢？”比丘就为他开示：“我给你一个建议：从此以后，你应该对自己的财富做一个规划——‘为了达成我的幸福和安宁，我该让我的财富能够发挥直接的价值，来转化成快乐和幸福’。”

比丘建议说：“你可以把你的财富分为三个部分：一个部分，用来维持和周转你的生意和事业，因为你是以金融业为生，需要流动

的资金来维持它的周转；第二个部分，用来照顾和供养你的家人，因为我们生活在社会上，有我们的家人、家庭，必须有一部分的财富让我们的家人得到生活的安定，孩子们上学，家人的开支，应对疾病和紧急事件，这个部分会使你获得一个安全感和一个稳定的家庭；除此之外还有一部分，你可以把它投入到关爱社会、供养三宝这个方面。”

因为有的时候，我们的快乐并不仅仅来源于消费或者享受，奉献也会带给我们快乐和意义。所以比丘就非常善巧地告诉他：“除了享受的快乐之外，你可以在你的生活里增加另外一种快乐，那就是奉献的快乐。对于一些需要你帮助的人，你可以帮助做得到的事情，你也觉得有意义、有价值，那么你就放开手去做。因为这样做了之后，会让你自己的内心里产生出一种愉悦，也会让你的福德更加增上。除此之外，我们还要有一份恭敬心，供养三宝。因为三宝是出世间的圣者，他们具有甚深的智慧和殊胜的功德。当我们供养这些殊胜的所缘境时，也会给我们带来不一样的身心感受。”这个年轻人接受了建议。

而且比丘还告诉他：“不光是在金钱上面应该做这样的规划，甚至你的时间也要做相应的规划：一部分时间用来开创事业；一部分时间用来陪伴家人；一部分时间用来关爱社会，恭敬三宝。你去做试一试。”

年轻人为了追求快乐，说：“这没问题，我来尝试一下。”于是他就按照这样的方式试验了。过去他的生活是非常单调的：上班和下班，完全是投资和收贷。现在他增加了自己的生活内容，调整了自己时间的分配。工作之余，花了一些时间跟家人在一起，给家人提供了足够的陪伴、支持和培养。他也花了一些时间跟需要帮助的人在一起，提供了一些爱心支持。他这样做的时候，就收获了很多微笑和感谢，还有很多的朋友。他也做了一些功德布施——在神圣的殿堂里献上鲜花；集体聚会的法会中他来做供养；布施种种医药、生活用品……当这样做了之后，他非常明显地感觉到果然很有效：自己整个的身心变得快乐充实起来，正能量增加了不少，不再像之前那么烦恼，那么空虚了。

第二节

过了一段时间，这位比丘再次来乞食的时候，他又问比丘：“师父，听了您的建议之后，我现在果然快乐了很多，各方面的状态明显在好转。但是我还可以再进一步吗？我能不能得到更多？接下来我还可以怎么做呢？”

这时候比丘就告诉他：“现在你的福德增加了不少，这就是为什么你整个人感觉到变好了，你的身体状况、心态，甚至人际关系都在提升，睡也睡得香了，整个人心情也开朗起来。但是你还没有开发智慧，这就是为什么你仍然感觉到不满足的原因。如果我们只是在

福德上面增长，在智慧的层面我们没有开发，那我们是不能够得到真正的满足的。”

他就问：“那我该怎么做呢？怎么才能提升智慧呢？”比丘说：“接下来你可以皈依三宝，把佛当作自己的导师，吸收佛法里的道理和智慧，把僧团和善知识当作自己的良师益友。你可以尝试着去打开另外一扇门，去提升你的心灵，追求智慧和觉醒。从另外一个角度来看待生命，看待世界，看待人生。”这个年轻人是一个雄心勃勃的人，也很高傲，觉得自己是很优秀的，肯定能做到这一点：如果这条路对我的幸福和最终的快乐有帮助，我当然愿意尝试，而且我也有信心，不会比别人差。

于是他就接受了皈依，皈依之后也经常去听闻佛教的思想，慢慢的他就学到了很多不一样的知识和智慧。了解了无常、无我的道理，了解了佛教的缘起观。他发现不管遇到任何事情，过去可能都是想不通、不接受、看不明白，有时候甚至觉得：怎么会这样？觉得很憋屈、郁闷。但是自从学了佛教的缘起论之后，他就发现了：“有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭。”发现任何一件事情，实际上都是因缘和合的产物。当他用这个观念来看待所有事情和所有身心问题的时候，他发现都有把它看清楚的可能性。而且也都能够找到处理的方法。

这就让他非常的喜悦，他一下子就乐在其中。他也意识到佛教的生命观，认为人死了不是如灯灭，而是在一期又一期的生命过程中，不断地走向未来。在这样的过程中，我们的生命可能有很多提升的机会，但是也有可能我们的心灵会沉沦。他理解认识和实践的时候，慢慢的就感觉到生命具有了新的努力方向。而且他越来越清晰，原来佛法的真理，是可以在生活中处处都现见的。

他看到了很多的无常，过去是害怕无常，不接受无常，现在意识到无常是真理。过去他是很自我的，觉得我有钱，我有社会地位，我有能力，为什么我做不到一些事情？为什么有的时候孩子还会出问题？为什么有的时候我的下属不好管理，或者我的业务谈判仍然会失败？学了无我观之后，他意识到，其实我们不是自己世界的主宰，甚至于，我们都不是自己身心的主宰。不光是我们自己，我们每个人可能都是这样，他就再也没有什么想不通。

了解了缘起法，他就不断地去改变因缘和创造因缘来推动自己。这时候他就发现，不再有解不开的心结了，而且智慧和善巧也在不断的增加。在这个过程中，他发现原来这里边深不可测，在道理上是很简单的一句话，但是在实践的过程中太微细了。他就突然感觉到自己知识的浅薄和渺小，然后他开始如饥似渴地学习。从方方面面来了解种种的缘起，了解人生、世界、心性的规律。一段时间之后，他整个人有一种非常通透的感觉，这时候那种迷茫和郁闷就消失了。

不过下一次，当再见到比丘的时候，他又仍然不满意。他问比丘：“我现在确实不光感觉到充实，感觉到有正能量，而且我还感觉到

通达、通透。”然后他说：“但是我还可以再提升吗？还有没有可做的了？”比丘说：“还有。虽然你现在已经有了你自己生命的方向，知道自己在不断地开发智慧，也获得如何正确看待世界的见地和方法。但是如果你检查你自己的身心，你会看到，即使你懂得了很多，你仍然会发现在你的生命中存在着两种力量：一种是建设性的力量；一种是破坏性的力量。你会发现有的时候，其实不是别人破坏了你的幸福，而是你自己在破坏你自己的幸福。有没有这个问题？”

这个年轻人想了想说：“肯定会有一点。”人有时候会作。有的时候我们是问题的创造者，但是我们却以为自己是问题的受害者，其实是我们自己创造了问题，带来了破坏。这时他就非常感兴趣，问道：“那如何来做呢？”比丘说：“接下来你可以进一步地受习戒律，来修习这一部分内容。”比丘告诉他：“不要把戒律看得很神秘，或者很可怕、很严肃。其实戒律是一种生命关怀。我们从一种生命关怀的角度去看待戒律，选择适合你自己、觉得能接受、你愿意去做的，从这个地方开始就会很好。”然后比丘就为他介绍了杀、盗、淫、妄、酒五条戒。

这个年轻人就开始思考这些戒律。他想到了杀生。他发现以前忙忙碌碌的时候，天天忙着事业，没有想那么多。因为他自己是一个大富的人家，经常举行宴会。每次搞活动，后厨里都在屠宰牛、羊、鸡、鸭。他过去因为忙忙碌碌没有什么感觉，也没什么想法。但是自从内心慢慢变得清净了一些之后，在家的时间也多了一些，自己已经开始对后厨中那些动物的惨叫声感到很不舒服了。现在听到师父说五戒之一不杀生，他觉得这一条很对自己的胃口，因为他已经很讨厌这些声音跟这样的事情了。

比丘告诉他：“其实，不杀生是一种非常博大的精神。不仅仅是不在你家里杀——不让自己眼睛看到，不想听到这些惨叫，最好见到的都是微笑和愉快安宁的场景。不杀生，实际上还是对这个世间每一个众生的承诺，不愿意去伤害他们的生命。”比丘就问他：“你觉得自己有这样的发心和愿望吗？”这个年轻人想了想说：“我是愿意的。我本身也不是一个嗜杀如命的人，我只想要快乐，我只想要去除我的不快乐。”于是他就接受了不杀生的戒律。

关于邪淫的方面，他反思到，作为“高富帅”这样的人物，肯定会有很多所谓的“烂桃花”让自己一再卷入到烦恼中。而且在外面本来是想要快乐，结果有的时候爱上了别人但是不能得到，也很烦；有的时候别人爱上了自己，但是自己不喜欢对方，被纠缠也很烦；双方都很有感觉，但是因为大家都结过婚了，都是已婚人士，又会带来很多的问题。总归觉得：怎么找到一个快乐就那么难？而且回家的时候又得看着妻子幽怨的眼神。别人家全家很幸福地一块聚会，而自己因为实在不想面对妻子的负面情绪，也会选择逃避出去。这个时候心里觉得挺孤单的——自己明明有家庭，怎么弄得像没有家庭一样的感觉。所以他就意识到，这方面带来的烦恼还是很多的。于是他就跟比丘说：“那我来试一试，我发心先受持不邪淫这条戒。”

受持了之后，因为受戒的原因，他就再也不起非分之想了，因为不允许。因为他从一开始就设置了底线，顿时生活清净了很多。他也再次回归家庭，终于也能够像其他朋友一样，一家人在一起，很安心。丈夫像个丈夫，妻子像个妻子，孩子能够感受到父母。这个时候他觉得其实还是挺好的。他发现，有时候我们去追逐快乐，其实也在破坏着快乐，这里边的味道非常微妙。他慢慢开始重新筛选自己的生活，感觉到自己整个的状态越来越好，也得到了周围人的认可和羡慕。

第三节

当下一次比丘又来托钵乞食的时候，他很恭敬地供养了很多，然后再次问这个比丘说："师父，还能得到更多吗？"比丘说："我很理解你的这个问题。为什么呢？因为红尘间，人生不可能事事如意，即使你现在拥有了幸福稳定的家庭，拥有了足够的财富，而且你也有足够正确的价值观和世界观。但是其实人生还是有八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得，五阴炽盛。红尘间生活其实是艰难的"。比丘说，"这就是佛陀所说的苦谛。苦，它是'逼迫'的意思。其实在红尘间，我们每一个众生都在受着无常和八苦的逼迫，这就是生命的实相。并不是你出了什么问题，而是我们每一个人都要共同经历的。终有一天，我们会跟我们的家人分离；终有一天我们会走向衰老；终有一天我们会面对死亡。"所以比丘说："我很理解你的心情，理解你为什么会提出这样一个问题。"

"有没有解决的办法？还有没有更高的可以追求呢？"

比丘说："有。接下来，如果你还有足够的信心和力量，你也可以尝试进入另外一个领域。这个领域是一条追求了生脱死，彻底出离轮回，达到生命究竟圆满的一条追寻的道路。因为在家的生活，分心的事物比较多，你的时间要分配在各个方面，难以集中精力。要想走上这样一条路，出家也是一个很好的选择，帮助你集中精力。"

富家子他思考了很久。

后来，他想到确实是这样：我也应该给自己一个机会。既然已经得到了这样的生命，而且也拥有这样的可能性，为什么不给自己一个机会呢？于是，安排好了家人之后，他就毅然出家了。

出家了之后，果然没有什么世俗的事务了。不再去打理工作了，也不需要去照顾家人，他就准备要好好的修学，了生脱死。他的师父们开始教授他经典，教授他戒律，教授他论典，学习了很多。在学习的过程中，一开始他很精进，很发心，什么都要学。但是学着学着，他发现好像有点不对劲：他发现好像出家了事情也不少，而且法喜没有以前那么多了。有的时候为了教理，微细的戒律，也蛮疲惫的。而且经常看到别人不如法，这个人做得也不好，那个人也有好多问题。突然他觉得挺迷茫的，好像这不是自己当初想要的。于是他想还俗了："是不是我没有找对自己的方向？"

比丘知道了他的想法了之后，就告诉他："既然你出家了，要解决这个问题，就应该去见佛陀，向佛陀请教问题出在哪里？"佛陀知道了他的想法，就告诉这个年轻人："你确实非常的好学，你拥有足够的野心，足够的精力。为了追求幸福和真理，你一直在追寻，所有这些都是很好的。但是你在追寻的过程中，执着于追寻，你忘了你根本的目标是什么了。那目标是什么？"他说："我的目标很明确，我就是为了快乐，为了追求幸福。"佛陀告诉他："但是你在追寻的过程中，你没有把握快乐和幸福的核心。"这个年轻人就问："核心是什么？我学了这么多的经、律、论、规矩、仪轨、念诵、辩论，知识我都掌握了，为什么还说没有核心？核心是什么？"

佛陀说："核心就是你当下的这一颗心。所有的佛法都是为了生命关怀而来，最终都要从心上面去落实，都是为这一颗心服务的。所以，我们只有从生命关怀的角度、从回归自心的角度来统摄我们所有的追寻，所有的知识，所有的努力。这样才能真正达到我们想要的结果。"佛陀为他说："一切修学的核心，无非就是生命关怀。为了达成这一目标，我们需要回归到自心来下功夫、实践。打理好了自心，就是打理好了一切。所以你不用觉得出家了之后，事务太忙，学习的东西太广。如果你能一切回归自心，打理好你这一颗心，你就是打理好了一切。好好的去努力吧！"

这个年轻人他突然感觉到有一种融会贯通。然后他不管学什么，首先就要问自己：我学的这个内容，对我的心有怎样的滋养作用？有怎样的启发作用？有怎样的调伏作用呢？当他抱着这样的态度和出发点来吸收所有的经典、戒律和论典的时候，他发现每一个部分，都从不同的角度在滋养着自己的心灵，提升着自己的心。从此他再也不觉得迷茫了，再也不觉得困难了。他再次恢复了当初的那种动力，全部都回来了。不久之后，他就证得了圣果，达成了他自己了生脱死的目标。

佛陀针对这个年轻人，就讲了这样一个偈颂：

此心难觉察，随欲望流转，智者善护心，心获得安乐。

我们很多人可能都知道，佛法就是修心的。但是知道并不一定代表我们真的这样做了。是不是这样子？我们诵经的时候，可能我们没有想过这部经给我们心灵的作用，可能只是想得加持或者保佑平安；我们供花的时候，有没有想过供花的这个过程对我们心灵的影响是什么？当我们礼佛，跟一尊佛像静静的做交流的时候，有没有关注过自己心灵的感受和变化？在这些时候，心非常的重要。

所以我们会看到，这一颗心你真要调伏它的时候，其实没那么容易。你会发现，该睡觉的时候它不让你睡觉；该吃健康食品的时候，他反而会让你吃不健康的食品；明明需要去建设一个人际关系，我们反会去破坏一个人际关系。你要想"降伏其心"，但没有大智慧，实际上是做不了的。所以很多时候你会发现，我们是心的奴隶，不是心

的主人，是不是这样？所以佛教形容众生的这个状态，就比喻为随业流转。就像滚滚洪流中一片树叶，根本就没有办法安定。被洪流卷着走，这就是我们心灵的现状。

那如何才能获得心的自主、做心灵的主人？而不做这颗心的奴隶呢？佛法就提出这样一个系统的工程，运用戒、定、慧和八正道系统地修学，我们就渐渐的了解心的规律，认识心的本质，把握心的现象，最终获得心的安宁。这个过程其实也是很有意思的，非常的有趣，它里边充满了生命关怀和智慧的特质。没有一份生命关怀，我们不可能开始；没有一份智慧，我们就做不好。

曾经有位女生问我："师父，我不知道我应不应该结婚？"我说："我是没有办法回答你这个问题的，因为我不能替你做决定。但是，听到你问我这个问题，说明你遇到了一个困扰，那么我们可以从佛法的角度，看看你遇到的困扰到底是什么？"原来她遇到一个满意的男孩子，对方也很追求她，愿意跟她结婚。但是她这个时候很犹豫，主要是害怕结了婚不幸福怎么办？对方变心了怎么办？她就特别的焦虑，特别的害怕。

我就告诉她："有三种生活方式都是佛教允许的：一种是结婚；第二种是独身；第三种是出家。三种生活方式都是佛陀所允许的。你可以根据自己的需要，来选择任何一种生活方式。"

然后她说："出家肯定不行，我现在的悟性，我肯定干不来。"

"独身怎么样？"

她觉得："我也接受不了。因为万一爸妈将来去世了，就我一个人，我觉得我没那么坚强能独自生活。"

所以她觉得那好像只能结婚，而且又有合适的结婚对象。但是她又害怕将来婚姻和感情也会发生变化。因此掉进了纠结犹豫的深坑。

我就告诉她："在佛教的观点里，其实没有一个自性见，都是无自性的。什么叫无自性呢？就是没有一个永恒不变的东西。没有所谓的一个好的对象，或者一个好的婚姻，一个坏的婚姻，在佛法里不是这样认为的。可能你们的婚姻会有一个好的开端，或者说一开始双方都很投缘，那只是你当下的一个状态。但是在佛法看来，没有一个永恒不变的固定的东西，它都是因缘和合，在不断地流动变化。这就叫"无自性"，不是永恒的。创造了好的因缘，它就朝好的方向发展，创造了不好的因缘，它就朝着痛苦的方向发展。所以在开端的时候，可能你们会从一个比较好的阶段契入一段婚姻，也可能会从一个有点纠结的阶段契入一段婚姻，但是你们绝对不可能从一个不可能的状态下契入一段婚姻。一见面就不能相处，看到对方就觉得厌恶，这样你没法过，也是不可能契入的，是吧？但即使有了一个可以开始的

开端，但也可能你们的婚姻会走向幸福，也可能会走向痛苦。原因来自什么呢？或者说背后推动的力量是什么呢？就看你们是创造了幸福的因缘，还是创造了痛苦的因缘。”

后来谈到了他们相处中的一些过程。比如说：向男朋友提出一些要求，打电话的时候，听到了对方的手机来信息的声音，她就要求男孩子把信息截屏，发给她看等等的。我就问她：“那假如说男孩子要求你，比如说他听到你电话里有这些信号声，然后要求你把你的手机聊天截屏发给他，而且是即时发给他，你的感受是怎样的呢？”

然后她说：“我肯定不接受，我肯定会很气的。”

“你会感觉到你们心灵的距离是更近还是更远呢？”

“可能我会觉得，他不相信我。觉得相处了这么久，你仍然不相信我的人品，跟我的做事，那我肯定会觉得很疏远，会觉得距离拉远了。”

可以看到，有的时候我们是想建设一个人际关系，但是我们的一些行为也可能在破坏一段人际关系。

“一个行为，我们应该检查它对我们心灵的影响是什么。而不是说，我觉得自己这样行为就是爱，或者说自己这么做就是应该的。那么心灵的影响，我说一句话，我做一件事情，是拉近了彼此的距离，让彼此更加的能够沟通，还是让两个人的心变得更远？比如说男朋友在家拖地，帮你干了一些事情，但是干的不够完美，然后你就很生气，说你看你这点事都干不好，”我就问她，“假如说你在帮对方拖地，拖完了，然后你已经很累了，对方过来一看，说你怎么连这个都没弄干净，你是什么感觉？”

她想了一下：“我肯定会很气。”

“你觉得你们的距离是增加了还是减少了呢？”

她会体验到，距离增加了。所以说其实有时候，是我们自己创造了我们人生的问题，不一定是别人创造的问题。当然对方可能有一些建设性、也有一些破坏性，你也是有一些建设性、有一些破坏性。任何事情都是有因有缘的，从佛法看我们这样的心理过程，如果我们建设性地去创造和谐的人际关系，那么这个人际关系就会增进；如果我们的思想、语言和行为具有破坏性，这个人际关系就会疏远。其实并不玄妙，你必须用你的心来检验，而不是用你的大脑来思考。大脑是需要思考的，但是大脑思考的结果，要经过心灵的检验，换位一下，你就非常明白了。

最后我也提醒她，人和人之间都是独立的个体，即使你进入了一段婚姻，你也要意识到，他也不是你的所有物，你也不是他的所有物。可能你们只是一段特殊的关系，共同携手走一段人生的道路，面对生命中很多的问题，彼此分享对方很多的共同的生活。但是永远都不要忘了，你们仍然都是独立的个体，有自己的爱憎和需求，每个人

也都要自己面对和经历自己的生老病死，既使是幸福的婚姻，也终有一天会分开。所以永远都不要放弃修学佛法。不断提升自己的智慧，走向我们生命最究极的目标。只有这样，我们的生命才会走向光明，我们才不会害怕、不会迷茫。你会越来越坚定，而且也会越来越找到自己的方向，越来越有力量。

所以我们会看到，佛法非常重视心灵，要守护好这一颗心。实际上我们所有的修习，都是为了帮助自己了解这颗心，引导这颗心，降伏这颗心。这颗心有能力造成痛苦，但是它也有能力为我们创造幸福，最终它会像莲花一般的盛开，带给我们生命的富足、安乐、喜悦和开阔。

最后我们大家一起再把这个偈颂念一下：

此心难觉察，随欲望流转，智者善护心，心获得安乐。

也祝愿我们大家每一个人，都能成为善护其心的智者。（录音整理：智阐，妙定校）

佛法的解脱之路

参加皈依共修的朋友们，所有的义工菩萨们，大家早上好！

在这个酷暑炎热、风雨交加的天气里，我们大家又相聚一堂。此时此刻，更能感觉到我们这个戒幢讲堂殊胜庄严的氛围。

今天讲座的主题叫做“佛法的解脱之路”。

我们先看法句：

舍过现未来，尽解脱生有，处处无系缚，不生死去来。

佛陀说这个偈颂，是在佛陀住在祇树给孤独园的那段时间。那个时候有一位富家子，叫优迦绅那。优迦绅那是一位“高富帅”，出生在大家族，也很聪明。因为他非常喜欢玩耍，经常去看杂技，看杂技的过程中就爱上了马戏团的一位专门做特技的女演员。我们知道印度非常重视等级制度，种姓是绝对不可以混淆的。优迦绅那是一个高贵种族，在那个时代，印度的社会不能够容忍他去跟一个平民阶层的女子结婚，于是他就离家出走，跟这个女孩子一起私奔了。

他跟着杂技团到处流浪，成为杂技团里的一员，跟他们生活在一起。因为优迦绅那是一个富家子，从小学的都是这些论典、文学、艺术之类的，他其实不会杂技，看歌舞可以，但自己不会歌舞。在杂技团里他能干什么呢？只能干最粗重的工作。就是打打下手，打扫卫生、搬箱子、干杂务。他的妻子却是舞台上的明星，后来他们生了一个男孩儿，于是他妻子有时候生气就会骂儿子："你要再不好好干，也会像你爸爸一样没出息，只能去搬箱子、扫垃圾。"每次都用这种非常轻蔑的、鄙视的话来训斥孩子。

优迦绅那作为父亲非常受刺激，觉得自己想当年也是荣华富贵，那么多人崇拜，现在居然被老婆鄙视到这个程度，变成儿子都看不起自己的地步了！然后他就发愤图强，一定要做出来一番样子看看。于是他就拜了一位杂技老师向他学习，没日没夜地练习。因为他本身也是挺聪明的，再加上发愤图强，一年以后他终于成功了，而且还超胜了一般的演员，成为一位非常杰出的杂技大师。杂技团四处巡回演出，等到再次回到王舍城，回到家乡的这个城市的时候，优迦绅那已经变成了一个名人。他在高杆上面做各种各样震撼人心的表演，他的演出总是非常受大家的欢迎，获得了很大的声誉。在这个时候，看起来他已经又一次翻身，获得了成就。

佛陀观察到，优迦绅那有成为圣者的因缘，发现他其实是可以在这一生就解脱的。于是为了度化他，在一次大型的演出活动里面，优迦绅那正在演出的时候，佛陀就运用神通力，变现了一个演员，这个杂技演员比优迦绅那更厉害，演出的效果更加的惊心动魄，顿时就吸引了所有人的目光。优迦绅那演完的时候，大家甚至都忘了鼓掌，因为所有人都在看着另外那边台子上的演出。他演完的时候发现没人看他，所有的人都在看着另外一个方向。在这个时候他突然感到整个天地都黑暗了，整个人一下子就懵掉了。

他非常的沮丧，坐在那个高高的杆子上都忘了下来。"所有的过去都毫无价值"——那样一种痛苦的感觉，全部都袭来。他在杆子上坐着，呆若木鸡，整个人傻掉了一般。在这种极度痛苦中，佛陀化现在他的面前，他的耳边突然听到一个声音在呼唤他，这个声音告诉他："优迦绅那，有智慧的人不要去执着因缘和合的事物。你应当舍弃对五蕴身心的执著，来脱离生死，解脱轮回。"在佛陀声音的引导之下，刹那之间优迦绅那就观察到整个的世界，整个的五蕴身心，它的虚幻、无常、非我。

就在这个竹竿上，他进入了深深的禅定。当他从禅定里出来的时候，已经证到了阿罗汉果。后来他成为了佛教僧团里非常著名的一位圣者。

有一位比丘就请示佛陀，问优迦绅那到底是什么样的缘起，出生在这么豪贵的家族里边，却偏偏爱上一个跟他阶层完全不相符的杂技团的女演员，然后还到处流浪做演出，但是他后来还能证到阿罗汉。他的一生太传奇了，有比丘就问佛陀，优迦绅那的缘起是什么？

这时候佛陀就说，这是来自于过去生，优迦绅那当时也曾经是一位富翁，他们曾经供养一位辟支佛，一位证道解脱的圣者，供养这位圣者的时候，优迦绅那就发愿："愿以我这个供养的功德，令我在未来生也能够了脱生死，得到解脱！"当他这样发愿的时候，是很虔诚的。这时，那位辟支佛就运用神通力，观察到优迦绅那在未来生，果然是可以得到开悟的，可以证到阿罗汉。这位辟支佛看到这一点，感觉到很神奇，就微微一笑。

但是优迦绅那的过去生因为是来自于非常高贵的种族，对礼仪什么的要求非常高，他抬头一看，看到这个尊者好像正在那里咧嘴一笑，他就觉得这位尊者的微笑让他很不舒服。怎么一点威仪都没有，还在那里咧着嘴笑。这时他就生起一种厌恶的感觉，脱口而出："简直像个马戏团的戏子一样。"过去生供养辟支佛的功德使他这一生确实是解脱了，但是他说了这句轻蔑的话，也导致他过了一段杂技团的生活。所以我们的起心动念非常的重要。

当然在我们今天这个时代，做演员、做特技演出什么的，也是非常受尊敬和光荣的事情。但是在印度的那个环境下，他们就会轻视、蔑视。这种蔑视的心理本身，在这一世也会牵引他经受同样的阶层蔑视。我们真正要分析的是优迦绅那这样的经历。他的前半生一直在追寻自己要的东西：大富的家庭不需要谋生，他追求的是娱乐，追求娱乐的过程中看到了美丽的令他心动的异性，他开始追逐爱情。因为一切都是因缘和合，无常的。结了婚之后，因缘变化了：过去他是"高富帅"，对方是一个普通的女演员，但是现在变成了对方是明星，他变成了一个杂工。因缘的变化导致了双方感情的变化，所以他就面临了这样的歧视。他又开始追求事业的成功，但是当他也成为明星之后，佛陀的一个神通示现，他的明星梦就再次破灭了。

在这个时候优迦绅那为什么懵了？他为什么突然变得非常迷茫？因为他不知道该怎么办。努力了那么多次，成功了那么多次，又失败了那么多次，该怎么办？该如何来走未来的人生路？优迦绅那非常的迷茫，在这个时候是不是他有什么问题？是不是他没有能力？是不是因为他的命运不济？

其实都不是。那是因为什么呢？佛陀说，因缘和合的事物，它本身就具有无常性和虚幻性，没有哪一个人能够一直成功，也没有哪一个人能够一直站在耀眼的灯光下。即使年轻的时候获得了所有的名声、地位和财富，最终也会遭遇到衰老、病苦、死亡。所以并不是说优迦绅那好像特别倒霉，并不是这样，而是因为因缘和合的事物本身就具有这样的性质。所以佛陀说，不应该把因缘和合的事物作为生命唯一的目标，否则就会沦落在无尽的追寻中难以自拔。

真正的解脱是什么呢？其实是放下我们没完没了的追寻，真正展开一种生命关怀和通透的智慧。所以解脱其实是放下我们的束缚，但是要放下，你必须要看到自己在抓什么。我们经常说放下，有的人说我也知道要放下，但是我就是做不到。为什么做不到放下？是因为没有看到抓取。或者我们看到了自己的抓取，但是我们还没有一种真实

的生命关怀和通透的人生智慧。所以有的时候我们看到了执著，而且执著得很苦，但是我们又放不下，很纠结，这种感觉其实是最难受的。

有些人都不知道自己在执著，然后被系缚住，痛苦、烦恼、疲惫，糊里糊涂地生活；但是有一些人他已经有了一些觉悟，他明明看到了自己的执著，但是放不下这些执著，为什么？其实是因为我们还不具备真实的生命关怀和通透的人生智慧。如果我们不具备这些，我们就会迷失在潮流里，整个社会说我们的人生该怎么过，你也会觉得自己应该这样过；有时候我们会想要取悦别人：父母希望我成为怎样的人，我的家人、我的领导、我的同事、周围人希望我怎么样……我们忙着去取悦别人，希望得到别人的认可、赞美、喜爱；有的时候我们迷失在复杂的人际关系中，天天“与天斗、与人斗”，进入一种没完没了的竞争游戏。

第二节

我以前遇到过一个年轻人，他在单位里面遭遇了很多的人际困扰，特别烦，特别痛苦。我们交流了一下，聊的过程中他慢慢的就发现了，其实很多时候我们就生活在一种争夺跟权力的游戏之中，你来打压我，我来打压你，东风压倒了西风，一会儿西风又压倒了东风，迷失在这样的一种人际纷争之中。

有的时候我们迷失在顾恋过去，焦虑未来之中；还有人迷失在自己的内心世界里，被内心世界的烦恼深深纠缠，所谓“一叶障目，不见森林”。当我们被这些东西迷惑的时候，没有办法去做到真实的生命关怀，也不具备通透的人生智慧。就像优迦绅那一样，他迷恋娱乐，迷恋爱情、迷恋事业，但是没有真正关怀过真实的自己，一直在向外求索。有执著就有生死，有生死就会一再的轮回。

如何才能做到生命关怀和通透的智慧呢？首先我们要一再的反观我们自己，永远要保持对自己、对他人慈悲友善的态度。就是我们在生命中是不是永远的保持着一种坚定的友善态度？这种友善不是要做个老好人，非要替别人背负本来属于他们应承担的责任和义务——“帮所有人打开水，替所有人干活”，不是这样。这种友善也不是一再试图取悦于人。它是见地上的，是一种人生观，是你对他人、对世界的一种态度。

有的时候反观我们自己，很可能我们是用一种敌意的态度来面对世界，觉得这个世界没有那么友善，所以要随时处于一种应战的状态；有的时候我们会把这个世界看做是危险的，我们要征服世界，要把所有的都变成工具来为自己服务。这样的心态都会产生对立感，造成自己和他人、自己和世界的对立，这种对立本身就会让我们感受到孤独，感受到沉重和疲惫。

在佛教看来，如何做到真实的生命关怀？首先我们必须一再地反思自己的人生态度，是不是抱着对他人、对世界的一种最根本的友善。如果我们拥有这样的一种情怀，那么我们的生命，至少可以说不会是孤独、苍白和迷茫的，我们会不断地获得滋养，获得生命的意义感。就像有时你到公园里喂一群鸽子；你走在路上对世界展现微笑，发送慈心；也可能是你在商场里边很有礼貌的对待了一个迎面而来的陌生人……所有这些都会带给我们生命的滋养，你会不断的感觉到，那种爱的暖流好像是你发送给别人的，但是又流回到你自己的生命里来。在这一点上，我们必须要拥有这样非常坚定的见地和态度。

第二就是不要停止对智慧的追求。当拥有了友善的态度，你不会缺乏生命的滋养和福德力的增长，也不会缺少福报，但是可能还缺少智慧。如何产生这种通透的智慧？产生智慧的方式就要追求智慧。以前有位妈妈来问我，怎么样帮助孩子能够让他吃素，能够让他怎么怎么样的，提了很多具体的期望。我就跟这位母亲讲，其实你真正要关注的是怎么让孩子具有智慧。你的很多要求都是来自于你自己的价值判断，然后强加给孩子，想把孩子塑造成你要的那个样子。但是孩子可能有他自己的形状、根性和因缘。其实我们作为家长，可能最核心的祝福应该是希望孩子获得智慧，而不是获得某种具体的东西。他拥有了智慧，自然而然会选择到他最需要的东西。

所以永远不要停止的是对智慧的追求。佛法并不是释迦佛的独创，它是世间的真理，“若佛出世，若不出世”，佛法永远都在那里，谁发现了它谁就是佛。如果我们有追求智慧和法的意识，我们就会在每一个事物、每一个经历中来见法，来学到更多。就像刚才突然的一段短短的小插曲——话筒没声音了，这个事件可能带给我们烦恼，但也可能带给我们智慧。成功在告诉我们法，失败也在告诉我们法；相聚告诉我们法，别离也在告诉我们法；看到了别人的快乐你会领悟到佛法，看到别人在痛苦中同样会领悟到佛法。

当年佛陀有一位女弟子，她曾经是那个国家著名的美女，有好几个国王为了追求她，还差点发动了战争。但是到了她晚年的时候，美人迟暮，容貌都衰退了，她开始虔诚地学习佛法。因为她之前就是一位佛弟子，后来她证到了阿罗汉。证到阿罗汉的过程，其实就是用她自己的身体来禅修的：观察过去秀丽的眉毛和头发，现在变得稀疏花白；过去光滑的皮肤变得打皱，产生了老年斑等等，她就开始看到身心真实的本相，过去傲慢和恐惧的抓取和紧张感也随之逐渐放下。她发现自己每放下一点，她的心就更加的开阔；每放下一点，她的心就更加轻盈和通透。所以当她这样观察自己的身和心的时候，她就感觉到无比的喜悦生起来。

在别人看来，这是非常难以理解的。一个人观察自己的衰老，观察自己种种不美丽的一面，为什么能快乐成这个样子，甚至观察都上瘾了？实际上，当她每看到一点，她就离身心实相近一点，不断不断的把过去她一直抓取的都慢慢松开来。有抓取就有疲惫，就有紧张，当她放松和放下的时候，心灵是空灵通透、充满洞察力的，一种自信

与喜悦的感受油然生起。随着最终彻底洞察了身心的实相，她也断除了一切烦恼和无明，证得圣果。

所以当这样去践行的时候，你不会觉得生命没有意义，你也不会觉得一天一天白白的度过。点点滴滴我们都在增长着福德，点点滴滴我们都在开发着智慧。慢慢的产生出最真实的生命关怀，还有最通透的智慧。在万事万物中来见法，在这个时候我们的生命就会变得充盈、开阔、通达和自在。

这就是佛陀讲优迦绅那的公案故事所带给我们的启发——佛法的解脱之路。我们大家一起再把这个偈颂念一遍。

舍过现未来，尽解脱生有，处处无系缚，不生死去来。

祝愿我们在座的每一位朋友，都能够不断的在生活中获得这样的大智慧，过自在的人生。今天的讲座就到这里。

（讲座中间音响故障，讲话：我们所有的音响组的义工们还是非常的辛苦，但是刚才我觉得也给了我们一个非常奇妙的时刻，让我们暂时的休歇了一下，我不知道大家的感受怎么样，反正我在上面是休息了一会儿，尝试着把心静下来，然后从头到脚的扫描一下自己的身体，感受自己的面部表情、自己的脖子、肩膀、身体的紧绷和轻松的程度，慢慢的尝试着放下和安住，就会感觉到整个人的精力能量马上就会变得很不一样。所以我也想到了我们刚出家的时候，我们老和尚就讲到了几句话，一个说土豆是树上接的，第二个说油瓶倒了不要扶，那个时候完全不理解，为什么说油瓶倒了不要扶，后来慢慢领悟到了，意思是说有人扶。因为每个人有每个人的岗位，每个人有每个人的职责，每个人把自己的工作做好，我们的整个世界就井井有条。所以刚才这个短暂的暂停时刻，就是我们音响组的义工们在发挥他们的“神通”的时刻，但是对于我们的演讲者和听众来讲，我们要发挥一种“油瓶倒了不要扶”的这样一种态度，专业的事情交给专业的人去做。法师在讲的时候我就聆听，法师现在声音传不出来我就休息。实际上这其实是一种非常深刻的人生智慧，关于当时老和尚讲的油瓶倒了不要扶的这样一个话语，我也是很多年在丛林里边慢慢的来领悟，确实感觉到它其实是意味深长的。有的时候我们可能过于焦虑，担负的太多。刚才我们在讲堂里的时候，可能很多人已经开始替音响组着急了，替我们的主持人甚至替法师在着急，你们把别人的担子担在了自己的身上，然后心会动荡，能量就开始消耗，甚至开始发脾气，或者说是产生了负面的心态，但其实是不需要的。）

（录音整理：法理，妙定校）

《梵动经》解读

各位义工们，所有今天来参加皈依共修的朋友们，大家早上好！非常高兴，在绵绵的春雨中，我们又迎来了崭新的一年，开始闻法修行的旅程。今天天气寒冷，还下着小雨，随喜大家，能够放下在家的种种舒适和娱乐，顶风冒雨来到寺院闻法，这也是我们在践行精进波罗蜜、安忍波罗蜜和般若波罗蜜，也是非常殊胜的。

同时我们也看到，暂时的寒冷之后就将迎来温暖的春天。绵绵的春雨给我们生活带来了一点点不方便，但是这春雨渗透了大地，润物细无声，让植物吸收了充足的水分，开启接下来的茁壮成长。这也像我们人生的旅程、修行的旅程，在每一个高峰和低谷，在每一个经历中潜移默化，在积淀、在积累。如果能够用一个好的心态，拥有一份坚定的信念，如实的、深入的、真诚的生活在每一个当下，你就会发现，生命是那样的美好，是那样的殊胜。对于未来，我们从光明走向更加光明，从安乐走向更加安乐，从智慧走向大智慧，这是非常难得的。所以佛陀说：人身难得，佛法难闻。我们大家拥有暇满的人生，拥有这样一份听闻佛法的因缘，这也是不可思议的。

今天我跟大家分享的是《梵动经》导读。大家对《梵动经》可能不太熟悉。这部经来自于《长阿含经》，在藏经里还有好几个译本。为什么选择跟大家一起来读《阿含经》里面的经典呢？主要是希望通

过这样的因缘，和大家重新回到佛陀当年在人间游行教化、带领弟子们修学的氛围里，重新去看当年佛陀是如何跟弟子们一起生活，一起修学的。他们遇见了什么？发生了什么？谈论了什么？

我们会看到，佛陀时代，他在人间游行的时候也遇到的很多生活场景，跟我们今天其实也差不多。我们来看看佛陀是怎么开示的？他是怎么看待的？我相信这会给我们的学佛生涯带来很多启发。

《梵动经》是以一个生活场景来开启的。那个时候，“佛遊摩竭国，与大比丘众千二百五十人俱，遊行人间，诣竹林，止宿在王堂上。”经典一开始介绍了故事发生的时间地点。当时佛陀在摩羯陀国带领着众多弟子，在人间游行教化。因为那个时候没有网络，没有直播，如果佛陀只在一个城市里，很可能遥远地方的很多人就失去了闻法得度的机会。所以佛陀不辞劳苦从一个城市走到另外一个城市，从一个乡村走遍另外一个乡村。所到之处就会随缘教化，开启、度化所遇到的那些有缘众生。当时摩羯陀国的国王非常欢迎佛陀，特地为他修建了竹林精舍。佛陀就带领弟子们来到了竹林，在国王修建的这个园林里住下。

佛陀在摩羯陀国游化的这段时间里，有两位外道，“有梵志名曰善念，善念弟子名梵摩达”，他们是一对师徒俩，他们是外道，修习其他宗教的，不是佛弟子。“师徒常共随佛后行”，但是他们也会跟在佛陀和比丘众的后面，跟他们一起游行。佛陀去哪里，他们也跟着过去，有点像在后面跟风了。印度是一个信仰多元化的国家，只要是出家修行人，不管你是信奉哪一个宗教，很多人都是愿意供养的。因为大家尊重佛陀，僧团所得到的供养也很多，所以这师徒俩很会找机会，就紧紧的跟随在佛陀和诸比丘的后面，比丘们走到哪里他们就走到哪里。但是他们的心态却很不一样。

“善念梵志以无数方便毁谤佛、法及比丘僧。其弟子梵摩达以无数方便称赞佛、法及比丘僧。师徒二人各怀异心、共相违背。所以者何？斯由异习、异见、异亲近故。”

师父善念不断地贬低、诽谤、讥毁三宝。对佛和比丘们、对佛的教法，都不断地提出批评，不认可。但是他的弟子梵摩达，却不断地赞叹三宝，不管是看到佛、比丘僧，还是听闻佛的教法，他都很喜欢、很认可。这样，这师徒俩一路走，一路在辩论争吵。什么原因？经典说是“由异习、异见、异亲近故”。是因为他们的性格习惯，他们的看法，他们对事物的爱好都不同。观点不同，性格不同，习惯不同。所以这师徒俩就产生了很大的分歧和冲突。两个人一直在争论不休，一个诽谤三宝，一个就赞叹三宝。

这样的情况，我们大家是不是觉得有点熟悉？我们看今天这个社会是不是也是这样？走到大街上、搭出租车，或者出去做任何事情，你都会发现社会上有些人是赞叹佛教的，有些人是诽谤佛教的，是不是这样？网络上也这样，大家都在互相的争辩。事实上，佛陀时代也是这样的。为什么？经典里说这是因为他们的性格习惯，对事物的

看法，还有他们的喜好不一样。甚至包括对三宝有信心的佛弟子也是这样的。有的人喜欢师父们活泼、随缘一些，有的人喜欢师父们严谨、威仪一些。有的人喜欢自由洒脱，有的人喜欢苦行。因为每个人的性格、见地和爱好不同。

比丘们看到师徒俩这样争论不休，他们就不禁有点无语了，开始感叹：这个做师父的不了解弟子的根性，也没有能力来教导弟子，这个外道的师徒，也已经不像师徒关系了。还是佛陀能够懂得弟子的根性，给予我们恰当的、能接受的教导，而不是仅仅摆出一种权威。

佛陀在禅坐中观察到了比丘们的讨论，他觉得需要探讨一下如何来看待这样的现象，就走出来，明知而故问："你们在议论什么呢？"比丘们就说，"佛陀啊！我们在议论梵志善念和他的弟子梵摩达，师徒俩对三宝一个诽谤，一个赞叹，一直在争吵。我们在议论这究竟是怎么回事。"这时，佛陀就为诸比丘做了一个开示：

"若有方便毁谤如来及法、众僧者，汝等不得怀忿结心，害意于彼。所以者何？若诽谤我、法及比丘僧，汝等怀忿结心、起害意者，则自陷溺。"

首先他说：如果听到有人诽谤佛、法、僧，这时候你不要愤怒，不要对他产生敌意，不要感到忧伤。为什么？如果你产生了愤怒、忧伤和敌意的话，实际上是"自陷溺"。"陷溺"在另外的版本里面翻译为"障碍"，在《六十二见经》里边译作"有衰"。如果听到一些人诽谤三宝，自己生起了嗔恨心和敌意的话，实际上会对我们自己产生困扰和障碍，导致烦恼。佛陀接着说：

"若称誉佛及法、众僧者，汝等于中亦不足以为欢喜庆幸。所以者何？若汝等生欢喜心，即为陷溺。是故汝等不应生喜。"

有的人说：看到别人诽谤三宝，我知道不应该生气；但是听到别人赞叹三宝，我是很开心的，我很欢喜。佛陀却说不要太欢喜。因为，如果你听到别人说一声好就很开心的话，实际上也会带来执著，带来障碍。不要执著于别人的称誉和赞叹。为什么这样说呢？佛陀接着解释说：

"所以者何？此是小缘威仪戒行。凡夫寡闻不达深义，直以所见如实赞叹。"

他说不管是师父也好，还是徒弟梵摩达也好，实际上他们并不真正了解佛法，他们的称赞和诽谤，其实都是出于他们自己的爱好。跟他的性情匹配，他就觉得挺好；跟他的性情不一样，他就觉得不好。所以说，这种赞叹和诽谤是不值得我们去过于在意的。因为他们所看到的都是外在的，"此是小缘威仪戒行，凡夫寡闻，不达深义"，并不真正了解佛法。所以佛陀说，只有对佛法深入修证的圣者才懂得佛教，他们对佛陀的赞叹，才是真实的赞叹。

“佛告诸比丘，更有余法甚深微妙，大法光明。唯有贤圣弟子能以此言赞叹如来。何等是甚深微妙大光明法，贤圣弟子能以此法赞叹如来？”

这时，佛陀就介绍了佛教跟外道最根本的差别在哪里。如果我们只是从外相上看，佛陀在乞食，善念和梵摩达也在乞食。大家都是出家人，都没有家庭关系，没有婚姻生活。看上去都差不多，是不是？我们佛教说不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语，但是其它宗教可能也会这样说，的确有很多宗教也都强调这些。如果因为这些而带来称赞，也会因为这些而带来诽谤。有些人因为佛教强调不杀生、不偷盗，而赞叹佛教；有些人就会诽谤佛教，觉得动物就是拿来给人杀的，它被杀，这就是它的命，或者认为它生下来就是当食物的，他就会诽谤佛教。佛教有出家制度，有的人觉得出家了之后可以一心生活在法中，做专业的修学者，就赞叹出家；但是有的人觉得，出家了就不能去传宗接代、延续家庭，就会诽谤。

但这些实际上都并不是核心。所以佛陀就介绍，更有余法，“甚深微妙、大法光明”。就是说我们真正要去看的，是法的本质。这个最重要。外道他们并不了解真正的佛法，他们对三宝的批评和赞叹都不必太过在意。既不必伤心、愤怒、忧愁，也不必因他们的赞叹而欢喜，否则可能都会掉入陷阱，带来障碍。在佛教的态度就是，你不要受别人观念的影响而动摇，也不要试图去取悦任何人。因为每个人的性格、习惯、爱好是不一样的。如果你试图让所有人都满意、认可，想取悦所有人，得到所有人的赞叹，那会怎么样？最终你会陷入迷茫、困扰，你会陷入烦恼，迷失了自己。所以，最重要的是我们自己要知道我们在做什么，我们自己对自己必须要非常清楚。只要生活在世间，我们都会受到别人的评判，或者是赞叹，或者是毁谤。评判不是问题，问题是你要看清这些评判的本质。

接下来佛陀就介绍了佛教跟外道的差别。佛法认为，所有其它宗教的修行者，虽然各有各的观点，各有各的理论，但是所有的理论都可以被纳入六十二种见地之中。这“六十二见”要说起来是很复杂的，其中“本劫本见”有十八种，“末劫末见”有四十四种。就是关于有情生命的过去和现在的真相，有十八种见解；关于未来的，就是临终、去世之后未来的生命状态，有四十四种见解。

在这里，我们可以把这些见地大概分为几类：

第一类：“我及世间常存”，有四种宗教。他们的观点，认为我和这个世界都是永恒存在的。为什么？就是因为有一些印度的修行者，他们证得了禅定，得了禅定之后就有了“宿命通”。然后他就去看自己的前世，无数个前世。有的人能够看到一劫（编注：“一劫”约 1680 万年），有的人能够看到二十劫，甚至有的人能够看到八十劫里世界的成住坏空，生死轮回。当他们这样观察了之后，就得出一些见解，认为自我是永恒的，虽然一直在轮回，但自我本身没有

变。认为这个自我就像泰山磐石一样，从来就没有变过。所以这就是“常见”。其中三种都是因为禅定而得来这个结论，第四种是世智辩聪，就是经过理性推论，从思想上认为自我是永恒的。

第二类，认为自我和世界半常半无常。这类观点认为，自我和世界有一部分是常的，有一部分是无常的，叫半常半无常。第一种半常半无常的观点认为，大梵天是恒常的，众生是无常的。就像基督教也是这样讲：上帝是恒常，但是人类都是无常的，是上帝所创造，会堕地狱，上天堂。第二种也是因为得到了禅定，他回忆过去生中曾在天界有着漫长的寿命，在天界的时候，他特别喜欢游戏娱乐，就是贪玩、追逐快乐。因为贪玩和追逐快乐，他的心不宁静，心不宁静就失去了正念，失去了正念就从天界堕落下来，转生在人间。所以这时候他就产生了一个结论，认为在天界只要能够不追逐娱乐，能够把守住正念，就可以永恒，达到不死。如果贪着游戏娱乐失去了正念，就会变成无常的，会从天界堕落。这是第二种观点，认为贪著娱乐的就是无常的，不贪著娱乐的就能恒常。第三种也是从天界堕落的，他回忆自己过去生堕落的因缘，发现他在天界的时候爱嫉妒，嗔恨心很强。他经常嫉妒其他天人比他更貌美，比他光明。所以这种嫉妒和愤怒导致他身疲惫和心疲惫，身心都非常的疲劳，然后就从天界死去，堕入到人间来。所以他回忆往昔的因缘之后，就意识到如果你在天界爱嫉妒，爱生气，就会造成身疲劳和心疲劳，就会变成无常；如果一个天人不嫉妒不愤怒，就可以恒常。这是他们第三种见地。第四种见地没有禅定，他们是思想家，理论家，他们认为我们的色身，眼、耳、鼻、舌、身都是无常的，但是我们的心意识是恒常的。身体坏了，但心一直在，心是恒常。这就是半常半无常的四种观念。

第三大类，有的人认为世界是有边的，有的人认为世界半有边半无边，就是他觉得上下是有限的，但是四面是无边的，叫做半有边半无边。还有的认为世界是无边的，不管是上面下面四周都是无限的，认为世界是无边的。最后一种人认为世界是非有边非无边的。

第四大类，“异问异答”，属于诡辩类的。这一类人很清楚他自己并不了解世界的真相，回避正面回答任何问题。比如说，有人问他善恶有报还是无报？他就会问对方，你觉得善恶有报还是不报？提问的人说我认为是有报的，那他就回答说，“既然这样的话，它就是有报的，善恶有报。但是这个问题跟我无关。”如果对方回答说我认为善恶是无报的，他就回答对方说，“这样的话，善恶就是无报的。我不执著于任何见地，没有见地就是我的见地。”所以他被称作诡辩者。第二种是，有人问他，有没有来生？有没有轮回？这时候他就会问对方，你认为有没有轮回？对方说有，他就会说我也认为有轮回，但是我不执著于这个见地。第三种，是别人问到了什么是善，什么是不善？同样的，他也这样回答，对我来讲无所谓善也无所谓不善，你说是善就是善，你说是不善就是不善，没有观点就是我的观点。

第四种，就是那种特别愚痴、蠢笨的人，没有智慧。所以当别人问他任何事情，他都没有观点。这种人一听起来也许会让你觉得高深莫测。有时我们佛教里也会讲“不思善、不思恶”，有的人可能会觉得这跟佛教好像差不多。但是“不思善、不思恶”并不是说你不了解什么是善，什么是恶。你还是能分别的，所以说分别跟执著是不一样的。举个比较粗糙的例子，比如说男厕所女厕所，不分别的话你能乱进吗？肯定不能乱进，是不是？你必须要分别，该去哪边去哪边，不能差错。但是也不需要执著，如果男厕所没有人，女厕所那边人太多了，那你在安全的情况下，也可以用这边，是吧？如果男人只能进男厕所，女人只能进女厕所，那也是一种执著。它也是人安立的，是缘起的，并没有一个男厕女厕的自性。所以佛教的观点并不是不分别善恶。而外道的这种诡辩论就抹杀了一切差别，抹杀了这些正分别。所以他们没有办法给人指导，跟他修行了之后，反而变得更困惑，更迷茫了，那是很糟糕的。

第五类，是两种“无因生”论。对于众生和世界是从哪里来的问题，第一种人，他因为过去生修“无想定”，等到死后就生到了无想天，无想天是没有任何思想和念头的。从无想天死亡，重新堕入到人间来的时候，他再修禅定观察自己的过去生的时候，发现过去没有念头，现在才开始有思想，有念头。然后他就认为，众生和世界都是从无中生起的，过去没有，现在变成了有，不需要任何原因。这种人是因为禅定，产生了这样的观念。第二种人，他没有禅定，他是凭自己的思想，就认为所有的东西都是从虚无中生起的，无中生有，过去没有，现在就有了。这种有，没有任何的原因，这就叫无因生。

关于过去生总共有十八种见解，有的认为我和世界是常的，或者半常半无常；有的认为这个世界有边或无边，或者半有边半无边、非有边非无边；还有一种诡辩论，他没有任何结论，不回答任何问题；最后还有两种无因生论。

关于未来，有四十四种见解。这四十四种见地包括：有十六种人认为，人死后仍然有想，认为人死之后会生到有想的世界，就是命终之后还有心意识，还有思想，还有感受；有人认为死后有色法，就是还有身体；有人认为没有身体；有的人认为既有身体又没有身体；或者认为非有色非无色；有各种各样观点。有八种无想观点认为人命终后是无想的，不再有感受，不再有思想。还有八种，认为人死之后既不是有想，也不是无想，是非有想非无想，非想非非想。

还有七种观念认为人死之后是断灭，认为人在人间去世之后就断灭了。这个观点现在也很普遍，“人死如灯灭”。有的人认为，在人间你还会继续轮回，但是如果生到了欲界天，在欲界天去世之后，就再也不会轮回了。有的人认为，在欲界天跟人间还有轮回，但如果你生到了色界天，你就不会轮回了。所以总共有七种断灭论，他们的观念都认为死后就彻底消失、断灭。还有五种思想认为有涅槃，但是他们对涅槃的理解与佛教不一样。

外道有五种“现在涅槃论”，认为当下就是涅槃。第一种认为快快乐乐地活着就是涅槃，所以他享受五欲、自由自在，这就是涅槃。大家说这个观点对吗？可能很多人认为这个观点其实也挺好的。但关键是你能做到快快乐乐的活着吗？我们会发现每个人都想快快乐乐的活着，但是非常难做到，是不是？所以说他们的这种观点听着有道理，其实是不现实的。如果不经过踏实的修行，心灵没有真正的提升，就不可能做到精神的自由，不可能做到快快乐乐的活着。因为不快乐也是缘起法，不受你的意志控制，你不能用意志命令自己快乐。你的心就是不快乐，那怎么办？如果你不会修行的话，你是拿它没办法的。

第二种人认为，抛开所有的五欲，证到初禅，离生喜乐，得到定，这个时候就是涅槃。有的人认为初禅还不够，要到二禅。二禅连寻、伺都没有，就是说不需再去觉察、把握禅修的所缘境，初禅还要用心去缘，二禅的时候不用缘了，自然安住，只有喜乐，他认为这就是涅槃。有的人认为二禅也不是涅槃，三禅才是涅槃，因为三禅连喜都没有，喜也太粗糙，太动荡了，只有乐受，他认为这才是涅槃。有人认为三禅也不是涅槃，四禅才是涅槃，因为四禅的时候连乐也去掉，乐也太粗糙了，太动荡了，只有平静，舍念清净。这个时候获得一种非常稳定的平静和安宁，他认为这就是涅槃。但是有一个问题，就是你不能一直在禅定中，总归要出定的，在定中获得了这种安宁，但是一出定所有的烦恼又来了。所以佛教认为，这五种“现在涅槃论”的思想也是错误的。佛陀否定了这所有六十二种观念。

那么佛教到底是什么观念呢？我们来看看佛陀怎么说。

“若比丘于六触集、灭、味、过、出要，如实而知，则为最胜，出彼诸见。”

佛教并不倾向于讨论那些所谓的永恒的自我和世界。在佛法看来，所有这些都是缘起的，众缘和合，缘起性空的显现。那么佛法关注的是什么？关注的是六触，眼睛看到、耳朵听到、鼻子闻到、舌头尝到、身体感受到，还有心知道。佛法认为我们真正的修行是在哪里落脚？是在于我们的六根门头。我们的眼睛看到东西了，耳朵听到东西了，嘴巴尝到了等等，在这个时候触就会生起感受，比如好吃不好吃，好听不好听，好看不好看。那么从这个感受就会生起喜爱和不喜爱。从喜爱和不喜爱就会生起烦恼、执著，从这里就会造业产生业力，业力就会产生轮回。所以佛教是缘起论，而这个缘起最终落实到我们的生活中。落实到什么地方呢？就是我们的六根门头。所以这跟外道执著在种种观念的辩论中，是完全不同的。一个真正的佛弟子，他关注的是什么？就是要知道，六根接触境界产生了感受，感受产生了爱，因为爱、取产生种种的造作，带来了轮回。

所以一个真正的修行者，首先，他要知道触、受、爱、取是怎么生起来的？第二要知道生起的因缘是什么？又是怎么灭去的？第三，

还要知道，有没有味著——味就是贪着、味著的意思。比如今天鲜花盛开，你看到了，有美好的感觉，这是乐受。乐受之后，可能你会贪着，也可能不贪着。当你贪着的时候，就会目不转睛的一直看，一直看。心里有抓取感，接着就想怎样把它买回去，然后会想赚钱买个大花园，种满重瓣杜鹃花，等待春暖花开，山花烂漫……然后就想着怎么赚钱，该怎么干，一系列计划接连不绝。一个轮回又开始了。但是另外一个人，同样也看到杜鹃花很美，颜色很鲜艳，让人愉悦，但是他知道这是一个乐受，同时他的内心是安宁的。知道这只是一个显现！就不会有后面那么多的抓取和执著。心是清凉的，身心轻松，很灵动，不像之前看到一朵花就被吸住了，就动不了。就是说要观察到我们的味著。

第四要知道过患。有的人说：我喜爱美好的事物，不喜欢不好的东西，不是人之常情吗？但是如果我们没有在六根门头用功的话，就会有过患。什么过患？就是会带来痛苦和系缚。也可能一朵花就会把我们系缚住。

再举个简单的例子，我们家庭里边父母带孩子，做饭做菜的时候，我们想的是什么？肯定都想做好吃一点，是不是？可能我们跟孩子也灌输这个观点，这个菜好吃，多吃点。可是不知不觉中我们已经把“味著”——就是执著于好吃跟不好吃的观念灌输给孩子了，你自己亲自灌输给了他。你这几天做菜都很好吃，但是如果哪一天你做的不好吃了，怎么样？你自己首先就吃苦头了，孩子也不吃饭，丈夫也给你脸色看。然后，你觉得特别委屈、愤怒、悲伤。觉得真没意思，做家务太累了，每天做饭做好了，还要看别人的脸色，还要看别人爱吃不爱吃。我们就会发现过患已经来了，是不是？孩子也很痛苦，他没吃到他要的好吃的东西；你也很痛苦，因为你拼尽了全身的力气，也很难取悦他们。同样一个菜，今天好吃，连续吃了三天之后，变得不好吃了，变腻味了，是吧？你会发现一切的痛苦源源不断的从中间产生出来。所以我们作为一个真正的佛弟子，你在做食物的时候，你在带孩子吃饭的时候，可能就要在这个地方有觉照。食物是做什么的？其实食物本身是为了滋养这个身体，让我们能够安住。可是如果我们过度执著于食物的味道，在这上面产生乐受、苦受的时候，我们已经偏离了我们吃食物的本来目的，我们已经迷失了。

所以我们在禅修中心，吃饭的时候，要求你吃得特别慢、特别慢，每吃一种食物的时候，都要觉察你感受到了什么？你的心是抓取还是不抓取的？它对你身体的影响是什么？你会发现有的食物吃下去，身体放松舒适；有的食物吃下去，嘴巴很喜欢，但是身体发紧。如果你足够敏锐的话，你会发现这一点。所以在这个时候，我们把觉察带入其中，才能够真正拥有智慧的生活。在吃饭这个问题上就不会受苦，也不会让别人受苦，也不会受别人的苦。所以说这是非常微细的。

有一些咸的食物，让你的嘴巴特别舒服，但是你吃下去的时候，你会发现身体是紧的。像稀粥，很健康的普通米饭，平淡的食物，嘴巴吃进去没有什么特别的好吃与不好吃之分，但是你会发现身体一下子放松了，身体有一种很接受很适合的感觉出来。所以吃合适的食物才有利于我们的修行，才有利于我们身心的安住和健康。吃了不合适的食物，你的身心就会动荡，产生障碍。所以修行中，对于饮食、睡眠和六根门头的守护，能够安住正念，一直保持觉照，都是非常重要的。所以在这里他就谈到了“味著”。这是第四个要说的知过患。

第五，还要知道怎么超越或出离。

因为我们每天生活在世间，不可能说眼睛不看，耳朵不听，不可能的。而且即使是盲人，他眼睛看不见了，耳朵还是能听到；就算又聋又盲，但是他心里还在不断地产生念头。在六根门接触对境的时候，会给我们造成困扰或制造陷阱，所以你还要懂得超越和出离，那就必须学习佛法，深入地了解佛法的每一个部分。

所以佛弟子跟外道的不同，就在于不执著这些观念，不去喋喋不休地讨论那些东西，而是关注我们的六根门头，触、感受、爱、取，它们的生起，它们的灭去，它们的味著和过患，还有它们的超越和出离，这才是佛法的核心。

正是因为佛陀和阿罗汉能够在这一点上真正的去用功，真正的超越和出离，所以佛陀才能够向全世界宣布：

“如来自知，生死已尽。所以有身，为欲福度诸天、人故。”

佛陀才能够有把握说，我已经彻超越了生死轮回。为什么？实际上他已经从六根门头的这个部分彻底获得了自在和自由。

这时佛陀并不是要马上离开这个世界。有的人说：你已经了了生死，干嘛还要四十九年间从一个城市走到另外一个城市，一个地方走到另外一个地方不停说法？他说，那是为了“福度诸天、人故”。那是因为大慈悲，为了让众生有得度的因缘。接触到了佛陀的教法，他就能离苦，就可以超越生死。所以佛陀证悟了涅槃，而不执著于涅槃。所以佛陀被称作“无住涅槃”。

“犹如多罗树，断其头者，则不复生。佛亦如是，已断生死，永不复生。”

那种以烦恼和业力造成的轮回生死，佛陀已经彻底超越了。

这部经典让我们理解到，佛陀的教法不是建立在虚妄的猜测和推理中，而是直接贴近我们当下的身心，看到在六根门头处我们的认知和感受如何依众缘而生起，又如何灭去。看到众生如何对此生起味著，看到味著的过患，看到如何从味著中超越和出离。正是因为佛陀真正把握了生死轮回的原因和灭除生死轮回的方法，他才可以毫无畏惧地宣布，自己已经彻底了断了生死，不再堕入轮回。

一个人如果能够从这个层面来赞叹佛陀，才是殊胜的赞叹。被称作“甚深微妙，大法光明”。如果你只是赞叹说佛陀不杀生，佛陀不偷盗，佛陀不邪淫，佛陀很慈悲，那都还是“小缘”。虽然这种赞叹也有功德，只要你觉得真实，有欢喜心，那也不错，但那不是最殊胜的。有些人不了解佛教，会认为佛法跟其它宗教都差不多，都是教人做好事的，都是教人吃素的，都是教人不干坏事的。这样的一种赞叹，实际上不需要太执著，不必太开心。因为他今天能赞叹你，明天他也能赞叹别人。他们并不了解佛法真正的核心是什么。所以在这一点上来讲，智者的赞叹才是真实的赞叹，智者的批评才是真实的批评。

这就是今天关于《梵动经》的分享。我们大家一起回到了佛陀的时代，跟佛陀一起讨论了这样的话题。这部经典要具体地深入修学，还是很细致的。修学之后能慢慢把它纳入到生活中去践行，是更加不容易的。这可能要我们尽一生的时间去实践它，甚至尽未来际去践行佛法，我们才能够到达大自在、大光明的圆满境界。

最后，也祝愿我们每一位都能够得到这种殊胜光明的成就。阿弥陀佛。

（录音整理：心利，妙定校）

大乘菩萨道的精神与实践

2016 于报恩寺（下文为讲座纲要，整理者未知）

一、愿的修持

要想实践菩萨道，首先就是问自己：我是怎么发愿的，我的愿是什么？然后再问自己：我是怎么行持和实践我的愿？

我们每天都有不同的愿望生起，乃至在寺院里，发的愿也有各种的不同。献花求美貌是愿；供佛求平安也是一种愿。有人觉得轮回太苦，想要早出轮回，想要去除烦恼。想往生净土，想做菩萨度众生。这一切皆是愿，每个人的愿不同，他们菩萨行的差别也非常大。

愿是菩萨行的第一步。如果不了解怎么发愿，发怎样的愿，那可能一开始就输在了起跑线上。佛陀的一位禅定老师，他禅定功夫了得，但有一次在林间打坐，他总被水里的鱼和鸟雀惊扰，烦躁之时他发愿吃掉鱼、鸟，此愿发起后，当这位老师升到非想非非想处天时却转化成为一只飞狸，这是一种能上天飞翔又能入水游泳的小动物，无意中发的下劣的愿却成为他生命不得殊胜的因。

另一个公案中说一个小沙弥特别爱吃奶酪，他发愿生生世世都有奶酪吃，结果小沙弥往生后，这个寺院的典座师父发现供佛的一块奶酪里有一条白胖的小虫子，佛陀解释说这小虫子就是那个爱吃奶酪的小沙弥。

二、发一个高尚的愿

我们发的愿引导着我们的生命。怎么来发愿其实很有讲究，作为大众菩萨发的常见的愿有："愿断一切恶，愿修一切善，愿度一切众生。" 出家师父吃饭时规定，先不允许吃菜，吃三口白米饭，左边一筷子，吃到嘴里默念：愿断一切恶，右边一筷子吃到嘴里默念：愿修一切善，中间吃第三口心中默念：愿度一切众生。

修净土的居士念完佛后会说：愿生西方净土中，九品莲花为父母，花开见佛悟无生，不退菩萨为伴侣。这也是一个愿。佛教中还有其他的愿：愿消三障诸烦恼，愿得智慧真明了， 普愿罪障悉消除，世世常行菩萨道。我们在归依受戒时也发过一个四弘誓愿：众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

佛教里面有很多很美好的愿，这些愿会把你的生命导向非常美好崇高的方向。要比那些下劣的愿要好的多，所以学佛是很美好的一件事，这些殊胜的愿每天都要去重复，那将不断地引导我们的生命走向光明。

佛陀说，人的生命有四种未来，有些人的生命是从光明走向光明，有些人的生命是从光明走向黑暗，有些人的生命是从黑暗走向光明，也有些人的生命是从黑暗走向黑暗。有的人福报很大，生活很幸福，同时他又遇到佛法，不断修习殊胜的愿：断烦恼的愿，开智慧的愿，消业障的愿，度众生的愿，那么他的生命不光这一生非常好，未来际会更好。也有人这一生福报很大，但愿发得太小，太劣，那生命就会退转。有的人这一生经受很多痛苦，但能从黑暗走向光明也就和高尚的愿有关。在痛苦中生起很多嗔心，怨天怨地，怨人的人只能从黑暗走向黑暗。

每一尊佛菩萨都是从发愿开始的，像《地藏经》中发愿：愿我尽未来际度脱众生，然后方证菩提。正因为阿弥陀佛因地发成就净土的 48 大愿，要成就最殊胜的净土，别人只要念我名号就能往生，才有了今日的净土法门，古往今来那么多人才得以往生净土，显现种种瑞相。而人们念阿弥陀佛时感觉到法喜充满，疾病消除，看到光明等各种感应，那也是当年阿弥陀佛 48 大愿的因缘。所以发愿非常重要。

我自己每天也会发观音菩萨的大愿：南无大悲观世音，愿我速知一切法；南无大悲观世音，愿我早得智慧眼。南无大悲观世音，愿我速度一切众，南无大悲观世音，愿我早得善方便。南无大悲观世音，愿我速乘般若船，南无大悲观世音，愿我早得越苦海……我若向地狱，地狱自枯竭；饿鬼自饱满，畜生自得大智慧。这样的大愿每天边拜边念，感觉非常有力量，每天念一遍都是在激励自己，引导自己，带给自己信念和方向感。

有愿的生命是有方向的，有目标的，不会觉得迷茫，不会觉得无聊、没意义。每修一点善法，觉得都汇入了愿海之中，修得很充实，觉得很实在。

愿除了要圆满、殊胜之外，也要真诚，真正是你心里认同、喜爱、想要的，越真诚力量就越大，越愿意坚持。

三、行持要落实于心

有愿无行是空愿，虽然殊胜，却不能到达彼岸。

菩萨行总体说就是六度。一切的行持都要落实于心，有三点要要特别注意的：

1、让心倾向于善法。

我们的心不是一成不变的，而是生生世世在不断地变化着。有时是天，和家人吵架时就变为阿修罗的心，而在做义工时则是佛菩萨的心。所以要不断提醒自己，有这样的警觉心，就是让心倾向于善法。没有警觉会随惯性、习气而不知不觉掉入不善法中。

盂兰会中午过堂，念完供养词后，有法师站在中间开始念供斋名单，名单一张又一张，我的心也开始有些着急，觉得是否念得慢了，产生了催促感。此时我马上觉察到，这种焦虑感中略带嗔恨，慢慢将自己的心转向善法，想着每一位供斋者都是带着欢喜心供养十方僧众，超度父母，他自己增长福报的同时历代的父母也得到三宝的度化。心念转至此处，每念一个名字，心就随喜一份。一旦将心转向无念无嗔，随喜，马上就觉得身心喜悦光明，氛围一下就不同。

2、当我们做了善法时，要能辨识出来它是善法。

有时候我们明明在修善法，但我们没有意识到自己在修善法，这样的话力量就小。有四种善法：与智相应的喜悦的善法，与智相应的平静的善法，与智不相应的喜悦的善法，与智不相应的平静的善法。因为我们生起善法时我们的心要么很快乐，要么很平静，但有时有智慧，有时没有智慧。

比如拜佛本身是善法，如果只是因为听到引磬而礼拜，这个善法相对没有智慧。而引磬响起，我知道自己礼的是佛陀，刹那间感觉很庄严，如果意识到自己在拜佛，那生起的便是与智相应的善法。

这就是一种分辨的智慧。闻法本身就是一种善法，但大家有没有意识到这是一个善法呢？只是因为约好了来了又走了，那便是与智不相应的善法。如果我们正在持戒，很庄严很清净，我们有没有意识到呢？在家众有五种法超越普通人：信具足、戒具足、闻具足、舍具足、慧具足。有信心就生起了信具足的善法，在持戒就是戒具足，在做义工那就是舍具足，在听法的过程中理解了，那便是慧具足。很可能大家已经修了五法，但往往都没意识到这些都是善法，是殊胜的。因而要从无记变成智慧，行持才会非常有力量。与慧相应的善法是最殊胜，力量也是最大的。

3、通过随喜和回向，来令善根增长，加强它的力量。

随喜自己的善法，会多一份善根；随喜别人，就能让别人的善行成为我们正能量的来源。

研究所的洗衣房是最容易弄脏的地方，满地污水，但有一位居士每天将那里打扫地非常干净，每次去洗衣服时心里总生起喜悦感，这不是自己做了善法，而是别人的善行让自己生起了喜悦感。

在马来西亚的一个道场，那里的师父都非常柔和，互相会送礼物，虽然是小东西，但会让人心很温暖。身边有菩萨，是非常幸福的事情，随喜他们，不断激发我们的正能量。所以才会理解为什么极乐世界是诸上善人俱会一处。

最后通过回向，愿所有善根、善心、善愿都能够增长福德，开发智慧，能够自利利他，度无量众生，成就无上佛道。这样的回向后，你会变得更愿意修善，当然由此收获也就更大。

大乘菩萨道的核心有两个：愿、行。其中愿有两点要领，一要殊胜、圆满；二是要真诚。行的要领有三个：一是让心倾向于让善生起；二是把生起的善辨识出来；三是修完善法通过随喜和回向来增长强化。

智者不为得失心动

来参加皈依共修的各界朋友们，全体义工们，大家早上好！

非常高兴，又到了我们每周一次的共修时段。今天我为大家分享的内容，来自《法句经·智者品》。偈颂的标题叫“智者不为得失心动”。我们首先一起来念一遍这个偈颂：

善人离诸欲，不论诸爱欲，苦乐不能动，智者无喜忧。

看上去是一个很简单的四句偈，文字非常明白，可是它的内涵实际上是非常深奥的，里边蕴含着佛法的人生大智慧。它所产生的背景，来自佛陀的一个著名公案——“马麦之报”，这是佛陀的弘法生涯中一段非常特殊的经历。

按照《四分律》的记载，那个时候佛陀带领着弟子们在人间游行，四处教化有缘的众生。有一次他们来到了苏婆罗国的毗兰若。因为印度的文化是非常尊重宗教导师的，毗兰若的城主一位婆罗门，听说佛陀来到这边教化，他就按照礼节过来拜访，并邀请佛陀和弟子们在这个地方做三个月的夏安居。

因为当时已经快要到雨季了，印度的雨季雨水非常多，地里边各种小虫子，各种各样的生物都在生长。因为爱护物命的原因，加上僧侣们也需要一段时间安住精进用功，佛陀在这个时候举行三个月的夏安居，在安居期间大家就不再离开这个地方。白天乞食或者做一些教化工作，晚上都回来，三个月时间安住在一处不动。

毗兰若的婆罗门邀请僧团在他们这个地方进行夏安居，佛陀答应之后，僧团就在城外森林里一个安静的地方的住了下来。可是毗兰若的婆罗门，他虽然礼节性地拜会、邀请了佛陀，但是拜见完了回到城市里，就忙着去处理他自己的事务去了。因为他的事情太忙，而且这个人可能做事情也有点丢三落四，他就把僧团在森林里安居这件事情给忘在了脑后。三个月的时间里，他都没有想起来僧团住在森林里是需要供养的，师父们修行也是要吃饭的。他把这件事情完全抛在了脑后，整整三个月，忘掉了供养，就忙着去管理城市、家务、产业。造成了什么后果呢？

当时正好遇上了大饥荒。那一年印度的饥荒非常严重，按照律藏的记载，当时人民饥饿、白骨狼藉，大片大片的村庄一片荒凉，人们纷纷逃难到其他地方，随时能在路边看到饿死的人倒在地上。在这样的情况下，僧团住在这个地方三个月的时间不能离开，毗兰若城市里的婆罗门又没有任何供养，这给僧团带来了非常严峻的挑战。

那怎么办呢？比丘们尝试着去周边的村庄托钵乞食，希望能够找到一些粮食。当时正好就在僧团安居的森林附近，有一群商人，他们是贩卖马匹的马商，有五百匹马，喂养在附近的山谷里等待出售。当僧团来乞食的时候，这些马商就说，今年的饥荒实在是太紧迫了，我们自己也没有什么吃的了。而且佛陀的身边有很多弟子，僧团的人

很多，实在没办法。如果佛陀能接受，我们可以供养僧团马麦。僧团没有其他的食物，只能接受了。阿难拿到马麦以后，请人加工处理了一下，做成了非常粗糙的食物，拿给佛陀和僧团的大众来食用。

在这个时候，当时跟佛陀在一起的大目犍连，他看到佛陀居然吃马麦，心里特别难受。因为他有神通，他就跟佛陀讲，佛陀您老人家这么尊贵的身份，不应该吃这样下劣的食物。我来用神通从其他大陆取来最好的稻米供养您！但是佛陀却拒绝了。为什么呢？

佛陀说：你有神通，可以去取其他地方的食物来，那没有神通的比丘怎么办？大目犍连说：我可以用神通带他们过去；或者我多取一点回来。佛陀说：我们现在拥有神通，那未来的比丘们如果没有神通又该怎么办？生活中充满各种各样的困境，而我们不能总是使用“超能力”来处理所有的事情。如果我们遇到任何问题，只想借助于“超能力”,那么这样的佛法就不是一般人所能够学习和受益的了。因此，佛陀拒绝了大目犍连的建议，坚持用从容接纳的态度面对当下的因缘。

这时，阿难也觉得佛陀吃的食物太过粗糙简陋。佛陀却告诉他：如果你的内心宁静，没有那么强的分别心，你会发现所谓的粗糙食物其实也没那么难吃（我们现在人也是这样，现在也有很多人开始吃粗粮，爱吃南瓜叶、山芋藤、野菜）。粗糙与精美，其实也只是我们内心的一个价值评判。

三个月的时间转瞬即逝。僧团在这个地方安住，每天接受马麦的供养，也有很多比丘在安居期间获得了很大的成就。到了安居结束的前七天，佛陀吩咐阿难到毗兰若城市去向毗兰若婆罗门告辞：安居快要结束了，佛陀和僧团即将离开。在这个时候，阿难旁边有比丘说道：“他邀请我们来安居三个月，却没有供养僧团任何食物，我们干嘛还要去跟他告别？直接走就好了！”佛陀说到：我们是应了他的邀请来到这个地方，那么也必须在走的时候去告辞，这是宾主之道。

然后阿难就来到城里求见了毗兰若婆罗门，告诉他：还有七天安居期即将结束，我们马上就要离开了，向你告辞。这时候婆罗门才突然想起来，在这三个月的时间里，自己竟然没有供养僧团任何食物！邀请了却没有尽到邀请的义务。他就问道：你们这三个月是怎么过的？阿难告诉他：还好有马商供养了僧团马麦，安居期间大家都平安度过，实际上还是生活得很平静的。

这个时候毗兰若婆罗门就非常惭愧。他亲自去请求佛陀：僧团能不能再住一段时间，我要弥补我的过失，我的疏忽太严重了！他匍匐在地上忏悔，哀求僧团再留一段时间。但是佛陀却告诉他：安居期已经结束，我们将要去下一个地方弘化了，未来如果有因缘的话，我们也许还会再次相见。

然后佛陀率领僧众们往舍卫城方向出发。

舍卫城的居士们听说僧团三个月的时间只能靠着马匹的粮食来维持生活，他们觉得特别心痛，于是精心准备了极为丰盛的供养。佛陀一路上受到了整个舍卫城的国王、大臣、富商和信众们的夹道欢迎，大家给予了最高礼节的欢迎和最盛大的供养。

佛陀当然一如既往地安详平静，任何食物在他看来都只是食物。可是弟子中有一些比丘就变得非常兴奋激动，失去了正念。他们开始眉飞色舞，而且大声喧哗，表现得非常开心。他们喧闹的声音给原来住在城市里安居的比丘们带来了困扰，打扰了大家的修行。僧众们就去找佛陀告状了，说这些尊者大饥荒的时候没有吃的，好像还比较克制，还能静得下来；现在拥有了丰富的食物，他们就变得这么动荡！

这时，佛陀就为弟子们开示道：愚痴者在事情不顺利的时候，神情沮丧、满心忧愁；一旦事事如意，就会快乐得意、雀跃不已。所以愚者接受快乐、拒绝痛苦，追寻虚幻短暂的欲望享受，沉迷于永不满足的欢乐。而智者不为世间财富、权势、名位和荣耀所征服，他不执着世间的一切，不因苦乐而喜忧，内心一直保持着清净和安宁。在这个时候，佛陀就说了这个偈颂：

善人离诸欲，不论诸爱欲，苦乐不能动，智者无喜忧。

我们从律藏里记载的这个真实公案，可以看到，人生的旅途上充满了各种各样的陷阱。可能是逆境的考验，遇到不如意，别人对我们的疏忽等等，让我们的身心增加了很多苦痛……人们因此都希望一切顺利，希望所有的愿望都能得到满足。但是实际上如果我们缺少了正念和智慧，没有觉照的话，艰难困苦会成为阻碍，快乐顺利也会变成阻碍。所以佛陀在《智者品》里边所说的这个偈颂实际上是意味深长的。

第二节

前段时间看了一个报道，一个中东石油王国的王子，我们知道他们都非常的富有，他是国王的大儿子，在英国大学毕业后定居在英国，而且他自己也是一个设计师。有一天突然被发现猝死在公寓里，死的时候才三十多岁。警察调查了他的死因，发现是死于吸毒和纵欲过度，因为开大型的狂欢派对、吸毒，导致了他的突然死亡。在报道的图片上看到他父亲满脸悲伤的样子，显得非常的沮丧。报道中说他的父亲有两个儿子，小儿子在几年前就去世了，也是死于吸毒过量。所以这个老人失去了他的两个儿子，已经没有王位的继承者了。

我们会看到，拥有财富、地位、容貌，被别人尊重，作为这样家庭出身的年轻人，可以被称作天之骄子。那是什么杀死了他？其实不

是外在的艰难杀死了他，而是诸事顺利，他所拥有的一切本身也是一个非常可怕的陷阱。当然有人会说这可能是一个特殊的个案，因为他们太有钱，所以财富对他们的冲击伤害太大。实际上有的时候，我们会发现如果没有正念，我们所追求的任何东西，都可能在另外一个方面阻碍了我们的幸福，甚至障碍我们的修行。

以前认识一位居士，他觉得天天上班太累，太烦了，就辞职回家想要专修。回到家里之后，确实没有那么多烦心事，可以不去见不想见的人，不用说不想说的话。可是不是一切问题就都解决了呢？没有解决。他发现回家了以后，没有了工作的压力和约束，日子过得越来越散漫，越来越颓废，几个月下来感觉整个人就快废掉了，还不如以前上班的精神状态。

为什么会如此？实际上，如果我们每天的努力只是为了追逐快乐，我们很可能就会沉迷在快乐中；我们想要那种闲散，我们就可能被闲散所淹没。所以如果没有正念、缺乏智慧的话，艰难困苦会有艰难困苦的阻碍，快乐顺利也就会有快乐顺利的阻碍。千万不要认为我们换个环境、改变一下生活方式，就能解决我们所有的问题了。如果正念和智慧跟不上，生活中所遇到的每一个东西都可能成为我们的障碍。

第三节

有的人听了这个偈颂之后，可能会有疑惑：佛教是不是不允许我们追求快乐？是不是不允许我们逃避痛苦？离苦得乐不是我们每个人最渴望的吗？怎么来看待这个问题？

实际上，要想澄清这种疑问，需要对所谓的快乐和痛苦做更细致地检别。我们说痛苦有两种：一种是身体的痛苦，一种是心灵的痛苦。比较之下，身体的痛苦虽然不舒适，但如果心灵是平静安乐的，那还是可以接受的；如果身不苦，但是心很苦，那就非常糟糕了。所以我们在说“离苦得乐”的时候，要意识到我们要离的是哪一种苦，得的是哪一种乐。一个证悟解脱的修行者仍然可能会遇到身体的痛苦，但是他不再产生心灵的痛苦。这就是佛陀讲的：中第一支箭后他不会再中第二支箭。佛陀吃马麦，非常粗糙的食物，苦不苦呢？从身体的角度来讲，也许有点苦，但是佛陀的心灵苦不苦？如果他不因为这个而烦恼，那么他的内心仍然是自在的。所以身苦和心苦并没有直接的必然关系。

记得多年以前，我和另外一位法师在暑假去外地参学。那个地方比较偏远

回程的时候没有赶上大巴车，就搭了一辆货车（很多年前——编者注）。货车前面的车厢是坐不下的，我们就跟另外几位居士坐在车的货斗里。这时走着走着就突然变天了，而且雨非常大。因为路上不

能停车，车厢里面也坐不下，也没地方避雨，开始的时候大家都感觉到心里很慌：这下怎么办？拼命祈祷：千万不要下！不要下！但是不管用，一会儿就电闪雷鸣，山里边很快的瓢泼大雨，而且车开起来风又特别大。开始还想打伞挡一下，还想挣扎，最后伞也没用了，干脆就放弃了。

最终大家接受了现状，在风雨里一边念佛，一边欣赏雨中的美景。车子在崇山峻岭间穿梭，风雨如幕，烟云缭绕。感受到天地的博大，自我的渺小。一时间感觉心情澎湃，突破对身体和小我的执著，心胸无比的开阔。那样的记忆终身难忘。

你要说坐在货车后面，淋着暴雨，苦不苦呢？也许是苦的。但是当时心灵却是非常快乐，非常开阔。并没有像我们想象得那么可怕，反而体验到无所畏惧和勇气。

那次的体验，给我留下了非常深刻的记忆。从那以后，当遇到一些困难和痛苦的时候，会问自己是身苦还是心苦，如果是身苦的话，你去接受了它，其实也没有那么可怕，苦也是无常的。

人最怕的是什么呢？最怕的是心灵的痛苦。如果说一个人衣食丰足，但是内心非常的困难，内心觉得孤单，觉得活得没有价值、没有尊严，心里觉得悲伤、黑暗，甚至是绝望，这个时候即使每天吃得很好，穿最最好看的衣服，你会快乐吗？可能你会觉得这个地方简直就是牢笼，想逃离，都有可能。所以当我们在说“离苦得乐”的时候，我们实际上是要检别的。

在佛法里边，我们重点要去除的，实际上是心灵的痛苦。心灵的痛苦来自哪里？就是我们经常说到的：烦恼、无明和执著。如果再概括地说，就是贪、嗔、痴：当我们贪婪的时候我们可能会痛苦；嗔恨心就不要说了，本身是苦；有的时候看不清真相，迷茫，不正见，我们也会产生痛苦。

当然身体的痛苦也是一种痛苦，如果没有强有力的正念和定力，它也可能会引发我们的心灵痛苦。所以佛教的一个态度是：不逃避身体的痛苦；但也不赞成无义的苦行，不认为让身体受苦就能解脱。无义的自我折磨会让心无法宁静，反而会障碍解脱。所以佛教的修行不是放纵追逐欲望，也不赞成无义苦行，这叫作“中道”。中道是什么呢？就是八正道。

第四节

说到离苦得乐，还要谈一下“快乐”。实际上快乐也有两种：第一种是动荡的快乐；第二种是宁静的快乐。不知道大家对快乐有没有做过这两种区分？

我们回忆一下曾有过的快乐。有没有发现有些快乐让心动荡，有些快乐让心宁静呢？大家可以回忆一下，回顾一下我们的人生。让心动荡的快乐，它的特征是什么？它要依赖外界的刺激，而且它很容易厌倦。比如说我们大家都喜欢去游乐场坐过山车。坐过山车是不是很快乐？很多人觉得是很快乐，所以我们买了很贵的门票要去玩。你在玩的过程中想找的是什么？刺激的感觉。一会儿飞上天，一会儿跌下来，在这时候你才会感觉到快乐。假如第二次你再坐的时候，强度没那么大了，你会有什么感觉？不过瘾了。所以这种让心动荡的快乐要依赖于刺激。如果每次你都去坐同一辆过山车，天天都去坐，怎么样？你还愿意为它花大价钱吗？你就不愿意了，为什么？因为它还有一种容易厌倦的特征。

而且更重要的是什么呢？如果我们的心依赖于这种刺激，当外界的刺激减弱或者平息下来的时候，我们的心会不会平静下来呢？实际上它不会平静下来，因为我们的心已经适应了那种动荡的模式。有的人认为世界上的快乐只有一种动荡的模式，所以当失去了外界的刺激的时候，首先感觉到的是什么？他会说现在没有东西刺激我了，我的心应该宁静了吧？但其实他感觉到的不是宁静，首先感觉到的却是不习惯：怎么回事？今天怎么这么安静？莫明地就会有点慌。然后也可能会体验到无聊、烦躁、空虚，甚至是崩溃感。

所以我们经常要找刺激。同一个餐馆吃几天之后就要换；同一首歌如果不能再打动你，你就必须要再换另外一个。所以现在娱乐界、影视界的从业者们真的是很辛苦。因为我们的心太容易厌倦，它需要不断的刺激，所以他们的任务就是不断地创造新鲜的刺激，所以他们真的是很累。有的女孩子非常胆小，但是要看最可怕的恐怖片，为什么？因为宁愿被吓得大喊，也不能忍受什么刺激都没有。所以说这是第一种令心动荡的快乐。

第二种快乐让心宁静。

我们大家可以回忆一下，什么时候觉得你的心里有一种宁静的快乐呢？可能是打开一本书，让你在思想上、精神上有很多的共鸣和启发，这个时候你觉得很愉悦很开心，但同时你的心也很静；也可能是你的孩子睡了，你静静的守护着他，对他没有任何的期待，没有任何的焦虑，全然地陪伴，看着婴儿安详熟睡的面孔，心里充满对他的爱和祝福；也可能是我们静下心来念佛诵经，全然安住的时候；也可能是我们在禅修中心用功，降服了五盖，内心清澈，远离动荡和杂染。

宁静的快乐不一定要依赖于外部的刺激，它更多是我们的内在有关。它们共同的特征，就是无贪、无嗔、无痴。当然除了最根本的三善根之外，有时候它还伴随着布施、禅定、正念、智慧、慈悲喜舍等种种善法。

当这些善心生起来的时候，就会让我们感受到内心安宁和喜悦。这些宁静的快乐不会让我们厌倦，而且如果它经常出现，会带给我们

深刻的满足和充实感。所以为什么有的人观呼吸能观一整天？或者修行禅，觉察脚步的移动——左步、右步，左步、右步……在旁观者看来，这太无聊了！但为什么修行者却能乐在其中？实际上那就是因为宁静的快乐不依赖于外在的感官刺激，它来自于我们的内在生起的善法。

第五节

同样，我们喂鸽子的时候，逗猫的时候，你要注意觉察你的快乐。可能你产生的是动荡的快乐，也可能是宁静的快乐。如果你产生的是动荡的快乐，那么，你每天都来喂鸽子，几天你就开始厌倦了，觉得明天是不是该去看老虎了。每天逗同一只猫，你就会不满意了。如果猫今天没给你新刺激，你最终会厌倦的。但是如果你跟它在一起是宁静的快乐：你在喂鸽子的时候，你体验到全然地跟它在一起，体验给它食物的时候你的爱心、这个生命对你的信任感；它一步一步地靠近你，走到你身边来，你们同在的感觉，此刻的平安跟爱心，你的内心非常的宁静，而且无贪无嗔无痴。那么你就算每天都来喂鸽子，每天都去陪一只猫，也不会厌倦的，而且你会感恩它陪伴了你的生命。

所以佛法是非常非常好的。学佛中，我们要对自己的心念非常具有觉察力，常常知道自己所处的状态，要做到内在的无贪、无嗔、无痴。

怎么做到呢？我们要去觉照我们的贪、嗔、无明。有的时候你发现自己的心在动荡，那就要去观这个动荡感，还有动荡背后的执取。在这个时候，我们除了要具备正见、正思维，还要有正念。

一个很有帮助的简单方法，就是从身念处开始，先觉察和放松我们的身体。因为身和心有很直接的关联性。让我们的呼吸放平稳，观照身体里和心里，有没有一些紧绷的地方，有没有抓取的部分？给自己一点时间，轻轻地看着它，当它被觉察和理解的时候，就会松开，流动变化。当身体松开的时候，心也就会更容易再次宁静下来。因为我们心灵内在的种子是各种各样的，它们会不断地跳出来，善法的种子和不善法的种子都有。当不善法的种子出来的时候，我们的心就会动荡，身体也会有紧张感，呼吸会变化。但是当它们被我们看到的时候，我们的觉照力就会消融它们。

这就是今天给大家分享的《法句经·智者品》的法义：智者不为得失心动，心不再动荡，获得内心的安宁。我们再把这个偈颂一起念一遍。智者不为得失心动：

善人离诸欲，不论诸爱欲，苦乐不能动，智者无喜忧。

当我们超越了对诸欲的执取，不再被苦乐所扰动的时候，内心安宁，无喜也无忧的时候，这是更大的快乐，是更深的自在和美妙。把这个殊胜的偈颂奉献给大家，希望每一个人都能得到宁静的快乐。（录音整理：妙深法师，妙定校）

命运的奥秘 1 —— 佛教业力思想与修习

2021　10 讲

参加皈依共修的各位来宾，全体的义工们，大家早上好！这一次我想跟大家探讨的，是关于命运的奥秘，这是关于佛教业力思想的修行法门。

生而为人，我们从小到大，特别是随着年龄的渐渐成熟，可能在座的每一位都曾思考过这样的问题：人的这一生，命运到底是怎样的？谁来主宰？命运有没有它自身的规律？如何来把握命运？我相信这样的话题，可能是每一个人都非常关注的。关于命运，从古至今大家都在思索，都在尝试着去探讨。

只要我们稍微观察一下周围的世界，我们就能够看到，有的人非常幸福，顺风顺水，身体很健康，事业也很成功，人际关系也不错，整个人的精神状态显得相当的阳光。也有一些人，从小到大就觉得自己一生坎坷，虽然有一颗不服从于命运的心，但是人生的路就觉得挺难走的，常常被一种疲惫感、无力感所压倒。展望未来，心里有很多的迷茫。

人和人之间为什么有那么多的不同？实际上不光是我们，在佛陀的时代，也有很多佛弟子向佛陀提出这样的问题。《佛说十善业道经》记载，当时佛陀来到了娑竭罗龙王的龙宫为他们说法。我们知道，大海里边的生命种类是非常多的。世界上最大的动物，就是海洋里的鲸鱼，身体极为庞大；海洋里也有很多生物非常的微小，甚至小的像一个针尖那么一点点大。有一些固着在石缝里；有些生活在海底；还有一些会寄生在其它动物的身上；有的动物可能会把自己蜷缩在贝壳里。有的动物非常的柔软，全身没有骨骼，像海蜇，它非常的软；有些动

物非常的坚硬；有些动物很强壮；有些动物很柔弱。这样大家就会产生困惑——为什么海洋里的生物有这么多样呢？

佛陀就告诉龙王说："一切众生心想异故，造业亦异，由是故有诸趣轮转。龙王！汝见此会及大海中，形色种类，各别不耶？如是一切，靡不由心造善不善身业、语业、意业所致。"

佛陀在这里就解释，为什么海洋里的生命有这么多的差异——"心想异故，造业亦异，由是故有诸趣轮转"，就是说因为大家的心念不同，"心想"是不一样的，有善有恶，有随顺于真理的，有不随顺于真理的。心想的不同导致了他们行为的不同，就是"造业亦异"。它们显现出不同的身业、语业、意业，由此就造成了"种类亦异"，就是大家生在不同的生命轨道里，生在天道、人界、动物界、阿修罗界、恶鬼界乃至地狱界。即使身在同一界，长得样子也不一样，有美有丑，有大有小，有强壮，有不强壮，有富贵，有贫穷。

所以在佛法看来，所有的差别就是因为这三种差异，心想异，造业异，导致了种类异。所以如果我们要把握命运的规律和奥秘，那我们就要从这个地方去探索它。虽然从本质上来讲，我们每一个人的心跟诸佛的心实际上没有差别，但是因为无明和烦恼，在显现和造作上，差别就非常大了。所以了解这颗心，把握它运作变化的规律，我们就可以把握我们的命运。

在这里，我们会看到关于宇宙人生的讨论，从古至今大概有这么三大类：一类是无因论，认为生命的品质和好坏没有原因，命运是随机的，偶然的，无因无缘。你富贵了，为什么？——"没有原因"。你贫穷，为什么？"没有原因"——认为都是偶然的。它被称作无因论。

第二种被称作邪因论。认为我们的一切都是上帝或者神的意志所安排的，由此做祭祀、各种仪轨，希望得到神灵的护佑，希望他赐给我们财富，赐给我们健康，赐给我们好的命运。这一种叫做邪因论，非因计因。

第三种叫业论，认为命运是由业来决定的。业论在古老的印度，很早就已经有了，但是关于业论，实际上也有三种不同的观点：第一种业论是宿命论，它虽然也讲业，但它认为所有的命运前世都注定了，无法改变，这是第一种。第二种业论叫做精进论，精进论认为，命运虽然是由业来决定的，但是它认为跟前世无关，一切都取决于今世的努力，所以它叫精进论。第三种是佛教，佛教的业论不同于宿命论，也不同于精进论，在佛法看来，因果和业力是通于三世的，就是说，我们一方面继承和延续了过去生的业力，同时也不断地受到今生业力的影响，为未来的生命形态种下了种子。这就是佛教关于业的观念。

为了让大家更清晰地理解这三种业论的差别，论师们也讲了一个寓言故事，为大家解释这三种不同的业论思想对人的行为的影响。

我们知道，一个人的思想会影响他怎样去看待万事万物，然后会影响到他的行为。这个寓言故事说：有三条鱼，它们在大海里生活，一条鱼是宿命论者；一条鱼是精进论者；一条鱼是佛弟子，它是佛教业力思想的认同者。有一天这三条鱼在大海里游泳，突然一张渔网从天而降，顿时把它们三个捕捉了上来扔在船舱里。这个突然的事件发生之后，这三条鱼开始都非常震惊，等他们清醒过来，意识到它们身上所发生的事件的时候，宿命论的这一条鱼马上就认命了：看来我过去生没有造好业！它就认命了，觉得这就是我的命，于是它变得非常悲伤，在那里默默地等待着它的悲惨结局。

第二条鱼是精进论者。精进论的这条鱼无法接受这样的现实，变得非常愤怒，它试图跟这个渔夫进行搏斗，开始拼命挣扎。渔夫看到这条鱼怎么跳得这么厉害，然后他就一棍子打在这条鱼的头上，把它打晕了，然后把它扔在船舱的最深处。

第三条鱼是一个佛弟子，它一开始被捕上来的时候也感到震惊和害怕，但是接下来它就命令自己冷静下来，它告诉自己这肯定是业力现前，才遇到了这样的重大危机。在这个时候它提醒自己，首先要接受现实。但是同时它也在观察，自己此刻到底处在怎样的业力状态？此刻是怎样的业果？观察了之后它发现：我现在已经被关到了一个船舱里，离开了水域，看上去是处在一个几乎绝境的状态。可是当它仔细观察了因缘的时候，它发现这看似绝境，但其实不是绝境：它发现船舱随着风浪正在不断地摇摆。当风越来越大的时候，船摆动的幅度也越来越大。当船摆动到幅度足够大的时候，以它的体力是可以从船舱跳到海里去的，但是现在风吹过来的力量还不够大。在这个时候这条鱼就默默的祈请三宝，忏悔自己的不善业，同时也发愿如果能够得救，自己要更加精进。它感觉到内心变得更坚定更有力量了。于是它开始积蓄自己的体力，调整自己的位置和状态。慢慢滑行到一个最能得力跳出去的位置上，然后在那里一边休息一边等待。风是一阵一阵的，有大有小，风来了一阵变小了，但接着又来了一阵更大的风，突然一股狂风吹来，果然这条船剧烈地摆动起来，就在那一个刹那，这条鱼非常敏锐地抓住了最好的时机，奋力一越，从船舱腾空而起，扑通一声成功跳回了大海。

这个故事当然是个寓言了，但是这个寓言故事是意味深长的，实际上概括出了一个佛教弟子对命运，对业力，对因果的看法和处理的方式。

如果我们是一个无因论者，觉得一切都没有原因，命运是偶然的和随机的，那既然一切都是偶然的，我们还需要努力吗？肯定不会努力了。如果命运是偶然的，跟努力不努力无关，你就不会去做任何的努力，那就随波逐流了。如果命运是由上帝或神安排的，你会去努力吗？你也很难去努力了，因为上帝说了算，我们不需要再做什么，我们只需要祈祷上帝。如果一切都是神来决定，那我们只要祈求这个神灵就行了，我们还需要学习吗？我们还需要自己努力吗？可能你努力的方向就完全不同。

如果是宿命论者，我们很可能就会接受当下这样的现实而忽略了业的发展；如果我们是精进论者，我们可能会忽略了业的来源，而只注重当下的努力，忘了过去生的业力所带给我们的深重的影响。只有把握完整的业力的规律，才能在活好当下的同时，创造一个更好的未来。如果只是凭着我们的意愿猛打猛冲，就像那第二条鱼，不经过智慧的观察，不洞察过去、现在与未来，不在一个完整的时空里来观察因缘，那么我们的那种猛打猛冲，可能只是莽撞的，在前进的同时也在制造障碍，并不一定能够很好地解决我们的问题。

所以佛教这样的业力学说，在这里就变得非常重要。我们重视过去生所带来的差别——我们的身心里到底积累了怎样的业力种子。在佛教看来，来到这个世界上，我们每一个人都不是一张白纸，都是带着过去生所积累下来的强大业力来到这个世界上。当我们意识到这一点的时候，我们就必须对我们身心中到底还潜藏了多少业力有所了解，然后善巧地处理这些业的种子。与此同时，我们也会不断地在身心里种下新的积极的种子、善的种子。用这种方法，我们才能够最大程度地改善和提升我们的命运，才能够从根本上解决我们生命中所有的问题。

所以我们就有了以下几个方面的解决思路：第一，如何去处理过去生残留在身心里的业力问题；第二，如何从现在开始为未来的生命注入更加积极、光明的力量；第三，对于已经生起现行的不善业力，我们也要让它的影响尽量越小越好；第四，我们要让已经现起的善业的力量越大越好。我们可以从这四个方面来努力。

接下来我们会一点一点为大家来解析这里边的所有过程。

有的时候我们会去算命、看八字、占卜，现在网络上很多这一类的，你只要会给人看八字，会给人算命，那都是很热门的。算命的人很多，但是能改造命运的人其实没那么多。有的人说，买一个铜葫芦挂在床上，你的命运就会改变；有的人说出门了要穿上特定颜色的鞋子；高考的时候很多父母就会穿上旗袍，让孩子“旗开得胜”。到底效果如何呢？大家都想改变命运，但是必须要掌握命运的规律。我们这一次的三个讲座，核心的目的就是介绍佛教是如何看待命运的，同时如何来改造命运。佛教是非常智慧、深刻的宗教。

首先谈到“业”。什么是业？可能有一些人还不是太清晰。它印度的梵文原文是“ karman”，音译叫“羯摩”，翻译成中文就是“行为、造作”的意思。关于“业”，在我们的中国文化里边已经留下了深深的印记，我们大家在读书的时候有“作业本”，每个小同学都领到一本作业簿，你在上面要造作，要创作，要有你学习的行为；我们上班“跑业务”，就是你有生意往来的行为，所以叫业务员；开了一家公司，叫“创业”，开创贸易的行为、工业的行为、经营的行为……所以在中国，“业”这个词已经融入了我们中国人的文化，虽然它是来自于印度的一个思想。

业的本质是什么？实际上就是“思”，这个“思”指的是思虑分别。所以从这个角度来讲，一切业力可以分为两大类：一种叫“思业”，一种叫“思已业”。什么是“思业”？就是你心里的种种思虑分别，是一种心念的造作，所以把它叫做“思业”或者“意业”。由这种思虑分别的意业，推动我们产生身体和语言的外在动作，就是“思已业”。

比如今天早上大家得知西园寺的“皈依共修”又恢复了，这个时候你就开始思虑分别：我今天早上到底该去哪里？是在床上睡个懒觉呢，还是去商场逛一圈？还是来西园寺听讲座？然后最终你决定了，还是来西园吧，来闻闻法。“买点好吃的好玩的，虽然一时开心，但是闻法也许会给我更深的启发，也许对我的生命会有很好的意义和价值。”这时候你就抵抗了想玩的冲动，产生身体的行为，开始转公交过来。甚至还会有语言：打电话邀请你的同参道友，大家一起去听讲座，一起做义工护持道场。所以有了前面的“思业”，你就能产生出“思已业”，身体的行为，语言的行为。

所以我们身体和语言的行为不是偶然的，它实际上是来自于内在的思虑分别。所有的业，它的本质都来自于思。即使是同样的行为、语言，它背后所伴随的思虑分别不同，那么业力的性质、大小也是不一样的。所以佛教它不是以行为和结果来论断业力的性质，而是以我们内心的思虑分别造作来判断的。

举个简单的例子。比如说这个地方有一个电闸，某甲只要按下开关就能给一个电网通上电。如果他发现某乙正在这个电网上工作，但他是甲的仇敌，甲一直想把他干掉，这时候他突然发现今天有了一个好机会。如果这时甲按下了这个键，造成了对方的死亡，那他就会造下一个杀生的业力。

但是假如说甲并不知道那里面有一个人，他只是按照正常的程序来操作，根据规定的计划按下电闸启动电网，让整个设备和机器正常地运作，而且按照通常的惯例，这个时候上面是没有人的，不可能会有人来到这个电网上的。但是他却没有想到，那个时候正好有个人乙在电网上工作，他按了电闸导致对方发生了意外事故死去。那这个按电闸的甲有没有造作杀生的不善业呢？大家说有没有？说有的举手，我看看——看来认为有的人还是蛮多的。实际上没有杀生业。因为虽然看上去他有杀的行为，但其实他没有任何杀人的“思”。

业的本质是什么？是思虑分别，他只是按照正常的上班程序推上了电闸而已。所以说在这个时候他不犯杀生戒。只有第一种情况，明知道上面有人，为了杀死他，按下了电闸，才算是造了杀生的业。

所以大家学习佛法的时候，首先必须要知道业的概念。它虽然是造作，但是它的本质是思虑分别，跟心理活动有关。有时出门无意间踩死了蚂蚁，跟你看到了蚂蚁，很讨厌它，然后就把脚伸过去把它踩死了，这两个也有本质的不同。无意间踩死属于无记业；但如果是故意的，就会犯杀虫子的过失。虽然不是破根本的杀生戒，但是也有过失，是需要忏悔的。可以在佛像前，礼拜告白：弟子因嗔恨心或者贪

心的原因，或者因为愚痴，造作了杀生的违犯罪，今向诸佛菩萨发露忏悔，后不再造。愿诸佛菩萨慈悲，受我忏悔，令我身心清净。这个时候我们就可以令这个杀虫子的业力得到净化。

业的属性有三种，大家都知道，就是分为善、不善、无记，业不一定都是坏的。我们说创业，大家一听“创业”心里就咯噔一下，觉得是不是造业了？造业也有造善业和造不善业的区别，善业是依无贪、无嗔和无痴的善心所而造作的，它会招感可爱乐的结果，就是在未来感召美好、光明、愉悦的可爱可乐的果报。不善业是依贪、嗔、痴三种根本烦恼而造作的，它会招感不可爱的苦果。有时候我们身体不好；有时候我们心情不好；有时候我们遇到种种的困难，令我们的身心遭受摧残，这就是一种痛苦。这种苦果实际上是来自于不善的业力所引发的，是我们要关注的。第三种是“无记业”，既没有善心也没有不善心，它是中性的，任运而起的。比如说渴了你就喝水，这个喝水本身无所谓善也无所谓不善，它是无记的。所以业力大概有这三种。

依善心而引发的行为、造作被称作善业。依烦恼、依不善心造作而招感苦果的，是不善业。其它所有的行为都是无记的，不感召爱非爱果。

了解了善、不善和无记三种，我们还要了解另外一点：业力有表业和无表业。表业是一种明显的、能够被我们观察到的业力；无表业是一种潜在的、不能够被我们直接观察到的业力。

什么是表业？就是行为造作表现在外可以被人看到、观察到。比如你在合掌、礼敬，你在供灯、供花、诵经，喂鸽子，说一些赞叹的话或者说一些批判的话，所有这些都属于表业，能够表现在外，示与他人。

另外一种无表业就比较隐秘了，它是没有办法被人看到的。无表业虽然是潜藏的，但是它也在发生着重要的作用。无表业一般有三种，第一种是“律仪”，就是因为受持了善戒法而起的善业。

举个简单的例子，比如说一个人受了八关斋戒，另外一个人没有受八关斋戒，是个普通人。两个人一块出门，一块回家，这一天里两个人也没有杀害生命，也没有偷东西，平平静静地过了一天。那么这两个人的业力相不相同？表面上看大家是同样的行为，但业力实际上是不相同的。因为受了八关斋的这个人，他今天没杀生，他就是持了不杀生这一条戒；没偷盗，他就是持好了不偷盗这一条戒，所以受了八关斋的这个人这一天好像没做什么，但是他的善法功德仍然在不断增长，这就是无表业所带来的功用。另外一个没受戒的人，则是处于无记的状态。

受戒产生戒体而引发的善，是摸不着看不见的，它潜藏在我们的生命里。因为是受持了善戒法而起的，只要戒体还在，善根就在不断地增长。像我们大家受“三皈依”，“皈依佛，不皈依天魔外道；皈依法，不损恼有情；皈依僧，不随顺外道邪众”，当你受了“三皈依”之后，就获得了皈依体。只要没有破失你的皈依体，没有去依止其他

的邪魔外道，你没有用严酷的手段去折磨、虐待杀伤有情，你没有随顺其他人诽谤、攻击佛教的言论，那么你的皈依体就被护持了。在你所有的生活里，善根也在不断地增长着。其他包括受了五戒或者五戒中的某一条戒，发了菩提心、受持菩萨戒，都是这样的，依无表业而生起的善根在不断地增长。这就是第一种依律仪而起的。

第二种是“不律仪”，就是由受持恶戒法而起的不善。戒也分为善戒和恶戒。什么是恶戒？就是一种不善的、邪恶的誓愿力。举个简单的例子：前段时间突发的一个事件，报道说在南方的一个城市，一个幼儿园，正好孩子们在放学，一个中年男子突然冲到这个幼儿园门口开始挥刀乱砍，当时砍伤了好几位师生，有几个孩子就失去了他们的生命。原因是什么呢？这个杀人凶手跟这些孩子没有任何的恩怨，唯一的原因是这个人生活遭受了挫折，导致了心理变态，他就想报复社会。他觉得“我过得不开心，你们也别想过好”，他在这时就产生一种反社会的心态。当他生起了一种这一生我就要破坏社会，伤害大众的誓愿时，即使他还没出去杀人，但是他的身心里已经生起了不善的“不律仪”，就是不善法的律仪已经现起了。

善律仪能够遮止不善法。比如我们受了三皈依、受了戒之后，我们就会约束我们的行为，它会产生力量，让不好的行为得到控制，得到对治。但是“不律仪”，它的作用也会制止善法的产生。当他心里有了一个报复社会、要破坏这个世界的决心的时候，哪怕是看到小孩子，有一点恻忍之心，也会因为自己的恶愿力，而不想放过了。所以说不律仪也会产生影响力，会遮止善法的现起。相反，律仪可以遮止不善法的现起。这是第二种无表业，就是不律仪而产生出来的不善业。

第三种“非律仪非不律仪”。就是除上面善、不善两种之外的无记业。这一种就是我们绝大多数的普通人，既没有受持一定的戒律，没有善的誓愿力；也没有反社会性，没有不善的誓愿力。他的行为动作都是即刻的，遇到有些事情他就生起善法，遇到有些事情他就生起不善法，他既没有积极的对治不善的内在力量，也没有这种恶的对治善法的内在力量。

这就是无表业，它对人产生出一种潜在的影响。所以从这一点上我们就会看到，佛教非常重视一个人的人生态度，还有你内在的一种发心、一种誓愿力。实际上这种内在的发心和誓愿力对人的影响是很大的，它以一种无表业的方式潜藏在我们的心里，时时刻刻影响着我们的身、语、意的行为。如果能够生起律仪——就是善的无表业，就能够不断地遮止不善法的现起，我们的生命就会受到守护，趋向于健康和光明。哪怕我们目前还做不到清净，做不到完美，但是已经能够产生出一定的力量来对抗不善法了。

但是如果一个人因为价值观的原因，因为所生的环境等等的原因，他产生了不律仪，那就会导致他的生命一直造作不善法，而且善法想生起的时候就会受到压制。这是跟他的世界观、生命观，还有跟他的发心和愿力有关的。所以这一点大家要特别的注意。

说到表业和无表业，从感果的差别上来讲，就牵扯到“定业”和“不定业”。

定业就是一定会感果、一定会遭受相应果报的业力。还有一种不定业，就是虽然有了这个行为，但是不一定感受果报，这就叫不定业。其中不定业又分为“异熟不定”和“时分不定”。“异熟不定”，比如说我们可能过去世杀了人或者对别人造成损害，可能会感召异熟果也可能不会感召异熟果，这就是异熟不定。

也可能是“时分不定”，就是一定会感果，但是感果的时间不一定。果报生起的时间总共有四种，第一种叫“顺现法受”，就是当生就会感果的；第二种“顺次生受”，就是第二生，这一生去世之后，接下来那一生就会感受这个果实；第三种叫“顺后次受”，就是第二生还不会感果，到了第三生或者第三生以后，未来的生命中，果报才会成熟；最后一种叫“顺不定受业”，就是这个业力不确定，如果有今生成熟的因缘推动它，它就会在今生成熟，如果有在下一生成熟的因缘推动，它就下一生成熟，如果再遇到强大的因缘，它就不成熟，所以这就叫做“顺不定受业”。

佛教强调了四种业力，有的会在今生成熟，有的来生成熟，有的在更久远的后世成熟，有的不确定时间。概念虽然是枯燥的，但是了解了这些，对我们的现实指导意义是非常强的。我们就会发现，我们当下这一生的努力实际上就变得非常重要。

有些人讲，佛教就是修来世的。这个思想对不对？其实不完全对。因为有很多的业力会在你的今生就成熟，并不都是在来世成熟的，所以佛教并不只是修来世。比如说如果你勇猛精进地禅修、开发智慧，你可能今生就开悟了，那就说明让你解脱的善业在此生当下成熟。但是如果你没有去精进的话，你解脱的种子在，但是可能会在下一生或者在更久远的未来成熟。这就是佛教的业力思想对我们的生命的指导性。

讲到了定业和不定业，我们再回到前面举的那个三条鱼的例子。这三条鱼的例子可能大家听起来有点绝对化，但是在我们学佛人中间实际上也有类似的一些思想。举个简单的例子，当你生病了你会怎么认为？生病了之后，有的人可能就会觉得这跟业力无关，可能只是自己不重视，养生没做好，那他可能就拼命地去做养生。但是有时候，如果我们没有处理好我们过去生的业的种子，这些跟健康有关的业的种子，你会发现不管怎么养生都养不好。同样的一个事情，别人没生病，怎么我就生病了？总是磕磕碰碰的，一会儿这里出问题，一会儿那里出问题；同样的一副药，别人吃了有效，你吃了效果就不好，搞来搞去就特别的折腾。

我们就会看到，这个属于精进论者，就会认为我们生病不生病跟业无关，跟自己努力不努力有关。他就拼命地努力想得到健康，但是发现有时候健康没有那么容易得到。

第二种人他可能是宿命论者，我们很多佛弟子也有类似的现象，生病了，就觉得这就是我业力现前了，怎么办？那生病就是消业，也不去治疗，什么也不干。或者做了一些忏悔，那也算是比较积极了。但也有一些人可能认为这就是我的命，他就会什么行动都不采取，甚至可能会导致错失了治疗的时机。

如果是一个正信的佛弟子，会怎么看待生病？当我们生病的时候，我们会有哪些方法？首先你就会积极地去忏除跟我们健康有关的不善的业力，那我们可能就会修一些忏悔法门，念佛、礼拜，修对治；第二我们还会做一些积极的、跟健康有关的行为，比如说养生，健康合理的衣食住行，适当当加强锻炼。同时，第三就是种下健康的业种子，可能会去放生、护理其他病人、布施医药等等。所以作为一个佛教徒，他处理同一件事情可能会从好几个方面同时来作用。

佛教虽然强调了业力，但它不是宿命论，也不是绝对的精进论，它是因缘论。重视过去生的业力，也重视了当下的努力，不光重视内因，还重视外缘。我们下一次讲座里边会给大家讲到业力的运作规律，业力可以变大也可以变小，就是它还受到增上缘的作用。虽然已经有了种子，但是种子到底能结成多大的果实，实际上还受到阳光、水分、空气、肥料的影响。所以我们的精进、智慧、外缘对我们都有影响。

当生病的时候，如果去到一个环境气候适宜的地方，也是在改善外在的增上缘；遇到了一个好的医生，他也会成为一个非常好的助缘。当然如果你的心力足够强大，你能够彻底忏除掉跟健康有关的不善业，那么你甚至可以不需要借助任何外缘，直接就让这个身体恢复。还有就是，你还可以通过积极地修持善法，造作一些导向健康的善业，引导这些新的种子在当生就成熟，这样的话，虽然你现在身体不好，但是随着修行，渐渐的身体越来越健康，整个人变得越来越好，那就是我们这一生的修行起到了作用。所以说佛教对待事物的方式是非常完整的。如果我们对业力理解不充分，不能够正确把握佛教的业力和因缘的思想的话，我们在现实中可能就会偏颇，执着于一个方面，忽略了其他的方面。

我记得我们大和尚开会的时候经常讲，说他这一生的健康，觉得都是这一生修出来的。年轻的时候体弱多病，到了二十多岁的时候甚至都吐血，他的胃相当不好，到医院的时候医生建议他把胃切除掉三分之二。但是那时候因为寺院太忙了，他没有时间去做这些手术，所以他说“白天不病晚上病”，白天要干活不能生病，晚上就要受到这个病痛的折磨。但是他通过每天的众善奉行，每天积极地护持道场来修行，也改变了健康状况。

当时寺院里有几个老和尚生病了，他都照顾他们，给他们做饭，打扫卫生，照顾得非常周到；护持前两任的方丈老和尚，他一直都是做侍者的工作。第二，他每天禅修，早上、中午打坐，饭后会绕着寺院整个走几圈。他每天的生活方式非常健康，加上禅修的力量，加上他不断地对治，照顾病人，念诵佛菩萨名号，发心住持道场，弘扬正法，到了这几年身体越来越好。二十年前我来到西园寺，那个时候还

听说大和尚有时候生病，渐渐地就感觉到他的精力确实非常充沛，比我们一般人可能更充沛一些。有时候我们跟他一块出门，我们都累得都不行了，他还是很有精力的样子。这也是修出来的。

所以说我们大家要有这样的信心。我们造作善业，一方面要精进，还要有智慧，掌握因缘善巧，借助足够的增上缘，我们就可以把我们不管是任何一个方面的业力，都调整到一个非常好的状态上来。

具体关于业的修行和规律，我们会在下两次的讲座里给大家详细展开解说，今天只是给大家介绍了概念，介绍了佛教业力思想的基本轮廓。最后也随喜大家今天能够精进地来闻法，我们所有的义工也造做了一个听闻正法的善业，也有随喜、护持和发心的善业。最后也祝愿我们在座的每一位，还有你们的家人，还有这个世界上一切有缘的众生，愿他们都能够了解佛教业果的思想和修行的法门，愿每一个生命都能得到净化，得到提升。愿我们在座的所有人，愿一切众生都能够离苦得乐，获得幸福和安宁！

问答部分：

听众 1：感恩师父。刚刚听您讲的业力的思想，我觉得特别受益。但是我有一个疑问，就是您讲到了，在不是有意的情况下杀了生，这个就不算真正的杀生业。但这其实应该也是有业力的吧？

界文法师：这个在佛教里边认为它属于不定，可能有业力也可能没业力，它是不定的。即使有，也是很容易被忏悔掉的。像无意中踩死虫子这些，在佛教里面把它列为不定，就是可能有也可能没有，因为造业的过程非常微细，虽然你没有杀生的动机，但是很可能会有过失，比如说走路太不小心了，或者没有看脚下，但是这时候带来的这些微细的过失，也是很容易忏掉的。如果发现了，那我们在佛前做一个发露忏悔就可以了。就是："弟子今天因为粗心大意，无意间造成了这些小生命的受伤和死亡，今向诸佛菩萨忏悔，令弟子戒身清净。"那如果不知道呢？不知道你也无从忏起。

听众 1：它会一直在我们的第八识里吗？

界文法师：所以这就是为什么我们在做仪轨的时候，有时候我们会总体的忏一下。你观察自己的身心，如果你感觉到身心里带有一些黑暗的力量，带着一种不清净的感觉，那我们就在佛前忏悔。也可能是我们所已知的，或者我们已经忘失的，特别是过去久远劫来，无数的造作我们都记不得，也不知道了，但是我们观察我们的身心的时候，我们可能会感受到身心里有一种痛苦，有一种黑暗，有一种不清净的感觉。在这个时候，我们都可以打开身心，念诵："往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。"每念一句偈

诵，就做一礼佛，轻轻的打开身心，看到自己身心的杂染，也希望自己得到净化，愿意去除掉身心里所有的烦恼，所有的不善。

经过这样的忏悔仪轨之后，我们的身心就会有一种清净的感觉，会觉得油然的有一种身心轻松感，内心光明，整个人变得喜悦起来。具体的忏悔方法，我们在后面讲到业力的修习法门时，还会给大家详细介绍。下次有空还来听就能够学到。（录音整理：娟子，妙定校）

命运的奥秘 2 —— 佛教业力思想与修习

20211020

各位义工朋友们，所有来参加皈依共修法会的嘉宾们，大家上午好！

上一讲给大家介绍了命运的奥秘、佛教的业力思想和修习。我们这个世界多种多样，每个人都不同，无论是财富、健康、人际关系，甚至苦乐的状态都是千差万别的。如果将我们的目光扩大到整个世界，整个宇宙的层面，除了人类、动物界之外，还有看不见的有情众生，天人、苦道的生命，众生的生命形态各不相同，非常复杂。在佛法看来，不管我们的生命有多么复杂，用一句话，甚至两个字就可以全部概括：那就是“业果”。众生因为业不同，而显现出形态的不同、果报的不同。

我们上次讲到了“业”的定义就是造作。它的本质是我们的“思心所”。跟内在的思维活动、心理活动有关。

有的业表现在外在的行为上，比如杀生或是护生，说粗恶语或说柔软语、爱语，这叫做表业，是外面能看得到的。有一些业力是内隐的，比如我们受了戒，或者发了菩提心，乃至于受了三皈依，那我们的生命实际上也不同了。虽然没有持续表现在外在的行为上，但是在你的内心世界里，在内隐的层面上，连续不断地产生着善或者不善的影响力。有的人生起大愿，发起与诸佛菩萨相应的美好愿力；有的可能发起的是不善心，反社会、仇视他人等等。这就是无表业。由业感果的时间，可能今生今世成熟；可能下一世成熟；可能在更遥远的未来成熟；也可能是不定的，根据各种因缘和合，有种种的不同。这是我们上节课所讲的，今天继续跟大家讨论从业因到业果的规律和特点。

从因到果的四法则

从因到果有四大法则，是我们要重视的。第一是“业决定”，第二“业增长广大”，第三“业不作不得”，第四“业作已不失”。

什么叫法则？实际上就是一种规律。万事万物的运作有规律性可循，有特定的运作模式。佛陀观察到业果的运作规律，为我们总结了这四大法则。

第一，业决定。什么是业决定呢？善业一定会产生乐果，不善业一定产生苦果，这个是决定的；从善业产生苦果、或者从不善业产生乐果，这是不可能的。这是业的第一个规律，叫业决定，即决定如此。可能很多人不太能接受：有时候我们做了善事反而受苦，有的人天天做坏事，他还很享乐，是吧？为什么说善业一定产生乐果？不善业一定产生苦果？

其实，我们造作善业，有的时候感觉反而遭受了痛苦，那是因为这个善业本身的果报还没成熟，从因到果的成熟需要一段时间，有一个过程。

所以我们看到的所谓做了好事受苦，做了坏事反而享乐，不是我们在这里所讲的业果。比如一个人做了杀生偷盗的坏事，还大吃大喝、享受着各种快乐，为什么呢？那是因为他过去生的福报能够让他享受到这个快乐；但是他此刻造作的杀生和偷盗的业因，在未来一旦成熟，就会感召痛苦的果。如果他过去生没有福报，即使杀生和偷盗，也不可能享受乐果。所以做坏事跟享乐没有必然关系。

我以前看过一个报道，有一位银行职员，挪用了大量公款，很多年都没有暴露，终于一个偶然的机会被查处出来了。为什么没有暴露？因为他把挪用的公款放在一个密封的塑料包里，藏在一座桥的桥墩下面，就是河水冲刷的桥洞里，一直放了很多年，他从来没有使用过。他没有享受过快乐，反而内心的恐惧感、内疚感却一直在折磨他。

有人听了这个故事可能会觉得：那我做了坏事，我享受快乐也是我的福报，是不是我就可以理所当然地享受呢？你是可以享受，但是接下来所造作的这些不善业的苦果却随时都可能现行，随时都可能产生出果实。因为业果有四种成熟的可能性：今生成熟，下一世成熟，在未来世成熟，最后一种是时间不定。

所以，不管怎么样，即使我们有福报，我们也应该好好的生活，好好的做事，守护我们的行为、语言和心念，这才是幸福最可靠的一种方式。

有时候我们做了善法，但生活却陷入苦难，我们很可能会产生一种不公平的感觉，觉得我没有做坏事，一辈子都那么好，为什么我会遭受这么多的不幸和痛苦？那我们也要有一个坚定信念：目前所遭受的苦难，不一定是来自我们今生当下的行为，有很多是来自于更久远的、过去的业因。了解了这些，我们大可不必怨天尤人，而是应该更好地去“众善奉行”，不断地积聚未来的幸福之因。否则，当下已经

很苦了，如果再不努力，再不去精进修习，未来我们又如何能走出苦海？

佛陀告诉我们，有四种人：第一种人从光明走向光明；第二种人从光明走向黑暗；第三种人从黑暗走向光明；第四种人从黑暗走向黑暗。

哪一种人从光明走向光明呢？他在过去生有很好的福报，种下了很多善因，这一生就生在种族高贵的家庭，获得好的容貌、健康、财富、地位。他并没有因此而满足，仍然孜孜不倦地追求智慧，修积福德，寻求生命的意义，不断提升。他不仅能获得今生的快乐，而且对未来生也充满了信心，甚至于超越轮回，成就生命的圆满，最终成佛。佛陀说这种人是从光明走向光明。

第二种人从光明走向黑暗。他的福报很大，却没有继续努力，放纵在财、色、名、食、睡的欲望中，放纵在烦恼中，他的福报犹如昙花一现，当恶业成熟以后就会进入痛苦的轨道，所以叫从光明走向黑暗，那也是很可惜的。

我记得看过一个报道，国外有个人买彩票中了上亿的大奖，中奖之后他就放飞自我了，辞掉了工作，跟原配离婚，追求花天酒地的生活，染上了毒瘾和赌博的陋习，结交了很多狐朋狗友。短短几年，他就把上亿的资产消耗一空，重新回到他原来的生活里。回顾过往，原来比较平静的家庭破裂了，健康的身体也失去了，当他再重新回到起点的时候，心虽然宁静了下来，但是当初损失的那些东西却再也回不来了。这样的例子蛮多的，我们在现实中能看到。

像他们这样陷入生命的黑暗状态，来源于什么？并不都是命运使然。实际上是来源于身语意的行为和行为的结果。佛法是非常理性的，它能够在每一个点上都看清楚。这是第一“业决定”。我们一定要有这样的决定见：从善业产生乐果，从不善业产生苦果。但是什么是善，什么是不善？这需要我们用智慧去鉴别、实践，这就非常复杂了。

我记得一个挺有意思的小故事，在讨论善与不善的问题。有一群小学生，老师很想培养同学们助人为乐的精神，就给大家布置了作业，要他们做一件助人的事情。第二天，老师问大家做了没有？很多小朋友都没做，但是有个小朋友就举手了，他很开心地说：我做了。老师问你做的是什么？他说：我放学回家的路上，看到一个老爷爷在过马路，行动特别不方便，车来车往太危险了，我就扶着老爷爷，帮助他走到马路对面，他很开心，还谢谢我，我也特别高兴。老师听了之后，就当着全班同学的面夸奖了这个孩子，还给了他一朵小红花。同班里边有几个小男孩儿，他们听了之后很羡慕，也想得小红花。第二天老师又问，你们有没有做好事？有几个小男孩儿就高高地把手举起来说，我们也做了，我们也扶了一个老奶奶过马路。老师问：感觉怎么样呢？小男孩儿说：做是做了，但是我们感觉挺累的，花了好大的力气！老师就问怎么会这么累呀？大家说：“老奶奶不想过马路，我们为了帮

她过马路，使出了全身的力气才把她弄过去！”老师听了之后哭笑不得。

有的时候我们以为在做善法，做出来的真的就是善法吗？真是别人需要的，或者真的对他有意义吗？善、恶这两个字是简单的，要想把它非常有智慧地活出来，其实没那么容易。听起来像个笑话，但在日常生活中，我们很多行为实际上也有点像这几个小男孩儿。可能别人未必想过马路，在他充满了挣扎和无奈之中，我们还要硬把人家拖过去，那不一定是他要的，不一定是适合他的，甚至可能还伤害了他。说到善与不善，这里边的学问还是蛮深的，但是“业决定”法则是决定的。

第二，业增长广大。微小的业也可能生出巨大的果实，而一个很大、很重的业，结出的果实也可能很微小。

如果说“业决定”是性质上的一种决定，那么“业增长广大”，有点像“量”层面上的可变性或者弹性，那是很大的。

有一个佛陀时代的公案故事：佛陀成道之后在人间游行，他的足迹遍布了印度各地，有段时间，他去了一个比较偏远的国家，准备到那边去教化。这个国家的国王听说佛陀要来了，开始很高兴，觉得圣者要来了，他很激动。但是他的王妃却给他泼了一盆冷水。这位王妃跟佛陀还有一段渊源。她出生在一个大户人家，长得非常美貌，而且非常聪慧，她的父母觉得天下没有多少男孩子能够配得上她，只有佛陀才适合她，于是就带着女孩子去见佛陀，想把女儿嫁给佛陀，那当然被佛陀拒绝了。佛陀说：在我看来，美色都是暂时的，每个人都是一张薄皮，包裹着血肉、粪便等等的不净。佛陀是在为他们说法，这样说了之后，老先生和老太太当时就证悟了。但是女儿却生起了很大的羞辱心，她觉得：你不但不愿意娶我，还说我是薄皮包裹着血肉不净，认为这是对她极大的侮辱。

后来，她嫁给了这位国王，成了一位王妃，而且受到了极大的宠爱。但是当年的这件事情在她心里还不能释怀。听说佛陀要到这边来教化，她就跟国王讲，佛陀来了未必是好事，你不要那么高兴。因为一个国家要想稳定，人民必须要对国王有信心，能够尊敬国王。佛陀是圣者，圣人来了大家都听圣人的，那谁还听国王的呢？如果放纵这些修行人在你的国家里传道，很可能会失去人民对你的信心，甚至会失去你的国家。听了王妃一席话，国王就害怕了，于是下了一道法令，任何人不许供养出家人，如果供养则罚一百个金钱，命令下达之后所有的人都害怕了。

所以佛陀跟阿难来到这个城市的时候，他们发现走到哪里都是关门闭户的，没有任何人供养他们吃的。所有人看到他们都赶快回避，店铺纷纷关门，大家都假装没看见。而且王妃还聘用了一群闲散人员跟在佛陀后面，用种各种侮辱性的语言对他进行嘲讽谩骂。一连七天，佛陀在这个城市里没有乞讨到任何食物，而且还遭受谩骂。

阿难非常难过，他觉得这个城市太不友善了，看到佛陀受到这样的待遇，心如刀绞，就跟佛陀讲：这个地方的人如此的不友善，我们还是离开吧！有的是地方欢迎我们。佛陀跟阿难讲：如果一个地方的人不友善，你就轻易地离开，去一个新的地方，但如果那个地方的人还是不友善，你又该怎么办呢？你又该到哪里去呢？我们需要去面对和解决自己的问题，而不是逃避。

佛陀继续像往常一样，带着一种非常从容的态度，没有任何的嗔心，没有任何的怨恨，甚至没有任何的羞愧感——好像别人不供养我，不恭敬我，我就很丢面子，很羞惭，没价值——对于佛陀来讲，他的价值并不是建立在别人对他尊重不尊重、供养不供养之上。他更重视的是，自己的身语意是怎样的。所以他仍然每天按时进城托钵，即使没有任何人给他食物，即使有人在背后骂他、侮辱他，他仍然非常的从容，面带微笑，散发着一种祥和之气。

佛陀的身影深深地打动了一个家境非常贫穷的老太太。这七天她一直在门背后默默地观察佛陀，看到在这样可怕的境地之下，佛陀还能够那么从容祥和，老太太对佛陀就产生了一种无比坚定的信心，她觉得这个人非常了不起，这不是自己能做到的。后来她趁着佛陀出城的时候，偷偷地打开门，把家里剩的一点点残汤端出来，她说：如果你不嫌弃的话，我这里有一点残汤可以给你。佛陀随喜了她的布施行为，带着喜悦的心把钵伸出来，老太太自己非常不好意思，但还是鼓起勇气把残汤倒给了佛陀，佛陀欣然接受了，而且为她做了祝福。在那个瞬间，老太太突然感觉到法喜充满，她从今天的所做所为，获得了一种非常强烈的意义感，非常喜悦，就在心里默默地发愿：愿我在未来际也能够做到像这样的从容，愿我在未来际，也能够能利益一切众生，让他们都不再遭受苦难，让他们都能得到饮食，都能得到尊重，都能获得解脱，超出轮回。当老太太这样发愿的时候，佛陀就微笑了，为她授记：在未来生，依此善业和愿力终能成佛！

老太太的这个行为被其他人看到之后，大家都受到了震撼。过去这几天里，每个人心里都很压抑，因为不许供养、不许跟佛陀说话的规定，不是他们的本愿。看到一个老太太都能够这么勇敢去地去认同自己心里的信念，去做自己想做的，他们再也忍受不了了，很多人就主动把一百个金钱放到门口——你要罚款就来吧，但我还是要供佛的。大家纷纷地打开门来迎接佛陀跟他的弟子们。由此国王的这个法令就失效了，没有办法再执行下去，整个国家的人民都开始闻法，佛法在这个城市里反而弘扬得更好。

事情发生之后，老太太的老伴却想不通，觉得成佛是多大的一件事情呀，多困难呐，我家老太婆供养的不过就是一点残羹，有那么大的价值吗？他跑到佛陀那里问：您的教法听起来有道理，但是我觉得难以接受，一碗残汤有那么珍贵吗？在我看来没有多少价值，怎么可能得到成佛这么大的果实？

佛陀给他举了个例子：你看到这个村口的那棵大树了吗？这棵大树非常之大，树叶散开能覆盖整个村子，一棵树就像一片森林，这棵

树大不大？他回答说很大，非常之大。佛陀问，这棵树从哪里来的？他说当然是从种子来的。但是它的种子有多大呢？非常微小，只有一颗芝麻的三分之一那么大。佛陀问：从这么微小的种子里长出了这么大一棵树，你能相信吗？老先生想了想回答说：只要经历足够的时间，给它阳光、水分、肥料，它当然可以成长，可以变得那么大。佛陀告诉他，刹那间的恭敬心，乃至非常微小的一份供养，就像把这个善法的种子播种到我们的生命里，只要给予充分的灌溉和培育，当它有一天成熟了，也可以像这棵巨大的树一样不可思议。这时候老先生生起了非常大的信心，他顶礼了佛陀，同时也明白了佛法跟其他宗教的差别在哪里，并且知道了未来的幸福之道。

从这个公案中我们能够看出，看起来非常微小的业，也可能生出极大的果，只要我们给予它足够的条件，培育它足够长的时间。当然，即使是重大的业也有可能只感得微小的果，只要削减它的力量，对治它，结出的果实就会变得非常微小，甚至于不结果。这就是第二个规律，“业增长广大”的法则。

第三，业不做不得。佛法认为，如果没有积集因，绝对不会生出果来。春天如果不播种，施再多的肥料，水分调得再好，能不能结果？不可能，因为没有种子。这就是第三条“不做不得”。有人问，我们修净土法门，生到那么殊胜的极乐世界，我们也没有修那么大的因，怎么能得到这么大的果实呢？那是因为阿弥陀佛修行的善根。但即使是佛无量劫的功德所得来的殊胜的境界，你也要种一分因才能享受一部分。你可能没有种全部的因，但至少要有信心、发愿，而且还要有念佛修行的实修。当我们种了一分因，才能够得到诸佛菩萨加持，部分地分享诸佛愿力所成就的净土之果。如果我们连一分因都没种，就没有办法享受净土，即使阿弥陀佛圆满了他的大愿，极乐世界早已成就了，但是仍然还有很多众生没有办法生到净土，去受用净土的殊胜。为什么？因为没有种因，那是不可能生到净土的。这就是第三条“不做不得”。诸佛菩萨即使要度化我们，我们也必须要有得度的善根才行，经常种善根、发愿是很重要的，也是必要的。如果我们没有足够的善根，佛菩萨的愿力再大、神通力再大，也没有办法度化和帮助我们。

前段时间看过一个报道，印象特别深刻，我们一念善根真的有可能拯救我们。多年前有一个人，出身不好，工作后也受人欺负，他就产生了一种扭曲的心理，一种仇视社会的心态，把一个压面条机器改造成了一个杀人的设备，然后专门去车站、广场这些地方，找年轻人聊天、交朋友。一旦得到对方的信任，他就把对方带到家里，让对方坐到他这个机器里，说这是我的一个新发明，来尝试坐到里边玩一下。等到这个年轻人坐进去了之后，他就把机器按钮一按，人就被卡在这个机器里了，然后他就把人虐杀了。他用这种方法前后杀了十几个青年，但是一直没有被破案，因为查找不到原因，这些年轻人失踪了，连尸体都找不到，查不到他们到底得罪了谁，没有线索，案子很多年一直没有破。

那后来怎么破的案呢？有一次，他杀了一个年轻人之后，在车站闲逛的时候碰到一个老太太，老太太就是他杀死的那个青年的老母亲，满头白发，背着一个包，手里拿着儿子的照片，在车站里见到人就问："你看到我儿子了没有？他怎么也找不到了，一直不回家……"老太太一直在车站里见人就问，因为他儿子就在这个车站消失的，说着说着就哭了：我就这么一个儿子呀，怎么不回来了！央求别人帮忙找孩子。

杀人狂看到了之后，当时没什么感觉，但是回去之后就开始失眠了，无法入睡，他自己也不知道什么原因，就是睡不着，脑海中不断地浮现那个老太太找儿子的画面。他内心特别挣扎，一方面来自黑暗的力量还想杀人，因为杀人给他带来一种兴奋跟刺激的感觉，另外一方面，老太太的身影又挥之不去地在他的头脑里。

最终他还是抵抗不了心里的黑暗力量，又抓了一个小男孩儿，才十几岁的学生，抓住了之后仍然把他卡在机器里，开始折磨他。这个小孩苦苦哀求，突然说了一句话，他说：求求你放了我吧，你放了我以后，我给你养老，我把你当我爸爸，我一定照顾你给你养老。当孩子说了这句话之后，这个凶手突然流泪了，因为这一辈子从来没有人对他说过要给他养老。他明知放了这个小孩儿之后，肯定会去报案，这样他就要暴露了，但还是把这个男孩儿放了。之后他把家里的东西收拾了一下，也做好了准备。果然这个小孩儿出去之后就报警了，警察很快就抓到了他，并且判了死刑。

在这个过程中，他为什么最后能够放人？这样一个杀人如麻，已经不把生命当做生命、心理完全扭曲的恶魔，他也有松手的一天。我觉得老太太找儿子的那份爱心、亲情，对他是一个重大影响，男孩儿在慌乱之中说的那句话，可能是关键的一把钥匙，把恶魔的心打开了。有的时候不经意间的一个善根，很可能会带来不可思议的影响，甚至于会救自己一命。佛法里也是这样，佛菩萨对我们众生都是大慈大悲的，善知识都想拯救我们，但是我们自己必须要具有一分善根，否则没有办法得到乐果，所以必须要积集善的业因。没有积集因业，苦乐之果决定不生。这是第三叫"业不做不得"。

第四，业作已不失。业一旦造作了，会不会自动消失？它是不会自动消失的。"纵经百千劫，所作业不亡"，除非现行了，结成了果实，它的力量就耗掉了。或者它受到了对治，比如，不善业可以通过忏悔来对治。我们造作的善根也不会消失，但是有可能会被嗔心，或者诽谤菩萨这样的不善业所摧坏。如果业没有得到对治的话，是不会自动消失的。如果对治就有可能变小，甚至没有办法现行。

这就是佛教讲的从因到果的四大法则。第一业决定，从善业产生乐果，从不善业产生苦果都是决定的。第二业增长广大，微小业能够生起极大的果实，极大的业也可能果实很微弱，关键看中间的过程。第三业不做不得，没有造作因业，苦乐的果决定不会生起。第四业作已不失，如果不加以对治，纵使经过百千劫都不会自动消失。了解了业的四个法则之后，我们会提起对业的重视。

定受业和不定受业

接下来说定受业和不定受业。有些业是绝对要接受果报的，有些业不一定接受果报，差别在哪里呢？一定会接受果报的：具备三个条件，第一“故思”，过程中有善或不善的认知及心理活动；第二造作；第三增长。具备这三个条件，往往要接受果报。如果有心理活动，也有造作，但是不增长，就不一定会受果报，叫不定受业。

什么是增长和不增长呢？论典里说，如下这十种业是不会增长的：

第一，梦中所作的。比如梦中杀人、跟人打架等等，不会成为一个强大的不善业。因为梦中造作的不好行为，它是微弱的，不能够形成强大的果实，所以不增长。

第二，无知所作。这种业很可能不会增长，它属于不定受的范畴。比如刚出生不久的孩子，他不懂事，手抓来抓去一下子把一个小虫抓在手里捏死了，这个孩子是不是造作了一个不善的杀生的业呢？不一定，因为这属于无知所做，他没有没有分辨的能力。

第三，无故思所作。就是非故意的，没有动机，没有伴随烦恼或者相应的善法。我们常举的例子：有人在阳台上晾衣服，突然阳台的一块砖头掉下去砸死了路过的行人，他对这个行人没有杀心，不是故意的，是属于不增长的、不定受的业力。

第四，不利不数所作。造作的时候没有那么强烈的意乐，而且也不是经常造做，不是你的本心、习性，它的力量就比较小。

第五，狂乱所作。比如说精神不正常的时候，打人骂人，属于狂乱，失去了清醒意识。

第六，失念所作。失去正念所带来的。比如受了八关斋戒，结果你忘了这个正念，明明已经过了中午，别人请你吃水果，你拿来就咬了一口，吃下去才突然想起来，我今天受了八关斋，我怎么忘了！这属于失念所作，业是比较轻微的。如果你明知道受戒了，最终还是吃了，这种故意违犯的就更重一些。

第七，非乐欲所作。受人逼迫非本人自愿的，比如别人逼着你做某种事情。

第八，自性无记。所做的行为本身没有善恶属性，非善非恶的，也不增长。

第九，悔所损害。产生追悔心。我们造作的善业或者不善业，可能会产生果实，我们的一念追悔就会破坏它产生果实的可能性。比如我们骂人，骂完之后心里马上就后悔了：呀！我不应该这样对待他，我本来应该关心他的，我怎么还去骂他，伤害他呢，忏悔！这一念的追悔心，因为骂人而造作的不善业的果就会被对治，不会再增长，不一定接受果报，就是不定受。但有时候我们修了善业，也有可能会造成没有果报。比如我们供养之后又后悔了：我今天怎么供养这么多呀，应该少一点。那一念的追悔也会让我们善业的感果削弱。

第十，对治。比如我们造作了一个不善法，然后以四力忏悔来进行对治，以忏悔净罪之心念佛、诵经、礼拜等等就是对治心，可以令不善业的果实不增长。一旦开悟，证到阿罗汉或者成佛了，生死轮回中所造作的所有可能堕苦趣的不善业力，都失去了成熟的可能性，这就是出世间道产生的效果。

了解了这十种不增长业，让我们懂得，对待善业，让它越增长越好；对于不善业，应该阻止它的增长性。

如何增长善业的力量呢？当我们造作善业的时候，把觉察力带进去，主动造作并与智慧和欢喜心相应，它的熏习的力量就会增加。

首先大家要注意的是能够辨识出自己所造作的善法。比如今天大家来到寺院，你们可能修了很多善法：一进大殿你们礼佛了，这是礼敬的善法；可能有的人还带水果来供佛了，这是供养的善法；你到花园看到小猫，觉得它很幼小，喂它吃的，为它念佛，对它生起了慈悲心，这是慈心的善法；听闻佛法，这是闻法的善法；还有很多人发心做了义工，这是服务的善法。如果你没辨识出来，这些善法的力量就小。

有的时候看到别人合掌你也跟着合掌，但是你没有意识到合掌是一种恭敬尊重心的表达，是一种善业，就成了“无知所作”，“无故思所作”，“非乐欲所作”，或者“失念所作”，善法的力量就弱了。你要有辨识，同时还要有主动性。积极地去造作，在举手投足的每一个瞬间，能够识别出来，而且有欢喜心，有主动性，那么善业的力量就会增长。这就是为什么我们经常看到，两个人一起学佛一段时间之后，一个人进步特别快，收获特别大，身心有很明显的变化，另一个人变化不大，为什么？因为这两个人在造作同样事情的时候，心理状态是不一样的。

如果我们在这中间有很多不是我们主动的，而是被迫的行动，比如大人有时候会强迫孩子拜佛，强迫孩子把钱放到功德箱里，对于孩子来讲，因为不是他主动的，他是被迫的，做这件事对于他的身心，滋养的力量没那么大，甚至他还会起嗔恨心，叛逆的心。所以我们在引导的时候不要强迫他，而要激发他欢喜地做事情，主动做事情。哪怕少做一点，但是他欢喜，他主动，这个善果的力量就会特别大。如果你让他生起了嗔恨心，让他不欢喜，即使做了，结的果实也很微小。我们家长引导孩子修各种善法的时候不能逼迫，不能使用高压手段，而是应该引导，匹配他的欢喜心，开发他的主动性。我们在教孩子的时候，在做任何事的时候都要有这种意识。

佛教的业果理论是用来指导实践的，不是听一听十个不增长业记住就行了，还要思考它是什么道理。同时还要实践，学以致用，活学活用。你会发现身心马上就得到了正能量，善业刹那、刹那间在增长，很快就感觉到一种光明、喜悦从心底生起，福报也会增长出来。

对于不善法，要减少它增长的力量，对于善法要不断地去促使它增长广大，点点滴地用心，非常的细致。大家对十种不增长业一定要记住，然后在生活中慢慢地体会。

有人可能会问，佛法不是让我们不执着吗？那为什么你还要让我们去注意辨识？知道自己做的是善法，甚至还要随喜这个善法？这样的思维和做法，算不算也是一种执着呢？

实际上，分别和执着是不一样的。分别需要智慧，执着是什么？执着则是产生了傲慢、邪见或者贪婪的心理。想做到不执着，首先要能够正分别，在此基础上才能不执着，这是殊胜的。如果一开始我们连善恶、是非都分不清，就说自己不执着，那种不执着实际上是愚痴。小动物也不分别，难道它们有大智慧吗？显然不是。当我们识别出来之后，可能会有执着，这种执着也会带来副作用，引生烦恼。当我们识别了善法之后，把里边的贪著、傲慢去掉，意识到没有所谓的“我”在造作善法，这是刹那的善根在起作用。而且对方又恰恰成就了善法现起的因缘，是众缘和合的过程，这时候就能去掉傲慢心、比较心。否则就会觉得：“我”很厉害，修了很多善法。其实不是“我”修的，是心里的那些善种子浮现了，过去的善根遇见合适的条件、外境，加上此刻的精进，身语意就呈现出造作善业的过程，没有一个“自我”。当我们这样做的时候，会众善奉行，但是又不产生我执，那就很殊胜了（大众掌声）。大家用掌声来随喜法师的开示，也要识别出来，要随喜自己的随喜，同时也不因此增长自己的我执。你会发现修行特别有意思，佛法学深了之后会觉得法味无穷，当实践的时候我们就会法喜充满，心量开阔，特别有信心。

总结一下四种业的造作状态，第一种：作而不增长。第二种：增长而非作。没有作，但是业在增长，什么意思呢？就是长时间在心里谋划和思量，比如说想杀人，但是不敢杀，心里一直想着怎么杀，业就增长了，但是没付诸于身语行为。第三种：作而增长。既做了又增长了，不管是善还是不善，力量都很大。第四种：非作非增长，既没有造作，也没有谋划和思量。

我们对于善业应该积极地去做。只是增长还不够，心里一直想着修善法，却总是不采取行动，一直想来听讲座一直就是没来。一直想来闻法，这是一个增长的善业，但是你没来，就没造作。所以既要增长也要做，此时所产生的果实就会非常完美。

十种福德善事

十种福德的善事包括布施、持戒、禅修。这里“禅修”是广义的，大家诵经，念佛，打坐，皈依共修功课都属于禅修的一类。

第四，恭敬。我们合掌是一种善业；教小孩子见到人打招呼说叔叔好，阿姨好，要意识到，这也是一种善业，当他问好的刹那，自己的内心是阳光的。看到人却不理不睬，就失去了一个造作善业的机会，

但是不能逼孩子打招呼，不然孩子勉勉强强叫了一声，心里很烦，就导致善业的力量不大。点滴之间都是智慧。

第五，服务。大家做义工，为别人让路、指引、帮忙。

第六，回向，分享功德。当诵经、闻法之后，我们会说“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道”。我们又造作了一个回向的善法功德，把我们的善根给一切众生做了分享。

第七，随喜。

第八，听闻佛法。包括看书，听光碟，来现场提问。

第九，弘扬佛法。如果我们对自己也不了解，佛法怎么弘扬？你可以转发觉得好的法语，法师们的开示，转发朋友圈也是一种弘扬佛法。当你发朋友圈的时候，如果能识别出来，就是一个“转法轮”。法布施的善根，如果能辨识出来，发朋友圈的善业力量就不一样。如果没有辨识出来，觉得挺好就分享了，善业的力量会弱一些。

第十，正直己见。不断地改造自己的人生观，价值观，智慧地获得正确的三观。掌握真理，对万事万物获得清晰的知见，正直己见是非常好的善根。

了解了这十项种福德之善事，可以经常去修造，生起的正能量会让你感到非常殊胜。这十种是我们每个人都能够修的。

不知不觉中时间过得好快，由于时间原因，我们今天先说到此，下次的讲座继续为大家讲如何来对治、忏除我们过去造作的不善业，如何将善业的力量发挥出来，继续讲业果的修习方法。（录音整理：觉媛，妙定校）

命运的奥秘 3 —— 佛教业力思想与修习

——界文法师

各位义工们，所有来参加今天皈依共修的各界朋友们，大家早上好。

我们在第一次讲座里曾经说过，这个世界上的生命是多种多样的，大千世界芸芸众生，每一位众生的容貌、苦乐、福德状态都不一样。在佛法看来，所有的生命状态都不是无因无缘来的。不是偶然，也不是随机的，而是因为心念的不同、业力的不同，带来我们生命状态的不同。由此也指出了我们改善自己生命状态的可能性，从而开启我们的幸福之路。因此，我们也特别想知道，如何运用业力的法则来帮助自己、来利益他人。所以我们这几次的课程，内容实际上是非常重要的，它不只是一种理论概念，实际上对我们的生活，对我们的行为和修行具有非常强的指导意义。

当我们能够按照业果的规律来修习，我们的生命就会开始向上、向善、向光明、向安乐、向解脱发展。如果我们没有把握这个业的规律，很可能我们就会在滚滚红尘中，在日复一日、忙忙碌碌的日常生活中迷失了自己，而这样的一个生命状态，有的时候没有办法真正做到自利、利他。所以今天我会继续为大家介绍业果的第三部分内容。

在上一次的课程里，我们学到了从因到果的四大法则：就是第一“业决定”，由善业一定产生乐果，由不善业一定会产生苦果。它们是不会混淆、不会错乱的。“从善业产生苦报，从不善业产生乐报”是不可能的，“无有是处”。所以业果的第一个规律，就是它的性质有一个决定性。但是因为业的“异熟”的原因——因为业力不是马上就能够结成结果，有的时候我们没有办法看到它当下的果实。所以为什么我们会对业力思想非常难以信受，非常难以通达？就是因为这里面有时间差。

当一个人做坏事的时候，他当下的身心，可能还是过去善法的乐受的果报。所以你会看到，有很多人他在造作不善法，但是他过得蛮滋润的，那是因为他过去的乐果的果实还没有完成，没有耗尽它的力量。所以我们往往就会看到，有的人在修善法，但是在受苦；有的人在修不善法，但是在享乐，就会使我们没有办法洞察业果的规律，使我们变得困惑。

一方面，虽然我们在下意识中很难接受一些不善法，我们也不愿意看到一些行为的发生，但是另外一方面，我们在苦乐的差别面前，我们对自己善恶行为的选择，有时候又会变得非常的纠结，而且更多的时候，我们想得到的就是五欲（色、声、香、味、触）的快乐。但是每一种五欲的快乐背后，都带着副作用。而佛法最终要追求的，是我们生命的终极安乐，它不以现前的微小的五欲层面的快乐为究竟。

因为这些原因，业果的规律就特别的复杂，特别难以信受。

我们有的时候往往喜欢走捷径，做一些坏事，当下得到一些直接的乐果。想要直接得到一些现前的利益，追求现实的快乐、财富、名声，可是没有想到，如果我们缺少了足够的福报，我们再多的努力都很艰难。所以我们在现实生活中也看到，有的人不是不努力，但是快乐很难得到；有的人不惜代价获得了快乐，但是这些快乐转瞬即逝，在很短的时间内就耗尽了；有些人得到了快乐，但是这个快乐给他带来了巨大的副作用，甚至于损害了自己的身心，破坏了自己的幸福。所以有时候我们看社会新闻，看到周围人的各种现象，就使我们感觉到命运真的是一个非常复杂的话题。

那如何来做呢？我们必须要先澄清我们的见地，用一个踏实的态度沉淀下来，不断地去观察我们的身、语、意的行为，运用慈悲和智慧两大纲领，穿越滚滚轮回中的各种陷阱。透过各种现象，最终找到究竟的安乐之道，引导我们的生命不断向上发展，不仅在当生就能够得到增上，而且在未来能够变得更加的美好，得到究竟的解脱和究竟的圆满。所以它是一个深度的修行的道路。

我们上一次的课程也讲到了“业增长广大”。就是说微小的善业也可能积出广大的乐果。微小的不善业也可能长出很大的苦果。反过来，很可能巨大的善业，得到的果实很少；巨大的不善业，遭受的苦报也可能很小。因为从因到果之间，业具有增长广大的特质。性质虽然是决定的，但是在数量上它是变化不定的，受到了我们的行为、因缘方方面面的影响。

第三“业不作不得”。就是说如果你不种下善法的种子，不耕种善法，那就决定不可能得到美好的果实。

最后“作已不失”。业力如果不加以对治的话，它不会自己消失，它始终会伴随着我们，在因缘聚合的时候就会发生作用。

了解了这几个规律之后，也让我们激发起一种精进力，不断地对治我们身心中现行的、储存的不善业力；不断地触发我们已经种下的善业种子，让它增长广大，不断地种下新的善业种子。所以说业力的修行牵扯到生活的方方面面。

我们每个人在生活中，说话、做事和起心动念，很多时候都伴随着善业、不善业，它们的轻重都是不一样的。所以今天这一节课我们就为大家着重介绍，影响业果轻重的几个主要的因素。

第一，发心状态。

就是造作业的时候，是用一种非常猛烈的心态来造作，还是用一种轻描淡写的或者是模糊微弱的心态来造作的？它们对善恶业力的影响差别是非常大的。

比如大家来闻法，大家一起合掌唱诵《三宝歌》，在供养香花灯的时候，大家也跟着问讯。我们有的同学可能一边在唱《三宝歌》，一边体会三宝的殊胜和伟大，这时候内心充满了恭敬和感恩，充满了

对三宝的崇敬之情，可能合掌的时候心非常的真诚，没有保留。那这个时候乃至一个微小的合掌的业，一问讯、一俯首，可能造作的善根的力量都会非常之大。

但是如果在这个时候杂念纷飞，东张西望，心不在焉，看到别人都问讯了，不问讯不好意思，也就应付一下，随便地合一下掌。这是不是善根呢？也算善根，但是力量小。《法华经》讲："若人散乱心，入于塔庙中，一称南无佛，皆共成佛道。" 有时候，带着散乱心的、无意间的念佛或者合掌，也会种下善根，只是就没有那么强烈；但是如果你的发心很真诚，那么刹那之间的合掌，甚至能够种下成佛之因。一念的恭敬，都能成就未来美好的果报。

所以说发心的状态对我们的影响是很大的。同样，如果带着猛烈的嗔心，猛烈的贪心，造作的不善业力量也很大。所以我们就要注意了，我们有时候发脾气，那个愤怒心非常强烈，甚至有种想杀人的感觉都出来了，那就要意识到，这个强烈的愤怒心其实对我们的影响是很大的。

记得以前刚出家的时候，有一天我们去一个道场里面去办一点事情，正好路过一个院子，里边有人放生的两只公鸡正在那里打架。这两只鸡打起来简直是拉都拉不开，头上的冠子都啄得出血了。然后一位老尼师就在旁边说："阿弥陀佛，你们两个阿修罗啊！" 这两只鸡就是因为强烈的嗔心，打到头破血流还不放过对方。这就是一种嗔的串习。它在这一生作为一只小动物，可能没有经过什么学习，也没那么多分别念，但是它过去生中串习了嗔的种子。所以当遇到了一个对境，另外一只可能比它羽毛更漂亮的公鸡，跟它抢食物，它的愤怒感就强烈的生起来了。

但是我们在日常生活中也能够看到，有一些动物它就没有那么大的嗔心，它们能够互相合作、互相照顾。我们看《动物世界》的时候也能够看到有一些动物家庭里边，成年的父母抚育幼崽的时候，不光是父母在照顾，就是它们周围的同伴也会帮助照顾，整个群体里，大家共同来照顾小生命，有了食物共同地来分配，它的这种协作关系就很强。所以我们会发现即使是动物，行为模式也是千差万别，这都跟业的种子和串习有关。

同样的，人和人之间也是这样。有的人就是嗔心很大，经常走到哪里都会出问题，跟人冲突起来；而有的人性格就相当沉稳。所以你会看到人和人之间差别也是很大的。每个人性格的不一样，跟我们的串习，跟我们的修学都有关。这是第一，发心带来的影响。强烈的烦恼或者强烈的善心带来的业的力量是很大的。

第二，行为造作。

行为造作有几个要点：

一，是欢喜心。以特别投入的欢喜心来造作的话，力量会变大。就像大家来闻法，你觉得佛法特别好，这时候一念欢喜心，闻法的善业力量也加大了；当你鼓掌的时候也是一种随喜，是一种赞叹。有了

这一念欢喜心，你的善业的熏习的力量也会加大。有人说感觉到有一种暖流进来，体验到心口发热，肩膀有一种通畅感，整个的身心有一种非常不一样的感觉。结束的时候觉得整个人变得轻盈了，容光焕发，身心变得光明，得到净化。这就是欢喜心让善业的力量增长的原因。

但如果是不善业，用欢喜心来造作会怎么样呢？不善业的力量也会增加。所以有人喜欢暴力游戏，在电脑里打打杀杀，杀得还觉得特别的爽快。但是这个时候，这些暴力的种子也会被加强。虽然说电脑里的生命不是真正的生命，跟杀现实中的生命确实不一样，不算是真正的杀生，但是它也会熏习这些暴力的种子。所以有时候我们看到，很多孩子经常打游戏什么的，脾气变得很暴躁。他会串习这些业种进来，特别是如果以欢喜心长期沉溺其中，对人的影响还是非常大的。

第二就是自作教他，赞叹随喜。比如说我们来闻法，我们做一些功德，修一些慈善，做一些修行，不光我们自己造作时很欢喜，我们还劝请其他人一起来做。看到别人闻法，看到义工们在护持，在供灯、献花、敬香，我们随喜赞叹，心里感到高兴，同时自己也参加，这就会让善业的力量变大。这是从第二个方面增强了它的力量。

第三就是常时思量，连续造作，殷重造作。一个善法，如果你在心里反复计划，长期思维，就会让这个善法的力量加大。比如你喜欢禅修，喜欢闻思教理，经常都会在脑子里思维——做家务的时候，也在心里回忆一下今天学的业果的道理：这是善业，这是不善业，这是奉献，这是爱语，这是布施，这是安忍，这是精进……因为你的内心经常地安住在善法上，来做思量，那这个善法的力量就会不断地增长。

同样的，不善法也是这样。如果你想针对某个人不客气，对他有了嗔心，每天想的第一件事情，就是想着怎么把单位里的那个人干掉，脑子里一直在盘算，这样的话，嗔心的不善力量也就在不断地增长。所以有的时候，我们身心状态好，有的时候身心状态不好，那这个时候不用去问别人，只要返观自己的身心，看看每天的起心动念，脑子里经常盘旋的是什么？那你就知道了。

所以，要对我们的思维习惯特别注意。特别是我们有一些学佛的家庭主妇们，可能在家里天天干活、做家务，有的时候会很烦，是吧？每天心里就会有很多的抱怨，很多的愤怒，很多的烦躁，心里一直在对话。如果有这样的一些情况，那就要注意了，要意识到，自己在薰习的都是嗔心、不善法。这些嗔心和不善法会让我们的身心健康受到消减，甚至我们闻法的功德，做义工的功德都会被损坏。因为嗔有破坏善根的作用。

那怎么来对治嗔心呢？用慈悲来对治。

首先要对自己慈悲。过去是攻击别人，现在是关怀自己。先来

理解自己，为什么这么愤怒？是不是因为觉得太累、没人理解、不被人关心？当看到了红尘间这个孤独、疲惫、渴求和匮乏的自己，你会为“它”感觉到有点心酸，有点想流泪，这个时候，就可以对自己发送慈心：“愿这个众生，愿此刻的这个苦难的生命，愿你平安，愿你没有烦恼，愿你获得内在的安宁……”当我们这样不断地对这个身心发送爱心的时候，渐渐就会觉得内心得到了疗愈，心情变得平静。哪怕全世界的人都不关心我，但是能够自我关怀，那我们的内心就可以获得安宁。不再去渴求或是指责别人，而是从自己内在里成长出力量。那这个时候就算全世界的人都在针对自己，自己也有足够的力量去面对、去生活。进一步的，当我们还能看到别人的痛苦，就能对他也生起慈悲，甚至还能够去度化。

在这个时候，这种慈悲的力量就可以克服嗔心，你的心就会再次打开来，又会重新获得力量和勇气。在这个过程中，我们的业就在转化。过去是嗔的业力、烦恼的业力，就变成了慈悲的善业、菩提心的善业。

所以第一，长时间的思量会让一个业力变得很大；第二，连续造作，就是每天都做，力量也会变大；第三，殷重造作，就像我们刚才讲到的，用一种强烈的心、投入的心、真诚的心，造作的力量就会变大。

像我们每周都来闻法，这也是一种连续造作，这样的话，到了临终的时候，你回顾自己的一生，看到自己每周的闻法、护持，回忆到给每一个义工的掌声，给每一次说法的随喜和赞叹的时候，你也会觉得内心里很欣慰：我这一生造作过这么多的善法，奉献过爱心，绽放过光明。这个时候，你会在这种喜悦、欣慰、光明的状态中走向未来的生命。而这些善法都会给我们带来丰厚的成果。

所以佛法修行并不难，关键就是善用其心，点点滴滴的生活智慧。所以有的人总问我：“诵哪一部经效果好？该持什么咒子？怎么打坐？”但其实更重要的是佛法的生活化，就是把你的整个的生活转化为修行。你会发现这会是最受益的，也是最踏实的修行。

好了，刚才讲到长时间的思量、连续的造作、殷重的造作，会让这个善业和不善业的力量变大。

第四，就是数量众多。什么是数量众多呢？比如我们在回向的时候，我们说：“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。”一刹那间，你的这个善心覆盖的对象多不多呀？是很多的。你是把这个善根回向一切众生，一切众生的数量是无量无边的，所以你的这个善业的力量也是很大的。如果我们很真诚地来做回向的话，那么它就是一个强大的善业。

这也就是为什么我们说戒学也是一个重要的修行。受八关斋戒的时候发誓一日一夜不杀生，这个“不杀生”指的是尽虚空遍法界一切的众生我们都不杀。所以说八关斋的功德就变得很大，因为所缘的对象数量多，针对的数量是尽虚空遍法界一切的众生。但是有时我

们在受戒的时候没有意识到这一点，只是跟着念，“不杀生，一日夜不杀生，能持否？”“能持！”心没有缘一切众生，那么功德就没有那么大，因为心是发了，但不是广大心。如果能够意识到，大街上的芸芸众生，池塘里的游鱼，空中飞翔的小鸟，草丛里的虫子……所有的生命都在我的不杀生戒的爱心里：“这一日一夜之间，我不会杀伤你们任何一个生命，你们不会受到我的伤害。在这一日一夜之间，愿你们安乐，我把这种快乐平安的祝福给你们！”

“一日一夜不偷盗，不损害任何一个众生的财产；一日一夜，不做非梵行，不用淫欲法染污任何一个众生的身心，令你们身心清净……”如果用这样的广大心来受戒，即使只有一日一夜，功德也无量无边的。

同样，有的人可能会产生一些不善心，仇视社会，甚至想毁灭世界。那么，因为数量的原因这个不善业力也是很大的。这就是跟数量有关。

第五种，跟行为模式有关。如果我们在造作善法的时候，态度周到，方法善巧，能够尊重到对方，那么我们的这个善业力就会变得格外好。同样的，造作不善法，比如说杀生的时候，还折磨对方，进行羞辱、虐待，然后再断除他的生命，那这样的不善法的力量也变得非常的大。所以说这都是跟行为造作有关。

这一点，道理是简单的，但是实践起来其实就很微细了。所以佛法经常讲“善用其心”，就是在这点点滴滴间。

第三，有无对治。

什么是对治呢？就是我们的善法、不善法，有没有遇到削减它力量的违缘？对于善法，它的助缘是其它的善法，它的违缘就是嗔心和邪见，会破坏我们的善根。对于不善法来讲，有四个方面可以来对治，来消减它们业的力量。

第一就是受持净戒。我们刚才讲到了，不管是受八关斋戒，受五戒，还是出家戒、菩萨戒，都可以令我们的善根增长。所以说受持戒律也可以对治我们的不善业。过去可能我们经常发脾气伤害众生，但是在受八关斋的时候，我们会发愿说：“一日一夜，不杀生、不偷盗、不妄语、不恶口……”那么这八关斋的力量就可以非常强烈地对治我们之前的不善串习，比如说各种不好的话语，造作杀、盗等伤害众生的不善业，就会得到对治。所以大家可以经常修习这第一种对治法，受持清净戒会给我们带来灭罪的效果。

第二就是惠施、修福、礼拜、和敬。通过修布施，做种种福德善行，礼拜恭敬诸佛菩萨，与众生建立友好和敬的关系等，就能转化我们伤害众生、造作不善业的力量，这是第二种对治。

第三种对治就是惭愧心。惭愧心我们后面会讲，它具有直接破坏罪根的作用。比如有的时候我们做了一个不善法，内心里会有一种道德谴责，心里觉得不安：“我怎么会这样？不该如此！”那这就是

惭愧。刹那之间的惭愧心其实是非常重要的，它已经让我们不善业的力量得到了对治。最怕的是什么呢？无惭无愧——做了不善法还觉得挺开心的，还觉得对。那这就会让不善业的力量增长。

最后就是修习止观。通过禅修可以镇伏烦恼，甚至破除烦恼的业根。所以如果证到了禅定了，或者开悟了，这都属于重大的善业，具有非常强烈的对治不善法的力量，甚至于会让有些不善业力彻底失去现起或是感果的能力。所以在日常生活中，如果感觉到自己的负面脾气很大，身心各方面的行为造作了不好的业，那我也建议你适当修一点止观，坐坐禅，参加一些修行活动，诵经念佛静观。这些善业会很有效地净化我们的身心，一段时间后你就能体会到自己的变化，因为止观具有一种非常大的力量。这就是第三对治。

第四，是否具备正见。

在造作善恶业的过程中，是具有正见还是具有邪知？这就是跟我们的见地有关。假如说你能够意识到闻法是善根，服务是善根，合掌恭敬也是善根，内心里对他人产生祝福是善根，受持净戒也是善根……如果具有这些见地的话，那么造作上述行为所产生的善业力量就格外大。但如果说你没有这个意识，只是别人这样做你也这样做了，那么善的力量是有，但是没有那么大，所以这就是跟正见有关。

但是如果有了邪知，比如有人认为小动物就是给人吃的，就是拿来剥皮，拿来吃肉的。那么这事实上就是一种邪见，就会造成在杀动物的时候没有任何的惭愧心，甚至还有欢喜心。比如有些人钓鱼，这个鱼嘴巴被鱼钩勾起来的时候是很痛苦的，它脱离水的时候是很恐惧的，它死亡的时候实际上是很受摧残的。但是如果没有意识到这一点，觉得鱼就是给人钓的，钓的越多越厉害，甚至于还邀请别人一起去，还赞叹，玩得很开心，那么就会造成这个业力的加重，在不知不觉中影响到我们的身心。所以这就是跟邪知有关。

第五种，跟所造的对象有关。

施加善恶的对象也会影响到业力的大小。比如说，如果是杀动物的话，身体大的动物，业力就大，身体小的动物，业力会小一点。所以如果要杀的是一头牛，跟杀一只蚊子比起来，那么杀牛的业力更大，杀蚊子会小，这是跟身体大小有关。第二就是跟动物比起来，如果你杀的是人类，那么杀人比杀动物的业力更重。第三，如果是人类的话，那么一些特殊的，比如说父母师长，对父母和师长作损害或者是作利益，力量都很大。所以叫做“田”，是非常有力量的对境。“恩田”就是父母；“敬田”就是三宝、师长、圣者，他们有德行，值得世人恭敬；“悲田”是那些落在苦难中的人，如果加害折磨那些本来就落在苦难中的人，那么这个业力也是更加增长的。

所以父母其实是一个非常重要的造作善恶业的对境，我们大家要特别注意这一点。现在的年轻人有很多厌学，经常听到小孩儿自杀。你会发现，现在的很多孩子有情绪问题，又脆弱又自卑，没有承受力，

表现出对未来没有信心，甚至很小的时候就经常讲到死，觉得活得没意思。这其实都是一种没有福报的征兆。

孩子为什么福报那么小？做父母的可能也要反思，观察孩子一天生活里的行为，哪些他是消耗福报的？哪些是积累福报的？如果说这个孩子从小到大，我们没有意识到让他修福、积福，培养他的爱心和感恩心，那么这个孩子他的福报跟不上了，你会发现即使学习成绩上去了，但是他整个的身心状态是很脆弱的。走着走着就走不下去了，这是跟福报有关。有时候父母在家里就是无微不至，把孩子捧在头顶上一样地照顾，养成了孩子自私冷漠的性格，父母自己修了很多的福报，但是孩子却没有任何积累，缺少了增长福德的机会跟可能性。

所以这是佛教跟世间的思想、行为模式不一样的地方。西方的心理学也做了一个研究，他们就发现，那些懂得关心别人，能够在家里主动跟父母一起承担家务，甚至在很小的时候就学会照顾家庭里更小的孩子的人，他们的心理更健康，将来人生的发展也更好。这个研究实际上从佛教的观点是完全能理解的，实际上这些孩子他在很小的时候就已经开始积累福报了，父母是一个非常殊胜的对境。

所以有时候家里的孩子突然心血来潮，想帮你干家务，你不要拒绝。不要说："你去忙你的吧，好好写作业就行了，这个爸妈来干。"而是应该视情况欢喜接受，给他这个机会，同时也随喜他："谢谢你的爱心，爸妈很高兴！"哪怕他干得比较笨拙，也要多赞叹和鼓励。这个时候孩子就从父母这里修到了他能够得到的一份福报，他的正能量就会增长，变得更有自信一些。所以这是跟孩子相处的过程中我们都要注意的。

有的孩子，他小的时候很听话，他爱爸爸妈妈，爸爸妈妈也爱他，家庭里就互相有赞叹。但是到了青春期的时候，孩子在这个阶段开始生长出独立意识，凡事开始有自己的想法和主见，对父母的权威开始有叛逆，在这个阶段身心会波动得比较剧烈，特别是跟父母冲突比较大的孩子，他们其实也经受了更多的艰难。那么在这个时候，作为父母，也要很好的去跟孩子做朋友，尽可能地深度尊重和理解，让他们发挥他的能动性。不然的话，孩子在对父母发火、伤害父母的过程中，其实对他自己的身心也有伤害性。

在家居士要学会做一个好的父母，就要多换位思考，让自己站在孩子的立场来体会，用智慧和慈悲来处理矛盾冲突，让双方在过程中体验到成长。这样对小孩来讲，他就会在跟父母相处的过程中，减少不善业，增长善业，开发了慈悲和智慧，这点是非常重要的。

作为父母，有时候也要给孩子做一个榜样。为什么小孩不认可父母呢？因为父母也是凡夫，也有很多缺点，毕竟人无完人。有时候缺少智慧，有时候也很懒散，有时候脾气不好缺少耐心，这些方方面面的，导致孩子对父母没有信心。如果说父母成长为一个素质很高的人，让孩子觉得，我为我爸妈他们感到骄傲，他们是我学习的榜样，

我爱我的父母。那么这样的话，孩子的正能量是完全不同的。所以做父母是一门学问，也是一种修行。

如果我们能够把业力的思想带入到生活实践中来，去处理家庭、工作、邻里之间的相处共事，那你的家庭和单位肯定会朝好的方向上去发展，这是肯定的。虽然说可能开始做的时候不明显，但是日积月累，点点滴滴的积累起来，那么整个的环境和氛围就会非常不一样。所以千万不要认为学佛就只是在家诵诵经，磕了多少头，到寺院里捐了多少功德，那是远远不够的。点点滴滴在我们生活中去观察、去实践、去改变。

除了悲田和恩田之多点，强有力的对境还包括三宝和圣者，包括出家师父们，还有开悟的初果、二果、三果的圣者、阿罗汉、菩萨、诸佛，都是非常殊胜的对境。

在这五个方面——我们的发心状态、我们的行为，是不是具有对治？具不具备正见？还有我们所造作的对象是谁？这五个方面影响了我们业力的轻重和变化。如果我们在这五个方面能够善巧地令善业增长，不善业消减，那我们的身心就一定会不断地朝好的方向上去转化。这就是命运的轨迹。

业果成熟的先后次第

我们知道有些业是在现生成熟，有的业是在未来世成熟。但是到了我们临命终的时候，可能来世就变得非常重要。将来死去之后生到哪里？是不是能往生到善趣？能不能往生净土？这些问题在佛教里也有回答，那就是取决于临终的时候，业果成熟的先后次第。

第一、就是随重业来判断。什么叫“随重业来判断”呢？就是重大的业会优先成熟。哪些是重大的业？比如说念佛证到“念佛三昧”了，这就是重大业。那么决定往生，任何事情都干扰不了，这就是重大业一定会成熟。如果说开悟证果，就不可能堕入恶趣，一定会进入涅槃，至少能生到人天。发了坚实的菩提心，证得禅定，领悟空性，这些都属于重大业。

反过来，比如说杀父母、杀阿罗汉，出佛身血，这些都属于重大的不善业，这个不善业也会优先成熟。所以这就是第一个，随重业先熟。所以要想临终的时候一定生到佛国净土、人间天上，那就要尽可能地修习这些重大善业，尽可能去证果，证到三昧，得到禅定，开悟，那这就没问题了。

第二、根据“随近业”来判断。

对于很多人来说，没有修到那么深的程度，这种修行成就是很困难的。如果没有重大业，这个时候就要根据“随近业”来判断。那就是说，临终的那一刻现起的心念会影响到我们的下一世。什么意思呢？就是在临终的时候，心里现起的明显意念，这个业就会推动我们到未来世。

所以为什么佛教特别重视临终关怀，特别强调要助念？那是为了让这个临终的人能够现起念佛的欢喜心。像南传佛教，他们的亲人去世的时候，也会请僧众来诵经，拿亡者的衣服和他的财产做布施，并且轻轻地告诉这个临终人说："某某某，你快要去世了，现在我们把你的这件大衣，捐给贫困的山区孩子们，给他们带来温暖。你的这一双首饰很漂亮，我们拿它来供养三宝，装饰佛像，为你在佛前献花，供养僧众食物。"当这样讲的时候，这个临终的人他就感到欣慰，有价值。他的一念布施的喜悦和随喜的善心，也会令他生到善趣。有的时候我们会在他身边诵经，使他闻法，陪伴他念佛。令他生起忆念佛法，随念三宝的心。

所以在临终的时候，切记不要再提仇恨的事情。有的人快要去世了，几个孩子在老人的面前就指责老人说："你看你都要死了，你还没把我们解决好，你的房产到底给谁？"那么导致这个临终人生起了嗔心，或者生起了悲伤痛苦，这对他是非常不利的。有的时候我们可能会说："呀，你离开我们，我们怎么办呀？我们舍不得你。"那么也会让这个临终者产生贪爱和悲伤，他不想死又不得不死，这个时候他就有怨气，这些对他都是不利的。

我们一定要鼓励这个临终的人，比如说父亲要去世的时候，你可以告诉他："你安心地去，我们一定会照顾好妈妈。将来我们在佛国净土，还可以再见面。不要有挂碍，你要安心念佛，万缘放下。你是一个好父亲，我们爱你，感谢你为我们做付出和关怀！"这个时候给他道谢、道爱、道别，对临终者非常有价值。当他带着欣慰、喜悦的心，微笑着合上了眼睛的时候，刹那之间，他的一念欢喜心就可以引领他生到人天善处。所以这就是第二类现前业。没有重大业的话，临终现起的业是很重要的。

第三，串习业。

如果没有重大业，也没有给他引起现前业，那么这时候第三种业就会决定他的未来生，就是串习业。平时生活中哪一种业串习得多，就会成熟。这一点我以前讲经的时候也讲过，例如摩诃男是佛陀的亲戚。佛陀出家了（佛陀出家前是继承王位的太子——编注），佛陀的弟弟也出家了，佛陀的儿子也出家了。那这个国家后来就交给摩诃男来打理。他因为要处理行政事务，国家大事非常繁忙，没时间修行，就特别担忧，就来问佛陀，他说："我天天这么忙，也没有时间来修行，万一哪一天我突然去世了，走在大街上可能突然被杀了，突然遇到一辆车子撞过来，可能我的生命就会失去。那我怎么才能保证我未来世仍然不会堕入恶趣？未来仍然能够闻法？"

佛陀就说："你看到那棵树了吗，那棵歪斜的树？"摩诃男说："看到了。"佛陀说："这棵树一直在朝西边歪斜，假如说这棵树有一天倒了，他会向哪个方向倒下来？"摩诃男说："肯定朝西方倒下。"佛陀就告诉他说："如果你的内心里，经常忆念的是佛法僧三宝，即使遇到了突发事件，来不及做任何修行准备就死去了，那么你的生命只会朝佛法僧三宝这个方向去，不会朝其他的方向

去。”这就是串习业。

所以说，串习业也是很重要的，给我们带来保护。每天早上起床念十声佛号，这很容易。每天早上起来，你一切世界散布慈心，愿一切众生平安，愿他们没有心灵的痛苦，愿他们没有身体的痛苦，愿他们获得安乐和光明。即使这一生每天早上都发一遍慈心，每天睡觉前再修一遍，花不花时间呢？几乎不花多少时间，但是它会成为一个串习业。串习的力量非常之大，到了我们临命终的时候，或者遇到意外事件，我们这个串习业就会带领我们往生净土，或者生到人天殊胜之处。

最后，顺序成熟业。如果平时连串习业也没有，也没有重大业，也没有特别的现前业，那么哪一个业会先熟呢？就是先做的先熟，就是造作的业按先后顺序来成熟。

所以作为一个佛弟子，我们掌握了业成熟的四个次第的规律，不光能把握我们这一生的幸福和安乐，我们也能够把握未来生的幸福和安乐。可以修习重大业；安排好临终助念获得现前业；第三还可以多多修习串习业；最后我们还可以在平时多造善法，让善业更多，我们就更可能生到善趣去。所以这就是业果成熟的四个次第。

最后，我们讲一讲净化不善业的四种力量。

虽然说我们每天都在造作很多的善法，但其实也造作了很多不善法。因为人都有烦恼，没有成为圣者之前，都有各种各样的贪嗔痴和习气。所以，我们就必须要学会如何来净化生命中已经具有的不善业，这一点是非常重要的。如果没有学会净化、对治我们的不善业，我们会受到这个负面力量的影响。

第一，“能破力”。

净化不善业的四种力量，第一种是“能破力”。能破力是指破坏罪根的力量。它的核心本质，就是对自己所造不善法的不认可，惭愧心，它就能破坏罪根。

就像我们刚才讲到的，假如你今天突然对某个同参道友很生气，说了很多不好听的话，犯了粗恶语这些。但是平静下来之后，心里就有点觉得不对：我不应该这样的，平心静气去处理就好，干嘛说这么多伤人的话？在这个时候，一念认识到自己这个行为不好，就是破坏力，嗔心和恶口的罪根已经在被削减了。但如果你认为自己做得对，我今天把他大骂了一顿，太爽了，下次还要这样。那它就没有得到对治。

这是第一种，就是一念的追悔。一般来说一天下来，如果感觉到自己造了好多的不善法，那么就可以运用破坏力，来让这些不善业消减。该怎么做呢？比较常用的有个四句偈：“往昔所造诸恶业，皆由无始贪嗔痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。”念一遍这个四句偈，礼佛一拜；念一遍，礼佛一拜。一边这样来修，一边回忆自己身心的一些不好的造作，发露忏悔，观想佛菩萨慈悲接受了我们

的这些忏悔，净化我们的身心，鼓励我们未来做的更好。经过这样的一个忏悔的仪轨，我们的不善业力就会得到净化，这就是第一种能破力。

第二种是对治现行力。对治现行力可以对治我们不善业的现起，遮止堕入恶趣，遭受苦果，它也是非常重要的。对治现行力的常用方法，一般有以下几种：

第一，诵经。以至诚忏悔之心，读诵一些殊胜的佛经，比如《金刚经》、《心经》、《华严经》等……诵经具有灭罪的效果。

第二，胜解空性，安住于无我见，深信本来清净。，那就是要观罪性空。看到造作不善业，同时也要深观没有一个“造作者”，是五蕴在造作，随业流转的并没有一个真实的所谓的自我。这样就能破去对能做所做的执著，令烦恼得以对治，它也是一个很好的净化身心的方法。内心里的黑暗感觉就会消逝，重新获得正见和正念正知的力量。

第三，如法诵持灭罪的殊胜陀罗尼。比如依照如法仪轨诵持百字明，大悲咒等等。我们今天归依共修仪轨大家念的“七佛灭罪真言”也都是一些很好的灭罪方式。我们带着一种至诚心、忏悔心、灭罪之心来念诵，它就像炽燃的猛火焚烧掉无始劫来的黑暗。念诵的过程中，如果修得好的话，会有一些体验，比如心性变得喜悦光明，那种黑暗、沉重的感觉减轻或者消逝。有时候，会在梦中梦见吐出了肮脏的东西，梦中看到太阳升起，看到明月，感觉腾空飞行，心情非常的轻快。或者梦见礼拜僧众，看到三宝、宫殿、佛像，听到了美好的声音，这些都是罪灭的一些表征。有时候会有一些梦境和身心的变化，让你体验到业力的净化。

第四，塑画佛像。

第五，供养三宝。

第六，至诚念诵佛菩萨名号。经典里说，至心念佛可以除灭多劫生死重罪，这就是运用了对治现行力。

上面列了常用的六种，但实际上并不限于这些，所有为了净罪的目的而修的善法，都有灭罪的功能，都属于对治力。这是我们可以很好地去用功修行的。

第三，遮止力。就是发愿将来不再造作。比如今天骂人了，就要在心里发愿：愿我断除恶口业，令口业柔软，消除烦恼，身心清净。那这一念心就是遮止力，它也有灭罪的效果。

第四，依止力。依止力就是皈依三宝，发菩提心。因为有些罪是由于不敬三宝造成的，那通过皈依三宝就能对治。有一些罪是因为伤害众生，我们就通过发菩提心，愿一切众生离苦得乐，皆共成佛道，由此来对治。所以这是依止力的效果，就是依止三宝的力量，依止菩提心的力量来灭罪，净化不善的业力。

如果我们能够修习：能破力——就是追悔心；对治现行力——广修各种善法来对治我们的不善业；遮止力——决心未来不再造作不善法；依止力——常修皈依三宝，发起殊胜菩提心。那么各种罪业都可以得到对治和净化。所以大家不要在生活中积累精神负担，而是努力去行持，“诸恶莫作，众善奉行，自净其意”——是诸佛教，这就是一切诸佛最根本的教授，是我们可以依教奉行的。

（录音整理：果众，妙定校）

佛法修行的概要——《八大人觉经》解读 上

各位法师、各位居士大家上午吉祥！非常高兴，在这样一个春暖花开、阳光明媚的日子里，我们大家相聚在庄严清净的报恩寺讲堂，听经闻法，来熏修佛陀的智慧言教。

今天想跟大家分享一部非常古老的经典，《八大人觉经》。这部经典的译出是在后汉时代，在佛教最初传入中国的时候就传进来。我们知道佛法是非常浩瀚的，三藏十二部典籍、八万四千法门，内容非常之多。作为最早期的高僧大德们要想把佛法介绍到当时的中土来，他们首先要思考的就是，如何在最短的时间内让大家抓住佛法最精要的部分。所以早期所传入的这些经典，他们都具有一个非常明显的特点，就是对佛法具有一种高度的概括性，在非常小的篇幅、非常短的时间里，把佛教到底是什么，佛法如何来修行介绍清楚，让接触者马上就能得到印象，马上就能了解。否则的话，别人可能花了很长时间，还不了解佛教到底是什么，到底该怎么把握，怎么修行，那就会失去耐心，佛法也就不能被中国人所接受。所以我们看到早期传入的经典，像《四十二章经》、《八大人觉经》这些，都具有很强的概括性，内容非常精要。

根据这部经的主要内容，核心就是谈“八种大人觉”。那什么是“大人”？指的就是菩萨。菩萨被称作“大道心有情”，是因为他们发心广大，要度化一切众生；智慧广大，要领悟最透彻、最上的智慧

和真理；能力广大，能够用种种方便，示现种种行为，来契合众生的根性加以度化。

所以菩萨，被称作“大人”。“大”的意思就是指他的发心大、智慧大，他的能力也非常殊胜。这部经讲的就是诸佛菩萨的八种觉悟。如果我们具有了这八个方面的认识，开启八种觉悟，我们也就跟诸大菩萨一样，走在这一条成佛之道上了。今天我们大家在了解这部经的时候，可以用非常开放的心态，带着好奇心来了解这八种觉悟：这是一切诸佛菩萨的思想、认识和行持。这样就可以让我们在非常短的时间内，对佛教最精要的部分得到了解和掌握。

经文一开始就谈到：

为佛弟子，常于昼夜，至心诵念，八大人觉：

一切佛弟子，常常都需要做一件事情，就是日日夜夜，经常以至诚的心来反复温习、念诵、记忆八种菩萨的觉悟。我在把这八种菩萨的觉悟大致概括为：首先破除我们的两种迷惑；然后开启三种认知；最后成就三种行持，总共八个方面。它们实际上是有次第的，那么到底要破除哪些迷惑、具备哪些认知、要圆满怎样的心行呢？

首先破除见惑和思惑两种迷惑。我们看第一条经文：

第一觉悟：世间无常，国土危脆，四大苦空，五阴无我，生灭变异，虚伪无主，心是恶源，形为罪薮，如是观察，渐离生死。

第一条觉悟，在我们祖师的分判上来讲，认为要破除的是关于见地方面的迷惑。所谓“见惑”，是一种迷于理的烦恼，就是我们的意根面对种种法尘，产生非理的筹度，生起种种邪见。通俗一点说，就是对世界、对生命产生错误的认识。我们的见解错误了，因此造成了烦恼。所以要想真正了解佛教，真正契入这一条成佛之道，第一种觉悟就是要具备正确的世界观、生命观。首先要觉悟“国土危脆，四大苦空，五阴无我”，然后“生灭变异，虚伪无主，心是恶源，形为罪薮”。列了四个方面的观察，就是无常观、苦空观、无我观和不净观。短短的几句话，其实概括了佛教对整个世界的认识。对我们生命本质的认识，对轮回和解脱的认知，全部都概括在里边了。破除错误的执著是“了生死”的根本，所以要想真正了解佛教，首先就必须非常深刻的理解这四种无常、苦空、无我和不净观。下面我们来一点一点分析一下。

第一，无常观。

本经第一种觉悟的第一句话“世间无常；国土危脆”，“世间”的“世”是指时间，过去、现在、未来三世；“间”是空间，上、下、左、右、前、后的空间，时间和空间就构成了我们所生活的世界。在佛教里，世间也常被分为“器世间”和“有情世间”。器世间就是我们所安住的山河大地、房舍等外部环境；有情世间就是我们自己的身和心，是一个身心的世界。所以在佛教里边，认为世间就包括了外在

的器世间和我们自身有情的世间。“世间无常；国土危脆”，第一句话概括了佛教对我们眼中的世界本质的认知，即这个世界最核心的规律、状态，就是无常。无常是世间的本质。

佛经里边讲“过去诸法恍然如梦，现在诸法犹如电光，未来诸法如云欻起”，不管是时间的消逝，世事的变迁，还是我们心境的变化，念头的流转，生老病死的运作，所有都是无常的体现。无常就是这个世界的一个本质规律。现在已经五月初了，一年三分之一多的时间已经在不知不觉间流逝。当我们说“春暖花开，景色美好”的时候，我们同时也要意识到一年已经过去三分之一了。我们这个法会好像才刚刚开始，但是再过几个小时，这一次盛会也会有落下帷幕的一刻。当这样思维的时候，你会发现这个世界是很奇妙的，它的一个特点就是刹那流转、生灭变迁。

有的人会觉得:为什么佛教这么强调无常？无常确实是世界的本质，但是跟我们解脱有什么关系？实际上，我们之所以不能解脱，恰恰就是因为我们没有认识到无常，因为不了解无常，所以我们的心就会处处抓取。有的时候我们会陷入一种漫不经心的状态，觉得反正来日方长，时间还多的是，我们就会浪费大把大把的时间处在昏沉、散乱、懈怠当中，有的时候坐在电脑前面，一个游戏打下来，几个小时就过去了；有时候昏昏沉沉的，在那里散乱一会儿，半天又消失了。为什么我们会觉得时间是用来打发的呢？可能就是因为我们还总觉得来日方长，总觉得未来还很多。但如果真正对无常有非常充分的理解，你就会对自己的每一天、每一段时间该如何度过，拥有更多的正念。

因为世间是无常的，所以你就不愿意糊里糊涂的过每一天。时间流逝得很快，不管你怎么去过，它都在流逝，所以与其把时间浪费在起烦恼，浪费在昏昏沉沉、散散漫漫的状态中，不如打起精神来，做自己觉得有意义、有价值的事情。充分的让生命燃烧，真正去学一点自己想学的东西，做自己觉得有意义的事情。在这个时候无常观就可以对治我们散漫放逸的习气。

另外一方面，无常的觉悟也可以帮助我们放下执著。有的时候我们很难用功，想做的事情总是完不成。那其实是因为执著太多，什么都想要：想修行，想解脱，想开悟，但是我们也想吃好吃的，听好听的，看好玩的。我们可能还想散乱一下，放逸一下，多睡一会儿。我们还想得到世间的种种成就，各方各面什么都想要。正是因为这样，往往就会一会儿抓这个，一会儿抓那个，在漫无头绪之间，会有一种岁月蹉跎的感觉。好像突然发现，当年龄增长，仍然没有得到什么，或者即使得到，也都没有意义了，也不像想象的那样子。但是，一旦我们有了对无常的觉悟，你就会筛选摆在面前的这些可选项，种种的诱惑。看到我们的执著在无常面前其实没有那么多的价值，或者说就算得到了也会消逝，在这个时候你就会拥有一种更好的觉照力来放下它。

破去恒常的执著以后，我们的生命会变得非常不一样。从烦恼杂乱中得到释放和解脱，获得自由。真正能做自己觉得有意义的事情，知道没有蹉跎时光，此生就没有缺憾。当我们临命终的时候，很可能就会感到自己这一生过得很有意义，非常认可自己，觉得自己每一天都认真的度过了。所以无常观能够带给我们非常多的意义。不管是亿万富翁还是普通百姓，在无常的面前，每个人都是平等的，这是第一个觉悟。

第二个觉悟叫做“苦空观”。四大苦空——佛教谈苦，很多人会觉得不理解，好像生活不仅仅是苦，也有很多快乐，甚至快乐更多，痛苦没那么多。但是实际上在佛法里边，“苦”不是我们所说的“不舒服”叫做苦，苦有“苦苦”、坏苦”、“行苦”，“苦”的含义有“逼迫”的意思。什么是逼迫呢？就是每一个众生都在经受三种逼迫，就是“苦苦”的逼迫，“坏苦”的逼迫，“行苦”的逼迫，没有人能幸免。

“苦苦”本身就是一种苦。“坏苦”，是有的时候我们感受快乐，但是一旦快乐破灭、失去，会带来另外一种痛苦，就是坏苦。就像女孩子谈恋爱，没有爱上一个人之前过得很开心，一个人过也蛮好的，但是爱上了一个人之后，接着又失恋了，有什么感觉呢？觉得活不下去了，太痛苦了，简直是无法忍受。为什么呢？没有见到这个人之前不是活的好好的吗？为什么见了他、两个人又分手了之后，变得那么痛苦？在这个时候体验到的就是坏苦。正是因为得到过，曾经美好过，所以一旦失去的时候，我们会格外地难以忍受。

现在拥有青春美貌，一旦衰老到来、美貌失去的时候，我们就难以忍受。有的时候我们得到了尊敬，得到了地位，得到了财富，一旦这些东西受到了威胁，或者不再拥有的时候，我们也会感受到冲击。所有这些，是不是我们有什么不对劲？其实不是。佛法说了，苦就是这个世界的本质。我们体验到的实际上就是坏苦，不仅仅是我们体验到，每个人、每个众生都在体验着坏苦。苦苦我们是体验到的，比如说天冷觉得冻，饿了觉得饥渴，这些难以忍受。坏苦也是每个人都会发生的，并不是有的人说的那样，“为什么只有我这么难受？”这是规律，是本质，有快乐就必然会遭受快乐失去时的坏苦。

第三种苦是“行苦”。行苦的特征就是迁流变化、不安稳。这跟“无常”非常接近。苦苦本身即是痛苦，坏苦是乐受的失坏，即使是不苦不乐的舍受也无法永久安住。我们说现代人的压力非常大：比如前段时间炒股，股票升值得很好，突然经济形势变化，股市就开始发生冲击；开始炒房子，房市又发生了变化；我们依赖的这个单位、这个行业，过段时间随着科技的进步，很多行业也变成了夕阳行业，走向了衰落……很多人就会觉得：怎么回事，是不是我很倒霉？是不是我不走运？其实并不是。因为整个世界就是在迁流变化当中，这就是行苦。

所以佛陀用他大智慧的眼光遍照整个世界的时候，他非常深刻地看到，每一个众生都在经受着三种逼迫：苦苦的逼迫，坏苦的逼迫，行苦的逼迫，没有人能幸免。可能有的人程度格外剧烈一点，有的人轻微一点，但是要说哪一个人可以超越、避免这三种痛苦，那么在整个的轮回中，是没有哪一个众生可以避免的。即使是上界的天人，也要接受寿命结束从天界坠落的痛苦，不是我们出了什么问题，而是因为这就是世界的本质。

所以诸佛菩萨觉悟了苦、空的道理之后，对世界不像我们那样执著。当他痛苦的时候，他会意识到“苦苦”也是无常的，痛苦也会过去，不会执著于痛苦；当他快乐的时候，他会意识到快乐的背后很可能会隐藏着坏苦，所以也要保持觉照，不让自己的心产生那么多的抓取和依赖。这样的话，当我们的快乐发生变化的时候，我们也可以从容地“挥一挥手，不带走一片云彩”，感恩我们曾经所拥有的，但是也从容的面对因缘的变化，走向未来的人生，会产生出一种非常豁达的、具有觉照的生命态度。在迁流变化的过程中，我们观察因缘、把握因缘、随顺因缘，在因缘变化的过程中不断地增长福德，开发智慧，而又了无挂碍。

所以，事物本身没有那么重要，关键是我们在经历了这些纷纷扰扰的事物变化的过程中，我们自己学到了什么，积累了什么，发生了什么，这个是最重要的。有的时候回首一看，几十年已匆匆度过，有的人会体验到，几十年下来自己变得不再是当年那么莽撞，变得更加的成熟，内心更加通透，留下了好多的感恩，学到了好多的智慧。在这个时候，你回首自己的一生，会心微笑，有一种无怨无悔的感觉。

虽然那些人事都已迁流变化，但是我们的身心里面获得了智慧，积累了各种各样的福德，结下了种种善的因缘。面向未来的时候，有一种越来越开阔，越来越有信心的感觉。不畏惧未来，反而会觉得充满了活力，对这一生、对未来生，只会越来越有信心。这就是拥有了无常观、苦空观，会给一个人带来的不一样的影响。

如果我们不了解无常，不了解苦空的道理，我们就会执著在事相上，患得患失。今天得到明天失去，我们就会烦的不得了，觉得压力特别大，觉得心一直在动荡，“树欲静而风不止”。这种感觉其实也是很难受的，所以有的人就会觉得：父母干嘛要把我生到这个世界上来？不想在这个世界待。因为你渴望安宁，但是种种事情一轮接一轮，一波接一波，你会觉得无法安住静不下来。如何来处理呢？其实无非就是接受，这就是世界本来的样子：无常、苦、空——就是世界本来的样子。接受了之后，不要在事相上太执著，就不会被“八风”扰动，关键是我们学到了什么，积累了什么。

第三“无我观”：“五阴无我，生灭变异，虚伪无主”。

很多人接触佛教，会觉得佛法好是好，但就是太烧脑筋了，明明有一个“我”非要说“无我”。如果没有我，坐在这里的是谁呢？谁

受苦乐？谁造业？谁受果报？要想了解佛教的这些思想，实际上要厘清这个概念。

“无我”，是相对于“我”来说的。一般来说，在佛教里面所说的“我”，就是指这样一个实有的、常恒的、能主宰、能自在的主人翁。这样的一个东西到底存在不存在呢？佛法认为身心是五蕴的集聚，我们说“五阴”，五阴就是五蕴，色、受、想、行、识，“色”就是我们身体的层面，“受、想、行、识”是心的层面。“受”是我们的种种感受;“想”是我们安立概念，“行”是我们的意志和造作，“识”是我们能了别的功能，五阴实际上就是身心。

离开这个身，离开这个心，有没有一个“自我”在？就像说车子，车子是什么？车轮、车厢、车顶等等这几个部分组成。你把轮子拿掉，把车厢拿掉，把顶棚拿掉，把驾驶盘拿掉，车子在哪里？离开了每一个部件有没有一个叫做车子的东西？就没有了，所以它是积聚的、缘起的。所以我们当说到自我的时候，我们说“我在这里”，其实你说的意思是什么呢？是身体坐在这里。有时候觉得我在快乐，我在思考，实际上是心感受到快乐；行蕴产生出做好事、做坏事的冲动力；是心识在了别，知道发生了这些。离开了这些之后有没有另外一个“我”呢？就找不到了。

除此之外，不管是色法还是心法，既然说“自我”实际上就是身心的组合，那么我们能不能主宰身体呢？我们无法完全主宰，到时间点它就饿了、渴了，你不给它饭吃，这个身体就会败坏。但是你要给它吃多了也不行，身体有它自己的规律。那么心呢？有的人说身体我主宰不了，我可以主宰我自己的心。你会发现其实你的心也主宰不了：不想发脾气，忍不住就生气了。我们家长辅导孩子的时候，夫妻之间相处的时候，经常是这样的，不想吵架，但是忍不住要发火。有时候我们打坐不想起杂念，却发现自己杂念纷飞，挡都挡不住。是不是我们出了问题呢？其实并不是。因为什么呢？这就是身心本来的样子—“无我”。

我们不是自己身心的主宰，但也不是说身心是没有规律的，它有它自己的规律。直到我们了解了身心，明白了我们不是自己的主宰—“无我”，我们才会用一颗谦卑的心，去尊重、去观察身体的规律、心的规律。你符合了它的规律，它就会变得健康、变得强大、变得稳定。如果你没有创造呵护它的因缘，身心就会产生疾病、产生动荡、产生痛苦。所以整个的佛法实际上非常理性，了解了佛教之后，就会发现完全没有任何迷妄的部分，每一个点都非常的清晰。

对于“自己”“自我”，首先是承认它的本质就是身和心。身有身的规律，心有心的规律，你把握了规律，创造正确的因缘，就可以得到想要的结果，如此而已。但是我们在现实生活中往往是怎样的呢？我们没有尊重身心的规律，有的时候我们非常任性，为了好看的、好玩的，想熬夜就熬夜。但是你违背了身体的规律，第二天身体开始给你颜色看了：眼睛发昏，全身酸痛，疲软无力。有的时候你违背了心的规律，纵容自己生起嗔恨心、贪欲心，不能守护根门，然后

还说为什么我的心这么躁动？为什么我变得很抑郁？为什么我的心变得很堵塞？为什么我的心变得如此的僵硬，感觉不到柔软？——是你没有创造柔软的因缘，在心里添加的反而一直都是那些愤怒的、动荡的东西。但是你却想让它结出安宁的、喜悦的果实，可能吗？那是很难的。

所以你必须滋养自己的心灵，给予它营养，让它柔软，让它安宁，让它变得光明，让它变得轻盈和喜悦。种下这些因，你的心自然就会趋向于愉悦的感受和美好的状态。每一个部分实际上都是因果不乱的，每一个部分都是可以去用功的。所以“无我”观非常非常的重要。了解了这些，我们才能真正的知道怎么来提升我们的生命。所以不是上帝、天神掌控着我们的命运，甚至也不能仅凭自己的愿望或意志，一切是因缘和合，我们只能运用因缘的规律来把握我们的生命，提升我们的身心状态，不断趋向更加殊胜的身心状态。

最后一个是“不净观”。不净观的这两句话：“心是恶源，形为罪薮”，好像说“心是一切罪恶的渊源，身体是种种罪恶聚集的所在”，让我们会觉得特别的难以接受。我们一般觉得这颗心是我最喜爱的，身体我也觉得还好，每天我都洗的干干净净，打理好，补充很好的营养，按摩，然后做护理。为什么说他们都是罪恶之源？实际上，这里是提醒我们要对我们的身心有足够的警觉。

我们有的时候说，这个世界充满了各种各样的罪恶。但罪恶从哪里来的？就是心念；罪恶依靠什么造作呢？就是身体和语言。

有的时候我们说心是一切罪恶生起的渊源，但同时它也是一切善法生起的源泉。佛陀说“心是恶源”的时候，是为了让我们提起对罪恶的警惕心。我们可能自我感觉非常良好，但是佛陀在这里告诉我们，可能我们每个人心里都住着一个恶魔，这个恶魔有的时候会伤害别人；有的时候是伤害我们自己；有的时候它既伤害别人又伤害自己，破坏我们的健康、事业、家庭和修行。佛陀说这句话，实际上是要让我们每个人警惕内心里的恶魔，另外也要警惕我们的身体和语言的行为。

有的时候我们的一个眼神、一句话都具有强大的杀伤力。我们以前那个时代喜欢看香港武侠片，我记得当时一个香港影星才二十多岁，突然自杀了，自杀的时候就留了四个字叫“人言可畏”。别人的看法和评论产生的逼迫力，让她痛苦到活不下去。佛陀洞察了生命的这些非常本质的部分，他在提醒我们“心是恶源，形为罪薮”。作为一个修行者，我们需要对我们的心念、行为、语言有所觉照、有所审查，产生出觉悟。

只有这样，我们才能够改变我们的生命状态，从黑暗走向光明。佛陀说人类的生命有四种状态：第一种是从光明走向光明；第二种人是从光明走向了黑暗；第三种人是从黑暗走向了光明；第四种人是从黑暗走向更加黑暗。如果我们每一个人都能够对这颗心，对我们的行为，我们的语言，有更深的觉照和警觉的话，我们就可以慢慢的去改

变我们的生命，从黑暗走向光明，从光明走向更加光明。所以在佛法看来，人类的命运永远都是充满希望的。

我们生活的道路永远是勇往直前的，因为我们在当下、在未来都有无数的因缘可以去提升，可以不断地运用缘起法开创未来。所以佛陀说“如是观察，渐离生死”。生死轮回怎么破除，怎么脱离？我们具备了无常观、苦空观、无我观和不净观这四种觉悟，我们拥有了它，积极的加以努力，我们就可以做到“渐离生死”。生死轮回中的种种黑暗、迷茫和痛苦会渐渐淡去，我们的生命将走向解脱和更加美好的未来。我们就能够对治生死业流，出离苦难的轮回，开启觉悟和自在的生命。这是第一个觉悟。这个觉悟是非常根本的，我们说破除“见惑”，就是获得根本的见地，让我们对世界、人生、生命有深刻的领悟。

第二觉知：多欲为苦；生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。

第二个觉悟是对修惑的觉悟。跟见惑不同，修惑是迷于事相的烦恼。这种迷惑会产生哪几种烦恼？就是贪欲、嗔恨、傲慢和无明。诸佛菩萨的第二个觉悟：“多欲为苦；生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。”在这迷惑于事相的四种烦恼中，佛陀特别指出了欲望，他说“多欲为苦”。

有的时候即使我们了知了无常无我，我们并不一定都会断除烦恼。有的人觉得正是因为无常，所以我们要赶快吃点好吃的，玩点好玩的，不然就没有了。所以在面对无常的时候，我们会出现两种现象，一种是变得非常的正面，会去关爱家人，爱护世界，用功修行，做一些有意义的事情；但是另外一种人体验到了无常的时候，他就会变得格外的放逸起来，要拼命的去抓取，贪吃、贪玩，再享受一点。在之前的一些报道里面，我们看到心理学家也做了一些研究，发现了这样的差别。那么怎么来看待欲望？

某种程度上说，欲望的破除确实更难一些，即使了解了无常、无我，但是我们仍然可能会有渴望感，对境界生起贪染。我记得以前带禅修的时候，有一位学员问我：“法师，你在教我们禅修的时候，叫我们不要去贪，不要去嗔，但是如果大家都没有贪了，生活还有意思吗？我也不能享受美食了。花开了，我去欣赏花开之美，种种美景好像什么都是贪，我还活着干什么？”所以她在这个时候就变得很抗拒，特别的焦躁。实际上，远离了贪欲，并不是说你不能够欣赏世界，你仍然可以感受美好的食物，感受美丽的风景，享受跟家人在一起的温暖，但是贪跟不贪差别在哪里？无贪的时候你的内心是清凉的，你的内心是无所求的，不抓取的，差别在这里。

如果你品味一个美食的时候，产生了抓取感，沉迷其中并渴望更多。那么在这个当下，你的心是紧张和动荡的。有的时候你遇见了一个很有好感的人，如果你只想着怎么来抓取住他，让他只对我一个

人好，不要再关注世界上的其他任何人，你会发现你会活得很焦虑很累。但是如果我们能够用一种不抓取的态度，用一种内心清凉的态度欣赏别人的优点，我们也无怨无悔的付出我们对他的关怀，那这恰恰是佛教所说的“慈悲喜舍”，实际上我们会收获更加良好的人际关系。所以贪欲是一种非常隐蔽的破坏力。

为什么现在的孩子们会有网瘾，游戏成瘾？有的时候我们在淘宝买东西，会购物成瘾，要剁手但是又舍不得剁，每个月还债就太痛苦了。干什么都有上瘾的，喝酒有酒瘾，抽烟有烟瘾，所有的东西都把我们死死的捆住。如果反观我们的人生，我们会看到在很多时间里我们都在被欲望所困扰、所遮蔽。我们的追求一方面建构了我们的生活，但同时它也困扰着我们，遮蔽着我们。所以佛陀在这里说，“多欲为苦”，欲望并不都是好事，欲望需要被警觉，如果太多了，就变成了痛苦。所以叫做“生死疲劳，从贪欲起”。

我相信可能很多人都有这种体会，有时候会觉得很疲劳，为什么疲劳？抓取了太多，太在意，放不下。佛陀看的非常透彻，所以他在这里说“生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在”。作为一个凡夫，我们不可能没有欲望，但是我们需要去觉悟、去管理我们的欲望。在这个时候我们才能够获得轻松自在的生活，才能拥有整个的世界。有人说：“我也不贪财，也不贪地位……”但是很可能在贪其它的东西，可能贪著别人的认可；贪着在别人眼里的一个形象；贪着一些情感，最好全世界和我在乎的人都把我看的最重，把我看的很高大……所有这些在意都是贪着。有贪着就有不自由，有贪着就有疲劳。

所以一个贪求的人，很可能实际上一辈子也都没有打理好过一个家庭、一段感情，但是一生就这样过去了。比如孩子，有的时候我们一辈子抓一个人还觉得抓不住他，甚至于你抓住了，他又长大、结婚，又娶了他的媳妇。即使是夫妻，一起生活了一辈子，到最后晚年的时候，病痛、死亡又夺走了他的生命，又把两个人分开。所以我们看到无所求的佛陀，他可以拥有整个世界，但是他又不被这个世界所系缚。不被这个世界所系缚，意思是什么？其实就是不被自己的欲望所系缚。所以我们经常说，不是世界困扰了我们，是我们对世界的执著困扰了我们。刹那之间的放手，你就会体验到清风明月，整个世界都是你的，关键是你能不能放过自己，能不能放下心里持续不断的抓取。所以这种觉悟是非常非常重要的。

有的人说，没有贪欲了，那我还能获得财富、地位和别人的认可吗？

其实别人认可你并不是因为你抓取他，他才认可你；只要你有优点，只要你有美德，只要你对别人展现了关怀，对别人有用，那么他就会认可你。财富也不是因为你贪财，你就能拥有财富。为什么能拥有财富？是因为你拥有技能，过去生积累了福报，善结人际关系，加上勤劳，具有精进力和把握因缘的智慧，所以我们就能够获得财

富。所以不用担心我们对治了贪著，我们的整个世界就很可怕。佛陀在这里告诉我们并不可怕，反而是“少欲无为，身心自在”。

第三觉知：心无厌足，惟得多求，增长罪恶；菩萨不尔，常念知足，安贫守道，惟慧是业。

对治了这两种对理性和事相的迷惑之后，接下来我们要开发三种认知，产生三种认识。第一种认识就是要“少欲知足，安贫守道，惟慧是业”。我们来看经文：“第三觉知：心无厌足，惟得多求，增长罪恶；菩萨不尔，常念知足，安贫守道，惟慧是业。”就是说要对我们不知足的感觉生起觉悟。觉悟的生命跟迷惑的生命最大的差别在哪里？其实就在取舍之间。我们整个的生活实际上都跟取舍有关，我们要什么，不要什么，决定做什么，不做什么，人和人之间的差别其实也就在于取舍的差别。就像大家选择上午来听讲座，但是很可能别人选择在上午打打游戏，看一段电视剧，也可能选择在上午干一点什么非法的事情。每个人的取舍不同，结果就不同，所以说生命和生命之间的差别在于取舍。

当我们说到“少欲知足，安贫守道”的时候，并不是一种消极不作为的状态。实际上它是有所为、有所不为。有足够透彻的观察和了解之后，善于取舍，要注意“常念知足、安贫守道”，后面还有一句“惟慧是业”，把追求智慧作为生命最核心的一个目标。我们经常说佛教让人少欲知足，就会觉得好像很消极，“铁甲将军夜渡关，朝臣侍漏五更寒，山寺日高僧未起，算来名利不如闲。”这就是很多人对佛教的印象，觉得这就是佛教，非常清闲。其实不是的，这是最大的误解。“山寺日高僧未起”，你要到寺院里会看到，出家人天不亮都已经起床了，都已经开始做早课了，比在家人起的更高。并不像我们想象的那个样子，他要追求的实际上是智慧。

菩萨对凡夫心没有厌足的特性有足够的认识和警惕，会意识到没完没了的追求，不管对自己、对他人、对世界都不是一件好事，很可能会带来种种过患。所以有少欲知足的态度，然后把生命的重心放在真正的道业上，叫“安贫守道”，关注自己心灵的提升，关注自己所积累的善法，特别是智慧的增长和开发，是菩萨关注的重中之重。这是第三个觉悟所强调的。

一般，我们父母非常爱孩子，给他足够的钱，希望他考上理想的大学，希望她找到高富帅的男朋友，基本上大家到庙里都是这样来发愿的。很少有父母发愿：让我的孩子拥有大智慧。很少很少。但是如果你静下心来思考一下，在一个小孩一生中真正能守护他的生命，真正能够让他获得成功、获得平安、获得幸福、获得安乐的是什么？其实是智慧。如果这个孩子有足够的智慧，他才能打理好所有的事情。给他钱财，你并不能保证孩子真的就幸福了；找了一个高富帅的男朋友也未必就能保一辈子。如果我们没有智慧，很可能即使得到了幸福，也会亲手摧毁了自己的幸福。

有的父母为孩子做功德回向发愿非常的功利、具体，就要考某一个大学，非清华北大不可；或者让自己的孩子非干什么不可；必须要结婚，必须生孩子，还要必须生男孩……但是父母却很少关注孩子到底具有多少智慧，他有没有具备架构好人生规划的智慧，有没有处理人际关系的智慧，有没有解脱烦恼的智慧，有没有处理情绪的智慧，有没有照顾好自己身心的智慧。

如果用这个标准来看，我们的很多孩子都不合格。他可能连买个东西都不会买；连洗衣服都不知道该怎么洗；不会做饭做菜，饿了只能去点外卖。如果父母不在了，他就不能够很好的关怀好自己的身心，安排不好自己的作息。所以有的时候我们会发现，佛教跟世间的观点其实在很多方面是不一样的。佛教不认为没完没了的追求是重要的，反而认为适可而止。并不是苦行主义，越苦越好，越穷越好，但是同时也说“少欲知足，安贫守道，惟慧是业”，把追求智慧、追求身心的修炼看作最重要的。没有智慧就像一个人没有眼睛。一个盲人生活在世间是很不容易的，因为他看不到危险，不知道该怎么来避开。所以拥有智慧就拥有了这样的眼睛，不管世间的智慧还是出世间的智慧，带好一个孩子，做好家务，干好一个工作，包括修习佛法，处处都需要大智慧。

所以如果我们把握了这一点，我们就走在了成佛之道上。这样看成佛不难呢？并不难，道路很清晰。但是要说不难呢，又特别难。因为什么呢？给孩子留个五十万、一百万容易，但是你要想慢慢的引导孩子具有大智慧，这个挺难的。为什么呢？因为我们自己的智慧也不够，最主要的原因是在这里。如果父母拥有了足够的智慧，当然可以给孩子足够的智慧。你有一桶水，你给别人一碗水有什么困难呢。但是最可怕的是有时候我们作为父母，自己没有智慧。所以这就会很纠结，只能想着怎么多给一点钱，多给点物质，最好把孩子赶快嫁掉，塞给她的老公，我就放心了，这是一种逃避的心态。其实在任何时候都来得及，不管我们到了什么年龄，都可以重新开启智慧之旅。

第四觉悟：懈怠坠落；常行精进，破烦恼恶，摧伏四魔，出阴界狱。

第四个觉悟：我们说开发三种心态，第一种心态就是“少欲知足，惟慧是业”，追求智慧。第二种心态是什么呢？叫做“懈怠坠落；常行精进，破烦恼恶，摧伏四魔，出阴界狱。”除了懂得知足、追求智慧之外，菩萨具备的另外一种觉悟就是对懈怠的警觉。懒惰、懈怠，可能很多人并没有太关注，觉得我这个人已经挺不错了，也不贪财、不贪名、不贪色，也爱做好事，为人善良，为人正派，有能力。但是假如你是一个很懒散很懈怠的人，那我要告诉你，很可能你的这一生仍然会白白度过。懈怠是人生的一大敌人，对我们生活的破坏性，实际上比我们想象的还要大。所以诸佛菩萨的第四种觉悟是对懈怠的警觉。

不管是世间的成就还是出世间的成就，都需要精进才能成办。过去我们对佛教有一个简单的认识，觉得只要种了福田了，将来就一定能收获财富，收获美好的眷属和快乐的生活。不一定的。《大智度论》中说："精进能动发先世福德，如雨润种，能令必生。"精进力就像雨水，过去我们平时所种的善根就像种子，种子必须要得到雨水的滋润才能生长出来。"虽有先世福德因缘，若无精进则不能生；乃至今世利尚不能得，何况佛道？"即使你过去生种了很大的福德，但是如果缺少了精进力，所有的都不能够现起，就只能沉睡在我们的阿赖耶识里边，等到未来哪一生哪一世你开始精进了，它就现起了，所以要有这样的认知。

《阿含经》里边记载，佛陀有一次跟弟子们外出乞食，路边有对老夫妻俩穿得破破烂烂，在那里跟在佛后面一起乞讨。我们知道，出家人化缘，但是除了出家人之外，也有很多贫穷可怜的人，他们也四处乞讨。佛陀看到这对老夫妻的时候，他就突然微微一笑。佛的弟子们都知道，佛不会随便笑的，这里边肯定有原因。阿难非常的机灵，马上就问佛陀："世尊，为什么你看到这对衣衫褴褛、邋里邋遢的老夫妻，突然微笑了？"

佛陀说："阿难，你知道他们是谁吗？"阿难说："我不知道。"佛陀就讲到，这对夫妻，他们俩可不是一般人，他们曾经是这个城市里最富有的富翁。男的是一个大富翁的独生子，女的是另一个大富家庭的独生女，这两个家族本来都已经非常富豪了，然后通过婚姻把两大家族的财产再整合在一起，可以说是相当的辉煌。但是可惜两个孩子不擅长打理事业，也不擅长经营管理财产，所以他们挥霍得很快，到了中年，他们的财产就已经用完了。那怎么办呢？父母已经去世了，然后他们就以变卖家产为生，到了晚年的时候家产变卖完了，只能沦落在街头。然后佛陀说，其实这两个人的善根是很深的，如果他们在年轻时代能够发起精进，他们可以证得阿罗汉果，获得究竟的解脱。即使他们不修行、不修道的话，他们也会成为世间非常厉害的富豪，大富长者。如果他们中年开始发起精进，这对夫妻都可以证悟初果，开悟是没问题的。如果中年在财富上，他们能够发起精进的话，能够获得中等的财富和事业，但是他们又错过了。

阿难问，那现在到了晚年，现在开始发起精进可以吗？佛陀说还来得及，只要断恶修善，他们还能够获得种种法喜，在未来一生获得非常殊胜的果实，至少自己衣食无忧是没问题的。但是如果他们继续懒散，那么这一生可能已经是这样了，未来生可能会变得更糟糕。因为什么呢？福报都已经耗尽了，但是没有积累资粮。阿难听了之后，才意识到，原来生命真的不是一件容易的事情，即使我们拥有财富，拥有种种福报，也是需要去把握的，也需要不断的去成长。

一般我们说到懈怠，主要有三种。第一就是懒散，就是太懒了。第二种就是怯弱心。有的人会觉得，这么大的事业我做不来，我就是个普通人；有的人觉得修行太难、太高大上了，我就做个凡夫好了。怯弱心是第二种懈怠。第三种叫做"庸杂事"，就是无关紧要地忙忙

碌碌，但是你忙碌的是什么呢？是庸杂的事情：朋友圈点个赞，刷一刷微信，做一点杂务，再打个游戏，不知不觉中，一天一天过得很快。所以说懒惰、怯弱，沉溺在庸杂的事物中，都被佛教认为是懈怠的表现。这样一种懈怠就会对我们的生命产生极大的破坏力。

有的人一天就可以修大量的善法，有的人连着几天一点善根都没有积累。如果几十年下来怎么样？两个人的差距是越来越大。所以人生的变化在于点点滴滴，每一天、每一月中形成下来的，这是我们要非常注意的。所以佛陀说“常行精进，破烦恼恶”，摧伏我们的烦恼，破坏四种“魔王”：天魔、烦恼魔、五阴魔和死魔。我们有时候害怕外来的天魔干扰；我们害怕烦恼的困扰折磨；我们的身心本身也出现各种问题，会障碍我们的修行；还有一个最可怕的是死亡会到来，你还没有成功，你还没有修上去，死亡就已经来了。所以四种魔对人的法身慧命的障碍是非常大的。精进力就可以摧破四种魔对我们的破坏，所以说战胜了四魔，“出阴界狱”，也就是了生死、出轮回，开发向上向善、向光明、向解脱。

更加美好的生命实际上就把握在我们每个人的手中。要把握它需要什么呢？就是要警惕我们的懈怠心，发起精进力。所以佛陀说这是诸佛菩萨的第四种觉悟。

时间过得很快，我们今天上午说了四种觉悟。第一个是对理性的觉悟，具备世界观、人生观。第二是对欲望，对修惑烦恼的觉悟。第三是对“少欲知足、安贫乐道、惟慧是业”的觉悟。第四是警惕懈怠，发起精进力的觉悟。每一个觉悟对我们的人生都非常非常的重要，我们就能理解为什么佛陀说，要常常的、昼夜诵念《八大人觉经》。因为这部经对我们的提醒实在是太重要了，我们要常常忆念、常常回味，消化吸收它带给我们的智慧启发，相信一定会有很好的收获。

今天下午我会为大家继续开显后面的四个觉悟：具备三种心态、成就三种行持。

（录音整理：法理，妙定校）

佛法修行的概要——《八大人觉经》解读 下

各位法师、各位居士们大家下午吉祥！今天上午我们已经一起学习了《八大人觉经》的前面部分，了解了佛陀所介绍的诸佛菩萨所拥有的八种觉悟，这也是每一位佛弟子都必须要日夜诵念、记忆、经常提醒自己的八种觉悟。

这八种觉悟当中，上午我们说到要断除和对治的是两种迷惑，一种是迷于事理的迷惑，第二种是迷于事相的迷惑。要了解“世间无常；国土危脆，四大苦空，五阴无我，生灭变异，虚伪无主”，意识到“心是恶源，形为罪薮，如是观察，渐离生死”。就是无常观、苦空观、无我观和不净观。让我们对整个世界的本质和身心提起觉照。迷于事相的烦恼主要是以贪欲为核心，就是“多欲为苦；生死疲劳，从贪欲起，少欲无为，身心自在。”觉察到贪欲心对我们生命的破坏力，我们就可以获得一种大自在。

接下来我们说到开发三种认识：第一种认识就是少欲知足、安贫乐道，“心无厌足，惟得多求，增长罪恶；菩萨不尔，常念知足，安贫守道，惟慧是业。”意识到我们的贪求心是没有满足的时候的，如果我们去放纵自己的追逐，最终就会增加身心的罪恶，伤害自己，也会伤害到别人，所以菩萨有所为有所不为，有取有舍，“常念知足，安贫守道，惟慧是业”。有一份知足的心，然后把生命的重心放在我们的身心状态上，追求智慧的增长和开发，这是菩萨所关注的重中之重。“第四觉知：懈怠坠落；常行精进，破烦恼恶，摧伏四魔，出阴界狱。”除了要警惕我们的贪求无有厌足，还要特别注意我们的懈怠心对生命的破坏，所以在这里佛陀提出“常行精进，破烦恼恶，摧伏四魔，出阴界狱”。

第五觉悟：愚痴生死；菩萨常念，广学多闻，增长智慧，成就辩才，教化一切，悉以大乐。

接下来第五种觉悟，就是三种认知的最后一种“愚痴生死；菩萨常念，广学多闻，增长智慧，成就辩才，教化一切，悉以大乐。”这三种认知里边，佛陀让我们特别警惕的有三个方面。第一个就是贪求心；第二让我们警惕的是懈怠心；第三个让我们警惕的，就是愚痴心。生死轮回从哪里来？实际上是从愚痴而来。关于这一点，我们会看到愚痴的“痴”，是疾病头，下面放一个知道的知。有的时候“不知道”，这是一种愚痴的状态；还有一种是错误的、病态的认知。知见生病了，佛法叫产生了邪见，也会带来非常大的问题。所以我们看到国外有一些恐怖主义、暴乱的问题，实际上有的时候不一定都是

跟贪心有关，也不一定都是因为嗔恨心。素不相识的路人，彼此没有仇恨，是什么造成了血腥的杀戮呢？实际上就是愚痴带来的，就是邪见。他们认为杀死异教徒或者不同信仰的人，是很有功德的，可以升天。于是就会做下各种各样的迷乱行为，这种行为伤害别人，破坏社会，最终毁灭的也是自己。

菩萨了解到生死轮回实际上跟我们的愚痴有非常深的关系，所以菩萨就常念“广学多闻，增长智慧，成就辩才，教化一切，悉以大乐”。他对众生产生了无量无边的慈悲心，在这个时候菩萨发愿，要广学多闻，并不只是学一个方面、一点点的知识就够了。佛教常常说“法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”，对于智慧的追求是没有止境的。如果追求外在的东西，很可能会让自己很疲劳，也会带来各种各样的困扰。但是智慧不一样，智慧越多越好。多一份智慧我们就多一份通达，多一份理解，破除了一分黑暗。

所以作为一个菩萨，是要广学多闻、增长智慧，这些智慧也包括了世间的智慧和出世间的智慧。因为我们的菩萨们不一定都是出家众，如果作为一个出家人，很可能要特别关注的是出世间解脱的智慧；但是作为在家人，要想真正作为一个殊胜的菩萨，自利利他的菩萨，世间出世间两方面都要拥有恰当的智慧才能处理好。任何一个方面还没通达，可能那个方面就会带给我们困扰跟障碍。所以有的时候与其花大把的时间玩乐，不如有一种求学无厌的心，这是非常重要的，然后“成就辩才、教化一切”。什么是“辩才”呢？

我们要想去教化众生、引导众生，最好的方式就是给予众生智慧。而给予众生智慧最好的方式就是法布施。《大智度论》强调说，法布施比财布施要更加殊胜。有几个理由：第一，财布施是有量有限的，法布施是无量无限的。我们的财物就那么多，给出去一点我们就少了一点，但是智慧不一样，智慧给出的越多，就像一灯能点千盏灯，只会让灯光更加增盛，灯灯相续、延续不绝，所以它不会让本身减少。一份智慧的法义可以利益无量的众生，但是施者本身没有任何的减少。

第二，财布施“净少垢多”，好处是有的，但是也有很多的副作用。那就是财布施本身不够圆满，有的时候给予太多也会引发一个人的依赖性，让他失去自己成长的能力。但是法布施“垢少净多”，就是给予智慧的引导，利益是很大的，不良的后果很少。所以这就是为什么佛法特别强调法布施的原因。财布施可以让我们的四大诸根增长，让你的身体得到营养，生活得到照顾。法布施增长的是无漏的智慧、信仰、精进、禅定，还有七觉知、八正道，给予我们的是功德和智慧。财布施的果报在三界，法布施的果报可以出离三界。另外从法布施中可以生出财布施，还可以生出声闻、辟支佛、菩萨和一切的诸佛。所以我们会看到《八大人觉经》提倡，作为一个菩萨，在修财布施的同时一定要注意开发自己法布施的能力，这个时候就需要辩才。

辩才有四种。一是名词概念的掌握。讨论任何一件事情，首先必须要做的，是厘清概念，就像我们上午讲到了苦空观，什么是苦？你

要把苦的概念厘清，佛教的苦的概念跟世间的概念是不一样的。我们说空，空的概念“色不异空，空不异色”、“色即是空，空即是色”、“空中无色”，这里“空”的概念也是不一样的，所以厘清概念很重要；第二是要能够安立内在的义理。我们讲到一个概念，不是为了谈论这个概念本身。厘清概念是为了表达它所显示的规律。因为佛法认为万事万物都是有规律的，这个规律就是它的理。我们为别人说法，是通过语言文字来传达背后的理，所以对于义理要通达；第三种就是要通达语言，你要用别人能听懂的话。比如说他是美国人，你要懂他美国的语言，要了解他的方言和他说话的内在逻辑；第四叫做“乐说无厌”，有了前面的三种，你能够厘清文字概念，能够把握住里边的义理，能够运用恰当的语言传递给对方，对方能够吸收、能理解；第四是什么呢？还要乐说无厌。就是要愿意去传达，而且不会疲厌的广大发心，有一种乐趣，乐在其中。拥有这四种辩才，我们对于众生的引导就会非常的殊胜。我们要想教化别人，自己就要拥有足够通达的智慧，要“广学多闻、增长智慧、成就辩才”，最后“教化一切，悉以大乐”。我们就可以给予众生这个世界上最美好的礼物——法的礼物，智慧的结晶。“教化一切，悉以大乐”，让他们可以成就最上的安乐，就是解脱的快乐和成佛的快乐。

在佛教里面认为快乐也有很多种。有美食是不是觉得很开心？一天忙碌的工作结束了，可能你想好好的躺一下，听一首音乐，看一个精彩的电影，这也是一种快乐。除此之外还有没有其它的快乐呢？除了物欲的快乐之外，慈悲喜舍也是一种快乐，拥有爱心也是一种快乐，这是一种奉献的快乐。所以当父母为孩子做了一顿丰盛的食物，看到小孩儿吃得很香的时候，会由衷的产生一种快乐，这种快乐不是来自于享受，而是来自于奉献，特别是你奉献的过程满足了对方真正的需要，你会有种格外愉快的感觉。

除此之外还有没有其他的快乐呢？还有就是放下的快乐。有时候，得到是一种快乐，放下也有它的快乐。比如说一场考试要来了，你非常的紧张，非常焦虑，特别害怕，然后你也是全力以赴。考完以后，在录取通知书拿到手的那一个刹那，怎么样？你通体放下，这件事情再也不牵挂了，再也不困扰你了，在这个时候你会体验到一种轻松愉快的感觉。放下、舍本身就是一种快乐，当我们放下一个烦恼，放下某一个执着，勘破了某一种困扰，每一个过程里边你都会产生一种豁然开朗的轻松感觉。这就是出离带来的快乐，不执着带来的快乐，放下带来的快乐。

除此之外还有没有了呢？还有的，禅定也是一种快乐。当你的心安定下来，缘取善所缘，没有杂念，你会体验到禅定的快乐。很多人念佛念到心无杂念的时候，内心无比的愉悦，远远超过了普通的娱乐。除此之外，解脱也是一种快乐，因为断除烦恼而产生的快乐，这种快乐超越了世间的快乐。成佛之乐在一切乐里面是最殊胜的。

所以在佛法里边，我们会看到给予众生快乐的方式是很多很多的，可以享受到的快乐也有很多。菩萨要给予众生的都是“大乐”，

最美好、最圆满、最清净的快乐。所以作为一个菩萨也是非常殊胜的。但是我们要想能够这样去利益众生，前提是我们自己要好好的学习，所以要“广学多闻，增长智慧”。

我们每一位父母可能都是菩萨，都想给予自己的孩子最好的。那么作为一个父母，也需要广学多闻，不断增长自己的智慧，有丰富的生命体验，了解更多，我们才能给予更多。同样的，菩萨是众生的父母，看一切众生如同自己的孩子，所以为了教化众生，菩萨不会放弃自己的广学多闻。

我们讲到了三种认识，第一个是对多求、贪求的警觉；第二个是对于懈怠心的警觉；第三是对愚痴的警觉。愚痴是一个非常大的问题，一个人的眼界、认识和对世界的体悟缺乏，会给我们带来局限，所以一定要不断的去开拓和提升自己。

最后我们谈成就三种行持。

在生活中，我们要在三个方面多多努力，做一个合格的菩萨。“第六觉知：贫苦多怨，横结恶缘；菩萨布施，等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人。”这是对于贫苦多怨的一种觉察、觉悟。世间为什么会产生这么多的困难，为什么会产生这么多的暴力？很多来自怨恨，甚至于亲人和亲人之间，也有各种各样的抱怨。佛陀在这里说，抱怨来自于什么？“贫苦”。“贫”就是匮乏的感觉，“苦”就是逼迫的感觉，正是因为我们心灵上有匮乏，受到种种苦的逼迫，所以我们就会产生“多怨”，种种的抱怨、不平，嗔心、嫉妒心、暴躁心等等就会源源不断的冒出来，社会就会变得很动荡。如果是家庭的话，家庭的某一个成员体验到匮乏感，他感觉到痛苦，那么家庭的其他成员也没好日子过了，因为他会不停的抱怨。这种抱怨能不能解决问题呢？我们抱怨社会、抱怨家人、抱怨学校、抱怨一切，佛法认为不能解决问题，反而会带来更大的困扰，叫做“横结恶缘”。就是跟众生的因缘变得更加的糟糕，结下了怨恨的、仇视的、对抗的这些不善的因缘。

所以这是一个充满苦难的恶性循环，越匮乏，越痛苦，就越抱怨；越抱怨就结下更多的恶缘，恶缘更多，我们就更苦，所以从黑暗走向了更加的黑暗。菩萨看到众生的这种苦难，他意识到要想疗愈世间的这种悲惨的现象，应该发起布施之心。布施是疗愈贫穷多怨的最好良药。他愿意为热恼焦灼的世间带来清凉，希望抹平众生身心的种种痛苦。所以在这个时候，菩萨给予三种布施：财布施、法布施、无畏布施。生活上匮乏的，我们慢慢帮助他解决生存问题；缺少智慧、缺少引导的，我们给予妙法，给予他智慧的开发；第三种，内心里有恐惧、焦虑、抑郁、痛苦，为他开导、安慰、劝解，给予他心灵的滋润和安慰。这样的三种布施，能够抹平众生身心的种种痛苦。

佛陀还说，布施的根本要义，就是“等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人”。一份布施的心、帮助别人的心、为别人付出的心，可能我们每个人都有，但是有的时候为什么我们不能布施呢？最大的障碍是什

么？有人说我没钱、没智慧、没方法，当然，我们的能力是有限的，但是在我们能力可达的范围内，为什么我们不能布施？因为嗔恨心，因为不喜欢对方，因为跟对方有过节，因为对方的某些缺点，因为私人的恩怨……佛陀意识到了这一点，他告诉我们“等念怨亲，不念旧恶，不憎恶人”。我们有的时候不是缺乏布施的能力，而是缺少了布施之心。要想开启我们的布施之心，要想真正的去利益社会，真正的去帮助一个人，我们就需要不念旧恶，不憎恶人，有一种冤亲平等的觉悟。

其实在家庭中有时候也是这样。以前我们在观音热线里边接到一个电话，是一个先生打来的。他自己也是一个佛弟子，但是妻子的怨气很大，然后他采取的方式就是冷淡，远离家庭，这样的话问题就越来越大了。他自己也觉得很奇怪，他就觉得有的时候明明知道对方要什么，但好像就是不愿意给她。想要帮家人做点家务，其实很简单，一句温暖的话语，随手可来的关怀，给予一些东西，其实并不难。因为他也学佛，对自己有很多的反思，他就发现自己就是不愿意给。然后他问我：“法师，这是为什么？”我跟他讲，因为你的心里有着一些伤口，对方的抱怨其实也让你受伤了。当你受伤的时候，当你内心里也有对对方的怨恨的时候，你是很难去付出一种关怀的。

所以我就让他先疗愈自己心里的那些创伤跟痛苦。当他朝自己内心里看的时候，他确实感觉到了：“法师，我也快爆炸了，心里有太多的不被理解，也有好多怨气！”然后我告诉他，这时候不着急，试着把慈悲心投向自己身心的深处，去理解自己，产生一种自我关怀，来疗愈内在的创伤。当他这样来内观自己的时候，他深深地呼了口气，做了很多情绪的释放。释放之后，他突然就体验到油然而来的一种伤感，就觉得两个人既然是亲人，为什么却走到这样的一个程度了？在这个时候对双方的痛苦有了一种感知，甚至被深刻的震撼。终于打开了心灵，可以去慈悲自己、关怀别人的那种心。

我们会发现，有的时候我们特别愿意关怀小动物，愿意放生，却不愿意去帮人；有时候我们愿意帮助陌生人，但就是很难关心身边的人。为什么？其实往往是因为家人天天生活在一起，更容易彼此伤害。我们的心里会留下创伤，障碍了互相关怀的能量流通。所以作为菩萨要拥有这样的一种觉悟：不断的去疗愈自己内在的嗔恨心，去抚平自己的创伤，放下对过去旧恶的执著。能够理解别人的缺点，包容他、接纳他。

有的时候父母为什么不能对孩子很宽容？因为不能接受孩子的缺点。别人家的孩子就能接受，自己家孩子的缺点就特别难以接受。有时候我们也必须要意识到人无完人，看到对方的痛苦，一再地开启自己的慈悲之心。我们给予他三种布施：物质上的、精神上的和智慧上的三种布施。我们可以运用布施的行为来抚平世间“贫苦多怨、横结恶缘”的苦难，获得人与人之间的和谐。获得了社会的和谐，就是所谓的“心净则国土净”。极乐世界、清净的世界，并不是无缘无故

产生的，它来自一颗清净的心。而清净的心来自哪里呢？就是具有智慧和爱心的思想、语言和行为。

我们说到三种行持的第一种，就是常行布施来抚平贫穷多怨的问题。第二个“第七觉悟：五欲过患；虽为俗人，不染世乐，常念三衣，瓦钵法器，志愿出家，守道清白，梵行高远，慈悲一切。”

这是另外一种觉悟。作为在家菩萨，要生活在世间，但要常常意识到五欲的过患。就像我们前面讲到，除了吃喝玩乐之外，生活还有其它的内容。还要意识到对五欲——色、声、香、味、触的执着实际上会带来过患，我们会网络成瘾、购物上瘾，抽烟、喝酒上瘾……带来伤害。菩萨觉察到五欲的过患，就会不贪染世间的娱乐。所以我们要经常提醒自己。

一顿豪华的大餐吃完可能身心沉重、疲惫，也许一份清爽简单的食物却更有可能让你觉得身心舒服，非常轻快、健康。各种各样的五欲虽然带来暂时的乐受，却有种种过患。我们前面讲到除了世间的快乐，还有很多种快乐：出离的快乐、解脱的快乐、禅定的快乐、奉献的快乐、智慧带来的快乐等等。出家的生活，实际上是一种高度追求精神成长的生活。我记得以前出门，有的时候遇到一些人，他们会感觉特别奇怪，觉得你们出家人在庙里也没有电视，也不吃荤，也没有什么娱乐，怎么受得了？实际上在我们看来，出家的生活里边有很丰富的精神生活的内容，形式上虽然简单清淡，但却是很有法味的。

就像大家今天来寺院走走，暂时放下尘劳牵挂和心里的烦恼，听一些启迪心灵的法语，也会带给你一种悠然的快乐。你会发现，来寺院也没那么可怕。很多人会问你说假期不去游乐场不去逛街，到庙里干什么？因为他不知道其实佛法也有很多快乐的部分，和非常滋养心灵的愉悦享受。所以，作为出家人，很多烦恼都跟我们无缘：不用操心房价、股市、孩子的升学问题、婚姻和情感、工作谋生，有机会过一种安住于修行的清净生活。就像经文里说到“常念三衣，瓦钵法器”，出家人的衣服没有那么多新潮的款式，穿来穿去就是这一个款式，但是也蛮好。出家了你不用焦虑换什么发型，永远只有一种发型，就是没有发型。“一钵千家饭，孤身万里行”，走到哪里寺院都可以挂一单，一碗素斋，其实也挺好。不执着于小家，我们才能心怀天下，把广大的慈悲和爱心遍布于整个法界和一切众生，所谓“志愿出家，守道清白，梵行高远，慈悲一切”。

什么是梵行？梵行指的是清净的生活。正是因为没有了小家的系缚，才能够“处处无家处处家”，能够把心怀放开来，把广大的爱心遍布法界一切的众生。佛陀在这里告诉我们说要看到五欲的过患，作为在家人，即使不能出家，也要有一份对清净生活的向往之心。可以经常来寺院走走，感受一下、洗涤一下、净化一下、沉淀一下。我们还可以定期受一次“八关斋戒”，八关斋戒叫“近住”——亲近如来而住。一日一夜之间守护清净的戒律，把爱心散布给一切的众生：不杀生、不偷盗、不淫欲、不妄语等等。即使做不到一辈子，但可以一日一夜之间来修习一下，也能种下出世解脱的善根。熏习、契入清净

的梵行生活，这对我们整个的身心和生命是非常重要的。有的人说，我不一定出家，但是我可以去感受一份出世的法味，这个是可以拥有的，你会发现我们的生活满意度、幸福指数可能会更高，我们也许会活得更加充实，更加安然，这是第七个觉悟。

最后第八个觉悟，也是三种行持的最后一个。“第八觉知：生死炽然，苦恼无量；发大乘心，普济一切，愿代众生，受无量苦，令诸众生，毕竟大乐。”生死轮回，有苦有乐。但是从根本上来讲，每个生命受到苦苦、坏苦和行苦这三种苦的逼迫，具有无常、苦、空、不净、无我的本质。所以菩萨看生死轮回，是“生死炽然，苦恼无量”。其实每个人都在受着生死的逼迫，只是我们已经太久太久接受了苦中作乐。佛陀当年带弟子出行的时候，走在路边看到一棵大树倒下了，正在燃烧，然后弟子告诉佛陀说：“世尊，你看那一棵树烧着了，正在燃烧。”这时候佛陀告诉弟子，他说不光是这一棵树在燃烧，一切都在燃烧：我们的五蕴在燃烧，我们的烦恼在燃烧，生死轮回在燃烧。所以这部经叫做《一切燃烧经》。佛陀看到这样苦难生命的本质，众苦交集，煎熬逼迫着每一个众生。即使我们是佛弟子，大家拥有各种各样的修学方法，有自己安心立命的法门，但是可能你或多或少仍然感觉到被逼迫，仍然感觉到有烦恼、有痛苦。你会看到烦恼在逼迫着我们；无常也在逼迫着我们；还有种种内外因缘在逼迫我们。你不惹别人，可能别人会来惹你，谁都不惹谁的时候可能还会有意外发生，包括大自然本身的天灾人祸。

有一个故事，是关于佛陀的一个著名的女弟子，女众中持戒第一的比丘尼。她的故事记载在律藏里，还有好几部最古老的典籍里都记载了。这个女孩子出生在一个大户人家，家境是很好的，是他们家唯一的女儿，家里还有个弟弟。女孩子从小很受宠爱，但是她不幸爱上了不该爱的人——他们家的一个奴隶。印度是一个种姓制度非常严厉的社会，高贵种姓的家庭绝对不能接受女孩子嫁给一个低贱种族的人。怎么办呢？这个女孩子她也是非常的坚强，她就毅然决然的跟男孩子离家出走，私奔了。逃到一个边远的地方，丈夫种地，她在家里做家务，也过了一段短暂的美满生活。后来她怀孕了，按照印度的习俗，女性生孩子要回娘家，不能在婆家生，同时她也离开家那么久了，她非常想念她的父母，然后她就跟丈夫说：“我要回家生孩子，你送我回娘家。”丈夫就说：“绝对不行，要是跟你一起回去，我肯定会被打死的，你们家庭不能接受。”他拒绝了。这个女子只好接受了，但是她心里思念家乡的心情越来越强烈，后来她终于实在忍受不了，有一天趁着丈夫出门的时候就偷偷地跑出来。她想到：“我的父母是爱我的，看到我怀孕了肯定会接受我的。”

她就往家里走，穿过森林想回家，但是丈夫发现妻子逃走了就来追，追到半路的时候，她就生了一个男孩。孩子已经生下来了，她丈夫说你现在也不用回去了，孩子已经生下来了，还是跟我回我们自己的家吧，她想一想也接受了。又过了一两年，她再次怀孕了，这一次她思念家庭的那种心变得更加剧烈，但是丈夫仍然拒绝了她，后来她实在忍受不了，又偷偷的跑出来。她就带着大孩子，逃到森林里，

走到半路的时候，他的先生又发现了，发现了之后又追上了她。在半夜的时候，下起了倾盆大雨，这个时候她突然发现自己又要生产了，丈夫就着急去找一点柴火什么的，给妻子挡风雨。然后他就跑到森林里去砍柴，结果被一条毒蛇咬死了，倒在风雨里。

这个女子一直等不来丈夫，这时候雨越下越大，没有办法，她只好把身体拱起来，把大孩子护在身体的下面，在暴风雨中生了第二个孩子。这个小的孩子整个身体都冻得发青了，她在雨中也走不动，没有办法，只能用自己的身体来为孩子挡风雨。等到第二天凌晨风雨止息的时候，她撑着自己疲惫的身体，抱着一个孩子，牵着另一个孩子去找她的丈夫，发现丈夫倒在森林里，已经死去、僵硬了。浑身发黑，是被蛇咬死的。这个时候她没有办法，也没有力气，只好拿了一点落叶把丈夫的尸体覆盖一下，然后带着两个孩子一步一挪的往家乡走，心想："我只有回家了，只能去找我的家人。"

路过河边的时候，因为暴雨，整个河水涨得很高。她刚生完孩子，实在没有力气同时带着两个孩子过河。后来她试了试，水太急了，怎么办呢？她就跟大孩子说："背你们两个人，我走不动，没法过河"。就把大孩子放在岸边，说："你在这边等我一会儿，我先把你的小弟弟抱过河，再回来接你。"她把大儿子留在河边，然后一步一步下到水里，撑着往对岸走。她走到对岸，把小孩放在岸上，然后再回头来接大孩子。可是，当她刚走到河中间的时候，天上有秃鹰发现下面的河边有个小肉团，以为是个小动物，它就唰地一下扑下来，要来抓小孩子。她正走在河中间，突然听到鹰的叫声，还有小孩子呱呱的哭泣声，回头一看，孩子被鹰抓走了。她就赶忙大声的喊叫："放下孩子！放下孩子！……"但是已经来不及了，那只鹰抓着孩子扇了几下翅膀消失在空中。她在河中间大哭大叫，却没有任何的效果。

这个时候她的大儿子看到妈妈在河当中喊，他就以为妈妈在喊他过去，于是他就摇摇摆摆的朝河边走，也要下到水里。母亲刚刚看到小儿子被抓走了，回头一看，大儿子正在往水里走来，她又赶快拼命地喊："别下来！别下来！"但是她越喊，小孩就越以为妈妈在喊他过去，于是小孩就摇摇晃晃地走到水里，一个趔趄就被漩涡卷走了。她又拼命的喊"等我一下！等我一下！"但也来不及了，等她扑到水边的时候，小孩已经无影无踪。

她挣扎到岸上来，一边走一边哭喊："丈夫被蛇咬死了，小儿子被鹰抓走了，大儿子被水冲走了！"但是她心里还有一个信念，觉得至少我还有家可以回。她就撑着一边哭一边往家里走，到半路的时候遇到了一群人走过来，她就问路：这条路是不是通往我们城市的那条道路？对方说是，然后她说你们知道某某家吗？对方说知道，说你问这个干什么？她说我想回家看他们，对方就非常怜悯地看着她说："可怜的孩子，你已经没有家了，因为昨天晚上的风雨太大，城里很多房屋都倒塌了。你们家也被暴风雨冲垮了。你的父亲、母亲和弟弟都死在废墟里，"他说，"你看那边的树林里那个烟，都是在安葬死者烧的烟。"女子听到这句话的时候，她痛苦得撕扯头发和全身的

衣服，衣服都掉到地上，披头散发，她经受不住这么大的打击，就发疯了。赤身裸体的在城市里跑来跑去。有的人对她吐唾沫，有的人用石头砸她，有的人骂她，她也没有感觉。

后来佛陀来到这个城市，在法会上说法的时候，这个女子因为宿世的善根，莫名其妙的，她就疯疯癫癫地跑过来，走到门口当然被人拦住了，说佛陀在里边说法，你这个疯子是不能进来的。她就不接受，大喊大叫。这时候佛陀运用神通，知道她得度的因缘已经到了。就跟弟子说，门口有一个发疯的女人，你们让她进来。弟子们就把路让开，这个疯女人就一路跑进来。当她看到佛陀的瞬间，突然她的心就安定了下来，在那一个刹那她就恢复了理性。这个时候她才发现自己赤身裸体，非常羞愧，就蹲下来，这时候旁边人甩了一件衣服给她披上。

她就问佛陀："为什么我遭受了那么多的苦难？我的丈夫、我的孩子、我的家人全都没了，为什么？知道我流了多少眼泪吗？"佛陀就告诉她："孩子，你觉得你已经够悲伤的，眼泪流了那么多，"但是佛陀告诉她，"在无始的轮回中，因为亲人的生死离别，你所流的眼泪其实比四大海水还要多。你说你今生今世已经流了太多的眼泪，其实你不知道，轮回中你曾经流的眼泪比这还要多得多。"当佛陀说完这句话的时候，她就匍匐在佛陀的脚下，她就说轮回太苦了，我不想再流泪了，在这个时候她就发心出家。

出家以后很长时间内，她都不能开悟，因为一想到过去，她的心还是不能接受，心就疼痛收紧，没有办法证到禅定。但是她非常的精进，因为了解了轮回的痛苦，所以她后来就成为持戒第一的比丘尼，对戒律特别的严谨。她了解因为自己的任性，才遭受了那么多的苦难。后来有一天傍晚，当她在洗脚，洗完了把盆里的水倾倒出去的时候，看到水哗的流下去，有的水流了很远才被大地吸收，有的水流了一半就被吸收了，有的水刚落地就被吸入了大地，在那个刹那她突然就明白了，原来万事万物都有自身的因缘，人的因缘也是这样。有的人活到很久才去世，像我的父母；有的人活到中年就离开了这个世界，就像我的丈夫和弟弟；有的人刚出生就离开了这个世界，就像我的两个孩子。一切众生都有他们各自的因缘，其实没有什么想不通的。在那个刹那，她的心突然就静了下来。回到了房间里，她就开始打坐。突然有一股风吹来，屋里的油灯熄灭了，在那个刹那，她一下就开悟了，证到了阿罗汉。后来她成为佛陀身边最著名的女弟子之一，获得了甚深的禅定、神通，而且是持戒第一。这是个真实的故事，在律藏和好几部经论里都有记载。

所以我们看到佛陀说"生死炽然，苦恼无量"，生死轮回在燃烧、煎熬逼迫着每一个众生。菩萨意识到生死轮回的苦难，所以就发起了大乘的心，希望普遍救济一切的众生，希望众生不要再受任何的苦难，希望众生都能够得到毕竟的快乐，究竟的安乐。这就是作为一个菩萨的第八种觉悟。这种觉悟我们大家有没有呢？在座的诸位可能或多或少都有，比如我们不希望世间人受苦，这种心情可能很多人都有，

我们希望这个世界和平，我们愿意一切众生得到快乐，愿意给予众生究竟的智慧、究竟的安乐，我们相信那肯定是很美好的。我们虽然有这样的一颗心，问题在哪里呢？就是不够稳定，不够强烈，不够专一。

有的时候不由自主的，我们又会被淹没在柴米油盐、五欲六尘里边，在日复一日的庸庸碌碌中消磨了自己的生命，消磨了自己的内在力量。对于发大慈悲心、“普济一切”这样的一种心，还没有成为我们生命的唯一的目标。

但是菩萨的生命是来源于众生、奉献于众生的，无我利他的精神是最彻底的，是坚定的，也是纯粹的。这样的一颗心来自于什么呢？是来自于对佛法的深入修行和实践，来自于对生命最通透的智慧，和深广的大慈大悲。所以菩萨会把自己整个的生命投身在利益众生的事业之中。在尽未来际利益众生的同时，菩萨也成就了自身福德智慧资粮的增长和圆满，这是最殊胜的生命存在方式。佛陀把这种人称作“大人”，大人就是菩萨。我们今天所学的这部经就是《八大人觉经》，八种诸佛菩萨的觉悟，希望我们在座的每一位都能获得这样殊胜的觉悟，殊胜的生命！

问答部分：

1.问：顶礼法师。有一个问题。在节假日，大家跟亲人朋友相聚在一起，但是这个节日结束之后，我们马上就会从这个三、四天的快乐陷入一种分离的痛苦之中，我想问的是我们怎么能快一点走出这种痛苦？

另外我想问一下，出家人在修行过程中或者在寺庙里，有没有对家人的思念？你们是怎么调服这种烦恼的？

界文法师：

这是一个很好的问题。前面我们说到，感受到的快乐是短暂的，无常会不断地到来，当分离的时候会感受到很多痛苦、心酸的感觉，这就是佛教讲的八种痛苦之一的“爱别离苦”。所以不要认为“是不是我自己出了什么问题？或者这是不对的？”——这就是生命的现象，轮回本来就是如此的。所以意识到这些的时候，我们才有机会展开自我了解和自我关怀，看到这些痛苦对自己生命的逼迫，然后产生出一种求学无厌的态度，不断地去进行修学，心灵成长，走上一条离苦的道路。

佛说“苦”不是为了让我们沉浸在痛苦中，反而是要让我们来解除这些痛苦。怎么来解除呢？好好修行，慢慢的你的内心就会越来越开阔，越来越强大。最后你会发现众生不在你的心外，都在你的心

内。即使你和家人相隔千里，但是当你意识到他们在你的心里的时候，你不会觉得有那么伤感，反而能开启出无尽的关怀。

所以说，苦也是一种动力。就像出家人，虽然我们在节假日也没有跟亲人在一起团聚，但是也会定期的去关怀自己的家人。像我的母亲，她今年也七十多岁了，一个人独住。我的出家对她的影响还是蛮大的，从我剃度之后她也开始皈依了，现在修得也很好，也结识了很多佛友。有时候我想接她到苏州寺院来住一段时间，但她不愿意来。因为在家乡那边她有很多的朋友，离家最近的寺院只有 15 分钟的路程，所以师父们经常会路过家门口，她有很多的居士朋友，出家的师父们也很多，所以她不愿意过来，熟悉的佛友圈，大家互相关怀，她在家觉得过得很好。来苏州离开了熟悉的圈子，觉得不习惯。我们有时候会电话沟通一下。在我出家的最初两年，她都是到寺院过年的，她也感觉到在这个大家庭里过年比两个人在家里更快乐。所以有的时候当我们拥有佛法的时候，你会发现其实内心是非常充实的，这种充实也有一种心心相印的感觉，所以彼此之间更多的是关心和鼓励，而不是抱怨。

2.问：顶礼界文法师！想请教法师一个问题，就是关于“努力”和“舍”之间的平衡，怎么判断自己已经足够精进努力了？这个度怎么去权衡。

界文法师：

这也是个很好的问题。我们说“随缘”，但是有时候“随缘”会变成偷懒的一个借口。我觉得在这个地方应该是“因上努力，果上随缘”，就是你在生活中一定要做到非常认真，如果你觉得这件事情是值得做的，是有意义的，你就全力以赴，认认真真的去做就行了，这就是一种努力。至于结果到底能够多完美，那么由因缘说了算。

“舍”是什么？就是放下执著。在过程中不要太纠结，要有一种无怨无悔的态度。我们在过程中认认真真的去做了，当你回味的时候，你会觉得有一种无怨无悔的感觉，那就够了，不要对结果太执著。即使是佛陀本人，他也不能度尽所有的众生，他也不能取悦所有的人，甚至也有弟子背叛他，也有人攻击他，不理解他，在当时的城市里还有很多人根本不知道他。所以生活中没有完美的东西。完美的是什么呢？完美的是我们对生活的态度，是一种众善奉行的决心。

3.问：界文法师好。我现在碰到一个问题：我小孩是很优秀的孩子，他 18 岁到国外去留学，到加拿大从本科读到了博士毕业出来。当时我们觉得投资教育到国外去肯定是好的，所以我们把家里所有的钱都投资在他身上。然后他现在生活中碰到了好多问题，而且他看到现在国内已经发展得这么好，他们在外面很苦，然后他有怨气，说

话都是怪父母当时把他送出去。我现在也没办法跟他沟通，有时候我觉得随他去吧，我生了这孩子，培养到博士，我完成任务了，反正他在为国家做事，我说我就可以了，但是没办法，我们有血缘关系，互相之间都还是有联系的。我也没办法安慰他。

界文法师：

这也是一个很普遍的问题，我们在心理热线里经常接到。我们今天学到了《八大人觉经》，就讲到了怨气从哪里来呀？“贫苦”——匮乏感跟痛苦。你要意识到孩子的怨气来自于匮乏感，来自于痛苦。所以我们要做的实际上是要理解到他的匮乏感，理解到他的痛苦的时候，孩子才能够被疗愈，他才能够从你这边感受到正能量和帮助。

在这个时候，方法就是我们刚才说到的给予三种布施：

第一个财布施，如果你在物质上还能够支持他，当然你可以帮助他度过困境，他就没怨气了。但是很可能你们家庭已经耗尽了。

第二种法布施，就是开启他的智慧，引导他去解决自己的生活困难。他为什么有怨气？是因为遇到了困扰。如果拥有了正确看待问题的智慧，心境自然就会开阔起来。

第三给予无畏布施，就是陪伴、安慰和理解他痛苦孤单的心情。

我们从这三个方面帮助孩子，就会抚平他的内心。但是你的问题主要出现在什么地方呢？可能你在财力方面也跟不上了；在智慧的层面上你也觉得帮不了他；无畏布施的层面，你在情感上也很难沟通，你想给他爱但是给不到那个点上去，所以安慰不了他。所以我觉得对于你来讲，现在要做的就是好好的不断的学习，不断的成长，来提升自己。同时要意识到，轮回本来就是苦的，本来就有苦难，那么慢慢的，跟孩子交流的时候察觉到他执着的那些部分，帮他慢慢的解开心结，这样的话才能真正的帮助到他。讲道理是重要的，但不是讲大道理，而是给他就事论事，能够真正的去化解。当然生命的痛苦永远都存在，所以要解脱。

问：感恩法师，我决定明天皈依受持五戒，我想问一下，我十岁的小女儿可以皈依三宝吗？

界文法师：皈依三宝，只要她能够懂得什么是皈依，她有这种发心皈依的好乐心都是可以的。但是皈依必须要自愿，不要强迫孩子皈依。

（录音整理：法理，妙定校）

如何降伏其心？

各位义工们，参加皈依共修的各界朋友们，大家早上好！

今天，又是一个春暖花开的日子。我们再次相聚在庄严的戒幢讲堂，一起来聆听佛陀的法语，分享佛教的智慧甘露。

今天为大家分享的经典是《调御经》。这是古老的《中阿含》中的一部经典。整个阿含经系列，它都是在描写佛陀人间教化，与弟子们一起探讨如何修行，如何生活，如何看待人生中的种种问题。在这里，我们会觉得好像重新回到了佛陀那个时代，能够亲聆佛陀的法语。

今天讲的《调御经》，它背后也有这样一个故事：

“我闻如是：一时，佛游王舍城，在竹林迦兰陀园。”那个时候，佛陀在王舍城，在迦兰陀园这个地方居住。当时，有一位沙弥叫阿夷那和提，他是一位年轻人，刚刚出家，他也来到了王舍城。“在无事处，住禅屋中”。佛陀和僧团，大家都居住在非常寂静的地方，禅坐修行。

“彼时，王童子耆婆先那中后仿佯，至沙弥阿夷那和提所，共相问讯，却坐一面。”城里面的王子耆婆先那，他出身非常富贵，生活也是悠哉游哉的。“中后仿佯”——吃过了中饭，下午没什么事了，开始游荡。正好就来到了沙弥阿夷那和提的精舍，看到了这个年轻人在那里打坐，就引发了他的好奇心。王子就问他说：“贤者阿奇舍那”，“阿奇舍那”是对他的亲密称呼。看来，他们俩之前应该是认识，过去可能就是朋友。

这个时候，王子就说：“我有个问题要问你，你能回答我吗？”沙弥回答说：“欲问便问，我闻当思。”我们看到，沙弥的回答还是很谦虚的。他没有说，我可以回答你的一切问题。他说，如果你有问题，你可以提出来。“我闻当思”，我听了呢，我来思考。

这个王子就问他："阿奇舍那！在佛法里边，如果一个人能够做到不放逸、勤精进，得一心，他真的能够证到禅定，乃至开悟吗？"沙弥就告诉他说："是的，确实是可以的。如果一个比丘能够非常地精进、不放逸，他就能够让自己的心得到统一，得到证悟。"

王子就说："既然如此，你就把老师怎么教你修行的方法，你是怎么修的告诉我！"到底怎么得禅定，怎么来开悟？这个时候，沙弥却没有告诉他，回答说："贤王童子！我不堪任随闻法，随所诵习，广向汝说。"沙弥没有告诉这个王子他所得到的教法，他反而先是委婉地拒绝了——我现在还没有足够的能力来教化你，我要是直接把我所知道的告诉了你，你不但不能接受，也会让我徒增疲劳，我们俩都会很累的。

这样说了之后，王子并不满意，继续地缠着他不放，说："不要紧，你还没有开始，为什么就要退出呢？你只管把你知道的告诉我就行了。如果我能接受，那也挺好的。如果我不能接受的话，那我就不会再去缠着你了，我就不问了。"

王子已经把话说到这个份上了，沙弥就只能接受。"于是，沙弥阿夷那和提随所闻法，随所诵习，向王童子耆婆先那说，如比丘此法、律中不放逸，行精勤，得一心。"在这个时候，这个沙弥就把他所得到的教法，怎么修的，怎么禅定，怎么证悟，统统地告诉了王子。

告诉了之后怎么样呢？王子听了之后，突然板下脸说："若比丘此法、律中不放逸，行精勤，得一心者，终无是处。"不可能的！没有人能做得到，不可能达成。说完之后，叫做"即从坐起，不辞而去"，他连告辞都不告辞一声，就拂袖而去。

这样，他是走了，但是我们的沙弥就起了很大的烦恼。他觉得：怎么会这样呢？是不是我做错了什么？怎么做才是有智慧的？如果是佛陀的话，佛陀会怎么做？他开始质疑自己。于是就起身去拜见佛陀，原原本本地把今天发生的事情告诉了佛陀老人家："王子今天问我怎么得禅定、求证悟。但是我告诉了他之后，他不但没有接受，反而拂袖而去，连招呼都不打就走了，很不开心。是不是我做错了？或者，我该怎么做呢？"

我们会看到这位沙弥尊者的遭遇，有时候跟我们也挺像的，是不是？我们学了佛之后，我们身边人可能会来问我们：你是怎么修？怎么证？什么是开悟？什么是成佛？什么是发菩提心……然后你为他介绍了之后，对方就觉得，谁能做到呀？！也有可能拂袖而去，就是不相信。

接下来我们看佛陀是怎么来回答的。"世尊闻已，告沙弥曰：'阿奇舍那！止！'"意思就是说，阿奇舍那，你不要为这个事情再纠结了。"王童子耆婆先那云何得？"这个王子，他的因缘还没有成熟，"云何得"——他怎么可能理解呢？

佛陀没有否定沙弥，也没有否定王子。其实，他反而是肯定了。就是说，王子不接受是正常的。为什么？他说：

“行欲著欲，为欲爱所食，为欲所烧。若地断欲、断欲爱、断欲烧热，无欲见、无欲觉，此地王童子知者、见者，终无是处。”

佛陀指出了根本原因。他说，因为王子的心，还是“行欲著欲，为欲爱所食，为欲所烧。”就是说，他整个的兴趣所在，他的注意力都是放在五欲上面的。他追求的是好看、好听、好吃，好的味道，好的触受，好玩……对于这样的一颗心灵，当我们跟他说到“若地断欲、断欲爱、断欲烧热，无欲见、无欲觉”，远离欲望，安住于内在清凉的这些方法和境界，对于他来说是没法理解的，很难契入，非常难以接受。

就像我们大家，学佛了，住在寺院里，每天吃素食，早上天不亮就起来诵经……一个从来没有接触过佛教的人，可能他一听就难以接受：怎么还有人能这样生活？你怎么做到的？所以说，这是两种不同的生活形态。我们的价值观，见地，我们关注的重心，我们的生活方式……都是不同的。

“所以者何？阿奇舍那！王童子耆婆先那常行欲也。”佛告诉他，王子没有办法接受，那是因为这样的一种新的生活方式和人生境界，不是他所习惯的，不是他曾经触碰过的。所以佛陀非常温和地安慰了这位沙弥，告诉他不要伤心，不用质疑自己，也不用质疑这个王子。就是说，这很正常，因为那不是他所了解、不是他所习惯的。

佛陀就举了一个例子：“阿奇舍那！犹四调御，象调御、马调御、牛调御、人调御，于中二调御不可调御，二调御可调御。”佛陀指出，不管是大象，是马，是牛，或者是人，如果用它（他）来拉车的话，你会发现，并不是所有的马，所有的象，所有的牛，所有的人，都马上就能驾车了。有一类是可以做到的，有一类是不可以做到的。所以他说，“于中二调御不可调御，二调御可调御。”什么样的是不可调御的？什么是可调御的呢？就是说，“此未调、未调地、未调御受御事者，终无是处。善调御，此调、未调地，御受御事者，必有是处。”经过了调伏训练，就可以胜任驾车的工作。但是，如果他没有经过调伏，没有经过训练，就不能够胜任驾车。

在这里，佛陀用一个非常生活化的例子，为我们分析这中间的差别。其实佛陀讲的很符合我们的常识，如果随便一匹马，拉过来就让它驾车，它能做到吗？肯定做不到。给你一辆汽车，假如说你从来没有学过驾驶，你能把它开好吗？肯定也不行。即使你是人类，也不是生下来就能懂得开车的。我们大家有些人学过驾驶，要报名，上驾校，考试，通过了之后，可能还要训练，然后才掌握了驾驶技术。所以说，之所以有两种是没有办法胜任驾驶的工作，有两种可以胜任驾驶的工作，是因为大家接受的训练，调伏的程度不同。我们考驾校，有的时候挺难通过的，甚至于有的把教练都给考崩溃了。可见，这个调御

的工作没那么容易，但是，当你掌握了它，你就能做到很多不可思议的事情。

所以此处，佛陀指出了王子不能接受教法的原因——是因为他的心还沉浸在五欲的追求和缠绕之中。就像我们要使用象、马、牛和人，都需要先加以一定的调教和训练，然后才能驾驭。一个沉浸在追逐五欲中的人，他无法理解和领受离欲的境界，这很正常。

我们看马戏团里的表演，老虎居然能够穿火圈，还可以站在马身上来骑马。猴子可以骑自行车，小鹦鹉甚至可以骑车走钢丝。我们可以相信吗？一个动物居然能做到这样。有人跟你说：老虎可以站在马身上走路。你相信吗？你肯定不相信， 你觉得老虎看到马就要扑过去咬了。马呢，看到老虎就会吓得撒腿奔跑，虎怎么可能还站在马身上走路？但是，经过了训练，就能做到。

有人告诉你说：鹦鹉可以走钢丝，骑自行车，你也肯定觉得那是天方夜谭。但是，你会发现，经过了训练，连这些小动物们都能够做出不可思议的事情出来，那何况我们人呢？如果你能够用足够善巧的方法来训练自己的话，就能做到很多之前觉得不可思议的成就和能力。

所以，佛陀一针见血地指出了这个王子的原因。一个沉浸在追逐五欲中的人，没有办法理解和领受离欲的境界。这句话，是非常深刻的。

现在请大家思考一下，在我们的人生经验中，有没有除了五欲，比如吃好吃的，看好看的东西，听优美的音乐，享受感官欲望……除此之外，还有没有其它的快乐？可不可以举一些例子？

放下的快乐！有时候，之前可能很执着，但突然有一天你想通了。想通的时候，你会豁然开朗。豁然开朗本身就是一种快乐。利他的快乐——有的时候，你帮助了一个人。比如你的朋友遇到了困扰，你用你的耐心和能力，正好帮助了他。完成之后，他非常地开心，这个时候你的内心也有一种快乐，

有的时候，你在阅读一本很好的作品，作品里边的思想、它所呈现出来的人生智慧或者生命境界，深深地与你产生了共鸣，让你有所启迪。这时候你有一种领悟的快乐，是不是？有的时候，我们深入在禅修中，静坐观心，很可能也会体验到寂静的快乐。那么，这些快乐跟欲望有关吗？它们实际上跟五欲是无关的。

所以，如果一个人在他的生活中，认为吃得好一点，穿得好一点，玩得嗨一点，这就是人生，如果没有这些，人生就过得没有意义，这就是佛陀讲的，在五欲追逐中的生命。如果一个人认为，除了吃得好一点，穿得好一点，玩得嗨一点之外，还有另外一些人生的快乐，还有另外一些生命的滋养和感受。实际上，这第二种人的生命已经不再局限于欲望了，甚至他开始碰触离欲的那个领域里边的生命体验。

所以，一个真正要契入佛法的人，他必须要有这些超越五欲之外的认知，和对生命的理解。有了这类生命体验之后，他才能够更深刻地理解和接受佛教。

如果一个人活着只是追求吃得好一点，穿得好一点，玩得开心一点的话，那这样的人能不能真正地接受佛教呢？其实是很难的。他可能对佛法有敬畏感，觉得佛菩萨很伟大，或者觉得佛教很神秘，可能也会来寺院敬香、祈求。可是，如果让他修行，那他很可能就会觉得不理解，难以接受。

所以，我们在座的大家也要扪心自问：我们有没有碰触过五欲之外的这些生命体验，与对生命的感知？如果你有的话，我觉得还是要恭喜的。

很多年轻的孩子们有当代的一个著名的社会问题：空心病。哪怕他考上了清华、北大这样最著名的学校，但是仍然感觉不到人生有什么意义，他就觉得没有意思。曾经有一个心理学家，他遇到一个年轻的小孩一直想自杀，很难治疗。这孩子说：不是因为我的生活有多么痛苦。我其实没那么痛苦，但我就是不觉得活着有什么意义。

那是为什么呢？因为欲望的本质本来就是苦。首先，满足欲望是不容易的，要完成自己的各种欲望，本身就是一件挺累人的事情，很多人由此变成所谓的“欲望的奴隶”；第二，欲望还具有无常性——连续三天吃同一道美味的菜，你就开始腻了，就会有厌恶感，然后就必须要升级，吃一个更强烈的味道，或者要变出新的花样来。

所以，追逐欲望本身就会让一个人心力交瘁。而且有的时候，当一个盛会嗨到结束的时候，突然你会感受到一种繁华散尽之后的寂寞，因为我们不可能永远都处在这个聚会的欢乐里。欢会必然结束，相聚终有分离。如果我们只是去追逐聚会和欢乐，当这个欢乐过去、聚会分离的时候，那种好像如影随形的寂寞、孤独感就会挥之不去，甚至于来得更猛烈。为了逃避这种孤独感，你还要不停地去追逐，滋养了更多的欲望，那么这样的一个人实际上是很疲劳的。

有一些比较聪明的年轻人，他们在很小的时候就接受了富足的生活，衣食无忧。所以，他们对欲望其实已经知道是怎么回事了。但是，在他的价值观里边，他没有开启出新的快乐和新的意义。这就造成了当今时代的空心病。这是非常可悲的。一个人，他必须要对生命有一些非常深刻的体验和认知，随着年龄和阅历的增长，你会慢慢地、更深入地想要去开启更深层次的意义感、快乐和价值。

有位信众曾经问我一个问题，他说：我来到寺院一般都会拜佛，但是后来我在网上看到一本书上这样讲：你自己就是佛，每个人都是佛。既然自己也是佛，你干嘛要去拜那个木佛？所以，这本书上说：到了寺院，拜佛是一个很愚昧的行为，不需要拜，真佛不用去拜假佛。他说他看了这个书之后，他每次都不敢去拜佛了。

大家怎么看？其实，我们拜佛的时候，不是拜一尊木头塑像，而是什么？是佛的塑像，它被称作佛像。那么，什么是佛陀？是无尽的大智慧、无量的大慈悲、大自在，他是生命的终极觉悟和圆满。我就问他说：你说自己是真佛，此时此刻，你觉得你自己有大智慧吗？你的慈悲怎么样？你很自在吗？他说：我现在一肚子烦恼。然后我说：那你觉得这样的一个认为“真佛不用拜假佛”的说法，你觉得现实吗？这时，他就明白了自己的问题所在。

然后我告诉他：礼佛的时候，实际上，我们不是拜外在的形像，而是佛陀的功德法身，要意识到，这才是我们所向往的。虽然我们每个人都有佛性，可是，我们的佛性，它是一粒种子，还处于蒙闭的状态。所以，我们礼敬佛陀的时候，也是见贤思齐。当你把头放在佛陀的脚下的时候，其实也意味着从这个当下的“脚下”开始起步，踏上一条追求生命圆满的路径，它是一种向往，也是一种认同，把自己的心融入这颗佛心。终有一天，你也可以获得像他一样的无尽的智慧，圆满的慈悲，无量的自在。我相信，如果我们用这样的态度来礼佛的话，你再起身的时候，肯定会得到了很多的滋养。你的心胸和生命体验会很不一样。所以，礼佛是一种非常殊胜的功课，是一种很好的修行。

如果沉浸在五欲中，我们就会觉得烦躁、动荡，被欲望所烧灼，被欲望所驱策，被欲望所缠绕，为欲望所疲劳。可是，当你礼佛的时候，开启了另外一个层面的生命体验，你会突然发现：可能我们目前还舍不掉这个欲望，但是欲望只是我们生命的一个部分，不是我们生命的全部。这个时候，你看到了更多的、更开阔的东西。你突然就发现自己的生命其实也没有那么糟糕，自己的生命其实也有很大的潜力，甚至有无量无边的潜力。还有那么开阔的一个空间在等待着我们去体验。

所以，当下的五欲给我们带来的不管是诱惑、困扰，还是束缚，都变得微不足道了，都变得比较渺小。不能说你已经克服了它，但在一个更高更开阔的视野之下，我们会获得更多的可能。这样的话，我们的信心和力量就回来了。被外境冲击的时候，也会更加从容。《调御经》里，佛陀在此处所做的这个分析是非常重要的，能够直接触碰到最核心的部分。这是我们要注意的。

接着，佛陀讲了第二个比喻。他说：有两位朋友，他们一起去爬山。一位爬得很快，他来到山顶的时候放眼远望，觉得心旷神怡。这个时候，他就告诉他的另外一位朋友说：山下原来这么美！有平原，有清泉、流水，有郁郁葱葱的花草树木，还有村庄和田野，太美啦！他就在那里感叹、喜悦。但是，他的另外一位朋友，只爬到了半山腰，他听了这个朋友的话，就很生气，他说：你胡扯什么？我看到处处都是崇山峻岭，一座山接着一座山，密密麻麻的，哪里有什么平原？有什么河流、村庄、花木？没有。另外一位朋友就不说话了，然后安心地等待他。过了一会儿，他终于从半山腰爬到了山顶。他朝远处一望，豁然开朗，超越了半山的境界以后，原来真的是那么的美丽。

在这个时候，第一个人就问第二个人：你之前说我在胡扯，现在这些平原、流水，到底是真的还是假的？这个朋友就回答他说："我本为山之所障碍，故不见耳。"这个朋友就很不好意思了，他说：之前因为爬在半山腰上，视野都被眼前的高山给挡住了，我没法看见嘛，当然不知道啦。他也是很诚实地接受了第一个朋友的调侃。

佛陀用两个朋友登山的故事来安慰阿奇舍那说：你不要太沮丧，不要质疑自己，也不要质疑王子。王子不能接受教法，这跟他的人生经验，还有眼界有关。一旦有一天，他能够超越自己执著于五欲的局限，那么他就能够打开一个非常开阔的世界。在那个时候，他会能够完整地了解佛陀所有的教法，他也能成为一个真正的圣者，甚至也能成佛。所有的美好，他跟我们一样，都能体验到。佛陀给了阿奇舍那信心，给了他安慰。

沙弥听了之后，心开意解。这时，他所有的烦恼都烟消云散了。他礼敬了佛陀，非常地高兴地说：我完全明白了，现在我的心里已经没有任何烦恼。但是故事并没有结束，接着佛陀就为阿奇舍那开示了契入佛法修行的次第。

佛陀举了第三个例子来告诉阿奇舍那。在印度，国王打仗，他们是用象军。象军比马军还要厉害。我们的骑兵骑马，但如果骑的是大象，那力量更大。佛陀说：你看国王骑的大象，肯定是非常优秀的一匹象王。那这象王是怎么来的？佛陀就讲，象王过去也是一匹野象，这匹野象被训象调象的象师带回来之后，该怎么来训练、调服？

佛陀说，第一步就是给这个野象带一个项链在它的脖子上。然后，佛经里的话是"制乐野意，除野欲念，止野疲劳，令乐村邑，习爱人间"，就是要让大象习惯于人间社会的生活，让它能够远离之前荒野中的暴躁、野蛮的性情。怎么来做呢？调象师会先给它吃的，给这头大象喝水。因为经过了之前从丛林进入人类社会的跋涉和疲劳，这头象又渴又饿，又惊慌又疲惫。在这个时候，调象师首先是给它清水，给它喝水，让它洗澡，然后给它青草。如果这头野象张开嘴巴开始喝水吃草了，这个时候，调象师就会很高兴，知道这头野象"必得生活"，这头野象肯定没问题了，能活下来。为什么？因为它接受了饮食。

接受了饮食之后，第二步，调象师就开始慢慢训练这头象走到旁边去，再走回来，用一种柔软的语言，或者用严厉的语言，让它接受指令，明白象师的手势——往那边走，往这边来，站起，坐下，把鼻子伸出来，把鼻子收起来……训练它这些基本动作，让它能够完成去、来、起、卧、取、舍、屈、伸这样一些基本的动作。每个动物都有它的智慧，而且野象也很聪明，它接受了饮食之后，跟这个驯象师已经产生了友情，它对他产生了信赖、亲切的情感。在这个时候，它就能够接受他的指令，能够能明白他的意思。

大象能做到这一步其实还是不够的。接下来，调象师就会把这头象的两个前脚捆住，后脚也捆住，把它的鼻子固定住，把它的背、肚

子固定住，尾巴固定住，让它一动不动。让别人骑在它身上挥舞长矛、大刀、弓箭。而且，让其他人过来，在这个大象面前挥舞各种各样的兵器，因为这头大象要参与战争，就必须学会面对境界勇敢镇定。所以，要先演练在它面前挥刀、舞枪、呐喊、吹号、击鼓、喊杀，训练这头大象如如不动——头不移动，脚不移动，肩膀不移动，肚子不移动，腿不移动，鼻子不移动，一动不动。然后，当大象经过一段时间这些境界的训练之后，你在它身边击鼓、呐喊、冲锋，用各种兵器挥来挥去，这头大象都可以做到一动不动了。当它都能够做到之后，这头象才会成为一头真正成熟的调御好的大象。然后，它就可以披上铠甲，成为国王的坐骑，成为一头象中之王。

佛陀介绍了一头野象被训练成一头能够进战场冲锋陷阵的熟练大象的训练过程。一位初发心的佛法小白，他要想进入佛教，成为一位有修有证的大德，甚至证到禅定，开启大智慧，这样的一个过程跟调象是完全一样的。

那么，修行第一步是什么？

好比，从野象变成家象，它要离开丛林里边的那种野蛮的习气，适应人间的生活。同样，一个佛法的小白，他要想真的了解佛法，他需要的：

“阿奇舍那！如是天及人贪欲乐著，谓在五欲，色、声、香、味、触。如来初始御彼比丘：‘汝当护身及命清净，当护口、意及命清净。’”

所以，第一步就是接受三皈依。接受三皈依，是一个人转化的第一步。接受了三皈依以后，受持初步的戒律。这个戒律，指的就是不再为所欲为，不再去任意造作一些杀生、偷盗、邪淫、说大妄语等等的罪恶。

除了身清净、语清净和意清净之外，还有一个命清净。什么是命清净？就是你的职业和生活方式也要清净。有的时候，我们进入佛法修学，觉得很难接受，很难进步。为什么？一个可能是我们的身、语、意的调伏还不够；第二，可能跟我们的职业、谋生方式有关。一般来说，不当的职业，如杀生业，诈骗、抢劫这些偷盗业，色情行业等属于邪淫的业，还有妄语业。这些职业会增长我们的烦恼，导致修行上的障碍。所以，除了把身语意的一些粗大的罪恶遮止之外，还要有一个健康的谋生方式，健康的职业。

做到了这个之后，够不够？还是远远不够的。这就像野象离开了丛林适应了人间，但是，它还没有经过成熟的训练。那么接下来，我们会训练大象能够站起来、坐下、走开、过来、伸开鼻子、收起鼻子……这一步像什么呢？就像一位初学的佛法小白，当他能够做到远离粗大的罪恶和不健康的谋生方式之后，还是远远不够的，接下来他就要学习“四念处”，观“身、受、心、法”。就是说，我们在走路的时候知道是怎么走路的，坐着的时候知道坐着，知道自己身体的感受，知道自己的心，知道所看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的所发生的一切法。这是第二步。

实际上四念处只是“调象”的第二步，你对自己的身、感受、心、一切法，能够开始有所觉知，有所了解。当然有了这第二步也还不够。

那么，第三步是干什么？象学会了听从指令之后，第三步是要让它学会面对干扰和恐吓而如如不动。作为一个佛弟子修行也是这样的。当我们获得了四念处的能力之后，你已经能够去来自在，变得非常地调柔了。通过四念处的修行，学会了觉照或正念，但是你要想面对身心内外境界的引诱、逼迫，保持如如不动，光靠意志力是不够的，光靠觉知也还不充分。在这个时候，佛陀进一步地让我们修习禅那（禅定）。

为什么我们要念佛？有的时候，当你快乐，你念佛；当你痛苦的时候，你念佛；当你散漫的时候，你念佛；当你空虚的时候，你念佛。运用这种禅法，就让你的心能够抵御所有的境界。生命中有快乐，有痛苦，有空虚，有寂寞，有恐惧，有黑暗……遇到这些境界的冲击怎么办？那你就可以一心念佛，修慈心，观呼吸，运用我们禅定的力量，让心变得稳定有力，获得一种不被外在境界所转的能力。这就是大象做到的第三步——哪怕别人在它旁边击鼓、吹号、呐喊、摇动兵器，它都可以如如不动了。

当我们获得了禅那的力量，就能让心抵御痛苦、快乐、空虚、寂寞、害怕、黑暗、欲望等等所有内外境界的冲击。当身心稳定有力了之后，我们就可以进一步地来观察身心世界的实相。在这个时候，去开启我们的心灵，洞察万事万物的真理。

我们运用这种方式，就像那头大象成为一头王象——最终它能够抵御各种各样的冲击、恐吓、危险，能够如如不动。一个佛弟子最终就可以远离一切的恐惧、愚痴和黑暗，得到彻底的净化，证入圣果，超越生死，这是可以做到的。而且，有时候也不难。

从哪里做起？从此时此刻做起。皈依三宝，身、语、意清净和命清净；然后，修习四念处，对身、受、心、法有所觉照；修习禅那，令身心变得稳定、强大，能够抵御内外的冲击；最后，再去照见诸法实相，证得真理，超越生死，破除轮回。

这一部《调御经》，佛陀运用了三个阶段的比喻，非常形象地为我们介绍了从一个佛法的小白，到完整地证悟解脱、成为圣者的所有过程。讲得非常具体，非常地切实，值得我们大家去体会、学习。

最后，祝愿我们在座的每一位，在未来的人生旅途上，也都能够如《调御经》所说的“降伏其心”，获得自在，获得生命的圆满。阿弥陀佛！（录音整理：法智法师，妙定校）

信仰建设与佛法修行（新）

界文法师，2023 年 3 月讲于大觉堂

各位法师，各位居士们，大家晚上好。又到了我们每周共修的时段。今天晚上我与大家分享的主题围绕着《信仰建设与佛法修行》来展开。

大家入座以后，先不着急用功，先观察一下自己此刻的身心……感受一下自己的坐姿……我们的面部表情……感受一下我们的内心……花一点时间给自己静心和放松。

我们可以从头到脚一个部位、一个部位地，用自己比较轻松的方式来觉察一下，做一个身体扫描。一方面开启我们活在当下的觉察力；另外一方面也是很好的调身、调心的过程。如果发现内在有一些紧绷、抓取感，我们也可以轻轻地让自己放松和放下，轻轻地观一下心里的那些执着，照破它。

刚才我们的主持人也说到，作为一位佛弟子，在我们修行的过程中，有很多重要的命题是需要我们去正确把握的，它们甚至决定着我们的修学之路是否能够健康地完成，也决定着我们修行最终所得到的成果。

在佛学院这样的学修环境中，我们也能够看到，有一些同学，随着学修的深入，信仰也变得越来越坚定，对佛法有越来越深刻的理解和把握，对修行渐渐地掌握了它的理路和方法。但是也有少数同学可能在这个过程中反而觉得有一种退心，或者，甚至原来的信仰受到了挑战和动摇。那怎么来看待这些问题，怎么样在修学的过程中去正确的培育我们的信仰？怎么样在过程中，增进我们的佛法修行？

今天晚上我会从三种“不要”和三种“需要”的角度来讲。什么是三种“不要”？就是说有三种对佛法、对信仰的错误态度，是我们需要调整的。

第一、不要把佛法只是当作我们遇到问题、遇到困难时候的止痛剂，或者说只是把它作为一种应急的手段，当做一个工具来使用。佛

法它不只是一种工具，不只是为了解决我们的某些问题，或者说为了让我们过得舒适一些的一种手段。而是要把佛法真正地当作我们生命的依止，也就是皈依。

在接听观音热线的过程中，经常遇到的一类问题就是，很多人会问：修哪一种法效果最好？或者我应该读哪一部经？念哪一尊佛？等等的。他可能会换了很多种法门，试过了很多种方法，但是仍然不满意、不确定。总在想有没有更有效的方法。

实际上每一个法门都有它殊胜的地方，其实没有好与坏之分，关键就在于我们能不能真正地去终身行持一个法门，有没有真正地把法作为我们生命的依止。这是非常重要的。不然的话，很可能我们诵《地藏经》《金刚经》，或者念某一个咒子，多少带着一种功利性，带着一种目的，把它当做一个工具，还没有把这部经典或者修习的方法，视为我们生命的依止。这样的话，我们的修行其实是非常肤浅的。

它会出现两种现象：一种是，有问题时我们很精进，但当我们没有那么困难了，问题解决了，我们就很容易懈怠下来。另一种是，如果我们的现实问题一直没解决，我们也会变得失望或放弃，觉得法门没有帮到自己。或者在这种急功近利的心态之下，很容易见异思迁——今天修这个法门，明天又换内容，后天又来一种——就是不能够深入。但不能深入就不能得到非常深的受用。

所以我们也要反观自己，我们在空闲的时候，在忙碌的时候，在无聊的时候，在遇到危机的时候，在看似一切都好的时候，佛法有没有成为我们始终的依止？我们的心能不能把它作为一种安心处？

不然的话，有的时候佛法解决了我们的问题，可能信仰就会加深；一段时间，觉得没有达到我们要的那种效果，我们的信仰就会退失，但是却忘了佛法本身对我们生命的终极意义和重要性。

第二、就是不要把修行视为任务，而是要把它变为一种滋养，一种生命关怀。

我们在修行的过程中也会看到，很多人在修行中进进退退，一段时间很精进，但是忙起来了，有的时候遇到困难，心情沮丧了，身体不好的时候，往往就很容易荒废。总归是优先把修行推到后面去。

前面一种是遇到问题的时候才想起来修习佛法；这一种就是遇到问题的时候就不能修了。没有问题、空闲的时候才愿意修。这其实就是把修行当成了一种任务。当身心状态都比较好，心情比较好的时候，可能我们会选择修一下法，诵一部经，打坐；但是遇到挑战的时候，我们就没心思了，甚至觉得：我已经压力很大了，我已经很苦了，还要来修行，还要逼着我来打坐、来共修，就好像苦上加苦。如果我们

对修行是这样的一种认知的话，它就会障碍我们对法的深入，修行就不容易相续，也很难深入进去。

所以说，不要把修行视之为一种任务，而是要把它变成一种生命关怀，视之为一种滋养，从法里面来吸收到法味，真正的体验到它对我们心灵的滋养。在这个时候我们就不容易出现那种进进退退、反反复复的过程，它会成为我们生活的一个部分，就像吃饭、喝水、呼吸空气一样的重要。

越是身心状态不好的时候，我们越是要去修行，越是愿意去修行，在这个时候，我相信，我们佛法的信仰就会越走越深入，佛法它会融入到我们生命中，成为我们生命的一个部分。

之前有一位信众，他打观音热线时，谈到了他对佛教的一些看法与困惑。

他讲到了一个例子：他前段时间访问了一位师父，这位法师一个人住在一个小道场里边面，他在那边住了一小段时间，回来之后他就觉得有点很难理解。他就讲了这位法师一天的生活是怎么过的：

他早上 5:00 起床，打坐两个小时，到 7:00 下坐，吃个早餐。上午他一般就做一些礼佛、拜佛的功课。吃完午餐之后，他稍微午休一下，接着就会行禅，到了大概下午 3:00 左右，他就再打坐两个小时，坐到 5:00 下坐。然后散散步，与同住的禅者做些法的交流。天黑之后他就回到房间，看看书，做一下晚功课休息。日复一日。

居士就有点难以理解，觉得一个人怎么可能过这么单调的生活，一直这样过，每天都是如此。

我就告诉他：当一个人的心安定的时候，是不会体验到那种无聊与动荡的。我们这种无聊、烦躁的感觉现起来的时候，如果你观这颗心的话，你能看到这颗心它其实是动荡的。

有的人会觉得禅修很枯燥、很无聊。其实不是的，一颗无聊的心是动荡的；而禅修真正地修进去了之后，心其实是很安宁的。一颗安详宁静的心，它不会有无聊的感觉，反而会觉得非常的坦然、踏实和稳定。过程中可能还有很多的法喜，还有很多智慧层面的感悟浮现起来。

所以修行其实没那么可怕，也没那么枯燥。为什么有的时候我们会以为修行很枯燥？那是因为我们的心没有安定下来，我们才会有这种感觉。但是当你的心稳定下来了，你的心能够去除掉一些烦恼，让烦恼暂时不现起，进入一种无贪、无嗔、无痴的状态的时候，实际上这颗心它很平稳，也很安乐，甚至是非常的安乐。

所以对于他所遇到的这位师父来讲，佛法的修行就不是一个任务，而是对生命的滋养。否则日复一日，每天都是给自己塞任务，而且常年没有假期，可能一个人就逼疯了。但是对于他来讲其实很安乐，没有任何问题，而且还乐在其中，感受到收获。

所以如果我们能够调整心态，尝试着从各种修行中得到滋养，把修行视为生命关怀，而不是任务，我们的修行就会越走越深，而且可以长期地坚持下来，不但不会间断，感觉还会越来越好。

像我们的早晚课诵，日常的禅修，甚至于我们的教理学习，都要从生命滋养、生命关怀的角度来体会它，慢慢的，你就能够乐在其中，感受到很多的滋养。

关于信仰，第三个要注意的是，不要目的性太强。

什么叫目的性太强呢？就是太过于功利主义，特别急功近利。不要有这样的一种心态。

一般来说的话，初学者，刚刚进入佛法的新人最容易出现这些问题。刚刚出家的时候都有类似的一些心态，信心满满，也有很多雄心壮志，总是好像都奔着开悟、成佛做祖这样的一个目标而来。当然，有这样的目标和愿景，其实本身是好事，但是切忌太急功近利，不要目的性太强。

刚出家的时候听到别人说，当代已经没有人开悟了，甚至于禅修中心里，真正证悟的也没那么多等等的各种说法，就会对自己造成一种冲击，觉得有一种迷茫：信仰之路还有没有希望？心里会有这样的一些质疑。

但是随着修行和不断的参学，现在的观点已经完全不同了，心态也变得完全不一样，现在更重视的，是在万事万物之间，在每一件事情中的进步和成长。

有一句话说“吃一堑，长一智”，我们在生活、修行中遇到的每一个挫折、遇到的每一种困难和挑战，甚至我们犯了一些错误，它里边其实也都能够让我们获得一种智慧。如果我们有一种成长意识，愿意在万事万物中来学习的话，就会发现其实这一条修行之路是很踏实、很落地的。我们在修学的过程中能学到很多。一年、两年、十年、二十年之后，整个人与当年相比已经完全不同，会有很多的对生命、对佛法的理解。

我们看到释迦牟尼佛传，他从初发心修行到成佛，经历了三大阿僧祇劫。根据《南传菩萨道》里边的介绍，即使是阿罗汉，他也需要过去生中的福慧资粮的积累，才能有利于证得圣果。而一些三明六通具足的大阿罗汉，特别是像舍利弗、目犍连这一类的上首大阿罗汉，他们在过去生中已经修习了漫长的劫数。正是因为在漫长的生命历程中，逐渐的积累和进步，他们所获得的成就和果位，才远远地超胜于普通人。

如果说释迦佛在他初始发心的那一世，他就急着说，我马上就要成佛，如果做不到，我就放弃，我就不信仰了，他也不可能成就后来殊胜的佛果。

我觉得对于我们的信仰和修行来讲，需要的是一种重视过程的心态，不要过于功利心，要有学佛就要学一辈子，甚至尽未来际修行的定位。有这样的一种信念和决心，生生世世不离佛法。

当然，这一生我们也不放弃证得禅定、开发观智，乃至证悟果位的可能性，但是同时也要有一种尽未来际修习佛法的长远心态，从当下做起，从万事万物中来学习，点点滴滴来成长。

有这样的定位，我们的修行就会非常的踏实，非常的从容。就像农民在种地的过程中，他播种下去了之后，不会急着去问，怎么还不结出来麦穗？他不会着急的。他只是该浇水的时候就去浇水了，该上肥的时候就去施肥了，过段时间该除草的时候他就去除草了，如此而已。去做了自己可以做和应该做的事情，到了秋天，麦穗自然就结出来，还结得非常好。他不用去过于焦虑，不用去焦急等待。把过程管理好，实际上是最重要的。

刚才讲的这三种“不要”，

第一就是，不要只是把佛法作为一种止痛剂，而是要让它作为生命的依止。

第二就是，不要把修行视为任务，而是视之为一种生命滋养和生命关怀。

第三就是，不要目的性太强，过于急功近利，而是踏踏实实地安住在每一个当下和过程中。

除了这三种“不要”之外，我们还有三种“要”。就是对于佛法修行来讲，还有三个方面需要我们去注意的。

第一，就是需要一个主修的法门。

佛学院的生活，它的一个特点就是会开很多课程，接触到三大语系各种各样的经论和修习方法，但是有时候我们要特别注意，防止只是把它们作为知识来学习，学过就算了。在广学多闻的过程中，也要有自己主修的法门。

这个法门可能是我们要修一辈子的，它必须是能够适合我们的身心状态，它最好能够尽量的简洁，能够生活化。特别是能够在遇到危机的时候，在最困难的时候，甚至于在临终的时候，都能够很好地把它提起来。有了这样的一个法门，长时间地修习，让它进入到生命的最深处。这就是我们前面讲到的“法依止”。这样我们就会拥有一种信心，不会畏惧轮回生死。

像有些佛教临终关怀的项目，其实就是引导临终者去建立这样一个法门：有的时候就让他观察呼吸，配合着他的呼吸，一吸一呼之间，引导他安住正念，或者随着呼吸念佛、修慈心。

即使是一位危重的病人，到了他生命最后的时刻，非常虚弱的时候，因为他的呼吸还在，给他说这样最简洁的法门，他依然能够以此来安住其心的，这样这位病人就得到了救护。很多人在临终的时候就非常地祥和安定。

所以我觉得对于每个人来讲，有一个主修的法门是非常重要的，这样我们的心就不会散漫。

第二就是要围绕着我们的主修法门，来进行一个立体的、结构化的修行。

因为要修好每一个法门，实际上都需要见地的支持，这就需要我们有正见和正思维。开始修习的时候，还需要守护我们的修行，不被内外的违缘干扰，那我们的戒学就变得比较重要了，我们就会主动地去修习正语、正业、正命。具体修习过程中想要把法门修好，我们就要去掌握正念、正定，善用其心的方法。整个过程中不断地去促进我们善法的增长，不善法的灭去，五盖的对治，这就要运用到正精进。所以，如果围绕着我们的具体法门修行来安立我们的八正道，那就会比较容易有受用，而且也会非常的给力。

除此之外，我们修习的六波罗蜜，布施、持戒、安忍、精进、禅定、智慧，就会成为我们的福德资粮和智慧资粮。一方面不断地增上我们的福德，另一方面也在开发我们的智慧。这样有了福德，有了智慧，那么我们法门的修习，肯定是非常殊胜的。

特别是，如果我们得到了八正道、戒定慧三学、六波罗蜜的守护和增上，就能把我们整个的生命层次提升上来。所以说，围绕着我们的法门来安立结构化的全体教理，主修的法门就能够深入起来。

第三是要特别注重见地的培育和智慧的开发。

要想增上我们的信仰，深入我们的修行，见地的培育、智慧的开发是重中之重。要学会一种态度，就是用佛法的见地和思维方式来解读、看待万事万物，在生活中来验证佛理，这一点是非常重要的。

因为佛法是真理，它是如实之道，所以它一定会在生活中显现出它是真理，也一定能够在生活中得到验证。

比如我们所说的八苦：生、老、病、死、爱别离、怨憎会、求不得等，我们常常会在生活中看到轮回是苦。佛教所说的苦谛，世间的无常性、无我性，都能够在生活中亲见。当我们能够在生活中去验证佛法的时候，我们的信仰和信心是非常不一样的。

现在的科学，包括现代心理学，它对佛法的验证都有很多的推动；量子力学的发展，互联网的发明等等，都能够帮助我们理解万事万物间互为缘起、因果的关联，乃至于法界缘起、“因陀罗网”重重无尽的理念。包括对心意识的理解，随着潜意识、集体无意识、各种原型的研究，也会让我们越来越深地了解到佛法所说的心灵的奥秘。通过这些，也会对我们的信仰有所促进。

另外就是运用佛法的智慧来看待、分析问题。

比如最近一个与苏州有关的热点新闻。苏州的一位女性，她把自己的先生谋杀了，尸体储存在冰柜里边，在家里放了十五个月，还继续假借先生的名义骗取亲友的钱财。如果只是从普通人的角度来看这个案件，我们就会有很多的愤怒或者想不通，或者只是觉得凄惨等等的。

但是如果从佛法的角度来看，整个的案件都在描述了一种苦，就是生命之苦。主犯的先生对她是非常照顾的，她之前欠了几十万的外债，先生把房子卖了来帮她还债，两个人还有一个孩子，才一两岁。丈夫被她杀害之后，她的公婆还不知道，想到她一个人在家带孩子，中秋节还特地来陪伴她，为她做饭，但是都没有想到儿子就在冰柜里。

对于这位女性来讲，她本来可以拥有非常幸福的生活、完整的家庭，但是却因为自己的烦恼亲手毁灭了自己的幸福。造成了对先生、对孩子、对公公婆婆，包括她自己的家庭的一种苦难。

如果我们从苦谛，从生命之苦的角度看待这个案件，就会生起一种很深的悲悯：看到了无明、烦恼和贪着对人的伤害是那样的深刻和巨大。这种伤害和痛苦还是现世的，如果牵涉到未来堕入地狱轮回，这种苦就深了。

同时我们也就能够理解佛陀所说的慈悲、智慧、正见、正思维，佛法的修行对生命的重要性。

如果想要增上我们的信仰和佛法修学，就要特别注重见地的培育、智慧的开发，用佛法的视角去解读、去看待我们身边所发生的万事万物。在这个时候，我相信我们的每一个发现、每一个感悟都能增进我们的信仰，都能坚定我们的修行之路。

这就是我刚才讲的“三要”。

第一，就是要有一个主修的法门，让它能够终身陪伴着我们，甚至引导我们的生命走向更加光明的未来。

第二，围绕我们的主修法门，把所有的佛法组织架构起来，让修行变得立体化。

第三就是要用佛法的视角在生活中来解读事物，验证佛理。如果我们能从这些角度来修行，相信一定会有很好的收获！

（悟苇整理，妙定校，2023.3.29）

三十七道品——四正勤

原标题：修集善法的智慧

各界朋友们，所有的义工菩萨们，大家早上好！

很开心开始今天的皈依共修。今天跟大家分享的是《法句经》，题目是：《修集善法的智慧》。首先看佛陀所说的这个偈颂：

如聚众花朵，做成众花环，人生在世间，应实行善德。

偈颂看上去很简单，佛陀说，零散的花朵串起来能够组合成美丽的花环，同样地，零散、纷乱、无序的生活，如果能够用善巧的智慧来照亮，就能让所有的善法、功德展现出来，形成美丽的德行，装点这个世间。

佛陀所说的很多法都是有因有缘的，这个偈颂背后也有一个故事。故事的主人翁是佛陀时代一位非常杰出的女性，是佛陀在家弟子中一位有大福报、大智慧、非常重要的护法弟子。她就是毗舍佉（音 qu，第一声）。毗舍佉出生在豪门，是一位富家女。她的爷爷是当时整个国家里最富有的五大富商之一。他们全家都是虔诚的佛教徒。七岁那年，她跟着爷爷一起聆听了佛陀的法会，当时七岁的毗舍佉就证得了初果。长大之后，她嫁给了舍卫城另外一位富翁米伽罗的一个儿子，名叫富罗纳班达纳。

豪门千金出嫁，也是一件轰轰烈烈的事情。她的父亲对她说：你嫁到夫家之后，按照常规需要承担很多管理家庭的责任，是件很不容易的事情，尤其是这样的大家族，是需要运用智慧的。她父亲讲了十大要领，告诉她怎么持家，如何处理是非八卦，如何处理财产借贷，如何来处理跟丈夫、公婆、长辈们、仆人们在一起相处的问题。如果掌握好这十条标准，将来应该没有大问题。因为她本身是一位证得初果的圣者，非常有智慧，嫁到夫家之后，虽然只是一个很年轻的媳妇，但很快就展示出非凡的能力，把整个家庭操持得井井有条。

她的公公和丈夫并不是佛教徒，他们信仰另外一种宗教：印度的苦行外道。有一天，一位出家比丘来到了他们家门口托钵乞讨．当时

全家正在用餐,她公公和丈夫一看是佛教的出家人，都不理不睬只管吃自己的饭。毗舍佉感觉到非常尴尬，因为印度对于种族伦理非常重视，作为一名女性,特别是晚辈，她不能凡事自己独立做主，必须要听从公公的意见。她看到师父来托钵乞讨，自己没有办法供养，让师父饿着肚子站在门口，觉得心里特别难受。

她就跟比丘说："实在太对不起，尊者，我们没有办法供养你，因为我公公吃的是剩饭。" 佛教规定不能用吃剩的东西去供僧。比丘跟她说没有关系，然后就走了。但是她公公听了觉得特别没面子：我这么富有的家庭，你居然跟外人说我在吃剩饭！公公觉得儿媳妇大逆不道，侮辱自己的公公，准备让儿子休掉她，让她回娘家去。他的家庭不能容忍这样没有礼貌、不恭敬长辈的媳妇。

毗舍佉这时并不惊慌，因为她的家族也很厉害。嫁过来的时候，她的父亲为她安排了八位德高望重的长老，如果嫁过去之后发生了家庭危机，遇到跟公婆、跟丈夫相处不好的话，可以请八位长老来主持公道，由长老会裁决该不该被休掉。所以公公要赶她回娘家的时候，她就提出：当初我嫁过来时，我的父亲曾经跟你们家有过协商，发生任何纠纷必须要经过八位长老的裁决。

公公同意了，因为这是约定。于是八位长老来到家里，大家来正式地处理家庭纠纷。八位长老到了之后就问发生了什么事情？她的公公说："我无法忍受！我被儿媳妇羞辱了！她当着别人面说我吃的是剩饭！"八位长老问："毗舍佉，你有什么要说的吗？你打算怎么为自己辩护呢？"

"我之所以这样说是有原因的。因为我的公公，他这一生几乎从来没有做过功德，从来都没有修过任何布施。现在享受的所有福报，不都是前世剩下来的吗？所以我说他吃的是剩饭，是前世所剩的福报的意思。"听毗舍佉这样说了以后，八位长老一致裁决媳妇说的有道理。他的这些功德福报确实都是前世所剩余，因此他们裁决媳妇无罪。

这个时候毗舍佉就趁机向八位长老请示："我嫁过来的时候带了些嫁妆，父母也给了我一些财富，如果我用自己的财富来供僧，可不可以？" 八位长老说："当然可以，因为这是属于你自己的财产。"这样一来他的公公也同意了，因为不用家里的钱，用她自己的钱，公公也没话说。

于是毗舍佉准备了一次盛大的供僧法会，请佛陀亲临现场。她也邀请公公说："佛陀是我们这个时代的圣者，他具有大智慧，供养佛陀、闻法，是非常好的一件事情。"但是她的公公拒绝了邀请。她公公认为：你做你的，我不反对；但是你也不要管我，我有不参加的自由和权利。于是他全程没有参与。供斋结束后，按照惯例，佛陀升座说法。这时毗舍佉再次邀请他的公公说："一会儿就要用完斋了。用斋之后，佛陀会亲自说法，机会非常难得，请您一定来听。"

因为印度民族非常重视心灵层面的修行，而且佛陀在当时的印度非常有影响力，他本人也是王子出家，所以她公公心动了，准备过来听一听。但是因为他信的是苦行外道（编注：外道，心外求法的教派；“苦行外道”是佛世时九十六种外道之一），他的外道师父住在家里，感觉也很为难。于是他就说我实在是不方便到外面去，因为听佛闻法要合掌、顶礼、向佛陀问讯，这样我师父看到了肯定会很不高兴的。

但他儿媳妇非常有智慧，她并不逼着她的公公，而是说：“没问题，我已经想好了一个办法。我在说法堂的旁边安排了一个小房间，并且挂了门帘，没有人知道帘子里边是谁。您只要在这个小房间里，在帘子后面听就可以了。”这样的安排完全打消了公公所有的顾虑，她的公公就躲在帘子后面，因为他也很好奇，确实想听一听佛陀到底要说什么样的法。

佛陀观察到这整个家庭中，众生的根性不同，就从如何断恶、如何修善、如何修习禅定、如何证悟无我的智慧，来善巧地说法。他所说的法全部流入到公公米伽罗的心里，当这一座说法结束后，他公公也证得了初果，见到了法。证悟之后，他产生了非常坚定的信心，随即走出来顶礼了佛陀，之后又向儿媳妇深深地鞠了一躬说：“非常感谢你，如果没有你的话，我不可能体验到这么殊胜的内心体验，我的生命有了意义和方向。” 从此以后他觉得毗舍佉就像自己的母亲一样，他把儿媳妇当成母亲，表达他的这种感谢之情。毗舍佉的福报也非常大，生了很多子女，而且每一个子女的家庭都非常兴旺。这就是毗舍佉，她是佛陀的在家弟子中，具有大福德和大智慧的非常了不起的女性。

在我们的生活中，有时候觉得处理佛法跟世间法的关系特别困难，觉得要度化家人也很不容易。这个故事里，我们看到毗舍佉嫁入一个完全没有宗教信仰或者说信奉外教的家庭，但是她刚柔并济，善巧地运用了佛法智慧，成功地度化了这个家族。

不过今天这个偈颂背后的故事，实际是在后面。

有一天毗舍佉去佛陀的精舍参加法会，去闻法。那一天正好僧团为在家弟子传授八关斋戒，毗舍佉之前并不知道，她穿得非常豪华，戴了很多珠宝首饰。到了精舍之后才发现，今天是受八关斋戒，她马上把豪华的外套脱下，摘下首饰，把身上的香粉也洗掉，恭敬地闻法和受戒。走的时候，她把这一套穿戴交付给了仆人，让他收起来，但是这个仆人粗心大意，把衣物丢在一棵树下了。这套衣服是非常贵重的，那是她出嫁时带来的一件宝衣，镶满了钻石和珍宝，价值连城。

走到半路，大家发现衣服落在佛陀的精舍里，仆人马上要回去找，这时候她平静地想了一下说：“如果这套衣服还在树下放着，你就把它拿回来；如果已经被师父们收起来了，那你就别要了，直接送给师父们。”仆人回到精舍，看衣服不在树下，原来是阿难尊者比较细心，法会结束后，他在树下发现了一个包裹，里边放着一件价值连城的豪

华外套，他就把它收起来保管着。仆人顶礼了阿难尊者，说："我的主人已经说了，如果尊者们已经收起来，就不能再要了。"阿南尊者跟仆人说："我不能接受这样的东西。一来，你们并不是为了供养，而是遗失了，我只是找到了就不能据为己有；二来，出家人也不适合拥有这么豪华的物品。"毗舍佉此时又在思考："师父不肯要怎么办呢？我已经发了一个心愿，舍了这件外套。"看到阿难真的不肯要，于是她就举办了一个义卖。因为这件外套确实非常高档，而且做工精美，最后卖得了一笔巨款。毗舍佉就用这笔巨款为僧团建造了一栋讲堂，就是著名的"鹿子母讲堂"。

讲堂的修建，为尊者们居住和弟子们闻法都提供了极大的方便。鹿子母讲堂打造得非常庄严，完工当天，僧团举行了一个仪式，大家一起诵经祈福来庆贺。讲堂落成之后，毗舍佉跟她的孩子们说，我今天实在是太高兴了，我的心愿终于达成。她绕着讲堂，一边唱佛教的偈颂一边跳舞。当她手舞足蹈地唱偈颂的时候，被一位尊者看到了，尊者觉得这位女子是不是发疯了，精神好像有点不正常。佛陀知道后说：其实她没有发疯，而是因为她内心非常的喜悦。之所以这么喜悦，是因为她宿世的心愿得到了完成。

佛陀告诉大家，早在莲花生佛的那个时代，当时毗舍佉只是一个普通的民间女子，有一次在佛前参加了一个法会，她看到莲花生佛的一位上首在家女弟子全力供养了这次法会，同时也供养了僧团一个大型的精舍，当时僧团也是为精舍的落成庆典在诵经。毗舍佉的前世，作为一个女孩子她非常羡慕，她想："如果有一天，我在未来佛那里，能成为未来佛的主要护法弟子之一，到时候我能亲自供养佛陀一次大型的讲经法会，能够供养僧团一栋完美的讲堂和精舍，那就太好了。"正是往昔世所发的大愿，所以在很多世里，她非常渴望地去修习善法，也确实完成了许多善业，这一生她所有的愿望都满足了。她确实成了释迦佛最主要的在家女弟子之一，而且她也成为了一个僧团的护持者。在另外一部经中，还讲到毗舍佉发愿供养包括僧团的医药、僧团的出行、僧团的护理等等八种愿力。

佛陀说到了毗舍佉前世和今生的因缘，赞叹道：芬芳的花朵就如闲散的德行，具有善巧的花艺师懂得怎么把这些鲜花串成美丽的花环，来装饰、美化外在的环境。一位拥有殊胜智慧的修行者，他能够把利人利己的善心和善行整合起来，美化和庄严整个世间。佛陀就是在这个时候说了这个偈颂：

如聚众花朵，做成众花环，人生在世间，应实行善德。

有人问：佛法到底是说什么的？能不能用最简单的几句话告诉我？

"诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。"这是四句话是对佛法最简单、最直接的概括。我们很多人学佛以后都了解到：不杀生，不能做坏事。是"诸恶莫作"这个部分。去除烦恼、开发智慧，是第三点"自净其意"，净化和提升心灵的部分。而"众善奉行"的

部分就是今天说的这个偈颂，这也是佛教重要的修行。很多时候我们只关注到“诸恶莫作”，但是我们对“众善奉行”未必有那么深入细致的了解。

“善” 在佛教里是这样界定的：凡是能够让我们得到今世和后世当中可爱乐结果的被称作善；所有能够召感今世和后世当中损害我们的身心，令我们遭受苦难、不可爱的结果的被称作不善。所以佛法界定善与不善是从结果上看，从对我们身心留下的影响力来考察。善法和不善法，都是从生命关怀的角度来体验的：我们每做一件事情，语言、思想、行为，是滋养了我们的身心还是损害了我们的身心？

我们每个人天生都具有善根。佛教讲“善心所”和“不善心所”，每个人的心里都有善的部分，也有烦恼的部分。如何修善法？过去，我们断恶修善通常是随机盲目的，没有真正有意识地把它作为一种修行。看到好事就去做，有的时候可能我们做了好事，但不知道自己做了好事。当我们把随处生长的野花剪下来，用插花的技巧往花瓶里精心地一插就显得特别美。同样，佛法告诉我们，把生命中所有的善法转化有目的、有方向、有次第的修行，就像把散乱的花瓣串成一个花环，这个感觉是不一样的。是用恰当的形式，在恰当的场合，发挥恰当的作用，顿时就会带来非常不一样的效果。佛教认为修行善法也是这样的，掌握了智慧和善巧，也许付出很少，但是效果很好，对我们的身心会产生巨大的滋养作用。

分别一个善法力量的差别，我们可以从三个方面来考察。
第一，是不是与智慧相应。

与智慧相应的善法力量特别大，如果没有智慧伴随，同样的事情、同样的行为，它的效果就比较弱。什么是智慧呢？对于我们普通人来讲，首先要有分别业与果的智慧，如果能有空性的智慧就更殊胜。最起码你要知道什么是善法，能辨识出来，这时候的感觉就不一样了。比如我们来到寺院，看到有鸽子，正好你拿了一块面包，就去喂了鸽子。喂鸽子的过程就是善法，因为你在修布施，传递了爱心，让动物们得到了食物，本身就是善法。如果我们只是为了开心、好玩，甚至只是为了哄孩子，不让小孩哭闹，才给他一个面包让他去喂鸽子、喂鱼，内心没有意识到这是善法，这即是与智慧不相应的善法，它的力量相对较小，对你心灵的滋养和改变也没那么大。但如果你能够意识到这是善法，做起来的感觉是不一样的。

今天大家来到戒幢讲堂，我们的梵呗团为大家献上了精心编排的演出，他们每表演完一个节目，大家都鼓掌，鼓掌本身也是善法，代表随喜和感谢，也是在回应我们梵呗团义工们的付出。这样的行动除了让整个氛围变得温暖之外，还有更深的意义。如果我们没有用智慧识别出来过程里的用心，没有意识到这也是善法，只是别人鼓掌我们也鼓掌，那么它对你的滋养效果就没有那么大。

《法华经》里讲 “一称南无佛，皆共成佛道”。当我们来到寺院里，在佛前合掌一拜，心里念一声佛，供一支香，这每一个部分都

是善法。如果我们只是很程序化地这样做，但没有辨识出来，没有意识到这是善法，那么它对你的影响力就没那么大；可是你一旦辨识到了每一个部分，就会觉得特别不一样，在心灵上感受到充实，马上就能体验到意义感，更重要的是未来依此善法所结成的果报也会很不一样。当然，如果再能够具备空性的智慧，那就更加殊胜了。因此，佛法中很重视在修习各种善法的时候，要与智慧相应。

第二，是不是与欢喜心相应。假如喂鸽子的时候，你看到鸽子们得到了所需的食物，获得安乐。这时候鸽子们开心，你自己也很欢喜，那么依此随喜的力量，这个善法熏习力也会更大一些，果报也会更殊胜。这是第二个区别。

第三，主动还是被动。比如去寺院里进香，你是有自发的意愿，还是受了别人的邀约、催促才去做的？大家合掌、问讯、拜佛的时候，你是主动的，还是因为别人都在合掌问讯，我要不做不好意思，也就跟着表示一下？后一种情况仍然是善法，不过这种善法的熏习力量会小一点。

所以《法华经》讲：“若人散乱心，入于塔庙中……”，来到道场，可能没有想过要修行，只是当逛公园、旅游，在佛前无意间合了一下掌，随便地念了一声阿弥陀佛，这都为将来种下了解脱的善根。但如果这些都是主动做的，做的过程中感觉到欢喜，而且能够辨识出它们是善法，与智慧相应，符合这三个条件，你所得到的收获是最多的。这也就说明了，为什么我们同样学佛，参加同一个法会，有的人收获很大，而有的人就没有太大的感觉。同样的行为，所伴随的心理活动不同，对人自身产生的影响力是不一样的。力量的差别体现在哪些方面呢？就是由上面这三个方面所决定。

了解了这些，我们应该经常有意识地把生活中的善法转化成修行，即修善。如何修善呢？首先对我们的行为要有智慧的觉察和分辨；其次，在做的过程中尽量激发自己的欢喜心，开心地做；第三，化被动为主动。让我们的身心，不断地在这种众善奉行的积极生活中滋养和提升。

所以具备分辨善法的智慧也是很重要的。论典里提到，我们可以经常造作的善法其实非常多，刚才只是简单举了几个例子。大家听了之后可能会感叹：原来我今天早上来寺院已经修了这么多善了，自己都还不知道！如果对哪些是善法没有了解，可能就只觉得环境挺好的，跟大家一起拜了佛，敬了香，参加了诵经，听了讲座，还喂了流浪猫，挺开心的，然后就回去了。但是你不知道为什么开心，其实是因为过程中很多善法已经在你身心里生起来了，在滋养你。

论典里提到了十种我们经常可以造作的善法。

第一，布施。喂鸽子，喂鱼，佛前供香都属于布施。女孩子喜欢美丽，带个花篮或者只买一支花供在佛前，所有这些都是布施。

第二，持戒。大家受八关斋，今天的皈依共修，随后的仪轨里发愿受持五戒。

第三，禅修。每天打坐、诵经、念佛、持咒，包括我们安住修、观察修，所有的这些都是禅修，禅修本身也是一种很好的善法。

第四，恭敬。我们来到寺院里，师兄们见面都合掌、微笑，见到师父也是合掌，有时候师父们会回应，如果师父们不回应也是可以的。戒律里讲作为在家弟子向师父们问讯合掌的时候，师父们可能不会抬头看你，但是心里已经为你随喜和回向了。所以我们不用非要上去跟师父打招呼握手，只要师父们看到你合掌了，他就在心里为你默默做了回向，你已经得到了这个福报，所以恭敬本身也是一个很好的善法。无论是对师父们恭敬还是对居士们恭敬，还是对所有来到寺院的游客、义工们、工人们，我们在任何时候都可以向别人合掌、点头、微笑、问候，恭敬本身即是善法。做了这些就要辨识出来，它是善法。

第五，服务。比如义工，我们做得最多的是引导义工，将刚刚进来的人引导至合适的位置；给他介绍，帮他登记各种要求的咨询义工；还有维护场地整洁的清洁义工等等。我们今天参加法会，背后有大量的义工为大家做了很多的服务，所以大家此时此刻才能坐在这里，这么清凉地闻法。服务也是善法，所以大家可以经常发心做各种各样的服务，服务不仅仅是在道场里，也包括在社会上，在任何时候为他人服务。

第六，回向，即分享功德。每次结束的时候，我们把今天所有的闻法修行功德，回向给大家及眷属们，也回向给一切众生及所有法工们，我们互相分享这个功德，回向本身就是很好的善法。

第七，随喜。比如鼓掌。另外，看到别人做了好事，心里说善哉，善哉。南传佛教，例如在缅甸那边特别重视随喜和回向，闻法后都会说三遍善哉。要修随喜，这样功德会更殊胜，心灵更能感到喜悦。法师说法之后，会把说法功德分享给闻法者，闻法者也会把闻法功德分享给说法者，然后大家分享给一切众生，他们非常重视这些过程，所以每次做完都会觉得非常喜悦，得到很多的滋养。随喜也是非常容易做到的，关键是要有这样的意识。

第八，闻法。大家今天来听讲座本身就是一个非常殊胜的善法，而且是跟智慧相关的善法，我们会学到很多修行的智慧、生活的智慧、生命的智慧、心灵的智慧，所以闻法是非常重要的、殊胜的善法。

第九，说法。我今天为大家说佛陀的偈颂，佛陀的法语，于我而言，也能让我自身增长功德，我也很开心，说法之后，也得到了大家的分享功德和回向。对我们自身来讲也会不断地增长福德和智慧，这些过程都是非常殊胜的。

第十，正直己见。我们不断地调整自己的世界观、价值观、人生观，以智慧的方式来生活，不再像之前处于混沌、迷茫甚至烦恼的状

态来生活。所以矫正自己的见地，厘清自己的思维方式，用正确的态度来生活，都是非常殊胜的善法。

听了这些，我们会发现，佛法的修行并不难，它涵盖了我们整个的生活。只要不断学习、领悟法义，来滋养我们的身心，当福德和智慧不断增加，整个人的身心状态就会完全不一样。

之前觉得苦恼，觉得活着没有什么意思，一天天地走向衰老，觉得未来没有希望。年轻美貌还可以玩乐，当容颜失去，享乐也没有了力量，身体不行，吃东西不消化，牙齿掉了，很多人会觉得悲观，觉得生命在走下坡路，在走向消极的未来。但是学习了佛法的人，会随着人生的历炼，越来越有智慧，吸收了越来越多的修行方法，每一天都在增长福德，每一天都在开发智慧，每一天都在增长喜悦。我们生命不是在走下坡路，而是在走向非常开阔的未来，向上、向善、向光明、向解脱。了解佛法，走上修行的道路，是一件非常喜悦的事情，而且并不困难，我们可以随时随地提升自己的心灵和福德智慧。

佛陀称赞毗舍佉，是因为她用自己的生命验证了佛法。往昔世中，那个站在佛前普普通通的弱女子，到这一生成为七岁开悟的圣者，拥有世人所羡慕的福德和智慧，最后成为佛陀身边最主要的护持弟子之一，能够护持僧团弘法，她用一生完美地诠释了佛法里修习众善的智慧。所以佛陀称赞毗舍佉：就象心灵手巧有才艺的花艺师，能够把零散的花朵编织成美丽芬芳的花环，美化庄严了外在环境。拥有善巧和智慧的修行者，也可以用她经过了淬炼的善心和善行，美化庄严整个世间，非常的殊胜。这就是我们今天所讲的偈颂，修习善法的智慧：

如聚众花朵，做成众花环，人生在世间，应实行善德。（录音整理：觉媛，妙定校）

三十七道品——四念处

原标题：正念禅—— 智慧的修行

22-20210526 晚 2-界文法师

正念禅为什么被称作智慧禅呢？

那是因为通过正念的修习，可以慢慢地去看到诸法的实相。通过看到诸法的实相，我们就会获得甚深的智慧，通过智慧来断除烦恼，获得生命真正的自在。

我们人类的生活可能会有各种问题，包括身体方面的、物质性的问题，但是我们最大的困扰其实都发生在心灵层面。

因为心灵层面的痛苦，有的人甚至会羡慕小动物，看到流浪猫、放生池里的小鱼，他都会特别羡慕，觉得它们没有烦恼。而我们作为拥有大智慧和巨大能动性的人类，却会去羡慕一条鱼、一只猫——一只不会说话、不会看书认字、不会开汽车的小动物。可见我们的心灵困扰该有多深！我们为什么要羡慕它们呢？其实是因为它们不像我们这样，心灵的困扰那么多。但是当我们有了智慧的时候，我们就有能力来解开这个心结——所有的心灵烦恼都属于心结，我们有能力来解开它。

那么，“正念”如何运作、如何来修习？该如何让智慧生出来？

“念”在佛教里面，有记得、不忘失所缘的意思。我们现在常把四念处修行称作“正念”，或者说“觉知”、“觉照”，所指的大概的意思都是差不多的。心法的一个特点就是觉照所缘，对对象的明了、觉察。比如说，大家现在把右手伸出来。手展开，然后合拢，再展开，再合拢……这个时候就会对动作有一个觉察，你会看到“觉知”其实很简单，我们心本来就具有这种能力。但是如果让你做一百次的话，做着、做着，可能你的注意力就会飞走了，不再能清晰地知道手的每一个实际的开合动作。那就是你已经“失念”，失去了对它的觉照。

所以，“觉知”本身是容易的，但是要持续地“觉知”，一直保持“知道”，其实非常难，只有佛才有这个能力。不失念这个能力，甚至连阿罗汉也做不到，阿罗汉也还是会有“失念”的时候。

觉照所缘，就是正念的一个特征。它的功能，就是当“正念”现前的时候，你会知道发生了什么。当心跟所缘在一起的时候，它就开启了“知道”的能力。比如说知道手展开，知道手合拢——这就是你知道发生了什么。当然，随着修行的加深，我们还能从更深的层面，知道此刻所发生的过程和实相。但是正念没有现前的时候，我们就无法知道发生了什么。

比如说，当我们失去了正念，很愤怒地与他人大声吵架的时候，可能我们并没有觉知到我们自己发生了什么，我们只知道别人做错了——“他为什么、凭什么？”而没有意识到自己此刻所发生的情绪、身体感受、动作和语言。

所以说“念”的一个功能就是，它能够知道正在发生的。当正念现起的时候，你的心与你所观察的所缘在一起。

比如说，现在我在说话，那么你就能够听到我说话的声音，同时还能知道自己“正在听法师说话”。没有经过训练的人，可能只注意到我说的内容——法师在讲“正念”的课程。但是经过正念训练的人，

他还知道法师说话的声音，声音在生起和灭去。不光知道内容，还能知道“听到”本身这个现象。同时，还能觉察到听的过程中，自心中生起的情绪感受和心念，比如贪嗔、评判或者是信心、理解等等。而没有经过训练的人，他只关注概念——就是我讲了什么，但是对我的声音的生生灭灭，是没有意识的。甚至都没有注意到，原来法师说的每一个字，在它生起的当下都消失了。而当“正念”出来的时候，你就会观察到发生了什么。

正念观察的时候，一般来说，首先观察到的是每一种所缘的自相，进而理解到共相。

什么是自相呢？

比如说，我说话的声音与明旭法师说话的声音是不一样的，你们除了听内容之外，还能够观察到原来每个人的声音本身都不一样，每个字的发音也不一样。这个时候，你就会看到自相——各自的特征。

我说话与明旭法师说话，还有一个共相。共相，就是共同的特征。这个共相就是每个字说出来都灭去了，每个声音都是无常的。

一开始，你只注意到自相：每个人说话的声音有高有低、有粗有细、有大有小，这都是自相。

静下心来去观察声音，你还会领悟到，原来每一个声音都会消失，每个声音在生起的刹那就灭去了，在这个时候你就领悟到了共相。不管谁说话，甚至一只小鸟在鸣叫，声音的共相都是无常、无我、空。

不光是声音，味道、触觉、气味还有我们的思想，都具有无常性。随着我们不断地开启觉察，慢慢地我们就能看到更多，渐渐就领悟到诸法的实相。

“正念”的第一个作用就是引导我们的心，观察到自相和共相。

当然，共相是被领悟到的，不是直接体验到的。比如无常，当你的心一次又一次地观察生起和灭去，突然你就明白了——领悟到无常是智慧。

“正念”的第二个作用，就是帮助我们守护根门。就是我们的眼耳鼻舌身意“看到、听到、闻到、尝到、触到，想到”，这六种根门。

我们是通过什么来认识世界？我们是通过什么知道自己存在着、生活着？通过六个根门。如果我们离开了“看到、听到、闻到、尝到、触到、想到”，你还能感知吗？这个世界对你还有意义吗？没有任何意义。你甚至都不知道它存在，你既没看到它、也没听到它、也没闻到它、也没尝到它、也没碰触到，甚至你都没有想到——它都没有进入到你的意识界，它对你来说没有任何意义。所以说我们的生命，还有我们跟这个世界的关系，实际上就是通过六根门来建立的。

但是我们的烦恼也是从六根门生起：眼见到可爱色，就生起贪婪；见到不可爱色我们就生起厌倦。同样，听到小鸟鸣叫，我们就很开心；但是，突然旁边的禅者剧烈咳嗽，你就很烦。实际上这时候你的根门接触到了一个不可爱的所缘，耳门的所缘。有人在你旁边发送慈心，你感觉到他微笑的样子、他喜悦的样子很舒服，这是你的眼门和意门，眼睛看到了可爱的所缘，心里感受到对方散布的友善；另外一个人表现得很愤怒，很紧张，你就会不喜欢。

我们跟这个世界的关系，是通过六根门来建立，如果能够觉照我们的六根门，我们就可以免于烦恼的攻击，烦恼就不会侵入到我们的内心。所以守护六根是很重要的。怎么来守护？就是通过正念来觉照，把住了第一关。

“正念”第三个直接的利益，就是让我们的心纯净、清明和快乐。“正念”如果修好了，你的心就会变得非常纯净、非常的清明，而且你会找到生命真正安定的那种感觉。

我们每个人都是轮回的流浪者，在生死轮回中都很漂泊。我们为什么要拼命赚钱？为什么要买房子？为什么父母总想逼孩子去相亲？其实都想找到安全感。觉得孩子要是结婚了，对父母来讲就觉得他有归宿了，孩子一直不结婚，父母就不放心。但是作为父母来说，也总想通过拼命的赚钱、买房子、生孩子，来得到这种安全感。但是这个很难，你会发现这些安全感都很脆弱。

前段时间我看了一篇文章，有一位富翁，好像曾经还是中国的首富（上世纪 90 年代——编注），光是做慈善捐款都有多少个亿。但是到了晚年得了老年痴呆，他的工作团队跟他的几个亲戚就开始争夺他的财产，互相都想控制他，他就像工具一样被人操纵着抛来抛去，非常无助。照片里拍出来他在房产公司的大门口，哭得像个孩子一样。即使有几百亿的财富也没有办法保护他获得真正的安宁。

如果我们有了正念，能够全然地活在当下，才能够真正的找到，我们生命的根原来是在哪里。

我们的根就在此时此地。活在当下——就是找到了我们生命的根，找到了安乐之道。解决我们生命的漂泊感、不安全感，最根本的办法就是全然地活在当下。

“活在当下”其实没那么容易，如果没有深入的智慧和正念的话，我们就会被带走，被过去、未来和思维、概念带走。

“正念”的第四个作用，就是深入地修习，就能够洞察我们身心真正的本质，见到四圣谛、见到真理。它可以直达真理。

开始的时候，可能你会觉得这是“我”在看手的开合，但是随着深入观察，突然发现，开合动作的是身体，是色法在变化，知道动作变化的是心，但“我”在哪里？离开了身体、离开了这颗心，没有另外一个“自我”存在。渐渐地你会领悟到无我，原来不管在走路、在吃饭、在说话、在做事，都找不到一个自我。好像一切都在发生着，

但是没有一个“发生者”。有造作，但是没有“造作者”。渐渐地领悟到这些。这些领悟是非常深刻的，会带给我们一种颠覆性的觉悟。

深入地修习正念，它就会让我们领悟到实相。

正念的修习，在经典里边把它分为“四念处”，就是“身、受、心、法”。实际上，简单的说，它就是觉察我们此时此刻所发生的一切。但我们此时此刻发生的一切太多了，佛陀就用“身、受、心、法”来归类，就是身念处、受念处、心念处、法念处，这样我们就一目了然。

身念处，就是关于“身”的觉察，比如刚才我说的手开手合的动作。这就是一个“身念处”。知道自己的姿势，你知道是在盘坐，还是在跪坐，或者正手抱着膝盖在坐着；知道坐得是端正的还是歪斜的，紧绷的、还是放松的……知道自己的呼吸，著名的“观呼吸”，这都是“身念处”。

受念处”是知道苦受、乐受、不苦不乐受，而且知道我们是有执取的，还是没有执取的。比如说你的腿疼，这是一个苦受，此刻正在发生着。有时候修慈心禅，修到很愉悦，身体暖暖的，特别舒服，这时候你体验到乐受。

除了苦受和乐受之外，实际上，同样的苦受，可能是有执取的，比如说腿疼的时候，你的心很烦，那就是有执取的苦受；也可能是无执取的，你腿疼的时候你的心并不烦躁，仍然坐得很安定，疼是疼，但是心很平静地观照腿疼，这时候就是一个无执取的苦受。

有的时候，修得很舒服，但是你起了执着心，想要更多，那就是有执取的乐受；而有的时候，禅修得很舒服，但你没有起执着，仍然能安住在禅修所缘上，那就是无执取的乐受。这就是受念处。

第三“心念处”，就是觉察我们心的状态。

大家这几天都感受到不少的心灵状态，心是动荡的、心是安宁的、心是狭小的、心是广大的……比如说今天大家对一切众生修慈心的时候，你的心很广大，是很开放的。有的时候，你的心非常狭小、压抑，执着在一个小的事情上久久不能释怀，忘了整个世界。你的心是有定的还是没有定的，有贪还是有嗔等等，所有这些都属于心念处。

最后是“法念处”，法念处其实是比较广的，就是指一切法。一切法，包括了比如我们的六根门所看到、听到、闻到、尝到、触到的一切。大家此时此刻坐在这里听讲座，你意识到法师说话的声音在虚空中生起和灭去，在一串一串地起来，在一个一个地灭去。这就是一个法念处的修习，其实你已经开始在修法念处。

你吃饭的时候尝到了味道，知道味道在你嘴巴里的变化；你躺在床上感受到被子的温暖、床垫的软硬，这个触，也是法念处。

正念其实是比较复杂的，因为它观的是我们所有发生的一切，所以会比较复杂。但是可以用“身、受、心、法”四个框架来架构。

刚才大概地讲了“正念”的概念。我们要掌握正念修习的要领，还要抓住几个核心要素。

第一个要素就是活在当下。活在当下是人人都知道的，我们老学员都很清晰了。但是活在当下也是正念最核心的一个要素，因为这是一个真理，我们只拥有当下，你不可能拥有过去，也不可能拥有未来。

《一夜贤者经》中说“勿追于过去，勿愿于未来。 一切过去者，彼已皆舍弃，未来者未至。而彼现在法，处处善观察，不摇又不动。了知彼修习， 唯应今日作……”所谓“过去”，它已经过去了，所以才被称作过去。未来的尚未到来，所以才被称作未来。我们只拥有当下，但是我们却常常没有意识到这个真理。修正念要想修得好，第一个要素，就是要全然地意识到我们只拥有当下，活在当下。

有时候我们对未来做计划，对过去回忆和做总结，那这是不是没有活在当下呢？其实计划也是当下在计划，回忆也是当下在回忆，这都是在当下所发生的。有的人听到活在当下，就以为好像我们不能够去计划，不能够去回忆一样，不是这个意思。但是你必须要意识到，计划和回忆也是在此时此刻发生的。

当我们意识到这一点，我们就会打开心门。你会发现，我们永远都是从这一个“此时此刻”活到下一个“此时此刻”，一直到临终的那个“此时此刻”。接着就是下一生的那个“此时此刻”。

这样，生命其实就会突然变得很简单，原来就是这么少一点点的内容。复杂的，是我们的思想。光是这一个“活在当下”，就会带给我们非常大的变化和领悟。

第二，“正念”所观察的都是实际发生的。在这里，要区分真实发生的和在概念上发生的。

真实发生的，在佛教里边认为只有三种，一个就是色法，一个是心法，还有一个是涅槃。但涅槃是圣者才能体验到的。我们能体验到的是两种：色法和心法。粗略的说就是物质现象和心理现象。其它的都是概念。这样讲可能有点抽象，我就举一个简单的例子。

记得以前我在禅修中心做内观的时候，有一天黄昏，我在天台上行禅，就听到好多的狗叫，“汪、汪、汪……”，很密集。当时我的心里浮现了一个想法：“好多狗，好多狗！”但是突然下一念我就发现了：不对！我真是经验到的是狗叫，我既没有看到、也没有碰到、也没有触到好多狗。此刻我的世界里真正经验到的并没有很多只狗，真正发生的其实是狗叫，是“声音”进到了我的生命里。而“好多狗”其实是以概念的形式进入到我的生命里，我在概念上知道有很多狗，

但是我实际上没有经历这些狗，我真正经历的是“狗叫声”，以及对狗叫声的思维。

在那一刻，突然我就区分了真实发生的和概念上发生的。这个发现，当时对我的震撼还是蛮大的。后来我就意识到，我们太多活在概念的世界里，而很少意识到真实的世界。头脑中的概念引发了大量的心念和情绪，带来了各种贪嗔和执着。

我们接下来在修正念的时候，就要区分概念法与真实法。

第三就是要有一个旁观者的视角。就是你要像旁观者一样来看，在这里以无贪、无嗔的态度，就是以它本来的样子来觉知就够了。

呼吸在自动发生，即使你不去观它，它也在呼吸着，你只需要知道呼吸的发生和变化即可。知道“在坐着”；知道“听到声音”。你不需要“用力”去观，声音自己在生灭变化，来来去去。

第四，就是要有正见为它的先导。修习正念，前提是我们有无常、无我的正见，了解缘起观，知道区分真实法和概念法，要有一些基本的理论基础和正见。不然的话，在观的时候就会把邪见带进去，那是不能开智慧的，你就会觉得“我在走”、“我在做事”、“我在禅修”，其实没有一个所谓的“我”在禅修。身体在打坐，心知道，“我”在哪里呢？所以说，要详细区分这些部分，这是很有意思的。

当然这些我们会慢慢的引导大家，在这里只是先把这些要领说一下，真正在修的过程中，会慢慢地给大家引导的，不着急。
第五，就是要有“初学者之心”，就是要有好奇心，要有探索欲。

没有经过禅修训练的人，往往缺少这种“初心”。对所发生的事物常常都有一个先入为主的界定，或者直接“贴一个标签”，却没有对实际正在发生的有真正的觉察和了解。

比如说，经过一天禅修，我们感觉到有点疲劳。在过去，可能就直接贴一个“我好累”的标签，然后就生起了悲伤或是痛苦的情绪，心境变得低落。但是学习了正念之后，我们就会有一个好奇心和探索欲——“疲劳”是怎样的呢？是在身体的某个部位，还是在心里？那是一种怎样的体验，当我们觉察它的时候，接下来又会有怎样的流动变化？所以在这个时候，我们就会开始观这个“疲劳”，视之为此刻发生的一种现象，而不是像过去，直接就掉进去，被它“淹没”。

有的时候突然一下心情不好了。心情不好的时候，学习了正念，我们的第一反应就会探索到底发生了什么，这是怎样的一个心情不好？是悲伤、还是孤单、还是恐惧，还是一种无力感？

如果说它是一种悲伤的话，它是怎样的*一种悲伤？* 如果说它是无力感，那这个无力感是怎么回事，品质是什么？通过对情绪的探索和觉察，我们就能够对缘起的过程生起更深刻的理解，也更容易开启自我关怀。帮助我们应对生活中所发生的各种顺境和逆境，实现觉悟的人生。

所谓“初学者之心”，就是不管什么发生了，我们都要有全然开放的、新鲜的心态，去觉照它，这就能够促成我们对自己、对生命、对万法的理解。

上面把正念稍微地介绍了一下。可能有的人听了之后会觉得有点压力，觉得正念好像修起来很难似的。但其实也不用太担心，它确实有很多东西要慢慢学习和掌握，但只要我们有一个开放的态度，愿意学习的心，渐渐就能把握住它的修习要领，感受到这个法门所带给我们的帮助和利益。

当然，要想精通正念，那就要花时间来深入修行，绝对不是说我会观呼吸了，就是会正念了，那其实还差得很远。要把正念融化到整个的生命里，这要一辈子的时间慢慢去整合。直到成阿罗汉了、成佛了，那才是正念修习圆满了。

那么我们从哪里开始下手呢？从此时此刻开始下手。从知道此时此刻发生了什么开始下手，就这么简单。（录音整理：悟苇，妙定校）

三十七道品——四如意足

原标题：如何处理欲望　　界文法师 讲座

今天又是一个阳光灿烂的清晨，我们大家相聚在庄严的戒幢讲堂，来亲近三宝、听闻佛法，一起熏习慈悲和智慧的种子。今天继续为大家分享《杂阿含经》的选读。是《杂阿含经》第五六一经。

这部经典的背景是阿难尊者依止佛陀在俱睒弥国安住的时候，当时古印度很多的修行者、宗教人士知道佛陀和他的弟子们来到这座城市，他们就纷纷前来，与佛陀、佛陀的弟子们有很多交往互动。

因为古印度是一个宗教非常发达的地方，大家对于身心世界、修行、人生都有很多的思考和探索。知道佛陀已经领悟了出世间的真理，被称作觉悟者，当时很多印度修行者会怀着一种好奇心和求知欲，想来了解佛教的思想、佛教的修行方法。

这部经典里边讲到一位“异婆罗门”（指其它宗教），他来到阿难住的地方，上门拜访了阿难。两个人打了招呼共相问讯、慰劳。

坐下来之后，他就问阿难：“何故于沙门瞿昙所修梵行？”

“沙门瞿昙”就是佛陀。因为那个时候他们都会用这个姓氏来称呼他，就像我们说张大师、李老师这个意思，它是一个姓氏。“你为什么要跟着佛陀来修行？”他这个问题问得也是比较直接了当，直接切入主题。

那么阿难就回答这个婆罗门说：“为断故。”

这位婆罗门就问：“尊者何所断？”你要“断”什么呢？

阿难就回答说“断爱”。

婆罗门接着问尊者阿难：“何所依而得断爱？”

婆罗门的意思是带有质疑的。在他看来，世界上每个人都活在爱和欲中，如果让自己完全地断除爱和欲，那活着还能干什么？而且他也觉得“断爱”好像不太可能。所以他就非常尖锐地提出这个问题：你怎么来“断爱”？

答言：“婆罗门，依于欲而断爱。”

阿难的回答也是挺有意思的，他说：“用欲来断爱。”婆罗门听了之后就有点难以接受了：

“尊者阿难，岂非无边际？”

你用一种欲望去断另外一种欲望，再用下一个欲望去断除上一个欲望，这样的话不是没完没了吗？断了一个又来一个，什么时候才能断得了欲和爱？

“婆罗门，非无边际，如是有边际，非无边际。”

阿难却胸有成竹，慢条斯理地跟他讲，并不是没有边际、没完没了的，用欲来断爱是有边的。婆罗门就问他：

“尊者阿难，云何有边际，非无边际？”

为什么这样说，凭什么说你是有边的，而不是没完没了的？

为了引导这位婆罗门来思考，阿难在这个时候没有直接回答，而是反问这位婆罗门，他说：

“婆罗门，我今问汝，随意答我。”我来问你一个问题：

“婆罗门，于意云何，汝先有欲来诣精舍不？”

你今天来到我的精舍见我，你是不是先要有“欲”——想来的欲望，然后才会来？

婆罗门答言：“如是阿难。”是的。我肯定有一个想来的欲望才会来。

“如是，婆罗门，来至精舍已，彼欲息不？”你到了我的精舍，你想来精舍的欲望还在吗？

婆罗门回答说：那这个欲就没有了。

那阿难继续问他，你要来精舍，光有欲望还不够，你还要行动。你开始出门、上路，要有精进；然后你还要有方便，你在路上还要一直走下去，直到你到达这个地方。有时候找不到路，现在用手机导航，古人没有导航他可能要问路，然后还要筹量，不断指导自己走得不迷路，走的是正确的道路，没走偏、没走错，最后才来到这精舍。但是，你到了精舍之后，你的精进、方便、筹量还在吗？

答言："如是，尊者阿难。"这位婆罗门就回答说：我已经到了，就不用再走，我也不再分辨思考这个路对不对了，因为我已经在这里了。这个时候所有的欲、精进、方便、筹量全部都止息了。

阿难就说，既然如此，那我们用欲来断爱也是这样的。但是要断除一种爱著，并不是仅仅只靠"欲"，总共要有四种法来成就它。

"如是，婆罗门。如来、应、等正觉所知所见，说四如意足。以一乘道净众生，灭苦恼，断忧悲。"

所以这个时候阿难告诉对方，佛陀所说的法门能够断除我们所有的爱染，这不是只靠意志力来做到的，而是'有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭'。如果我们能够修习"四如意足"，就可以直达"净众生，灭苦恼，断忧悲"了。

那什么是"四如意足"呢？第一个就是欲定断行成就如意足。第二是精进定；第三是心定；第四是思维定，断行成就如意足。我们大家学的"三十七道品"里有欲、勤、心、观四神足。（"三十七道品"里有四神足、四念处、五根、五力、七觉支、八正道总共是三十七个）

佛教要断除爱染，并不是靠意志力，也不是一种道德的说教。我们每天都给自己讲：一定不能再贪了，贪吃、贪睡、贪玩，贪上网，耽误了太多的事情，每天都在责备自己，但是断不了，一会儿抓这个，一会儿抓那个。因为什么呢？因为这不是只靠意志力就能完成的，它是一个缘起法，也需要众缘的和合。阿难在这部经里边，就告诉婆罗门，佛教里边是从四个方面来修习断爱的。

第一是欲；第二是精进；第三是定；第四是智慧。从"欲、勤、心、观"这四个方面来修习成就之后，我们的内心就得到了提升和净化，产生法的喜乐、定力和智慧。在这个时候我们才能够真正地断除我们的爱染，对种种五欲的执著。所以这就讲到了：

"圣弟子修欲定断行成就如意足。依离，依无欲，依出要，依灭，向于舍，乃至断爱。爱断已，彼欲亦息。"

就像你已经来到了精舍，想来精舍的动机就自动会灭去。同样的，当我们用欲来断爱，当爱消失的时候，你的"善法欲"也自动就消失了。

这个意思就像我们《金刚经》讲的："我所说法，如筏喻者。法尚应舍，何况非法？"佛陀的教法，就如过河的船筏，当过了河之后，

你还要把这个船背在身上吗？肯定就不需要了。所以“法尚应舍，何况非法。”一旦到达，这些法就要放下了。连法也不要执着，更何况是非法。所以修精进也是这样的，当你完成了，你的精进也可以止息了，然后是心和观：

“修精进定、心定、思维定断行成就。依离，依无欲，依出要，依灭，向于舍，乃至爱尽。爱尽已，思惟则息。婆罗门，语意云何，此非边际耶？”

阿难给他解说了原理之后，就问婆罗门说，你觉得佛陀的教法是有边际的、还是无边际的，是可以完成的、还是完成不了的？

婆罗门回答说：“尊者阿难，此是边际，非不边际。”这时候婆罗门就心开意解，他非常高兴，心里豁然开朗。了解了佛法真正的本质和过程。

我们会看到原始佛教的这些典籍都非常简短，但是法门的含义和内容却是非常重要的，它所指向的，是我们修行中点点滴滴的具体问题、困扰，并为我们提供具体的解决方法。

从这一部经我们能得到什么启发呢？

第一就是佛教修行的目的，是为了断除爱染，实现心灵的净化、烦恼痛苦的灭除。

首先婆罗门问，你为什么要跟着佛陀修梵行，阿难就回答说为了“断爱”。

这里的“爱”指的是贪爱。在佛法里边爱也有很多种，有染污爱和非染污的爱。非染污爱就是慈悲喜舍，就是我们说的大爱；染污爱就是贪著五欲，跟执着相应的。为什么说五欲是佛教里边认为需要对治、断除的呢？有的人讲，生活在欲望中不也挺好吗？

我在这里引了《中阿含》里的一部经，叫《苦阴经》。里面佛陀是这样讲的：“有五欲功德可爱、可念、欢喜、欲相应而使人乐。”

就是有五种欲乐，是可爱、可念、欢喜的，与欲望相应，带给人欢乐。那是什么呢？

眼睛看到颜色；耳朵知道声音；鼻子知道香气；舌头知道味觉；身知道感触，因为这种五欲“由此令王及王眷属得安乐欢喜。摩诃男，极是欲味无复过是，所患甚多。”

这部经是佛为他的一位亲戚摩诃男讲的。摩诃男是一位大居士。佛陀本来是王子，还有个弟弟。佛陀出家之后，他的父亲就想让佛陀的弟弟接任王位，可是他弟弟难陀也被佛陀剃度了。他父亲想，那么还有个孙子罗睺罗在。结果佛陀又把罗睺罗也带去出家了。这样的话，整个王室就没有继承人了。这时候怎么办呢？就是摩诃男接任国家的管理，他是一位非常虔诚的、著名的在家居士。

在《苦阴经》里记载，当时他问了佛陀一个问题，大意是：佛陀的教法是要灭除贪、嗔、痴，他说我知道贪、嗔、痴不好，但是我却很难灭除，一再地现起贪、嗔、痴。他就问佛陀，是什么原因导致他灭除不了贪、嗔、痴，让它们一再现起？

佛陀就告诉他，光凭意志力是不够的，你要在见地上有坚定的了解，同时还要修习禅定和智慧，才能够真正地令贪、嗔、痴不起。所以在这部经里边，佛陀讲了五欲的过患，他说："众生因欲缘欲，以欲为本故，母共子诤，子共母诤，父子、兄弟、姊妹、亲族展转共诤。彼既如是共斗诤已，母说子恶，子说母恶，父子、兄弟、姊妹、亲族更相说恶，况复他人？是谓现法苦阴，因欲缘欲，以欲为本。"

他说如果我们执着于五欲的话，就会带来这样一些过患，人际的矛盾冲突由此产生。哪怕母子之间也会互相产生矛盾斗争；父子、兄弟、姊妹、亲戚，互相之间说对方的坏话、指责对方，连亲人都是这样，何况是其他人呢？

去年看到一个新闻，说一位孕妇在旅游的时候，被她的丈夫推下悬崖。目的是为了换取高额的保险赔偿。她比较有钱，她丈夫用她的名义买了很多人身保险，就不顾她正在怀孕，把她推下悬崖。所以说，我们会看到所有这些都是因为欲望。

佛陀说："摩诃男，是谓现法苦阴，因欲缘欲，以欲为本。"就在我们当下这一生里，欲望已经给人的心灵和这个社会带来了太多的困扰、太多的痛苦和折磨。而在后世：

"以欲为本故，行身恶行，行口、意恶行。彼因身、口、意恶行故，因此、缘此，身坏命终，必至恶处，生地狱中。是谓后世苦阴，因欲缘欲，以欲为本，是谓欲患。"

因欲望导致的恶果，不光是这一生，还会影响到我们未来生。前几年有一位大学生把他的母亲杀死了，之后还藏尸在家里边，放了好几年之后才被发现。这样不光毁灭了自己这一生的幸福，而且因为造下的恶行，未来生堕入恶趣。

佛教的修行，是为了断除这样的欲望对我们生命产生的困扰。我们受到了欲望的牵扯，生命就是烦恼的、没有自由的。我们说"生命诚可贵，爱情价更高，若为自由故，二者皆可抛"，如果还有欲望在，我们真的能自由吗？其实不能，你会发现自己像木偶一样被欲望所控制。现在还有网瘾、毒瘾等各种各样的问题折磨着我们。所以要想真正得到大自在，我们就必须超越欲望和爱染的困扰，实现心灵的净化、烦恼痛苦的灭除。

但是对于初学者，并不是一开始就要放弃所有的欲求，而是要分辨五欲与善法欲。在这里引的《阿含经》，阿难讲"以欲来断除爱"，他讲的欲不是五欲，而是指善法欲。欲有两种：一种是贪欲；一种是善法欲。同样是欲，但它们在性质上是根本不同的。

每个人都生活在欲望中。除了证到无学的圣者阿罗汉和佛陀之外，包括初果、二果的圣者，还没圆证空性的菩萨，都有欲望。但是欲望和欲望是不一样的，它们有五欲和善法欲的不同。五欲令心动荡，善法欲可以令心提升；五欲引发罪恶和烦恼，善法欲导向安乐和解脱；五欲是没有满足的时候，但是善法欲达成之后，它就会灭去再也不出现了。所以说它们之间是有根本差别的。

举个简单的例子。就像我们做饭、做菜一样，我们在吃饭的时候，如果我们只是执着于五欲，追求口感、味道，那我们就很可能会对辛苦做菜的父母、伴侣、或者厨师生起嗔恨心。得到了就会生起贪心，失去的时候，就会生起嗔恨心。哪天饭菜不好，我们就会很烦、很火、给脸色。

如果你重视的是善法欲的话，那么首先，吃饭的过程中你可能就会修感恩：妈妈今天为我做饭了，辛苦了；伴侣忙了一天，做家务、带孩子；到了晚上的时候下班回来，看到她又把一桌饭菜准备好，这个时候心里有一种感恩、感动——“感恩你为我们付出、为这个家庭的奉献”。这时就会修感恩。

第二，随喜。意识到家人的付出也是一种布施波罗蜜，那要随喜——“随喜你的精进、随喜你的勤劳、随喜你奉献的爱心”。

第三，看到父母为我们所做的，我们会生起一种愿他们快乐、愿他们远离痛苦、愿他们获得喜悦、获得成功、获得人生的圆满的愿望。这样你还会生起慈悲：慈心、悲心、喜心、舍心。

最后，观味道的无常。你能够体会到味道本空，它是无常的，是空性的显现。

如果我们执着于五欲，那么吃饭的过程就会让你的心动荡、烦恼；如果你有善法欲，即使一次吃饭，也可以令你的心提升，有无量的法喜出来，心得到净化，变得开阔。

就像大家今天看我们梵呗团的演出，如果你执着于好听不好听，是不是符合我的口味，是不是我要的那样……你就会起各种各样的分别念，会起烦恼。如果他们唱得很好听、跳得很美的时候，你又会起贪欲心，生起执着。

如果你生起的是善法欲，主动去体会每一首歌曲、每一个赞颂、每一个舞蹈里边它传达的情怀和精神，那种心境，你就会感觉到，短短的二十分钟，整个心灵已经被清洗了一遍，整个人觉得特别光明，有一种与三宝相应的殊胜的感觉。

所以说，善法欲是需要的。我们千万不要因为看了一些经典说到万外缘放下，无欲无求，就觉得追求真理，追求布施、持戒、精进、禅定、学教理等等都是一种执着，这就是搞错了。混淆了五欲与善法欲的差别。

五欲引发烦恼，善法欲导向解脱和安乐。五欲是没完没了的，因为你满足了一种欲望，接下来你的心马上又会渴望更多，它不会因为欲望得到了满足就止息下来。但是善法欲不同，当你的善法欲得到了满足的时候，善法欲就会灭去，你就会安住在那种清凉、寂静、内在的安宁里边。

获得这种因为安宁、清凉、无欲无求而带来的安住，那就是涅槃。所以不是人死了叫涅槃，而是内在的安宁。当到达涅槃的时候，善法欲还在不在？那就不在了。你不需要去不断地推动自己去做什么了，那个时候真正做到了无欲无求。但是，仍然会随顺因缘，随顺着往昔愿力的串习，随缘度化。所有这些都是任运发生，不再像我们要去激发自己、推动自己去做。

社会上有各种各样的“佛系”版本，比如觉得什么都行，无追求、低欲望。确实五欲可以低一点，但是善法欲不能低。善法欲一低了，你以为自己没有欲望，其实还在欲望中。所以我们要检视自己，我们的心里到底有怎样的欲望。

断除五欲，首先要发起善法欲，但这并不仅仅是简单地用一种欲求代替另外一种欲求，而是最终要达到彻底消除欲求。欲望的超越需要因缘，只有强有力的“欲、勤、心、观”就是四如意足，引发了定力，提升了你的心灵状态，才可以达成离欲解脱的目标。

我们有时候很难去理解圣者那种真正的无欲无求的状态，因为他们的心灵状态跟我们是完全不同的。他的心灵非常博大、非常的寂静、通透，非常的喜乐——是涅槃的喜悦和幸福感，在一切的幸福感里面是最强的幸福，它是非常快乐的。很容易超越五欲，也就是完全可以理解的了。

就像要来精舍做客，我们必须具备四个条件才能达成。

第一，想来的愿望。就像大家今天想要来参加皈依共修，你得首先要有愿望，愿望越强烈，你越可能来。有时候你有来参加皈依共修的愿望，也有想在家躺一会儿的愿望，还有想去上街的愿望，或是想在家打游戏的愿望。最终，如果你想来参加皈依共修的愿望足够强烈，你才可能来。当你到了，你的这个愿望还在吗？不在了。你不再纠结到底今天要不要来，你已经在了，你的心就会放下，活在当下，静静地享受此时此刻的空间，享受我们所体验到的教理，享受当下的无贪、无嗔、无痴，追求慈悲和智慧的这颗心灵。所以，第一你要有想来的愿望。

第二你还要发起行动，动身出发。“勤”就是精进，勤劳、勤奋的意思，就是要有行动力，光说我太想来西园寺了，但是身体躺在沙发上一动不动，你有欲，但是没有勤。

“欲”决定了我们的生命的方向，决定我们走怎样的道路、成为怎样的人、过怎样的生活、甚至决定了未来我们会生到宇宙间哪一种生命状态。所以起心动念、发愿回向是非常重要的。

我们要检视，首先要承认我们生活在欲望中；第二就要问自己，我的最强的欲望是什么？我的生命根本的善法欲，根本的目标是什么？第三还要投入行动，只有欲没有勤是不够的。

欲和勤有很大的关系，但它们是两种法。假如两个人有同样的愿力，只有勤于用功的人才能成功。

为什么我们不能勤奋呢？

第一就是懒惰。贪着一种懒洋洋的舒适感觉是导致懒惰的很大的原因。

第二是怯弱：有时候会怀疑自己能修上去吗？我可能做到吗？虽然说心里也渴望，但是又觉得不可能。在这个时候，怯弱心就会造成我们不能勤奋。

第三，散乱于琐事。一天到晚要干的琐事太多，一会儿回条短信，一会儿看看今天的新闻是什么，接着小猫小狗又要喂了……琐事太多，你就没法去勤奋。
第四，懒惰、怯弱、散乱是我们发起精进最大的三个障碍。

有了欲、有了勤奋，第三你还要有持续稳定的心念。就像你已经出发了，但你的心念还必须要坚定。走在路上的时候，如果正好公交车上遇到你另外一位朋友说，你去西园寺干什么？跟我一块儿去商场，今天又哪个地方服装打折，赶快去吧。这个时候你的心又变了。所以第三还要有不为外境所转的定力。

最后，你还要有分辨道路的智慧。你要来西园寺，但也许会走错了路，那也没法到达。在这个时候，你要有第四种就是智慧。这是“欲、勤、心、观”。

当你到了戒幢讲堂，坐在这里的时候，你的“欲、勤、心、观”都可以放下了，没其它的杂念，也不需要再跑来跑去。你坐在这里很安稳、很舒适、很愉悦。

我们要超越爱欲，也需要从四个方面来用功修习。

第一，真诚强烈的善法欲；

第二，勇猛精进的行动力；

第三，坚固稳定的定力；

这个定力是什么？就是不为外境所转。外在的境界叫“八风”，成功失败，有得有失。别人称赞、诽谤，受到了认可或者不被认可，这些得失、荣辱、毁誉等等，对我们的冲击是非常大的，如果我们没有那么坚定的话，很可能最终就会半途而废，不能到达我们想要的目标。

最后一个就是善巧得当的智慧。

整个的过程中你还要有智慧善巧，方法得当、恰到好处，才能够达到我们想要的目标。虽然佛法的目的是出世解脱，断除我们欲爱，但在我们人生中，要想得到任何一种成就，都需要这四个方面的条件，一法通，法法通。它可以运用在我们生活的所有的层面。

我们这边是佛学院，有很多年轻人来求学，有的同学进步很快；有的同学进步很慢；有的同学很有法喜；有的同学很烦恼。你要是检查他什么原因进步快，什么原因进步慢，无非就是四个方面。

第一，他的善法欲是不是足够强大，他的人生理想是不是清晰，人生目标到底是什么。
第二，他是不是有足够的行动力。

第三，他能不能克服各种诱惑，或者说，当他面对种种困扰，他的心是不是足够坚定、稳定。
第四，他是不是还拥有智慧。

缺了任何一种，他都到不了目标。

大家听了这部经之后，回去你也可以以此框架来诊断生活中的各种问题。比如有时候孩子成绩为什么不好？你从这四个方面帮他诊断，他是动机出了问题？行动力的问题？还是他的定力不够？或者他缺少足够的善巧智慧？也可能他四个都缺，也可能某一个部分特别薄弱，我们发现他缺了什么，那就培育它。因为人的心灵是可以去培育、培养的。

善法欲我们可以慢慢的去开启，通过思考、阅读，通过看一些伟人传记把欲调整好，把目标清晰化，确定下来。

像我们佛弟子，每天都要发愿回向，发愿的内容与回向的内容非常的重要，因为它决定了我们生命未来的发展方向，决定了你未来是什么。有的时候我们可能没太重视，就是念一遍，“愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道”，你没有真正地意识到愿的意义是什么，还有它真正的内涵。心不真诚，念的时候可能心里还在想着中午吃什么，接下来要干什么，所以它就不能够成为你生命中主导的力量。

所以一般我比较鼓励大家自己总结一个契合自己的发愿文。要个性化的、贴近你的目标的，最后再把总的“皆共成佛道”，放在后面，最终回归于自他圆满和成佛。每个人的愿望应该个性化，当然这个愿

望必须是善法欲，而不应该是五欲，否则的话五欲越强烈，可能我们的困扰、烦恼就会越重。

精进力不够，我们就从懒惰心、怯弱心、散乱心三个方面来诊断，为什么我们的精进力不够、定力不够。

定力不够，我们要去练习我们的专注力，尽量地把打扰自己的东西屏蔽掉，看书的时候就把手机拿开，桌子上不乱摆东西，给自己规定一个时间段，在这个时间段内只做这一件事情，有意识的去培育定。

家长在陪伴孩子的时候，也要特别注意孩子专注力的练习。专注力是一种能力，我们很多的家长没有这个意识。小孩在写作业，在做什么的时候，家长不断的在旁边打扰他，一会儿说你怎么腰又弓下来了，坐正一点；一会儿说你字怎么写的这么难看，不断地在打扰孩子、与他说话。这样子孩子的专注力就会降低，他后来就形成了习惯，一边跟大人打嘴仗聊天、一边在写作业；一边在写东西、一边还吃着东西。这样的话，学习效率就远远不如另外一个养成了专注习惯的孩子。专注的孩子可能二十分钟的学习效果，已经超过了一位不专注的孩子两个小时的学习。我们作为大人要有意识地培育孩子的专注力，慢慢地训练，要让他养成沉下心来做一件事情的能力。这种能力一旦养成了，他会受益无穷的。

当然我们自己也是这样，不管是诵经、做功课、听教理，我们都要一心专注，给自己创造专注的氛围与环境，减少不必要的打扰，培育定力。

还有智慧。有的孩子，他缺少学习的方法，缺少一些整理问题的思路，他的方便善巧慧是不够的。我们也可以帮他在这个方面来调整，特别要注重这个方面。有的家长，他在培育孩子的时候，没有关注到他的智慧层面。有的家长就很擅长做事情的思路问题，看什么东西都去看本质的问题。不管发生了什么事情，首先问你怎么看，它意味着什么，它的本质是什么，我们从中学到了什么。

有智慧的家长，他在培育孩子的时候会引导孩子不执着于事情本身，而是关注于通过事情学到了什么，给了我们哪些启发，开了我们哪些智慧。如果孩子从小就已养成这个习惯的话，在生活中，孩子经历的事情越多，他就越有智慧，他看问题就会越通透，心就会越开阔，不存在什么想不通。他会发现“有因有缘诸法生，有因有缘诸法灭”，每一件事情都是有原因的，只有把握了它的因缘，才可以改变事情的结果。他不会只是凭着意志力，也不会太任性、乱发脾气、放纵情绪。那这样的一个人在生活中，肯定就会路越走越宽，越走，眼界、心量、高度都变得非常不一样。如果再进一步修习佛法里边的“欲、勤、心、观”就可以超越忧、悲、恼、苦，最终到达生命的圆满。

当有一天你完全通达了，已经认识了宇宙间万事万物的真理，超越了欲望对自己的束缚，我们就会安住于大自在，安住于开阔、通达自由的状态中。那个时候是喜悦的、宁静的、安详的。所谓“径路归家”，那才是找到了我们心灵的归宿，实现了人生的圆满。

这就是《杂阿含经》五六一经为我们开启的内容。

最后，也祝愿在座的每一位，都能够增长我们的“欲、勤、心、观”，开启我们的善法欲，开启精进的行持，开启稳定的定力，开启善巧的觉观，获得生命的圆满和自在！阿弥陀佛！（录音整理：心心，妙定校）

三十七道品——五根、五力

原标题：慈心禅的目的

好，我刚才回答了这么多的问题，然后我们开始今晚上要讲的内容。还是跟这个禅法有关。很多人说有的时候修着修着，突然会质疑自己干嘛来了，坐在这里一直念着祝福词，有用吗？然后就会质疑，慈心禅到底是干什么的？意义是什么？我们下午实际上也解答了，禅修的目的就是培育我们的身心。把之前的“猿猴”和“野马”，训练成慈悲的菩萨和光明的天使。这就是我们禅修的目的。一颗没有经过训练的心是散乱的，昏昧的，而且不断产生烦恼。它没有能力保护自己，反而经常伤害自己和他人。这样的一颗心灵必须要得到法的训练。所以禅修其实就是一个修心的过程，修心的同时也改变了我们身体的状态，所以就是培育我们的身心。

你掌握了这个法之后，它就是你最好的伙伴和疗愈师，你人生最好的宝藏，你不用再另外找一个人来保护你，这一颗训练过的心，就是你最好的保护，他随时随地给你正能量。有的时候我们想要找一个正能量非常难，请一个咨询师开导，一个小时还要花 500 块，甚至 900。但你要是学会了这个慈心，就能随时能疗愈自己。佛陀开示：“自依止，法依止，莫异依止”。在佛教的精神里，认为我们所修习的法是我们生命的最终的皈依处，是我们的依怙，不要依赖别人，要依靠自己，但是所谓依靠自己，依止的就是我们所学习到的法，它是我们最终的依靠，是生命的皈依。三皈依的本质是什么？就是皈依法。佛是法的创觉者，僧是法的奉行者。所以三皈依实际上是围绕着法展开的。我们这样来理解就知道禅修意义和目的。

（二）开发五种力量

在禅修修行的过程中，我们最主要的是要开发五种善根，从五种善根开发五种力量，对治五种障碍，这个就是五根、五力。开发了五根、五力，然后对治五盖。《阿弥陀经》里边讲到了极乐世界的众生

也要修五根、五力、七菩提、八正道。我们在修禅修的时候，其实也要开发这个五根、五力的。那么五根、五力是什么呢？

1. 信心的力量

第一个就是信，就是信心。信仰的“信”，信仰会带给我们一种力量。这个信包括了对法的信心，对禅法老师的信心，对自己能够修习这个法的信心。当我们有信心的时候，我们就会产生一种力量，就特别愿意投入修行，然后就能成功。但是如果你的信心比较弱，那就会障碍你的力量。这也就是为什么我们有些同学修的特别快，修的特别好。但是有些同学可能就会慢一些。为什么呢？可能很大的一部分是因为信心的问题，就是一开始没搞懂，这个禅修到底有什么用处？好不好？我能不能修上去？等等的这些问题。或者我之前修过其它的法门都很“高”，这个慈心禅会不会没那么高级？如果我们缺少了信心，就缺少一种力量，那么累一点就放弃了，或者遇到一些障碍就会轻易地改换其它的法门。但是如果我们的信心很强，就会产生出一种内在的力量。因为一开始禅修最难的是入门，在起步的阶段。因为身体会疼痛，定力没生起之前，会有疲劳，其实是很苦的。定力生起来之后，反而很容易安住修行，最难的是前面。这就需要信心的力量来帮助。所以第一种力量就是来自于信。

2. 精进的力量

第二个力量，就是精进力。我们昨天也讲了，精进力就是让未生的善生起来，让已生的善不断地增长，让已经生起的不善法灭去，让未生的不善法不再生起。我们在修慈心禅的过程中，慈心没有生起的时候，通过思维、通过观察，引发它生起来，这就是精进。已经生起了慈心，我们就不断地持续安住，让它加深和净化，这就是让已生的善增长广大。我们的烦恼和嗔恨心，各种杂念已经生起的，我们让它灭去，这也是一种精进。修习了慈心之后，心灵得到了很好的净化和提升，这样未生的贪欲心、嗔恨心、散乱昏沉也没有机会生起，这些都是精进的力量。

我们只有不断地提起精进，不断地让慈心生起来，才能够衍生后面喜乐和轻安。有了喜乐和轻安，才能得定。所以这个精进是非常重要的。我们有些同修一开始会怕累，怕辛苦，那么可能生起了几个慈心之后你就中断了，没有让它持续地生起来，那么精进力就没有开发，禅修就不能进步。所以说开始阶段一定要有个精进力，不断地让慈心生起。实际上我们这个工作量很大。一天从早上 6:00 就开始，有些人可能 5:00 多钟起床，就已经开始在修了，一直到晚上 9:00 结束。我们全天下来的话，十几个小时，如果不是禅修的话，做其他事情可能你是撑不住的。但是我们大家都还能撑下来，这就是精进的力量。而且你坐在这里还不只是发呆或者是睡觉，其实是一直在生起善法。所以要意识到，所有的这些都属于精进。第二个是精进的力量。

3. 正念的力量

第三个力量，是正念的力量。“念”的定义就是不忘失，就是不要忘记了你的所缘境。有的时候，你坐着坐着，发起了呆，就丢

失了慈心。这个时候就失去了正念。你把慈心重新找回来，重新提起来，需要有正念的力量。念力强的人，可以长时间的把心稳定住。念力如果比较弱，就会发现你修了几句，然后杂念纷飞，就忘了。过了一会儿，又想起再修一会儿，然后它又跌落了。就是初学者念的力量是不够的，念比较微弱。但是随着不断的禅修训练，我们的念就会越来越强大，最后你就发现整个一座里边，你几乎一直在慈心上，丢失慈心的时间很短，那就是你的念力在提升，更强大了。那这样的一个念被培育出来了之后，是很有帮助的。以后我们回去了，你做工作、看书，也都可以长时间的集中注意力。甚至你修其它法门，念佛，诵经，你也会发现你安住的能力有明显的提高，包括记忆力都会增加的。在禅修中心禅修完回来，有一段时间，我就发现记忆力变得非常好，很长的一串数字，或是一个电话号码，看一下，就能记得住。但是一段时间不修了，这个念就会跌落下来，你看了一遍好像记住了，转眼间又忘了，心就是缺少了念。这就是念的力量。

4. 定的力量

第四是定的力量。“定”的定义就是“心一境性”，就是只缘一个境，心跟所缘境融合、安住、唯一。这是定的一个特点。念呢，它有点像“在看着这个对象”。有能和所的感觉在里面，有点旁观的一种感觉。但是定呢，有种心与所缘融在一起的感觉。在你得到定的时候，只有这一个禅修目标，你的心只有慈心不涉及其它的心，它是一境性。有的时候我们修着修着就会感觉到有点融入，好像一切其他都不存在的感觉，那时候你不会有一个“我在修慈心”的想法，而就是只有此心，这个就是定。所以我们在修的过程中，为了让慈心成就，我们就要倾向于定。所以我给大家的建议就是，找到了你喜欢的祝福词和对象不要急着换，而是长时间的安住……长时间的安住……长时间的安住。在这个过程中，定就会增长出来。有时候修到有点忘我，好像其他什么都不存在了，时间过得特别快，一个小时转眼即过，失去了时间的概念，时间对你来说几乎不复存在了。这就是定带来的第四个力量，定的力量。

5. 智慧的力量

第五是智慧，慧的力量。要想修习好一个禅修，我们也需要有智慧。比如说你在修慈心的时候，选择恰当的祝福词，这也是一个择法的智慧。你知道哪一句祝福词可以让你的心安住，哪一种祝福词你的心不能安住；你知道哪个对象适合你，哪个对象不适合你。这都需要有择法，择法需要智慧。

有时候我们遇到了障碍。比如说我们对这个众生修的时候，我们的慈心生不起来，那要运用一些缘起的思维，让慈心激发出来，就要思维轮回中我们都曾经互为亲眷，他曾经也做过我的父母，曾经也照顾我。思维生命是刹那无常的，每个众生都在生老病死的煎熬中。总有一天他也会走向死亡，想到他的衰老，面临的爱别离、怨憎会、求不得，所有的这些痛苦煎熬。那么这些思维的智慧就能

够帮助我们打开心量。产生出感恩，或者愿意原谅，放下嗔心执著，开启慈悲。这就是智慧的力量。

最近看了一篇文章，里边讲安宁养护的。介绍了一个病人，他是一个癌症患者，已经到了病危了，马上就要死去。但是家里没有人来签字，没有人给他签字说同意出院，同意做安宁养护。他其实是有一个儿子的，这个医生就给他儿子打电话，儿子听到是他爸的事情就把电话掐断了，一直拒接。这个老人就一直在撑着，就是不肯死去。他跟医生讲，他的一个愿望，就是想见儿子，但这个儿子坚决不见。后来儿媳妇来看他了，老人看到儿媳妇的时候，整个人一下子心情就变得很好，病情也减轻了。儿媳妇说也很无奈，一跟她丈夫讲公公的这个事，丈夫就生气。说过去他把钱都拿走，离开家庭，又对不起母亲等等，不肯原谅父亲。后来安宁养护的医生为了让老人安详的离开这个世界，不要带着遗憾死去，用种种的方法，最终做通了儿子的工作。这个儿子就来了，来了以后一进门就给医生大大的鞠了一躬，他说：我不是为了我爸来的，因为我要再不来，我对不起你们这些医生啊！老人一见到这个儿子就流泪了，把手放在心窝上，表达了一种忏悔，“我对不起你们，在临死之前，我希望能够把对你们的愧疚心说给你们听。”儿子这个时候也落泪了。所以这个老人最终合上了眼睛，他满足了自己的心愿。医生就非常的感慨，说这样的一个人，可能他一生都很自私，但是到了临终的最后一个阶段的时候，他内心的最深处的一种爱，一种对家人的愧疚感，还是支撑着他在死去之前说一声道歉。

所以，我们会看到每个人内心深处的痛苦和无明。但是，每个人也有他内在的善根，当死亡来临的时候，很多很多的东西，仇恨等等都烟消云散了。在那个时候，人们最关注的话题其实是爱，跟爱有关，跟人与人之间的联接有关。

他的儿子后来就跟医生讲，其实他的这个手机一直没有换号，从他爸走了之后一直没有换号，其实他一直就在等这一天。之所以没有换号，就是他害怕有一天，他要是换了手机，他爸死的时候他接不到这个通知。虽然说他没有准备好原谅他，但内心里还是重视的。所以后来老人去世后，儿子说后世我都会安排好的，而且还选择和他母亲安葬在一起。

所以在无常当中，了解生命的一些核心之后，我们不一定非要等到临终的时候才能够看到一些美好的东西，其实在当下的生活中就可以去开启慈悲，开启理解。而这些都是要有智慧的。我们有了智慧，就能够穿越无明，穿越种种烦恼，看到一些比较本质的东西，这个时候我们就会生起慈悲。所以佛陀悟道了之后，他也没有停下来，49 年都在人间游行，一直在传播佛法。因为他对生命的观察是最通透的，他选择了以最慈悲的方式来利益世间——就是照亮众生心中的黑暗。所以说通过智慧也能够让我们的慈悲生出来，也能够让禅修能进步。

所以我们在修行中要培育五种元素。第一个就是信心，你对这个法门要有信心。第二要有精进力，不断地让善法生起来，让不善法灭去。第三要有正念，不忘失我们的所缘。第四要有定，让心跟所缘融入、安住。第五要有智慧，对这个修习方法具有善巧，有一种大智慧，看到本质。这对我们的禅修会非常有帮助。这五种善根我们大家都有，但是还要从它里面生出力量来，五根还要生起五力，不能只停留在善根的这样一个阶段。有了五根五力，我们的禅修就会增长上去。

有了五根五力，我们的禅修就会增长上去。但是过程中并不是一帆风顺的，我们还要对治五盖。

（四）对治五种障碍

1. 贪欲盖

五盖的第一个就是贪。贪欲盖会阻碍我们的禅修健康发展，在修慈心的过程中怎么来注意防止贪欲盖的干扰呢？我觉得第一就是不要去贪着这个祝福词，想要怎么怎么样。有很多人就是特别功利主义地用祝福词。我给我的孩子发慈心，是不是能让他身体好啊；或者说对方是不是能接收到呀，他很重视对方收不收得到。觉得要没收到好像就没有意义了，那这样子的话就带有功利性，这里面已经带了执著了。要是有了这些执著，我们就会用力，心会收紧，时间一久有疲惫感，而且定力也不容易生起来。这时候我们要觉察到这个执著。

第二种执著就是贪着境界。就像我们前面讲到的，你可能生起了法喜，但若是执着这个法喜，你就会想让它生起更多一些，在这个时候就会贪着这个境界。但是我们就忘了修慈心的目的，是为了深入得到定，应该让心倾向于安住，倾向于寂静。而不是在法喜里面享受愉快的感觉。这是第二种贪的障碍。一旦贪着这个境界的话，我们的定力就会失去。

第三，有时候我们在对众生修慈心的时候，会贪着一些美好的记忆。因为你要通过一些记忆唤起慈心，结果因为回忆太美好了，就忍不住在那里“放电影”了，想到了从小到大跟爸妈所有的开心瞬间。这也是一种贪着，贪着一些美好的回忆。

遇到这些时候我们应该怎么做呢？就是你要把它标明出来，意识到心的抓取感。一有抓取，你的心就会有点紧，有点抓的感觉，有点不放松了。那么熟练的禅者会识别出来，识别出来了之后就标明“放下、放下、放下”。一开始先标一下，“抓取、抓取、抓取”，观这个抓取感。然后轻轻地把自己放松，暗示自己放下、放下、放下，告诉自己不要贪着。要用无贪无嗔的心修慈心。一边修慈心一边让心得到净化，让它得到淬炼，让它变得纯粹、让它变得清澈，是这样一个过程。

2. 嗔恚盖

第二就是我们在修的时候起嗔心。各种原因都可能激起嗔心——身体不舒服，太冷太热，周围人在打喷嚏，在动来动去……甚至于今天排班的时候，某一个法工批评了你，那你可能整个三天就一直在纠结，都有可能生不起慈心来。我们生嗔心发脾气的原因是可能任何的东西，我们的愤怒不一定都是有道理的。在这个时候要及时标明出来，就是识别嗔心的生起。嗔心表现为愤怒，表现为厌恶感，表现为一种对抗，有时候还表现为一种隐隐的不适感，觉得哪哪都不对劲的感觉。其实这都是嗔。嗔生起的时候你的心比较硬，比较僵，比较冷，会有封闭的感觉出来。那体验到了之后，我们也是先识别它，标明出来，比如“恼火、恼火”，或者是“怨恨、怨恨”，“委屈、委屈”，“郁闷、郁闷”。

但是有时候，有的人越是标明郁闷就越郁闷。那这时候你就不能这样标了，可能因为你本身就是有嗔心，听到了这些负面的词之后，嗔心变得更重了。那你就温和一点，标明“看到、看到”，或者“感觉到、感觉到”。这样标你的心就不会难受了，你会有一种被理解的感觉。懂了自己，感觉到嗔心的感觉。这样标明“感觉到、感觉到”之后，就轻轻的陪伴自己，知道这颗心在受苦，对它温柔一点，像小孩发脾气了，我们怎么办呢？抱着他哄一哄，哄一哄，慢慢他就安静了。

有的时候我们的嗔心跟我们的渴望感有关，跟我们的在乎有关。嗔心为什么会生起？是因为渴望，渴望被尊重，渴望被人爱，渴望得到理解，渴望一切都顺顺利利的，但是恰恰现实不顺利。当你看到了自己的渴望，你就会更深一步的理解自己的苦难。知道为什么会受苦，在这个时候你才能够真正的理解自己，才能真正的安慰自己，疗愈自己。标明“渴望、渴望”，然后轻轻的把这个渴望放下。好像我心里的——渴望一切顺利，我渴望我修得非常好，但是现实中我遭到了好多的障碍，没有修得那么顺利。这时候你要看到自己的心在受苦，轻轻地拥抱自己的渴望感，知道自己因为渴望而受苦，慢慢允许自己放下，让自己的心休息。这个时候不渴望就不累了，也不苦。这个时候让心休息、休息、休息，放下、放下。这样的话，嗔心就会灭去，你就会体验到温暖和疗愈。

所以嗔要用慈悲来疗愈，嗔不能用嗔心来疗愈。这时候你如果批判自己：为什么我的嗔心这么大，我是不是哪个地方有点不对劲？你越是这样批判自己，你的心就越紧缩。所以一定要用慈悲来疗愈嗔心。嗔跟我们心的容量也有关，你的心情好，身心状态好的时候，怎么说你都不生气，但是如果你的身心状态都很差的时候，别人稍微一个眼神你都受不了。所以这就是为什么我们要多对自己修慈心，才能够让禅修比较顺利的原因。

还有一点就是跟我们的不正思维还有我们的种子也有关。如果你以前受过创伤，那么这个创伤被激活的时候，你的愤怒感跟受伤的感觉会格外强烈，这就是种子的原因。那么还有不正思维，就是老是思维坏的一面，看到阴暗一面，也会导致我们的心格外愤怒。

所以佛教讲要修出离思维，无嗔思维和无害思维。这样的话我们的心就会柔软，所以思维方式也是重要的。

3. 昏沉盖

然后是昏沉盖。昏沉，大家可能第一天体验的是最多的。可能今天很多人应该是不昏沉了。昏沉的两个原因，第一就是你的能量不够，精力不充沛。我们平时太操心、太劳力、太疲乏。第二种原因是对所缘不感兴趣。你不喜欢你的祝福词的时候，或者发送祝福给不喜欢的对象，你就容易昏昏欲睡。所以一般开会很多人就会打瞌睡。那你就要换你喜欢的祝福词，发送给有好感的人，想美好的事情来激发。

4. 掉举盖

掉举是第四种，就是心的躁动。有的时候你会浮现一些懊恼的回忆。过去这件事情我怎么办的这么差，或者，我怎么会说这么蠢的话，把整个事情搞砸了，你的心就会生起一种烦躁感。当这些回忆突然跳出来的时候，我们就会没法禅修，心不能安住。那这时候应该怎么来处理呢？对于那种因为兴奋而导致的躁动，就要修死随念，默念“死亡、死亡、死亡”，思维每个人都是要死的，死的时候什么都带不走。这个时候你的心就会变得清凉，平静下来。

如果是对于懊恼或者追悔之类，我觉得首先你就要勇于承认和面对自己的不完美。你想到过去的时候心会疼痛，心会收紧，不愿意去回想这些失败的经历。但是我觉得最好的方法是面对它。就是承认，承认自己不完美。不完美，是我们生而为人的普遍痛苦，只不过每个人不完美的面不一样。在这件事情上我没有做到完美，我接受它是一个事实，接受这个不完美的存在。然后这时候你不是批判自己，而是鼓励自己——所有的经历都给了我智慧，所有的这些错误都让我增长了下次不犯错的经验。所以每一个痛苦都不会白过，每一个代价都是值得的。当这样来想的时候你就不会畏惧错误，不再为过去的错误耿耿于怀，而是恰恰从中吸收了力量，吸收了经验。对未来有了更强的信心和进取心，鼓励自己不断地学习智慧，开发慈悲。这样的话我们的心就会充满力量。所以承认自己不完美是非常重要的，我们有很多人有完美主义，不接受自己会做错事，不接受自己有的时候说了一句傻话，干了一件蠢事，那其实也是一种自恋。我们要了解世界就是不完美的，何况自己，大大方方的接受了它，反而我们就会很释怀。

5. 疑盖

最后就是“疑盖”了。疑盖我今天其实讲了，我们也有一些同学有怀疑这个“盖”，对法门不理解，对自己没有信心，导致禅修的力量缺失。所以通过开发信心就会断除疑盖。如果我们能开发五根、五力对治五盖，我们的禅修就会比较健康，不断地进步。

（五）生活化的慈心

最后还有一点时间。我想说一下，就是大家最关注的，回去以后该怎么做？回去以后，我觉得座上专修跟生活化的慈心应当结合，就是有时候你能打坐的话尽量的打一坐。按照我们教的方法坐禅、行禅，还有站禅也是很好的。有时候你坐禅没有感觉，就适合站禅和行禅。而且站禅可以吃完饭马上就做，坐禅要饭后一个小时以后。站禅也是一种精进的姿势，不容易昏沉，定力增长也比较快。这个就是座上专修。

生活化的慈心，可以从以下几个方面来实践。

1、随时开启祝福之心

就像你走在街道上，处在茫茫人海中，看到飞翔的鸽子，路上的小猫，随时随地都能开启我们的慈心，在这个时候，不断地对他们散布祝福。

2、辨识出你的善法

我们在生活中要能够辨识出自己生起的慈悲。比如说交流的时候，有一位同学，他的分享很精彩，大家就会给予掌声。当你给予掌声的时候，你要辨识出来，这是一个随喜，是一个对他的认可，也是一种爱心。你辨识出来，这个就是一个与智慧相应的善法，它是非常有力量的。如果你没有辨识出来，你只是觉得太好了，哗哗哗就鼓掌了。它是不是善法呢？仍然是善法，但是没有与智慧相应，就是这个业果智没有被呈现出来。你只是下意识跟着大家一起鼓掌，它的力量就小。所以以后就要慢慢养成习惯，做的任何一件事，都能把它辨识出来，它是善法还是不善法。

读了《地藏经》，说阎浮提众生起心动念，无不是业无不是罪。很多人就会觉得很可怕。但是实际上，如果善用其心，你就会发现我们其实并不只是造不善业，我们的善法也可以是很多的。特别是你用功了以后，举手投足间都可以生起各种各样的善法。你把它们标明出来的时候，善业的力量就会增长，你的正能量就会增加，整个人会有一种很光明的感觉，身心变得轻盈，自信心和力量也会增长，不会出现对生活对自己很迷茫的感觉。

另外，也要经常的回向，把我们所修的一切善根回向给增长福德，开发智慧，能够自利利他，这些善的方面。

3、防止无智的慈悲

最后，慈悲需要与智慧结合，需要防止无智的慈悲。我们说农夫与蛇的故事，农夫救了蛇，但是蛇咬了他一口，导致他失去了生命。慈悲并不意味着要牺牲自己，除非你是在修舍身的布施波罗蜜的时候，这个时候才要舍身，除此之外我们保护自己的安全，保护自己的修行，都是重要的。自利和利他要平衡，我们拥有一个健康的身心是前提，所以自我关怀很重要。

慈悲不是没有原则和无限制，所以一般都会讲眼镜蛇的公案，老学员都听过很多遍了。眼镜蛇学了慈心禅之后，它在森林里修慈心禅，然后来了一个砍柴的老太婆，眼花地把它当做绳子就拿来捆柴火，因为它在修慈心嘛，它就一声不吭的忍耐了，然后呢，老太婆把它捆起来之后，往车上一扔就带回家。一直到了深夜，它才伤痕累累地逃回森林。然后它就跑到老师那里去告状，“你看我修了慈心禅让我变成什么样子了！你知道我吃了多少苦吗？”这时候它的老师就说道：“你这是缺少了智慧，是愚痴的慈悲。你是眼镜蛇，就应该告诉对方你是眼镜蛇，不是一条绳子。虽然你修了慈心禅，你不会去咬对方，但是你可以发出嘶嘶的叫声，告诉她你是蛇，是不是？”这个寓言故事是很深刻的，它告诉我们底线是什么，我们能做到多少。所以这样的话，我们就有了智慧，千万不要像这条眼镜蛇一样哦。

我们学了慈悲首先不伤害人，能够友善，对自己也要友善。然后对生命要有更深刻的理解，所以修慈心禅还要多修智慧，佛法是一个大宝藏，有八万四千法门，有六个波罗蜜，所以不要得少为足。而是要不断地进取，要有学无止境的意识。

4、不含敌意的坚持

最后，说到慈悲，心理学里边也有两句话，我觉得讲得也挺好的。一个叫做“不含敌意的坚持”，第二个是“不带诱惑的深情”。有时候我们拒绝，我们坚持一些原则，但是你里边可以不带有敌意，你可以用很温和的坚决，既尊重了对方，也坚持了我们的原则和底线。

5、不带诱惑的深情

第二就是说不带诱惑的深情。有时候我们对人很慈悲，但是我们这个慈悲不能成为一种工具，好像因为展示慈悲了，让对方对你有好感。博取对方的好感，甚至想吸引对方，要控制住对方，那都是不可以的。我们要从一种生命关怀的角度，就是真正的去关心一个人的幸福，他的真正的利益，而不只是去取悦别人，或者想要吸引别人，想要让自己在别人的心目中变得重要。所有的这些都不是慈心禅。所以说不带诱惑的深情也是非常重要的。我们就要时时刻刻的在生活中扪心自问，不断的洗心涤虑，不断的调整我们的动机。这是很难的，但是也非常的重要。当我们这样来做的时候，我们才能拥有大慈大悲，真正的做到生活的智者，当我们做到这些的时候，就会拥有自利利他的能力。

结束语

慈悲这个法门是非常好的，它能够照亮我们的生命，让我们拥有信心，拥有力量，拥有温度，拥有美好的人际关系，拥有幸福。大家将来要好好的去体会。短短一期三天的慈心禅是远远不够的，我们要想理解一个法门，要用一辈子去体会的。所以也祝愿大家，

鼓励大家继续努力，在未来的人生旅途里让我们变得更慈悲，更智慧，更光明，更自在！

（四）问答录

问：对自己发慈心如何避免落入我执？

界文法师：如何避免落入我执呢？其实我执跟慈悲是不一样的。不管你落没落入我执，没有证到无我之前，我们都在我执中。千万不要认为你没有对自己发慈心，你就没有我执了，事实上我执一直都在。但是会不会让你变得更自我、更自恋——这个可能是我们的问题。我执在佛教里面，它属于无记，就是它不属于善，也不属于恶。很多人可能认为我执是罪恶，其实在佛教里面我执是有覆无记，是中性的。不过它会覆盖我们对真理觉悟，带来轮回。但是有我执的人，他也可以修善法，他也可以造作种种修行。所以说，我执本身不能算是罪恶。但是如果对自己修慈心会不会让我们变得自恋呢？那你会发现，当我们对自己的这个慈悲充分了，我们也更容易对别人慈悲。身心都会变得很有力量、变得很柔软。佛陀说：每个人最爱的都是自己，爱自己的，不要害他人。我们通过爱自己使我们理解了如何来对待别人，如何来跟别人相处。所以佛教对慈悲的理解，恰恰是从爱自己这个事实来展开的。因为每个众生都是爱自己的，所以我们也要关注到别人的需求。

问：回家以后修慈心禅的时间和环境有没有建议？

界文法师：夜深人静的时候修禅坐，饭后修行禅，这都是挺好的，都可以的。慈心禅是生活化的，随时随地都能修，上班的路上，坐公交车 ……有一些大德们有时候会在闹市区的高楼顶上，看着下面的芸芸众生，正好散布慈心。以前我们在北京跟我们的禅修老师修慈心禅，学完了以后顺便在北京逛了一圈，去了天安门，在那个大广场上，想到这里是国家的核心。然后我们几个人就建议说在这里修一下慈心禅，对全中国的一切，所有的中国人，所有的生命修一次慈心。大家就很有感觉。所以我觉得这个修慈心，可以随时随地，有时候在闹市街头，突然一下你的那种感觉就来了，然后你的祝福词就生起来了，那个感觉会非常好。但是如果要修定，那就需要特定环境，比如说相对安静，不受打扰的地方。这样你才能够长时间的深入。

问：如果在修慈心禅的过程中忘记了自己身处何处，失去了对周边的感知，不能算失去觉知吧？

界文法师：这个确实，因为慈心禅入定的时候，你是感觉不到周围的，听不到声音，也感觉不到其他的一切的存在了。这个时候

就是心一境性。那行禅的过程中是不是要觉知自己在走路这件事呢？也不需要。我们在修正念的时候，我们会标明“走、走、走”，就是觉知这个行走。但是如果你是在行禅的时候修慈心禅呢，你就不用关注脚步，只安住在慈心上。所以它是一个定的修法。如果你一边关注走路的提起推延落下，一边修慈心的话，你的心就会忙不过来，反而会失去慈心的感觉。对自己发慈心的时候是不是要觉知自己的身体呢？也不用，你只要看着这个身体就够了。在家多久禅修一次？每天都要禅修，想起来的时候就可以修。一定要在安静的环境下吗？不一定。可以点香或者放轻音乐吗？点香如果说让你的心更安定更愉悦也是可以的，但是放轻音乐呢，如果说是开放式的慈心，这个没问题，放上鲜花，放上音乐，泡壶茶，然后对整个世界散布慈心，这个可以的。但是你要修慈心定，就不能开音乐了，你会听这个音乐，心就不能入定。

问：第一天对自己不宽恕无法对自己修慈心。第二天对自己可以了，从心中放大祝福词开始无限放大，出现温暖，笼罩全身。

界文法师：这个是可以的。“平静了很长时间”——那看来对自己修慈心打开以后就能够心安住了，定力生起。“因为左腿压着右腿，右膝盖剧烈疼痛，出现左边的身心温暖，右边的身心疼痛紧绷，这时候是陪伴疼痛还是持续发送祝福词呢？”——你可以继续修祝福词的，定力生起来之后衍生的轻安，你的疼痛会减轻，身体也会更快的疗愈。“我用的方法是陪伴疼痛点，用接受而不是坚持的心态，告诉自己这是生而为人的一部分，这是无常。”这也挺好的，其实你在这里也有个面对跟接纳。“过了一会儿疼痛消失了，很担心如果以后疼痛时间很长，疼痛让自己无法做到长期陪伴该怎么办？”——那就换腿吧，改变姿势。坐一段时间之后就会不再疼痛了，密集禅修的时候实际上一般都会，基本上一两周之后腿就不痛了，特别是修定的这些法门，这个轻安一生起，就没有这些问题。

问：修慈心是对自己发慈心最有感悟，体验最好。感受到喜悦温暖，对可爱者发慈心感受一般，所以今天都在自我发慈心中无法自拔，这还正常吗？这个要到什么阶段才能更好的开启对可爱者和一般众生的慈心钥匙？

界文法师：对，有时候也会有一些禅者，就是特别愿意对自己修慈心，但是，对别人修慈心就不愿意。那这是怎么样的一个情况呢？我觉得有两点。第一个呢，说明你确实很需要关怀，那么你可以长时间的安住，直到自己的心满意。然后，第二方面呢，就是不要去贪着对自己发慈心之后的那种美好的感觉，而是应该慢慢的让心平静，就是要培育这个定，定是宁静的，而不是贪着这个愉快的感觉、喜悦和舒服的感觉。这个时候我们就产生了贪，反而我们的

修行不能够进到下一个高度上。所以在对自己修慈心的过程中，一旦修起来了，就要长时间的安住，慢慢让心倾向于宁静，倾向于清澈，倾向于稳定。只对自己修慈心，是不能得定的，所以我们还必须要把心转向其他的众生才能够得到禅定。所以在这个时候开启慈心，把它转到其他的众生部分，思维他们的可爱面。然后对他们修的过程中就能够最终证到禅定，感受会更好。所以一般呢，光是对自己修慈心感受已经很好，但是，能够对其他的众生也修慈心感受会更好。

问：瑜伽中的三摩地和佛法中的三摩地有什么区别？

界文法师：三摩地就是定了。禅定它是内外道都有的，不管是佛法，或者其他宗教都有禅定。所以在这一块大家是互通的。包括慈心在其他宗教里也有。佛陀在过去生中，就是做菩萨的时候，他也在很多世里面修慈心三昧，证到色界天的最高处。所以关于定的修习，还有很多共通的地方。当然佛教也有一些不共的三摩地，特殊的包括无相无愿等等。

问：头脑中一直有自我批评的声音，修自我慈悲后那个声音更加明显了，那有声音响起时是该制止那个声音，去反驳呢？还是包容？可否开启一句祝福词放过自己？

界文法师：对于这种自我批评，我觉得，第一点就是要意识到念头只是念头，不要被这些自我批评太当真，它只是一个念头。可能头脑里有个声音喋喋不休，但是你始终就是不要把它太当真了。要观心无常，你就会轻松很多。继续安住在修慈心上就好。因为这也是一个思维的游戏。有的时候自己会跟自己玩一些游戏的。你越是想去对抗这些自我批评，有时候它就越是会花样百出。所以这个时候最好的方法就是不回应它。把它标明为念头。然后的话，该干嘛干嘛，这样就会很轻松。关键是你自己相不相信它批评的内容，如果它说你很笨，很差劲，你也害怕自己笨，害怕自己差劲，那你就中招了，是吧？如果你坚信自己有美好的一面，你坚信自己可以进步，可以成佛，那么你就不太会受它的影响。但是如果你在这个方面不坚定，它就会惑乱你的安宁。心魔会来干扰我们，它是很狡猾的，它抓住的是我们人性的弱点。所以在这些时候，我们一定要让自己强大，就不会畏惧一切的心魔，一切的干扰都会自然消失掉了。

问：每次自我感觉放松。但是打坐完之后左肩酸痛？

界文法师：这个左肩酸痛不一定是你用力了，也可能是之前的气脉不通的原因。所以禅修过程中疗愈的过程也会有这些反应的。一些的病兆会显现出来，问题也不大，随着继续修，慢慢地都可以

疗愈，身体的问题都不会成为问题。但是如果打坐中检查发现肩膀不知不觉间有紧绷的现象，那就要注意调整，及时地松开它。（录音整理：心利，妙定校）

三十七道品——“七觉支”（新）

231025 界文法师讲于大觉堂

（一）七觉支释义

非常高兴有这样一个机会，我们一起来探讨佛陀的教法。今天晚上主要想围绕着我们禅修过程中的“七觉支”来做分享。大家首先可以觉察一下自己的身心，感受一下自己身心的状态。如果觉得自己还是有点紧绷、僵硬，那我们也可以轻轻的带着自我关怀和觉察，观一下我们的身心，慢慢的放松、放下。如果觉得自己有一种压抑感，有一种堵塞，也可以轻轻的吸气，然后用嘴吐气，吐气的过程中把那种压抑感，燥动的感觉吐出来，帮助自己来做放松和静心。

“七觉支”在佛教的“三十七道品”里面是非常重要的法。我们只要听这个名字，就可以感受到它的重要性，这是七种导向觉悟的心理要素，它们直接的导向涅槃，导向证悟。所以说，对禅修过程中“七觉支”的开发和提升，是至关重要的。

我们知道，在禅修中，一般都会着重讲对治五盖，但是实际上我们在修习禅修、趣向于证悟的过程中，“七觉支”也是重要的。所以应该同时具备这两方面的能力：一方面就是如何对治五盖的能力；第二就是开发“七觉支”的能力。在我们关于念住的各类经典里边，讲的有广有略，但是不管哪一个版本开示念住的经典，在开示“法念住”的时候，可能会谈得广一点，包括了“五盖、五蕴、六入、“七觉支”、四圣谛、八正道”，就比较全面。也有一些经典，它会开示得略一些，但就算是最略的版本，在开示“法念住”的时候至少也要谈两个：一个是“五盖”，一个是“七觉支”。开示完“七觉支”之后，一般就会开示“四圣谛”和“八正道”了。所以我们会看到，“七觉支”是我们在修“法念住”的时候必不可少的，必须要具备对治“五盖”和开发“七觉支”的能力。

对于“七觉支”，可能我们在座的很多同学都是非常熟悉的。那就是“念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支”（念、择法、精进、喜、轻安、定和舍）。实际上这七

个觉支互相之间是有因缘关系的：一方面，依“念觉支”为基础，进一步开发“择法”，“择法”修出来以后开发“精进”，然后是“喜、轻安、定”，最后到达“行舍”，所以这里边也可以说它有一个因缘因果的逐渐提升、渐次深入的关系，一直发展到“舍觉支”，达到修行的顶峰。另外一方面就是，“七觉支”实际上在我们开始进入禅修的时候，都是需要的，并不只是一个先后的顺序。而且它们可以同时存在于我们的一座禅修里边——就是必须要达到“七觉支”的平衡。

我们首先看什么是念觉支呢？

“念”的定义就是“不忘失”，不忘失我们的善所缘，不忘失我们所学习的教法，不忘失我们的法门。一个拥有正念正知的禅者，走路知道走路，坐着知道坐着，对自己的身心保持着了了分明的觉照。这个时候，实际上就是没有忘失教法，心安住在正念上。但可能这种状态我们很难保持，开始还在觉知脚步，走着走着，然后心可能就飞了，打妄想、东张西望。当我们东张西望的时候，可能我们没有意识到自己在看、在听、在思考，这个时候我们就会进入一种失念状态，失去了正念。所以念觉支的一个定义就是“不忘失善所缘”。

那我们坐在这里，可能有的同学修的是念佛，有的观呼吸，有的可能是修慈心禅，或者修习内观，不管我们修哪一种禅法，正念正知都是必须要有的。失去了正念正知，我们的心就会丢掉了我们的善所缘，要么进入了昏沉，要么进入了散乱，要么就导致进入一种空白的状态，等等的。所以这个正念——念觉支，是整个“七觉支”的最初的因和基础。

在正念正知的基础上，我们就要来修习择法觉支。择法觉支实际上是慧心所，跟智慧有关。它的巴利文的原意有“探究”、“辨别”的意思。就是说，对我们禅修的过程，对我们禅修的所缘和用心，对我们的主观经验，它都有一个探究和辨别。

择法的前提，就是我们要熟悉教法，得到关于这个禅法的知识或者得到佛陀的教导而产生出辨别力。因为熟悉教法，所以对我们禅修中的体验有所辨别，知道在禅修的过程中，我们的用心是不是有益的，是不是善巧的；同时，它也能辨别出来有没有出现一些无益的、不善巧的，心偏离的部分。这就是择法觉支，它是一种辨识的力量，可以对治我们的疑盖。因为有的时候在禅修的过程中，我们不知道自己的用功对不对，正不正确？到底该怎么用功？有困扰，有疑惑。但是随着择法觉支的现起，我们的心就会获得确定感。

择法是很重要的。举个简单的例子：比如说我们在用斋的时候，我们会觉知吃食物的过程，那可能会标明“咀嚼、咀嚼”，感受自己在咀嚼的动作和过程。但是在这个过程中，我们的心是放在什么地方来用功呢？如果我们的心关注的是味道好吃不好吃，对它进行

评价和抓取，那实际上就会导致我们生起贪著："这个菜很好吃，那个味道不太好"等等的贪嗔烦恼。

但是如果我们在观察吃食物的过程中，我们的心是放在了味道的生灭上，就是看到每一种味道都在流动变化、都在生起又灭去。在这个时候，如果我们把心倾向于观察味道的本质——它的无常性，把心倾向于像旁观者一样的知道味道只是一种现象：好吃的味道只不过是一种乐受；不好吃的味道可能是一种苦受；还有一些味道是中性的，是舍受，不苦不乐——但是我们对好吃的保持平常心，看到它是如梦如幻的现起，如梦如幻的灭去；不好吃的，到了喉咙里也是一样的灭去，味道的本质了不可得。

如果我们能从这个角度上去觉照，那它就是善巧的、有益的，我们就会在吃食物的过程中增长我们的正念和觉观的智慧。我们的心不但不会扰动，而且会变得的更加清明。所以在这个过程中择法觉支是非常重要的。

再比如，有的同学修习念佛法门，念这一声"阿弥陀佛"，那念佛心到底是放在了什么地方？虽然说有了念觉支，我们不会忘失自己所念的佛号，但是如果没有足够的择法觉支，很可能念得就会觉得挺枯燥的，好像只是念几个音节、几个字母，会觉得很枯燥，没有任何的趣味。但是如果我们的心倾向于佛的功德，那就会让自己体验到在念佛的当下就与诸佛的功德相应，念佛的当下就是神圣的，那它就是殊胜的所缘。这个时候我们的念佛就会变得很有力量，就非常能够摄受我们的心，容易镇伏五盖。

所以每一法在修习的过程中，安住于善所缘是前提，但是拥有择法觉支，了解善巧和不善巧、有益和无益，是非常重要的。有了择法觉支，我们安住于恰当的方式来用功，找到这样一个适宜我们心灵提升的方式。

接下来就是精进觉支。精进在这里是一种努力。但是在我们的经典注解里谈精进的时候，给它加了一个定义，就是"不动摇的努力"。所谓"努力"，就是令善法持续的生起："让未生的善法生起，已生的善法不断增长；让已生的不善法灭去，未生的不善法不生"。所谓不动摇的努力，不是那种猛冲一下又松懈的用功，它是一种稳定的、持续的努力。我们就说"绵绵密密"的用功，持续地令我们的善心生起，维持住它不动摇。在这个过程中，通过持续的努力，就可以对治我们的昏沉和睡眠盖。在对治五盖来讲，择法觉支可以对治我们的疑盖，精进觉支可以对治我们的昏沉睡眠盖。

当心安住于善所缘的时候，它就能够生起喜悦、乐受和光明。有了这样一个不动摇的、持续的、稳定的努力，接下来就会现起喜觉支。这里的喜觉支，是通过修行产生的喜，跟世俗的那种喜爱、开心、快乐并不完全一样。这里的"喜"，是一种宁静、非动荡的、内在的喜悦。喜悦心生起来，它就有一种非常滋养和清凉的意味。有了喜觉支，我们的心就会得到持续的滋养，在努力的过程中所产

生的疲惫感、艰难和苦受都会灭去。接下来就会现起下一个觉支——轻安觉支。

得到了喜乐的滋养之后，我们所体验到的就是身心的安定，轻盈、有力量，没有任何的疲惫感。修行对于自己不再是艰难的，而会变得非常轻松，可以长时间的安住在禅定中，或者长时间的深入禅观也没有任何的困难。当轻安觉支现起的时候，它就可以对治我们的“掉悔盖”。因为掉举的一个特征就是身心安定不下来，身心动荡、烦躁不安。当轻安觉支现起的时候，它就可以强有力的镇伏我们的掉举，获得身心的安稳、轻盈和力量。

在轻安觉支的助缘之下，接下来就能够发展出定觉支。定觉支是心的一种平静和稳定，不再散乱。“一境性”是定的一个特征，就是心能够长时间的安住在一个所缘上，不会散动开来。在这样的定的基础上，我们发展出最后一个觉支：舍觉支。

舍觉支是依定和慧而产生出来的一种平衡的心态，所以有人把它称作“平等心”。这个时候，心的特征就是“如如不动”，无所依赖，不执取世间的任何事物。它不抓取世间的任何东西，是一种全然的放下。心进入了一种平等心的状态，平等而安住。

整个“七觉支”就是依于远离，依于离欲，心不执着于任何的染法；依于灭尽，对无常、无我、空的见地为前提，而发展出来的。到了舍觉支的时候，我们就做到了全然的放下，在这个时候，这个行舍，就是世间心的顶峰，是前面六个觉支的发展到了极致（的状态），它也是我们观智架构的一个顶点。

证得了行舍智，如果禅修者是倾向于解脱道的话，那么接下来就可能开始进入证悟的过程。如果说他是一个大乘的行者，那就可以在这个行舍智的基础上转向于菩提心，进修菩萨道。所以它是一个非常重要的阶段。

一般来说，像在《念住经》里面开示完“七觉支”，就开始开示四圣谛和八正道，那就是接着谈证悟和证悟之后的事情了。

当然，另外一方面，舍觉支并不仅仅只是行舍智的时候才有，它只是在这个阶段趋于圆满。在我们修行的初期阶段，就应该培育一定的“舍”，否则的话我们在禅修中就会有贪着、有抓取。

“七觉支”的平衡是非常重要的。一般来说，念觉支在任何时候都是需要的，因为心能够安住于善所缘是前提，越多越好。择法觉支、精进觉支和喜觉支，它们特别适用于当我们的心呆滞、精进力不够的时候。有的时候我们的禅修状态非常低落，心也是昏昏沉沉的，没有力量，修行缺乏动力。遇到这种情况，我们就可以多多的去策励我们的择法觉支、精进觉支和喜觉支，令我们的身心能够能获得活力。而轻安觉支、定觉支和舍觉支，它们非常适合我们的心过于兴奋、过度精进的时候，这时就要放下、放松。所以同学们在禅修的过程中或者在生活中，用功过于用力的时候，感觉到紧绷、

烦躁，有时候比较兴奋，就要修轻安、定和舍。否则的话，心太过兴奋和过度精进，我们就会变得动荡，修行就安住不了。

这就是关于“七觉支”在修行中的作用。

（二）如何发展“七觉支”？

那么，如何来发展“七觉支”呢？

如果要增长念觉支，首先我们就要经常的安住于正念正知。走路知道走路；坐着知道坐着；躺下来，就对卧姿保持觉照。用功的时候，要对自己的善所缘保持安住，不光要有正念还要有正知，“念”和“知”它们是一体的。第二就是要远离没有正念的人，亲近有正念的善友。在生活中我们要多接触一些拥有正念的同伴，远离失念、散乱的人，我们的正念就会增长。第三就是在修行中我们要倾向于正念，有意识地去培育我们的觉知力。

对于择法觉支如何来提升呢？首先要学习法义。我们要怎么来识别自己的禅修过程中用心是善巧的还是不善巧的，有益还是无益呢？那就需要我们在教法上精通自己所修习的法门，具备善巧。所以系统学习法义是择法觉支增长的前提。第二就是保持身体的清洁。就是有时我们用功感觉心不清明，那这个时候可以冲个澡，把头发剃一下，屋里打扫干净、保持清洁，也有助于让我们头脑更清明，增长择法觉支。

第三，要平衡我们的“五根”——就是“信、精进、正念、定和慧”，令“五根”平衡。

第四，远离愚痴的人，亲近有智慧的道友。亲近智者，我们就能够增长智慧，择法觉支就容易开启。

第五，思维教法更深的层面，对于教理不是肤浅的了解，而是有更深的洞察。

最后，是倾向于择法，就是说在修行中要有修习择法觉支的意识，要主动的去问自己：我在修的过程中，我的择法觉支有没有去实行？择法觉支是怎样的？

精进觉支如何增长呢？首先就是思维恶趣的可怖，产生悚惧智。

第二，了解精进的殊胜利益。

第三，思维自己的应修之道——思维自己修行的法门，知道它是有意义的，是值得去做的，是殊胜的。通过这样的思维，我们就会增加精进力。

第四，思维自己所接受的布施和供养。我们的衣食住行都来自于常住的护持，信众的奉献。想到所获得的这些布施，它们的来之不易，我们就会升起一种精进力，不愿意浪费时间、虚度此生。

第五，思维自己是一个修行者。就像有个公案里面，有一位比丘尼，出家前长得很美。她出家之后，为了激励自己，每天早上照镜子的时候，就摸一下自己的那个头发剃光了的头，问自己说：你是什么人？回答说：我是比丘尼。比丘尼应做何事？——要好好修行！所以，通过这样思维自己是一个修行者，一个佛子，思维佛陀是我们的榜样，思维祖师大德和善知识们的殊胜功德，就可以激发我们的精进力。我们会意识到："我也要好好努力，我也可以去成长！"，获得了修行的动力。

最后，要想激发精进，就要远离懒惰的人，亲近具有精进力的道友。在修行中重视培养精进这一法，我们的精进就会被发展起来。

喜觉支如何来培养呢？喜觉支的培养可以多多修习"六随念"——念佛、念法、念僧、念戒、念施，念天。通过随念佛法僧的功德；随念我们所修习的布施，曾经为他人作出的奉献；随念我们所护持的清净戒；随念我们依此善法，将来可以生到人天、净土，甚至解脱。这样就会生起喜心。

第二，在生活中远离那些粗暴的人，亲近有教养、有素质的人，也会让我们生起喜觉支。对方身上的那些美德，会让我们生起随喜心。所谓："随念功德，心生欢喜"。

第三，思维一些具有启发性的经典。我们有大乘根性的同学就可以多多的阅读一些菩提心的教法，阅读一些开示出离心、开示佛法僧功德等等的教典，来启迪我们的心灵，令我们生起喜悦。

第四，在修行中，要有意识的培育法喜。可以反思自己在什么时候、怎么修的时候，在修行中感受到了喜心？那我们就可以去多多的去培育它，增上它。

轻安觉支如何来增长呢？

第一，适宜的饮食。不能吃得太少，也不能吃得太多。

第二，适宜的气候。环境合适，衣服也要根据天气调适好。

第三，合适的威仪。有的人适合坐禅，有的人适合行禅，有的人适合站禅。找到自己喜爱的、有助于静心的威仪，就可以增长我们的轻安觉支。

第四，平衡举止。动、静平衡，日常生活中常常培育自己从容安详的气质。

第五，在生活中远离躁动者，亲近那些安详平静的人。每个人的气质、性格也不同，我们经常接触那些举止安详、身心从容的道友，轻安觉支也能得到增长。

最后，就是在修行中，在生活中，有意识的培育我们的轻安，令身心稳定、平衡、安住。

定觉支的培育。

首先，也是做好我们的清洁工作。有的时候邋里邋遢、生活混乱，我们就很难培育出高品质的禅定。所以生活要简单，屋里的布置要清洁、有序。

第二，生活规律，平衡“五根”。让我们的“信、进、念、定、慧”五根平衡。

第三，善巧的选取定相。对如何得到禅定要有善巧，通过跟禅师的小参获得合适的指导，帮助我们能够获得定。

第四，在修习的过程中，要知道什么时候去策励这颗心，什么时候要放松这个策励。就像调琴，不紧不缓，能够善于调适心的状态。

第五，亲近有定力的人，远离散乱、动荡的人。有的人他内心安详，做事专注，当我们多多的亲近这样的同参道友，我们的内在就会很容易增长定。

最后，就是要倾向于定。如果我们觉得自己的定力很弱，那就要有意识的去培育定力，定就会增长。

最后是舍觉支的培养。

舍觉支的培养，最主要的一点就是放下，在生活中要做到对人对事没有任何的执着。

第二，要远离有偏见的人，亲近无偏见的人。有的人做事偏激、钻牛角尖，对事物有偏见，那这样的人我们要远离。亲近那些没有偏见的人，因为他们看问题非常通透、如实，他们的心像大地一样的坦然，像天空一样的通透。跟他们接触的时候，我们的舍觉支也就能够增长，就更容易放下。

最后，在修行中要倾向于培育舍。看到了我们的执着、抓取，看到了我们心的不稳定，就要轻轻的培育这种放下的能力和放下的态度，随着我们持续的去培育，我们的舍觉支就会增长。

这就是今天晚上跟大家分享的“七觉支”：念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支。这个“七觉支”不光是用在我们的禅修里边，它也是我们发展各种世俗知识和智慧的必要条件。不管是世间法还是出世间法，我们都可以运用这个“七觉支”的原理来帮助我们。当然它也是证悟的必要的条件和路径。希望大家都能够获得圆满的提升！

（法汇整理，妙定校对）

三十七道品——八正道 （一）

2022.04.20　晚

尊敬的大和尚慈悲，各位法师、居士大家晚上好，非常高兴有这样的机会，和大家来分享关于佛法的思考和体验。

今天晚上的话题我将围绕着学修实践来进行，大家边听边放松，调整自己身心的状态。当我们安住在禅堂的时候，首先观一下此刻的身心是怎样的？如果感觉到自己的身心还是有很多不适的话，我们也可以轻轻地观一下那些紧绷不适感，那些不平静、不放松的部分。带着柔和的慈悲心、带着接纳的态度，带着觉察，给自己时间和空间来安住。

如果感受到紧张或压抑，也可以做一个微笑的练习。轻轻地嘴角上扬，眉心展开来，让我们的面部表情变得轻松，在我们的嘴角、眉梢，在我们心口的部位，在我们身心最紧张的那些部分，轻轻地带入微笑的意念，帮助自己进入一种比较从容祥和的状态。不管是在听讲座还是在禅修的过程中，用一种好的状态来契入都是非常重要的。

今天晚上我想谈的还是关于学修架构的问题。因为我们学习佛法，它是一个生命改造的系统工程。既然是一个生命改造的系统工程，那么它必然是非常立体的、完整的，内容涵盖了方方面面，覆盖到我们的座上修、座下修，整个生活、整个人际关系，甚至穿衣吃饭、语默动静，所有的起心动念，所有的部分都要把佛法渗透进去，带入进去。

当代学佛者常见的问题，是对佛法的认知、实践比较零碎，没有那么全面，也没有那么系统。往往在某一个方面比较精进，但是在其他地方就失去了关注。这样的话，对佛法的认识和实践缺少系统性，受益没那么大，进步没那么多，就会动摇信心、产生困惑，有的人甚至会退心。究其原因是什么呢？实际上跟我们的佛学思想、实践的深度和广度有关。

佛法的实践过程中，有很多体系完整的架构。一般来说最经典的有“八正道”、“六般若蜜”等，都属于实践层面的系统架构。学佛的过程中，必须从系统工程的角度把它运用起来。这样，我们会进步得更快一些，收获也会更大，学佛之路也会更健康。

今天我想先从八正道方面作一些分享。八正道对于很多法师居士来说是很熟悉的，因为它是佛教的基本概念。今天更主要的还是想从实践的角度来看一看，当我们学习了八正道之后，有没有深刻地实践出来，有没有渗透到生活的点点滴滴中。

八正道的前提就是正见，出世间的正见以四谛、以无我（人无我，法无我）为主体，世间的正见以业感、缘起作为重心。当然正见包含了方方面面，我们的生命观，佛陀观等等都跟见地有关。

前段时间有个人打电话谈到他的困扰，讲“现在感觉到好像有点退心了，对佛教的信仰好像越学越修越迷茫，慢慢就退失了”。我问他什么原因，他说“感觉‘三世轮回’摸不着也看不见，学正念打坐，好像就是让我们变得平静，一天到晚追求这个平静也没什么意思，难道人活着就是为了平静吗？”

我就跟他讲，这是你对佛法的认知本身就出了很大的问题，不正确的见地带来了困扰。佛法修行的成果——所说的“平静”并非我们平时所说的平静。有的人以为平静就是没有喜怒哀乐，心就像一潭死水一样波澜不起，“我不想把自己修成这样的状态”。所以，他就是用自己的观念来理解佛教的解脱和涅槃，所谓的“平静”。

实际上佛法所说的“平静”，我更愿意用内心的安宁来解释。那就是二祖见达摩时所说“吾心难安，祈师与安”，是内在的安宁。烦恼的定义就是“心不寂静为相”。我们扪心自问，我们每个人在一切处都做到安心了吗？我们是不是真正能做到内在的安宁呢？其实是很不容易的。即使有的时候看上去好像有吃有穿有住，没什么特别大的逆境，一切都很顺利正常，可是我们仍然常常感受不到心安的感觉，或者说在内心很深的地方仍然没有找到安宁。那是为什么？我们没有感觉到安心，这就说明了佛法还是重要的，我们还是需要佛法的。

修行最终的结果无非就是烦恼不起，灭去所有烦恼，照破所有无明。那么这时候我们所体验到的心安，它不是一个简单的“平静”就能涵盖的。这样的安心，佛教里用寂静、清凉、不可思议等等来形容它。

佛教里会说四大海水只有一种味道——咸的味道。佛陀的教法只有一种味道，那就是自由的味道。从自由的感觉这个角度，来形容一个佛弟子经过系统修行之后所体验到的心灵体验，它是真正的内心安宁；会体验到一种生命的自由，体验到通透和豁达，所谓“心无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒妄想，究竟涅槃”。

所以，如果我们对所要达到的目标，对佛法修行的成果本身缺少理解，方向都没有确定下来，我们又如何能到达呢？甚至会越走越迷茫，也看不到自己的进步。所以，我觉得八正道中首先是正见，这个正见并不是我们学到的一点教理，在书本上、在头脑里获得的一种思想理论，而是要真正的把正见转化到我们生命本身里来，把正见活出来，把它融到我们的骨髓里，这样子的话感觉是非常不一样的。

我们在看待自己和他人，看待社会现象的时候，并不一定都能够时时处处把正见提起来。很多时候我们在书本上学了教理，但是在生活中，我们的见地、思维方式仍然都是世间的，不再是佛法的。所以为什么经常感觉到收获不多，进步不大，很多都是跟这些有关系。有的时候是本身就没有具备见地，是错误的知见。有的时候虽然拥有了正见，但是这个正见是书本上的，没有把它纳为自己的。

有的时候我们跟道友相处，会产生这样那样的问题、冲突，有时候明明做了好事，好心去帮助别人，结果对方不但不领情，反而恶语相加，或者对我们没有好脸色，我们不但没有得到安慰，还受到批评等等。遇到这种现象，我们就会觉得受伤，心灰意冷，甚至悲愤、黑暗，退心等等。实际上遇到的这些现象，我们会看到，佛陀也遇到过这样的问题。

佛陀也曾遇到各种不公平的待遇，不被人理解，受到诬陷、诽谤，甚至是弟子的背叛和分裂等等。在佛陀的眼里，他看到的世界又是怎样的呢？他眼中的众生相又是如何的呢？如果我们用佛教的正见去对照的话，佛陀是不是也像我们这样带着自性见，看到的是张三、李四、王五这样的个体？实际上在佛陀的眼中，他并不把他们视为一个概念性的整体——张三、李四、王五，在佛陀看来，所有的个体都不过是五蕴的显现。如果我们真的能够把自己和他人首先用五蕴标明出来，那么我们就会发现，所有的纠结都很容易释怀。我们不太会对五蕴生起执著和嗔恨心，为什么？因为五蕴是流动变化的，五蕴是因缘聚合的，没有一个自性的实体。这时候我们才获得一种可能性，就是一种从流动变化的、客观的角度来看待人和事的可能性。

就像《入菩萨行论》中的“安忍品”，在讲忍辱般若蜜的时候，介绍了很多种修安忍的方法。但是《道次第略论》里只选了两种最重要的方法。其中一个思维方法就是观来伤害我们的人，“此非有情过，此是烦恼咎”，就是指出所有的伤害不是由那个人的伤害，而是烦恼。这是一种非常究竟的观修安忍般若蜜的方法。它的前提是，把每一个个体首先看成五蕴，在五蕴的前提下我们就看清楚了，伤害我们的发动者是谁？不过是念头和烦恼。而那些烦恼，本身也是

无常、无我、无自性的。

所以在这个过程中，我们就能够生起正见。同时也看到轮回是苦，这个时候我们更加容易对“加害者”和“受害者”生起悲心，更有动力好好地去修行，去实践自利利他。因为看到烦恼伤害自己、伤害他人的过患，因为看到轮回是苦的本质，所有的五取蕴本质就是苦。这个时候我们的正见、念、慧、慈悲都得以有机会生长起来。

但是，如果在这个过程中，对自己、对他人生起了自性见，那我们就会耿耿于怀。觉得不应该是这样的，应该是那样的。但是这个世界上没有应该，只有“这就是如此”。这个所谓的“如此”也不是恒常的如此，也只是那个刹那它是这样的。接着它也在流动变化，也是众缘和合的。

所以当我们具备这样的正见，处理很多问题、看待很多事情、解决很多困扰时，一下子变得非常容易。佛法的视角非常有智慧，而且它说的确实是实相。曾经刺痛过我们的“某个人”、“某句话”，早已不在。所谓的“那个人”的心念也早已经变化了，可是我们却久久地被那样的对象伤害着，无法释怀。有时候跳出来看，不也是挺无辜的嘛，也很不合理。我们受苦的对境早已经灭去，我们却一直在承受着苦。所以说，用智慧照破，然后在这个过程中对受苦的心灵生起慈悲，对受苦的五蕴众生、整个轮回生起慈悲，它是蛮重要的。

在这次疫情中间，我们的禅修论坛中有一位居士贴了个问题出来问大家。因为一直教慈心禅，他修慈心修得很精进。可是他发现自己遇到了一个问题，在网上看到疫情期间，抗疫人员大白打死了一只宠物狗。看到这个新闻时，他发现自己非常愤怒，有一刹那甚至想把大白干掉了。这种心让他自己非常的震惊。“我是学佛人，修慈心那么久，为什么我的嗔心那么大，而且挥之不去？”他知道自己肯定出问题了，但是很难从中释放出来。

后来我就在群里跟他讲，为什么我们的悲愤挥之不去，为什么会有那么大的嗔心出来？因为我们没有把整个事件标记为“苦谛”，如果我们能够标记为苦谛，会看到被杀的狗、杀狗的大白、包括看到这个消息的自己都在苦中，每个众生都在苦中。如果能把它们标记为苦谛的时候，我们的感觉是完全不一样的。

就像一行禅师看到海盗杀死了偷渡的难民，他产生的念头是：如果我出生在那个渔村，也是在那个渔村里长大的话，可能今天的我就是海盗中的一员。这个时候他产生的心念不是对强盗恨之入骨，而是对这样一个因缘和合轮回世间的悲悯。所以他就成立了一个慈善功德会在当地推广，让渔民的孩子受到教育，推动他们得到谋生

的正当职业。

在这些案例里，我们会看到佛法正见的力量。后来这位居士在群里回复了一段话，好多人给他点赞。他说，“刚刚做了这个思维的时候，我的眼泪流了出来。现在我向受苦的自己发送慈悲，我向死去的小狗发送慈悲，我向一直在抗疫中焦虑的大白发送慈悲，我向这个世界所有在苦难中的人、所有在努力生存的人发送慈悲”。这段话发出来的时候是很感人的，大家纷纷为他点赞。

从这样的一个案例里看得出：做一个佛弟子，我们看待问题的方式，看待问题的见地是不一样的。我们必须能够把正见活出来。活出来的时候，我们的心门就会打开。打开的时候，真正能看到自己的慈悲心生起来，不愿意这个世界上任何一个众生受到痛苦。当我们在遭遇痛苦的时候，我们不希望世界上任何一个众生遭受痛苦。当我们修学佛法的时候，我们希望佛法能够让每个人接触到。让这个世界不再有苦难，让人与人之间、心与心之间能够相通，能够产生出慈悲喜舍，能够产生出理解。当这样来修的时候，我们就会发现，其实这个世界只要轮回还在，可能逆境、苦难也会一直在。好在所有的逆境，所有的苦难，它也不是有自性的逆境、有自性的苦难。它的本质就是无常无我，依众缘而起。所以在这个流动变迁的世界中，我们才有了修行的可能和修行的必要。

所以一个真正的行者实际上就是行去，去做自己觉得有意义的事情，勇猛地前进就好，这个过程中心就会无限开阔。有了正见，有了安忍般若蜜的力量，没有人能伤害到我们。其实伤害我们的，是我们自己的认知。我们会拥有信心，众善奉行的意义感和无限的动力。最终也能够把种种不善的缘起转化为增上的因缘，我们可以从当下开始，转化、建设、疗愈、进步。

当然我们也会看到，我们周围的每一位道友，身边的每一个人其实也都跟我们一样。虽然说大家都不完美，但都是走在这样一条追求觉悟、追求法的道路上，这条道路并不容易，走起来也是相当的微细，道路也是漫长的。但是，只要有了佛法，具备了正见、正思维，我们会越来越开阔、越来越通透，在法里面获得力量，获得信念。这时候，每突破一次自己，我们的世界就更开阔一分。每放下一个烦恼，我们就能体验到一分自由。就像我前面所说的那样，四大海水只有一种味道，它就是咸的味道；佛陀的教法只有一种味道，它就是自由的味道。我们最终会获得一种心灵的自由，就像雄鹰展翅飞翔于天空，那是无边的开阔，非常的通透。没有什么能够挂碍的东西，一切都是缘起如幻的显现。在这样的一个缘起如幻显现的当下，我们把法活出来。

因此，佛法的架构还是非常的重要。当然，只有正见还是远远不够的，还需要正思维、正语、正业、正命、正念、正精进和正定。我们这样去运用系统工程来不断提升自己，不断地把智慧、慈悲和正念活出来。它不光是利益自己，也可以减少伤害他人。不仅能成就自我，也能够净化世间。所以说它是“大事因缘”，是非常殊胜的事情。

有时候佛法也不是那么容易遇到，如果我们没有佛法的正见，没有修行的架构，很可能就会在轮回里被种种执著、种种无明、种种烦恼一再伤害。有时候我们觉得在这里不开心，想换一个地方；有时候我们觉得这里的人不好，想找一个人好的地方。可是，如果我们还有执著的话，还没有究竟的正见的话，我们很难找到一个真正的净土，在这个娑婆世界里，我们自身也不完美，即使没有外在的人来伤害我们，内心的烦恼也会跳出来不断地骚扰我们，让我们得不到那种安心，“吾心难安”。所以安心之道非常重要，非常有价值，值得我们每一位共勉。

我们相聚在西园寺这样的道场，能够有佛学研究所可以研读教理，去深入地学习教法，也是很殊胜很难得的。所以我们一起珍惜这样的因缘，去花功夫认真地学习、思维、实践。在学习教理的过程中，我们还是要抱着一种“拿来主义”，实用为先的态度。首先思考，它能给我什么启发，它能在生活中、生命里给我带来哪些帮助和滋养，如何用佛法让我的心灵更安宁，生命更自由。从这些角度来看佛法，从闻思修的三个方面来实践，相信我们的生命是有意义的，我们将不会虚度在一起共修共学的时光。（录音整理：悟娟，一校仁熙，妙定再校）

三十七道品——八正道 （二）

界文法师开示 2-220427

各位法师，各位居士，大家晚上吉祥。

又到了我们每周共修的时段，我们坐在这里，首先还是调整一下自己的坐姿，观察一下我们此刻的身心状态。不管是在听禅修开示，还是在自己用功打坐的过程中，实际上一个好的架构都是非常重要的。

就像我们要想能够生活得安乐，我们可能首先就要一栋遮风挡雨、地板比较光滑平整的房子。然后我们在这个房子里面，就会比较安乐。我们禅修，包括在生活中学习、做事情，都要有一个架构，要运用正念正知来观照自己的这个身心。如果我们感觉到有紧绷的地方，包括身心的所有不舒适、不端正，都可以很好的来调整它。只有当我们身心变得端正、稳定、放松和舒适，我们才能够全力以赴，非常安乐地用功，来学习，来生活。所有的部分其实都是一样的。

此刻我们可以先检查一下我们的面部表情……微微地舒展开我们的额头和眉毛……眼睛垂帘，放松……面颊放松，展现微笑……这种微笑不一定真的是笑出来的那种感觉，可以带一点点那种微笑的味道。当这样来调整我们的面部表情的时候，我们的心境会觉得更安适，也会慢慢的更容易沉淀下来……嘴角微微有一点点上翘的感觉……面颊有一种放松的感觉，这个时候我们坐得像一尊佛……

用关怀和接纳的态度观察我们的脖颈、肩膀、手臂……我们的胸背部位、腰腹部位……我们的胯部、腿部跟脚部……每一个部位都可以轻轻地觉察一下，释放掉那些不必要的紧张感，允许它们如其所是，一种没有任何负担的、轻松的状态……我们也放下心里的牵挂，放下心情的紧张……轻轻地暗示自己全然地在此刻……过去法已经灭去，未来法还没有生起，我们全然地在此时此刻……

在修行用功的过程中，不给自己添加任何的负担，不要求自己必须要修出什么来的那种感觉，没有渴求，只是如其所是的，非常纯粹地安住于善所缘。或者就是安住在耳门上，此时此刻听到的声音，还有声音所传达的语义。让自己处在这样一种非常纯粹的状态之下来安住，渐渐放松我们的身心。这样的话，我们就会能体验到“现法乐住”这样的一种安乐，长时间也可以不产生疲厌，不会焦躁。随着时间，我们的心沉静下来，反而会体验到心的清明，体验到心的觉照。

上一次我们谈到正见，知道正见是非常重要的。除了见地之外，佛教对我们的思维方式也是非常重视的。我们知道，正思维可以导向解脱，不正思维就会增长我们的烦恼。

说到正见和正思维，很多人就会觉得佛教好像是特别的理性，甚至是过于理性，不够感性。但其实，佛法是不是不重视感性呢？那肯定不是这样的。我们看到，佛教里面讲到了种种的善心所和不善心所，谈到贪、嗔、慢、悭、嫉妒，也讨论包括善心所里面的信心、慈悲，所有的这些部分，都是感性的。所以说，在佛教的修行里面，不是过于理性，其实我觉得我们往往是不够理性。我们真正要去提升我们的理性，能够用理性照亮我们的感性，淬炼我们的感性。到了这个程度，我们可能才能真正达到修行境界和人生境界的圆满。如果我们跟着感觉走，掉在情绪里面而不自知，那么这肯定不是一个好的状态。

但是如果我们隔绝了我们的感性，不观察、不了解，也不愿意面对，甚至否认它们的存在，那我们也不可能超越这个感性。虽然我们

回避它，但是所有的这些东西，烦恼或者各种各样的动荡情绪，它们并不会自动消失，只要引发它们的因缘还在，就会一再地从我们的心里冒出来。所以最终我们只有选择直面所有这些感性的部分，同时运用我们的理性——就是正见和正思维，去面对它、照亮它，去看清楚它的本质，了解它里边的缘起，让它接受理性的淬炼与转化。

只有当我们这样不断去深化我们的理性的时候，把它渗透到修行、工作、学习的所有环节里，我们的修行才会变得满意，生命品质也才能达到圆满。

如何把理性贯彻到生活中的时时处处呢？如何来鉴别和看待我们的理性，到底是如理的还是非理的？一般来说，在教理上经常会说到三种正思维：第一是出离思维；第二是无嗔思维；第三就是不害思维。

首先，当我们的见地和思维方式能够导向不执着，导向出离，那我们就可以认为，这样的一个思维方式是一种正思维。如果我们的思维方式使我们的执着更深了，更难以放下，那就很显然我们的思维方式很有可能是出问题了。当然具体的问题是什么，那就去观察和诊断，然后去做处理。

第二，我们的思维模式必须是导向无嗔的。就是说去除了敌意，导向开放，导向友善。

第三，我们的思维方式必须是导向于不伤害，就是不伤害他人和自己。

在这样的正思维的标准之下，很多时候我们在实践的过程中，会发现其实还是很不容易的。有的时候我们想要放下，想要获得出离思维，但是不容易。有时候我们想要克服我们的嗔心，但是发现嗔心难以对治，甚至于很强烈，很难处理。有时候我们也一再地会冒出那些伤害自己和他人的破坏性的念头和情绪。那么在这个过程中如何来开启三种正思维，能够去实践它们呢？我觉得可能就是，我们要想修习正思维，它的一个前提就是要有足够的理性，要有足够的实事求是的态度，就是说尊重事实的理性是尤其重要的。

比如说，《入行论》里面的这个偈颂："若事尚可为，何故不欢喜；若事不可为，忧恼有何用？"。有的时候做一件事情，如果我们还能够改变它，或者在过程中我们还有可以去做的东西，那我们不必不欢喜；但是如果一件事情确实无能为力，做不到任何的改变了，那不开心又有什么用呢？所以这个偈颂它是非常理性的。有的时候我们明明知道是这样的，但是我们也做不到，为什么做不到呢？它的核心其实就是我们对自己想要的贪著，而不能够如实，不接受当下现实本来的样子。一个最简单最典型的案例就是塞车。当交通阻塞，我们塞在路上的时候，我们可能会误点，耽误开会、上课、耽误了很多事情，会遭受到很多损失。但是当塞车的时候，有一部分人，他们很快就接

受了现实，然后他闭上眼睛打个盹休息一会儿，或者说他就开始打电话把接下来要做的事情赶快安排。既然已经迟到了，就把后续的弥补的行为安排好。但是却有很多的人在这个时候，就会陷入到情绪里面，他们发怒、焦躁不安，变得很激动。如果塞车的时间继续加长，可能他们的情绪会变得越来越剧烈。等到塞车的过程一结束，那一批已经休息得很充分的人，已经做了很多准备的人，他们就迅速地进入状态，就能把接下来的生活处理好。但是那些沉浸在情绪中的人，他们会久久难以平静，长时间不能够从这个事件中恢复出来。

两种人的差别在哪里？实际上最核心的差别就是接不接受现实，能不能接受事情本来的样子。如果我们不能够如实，觉得它不应该是这样子的，贪著于我们头脑中想象的另外一个样子，那我们就会一直在悲愤和冲突中。

所以出离思维的一个前提，实际上就是离贪，离贪才能如实，如其所是。就像塞车，塞车是一个意外事件，甚至会是因为有些人的过失造成的，但是塞车它也是一个已经发生的事实。所以接受这个事实，才是一种理性。当然这并不意味着我们不对这个事件做反思，或者做处理，但是反思和处理的前提就是能接受事情发生的现实，我们才可能心平气和地把事情处理到最好。所以如实其实是一种非常重要的心态。

我们看到经典中说到，佛陀他有一次来到一个城市弘法，受到了当地的国王和王妃的打压，七天之内没有人供养他食物。而且还有一群闲散人员跟在佛陀的后面，用十八种侮辱性的语言讽刺、谩骂和讥笑。佛陀的处理方法其实非常简单，他就是接受了这个现实，这个事情就是如此的，他知道别人的谩骂和攻击只是他们自己心里的烦恼和投射，而不是自己就真的变差了。他对获得别人的崇拜和赞美，也没有贪著。所以他没有任何的悲愤，没有任何的激动，没有任何的焦躁。他只是非常如实地做自己。非常安详地入城，哪怕没有托到食物，也托着空钵非常安详平静地出城。正是他这样从容安定的状态，才非常完美地诠释了自己的教法。七天之后，终于有一个老太太，她被佛陀的平静所感动，认为他一定是位修行精深的圣者，所以她就奋不顾身打开门，首先做了供养。其他的人看到了之后，纷纷宁愿接受罚金，也要来供养、闻法，追求真理。佛陀的教法在这个国家反而传播得更好。

所以如果我们反思佛陀在这个事件里的态度，实际上是一种非常谦卑的态度。怎样的谦卑呢？就是在事实面前，如其所是。

当我们不接受事实的时候，很多时候其实我们是带着一种贪心和慢心，就好像“上帝”一样想要掌控，想要操纵，想要控制：“它不应该是这样的，它应该是那样的。”当我们这样来体会的时候，我们会发现自己其实把自己凌驾在缘起法的现实之上，用一种非常傲慢的

态度，像“上帝”一样，想要用一种自我意志，跟因缘和合所呈现的当下来对抗。这时候我们愤怒、焦虑、激动，但是却身心疲惫，有很多的挫败感，甚至有一种创伤出来。

所以接受现实，它实际上是一种非常深的理性。但是接受现实并不意味着我们就不能够去改造这个现实。实际上佛陀就用他全然如其所是地做自己，把法活出来的方式，反而推动了事态朝向积极的方向发展，在这因缘和合的现象界中做到了完美。

当我们谈到出离思维的时候，它的一个前提就是如其所是，尊重缘起法。在这个前提之下我们再修“放下”，就非常的容易。如果我们不尊重现实，不能够做到如其所是，没有一个谦卑的态度，我们会发现我们很难去除执着，很难去放下。因为放不下，我们也无法全然地“提起”。因为我们的精力，我们的关注点都放在了我们的“放不下”上面，所以我们已经没有精力去建设，去发挥出我们的积极能动性了，我们的能量已经被耗尽了。

所以，出离思维是意味深长的，它里面有甚深的理性，它也是人生的一种大智慧。从这种全然的放下中我们才能够做到最好，获得圆满和完美。

放下不是放弃，并不是说我们什么都不能做。在放下的前提之下，恰恰正好可以众善奉行。在这样的因缘下你是全然开放的，因为我们所有的众善奉行，也是在这个缘起法的框架里面，尊重了缘起。所以佛陀的每一个教法都是契理契机的，非常尊重此时此刻、此地此人。都有谦卑，不傲慢。他从来不把自己置身于一种“上帝”的视角，而是去完美地融入缘起法，非常的殊胜。

谈到无嗔思维，我们说“放下敌意，不愤怒”，有时候反观我们在现实中却很难做到。明明不该生气，不要生气，但是我们的嗔心仍然一再地生起来。那问题出在哪里？我们希望自己是慈悲的，觉得作为一个佛弟子我们需要慈悲。但是我们会发现面对一些不可爱的人和事，我们的悲心慈心完全生不出来。即使有一点，也是非常不情愿的，或者非常勉强，找不到感觉。问题出在哪里？如何来产生出这种无嗔思维呢？我觉得除了要去思维观察众生的可爱面和他们的痛苦之外，可能也要有一个前提，那就是“尊重”。

就像我们说出离思维的前提是尊重事实，那么无嗔思维的前提可能是对众生、对有情的尊重。没有尊重这个前提，我们想慈悲是很难的，非常难，这样就无法开启我们的内心。因为看到了对方的不可爱，我们的心门对他关闭了。所以在这个过程中，为了打开心门，我们首先就要以尊重为前提，然后再来修慈悲，就变得非常通畅了。

在经典里边，常不轻菩萨的修行之道，实际上是一个非常好的法门。我们看到常不轻菩萨在轮回中修菩萨道的时候，他用的一个最重要的方式就是不轻视任何人。他见到每一个众生都向对方顶礼，说我不敢轻慢你，因为你未来也会修菩萨道，乃至成就无上正等正觉。然

后顶礼对方，哪怕对方根本就把他视为一个疯子，哪怕对方对他打骂、扔石块，他也在内心里真正的、非常谦卑的尊重了对方的佛性。

所以这是一个非常有力量的法门。我们发现，当我们这样去尊重别人的时候，我们的慈心就非常容易生起来，我们的无嗔思维就比较容易打开。

在有些心理治疗技术里面也会运用类似的方式：在一些冲突的过程中，我们对一些人和事无法接受，这个时候当我们试图原谅对方，或者试图表达一种友善的时候，我们的内心里有一股能量在那里堵着，或者内心里有一种抗拒的感觉。在这个时候理性要说服自己，感觉很难。那么我们就可以做一个观想：在想象的世界里，把对方想象在自己的面前，然后低下头深深地对他鞠一躬，——“我尊重你本来的样子，我尊重你此刻是这样的事实”，向此刻的对方形象说“是的”。

这样的观想练习是非常有力量的。当我们这样做练习，就像常不轻菩萨他顶礼了对方，不对对方产生轻慢，因为他相信对方将来也会成就菩萨道、成佛。当做了这样的观想练习的时候，突然就会有一种油然的放松。我们跟对方一直苦苦对抗的感觉，悲愤的感觉，突然就会释怀。你会发现终于不用再为对方承担什么了，你尊重了对方，允许他如其所是，按照他此刻的因缘成为他此刻的样子。这是一种谦卑的姿态，同时也是对对方作为一个独立生命体的尊重。我们就会把自己释放出来，不再是一个上帝视角，而是真正的落到了地上，非常平等、非常如实的看待两个人的缘起法。

在这个前提下，我们再做各种理性的处理，再开启我们的慈悲。那么关怀、友善都会变得非常容易。但是如果我们没有尊重的前提，想要修慈心，想要原谅，想要放下都很难。因为内心是傲慢的，内心里是把自己凌驾在缘起法之上的。因为我们没有接受这个现实，不允许、不接受对方是他此刻的样子。所以我们就非常难以出离我们的嗔心和负面情绪。而通过谦卑和尊重，我们就开启了无嗔思维。

不害思维就是不伤害自己和他人。有的时候我们也会在心里一再浮现一些破坏性的思想和念头，甚至是语言和行为。当我们发生了这些的时候，内心里就会产生出纠结和烦恼，不愿意自己是这样的。但是可能我们的伤害会一再发生。我们不愿意伤害任何人，但是我们常常伤害了周围人。那如何来修习不害思维呢？

实际上不害思维的前提，就是对苦谛的观察，推己及人的同理心。就是说我们不愿意承受的东西，同样的我们也不希望对方去接受，是一种“己所不欲，勿施于人”的同理心。只有对苦谛有所了解，看到人生其实是很苦的，我们有生老病死，有怨憎会，爱别离，求不得，有这个五取蕴之身，每个人其实都有各种各样的心灵痛苦和人生的艰难。那我们推己及人，我们不愿意自己被人讥讽嘲笑，我们可能就会关注到我们对别人的讥讽；当我们不愿意被别人议论，我们就可能就会减少议论别人；当我们不愿意受到伤害，我们就不会去伤害对方。

所以这样的一种对苦谛的觉察，对苦的这种体会，对推己及人的同理心的练习，才能够真正的开启我们的悲心。开启了悲心，我们才能真正的实践不害思维。在任何地方、任何时候都不伤害任何人，更愿意去尊重，更愿意去慈悲，更愿意去关怀。

所以佛教里面的三种正思维实际上是非常有力量的。如果我们能够做到的话，我们的身心世界会得到很大程度的提升。但是就像我们刚才说的，要做到并不容易。除了我们对教理的理解，还要有正念、正知，能够觉察到我们的烦恼的陷阱，种种破坏性的行为模式。另外一方面，还要有足够的理性，能够把佛法的理性深深地渗透到我们的感性中，能够去照亮我们的感性，去淬炼我们的感性。这样的话我们才能够做到完美。

出离思维的前提，就是要离贪，要有一种尊重事实、如其所是的理性认知。对于这个无嗔思维，我们也要有一种尊重，看到他人生命的价值，从尊重里开启对他人生命慈悲的态度。对于不害思维，我们要有一种对苦谛的了知，和推己及人的同理心。

这样的话，我们就能够在生活中非常深入的去实践我们的出离思维，让我们能够放下，不再执着，让我们的生命能够变得流动起来，活泼泼的，而不会被过去法或者心念中执著的概念和影相死死的困住。我们也能够去开展出我们的无嗔思维，让我们的慈心能够打开来，心胸变得开阔，对世界变得温暖柔和。我们也可以提升我们的不害思维，减少对自己和他人的伤害，杜绝那些破坏性的行为模式和思维模式。

我们的身心从这里释放出来，就会获得觉悟的、高品质的生命状态。不管是对我们的修行，对我们的现实生活，对我们的人际关系，还是对我们的生命品质都有至关重要的作用。

希望我们大家共同努力，去实践佛陀的教法，吸收佛法里的正见，去实践佛教的正思维，不断前进，获得进步！（录音整理：周亮莉，妙定校）

三十七道品——八正道 （三）

又到了我们每周一次共修的时段。坐下来以后先观察一下此刻的身心，调整一下自己的状态。我们可以感受一下自己的面部表情，如果觉得自己的表情很僵硬，也可以观想一下佛陀的微笑。在我们的眉心，在我们的面颊，在我们的心口，在我们的全身那些僵硬、紧张的部位，观想佛陀自在的、寂静的、安详的微笑的感觉。

这样，就能够很快地调整我们的身心到达一种比较放松自然的状态。我们也可以轻轻地觉照一下我们的脖子、肩膀，整个的背部、腰部、胯部、腿部，每一个部位。渐渐地，随着把觉察和自我关怀带入到我们的身体上面来，人慢慢地放松下来，心也就更容易安定。我们再观一下我们的心态，如果觉得自己的心有点急躁、动荡或者有压抑感，我们也可以同样轻轻地暗示自己：放轻松，放轻松……让自己放下、放下，给自己鼓励，用一种开阔的、接纳的态度，帮助这颗心稳定下来。

同样，我们也意识到身处的空间，对我们身处的世界都保持一种开放性、友善之心。这个时候我们就能够感受到身心的自在和安稳。在这样的架构之下来禅修或者听佛法的分享，我们的状态会好很多。

前两次跟大家分享的是八正道里的正见和正思维。今天会跟大家来分享，关于正语、正业、正命和正念这方面的内容。因为八正道的内容是非常广的，所牵涉的面也是非常之多。所以我在这里可能只是截取几个比较关注的重点，跟大家分享。目的也是抛砖引玉，希望能够激发大家的关注和思考，一起探讨如何在生活中去践行。

八正道中，正语、正业、正命，这三支属于戒学。我们说戒、定、慧三学可以含摄八正道，正见、正思维属于慧学，正语、正业、正命是戒学，正念、正定是定学，正精进可以通于三学。

谈到戒学，一般我们都会讲戒行，戒的本质就是不伤害，远离损恼，不管是损恼自己还是损恼他人，它有防非止恶，遮止不善法的作用。如果我们从这个角度来理解戒学，它就不再是一种遥远的，或者说让我们感到有一点望而生畏，觉得有压力，而会成为每个人要想过好幸福生活、实现生命安乐所必备的一种素养和能力。所以戒学是意味深长的，它的内容也是非常的广博和微细。

要想把戒学行持好，一般来说离不开四种重要的品质：第一是信心；第二是正念；第三是智慧；第四是精进。如果我们能够在信、正念、慧和精进这四个方面不断提升的话，戒学就会得到很好的落实。

因为波罗提木叉戒是以信来成就的。只有对佛法深具信心，对佛陀关于戒律的开示深具信心，对戒师有信心，我们才能把这些戒条持好。不管是居士的五戒，沙弥的十戒、比丘的二百五十戒，前提都是一种信心。如果我们深信戒法对我们的身心是好的，深信它能够改善我们的生命状态，深信戒条受持可以帮助我们的身心远离损恼，有了这种坚定的认知的话，我们在行持的层面就会非常有动力，就比较容易行持得圆满。

根律仪戒的核心是守护根门，在六根门接触到对境的时候，能够守护好。不让我们的身心被境界困扰。这样一种根律仪的守护，是以正念来成就的，需要我们有觉照力，有觉察力。否则的话，我们的身心时时刻刻都在遇缘对境，没有正念护持，色身香味触法都可以很轻易地夺走我们守护根门的修行。

资具依止戒，需要的是智慧成就。不管是在日常生活中，我们的衣服、卧具、钵，享用的食物、医药，都需要智慧的观照，用一种智慧的方式去看待我们所拥有的物品资具。对于饮食常做药物想，对我们所拥有的，都要从这些角度来看待——就是为了维持这个色身，为了增益我们的修学，为了实践自利利他，为了让我们的生命能够圆满。它的背后是一种生活的智慧，是一种洞察力。否则，我们很可能把饮食变成了一种享乐，在拥有这些东西时产生种种贪着和邪见。那我们所拥有的东西就不再是一种助缘，反而变成了违缘，变成了负担和障碍，这样的修行就得不偿失。所以说资具依止戒也是意味深长的。那就是如何把我们拥有的一切、受用的一切转化为修行增上的助缘，而不是让它变成违缘。所以它是以智慧来成就的。

活命遍净戒，指的是远离邪命自活，它要以精进来成就。因为一份正命的生活，需要精进的发心。如果我们懒惰懈怠，有享乐或者坐享其成的期待，或者其他的一些不正的思维，都会造成邪命自活的问题。所以说过一份正命的生活，需要精进力的摄持。

拥有了信心、正念、智慧和精进，还要对治我们容易违犯的四种因缘。一般来说，论典里说的四种违戒因，包括无知（对戒律的不了解）、放逸（缺少一种精进守护的心）、不敬重（对戒律缺少尊重）、烦恼盛（烦恼炽盛，贪嗔痴过于强烈）。除了修习前面的四种品质，我们也要善巧对治无知、放逸、不敬重和烦恼盛这样的违缘。所以说戒学是一个系统工程，它是一个人综合佛学素养的表现。一方面我们要对戒法有足够的重视，另一方面也要多学多思，还需要有实修的强大支持。有了这些，在综合的架构之下，我们的戒学，修起来比较安乐，也容易把修行提升上去，在修学中获益，不断地进步。

八正道中的戒学，先正语，然后是正业，最后是正命。八正道中，正见放在正思维的前面，正语放在正业和正命的前面，正念放在正定的前面。这样一个次第的安立也是有它内在涵义的。

如果说正见是正思维的前提，那么正语相比正业来讲，在生活中它比正业可能要更普遍一些。毕竟正业，就是行为上的杀、盗、淫没有那么经常发生，但是语业，它是无处不在的。我们每天都会有大量的语言交流，语言的行为时时刻刻都在发生着，它无处不在。语言可以带来安乐，也会造成痛苦。在佛教的正语里，远离四种邪妄的妄语、恶口、两舌和绮语。与之对应，佛教所提倡的正语有四种：第一真实语；第二爱软语；第三和诤语；第四质直语。如果我们能够实践这四种正语，善的语业，我们的生活、修行、人际关系就会变得非常的安乐，会减少很多的伤害、很多的烦恼。

妄语的定义是“违想而说”，就是我们所说的跟我们心里所想的是相反的，违背不一致。佛教的真实语，除了心口如一、说真话之外，还有一个特别重要的就是说话符合事实。反观很多的语言会发现，我们所说的东西常常没有那么实事求是或者没有那么符合事实。有人动不动就说“这个地方很不好”，或者说“这个人很差劲”等等。可能我们的本意是想说“我在这里看到了某些缺点或不足”，或者说“看

到了这个人的某些问题”。可是当我们说“这个人很不好”的时候，我们可能就犯了以偏概全的毛病，给这个人贴上了一个“不好”标签。这样语业的表达，很显然它没有那么真实和实事求是。我们可能会看到这个人在此刻、此件事情上，有他的问题或缺陷所在，但是在其他的部分、其他的事情上，他有他的优点。在这个时间上他的行为是不好的，可能在下一个时间上他的行为又是好的。

所以当我们用“好”与“不好”给一个人贴上标签的时候，我们已经失去了语言的如实性。如果我们能够关注语言如何来符合事实，做到求真求实的话，那整个的生活、人际的沟通就会发生非常非常大的变化。以偏概全或者贴标签、过于夸大或者过于减少，都会出现种种问题。

与恶口对应的正语叫做爱软语。语言要美好、要柔和，听起来让人感受到愉悦，不会觉得是粗暴的、伤害的、攻击性的，但这只是爱软语的一个表面的特质。要想真正地做到爱软语，需要我们在说话的过程中，与别人交流的过程中，以同理心，以尊重和关怀为前提。如果没有同理心，没有尊重，没有关怀，那语言的文词再美妙也很难是真正的爱心。就像上次说到的“常不轻菩萨”的公案，他能够深深的低下自己高贵的头颅，尊重每一个人内在的佛性，不敢轻慢任何一个人，有这样的一种非常美好的姿态时，想要去修习爱软语就很容易了。如果再有同理心，能够站在他的位置上，站在他的角度，从此时此刻他的因缘上有所理解，那我们的语言肯定能够在人际关系中带来疗愈、带来和谐和互动中的增上。

第三种是和诤语，对治的是两舌、离间语。语言的前提是建设性的，它是导向和平，导向不冲突和不斗争，导向人与人之间的和谐共处。因为我们生活在这个世间，需要一个互相合作、互助、和平共处的环境。只有在这样的环境和关系中，每一个个体才有可能获得外在生命的安全和内在内心的安宁。

和诤语以建设、和平为前提，在人际关系中是极为重要的。在任何一个团体中，特别是在我们修行的团体中，反观我们的起心动念、我们的出发点和语言是不是能导向建设性的，是不是能导向熄灭冲突，是不是能导向达成和谐、和解、和平。如果我们的语言导向这些层面的话，那在一个团体中，在一个道场里，在一个社会上，它呈现出来的风貌必然是非常不一样的。我们才能够把所有的精力、所有的能量用在这个建设性的方向上，否则可能是人与人之间的斗争、消耗和敌意，让我们疲惫不堪，举步维艰，社会无法发展，个体没有办法获得安宁，修行也不能得以增上，所以和诤语是非常重要的一种正语。

第四种质直语，它对治的是绮语。质直语是说我们的语言要言之有物，言之有益。有益，是从消除杂乱、染污、掉举、放逸这些层面来看。如果我们的语言都能做到言之有物，言之有益，这样的语言交流方式，肯定也会让我们感受到心境的增上、身心的安乐。如果语言内容是散乱、杂秽、染污的，充满了烦恼的，这样的语言会浪费我们的时间，扰乱我们的清净心，很显然是一种不善，是对我们生命的一种破坏。

如果我们真的能够非常深入的去实践八正道中的这四种正语，实践我们的真实语、爱软语、和诤语和质直语，让我们的语言符合事实、实事求是，充满了同理心、尊重和关怀，让我们的语言以这种建设性来导向和平、和谐、人与人之间的互助和增上，让我们的语言言之有物，言之有益，相信它会给我们的生活、修行、人际关系带来安乐，去除各种烦恼。

戒学在正语之后就讲到正业。一般来说就是杀生、偷盗、邪淫这些行为得到遮止，我在这里不再展开说了。

正命就是前面讲到的，我们的谋生方式要正当和适合适宜。它对我们的道业，对我们的修学也是极为重要的，所以也要发挥精进的力量，远离邪命自活。

谈到定学的时候，我在这里特别提出正念的修习。八正道里面正念的修习非常的重要。在定学里边它是放在正定的前面，佛陀在入灭前开示："诸比丘当依何而住，以何为师？"佛陀的回答就是"以戒为师，依法而住。"也有的典籍说"依法而住"，指的就是依"四念处"而住，依正念而住。

正念除了在八正道中叫正念支，在五根（信、进、念、定、慧）、五力、七觉支中都有提到这个正念。而且三十七道品中，四念处还专门作为一个道品被提出来，可见正念在佛法修行里、在"道谛"里的重要性。但在日常生活中实践正念的时候，很多人还是觉得正念很不容易把握。有的人尝试着长时间保持觉知，就觉得很累，觉得有一种压迫感或者有种疲惫感。为什么会产生这种困扰呢？这可能是我们没有很好地把握正念的技巧，没有正确掌握它。

善巧地修习正念，我觉得有以下几个方面可以特别关注，如果能够做到，对增上我们的正念会非常有作用。

第一是分清概念法和真实法。有时候我们之所以不愿意安住于正念，或者说觉得安住正念很难，刚刚安住一下，心就会飞走；要不断把心拉回来的时候，心不愿意回来，更愿意去打妄想，更愿意去看看电影、看看风景、听听音乐、了解一下新闻，它不愿意一直活在正念的所缘上。出现这个是为什么呢？实际上我们已经习惯了活在头脑的世界里，活在概念的世界里，不习惯活在真实的世界里。这里所说的真实法，是我们真实体验的、真实发生的，无非就是色法和心法，它们是真实发生的，而其他的东西是以概念的形式存在。

世间人白天上班工作，晚上聚会，回到家看电影、电视、听音乐、打游戏，在虚拟的世界里经历爱恨情仇，在游戏的世界里成为英雄征服世界，在网络小说里体验浪漫爱情，甚至在一些暴力恐怖片里宣泄自己阴暗的情绪。但是人越是活在虚幻的世界里，就越疏离真实的存在——周遭的环境，身边的他人，我们身心的状态。这种疏离导致的结果，就是当这个电影结束，当一局游戏打完，空虚感会突然扑面而来，会突然有一种莫名的空虚。这种空虚感又逼迫着人们去寻求更多的刺激。所以在这样的状态下，我们没有办法去体验真实的生活、真实的存在，还有真实的安宁。

一般来说，在正念的教学里边，都特别强调要区分概念法和真实法，当我们学会了去关注哪些是概念层面的发生，哪些是真实的发生，这个时候想安住正念就变得非常容易。有的时候我们会意识到一份食物进到身体里，会给我们身体带来怎样的影响：有的食物进入到身体里以后，我们的身体感觉到适宜，身体会变得放松、变得舒服、变得的很安定；有些食物进到身体里，让身体紧张或者产生不适感，这个是真实发生的。但是这个食物叫什么名字、价位多少、是不是网红食品，那是一个概念的发生。

有的时候一个床的豪华程度是概念，我们躺在上面，实际体验到的是它的软硬、它的冷暖，那是真实发生的，是我们所真实经历的。一件衣服的品牌是它的概念，穿在身上的时候，它的光滑或者松紧是我们真实体验到的。如果我们能从辨识了真实法和概念法的角度来看待每天发生的和实际经历的，对我们的安住正念就会特别的有启发，就很容易开启正念来。

正念修行的第二个助缘就是要有活在当下的意识。这一点可能以前也讲过很多次了。经典里面也讲，过去法已经灭去了，未来法还没来，如实地活在每一个此时此刻，因为这是我们唯一所能拥有的。对活在当下的认知，产生一种坚定的决定见，也能够把我们生活的重心重新带回来。

第三就是在正念觉察的时候，不要过于狭隘或者刻板。因为实际生活发生的一切都是我们觉照的对象，不仅仅是呼吸、脚步这几种太刻意的所缘。我曾经接到一个热线电话，是一个居士，他有焦虑症和强迫症，比较痛苦，经过一段时间的观呼吸，就获得了非常喜悦的感觉，感觉到他的症状减轻了。但在这个时候他产生了一个困惑，他说修了之后感觉特别的喜悦，甚至会激动，觉得这个正念太好了，佛法太好了，但这个时候自己反而觉得很难安住，有种想跳出去的感觉，他就很困惑这是怎么回事？

我说不光是你的呼吸是你正念的所缘，你的焦虑，你的那些痛苦、烦恼也是你正念的所缘。还有当你产生快乐、产生兴奋、产生激动，这也是正念的所缘，它们也是需要被观照的。如果我们只去关注那些苦的、不满意的东西，我们的正念也是不完整的，所以我们所发生的一切身、受、心、法都是需要被观照的。正念不是打压，不是局限，

它不是让我们的心关注的东西变得狭窄，它实际上是开阔的，它面对的是全体的生活。

第四就是正念要与定和慧结合，而不是互相的冲突。心过于散乱的时候，适当的修定有助于正念的提升。另外，如果我们在修习正念的过程中注意开发智慧，透过现象去体验本质，那也会使正念的修习有不断的领悟和收获，就会加深对修习的信心和意乐。当我们能够从这四个方面来提升和调整的话，我相信这样的一个正念的修行会变得很容易，或者说会进入到我们的生活中来。

以上是我对关于八正道的一些比较关注的点的思考，仅供参考，也希望大家提出批评指正。愿大家都能得到法的增上，法的安乐！ （录音整理：慧朋、道澄，仁熙一校，妙定再校）

佛法修学的框架

2021 年 1 月 16 日　界文法师

今天晚上，是常住 2021 年的总结会。在过去的一年，我们整个道场，在当前疫情这样一个特殊的时段，还是做出了非常大的进步。在座的每一位，生活在这样一个道场里面，过一份修学生活，我相信每个人也都有很多的体验，很多的反思、总结，包括对未来的思考

和展望。所以我今天，就想围绕着关于修学的主题做一些心得分享。

我们生活在道场中，修学就是整个道场生活的灵魂。一个道场它所有的工作，所有的运转，所有职能的发挥，无非都是由人来实现。但是由人来实现，它实际上又跟我们每一个人的修学息息相关。所以，修学是一个道场的灵魂，修学也是道场每一位住众最重要的一个课题。

怎么样把法跟我们的生活结合？怎么样才能够让法真正的进入自己心中，而不是“佛在大殿”或者是“佛在西天”？如何用我们的生命来活出佛法？这是我们每个人必须面对的挑战。

一般来讲，为了避免片面和狭隘，我们修学都要有一个修学框架。最简单、最根本的一个框架，就是“福德和智慧”；我们也可以用“戒、定、慧三学”来框架；或者用“八正道”——正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定这八个方面来对照和提升我们的修学；也可以用“六波罗蜜”这个框架，来界定我们整个的学修生活。

只有善巧地架构了修学的框架，我们整个的修学才会完整，不会落入片面或者有些地方出现暗角。我们的修学才会是健康和完整的。

我今天就想从出离心、菩提心和空性见的角度来谈这个修学的框架。

一、出离心

有的时候，我们扪心自问：自己有出离心吗？可能有的同学会觉得自己有出离心，也可能有人会觉得，这个出离心好像不容易发——有时候有，有时候没有；有时候强烈，有时候微弱。这样的话，就会产生很多不确定感，总觉得修得不踏实没有底气，时间久了还容易打击信心。那如何来看待和行持出离心呢？

首先要了解的是，出离心并不只是一个概念，或者只是简单的一句话。实际上，它涉及到的是我们整个生活，修行所有的部分，包括我们的心念。

概要的来说，首先我们出离的是那些粗重的违犯行为、罪恶的行为。比如杀害众生，偷盗侵损个人或集体财产，邪淫，欺诈，或是其他严重的违犯戒律乃至违法违纪、违反伦理的行为。这样的一些粗重的违犯行为，是我们首先要出离的。关于出离心实践的这一个部分，相信大家每个人都在做，甚至有的还做得很好。

但是出离心的第二个层面，从出离粗大的违犯行为，到出离微细的、在心行里面现起的烦恼，它的要求就会更高。在我们每天的思维方式里面，在我们的情绪、起心动念里面，如何来出离我们的贪婪

心、嗔恨心，我们的傲慢，嫉妒、不正思维？出离我们各种各样的不信、邪见、懒散、懈怠、放逸，还有就是不断地出离过去所养成的各种各样的坏习气，出离性格里边种种的偏执。这也是我们出离心里面非常重要的一个部分。如果我们在这个层面上来看，可能就会发现，每天要做的工作，要做的反思和提升，可能都非常之多。在这个时候出离心它就不再是一个口号，它也不再是一个抽象的概念，它其实跟我们每天当下的身心，每天的一举一动、起心动念都息息相关。这样我们从当下的身心来作为修习出离心的下手处，用功就会变得非常踏实、非常具体，也更容易体验到自己的变化和进步。

当然，我们说究竟的出离，那就是从出离恶趣到出离三界，甚至还要出离那种不愿利他唯求自利的心态，最终到达生命的究极圆满。

我觉得出离心这个话题，如果我们常常地挂在心头，就像我们持咒、念佛一样，不断地把它提起来，我觉得这也会不断地推动我们进步，不断地推动我们去成长。

出离心，它不是什么都不做。要出离的是各种的烦恼，是毁犯、执着，种种挂碍、系缚、罪恶和沉重。所以这样一个出离心是不是我们每个人都需要的呢？我们的内心是不是愿意打开来体会它呢？我相信这应该是我们每个人都会喜欢的。有了这样一个不断提起自己“出离、出离”的过程，我们慢慢的，就能获得身心的清净，也会感觉到光明，轻松，体验到开阔和无执的法喜。所以这样一个出离心没那么沉重和困难，它其实是一种非常好的至善之法。

二、菩提心

菩提心它是一颗觉悟的心。我们说“为利有情愿成佛”，它包含了关爱世间，追求觉悟的积极心态。因为有了对世间的关爱，所以我们的生命就会有担当，有温度；因为追求智慧和觉悟，我们的生命就会越来越通达、透彻、睿智。所以，我觉得这样一个菩提心，其实也是我们每个人希望的。它对于我们生命的内在，对于我们每个人的佛性，对于生命意义的圆满的向往和追求，它都是非常呼应的。

所以说，发起这样的菩提心，关爱世间，追求觉悟，有一份爱心和担当，有一份向上向善，向光明向解脱向圆满的追求，它也可以不断的去推动我们发起精进。

在我们追求智慧的时候，智慧的开启不仅仅是在闻思教理的过程中，也不仅仅是在我们打坐静修，去参这个“念佛是谁”的话头当中，它也包括在日常生活中、处人待事的过程中，在我们每天的成功或者是失败的过程中，实际上都存在着开启智慧的契机。如果我们有了这样一个开启智慧的意识，并善用其心，那万事万物都有启发智慧的可能性。哪怕是我们做错了、失败了，那也可能在反思这些错误中成长，甚至有的时候收获可能会更大。所以用这样的一种心态的话，我相信，我们的菩提心也可以推动我们的生命越来越圆满。

三、空性见

空性见，可以说是每个修学者都渴望、都重视的。它可以通过闻思修不断地来熏习，亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行，让我们的思想具有了一种高度，超然和通透。正如《处世梵》里边所描述的："处世间如虚空，如莲花不著水"。或者如《金刚经》所说："以无我无人无众生无寿者，修一切善法"、"灭度一切众生已，而无有一众生实灭度者"。有了这样的空性见，我们的心态，我们看待世界的方式，都将发生根本的改变。

所以，处处提醒自己不要陷入自性见，不要给人给事贴上非常僵化的标签，去除掉我法二执，常常从缘起观的角度来看待万事万物，从无常观、从空观的角度来看，我们所有的困扰、执着，都可以更好地超越它们。

所以，出离心让我们变得清净；菩提心让我们圆满；空性见让我们超脱、通达。如果我们能够经常的把"三主要道"真正挂在心头，在生活的点点滴滴中去体会的话，那我们的道场生活也是很有法味。

疫情形势现在非常严峻，寒冬也正在到来，但是住在道场，正好可以安心办道，静下心来用功。所以我觉得能够生活在西园寺这个道场，是一个很好的福分。在这里有环境，有氛围，有共同的价值观、思想和理念。我们大家只管去努力，在未来肯定都是非常好的生命收获和体验。

最后也祝愿我们道场越来越兴旺，祝愿在座的每一位，都能不断开启出越来越殊胜的菩提心、出离心、空性见，福德资粮和智慧资粮获得圆满。让我们的生命能够净化社会，利益世间，成就自他生命的究极圆满！阿弥陀佛！ （录音整理：心心，妙定校）

八关斋戒开示

2021.01.02 界文法师

今天是非常殊胜的一天，新的一年又要开始了。阳光灿烂，天气晴朗。我们大家一起相聚在清净庄严的戒幢讲堂，来领纳清净的戒体，受持佛陀所教导的正法，依教奉行，这也是一个非常殊胜的缘起。

戒律在佛法里边被称作戒定慧三学之一。经典里也说："戒为无上菩提本，长养一切诸善根"。可以说它是我们走向解脱、走向成佛必不可少的前提。这样一个戒法，是从佛陀大智慧和大慈悲心中流出，虽然只是一日一夜之间来受持清净的八关斋戒，也可以为我们在菩提路上、在无尽的轮回中种下出世间解脱的无上善根。

八关斋戒在佛教里边是非常被赞叹和提倡在家众来受持的。经典里边有说到一日一夜受持八关斋戒，它所种下的福德四大海水都所不能够衡量。受持八关斋戒可以种下出世间解脱的善根，令我们未来不堕入地狱、饿鬼、畜生、阿修罗，生于人间天上，生生世世常值诸佛，能够获得圆满的解脱，乃至成就圆满的佛道。而且受持八关斋还有灭罪的功能，除了五逆之罪，其它的所有不善业、所有的杂染都可以得到净化。

所以，在新的一年开始之际，我们打开心量来领纳清净的戒体，依教奉行，是非常殊胜，功德也是非常大的。有的人可能会想，为什么一日一夜之间的受持会给我们的生命带来这么大的影响、带来这么大的利益呢？那是因为这个八关斋戒它的所缘是无限的、无量的。我们每一条戒的所缘都是尽虚空遍法界，缘一切众生。我们在受持过程中一定要意识到这一点，所以说，要打开我们的心量。

当我们在受持不杀生戒的时候，我们心里要想：对尽虚空遍法界的一切众生，对他们许下一日一夜之间不杀害他们生命的承诺。这个"一切众生"包括了一切的人类、一切的非人、一切的昆虫，世间种种的生命。我们不会用一种故意的想要伤害他们的心来造作杀害他们的行为，所以，我们的心量是无限无量的。

我们也不偷盗，不想要劫夺、盗取、侵占、侵害任何一个众生的财产、任何一个众生的所有，没有这样的发心，也不采取这样的行为。不淫欲，我们不用淫欲法来染污和伤害尽虚空遍法界任何一个众生。不妄语，不用各种大妄语或者小妄语来欺骗、伤害任何一个众生。所以在这里边，每一条戒的发心都是尽虚空遍法界，用这样的心态来受持它。

我们看到世间的痛苦，都来自于什么？其实就是来自于我们种种的不善业，来自于我们的烦恼无明，还有依烦恼无明而造作的不善业。假如说每个众生都受持了不杀生，那世界上将不会再有战争，我们将不会担心生命受到任何侵害。走在任何一个国土上，都是平安的。所以佛陀关于戒的教法是从大慈门流出的安乐之道。

如果我们受持了不偷盗，我们再也不用担心我们所拥有的财产会受到侵犯，正当的权益受到别人的劫夺。如果每个人都能够受持不邪淫的教法，我们就不用担心家人、孩子或者我们的伴侣受到种种这方面的困扰和侵害。不妄语，我们就不用担心诚信的问题。

如果佛陀的戒律能够真正的被每个人受持的话，我们这个世界将少了太多太多的苦难，少了太多太多的罪恶，少了太多太多的伤害。所以这样一个戒法，叫清净道，也是安乐道。虽然说我们不能够让整个世界在刹那间得到完整的清净，但至少我们可以从自身做起，从当下做起，从这一日一夜之间来做起，那我们就种下了清净道、安乐道的殊胜善根。当我们这一期业力结束的时候，当我们的生命完结的时候，我们所受持清净戒律的善业，它将成为未来引导我们生命到达安乐、到达光明解脱的无上因缘。

所以一日一夜间的受持是一件大事因缘，也是庄严和殊胜的，大家一定要怀着一种喜悦的心、难得的心和珍重的心来受持。

八关斋戒里边的不杀生，指的是不杀伤众生的生命，破根本戒指的是带着杀心杀害人类。如果杀害的是非人或者是动物、昆虫，没有破根本，但是也属于中罪或者轻罪，也需要忏悔。如果没有杀心，但无意间踩死了虫子，或者造成了众生生命的损伤，这个是不犯的。

偷盗是指偷盗的财物达到了一定的价值，要受到国法的追究和处罚，甚至被判除死刑，财物达到一定量的时候，我们就会违破不偷盗的根本罪。

不淫欲是指一日一夜之间，乃至夫妻间也不可以发生，不要有任何的性行为。

破根本不妄语，指的是对人类，就是能够听懂你的语言说自己开悟、有神通、得到禅定，说这些就被称为大妄语，就会造成破根本戒的过失。其它跟解脱证道无关的属于小妄语，但仍然是妄语，会犯轻罪，需要忏悔。

后面的这几条戒，一日一夜间不饮酒，就包括了所有的酒精饮料，有酒色、酒香、酒味，含有酒精、含有麻醉品都是不可以的，乃至一滴都不能入口。一日一夜间不著香、花、蔓，包括耳环、戒指，所有的装饰品都要去掉，不可以戴。不涂擦香水化妆品。不主动去唱歌跳舞。不故意参加或者观看各种娱乐活动。但是如果走在路上，音乐传到了你的耳中，这个是不犯的。

然后还有不坐高广大床这一条。我们的床座要简单，一般来说单人床，高度是你的膝盖坐在床上，脚能够垂到地上，能够着地就可以了。不非时食，指的是中午太阳过了正中之后，就不要再吃任何有形体的食物，实在饥饿的时候喝点糖水、蜂蜜水、滤过的兑了水的果汁也是可以的。其它的都不可以入口。但是可以刷牙，不要吞咽其它的食物。

这是关于这样的八条戒律，我们在一日一夜之间来清净护持。我们的发心是尽虚空遍法界一切的众生，我们的心依止的是三宝，是无始以来的一切诸佛。内心要对自己、对世界、对众生充满慈悲和爱心，用这样的一颗心，不带任何的贪婪，不带任何的愤怒，不带任何的邪

见，用一颗赤子之心来真诚的信受，对世界对生命抱持着美好的心愿和祝福，希望自己、希望这个世界更加美好，希望自己和一切众生永远能够获得安乐，远离一切罪恶和苦难。抱着这样一个发心来受持就是最好的。

到了明天早上，没有灯光，你伸开手能够看清楚自己的掌纹，就是天开始亮了，你能够看到自己的手掌纹的时候，一日一夜的八关斋戒就圆满了，就可以恢复到平时的生活状态。在此期间，从现在起到明天的明相出之前，这个中间是我们受持的时段。

接下来就打开我们的心量，跟随我们的维那师的引领，我们一起来做接下来的受戒仪轨。（录音整理：林锦焕，妙定校）

禅修的前行

——2020 年 10 月 15 日讲于大觉堂

今天，又到了我们一起禅修的时间了，此时此刻，我们能感受到禅堂里祥和的氛围。对于在座的很多人来说，禅修都已经非常熟练了。但是，这次我们也有很多新同学加入进来，所以今天，我还想就禅修开始的这个部分，做一些引导和分享。

禅修是一种心的工作，是对心灵的培育和提升。它的目的，是引导我们这颗散乱、动荡的心，慢慢地到达安详清明，让它自身本具的智慧，能够启发出来，让我们本有的觉性能够显现。整个禅修的过程

是心的工作，但在过程中，我们也必须要让身体的状态能够跟得上，能够配合。所以对于禅修来讲，并不是一坐上来就开始用功了，而是先要做好一些准备的工作。

首先要做的，实际上是把我们的心从动荡、散乱纷飞的状态收回到此时此刻来。先要开启自我觉察和自我关怀。这时候，我们可以先轻轻的问自己：此刻我的身心是怎样的？这个身体是怎样的状态？这颗心是怎样的状态？当我们这样轻轻提问的时候，我们就已经开始了调整身心、走上觉悟的道路。

如果你发现自己的身体姿势有些地方不舒服；发现自己的面部表情僵硬，或者有点紧绷，没有微笑放松；如果发现自己脖子、腰等等，方方面面不舒畅，在这个时候，就可以动一动，摇一摇，做一些调整，直到自己变得平衡端正轻松。

当我们初步调整了一下身体之后，一般就可以进一步，一个部位一个部位地做身体扫描的观察：觉察我们的头皮、面部、额头、脸颊、脖颈、肩膀、手臂、胸背部、腰腹部、胯部、腿部、两脚……这个过程，是要做得很仔细的。带着非常亲切的关怀，带着觉察力，慢慢地对一个个部位，轻轻地觉察一遍。

很多时候，我们在身体扫描的过程中，我们的心，就已经会慢慢地进入了状态，身体也会轻松了很多。可是，如果有的人从头扫描到脚，身体和心还是挺动荡的，你还可以反过来再从脚开始，从从容容的，细致关怀地扫描到头部。每一个部位都去了解一下，关怀一下。甚至于我们的内脏：我们的心脏、肺部，肝胆、肠胃、两肾……所有的内脏，你都可以用自我关怀的态度去觉察它，关心它，体会它，放松它。

一般经过了这样一个过程之后，我们就会进入比较安定的状态，在这个状态里面来用功就会轻松很多。或者说，身体扫描本来就可以做我们的一种禅修方式。如果你喜爱的话，你可以一座香的时间全用来做身体扫描的练习。你会发现，扫描一遍以后，第二次再扫描同样地方的时候，你的身体感受已经不一样了。有些部位，可能比如说有酸痛、紧绷，它也会随着我们的观察而流动变化。当身体感受变化的时候，我们也可以只是轻轻地看着这些身体感受的流动变化，直到这些粗重的感觉变得轻微、灭去，或者转换成了另外一种东西。但是，如果有些部位的身体感受，当你去观察它的时候，它没有任何变化，我们也不要把注意力一直放在这个地方，不要想通过把注意力集中到它上面来去改变它。我们最多只可以观它一分钟，如果它不变化，就把注意力转到其它的地方，或者转过来修我们的观呼吸，或者念佛法门等等。如果我们试图通过一直用力集中注意力的方式来改变我们的身体感受，那可能就会带来困扰。

如果身体调好了之后，我们的心灵仍然不够清明安定。这个时候，佛教里有四种禅修可以帮助我们。

若是我们的内心躁动、踊跃、兴奋，或者心里的牵挂特别多，我们虽然暗示自己“放下、放下……”但是仍然觉得心的抓取感很强，我们就可以修“死随念”：我们要提醒自己，人都是会死亡的；死亡什么时候会到来，是不一定的；死的时候，除了佛法之外，我们什么都带不走。要意识到，这个世界，缺了谁都照样运转，当我们死了之后，可能这个世界该怎么运作，还怎么运作。这个时候，我们修习“死随念”，观想死亡必将到来，死了之后呢，一切，我们所曾做的一切都将舍弃，都如梦如幻。心里轻轻地默念：“死亡……死亡……死亡……”当默念的时候，体验我们的心有一种被清空、被净化的感觉，当死亡来临的时候，终于不需要再操心任何事情，终于不用再有任何负担的感觉。一边默念“死亡，死亡，死亡……”，一边放松，让自己的心平静下来。

而有的人，他的心很可能处在沮丧、低落或者痛苦的状态。如果默念死亡，有的时候可能会觉得更加痛苦，变得更加悲凉了。在这个时候，我们就可以修习慈心。就是关怀自己，看着自己这颗痛苦、沮丧、悲凉的心，向它发送关怀，心中默念：“愿我平安……愿我平安……愿我平安……”或者“愿我没有心灵的痛苦”，“愿我没有身体的痛苦”，“愿我快乐通达”，这样轻轻地来关怀、慈悲自己。一边修慈心，一边慢慢把身心放松下来。在这个过程中，我们的心灵就能得到疗愈，变得宁静。

有的人在开始禅修的时候，会发现自己的欲望比较强烈。那我们就可以修不净观来对治。观察整个身体，只不过是牙齿、头发、唾液、大小便、肠胃、肌肉、骨骼、血液、淋巴等各种物件的组合。或者，观自己是一具骨骼，观身体是白骨，骨架。利用这种方式可以远离欲望。

有的时候，我们可能产生的是退却心，觉得修行解脱遥不可及，对自己的修行缺少信念。在这个时候，我们就可以修佛随念。轻轻地默念“佛陀”。在念佛的时候，可以观想佛陀慈悲自在的容颜，他的大智慧、大自在，他是觉悟者，超越了生死和苦难，是我们的依怙。在这个时候，放下自我的一切，安住在与佛同在的意境中，一心修习佛随念，就可以使我们的内心得到力量和安适。

这四种禅修，有两个是给我们温暖和力量的，有两个是让我们的心清凉放下的。每个人可以根据自己的身心状态的不同，选择合适的方式，来让内心得到安定。

当然，不管是身体扫描还是四种护卫禅，它们本身就可以作为禅修的法门来运用。也可以当做我们正式禅修的前方便，帮助我们调整好身心的状态，然后再来进入其他法门也都是可以的。那么当我们运用了这些前方便，调整好了身心的状态，慢慢降伏五盖，就可以在我们禅修的所缘上绵绵密密地用功了。在用功的过程中，始终要记得放松和放下，要保持觉照。渐渐从红尘滚滚的这样一个动荡热恼的世界，慢慢契入到禅的自在和清凉。（整理者未知）

带小孩与工作之间的取舍

——缘起

2017年国庆静修营期间界文法师开示《佛法实践之道——八正道》的时候答营员问。当时在现场，深有触动。一方面，就我做母亲和观察身边亲友同事的情况而言，这是一个多么普遍的社会问题，而法师四两拨千斤的深入浅出、如理慈悲回答，太有摄受力。这么对机切实的智慧开示，如果不能让更广大在迷惘中的大众得闻，良为浩叹！

——困惑

一位年轻的母亲学佛帮自己生活家庭工作解决了很多烦恼。只是一件事情始终不知烦恼源头、不知取舍——

孩子刚刚两岁。因为工作，出生之后不久就分开。后来为了能够照顾孩子辞了工作。但是因为现实生活而需要在先生店里帮忙也不能时时陪伴孩子。看到老母亲发来的孩子视频会难过、掉眼泪——想到孩子想妈妈的时候，而妈妈不在身边。但是如果不共同努力经济，家庭生活、夫妻关系又会变得紧张，不能很好的给孩子安定的家庭环境。目前不能找到烦恼的起因，不知道怎么取舍？请法师开示。

界文法师开示：

——这是一个非常现实的真实的人生的难题。

第一，正见之首——苦谛。在这过程中感受到了，自己、孩子、家庭，爱别离、怨憎会、求不得，意识到孩子、家庭、家人都跟自己经历这一切，了解生命的苦难，更能打开心，更好的善待自己，善待家人，而不是责备你自己。因为轮回世间本来就不圆满。我们无法做到所有的，连佛陀也做不到。你只能尽力。通过这种思维苦

难，才能真正生起悲悯。对自己和家人的悲悯。因为有了慈悲心，我们才会真正的善待彼此，而不是任性和伤害。

第二点，观察自己的心在这过程中是动荡还是宁静。假如你因为这些而产生了自责感、焦虑感、恐惧心和愤怒，那你的心会很痛苦。非常的波动。但是如果你意识到了生命的苦难，你愿意生起慈悲心，愿意在有限的条件下，尽自己的一份努力，体验到一种无怨无悔。你自己面对痛苦挑战的坚强，本身就是一种非常美好的品质，也会传递给你的家人、你的孩子，让他们也能够非常从容的面对生活的苦难，从苦难中变得更加有力量、更加有智慧。这时候苦难就不会是灾难，而是生命的礼物，每个人都会从苦难中开放出洁白的莲花来、开放出更美好的生命。

所以你要相信，不是每个生长在糖水中的孩子最终都会成长为优秀的孩子，也并不是每个经历了痛苦和各种不圆满的孩子都是灾难性的。关键是我们如何看待他。

只要我们拥有佛法、只要我们实践佛法，我们就会对生命对未来对自己对他人拥有信心。
阿弥陀佛。随喜法师老师们法布施功德。（录音整理：慈如）

心灵世界的规律

佛教关于心的调整和改善的方法颇为丰富。我们具体地谈谈心灵的世界。
一、修心的几个基本认知
（一）非主宰

我们表面上是自己的主人，想吃就吃，想睡就睡，但事实未必如此。有的人明明很累却停不下来，打游戏直到深夜。女生在大促销时买到剁手。尤其当你禅修时，想静却怎么也静不下来。佛陀关于“无我”的法则，有一个定义叫“非主宰”——我们主宰不了我们的心灵世界。
（二）心念不可靠

心念并不都是正确和有益的。我们不相信别人，相信自己。佛法说，连自己也不能相信。我们的想法、看法、情绪、情感等未必值得信任，要加以分辨与拣择。《佛说四十二章经》中说：“慎勿信汝意，汝意不可信。” 心灵世界有各种各样错误的观念，我们须要用质疑的精神去检查它们，更要检视在它们支配下的判定是否符

合事实。比如，跟父母吵架。你非常不情愿地承认，他们不是在控制你，只是没有用你想要的方式来关心你。比如痛苦的失恋者会突然发现：也许离开了这段情感，自己变得更自由了。经过辨析，你的看法就会变化。

（三）心是缘起的

心是缘起法的产物，有其规律可循。了解了心灵世界的无我性、不可靠之后，我们不会悲观。佛陀告诉我们，所有的心理现象都是众缘和合的产物。掌握了缘起法，我们就可以把握自己的心灵，进而把握自身命运。我们虽然暂时无法做心的主人，但可以做其良师益友，尝试去理解、陪伴、引导它，让我们的身心趋向光明，越来越充满智慧和安乐。这就是佛法的修心之道。

二、具体的修心之法

有人说，我每天诵经，打坐，持咒，礼拜，但是烦恼依旧。请问有修心的基本要领吗？《俱舍论》说："由具尚未断随眠，境住非理之作意，此三因中生烦恼。"这个偈颂指出了烦恼的缘起规律。任何一个烦恼的生起，都需要三种因缘。一是随眠，即内在烦恼的种子；二是引发烦恼生起的境界，比如嗔恨心，你因别人的骂而生起了剧烈的烦恼；三是非理作意。了解这点，就可以从这三个方面来净化我们的心灵，减轻烦恼，得到自在。

（一）对境

对境是最容易观察到的。佛教强调外境对心灵的影响。佛法强调亲近善知识，远离恶友。《阿含经》中，阿难认为善知识是半梵行。佛陀说：错了，善知识是全梵行。一个好的善知识，甚至可以引领你到达解脱。一个好的环境，不管对生活、人际关系还是修学，都有巨大的影响。遗憾的是，我们很难拥有选择环境的自由，即使没有外在的对境，我们也会在心里创造出一个对境来自寻烦恼。

那么佛教如何处理外境呢？

第一，修习身远离。主动避开引发烦恼的环境，如赌场、色情场所等。

第二，修习心远离。远离那些引发我们烦恼的种种对境。我们的心会主动探寻并抓取各种各样不良的对境。要检视你的欲望和价值观，做到心远离。

第三，守护根门，非礼勿视，非礼勿听。我们要守护好六个门头，以免被外境席卷。第四，从事正命的生活。我们要慎重选择职业和谋生方式。从事邪命的生活，我们的烦恼是不能止息的，反而会愈加强烈。

如上，我们就可以在最大的程度上减少烦恼的生起，过上轻松宁静的生活。

（二）种子和随眠

潜意识的学说，让人们开始意识到，心灵世界非常幽微。荣格心理学不仅提出了个体的潜意识，还讲到了集体无意识，指出人类的心灵世界比我们想象的更深奥。

佛陀早在两千多年前就指出，心灵中的潜在影响力在影响着我们的现实生活，即种子和业力的学说。《俱舍论》里边把烦恼的种子称之为“随眠”，即睡眠的意思。平时处于一种潜伏的状态，只有当它现行时，我们才能察觉到它的力量。而且它不是一成不变的。我们的心灵世界（阿赖耶识）所潜藏的种子，其保质期只有一刹那。种子在生起的当下就灭去，它灭去的时候，又熏了一个新的种子，它处于一个不断的生起和潜伏的生灭变化之中。我们如果在种子现行的当下加以正确的处理，就很有可能改变新熏种子的状态，从而改变生命的形态。

心理学有很多方法，让这个潜在的种子现行，然后加工，处理，治疗它。比如自由联想，你放松后，随心所欲地把你想到的说出来。比如释梦，因为梦有时候也是我们潜意识种子的浮现。还可以运用意象、积极想象。比如你想象进入一栋房子，让你去看心灵世界的一棵树，或者让你进入心灵地下室去寻“宝”，运用这些方法进入你的潜意识中，让种子浮现起来。还有沙盘疗法等。

前几年，我了解了一个心理学的宣泄疗法——把心里压抑的愤怒表达出来，以此达到心灵的健康。咨询师引导病人破口大骂，让她抽打沙袋（当成愤怒的对象），拳打脚踢，最后踹到楼下。这个过程非常激烈。做完之后，她觉得很爽。现场有位师父觉得这不符合佛法，充满了暴怒。我接纳它存在的意义，同时质疑它的有效性。资深的心理专家发现，一些来访者在宣泄后，过一段时间，更容易发火。学了“种子生现行，现行熏种子”的理论后，我突然明白，压抑的愤怒现行了之后，我们要削弱它，不要强化它。保证每一次的现行都要削弱它的力量，这是关键。很多心理治疗，如果没有注意到这一点，就会产生伤害。不管是哪一种让潜意识打开的方式，都可能增加他的痛苦和烦恼。

我们在治疗强迫症和恐惧症的时候，比如恐高症，咨询师最经典的治疗方法，即暴露疗法。给他创造一个恐惧的场景。比如一个女孩非常恐高，咨询师放一个小凳子，邀请她站上去，开始她不敢，咨询师陪伴她，把她轻轻的扶上去。起初她非常害怕，咨询师通过陪伴，安慰，让她去观察放松，渐渐地，她的心平静下来了，可以接受这个高度了。反复几次，她已经完全适应了这个小凳子。经过了一系列的训练，脱敏，她再也不恐高了。其要领就是每一次的暴露，都必须保证其情绪完全地平静下来，恐惧感消失。若恐惧还未消失就下来，她的症状只会加重而不会减轻。

人为什么会有社交恐惧？为什么有些人多跟人接触则好转，有些人反而更痛苦了？每一次跟人交往时，肯定是紧张焦虑的，但你要尽量平静下来，喜爱这个交往的过程。只有这样，它才有治疗性。如果你全程都紧张，用意志力坚持下来，紧张，难受，痛苦。那么

这个种子现行的时候，不仅没有得到削弱，还被强化了，会更害怕社交了。所以说，暴露疗法都不是蛮干的，有它的规律可循。

在佛法里边，会通过修习正念、正知来对治烦恼，还可以通过主动的修习忏悔和广行诸善来削弱烦恼业种的力量，增长生命中善的力量。

1.通过修习正知、正念来对治烦恼

首先要在烦恼现行时识别它，然后对治它。当你产生贪欲时，比如你特别想打游戏，这个烦恼种子现起了，并产生了逼迫感，让你烦躁。你首先要识别出来，烦恼现行了。起烦恼不是坏事，因为烦恼的种子现行，这是你处理它的好机会。

第二步，用正念、正知来觉察它。从三个方面来观察它。比如当你产生了想打游戏的强迫性、焦虑感和催促感时，首先你要看着它，把它标明出来：想要。知道这是一种贪的烦恼。其次，当你看着它的时候，你要检查三个方面：一，身体的感受，贪心生起时，你想打游戏又没有游戏可玩的时候，可能会感觉到肩膀发紧，胸口发闷，有一种动荡的感觉；二，呼吸的变化，是快还是慢；三，观察你脑海中的思维、情绪。

当强烈的贪婪心生起时，我们没法战胜它。本来你已经把游戏卸载掉了，因为控制不住，一直打到半夜，然后非常鄙视自己。你直接战胜贪婪是有点困难的。我们不是心的主人，心才是我们的主人，你首先把它识别出来。第二步，放松你身体的感受，因为身和心是一体的。如果不能放松，那么试着改变呼吸状态。若发现呼吸急促，就一边放松身体，一边让呼吸安宁下来。当心平缓时，我们就拥有了面对烦恼的能力。

接下来，你可以来调查，研究，质问这个烦恼。贪婪是怎么回事？我打游戏到底贪的是什么？有人说我就是贪打游戏。不对，你贪的是打游戏的某些感觉。你必须辨析出真正困扰你的是什么？用觉照力透视这个烦恼，你会发现原来你不是真正想打游戏，只是想在游戏里寻求暴力，发泄愤怒。这样，你对烦恼有了进一步的认识，你会发现身体和呼吸都会变化。接下来，思维为什么喜欢在游戏里打架，杀人？它对我产生的贪婪的逼迫又在哪里？此时，你可能突然感觉到，我原来很压抑，一直都没有英雄般帅气地出现过。我那强大的生命力，从来都没有释放的机会。此时，看到了自己的压抑和强大的生命力量，你会深深地理解自己。同时，贪婪和躁动都不存在了，你甚至会为自己流泪。这个时候会有一个深度的释放和疗愈。最后，内心完全平静了下来。你会突然意识到，我不需要在游戏里做英雄，只要在生活里勇敢一点，脚踏实地一点。如果我们能够看清心灵最深处烦恼的种子，就能彻底消解它的能量。这一次的现行，得到非常好的疗愈，你完全平静下来了，这个种子又随眠了。

第二次你会不会还想打游戏呢？可能还会。一次的削弱未必能让种子完全消失。当种子第二次出来时，你仍然运用相似的方法去观照它。经过几轮之后，你会发现这个烦恼的种子被彻底解决了。有的人只要一次就解决了，但是有的人可能要好几次，才能够完全解决一个烦恼或串习。这要看你烦恼的强烈程度，串习的深度，还要看你对治它的强度。

在烦恼现行的当下识别出来加以对治，正念、正知起到非常大的作用。正念，就是心能系缘于对象，能知道此时此刻在发生。正知，就是对对象产生一种了解，知道它。这是一个带有定力和智慧的过程。修行一段时间之后，烦恼业种的力量就会越来越小，人就会变得越来越平和。这就是利用“种子生现行”的理论，把佛教的正念、正知带入其中来对治烦恼的方法。它非常有力量。

2. 通过主动修习忏悔和广行诸善来削弱烦恼的业种力量，令生命中善的力量增长。

佛教的忏悔法门是非常重要的修行方式。当我们伤害他人时，在我们内心里就留下了伤痛、烦恼的种子。每次回想到它，会有一种不接受的难过、焦躁、罪恶感。这叫“恶作”，一种热恼、懊恼，甚至是恨自己的感觉。它会让心动荡，成为修行的障碍。

如何让其消失呢？佛教的忏悔法门是非常有力的。它要经历几个阶段：

第一步，必须要发露，把它说出来。在戒律里，根据严重的程度，较轻的事情可以说给一个对象听，重的甚至要说给所有人听。

第二步，所发露的对象是清净的。你对他有信心，有信任感。比如清净的比丘或者师长。

第三步，对方必须接受你的发露。首先他要说接受你的忏悔，希望你以后不要造作，此刻的你已经得到了清净。

若没有合适的对象，也可以在你最信任的佛菩萨面前忏悔，观想他的容颜，把烦恼说给他听，并想象他听懂了，接受了，然后他微笑地看着你，完全理解你痛苦的感觉和你的悔恨。最后微笑着告诉你：善男子，我接受了你的忏悔，你是清净的，希望你以后继续努力。也许你可以观想他放出光来洗涤着你，观想他抚摸着你的头，安慰你，鼓励你。这样可以有效地净化我们的内心。

除了修习忏悔之外，还可以广行诸善。要让一块空白的土地不长荒草的最好方法，就是种满庄稼。我们如果经常修习种种善法，就可以减轻心灵世界的烦恼，过上健康积极的生活。因为善法的力量生长了，不善法的力量就会得到削弱。

传统心理学强调挖创伤，看罪恶面。而现代心理学强调找到每个人的积极面，开发爱和能量。佛教早就认为，只是忏悔是不够的，还要开发心灵的善法力量来修习。

通过禅定力及大智慧的深度修习，产生强大的心理力量，可令散乱状态下的不善种子得到强有力的对治，甚至完全失去功能。修习禅定是强有力的善法。所有的不善法都是散乱心。散乱心的力量远远不及有定力心的力量大。这几天大家修习慈心禅，如果真能够把慈心禅修起来，产生了定力，它的力量非常大，你会体验到烦恼不起，甚至感受不到任何烦恼。

更深刻，更有力量的是大智慧的修行，是在定力的基础上看到实相。它可以根除我们烦恼的种子，这里不做展开。

佛教关于“种子生现行”的对治方法，大概就是这几类。第一是保持正念、正知，在种子现起的当下辨识出来，并对治它，直到它回到内心，重新平静，现行的力量削弱；第二是通过主动修习忏悔，广修种种善法，令生命的正能量增长。

（三）注意根尘相对时的非理作意

在引生烦恼的三要素中，外境我们很难避免；而没有生起空性的智慧，没有得到禅定力之前，想要根治烦恼的种子也是很不容易的。我们修行的现阶段，要特别注意的就是根尘相对时的非理作意。

佛陀认为，在没有开悟之前，最有力量的一种修行就是如理作意。先了解什么是非理作意？即增益爱、非爱相。《道次第广论》说：“妄增益爱、非爱相，及于无常妄执常等。”我们会在一个事实上增加它的可爱性，或者增加它的不可爱性。增加了可爱性，贪婪心就会生起来；增加它的不可爱性，嗔恨心就会生起来。大家自拍后，很少有人会直接把素颜发出去，PS 一下，正常的容貌就变得很美。此时，你已经增益了这个可爱之像，没有如实地看。执无我为我，执无常为常，执不净为净，执苦为乐……这些都会带来非理作意。

《入行论》里说，一嗔能灭千劫善。一念的嗔心就能毁灭千劫所种植的善根。有人问我：一念的嗔心真有那么大的威力吗？比如多年的好朋友，很可能会因为一件小事就翻脸了。因为我们增益了这个不可爱相。你因一件事情把这个人完全否定，这个叫做非黑即白。当我们如理作意地如实观照一个人的复杂性，才能心平气和，不起烦恼。

过去的电影电视非常地简单化，好人绝对的好，坏人绝对的坏。这在现实中不太可能。人类，在六道中被称为善趣。你生为人，说明你已经有善根了，不是绝对的坏，如果把人片面地分为好人或者坏人，这本身就是一个非理作意。

我们会把无常执著为恒常，把无我执著为我。当别人骂我们的时候，我们会觉得有一个真实的他在骂这个真实的我，就很烦恼。而运用佛教的五蕴观来看，是什么在骂你？不再有“他”，只有“五蕴”在骂我，“五蕴”被骂了。可以思维五蕴就是五蕴，不是我的五蕴，你会发现，刹那间感觉就不同了。

了解了无常、五蕴的真相和因缘法，就会理解，对方骂我们，不是他自主的，是众缘和合产生了他的愤怒，跟他的种子有关，我是激发了他生烦恼的一个对境，或许他也有非理作意。等他愤怒的高峰过去了，我们平心静气和他讨论其愤怒产生的因缘，帮助他让愤怒的种子得到疗愈，那也是很美好的过程。在这个过程中我们如果能做到烦恼不生，那就会成为一个智者。

非理作意，就用如实观照来对治，如理作意，如其所是。按照它本来的样子去思考，不要增益，也不要损减，扭曲。佛教的《百喻经》里边有一个“盲人摸象”的故事。某种程度上，我们在生活中也是盲人。佛陀督促我们，要不断地去学习，不断地去探索这个世界和我们的心灵。慢慢地打开你的眼睛，看到那个完整的大象。这样，你的内心会豁然开朗，不再和其他人争论。而只有跟真正的智者在一起，大家所看到的大象才是完全一样的。那就是真正的象本来的样子。（刊载于第 24 期《人世间》，整理者未知）

八正道修习之正见

正见是踏上八正道的第一步

佛法是理性的，不仅仅是信仰，我们一开始就要具足最初的正见，所谓因地不真，果遭迂曲。一开始的正见不具足，我们所有的道路就会偏离。所以，踏上八正道的第一步，要具足正见。

所谓正见，就是对我们的生命、对轮回、对三宝、对真理、对解脱的一种正确认识。简单地说，是一个人对宇宙人生的认识，包含了我们的世界观、生命观、价值观，甚至是修行观。你怎么看待生命？怎么看待轮回？有没有过去世？有没有未来世？有没有因果？有没有善恶？有没有解脱？有没有真理？从古至今，各种哲学、各种宗教都在谈这些。有的人说没有因果，行善或作恶没有果报。有的人讲没有过去世，有的人讲人死如灯灭，没有来世。大家对世界的认识、对真理的认识都不一样。佛教的正见说起来很复杂，但概括起来最重要的有两种：一种是世俗谛层面的，也就是世间的正见；一种是胜义谛层面的，也就是出世间的正见。所谓世间的正见，就是没有证到圣果，或者在世俗间、世俗谛的层面，我们要具备正知正见。出世间的正见，是对圣者所见到的智慧、诸法实相的洞见、了达。

世俗谛层面的正见，最重要的就是缘起和业果。有因有缘诸法生、有因有缘诸法灭，万事万物、一切的善恶都有它的来源，都不是无因无缘的，这样慢慢地具备了缘起观。然后深信业果，了解到是我们的心造作善恶，它会影响到我们未来生命的品质。缘起和业果是世俗谛层面最重要的正见。

胜义谛层面最主要的正见，主要是两种无我，就是人无我和法无我。真正的你的本质是什么？是五蕴——色、受、想、行、识，所谓的“人”“自我”，只是假名的存在。这就是人无我。我们听到的声音、尝到的味道、感受到的接触，所有的色、声、香、味、触，包括五蕴本身，都是无常、空、没有自性，这就是诸法的无我。

所以，对于佛教的正见，如果我们能掌握了世俗谛层面的缘起和业果，胜义谛层面的人无我和法无我的道理，基本上我们的正见就已经很好了。我们的正见越透彻，看待事物就越接近真理，烦恼就越少，内心也就会越有确定感，不再迷茫和怀疑。不会像墙头草一样的，这个跟我们这样讲我们觉得对，那个跟我们那样讲我们觉得也对，不知道到底什么是正确的。了解了正见，我们自己就知道分辨对错，具备了取舍的能力。

“有因必有果”的观念是正见的第一部分。接下来，我们来举一个例子，看看正见对我们的重要性。前几天我出门了，出门以后回来坐在火车上。我旁边的位置上坐了一个老太太，老太太带了一个小女孩，小孩大概两三岁，抱在怀里边。我们前面坐了一对小年轻，一男一女。他们的座位放得有点低，朝后仰，结果就跟坐在后面的老太太产生了冲突，还差点打了起来。这件事情发生了，我们应该如何从佛法的角度看待，这就考察我们的正见。

1．世俗谛层面了解正见

很多人可能会说：这是过去双方没有结善缘，过去生是冤家，双方遇到一起了互相看不惯对方，就会吵架。也有人会说：这是他们双方的业力。那对不对呢？这样讲，好像也有道理。佛教讲因果，讲业力。有因有缘诸法生嘛！双方一见面就吵架，肯定是没有结善缘，过去生的缘不对劲。但是如果只是这样来讲因果，总是让人觉得缺了点什么。因为我们没有天眼通、没有宿命通，看不出来这位老太太和这对小夫妻到底过去世造了什么样不善的因缘，今天吵架吵得这么厉害，骂得一塌糊涂。那么这种因果的说法，因为没有真正看到到底是什么具体的因缘，所以我们讲起来的时候心里就觉得有点空，有点不是很有底气。有的时候，如果你以这样的方式来讲给别人听，人家可能还觉得玄玄乎乎的，觉得你迷信，因为都是建立在猜测和推论的基础上，拿不出直接可见的证据。另外，无始轮回中，我们与其他众生都曾经结下过数不清的善缘和恶缘，为什么

偏偏就这个恶缘现起来，别的善缘就没现起来？还是给不出清晰有力的回答。

如果用细致的方式来分析这个因缘，我们就看到，烦恼的生起有三种因缘共同完成：种子、对境，加上不正思惟。什么是对境呢？看到对方觉得不喜欢，听到对方的说话方式感觉不舒服，就会引起彼此的愤怒。除了业力的种子、不悦的对境之外，还要加上不正思惟，才会让烦恼彻底爆发。老人觉得：位置那么挤，你还向后靠，为什么这么自私，一点都不为别人着想？年轻人就想着：位子就是这样设计的，它就是给人靠的，我怎么就不能靠呢？感觉到挤你可以好好说，凭什么骂人。年轻人有道理，老年人也有道理。但如果双方的思惟方式都只是站在自我的角度来思考，不愿意本着慈悲友善的态度去如实观察和理解过程中每个人的因缘，那么嗔心和攻击性就会越来越强烈，引起冲突，甚至有可能造成悲剧。

如果我们心里没有嗔恨的种子，不管对方怎么说难听的话，我们也不会生气，是不是？有些人遇到这种情况，他就不大会生气。内心的种子是不一样的，有的人嗔心的种子力量大，有的人嗔心的种子力量小，往往跟串习和积累有关。至于为什么对他起嗔心，同样的情况对别人就不起嗔心，那也许就和缘分有关，过去生没有结善缘。所以因果就能解释这个问题。如果我们从佛教的正见来分析这个吵架的事件，就能分析得非常清楚。

知道了三种因缘，我们就能用三种方法让烦恼未生的不生，已生的消灭。

第一种方法，嗔心的种子，可以通过修行来改变。因为它也是无常法，受到因缘的影响，即使嗔心已经现起，我们也可以用慈心和正念观照来对治，消减它的力量。心里发火的时候，就对自己和对方修习慈心，或者看到事件中每个人被烦恼所扰的痛苦，也生起自我关怀、关怀他人的情怀。当这样用功的时候，愤怒就会消减、灭去。如果我们的正念很强大，也可以直接去观照这个嗔心，因为它是无常的，即使不做任何对治，它也肯定会自行消失，关键是不要让自己非理作意又生起新的嗔心。

第二种方法，就是改变对境。适当回避和远离容易引发自己负面情绪的人、事；注意自己的说话方式，不讲伤害性的语言。这样我们就不容易发生冲突。所以佛法里也常说：亲近善知识，远离恶友。

第三种方法，就是改变思惟方式。佛教的无我观、无常观、缘起观，都很有帮助。如果我们能够运用出离思惟、无嗔思惟和不害思惟，自然就能做到烦恼不起。

所以，佛教的正见在生活中都是可以运用的。要很完整地来看待缘起的过程，不光要关注过去生的业力因果，更要看到我们对外境的反应，以及内在是如何思惟的，这三个方面会引发烦恼与痛苦的显现。这是在世俗谛的缘起层面来理解正见。

2．胜义谛层面了解正见

从胜义谛的层面怎么来了解正见呢？有人会说：法师，我知道，五蕴。老太太在骂我的时候，我知道那不是真的有一个老太太在骂我，不过是五蕴的显现，而五蕴本身也是无常流变刹那不住的。同样，也没有一个真正的“我”被骂了。如果他骂的是我的头发、牙齿、皮肤，它们不会有感觉；如果骂的是感受、心念，感受、心念刹那都在灭去，这个心识本身也是无常的。这样来看的话，被骂的只是一个“我”的概念。这样的话，五蕴皆空，也能度一切苦，也就不需要生气了，你不会对五蕴起烦恼。

为什么阿罗汉是不会生气的？因为在他的眼里，他已经看大家都是五蕴，所以他不会生气。我们虽然懂了这个五蕴的道理，但是心里其实还是认为有个自己，有个别人，心里的执着还在，我执和法执都还在，所以就会起烦恼。但是懂了五蕴无我的道理之后，我们的烦恼会减轻。换一种方法去想，我们比较容易想得通，看得开，放得下。但是阿罗汉亲自证到了无我，看到了五蕴，他绝对不会起任何的烦恼。所以，胜义谛的正见力量不容易出来，它和我们的修证有关。但是一旦证到了，力量是非常大的。

在八正道里，我们的正见既是一开始就要具备的起点，也是我们最终要证悟的终点。一开始从听闻佛法开始，大家来闻法、听讲座、看书，产生闻慧。然后思惟法义，把法师讲的道理思惟，想通，吸收，这是思慧。最后在日常生活中运用，在禅修过程中实证，这就是修慧。闻、思、修三种智慧，产生决定的正见。正见具备了，就可以帮助我们理解问题、处理问题、解决问题，所以说这是非常重要的。

3．在运用缘起正见的过程中，切忌随便地解释因果

有时候我们知道了因果的见地之后，往往会随便地说，这是你杀生太多了，这是你的冤亲债主。但是你没有真正见到，只是猜想，这个就不能随便说。我们最好说那些我们确定的，这样的话才有利于解决问题，别人才容易接受。否则的话，因为你讲的别人看不见，你自己甚至也看不见，冤亲债主在哪里你也没看见，讲多了别人就烦了，别人不相信。但是我们讲一些我们能摸得着、看得见的部分，他就会很愿意接受。所以有人生病了，我们都讲赶快去超度啊，写牌位啊。也有用，因为消业障，增加福报嘛。

但是疾病我们说有四种原因：一是四大不调，地水火风不协调会生病。二是养生不当会生病。吃得太多、吃得太少、睡眠太多太少、冷热没注意都可能会生病。三是业力的原因会生病。不一定都是前世的业力，过去生杀生也可能会带来业力让我们得病，但是这一生的业力也可能会让我们生病。杀生不一定是身业，有时候语业或者是意业也有可能会带来业力。比如说嗔心大、发脾气，是一种意业，没有行为。但是经常发脾气，你的肝就不好，容易得癌症。所以有时候我们解释这个业力，解释得非常机械，而且不完整。对

业力要非常细致地来看待它，包括身业、语业、意业。说话方式不好也可以带来业力的，也会引起身体的疾病。心念上的这种烦恼，贪欲太多、嗔恨心太重，都可能会带来疾病。业力带来的疾病要透过忏悔、调整心念来对治。四是非人带来的疾病，即“冤亲债主”。如果你确定这是非人造成的，那你可以通过跟他沟通的方式，来度化他，疾病就好了。

所以我们分析一种疾病，要细致地从四个方面去检查。第一，看看患者的四大是不是调和。是不是发热？是不是水大多？是不是地大太多？是不是跟风大有关？第二，看他的生活方式健康不健康。第三，看他的业力。业力不光是前世的，也包括这一生的，不光是身业，还有语业和意业。第四，看有没有非人的原因。所以说运用正见的过程中，我们大家一定要非常的细致，说话要注意尽量说你能确定的东西，尽量说你知道的、符合事实的东西。这样的话，一是很准确，二是别人能接受。切忌随意地解释因果，尤其不能非因计因，不是这个原因，你却认为是这个原因，说错了，就会引起别人的诽谤，让别人退失信心，而且解决不了问题。

《品类足论》中这样解释正见：什么是正见？谓圣弟子等，于苦思惟苦，于集思惟集，于灭思惟灭，于道思惟道，无漏作意相应，来简择来解了来通达，产生了毗婆舍那审察，这些就是正见。显然，最核心正见其实是对四谛的认知。

四谛是什么？苦集灭道。苦集灭道的内涵是什么？一般认为轮回的世间是苦，苦的原因就是集，苦可以灭去，苦的息灭就是灭谛，趣向灭谛的道路就是道谛。苦集灭道四个字就把全体的佛法都已经说尽了。但我们对苦集灭道，知道了概念，还要精确地把握它的内涵，这样的话，我们的正见才能具备。

什么是苦？在佛法看来，苦是逼迫义。我们被什么所逼迫呢？无常、苦、空、无我。接下来，我们从四种特征来认识轮回世间的本质是苦。

（1）无常。我相信每个人都有了解。好朋友之间，相处了一段突然分手了，你会说友谊的小船说翻就翻——无常。有个阶段，工作干得好好的，突然一下子你的一个大客户失踪了，忽然你的单位解体了，又是无常来了。随着年龄的增长，青春不再，每掉一颗牙，每长一根白发、少一根黑发，都会让你感受到无常，所以在这时你会体验到逼迫义，果然世间是苦。

（2）苦。苦本身对我们的逼迫不用多说，佛法说生老病死，生病是苦，衰老是苦，死亡是痛苦。爱别离，怨憎恚，求不得，我们的一生中经历了太多的缺憾，轮回的世间就是不圆满的。甚至佛陀在世间，也会示现所经历的种种不圆满，有的弟子背叛，被外道所诽谤，生病，等等。不了解这些的时候，我们在生活中被人诽谤、被人在背后说坏话，可能会想不通。但是，我们学习了佛教的正见

之后，就会意识到这很正常，因为苦谛！轮回的世间本身就是有这些东西。

我们跟自己的所爱别离，我们不想要碰上的东西偏偏会碰上，我们所渴望的、所追求的，并不是都能得到——求不得。当出现这些情况的时候，我们要意识到这就是轮回世间的本相。苦，对我们也有种种的逼迫。

（3）空。因为轮回世间的一切都是因缘的和合，如梦如幻。当我们回顾转眼而逝的一生，我们相信这种如梦如幻的感觉，肯定很多人都有共鸣。空所显现出来的就是如此！众缘和合而有，因缘离散的时候了不可得。从小活到大好像活得很真实，每一年、每一天、每一分钟熬过来、打拼过来，但你回头一看的时候，所有的一切就像做了一场梦。轮回的世间给我们显现出空的本质。

（4）无我。无我的本质，就是非自在义，不能主宰。禅修的时候你想让心定下来，结果偏偏杂念纷飞。早晨到点了，铃声一响，你想早点起来排班，但身体就是不愿意动，懒在床上，迟迟不肯爬起来，也很无奈。有时你告诉自己要早点休息，明天要好好地干活了，可是你一直在那儿打游戏，眼睛不愿意离开手机屏幕，直到深夜。等第二天爬不起来的时候，你又非常自责：又是糟糕的一天！这都是无我，因为我们不是自己生命的主宰。你会发现我们被烦恼、被业力、被内外种种因素所影响和推动，这就是轮回世间的本相！了解了这些，我们才能够理解苦谛，才能了解佛陀眼中的世界是怎样的。也许突然你会有种震撼，突然对轮回有一种新的感觉，但是不要担心，不要认为只有你一个人是这样，你要意识到所有人，轮回中的所有生命，不光是人类，包括动物界、天人，更不要说饿鬼界和其他的众生。每一个轮回的众生都跟我们一样，经历了这种苦谛的逼迫，他们都在无常、苦、空、无我的世界里。

2，集谛

这一切的产生，所有苦果产生的原因是什么？那就是集谛。原因只有二个：一个是烦恼；一个是业力，依烦恼而起的业。我们实际上是被烦恼和业力所推动的，在烦恼和业力这二者中，佛教认为烦恼是最根本的。业力从哪里来，业是依烦恼而起；如果没有烦恼，业就比较好处理了，所以说产生苦的核心实际上是烦恼。

（1）烦恼。了解了轮回世间的因和果，依烦恼而产生所有轮回世间痛苦的本质，我们就会对烦恼有一种新的认知。很多人学习佛法，是懵懵懂懂来的，觉得生命挺迷茫的，想要有种信仰，让自己得到归属感；有的人特别喜欢神秘主义，追求神通，想得到天眼，看到鬼神，知道过去世……带着各种各样的目的来，但却很少关注

自己的烦恼。事实上，烦恼这个概念在佛教里面是非常核心的，它是我们轮回世间的基础和前提。如果我们没有意识到烦恼，不知道烦恼是什么，那我们的正见还差得很远，可以说我们皈依了就入了佛法之门，但真正走上修行之路，要从具备正见开始。

什么是烦恼？有人说“我很烦”，以为这就是烦恼了，但其实佛教所说的烦恼远不仅此。佛教里认为，一切烦恼生的时候，有一个共同的特征，可以把它辨识出来，那就是让我们的身心不寂静。不寂静性是诸烦恼的共性，是一切烦恼的根本特征。所以我们要从这个角度来看待烦恼，不要认为自己生气了是烦恼；开心了，就觉得自己没有烦恼，不一定！此时此刻，我们大家可以闭上眼睛，反观一下自己的身心，问问自己：我的身心宁静吗？很可能向自己心里看的时候，会发现心里像马蜂窝一样嗡嗡嗡嗡，充满了动荡，那就要意识到，自己的烦恼还是蛮多的。意识到烦恼是我们解决烦恼的第一步，如果没有意识到自己身心的动荡，我们就无法上路。

有人说：我在家很烦恼，但我到寺院里就不烦了，内心就感觉静下来了。也有人说：法师你昨天带慈心禅的时候，我的心体验到了安定，在这个时候没有烦恼。这句话对不对呢？其实只对了一半，在此时此刻没有体验到烦恼，但你回到红尘中去，柴米油盐酱醋茶种种尘事扑面而来的时候，你的宁静可能又随风化去了，所有的动荡又都回来了。那就要意识到这时烦恼只是暂时没有现起。在一个清净的环境里，没有激发你烦恼的外缘的时候，你体验到了暂时的宁静。但一个真正的觉悟者，他要达到怎样一种状况才算是烦恼真正灭去了？就是在滚滚红尘间、在任何的时候内心都是宁静的，这才是真正的烦恼减轻、烦恼断除的指标。

以前每一届的静修营结束，我们都会收到一些回馈，说想念西园，不想回到红尘间。有人说这是静修营综合症，可以理解，这很正常。那是因为体验过宁静，才能对比出不宁静，这会让你产生落差，这是正常的，并不一定说是你出了问题。但我们要想疗愈我们的综合症，就要进一步修行。等到哪一天，你在你的家、在你的工作场地，也像在西园一样的宁静、从容、喜悦，那种感觉才是真的好，是我们需要去努力的。

3 灭谛

所谓的灭，就是灭尽义，它的核心就是断尽了烦恼，绝诸了戏论。有人说：打坐可以，不要让我涅槃了。千万不要认为灭谛就是我被消灭了，涅槃被认为是死去了。但实际上涅槃不是死去，是内心的宁静。所以我们看到灭谛有二种，烦恼灭的时候，你得到了有余涅槃。依灭就是我们舍去了五蕴后，身心也舍离，这时证得的是无余涅槃。当然大乘佛教还有无住处涅槃，不堕轮回，不灭生死，

也不沾烦恼，犹如莲花不着水，亦如日月不住空。但不管是哪种涅槃，它们的特质都是一样的，就是烦恼的灭寂。

关于灭谛的四行相有四个字来形容：灭静妙离。灭，是烦恼灭。静，不仅仅是指安静，而是你的身心感觉到一种寂静、安宁，不寂静的身心终于宁静下来。妙，意思就是当我们的身心宁静的时候，我们体验到一种非常清净、非常愉悦的感受，那是一种快乐，这种快乐是在一切快乐中最殊胜的快乐，因此称为妙。离 ，我们前面讲到轮回苦谛中的那些所有的逼迫、无常、苦、空、无我，所有的这些不自在对我们所产生的逼迫，所有的轮回的过患，永远地脱离了，永远地不受它们所影响，它再也不逼迫我们了，这就是离。

所以，佛法的修学目标，实际上是以通往烦恼的减轻、内心的安宁作为方向的。如果我们不关注这一点，我们就会想要看幻境、出神通、得感应。有时我们可能比较注重一些外相，我念了多少声佛号，持了多少遍咒语，诵了多少部经，放生了多少动物，印了多少经书，所有的这些都是修行，但如果我们没有注意到烦恼的灭除，没有注意到身心的安宁，那么可以说没有功德。就像达摩见梁武帝，梁武帝建了那么多道场，护持了那么多的佛法，剃度了那么多的僧侣，但达摩说没有功德。所以，我们要意识到学习佛法，其核心所朝的方向。

4 道谛

道谛说明离苦的道路。修道的方法有如良药，应该如法修学。这是指出世间的因，我们应该按照佛陀所教导的正确路径和方法，依次第努力不懈地修行，最终就可出离轮回，解脱生死，令生命得以圆满。

有的学佛人可能会有这样的体会：接触了佛法一段时间，发现自己的性格变得沉稳了，内心越来越安定，做事越来越有理性，整个生命变得趋向于从容不迫，对很多东西不像过去那样想不通、看不开、放不下，而是体验到一种通达的感觉，体验到一种透彻、豁达、开阔的感觉，那么要恭喜你，你在学佛的道路上是真正在进步着。

所以，我们有时不要太自我批判。有的人讲：我修学已经好几年了，人家都证到神通了，看到前世了，我还什么都没看到，觉得很着急，觉得学了这么多年我还是个凡夫，一点神奇的东西都没有展现。但你的内心可能更安详了，变得比之前更加理性，能用智慧来看待因缘，理解因缘，把握因缘，那么恭喜你，你是一个真正的佛弟子。不要去追求、羡慕别人的神通。提婆达多虽然拥有大神通，但是他内心的烦恼依然非常严重。所以，了解了我们自己的方向，有非常清晰的努力的地方，这样我们的修行就上路了。而且，越往

前走，我们修学的自信心会越强，对佛法的信心也会越来越强烈，也会发现佛陀所说的都是如实的，他所说的是真理。按照佛法来修行，我们的生命将走向觉悟，将更加的自在、从容，这都是我们可以去体会的。

佛陀在《大念住经》中讲：朝行如是，暮必得升进；暮行如是，朝必得升进 。早上开始接触、开始努力，可能到了晚上的时候，你已经发现自己在进步了；晚上在努力，可能第二天早晨你发现自己已经开始变得不一样了。佛法的每一种修行都是非常贴近我们身心的，都不是在讲我们生命之外的东西。如果你能真正按照法义来实践、修行的话，这种进步必然会发生。它不是因为你的意志力，说我要进步就进步，而是因为因缘和合，创造了烦恼减轻的因缘，烦恼就会不断地降低。创造了内心安宁的因缘，我们的内心就会越来越安宁。

有人听到这里可能会说：法师您讲得很好，我当然希望我的内心安宁，但我感觉快乐容易得，安宁很难。我可以花几万块钱去娱乐场所狂欢一场，我可以点各种好吃的让我快乐，但让我内心宁静，特别是能保持一种稳定的宁静，在任何情况下都很从容，法师我觉得你讲的太难，我怎么才能做到？

确实如此。世间五欲的快乐容易得到，吸毒能感觉到飘飘欲仙，打游戏也很快乐，但这些快乐都是无常，它本身也属于苦谛，也有无常义、空义、无我义。但是内在的宁静超越了苦谛。怎么才能得到呢？那就是通过八正道！我们了解了苦、了解了苦集、了解了苦的灭去和苦灭的道寂，我们就已经在走向内心安宁的道路了。

关于正见，在日常生活中，我们要不断地学习教理，不断地听闻正法。运用缘起的正见、无我的正见、空性的正见、无常的正见来帮助我们思考、分析、处理、解决各种各样的人生问题，帮助我们的生命不断地提升。

当我们的见解变得更“正确”的时候，我们修学的八正道的其他要素也都会变得深刻。正语是建立在正见的基础之上的，而且它也滋养着正见。正念和正定使正见加强和加深。正业必须建立在正见的基础之上。正命使正见更清晰。由此可见，八正道的八种修行是互相滋养的。正见既是八正道的所有其他要素的因，又是它们的果。（整理者未知）

修行过程中的十种“魔军”（新）

大觉堂讲座 230628

我们大家离开了世俗的家庭，离开了种种城市间的生活模式，进入道场，不管是出家众还是在家众，实际上都开启了一种修行的生活。表面上看起来，我们是在读一个佛学院，完成一份学业，但是实际上读佛学院并不仅仅是读佛学院本身；同样，我们在外寮做事情，但是做事情也并不仅仅是做事情本身。当我们进入了一个道场，实际上就意味着开启了一种修学的生活，只不过在这个过程中，我们可能承担的岗位不一样，或者修学的重点有差别。

在佛学院读书期间，可能闻思教理是我们要特别注重的，但这并不意味着修行的其他部分是不需要的，或者说可以被舍弃的。如果我们能够把整个的道场生活纳入到一个修学的框架中，就会在道场生活的过程中有更多的收获和进步。如果我们认为读书就只是来读个书，做事就只是到点了去岗位上值班，到点了就回来休息，那我们可能就会错失了很多学习和成长的机会。

但另一方面，我们也会看到，修行的过程并不是一帆风顺的，实际上并不容易。所以今天想跟大家分享的，是关于修行路上的“十种魔军”。这“十种魔军”是来自于《经集》。我们知道佛陀开悟之前有一个降伏魔军的过程，但其实佛陀在这个时候不光征服的是外在的魔军，同时他也征服了他内在的“十种魔军”。所以了解十种“魔军”，对于我们的修学生涯来讲是非常重要的。

这十种“魔军”，第一种是欲；第二种就是不喜；第三种是饥渴；第四种是渴爱；第五种是昏沉和懒惰；第六种是恐惧；第七种是疑；第八种是虚伪和顽固；第九种是称誉、恭敬；第十种是自赞和毁他。在我们的修行路上，这十个方面都可能会对我们的修学产生阻碍，让我们的身心失去安乐。

第一个就是“欲”。这里的欲，它指的是对感官或者其他一些对象的执着，尤其包括了对色、声、香、味、触，还有像家人、财产、事业，甚至人际关系这些事物的执着。这就是魔王的第一支“魔军”。当我们有了这样的欲，执着于家人，执着于亲朋好友，执着于一份事

业、财富、名声，那么这个时候，我们在心里首先体验到的就是一种牵挂，它会扰动我们的内心，使我们失去了自在。

前段时间有一位居士打电话给我，分享他最近的一段心路历程。他前几年报考过我们的佛学研究所，后来因为身体原因没有完成入学考试。离开之后，回到世间结婚、生子，过了几年的在家生活。回到红尘间的生活其实并不容易的——进入一段婚姻，生了一个孩子，意味要肩负起很多责任。家庭里也有很多的矛盾冲突。有段时间他实在是太烦躁了，就找了一个小的道场住了好几天。道场人很少，每天中午他用完午斋就跟着住持后面去绕塔念佛。有一次，走着走着，他突然就感受到一种犹如清风明月般的心被打开的感觉。在那一个刹那，好像之前的那些烦恼突然烟消云散了。他跟我分享说："在那一刻我才知道，在这之前的几年，其实我的心就像阴天，始终被一种不开心、被一种烦恼所遮蔽着，甚至时间久了自己都忘了自己一直处在这种状态里，对这种抑郁状态都习以为常了。"

他说在那个刹那，心灵突然感受到一种清风明月、天晴云开的感觉。他的心里面突然浮现了一个偈诵，大意就是说：其实这就是放下。当时就让他有一种非常深的感悟。

当时我听的时候，非常理解他的这种体验。就是说我们在红尘中，甚至于在道场生活中，都可能不知不觉的被一些东西所牵挂着，那么这种牵挂对我们其实也是一种消耗，也是一种压抑和困扰。日复一日的身处其中，有的时候我们甚至都意识不到自己被困扰。当在一些时刻，突然体验到一种无牵无挂的感觉，全然的活在当下。那么这时候内心里会体验到一种安宁、简单。你会明白，生命本身其实非常的简单。如果我们能全然的活在此时此刻，不牵挂过去，不担忧未来，不执着于其他东西的时候，那一刻是非常真实的，也就是我们祖师常说的："春有百花秋有月，夏有凉风冬有雪，若无闲事挂心头，便是人间好时节。"

有时候我跟佛学院的同学们交流，其实很多同学跟我分享过他们类似的这种感受，就是来到了道场以后，突然他觉得没有烦恼了，没想那么多了。好像过去的那些滚滚红尘变得非常的遥远，也很模糊，然后就觉得心里非常的清净，每天上上殿、看看书，背背功课，发心做做事情，就觉得活的很简单，很充实，心里无事。

所以，在修学的道路上，我们也需要不断的去净化我们内在的一些执着和牵挂。放下牵挂并不意味着我们对世间是冷漠的，只不过是少了一份焦虑感。我们一样可以去关心众生，但是没必要去执着或者过于牵挂。

我们可以想一想，假如说有一天我们不在这个世界上了，他们不还是要自己生活吗？假如说有一天我们离开了这个世界，我们的家人、我们的朋友，甚至我们的信众，他们也会继续生活下去，这个世界也依然还在每天运转。

所以有的时候需要一种放下的心态，我们可以有慈悲、有关怀，但是放下一种牵挂。就像我们《慈经》里面所说的，“每个人是自己业力的拥有者”，每个人有每个人的福报，有每个人的业力，有每个人的因缘。用一种放手的心态来关怀这个世界，但是不执着于这个世界，这样我们才能够清空我们的内心，才能真正的能把自觉觉他的道路走出来。否则牵挂于家人，牵挂于事业，牵挂于财产，牵挂于友情、人际关系，什么都过于操心的话，你会发现你的心就像阴云密布的天空一样，其实是不快乐的，活得很复杂，缺少了一种如同清风明月般的透脱和空灵。

第一种就是欲。放下我们的这些牵挂，让我们的心灵释放出来。

第二种就是“不喜”。

有的人来到道场生活，确实也放下了很多的东西，结束了很多的人际关系，但是却有一种不开心。对道场生活感觉到无聊，去听课觉得乏味，对于学习、禅修有一种厌倦的感觉。那么这其实是一种非常隐蔽的困扰，它对我们身心健康和修行的障碍还是非常大的。如果一位同学不喜欢上殿、不喜欢听课、不喜欢共修、不喜欢做事——那还喜欢什么呢？这样的话，在道场里面生活其实是一种折磨，整个人就是病殃殃的的，缺少了一种活力。这其实是第二种“魔军”。

佛陀在开示中指出了修行者的这一种心态，实际上是一种“魔军”在障蔽着我们。所以在修学过程中要注意培育自己的一种喜悦心、法喜。

在上课的时候就培养对课程的喜悦心。老师讲的过程有的时候可能比较枯燥，但是讲的义理是很宝贵的。有的时候义理你都知道，但是每一位老师的讲授方法也是独特的，过程中他可能也分享了自己学习过程中的所知所见，一些人生体验和修学体验，这些也是很好的参学。旁观他人的人生历程，也会丰富了自己的见闻，激发我们的思考和感悟。如果能够用一种空杯心态从方方面面去吸收滋养，那我们就会获得喜悦心。我们常说开卷有益，打开书本你就能吸收到新的知识营养；去上一堂课，可能你就会感受到一些新的东西。

所以，如果我们能主动的去培育一种喜悦心，在做事的时候培育对做事的喜悦心，在禅修就培育禅修过程中的喜悦心。不必要逼迫自己，也不要有一种怯弱感——觉得我又证不到禅定，又不能开悟，打坐有用吗？

实际上我们在坐禅的当下，就是一个很好的机会把觉察力带回到身心上来：哪怕我们只是从头到脚扫描放松一遍自己的全身；哪怕我们观一下自己心里的执着，轻轻暗示自己放下；乃至安心于一个喜欢的善所缘——一句慈心，一声佛号，或者一个特别适合你的所缘境，都是一个很好的过程。在这个过程中培育出欢喜心。

学会善待自己，把自己的心态调适好，我们就能常常在做事中欢喜，在学法过程中欢喜，在禅修中欢喜，在与同参道友的互动中欢喜。这样的话，相信我们的道场生活会让你感觉到非常有活力，得到滋养。

所以说这个“不喜”是我们要破去的第二种“魔军”。我们不去执着于喜悦，但是却善用喜悦心来激活我们的身心，增益我们的精进力，增上我们的信仰。

第三种“魔军”叫做饥渴。

可能在佛陀的时代，修行人托钵乞食其实经常吃不饱，或者得不到自己要的食物，这个时候对饮食的执念也是一种很大的困扰。就需要修行者有一种少欲知足的心性，否则的话，我们可能就会受到这个方面的困扰。比如你喜欢吃辣，但是来到了南方的道场，饮食味道特别的清淡，我们可能有的同学就会感受到一种不满意，久而久之就会起烦恼，甚至退心。总觉得吃不好，吃不到自己要吃的东西，这种感觉也是很痛苦的。

我记得出家之前，那个时候在单位上班，学校里边几位年轻的老师都是外地的，大家一起住在集体宿舍，当时我们几个年轻人就在一起搭伙做饭。有一段时间大家出现一个问题，就是不知道该吃什么，谁都不愿意去菜场买菜，因为不知道买什么。每天换着花样吃，久了就感觉什么都吃腻了，再变不出什么新花样，买菜做饭变成了一种困难，经常有一种烦躁不舒服的感觉。

出家之后其实吃的更简单了，吃素食，在寺院里生活，但是反而没有了当年的那种痛苦。有时候我也在回味为什么？我想其实还是跟心性的变化有关——经常打坐，心静下来了之后就不那么躁动，对外在感官的需求在减少。

在带三日禅、七日禅密集修行的时候，我们的营员们，很多人在结束的时候都回馈，觉得寺院的饭菜太好吃了！虽然说他们在外面可能会吃到各种各样丰富的食物，调料可能都更浓烈，品种更多。但是道场里简单的食物反而会让他们回味无穷。其实就是因为破去了这种对食物的渴求、不满意的感觉。

在禅修中心密集禅修的时候，禅师要求在吃食物的时候做觉察。一般来说，先不吃有浓烈味道的菜，而是先喝粥，或者是米饭、馒头这一类平淡的食物。当我们咀嚼这些平淡的食物的时候，以清明的觉察力观照它们的味道、香气、质感，以及它们在咀嚼过程中的生灭变化，还有身体对它们进入的感受。

当在做这些修行的时候，我们平时可能对白米饭根本就无感，没有菜的话是吃不下去的，但是当你深观米饭在咀嚼的过程，它的质感的变化，怎么从颗粒变成了完全的流质，它有它独特的米饭的香气，跟面食是不同的，跟粥类也不一样，每一种食物都有它独特的香气、触感。但是所有的食物又有共同的特质，那就是无常，所有的味道最终到了喉咙里都灭去了。

当我们有点饥饿和渴望的时候，身体是紧绷的，但是当一口淡粥或者一团米饭被你充分的咀嚼进入到你的肚子里的时候，你会体验到身体有一种放松的感觉，是饥饿感被对治了之后的一种放松。所以说在那一刻，当我们观察食物的时候，其实会发现每一种食物都是独特的，每一种食物实际上对我们的身体都有滋养，都有不同的影响。反而是一些味道过于浓烈的食物，过咸、或者不适合的食物，虽然嘴巴很喜欢，但当吃下去的时候，我们的身体会有一种紧绷的感觉，并不舒适。

随着修习，慢慢就会意识到这些，在这个时候就不再去抗拒任何一种味道，因为任何一种食物的味道到了喉咙里最终都灭去了，它只是一个现象，没有自性，本质为无常、空、不可得。但是也不再贪求任何一种新的味道。对食物获得了平常心。

所以，如果我们有了这样的一些训练，有了这样的心态，那就可以非常强有力的对治我们对食物的贪嗔抓取。哪怕是清淡的米饭，哪怕一碗平淡无奇的白粥，也可以让我们身心安乐，感受到被滋养。

第四个“魔军”就是“渴爱”。

渴爱是一种非常强烈和抓取的爱着。通过去观我们心里的抓取感，慢慢去放松它，去看到爱取本身的无常性，它也只是一个心理现象而已。当我们带着足够的正念来观自己的爱取的时候，它也会显现它的无常和空的本质。其实，即使在生活中，我们也会发现，如果我们要求自己从早到晚一直处在一个渴爱的状态里也做不到，是不是？心很快就会觉得太累，或者时不时的又转向其他的念头和思维。所以当我们坚信它是无常的，本质为空，我们就更容易战胜它，从它中间跳脱出来，不被这种渴爱所控制。一个修行者最终要发展出足够的正念、定力和智慧，就不再受到这么多的束缚。

第五种“魔军”就是昏沉和懒惰。

有的同学早上要上殿，一起来的时候就觉得没睡好，觉得疲惫。有的时候懒洋洋的，什么都不想干，不想打扫卫生、不想读书、不想去做任何事情，都有可能。我们可能以为这很正常，但是作为一个修行者就要警惕，这也是一种“魔军”。

要对治我们的昏沉，那就要保持一份健康规律的生活、恰当的饮食、守护根门，保持住自己的身心能量，激活自己对善法的好乐心，常常安住于善所缘，就可以破去我们的昏沉。

对于懒惰，要能够觉知到这些懒散感觉的现起，标明它们，同时把精进的教法提起来。这个时候我们就会感受到破去了昏沉和懒惰的“魔军”之后，所获得的一种法喜和活力。那是一种非常有活力的感觉。

经典里边说到，有一法生起的时候，五种法同时生起。当不放逸生起的时候，同时有五种善根都会生起，就是信心、精进力、正念、定和慧——五根、五力就会生起来。

如果过于放逸自己，我们的心里会生起掉悔，觉得懊恼，对自己、对佛法、对修行的信心会降下来。而当我们不放逸的时候，在法上有所收获，这个时候我们的信心就会增加。有了信心，我们就会有精进力；有精进力，正念就会增加；正念增加，我们的定和慧就会增长。所以说只要有一法生起，五种法都会生起，它是重要的。

第六种“魔军”就是恐惧。

恐惧其实也是一个非常重要的困扰。有的时候我们很多的小同学们也开始担心：将来养老怎么办？我该在哪里住道场？对未来有各种各样的担忧。所以一天到晚都在计划经营打理。因为各种各样的恐惧心，总在担忧未来，没有办法安心的读个书。有的人为什么那么攀缘呢？其实也是一种恐惧感在作怪。所以，当恐惧出来的时候，我们要看到它对我们学习、生活、修行的破坏性。它让我们没有办法脚踏实地的去安住当下，脚踏实地的去成长，扰乱了我们的内心，耗去了我们的时间和精力。

有的时候恐惧也包括了怯弱心：没有那么勇猛，害怕困难。不相信自己只要把成绩学好了，把修行提升了，把佛法掌握了，自己就能够获得一个好的未来。相反总是活在恐惧和动荡思虑中。但是如果我们心里没有法，没有获得智慧，即使我们获得了很好的机遇，也没能力去把握，也可能会失去这些机会。所以，内在对法的理解、吸收、掌握和运用，实际上是我们最好的守护。不管将来是住大丛林还是小寺院，或者住茅棚，甚至闭关，都会有信心，因为获得了法的能力。

第七种“魔军”是疑。

疑是对佛、法、僧的怀疑——到底有没有佛，有没有法，有没有贤圣僧？还有对自己的修行的怀疑。所有这些怀疑都会障碍我们的信心。在这些时候，首先，我们需要依照教理去如理思维。第二，要寻找善知识把自己的疑问提出来，获得足够的解答，我们的疑就会破去。第三，通过实修，对佛法有所体验、有所了解，那么我们的信心就会增长。所以说信心也是一个缘起法，它可以通过修学来培育。

第八种“魔军”就是虚伪和顽固。

有的时候我们在修学中稍微有所收获，我们往往急着想被人认定为“已经开悟”，一种“未证谓证”的心态。或者只想听到夸赞，听不进他人的劝告和建议，执著于表现自己、固执己见，这也是需要去克服的。

所以也要常常扪心自问，去看清自己真实的状态，是不是真的在法上面有进步，常常看到自己的不足，还有很大的成长空间，这才是最重要的。而不是过于关注外在的虚名，总是跟别人竞争，总是在比较。所以说在这个时候虚伪和顽固是一个“魔军”。

第九种“魔军”，就是利养、称赞和恭敬。

当我们真正有了一定的功德，这个时候获得的利养、恭敬和称赞也会成为“魔军”，让我们执着于此，可能就会想获得更多，那肯定就会偏离了自己修学的本位。实际上，所有的利养也好，赞美、恭敬也好，那都是外在的东西，发生在别人心里的东西，我们最终要面对的是我们自己的身心。如果我们能够常常从生命关怀的角度去重新观察，去洞察此身和此心的实相，我们就不会掉入这样的一些陷阱，重新产生出觉照和智慧。

第十种“魔军”是自赞毁他。

因为执著于别人的恭敬认可，我们可能就会自赞、毁他，产生出很强烈的攻击性，处处打压别人，抬升自己，造成非常多的人际关系冲突。在这个时候，要特别谨慎这第十个“魔军”。

佛陀本人没有任何自赞毁他的心态，即使成就了佛道，仍然用一种非常平和理性的态度来看待佛法和外道。在佛陀快要进入涅槃的时候，当时有一位外道的婆罗门须跋陀来见他。当时须拔陀就问了佛陀一个问题：六师外道，他们也都认为自己证悟了，您怎么看？他们是不是具有真实的智慧？这个时候佛陀并没有直接回答他的问题，而是告诉他：任何一个教法，如果它具有八支圣道（正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定），那么这个教法里面，就可以产生初果、二果、三果、四果的圣者，就会产生觉悟者。如果一个教法没有八支圣道，它就不可能出现任何一位圣者。

在这个过程中，佛陀其实仍然保持一种平和的心态，并没有“佛法是最好的，外道是不行的”的执著，而是用一种求真求实的态度，心平气和的去分析。

所以说佛陀他非常完美的净化了这十种“魔军”对他心灵的困扰，他的内心不再受到这样一些欲、不喜、饥渴、渴爱、昏沉和懒惰、恐惧、怀疑、虚伪和顽固，还有执著于称赞、恭敬以及自赞毁他，这些心理的困扰。坦坦荡荡、心地清明的如实而安住，成为一位彻底的觉悟者。

我想，我们每一位，作为佛弟子，也要向佛陀看齐，对于我们人生中、修学道路上的十种“魔军”有足够的警惕心，能够用一种健康的方式去善巧对治，最终获得不断的成长，产生出对法的信心，产生出精进力、正念、定和智慧，获得自利利他的能力！

（智君居士整理 妙定校对）

禅修的见地与生活化（新）

大觉堂禅修开示，2024-01-25

大和尚慈悲！各位法师，各位同学，大家晚上好。

今天想围绕着禅修实践来跟大家做一些分享。大家在听的过程中，可以先观一下自己此刻的身心，调一下身心状态。可以先做几个深呼吸，慢慢的吐气，轻轻的把身心里边的压抑感、紧张感吐出来，释放掉。检查调整一下我们的面部表情、肩膀、双臂、胸背部、腰腹部、胯部、腿部，从上到下，一个部位一个部位地一边觉察一边放松。反复做几轮身体扫描，我们的身心就会慢慢的稳定下来，通过这个过程来静心。

一个学期即将走向终点。一些新同学带着对佛学院生活的憧憬，带着一份渴求的、激动的心情来佛学院求学，虽然说只有一个学期，但每天参加早晚课诵，每周参加集体的坐禅，也学习了好几门的教理课程，初尝法味。不少同学还在课后尝试一些修行的法门，并研读一些经论。在这个过程中，可能有一些同学会觉得收获挺大的，慢慢地明白了如何修行，如何用功，并找到了适合自己的方法。但是，可能也有少数同学一开始干劲很大，但是在实际做的过程中发现修行好像也没那么容易。比如，打坐也有无聊的感觉，或者不能够一直有精进的精神。有的时候坚持一段时间修行，但是心里可能又会有迷茫，想要很快就能够有所体悟：什么时候能证得禅定？什么时候开悟？如何来开悟？即使每天都在用功，一个小时、两个小时、甚至三个小时，但是如果状态一直持平，或者反复波动，就往往容易陷入迷茫。有的同学担心自己修不上去，甚至会觉得是不是在浪费时间？可能就会把这个禅修的时段用来忙别的，翻翻手机，听听音乐，看看其他的书……

那么，我们怎么来看待这样的禅修呢？我觉得可以从以下这几个方面：

第一，见地方面。首先，我们要认识到每天打坐确实是为了得到烦恼的歇息、证得禅定、开发智慧，甚至证悟圣道。但是，另外一方面也要意识到，不管是禅定还是果位，都没有那么容易。真正要想证

得，除了要掌握正确的法门之外，它是需要具足众缘的。比如，要远离打扰修行的外境，要守护根门，每天要有一定的持续禅修的量，打坐的时间和频次要跟上，等等。一般来说，即使是在条件良好、专门密集禅修的禅修中心里，也是需要相当长时间的密集用功才有可能证得禅定和圣果。不是证不到，但是需要时间，需要密集的修行。在这个密集的修行过程中，可能需要全程止语，减少各种分心的其他事务。每天的修行是从早到晚，需要十几个小时，甚至更长。而且还需要得到策励，得到禅修老师细致的指导，才有可能证得。

有的人可能会想：证果的人很少，甚至证到禅定也不容易，那我们禅修还有用吗？既然说证得禅定这么不容易，那干嘛我们每天还要打坐呢？实际上，在我们目前佛学院的生活模式之下，关于禅修，最重要的一个是掌握见地，把正确的禅修方法学会；第二是要做到禅修的生活化。每天的禅修对我们的日常生活还是有很重要的作用的。

一、禅修的作用

第一，坐禅是把我们的这颗心从一种外求的状态转向身心本身来。因为我们在日常生活中，不管是做事情、上课、学习、跟人打交道、出坡等，眼耳鼻舌身意总归是朝外的，要去应对这个环境，接触外界。但是，当我们坐在禅堂里的时候，腿盘起来，眼帘垂下，其实这是一个把心转向身心内部的过程，（通过坐禅，）我们才会获得这样的机会。所以，当我们坐下来的时候，就像我在前面会提示大家先观一下此刻的身和心，当这样一个部位、一个部位的检查、朝内看的时候，我们才会意识到，原来我们的身体还有那么多的紧张；原来我们的心可能还是有点动荡，甚至念头不绝。在这个时候，我们才会看到此身、此心、此刻的相状。

当我们不再外求而是转向内部的时候，我们的身心就会被照见，也会获得一个去认识和整理自己身心的机会和可能性。有的时候，我们一天下来可能很疲惫，或者说心情变得很差，身心状态觉得不满意。回到房间，要么就昏昏欲睡，要么就沉浸在杂念里。但是，在坐禅的时候，我们就可以获得一个机会来跟此刻自己的身心同在。所以，这是第一个——我们获得了一个把心转向了身心内部的机会，这对调整我们的身心是非常重要的。

第二，这是一个放松和歇心的机会。每一个禅修的所缘都是一个善所缘。在这个过程中，一般来说，我们都要求不要执着和抓取，用一种无贪、无嗔、无痴的心态轻轻地安住于善所缘就够了。不管是观呼吸、念佛号、修慈心，或者只是觉照此身此心、保持觉照，禅修的方法都是非常简单的，所缘都不复杂，远远不像背一段经文、理解一个论典那么复杂，也不像跟别人打交道，有的时候还要察言观色，要匹配大家的话题，那么费劲。禅修就是让自己简简单单的安住，只是观呼吸，知道吸气，知道呼气，或者安心于一句佛号、一念慈心，其实非常简单，非常纯粹。

所以，在这个过程中，我们就会获得一个把心放松、放下的歇心的机会。我们就会把一颗动荡的、纠结的、烦躁的心慢慢地地松开，转向于有益于身心的善所缘，这样就会改善和提高心的品质。这是我们要坐禅的第二个原因，就是当我们在安住的当下，就能够改善和提高心的品质，不仅是放松，也是一个休歇的过程。在坐禅的过程中，就能培育出一种纯然的态度，全然地活在此时此刻，不挂念过去，不焦虑未来，对此刻的身和心保持明明了了的洞察的状态。

当通过坐上的禅修，已经把态度培育出来了，渐渐也能把它带入到日常生活中，也就会越来越多的全然地活在当下，保持觉知。当我们在日常生活中，也能慢慢地把这种坐禅时候的全然状态活出来，我们的烦恼和挂碍就会少很多。因为，过去法已经灭去了，未来法没来，我们只拥有此时此刻，整个生命就会变得非常的纯粹。那就能够放下很多很多的烦恼，全然地把生命活出来。所以说禅修能够改善和提高我们的心灵的品质。

第三，在禅修的过程中，实际上是要培育一种无贪、无嗔、无痴的状态。我们的贪和嗔会在生活的方方面面呈现出来，在坐禅的过程中也会产生出贪和嗔。比如：对呼吸的抓取；想要赶快修出好的感觉来；对乐受的渴求；身心状态不好的时候愤怒、烦躁、抗拒；有的时候得到了好的感觉，受到了打扰的时候，也会有嗔心……所有这些，在坐禅的过程中都会呈现出来。但是，当我们有抓取的时候，当我们有嗔心的时候，我们就会感觉到呼吸就没有办法顺畅，心就没有办法宁静，我们就会杂念纷飞，或者说变得紧张、焦躁，在这个时候就会显露出来，逼着我们去对治，逼着我们不断的放下。否则的话，就没法安心打坐。所以，坐禅也是一个很好的机会，是一个调动我们去对治贪和嗔的过程，最终，要做到无贪、无嗔、无痴。所以说，在座上训练的这种状态，我们也会把它不知不觉中带入到生活中。

“观音心理热线”经常会接到求助者的电话，有一些来访者之前可能比较焦虑、抑郁，情绪很大的时候是非常的痛苦和无助的。但是，学了佛法了之后，很多人就掌握了一些方法，当他们心情特别动荡、特别痛苦的时候，就能够通过禅修，反复做放松，观呼吸，修慈心，甚至念会儿佛，来帮助稳定自己的心。就发现，过去情绪动荡的时候没有办法，但是，现在就能用这些方法在很快的时间里把情绪平定下来，把心重新恢复到从容安定的状态。所以说，无贪、无嗔、无痴的心灵品质的培育，在打坐的过程中去体会和培养，这是非常好的一个时机。因为，平时生活中外境太多，心念太快，不断的要用思维，那我们就很难有这样的机会去非常细地识别贪、嗔、痴。

另外，从改善和提高心灵品质的角度来说，在坐禅的过程中还会对治五盖（贪、嗔、昏沉、掉悔、怀疑）。如果没有办法对治五盖，那禅修的效果会不佳。所以，我们会运用精进力对治五盖，并将这种状态带入到生活中。除此之外，还开发了七觉支，念觉支、择法觉支、精进觉支、喜觉支、轻安觉支、定觉支和舍觉支；增长了信心、精进力、正念、定和慧，五根和五力，所有的这些都是可以在禅修的过程

中发生的。即使我们没有证得禅定，即使我们没有开悟，但是，当下的身和心已经得到了很好的提升和调整。

第四，能够显发觉性。我们说“定能生慧”，中国的传统文化里面讲“宁静致远”，都在强调心的宁静。为什么宁静这么重要？那是因为心灵本具的觉性，会在心完全静下来、比较清澈的时候呈现出来。所以说，坐禅还有显发觉性的功能，能促发智慧的生起。所以，很多时候，我们想一件事情想不通，想得心烦，最后干脆放下，打一座再说。可能在静心的过程中，突然灵感就来了。我相信擅长静心的同学们可能会有这个体会，你只需要先把心放松下来，让这个心宁静，很多灵感会自己浮现出来。为什么呢？因为我们心本来就具有“知”的能力，关键是去除掉覆蔽我们觉性的障碍烦恼。

所以，坐禅有多种功能，它能够让我们转向身心内部，给我们觉照自己、梳理身心的机会；它也可以提供一个放松和歇心的可能性；安住于善所缘，就会改善和提升我们的心灵品质，让我们活在当下；产生出无贪、无嗔、无痴的能力，对治五盖；开发出七觉知、五根五力；还能显发觉性，产生智慧。所以说，禅修其实是很重要的。当然禅修不一定局限于打坐，除此之外，善用其心，生活中处处是禅。如果能够意识到这些，把它们看作是修心重要的善巧方便，那就能够在当下就产生效果。

二、如何提升禅修的兴趣和效果？

有的同学可能很想实修，但是又觉得不得其门而入，效果不好。我觉得可以从三个方面去做：

第一，选择适合自己的法门，法无高下，适合的就是最好的；

第二，掌握正确的用功方法，不要太紧也不能太松，过程中要不断地调试，特别要对治五盖、平衡七觉支；

第三，要阅读和学习实修方面的教理，看一些这方面的开示，阅读相关的经论。学一些对治烦恼的出离心、菩提心的教法，在教理上、在见地上到位了，那我们在实修的时候就能够修得比较顺畅。

第四、要想提升禅修的效果，要特别注重心性的调节。

修行到了最后修的就是心性，而不仅仅只是禅修过程中的特殊体验：看到光、感觉到愉悦、产生能量。最终是你的性格变化了，思惟模式和存在模式不同了，这才是我们修行真正要达到的。

那么怎么来看到我们的心性？那就要经常反观觉照：日常生活中，我们是怎样生活的？我们是怎样存在的？如果是经常感觉到紧张、焦虑，内心里不断地现起贪和嗔，种种的牵挂、纠结，没完没了的沉浸在内在的思维、念头里边，或者打游戏、聊天、刷视频，活在虚拟的世界里，这样肯定不是很好的状态。

另外，我们对世界、对他人、对自己是怎样的态度？是觉得周围的人都是敌人，充满了防备，看什么都不顺眼？还是说能够像一滴水融入大海一样的，跟这个世界、跟一个道场、跟一个群体，甚至于一对一相见的时候，都能够产生水乳交融的融合感，不觉得很隔离呢？这就牵涉到的是我们的生命态度。

再就是我们福慧资粮的积累程度。福德分的资粮积累，需要修布施、修精进、修安忍、修持戒来不断的增长。智慧分的资粮，就要通过研读教理，做好闻思修，开发三种智慧。日常生活中随时随地的回向、发愿，众善奉行，广结善缘，福慧的资粮就能够不断地圆满。这对我们心性的提升、状态的改善是至关重要的。

除此之外，还要有意识地对治障缘，修复我们性格中的短板。每个人的卡点不同。如果我们感觉到自己最主要的困扰是跟嗔有关，比如说人际关系搞不好，老是不开心、紧张、焦虑、抑郁、心情低落、烦躁，那我建议多修慈心，多修习佛随念，发菩提心等，打开心量，增加慈悲喜舍，这些都是让心温暖的法门。有的人可能欲望比较重，执着心比较强，那可以多修一点不净观，观修白骨，念死无常，修出离心，让心清凉。如果我们的心有一种负罪感，或者说心里觉得纠结，做过一些自己不太能接受的事情，那就需要做修习一些忏法，经常地礼佛，念佛菩萨名号来净除心内的尘垢，使之不断地得到洗涤。能够对治和处理了障缘，我们的身心就会打开，整个人就会感觉到从从容容、坦坦荡荡，心地开阔光明、柔和喜乐的状态。这种状态产生了之后，对我们的修行会非常非常的有帮助。

所以说，注重心性的调节，是提升禅修效果的重要部分。或者说，我们整个的修行，最终都要回归到心性上。打坐也是为了培育心性，改善性格和生命状态，提升心灵品质。如果我们能从这个角度来不断的用功，不断的去尝试把禅修生活化、生活禅修化，那么，我们的状态就会很不一样。

跳出来看，我们每天的修行时间还是不少的，早晚课加上晚间禅修，已经有三个小时的专修时间了。如果每天的早餐后、午餐后再做一会儿行禅，那可能就四个小时了。有的同学晚上学习到 21:30、22：00 之后，稍微再打坐一会儿，可能又能坐半小时到四十分钟。如果起床比较早，动作比较快，那起床到排班，这中间还有四十分钟到一个小时，还能打一坐。你会发现一天里专修时间，差不多有五个小时到六个小时，而且并不耽误看书或做其他的，修行也够了。所以，关键是我们怎么把握这些时间，真正的意识到它的价值，慢慢的去安住，不断的去体会、总结，把修行活出来。我们现在的道场生活是很殊胜的，这样的机会并不多。所以，能够生活在这样的集体里，需要大家珍惜。

祝愿在座的每一位在未来的学修道路上，在人生的旅途上能够不断地前进，不断地开阔心量，提升境界，获得光明、开阔的未来！

（录音整理：道问　校对：妙定）

当今时代佛教的使命和价值（新）

2024-03-27 界文法师讲于西园寺大觉堂

各位法师、各位同学们，大家晚上好！

今天晚上受常住的委托，与大家做关于“当代佛教”话题的分享。

大家坐下来，先不着急，先放松一下我们此刻的身心——进入禅堂养成一个习惯，就是坐下来以后，首先就要观一下我们的身和心，是一种怎样的状态？感受一下我们的面部表情；觉察一下我们的脖颈、肩膀、胸背、腰腹，我们的腿部、双脚。

一个部位、一个部位地觉察一下，慢慢地让自己放轻松，如果感受到自己的内在有一些压抑感，或者觉得有一种紧绷，我们也可以做深呼吸，轻轻地把这些压抑感吐出来。

如果感受到我们的内在有牵挂、有动荡，思绪很活跃，那也可以观一下我们的这一颗心，轻轻地暗示自己：放下、放下、放下……放松、放松、放松……

去除掉那些无意义的牵挂、执取，还有那些戏论、攀缘，这个时候我们的身心就会慢慢地静定下来，我们的整个状态就会比较的纯粹。

有的时候，我们有些同学不爱打坐、不喜欢禅修，修的时候觉得静不下来，没有感觉。其实主要的原因还是没有充分地放松，心没有充分地稳定下来。我们在用功的时候可能也会用力，总想修出来一些什么。有时候对于我们的所缘境可能盯得过紧，而缺少了一种关怀的态度，缺少了一种无为——或者说“如其所是”的态度。

有的时候因为我们的心一直是紧绷的、一直在用力、一直在攀缘，就导致了我们的心的动荡、烦躁。所以说，不管是修观呼吸、慈心、念佛或者是修其他的法门，其实都要用一种轻松的态度，都要一种不用力的方式、“如其所是”的方式，在过程中，学会慢慢地放松、慢慢地在过程中静心。这样的话，我们的身心一旦能够静定下来，就能够感受到禅修带来的作用。

即使你整个一座没有入定，有点昏昏沉沉，对善所缘也没有那么清明，但是只要我们能够充分地梳理一遍我们的身心，从头到脚地去扫描和关怀自己，只要我们尝试着放下牵挂和攀缘，让心常常能回到善所缘，这样的坐禅，我们就没有浪费时间，对我们的身心都是非常好的调适。

我今天讲的内容围绕着“当代佛教的功能和使命”来展开。

这几天有一个非常热门的话题，现在国家又开始针对一些非法的灵修组织进行了很多的打击、取缔的活动。

我们会看到这些灵修体系，他们的很多说法、人身控制等方方面面的问题，可能会让人觉得有点难以想象。但是从另外一个角度看，这个时代，人们对宗教、对信仰、对修行还是非常需求的。如果没有得到非常好的引导，如果我们的道场、正统的宗教不能够充分发挥它的宗教功能的时候，人们就会寻找附佛外道，或者非法的灵修等等的，来尝试、想要满足自己的心灵需求、修行的需求，导致步入了歧途。

所以我觉得对于当代的僧青年来讲，我们自身还是肩负着非常重要的使命，那就是“住持正教”、“续佛慧命”，或者说利益社会、弘扬正法。这个社会、这个时代还是非常需要正法的。

我们自身通过佛学院的学习，能够去完整地、系统地了解佛法的教理，能够在见地上非常的通达，在佛教的修行体系和修行法门上面都能够掌握的非常好，那么我们在需要的时候，就能够去帮助到他人，去引导有宗教信仰的这些信众们和社会人士。

没什么因缘现起的时候，我们就非常从容地做自己，按部就班地把每天的宗教生活过好。早上的殿堂、白天的自修，在日常生活中去慢慢地成长，就是《金刚经》所讲的“以无人、无我、无众生、无寿者修一切善法，即得阿耨多罗三藐三菩提”、“离一切相，修一切善”，慢慢地在过程中磨炼心性、成长自己，这也是非常充实的、有价值的生活。当因缘现起的时候，我们就能够给他人提供非常正确、健康的引导和帮助。这就是自利利他。

但是如果我们自身对法缺少了解，缺少信心和信念、缺少体验的话，我们就很难去承担这样的一个时代使命。

从当代的宗教现象来看，我们也能够看到正统的佛教和正确的信仰，还是能够给这个社会带来非常多的资源的。我之前也与同学们分享过，我们以前在弘法部的时候也曾经做过一些项目，就是看望养老院的老人。会看到佛教安养院的老人们的状态，与社会养老院老人的状态，实际上是非常不一样的。

我们当时去了好几所养老院，接这些老人们到西园寺来参观园林、拜佛，请他们吃一顿素面，这些养老院也非常乐意与我们合作，因为也想为老人多提供一些福利活动。我们就租了大客车，接老人到寺院里来，也配备了一些义工，在过程中来陪伴和帮助这些老人们。

在陪伴的过程中，我们的一些义工就非常震惊地发现，有的老人实际上连语言的功能都失去了，已经不会说话了，因为常年关在屋子里看电视，没有人与他聊天，没有人陪他交流，他甚至都失去了语言功能。我们的义工们搀着他走他就走，让他去看看天空、看看鱼，他也会看，但是与他说话的时候，他已经没有办法交流了。整个人的功能缺失得非常厉害。

但是我们也组织了义工们到一些佛教的安养院去，就会发现在佛教的养老院里边的一些老人们，他们的身体功能就非常的健全，身心状态非常的不一样，甚至我们年轻的义工们过去，老人们还会与年轻人谈心，关心这些小年轻，带他们参观自己的房间等等，就是说他们非常的有活力，而且身心功能都非常的健康，心态也非常之好。

这实际上就是健康的信仰给人带来的一种作用。因为这些老人们的生活并不只是就看看电视、在那里消磨时间等待死亡——每一天他们其实也挺忙的，哪怕他到了 70 岁、80 岁、90 岁。每天一早起来做早课，白天看佛教光碟、听开示，每天有自己修行的功课，而且他们也特别愿意修持各种善法，不管是劳动、做慈善，乃至于道友间的关怀，遇到各种法会的时候做供养、超度、放生。他们就能够活出一种非常积极的、众善奉行的生命状态来。

他们对我的触动还是非常深的，让我意识到，一个没有信仰和一个有信仰的人，他们在生命模式上的根本区别。

但是如果佛教的发展或者说佛教的道场，它没有办法去承担这么多的引导和弘扬佛法功能的时候，有的时候一些附佛的外道、非法灵修就会占据这样的市场。

如果没有了解佛法正见的话，普通人很难区别。我们教打坐，外面也有冥想；我们说要修行，他们也说“灵性修行”。但是如果真正分析他们所宣传的内容，就能看到这些所谓的“灵修”，与佛法所说的修行其实是有本质的区别：有的强调超能力、神的使者；有的就宣传各种各样的“能量”，强调灵异、神秘体验，或者一些特殊的觉受。

所有的这些，其实跳出来看，都在找感觉，都想追求一种特异的状态——按照佛法来讲就是“心外求法”，没有真正关注自己这颗心本身，忽视心性的成长、心的品质提升。

所以这样的心外求法，就很容易被一些别有用心的人所利用，在修行的路上误入歧途。

如果一个人他真正了解了健康的佛教，能够去关注自己心性上的成长，去看此身、此心到底是一种怎样的状态？我们心的所缘是什么？心的状态是什么？我们的生命是怎么来运作的？最终看到身心的实相。只有从这些角度用功，我们才能够不断地进步，才能够真正获得收获和提升。

佛教的各种法门，都不能够离开这颗心，都不能够离开心的运作与心性的成长。如果我们能够从这些角度来体会的话，就可以少走很多的弯路，也可以规避掉很多的问题，不会被外面的很多邪教灵修类的东西所困惑。

在修行的过程中，如何把我们所学的经典教理和我们的现实生活与修行融会起来，用教理来指导生活和修行，在生活和修行中间来验证我们的教理，实际上是非常重要的。

前段时间有一位年轻人分享了他的一个心得体会。他曾经有过比较严重的情绪问题，焦虑、恐惧、失眠，经过住院治疗之后暂时康复了，但是实际上身心的状态还是非常不稳定的，情绪波动会非常之大。后面他慢慢地接触到佛教以后，就开始尝试着修习正念和慈心，希望用佛法来帮助自己。

有一次他出门办事，但是过程中，对方工作人员态度不太好，表现得不耐烦，瞬间他的情绪就燃爆了。当时他就感觉到自己有一种暴怒生起，想要暴发，一种想要去伤害他人、攻击他人的黑暗力量非常强烈。

过程中，虽然说他用了意志力克制自己，没做出那些可怕的伤害他人的行为，但是他知道自己的内心里是极度愤怒的，然后头脑中不断地闪回别人对他很不耐烦的那些场面，他知道自己的情绪又失控了。

如果是在过去，像这种情绪的爆发就会引发一系列的问题，晚上就会翻来覆去地睡不着，不断回想白天的创伤事件，会觉得对方伤害了自己，对对方非常怨恨，觉得为什么要这样对待我，然后就想着如何去折磨对方，让对方也尝受痛苦，甚至于会想要毁灭这个社会，毁灭这个世界。

但是现在他接受了正念的训练，于是就尝试着去观察自己的身体状态。他感受到自己的身体非常紧绷、呼吸急促、心口发热，也看到了内心里强烈的攻击性。他就不断地做深呼吸，反复放松自己的身体。识别自己头脑中的内在语言，不评判打压自己，而是尝试理解这些语言背后更深处的情绪情感。过了一会儿，他感觉到身体松开了一些，情绪慢慢地稳定了一点。他就躺下来做全身扫描放松，听《慈经》，

看到自己的受伤，关怀自己，安住在慈心里。十几分钟之后，他的情绪就彻底地平静了下来，防止了症状的复发。

他把这个过程分享给我。在听的时候我就告诉他：其实在这个过程中你的应对模式发生了根本的变化。

在过去，可能引发了自己愤怒情绪的时候——因为我们作为凡夫，每个人可能都会有生气的时候，因为有那些不愉快的对境出来——在过去，他的反应模式是指向对方、攻击他人，觉得“为什么！凭什么！”，纠缠在痛苦情绪里面，但是现在的他其实学会了一种非常重要的见地——不再认同愤怒，而是把愤怒情绪视之为一个缘起的现象，当出现了愤怒的时候，学会了去观察愤怒，看到身体的状态、心的状态，呼吸的状态，脑子里边内在的对话，以及更深的情感。

第二，他也学会了开启自我关怀，把注意力从攻击外在，变成了观察自己和关怀自己。当他能够把愤怒事件作为一个现象，能够像旁观者一样去观察的时候，这个时候他就更能够把握自己的状态。因为愤怒情绪也是无常的，我们只要不放纵自己的思维在那些负面的不正思维里面，实际上这些思维过去了，愤怒自然会消失。我们不可能维持 24 小时的愤怒，想维持也维持不住。当愤怒平静下来了之后，再开启了自我关怀，通过对自己修慈心这些方法，就能很快解决自己的情绪困扰。

如果是在过去的模式，创造事件导致情绪的暴发，而对情绪失控的不接受和反复思维，就会引发和加剧失眠，接下来可能就是必须要依赖更大剂量的药物；但是对药物可能存在的副作用的焦虑，对自己现状的不接纳，又会造成对对方更深的怨恨，这些愤怒对他的伤害更大。在过去的这种恶性循环的模式中，一件微不足道的小事都会导致精神的崩溃，但是掌握了佛法的见地和方法了之后，他就能够学会一种新的模式，去应对生活的挑战。

在过去他很容易崩掉的一些事情，但对于他现在来说，就保持了稳定性，也没有造成他的失眠。实际上他白天冲突了一场，放松了之后，也挺累了，晚上睡得挺好的。第二天醒来，他整个人的身心状态就很轻松。而且能够应对这样的一些情绪事件以后，他对自己、对佛法、对未来就更有了信心。

我们会看到佛教的方法，实际上还是可以利益到这个社会的。不管是念佛、正念、慈心，还是一些其他的修习法门，如果一个人能够建立信心，能够把这些修习方法实践出来，就能够改变他的生命存在形式，就会活得比较安定，越来越深地走在一条通向觉悟的道路上。

另外一个案例，则从另一个角度让我们看到正见必须落于生活的重要性。

有一位年轻人因为看了一些关于佛教空性的理论，在回家的路上就开始思维这些空性：“我们的人生都是如梦如幻的，都是空的……”当他反复这样思维的过程中，突然就陷入一种恐慌：“那我还有什么？”

但是他又好像欲罢不能，就一直在思考空的问题："走路是空的，念佛是空的，做善事也是空的，上班也是空的……"这个时候他陷入一种恐慌，整个人就不能自拔，情绪变得非常沮丧，而且非常的焦虑。他知道自己出问题了，但是不知道问题出在哪里。

在交谈的过程中，我就问他："你觉得你现在的空是真的空了吗？如果别人给你一巴掌，与给你一捧糖果，你真的能做到没有区别吗？"他就笑了："感觉还是不一样的。"我就告诉他："那其实你还没有真正证悟到空，只是在思考它，所以才会害怕。"

我们看到《圣弟子传》里面有一段记述：有一位病人，供养了一位阿罗汉一碗剩饭，但是他的手都已经溃烂了，有一些脓血都污染了这一碗食物，阿罗汉也照样能够欢喜接受。真正证到空性的人，他不会惊恐害怕，反而会获得一颗平常心，实际上他的内心是安宁的，是寂静清凉的。

当我这样告诉了对方的时候，他就突然放松了下来，就会比较释怀了。当然我也发现了他的问题，他所理解的佛法，没有把它实际地去实修出来，而是过度地思考，堕入了偏空。其实有的时候思维本身也是带有陷阱的，会掉到思维的坑里边，也是有它的风险。

所以我们在学习佛教教理和弘扬佛法的过程中，必须常常地把理论与现实连接起来。就是说，每一种法它谈的都是生活、生命，谈我们这颗心本身，都不是心外的佛法。

如果我们掉入了玄谈、戏论之中，片面地活在大脑里、活在思维里，不如理的思维会带来各种各样的困扰。当然不光是思维佛教的这些命题，包括不如理地思维生活中的各种问题，思维过去、未来，都会带来这样的困扰。所以真正的佛法它还是用来指导我们生活实践的。所有的空性不离开生活的本身。如果说我们离开了此身此心——鲜活的此刻来谈这些的话，就会带来这样的问题。

话再拉回来：这个时代资讯是非常发达的，人们可能会从各个途径听到各种的资讯，了解各种修行的方式。但是在这个过程中如何开启正见、正思维、正精进、正语、正业、正命、正念、正定，就变得非常重要。

作为一名佛教院校学习的同学，我们有这样的条件和机会深入接触，学习系统的教理；也经常有一些共修活动；可能很多同学还有自己的法门。一方面在理论上获得正确的见地，获得佛法的理论体系和框架，另外一方面自己在法门上有所体验、有所深入。那么，在这样的时代，我们还是能够去为社会做一些引导，慢慢地把正法传递出去，给这个社会带来一份和谐、带来一种疗愈。

因为我们这个时代，众生的烦恼还是太多了，不管是从价值观、生命观，还是从思维模式、生活方式，方方面面都有太多的问题。佛教的八正道、三十七道品或者六波罗蜜，对于我们这个时代具有非常

好的指导价值，这也是我们这个时代作为一位佛弟子应该去探索，应该去承担的。

当没有因缘现前的时候，我们自身安住在自己的修学里，每天去不断地成长；当有因缘现前的时候，我们也可以承担时代的使命，能够去弘扬正法、利乐这个社会，也是非常有价值的。

（悟苇整理，妙定校）

刚开始修行？《阿含经》告诉你如何安住（新）

2024-04-03 界文法师 大觉堂 僧众禅修开示

一个人学佛的历程，从初入门完全的小白，到他逐渐成长为一个成熟的修行者，其实是一个漫长的、逐渐成长成熟的历程，它并不仅仅靠有一腔热血、一份信念和勇气就够的。有的时候我们可能会觉得，带着满腔的热情，愿意去干就行，但这实际上还远远不够，因为这个过程需要对法理有深入的掌握，对修行过程中的一些要领有非常深的理解。在日常生活中的方方面面都能够把教法融入进去，能够善于调适身心，这样我们才能够走得非常稳固，过程中需要的是长期的积累。

我们可能也会在过程中一再的现起烦恼，产生种种困扰——这也是在试错中来成长、来验证佛法的。有的时候我们起了烦恼，如果没有学过佛法的话，可能只是在烦恼里挣扎，或者就会产生懊恼和掉悔——我怎么又起烦恼了？但是学习了教理，我们就可以在这个起烦恼、犯错误的过程中，又一次看清烦恼是怎么生起的？烦恼是如何伤害了自己和他人，如何扰动我们内心的安宁和喜悦的？一个试错的过程，其实也是一个验证佛法的过程。一旦能够这样去看待，我们对于法的信心，对修行的信心就会越来越深入。

在《中阿含经》中有一段关于佛陀教化他的一位年轻侍者的公案。这位侍者叫弥醯尊者，应该刚刚进入僧团不久，那个时候由他照顾佛陀。有一天两个人在行脚的过程中路过了一个村落，这个村落位于一条河流的附近，河流的岸边有一片树林，地势平坦，河水清澈，环境优美，而且气候也是不冷不热，非常的宜人。弥醯尊者非常欢喜，他觉得这个地方太适合修行了，就向佛陀请求说：我想留下来，在这里静修。

佛陀告诉他说："现在还不是时候。而且我的身边也需要一个侍者，等一段时间以后再考虑出来静修吧。"虽然佛陀不同意他的离开，但是弥醯尊者自己还是非常喜爱这个地方，于是他就再三请求：您已经开悟了，禅定也证到了，智慧也开启了，但是我还没有啊！所以我的内心着急，大事未办。最后佛陀只好告诉他说：那你就去吧，你去试试。

于是弥醯尊者就离开了佛陀的身边，来到了这片树林里，选了一个地方开始静修。可是当他开始想要深入修行的时候，却发现自己一再的生起烦恼，杂念纷飞，生起了三种恶念：贪欲、嗔恚和害心，最后感觉到难以用功。这个时候他就想到，佛陀还没走远，就再一次的回到佛陀的身边，向他汇报了这一次独自修行的尝试。

佛陀就告诉他："心解脱未熟，欲令熟者"要修习五习法，然后还要增修四种方法，才能够令"心解脱未熟"的达到成熟。

换句话来讲，佛陀是告诉他：如果我们没有证到禅定，没有能力降伏其心的时候，事实上是要经过一些过程，才能完成所定的目标的。不是只凭着一腔热情，觉得我想要怎么样，就能达到的。有些心性的成长和积累没完成的时候，过早的离开僧团，离开善知识，是不行的。这个时候，佛陀就为他讲了用"五习法"来帮助自己成熟。哪五种习法呢？

第一种习法，就是"与善知识俱，善知识共和合"。对于初学者来说，是不能够能离开善知识、离开僧团的，因为在独自修行的过程中，我们还缺少足够的力量和护持。而在同参道友和善知识的引导之下，我们的修行之路就会得到很好的开启，有一些违缘能够得到对治；该鼓励的时候得到了鼓励；该被制止的地方得到了制止。这样我们才能够很好的成长起来。因为每个人都有自己的习性和盲区，自以为是的修行过程其实是很不容易的。

第二种习法，佛陀说到："受持禁戒，守护别解脱，善摄威仪礼节，见纤芥罪常怀畏怖。"修行的第二个部分，实际上是对戒学的熏习。不光是我们所受持的戒条本身，还包括了威仪等等。我们在丛林中可能都得到了这样的一些教导，比如说从从容容的安详行走，不要蹦跳、嬉闹，注意威仪——实际上这些方面也都是一种对心性的调节。经历了戒学的训练之后，我们的身心也会变得庄严起来，获得一种寂静和调柔。

第三种习法，还要“听闻法义，令心柔软，使心无盖”。当外在的戒行得到了一定的守护的时候，更重要的是我们要开始更进一步地调柔我们的心性，去除修行中的五盖，让我们的身心能够柔软下来。那如何才能柔软下来呢？实际上就是需要在听闻法义、熏习教理的过程中来完成。

从善知识那里，听闻“说戒、说定、说慧、说解脱、说解脱知见、说渐损、说不乐聚会，说少欲知足、断、灭、宴坐、缘起”等等，就是需要系统的来听闻教法，不管是戒学、定学还是慧学。了解什么是解脱，什么是解脱知见，修习出离心，破去我们杂乱动荡的毛病习气，学习如何静坐，学会观缘起。这样一个听闻法义的过程，实际上是非常重要的。

听闻法义，不是指单独一个法门，而是整体的佛法。它不仅包括了我们对修行理路的了解，对降伏其心的法门的受持，它也包括了世界观、价值观，乃至于我们生活的方方面面，还有心性的调整方法，都是需要去学习的。

前段时间有位居士给我发信息，跟我分享他的一些感悟。他之前学习佛法也有近十年了，由于在社会上有工作有家庭，自身也是烦烦恼恼，有各种各样的焦虑压力，但有一点，他对佛法的信心还是非常强烈的，所以这十年间一直在修习佛法，没有放弃自己的信仰。而他自己对四念处的教法特别感兴趣，所以空闲的时间总归会琢磨琢磨，听闻一些相关的经教开示，每天静坐一下。虽然他也觉得自身静坐的效果不够好，也经常有各种各样的疑问，但是有疑问他也会去求得一些解答。

后来有一次，他在禅修过程中出现了一个感悟：就是对所学的教理“五蕴无我”突然有一种明白的感觉。他说虽然《心经》早就能背出来——“照见五蕴皆空，度一切苦厄”，对于五蕴无我的教法也可以说从开始接触佛教就了解了，但是直到近十年之后，才真的有一种确定感，真的确信五蕴是无我的。

当他感悟到这个的时候，整个人有一种油然的释怀，全身心都放松下来，在这之前好像总归会抓着一些什么，总归会为一些莫名的东西所困扰着。总之有一种焦虑感、紧张感、抓取感、恐惧感挥之不散，处处都是纠结的。但是当在那个刹那对“五蕴无我”产生了非常坚定的信解时，突然好像很多的东西都松开了。而且他也发现，在这种松开的同时，自己对当下这个五蕴的身心反而变得更有觉察力了。

当然他的这个认识，还不是佛教讲的那种真正的大彻大悟，应该还是一种解悟。但是这种解悟，比他当初只是当成道理记在心里，实际上来得更深刻多了。因为在内心里很深的一个地方，吸收了这句教理的智慧，就会让他感受到身心非常不一样的释怀和轻松。

由此可见，“听闻法义”其实是一个漫长的过程。我们从一开始在道理上知道，到不断地在日常生活中回味，有时候跟同参道友们讨论，默默的反思，在禅修中去观照，等等，它是一个漫长的酝酿和消化的过程。

如果我们在这个过程中能够持之以恒的去反复回味，常常熏习，那么这个法义，慢慢的就会像酿造美酒一样愈酿愈醇，渐渐的在我们的心里变成一种确定见。而当这样的感受深入了以后，我们整个人的身心是不一样的，会令心非常的踏实，产生一种从容、坚定和柔软，很多的五盖也就比较容易去对治。所以佛陀说到，第三点就是要“听闻法义”，当然这个“听闻法义”实际上是一个漫长且需要反复深入熏习的过程。

第四种习法就是“常行精进，断（除）恶不善，修诸善法，恒自起意，专一坚固”。

除了听闻法义之外，接下来就是提起精进。这种精进力包含了几个方面：第一就是断恶修善的精进。出家之后，每天用餐之前都要默念“愿断一切恶，愿修一切善，誓度一切众生”。它其实就是一种精进的愿力。有了愿力，我们在日常生活中就会有一种众善奉行的精神生长出来。不管是禅修，种种供养，乃至非常微小的举手之劳，一句给别人鼓励的话语，一合掌、一低头，一个微笑，一个微小的发心，都是我们需要来行持的。这样一个众善奉行的过程，它也是非常坚定细致的。“恒自起意，专一坚固”，就是指对我们所受持的善所缘和所修习的法门，也要有一种非常专一、坚定且深入的信念和行动力。

第五种习法，“修行智慧，观兴衰法，得如此智，圣慧明达，分别晓了，以正尽苦。”就是说，修行还要在智慧的层面不断的深入去感悟，观察五蕴无我、一切法无常、生灭、缘起。在这个过程中，慢慢证得殊胜的智慧，通达真理和实相，彻底灭去轮回烦恼的痛苦。

佛陀为弥醯尊者详细的介绍了“心解脱未熟”的人“欲令熟者”所要走的心路历程，就是五习法：从亲近善知识开始，到学习戒律；然后听闻法义，去系统的吸收佛教教理，调整我们的心性和见地；常行精进，断恶修善，安住在善所缘，以一种勇猛的精进力去行趣；最后修习智慧，观照五蕴无我，有为法的生灭无常，去证得如实通达的智慧。

有了这些之后，佛陀接着又为他讲了四种法。因为修行的道路都不是一帆风顺的，我们会有种种的烦恼和业障习气来阻碍着我们。所以佛陀这时候告诉弥醯，还要学习四种方法来帮助我们。

第一，“修恶露，令断欲”。修习不净观来对治我们的欲望。

第二，“修慈，令断恚”。学会修习慈心，对治我们的嗔心。

第三，“修息出入，令断乱念”。修习观呼吸，对治我们的杂念乱想。

第四，“修无常想，令断我慢”。常观五蕴无常无我，从而破去我慢、执着。

就是说每一位修行者，在其修行的过程中，都需要综合掌握多种修法。佛陀特别强调了这四种是我们必须要掌握的。

第一就是要适当的学会不净观，不管是观白骨、观三十二身分或者是观尸体的九种相，总之要选取适合自己的一种方式，能够破去我们对欲望的执着，这是重要的。

第二个，修习慈心禅，断去我们的嗔心。慈心禅其实在我们研究所的禅法里经常会跟大家介绍，有一些同学在这一块还是修得比较有心得。如果说我们的脾气比较大，嗔心、焦虑、抑郁比较多的话，还是要在这方面多多的用功，这对我们身心状态的调整是非常有益的。

第三还要学会观呼吸来断除我们杂乱的妄念。因为呼吸有一个特征，就是当我们修的越深，呼吸就会越微细，这时候需要我们用更细、更高度放松、更寂静的心才能够看清楚它。而这种微细的呼吸，它比我们的杂念要更细微，因为我们心的规律是喜欢微细的，不喜欢粗大的，所以说通过观察微细的呼吸就可以很好的来对治杂念，这是一个非常有力量的方式。

最后，要修习“无常想”来断除我慢。比如当我们牵挂、执着非常强烈的时候，如果能想到五蕴无我、五蕴无常，观修念死等，就可以非常好的帮助我们破去对自我的执着和牵挂，令我们身心得到释怀。

当佛陀为弥醯尊者介绍了“五习法”和复修“四法”之后，尊者才完整的得到了佛陀的教法，他对自己未来的修学也终于找到了方向。佛陀就是这样帮助他的侍者破去了在修行道路上的迷茫和困扰，为他指明了一个系统成长的路径。

我觉得这一部经实际上非常重要，因为指出了我们当代很多学佛人的问题——就是急于求成，带着盲目的自信，总觉得好像是赶快去实修就能修出来。但是在我们教理没有通达、心性没有调伏、福慧资粮没有积累、法门也还没有深细掌握的时候，如果过早的脱离僧团，脱离善知识，是很难修上去的。即使是佛陀身边的侍者，他也做不到啊！最终还是要回到佛陀身边来，一边做事一边历练，一边学习一边成长，最终成就为有修有证的大德。

除了这部经之外，阿含经还记载着关于佛陀教化难陀尊者的一部经。我们知道难陀尊者是佛陀的弟弟，福报很大，但烦恼也很重，在《阿含经》里边，佛陀就说到难陀有三个最主要的特点。

第一有大力，就是人长得很高大，体力非常好。

第二端正，指他的相貌非常英俊，在僧团里容貌也是非常出色的。

第三爱欲重，他曾经娶了当时最著名的美女，是比较贪着欲望的。

对于难陀尊者的特点：人长得高大健壮、相貌英俊、爱欲特别的重。佛陀为了调伏他，为他示现天堂和地狱，让他对比了天人和地狱中的苦相，令他生起了悚惧心和向道的动力。在这部经里边，佛陀重点介绍并赞叹难陀尊者发心修行之后四个主要的努力方向：

第一就是守护根门。对于眼耳鼻舌身意的六根门，佛陀在这里就赞叹难陀："眼见色，不取色相，不取随形好。"对其它声香味触法也是这样，而且是尽形寿都能够非常精进的去守护自己的根门。所以难陀尊者开始发心修行之后，第一个用功的地方就是守护根门。

第二饮食知量。这是难陀尊者第二个修行用功的部分，他会调节自己的饮食。佛陀在这里举了两个例子：第一就是"如人乘车，涂以膏油，为载运故"。就像驾着马车要不断的给轮子上加油，加油不是为了闻它的味道香，不是为了让马车好看，只是为了让轮子能够顺利的运转；第二"又如涂疮，不贪其味，为息苦故"，又像身体长了疮，用油膏来涂疮，涂疮的目的也不是为了贪着油膏本身的香气，而是为了达到痊愈疮苦的效果。所以在这里，难陀尊者就了解了佛陀对饮食的教法，此后他在受用饮食的过程中，只是把饮食作为灭去自身饥苦的一种方式，为了让身体不会饥饿、亏虚而受用饮食，而不是为了贪着于色香味和享乐。

第三种难陀尊者修习的方法就是"初夜、后夜经行坐禅，除去阴障，中夜系念明想，作起觉想"。那就是修习觉寤瑜伽，运用经行和坐禅交替进行的方式，破去五盖等修行障碍。当他入睡的时候，就右胁卧，系念于明想，作起想。

一般来说我们在入睡之前，建议可以做一做身体扫描，从上到下做身体的觉察和放松，把一天的疲惫感、焦虑感、紧绷感释放掉，灭去我们内心的牵挂和烦恼，修习一下自己觉得最有熏习力的善法法门，安住在佛法中、光明想中来入睡，并且提示自己第二天一早就能及时醒来，这样就会有一个很好的休息和醒觉。这是难陀修习的第三法。

第四法，就是修习正念、正知，一心正念安住于观察身体生起的感受，对心里所生起的"想"和"觉"保持觉照，令"世间贪爱、恶不善法，不漏其心。"

难陀尊者在他发起了修行之心以后，就在这四个方面着重的去用功：守护根门，饮食做到知量，初夜、后夜修习觉寤瑜伽，深入修习正念正知。当佛陀说完之后，旁边一位比丘就说了一个偈颂来印证和赞叹难陀尊者的修行：

“善关闭根门，正念摄心住，饮食知节量，觉知诸心相。善男子难陀，世尊之所叹！”

由此我们看到，佛陀在教化他亲弟弟难陀的时候，实际上也就是让他在这四个方面去真正的用功。而且佛陀说难陀在这四个方面的用功行为，在整个僧团中都是最殊胜的，可以说受到了全体僧团尊者们的赞叹，他也由此获得了禅定和解脱的成就。

今天就利用这个时间，简单分享了《阿含经》的两部经文，重温佛陀对弟子们的一些教导，告诉我们如何从一个佛学的小白，系统的成长，如何在日常生活的方方面面去安住和调整自己，最终达到修行的成熟和成就。

（录音整理：智君，校对：妙定）

心灵的“回燃”与消防（新）

240426 晚

我们第一天的禅修已经完成了。感觉大家修的还是很认真的，很多同学在不断的进步。当然在这样的一个密集修行的过程中，强度其实是很大的，我们可能都会有这样那样的困难，种种身心的不习惯，腿疼、昏沉、疲惫等等。大家不用太着急，遇到一些困难也是正常的，我们会陪伴大家，逐渐加深对禅法的理解和深入。

大家会看到，其实在修慈心的过程中会牵涉到方方面面。它并不仅仅就只是一个念祝福词的问题。有一部分禅者对自己修慈心是很困难的，心会抗拒；修的过程中，找不到慈心的感觉；有的时候甚至反而会引发一些心灵痛苦，负面情绪会出来。所以修行是一个很不容易的过程。在这个过程中，我们需要的是耐心和智慧。

在心理学上，心理治疗的过程中也会运用慈心和悲心来做治疗。一般来说，我们都会认为只要慈悲心生起来了，就能产生疗愈，这个人心里的痛苦会减轻，会获得幸福感， 改进人际关系。这是大家都公认的。但是心理研究也发现，有的时候在引导来访者修习慈悲的时候，有一部分的来访者首先体验到的反而是痛苦，体验到的是难受、抗拒的感觉。他们就把这个现象称作“回燃”。

“回燃”这个词实际上是一个消防上的术语。就是一个建筑物着火了，着火之后，在一个密闭空间里，它会迅速的把氧气消耗完。氧气耗完了之后火也就灭了。但这时候的火灭，是虚假的灭，其实危险还在的，如果这时候消防员打开了门窗，新鲜的空气一进来，“轰”的一声，瞬间这个屋里又会爆发一个大火团，重新燃烧。所以它被称作“回燃”现象。

慈心禅运用在疗愈身心的过程中时也有这个现象。有的人给自己祝福，给家人祝福，感受到的不是快乐，反而心更痛了，出现的都是负面感觉。甚至于有的人这两天会做噩梦，梦中会有一些不好的画面出来。实际上，这就是心理学上说的“回燃”。

那是因为我们之前有创伤和痛苦的经历，我们通过隔离的方式，不去想那些不开心的事情，不去触碰心里柔软的部分。我们让自己麻木和隔离。隔离了之后，你感受不到痛苦了。就像密闭空间里的火，氧气耗尽了，火好像是灭了，但是其实危机还在，温度还很高的。当这个人开始修习慈心的时候，就像门被打开，新鲜的氧气进来了，过去的那些痛苦的种子又会被触碰到，就会激发一些创伤性的回忆，心里反而感觉到痛苦难受，有的人还可能会有做噩梦跟失眠的过程。

但是这个过程还是健康的。总体来说，这也是我们疗愈自己必须要经历的阶段。经历了前面这些不适感跟痛苦，我们就会得到一个彻底的疗愈。因为我们不能够让这颗心——就像燃烧的房子一样永远不开门，不开窗户，我们也不可能永远跟这个世界隔离，跟自己隔离。我们最终需要把心打开，勇敢的把爱心活出来。

所以，在刚开始修慈心的过程中，如果我们过去有过一些创伤的话，会经历一些艰难。大家对这些过程要有思想准备，但是也不要太担心，如果过程中浮现了一些创伤记忆，身心很难受的话，就要修习自我关怀和自我接纳。

有的人会觉得“我不配拥有幸福”，给自己发慈心的时候就觉得特别的别扭，感觉“我可以祝福别人，但是我没办法祝福自己”。那种“不值得”、对自己的打压贬低，或者来自于我们自己，有时候也可能来自于父母传递给我们的，或者这个社会传递给我们的。也可能有一些内疚感，我们伤害过别人，做过一些不能接受自己的事情，就会有内疚感或是自责，这个时候也很难祝福自己。在这个过程中，我们就必须要修习自我接纳。不管怎样，都要接纳和关怀这个真实的、受苦的“自己”，当下的此身和此心。

有的时候，有的人直接默念“愿我平安”，可能觉得接受不了；但是默念“愿这个身心平安……愿这个身心健康”，他就能接受。这也是对的，因为本来就无我，“我”也只是一个概念，指的还是此身和此心。这个身体它是无辜的，我们应该爱护它，希望它健康。这颗心已经够动荡、够痛苦、够疲惫了，我们更应该关怀它，而不是批判它、打压它、否定它。所以说，此身和此心，如果愿意关怀它们，允许它们快乐和幸福健康，就比较容易通畅，也是可以的。

当我们这样通过自我接纳梳理好了之后，经过几天的修行，一般来说，都可以突破这些前期的阻碍。一旦能够非常通畅的给到自己慈心，我们整个的身心就会得到很好的提升和疗愈。

慈心禅有好几个面向。一个面向是禅定，它是一种非常好的修禅定的方法，是一个善所缘，而且入定比较快。大家在修的过程中，可能会有这种体验，当安住于自己喜欢的祝福词的时候，杂念相对较少，甚至于有的人几乎没有多少杂念，很容易安住，比其他的法门修起来更容易。

依慈、悲、喜三种心最高可以证到第三禅。如果我们修舍心的话，还可以证到第四禅。它证得禅定的层次还是比较高的。证到初禅，甚至近分定都可以开悟了。何况我们能够证到二禅、三禅、四禅的这个高度呢？那个时候转向观禅，想开悟就比较快、比较容易了。所以说慈心禅它有修定的面向。

除此之外，它还有一个修平等慈的面向。就是培育我们开放的爱心，让我们的心最终能够向自己，向众生，向世界打开。这也是非常重要的。因为生而为人，如果跟自己、跟众生、跟世界隔离了，我们的生命就会体验到枯竭、孤独，而且有一种绝望感。很多人为什么活不下去？因为他内心里那种爱的火苗熄灭了，与世界失去了连接，他是非常痛苦的。但是，如果他的内心里对自己，对他人，对世界有一份爱心的话，那么他就能够不断的把生命活出来。所以修平等慈是我们修慈心禅的第二个面向，这个面向也是非常重要的。

我们在这几天里边，第一天全天是让大家对自己修慈心。从今天晚上开始到明天，我们就慢慢的学习着把慈心转向其他的众生。不光是给自己，也要发送慈心给其他人。这就是慢慢的来培育我们的平等慈。

为什么要培育平等慈呢？因为只要我们内心里还有一些无法对他慈悲的人，那这个人就变成了我们心里的一根刺。我们的心就无法做到完全的通达，也就不能够做到圆满。

所以说，内在的嗔心首先伤害的是谁？还是自己。我们恨一个人，表面上好像我们恨的是外在的别人，但这个恨是在我们自己心里住着。以前有一位著名的黑人领袖，他被抓到监牢里住了很多年的牢狱。出狱的时候，别人就问他：你能不能原谅把你关了那么久的人？他就说到：如果我不能原谅他们的话，我就依然没有走出这个监狱。也就是这个意思。

所以平等慈也是我们要着重修习的。这几天会引导大家修可爱者、中庸者（就是非爱非恨的）、敌人，最后修一切有情，把我们的慈心完全的打开，这样我们的生命才能够倾向于圆满。当然这个过程都不着急，我们会慢慢的来引导。

在讲对可爱者修慈心之前，我还是想先讲一下佛教的慈悲法本身。让大家能够对这个法有更深的理解。

我们说慈心禅，但是并不只是修慈心，佛教里边的爱心有四种：慈、悲、喜、舍。

慈心，它的特点就是希望众生快乐。悲心，它的特点就是希望众生远离苦难，远离痛苦。慈是予乐，悲是拔苦。喜心是为众生的成功或者是幸福而感到喜悦，这就是喜心。喜心也是一种爱，这一点我们在生活中也能体验到。比如说作父母的，当孩子考了一个好成绩，或者有所进步，看到孩子很开心的时候，父母也为他有一种由衷的喜悦，这就是喜心。喜心的对面就是嫉妒。嫉妒是看到了别人的收获和快乐，反而起了嗔心，感受到痛苦。它跟喜是截然相反的。

还有就是舍心。舍心也是一种爱心，很多人就很难理解。觉得好像“每个人是自己业的拥有者”，是不是挺冷漠的？——“这就是他的业”。但是佛教的舍心，跟冷漠的区别是什么？“舍心”对众生的心依然是开放的，是开启的。冷漠呢，是觉得这个人跟我无关，心是关闭的。差别在这里。

舍心在我们生活中其实也是经常有的。我举个简单的例子：比如，家里小孩长大了，去上班了，或者孩子成家了，这时候，父母目送孩子出门，觉得孩子终于长大了，可以独立生活了。这时候，父母对孩子生起的就是一种舍心。父母的心有一种放下和清凉，但依然是一种很深的爱。

慈、悲、喜、舍是佛教的四种爱心。我们大家在修慈心禅的时候，这四种心可能都会修习具足。我们早上听到《慈经》里边："愿他们无敌意、无危险"，这就是悲心；"愿他们保持快乐"，这就是慈心。

喜心就是"愿他们不失去以正当途径所获取的一切"，这一句是喜心。看到了有情获得了成功，有了收获，这个时候我们就会给他一个祝福，说"愿你不失去所拥有的一切……愿你不失去所拥有的一切，这个就是喜心。

什么是舍心呢？就是"愿他们依自己的这个因果而受身"，这一句翻译的有点绕，一般我们会说"每个人是自己业的主人（拥有者）……每个人是自己业的主人"。这个时候生起的是舍心。舍心可以对治我们的贪嗔执著。比如小孩作业做不出来了，父母辅导的时候会特别的着急，恨不能替他写或者一巴掌把他打开悟了。在这个时候，就没有了舍心，处在贪和嗔心之中。本来是孩子要面对的课题，但是大人比孩子还痛苦，小孩还没太着急，大人先崩溃了。

那这个时候就要修舍心。就可以默念这一句："每个人是自己业力的主人，每个人是自己业力的主人。"当这样不断的给自己默念的时候，舍心会生出来。就会意识到：这是孩子要面对的难题，即使他写不出来，要面对老师的也是孩子自己。在这个时候，我们就会把这个责任交托给他，我们会陪伴他面对，但意识到界限。这样的话，孩子也会承担自己的责任，就不会觉得学习是大人的事情。

所以，佛教的慈心是一种智慧。对这个教法理解得越深，我们才能越深刻的意识到，佛法为什么被称作觉悟之道。它的每一法，都是带着很深的智慧。

慈悲喜舍，也是缘起法。为什么我们能生起慈心？因为看到了众生的可爱面。如果孩子表现的很优异，父母就很容易爱他，愿意给他做好吃的，给他买好玩的。如果孩子不听话，表现出来都是缺点，父母饭都不想做了，这个时候父母的慈心就没了。

所以，慈心是缘起法，不是天上掉下来的。佛教重视缘起论，"菩萨畏因，众生畏果"，我们凡夫总是纠结在结果上，菩萨其实更重视因的努力。我们了解了佛法的缘起道理，作为一个孩子想得到父母的爱，那就不断的去培育自己的美德，让自己的美好面成长出来，父母自然就更容易把慈心给到自己。所以这是一个缘起法。

悲心的因缘是什么？就是要能够看到众生的苦难。理解到众生的痛苦的时候，我们就会生起悲心。有时候，我们说有的人不慈悲，他为什么不慈悲？因为他可能屏蔽了自己心的观察，缺少理解众生苦难的能力。在家庭里，有的人比较擅长关心别人，他的悲心比较多，有的人悲心就比较少。原因在哪呢？就是他缺少了一种看到痛苦的能力和智慧。是这样的原因造成的。

有的时候，人际之间为了得到对方的照顾，为了让对方对自己生起悲悯，可能就必须要告诉对方"我现在很难受，需要你的帮助"。

那他知道了，悲心起来，就能给你足够的照顾。但我们有很多人在相处并不愿意把自己的痛苦和困难说出来，希望对方能猜到我们的心情和需求，这就比较难了，如果对方猜不到就给不了。

有的时候，我们不愿意把自己的苦难说出来，因为有自尊心，会有羞耻感，会觉得自己有点像个乞丐一样的，在乞讨。所以说，他的心态是很复杂的。但是我们在学习了佛法之后，随着不断的增长了智慧，就会明了这些。当然了，告诉对方我们的痛苦的前提是对方能接得住。对方如果接不住，不能理解无法正确看待，那也会带来问题，甚至造成创伤。所以也要看双方的缘起。

喜心的缘起，就是能够看到众生的收获和幸福。我们能够看到众生的收获和成长的话，我们就会生起喜心。

舍心就是理解到每个人是他自己业力的拥有者，每个人都是要自己面对自己的人生课题来成长的。作父母的对孩子往往不容易有舍心，粘得太紧。那就必须不断的提醒自己：每个人是自己业力的拥有者，孩子最终要独自承担他自己的生命道路上的一切。这是别人不能替代的。每道题最终是要由孩子自己算出来，每一口饭要他自己吃下去，每一场病最终都是需要孩子自己来康复。大人只是陪伴，送他去医院，替他提供外援，最终是靠他自己的生命力康复过来。我们了解了这些的话，就会生起舍心来，能够有好的人际界限的意识，也有利于更健康的相处。

我们会看到，要生起“慈悲喜舍”，就必须要有理解，要能看到。有理解、有看到的时候，这些善心就比较容易生出来。

下午天气好，太阳出来了，我也到楼顶上去走了走。因为我们现在在慈心禅营，在我们这个场能中，心也是比较打开的。我在行禅的时候，就看到旁边有几棵小草在楼顶上，非常的翠绿。这时候就会体验到这些小草生命的存在，对它们自然而然生起慈心。

当然，不是说非要对这棵草发送“愿你平安”这些，而是你的心知道，你跟这个存在建立了一种连接，你的心向它开启。这时候慈心打开，就有一种非常愉悦、美好和开阔的感觉出来。这是因为看到了阳光下这一个生命的存在，那么慈心就会打开。

当时我有了一个理解：在现实中看到一朵花开，跟在手机网络上看到一朵花的图片或视频，感觉是不一样的。所以我就突然理解了为什么当代人越来越不快乐？就是我们很多的时间跟生命都是在网络上，在手机、电脑上，虽然我们在那里也看到了花开，但往往更多关注在它的形状、颜色等视觉印象上，对它作为一个真实存在的生命的感受其实并没有那么强烈。而在现实中看到这一棵小草、这一朵花，那个感觉是非常不一样的。

所以，我建议大家还是要经常的放下手机，走入大自然，打开你的心，真正的去看到周边生命的存在。看一棵树、一朵花、一只鸽子，看到周围的人，他们真实的存在，看到他们的美德，他们生而为人的

苦难，他们的收获，看到他们作为一个生命的独立性……这时候我们的心才真正的跟这个世界连接了，慈、悲、喜、舍是很容易打开的。

如果我们跟这个真实的世界没有连接，只是在网络上去触碰这个世界的外在影像，可能脑子里形成的都是概念，心里生起“这个好看，那个不好看”的评判，但很难生起一种特别真实的慈悲喜舍。除非有一些美德，有一些悲伤苦难被你看到。不然的话，都是很不容易的。

所以慈悲是智慧，需要理解。另外，慈悲也是一种存在的态度。

我刚才讲到了，“慈悲喜舍”四种心，当它生起来的时候，我们的心对这个世界是开放的，它有向对方打开的一种感觉。慈心的反面是什么？就是嗔心。有嗔心时我们就体验到一种拒绝、关闭。还有另外一种就是贪爱，它跟慈心很像，但是它不是慈心。当贪爱生起来的时候，我们是一种抓取感，而不是开放性。这一点大家也要特别的区分。

前两天我看了一个体育冠军的采访。他是一个父亲，女儿已经 3 岁了，在这个采访中谈到他的家庭生活。女儿几个月的时候，他就开始亲自照顾了，每天半夜起来喂奶、换尿布什么。孩子现在长到 3 岁，跟他关系很亲密。过程中谈到：“我一想到，有一天孩子长大了，要嫁出去，跟别人成为一家人，我就接受不了。这个我都不敢去想。”说着说着他就哽咽了。主持人特别的惊讶，说：“没想到都是体育冠军的男子汉，还会流泪啊！”当时这个采访还是挺触动人的。

但是从佛法的角度看，当他想到了女儿总有一天要嫁人，他接受不了的时候，这样的一颗心，并不完全是慈心，它里边实际上也包含了一些情执。这个地方是很微细的。我们现实中的情感很多都是混在一起，它里面既有慈悲的部分，也有贪爱执着的部分，其实是夹在一起的。慈悲的部分会不会让他产生痛苦？不会，按理说女儿长大了，找到了好的对象，成立了自己的家庭，父母只会为她感到高兴，不会觉得痛苦的。接受不了的这个部分，实际上是情执，它反而是慈悲的敌人。我们有很多也是这样的，特别做母亲的。儿子跟媳妇如果关系好，婆婆会嫉妒。所以说，这时候我们会看到贪爱是慈心的敌人，而不是慈心本身。

我也在想，这个父亲他的痛苦的来源是什么？我体验到的至少有几点：第一个是分离创伤，因为跟孩子在一起，感情是很深的，他想到了那个画面，觉得：“孩子离开我，到别人家，跟别人成为了家人。”他受不了。

这是一个分离创伤。其实这个“分离”也是非理作意。他现在想到孩子将来的离开，他受不了。但是可能孩子真的长大的时候，他还是能受得了的。我们很多父母都是很开心的把孩子嫁出去，甚至是逼着孩子要嫁出去。为什么？因为她逐渐长大的过程就是一个逐步独立的过程。从上幼儿园开始，她就一步一步慢慢与原生家庭独立，我们

会渐渐接受孩子长大的过程。那他为什么接受不了？是因为孩子还没长大。他一下跳到那个未来的频道里，受到了相像中的分离的强烈冲击。

另外一方面，因为跟孩子的相处非常的美好，这种美好感本身是一种乐受。我们得到了一种快乐，就容易想永远拥有这种快乐。但是随着孩子的长大，总有一天她要离开这个家的时候，父母也会有一种失落。就是他失去了曾经跟孩子在一起的亲密感和快乐。这是一个真实的失落，但这就是无常的法则。所以佛法说轮回的世间是苦谛。

从这个角度来讲，我们要有两种觉照。第一，当我们快乐的时候，要意识到它是无常的，我们不可能永远拥有快乐。在拥有快乐的当下，就要有觉照，觉知它只是一种感觉、一个无常流变的身心现象。第二，当我们在苦中的时候，因为“无常故苦”，体验到这种失落和别离苦的时候，也要有觉照和自我关怀。这时候作为父亲不需要去批判自己、打压自己，而是应该理解到这种苦的本质和来源。一方面意识到无常苦就是一种实相一种真理，接纳了它反而内心会变得博大和清凉；另一方面，意识到自己的苦，也会对自己，以及跟自己一样遭受别离苦的有情生起悲心。那这个时候，修慈心禅就很有力量了。这样就把痛苦转化成了出离和大悲，生长出通透和疗愈的能量。

我们会看到佛法在生活中实践的过程中其实是很深的。慈心禅真正要做到生活化需要对教法有足够的了解，也需要深刻的洞察力。我们这一次来参加禅营，只是帮大家打开这扇门，要完全把慈悲的法门活出来，还需要经过漫长的体会和历练。

慈心禅法可能不是一个禅营就能学好的。我们需要反复的去修行，反复的去体会。在这个过程中，我们一起来走进佛法，深入的体味佛教慈悲的法门。

问答部分：

Q:慈心生起的感觉是怎样的？

A:慈心生起的感觉不一定都有那么多的喜悦温暖。如果感觉到自己的心开放，很愿意给予祝福，就已经可以了。。有的人喜悦比较多，但有的人就是平静比较多。千万不要觉得，我没有那么多喜悦心，是不是我没有慈心？那不是，可能你的慈心就是平静的。

Q:可不可以改成祥和、自在、快乐这些呢？

A:可以的，祝福词所传递的友善和关怀才是慈心本身，词语可以选用自己比较接受和适应的。

Q:四句祝福词中，最初无感，后来对之有很强的嗔恨，难以接受。后来就是平静喜悦了，可以发了，但时间久了也烦躁。

A:那说明你还是突破了我们说的“回燃”，最终能够祝福自己了。为什么会烦躁？可能是有点累了，或者念的太机械，把它当成了一个工作，久了就会烦躁。所以，过程中一定要注意放松，绵绵密密的安住，运用这个祝福词帮助自己静心。让自己越来越放松，越来越宁静，心越来越专注。如果说你是朝外放的，把它当任务念，开始很有感觉，过一会儿就麻木了，最后就开始烦躁了，觉得我干嘛呢。所以一定要注意培育定。

Q:比较喜欢第二个祝福词，不自觉的想多念一会儿，多安住一些时间，会培养自己的贪心吗？

A:这个是不要紧的。喜爱这一句，它就有喜悦感和乐受，它们是有益于禅定的助缘。这个时候可以长时间安住第二句，定就会增长。定生起来了，你的心是清凉、放松的。但贪心生起的时候，心是紧张、抓取的。它们的差别是在这里。

Q:每个祝福词的时间分配或数量需要均衡吗？

A:不需要。没感觉的那个词就可以快一点跳过去，有感觉的就长时间安住。修习的目的就是为了培育定，哪一句祝福词是次要的。

Q:经行的时候想不出自己很开心的事，相反想到了很多不开心的事？

A:这个就是“回燃”，你打开了一些创伤。那么在这些不开心里边，要意识到这就是佛法讲的苦，生命之苦。在这个时候应该悲悯自己，意识到自己在苦中，周围人也在苦中，这个时候你的慈悲就容易打开了。

Q:文思如泉涌，每个都不同。

A:也不要把祝福词搞太多。你的慈心是打开了，但是没有注意培育这个定。我们要适当的节制自己的这些“文思泉涌”。可能你想到很多很多的祝福——这不用，精炼一两个最有感觉的长时间安住。

Q:看到虐待小动物的图片，心里很痛，这种痛算慈心吗？

A:这个痛不是慈心。悲悯它也是清凉的。疼痛有可能是触动了自己的一些创伤，或者是对动物苦难的不接受。这个时候我们就要对自己修慈心，也对小动物修慈心，最后也对这个虐待动物的人修慈心。因为虐待动物，他的业报也是不好的，也是需要被悲悯的。

Q:气血不足，如何克服身体的弱，保持坐禅？

A:那就要多多放松，多静心。修习的过程如果觉得很疲惫，就要减少默念的量和速度，以静心为主。

Q:慈心禅和内观呼吸的区别？慈心修多久可以修内观呼吸？还是两种可以同时训练？

A:慈心是定，内观是观。方法还是不太一样，但可以结合着修。我们在这个禅营里大家是以修慈心为主的。但是现实生活中回去了，你可以每一座先修一会儿慈心，等到你的心定下来了，轻柔自然的呼吸呈现出来了，再转到观呼吸，效果也是很好的。或者先观呼吸，修完到一座最后，转向慈心。把爱给到自己，给到一切有情来结束，这也是个很好的修行。

所以，我们要掌握多种禅修方法，而不是一种，也不要把它们视为矛盾。包括念佛，以前我们佛学院禅七的时候教慈心禅，有位同学就跟我分享，他之前是一直在念佛的，有时候念佛没感觉，杂念多，得不到念佛三昧。但是他修了慈心禅之后，再去念佛，突然就法喜充满。一下就找到感觉了，而且觉得也是特别殊胜。所以说，法和法之间都能够互相促进的。虽然实际修行的过程中，会以某种禅法为主，但其他的禅法也可以起到互补和助益的作用，关键是善巧调适。

特别随喜大家对法的精进和热忱。能够来参加闻法和实修，这也是一个非常好的善业。祝愿大家在未来的人生旅途上越来越好，法喜充满。获得圆满的慈悲喜舍！

最后我们也把今天闻法和修行的功德回向给一切有情，与他们分享，愿他们也都能离苦得乐，成就圆满的佛道。

愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道！

（心惠整理，妙定校）

从自动导航中醒来：正念禅修第一课（新）

2023 年腊月

大家好。今天，是我们的正念初阶课的第一堂课。这一次课的主题就叫从“自动导航模式中醒来”。我们知道，在当代，整个的正念的修习，在不管是国内还是在国际都非常的普遍和流行。

正念它是来自于古老的佛教一种重要的修行方法。实际上，就是来自于我们的四念住。在佛教的经典里面，对四念住相关的这个教法有很多的开示，也都在反复的强调它的一种重要性。所以，在我的这个课件里边，我也选择了几部经典，就是经典中的佛陀的开示，谈到这样的一个法门，它对于佛法修行的重要。

第一部经，就是我们的《大念住经》。在这部经文的开头，佛陀就说到：比丘们，这是直接之道，为了众生的清净，为了忧伤和悲叹的超越，为了苦和不满的灭除，为了正理的成就，为了涅槃的证悟，就是四念住。所以在这部经文的开头，佛陀就说了这五个“为了”，可见整个的四念住它的功能。我们可以简单的说，它可以净化众生的身心，帮助我们超越忧伤和悲叹，为了灭去生命之苦，为了去证悟真理，为了获得契入涅槃，超越生死和轮回。所以可见四念处，它对于修行者的重要。不管是我们从净化身心的角度，从疗愈我们内心的痛苦，到解决我们生命的一些根本问题，还是说，为了照见真理，为了灭去烦恼，那么它都是重要的。所以把它称作“直达之道”，直接之道，能够通过这一法，就可以获得所有的这些成就。

那我们看下面这一部经，是在《杂阿含经》第六百三十八经。这部经它记述的，是佛陀的入涅槃。在佛陀即将进入涅槃的时候，阿难尊者向佛陀来请问：佛陀在世的时候，我们可以依止佛陀而来修行，那么佛陀入涅槃之后，弟子们该如何来修行，该依何而住？这部经里边，佛陀就回答了阿难的这样一个问题。他说到：“阿难！当知如来不久亦当过去。是故阿难，当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲不异依。”

那就是说，自洲自依，法洲法依。所以在这个时候，阿难他就询问佛陀说：“世尊，云何自洲以自依，云何法洲以法依，云何不异洲不异依？”那如何来做到这个“自依止、法依止、不异依止”？佛告

阿难，他说："若比丘身身观念处，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧。如是外身、内外身、受、心、法、法观念处，亦如是说。"所以在这里，佛陀就把"自依止、法依止、不异依止"（的含义），直接就用身、受、心、法这个"四念处"来说明。可见正念这一法它对于修行者的重要。

在阿含经的另外一部经典里面，佛陀也说到，不论是刚刚进入僧团，刚刚踏入修行初阶的初学者，还是精进的修行，想要证得圣道的，这样的一个中阶的修行（者），乃至已经证悟了圣果，甚至证得了阿罗汉之后，他们所修行的内容，佛陀都开示了这个四念处。不管是对于初学者，对于进阶的阶段，乃至证悟了圣果以后，那依然，还会安住于这个"四念处"。所以说，它被称作是"自洲自依，法洲法依"。所以可见，正念是佛法的修行者一个基本的状态，一种存在的方式。这是非常的重要的一点。那在另外一部经里面，佛陀他也用"父母境界"来指出。

佛陀他就举了一个例子，比喻说，一只母鸡带着一群小鸡生活在田野里，这个田野里边，上空不时的会有秃鹰飞过，这些老鹰它们是要捕猎这些地面上的小动物为生。那这个母鸡，带着小鸡们，它们生活在这个田埂、草丛非常茂盛的地方，躲在这地方生活，它们非常的安全。但是偶尔也有一两只小鸡，它因为年龄太幼小，它可能会比较调皮，它会从这个田埂里面跑出来，逛到了这样一个开阔的空地上。但在这个时候，它就会受到生命的威胁，因为空中的猎鹰，随时可能能飞扑下来，夺走它的生命。那这个时候，这只小鸡遇到这个紧急的情况，它就必须要迅速的逃回田埂上面来，返回到这个田埂里面，它们的家园，才能够获得安全。佛陀讲了这样的一个比喻故事之后，佛陀就说道：这个草木深邃的田埂就是小鸡们的"父母境界"。它们在这里，就是非常的安全的，那就是它们可以休养生息的家园。那同样的，四念处就是修行者的"父母境界"。当一个修行者，他能够深入的安住于四念处的话，他就获得了自己可以从容的生活、顺利的修行的"父母境界"。

所以这些种种的经典，都特别强调了正念的重要性。那什么是正念？在经典里边对于正念的介绍，都是用"四念处"来形容的：身、受、心、法。那在我们的这个初阶课里边，我们首先可以简单的用这样的定义来理解它：它是用一种特定的方式去投入注意力而产生的一种觉察。它的特点，首先就是有意识的，在当下时刻，接受事物的本然，而不加任何的评判。正念，它可以让我们清楚地洞察生命中所发生的一切。它实际上是一种心智模式的培育。它改变的是什么？它不是只是一种简单的方法和技术。我们要知道，正念更重要的是一种心智模式的培育。

在这里，有三个关键词，第一就是"有意识的"。有意识的，就是要把觉性带入到我们的所有的生活中、生命中。第二它是叫"当下时刻"，就是说正念所觉察的对象，永远都是此时此刻所实际发生的。所以叫"如实了知实际发生的身心现象"。

那第三，它说到“接受事物的本然而不加任何的评判”，在这里实际上强调的是一种态度：因为我们的这个此时此刻，有可能是非常愉悦的；也可能这个此刻是不舒服的；也可能我们的这个当下此刻，它也可能显得无聊，我们会觉的心的动荡。那也可能我们对自己很满意，也可能对此刻的自己非常不满意。在这个时候，不管我们觉察到了什么，那正念的它的一个特质，就是说接受它本来的样子，不加任何的评判。用一种无贪、无嗔、无痴的态度，把现象只是标明为现象，视它为一种现象而已，尝试着去洞察它。而不是，我们已经有了烦恼，但是我们对我们的烦恼又起了新的烦恼。这样子就会让我们的心，加剧了动荡和痛苦。但是，如果说我们能够用一种从容的态度尝试着去照亮它、去洞察它，当我们看清楚了烦恼的本质、烦恼生起的因缘和灭去的方式，那我们反而就能够在烦恼和痛苦的面前更加从容以对，获得生命的觉悟，从痛苦和忧伤焦虑之中超越出来。所以这个第三“接受事物的本然而不加任何评判”，是一种非常特殊的状态，这是我们在正念的修习中，要特别的注意的。所以正念修习的第一步，它就是开启我们的一种觉知力。

那与正念修习的反面是什么呢？我们说，“心不在焉”、“不知不觉”和“夹杂烦恼”。没有接受过正念训练或者正念力不强的人，他们常常就处于缺少觉知的“自动导航”的状态。有的时候就像一辆车，它行驶在一个充满了坑坑洼洼、充满了各种障碍和危机的道路上，崎岖不平的道路上。那如果说，这辆车缺少了一个非常有经验的驾驶员的话，那这个车怎么样？它肯定是非常危险的。因为，它随着自己的惯性在奔跑，但是，没有人驾驭它。那很可能就会在一些地方造成灾难。同样我们的日常生活中，充满了来自内在和外在的，种种的挑战和冲突。当我们的内心，没有得到深度的净化，如果说，我们常常处于一种缺少觉知的自动导航状态，那是非常有风险的。那我们常常就会跌入这个痛苦之中，掉到坑里爬不出来的一种状态，所以那就不是一个有觉性的状态。如果说，我们能够开启对当下身心现象的觉察，那我们就开启了这样一条自我理解和自我关怀的慈悲和智慧之旅。这是非常重要的。

好，我们接下来看一看：我们说到心智模式，实际上，我们的心智模式有两种。第一种是“行动模式”，第二种我们把它称作“存在模式”。

在“行动模式”中，我们大多数时间，都是处于自动导航的状态。因为在行动模式中，我们的关注力是在什么地方？是在我们的目标上——我们所要达到的目的上。不管我们是在开车、走路、吃饭，或者跟别人说话，我们对我们开车的过程、走路的状态、是怎么来吃的、甚至用什么状态来说话，实际上我们都并不是特别的关注。我们关注的是什么——我们要到的目的地，或者我们跟别人所说话，我们想表达的内容，或者说自己想要听到什么，想要说什么的内容上。只要我们当前的所在之处，跟我们所期待的目标之间不匹配，我们的行动模式，它就自动开启。我们会全力以赴的关注在这个目的上，但是对过程，我们很少停下来观察到底发生了什么。

这样的一种行动模式，虽然说，在有些时候，它为我们节省了很多的时间和精力，好像是直达目标似的，但是却让我们也错失了生命中的很多内容。更重要的是，它让我们无法去洞察自己，洞察这个世界。有的时候，就像我们去登山，如果说我们整个的登山，我们只是关注于什么时候到山顶，那你会发现，这个登山就会变得非常的匆忙。但是当你到了山顶之后，可能你会又进入一种新的迷茫——下一座山在哪里？下一座山又要开爬。但是假如说我们在登山的过程中，不仅仅是到达山顶是我们的目的，如果说我们对登山的全体的过程，都是我们登山的过程，如果说我们能够意识到这一点的话，那么不管我们是登山的过程，到达山顶，乃至到达山顶之后从容的下山，每一刻，都是生活中的非常鲜活的体验。那它的意义是不一样的。

那“存在模式”是什么？“存在模式”，首先它是有意识而非自动化的。那就是说，我们可以选择下一步做什么，而不是像过去用一种固定的旧有的习惯运作。因为，你的专注力会专注到所有的过程、所有的存在。

在“行动模式”中，除了目标之外都不是我们所关注的。所以说，它就是处于无意识和自动导航。但是在“存在模式”中，我们会对整个的过程，有一个意识化的过程，把觉照带入了其中。所以，存在模式让我们如同初见般看待事物，就是我们平常所说的“禅者初心”。“禅者初心”就像一个婴儿一样的，对万事万物，带着一种崭新的认知和探索欲。所以我们重新置身于当前时刻，对我们整个的生活保持全然的觉知。那么存在模式，它就可以为我们的知觉，带来全新的体验，让我们重新充满活力和觉照。所以了解了这两种模式之后，我们就会对正念在生活中的修习，更容易把握的这样的一个状态。

那接下来，我会带大家做一个关于正念觉知方面的练习，那就是身体扫描内观。身体扫描内观，是对我们的“存在模式”的实践。因为很多时候我们坐在这里，打开一本书，听一个课程，做一件事情都是有我们特定的目标的。但是我们可能没有对我们身体本身的存在有所了解。所以在这身体扫描内观的过程中，我们会把身体作为我们正念觉知的对象，就是此时此刻的此身。那为什么要把身体作为正念觉知的对象呢？

它有好几个重要的意义：第一，强烈的情绪，它不仅体现于我们的想法和心理，它同时也会表现在我们的身体感受上。培养出对身体感受的觉知的能力，就能帮助我们更好地，了解和管理自己的情绪。

举个简单的例子。当我们愤怒的时候，你可能会发现，突然一股一股血流，冲到我们的头顶，头面色涨红，心脏剧烈的跳动，呼吸急促。有的时候，我们内心非常的焦虑和担忧，那你很可能就会觉得心头沉重，胸口像被一个东西所堵塞。有一种压抑感，有一种低落的感觉。实际上，当我们了解了我们的躯体感受的时候，就会对我们的情绪，对我们自己的状态，有了更好的了解和掌握，也更有利于管理我们的情绪。

第二，扫描身体感受，有助于促进人们对自己身心状态的知觉能力的提高。有的时候，我们身心可能处在一种很别扭的状态，很紧绷的状态，但是我们并没有意识到这一点。有的时候，我们跟别人交流的时候，做事的时候，我们可能拳头紧握，两个肩膀紧耸，甚至面部紧绷，但是我们却没有意识到。那在这样的一种非常高度紧绷的、紧张的状态下，我们会发现，情绪非常容易波动，很容易就会变得很激烈起来。但是假如说我们了解了自己的身体，当你能够从从容容的放松自己，尝试着让肩膀松开，让面部表情平缓，让整个的脊柱放松，你瞬间就会发现你就会变得更加的从容，那也能够改变我们的身心的状态。否则，我们常常的处在一种不良的状态下生活，日久天长，你会觉得，整个人疲惫不堪，而且身心觉得不快乐，难以获得内心的安宁。

第三，将注意的重心从心理转移到躯体。它也为处理情绪问题提供了一条便捷有效的途径。有的时候，当我们发现自己起了烦恼，心情波动很大，起了很大的情绪的时候，我们尝试着控制自己的情绪，命令自己“不能生气”，命令自己“不要发火”，但是这一种就是强行的打压。有的时候你会觉得，内心特别的煎熬。有的时候，我们不太允许自己起情绪，就会陷入一种内心的对抗的状态，这种内耗也会让我们身心疲惫。但是如果说放任自己去宣泄，那很可能又会带来各种各样的不良的后果。所以在这个时候，很多人就处于一种进退两难的状态：他不想压抑自己，但是又没有办法去宣泄这些情绪。

实际上在这里，正念的方式就为我们提供了第三条路径，那是什么？——去觉照。首先先把我们注意的重心，从心理转移到我们的躯体。前面我们说到，当烦恼很重、情绪很大的时候，时常我们的身体上有相应的变化。当我们首先不直接去处理这个心理的烦恼，而是首先转移观察，改变我们的躯体状态，那我们就为很好的处理我们的情绪问题提供了一条便捷的、非常有效的途径。这是学会身体扫描的第三个效果。

当然从佛法更深的角度，深入的修习身体扫描的正念练习，就能够从存在的角度，深刻转化我们对身体和自我的认知，洞见了生命的实相。当你深入的、反复的去觉照这个身体它到底是什么，它到底是怎样的，它是一种如何的存在的时候，那最终，我们就能够深入的去洞见身体的本质、生命的实相。

所以说，它们是非常深刻的练习。当然我们对于身体扫描内观的修习，也是由浅入深，慢慢的去开发的过程。但是我们说，“千里之行始于足下”，从第一步开始做起，它就是走向觉悟的非常好的一个开端。好，那接下来，我们大家一起可以来体验一下，这样的身体扫描内观练习。

我们首先活动一下自己的身体，做一做深呼吸，深深的吸气，慢慢的吐出来。那我们也可以稍微环顾一下我们周围的空间，意识到我们在此时此地。你很可能感受到你的坐姿，你是以怎样的姿势坐着的。我们可以活动一下，让背部能够比较挺拔起来，让肩膀放松，让脖子

舒适。我们也可以感受一下我们的两个脚跟地面的接触。我们双手的接触，身体跟坐垫或者椅子的接触。对，我们在此刻，在此刻的这个空间里，有一个觉照，我们看看此刻的自己，是一个怎样的存在。

我们是很焦躁的在此刻？还是慢慢的尝试着放松下来，在此时此刻？我们的内心是平静的，还是说充满了很多的疑问、思考和评判呢？那不管我们是怎样的一个状态，我们都可以先轻轻地知道，知道此身，知道这颗心，轻轻的让自己放轻松。

我们两个眼睛可以眼帘微垂，慢慢的放松下来。接下来，我们首先觉察一下我们左脚的脚趾尖。那如果说你感觉不到自己的脚趾尖，你也可以动一动你的脚趾头，动一动你的左脚的脚趾头。这个时候，你就能够感受到你的左脚的脚趾的存在。看看这是一种怎样的感觉。

接下来，我们把注意力移动到左脚的脚掌、脚后跟，感受一下我们左脚的脚背。有的人这样来感觉的时候，可能会觉得脚背是麻麻的，胀胀的。也有的人可能没有什么特别的感觉。“没有感觉”也是一种感觉，我们就放轻松去体验就好。也可能你感受到的是脚跟垫子的接触。那我们现在把注意力移动到我们的脚踝的部位，绕着脚踝转一圈，感受我们脚踝部位是怎样的感觉呢？

我们轻轻的把注意力朝上移动，感受一下我们的小腿。不管你感受到了什么，就接受它本来的样子。如果你发现自己有点用力，试图想用力的去感觉到什么，那就让自己放轻松。轻轻的如其所是的知道，不管这个感觉是什么，不管有感觉还是没感觉。那我们现在把觉察力朝上移动到我们的膝盖，绕着膝盖转一圈，我们感受我们的膝盖部位是怎样的？

我们现在从从容容的移动注意力，觉察我们的大腿、大腿的前端、大腿的后面，我们腿的左右两侧。如果过程中我们觉得有点紧绷，我们也可以觉察一下这个紧绷，轻轻的让自己放轻松。

好，那我们现在把注意力转移到我们的右脚，右脚的脚趾头，你也可以动一动，让你感受到脚趾头的感觉。我们感受一下我们的右脚掌、脚后跟。不着急，我们轻轻的来体验就行。感受一下我们的脚背，我们的脚腕，觉察一下我们右边的小腿。过程中我们可以放轻松，慢慢的来体会，带着好奇心和接纳，我们觉察一下我们的膝盖部位，看看我们的膝盖是怎样的感觉和存在呢？过程中如果你想深呼吸，都可以随时随地的深呼吸，保持呼吸的通畅。

我们觉察一下我们的右边的大腿，大腿的前侧、后侧，还有内外两边。用一种友好的、接纳的、轻柔的态度来知道。我们觉察一下我们的臀部、胯部，可能你也能感受到自己坐在凳子上，或者压在垫子上的这种的重量。那我们朝上，轻轻的觉察一下我们的尾巴骨、尾椎，移动我们的注意力，感受我们的后腰、两肋。我们觉察我们的后背，慢慢的扫描我们的背部。

也可能有感觉，也可能你觉得后背好像没有什么特别的感受。“没有什么特别的感受”也是一种感受，我们就接纳它本来的样子。如果发现自己变得有点紧张、紧绷，我们就可以提醒自己放轻松。带着一种柔软的、亲切的、接纳的态度，我们现在把注意力转移到我们的小腹，感受我们的腹部，我们的胃部。

有的人可能胃部有隐隐的胀痛或者饱满的感觉，那也都如其所是的接纳。我们感受一下我们的前胸，我们的觉察力像探照灯一样的扫过我们整个的胸腔。可能过程中，有的人会有一些呼吸的变化，那都顺其自然。现在我们觉察一下我们的左手，左手的手指尖，手背和手掌。我们不着急，慢慢的感受就好。好像这些感觉它自己呈现到你的心灵里来，而不用你去寻找它。只要你把注意力放在这个部位，它就像电视一样的，就会呈现给你看。

我们感受一下我们的手腕，觉察一下我们的左边的小臂，我们的大臂，我们左侧的肩膀。如果觉得肩膀发酸、发胀、僵硬，我们也可以用一种轻柔的态度知道它，慢慢的让自己放轻松。带着友好的态度与它同在，关怀和接纳。我们觉察一下我们的右手的手指尖，手背和手掌，感受一下我们右手的手腕，轻轻的放轻松。

觉察我们的小臂，我们的大臂，感受一下我们右侧肩膀是怎样的。过程中如果我们觉得分心了，我们就重新轻柔的，把注意力放回到身体上，带着好奇心看一看。我们现在把注意力移动到我们的喉咙部位，我们前面的咽喉部位，再感受一下我们的后脖颈，我们的颈椎。看看我们的脖子是怎样的感觉呢？

过程中，我们也可以带着轻柔的接纳和觉察力。我们感受一下我们的后脑，我们的两个耳朵和耳朵的周围，感受一下我们的头顶，感觉一下我们的前额，额头部位。看看我们额头部位是紧张的，还是放松的。我们的两个眼睛和眼睛的周围，感受一下我们的面颊。不管是什么感觉，我们都接纳。我们只是轻轻的移动我们的觉察力，接受所有的存在和现象。我们感受一下我们的下巴，现在我们移动注意力向下，到达我们的咽喉，喉咙部位，还有我们的后脖颈。

看看第二次扫描到这里的时候，感觉是一样的还是有什么不一样？我们觉察一下两个肩膀，这一次我们同时知道左边和右边。我们感受一下两个大臂，感受一下两边的小臂的感觉。不着急，我们移动注意力向下，到达两边的手腕和双手。可能呢，我们也能感受到手指跟身体的接触，跟垫子的接触。

现在我们移动注意力到我们的前胸，我们的胸口，向下到我们的腹部。我们同时觉察一下我们的两肋，两个肋下的感觉。不管有感觉还是没感觉，我们都接受它本来的样子。

我们觉察一下我们的后背，我们觉察，慢慢的放轻松，感受一下我们的后腰。移动注意力向下，感受一下我们的胯部，我们的臀部，跟坐垫的接触。我们感受一下两个大腿，慢慢的让自己放轻松，看看

此刻，觉察到大腿部位的时候的感受是什么。我们移动注意力，到我们的膝盖，慢慢的放轻松，接受它本来的样子。

我们觉察一下我们的小腿，到我们的脚踝，双脚的脚后跟，脚掌，脚背，一直到我们的脚趾头。我们现在整体性的，知觉一下自己的身体。也可能呢，你觉得自己的身体很僵硬，也可能你觉得自己的身体很空，也可能是温暖的，也可能呢，觉得有点凉意。我们也能感受到身体的接触，或者是重量。与此同时，我们可能也能感受到空间，空间里声音的传来，还有我们此刻的心境，平静的或者是焦躁的、动荡的，或者说是轻松的。

我们带着一种开阔的觉察力，接受所有的存在，感受它们的流动变化。

好，我们现在做个深呼吸。深深的吸气，慢慢的吐出来，重新觉察一下全身，活动一下自己。我们就可以慢慢的睁开眼睛，再次的放松一下。

刚才，我们做了一个身体扫描的内观练习，大家体验了一下。在这个过程中，可能有的同学会有各种各样的体验。跟自己身心同在的时候，好像暂时从烦扰的红尘、从种种的思虑中超越了出来，只是与此刻的身体同在，感受到身体的冷热、紧张或者是僵硬，轻松或者是沉重。也可能有的同学感受到了某种宁静，或者说身心慢慢的会沉淀下来。当然，我们也许有的人可能会觉得无聊、乏味，想要找到一些特殊的东西，却觉得好像也没有什么特殊的感受，只是跟随着做了一遍。

正念的练习，不是为了要创造什么，它只是为了接受我们当下此时此刻真实的存在而已。那所以说，它的用心的要领有这三个方面：第一就是如实观察，活在当下，它是什么就是什么。可能刚才我们有的同学会感受到，比如说，脚底有点麻，但是到了小腿就没感觉了，甚至于后背空空的，什么都感觉不到，或者像一块石板，很僵硬。你会发现，每个部位的感受可能都不完全一样。当我们从下扫描到上面，再返回到下来的时候，身体感受可能又发生了新的变化，有了更深的体验。这样的一个练习，就能够慢慢的训练出 我们对此时此刻的存在的（觉察）这样的一种习惯。

第二，“平等心”。就是不抗拒，也不去抓取，不期待产生出什么，但是也不排斥已经发生的。有些部位没有感觉，我们可能就会不满意，觉得为什么没有特殊的感觉，我们可能就想用点力或者多扫描一会儿，让它产生出来——那是不需要的。随着我们不断的深入的练习，我们的身心，一些非常微细的感觉都会被我们呈现出来。所以说在这个时候，不要试图去创造，否则我们的心就会动荡起来，变得紧张。另外有时候，我们扫描到有些部位，它是非常僵硬的。我们会对这些非常的不满：为什么我的肩膀，或者我的腰椎是这样的一种感觉？我们很想得到那种轻柔的，微细的、愉悦的感受，但是它不是。很可

能我们这时候也会有一种抗拒心，就会非常用力的觉知，希望这个东西消失掉。

在这个过程中，我们也要注意用一种平等心，不管它是什么感觉，我们都带着开放的心态。我们的觉察力就像天空、就像大地，容纳一切，承载一切。在我们这样的一种无限的接纳之中，来允许它们每一个部位放松下来，然后每一个部位，都能够真正的自然的去流动变化。这是它的第二个要领。

第三，就是觉知力和专注力的平衡。大家可能会意识到，在身体扫描的过程中，实际上是需要一些觉知力的。因为如果说你不去感受，你无法知道你的膝盖是什么感觉，是不是？你无法知道你的肩膀是怎样的。但是，当你去开启了这个觉照的时候，那个感受就会呈现在你的心灵视野之中。所以在这个过程中，我们逐渐逐渐的在训练我们的觉知力。觉察力，会慢慢的变得微细起来，变得越来越清明。

除此之外，它也在训练我们的安住的能力。过程中我们很可能就会不耐烦，急躁、想分心，想要跳出来，思维过去未来，想看别人怎么样……这颗心，有的时候它也有就像孙悟空一样的烦躁的、动荡的一面。所以说，我们在过程中，一个部位一个部位的，非常坚定的、从容的去扫描的过程，实际上也训练了我们的安住的能力。我们可以把觉知力称作“明分”，就是让（心）清明的这个部分。我们的专注力，把它称作为“住分”，就是安住的这种能力。

清晰的觉知力可以改变我们对自己身心的无意识的状态；学会专注，就能够摒弃杂念的纷扰，让我们的生活和修行就能够变得纯粹和高效。所以说，身体正扫描的正念练习，看起来简单和平淡无奇，但是它背后的意义，实际上是非常重要的，非常深刻的。它要开启的是我们的“存在模式”，开发的是我们的如实观、我们的平等心，我们的觉知和安住。最终慢慢的让我们照见实相，了解自己的身和心，它的运作本质。

好了那最后呢，今天的关于正念的第一个部分内容呢我们先讲这么多。最后，会有一些关于生活中的正念的练习，是我们需要在课程之后，大家在生活中来做的。第一就是每天修习正式的身体扫描至少一次。我们可能会给大家一个录音，我们可以跟着这个录音，每天至少做一次正式的身体扫描。你可以用坐姿也可以，如果说身体不太好、很疲惫，你也可以躺着，用卧姿来做这个扫描。另外，我们也可以在入睡之前，躺在床上的时候，你可以做一个简单的、从头到脚的扫描练习再入睡。或者是起床的时候，醒来之后，先扫描一下全身再起床，那我们的感觉是不一样的。当然，很多人在临睡前的扫描的时候，可能扫描到脖子、肩膀的时候就睡着了。那也不要紧，那就很好的入睡，也会给你带来一个深度的休息。醒来的时候，你就再扫一下全身，起床就会觉得精力充沛，头脑变得清醒。

任何时间，如果说我们在乘车外出的时候，有的时候呢，我们的身心很疲惫，状态很不好的时候，或者有的时候，你一天你想稍微休

息一下，小憩的这个时段，我们都可以做灵活的身体扫描练习，来帮助我们提升我们的身心状态。

第二，除了身体扫描的练习之外，我们也可以尝试着把觉知带入到日常生活的其他活动中。

我们在第一周的练习中（每一周我们先做一件事情来觉知），我们在第一周。我建议大家可以来专门的觉知我们是怎样来洗脸的。在洗脸的时候，你可以觉知你是什么样的动作？你是急匆匆还是非常的柔和？水温是怎样的？手和水接触的时候，那是怎样的感觉？你的毛巾是怎样接触到面部的？你在洗脸的时候，你的身心状态如何？

我们可以尝试，我们每天都会，可能会早上晚上都会有洗脸。那么每一次洗脸的时候，你都提醒自己去觉知，看看当我们有觉照的、去全然的在那个洗脸的当下，我们的感受是怎样的？这样，我们慢慢的把觉性带入到我们整个的日常生活，从点点滴滴开始做起。

第三，正念饮食。在场合合适的时候，我们尝试着放慢一点速度，觉照自己用餐的过程：品尝食物，你是怎样来咀嚼的，食物的味道是如何在你的嘴巴里产生弥漫，最后在喉咙里灭去的？你的身体在用餐前跟用餐之后，发生了怎样的变化？你在用餐过程中，你的心的状态有哪些体验，哪些思维和念头流过？用餐前和用餐后，你的心理体验有什么不同了？

注意这个正念饮食，做一个觉照。

好的，我们今天的课程，我们就先讲到这里。也祝愿在座的诸位，在未来的人生旅途上，在我们的修行的道路上，开发出越来越多的正念觉照。让我们的生命能够充满觉醒，充满了智慧和觉悟。好那我们今天就到这里。

（法汇整理录音，妙定校）

《吉祥经》讲座一（新）

20240502 上午界文法师

各位营员，各位义工，大家上午好！

非常高兴，我们相聚在庄严清净的道场，一起来闻法，一起来深入地体验戒定慧三学的修行历程。今天借这个机会，想跟大家来学习一部非常古老的经典——《佛说吉祥经》。

这部经是来自巴利文藏经《小部》中的一篇非常短小的经文，整部经的语言非常的简练和优美。总共还不到 300 个字，文短意丰，从世间的幸福到出世间的安乐，佛陀都全部概括了。

这部经是以天神的祈请为缘起，总共宣讲了十一个偈颂，举出了世间和出世间三十八种吉祥之事，为人、天开显获得幸福吉祥和利益的方法。

有些同学可能已经接触过这部经，也可以再重温一下，不断地来对照自己， 看看我们这些吉祥之事是不是都具足了。

什么是吉祥？它被称作是好运的征兆。古人说：“吉者，福善之事；祥者，嘉庆之征。”就象征着我们将要得到祥瑞、幸运，得到福善和喜庆。所以说吉祥是大家非常重视的。

先介绍一下这部经的背景：

当时在印度，大家都在讨论一个问题：谁都想要得到幸福，谁都想要得到好运，想要吉利，但是到底什么是吉祥呢？每个人的认知都不一样，每个宗教的说法都不同。

有的人认为看到好的东西就是吉祥，比如说看到彩虹就觉得很吉利；看到乌云遮日就觉得不好。有的人觉得“听到（好话）”是吉祥，听到有人说发财、说恭喜就觉得很吉祥。听到不好的话，就突然心情不好了：就觉得我怎么一出门就怎么怎么样，这一天都要不好了。

有的人认为触到的是吉祥，所以他们喜欢接触白牛，跳到恒河里冲澡，用牛粪把家里涂擦一遍就觉得很吉祥。但这跟我们中国是相反

的，他们要是踩到一堆牛粪会觉得太吉利了，我们要是走路踩到牛屎，可能瞬间心情跌入了谷底，觉得我怎么这么倒霉，太不吉利了。所以说大家的标准都不同。在中国认为见到猫头鹰是大凶之兆，但是在西方却认为猫头鹰是智慧的象征，甚至名牌大学的校徽就是猫头鹰。

大家都在争论，不光是人间在争论，甚至天人们也在争论：有的认为苦行是最好的；有的认为要礼拜圣火；有的说要沐浴斋戒；有的说要祭祀天神等等。

这样的争论层层传递，后来天主最终就决定说：世界上佛陀已经出现了，他被称作觉悟者，我们来请教一下佛陀是怎么看的，什么是吉祥，什么是不吉祥？

这时佛陀住在舍卫国祇树给孤独园。于是在一天深夜，有一位天神，“殊胜光明，遍照园中，来至佛所”。在注解里说到，他其实是带着众多的天人降临在祇树给孤独园。他们身上的光明把整个孤独园照得犹如白昼。天神礼拜了佛陀之后，就问了一个偈颂：“众天神与人，渴望得利益，思虑求幸福，请示最吉祥。”

这个世界的人类和天人们，大家都渴望得到利益，希望求得幸福。请佛陀为我们开示什么是最吉祥的？这个时候佛陀就为他说了三十八种吉祥之事。

“世尊如是答言”，接下来有十一个偈颂，系统的说明这三十八种吉祥。我们一条一条地来看。

第一个偈颂

佛陀讲了第一个偈颂，“勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥。”在这里他说到三种最吉祥的事情。佛陀没有说看没看到彩虹这些问题，但是他说到远离愚者是一种吉祥；第二，亲近智者是一种吉祥；第三，尊重有德者，是一种吉祥。

佛陀这样说了之后，我们也听了，但是这个内容是不是真的能理解？首先，什么是愚人？在注解里边解释为：“只是以吸气与呼气而活命，并没有慧命为意趣。” 用白话来讲的话，就是为了活而活，缺少智慧，对于生命他缺少正确的思考。

什么叫智慧？慧的一个定义就是“抉择为性”，能够善于选择、判断、决定，这就是有智慧的特征。愚人的特征就是他对生活缺少一种抉择力和判断力，他的生活就是只是活着，随顺着自己的欲望和冲动，对生活缺少智慧的审视与思考，所以被称作愚者。愚者就会造成三种特相：身恶行、语恶行和意恶行。他的行为、语言和思想都是不够殊胜的，甚至是有问题、有破坏力的。这样的愚人，我们应该远离。当我们远离了愚人的时候，对我们来说是吉祥的。

其实这样说“愚人”和“智者”，听起来有点抽象，都是概念化的。举个例子大家就很清楚了：

前段时间我看了一个报道，有一位四十四岁的男性，参加了一场同学的聚会，在聚会上被狂灌了三斤白酒，导致他身体受到了严重的冲击，脑淤血被送到医院去抢救。后面生命虽然保住了，但是人却变成了植物人，他的妻子和孩子非常的痛苦。还有一个报道，是一个年轻的大学生跟几个同学出去聚会，也是被灌醉之后陷入昏迷，他几个同学把他抬到医院去挂水。等他苏醒过来的时候，那种痛苦的狼狈相，几个朋友看到就哈哈大笑，一边给他拍照、拍视频，一边还取笑他。

网上大家纷纷评论说损友不能交，这其实是体现出一个人对生活的思考，就是你认为什么是重要的。有的人缺少智慧的认知，他们在吃喝玩乐的过程中，没有考虑那么多，你的健康是什么，你的益处是什么，其实没想那么多。更多的是以玩乐为主，觉得好玩，甚至搞一些恶趣味，有意地去折磨别人。如果我们经常结交的圈子都是这样的愚痴者，那迟早会被弄得很恼火、很惨，受到各种折腾。

不一定他们都是那么刻意地想要伤害我们，但是因为缺少智慧，对生命缺少深入的了解和思考，做事、说话、价值判断都是不善巧的，所以我们跟他在一起就会一再地受到损恼，导致了我们的痛苦。所以佛陀在所有的吉祥之事里边，将“远离愚人”，列为三十八种吉祥之首，这个分量其实是很重的。我们大家有没有觉得有点震撼？

第二，“应与智者交”。亲近智者，佛陀认为是最为吉祥的事情。

什么是智者？注解里说：“他们挑选自己的路为智者”。他们对生命是有思考、有抉择、有判断的，以“利益现世及来世的意趣而前往”为意趣，重视现世的幸福和未来生的增上，以及究竟的圆满。这样的一个智者，如果我们亲近他，我们就会得到利益。

智者有三种特相：远离了身恶行、语恶行和意恶行。他的行为会让我们受益；他的语言能够能令我们得到启发；他的思想、他的心灵世界也能够让我们在与他相处时受到感染和提升。就像人们用叶子来包装香花，叶子也会沾染了花香。当我们常常地亲近一位智者，就会发现，自己的身心越来越光明，整个人的内心常常体验到寂静和喜悦。过去的那一些颓废、迷茫、消沉和动荡慢慢地就转化为清澈、光明、安定。而且也对生命具有了一种洞察力，智慧越来越高。这就是“亲近智者”，佛陀认为是最吉祥的。

第三种吉祥是“尊敬有德者”。

有德者包括了哪些呢？首先是诸佛菩萨。诸佛菩萨的德行肯定是非常之高的，拥有智德，圆满了一切智慧；断德，断除了一切的烦恼和不善法；悲德，还能够无限地利益一切有情，所以他们被称作有德者。

另外阿罗汉、辟支佛这些圣弟子，包括一切在德行方面超胜于我们的，都可以称作是有德者。如果我们能用一种恭敬之心来尊重对待他们，就会获得吉祥。在注解里说到：即使少做供养，也会给我们带

来长久的利益和快乐。当然这个供养不仅是财物，也包括了身语意的三业，比如合掌、微笑、礼敬——这是用身体礼仪来供养；称扬赞叹，是用我们的语业来供养；内心觉得“善哉善哉”，心生随喜，并发愿依教奉行，这是用意业来供养。

西园寺的佛像很多，当我们来到西园寺，到了五百罗汉堂，或者来到了大殿，看到一尊佛的时候，我们是一种什么样的心态和行为？假如说是一种无所谓的心态，甚至于有的人会指指点点：这个佛好看，那个佛丑之类的，或者嘻嘻哈哈，缺少尊重。甚至我看到报道有的人在景区里边爬到大佛的头上各种搞怪，那么这样的一些行为，对我们的心灵有提升作用吗？肯定体验不到滋养，短暂的开心过后，内心就会觉得无聊，或者是空落落的，找不到意义，甚至于心里会有一点觉得做了不好的事情之后的亏心感、动荡不安。

但是如果我们见到了这一尊佛像，静下心来观瞻和礼敬，与他连接，我们就能体会到这尊佛所传递的宁静、安详、内在之美，瞬间似乎有一种感动，有一种暖流进入到我们的心里来了，之前心里动荡、烦躁的感觉就会消散。

所以“尊重有德者”其实是一种非常深的修行。当然我们不只是尊重佛像，在生命中，看到了任何一个人他身上的某一种美德——，比如说有的人精进，有的人慷慨，有的人很有智慧，有的人行动力特别强——（即使这个人他不是完美的），但不管是哪一种美德被我们体验到的时候，如果在心里默默的给一份尊重，心里说一声：“善哉善哉，真好。”这个时候，我们都会体验到有暖流进到自己的生命里，好像自己的生命也变得光彩明亮起来。

简简单单的五个字：“尊重有德者”，在生活中实践起来的时候，是非常深细的。它是一种非常吉祥的行为习惯。注解里说：即使少做供养——这个供养不一定都是供东西、供钱，而是包括了身语意的三业的尊重，都会带来长久的利益和安乐。所以佛陀把它列为第三件最吉祥的事情。

我们看到佛教的思想不是空洞的理论，也不是一种道德说教，要求我们“应该怎样怎样”，实际上我们要从生命关怀的角度，从让我们生命本身得到安乐和利益的角度来体会佛法。它是活泼泼的，跟我们的生活时时都能融入的。这才是真实的佛法。

第二个偈颂

我第二个偈颂：“居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥。”佛陀在这里又说了三种吉祥。

首先我们要住在什么地方？佛说居住适宜处。什么叫适宜呢？有人认为是这个地方风水好、环境好——这当然也挺重要的，佛教里也重视环境的整洁，佛陀说扫地有五种功德，佛陀住过的一些重要的园林精舍，都有优美的树木、清泉，建造得整洁和庄重。结夏安居的时

候，如果房子可以选择的话，比丘会每个房子里住几天感受一下。最终体验到在某一个住处打坐效果是最好的，他就会选择这一间房作为他结夏安居的住所。当然如果没得选，那就随处安心。

但这个“适宜处”更主要指的是什么？并不只是外在的环境条件，更主要指的是这地方有三宝，有佛教四众，可以从事布施等修福的事业，并有大师教法的光辉。直白地说，就是在这个地方居住，具有修福、修慧的增上缘和条件，这个是最重要的，所以它被称作吉祥。

我们现代人经常会去旅行。就像在五一假期，可能会选择热门景点，体验“人丛众”的热闹繁华；也可能会选择来清净整洁的道场进行一次深修，闻法、静修、利他。不同的选择给每个人带来的感受和收获也是不一样的。

从佛陀的这个偈颂来讲，如果我们要去一个地方旅居的话，它的人文环境就很重要。如果有一个好的人文环境，就能够获取智慧，还有修积福报的条件，能够学习和奉献，发挥自己的光热，得到身心的归属感和支持，这个是最吉祥的。

以前在弘法部的时候，做过一些关怀老人的慈善项目，我们会邀请一些养老院的老人到西园寺来吃素面，来园子里走一走。在这个过程中，也让我有一个很深的体会：有一些养老院的老人被接过来的时候，我们会发现他甚至都已经失去了语言的功能。虽然他身体是没问题的，走路、吃饭都没问题，但是因为长时间没有跟人交流，一天到晚坐在屋里看电视，最后已经失去了语言沟通、与人交流的能力。

也有见到一些佛教安养院的老人们，我们的义工们就发现，他们的状态就很有神采，他们还会把我们的义工们当孩子一样的去关心，显得非常有活力。这是因为佛教安养院的这些老人们每天都有做功课、闻法，参加做义工、助念活动，互相提供帮助和关怀，内在的精神世界就非常充实。看到这些老人们都会被他们所感染，当时给我的印象就特别的深刻。

再回头看《吉祥经》的这一段经文，我就能非常深刻地理解到什么叫“居住适宜处”。如果我们能够找到这样的一个可以修福修慧，充实精神，让身心安稳增上的环境，实际上是非常重要的，它是一种吉祥。

“往昔有德行”，就是说过去生中曾经在诸佛、阿罗汉、圣者那里修过善根。我们过去生有福报、有善根，这也是一种吉祥。这是往昔世的德行。

我们会看到人和人其实不一样，很小的孩子就已经体现出个性的差别。有的孩子就特别的好带，很安稳，可以很积极的跟大人互动，表现得很可爱，也比较懂事；但有些孩子就特别难带，很敏感、很脆弱、很粘人，会让大人心力憔悴。

在佛教看来，每个人的善根是不一样的，有的人就有“信心”的善根，有的人精进增上，有的人拥有宿慧，有的人心地淳厚宽广，这都是有善根的一种表征。

最著名的例子就是六祖慧能大师，他不识字，以打柴为生，当他在路上听到别人在诵《金刚经》，就能瞬间契入有所感悟，这种善根是不可思议的。因此佛陀认为，在过去生中曾经积累过善根，这也是一种吉祥。

下一句说：“置身于正道，是为最吉祥”。在另外的注解里也把它翻译为“自立正志向”，就是说地建立起一种志愿，给自己的生命一种方向性。

我们现在有一些年轻人得了空心病，对什么都不感兴趣，没有方向，甚至于一再地想要自杀。他自杀不是因为痛苦，而是他觉得没有什么值得活的。这一种状况在心理治疗里还是挺难处理的。所以佛陀认为，一个人有一种好的志向，置身于正道，这是吉祥的。

那是什么样的志向呢？注解里举了一些例子：比如说行为不善的，让自己建立起戒；没有信仰，使自己建立起健康的信仰，“信成就”；悭吝的，打开心量，建立起“施舍成就”，等等。

我们在座的诸位，如果看到了自己心里有一种想不断地提升自己、改善自己、想进步的动力，这个不是坏事，恰恰是佛陀所说的吉祥。没有这种成长动机，我们就不可能获得幸福。但要注意，这种希望我们自己变得更好的意愿，它并不是指我们生命之外的东西，很多人可能会希望多赚一点钱，房子再换一套大的，在职务上不断提升——这些都是属于外在的目标，而佛教说的“正志向”，最主要的还是指向于内在的生命本身的品质。

因为外在的物质再丰富，如果内在的品质没有达到，也不能够体验到幸福。我们也看到，很多的富人其实也有各种各样的痛苦和烦恼，他们并没有真正得到安乐。真正的安乐从哪里来？肯定是从内在的品质中来，这是毫无疑问的。当然并不是说重视内在品质，就不上班、不赚钱、不升职，也不是这个意思，但是我们要知道哪一个是更核心的、更本质的。必须要在更本质的部分上不断的前进，“置身于正道”。这样我们就可以“舍断现法及来世的怨敌”，并证得各种利益。这个“怨敌”不一定是指敌人，也可能指的是内在烦恼、各种灾难、各种不吉祥。

前段时间越南的女首富被判处了死刑。在报道里面说到，最近三年的时间里，她的司机开着车子从西贡的商业银行前后运输了 400 亿美金的现金到她的家里和公司总部。她的财富已经达到了惊人的地步，但是为什么依然会导致身败名裂，甚至被判处死刑、失去了生命呢？

所以，“置身于正道”，“舍断现法及来世的怨敌，并证得各种利益”，这才是吉祥的。

佛陀在这里指出了三种吉祥：居住在适宜的地方；过去生中积有善根；而且还能在这一生中置身正道，不断去完善自己。

有时候要面对自己的缺点，很多人不太愿意面对自己的黑暗面和缺点，不承认自己有各种各样的问题，总觉得还好。但是夜深人静的时候反观自己，所有的贪著、嗔恨心、嫉妒，甚至内心里的邪恶，其实很多都是有的，甚至它们还在不断的伤害我们的身心，破坏我们的生活、修行和人际关系。

所以也要坦坦然然地面对自己，给自己立下一个志愿：总有一天我会超越这些。现在可能欲望很大，贪婪心很重，但是你要想，总有一天我可以超越它！现在嗔恨心很大，气量特别小，经常跟人怄气，那你也可以告诉自己：总有一天我会超越的，会把所有这些问题都解决的。这样感觉就会不一样。不然的话人就会比较敏感、脆弱，时时处于心理防御中，给自己披上一层厚厚的外壳。这样就会活得很累、很纠结。

学习佛法一个最大的好处就是，这一生不会觉得没事干，不会觉得无聊。我们很多佛学院的小同学们刚来读书就特别急，一下子接触到三藏十二部典籍，三大体系的佛法，就觉得我什么时候才能学完呀？借了一大堆书拼命看，但是又消化不掉，然后各种纠结，觉得我啥时候才能证到禅定，什么时候能开悟呀？

我就跟小同学们讲：你们不要急，学佛是一辈子的事情，甚至是尽未来际的事情，你有一生的时间来学。现在没有学懂，没有得到禅定，那可以先立下一个志向，只要安住于正道，总有一天我能搞懂、能够证得。然后安心安住于当下的学修，从打基础做起，而不是沉浸于焦虑和动荡中。

这样想之后就会很释怀，也会很坚定。同时也知道，此生不会无聊，总有很多可以去做的。当这一生结束的时候，也不会觉得空过，因为学到了很多、提升了很多、感悟很多、收获很多。那不是很好吗？这就是佛陀所说的最吉祥。

第三个偈颂

“多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥。”这里佛陀又说了四种吉祥之事。第一个是多闻；第二是工艺精；第三是严持禁戒；第四是言谈悦人心。

什么是多闻？首先知识面很广，擅长学习。佛陀也认为，爱学习是吉祥的。当然学习指的是“于无罪的事物多闻”，不是学一些歪门邪道，学如何诈骗、如何犯罪，那就不吉祥了。当然这不仅是佛法，也包括了一些社会知识、专业技术，种种技能。另外多闻也不只是说

看的书多，是多闻，也包括多多听闻，同一部经论反复学很多遍，深入通达，这也是多闻。

就像这部《吉祥经》，可能在座很多人都看过、听过，今天再来听一遍，这也是一种多闻。这是吉祥的，因为它能带来此世和来世两世的利益和安乐。

第二是“工艺精”，工艺指的是技艺，在家人有在家人需要的专业性，出家人有出家需要的技能。作为在家人要上班，肯定要精通自己的专业技能。做老师能把课讲好，知识贯通；做科研要对自己的这个领域精通。所谓术业有专攻，佛陀认为这也是吉祥的。知识渊博是好事，拥有专业技能也是吉祥。

作为在家佛弟子，如果对于自己的日常工作、专业技能不用心，虽然佛法学的很好，但是工作、待人表现得很差，那也是不够的。这样的一种认真专精的态度，其实是遍一切处的。比如教育孩子，照顾病人，甚至做好一顿饭，里边都有专业性。所以作为一个大乘的菩萨，从五明处学起，知识是非常广博和专通的。

第三，严持诸禁戒也是一种吉祥。这就包括了在家者的戒和出家者的戒。在家者的戒主要是远离十不善道，杀盗淫妄、贪嗔痴这些。从“不以烦恼而违犯，以及确定正行诸德而善学”，能够对治自己的烦恼，对治自己的一些邪恶和违犯的行为，能够遵守正行和诸德，这是吉祥的。

要想做到不违犯，调伏烦恼是重要的。去年报道的案件中，北大学生吴谢宇把他母亲杀害了，最后也被判处了死刑。他其实就是因为自己的无明烦恼、追逐欲望等，最终导致了这种人间惨剧。杀害了最爱自己的母亲，对他来讲其实他也永远缺失了一位亲人，自己还要受到社会的谴责、法律的审判。所以需要正确的看待自己的烦恼，直面它，审视它，不为它所转，这就是所谓的“严持诸禁戒”，我们就能够保护自己。

出家众也有出家的戒律。一般来说，出家之后要“三年学戒，不离依止”，要精通出家的各种戒律，这样才能够获得身心的安乐，和道业的成就。

所以佛陀认为，能够守护禁戒、调伏烦恼，这是吉祥的。

第四种吉祥就是“言谈悦人心”。在另外的译本里，把它译为“所说皆善语”。我们的语言很重要，在这里主要指的是离开四种语业的过失，即虚妄语、粗恶语、两舌语（离间语）和绮语。所谓的善语就是跟它们相反，善的语言有四种：第一是真实语，所说真实，值得相信，不会带来欺诳；第二是柔软语，没有伤害性；第三是和合语，导向团结，人际关系的和谐；第四是利益语，导向利益，能够言之有物，令听者有所收获。

大家可以想一下，在我们的人生中，假如遇到一个人，他的语言有这四种特征的话，你喜不喜欢跟这个人相处？肯定会很喜欢的。假

如一个人经常欺骗人；还经常恶口，出口伤人；经常挑拨离间，破坏你的人际关系；而且说的很多话言没有利益，浪费时间。我们跟这样的一个人在一起，有什么感觉？可能会觉得很痛苦。

相反，如果我们具备了善语的四种语言特征，就会在人群中受到欢迎，也能够给周围人带来利益和安乐。不管是在家庭里、在工作单位、在社会上、在修行团体，都是挺舒心的一件事情。所以我们就会很深刻得理解，为什么佛陀认为“言谈悦人心”是吉祥的。

佛陀的每一句法语都是非常深刻的，但是我们能做到多少，却是很不容易的，要用一辈子的时间来修行，甚至于要生生世世、尽未来际的修行才能够究竟圆满的。

同样一个世界，在有的人眼里很美好，在有的人眼里很黑暗，这跟每个人的投射有关。今天天晴了，可能有的人说今天好美，阳光灿烂；可能另外一个人就觉得烦死了，把她的皮肤都晒烫了，太燥。今天的菜做得比较清淡，有的人就很欢喜，清淡的饮食适合健康；有的人就会觉得怎么回事？盐都舍不得放？其实是同样一道菜，每个人解读它的视角不同。

所以我们的心态也会体现在语言上。如果我们听到的语言是虚妄语、粗恶语、分裂人际关系的离间语和绮语，就会很不舒服，生起烦恼。如果别人跟我们讲的是真实语，柔软语，让我们的心很舒服、很柔软，得到了尊重和理解，感受到平等；他的语言能够导向团结，导向团体更和睦，互相之间能更增进，而且带来利益，我们就会喜欢这样的语言。这就是“言谈悦人心”的重要性。它能带来此世和来世的利益与安乐，还能成为体证涅槃的助缘，所以被称为吉祥。

第四个偈颂

“奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥。”在这里又讲到了三种吉祥。

奉养父母，什么是奉养呢？包括了帮他们洗脚、按摩、沐浴等，在身心方面关怀父母，并供养他们四资具，衣服、食物、住处和医药，这在佛陀认为是吉祥的。

因为父母对孩子永远是爱和慈悯的，他们的心是希望对孩子多所助益，想要他们获得利益。经典中说，子女即使将父母顶在头上百年，也无法报答他们的恩情。

父母是我们人生中最早的导师，是我们在世间的教养者、养育者和教导者。所以在佛教认为，如果我们能够改善跟父母的关系，能够回馈于父母，这是非常吉祥的。当有一天孩子能够给父母带回礼物，给父母捶捶背，做点他们爱吃的，在那一刻孩子的内心也会收获很多的正能量，感觉到有股暖流，流入到自己的心里来，对自己、对人生、对生命也会更加的有信心、有信念，心就会变得光明起来。

经典中说，儿子用五种事情来奉养父母：第一就是孝养；第二为他们做事；第三维护家系；第四继承遗产；第五先人去世后为他们做布施。从这五个方面来做到孝顺。

有时候父母年龄大了，不会用手机，不会买东西，我们就帮助他、教他，耐心一点。维护家系，有的时候打打电话，亲人之间做一些来往、关怀；父母去世的时候，把他们遗留下来的东西处理好，以父母的名义做一些功德，做回向和超度。佛陀说以这五种方式，我们就可以很好地做到奉养父母的这一条了。

“爱护妻与子”：对妻子和孩子要以如法的布施、爱语、利行来进行抚养。举一些例子，比如说到了斋戒的日子，给自己的妻子一些财物，这样妻子可以去寺院供花、供香，做供养。我们有些父母带孩子来寺院的时候会提前准备一个小红包，交给孩子，让孩子自己亲手供在功德箱里或者佛前。或者带束花交给孩子，让孩子来供佛。这样小孩就培育了善根，增长了吉祥的心理能量。

“在节日（允许去）看节庆，在吉祥日使作吉祥，并且教诫、教导在现法及来世的诸利益”。不光是在宗教上对他做一些善法的引导，在世间的方面也要让孩子积极地参与社会生活。有的时候我们父母对小孩的保护太多，不让他接触社会，小孩从小就在一个非常封闭和宠溺的环境里成长。当他需要去幼儿园了，一下子被送到一个陌生的环境里，小孩就很惊恐，非常不适应，哇哇大哭，然后就被强制性的扔在那里，这样其实会让孩子受到很大的创伤。作为父母，可能在很早的时候就应该逐步的引导孩子进入社会，走出家门，学会跟小朋友互动，在公园里跟其他人交流，这个时候再去上学，他是平稳过渡的。

不然的话，之前从来都不让他接触陌生人，突然一下又把他扔到一群陌生人里边，如果是我们自己被这样安排，又情何以堪呢？我们也会受不了，更何况是个幼小的孩子。有时候父母还觉得孩子不该这么哭闹，那是因为父母之前就没有做好这些过渡和准备的工作。所以父母在一些吉祥的日子里，带着孩子做一些吉祥的事情，参与一些社会性的工作，与人接触，看到这个世间的一些美好的东西，学会与他人的积极互动，这些都是非常重要的养护。

“教诫、教导现法及来世的利益”，不光要给他们讲道理，孩子犯错的时候还是要惩罚的，教诫也是养育的一部分，不能不管的。但是惩罚的时候要注意方式，不要造成创伤，不是对孩子发泄你的愤怒情绪，而是带着爱心来训练他养成好的习惯。那么这样子的话，是吉祥的。

“从业要无害”，是关于我们的职业。注解里讲到了几个方面：

第一个就是“知适时性”。就是这个工作它必须适合自己的能力、根性、体力和状态，如果这份工作不适合自己的根性，不喜欢、适应，或者说体力达不到，不适合自己当下的状态，这是不行的。收入并不是第一位的，最重要的是要根据自己当下的状态，来恰当的选取合适的职业，这是很重要的。当然也不会完美，但是最起码要能差不多。

第二，“没有灾难”，这个工作不会带来危险。像有些工作很可能是违法的，那就可能导致灾难。

第三，去除“不适当的行为”。我们在这个工作中要认真的对待，要去除掉一些不如法的行为。有时候我们对待工作不认真，跟领导对着干，跟同事闹别扭，跟客户发脾气，缺少尊重，那这说明自己从业的心态有了问题，是需要自己去调整的。包括去除掉一些怠惰的行为，不健康的心理状态，把自己调到一种非常好的状态，去投入一份正当的工作。在佛陀认为这是吉祥的。

第五个偈颂

“布施好品德，帮助众亲眷，行为无瑕疵，是为最吉祥。”佛陀在这里又讲到了三种吉祥。

第一个是我们有布施的能力和行为。什么是布施呢？就是给予。以“知足慧”，因为知足，没有悭吝，就能够付出；以“无贪”把东西施予他人，这个就是布施。

布施不光是物质，也包括了法布施。比如说自己会一个技能，能够去分享。但有的人他就不愿意。我以前也遇到一位小学生，很多题她都会做，但就不愿意分享。她一个闺蜜，最好的朋友，老是想让她教自己，这个小女孩就觉得：“我可以教你一些简单的，最重要的部分我不想教，哪怕我们是最好的闺蜜。”这种悭吝心，其实几乎人人都有。有一些好东西的时候，我们就会舍不得。

只有拥有了无贪的心所、知足的智慧，我们才能够去给予和分享，给予他人财布施、法布施、无畏布施。“布施是现法获得众人喜爱与欢喜，以及来世殊胜果报的原因，所以是吉祥的。”

心理学里也有这样一句话：“对他人有用，能带来尊重和友情。”就是一个人有用的话，就会获得尊重，别人就会对他有好感。这句话听起来有点现实，但是这说的是真话，因为这就是世间的人性。即使一个小孩，他在家里表现得聪明、学习努力、懂事，父母就爱他，这也是孩子能提供的情感价值。如果小孩又不学习，又不懂事，对爸妈脾气又暴躁，父母就会觉得“当初干嘛要生你！”，恨不得要赶出去了。所以每个人都需要有布施的能力和意愿，这是吉祥的。

一般来说人际关系有不同的层次。

最低的层次是一种剥削关系，就是以自我为中心，利用别人，只想从别人那里获取。

更高一层的是交换关系，就是人人为我，我为人人，人是互相帮助，互相给予，互为所用的。从关系的角度是平等的，但是多少也有点物化了别人，把他人当做一种工具，这是交换关系。

再朝上提升，发展出来的是一种爱的关系，是以爱心为前提的。用佛法来讲就是具有慈悲喜舍，这种感觉是很不一样的。比如说一个企业、一个团体，如果大家都有一种爱心，有一种凝聚力，干什么事情都同心协力，互相能关怀与支持，这个团队里就有很不一样的感觉。

最后是一种奉献关系，就像诸佛菩萨发了菩提心："将此身心奉尘刹，是则名为报佛恩"，这是非常伟大的。他整个生命的价值和意义就是为了利益有情，会升华到这个层面。

第一种剥削关系是不健康的，谁都不喜欢自私自利的人。从第二层开始，交换关系、爱的关系和奉献的关系都需要有布施的能力，才能形成健康、美好的人际生存状态。

佛法认为布施是一种吉祥，每个人都必须或多或少拥有布施的能力和展现布施的行为。当我们有这些能力和行为的时候，要意识到这是吉祥的，它会带来幸福、利益和安乐。

前面的这几个偈颂都是关于世间生活的，后面还有讨论关于佛法修学，乃至于出世间圆满的吉祥之事。我们大家也给自己一点时间，一点耐心，来细细的品味和吸收。感谢大家的耐心和精进。

问题 1、《吉祥经》说要远离愚痴人，一方面生活中有时候无法选择和回避，比如说自己的老板是愚痴人，自己的老公是愚痴人，而且法义也说要没有分别，慈悲众生，我该如何面对？是该接纳还是想办法远离。

法师开示：这个问题问得很真实，这就是我们现实中的困境。我们可能会在生活中发现，甚至于自己的家人、周围的同事，很多的人并不一定都是拥有智慧的，本身三观都有问题都有可能，所以也就能理解为什么我们这么痛苦。如果他们都是智者，肯定我们会很开心，会进步很大的。但这就是现实，有时候我们逃无可逃，那怎么办？

首先第一点，"远离"的意思也不一定都是不理睬，把他们拉黑、离婚、辞职。我们也可以做到心理不依赖，不对他们有执着和抓取，建立自己独立的精神，有自己的思想认知和处理方式。即使家人有各种的问题，重要的是在接纳和尊重的基础上，创造出自己独立的空间和人际界限。做自己能做的，接纳自己做不到的。否则的话，忽视了尊重每个个体的业力轨则和独立性，互相纠缠，在无效的对抗、否定和不满中消耗，那是没有意义的。

当然，如果一段人际关系对我们的伤害，超出了我们所能承受和处理的程度，适当远离，也是对自己生命的负责和保护。

问题 2、师父好，世间的富贵吉祥和出世间的解脱和智慧，我都希求，这个矛盾吗？

法师开示：它是不矛盾的，不是说有钱了就一定会堕落。如果没有智慧，没钱也会堕落。有了智慧，运用财富，我们的菩萨行也可以变得更广大。

当然也要意识到富贵吉祥并不是靠欲望求出来的，离不开智慧、精进力和布施等善法缘起。如果心态和认知有问题，这种求本身又变成了一种有害的烦恼。

（果涛、惟协整理；慈正二校；妙定 再校）

《吉祥经》讲座二（新）

240502 下午-界文法师

今天上午我们一起学习了《佛说吉祥经》，在这部经典里面，人类和诸天对关于“什么是吉祥？”做了很多讨论，因为互相争论，得不出结果，所以他们就来到了祇树给孤独园，向佛陀来请教。佛陀由此因缘用了 11 个偈颂，开显 38 种吉祥之事。

上午我们首先学的第一个偈颂，就是“勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者”，佛陀首先讲到这三种吉祥。然后说到，要居住在适宜的地方，能够修福修慧、环境适合；过去生中我们曾经种下过善根，积累过善的德行；在内心里有一种向上向善的愿力与志向，佛陀说这也是吉祥的。接下来说到，要多闻；拥有专精的技艺；对身语意的行为能够如理如法，远离违犯和罪恶，严持禁戒；最后“言谈悦人心”，所说的都是真实语、柔软语、和合语和利益语，佛陀说这些是吉祥的。

后面“奉养父母亲，爱护妻与子”；从事正当、适宜的职业，佛陀说这是吉祥的。正当的职业，包括职业要适合自己的体力、根性、能力，工作的内容是正当的，没有不如法或者是罪恶。除此之外，我们的工作状态要远离怠惰、混乱这样的错误，能够认真地对待一份职业，善于调适我们在职业中遇到的困难和问题。其实在世界上做任何事情都是不容易的，我们要做的是善于去调适自己的状态和解决问题。我们最终要达成的，不是外在的完美，而是内在能够应对一切，在不完美的世界里活出完美。所以佛陀说到这四种也是吉祥的。

第五个偈颂，他说到布施的态度和布施的能力。对这个世界、对众生有用，能够有所奉献和利益，我们就会获得众人的喜爱，也能够获得未来生殊胜的果报，所以这个被称为吉祥。除此之外，他也说到“好品德”，主要是指的是如法的行为，一般来说，是远离“杀盗淫妄”这些非法行，，就是我们的身语意要常常如法。

然后，“帮助众亲眷”，帮助的亲眷主要是指亲属亲戚们，当他们受到财物的损失或者疾病的打击，以自己的能力用食物、衣服、财物来接济和帮助，在佛陀认为也是吉祥的。当然这个要在能力承受范围之内，不要超过自己的能力来做。

实际上我们会看到，在这里佛陀谈到了亲戚关系、家族观念，从某种意义上来讲，我们东方的世界是重视家族的。家族也有家族的好处，那就是能够形成互助的体系，当一个个体有困难的时候，整个家族都会来出力，给予帮助，遇到重大的灾难我们就有更好的抵抗能力。现在中国的失业率有点高，但是其实很多家庭都还能扛得住。为什么能扛得住？因为中国人的家族观念，父母会资助孩子，孩子也可以帮助父母，有时候兄弟姐妹、亲戚之间也会有一些共同的扶持和提携。那这样的话，在遇到一些重大困难的时候，我们就比较容易能够去应对。

所以从这个角度上来讲，有一定的家族观念，对自己的亲人亲属给予适当的资助是吉祥的。当然我们现在，可能因为文化、经济、思想变迁的原因，有时候家族大了亲戚之间的相处也不容易。所以 38 种吉祥也必须是互相配合，一个好的机制，还需要一群优秀的人来实践它，人的素养达不到，那也是不行的。但不管怎样，还是应该尽量的建立起人际关系的连接，互相地给予互助。

最后，“行为无瑕疵”，没有过失的行为。包括受持斋戒，做慈善，种植园林，架造桥梁等等，身体、语言和心念上的善行，也就是要有一种众善奉行的意识。这些是获得各种利益与快乐的原因，所以被佛陀称之为吉祥。

为在家人世间生活所开示的总共有六个偈颂，最后一个偈颂说到“邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥”。禁止邪行，在另外的注解里翻译为：“避离诸恶事”，“避”是指见到这些恶业的过患，自己的内心不喜欢；“离”是远离，不去做。是说我们要看

到不恰当行为的危害性，在意识上不认可，在行为上不要去做，这就是一种吉祥。

所谓的“离”，一般有三种原因使我们不去做坏事。第一种被称作“自然离”。因为天生的性情、从小的家庭教育，或者受到了社会的教化和影响，自然地就觉得有些行为不合适，不会去做，这就是一种“自然离”。比如说，有的时候我们看到有些人虐待小动物，对别人打骂侵害，看到的时候感到痛心疾首，在心理上不认可，在行为上自己也会远离，这就是一种“自然离”，自然发生的。

第二种是“受持离”，那是因为受持戒律而发生的。就像有些人受持了五戒：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒，过去可能对杀害生命是很随意的，但是现在因为受持了不杀生戒，就变得不会那么随意。在可以选择杀它或是放它的时候，就会选择放过。这种就叫做“受持离”，因为受持戒律而产生出的远离行为。

第三种是“正断离”。“正断离”主要是开悟了，证得圣果之后，终身都不会再做这些邪恶的事情了，这跟我们的修证有关。

前段时间网络上报道，有一位大学生虐猫，受到了全社会的谴责，大学都不敢录取他读研，导致了自己学业的障碍，对自己的前途造成了严重影响。所以我们会发现，避免一些不当行为，实际上对我们是一种保护。包括这几年也有很多的社会名流，因为各种错误行为身败名裂，影响了自己的未来和幸福，所以远离邪行是很重要的。

“克己不饮酒”。所谓的“酒类”，是指所有的酒精、麻醉品。在佛教里认为不饮酒是吉祥的，为什么呢？在《律藏》里有就这样的一个公案：佛陀座下有一位阿罗汉，他的神通力非常强，能够降服恶龙，受到了大家的恭敬和赞叹。那时佛陀还没有制定“不饮酒”这一条戒，有人就供养了他一罐黑米酒，因为走路很渴了，他就咕咚咕咚把这一罐子酒全喝了，喝下去之后醉倒在路边，呕吐的东西引来了乌鸦抢食，呱呱乱叫。

佛陀听到声音，问阿难发生了什么？阿难说，刚才这位有大神通的尊者醉倒在路边了。佛陀就告诉弟子们：你们看，他平时可以降伏恶龙，但是醉倒的时候，哪怕是降伏一条小虫，也无能为力了。这个时候佛陀就制定了禁止弟子饮酒的戒律。

饮酒导致我们失去健康的理性，“不知法、不知义，对母亲做障碍，对父亲、对诸佛、对弟子做障碍”，现法受到苛责，来世导致恶趣，造成后世疯狂心乱的业果。有的时候并不是我们本身很邪恶，但是喝醉了之后，很多人都会丧失一种健康生活的能力。如果能够发愿不饮酒，就能够止息这些过失，获得与此相反的诸多成就，所以不饮酒是吉祥的。

“美德坚不移”，最后一条就是对我们的美德要有一种不放逸、坚守而住的心。注解里列举了一些错误的方式，比如说对我们所修习的善法，不恭敬的做，没有恒心的做，做的时候不能完成，染着的生

活、没有意乐、没有责任感，不习行、不决意、不努力、放逸，所有这些是不行的。

即使听闻了前面的那么多吉祥之事，但是我们在实践过程中依然有可能不够坚定，行持不够恭敬；有时候没有恒心，今天很发心，过两天就扔在一边了；不能坚持到底；有时候又会夹杂了烦恼，生起贪、嗔、慢、嫉妒等。有的时候动力不足，对善法不感兴趣，没有责任感，对自己该承担的不认真对待。有一些修行需要反复深入，需要全身心地投入。但可能，我们的修行态度却是随意的、草率的，浅尝辄止，缺少一种坚持和坚定的信念。

所以，佛陀说，对有益的事情能够用坚定、不放逸的态度去投入，这是吉祥的。不做则已，做就很认真，最终达到成就和圆满。

到这里，我们就把整个世间生活中应该具备的一些吉祥的态度和方式说完了。

第七个偈颂

接下来的偈颂，就开始转入到对教法的修习。在轮回中，虽然暂时获得了幸福和安乐，但是它们仍然是无常的。死亡到来的时候，我们所获取的一切最终都会消散。如果只是关注于世间的成就和幸福，那么当死亡来临的时候，依然会有恐惧，对生命依然是迷茫的。所以在这个时候佛陀就引导弟子，告诉他们还要超越轮回。

应该怎么做呢？我们看第七个偈颂："恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥"。在这里，佛陀介绍了四种态度是吉祥的。

第一种是恭敬，对应当敬重的给予适当的尊重和礼敬。因为恭敬是投身善趣的原因，不管出生在哪里都会转生在高贵的家族。恭敬表现在什么地方呢？它首先是一种尊重的态度。我们可以想象一个场景，比如说你进入到一个房间，这里边的人如果对你都非常的尊重，你会有什么感觉？肯定就会感觉很好，心情放松。

假如你进入到一个场所，所有的人对你都没有那么尊重，会有什么感觉？可能瞬间你的心情就跌入低谷，感觉到不适，甚至跟他们生起对抗的嗔心，很容易起冲突。所以说恭敬在这里被称为是吉祥的，它能够感召安乐的果报。我们在生活中、在任何时候，实际上都可以体验这样的一种恭敬感。

第二就是谦逊。这是一种谦卑的态度，它破除了傲慢和自大，展现出来就是温和、亲切，容易交流。一般来说，我们跟人接触，每个人带来的感觉是不一样的，有的人我们会感觉到他很傲慢，很难接近，但有的人我们就会体验到有亲切感，愿意跟他沟通，在他面前是平等的，心也更容易敞开。所以说，谦逊是吉祥的。

第三是知足。这是对四资具等我们所拥有的知足，舍断了过欲、大欲和恶欲等恶法。有时候我们想要的东西并不是我们必须的，比如过度的需求，或者一些不当的需求，在这个时候知足就非常重要。特别是对于一个修行者，如果我们不能够知足，很快就会发现自己的心一直在动荡，没有办法安定下来。

就像我们住在这里参加静修这几天，过的是最简单的生活，斋堂提供什么就吃什么，没得挑。如果不知足，就会起各种的抗拒心，但是假如说能够放下，让自己接受，反而可能在简单、清淡的饮食中，突然感受到了简单生活带来的清净和美好。所以知足非常的重要。

在论典里边一般说到有三种知足：第一种是“依获得的知足”。给什么就接受什么，不祈求额外的，这是一种依获得的知足。第二种就是“依体力的知足”，只接受身体适合的，舍弃其他的。论典里面是这样来举例子的：比如说一位比丘，他的身体生病了，他需要吃一些柔软的食物（流质），在这个时候，他就把他先前所得到的较硬的食物先结缘给其他人，然后再受取柔软的食物，他不会两个都要。

第三种是“依适宜的知足”。论典里举的例子说，有比丘得到了非常豪华高贵的衣服，这个时候他就会想到，作为一个刚刚出家的人，不适合穿着这么豪华的衣物，于是他就把它供养给上座比丘，自己选择普通的衣服来使用，这也是一种知足。

我们在日常生活中，有时候因为各种原因得到了一些奢侈品，假如你觉得这些奢侈品是不适合你的，你也不需要，就可以把它结缘出去，给自己留下更普通一点的使用品，这就是依适宜的知足是一种知足。

总体来说，我们有了知足，我们就会轻松很多。

记得出家前，在一个学校里上班，一群年轻的老师们都是住在学校的宿舍里，那个时候还没有食堂，大家搭伙做饭。一段时间以后大家都最怕去买菜，为什么？因为不知道该买什么，菜市场虽然菜很多，但是好像都吃过了一遍了，所以大家都不愿意去买，经常为今天该吃什么而烦恼，当时让我印象还是蛮深的。

后面学佛出家之后，每天都在寺里吃过堂饭，却好像再也没有为该吃什么而烦恼过。（掌声）我后面反思为什么，有几个原因：一方面是因为习惯了简单的生活，嘴巴其实也是越吃越刁的；第二就是经常禅修让自己的心静了下来。得到了法的滋养，内心里就没那么多匮乏感和需求。心静了之后，实际上反而不想吃那些口味太重、太复杂的食物，会觉得吃了这些食物身体发紧，有沉重感。这时候更愿意吃一点天然的、清淡的、简单的食物。通过知足，身心轻松，少了很多烦恼。

我相信在座的各位，你们家庭成员如果都能知足，那家庭主妇们是不是也少了很多烦恼？天天换着花样做吃的，家人还不满意，也经

常生气。假如大家都能知足，做什么他们都开心接受，自己也会很喜悦、很愿意做，所以说知足是很好的善法。

第四点就是感恩。感恩就是常常的忆念他人对自己所做的，无论是少或多的帮助。比如说，我们坐在这里，我们就可以感恩所有义工们，有了他们的付出，我们才有此刻的安坐。 每个禅垫都不是从天上掉下来的，都要从仓库搬过来，精心地摆放起来，其实都是有很多人在为我们做这些工作。

我们坐在这里听课不用操任何的心，中午饭点到的时候，饭会打到我们的碗里，它是不是天上掉下来的？肯定也不是。从采购的人去菜市，到厨房的厨师们辛苦地操作，一直到行堂的义工们，所有的付出。

如果我们能够这样来忆念，会意识到，原来我们的生命是被这么多人所守护的，就会有一种幸福感。

如果我们没有去忆念的话，可能就会有各种各样的烦躁和不满意，会觉得这个世界没有什么好的，或者说不值得珍惜。但是假如说我们体验到了别人的付出，体验到了我们被守护的感觉，这种知恩心和感恩心一旦生起，其实利益的不是别人，而是我们自己，是不是这样的？（掌声）。

所以这其实是一种看到实相的过程。我们看到世界真实的样子越多，我们的心的感觉就越开阔、越通透的，这才是真正的智慧。

有的时候，当我们不了解，或者选择不去看，或者说我们的目光很狭隘、视野很窄的时候，我们只看到我们的烦恼，只看到某个人对我不客气，只看到自己有一些想要的没得到而耿耿于怀、钻在牛角尖里，我们没有看到我们自身所处的更宏大的缘起的世界，我们的心是没有办法开启的。

但是，假如我们从一个非常宏观的视野来看此刻生命的存在，会觉得这个世界其实是非常神奇的，就像《华严经》所讲的法界缘起、众缘和合。我们自己也是众多因缘的一环，可能我们的笑容、我们的精进、我们的掌声、我们的感恩，反过来也是一种温暖，也滋养了所有付出的义工们，包括法师们。（掌声）

当我们要为大家准备这些讲座，也要去做很多认真的投入时间和精力，当看到大家有收获、有掌声的时候，我们也会体验到一种值得。这其实都是双方的。（掌声）法法互为因缘、互相增上。我们就会理解到，在佛教里所讲的净土，或者说出世间，它也有它们的缘起。心能够改造这个世界，要想改造这个世界，就要从改造心开始做起来。

我们的共产主义有没有可能实现？如果说只是物质生活极大丰富，那还是不够的，最终还需要我们的心灵达到了足够的品质，这个世界就能够形成“大同世界”。“大同世界”不完全是物质的问题，更主要的是心的问题。所以佛陀在经典中说，有两种人在世间是难得的，是哪两种？——凡先施恩的人；以及知恩而感恩的人。第一种人

是能够付出，第二种人是被他人所付出，但是能够知恩感恩。佛陀认为这都是殊胜的。

很多小孩觉得父母不爱自己，觉得社会对自己不公平，但如果他们能够真正看到父母、他人为自己所有的付出，对于孩子来讲，他就不会有那么多的愤怒、叛逆，他会意识到自己也是幸福的、也是被爱的。当看到了更多、更完整的部分，那一份感恩心一旦生起来，就能疗愈他的创伤。 100 分总是很难的， 100 分的父母很难找到，但是我觉得 80 分的父母还是很多的。但是很多的孩子会因为父母不够 100 分，他就会很报怨，一直纠结在这些没有给到满分的地方。

其实我觉得，如果我们能接受一个 80 分的父母，甚至一个 70 分的父母，我们也能够更好地把精力集中在照顾好自己上，而不是聚焦在抱怨、懊恼、悔恨这些上面。

最后一个：适时听闻法也是吉祥的。什么叫适时？。首先就是，“有掉举或者被欲、寻等其中之一所征服的时候，为了除去它们而听闻法”。那就是说，当我们的心生起了贪欲，生起了嗔恨心，当我们的心很乱——“掉举”就是心像猿猴一样的动荡，在这个时候我们就知道我们该干什么了：要去闻法。这就是“及时闻教法”。

所以，假如一段时间我们的烦恼很重，就要给自己几天时间来做个禅修，或者出去参加一个法会，在这些地方重新得到教法的滋养和洗涤，这样的话，我们法喜充满，内心得到了净化，再回到生活中，状态就很好了。所以及时闻教法是吉祥的。

除此之外，也有论师说到：“要每五天听闻一次法”。阿那律尊者他们就是这样做的，他说：我们每五日整夜共坐谈论法。阿那律尊者是天眼第一的圣弟子，他依然每五天跟道友们在一起来谈论佛法。我们现在有很多的小组共修、班修、读书会，这些实际上是吉祥的，定期参加讨论，定期的学习、接受法义的洗涤，那么我们就能得到“舍断诸盖”的种种利益，然后诸漏灭尽、断去烦恼。

所以经典里面讲到：“依四法适时地正修习、正运转时，逐渐地得以诸漏灭尽”。哪“四法”呢？指的是：适时的听法、适时的谈法、适时的止、适时的观。就是说要闻法、谈论佛法、再修止、观，我们就能够逐渐断去所有的烦恼，诸漏灭尽。

以上佛陀在这个偈颂里讲到了五种吉祥：首先要有恭敬心；第二要有谦卑的态度；第三要知足；第四要有感恩；第五在恰当的时候听闻佛法和谈论佛法，这样是吉祥的。

第八个偈颂

第八个偈颂：“忍耐与顺从，得见诸沙门，适时论信仰，是为最吉祥”。

首先谈到了忍辱。我们现在也经常讲，一个人的心量有多大，福报就有多大，能够安忍是一种非常吉祥的美德。普通的“忍”，是心字头上一把刀，是压抑、克制自己的愤怒；但佛教的忍，它的特征是：“心不动”，“心不动故，具足安忍波罗蜜”（见《大般若经》），在逆境面前内心如如不动，心是清凉的，这才是佛教讲的忍辱。

举个简单的例子。一个大人带一个孩子在堆积木，两个人各搭了一栋很漂亮的建筑物，这时候妈妈过来打扫卫生，笤帚一扫，两个人的积木瞬间崩塌，这个孩子可能会气的哇哇大哭，孩子的爸爸可能无所谓，觉得没啥大不了的。为什么会出现这种差别？为什么孩子搭的积木被毁坏了，孩子会很愤怒、很崩溃，大人搭的积木被毁坏了就无所谓？二者的高度不同，其实还是跟认知有关。

大人知道这只不过就是一个积木而已，他知道有更有价值的事物，另外积木坏了再搭也可以。但是孩子的认知没达到这个程度，他就会瞬间崩溃，哭的撕心裂肺，很痛苦。但其实是不必要的。当有一天他长大了，他也会觉得“何必呢？”就不算什么了。所以，佛教的安忍，有点像成年人的积木被扫落的时候，他的那种淡定，因为跟更高的认知有关。

一般来说，安忍的能力有的部分来自于性格。过去生中串习了福报和智慧，心性是宽厚的，情绪不容易波动。第二种来源是由于正思维，跟思维模式有关，能够看到积极面，就不会太痛苦、太受到波动。就像有的时候我们在路上被人超车了，可能就会很烦，觉得怎么这么没素质，这么危险干什么？就想骂他，甚至有的人会路怒症爆发，就会开车去撞他，跟人别车。但是如果换一个想法，觉得这个人也许真的有急事，那就让他呗，成人之美、举手之劳，我的损失也不大，可能就会觉得没什么。甚至于还为他担心，很希望他能够谨慎一点，别开得太快，别太冒失，甚至还给他一句关怀和叮嘱，这个感觉是不一样的，是不是？

所以在这里，论典里举了一个富楼那长老的例子。富楼那长老证得阿罗汉之后，准备去印度的西方教化、弘扬佛法。但那个时候的西方部落非常野蛮，对外人也不友善。这个时候，佛陀就问富楼那长老：“你去西方那个地方做好准备了没有？”长老说：“我做好准备了”。这时候，佛陀就考验他，看看他是不是真的准备好了。佛陀说：“你去到那边，别人不理睬你怎么办？”

长老说：我可能会想，也还好，他们至少没骂我，只是不理我而已。

这时佛陀又说：假如他们骂你呢？

长老说：我会觉得还好，他没打我。

佛陀又说：如果打了你怎么办？

长老说：还好，没有打的太重。

佛陀说：假如说打的很重怎么办？

长老说：还没有要命。

佛陀说：假如他要了你的性命呢？

长老说：这个生命他不来要，总有一天也会也会死亡。（掌声）但是假如能够把佛法传到这个地方，能够让有的人闻到佛法，这个生命的牺牲也是有意义的。

当他说到这个程度的时候，佛陀说“萨度、萨度”，赞叹了他。说像你这样的人，以这样的心态，没有地方不可以去教化的。果然，长老去西方教化的时候，把教法建立，获得了很大的成功。所以这就跟他的认知有关，他有一种贤善的作意，就是正思维。

“安忍”在佛教里是非常重要的品质，为诸仙人所赞叹、为诸天所赞叹、为诸佛所赞叹。我们世间也讲，一个人的成就大不大，跟他的情绪稳定性有关。一个人经常情绪崩溃，各种各样的脆弱，是很难获得很好的成就的，也很难建立稳定的人际关系。为什么？因为世界很难完美，每个人的根性、需求、想法都不一样，如果没有很好的忍耐力，没有稳定的情绪、容受的心理状态，是没有办法自利利他的。所以“忍耐”在这里被认为是吉祥，大家就能明白这个意思了。

我们也应该慢慢的去提升我们的容纳力，直到我们的心像大地、像天空，“心包太虚、量周沙界”，就再也没有人能够伤害到自己。

我们在人际关系中也能体验到，假如缺少耐心，可能后面要花更多的精力来收拾烂摊子，是不是？有的时候辅导小孩做作业，特别考验我们的耐心。有耐心的家长不管怎么样都不发火，循循渐进的陪伴、引导，小孩就更容易进入状态，完成的更好。有的家长就特别的急躁，孩子稍微慢了一点，他就说快写、快写、快写，怎么这么笨？！把小孩搞得头脑瞬间空白，然后父母就更愤怒了，一巴掌甩过去，孩子哇哇大哭起来，崩溃。然后父母也崩溃了，回到房间里，搞了半天冷静下来，又觉得很内疚，再过来抱着孩子道歉，再重新哄好：我们再继续写吧。一圈下来，两、三个小时过去了。我们会发现如果缺少了耐心，付出的代价更大，所以有的时候不崩溃也蛮重要的，效率会更高，别人跟我们在一起也比较舒服。

“顺从”，在另外一个版本翻译为“易受劝”，就是听从别人的劝告。有的人是很倔强的，别人给他提建议的时候，他要么支吾其辞、顾左右而言他，回避这个问题。要么突然就不说话了，保持沉默，但你知道他其实是抗拒。我们的很多青少年喜欢用这一招对付父母，父母怎么说他就不说话，但是并没听劝。有的人可能就会反过来，思考对方的德行与过失。听到别人给自己建议，就会说“你做的又怎么样，某某点你还没做好，还不如我”，就会起叛逆心。

这样的话，我们是没有办法进步的。所以在这个时候，如果有一种“易受劝”的态度，能谦虚接受，有则改之、无则加勉。我们跟这种人在一起相处就很顺畅，也更愿意帮助他，更愿意跟他合作，所以

“易受劝”是吉祥的。因为“这是获得同梵行者教诫、教导的原因，舍断过失、获得诸德的原因”。

“得见诸沙门”，就是指前往奉事，忆念听闻，那些寂止了烦恼、修习了身、语、心、慧，拥有最上调服止的出家众。沙门，一般来说指的是专业的修行者，舍断了世间的生活，专职修行。

我们能够常常的前往做服务。遇到困难的时候可以忆念“我的师父会怎么做？我的师父会怎么看待这个问题？”就会带给自己一个新的视角，更多的精神力量。这就是忆念。

“听闻”，听开示，阅读大德们的教言，我们都会得到启发和帮助。所以这些被认为是吉祥的，因为“多所助益的缘故”。

有的人可能会觉得：有的师父也是刚刚出家，学佛日浅，我学佛都已经二十多年了，我比他更资深，他还是个小年轻，我为什么要尊重他们？其实我们要知道，发心出家本身就是一种善根。有的人说，出家人都是感情遇到挫折了，生活过得不开心、逃避现实。但你可以看到，感情受挫、过的不开心的世间人很多很多，但并不是每个人都会想要出家的，一念出家心其实并不容易发起。

我们在佛学院接触到的年轻人非常多，会看到其实很多人的善根还是很深的。一些非常年轻的小同学，他们其实都非常精进，对法有一种热爱，那种纯粹，甚至让我们有一种感动。所以，哪怕我们已经是非常资深的修行者，见到出家众，也可以用一种恭敬的心合掌，给予礼貌的对待、尊重。这样的话我们就会得到助益，会增长我们的善根。

一般来说，见到出家师父们，你恭敬了，让路、合掌，有可能他会回应一下，合一下掌、对你微笑，也有可能他就直接走过去了。一般来说，在戒律里边，像南传系的话，是不会给你合掌回礼的，那你也不要觉得不开心，因为师父在心里已经为你说了一声善哉，已经为你做了回向。有汉传佛教里边，一般来说信众向我们合掌，我们就会在心里为对方念一声佛。所以见到出家众时，千万不要用一种非常轻慢的、不礼貌的调侃的态度，说一些不礼貌的话语，这都是不对的。

拥有一份恭敬之心、如法的态度，我们就会得到出家众在心里为我们的回向和祝福，这是要注意的。

“适时论信仰”，就是说在清晨或者是傍晚，互相讨论经、律本身和注释，这个跟前面的一个偈颂感觉有点像——“及时闻教法”，在这里说“适时论信仰”。我们会看到佛陀也是反复的强调，当然角度也不是特别一样的。因为出家众在这里所谈论的可能会更深一些，对经律论、注释书做更深的讨论，为了净化被昏沉、掉举、怀疑所征服的心而讨论。适时的谈论信仰，会让我们对教法更加的通达，所以它是吉祥的。

第九个偈颂

第九，“自制净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥！”。

这里的“自制”，在另外的版本里翻译为“热忱”。我觉得“热忱”翻译的更深一点，意思更全面一点。就是摄护我们的诸根，燃烧我们的贪、忧这些不善法，以精进来燃烧我们的懈怠，拥有这样品质的人就被称作是热忱的。就是说，对佛法和修行有一种全心的投入，就能够舍断烦恼，获得禅那，所以是吉祥。所以，一个修行人对修行必然要认真，有热忱、有活力、有投入、有精进。

“净生活”，实践的是一种梵行，就是清净行。“梵”，就是清净的意思，是离欲的沙门法。佛陀在成佛以后，恶魔曾经多次的劝请佛陀入灭，它跟佛讲：“你又不执着世间的一切了，干嘛还不入涅槃，还每天在世间到处说法、讲经、度化弟子？”这个时候，佛陀就回答他说：“恶魔，只要我的梵行还没有在众人中成就、繁荣、广布之前，我将不会般涅槃。”佛陀的清净法如果还没有传播，还没有繁荣起来，他是不会入涅槃的。

什么是梵行呢？具体的来说，就是八正道。八正道就是梵行，实践八正道就是吉祥。八正道中：正见、正思维是慧学；正语、正业、正命，是戒学；正念、正定是定学；正精进通于所有的三学。

在印度的时候，有人说苦行能够导致解脱；有的人说放纵欲望不打压自己，就是解脱。但是佛陀说，远离无益苦行和放纵欲乐这二边，是为中道，依中道而解脱。什么是中道呢？中道就是八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正念、正定、正精进，这才是正确的道路。所以，我们大家学习佛法，要从这八个方面来努力，才是一个完整的、健康的修学。因此实践八正道是吉祥的。

“领悟诸圣谛”，这个圣谛是指“四圣谛”。如果我们能够照见四圣谛的话，这是吉祥的。照见四圣谛到了什么程度？实际上就是已经开悟证果了。证悟“苦、集、灭、道”四圣谛，亲证涅槃是吉祥的。因为能够出离了渴爱、永超轮回。

涅槃是什么？有人说死了就是涅槃——不是这个意思。“涅槃”是烦恼的寂灭、轮回的断除。所以涅槃是活着的时候证得的。阿罗汉体证了涅槃之后，他的内在再也没有烦恼和痛苦，他的生命是究极安乐的，被称作“现法乐住”。只有阿罗汉和诸佛才最有资格说自己是安乐的。“体证涅槃是现法乐住的原因”，所以也是吉祥。到这里已经开悟了，证涅槃了。（掌声）

第十个偈颂

第十个偈颂，“八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥！”

这都是讲果地的事情。什么是吉祥？就是他的心再也不会被世间八法所动摇。得到了利养，得不到利养；被人崇拜或者被人鄙视；被人赞誉或者被人讥毁；快乐或者痛苦。所有的这些世间八法，再也不会波动他的内心，他的心达到了世间上最不可动摇的状态，这个就是吉祥。

《阿含经》里有一个公案故事，让我印象特别深。我在讲经的时候也一再引用这个公案。有一位阿罗汉圣者，他有一个弟子，这个皈依徒弟以前是外道的信众，他还有一个外道师父。这个徒弟学佛以后，他就一心依止了阿罗汉。有一次他请阿罗汉来家应供，正好他之前的外道师父也来了，这个徒弟就比较冷淡，但是也接待了他。这个时候，外道师父看到信众对阿罗汉更热情、更恭敬，他就很嫉妒，就用种种的语言辱骂阿罗汉。这位信众就很尴尬，他觉得师父在我这里被人骂了，内心特别的愧疚。

但这时候阿罗汉却告诉他：其实我的内心里非常的安宁，没有任何的痛苦，为什么？阿罗汉说：他说我不好的时候，如果我是真实的不好，他说的是实话，我干嘛要烦恼呢？如果他说我不好，但实际上我很好，他说的不真实，我又何必为这个而烦恼呢？所以对于阿罗汉来讲，他只是坦坦然然的做自己，别人怎么看他，别人怎么议论他，其实那是别人自己的业力和烦恼，所以他的心是非常稳定的。这可以说是一种非常高的修行的人生境界。

我们日常生活中，别人夸自己，总归是喜欢的；别人批评自己，总归有点不舒服。这是因为我们的心还有点外求，还没有百分百的了解自己、信任自己，我们的评价体系总要从别人那里来得到认可，就不是“自依止、法依止”，我们就会波动。所以在这里，佛陀说到阿罗汉他们能够“八风不动心”，这是最吉祥的。

“无忧无污染，宁静无烦恼”，实际上讲的是三种状态。

第一个是无忧。一位证悟者的内心里不会有忧，忧是一种痛苦的心灵体验，焦虑、恐惧、悲伤，这些都是痛苦的，被称作“忧受”，他的心里不会有这种痛苦了。第二，他的心也没有染着——就是贪著。第三，他的心获得了安稳，就是内心宁静，没有烦恼。这三种心灵的状态是非常高级的心灵状态。所以佛陀说，阿罗汉的这一颗心，无忧、无染、宁静，，是世间最高级的生命状态，而且也能带来“应受供养”等的状态，值得众生恭敬供养，向他学习和赞叹，因此是最吉祥。

第十一个偈颂

最后一个偈颂："依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥！"

依佛陀所说的三十八种吉祥而去行持的话，"无往而不胜"，在任何地方都没有办法击败我们。因为世间有四种魔，一般来说是五蕴魔、烦恼魔、死魔、天子魔，他们都没有办法击败我们。"一切处得福"也被翻译为"去各处安稳"，就是实践了这三十八种吉祥，战胜了四种魔军，这样的话，不管是站着、行走，在此世、在未来世，在一切处，所有的前往都是安稳的。

如果我们没有这些吉祥和证悟，就可能会因为"亲近愚痴人"等等的，生起了烦恼、苦痛。与之相反，我们就会安全前往，无灾害、无怖畏的前往，这才是最吉祥的。所以佛陀就用这个偈颂来做了结论，告诉天子，当如此实行这些的时候，他们去各处都会安稳。

因此，不结交愚人等三十八种诸事，是最上、最殊胜的吉祥。这样的一个人，是没有人能战胜他的，在一切处都是安稳的，这是最吉祥。如此，当世尊做了结论，开示结束的时候，有一兆位的天神证得了阿罗汉，"阿僧祇"——无数的天神证得了入流果、斯陀含、阿那含果，很多很多的天众都证悟了。

这是夜里天人来请法的。到了第二天，世尊就告诉阿难长老说："阿难，昨夜有一位天神来到我面前，问了有关吉祥的问题。当时，我为他开示了三十八种吉祥。阿难！学取这吉祥的法门，学取后诵给比丘们听。"

阿难从佛陀那里接受了《吉祥经》，也都教导给僧团。这就是导师们辗转相传而来，并传到今天的《吉祥经》。只要天和人类，善于对众多众生演说这三十八种吉祥，这梵行就会成就、繁荣和广布。如果我们大家能够常常的研读《吉祥经》，去读诵、思维、践行、传播的话，这个世间就不缺少吉祥，是不是这个意思？（掌声）

以上就是今天下午说到的部分。我再给大家回顾一下：从第一个偈颂到第六个偈颂都是讲在家众世间的生活。从第七个偈颂开始进入到修行的阶段，具足了恭敬与谦卑的心，能够知足和感恩，及时听闻教法，认为是吉祥的；然后拥有忍耐力、顺从（指的是易受劝，听得进去别人的劝告），常常亲近善知识，适时谈论我们的信仰，是吉祥的；用一种热忱、精进的态度来投入修行，去实践八正道，照见四圣谛，亲证涅槃，是吉祥的。

证悟了涅槃之后，我们就能够做到八风不动心，远离了忧愁、污染，内在安宁、远离烦恼，是最吉祥的。以这个来行持，我们就能够无往而不胜，在一切处都能够产生出福德，去各处都会很安稳，这就是最吉祥。

以上就是佛陀所开示的世间和出世间的修行道路。文字虽然简短，但是含义非常的深刻。我们可以用一生、乃至生生世世来实践，最终我们也能够像诸佛一样达到圆满。

最后我们一起把偈颂念一遍：

“世尊如是答言：

勿近愚痴人，应与智者交，尊敬有德者，是为最吉祥！

居住适宜处，往昔有德行，置身于正道，是为最吉祥！

多闻工艺精，严持诸禁戒，言谈悦人心，是为最吉祥！

奉养父母亲，爱护妻与子，从业要无害，是为最吉祥！

布施好品德，帮助众亲眷，行为无瑕疵，是为最吉祥！

邪行须禁止，克己不饮酒，美德坚不移，是为最吉祥！

恭敬与谦让，知足并感恩，及时闻教法，是为最吉祥！

忍耐与顺从，得见众沙门，适时论信仰，是为最吉祥！

自治净生活，领悟八正道，实证涅槃法，是为最吉祥！

八风不动心，无忧无污染，宁静无烦恼，是为最吉祥！

依此行持者，无往而不胜，一切处得福，是为最吉祥！

善哉！善哉！随喜大家！

问答部分：

1 问：《吉祥经》中描述的很多内容与三皈五戒、六度四摄，应该是有相通。它的殊胜之处在哪里？对于修习它有什么样的特殊要求吗？感恩法师开示！

法师：每部经的内容其实说来说去说的都是这些，从各个角度都在说，所以不要执着于这部经、那部经的差别跟相同，还是要看到每部经都以自己的方式来调这颗心。如果我们能够回归到我们心灵本身，吸收每一部经的法味，这个就是最殊胜的，其他的都不要紧。（掌声）

2 问：今天听了《吉祥经》，感觉很愉悦、美好，但自己在平时世俗里觉得很多事都没有意义。吃喝、购物、游玩都没有兴趣，甚至觉得自己很孤立，这种状态挺难受的，很想调整过来，找到欢喜自在，怎么去争取欢喜自在的感觉？

法师：欢喜自在，其实你要是把这三十八种都实践好了，你一定是欢喜自在的。

有时候为什么我们感觉到孤独，其实是跟众生、跟这个世界失去了连接，那种慈悲喜舍、爱的能量和祝福，没有流通。为什么呢？很可能问题出在我们的思维模式、见地、态度等方方面面，可以提升的地方是非常多的。我相信哪怕任何一个偈颂，我们真正的实践好了，都是非常不一样的。

刚才你的问题里讲到了，好像对世间的很多享受，都没有那么在意了。很可能你有知足的品质，你要问自己，我的知足是不是修好了？如果修好了，你就应该认可自己，不要质疑自己。但是你的感恩心是不是修好了呢？经中说：知足并感恩。如果这一条觉得还没有，你就提升自己，去努力实践，我相信你就会变得更快乐。（掌声）刚才我只是拿这一句来举例子。其实每一句我们都可以对照自己，我们就能找到安乐之道。

3 问：上午讲到亲近智者。请问法师，世界名校的博士，具有理性客观的认知，知识渊博，各方面都很成功，但没有宗教信仰，只相信科学、一世论，这样的人可以称为智者吗？可以亲近、向对方学习吗？

法师：并不是每一位大学教授都是智者，也不一定都不是智者。所以你这个问题也是有陷阱的。实际上要因人而异。要具体到人来谈论，不能谈论概念，否则的话都没有任何的意义。

当然佛法其实是很理性的，佛法科不科学？（答：科学）实际上科学恰恰验证了佛法。我们学了生物学，我们就知道，水里原来真的还有那么多的生物——佛陀说一滴水里有 84000 虫；佛陀说到世界有无数；我们讲到因果观念，过去我们无法理解，但是学了量子纠缠，两个量子发生了纠缠之后，一个改变，另一个也随之改变。你就会发现，原来真的万事万物之间是有连接的，互为因缘，互相影响。所以科学的发展实际上是能够验证佛法的。

我相信一个足够理性的科学家，他肯定是开放的心态，不会认为“我现在知道的一切都已经是真理了，再没有比这个更深的真理了”，他肯定不会这样认为。他会认为人类的认知在不断的深入、不断的探索。

上个世纪初，人们还不了解潜意识。但是从弗洛伊德开始，慢慢的才知道，原来人类还有潜意识，而且潜意识可能影响更大。后面荣格提出了集体无意识，从更宏大的角度来看待人类的心灵。人类的认知是一直在发展的。

所以我觉得，作为佛弟子，不必排斥科学。我觉得科学的态度挺好，因为尊重事实，重视实证，这恰恰是我们佛法最重要的一种态度，不是盲目的信仰。但一个好的科学家，他肯定也有一种开放性，有一种探索的心态。不会认为现在认知的一切科学就是最终极的真理。

而最深的奥秘是生命的奥秘，是这颗心的奥秘。人类一直在努力去探索，但还远远不够。所以一位学者是不是智者，要看他所掌握的领域和所获得的知识，在他已经通达的领域可以说他是智者，对于他尚未通达的，那就不算。

4 问：最后一个问题，讲到三皈五戒，想问一下师父：世俗工作中，比如像销售职业，经常会打妄语。工作的过程当中大家经常会打妄语，这个怎么办呢？有什么办法可以来避免犯这样的罪？还是一直打、一直时时刻刻来忏悔？（众笑）

法师：你什么都想要，这个是不可能的，任何东西都要付出代价。

有一些工作可能会牵涉到很多的妄语，但其实这些妄语也是我们压力的来源。当客户发现你承诺的都没兑现，他就会对你很愤怒，找你麻烦，甚至投诉，这恰恰是我们烦恼的来源。所以我觉得即使是在商业领域，也不都是打妄语才能做的，有的时候也提倡诚信，诚信其实也是一种重要的商业资源、软实力。

在这个过程中具体该怎么做一份工作，我不是这方面的专家，但是我觉得对于每个人，在自身的职业中，我们还是要从这些角度深入地去体会，至少你要从慈悲喜舍，从对客户真正关怀的角度去体验，而不只是为了利益，否则都是有过失的。

如果我们在工作中有的时候被动的、或者不可避免的要说一些虚假的东西，确实是要有一份惭愧心，要直面自己这方面的困扰和弱点。当然也可以祈请三宝，在未来最终能超越这些，最终能够活的真真实实、堂堂正正、坦坦荡荡的，那不是很吉祥吗？（掌声）

义工：感恩师父慈悲的解答和开示。

法师：所以一份好的愿力也是蛮重要的，慢慢的去寻找最适合自己的。轮回有很多的痛苦，但是好在有佛法，我们也有办法，也在不断地趋向于光明。佛法不是一种道德评价，也不是拿因果来打压自己，惩罚自己，佛法实际上谈的都是生命关怀和安乐之道。所以我们要从这个角度来体验佛法，这样我们学的时候才不会纠结，而且能够从佛法中吸收到滋养，得到疗愈、提升的力量。

所以一定要从生命关怀的角度来体验佛法。包括我们受戒，也千万不要觉得套了个紧箍咒，或者被惩罚、下地狱。一定要从生命关怀的角度看我们所受的每一条戒律，这个时候我们才能够把持戒的行为，活得非常的精彩，非常的喜悦和安乐。这个态度、见地是非常重要的。

特别的随喜大家，感谢大家都这么有耐心。已经很疲惫了，腿也很疼了，也没逃课，还在坚持。这就是非常好的一种态度，我想我们有了这样的一种姿态，我们值得拥有更多、更美好的喜悦祥和。最后，师父也祝福大家，愿在座的每一位，在未来的人生旅途上，在修学的道路上，向上、向善、向光明、向解脱、向安乐。愿我们的生命实现圆满，能够获得自利利他的能力，让世界更和谐、更美好！

（寂聪、法理整理，心光二校。妙定再校）

20 年安居开示

界文法师

2020 年 8 月 20 日讲于大觉堂

转眼间四个月的安居即将圆满，炎炎夏日，大众共住共修，一起营造了庄严清凉的佛法氛围。

所谓安居，《资持记》说："形心摄静曰安，要期在住曰居，随时策励曰策，三业运善曰修"。它是僧团生活中的定期潜修，是精进道业的需要，也是防护物命、杜世讥谤的必要。所以结夏安居是佛法精神的表现，是佛法修行的实践。

安居不仅是身体的安住，不随意人间游行，更要做到的是心的安住。所以它是与三业运善和随时策励来相应的。

什么是安心？它并不是闭上眼睛，坐在禅堂里不动，不看不听不思维不分别才叫安心，而是在语默动静中，皆能体验到心的清凉与寂静，是内在的无贪无嗔无痴，但同时也与种种善法（慈悲喜舍、信、精进、惭愧、正念、定、智慧）相应的状态。只要内心做到了无贪无嗔无痴，具足正念，安住于善法，我们的心就是安定的、愉悦的、清凉的。

如果我们没有时时把安心，把寂静清凉、无贪无嗔无痴作为我们修行的方向和目标，很有可能就会陷入到分别、执著和抓取的心灵陷阱之中，遭受到人我是非、各种欲求、各种不满、各种计较、各种评价之中，让我们的心灵变得烦躁、动荡，焦虑感、压抑感、恐惧感、愤怒感都席卷而来，整个人陷入迷茫痛苦焦灼之中。可是如果跳出来看一看，我们的生活真的就那么糟糕吗？美丽的园林，衣食无忧的生活，与人也没有那么多利益上的冲突与竞争。我们之所以有着种种心灵上的不安，其实是因为我们自己给自己添加了太多沉重的负担，心一直外求，没有真正返观内在。

有位居士发消息问我：自己学佛以后好像确实放下了很多，思维无常苦空无我，过去比较追求的东西也不再感兴趣，但是仍然觉得不快乐，觉得活得没意思，内心没有力量很迷茫。这样的状态虽然没有明显的贪，但是不快乐其实也是一种嗔的表现形式，内心迷茫也是痴，所以处在微细的嗔心和痴的状态，内心依然无法得到安宁，仍然是动荡的、痛苦的。

所以了解我们的心灵世界非常重要，对我们的修行方向有清晰的认知也很重要，否则即使在形式上很精进地做很多修行，不一定能够让我们的内心安宁，甚至可能让我们的贪嗔傲慢变得更加强烈。

那我们应该如何做呢？那就是在一切时常常返观我们的内在，当看到内心里有动荡不安的时候，带着慈悲和智慧的态度去观照，去看到那动荡不安背后的执取，然后把那些执取放下，重新清空我们的心灵世界，引导这颗心去转向善法，众善奉行。这样我们才会真正体验到佛法的法味，内心感受到无贪无嗔无痴以及善法所带来的喜悦和安宁。当我们内在安宁了，我们也才有能力把这一份宁宁传递给他人，散布给整个世界，真正做到自利利他。

今年的安居非常特殊，时间特别长，封闭性也特别强，给了我们大量的时间来学习、思考、修行。佛学院的同学们完成了上半年密集的课程，新生入学考试也顺利圆满，本科班的毕业生论文已经上交，后天就要举行答辩，大家在闻思修上与服务大众方面做了很多工作，每天坚持上殿，忆念诸佛、回向法界、礼拜、供养、发愿，相信在福德分和智慧分方面应该都有很多收获和积累。

接下来还有一周多，安居就要圆满了，可能有些同学会安排短暂的外出，但不管是留在西园还是在外参学，我们的学修之路都没有结束，也不会停止。愿我们大家众善奉行，求法无厌，尽未来际

不断增上我们的福德资粮和智慧资粮，自利利他，庄严国土，利乐有情，和谐社会，做出我们应有的一份贡献！（整理者未知）

行动与存在模式

211027 界文法师

大和尚慈悲，各位法师、各位居士们，大家晚上好！

刚才我们当家师也说了，作为佛弟子，信仰是我们整个宗教生活中一个非常根本的、关键性的问题。大家进入佛学院之后，常常会遇到关于信仰的一些困扰。没有深入教理之前，刚刚接触到佛教，或者在家生活的时候，我们对佛法、对佛教，往往觉得自己的信仰还是很强烈很真诚的，但是实际上那时的信仰从某种意义上来讲也只是一种信仰，因为还没有真正的了解佛法，还没有真正的进入到修行实践的层面。

对于很多人来讲，信仰的启发可能就是一本书、一个人、一段话、或者一个活动，甚至一次旅行，都有可能激发出我们的善根，突然对佛教、对佛法产生出非常浓厚的兴趣，而且产生出想要修行、解脱的愿望，甚至我们看到祖师们的传记、佛陀的传记，就会萌生出成佛做祖、开悟、超越轮回的强烈愿景。

这种信仰或多或少都带着一点理想主义。我们说距离产生美，正是因为有一点隔雾看花，带一点朦胧感，所以我们才有一种求取的愿望。有时候也可能会想从原有的滚滚红尘中，从现实生活的厌倦、迷茫中找到一条新的出路……种种的原因，我们开始踏上一条追寻信仰的道路。

但是当我们真正的进入道场，进入佛学院学习教理，深入地接触到佛教的很多思想理论、修行的时候，我们的理想主义开始遭遇到现实的挑战，很多人在这时会产生出第一次的信仰危机。因为在信仰的路上不是一帆风顺的，会经历好几个阶段的挑战，经历好几轮的冲击，所以当我们实际去学习佛法本身，接触修行本身的时候，可能

会出现第一次的挑战，打破了我们理想化的投射，开始真正的落在了此时此地此人来看佛法、看修行、看解脱。

我们突然发现，原来修行也没那么容易，过去特别想要开悟，但是现在听到打坐、禅修、阅读教理、谈佛法的理论，都有点害怕、逃避的抗拒心理。就像叶公好龙的寓言故事一样，叶公非常喜欢龙：墙上挂着龙的图案，衣服上绣着龙，房间里摆着各种各样龙的装饰品，经常跟人讨论有关龙的各种各样的故事和传说。龙听说叶公这么喜欢龙，这么感兴趣，他就决定来拜访叶公。有一天当龙从窗户把头伸进来的时候，叶公看到它庞大的身躯，听到它呼呼的气息，顿时吓得浑身发抖，躲到桌子下面，远远的逃开了。

所以当我们去谈论一个理想的东西，跟我们现实真的去碰触它，其实是两种感觉。但是如果叶公不逃开，他真的尝试着近距离的面对这条龙，看龙的身体，听龙的呼吸，感受龙的力量，龙的一种独特的存在，我相信他对龙肯定会有不同的感觉，又有新的收获和体验。所以真正的落到此时此地此人来看佛法、信仰和修行的时候，如何来重新建构我们整个的信仰生活，我觉得可以从以下几个方面来体会。

第一个，尝试着慢慢学会用佛法的所有理论、教理知识来解释和指导现实生活。三皈依中皈依佛、皈依法、皈依僧，法才是正皈依，佛是法的创觉者，僧是法的奉行者和弘扬者，所以法才是三皈依的主体。佛法不应该是空洞的理论或者玄谈，是来自于我们每时每刻的生活现实，同时也能够指导我们整个的生命和生活。如果从这个角度来看待、体会所有的教理，就能够在现实生活中不断的增强信心，而不是削弱信心。因为佛法是真理，描述的就是我们的生活，从这个角度去体会就会好很多，否则如果从理论到理论，只是卷入到概念之中，就会带来各种各样的困扰，所以学习所有的理论、所有的概念的时候，我们都必须尝试着把它带入到生活中、现实中和身心世界中去体会。

记得我刚出家的时候，那时老和尚在佛教协会，有一次跟老和尚去外地开会，一位宗教干部和我们坐一辆车，在路上和他聊了一会儿。他就说佛教什么都好，但是思想太复杂，太难理解，佛教的《心经》一会儿说“空不异色，色不异”，一会儿又说“色即是空，空即是色”，最后又说“空中无色”，最后到底空中是有色还是无色？他就觉得概念、理论绕到最后太复杂。

但是如果我们回归到当下的身心现实上看《心经》，其实讲的无非全部都是此时此刻我们身心世界的实相而已，每一句都离不开真理和现实，这样来理解就会好很多。我们直接去理解空性可能比较困难，但是却能够通过这些教理看到我们的执著。我们做不到全然放下，但是也能够照见我们的放不下。恰恰也会让我们能够处处去见法、成长和用功。

有时候理解空性觉得很难，但是可以看到自己的自性见，看到自己的执取，看到种种的执著。这样来理解的话，整个佛法就会显得非常的活泼和生动，我们会不断地生出信心，意识到佛法是真理，当我们对法有了信心，对佛和僧的信心就能够增长。教理也可以用来指导我们的生活。

说到六和敬的时候，可能会觉得比较抽象——如何用来指导我们的生活？举个简单的例子，僧团生活需要和合共处，两个同学住在一个寮房里，到底能不能和合共住，能不能做的很好、很和谐、很安乐，其实也跟两个人的见地有关。比如一些佛法的知见是不是一致，三观是不是统一。六和敬的见、戒、利、身、语、意六个部分，见地可能牵扯到你对佛法的见解、三观，是你怎么看待万事万物，怎么看待事情的；戒，除了我们所说的戒条威仪之外，也牵扯到一些行为规范，两个同学住在一起的时候大家的三观是不是统一，见地是不是差不多？行为规范是不是能够一致。有的时候一个人爱干净，另外一个人不爱干净，很可能也会产生很多的矛盾和冲突。

利，利益方面互相之间有没有冲突的地方。在生活中有没有伤害别人，损害对方的利益。所有的这些，大到一个僧团，小到一个寮房里两个人共住，能不能做到和谐，能不能真正的和睦，跟这些关系非常大的。所以当室友之间起冲突，住不到一块的时候，不妨从这几个方面来查找原因，解决问题也比较快。大家三观能够一致，生活规范能够统一，互相之间能够照顾到对方的利益，不伤害，互相关照，和合就会好很多。我们在调配房间，或者选择我们所住的地方，与哪些人一起合住，都具有很好的指导价值。

所以我感觉佛法其实在生活的很多方面具有很多的指导性，如何去运用，真正的不光是把法理听懂了，记住了，也要通过正思维，融入到我们的生活实践中去体会。能不能用缘起观去分析问题、解决问题，能不能用佛教的四圣谛的教理去看待事物，都对我们具有很好的指导性。

在生活中有时我们看到别人的烦恼、别人不如法的行为，我们的第一念往往生起的是嗔心、是烦恼。但是如果我们了解四圣谛的道理，首先会意识到那是苦，当我们把种种不理想的状态，不管是自己的还是他人的，把它标明为苦的时候，我们关注的的重心会转向，更容易生起的是悲悯，是如何去除苦的动力，而不会执著在嗔心、愤怒、不接纳，不会变成烦躁和困扰。所以我觉得佛法信仰建设一个非常重要的部分，就是不断的把这些教理带入到现实生活中来，用佛教的整个的一套教义和概念体系，重新解读和看待我们生活中的各个部分，来解读我们的身心世界，日常生活的各种事件，来指导我们的生活。在这个过程中，在点点滴滴间，处处验证佛法，看到佛法给我们带来的不一样的领悟和感受。

正见、正思维，通过我们的生活实践和淬炼，我们的知见最终会形成一种决定，会生起坚信，比如缘起法是真理，佛教讲的四圣谛是真理，当我们有了非常坚定的见地的时候，就不容易受到他人的

影响，否则在初学的阶段，我们周围人并不都是具有特别坚定的信仰，或者说具有很好的知见，他人的不正思维，或者破坏信仰的一些言论，也会对我们的信仰造成冲击和影响。但是如果我们自己在法上获得决定见，就可以真正的在信仰的过程中站住脚。这是第一个，就是把佛教的理论概念带入到生活实践中，这是信仰建设的一个关键，非常重要。

第二就是佛法是理性的。佛法强调智慧，是非常理性的。在生活中我们会觉得自己很理性，所以很难接受佛法。事实上我认为我们是不够理性，我们的理性还不够通彻、通透。能不能把这种理性坚持到底，有一种“求真求实”的态度，追求真理，看到本质、追求实相？如果有了这种态度的话，对我们的信仰建设是非常有益的。我们在生活中不是太理性，实际上是不够理性。所以不管遇到任何问题，都要提醒自己，不断的朝深处看，透过现象去洞察本质，透过外在的东西看到背后的规律。

有了这种思维习惯，对我们来讲会好很多。我们说要全然的活在当下，在生活中意识到我们的生命只能拥有此时此刻，在任何时候能够全然的把此时此刻活出来，不管过去发生了什么，未来会有什么，永远都可以在此刻用功。在修行上有一种“愚公移山”的精神，戒骄戒躁，既不急功近利，也不轻言放弃。

有时我们在修学的道路上会表现出没有那么理性的状态，很多时候我们是感性的，三天的热情，凭着一种冲动力猛打猛冲，遇到挫折的时候就跌入谷底，轻易放弃，这样的态度不是非常好的、非常理性的态度。真正的修行其实也是像“愚公移山”一样的，是一个渐进的过程。

我们在追求大彻大悟的时候，如果等不来，或者看到周围人都没有大彻大悟，很可能就会丧失自己的信心。但是如果我们转变态度，活在当下，在万事万物，我们经历的每件事情上，我们都能够有所领悟，那么积累起来，可能一段时间，比如几个月之后，一两年之后，或者说四年的佛学院读完书出来，你会发现自己已经跟当初有了非常大的不一样，有了非常多的变化和进步。

修行是一个尽未来际的过程。所以在修学的过程中，如果我们一直处在目标模式，就像登山，如果我们只是想着怎么才能到达山顶，但是却忽略了登山的每一步，就会变得焦躁和沮丧。很有可能当我们登上一座山之后，会问下一步该干什么？

可是如果我们登山的过程中，专注于登山的每一步，专注于脚下的时候，才是真正意义上的登山。每一步走的都比较踏实和坚定，身边峰回路转，云起云落，一花一草都是风景，都会让我们深深的感悟到一路登山的美妙。

所以修行也是如此，我们从目标模式重新回归到存在模式，全然地活在每一个当下，永远都从此时此地、从身心开始入手，修行就永远都有机会，永远都有无限的前景。不因为暂时的得失，或者大起大落，或者大悲大喜，或者傲慢，或者沮丧，或者焦躁，或者困惑。内在会变得非常的坚定，不急不缓的运用缘起的法则和智慧，从佛陀那里、从三藏教典中得来的方法和智慧分析、解读、处理我们遇到的所有的问题。

这样的一条修行之路是非常踏实的，也是非常有收获的、非常精彩的，值得每一个人去探索、体会和历练。这是第二个部分，佛法是理性的。我们要把理性的态度贯彻到底，用最透彻的理性来去看待我们的信仰，求真、求实，处处透过现象看本质，找到法理所在。

最后要意识到，在信仰的道路上并不是一帆风顺的，修行也是一个众缘和合的现象，不是凭我们的主观意志就能够决定。我们也不完全是我们身心的主宰者，但是我们拥有对身心加以引导和转化的能力。所以要有一个客观、平常心的认识，在成功、失败、进步或者退堕……所有的过程中保持一颗平常心，能够历事练心，在过程中产生出智慧，不管是成功还是失败，都是有价值的。

如果我们没有这样的态度和定位，不管是成功还是失败，都会引发我们的烦恼，离目标反而更远。所以有这样的一种态度也是非常有益的。

记得有一个故事：

一位父亲交给自己的三个孩子一个任务，每人去买一瓶油回来，三个孩子每个人都打了满满的一瓶油，回家的路上非常之滑，他们全部都摔倒了，一瓶油都只剩下了半瓶。这时第一个孩子觉得油瓶摔了，洒了那么多，就变得非常的沮丧和痛苦，坐在地上嚎啕大哭。

第二个孩子看到摔了一跤之后居然还剩半瓶油，就特别的开心，觉得自己很厉害，很骄傲。

第三个孩子也摔倒了，油也洒了一半，可是他很真实的看待这个过程，看到油洒了，但是还没全洒，还有一半，可是摔跤还是危险的，他收拾起可以收拾的部分，更细致的、更小心的继续往前走，既不过度沮丧，也不洋洋自得，该走的路每一步都走好。

接受此刻的存在，也不放弃对未来的追寻和前进，这就是最好的态度。

最后也祝愿大家在这条佛法的道路上，用一种平常心，非常理性去实践的、回归的态度，在这条信仰之路一路走好。也愿我们每个人都能够从佛法里边吸收到越来越多的智慧，成为生命的智者，最终到达觉悟的状态。阿弥陀佛！

（录音整理：法理，妙定校）

义工团建开示

2021 年 12 月 23 日

在这样一个阳光明媚的下午，“诸上善人聚会一处”，大家一起来作一次义工团队的交流 。对于寺院来讲，这是一个非常重要的部门，网络是寺院的一个窗口。特别在今天的网络时代，我们做网络工作,都在传递着法的实质，也在展示着西园寺的文化风貌。大家作为法的工作者，首先要在法上受益了，深入把这个法活出来。

刚才有同学提问，在做义工的时候法喜充满，在生活工作中却感觉就像换了一个频道。这很正常，因为在这里的对境，大家的心态、发心，方方面面都不一样。缘不同，果不同，感受也不同。这也可以引发我们的思考，如何把法活出来。法不是只在禅堂里、课堂里，最终要进入到生活的点点滴滴、所有的部分。

这个过程需要时间来整合，也要开启悟性。生活中有顺增上缘，也有逆增上缘，有时候逆增上缘来得更快，当我们开启了这个“悟”字，进步更大。如果不悟的话，我们就真的会被这个逆增上缘折磨得痛不欲生。开启了这个悟字，山穷水尽疑无路，柳暗花明又一村，是奇妙无穷的。

那怎么来开启这个“悟”呢？可以从三个方面下手。第一见地；第二态度；第三方法。每一点不只是说说，而是真的重视它。

就像大家来做义工，这个见地越通透、越清晰、越坚定，我们的力量就越大，进步就越快。如果坚信自己做的这个事情是非常好的，是有意义的，我相信一定会给你的义工行带来巨大的力量，带来价值感，带来喜悦，悟的也肯定就会更多。如果我们见地不通透，不明白干嘛来做义工的，糊里糊涂来，糊里糊涂干。就会不断跌入到凡夫心里，进进退退、纠结迷茫。所以见地是重中之重，是前提。

刚才还有同学问到，怎么才能度化先生来修学。其实这关系到的是两个人的沟通。如果说能够沟通，能够同频，进不进修学已经不重要了，因为法的交流随时都在。不然的话两个人谈不来，就算他在修学，我也在修学，可能还是不行，过日子疙疙瘩瘩，生活中沟通不了。所以每一件事情，首先要得到确定见。

第二点是态度。我们在用怎样的态度对待人事与万物，包括自己。是对立的态度还是愿意融合？是想改变对方，还是先承认，他就是他，他是“不一样的烟火”，我就是我，我是不一样的烟火。先接受他就是不一样的，在这个前提下再想怎么跟他来往，怎么跟他一起成长，这个态度就很不一样。如果是“你不改变，我就没法跟你来往，我们就不能在一起成长”，这样的态度，可能带来很多的阻碍。

态度就是，任何时候首先是无条件的接纳，承认这个世界就是这样的。哪怕有的小朋友看到同学有自残的行为，觉得怎么会这样？哪怕是在最黑暗、最痛苦的时候，也要首先接纳，在接纳的前提下，再理解老师，理解他人，照顾好同学，自我关怀。

不接纳的话，你会发现跟这个时代、这个社会、跟别人一再地冲突，冲突到最后疲惫不堪，非常的迷茫。这个娑婆世界，并不理想。但是佛就是在这个世界成佛的。如果他什么都不接纳，他没法成佛，自己先毁灭了都有可能，更谈不到自利利他。

最污浊的污泥，都能开出最美丽的莲花。智慧，通过一个“悟”字，产生神奇的转化，开启不一样的觉悟之旅，这个就是态度。态度是友善的还是敌对，是接纳的还是不接纳。跟别人在一起，是为了取悦对方，还是想尊重彼此，平等、合作，共同前进。清晰了见地之后，就是态度。

哪怕改一篇文稿，拍一张照片，做一个对话，都有态度。打开这颗心，非常的喜悦，尽力去做就好，不求完美，只求尽力，众善奉行。只要它能净化人心，去做就是。这个时候的心会绽放开来，成为自己。所以学佛就是慢慢的领悟，慢慢的成长。当你觉得越来越自由，越来越通透开阔，这个就是改变，是进步的表征。

自由是通过了领悟，由智慧带来的；而慈悲带来了温暖。有了慈悲，有了智慧，这个世界是完美的。完美从哪里来？是从我们的心里面绽放出来。我们成佛了，周围人还没成佛也不要紧，正好是自利利他的机会。

任何时候，自我关怀、自我成长，我们领悟，我们活出来，都是根本的。就这样前进，你会发现周围有善知识、有善友、有善缘，有足够的资讯。我们都要去开启，去众善奉行。

第三个是方法，方法也很重要。做事有做事的方法，禅修有禅修的方法，研读教理有研读教理的方法。不能够只凭着一份热情盲修瞎炼，学习是非常重要的。做义工需要专业性，需要学习。佛法更是要学习，禅修也要学习，与人交往也要学习，做个好父母、好丈夫、好妻子也要学习，没有人天生就会。这个过程中就要掌握方法，用一种开放的心态，学无止境。

当这样学的时候，就打开了自己的心量，增长了自己的见闻。就像爬山一样，爬到半山的时候，有迷茫，云雾重重，觉得彷徨，觉得人生有好多好多的困顿。但是继续前行，到达山顶的时候，突然有了

一种豁然开朗。一览众山小，会心微笑，明白了诸佛大自在。这就是每个修行者要到达的境界。

在座的大家，作为义工，可能比别人走得更快一些，要求更高一些。所以，大家都有一份喜悦心，对这个团队有一份爱，珍惜这个因缘。在这个空间里，感受彼此散发出来的美好，从心底希望周围一切人快乐，希望大家共同成长，希望这个团队越来越好。让这个团队成为一道光，照亮世界，温暖他人。大家齐心协力做一些美好的事情，有收获，有领悟。当几十年过后，外在的东西变迁，但我们的内心里留下了美好，觉得此生没有白过，这就是最好的礼物了！所以不要限制自己，好好的活出来。这是我对大家的祝福！（录音整理：道微，仁熙一校，妙定再校）

愤怒与忍辱

界文法师

阿弥陀佛！今天下午的讲座主题是《愤怒与忍辱》。

忍辱，一般人不太喜欢，因为“忍字心头一把刀”，大家可能认为这是一个让人不舒服的话题。但是在菩萨道修习的六波罗蜜里边，忍辱又是不可缺少的一项。愤怒的情绪是我们每一个人都会遇到的，但是学佛的人与不学佛的人有差别。作为佛教徒，应该怎样看待自己的愤怒情绪，应该如何善巧地处理这样的情绪，这是非常重要的。

如果我们经过很长一段时间的佛法修学之后，遇到种种不如意的境界时，我们的反应还是跟没有学佛时差不多，愤怒情绪带给我们和周围人的痛苦还和以前差不多，那我们就需要好好地反思了。

有时候，我们学佛，往往在乎“功夫”怎么样——比如可以双盘很久，打坐时浑身发热、看到光明，念佛一心不乱……可是，别人一句话说过来，马上火冒三丈。或者虽然不发火，心里却郁闷得不得了。如果是这样的话，我们学佛的水平还有待提高。

佛法的修行，注重的不是觉受，不是气脉打通或者身体发热发冷发麻……这些不是最主要的。关键是，我们遇到问题时，在生活中跟人接触时，我们处理问题的方法不一样了，问题最终的结果也不一样了。如果我们在这些方面有所改变，那就是真正地学习佛法，真正地有收获了。

今天，我们主要是围绕着愤怒来谈忍辱。事实上，在佛法里，忍辱波罗蜜的范畴是非常广泛的，不仅是对于愤怒，包括财色名食睡，对于各种顺境和逆境，都要有忍辱的功夫。但今天我们着重谈愤怒。因为愤怒这种负面情绪伤害极大。

大乘佛法特别强调对嗔恨的对治。贪和嗔都会障碍解脱，为什么特别强调对治嗔呢？因为大乘佛法的修习重视度化众生。贪虽然障碍解脱，但它还不是特别障碍我们摄受众生、度化众生的因缘；而愤怒不仅障碍我们解脱，也会破坏我们利益众生的事业。所以，菩萨戒里，不管是《梵网菩萨戒》还是《瑜伽菩萨戒》，都把对愤怒的忍辱作为根本戒来行持。先来认识愤怒。

一、嗔的定义

在佛教里，对愤怒的概念有所界定。

众生有三大根本烦恼——贪、嗔、痴。嗔是其中之一。嗔的定义，在经典里这样说："于苦苦具，憎恚为性；能障无嗔，不安隐性，恶行所依为业。"

嗔的本质是什么呢？就是我们面对痛苦和带给我们痛苦的对象(如灾难、病痛等)时，生起憎恨和愤怒的心。当愤怒生起的时候，我们的善心就消失了，身心不安，在愤怒的推动之下，我们会造作种种恶行。

二、嗔的随烦恼

此外，嗔恨还有一些随烦恼。随烦恼是根本烦恼的等流。

(一)忿：依对现前，不饶益境，愤发为性；能障不忿，执杖为业。

对眼前的不如意境界，比如别人说了一句让你不舒服的话，"腾"地一下，仿佛就有一股火焰冒了出来，当面就发作起来了。

(二)恨：由忿为先，怀恶不舍，结怨为性；能障不恨，热恼为业。

遇到不如意的事情，当面没有发作，把火气压住了，但是内心里不舒服。让你气愤的东西，一直堵在心里。

比如跟家里人吵架了，当时发作的是忿，接下来这个气并没有散掉，心里总是堵着一个东西，使你坐卧不安，吃也吃不下，睡也睡不着，这时候就转化成恨了。

（三）恼：忿恨为先，追触暴热，狠戾为性；能障不恼，蛆螫为业。

恨憋在心里，又能产生第三种心所，就是恼。比如你和先生吵架了，吵完了心里还在恨，带着恨回到家，小孩子跑过来了，老是在那里烦你，你忽然一巴掌就打过去了，把孩子打得哇哇大叫。这就像蜜蜂蛰、毒虫咬一样，一种很毒辣的心就出来了。为什么会毒辣，为什么会伤人呢？因为愤怒的能量聚集在那里，并没有解决掉。如果你不把它处理掉，它终究会以各种因缘发作出来。

（四）嫉：殉自名利，不耐他荣，妒忌为性；能障不嫉，忧感为业。

嫉，是贪著于自己的名利，而看到别人顺利或者得到了利益和赞叹，内心就特别不舒服，疙疙瘩瘩的。这种心会像锥子一样，扎得人很难受。

（五）害：于诸有情，心无悲悯，损恼为性；能障不害，逼恼为业。

害这个心所非常可怕。这是要伤害别人的一种心。害心生起来的时候，就要做一些对别人不利的事情。它和前面说的忿不同，忿是自己心里不舒服，而害心生起时，自己心里并没有什么特别的不舒服，但是就想折磨人。这是非常负面的心行。有的人喜欢折磨小动物；有的人以伤害别人为乐趣；有的人看到别人倒霉的时候，觉得很爽。

以上这些都是愤怒的种种表现形式，经典里大致地罗列了这几种。

愤怒的表现形式其实还很多。比如郁闷。有时，你心里特别郁闷，好像都要得忧郁症了，你会觉得这可能是一种忧伤吧。但是这种忧伤，你要到根源上去看它，它其实也是一种愤怒。有的愤怒是针对别人的，有的愤怒针对你自己。当愤怒转向攻击自己的时候，就会表现为自卑、自责，内心痛苦。这些情绪都是嗔恨的表现，是嗔恨的能量在我们的身心里起作用了。

三、愤怒产生的原因

关于愤怒产生的原因，《入菩萨行论》里讲："强行我不欲，或挠我所欲，得此不乐食，嗔盛毁自他！"

愤怒产生的原因，无非是来源于我执。我不喜欢的非要让我遇到，我喜欢的得不到，这就是愤怒产生的来源。内心愤怒的种子得到外缘的滋润，就会增长萌发。

四、愤怒的种类

《入菩萨行论》里介绍了七十二种愤怒，我现在给大家简单地说一下。

"不欲我与友，历苦遭轻蔑，闻受粗鄙语，于敌则反是。"

愤怒来源于三个方面：身、语、意。身体方面，我们不喜欢痛苦，不管是自然的痛苦还是人为带来的痛苦，我们都不喜欢。意业方面，我们不希望被人轻视，都喜欢得到尊重和爱护。语业方面，我们不喜欢粗语和鄙语。粗语不仅仅是指骂人的话，有的话说得很委婉，却很扎人，也属于粗语。有些人当面对我们很好，背后却用难听的话说我们，这就是鄙语，会让我们特别痛苦。同时，我们也希望自己的亲友不要受到痛苦、轻蔑、粗语和鄙语。但对于我们的敌人，恰恰相反，总是希望他们能够遭遇到这些痛苦的惩罚。

计算下来，我们一共有十二种所欲和十二种不欲。

愤怒，有对于过去的追忆，有对于当下的发生，有对于未来的希望。因此，共有七十二种嗔恨的对境。

当我们心里不舒服的时候，不妨想一想，这七十二种愤怒中，是哪一种开始起作用了？找出来了，就可以设法把它解决掉。

五、愤怒是否有益

人们通常认为：生气在所难免，如果一个人不会生气的话，那还能行吗？

有些心理学家说，适度的愤怒对人有帮助，因为愤怒有保护自己的功能，遇到难以接受的事情，你的愤怒发作了，可能会把对方震慑住，于是改变了你的处境。

佛教怎么看待这个问题呢？佛教认为，愤怒是一种烦恼，它不可能对人有利，它会带来痛苦，使人失去内心的安宁。

如果你试图用发怒去改变不良处境，由于愤怒本身是负面的，用一种负面的能量去改变另一种负面的东西，结果也会是破坏性的。你发怒，有时候对方好像被威慑住了，因此有了变化，但事实上，这可能蕴涵了人际关系上的永久性裂痕，给未来种下了痛苦的种子。当你一而再、再而三地用愤怒维护你的权益时，有一天你会忽然发现，周围的朋友越来越少，家里人离你越来越远，你越来越孤独了。你越孤独，越得不到爱护，就会越用发火来改变别人，陷入恶性循环，这是非常可怕的局面。

要想真正地维护自己的权益，改变别人的态度，不需要使用愤怒，其实我们有更好的办法。

有时，你的权益受到了侵犯，却好像开不了口去表达，这是恐惧心在起作用，恐惧障碍了你维护自己的权益。你需要克服你的恐惧，而不是借用愤怒来解决问题。解决了恐惧，你就可以理性地处理人际关系了。这种情况下，对心的分析是非常微细的。不要用那种粗暴的心理——他总是欺负我，前几次我觉得开不了口，那就发一次火吧。你应该观照自己：为什么开不了口呢？为什么被侵犯的时候，没有办法表达正当的要求呢？应该在这方面下功夫。

《菩萨入行论》里说："遭遇任何事，莫挠欢喜心。忧恼不济事，反失诸善行。若事尚可为，云何不欢喜？若已不济事，忧恼有何益？"

当一件事情可以改变的时候，去改变就好了，为什么要用愤怒来伤害自己、伤害别人？如果这件事情已经无法挽回、难以改变，愤怒又有什么用？这样反思，我们就可以对自己的愤怒情绪有一种很好的认知，而不会去依赖和助长这种情绪。你会有更大的决心去对治它，真正地认识到：对于这种负面情绪，可以从内心里清除掉，需要把它净化掉。

六、愤怒的危害

佛教认为，愤怒的危害很多。大体上可分为以下三个方面。

(一)摧毁善根

"一嗔能摧毁，千劫所积善，施供善逝等，一切诸福善。"

首先，它能摧毁我们的善根。我们每天学佛，诵经、礼拜、发愿，"我等与众生，皆共成佛道"。然后，可能刚刚发完愿，你就开始对你的先生或者太太发火。那我们的善根还有什么用呢？我们辛辛苦苦修行了很久才得到的一点清净和安乐，一发火就无影无踪了。本来我们供养三宝、打坐禅修，可以感召未来非常美好的生命形态，可是当我们一念的嗔恨心生起，会使这些美好的果报无法现前。现前的是什么呢？是苦受，是腾腾的烈火。

(二)心离安乐

"若心执灼嗔，意即不寂静，喜乐亦难生，烦燥不成眠。"

有的人也许会说，反正那些善根我也看不见。那我们就说一说现在可以看见的。当嗔恨心生起时，我们的身心都得不到安乐。 我想，在座的诸位，每一个人都体验过愤怒带来的痛苦。在这种痛苦之下，内心还能安详吗？我们的喜悦还能像喷泉一样涌出吗？安乐会消失，内心会枯竭。愤怒的情绪使我们对什么都没有兴趣，翻来覆去不能安眠。

(三)亲友远离

"纵人以利敬，恩施来依者，施主若易嗔，反遭彼杀害。嗔令亲友厌，虽施亦不依。"

愤怒会破坏我们的人际关系。即使你是一个很慷慨的人，经常给别人很多帮助，但你脾气不好，仍然会导致别人的厌离，甚至恩将仇报。在家里，如果你爱发火，你的配偶、孩子都会离你远远的，看到你就有点头痛。

七、压抑愤怒的后果

既然愤怒有这么多危害，我们就需要去对治它。

世间的一般人，也都知道发脾气是不好的，知道应该忍。中国人自古以来就强调忍。前几天我还看了一本元代的书，名叫《忍经》，总结了多少种忍。在中国，“忍”被写成“心头一把刀”，这种忍非常难受。

一些心理学家做了关于忍的社会调查。调查发现，一般人都知道忍的重要，忍可以避免对人的伤害，也可以使我们得到利益——比如有时候求人办事，对方态度不好，我们会忍，于是把事情办成了。但大家公认，忍的负面后果有四个方面：有害身心健康；引发被动攻击；失去做人原则；破坏社会公正。

心理学和医疗方面的研究发现：

无法(或不愿)表达愤怒，对许多易感人群来说将导致高血压的形成；而那些倾向于对他人表现出更多敌意和侵犯性行为(把愤怒发泄在外)的人也比正常人有更高的血压。由 Shekelle 及其同事 1983 年开展的一项对西部电力公司近两千名员工的研究发现，那些在敌意程度上得分高的人患心脏病的可能性是得分低的人的 1.5 倍；同样通过 20 年的追踪研究显示，高敌意分数同各种病因导致的日益增加的死亡率有关。不良的情绪不仅导致身体的疾患，也给人们的人际关系带来影响。Greengrass 对 252 名男经理和 65 名女经理进行的研究表明，那些在压抑愤怒方面得分高的人报告说，他们得到家庭成员的社会支持较少；他们还报告说，在亲密的人际关系中他们也缺乏信任。

也就是说，不管是发火还是不发火，只要内心有愤怒，对身体就有伤害。另外，压抑愤怒的人会发现，尽管他们在忍，但人际关系还是搞不好。

压抑了愤怒的发作，人际关系还是搞不好，原因来自被动攻击。不是说一个人不发脾气，就没有愤怒了。愤怒的能量会用各种形式表达出来。

常见的被动攻击是对人冷淡。比如你对一个人有看法，他过来找你说话时，你对他很客气，但客气中含有一种冷冷的感觉，让他很难受，但他又说不出来。这就是你在用冷淡攻击他。很多女子喜欢运用被动攻击。她们在体力上不善于打斗，也不喜欢骂人，就采用了视而不见、不理不睬的方式来表达自己的攻击。

被动攻击也可能表现为缺乏理解。对别人说的话好像听不懂，这对别人也是一种伤害和攻击。有时在家庭中，丈夫对妻子说的话好像总是听不懂，很迟钝，让妻子恼火。妻子越恼火，丈夫就越迟钝。其实，这是因为丈夫对妻子的唠叨感到不满，但他知道自己如果发火，妻子就会跟他吵架，于是他就表现得心不在焉，对妻子的话不感兴趣。

被动攻击也会表现为打哈欠、把座位从别人身旁移开一点、保持沉默，等等。对别人说的话怎么都不回答，这很有杀伤力，会让别人暴跳如雷。

学佛的人容易进行被动攻击。由于知道不应该生气，就压抑自己。有的人做出被动攻击的时候，还以为自己正在修忍辱——要知道，那不是忍辱，而是攻击！有的人会表现得很高洁，看别人都是罪恶凡夫，这会让别人很受不了你。为什么有的人学佛之后，家庭非常反对他学佛？就是因为他总是用这种方式攻击家里人。如果你的方式不善巧，内心不柔和，只是在形式上所谓“不发火”，对别人造成的攻击可能会很强烈。我们作为学佛的人，要特别警惕，不要对别人进行被动攻击。当你觉得身心或家庭出了问题，要警惕内在的愤怒。

八、佛教忍辱的态度

世间的忍辱带来很多负面影响。压抑得太厉害，会使人变得麻木，像《祝福》里写的祥林嫂一样，这对生命会是极大的摧毁。或者会使人变得像阿Q一样，欺负比自己更弱小的人，或用自我解嘲的方式来发泄痛苦。

当你们心中愤怒的时候，你们是怎样处理的呢？

有人会用运动来排解，或者到大自然中走一走，感觉就好多了。有人会找朋友倾诉一番。有人会蒙头大睡，睡到第二天起来，也许好一点，也许更郁闷了。也有人会暴饮暴食、疯狂购物。这都是常见的对付愤怒的方法。但这些方法，只能把愤怒的能量稍微缓解一下，并不能解决根本的问题。

还有人会像越王勾践一样，卧薪尝胆，君子报仇十年不晚。这种忍只是为了将来报复得更厉害，肯定是不可取的。

也有像司马迁那样的，受了不公正的待遇之后，转向写作、学术研究，把能量升华掉。作为世间的忍辱，这可以说是比较好的方式，转移注意力，趋向更有意义的、更好的目标。但是，愤怒的根毕竟没有拔除。

佛法认为，上述方法都不完美。

在佛法中，忍辱是一种修行，是对心的调整。佛法的忍辱与世间的忍辱有不同的态度，主要表现如下。

(一)不认同愤怒存在的合理性与必然性

佛教不认为愤怒是合理的，也不认为愤怒是必然的。因为愤怒只是一种执著的产物。如果你没有了执著，你就不会愤怒。

(二)强调内心的平静——“忍无可忍”

“忍无可忍”的意思是：忍，到了最高境界，其实没有什么可忍的。

《摩诃般若波罗蜜经》云：“心不动故，应具足羼提波罗蜜。”

羼提波罗蜜就是忍辱波罗蜜。不管遇到什么样的境界，内心都没有波澜和火焰，总是寂静、清凉、安详的，没有可忍的东西，这就是忍辱的圆满。

《瑜伽师地论》：“云何菩萨自性忍？谓诸菩萨或思择力为所依止，或由自性堪忍怨害。遍于一切皆能堪忍，普于一切皆能堪忍。由无染心，纯悲愍故，能有堪忍。”

思择力，就是以智慧看清楚自己愤怒的原因，看清楚了愤怒的不合理性。或者由于过去生中不断修习忍辱和慈悲，菩萨心胸宽广，不管谁来烦扰他，他都不会在意。

(三)以利益自他为忍辱的目标——“不忍之忍”

世间的忍辱，目的就是表现对别人的顺从。佛教的忍辱目标是利益自他。有时候，不忍，恰恰就是菩萨的忍。当众生不听菩萨的劝导时，菩萨可能会责备他，不随顺他，或者对他进行处罚。这样的示现，是出于内心里要利益他的意乐，而不是受到愤怒的驱使。这是为了教化的需要，为了调伏众生。

《瑜伽师地论》：“若彼有情虽蒙菩萨如是劝导，故肆轻躁而不奉行。菩萨尔时自现愤责，唯欲利益，非愤意乐；于诸所作悉现乖背，唯为利益，非背意乐；或于一类现与世间不饶益事，唯为利益，非损意乐。如是菩萨于诸有情，现外所作与内意乐相不同分。由是因缘，方便安处，令彼有情，渐断诸恶，渐修诸善。是故菩萨如是调伏有情方便，名为菩萨异分意乐方便善巧。”

大家听了这个内容，不要说：“下次我可以跟人干仗了，找到理论依据了。”你到底是出于愤怒而发火，还是充满慈悲地示现发火？

什么是示现发火？可能做母亲的人会有体验。小孩子做了错事，其实你很心疼他，但表面上你表现得很生气，这是为了让他下次不要再那样做。这样示现时，自己一点点愤怒都没有。对众生示现发火，这是悲心非常重的人才做得到的，对心理素质的要求很高。

佛教的忍辱，是永远地断除内在的愤怒。至于外在，是发火好还是不发火好，这是不重要的，关键是哪种形式对众生有帮助。（整理者未知）

接纳、无常、无我

界文法师

（文稿来自 22 期《人世间》）

很开心，又到了我们禅修的时段。

一般来说，打坐的时候要回避风吹，宁愿稍微热一点。当内心安静下来以后，热就不太会成为问题。有时打坐汗水非常多，心却非常清凉。所以，我们感觉到热的时候，要观察热；当我们在感觉到冷的时候，也要观察冷。要观察我们的心，对它的接受或抗拒。当我们把觉察力放到这些部分时，慢慢地，我们就发现自己调整到一个最好的状态了。

我们今天在正式坐禅之前，要继续介绍禅修的理论，因为禅法是一门非常深奥的技术，理论知识非常重要，所以不能盲修瞎练，需要我们学习。

昨天我们说到，禅修中有三个方面的要素、三种心的形式：第一个就是正念，对此时此刻的身心的觉察、觉照；第二个是定，就是你的内心慢慢地清澈、纯粹、沉淀、统一，让你的心能够专注起来、宁静下来；第三个是慧，就是你的心要去观察，要去看，要去了解，要去领悟。

在拥有了念、定、慧三种品质的时候，这一颗心去按照身、受、心、法四个方面来观察：身，是我们的姿势、动作、呼吸。受，是我们愉悦和不愉悦的感受、中性的感受。心， 是我们心理的状态，散乱的、还是清澈的，紧绷的、还是放松的，心喜悦、还是心有烦恼。法，我们的眼耳鼻舌身意所看到、听到、闻到、尝到、触到、想到的所有现象，在此时此刻所发生的，进入我们的六根的，全部都是我们在禅修的过程中要去洞察处理的。所以，要从“身、受、心、法”四个方面去管理、运用我们的心。

今天，我想要介绍的是禅修的态度和见地。在打坐的过程中，这样一种态度非常重要。我今天要介绍三种最基本的态度。

面对、接纳、不抗拒

什么意思呢？就是不管你处在任何一种情境之下，作为一个禅者，他的一个基本的态度就是无条件接受，因为在那一个当下，它已经是事实。你不需要跟已经发生的事实搏斗，而是应该面对它，面对它就是如此的一个真相。在《阿含经》里，佛陀就用“中第一支箭，不再中第二支箭”来形容这样一个禅修的态度。他说，阿罗汉、觉悟的圣者们，甚至佛陀本人，也会遇到各种各样的困难：被人误解；乞食的时候没有吃到想吃的食物；也有人会生病；也可能天太热或太冷；或者来到的城市周围的人不太友善。不管是圣者还是凡

夫，都会面临同样的问题，但是圣者的态度是，当他中第一支箭，他不会中第二支箭，当他的身体经受了痛苦折磨的时候，他的内心没有抗拒或者委屈。他已经接受了，就是如此的，所以他不会中第二支箭。但是作为一个没有经过禅修训练的人，在中第一支箭的时候，他会产生抗拒、难以接受。在这个时候，他不光产生了身体的痛苦，心灵也经受了烦恼跟痛苦，这就是中了第二支箭——这就是凡夫跟圣者的差别。

所以说，作为一个禅者，就必须要有一种面对的态度，不管是好的，坏的，苦的，乐的，友善的或是不友善的，都要无条件接受。当我们能接受的时候，突然有一种释然的感觉。你的心不再转向抗拒这个环境，而是转向在这个环境下，我如何让自己达到一个最好的状态，如何让自己在此时此刻安乐。所以，这个用心的着力点就回到了关怀自我、关怀别人的状态上来了。否则，我们就会把能量耗散在跟已成的事实搏斗。这种搏斗，你是不可能成功的，而且它会耗尽你所有的精力、体力和时间。

就像大家既然来到了静修营，不管是否是自愿来的，既然已经来了，它已经是事实了，大家此时此刻已经坐在禅堂里了，而且已经决定不会离开的话，那么这个时候，你要提醒自己的一点是什么呢？就是无条件接受。因为，这就是我们已经决定的事实。那么在这个决定的前提之下，我要做的是什么呢？就是来觉照我的身心、觉照我所处的环境，观察我的身、受、心、法，来领悟、来体验、来从中学习和成长。那么，这就是一种禅的概念。

不光是在禅堂里，包括在我们的生活中，以后所处的任何一个地方、所有的时候，这个态度都是非常重要的。它能让我们得到真正的安宁，体验到生命是幸福的，是全然在每一个当下无条件的接受，全然展开的一种自我关怀，自我了解。关怀自己，理解别人，展现慈悲喜舍的态度，这样的生命会活得非常精彩，会生活得非常喜悦。

包容的无常观

禅修的第二个概念是什么呢？就是无常，要有包容的无常观。我们所见到的万事万物都是无常的，法师说话的声音，每一句生起来的当下就灭去。第一个字不消失，后面的字就无法听见。我们不光要知道它的生起，也要坚定地相信，它会灭去。声音是无常的。如果我们能够体验这一点，内心突然就会觉得空灵，会跟之前不一样。

同样，在我们吃东西的时候，不管好吃的还是不好吃的，对胃口的还是不对胃口的，它在喉咙里的时候，味道就已经消失了。这是一个事实，这就是真理。当我们能够意识到这一点，我们对食物可能就会有一种更从容、更淡定的态度，食物对我们产生的打搅就会更少，我们的心也更加安宁。甚至产生好奇心，会看到，不断有

新的味道生起来，每一餐都是新的，同时你也知道，每个味道会灭去，它既新鲜又空灵。这是非常有趣的一种过程。包括我们的身体感受，我们的念头，都是如此。

此时此刻在禅堂里坐着，感觉是舒服还是不舒服，要意识到，一个半小时之后，当钟声敲响的时候，所有的感受都消失了，所有的过程都会灭去。如果我们意识到这一点的话，突然，对此时此刻就会非常有正念，你会更愿意去观察每个时刻。

无我的态度

第三个概念就是无我的态度。比如说，你感觉到累，在这个时候，你不要说："啊，我很累！"不要去认同它，陷入其中。而是应该告诉自己，我观察到了一个累的现象、一个累的感觉。累是一种身心现象、一种感受，是被你观察到的，如果你这样去标明，累到底是怎样的？它在我身体的哪个部位？它在我心的哪个层面？你就会产生很多好奇心，你开始探索、调查、觉照，当你这样来做的时候，很可能你的累就被疗愈了，感觉没有那么累了。甚至于你从累的底部突然就挣扎上来了。

如果你无法洞察它，你就无法去疗愈你自己。所以说，这一点是非常重要的。把自己抽离出来一点点，像旁观者一样看，就是不要充当演员，你要当观众，这是更轻松的，"当局者迷，旁观者清"。实际上，成为一个旁观者是意味深长的。我们不仅跟别人在一起的时候是一个旁观者，对于自己的身心现象，你的身、受、心、法，我们也要能做一个旁观者，去洞察它，去了解它，去体会它。

有了这三个禅修的态度，我们的生活和生命就会变得非常不一样了。

胜妙独处

——佛法用心之精髓

有一个偈颂，叫《跋地罗帝偈》，翻译成中文叫《胜妙独处经》。这是佛教里非常重要的一个偈颂，《阿含经》等好几部经典都记载着这个偈颂：

慎莫念过去，亦勿愿未来，

过去事已灭，未来复未至。

当下于此时，如实行谛观，

行者住于斯，安稳无障碍。

今日当精进，勿待明日迟，

死亡不可期，吾当如何置？

若有如是人，安住于正念，

昼夜无间断。圣者遂称彼，

了知圣独处！

偈颂一开始说了三件：第一“慎莫念过去”，第二“亦勿愿未来”，第三“当下于此时，如实行谛观”，只有这样长时间安住于正念的行者，才是真正的胜妙独处者。

反观我们的生活，我们常常都是顾恋着过去，有很多的回忆，很多的记载，成为我们生命中非常大的一个部分，常常萦绕在我们的心间，压在我们的肩头，我们带着这样一个沉甸甸的过去在行走。

同样，我们的内心也常常在思考未来，在期盼着未来，为未来操心，为未来焦虑，为未来担忧，我们身上又背了另外一个包袱“未来”。同时，我们又执着于现在，这是第三个包袱。对当下发生的东西，要么生起贪心，要么生起嗔恨，要么被无明所覆盖所笼罩。

有的时候，表面上看起来一个人独处，好像喜欢安静，喜欢自己住着，但是内心从未真正地独处过，我们充满了束缚，没有真正得到人生的自由、生命的解脱。佛陀敏锐地观察到了这一点，为我们指出什么才是真正的胜妙独处，什么才是到达真正的解脱和自由。

所以，在这里，对每一个修学者提出了挑战：怎么看待过去？怎么处理未来？怎么来把握当下？如果说，一个修行者完美地解决了这三个方面的问题，那也就解决了我们的生命问题。

忘却过去

有的时候，过去已经过去了，但在我们的心里它并没有过去。它会一次又一次地浮动起来，要么增长我们的贪欲，要么增长我们的嗔恨；要么让我们自我批判.....当过去不能成为过去的时候，我们就不能成为现在的自己，我们的生命就不能起航，它变得停顿，变得举步维艰，变得步履蹒跚。生命如同流水，它奔流向前。

如果说，我们在见地上、在内心里，能够坚定地生起这样一个信念：过去的永远过去，过去的事物、过去的感受、过去的记忆、过去的情绪、过去的情感，甚至包括过去的自己，都已在这个世界上消失。如果能够意识到这一点，并坚定地提醒自己，你就能够感觉到当下，从当下起步了。但如果意识不到这一点，就会常常被过去法所系缚。

当然，不顾恋过去并不是不允许自己回忆，或者说过去的一切都没有意义，而是不为过去所系缚。不执着于过去的色法，不执着于过去的感受，不执着于过去的念头，不执着于过去的情绪，包括你的心识。如何不执着？当回忆现起时，你必须要知道它只是一个回忆，知道它是在你当下生起的一个现象，像旁观者一样看待自己过去的人生故事，有时要有跳出来看的一种觉悟。

如果说我们能够像看电影一样、像旁观者一样，带着理解的心，带着慈悲的心，带着智慧的心，去透视过去的自己，有时候我们可能会流泪，可能会会心一笑，有时候可能会说：看，你这个傻子！怎么这样不善待自己，不善待别人。如果能这样来看的话，关于过去的一切都会让我们有所领悟。佛陀说："过去事已灭"。过去者已经成为过去，让我们走向未来。

坦对未来

如何看待未来？抑郁者往往是因为被过去所系缚，被痛苦所淹没；焦虑者往往是担忧未来。对未来的焦虑，一般有两个原因：一个原因是因为没有把握当下。如果不把握现在，那么你就很难收获未来，就像你没播种就不可能收获果实一样。还有一种原因是害怕可能的危险性、可能的痛苦，此刻的心就不能够放松、放下。

佛陀告诉我们："未来复未至"。在《入菩萨行论》里有这样一个偈颂："若事尚可为，云何不欢喜。若事不可为，忧恼有何用。"如果说，未来将要发生可怕的情况，还有改变的可能，那我们干嘛焦虑呢？赶快付诸于行动，把一切做好；如果说未来那种可怕的情况已经无法挽回了，损失马上就要发生，重大的打击就要到来。事情已经不可挽回了，干嘛还要那么焦虑和忧愁呢？我们坦坦荡荡地去迎接它、去接受它就好。面对了它，你又多还了一笔债；越过了它，你又增添了往生极乐的资粮。

娑婆世界本身就不完美，高低起伏是人生的常态。如果用这种坦然的心态去面对，我们就会获得所谓的"大无谓"。当然，这要有非常深的、透彻的见地，也要有一些心灵修证的功夫、人生的境界，我们才能做到坦然面对。有人问云门文偃禅师："什么是佛法大意？"佛法到底说什么？它的精要是什么？云门禅师微微地一笑，说了一句话："春来草自青。"我们面对未来，也要用这样一种心态。它非常的清新，同时也非常的透彻。

活在当下

如何把握我们的现在？有人说，我不回忆过去，也不期待未来，饿了就吃饭，困了就躺下来打呼噜，那我也挺自在的。但是佛陀告诉我们“当下于此时，如实行谛观，行者住于斯，安稳无障碍。”如果能够透视到当下法的本质，非常地精进地投入到有意义的善法之中，如实地活在当下，你就获得了生命的安稳之处。

初学禅修时，往往会感觉到褪痛、疲惫、焦躁，如果你觉得“我在疼、我很累、我不安”，你就会被疼痛、疲倦、焦虑所控制；但如果你说是它很痛，或者说有一种疲惫的感觉，像一朵云飘过了我生命的天空。你用关怀的态度、智慧的态度来看待这些感受，你会发现，你的疼痛变得可以接受，你的疲惫也没那么严重了。你不但不会被焦虑感淹没，可能还会给自己一个温柔的关怀。告诉自己：我知道你焦虑了，其实没什么大不了。给自己一个鼓励，重新吸收能量，更好地来面对，我们的生命就会变得更加的强大和自在。

“胜妙独处”可以说是佛法用心的精髓。了解了它，我们的内心就会得到解放，生命就会得到提升。

不光是打坐，还有我们的日常生活，点点滴滴都可以用这个态度去对待。比如排班，如果你不去想“接下来要干什么？为什么让我们一直在耽误？”而是觉得“接下来干什么都已安排好了，该干什么就干什么。”你就会安住于排班的当下。也许你会感觉到清风吹来，听到小鸟在鸣叫，感受到周围的一切，在为你演说无常之法。大地把你托起来，也许会看到同修们脸上的喜悦，寂静的神态。突然你会发现，其实在这一刻，有很多东西你可以去领悟，可以去体会，可以去观察，可以去享受。如果能抱着这样的态度，你的生命就会不断地成长，就会变得非常的清新；你每时每刻都会生活在法中，生活在智慧的甘露中。（整理者未知）

（论文）早期佛教制戒伦理初探（新）

——以《四分律》为中心

写于 2023 年冬

摘　要：一般来说，任何一个团体要想保持其长期稳定存在和健康发展，都需要一定的规约或是律条，来对团体的成员加以一定的管理和约束。而佛教僧团作为一个特殊的宗教修行群体，也必然有其戒律方面的必要性和特殊性。本文以早期佛教律藏为对象，从佛陀制戒缘起、佛教戒律主体功能的实现以及早期佛教戒律形态发展的主要阶

段，三个方面来加以研究。以期探讨佛陀时代的戒律，其以“人”为本，以“法”为核心，以“缘起”为依据，以“平等、公正”为特征，以“教化”和“正法久住”为终极目标的伦理特质。以及早期佛教戒律在打造佛教僧团清净和合的生活形态，帮助修学者定学与慧学的进一步发展提供保障方面所展现出的强有力的统摄功能。呈现出作为一个以修行解脱为目标的宗教团体独特的戒律伦理特质，也为当代佛教僧团的建设和管理提供可参考的伦理资源。

关键词：佛教　　戒律　制戒伦理 僧团建设

对于任何一种宗教来说，除了其自身的核心宗教思想和相应的宗教行为之外，宗教戒律也是必不可少的一个重要部分。它是宗教伦理制度化的一种表现，是以条文的形式把宗教伦理作出具体的规定，以达成立善避恶乃至完成宗教修行的终极目标[参见陈麟书《宗教伦理学概论》第 22 页，宗教文化出版社 2006 年 10 月版。]。在道教中有“无戒不成仙“的说法，并把戒律分为上品戒、中品戒、下品戒，根据弟子的情况因材而施；犹太教和基督教奉行“十诫”；伊斯兰教规定了“五大功课”，将之称为“善戒”，把顺从私欲、骄傲自大、饮酒、赌博、淫乱等行为称之为“恶戒”。而在佛教信仰体系中，则更是把戒学与定、慧并称为 “三学”，视之为佛教信仰和修行的重要内容。因此，什么是佛教的戒，佛教戒律有着怎样的特质，以及它对于佛教信仰和修行具有怎样的作用？是研究佛教伦理过程中必须厘清的课题。本文从佛陀的制戒缘起、戒律的主体功能、佛陀时代戒律形式发展的主要阶段，三个方面来加以研究和探讨。

一、从制戒缘起，看佛陀的戒律理念

在早期佛教律典中可以看到，诸部广律中都在最开篇谈到佛陀的制戒缘起，

由舍利弗起问，佛为之回答，通过对比过去诸佛对于戒律的不同安立，为未来僧团制戒埋下了伏笔。这里引用《四分律》卷一的记载加以分析：

佛告舍利弗：“拘那含牟尼佛、随叶佛，不广为诸弟子说法。契经、祇夜经、授记经、偈经、句经、因缘经、本生经、善道经、方等经、未曾有经、譬喻经、优波提舍经，不为人广说契经乃至优波提舍经，不结戒亦不说戒，故诸弟子疲厌，是以法不久住……舍利弗当知，尔时彼佛及诸声闻在世，佛法广流布。若彼佛及诸声闻灭度，后世间人种种名、种种姓、种种家出家，以是故疾灭、佛法不久住。何以故？不以经法摄故……毘婆尸佛、式佛、拘留孙佛、迦叶佛，为诸弟子广说经法，从契经乃至优波提舍经，亦结戒亦说戒……彼诸佛及声闻众在世，佛法流布。若彼诸佛及声闻众灭度后，诸世间人种种名、种种

姓、种种家出家，不令佛法疾灭。何以故？以经法善摄故。[《四分律》卷 1，《大正藏》T22，P569a-569b]

从《四分律》的这段文字，可以看出几点重要信息。

首先，佛陀并不是认为戒律的存在是不必要的，即使是拘那含牟尼佛、随叶佛等也只是未“广说经法，结戒说戒”。实际上诸佛也都为弟子略说教诫，包括释迦佛本身，在其弘法度僧的最初 12 年中虽然未曾为僧团制戒，但也为弟子说 “略教诫”：“善护于口言，自净其志意，身莫作诸恶，此三业道净，能得如是行，是大仙人道。”[《四分僧戒本》，《大正藏》T22，P1030b。]

其次，并不是每尊佛都会为弟子广说经法，结戒说戒。这也说明了，制定详细具体的戒条规范和僧团制度并不是一种必须。

第三点，佛陀也指出，如果不广为弟子说法，不结戒亦不说戒的话，当佛和圣弟子灭度后，正法是不能久住的。

由此可见，广说戒法，制定详细周到的戒律制度并不是僧团存在的必要条件，特别是当有佛陀和证悟圣果的声闻弟子住世，而僧团成员的素质也足够的时候，只要有道德原则层面上的法的摄受和教化（略教诫），就已经足够支持教法的传播弘扬。广说经法，结戒说戒的目的在于调教根基不够的弟子，能够依戒法的力量安住身心，自觉化他，住持正教。

略教诫和广教诫的区别，如果援用伦理学的概念来加以说明，前者大致可以相对应于德性伦理，而后者更侧重于是一种制度伦理。德性伦理是对个体道德品质的探讨和研究，强调的是对个体的道德要求和伦理规范。正如略教诫中所说的 “善护于口言，自净其志意，身莫作诸恶”，其教诫的核心还是在于个体自身对于身语意三业的守护和净化，并未触及团体性和社会性的层面。因而它在制约力

量方面，更多的是依赖于个体的自身素养。而制度伦理则侧重于调节人与社会、社会与社会之间的关系，在实现方式上，更定型、系统化，有稳定性、强制性和客观性的特点并依靠社会组织来保障和监督其实行。[倪素襄《制度伦理研究》第 14-15 页。人民出版社 2008 年 4 月版。]由此，在德性伦理的力量不足以维持群体个体的如法行持时，制度伦理以它的系统性、强制性和客观性，以及借助集体监督力量等特点，更有利于对个体行为的规范和集体秩序的维护。因此，研究佛陀的戒律伦理思想，就需要特别关注其对于道德伦理和制度伦理的安立和平衡。

值得注意的是，在诸部律中，都有佛陀最初拒绝舍利弗请佛为僧团制戒的请求的记载。在《四分律》中，佛陀将不为僧团制戒的原因简单归结为“比丘中未有犯有漏法” [《四分律》卷 1，《大正藏》

T22，P569c。]。而在《摩诃僧祇律》中，有更为具体的指出："如来不以无过患因缘而为弟子制戒、立说波罗提木叉法"，并引举了舍利弗过去生中亦曾有过 "人民居士未有过患，亦曾请我制诸刑罚"的本生公案来说明佛不为无事僧制戒的原因：

势力喜瞋恚，难可卒呵制；横生人过患，此事甚不可。大人多慈愍，知人实有过，犹尚复观察，哀愍加其罚。恶人喜恼他，不审其过罪，而加其刑罚，自损恶名增。如王好威怒， 枉害加良善；恶名流四远，死则堕恶道。正法化黎庶，身口意清净；忍辱行四等，是谓人中王。王为人中上，宜制忿怒心，仁爱恕有罪，哀愍加刑罚。[《摩诃僧祇律》卷 1，《大正藏》T22，P228a。]

在这里"无事而加其刑罚"是佛陀明确反对的行为态度。制定具有制度性、制约性甚至是处罚性的戒律，这只是针对具烦恼的僧团弟子所设立的对治法。不能把随犯制戒简单看成是佛陀对比丘犯戒行为出现后的亡羊补牢的补救措施，而是显示出佛陀以人为本的缘起的戒律观。佛陀制戒不是出自于自我中心的创意，也不是对他人的妄测，而是依此时此地此人的现实因缘，以清净心和悲悯心的安立和施设。现实中随着僧团的扩大，社会影响力和供养的增加，不可避免的会有各种发心、各种烦恼的人士进入僧团，在这种情况下，"广说法，结戒说戒"就成为僧团建设乃至正法久住所必须的了，它是缘起法的必然性，是佛陀制戒智慧和伦理思考的具体体现。

另一方面，制度伦理相对于德性伦理来说，虽然具有易于监督管理的优点，但也有其可能落入僵化、教条的问题。毕竟，现实中的人事因缘是复杂多变的，制度性的戒条在实践的过程中，也需要根据具体的情况加以调适，这也就是佛陀制戒并不是一蹴而就的原因。一条戒从初制到最终形成定制，中间可能会经历多

次的调整，甚至在遇到荒年或是命难等特殊情况还有额外的开缘。关于这个问题，在《四分律》五百结集中所记载的一段迦叶尊者与长老富罗的对答，是非常有代表性的：

时长老富罗那，闻王舍城五百阿罗汉共集法毘尼，即与五百比丘俱，往王舍城，至大迦叶所，语如是言："……大德迦叶！我尽忍可此事，唯除八事。大德！我亲从佛闻，忆持不忘。佛听内宿、内煮、自煮、自取食、早起受食、从彼持食来，若杂菓、若池水所出可食者，如是皆听不作余食法得食。"大迦叶答言："实如汝所说，世尊以谷贵时世人民相食乞求难得，慈愍比丘故，听此八事。时世还丰熟饮食多饶，佛还制不听。"彼复作是言："大德迦叶！世尊是一切知见，

不应制已还开、开已复制。”迦叶答言：“以世尊是一切知见故，宜制已还开、开已复制。”[《四分律》卷 54，《大正藏》T22，P968b。]

此处明确的把佛陀因人因时因地的灵活开遮，视之为佛陀“一切知见”的表征，由此也可以看出佛教戒律观的缘起性特质。

从原始律典的记载来看，除了通过随时开遮来调适制度化的戒条可能带来的现实适应性问题之外，对于如何调和制度伦理与德性伦理的平衡，佛陀本人还是保持着灵活的态度。即使是僧团建立 12 年后，已经广为僧团制戒，但依然能够在具体教化弟子的过程中，时时回归德性伦理的根本来。关于这一点，在《四分律》卷 58 中教化跋阇子比丘的公案是非常有代表性的：

有跋阇子比丘，往世尊所头面礼足却坐一面，白世尊言：“半月所说戒多，我不能学如是多戒。”佛告言：“听汝学三戒，增戒、增心、增慧学。若汝如是学三戒者，便得至贪欲、瞋、痴尽处，不造不善不近诸恶。”比丘言：“大德！愿乐受持。”时跋阇子比丘闻世尊略教已，独在静处，精勤而不放逸。初夜、后夜警意思惟所为出家，修习不久，得无上净行现前，自知得证，我生已尽，梵行已立，所作已办，不复受生。[《四分律》卷 58，《大正藏》T22，P997a]

从这段记载来看，佛陀开许不适应繁杂戒条的跋阇子比丘只受持“增戒、增心、增慧学”这三条戒，从而使他得以证悟。这是佛陀能够时时回归德性伦理教化的根本，对具足慧根的弟子给予最为简洁根本指导的经典例证。由此也能看出佛陀运用戒法的根本态度。

二、从对治四种违戒之因，看佛教戒律的主体功能

从律藏的记载来看，僧团建立早期的数年之间（四分律中说为 12 年）除了略说教诫之外，佛陀并没有为僧团制定具体的戒条。最初制戒的缘起，即是须提那子与故二行不净行为起端：

尔时世尊无数方便呵责已，告诸比丘：“须提那痴人！多种有漏处，最初犯戒。自今已去，与诸比丘结戒，集十句义：一、摄取于僧，二、令僧欢喜，三、令僧安乐，四、令未信者信，五、已信者令增长，六、难调者令调顺，七、惭愧者得安乐，八、断现在有漏，九、断未来有漏，十、正法得久住。欲说戒者当如是说：若比丘犯不净行行淫欲法，是比丘波罗夷不共住。”如是世尊与诸比丘结戒。1

所谓的“十句义”，在《摩诃僧祇律》中说为“十事利益”，《五分律》、《十诵律》、《根本说一切有部毗奈耶》中都称之为“十利”，这是佛陀为僧团制戒的根本目的所在。也说明了在教法广为传播、僧团不断扩大的阶段，广说戒法，制定条文明确、相对稳定、客观性强的具有制度伦理特质的学处的重要性和必要性。印顺法师在《原始佛教圣典之集成》中，将此十种利益归纳为六项：

和合义（摄取于僧）：成为僧伽和集凝合的中心力量，就是学处与说波罗提木叉。

安乐义（令僧欢喜、令僧安乐）：依学处而住，僧伽和合，就能身心喜乐。

清净义（难调者令调顺、惭愧者得安乐住）：在和乐的僧伽中，如有不知惭愧而违犯的，以僧伽的力量，依学处所制而予以处分，使其出罪而还复清净，不敢有所违犯；有惭愧而向道精进的，在圣道——戒、定、慧的修学中，身心安乐。

外化义（未信者信，已信者令增长）：和乐清净的僧伽，自能引生信心，增长信心，佛法更普及的深入社会。

内证义（断现在有漏、断未来有漏）：在这样和乐清净的僧伽中，比丘们精进修行，能得离烦恼而解脱的圣证。

究极理想义（正法得久住）：和乐清净的僧伽在世，能做到外化、内证。外化的信仰普遍，内证而贤圣不绝，那末“正法久住”的大理想，也就能实现出来。

2

以上六项如果进一步归纳的话，就可以将其总结为个体修学、僧团和合共住以及社会教化这三个层面的目的。而所有这些层面的目标，其实现的根本还是要

靠僧团个体的规范和教化。离开了这个根本，僧团和合、教化社会乃至正法久住

1《四分律》卷 1，《大正藏》T22，P570b

2 印顺法师《原始佛教圣典之集成》第 199-200 页，正闻出版社，1991 年 5 月修订版。

都失去了保障和可能性。

关于个体的教化，除了早期加入僧团的一批精英分子之外，作为刚刚踏入佛法修学之门的凡俗弟子，尚缺少足够的定慧力，为深重的烦恼所障蔽，欲超越生死轮回证得道果，并不是只靠一种单纯的信仰所能达成，而是需要戒定慧三学的系统工程。在此过程中，戒学，尤其是具有制度伦理特质的学处，对于个体的身心安住、断惑证真具有

着重要的作用。这可以从对治“四种违戒因”的方面来加以具体分析。所谓四种违戒因，即是论典中所总结的造成违戒的四种根本原因——无知、放逸、不敬重、烦恼炽盛。

1、对治无知

刚刚发心进入佛教修行的初学者往往对善恶行为缺乏足够的分辨决择能力，在这些时候，即使他们有充分的信仰，也未必能够及时遮止一些不当的行为。因此，无知常常成为违戒的重要原因。在律藏里可以看到，最初淫戒制立的缘起者须提那子实际上是被称赞为“持信牢固，出家为道”、“习沙门威仪，无事不知，触事皆行，亦能转教于人”，应该是僧团中较为优秀的修行者。他与故二发生不净行，并非由于本身的烦恼炽盛、不乐梵行，主要还是当时并没有对不净行的明文遮止，从而在家人的劝诱逼迫之下造成了行为的违犯。而杀生戒犯缘中的勿力迦难提也是由于受到了魔的诱赞，认为协助厌世比丘自杀是“我今获大功德，度不度者”，因此大开杀戮之门，造成了严重的后果。

因此，随着僧团的不断扩大，对于一些典型的不当行为及时加以明文规定和遮止，是非常必要的，能够在很大程度上保护初学者，不致于因无知的原因而造成违犯。正如《摩诃僧祇律》卷 1 中所说：“不欲有疑悔请问他人者，当尽受持此律。”[《摩诃僧祇律》卷 1，《大正藏》T22，P227a。]经过了明文规定，并通报于全体僧团的波罗提木叉学处正是断除初学者的疑悔，为他们作行为指南的最佳依止。

正是因为了解了无知对于修行者的障碍，在佛教戒律中，特别强调了学戒闻戒的重要性，从初始进入僧团即须依止和尚阿奢黎修学，而出家受具足戒后，还须五年不离依止，即使戒腊已满五年，也规定“若愚痴无智慧者，尽形寿依止”。

在《四分律》卷 59 中，广说种种不应离依止而住的情况：

有五法不应无依止而住：无戒、无定、无慧、无解脱慧、无见解脱慧……复有五法不应无依止而住：若无戒又不能自勤修学戒，无定、无慧、无解脱慧、无见解脱慧，又不能自勤修戒定慧、解脱慧、见解脱慧……不具持二百五十戒，不多闻，不能自学毘尼、阿毘昙，若恶见心生，不能开解习善见……不满五岁…… 若不乐所住处不能移至乐处，有疑悔心生不能如法开解……有病不能自将养，亦

不能令他为己瞻病……不能自勤修威仪戒，不能增净行、增波罗提木叉戒……不知诤、不知诤起、不知诤灭、不知向灭诤……不知犯、不知忏悔、不善入定、不善出定……不知轻、不知重、不广诵二部毘尼。[《四分律》卷 59，《大正藏》T22，P1003b。]

依止制度的建立是佛陀戒律思想的重要层面，攸关于个体的健康成长，僧团的健康发展，是需要受到高度重视的。

在佛教戒律的伦理观念中，不会因为无知犯戒而认为是可以原谅的，或是认为过错情形较轻，反而认为这是更为严重的，在原有犯戒的基础上还多了一条无知之罪："彼比丘无知无解，若犯罪，应如法治，更重增无知罪。[《四分律比丘戒本》,《大正藏》T22,P1020a。]"

2、对治放逸

所谓放逸，其实是一种由懈怠及贪嗔痴烦恼而引发的不乐勤修善品，不能防护恶法的纵荡散漫之状态[《成唯识论》卷 6："于染净品，不能防修，纵荡为性。障不放逸，增恶损善所依为业。谓由懈怠及贪嗔痴，不能防修染净品法；总名放逸。非别有体。"《大正藏》T31,P34a。]。在个体修行的过程中，有些修行者放逸的习气会格外的增上，导致种种行为问题，不光是障碍自身修学，也给他人和社会带来不良的影响。佛陀制戒有一部分也是重点针对了放逸的问题而加以施设。比较典型的一个案例是《四分律》卷 12 中所载，六群比丘到比丘尼僧团为尼众说法，却"不与说戒论、定论，乃至不处愦闹，十二因缘论，但为说王者论，乃至思惟俗事入海论，乃复戏笑或歌舞"，由此引发了大爱道比丘尼等上座尼的不满。佛陀知道后，即为制定戒条，禁止僧不差即擅自教授比丘尼的行为，并且规定教授比丘尼的比丘必须成就十法：戒律具足、多闻诵二部戒利、决断无疑、善能说法、族姓出家、颜貌端正、比丘尼众见便欢喜、堪任与比丘尼众说法劝令欢喜、不为佛出家而披法服犯重法、若满二十岁若过二十岁。[《四分律》卷 12，《大正藏》T22，P648b。]

从此条戒的记载来考察佛陀的制戒伦理，就会发现，他并没有直接针对六群比丘的放逸行为本身制戒，而是从其反面，即具备了怎样素质的比丘才有资格教授比丘尼来安立戒条。推其原因，想必是因为放逸行为的表现太多，如果只从行为事相上遮止，那将是没完没了、遮之不尽的；若只是规定一句"不得放逸"，也会过于宽泛模糊，难以起到实际的制约效果。而当界定了"十法"之后，就相当于遮止了达不到十法素养之外的一切人。另外，佛陀也发挥僧团监督管理的力量，规定只有为僧团所差的如法比丘才能获得教授尼众的资格。这样一方面可以通过界定明确的条文从根本上规范和制约放逸比丘的不如法行为，不致于让他们的放逸行为对僧团的清净和合产生负面影响；另一方面也能彰显如法具德的上座

比丘在僧团中的地位和影响力，令放逸比丘更容易生起惭愧心，产生见贤思齐的教化力量，从最大程度上对治了放逸问题。

3、对治不敬重

戒律行持的过程中，有部分不如法的行为实际上也和心态有关，源自于对戒法对僧团缺少了足够的敬重之心。这种情况下个体自身的

惭愧心和信心已经失去了规范言行的力量，即使是面对佛陀已经设立的戒条也有可能遭遇到违戒者的忽视和反抗，拒不承认自己的过失、不肯忏悔，甚至执持邪见不舍。在这个时候就需要借助于僧团的大众威德施加管理和处罚的效能，才能对违戒者产生强有力的管制之力。

例如，在律藏中，阐陀比丘自恃与佛陀的特殊关系，心怀傲慢而不接受他人的劝谏："时阐陀比丘犯罪，余比丘语言：汝犯罪，见不？答言：不见。……诸比丘语言：汝有罪，忏悔。答言：不忏悔。"。类似这种情况，单纯的只是运用戒条来规范和管理已经无能为力。佛陀因而设立惩治处罚的羯磨制度："听众僧与阐陀比丘作不见罪举（不忏悔举）白四羯磨"。一旦被僧团用羯摩法制罚，就不仅是违犯戒条犯了戒罪的问题，还将被剥夺各种僧团生活中的权益："作不见罪举羯磨已，有五法不应作：不得授人大戒，乃至不得与善比丘共斗。"

实际上，根据律藏记载，一般来说，被处于呵责羯摩等制罚羯摩之后，会被剥夺三十五事。道宣律师在《行事钞》中，将此三十五事，归纳为七类：

夺其眷属（一不应授人大戒、二不应受人依止、三不应畜沙弥、四不应受僧差教授比丘尼、五若僧差不应往）；

夺其智能（一不应说戒、二若僧中问答毘尼义不应答、三若僧差作羯磨不应作、四若僧中简集智慧者共评论众事不在其例、五若僧差作信命不应作）；

夺其顺从（一不得早入聚落、二不得偪暮还、三亲近比丘、四不应近白衣外道、五应顺从诸比丘教不应作异语）；

夺其相续后犯（一不应更犯此罪余亦不应犯、二若相似若从此生、三若复重于此、四不应嫌羯磨、五不应诃羯磨人）；

夺其供给（一若善比丘为敷坐具供养不应受、二不应受他洗足、三不应受他安洗足物、四不应受他拭革屣、五不应受他揩摩身）；制其恭敬（不应受善比丘礼拜、合掌、问讯、迎逆、持衣钵等）；

夺其证正他事（一不应举善比丘为作忆念作自言、二不应证他事、三不应遮布萨、四不应遮自恣、五不应共善比丘诤）。[唐，道宣律师《四分律删繁补阙行事钞》卷 1，《大正藏》T40，P18a。]

以上三十五事基本覆盖了僧团生活的各项权益。《四分律》中为阐陀所作的不

见罪举白四羯摩所制的"五法不应作"，正是从三十五事的第一条不得授人大戒，

到最后一条不得与善比丘共斗。表明实际上对他的制罚是涵盖了七个五法，遮止了所有的三十五项权益。

除此之外，被制罚者还要在僧团集体面前作忏悔："彼不见罪举比丘，众僧若在小食大食上、若说法若布萨时，应往众僧中在一面住，偏露右肩、脱革屣、右膝着地，合掌白言：大德！受我忏悔，自责心意，从今已去不敢复作。"并从僧团乞解不见罪举羯摩。直到僧团根据犯戒者的表现，认为已经有足够的认错态度，才可以在僧团大会上为作"解不见罪举白四羯摩"，解除制罚[《四分律》卷 45，《大正藏》T22，P894a~c。]。

除了剥夺三十五事的惩处方法之外，按照《五分律》的记载，僧团还有更严厉的制裁"梵坛法"：

尔时拘舍弥阐陀比丘触恼众僧，不共和合。有一比丘安居竟，往迦叶所，具以事白。迦叶语阿难言："汝往拘舍弥，以佛语、僧语，作梵坛法罚之。"阿难受使，与五百比丘俱往。阐陀闻阿难与五百比丘来，出迎问阿难言："何故来此？将无与我欲作不益耶？"答言："乃欲益汝！"阐陀言："云何益我？"答言：

"今当以佛语、僧语，作梵坛法罚汝！"即问："云何名梵坛法？"答言："梵坛法者，一切比丘、比丘尼、优婆塞、优婆夷，不得共汝来往交言。" 阐陀闻已，闷绝躄地，语阿难言："此岂不名杀于我耶？"[《五分律》卷 30，《大正藏》T22，P192a。]

梵坛法遮止七众弟子不得与犯戒者有任何的来往交谈，这使他受到所有人的孤立，体验到在群体里的"社会性死亡"，这对一个人的冲击是极大的。即使像阐陀这样傲慢不羁的比丘也不得不低头屈服。梵坛法在《根本说一切有部毗奈耶杂事》被记载为"默摈"，认为是佛陀在入灭前为阿难请问所作的回答，用于对刚强比丘阐陀的调伏[《根本说一切有部毗奈耶杂事》卷 37，《大正藏》T24，P391c。]。但实际上，对恶性比丘采用弃舍的方法来加以教化，应该是佛陀早已有之的思想。

在《杂阿含经》中有一段佛陀与聚落主的对话即是对此的明确解说：

佛告聚落主："我亦以三法调御丈夫。何等为三？一者柔软，二者刚强，三者柔软刚强。" 聚落主白佛："瞿昙！若三种调御丈夫，犹不调者，当如之何？"

佛言："聚落主！三事调伏犹不调者，便当杀之。所以者何？莫令我法有所屈辱。"

调马聚落主白佛言："瞿昙法中，杀生者不净，瞿昙法中不应杀，而今说言：不调伏者，亦当杀之。？"

佛告聚落主："如汝所言：如来法中，杀生者不净，如来不应有杀。聚落主！然我以三种法调御丈夫，彼不调者，不复与语，不复教授，不复教诫。聚落主！若如来调御丈夫，不复与语，不复教授，不复教诫，岂非杀耶？"

调马聚落主白佛言："瞿昙！若调御丈夫不复与语，不复教授，不复教诫，真为杀也。是故我从今日，舍诸恶业，归佛、归法、归比丘僧。"[《杂阿含经》卷 32，《大正藏》T02，P227c~228a。]

制定的明文戒条可以起到警诫、监管的功能，而制罚类的羯摩法无疑是更增加大了处罚的力度，借助全体僧团的威德之力，并运用剥夺其种种权益的方式，达成调伏和教化的目标，"难调者调顺，惭愧者得安乐住"。

4、对治烦恼炽盛

在佛教修行的过程中，除了前面三种违戒之因之外，最为常见的违戒因当为烦恼炽盛了。在强烈的烦恼面前，即使拥有一定的戒律认知和修道之心，也往往难以战胜内在的驱动力。在这时候往往需要激发个体更为强烈的护戒动机，令其产生出对治烦恼的精神力量。从律藏中佛陀制戒的相关记载来看，以下几个方面无疑是非常有效的：

（1）设立如法的受戒仪式，激发护戒之心

佛教戒律的受持，并不仅仅只是依靠个体对戒律守持的原初意愿，而是通过一整套规范严格的受戒程序来增上受戒者的护戒之心。首先是对受戒资格的严格审查，比如《四分律》中规定，沙弥出家一般需要 12 岁以上，除非他"能驱乌、能持戒、能一食"，具备了基本的持戒和适应僧团生活的能力，而比丘受戒则需要年满二十，若年未满二十被认为是不得戒的[《四分律》卷 34："世尊告阿难：不应授年未满二十者具足戒。何以故？若年未满二十，不堪忍寒热、饥渴、风雨、蚊虻、毒虫，及不忍恶言，若身有种种苦痛不堪忍，又不堪持戒及一食，若度令出家受具足戒者，当如法治。阿难当知，年满二十者，堪忍如上众事。"《大正藏》T22，P807c。]。除此之外，受比丘戒者还需要符合五个方面的条件：是人道（非人类不能得戒）、诸根具足（身具众恶病或是聋盲等残疾不行）、身器清净（无十三难等过失）、出家相具（剃发披袈裟，与出家人同等）、得少分法（先已受过沙弥十戒）。而授戒过程也须具足六方面条件：结界成就、有能秉法僧（需要是具足资格的清净比丘）、数满如法（一般需要十位具格比丘作羯磨，即使在佛法稀少的边远地区至少也须五位具格比丘才行）、界内尽集和合、有白四教法（严格按照如法的羯磨法）、资缘具足。在受戒时，要求受戒者必须发心乞戒，并且受戒的过程中要做到"心境相应"，如果有昏睡、醉酒、精神错乱或者对受戒缺乏意

乐信心，都是不能得戒的[参见道宣律师《四分律删繁补阙行事钞.受戒缘集篇》卷上，《大正藏》T40，P24b。]。

严格的受戒资格审查可以杜绝各种不能适应戒律生活的人士加入僧团，很好地维护了僧团成员的清净和庄严。庄严如法的受戒仪式，也增加了受戒者对戒法的尊重和信心，产生出稀有难得之想，强化了对所受戒体的认知，从而在个体内心产生出对治烦恼，护持戒体的有效力量。

（2）设立明确的判罪条目，遮止过犯行为

佛陀在设立遮止不如法行为的戒条时，并不是简单的以应作不应作来加以检别，而是详细设置了根据违犯程度，由轻到重的多个阶次，并且要求每位比丘都必须清楚掌握。如《四分律》中说：

有五种犯：波罗夷、僧伽婆尸沙、波逸提、波罗提提舍尼、突吉罗，是为五，亦名五种制戒，亦名五犯聚。若不知不见五犯者，我说此人愚痴。……若不知不见五犯波罗夷、僧伽婆尸沙、波逸提、波罗提提舍尼、突吉罗者，僧应与作呵责羯磨。[《四分律》卷 5，《大正藏》T22，P1004c。]

虽然各部律藏对违戒罪称的名称和开合有所差异，但可以看到，五犯聚是诸部所共同具有的基本划分，在此基础上再开合为七聚或九聚等的不同。

制订戒条，其根本的目的是对僧团成员进行行为规范，在某种意义上，它也改变了一些特定行为的伦理属性。一些本不属于罪恶的世间行为，在被纳入戒条之后，就被赋予了善恶属性，成为了不善法或是罪恶，也即是戒律中所谓的遮戒。其罪恶的来源并非是行为性质本身，而是来自于“违制”。而那些在世间层面也被认为不道德的行为，诸如杀、盗、邪淫、妄语之类，则成为了双重罪过，“业道罪”和“违制罪”。当一个行为从单纯的“不适宜”上升到“罪”、“违佛制”的层面，无疑加大了其严重的程度，也让个体更加重视，不敢违犯。

僧团生活的特殊性，要求僧众必须遵循比世间行为更多细致的规范，所要防范的烦恼，不仅是粗重明显的贪嗔邪见，也包括懈怠、放逸、不正知等各种微细烦恼，甚至还包括防范一些可能导致烦恼增上的行为，比如饮酒、与异性独处等。通过设立性戒和遮戒，波罗提木叉学处为僧团大众清净身行、对治烦恼提供了强大有力而又细致入微的伦理资源。

另一方面，律中说到：“或有犯自心念忏悔、或有犯小罪从他忏悔、或有犯中罪亦从他忏悔、或有犯重罪从他忏悔、或有罪不可忏悔。”[同上。]把违犯行为按情节轻重差异分类界定，其重要作用也在于

可以更好的帮助受戒者守护言行如法，对于粗大的烦恼导致的根本违犯行为考虑到其严重的后果，有足够的警诫心坚持不犯；对于微细烦恼所导致的轻违犯，也不致于轻忽略过，能够用方便快捷的方式

及时忏悔还净。

有制戒就须要有说戒。每半月僧团所有成员聚集在一起，举行布萨活动，由僧团推举的上座比丘诵戒，令新受戒者得以学习和掌握戒条，其他成员也可以籍此防止遗忘淡化。除了对戒条的温习强化之外，半月布萨诵戒的重要目的，还在于定期监督保持僧团的清净。佛陀规定："有犯者，不得与说戒；有犯者，不得闻说戒。"[《四分律》卷 36，《大正藏》T22，P824b。]并以大海不受死尸为喻，表明僧团不允许违戒垢染不净者的存在。因此，每次诵戒仪式之先，要三问清净，要求僧团成员在诵戒之先发露清净，做到身心的净化："若彼比丘忆念有罪，欲求清净者应忏悔，忏悔得安乐。" 这样通过半月诵戒的活动，僧团得以达成定期的自我净化。

布萨说戒对于僧团的重要性，从戒律中对布萨的相关规定要求就可窥其一斑。

佛陀要求界内全体成员尽应参加，遇到特殊事缘也须"说欲"告白大众，不允许任何人的随意缺席。《四分律》中记载，已经证悟阿罗汉的长老大迦宾瓮，认为自己彻断了烦恼，"我今若往说戒、若不往，我常第一清净"，对参加布萨说戒认为不是必须的。佛陀知道了他的心念，即告诉他："说戒法当应恭敬尊重承事，若汝不恭敬布萨尊重承事者，谁当恭敬尊重承事？是故汝应往说戒，不应不往。应当步往，不应乘神足往。我亦当往。"[《四分律》卷 35，《大正藏》T22，P818a。]即使是断尽一切烦恼的大阿罗汉乃至佛陀本人也要尊重和按时参加僧团布萨，甚至不允许以神通前往，由此可见佛陀对于集体布萨说戒的重视。

除此之外，五犯聚的标立，令僧团也可以据此来监督和规范大众，对不如法的行为能及时加以举罪、劝谏和制罚，作到有法可依，惩处得当，以法摄僧。防止了戒律执行过程中的片面性以及个人意志的影响，确保律法面前人人平等，达成佛教戒律伦理的民主、公正、平等。

（3）设立严谨的忏悔制度，助成身心净化

戒律对于修行者的功能在于防非止恶，然而作为具足烦恼的凡夫，在受持戒律之后并不是都能够始终保持清净无违。一旦有所违犯，如何忏悔还净，以及如何在忏悔还净的过程中，产生出强大的教化力量，都是对戒律伦理智慧的考验。

从原始律藏中可以看到，佛教的忏悔制度也是根据违犯的性质和程度有着极为严密细致的设置。

心念法用于一些较为轻微的违犯（轻突吉罗罪），或者界内无其他比丘的特殊情况。这时候只需要独自一人心念口言即能成办，这样有助于违犯者的及时还净。

对首法适用于单堕及以下的诸罪（轻突吉罗除外），以及界内人数少，不能成

僧团的特殊情况。一般来说，这类所处理的事情也较小，只需一位比丘为作证明

（作忏悔主）即可成办。这些犯戒事缘如果不对人作，则不免会有放逸、轻忽的过患，所以须请他人作证方可还净。

小众对首法用于忏中品偷兰遮罪，忏悔者须礼请二至四位比丘来完成忏罪的羯磨。

对于积蓄了过多或者不如法的衣物、钱宝等，则需要更复杂的忏罪程序。违犯者先须在僧团前作白，捨所蓄之不如法物。然后再在众僧前乞忏，得到同意后，还须请一位清净之忏悔主，忏悔主作白得到僧团允许后，再对此忏悔主正式作忏罪羯磨。这样的忏罪法，不仅能够达到忏除罪业的功能，以正式的羯磨法捨所畜物的形式，也能很好的帮助违犯者放下对财物的非法贪著，达到身心净化的目的。

违犯了更加严重的僧残罪，那就需要更为复杂、难度更大的羯磨法来净罪。一般需要四个程序完成。首先是治覆藏情过，也就是根据覆藏时日的长短，行别住法（别在一房，不得与僧同处。虽入僧中，不得谈论，亦不得答。）然后治覆藏罪（突吉罗忏）。第三步是治僧残过，行六夜摩那埵。最后是治僧残罪，于二十位清净比丘前行羯磨法除罪，“若少一人，不满二十众，是比丘罪不得除”。在被治罚期间，违犯者还要接受“夺三十五事”等一系列的处罚，暂时剥夺僧团生活中的各种权益，在僧团的位次排列沙弥之前，一切比丘的最后，并为僧作种种服劳，“应日三时见清净比丘，彼应作者一切应如法作。若清净比丘有所作不应违逆，若违逆应如法治。”同时，行覆藏比丘还要每半月布萨日，在众僧前作白，告知僧众自己因僧残罪行覆藏羯磨。如果是行摩那埵的比丘则每天都要在众僧前作白。[《四分律》卷 46，《大正藏》T22，P904~906a。]

僧残罪所犯一般都是烦恼较重、情节恶劣的行为，使用此严厉的忏罪程序，就能达到令所犯者惭愧畏慎，留下强烈的印象，再不敢后造的目的。而对于清净比丘来说，了解此罪情的严重，忏罪的繁难，也会更加谨慎守护，遮止其未来可能的违犯。

最严重的违犯，即是破失根本戒的四种波罗夷罪。它被称作“断头”，“譬如断人头不可复起，比丘亦复如是，犯此法者不复成比丘。[《四分律》卷 1，《大正藏》T22，P571b。]” 也被称为“退没”，认为违犯之后即不再能够证道得果。犯波罗夷罪的比丘烦恼和罪业极重，一旦造作，即失去了比丘身份，须摈出僧团之外，并且未来也不

允许再出家和受大戒。应该来说这是一种最严厉的惩罚，通过这种剥夺其出家资格逐出僧团的形式，保护了僧团的和合清净，也对具烦恼者产生震摄作用，令其不敢违犯。

佛教忏悔方法有其严密系统的阶次与规定，不仅注重于罪业本身的净化，更是通过此过程达成教化的目标。对于违犯较轻者可以随时以心念法来进行自我的净化；而较重一些的情况，通过对一位或多位清净者忏罪的方式也有利于增加对

戒法的尊重；对于贪著财物等问题引发的违犯，除了忏罪本身外，通过在集体面前捨所畜物的仪轨，还能对治占有欲和执著；而更严重的违犯则通过严厉的制罚甚至驱逐，达到强有力的惩诫效果。

当然，过犹不及，佛陀制戒的目的本来即在于对修学者的教化，是以人为本的。由于弟子的根性不同，在执行忏悔和处罚的过程中，也会因人而异有所开缘。因此律中也说到，犯了僧残罪需要每天在大众前告白自己犯了戒正在行别住法或是摩那埵，但是如果犯戒者心性柔弱，惭愧心过重，觉得难以做到时，也是可以到上座比丘那里请求暂时不作此仪轨的。[《四分律》卷 46：“若大众难集、若不欲行、若彼人软弱多有羞愧，应至清净比丘所白言：大德上座！我今日舍教勅不作。若欲作时，应至清净比丘所白言：我今日随所教勅当作。”《大正藏》T22，P905b。]而对于犯了根本戒的比丘，若认错态度真诚，不敢覆藏罪行，具足惭愧，不愿意离开僧团：“若犯罪已，啼哭不欲离袈裟，深乐佛法者”，佛陀也开许在众僧前作白四羯磨，与波罗夷戒。忏罪后，“夺三十五事”，僧说戒及羯磨时，来与不来随意，“得入僧中，但不足数”。

[参见唐道宣律师《行事钞》卷 2，《大正藏》T40,P96a。]由此也能看出佛教戒律伦理中，以人为本，以为解脱为核心的缘起性和灵活性。

三、从早期佛教戒律发展的四个阶段，看戒律特质的变迁

从诸部律藏的共同记载，可以看出僧团戒律形态并非一蹴而就，而是随着僧团规模的扩大，僧团实际情形的变迁，而逐步演变的。其戒律形态的演化发展大致可以界定为四个阶段。

第一个阶段是“略教诫”阶段。此时佛陀并未为僧团广制学处，而只是以略教诫的形式，建立僧团成员的行为规范。此略教诫并未涉及任何具体的行为，只是以“善护于口言，自净其志意，身莫作诸恶”这样一种基本原则来作为僧团成员生活修行的道德规范和伦理依据。这一阶段，在《善见律毗婆沙》中称之为教授波罗提木叉：“六年止说教授波罗提木叉。此说如来自说，不令声闻说。”[《善见律毗婆沙》卷 5《大正藏》，T24，P707c。]从教授波罗提木叉的名称即可以看出，这种规范伦理其本质还是一种道德伦理的规范，更偏重于法而非律，其约束力量的来源是个体的道德自律，而非制度管理。

第二阶段，是从佛陀正式为僧团制戒开始，到佛陀宣布不再亲自为僧团说戒之间的这段时期。这个阶段中，佛陀开始陆续为僧团制定戒条，并形成了半月布萨说戒的制度。在这个阶段，佛陀本人依然在僧团管理的过程中承担着主要的核心角色，并亲自主持说戒仪式。虽然已有明确公布的戒条来帮助弟子们约束身心行为规范，但僧团戒律清净的维持很大一部分仍然是依赖于佛陀个人的教化摄受之力。

第三阶段，佛陀不再亲自为僧团说戒，维护戒律的功能正式转换给僧团大众。

其力量来源不再只是佛陀本人的道德教化，而更多来自于戒法本身，以及制戒过程中所建立的僧团管理制度。在《善见律毗婆沙》中，称之为威德波罗提木叉：“佛语诸比丘：我从今以后，我不作布萨，我不说教授波罗提木叉，汝辈自说。何以故？如来不得于不清净众布萨说波罗提木叉。从此至今，声闻弟子说威德波罗提木叉。“[同上]

佛陀放弃亲自说戒，将戒律监督的职能下放给僧团，从直接原因看，是由于非法比丘无惭愧心，覆藏罪过，以染污心参与布萨。说明随着佛教影响力的不断扩大，利养的增多，一部分信仰不纯粹者也加入了僧团，这时候仅凭佛陀的摄受教化和个体的道德自觉性，已经不足以维持僧团的清净无染，制度化的具备集体监督性质的“威德波罗提木叉“已成为时势所需。从另一方面说，随着僧团人数的日益增多，教化覆盖区域的扩大，建立制度化的戒律制度，僧事僧管也势在必行，有利于僧团在更大范围的发展。

在此阶段，虽然僧团承担起了戒律管理的主体职能，但由于佛陀住世，在戒律的行持方面依然能够根据此时此地此人的实际情况而随时开遮调整，整体说来保证了僧团管理的原则性与灵活性的统一。

第四阶段，是佛陀入灭后。僧团失去了制戒权的核心，以迦叶尊者为代表的上座长老选择了全面保持佛陀在世时所制立之戒，并宣布不再新制：“我等作如是制：是佛所不制不应制，是佛所制则不应却。如佛所制戒，应随顺而学。”[《四分律》卷 54，《大正藏 T22，》P968b。] 戒律的制立是一件极为重要的事项，需要有足够的智慧和对因缘法的洞察，因此所有的学处都是佛陀本人亲自制定。而一旦佛陀入灭，如何保持戒律的灵活性和契合缘起的生命力，必然会成为困难。为了解决这一难题，佛陀在入灭前曾有所安排。诸部广律中都有记载，在五百结集大会上，阿难公布佛陀遗教：“我亲从佛闻，忆持佛语：自今已去，为诸比丘舍杂碎戒。”[《四分律》卷 54，《大正藏》T22，P967b。] “杂碎戒”，在其他几部律藏中又译为“小小戒”（五分律）、“细微戒”（摩诃僧祇律）、“小随小戒”（根本说一切有部毗奈耶）。从其名称上可以看出，这都是指广律中一些较为微小的戒制。佛陀在入灭前为了未来僧团行事中不致于因一些细微处无法开缘带来困扰，特意作了捨戒的开许。虽然四分律中直接说“为诸比丘舍杂碎戒”，但从《十诵律》的记载：“我般涅槃后，若

僧一心和合，筹量放捨微细戒”[《十诵律》卷 60，《大正藏》T23，P449b。]，应该不是一种简单的放捨，而是意指将未来微调戒律的权力下放给僧团，由僧团决定对微细戒条的取舍。可惜因为没有详细问清微细戒的范围所指，最终僧团选择放弃了这一权力。

弟子们尽可能地保留那个时代佛陀所制戒律的主体形态，固然是对佛陀戒律

条文的忠诚继承，却无法传承佛陀缘起性空的戒律智慧，这也造成了后世僧团在戒律修学方面所面临的现实困境。

四、结语

由以上对于早期佛教僧团戒律的制立与发展演化的考察，可以清晰看到佛教戒律伦理相对于世间伦理的特性。首先，其戒律伦理的根本在于道德伦理，以“法” 为核心，强调个体戒律行持中的道德自觉性。其次，在戒律发展演化的过程中，也注重制度伦理的监督约束之力，运用僧团大众的集体力量达成戒律行为的清净如法。在戒律实践的过程中，佛陀和僧团中的清净比丘也发挥了强有力的道德感化作用，通过亲自参与、言传身教，营造出佛教戒律平等、、和合的团体风貌。而一系列戒条的制定、处罚制度的形成，也充分发展了佛教戒律的制约、监管、督促、教化的伦理功能。

总体看来，佛陀时代的戒律，以“人”为本，以“法”为核心，以“缘起” 为依据，以“平等、公正”为特征，以“教化”和“正法久住”为其终极目标，展现出强有力的统摄功能，打造出佛教僧团清净和合的生活形态，为修学者在定学与慧学的进一步发展提供了保障，呈现出作为一个以修行解脱为目标的宗教团体独特的伦理特质。

第三部分　禅修、正念、问答

禅修的目的

好，我刚才回答了这么多的问题，然后我们开始今晚上要讲的内容。还是跟这个禅法有关。很多人说有的时候修着修着，突然会质疑自己干嘛来了，坐在这里一直念着祝福词，有用吗？然后就会质疑，慈心禅到底是干什么的？意义是什么？我们下午实际上也解答了，禅修的目的就是培育我们的身心。把之前的“猿猴”和“野马”，训练成慈悲的菩萨和光明的天使。这就是我们禅修的目的。一颗没有经过训练的心是散乱的，昏昧的，而且不断产生烦恼。它没有能力保护自己，反而经常伤害自己和他人。这样的一颗心灵必须要得到法的训练。所以禅修其实就是一个修心的过程，修心的同时也改变了我们身体的状态，所以就是培育我们的身心。

你掌握了这个法之后，它就是你最好的伙伴和疗愈师，你人生最好的宝藏，你不用再另外找一个人来保护你，这一颗训练过的心，就是你最好的保护，他随时随地给你正能量。有的时候我们想要找一个正能量非常难，请一个咨询师开导，一个小时还要花 500 块，甚至 900。但你要是学会了这个慈心，就能随时能疗愈自己。佛陀开示：“自依止，法依止，莫异依止”。在佛教的精神里，认为我们所修习的法是我们生命的最终的皈依处，是我们的依怙，不要依赖别人，要依靠自己，但是所谓依靠自己，依止的就是我们所学习到的法，它是我们最终的依靠，是生命的皈依。三皈依的本质是什么？就是皈依法。佛是法的创觉者，僧是法的奉行者。所以三皈依实际上是围绕着法展开的。我们这样来理解就知道禅修意义和目的。

（二）开发五种力量

在禅修修行的过程中，我们最主要的是要开发五种善根，从五种善根开发五种力量，对治五种障碍，这个就是五根、五力。开发了五根、五力，然后对治五盖。《阿弥陀经》里边讲到了极乐世界的众生也要修五根、五力、七菩提、八正道。我们在修禅修的时候，其实也要开发这个五根、五力的。那么五根、五力是什么呢？

6. 信心的力量

第一个就是信，就是信心。信仰的“信”，信仰会带给我们一种力量。这个信包括了对法的信心，对禅法老师的信心，对自己能够修习这个法的信心。当我们有信心的时候，我们就会产生一种力量，就特别愿意投入修行，然后就能成功。但是如果你的信心比较弱，那就会障碍你的力量。这也就是为什么我们有些同学修的特别快，修的特别好。但是有些同学可能就会慢一些。为什么呢？可能很大的一部分是因为信心的问题，就是一开始没搞懂，这个禅修到底有什么用处？好不好？我能不能修上去？等等的这些问题。或者我之前修过其它的法门都很“高”，这个慈心禅会不会没那么高级？如果我们缺少了信心，就缺少一种力量，那么累一点就放弃了，或者遇到一些障碍就会轻易地改换其它的法门。但是如果我们的信心很强，就会产生出一种内在的力量。因为一开始禅修最难的是入门，在起步的阶段。因为身体会疼痛，定力没生起之前，会有疲劳，其实是很苦的。定力生起来之后，反而很容易安住修行，最难的是前面。这就需要信心的力量来帮助。所以第一种力量就是来自于信。

7. 精进的力量

第二个力量，就是精进力。我们昨天也讲了，精进力就是让未生的善生起来，让已生的善不断地增长，让已经生起的不善法灭去，让未生的不善法不再生起。我们在修慈心禅的过程中，慈心没有生起的时候，通过思维、通过观察，引发它生起来，这就是精进。已经生起了慈心，我们就不断地持续安住，让它加深和净化，这就是让已生的善增长广大。我们的烦恼和嗔恨心，各种杂念已经生起的，我们让它灭去，这也是一种精进。修习了慈心之后，心灵得到了很好的净化和提升，这样未生的贪欲心、嗔恨心、散乱昏沉也没有机会生起，这些都是精进的力量。

我们只有不断地提起精进，不断地让慈心生起来，才能够衍生后面喜乐和轻安。有了喜乐和轻安，才能得定。所以这个精进是非常重要的。我们有些同修一开始会怕累，怕辛苦，那么可能生起了几个慈心之后你就中断了，没有让它持续地生起来，那么精进力就没有开发，禅修就不能进步。所以说开始阶段一定要有个精进力，不断地让慈心生起。实际上我们这个工作量很大。一天从早上 6:00 就开始，有些人可能 5:00 多钟起床，就已经开始在修了，一直到晚上 9:00 结束。我们全天下来的话，十几个小时，如果不是禅修的话，做其他事情可能你是撑不住的。但是我们大家都还能撑下来，这就是精进的力量。而且你坐在这里还不只是发呆或者是睡觉，其实是一直在生起善法。所以要意识到，所有的这些都属于精进。第二个是精进的力量。

8. 正念的力量

第三个力量，是正念的力量。“念”的定义就是不忘失，就是不要忘记了你的所缘境。有的时候，你坐着坐着，发起了呆，就丢失了慈心。这个时候就失去了正念。你把慈心重新找回来，重新提起来，需要有正念的力量。念力强的人，可以长时间的把心稳定住。念力如果比较弱，就会发现你修了几句，然后杂念纷飞，就忘了。

过了一会儿，又想起再修一会儿，然后它又跌落了。就是初学者念的力量是不够的，念比较微弱。但是随着不断的禅修训练，我们的念就会越来越强大，最后你就发现整个一座里边，你几乎一直在慈心上，丢失慈心的时间很短，那就是你的念力在提升，更强大了。那这样的一个念被培育出来了之后，是很有帮助的。以后我们回去了，你做工作、看书，也都可以长时间的集中注意力。甚至你修其它法门，念佛，诵经，你也会发现你安住的能力有明显的提高，包括记忆力都会增加的。在禅修中心禅修完回来，有一段时间，我就发现记忆力变得非常好，很长的一串数字，或是一个电话号码，看一下，就能记得住。但是一段时间不修了，这个念就会跌落下来，你看了一遍好像记住了，转眼间又忘了，心就是缺少了念。这就是念的力量。

9. 定的力量

第四是定的力量。“定”的定义就是“心一境性”，就是只缘一个境，心跟所缘境融合、安住、唯一。这是定的一个特点。念呢，它有点像“在看着这个对象”。有能和所的感觉在里面，有点旁观的一种感觉。但是定呢，有种心与所缘融在一起的感觉。在你得到定的时候，只有这一个禅修目标，你的心只有慈心不涉及其它的心，它是一境性。有的时候我们修着修着就会感觉到有点融入，好像一切其他都不存在的感觉，那时候你不会有一个“我在修慈心”的想法，而就是只有此心，这个就是定。所以我们在修的过程中，为了让慈心成就，我们就要倾向于定。所以我给大家的建议就是，找到了你喜欢的祝福词和对象不要急着换，而是长时间的安住……长时间的安住……长时间的安住。在这个过程中，定就会增长出来。有时候修到有点忘我，好像其他什么都不存在了，时间过得特别快，一个小时转眼即过，失去了时间的概念，时间对你来说几乎不复存在了。这就是定带来的第四个力量，定的力量。

10. 智慧的力量

第五是智慧，慧的力量。要想修习好一个禅修，我们也需要有智慧。比如说你在修慈心的时候，选择恰当的祝福词，这也是一个择法的智慧。你知道哪一句祝福词可以让你的心安住，哪一种祝福词你的心不能安住；你知道哪个对象适合你，哪个对象不适合你。这都需要有择法，择法需要智慧。

有时候我们遇到了障碍。比如说我们对这个众生修的时候，我们的慈心生不起来，那要运用一些缘起的思维，让慈心激发出来，就要思维轮回中我们都曾经互为亲眷，他曾经也做过我的父母，曾经也照顾我。思维生命是刹那无常的，每个众生都在生老病死的煎熬中。总有一天他也会走向死亡，想到他的衰老，面临的爱别离、怨憎会、求不得，所有的这些痛苦煎熬。那么这些思维的智慧就能够帮助我们打开心量。产生出感恩，或者愿意原谅，放下嗔心执著，开启慈悲。这就是智慧的力量。

最近看了一篇文章，里边讲安宁养护的。介绍了一个病人，他是一个癌症患者，已经到了病危了，马上就要死去。但是家里没有人来签字，没有人给他签字说同意出院，同意做安宁养护。他其实是有一个儿子的，这个医生就给他儿子打电话，儿子听到是他爸的事情就把电话掐断了，一直拒接。这个老人就一直在撑着，就是不肯死去。他跟医生讲，他的一个愿望，就是想见儿子，但这个儿子坚决不见。后来儿媳妇来看他了，老人看到儿媳妇的时候，整个人一下子心情就变得很好，病情也减轻了。儿媳妇说也很无奈，一跟她丈夫讲公公的这个事，丈夫就生气。说过去他把钱都拿走，离开家庭，又对不起母亲等等，不肯原谅父亲。后来安宁养护的医生为了让老人安详的离开这个世界，不要带着遗憾死去，用种种的方法，最终做通了儿子的工作。这个儿子就来了，来了以后一进门就给医生大大的鞠了一躬，他说：我不是为了我爸来的，因为我要再不来，我对不起你们这些医生啊！老人一见到这个儿子就流泪了，把手放在心窝上，表达了一种忏悔，“我对不起你们，在临死之前，我希望能够把对你们的愧疚心说给你们听。”儿子这个时候也落泪了。所以这个老人最终合上了眼睛，他满足了自己的心愿。医生就非常的感慨，说这样的一个人，可能他一生都很自私，但是到了临终的最后一个阶段的时候，他内心的最深处的一种爱，一种对家人的愧疚感，还是支撑着他在死去之前说一声道歉。

所以，我们会看到每个人内心深处的痛苦和无明。但是，每个人也有他内在的善根，当死亡来临的时候，很多很多的东西，仇恨等等都烟消云散了。在那个时候，人们最关注的话题其实是爱，跟爱有关，跟人与人之间的联接有关。

他的儿子后来就跟医生讲，其实他的这个手机一直没有换号，从他爸走了之后一直没有换号，其实他一直就在等这一天。之所以没有换号，就是他害怕有一天，他要是换了手机，他爸死的时候他接不到这个通知。虽然说他没有准备好原谅他，但内心里还是重视的。所以后来老人去世后，儿子说后世我都会安排好的，而且还选择和他母亲安葬在一起。

所以在无常当中，了解生命的一些核心之后，我们不一定非要等到临终的时候才能够看到一些美好的东西，其实在当下的生活中就可以去开启慈悲，开启理解。而这些都是要有智慧的。我们有了智慧，就能够穿越无明，穿越种种烦恼，看到一些比较本质的东西，这个时候我们就会生起慈悲。所以佛陀悟道了之后，他也没有停下来，49 年都在人间游行，一直在传播佛法。因为他对生命的观察是最通透的，他选择了以最慈悲的方式来利益世间——就是照亮众生心中的黑暗。所以说通过智慧也能够让我们的慈悲生出来，也能够让禅修能进步。

所以我们在修行中要培育五种元素。第一个就是信心，你对这个法门要有信心。第二要有精进力，不断地让善法生起来，让不善法灭去。第三要有正念，不忘失我们的所缘。第四要有定，让心跟

所缘融入、安住。第五要有智慧，对这个修习方法具有善巧，有一种大智慧，看到本质。这对我们的禅修会非常有帮助。这五种善根我们大家都有，但是还要从它里面生出力量来，五根还要生起五力，不能只停留在善根的这样一个阶段。有了五根五力，我们的禅修就会增长上去。

//第二期

有了五根五力，我们的禅修就会增长上去。但是过程中并不是一帆风顺的，我们还要对治五盖。

（四）对治五种障碍

6. 贪欲盖

五盖的第一个就是贪。贪欲盖会阻碍我们的禅修健康发展，在修慈心的过程中怎么来注意防止贪欲盖的干扰呢？我觉得第一就是不要去贪着这个祝福词，想要怎么怎么样。有很多人就是特别功利主义地用祝福词。我给我的孩子发慈心，是不是能让他身体好啊；或者说对方是不是能接收到呀，他很重视对方收不收得到。觉得要没收到好像就没有意义了，那这样子的话就带有功利性，这里面已经带了执著了。要是有了这些执著，我们就会用力，心会收紧，时间一久有疲惫感，而且定力也不容易生起来。这时候我们要觉察到这个执著。

第二种执著就是贪着境界。就像我们前面讲到的，你可能生起了法喜，但若是执着这个法喜，你就会想让它生起更多一些，在这个时候就会贪着这个境界。但是我们就忘了修慈心的目的，是为了深入得到定，应该让心倾向于安住，倾向于寂静。而不是在法喜里面享受愉快的感觉。这是第二种贪的障碍。一旦贪着这个境界的话，我们的定力就会失去。

第四，有时候我们在对众生修慈心的时候，会贪着一些美好的记忆。因为你要通过一些记忆唤起慈心，结果因为回忆太美好了，就忍不住在那里“放电影”了，想到了从小到大跟爸妈所有的开心瞬间。这也是一种贪着，贪着一些美好的回忆。

遇到这些时候我们应该怎么做呢？就是你要把它标明出来，意识到心的抓取感。一有抓取，你的心就会有点紧，有点抓的感觉，有点不放松了。那么熟练的禅者会识别出来，识别出来了之后就标明“放下、放下、放下”。一开始先标一下，“抓取、抓取、抓取”，观这个抓取感。然后轻轻地把自己放松，暗示自己放下、放下、放下，告诉自己不要贪着。要用无贪无嗔的心修慈心。一边修慈心一边让心得到净化，让它得到淬炼，让它变得纯粹、让它变得清澈，是这样一个过程。

7. 嗔恚盖

第二就是我们在修的时候起嗔心。各种原因都可能激起嗔心——身体不舒服，太冷太热，周围人在打喷嚏，在动来动去……甚至于今天排班的时候，某一个法工批评了你，那你可能整个三天就一直在纠结，都有可能生不起慈心来。我们生嗔心发脾气的原因是可能任何的东西，我们的愤怒不一定都是有道理的。在这个时候要及时标明出来，就是识别嗔心的生起。嗔心表现为愤怒，表现为厌恶感，表现为一种对抗，有时候还表现为一种隐隐的不适感，觉得哪哪都不对劲的感觉。其实这都是嗔。嗔生起的时候你的心比较硬，比较僵，比较冷，会有封闭的感觉出来。那体验到了之后，我们也是先识别它，标明出来，比如“恼火、恼火”，或者是“怨恨、怨恨”，“委屈、委屈”，“郁闷、郁闷”。

但是有时候，有的人越是标明郁闷就越郁闷。那这时候你就不能这样标了，可能因为你本身就是有嗔心，听到了这些负面的词之后，嗔心变得更重了。那你就温和一点，标明“看到、看到”，或者“感觉到、感觉到”。这样标你的心就不会难受了，你会有一种被理解的感觉。懂了自己，感觉到嗔心的感觉。这样标明“感觉到、感觉到”之后，就轻轻的陪伴自己，知道这颗心在受苦，对它温柔一点，像小孩发脾气了，我们怎么办呢？抱着他哄一哄，哄一哄，慢慢他就安静了。

有的时候我们的嗔心跟我们的渴望感有关，跟我们的在乎有关。嗔心为什么会生起？是因为渴望，渴望被尊重，渴望被人爱，渴望得到理解，渴望一切都顺顺利利的，但是恰恰现实不顺利。当你看到了自己的渴望，你就会更深一步的理解自己的苦难。知道为什么会受苦，在这个时候你才能够真正的理解自己，才能真正的安慰自己，疗愈自己。标明“渴望、渴望”，然后轻轻的把这个渴望放下。好像我心里的——渴望一切顺利，我渴望我修得非常好，但是现实中我遭到了好多的障碍，没有修得那么顺利。这时候你要看到自己的心在受苦，轻轻地拥抱自己的渴望感，知道自己因为渴望而受苦，慢慢允许自己放下，让自己的心休息。这个时候不渴望就不累了，也不苦。这个时候让心休息、休息、休息，放下、放下。这样的话，嗔心就会灭去，你就会体验到温暖和疗愈。

所以嗔要用慈悲来疗愈，嗔不能用嗔心来疗愈。这时候你如果批判自己：为什么我的嗔心这么大，我是不是哪个地方有点不对劲？你越是这样批判自己，你的心就越紧缩。所以一定要用慈悲来疗愈嗔心。嗔跟我们心的容量也有关，你的心情好，身心状态好的时候，怎么说你都不生气，但是如果你的身心状态都很差的时候，别人稍微一个眼神你都受不了。所以这就是为什么我们要多对自己修慈心，才能够让禅修比较顺利的原因。

还有一点就是跟我们的不正思维还有我们的种子也有关。如果你以前受过创伤，那么这个创伤被激活的时候，你的愤怒感跟受伤的感觉会格外强烈，这就是种子的原因。那么还有不正思维，就是

老是思维坏的一面，看到阴暗一面，也会导致我们的心格外愤怒。所以佛教讲要修出离思维，无嗔思维和无害思维。这样的话我们的心就会柔软，所以思维方式也是重要的。

8. 昏沉盖

然后是昏沉盖。昏沉，大家可能第一天体验的是最多的。可能今天很多人应该是不昏沉了。昏沉的两个原因，第一就是你的能量不够，精力不充沛。我们平时太操心、太劳力、太疲乏。第二种原因是对所缘不感兴趣。你不喜欢你的祝福词的时候，或者发送祝福给不喜欢的对象，你就容易昏昏欲睡。所以一般开会很多人就会打瞌睡。那你就要换你喜欢的祝福词，发送给有好感的人，想美好的事情来激发。

9. 掉举盖

掉举是第四种，就是心的躁动。有的时候你会浮现一些懊恼的回忆。过去这件事情我怎么办的这么差，或者，我怎么会说这么蠢的话，把整个事情搞砸了，你的心就会生起一种烦躁感。当这些回忆突然跳出来的时候，我们就会没法禅修，心不能安住。那这时候应该怎么来处理呢？对于那种因为兴奋而导致的躁动，就要修死随念，默念“死亡、死亡、死亡”，思维每个人都是要死的，死的时候什么都带不走。这个时候你的心就会变得清凉，平静下来。

如果是对于懊恼或者追悔之类，我觉得首先你就要勇于承认和面对自己的不完美。你想到过去的时候心会疼痛，心会收紧，不愿意去回想这些失败的经历。但是我觉得最好的方法是面对它。就是承认，承认自己不完美。不完美，是我们生而为人的普遍痛苦，只不过每个人不完美的面不一样。在这件事情上我没有做到完美，我接受它是一个事实，接受这个不完美的存在。然后这时候你不是批判自己，而是鼓励自己——所有的经历都给了我智慧，所有的这些错误都让我增长了下次不犯错的经验。所以每一个痛苦都不会白过，每一个代价都是值得的。当这样来想的时候你就不会畏惧错误，不再为过去的错误耿耿于怀，而是恰恰从中吸收了力量，吸收了经验。对未来有了更强的信心和进取心，鼓励自己不断地学习智慧，开发慈悲。这样的话我们的心就会充满力量。所以承认自己不完美是非常重要的，我们有很多人有完美主义，不接受自己会做错事，不接受自己有的时候说了一句傻话，干了一件蠢事，那其实也是一种自恋。我们要了解世界就是不完美的，何况自己，大大方方的接受了它，反而我们就会很释怀。

10. 疑盖

最后就是“疑盖”了。疑盖我今天其实讲了，我们也有一些同学有怀疑这个“盖”，对法门不理解，对自己没有信心，导致禅修的力量缺失。所以通过开发信心就会断除疑盖。如果我们能开发五根、五力对治五盖，我们的禅修就会比较健康，不断地进步。

（五）生活化的慈心

最后还有一点时间。我想说一下，就是大家最关注的，回去以后该怎么做？回去以后，我觉得座上专修跟生活化的慈心应当结合，就是有时候你能打坐的话尽量的打一坐。按照我们教的方法坐禅、行禅，还有站禅也是很好的。有时候你坐禅没有感觉，就适合站禅和行禅。而且站禅可以吃完饭马上就做，坐禅要饭后一个小时以后。站禅也是一种精进的姿势，不容易昏沉，定力增长也比较快。这个就是座上专修。

生活化的慈心，可以从以下几个方面来实践。

1、随时开启祝福之心

就像你走在街道上，处在茫茫人海中，看到飞翔的鸽子，路上的小猫，随时随地都能开启我们的慈心，在这个时候，不断地对他们散布祝福。

2、辨识出你的善法

我们在生活中要能够辨识出自己生起的慈悲。比如说交流的时候，有一位同学，他的分享很精彩，大家就会给予掌声。当你给予掌声的时候，你要辨识出来，这是一个随喜，是一个对他的认可，也是一种爱心。你辨识出来，这个就是一个与智慧相应的善法，它是非常有力量的。如果你没有辨识出来，你只是觉得太好了，哗哗哗就鼓掌了。它是不是善法呢？仍然是善法，但是没有与智慧相应，就是这个业果智没有被呈现出来。你只是下意识跟着大家一起鼓掌，它的力量就小。所以以后就要慢慢养成习惯，做的任何一件事，都能把它辨识出来，它是善法还是不善法。

读了《地藏经》，说阎浮提众生起心动念，无不是业无不是罪。很多人就会觉得很可怕。但是实际上，如果善用其心，你就会发现我们其实并不只是造不善业，我们的善法也可以是很多的。特别是你用功了以后，举手投足间都可以生起各种各样的善法。你把它们标明出来的时候，善业的力量就会增长，你的正能量就会增加，整个人会有一种很光明的感觉，身心变得轻盈，自信心和力量也会增长，不会出现对生活对自己很迷茫的感觉。

另外，也要经常的回向，把我们所修的一切善根回向给增长福德，开发智慧，能够自利利他，这些善的方面。

3、防止无智的慈悲

最后，慈悲需要与智慧结合，需要防止无智的慈悲。我们说农夫与蛇的故事，农夫救了蛇，但是蛇咬了他一口，导致他失去了生命。慈悲并不意味着要牺牲自己，除非你是在修舍身的布施波罗蜜的时候，这个时候才要舍身，除此之外我们保护自己的安全，保护自己的修行，都是重要的。自利和利他要平衡，我们拥有一个健康的身心是前提，所以自我关怀很重要。

慈悲不是没有原则和无限制，所以一般都会讲眼镜蛇的公案，老学员都听过很多遍了。眼镜蛇学了慈心禅之后，它在森林里修慈心禅，然后来了一个砍柴的老太婆，眼花地把它当做绳子就拿来捆

柴火，因为它在修慈心嘛，它就一声不吭的忍耐了，然后呢，老太婆把它捆起来之后，往车上一扔就带回家。一直到了深夜，它才伤痕累累地逃回森林。然后它就跑到老师那里去告状，“你看我修了慈心禅让我变成什么样子了！你知道我吃了多少苦吗？”这时候它的老师就说道：“你这是缺少了智慧，是愚痴的慈悲。你是眼镜蛇，就应该告诉对方你是眼镜蛇，不是一条绳子。虽然你修了慈心禅，你不会去咬对方，但是你可以发出嘶嘶的叫声，告诉她你是蛇，是不是？”这个寓言故事是很深刻的，它告诉我们底线是什么，我们能做到多少。所以这样的话，我们就有了智慧，千万不要像这条眼镜蛇一样哦。

我们学了慈悲首先不伤害人，能够友善，对自己也要友善。然后对生命要有更深刻的理解，所以修慈心禅还要多修智慧，佛法是一个大宝藏，有八万四千法门，有六个波罗蜜，所以不要得少为足。而是要不断地进取，要有学无止境的意识。

4、不含敌意的坚持

最后，说到慈悲，心理学里边也有两句话，我觉得讲得也挺好的。一个叫做“不含敌意的坚持”，第二个是“不带诱惑的深情”。有时候我们拒绝，我们坚持一些原则，但是你里边可以不带有敌意，你可以用很温和的坚决，既尊重了对方，也坚持了我们的原则和底线。

5、不带诱惑的深情

第二就是说不带诱惑的深情。有时候我们对人很慈悲，但是我们这个慈悲不能成为一种工具，好像因为展示慈悲了，让对方对你有好感。博取对方的好感，甚至想吸引对方，要控制住对方，那都是不可以的。我们要从一种生命关怀的角度，就是真正的去关心一个人的幸福，他的真正的利益，而不只是去取悦别人，或者想要吸引别人，想要让自己在别人的心目中变得重要。所有的这些都不是慈心禅。所以说不带诱惑的深情也是非常重要的。我们就要时时刻刻的在生活中扪心自问，不断的洗心涤虑，不断的调整我们的动机。这是很难的，但是也非常的重要。当我们这样来做的时候，我们才能拥有大慈大悲，真正的做到生活的智者，当我们做到这些的时候，就会拥有自利利他的能力。

结束语

慈悲这个法门是非常好的，它能够照亮我们的生命，让我们拥有信心，拥有力量，拥有温度，拥有美好的人际关系，拥有幸福。大家将来要好好的去体会。短短一期三天的慈心禅是远远不够的，我们要想理解一个法门，要用一辈子去体会的。所以也祝愿大家，鼓励大家继续努力，在未来的人生旅途里让我们变得更慈悲，更智慧，更光明，更自在！

（，，加标题）

（四）问答录

问：对自己发慈心如何避免落入我执？

界文法师：如何避免落入我执呢？其实我执跟慈悲是不一样的。不管你落没落入我执，没有证到无我之前，我们都在我执中。千万不要认为你没有对自己发慈心，你就没有我执了，事实上我执一直都在。但是会不会让你变得更自我、更自恋——这个可能是我们的问题。我执在佛教里面，它属于无记，就是它不属于善，也不属于恶。很多人可能认为我执是罪恶，其实在佛教里面我执是有覆无记，是中性的。不过它会覆盖我们对真理觉悟，带来轮回。但是有我执的人，他也可以修善法，他也可以造作种种修行。所以说，我执本身不能算是罪恶。但是如果对自己修慈心会不会让我们变得自恋呢？那你会发现，当我们对自己的这个慈悲充分了，我们也更容易对别人慈悲。身心都会变得很有力量、变得很柔软。佛陀说：每个人最爱的都是自己，爱自己的，不要害他人。我们通过爱自己使我们理解了如何来对待别人，如何来跟别人相处。所以佛教对慈悲的理解，恰恰是从爱自己这个事实来展开的。因为每个众生都是爱自己的，所以我们也要关注到别人的需求。

问：回家以后修慈心禅的时间和环境有没有建议？

界文法师：夜深人静的时候修禅坐，饭后修行禅，这都是挺好的，都可以的。慈心禅是生活化的，随时随地都能修，上班的路上，坐公交车 ……有一些大德们有时候会在闹市区的高楼顶上，看着下面的芸芸众生，正好散布慈心。以前我们在北京跟我们的禅修老师修慈心禅，学完了以后顺便在北京逛了一圈，去了天安门，在那个大广场上，想到这里是国家的核心。然后我们几个人就建议说在这里修一下慈心禅，对全中国的一切，所有的中国人，所有的生命修一次慈心。大家就很有感觉。所以我觉得这个修慈心，可以随时随地，有时候在闹市街头，突然一下你的那种感觉就来了，然后你的祝福词就生起来了，那个感觉会非常好。但是如果要修定，那就需要特定环境，比如说相对安静，不受打扰的地方。这样你才能够长时间的深入。

问：如果在修慈心禅的过程中忘记了自己身处何处，失去了对周边的感知，不能算失去觉知吧？

界文法师：这个确实，因为慈心禅入定的时候，你是感觉不到周围的，听不到声音，也感觉不到其他的一切的存在了。这个时候就是心一境性。那行禅的过程中是不是要觉知自己在走路这件事呢？也不需要。我们在修正念的时候，我们会标明“走、走、走”，就是觉知这个行走。但是如果你是在行禅的时候修慈心禅呢，你就不用关注脚步，只安住在慈心上。所以它是一个定的修法。如果你一

边关注走路的提起推延落下，一边修慈心的话，你的心就会忙不过来，反而会失去慈心的感觉。对自己发慈心的时候是不是要觉知自己的身体呢？也不用，你只要看着这个身体就够了。在家多久禅修一次？每天都要禅修，想起来的时候就可以修。一定要在安静的环境下吗？不一定。可以点香或者放轻音乐吗？点香如果说让你的心更安定更愉悦也是可以的，但是放轻音乐呢，如果说是开放式的慈心，这个没问题，放上鲜花，放上音乐，泡壶茶，然后对整个世界散布慈心，这个可以的。但是你要修慈心定，就不能开音乐了，你会听这个音乐，心就不能入定。

问：第一天对自己不宽恕无法对自己修慈心。第二天对自己可以了，从心中放大祝福词开始无限放大，出现温暖，笼罩全身。

界文法师：这个是可以的。“平静了很长时间”——那看来对自己修慈心打开以后就能够心安住了，定力生起。“因为左腿压着右腿，右膝盖剧烈疼痛，出现左边的身心温暖，右边的身心疼痛紧绷，这时候是陪伴疼痛还是持续发送祝福词呢？”——你可以继续修祝福词的，定力生起来之后衍生的轻安，你的疼痛会减轻，身体也会更快的疗愈。“我用的方法是陪伴疼痛点，用接受而不是坚持的心态，告诉自己这是生而为人的一部分，这是无常。”这也挺好的，其实你在这里也有个面对跟接纳。“过了一会儿疼痛消失了，很担心如果以后疼痛时间很长，疼痛让自己无法做到长期陪伴该怎么办？”——那就换腿吧，改变姿势。坐一段时间之后就会不再疼痛了，密集禅修的时候实际上一般都会，基本上一两周之后腿就不痛了，特别是修定的这些法门，这个轻安一生起，就没有这些问题。

问：修慈心是对自己发慈心最有感悟，体验最好。感受到喜悦温暖，对可爱者发慈心感受一般，所以今天都在自我发慈心中无法自拔，这还正常吗？这个要到什么阶段才能更好的开启对可爱者和一般众生的慈心钥匙？

界文法师：对，有时候也会有一些禅者，就是特别愿意对自己修慈心，但是，对别人修慈心就不愿意。那这是怎么样的一个情况呢？我觉得有两点。第一个呢，说明你确实很需要关怀，那么你可以长时间的安住，直到自己的心满意。然后，第二方面呢，就是不要去贪着对自己发慈心之后的那种美好的感觉，而是应该慢慢的让心平静，就是要培育这个定，定是宁静的，而不是贪着这个愉快的感觉、喜悦和舒服的感觉。这个时候我们就产生了贪，反而我们的修行不能够进到下一个高度上。所以在对自己修慈心的过程中，一旦修起来了，就要长时间的安住，慢慢让心倾向于宁静，倾向于清澈，倾向于稳定。只对自己修慈心，是不能得定的，所以我们还必须要把心转向其他的众生才能够得到禅定。所以在这个时候开启慈

心，把它转到其他的众生部分，思维他们的可爱面。然后对他们修的过程中就能够最终证到禅定，感受会更好。所以一般呢，光是对自己修慈心感受已经很好，但是，能够对其他的众生也修慈心感受会更好。

问：瑜伽中的三摩地和佛法中的三摩地有什么区别？

界文法师：三摩地就是定了。禅定它是内外道都有的，不管是佛法，或者其他宗教都有禅定。所以在这一块大家是互通的。包括慈心在其他宗教里也有。佛陀在过去生中，就是做菩萨的时候，他也在很多世里面修慈心三昧，证到色界天的最高处。所以关于定的修习，还有很多共通的地方。当然佛教也有一些不共的三摩地，特殊的包括无相无愿等等。

问：头脑中一直有自我批评的声音，修自我慈悲后那个声音更加明显了，那有声音响起时是该制止那个声音，去反驳呢？还是包容？可否开启一句祝福词放过自己？

界文法师：对于这种自我批评，我觉得，第一点就是要意识到念头只是念头，不要被这些自我批评太当真，它只是一个念头。可能头脑里有个声音喋喋不休，但是你始终就是不要把它太当真了。要观心无常，你就会轻松很多。继续安住在修慈心上就好。因为这也是一个思维的游戏。有的时候自己会跟自己玩一些游戏的。你越是想去对抗这些自我批评，有时候它就越是会花样百出。所以这个时候最好的方法就是不回应它。把它标明为念头。然后的话，该干嘛干嘛，这样就会很轻松。关键是你自己相不相信它批评的内容，如果它说你很笨，很差劲，你也害怕自己笨，害怕自己差劲，那你就中招了，是吧？如果你坚信自己有美好的一面，你坚信自己可以进步，可以成佛，那么你就不太会受它的影响。但是如果你在这个方面不坚定，它就会惑乱你的安宁。心魔会来干扰我们，它是很狡猾的，它抓住的是我们人性的弱点。所以在这些时候，我们一定要让自己强大，就不会畏惧一切的心魔，一切的干扰都会自然消失掉了。

问：每次自我感觉放松。但是打坐完之后左肩酸痛？

界文法师：这个左肩酸痛不一定是你用力了，也可能是之前的气脉不通的原因。所以禅修过程中疗愈的过程也会有这些反应的。一些的病兆会显现出来，问题也不大，随着继续修，慢慢地都可以疗愈，身体的问题都不会成为问题。但是如果打坐中检查发现肩膀不知不觉间有紧绷的现象，那就要注意调整，及时地松开它。（录音整理：心利，妙定校）

让禅修走入生活

界文法师

如何让禅修生活化？

座上修与座下修关系密切，而不是截成两段，好像座上是一回事，座下又是另一回事。有些禅者会发现，座上有时紧，有时松，有时散乱，有时昏沉，有时又会浮躁，心总是疙疙瘩瘩的。这些与我们在座下的生活非常类似：有时太紧，有时松懈，有时遇事急躁、动荡，有时又处于一种昏昧状态。座上修，我们需要通过不断策励自己的心，慢慢地安住在善所缘，让心变得清明、专注、拥有力量。在生活中也是如此，要有正念、正知、觉照的态度。

在生活中，需要让我们的身心尽可能地安住在善法上，行所应行，做所应做，为所当为。保有这样的理想生命状态，就会令生命越来越光明、通透、安宁。如果我们忘失了所学的教理，忘失了正见、正思维、正念，我们很可能会被内在的烦恼、外在的境界带走，迷失在烦恼中、困惑中。

首先，我们在任何时候都要常常提醒自己，把“自我”或者所谓的“他人”标记为五蕴，不要执著于我相、人相、众生相。这样，我们的心就会从人我是非、评判、比较、种种分别念中释放出来，我们的心就能够瞬间放松下来。这一点非常重要。

对于自他的生命体，我们把它标记为五蕴。对于所发生的种种事相，我们把它标记为众缘和合、缘起性空，这样就能够从缘起的角度看问题，促使我们更多地关注因缘和因缘的生灭变化，而不是执著在已经现前的果上。如果我们常常执著在已经发生的结果上，我们的贪欲、嗔恨、傲慢、计较、分别、种种烦恼就都会出来。

但如果我们把它分解为缘起，把所关注的动机放在因缘上，这样就能够开启我们的智慧之门，促使我们从缘起法和业果的角度，在经历事情的过程中产生领悟力，获得智慧，能够通过每个事件获得

成长和进步。

尘世间的种种生活中，我们有时候会成功，有时候会失败，有时候做得好，有时候做的不好，包括看到他人的成功、失败、优秀或者不优秀，我们都能够从众缘和合的角度，从缘起观的角度去看，我们所有的傲慢、分别、比较，就都能够放下。优秀的同学，无非是他顺应了那些善的缘起，他有精进力、忍耐力、智慧、好的心态、懂得善巧方便。有时我们会看到自己和他人被烦恼所困扰，这时我们可以观察烦恼是如何带来痛苦的，如何伤害自己和他人的。这样我们就把注意力从关注结果转移到了关注缘起上面。不论是好现象还是不好的现象，都会让我们有所收获，有所思考。

学习佛法，最重要的就是要把这些教理慢慢地融汇到我们的生活实践中，不管是在禅修的座上还是在日常生活中，其实都是如此，不可能离开正见、正思维，而且也都需要正念。当我们掌握了这些方法论之后，遇到问题不一定要去问别人，我们只需要问这颗心就够了。

正念的特点就是不忘失所缘。我们因为没有得到充分的正念训练，所以在日常生活中，常常会处于失念的状态。虽然可能也掌握了正见，也知道如何去正思维，但因为缺少了正念正知，仍然会落在惯性和串习中运作。所以，在具备了正见和正思维的前提下，我们需要不断提起正念知，这是我们能否把教理运用到生活中的一个最重要的环节了。如果缺少了它，即使我们具备了正见，也难以把正见，把佛法活出来。所以，正念正知的训练，不论是我们修习任何法门，也不管我们是在座上还是在座下，在任何时候都是至关重要的。离开了正念知，我们所有的教理都无法落实在身心中，因为我们会一再落入到“自动导航”的惯性中，而迷失了自己。

当然，在生活中只要我们觉察到自己又丢失了正念，觉察到自己又掉入到我相、人相、众生相，这种旧有的模式中。只要我们觉察到，我们又执着在结果上，而没有关注缘起，我们就可以一次又一次地重新开启我们的智慧模式。当我们依这样的智慧来生活的时候，慢慢地，你就会体验到“平常心”。

平常心，不是让我们变得平凡、冷漠，平常心是我们的心不再被外境所惑而大起大落；是不迷于外相，而洞察本质。它是大智慧的、通透的生命境界。在这样的境界中，我们诸事从容，无贪、无嗔、无痴，拥有正念，了了觉照，能够在生活中远离烦恼迷惑，众善奉行，做好理所当为的事。这样，我们的生命就能够向善向上，向着光明，迈向解脱。

在这样一个清晨，我们又开始了一天的修学。昨天晚上，大家学习了慈心禅的修习方法，把我们的爱心散布给尽虚空遍法界的一切众生，包括我们自己，我们喜爱的朋友们、家人，还有一切苦难的众生。今天早晨的皈依共修，我们讨论的话题就叫《佛眼看情感》。

谈到人际关系和情感，想到了这种所谓的“爱”，我们有时候会有一种困惑，它既是人际关系中人们非常重视的，但另一方面，佛教又常常说，爱为苦本，苦从爱生。

大家可能有看过一部电影，叫《一轮明月》，它是讲弘一法师一生的传记。弘一法师出家以后写了一封信，安排人通知了他的妻子雪子。雪子是日本的一个女孩子，十七岁时遇到弘一法师，跟他来到中国一起生活了十二年。法师出家的时候告诉她，我已经皈依佛门了，派人送她回到日本的家乡。雪子临走前要求见最后一面。在那个电影里就有这样的一个场景：两艘小船，从湖面上静静地划来，擦肩而过。在这个时候，雪子突然就忍不住了，她就问了弘一法师一句话，“法师，什么是爱？”

爱是慈悲

所以，对于这样的一个情感，我们该如何来看待它？它好像会带给我们快乐，但也系缚了我们。作为一个学佛者，好像也要摒弃这样一种爱执。那我们该怎么来看这样的一个情感呢？事实上，说到这样的一个“爱”，它的巴利文的原文，或者说是它的梵文，可能是有很多完全不同的单词，但是翻译成中文之后，都用了一个“爱”字来表达，其实它们是不一样的，甚至可能有本质的差别。

事实上，佛典里边跟爱相关的巴利文词或者梵文词有很多。我在这里简单地举了几种例子。比如说“爱好”，或者说一种崇高理想，其实也都是一种爱，也翻译成了爱。如：“我热爱我的信仰”，“我爱佛法”。还有一种是友爱，朋友之间的友情。母亲对子女，她有一种母爱，也是一种爱。兄弟姐妹之间也有一种亲情、手足之爱。还有男女两性之间的性爱。所以不同的词都翻译成了同样一个词，而我们在谈论和理解的时候，事实上差别是非常大的。所以，要想把这个问题搞清楚，就必须要对我们所谈论的有一个非常清晰的了知。

在论典中间，把一切爱简单地大概划分为两大类型。《大毗婆沙论》二十九卷，说到爱有两种：染污为贪，不染污为信。所以在这里就非常明确地把一切爱划分为两大类：一类是染污爱，另一类是非染污爱。

染污爱的本质属于根本烦恼，就是烦恼心所里边的贪烦恼，它跟我们的无明相应，是带着执着和占有欲的，须要拥有、抓取、得到。非染污爱的实质属于善心所里边的信心所，它来自于对美德与真理的认同、尊重和好乐。

饿鬼爱丨法爱

在《大般涅槃经》里边，也非常形象地把这两种爱概括命名为饿鬼爱和法爱：“真解脱者离饿鬼爱，怜悯众生故有法爱，如是法爱即真解脱，真解脱者即是如来。”所以在这里明确地说到，成佛以后有没有爱？有的，他有这个法爱。

“饿鬼爱”这个词本身非常形象地表达了那样一种匮乏感，它的本质。为什么我们会有贪婪？那就是来自于我们生命的一种匮乏感、不安全感，表现出来就是渴望、抓取、粘着、占有欲。我相信我们在座的每一位都有过这样的一些体验和感觉。当你被一个内在的匮乏感跟渴望所控制的时候，心会变得非常焦躁，生命受到系缚，失去了自主的能力。

那法爱呢？它来自于对真理、美德的体认，对生命痛苦的洞察。因此就会表现出对善法，对圣贤有一种敬重之心，爱戴之心——“我爱佛法”；对众生产生一种悲悯和关怀的情怀。这样的一种法爱，大家有没有体验过呢？可能也有体验，昨天晚上大家修慈心禅的时候就在体验，是不是？愿一切众生平安，愿他们平静喜悦的时候，那个时候你的心里没有匮乏感。内心愿意去祝福，看到他们的可爱面，看到他们的痛苦，产生了慈和悲。当一个人安住于法爱的时候，他的内心变得非常的开阔、宁静，而且充满了信心，不管是对自己，还是对生命。

如果我们分辨清了这两种爱，我们就可以知道怎么来看待情感。

关于染污爱的特征，经典中说：“设习爱欲事，恩爱转增长，譬如饮咸水，终不能止渴”。它的特征有六种：

第一，有待。就是它依赖于因缘的条件才能满足。如果说你对某个人产生了贪爱，但是对方对你没有感觉，那么你就会觉得失落，觉得痛苦，会变得很焦躁。那如果说对方也爱你，那你就会感觉快乐。所以染污爱它需要对方的回应，须要得到回报。

第二，无常。情感它是变化的，否则这个世界上就不会有离婚这件事情。

第三，增长。就是串习得越多，它会变得越强烈，而不是变少。

第四，生苦。相思之苦或者其他的欲望，对金钱、对享受、对名望……所有这些爱都会带来痛苦。

第五，生嗔。表面上看是一种爱，但却能常常让我们生起愤怒。所以当真正热恋的人在一起的时候，或者夫妻之间，父母跟孩子之间，往往是又爱又恨。爱得越深，我们的愤怒好像也来得特别的猛烈，特别的深刻。在陌生人面前，我们彬彬有礼，但在家人面前我们就完全变成了阿修罗。所以这个爱也会变成生气、愤怒。

第六，非自在。它会系缚我们的身心，令人热恼不安，蒙蔽智慧。因为这种贪爱，造作种种的恶业，杀生、偷盗、邪淫、妄语，障碍禅定。当贪爱升起来的时候，我们就没法静心打坐，神通也会退失，令人常陷轮回，无法解脱。

佛经里边有这样一个记载，这是一个真实的事件。佛陀的座下，有一位持戒第一的比丘尼。这位比丘尼曾经是出生在富贵人家的一个少女，她喜欢上了家里的一个仆人，一个男孩子，但是，因为印度的种姓制度，她无法跟他正常地结婚，于是两个人就私奔了。后来生了孩子，过着比较简单幸福的生活。但是后来，她非常思念她的父母。她怀孕的时候，按照印度的风俗，必须要回到娘家去生产。于是，她生第二个孩子的时候，就不顾丈夫的劝阻，从家里逃出来，想回娘家去生孩子。走到半路的时候遇到了暴风雨，在那个风雨之夜，她的丈夫为了帮她去找柴火，被毒蛇咬死了。两个孩子也夭折在路上。当她想回家的时候却又得到一个噩耗——她的娘家也被这场暴风雨摧毁了，她的父母跟弟弟也已经死在昨晚的灾难中。当她听到消息的时候，再也经受不住这个打击，她的衣服就全部脱落到地上，赤身裸体，发疯了。每天见到人就哭喊："我的丈夫死了，孩子死了，爸妈都死了！"

后来，在因缘的推动下，她来到佛陀讲法的地方，当见到佛陀的时候，因为佛陀的威德，她恢复了神智。她在这个时候就问佛陀："还有比我更惨的吗？一夜之间失去了所有的亲人，我不知道流了多少眼泪！"这时候，佛陀就告诉她说："姐妹，你这一生流的眼泪其实并不算多。在轮回中，无始生死以来，你因为跟亲人的别离所流过的眼泪，其实已经超过了四大海的海水。"

当佛陀告诉她这一句话的时候，她被深深地震撼了，于是就发心跟随佛陀来修行，走上这样一条追求解脱的道路，后来证得了这个阿罗汉，成为持戒第一的比丘尼。

她的这个传记，在好几部论典里都被记载。所以，无论亲情也好，爱情也好，虽然会带给我们快乐，但是也可能会让我们深陷轮回。但是人与人之间的关系并不是都是染污爱，有相当大的部分是非染污爱，在这里边有两大成分。

第一种就是见到对方的可爱面而生起尊重、认可。我们爱任何一个人都是因为见到对方的美德、优点，这时候你会对他升起一种信心，升起尊重和认可。有人说，与人相遇，首先是被他的颜值、外表所吸引；然后进一步就是他的才华；最后真正认可的就是他的人品。这个认可，实际上就是来自于见到对方的美德，见到他的优点。

第二种爱，是因为理解到对方的痛苦而升起悲悯和关怀。所以说，爱是一个复合体，正是因为有这些美好的部分，所以才会让这个世间歌颂它，称赞它。因为彼此之间有这两种爱，所以我们会为对方奉献和付出，互相携手走过苦难的人间。

如何来转化和提升我们人际关系中的情感，让那种带来痛苦的染污爱少一点，让带来尊重与友善的非染污爱多一点，少一些系缚，多一些关怀呢？那我们就须要防止两种错误的态度。

第一种，是放任自己沉溺其中。就是觉得爱就要有贪著，就是应该独占的。所以当你嫉妒的时候，你可能会觉得这是爱的表达。其实这不是爱的表达。嫉妒是基于匮乏感、贪著和自我的需求。

另外一种，就是过于的批判。当我们有情感、有贪爱、有执着的时候，我们会批判自己，同时也会批判别人，觉得别人有一些情爱，结婚了，就会觉得他是搞轮回去了，没有修行。

事实上，任何一个凡夫，他的这种匮乏感和自我的需求感是一直存在的，直到他能够破除我执，证到阿罗汉。就算证到初果、二果的圣者，仍然可能会被这种染污爱所困扰，仍然会因为情感而产生痛苦。

在佛陀入涅槃的前夜，当时他躺在娑罗双树下，树上开满了洁白的花朵，花瓣随风纷纷飘落在佛陀的身上。弟子们和信众们都围绕着他，等待佛陀最后时刻的到来。在这时，阿难照顾好了佛陀所有的事情之后，却没有跟大家在一起。他独自一个人走到屋里，把门关上，插上房拴，在屋里开始流泪。他心里想到："我还是一个有学，还没有证到阿罗汉，可是我的老师就要离开我了，他就要进入涅槃！"所以阿难他也流泪了，感到痛苦。佛陀观察到了阿难的心，他就让弟子去找阿难过来，对阿难说："我不是告诉过你吗？一切法都是无常，有为的一切世间必然是有生有灭，这是自然的法则"。然后佛陀就宣告说："阿难，你已经做到你最完美的一切努力，在过去诸佛都有像阿难这样一位侍者，未来的每一尊佛也会有一位侍者像阿难。"他说："此时此刻，我的这位侍者已经尽他最大的努力做到了最好。所以，阿难！你有大功德，你应该为自己的付出感到欣慰"。当佛陀用他的慈悲心这样来开导和安慰阿难的时候，他所有的痛苦就都消失了。

所以说我们要接受自己，要有这样一种接纳但不放任的态度，运用自我关怀、自我理解来面对和觉照。你要看到那样一种匮乏感的本质，看到那样一种贪爱的背后是一个脆弱的自己，充满不安全，害怕孤单，希望被认可。那样一个脆弱的自己，我们不忍心去批判它，我们会用一颗慈悲心、理解的心去拥抱和关怀他，不断地发送爱心给他。这样的话，我们的那种不安的、抓取的感觉就会慢慢松开。所以说，对自己的脆弱面与阴暗面，须要用慈悲和智慧之光去照亮这个部分，当它被照亮的时候，我们才能够真正彻底地疗愈自己。与此同时，要不断地开发和提升我们的法爱。

昨天我们已经带大家修习了慈心。事实上，完整说来有四种——慈悲喜舍。不断地观察他人的美德，可以开发我们的祝福和慈爱；了解到生命的痛苦，能够激活我们的悲心；见到他人的幸福，我们会产生喜悦；理解到每个人都是独立的个体，都有其成长的过程，我们就产生了平等的舍心，可以放下，因为每个生命都有自己的规律和成长道路。

看到别人痛苦的能力是非常重要的。有的时候，父母对孩子很有爱，但是如果父母没有看到孩子的痛苦，那么孩子是感受不到父母的爱的。心理学里面常常举一个例子：一个小孩在公园里走失了，父母找了半天，天快黑了才最终找到他。作为母亲，看到孩子的时候，她的第一句话会说什么呢？可能很多母亲都会说："跑到哪里去了，你不知道妈妈有多着急吗？你把妈妈都吓死了！"是吧？如果这样说的话，其实你只是向孩子发泄自己的痛苦情绪。事实上，孩子找不到爸妈的时候，他是更害怕、更无助的，因为他更脆弱。如果我们没有意识到孩子的苦痛，就会陷入自己的情绪里边。这样责骂孩子的时候，孩子感觉到的其实是孤独，他会觉得自己跟父母离得很远，甚至于他还要反过来向妈妈赔礼道歉：我不敢了，下次再也不了！这样来安抚情绪。

所以说，真正能够看到生命的痛苦其实是一件非常不容易的事情，它须要我们有很大的觉照。在人际关系中间，我们的法爱给这个世间带来安乐，让个体得到提升和解放。真正的爱是从智慧中升起来。当一个人成佛的时候，他对众生有最通彻的了达，他对自我有最完整的放下。在这个时候，佛陀的爱达到完美，那就是所谓的大慈大悲。最后，也祝愿我们在座的每一位都能够不断地疗愈我们内在的阴影和脆弱，都能够不断地开发我们生命中的光明和力量，愿我们的生命变得更加美满，愿我们都能成就大慈大悲！

（录音整理：果众，妙定校）

正念——智慧的禅修

20210526 界文法师

正念禅为什么被称作智慧禅呢？

那是因为通过正念的修习，可以慢慢地去看到诸法的实相。通过看到诸法的实相，我们就会获得甚深的智慧，通过智慧来断除烦恼，获得生命真正的自在。

我们人类的生活可能会有各种问题，包括身体方面的、物质性的问题，但是我们最大的困扰其实都发生在心灵层面。

因为心灵层面的痛苦，有的人甚至会羡慕小动物，看到流浪猫、放生池里的小鱼，他都会特别羡慕，觉得它们没有烦恼。而我们作为拥有大智慧和巨大能动性的人类，却会去羡慕一条鱼、一只猫——一只不会说话、不会看书认字、不会开汽车的小动物。可见我们的心灵困扰该有多深！我们为什么要羡慕它们呢？其实是因为它们不像我们这样，心灵的困扰那么多。但是当我们有了智慧的时候，我们就有能力来解开这个心结——所有的心灵烦恼都属于心结，我们有能力来解开它。

那么，“正念”如何运作、如何来修习？该如何让智慧生出来？

“念”在佛教里面，有记得、不忘失所缘的意思。我们现在常把四念处修行称作“正念”，或者说“觉知”、“觉照”，所指的大概的意思都是差不多的。心法的一个特点就是觉照所缘，对对象的明了、觉察。比如说，大家现在把右手伸出来。手展开，然后合拢，再展开，再合拢……这个时候就会对动作有一个觉察，你会看到“觉知”其实很简单，我们心本来就具有这种能力。但是如果让你做一百次的话，做着、做着，可能你的注意力就会飞走了，不再能清晰地知道手的每一个实际的开合动作。那就是你已经“失念”，失去了对它的觉照。

所以，“觉知”本身是容易的，但是要持续地“觉知”，一直保持“知道”，其实非常难，只有佛才有这个能力。不失念这个能力，甚至连阿罗汉也做不到，阿罗汉也还是会有“失念”的时候。

觉照所缘，就是正念的一个特征。它的功能，就是当“正念”现前的时候，你会知道发生了什么。当心跟所缘在一起的时候，它就开启了“知道”的能力。比如说知道手展开，知道手合拢——这就是你知道发生了什么。当然，随着修行的加深，我们还能从更深的层面，知道此刻所发生的过程和实相。但是正念没有现前的时候，我们就无法知道发生了什么。

比如说，当我们失去了正念，很愤怒地与他人大声吵架的时候，可能我们并没有觉知到我们自己发生了什么，我们只知道别人做错了——“他为什么、凭什么？”而没有意识到自己此刻所发生的情绪、身体感受、动作和语言。

所以说“念”的一个功能就是，它能够知道正在发生的。当正念现起的时候，你的心与你所观察的所缘在一起。

比如说，现在我在说话，那么你就能够听到我说话的声音，同时还能知道自己“正在听法师说话”。没有经过训练的人，可能只注意到我说的内容——法师在讲“正念”的课程。但是经过正念训练的人，他还知道法师说话的声音，声音在生起和灭去。不光知道内容，还能知道“听到”本身这个现象。同时，还能觉察到听的过程中，自心中生起的情绪感受和心念，比如贪嗔、评判或者是信心、理解等等。而没有经过训练的人，他只关注概念——就是我讲了什么，但是对我的声音的生生灭灭，是没有意识的。甚至都没有注意到，原来法师说的

每一个字，在它生起的当下都消失了。而当“正念”出来的时候，你就会观察到发生了什么。

正念观察的时候，一般来说，首先观察到的是每一种所缘的自相，进而理解到共相。

什么是自相呢？

比如说，我说话的声音与明旭法师说话的声音是不一样的，你们除了听内容之外，还能够观察到原来每个人的声音本身都不一样，每个字的发音也不一样。这个时候，你就会看到自相——各自的特征。

我说话与明旭法师说话，还有一个共相。共相，就是共同的特征。这个共相就是每个字说出来都灭去了，每个声音都是无常的。

一开始，你只注意到自相：每个人说话的声音有高有低、有粗有细、有大有小，这都是自相。

静下心来去观察声音，你还会领悟到，原来每一个声音都会消失，每个声音在生起的刹那就灭去了，在这个时候你就领悟到了共相。不管谁说话，甚至一只小鸟在鸣叫，声音的共相都是无常、无我、空。

不光是声音，味道、触觉、气味还有我们的思想，都具有无常性。随着我们不断地开启觉察，慢慢地我们就能看到更多，渐渐就领悟到诸法的实相。

“正念”的第一个作用就是引导我们的心，观察到自相和共相。

当然，共相是被领悟到的，不是直接体验到的。比如无常，当你的心一次又一次地观察生起和灭去，突然你就明白了——领悟到无常是智慧。

“正念”的第二个作用，就是帮助我们守护根门。就是我们的眼耳鼻舌身意“看到、听到、闻到、尝到、触到，想到”，这六种根门。

我们是通过什么来认识世界？我们是通过什么知道自己存在着、生活着？通过六个根门。如果我们离开了“看到、听到、闻到、尝到、触到、想到”，你还能感知吗？这个世界对你还有意义吗？没有任何意义。你甚至都不知道它存在，你既没看到它、也没听到它、也没闻到它、也没尝到它、也没碰触到，甚至你都没有想到——它都没有进入到你的意识界，它对你来说没有任何意义。所以说我们的生命，还有我们跟这个世界的关系，实际上就是通过六根门来建立的。

但是我们的烦恼也是从六根门生起：眼见到可爱色，就生起贪婪；见到不可爱色我们就生起厌倦。同样，听到小鸟鸣叫，我们就很开心；但是，突然旁边的禅者剧烈咳嗽，你就很烦。实际上这时候你的根门接触到了一个不可爱的所缘，耳门的所缘。有人在你旁边发送慈心，

你感觉到他微笑的样子、他喜悦的样子很舒服，这是你的眼门和意门，眼睛看到了可爱的所缘，心里感受到对方散布的友善；另外一个人表现得很愤怒，很紧张，你就会不喜欢。

我们跟这个世界的关系，是通过六根门来建立，如果能够觉照我们的六根门，我们就可以免于烦恼的攻击，烦恼就不会侵入到我们的内心。所以守护六根是很重要的。怎么来守护？就是通过正念来觉照，把住了第一关。

“正念”第三个直接的利益，就是让我们的心纯净、清明和快乐。“正念”如果修好了，你的心就会变得非常纯净、非常的清明，而且你会找到生命真正安定的那种感觉。

我们每个人都是轮回的流浪者，在生死轮回中都很漂泊。我们为什么要拼命赚钱？为什么要买房子？为什么父母总想逼孩子去相亲？其实都想找到安全感。觉得孩子要是结婚了，对父母来讲就觉得他有归宿了，孩子一直不结婚，父母就不放心。但是作为父母来说，也总想通过拼命的赚钱、买房子、生孩子，来得到这种安全感。但是这个很难，你会发现这些安全感都很脆弱。

前段时间我看了一篇文章，有一位富翁，好像曾经还是中国的首富（上世纪 90 年代——编注），光是做慈善捐款都有多少个亿。但是到了晚年得了老年痴呆，他的工作团队跟他的几个亲戚就开始争夺他的财产，互相都想控制他，他就像工具一样被人操纵着抛来抛去，非常无助。照片里拍出来他在房产公司的大门口，哭得像个孩子一样。即使有几百亿的财富也没有办法保护他获得真正的安宁。

如果我们有了正念，能够全然地活在当下，才能够真正的找到，我们生命的根原来是在哪里。

我们的根就在此时此地。活在当下——就是找到了我们生命的根，找到了安乐之道。解决我们生命的漂泊感、不安全感，最根本的办法就是全然地活在当下。

“活在当下”其实没那么容易，如果没有深入的智慧和正念的话，我们就会被带走，被过去、未来和思维、概念带走。

“正念”的第四个作用，就是深入地修习，就能够洞察我们身心真正的本质，见到四圣谛、见到真理。它可以直达真理。

开始的时候，可能你会觉得这是“我”在看手的开合，但是随着深入观察，突然发现，开合动作的是身体，是色法在变化，知道动作变化的是心，但“我”在哪里？离开了身体、离开了这颗心，没有另外一个“自我”存在。渐渐地你会领悟到无我，原来不管在走路、在吃饭、在说话、在做事，都找不到一个自我。好像一切都在发生着，但是没有一个“发生者”。有造作，但是没有“造作者”。渐渐地领悟到这些。这些领悟是非常深刻的，会带给我们一种颠覆性的觉悟。

深入地修习正念，它就会让我们领悟到实相。

正念的修习，在经典里边把它分为“四念处”，就是“身、受、心、法”。实际上，简单的说，它就是觉察我们此时此刻所发生的一切。但我们此时此刻发生的一切太多了，佛陀就用“身、受、心、法”来归类，就是身念处、受念处、心念处、法念处，这样我们就一目了然。

身念处，就是关于“身”的觉察，比如刚才我说的手开手合的动作。这就是一个“身念处”。知道自己的姿势，你知道是在盘坐，还是在跪坐，或者正手抱着膝盖在坐着；知道坐得是端正的还是歪斜的，紧绷的、还是放松的……知道自己的呼吸，著名的“观呼吸”，这都是“身念处”。

受念处”是知道苦受、乐受、不苦不乐受，而且知道我们是有执取的，还是没有执取的。比如说你的腿疼，这是一个苦受，此刻正在发生着。有时候修慈心禅，修到很愉悦，身体暖暖的，特别舒服，这时候你体验到乐受。

除了苦受和乐受之外，实际上，同样的苦受，可能是有执取的，比如说腿疼的时候，你的心很烦，那就是有执取的苦受；也可能是无执取的，你腿疼的时候你的心并不烦躁，仍然坐得很安定，疼是疼，但是心很平静地观照腿疼，这时候就是一个无执取的苦受。

有的时候，修得很舒服，但是你起了执着心，想要更多，那就是有执取的乐受；而有的时候，禅修得很舒服，但你没有起执着，仍然能安住在禅修所缘上，那就是无执取的乐受。这就是受念处。

第三“心念处”，就是觉察我们心的状态。

大家这几天都感受到不少的心灵状态，心是动荡的、心是安宁的、心是狭小的、心是广大的……比如说今天大家对一切众生修慈心的时候，你的心很广大，是很开放的。有的时候，你的心非常狭小、压抑，执着在一个小的事情上久久不能释怀，忘了整个世界。你的心是有定的还是没有定的，有贪还是有嗔等等，所有这些都属于心念处。

最后是“法念处”，法念处其实是比较广的，就是指一切法。一切法，包括了比如我们的六根门所看到、听到、闻到、尝到、触到的一切。大家此时此刻坐在这里听讲座，你意识到法师说话的声音在虚空中生起和灭去，在一串一串地起来，在一个一个地灭去。这就是一个法念处的修习，其实你已经开始在修法念处。

你吃饭的时候尝到了味道，知道味道在你嘴巴里的变化；你躺在床上感受到被子的温暖、床垫的软硬，这个触，也是法念处。

正念其实是比较复杂的，因为它观的是我们所有发生的一切，所以会比较复杂。但是可以用“身、受、心、法”四个框架来架构。

刚才大概地讲了“正念”的概念。我们要掌握正念修习的要领，还要抓住几个核心要素。

第一个要素就是活在当下。活在当下是人人都知道的，我们老学员都很清晰了。但是活在当下也是正念最核心的一个要素，因为这是一个真理，我们只拥有当下，你不可能拥有过去，也不可能拥有未来。

《一夜贤者经》中说“勿追于过去，勿愿于未来。 一切过去者，彼已皆舍弃，未来者未至。而彼现在法，处处善观察，不摇又不动。了知彼修习， 唯应今日作……”所谓“过去”，它已经过去了，所以才被称作过去。未来的尚未到来，所以才被称作未来。我们只拥有当下，但是我们却常常没有意识到这个真理。修正念要想修得好，第一个要素，就是要全然地意识到我们只拥有当下，活在当下。

有时候我们对未来做计划，对过去回忆和做总结，那这是不是没有活在当下呢？其实计划也是当下在计划，回忆也是当下在回忆，这都是在当下所发生的。有的人听到活在当下，就以为好像我们不能够去计划，不能够去回忆一样，不是这个意思。但是你必须要意识到，计划和回忆也是在此时此刻发生的。

当我们意识到这一点，我们就会打开心门。你会发现，我们永远都是从这一个“此时此刻”活到下一个“此时此刻”，一直到临终的那个“此时此刻”。接着就是下一生的那个“此时此刻”。

这样，生命其实就会突然变得很简单，原来就是这么少一点点的内容。复杂的，是我们的思想。光是这一个“活在当下”，就会带给我们非常大的变化和领悟。

第二，“正念”所观察的都是实际发生的。在这里，要区分真实发生的和在概念上发生的。

真实发生的，在佛教里边认为只有三种，一个就是色法，一个是心法，还有一个是涅槃。但涅槃是圣者才能体验到的。我们能体验到的是两种：色法和心法。粗略的说就是物质现象和心理现象。其它的都是概念。这样讲可能有点抽象，我就举一个简单的例子。

记得以前我在禅修中心做内观的时候，有一天黄昏，我在天台上行禅，就听到好多的狗叫，“汪、汪、汪……”，很密集。当时我的心里浮现了一个想法：“好多狗，好多狗！”但是突然下一念我就发现了：不对！我真是经验到的是狗叫，我既没有看到、也没有碰到、也没有触到好多狗。此刻我的世界里真正经验到的并没有很多只狗，真正发生的其实是狗叫，是“声音”进到了我的生命里。而“好多狗”其实是以概念的形式进入到我的生命里，我在概念上知道有很多狗，但是我实际上没有经历这些狗，我真正经历的是“狗叫声”，以及对狗叫声的思维。

在那一刻，突然我就区分了真实发生的和概念上发生的。这个发现，当时对我的震撼还是蛮大的。后来我就意识到，我们太多活在概念的世界里，而很少意识到真实的世界。头脑中的概念引发了大量的心念和情绪，带来了各种贪嗔和执着。

我们接下来在修正念的时候，就要区分概念法与真实法。

第三就是要有一个旁观者的视角。就是你要像旁观者一样来看，在这里以无贪、无嗔的态度，就是以它本来的样子来觉知就够了。

呼吸在自动发生，即使你不去观它，它也在呼吸着，你只需要知道呼吸的发生和变化即可。知道“在坐着”；知道“听到声音”。你不需要“用力”去观，声音自己在生灭变化，来来去去。

第四，就是要有正见为它的先导。修习正念，前提是我们有无常、无我的正见，了解缘起观，知道区分真实法和概念法，要有一些基本的理论基础和正见。不然的话，在观的时候就会把邪见带进去，那是不能开智慧的，你就会觉得“我在走”、“我在做事”、“我在禅修”，其实没有一个所谓的“我”在禅修。身体在打坐，心知道，“我”在哪里呢？所以说，要详细区分这些部分，这是很有意思的。

当然这些我们会慢慢的引导大家，在这里只是先把这些要领说一下，真正在修的过程中，会慢慢地给大家引导的，不着急。
第五，就是要有“初学者之心”，就是要有好奇心，要有探索欲。

没有经过禅修训练的人，往往缺少这种“初心”。对所发生的事物常常都有一个先入为主的界定，或者直接“贴一个标签”，却没有对实际正在发生的有真正的觉察和了解。

比如说，经过一天禅修，我们感觉到有点疲劳。在过去，可能就直接贴一个“我好累”的标签，然后就生起了悲伤或是痛苦的情绪，心境变得低落。但是学习了正念之后，我们就会有一个好奇心和探索欲——“疲劳”是怎样的呢？是在身体的某个部位，还是在心里？那是一种怎样的体验，当我们觉察它的时候，接下来又会有怎样的流动变化？所以在这个时候，我们就会开始观这个“疲劳”，视之为此刻发生的一种现象，而不是像过去，直接就掉进去，被它“淹没”。

有的时候突然一下心情不好了。心情不好的时候，学习了正念，我们的第一反应就会探索到底发生了什么，这是怎样的一个心情不好？是悲伤、还是孤单、还是恐惧，还是一种无力感？

如果说它是一种悲伤的话，它是怎样的*一种悲伤？* 如果说它是无力感，那这个无力感是怎么回事，品质是什么？通过对情绪的探索和觉察，我们就能够对缘起的过程生起更深刻的理解，也更容易开启自我关怀。帮助我们应对生活中所发生的各种顺境和逆境，实现觉悟的人生。

所谓“初学者之心”，就是不管什么发生了，我们都要有全然开放的、新鲜的心态，去觉照它，这就能够促成我们对自己、对生命、对万法的理解。

上面把正念稍微地介绍了一下。可能有的人听了之后会觉得有点压力，觉得正念好像修起来很难似的。但其实也不用太担心，它确实有很多东西要慢慢学习和掌握，但只要我们有一个开放的态度，愿意

学习的心，渐渐就能把握住它的修习要领，感受到这个法门所带给我们的帮助和利益。

当然，要想精通正念，那就要花时间来深入修行，绝对不是说我会观呼吸了，就是会正念了，那其实还差得很远。要把正念融化到整个的生命里，这要一辈子的时间慢慢去整合。直到成阿罗汉了、成佛了，那才是正念修习圆满了。

那么我们从哪里开始下手呢？从此时此刻开始下手。从知道此时此刻发生了什么开始下手，就这么简单。

（录音整理：悟苇，妙定校）

禅修初学与深入

20220615

大和尚慈悲，各位法师、居士，大家晚上吉祥。今天我分享的话题是禅修的初学和禅修的深入。

作为学佛人，佛教是一种信仰。但同时佛法也是一种生活，是我们生命的提升和圆满。所以在学佛的道路上，在最初的阶段我们会视之为信仰——到寺院里礼拜，参加一些法会，做一些仪轨。可是随着时间的推移，慢慢地我们很多人就不再满足仅仅是信仰，或者仅仅是做个仪轨。很可能我们会想要走得更深一点，想体验得更深刻一些。在这个时候，很多人就会开始进入实修。比如说念佛、持咒、诵某一部经，或者拜忏、打坐等等。

在佛教的信仰之路上，这种想要走得更深、想要体验更多的追求，引领着我们慢慢地去进入实修。在这个过程中，我们会发现，一方面

可能我们常常能够体验到一些好的感受，比如有的时候诵经，突然觉得身心非常愉悦，感受到暂时超越了红尘，被经典中开示的广大殊胜的境界所感染、净化和提升，有一种非常好的体验生起来。这样就会激发我们的信心，就会很想长时间地修下去。但是随着时间的推移，我们会发现，这些好的感受虽然有时候会来，但是它并不是每次都能来。有的时候想要维持它，却维持不住。有时候诵经感觉很好，可能过了一段时间就觉得杂念纷飞，心烦意躁，甚至过去的享受已变成了一种应付，让你觉得疲惫，自己对自己的修行越来越不满意。到这个阶段，很多人会再次感受到一种迷茫。要么退心了，觉得修来修去也就这样子了，失去了前进的动力；要么可能我们就会想再换一个法门，觉得是不是会比现在的更好？很可能就会在这样换来换去的过程中，慢慢磨掉了自己那种初学者非常有活力的、生机勃勃的兴趣。

所以我们会看到，对于初学者来讲，一方面是要选择一个适合自己的恰当法门，不能盲修瞎练，根据自己的感觉随意乱来。另一方面，就是要掌握正确的见地和修行要领。初学者在修行过程中偶尔得到了一些好的感受，但是因为没有见地的支持，因为对禅修的要领没有完全掌握住，因为对修行的理路不够通达，缺少经验，这些好的感受没有深厚的见地作支持，它们就没有那么稳固。

所以并不是随着时间的推移，我们一定会修得越来越好。如果见地没有跟上，对修行的理路没有非常精通，随着时间的推移，很有可能我们的心会再次关闭。为什么在初修的时候会有么多好的体验？是因为你的心是开放的，因为新鲜感，因为信心，因为对一种未知事物的好奇心和开放性，你的心是活泼泼的。所以会比较投入，也会比较容易打开。那么就比较容易出现一些好的觉受和体验。但是随着时间的推移，如果我们的见地跟不上，不注意去检查我们心的状态、心的品质和心的态度，我们的心门很有可能不知不觉中会再次关闭。

有的时候这种关闭来自于新鲜感的退去。有的时候这种关闭来自于厌倦，就是得到了一些好的体验，又失去了，再得到又失去了，久而久之，你有一种厌倦、懈怠，当初的那种开放性也消失了。心门重新关闭，我们的觉受也会退减。

所以对于初学者来讲，在最初入门的时候，就要寻找到能够开启自己心灵，能让自己全身心投入进去，能带来提升的适当法门和正确的修习方法。

当已经能够在一个法门上得到收获和体验的时候，接下来要做的重要任务，就是对见地的提升，对修行理路的深刻理解。对自己所修的理论一定要非常通达。这样，就需要我们去学习相关的经论，听一些相关的修行开示，与修行同类法门的善知识、同参道友经常交流沟通。在过程中来提升我们的见地，校正我们的态度，逐渐逐渐的让我们对所修的法门非常通达。在这个过程中，反复的把我们的心调整到一个正确的状态上来。

所以我们经常讲“初心不退，成佛有余”，有时候“禅者的初心”可以成为一个话头，成为禅修的一个非常好的开启的钥匙，是我们要常常去体会的。

就像每天的早晚课诵，刚刚接触佛教的时候，可能很多人在外面听到殿堂里的念诵声的时候就会感受到震撼，被经文所感染，内心里产生出一种神圣的感觉。有的人甚至泪流满面，毛孔耸立，在大众一起修习的过程中体验到法喜充满。可是一段时间之后，随着一天天的重复，有的人就慢慢地失去了新鲜感，产生疲厌、心不在焉等等，法喜减少了。

那么，如何来重新开启我们的心门？你没有办法用新鲜感来开启，因为每天都做，不再有一个初学者那样的好奇心，在这个时候实际上就是需要见地的提升。在不断重复念诵内容的时候，就要不断地深入品尝它蕴含的法味。一次又一次展现开放性，让我们的心不断刷新，每一个念诵都是崭新的，要有一种“禅者初心”来投入到我们的修行中。这时候就会发现，我们的心常常都是开启的，法的滋养就会流入到我们的身心里来，让我们得到疗愈、得到提升、得到净化。

所以对于一个初学者，慢慢地进阶到这样一个阶段，能够在教理上不断深入，对自己所修的法门越来越通达，能够不断开启“禅者初心”，用一种非常清新的态度对待每一次修行。在这个时候，我们的修行就会进入到第二个阶段，一些好的感受慢慢就会稳定下来，成为修行的常态。它不再是偶尔发生，而是只要一进入状态，就能体验到，成为修行的一部分。

禅者的修行提升到了第二个阶段，就是一个持续进步的阶段，进入了一个崭新的平台。在这个阶段里面，我们能够体验到修行的成果稳定下来，修行对我们变得比较有益。如果每天都有进步，我们的心也会有一种生机勃勃的感觉，初心也会不断地刷新。

随着持续的修行，可能接下来会遇到的一个问题就是修行的瓶颈期。在这个时期，虽然见地也达到了，也有法喜和收获，可是会阶段性的止步在某一个程度上停留很久，迟迟没有新的突破。在到了这样的瓶颈期的时候，很多人也容易放弃。就是久而久之后，修行也会变成“就这样了”，容易产生出懈怠和退失心。有时候，有的人也会转向新的法门重新开始，期待着是不是可以有新的突破。

当用功到了一个瓶颈期，我们该如何来突破它？

很多人常用的方法可能就是加长修行的时间，加大量。过去坐一个小时，现在坐两个小时，两个小时上不去了，把它增加到四个小时。或者通过密集的闭关，通过长程的、大剂量的修行来增长、突破。可是如果我们没有这样的条件，比如说，在佛学院期间，可能你每天能够用于打坐用功的时间是有限的，其它时间可能要看书，你要完成常住的义务，有各种的事缘，没有条件去闭关、去做大剂量的密集修行的时候，如何在日复一日、好像一成不变的修行状态里面来进步和突破？

在这样的阶段，对我们的一个挑战实际上就是，从强度的层面没有办法加大，但是我们仍然可以提升我们修行的深度。就是说从方法到态度的变化，在点点滴滴的加深它。第二就是把禅修的觉受和领悟逐渐逐渐地渗透到我们生活的方方面面中。看似一成不变，看上去每天都是如此，差不多的觉受，差不多的体验，可是也就在这日复一日的重复中，我们的身心实际上每天每天的发生着变化和进步。

前段时间遇到有一位禅修者，他之前修了一段时间的慈心禅，感觉很好。但是修得久了之后，因为他也接触过四念处的禅修和禅宗，他想我就不念慈心，就只是觉照看看怎么样。所以这个时候他就从慈心禅的法门转入到“觉照”，然后也很有效果。有时候上座之前，可能经过了一天的活动，身心有点疲惫，心里边可能有一些情绪，堵塞了一些难受的东西。那么他采取的方法就是只管打坐，再烦再难受，你就看着它。一直观呼吸或者一直观这些感受，最终心也就静下来了，心静下来了就下坐。然后他的一个问题就是怀疑自己这样修对不对？就这样了吗？

其实他在用功的过程中有一些部分是对的，但是有一些部分还是可以进一步去提升的。对的部分是什么？就是他实际上已经掌握了一些觉照的方式，不管念头是什么，不管身体里有哪些不适感，他已经能够很坚定，“只管打坐”，就是去觉照。念头来了，知道念头本空，念头也在自生自灭；身体难受的感觉或者心里的一些堵塞，就直接去观照它。这些感受也会发生着流动变化，那就观它的流动变化，看看接下来会发生什么。但是有的时候它似乎不变化，那是因为你的时间和定力都不够，就很难深入地去觉察它微细生灭的细节，就会觉得它好像一直在，没有明显的改变。这时最好的方法，其实也就是坦坦然然地，重新回来观呼吸，继续保持觉照也就够了。这种坦坦然然的觉照的状态，只要你坐得时间足够久，最终你会发现心也就会慢慢地静下来。杂念浮现一段时间后，你不给它投注养料，它也就会渐渐减少，心获得了清明。到了一座结束的时候，可能这时候心里觉得空空的，心静下来了，带着一种觉照和宁静。

那么这次是不是就这样下座了，就结束了？实际上在这个时候我们要做的就是，把我们在坐禅中所体验到的、所领纳和提升出来的这种心境带入到生活中。把这一份禅修带来的从容和觉性带到生活里。带着这份觉性去待人接物、洒扫应对，“劈柴担水，穿衣吃饭”，把法味带入到生活中。

虽然说，座上的时候我们的对境是杂念和身体的感受，座下的时候我们的对境是纷杂的人和事，但是它们的本质其实都是一样的，无非都是对境而已。我们在座上的时候学会了观念头、观感受，我们其实也可以在座下采用同样的态度去觉照。慢慢地把座上修的感悟带入到座下，渐渐渗透到生活中。而不是打完一坐，心定下来了就结束了。座上和座下打成了两截的话，我们的修行可能就会止步不前。但如果我们能够尝试着把这些修行的悟境带入到生活中去，在与人对接的过程中，在动静之间常常去观照，常常去提起，历境练心，我们就不断

会有收获和突破。生活中永远都有挑战，它不像座上的禅修——每天打坐一段时间，你感受到的，要处理的都差不多。在生活中所遇到的对境，点点滴滴，经历的大小考验可能是层出不穷的。所以我们把修习的精华渗透到我们生活中去，带着一份觉照的心去历练、去应对、去感悟，每一个人每一件事，每一天都可能给我们带来一些新的、不一样的感觉。

你在一件事情上有所领悟了，可能你在其它的事情上也能够融会贯通，它会产生出在一类事情上的通达。在一个点上的突破，可能就会在一个面、在很多事情上通透和突破。在这个时候，我们的座上修和座下修慢慢交融，一点一滴的，我们对佛法的见地和智慧就会不断提升。在生活中点点滴滴的感悟，让你不断地融会贯通，互相激发，互相突破。渐渐地，我们整个的生命，整个的生活，还有我们的存在方式就会发生非常不一样的改变。就像积累多年的寒冰，在温煦的春风和阳光之下，渐渐消融。获得这样的一份通透之后，我们所体验到的世界不再是复杂的，不再是晦暗艰深的，不再是迷茫的。会发现生活中很多的事情会化繁为简，其实也没有什么。

随着境界的提升，过去觉得非常难以面对的，现在就不再是困难，反而成了我们进步的资粮，成了历境炼心的良好材料。就像磨刀石一样磨砺出非常锋利的智慧。体验到“处世界，如虚空，如莲花，不着水”的人生境界，超越了轮回世间对我们的束缚困扰，种种障碍。

就像一个登山者，从最初山脚下的迷茫，中途的疲惫和困惑，最终到达“一览众山小”的豁达和开阔。所以我觉得，修行的道路，其实就是一个不断地把法深入到我们生活的方方面面的过程。座上修是一个很好的提升的机会，运用我们的见地调伏这一颗心。但是座下的生活才是我们生命的主体，需要把座上修所得到的精华引入其中，渗透其中，是一个真正要用功的地方。座上修和座下修交互提升，慢慢地从方法到见地，从见地转化成态度，从态度转化为领悟和通达。

这就是从我们的初修，坚持深入去开启的过程。过程中它可能不是一帆风顺的。有的时候我们会一再地失去我们禅者的初心，我们的心门可能又一次关闭，可能会一次又一次地忘失了法义，忘记把法活出来，对人对事产生执着，心失去了空灵，失去了觉观，都有可能。但是在任何时候我们都可以重新开始，常常地扪心自问，重新清空，再次激活觉性，把我们的见地越来越深地活出来，就会使我们渐渐地深入。度过了入门时候的懵懂，度过了初修阶段的不稳定，度过了中期的瓶颈。最后慢慢地，把法渗透到座下全体的生活中，最终到达通透和洞达。这是一个非常美好的过程，值得每一位修行者去体验。细细地去品尝法味，渐渐地吸收，所有法的滋养、净化和提升，这就是我们的修行之路。（录音整理：心心，妙定校）

慈心禅与正念禅

一、慈心禅

今天晚上我带大家做慈心禅的修习，它是定的修习，明天晚上会做四念处的观修。慈心禅与四念处，就是止和观两个部分。

什么是禅？怎么禅修？禅学也称心学，它是有关心的培育、心的调整、心的训练的专业技术。没有经过训练的心，就像一片没人管理的荒原，要么非常荒凉，要么杂草丛生，甚至可能还会有很多毒草或害虫，会给心灵世界带来很多痛苦、烦恼，伤害自己和别人。禅修的过程是我们梳理，净化心灵世界的过程，让这片荒原得到开垦灌溉，让美好的植物能够健康茁壮地成长。经过有效禅修的心灵，一定是一个高品质的心灵。

作为一个发菩提心的佛教徒，想要利益众生，破迷开悟。如果心不经过训练，可能跟亲人都无法很好地相处，也可能没有办法做好工作。

心灵世界有它自身的规律，不是我们的意志可以做主的。如果不训练，净化、调伏内心，我们即使学到了许多高深的理论知识，在现实中仍然会用不上。所以禅修是非常重要的。

修慈心，是开发每个人心灵里的慈悲品质。慈，是希望众生得到快乐；悲，是不愿意众生受苦。回想你和好朋友在一起时，很想为他做点什么，比如当他生病了，你想帮助他；比如他受人欺负了，你想安慰他；比如希望父母健康，希望孩子健康成长。甚至对陌生人，比如突然发现一个很可爱的孩子要冲到高速公路上时，你会赶忙把孩子抱住。此时的心就有慈悲：不希望众生痛苦，希望他快乐，平安，健康。

但是每个人内心里也有愤怒的种子，比如自私自利、冷漠、恐惧。所以我们必须通过系统的禅修来不断有意识地训练，培育心中正面的、阳光的、慈心的种子，让它茁壮地成长。这就是修习慈心禅的目的。总体上，它适合所有需要慈悲、爱和关怀的人，比如脾气很坏的、缺少耐心的、抑郁焦虑的、有恐惧症、失眠、亚健康的，在与人相处中难以沟通的，包括在学佛的过程中心量无法打开的，感觉到不能去很好的利益众生的这些人。我们修习慈心禅能增加爱心，增加耐心，增加正能量，增加菩提心的纯度和力量。

修慈心禅非常简单，首先是找出慈悲心，找到爱的感觉。你可以回想生命中有慈悲的那段记忆。比如，小时候爸爸妈妈抱着你，喂你吃东西的时候所感受到的温暖幸福；或者朋友陪你去看医生时，感受到的爱和关怀；或者朋友陪伴、支持、鼓励你，帮你渡过困难；还有可爱的小宠物，它摇头摆尾的跟在你旁边，你为它洗澡、喂食，精心的照顾它时感受到的一种爱心。慈悲心必须是纯净的。对父母、子女、同性的朋友、小动物都可以，这种爱是纯净、没有欲望的。在最开始时不适合作为修慈心的对象的有：正在恋爱的情侣，关系太好的异性朋友。因为这里边带有激情，不够纯净，情绪会波动。应该选择让心温暖，情绪稳定，不会引起伤痛、流泪的对象。

大家回忆，搜索一下这样的场景和对象，然后就运用这个记忆来修慈心禅。首先，把你体会到的爱的记忆转向自己，对自己展现微笑，轻轻地向自己祝福。祝福语有四句。第一句："愿我自己平安"，想像一个更有爱心、更温和的自己在祝福着此时的自己或者像个孩子一般的自己，"愿我自己平安，愿我自己平安……"，展开这种爱心。第二句："愿我自己平静喜悦"，内心没有烦恼，平静、喜悦、开阔，"愿我自己平静喜悦……"。第三句："愿我自己健康自在"，想象自己健康活力的样子，对自己快乐地微笑，"愿我自己健康自在……"。第四句："愿我自己快乐通达"，希望自己成为一个幸福的人，在生活中处处通达，最终究竟成佛，不再迷茫，"愿我自己快乐通达……"。

对自己修完慈心后，转向你爱的对象，想象对方幸福微笑的样子，绵绵密密地祝福他："愿你平安，愿你平静喜悦，愿你健康自在，愿你快乐通达"。再把爱心扩散给此时此刻，整个寺院里所有的禅修者、所有默默奉献的义工们、所有飞翔的鸽子、水里的鱼儿，所有无形的众生："愿道场里的一切众生，愿你们平安……愿你们平静喜悦……愿你们健康自在……愿你们快乐通达……"。最后，把爱心送给遍虚空、尽法界的一切众生："愿一切众生平安，愿一切众生平安……愿一切众生平静喜悦……"。

任何姿势都可以修慈心禅，最有利于培育定力的是端坐。注意事项如下：第一，不要对死者修，一定要对活着的众生。第二，开始修的时候不要针对异性，这会引起你的欲望、杂染的情感，但可以对整体中的一切众生。第三，不适合在开始时对关系特别好的对象修，这会引起情感急剧波动，要选稳定的对象。当慈心强大后，可以从自己到可爱的对象、陌生人、敌人，乃至一切众生。当你能够把慈心毫无保留的发送给所有的众生时，慈心禅就比较圆满了。光是对自己修慈心是不能得到禅定的，对一个可爱的众生乃至对一切众生修的时候，才有可能得到最根本的定力。慈心禅可以证到初禅、二禅、三禅，它的定力提升得非常快，很容易摄心，很容易让你静下来。

前面介绍了四个祝福词，平安是没有危险，受到了保护；平静喜悦是心灵层面的；健康自在是身体层面的；快乐通达是整个生命

幸福的层面。如果不喜欢，祝福词可以更换，因为最重要的是传递爱、慈悲。祝福词不能太功利化，如“愿我马上录取到某某大学”，或对孩子，祝福他发财、早点买房。这种带着贪婪和功利的祝福会破坏慈心，要从心灵、生命的层面去祝福，不要从现实、世俗的层面去祝福。否则我们的慈悲心就会被染污，就不能得定了。

二、正念禅

昨天我们一起练习止禅，了解了慈心禅的修习方法。今天晚上我要给大家介绍观禅，止观，四念处内观的方法。止和观的区别是什么呢？止，是止心一处，就像我们昨天，不管你祝福的是自己，还是家人，还是一切众生，它的所缘只有一种，就是慈悲心，就是爱心。当你把心安住在慈心上面，就是一种止。你不想其他，只是安住于慈心，安住再安住，让心静下来。观禅就不太一样，它不是在把心止在一个地方不动，而是一种流动性的观察。它的作用是开发智慧，而不是以修习定力为主。

如何在观察的过程中开发智慧呢？那就要掌握观察的方法、态度和见地。

第一，什么是观？观，是要对我们此时此刻所发生的身心现象有一种了了分明的觉察。观禅的对象都是此时此刻所发生的，你不用去观过去和未来。观什么呢？就是五蕴或六处，我们的身心、感官——眼耳鼻舌身意所体验到的一切。所以观禅相对于止禅来讲，它既不容易又很容易。止禅的容易是在于你只须要修一个点、一个对象就行了，而观的对象是我们的身心，五蕴、六处、一切法，非常得复杂。

为什么说观禅更容易呢？因为观禅的对象都是现成的，你不须要从心里去制造一个对象。像修慈心，你要去观想那个对象，念诵祝福词，让慈爱升起来。念佛法门，你要去想，去念阿弥陀佛。观禅的对象都是现成的。呼吸，不管你观与不观，呼吸都在。你的身体感受，腿麻、腿痛，也是观禅的一种观察对象，那就是你此时此刻的实相。有的同学说天太热了，我好热。热也是观禅的一种对象。凡是你此时此刻所体会到的，你感受到的凉风，听到法师的说话声音，心里生起的各种杂念，所有这些都是我们观禅要去观察，去了了分明地觉照的。这是第一点，观禅的对象永远是现成的，此时此刻正在发生。

第二，怎么观？我们首先要去体会它的特相，然后再慢慢地去感知、领悟到它的共相。什么叫特相和共相？特相，就是每一法自身的特征。比如，我说话的声音和空调的嗡嗡声是不一样的，它的频率、音色、音量都不同；你的呼吸长短也不一样；产生了善心或不善心，心定住和没有定住，都不一样。所以任何一法都有其特征，这是我们首先觉察到的。你会发现米饭有米饭的特征，豆腐有豆腐

的特征，甜点有甜点的特殊味道，和辣椒的味道不一样。吃饭的时候，我们如果了了分明地觉察的话，其实首先体验到的都是特相。如果不觉察，可能哗啦哗啦就吃完了，你不知道米饭是什么味道的，好像没什么味道，那是因为你不知道，你没有观察到米饭的特相。

除了特相之外，我们还要去领悟它的共相。什么是共相？那就是无常、无我和空。什么是无常？不管是法师说话的声音，还是照相机咔嚓咔嚓的声音，还是某个人咳嗽的声音，或者优美的音乐，每个声音在它生起的当下就会灭去。当你体验到这一点的时候，就会了解到声音所具有的共相：无常性。不管是好吃、不好吃的饭菜，所有的味道会在喉咙里灭去，是不是？它只在舌头上短暂存在一瞬间，到了嗓门的时候就已经消失了，这就是味道的共相，让我们体验到无常性。我们也会体验到无我性，那就是身体不是我们所主宰的。你坐到一定程度的时候，它就开始麻，开始痛，是不是？你想让它不痛，它反而会越来越痛。这时候，你会体验到一种无我性，身体不是我们所能主宰的，它有其自身的规律。它在痛，是吧？不是我在痛，身体在痛，心知道。如果从无我的角度去体验，你会像个旁观者一样地看着这个疼痛，不会再因为痛而想去控制它，抗拒它。再如杂念的生起。你也会发现，杂念的生起不受你的控制，是不是？你想让心静下来，心偏偏要东想西想，这也是体验了一种无我性。所以我们就看到这些念头来来去去，是不是？念头本身是自生自灭的，它有无常、无我的特征。如果你想控制念头，你反而就会陷入跟自己打架的尴尬境地。而且你会发现，有时候你很难控制，是不是？但是当你放弃了控制念头的时候，过一会儿，你只要不断地放松，放松，你会发现，心自己会安静下来。如果你不搅动它的话，它会自动安静下来的。所以领悟无常、无我和空就会让我们慢慢开始进入世界一个更真实的层面。

第三，观的态度。观禅的对象都是现成的，就是我们的五蕴身心。我们的六个感官所感知的一切法，都是无常、无我的，不为我们所控制，不是我，也非我所。我们就像旁观者一样的态度，不要去执着它，不要去说“长呼吸是好的，短呼吸是不好的”，想让自己产生短呼吸，那可能会打破你本来长呼吸的节奏，你就会憋闷。其实，即便你不去管呼吸，呼吸也会自己运行的。所以，观禅需要的态度，是顺其自然的，像旁观者一样不执着、不抓取，只是观察。法师说话的声音，不管你喜欢也好，不喜欢也好，该来的它会来，同时，它肯定会灭去，所以你也不用操心，只须要安安静静地坐在那里“听到，听到，听到”，观察这些声音在虚空里生起，又在虚空里自动地灭去。所以我们用这种态度来观察的时候，心是无为的，不造作，不抓取。所谓“长空不碍白云飞”，就是进入一种观的过程。

一般来说，对于观的对象，佛教里把它列为身、受、心、法四大部分。身体，像我们的呼吸、动作，我们的坐姿。就像此时此刻，大家感受到自己在坐着，知道自己在坐着，本身就是一个身念处的观察，我们发现自己“坐着，坐着，坐着”，用什么姿势在坐。感

受，愉快不愉快的感受。腿痛的感受是不愉快的，心静下来之后有乐受。心，包括我们的杂念、情绪、心态。法，表现为眼耳鼻舌身意所感受到的色声香味触法，这些感官所了解的一切对象都是法。

刚才我简单地介绍了什么是观禅，就是对此时此刻所发生的一切保持了了分明的觉照，就是保持知道。观的对象就是身、受、心、法，身心的一切。观的态度，就是不执着，不控制，像个旁观者一样地顺其自然，先看到它们的特相，最后感受它们的共相。共相呢，是自然而然地领悟到的，不用去思维它的无常，而是实际的体会它的灭去。（本文刊于第 24 期《人世间》，整理者未知）

正念禅——觉知自己的此时此刻

界文法师

非常高兴，我们又相聚在这个美好的禅堂里。昨天介绍的是慈悲，今天晚上要为大家介绍如何在禅修中去体验智慧。开发智慧，就要通过正念的禅修，也称作内观或智慧禅。修习慈心禅，我们要观想可爱的对象，然后祝福他，安住在慈爱的心念中。而正念则不须要你去做任何观想，不须要让你自己生起任何一种东西，你只须要保持觉知：知道、知道、知道……

前天，我们在寺院巡礼的时候，禅堂里有个牌匾叫“正法眼藏”。“眼”，说明智慧是让我们看到，知道，照见，所以它常常被比喻为眼睛。你不知道的时候，就像盲人一样处在黑暗混沌之中，但当我们知道的时候，就好像刹那之间看到了，明了了，不再是混沌的，而是清清楚楚。正念的禅修就是一个不断学会知道的过程，从某种意义上来讲，它要比慈心禅更容易。因为你不须要去创造什么，甚至连让自己生起慈心这样的努力都不需要，你只须要“知道”。知道什么呢？知道诸法实相，知道生命究竟的奥秘。那就要从当下来做起。

第一步，就是知道我们的此时此刻。如果开始知道我们的此时此刻，那就已经开始了智慧禅的修习。所以，此时此刻，你知道自己在这个禅堂里吗？知道吗？大家知道，是吧？然后，知道自己在座垫上吗？知道自己的面部表情是怎样的吗？不要直接回答我说知道，你真的知道吗？可能你要马上去检查一下：我在笑，还是在皱着眉头？我的面颊是放松的还是紧绷的？知道自己的心情是怎样的吗？知道自己的身体是紧绷的还是放松的吗？当我们来向自己提问的时候，当我们去体会的时候，智慧禅的修习就已经开始了。

如果发现自己很僵硬，非常紧绷，你就可以去觉察这些紧绷僵硬的部分，这个时候你可能会动一动，让自己放松。可能是你的坐姿有问题，也可能你的心态太紧张，也可能紧绷和僵硬已经是你的一个习惯了，因为你一直都没有关注过自己的身体。当我们发现它的时候，可以带着一种慈悲的自我关怀和自我了解的态度，轻轻地对自己微笑，让自己放松，再放松，看看是不是轻松一点，柔和一点，自在一点了。如果我们感觉到自己的心还有点焦虑，有一点动荡，那么可以做做深呼吸，可以轻轻地告诉自己：这一个小时，我就是拿来体会自己的，我要让我自己放下，再放下。慢慢地，让我们的心安静，再安静，无牵无挂，无思无念，无忧无虑，就只是非常简单，非常安祥，了了分明地知道自己的此时此刻，对自己充满了慈悲，也充满了觉照，没有昏沉，没有散乱，不怀疑，也不产生贪和嗔，这就是消除了五盖。我们安住在这个状态的时候，就是正念的基本状态，所以大家此时此刻已经开始禅修了。

当你觉察自己此时此刻的身心现象的时候，你会感受到身体、坐姿、身体感受、表情和呼吸，你也可以觉察到你的情绪，感受到身体有些部位舒适，有些部位不舒适。你可以感受到你的心念流动变化，有的时候没有杂念，有的时候又开始思考，回忆过去，展望未来，有评价，内心里在说话，发展的各种各样的想法，这是你看到了心念。你还可以体会到你的六根门头，眼耳鼻舌身意所觉察到的现象。比如，现在我在说话的时候，有听到我的声音，是不是？一句一句地生起来又灭去，不仅听到声音生起来，也能知道每个字在它生起的当下都消失在虚空中，不仅知道有声音，也可以知道声音的灭去。

所以，身、受、心和一切法就是整个正念禅修所要觉察的，所有的都是在此时此刻发生。我们不可能去体会过去的法，因为它已经灭去了；不能体会将来的法，因为它还没出现。所有的法都是在此时此刻发生着，我们看此时此刻它们本来的样子。

对于初学者来说，观察的范围那么多，就会觉得有时候会有点不知所措或者有点乱，那么你可以选择观呼吸或者观察你的坐姿：坐着、坐着、坐着。以这样的方式观察你身体感受的流动变化，从这地方来不断地去觉察，这样我们的禅修就会变得比较单纯一点。但是，你如果很熟练了，就会对身受心法都有觉察的。只要保持“知道”就可以了，不需要去创造什么，它们是现成的，自然发生的，如是如是的。正念的禅修非常省力，甚至像慈心那样的，要让它生起来的那种努力都不需要，你只须要“看着、看着、看着”、“知道、知道、知道”，让自己安住在此时此刻就足够了。

古德们说，“知之一字，众善之门。”知道，是一切善法打开的门径，我们只有保持“知道”，才有可能开启无量的善法，所以说它非常得宝贵。如果我们进入不知不觉的状态，那么，你的禅修就错失了；如果进入心不在焉的状态，心不在，我们的禅修也失去了它的觉照力。要用一种非常放松、非常自然、完全不用力的方式

“知道、知道、知道”。这种方法让你内心里很舒适，身心都会很安然，得到一个充分的自我了解、自我关怀与自我洞察。

就像慈心禅一样，正念的禅修也是生活化的，在行、站、坐、卧、走路、拿东西、跟人交谈、吃饭、洗澡、上卫生间、倒垃圾……所有的时候都是可以修的，它也是一个生活化的禅修。

营员提问 1：近来，禅坐中口水直流，都不需要带矿泉水了，觉得渴了，我就静下来观察呼吸，这是什么情况呢？

法师开示：放松的时候，唾液腺的分泌变得非常发达，嘴巴里边会有一种甘甜的感觉，甚至觉得口水很多，这时，你就自然地把它咽下去，咽下去就行了。不要让口水成为你的问题，它只是你观察到的一个现象。既不期待它更多，也不想让它更少，如实观照就是最好的。除了口水增多之外，我们可能还有其它身体感受的现象，要觉察自己的心理反应，那么，我们的禅修就会比较健康地在不断进步。阿弥陀佛！

营员提问 2：这是我第一次真正地禅修。在禅修的过程中，一方面觉得自己好像变得很重很重，但同时又觉得自己很轻很轻，我觉得我能意识到我的存在，但是我就是感觉不到自己，看不到我自己，就好像是我融入到周围的环境里。我尝试观察呼吸，我用力呼吸了几下，甚至没有任何感觉，就觉得好像是空气在流动一下。我试着动了动我自己，后来幅度加大了一下，也都好像是机器人一样。我觉得我能意识到自己的存在，但是我真的没有感觉，我觉得这种感受很奇妙。我就想请问法师，这样正常吗？或者说这样对吗？

法师开示：可能在座的其他人也有类似你的这种现象，有时候坐在那里，突然就跟石头一样得动不了，或者找不到身体在哪里，都有可能。在禅修中有八种现象：变轻、变重、变得僵硬或特别得柔软、有虫爬、发冷、发热等等。

这些都是放松之后的一些身心现象，没有对错之分，关键是这时候你的心保持“知道、知道”就好。你要提醒自己是不是仍然在放松？是不是感受到僵硬？如果自己会有害怕或者说会紧张，就提醒自己“知道、知道、知道”，让自己不断地微笑。不管你出现了轻还是重、冷还是热，它都只是一个现象，就让它们自然地流动变化。如果感觉不到呼吸，哪怕你很猛烈地呼吸了几次，但是一放松，呼吸又找不到了，那也不要紧，你就保持“知道、知道、知道”。

如果你感觉不到自己的身体，那也不要紧，这个身体只是一个幻象，是吧？我们不须要去找回我们的身体，你不会把自己的身体丢掉的，所以它肯定在那里。我们就在心上面下功夫。在这个时候，如果感觉身体消失了，你就观察自己的心念，检查自己的心，不断地保持觉照，让自己宁静再宁静，放松再放松，放下再放下，这样，你渐渐地去看到自己动荡的部分，看到自己紧绷的部分，慢慢地通过觉照，让自己的心进一步地放松，我们的禅修就会不断地进步。

营员提问 3：我是利用呼吸来使自己平静，但是一旦平静下来以后，杂念会升起，然后呼吸可能又丢掉了。我就想起您说的，需要我们“知道、知道”。我知道我有杂念，可是我同时又想把呼吸也找回来，这个时候，感觉自己就忙不过来了，到底我是应该先知道我生起了杂念，我看着它起来又消失，还是说我应该先把呼吸找回来，让自己那个心能够安下来。

法师开示：这是一个非常好的问题，他出现的这个现象可能在座的很多人都有，应该怎么来处理呢？一般来说，如果你观察呼吸比较顺畅的话，那么你就应该不断地来知道呼吸，当你“知道、知道”的时候，你要提醒自己，知道自己仍然在呼吸着，知道呼吸是柔软的还是僵硬的，如果说你的呼吸很僵硬，你就让自己的放松再放松，微笑再微笑，让呼吸柔软。那心念怎么办？心里杂念很多，来来去去。你不要把主要的注意力放在看心念上面，否则的话，对于初学者来说，你越看念头越多，就让这个念头像一条河流，自动地流淌，我们坐在这个生生灭灭的念头的河流里观呼吸，不断地找到呼吸，这样子的话，念头就不会成为你的困扰，否则的话，你可能会迷失在这个念头的河流里。

营员提问 4：这是我第一次进行禅修。昨天修慈心的时候，环境那么恶劣，我还是感觉心情很平静。但是，今天在修正念的时候，可能大家都觉得很平静，很祥和，但是我修到一半的时候，呼吸有点不顺，所有的气都堵在胸口。我很想生气，觉得方法可能出错了。然后我尽可能让自己的呼吸缓慢，就是放不下来，头就慢慢冒冷汗，整个的人很烦躁，头很痛。然后我就醒过来，稍微观察了下周围，调整过来，就念慈经，心又平静下来，为什么我会出现这个情况呢？还是说正念不适合我修？

法师开示：这个问题问得非常好。她这个现象可能也非常具有代表性。这里边有几种可能，第一，我们的身体没有得到高度放松，心也没有完全放开的时候，呼吸就很容易产生憋闷、卡住、堵塞的感觉。当出现这种感觉的时候，如果你很努力地想要去修，想要去观，你就会特别地不舒服，甚至于像你感觉到就是有点烦躁了，甚至出冷汗了，所以你采取的方法是非常好的，你就及时地睁开眼睛，暂时地放下这个呼吸，来停止一下，观察一下周围，这样你就不会受它的困扰。

然后，你通过修慈心，让自己重新安宁下来，这个是对的，你的处理方法是可以的。在你感觉到自己急躁、憋闷、堵塞的时候，不要谴责自己，一定要非常温柔地对待自己，那可能是你太用功、太认真、太投入，不够放松，这时你要提醒自己微笑再微笑，活动一下自己的身体，让自己重新地舒适，这是最重要的。禅修必须在非常舒适、轻松的状态下来修行，它不能够通过意志力，狠狠地用力来修行。当然，有时你的那种僵硬、堵塞与急躁，如果你给自己一点时间，慢慢来，慢慢放松时，它也会慢慢地缓和下来，会渐渐地化开，会变化，渐渐地又通畅起来了，心慢慢地在安定，那也是

非常好的，我们就可以渐渐地来进入。但是，如果你越观越紧，越观越焦躁了，那么，及时改换你的修习方式是非常重要的，这样，我们的修行就会非常得愉快，也很安全。

回家后，你们如果还想经常地练习修行，我建议上座以后先修一会儿慈心，先对自己修一会儿：平静喜悦、平静喜悦。等到你的心静下来了，身体很舒服，然后再切换到呼吸上；或者你修一会慈心，你的呼吸会自动浮现出来，你就观这个呼吸；如果观不好这个呼吸，观呼吸很憋闷，也可以放弃对呼吸的观察，就只是感觉自己“坐着、坐着、坐着”，就够了，不一定非要观呼吸。

营员提问 5：正念的禅修是不是就是要感知自己的当下？比如说感知呼吸，感知坐姿，感知身体的部位或者感知周围风的流动等等这方面。我感知感知着就走神儿了，走了很远之后，突然意识到了，回来之后，然后又走神儿，总是走得特别特别远，然后我就很苦恼。如果出现这种情况，在禅修的时候我应该怎么去规避，有没有小方法、小技巧？

法师开示：对的，正念的禅修就是觉察你此时此刻的身心现象。非常好的问题。当你知道你自己走神的时候，就说明你是有觉悟的。如果我们没有学习过正念的禅修和这个理念，我们是不知道自己走神的。我们在日常生活中，你们知道自己走神了吗？你是不知道的，因为你一直在走神。所以，你应该为此感到高兴，而不是应该为此感到苦恼，你应该感到很高兴，我的觉性又回来了，我正在觉知。正念的禅修就是在不断地提醒自己就行了，发现自己走神就再回来，再知道，不断地提醒自己知道。所以，说它容易也非常得容易，说难也是有些难度的。在这里没有技巧，只有信心和精进力，你对这个方法有信心，知道这是通往觉性、通往觉悟必不可少的一个过程；第二个你有精进力，不断地对治自己的懈怠心、放逸、散乱，常常地回来觉照。

你一旦体验到正念的好处，当你活在当下的时候，内心非常地清明，身心得到了很好的调整和关怀，你会越来越喜欢这个正念。走路的时候观察走路；吃饭的时候你观察自己嚼、嚼、嚼；味道的生起，到喉咙里的灭去；洗脸的时候你观察毛巾与脸的接触；喝水的时候，你感觉水进入嘴巴的状态；工作的时候检查自己是急匆匆的，还是用僵硬的姿势在工作。一切时都是可以开始正念的时候。

当我们拥有了正念，就能把自己的身心调整到最佳状态。了解了正念的好处，你会喜爱这个方法，你会不断地去让它深入到你的生活里去，最后能把你整个生活转化为一个觉悟的修习，这是非常幸福、非常愉快的一个道路，祝福你！

营员提问 6：有一次打坐的时候，我感觉到自己一下子好像醒不过来了，当然内在的自己是很清醒的，我就想自己快点醒过来，快点醒过来，但就是出不来，这种状态是否正确？怎么会产生？

法师开示：醒不过来的时候，如果你的心知道的话，你不用要求自己醒过来，你就提醒自己“知道、知道、知道”。可以通过觉察自己的脚与大地的接触，让你重新回到当下来，也可以通过觉察自己呼吸的方式，觉察自己身体的存在、此时此刻的心念等方法。你不用担心，不会醒不过来的，因为你知道、知道，你就已经醒着，没有睡着，任何时间你都可以觉照，知道自己。如果你能够有系统地打坐，可能对正念的练习会更深入一些。当然，在书院学习的学员们，你不须要改换你的功课，念三皈依，或者说思维、观察修，那都属于正思维，正念的禅修是属于正念，慈心禅是属于正定，持戒就是属于正语正业正命，这些都是八正道的内容。它们是一个完整的修习，互相配合。学佛是一个系统工程。

最后，也祝愿大家在未来的人生旅途上，在我们修行的道路上，不断地吸收佛法的智慧，了解这个法，来实践这些法，把慈悲和智慧的甘露吸收到我们的生命里来，让我们的未来变得更好，让我们的生命走向光明和觉悟。阿弥陀佛！（整理者未知）

正念禅的修习要领

界文法师

佛法是讲止观双运的,止即寂止——禅定；观即觉照——智慧。如果只是修习禅定，还不能够引导我们开发智慧，觉悟到真理。所以，观就非常重要了。那怎么来修习观法呢？在佛教里最经典的就是运用四念处的方式，用现在西方心理学界比较流行的词汇就是正念（虽然“正念”源于古老的佛教禅修，但在当前的入世应用中常常是不涉及宗教背景的）。

一、四念处概述

四念处，又称四念住，是佛教修持的入门方法。所谓四念处，就是用智慧观察身、受、心、法四念处，安住心念，从而引发定慧的修行方式。

在佛教中，不论是初学者，还是已经开悟、证果的圣者，乃至于阿罗汉，或者佛陀本人，他们都是依四念处而住。所以，作为佛弟子，每一个人都应该掌握四念处这种安住身心的方法，这是一项基本功。因为，普通人的正念非常微弱，即使圣者，仍然会有失去正念的时候，只有佛陀才是正念不失者。

现在很多人不了解什么是四念处,有时候会觉得教理跟生活非常难以融合。遇到境界功夫用不上，不知道该怎么处理，往往是理论居多，实践偏弱，这都缘于我们没有很好地学习和掌握基本功。

观禅不像止禅那么简单，要真正掌握，可能还需要依正确的方式长期习练,甚至需要好几年的时间，它才会逐渐融合到你的生活里。关于四念处的学习在佛教中有详尽的观修方法，在此仅介绍它的入门基础，也是重点。

二、四念处内观修习要点

正念，通俗的理解，就是用正确的方式来觉照我们此时此刻正在发生的身心现象。

第一，正在发生。

比如我们正坐着，会觉察到身体端正不端正、紧绷还是放松；会觉察到舒服不舒服的心情感受；可能还看到灯光，听到声音，闻到气味，身体有各种各样的接触……所有的这些色、声、香、味、触、法,就是我们的六根眼、耳、鼻、舌、身、意所感受到的六种现象，被称作一切法。所有这些都是我们此时此刻所经历的。因为我们此时此刻可以去觉照的太多了，我们就归为四大类：身、受、心、法。

虽然，你觉察到自己此时此刻的感官，但并不意味着你已真正开始了四念处的禅修。以正确的方式来觉照，将是非常关键的，它决定了我们觉照的结果。很有可能，当你觉察的时候，你会更烦躁、更难受,宁愿沉溺在手机里。但是一旦我们掌握了正确的觉照方式，就一定会改善我们的身心，开发我们的智慧。

第二，觉照的正确方式。

禅修时要能够围绕四念住展开，就是佛法中真正的禅修。毕竟，在意业和行为完全以欲望为主导的人类身上，对身心的不正确理解是一切问题的根源。而四念处正是认知身心本质的方法，借助这种方法，禅修者通过对身心进行反复的觉察与认知，达到破除无明，远离烦恼的目的。要正确地觉照,包括以下几点：

1. 保持中立。

一是觉照像镜子一样，要保持中立。禅宗常说“不迎不拒”,即不去抓取，也不抗拒。而是像旁观者一样，只是“看着、看着”“知道、知道”这样一个最根本的状态。在日常生活中，一般我们都会评判，或者抓取我喜欢的，抗拒我不喜欢的。但是在四念处的过程中，为了觉悟真理，提升我们身心的品质，要切换到另外一种新的觉照模式。腿麻就是腿麻,不烦躁、不抗拒，对于一个熟练运用四念处的禅者来说，他会观察这个腿麻，觉照这个腿麻，意识到这只是一个现象，这个现象在生起、在变化、在刹那地灭去。“振动、振动”，“消失、消失”，然后又生起新的状态。他会有一种非常清新的、流动变化的、开放的心态来观察。这就是一种不一样的状态了。

2.关注它的无常性。

无常性,就是不管我们观察任何一个目标、任何一个对象，都要意识到它是无常的。比如我现在在说话，大家就标记“听到、听到”，这是法念处的觉照、一个声音现象。如果我们没有学过佛法的话，只会关注到声音的生起，但是很少意识到声音灭去。我们了解了无常观，就不光是觉照它的生起，还会体会它的灭去。此时此刻，我说的每一个字，在生起的刹那，就已经消失在虚空中了。那你有没有觉照到这一点呢？假如你觉照到了这一点，你的心会有怎样的变化呢？可能在刹那之间，你的心就会体验到一种空灵，觉照马上就提起来了。所以，这是一个非常重要的方面。不管你听到的咳嗽声、电器的声音，还是拍照的声音，其实都在为我们演说无常和空性的道理，都可以帮助我们开悟。

当我们把无常的见地融化在禅观里，你会发现，不仅声音是无常的，吃饭的味道也是无常的，到了喉咙里的时候它灭去，是不是？苦乐也是无常的。到最后，不管是开心的、痛苦的，都灭去了。如果回观我们走过来的几十年，是不是你所经历的所有东西，都已经灭去了，留下来的可能只是你心里的影像，被称作一个概念，留在你的心里，而那个事物本身、经历的所有苦乐本身都已经灭去了。所以，我们不用太执著苦乐，要知道它们终归是会消逝的。有很多人觉得生活好痛苦、很难熬，倘若你想到了无常，你就会获得面对的勇气。

因为无常，苦乐现象都不过是如梦如幻的展现而已。所以关注无常性，特别有利于我们心的宁静和开放，帮助我们放下抓取，放下抗拒，去除掉所有的执著，如如不动。（上）

3.无我的态度。

现象只是现象。如果你对自己说“我很累”，那此刻体验到的累的感觉就与你的自我连接在一起，把你整个淹没掉了，你就变成了累。但是当你只是标记它为“觉察到一个累的感觉”的时候，就对这种累的感觉产生了觉照和关怀，它是在身体的某个部位吗？是在心里吗？你就不会再沉浸在痛苦中，而是展开一种带着好奇心的

探索、一种自我关怀，对自己的身心现象，会产生进一步的领悟，了解它是怎么回事。对生气的情绪，也要能够非常熟练地运用这样一种无我的态度，来标记所有的部分都只是现象，而不是把它跟自我放在一起，那么，我们就会获得一种非常不一样的生命态度。我们的智慧从哪里来？就是来自这样的非常彻底的觉照，非常清晰的观察和了解，万法的实相就会展现给你看。所以心烦了，你不要说“我很烦”，这样你就会被烦淹没。如果你告诉自己：观察到了一种烦的感觉、一个烦的心念，那么你就会启动自我关怀和自我觉察。

所以学了正念，特别有用。修习多年以后，我慢慢地形成这样的习惯，就是不管自己出现什么状况，比如心情不好、身心不舒服，首先都会去觉察它。每次这样的觉照，都会给自己带来很不一样的启发和了解，产生领悟转化和疗愈。佛法其实充满了慈悲和智慧，可以终身受用无穷。

4.无为、无所得的态度。

我们平时念《心经》：“观自在菩萨，行深般若波罗蜜多时”，首先就是照见五蕴皆空——无常故空，无自性故空。声音是空的，无所从来也无所从去，只有现象没有本质；味道是空的，都是众缘和合。最后说到“无智亦无得，以无所得故……”我们在禅修中也要用一种无为、无所求的态度，比如腿疼，你想通过觉察让它赶快消失掉，那么就变得有所求了。我们觉照腿的疼，不是为了让疼消失，而是要知道这个疼本身是怎么回事，是为了帮助我们觉照，只是体察它的生灭的实相，观照我们的感受本身。所以，不需要添加任何的东西进去。

有时候，我们为了治病去禅修，扫描身体，觉察自己，希望把病治好，让身体更健康。有的人想打通气脉，有的人想开悟，用力去观察，反而把自己弄得身心紧绷。其实最关键是要观察自己心里的执著，放下它，用一种非常纯粹的、非常干净的方式来修行。所以，观禅比止禅更轻松。它实际上是一种非常自然的修行方法，完全不需用力。作为初学者，为了训练觉照，可能会用一点意志力不断地提醒自己，但是一旦熟练了之后就会发现，这种觉照是非常自然的，跟呼吸、吃东西一样，随时随地在展开，重点是一定要用无所得的方式。如果说我们有所得，用力地想抓取一些东西，想修出一些东西来，就会带来疲劳、紧绷，甚至可能会带来禅修的障碍。有的人修行的时候为什么特别累，或者觉得头痛、上火、身体失调，原因就是有抓取，在禅修过程中，添加的东西太多，就不够放松，没有放下。

5.合理选择觉照目标

本来“觉照”两个字，已经把四念处讲尽了。但是初学者，有时候会感觉此时此刻目标太多了，心念、呼吸、听到外面的声音、看到灯光……铺天盖地的都是现象，这会让自己的心很累、很忙、

很动荡，都不知道该怎么观了，找不到禅的宁静。那怎么办呢？我们可以选取主要的目标，比如说走路，就以观脚步为主，把心一直放在脚步上，“走路、走路”，这个时候你的心就会相对地宁静下来。坐禅的时候，观你的坐姿；“坐着、坐着”，体验坐着的感觉；“接触、接触”，你的脚跟垫子的接触，臀部的接触，手的接触，嘴唇的接触，眼睛的接触……也可以用一个很好的方法——观呼吸。因为，只要我们活着，我们就在呼吸，呼吸是一种非常现成的但又非常纯粹的目标。像有的人会体验在鼻端的呼吸，就静静地关注鼻子前面一点点的地方来了解吸气和呼气，吸气的时候自己标记“吸”，呼气的时候标记“呼”，清清楚楚地知道自己在吸和呼，这也可以帮助我们的心宁静。慢慢的，一边观呼吸一边放松，一边放松一边观呼吸。有的人呢，观鼻子会觉得比较紧绷，就喜欢观腹部的起伏，这时你也可以体验到，随着你的呼吸，你的腹腔会慢慢一起一落，你可以标记“起、落……起、落”，来观腹部的起伏。总之，我们可以运用这些方式，通过更多的把心放在主要目标上为主的方式，来帮助我们活在当下，帮助我们觉察。

当我们这样持续地观察，自己的觉照力增强的时候，慢慢地会看到一切现象会呈现出它的本质。什么本质呢？无常性、无我性和空性。当你听声音的时候，你会发现声音灭去了，刹那灭去；当你尝味道的时候，味道在变化；当你看呼吸的时候，每一次呼吸都在生灭；当观自己的感受的时候，最后会发现，这个感受也是无数个密密麻麻的微细的感受在刹那生灭。慢慢的，降服了五盖（即贪、嗔、昏沉、掉举、疑）之后，再进一步去观察自己的整个身心，会真正地看到无我，契入涅槃境界，证得实相。

所以，静观，作为四念处的起步是很简单的，但也是甚深的，一定要把基础打牢，之后再根据自己的具体情况，进一步深入观修，直至究竟明了！（下）（刊于 26 期《人世间》，整理者未知）

护心即护一切——《入行论·护正知品》一

南无本师释迦牟尼佛，

南无本师释迦牟尼佛，

南无本师释迦牟尼佛。

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实意。

整个《入行论》是围绕着菩提心“未生令生，已生令不退，辗转复增长”这样一个架构来展开的。在前面的四品里，第一品是菩提益品，第二品是忏悔罪业品，第三品是受持菩提心品。这三品主要就是“未生令生”，围绕着帮助我们生起菩提心来架构的。这些介绍完了之后，第四品是不放逸品。它跟我们今天要学的护正知品，还有接下来要学的安忍品，就是围绕着“已生令不退”来做安排。在菩提心生起来之后，如何保证它不退转，功德不漏失，这其实是非常重要的。因此，这是我们这周学习“护正知”的一个主要任务，也就是为了保护我们菩提心的苗芽。

上周学的不放逸品，主要是从见地上、从认识上来提起我们的警惕心。我们讲到了有三种警惕：

第一，菩提心学处很珍贵，破失了过患很大。让我们要警惕守护，不能轻易的退失菩提心。

第二部分，介绍了暇满难得。一旦失去暇满，堕入恶趣很可怕，而且在恶趣里极难出离，所以让我们要珍惜这样一个暇满的人身。

第三部分，从烦恼来讲。烦恼的过患很大，住在我们的心里，无时无刻不在扰乱着我们。但是这个烦恼又和其他的敌人不一样，一般的敌人你把他赶走了，他还有可能会跑回来；但是烦恼敌如果说我们真的战胜了，它就永远的消失了。所以说烦恼非常值得我们去对治，它也应该被对治。这是不放逸品，主要从认识上来谈的。

我们有了这些认识之后，在实践中如何来做？要落实到行为上，还是需要一套系统的办法。

我们内心里都有非常美好的愿望，都有很多远大的抱负。但是在现实生活中，去做的时候往往会发现困难重重，有种身不由己、无能为力的感觉。事实上，在修心的过程中，心不是那么好调伏的。它需要一套系统的方法和技术。我们今天学的“护正知品”，主要就是给我们介绍如何来守护心的实践技术。掌握了原理和规律再去做，心就很容易被降伏了。

第五品的品名叫“护正知”。它的核心内容，就是围绕着正知和正念来讲的。要想了解正知，首先必须要了解正念。一般我们平时在教法中间的正知和正念，都是连在一起说的，它们不是截然分开的。

那什么是正念呢？

“念”，在汉语的意思里，它有“忆念”的含义，就是心对某一个所缘境的惦记、牵连、不忘。它是我们心的基本功能之一，在唯识里边，被列为五个别境心所之一的念心所。

念心所的定义："于曾习境，令心明记，不忘为性，定依为业。"首先我们要知道，念的所缘境——曾习境是什么意思？就是我们内心里已经有过的经验。如果你心里没有这个东西，你是不可能去念它的，念肯定念的都是曾习境。"令心明记"，让心不忘失它。"定依为业"，念的作用，是帮助产生定。因为把心长时间安住系念在一个所缘境上面不动，就可以生起定。

我们在佛法里面讲正知和正念，加了一个正字，它就意味着是与善法相应的一个作意了。事实上，"念"在整个三十七道品里边，讲五根、五力，就是信、进、念、定、慧；七觉支里面也有念觉支；八正道里边有正见、正思维、正念、正语、正业、正命、正精进。然后还有四念处，四念处就是完全围绕着正念来的：身、受、心、法，四个念处。你会发现，整个佛法，对正念的重视程度是非常大的。

《中阿含经》的第七卷《分别圣谛经》里面说：

云何正念？谓圣弟子念苦是苦时，习是习，灭是灭。念道是道时，或观本所作，或学念诸行，或见诸行灾患，或见涅槃止息，或无著念。观善心解脱时，于中若心顺念、背不向念、念遍、念忆、复忆、心心不忘心之所应，是名正念。

《中阿含经》对这个解释得非常清晰。什么是正念呢？当我们在思维这些法义，去思维四圣谛的时候，或者去观察我们所受持的戒律，所学教法的时候，我们去观察烦恼和无明过患的时候，我们去思维涅槃寂静的时候，在这个过程中，心顺念，随顺于法义，排除与之相违的杂念和不正思维，念遍、念忆、复忆，用心的以心缘心的作用，"不忘心之所应"，不忘失心的所缘，是名正念。

正念的所缘不一定都是胜义谛，实际上它包括了世间善和出世间善。在《杂阿含》里面讲到这个正念有两种，"有正念世俗、有漏、有取、转向善趣。有正念是圣、出世间、无漏、不取、正尽苦、转向苦边。"以上，我们对正念大概有了一个了解。

佛教中对正念这种忆念正法不忘失的能力是很重视的。刚才我们讲到四念处、五根、五力、七觉支、八正道，都有与"念"相关的修习内容。其实"念"遍及佛法的一切修行，处处都需要它。但是《俱舍论》里把它又分了一下位次差别：把忍位的"念"称作念根；世第一位的时候称作念力；在见道位就把它叫作正念；修道位的时候把它称作念觉知。当然这是《俱舍论》的分法，了解一下就行了。

与正念相反的是忘念，忘念的定义是："于诸所缘，不能明记为性。能障正念，散乱所依为业。"与正念相反的就是忘失了，忘失自己的所缘境，心没有办法跟所缘境联系在一起。"散乱所依"，如果有忘念的话，我们的心就会非常的散乱，得不到心一境性的定。这就是正念，我们大家要对它的性质、功能、作用有所了解。

正知。"知"就是明了的意思，它是一种认识事理的能力。什么是正知呢？《集异门论》里对正知的定义也是非常的清晰，讲的非常

好："若依出离、远离、善法，于法拣择，极拣择，最极拣择，解了，等了，近了，遍了，机黠通达，审察聪睿，觉明慧行、毗钵舍那；是谓正知。"我们看到正知的含义里面还有"拣择"，有选择、了解、机黠通达的能力。还有审察聪睿、觉明慧行、毗钵舍那。我们会看到在正知的含义里，它更强调慧学的成分。

前面讲到"念"是与定相关的，而"知"强调的是慧，这一点大家要清楚。与它相反的心所，叫做"不正知"，不正知是什么意思呢？"于所观境谬解为性，能障正知，毁犯为业。"就是说如果对你的所观境缺少了正确的知见，那就会产生谬解，会障碍我们的正知；"毁坏为业"，造成我们戒行的毁坏。所以说"不正知者，多所毁坏故。"

《成唯识论》里面讲到："有义：不正知，慧一分摄，说是烦恼相应慧故。"有些论师认为，不正知也是一种慧，但它是一种与烦恼相应的慧。《瑜伽师地论》说"此是痴分故"，认为这个不正知，它是与无明相应的，它是痴烦恼，而不是慧。这是《成唯识论》里做的一些总结。隆莲法师翻译的《入菩萨行论广解》里面，贾曹杰大师讲的很清晰了："无忘善所缘相之正念，及观察三门时非时之正知。"正念的特征就是"无忘失善所缘"。正知的特质就是观察。观察什么呢？身语意三门；"时、非时"就是说，恰当不恰当，正确不正确，合适不合适？这就是正知。

我们要注意的就是，关于正知也有一些不同的理解。我们可以翻到94页的最下面一行到95页，如石法师对正知做了一个介绍。他说："所谓正知，是指对自己身心各阶段状态，了了分明的明觉心态。与此相反的，不正知就是心不在焉的心理状态。"他又引了安慧的《广五蕴论》说："云何不正知，谓于去来等，不正观察故。"《唯识三十论》则说，于进退之际，对身与心的活动不能正知体现。

如石法师他对正的解释，就是正在的意思。他把它解释为现在进行时，他说"正"不是形容词——正确、不正确或者正、邪，他认为不是这个意思，他认为是"正在"的意思，正在知道就是正知了。当下，你要是不知道，你心不在焉了，就是不正知。他认为不是正确与否的这个"正"。

当然这还是有一定讨论余地的。很显然，"知"里面带有理解性。"正知"它有两层含义：

第一它肯定是当下的，当下就要了知。但是除了了知之外，对它的正确适宜与否也是要明了的。如果你不了知它是正确的，还是错误的，那这能叫正知吗？这就很难说了。实际上四念处里，对"身、受、心、法"的念，其实就包括了"正在觉知"的意思，它都有的。但是为什么安立正念之后，还有个正知呢？主要就是，你不光是对这个所缘境知道了它，系念了它，而且对它的对不对、正确与否，应该有鉴别。

比如说，我们打坐在观察自己的威仪的时候，知道自己头已经歪了，这个时候不光能够知道，而且知道歪了不对，知道身体的这种偏

移是有问题的，那么才能够调整过来。这样，这个“正知”才能成为修行中的善的心法。所以说在这一点大家要注意。

了解了正念、正知之后，我们就知道在护持菩萨学处的时候，整个都离不开正知和正念。假想一下，如果我们在修习的过程中，没有了正念，会出现什么问题？就会出现掉举、散乱了。如果没有正知的话，会出现什么问题呢？分不清对错，不知道自己这些行为合适不合适，不知道自己的状态好不好。

我们在现实生活中，会看到很多没有正知正念的情况。如果没有正知的话，我们前面讲到，它是“毁犯为业”，很容易就违犯了各种各样的学处。这些微细处都是非常重要的，它对心的要求很细，这种觉知的能力、拣别的能力很细致。

第二部分，介绍一下本品的结构。

我们知道整个“护正知品”，主要是从四个大的方面围绕着守护戒学来展开的。

第一就是守戒的方便——护心。首先指出来，我们如何维护我们的戒律？一切戒律最核心的部分就是我们的心，“护心即护一切”。首先第一部分就为我们介绍了守戒的核心在哪里。用了大概二十二个偈颂来讲明这一点。

第二部分，说到了护心的方便是正知、正念。我们知道了要护心，但是如何来护心呢？护心必须通过正知、正念才能够得到守护的效果。从二十二颂到三十三颂，用了十一个偈颂来介绍如何生起正知、正念。在这里边系统介绍了没有正知有哪些过患？怎么生起正知、正念？都讲到了。

第三部分，有了正知、正念之后，就介绍以正知正念为基础学修心之行，系统介绍了律仪戒、摄善法戒和饶益有情戒的修行。这一部分是整个《入行论》“护正知品”的主体部分，篇幅比较大，从三十四颂到九十六颂，总共有六十多个颂，都在集中的介绍这三大块的内容。

第四部分，圆满学处之余要。介绍了其它需要守护的注意事项，其余菩萨学处的要领。另外对本品的内容做了总结和回顾。前面都讲完了以后，最后就做了一些补充，讲底下怎么学。

这就是我们整个“护正知品”的全部体系，我们会看到这个体系非常的完整，简洁明了，层层递进。寂天菩萨这部论，它是比较严密的。

这是对本品先做了一个大致的介绍，让大家对这些内容有一个了解，下面我们正式的来看。

首先第一部分，守戒的方便——护心。

我们看看它是如何来介绍护心即护一切的？从第一颂到二十二颂，这一部分是整个护心的全部介绍。

欲护学处者，策励当护心，若不护此心，不能护学处。若纵狂象心，受难无间狱。未驯大狂象，为患不及此。若以正念索，紧栓心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。虎狮大象熊，蛇及一切敌，有情地狱卒，恶神并罗刹，唯由系此心，即摄彼一切。调伏此一心，一切皆驯服。实语者佛言：一切诸畏惧，无量众苦痛，皆从心所生。有情狱兵器，施设何人意？谁制烧铁地？妖女从何出？佛说彼一切，皆由恶心造。是故三界中，恐怖莫甚心。若除众生贫，始圆施度者，今犹见饥贫，昔佛云何成？心乐与众生，身财及果德，依此施度圆，故施唯依心。遣鱼至何方，始得不遭伤？ 断尽恶心时，说为戒度圆。顽者如虚空，岂能尽制彼？若息此嗔心，则同灭众敌。何需足量革，尽覆此大地？片革垫靴底，即同覆大地。如是吾不克，尽制诸外敌。唯应伏此心，何劳制其余？生一明定心，亦得梵天果。身口善纵勤，心弱难成就。虽久习念诵，及余众苦行，然心散它处，佛说彼无益。若不知此心，奥秘法中尊，求乐或避苦，无义终漂泊。故吾当善持，善护此道心，除此护心戒，何劳戒其余？如处乱众中，人皆慎护疮。置身恶人群，常护此心伤。若惧小疮痛，犹慎护疮伤。畏山夹毁者，何不护心伤？行持若如斯，纵住恶人群， 抑处美人窝，勤律终不退。吾宁失利养，资身众活计，亦宁失余善，终不损此心。

这就是前面第一部分，简明扼要，直接把论点提出来了："欲护学处者， 策励当护心， 若不护此心， 不能护学处。"这第一个偈颂，是本论题的总纲。在守护菩萨学处的过程中，护心是守护学处的本质。如果不能够守护心的话，那是不能够称作守护学处的，因为心是一切法的所依。

我们知道"业"的本质是什么呢？就是思。业有两种，《俱舍论•分别业品》中说： "于契经中，说有二业，一者思业，二者思已业。此二何异？"

佛在经典里面说到有两种思，一个是思业，一个是思已业。那如果都是思，有什么差别呢？论师就回答了，他说："前加行起思惟，思我应为如是如是所应作事，名为思业。"思业它是一种思惟。"既思惟已，起作事思，随前所思，作所作事，动身发语名思已业。"所以思已业跟思业的差别，一个是"思惟思"，一个叫"作事思"，就是做事的同时，伴随着的心理活动。一个是做事之前的心理活动、考虑、判断和决定，决定后开始做的过程中，仍然是伴随着思惟活动的，这个思惟活动就是思已业。所以我们会看到，从业的角度来讲，业的本质就是思，就是我们的心理活动。

同样，判断是否犯戒，也是以这个心来判。比如说杀戒有几缘成犯呢？是众生、有杀心、众生想、有方便、命根断，这样的话这个杀业也就完成了。在这里边，杀心是很主要的。律里边就讲到，一切无害心而死，他就是不犯的。盗戒也首先就要强调有盗心。同样的，盗戒里面讲到，四种取不犯：己想取，同意取，暂用取，非盗心取。虽

然他的行为上，表现出拿了别人的东西，但如果是上面这四种的话就不犯。

所以我们会看到，并不是只有大乘才重视心，在声闻律里面也是。声闻的论和声闻的律里边，心念都是最核心的东西。如果心念上有所造作，即使在行为上没有达成目的，也有过失。我们大家在学习《行事钞》的时候应该也看到了，那个“轻违犯”里面，比如没杀生，但是起了一个杀生的想法，然后往它那边走了几步，但又想想算了吧，不杀了。这时候有没有过失呢？犯没犯戒呢？已经有轻违犯了。所以说可以看得出来，心是很重要的。

大乘菩萨戒里，对心念是更为重视的，特别是菩萨戒。要是研究《瑜伽菩萨戒》的话，四十三条轻戒里面有三条戒，就是仅以心念来判罪的，这是非常独特的。

第一个就是第二条轻戒：“有其大欲而无喜足，于诸利养及恭敬生著不舍，是名有犯；有所违越，是染违犯。”如果很贪婪，即使什么事都没干，就已经违犯了菩萨戒。

第二个是嗔心，“于他怀忿相续坚持，生已不舍，是名有犯；有所违越，是染违犯。”如果一直恨一个人，心里一直很烦恼，那么也已经违犯了菩萨戒。

第三个是第二十三条，针对不对治烦恼来讲的。如果起了嗔恚盖、昏沉盖、睡眠盖、掉举盖及疑盖，贪著静虑，有了这些烦恼不去对治，“忍受不舍”，“是名有犯，有所违越，是染违犯”。如果发现自己有烦恼，但是不去对治它，就已经犯戒了。无违犯的开缘是什么呢？“若为断彼，生起乐欲，发勤精进，”为了对治自己的烦恼，也想了很多办法，也很精进，但是这个烦恼太厉害了，“烦恼猛利，蔽抑心故，时时现行”，这个就是无违犯的。对治了，但是能力达不到，那也是开缘。但是如果说不对治的话，就犯了菩萨戒。

所以在大乘佛教里，对心的守护和净化，是更加重视的，直接就把它列为菩萨的戒条。有了猛烈的贪著、嗔恨，烦恼炽盛，都是必须要努力去对治的，不能够忍受。即使这些都是在心的层面上，没有体现在身、语上，也属于犯戒。所以我们这样来看的话，菩萨戒是非常的微细。佛教里面，不管是声闻还是菩萨，对于心都非常的重视，而菩萨戒尤其强调心的守护。这一点大家需要了解。

我们下面看纵心的过患。纵心有哪些过失呢？“若纵狂象心，受难无间狱。未驯大狂象，为患不及此。”就是说放纵心的后果，比放纵一头野象更为可怕。这一点大家同意不同意呀？我想应该都会同意吧。你看希特勒的念头一动，一场战争就死去了那么多人。美国总统的一个命令，一颗原子弹就能让一个广岛刹那毁灭。相比之下，一头野象它能破坏多少东西呢？而且更可怕的还在于，心的造作会让我们堕入无间地狱，一切外在的敌人都没有这种能力。

另外一方面，护心的功德也就很大了。“若以正念索，紧栓心狂象，怖畏尽消除，福善悉获至。”如果能够用忆念正法的正念心锁，把狂象一样的野心拴住，那么一切恶报的恐惧都会消失，一切福德和善法都唾手可得。这个偈颂大家要特别的体验一下。正念之锁“紧拴心狂象”，它是非常形象的。把正念的特质特别形象的讲出来了。正念是一把绳索的话，心比喻成狂象，那这个“桩子”是比喻什么呢？戒律或者是其他我们以前受持的善法。善法就是桩，正念是绳子，这样来做比喻。

“虎狮大象熊，蛇及一切敌，有情地狱卒，恶神并罗刹，唯由系此心，即摄彼一切。调伏此一心，一切皆驯服。”自然界里有这些狮子、老虎，还有我们的怨敌、冤亲债主，地狱里面有狱卒、恶神、罗刹等等的。在这样一个荆棘环绕、充满危险的世界里，我们如何才能得到平安呢？论师讲到：只要我们系住了这一颗心，就解决一切问题了。

怎么来理解这个意思？是不是你的这颗心拴在正念上之后，你就没有危险了？到底它的含义是什么？“唯由系此心，即摄彼一切。调伏此一心，一切皆驯服。”当我们的心真的用正知正念牢牢系在善法上之后，当我们面对这些外在的敌人的时候，我们到底是克服了什么呢？在索达吉堪布和隆莲法师的注解里面就讲到，在这个地方我们主要降服的是那种堕落恶趣的怖畏。不管外在的敌人如何的凶残，如何的可怕，但是当我们降服己心之后，不管遇到什么样的敌人，都不会再有堕落恶趣的怖畏。它们或许能够伤害我们外在的生命，但是却没办法破坏我们内心的安宁。所以这一点是护心最实质的核心。

当然，当我们的心守护好了之后，我们的外在的敌人，是不是就一点都不受影响呢？也不完全是这样。因为人和人之间的关系总是相互的，当我们改变的时候，业缘关系也在改变。

在《阿含经》里就曾经记载过，一位叫优波先那的比丘被毒蛇所伤而去世，佛陀知道后告诉弟子们：如果他当时能够念这个偈颂的话，就会避免蛇的伤害。然后佛就跟舍利弗说了这样一个偈子：“常慈念于彼，坚固赖咤罗”，后面这几个都是龙的名字了，几种龙的名字，“慈悲与无足，及以二足者，四足与多足，亦悉起慈悲；慈悲于诸龙，依于水陆者；慈一切众生，有量及无量。”这是一个对蛇类修慈心的偈颂。所以从这一点上来讲，当我们调伏了自己的时候，也可以相对改善我们的外在环境和人际的关系。在这样一个互动中间，令自己得到更多的平安和吉祥。所以说护心的含义，它是非常深刻的。这就是护心。

“唯由系此心， 即摄彼一切。”一方面我们守护了我们的内心，一切外敌就没有办法伤害我们内心的安宁，没办法令我们堕入恶趣。第二，当我们守护了我们内心的时候，我们也具有了充分的能力，能够感化外在的敌人。当然他受不受感化，那是他自身的业力。但是从我们跟他的因缘上来讲，我们把我们自己的心守护好了，我们就已经做到了圆满。这就是护心的功德，有这样的作用。首先消除了恶趣怖

畏，第二，带来吉祥圆满的人际关系、和谐的氛围，一切的福善唾手可得。（录音整理：智阐，妙定校）

护心即护一切——《入行论·护正知品》二

我们上节课讲到了护心，这些偈颂看上去非常简单，大家也都觉得，谁不知道佛法的核心就是心呢？都讲“道家修身，佛家修心”，一般世间人都这样讲。但是对心的考察，事实上我们在实践中还是非常粗糙的。当我们遇到外界环境的时候，我们很少会在我们的内心上下功夫，更多的是希望改变外境，所谓“人定胜天”，都是这样习惯性的思维。包括家庭里，人际关系之间也是如此。妻子想改变丈夫，丈夫想改变妻子，但是在这个过程中往往充满了挫折，自己很痛苦，别人也很痛苦。

佛法给我们提供了一个新的思路，我们在与外界环境之间，让我们更多的是观察自己，调整自己的内心。这是《入行论》的第三、四、五偈颂的核心。

我们的模式总是想改变对方，总是想改变外在的东西。如果能做到还好，但很多时候并不容易。这个时候如果我们去观察自己的心念，改变我们自己的话，有时候反而能得到很好的调整，产生出其不意的效果。这几个偈颂告诉我们的就是这个道理，从另外一个思路处理问题、看待生活，从另外一种角度跟这个世界发生连接。什么角度呢？从护我们自己的内心的角度。

这样，首先我们就不会再堕入恶趣；第二，改变自己总归是我们可以做的，改变别人往往是我们很难做到的。所以论师说：“唯由系此心，即摄彼一切。调伏此一心，一切皆驯服。”这些偈颂的含义可以仔细体会，含义非常之深刻，都充满了佛法的智慧。当你去实践的时候，会发现非常有意思。

下面看第 6 个偈颂，“护心则护一切”，为什么呢？“过患依心”：“实语者佛言：一切诸畏惧，无量众苦痛，皆从心所生。”

一切的痛苦从哪里来的呢？我们往往认为痛苦是从外境来的，但是佛法告诉我们，一切的痛苦是我们由自己心里生起来的，要清楚了知这些。比如说，稀饭馒头可能会让人很欢喜，也可能会让人很痛苦，这个欢喜或痛苦来源于什么？是稀饭和馒头本身吗？其实不是。你会清清楚楚的看到其实是来自于自己，来自于自己的看法和喜好。《心经》说“心无挂碍故，无有恐怖，远离颠倒梦想，究竟涅槃”，都是这个含义。各部经教中都是讲这个核心。

“实语者佛言”，在这里讲到“实语者”，除此之外，佛还是不妄语者、不诳语者、不异语者：

有情狱兵器，施设何人意？

谁制烧铁地？妖女从何出？

佛说彼一切，皆由恶心造。

是故三界中，恐怖莫甚心。

地狱中那些兵卒也好，兵器也好，从哪里来的？谁制造的那些熊熊燃烧的地板？《略论》里讲到八大地狱，八热八寒，还有刀剑林，无极大河等近边地狱。无间狱的烈火燃烧要燃料，哪里来那么多的柴火？是烧汽油的还是烧煤的？谁天天给它添加？那些狱卒发不发工资呢？你会觉得有这些种种的疑问，事实上这些无非都是如梦如幻的，从我们的内心中显现出来。

“是故三界中，恐怖莫甚心。”最恐怖的是什么？最恐怖的其实来源于我们自己的内心。所以索达吉堪布引了慧源论师的话：“世界无恶心，则无重恐怖”。世间为什么会有那么多的灾难，那么多的痛苦，那么多的不圆满？如果去追根溯源，就会发现，无非都是不善的心在主导着一切，制造着一切，起着推波助澜的作用。所以寂天论师在这里就谆谆的来劝慰我们，一定要护持自己的心。作为佛教的修行者、实践者，我们必须要护持好自己的心，同时也要把护心的教法传达给一切众生，这是在这个世间最好的工作，没有比这个工作更伟大、更有意义、更重要的。

下面讲到，一切的过患是心所生的，同样，一切的善法功德，也必须依心而圆满，所谓“诸善由心生”。在第九到十七的偈颂里边，把六度都归纳为心的圆满。六度的圆满都是心的圆满：

若除众生贫，始圆施度者，

今犹见饥贫，昔佛云何成？

心乐与众生，身财及果德，

依此施度圆，故施唯依心。

如果说必须要一切众生都消除了贫穷，菩萨才能成佛的话，我们现在这个世间还有那么多的穷苦人，过去诸佛又怎么能圆满他的施波罗蜜呢？如果必须要解除一切众生的贫穷才能成佛，这样想会有两个过失：第一、众生无边，因为佛不能渡尽众生，佛就不能够成佛了。第二、如果第一个人成佛的时候，把一切众生的贫穷都解决掉了，那么后来的诸佛就没办法修布施了，缺少了修布施波罗蜜的因缘，世界上可能就只有一尊佛，不会有无量的佛了。第一位佛把一切问题都解决掉了，后面那些佛还需要出世吗？

什么是布施的圆满？布施圆满的关键在于，施者的我、我所执还有悭贪之心，是否已彻底的了断，我们施舍的意愿是否已圆满的养成。要特别注意，我们有些人会说“没有执著，就是布施的圆满”，这句话对不对呢？应该说是不完整的。除了没有执著之外，还要有施心的圆满，施舍一切的意愿的圆满。

我们在《忏悔品》里讲到，要把自己的身体、果德、受用，一切都奉献给众生，要做这样一个誓愿，一种施舍一切的意愿，必须要清晰。在《学集论》的《集布施学品》里讲到，布施有三个作用：第一、彻底解脱执著的贪爱之苦；第二、积集福慧资粮，在成佛之前可以领受世、出世的胜妙安乐；第三、可以作为摄受引导众生的方便。

所以布施波罗蜜多不只是去除贪著那么简单的事情，对于菩萨道的修行关系重大：一是能断除贪爱苦；第二、能够得到世出世间的胜妙福慧安乐；第三、还可以作为引导摄受众生的微妙方便。对于布施，这些我们要特别清楚的了解。

心乐与众生，身财及果德，

依此施度圆，故施唯依心。

这句话讲的已经非常直白了。下次如果看到有的人不愿意修布施，还在那里讲大话，说“我的心已经空了，我的布施圆满了”，我们大概知道他错在什么地方。

第二“净戒依心”

遣鱼至何方，始得不遭伤？

断尽恶心时，说为戒度圆。

我们放生，要把它放到什么地方才能不被人杀害呢？但是当我们的心中完全舍离了杀盗等的恶念，就是戒波罗蜜多的圆满。

我们看一下，什么是戒的自性：“由遮止损他事，令意起厌离之思，谓之戒”，要注意，后面还说到“是以律仪戒为主，增上而作也。”并不仅仅是遮止损他，不伤害众生的意念就足够了，而且还要以它为根本而增上。“以彼思之串习，而成上上圆满戒波罗蜜多”。律仪戒的增上包括摄善法和饶益有情，才能达到圆满的戒波罗蜜多。否则的

话就会有一个问难：阿罗汉也断尽了一切损害众生的心，难道说他就已经圆满了戒波罗蜜多吗？

我们怎么来理解这个问题呢？为什么阿罗汉没有得到戒波罗蜜多的圆满？偈颂里不是说到“完全舍离了杀盗的恶念就是圆满”吗？怎么来理解这个问题呢？事实上律仪戒是菩萨戒波罗蜜多的核心和根本，但并不是以律仪戒就为满足的，还有增上的部分。所以我们看到《瑜伽师地论·菩萨地》就讲到菩萨的一切种戒，设为六种或者七种。

六种即：(1)回向戒，即回向大菩提。(2)广博戒，即广摄一切所学处。(3)无罪欢喜处戒，即远离耽着欲乐、自苦二边行故。(4)恒常戒，即虽尽寿命，亦不舍所学处。(5)坚固戒，一切利养、恭敬、他论、本随烦恼等，皆不能伏、不能夺。(6)尸罗庄严具相应戒，即具足一切戒庄严。这里面明显讲到，菩萨持戒的目的是为了回向大菩提，摄一切善法，包括饶益有情。

七种戒里面讲到：(1)止息戒，即远离一切杀生；(2)转作戒，即摄一切善，饶益有情；(3)防护戒，即随护止息、转作戒；(4)大士相异熟戒；通过圆满的戒波罗蜜多，最终成就大士相，就是诸佛和大菩萨的异熟；(5)增上心异熟戒；(6)可爱趣异熟戒；(7)利有情异熟戒。我们可以看到，很显然声闻戒跟菩萨戒的发心、所缘、修学的内容，还有最终得到的结果，都有很大的不同。所以阿罗汉虽然断尽了一切的害心，但是从发心的所缘跟修学的内涵来讲，还是远远不够的。

但是戒波罗蜜多的圆满，还是内心的圆满。而不是让外界的一切众生都得到保护，才叫戒波罗蜜的圆满。现实生活中，我们不可能做到令一切众生都不受伤害，但在心念上我们可以做到不生起伤害一切众生之心。虽然也不容易，但这是有可能的。

很多人对佛教有误解。当我们提倡不杀生的时候，有人说你吃素，菜上面有虫，人家种菜也是要杀生的，你吃粮食，人家种地的也会因为挖地、除虫等而杀生。你自己守持了戒律不种地，却仍然吃别人种的粮食，那也不也是间接杀生吗？他会有种种的问难。事实上我们要了知佛法的核心不是外在的，而是在于心。如果回到心行上来讲，一切的问难都没有办法问倒你。如果把它集中在外在事相上的话，那么一切的事相都没有办法圆满，因为佛说轮回就是苦谛，本来就不圆满，所以这一点非常重要。

所以我们了知护戒的关键也在于护心，而不是外在的形式，或者处所。有的人常常比较重视戒相，有些地方我不去，有些事情我不做，但是萨迦班智达在《格言宝藏论》里面有一段话：“恶人住林也粗暴，正士住城亦温柔，林中猛兽常发怒，市里良马亦驯服。”不在于我们外在住在什么地方，甚至于不能仅看外在有什么样的行为，而是核心在观察内心。

《阿含》里有一部经叫做《胜妙独处经》，有一位比丘住在森林里，谁都不理，自己住在那里，他觉得独处很胜妙。后来佛陀就呵斥

了他，给他讲了什么是真正的胜妙独处。律典里面也有案例，有比丘安居的时候，就设置大家互相不许交谈，也受到了佛陀的批评。所以这个要注意。

（3）“安忍依心”

顽者如虚空，岂能尽制彼？

若息此嗔心，则同灭众敌。

这段话在《入行论》里面是被引用最多的，非常形象。世界上顽劣的有情多得如虚空一般，怎么能都制服他们呢？如果我们熄灭了内在的嗔心，就已经断除了一切的敌人。所以古德经常讲“菩萨是没有敌人的”。因为一切众生都是菩萨的亲人，所以菩萨到哪里都没有敌人。不在于外在的敌人对菩萨怎么样，而是在菩萨心中看来他们都是轮回中迷失的亲人。

何需足量革，尽覆此大地？

片革垫靴底，即同覆大地。

这个比喻是说，我们不需要用足够的皮革把整个荆棘的路面铺满。其实我们只要把自己脚底这么一块垫好，一切问题都解决了。这个偈颂的比喻非常形象生动。

如是吾不克，尽制诸外敌。

唯应伏此心，何劳制其余？

愤怒的生起，是有因有缘的。一般来说有三个因缘：一是心里的种子；二，遇到一个你不喜欢的外境；三，心与境合，或者讲的更到位一点，就是不正思维。

要想断除外境，我们做不到——“顽者如虚空”，要想让自己永远都碰到好的对象，永远都不碰到逆缘，是不可能的，佛也做不到。断尽内心的种子能不能做到呢？阿罗汉都能做到，但是我们目前做不到。但还有一个点我们可以处理，是什么呢？就是不正思维。如果我们的思维转变了，就不会生起愤怒。在没有能力断除内心愤怒的种子之前，最好的办法就是处理我们的不正思维。

佛教里的“忍”跟世间的“忍”是不一样的。世间的“忍”是在行为上的忍，不反击、不抗拒，好像是你来打我也好，你来骂我也好，我怕了你了，不还手。佛教的“忍”不是这个意思。佛法的“忍”是内心的安住。我们看一看，《菩萨地》说道：“谓诸菩萨，或思择力为所依止，或由自性堪忍怨害，遍于一切皆能堪忍，普于一切皆能堪忍。由无染心，纯悲愍故，能有堪忍。当知此则略说菩萨忍之自性。”

忍的核心是什么呢？是无染心和悲悯心。与清净的见地相应，与大悲相应的心，是忍的核心。菩萨之所以能忍，是因为他没有执著，是对对象的无尽悲悯，而不是因为怖畏而忍，或者因为贪而忍，想得到对方的东西，也不是因为嗔而忍，想着我现在先忍你，过几天我来好好报复，都不是这样的。他的“忍”是因为“思择力所依止”，因为如理作意。“或由自性，堪忍怨害”，自性是指过去生的串习而来的性格。我们学到“菩萨种姓”，讲到菩萨过去生由于菩提心的串习，所以菩萨本身就是生性淡泊，器量宏大，不管别人有什么冒犯，菩萨都不会太以为意。这种自性，人和人差别其实是蛮大的，有的人一点小事情都过不去，有的人心量很宽。这个是过去生的串习，佛教的“忍”的核心，特质在这里。

《俱舍论》里边讲到“忍”的心理基础有四种：忍辱名为忍，基础是无嗔；安受苦忍名为忍，基础是精进；忍许名为忍，基础就是信；观察法忍名为忍，基础就是慧。所以佛教的“忍”有四种，综合在一起，是以无嗔、精进、信和慧来作为心理基础的，包含着慈悲还有智慧的层面。

我们世间上一般的“忍”更多是意志层面的意志力，但佛教不是。佛教的“忍”是以慈悲和智慧为核心，所以《菩萨地》里面概括了菩萨的“一切种忍”，有六种。就是：一、怖畏故忍。怖畏什么？不是怕敌人，而是怕果报。二、亲善故忍。于诸有情，有哀怜心、悲悯心和亲爱心。因为对于众生的慈爱才能忍。三、为圆满忍波罗蜜多故忍。意识到自己是个修行者，是要修习无上正等菩提的，出于猛烈的发心意乐。四、由法受故忍。因为知道自己已经出家了，受了戒，“如世尊说，夫出家者，具忍辱力，由是因缘，不应出家受具足戒而行不忍”。因为受持了正法的原因，提起忍的主动性和能受性。五、安住自性故忍。就像我们刚才讲的，本来的性格、心胸就是很宽大的，因为种姓具足，过去生串习过忍。第六、谛察法故忍。因为远离执著，“唯见诸法无戏论性”。谛察，了解无常、无我的道理，安住在空性中，没有任何的挂碍，这时候心如虚空一般，“长空不碍白云飞”，那么一切都不能障碍菩萨内心的清净。所以菩萨的忍波罗蜜多，是由六个因缘来圆满的。

那么也有七种里面讲到“一切不饶益忍、从一切忍、一切处忍、一切时忍、身行忍、语行忍、意行忍”。菩萨的忍是遍满的，不是有些地方忍、有些地方不忍；有些时候忍、有些时候不忍。是尽未来际、尽一切众生的，尽身语意的，最彻底的、最圆满的“忍”才叫忍波罗蜜多。我们要了解忍波罗蜜多的圆满。但是所有这些圆满从哪里来呢？从心的圆满来，这就是“安忍依心”。

第四个偈颂是“精进依心”

生一明定心，亦得梵天果。

身口善纵勤，心弱难成就。

如果能够勤修三摩地，证到禅定，就能得到升于梵天的果报。可是“身口善纵勤，心弱难成就”，外道精进修定都能够升到大梵天去，作为佛教徒，我们修持的都是非常微妙殊胜的善法，但是如果我们的内心很散漫，没有力量的话，我们可能还不如他们，可能还会在恶趣里徘徊，想生到梵天去恐怕还生不过去。这个偈颂就是说，即使你行的是非常殊胜的善法，但是如果心的力量达不到的话，也没有办法成就。

关于精进的比喻，我觉得最形象的就是烧开水的比喻。就是说去烧开水的话，必须勇猛的加火，直到烧开为止才停下来。否则，如果火太小或者火有间断，都不可能烧开一壶水。有时候烧无量劫，水都没有开；也可能是五分钟就烧开了。差别在哪里呢？就是火力的勇猛。我觉得这个用来比喻精进是最形象的。

我们在修行中，包括做任何事情，其实都应该了解到这一点。有时候做的事本身很好，但是缺少精进也不行，会难以成就。“精进”在唯识里是十一个善心所之一。“于善恶品修断事中，勇悍为性”，精进的本质就是勇猛坚强。“对治懈怠，满善为业”，它的功能是对治懈怠，圆满一切的善法。

精进波罗蜜多的自性，在《菩萨地》里边讲到：“谓诸菩萨其心勇悍，堪能摄受无量善法，利益安乐一切有情。炽然无间，无有颠倒，及此所起身语意动。当知是名菩萨所行精进自性。”对于菩萨的精进波罗蜜多来说，不仅拥有声闻乘的立足于色、受、想、行、识五蕴的观察和修习，还能够摄受无量的善法，还要利益安乐一切的有情，发心更广，所缘境更大。

精进也有六种和七种：

一、无间精进。无间的、一切时的；

二、殷重精进。殷重的态度。

三、等流精进。因为过去生就很精进的串习，所以这一生也是很精进的。我们有些同学会感觉到自己就是提不起来精进，但是有些同学好像就是很厉害，学习很认真。我看上次预科班考试，几十个偈颂，有的同学能够考到 100 分，有的同学只能考到 60 分、70 分，其实背诵偈颂并没有多大的难度，关键在于有没有精进。但是精进往往也有过去生的串习，也有这一生的努力。

四、加行精进。等流是过去生的串习等流，加行的话，是因为“数数思择种种善品，正加行故”，为什么会有精进的行持？因为对法义的了解，知道了这些佛法非常好，对我们的生命意义重大，了解了这些，就会发起加行精进。

五、无动精进。“一切苦触不能动故；亦不转成余性分故。”就是说不会在障碍面前转动的，一切困难不能够扭转、改变我们的心。

六、无喜足精进。“少分下劣差别证中，不喜足故。”不是得到一点点就满足的。有时候我们说知足，是对于那些外在东西的欲贪，要知足。对于佛法的话，是“法门无量誓愿学”，对善法确实要有一种不喜足的心，直到成佛为止，否则的话永不满足。像海绵一样不断吸收一切的善法，不断的令我们身心的福德和智慧圆满。千万不要说这些我不要修了，这些我不学了，我就学这么一点就够了，这样一种心就不能够圆满菩萨的精进波罗蜜多。能不能成为一个真正的声闻还都很难说，更不要说成为菩萨。

七种精进：

“一、与欲俱行精进”，于无上正等菩提有猛烈的欲愿。

“二、平等相应精进”，对任何一种根本烦恼和随烦恼不染污，“于诸善法，等习而住”。

“三、胜进精进”，如果有了烦恼，为了断除这种烦恼，会非常的勇猛，会“如救头燃”，像熄灭头上着火一般的勇猛。

“四、勤求精进。勇猛勤求一切明处，无厌倦故”，追求一切善法，追求一切智慧，圆满一切的福德，不会厌倦。

“五、修学精进。谓诸菩萨，于所学法，如应如宜，普于一切法随法行，能成办故”。了解了教法，就一定要法随法行。不光能够理解，还能够实践，这就是修学精进。我们有时候闻到了教法，不愿意去多思维，不愿意去记诵，记诵了以后不愿意去实践，实践以后也不愿意完全的让它变成生命的一部分，那就很困难，浅尝辄止，就不能够圆满精进波罗蜜多。

“六、利他精进”，于利益众生的十一种项目的所有精进——与众生作事业助伴、侍病、解救困难、安慰忧苦、互动来往、陪伴他们一起修学等等，这些总共十一个方面来帮助众生。

“七、善护精进。起正加行，善自防守。若有所犯，如法悔除”，能够防止我们的不如法，本身也是一种善护精进。所以精进不是光往外寻求的，也有防护。防护本身就是精进。

精进波罗蜜多的特质我们要了解。寂天菩萨讲的很清楚，“身口善纵勤，心弱难成就”，每天念佛、诵经、禅修、布施、礼拜，都很殊胜，但是如果缺少了精进，心力太弱，不能够像烧开水一样一直到烧开为止，总是烧烧停停，火力总是不够，那就很难成就。

第五，“静虑依心”

虽久习念诵，及余众苦行，

然心散它处，佛说彼无益。

虽然长久念诵，修各种苦行，但如果心是散乱的，佛说“彼无益”，不能够达成“所作成办”，只能是种下一个善根。

定是五种别境心所之一，“于所观境，令心专注，不散为性，智依为业”，心的不散动是它的特质。《菩萨地》中说到菩萨的静虑波罗蜜多，是“于菩萨藏闻思为先，所有妙善世出世间，心一境性，心正安住”。闻思了大乘的菩萨藏之后，对所有世、出世间的一切微妙善法都能够“心正安住”。“或为奢摩他品，或毗钵舍那品，或双运道俱通二品，当知即是菩萨所有静虑自性。”我们要注意《菩萨地》所说的静虑是广义的，并不只是指禅定。修毗钵舍那的时候，观身受心法现象的流动变化，本身也是一种专注。但这种专注，是一种开放式的，不是固定在一个点上的封闭式专注。开放式的专注也是静虑，在《瑜伽师地论》里面也把它列为静虑。

静虑，一切种的话有六种：

“一者善静虑”，对善法的系念专注。

“二者无记变化静虑”，就是神通了。

“三者奢摩他品静虑；四者毗钵舍那品静虑；五者于自他利正审思维静虑”。这里指的是正思维，能够专注在利他的心念上也是一种静虑。

“六者能引神通威力功德静虑”。

下面七种的话，“一者、名缘静虑；二者、义缘静虑”。名是文字的法相的所缘；义是它的意义所缘。“三者、止相缘静虑；四者、举相缘静虑；五者、舍相缘静虑；六者、现法乐住静虑；七者、能饶益他静虑。”大致举了静虑里面的几个内涵。总体来说菩萨的静虑波罗蜜多的内涵是很广博的，内心的专注力非常重要。

最后第六个偈颂“智慧依心”

若不知此心，奥秘法中尊，

求乐或避苦，无义终漂泊。

这个偈颂也非常核心。如果不能认识到，佛法的关键是对于心的奥秘，对法的本质的了解，如果我们一切的佛法修行都是集中在外在的追求快乐、逃避痛苦上面，那么“无义终漂泊”，是免不了漂泊在三有轮回之中的。所以这个偈颂非常重要，告诉我们佛法修行的核心是什么。如果不在这个地方追求的话，就免不了在三界中漂泊，是没有办法出离三界的。

快乐也好，痛苦也好，都只是一种觉受，本质都是虚幻的。去追逐一个，抛弃另外一个，都像猴子捞月亮，拿不到任何实质的东西。

当然有的人会问，佛说四谛，第一个就是“苦谛”，不就是为了让我们出离痛苦吗？怎么来理解苦谛？

其实苦谛的“苦”，不是苦受、乐受中的“苦”。苦谛的含义，其实包括“无常故苦，无我故苦”。苦的含义很深刻，概括来说，就是我们所追逐的一切有为法的本质都是虚幻的，是这个含义。所以不要在苦受和乐受上面打圈，这是论主告诉我们的核心。要了解什么呢？了解心的本质，用心了解诸法的奥秘。

慧的特性：“于所观境，简择为性，断疑为业。”是对我们所观察的一切对象的一种简择，可以断除我们内心的疑惑。所以慧的自性是“谓能悟入一切所知，及已悟入一切所知，简择诸法，普缘一切五明处转……当知即是菩萨一切慧之自性。”所以菩萨的慧更宽泛一些，包括五明处：工巧明（科学技术）、声明（语言文字）、医方明、因明（逻辑、哲学思辨），还有内明（宗教修行实践），五大块内容概括了世间、出世间的各种智慧，菩萨都要学习和了解。一切种慧就是列了这些。

以上告诉我们心是守护佛法的核心，我们应该用什么态度呢？如果不守护我们内心，过患很大。因为外在的敌人达不到这么大的威力，对我们的伤害和破坏性没有心这么大。心可以创造世界，也可以毁灭世界。我们应该怎么来护心呢？通过正念的绳索，把我们的心系于善法的柱子上。只要我们能够降伏内心，就能够调伏一切；把握了我们的内心，就把握了我们的生命。任何外在的东西都不可能将我们推入恶趣，只有我们自己的心可以做到这一点，所以要守护我们的内心。

在我们面对这样一个充满了危险、过患的世间的时候，更要关注的核心是，如何来调整我们的态度，调整我们的内心。

后面讲到，六度的圆满都是以心的圆满而达成，离开心就没有办法谈六度。这些内容是很深的，猛一看很好理解，但是真正想落实到生活中，真正在我们的日常生活中体验和实践的话，会觉得自己经常会落在过去的那些串习里，总是想征服外界，总是想对抗，总是想改变外在的一种串习里面。而我们对自己的内心知之甚少。所以我觉得学了这一块内容之后，我们要更多的来观察我们的内在，先从改变内心开始做起，看看能不能对改变我们的生命存在有更好的帮助。

好了，今天的这堂课我们就上到这。愿以此功德，普及于一切，我等于众生，皆共成佛道！　（录音整理：法理，妙定校）

护心即护一切——《入行论·护正知品》三

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

《开经偈》

无上甚深微妙法，

百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，

愿解如来真实意。

我们继续学习第五品——《护正知》。

《《护正知品》》有四个部分，第一个部分强调了护心的重要性。这个部分从三个层次来开显。

首先，如果我们想要守护好学处，就必须要守护好我们的内心。如果不护心放纵它的话，过患很大。寂天菩萨打了一个很形象的比喻——“狂象”，放纵疯狂的野象所产生的过患，还没有我们放纵这颗心的过患大。从另外一个角度看，即使一切外在敌人的力量，都没有办法让我们堕入恶趣。但是，如果我们不能够守护这颗心的话，那么一颗放逸的、混乱的心，可以在一刹那之间把我们扔入无间地狱。所以论主寂天菩萨告诉我们要好好地守护内心，“护心即护一切”。

正如论中云："唯由系此心，即摄彼一切，调伏此一心，一切皆驯服。"也就是说，如果我们守护好了内心，那么一切外在的敌人、恶劣环境都没有办法令我们堕入恶趣。调整了内心，也就调整了我们与外在敌人的关系。从这个角度来讲，我们改变不了外在敌人的时候，就可以通过改变自己来做调整，以此来打破原有对立、痛苦的关系。

认识到护心即护一切之后，接着讲的是"六度依心"：布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若，这六种波罗蜜的圆满都是以心的圆满为标准。并不在于外在达成什么样的成果，比如，是否让所有的人都消除了贫穷，或者是否降伏了外在的一切敌人，等等。正如论中所说"唯应伏此心，何劳制其余？"

最后得出结论："是故必护自心"。从第 18 颂到 22 颂，是对前面部分的总结，并且还告诉我们护心的方法，护心的方式。

我们首先念诵一下第 18 颂到 22 颂，

故吾当善持，善护此道心，　　除此护心戒，何劳戒其余？

如处乱众中，人皆惧护疮，　　置身恶人群，常护此心伤。

若惧小疮痛，犹慎护疮伤，　　畏山夹毁者，何不护心伤？

若持此行为，纵住恶人群，　　抑处美人窝，勤律士不毁。

吾宁失利养，资身众活计，　　亦宁失余善，终不损此心。

这一段对前面内容做了总结和归纳。首先说道："故吾当善持，善护此道心，除此护心戒，何劳戒其余？"既然遮止一切罪恶堕落要通过护心，成就一切的善法也是通过修心，所以，就顺理成章得出一个结论：如果我们用正知正念守护好了内心的话，那又为什么还要那么多繁琐的戒条呢？这句话听起来似曾相识，《六祖坛经》里边有一句话叫"心平何劳持戒？"，这句话常常被拿来引用。但是，在这就有一个问题，既然护心就护一切了，那佛陀为什么设了众多的戒条呢？比如比丘戒设了两百多条，比丘尼戒有三百多条，怎么来理解这个问题呢？大家在学戒律的时候有没有相关的思考？

其实，护心是根本原则，但是落实在事相上的时候，围绕护心还需要一些方便，戒律就是护心的方便。佛陀成道以后，很多年内，都没有制订任何的戒律，他只是说了一个总原则，大家依教奉行，僧团就能发展建设得很好。后来，佛陀之所以要广制戒条，那是因为僧团扩大后，有些弟子们缺少了护心的能力，需要一些外在的方便来帮助守护内心。因为心它是很难把握的，对于初学者就要有一些具体的、带着条框性的规范来协助，才能够慢慢的做得好。否则，缺少抉择的智慧，就会把握不住自己的心，不能够正确地如理行持。所以这些戒条就成了一个必须的方便。

但佛陀又在戒律里作了种种的开许，制了开、开了又遮，有各种不同的方便。在不同的地域、不同的环境，戒律的要求也在不停地变化。在正常年份和饥荒年份开遮不同，在热带和寒冷地带开遮不同，甚至对男众的要求跟对女众的要求也不完全一样。比如，对于个别戒条，同样的行为，比丘违犯，相比于比丘尼违犯，判罪的轻重也有不同。佛陀给比丘尼制订的戒律格外的严密，特别是在涉及到比丘尼的人身安全方面事项，制定很多的戒条。从中就能够看得出来戒律的核心是在什么地方。所以说，最根本的还是在于对这颗心的护持。如果一旦执著于刻板教条，它又会变成一种障碍。

第二点告诉我们护心的方式——应该怎么来护心，要护到什么程度？

“如处乱众中，人皆惧护疮，置身恶人群，常护此心伤。”第19颂这个比喻就非常的生动——就像身上有个伤口的人，处在一个拥挤、混乱的环境里，这种情况下，这个人肯定会很小心的来保护伤口。“乱众”比喻五浊恶世，恶劣的内外环境；“疮”比喻烦恼的伤口，我们内心里有很多像疮口的烦恼。因此就要经常了解到自己内心的问题，善于保护内心、关注内心。

你会发现，如果内心里有一个缺口特别敏感容易受伤，那么你就会因为这个缺口被外境所转、被人家所控制。因此了解自己内心的这些伤口，了解自己内在烦恼最深的地方或者最脆弱的地方，然后去谨慎地守护，这是件非常非常重要的事情。特别在佛法的修行方面，更加是如此。但是，可悲的是，我们往往无法那么容易地觉知到它，即便觉知到了，也只有极少的人有能力来处理或者保护自己的伤口。

接下来是护心的原理。

“若惧小疮痛，犹慎护疮伤，畏山夹毁者，何不护心伤？”如果说一个小小的伤口被碰了都感觉到很痛苦害怕，那么地狱里种种恐惧与痛苦，为什么不害怕，为什么不保护呢？

“若持此行为，纵住恶人群，抑处美人窝，勤律士不毁。”当我们的伤口被触碰的时候，觉得很害怕，所以要去保护。如果我们能够像保护伤口一样来保护内心的烦恼不被激发的话，那么纵然住在“恶人群”或者处在“美人窝”里，都可以做到精进持戒，不会退堕。“恶人群”主要是指让嗔烦恼产生的外境，“美人窝”主要是指让贪烦恼产生的外境。不管外境容易让我们生起贪著，还是恶劣到了极点，让内心非常愤怒、郁闷、烦躁，只要守护了内心的伤口，那我们不仅可以安然无恙，并且还能保持内心的平静安宁、精进不退，不会动摇，不会生起痛苦。

由此，我们会看到，内在的调整是何等的重要！在我们很痛苦、很烦躁、很混乱的时候，就要特别地留心观察，去看看我们的内心哪一个部分在被触碰？或者说我们内心哪一个部分发生了什么问题？

不能只关注外境，要更关注自己的内心。

那护心应该护到什么程度呢？

“吾宁失利养，资身众活计，亦宁失余善，终不损此心。”宁愿失去财富利养、名誉地位、谋生的工作、甚至自己的身体，或者减少无关解脱的善行，也绝不毁损正知正念的道心。这个偈颂就非常清晰地明确了菩萨的底线，以及护心应该护到什么程度。

我们在修行的过程中，不可能不接触外境，特别是对于一个菩萨来说，还有饶益有情戒，要利益众生。在接触众生的过程中，也有可能会扰动内心、干扰到修学，甚至会影响到我们的成就。但如果行持有些世间善会损害到大乘的发心和学处，那就应该放弃这种善法。在这一点上，《入行论》讲得非常清楚，“亦宁失余善，终不损此心“。把护心放在最高位置。

那这种说法有没有出处呢？它的依据是什么呢？在《瑜伽师地论·摄决择分》里面讲到，菩萨在饶益有情时，要从自、他、财盛、财衰、法盛、法衰六处来观察，在跟众生互动的过程中，自己到底是在进步还是在退步？对方是在进步还是在退步？共有六种情况。

比如，自己财增长了，法也在增长，对方也是同样。那这种情况下应不应该去做这些事情呢？肯定是应该做的。双方的财和法都在增长，那是可以的。

第二种情况，如果自己的财和法在增长，但对方的财和法在衰退，那应不应该做呢？这肯定就是在损害别人，不能做。

第三种情况，如果自己的财衰了（自己的财产、财富受到了损失），但法得到了增长，同时能够让对方得到财和法的增长，也应该去做。

第四种情况，如果会造成自己的法衰，那就不能做了。

所谓的“法衰”，经中的解释是：

谓越所学，于先未闻胜义所摄、如来所说微妙法句，不得听闻。如不听闻先所未闻，如是，于先所未思惟不得思惟，有听闻障、有思惟障，设得闻思，寻复忘失。于所未证修所成善，而未能证，设证还退。（《瑜伽师地论·摄决择分》卷 75）

如果在利益众生的过程中，违背了菩萨戒的学处，或者造成退失菩萨戒的因缘，或者对闻思修证造成退失，那就不应做。这是《瑜伽师地论》做的说明。所以，菩萨做事情是要抉择的。

世间的众生无量无边，即便每时每刻都在度众生也度不完。所有的众生都希望你为他付出时间：你的家人想要你全身心的陪伴，把所有的时间都放在家里，他们是最开心的；你工作的单位，希望你多花时间在公司；你的朋友们也希望你一个电话就能到，帮他们解决生活问题、心情问题……我们会发现，所有的人都需要我们，要我们的精力，要我们的关怀，要我们的帮助。

但是，我们的时间精力是有限的，如果只是为了满足别人的需求，最终我们很难增长自己的定慧。要是一味随顺他们的世间需求，就会造成我们自己的法衰。所以我们要有所抉择，有所为有所不为。适当的拒绝也是菩萨们必须要有的能力。如果一些世间善行会违背菩萨戒或者会让闻思修证退失，那就要拒绝——这是为了增长自己的定慧，进而更好地利益有情。

以前读《入行论》，看到寂天菩萨的传记，刚开始的时候觉得很奇怪，《入行论》是一部充满了利益众生情怀的经典，但是寂天菩萨在那烂陀寺的时候，却被称为“三想者”，意思是只做三件事情：吃饭、睡觉、拉撒（也有一种说法：吃饭、睡觉、行走）。在道场里，他的日常表现并不是很突出，甚至别的比丘还认为他有点糟糕，那怎么看这样的菩萨呢？

学了护正知品才了解，如果他不断除很多的外缘，可能很难写出这部著作（埋首著述——编注），也不可能感染和利益这么多人。后来寂天菩萨成就之后，用他的神通方便教化了很多的众生，他在印度晚期佛教史上的影响是很大的，《入行论》的注解多达一百多家。

由此我们会看到，真正的菩萨并不一定是我们从外表上看上去的那样。对这部论的学习会引导我们慢慢地进入更深的阶段，使我们对整个菩萨的行持、对修行的理解不再那么浅表化，从各方面都能看得比较深刻。

这就是护心的原则和护心的方式——寂天菩萨在此用“护疮”的比喻。总体来说，就是面对一切财富、名誉、地位、谋生的工作、自己的身体，甚至一些无关解脱的善行，如果对修行有损碍的话，就宁愿减少，也绝不毁损正知正念的道心。

第二个部分是谈护心的方便——正知正念。

前面学到了护心的重要性，了解了护心的重大意义以及护心的总原则，接下来就说到怎么来护心，通过什么方式来达成护心？

我们都想保护自己的道心，可却发现心很难琢磨，变化无常。当你试图想去控制心的时候，常常会变得更焦虑、更挫败了。你会发现想在心上做调整真是相当之难。有人说：修行好比一人与万人敌。你一个人怎么能打得过千万人呢？这一场战争到底该怎么打呢？——这就需要方法。正知正念就是我们护心的方便。

首先，第一部分为我们介绍了不正知的过患，以及如何守护正知正念。

我们从 23 颂念诵到 33 颂。

合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。

身疾所困者，无力为诸业，如是惑扰心，无力成善业。

心无正知者，闻思修所得，如漏瓶中水，不复住正念。

纵信复多闻，数数勤精进，然因无正知，终染犯堕垢。

惑贼不正知，尾随念失后，盗昔所聚福，令堕诸恶趣。

此群烦恼贼，寻隙欲打劫，得便夺善财，复毁善趣命。

故终不稍纵，正念离意门，离则思诸患，复住于正念。

恒随上师尊，畏堕闻法语，易令善信者，恒常生正念。

佛及菩萨众，无碍见一切，故吾诸言行，必现彼等前。

如是思惟已，则生惭敬畏，循此复极易，殷殷随念佛。

为护心意门，安住正念已，正知即随临，逝者亦复返。

这一段就是告诉我们怎么来护心——通过正知正念来达成。

前面我们说到一个关于正念的比喻，正念就像一根绳索一样，把我们狂象心拴在善法桩上；而正知则是了了分明，不光是要把心系在善法上面，同时还要对此状态有所了别和检择。

“合掌诚劝请，欲护自心者，致力恒守护，正念与正知。”寂天菩萨谆谆教诲，合起双掌诚恳地劝勉修习护心的行者，一定要努力守护正知和正念。作为一个过来人，寂天菩萨深知正知正念是那么地重要，所以他用的语气都非常的恳切。

首先他指出没有正知正念有哪些过患：

第一个，办事力弱，也有科判说“一切的所作都是下劣的”，就是不管做什么事情都是没有力量的。

“身疾所困者，无力为诸业；如是惑扰心，无力成善业。”深受疾病困扰的人肯定做任何事情都无精打采。同样，当我们的心被烦恼所扰乱时，你会发现，根本没有办法好好修习各种善法。这一点不需要多说，大家观察一下自己就知道了。有时候想看书，就觉得心烦意乱，怎么都不想看；想写一篇文章，怎么都写不下去，心里躁动不安，等等。

由此我们看到，办事力弱是一个非常大的问题，也是我们非常想解决的问题，那这是怎么回事呢？——主要跟我们缺乏正知正念训练有关。

能够让精神专注下来是非常重要的。前段时间我读了一本书，叫《追寻记忆的痕迹》，是徐钧老师推荐的。作者是 2000 年的一位诺贝尔奖得主，他主要是研究人的大脑，研究人的生命规律性的课题。

这本书里讲到，我们每个人、每一个生命都是被大量的刺激所包围着，比如说，此时此刻我们坐在教室里，你听到外在有很多的声音，有光线在照着，风吹过来，夹杂着一些气味等等。各种各样的信息都在包围着我们，包括身体内部的一些感受，脚和手的感受，冷暖的感受，心里的杂念等等。

当被大量的刺激所包围的时候，我们需要注意其中的一个或者几个刺激，同时忽视或者抑制其他的刺激，这样，我们才能够集中精力来加工处理需要做的事情。所以作者就讲到，大脑加工感觉信息的容量比感受环境的受体数量少多了，我们感受的能力是很大的，但是大脑加工的能力很小。成千上万的事物都罗列在感觉中间，但是真正进入到有意识的经验和留在记忆里面的是不多的。

我们在学心理学的时候也讲了短时记忆和长时记忆，有些记忆是很短的，大概五分钟到一个小时就消失了。这位科学家在研究记忆时发现，一些很原始的动物，当给它一个刺激的时候，比如用电流刺激它一下，它就会产生一个记忆，这个记忆会改变它的细胞，细胞的突触会发生生理上的变化，这说明它记住了电刺激。但是，过一两个小时，这个细胞突触因刺激而产生的变化就会消失，这就说明之前的短时记忆被抹掉了。

从大家的日常体验也能够感受到，比如看报纸，看了一个小时以后，你记得的东西基本上不剩什么了，这说明它没有进入长时记忆。但是，有些东西你会记得很清楚，那这种情况下，这是长时记忆发生了改变。研究发现，它不光是突触发生了改变，而且突触的数目也会发生改变，细胞里长出了新的突触，而这些改变是永久性的。只有发生了这些长时记忆、长出了新的突触的记忆，才会被生物长时间保留在他的生命里面。

那么，哪些东西会进入长时记忆、会让大脑细胞产生永久性的改变呢？科学家发现，集中注意力非常重要，它具有选择性，这能让我们在纷繁杂乱的环境里高效地处理特定的事情。这必须通过专注来实现。在人的大脑里，有两种蛋白质是很奇怪的，一种是帮助你记忆的，这种蛋白质分泌出来以后，大脑突出就很容易发生改变，酶跟蛋白质都在改变。但是，另外一种蛋白质是在抵抗记忆，抑制大脑细胞发生改变。这两种蛋白质在一起，就会形成一个像闸刀或阀门的构造，普通的刺激都没有办法通过这个闸门，就被作为短时记忆过滤掉，很快就被清理掉了。只有那些强烈的刺激、重要的事件才能够突破这个闸门进入长时记忆。

经研究发现，要想突破这个闸门，还有一个方法就是反复练习。比如说，一次性给小动物一个强烈的电流刺激，它会产生一个变化；但是如果把电流减弱，分五次刺激，减短刺激间隔，这个小动物更容易形成长时记忆，就突破了闸门。结论是反复训练是关键。如果训练的次数不够多，只能是短时记忆，很快就被抹掉了。

另外一方面，强烈的情绪可以不经过练习直接进入长时记忆。比如说，突然遇到一场车祸，或者突然遇到一场强烈的争斗冲突，那记忆就会非常深刻。这种情况下，会有一种大量的叫做 MAP 的酶，瞬间就溶入到细胞核里，抑制记忆的分子完全失活、被分解掉，解除了它的抵抗作用，就能顺利进入长期记忆，大脑很快长出了很多的新的突触。在心理学里面有一种叫做“闪回”的记忆，一些重大的刺激会在头脑中形成栩栩如生的印象，每次想起来的时候，会看到那些细节都非常的真实、清晰，它瞬间突破了抵抗，这些记忆非常完整、非常清晰地写到大脑脑细胞里。

作者通过生物学方面的研究发现这些规律。这也让我们更理解，为什么佛法要求我们为什么要求我们训练觉知？做正知正念？就是为了调整专注力，让精神统一的能力不断地提高。当我们专注的时候，这些本来不容易进入深层次记忆的善法内容就可以永久性地保留下来。

人的解析加工能力是有限的，我们必须有所选择，只让需要的东西更清晰地保存在生命里。怎样来选择性的保留呢？就是通过调整专注力。一方面对这些善法要反复地熏习；另一方面，通过提高专注力让善法永久性地在生命里留下痕迹。这两点很重要。

当然，西方科学认为身体单纯是一个生理的东西，但事实上身心是一体的。我们都会觉得脑细胞是一个生理层面的东西，怎么会跟心理有关呢？但从佛法的见地上看，没有一个真正的纯生理的东西，连身体也是依心而起的业力的变现。

在《道次第》里面说“六种业重”，讲有六种方法能够让业加重，哪六种方法？

第一就是反复的串习；
第二，强烈贪嗔或者强烈的无贪无嗔，强烈心力的伴随会让业变重；

第三，跟造业的对象、对境有关。如果是父母、三宝这样的重要对境，善不善业也会加重；
第四，各种业本身不同，比如杀要比盗留下的生命痕迹更重一些；

第五，如果尽此一生一直受行不善业，而未行善业，不善业的力量就会变得很大；

第六，如果通过修行，对治和断除烦恼，也会让所造的善业得到净化和强化。

串习就是反复地练习，这确实会强化善法的熏习作用。而另外一方面，专注、集中注意力，选择性地转向善法，也是非常重要的。而正知正念恰恰能起到这样的作用。

因此，缺少正念知的第二个过患，就是漏失所学之善法。

“心无正知者，闻思修所得，如漏瓶中水，不复住正念。”如果心思非常地散漫、没有力量，那么我们通过闻思修学到的佛法就像漏

瓶中的水一样，不可能长久留下来。从现代心理学来讲，可能都是短时记忆，很快就被抹掉了。当然，这种抹掉也不是说永久性的消失，它会留下一些种子，但是这些种子的力量很弱，甚至很难现起来。真正起作用的是那些有力量的种子。这就需要我们用一种强大的、明觉的正知正念来做事，才可能突破记忆力的闸门，身心自己设置的防线，让身心发生永久性的进步和改变。心无正知者就像一个漏瓶的水一样，善法会漏失的。

第三种过患："戒律不净"。

"纵信复多闻，数数勤精进，然因无正知，终染犯堕垢。"

虽然说，我们有信心、博学多闻、也很精进，但是如果觉察身心状态的正知力太弱的话，那么最终还是会有可能出现戒律的染垢。为什么这样说呢？我们这个身心是很微细的，不像我们想象的那么粗糙，身心运作的过程有大量的细节是不容易被觉知到的。前面那本书也讲到，大脑每秒钟能处理的信息是数以千记的，但是能自我觉察到的、能意识到的，每秒钟最多只能处理 20 个。也就是说，大脑一秒钟可以处理上千个信息，但是进入意识层面的最多只有 20 个左右。这当然不是指那些具足定慧的禅师们，而是指一般没有经过训练的普通人，进入意识处理的信息是非常少的。

所以说，大部分心智活动所做的决定都不是出于很明显的浅表意识。就像大海上漂浮的冰山一角，大脑在做大量的决定的时候都是在海平面下的冰山主体处理，真正进入浅表意识层面的非常少。

心理学家们举了一个例子，比如说在开车的时候，面对公路环境、手的操作，我们一般不会过多思维，几乎都是凭着惯性在操作，因为它不明显地进入意识，但是不是就没有意识呢？肯定是有的，是身心自动在加工着，每秒钟要处理上千个信息，可能头脑里还在想的是其他的事情。如果突然前面出现一个很危险的路况，在这个时候我们就开始小心翼翼地转方向盘、踩脚踏、控制速度……所有的操作动作都进入到意识层面了。

所以说，意识只有在出现问题的时候才会格外地集中起来，让这些过程重新进入专注的范围。在大量的环境里面，我们所做的事情，甚至说话、动作都不直接经过很粗大的浅表意识，自动的进行着，身心自己在那里做加工。在这个过程里，如果缺少正知正念，就很可能因为过去的串习（从佛法来讲就是过去内心的种子、过去的一些行为习惯），甚至我们还没有意识到就已经开始发生了。这就是为什么说没有正知正念，戒律就很难清净的原因。

即使我们对持戒有很大的信心和愿望，也很努力，但如果不能够经常觉知到自己的身心状态的话，也很难净化戒行。

科学家做了一个实验，在这个实验里测验志愿者的脑电波。要求志愿者想到要举手指的时候就把手指举起来，这时候，用设备同步测

量大脑，就发现他的手指还没举起来之前，大脑已经先有一个电波出来了，这个时间比他的手指举起来早一秒钟。进一步的实验发现，乃至于他产生要举手指这个想法之前大概 200 毫秒的时候，脑电波的电位已经产生了，这个叫做“准备电位”。这个实验让人很震惊，通过观察人的脑电波，科学家就能预期一个人在做出决定之前他要做什么。就是说，其实当你还不知道自己要做什么的时候，机器已经知道你要做什么了。因为大脑皮层部位的电波已经产生了。

由此，科学家们也产生了一个困惑——我们人是不是真的有自由意志呢？我们总觉得自己是自由人，科学家会觉得很困惑，他说其实我们并没有自由意志。因为我们的脑电波已经决定了我们要做什么了，当我们还在想要做什么事情之前，那个准备电位已经出来了，所以，我们是按照准备电位产生想法，我们以为这个想法是我们自己主观能动的，其实它不是。这是科学家们产生的困惑。

从佛法的角度来看，这主要是因为凡夫没办法观察心的过程。我们看《阿毗达摩》的时候，会发现修行的禅师们是能够观察到心的运作的，当想做一件事情之前，那个最初的心念，在深度的禅修里是能够观察到的。我们普通人因为缺少内观的能力，觉察不到细微的心念，会觉得好像是不自主的、好像是被大脑所控制的。如果说你没有观察心念的能力的话，那你确实是一个不自由的人，是一个被大脑或者过去串习所控制的人。要想摆脱这个控制，就要培养正知正念。所以说正知正念非常重要，必须要能觉察到内心里刹那间产生的冲动。

内在里刹那产生的思维或冲动，在被觉察到之后，可以选择随顺它发展，产生接下来的行动；也可以选择不随顺，让其依无常法则自然灭去。这样我们就不会成为串习的奴仆。

马哈希禅师举了一些例子，比如说打坐的时候感觉口渴了，这种情况下，脑海中会突然跳出来一杯水的图像，然后会观察到自己心里有一个想喝的想法，觉察到这个念头的时候，往往这个想喝的冲动心念就会消失，又重新回到了深深的平静的禅修状态里。过了一会儿，突然又出来一个冲动，再观的时候它又会刹那灭去……直到你准备下座去喝水。但是，如果不觉知的话，这个冲动可能就第一时间支配你，坐着坐着，突然一下就起来倒水去了，自己还不知道怎么回事就发生了。所以，在这个点上，大家要知道正知正念对持守戒律的重要性。

当你的“准备电位”已经出来了，大脑已经开始兴奋，甚至呼吸心跳都改变了，这个时候，再想停下来控制自己就非常的困难。所以说，缺少正知正念是非常难以持戒律的，特别是一些微细的戒律，还有一些比较粗大串习，那就比较困难，不是光靠意志力就能行的。缺少了正知正念的能力的话，光靠意志力是做不到的，至少无法做到很细。（录音整理：道问，妙定校）

护心即护一切——《入行论·护正知品》四

前面讲到没有正知正念的几个过患。第一个就是办事的力量弱，干什么事情很难干得好；第二记忆力衰退，闻思修所得的善法不能够存留在我们的内心里；第三戒律不能够清净。如果不能够觉察到我们的内心，那我们内心里的大量意识过程，都是在自动运作的。往往当我们觉察到的时候，贪嗔痴就已经很强烈了，再想反抗这个烦恼、内心冲动，你已经无能为力。所以这就是为什么我们会反复犯戒的原因。

第四个过患就是“毁坏宿善”。

“惑贼不正知，尾随念失后，盗昔所聚福，令堕诸恶趣。”如果没有正念知的细心守护，这些不正知的烦恼盗贼，就会在我们失去正念之后，立即窜入，盗窃我们积累的众多福德，令我们堕入恶趣。

一般来说，在开始学佛的阶段，我们往往警觉性很高，往往是比较精进的，进步比较大。但是在以后的阶段，特别是外界环境比较散漫，而我们的正知正念的力量比较弱的时候，往往你会发现更容易退步，各个方面的积极状态都慢慢的会削弱下来。

过分安逸，非常容易失去警觉。而失去警觉，正知和正念的能力就下降了。这个时候，过去我们内心的那些烦恼种子、习惯势力的串习就会发动猛烈反扑。我们可能就会突然觉得自己的各个方面都在退步。那么根本原因在什么地方？是因为正知正念松懈了。

所以要经常的修习四念处。蕅益大师也讲，没有念处智，是没有办法守护清净戒律的。不管是走路、吃饭、洗脸、刷牙，与人互动，生活中处处都要有意识的去培养这样一种觉知力。

第五，“妨碍上达”。

“此群烦恼贼，寻隙欲打劫，得便夺善财，复毁善趣命。”烦恼不仅损坏过去所积的善法，也会障碍未来善法的成就。所以说没有正知正念是很糟糕的一件事情。不正知的“强盗”，趁着我们失念，缺

少正知的当下，它们找到了机会，立刻劫夺我们的善法之财，而且损毁我们获得善趣和解脱的慧命，非常的厉害。

我们前面讲到“烦恼”的时候都知道了，烦恼这个敌人，它是时时刻刻盘踞在我们每个人的内心里的。只要有缺口，只要松懈，它就会一次又一次的反扑过来。所以说真正的修行像是打仗，在跟自己的烦恼做斗争。做斗争，就不能够缺少正知正念，正知正念是我们的一道坚固的防线。

没有正知的这五大过患，确实很严重。我们之所以现在不满意自己，往往都是因为没有正知正念造成的。那么怎么来生起正知正念呢？寂天菩萨也很慈悲，他不是光给我们讲空口的理论，也告诉我们生起正念的具体方法。我们看第二十九颂：

“故终不稍纵，正念离意门，离则思诸患，复住于正念。”

首先，在认识上要知道正念对我们的重大意义，就要提高警惕不放逸。偶尔失去正念的时候，要立即思维恶趣的过患，来提起警觉心。所以古德常常讲，人生在世要如履薄冰。有这样一种心态的话，就会很警觉。所以说生起正念的第一步，就是要有一种警惕心。

然后“恒随上师尊，畏堕闻法语，易令善信者，恒常生正念。”依止有德行的导师，闻听他们的法语，如理思维，就可以引发我们的正知正念了。所以不断地学习、闻思修，非常重要。几天不接触佛法的话，往往就会发现自己的心回到了世俗中的状态。通过依止善知识和善友，听闻法语，生起净信，这是第二个方面。

第三，“佛及菩萨众，无碍见一切；故吾诸言行，必现彼等前。如是思惟已，则生惭敬畏；循此复极易，殷殷随念佛。”第三个方面是通过如理思维，想到我们的一切所行、所思，皆为诸佛菩萨所知见，由此生起恭敬心、惭愧心和怖畏心，而常能忆念正法和随念诸佛。

我们会发现要让正知正念生起来，要有警觉，对法的理解和净信，对诸佛菩萨的恭敬，还要有惭愧心和怖畏心。这样的话，我们的心有这么多强有力武器的护卫，我们的正知正念就会比较稳固了。

特别要注意这“惭、愧”两个心所，在修行的过程中是非常重要的。两个心所的特征都是崇善拒恶，所以惭和愧常常被俱提，但是它们的心理基础是不同的，大家特别要注意这一点。相对来说，“惭”是更本质的，它的定义是“依自法力，崇重贤善为性，对治无惭，止息恶行为业”，它是依靠自己的自觉，自发的力量。

那么“愧”是什么呢？它是“依世间力，轻拒暴恶为性，对治无愧，止息恶行为业”，因为想到面对大众舆论的压力，担心被别人知道了不好，会产生一种“愧”的力量来止息自己的恶行。

相对来说“惭”是更本质的。一个人断恶修善的动力必须是来自内部，才会有更深刻的对治力量。它是我们内在的一种道德感，内在的一种自尊自强的力量，它就比较本原。“愧”的话，是依世间力，

觉得面对大众、面对舆论的时候，有一种害怕和羞耻，它是靠外部的力量，往往还不够深刻。

很多作父母的在家庭教育里边，培养孩子道德意识的时候，往往是有一点问题的。有时候父母过分的严厉，对孩子管教过多，那么小孩子他自己就失去了道德的自觉性。就是说父母的心情和态度代替他对道德的认知，父母告诉他这件事能做，那件事不能做。他做了一些事情，父母觉得不好，那就是不好的，就会被惩罚。父母如果觉得他做得对，那就是对，他就会受表扬。但是如果父母没有通过引导和交流，帮助孩子认识到自己行为本身的性质，这样的话，小孩子在他成长的过程中，就不能够形成一种真正的道德意识。这个“惭”的心理就不能够很好的成长起来，他更多的心理是“愧”。那就成了这样：只要父母认为对的，就是对的；只要父母不知道，或是父母不反对，就没问题。那么他以后就会失去他内在的一种道德感，这种“惭”的内在道德的力量就会非常弱。

为什么会非常弱呢？跟他成长的过程，跟他受的教育有关系。就是说只要不被别人知道，或者如果大家都这样做，他就觉得没问题，没有内心的道德感的冲突。因为觉得大家都这样。

为什么会产生这样的问题呢？就是这种“惭”的能力不够，我们会发现，我们所谓的道德意识更多是“愧”。但是这种“愧”它是外在的，是比较肤浅的。如果周围的环境里缺少了一个监督，或者周围的人力量都比较弱，或者都不太重视的话，自己的这种道德自觉力就下降了。

在一个道场里，大家都很持戒，我们就持戒很精进。如果别人都不持戒，有部分人会发现自己也变懈怠了。为什么会懈怠呢？那是因为缺少了“惭”，更多的是“愧”。面对外界，你不再有这种来自外在的压力。这个时候断恶修善的动力就会下降，对戒律会越来越松弛。

其实这跟一个人的成长有关系。在成长过程中，如果父母比较民主，对孩子的教育比较尊重孩子自身的认知和体验的话，那么孩子会自己成长出来一种自尊自强的道德感。他如果认为这个是对的，自己坚持的是有道理的，他就会坚持，他就产生了这样一种能力，这就是“惭”，它是依自法力的。不管他的环境如何，不管别人做得再差，他自己都会很好的来坚持他的道德。但是另外一种人的话，环境里的监督如果弱，他也会放松；环境紧，他也跟着紧。我们大家对这个要了解。

当然两方面都很重要，但是“惭”从某一种角度来讲更本原。我们的断恶修善的动力必须来自于内部，才有更深刻的对治力量。如果这一部分我们没有培育出来的话，会缺少这种内在道德感的督促。所以我们自己要经常的去培育它，这就是正知正念的一个方面。

论主在这里面讲到，通过思维过患而生起警惕；通过依止善知识和善友，听闻法语生起净信心；通过如理思维，知道我们的一切都被诸佛菩萨所了知，从而生起恭敬心、惭愧心、怖畏心；随念佛陀清净

正直的品质，产生见贤思齐的内在动力。如果能这样用心，我们就很容易成长，就能够不断地把我们的正知正念提起来。

在《道次第略论》里面讲到四种“生罪因”，有四种原因会造成我们犯戒。一是无知，因为不懂戒律；第二是放逸，没有正念正知，会放逸；第三是不敬重，就是缺少对戒律、三宝和师长的恭敬心；第四是烦恼炽盛，有时候烦恼太炽盛，我们抗拒不了内心的冲动，也会犯戒。

无知可以通过听闻学处来对知，学戒是很重要的。放逸的对治有三种：一是正知正念；二是有惭有愧；第三是怖畏异熟果报，就可以对治放逸。不敬重的对治，就是培养我们的敬重心。培养我们对三宝的恭敬，还有对戒律的重视。烦恼炽盛的对治，就要观察我们内心里哪一种烦恼更炽盛，识别出最主要的烦恼是什么，然后集中力量先对治这个最炽盛的烦恼，这样的话就不容易犯戒了。

第三十三颂是生起正知：“为护心意门，安住正念已，正知即随临，逝者亦复返。”当为了守护心门，而提起了正念之后，接下来正知自然就会来临。寂天菩萨在《入行论》里面告诉我们，正知正念是有次第的。先生起的是正念，然后生起的是正知。

正知是在正念生起之后，对身语意的进一步的观察，它是明觉的。观察我们的行为是时、非时？应不应做？状态如何？如实而知，了解觉察。这样的话，“逝者亦复返”，所有忘失的佛法会重新返回到我们的内心里来，一切的善法功德也重新回来了。所以这个偈颂是非常重要的。

以上就是整个第二部分，关于正知正念生起的方便。如何来生起正知正念，这个已经讲到了。

我们下面讲第三部分：“以具正知正念，学修心之行”。就是有了正知正念之后，我们底下怎么来落实，怎么来修持菩萨戒学呢？这就是第三部分要学习的内容了。

整个的菩萨戒分为三个部分：一是律仪戒；二是摄善法戒；三是饶益有情戒。寂天菩萨也是通过这三个方面来安排这一部分的开示，我们要依正知正念来落实三种戒律。

第一是律仪戒。《瑜伽菩萨戒》里边认为菩萨所受持的“别解脱戒”，就是菩萨的律仪戒了，它没有安立另外的律仪戒。我们先看第一部分，从三十四颂到四十四颂：

心意初生际，知其有过已，

实时护正念，坚持住如树。

吾终不应当，无义散漫望；

决志当恒常，垂眼微下望。

苏息吾眼故，偶宜顾四方。

若见有人至，正视道善来。

为察道途险，四处频观望；

憩时宜回顾，背面细检索。

前后视察已，续行或折返。

故于一切时，应视所需行。

欲身如是住，安妥威仪已，

时时应细察？此身云何住？

尽力遍观察？此若狂象心，

紧系念法柱，已栓未失否？

精进习定者，刹那勿弛散；

念念恒伺察？吾意何所之？

危难喜庆时，心散亦应安；

经说行施时，可舍微细戒。

思已欲为时，莫更思他事；

心志应专一，且先成办彼。

如是事皆成，否则俱不成。

随眠不正知，由是不增盛。

论中分两个大的部分来讲律仪戒。首先是“清净三门之行”，就是刚才我们念的这一部分；第二是“遮止坏毁学处”，就是后面四十五颂到五十八颂。首先要对我们的身语意三门之行守护好，令之清净；然后第二部分告诉我们要遮止一些不如法的犯戒行为。作者列举了很多，帮助我们来遮止。

我们看“清净三门之行”：“心意初生际，知其有过已，实时护正念，坚持住如树。”当心意刚刚开始生起来的时候，如果发现它是有问题的，在这个时候就应该护持我们的正念，“坚持住如树”，就像大树稳稳把根扎在土里一样，不为烦恼的风所吹动。所以觉察是前提，你觉察到了，发现它是有问题的，那这个时候安住就好了。就怕我们觉察不到，没有正知正念。

有位女士遇到了很大的人生困扰，是什么问题呢？她经常会产生冲动，乱花钱，乱买东西。本身家庭很困难，但是一买起东西来，就是几百上千的，买了之后就很后悔。后来她就问我怎么办，能不能给她一个什么方法，让她不再产生这些想买东西的念头。我就告诉她，确实需要通过调整自己的生活模式和价值观来改变自己的心态和习

惯，但是即使产生了购物的念头也不要紧张，而是要有坚定的信念，就是决择它们的合理性与适宜性。我问她：我们内心里每分每秒念头太多了，但是不是我们都跟着念头去行动了呢？她说那也没有。

我们经常是一会儿想东，一会儿想西，但并不是所有的念头都会跟着去做的。关键是要觉知到这个念头，了知到它是对的还是错的。在这个时候养成不去跟随的习惯，就会比较轻松了。所以说在这个时候用心的重点是对念头的觉知。觉知到之后，就像大树一样安住下来。

有时候，为了帮助我们检视内心的冲动，对于一些特别强烈的心念，可以把它写下来，写在纸上，然后再写出去买它的必须性和必要性是什么？买了可能带来的困扰是什么？对我有哪些好处，有哪些不好的地方？如果觉得确实不值得去做的话，那就让自己安住。这个时候我就给她讲了这个偈颂，“坚持住如树”，像大树一样安住，只是看着自己内心的这个冲动，然后等待它过去。

所以并不是每个念头都要去付诸行动的。如果你没有办法让自己不起念头，那就让自己在生起念头之后安住吧。毕竟念头的本质也是空性，只是你心灵天空里飘过的一朵云。你可以允许它飘过去，不必要把它抓着不放。当我们比较躁动的时候，要训练这种安住不动的能力。

我觉得《入行论》里的这些比喻，都非常的形象，而且非常有力量。这个大树的比喻我们要经常来体验，特别是观想像一棵树一样扎根在大地里的那种如如不动的感觉。这种观想对我们非常有作用。他后面还用了很多“坚持住如树”的比喻。一再的使用，都是非常有力量的。

我们看论，首先是“观察身口”。对于身的威仪，“吾终不应当，无义散漫望；决志当恒常，垂眼微下望”。就是说眼睛微张向下垂视，不要东张西望。这一点我想不需要多说了，大家都知道的。在修习行禅的时候，一般来说眼光的要求是保持在前下方一两米以内的范围。

“苏息吾眼故，偶宜顾四方。若见有人至，正视道善来。”有时候为了让眼睛获得休息，偶尔抬眼起来放松一下，环顾四周。这时候如果看到有人来了，那么和颜悦色的看着他，打一个招呼。“善来”，你好！微笑合掌一下。我觉得这就非常好，我们可以体验到他这样的气质。

“为察道途险，四处频观望”：但是到了那些危险的地方，就要带着这种警觉心来做一些观察。回头看一看背后有没有危险的东西，道路的安全性如何。寂天菩萨他的后期都是在森林里静修。那么在森林里边其实是有野兽和毒蛇这些危险的，这个时候需要做一些观察，这种观察的目的是为了让我们放下。当你通过观察已经完全确定没有危险的时候，我们的内心又可以专注在我们所修的善所缘上了。否则的话，如果你对一个环境不观察，那么你在修持善法的时候始终不能够专心专注，心里没底。寂天论师的这些介绍都是非常细致的，大家要细心体会。

在一个熟悉安全的环境里边，我们大家就应当眼帘低垂，专注在我们自己的禅修所缘境上面来，不要再无意义的东张西望。事实上很多的东西，都是没有必要去操心关注的。在这个时候论主说，要以坚决的意志，“决志当恒常，垂眼微下看”，语气很坚决，无论如何都不应当无义散漫。因为，观察是为了更好的安心，更好的专心来修行。

“前后视察已，续行或折返。故于一切时，应视所需行”。当前后四面观察过以后，再决定继续前进还是折返。总之无论在什么状况之下，都应该认清实际的需要才开始行动。所以这里他讲的很细，就是说首先要做观察，观察之后做决定，决定之后再做行动。它有步骤、有次第的。

我们大家可能有时候做了一个决定，既没有观察也没有思维，然后就先决定了。进行到一半的时候，突然想想不对劲，再回来。或者跑到地方，突然又后悔了。所以我们要了解寂天菩萨所描述那种状态，它是非常有觉照的。在任何情况下都有专心和警觉。

“欲身如是住，安妥威仪已，时时应细察？此身云何住？”，前面讲到行动的过程中间应该怎么样，然后现在是安住的时候。当我们安住下来的时候，那么还应该仔细观察“此身云何住”，我们的姿势威仪是怎样的呢？是威仪的还是不威仪的？是有正念的还是没有正念的？会让你觉得有力量，还是让你觉得没有力量？都要做一个觉察。

有时候姿态威仪，也会影响到内心的状态。如果你是这样子的（师示头后仰目下视状），你会觉得自己怎么样？好像有点盛气凌人，很紧的一个状态；那如果你是这样子的（师作正立平视状？），你就会觉得很放松；如果你是这样子的（师示肩背不挺无力状），那你是什么感觉呢？一种非常无力的、很散漫的感觉。

其实这些道理大家都懂，关键就是要对自己的一次次觉照和提醒。每一次提醒，又让我们回到已经懂的这些正法上面来，最终让法与我们的生命完全融合了。所以关键就是不断的提醒。其实我跟大家一起学习这部论，对于我自己来说也一种提醒。以前我第一次学的时候，一边学一边做了一些笔记，我就发现学到《护正知》这一品的时候，连字都会写得很端正。就是说你观察到这些护正知的意义之后，你整个人才会有一些改变。确实是这样的。但是如果长时间不熏习法义，人就会懈怠。所以说对身行威仪，我们要仔细观察。

下面是对心的观察，“尽力遍观察？此若狂象心，紧系念法柱，已栓未失否？”，我们的这一颗像狂象一样粗野的心，有没有栓在正法的念柱上呢？有没有走失呢？

“精进习定者，刹那勿弛散；念念恒伺察：吾意何所之？”禅修者用各种法门来修行，一刻也不应该让心流散。经常观察我们这颗心正在什么事情上活动？此时此刻我们的念头是什么？心理状态怎样？要经常做这样的观察。所以古德说“不怕念起，就怕觉迟”，其实也是这个道理。念头的生起也有它自己的缘起法则，在禅修开始的阶段

它必然会屡屡生起，那么能不能做到觉知，用什么态度来觉知，其实是非常的重要。

有时候我们感觉自己的心似乎一直都是拴在所缘境上的，比如感觉一直在观呼吸，或者觉得自己一直都在念佛。实际上心已经飞了，但是并没有觉察到自己的心飞到什么了地方。那就是觉知还不够细。有时候我们也知道自己这一次打坐状态不好，心老是飞，但是心飞到什么地方去了，有没有觉知呢？往往没有。

第三部分是说明开遮。“危难喜庆时，心散亦应安；经说行施时，可舍微细戒。”就是说，遇到一些急难，还有“喜庆”——其实指的是做一些广大布施之类的善法，这个时候，如果心不能够专注的话，不妨随遇而安。那么“经说行施时，可舍微细戒”，在这里就要做一个抉择了，布施的时候“可舍微细戒”如何来理解？

第一个开许的状况是什么呢？是因为关系到生命安全的危险发生之时，或者是关系到多数有情的义利，此时若有力所不能及的极小事情，是可以开许的。像这样的开许，在声闻的戒律里也有许多。比如，一般来说出家人是不允许跑的，但是如果野兽追来的时候，那是开许跑的，赶快跑开那是可以的，因为关系到生命的问题。有时候关系到多数有情的义利，比如说做一些广大布施，如果在这个时候没有办法护持一些微细学处，那也要随遇而安。

所以戒律里面一直有讨论。比如说一个女人掉到了水里，眼看就要淹死了，那么作为一个比丘，是救还是不救呢？如果救的话可能会触碰到她的皮肤，损害自己“不触碰异性”的戒律，但不救的话这个人就可能会淹死。在律藏里面对这个戒律伦理问题做了很多讨论。

寂天菩萨在这个地方从菩萨戒的角度讲了一个原理。就是说在有些情况下，可以舍微细戒。如果说意义很重大，比如关系到生命安全，牵系到了多数有情义利的时候，一些极小细行可以开许。

第二就是“思已欲为时，莫更思他事；心志应专一，且先成办彼。如是事皆成，否则俱不成。随眠不正知，由是不增盛。”就是说在我们做事的时候，也要依次第。每次专注于一件事情，此外更不思维余法。这样每件事都能善巧成就，否则也不易究竟成办。

就是我们做事的态度问题。我们在做一些善法的时候，要一件一件的做，做成一件再做下一件，不要同时几件事在那里牵挂着。否则的话就会增加我们的随眠烦恼，还有不正知，它们都会侵袭我们。

学习的时候，就不要忙着听音乐。思维法义的时候，就暂时把其他的事情先放下来，那这个时候就会比较容易专注。

如果你在看书的时候手机开着，一会儿发个消息，一会儿打个电话，不断地跟大家联系，那么对法义的思维显然就会被打断。所以在这个时候即使是为了利益众生而发的短消息，如果不是关系重大，也可以暂时先停一下，暂时把手机关上。在学习的这一个小时内不开机，这样我们会很安心地学习，否则的话可能我们就会比较散乱。虽然说

闻思经教是善法，发信息帮助别人解答疑难也是一个善法，但是如果两个在一起做，很可能每一件都没有做好。

当然，这些都是说的原则性的理念。具体情况必须具体对待，需要在具体的情境之下来做抉择，核心要运用正念正知。

（录音整理 道微，妙定校）

护心即护一切——《入行论·护正知品》五

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦摩尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实意。

各位同学，上节课我们学到《入菩萨行论》关于生起正知正念的方法，要守护我们的菩萨学处，就必须要守护内心，但是要守护好内心，前提是什么？正知正念！正知正念怎么生起呢？首先就是要了解失去正知的五个方面过患；然后生起正知的方式，就是通过生起怖畏堕入恶趣的警惕心，听闻法义；通过正思维，观想自己的行为和想法都毫无保留地显现在一切诸佛菩萨的面前，生起惭愧心、敬重心、畏惧心。不断忆念诸佛菩萨的功德，靠听闻的力量、思维的力量、惭愧心的力量，我们就能够把正念提起来。正念提起来之后，自然而然就能够建立起正知，它就有了基础。

第三部分我们学到，有了正知正念之后如何来守护学处。昨天讲到的是律仪戒，主要就是身口意三门的清净，有了正知正念，我们就有了观察身语意三门的能力。仅仅是观察还不够，还要了知到它是否适宜。当我们在走路的时候，当我们在安住的时候，我们的威仪还保持的好吗？我们的心放在了什么地方，有没有拴在“正法柱”上？这些理解起来不困难，但是执行起来，就需要常常提起警觉。否则的话，我们就会回到平时的凡夫心状态——散乱的、缺少管理的状态。

其实正知正念就是对我们的心和行为的一种管理。没有学习佛法的人，一般来说不会去管理自己的念头，也很少去有意识的觉照自己的状态，想得更多的就是应对外在的东西——我们想管理环境，但不

想管理自我。而学过佛法的人则会从管理自己身口意的状态起步，进而以适宜的方式与外界互动。

如果我们只是明白这个道理，但没有办法经常按照这个来实施，那么我们对佛法的学习，其实还是非常浅表化的，顶多像经里讲的种一下善根种子，还没有进入真正的修行的阶段。

所以这一部分的教法大家不要简单的就过去了，要不断的来落实它。学习佛法不在于知识学的很多，关键是对一些比较核心的内容要常常思维，不断的去提醒和落实它，这是最重要的。经常的再去反思一下，看看我们在日常生活中有没有真正的去做？在做的过程中有哪些困难障碍，哪些问题？这样就会学的比较踏实。

今天我们继续往下学，首先是“遮止坏毁学处”，主要就是为了断除我们的一些错误的串习，这是律仪戒的部分。律仪戒的第一部分是“守护”，第二部分是“犯轨”。“犯轨”是从 45 诵到 58 诵，他列举了各种错误，让我们了解这些地方。寂天菩萨所列举的这些，我们会感觉到都是非常微细的地方，是我们平时不太注意的。我们一起读诵一下从 45 诵到 58 诵。

无义众闲谈，　诸多赏心剧，临彼境界时，　当断意贪著。

无义掘挖割，　于地绘图时，当忆如来教，　惧罪舍彼行。

若身欲移动，　或口欲出言，应先观自心，　安隐如理行。

吾意正生贪，　或欲瞋恨时，言行应暂止，　如树安隐住。

掉举与藐视，　傲慢或骄矜，或欲揭人短，　或思伪与诈，

或思勤自赞，　或欲诋毁他，粗言与诤斗，　如树应安住。

或思名利敬，　若欲差仆役，若欲人侍奉，　如树应安住。

欲削弃他利，　或欲图己利，因是欲语时，　如树应安住。

不耐懒与惧，　无耻言无义，亲友爱若生，　如树应安住。

应观此染污、　好行无义心；知已当对治，　坚持守此意。

深信极肯定、　坚稳恭有礼、知惭畏因果、　寂静勤予乐。

愚稚意不合，　心且莫生厌；彼乃惑所生，　思已应怀慈。

为自及有情，　利行不犯罪，更以幻化观，　恒常守此意。

吾当再三思：　历劫得暇满；故应持此心，　不动如须弥。

这一段广泛列举了我们非常容易疏忽的地方，谆谆提醒我们。“无义众闲谈，　诸多赏心剧，临彼境界时，　当断意贪著。”在我们大家日常闲谈聚会，或者遇到了一些有精彩的电影、好听的音乐这些场合的时候，能不能紧守住我们的心念？能不能像受伤的人保护他的伤口一样来保护自己的内心？在这个时候要注意，当谨守正念，不应心

生贪著。他首先提醒我们的是，在这样一些散乱的、充满诱惑的场合，作为一个修行人，要格外的警惕，在这些场合不是要格外的放松，而是要特别的警惕。

第二“无义掘挖割，于地绘图时”，这个也是经常见的，就是有时候我们坐在那没事，就拿了根草棍在地上画来画去，或者拔拔草，掐掐树，这些行为，隆莲法师的译本是：“无故掘地断生草，或复占相观星宿”，还包括了一些其他的，比如看相，仰观星宿，预测吉凶，这样的无意义的事情。这个时候，“当忆如来教，惧罪舍彼行”。就是以畏罪的心情舍弃这些毫无意义的无聊事情。

“若身欲移动，　或口欲出言，应先观自心，　安隐如理行。”当想要移动身体，或者想要说话的时候，先观察自身的动机，然后“安隐如理行”。这时的心态应是怎样的？心态应该非常稳定、安详，行为是非常恰当的。

“吾意正生贪，　或欲瞋恨时，言行应暂止，　如树安隐住”。当我们生起贪欲、嗔恨的时候，就要暂停，觉知自己内心状态的波动。当处在烦恼中的时候，不要做决定，也不要发表言谈，这非常的重要。

我们很多人平时不多说话，可是经常会在很激动的状态下，去说很多话或者做很多的事情。往往说出来以后，自己又觉得后悔，有一些话说了还不如不说，产生很多负面的后果。所以寂天菩萨讲的是非常到位的，作为一个学佛者，我们还是慢一点、稳一点比较好。在这个时候不着急，觉察到自己很动荡，呼吸变得急促，身体紧绷，那就首先调整自己的呼吸和心跳，先不急着说话和做事。

“掉举与藐视，　傲慢或骄矜，或欲揭人短，　或思伪与诈”，在这个时候生起掉举、蔑视、傲慢或者骄矜。傲慢，是因为感觉自己高大；蔑视就是认为对方渺小；骄矜，是凭恃自己所拥有的，觉得自己拥有的比较多，而产生的一种喜。“或欲揭人短，　或思伪与诈”，想要揭露别人过失，或者心生虚伪，产生欺骗。“或思勤自赞，　或欲诋毁他”，赞美自我、诋毁他人，口出恶言，产生争斗。在这些情况下，“如树应安住”，觉察到自己的这些不良状态时，首先要像大树一样的安住下来，把自己观想作一棵树，安住自己的内心。

“或思名利敬，　或欲差仆役，或欲人侍奉，　如树应安住。”想求名闻恭敬，得到别人的恭敬赞叹，想差使仆役，让别人为自己做事，得到别人的侍奉，这个时候应如树一般安住下来。

“欲削弃他利”，有的时候想削减别人的权益；“或欲图己利”，或者想贪图自己的利益，“因是欲语时，如树应安住”，为了这些想要发言，那就应该安住。“不耐懒与惧，　无耻言无义”，产生了不耐烦、懒惰、害怕，这里的“无耻”主要是指肆无禁忌；“言无义”就是言不及义，说一些毫无意义、没有内容的话。“亲友爱若生，　如树应安住”，产生了凡夫的情感执著，在这些时候，如树应安住。

我们看到整个从 47 诵到 53 诵里边，都是对内心的一些观察。我们应该多做上面的这些反思，在说话交流的时候也不离开这些警惕心。想一想，如果我们平常都不说多余的话，不做多余的事，你会发现其实能说的话也不多了。是不是有这种感觉？如果在上面列出的这些不良情况下我们都不说、不做，那我们会说什么？可能真正的就是说一些慈悲语、柔软语、利益语，虽然这些美好的语言往往不是那么容易，不是太多。

所以这些偈诵我觉得都是挺好的。经常这样练习的话，一个人的身心肯定是非常寂静、非常调柔的，会让人觉得很安详，不会有那种躁动的感觉。一个真正的菩萨，他能够观察自己的动机，调整自己的身语意，就会寂静下来，不会说很多无义之语。

“应观此染污、　好行无义心；知已当对治，　坚持守此意。”了解了这样的一个充满烦恼的染污心，它所热衷的事情其实很多是无聊的，在这个时候就要严厉的对治它，坚守它。我觉得这是一个真正的佛教徒应该有的素质。

我们作为出家众，在寺院这个范围内有这样的福报，不需要去谈很多东西。道友之间的交流，可能也就是一些简短的问候，或者关于修学的心得，远离了人情是非，其实这种交流很愉快。即使有时候为了法义争得面红耳赤，但是大家马上就能“相视一笑泯恩仇”，感觉也很好。而且会觉得这样一个氛围和互动是非常有意义的，不断的在向上进步。所以这样一个道场、集体，也是要珍惜的。

前面寂天菩萨讲到那些应该断除的地方，要特别注意我们内心的贪、嗔、掉举、蔑视、傲慢、骄矜、自赞毁他、出言斗争、名闻利养、差遣仆役、削弃他利、欲图己利、不耐烦、懒惰、畏惧、无义……这些问题他都列举出来。接下来寂天菩萨为我们介绍，应该怎么样来做？应该有什么样的态度？他也做了一个列举：

第 55 诵，“深信极肯定、　坚稳恭有礼、知惭畏因果、　寂静勤予乐”。　共讲了八个方面的品质。第一是深信，对三宝、对佛法有一种坚定的信心；第二坚稳，意志的坚强和性格上的稳定；第三，态度的谦恭；第四是我们行为上的恭敬有礼，言谈举止温文尔雅，非常的有礼节；第五是知惭，就是内心有“惭”的道德自觉；第六是愧，畏惧因果，在有道德的人面前，在三宝的面前有愧悔心；第七是寂静，寂静是内心的安宁，没有那么多的喧哗与骚动；第八是勤予乐，就是说我们与人处事的态度，是愿意给别人安乐，愿意帮助别人、给人祝福的态度。

作为一个菩萨，要有一个好的心灵品质，首先在这八个方面来培养。培养我们的信心，稳定的人格，谦恭的态度，彬彬有礼的行为方式。还有内在要有惭愧心，有很好的道德感和自觉性，深信因果，了知到自己的每一个行为都有它相应的后果，所以慎重的取舍。然后内心寂静安详，非常的平静。最后还要有一种利益他人、与人为善的生活态度，希望他人幸福的心态。如果一个人有了这样八个方面的素质

的话，我不知道在座的各位愿不愿意跟这样的人在一起相处？我想肯定都是愿意的！大家都会喜欢这样的人，愿意跟他相处。

下面的两诵是对治逆境。“愚稚意不合， 心且莫生厌；彼乃惑所生， 思已应怀慈。”有时候遇到一些众生，他们的思想行为都是愚痴的，比较幼稚，缺少智慧，内心的要求也是千差万别，很难尽如其意。但是不要因为这个就生起厌弃的心。“彼乃惑所生， 思已应怀慈”，了解到他们内心的烦恼和痛苦，这个时候反而要心生仁慈。我们在座的诸位，将来大家真正走到了弘法的位置上，接触信众的时候，我想可能会对这个偈诵会非常有感觉。

我们会遇到各种各样的人，有些人真的是无理取闹，甚至会非常的恶劣，你会觉得他很可恶，但是在这个时候，我们要透视到他内心的痛苦，透视到他的所为其实源自于受烦恼所驱使，这样就会真正生起来慈心。

一行禅师有本书里讲到，他们那个时候做了很多慈善和救济的工作，有一部分工作就是救济越南的这些难民。有一次他们得到一个消息，他们救助的一个难民家庭在偷渡的时候遇上了海盗，全家被杀，他们的女儿才十几岁，被海盗凌辱，之后这个女孩也跳海自杀了。大家得到这个消息之后感到非常愤怒和悲伤，无法平静。

一行禅师当时也很痛苦，后来在一个长长的打坐过程中，他突然领悟到一句话：如果当初我也是出生在这些海盗所在的那个渔村里边，也许今天我就是他们中的一员。看清了这一点之后，他就建立了一个基金会，专门在那些最容易出海盗的村落里面进行普及教育，推动儿童上学，学习谋生的技能。

在这一点上来说，我觉得一行禅师确实是了解到了佛法真正核心的地方，他是从根本上来处理这个问题。所以，当我们遇到这些暴恶的众生，我们要用什么样的心态来看待他们呢？这一点很重要。

“为自及有情， 利行不犯罪，更以幻化观， 恒常守此意。”为了自利利他，在行为上要遮止错误的行为，多做利益安乐的行持。另一方面，当我们做所有这些的时候，又要以诸法如幻的空性正见“恒常守此意”。要知道，一切都是因缘和合，不要觉得自己像救世主——我在拯救你们，我为你们做了这么多——产生对自我的傲慢和执著，要“离一切相，修一切善”。这样来修如幻观，就能够使我们的内心变得豁达、开阔，而不会有那么多的挂碍。否则的话我们就会产生无量无边的傲慢，当众生不听我们的话的时候，我们就会觉得，为你付出了这么多，你怎么能这样？！就会暴发愤怒和伤害。

要知道一切都是因缘法则的作用，众生是依他自己的善根而成长，我们所做的工作其实只是助缘。我们只是尽我们自己的一份心，他的成长是他自己在成长。同样的，当我们已经为众生做了很多的工作之后，他没有变得更好，甚至还不领情，那这也是他自身成长的机缘还没有成熟而已。在这个时候我们也不必要产生一些无意义的愤怒、沮丧或是挫败感。

我们有时候在人际关系中，会分不清自己和别人的界限，分不清哪些是自己的，哪些是别人的，会把它们混在一起。当别人进步的时候，我们会觉得这是“我的工作”，是“我的功劳”，产生很多傲慢或者自大。当别人做的不好的时候，我们往往也会觉得这是“我的问题”，产生很多的自责和挫败感。但是其实我们不是“上帝”，佛法从来都不会认为有这样一个“上帝”可以操纵别人、主宰别人。其实每个人都有他自身的因缘，有他自己的生命轨迹，有他自身的福报和努力。看清楚哪些是我们应做的，哪些是对方应做的，了解了界限，我们才会有一颗轻松无碍的心，在这个世间与人相处，才能够真正做到自在。否则的话，我们的内心就有可能会变得动荡纷乱。这些偈诵的含义是非常深的，不是念一下就可以了。真正在生活中去落实的时候其实并不容易。

我们在弘法的时候也是这样，可能你花了很多的努力，对方却觉得没有收获或者并不满意。但其实每个人都有他的因缘，每个人对法义追求的程度不一样，每个人的理解能力不一样，每个人烦恼的大小不一样，我们只需要尽力做好我们该做的这一部分就行了。有的人可能会一下子进步非常大，对佛法产生极大的热情，觉得收获很多，在这个时候也不要觉得：这是我做的不错！然后就自我感觉很棒，可能很大一部分是对方自己的善根很好，善于思维，善根成熟。而另外同样闻法的一些人可能根本就没兴趣，我们也不必要过多的把对方的责任担负在自己身上，觉得自己不行，而对自己的弘法事业产生了动摇。这个时候要了知，可能这也是他自己的善根因缘还没有成熟。

我们在经典里看到，即使是佛陀亲自带领的僧团，也有退心的、还俗的，甚至还有提婆达多分裂僧团。但是佛陀不会把这些都纳在自己身上，觉得自己很无能，连我的弟子都管不好，他不会这样想。有时候也是他们自身的善根因缘问题。

所以这里的幻化观，一方面时时刻刻提醒我们一切法是因缘和合，我们不是“上帝”，我们不需要对一切负责，每个人对他自己的行为负责，我们也对我们自己的行为负责，这就是最好的。应该用这种心态在世间离一切相修一切善。这个时候我们就能够做到最好最圆满，我们的内心也会最自在，这样自利利他的行为才是如理如法的。否则，用一种带着自我执著的心，要么生起傲慢，要么生起挫败感，心总在动荡中。所以这一点要特别的注意。

最后寂天菩萨总结了一下：“吾当再三思：　历劫得暇满；故应持此心，　不动如须弥。”了解到我们经历无量劫才获得这样一个暇满的人生，此时此刻才闻到了正法，那么我们应该保持正知与正念，让内心如须弥山一样不动不摇，不为一切外境所转，不为一切内心的烦恼所动摇。以这样的心态安住在世间，利益一切众生，求取无上的佛果。

这就是关于律仪戒的部分，讲到了核心的精神。这些偈诵的含义都非常深，大家要仔细的去体验，该背诵的把它背下来。（录音整理：道澄，妙定校）

护心即护一切——《入行论·护正知品》六

上面讲到了律仪戒的遮止犯毁，列举了很多错误的状态。我们都不是圣者，有时候因为内心的错误认识，因为过去生的串习，会有各种各样的烦恼生起来。但是并不是每个念头我们都要去认同的。其实从念头生起到付诸于行动，中间还有很大的自由可以给我们。在这个时候，如果能够觉知到念头的来去，具有明辨力，就可以安住如树，安定下来。

有四种“明觉”，第一是“有益明觉”，就是观察它到底有没有利益，只做那些有益的行为和语言；第二是“适宜明觉”，光有利益还不行，还要观察时机和因缘，适当不适当；第三种“行处明觉”，任何时候不舍离自己的修行法门；最后一个是“无痴明觉”，光是观察还不够，还要用一种与智慧相结合的态度，了解到所观察的对象只是心法和色法缘起的现象，它的本质是无常，无我的，不要说这是“我的念头，我的行为，我的意志”，在这里面都没有一个我，念头只是念头，想法只是想法，刹那生灭，无常无我。有这样的见地的话，“坐看云起”，观照念头的起灭，而不为其所转，就得到了内心的自在和自由。

我们来看“摄善法戒”。修持六度善法，不断增长自己的福德资粮和智慧资粮，是菩萨戒的一个很大的部分。摄善法戒的修行其实也是不容易的一件事情，懈怠、过去错误的串习、不正确的知见、烦恼的习气，都会障碍我们对善法的学习和不断的进步。所以要想修习善

法的话，首先要“断不学戒之因”，这就是我们要学习的第二部分“摄善法戒”的第一节“断不学戒之因”。

为什么我们不愿意去修持善法呢？往往是因为对自身的贪著。从59颂到70颂就专门讲这一部分。在修习摄善法戒的过程中，会遇到很多的阻抗，会有很多障碍，其中最根本的障碍是自己内心中最深的贪著。我们先把偈颂念诵一下，念诵的过程其实也是让我们从宏观整体的角度来体会一下大意，然后再细说。

秃鹰贪食肉，争夺扯我尸；若汝不经意，云何今爱惜？意汝于此身，何故执且护？汝彼既各别，于汝何所需？痴意汝云何，不护净树身？何苦勤守护，腐朽臭皮囊？首当以意观，析出表皮层，次以智慧剑，剔肉离身骨。复解诸骨骼，审观至于髓；当自如是究： 何处见精妙？如是勤寻觅， 若未见精妙，何故犹贪着，爱护此垢身？若垢不堪食，身血不宜饮，肠胃不适吮，身复何所需？贪身唯一因，为护狐鹫食；故应惜此身，独为修诸善！纵汝护如此，死神不留情，夺已施鹫狗，届时复何如？若仆不堪使，主不与衣食；养身而它去，为何善养护？既酬彼薪资，当令办吾利；无益则于彼，一切不应与。念身如舟楫，唯充去来依；为办有情利，修成如意身。

这部分系统地介绍了去除修学摄善法戒的障碍，就是这个自身的贪著。首先做了不应生贪的比喻，“秃鹰贪食肉，争夺扯我尸；若汝不经意，云何今爱惜”，当死亡以后，扔在乱石场里边被秃鹰所争夺吞咽的时候，为什么不会因此而不高兴呢？如果说那个时候没有不高兴，为什么现在又这么在意照顾呢？首先指出了我们内心一个很奇怪的东西：活着的时候我们会特别在意自己的身体，但是当死亡之后就毫不在意的把它扔掉，放到火葬场里面烧成粉末。“意汝于此身，何故执且护？汝彼既各别，于汝何所需”，首先让我们了知到，身体跟我们的自我并不是一回事。凡夫一般都会认为身体是我的一部分，但事实上从佛法的角度来看，身体并不是我们，终究是要分开的。既然终究是要分开的，死后是毫不在意的舍得扔掉了，那为什么活着的时候这么在意呢？这里首先要树立起我们的一个意识，通过了解身体，然后观察身体的本质是什么。

“痴意汝云何，不护净树身？何苦勤守护，腐朽臭皮囊。”如果是因为觉得身体比较好，比较美妙，那为什么不去守护干净的大树呢？有些树木长得很美，有清香，还很干净，为什么不去守护？反而要爱护这臭皮囊呢？每天大小便，要刷要洗还要喂，我们所守护的这个东西其实并没有相像的那么美好，为什么这么贪著呢？身体里面有什么？用智慧的利剑把表皮剥开，然后再去看看肌肉，把肌肉剥开发现里面是骨骼，骨骼解开里面是骨髓，离开这些东西之外还有什么呢？到底有什么东西是精妙的呢？我们执着自己和他人的身体，觉得很美好，但身体除了皮肤、肌肉、血液、骨骼，这些东西之外还有什么是精妙的呢？

“如是勤寻觅，若未见精妙，何故犹贪着，爱护此垢身”，我们会发现这种贪著跟过去生无量的串习有关系。明明知道只是一堆骨肉

脓血，但是好像还是觉得身体很重要。“若垢不堪食，身血不宜饮，肠胃不适吮，身复何所需？贪身唯一因，为护狐鹫食”，身体本身是不净的，贪爱身体不过是保护了狐狸、秃鹫的食物罢了，养得很肥壮，可能将来这些动物会吃的更饱一些。或者送到火葬场里面的时候，火烧得更大一些。

“故应惜此身，独为修诸善”，我们还要照顾这个身体的唯一原因，是它还可以作为修持善法的工具。如果不是出于这个目的，“纵汝护如此，死神不留情，夺已施鹫狗，届时复何如”，即使你百般爱护自己的身体，但是死神也会把它夺走，扔给鹫鸟和野狗当食物，那个时候我们还能做什么呢？

所以第 68 颂说到“若仆不堪使，主不与衣食；养身而它去，为何善养护？既酬彼薪资，当令办吾利；无益则于彼，一切不应与”。这 68 颂我觉得非常重要，它告诉我们，我们跟身体的关系是“主仆”的关系，但是谁是主，谁是仆？就一般世间人的生活来说，谁是主人呢？往往身体是主人，我们是它的仆人。每天洗、刷、喂、照顾，无非都是为了这个身体，忙了一辈子，我们就跟它分手了。所以我觉得这个偈颂特别有意思，它要让我们知道，身体应该是我们的仆人，我们是主人，这样，这个关系就变得崭新起来。

身体的欲望是无穷无尽的，对好东西的追求也没完没了。我们开好车，买大房，吃好吃的东西，使用各种化妆品，在这个时候你会发现自己其实是身体的奴隶，很多人的一生都是为了这个东西在活。作为一个佛教的修行者，我们要调整这个关系，把身体变作我们的仆人。

“若仆不堪使，主不与衣食；养身而它去，为何善养护”，如果仆人不听使唤，不做工作，主人就不给他衣食工资。而身体的工作目的是什么？只是为了养护它，还是为了成就我们的善法呢？在这里面又是一个很根本的人生态度问题。在这一点上，一个修行者跟一般世间人的态度是截然不同的。修行人喂养这个“仆人”，身体是需要喂养的，也需要看护，需要照料，但是目的是什么呢？目的是为了让它好好地工作，如果它不能够利益我们和其他一切众生的话，就不应该去花那么多的时间照顾它，所以要很坚决地了解到自己跟身体的关系。

如果了解到这一层关系的话，我们修持摄善法戒的一个障碍就断除了。我们生命的意义，哪些事情是重点，哪些不是重点就一目了然。否则的话我们就会在世间生活中迷失，会觉得自己做了很多有意义的事情，赚更多的钱，买更多的衣服，做更好的装修，我们觉得很有意义。其实在你觉得很有意义的时候，已经迷失在对身体的服务之中了，这时候已经沦为身体的仆臣。所以说要解放出来做身体的主人。

“念身如舟楫，唯充去来依；为办有情利，修成如意身”，身是工具，是渡越苦海的船筏，对身体加以维护是为了利益有情，把它修成如意清净的佛身才是最有意义的。否则的话，吃了很多奢侈品，把它养得很饱满、很健壮，最终还是要毁坏、要扔掉的，没有任何价值。

第二是应修的方便法。断除了障碍之后，应该要如何来修习？“应修之方便法”，从 71 到 83 颂，都是讲这方面的问题。我们来看一看修摄善法戒的内容。

自主己身心，恒常露笑颜，平息怒纹眉，善成众生友。移座勿随意，　至发大音声，开门勿粗暴；　温文悦人心。水鸥猫盗贼，　无声行悄捷，故成所欲事；　佛谕如是行。宜善劝勉人，恭敬且顶戴，不请饶益语，恒为众人徒。一切妙隽语，　皆赞为善说！见人行福善，　欢喜生赞叹。暗称他人功，　随和他人德；闻人称己德，　应忖自有无。一切行为喜，　此喜价难沽；故当依他德，安享随喜乐。如是今无损，来世乐亦多；反之因嫉苦，后世苦更增。出言当称意，义明语相关，悦意离贪瞋，柔和调适中。眼见有情时，诚慈而视之；念我依于彼　乃能成佛道。热衷恒修善，或勤兴对治。施恩悲福田，成就大福善。善巧具信已，即当常修善；众善己应为，谁亦不仰仗。施等波罗蜜，层层渐升进；勿因小失大，大处思利他。

这些偈颂讲得都非常之好，在“善巧修善”的过程中，寂天菩萨从威仪上、发心上、行为上各个方面都讲到了。
第一，“举止寂静安详”。

首先“自主己身心”，就是点出了一个宗旨：我们要做自己身心的主人。要了知到自己的状态，“恒常露笑颜”，经常面露笑容，“平息怒纹眉”，平息我们的皱眉、怒脸这些问题。有没有人一天到晚都是满脸不开心、皱着眉头的？好像寺院里看到的不是特别多，但你到大街上能看到很多。“善成众生友”，学做众生的亲友，诚恳待人。我们对待众生应该是什么样的态度呢？是犹如亲友的态度。

“移座勿随意，至发大音声”，有的注解里边说，就是不要抛掷卧具、坐具，不要扔来扔去的，发出这些很大的声音。搬桌子搬椅子的时候，不要随地拖拉，搬起来轻拿轻放，就不会产生这些很响的声音了。

“开门勿粗暴；温文悦人心”，敲门勿太用力，不要“啪！啪！啪！”的用力敲，应该举止温文尔雅，谦虚柔和。你会发现寂天菩萨对待这些无情的物品，如桌椅板凳，态度都非常的温和，非常的柔软，这样我们对待有情，当然肯定会更加柔和。如果我们对待这些桌椅板凳都是很粗暴随意的，那我们对人可能也很难觉察到我们的粗暴态度。

敲门的举止威仪，一般在受戒的时候都会教，我们大家在座的大都受过比丘戒，以前应该都学过怎么敲门。应该怎么敲？每次三下，“当（轻，略停顿）——当、当”。其实在一个很小的事情上也都能够看出我们心的状态。包括我们下课、上课要敲铃的时候，那么你怎么来敲？一串急急的“梆梆梆梆梆梆——”，这样一听到大家马上就觉得很躁，像警报拉起来了一样，会感觉到很不舒服。如果很悠扬的“当——当——当”每一下还留出回音的话，大家就会感觉到氛围不

同。所以其实在这些微细处都可以看得出来心的状态。这些都是一些调心的方便，当然诸位对这一块都是很了解的，不需要多说。

“水鸥猫盗贼，无声行悄捷”，你会发现《入菩萨行论》里面有很多很形象的比喻，我们大家来体会它。水鸥就是那些水里面捕鱼的鸟类，猫、还有盗贼，它们的行动是怎么样的特点呢？就是非常谨慎，悄无声息，但是又很敏捷，动作都很到位，没有一点多余的部分，这样才能他们达成他们所求的目的。在这里不是让我们去做盗贼，也不是让我们去学猫，但是你要去体验他们这样的一些特点。“佛谕如是行”，作为一个菩萨也应当这样寂静、安详、敏捷的来做事。这些比喻很生动，我们可以体会它。

这是从言谈举止上劝学寂静安详的状态。虽然只是列了这几点，但其实要护持的威仪是无量无边的，在这里总的原则他已经点明了。所以我们看经论的时候一定要注意，不能够只看到偈颂的字面，还要体验它所告诉我们的是哪些原理。因为偈颂本身能够列举的东西都很少，点到为止，有悟性的人能悟到很多，没有悟性的人看到这些觉得这也没有什么了不起，慢慢的就扔到一边去了，我还是故我。这是第一个，举止应该寂静安详。

第二，“善巧与人相处”。

作为一个菩萨，举止寂静安详是我们在日常行为上的原则。下面寂天菩萨就说到了人际相处中间的要领：“宜善劝勉人，恭敬且顶戴，不请饶益语，恒为众人徒”，在朋友相处的过程中，善于劝勉别人改过迁善，经常有一些好的建议，经常为别人分享自己的智慧，这是非常好的。大家在一起做朋友，共同成长，一起前进。

“恭敬且顶戴，不请饶益语”，有时候对方可能会给我们讲一些逆耳忠言，指出我们的一些问题所在，甚至说的话我们觉得很刺耳，针对我们，觉得很不好听，在这个时候要“恭敬且顶戴”，恭敬的接收下来。“恒为众人徒”，要有“三人行必有我师”的心态，经常去学习一切众生的优点。

第一个偈颂说到我们应该这样来与人相处：善于帮助别人，也虚心的接受别人的帮助，不断的成长，自利利他。

75 颂“一切妙隽语，皆赞为善说。见人行福善，欢喜生赞叹”，别人说的一切好话，我们要由衷的赞叹“说的好，善说！”。“见人行福善，欢喜生赞叹”，看到别人做好事的时候，马上生起欢喜心加以鼓励。如果我们有这样的态度的话，可能别人就会越来越愿意说好的话语，做好的行为，我们周围善人越多，我们的生活也越快乐。“暗称他人功，随和他人德”，寂天菩萨在这里说的非常细：有时候为了避免一些嫌疑或者防止让对方骄傲，可以暗中表扬称赞。有时候要跟别人一起来称赞，当别人赞叹他的时候，你说是的是的，我也是这样认为的，这样来随和，就会比较得体，不会觉得太夸张，不会让人觉得有点谄媚的感觉。

“闻人称己德，应忖自有无”，当听到别人赞叹我们的时候，我们的态度应该是什么呢？前面告诉了我们，用什么心态和心行来赞叹别人；第二个就是别人赞叹我们的时候，我们应该怎么做呢？“应忖自有无”，那么我到底有没有这些真实的功德呢？如果有，那我会觉得很宽慰，接下来继续保持；如果没有，那也了知到自己并不是像他讲的那么好，不会骄傲，而是要更加的努力。我们就会说：“这是你对我的鼓励和期望，我很感谢。我会尽量去做到你说的那么好，虽然我现在还没有做到。”有这样一种心态很重要。

“一切行为喜，此喜价难沽；故当依他德，安享随喜乐”，一切的善行都是为了令自、他欢喜，这种喜悦不是钱能够换得来的。所以说应该借助他人行善的功德，令自己安详，获得随喜的快乐。我们修习佛法，目标就是为了断除一切的烦恼，得到安乐。既然如此的话，当看到别人做了一件好事的时候，为什么我们不去随喜，不去因此感觉到快乐呢？如果因为嫉妒的话，“如是今无损，来世乐亦多；反之因嫉苦，后世苦更增”，如果去随喜，我们并没有付出任何东西，但是却得到了安乐，而且未来世还有很好的果报。随喜能够唤醒我们内心善法的种子，今生来世都能不断的增上。相反，如果别人快乐的时候我们反而因为嫉妒而郁郁寡欢，那么现世就会得到很多的痛苦，未来世还会遭到更多的苦恼。这些偈颂都很言简意赅的说明了随喜的重要性。

我们总结起来看，在人际关系相处的过程中，它的要领是什么？应该培养哪些品质？第一个，就是培养与人为善的态度，“宜善劝勉人”，首先就是要帮助人，善于劝人改过迁善，希望别人成长，希望利益他人，这样的发心是第一个原则。第二要培养的是谦虚、接纳的心态。第三要培养的是随喜的心态，看到了别人优点的时候，随时欢喜赞叹。这里面特别强调的是这几个方面，这是应该修的。然后又告诉我们要断除几种问题。

应断的有两个。第一个问题是傲慢；第二个就是嫉妒。作为一个菩萨，如果能消除傲慢和嫉妒的话，那我觉得他就很快乐了，也会变得很平和。如果再能修习上面三个应修的品质的话，他就会不断地成长，人际关系会非常好。所以在与人相处的过程中有五个要领，我们大家仔细体会一下。能够用这些心态跟人相处的话，人际关系肯定会很好的，会有一个很好的人际氛围，那么就能够摄受一切众生。

第三，“善巧修学诸善”。

在言谈举止上有了寂静安详的品质，与人相处方面我们掌握了五种心态，第三个方面就是还要学会善巧的修学诸善。寂天菩萨给我们全面的指出应该在哪些方面来修学。他讲得非常好，总共有八到十个方面。我们来看一下：

“出言当称意，义明语相关，悦意离贪嗔，柔和调适中”，首先讲到了语言，那如何来掌握我们语言的善巧？

说话的时候有七个原则：第一个是“称意”，就是契理契机，称人心意，对方马上就能接受下来，这是第一个。

第二是“义明”，语意清晰。当然这个“清晰”肯定还包括如理如法，必须是正确的、契理契机的。

第三个是“语相关”，就是言谈前后要连贯，不要词不达意，或者太跳跃，东一下西一下，这一点要很注意。整个的语言表达像流水一样的顺畅，别人听起来就容易接受，一下进入心中，不要太跳跃混乱，别人接受不过来。

第四是“悦意”，让人听起来内心很喜悦。他听的过程中，会觉得每一句话都能够认同，而且能够产生内心的共鸣，这个是不容易的。

第五“离贪嗔”，说出来的语言不要带贪爱、不要引发嗔恨。

第六“声调柔和”。

第七“快慢适中”，声音大小适中，不刺耳，不要说的太快，也不要说的太慢，这个都要注意。

你看这个偈颂，也就短短的二十个字，讲的意义却是非常丰富饱满的，所以这些偈颂我们最好都能背下来，能够提高自己的表达力。不然回答问题，可能讲一大堆话还讲不清楚。

“眼见有情时，诚慈而视之；念我依于彼，乃能成佛道”，当我们看见众生的时候，应该用什么样的表情和心态呢？“诚慈而视之”，诚恳、充满慈悲的注视着他们。为什么会做到诚慈呢？“念我依于彼，乃能成佛道”，因为我必须依靠这些众生才能够成就佛道，他们都是成就我们修习福德智慧资粮的善知识。有这种柔软的心，那么自然的，你看到众生的眼光就会“慈眼视众生”。这个话非常好，作为一个菩萨应该有这样一个“慈眼视众生”的态度（《法华经》“观世音菩萨普门品”中亦有“具一切功德，慈眼视众生”——编注）。在普陀山有一面墙上就是这样写的。我们大家反思一下，我们是用什么眼光视众生？有没有这样一个“慈眼”呢？有时候可能会比较戒备，有时候是疏离，但是至少不要愤怒。这些偈颂都非常美。

“热衷恒修善，或勤兴对治。施恩悲福田，成就大福善”，积极地修习一切善法，努力对治内心的烦恼，广泛地布施恩田、悲田——三宝福田，父母师长的恩田，还有苦难众生的悲田——成就大福善。这第 81 颂也是非常的简明扼要，就是愿修一切善，愿断一切恶，饶益一切众生，上敬下施这样的状态。布施三宝，供养父母、师长，利益苦难的众生，在这个过程中成就我们的大福善。这些偈颂都非常有表达力，有概括性。

第 82 颂，“善巧具信已，即当常修善；众善已应为，谁亦不仰仗”，在这里讲到了一些要注意的，“善巧具信已”，这里面的“善巧”其实是指善于取舍，就是善巧于止和作。隆莲法师的译本里面，这句话叫做“善巧止作具净信”，就比较清楚了。如石法师虽然没有

翻译得这么清楚，但是后面的解释补充进来了。所以我们大家要知道善巧什么，具什么。“善巧止作具净信”，就是你要对“止持”和“作持”要很通达，要知道什么可为，什么不可为；然后对佛法有清净的信心，没有邪念，没有夹杂和染污。具备了这个素质之后，就应当常修诸善。

“众善己应为，谁亦不仰仗”，这一段话在这个偈颂里面非常重要，我们要提起注意。我们为什么要修学善法？这是属于我们自己的主动行为，而不是依赖于别人——好像是完成别人布置的作业。所以有的偈颂里边做了一个解释，叫做“非如唯由他教而作，于诸善业亦不观待他助也”。我们为什么要修习一切善法？不是因为别人让我们这样做，不是因为佛学院这样来要求我们的，也不是因为我师父让我这样做的，也不是因为信众们对我有这样的要求，而是因为我自己觉得这个善法本身就是值得去修持的。这一点非常的重要。

“亦不观待他助”，我们在修持这些善法的时候，也不要依赖于外界。不是说外界环境好的时候我才修，必须要求环境给我创造什么。修善法本身就是自己的事情，不管环境好不好，不要依赖于别人——不是老师的事情，也不是父母的事情。我们应该具备修善的自主性，我们有这种自由意志，自己决定自己的行为和生活。但是现在很多的教育，往往不能培育我们这种素质。

修习善法的时候，我们往往会认为是为了给别人完成事情。小孩跟妈妈吵架的时候，他会说：你不给我买东西我就不上学了！他会觉得自己是为了父母在上学，为了父母在读书。

其实这种心态都是错误的，这样读书就读得很痛苦，而且读得比较艰难。事实上读书是自己的事情，不是父母的事情，甚至有的父母不让你读的时候，你还要偷着读抢着读才对，应该是这样一种状态。

如果我们觉得修这些善法——闻思经教、修集福德智慧是因为别人的规定和要求，像这种心态都是要断除的。不能够把自己修习善法的自由交在别人的手上，由别人来主宰我们做什么、不做什么。了解到这些，对提升我们的身心会有好处。即使别人不许我们做，我们也要义无反顾地去努力，谁也不仰仗，不由别人的强制，也不依赖于别人的帮助。有帮助当然更好，没有帮助我也需要做，也是我应该做的！要有这样一种心态。

第 83 颂“施等波罗蜜，层层渐升进；勿因小失大，大处思利他”。在这里也讲到了布施、持戒等六波罗蜜多的修行，应该循序渐进，层层下学而上达，这是层层渐进的意思。一般来说布施是最容易的了，从布施开始做；在布施的基础上断除伤害众生的意念，就是修持戒；不光是自己不主动伤害众生，受到众生伤害的时候也能忍辱；能忍辱之后，再进一步修精进，不光是能忍辱，而且还会主动积极的修善；不光有精进，还能生起定力；不光有定，还能够开发智慧。六度本身

就有这样一个循序渐进的特点。另一方面，六度的修习不是说必须要布施波罗蜜修圆满了再修持戒，六度也是互摄的。

这里也包含了第二层意思，就是说我们必须衡量自己的能力，能做多少做多少，从小事做起。从布施一片菜叶、一把米开始做，到最后能够布施头目手足，它本身也有这样一个渐进的过程。不要想一口吃成胖子，不要做自己力量达不到的事情。所以整个菩萨道的修行是一个很安乐的过程，是渐进的。

“勿因小失大，大处思利他”，不要拘泥于区区的德行，而损失较大的法义，应该在更究竟的层面上考虑如何利他。

这个偈颂就牵涉了一些很关键的问题。在我们在利益众生的时候要做一些考量，不要拘泥于一些小的东西，失去了大的利益。

利益众生是原则，但是我们在实际做的时候，我们会发现处处都充满了抉择：我们自身的修行，众生的需要，还有时间，还有如果两件事同时都要做而你只能做一件事，所有这些你该怎么做，怎么来取舍？在这中间充满了选择。寂天菩萨给我们指出来——“大处思利他”，就是一切大处着眼。

所以在《瑜伽菩萨戒》里，就是第四条戒说到一些情况，我稍微给大家讲一下。比如说，有人来请菩萨到他家里应供，奉献饮食、衣服这些资身众具，这个时候如果菩萨因为傲慢心、嫌恨心、嗔心而拒绝了，那么是“有染违犯”。作为菩萨，要为众生作福田，当众生发起一个布施的善心的时候，特别是比较真诚的布施善心，我们必须要去随喜、接受。如果因为懒惰、懈怠不去，或者因为忘失，本来答应了他，结果到时间忘了，这个时候是“非染违犯”，也有小的过失。

什么情况下不违犯呢？如果菩萨是为了自己的修行，觉得这段时间我一直在密集禅修，不想去耽误过多的时间，是为了护持自己的定慧力；觉得自己可能因为去了之后会引发烦恼，会退失自己的功德；或者觉得对方是怀着损恼心来迎请；是为了护持众生的心，比如说别人都对这个人有看法的，或者他的身份不适合，是个淫女或者怎么样的，如果菩萨到这个地方去，别人会有讥嫌，会对僧团有害；或者有时候僧团有僧制，比如说僧团作了覆钵羯磨。有的居士如果做的不如法，那么僧团作一个羯磨，这段时间大家都不接受他的供养，把这作为一个惩罚，这就叫做僧制。如果僧团有了这样制罚的时候，那么菩萨也应该配合僧团，这个时候就不能够去接受他的供养。不能说我是菩萨我要慈悲他，我要去。要护持僧制。在这些情况下就可以不去，就是不违犯。

我们会看到菩萨戒里面有很多开遮的讨论，在这些开遮里面要抉择利害的大小。比如说后面 34 条戒讲到，有情生病的时候，按理说作为菩萨应该去护持他的，但是如果是为了“勤修广大无上殊胜善品”，或者“护持所修善品令无间缺”，或者“若自了知上品愚钝，其慧钝浊，于所闻法难受难持，难于所缘摄心令定”，感觉到自己的智慧和定力都不够，如果去照顾他的过程中，自己的修行跟道心会退失，就

可以不去。或者先答应了别人，或者知道这个病人他自己有能力自己照顾自己，或者转请了其他人去，他还有其他人可以依靠，在这些情况下就会有一些开缘。

所以我们会发现整个菩萨戒，在做的过程中非常灵活，开遮的关键都在于抉择和取舍。那究竟的原理是什么呢？根本的原则就叫“大处思利他”，对于一个行为，从究竟上来看它的利益跟它的过失孰大孰小。在这点上讲到了菩萨戒的开遮问题，明天的“饶益有情戒”还会继续讲一些方面。今天我们就讲这么多内容，有几个偈颂要背诵的。

我们回向：愿意此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。

（录音整理：娟子，妙定校）

护心即护一切——《入行论·护正知品》七

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

南无本师释迦牟尼佛

无上甚深微妙法，百千万劫难遭遇，

我今见闻得受持，愿解如来真实意。

整个的菩萨戒，是三聚净戒，律仪戒、摄善法戒和饶益有情三个方面。

守护律仪戒的过程主要就是要净化身、口、意；摄善法戒的过程中修持众善，而修持众善首先就必须要断除对身的贪着。事实上我们在很多情况下，不能够很好地来修行和成长，更多的时候是因为我们对色身的贪着。

就像那个“主仆”的比喻，很多时候我们更多的是“仆人”——身体的仆人，而不是身体的主人。寂天菩萨首先就告诉我们要把身体用作为我们的仆人，这样的话我们就获得了生命的自主权。然后“善

巧修学种种殊胜”，他列举了很多方面，从言行举止、发心、还有种种的威仪。尤其要注重的就是后面从七十九颂到八十三颂，他介绍了很多原则，告诉我们积极地去修习一切善法，精进对治自身种种的缺点和烦恼，上供下施，供养三宝敬田、父母师长恩田，还有苦难众生悲田。在这样利益众生、上供下施的过程中，成就自己的福德和智慧。所以整个的菩萨道说起来其实也并不复杂。

接下来他说到这样一种态度，就是要有自主的态度。我们在修学的过程中间不要依靠别人，既不是要别人来叫我们做，也不要期待有别人的帮助我们才做，而是“众善己应为，谁亦不仰仗”，要有这样一种坚定的、自主生命的态度。

最后告诉我们，波罗蜜的修行是要循序渐进的，渐次深入。在做的过程中间要有检别校量，菩萨的修行不是那么死板的，它要做很多的的抉择。如果缺少了抉择的智慧，往往会因小失大。

了解原理都不难，要落实起来还是蛮细致的。就像刚才讲的一样，按照次第，层层渐深进，根据我们的能力一点一点地来不断地前进，总归是在进步着，这就可以了。不要觉得这些境界都太高广了，觉得自己做不到或者能落实的太少。关键不在于你一下子就能做到多少，而是做与不做。就像我们前面举的比喻，一个湖泊的水，你喝不完不要急，至少你可以先喝手里的这一杯水。从里面总归会有收获。

今天我们来继续学习第三部分“饶益有情戒”。一开始做总的介绍，后面讲在与众生相处的时候如何来饶益他们。那我们先来念诵一下，从 84 颂大家念诵到 97 颂。

84. 前理既已明，应勤饶益他。慧远具悲者，佛亦开诸遮。

85. 食当与堕者，无怙住戒者，己食唯适量，三衣余尽施。

86. 修行正法身，莫为小故伤。行此众生愿，迅速得圆满。

87. 悲愿未清净，不应施此身。今世或后世，利大乃可舍。

88. 无病而覆头，缠头或撑伞，手持刀兵杖，不敬勿说法。

89. 莫示无伴女，慧浅莫言深，于诸浅深法，等敬渐修习。

90. 于诸利根器，不应与浅法，不应舍律行，以咒诳惑人。

91. 牙木与唾涕，弃时应掩蔽，用水及净地，不应弃屎溺。

92. 食时莫满口，出声与咧嘴。坐时勿伸足，双手莫揉搓。

93. 车床幽隐处，莫会他人妇。世间所不信，随俗避讥嫌。

94. 单指莫示意，心当怀恭敬，平伸右手掌，示路亦如是。

95. 肩臂莫挥摆，示意以微动，出声及弹指，否则易失仪。

96. 睡如佛涅槃，应朝欲方卧，正知并决志：觉已速起身。

97. 菩萨诸行仪，经说无有尽，然当尽己力，修持净心行。

这一段介绍了饶益有情要注意的方面。

第一，应饶益有情

我们看 84 颂："前理既已明，应勤饶益他"，经过了前面律仪戒的净化、摄善法戒方面提升了我们的素质之后，接下来我们就可以投入到利益众生的事业之中来了。

首先寂天菩萨说到："慧远具悲者，佛亦开诸遮"，对于具有广大的智慧、真切悲心的菩萨，佛可以有种种的开许。

这一句就体现出菩萨戒与声闻戒的一些根本差别。《道次第》也讲过的，菩萨与声闻最主要的一个差别就是意乐。声闻是自利，为求一生解脱之意乐，这是它的一个区别。第二个区别就是"不共制罪"，大小乘之间是有不共制罪的，不共制罪就是开遮的不同。

第二、以财法而摄受

这就是说明菩萨利他的方式。在饶益有情的时候，以法布施、财布施，还有其他的比如说威仪等等，各个方面饶益众生。

我们看一下："食当与堕者，无怙住戒者。己食唯适量，三衣余尽施。"第一个就是食物，也包括了其他我们物质上的财富。因为这里主要还是针对比丘来写的，作为比丘，持守金钱戒，可能他没有钱方面的问题，"财物"一般都是指衣食，所以在这里就用衣、食来介绍了。

食物方面，我们的食物是与三种众生共同拥有。哪三种众生呢？第一就是"堕落恶趣者"，堕落恶趣的苦道众生；第二"无怙者"，就是失去了依靠和保护的众生；第三"住戒者"，就是住戒修行的人。就是说要与这些堕落恶趣的众生，无依无怙的众生，还有就是修行者共享。修行者因为他不从事生产，也必须要靠大家的布施供养来维持他的生活，才能够坚持修行。

我们的食物，当然也包括一切的财富，应该是三家的众生共有，"己食唯适量"，自己吃适量的食物就足够了。这里面是以食物来代称我们一切的财富，都应该是这样一个原则，就是与众生分享，只要需要的话，就随时随地的可以拿出来救助这些需要的众生，自己仅使用适量的部分。

"三衣余尽施"，衣肯定也是如此。这里面介绍到了，"三衣"是不能够布施的，因为这是为了护持比丘戒，显示出家比丘的身份。

在这里其实也牵涉到了菩萨戒与声闻戒的一些关系。我们作为一位比丘，既受了声闻戒又受了菩萨戒，那么这两者中间怎么来抉择呢？

两者之间会不会有冲突？就会出现这些疑问。在《瑜伽菩萨戒》里边，对这些问题都做了很好的拣别。

在不少菩萨戒条里边都有对声闻戒的维护和开许。比如说“护僧制”，就是说即使是为了利益有情，但如果僧团有一些共同规定，那也要尊重守护。第二“护多众生心”。如果我们饶益某一个众生的时候，会损害很多有情的信心，那在这个时候就不能做，因为要保护大多数人的信心。第三，利他的前提是自己的烦恼不要滋生。如果因此引发了自己的贪嗔痴，“未生者生，已生者难以降服”，在这个时候都有开许，暂停利他的行为。

在整个《瑜伽菩萨戒》里面，对声闻戒的态度是非常尊重的。在此基础之上，菩萨行对于某一些不共制罪，在一些特殊的情况下，需要的时候它也会有明确的开许。

所以作为一位比丘，修学菩萨戒的时候也要以律仪戒为根本。在律仪戒的基础之上，必要的时候进一步加上这些开许。这样的话，我们的菩萨戒就变得非常灵活、稳固。如果一点开许没有的话，那么菩萨戒与声闻戒就没有差别了；如果没有律仪戒的基础，可能我们在行持菩萨戒的过程中，就会变成滥无所归。

所以对财物布施的原则，就是把自己的所有，与这些苦难的众生、需要护持的修行者们共享，在这个过程中也要尊重我们的戒律，三衣这些还是要保留。

下面一段是讲施身，就是身体的布施。财物的布施原理已经很清楚了，那身体的布施原则：“修行正法身，莫为小故伤。行此众生愿，迅速得圆满”。用来修行正法的身体，不要为了小的利他善举就让它受到伤害，“行此众生愿，迅速得圆满”，因为身体是我们利益众生、了脱生死、成就佛道的船筏，这个船还是要保护好的，不要轻易的把它给折断、穿漏了，否则渡这个大海就很困难。修习菩萨行的时候，为了小事不要轻易地做伤害自己身体的事情，除非非常有必要。

“悲愿未清净，不应舍此身”，在慈悲和愿力没有清净之前，不要随便的施舍身体。“悲愿清净”，就是指“增上清净意乐”。也有说就是登初地以上的菩萨，没有登地之前不要做真实施身，因为这种施身，未必能够对别人有很大的利益，但是却可能因为自己的痛苦，内心懊悔而退失了菩提心，障碍了我们的善法。当然这是指那种重大的牺牲。要是像献血、捐一点骨髓干细胞之类的，这些不损伤你的生命的情况，那当然是可以的。

“今世或后世，利大乃可舍”，无论是为了今生或者来世，如果能成办大的利益，那也可以考虑舍施。我们看到下面的注解里边，贾曹杰在《佛子正道》中引用了《四百论》的解释：“虽视身如仇，犹应慎守护，戒圆命长久，能集大福德”，虽然说我们看待自己的身体，认为它是我们烦恼的来源，也应该谨慎的守护它，因为“戒圆命长久，能集大福德”。《宝云经》也说：“非时而施身，是为魔业”，讲到

了布施身体的过程中要注意的事项。菩萨行并不像我们想象的那样子，一开始就是布施“头目手足”。它是很现实的，从初步的做起。

第三部分是法布施的注意事项。

首先：“无病而覆头，缠头或撑伞，手持刀兵杖，不敬勿说法。”

这个偈颂说明一个原则：教授众生的时候必须要看对方的态度，如果他对法没有恭敬心，没有恳切心，没有求法的真诚心的话，不要轻易地宣说。

闻法的时候，有覆头、缠头、撑伞这些方面的行为，在印度的习俗里，认为是不够尊敬的表现，除非是生病的原因。“手持兵刃”当然这肯定也是不恭敬的傲慢态度，都要注意。不过这些在我们中国有时候也未必在乎，中国人会在乎另外一些东西。比如说：我们一般上课的时候要求不能翘二郎腿，听课的时候不可以打手机，不能边吃东西边听课，这本身也事关态度的恭敬与否。有一些事情在律里面不一定有明确的规定，但在现在的话，那就要注意这些威仪上的问题了。

有时候我们出门，在火车上遇到一些人，他们用很傲慢的态度来问你一些佛教方面的问题，在这个时候，一般来说都不要轻易滔滔不绝地与他们做过多的辩论，因为对方的目的并不是为了学习，而是为了挑毛病。所以，要注意对方的态度和场合。否则的话，我们的法布施很可能不但没有效果，反而会引来很多的烦恼，最后脸红脖子粗的，对方也没有被你说服。这是第一个原则，就是对方的态度。

第二，“莫示无伴女，慧浅莫言深，于诸浅深法，等敬渐修习”。前面 88 颂讲的是态度，89 颂讲到了几个问题，第一个是场合的问题。

对无人陪伴的妇女不要说法，“莫示无伴女”。我们现在有时候不是特别注重这些方面的，也可能会引起一些问题。

律里面记载了一个公案，曾经有位比丘去应供，家里就是婆媳俩，婆婆年纪大了耳朵很聋，这位比丘在吃过饭后为这位年轻的媳妇说法，声音很低，这位婆婆很想听听师父在说什么，就凑过去听。因为她耳朵不好，听不太清楚，但她越凑过去听，两人就越躲着她。老太太就发怒了：“有什么不能让我听的！”就产生了一些讥嫌。所以在说法的时候要注意这些问题。

“慧浅莫言深”就是观察对方的根基，对智量狭窄的人不说深广的佛法。

“于诸浅深法，等敬渐修习”，这一句话也是非常重要的。有时候我们学了佛法之后，比较看不起那些人天乘的教法，念佛、修布施这些，往往更喜欢谈空性这些高深的。但是如果对方的根性达不到，反而会造成很多问题。

比如说，有的人本来就有逃避现实的倾向，与他说出离心时，往往会被他误解为厌世。听到这些法义之后，反而增加了他的执着。学

了之后，整个生活和人生的态度更消极了，对周围的人更排斥了，不但没有得到佛法的解脱乐，反而增加了烦恼和痛苦。

如果说出离心就是一种厌世的话，那可以说自杀的人应该是最具有出离心的，他连自己的生命都不想要，那他厌世厌得是最彻底的，难道说他有出离心吗？并没有。那到底什么是出离心？事实上出离是指放下、不执着。为什么会出离，是因为看到诸法的虚幻、无常、无我的本质。

当放下执着的时候，才会体验到真正的出离心，出离心越强烈，内心越安乐、心胸越广大，在世间的生活也会变得轻松自在、游刃有余。厌世的厌恶感某种程度上说也是一种嗔心，并没有真正的出离。这样去修行的话，处处都是排斥，处处阻碍不通，没有办法适应这个时代，没有办法与众生接触，甚至连自己也不能够接纳，是非常痛苦的。

所以，在这个过程中我们要看他的根基是怎样的。对于本身内在嗔心已经很强烈、已经非常痛苦的这些人，开始的时候可能要先从慈心开始说起；或者把他这种痛苦转化，断除执着，从这个角度来接引他。否则他会用佛法来强化他的嗔心，排斥、执着，造成他的一些更大的困扰。

在这个时候不要轻视人天乘的教法，也不要轻视解脱道。对于精深的法与粗浅的法都应该用同等的恭敬，并且循序渐进地去实践。

有时候我们自己也会有粘着，会格外喜欢精深的教理，对广大行不以为然；有时候我们也会喜欢解脱道，排斥菩萨乘、或者是排斥人天乘。由于弘法者自身的原因，舍弃一些法、喜欢一些法，不知不觉中把宗派见、自己对法的好恶都带进来，也会对众生的利益带来损害，这样就不能够圆满的利益众生。

“于诸浅深法，等敬渐修习”，其实这些原则含义都非常之深，我们大家都应来依法来对照我们自己，也用这些方法论来透视我们周围的一些现象，就能看得很清楚。（录音整理：汤春元，妙定校）

护心即护一切——《入行论·护正知品》八

在饶益有情戒的以财、法摄受众生的过程中，开示了食物布施、衣布施、身布施和法布施。每一种布施的注意事项也都列举了。食物布施的部分告诉我们要与三种人分享；衣布施的部分告诉我们要特别

注意护持戒律，比丘的三衣不能施；身布施的部分告诉我们，小事不应舍身，“悲愿未清净，不应施此身；今世或他生，利大乃可舍”，达到悲愿清净的修行阶位，才可以施身；法布施就讲的比较多，观察听法者的态度，说法的方式与场合，对方的根基各个方面来引导他。

第九十偈颂：“于诸利根器，不应与浅法；不应舍律行，以咒诳惑人。”对于利根的众生就不能够说浅法。前面讲到“慧浅莫言深”，智慧达不到的人不要说甚深法，那同时应该注意，利根者不要对他说浅法。这里的不要说浅法，是说不要只传授层次粗浅的法，不是完全不说。这一点大家要注意，不然的话，有的人可能会讲：我们都是利根，还要学怎么走路怎么吃饭，怎么布施，是不是太粗浅了？这里的意思是，对于利根的人只传授浅法的话，肯定不能够满足大家的需要。我们在座很多同学都喜欢闻思甚深的教理，但是听一听《入行论》广大行方面的内容，也可以给我们开阔思路，细处用心，在指导生活实践方面也是很重要的。

这里讲的对利根“不要说浅法”，“浅法”指的是只传授给他层次粗浅的佛法，不引导他去作胜义谛观修。对于大乘根基的人，不要只引导他们修自解脱这样的内容，要引导他们发起无上的菩提心，修证无上的佛果，这样的话才比较圆满，符合他的根器。

“不应舍律行，以咒诳惑人”，这一句话，在隆莲法师译贾曹杰《广解》里有一个注解，是这样讲的：“于堪能法器，为说但念诵经咒即成清净，是以经咒惑他人，非所应也。”就是说有些人堪能闻思一些更深道理的时候，应该系统地为他介绍戒、定、慧三学，不断地引导他深入和提升。如果在这个时候对这些具法器的众生，跟他说只要念诵经咒就能清净，就是一切了，那也未必合适。在这个过程中间要看根基的。有些根基钝的人，“不堪受持广大法”的人，跟他这样讲，肯定很好。但如果有一些众生，他是利根的人，或者还有一些喜欢闻思的人，你只是介绍他持咒子就行了，或者就是念一句佛号，那就不行。所以说在法布施方面，我们看到寂天菩萨它是比较强调应机说法的。

虽然短短的三段偈颂，说的原理却很多。核心的部分就是以对方为中心，不是说自己喜欢什么，有什么，就说什么，而是对方需要什么，对方能接受什么。他是以众生为核心的，这是整个法布施的原则。

心理学里有“以来访者为中心”这样的态度，其实佛陀说法一直都是这样，以众生为核心的，不是以自我——我自己有什么法，我喜欢什么就说什么。同时在说的过程中，还要注意对方的态度、还有说法的场合、形式等等各方面。

第三“以威仪饶益”，就是通过行住坐卧各方面来呈现威仪教化。

第九十一偈颂：“牙木与唾涕，弃时应掩蔽；用水及净地，不应弃屎溺。”不随地吐痰，脏物这些东西及时处理，不能随便丢在别人使用的水源和清净的草地上。这个就不用多说了，大家都知道的。这

里面我们可以看到，作为一位菩萨，我们必须至少有文明的态度，这样才能够教化众生，给众生持欢喜心。

第九十二偈颂："食时莫满口、出声与咧嘴。坐时勿伸足，双手莫揉搓。"外在的动作与形象也能够反映一个人的内心，如果一个人吃饭的时候狼吞虎咽，塞得满嘴都是，我们也能感受他内心的冲动性，会觉得很贪、很燥动，缺少觉知。"坐时勿伸足，双手莫揉搓"，席地而坐的时候不要把两腿伸直，在现代的中国还好一些，主要是因为印度人没有内衣，他是用布裹在腰上的，如果腿分开的话，很容易暴露，显得不文明、不雅观。

"双手莫揉搓"，有时候我们会下意识地耸肩搓手，从心理学的角度来看，这都是内在焦虑的一种外化，是内心的躁动体现在身体上的一种肢体语言。发现自己在搓手的时候，我们就要觉知，让自己放松，觉知本身就可以让我们的内心恢复安定。

第九十三偈颂："车床幽隐处，莫会他人妇；世间所不信，随俗避讥嫌。"不要在偏僻隐私的地方约见异性；到了一个陌生的地方，一定要问清楚这个地方有哪些规矩和禁忌，"随俗避讥嫌"，要注意避嫌。每个地方都有一些特殊的规定，不知道这些的话就可能带来很多问题。在中国来说，也有很多的习俗也都要了解，比如给老人送礼不能送钟表；船上的人不能送筷子，因为筷子还有一个名字叫"箸（音同住）"，船开不走了；去火葬场参加追悼会，临走的时候就不能说再见。有很多的这些风俗，我们有时候要了解，不然的话就会有一些讥嫌。

菩萨的行为非常圆融，有开有遮。每个地方都有一些风俗，菩萨要根据众生的根基、状态和需求来利益他们。所以我们十大愿王里也有讲"恒顺众生"，它完全是以对方为核心的，契合他们的根基，契合他们的心理、条件。所以整个的菩萨道真正修习起来，是非常圆融的，能够真正利益到众生也会感觉很幸福。

下面就讲到怎么指路了。

第九十四偈颂："单指莫示意，心当怀恭敬，平伸右手掌；示路亦如是。"

不要用一个手指指点点，这总会让人觉得不舒服。比如行堂的时候，我会发现很多人的手势不是特别的礼貌，行堂的居士打了勺饭菜走到跟前的时候，他这样略带不耐烦的摆手，会让人内心里觉得很不舒服，感觉好像是打发人"走开、走开"那样一种感觉。我们大家要注意，不需要加饭菜的时候，可以用手稍微地挡一下，别人就知道了，姿势尽量文雅一点，这是对对方的一种尊重，不要用一些非常粗鲁的动作。虽然我们内心里面对他没有想法，但是别人会感觉到伤害，这些都是细微处。

第九十五偈颂："肩臂莫挥摆，示意以微动、出声及弹指；否则易失仪。"

"肩臂莫挥摆"，大幅度的挥动手臂，大声叫喊，这都是不行的。需要的时候身体轻微移动，出声轻柔平和，否则容易失去庄重的威仪。招呼别人的时候可以弹指，对方听到就行。一般来说在集体场合里面都不太允许大声叫喊的，我们大家需要了解。

第九十六偈颂："睡如佛涅槃，应朝欲方卧；正知并决志：觉已速起身！"

睡眠时候的威仪就像佛涅槃一样，右侧卧。佛陀每天睡觉的时候，他会观一下第二天往哪个方向去，然后脸朝着那个方向躺下来。我们大家床的方位是固定的，但睡觉的时候仍然要注意保持正念正知、作意光明想。

在《略论》里面讲到了"悟寤瑜伽"有四个方面要注意：

第一个是姿势。右侧卧，左手向下放在腿上，身体屈弓这样一个姿势。

第二安住正念。白天我们所熏习的正法，哪一种善法的力量大，我们就继续熏修这个善法。比如说白天做内观，临睡前也要再继续修会儿内观，要熏修这个法，而且一般也要求做光明观，就是观想在光明中入睡。

第三，惑起觉知。如果心里现起了烦恼，这时候要警觉，马上就打住，不让烦恼随顺流注。因为人的心念有等流的特色，如果说我们在临睡前熏修是的善法，那么安住在善心入睡，身心就比较安乐，甚至梦中还在修法，早晨醒来，会觉得精神焕发，精力充沛，感觉非常好。

有时候我们睡前会起一些烦恼。因为这时候，人的正念正知比较薄弱，一些杂念容易侵犯进来。有些同学喜欢思维，想得比较多，过去、未来，人际关系，想很多事情，有时候就会产生贪心、嗔心，也会引发焦虑担忧等问题。在这种心态下入睡的话，那么它也是等流的，等于整个一夜都是在烦恼的状态下度过，梦中感觉到不安，早晨起来的时候，一睁眼就觉得心情不好，身心很疲劳。所以说睡眠的调适是非常重要的，临睡前要安住于正念，觉知到自己在打妄想、思维一些烦恼的事情的时候要立即停下来，转换到我们前面修的这些善法业处上。

最后一个就是"思维起想"。睡前要想一下几点钟起床，作一个决意，这样到时候就能很轻松地起床，不会睡过了头。这就是关于睡眠要注意的修法。

最后结语，第九十七偈颂："菩萨诸行仪，经说无有尽。然当尽己力，修持净心行。"

菩萨的行仪寂天论师只是举例说了一些原则性的方面，真正的行仪是无量无边的，我们需要的是尽力行持。"然当尽己力，修持净心行"，能做到多少就尽量做，慢慢地来提升和净化我们的内心，这是一件非常美好的事情。

最后"圆满学处之余要"，寂天菩萨还给我们补充了一些其他的方面，我们大家先念诵一下，从九十八颂到一百零九颂全部结束。

第 98 颂：昼夜当各三，诵读三聚经，依佛菩提心，悔除堕罪余。

第 99 颂：为自或为他，何时修何行，佛说诸学处，皆当勤修习。

第 100 颂：佛子不需学，毕竟皆无有；善学若如是，福德焉不至？

第 101 颂：直接或间接，所行唯利他；但为有情利，回向大菩提。

第 102 颂：舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。

第 103 颂：应如吉祥生，修学侍师规。此及余学处，阅经即能知。

第 104 颂：经中学处广，故应阅经藏；首当先阅览，尊圣虚空藏。

第 105 颂：亦当勤阅读，学处众集要；佛子恒修处，学集广说故。

第 106 颂：或暂阅精简，一切经集要。亦当偶披阅，龙树二论典。

第 107 颂：经论所未遮，皆当勤修学。为护世人心，知已即当行。

第 108 颂：再三宜深观，身心诸情状；仅此简言之，即护正知义。

第 109 颂：法应躬谨行，徒说岂获益；唯阅疗病方，疾患云何愈？

我们看到寂天菩萨接下来就说到了其余应注意的一些部分。

首先："真实修持圆满支分"。

"昼夜当各三，诵读三聚经，依佛菩提心，悔除堕罪余。"于昼夜三次诵读《三聚经》，《学集》里面介绍了《三聚经》这部经，《善解义海》里面对《三聚经》的注解，说这部经主要讲的是忏悔、随喜和回向。

对于宣说菩萨学处的这些经典，我们要经常读诵，忏悔罪障、修集福报，发起菩提心。一般来说受了菩萨戒之后，每天至少要念六次《发心偈》，仪轨是："诸佛正法圣贤僧，直至菩提永皈依，我以所修诸善根，为利众生愿成佛。"然后忏悔罪障、修集福德和智慧资粮，不断地熏习强化菩提心，这是第一个注意事项。

第二："为自或为他，何时修何行，佛说诸学处，皆当勤修习。"不管是为了自利还是为了利他，什么时间、修什么，只要是佛陀曾经

介绍过的，只要是我们有机会、有能力的，都应该圆满地受持下来，一切受持、一切修学。

“佛子不需学，毕竟皆无有”，说有哪一个善法是佛子不需要去学的，没有这种事。“善学若如是，福德焉不至”，如果说一个人能够有这样好学求法的态度的话，怎么会缺少福德和智慧？这个偈颂讲得也非常好，寂天菩萨告诉我们用什么样的态度。

第三修学的原则：“直接或间接，所行唯利他；但为有情利，回向大菩提。”直接利他大家可以理解，间接是什么意思呢？怎么来理解这个间接呢？间接教给别人，让别人去做，自作教他，还是属于直接利他的。菩萨的自利就是间接的利他，如果菩萨自己在屋里打坐，把自己的戒、定、慧修学增长上来，本身就能间接利益众生，就是说我们的目标是为了有情的利益，不只是为了自解脱。

所以说“但为有情利，回向大菩提”。把一切行善的功德都回向无上的菩提，所修一切的法都是为了利益众生。走到大街小巷，与众生接触是利益众生；一个人住在深山，作禅修、守戒律也是在利益众生，形式不是最重要的，关键是我们的发心。

“舍命亦不离，善巧大乘义，安住净律仪，珍贵善知识。”在这个里面他又讲到了两点：第一，就是不要舍弃大乘的教法。第二，要长时间的依止精通大乘的善知识。“应如吉祥生，修学侍师规。此及余学处，阅经即能知。”这里举了个《华严经》里面的例子。像经典里面所描述的那样来修学侍师法，还有其它一些学处，只要阅读经藏，里面都有相关的教法。

“经中学处广，故应阅经藏；首当先阅览，尊圣虚空藏。”在经藏里面广泛宣说了菩萨学处，应该读诵大乘经典。在《华严经》及其它的一些经典里都有很多，大家将来都可以去了解。

在《大正藏》里面第十三册有《虚空藏菩萨经》，佛陀耶舍翻译的。《虚空藏菩萨经》一卷，专门讲到了菩萨的根本度，还有忏罪法，这部经翻译得很早，它是在姚秦早期就翻译进来了。但是《虚空藏菩萨经》在汉地很少有人提及，很少有人关注。在藏地就蛮受重视的，他们把《虚空藏菩萨经》里面讲到菩萨初发心有八条根本戒，加到瑜伽菩萨戒的前面一起来受持。

“亦当勤阅读，学处众集要；佛子恒修处，学集广说故”。在《一切学处集要》这部论典里面，把菩萨的修学都做了详细的说明，这个在藏经都有，在这之前都给大家介绍过了，就不多说了。“或暂阅精简，一切经集要”。《一切经集要》就更加简要。

“亦当偶披阅，龙树二论典”，学有余力的话，可以参考龙树所造同名的《学处集要》和《一切经要集》，龙树菩萨的一些相关论典在汉传里边也有，《教诫国王经》等等都是有的，龙树菩萨的广大行方面的经典译过来了一些，但是一直没有受到重视。

“经论所未遮，皆当勤修学。为护世人心，知已即当行。”凡是经论中没有禁止的一切善法都应当精勤地去实践，为了维护世人对三宝的信心。“知已即当行”，所有了解到的学处都应该认真地去修习。大家要熟悉菩萨戒的开遮、持犯，我们在持受戒律的时候也需要一些灵活的方式。

“再三宜深观，身心诸情状；仅此简言之，即护正知义。”后面寂天菩萨又做了一个总结，再一次强调我们应该再三观察内心和身行的状态，这就是守护正知的要领所在，所以说念处智非常的重要。

“法应躬谨行，徒说岂获益；唯阅疗病方，疾患云何愈？”最后寂天菩萨不光是总结，还要鼓励：法是应该来落实的，落实的才是真正的佛法。“徒说岂获益”，嘴巴上说说能有什么利益呢。“唯阅疗病方，疾患云何愈？”只读药方是不能够治病的，再一次提醒大家，整个的《护正知品》或者整个的《入行论》，它是一部实践的教法，并不仅是一个理论体系，必须要在实践中来去体验它、理解它和落实它。

整个《护正知品》就学完了，这一品非常饱满，内容也是非常之好，里面讲的都是原则性、纲领性的内容，信息量是很大的。有时间的话，大家也可以读一下《瑜伽师地论·菩萨地》的《戒品》，会对《入行论》的“护正知”，了解得更清楚，理解得更透彻。（录音整理：悟苇，妙定校）

《大念住经》系列 1——之一（新）

2023.8 月讲于觉林寺

非常高兴，有这样一个机会跟大家一起来分享关于佛法正念修行方面的法义。这几天，大家白天非常精进地禅修，晚上会安排一些佛法的讲座，为什么要做这些讲座呢？目的是为了让我们在一个更开阔、更深远的背景下来理解我们的禅法。我们知道，每一种修行模式，背后都有它的 “见地”。如果我们对它背后的见地、整个更宏大的思想框架没有了解的话，那我们对一个教法的修习，就不容易把握住它最深刻的部分，当我们想继续深入，很可能就会遇到一些瓶颈。

先分享我自己的一个体验。前段时间有一件事情让我特别深刻地感受到，我们对一件事情的认知，对我们心态的影响是非常非常大的。

在现实中，如果有人拿着烧红了的铁针去戳自己，那是一种什么感觉？肯定会觉得很恐怖，是不是？会想绝对不能让这个针扎到我。但是如果是在一个不同的见地之下经历这个过程，我们反而就不会太抗拒。

因为年轻的时候做老师，长期久站，有点静脉曲张，前段时间遇到了一位中医到我们寺院做义诊。聊天的期间，他就说法师我来帮你调一下，就用了一种放血疗法，拿出了一根针放在火上面烧的通红，然后嚓嚓嚓直接在腿上戳，要把静脉血给放出来，而且血流的不多还不行，他就又拿了三根针合在一起戳，最后还换了一根大号的放血针。

事后回味这个过程，我的感触特别深。因为如果在平时有人拿着烧红的针去戳自己，我们是无法接受的。但是当把它界定为“治疗”的时候，就不会去抗拒，甚至于还主动配合。所以我甚至还在一边跟他聊天，问他一些中医方面的知识等等的。虽然血流满腿，甚至都流到了拖鞋和地上了。但过程中并不觉太痛苦，所以结束之后再回味，感触就很深。非常深刻的体验到，我们怎么看待一个事物，对它的见地和态度，实际上对我们的影响是非常之大的。

所以这也是为什么我们在每一次的禅营期间，并不仅仅是让大家一座又一座的打坐，而是都要配合小参、佛法开示，那就是要在见地上、在认知上，让我们对一个修行法门有非常深刻的理解。当我们的见地、态度、方法到位了以后，就能够推进修行的进步。

我们知道，“正念”是来自于佛法“四念处”的修习法门，这一次的禅修营，我会用几天的晚上为大家做一个《大念住经》的系列导读。“四念处”在佛教的很多经典里面都会谈到，但是在《大念住经》里面它可能是最完整最系统的。当然了，这一次不可能一字一句的给大家解读——在我们佛学院里面它是要专门开一个学期的一门课，在这里我可能会节选一部分经文，给大家展示佛教四念处的面貌和它的特质与重点。

我们首先看《大念住经》的第一段话：

“比丘们啊！”——佛陀当时在僧团，给出家比丘开示，他说“这是直接之道，为了众生的清净，为了忧伤和悲叹的超越，为了苦和不满的灭除，为了正理的成就，为了涅槃的证悟，就是四念住。”

这第一段话，就把我们所修方法的定位非常清晰的展示出来。“直接之道”，也译为“一行道”。有的注解将它解释为“直达之道”；也有的解释为“唯一之道”。直接到达什么呢？可以直接到达证悟解脱。所以我们大家用的这个方法，其实是一个很深的方法。

下面就列举了几个具体的功能：第一就是为了众生的清净，能够净化我们的身和心。第二，为了忧伤和悲叹的超越。我们在生活中常常有各种焦虑、抑郁，有悲伤，有忧愁，那么修习四念处可以帮助我们超越这些忧伤和悲愁。

第三，“为了苦和不满的灭除”。有的时候我们会分外感受到生命的痛苦，觉得活得很艰难。不要说我们成年人，甚至于现在的孩子们都觉得过得很苦，开始厌学甚至自杀等等。这些“苦和不满”，怎么来灭除？肯定不能说“逃离这个世界”，因为逃无可逃。但是通过我们的修行，通过真正提升了我们的身和心，当我们足够强大的时候，就不再被烦恼洪流所吞没，而成为一位“冲浪者”。在高低起伏、充满挑战的生活中，获得觉悟和解脱。这就是整个“四念处”可以帮助我们做到的。

第四“为了正理的成就”，“正理”实际上应该是真理，为什么加一个“正”呢？因为真理都是符合事实的，它与这个世界的规律相吻合，所以会有“八正道”，“正”就是形容它的正确性，就是说通过四念处的修习，我们可以体悟到真理。

最后，“为了涅槃的证悟”。不是去世了叫涅槃，而是指烦恼的熄灭、生死轮回的超出，这是我们的“四念处”所能到达的。为什么“四念处”可以到达呢？那是因为它的教法的特质，法尔如是。我们会在接下来的几天时间里为大家展示整个的四念处的教法。

一、“四念处”的禅法背景

我在这里选了三部《阿含经》的经文，这里面都是关于四念处的。第一部是《杂阿含》六百一十九经，我们先看一下。

如是我闻：

一时，佛在拘萨罗人间游行，于私伽陀聚落北、身恕林中。

尔时，世尊告诸比丘：过去世时有缘幢伎师，肩上竪幢，语弟子言：“汝等于幢上，下向护我，我亦护汝，迭相护持，游行嬉戏，多得财利。”时，伎弟子语伎师言：“不如所言。但当各各自爱护，游行嬉戏，多得财利，身得无为，安隐而下。”伎师答言：“如汝所言，各自爱护。然其此义，亦如我说。”己自护时，即是护他；他自护时，亦是护己。心自亲近，修习随护作证，是名自护护他。云何护他自护？不恐怖他、不违他、不害他，慈心哀彼，是名护他自护。是故，比丘！当如是学。自护者修四念处，护他者亦修四念处。

佛说此经已，诸比丘闻佛所说，欢喜奉行。《杂阿含.619 经》

这个经里面，首先，佛陀给弟子们讲了一个公案故事，说到有一个演杂技的师傅带着他的徒弟在大街上表演杂技。他们表演的杂技是什么呢？就是下面一个人顶着一根很高的竹竿，他的徒弟在竹竿顶上做各种各样的动作，比如翻跟头、倒立这些。当然这是一个非常危险、难度非常大的杂技项目，而且需要两个人的配合。师傅在开始之前，就跟他的徒弟说："我们马上要开始，那么我要好好的照顾你，你也要来关照着我，我们俩互相关照，我们演出就会安全。"这时候他的徒弟就说：不是这样的，你把你自己照顾好，我把我自己照顾好，我们俩就安全了。佛陀就举了这个公案。

这师徒俩谁说的对呢？其实都对。佛陀就接着说了这段话："己自护时即是护他，他自护时即是护己"，守护自己就是守护别人，守护别人就是守护自己。所以说有的时候，我们在生活中修习自我关怀并不都是自私的，把自己守护好，也许就是对家人、对周围人最大的友善。另外一方面，有的时候我们为家人付出，为他人奉献爱心，其实也利益了我们自己。所以说"自护即是护他，护他即是护自"。

什么是自护护他呢？佛陀说："心自亲近，修习随护作证，是名自护护他。"就是说亲自去修行，亲身去感悟真理，这就是自护护他——表面上看，利益的是自己，实际上是在守护所有人，甚至是守护了这个世界。

什么是护他自护呢？"不恐怖他，不违他，不害他，慈心哀彼，是名护他自护。"对这个世界绽放出爱心，开启出一种人文关怀，当我们关怀这个世界的时候，其实也是在守护自己。

接着他说："自护者修四念处，护他者亦修四念处。"佛陀接着就把自护护他——如何通过自我关怀来关怀他人、如何通过关怀他人来关怀自己的方法开显出来了。要想守护好自己，那就要修四念处；要想守护好他人，也需要修四念处。所以我们会看到这部经典，把四念处的重要性提到了非常高的位置上。

下面这一段是《杂阿含经》六百二十经中的：

是故，比丘！当如是学，于自所行处父母境界依止而住，莫随他处他境界行。云何比丘自所行处父母境界？谓四念处——身身观念住，受、心、法法观念住。《杂阿含.620 经》

这段经文的前面也有一个公案故事。佛陀在为弟子讲法的时候，他就举了一个猿猴的故事。猿猴本来是住在山里的，但是有一些猴子特别好动，有时候就会跑出来，跑到了平原上人类经常出没的地方。猎人发现了这些猴子，他们就在这个地方涂上粘胶，然后放上食物。猴子来了之后，它看到了食物，伸手一抓，它的左手就被胶粘住了，

那么它就用右手想把左手解脱开，结果右手也粘住了。然后它就用一只脚去蹬，这样它左脚也被粘住，它就用右脚蹬，右脚也被粘住。接下来它急着用头去拱这个粘胶，想把自己拔出来，头也被粘住了。当它全身都被粘住的时候，它就一动也动不了，结果就被猎人捕获。

这个时候佛陀就说，一个修行者，如果不注意守护我们的根门，缺少足够的正念和智慧的话，我们就像这个猴子一样，会被红尘烦恼所捕获，成为了它们的猎物，失去了心的安宁和自由。佛陀接着就说了这一段话："是故比丘当如是学，于自所行处父母境界依止而住，莫随他处境界行……"作为一个修行者，我们必须要在自己的界限里守护好自己，所谓"自所行处父母境界"——如同我们的父母给我们安全保护的地方，而不要像那个猴子跑到了"他处他境界"。什么是一个修行者的"自所行处父母境界"呢？"谓四念处，身身观念处，受、心、法法观念处"。在这里，佛陀就把这个"四念处"列为一个修行者必须要安住的基本状态，我们不能够离开这个状态，如果离开了四念处，会怎么样？很可能就会被烦恼、困扰所捕获。

第三部经典：

"阿难！当知如来不久亦当过去，是故，阿难！当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲不异依。"

阿难白佛："世尊！云何自洲以自依？云何法洲以法依？云何不异洲不异依？"

佛告阿难："若比丘，身身观念处，精勤方便，正智正念，调伏世间贪忧。如是外身、内外身，受、心、法法观念处，亦如是说。"《杂阿含.638 经》

这个公案是非常出名的，就是佛陀快入涅槃的时候，阿难问了他几个问题：佛灭之后以谁为师？佛陀就回答：以戒为师；然后阿难又问：依谁而住呢？佛陀回答了这段话："当作自洲而自依，当作法洲而法依，当作不异洲，不异依"。就是说，你要做你自己的依止处，我们用一句白话说就是——要自己靠自己。

佛陀入灭了，我们靠谁？佛陀给了答案：自己靠自己。但是，所谓的自己靠自己，并不是说随着自己的想法、念头、性格转，而是什么呢？"法洲而法依"，要依的我们所吸收到的教法，依我们内心里由此所产生的证悟和智慧。所以，实际上是依法而住，"不异洲不异依"——不要再依止其它的。所以就称为"自依止，法依止，不异依止"。这就是佛陀入涅槃之前给弟子的最后教导。

那么什么叫"自依止，法依止，不异依止"？阿难接着就问了这个问题，佛陀就回答说："若比丘，身身观念处，精勤方便，正念正

智，调伏世间贪忧。如是外身、内外身，受、心、法法观念处，亦如是说。”

实际上佛陀还是说了这个四念处。所以说，佛陀对这些问题的回答——“以戒为师，依法而住”——这个法，它指的就是四念处，依四念处而住。

还有一部经文，我这里因为 PPT 的篇幅关系，没有列出来。那也是佛陀的弟子们问他：初学的人刚刚进入僧团，可以教他什么方法？佛说应该教他修四念处为入门。再问那中间应该修什么？佛陀说修四念处。弟子们又问：证悟了以后，阿罗汉他们修的是什么法？佛陀说，阿罗汉仍然是安住于四念处。可见四念处这一法在佛教里面实际上是非常重要的，它是每一位佛弟子必须掌握的基本能力，所以被称作“自所行处父母境界”。如果我们不了解正念，不精通正念，那么我们就还做不到“自依止、法依止”，那就随时随地都可能被滚滚的洪流所卷走。

这就是我们在正式开始之前，给大家介绍一下我们所修的法的背景。在一个更大的思想框架之下看“四念处”教法。

二、何为“正念”

我们大家经常说“正念”，到底什么是正念呢？正念最主要就是指四念处——身、受、心、法四念处。念处（或称作念住）这个词巴利文是“Satipaṭṭhāna”，“sati”就是注意、觉知的意思，“upaṭṭhāna”的字面的意思是“放在附近”，两个词根加起来的意思就是：把你的注意力放在附近，也可以称之为：现前来照顾。所以“念处”，我们可以把它理解为“念正现在前”或者“以念来照顾当前情境”。如果用大家比较好理解的日常话语来解读就是：以恰当的方式对当下所发生的身心现象如实觉察。

在这里有三个要注意的关键词：第一就是如实觉察，它不是一般的觉察，而是要能洞见真理，从本质上实事求是的觉知它；第二，以恰当的方式；第三，所观察的是此时此刻当下所发生的身心现象。下面给大家详细解读。

正念修习的第一步，就是觉察。有的时候我们不知道自己有没有觉察，不知道怎样就叫“觉知”，但是我们可以从没有觉知的反面来理解到它。反面是什么呢？心不在焉、不知不觉，这是我们熟悉的。经常不知不觉又半天，这就是一个没有正念的状态。心不在焉，人在这里但心飞了，那也是没有正念的状态。所以我们大家在禅堂里，有正念还是没有正念，通过这几个词你就可以分辨出来。

缺少正念的第三个表现是夹杂烦恼。有的时候我们的心是在的，但是里面有贪、嗔、邪见，有烦恼。没有接受过正念训练或者正念力不强的人，常常处于一种缺少觉知的“自动导航”的状态（智能汽车自动驾驶技术发明以前的“自动导航”——编者注）。在我们的身心

没有得到深度净化之前，如果放任自己缺少了觉察，就像一部车子在路上开，却没有驾驶员，缺少把控，那是很危险的，不是一个有觉性的状态。

如果我们能够开启对当下身心现象的觉察，实际上开启的，就是一条自我理解和关怀之路：知道此刻的身和心是怎样的身和心，知道它们到底是怎么了？所以这是一个自我理解。第二自我关怀，只有懂了自己是怎样的，我们才可能真正的去关怀它。如果我们都不知道它是什么，又如何开启自我关怀呢？所以有的时候我们会陷入非常纠结、混乱的状态，那是因为没有看清楚它是什么。

比如有的时候我们发火了，可能一方面就会觉得不该发火；但是有时候又会想，我不发火是不是在压抑我自己？那这个时候就进退两难：发火的话自己并不舒服，还破坏人际关系；不发火，又觉得压抑，觉得不甘心，很痛苦。那怎么办？实际上在两难的时候，我们真正的问题是什么？是没有看清楚自己发火的本质是什么。

如果我们看到，发火的不是“我”，是“念头”；看到“愤怒”的背后是“渴望”……当看清楚了之后，我们的注意力就已经不再聚焦在“我该发火还是不该发火”上面，而是可能就能够去关怀到自己，看清自己的渴望和抓取，看到自己真正的困境是什么。所以说，“觉知”是非常重要的，因为只有通过觉察，我们才能打开一条自我理解、自我关怀的慈悲和智慧之旅。

正念的觉察，跟我们平时的觉察是不一样的。有的人抑郁了，他说我一天到晚都能觉察到我的烦恼、我的念头和我的情绪，但这让我太难受了，一直困在情绪里，不但没让我快乐，反而让我更痛苦，像是活在地狱中。那是为什么呢？那是因为觉察情绪的方式是不对的。所以这就是为什么前面我在给正念下定义的时候，要加上一句：“按照特殊的方式”。

这个“特殊的方式”——就是包含了三个要点：

第一，要意识到，觉察的对象是此时此地实际发生的身心现象。

过去法已经灭去了，未来法还没有发生。我们永远都只能觉知到此时此刻正在发生什么。有的人说：我一直被过去所困扰——但其实要知道，真困扰自己的，不是过去本身，而是自己对过去的记忆，对浮现出来的过去场景的评判。就像你在看一部电影，这部电影演的是你的过去，困扰你的是这部电影，而不是真正的过去。其实我们都是被心里的那部戏、一遍一遍上演的那些影象，被我们的质疑、评判所控制。

如果我们非常坚定的意识到过去真的已经灭去了，非常坚定的连接到此时此刻，知道为过去所痛苦，其实为回忆和评判所困扰，那感觉就会变得很不一样。同样，我们为将来焦虑，如果坚定的意识到将来还没有来，带给我们焦虑的是此时此刻对将来的预想和猜测，那也会让我们拥有更大的心灵空间。

此时此刻所发生的身心现象很多，在佛教里面会把它们归纳为四大类——身、受、心、法。

当我们想要觉察此时此刻所发生的身心现象，就会发现要觉察的太多了。大家坐在这里，一边听老师讲课，一边看 PPT，耳朵里听到声音，腿还在疼，头脑中可能还在不断的思考，在评判对不对、好不好、怎么样？发生了很多很多，这个时候我们就会觉得很乱，那么我们到底该怎么觉察？

记得我们在缅甸禅修中心禅修的时候，当时很多家庭会全家集体住到禅修中心参学。我印象非常深的是，有一个家庭，他家的岳母老太太也跟着一起去了，年龄很大了。第一周，禅师就问她说：你修的怎么样？你能觉知到吗？她说：我什么都没觉知到，因为我不知道怎么觉知。你每天都在教我们“觉知、觉知”，但是我坐在那里，不知道觉知的目标是什么。随着她每天晚上听开示、不断的学习，她渐渐知道了什么是觉知。然后到了第二周，禅师又问她：这周你的觉知怎么样？老太太说：还是没法禅修！禅师就问：为什么？回答说：“因为目标太多了！我看到，听到，还感受到各种念头、思想、情绪，都向我涌过来，所以我没法觉知。”这时候她进入这个新的困扰。其实这些都是初学者非常常见的困扰。

为了帮助大家觉知，在佛教的里面，会把身心现象归为四大类，帮助大家分门别类的整理。

身念处

第一类就是身念处，内容包括呼吸、姿态等等。比如说大家此刻坐在这里，当你觉察自己坐着，对坐姿的觉知也是一种正念，不一定都是观呼吸的。你累了，躺在床上，那也是你的卧姿，可以标明“躺着，躺着，躺着”，觉知身体躺着。走路，可以标明“走、走、走”，觉知在走路。站在那里，你就觉知“站着、站着、站着”。除了身体的呼吸、姿态、动作之外，还包括对身体本身的觉察，它包括了 32 身分、四界（地水火风）和尸体腐化的九个过程。所以身念处是对身体的全面洞察，呼吸、四威仪、身体动作是身体的现象，后面三个修法（32 身分、地水火风四界、和尸体的九个过程）是身体的本质。

受念处

然后第二个层面是感受。感受包括了苦受、乐受、不苦不乐受。大家坐在这里腿痛、腰酸、疲劳，就是苦受。在寺院听撞钟，感受到环境很清净，体验到喜悦，这些就属于乐受。还有不苦不乐受。但是除此之外，佛教的受念处，还包括我们对这些感受的不同反应，就是有执取的和没有执取的。有时候你的腿微微有点痛，其实心里还是宁静的，你知道腿在疼，但是并不受打扰，仍然稳稳的坐着，听课也好，观呼吸也好，你的心非常平静。这个时候你所觉知到的苦受，被称作无执取的苦受，你对它不执著，无执取。但当腿痛继续加剧的时候，你受不了了，就浑身发紧，觉得“怎么还不结束，我受不了了！”。

这时候，所体验的这种苦受就是有执取的苦受，因为它抓住了你的心，让你的心波动。

当你听到撞钟，看到寺院的清净，感觉很舒服，身和心都很愉悦，但是你仍然是很宁静地对待这种愉悦，这个时候你体验的乐受是无执取的乐受。但也有人可能变得兴奋："哇！好快乐，好开心"，咔咔咔拍照分享，然后就想要更多，"我要能一辈子这样就好了"等等，这个时候其实你已经开始抓住这个乐受，又开始担忧禅修营结束了怎么办？要离开了，你又觉得悲伤失落。这个时候的乐受是有执取的，它抓住你的心，你的心被波动。

所以在佛教的受念处里，我们会观察这六种：有执取的苦受；无执取的苦受；有执取的乐受；无执取的乐受；还有两种不苦不乐受。不苦不乐，这里面就是平静，但是可能你对你的平静也是有执着的，也可能你不执着。所以总共有六种受会被我们体验到、觉知到。

心念处

心念处包括我们的各种心境：是放松的还是紧张的？是狭小的还是广大的？心是接纳的还是在抗拒的？等等。你的情绪：是渴望、愤怒、平静……等等。这些是第三类。

法念处

第四类是一切法——法念处，包括了看到、听到、闻到、尝到、触到、想到——就是我们的六根门所对应的一切法。比如大家听到我的声音，你们不光听到我说话的内容，同时你们还听到我声音的特质——这位法师说话的声音可能跟那位法师不一样。你对声音的觉知，闻到气味，尝到食物，看到我的 PPT，这些都属于法念处。接触到那个坐垫，是硬的、软的等等，这都是法念处。

四念处总结：

所以大家可以看到，身念处有六大类的修法：呼吸、威仪、动作三个是现象，后三个是身体的本质。受念处有六种，有执取和无执取。心念处，普通的心理会有四对八种：有贪、无贪；有嗔、无嗔；有痴、无痴；蜷缩（昏沉）、散乱。超常的心理也有四对八种：广大、狭小；可超越、不可超越；有定、无定；未解脱、已解脱。

随着你的修行的加深，你会体验到更多的广大心，比如说慈心：愿一切众生快乐，这是一个非常广大的心。"可超越、不可超越"：四禅是各种禅定中非常优质的顶峰。后面的四种无色定，它的品质跟四禅是一样的，只不过是更微细。四禅被认为是禅定的一个顶峰。如果你是证到初禅、二禅、三禅，那么这个是可超越的心；证到四禅跟四无色定，就是不可超越的心。"有定、无定"：你的心是有定的还是没有定的，除了四禅之外，可能还有欲界定，近分定，或者是没有得定。最后是"未解脱或已解脱"：你知道你开悟解脱了，你也知道你可能还没有解脱。所以说心念处包括了八对十六种心理状态，可以被体验到。

法念处的主要内容，我们刚才讲过六处，眼耳鼻舌身意，这个是六入处。还有五盖、五蕴、七觉支和四圣谛。这四种就是在禅修的过程中，我们所会发生的全部现象，直到我们开悟。从一开始充满了五盖，昏沉、散乱、烦躁、一会儿贪一会儿嗔开始，到最后证得无我的智慧的全过程。

实际上四念处涵盖了我们所有的生命内容和现象，所有内容最终都要被我们的觉性所笼罩，大家就能明白为什么佛陀这么重视它。大家能够来修习正念，能够学习这样一个系列的方法——它不是一个方法，它是一个体系，所以我非常的随喜大家，大家也要随喜你们自己，是不是？

所谓“人身难得今已得，佛法难闻今已闻”，这是挺不容易的，这一套教法非常的幽深，是佛教跟其他宗教非常根本的区别。禅定其他宗教都能修，但是四念处是佛教所独有的。

三、保持“觉观”的状态

第二，保持一种“觉观”的状态。“觉观”是什么？——它不是去思考，不是去推理，它是用心去体会，是直接的“知道”。所以在觉察的时候，要有一种“旁观者”姿态，有一点点像旁观者，抽离那么一点点，这样更有利于用中立的态度来觉察。因为当我们去观察对象的时候，很有可能这个对象是有力量的，比如强烈的苦受或乐受，对我们的心有冲击。所以，当我们用正念去觉知的时候，要不被它们所吞没，保持一个恰当的距离是非常重要的。

如果觉知心离开这个对象太远，比如说你知道自己有点不舒服，但是你不敢去看这个不舒服是什么，你的心有点躲着它，那么你就不能够深入理解你的痛苦的本质。但是太近了就会掉进去——你打开你的心去看着你的痛苦，突然被那种巨大的悲伤或者震动所吞没，导致引发强烈的情绪波动。

这个时候对于初学者来说怎么觉察呢？一般来说有两个方法可以帮助我们非常好的去觉知。第一种，可以用标明的技术。

标明的技术

马哈希内观经常用这个方法，把觉知的对象用一个简要的词标出来。比如说大家现在坐在这里觉得有点累了，疲劳。在这个时候你很容易就会被自己的疲劳感引发的苦受吞没，瞬间暴发情绪：觉得自己很惨，干嘛要来这里之类的，然后就开始掉眼泪，沉溺在自己的悲伤里。标明的技术就是不让自己掉进去，当你觉知自己的疲惫感的时候，可以轻轻的标明 “感受到，感受到”，意识到这是一个观察到感受的过程。当把它标明的时候，“疲劳感”就变成了自己觉知的一个对象。它是运用这样的方法。

所以一般来说，我们在初学禅修的时候，禅师会要求我们学会标明。比如说你的心开始幻想未来的时候，就要标明“计划，计划”；当你开始回顾过去，标明“回忆，回忆”，意识到自己觉察到一个回忆，而不是又对这个回忆产生了联想和评判“哎呀！我怎么又打妄想了！”。

假如有位义工过来，可能对你没有那么尊重，没有对你微笑，你觉得受到了侮辱或者伤害，如果没有学习过正念，可能就会不停的想“他为什么这样做，凭什么？”但这时候如果能觉知到自己的心理活动，就可以标明“评判、评判”，这样我们就又能够从没完没了的评判中脱离出来。意识到自己在分析、评判，这个时候我们又回到了正念。

放松、觉察身体

第二就是多多的回到身体。比如说当我们被人伤害了，我们可能很痛苦，发现直接观察这种心理痛苦，自己处理不了，很容易陷入强烈的情绪中。那就可以转换自己觉察的对象，看看此刻自己的身体有什么变化。很可能发现胸口发紧、肩膀紧绷、浑身有点发抖、呼吸急促。当我们觉知身体感受的时候，身体就会发生变化，更容易平静下来，放松下来。然后再觉照情绪，就容易很多，不会引发更多的贪嗔。

第一个是标明技术，第二是对身体的觉察，这两个技术对于我们修四念处的初学者非常重要。但是当熟练了之后，标明就不用了，它只是个工具。

三、具备“如其所是”的态度

第三要具备“如其所是”的态度。

正念中的“知道”跟我们一般人所讲的“知道”是不一样的，要点在于它要求我们尽可能的实事求是。但要做到实事求是并不容易。

上次禅修营我也例举了自己在禅修中心的一个体验：有一个黄昏，我在禅堂的阳台上经行，那个时候很凉快，夕阳西下。在来回经行的时候，突然“汪汪汪”传来好多狗叫声。禅修中心里有很多野狗，它们能得到食物，所以它们聚集了很多，不知道什么原因，它们开始一起叫唤。当时我的心里闪过一个念头：“哇，好多狗！”但是接下来的一个刹那——因为受到了正念的训练，它让我对发生的一切要如实的知道——我突然意识到自己真正经历的是狗叫的声音，我并没有经历很多狗，我没有看到它们，没有触摸到它们，也没有闻到它们的气味。

当那一刻我意识到真正发生在自己的身心世界里的是狗叫声的时候，让我有非常大的震撼。我才真正的意识到，我们实际经历，跟我们以概念的方式所经历的，区别是非常大的。“很多狗”——并不

是我实际经验到的，它以一种概念、一个想法的方式呈现在认知里，自己真正经验是“狗叫声”。

从那一刻开始，我就会对自己真正经历的是什么变得非常的敏感跟警觉。有时候去一个地方吃一顿大餐，“高档、低廉”等等的，全都是概念，我们真正发生的，实际上是那一刻食物进到嘴巴里的感受，还有咽下去的时候身体对它的反应，这是我们真正经验到的。其它的都是概念性的，它们以一种概念念、一种思想的方式对我们产生影响。

有时候我们住在一个豪宅里面，“豪宅”对我们实际上只是一个概念，真正体验到的是晚上睡的床的柔软和坚硬、视线所及是杂乱的还是整齐，主要是这些部分，是我们所实际发生的。

学会区分“概念法”和“真实法”（它们也是相对的真实），是修习正念非常重要的一个部分。当了解到这一点的时候，整个的生命体验实际上都发生了一种本质的变化。

很多人爬山总在问：什么时候到山顶？还有多久？但实际上爬山的本质是什么？其实爬山的本质是你在前进的每一步，每一个当下与的山、与周围一切的接触。但很可能我们完全没有意识到这些，我们只是关注好看的东西在哪里、还有多久才能到？到了这座山顶之后，可能就会想下一次再去爬哪一座山。

以前济群法师带我们的时候，每个月都会来上一次课。但是他一般只上四天，第五天的时候就会带我们去爬山，每次都去的天平山。第一次、第二次我们很开心，第三次之后感觉就烦了：怎么还是天平山？然后大家跟法师说：天平山我们已经去过了。法师就说：真的去过了吗？我们才意识到，其实每一次都是第一次。季节变了，风景变了，同去的人变了，你自己也变了。当我们理解到这一点的时候，心就会全然开放，变得更接纳也更加有觉照。这样才能知道自己真正发生了什么。我们才意识到，什么是真正的活着，而之前的活更多的是活在概念里。

所以有的人即使住在风景如画的地方，也依然不快乐，甚至觉得就像住在地狱里一样，觉得没意思，因为他没有关注到他的世界里发生了什么——轻风吹过，周围的花开，他都没有看到，他全部都关注在概念里——“自我”、“成功”、“失败”。这样的一个生命其实并没有真实的活过。

有的人怕死，那是因为没有活得充分，所以不想就这样结束这一生。好像自己的人生都还没怎么开始就要让它结束一样，不能接受。但是如果我们充分的活在当下，你会意识到死亡的过程其实也是一个过程，也只是那样一个刹那，跟平时入睡醒来本质上没有什么两样，都只是那个当下而已。不会觉得它多奇怪或者是多特别。就像平时以正念觉照每一个入睡、每一个醒来一样，我们也会非常从容的带着觉性进入它，然后迎来新的一期生命，直到最终证悟彻底的解脱。

所以说佛教所展示的是一种非常深刻和宏大的生命观。你就能明白为什么《大念住经》的第一句话说它是“直达之道”，超越忧伤和苦恼，引导我们超脱生死苦痛。

我们在禅修中，不要去试图抓什么或者创造什么——这就是贪，但是也不要抗拒此时时刻的发生——那就是嗔。这些是我们在正念修习中经常出现的一些问题。有的人观腹部起伏的时候，他就会不停的想着：我能修出什么来？什么时候入定？很多人对禅定和观智非常感兴趣，有一点感受就来问师父：我是不是入定了？这个是第几个观智？那就说明你非常想得到一个成果，但是实际上结果并不重要，而是过程更重要，因为我们永远都是活在过程里，没有过程就没有结果。

就像春天里播种，农夫是不会急着问自己麦子什么时候熟的，是吧？该熟的时候它自然就熟了。农夫真正做的工作，是顺天应时。季节到了去播种；杂草出来了就除草；缺水了，就去浇水而已。我们修行也是这样，观腹部起伏、做行禅的时候，不要问自己要得到什么、啥时候开悟等等的。把自己的此时此刻守护好，带着一颗爱心和开放的心去跟此刻同在，这就是最好的。然后领悟该出来了，它就会在那个时候绽放；有一些体会它会自动出现，这就是法的规律，只要你按正确的方式去做。

所以《大念住经》的最后说：如果你坚持修习的话，七年就可以开悟；然后接着说可能不需要七年，七个月就可以；最后说甚至不需要七个月，七天就可以。还有的人在第一座闻法的当下就开悟了，这是不待时节的。只要从此时此刻做起，你就已经走在了觉醒的道路上！

所以我觉得大家也要给自己一个掌声。你们的每一座禅修，每一次正念瑜伽，吃饭、睡觉、洗衣服、扫地，对道友们合掌问讯微笑，所有带着觉照的语默动静，都是走在觉悟的道路上。都在觉醒，都是修行。

正念是很容易的，但也是很难的。为什么容易？因为人人都有这个能力，随时都可以开启，它不像创业，要有资金；不像做工程，需要有工具设备。我们随时都可以开始。难的是什么呢？难的是我们会经常失去它，又陷入心不在焉、自动导航的状态，沉浸在思维和念头里，失去了与当下所发生的现实的连接。或者被境界所迷惑，生起了贪嗔的烦恼。

但是要知道， 24 小时在正念中，这是我们的目标。真正能够完美做到的，只有佛陀本人。所以说，即使我们一再的失去正念，也不要去过于责备自己，但是也不要觉得理所当然。当我们意识到自己失念的时候，恰恰就是正念回来的时候。

假以时日不断的练习，座上修跟生活化的实践相结合，常常闻思研读相关的教法，不断熏习，正念就会越来越深的进入到我们的生活，成为我们生命的一个部分。渐渐你就会发现生活变得简单而通透，超越了概念和执著的纠结，生命变得真实和纯粹，内心变得清明宁静，

身心越来越健康，内心常常涌出智慧，对生命、对世界有越来越多的感悟。

所以正念它是一条直达之道，引领我们走向通达和开阔的生命境界，值得每一位有心人所拥有。这就是今天晚上我跟大家分享的第一课，从整体上给大家介绍一下我们所修习的方法。

问答部分：

1、问：　法师我问一个小问题。刚才讲到说，有的人因为正念不够，所以即使生活在那种风景秀丽的地方，他也没有办法感受那些秀丽风景。我的父母就是这样的。我们已经尽量为他创造了很多很多的条件，包括现在已经把他们送到一个风景很好的地方住，但是他们就是很难感受到那些环境的美好。我觉得已经没有办法帮助到他们，那么我是不是只有自己安自己的心就好了？

答：好好修行，就能够帮助到他们，千万不要觉得自己帮不了他们。但是你不可能像上帝一样的直接改变他们的命运和状态，对他们的帮助是方方面面的。其实带着他们住到环境好的地方，这本身就是一种帮助。另外，当你跟他们在一起的时候，你表现的平静安详；当他痛苦的时候，你没有生气或者烦躁，很耐心的去陪伴他，握着他的手听他说话，在心里对他发送慈心，让他感受到“你在”的那种安宁，这就是非常好的帮助。甚至于包括跟他们分享你的一些感悟，这些感悟可能就不是讲大道理，说“你们应该怎么样”，而是你真实所体验到的，那都是帮助。

所以不着急，我觉得今天晚上的学习其实是非常好的开启，相信未来会更好。

学员说：我有一点点悲观，是不是他们这一生就是该这样的，还有缘分没到，要到下一世才有因缘和合，才能感受到生命的快乐？

法师：不要掉进自性见和宿命论的陷阱。佛教是缘起论，我们永远都是在众缘和合中流变。你作为女儿也是他们的因缘的一部分，你变了，父母也会有变化，这就是法界缘起。所以说，一定要用开放的心态，这样你就不会那么压抑和迷茫，反而会充满了动力。对他们的爱也会开启更多的生命思考和生命探索，这么一起成长也会是很有价值和意义的体验。

2、问：顶礼法师！我有一个问题：我的念头太多，都是生活、工作当中的念头。然后在觉知的时候我没法睡着，全是念头，但是好像也不那么累。今天早晨，我试着摆脱这种觉察，让自己进入昏沉，睡得好舒服。我感觉当我觉察自己太多纷扰的念头的时候，其实还是有干扰。我不知道怎么平息、断除这些念头。请法师开示。

法师说：

虽然昏沉帮助你睡得舒服了，但是没法帮助你开悟。最终还是要面对你真正的问题，没完没了的念头的问题，还有你对念头的焦躁跟抵抗。

你的这个问题非常好，提醒了我们还有一个细节很重要：就是我们觉知的时候一定是要带着爱心的，对自己、对世界、对当下发生的要接纳，要用友善的态度去觉知，千万不要带着烦躁和抗拒去觉知。当你感觉到了没完没了的念头时，可以对它们微笑，不抗拒它们，但也不沉溺或是认同它们，它们会自生自灭。

这时候你可以先做身念处觉知：面部表情是怎样的？我的肩膀放松吗？你可能会发现自己有点紧，肩膀是紧的，拳头也握着。先把身体调整好，保持清明，也不会太累——放过我们的抵抗或者紧张感。我们慢慢来。我不太赞成大家过于压制念头，太用力容易反弹，对于初学者造成波动比较大。

我建议大家还是用那种允许它们发生的态度，但是不执着，不对抗，而是开启更多的洞察和关怀。从身念处开始，比如说身体扫描、观呼吸、行禅，回到当下，来做这些工作。跳出这些概念法，真实的活着。慢慢的，你的身念处强大了，再处理心念的问题就会比较容易。

我们时间也差不多了，我们准备听一下慈经。正念是关于智慧的层面，《慈经》是关于慈悲的层面，佛教是慈悲和智慧的圆满结合。所以一般我们在禅修营里面都以慈心来结束一天的密集禅修。我们可以调整一下自己的姿势，坐得舒服和稳定就行。

（播放慈经中）（法汇整理录音，妙定校对）

《大念住经》系列 1——之二（新）

2023.8 月讲于觉林寺

各位法师、各位营员、各位义工们，大家晚上好。今天我们继续一起分享《大念住经》系列导读。上次是做了一个开场白，给大家大概地展示了一下“四念住”在佛教里面的重要地位，还有四念住的一些基本概念和精神。今天会正式为大家解说“身、受、心、法”每一个念住的具体内涵。

一、随观

我们看这一段经文：

“哪四种“念住 ”呢？比丘们啊！在此（修法中 ），于身，比丘安住于随观身，是精勤的、正知的、具念的、远离世间的贪欲和忧恼的。于诸受，他安住于随观诸受，是精勤的、正知的、具念的、远离世间的贪欲和忧恼的。于心，他安住于随观心，是精勤的、正知的、具念的、远离世间的贪欲和忧恼的。于诸法，他安住于随观诸法，是精勤的、正知的、具念的、远离世间的贪欲和忧恼的。”

这里用了四个短语（精勤、正知、具念、远离）来界定四念住。对于这些内容我们要非常的了解。

我们看看什么是“随观”？“随观”的巴利文动词是“anupassati”，其中“passati”的本意就是“去看”的意思；“anu”是强调的意思，强调去看。如果从它的巴利文本意，可以解说为“重复地注视、反复地观察”，或者说是“仔细地观察”。但在我们这个翻译里面把它翻译为“随观”，用“随观”一词是为了来描述这种特殊的观察，就是从某个特定的观点，对于被观察对象的一种审查。

二、念住的四种关键特性

1、“精勤”

说到“随观”的时候，用了四个短语来界定，那就是“念住”的四个特别关键的特性。第一个是“精勤的”，就是说，我们要修念住，首先需要精进。这种精勤是平衡而持续地运用精进，不断的把心安住在正念上。“平衡”是什么意思呢？我们说到精进的时候，总觉得是在用力猛冲，但是在禅修里的精进，实际上不仅仅意味着要用力，而更是一种平衡的用功。一般我们会用“调琴”这个比喻。

当时佛陀有一位弟子，他是贵族出身，从小养尊处优，都不怎么走路的，走的都是地毯，所以他脚底的汗毛都长得很长。出家之后他接受了四念住的教法，就非常精进的修行。在印度，行禅的时候是打着赤脚来回走。当他反复行禅、大量行禅的时候，他的脚都被地面磨破了，鲜血淋漓，整个的经行道上就这样血迹斑斑。虽然他这么用功，依然没有证悟。这个时候他就产生了退心，觉得：我舍弃了这么多——家庭、财富、所有的亲人——来修行，而且在僧团里，我觉得已经

够精进，够努力了，可是还不能开悟。他就觉得是不是应该回到世间去，做做慈善，用家庭的财富来利益社会。这个时候他就产生了退心。

佛陀知道他的心之所想，就喊他来跟他聊一聊。佛陀说："你在家的时候会弹琴吗？"因为他是大家出身，他当然是非常的精通。琴棋书画是中国传统，印度也是一样。他说："我很精通弹琴"。佛陀问他："一个琴弦，如果你拧的过紧或过松会怎么样？"他说："那声音不好。过松声音也不好，只有把它调到不紧不松，恰到好处才是最美妙的。"这时佛陀就告诉他说："修行也是一样，太用力或者太松懈都不是最佳状态。"当这样说了之后，这个年轻的比丘他非常有领悟力，他就明白该怎么用功了。在很短的时间内就迅速地进步，后面证得了阿罗汉。

所以，我们用的第一个词是"精勤"，它的特点就是平衡而持续地运用精进，维持住我们的随观。就像大家在这几天里面，实际上对你们真正的要求是，从早上一睁开眼的那一个刹那，就开始觉知了：知道醒来，知道起身，知道洗脸、走路、穿衣服、叠被子，然后走出房间，走进禅堂。晚上躺在床上的时候，还要觉知你躺着、躺着，检查自己身体的感觉、心念、呼吸，直到入睡。

在这个过程中，一个精进的禅者，实际上他是长时间的安住在正念里面。只有这样我们才能够不断的进步，我们才真正的吸收到了四念住禅法的第一种精髓。

有的人可能会觉得，在禅堂里打坐的时候才是用功，当铃声一结束，今天的禅修结束了，下坐了就放飞。这样的态度其实表示你并没有真正掌握正念的精髓。正念的精髓，它的第一个词就是"精勤的"，实际上是把正念融入到你所有的生命里面，须要把它活出来，你活在正念中，正念在你中。

2、"正知"

第二就是"正知的"。正知，清楚地知道此刻正在发生什么。当你疲劳的时候，要知道这是身体的疲劳还是心的疲劳，这个疲劳是在头上、在肩膀上、在腰上、在腿上，还是在心里？那是怎样的一个疲劳呢？在这个觉知过程中我们就开启了我们的正知。如果很疲惫的时候，你只是说："我好累，我好累。"这样的"知道"还不是正知，因为你已经掉进了痛苦中，觉得自己很可怜，为自己伤心。当我们观的时候，就简单的标明："累"。但是这样标明你可能没感觉，你会觉得好像这样观"累"没什么感觉，跟不观没有区别。在这个时候，我们就会深入的去看这个"累"到底是什么。这个过程中就有一个智慧，就是知道它是什么。

同样的，我们今天听了法师的讲座特别的开心，如果只是标明"开心"那还是不够的，你还要知道这是怎样的"开心"，这个"开心"在你身体上哪些部位？如果它是在你的心里，那是怎样的一种开心呢？

也可能带着一点感动，也可能它里面带着一种喜，也可能它是一种打开，或者觉得好像什么东西贯通了的那样一种愉快感。当你深入去理解了这些的时候，你的感觉是很不一样的。所以“正知”就是要清楚的知道。

一般来说，在我们的注解里边会提到四种正知。

益处正知

这四种正知，第一个是“益处正知”。比如说你要出门去干点什么，或者我们要说一句话、要做一件事情，要知道它是有利益的还是没有利益的——有益还是无益，这是最起码的。如果觉知到了你的一个想法，比如说想冲出去把某人打骂一顿，那你首先就要意识到自己觉知到了一个“想要做”的冲动，接着就可以观察这个冲动，它是有益的还是无益的？目的是什么？如果没有目的，只想宣泄出来让自己舒服，或者只想让对方难受，那你就会发现，实际上这种冲动并不能带来任何的益处，很可能会带来不好的后果，要收拾烂摊子，面临对方的反击，或者让自己在事后产生懊恼心。所以第一个是益处正知。

适宜正知

第二就是“适宜正知”，即使知道是好的，那我们也要看它是不是在一个合适的时候。有的时候可能你特别想顶礼法师，但是场合不合适。比如说在公共餐厅、走在大街上，一声“师父”扑通一声跪下来，在那里顶礼——这个时候就不是太适宜。一般来说，顶礼需要在合适的场合。师父在吃饭的时候、躺着休息的时候、走在大路上等一些公共场合不太方便的地方，都是不适宜的。即使你的顶礼是一个很好的善法，但我们也要观察它是不是适宜。

行处正知

第三是“行处正知”。就是要知道在做的过程中，有没有正念，有没有安住在法上面。有时候我们想去打扫卫生，看着房子脏了，我们就刷刷刷的去扫地了，那还是不够的。当你扫地的时候要检查自己，是带着正念在扫地吗？我有没有觉观？带着觉知来扫地，跟只是去扫地是不一样的。这就是行处正知，就是不离开自己的法门。

不痴正知

最后一个是“不痴正知”，在过程中不要带有邪见。不要认为有一个“我”。扫地了之后觉得“我好能干，我干了那么多事情”——是身体在做，一念的善心来推动。名法色法运作的过程。所以做完了之后不要觉得很骄傲，把功劳都归给“自我”。我们应该感恩这个身体，它辛苦了；感谢这一念的善心，成就今天这么多善法。感受到喜悦的同时，也更有正念，希望未来能有更多的善法生起，给这个世界带来更多的美好。

当我们用“无我”的这种观念来看待的时候，它会带来非常不一样的态度，我们会变得如实，过程里面不会有傲慢、嫉妒和攀比。当

看到了别人吵架、打架，做一些不好的事情，不会觉得那个人好差劲、可恶。那些不善法是身体在做，由那一个刹那所起的烦恼心所推动。当我们这样来看的时候，就会发现烦恼真的很可怕。我们会为他感觉到怜悯，也会更重视烦恼，思考如何不让烦恼占据自己，如何帮助别人来降伏他们的烦恼心。

这四种正知实际上都是智慧。我们在正念的教法里不只是觉知，它的觉知里面是带着智慧的。“知道”的越深刻，受益就越大，修行就越深入。所以肤浅层面的“知道”，我们的收获只是肤浅的；非常深的“知道”，它会带来非常深的转化和体验。

这就是念住的第二个特征：“正知的”。它清楚地知道此刻正在发生什么。比如我们大家此刻：身体在坐着，耳门在听，眼门在看，心知道；可能过程中会有各种各样的感受在不断的生起、灭去，流动变化。我们在这个过程中守护好自己，对这个身心有觉照，也有慈爱关怀。看到自己身心当中所涌动的各种现象，观察它们，渐渐的让自己安详、沉稳、放松，把所有跟此刻无关的牵挂放下。

有时候，即使我们坐在这里听课，要是观自己的心，你会发现心里还是有些东西在负担着。可能是操心家人，可能是操心未来，甚至可能是操心法师，都有可能——觉得师父应该这样子说话，我觉得应该怎么样，一会儿结束了我要干什么等等。这样你的心依然会有很多的负担。看到了，我们就可以暂时的放下这些不必要的牵挂，让自己全然的在此刻、在此时、在此地。这个就是正知。

3、“具念”

第三就是“具念”的。这个“念”昨天我们已经说了，“念”就是心对目标的觉察，是当下的觉知。任何时候都不要离开这个正念，不要离开你的“自依止、法依止”。关于正念，在经典里边有很多比喻，通过比喻来让大家理解正念。

“牧牛人”比喻

第一个比喻是牧牛人的比喻。牧牛人在放牧的时候，一群牛一放出来，它们肚子饿了，就冲到田里开始乱啃。牧牛人一开始就会全力以赴把这些牛遮挡住，不让它们乱跑乱吃，把它们推到正确的道路上，驱赶着它们往前走。这群牛受到了管理，它们就顺着这条路一直往前走，走到了草场它们会散开，开始安详地吃草，在合适的地方干合适的事情。这个时候牧牛人他已经不用焦虑了，他会坐下来，很轻松的坐着，远远的守护着这一群牛就够了。牛自己吃自己的，他只要看着就够了。佛陀用牧牛的比喻来说明我们怎么使用正念：

一开始当正念还没有上轨道的时候，我们就可能会花很多的精力去关注它，遮止心乱跑，推动它上轨道。一旦心适应了正念的轨道，比如说观呼吸，观着观着越来越舒服，越来越顺畅，完全安住了，这个时候就不要那么用力了。我们只要轻轻的守护着正念，维持着它就

够了。我们会越来越放松，越来越平静，渐渐的进入到非常微细的状态。

塔楼的比喻

第二个比喻是塔楼的比喻。在洪水来的时候，洪水很大，可能会吞没我们。在这个时候如果我们顺着楼梯上到二楼去，就不会再被洪水所吞没，而且还可以很好的眺望整个村庄，观察整个处所。

我们的正念也是这样的，不管发生了什么，不管是身体的感受、心里的感受，看到、听到、闻到、尝到、触到、想到，所有发生的这些，都不要被它吞没。视它们仅仅是众缘和合、无常无我的现象，用超然一点的态度来觉照。这就是第二个塔楼的比喻。

油钵的比喻

第三个是油钵的比喻，这也是个公案。佛陀的弟子中有一位是国王，他其实挺虔诚的，经常邀请一些师父们到皇宫里边去说法。我们知道皇宫里边后妃是很多的，美女如云。有的时候一些年轻的尊者们去说法，这个国王就会有点担忧他们见到这些美女会不会动心，会不会乱想、退失道心？所以他有一次就去问其中一位年轻英俊的尊者，他问得也比较犀利，他说："我的后宫里面美女如云，你走进来的时候怎么能做到不起心动念？"

这位尊者就回答说："把所有的女性都看作我们的亲人，年龄大的就看作是母亲，年龄相似的看作姐妹，年龄小的看作是女儿，这样就不会对她们生起欲望。"这样讲的时候国王并不满意，他说："有的时候我们对亲戚也有可能会产生欲望的，何况她也不是你真正的亲戚。你这个回答不能让我满意。"然后比丘就回答了第二个方法说："我们有的时候也会用不净观，把每个人都观想成只是头发、牙齿、皮肤、内脏、血液、淋巴液、脂肪这些，有的时候观想每个人都是一具白骨，像青瘀肿胀、有蛆虫爬的尸体。"这样讲了之后，国王觉得也不容易，仍然不满意。

然后这位尊者讲了第三个方法说："其实我们还有一些方法，那就是守护正念。"他就举了"油钵"的例子：有一个死刑犯，国王给了他一个油钵，让他端着这满满一钵油在大街上走，不许洒出一滴来，能做到就放了他。他就全程都在看着这个油钵千万别洒了，哪怕旁边有人走过来走过去，他什么都注意不到，因为他只能看着这个油钵。当他讲了这个比喻的时候，国王就接受了，就很认可。他说："是的，我的亲身体验也是这样的。有的时候我从佛陀那里闻法回来，我的正念就特别的强烈，就会全程的安住在正念里面。这个时候，我即使回到了王宫，面对吹拉弹唱，各种美食摆在面前，但是我的心仍然是非常镇静的。这些在我看来都只是现象，没有打扰我的内心。但是有的时候一段时间不去禅修，不去见佛陀了，我就会失去正念。当我来到

王宫里，看到了好吃的，看到了音乐等各种娱乐，我往往会掉进去。掉进去了之后可能暴饮暴食、纵情娱乐，第二天就会疲惫不堪，整个人非常的昏沉。”

所以他就从他亲身的体会中认可比丘所说的这个过程，他认为正念正知实际上是非常重要的守护。

我相信，我们的禅修老师们、熟练的禅者应该有这个体会，你们刚从密集的禅修营回去的时候，肯定是充满了正念。走在大街上的时候，哪怕周围再嘈杂，你的心都很静。有时候七日禅刚结束，我们的营员们会分享，他们推着行李车在机场候车厅里面行禅，他们走得非常的缓慢，推着行李在那边行禅也会感觉到法喜充满，不会觉得有赶飞机的躁动。在超市里买东西也是这样，他就推着车子，徐徐地一边行禅一边往前走，带着觉知，全程都很安详。但是如果一段时间不禅修不训练，正念退掉失，来到闹市里，不能守护根门，回去就疲惫不堪。但是如果充满了正念的话，一般是不会太累的，因为心很寂静。

这就是具“念”的。与正念同在，它的特质就是醒觉、开放、接纳和平等的观察。我们对于所有的目标，不要去评判它是“好的”、“坏的”，它都只是现象。在这个时候我们是一种醒觉的状态，你的心对这个世界是开放的，你对此时此刻的体验是开放和接纳的，以无贪无嗔的态度平等的观察。

以前我们在练习“看的禅修”的时候，禅师让我们扫视周围的条纹、光线、颜色、形状、明暗，来做看的禅修。修的时候，我们会走到花园里，找一个相对比较复杂的对境去看。你会发现，这个世界跟我们平时没有进入正念状态时是完全不一样的。

过去我们看到垃圾桶的时候就会觉得很脏，第一念就会很排斥，不会去仔细关注一个垃圾桶，直觉就很厌恶。但是当我们用一种全然的态度和平等心，去观察一个垃圾桶的时候，会看到它的表面：各种各样的颜色、形状、条纹、明暗，非常的丰富，甚至有些令人震撼。

有时候我也会带我们的同学去苏州的园林，像狮子林这些地方。苏州的园林它的一个特点就是移步换景，从不同的角度看同一个湖，感觉是完全不同的。我们就带学生就在那里做看的禅修，我们在一个角度上去看所有的空间的存在，然后换另外一个视角再过来观察，再换到第三个视角、第四个视角。在这种全然临在的观照中，心会进入一种非常深的平静当中，全然安住。他就突然间有点定住了，不想动了，全然都在里面止住。这就是具“念”的。

4、“远离世间的贪欲和忧恼”

第四就是远离世间的贪欲和忧恼。我们在观的时候一定要注意，不要带着烦恼来观。比如你不喜欢一个人，然后你就盯着他看，看这个人又在不如法了，并且很气愤，那么你这是带着烦恼在观察，这并不正念。这个时候就应该反过来观自己的内在的评判和愤怒，而不是观对方了。有的时候我们也会带着贪欲来看，帅哥、美女走过的时候，我们很多人就会忍不住盯着一直看，那也不是正念。在这个时候一定要觉知到：什么东西吸引了我？观自己的身心发生了什么？可能就会发现心口有一种抓取感，特别想抓住某一个刹那的美丽、或者那种好看的感觉。你就会看到贪欲的生起，就会看到贪是怎样的，它引起怎样的心理反应，身体感受有什么不一样？呼吸有没有变化？观察到贪的生起，我们就会更容易脱离它的控制，重新放松安定下来。以无贪无嗔的平等心来觉照，这就是远离世间的贪欲和忧恼。

三、念住的四个方面

1、于内、于外

我们用这四种方式来做四念住，精勤的、正知的、具“念”的、远离世间的贪欲和忧恼，我们用这样一种状态来全然的修行。

“以此方式，于身，他于内安住于随观身；或他于外安住于随观身；或他于内和于外两者都安住于随观身。他安住于随观身体中生起的性质；或他安住于随观身体中灭去的性质；或他安住于随观身体中生起和灭去两者的性质。“有个身体 ”的念，在他心中确立，其程度适足以〔发展〕纯粹的知和持续的念。并且，他安住于无所依赖，不执取世间的任何事物。”

这段经文有点长，听起来有点复杂，我们来解读一下。这就是身念住的四个方面。这是身念住，但是和受念住的心和法都是一样的。

第一，念住的修习，不仅仅是内在，也包括了外在——内身、外身、内外身，内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法。内身就是你自己所发生的，外身就是别人所发生的，内外身就是同时知道自己和他人。比如说你跟一个人在一起聊天，在一起吃一顿饭，知道自己是观内身，知道对方的状态是观外身。同时知道自己和他人在一起，这就是“内外身”。

有的人说：我天天修正念，天天观自己的呼吸、感受，会不会太关注自己了，对环境对他人失去了联接和感知力？看到这段经文你就知道了，正念是开放的，并不只是去觉知自己，也要了解他人。注解里说：“许多事情发生在别人身上的时候，比发生在自己身上更能够清楚的被了解。”这句话是什么意思呢？比如说走路很急，当你自己急匆匆的时候是不容易知道自己的急躁的，但是别人从你旁边急匆匆地过去，你瞬间就辨识出来了那种急躁。所以有的时候观外身也是挺

有意思的。我们周围的同伴们、我们旁边的禅者们，他们所呈现出来的安详或者是动荡，也会提起我们的正念。这个大家都应该了解。

所以我们会发现围绕着禅修是可以从很多方面来学习的，它会让我们不断地开启洞察力和智慧。

比如家长跟孩子在一起为什么会出问题？小孩儿其实已经表现出很多的肢体动作和表情了，他已经很烦躁了，但是我们大人完全没有意识到，还不断地催他，“吧啦吧啦”一直在说话，然后小孩就“砰”地门一关，把他们锁在外面，家长就很崩溃。实际上，如果正念足够的话，当孩子表现出紧张、不愉悦、抗拒人的小动作的时候，我们就已经能够看到了。我们不光知道自己，也知道对方，知道自己和对方的同在。我们跟孩子在一起，有的时候双方都很放松，就创造了一种非常温暖的存在；有的时候双方在一起很拘谨，或是特别的别扭，但是不知道为什么。在这个时候，我们就可以向身念去分析，先观自己的身体和呼吸，然后再观自己的感受、心念，观完自己了之后再把注意力转到他那边，洞察一下他的身体、他的感受。

有的人说，我没有神通怎么能知道别人的心呢？实际上我们是有这个能力的，心是遍知的，只是用正念我们就可以非常深的了解他。当然有神通、有定力的禅者，他还可以通过观察他人的心所依处，直接看到他的心，这个就很厉害了，直接了解别人的心念。但是对于普通人来讲，我们也可以用正念知来知道。这是第一个：内身、外身、内外身。

2、生起和灭去

其次，觉知的过程中，我们要注意到现象的生起和灭去。有的时候我们会注意到现象的生起，有的时候我们会注意到现象的灭去，最好能够既知道生起也知道灭去，这一点非常的重要。

我们在缅甸禅修的时候，要求我们全程觉知。我们禅修以后去用斋的时候会排队路过大禅师的楼下，我们开始都不知道，后来小参老师告诉我们说，大禅师每天中午都站在窗口观察你们，你们哪一个禅者东张西望，没有安住于正念他全部都知道。但是他不会直接批评禅者，他会批评小参老师，认为是老师没有教好大家学会在日常的安住正念。所以小参老师每次都很重视，常常提醒我们：“你们走路的时候一定要安住在正念，说不定大禅师就在那里看到了。”有一次用斋的时候大禅师突然来了，我们都不知道，然后他就在背后观察所有人吃饭的状态。如果他发现有谁不在正念里，那么他的小参老师第二天就会被大禅师询问：“你有没有尽到你的责任？为什么你指导的禅者还没有学会正念？”

禅修中心的要求是非常严格的。用斋的时候，看到食物时要标明“看到”；闻到它的香气时，知道“闻到”；手伸出来“拿取”；拿回来食物放到嘴巴里开始“咀嚼”。咀嚼的时候会体验到味道的“生起、弥漫、变化”，最后到喉咙里的时候“灭去”。我们在座的正念老师们应该都修过“吃葡萄干”练习，应该非常熟悉这一个过程。在

禅修中心，用餐过程是非常缓慢的，吃一顿饭就会持续半个小时到四十分钟，甚至更久。每一口都是慢慢在咀嚼，感受食物对身体的影响，味道不断地生起和灭去。

那个时候我是非常喜欢这个练习的。斋堂里带着觉照全然的用餐，整个人的身心都会焕然一新，在这个过程中会有很多观察被激活。对每一种进入的食物都有觉知，观它的生起和灭去。反复修习之后，有一个刹那，我突然明白了味道的本质是什么——它只是一个现象，生起和灭去。这时候就发现自己的心态发生了一个特别大的变化，心对食物变得开放了，不管是什么味道，它都只是一种味道，你的心不会拒绝任何一种味道，但同时也不渴求任何一种味道，你不会想再来一种新的味道。每一种味道都行，因为它都只是味道而已，生起和灭去。

那一刻对于味道全然开放的体验，让我非常的震撼。没有经历这个之前，我们总有一些爱吃和不爱吃的东西，你会抗拒一些东西，有时候你看到没吃过的东西，也会有渴望的感觉，想试试，今天要不要换个口味。自从那一次的体验之后，会发现自己对味道拥有了平常心，什么都行，没有也行，那种感觉是非常好的，心开阔而自由。当然回来之后可能不像禅修中心有那么强烈的体验，但是在很大程度上有了改变。像我们现在在斋堂里面，每天中午就是这几个菜，终生吃素，对我们来讲没有任何的问题。可以非常轻松的安住在这个过程中，摄取适宜的饮食。

所以注意到现象的生起和灭去，这是非常重要的。我们一般人的觉知，往往关注的是生起，不太关注它的灭去。如果你能够看到生灭，会让你感觉到更空灵，这是对空、无常的体验。有的时候我们说深山的宁静，如果只是没有声音，你不会觉得特别的静，但是当有个“叮咚”一声或者风铃“叮”的一声划过，你反而会觉得更加的空灵。那是因为，在那一刻声音的无常性加深了这个空灵的体验。

3、纯然的知和持续的念

念住的第三个方面就是纯然的知和持续的念。必须是客观地观察，而不是迷失在种种的联想和反应之中。就像大家在听音乐的时候，不要只是陶醉在音乐里面，陶醉在它的旋律或是美好的氛围里。真正的正念，它是以增进念和正知为目的。在听的过程中，增长了正念力，觉知更深刻，对念和知更熟练，这就是我们禅修的唯一目的。大家观呼吸、身体扫描、做正念瑜伽、生活中觉照，所有这些都是一样的。

4、无所依赖、不执取

第四就是无所依赖、不执取。不因为渴爱和各种推测的见解，而产生依赖，不执着它们为“我”和“我所”。

不要看到什么就掉进去、粘上去。任何一个东西都能把你困住，那是不行的。别人的一个眼神就让你瞬间掉入了地狱，别人的一个称

赞让你瞬间就升到了天堂；一顿饭好吃你就挺开心的，一顿饭不好吃就半天心情都不安定，那是不行的。

一个真正的禅者，“处世间如虚空，如莲花不著水”，他是超然的，他的心自由、开放，是豁达的。千万不要认为它们是“我”和“我所”。就像我们产生的一些难过或者喜悦的情绪，也不要认为这是我的，“我很开心，我很忧伤”——忧伤只是忧伤，此刻的忧伤已经灭去了，不可得，千万别掉到自己的戏里面去自我陶醉，自我渲染。你会发现，刚才的忧伤过去了，喜悦过去了，此刻的平静过去了，它们都只是现象，来来去去、生生灭灭。我们就在生生灭灭的世间体验到了出世间。

四、身念住的主要修法

身念住的主要修法有六种。第一个是对呼吸的觉知；第二是四威仪：坐着、站着、躺着、走路。第三是动作，各种身体的动作，拿东西等这些动作。这三个觉知的是身体的现象。

然后还有三十二身分，把身体分析为解剖的组成部分；四界分别观，把身体分析为地水火风；九种想，观想去世之后身体腐烂变坏，最后白骨离散、化归尘土的九个过程。这是关于身体的本质。

我们会发现，身念处的修法就是非常深刻的洞察什么是“身”。我们要从这个角度来理解《大念住经》中的身念处，它不仅是观察身体的现象，还洞察了身体的本质。当看清楚了身体究竟是什么的时候，我们才能够超越对身体的执着，在面对身体的时候，不起烦恼，拥有智慧，获得心灵的自由和解脱。

1、呼吸

我们看呼吸：

在此（修法中），（比丘）到森林或到树下，或到空屋，之后，他坐下。已盘腿后，他端正身体，并且使念安立在前：对吸气保持觉知；对吐气保持觉知。吸气长时，他知道：“吸气长。”吐气长时，他知道：“吐气长。”吸气短时，他知道：“吸气短。”吐气短时，他知道：“吐气短。”他如此训练：“ 吸气，体验全身。”他如此训练：“ 吐气，体验全身。”他如此训练：“吸气，使身行安静。”他如此训练：“吐气，使身行安静。”

这是《大念住经》中对观呼吸的表达。吸气知道吸气，呼气知道呼气。我们大家观腹部起伏的时候也是一样的，吸气你知道鼓起来，呼气你知道凹下去。这是最初开始习练时所观察的。

接下来，随着习练的深入，会进入第二个阶段。呼气、吸气长的时候知道长，短的时候知道短。腹部起伏有的时候明显，有的时候轻微。有的人腹部起伏的时候，感受到的是前后的升降，有的人体验到

的是向四面扩展开合。不管是哪种现象出现，都知道它即是“如是的”而已。

到了第三个层面：吸气，体验全身。有的注解里边认为这个“全身”是指呼吸的全过程。吸气知道吸气进入的全过程，呼气知道呼出的全过程。如果是观腹部起伏，也就是能够觉察吸气的时候肚子鼓起来，呼气的时候凹下去的全过程。但是有些注解认为，不光是知道呼吸的过程，还知道全身的开合变化，这就是比较深的一个状态了。

第四个阶段，吸气使身行安静，吐气使身行安静。在这个过程中会越来越宁静，越来越放松，整个的身和心都安定下来了。一般来说，这时候呼吸会越来越微细，因此也要求越来越细致的觉知力。

这就是呼吸的念住，我们这次禅营每天都在训练，大家也都比较熟悉。但是我们要感知到经文中所讲的这些阶段。

2、四威仪：

再者，比丘们啊！当走着时，他知道：“走着。”当站着时，他知道：“站着。”当坐着时，他知道：“坐着。”当躺着时，他知道：“躺着。”或者，无论他的身体摆成何种姿势，他都相应地知道。

就像我们大家，可能是盘坐、“骑鹤坐”，或者侧坐、跪坐，也可能抱腿坐。我们昨天讲，不能把两腿伸向佛像和讲台，今天同学们做的都很好。另外没有病的话就不能躺着听，必须要坐着听。闻法的时候，你的身体不管是任何的姿势和状态，都要有觉知。特别是晚上睡觉的时候，大家一定要标明一下“躺着、躺着”，从头到脚检查一下自己躺着的状态，是以怎样的姿势来入睡的。我们走在路上的时候，就可以标明“走、走”。走得慢的时候也可以标明左步、右步，提起、推进、踩按等这些。如果走得很快，来不及标明的过细，那就只是标明“走”；慢跑的时候就标明“跑”，观自己跑的过程。所以在任何时候都是觉知的，这就是威仪。

当一个人带着觉知来走的时候，跟没有觉知的走，感觉是不一样的。一眼就能看出来谁有正念，谁没有正念，这就是对外身的觉察。一个非常有正念的人在你前面行禅，他那种气质马上就能感觉到，瞬间你的心情就可以平静下来。因为他很全然的活在当下，非常的纯粹、非常的从容。他此时此刻没有什么要贪的，没有什么要嗔的，不顾恋过去，不期待未来，当然从容了。

3、动作的正知：

再者，比丘们啊！当向前行及返回时，他以正知而行。当向前看及向旁看时，他以正知而行。当弯曲及伸直他的肢体时，他以正知而行。当穿袈裟、持外衣及持钵时，他以正知而行。当吃、喝、咀嚼及

尝味时，他以正知而行。当大便、小便时，他以正知而行。当走着、站着、坐着、入睡、醒来、说话、沉默时，他以正知而行。

我们整个的生活全部都在正念正知之间。有的时候也不用纠结非要用哪种方式来觉知。我们以前学禅修的时候，老师教我们保持觉知。当坐久了之后昏昏欲睡，他会让你做一些小动作，比如说敲击自己的手指，然后就觉知这个敲手指。或者有时候你要开会，因为内容无聊，可能昏昏欲睡失去了正念，那就可以在鞋子里动脚指头。通过对脚的动作的觉知，瞬间就把正念唤回来。

我们有时候也会有自发的疗愈，当心情特别乱、特别焦躁的时候，会坐不住，在屋里走来走去。实际上这就是通过身体动起来帮助自己跳出一部分思维。因为情绪太难受了，所以忍不住要做躯体动作，帮助自己回到当下，不在概念的世界里沉沦。

所以当情绪激动的时候，大量做一些行禅是很有用的。我们学了正念知之后，就会更充分的来运用。像我们在“观音热线”经常接各种心理求助的来电，有些求助者他的情绪非常大，听完了一个电话之后，会被他的痛苦跟烦恼所渲染，或多或少会让自己的心境有变化。这时我们一般就会绕三宝楼行禅一会儿，修一修慈心或者就只是觉知脚步。一般十到二十分钟以后，就已经非常好的把自己修复过来了，不会让这些负面情绪和难受的感觉一直困扰自己。

穿衣、吃饭、冲澡、去洗手间，所有这些时候都要保持觉知。当然我们的正念老师们对这一块都很熟悉了，应该都是练习了无数次的。但虽然我们已经练习了无数次，也要把每天的练习当作是第一次，一定要用非常新鲜的态度对所有的正念开启。一定要告诉自己，每天的醒来都是全新的一天。不要一到斋堂，就觉得今天又是稀饭跟萝卜，要知道今天的稀饭不一样，今天的萝卜也是新的。把心打开，向世界开放，向当下的经验开放。吸收营养的过程中我们还增长了正念和智慧，这是非常美好的体验。

4、三十二身分：

他检视这同一具身体，从脚底往上、从头发往下，都被皮肤所覆盖，充满着种种的不净。（他检视）如下：“ 这身体内，有头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤、肌肉、筋腱、骨骼、骨髓、肾脏、心脏、肝脏、横隔膜、脾脏、肺脏、肠、肠间膜、胃中物、粪便、胆汁、痰、脓、血、汗、脂肪、泪、油脂、唾液、鼻涕、关节滑液和尿液。”

这就是组成我们整个身体的所有内容。一般来说，我们在修三十二身分的时候，开始要先背下来，背下来以后反复的念诵，顺着念、倒着念，配合一个个的部位去观察。念到“发、毛、甲、齿、皮”的时候，你就会想到头发、体毛、指甲、牙齿、皮肤，让它们的形状呈现。然后反复的深入修习，我们对身体的真相也会有非常深的洞察。

当有了对身体的洞察的时候，就不会有那么多的贪著，也会觉得每个人都差不多。你不会觉得“我是美女”，就特别的傲娇，对容貌特别的在意。一旦获得了平常心，就会更从容的面对容貌，不会太担心衰老，因为年轻跟衰老的都是这些身分，没有什么特别，因此也会获得一种从容。

修不净观的时候，如果用对了功，一般的体会是一种清凉，会觉得特别轻松。我们以前在佛学院讲《入菩萨行论》，其中《静虑品》是修禅定的，它大量的篇幅都是讲不净观，从各个角度讲身体的不净。这个课讲完了以后我就问同学们：“你们听了之后感觉怎么样？”有的同学就跟我讲说：“非常轻松！”听完了之后，整个的心态有特别轻松的感觉，感觉非常舒服，一下子很多的紧张压力都释放掉了。

但是也有的同学听了之后觉得更痛苦了。那是因为，有的时候我们的欲望并不是欲望本身。比如说有的人有童年创伤，曾经缺失了足够的爱和照顾，那可能就特别渴望一些亲密关系，在这个时候展现出来的欲望背后，其实是渴望跟一个人接近，需要一个人陪伴。在这个情况下，他去修不净观可能就会特别抗拒，不愿意去体会身体不净的一面，那就意味着其实是不想跟他人分离，害怕一个人。那这样就很难修不净观，一般就要先修慈心禅。当心灵被慈心所疗愈之后再修不净观就非常适合了。如果你是很健康的，没有那么多情结的话，直接修不净观就可以非常好的释放压力和困扰，让自己从贪欲里面释放出来。这种贪或多或少存在着，它会成为一种隐形的压力，不断的消耗我们，让我们不能放松。

5、四界：

不论身体如何被放置，如何被摆置，他都视为由诸界所组成。（他检视）如下：“这身体内，有地界、水界、火界、风界。”

就是把身体分解为地、水、火、风。打坐的时候，有时会感觉不到身体形状的存在，只能感觉到身体特别重或者特别轻，这个时候你就体验到了地大的现象。“地大”它会让我们感受到轻和重、软和硬、光滑和粗糙。当你坐在那里觉得身体特别硬，这时候你就可以知道这是体验到了身体的地大。有时候觉得身体特别的柔软、轻盈，这也是地大的现象。第二就是水界。水界有时产生的一般是不能被观察的，但是我们观察到的唾液、流泪、出汗，这些可以把它标明为水界。火界就是感觉到热和凉，有的人坐的时候浑身温暖、发热，有的人觉得身体凉，这就是火界。风界，体验到的是支撑、运动、动感。我们观腹部起伏实际上观的是风大，你会体验到踊动的感觉。行禅的时候其实体验到的也是风大，提、推、按，推动的都是风大。这样观到一定程度的时候，身体的概念已经消失了，只体验到地、水、火、风。

6、九种想：

就像他会去观看弃置在停尸处的尸体——已经死去一日、二日或三日，膨胀、青灰色、流出液体。……遭乌鸦、老鹰、秃鹰、狗、豺或各种蛆虫所食。……一具带有血和肉、肌腱相连的骸骨。……残留血迹、肌肉销尽的骸骨，靠着筋腱相连。……毫无血迹和肌肉的骸骨，靠着筋腱相连。……到处散落着断开的枯骨。……骨头变白，像海螺壳的颜色。……过了一年多，枯骨堆积起来。……骨头腐蚀且粉碎为尘土。他将（自己）这同一具身体，与（所见的死尸）比较：这身体也具有同样的特性，它将会像（上述）那样，它是无法免除那样的命运的。所以这就是身体的本质。

从三十二身分、四大到九种想，我们就会对身体产生充分的了解。对这样一个众缘和合、鲜活而又无常的身体，要爱护它，运用它来做善法，但是也不要执着，因为身体只是身体，它并不是“我”。

五、身念住的目的与利益

身念住的目的与利益：随观身体性质的目的，是为了对身体持有平衡而不执取的态度。带着这样的态度，修习者看待身体时，就只是视为缘起的产物。如果缺乏这种立基于身体的觉知，贪著和执取会很容易生起。它有助于培养不被感官纷扰所障碍的定力，并能导向解脱，身念住是平静与喜悦的源泉，是修行者最好的朋友。

佛教里面对身的修行是非常深刻的，是非常勇敢的去面对真相。当我们不面对的时候，就会特别害怕老、害怕病、害怕苦、害怕死亡。但是当我们面对了身体的实相，反而不再恐惧焦虑，会变得非常的开放，获得了深刻的智慧。这就是今天给大家分享的身念住的内容。

下面开始听《慈经》（10 分钟）。

我们现在做个深呼吸，重新觉知一下全身，然后活动一下，睁开眼睛。今天晚上的佛法开示就到这里。随喜大家精进修行、精进闻法的功德。把我们所有闻思修的功德，也回向增长福德、开发智慧、身心安乐、吉祥自在，也愿这个世界的一切众生，也能获得幸福、喜悦和觉悟！（录音整理：慈正，妙定校）

《大念住经》系列 1——之三（新）

界文法师 202308 于觉林寺

各位法师，各位营员，各位义工们，大家晚上好！今天是我们的第三天讲座。

问答部分：

昨天因为时间的原因没有给大家开放提问的机会，我们的助教老师很慈悲，收集了大家的问题来给我。我看了一下，大家问的都非常好，也非常的重要。所以我想在正式开课之前，先做一些回答。这实际上也是我们正念实践的非常重要的部分。

问题 1：在家老是觉得正念不容易提升，容易中断怎么办？

实际上，想要持续增进我们的正念，首先，就是要经常听闻、接触正念相关的开示和教法；第二就是要接近有正念的人，如果你的周围环境中，比如家人、朋友们都修正念，那你就更容易提起正念。所以将来大家回去以后，慢慢的把这个教法推荐给你的家人、朋友们、亲戚们，大家在一起的时候，随时随地互相提醒。某个人进入了正念，别人马上就能感受到，他也会开启。

第三就是要在生活中、在修行中倾向于正念。就像我们上次讲到的，在所有的禅修过程中，在观察身受心法的过程中，倾向于开发“知”和“念”——就是非常纯粹的知和具足的念。在观呼吸的过程中，在吃饭的过程中，在跟人说话的过程中，要有意识地把正知和正念带入其中，意识到这个过程可以提升我们的洞察力，提升我们此时全然的正念。有了这些意识，那么我们的正念就会不断的增长。

总结起来说就是：第一，经常、反复听闻此类的教法；第二，亲近具有正念的善知识和善友；第三，在修行中和生活中倾向于知和念。这样我们就会不断的进步了。

问 2：

观呼吸的时候，总是感觉在控制呼吸，没有办法更微细的觉知，这怎么办呢？

答：控制呼吸好像是我们中国的禅修者经常出现的问题，其实也跟修行态度和心性有关。有时候我们在生活和工作中，特别的努力、用力，这种心理特质也会进入到我们的禅修中。但是这个“用力”，用在工作上是很好的，但是在修行中，太用力，就像弹琴，琴弦绷得太紧，不容易调出最好的声音来。

那怎么来去除（控制）呢？有的时候你会发现，只要开始观呼吸，好像是不由自主的就开始控制呼吸，就有点紧。那在这个时候，恰恰可以让我们觉察到我们的紧绷和抓取，所以它的出现不是一个坏事，它会让我们看到自己紧绷和抓取的这个部分。

在这个时候，不要批判自己，而是轻轻的标明“知道、知道、知道”。然后先观一下自己的身体，比如肩膀紧不紧？腰紧不紧？腿是什么状态？全身是什么状态？把觉察力放在全身，非常温和的，非常友善的，看着这个紧绷的自己。要容许自己有一点紧张，不要逼着自己立刻就不紧张——那是做不到的。所以带着点紧绷也不要紧，我们可以继续观呼吸，一边观呼吸，一边放松。轻轻松开肩膀、胸、肩、腿，各个部位。特别是我们的心里也要放松，轻轻的暗示自己“放下、放下”，放下我们心里的抓取感和用力。可能过一会儿，渐渐的，我们就放松平静下来，适应了观呼吸的感觉，最终甚至可以在观非常微细的呼吸的时候也不会紧张和用力。

这种修行实际上对我们心性的改变是非常重要的。能够在禅修中做到非常平静的观呼吸，无贪、无嗔，那这样的一种态度，这样一种非常纯粹的、如实的状态，也会慢慢带入到我们的生活中。我们会先在一些简单的场景中——吃饭、走路、独处和做家务的时候，慢慢的就学会了这种从容。最终我们也能够把这种态度扩展到一些艰难的时刻，在一些紧急的时刻，依然是从容的。这个时候，我们的生活品质和生命状态是非常美好的。

所以我觉得大家不用担心，在一开始的时候，要允许自己存在一点抓取和紧张，但是“允许”并不意味着我们不去关怀它。而是给自己空间，轻轻的去放松，学会放下，渐渐的，就能体验到不带执著的纯粹觉知了。一般来说，可能要坐十到二十分钟，慢慢的调整身心，就会松开。如果感觉很紧绷的话，就要反复的放松。如果是观鼻端呼吸的话，不要观得范围太小，一开始可以观得宽松一点，等心静下来了，再慢慢观察微细的呼吸。一开始不要把全部的注意力都放在鼻端前面，也分一点注意力在全身，这样就会轻松宽坦很多。

问 2：

音乐中如果只有音声的生起和灭去，那为什么我们仍然会感受到情绪？是由演奏者所生发的业吗？这个业被听者感受到了？

答：所有的声音都是生灭，但是在生灭法里面，声音通过无数个小的生灭，组成了“旋律”，旋律是个概念法。“名句文身”，就是语言、名词、概念，包括它们的思想内涵，这些都是概念法。所以在音乐里边，通过把很多高低起伏的音节组合成了旋律，这就像许多个单字变成了一个句子一样，这个句子就能表达意义，同样，一个旋律它就能传递情感。所以有的音乐，会让你感受到非常欢快，有的非常哀伤。

它实际上就像把单个的单词组成句子，句子组成文章。我们的音乐也是这样，用音符的变化来组成旋律，用旋律来表达情怀。到了这个层面的时候，我们所听的已经不再是只是单纯的声音了，还听到了音乐所传达的语言。作曲者和演奏者的心，通过这个音乐语言的载体跟我们相通，我们会链接到他们那一刻当下的情绪和心境。当我们细心体会的时候，就能品尝出来。我们的心具有这个“知道”的能力，它能知道这个音乐里告诉我们的忧伤或者是喜悦，是这样的一个过程。

当我们在听的时候，是他那一刻的心念、心境被我们感受到了。如果他的心是喜悦的，充满爱心的，那么我们可能就会觉得舒服放松，如果说他的心是痛苦的，那可能我们听这个音乐，就会感受到压抑和悲伤。

但是如果我们是一个非常熟练的禅者，就能够超越这个层面的体验，不仅能知道声音的生灭，也能观察到音乐中的情感，但同时又不会被吞没。

就像我们昨天举的例子，上了几层台阶，站在二楼看水涨水落，是这样的一个过程。如果没有正念正知，我们就会被吞没，很可能就是，他痛苦，我们也开始悲伤，我们的心境也会跌落。

这也就是为什么我们看的每一个文学作品，听的每一段音乐，实际上都是要谨慎的。为什么？因为在看在听的时候，其实我们的心有可能受到了沾染和影响。

所以有时候我们经常上网、经常刷手机短视频之后，会发现自己变得更烦躁了，更不开心了。但是有一些音乐和有一些作品，你接触了，心境会变得更平静更喜悦。它是不一样的。

所以我们烦恼的时候，会自动的想听一些疗愈的音乐，这是有道理的。因为那个作曲家，他那一刻的心是光明的、柔软的、带着爱的。那么我们听了以后，就会感觉到被抚慰被疗愈。

如果我们有足够的正念，那我们在任何一个外境之下，我们都是安全的。因为可以保持觉照而不陷入其中。但如果正念不够的话，那就要谨慎，给自己创造一个清净的外境，不然的话，我们就会受到影响和打扰。

问 3：观腹部起伏的时候，偶而觉得还挺好玩的，这种心态可取吗？还是要尽量避免？

答：你觉得很好玩，这挺好的，没问题。说明你对观腹部起伏感兴趣。我们要深入禅定，必须要修习“四如意足”，就是欲、勤、心、观这四法。

第一个就是“欲”——善法欲。就是说你对修习的善法有兴趣有意乐，想要去做。所以感兴趣非常重要。大家观呼吸的时候，一定要对观呼吸感兴趣；行禅的时候，要开发对行禅的兴趣。修任何法，都

必须对这个教法感兴趣。喜欢这个过程，这个时候，我们的心就是开放的，这对心的安住和提升会非常有帮助。

所以如果觉得观呼吸挺好玩，这个是好的，没有问题。对这个过程感兴趣，就会激发你能够持续观呼吸，不会厌倦。如果没有兴趣的话，观一会儿就会烦躁，杂念纷飞或者昏昏欲睡。但如果有兴趣的话，你就会一直安住观察，越观越微细，进入很深的状态。

但大家也不要执着，当发现自己挺喜欢这个禅修的时候，有的又开始执着了："哇，我好厉害！我开发了兴趣"，然后又产生了一个自我感。这时候你可以标明出来："喜悦、喜悦"，或者"有信心、有信心，开放、开放"，然后就放下。

问 4：看到孩子做事都没有执行力，作为母亲不知道该说什么，有时候说了也没有用。如何做到放下对孩子未来的担忧？

答：我没法给你一个具体的答案，因为每一个关系都是特定的，没有千篇一律的答案。但是如果你想要改善和孩子的关系，就必须要深刻地理解孩子。要能看到他要什么，他感受到了什么，他发生了什么，他在想什么？要对孩子的"身、受、心、法"有深刻的洞察，就是我们在四念处里面的"内身、外身、内外身，内受、外受、内外受，内心、外心、内外心，内法、外法、内外法"。对他的存在有一个非常深的洞察，有了这个洞察之后，可能你才知道该怎么陪伴和引导。

以前在观音热线里边，有一个孩子给我打电话，她才十二岁，她就跟我讲，学习压力非常大，她不想上学，很痛苦。她有时候跟爸妈说自己压力大，她父母就觉得：你小孩有什么压力？我们每天上班挣钱，我们才有压力，你就上个学有什么压力？然后小女孩听了就很郁闷。她就不想理父母了，因为他们根本就不懂她。其实她最想要的就是父母能问她一下："那什么带给你压力了呢？把你的压力有哪几点都告诉我吧。"那这样子她可能会讲很多，希望多一点时间睡觉、对跟同学相处觉得困扰、觉得不被老师尊重和喜爱……心里压了一堆沉甸甸的东西，让她感到透不过气。可能她只想倾诉一下，讲出来心里会舒服些；也可能她还需要一些支持，想要父母给她一些鼓励，告诉她不用怕，事情也不算太糟；也可能她需要父母给她一些建议，或者听听父母分享一下他们当年是怎么面对这些问题的等等。

孩子在未成年之前，他们在心智方面还是不够成熟的，比如说跟小朋友产生了冲突之后，她不知道该怎么来消化这个事件，不知道该怎么来看待自己。但是有智慧的父母，他们经历了很多，有人生的阅历和高度，就能看的很清楚，会给她一些恰当的陪伴和指引，这样她就能安全的度过青春期。

很多未成年的孩子们，会被非常不成熟的思想和情感困在里边好几年，对他们的伤害也很大。但实际上在这个时候，如果他得到一个

好的陪伴和指导，他就能够消化掉成长过程的各种挑战，顺利的往前发展，渐渐成熟。

我觉得作为父母，首先还是要洞察，知道孩子发生了什么，深入了解孩子。一旦看到了孩子内在的成长力量，我们的担忧就能转化为祝福和与孩子一起成长的动力。

问 5：正念是在减少业吗？或者是止息业的生起？

答：正念的过程肯定会让不善业逐渐减轻的。那为什么它会减轻不善业呢？我们知道业的本质是过去行为造作的业种子留在我们的阿赖耶识里面，就是所谓的业因。但是这个种子它会不断的现行，现行之后，它会形成一个新的业种子再次的沉睡，这是一个“种子生现行，现行熏种子”的过程。

所以有时候我们在生活中，当回忆起一段不开心的往事，或者说大家在禅修中，一段特别痛苦的往事突然冒出来，你的心一下子跌落，那这个时候就是一个种子起现行的过程。在这个时候，如果没有正念，可能就会又一次产生愤怒，觉得“他为什么要这样对待我？！”就再次薰习和加强了嗔恨心。它每现起一次，就增加了一次薰习。那这样这个业是没有办法被转化的。

但是如果我们修了正念，当这段痛苦的往事浮现的时候，我们会用正念来观察，标明出它只是一段“回忆”，然后看到此刻身体的紧绷，轻轻的放松自己。看着它……看着它、知道……知道……当我们用旁观者的心态来观这个回忆时，可能在这个过程中，会看到自己的委屈和悲伤，对自己那个时候的痛苦产生关怀，也可能会突然明白了对方，他是处在愤怒、激动、盲目的状态，他其实也在烦恼中，对他也产生悲悯：我们都在烦恼中，都很苦！他们那种狰狞的面目，大喊大叫，其实正是很痛苦的一种表现。当理解了这些，这个记忆现起的过程，我们就不再增加愤怒，而是产生了悲悯、通达、慈爱和接纳。

但同时我们也会领悟到，过去法已经灭去了，伤害的对方和受伤的自己，五蕴无常，都已经灭去，了不可得。此刻坐在这个蒲团上的，是一个安详从容的有力量的禅者，是全新的五蕴，不再把自己界定为一个受害者。

这个过程中，我们就改变了这个业的熏习，它新熏的种子，这个嗔的业力已经减小了，因为它被爱心和智慧疗愈了一部分。可能还没疗愈完，过段时间它又浮起来了，但是它出来以后我们已经没那么痛苦了，再一次的觉照和洞察，疗愈和转化。经过几次之后，这段记忆它会彻底的不再产生负面影响，这个嗔的业就会被彻底的净化。是这样的过程。

所以我们在修正念的过程中，也是在不断净化业力的过程。有一些东西通过你的身心释放出来，可能会有烦闷、疼痛、僵硬、烦躁，各种表征，甚至有时候就像生病了一样，很难受。但是当用正念的态

度经历了之后，整个人特别的轻松，突然一下子非常的喜悦，这都是消业的过程，不光是不让新的不善业生起，我们还能够去消减、净化内在存留的业种。所以，《大念住经》第一句话就是讲能够净化有情，让我们超越悲伤和忧恼，超越苦和不满。

问 6：我是谁？

答：什么都是也什么都不是，自我是个概念但没有本质。

问 7：如何看待生病和医疗？

不要把身体看的太真实，“身体”其实是个概念，是依于心和业力的变现。同样一堆分子、原子、电子，它为什么会运作成一个人的样子？呈现出一个男性的形状，或者呈现出一个女性的形状，呈现出美丽，或者不美丽？本来不就是分子、原子、电子吗？是谁规定的它们，让它们高速运转的时候，幻现出这样的形状来呢？那就是业力。

同时我们也知道身体并不真实，所以当我们在病痛中的时候，我们就可以观这个病痛，看这个疼痛在哪里，轻轻与它同在。在观的过程中，会看到疼痛也在流动变化，也是无常的，没有本质。

当然，生病了，积极的治疗也是需要的，这是一种增上缘，药物也会影响我们身体的色法。

影响色法有四个原因：第一种是业力的原因，“业生色”。有的人天生就很健康，同样的环境，别人病了，他就是不得病。因为他有健康的业。所以说这是第一种业引起的色法。所以要多多播种健康的业。

第二种是“心生色”。内心安详喜悦跟内心焦虑愤怒，对身体的影响是不一样的。喜悦的心、正念的心会等起轻快的、光明的、健康的色法。愤怒和贪婪等烦恼，引发的是僵硬的、紧绷的、沉重的色法，这是第二心的影响。我们要关注自己的心理健康和心灵的品质、心态。

第三是“时节生色”，就是气候、温度、环境对我们的影响。所以天热身体就出汗，全身松开。寒冷，全身发紧收缩，这些变化跟时节有关。适合的环境也很重要。

第四是“食生色”，跟食物有关。吃了辣椒，就会浑身发热。吃了寒性的食物，就会肚子痛，身体凉。所以服用药物也是一种食生色，它会影响我们的色法，让我们获得健康。包括做理疗这些，也都会影响我们的色法。

以下《念住经》解读：

一、受念住

今天我们学“受念处”，我们看这段经文：

当感觉到乐受时，他知道：“感觉到乐受。”当感觉到苦受时，他知道：“感觉到苦受。”当感觉到不苦不乐受时，他知道：“感觉到不苦不乐受。”

当感觉到世俗的乐受时，他知道：“感觉到世俗的乐受。”当感觉到非世俗的乐受时，他知道：“感觉到非世俗的乐受。”

当感觉到世俗的苦受时，他知道：“感觉到世俗的苦受。”当感觉到非世俗的苦受时，他知道：“感觉到非世俗的苦受。”

当感觉到世俗的不苦不乐受时，他知道：“感觉到世俗的不苦不乐受。”当感觉到非世俗的不苦不乐受时，他知道：“感觉到非世俗的不苦不乐受。”

在“受念处”里边，我们所观察到的是六种受：就是乐受、苦受、不苦不乐受，然后分别对应“有执取”和“无执取”。

比如此刻大家坐在这里，可能有的人已经开始有点腿痛了，腿有点麻，有点僵硬，但是如果疼痛不是太强烈，可能我们的心并不在意，因为经过了三天的训练，我们的正念更强大了。它不会影响我们继续观呼吸、继续听课，自己也不想动。虽然腿疼是苦受，但那是无执取的苦受，心没有对它起烦恼。当苦受再继续增加的时候，可能有的人就受不了了。这时候身体开始紧张，心开始焦躁，抗拒苦受，这时候它就是一种有执取的苦受。

乐受也是一样的。大家在寺院里比较容易现起这种不执着的乐受，有时候感觉很喜悦，但是内心依然是清凉的，知道这种喜悦，但是不执着，不抓取它，让这个喜悦流过此刻的身心。仍然在行禅，仍然在观呼吸，活在了了分明的正念中，保持着觉知，这个就是无执取的乐受。当我们对受具有了觉照和不执着的态度，就有导致从苦解脱的可能。

发展对三种受的了解和不执著，具有导致从苦解脱的潜能：

感受是非常重要的，它是触跟渴爱之间的连接（十二因缘之“触缘受、受缘爱”），我们烦恼的产生很主要的一环就是跟感受有关。看这个功能图：

“六入”是什么？就是六根门，眼耳鼻舌身意。看到、听到、闻到、尝到、想到所有的境，这是一种触，眼睛看到颜色，鼻子闻到香

气，心里想着一些特定的内容。然后就会产生出受，从受产生爱和取。从爱到取，我们就会造作业力，有了业力，就有了轮回。所以受是非常重要的关键环节。

“对诸受的觉察可以在对感受开始做出反应、投射或者合理化之前，‘觉知之光’就能现前”。

有时候苦受来了，我们会下意识地就想要反应。比如别人说“某某某你怎么回事？！”这时候我们的第一念就想辩解、反驳，就想跟他对抗。这时候，如果我们经受了正念的训练，首先就会标明出来“感受到……感受到”，感受到什么？可能是浑身发紧，心里有一种能量腾地涌到头上来。接下来就可以再观察它们到底是什么？可能是一种又委屈又愤怒，还有惊恐的情绪，觉得自己是不是很差的内在思维，以及对于对方的防御和敌意。当我们看清了之后，一边观呼吸，一边看着这个情绪，这个情绪就会慢慢平静下来。这个时候，我们可能会非常从容地告诉对方：看来你对这个事情不是那么满意，你的要求是什么？跟他建立一个正确的沟通。当对方看到你心平气和，还在问他需要什么，他的重心就会转向表达自己的需求，而不是对我们的攻击上了，那这就是一个非常有效的沟通，也促进了两方的互相了解。所以“随观感受”是特别重要的。

有的人可能会问：不要有贪嗔，是不是我们再不能享受生活中的一些美好？实际上，在佛法看来，只有三种世俗的受（有执取的受）才有生起烦恼的潜因，不是所有受都会生起烦恼。如果能够对它们有观照，烦恼就不会生起。所以核心是我们要辨识出三种有执取的乐受、苦受、不苦不乐受。

佛教中对诸受的态度，并不是执著在受的本身，而是在如实观的过程中，导向正念和智慧的增长。

那我们怎么来看待乐受？佛法中认为如果善用我们的乐受，它就有滋养身心，助力禅定的效果。所以大家可能也有这个体会，如果说今天打坐，坐得特别舒服，就比较愿意一直坐下去，对于深入禅修特别有动力。禅修过程中生起的喜和乐是定的助缘。实际上不光是禅修，包括在生活中，要想学习有动力，就须要开发学习中的喜悦心，在学习中感受到快乐；要想工作做得好，最好也能在工作中找到快乐和价值感，它们就会滋养着自己，越做越好。

所以乐受本身不是一种罪恶。但是如果对乐受产生了贪着，那又把自己掉进了坑里：这一坐坐得特别舒服，然后下一坐，一上坐，就想赶快让自己进入这个状态，但是越想进入，就越进入不了。那就是贪着乐受带来的问题。

所以我们在乐受产生的时候，必须要观照乐受，检查自己的心，是不是贪着了，抓取了？如果检查到有执取，就要观这个执取，把它松开放下。一般来说，有执取的时候，我们的身体会紧张，心会有一点收紧的感觉。我们可以通过这个来检查。

我们这一坐，如果坐得很舒服，能够把这个贪着放下，那么下一坐开始的时候，我们的心是平静的，已经清空了所有的牵挂，所以就没有负担。不然的话，过去好的经验就又会变成我们的困扰。

对于苦受，我们也不要畏惧。对苦受的抗拒、厌恶、排斥也是一种执取。而无执取的心，即使在苦受中，也能保持平静和开放的姿态，在觉照苦受的过程中开发智慧。

在《入菩萨行论》里说，苦有八种功德，能够激发我们的出离心，开发我们的菩提心，对轮回众生生起悲悯，对罪恶生厌离，对修善发起勇猛等等。所以，如果善用其心，苦也能成为我们进步的增上缘。

打坐的时候腿疼，虽然很痛苦，但是也会发现它有一个特征，那就是很容易观察。现象很明显，而且腿疼来了之后，就不会昏沉，甚至其它的杂念不会现起——都被剧烈的疼痛所占据。这时候，我们正好可以深入观照疼痛的现象和本质。这一坐的禅修，就会观得非常深入，在过程中增长了念和慧。每一种感受都有它的缘起性，无常无我的本质，所以在此过程中也可以体验到真理，甚至获得解脱。

马哈希尊者有一本书《法的医疗》，记述了他的一个禅修学员。他得了癌症，肚子里长一个肿瘤，当他在禅修的时候，这个肿瘤有时候会剧痛。有一次坐禅的时候，这个肿瘤非常痛，他就一直观察这个疼痛，进入了一种忘我的状态，完全深入进去，他发现这个疼痛不是一块铁板样的痛，而是无数个非常细小的刹那生灭组成，每一个疼痛都刹那生灭，在流动变化。他深度观照这些流动变化，刹那刹那生灭生灭。最后已经感受不到身体，只有无数个快速生灭的感受。然后整个身体跟世界都消失了，他进入一种“桶底脱落”的状态。当他从这个定中退出的时候，已经证到了初果，肿瘤也完全消失了，他的心彻底转化了业力。

我们的身体本质就是虚幻的，为什么会变现一个癌症的形状呢？那是因为业力。当他的心深度转化了之后，这个业力就已经消散了，达成了彻底的疗愈。

所以我们在坐的大家，不用畏惧疼痛，修得深的时候，你会发现疼痛还有很好的用处，你会很喜欢观这个疼痛。有时候观呼吸，会容易昏沉，但观疼痛不会，而且它的生灭现象很明显。刹那刹那都在变化，一点都不会觉得无聊。

禅修中对于苦受和乐受的态度，也会带入到我们日常的生活中，使我们在各种顺境逆境前获得如如不动的开放性和平常心，在不完美的世界中活出了完美。

这就是关于受念处的内容。当然“受”也包括了身体的感受和心的感受。关于诸受的觉察，是非常重要的。

怎么来修“受念处”呢？

第一步，识别，看到每一种受的特相。比如说我们觉得很累很疲劳。这时候，我们要马上把它标明出来：这是一个苦受，一个身体的苦受。跟别人说话不开心，被人骂了，心里很难受，这时候也要及时的把它标明出来：这是一个苦受，心理的苦受。第一步能识别出来，把它们视之为一种现象，一个受念处的观察对象，而不是认同它们，被它们所淹没，这是非常重要的。

就像我今天参加了一天的讲座跟各种活动，然后又坐车过来，到寺院感觉头发重，身体有一种酸的感觉，这时候我就把它们标明出来，轻轻的去观这些苦受。然后在会客室喝了一杯茶之后，身体变的轻盈，整个人感觉到精神焕发，这时候我感受到了乐受，也轻轻的把它们标明出来："轻快、轻快……喜悦、喜悦"。虽然身心感受在不断变化，但是觉照之心是稳定从容的。所以正念熟练了之后，可以非常生活化。随时随地都有可观察的，随时随地都可以安住于正念。

第二步，体会它们的共相——生灭无常。

诸受的显著特征，是它们都短暂无常。通过对它们的持续观察，就可以成为强而有力的工具。所以深入观察诸受的过程中，我们就会渐渐看到它们是众缘和合，具有生灭性、无常性。

在觉照的时候，要以无执取的态度，注意不要对诸受生起贪嗔。我们看下面这一段话：

风可能有的时候暖，有的时候冷，有的时候潮湿，有的时候弥漫灰尘。同样的，在这个身体内有不同类型的受生起，有时候诸受是乐的，有时候是不苦不乐的，有时候是苦的。犹如与天气的变迁争斗是愚蠢的一样，人不需要与受的变迁争斗。

不要强迫自己的身体只能出乐受、不允许它出苦受。在娑婆世界就是会有苦受的，所以跟自己的苦受争斗，就像跟天气争斗，没有任何意义，还消耗我们的能量。所以如果我们用这样的见地来观察，修行者就能够逐渐建立不执着的态度。允许它们发生，它是什么就是什么，但是我们可以去关怀，可以去觉知它，在这个过程中增长正念和智慧。

二、心念住

我们接着说"心念住"：

他知道：有贪的心是"贪的"；无贪的心是"无贪的"。

他知道：有瞋的心是"瞋的"；无瞋的心是"无瞋的"。

他知道：有痴的心是"痴的"；无痴的心是"无痴的"。

他知道：蜷缩的心是“蜷缩的”；散乱的心是“散乱的”。

他知道：广大的心是“广大的”；狭小的心是“狭小的”。

他知道：可被超越的心是“可被超越的”；无可被超越的心是“无可被超越的”。

他知道：有定的心是“定的”；无定的心是“无定的”。

他知道：解脱的心是“已解脱的”；未解脱的心是“未解脱的”。

关于心念住，列出了八类。普通心有四对，高级的心也有四对。我们普通人，一般现起的可能是有贪，也可能是无贪；有嗔也可能是无嗔；有痴也可能是无痴；可能是蜷缩，也可能是散乱。“蜷缩”就是心昏沉，提不起来，不清明。散乱的心动荡发散，像瀑布、像野马。

大家现在可以观一下自己的心，看看此时此刻的心是怎样的状态呢？也可能没嗔，没有跟人生气，还挺顺畅；可能也没有贪，不想抓取什么，在听闻教法的时候，也在安住此刻；因为修习正念正知，不是处于愚痴的状态。心是昏沉还是散乱？并昏沉，可能也不太散乱，听的聚精会神。那就可以了知此刻的心是一种无贪无瞋无痴，处于平静或者喜悦的心。

高级心的状态有四对：

第一对就是“广大”和“狭小”。禅修的时候，把慈心散布给一切众生，这时候的心是广大的，向全体法界开放。有的时候，心非常狭小，不想看任何人，被自己的情绪困在这个身体里，困在脑海的念头里，非常的痛苦，这个时候的心是狭小的，不再向世界开放。

第二对是“可超越”和“不可超越”，“不可超越”指的是证到了四禅以上，“四无色定”和四禅是同一个阶位的，它们只不过比四禅更微细。没有证到四禅之前的心，都是可超越的心。

“有定”还是“无定”——定有欲界定、近分定、初禅到四禅的定、无色界的定。我们可以检查自己的心，有定还是没有定。

“已解脱、未解脱”——开悟了还是没开悟。如果我们还没解脱，知道自己还没解脱。有一天证悟了，清楚知道自己已经证悟。

这十六种心能被我们识别出来，就是心念处。

三、心念住的几个步骤

心念住的几个步骤：

1、觉知到心理现象的生起，并意识到它们只是一种现象；

第一，要觉知到这些心理现象的生起，并意识到它们只是一种心理现象。学了心念处之后，假如跟别人起了冲突，你会第一念觉知到嗔心在生起，那就标明出来，意识到这只是一个心理现象，一个心念住所缘。在这个时候不要标明“我很生气”，因为佛法说无我。谁在生气呢？心在生气，身体在紧张。当这样想的时候，视角和感受就会有所不同，看着这个心生气的样子，也更容易提起正念和悲悯，而不是认同它，被它淹没。现象只是现象，现象不是我，如实而观。

我在禅修营中讲这些的时候，有个人就问了我一个问题。他说：“法师，我现在知道了，原来不是我在贪，是心在贪，那这样的话，我还需要为这个贪负责吗？不是我在贪，我觉得跟我无关。”我就反问他：“既然是心在贪，你没贪，那干嘛还要随顺它，要听它的话呢？”所以这个问题就不再是个问题了。

当然他说的没有错，确实是心在贪，而不是“我”在贪，这是没错的。但正是因为这样，所以我们要修心念住，对心理活动要有正念正知。否则的话，我们就会成为心的奴隶，被它牵引，随业流转。放纵心的后果很大，一念贪心，万劫不复，都有可能。所以出于生命关怀的角度，出于慈悲和智慧的角度，就能够很好的观察和处理这颗心现起的各种现象。

2、第二，就是辨识它们的特相。

能够看清楚心理状态是什么，这一点非常的重要。有些人的问题就是，不能够辨识清楚，那就很难处理。

比如说，他只知道“我很痛苦，我很难受”，但是如果只标注到这个程度，那是不够的，观察心的时候，觉得被一团混沌的情绪卡住，很难处理自己的痛苦。这个时候最好能识别的更细致一些：这个痛苦是怎样的痛苦？可能这个痛苦里面有一些恐惧，有一些不确定感，可能里面还有紧张，还有一种觉得生命的无助或者说是悲伤——“难受”其实是复合物，是一团混合的情绪。当把它们一个一个的辨识出来之后，我们就不会被卡在情绪里，更容易看到它们的生灭流动变化。

3、领悟它们的共相——无常性、缘起性、无我性

辨识了它们的特相——就是看清了之后，还要领悟它们的共相。共相是什么？就是无常性、缘起性、无我性。要知道每一种情绪、每一个心念都是无常的，这点一定要非常坚定的相信。

有的人他处在烦恼痛苦中的时候多，就觉得这个痛苦好像是永恒的一样。但是痛苦也是无常的，众缘和合。有人可能在禅修中感受到内心平静安宁、法喜充满，那也要知道，这也是无常的。这样我们的心又放下了对心念的执取，重新获得了平常心。禅修中好的心理体验

灭去了也不要紧，并不意味它不会再来。当然它再来的时候也不是它了，也许是另外一种更深的体验。感受只是感受，心念只是心念。这个时候我们就会体验到，心是开放的，向各种经验开放，向未来开放，会觉得突然打开了自己。

所以这就是心念住：第一要意识到心理现象的生起：贪、嗔、痴、昏沉、散乱、广大、狭小……出现什么就知道它，知道它是一种现象，不是“我”也不是“我所”。第二辨识，知道它们是什么？更细致地看清它们的特相，这一点非常的重要。第三，也要知道它们的共相，所有的情绪，所有的心念，它们都是无常的，都是缘起的、无我的。所以贪不是“我”，瞋不是“我”，痴不是“我”，昏沉也不是“我”，散乱、掉举也不是“我”。心理现象只是心理现象，用正念正知来保持觉照。

四、对于烦恼和不善心的处理方法

在修学的过程中，有时可能会遇到强烈的情绪或是烦恼生起，这时候可以用下面四种方式来处理。

1、标明（正念）

第一个就是标明，标明本身就具有治疗性。所谓“不怕念起，就怕觉迟”，当一个情绪或是烦恼被看到和标明的时候，我们就已经从“自动运行”的状态中摆脱出来了。

2、尝试理解其本质（正知、慧）

第二理解它的本质。就是我们刚才讲的，要知道它是什么，这个过程里边有正知和慧。看清楚我们的愤怒、悲伤、焦虑和贪婪的本质。

有的人说：“我这个人特别贪着欲望。”那就可以去观照这个欲望，看它是什么时候生起的，看这是一个怎样的贪欲。有的人会发现原来是渴望乐受；有的人可能会看到自己的欲望的本质，实际上是想接近一个人，体验一种亲密感”；有的人可能觉得自己的欲望本质，就是喜欢美好，想要得到。所以每个人的欲望的特质都不一样。当看清自己欲望的本质，就用正念正知来观这个渴望感，看着“想要”的那种感觉。因为它是无常的，只要我们的正念足够强，就能觉照到它们生灭无常的本质，这个时候我们会有一种天高海阔的释怀，也会增加我们对佛法的信心。

3、对于过于强烈的烦恼，运用适当的对治法；

对于过于强烈的烦恼，也可以适当用一些对治法来对治。有的时候，我们的正念力不够，可能会发现烦恼太强烈了，不断生起，无法处理。这时候就可以用对治法来加以对治。

如果是欲望的烦恼的话，可以修不净观。如果是愤怒的话，就要对自己和他人修慈心。慈悲心一旦生起，愤怒就会灭去。所以佛教里面也会修习四种护卫禅来帮助修行者用功：不净观、佛随念、慈心禅和死随念。

4、无法处理的，要及时远离对境，并转向于身念住。

如果用对治法也处理不了，强烈的烦恼反复现起，那就需要暂时远离激发烦恼的对境。有的人在家里吵架，情绪暴发，实在忍受不了，那就可以说：我现在情绪波动有点大，我们先暂停止一下。然后，把门关上回到房间里面开始做深呼吸，身体放松，或者行禅，或者到外面跑一圈，给自己时间和空间，先把心转向身念处，这样让自己冷静下来，然后再去做沟通处理就会好很多。

总结一下，对治烦恼和不善心，我们第一就是标明。第二看清它的本质是什么。有强大的正念，第一个就够了，观照的当下，它就会灭去。如果烦恼反复现起，或者看不清，那就细致分辨它的本质。还不行，就修第三对治法。对治法对治不了，第四就暂时远离对境，将心转向中性的或者喜爱的所缘。在任何情况下都尽量不要让自己被烦恼淹没。

有的人觉得，要是不发火，一直都很平静，会不会被欺负，显得软弱？但其实，如果我们需要通过愤怒来处理问题，这仍然是一种不够强大的表现。真正强大了，其实是不卑不亢的。具有洞察力，而且态度上不卑不亢。并不是说我们必须要去取悦对方，或者畏惧对方的攻击性。

真正的强大是什么？是一种平静，而且还能很懂他。有的人的平静，是“我把你看成空气”，隔离了对对方的情绪和感知，那还不是强大，对方反而会更愤怒。因为跟他发火，至少还是一种交流；不理他，反而会让他能量堵塞，更加愤怒痛苦。

所以说真正的强大是非常平静的，而且还很懂他，知道他为什么那么愤怒，能够一语道破。共情并不意味着要放弃自己的权利，而是一种向沟通开放的态度，这样更容易处理一些艰难的情境。但如果对方平静不下来，我们至少可以冷静离开，安全转移，保护好自己。不要想着自己像造物主一样能掌控所有的情景，想操纵所有情况和所有人的命运，这个是做不到的。依当下的情境灵活应对，就是最有智慧的处理方式。

（录音整理：牛冠飞，妙定校对）

《大念住经》系列 1——之四（新）

法念住，界文法师讲于觉林寺 2023 年 8 月

各位法师、各位营员、各位义工，大家晚上好。

前面三天，我们介绍了《大念住经》的基本框架，也介绍了身念住、受念住和心念住，今天来学法念住。

在正式开始之前，还是先回答一些问题，。

问答部分

问：打坐时散乱，有什么办法？

答：散乱的时候需要标明这个散乱。今天要讲的“法念住”，散乱其实就是法念住的所缘，说明你看到了一个法念住的目标。这个时候要观这个散乱，把它标明出来，洞察散乱的本质。就象《大念住经》所说的，知道它如何生起，知道它如何舍断，知道如何舍断后如何于未来不再生起。

散乱的时候，我们的心是一种什么状态呢？除了动荡之外，可能还有一种拎着、有点紧的感觉，甚至身体也有点紧的状态。

那我们就从回观身体开始，把身体放松、呼吸调匀，再看心里的那种抓取。当散乱的时候，肯定是在不停的想这想那，思绪纷飞，这时心是有一种紧的状态，这时可以观这种抓取感和动荡，轻轻地提示自己“放下、放下、放下”。

如果感觉放不下，就可以问自己：“我执着什么，我要什么？”或者“我被什么所牵引？”观散乱心生起的因缘。然后可能会发现，是被一大堆东西所牵引：别人的期待，对未来的焦虑，自己的贪欲和渴望……看到了“苦”，执著之苦，心就更容易放下，允许自己消停

一下，歇心，至少这一坐允许自己不操心。这也是一种生命关怀，生活中的牵挂其实很苦的。通过照破的方式，我们就更容易安住。

通过对散乱的觉观和洞察，我们就会对散乱有更深的理解，同时也在这个过程中了解我们自己。

问：打坐中体验到的全是幻象吗，比如腹部的起落？深入的时候因为感受到身体的消融，好像要进到另外一个空间，会有点恐惧，还无法更加地深入，如何来克服这种恐惧感？是否找师父带领一下会更安全？

答：并不只是我们打坐的时候看到幻象，整个的轮回都是“幻象”。关于腹部起落，我的建议是把它标定为“现象”，与幻象要区分一下。因为幻象是纯粹无中生有的，你坐在这里，突然看到了头白象跑来跑去，听到了别人听不到的声音，这个属于幻象。但是腹部起伏这些，它是在真实地发生，所以把它标明为现象，这样就能区分出来。

幻象是一种幻觉。如果说我们出现一些特殊幻觉的时候，比如幻听、幻视等，要有所警惕，在这个时候检查一下自己的感知。如果发现自己沉浸在幻象中，无法自拔，失去了正念，那就要暂停，把眼睛睁开，恢复现实感，不要执着幻象。

在密集禅修的时候，有可能会浮现一些幻象，看到风景，出现一些人物之类的，这个时候标明“看到、看到”，视之为一个看到的现象，而不是执着它为真实，般它们会自动灭去。如果说它不灭去，就继续观腹部起伏就行了。知道它是一种幻象，幻象只是幻象就够了，千万不要执着。

以前遇到一位禅者，他在深入的打坐禅修中，感受到一些非常美妙的境界，看到了莲花，就像净土宗的典籍里讲到的“大若车轮”，而且比车轮还要大，“青色青光、黄色黄光、微妙香洁”，觉得非常精美。但是继续看的时候，就发现，莲花茎开始裂开了，里面流出了鲜血，接着脑海中的画面突然变得阴森恐怖，看到的不再是天堂的境界，而是变成了地狱境界，很可怕，让他没法禅修，导致了修行的障碍。

所以不要进入幻境。所有幻境出来的时候，就把它标明为只是一种现象，但是不进入它。仍然观“身、受、心、法”，特别是身念住的所缘比较安全，容易让我们保持现实感。我特别告诉大家，因为在深度的禅修中，很多禅者都会体验到各种境界，一定不要去进入这种境界。

有时候心会让你看到一个花园，你就标明“看到”就够了，千万不要想着我要走进去，走入这个花园。如果想着走入了花园，突然花园又变成了一片开阔的山谷；你又走入了这个山谷，突然它又变成了

一个宫殿。这个心像万花筒一样的不断的在变换。当你不断地进入其中的时候，有可能会迷失在潜意识的深处，最后就非常容易出问题。因为我们潜意识中也有很多可怕的、痛苦的种子，可能突然一下就有可怕的东西跑出来，就会导致出问题。

“身体消融”是不要紧的，因为在禅修中必然会经历“身体消融”的阶段，就是有一个阶段你会完全感受不到身体，只体验到心念。最后心念也消融了，只有无边的觉知。最后，连个觉知也要观它的生灭，当它灭去时，我们体验到空亦是空，“虚空粉碎，大地平沉”，这时候才能证入涅槃。

“身体消融”是不用怕的，这时候就标明“知道、知道”，你可以检查自己的念头还在不在？心还知道吗？如果发现你的心还知道，就够了。

“身体消融”的时候，可能体验不到呼吸，但是知道有念头、有感受，这时候观念头、观心本身就可以。可能过一会儿你的身体又回来了，呼吸又出来了，就再回来看呼吸。

问：做梦的时候有强烈的情绪如何修持？

答：如果梦中也能觉知的话，你就标记出来“这是梦”，然后标明“知道、知道”，看着这个梦，它就会过去，流动变化。如果处理不了，你就可以提醒自己念佛，梦中念佛，念三宝。

问：“心念处”处理嗔的时候，是标“贪”和“嗔”，还是标细分的情绪，比如说生气、悲伤？

答：这个问题实际上是非常重要的。我们在标明的时候，一定要标明实际感受到的，而不是用概念来标。

比如说你觉得冷和热，如果感觉到热，你就标明热；如果觉得凉你就标明凉，但是不要标定为“火大、火大”。如果感觉到软和硬，感觉到软就要标明为“软”；感觉到硬就标明为“硬”，就不能标“地大”，因为“火大”、“地大”都是抽象出来的概念。我们要标实际体验到的。

同样，观情绪的时候，可能体验到渴望感，那就标明“渴望、渴望”，如果只是标“贪”的话，就比较粗。贪是对所有这一类心理体验的总称，因为不具体，就不容易看到它的生灭性，不容易品尝到它的本质，所以一定要标具体的，你的心实际品尝到的。

比如标明“愤怒”可能还不够，你可能实际体验到的是“恼火、恼火”，也可能体验到的是想要揍人的一种感觉，想要“惩罚”、“攻击”。如果只是标明“愤怒”就还不够，一定要标明的具体到位，然

后看着它，体会它的本质，看着它流动变化。如果没有标好，它就不能够变化，因为你的心没有被理解。

愤怒它不是恒常的，而是不断地灭去又生起新的愤怒，但是当心没有被理解，没有被看到的时候，前面的愤怒灭去了，它接着又生起一个新的愤怒，愤怒一直在，挥之不去。一旦用具体的心观照它的时候，心被理解了，它就会流动变化，让我们从强烈的情绪中脱离出来。

问：坐禅中感到自己特别清醒，就容易想关于工作的问题，而且思路非常清晰，灵感源源不断。发现了这个状态不太愿意跳出来，因为这种灵感不是说有就有的，那这怎么来处理呢？

答：我的一个建议还是要放下，安心修习，不要贪着在禅坐中出现的灵感。有的时候，我们在打坐中突然跳出了好多的感悟，这时候就特别开心，会一直反复思考自己的那些感悟，这些都是要注意的。有时候你想不通的事，突然就想通了，在工作上的一些灵感突然就来了，这是因为定能生慧，心沉静清澈的时候智慧被打开了。但不要去贪着，因为贪着了之后，定就会被破坏掉。没有定，后面更高层次的感悟就出不来，所以不要为眼前小的利益放弃后面更大的利益。

这时候应该继续安心，标明一下“知道、知道”，看到这个灵感、感悟，允许它过去，重新放开自己的心，不要抓取、贪着，继续好好修原来的禅修所缘。这样的话，越修越深，会出现更深层次的感悟。如果贪着这个小的感悟，后面就不能再进步了。所以要“舍得”，有舍才能得。

问：行住坐卧，坐、卧怎么修？

答：住就是站的意思，站着的时候，就观照自己的站姿。其实在观的过程中，你就会调整自己的站姿到理想的状态。我们说的站禅，就是对“站”的觉知。

“卧”怎么觉察？你就标明“躺着、躺着、躺着”，然后观察自己是怎么躺着的——是很别扭地躺着，还是很放松地躺着；是很从容地躺着，还是在焦虑、散乱、紧张地躺着？这是躺着的修习。

坐在火车上或者飞机上的时候，就可以觉知自己此刻坐在座位上，标明“坐着、坐着、坐着”，观自己是怎么样的状态坐在座位上的。这样观的时候，我们整个的旅程，好几个小时都在修四念住。

观完坐姿，等到把坐姿调好了，就可以观呼吸。如果不想观呼吸，就动一动手，观你的动作、接触，观感受和心念，都是可以的。累了的时候，就可以放松，观自己的疲劳感。

问：已经练习正念四年了，但有的时候还是会生气，请问这是正常的吗？

答：证得初果、二果的圣者都还是有嗔的，三果以上才会断除欲界的贪嗔，何况我们凡夫？

区别是，过去生气你只能生气；现在生气，你至少可以观自己的生气，在生气的过程中也能发展自己的正念、正知，开发智慧，这就是挺好的一个过程。

不必批判自己“不该生气”——不管出现了任何的东西，当它出现的时候，一定要接纳：它就是如此的，它就是生气了。然后更重要的是洞察生气的现象特质，以及过程中的因缘缘起。

问：打坐的时候，脑海中像做白日梦一样，一个画面接一个画面，如何来观照？看着它们就好吗？还是观呼吸？

答：这个时候，一般来说我们就标一下：看到、看到，但是不要一直看这些画面。我建议回来观呼吸，不理睬脑海里的画面。因为初学者直接观念头很难保持观照的状态，其实已经在“看电影”，但还以为自己是在觉知。

问：标记后的自我提问是否应有个限度？比如说感到伤心，问伤心从何而来，引出一连串的思考和想法，心反而乱了。

答：有的时候我们观情绪会出现这个问题。就是观的时候，你查找原因，你肯定就会想，某年某月某日某个人对我是这样做的，所以我生气，然后的话接着就展开思考。那这是不对的，这不是一个正念的方法。

当观到伤心的情绪和心境，可能会突然看到那个当下伤害的画面，或者引发相关的回忆，在这个时候，要注意的是，一定要贴着自己的感受来观。就是要观那个受伤的感觉，看着它。但是不要对它产生评判，不要再思考“我不该生气”，或者又跳到现实中的策略“如果是现在，我会怎么处理”。所有这些分别思虑都不要，而是贴着当下的伤心感受，看着它，与它同在，同时感受自己身体的变化、呼吸的变化就够了。

如果发现呼吸非常急促，身体很紧，你就先把呼吸调匀，一边放松身体一边继续看着那个情绪，与它同在。这个时候，往往就对情绪的本质有了更深的体会和了解，因为心是无常的，情绪在被照见、被理解的时候，它就会发生变化，可能会消失，也可能会转化为另外一种情绪。这个时候身体也会松开，心里有种释怀和释放的感觉。

但是如果处理不了，一看就掉进去，心里特别痛、特别难受，无法保持稳定的觉照，那就说明我们目前的正念力还不够强大，这时可

以转换观修的目标，重新回来观呼吸，或是观脚步。直到自己的正念足够强大了，总有一天会去处理它，所以都不急的。

问：打坐久了腰疼，应该练什么可以改善？

答：建议先做一下身体扫描，不光观腰本身，还要检查自己的全身，因为有时候腰疼，可能与身体的很多部位有关联。

第二就是要注意心对腰疼的反应。如果发现这是某个姿势造成的，就可以调整姿势；改变了姿势之后它还是痛，就可以深入地观这个痛，看它的特质和它的流动变化。直到你不愿意观了，承受不了了，那就换一个威仪，从坐改成跪坐，或者是站起来做站禅或行禅。

问：腿疼的时候是观疼，还是观出入息？

答：一般来说，我们会尽量观出入息。疼痛的话，你可以标明一下“知道、知道”，就回来继续观呼吸。直到痛影响到你不能安心观呼吸了，心一再地回到疼痛上，这个时候就可以全力以赴地去观疼痛，这个时候就不要观呼吸了。

问：听音乐旋律的时候，要求一方面体验到了作者的情绪，另一方面又不要陷入情绪。但是我发现如果体会他的情绪，就会掉进去，无法保持观照。只观照的时候也无法体会旋律所要表达的内涵，该如何平衡？

答：　根据自己的能力来修习观照，不要强求自己去听出音乐的情绪，因为当你的定力不足、正念不够的时候，一这样做，可能就会掉到音乐的情绪里，失去了正念。

一开始只需要观“听到”，知道乐器的音色品质，也观照它的生灭变化就够了。那么我们是怎么体验到音乐所传达的情绪情感的？当我们的心静下来的时候，心自动会知道，我们的心就有知道的能力。千万不要想着去把它观出来，那是不对的，那是一个很“有为”的方式。所以在“知道”的时候，心是像个旁观者一样的知道它，看着它、体验它。

但是很可能，我们仍然会被音乐所触动，因为体验到音乐传达的忧伤，可能会引发自己的忧伤。如果我们的感受被触动了，就回来观察自己的呼吸，检查身体的变化，始终与身念住连接，这样的话，就能够脱离出来，不至于沉浸在音乐的情绪中不能自拔，失去了觉照。

建议初学者在修习法念住的时候，可以多观一些中性的声音，或是大自然的声音。一开始不要去听一些情绪太浓烈的音乐，像瞎子阿炳的《二泉映月》《听松》这些，真正静下来听的时候，可能会很强烈的冲击自己，因为里面的情绪太浓了。当我们的正念非常强大的时

候，在任何时候我们都能够很好地成为旁观者，洞察这些法念住现象，并从中生起智慧。

（经文解读部分）

法念住

我们今天开始讲“法念住”。

法念住的修习框架大概是五个部分：五盖、五蕴、六入处、七觉支、四圣谛。法念处的这五个部分，就是我们在禅修中会逐渐体验到的全过程。

最开始我们体验到的都是五盖，就像大家现在在禅修中体验到的要么是昏沉，要么是烦躁，要么起贪嗔，有时候还会怀疑，心会动来动去，那就是我们首先要观照的五盖。

克服五盖之后，我们就开始能看到五蕴了：这是色法，这是心法，包括感受、念头、意志、情感，还有我们能觉知的觉知心本身。同时我们也能观到六入处——眼、耳、鼻、舌、身、意六根门看到、听到、闻到、尝到、触到、想到。

七觉支是一个逐步深入和发展的阶段。在深度的禅修中，这七个有利于解脱的要素——“觉支”，都会被我们体验到。建立七觉支之后，我们最后证入四圣谛：苦、集、灭、道，看到了苦谛，破去了集谛，证到涅槃。这个就是从凡夫到开悟的全过程。从凡入圣，这是法念住的主要内容。

一、五盖随观

我们看“五盖随观”：

如果感官的欲望在他之内现前，他知道：“我之内有感官的欲望。”如果感官的欲望未在他之内现前，他知道：“我之内无感官的欲望。”而且，他知道：未生起的感官欲望如何生起；已生起的感官欲望如何断除；以及如何防止已断除的感官欲望在未来生起。

“我知道我之内有嗔，或者知道我之内无嗔，也知道未生起的嗔如何生起，已生起的嗔如何断除，以及如何防止已断除的嗔在未来生起。”昏沉嗜睡、掉举忧悔和疑都是这样。

1、关于五盖的比喻

这里用了“感官欲望”来说这个贪。注释书里面说到，贪不只是感观的欲望，因为到了色界和无色界，这些男女、饮食的欲望都是不存在的。特别是无色界，它是非常微细的，“空无边”、“非想非非想”没有这些，但他依然有贪，对存在的贪着，所以用“贪”还是更好。但是这里用“感官欲望”，就更容易让我们理解到我们现在的这种贪欲，因为它比较粗重。

注解里边对五盖做了一些比喻。把感官欲望比喻为掺杂染料的水：水放了染料进去，这水就不清澈了，它被污染、扭曲。感官欲望像水被染料染污，你一照，发现脸是绿的或者脸是红的。

嗔恚被比喻为加热到沸腾的水，想去看你在水里面的样子的时候，你会被烫伤，这个水“咕咚、咕咚”喷热气，没法在水里面照自己的影子。

昏沉和嗜睡，它被比喻为长满藻类的水，你朝水面照的时候，看到水是非常混沌不清晰的，它表现为一种停滞、昏寐的状态。

掉举和忧悔，像被风吹乱的水，水面被风吹得动来动去，你朝里看到的，全部都是碎片，不断的跳动，就是焦躁不安的那种感觉。

怀疑，它被比喻为昏暗浑浊的水。就像你在怀疑中，心是踌躇犹豫的：我在观腹部起伏，到底怎么观，我观得对吗？我能得到什么吗？当你在这种状态当中，你是非常犹豫的。

克服了感官的欲望，那种感觉就像免除了债务。当我们起了贪的时候，对我们的心实际上是一种负担，心会被系缚。所以有时候，没谈恋爱的人活得挺开心的，但是一旦爱上了一个人，就没办法活得单纯，渴望、犹豫、纠结，不断地在粘著中挣扎。有一天终于放下了情执，这个时候反而感觉到“无债一身轻”，豁然开朗。

嗔恚令心动荡和冲动，它是痛苦的，所以当我们放下了嗔，那种体会就像从疾病中复原，不再受折磨。

昏沉和嗜睡，一旦破去了它，我们的感觉就像从牢狱里面释放，一下子心明开阔。走路时能非常清晰地观到脚步，坐禅时能很清楚地看到呼吸，有一种从昏沉的“牢狱”里释放出来的感觉。

掉举和忧悔，像被风吹乱的水，让我们的心焦躁不安。如果去除了这种烦躁，感觉就像从奴役中获得自由。之前可能会一再地烦躁，或者为了自己公司的事情，或者为了某段人际关系没处理好，不断的回想和牵挂。但是有一天突然就想通、放下了，这时候就会觉得：我终于自由了！从这个纠结中摆脱了。所以这是自由的感觉。

破去了怀疑，就像安全地穿越了沙漠。因为人在一片茫茫的沙漠中，会非常无助，很迷茫，不知道该往哪边去才能够得救，哪里才是路。最终超越了怀疑，就像终于穿越了沙漠，来到绿洲，会有一种“终于出来了”、再也不迷茫的感觉，获得了信心的感觉。

所以关于五盖的这几个比喻特别有意思。不仅是坐禅的时候，乃至平时生活中我们也要关注到我们的五盖。作为初学者，我们的五盖会经常出来。有时候撞钟声很美，瞬间我们的贪就起来了：好好听！希望一直听下去，希望把声音留住；今天中午的素食特别好吃，到第二天换了一道菜，突然发现是自己不喜欢的，瞬间嗔又出来了：今天怎么是这道菜？！

我们的心真正安宁的时刻很少，常常处在五盖中：要么贪、要么嗔；要么就是昏昏沉沉；要么就开始掉举，刷视频、找人聊天，或者去唱歌跳舞快乐一下。甚至于女生很胆小，还要看恐怖片，就因为孤独，心静不下来，就必须要给它投喂刺激，投喂心的各种“燃料”让它燃烧。要么就怀疑这、怀疑那、怀疑人生，问自己活着为什么。所以可以看到，保持一颗清明安宁的心是不容易的。

坚持禅修最终会破去五盖，随着修行的增长，会慢慢体验到无贪、无嗔，既不昏沉、也不散乱，而且没有怀疑，心非常稳定、非常清明，很坚定安然地用功，只是用功。这个时候会体验到自由开阔的、清明安详的状态，很从容，那就是修行之美。

2、“五盖随观”的两个阶段

“五盖随观”的修习有两个阶段。

A.识别五盖

第一个阶段，就是要辨识五盖，并且去观五盖，把它们作为念住的修习，可以导致心的净化。

比如发现自己生气了，这不是坏事，这说明你观到了一个法念住的目标。过去生气了，就一直在生气；现在生气了，就可以标明这是一个法念住所缘——我看到了法念住的目标，这是一个“恼火”，这是一个“郁闷”，这是一个“悲伤”——识别它，而且能去观照它，这是第一步。

五盖是非常微细的，有的人说“我现在没有任何烦恼”，但是说这句话的时候，可能本身就是一种烦恼，因为里面可能有傲慢，可能有一种对没有任何烦恼的贪着和在意。

古德注解里边举了一个例子：阿那律尊者向舍利弗尊者抱怨说，我已经证到禅定了，还有坚定不移的精进，我也有强大的正念，但是为什么我一直无法开悟？舍利弗尊者是很有智慧的，他的回答是：当你说我已经证到禅定的时候，其实你是很傲慢的；第二，当你说你有坚定不移的精进，其实是处在掉举的状态；你觉得已经证得了安住的念，为什么还不开悟？其实这是在忧虑和怀疑，掉入了疑盖。这样指出来之后，阿那律尊者朝内心观察，果然是如此的！这个时候他就返

回来观照这些微细的五盖，瞬间他的心就平静下来，在很短的时间内，就证悟了。

所以真正的修习是非常微细的，遇到一位好的老师也很重要。有的时候我们只靠自己的力量是不够的，深度的禅修必须要有具备资格的老师来指导，这位老师他不能只有书面的知识，还须要亲身的体验和经历，同时还要有丰富的教学经验，他才能够推动我们进步，帮助我们克服困难。像阿那律尊者他都证到禅定了，他还是需要舍利弗的帮助才能开悟，所以善知识是非常的重要。

B.观照五盖

所以第一点就是认出五盖，然后去观照五盖。下次大家烦躁的时候就要观烦躁，生气了就观生气，贪婪的时候就观贪婪，昏沉的时候就观这个昏沉，来什么就观什么。第二，不光要能观到它们，还要能识别它们的现起和灭去，还要进而观察导致它们生起的条件是什么，导致它们灭去的条件是什么，还有防止五盖在未来生起的条件。所以这就很复杂了，法念住是很深的。

你会发现，原来有的人对容貌特别执着，一个人长得好，他就会特别容易起贪心；有的人对吃有执着，对食物会很在意、很敏感；有的人可能对别人的夸奖很在意，他就特别想听到赞美；有的人特别想得到亲密感，或者得到被人接纳的安全感，那他就总是不由自主地试图取悦别人或者讨好、察言观色。所有的这些，我们要看到贪生起的条件是什么？是外缘加上内心的匮乏感及渴望。

那么五盖为什么会消失？当然是因为有强有力的正念，加上见地到位。有的时候五盖消失是因为你满足了它，比如渴望美食，你吃饱了，这时你对食物暂时不再渴求，变得平常心了——但这种方法是有副作用的，因为胃口被吊得更高，下一次需要更好吃的食物，更多的花样，才能被满足。所以说通过满足欲望来让自己减轻欲望是危险的，不是佛教所赞成的。佛教赞成的方法是照破——看清欲望的本质，不被它控制，内心安宁不再匮乏，这是从根本上解决五盖的方法。

如何防止未来再生起五盖？当我们的内心非常安定，没有匮乏感，拥有强大的正念正知，同时对教理有充分的理解，得到了好的老师的引导，这个时候哪怕在未来也很难生起五盖。

《阿含经》有一个故事说：有一位阿罗汉去他的信众家里应供，这位信众以前信外道的师父，那位外道师父正好也在。因为这位信众对阿罗汉非常的尊重，给了他非常殷勤的招待，那这位外道师父就嫉妒生气。他就用各种语言辱骂阿罗汉。那位信众很尴尬也特别的内疚。

这时候阿罗汉就告诉他说：不必难过，其实我的内心并没有任何的痛苦。这时候这位信众就很奇怪：为什么呢？阿罗汉就说：如果我是不好的，他说我不好，那么他说的是真实的，既然说的是真实，我为什么要生气？如果我很好，他说我不好，那他说的并不真实，我也

不会因为他说我不好，就变得不好了，那我干嘛还要生气？所以他完全不会为别人的言语、态度所扰动。

那么为什么阿罗汉能做到，我们做不到？这个道理看起来很简单：如果我很好，那别人说我不好，那是他说错了；如果我真的不好，他如实地指出来，我应该接受，而不是生气。那为什么我们会很愤怒呢？因为其实我们心里并不能很坚定的如实知道自己，我们都在通过别人来看到自己。但是阿罗汉已经能够“自依止、法依止、不异依止”，他对自己的认知不是通过别人来完成，他真实地知道自己是怎样的，别人对他的评判，他会如实地知道这只是评判，而且是别人的评判。但是如果我们不了解自己，那么我们会就在这个过程中受到困扰：当我们被批评的时候，就很痛苦；当我们被夸奖的时候，就很幸福。但阿罗汉不会的。

（以上录音悟苇整理）

二、五蕴随观

我们接着看五蕴随观：

色是这样，它的生起是这样，它的灭去是这样。受是这样，它的生起是这样，它的灭去是这样。想是这样，它的生起是这样，它的灭去是这样。诸行是这样，它们的生起是这样，它们的灭去是这样。识是这样，它的生起是这样，它的灭去是这样。

1、五蕴释义

“五蕴”就是我们的身心，佛教里把生命的存在分为色法和心法。色法是物质的部分，心法是受、想、行、识四个部分。“色”是“质碍”为义，通俗来说就是物质的部分，它是有形状、有大小、有方位的，所以称为质碍。

那么心是什么？心是没有质碍的。有人问，为什么会有他心通？他的心在他的身体里，我的心在我这，为什么我能知道别人的心？——其实问这个问题的时候，对于心所使用的概念，仍然还是物质的概念。用色法的概念来看待心法——在那里、在这里（方位处所的概念），而心法是没有这些概念的，心法是周遍的。距离、大小、远近、在哪里，这些都是物质的概念，都不是心的属性。佛教讲的心是周遍的，既然心是周遍的，我的心跟这个宇宙、整个法界都是一体的。你们的心跟整个法界也是一体的，一切众生的心跟佛的心，在法界中都是互相交融的。就像这间屋里的很多灯，不可能这个灯的光只在这里，那个灯的光只在那里。每盏灯的光绽放着，它都照亮所有的空间，灯光

与灯光互相交融，但是彼此独立。这就是心法的特征。他心通，是因为我们的心本来就互相交融，只要静下心来观察，就能知道，因为我们的心本来就是存在这种功能的。

有时候，我们走到一个房间里，瞬间就感觉到，这屋里的人是开心的，还是生气的。不一定是看到了什么，那是一种直接的知道。如果跟一个人闹别扭的时候，即使你们俩彼此微笑，但你知道，这个气场不对。所以从理论上说，心是遍知的，当我们的心越宁静，五盖越少的时候，我们所知道的就越多，最终我们可以知道所有。

为什么定能生慧？因为我们的心本来就有知道的能力。是因为定让我们的心清澈，智慧就出来。所以当我们禅修的时候，会有很多的感悟跳出来，因为这些智慧，是我们的心本来就具有的，只是平时它们被烦恼和盖障所遮蔽了而已。

“受”以领纳为义，苦受、乐受、舍受。“想”是以取相为义，比如说，我们喝茶，“很好喝”，这是体会到的乐受；但接着我们会认识到：“这是个红茶，这是个岩茶”——已经进入了概念，这就是添加了想，取相。“行”是以造作为义。到了行的阶段，不但知道它是好喝不好喝，是什么茶，而且还想再来一杯，这个就进入行的阶段，“造作为义”，加入意志力在里面，开始有所造作。业力的形成是要到了行的阶段开始，想的阶段不会形成业力。那么“识”是什么？了别为义。不光我们知道自己喝了这茶，你还知道自己知道。对茶味的了知、对茶的品种的思考判断的了知，包括对知道自己知道的了知，这些都属于识蕴，以了别为义。

2、五蕴随观的两个阶段

A.识别每个蕴

所以我们人就是此身和此心。再把心分成为“受、想、行、识”，只有这些，再没有多的——所谓的“自我”。就像没有森林，只有树——树跟树在一起，我们叫它森林。但是你要说有个叫作“森林”的东西在吗？找不到、不存在。所以，我说“我坐在这里”，其实是身体坐在这里、心知道，但没有一个真实独存的“我”。

一般在禅修中心里，很多的禅者在密集禅修内观几周以后，就会体验到这一点。会看到，只有此身、此心，但没有我。在“十六种观智”中，第一个智慧是“名色分别智”，就是明了自己所看到的，只是“名法”和“色法”，名法是心，色法是色，没有自我，这是我们在修习观禅的时候会体验到的第一种智慧。很多的禅者，会体验到这一点，然后会向小参老师汇报，小参老师听了以后，知道你证得了这个观智，接下来会让你修第二个观智。总共有十六个观智。

得到第一个观智，我们这时只破除了一个很粗的“自我”，但是已经会让人感到很轻松了，“自我”的感觉被消减，一下子就去掉了重担，特别轻松，突然就觉得放下了那些长久以来困扰自己的，与“自我”相关的牵绊。

所以在佛教里面观察身心世界的时候，不会用“自我”来标明，它会把“自我”分解成五蕴：这是色，这是受，这是想，这是行，这是识。

B、觉照每一蕴的无常性

五蕴的随观有两个部分。首先是对每个蕴的识别，能够辩识出来。辩识出来以后，就要意识到每一个蕴的无常性，知道色蕴的无常生灭；感受的流动变化；想，如浮云虚泡，概念只是概念而已；行蕴，看到它只是冲动性。

有的禅修老师会要求禅者尝试保持自己的愤怒，一分钟都不要停止它，不但不许他放弃愤怒，还要求他维持这个愤怒。然后这个学生试了一会，却发现自己很难做到——因为愤怒本来就是无常的。

所谓的“保持”愤怒？其实是一个让自己持续生起新的愤怒的过程。所以夫妻吵架的时候会翻旧账，为什么翻旧账呢？当前的事情已经不足于维持愤怒，所以要把过去你怎么对我的，你家里人怎么对我的都翻出来，这样通过思维不断地让愤怒生起来，才能维持住愤怒情绪。如果不翻旧账，可能这个架就吵不下去。

所以，当我们被情绪所困扰，一定要注意检查自己的思维模式。每一个情绪在生起之后就灭去了，是思维在不断地生起新的情绪。

就像贪欲也是这样的，贪欲也是通过想像和思维，激发贪连续不断地生起来。如果没有想像和思维，让你从早上一直贪到晚上，那是完全无法做到的，一分钟都维持不住。所以这就是五蕴的无常性。

三、六入处随观

接下来讲“六入处”。

他知道：眼；他知道：诸色；而且他知道：依这两者而生起的系缚。而且他也知道：未生起的系缚如何生起，已生起的系缚如何断除，以及如何防止已断除的系缚在未来生起。

他知道：耳；他知道：诸声；……

他知道：鼻；他知道：诸香；……

他知道：舌；他知道：诸味；……

他知道：身；他知道：诸触；……

他知道：意；他知道：种种意的对象……以及如何防止已断除的系缚在未来生起。

在这里，有个特别重要的不同，就是六入处观有三个阶段。第一个是识别，比如标明“看到、看到”。有的人说，这个声音很特别，那当你听到这个声音时，第一念要标明“听到、听到”。“声音怎么这么刺耳或者悦耳，难受或者好听”，这时已经产生了分别执著，被贪或嗔所烦恼。所以要识别自己随之产生的执著和系缚。第三，还要知道，这个系缚是怎么生起的？如何除灭？如何防止它们再次生起？

有句话非常的经典：“不是世界困扰了我们，是我们对世界的执著困绕了我们。”我们经常说，这个人老是惹我生气，太烦了。那要知道其实不是对方惹自己生气，而是自己对他的执著让自己生气。你执著于对方“不该这样”，那么就会生气，假如有一天你不再执著这个，他怎么都不会让你生气了。

比如说在家里吃饭，“筷子必须要放在左边，不能放在右边”，你一旦有了这个执著，那么他放在右边的时候，就会让你生气；当有一天你觉得放哪里都行，你就再也不会生气。我们一定要知道这一点。

对六入的观察，并不只是观察六入本身，最重要的是观我们的“眼耳鼻舌身意”在接触“色声香味触法”时，我们的执著和我们的系缚。而且还要知道执着和系缚是怎么生的，怎么灭的，如何防止它们再次生起。这是一个很有意思的探索过程。

佛教四念住是非常有智慧的，非常的深刻，你想要完全通达和深度的掌握，没有漫长的时间是不可能的。第一步要获得相关的知识，必须要有闻慧；然后深入思维，产生思慧；最后实证，得到修慧。闻法是非常重要的，阿含经里举了个例子：黑牛和白牛一起用了一个轭，拴在同一根木棒上，两头牛一起拉着犁耕田。佛陀问弟子：是黑牛系缚了白牛，还是白牛系缚了黑牛？有的弟子说，是白牛把黑牛系缚了；有人说黑牛把白牛系缚了。佛陀告诉他们：不是黑牛系缚了白牛，也不是白牛系缚了黑牛，而是它俩中间的轭，把它们系缚了。所以说，不是外境系缚我们，而是我们对外境的执著系缚了我们。这样我们就知道了解脱的更深所在。

四、七觉支随观

接着讲七觉支。

如果念觉支在他之内现前，他知道："我之内有念觉支。"如果念觉支未在他之内现前，他知道："我之内无念觉支。"他知道：未生起的念觉支如何生起；已生起的念觉支如何经由发展而圆满。

如果择法觉支在他之内现前，他知道……

如果精进觉支在他之内现前，他知道……

如果喜觉支在他之内现前，他知道……

如果轻安觉支在他之内现前，他知道……

如果定觉支在他之内现前，他知道……

如果舍觉支在他之内现前，他知道……已生起的舍觉支如何经由发展而圆满。

为什么叫"七觉支"呢？因为这七种心的素质，有益于提供觉悟的条件。"七觉支"就是七种觉悟的要素，它们会在我们禅修的过程中陆续被体验到。

第一，"念觉支"。就是正念：自己是否安住在正念中，有没有失去正念。第二，"择法觉支"。"择法"的本质是一种慧心所的功能，对禅修的过程依智慧而有所决择。比如有禅者问道，修慈心的时候，心到底是安住在"愿一切众生快乐"这句话上，还是放在关怀众生的一些感觉里？它应该放在哪里呢？这就是一个择法的过程——你的心到底应该放在什么地方，要智慧的选择。那我们就会知道，语言并不重要，语言背后的情怀、你的慈心才是慈心禅真正要安住的。

那么观腹部起伏的时候，标明的"起"和"落"的概念不重要，关键是真实发生的起落的过程：胀起来，落下去。只有这样我们才能渐渐体验到，身心世界无常、无我、空的本质。否则就会固着在起、落的概念上，就无法证悟。这就是择法。

择法之后，我们就需要精进，持续的练习。有了精进，就会产生法喜；有了法喜，就会得到轻安。这时候身心特别的轻快。可能这几天，大家有不同程度的感受到一些轻安。第一天来禅修的时候，特别疲惫、沉重和昏沉，到了第四天，感受到身心轻盈，神清气爽，这其实已经有了一定的轻安觉支。还有"定觉支"，是心的宁静，心能非常的专注。最后是"舍觉支"，心无贪无嗔，完全处在平等心的状态，对轮回的一切都不执著。

当然，这些是禅修逐渐加深的过程，但我们在一开始修行时或多或少也能体验到一些：突然法喜充满，这时要标明：这是喜、喜。有时候觉得身体的轻盈柔软安住，就轻轻的标明：轻安、轻安，知道观到了轻安觉支。有时体验到非常的专注，心很稳定，那是定觉支。有时候体验到无贪、无嗔，心非常的安宁平静，不执著任何的东西，不

抓取，这时就有舍觉支。标明出来：舍、舍。当它们被识别和标明出来的时候，感觉就不一样了。

另外一方面，七觉支也需要调配和平衡。如果我们的心沉闷、低落，用功动力不足，这个时候，就要重点的培育择法觉支、精进觉支和喜觉支。有的时候，特别的亢奋、激动、过度精进，就觉得很疲惫，但是又静不下来，就要修着重修轻安觉支、定觉支和舍觉支。培育了轻安，培育了定和舍，就暗示自己“放下、放下”，轻轻的把心沉静、洗涤，不要让心杂染。

“念觉支”在所有的禅修时间内都是好的，“念”越多越好。精进太过，就会兴奋、动乱、疲惫；定太过，心就可能会呆滞、缺少活力。七觉支是需要平衡的，但是它们都非常的重要，都是有利于觉悟的元素。

如何来发展七种觉支呢？

要想增长“念觉支”，首先就要多修习正念、正知，练习正念的禅法；第二，远离没有正念的人，亲近有正念的人；第三，让心倾向于“念”的发展，在生活和修行中倾向于提起正念。

如何增长“择法觉支”呢？首先要闻法，要有探索法义的学习；第二，身体的清洁。有时候身体脏了，衣服脏了，粘粘糊糊的，人就容易混沌。冲个澡、漱漱口，浑身轻爽，精神焕发，择法觉支就很容易现起。第三，就是平衡“五根”——信、进、念、定、慧；第四，远离没有智慧的人，亲近有智慧的人，在生活中懂得取舍；第五，思维教法更深的层面。就像我们大家听了这四个讲座，择法觉支一定会增进的，它会让我们具有正知见，更擅长择法；最后，使心倾向于择法的发展。

如何增长“精进觉支”呢？首先，思维恶趣的可怖畏；第二，了解精进的利益；第三，思维应修习的道，知道自己修行的重要；第四，思维自己得到的布施。像我们这次正念禅修也是众缘和合，道场给我们提供了这么多的护持，修行的条件得来是不容易的，当这样想的时候，就不敢懈怠，更容易精进用功；第五，思维教法的传承——从佛陀所传来，思维自己是佛弟子，是修行者，这也会激发我们的精进；最后，远离懒惰的人，亲近精进的人。

如何增长“喜觉支”呢？可以多多修习六随念：念佛、念法、念僧（念戒、念天、念布施）。要忆念佛陀，忆念正法，忆念僧团——想到三宝的功德庄严，我们就会有喜悦生起。思维自己的布施——曾经帮助过他人，“我曾经燃烧过我的生命，为他人做出了贡献”——这时候也会生起喜悦；亲近有教养的人；思维具有启迪的教典；让心倾向于喜。

如何增长“轻安觉支”？健康的饮食；适宜的气候；合适的姿势；平衡的举止；远离烦燥的人，亲近平静的人。以上这些有助于获得轻安觉支。

如何增长“定觉支”？清洁身体，家要整理好，不能太乱，不然得不到定；平衡五根；善于取修定的相，选择适合自己的修定所缘；善于调控心的状态；远离散乱的人，亲近有专注力的人；思维自己的禅定；倾向于定的发展。这样定就会提升。

如何增长“舍觉支”？不执著于人和事；远离有偏见的人，亲近没有偏见的人；使心倾向于舍。

五、随观四圣谛

四圣谛：

他如实知道：这是苦。

他如实知道：这是苦的生起。

他如实知道：这是苦的息灭。

他如实知道：这是导致苦灭的道路。

“苦谛”是什么？整个的轮回，都被称为苦谛。集谛是什么？苦生起的原因——烦恼和业。灭谛是什么？苦的熄灭，圣者所证得的涅槃。道谛是什么？灭除苦的道路，那就是八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

最后一段：

如果任何人，以这样的方式发展这些四念住七年、如果任何人，以这样的方式发展这些四念住七年，

如果任何人……六年，……五年，……四年，……三年，……二年，……一年，

……七个月……六个月……五个月……四个月……三个月……二个月……一个月，

……半个月……七天，

他可期待两种果位之一：或者，当下（证得）究竟智；或者，如果还有丝毫的执着，（则得）不还果。

如果任何人以这样的方式，完整、圆满、深度的修习四念住七年的话，就可以达到证悟。佛陀又说，也许不用七年，六年也行；甚至不用六年，五年也行……最后说乃至于七天，就可以期待两种果位之一，或者当下就能证得究竟的智慧；或者还有一点执著没破完，那就可以获得不还果，转生到净居天，在那里证得涅槃。

大家听了，七天就可以证悟——我们都修了四天了。但其实“七”是个表达方便，是形容词。有的人在闻法的当下就证悟了，所以开悟是不待时择的。如果晚上开始用功，第二天早上就会看到自己有进步。如果早上用功，到了黄昏的时候，就会发现自己的变化。所以说四念住的修习是不待时节的，只要去修习，就会一直进步。

最后也特别的随喜大家精进的禅修，这是一个非常殊胜的善法。也祝愿在座的每一位都能掌握和安住四念住的修习，愿大家都能获得身心的净化、烦恼苦的超越、福德和智慧资粮的增上，都能获得自在、安乐、光明和圆满的人生，祝福大家！

（以上录音慧英整理）

（录音整理：悟苇、慧英，妙定校对）

2024 新春致辞（新）

伴随着最后一场落雪渐渐消融，新春的脚步依然如期到达。

站在辞旧迎新的时空节点，回顾过去的一年，过得也许并没有那么轻松。也许经历了亲人的离别，也许遭遇了经济和事业的变动，也许曾经在病痛袭来的时候感受过孤单和无助，也许有些人际连接在不知不觉中发生了变迁……

但不管怎样，生命的脚步仍然推动着我们一直向前。在新春到来的这个当下，我们也需要一种放下，需要一种开启。

所谓放下，不是试图否认所有一切的发生和经历，而是能再次抽身于事相之外，从一个更高的角度，去理解和接纳过程中不容易的自己。意识到无常是世界的本质，不完美也是世间的常态。提醒自己尽力就好，对所有曾经得到的，心存感恩；对所有付出的，就让自己无怨无悔。

所谓开启，是认识到每个人本具的觉性，知道自己的内在依然有光明。允许自己去体验，愿意在每一个发生中成长。坚守一颗本心，给自己祝福和鼓励，让生命在流变的世界里渐渐通达和开阔。创造新的价值，凝结善的种子，孵化满满的收获和智慧。

新的一年，与法相伴，你我同行。2014，花开繁盛，果证丰隆！

剧变后的心理调适（新）

最近这几年，尤其是最近这一两个月，是一个剧烈的变化跟转折的阶段。疫情放开之后，有一些非常强烈的社会变化。通过各种资讯，我们都听闻到周边在疫情中遭遇的各种情况，甚至我们的亲朋好友，乃至我们自身也在经历这样的时代冲击。在这个过程中我们应该拥有怎样的心态？我想从四个方面来谈。

第一就是要有正确的态度。既不要过度的恐慌，把问题灾难化，也不要轻忽和大意。

经过这一段时间以来的动荡，我们也能够看到，虽然疫情有它的冲击性，但是还没有到社会体系全面崩溃的灾难化程度，所以说不必要过度恐慌。但是另外一方面也确实每个人还是需要做好足够的防护，这既是自利也是利他。我们的道场需要防止在短时间内大面积的感染。如果我们同时很多人都感染了，那么很可能我们的各项工作都会耽搁下来：厨师不能做饭，很多的部门没有办法正常的在自己的岗位上，甚至我们的同学们没有办法上课和听课。可能会造成很多的生活困难跟问题。

所以在这个时候我觉得这种担当的精神、责任的意识还是很重要的。我们做好防护不完全是为了我们自己。可能我们的同学说，我也不害怕，反正就是感冒一下，每个人都要经历。但是我们的防护也是为了照顾周围的其他人。建立起一个防护的屏障，推迟感染，减少感染，实际上对我们整个道场的运作，对我们身边道友的健康，方方面面都还是非常重要的。

另外就是积极的锻炼，充分的休息。这段时间天气也很冷，变化得也比较剧烈。那么我们大家早睡，保证充分的休息，建立良好的心态，同时还要精进的修行，打坐、礼佛，相信能够为我们带来最好的身心状态，来平稳度过这样非常特殊的一段时期。

第二点就是要觉察我们的内在情绪。

要对我们自身的内在情绪状态有所觉察。有些同学可能有定期出去爬山、户外行脚等习惯，有些人有外出参学的计划。现在因为寺院疫情管控的原因，要求不进不出，很多的计划都不能实现了，每天都要待在寺院大门之内，甚至局限在自己的房间里，可能对于少数的同学，就会产生一种压抑的感觉。时间久了之后，它也会潜移默化的影响我们的身心状态。

另外关注这个疫情的相关讯息，也会受到社会面焦虑、担忧、恐惧等负面情绪的影响；还有可能对我们亲人、朋友身心安全的牵挂，这些可能都会给我们带来一些情绪的冲击和动荡。

在这个过程中，我们一定要对自己的身心状态有一种警觉。既不要置之不理——好像难受就难受吧，就熬着；或者压抑就压抑吧，就忍着。可能久了就会出现一些身心不适的状态，甚至于对我们的学修、身体健康都会产生冲击。另外也不要过于自责，觉得我怎么静不下来，怎么还做不到淡定？责备自己或者变得沮丧，那也是于事无补的。当然，更不要陷溺其中，被负面情绪所淹没。

在这时候重要的是积极去觉察这些情绪，从它们当中跳出来，要有充分的觉照和理解，用我们的修行来缓释自己的情绪压力。

在这里跟大家分享我自己的一个体会。前几天打了一个电话回去，因为我的母亲她八十多岁了，有时候也比较担心她疫情期间的健康。接电话的时候听她的嗓音，就感觉她的状态很不对劲。原来她已经躺了一天了，有发烧、全身疼痛的这些症状。当时就觉得她很可能是感染了，因为年纪大的老人还是高危人群，所以接了这个电话之后心里就会想很多，考虑到她的安全问题，甚至会想到万一有个什么情况该怎么办？在这个时候就觉得心比较动荡。本来可能要准备一些写作方面的事情的，但是当去做的时候，就发现没有办法进入状态。因为要准备一些东西，就得调整好自己的身心，进入一个比较好的有激情的状态。但是在那个时候，就觉得好像完全就不在频道里边，而是在另外一个动荡的频道里边，脑子里会反复的想一些事情。

当时觉察到了之后，我自己还是用慈心禅的方法，我想与其这样的焦虑担心，不如对她修慈心，为她修行、回向。然后我就坐下来开始对她修慈心。想到她的时候，脑海中出现了她痛苦的样子，经受病痛折磨的感觉。在这个时候把慈心发送给她：愿我的母亲平安……愿我的母亲平安……愿我的母亲平安……愿她平静喜悦……没有心灵的痛苦……没有身体的痛苦……

在修慈心的时候，就会体验到一种非常真切的慈心散发出来，跟她有一种连接。在这个过程中很快就能进入状态，修起来也是特别有力量，整个的心已经完全静下来了。然后再把慈心转向一切众生，散布给法界中所有正在经历疫情的人们。这样的一座禅修下来，整个人的状态就完全回来了，重新回到法的轨道上。

可能老人还是属于轻症，后面她的症状也就慢慢减轻下来。过程中，我也告诉她不要去抵抗疼痛难受的感觉，而是就在这个难受的感觉里歇心。因为抵抗痛苦，不想接受这些难受，就会更疲惫更消耗。最好的方法就是敞开自己，在痛苦中放松，允许这个痛苦存在。同时跟着呼吸对自己修慈心，或者跟着呼吸来念佛。在这个过程中把心专注在法上面，而不是抗拒现实或者担忧焦虑，淹没在情绪中。她也是非常接受的。后来测出来确实是“新冠”，但是她康复起来还是很快，也就是发了一点低烧就过来了。

所以这个过程中我有非常深刻的体会，感觉到佛法实际上在这个时候，不管是对我们自身还是对我们的家人，都是非常有力量的，可以在一些方面能够很好的帮助到他们。

当我们发现自己的心比较浮动，就可以通过念佛，修习慈心禅，或是其他我们常修的法门来静心，打开心量，放下焦虑。如果实在静不下来，也不要强迫自己静坐。我们就可以动起来，到户外去做大量的行禅，或者去拜佛，服务大众。让身体动起来的时候，我们的心也会更加容易静下来。修习因缘观和空观也是比较有效的方式。

每个人根据自己的情况，不要对我们积压的负面情绪置之不理，或者被它淹没，还是要运用我们的佛法来开启出自我关怀。

第三，通过当下一些熟悉的生活事件来获得掌控感。

人在心动荡和烦乱的时候，最怕的是什么呢？最怕的就是生活节律被打乱了。当然不光是疫情了，包括我们在道场的学习学修生活中，都要注意，不要轻易的打乱自己的生活节奏。心理上要有一种规律感和掌控感，这样心态会更容易稳定。什么是掌控感呢？就是觉得你的生活都在轨道上，要有这样的一种感觉。一旦发现了自己有一点失控、不在状态，我们是要特别注意的。生活节律被打乱，该做的事没有做，会加剧我们的一种动荡感，接着又会有内疚和自责生起来。越内疚越自责，心就会越烦躁、越痛苦。

那这时候怎么来做呢？在你比较动荡和烦乱的时候，可以通过做一些你比较容易掌控的事情，来帮助自己重新稳定下来。比如说，与其很烦，或者在那里一直刷手机浪费时间，不如起身去打扫一下卫生，把房间整理一下。如果实在不愿意看书，你就去做卫生。房间焕然一新了，心里也会有一种成就感和舒适感，心境就会回来。

作为佛弟子，设置好自己喜欢的定课也是一个掌控和架构生活很好的方式。比如诵自己喜欢的一部经典，每天看多少页书等等。每天看一卷经，可能只要几十分钟就完成了，但是完成之后你就会有一种掌控感，就觉得我还在轨道上，做了今天需要做的事情，感兴趣和有意义的事情。接下来因为还有很多时间，还能再做点其它的，你的感觉就会更好。

另外就是在学习的时候，我们也要有自己的一个体系。我们很多同学为什么节奏乱了呢？有的时候是因为什么都想学，什么都想看，报了一大堆的课程，图书馆借了很多书，下载了很多的网课，但是因为都是泛泛的学，总觉得收获又不大。就会有一种焦虑感。越焦虑，就越想多学点，最后就打乱了自己整个的学习架构。所以我们尽量窗口不要开的太多。从心理学上来讲，我们的心理能量是有它的一个方向的，在一个阶段，你的心理能量主要在一个方面流动。如果你同时开了好几个窗口，那么你的心理能量不够集中，学习效率和收获感就会降低。所以，有的时候我们窗口不要开太多，尽量聚焦在一些最主要的课程上，特别是围绕着佛学院当期开的课程，深入的把它吸收进去，是比较容易获得掌控感跟收获的感觉的。

聚焦在一些主要的内容上，反复回味、做笔记、思考，这样你才会学的比较踏实。不在于多，而在于深度。其实每一部经论，你真的精通了，其实收获都会非常大，会产生很多的感悟和心灵体验。千万别看了一堆书，但是都只知道个名相，这本书说了什么，那本书说了什么，书一合全都忘了。

如果你觉得这本书好，有价值，一遍是消化不完的，所以我们宁愿反复多看几遍，反复的回味它。做一些笔记，做一些心得，在心中模拟自己给别人来讲这一段法义，思维这段法义如何来滋养我们，给我们带来哪些启发？

所以深度比广度更重要。因为你有了足够的深度之后，再看其他经论，都一通百通。有足够的深度了，更容易消化其他的经论。但是如果你没有深度的话，泛泛的吸收了一大堆名相和概念，就会造成消化不良，概念互相之间产生冲突，脑子一片混乱，那是不行的。所以，让自己的生活和学修保持在轨道上，让自己每天都有收获感，生活失去平衡，是非常重要的。

第四，就是要善于转烦恼为道用。

大灾面前，考验每个人的心性，在这个时候也更能够发挥佛法的力量和它的价值。

疫情之下，我们会看到有些人在网络上刻意散布各种负面的不实消息；有些人自私自利的行为超越了道德底线，伤害他人。但是我们也会看到，也有很多人在这个时候绽放出人性的光辉。像上次上海封闭的时候，很多的小区，居民们自动形成了互助小组，互相关怀，资源共享。很多年互不相识的邻居，变成了感情非常深的朋友。甚至放开之后，有些小区还自发组织了聚会，庆祝一下这样一段难忘的生活。

所以，疫情当下其实也考验我们的布施波罗蜜——我们的互助、互相的关心。我们的戒波罗蜜——如何能够不伤害他人，不散播负面的能量。我们的安忍波罗蜜——是不是能够去安住当下，应对各种不适感，安住其心。我们的精进波罗蜜——在这个时候更是要精进用功，杜绝了外缘，足不出户，正好闭门用功，可以看很多书，可以精进的禅修，增长我们的禅波罗蜜。还有般若波罗蜜——在这个过程中，我们产生出离心、大悲心、菩提心、空观心。世间的动荡无常，更能够激发我们精进修行的动力。

生活在道场，衣食无忧，我们在各方面都得到了很好的照顾。这几天每天中午，常住都为大家发放防疫的中药，煎好了，滚烫的发到我们手上。在这个很多人都在恐慌囤药的时候，其实是很不容易的。昨天，因为我之前接触到了可能是阳性的人，跟我们当家师说了一下，晚上就有客堂的法师给我拿来两片抗原试剂，直接送到门口，当时都已经很晚了，还下着雨，让我觉得非常感动，同时也深深的感觉到，道场就是我们的依靠，是我们安心学修的屏障。我们也要珍惜这样一份福报，也要用一种感恩的心来回报常住。

道场的运作不是靠一个人、两个人，它是需要各个部门各个岗位的统一协作。我们也要有一种积极的态度、勇于担当的发心，有一份责任意识、主人翁的精神。共同努力，在各自的岗位上，各自的身份里，来共同打造和维护清净、庄严、和谐的道场。相信这是非常有意义的，能够有益于社会，也是实践我们的菩萨行。

最后也祝愿我们在座的每一位，都能够身心康泰，平安顺利的度过这段特殊的时期，阿弥陀佛！

疫情之下善调心

——界文法师，2021 年 2 月 6 日

今年是一个非常特别的春节。我们很多人，都失去了一个回到家乡与亲人团聚，或者外出参加活动的机会，长时间生活在一个封闭的空间里，内心里可能就会觉得动荡、压抑，本来想很好的休息，可是，反而会觉得身心变得更加疲惫。那如何在这样一个漫长的假期里，更好的来调适我们的身心，让我们获得一个既充实又轻松愉快，而且也很有收获的假期？我觉得，如果三个方面调整好了，可能对我们整个的假期生活，就会非常有帮助。哪三个方面呢？

第一就是我们生活内容的合理安排；第二就是我们心理心态的善于调节；第三就是我们的宗教修行的提升。如果我们能够从这三个方面来合理架构的话，相信我们假期，可以过得非常的不一样。

一、生活内容的安排

首先，第一点就是关于生活内容的合理安排。假期期间，时间都是自己的，获得了很大的自由性，但是有的时候，自由的另外一面很可能就是散漫和无序。那这样的一个散漫无序的生活，往往也会给我们带来一种动荡，或者一种耗竭感，让我们的幸福指数严重的下降。因此，架构一个合理的生活内容安排非常的重要。如何来架构呢？

我们可以检视我们每天的主要的生活内容，可以把它们分为两大类，第一类是有关于我们的责任感、意义和价值的生活内容；第二类是有关于让我们感受到轻松愉快的生活内容。第一种，比如说，为了提升自己，读书学习，听一些课程，或者去尽一些责任义务。这样的一些生活内容，它并不都是愉快的，可是，如果我们能够去完成的话，它会带给我们一种不一样的意义感。你会有一种觉得非常充实的感觉。

第二类的生活内容，是轻松愉快的。做一些放松的娱乐活动，跟家人朋友聊聊天互动一下，也可能会带给一个人快乐，让你觉得轻松。但是如果你的生活只有这些的话，那很可能，时间久了就会体验到一种空虚，心里有一种不踏实的感觉，产生出因为意义和价值缺失而造成的存在焦虑。另外，有一些带给我们快乐的娱乐活动本身它也是有副作用的，会消耗精力，或者说当时很快乐，过后我们的心变得更加动荡，增长了烦恼，那也是要注意避免的。

如果我们只有第一类的生活内容，很可能，时间久了你会觉得疲惫，或者会有一种耗竭感。如果只有第二种生活内容，我们可能就会觉得有空虚感，会产生存在焦虑。所以，合理的安排这两类生活内容，对我们都是非常的重要。具体如何来协调呢？

我个人的建议，就是我们每天可以在固定的时间段来做第一类的生活内容。因为这些生活内容，它有的时候需要付出一定意志力，需要你集中精力，需要主动投入。但是我们知道一个人的意志力是有限的，意志力也是一种资源，如果我们反复的需要投入大量意志力

来驱动自己的话，我们往往就会发现，这个意志力就变得薄弱了，就会出现拖拉或者是脱落。所以，在每天的固定时间段，固定的安排固定的生活内容，就把这样的一些生活任务变成了一种生活习惯，到点了你就去做了，该做的这些事情，一旦习惯形成，我们就不再需要投入很多的意志力，那么生活就会变得比较轻松，后来也比较能自动完成。

而第二类的生活内容，它是不需要投入意志力的。因为它们本身就非常的轻松愉快，也是我们喜爱的。所以说，当我们完成了第一个阶段的这个内容之后的其它空间里，我们就可以灵活的来享受这样的一种生活。

分享一下我个人的一个体验。从我自身的感觉来看，每天对于第一类的生活内容，我觉得，只要每天完成了三大件，就会觉得自己已经很充实。那就是禅修、教理学习和我的一个定课。那每天，在固定的时间段里，把禅修、教理学习和定课完成之后，那其它的时间段，都可以用来做一些让自己感受到轻松愉快的事情。包括去大自然中行禅漫步、运动锻炼身体，跟道友们做一些人际互动，做一些轻松的阅读，包括做一些利他行，接听热线电话等等。那这样的话，基本上一天下来就会觉得既充实，但是它也是轻松愉快的。

所以说，我觉得，我们如果能够把一种觉察的智慧带入到我们的日常生活中来，善巧的架构一个合理的生活内容，我们相信就能够获得一个既充实，又轻松愉快的假期生活。

二、心理的调适

上一次的内容里我们谈到了生活内容的合理安排。这一次，想主要跟大家一起来讨论关于心理、心态的调节。

每个人都希望自己具有一个非常好的心态，获得非常高的幸福感。可是呢，我们会发现现实生活中的幸福、好的心态，有的时候它摸不着、看不见、抓不住。在佛法看来，我们每个人都遵循着无我的法则，受到缘起规律的制约，幸福感和好心态，没有办法仅仅依靠我们的意志力和愿望来达成，只能通过缘起法则来实现它。那如何来调适我们的心理状态呢？

首先，我们就要了解，一个真正的高品质的心理状态，它并不是以快乐为它的最高追求目标。如果我们以快乐为它的追求目标的话，那我们就会发现，这个快乐创造起来容易，但是消退起来，也非常的迅速。而且，有的时候，当你一再的去追逐快乐的时候，这个追逐的过程本身就变得不快乐。它就会成为我们心理上的一种悖论，一种困境。那如何来得到我们想要的一种安乐或幸福呢？

实际上，在佛法看来，真正的幸福感，它来自内心的安宁和寂静。如果我们能够从“如何让我们的内心获得安宁，获得寂静”这样的一个角度来探寻幸福之道的话，那我们就会有非常好的收获。在这个过程中，那你会发现，快乐是我们的副产品，而且，快乐也会让

我们的内心更加的寂静。可能，那种幸福和快乐的感觉也会更加深刻。如何来达到内心的安宁和寂静呢？我觉得，我们可以从两个方面来善用其心。

第一个方面，是慈悲。就是关于爱心的；第二个层面，是关于智慧的。我们会发现，当我们在生活中、在人际关系中能够感受到爱心，能够付出爱心，那我们的内心实际上是安宁的。而且，这种安宁也带着很高的幸福感。所以，我们可以有意识地培育人际关系中的这种爱心。这样的一种爱，它不是索取，不是控制，不是匮乏的渴求，它是来自于什么呢？来自于理解，来自于尊重，来自于平等，来自于奉献。在佛法里边，有四种爱心，是非常美妙的。那就是“慈悲喜舍”四种心。

慈心是希望自己和他人幸福；悲心，是希望减少伤害和痛苦；喜心是我们为别人的成功和快乐而感觉到喜悦，当别人快乐的时候，我们为他的快乐而感觉到快乐；舍心，是我们能够尊重每个个体的独立性，意识到每个个体都是独立的，不把我们的贪和嗔、过多的控制感强加他人，能够尊重人际的界限。在这个时候，我们就会产生出一种舍心。舍心也是一种爱，甚至于，它是一种更有智慧的，更有品质的爱。

所以说，在日常的生活中，在人际互动中，我们可以去关注，自己和他人之间，什么时候内心里生起了慈心，希望别人快乐；什么时候我们的内心生起的是悲心，不忍心别人受苦；什么时候，我们生起的是喜心，因为他的成功和收获而感到高兴；什么时候，我们生起了舍心，尊重了别人的独立性和人际界限，不把我们的渴望或者我们的愤怒强加到别人身上，让别人来承担我们的一种情绪或者是心理需求。

除了做到人际关系中的慈悲喜舍，也要能够去觉察到它们的反面。慈心的这个反面，它的近敌，很像是慈心但是实际上不是慈心，可能是贪爱。贪爱是来自于我们内在的需求跟匮乏感。有的时候我们会以为这是爱，但是它实际上，是一种渴望、渴爱而不是慈爱。，这样的一种贪爱，会让我们的内心动荡，而不是让我们的内心安宁。虽然说我们每个人可能都有这种渴爱，但是它需要被关注到，被辨识出来。然后的话，我们要充分地来培育另外一种慈爱，希望别人幸福的那样的一种爱心。这个时候，我们的内心，就会感受到安宁，感受到力量，感受到寂静，幸福指数就会增长上来。

那悲心，它的敌人，很有可能就是，因为别人的痛苦让我们自己变得低落忧伤。佛法的悲心，它是非常博大的，当我们看到亲人在受苦难的时候，我们会希望去减少他的痛苦，希望他消除这些苦难。但是，并不因为这个而让我们自己陷入了沮丧和黑暗，而是体验到自己的悲心的时候，会让你更加博大，更加深刻，拥有力量，会让你增加了内心的另外一种寂静。因为，苦难就是我们生命的礼物，也可能我们亲身经受了各种苦难，也可能是因为见证了别人的苦难，陪伴他们经历这个过程中，我们和对方一起感受到成长，接受了一份非常特殊的生命礼物。在苦难中成长，有的时候要比在安乐中成长来的更有力量，更有价值。

第三就是喜心的反面。有的时候我们很容易，陷于另外一种，就是为了娱乐为了戏笑而产生的世俗之喜，就是会和喜心相混淆。有的时候刻意的去逗乐子，刻意的去娱乐，并不能让我们体验到喜心的深刻和安宁。当我们的家人，我们身边的朋友们，包括我们自己有了收获，有了成功，感受到喜悦的时候，那我们要意识到，这是一个非常好的一个修习喜心的机会。在这个时候，如果我们能够绵绵密密的在内心里默念："愿你不失去所拥有的一切，愿你不失去所拥有的一切，愿你不失去所拥有的一切……"那这样的一种随喜，这样一种喜心实际上也是非常美好的。它会提升我们的自尊，提升我们生命的质量。

第四种，舍心的反面就是贪嗔和冷漠。我们刚才已经说了，要尊重别人的独立性，不把我们的贪和嗔强加给别人。有的时候，我们会发现自己过度卷入人际关系，没有办法去把握人际界限，甚至于对别人产生了困扰，我们的爱也可能会打扰了别人。那如何来降服我们的这样一个没有舍心的状态？有可能，有的人就会堕落到另外一个极端，就是冷漠，陷入一种无智的弃舍，关闭了自己对他人关怀的心门。

要如何来避免这两种极端呢？在这个时候，我们可以轻轻的默念，"每个众生是自己业力的主人，每个众生是自己业力的主人……"，每个人的成长都是由他自己亲自来完成，不管我们怎样的爱他们，我们没有办法替代他们来完成所有的过程。在这个时候，我们就会生起一种中舍之心，有意识地尊重他的独立性，尊重他的界限，但心门仍然是对他开放的。这样以开放中立的心来陪伴，有的时候是比取而代之更为有智慧的一种爱。

如果我们在人际关系中能够去开发我们的慈悲喜舍四种爱心，有效的去防止陷入一些会让我们动荡、带给自他困扰的误区的话，我相信，我们整个的身心，会非常阳光喜悦的，也会非常的温暖，非常的有力量。

除了慈悲喜舍这个慈悲的层面，我们的内心真正要想获得安宁，获得高品质的幸福感，另外一个部分，就是要有智慧。智慧这个层面，它更为重要。我们每个人都希望拥有智慧，因为智慧让我们通达；智慧让我们明了如何取舍；智慧让我们心地开阔；智慧让我们没有挂碍，没有困惑。这种感觉，实际上是非常好的。

但是可能有些人会问，如何来开发我们的智慧呢？确实，提升智慧是一个非常大的话题，内容非常的广博复杂。我在今天大概从以下几个方面做一些提示，帮助我们更加有智慧的来生活。

第一，就是全然的、如实的活在当下。在佛教经典里面说到，不要挂念过去，不要担忧未来，如实的活在当下。在佛法看来，过去法已经消失了，未来法还没有存在，所以我们所拥有的只有此时此刻。

如果，我们能够坚定的认识到这一点，意识到我们所拥有的只有当下，我们一直都是活在这个“当下”的。那这样的一种觉悟，意识到这样的一个事实，就会带给我们很大的智慧。突然之间，你的心态就会发生变化，所有的努力，一下子就会有了一个着力点。如果我们能够很好的去把握当下，我们实际上就是把握了我们所有的生命。这是关于智慧，我们第一种觉悟。

关于开发智慧的第二条，就是我们的缘起观。在佛法看来，世界上没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨，万事万物，都是众缘和合而呈现出它相应的结果。

如果我们意识到这样的一个真理的话，它也是一种智慧。这样的一种智慧，就能够给我们带来非常不一样的内心体验。当我们再遇到所有的，可爱或者不可爱的事件发生的时候，我们的第一反应，不再是不接纳：“为什么会是这样？”或者“我不接受！”。如果我们拥有了坚定的缘起观，我们就会首先把这个事件本身界定为一个结果。同时就会意识到每一个结果都是由各种因缘和合而成。在这个时候，我们的心态关注的中心，不再是对结果的抗拒，或者执著。而是开始转入到对造成它的各种因缘的观察思考和简别，这个角度上来。这对我们解决情绪问题，高效率的去处理我们所遇到的各种艰难，实际上是非常有帮助的。所以，做一个坚定的缘起论者，实际上是非常不容易的。但是如果我们能做到，我们智慧的开发，也会带给我们非常大的领悟和欣喜。

开发智慧的第三个层面是什么呢？那就是，我们要在生活中、修行中倾向于开发智慧，把智慧的生起作为第一优先。如果我们有了这样的意识的话，对于我们来说，生活本身不再是我们所要追求的目的，而是，它只是过程。在这个过程中，我们更关注的是如何在过程中去体验，在过程中去学习和成长。顺境，有可能会让我们产生出很多的收获和智慧。同时你会发现，如果能够善用其心，逆境也有可能带来成长，甚至我们的这种成长还要超过了顺境。

所以，如果我们有了一种智慧优先的心态，你会发现，生活中处处都在说法，万事万物都是我们的老师，每一天都有收获。我们就不会再怨天尤人，而是，带着一种开放的心态去投入到每一天的生活、事业、修行的历程中来。这对于我们的心理健康，一个好的心态是至关重要的。所以说如果我们能够拥有慈悲喜舍的博大的爱心，拥有追求真理、开发智慧的觉悟，我相信一定会拥有非常满意的生命状态，我们也会度过一个非常不一样的，非常充实的假期。

三、宗教修行的提升

在上一次的分享里边，我们谈到了生活内容的合理安排，心理心态的善于调适。今天想跟大家分享的另外一个也是非常重要的内容，就是我们宗教修行的提升。

谈到宗教修行，很可能，很多人一下子就会觉得有一种神秘感，或者觉得这是专业的出家师父们，他们的一个任务。但实际上，修行我们每个人都可以做，修行也不一定都是在寺院里，在殿堂上，而是在我们的日常生活中。在假期里边，如何运用合理的方式来提升我们的宗教修行呢？我觉得可以从以下的几个方面来实践。那就是把我们整个的生活用六个波罗蜜来架构。所谓的六波罗蜜，就包括了布施、持戒、安忍、精进，禅定和智慧。猛一听起来，好像这些名相都非常的专业，甚至于有一些深奥，或者让我们理解起来觉得挺困难的。但实际上，它们所说的也并没有离开我们的现实生活。如何把整个的生活内容纳入到六个波罗蜜的架构中来，并由此而让我们在生活中感受到宗教修行的提升呢？举个简单的例子。

首先，我们要做的，实际上就是要有这样的意识，就是把它们“标明”出来。什么是布施？布施就是奉献；布施就是给予；布施就是一种生命关怀。所以，当我们在为周围人付出的时候，当我们在给予他们食物，给予他们时间的陪伴，给予情感的支持，甚至一些智慧方面的分享的时候，所有的这些都是布施。如果能够意识到这一点，并且有意识地把它纳入到我们的修行体系中来，那你会发现，每天的生活工作家务，突然就会变得带有了意义和价值。我们在过程中，就不再是过去的牢骚满腹，或者说带着烦躁心，匆匆忙忙，而是，会有一种喜悦感，会带来一种心量开阔的感觉。当我们全然投入其中的时候，身边人也能够感受到我们的爱心，我们所带来的一种生活态度。所以我们的生活方式，就不再是烦躁、敷衍、动荡，甚至是抱怨的。我们整个的生活态度，都会变得安然专注，而且，它里边带着很多的喜悦。

持戒波罗蜜的一个核心的特质就是不伤害。它意味着不伤害自己和他人，意味着我们承诺过一个健康有益的生活。在日常生活中，我们会看到，跟持戒波罗蜜相违的言行，包括思想，其实也是蛮多的。有的时候，我们长时间的放纵自己浪费时间；有的时候，对家人过于任性，放纵我们的脾气伤害他们，宣泄我们的攻击性；有时候不注意合理调节，长时间的熬夜，伤害了自己的身心健康。如果我们能够有戒波罗蜜的修行的意识，那就会从不伤害的角度、生命关怀的角度，处处的去实践，不愿意再伤害自己的身心健康，不愿意再伤害我们身边的他人。把他变成我们的生活的一个准则和前提。

假如说我们能够时时把这个前提提起来，时时的告诉自己这一点，那就会让我们的整个生活发生很多的变化。我们的内心，有了这样的坚持，也可以改变我们跟家人的互动状态，让他们也能够从我们

这里学到戒波罗蜜的精髓。如果一家人都能够有个很好的戒波罗蜜，我相信这样的一个家庭生活，实际上是非常安乐的，里边肯定有很多的美好和信心，少了很多的伤害和痛苦。

第三，是安忍波罗蜜的修行。我们知道，生活并不是一帆风顺，不管是来自外在天气的忽冷忽热，还是我们有时候，不得不在很疲惫的时候还要照顾孩子、照顾家人。甚至在修学中，包括打坐，也要忍受腿痛、烦躁。还有，就是挤出时间来学习。所以实际上我们的生活有很多不容易的地方。包括我们的家人，他们也可能会有任性，有自我、自私的一面，有他们自身的身心烦恼，或者生命的困难。所有的这些，当我们跟他们生活在同一个空间里的时候，对我们来说也都是不容易的。

所以，当我们面对这些生命的痛苦和艰难的时候，那么所有的这些，恰恰就是安忍波罗蜜的修行。如何让自己的身心如大地一般的去承纳，接受痛苦也是生活的一个部分。能够去消化这个部分，把痛苦转化为我们生命成长的资粮，转化为我们前进的动力和智慧，这就是安忍波罗蜜的修行。

遇到身心的疲劳，内外环境上的艰难，它是安受苦忍；遇到人际关系中的冲突，被人误会，被人攻击，我们要修耐怨害忍；面对真理的深奥晦涩，需要付出心力去探索，那我们就要修谛察法忍。

三种安忍，就能够帮助我们不断的去超越生命的考验，每经历一次考验，我们就会进入到一个新的高度，更为开阔博大的空间里来。所以安忍波罗蜜，它是一种非常有力量的修行。可能每天我们都要经历这个忍耐，但是，并不是我们都修了安忍波罗蜜，一旦我们把它纳入到我们的修行中来，我们就会拥有了力量，我们的宗教修行会得到很大的成长。

第四个是精进波罗蜜。精进波罗蜜，主要对治了我们的散漫、放逸和懈怠。因为人总有懒散的时候，在这个时候觉察到我们的懒散和放逸，那这本身就是精进波罗蜜的修行。人类不光是有理性的智慧，也有来自本能的原始冲动。懒散放逸，也是凡夫的生命特点的一个部分。它存在着，这是一个事实。关键是我们要能够觉察到这些部分，并且运用精进波罗蜜来超越它。精进波罗蜜的一个特征是什么？就四个字：“自强不息”。如果一个人能够把这种自强不息的精神真正提起来，那在任何时候都可以重新开始，在任何时候都不会放弃，你会发现，生命永远都是有前途的。或者说，我们的生命之路，前面永远都是非常开阔的，拥有了非常广大的空间。所以，精进波罗蜜，也是一个非常好的修行。当我们精进的时候，我们也会提升意义感，价值感和力量。

第五个是禅波罗蜜。很多人觉得不懂得怎么来修禅。实际上，禅波罗蜜，它包括了两个部分的内容。第一，就是正念，运用觉察力以恰当的方式观察当下所发生的身心现象；第二是定，就是心能够去安住于善所缘。这就属于禅波罗蜜的修行。所以，像我们前面说到的，常常的“知道”我们活在当下，对我们身心此刻的状态有所觉察，能够心安住在一个善所缘上，获得专注，这都是一个高品质心灵的特征。

跟禅波罗蜜相反的一些心态，包括心不在焉、散漫、昏沉、动荡、烦躁等等。如果我们能够善巧的去标明和觉察这些（与）禅波罗蜜相反的一些心理状态，不断地提升我们的觉察力和专注力，然后让我们的心灵变得清明，变得稳定，就能带来非常好的内在体验和生命提升。

最后就是般若波罗密智慧的修行。在我们上一次的分享里边，其实我也谈到了智慧的增长。智慧有几个用心的要领，它包括了闻、思、修三种。那就是听闻的智慧、如理思维的智慧和在实践中去实修而产生出的领悟的智慧。

所以，有的时候看书，听讲座，去听闻，本身就能够得到非常多的智慧。所以要做一个爱学习的人，有探索欲的人，非常的重要。

第二就是如理思维。那就是，把我们所听闻的内容，包括我们所经历的生活事件，用一种正确的思维方式去消化和加工它，让它产生出第二种智慧来。就像葡萄，经过了长时间的发酵和酝酿，变成了美酒。我们也会发现，原始的材料进入到我们身心这部神奇的机器里来，经过了我们的思维之后，它也可以产生出非常好的养料，这就是思维而得的智慧。

第三，是实修而得来的智慧。那就是在深度的禅观中去观照身心世界的本质，去观照万事万物的规律，照见真理。这个部分，就是第三个实修的智慧。

所以如果我们能够从听闻，从如理思维，从如实观修三个方面，来不断的开发的话，我们的智慧，相信就会如同清泉，源源不断地从我们的内心中涌现出来。而这些智慧，又会让我们的生命变得通透，变得豁达，自在无碍。

所以，最后，我也祝愿我们在座的每一位，大家都能够获得布施波罗蜜、持戒波罗蜜、安忍波罗蜜、精进波罗蜜、禅波罗蜜和般若波罗蜜这些美妙的法味。我们的生活中并不缺这些，但是，如果我们能够有意识的从这六个方面去提升，去修习，相信它会带我们到达彼岸。那个彼岸是什么？彼岸其实也并不离我们此刻的生活，但它是安乐的，它是清凉的，它是圆满、喜悦和自在的。愿我们大家都能得到它！（录音整理：心心，妙定校）

疫情问答：

最近苏州疫情的原因，很多朋友们都进入了阶段性的隔离模式。长时间封闭在家，难免会有各种情绪压力出来。我们的观音热线也接到了不少相关的求助咨询电话。在这里，把一些比较典型、具有共性的问题以问答的形式整理出来，分享给大家，希望能够对需要者有所帮助。

1、疫情隔离，自己一个人呆着，已经好几天没有跟人说话了。白天做做事情感觉还好，夜幕降临了感觉很孤单，情绪有点崩溃。试着静坐念佛，觉得有帮助，但是各种杂念很多，有点坐不住。有什么建议吗？

答：初学静坐的时候，发现念头很多也是正常的，因为心静下来也是需要过程的。这个时候，如果不接受自己杂念纷飞的状态，反而会让心情更加烦躁和沮丧。

一般上坐后，可以先观察一下自己的身体，如果发现很紧张或是不舒服，就轻轻地观一下这些紧张和不适感，看看它们是怎样的？需不需要调整？

当身体比较放松和安定之后，再检察自己的心，看看有没有抓取、执著和紧张。由于我们平时在生活中经常习惯性地处于紧张抓取的状态，上坐后也容易把这个状态带入到禅修中，这个时候心就很难安定。

如果发现了心的紧张抓取，这时候也可以同样用轻柔的觉察力观一下它，同时轻轻地暗示自己“放下……放下”。如果能够把心放松开，再选择了适合自己的法门来禅修（比如观呼吸、慈心或是念佛），那就很容易安住了。即使有杂念飘过，也不会引发心的烦躁。

但是有时候，如果发现心做不到放松和放下，那也要接受自己的放不下，接纳和慈悲会带给自己更大的心灵空间。随着禅修的熟练和加深，心也会逐渐放松平静下来的。当然如果能够观到放不下背后所执著的核心和本质是什么，一份理解和领悟也更有助于静心。

当我们的身心安定下来之后，你会发现一个人独处，周围万籁俱寂的环境并不可怕，甚至也是很宁静很祥和的，那也会是一个很好很深刻的存在体验。

2、前段时间遇到一些事情，负面情绪很大，有悲伤有愤怒也有孤独感，之前情绪来的时候找朋友聊聊，或者出去跑步，到没人的地方大吼几嗓子，人会轻松很多。现在疫情原因，没法外出活动，家人孩子在也不方便释放。自己尝试打坐内观，发现情绪不太强烈的时候，观呼吸还很有效，人能平静下来。但强烈情绪一出来，就没法观呼吸了，试着观情绪，越观越难受。内观情绪的时候有什么技巧和注意事项吗？

答：处理负面情绪的方法有很多，其实象你之前采用的倾诉、运动、宣泄、静坐，包括现在打热线寻求支持和帮助，都是很好的方法，都是可以在尝试的过程中不断总结经验的，在这个过程中，感受到有效果，相信也会增加自己战胜困难的信心。慈悲和智慧是两大根本法宝，在接纳情绪的前提下，只要愿意用关怀和理解的态度去面对，就更容易体验到收获。

在内观情绪的时候，如果在见地上坚信它只是一种心理现象，本质是无常的，也会更容易面对和处理。特别要注意的是，对于强烈的负面情绪，我们观察它的时候所伴随的是怎样的见地和内在语言？

如果观的时候，心里标明的是“我很悲伤……我很悲伤……”，那就很容易产生认同和执著，以至于被情绪所淹没。甚至于有的时候情绪太强烈了，只是看着这个“悲伤、孤单”，都会觉得很痛苦难以面对。

在这个时候，如果能够把觉察的心跟情绪之间拉开一点适当的距离，用旁观者的视角来观，就会好很多。为了帮助自己跳出来，运用旁观者视角，有个小技巧可以试试看，就是在观情绪的时候，在心里标明“它很悲伤……它很悲伤……”，当这样来标明的时候，压力会轻很多，也更容易对这颗正在受苦的心生起慈悲，你会发现悲伤的情绪就能够开始流动变化。

一旦我们能够用关怀的态度，面对并觉观这些负面情绪和念头，就有机会开启更多的理解、疗愈和领悟。（供稿：界文法师）

禅修问答 1

——刊于 30 期《人世间》

问：近来，禅坐中静下来观察呼吸时，口水直流，都不需要带矿

泉水了，这是什么情况呢？

法师：禅坐放松的时候，唾液腺的分泌变得非常发达，嘴巴里会有一种甘甜的感觉，甚至觉得口水很多，这时，就自然地把它咽下去就行了。不要让口水的问题成为困扰你的问题，它只是你观察到的一个现象。这个时候，既不要期待它更多，也不要想让它更少，如实观照就是最好的。除了口水增多之外，我们可能还有其他的身体感受，这些现象出现时能觉察自己的心理活动，我们的禅修就会非常好地不断进步。

问：这是我第一次真正参加禅修。在禅修的过程中，一方面觉得自己好像变得很重很重，但同时又觉得自己很轻很轻，我觉得我能意识到自己的存在，但是我就是感觉不到自己，看不到我自己，就好像融入了周围的环境里。我尝试观察呼吸，我用力呼吸了几下，甚至没有任何感觉，就觉得好像只是空气流动了一下。我试着动了动我自己，后来幅度加大了一些，也像是机器人一样。我觉得我能意识到自己的存在，但是我真的感觉不到自己，觉得这种感受很奇妙。请问法师，这样正常吗？或者说这样对吗？

法师：可能在座的其他人也有类似的体验，有时候坐在那里，突然就像石头一样动不了了，或者找不到身体在哪里了，都有可能。在禅修中有八种现象：动、痒、轻、重、凉、暖、涩、滑。比较明显的感触会有身体变轻变重、变得僵硬或特别的柔软、有虫爬、发冷、发热等等，这些都是你放松之后的一些身心现象，没有对错之分。关键是在这个时候，你的心就保持“知道，知道”，你要提醒自己是不是仍然在放松？是不是感受到自己僵硬了？如果自己有害怕或者紧张，也提醒自己“知道，知道”，轻轻地觉照到它们。不管你出现了怎样的感受，那都只是一个现象，就让它自然地流动变化。如果感觉不到呼吸，哪怕你很猛烈地呼吸了几次，但是一放松，呼吸又找不到了，那也不要紧，你就保持“知道，知道”。如果你感觉不到自己的身体，那也不要紧，这个身体只是一个幻相，我们不需要去找回我们的身体，我们就在心上下功夫。在这个时候，如果你感觉身体消失了，你就观察自己的心念，检查自己的心，不断地

保持觉照，让自己放松再放松，放下再放下。渐渐地去看到自己动荡的部分，看到自己紧绷和抓取的部分，慢慢地通过觉照，让自己的心进一步放松。这样，我们的禅修就会不断地进步。

问：我是利用观呼吸来使自己平静，但是一旦平静下来以后，杂念会生起，然后对呼吸的觉知可能又丢掉了。我就想起您说的，需要我们“知道，知道”，我知道我有杂念，可是我同时又想把呼吸也找回来，这个时候，感觉自己就忙不过来了。到底应该先知道我生起了杂念，我看着它起来又消失，还是应该先把呼吸找回来，让自己的心能够安下来？

法师：这是一个非常好的问题。你出现的这种现象可能在座的很多人都有，应该怎么来处理呢？一般来说，如果你观察呼吸比较顺畅的话，那么你就应该不断地来知道呼吸，当你“知道，知道”的时候，你要提醒自己，知道自己仍然在呼吸着，知道呼吸是柔软的还是僵硬的。如果你的呼吸很僵硬，你就让自己放松、微笑，让呼吸柔软。那心念怎么办？心中杂念很多，来来去去，这时你不用把主要的注意力放在看心念上，否则的话，对于初学者来说，可能会发现越看念头越多。你就让这个念头像一条河流，自动地流淌。我们坐在这个生生灭灭的念头的河流里观呼吸，不断地找到呼吸，这样的话，念头就不会成为你的困扰。否则，你可能会迷失在念头的河流里。

问：这是我第一次进行禅修。昨天修慈心的时候，环境那么恶劣，我感觉心情很平静。但是，今天在修正念的时候，大家都觉得很平静、很祥和，但是我修到一半的时候，呼吸有点不顺，所有的气都堵在胸口。我很想生气，觉得方法可能出错了。然后我尽可能让自己的呼吸缓慢，却怎么也放不下来，头就慢慢冒冷汗，整个人很烦躁，头很痛。我就停下来，稍微观察了下周围，然后就念《慈经》，心又平静下来，为什么我会出现这种情况呢？或者说正念不适合我修？

法师：这个问题问得非常好。你说的这种现象非常具有代表性。这里边有几种可能：第一，我们的身体没有得到高度放松的时候，心也没有完全放开的时候，呼吸就很容易产生憋闷、卡住、堵塞的感觉。当出现这种感觉的时候，如果很努力地想要去修，想要去观，就会特别不舒服，甚至像你感觉到的，开始烦躁，甚至出冷汗。所以你采取的方法是非常好的，及时地睁开眼睛，暂时放下对呼吸的调整，停下来，观察一下周围，这样你就不会受它的困扰。然后，你通过修慈心，让自己重新安宁下来了，这是对的，你的处理方法是没问题的。在感觉到自己急躁、憋闷、堵塞的时候，不要谴责自己，一定要非常温柔地对待自己，要检查自己是不是太用力，有抓取，不够放松，这时要提醒自己放下和微笑，活动一下自己的身体，让自己重新变得轻松，这是最重要的。禅修必须在非常舒适的、轻松的状态下来修行，它不能够通过意志力，狠狠地用力来修行。当然，有时感觉到自己的僵硬、堵塞与急躁，如果你给自己一点时间，

慢慢来，慢慢放松时，它也会慢慢地缓和下来，会渐渐地化开，会变化，渐渐地又通畅起来了，心慢慢地在安定，那也是非常好的，我们就可以渐渐地安住下来。但是，如果你越观越紧，越观越焦躁了，及时改换你的修习方式是允许的，这样，我们的修行就会非常愉快，也很安全。回家后，你们如果还想经常练习修行，我建议上座以后，先修一会儿慈心，先对自己修一会儿平静、喜悦，平静、喜悦，等到你的心静下来了，身体很舒服，然后再切换到呼吸上；或者你修一会儿慈心，你的呼吸会自动浮现出来，你就观呼吸；如果观呼吸做不好，观呼吸很憋闷，也可以放弃对呼吸的观察，就只是感觉自己“坐着，坐着”就够了，不一定非要观呼吸。

问：正念的禅修是不是就是要感知自己的当下？比如说感知自己的呼吸，感知自己的坐姿，感知自己身体的部位，或者感知自己周围的风的流动，等等。我感知着感知着就走神儿了，而且走神走得特别特别远，走了很远之后，突然意识到了，回来之后，然后又走神儿，总是走得特别特别远，然后我就很苦恼。如果出现这种情况，在禅修的时候我应该怎么去规避，有没有什么方法、技巧呢？

法师：对的，正念的禅修就是觉察你此时此刻的身心现象。当你知道你自己走神的时候，就说明你是有觉悟的。如果我们没有学习过正念的禅修及其理念，我们是不知道自己走神了的。在日常生活中，你知道自己走神了吗？是不知道的，因为你一直在走神。所以，你应该为此感到高兴，而不是应该为此感到苦恼。应该很高兴，觉性又回来了，你正在觉知。正念的禅修就是在不断地提醒自己，发现自己走神就再回来再知道，不断地提醒自己知道。所以，说它容易，非常的容易，但是说难，也是有很大的难度的。在这里没有技巧，需要的是信心和精进力。第一是你要对这个方法有信心，知道这是通往觉性、觉悟必不可少的一个过程；第二是你要有精进力，不断地对治自己的懈怠心、放逸、散乱和失念的串习，渐渐培养出正念的习惯。你一旦体验到正念的好处，活在当下，内心清明，身心也会得到很好的调整和关怀，就会越来越喜欢这个正念。走路的时候观察走路；吃饭的时候观察在咀嚼，观察味道的生起到喉咙里的灭去；洗脸的时候觉察到毛巾与脸的接触；喝水的时候，觉知到水流入嘴巴和喉咙的状态；工作的时候检查自己是否急匆匆的，用怎样的姿态在工作。一切时都是可以开始正念的时候。当我们拥有了正念，就能越来越多地看到身心的实相。了解了正念的好处，你会喜爱这个方法，你会不断地让它深入到你的生活里去，最后能把你整个的生活转化为觉悟的修习，这是非常幸福、非常愉快的一个道路，祝福你！

问：有一次打坐的时候感觉到自己一下子好像醒不过来，当然内在的自己是很清醒的，我就想自己快点醒过来，快点醒过来，但是就是出不来。这种状态是否正确，怎么会产生这样的状态？

法师：醒不过来的时候，如果你的心知道的话，你不用要求自己醒过来，只要提醒自己“知道，知道”，再通过觉察自己的脚与大地

的接触，让你重新回到当下来，也可以通过觉察自己的呼吸方式、自己身体的存在、此时此刻的心念等方法。不用担心，不会醒不过来的，因为你知道自己醒不过来，其实就是已经醒着，没有睡着。任何时间你都可以觉照，知道自己。如果你能够有系统地打坐，可能对正念的练习会更深入一些。当然在书院学习的学员们，不需要改换自己的功课，念三皈依，或者说思维、观察修，那都属于正思维，正念的禅修属于正念，慈心禅属于正定，持戒就属于正语、正业、正命，都是八正道（即正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定）的内容，正相配合，就是一个完整的修习过程。佛法是一个系统工程，祝愿大家在未来的人生旅途上，在我们修行的道路上，不断地吸收佛法的智慧，了解这些法，来实践这些法，把慈悲和智慧的甘露吸收到我们的生命中来，让我们的未来变得更好，

让我们的生命走向光明和觉悟！　　（整理者未知）

禅修问答 2

问：有时候打着妄想，生起了觉知，就会陷入担忧和恐惧中，不知道刚刚的念头会给自己带来什么后果，不能释怀，怎么调整？

答：看来你好像不太能接受自己的妄想，同时又担忧这些想法的后果，这样的话就加剧了内心的烦恼和恐惧。遇到这种情况，首先要在见地上意识到这个妄想已经灭去了，但是我们却抓着这个妄想，因为这个而担忧。就像刻舟求剑，船已经开走了，但是我们还会在标记的地方，跳下去想捞剑。所以说，这个妄想它已经生起，灭去，那就接受它的生起和灭去。我们要做的：实际上是关怀此刻的心。这时候你要观察妄想灭去之后，你现在的心，它是怎样的？是安定还是动荡。有时候产生了一些思维，觉得刚才的念头不好，怎么办？这样的思考就导致了焦虑感、害怕。

但其实佛教的用心并不是让我们一直停留在自责和罪恶感以及对未来的恐惧感中，而是非常如实地意识到过去的不善念头已经灭去，此刻的念头生起的是惭愧心和忏悔心，是善心所。那就已经够了。过去法已过去，这是事实，所以用心的重点不是对过去所发生的一直耿耿于怀，而是关注于当下所生起的心是怎样的。

如果当下的心是不接受过去的发生的，就会生起愤怒、懊恼；如果当下的心不愿接受未来可能的果报，就会生起恐惧、害怕、焦虑。

不管是愤怒或是焦虑，仍然是不良的的心理状态。前念是不善的，当下这一念又是不善的。如果当下的心能够看清实际所发生的，并有接纳和如实的态度，我们会生起惭愧和忏悔心，同时也能够意识到自己此刻的心是惭愧和忏悔这样的善心所，内心就会平静下来，变得清凉。

所以佛法是一种非常如实的智慧，永远观注于当下所发生的。不管过去发生了什么，我们都要重新从当下做起。不要对念头产生自性见，觉得它似乎是永恒的，不要活在对过去或未来无益的纠结中，全然活在当下，拥有慈悲和智慧，就是最好的。

问：腿疼时内心有抗拒感，忍受不了疼痛，希望快点消失。一段时间不消失，内心有焦躁，这时可以换腿吗？

答：一般来说，当疼痛生起时，我们可以观这个疼痛，但前提是你的心是用一种不抗拒的接纳和开放的态度。如果疼痛比较剧烈，你无法让心做到开放，这时就应该换腿，不然就在修嗔心了。所以换腿以后再观，这时疼痛减小了，再观就会比较轻松，也更容易培养出一种无贪无嗔的态度。

问：既然缘起性空，为什么需要绘画、音乐、文学、艺术？绘画不过是色彩和线条的组合，音乐是声音的组合，舞蹈是动作的组合。

答：其实这仍然是一个思考，而不是直接听到了声音的组合。比如说我现在说话，其实就是一连串的声音的组合。当你听了这一连串的组合之后，你会形成这个概念，就是法师说话的意味及它的内容。那绘画、音乐、艺术也是这样，它通过光点、线条、音符，会在你的头脑里整合出一个概念法。通过概念法对你产生作用，带来愉悦感或是刺激感。所以说，有的音乐听起来像鬼片，很恐怖；有的音乐非常动荡，让你觉得燥；有的音乐让你觉得优美。

但是如果在密集观禅的时候，你的心很宁静专注，那就能观察到声音的刹那灭，叮叮当当的无数个声音在生起也在灭去。在这时，听到恐怖音乐也不会害怕，听到躁动的音乐也不会躁动，心都是清凉的，产生无常、无我、空的智慧领悟。在此之前，我们就会受到概念法的诱惑，执着于概念法，会贪爱、害怕、讨厌，或者是其他的情感。

所以绘画、音乐、文学、艺术都是在表达他们心里的一些概念，画家要表达某个场景，音乐家要表达某种情怀，传递给你。有些绘画、音乐是很美的，当你听这个音乐的时候，其实你就分享艺术家创作的一种美好。他那时体验的概念法，通过音乐流到了你此刻的心里，被你捕捉到。所以有的时候，听一些美好的音乐也能陶冶心灵，是因为一颗美好的心创造出来的。但是听一些杂乱动荡的音乐，心就会躁动起来。

所以这些我们头脑中合成的这些缘起现象，虽然本质为空，是无常的假法，是概念，但是从世俗谛层面，它们仍然是有现象、有影响力的，不能一概否定它们的作用，堕入恶取空。当然，有智慧的禅者还能从真实的层面，认识到它们的空性，从而不产生执著和系缚。

问：观呼吸到微细处，发现他们的两个点，是不是进入了概念法？这样是否合适？如果是观鼻端气流的触点，又发现像是本来一条线呼吸或出入，只是意识的一种解释，然后该如何继续？

答：观到这个两个点，其实你还是在观接触，你有触点的感觉。你是观到了呼吸气流跟鼻端的接触，这个不是概念，这是真实发生的一个触受。概念是什么呢？就是吸气、呼气。知道吸气、呼气，但是不去体会这个吸气呼气的具体感受，这就是概念。

如果是修观禅，就可以直接观察呼吸过程中实际发生的感受，比如鼻孔处的触感或是冷热等。如果是修止禅，那就不必要专注于观这些，只要概念性地知道吸气呼气即可。

问：当面对比较权威、强硬的命令、指示时，心不舒服，憋闷。即使这个事情本来很乐意去做，也会升起一种疙瘩，内心有种被打压被欺负的感觉。更希望柔和感的商量，尊重式的沟通。这么被对待的时候，总有一种被欺负的感觉。在公司里还可以接受，在做义工被对待的时候，感觉就会很突出。

答：那可能首先要观一下比较权威、强硬命令的本质是什么？是真的攻击、欺负，还是对方对我们并没有愤怒和攻击，只是他自己的一种力量或是权威感。另一方面也要观自己的抗拒感，自己不喜欢强硬的命令，只喜欢商量、尊重式的沟通，这样的模式本质又是什么？

如果说话的人并没有想要欺负你，但是你自己内心里建构出来一个被欺负的意向，那就要先破除对说话者的这个投射和执着。如果你能够意识到，原来不是攻击，只是在下达指令，那你就会轻松很多。

有时候我们不喜欢那种被命令的心理感觉。那也要很清楚的意识到，真实情况是你接收到了指令，如果这个指令是合理的，也是你本来愿意做的。那就会意识到自己仍然是主动的。在见地上通透了，你也就不会太困扰。放下对自我的在意，重新回到工作内容本身上，为所应为，为所愿为，那种被打压的感觉就会释怀。

问：发现同样的行为，有些人做的，自己就很容易受伤，但另外一些人做的，就不会有受伤感。那就选择远离这些人，亲近另外那些人吗？先修远离，等培育好了自己的心再来面对？

答：这个也分情况而定，有时候适当的远离确实会好一些，你的心就容易安定。

问：但是，我们不能总是逃避，肯定会碰到各种各样的人，那如何让这颗心更坚强、圆融呢？

答：那你就是要修慈心禅，培养慈悲心。特别是对敌人修慈悲，如果你能修通了，心灵就比较强大了。所以，慈心禅对我们会很有帮助。第二，观禅也很有帮助。你感受到在一些气场比较强大的人面前，会有受伤感，那你就洞察自己受伤感的本质，尝试去理解，而不是被它控制，这样它很快就会化开。因为情绪也是无常的。前提是不给它持续提供“营养”——不正思维。

观察情绪最重要的一个要素就是先放松身体，再调整呼吸，最后把心里也放松，像个旁观者一样，看到情绪在身心里升起和灭去，这样就可以在一个很严厉、暴躁或攻击性很强的语言风暴里也能安住了。

问：行禅的五步跟七步是如何分解的？

答：五步就是提、抬、推、落、按，分成五步。提脚后跟开始提的时候你就观提，全部提起来就是抬。朝前是推。然后下落是落。接触地是按。一般我们能观五步，是心特别清净，特别柔和的时候。正常是先修两步：左步、右步。等心静下来，就会发现，自己脚步特别清晰，了了分明，过程都可看清楚。到了这时，再把标记贴上去，修三步：提、推、落。如果心特别寂静，贴五个也会行云流水，提、抬、推、落、按，一点都不压抑，不感觉累，杂念也进不来，绵绵密密跟上，就会很喜欢。七步呢，再加上动机，就是想提起来的念头，然后再做提抬推落触按压，它会更细。大家在回到家以后，定力会下降。如果再观五步，觉得有些生硬，心会紧张疲劳的话，那观三步是可以，或者观左、右两步。有的人不喜欢标记，也可以只观动作，都可以，这跟个人的性格有关。

问：禅修时想到了对自己不好的人和事，一辈子都无法忘怀、接纳，我会哭，我会难受。

答：这时不要一直沉浸在情绪里受苦，可以先绵绵密密的把慈心给自己，像个好朋友一样友好关怀地对待自己，给予陪伴和理解。直到你感觉到心松开，变得平静下来，身体也放松了。接下来再观察我们情绪的本质，以及与情绪相伴随的思维方式。

最后我们稍微说一下觉性沟通，今天中饭后我们的止语就开禁了，大家可以开始说话。说话时彼此沟通，怎么来把觉悟带到其中呢？

它有几个要领：第一个，既然是沟通，我们要达到沟通的目的，所以你要确定目的是什么——就是听懂别人，接收到别人要传达的内容，同时也以适当的方式把你的内心传达给对方。所以说，我们首先要意识到“沟通”是你的目的，目的是为了达到人和人之间的心灵交流，分享和传递。

比如说，大家开禁之后，手机打开，家人就给你打电话。孩子可能就会说：“啊！好想你呀！”爱人可能就会发怒，说：“你看你不在家，家里一团乱。”每个人都在向你传递各种信息，这是他们要告诉你的。那么你首先一定要有一个意愿，就是要“接收到他们传递给你的内容”。孩子对你的思念：觉得突然妈妈不在，才会意识到妈妈是珍贵的。天天在就会“嫌弃”。几天不在，然后就开始想你，说什么时候回来。他传递了这个信息给你，被你接收到。

第二，在这时，我们有的时候不容易安住，太急躁的急着去对话。不能够细致地接收，也表达的不够到位。所以在这时，你就要借助身体来产生“锚定”。可以通过觉察自己，“站着，站着”；或者“听到，听到”；或者观察此刻的呼吸、身体感受。

比如说，对方指责你，你就觉得一股气流冲到头顶，浑身发紧。这时通过观身体感受，肩膀，胸部。然后标明“听到、听到”，就是“我在听”，这样心就会稳住。

稳住了之后第三个阶段就是倾听。倾听的时候，你就静下心来感知，他谈话的语言及语言背后的东西。这时要问自己：他发生了什么？他要传递的是什么？通过这种提问，你就可以理解到对方。同时，也要知道自己在听的过程中发生了什么。

比如说，孩子可能发生的是欣喜和思念，他对你表达的爱。但是可能也会想要索取一点，在父母面前显摆一下等等的，有一种表现欲。爱人可能有攻击性的话语，他表达愤怒。但是在愤怒的背后是：你不在家，我一个人干了很多事情，可能也想获得一种对他的这种付出的见证和承认等等。

所以说我们在听的时候，听语言，还有语言背后的东西。这时我们就会在心里问自己：“他正在发生什么？”但是我们要意识到，他说的过程中也存在变化。他一开始抱怨，说着说着，转变到他自己的付出，最后还可能谈到具体的事情，想要急着告诉你。你会发现，他也有一个流动变化过程。所以在这时，我们就开始第四个阶段——“回应”。

但不要一开始就准备了一大段话直接抛给他，而是要根据当下自己的心所感知到的内容来做回应。比如说：“我感知到这几天你很累，做事也不容易”。先把感知到的告诉他，然后再往下来进行。先不要离开这个场景说另外的东西，而是在这个当下回应这个此时此刻，这样就比较好。不然他急着跟你说家里的事情，你急着要把禅修营的体会、禅法传授给他，你们俩就不匹配了。那你要先理解到他要想跟你说家里的事情，你先回应家里的事情，回应完了之后，可能他就会去

问你：这几天你在修什么呀？开悟了没有啊？然后你再有技巧的，通过提几个问题之类，把所学、所修禅法告诉他，如实地分享你的收获和感悟。

第五，说的过程中，要做停歇、放松和关照。就是不要一次性说完，你一次只说一、两个点，然后稍暂停片刻，让双方有个吸收和回味的过程，然后再继续交流，一定要留空白。有时两个人都不想说话时，你就保持静静的安住，两个人都静默一会儿，同在一会儿，那个感觉也是很好，不是说要没完没了的找话说。所以说一定要留下说话的空间，让两个人来消化。这就是觉性沟通。

我简单的再总结一下这几个要领：第一个，意识到沟通是我们的目的，接收到对方传递给自己的东西，然后把你的反馈传递给他。第二，让自己活在当下。通过观呼吸，观身体感受，全然活在当下。第三倾听。倾听的意思就是静下心来感知传达的内容，及内容背后的心情，还有潜在的东西，知道发生了什么。第四就是发自内心的回应，就此时此刻的事件来回应，不要跑题。第五，要停歇、放松和关照，中间要留下空间出来。

最后，即使你做不到，也可以先接纳自己，然后下次再谈话的时候，慢慢尝试，慢慢体会。（录音整理：智阐，妙定校）

禅修问答 3

【问答环节】

1. 问：佛教讲的无常和无我非常好，但我感觉，实际上做到会很困难。

答：你感觉到很难做到，说明你已经开始真心实意地想去体验了，这就是一个进步。无常每一刻都在显现给我们看。声音是无常的，感受是无常的，心念是无常的，它是世间的实相，只是说，我们要提醒自己而已。不是说要创造一个新的问题，而是要意识到这

一点。所以说，禅，说难非常难，说容易也非常容易，它就是现成的。

2. 问 ：我平时不是一个贪睡的人，但在打坐或听经时，总是容易睡着。请教法师如何解决这个问题？

答：你在打坐的时候容易睡着，可能有几种原因：

第一，疲惫了，身体需要休息。在禅修的时候，你得到充分的放松，你的内心安静，在这种时候你睡着了，这种情况是健康的，醒了之后你觉得特别有精神。但是另外一方面，如果你已经睡得很充分了，但仍然在禅修中昏沉，仍然会睡着，这有两种可能：第一，你对禅修方法不感兴趣了，这个时候会有无聊的感觉，你就会睡着。如果你已经睡足了，但是在禅修时还是会睡着，你就要反思自己，我对这个禅修方法感兴趣吗？如果不喜欢这个禅修方法，可能换一个禅修方法，就可以解决这个问题了。

第二如果你所运用的禅修方法是你很喜欢、很认可的，你仍然会睡着，这就是觉照力不够的原因。这个时候建议你要观这个昏沉，观这个入睡的感觉，在昏沉中保持觉照力，把你的身体挺起来，眼睛睁开，观自己的昏沉，刹那之间，这个过程就会被你的观照力所照破，人一下子就清醒过来了，清醒过来之后，你会觉得你的禅修效果特别好。

3. 问：我这次参加静修营是因为精神上面不太愉快。修学两年来我身体一直很多病，因为听说打坐可以治愈病症，所以参加了很多教打坐治疗的学习班，但没有什么效果，参加静修营三天，我一吹空调就腹胀、肚子疼、想呕吐。如何能用打坐来解决我身体的问题？

答：我给你一个建议，你要特别地做放松的练习，在坐禅的过程中，把身体调整好后，一定要反复地放松。另外，就是要对自己修慈心，要修到一个非常充分的地步，不要急着对别人修。这样，你的精力就会越来越足，慢慢的，你的身体就会得到疗愈。

4. 问：如果我在禅修时把注意力放到呼吸上，我的呼吸就会变得短促、粗重，反复如此，有些起烦恼。我的对治方法是做一下深呼吸，这样呼吸短促、粗重的感觉就消失了。如果我把心念放在其他地方，状况也能消失，但是很容易地，我又会回到呼吸上，就是这样反复。

答：你的问题非常有代表性。你发现把注意力转移到其他方面，你的呼吸问题就消失了，你就可以观自己的坐姿，观自己的表情、心态，不断地放松，四念处、身受心法都是禅修的对象，不仅仅是呼吸，那么呼吸会自己出来，你继续放松，一边观呼吸一边放松，身体跟心渐渐就自然了。一开始有点不自然也不要紧，给自己一点时间，慢慢地就自然了。

等到你放松之后，呼吸就变得很轻，从粗重变到微细、微弱，你观这个微弱的呼吸，你的心就会越来越深地进入到禅境，是这样一个过程。

5. 问：修慈心的过程中，观别人的时候可以观想出来，可是像母亲、爱人这些最爱的人反倒观不出来，越用力越观想不出来，这个时候我出现了恐惧心理，我就想，是不是我不爱他们。今天修慈心的时候，我把自己与他们拉开了一点距离，就观想出来了。这是什么道理？

答：修慈心的时候，不一定要观想出所修对象的样子，只要你意识到是他，想着愿他身体健康、远离病苦就可以了，不是说非要把他的样子呈现出来的。今天我们修慈心的氛围是很好的。在这种氛围中，你的心会比较轻灵，所以你能够呈现他的影像，而最亲近的人已经不需要呈现他的影像了，他就在你的心里。

6. 问：通过禅修，感觉双盘是最好的一种形式，但我还做不到，所以对此比较纠结。请法师开示！

答：双盘时我们的腿痛，受不了，而不痛的散盘，我们又觉得不甘心。那我觉得最重要的是什么呢？就是要保证你能够安心地坐一段时间，如果连五分钟都坐不住，那这个姿势就是不适合你的。一般来说，在缅甸的禅修里，是不要求双盘，也不要求单盘的，很多的禅修者都是散盘的，但是它要求你能够长时间地坐禅，这是更重要的，因为心的安定需要一个过程，慢慢的才能稳定下来，时间上是需要一定的量的。

最后，祝愿大家都找到适合自己的禅修方法，不断提升，成就圆满的人生！（整理者未知）

团建问答

一

问：法师好，非常荣幸有这样的机会，代表身边的同学问一个问题，她们想知道怎样能够让先生来认同、接受和修学佛法？

界文法师：这个问题是个问题，也可以不是个问题。

先生来加入修学更好，不加入修学也不意味着我们就不能祝福他，不能够在生活中很好地一起相处、一起承担家庭责任、一起照顾孩子、一起面对未来的生活、一起分享人生的体验。

这个问题背后，是两个人之间的一个同频的问题、思想交流的问题。夫妻俩的信仰不同，另一半不了解我们在做什么、在想什么，不了解我们所做的事情的意义、所体验到的人生感悟。这种不理解，很可能会产生隔阂、造成疏离，很多家庭会出现这样的困扰。

所以这个问题的核心是心与心的交流，但是心与心的交流不是强行打开的，人不像一个抽屉，直接用暴力把抽屉拉开往里塞东西。

人的思想需要自己打开，才能把想要的给他。

我们也可以回忆，什么时候我们的心门向一个人打开，或者向一个世界打开？那可能是在得到一些体会，体验到一些东西的时候，它是一个自然开启的过程。

学佛的过程中，与家人的互动，需要用耐心陪伴，轻轻地等待他去看到。切忌非常生猛地填鸭式或者要求式的方法。

有的时候我们直接给他建议，但是对方不理解不认可，或者觉得“好像你在教我怎么做事”，这就很容易造成抵触。

一个人的心门打开，前提就是他的信任和认可。当他感受到是安全的，是可以信任的，感受到了善意和尊重，他就更打开心门来尝试。

所以我们现在最需要要做的是自己的成长，把喜悦与变化活出来。活出来之后，你不讲他都有好奇心：你怎么这么开心，为什么你变得这么柔软了？为什么现在你的气场让人这么舒服？他会向你请教，佛法里讲“不问不为说”，他提问的时候再告诉他，效果是最好的。

二

问：我刚刚开始修学，感觉到修习佛法是很好的，是很殊胜的，也感觉到喜悦了。但我有一个状态，修学的时候很殊胜、很开心，在工作中好像又回到了原来的状态，分裂成两个状态：在修学的时候感觉到自己的心境很柔软，很慈悲；但是回到生活中，我依然固我，该怎么样就怎么样。怎样能把这种状态调整一下？感恩！

德安法师：咱们都是初学者，所以咱们一起成长。说说我是怎么理解的。

初学的话，很多时候法喜充满。但有的时候发现，怎么又回到原来的状态了？可能这两个都是真实的状态，我自己体会也是这样。

就这一期生命来说，我们学佛才多久？尤其是我们这些“菩提宝宝”们没学多久，了解佛法的道理比较少，进入到内心的比例就更少了，引发身、口、意三业的转变可能又少一些了。

有时候大的波动也是正常的，一方面不要纠结：我怎么不行了呢？但是下回又行了，那么到底哪个是我呢？所以，用平常心来对待它。另一方面也可以提醒自己，特别是懈怠的时候：我心里的那小本子上都记着了，生气了几次，烦恼了几次。看看状态比例。

修学有波动，首先接纳自己的现状，在懈怠的时候，把它当做一个工具，用点儿心。这是第一点。

第二点是，目前的感觉法喜充满，在修学比较长的同修来看，可能这也比较初级，只是以前没接触佛法，长期处于痛苦之中还不自知，现在不但远离了，而且有所改善，那种高兴可真是高兴。我们开始刚接触佛法，学完了稍微用起来，效果肯定好。后来总会有一点瓶颈期，你感觉是瓶颈期，但是和没学佛的时候比比，其实是有不少进步的。

只是随着修学，周围的依报，周围的小伙伴儿都变了。人家都蹭蹭的往前走，你可能看着自己也着急：我怎么修学修不上去？其实不用和别人比，其实自己已经有很大的进步了，首先接纳自己。

然后随喜功德。除了随喜他人，也要随喜自己。进一步知道到底哪样的随喜，自己会真正的开心，由此也可以逐步随喜他人，真正的发自内心的随喜。

《华严经》上讲善财童子五十三参，善财是童子，善财遇到的善知识文殊菩萨也是童子相。所以在成佛之前我们都可以是宝宝，一是宠着点儿自己；二是如果大家也都是宝宝，你能否像亲妈一样照顾别人？

三

问：法师好。昨天看了一个新闻，说当年的一位高考状元放弃了自己的高薪工作，选择去做流浪汉，做乞丐了。人家问他，他说自己这么做也是在追求幸福、追求自由安乐，追求健康。请问法师，他这种选择也是一种追求吗？如果他这种行动也是一种自我关怀的话，那么离苦得乐的核心要素是什么？

界文法师：这个问题问得有点终极。

其实不要说流浪汉，很多人都不理解出家人，觉得好好地读了大学，有很好的工作，干嘛要出家？包括在家居士们来这边做义工的，觉得周末不好好出去玩，去庙里干什么？为什么要吃素？等等。

这可能是对外在形式的一个定位。我们确实可以拥有各种各样外在的生活方式。佛陀开许佛弟子可以过的生活方式有：出家、在家独身、在家有婚姻。这些不同的生活方式，都是可以修行，甚至都能够证到圣果。

即使是一个流浪汉，如果他内在有非常深的心灵品质，他的心灵是自由的、圆满的，那他的生命就是圆满的。但是如果他并不能真正感觉到价值和圆满，那也是很痛苦很迷茫的。所以这个问题，不能够从外在评定它，最终要从内在的心来看。

当然一个人去流浪，抛弃了很多责任，要求再不高的话，他确实更容易觉得轻松没压力。但是如果我们肩负了责任和使命，还能感觉到心灵自由、还能通透、还能快乐，这个境界就更殊胜。就像佛陀，他开悟后也会统领僧团，普度众生四十九年，足迹走遍印度全地，临终前还在为弟子开示，他的一生可以说是真正圆满的。

在座的义工们，不必去揣测别人的生活道路，而是要扪心自问。如果最终学会在自己的家庭、工作单位和修行团体中，体验到自由、圆满、喜乐和价值，其实也是非常殊胜的，但是过程非常的细致。

刚才德安师也讲了，我们每个人都是从菩提宝宝举步维艰、踉踉跄跄地慢慢长大，最后坐到法王座上，毛孔放无量光明，普渡一切世界、一切众生，这就是我们每个人要走的道路吧。

四

问：我有一个问题想请教，我是一名古琴老师。我教了一位刚上初中小朋友，之前我在教学的过程中会讲一些传统文化方面的内容，后来他开始跟我讲他的一些烦恼。

他讲身边的同学有很多自残的情况，还有一些同学有比较严重的抑郁症，他很不能理解。我只能从心态方面给他一些开解，没办法帮助他改变外在的环境，我觉得对他的帮助非常有限，也不知道自己还能做些什么。请教法师这种情况该怎么办？

界文法师：现在这个时代，虽然说科技发达了，生活进步了，物质更丰富了，但是有的时候我们更痛苦了。

固化的社会价值观、主流意识就像一个固定了形状的鞋子。虽然每个人都有自己的脚型，但只有把它切割成统一的形状，才能放到这个鞋子里，所以切割的过程非常的痛苦。

那些很幼小的孩子，父母都在跟他经历一些“战争”。老师的压力，社会的压力，变成了父母的种种焦虑，最后都由孩子来承受。他

们没办法展现个性，没办法做自己，被要求活成标准娃娃、标准学生。在这个切割的过程中，有的孩子过关了，适应了。但是有的孩子可能会出问题，特别是切割的过程如果非常剧烈的话，跟他的本性冲突很大，他又得不到很好的辅导和引导。

您说的这个孩子，我们应该要告诉他：看到了同学们的痛苦，我们就会理解到人生并不只是欢乐，还有痛苦。但正因为有痛苦，我们才要去追求智慧，才要去开显爱心，把真正的爱和关怀活出来。让孩子开启出探索欲，慢慢学会如何践行生命关怀。

每个孩子都要充电，从困惑转化成思考，从思考转化成动力。

平时让孩子多体会：什么时候我的心是快乐放松的；什么时候我的心紧张、痛苦、有压力？当我们攻击小朋友的时候，我们的感觉是什么；当跟他们互相合作互相关爱的时候是什么感觉；有的时候放弃原则，委屈自己去讨好一个人，我的感觉是什么；当我能够去尊重自己的感受，既不伤害对方，又能够拒绝，保持了界限的时候，我的感觉又是什么？

让他们了解心的规律，明白放纵和打压都不能带来真正的幸福，学会尊重与合作，对自己和他人负责。不必讲太多的大道理来要求他，而是重在引导他用心去体会，最终孩子就能够找到他的成长之道。

孩子自己成长了，他就懂得怎么去帮助别人，能够照顾周围的朋友们，甚至也能够反过来影响到父母和老师。

五

线上提问：关于生病，听人说生病是在消业，那生病之后怎样做才是真正的消业？如果生病，是动用外部的医疗资源来挽救生命，还是自己忍受来消除业力，怎么做比较好？

界文法师："生病了不治病才叫消业，治了，业就没消"，不是这样的。生病本身就是一个果报。病的发作，是不善业果的现行。但并不是每个业都是定业，如果不积极进行治疗和对治，那即使是能够好转的不定业，也变成了定业。

另外，能够遇到好的医生和医药，也是一种善业果的显现。有的时候我们遇到好的医疗条件，病情能好转，这也是我们所拥有善业的表征。没有善业的话，我们不可能遇到这个医疗与痊愈的可能性。

所以，善业和不善业是同时存在的，关键是如何运用智慧和善巧方便转化和对治不善业，引发善业。

除了患者本身的善根之外，作为陪护者，拥有智慧和善巧，有能力为患者提供痊愈的增上缘也同样重要。在经典里面，比丘不能善巧照顾病人，导致了病情的加重或死亡，也是受到佛的呵斥的。对业力的理解不要太片面。

六

线上提问：

女孩孝顺外婆，常常随着外婆吃一些鱼、荤的东西，这个是在消业还增加业力？

德安法师：

遇到家人吃这吃那的问题，他们没受五戒或者三皈依，有几种方法对待。

如果你心里比较强烈地希望他吃素，那你就创造因缘，让他觉得吃素在色、香、味上不差，营养全面丰富，这样他们就会减少很多担忧和误解。从表和里引导的话，可能就有效果。

如果暂时没有因缘引导，佛教讲三净肉也还可以。

如果年纪比较大的老人家，他的观念比较坚固的话，如果没有太多因缘，还是以随顺为主。

家里的亲戚，特别是父母长辈，那是善知识来度化我们。善巧方便是不可思议的，在自己持戒的坚持下随顺他们，再去反思这样一个因缘，如何消除，那也是观缘起。所以，缘起甚深，我们如何善用当下因缘，转为增长道业，普利群生的方便，就是我们在具体的发心帮助亲友走出错误认识基础上可以再深化的一点了。（录音整理：悟苇，仁熙一校，妙定再校）

学佛答疑（新）

20230408

慈心禅一般来说是比较容易修的，不像观呼吸的修法，稍微有点难度。有的人会控制呼吸造成憋闷；有的人观不到呼吸，杂念纷飞；有的人过于用力，造成鼻子痛、头痛等等。慈心禅主要是通过默诵祝福词的方式，相对来说更容易上手。

但是有时候，我们在练习的时候心里会有抗拒，不太接受对自己的这些祝福，觉得不习惯，或者心里有一种莫名的烦躁感。在这个时候，可以扪心自问：我真的希望自己无敌意无危险吗？当你的心给予了肯定的时候，就更容易对这个修法开放，你就能够让慈心的暖流进入到自己的身心里来。当你真心诚意的时候，你能够更轻松地对治杂念。如果我们口是心非，心里并不关心自己，只是法师说了要这么做，自己嘴巴里就应付一下，那么心里的杂念和烦躁感就会很多。就错过了自我关怀和安住的机会。

大家以后可以每天有规律地修一会儿，修的过程中一定要开启这种生命关怀。因为我们如果不关怀自己，我们就没有能力很好的成长，也没有能力自利利他，照顾家人、利益社会。所以自我关怀是非常的重要。当我们对自己的慈心比较稳定的时候，我们也可以把慈心转向转向自己的父母、师长、家人们，甚至是自己的敌人，乃至一切众生，也愿他们无敌意无危险，愿他们没有心灵的痛苦，愿他们没有身体的痛苦，愿他们快乐通达。

这就是慈心禅，修到比较深入以后，身心状态可以得到很好的提升，对我们的安乐和解脱非常有助益。很多人有抑郁、焦虑、失眠、疲惫，各种各样的身心问题，也都可以用这个禅法来疗愈。只要你愿意花功夫去做生命关怀，坐车的时候，晚上睡觉的时候，散步的时候，做家务的时候，都可以安住于慈心。

关于禅修，我们就先说这么多。禅修其实真的不难，关键在于长期坚持，常常练习。

接下来围绕大家的问题来聊一聊。我在回答这些问题的过程中，其实也不光只是为了回答问题，可能也会从这个过程中呈现佛法是怎么来看待生活，怎么看待工作，怎么看待家庭跟修行的。可以举一反三。

问答部分：

1 问：长期职业训练讲究做事效率，见事不见人。如何眼中看到人？

答：如何眼中看到人呢？首先你要对人感兴趣。比如说我们去取个快递，你对快递员不感兴趣，你就不会在意他到底开心不开心，舒服不舒服，是不是？你可能觉得我舒服就行，他舒服不舒服跟我无关了。所以我们有的时候要对人感兴趣。一般来说，我们在职场里面对我们的领导、下属、同事，我们是感兴趣的。因为要在一起合作，在一起生活，包括对我们的家人肯定也是感兴趣的。在我们的职业训练

里边，有的时候其实跟发心有关，因为职场的目的取向以干活为主，把事做好等等。所以如果你想走的更深，就是你想从灵性上，从一种觉悟人生的角度上去体验的话，你就可以走的更深一点。

有人说“读万卷书不如行万里路，行万里路不如阅人无数”。当我们与人接触的时候，其实就是了解人心、人性，印证佛法，开启觉察和反思的一个非常好的机会。有时候别人也是镜子，他能照出我们自己来。我们要是态度粗暴，马上就能感觉到对方开始变得紧绷，或者他开始愤怒了，那我们就会意识到：这个是出了什么问题？所以他们也是我们的镜子。有时候我们感觉到对方状态很好，很放松，那也可以折射出，某种意义上大家共同创造了这样一种愉快。

要注意的是，在这个过程中，道德评价不是最主要的，我们跟人交往的过程，不是为了评价谁好谁坏，谁道德谁不道德的。佛陀在经典里讲，不要去衡量别人，过程中重在参悟法理。

前段时间，苏州有个女性把她的先生杀死了，之后放在冰柜里15个月。如果我们听到这件事情，我们可能会评价她，觉得她怎么这样残忍，觉得不道德等等。对她生起轻蔑或是嗔心。但是如果从佛法的角度去思维，我们就会看到，她这样的状况，其实也呈现了法理——贪嗔痴如何带来生命的悲剧和痛苦。我们就会很真切地看到，原来贪婪、嗔恨心和愚痴真的会把人毁灭掉。这个时候反而就会增加我们对佛法更深一层的体会，我们的信仰就会升华，我们会更坚定的意识到，我们真的需要开发智慧，真的要有正念和慈悲。

有心理学家认为一个人要想成熟，就得多接触丰富的客体，就是多接触他人。如果一个人长期生活在一个非常单调、封闭的环境里，就很难特别的成熟。就会比较理想化，或者偏幼稚一点。

有的人只跟家人在一起，就被保护成“巨婴”，长得很大了，仍然是爸爸妈妈的宝贝，内心里仍然是个孩子。有的人被先生宠爱着，一辈子都是“公主”。但是这样的话，如果有一天先生不在，突然要一个人面对风雨的时候，就会特别的恐慌，特别的迷茫，我们也看到很多这样子的案例。所以有的时候参加工作，进入社会，接触他人，经受一些风浪，也会让一个人成熟起来。当然前提是具备相对健康的心理架构和认知模式。

像早年的一些孩子们成长的时候，父母带他的时间不多，大量的时间是跟小朋友们在一起。他有很多的同伴，在同伴里面的关系是平等的。而孩子跟父母在一起的时候，父母是权威，孩子只是被照顾的对象，他就很难从一个平等的角度去产生一种人际关系的体验。结婚之后他仍然下意识的处在一个被照顾的这种期待里面，但是两个人都想被照顾，谁都不想做大人，那就很难相处了。过去的兄弟姐妹多，同伴多，很早开始他就学会了平等，你照顾我，我照顾你。有的小孩里面会选出孩子王，大孩子带小孩子。有的时候年长的哥哥姐姐还要带弟妹，然后小孩子长大了之后，他又成为下一代的孩子王，带后面比他更小的孩子。所以他比较容易形成一种关注别人的观念。

所以不要害怕接触人，在接触人的过程中，其实是可以开发我们性情上的成熟，帮助我们成长的。当然这个过程中可能会有冲击，只要接触人就有人际关系的烦恼，所以有的人害怕接触人，害怕出来做事情。一做事情就觉得好复杂，就觉得特别的困扰。但是如果能够消化掉你所遇到的事件，你就会上升到更高的一个层面上去。所以这个是不用怕的，还是应该勇猛一点。如果我们只是修解脱道，那可能生活简单一点就好，但是如果想修菩萨道，也可以把这个过程视之为菩萨行的一部分，在过程中修习我们的布施、持戒、安忍、精进、禅定和智慧。

另外一方面，我们知道要了解一个人很难。因为要了解一个人，不光牵涉到他外在的语言和行为，还有他内在的思维模式。我们观察一个人，首先听到他说什么，看到他做什么，然后慢慢的会体会到一个人的思维模式：他怎么认识世界的？他的三观是什么？这样你会更深的了解一个人，他处理问题、应对困难的模式。

除了意识之外还有潜意识，潜意识就是更深层面的部分。这个时候你想了解一个人就更难了。除了潜意识，一个人还受到原生家庭甚至家族的动力的影响，还有文化和集体无意识，甚至还牵涉到轮回中过去世带来的业力的经验。所以一个人是非常复杂的，在佛教里边只有佛陀才有能力彻底了解一个人。阿罗汉都没有这个能力。阿罗汉虽然有他心通，他们都做不到百分百的了解一个人。经典里有一个老人要出家，大阿罗汉观察了一下，说他五百世都没有种下出家解脱的善根，就不剃度他。但是佛陀就接受了，剃度之后他很快就证悟了。然后阿罗汉就觉得很奇怪，说他五百世都没有善根为什么也能证悟呢？佛陀说：你的神通能力只能观五百世，那还是不够的，在更古老的前世里面他其实是修了善根的，所以他只要一出家就成就了。所以我们就会看到，了解一个人确实很难很难。

在这个过程中，怎么眼中看到人？那就要对人感兴趣。怎么来理解一个人呢？我觉得，第一，在跟人互动的过程中，要有一种真诚的、想要成长的意愿，而不仅仅是停留于评判他人。第二，要有质直的态度，具有追求真理，想要了解实相的心态，不自欺、不回避。第三，要倾向于智慧，遇到问题的时候不是发火，而是想要解决问题，想要在这个问题里“开悟”，历境炼心，开发智慧。这样的话，我们肯定会成长。

当遇到困扰时，也可以及时求助，找师长和道友们探讨，甚至做一些心理学方面的疗愈。平时在见地上多听闻经教，禅修方面，多静心。生活中积累福慧资粮，多多发愿回向。最终，当我们不断成长的时候，对人心、人性，对生命，对世界，感悟就会越来越深。我们会成为生命的智者，提升到一个非常高的高度上来。

（以上文字 心利等整理）

2 问：怎么对待吃亏？有时候跟人接触，别人占便宜、用不合理的方式取得利益，怎么才能接纳？如何理解“不接纳外境，其实不接纳的是自己”？

答：第一点，面对别人不合理的行为，我们是有权利保护自己的。佛教并不是说只能吃亏，不是这样。古人也讲，“慢藏诲盗，冶容诲淫”，出门一定要把家门锁上，不要敞着门走了，这等于是诱惑别人去拿东西。

保护自己也是在保护别人。在人际互动过程中，对别人越轨行为的宽容并不都是慈悲，因为也有可能是纵容了别人的坏习惯。中国人特别不容易有人际界限，因为我们的文化是集体文化，不够尊重个性，像西方可能会更重视一点。我遇到一个居士，他跟我讲，他女儿很小就送到澳洲读书，并且在那生活。女儿回国以后，在家就没有依赖老人的习惯。她会请父母吃饭，爸妈说：你回来了还要你来请客吗？她会觉得：这是应该的。我回来了，你们照顾我，我也要请你们吃饭、要表达我的回馈。她会有一种界限意识，父母帮了她，就应该感谢等等。所以，人际关系中，我们还是要有界限意识。对别人的越轨行为适当地说不，是“没有敌意的坚持”，拒绝的时候，没有敌意，尽可能地处理好，对别人也是一种成长，但是非常不容易。

另一方面，人际相处中，“水至清则无鱼，人至察则无徒”，有时候也要难得糊涂。观问题的本质、利害得失的取舍。《入行论》说：“不拘泥小节，大处思利他”。不能太刻板，要从本质上、从大处去着眼。菩萨在利益有情的时候，会用四摄法，布施、爱语、利行、同事来摄受，借此跟他们建立良好的关系来度化。“先以欲勾牵，后令入佛智”。所以，这在于我们每个人自身的定位。如果你把它作为打通关系的一个方便——四摄法，那也挺好，当做布施、结缘。

有被人利用的价值，才能被人喜爱。要是连利用价值都没有，可能就很糟糕了。从这个角度讲，四摄法也是可以的。

除此之外，对无意义的越轨行为，适当维护自己的边界，其实是健康的，并没有那么可怕。

另外，对于人际相处，中国人就是没有那么清晰，所以有时候也要适当地难得糊涂。这三个原则一起，肯定能平衡好，要是只有一个原则，就没法处理好，要从三个角度来平衡，灵活地把握。

有时候，我们被人占了便宜，会感到难以释怀，可能会有受伤的感觉，接纳很难。为什么难以释怀呢？我们常讲，不接纳外境，其实是不接纳自己，因为我们内心有一个部分是脆弱的，不相信自己是被爱的，不相信自己是可爱的。一旦别人有点对我们不友好、或者占我们便宜的时候，我们会格外地有一种受伤的痛苦。但如果你坚信自己是可爱的，有自信心的话，就不会那么容易受到打击。

很多时候，事情本身是微不足道的，但是对我们的冲击很大。所以，在这些地方，要观我们自己的创伤、黑暗面跟脆弱，很重要。当

这部分被疗愈后，就比较释怀，别人的行为就不太容易伤害到我们。所以，修慈心是很重要。遇到这些时刻，我们一定要从心里看，看看受伤那部分的核心是什么，然后去疗愈它，把愤怒别人变成关怀自己。

3 问：怎么做到恒顺因缘、无情而有爱？

答：我们说，情是情执。情执来自内在的缺失和需求的投射，是以自身为出发点跟核心的。我们需要对方，就会产生情感投射跟执着，对方回应了就很开心，对方不回应就很难过。

但佛教讲的爱心、慈悲喜舍，是以对方为主体。慈是愿别人快乐；悲是希望他远离痛苦；喜是为他的成功感到高兴；舍是看到和尊重对方的独立性。我们会看到慈悲喜舍是以对方为核心、为观照点来建立的一种感觉，情执是以自己为核心来建立的。如果有需求、有渴望、有缺失感，就会需要对方，如果对方回应了，就开心；不回应，就会受到挫折。但是，慈悲喜舍不一样，因为不是你的需求，而是你关怀对方的部分。那么，他有回馈也好、没有回馈也好，都是无关的。就像我们喂鸽子一样，鸽子感不感恩我们，并不重要，喂它是我们开心。

所以，情执里面是有投射的，我们可能渴望对方扮演我们的父母，通过对方让我们感受到不孤单，通过对方让我们感受到我们是有家的，让我们觉得我们有价值等等。对方其实是被你利用了，成为这种自我的工具。

所以，我们看到这一点之后，我们对对方要有同理心。他被当做工具来使用的时候，我们也要怜悯他。有时候我们控制对方的时候，对方会不耐烦，我们多少要有点原谅他：知道他天天要被迫扮演一个好丈夫、好客体，已经很累了，他更想去打打游戏、逛逛街；到了情人节，还要扮演一个好情人，把鲜花买到、氛围创造出来……所以，我们很多需求是投射给了别人的，希望对方为我们做到，这些都是情执。那你看清楚了，虽然不能马上做到无欲无求——因为我们太脆弱了，三皈依还没有那么强大，等到你修行到足够强大了，就不用依赖了。情人节没有人送花更好，正好打坐。不然，送了你鲜花，你还得出去陪吃饭。任何事都有代价的。所以，这得很强大，得修行到比较独立的段位。

但是我们弱小的时候，会孤单、会有情感需求，那么要看到这些需求。如果他满足了我们的需求，我们要感谢他；但是要同时提醒自己，不能过于依赖。如果没满足的时候，我们要自己疗愈自己，不能把生命的快乐建立在别人那里。把生命交给别人，其实是很累的、很动荡的。

4 问：怎么理解菩萨心肠、金刚手段？菩萨心肠、金刚手段，怎么区分不是一种我执？

答：首先，凡夫都是有我执的，想做到没有我执是不可能的。只有到了开悟的圣者，证到初果以上才能破去我执。所以，有我执也不要紧，关键是仍然要尝试着把慈悲跟智慧活出来。

当我们要使用金刚手段的时候，要扪心自问，跳出自我的角度来看。比如，孩子考试考差了，我们大发雷霆，或者一个题目做不出来，我们很愤怒的时候，那我们要扪心自问：我的愤怒是真的因为关心孩子？还是我自己的需求跟期待？我们的愤怒的本质，真的都是爱吗？还是对未来的焦虑感？或者是恨孩子不懂事、不争气——那你就会看到你心里想要的是一个完美的孩子，希望他能给你安全感。所以，孩子也承担了很多功能——疗愈父母、满足父母需求的功能，每个人都是不容易的。

所以扪心自问是一个非常好的方法。我自己也经常用，一段时间不扪心自问，就会自以为是、掉到执着里。有时候扣问一下，就会又多出一个看问题的角度。

5 问：做事时，人容易急躁，给人脾气不好的印象，该怎么调整？

答：急躁，一定要在平时修心性。所谓“平时多流汗，战时少流血”。等遇到事情才去修念佛、修正念是来不及的；因为遇到事情的时候，会非常容易失念。所以，必须平时把正念练得强大，在日常生活中培养从容开阔、豁达的心胸和智慧。这几个关键词经常念给自己听：一是从容，二是开阔，然后豁达。豁达的、智慧的心胸培养出来后，我们就不会那么急躁了。遇到事情时，自然能比较从容地去处理。

在日常生活中，要多多修习正念和慈心，培育正见正思维，调整我们的性情和气质，很有帮助。你修到法喜充满，内心很祥和宁静，别人就是撞你一下什么的，也不会很生气；突然摔了一跤，仍然是平静从容的。但如果你已经很焦躁很焦躁，在崩溃的边缘了，觉得自己很苦，结果又摔一跤，一下子可能就撑不住了，甚至可能就嚎啕大哭起来。

所以，平时多多修习，遇事就会好很多，就算有波动，很快就会过去。过去可能几天都缓不过来，现在可能几分钟就平静下来了。

6 问：夫妻之间，先生不管孩子，财务也不分摊，分房睡，想分开又没想好，该如何处理？

答：婚姻问题、婚姻家庭问题在我们热线中接触也得特别多。当代很多的女性都有一种痛苦，就是得不到先生的关怀，体验不到家的感觉。提一些需求，先生就很烦，觉得怎么又搞事情？已经对你够好了，怎么还是这样子？然后先生总想出去玩、想轻轻松松的，但对于妻子来说，一直得不到情感需求的满足，体验不到被爱的感觉。那么怎么来看待这个问题呢？

之前在学心理学的时候，看过一篇文章，讲到家庭和婚姻问题。有人问婚姻专家，怎么样才能获得婚姻幸福？专家说，最有效的就是一句话：找个好人。找一个懂得关心人的人，婚姻就没问题了。因为人和人之间是很不同的，有的人就是情商很高，从小被父母培养出了关心别人的能力和意识，那你跟他在一起，你就能够被看到、被理解，你的很多需求他能跟你互动，能尊重你。所以，找个好人是婚姻幸福的最捷径。

但是，往往我们找到一个人之后，不知道他是不是合适的，结婚后才发现不像自己理想的那样，那接下来的工作就很难了，因为想要改造一个人很难。有人问：没找到好人怎么办？这个婚姻专家就给了两个建议，让他去做。然后对方说：如果这两个建议也做不到怎么办？专家就给了一堆建议（众大笑）。但是建议越多就越难。

当然，佛教里也有一个最简单的方法：你能够强大，不再有情感需求跟依赖了，这就解决了一切问题。即使是夫妻之间，也要有界限意识，财务问题、家庭开支、家庭里的义务和责任，在婚姻之初就养成一种界限感，也是蛮重要的。一旦界限感没有养成，后面再想改，就不容易，所以要权衡。但有的时候，家庭提供的是一个社会功能，也不光是爱情的问题，比如共同抚养孩子、经济财产、社会人际关系等等，比较复杂。所以，我个人觉得，作为一个佛弟子，我们可以尽量尝试着运用佛法来让我们强大。

第二，如果你想把家庭建设好，也要学一点婚姻情感的沟通方法。因为两个人相处，是很专业的技能，也是要学习的，也有一些书可以看看。像比较经典的《男人来自火星，女人来自金星》，这本书也还值得读读，了解性别差异造成的婚姻问题，帮助你更好地理解对方。不到万不得已，还是不要轻易地谈离婚，因为离婚是很重大的事件。但如果真的受到了很大限制、受到了很大的伤害，那也可以通过离婚来保护自己。

但是有时候，我们受到的伤害不一定是真的、实质性的伤害，而是我们的需求没有被满足，让我们体验到了受伤感。那这种，可以通过不把需求投射出去，通过我们自己的成长，就不受伤了。你会看着看着，觉得先生还是不错的，也不管你，天天头脑简单，也很好相处；换一个很难缠的，你也会被弄得很烦。都有可能是不是？因为有的男性，他不懂得关心妻子，但他对妻子的要求也不高，反正给顿饭吃就行。所以，也要跳出来看。

7 问：发心过程中，需要避免凡夫心。但我们凡夫俗身，又不能忽略凡夫心，那怎么修正凡夫心符合佛法教理的特征、进入殊胜的修行？

答：首先，要承认凡夫心。因为我们本来就是凡夫，凡夫就是有凡夫心的。我们要承认它，不要去否认。有的人已经很生气了，还说我不生气；有的人其实很在乎，还在说我不在乎。要经常扪心自问，承认自己很生气、很在乎，甚至有贪有嗔，有嫉妒、有小气，要承认它，而不是否认、回避。

识别之后，从生命关怀的角度来看待和处理。比如，承认我很在乎，但是同时从生命关怀的角度看自己的在乎到底是怎样的，是真正的自我生命关怀吗？有时候，你会发现自己的一些在乎，好像也挺纠结的，好像虽然占了个理，但可能得罪一群人。那这里边是不是也缺了一点生命关怀？要洞察在乎的本质。有时候，我们嫉妒，看到别人优秀，分享法义都很好，我们突然就不开心了。这个时候，我们要看到自己的嫉妒心。首先，承认自己嫉妒了，这会让我们更谦卑一点。第二，从生命关怀的角度，你会意识到，其实嫉妒的背后更多是担心自己不可爱、不被认可，这其实是内心脆弱安全感不够的原因。在这个时候把对别人的攻击，转化为关怀自己的不安全感，嫉妒就不再是你的问题了，你会意识到自己真正的问题是自我关怀。从佛法的角度上看待我们的凡夫心，这就是很殊胜的修行，修行就比较接地气了。

（以上文字慈妍等整理）

学佛答疑 3

20230408

8 问：佛教是宗教吗？

答：关键看你对宗教如何定义。如果宗教是对超现实神的崇拜，佛教不是宗教，因为佛也是人，我们也能成佛。如果把宗教理解为对生命终极问题的思考和关怀，比如命运、生死、意义感、超越、生命的终极圆满，那佛教也是一种宗教。因为宗教最终都要回答这些生死问题，意义感的问题，善恶的问题，终极问题就是生命的归宿，终极圆满。这一点上来讲佛教也在思考和回答。

9 问：我们拜观音菩萨，拜释迦牟尼佛，这是不是一种崇拜呢？

答：佛教徒对佛菩萨的情感，跟其他宗教里面的不完全一样，佛教更多的是一种心灵上的交流。看到观音菩萨，我们会仰慕、会顶礼，是因为知道圣者的功德和殊胜。而另一方面，我们顶礼观音的时候，也感觉还有一种很亲切的关系，并不一定觉得他高高在上，他也像我们的父母、我们的亲人、我们的导师或者像我们的朋友一样，我们用这种感觉来看待佛菩萨。因为轮回中我们跟他也曾经是兄弟、姐妹、父母，只不过他修得快一点，已经变成大菩萨了。我们还在轮回中，可能过去生中他还曾经是我们的小弟、小妹，从这个角度去看观音菩

萨，你就不会觉得他高高在上，你会觉得他特别的亲切，没有距离感。是吧？你就会特别容易真心诚意地向他敞开心扉。

10 问：禅修的时候，心太散乱了，一会儿想东一会儿想西，不能完全放下，因为要做好各种角色，承担了不少责任，杂事太多，整个身心一直很紧绷。怎么办？

答：这是我们当代人的普遍现象。首先你要看到自己散乱的本质是什么？是心里的牵挂太多，太在意，是不是？我们每个人都在承担着各种责任，如果你很在意你的角色跟责任，就会很累，一天到晚背着这些东西生活，失去了自我。首先要看清楚自己的牵挂和在意。

第二，你要问自己心里期待的是什么？执着的是什么？清空一下心里的期待，如实地活在当下。当你真实的活着的时候，生活就变简单了，哪怕承担了很多种角色，也不过是角色切换，做事就做事，能做到什么程度就做到什么程度，不要尝试着去扮演一个完美角色。知道自己的实力，知道自己能做什么，不能做什么。对自己的能力有了解和信心，也就不慌了。

如果你不尝试着扮演完美，不期待让所有人满意，你也就没那么紧张。如果你不完美却想要扮演完美，那你肯定压力很大。做真实的自己，尽自己的能力，接受自己不完美的部分，甚至能接受别人的不认可，也是一种勇气。我们心的这种压力其实跟现实是无关的。有的人承担的责任也很多，但是他压力并没有那么大，因为他不刻意，不牵挂。牵挂多的人压力都很大。

我们扪心自问，把这些牵挂识别出来，把这些期待放下，既不给自己期待，也不让别人把期待投射到自己身上来，因为有的时候别人也会把期待投射给我们。家庭、学校，甚至道友之间，都会把期待投给我们，希望我们是完美的。识别出来别人对我们的期待，不认同这些期待，这样活得就很真实很安心。

11 问：如何用慈心禅关照自己的念头？当负面念头生起的时候，怎么去践行？

答：小的情绪不要理睬，如果觉得我今天有点不舒服，我有点不开心，你不用特别在意，继续修慈心禅，可能修一会儿你的心就开了。如果是大的情绪，反复出现的情绪，在你的心里让你没法禅修，即使禅修，情绪也不能够消散，你就要用关怀和探索的态度去看情绪的本质是什么？要去探索。

有一位居士，她早上在禅修群里分享了一段话。是在学安忍波罗蜜的过程中的一段。这位太太有童年创伤，所以情绪非常剧烈。在婚姻生活中经常会有很大的冲突，冲突了之后她夜里就睡不着，这时她就会反复翻看我讲的一些安忍波罗蜜的文字，按照我讲的办法一条一

条的对照。她说：我发现自己能接受师父说的外界是空的，境界早都过去了，对方不在面前，对方的话也湮灭了，吵架的过程已经结束了，消失了，但是我还在情绪里出不来，我就意识到我做不到内空。接下来她观自己作为凡夫的内在真实需求是什么？看到了如此愤怒或者其他情绪的本质，其实都是自己的渴望，渴望被认可。为什么渴望被认可？渴望的背后是不自信，自信的人哪里需要外界的认可啊！之前可能家人不理解她，不认可她，贬低她，她就会特别愤怒，愤怒的背后是希望被理解，为什么希望被理解？如果我们足够自信了，你不需要别人理解你。看到这一点，目标就转回到关照自己、认可自己、理解自己。她一般会默念说：我支持我自己。我看到我的付出，看到我的真心，看到我的努力，我也会继续努力去做。这时她的心就开了，突然就释怀了，用自我关怀疗愈了自己。

12 问：禅修或者定课中容易昏沉或者走神，怎么来调整？

答：有两种情况，一种是对禅修的所缘不感兴趣。第二种是正念和定力太弱了。

对禅修不感兴趣，比如我们刚才修慈心，你要是不爱自己，觉得“愿我平安”没意思，就会打妄想、昏沉、无聊，马上就坐不住。但是如果你很愿意“愿我平安，无敌意无危险”，是不会有这么多杂念和昏沉的。

第二就是正念和定力比较弱，为什么呢？一是有可能平时的消耗太多，日常生活中杂事太多，消耗了你；睡眠少；看电子产品；操心。二就是牵挂太多。要减少消耗，放下牵挂，调整好饮食和睡眠，适当增加禅修量。有个居士说：我禅修老是进进退退不稳定，状态不好，怎么办？我告诉她，坐不住，你就下座，过一会儿再打一座。如果一天能做到两座到三座，两三天之后你的状态就调上来了，增加一些禅修的量，让你的正念和定增长上来。

13 问：临死之时如何念佛号才能往生？

答：能否往生关键在于信愿之有无，有了真切的信愿，临终的时候只要还能提起念佛就差不多了。

我也遇到过不愿往生极乐世界的人，他觉得接受不了极乐世界黄金覆地，觉得还是泥巴地上舒服一些，更愿意回娑婆世界。我说也可以啊，但是至少要生在人天道，不离诸佛，你可以随念三宝，念皈依。不一定百分之百的人都会像你一样愿生极乐世界，但是至少要把心安住在善法上来往生。

所以要扪心自问，自己是真心愿意往生极乐世界吗？如果那个时刻你心里想的不是家里还有多少存款，而是阿弥陀佛的微笑，阿弥陀佛的悲悯，你一定就能够往生。

14 问：佛法讲自性圆满、人人有佛性，感觉很遥远。我们修正念行，如何判定是通往自性的？

答：我们的心一直都有觉性，要去掉什么呢？去掉五盖，即贪、嗔、昏沉、掉举、怀疑，多多的打坐，渐渐就能感到一种清明跟觉照，在此基础上，再深观诸法的实相，离佛性就越来越近。

15 问：都说众生皆苦，如果皆苦是全部，可是我觉得我活得很开心，他为什么还会觉得我苦呢？

答：因为你无法做到一直开心，这就是一种苦。你能做到暂时法喜充满，但是你做不到一直法喜充满。哪天别人说了你一顿，你瞬间就没有法喜了，苦就会呈现出来，所以无常也是一种苦。佛教的苦有很深的意味。但是有一个好消息，苦是轮回界才有，超出了轮回那就是大涅槃。所以不要因为苦就绝望了，觉得悲观，佛法能够带我们离苦。

今天我们一起度过了愉快的下午，特别随喜大家闻法的心。经常来做一些智慧的交流，一起探讨，相信会觉得挺开心的，越学越深，越学越有意思。佛法是智慧之学，你用心了以后，会觉得越来越有味道。最后也祝愿大家在未来的人生旅途中，获得平安、健康、快乐和通达！

（觉媛整理录音，妙定校对）

菩萨六度

界文法师

菩萨道的修行内容可以用一个非常完整而又简洁的框架来统摄，那就是六波罗蜜。“波罗蜜”是“到彼岸”的意思。超越轮回、痛

苦、烦恼、迷惑的此岸，到达大自在、大圆满、大威力的佛的彼岸。

一、布施波罗蜜

（一）布施的概念和意义

布施的本质，就是“舍”的心理活动、身业和语业。佛法常说：人天路上，布施为先。认为布施是达成健康、安乐的生命品质的先决条件。它的意义大概可以从四个方面来概括。

第一，在客观上来讲，布施是获得世间生存的一个重要前提，也就是我们所说的安身立命。在世间生活中，在一个团体中，一个人能不能站得住脚，往往决定于他对于团体的价值。如果说，在和别人相处中，你能呈现出应有的价值来，那往往已经决定了你能在这个团队中生存和立足。乃至于家庭生活都是这样。所以阿德勒写的《自卑与超越》里边讲：对别人有利，能赢得感情和尊敬。在佛教里边也认为，若想获得圆满、觉悟的生命，就必须要积极地自利利他，发挥生命的价值，让生命燃烧起来，这是非常重要的。即使是佛陀本人，也从未停止过布施的行为。从他出家修行，菩提树下觉悟以后，一直到八十岁入灭，整整四十五年从来就没有停止过脚步。他云游印度各个地方，为机缘成熟的众生开示真理，引导他们的心灵得到解脱，让他们闻到智慧的法音。甚至于在他即将入涅槃的前刻，还度化最后一位弟子证到阿罗汉。他用自己的行持，为我们展现这样一个伟大生命的光彩。布施也是所有大乘佛弟子都在身体力行的，所谓“上报四重恩、下济三途苦”。如果人人都能具有奉献爱心的主动性，人人为我、我为人人，我们这个世界自然会变得非常安乐和美好。

第二，从心灵提升的角度来说，布施也可以改善和提升我们的心理状态。就是说它对修行也有特殊的价值。《南传菩萨道》里面说到：“布施，有令人心柔软的素质，当某个人在布施的时候，这个布施行动即成为亲依止缘，令心更柔软，更易于持戒、修定及修习观禅来培育观智。”戒定慧三学，如果想有增上的话，需要一颗柔软的心，而通过修习布施可以帮助我们来完成。

在佛教里面，会把布施的随念作为一种禅修。六种随念：念佛、念法、念僧、念戒、念施、念天。其中念施就是对布施的忆念，回忆自己曾经的布施行为。当这些回忆现起的时候，会一再的感觉到内心安定、喜悦和柔软。一个布施行为发生后，实际上是可以终生使用它的。不仅是在布施的当下很快乐，而且后来每一次忆念的时候都会带来喜悦。佛教的这种禅修，就叫做施的随念。随念我们曾经的布施行为，比如公交车上让座，做义工护持法会，照顾小动物……任何一个曾经发生过的场景，都可以成为随身携带、取之不尽的心灵财富。

外在的东西我们未必都能够随身携带，而且有的东西在使用之后就消失了。但是心灵层面的修行，会成为可以终身携带的财富，

甚至会带到下一世、尽未来际，直到成佛为止。成佛之后，它还会成为度化众生的因缘，所以是很不可思议的。有的人花很多钱去买健身产品、保健食物；花很多的钱，想去如何开发一个更有价值的娱乐游戏，让自己更开心，更快乐。其实，快乐的奥秘可以在我们自己的心里来开发的。掌握了修行的窍门，我们随时随地都可以获得心灵的滋养和喜悦，从内在里绽放出来。

实际上，任何人都可以去做布施的行为，因为我们这个世间从来就不缺少机会，关键要有一颗知道修行的心。

第三个方面，从对治烦恼的角度来讲，布施可以对治我们的悭心和贪著，解放这些悭贪心对生命的束缚。有的时候我们会发现，拥有的多，牵挂也多。有些东西把它放下的时候，也会油然而生一种释然的感觉，得到一种放下执著的感觉。这就是为什么有些人对断舍离，甚至于会上瘾了，那是因为他体验到放下所带来的快乐。

第四，大乘菩萨通过广大的布施波罗蜜，能够培育殊胜的福德和智慧，使之成为佛果之因。经论中说到，一个圆满的生命会获得八种福德。第一是寿命。有长久的寿命，这样才能有充分的时间来修行善法。第二是形色。有一个端庄的外在形象，会比较容易来摄受别人，在佛教中认为这也是一种福报。第三种族。出生在高贵的种姓，家庭出生更优良一些。第四就是自在圆满。在财富上、人际关系上获得大自在，不会因为缺钱、缺少人脉，而限制了弘法利生的事业。第五个是信言。语言会带有威信，因为有信用，别人愿意信任。第六是大势名称。指的是威势，有社会影响力。第七男性具足。一方面指性别，另一方面也指具有一种大丈夫的气概。第八大力具足——身心健康有力。

所有的这些都可以通过布施波罗蜜来达成。在《大智度论》里，也把佛陀的三十二相八十种好与各种方面的布施行为一一对应起来。从财布施、法布施到无畏布施，圆满打造出一个完美的佛陀，也是非常不可思议的。

（二）布施波罗蜜的修习

如何来增进波罗蜜的修行，在修行过程中有哪些注意事项呢？这需要在慈悲和智慧两方面来下功夫。慈心强的人，容易看到别人的可爱面和美德，从而激发布施的行为。而智慧，能够看到别人的苦难，这时候的同理心，也会使布施变得自然和主动。在实际做的时候，有以下几点注意事项。

第一，布施的行为需要适合自己的具体状况。修行就像锻炼身体，适当的锻炼可以让你强壮，但超过你的能力，就会受到运动伤害。同样，修布施时，也要根据实际的能力和体力，否则的话，也可能因此受到伤害。有人问："法师，我到底该不该去做义工，做利他行呢？"答："利他绝对是需要的，这是你成佛和圆满自己生命必须的修行。但是做到什么程度，自己要把握好。就像锻炼身体，

也像做饭做菜，恰当的盐，恰当的火候，味道最美。”所以每个人要根据自己的能力和现实去布施。

第二，布施的行为最好符合对方的实际需要，而且是对他有益的。佛教认为及时和恰当的布施是最好的。比如生病的时候，赞助医药；饥饿的时候提供食粮；精神上匮乏，给予法的引导。对于病人、流浪者、僧团结夏安居等等特殊的时候，给予特殊的布施，都是非常殊胜的布施行为。

第三，与智慧相应。就是布施的时候要能辨识出来这是布施，并且了解布施是有利自他的善法，这就是与智相应的布施。阿毗达磨里说到，同样的行为，善根力的大小是不一样的。为什么有差别呢？主要看第一是不是与智相应；第二是不是主动的；第三，过程中是不是有欢喜心。一个比较完美的布施行为，包括三种心态：施前明了，施时欢喜，施后无悔。掌握了这三大要领，每一个布施行为都能够深深地带给我们永久性的法喜，它是不会过时的。

现在这个时代，很多人会有一种无意义感，觉得虚幻，生命乏味。实际上若是善巧地掌握了佛法，我们随时随地都能够在心灵的内部开启无量的宝藏，这就是法的喜悦。佛陀入涅槃之前关照弟子：自依止，法依止，莫异依止。就是说，我们所学的佛法，是我们生命中最好的依止，是我们生命最好的朋友，是永不失散的财富。（一）

二、戒波罗蜜

（一）戒的概念和意义

戒的本质是什么呢？就是“不伤害”。虽然我们能够修布施，但是会发现，我们一方面在付出，但另外一方面可能也在伤害着别人和自己。有时候，父母会因为性格、脾气、缺少智慧，伤害到自己最爱的孩子；伴侣之间虽然感情很深，但也经常会发生互相的伤害；甚至于我们还会伤害自己——放纵自己熬夜、一些损害身心的不良习惯等等。我们在建设幸福的同时，也在破坏着幸福，这是每个人都要警惕的。戒波罗蜜的修习，就是以不伤害自他作为我们生命的保护。它是非常重要的。

戒有两方面的含义。第一是导向的含义，第二是支持的含义。导向，就是把身语意三业导向健康的方向，以免它们不受控制。因为有的时候我们会放逸，每个人内心里有贪嗔痴，有黑暗面，所以会由于各种原因来破坏自己和他人的幸福。所以，戒的修行会让我们导向正确的方向上来。再就是支持。戒是一切善业的基础。它可以促成我们所有的善业，帮助我们投生到人天、净土，支持我们的生命免于掉入到痛苦和罪恶之中。没有戒，不能成就任何的善行。

戒，为我们的生活设置了安全的底限，有所为，有所不为。每个人在持戒的过程中，应该根据自己的能力和现实来确定持守怎样的戒律。如果超越了你的现实情况，有可能会带来困扰。但是如果恰当地持戒，就会获得健康和高品质的生命状态。

广义的戒律包括了四种，概括了我们生活的所有层面。波罗提木叉：不杀生、不偷盗这些戒条；根律仪：指守护六根门；资具依止：就是建立正确的消费观；活命遍净：就是健康的职业和谋生方式。

（二）戒波罗蜜的修习

怎么来进行戒的修行呢？戒的圆满需要精进力，但是光有精进和意志力是不够的。佛教运用四种力量来增进我们的戒波罗蜜。

第一是信的力量。通过庄严、如法的受戒仪式和誓言来对治不善法。比如说大家今天受了三皈五戒，戒师在台上问到："不杀生，能持否？"你可能就会响亮地回答"能持"！那么，当以后在生活中遇到了杀生的情境时候，你就会想到当初的誓言，从而选择放它一条生路。为什么？这就是信的力量，因为你的信仰，你在戒师前面的誓言，你是真心的，它就会在这个时候产生出守护的力量。事后想到自己守护了不杀生戒，也会觉得内心喜悦、无悔。

第二就是惭愧的力量。惭愧是我们一种向上向善的道德自觉性。内在的自尊向上之心，再加上面向社会大众的道德感，可以促进我们提升。

第三，正念的力量。就是养成一种觉照的习惯，对自己的身心状况了了分明。不善法升起来的时候，它首先是个念头，最后才发展成行为。如果在念头和情绪生起的时候，我们能及时辨别出来，就更容易管理我们的行为造作。

第四就是智慧的力量。就是要建立正确的见地，世界观、人生观、价值观。观照烦恼的本质是什么，了解烦恼和不善法生起的因缘。在吵架的时候，如果只是觉察到愤怒情绪的生起，这是正念。有的时候，有正念就已经够了，随着你的觉照，愤怒就会灭去。但有的时候还不能解决问题，为什么呢？因为你没有看到愤怒背后的本质，如果它没有被照破，没有被疗愈，就会不断的升起来。一个愤怒刹那消失后，又再生起一个愤怒。这就需要用智慧的力量来照破它。如果你能看到愤怒感背后的委曲和创伤，乃至于看到深藏其中的对自我深深的执著，对它们有足够的洞察和理解，心就会真正平复下来。通过智慧，看到了本质，才能够彻底的解决问题。（二）

三、安忍波罗蜜

（一）安忍的概念和意义

什么是安忍？《摩诃般若波罗蜜经》说："心不动故，应具足羼提波罗蜜"。它是面对外境，内心安宁，如如不动。《瑜伽师地论》里面，用三种相状来概括安忍：不愤怒，不报怨，不怀恶——不爆发负面情绪，没有攻击行为，内心里不留存任何怨恨。所以真正的安忍波罗蜜是不痛苦的。内心清凉、安宁，就像清澈的蓝天、静静的湖水，没有那么多的痛苦。如果说忍得难受，有压抑感，那并不是真正的安忍波罗蜜，不过是把外在的愤怒转化为内在的愤怒。

组成安忍波罗蜜的心理要素有四个：

第一，无嗔。就是不愤怒。

第二，精进。是一种勇悍坚强的特性，克服面对挑战的脆弱感。

第三，信。有的时候，对于我们不知道的事物，很多人第一念就是否定，抗拒。为什么抗拒呢？因为没有见过。但是没有见过，不能成为我们否定的原因，因为世界上没有见过的东西是很多的。所在这个时候，这种信，它是让你的心像白纸一样的，既不逼着你接受，但是也不马上否定，可以用一种中立的态度，保持开放性。这个问题我先搁置它，等到将来拥有足够的智慧的时候，我才看它到底有没有。可以先不讨论，但是不马上否定。这个时候的心境，就像一个空的杯子，一张没有写字的白纸。这就是第三个忍许，它的这样的一个特质。
第四，慧。以拣择为性，通过思维辨别和洞察，达成认识和了解。

安忍波罗蜜，包括了对人际关系中顺境逆境的安忍；对生存、工作、修行中的艰辛痛苦的安忍；对信仰、甚深的宇宙人生奥秘，以及智慧和真理的安忍。所有的这些，都是通过无嗔、精进、信心和智慧来获得。在这些时候，我们的内心是开放的，具有足够的力量和理性，能够心平气和的面对。那些因为不愿面对，不能接受而带来的愤怒和躁动就会灭去，这就是安忍波罗蜜的品质。

《南传菩萨道》里说："忍辱可以去除对抗所有美德的嗔恨心，也是善者培育种种美德的万灵工具。它是领导众生的菩萨之服饰；是沙门婆罗门的力量；是一道扑灭怒火的流水；是中和恶人无礼之毒的神咒"。有时候我们被人伤害了，这种伤害很痛苦，就像别人在我们心里扎了一刀一样。在这个时候，疗愈自己的最好方法是什么呢？就是安忍波罗蜜。它是"已成功摄受五根的非常者的自然本性和态度"。"忍辱的素质，犹如深海；犹如海洋的大浪停止之地——海岸；直透天界与梵天界的云梯；也有如一切美德皆聚在一起的圣殿。它是身、语、意的至高清净。"

（二）安忍波罗蜜的修习

如何在充满了内外挑战的世界中，保持一颗如如不动的安忍之心呢？最根本的方法，就是提升自己的心灵品质，建立起强大的内心世界。我们的信、精进、正念、禅定和智慧如果得到了充分的培育，精神力量强大了，就不会被波动，这是最根本的法门。大家在学佛之后，或多或少会发现，过去发火，可能会生气好几天或几个月。现在呢，来得快去得也快，很快就能让心境平复下来。这是为什么呢？实际上就是通过修行，心灵品质得到了提升，就可以更快的让内心恢复安宁。所以，从广义的角度说，所有的法门都有帮助我们安忍的能力。礼佛、诵经、布施、皈依三宝、持守戒律，都有效。

在处理具体处理嗔心的实战中，我们可以依据缘起法则，运用慈悲和智慧两大法宝，帮助我们找回心灵的清凉和安宁。

有的时候，愤怒升起了，使用正念觉照的方式它就会灭去。但有时候只是觉照它，不容易除根，它会不断的重新升起来。那在这种情况下，就需要使用对治法。要看到，每一种愤怒的背后，都潜藏着一种渴望。越强烈的愤怒，背后的渴望就越深刻。如果能够意识到这一点，就能展开梳理情绪的下手处。一般来说，首先是辨识出自己的嗔心，然后查找它的原因，最后，疗愈它。

生气的时候，首先要意识到你生气了。在这个时候可以把它标明出来，“愤怒、愤怒……伤心、伤心……不舒服、不舒服”。把它具体是什么样的情绪感受辨识出来。辨识出来之后，尝试着去理解它的背后是什么，它的原因是什么。因为愤怒是果，我们必须要解决它的因，才能够让愤怒灭去。因是什么呢？就是我们刚才说的渴望。因为不符合内心的要求，愤怒就会一再生起。

安忍波罗蜜的修行，它必须要往深处去走，当我们内心强大了之后，所有的大风都无法摧动我们，智慧也更容易生起。但如果我们内心很弱小，充满了创伤，经常有匮乏感，那么一个眼神，一句无心的话语，一件非常微小的事情，都能带来很大的痛苦，让人烦燥、爆发。

心是一个特别有意思的东西，它的容量有时候几乎小到没有容量；有时候也可以在一瞬间打开，大到“心包太虚，量周沙界”，能够容纳一切众生，所有的情境。心的世界跟物质的世界不同，物质的世界相对稳定，而心的世界变化相当迅速。把握了心灵的奥秘，这颗心就可以创造出不可思议的生命品质和精神境界来。西园寺的北门上写有四个字——“莫向外求”，我们的幸福，要从哪里找到呢？在我们的内心世界里就可以找到。了解这颗心、关怀它、训练它、培育它，我们就能得到所渴望的最圆满的生命。（三）

四、精进波罗蜜

当一个人已经具备了布施、持戒、又能安忍，这个心灵状态已经非常好了。但是佛法说还不够，离成佛还远。接下来还应该发起精进，令善法不断增长，不善法不断消减，生命不断的圆满。

（一）精进的概念和意义

精进是什么？概括的说，可以用自强不息四个字来表达它。《大智度论》说精进是一切诸善法的根本，能出生一切诸道法。它能促成过去所种的福德种子发芽，成长，成熟，乃至可以引领我们成佛。没有精进，我们的生命不能进步。

（二）精进的修习

那么怎样来修精进呢？首先是要辨识出来自己的懈怠。懈怠有三种：第一种是懒散，第二就是怯弱，第三种是被庸杂事所困扰。

辨识出三种懈怠之因，并加以对治之后，还需要进一步修习促成精进的四种助缘。

第一种是胜解力，它是一种理性的力量。就是认识到不做不得，了解断恶修善的意义和价值。不学习就不能成长智慧；不禅修，就不能增长禅定和正念；不努力，就不能达到自己想要的结果。所以胜解力能引发我们生起精进的动力。

第二种是坚毅力。指一种要将所修善法坚持完成的决心和毅力。修习任何一种善法，都不可能是一帆风顺的，其过程中可能会遭遇到各种困难与阻力。如果缺少了坚定和坚持的精神，就很容易中途放弃，令精进的修行无法完成。当看到别人都很懒散、懈怠、颓废的时候，有的人就会动摇，会质疑自己的坚守。而具有坚毅力的人就会告诉自己：哪怕全世界的人都在颓废，但是我一定要自强不息，因为我的生命属于我自己，觉得有意义，我就要去前进。这就获得第二种坚毅力。

第三种就是欢喜力。欢喜投入，觉得开心，就会不辞劳苦，甚至达到废寝忘食的地步。欢喜力是非常重要的，大家学佛要注意培育修行过程里的喜悦心。所以我们说打坐，不要坐到痛苦不堪了才下座，应该坐到尝到了一些法味，心里还有一些余味，在这个时候下座，心里比较舒服，还想着下次再来一座。这样的话，就具有了欢喜力，能有助于精进。

第四是止息力。有的时候我们很疲劳了还拼命撑着，懈怠就出来了，那还不如去睡觉，休息好了会更容易提起勇猛心。这是“暂时舍”。那么“次第舍”呢，就是当一件事情完成了，就彻底的放下它，然后再开始另外一件事情。每一件都全力投入，不要在心里放太多的东西挂着。当事情很多的时候，可以列出来，一二三四五，哪一些先干，哪一些后干，然后就集中精力把手下的做好。解决一件，就放下一件。这时候就会体验到止息力带给你的干劲。

掌握了这四种力量，我们的精进就更容易升起来。

五、禅波罗蜜

禅的原意是“静虑”。是心的统一和宁静。普通人的心灵，动荡、昏昧、散乱，常处于无意识，不断生起烦恼。而禅者的心灵宁静、清明、统一，具有觉察力，能够生起智慧。

禅的培育过程，就是四个字，欲、勤、心、观。首先是“欲”，对禅波罗蜜感兴趣，有修行的善法欲。第二，“勤”，是精进力，不断用功。就像我们学习了正念，但只有精进的同学，才会不断的去实践。懈怠的同学，就是只是听到一句话而已，然后这句话也灭去了。第三，就是“心”。随着我们的用功，带来心的调伏。心变得安定、纯净和清澈。第四是“观”。获得稳定清澈的心灵状态之后，去觉照进入我们世界的身心现象，就会不断的生起智慧，在生活中处处见到法。而这些智慧，又可以更进一步的促发你的兴趣、

精进力、正念和定。所以，欲、勤、心、观这四法，互相增上，互相促进，引导我们的禅波罗蜜走向成熟。

六、般若波罗蜜

般若的定义——明了万法的智慧。在佛典中关于智慧的用词有：眼、智、明、觉。远离迷惑蒙昧的状态，真正的明了。

般若的意义：是解脱的根本，能出生一切圣者；帮助所有的善法得以圆满和清净；令看起来相违的法圆融无碍。虽观有情的可爱悦意之相，升起强烈的慈爱，却不夹杂少分的贪欲。虽观有情的苦难，生起猛烈的大悲心，却不变得忧伤和烦恼。欢喜无量，内心却不散乱、动摇。具有平等舍心，却刹那不舍弃有情、不会变得冷漠。有最完美的自我关怀，也能最大程度的利乐世间。在智慧的摄持下，我们的自利利他圆融无碍、出世入世圆融无碍、慈悲智慧圆融无碍。佛陀和外道最本质的差别，就在于智慧。

如何来修习智慧呢？首先要远离造成愚痴的九个因素：亲近恶友、懈怠懒惰、极重睡眠、不乐观择、不解方广、未知谓知起增上慢、上品邪见、心生怯弱念我不能，不乐亲近诸有智者。

然后修习产生智慧的四因：亲近善知识、听闻正法、如理思惟、法随法行。开启智慧之路，要从听闻正法开始。“是故圣道最胜命根，谓择法慧。慧无上因，谓于无垢经论勤求多闻，以诸教理善为成立。”

六种波罗蜜，是佛陀所开示的成佛之道，它们是高品质心灵不可缺少的元素，是一条不断自我完善的成长之路，令我们超越世间的困顿和烦恼，到达智慧通达的彼岸。希望在座的各位能圆满的拥有它们！（四）（刊于《人世间》26 期，整理者未知）

心灵随笔

2018 年 3 月 1 日 “本”与“末”

为什么生活对于我们来说，那么艰难疲累；而对于圣者来说，那么自信从容？

我想，差别在于对生命的思考，是否对本和末有深刻的通达。

本，是我们内在的心灵品质。看待自身和世界的态度，是否拥有诸如精进，智慧，安忍，正念，慈悲等优良的素养。

末，则是种种外在的环境物质。

假如关注的重心一直在“末”上，就会心为境转，而且会发现，不管怎样努力，不管怎样试图把一切做到最好，生活中却总是不断出现这样那样的挑战和事件，令我们一再受到冲击，经受考验。

惟有当我们开始关注“本”，开始花心思和精力在这个部分来成长和改变，我们才会真正体验到随处安心的滋味，到达“时时是好时”的喜悦与从容。

与大家共勉！

2018.3.15 我去哪儿了

有位佛友问道：按照法义思维，确实发现没有实在的一个我的存在！然而，这也让我产生了一个很大的迷惑——既然没有一个我，那我为谁辛苦为谁忙呢？六度四摄里“精进”贯穿了六度，既然无我了，还需要精进干嘛？我努力工作、挣钱、生活似乎也没有什么意义了——感觉自己进入了某种误区，但又找不到答案。

看了这个问题，非常理解，但同时也要郑重的强调，佛教的无我，必须要从缘起的角度来理解，才不会堕入偏空和偏有的二边。

佛教的缘起观是如此奇妙，既避免了神佑论的渺茫，也防止了无因论的任性，甚至不是简单粗暴的道德评判。

一切从缘起的角度出发，让我们豁达，坚定。脚踏实地，又无所阻滞。对过去释怀，对当下正念，对未来开放……

2018.4.25　习惯模式

越来越感觉到，过于抓取一个目标，心里升起要求、渴望，是造成紧绷和不安定的主要原因。甚至是修行领域，也是如此。无处不在的执着，一次次破坏了本来不错的开端，令自己在这条路上举步维艰。

而唯有一再放下追逐于未来的习惯模式，沉潜下来，轻轻地、真实地面对当下的身心，观照、觉察，我们才再次回到这条自我关怀自我觉醒的道路上来。

疲惫时观察疲惫，心乱时轻轻看着这个心乱，自我批判自我怀疑时标明这些批判和怀疑，任何时候都可以是我们运用修行的时候。共勉！

2018 年 7 月 11 日　心灵的淬炼

修学是一趟心灵的淬炼之旅。

初发心总是勇猛的，带着成佛做祖的雄心壮志，却往往发现不了自己粗糙的见地，模糊不清的理路，还有完全世间方式的心态。就这样匆匆上路，一路颠簸。有喜悦，有懊恼，有收获，也有伤害。

在第二阶段，往往要经历或多或少一些理想主义的幻灭，不再象之前那般自大，带着困惑和深深的思索，承受着所有内外境的考验，不得不沉下心来，成长为一个真正意义上的寻法者。

到了第三阶段，渐渐看清佛法的真谛，越来越能在身边的一切人事中看到法的规律的呈现，在这个时候还没有证得圣果，却已经拥有了坚实的信念，具备了属于自己的修行之路。虽然仍然会有动荡和冲击，内心却趋向于明了。修学的喜悦渐渐再次生长出来，带领行者走向未来。

2018 年 7 月 14 日　宽容，友善和不害

清凉的夏日早晨，寂静美好，简单的工作和阅读，带给自己开阔轻松的心境。

最近接触了几位厌学的青少年，其实还是引发了自己很多思考。

一个很深的印象就是，人与人之间竟然那么容易产生敌意，即便是尚未踏入社会，彼此没有利益纷争的孩子们也是如此。细究这些敌意的来源，可能是任何微不足道的理由。相貌，说话习惯，家庭背景，被老师的重视程度，某一次互动中的小疏忽，等等都有可能成为敌意之因，甚至还可能没有理由，就是不喜欢。

看到这些，让我深深被人们互相制造痛苦的事实所震惊。也被迫反思自己平日的互动中，到底潜藏着多少敌意。问自己它们真的必要吗？它们有没有给自己带来困扰烦恼，有没有给别人带来伤害。

也由此引发对佛法更深的理解和思考。我想，佛陀肯定有他自身的处世原则，但他必然是个没有敌意的人，才可能做到安宁，强大和自由。他所开示的护他即是护自的三大要领——宽容，友善和不害，值得一再回味。

2018 年 7 月 30 日　云何纯食盐？

修学佛法是一项高技术含量的工作，必须要时时记得提醒自己，去体悟如来真实之义，然后灵活的运用在生活中，帮助自己解缠去缚。如果不从当下的自己出发，执着文字，死在言下，往往也会如《大智度论》中的愚痴者一样，带来困扰，狼狈不堪。

《大智度论》卷 18：“复次，观真空人，先有无量布施、持戒、禅定，其心柔软，诸结使薄，然后得其真空。邪见中无此事，但欲以忆想分别邪心取空。譬如田舍人，初不识盐，见贵人以盐著种种肉菜中而食，问言：何以故尔？

语言：此盐能令诸物美故。

此人便念此盐能令诸物美，自味必多。便空抄盐，满口食之，咸苦伤口，而问言：汝何以言盐能作美！

贵人言：痴人！此当筹量多少，和之令美，云何纯食盐？

无智人闻空解脱门，不行诸功德，但欲得空，是为邪见，断诸善根。”

2018 年 7 月 23 日　一只红烛

时值大暑，天气倒也不算太热。打开门窗，享受清风，也是很自在的。

前面一段时间完成了本科班和研究生的课程，四次的皈依共修和佛友会讲座，终于可以阶段性的休息一下了。

今天上午佛学院的入学考试正式开始，又一批新生即将踏入这个团体。想到他们的未来，其实心情是复杂的。

修行佛法的旅程并没有那么容易，来自内外的考验等待在每一个人的前进之路上。这个过程中，我们最终依靠的只有自己，和自己所吸收到的法。

生命犹如一只红烛，从出生那刻开始，就已经在日夜不停的燃烧。有人奉献给家庭，有人奉献给单位，有人奉献给专业技能和爱好，有人奉献给情怀，有人奉献给混沌燃烧的每一天，有人奉献给佛教。

奉献的过程，正是体验生命的过程。

不管怎样，无悔就好！

2018 年 6 月 13 日　　智慧

越来越深的感觉到，智慧对于生命的重要性。智慧，引领我们穿透纷繁复杂的万相，令我们因看清本质而轻松释然，因明了取舍而从容坚定，因心怀理解而柔软感恩。

无常动荡，充满不圆满的生活，因而变得如此圆满。

要想去生起智慧，其实还是离不开那最基本的几条：听闻正法，如理思维，在生活中去实践和检验。

说起来简单，但我们常常在不经意间偏离了航向，于是迷茫与痛苦一再席卷，心灵陷入混乱和动荡。

假如菩萨在世间

地藏菩萨圣诞日又到了。天气凉爽，气候宜人。背着行包在开阔的站台候车，心情也是愉快的。

通过修行佛法，我们学习着在每个当下时刻让自己的内心稳定和平静。而世间的生活却似乎总是充满着令我们分心和动荡的事件。突然让我想到，菩萨如果在今日的世间，他又是怎样的形态呢？

也许，他和川流不息的其他行人在外表上并无任何不同。也许，他内心“地狱不空誓不成佛”的愿力，也如同他嘴角的微笑一样从容不迫。

不在乎过去未来，清明活在每个时刻，对繁杂变幻的缘起缘灭保持着足够的觉照，拥有取舍自在的能力。

菩萨的安忍，如大地般坦然和开阔。菩萨的静虑，是甚深的宝藏，神妙难测。

这样看来，漫长的菩萨之旅应该也没有那么枯燥，也许充满挑战，也许也不会缺乏觉醒和领悟。心怀温柔，心地坚定，心念清明，走向无限……

南无大愿地藏王菩萨！

2018 年 9 月 9 日　　缘起与理性

越来越深的意识到，佛法之美在于它的理性。因为明了缘起，因为看到现象背后的本质，令心释然和通达。由此，烦恼迷惑得以灭除，心灵变得寂静。

如果一直停留在消灾祈福的阶段，或是沉迷于怪力乱神，终究无法克服世间八风的扰动，烦恼和困扰将一再升起。

2018.9.22 晚　　幽夜

幽深的夜晚，房间里一片寂静。灯下独坐，静观一切的心念和感受。

与其迷失在纷繁的外境，不如向内开启坚定的自我关怀。在一条从善如流的道路上，任何时候都可以启航！

2018 年 10 月 27 日　菩萨的情怀

今天是观世音菩萨出家日，阳光灿烂的秋天。寺院里如同往常每一个圣诞一样，到处流动着礼佛敬香的身影，此起彼伏着各种方言和腔调的诵经声，弥漫着浓浓的祥和与庆典的氛围。

想到圣者的出家，就越发感受到菩萨的大爱背后的智慧与力量。不畏惧一己身心的渺小，能超脱滚滚尘间的纷繁，于究竟处清凉自在，嫣然微笑。如此殊胜的情怀！

南无大慈大悲观世音菩萨摩诃萨！

2019.2.4.除夕　　新春的沉淀

又是一年新春将至，空气中弥漫着新年的气氛，远远传来纷繁的鞭炮音声。

一年的奔波辛劳，在这个当下渐渐沉淀，休歇下来。奖励自己一杯热茶，片刻空闲。

回首过往，胸中满满的收获与感恩；展望未来，依然有信心与勇气……

感恩生命中所有的陪伴者，因为你们的存在，这个世界变得生动和丰盛。当一切随风逝去，记忆中留下难忘的美好。

此刻，静下心来，把慈心散布法界，愿它穿越遥远的距离，到达每个有缘者的身边：无敌意，无危险；平静喜悦，健康自在，快乐通达；保有自己的幸福，走向开阔的未来！

2020.3.25　慈悲喜舍

慈悲喜舍，是佛教所认可的爱心。它们并不仅仅是反复念诵祝福词，或是座上修习禅定的法门，更深一步说，它们应该是一种生命态度和存在状态。

我们的爱心可以发送给周围的人和各种动物，这会带来心的安定喜悦以及人际关系的改善。

我们也可以对植物们保有爱心，它们将变得充满生机，更加美丽。

我们甚至还可以对身边的万事万物保持爱心，一本书，一个茶杯，一支笔……会发现，一旦爱心开启，保持环境的整洁与美观是一件非常自然非常轻松的事情。

慈悲喜舍，让心灵轻盈柔软，让环境美好舒适，让我们与众生的关系和谐愉快。是仅次于涅槃的殊胜成就，值得每一位修行者拥有。

2020.3.29　厌烦，怎么办

厌烦，可能是不少人都体验过的情绪。在佛教看来，它其实也是嗔心的一种形式，只不过，这种嗔心的对象没有那么明确，甚至是在不知不觉间长时积累起来。

有一句格言这样来定义厌烦："当我们必须做不想做的事，或做不了我们想做的事时候的感觉。"

弗洛姆指出当代人的世纪病：一种感觉不快乐，孤僻，仿佛生活没有意义，对生活没有兴趣，有模糊的不适感。他认为，在很大程度上，许多人处在痛苦中，并不是因为他们病了，而是他们与生活中有意思和美丽的事情隔离了。

其他的一些心理学家和哲学家认为：失去价值感，是产生厌烦的重要原因。

而帕尔斯说：厌烦就是缺少注意力。

人们为了逃避厌烦的状态，常常采取追逐娱乐，沉溺网络和游戏等各种方式。然而，单纯的感官刺激给人带来的满足总是短暂的，更深层面的问题如果没有被解决，厌烦的痛苦会越演越烈。

由此，佛教所提倡的三种适合在家人的修学内容就显得很重要了：

布施，是要开发我们的爱心和利他精神，让生命之火散发出光和热。

持戒，是坚持健康有益的生活方式，恰当地管理好我们的失控和破坏性。

修行，是常常令心安住于正念和禅定，由此体验到心的安定与喜悦，并引生领悟和智慧。

一个好的修行者最终能够驱散厌烦带给自己的困扰，以清新的心态安住平凡而又不平凡的每一天！

2020.4.26　　文殊圣诞

今天是文殊菩萨圣诞，阳光普照的日子。一清早，佛前供满了鲜花和灯烛，美好祥和。

文殊菩萨在佛教里是智慧的化身，造像中常常是骑乘着狮子，手持利剑，一幅斩尽烦恼的自在形象，让身在烦恼中的芸芸众生心生仰慕。

对于佛弟子来说，对智慧的追求，无疑是最为终极的追求。然而，智慧的开显，却是一个漫长深幽的过程。

在刚出家的时候，总是好奇和迷恋着关于空性的种种描述。而现在，却深深意识到，通达身心现象的缘起性，也许是契入实相的必经之路！

南无大智文殊师利菩萨摩诃萨！

2020.7.17　　雨何时歇

时间已经是 7 月中旬，梅雨天仍然迟迟没有过去。坐在屋里，听着窗外繁密的雨声，气温 23 度，感受到一丝秋的凉意。今年南方持续降雨，又要有很多家庭遭遇困境了。

这周完成了佛学院的本科班教学任务，算下来这门佛学课讲了近一百个课时，也是大工程了。不过接下来并不轻松，还有新生入学考试，本科毕业答辩，以及之前答应的佛学讲座要准备。只能静下来心来，一件件去完成。

现在越来越感觉到理性的重要，也越来越意识到感性的力量。外在的工作，只是个修积福慧和历事炼心的过程而已，唯把理解洞察和正念关怀不断带入身心世界，才是更重要的，属于自己的工作。

学无止境，目标有了，尽力去做就好。

2020.7.30　　难得闲静

暴雨后的多云天气，清风阵阵，室温 28 度。窗外的蝉鸣声，提醒着盛夏快要过去了。

早上诵《增一阿含》，阿那律尊者在闲静处思惟法义：

此法，知足者之所行，非无厌者之所行；少欲者之所行，非为多欲者之所行。此法，应闲居者之所行，非在愦闹之所行。此法，持戒人之所行，非犯戒者之所行；三昧者之所行，非乱者之所行；智慧者之所行，非愚者之所行；多闻者之所行，非少闻者之所行。

佛陀再为他加上：精进者之所行，非懈怠者之所行。

读罢，感觉身心清凉。

修行者的闲静，外在的安定固然重要，更需要内在的放下与通达，是前提，是过程，也是结果！

2020.08.12　　酷暑

立秋过后，又快一周了，今天苏州发布了高温橙色预警。下午 2 点半出去走了一圈，35 度以上的高温下，寺院里显得很空阔，人迹稀少，只有值班的法师和义工们还在树荫下或是殿堂里坚守着岗位。

不过，在这样的酷暑天，安静的下午，也给人充足的空间和时间，可以去阅读静思。

物质和生活方式的简单容易做到，心态的简单却很难。

唯有运用智慧，慢慢参悟，渐渐通达，放飞心灵，了无牵挂！

2020.09.02　欢喜日

今天是七月十五，佛欢喜日，漫长的结夏安居即将圆满。上午戒幢讲堂举行了隆重庄严的盂兰盆法会，下午僧团自恣。整个寺院沉浸在吉祥喜悦的氛围之中。让人们体验到人心的和善友爱，法的清净美好。

放眼当今的世界，疫情的影响远未平息，战争和冲突的危机依然存在，太多人正生活在恐惧、悲伤、愤怒和痛苦之中。

跳出来看，所有这些苦难无非都来自于贪婪、嗔心、缺乏智慧。在无明烦恼的遮蔽下，不但不能照顾好自己，守护好家人，还给他人制造了无尽的痛苦和伤害。

此刻我们在佛前合掌，愿所有善根皆能成为菩提道上的殊胜资粮，令我们增长福德，开发智慧，成就大悲，普利有情！愿无边世界远离苦难，具足和平！愿一切众生度一切苦，断一切烦恼，具一切智，圆满一切功德，成就一切菩提！

南无本师释迦牟尼佛！

2020.11.02　日日是好日

立冬前的最后一周，清晨的阳光温和地洒满书桌。室温 16 度，窗前鲜花盛开。

一段密集的教学暂时告以段落，终于能给自己一个悠闲的上午，泡壶茶，读点书。

焦谛卡禅师说到：除非你每天做某些事，而这些事让你感到，你会成为更好的人。更好的人，指更有慈心、悲心、更关心他人、更愿意与人分享、更有正念、更能了解他人。除非你做，否则你可能会觉得你的生命是失败的——我在做什么？我只是到处游荡。当你变得越来越老时，你会感到你失败的事越来越多。

如果我们每天培养品性，我们会觉得自己越来越好——喔！是日已过，我已经培养了一些好的品德，我变得更能体谅他人，更有慈心、悲心，更关心他人，更能与人分享。这些品德会让你非常愉快。

每天往前迈几小步来改进自己，坚定地始终如一，当你继续前进时，事情会变得更容易。只要你朝着正确的方向继续往前迈进，你会到达目的地。

2020.11.04　出离

今天是观世音菩萨出家日，又一个阳光普照的晴朗天气。午后热闹的人流渐渐减少，三德楼外依然是寂静的。

出家的本质是一种出离。

禅师说：不执着任何境界。但禅师不会告诉你放下执着，因为如果你没有看到你的执着，你如何能放下它呢？它是在无意识中发生的，首先你必须让自己知道你执着的是什么。

因此禅师说："深入观察你的心和你的执着"。过了一段时间，如果你能看到它，它会变弱，然后消失，但是它会再出现。你看着它，它消失后，还会再回来。几次之后，它会消失，不会再出现。

每次看到这些文字，都会加深了对佛教的认知。禅者的内在世界并非我们所想像的那样复杂，相反它相当简单，通透又无比深刻，广大到包纳一切，又无碍于一切。

南无观自在菩萨摩诃萨！

2020.11.21　　在生活中皈依

又一次美好的密集禅修告一段落，回到西园身心都带着淡淡的喜悦。早上收拾一下房间，享受片刻的安闲。

看到阿姜袈亚裟柔禅师的这段话，感觉到共鸣和清凉：

日常生活中对佛的皈依，是每当我们找到内在的平静感、稳定的觉知以及学习如何安住于此之时。“佛陀”这个词的意思是“觉醒”。当我们不再迷失于念头、感受和情绪那无止尽的戏码中，转向天空般清澈的醒觉，所有的活动在其中生发，我们就是以佛为皈依。

当我们不再把感官享乐、名望、地位或权力视为人生目标；当我们不再把信仰、祈祷、仪式当作超越痛苦的途径；当我们明白如何运用佛陀的教导这一利器，去揭示万物的真实本质，我们就是以法为皈依。

当我们持续努力断除心中所有的恶，当我们持续努力培养心中所有的善，当我们投身于心灵的净化，并力行体现大德们的品德，我们就是以僧为皈依。 愿一切有情皆能安住于美好的佛法，身心自在！

2020.12.　　西园初冬

西园的初冬是静美的季节，

满树的银杏叶黄了，

为庄严的古刹抹上一笔绚烂。

在风中悄然飘落，

不觉间覆满石径。

银杏的叶落，并不让人感觉凄美，

反而散发出一种从容绽放的光彩，

在行者的脚下沙沙作响，

弥漫开新鲜的叶香，

让人体验到圆满、寂定和安详。

在《经集》中，佛陀为一位游方僧开示道：

“娑毗耶啊！沿着自己铺设的路，达到涅槃，

消除疑惑，摒弃生死存亡，达到圆满，灭寂再生，

这样的人是比丘。

超然一切，富有思想，

在一切世上不伤害任何生灵，

这沙门越过水流，没有烦恼，不傲慢。

这样的人是仁慈者。

在一切世上，控制自己外部和内部的感官，

洞悉这世和彼世，等待时间，

这样的人是自制者。

明察一切劫波和生死轮回，涤除尘垢，

没有污点，纯洁，灭寂再生，

人们称这样的人为佛陀。”

2021.01.20　佛陀成道日

今天腊八，汉传佛教庆祝佛陀成道的节日，按照传统又该是分享腊八粥的时候了。今年受到疫情影响，寺院除了晨课拜愿普佛之外，没有举办任何法会了。

上午下楼走了一圈，相比往年人少了很多。清冷的晨风里，黄墙黛瓦的殿堂沐浴在阳光下，散发着淡淡的金色光芒，显得肃穆和宁静。

2000 多年前的那天清晨，释迦牟尼佛终于下决心舍弃了长达六年的无益苦行，他在尼连禅河中洗去周身的尘垢，接受了牧女供奉的乳粥。恢复了体力之后，他在一棵巨大的菩提树下铺好厚厚的吉祥草，端身正坐。去除了欲望，远离一切不善法，降伏魔军，深入禅定，开启智慧之眼，彻见了世出世间的真谛，为众生打开觉悟之门。

佛陀说：修行者须避免走入两个极端。一是纵情地追求感官欲乐……另一个是施行各种自我折磨……

如来所发现的中道远离这两个极端，它能带来见、知，并导向寂静、证智、等觉、涅槃……即是八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念与正定。

南无本师释迦牟尼佛！

2021.02.01　　动荡

有时候想法引起了情绪，但另一方面，情绪也影响我们产生怎样的想法。没有经过训练的心灵世界就这样一直不断动荡着，产生大量内容，不一定都有帮助。甚至有些还带给我们强烈的痛苦和困扰。所以，对心本身的觉照也是重要的。超越那些纷繁的杂念，学习如实和从容。

2021.02.11　　新年，愿祝福周遍一切

今天是农历除夕，气温 9 度，倒并不觉得寒冷。绵绵细雨中，殿堂和绿植焕然一新，飘动的腊梅花香增添了几分年节的祥和氛围。

今年春节寺院没有开放，多了很多自修的时间。禅修之余抽空把弗兰克尔的《活出生命的意义》又读了一遍。他认为，人们活着是为了寻找生命的意义，这也是人们一生中被赋予的最艰巨的使命。并指出，可能找寻到生命意义的三个途径：

工作（做有意义的事）；爱（关爱他人）；以及拥有克服困难的勇气。作为佛弟子，应该不会有缺乏意义的问题。究极的意义，无非就是追求宇宙人生的真谛和自利利他的圆满；而每个当下的意义，则在于依友善和睿智，正念而住，全然的活出来。

不因为暂时的挫折丧失信念，

不因为道路遥远放弃努力，

不因为自己和他人还不够完美过于沮丧，

不因为小有所得就止步不前。

心里有光，脚下有路。

清空所有淤积的沉重，放下所有因为太在意而产生的挂碍。重新捡拾初心，新的一年正伴着春风走来。

愿此刻的祝福周遍一切，愿未来是光明、是开阔、是无限！

未修订 —— 住众会议开示

2021 年 6 月 8 日　界文法师

尊敬的大和尚，各位法师、各位居士们，大家晚上好。今天这个会议内容还是非常多的，会议的主线其实也就是两大块，一个就是我们的道风建设；第二是围绕着安全工作。刚才我们大家也听了，里边具体的内容都非常的详细，非常的完备。

说到道风，我觉得，整个道风建设的本质就是，如果我们道场里的每一位住众，对我们自己的定位、生活方式和发心都能够回归到修学、修行的本位上来的话，我们的整个道风建设，就像树木有了根，实际上是非常容易的。

如果我们没有把我们的道场生活回归到修学本位上的话，我们道风建设推行起来很可能就会遇到困难。就会有这样那样的问题出来。所以我觉得，回归修学的本位，应该说是道风建设的本质。

那么道场生活，跟社会上的世俗生活最大的不同是什么呢？道场生活跟社会上的世俗生活的本质差别是什么？那就是修学。生活在道场中的每一位，每一个成员，不管是出家众，还是所有在家的同学，或者我们各个岗位上的信众也好，可以说，虽然大家的身份不同，岗位不同，但其实有一个共同的特征，就是都以修学作为我们的寺院生活的本质。

所以说，所谓“安住法、修行法、护持法、弘扬法”，无非就是这样来的。当我们非常清晰地界定了自己的道场生活的本质之后，我们就不会被生活中所产生的人际是非的烦恼——包括一些世俗心理、社会上的世俗价值观和世俗言行所动摇。我们就不会迷失自己的初心。

我们经常讲“初心不退，成佛有余”，那就是说，每个人来的时候都是想来修学的，但是，随着住的时间久了，渐渐的，有的人可能会弄失掉这样的初心、最初的定位。不知不觉间，好像就把生活过成了一种世俗的生活。这样的话，我们的烦恼就会源源不断地生出来。然后，我们自己就会变得很迷茫。所以说，只有抓住了修学的本位，我们的心门才能打开，才能够在道场生活中得到最大的收获。

现在已经是 6 月份了，一年的时间已经过半，我们三个月的结夏安居，已经过了半个月，那就是已经过去六分之一了，时间的消

逝，是非常快的。有的时候要反观我们自己的身心，学会问自己："是不是有所收获，有所进步？我们福德分的资粮和智慧分的资粮有没有在培育着和积累着？我们的布施波罗蜜、持戒波罗蜜、安忍波罗蜜、精进波罗蜜、禅波罗蜜和般若波罗蜜有没有，到底修得怎么样了？我们有没有在我们的生活里源源不断地找到意义感、价值感，源源不断地有所收获？"这是道场的每一个住众，都必须要扪心自问的。

关于我们的道场生活，我是从慈悲和智慧这两大纲领来讲的。

从慈悲的角度来讲，它的践行实际上就是，我们的发心首先要以善为本。对自己、对他人，对道场、社会、世界，我们的前提态度就是一份友善，一份慈悲，有这样一种生命关怀。如果我们能够从这爱心的角度、不忘失菩提心的角度来定义、定位的话，我们会看到，我们的持戒也就会很轻松：不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语……所有这些都会自然而然地生出来。

遵从我们道场生活的"六和敬"，我们就会主动地去做人和人之间的互相的照顾，互相的关怀，互相的配合。所谓的"爱国爱教、遵纪守法"等等，所有的部分，都可以从这样的慈悲心里来，从这一种生命关怀、以善为本中生出来，我们也能够去承担我们的责任，发挥我们的使命。这是从自身的角度来看。

从人际增上的角度，首先是要观功念恩，要看到他人的功德，看到别人的长处。如果说，我们能够去看到每一个人的功德、长处的话，他就会对我们产生一种非常好的激励，也会增强我们的正能量。

还有就是知恩、念恩、报恩的意识。要意识到自己生活中所得到的，不管是我们的衣食住行，还是我们在道场中所得到的种种资源，种种照顾——可以说是衣食无忧，方方面面都得到了很好的支持，有很好的修学环境，是吧？所有这一切，也是得之不易的。所以这样的知恩、念恩、报恩的意识一旦生起来，那我们的感觉，我们的发心就不一样。

所以，在人际关系的互动中也是可以增上我们的慈悲心的。

第二就是关于智慧分。

从自增上的角度，那就是我们追求真理、追求智慧的发心。每个人可能都有这样的愿望，希望自己更有智慧，希望自己成为智者。有了这样的发心，我们就可以深入经藏，广学多闻，可以从方方面面来学习。可以说，我们这个道场，为大家的学修提供了非常完善的硬件设施，我们的图书馆、教室、音像材料，种种学习的资源都是非常完备的。相应的，我们也有非常完善的软件，我们整个道场的修学理念、戒幢佛学研究所，也是汇聚了法的资源。所以，一个爱学习的人，他就能够不断地在这个道场里面得到成长。但是，如果我们没有这样的学习意识，那很可能也会在浑浑噩噩中一天天地过去。所以学习的意识是非常的重要。

从“他增上”来讲，我觉得呢，实际上就是历事炼心。把我们经历的所有顺境、逆境，所看到、所听到的、所经历的每一件事情，都看作是我们成长的助缘，从中能够得到成长。如果说，能有历事练心——这样一种成长意识的话，我们的智慧也会不断地增加。

所以我觉得，如果我们能够回归到修学的本位上来，如果我们每个人都能在慈悲和智慧这两大纲领之下，不断地自增上、他增上，不断地进步，相信我们道场的各种工作，我们的道风，我们的安全，我们自身的学修，都会非常容易做到圆满的。当我们这样度过我们的生命的时候，到了有一天要离开这个世界的时候，如果能感觉到自己变得心胸博大，能够智慧通透，能够变得烦恼微薄，能够找到心灵的安宁，能体验到一种因为放下和超越、因为有出离心或菩提心所体验到的自在喜悦，能够常常念佛、念法、念僧，常常安住在法里边，我们相信，这一生就没有白过。那就是有意义的。

所以我们大家共同共勉，把我们的道场和我们佛教护持好，发挥我们的社会功能，自利利他。阿弥陀佛！（录音整理：心心，妙定校）

未修订 —— 在家敬香礼佛

2021 年 2 月 6 日

今天是农历的新年，新春伊始，万象更新。在这样一个新春佳节到来的时刻，

我们可以选择以敬香礼佛来开启崭新的一年，那香呢，在佛教里边是我们最常用的供养具，它气味芬芳，可以去除种种的杂秽，净化我们的身心。我们在进香的时候，可以观想，让这一瓣清香传递着我们一份虔诚的心愿，用它来供养遍虚空，尽法界一切的三宝。我们可以观想冉冉升起的香烟，令它化成庄严的供养云，绽放着殊胜的光明、种种的美好，来供养一切的三宝。我们也可以观想十方三宝，他们带着喜悦的心接受我们的供养，给予我们祝福和随喜。在我们礼佛的过程中，佛教的礼佛，被称作“头面接足礼”。它在礼敬中，代表着最高级别的恭敬。作为人，最高贵的是我们的头颅，我们的双脚在我们的身体的最下端，当我们在礼佛的时候，要打开自己的双手，首先向上放在头部的前边，它其实象征着，我们用双手捧起佛陀的双脚，把我们的头颅放在佛陀的脚下。这意味着，用最高级别的礼敬，来表达我们对三宝的一份恭敬。这样的一份供养、这样的一份皈依之心。

未修订 —— 三宝楼十周年纪念发言

12月26日，是西园寺又一个静谧的冬日周末，天空湛蓝，阳光遍洒。在清晨的阳光里，许多客人心情欢喜，脚步轻快，陆续走入西园寺庄严的三宝楼，来参加一次重要的纪念会。

2020年，是西园戒幢律寺三宝楼落成并投入使用的第十周年。新一年的元旦节前，迎来了它的十岁生日。

西园戒幢律寺三宝楼的建成和使用，不仅使西园寺的弘法道路发生了重大转变，大大提升了西园道场在当地的文化影响力；乃至对新时代佛教界探索传统佛教寺院的发展道路，也提供了巨大的借鉴意义。作为探索的先行者，贯彻了西园寺弘法理念的三宝楼有着非常重要的启示。

在这个特别的日子，西园寺常住邀请了曾经参与三宝楼建设的嘉宾和护法善信，共同回顾、反思三宝楼建设的艰辛历史，分享十年发展过程中的收获，以此来共同勉励、展望未来，为服务社会和众生精进奋斗。

让我们跟随大家去隆重的会场，一探究竟吧。

主持人善泽法师：

非常感恩法师的介绍，通过法师的介绍，我们从三宝楼的新建缘起，包括动迁、设计、审批、建设的过程，还有三宝楼的时代意

义，有了更加清晰的认识。也对建设三宝楼的充满艰辛的过程深有体会，我们更应该珍惜当下这来之不易的因缘。

接下来，我们有请寺院后堂、研究所副所长界文法师，来分享三宝楼在寺院发展中所具有的积极意义。

大家欢迎。

界文法师：

尊敬的大和尚，各位法师，各位嘉宾，大家上午吉祥。

非常高兴，今天我们大家相聚在戒幢讲堂，一起来庆祝三宝楼落成十周年，纪念这样一个重要的日子。

此刻我的心情，是非常感慨，也非常高兴。说到感慨，就是感慨时光过得太快了，转眼之间十年的光阴又过去了。说到时光过得太快，我们西园寺的变化太大。刚才净智法师也说到了，我们的研究所从原来500多个平方米，到现在扩展成一个规模宏大的楼群，不管是从硬件上、软件上，还是从人文环境各个方面，我们这十年来取得的成就，确实是非常大的。变化非常大。

高兴的是，当年很多的理想都在一步步地成为现实，我们的岁月时光没有白白度过。所以，也会觉得非常高兴，非常的欣慰。

记得我是2001年的年底来到西园寺求学，那个时候也同很多在座的佛学院同学一样，带着一颗求学问道的心而来。虽然说对佛法有一份追求跟好乐，但是实际上对到底什么是佛法、如何修行是非常懵懂的。所以带着一颗求学问道的心来到了这个寺院。

那个时候我们班级里19位同学就住在地藏殿的小院。一楼的那个展厅，是我们当时戒幢佛学研究所唯一的一间教室。现在旁边那个慈善功德会的办公室，当时整理出来就是我们配套的一间非常简陋的电脑房。当时配备了几台电脑，我们班级有两位同学发心给大家做维护。那一个小院、一间教室、一间电脑房，就是整个研究所的主要设施了。同学们的房间，也就在这个小院里。当时比丘众同学住在楼下，一个人一个小小的几平米的小间，沙弥众就两个人一间，住在二楼的房间里。其他的同学呢，住不下的还要住在现在那个楼梯楼群，现在可能有的已经拆掉了。住在东边的，没动呢嗯，一个非常老的回收过来的宿舍楼里边。

那个时候我们的图书馆就在现在方丈室的对面，当时展厅那里书是非常多的，但是看书的桌子只有两张，所以每到了晚上的时候，我记得图书馆经常都是爆满的，有时候会抢不到位置，那个时候条件非常的简单。现在回头看是比较简陋的，但是当时并不觉得简陋，还是非常的开心。这个院子，因为地藏殿也在那边，平时还算是很安静，但是到了初一、十五、佛菩萨圣诞，来礼佛的信众、香客也是非常多的。有的时候，为了让上课不受打扰，我记得当时有一位

老阿姨，一位老菩萨，她天天就在护持同学们的学习跟生活，每次到了佛菩萨圣诞的时候，她就过来守这个小殿，维持秩序，让大家不要说话，不要打扰师父们上课。所以，相比今天18000多平方米的综合大楼，还有三德楼、三学楼这样两栋条件非常优越的师生宿舍大楼，当时那个条件非常的简单。但是呢，当时不觉得简陋，内心其实不管是学习还是生活，仍然非常的开心，非常有干劲。我记得那个时候，冬天的时候大家在楼下都一边晒太阳一边辩论白天上课学的法义。地藏殿就在旁边，晚上去礼佛也非常的方便。

那个时候班里的同学和常住人数没有那么多，所以研究所的同学当时就已经承担了敲法器、行堂，纪念日做义工。护持寺院各种法会活动的事情，全部都是所里的同学们担当起来的。那个时候不光是我们沙弥跟居士同学要行堂，就是比丘同学也在为大众行堂。所以说，我觉得这个戒幢的精神一直都没有变。就是一种精进、担当、奉献的精神，其实一直传承下来，包括今天我们研究所的同学们，仍然还是承担了寺院很多的事项，能够积极地去参与，积极地去努力。

我们来的那个时候，刚才净智法师说到的三宝楼建设的前期准备部分，实际上都已经完成了。当时我们三宝楼所在的这个空间都已经完成了拆迁，整个已经变成了空地。那个时候，看上去它是一大片荒芜的土地。8000多平方米满地都是瓦砾，一片荒凉。

2002年6月2日，我们当时参与了三宝楼的奠基庆典法会很多的护持工作。那个时候是盛况空前，当时与会者有6000多人，茗山长老等等，都从各地云集。相关的党政领导也到达现场来致贺，可以说那是一次盛况空前的盛会，为三宝楼做奠基的典礼。

到了2003年的10月14号，我记得那是观世音菩萨出家日，我们的三宝楼正式地开始动工。为了保证这个工程的质量，开始就是打桩，我记得当时打了500多根地桩下去，奠定三宝楼的地基。那个时候，在教室里上课的时候都能感觉到大地震动了。因为打下了那么多根桩进去，这个地方地面膨胀，当时我们的住房后面有一个老院墙就裂开了。大地都裂开了。我们当时呢，就是觉得内心里有一点兴奋，也有一种期待，觉得这一栋大楼将来肯定是一栋了不起的大楼！

打下了这么坚实的基础，又经过了几年的兴建，到了2007年，整个三宝楼完成了主体的建设，开始进入了内部的装修。到了2009年的10月，三宝楼重要的组成部分，就是我们今天所在的这个戒幢讲堂，第一次开始启用。当时开始投入使用是在第四届“菩提进修营”的时候，因为那一期的菩提进修营营员特别多。

到了2010年三宝楼工程全面竣工，可以说从拆迁、设计、认证、方案、审批、建设，前后历时12年，投入了资金7000余万，它的功能集教学、研究、弘法、修行、收藏、接待、交流、办公于一体。三宝楼展开了它的东西两翼，环抱着我们美丽庄严的古刹，成为整

个寺院的一道非常坚实的屏障。用它强大的现代化的功能，与当代社会需求接轨，为护持正法、培养僧才、回报社会，发挥出巨大的作用。

从2010年的12月到现在又是一个十年过去了。在这个十年中间，三宝楼在我们的僧团生活里，占据了重要的位置。我想可能我们在座的同学们，是深有体会吧。我们每天的生活，实际就是从大殿到斋堂、到三宝楼、再到宿舍楼四点循环。研究所的同学们，白天在三宝楼教室上课，研读教义，晚上我们共聚在三宝楼的大觉堂打坐共修；周末大家在图书馆查阅资料；还有在各个学科的研修室交流讨论；业余时间在忏悔堂诵经礼忏；在我们的小教室学习戒律，练习法器，开展了种种学习小组的活动。可以说，三宝楼陪伴和见证了一届又一届青年学子的成长之路。我们有一批又批的同学从这里毕业，走向了社会，参与到全国各个寺院的寺院管理还有佛教院校教学弘法的工作中去。

三宝楼不仅是青年佛子们修学成长的家园，也是面向社会弘扬佛法、传播传统文化的一个精神中心。刚才净智法师也说到了，我们在这里每周日面向社会大众，举行了皈依共修的法会活动。

每年，我们在这里有六期的观自在禅修营，遇到五一、国庆这些长假，我们面向社会人士举办各种菩提进修营的活动。每当浴佛节、中元节这些佛教传统节日的时候，会在这里开办规模宏大的浴佛法会和报恩法会。我们每周为社会提供观世音热线的心理服务，定期开办佛学与心理学、佛学与弘法这样的“戒幢论坛”，与社会的各界人士展开了交流和对话。我们在这里常年接待各界来自四面八方的参访人士，为传扬佛法、住持正教，净化人心、服务社会，这一栋大楼，可以说都在发挥着它源源不断的生命力。

我觉得，三宝楼它不仅仅只是一栋建筑，不只是一幢看上去很庄严，很宏大的佛教建筑，它更是代表了新时代佛教形态的转化和进步的精神。

在2019年7月24日，中国佛教协会举行了第九届常务理事会第三次会议。会议修订的《全国汉传佛教寺院管理办法》中指出，寺院应当引导僧众把时间和精力主要放在严持净戒，闻思经典，潜心修行，弘法利生上来，根据各自实际情况开展经常性的讲经说法活动，培育发扬学习经典，研究经典，实践经典，宣扬经典的良好风气；提高信众对佛教教育的认识水平，引导的信众爱国、爱教，正信正行，服务社会，利益人群；远离盲目崇拜、偏执极端和各种迷信活动。这是我们最新的《全国汉传佛教寺院管理办法》所指出的。我觉得，西园寺三宝楼的建设，正是呼应了新时代佛教道场的转型和发展的趋势，为“佛教与社会主义社会相适应”这一课题作出了我们的一份实践和探索。可以说，也收获了非常好的效果。做出了非常重大的成绩。相信在未来，在党和政府的关心和支持下，在我们大和尚的带领下，在我们全体信众的同心协力，共同努力之下，还有社会

各界人士的关心和护持下，我们的西园寺必将能够发挥更大的作用，为佛教，为社会做出更大的贡献。

最后，也祝愿我们在座的诸位六时吉祥、身心安乐、法喜无量。（整理者未知）

[内部资料]

悲智雙運

自覺覺他