十月份上了两次线下修身课，在这个过程中，才发现自己的凝心水平比以前下降了。回想一下，近一年多没有专门修过凝心，再往前追溯，强化修凝心似乎已经是三四年以前的事情了。那时的修凝心的心得收获后来讲给弟子们，也是从那时开始强调修凝心的重要性，结果自己却放松了。从成都回来，就有意加强了对凝心的修炼，但是效果一直不明显，也找不到原因，近日甚至在考虑，是否每天专门抽时间像以前一样强化修凝心。

前天过生日，学校还有工作。实际上，如果我提出7号不方便，时间是可以调整的，但我没有说。生日这一天仍旧在工作岗位，就是要刻意淡化这种节庆意识。一切都应该平平常常、自然而然。结果是，这可能是历年过生日心情最平和甚至平淡的一次。因而以为自己进步了。

昨天与外地来的弟子们聊天，聊到凝心，聊到情，最终聊到人应该有追求，突然间意识到，人要有追求才能对生活有激情，才能精气神饱满，才容易凝心。今天早起略作回顾发现，前一阵子修情的平和，修不动心，应该是方向错误了，修出来的结果不是不动心，而是心散了。根本原因在这里。

由此想到程颢说的，“圣人之常，以其情顺万物而无情”，“无情”指的不是喜怒哀乐之未发，而是“情顺万物”，也就是“圣人之喜，以物之当喜；圣人之怒，以物之当怒”。所谓不动心，所谓控情，是指没有不合适的情绪，而不是指没有情绪。如果没有了情绪，就是心如槁木死灰，就会失去对生活的激情，精气神不在了，心也就凝聚不起来了。正确的做法应该是，首先要保持对生活的激情，精气神饱满地工作和生活，然后是调节情绪，当喜则喜、当怒则怒，但要“发而中节”，正是这些情绪支撑着对生活的激情。在这种状态下修凝心，效果才会好。

而一切的根源在于，人应该有追求。由此才理解，宋明理学为什么强调学者要先立志。