

濟群法師

一條道路 九種禪修

【一·一條道路】

【二·四種身份】

【三·五處用心】

【四·九種禪修】

【 一、一條道路 】

修行是一條路，一條通往覺醒、解脫的道路。那麼三級修學和這條路有什麼關係？怎麼認識這條路？首先要看到，這條路有兩個層面，一是修學層面，是目標清晰、次第明確的修學之路；二是心理層面，是一條通往覺醒、解脫的心理路綫。

1. 修學之路

從修學層面來說，三級修學是構建一條生命的覺醒之道。簡單地說，可分為十個步驟，也可理解為十大站點，分別是智慧人生、走近佛陀、入道基礎、皈依三寶、深信業果、發出離心、修解脫行、發菩提心、行菩薩行、空性禪修。同喜、同修、同德的課程設置，正是幫助我們有目標、

有次第、有方法地走在修學路上，邁向覺醒。

2. 心靈的覺醒之路

不少人雖然學了很多教理，做了很多事情，也在努力修行，表面是向前走，但內在心行如何呢？如果不懂得如何用心，所有的修學和做事可能還是在成就我執，成就輪回的心理。這種現象在佛教界并不少見。所以在三級修學中，我們特別強調“讓做事成爲修行”，并建立了一套有機制保障、用心引導和團隊提醒的做事方式，盡量避免這種現象。

因爲無始以來的串習力量強大，所以我們要認識到，除了修學之路，還有心靈的覺醒之路，這才是學佛的關鍵所在。在修學過程中，不僅在于學了多少，做了多少，關鍵是用什麼心做事？成就了什麼心？有沒有構建起通向覺醒的心理路綫？如果不抓住這些重點，忙了半天，不過是增長世間福德而已。

禪宗公案記載，梁武帝問達摩祖師：我廣造寺宇，度人爲僧，有多少功德？祖師回答說：

這些並沒有功德，有的祇是人天小果，有漏之因。爲什麼這麼說？因爲功德來自心性修養，而不在于做了多少事。修行正是如此。除了看得見的修學層面，還有看不見的心理層面。學佛的結果如何，不僅在于學到哪個進度，知道多少法義，還要看內心是不是和覺醒、解脫相應。

關於心靈的覺醒之路，我綜合《百法明門論》《道次第》《入菩薩行論》作了歸納，可以分爲四部分。

第一是入道的基礎心理。一是信，即對三寶的信心；二是慚和愧，即羞耻心，所謂知耻而後勇，是走向菩提的動力；三是善法欲，即出離心和菩提心；四是持戒，此爲定慧之基，解脫之本。這些都是走上菩提道不可缺少的心理基礎。

第二是和解脫相應的心理，重點是成就智慧，成就解脫。一是勝解，對三寶和佛法正見有堅定不移的信解；二是念，依正見建立正知正念并不斷修習；三是精進，即堅持不懈的努力；

四是定，持續安住于正念并使之穩定；五是慧，即開啓智慧。最終成就無貪、無嗔、無痴，從而遠離粗重，身心輕安，處于平衡、平靜的平等捨心。培養覺醒、解脫相應的心理，就能完成覺醒、解脫的修行。

第三是和慈悲相應的心理，主要來自《道次第》《入菩薩行論》的體系。通過修習菩提心成就慈悲，包括平等心、慈心、悲心、理解、同情、接納、布施、愛語、利行、同事、忍辱等心行。

第四是空性正見。我們要徹底斷除迷惑，打破二元對立，必須修習空性見，包括無我、無自性空、無所得、無住的正見，以及唯識、如來藏的正見等。通過這些正見，完成空性禪修，開啓內在覺性。

通過以上兩條道路，可以有效改造生命系統，走上覺醒之路。我們要相信，衆生都具備覺醒、解脫的能力，具備自我拯救的能力。祇是這種能力被無始以來的凡夫心掩蓋了，暫時

不起作用，這就需要加以開發。關於覺醒、解脫心理的建設，就是幫助我們明確這條道路的心理過程。祇要走對了，就能穩步向前。

佛法不是玄學，每種心行都有檢驗標準，修得好不好也是可以衡量的。三級修學是構建一條生命的覺醒之道，我們知道這條路怎麼走，明確重點在哪裏，在修行過程中才有信心，才不會偏離方向。

【二、四種身份】

修學的過程，也是生命成長的過程。在不同修學階段，生命品質會有什麼特質呢？根據三級修學預科、專科、本科和研究生的學習，我們施設了學士、修士、勝士、智士四種學位。世間的學位是代表知識積累，但三級修學是一種生命教育，學位也是和生命成長掛鈎的。祇有具備某種生命品質，才能獲得相應的學位。生命品質來自哪裏？來自觀念和心態。當我們的觀念和心態發生改變，生命品質才能隨之改

變。佛菩薩的修行歷程也是如此。

1. 學 士

三級修學中，學士屬於預科階段的身份，學習內容為同喜課程。世間的學士是完成本科學習并參加論文答辯，才能拿到學位。三級修學也是一樣，不是學完同喜班課程就算學士了，也要參加答辯。我們正考慮設立學位委員會，對如何獲得學位建立一套考核標準，并和生命品質掛鉤。

所謂學士，即學習人生智慧、探究生命意義的人。同喜班的學習，正是引導我們以佛法智慧認識世界，探索生命真相。人生有兩大問題，一是現實問題，這是多數人關心的；一是終極問題，這是哲學和宗教關注的。

同喜班第一進度中的人生佛教小叢書，包括對現實和終極問題的關注。不僅從佛法角度解讀傳統文化、環保、財富等現實問題，還引導我們思考終極問題，比如“我是誰？生從何來，死往何去”等。

第二進度的佛傳篇、信仰篇則告訴我們，對終極問題的探索究竟有沒有出路。在《走近佛陀，認識佛法》中，通過佛陀的修行和成道經歷，為我們介紹了成功的解決案例。佛陀不僅自己找到了答案，還施設無量方便，引領我們從迷惑走向覺醒。

通過同喜班的學習，我們學會以佛法智慧看待人生，關注終極問題，並找到生命出路。古往今來，很多哲學家也在關心這些問題，但真正找到出路的人很少。我們能遇到佛法，遇到有效的修學方式，是很有福報的。所以這個學士的含金量很高，不管我們在世間有多高的學位，生命教育都是不可缺少的。

2. 修 士

修士屬於三級修學專科階段的身份，課程為同修班第一和第二進度，開始走上生命覺醒之道。現在很多人學佛，但並不清楚這條路究竟怎麼回事，甚至搞不清自己是否已經上路。

8. 即使僥幸走上正路，也往往不清楚自己走到哪

裏，接着要怎麼走。

同修班《道次第》的課程，重點是為我們開顯修行的綱領和要素。如道前基礎、下士道、中士道、上士道的設置，就是告訴我們，這條路有哪些重要階段，應該怎麼修，檢測標準是什麼，為我們開示了清晰的修行理路。

而《百法明門論》的課程，則指出了菩提道、解脫道的心理路綫。世間有各種心理學，從某種意義上說，《百法》就屬於解脫心理學。它所關注的，正是輪回和解脫。這是印度所有宗教關心的兩大問題，佛教也不例外。

怎麼認識輪回和解脫？其實，輪回是一個心理過程，解脫也是一個心理過程。解脫心理學就是引導我們擺脫輪回的心理，構建解脫的心理。如果不了解調心之道，即使做了很多事，可能還是在構建輪回的心理。因為輪回和解脫是取決於我們的內心，而不在于做了什麼。做事祇是修行的助緣，以此成就與解脫相應的心行。

專科階段的學習，主要是認識解脫道的修

行要領和心理路綫，確保修行走上軌道。《道次第》的學習，是完成“捨凡夫心，發菩提心”的心理引導；《百法》的學習，則是從正知、正念、定、慧，到無貪、無嗔、無痴、輕安，一路往前。當我們明確解脫路綫，走上解脫之路，才有資格稱爲修士。

3. 勝 士

勝士屬於三級修學本科階段的學習，課程分爲兩類，在家衆是同修班第三、第四進度，出家衆增加第五進度。所謂勝士，即具備廣大願心，并願意幫助一切衆生走向覺醒的人。《入菩薩行論》《瑜伽菩薩戒》和《道次第》上士道的學習，就是引導我們發起真切的菩提心，建立崇高的利他主義願望。通過預科、專科階段的學習，我們已經看到迷惑、煩惱的過患，如果不能解脫，祇能繼續輪回，別無他路。

所以我們要戰勝自己，去除我執形成的不良串習，把走向覺醒當作人生最重要的事，同時還要具備大願心、大胸懷，真正獻身于利他

事業。這一思想境界已遠遠高出普通的世間人，故稱勝士。

4. 智 士

智士屬於三級修學研究生階段的身份，課程為同德班的內容。所謂智士，即開啓智慧、認識生命真相的人。在這一階段，我們要學習唯識見、中觀見，以及禪宗和普賢行願的見地，并依此指導空性禪修，從文字般若到觀照般若，最終成就實相般若。如果前面的學習基礎扎實，粗重的煩惱已經去除，進入空性見的修行并不會太難。祇要方法正確，次第前行，是可以抵達的。

【 三、五處用心 】

說到修行，我們總覺得要有某種特定形式。比如聞思法義才是修行，修習皈依才是修行，做有關佛教的事才是修行，等等。這就涉及一個問題：怎麼認識修行？是不是有特定形式？在三級修學中，修行包含五個方面，又叫五處

用心。

1. 自修

這是三級修學的重要內容，學員每天、每星期都要自修法義。怎樣才能有效自修？首先要有真誠、認真、老實的態度，這樣才能擺脫凡夫心的把戲，與法相應；其次是運用八步三禪的方法；第三是考量效果，檢查這些學習有沒有完成觀念、心態和生命品質的改變。我們在自修時，要從這三點來禪修。

其中，態度模式非常關鍵。人都是活在各自的認識和需求模式中，這就決定了我們的生活，乃至我們的世界。凡夫現有的認識和需求模式是以無明為基礎的，是導向輪回的。如何才能改變這一現狀？前提就是端正態度。

《道次第》的聽聞軌則講到“離三過，具六想”，正是引導我們調整學法態度，成為合格法器。凡夫心的幹擾很多，如果不培養真誠、認真、老實的態度，是不可能于法受益的。如何從不真誠到真誠，從不認真到認真，從不老實

到老實？這個過程必須不斷串習，通過禪修訓練，改變態度模式。

八步三禪屬於方法模式，通過這種方法，所學法義才能在心相續中產生作用，進而改變生命品質。其中最重要的，是觀察修和安住修。這是《道次第》開顯的心理引導方式，從認識到人身的暇滿、義大、難得，再到下士道、中士道、上士道的施設，引導我們成為合格法器，走向解脫，自覺覺他。每一部分法義，我們都要通過相應禪修才能完成心行建設。如果心行沒有建設起來，即使表面看起來在學佛，其實還是走在輪回路上，和修行是沒關係的。

以上是關於自修的用心，通過態度模式、方法模式的禪修訓練，完成觀念、心態、品質的改變。

2. 共修

關於共修的用心，和自修的共同之處在於，都要圍繞法義建立態度模式、方法模式，完成觀念、心態和生命品質的改變；不同在於，共

修時還要訓練自我檢討的心、接納的心、結緣的心、隨喜的心、利他的心。

每個當下都是修行的增上緣，也是不斷檢討自己的過程。在共修時，我們能否帶着自檢的心，檢討自己的不足，隨喜他人的功德？每個人都可能出現各種問題，這時你是抵觸、對立、沒興趣，還是用接納的心包容對方？這些都是修行的對境，如果沒有對境，我們很難看清自己還有沒有對立的心。

在和他人分享時，我們是否帶着結緣、利他的心，希望以此和大家結下法緣，希望我的分享能利益更多的人？如果我們帶着供養、利他的心，每一次都會認真地參加自修和共修。否則就可能隨便說幾句，于人于己都沒有利益，甚至是在浪費時間。所以我們要培養結緣的心，利他的心，供養的心，督促自己認真自修，否則拿什麼來利他，來供養？此外，還要培養隨喜的心。平常人看到他人表現出色，往往會不以爲然：也沒什麼了不起的。事實上，隨喜是

很好的修行捷徑，可以讓我們迅速打開心量，
積累資糧。

總之，從小組共修到班級共修，都可以完成自利和利他的修行。自利就是用八步三禪提升自己，利他就是在共修中培養接納、結緣、隨喜、供養等正向心行。如果不能利用好這個機會，是極大的浪費。

3. 定 課

定課是重要的修行內容，通過持之以恆的訓練，可以令心安住，強化信心道念。如何讓定課真正成爲修行，而不是流于形式？關鍵是善用其心。

同喜班的定課是修《慈經》。很多人聽到《慈經》時，會感覺很安靜，很祥和，但對定課來說，更重要的是依此修習慈心。現代人往往內心封閉，對他人冷漠、無感甚至對立，使得人與人之間形成一道無形的牆。而修習慈心可以打破隔閡，培養對他人的好感。

所以我們在聽《慈經》時，要用心體會其

中的每一句話，隨文入觀，將此當作發自內心的想法——“願我無敵意，無危險，願我沒有身體的痛苦，願我沒有精神的痛苦，願我保持快樂。願我的父母親，我的導師、親戚和朋友，我的同修，無敵意、無危險，無精神的痛苦，無身體的痛苦，願他們保持快樂”。然後帶着這樣的慈心，散播給身邊所有的人，乃至一切衆生。進而在生活中不斷串習這種心行，隨時修習并散播慈愛，長養慈心。

此後還有關於皈依的定課，我們也有詳細的引導，主要包含前行和正行。前行是通過發心、懺悔、供養，營造心靈氛圍；正行是通過觀察修和安住修，對三寶生起真切的皈依之心，然後唱誦并憶念三皈依，修習佛隨念，投歸三寶懷抱，安住于三寶的無盡功德中。

其中每個環節，都要用心去修。比如修發心時，我們是有口無心地念一念，還是把它變成對自己的提醒，變成自己真切的想想法？還有懺悔，能否通過念誦懺悔文，檢討自己的身語

意，避免陷入輪回的串習，安住在清淨的三業？

用心到位了，定課才能保質保量。

通常的定課就是千篇一律地念一念，也不管是否理解。而我們的定課是建立在三級修學的基礎上，每個內容都有理論為支持，修什麼，怎麼修，需要達到什麼效果，都是清清楚楚的。所以我們要把學習和定課的用心結合起來，避免流于形式。這不僅是在選擇令心安住的目標，同時也包含如何直接認識心的本質，是佛教中最高的禪修。

4. 日常生活的修行

日常生活的修行包含兩方面，一是獨處時怎麼用心，二是和別人相處時怎麼用心。

一般人獨處時，因為無人監督，很容易隨順凡夫心，隨順世俗串習，如刷手機、看電視、玩遊戲、打妄想，任由貪嗔痴當家作主。所以儒家也講到慎獨，要人們重視獨處時的心行，因為這時候最容易打回原形，放任自流。

我們修學後，能否在獨處時保有正念？如

果不注意的話，還是會被凡夫心左右。修行是要讓正念貫穿到二六時中，包括睡覺乃至臨終，任何時候都讓正念成爲主導。但在我們的生命中，凡夫心根深蒂固，想和它爭奪領地，必須付出極大的努力。尤其在獨處時，我們究竟是隨順凡夫心的串習，還是用來培養正知正念，用來聞思、禪修、利他？生命是我們所擁有的最大資源，究竟用這個資源爲輪回服務，還是爲覺醒服務？我們要作出選擇，更要用行動來支持這個選擇。

與人相處也有兩種情況：或是隨順世俗串習，長養和輪回相應的心理；或是保有正知正念，建立和解脫相應的心理。這也是我們需要加以審視的。不少人在與人相處時，或是以自我爲中心，對人冷漠無感；或是帶着功利心，虛偽應酬，假意諂曲；或是貪著他人福報，甚至心生嫉妒。當然也有很多好的，這裏是指凡夫心的把戲。事實上，這些不良心態往往在不知不覺中就會生起，所以我們要保持正念，而不是

隨順世俗串習，被凡夫心乘虛而入。

進一步，還要在與人相處時培養正知正念，培養慈悲、利他、理解、同情、接納、包容等正向心行。對自己來說，這是自利的修行；對他人來說，這是利他的修行。

5. 服務大眾的修行

在修學的同時，大家會積極參與傳燈、修學、輔導等義工行，包括生活中，也會做很多利他善行。在做事過程中，我們是沿用世間做事的心態、習慣，還是在行菩薩行，培養菩薩應該具備的心態和素養？這是關鍵所在。

如果我們用世俗心做事，即使做得再多，還是在增加我執，增加貪嗔痴。事實上，這種情況非常普遍。因為凡夫就是這樣的用心習慣，根深蒂固，所以我們才一再強調要“讓做事成為修行”。如果隨順固有習氣，那麼做的事越多，輪回的串習就增長得越快，最後自己痛苦，大家别扭，團體隨之遭殃。反之，如果在做事過程中不斷弱化我執，增長慈悲，就是個人成就，

大家開心，團體平安和樂。

怎樣讓做事成爲修行？關鍵是學會怎麼用心。我們提出的“陪伴、關愛、理解、引導”的八字方針，以及“理解、同情、接納、幫助、無條件幫助”的菩提心五支修法，再到“布施、愛語、利行、同事”的四攝法門，都可以作爲檢驗標準，看看自己在服務大眾過程中，有沒有跳出自我感覺，修習利他心和慈悲心。如果我們能這樣做的話，本身也是修習空性的助緣。

學佛要解決的心靈堡壘就是我執，主要有兩種方式。一是通過智慧照見五蘊皆空，因爲我執本來沒有，祇要看清真相即可；一是在利他過程中弱化我執，如果生起純粹的利他心，這個我就沒有立足之地了。要讓服務大眾模式真正成爲智慧和慈悲的修行，必須有正見指引，善用其心，否則的話，利他同樣會成就我執。

以上是修行的五處用心，包括了人生的方方面面。我們要让修行滲透到每個當下，讓凡夫心沒有戰場，沒有發揮餘地。

【四、九種禪修】

說到禪修，大家首先要明確，通過所學法義來訓練并改變內心，這個過程就是禪修。有些人之所以學了用不起來，就是因為缺少禪修訓練，所學永遠祇是知識，無法轉變為觀念、心態和生命品質。

過去有些人覺得我們沒有禪修，其實三級修學中蘊含着九種禪修訓練，祇是我們沒有特別強調而已。通過多年發展，三級修學的外在建設正逐步完善，接下來要加強內在生命系統的建設，讓修學真正保質保量，這就離不開有效的禪修。那麼，九種禪修是什麼呢？

1. 慈心的禪修

慈心的禪修，主要是根據《慈經》隨文入觀。現代人往往以自我為中心，對他人冷漠、無感；或是從自我感覺出發，對他人生起對立、排斥等負面情緒。這樣的人生是很難幸福的。想改變這種生命狀態，必須通過慈心的禪修不斷串習，對衆生建立好感，給予關愛。

每種心理如何從生起到穩固，我總結了八個字，那就是“建立、培養、訓練、熟悉”。關於慈心的修行，我們首先要建立對眾生的慈愛，然後加以培養，并在各種境界中不斷訓練，讓慈心的力量逐步壯大，最後成爲自己最熟悉的一種心理，時時都能生起，任運自如，就像以往對貪嗔痴那麼熟悉。換言之，是讓慈心替代原有的貪嗔痴。

《慈經》就在幫助我們完成這樣的訓練。關鍵是在聆聽《慈經》時用心思維，把其中的每一句話，真正變成發自內心的願望和想法。

2. 八步三禪

八步三禪是我們重要的修學方法，是把法義落實到心行的有效途徑。但我發現，凡夫人格也是通過八步三禪形成的。凡夫人格的基礎就是無明，所以對人生和世界充滿誤解，進而形成無明的文化。反過來，又使我們受到這種文化的影響。所以我們都是活在無明文化的大環境中，一方面參與制造，一方面又在接受這

種文化，形成錯誤的人生觀、世界觀和價值觀。

因爲三觀不正，就會導致根本煩惱和隨煩惱。進而重復、強化、發展這些煩惱，在煩惱中不斷輪回，造就凡夫的觀念、心態和品質，成爲合格的凡夫。這個過程也離不開八步三禪，離不開態度和方法模式。可見八步三禪的方法是中性的，且具有普遍性，不僅可以用來修行，也可以訓練凡夫心。我們投入什麼材料，就能加工出什麼產品。

三級修學依托的是覺醒文化，不論同喜班的内容，還是同修、同德的課程，都來自佛陀在菩提樹下證悟的真理。我們通過聽聞佛法，不斷思維，依正見建立三觀。然後運用這種觀念，完成心態的改變；進而強化心態，造就佛菩薩那樣的生命品質。

在此過程中，八步三禪是重要的轉化環節。佛法所說的聞思修、信解行證，以及親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行，都是告訴我們要善用理性，通過如理分別完成修行，改造

生命。祇是很多人忽略了這一點，祇注重修行的外在形式，內心却和佛法智慧嚴重脫離。

我經常感慨，佛法如此高深，普通信眾的素質却相距甚遠，讓人感覺佛教祇是求求拜拜，沒有文化，甚至是愚昧、迷信的象徵。之所以這樣，正是因為我們不能落實佛陀指出的修學理路，不能通過自身言行展現這一智慧的殊勝。所以說，如何于自身落實佛法，也是作為佛弟子的責任所在，是續佛慧命的根本所在，而八步三禪正是對如何認識佛法到依教奉行，作了實操性很强的現代解讀，意義重大。

3. 日常生活的修行

生活中的衣食住行、工作交往，占據了人生的大部分時間。如果這段時間不能和修行相應，還是在修凡夫心，修貪嗔痴，即使每天有一兩小時的定課或聞思，又怎麼抵擋得了？所以修行必須貫穿到整個生活中，而不祇是在座上，還要延伸到座下，延伸到一切時。

說到日常生活，包括吃飯時怎麼修行，走

路時怎麼修行，獨處時怎麼修行，待人接物時怎麼修行，乃至生活的方方面面，數不勝數。但概括起來無非是兩點，一是觀念，一是心態。這是修行必須解決的兩大問題。一個人會不會修行，區別就在于，我們有什麼樣的觀念和心態。

在三級修學中，也貫穿着日常生活的修行，并在各個階段為我們提供不同支持。比如人生佛教的學習，是幫助我們重塑人生觀、世界觀、價值觀。過去很多人覺得，三觀是哲學問題，或代表政治水平。其實，三觀和每個人的生活密切相關。不論你有没有學哲學，有没有思考人生，都會在不知不覺中形成自己的三觀，形成相應的人生態度、思維方式，以及習慣、心態、性格。

正是這些生命積累，構成了我們當下的存在，也決定了未來的人生。修行，正是從這兩方面開始改變。我們的很多學員學了一兩年，甚至幾個月，心態和人際關係就有很大改變。為什麼能有這樣的效果？原因就在于，他的三

觀改變了，能以智慧來看待人生，解決問題。這樣做的時候，心態自然會隨之改變。心態變了，世界也隨之改變。

當然，三觀建設也要隨着修學不斷深入。從《道次第》的因緣因果，再到同德班的唯識正見、中觀正見、禪宗正見等，都在引導我們不斷提升認識。包括正念、慈心和利他心的訓練，也是引導我們在生活中隨時隨處地修行。

總之，不論聞思、禪修還是生活、工作，關鍵是用什麼心在做。如果能在正見、正念的指導下，具備和解脫相應的心行，那麼生活的每個當下都可以是修行。

4. 皈依的禪修

在同喜和同修的課程中，都有皈依的相關法義。此外，我們還將皈依的修行作為定課，需要每天強化三寶在心目中的分量。

因為凡夫的生命基礎是無明，所以對自我和世界充滿誤解。我們不斷尋找依賴，最後却發現，我們所依賴的財富、地位、家庭、感情

都是泡沫，唯有三寶才是究竟的歸宿。但確認這一選擇後，它的力量還是微弱的，還會受到各種幹擾，不足以推動生命走向覺醒。這就需要通過皈依的禪修，不斷培養、訓練、熟悉對三寶的信心。

三級修學的方法模式中，有一個十六字竅訣，即“樹立正見，認清真相，擺脫錯誤，重復正確”。其實這個竅訣也有普遍性，想學好世間任何東西，都離不開這一規律。所以我們在確立信仰後，還要不斷重復。通過正確的重復增進信心道念，增進對三寶的歸屬感，乃至時時安住其中，將自我中心轉變成以三寶為中心。

5. 菩提心的禪修

學佛人都知道要發菩提心，但真正發起來、發得有力量的不多，往往是流于口號。為什麼會這樣？一方面是對菩提心的意義認識不足，另一方面是缺乏訓練，不知道如何長養這一心行。

自 2003 年以來，我一直在弘揚菩提心教法，相關書籍和音像有《認識菩提心》《修習菩提心》

《入菩薩行論》等，并多次傳授菩提心戒。在三級修學中，“修習菩提心”也屬於定課之一。

說到菩提心的禪修，首先要認識到：爲什麼要發菩提心，怎麼來禪修？凡夫心混亂而迷茫，我們看不清方向，看不清生命的究竟價值，也不知道未來去向何方。而發菩提心正是幫助我們找到生命中最有價值的心理，最有意義的方向——那就是覺醒。

《入菩薩行論》開篇就是“菩提心功德品”，詳細闡述了菩提心的意義和重要性，使我們心生向往。因爲菩提心首先是一種願望，要確立幫助衆生走向覺醒的願望，然後不斷地培養、訓練、熟悉、安住。發起願菩提心之後，還要受持菩薩戒，在每個當下，都能帶着慈悲心去利他，此爲行菩提心。

但願心和行心都屬於世俗菩提心，進一步，還要通過同德班的修學，生起勝義菩提心。這就需要通過空性觀修解除凡夫心，使菩提心不斷提純，像佛菩薩那樣，以無相、無住、無所

得的心利益衆生。

6. 僧格養成的禪修

這是出家衆的修行，在家衆也可增長一點認識。說到僧格養成，我們都知道和戒律相關，那麼它和禪修有什麼關係？其實，僧格養成也需要訓練。出家前，幾十年的社會生活和教育，使我們從外在形象到思維方式都已形成世俗串習。如果不加改變，即使剃發染衣，也算不上合格的出家人。

關於僧格，簡單地說，就是外在威儀；深入地說，則是內在氣質和生命品質。外在和內在的共同轉變，才能從俗人脫胎換骨，蛻變為合格僧人。首先是威儀的訓練，比如出家人應該怎麼吃飯，怎麼和人交流，怎麼行住坐卧，都要符合戒律的規範，符合沙彌戒到比丘戒的要求。進一步，還要了解這些外在威儀的修行意義，導向內在的改變。

如果說生命是一個產品，那麼僧格就是出家人的產品標準。在成為合格僧人的過程中，

需要通過禪修的訓練。外在需要依戒而行，使自己的言行舉止符合威儀，而更重要的是培養內在氣質。我經常說，僧人要有兩個特質，一是脫俗，一是寂靜。這就必須在持戒的基礎上，進一步修定發慧，對世俗不再有任何粘著。當內心真正放下，再加上外在威儀，就會成爲法相莊嚴、受人尊重的僧寶。

如果不通過相應訓練，哪怕學了一點戒律知識，或是生活在僧團，但整個表現可能還是與在家人無異，那就不具備僧格，這個產品也是不能完成的。

7. 服務大眾的禪修

在五處用心中，也講到服務大眾。我們踐行的兩套模式，是以三級修學模式導向智慧的成就，以服務大眾模式導向慈悲的成就。但如果我們不能把做事變成修行，服務大眾也可能長養我執，甚至成爲貪嗔痴的助緣，所以我們會通過團隊、模式、正確用心等方式來避免這一偏差。

那麼，怎麼把服務大眾變成禪修？這就要在做事過程中，帶着菩提心去做，通過“陪伴、關愛、理解、引導”，通過“理解、同情、接納、幫助、無條件幫助”，以及“布施、愛語、利行、同事”的四攝法門，根據不同的因緣，來建立慈悲心和利他心，進而不斷地培養、訓練、熟悉這些心行。

8. 正念的禪修

未來我們會在學習《百法》的階段，加入正念禪修。因為《百法》貫穿着輪回和解脫的心理，從欲、勝解、念、定、慧，到無貪、無嗔、無痴、輕安等，都是導向解脫的心理。

欲是善法欲，希望以修行提升生命品質的願望；勝解，是對佛法正見和佛菩薩功德有堅定不移的信解；念，是依四念處建立正知正念，以此開發智慧，遠離貪嗔痴，使身心輕安。進一步還要發菩提心，在空性見的指導下，完成大乘解脫道的修行。

這是三級修學中關於解脫行的重要理路。

以《道次第》作為禪修的基礎和輔助，採用四念處的訓練方法，了解什麼是正知正念，然後不斷培養、訓練、熟悉，時時安住其中。

9. 空性的禪修

在八步三禪、正念禪修的基礎上，還要學習唯識、中觀、普賢行願和禪宗的見地，以此觀照內心。心態就是兩個東西，一是影像，一是念頭。平常人的念頭太粗，無明的力量太重，所以總是被影像和念頭左右。如果能把前面的禪修做好，心變清淨了，再來觀照心念，體認空性，自然會容易多了。

空性禪修就是引導我們體會本自具足的覺性和明性。有了觀照力，就能照破影像，看到念頭的本質是空性，所謂覓心了不可得。看清這一真相，影像和念頭的力量就沒那麼大了。平常人體會不到心的明性，體會不到虛空般的心，才會把影像和念頭當作一切，為其左右，不得自在。

對覺性有了體會後，還要不斷培養、訓練、

熟悉。所以禪宗在見道後還要保任，就是不斷熟悉，時時安住，生命才能自在無礙。

以上講到九種禪修，在用心方法上，主要是運用心力的三種能力。八步三禪是運用理性，通過聞思經教，重新認識生命和世界，解構以往的錯誤認知，擺脫凡夫心。

同德班有關《普賢行願品》的修行，則是運用想象力。我們要通達空性，關鍵是轉化所緣對象。因為心和認識有關，比如我們覺得某人對自己很好，對他就感到親切，反之則會心生嗔恨。這些念頭都來自我們對境界的設定，進而決定我們的心態。如果我們改變設定，心態也會隨之改變。此外，我們的心很容易陷入某個焦點，局限而狹隘。而普賢行願的觀修是讓我們放棄所有焦點，建立無限的所緣。其實這是心的本來狀態，是非常高明的修行。如果我們經常做這種觀修，利用想象建立無限的所緣，體會無限的心，將是證悟空性的重要助緣。

第三是運用覺知力，比如我說話時知道自己

在說話。唯識宗認為，人的認識包括見分、相分 and 自證分。當我們看到影像時，知道自己在看影像；或是在情緒生起時，知道自己高興還是不高興。這種自覺、自證、自知的能力，是心本身具備的，可以用來修習觀照般若。當這種覺知力生起時，心就不會陷入對所緣的執著，而能像《楞嚴經》所說的“反聞聞自性”那樣，讓心回歸覺性，完成空性禪修。

三種用心方法，分別運用了理性、想象和覺知力。通過這些手段，可以引導我們解構凡夫心，解構二元對立的世界，最終通達空性。

以上所說的一條道路、四種身份、五處用心和九種禪修，都屬於內在修行道路和禪修方法的建設，非常重要。希望大家對這個思路有明確認識，接下來，我們還會做相應的完善，讓大家對每一部分的修行和檢驗方式更加清晰。有了這些引導，未來我們在修行上一定能達到無我無相，保質保量。