

# 《寻找心的本来》

济群法师

自序.....	4
认识菩提导航.....	7
一、三级修学课程的建设.....	8
二、三张图与“12459”.....	8
三、一条道路的设立.....	11
四、四种身份，分阶教育.....	14
五、五处用心.....	18
六、心理检测与人格模型.....	21
七、小觉同学.....	24
一条道路，九种禅修.....	24
一、一条道路.....	25
二、四种身份.....	26
三、五处用心.....	27
四、九种禅修.....	30
八步骤三种禅修.....	34
一、真诚、认真、老实.....	34
二、认识八步骤.....	36
三、观察修与安住修.....	42
四、八步骤三种禅修.....	48
五、座上修和座下修.....	50
认识人格密码，开启八三禅修.....	51
一、八三的提出.....	52
二、人格形成的密码.....	53
三、生命的黑牌与白牌.....	54
四、结说.....	56
《慈经》的修行.....	57
一、慈心是什么.....	57
二、修慈心的意义.....	57
三、《慈经》说了什么.....	59
四、让每句话成为自己的愿望.....	61
五、《慈经》的观修.....	61
六、从座上到座下.....	62
七、《慈经》修习次第.....	64
八、结  说.....	65
四无量心的观修.....	65
一、四无量心和三乘佛法.....	66
二、慈无量心.....	67
三、悲无量心.....	74
四、喜无量心.....	78
五、舍无量心.....	81
六、仁爱、博爱与慈悲.....	84
造就慈悲品质.....	87

<b>为正念而生.....</b>	<b>93</b>
观自在, 修行方法和成就目标.....	93
心种种故, 色种种.....	95
觉性, 才是究竟的皈依处.....	98
发心, 对心的选择和发展.....	99
持戒, 建立简单清净的生活.....	100
依正见善用其心.....	101
<b>凡圣只在迷悟间.....</b>	<b>102</b>
见地和禅修——佛法的两大内涵.....	103
真心与妄心——修行的不同起点.....	105
匮乏与自足——生命的真假需求.....	107
心念与轮回——未来的发展方向.....	109
正见——以观念改变心行.....	111
选择——以智慧作出取舍.....	112
禅修——以技术管理心念.....	114
<b>正念, 使浮躁远离.....</b>	<b>115</b>
浮躁的时代, 浮躁的心.....	115
寻找调心之道.....	117
贪嗔痴制造问题.....	118
戒定慧成就解脱.....	119
从内观到禅宗.....	121
<b>身体扫描与正念运动的修习.....</b>	<b>123</b>
一、禅与现代社会.....	123
二、身体扫描和正念运动的作用.....	125
三、禅修的态度.....	127
<b>正念修习的要领.....</b>	<b>128</b>
一、调 身.....	129
二、调 心.....	130
<b>开启正念与慈悲大爱.....</b>	<b>134</b>
一、觉醒在当代社会的意义.....	134
二、正念是开启觉醒的钥匙.....	135
三、修学课程与觉醒.....	137
四、正念与利他在别院的落实.....	140
五、觉醒是人类世界的希望.....	144
<b>正念与无念.....</b>	<b>150</b>
一、听茗? 观心?.....	151
二、正念? 无念?.....	151
三、有修? 无修?.....	152
四、抓紧? 放松?.....	154
五、是茶? 非茶?.....	155
<b>如何让观修得力.....</b>	<b>156</b>
修行的心理基础.....	156
时时培养正念.....	156
为什么观不起来.....	157
虚空般的心.....	158
了了觉知, 不著见闻.....	159
认知、觉知、正遍知.....	159
如何检验修学效果.....	160
修行也要去中心化.....	160
<b>定课中如何安心.....</b>	<b>161</b>

<b>寻找心的本来</b> .....	<b>164</b>
面目模糊的主人.....	165
念头的背后.....	166
妄心的差别.....	166
现成的觉性.....	167
凡圣之别.....	168
但用此心，直了成佛.....	169
著境还是离境.....	170
真假的对照.....	170
需求带来的危机.....	171
迷妄系统的建立.....	172
一场奇怪的游戏.....	173
情到深处人孤独.....	174
无我，无了什么.....	175
不觉的伤害.....	175
修学的常道.....	176
具足万法的自性.....	177
无念为宗，无相为体，无住为本.....	178
<b>向观音菩萨学习</b> .....	<b>179</b>
一、观音菩萨的身世.....	181
二、观音菩萨的名号.....	184
三、观音菩萨的修行法门.....	184
四、称念观音圣号的意义.....	193
<b>净土法门与五大要素</b> .....	<b>194</b>
一、学佛的重心.....	195
二、皈 依.....	198
三、发 心.....	200
四、戒 律.....	204
五、正 见.....	205
六、止 观.....	205
【问 答】.....	206
【大安法师结束语】.....	209
<b>心月朗照，安住当下</b> .....	<b>210</b>
问月几何.....	211
心月朗照.....	212
安住当下.....	213
歇即菩提.....	213
<b>涅槃之美</b> .....	<b>215</b>
一、从印度文化看涅槃.....	216
二、佛教对涅槃的理解.....	217
三、涅槃之美.....	220

## 自序

三级修学课程构建的成佛之道有两个层面，即修学之路与心灵觉醒之路。如何从修学之路迈向心灵觉醒之路？本书收集的文章，来自我多年来的探究。

学佛要迈向觉醒，这条路究竟怎么走？面对浩瀚的佛典，很多人无所适从，或盲修瞎练，或偏执一端，所以佛陀特别强调亲近善知识的重要。可在今天，能有效引导修学的明师不多，学佛也变得格外困难。书中，《一条道路，九种禅修》《认识菩提导航》提出了修学的道路、任务和方法，并以菩提导航作为辅助工具，帮助我们顺利走上菩提道。

佛法包含学和修两部分。如何将所学落实到修行？经教构建了明确的理路，如四法行、闻思修、八正道、信解行证等。而在现实中，学的人停留于理论，修的人不重视闻思，以致学和修打成两截，形同陌路。《八步骤三种禅修》正是基于人格形成的底层逻辑，通过观察修和安住修，将所学法义落实到心行，完成观念、心态和生命品质的改善。

佛法虽有种种法门，但最终都导向两大核心：一是觉醒解脱，一是慈悲利他。三级修学正是围绕这两方面展开。

关于觉醒解脱的修行，在三级修学课程中，通过人生佛教确立三观，解除粗重烦恼。通过《道次第·闻法轨则》，建立正确的修学态度和动机，避免出现方向性偏差。思维暇满义大、念死无常、轮回是苦、深信业果、皈依三宝、发出离心和菩提心，建立解脱的心理基础。而在将学转化为修的关键点，我选择了《大念处经》的正念。这是佛陀为我们指出的禅修之道，简明直接。以正念为抓手，正见为辅助，就能沿着定、慧、无贪、无嗔、无痴、精进、轻安、行舍、无念、无所得、平常心的路线，打开觉醒之门，成就解脱。

现在大家对正念并不陌生，除了佛教界，心理学界也多有运用。在网上，可以看到各种关于正念的视频和直播。我在选择正念修行时，除了学习南传大德的相关著述，还参考了卡巴金、康菲尔德等人的演讲。他们是把正念引入心理学的先驱，正是他们的努力，使正念在西方广泛传播，造福大众。

但心理学界对正念的运用偏向心理治疗，而佛法的正念修行是要导向觉醒，二者的作用不可同日而语。从某种意义上说，三藏十二部典籍都是为正念修行服务的。2019以来，我从西园寺到甘露别院，相当一段时期，都会在夕阳西下时领众经行，并围绕正念修行作随缘开示，引导大家将所学与正念相结合，相关音像已有300多讲。

如何有次第地修习正念？2011年夏，我在西园寺举办“观自在禅修营”，提出从内观到禅宗的思路（见《正念，使浮躁远离》）。内观与禅的共同特点，是直接、简明。不同在于，禅宗起点过高，一般人够不着，而内观人人可修。通过十年实践，我在《正念禅修要领》中，施设三级正念禅修，正式建构从内观到禅宗的修行理路。

正念修行所依托的三十七道品，在阿含圣典中称为一乘道，是通向解脱的行门。而大乘经教是以六度四摄为主，将三十七道品作为附带项目，未能引起足够重视，导致许多人修行不得力。事实上，解脱道是菩萨道的基础，不论走哪条路，依三十七道品建立的正念修行，都是不可或缺的。

学习大乘经教者，很难将中观、唯识、如来藏的见地学通学透。即便在理上有所领悟，也不容易落实于禅修，成为契入空性的方便。原因是什么？正是缺乏止观的基础。正念修行既可训练专注，培养止的力量；又可训练觉知，开启观的作用。有了这些基础，就有能力看清念头和影像，进而运用大乘空性正见，消除二元执著，回归本心。

关于慈悲利他的修行，首先要发起菩提心，具足慈悲心。如何才能真正发起菩提心？虽然大乘经论中有七因果、自他相换等方法，但能否用得起来？三级修学成立以来，我一直把《慈经》作为同喜班的定课，并围绕如何修习《慈经》作了阐述，其关键在于，将经文内容变成自己对众生的真切愿望。

进而，又以《慈经》为抓手，建立三级利他禅修。初级依《慈经》修习慈心；中级依《道次第》《入菩萨行论》修习大悲心，发起菩提心；高级依《辩中边论》《金刚经》等，修习空性见，超越二元执著，成就无所得心。此外，慈悲的修行还要配合相关心理，如感恩、随喜，是生起慈悲心的增上缘；理解、同情、接纳、陪伴、关爱，是修习六度四摄的前提；大悲心、平等心、无我利他心、无所得心、无住，可使我们超越世俗菩提心，成就胜义菩提心，圆满大慈大悲。

本书的《开启正念与慈悲大爱》，对如何把正念和慈悲利他，落实到日常生活和服务大众中，提出了具体的操作方法。这是我们特别需要认真对待的。

普愿所有接触佛法的人，都能沿着觉醒之道，同登彼岸！

2023年春于阿兰若处

## 认识菩提导航

——讲于2023年农历二月十九

在观音菩萨圣诞讲述“认识菩提导航”，意义重大。可以说，菩提导航也像观音菩萨的千手千眼那样，能以极大的方便服务众生，帮助社会，是慈悲精神的体现。

我从2016年开始做菩提导航，前后历时六年。随喜我们优秀的科研团队，因为他们的精进努力，才有这样一个助力修学的高科技工具。应该说，我也是其中的重要参与者。据统计，在导航建设过程中，我的相关讲话多达76万字。

为什么要做菩提导航？大家应该用过各种路线导航。过去我们去陌生地方，尤其是大城市，寻找自己要去的处所是件难事。怎么走？怎么坐车？即使反复查问，还是会出错。有了导航之后，只要一设置，到哪都很方便。而且这种指引是实时的，稍微有点偏离，就能立刻得到提醒，纠正错误，回到正道。

学佛同样存在这个问题。事实上，比起现实中的任何道路，修行路要难百倍、千倍、万倍甚至更多。在各个阶段，都有不同的歧路和障碍。很多人有心学佛，但面对博大精深的佛法，根本不知该怎么走，或是盲修瞎练，或是偏执一端。即使修学某个法门，诵诵经，打打坐，也往往不清楚自己已走到哪里。如果不得力，问题又出在哪里？

我们做菩提导航的初心，就是要让佛法不再难学。任何人只要想学，就能依此深入，并且随时对照，纠正偏差。以下，我从七个方面为大家介绍。

## 一、三级修学课程的建设

针对以上问题，我在2004年发表了《汉传佛教的反思》。佛教传入中国后，自隋唐达至鼎盛。为什么明清之后一路衰落？今天的人应该如何认识并学习传统宗派？通过反思，我提出皈依、发心、戒律、正见、止观五大要素。任何一个完整的修学体系，都应该包含这些要素，否则是不完整的。

随后，我又在世界佛教论坛发表《一个根本，三大要领》。一个根本，即“建立大众化的修学体系”。之所以强调大众化，是希望大家都能修学，而不是局限于少数人。三大要领，即完善三项制度，一是僧伽教育制度，二是僧团管理制度，三是弘法布教制度。做好这三项制度的建设，才能确保佛教的健康发展。

基于这些思考，从2008年起，我们就开始探索三级修学体系，希望建立一条有次第的修

学之路。首先是有有效的引导，即目标明确、路线清晰、具有可操作性；其次是良好的氛围，让大家在修学中彼此增上。应该说，三级修学体系的建设，为菩提导航提供了重要基础。缺乏这个基础，导航是做不起来的。

## 二、三张图与“12459”

2016年的三张图，和2019年关于“12459”的开示，是建设导航的关键。

我们的科研团队包括IT界、高校、心理学界等领域的优秀人才，开始做导航时，大家有许多思路。首先，想到佛陀成道前，经历了降魔的过程。在我们的修行路上，每个站点都要战胜魔障，才能继续前行。是否可以模仿西游记的思路，历经九九八十一难？

其次，想到生命程序的产生原理。我们的前六识，尤其是意识，时时都在起心动念。这个过程就在编写生命程序，并储藏于阿赖耶识，形成种子。不同的种子，便会形成不同的生命代码，呈现不同的生命现象。

最后一个思路，是关于生命的海洋。唯识宗把我们的意识喻为大海：“藏识海常住，境界风所动，种种诸识浪，腾跃而转生。”在这个海洋中，因为境风吹动，会现起种种波浪。其中包含两种缘起，一是杂染缘起，由有漏种子，形成动荡、污浊、昏暗的轮回海洋；一是清净缘起，通过正闻熏习，完成生命转依，显现平静、清澈、明亮的海面。修行，正是治理生命海洋的过程。

为了做导航，大家提出各种设想，但落实起来有一定难度。因为我们要做的是生命产品，其底层逻辑，又取决于生命的底层逻辑。究竟怎么呈现？

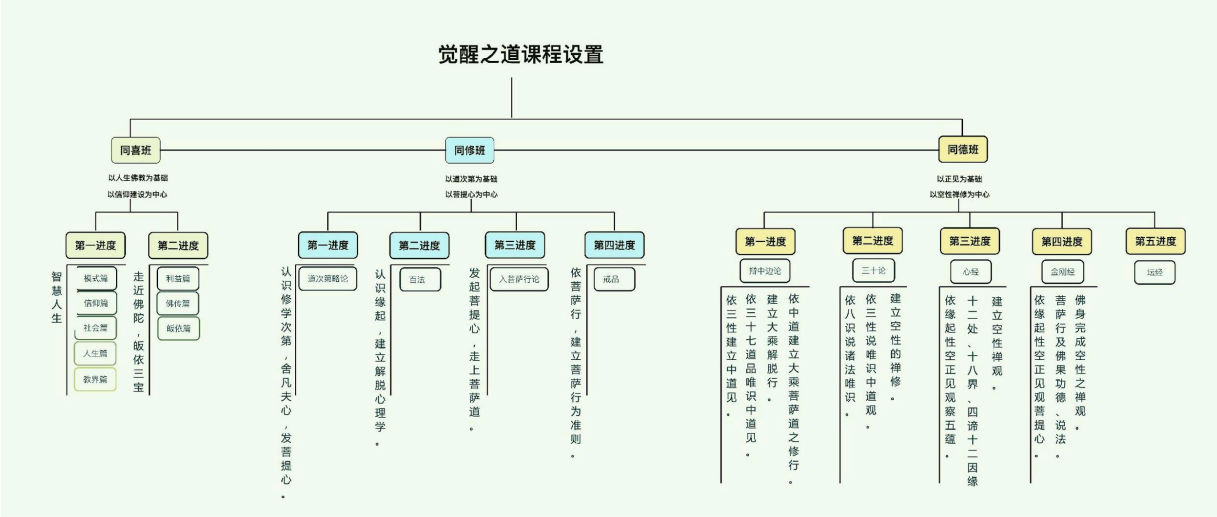
### 1.三张图

2016年，我画了三张图。

图一，提出菩提导航的路线。

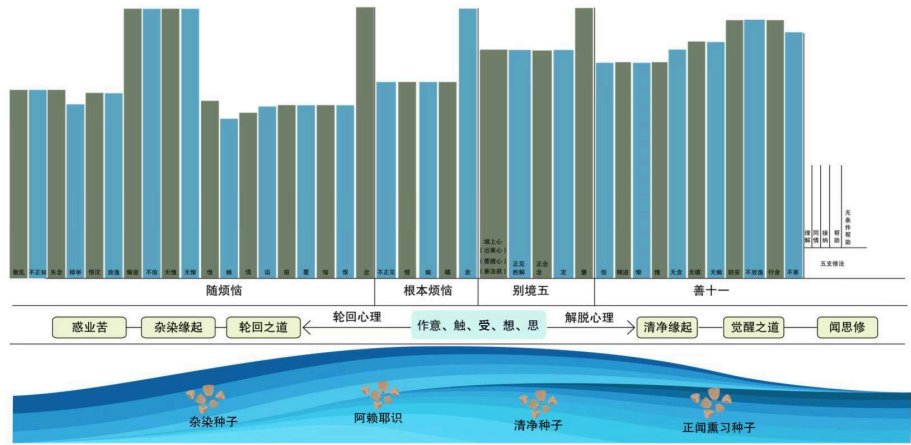
这张图标明了菩提导航的路线框架，提出整个修行的流程，包括十大站点和若干小站，应该说是导航的雏形。后来虽然名称略有改变，但结构基本如此。

图二，确定各阶段的课程和重点。



这张图是菩提导航的修学之路，为具体的课程设置提供了指导意见。

图三，生命海洋，依染净缘起，说明轮回与解脱的心理过程。



这张图呈现了生命海洋的两大内涵，包括杂染缘起和清净缘起。其中以《百法》的五遍行，即作意、触、受、想、思为基础，依无明、烦恼、贪嗔痴，进入惑业苦的轮回路线，开展杂染缘起；通过正闻熏习，依正见、正念导向觉醒和解脱，建立清净缘起。在曲线图中，通过修学反映轮回和觉醒过程中的心理情况，是导航建设人格模型和生命海洋的重要依据。

2.12459的修行密码

2019年春，我讲了《一条道路，九种禅修》，提出“12459”的成佛修行密码。一是一条道路，二是两个层面，四是四种身份，五是五处用心，九是九种禅修。其中，一条道路是路线，四种身份是流程，五处用心是任务，九种禅修是方法。此后，只是对九种禅修稍作优化，改为六种禅修：即慈心的禅修、八步三禅、皈依的禅修、正念的禅修、菩提心的禅修和空性禅修。

走在菩提路上，会经过哪些阶段？要完成什么样的修行任务？又该用什么方法来完



成？文中，既指出了走向觉醒的途径，也阐明了菩提导航的底层逻辑。

### 三、一条道路的设置

一条道路，包含修学之路和心灵之路两个层面。

#### 1. 修学之路

修学之路共有十大站点，即智慧人生、走进佛陀、入道基础、皈依三宝、深信业果、发离心、修解脱行、发菩提心、修菩萨行、空性禅修。每个站点又开出若干，共四十二个小站。这些站点的设立有什么依据呢？

第一，这条道路要符合修行逻辑。三乘佛法中，人天乘有人天乘的逻辑，解脱道有解脱道的逻辑，菩萨道有菩萨道的逻辑，彼此之间还有关联。我们要设立的不单纯是解脱道，也不单纯是菩萨道，而是成佛之道，必须和整个修学逻辑不相违。

第二，这条道路要兼具完整性和独立性。很多人学佛，往往停留在某个点上，或是诵经，或是打坐，还有人特别喜欢持戒。这样就会产生偏差。作为完整的修学体系，必须具备皈依、发心、戒律、正见、止观五大要素，才能涵盖信仰建设和戒定慧三学。同时，各阶段的修学还要有一定独立性，才能有次第地分段前行。三级修学的施设有初级、中级、高级，就像社会上读书，有小学、中学、大学，层层递进。

第三，这条道路要大众化，而不仅是适合少数人。在佛教发展过程中，出现了精英化和民俗化两个极端。传统的天台、华严、唯识、中观，基本属于精英佛教，有能力研究、修持的人极少。而那些烧香、拜佛、求保佑的普通信众，对佛法的了解又少得可怜，甚至流于迷信。所以，我们希望打通精英和民俗的隔阂，让大家都能修学正法，从中受益。

第四，这条道路要简明直接，具有可操作性。佛法有三大语系、无数宗派，大家都希望自己“深入经藏，智慧如海”，事实上，却往往被如海的知见所淹没，抓不住要领。我在修学过程中发现，这些宗派都有共同的核心，就是从迷惑走向觉醒，进而帮助众生从迷惑走向觉醒。我们建构的修学体系也要立足于此，直达核心。更重要的是具有可操作性，如果学了很多义理，只是拿来谈玄说妙，遇到问题却用不起来，就是研究佛学而非学佛了。所以这点特别重要，必须落实到心行，才能依法改变自己的观念、心态乃至生命品质。

第五，这条道路不能有危险和副作用。因为种种原因，有些人学佛学得怪怪的，甚至学出各种问题，不仅影响个人的法身慧命，还使大众对学佛产生误解。这是需要特别注意的。虽然问题多是由个人修学偏差造成的，但我们在设置课程时，可以未雨绸缪，有针对性地加以预防。

这是关于修学之路的建设要求。

## 2.心灵之路

除了修学之路，我们还要建立心灵之路。就像射箭，你给人箭之后，还要给他立个靶，否则他就不知道该射向哪里。我们修学种种法门，研读种种经论，究竟要导向哪里？达到什么目的？很多人并不清楚。设立心灵之路，正是帮助我们明确修学所要成就目标所在。心灵觉醒之路包括四个部分内容。

第一，共同基础心理，包含信心、惭愧、忏悔、出离心、菩提心、持戒、精进等。这是三乘修行都要具备的共同基础。当然也有个别差异，比如走解脱道只要出离心即可，走菩萨道还要进一步发菩提心。

第二，解脱相应心理。解脱不是一个点，而是迈向觉醒的心理之路。《百法》的作意、正见、胜解、念、定、慧、无贪、无瞋、无痴、轻安、行舍，禅宗的无所得心、无念、平常心，都是与此相关的心理。如何落实这些心理，真正走向觉醒？在三级修学课程中，正念是修行的关键，正念是开启觉醒的钥匙，作意、正见等是迈向觉醒的辅助心理。

第三，慈悲相应心理。汉传佛教属于大乘，但真正发起菩提心、具足慈悲心的人并不多。如何把菩提心和慈悲心修起来，而不是流于口号？我找到的抓手，是依《慈经》修习慈心。这个修法操作性很强，大家都能做得起来。在慈心的基础上，再发菩提心，修慈悲心，就不会流于空洞。

进一步，还要落实到菩萨行。关于菩萨行的项目，我们最熟悉的就六度四摄，即布施、持戒、忍辱、精进、禅定、般若、爱语、利行、同事，但做得是否到位？如果不到位，原因是什么？我在思考过程中发现，六度四摄还有更基本的修习要素，即随喜、感恩、理解、同情、接纳、陪伴、关爱、引导等。这些是修习慈悲必须具备的心理要素，在此基础上，才能有效修习六度四摄的菩萨行。如随喜和感恩，可以帮助我们建立慈悲心。理解、同情、接纳，又是

修习布施、爱语等利他行的前提。如果没有这些心理，布施、爱语往往会修得很主观，难以真正利他。而在圆满菩提心的过程中，还要修习大悲心、无我利他心、平等心、无所得心、无住，才能使世俗菩提心升华为胜义菩提心，成就无上菩提。

第四，轮回相应心理，主要有《百法》所说的根本烦恼和随烦恼。根本烦恼，是贪、嗔、痴、慢、疑、恶见。随烦恼又分为小随烦恼十种，即忿、恨、恼、嫉、悭、诳、谄、谄、骄、覆、害。中随烦恼两种，即无惭、无愧。大随烦恼八种，即不信、懈怠、昏沉、掉举、放逸、失念、不正知、散乱。这些都是必须解决的不良心理。在觉醒路上，我们要逐一认出这些心理，通过修习止观，把此彻底解除。

立足于以上四个部分，我们就知道修行究竟要建立什么，摆脱什么，才能使所学落到实处。此外，我们还要了解修学之路和心灵之路的关系，知道在哪个站点，应该修习哪些心理。关于这个问题，在设计导航的过程中，我曾编写“依三级修学走向觉醒的路线图”，列出每个站点的课程、流程、修学说明、修学方法，以及这个站点需要建立及解决的心理。

## 四、四种身份，分阶教育

佛教有句话，叫作“佛道长远，久经辛苦，方有成就”。但汉传佛教可能受禅宗影响，好简好顿，总想着一超直入如来地。但现实的情况是，很多人根机不够，又缺乏善知识引导，怎么悟得起来？所以要辅以渐修，通过有次第的学修，逐步接近终点。

### 1. 四种身份设立的依据

社会上的教育，从幼儿园到博士后都是有次第的。每个人可以根据次第，接受不同阶段的教育。在三级修学中，我们设立了学士、修士、胜士、智士四种身份。依同喜班的修学设立学士，依同修班的修学设立修士和胜士，依同德班的修学设立智士。每种身份包含相应的课程学习和人格画像，同样是一套有次第的修学体系。

第一是学士阶段，学习人生佛教系列课程，及《走近佛陀》《皈依修学手册》。这一阶段的人格画像，是通过人生佛教的学习，重建智慧的三观，解决粗重烦恼；通过正念禅修，增加心的稳定性；通过修习慈心，对自己和身边人更有爱心；通过静心慢生活，使生活更健康。

第二是修士阶段，学习《道次第》《百法》《辨修对治品》，了解佛法要领，走上解脱道。这

一阶段的人格画像，是通过《道次第》的四种转心思维，生起真切的出离心、菩提心；依三十七道品，深化正念修行，建立趣向觉醒、解脱的人格。同时，也开始修习利他心。

第三是胜士阶段，学习《入菩萨行论》《瑜伽菩萨戒》，了解菩萨的人格特征，以慈心为基础，生起菩提心和大悲心，确立“我要利益一切众生”的愿望。进一步，在菩提心的基础上修习菩萨行，建立菩萨的人格特征。对菩萨行者来说，正念和解脱的能力也很重要，否则就是泥菩萨过河，自身难保。

第四是智士阶段，通过修学《辨中边论》《唯识三十论》《金刚经》，超越二元对立，建立觉醒的人格，圣贤的品质。

在此过程中，正念和利他行是贯穿四种身份的，只是在不同阶段有所侧重。

## 2.四种身份的修学要求

在修学过程中，我们要不断重温三级课程、四种身份的修学要求，明确各阶段的修学任务和方法，以及所要达到的心理目标。这是修行不可或缺的认知。在菩提导航中，对四种身份各阶段的修学，也会设置相应的提醒。比如同喜班学士阶段的修学要求中，有以下七点。

第一，认识并建立真诚、认真、老实的修学态度，依八步三禅，修学人生佛教，树立因果正见，解决粗重烦恼。

第二，学习佛陀传记，探索生命真谛，思考人生意义。通过《走近佛陀》，了解佛陀为什么要出家，如何从迷惑走向觉醒，以佛陀作为修行典范。在此过程中，要依八步三禅的修习，发自内心地以佛陀为榜样。

第三，开展初级慈心禅修，以听《慈经》为定课，以其中的修法为引导，随文入观，对他人生起友好关爱之心，发起初级利他心。

第四，学习如何用心做事，培养利他精神，落实慈心修行。

第五，把慈心带入生活，认识并建立感恩、随喜、理解、同情、接纳之心。

第六，开展初级正念禅修，修习身体扫描、静茶七式、八段锦等，选择一个所缘，培养专注和觉知，在生活中建立正念。

第七，修学《皈依修学手册》，认识皈依的内涵和意义，为进入修士阶段的修学作好准备。这是关于皈依的信仰建设，从认识到建立，也是使用八步三禅的方法。

修学要求主要告诉我们，四种身份各阶段的课程，应该如何修学，运用什么方法；正念和利他的心理，要成就什么结果。了解要求，按要求修学，是学好这一阶段课程的关键。

### 3.四种身份修学的相关心理

三级修学包含四种身份。从一条道路来说，又分修学之路和心灵之路两个层面。前面讲到，心灵之路包含共同基础心理、解脱相应心理、慈悲相应心理、轮回心理。每种心理包含七个层面，即认识、建立、培养、训练、熟悉、提升、圆满。导航中，对每种身份要修哪些心理，修到什么程度，设立了清晰、明确的标准。

在学士、修士、胜士、智士各个阶段，包含共同基础心理、正念及相关心理、利他及相关心理、轮回心理四个方面。当我们进入某个阶段，应该具备什么样的心理基础？通过这一阶段的修学，又该达到什么样的心理目标？“四种身份相关修学心理说明”中，都有清楚的说明。

此外，还有三级正念禅修和三级利他修行。初级正念禅修在学士阶段，修习静茶七式、身体扫描、经行、八段锦动中禅等，通过一个所缘，培养专注和觉知。中级正念禅修在修士阶段，通过《百法》和三十七道品的修学，重点拓展觉知力。高级正念禅修在智士阶段，通过空性理论的修学，放下觉知，体认无念。与三种正念相关的心理，在各阶段的修习和成就，也有相应说明。

三级利他也对应不同阶段。初级利他在学士和修士阶段，通过《慈经》的修学，建立慈心和相关心理。中级利他在胜士阶段，通过《入菩萨行论》的修学，发起菩提心，建立大悲心、平等心。高级利他在智士阶段，通过空性理论的修学，在利他过程中，成就无念、无住、无所得之心。正如《金刚经》所说的那样：“我今利益一切众生，实无众生得灭度者。”

三种正念和三种利他，让我们认识到，四种身份分别修习、成就什么样的正念和利他相关心理，才能由浅入深，有次第地走在菩提道上。

### 4.生命海洋

生命海洋是对修行结果的艺术性表达，关于此，菩提导航有三个内容。

首先是生命海洋的四个维度，即动和静、清和浊、明和暗、冷和暖。凡夫的生命海洋，是

动荡、浑浊、昏暗、冷漠的。在修行过程中，要完成生命海洋的转化，从动荡到平静，从浑浊到清澈，从昏暗到明亮，从冷漠到温暖。这个变化可以通过修行数据来呈现，随着觉醒、解脱和慈悲、利他心理的增长，海洋就会发生改变。

其次是四艘船，分别是启明号、正念号、慈悲号和觉醒号，代表修行的四个阶段。一是启明号，在生命海洋中沉沉浮浮，随时会被打翻。偶尔也会冒出海面，显出微弱的光。通过不断修行，微光会逐渐明亮。二是正念号，就像一艘快艇，通过正念解脱的修行，可以在轮回海洋中乘风破浪，到达觉醒、解脱的彼岸。三是慈悲号，不再是一人独坐的小艇，而是万吨巨轮，可以承载一切众生抵达觉醒彼岸。四是觉醒号，就像航空飞船那样，可以超越时空，打破一切二元的局限。

每艘船都有一个口号。启明号是“开启光明觉醒的旅程”，正念号是“依正知正念走向觉醒”，慈悲号是“修习解脱相应心理，开展慈悲利他修行”，觉醒号是“通达空性，自觉觉他”。可见，四种身份始终伴随着慈悲和正念，不是某个阶段只修正念，某个阶段只修慈悲，只是在不同阶段有所侧重。

第三是四艘船的装备。我们知道，再简单的船也要有基本装备，如动力、方向盘、指南针、资粮、浮囊等。如果没有这些，船就动不了，或是存在危险。修行也是同样，所以我们设定了几种装备，即必须具备的心理。比如信心是动力，愿力是方向，正见是指南，利他是资粮，持戒是浮囊。不管是启明号、正念号、慈悲号还是觉醒号，都要具足这些装备，才能顺利航行，保障安全。

认识四种身份，就能厘清修行各阶段的流程、逻辑，需要具备的修学和心行基础，以及最终抵达的目标。

## 五、五处用心

打开菩提导航，首先出现的是五处用心，包含修学的任务和方法。这是我们顺利走上菩提路的保障。五处用心，包括自修、共修、定课、日常生活、服务大众五个方面，是三级修学特有的设置。其修行特点，主要体现于以下四点。

## 1.自修和共修

在学士、修士、胜士、智士各个阶段，我们怎么开展自修和共修？有四件事要做。

第一是了解课程。进入各个阶段时，要对当下的修学内容清清楚楚。了解修学要求后，就要使用菩提导航，按要求修学并打卡。

第二是建立态度模式。各阶段的修学，都要具备真诚、认真、老实的态度。

第三是遵循方法模式。在自修、共修时用好八步三禅。对于各个修学内容，知道自己目前在第三步、第四步，还是到第七步、第八步，以此完成观念、心态、生命品质的改变。

第四是检查用心。在自修和共修的过程中，我们应该用什么心，培养什么心，弱化什么心？比如学士阶段的自修中，有这样一些重要提醒：

自修时，了知佛陀的伟大、佛法的殊胜，是否对三宝生起信心？这是关于信心的提醒。

自修时，是否对自己的不如法言行生起忏悔心？这是关于忏悔的提醒。

自修时，认识到生命蕴含着无限价值，没能珍惜使用，是否生起惭愧心？这是关于惭愧心的提醒。

自修时，认识到生命是因缘因果的延续，是否生起止恶向善之心？这是关于向善心的提醒。

自修时，是否生起为利有情愿成佛的利他心？这是关于利他心的提醒。

自修时，是否生起真诚、认真、老实的修学态度？这是关于态度模式的提醒。

自修时，能否用八步三禅，通过观念的禅修调整心态、建立正念？这是关于正念的提醒。

自修时，是否对如此殊胜的修学因缘生起感恩心？这是关于感恩心的提醒。

自修时，是否存在懈怠、放逸？这是关于轮回心理的提醒。

在每个修学阶段，我们都设置了相关内容。自修有自修的提醒，共修有共修的提醒，定课有定课的提醒。包括在日常生活和服务大众时，都有不同的用心提醒。让我们明确，要用什么心来修学两条道路，由此建立什么心，成就什么心。

## 2.定课的要求

关于定课，同样是有要求的。

第一是修学要求。在不同修学阶段，定课会有不同的内容和要求。

第二是态度模式。我们做定课时，是不是真诚、认真、老实？只有端正态度，才会把心力投注其中，与法相应，而不是有口无心地念一念。

第三是方法模式。在四种身份各阶段的修学中，定课有《慈经》、皈依、菩提心、正念和无念。正确了解各种定课的修行方法，才能有效完成定课。

比如《慈经》的定课，我们将在导航上提供修行标准，包括两方面。

首先，是《慈经》的修行方法。其一，把《慈经》经文变成自己真诚的愿望；其二，观想自己的每个细胞都散发慈心，像阳光普照大地，温暖一切众生；其三，真正认识到自己和众生是一体的，生起无缘大慈。

其次，是《慈经》修行对象的扩大。从对自己修慈心，到对身边人，再到本地、全国、全人类，最后是法界一切众生。

在慈心的修行中，我们是采用初级、中级还是高级的方法？慈心能散布到什么程度？是对少数人还是对一切众生？都是需要考量的。这样才能知道目前处在什么水平，有哪些需要改进的方面，未来又如何提升。

皈依的定课，是依“皈依共修仪轨”的引导音像，用心修习，帮助我们认识并建立对三宝的信心，真正将三宝作为生命的归宿和依赖，最终开启自性三宝，成就三宝品质。

菩提心的定课，是依“菩提心修习仪轨”，不断强化菩提心，使之成为生命的主导力量。

正念的定课，围绕发心、热忱、有序生活、作意、所缘、专注、觉察、接纳、不评判、正见十个元素。在方法上，可以选择禅坐或身体扫描等方式修习。

无念的定课，是依无所缘、无造作、放松、空、明、寂静、认出念头、体妄即真、无分别不妨分别、梦幻感九个元素修习。

在不同修学阶段，我们或以慈心为定课，或以皈依、菩提心，或正念、无念等为定课，都要根据五处用心的要求来做。

### 3.日常生活

日常生活的修行，分独处和与人相处两方面，重点是落实正念修行。包含以下几方面。

第一是修学要求。根据自己所处的身份和修学阶段，知道目前的修学课程是什么，修学



要求又是什么。

第二是态度模式。不论独处还是与人相处，都要具备真诚、认真、老实的态度。

第三是方法。运用正念禅修，在日常生活中训练觉知，保持正念。

第四是用心。正念禅修中的用心包含两方面，一是共同基础心理，二是正念禅修需要训练的十种心理要素，即前面所说的发心、热忱乃至正见。在正念禅修中，首先要检讨，十种正念的元素是否具足。其次在日常生活中，从早上睁开眼睛，到晚上睡觉乃至做梦，是否都能保有正念？可以通过正念日记，对一天的心行加以记录和检讨。接下来，我们也会把正念日记纳入菩提导航的修学管理中。

#### 4.服务大众

服务大众，重点是落实利他的禅修。关于这一点，我们原来是以做事为重点，比如项目管理关注的，是怎么做好一件事。现在要加以调整，把利他禅修的周记落实到导航中。包含以下几方面。

第一是修学要求，即当前课程的内容和要求。

第二是态度模式，即做事时要保有真诚、认真、老实的态度。

第三是方法模式，其中又包含三方面。首先，选择当前要修习什么心理，是修随喜、感恩，还是修理解、同情、接纳，还是修大悲心、平等心？其次，修习利他的对象主要有哪些人，是共同生活、工作、修学的人，还是社会大众？

第四是用心方法，如何开启利他修行？一是依《慈经》修习慈心，二是利和弊的思维，三是缘起的思维，四是空性见。四种方法中，可任选其一。

未来，我们就可以通过导航，检测自己在服务大众过程中，修习利他的情况。

五处用心代表了全方位的修行。我们过去的修行往往聚焦在某一点，比如念个经、做个功课，需要在特定场所进行，离开这个场所就不是修行了。而五处用心是把修行落实到生活的方方面面，通过八步三禅、正念、利他等禅修方法，确保我们完成各阶段的修行，及学士、修士、胜士、智士的身份建设。

社会教育有学历和学位，四种身份也包含学历和学位。学完相关课程，可以得到结业证或毕业证；具足相应心行，才能获得某种学位。当然，这种学位是无形的，是在大家心中。同

时，这个学位又是无价的，是走向生命觉醒的通行证。

## 六、心理检测与人格模型

五处用心到底修得好不好？有什么成果？在过去的修行中，往往不是那么明确。在导航中，我们通过具体的心理检测，使这一成果标准化。自己修得好不好，对照一下，就能清清楚楚。

### 1.心理检测流程

心理检测的流程分四部分，即学习管理、心理提示、心理积累和心理检测。

第一是学习管理。通过打卡，帮助我们建立有规律的修学习惯，以及良好、有序、健康的作息。现代人的生活多半混乱而无序，这是很不利于修学的。如果我们在这方面做得不好，导航会加以提醒。

第二是心理提示。通过每天的修学打卡，从自修、共修、定课到日常生活、服务大众，提醒我们此刻应该用什么心。凡夫都是活在强大的轮回串习中，看不清自己。通过提醒，可以进一步确认，自己要摆脱什么心理，培养什么心理，就像《道次第》讲的“舍凡夫心，发菩提心”那样。

第三是心理积累。通过点泡泡，我们就会看到，自己所做的这件事应该用什么心，在实际做事过程中，我们又是用的什么心，用得对不对？

第四是心理检测，即检测修行结果。可以看到自己当前处于什么样的生命状态，努力的方向在哪里。这样就不会盲目自大或妄自菲薄。

从管理、提示、积累到检测，可以帮助我们深入地了解自己，知道当前应该建立什么心理，摆脱什么心理，有效地培养正念和利他心。

### 2.心理检测方法

这个方法是受到心理学的启发。其中，正向心理检测有七个问题，负面心理检测有八个问题，分别立足于三个维度。一是检测时间维度，是偶尔有信心、经常有信心，还是始终有信心？二是检测稳定性，信心是容易动摇、不易动摇，还是始终坚定？三是检测心力强度，信

心不能战胜不信、有时能战胜不信，还是始终能战胜不信？

负面心理也是同样，一是检测时间维度，是偶尔放逸、经常放逸，还是不放逸？二是检测觉知的反应速度，是放逸时觉察不到、很久才能觉察，还是能迅速觉察？三是检测对治力量，是觉察后无力对治、有时能对治，还是觉察后立刻就能对治？随着正念的增长，我们对烦恼的觉察会越来越敏锐，对治力也会越来越强大。

### 3.心理数据——人格模型——曲线图

我们要定期检测自己的心理数据，看看依此形成的人格模型：共同基础心理修得如何？解脱相应心理、慈悲相应心理成就了多少？轮回相应心理减轻了多少？打开曲线图，我们就会一目了然，知道修行的产值有多高。这样，修行就会变得既直观，又具体，而不是含含糊糊的。

修行不是玄学，通过这些检测可以知道，自己当下是什么状况，下一步要做什么。

### 4.生命海洋

这是心理数据的艺术化呈现。我们过去做这一块时，不能如实呈现生命海洋的所有变化。比如修士阶段，重点呈现了解脱相应的心理数据；胜士阶段，重点呈现了慈悲相应的心理数据。事实上，从学士、修士、胜士到智士，整个修学过程都贯穿着正念和利他，不仅是在某个阶段才修。所以，我们未来会对生命海洋作进一步优化，不管修正念还是利他，有一分数据就会有一分呈现。

生命海洋的呈现，有动静、清浊、明暗、冷暖四个维度。通过八步三禅和正念、利他的修行，随着正见、正念、慈悲的增强，平静、清澈、光明和温暖的力量也会不断增长。从昏天黑地、浊浪滔天，逐渐风平浪静，最终是碧海蓝天，光照大千。

这些都是根据心理数据呈现的，是多维且立体的。当我们看到生命海洋的正向变化，就会对修行充满力量，对未来充满信心。

## 七、小觉同学

按我们最初的设想，小觉同学主要有三个功能，分别是提醒、点赞、帮助。

第一是提醒。比如你的行为是否达标，每天该做的事完成了没有，他会跳出来提醒。

第二是点赞。当你做得比较好，完成度比较高，他会给你一些鼓励。

第三是帮助。比如导航中有新手上路时，他会就各种常见问题提供帮助。

目前，小觉同学的水平比较低，还在幼儿园，希望未来能成为专家，成为时刻陪伴大家的善知识。这就需要为他建立知识图谱，提升智能程度，让他具有思考能力，自己就能解决问题。而不是你设定一些问题，给他一个现成的答案。现在，人工智能有了飞速发展，可以自己写文章，做设计，相信这也会成为小觉同学的成长契机。

我们要建立的知识图谱，主要是训练两点：一是根据课程系统，让小觉同学具备相应的知识结构和理论体系；二是帮助小觉同学形成自己的思维方式，最好能把我的思维方式变成他的。总之，我们要把小觉同学的成长作为努力方向。

## 一条道路，九种禅修

——2019年春讲于三纲培训

2018年下半年以来，我们一直在探讨三级修学的App，要做好这项工作，必须明确整个修学的理路、方法，及每一步所要完成的心行改变。在此过程中，我们对三级修学的理路和禅修方法作了细致梳理，今天和大家分享一下。

### 一、一条道路

修行是一条路，一条通往觉醒、解脱的道路。那么三级修学和这条路有什么关系？怎么认识这条路？首先要看到，这条路有两个层面，一是修学层面，是目标清晰、次第明确的修学之路；二是心理层面，是一条通往觉醒、解脱的心理路线。

#### 1. 修学之路

从修学层面来说，三级修学是构建一条生命的觉醒之道。简单地说，可分为十个步骤，也可理解为十大站点，分别是智慧人生、走近佛陀、入道基础、皈依三宝、深信业果、发出离心、修解脱行、发菩提心、行菩萨行、空性禅修。同喜、同修、同德的课程设置，正是帮助我们

有目标、有次第、有方法地走在修学路上，迈向觉醒。

## 2. 心灵的觉醒之路

不少人虽然学了很多教理，做了很多事情，也在努力修行，表面是向前走，但内在心行如何呢？如果不懂得如何用心，所有的修学和做事可能还是在成就我执，成就轮回的心理。这种现象在佛教界并不少见。所以在三级修学中，我们特别强调“让做事成为修行”，并建立了一套有机保障、用心引导和团队提醒的做事方式，尽量避免这种现象。

因为无始以来的串习力量强大，所以我们要认识到，除了修学之路，还有心灵的觉醒之路，这才是学佛的关键所在。在修学过程中，不仅在于学了多少，做了多少，关键是用什么心做事？成就了什么心？有没有构建起通向觉醒的心理路线？如果不抓住这些重点，忙了半天，不过是增长世间福德而已。

禅宗公案记载，梁武帝问达摩祖师：我广造寺宇，度人为僧，有多少功德？祖师回答说：这些并没有功德，有的只是人天小果，有漏之因。为什么这么说？因为功德来自心性修养，而不在于做了多少事。修行正是如此。除了看得见的修学层面，还有看不见的心理层面。学佛的结果如何，不仅在于学到哪个进度，知道多少法义，还要看内心是不是和觉醒、解脱相应。

关于心灵的觉醒之路，我综合《百法明门论》《道次第》《入菩萨行论》作了归纳，可以分为四部分。

第一是入道的基础心理。一是信，即对三宝的信心；二是惭和愧，即羞耻心，所谓知耻而后勇，是走向菩提的动力；三是善法欲，即出离心和菩提心；四是持戒，此为定慧之基，解脱之本。这些都是走上菩提道不可缺少的心理基础。

第二是和解脱相应的心理，重点是成就智慧，成就解脱。一是胜解，对三宝和佛法正见有坚定不移的信解；二是念，依正见建立正知正念并不断修习；三是精进，即坚持不懈的努力；四是定，持续安住于正念并使之稳定；五是慧，即开启智慧。最终成就无贪、无瞋、无痴，从而远离粗重，身心轻安，处于平衡、平静的平等舍心。培养觉醒、解脱相应的心理，就能完成觉醒、解脱的修行。

第三是和慈悲相应的心理，主要来自《道次第》《入菩萨行论》的体系。通过修习菩提心成就慈悲，包括平等心、慈心、悲心、理解、同情、接纳、布施、爱语、利行、同事、忍辱等心行。

第四是空性正见。我们要彻底断除迷惑，打破二元对立，必须修习空性见，包括无我、无自性空、无所得、无住的正见，以及唯识、如来藏的正见等。通过这些正见，完成空性禅修，开启内在觉性。

通过以上两条道路，可以有效改造生命系统，走上觉醒之路。我们要相信，众生都具备觉醒、解脱的能力，具备自我拯救的能力。只是这种能力被无始以来的凡夫心掩盖了，暂时不起作用，这就需要加以开发。关于觉醒、解脱心理的建设，就是帮助我们明确这条道路的心理过程。只要走对了，就能稳步向前。

佛法不是玄学，每种心行都有检验标准，修得好不好也是可以衡量的。三级修学是构建一条生命的觉醒之道，我们知道这条路怎么走，明确重点在哪里，在修行过程中才有信心，才不会偏离方向。

## 二、四种身份

修学的过程，也是生命成长的过程。在不同修学阶段，生命品质会有什么特质呢？根据三级修学预科、专科、本科和研究生的学习，我们施设了学士、修士、胜士、智士四种学位。世间的学位是代表知识积累，但三级修学是一种生命教育，学位也是和生命成长挂钩的。只有具备某种生命品质，才能获得相应的学位。生命品质来自哪里？来自观念和心态。当我们的观念和心态发生改变，生命品质才能随之改变。佛菩萨的修行历程也是如此。

### 1. 学 士

三级修学中，学士属于预科阶段的身份，学习内容为同喜课程。世间的学士是完成本科学习并参加论文答辩，才能拿到学位。三级修学也是一样，不是学完同喜班课程就算学士了，也要参加答辩。我们正考虑设立学位委员会，对如何获得学位建立一套考核标准，并和生命品质挂钩。

所谓学士，即学习人生智慧、探究生命意义的人。同喜班的学习，正是引导我们以佛法智慧认识世界，探索生命真相。人生有两大问题，一是现实问题，这是多数人关心的；一是终极问题，这是哲学和宗教关注的。

同喜班第一进度中的人生佛教小丛书，包括对现实和终极问题的关注。不仅从佛法角度解读传统文化、环保、财富等现实问题，还引导我们思考终极问题，比如“我是谁？生从何来，死往何去”等。

第二进度的佛传篇、信仰篇则告诉我们，对终极问题的探索究竟有没有出路。在《走近佛陀，认识佛法》中，通过佛陀的修行和成道经历，为我们介绍了成功的解决案例。佛陀不仅自己找到了答案，还施设无量方便，引领我们从迷惑走向觉醒。

通过同喜班的学习，我们学会以佛法智慧看待人生，关注终极问题，并找到生命出路。古往今来，很多哲学家也在关心这些问题，但真正找到出路的人很少。我们能遇到佛法，遇到有效的修学方式，是很有福报的。所以这个学士的含金量很高，不管我们在世间有多高的学位，生命教育都是不可缺少的。

### 2. 修 士

修士属于三级修学专科阶段的身份，课程为同修班第一和第二进度，开始走上生命觉醒之道。现在很多人学佛，但并不清楚这条路究竟怎么回事，甚至搞不清自己是否已经上路。即使侥幸走上正路，也往往不清楚自己走到哪里，接着要怎么走。

同修班《道次第》的课程，重点是为我们开显修行的纲领和要素。如道前基础、下士道、中士道、上士道的设置，就是告诉我们，这条路有哪些重要阶段，应该怎么修，检测标准是什么，为我们开了清晰的修行理路。

而《百法明门论》的课程，则指出了菩提道、解脱道的心理路线。世间有各种心理学，从某种意义上说，《百法》就属于解脱心理学。它所关注的，正是轮回和解脱。这是印度所有宗教关心的两大问题，佛教也不例外。

怎么认识轮回和解脱？其实，轮回是一个心理过程，解脱也是一个心理过程。解脱心理学就是引导我们摆脱轮回的心理，构建解脱的心理。如果不了解调心之道，即使做了很多事

，可能还是在构建轮回的心理。因为轮回和解脱是取决于我们的内心，而不在于做了什么。做事只是修行的助缘，以此成就与解脱相应的心行。

专科阶段的学习，主要是认识解脱道的修行要领和心理路线，确保修行走上轨道。《道次第》的学习，是完成“舍凡夫心，发菩提心”的心理引导；《百法》的学习，则是从正知、正念、定、慧，到无贪、无瞋、无痴、轻安，一路往前。当我们明确解脱路线，走上解脱之路，才有资格称为修士。

### 3. 胜 士

胜士属于三级修学本科阶段的学习，课程分为两类，在家众是同修班第三、第四进度，出家众增加第五进度。所谓胜士，即具备广大愿心，并愿意帮助一切众生走向觉醒的人。《入菩萨行论》《瑜伽菩萨戒》和《道次第》上士道的学习，就是引导我们发起真切的菩提心，建立崇高的利他主义愿望。通过预科、专科阶段的学习，我们已经看到迷惑、烦恼的过患，如果不能解脱，只能继续轮回，别无他路。

所以我们要战胜自己，去除我执形成的不良串习，把走向觉醒当作人生最重要的事，同时还要具备大愿心、大胸怀，真正献身于利他事业。这一思想境界已远远高出普通的世间人，故称胜士。

### 4. 智 士

智士属于三级修学研究生阶段的身份，课程为同德班的内容。所谓智士，即开启智慧、认识生命真相的人。在这一阶段，我们要学习唯识见、中观见，以及禅宗和普贤行愿的见地，并依此指导空性禅修，从文字般若到观照般若，最终成就实相般若。如果前面的学习基础扎实，粗重的烦恼已经去除，进入空性见的修行并不会太难。只要方法正确，次第前行，是可以抵达的。

## 三、五处用心

说到修行，我们总觉得要有某种特定形式。比如闻思法义才是修行，修习皈依才是修行，做有关佛教的事才是修行，等等。这就涉及一个问题：怎么认识修行？是不是有特定形式？在三级修学中，修行包含五个方面，又叫五处用心。

### 1. 自修

这是三级修学的重要内容，学员每天、每星期都要自修法义。怎样才能有效自修？首先要有真诚、认真、老实的态度，这样才能摆脱凡夫心的把戏，与法相应；其次是运用八步三禅的方法；第三是考量效果，检查这些学习有没有完成观念、心态和生命品质的改变。我们在自修时，要从这三点来禅修。

其中，态度模式非常关键。人都是活在各自的认识和需求模式中，这就决定了我们的生活，乃至我们的世界。凡夫现有的认识和需求模式是以无明为基础的，是导向轮回的。如何才能改变这一现状？前提就是端正态度。

《道次第》的听闻轨则讲到“离三过，具六想”，正是引导我们调整学法态度，成为合格法

器。凡夫心的干扰很多，如果不培养真诚、认真、老实的态度，是不可能于法受益的。如何从不真诚到真诚，从不认真到认真，从不老实到老实？这个过程必须不断串习，通过禅修训练，改变态度模式。

八步三禅属于方法模式，通过这种方法，所学法义才能在心相续中产生作用，进而改变生命品质。其中最重要的，是观察修和安住修。这是《道次第》开显的心理引导方式，从认识到人身的暇满、义大、难得，再到下士道、中士道、上士道的施設，引导我们成为合格法器，走向解脱，自觉觉他。每一部分法义，我们都要通过相应禅修才能完成心行建设。如果心行没有建设起来，即使表面看起来在学佛，其实还是走在轮回路上，和修行是没关系的。

以上是关于自修的用心，通过态度模式、方法模式的禅修训练，完成观念、心态、品质的改变。

## 2. 共修

关于共修的用心，和自修的共同之处在于，都要围绕法义建立态度模式、方法模式，完成观念、心态和生命品质的改变；不同在于，共修时还要训练自我检讨的心、接纳的心、结缘的心、随喜的心、利他的心。

每个当下都是修行的增上缘，也是不断检讨自己的过程。在共修时，我们能否带着自检的心，检讨自己的不足，随喜他人的功德？每个人都可能出现各种问题，这时你是抵触、对立、没兴趣，还是用接纳的心包容对方？这些都是修行的对境，如果没有对境，我们很难看清自己还有没有对立的心。

在和他人分享时，我们是否带着结缘、利他的心，希望以此和大家结下法缘，希望我的分享能利益更多的人？如果我们带着供养、利他的心，每一次都会认真地参加自修和共修。否则就可能随便说几句，于人于己都没有利益，甚至是在浪费时间。所以我们要培养结缘的心，利他的心，供养的心，督促自己认真自修，否则拿什么来利他，来供养？此外，还要培养随喜的心。平常人看到他人表现出色，往往会不以为然：也没什么了不起的。事实上，随喜是很好的修行捷径，可以让我们迅速打开心量，积累资粮。

总之，从小组共修到班级共修，都可以完成自利和利他的修行。自利就是用八步三禅提升自己，利他就是在共修中培养接纳、结缘、随喜、供养等正向心行。如果不能利用好这个机会，是极大的浪费。

## 3. 定课

定课是重要的修行内容，通过持之以恒的训练，可以令心安住，强化信心道念。如何让定课真正成为修行，而不是流于形式？关键是善用其心。

同喜班的定课是修《慈经》。很多人听到《慈经》时，会感觉很安静，很祥和，但对定课来说，更重要的是依此修习慈心。现代人往往内心封闭，对他人冷漠、无感甚至对立，使得人与人之间形成一道无形的墙。而修习慈心可以打破隔阂，培养对他人的好感。

所以我们在听《慈经》时，要用心体会其中的每一句话，随文入观，将此当作发自内心的想法——“愿我无敌意，无危险，愿我没有身体的痛苦，愿我没有精神的痛苦，愿我保持快乐。愿我的父母亲，我的导师、亲戚和朋友，我的同修，无敌意、无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐”。然后带着这样的慈心，散播给身边所有的人，乃至一切众



生。进而在生活中不断串习这种心行，随时修习并散播慈爱，长养慈心。

此后还有关于皈依的定课，我们也有详细的引导，主要包含前行和正行。前行是通过发心、忏悔、供养，营造心灵氛围；正行是通过观察修和安住修，对三宝生起真切的皈依之心，然后唱诵并忆念三皈依，修习佛随念，投归三宝怀抱，安住于三宝的无尽功德中。

其中每个环节，都要用心去修。比如修发心时，我们是有口无心地念一念，还是把它变成对自己的提醒，变成自己真切的想法？还有忏悔，能否通过念诵忏悔文，检讨自己的身语意，避免陷入轮回的串习，安住在清净的三业？用心到位了，定课才能保质保量。

通常的定课就是千篇一律地念一念，也不管是否理解。而我们的定课是建立在三级修学的基础上，每个内容都有理论为支持，修什么，怎么修，需要达到什么效果，都是清清楚楚的。所以我们要把学习和定课的用心结合起来，避免流于形式。这不仅是在选择令心安住的目标，同时也包含如何直接认识心的本质，是佛教中最高深的禅修。

## 4. 日常生活的修行

日常生活的修行包含两方面，一是独处时怎么用心，二是和别人相处时怎么用心。

一般人独处时，因为无人监督，很容易随顺凡夫心，随顺世俗串习，如刷手机、看电视、玩游戏、打妄想，任由贪嗔痴当家作主。所以儒家也讲到慎独，要人们重视独处时的心行，因为这时候最容易打回原形，放任自流。

我们修学后，能否在独处时保有正念？如果不注意的话，还是会被凡夫心左右。修行是要让正念贯穿到二六时中，包括睡觉乃至临终，任何时候都让正念成为主导。但在我们的生命中，凡夫心根深蒂固，想和它争夺领地，必须付出极大的努力。尤其在独处时，我们究竟是随顺凡夫心的串习，还是用来培养正知正念，用来闻思、禅修、利他？生命是我们所拥有的最大资源，究竟用这个资源为轮回服务，还是为觉醒服务？我们要作出选择，更要用行动来支持这个选择。

与人相处也有两种情况：或是随顺世俗串习，长养和轮回相应的心理；或是保有正知正念，建立和解脱相应的心理。这也是我们需要加以审视的。不少人在与人相处时，或是以自我为中心，对人冷漠无感；或是带着功利心，虚伪应酬，假意谄媚；或是贪著他人福报，甚至心生嫉妒。当然也有很多好的，这里是指凡夫心的把戏。事实上，这些不良心态往往在不知不觉中就会生起，所以我们要保持正念，而不是随顺世俗串习，被凡夫心乘虚而入。

进一步，还要在与他人相处时培养正知正念，培养慈悲、利他、理解、同情、接纳、包容等正向心行。对自己来说，这是自利的修行；对他人来说，这是利他的修行。

## 5. 服务大众的修行

在修学的同时，大家会积极参与传灯、修学、辅导等义工行，包括生活中，也会做很多利他善行。在做事过程中，我们是沿用世间做事的心态、习惯，还是在行菩萨行，培养菩萨应该具备的心态和素养？这是关键所在。

如果我们用世俗心做事，即使做得再多，还是在增加我执，增加贪嗔痴。事实上，这种情况非常普遍。因为凡夫就是这样的用心习惯，根深蒂固，所以我们才一再强调要“让做事成为修行”。如果随顺固有习气，那么做的事越多，轮回的串习就增长得越快，最后自己痛苦，大家别扭，团体随之遭殃。反之，如果在做事过程中不断弱化我执，增长慈悲，就是个人成就，

大家开心，团体平安和乐。

怎样让做事成为修行？关键是学会怎么用心。我们提出的“陪伴、关爱、理解、引导”的八字方针，以及“理解、同情、接纳、帮助、无条件帮助”的菩提心五支修法，再到“布施、爱语、利行、同事”的四摄法门，都可以作为检验标准，看看自己在服务大众过程中，有没有跳出自我感觉，修习利他心和慈悲心。如果我们能这样做的话，本身也是修习空性的助缘。

学佛要解决的心灵堡垒就是我执，主要有两种方式。一是通过智慧照见五蕴皆空，因为我执本来没有，只要看清真相即可；一是在利他过程中弱化我执，如果生起纯粹的利他心，这个我就没有立足之地了。要让服务大众模式真正成为智慧和慈悲的修行，必须有正见指引，善用其心，否则的话，利他同样会成就我执。

以上是修行的五处用心，包括了人生的方方面面。我们要让修行渗透到每个当下，让凡夫心没有战场，没有发挥余地。

## 四、九种禅修

说到禅修，大家首先要明确，通过所学法义来训练并改变内心，这个过程就是禅修。有些人之所以学了用不起来，就是因为缺少禅修训练，所学永远只是知识，无法转变为观念、心态和生命品质。

过去有些人觉得我们没有禅修，其实三级修学中蕴含着九种禅修训练，只是我们没有特别强调而已。通过多年发展，三级修学的外在建设正逐步完善，接下来要加强内在生命系统的建设，让修学真正保质保量，这就离不开有效的禅修。那么，九种禅修是什么呢？

### 1. 慈心的禅修

慈心的禅修，主要是根据《慈经》随文入观。现代人往往以自我为中心，对他人冷漠、无感；或是从自我感觉出发，对他人生起对立、排斥等负面情绪。这样的人生是很难幸福的。想改变这种生命状态，必须通过慈心的禅修不断串习，对众生建立好感，给予关爱。

每种心理如何从生起到稳固，我总结了八个字，那就是“建立、培养、训练、熟悉”。关于慈心的修行，我们首先要建立对众生的慈爱，然后加以培养，并在各种境界中不断训练，让慈心的力量逐步壮大，最后成为自己最熟悉的一种心理，时时都能生起，任运自如，就像以往对贪嗔痴那么熟悉。换言之，是让慈心替代原有的贪嗔痴。

《慈经》就在帮助我们完成这样的训练。关键是在聆听《慈经》时用心思维，把其中的每一句话，真正变成发自内心的愿望和想法。

### 2. 八步三禅

八步三禅是我们重要的修学方法，是把法义落实到心行的有效途径。但我发现，凡夫人格也是通过八步三禅形成的。凡夫人格的基础就是无明，所以对人生和世界充满误解，进而形成无明的文化。反过来，又使我们受到这种文化的影响。所以我们都是活在不明文化的大环境中，一方面参与制造，一方面又在接受这种文化，形成错误的人生观、世界观和价值观。

因为三观不正，就会导致根本烦恼和随烦恼。进而重复、强化、发展这些烦恼，在烦恼

中不断轮回，造就凡夫的观念、心态和品质，成为合格的凡夫。这个过程也离不开八步三禅，离不开态度和方法模式。可见八步三禅的方法是中性的，且具有普遍性，不仅可以用来修行，也可以训练凡夫心。我们投入什么材料，就能加工出什么产品。

三级修学依托的是觉醒文化，不论同喜班的内容，还是同修、同德的课程，都来自佛陀在菩提树下证悟的真理。我们通过听闻佛法，不断思维，依正见建立三观。然后运用这种观念，完成心态的改变；进而强化心态，造就佛菩萨那样的生命品质。

在此过程中，八步三禅是重要的转化环节。佛法所说的闻思修、信解行证，以及亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行，都是告诉我们要善用理性，通过如理分别完成修行，改造生命。只是很多人忽略了这一点，只注重修行的外在形式，内心却和佛法智慧严重脱离。

我经常感慨，佛法如此高深，普通信众的素质却相距甚远，让人感觉佛教只是求求拜拜，没有文化，甚至是愚昧、迷信的象征。之所以这样，正是因为我们不能落实佛陀指出的修学理路，不能通过自身言行展现这一智慧的殊胜。所以说，如何于自身落实佛法，也是作为佛弟子的责任所在，是续佛慧命的根本所在，而八步三禅正是对如何认识佛法到依教奉行，作了实操性很强的现代解读，意义重大。

### 3. 日常生活的修行

生活中的衣食住行、工作交往，占据了人生的大部分时间。如果这段时间不能和修行相应，还是在修凡夫心，修贪嗔痴，即使每天有一两小时的定课或闻思，又怎么抵挡得了？所以修行必须贯穿到整个生活中，而不只是在座上，还要延伸到座下，延伸到一切时。

说到日常生活，包括吃饭时怎么修行，走路时怎么修行，独处时怎么修行，待人接物时怎么修行，乃至生活的方方面面，数不胜数。但概括起来无非是两点，一是观念，一是心态。这是修行必须解决的两大问题。一个人会不会修行，区别就在于，我们有什么样的观念和心态。

在三级修学中，也贯穿着日常生活的修行，并在各个阶段为我们提供不同支持。比如人生佛教的学习，是帮助我们重塑人生观、世界观、价值观。过去很多人觉得，三观是哲学问题，或代表政治水平。其实，三观和每个人的生活密切相关。不论你有没有学哲学，有没有思考人生，都会在不知不觉中形成自己的三观，形成相应的人生态度、思维方式，以及习惯、心态、性格。

正是这些生命积累，构成了我们当下的存在，也决定了未来的人生。修行，正是从这两方面开始改变。我们的很多学员学了一两年，甚至几个月，心态和人际关系就有很大改变。为什么能有这样的效果？原因就在于，他的三观改变了，能以智慧来看待人生，解决问题。这样做的时候，心态自然会随之改变。心态变了，世界也随之改变。

当然，三观建设也要随着修学不断深入。从《道次第》的因缘因果，再到同德班的唯识正见、中观正见、禅宗正见等，都在引导我们不断提升认识。包括正念、慈心和利他心的训练，也是引导我们在生活中随时随地地修行。

总之，不论闻思、禅修还是生活、工作，关键是用什么心在做。如果能在正见、正念的指导下，具备和解脱相应的心行，那么生活的每个当下都可以是修行。

## 4. 皈依的禅修

在同喜和同修的课程中，都有皈依的相关法义。此外，我们还将皈依的修行作为定课，需要每天强化三宝在心目中的分量。

因为凡夫的生命基础是无明，所以对自我和世界充满误解。我们不断寻找依赖，最后却发现，我们所依赖的财富、地位、家庭、感情都是泡沫，唯有三宝才是究竟的归宿。但确认这一选择后，它的力量还是微弱的，还会受到各种干扰，不足以推动生命走向觉醒。这就需要通过皈依的禅修，不断培养、训练、熟悉对三宝的信心。

三级修学的方法模式中，有一个十六字窍诀，即“树立正见，认清真相，摆脱错误，重复正确”。其实这个窍诀也有普遍性，想学好世间任何东西，都离不开这一规律。所以我们在确立信仰后，还要不断重复。通过正确的重复增进信心道念，增进对三宝的归属感，乃至时时安住其中，将自我中心转变成以三宝为中心。

## 5. 菩提心的禅修

学佛人都知道要发菩提心，但真正发起来、发得有力量的不多，往往是流于口号。为什么会这样？一方面是对菩提心的意义认识不足，另一方面是缺乏训练，不知道如何长养这一心行。

自2003年以来，我一直在弘扬菩提心教法，相关书籍和音像有《认识菩提心》《修习菩提心》《入菩萨行论》等，并多次传授菩提心戒。在三级修学中，“修习菩提心”也属于定课之一。

说到菩提心的禅修，首先要认识到：为什么要发菩提心，怎么来禅修？凡夫心混乱而迷茫，我们看不清方向，看不清生命的究竟价值，也不知道未来去向何方。而发菩提心正是帮助我们找到生命中最有价值的心理，最有意义的方向——那就是觉醒。

《入菩萨行论》开篇就是“菩提心功德品”，详细阐述了菩提心的意义和重要性，使我们心生向往。因为菩提心首先是一种愿望，要确立帮助众生走向觉醒的愿望，然后不断地培养、训练、熟悉、安住。发起愿菩提心之后，还要受持菩萨戒，在每个当下，都能带着慈悲心去利他，此为行菩提心。

但愿心和行心都属于世俗菩提心，进一步，还要通过同德班的修学，生起胜义菩提心。这就需要通过空性观修解除凡夫心，使菩提心不断提纯，像佛菩萨那样，以无相、无住、无所得的心利益众生。

## 6. 僧格养成的禅修

这是出家众的修行，在家众也可增长一点认识。说到僧格养成，我们都知道和戒律相关，那么它和禅修有什么关系？其实，僧格养成也需要训练。出家前，几十年的社会生活和教育，使我们从外在形象到思维方式都已形成世俗串习。如果不加改变，即使剃发染衣，也算不上合格的出家人。

关于僧格，简单地说，就是外在威仪；深入地说，则是内在气质和生命品质。外在和内在的共同转变，才能从俗人脱胎换骨，蜕变为合格僧人。首先是威仪的训练，比如出家人应该怎么吃饭，怎么和人交流，怎么行住坐卧，都要符合戒律的规范，符合沙弥戒到比丘戒的要求。进一步，还要了解这些外在威仪的修行意义，导向内在的改变。

如果说生命是一个产品，那么僧格就是出家人的产品标准。在成为合格僧人的过程中，

需要通过禅修的训练。外在需要依戒而行，使自己的言行举止符合威仪，而更重要的是培养内在气质。我经常说，僧人要有两个特质，一是脱俗，一是寂静。这就必须在持戒的基础上，进一步修定发慧，对世俗不再有任何粘著。当内心真正放下，再加上外在威仪，就会成为法相庄严、受人尊重的僧宝。

如果不通过相应训练，哪怕学了一点戒律知识，或是生活在僧团，但整个表现可能还是与在家人无异，那就不具备僧格，这个产品也是不能完成的。

## 7. 服务大众的禅修

在五处用心中，也讲到服务大众。我们践行的两套模式，是以三级修学模式导向智慧的成就，以服务大众模式导向慈悲的成就。但如果我们不能把做事变成修行，服务大众也可能长养我执，甚至成为贪嗔痴的助缘，所以我们会通过团队、模式、正确用心等方式来避免这一偏差。

那么，怎么把服务大众变成禅修？这就要在做事过程中，带着菩提心去做，通过“陪伴、关爱、理解、引导”，通过“理解、同情、接纳、帮助、无条件帮助”，以及“布施、爱语、利行、同事”的四摄法门，根据不同的因缘，来建立慈悲心和利他心，进而不断地培养、训练、熟悉这些心行。

## 8. 正念的禅修

未来我们会在学习《百法》的阶段，加入正念禅修。因为《百法》贯穿着轮回和解脱的心理，从欲、胜解、念、定、慧，到无贪、无嗔、无痴、轻安等，都是导向解脱的心理。

欲是善法欲，希望以修行提升生命品质的愿望；胜解，是对佛法正见和佛菩萨功德有坚定不移的信解；念，是依四念处建立正知正念，以此开发智慧，远离贪嗔痴，使身心轻安。进一步还要发菩提心，在空性见的指导下，完成大乘解脱道的修行。

这是三级修学中关于解脱行的重要理路。以《道次第》作为禅修的基础和辅助，采用四念处的训练方法，了解什么是正知正念，然后不断培养、训练、熟悉，时时安住其中。

## 9. 空性的禅修

在八步三禅、正念禅修的基础上，还要学习唯识、中观、普贤行愿和禅宗的见地，以此观照内心。心态就是两个东西，一是影像，一是念头。平常人的念头太粗，无明的力量太重，所以总是被影像和念头左右。如果能把前面的禅修做好，心变清净了，再来观照心念，体认空性，自然会容易多了。

空性禅修就是引导我们体会本自具足的觉性和明性。有了观照力，就能照破影像，看到念头的本质是空性，所谓觅心了不可得。看清这一真相，影像和念头的力量就没那么大了。平常人体会不到心的明性，体会不到虚空般的心，才会把影像和念头当作一切，为其左右，不得自在。

对觉性有了体会后，还要不断培养、训练、熟悉。所以禅宗在见道后还要保任，就是不断熟悉，时时安住，生命才能自在无碍。

以上讲到九种禅修，在用心方法上，主要是运用心的三种能力。八步三禅是运用理性，通过闻思经教，重新认识生命和世界，解构以往的错误认知，摆脱凡夫心。

同德班有关《普贤行愿品》的修行，则是运用想象力。我们要通达空性，关键是转化所缘对象。因为心和认识有关，比如我们觉得某人对自己很好，对他就感到亲切，反之则会心生嗔恨。这些念头都来自我们对境界的设定，进而决定我们的心态。如果我们改变设定，心态也会随之改变。此外，我们的心很容易陷入某个焦点，局限而狭隘。而普贤行愿的观修是让我们放弃所有焦点，建立无限的所缘。其实这是心的本来状态，是非常高明的修行。如果我们经常做这种观修，利用想象建立无限的所缘，体会无限的心，将是证悟空性的重要助缘。

第三是运用觉知力，比如我说话时知道自己在说话。唯识宗认为，人的认识包括见分、相分和自证分。当我们看到影像时，知道自己在看影像；或是在情绪生起时，知道自己高兴还是不高兴。这种自觉、自证、自知的能力，是心本身具备的，可以用来修习观照般若。当这种觉知力生起时，心就不会陷入对所缘的执著，而能像《楞严经》所说的“反闻闻自性”那样，让心回归觉性，完成空性禅修。

三种用心方法，分别运用了理性、想象和觉知力。通过这些手段，可以引导我们解构凡夫心，解构二元对立的世界，最终通达空性。

以上所说的一条道路、四种身份、五处用心和九种禅修，都属于内在修行道路和禅修方法的建设，非常重要。希望大家对这个思路有明确认识，接下来，我们还会做相应的完善，让大家对每一部分的修行和检验方式更加清晰。有了这些引导，未来我们在修行上一定能达到无我无相，保质保量。

## 八步骤三种禅修

2015年，我们的整个工作要回归核心，即传承并传播三级修学。不论辅导、修学，还是传灯、慈善，都要围绕这个共同的核心。其中，辅导工作又是传承三级修学的关键所在。

如何才能有效落实三级修学？重点就在于十八字方针，在于八步骤三种禅修。所以，我们要把认识和运用十八字方针，作为辅导委培训的重点。从辅导员、实习辅导员到辅助员，都要掌握相关内容。如果辅导员都不能掌握十八字方针，不知如何运用八步骤三种禅修，怎么能带好一个班，并指导学员运用？

今天，我将从五个方面来和大家谈一谈。

### 一、真诚、认真、老实

十八字方针中，“真诚、认真、老实”属于态度模式，也是落实方法、达到修学效果的前提。那么，它对落实三级修学到底有多大作用？这是很多人开始修学时容易产生的疑问。有些学员甚至会对此心生抵触：我们是仰慕佛法智慧来修学的，这个起点是不是太低了？我们是小学生吗？这也值得强调吗？

之所以有这样的定位，是特别针对今天的学人而设置的。当今这个时代，就是一个不真诚、不认真、不老实的时代，这种习惯和学佛完全是背道而驰的。事实上，这正是很多人修学难以相应、不得受用的症结所在。不真诚，就会目标不清，不知学佛是为了调心治病；不认真，就会浅尝辄止，就像用药剂量不足，难以生效；不老实，就会四处攀缘，今天接受这种治疗，明天尝试那个配方，尚未看到疗效就不了了之。总之，没有真诚、认真、老实的态度，是不可能药到病除的。

在《道次第》的闻法轨则部分，讲到闻法要离三种过、具六种想，这和三级修学所说的“真诚、认真、老实”到底是什么关系？

凡夫心的特点，就是无明和我执。因为无明，使我们的认识受到感觉、情绪和观念的影响，从而产生种种错误认识。因为我执，又会以自我为中心，把自己对世界的错误认识当做真实，并执著于此。我们相信自己的感觉，但这个感觉是错误的。所以，人要改变自己非常困难。除非我们认识到自己存在的问题，进而接受智慧文化的教育。

佛法不仅能帮助我们看到存在的问题，还能为我们提供智慧的认识。但它究竟能对我们产生多少疗效，是取决于每个人自己。我们惟有具备“真诚、认真、老实”的态度，才能以开放的心态接受佛法，改善生命。否则就会像覆器那样，虽然法雨普润，却依然活在自我的感觉中，滴水未沾；或是像垢器那样，把所学的一切都用自我感觉改造过，成为“我的法”，而非佛的法。

具六种想，则是“真诚、认真、老实”的重要基础。在学佛成为时尚的今天，不少人只是将之作为一种爱好，就像品茗、闻香、听琴那样，不过是生活的点缀而已。之所以这样，关键在于没有“于己作病者想，于说法者作医师想，于教法作药物想，于修行作疗病想，于如来作正士想，于正法起久住想”。在这些认识中，最重要的是病者想。

我们必须认识到，自己是生死轮回的重病患者，是贪、嗔、痴的重病患者。如果不能生起这一认识，学佛必然流于表面，是不可能相应的。只有看到以迷惑烦恼为基础的生命存在重大过患，看到轮回的本质是痛苦的，才会寻医问药，积极治疗。进而认识到，佛法是药物，法师是医生，修行是治疗过程。具备这些认识，才能建立“真诚、认真、老实”的修学态度。

那么，这种修学态度和“理解、接受、运用”又是什么关系？

比如理解，有错误和正确之分，有肤浅和深入之分；比如接受，有少量接受和全部接受之分，有勉强接受和欣然接受之分；再如运用，有偶尔运用和经常运用之分，还有生搬硬套和任运自如之分。为什么会有这些差别？正是取决于“真诚、认真、老实”的修学态度，取决于能否离三种过，具六种想。

如果是覆器，佛法根本就进入不了心田，哪里谈得上理解？如果是漏器，无论接受多少法都会流失殆尽，无法积聚为改造心行的力量；如果是垢器，接受的法都会被自己处理过，不能产生应有的正向作用，甚至成为烦恼的增上缘。

所以说，态度模式决定了我们对法的“理解、接受、运用”，也决定了我们对法的受益程度，即能否通过学佛完成观念、心态和生命品质的改变。

## 二、认识八步骤

关于如何修学，我们首先提出了有关态度、方法、效果的十八字方针，进而提出八步骤三种禅修。后者是对十八字方针在修学运用上的概括，不仅是一种方法，同时也蕴含了结果。其中，前四步偏向理解和接受，后四步则是通过传承佛法来改造生命，在理解、接受的基础上加以运用。

对于三级修学每一课的内容，只有理解之后，知道其中讲的是什么，才谈得上接受。如果不曾理解，或理解出现偏差，哪怕听得再多，仍是活在自己的世界里，不能真正和法产生连接，更谈不上运用了。所以，“理解、接受、运用”就是通过心相续来传承佛法，完成生命的改造，进而帮助更多的人走向觉醒。

对八步骤的概念，我们应该不会陌生。但具体怎么运用？并不是人人都很清楚了。其实，八步骤就是一种方法论。简单地说，就是把书本道理变成生命品质的方法。

学佛大体有两种误区。一是偏于理论，知道很多道理，说起来头头是道，但只是纸上谈兵，和安身立命关系不大；二是盲修瞎炼，每天忙于功课，总在念着拜着，但内心烦恼依旧，把学佛和生活打成两截。

须知，佛陀一生应机设教，都是为解决众生问题服务的。在佛陀的教法中，有理论，有实践，是一个从言教到生活，从观念到心行的系统工程。如果单纯当做理论，或是修行技术，乃至生活方式，都是不完整的。

如何把理论和实践结合起来？佛法的常规修修理路，有八正道、闻思修、信解行证，及亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行等。这些方法包含在众多典籍中，是佛陀为我们提供的共同路径。但对今天的学人来说，仅在文字上理解这些经典就存在障碍，要认识其中蕴含的深意，更是难上加难。

基于此，我根据现代人修学的需要，概括出八步骤三种禅修。其中，包含了从理解法义到思考人生、形成认识，进而落实心行、改善生命品质的过程。不仅是一套有效的修学方法，同时还蕴含着学佛所要达到的结果。

### 1. 前三步

八步骤的前三步非常关键。第一步是读懂每个句子，第二步是了解每个段的内涵，第三步则是从发现问题到解决问题，从传承法义到建立认识。这是修学不可或缺的基础。

以往的学习方式，通常是总结段落大意，现在比较流行做思维导图。关于这个方法，我三十年前在广化寺读《四分律行事钞》时就已开始使用。《行事钞》由道宣律祖编著，共三十篇。每篇涉及一项内容，包括出家人如何受戒、安居、依止师长等等。我每读完一篇，就做出相关的思维导图，使整个纲领一目了然，知道其中到底要说什么事，这件事该从哪些方面去做，等等。

三级修学有不少教材来自我的历次演讲，其中，有些是音像资料，有些已整理成书。不论哪一种，都会有相应的结构。比如从若干方面来谈这个问题，每个方面大概讲些什么。整理成文后，一般会有若干层级的标题。现在编写的同修班辅助材料也做了思维导图。大家在学习过程中，可以借助这些方便。



但光看目录和思维导图是没有内容的，还是不清楚它到底要说什么，这就需要回到相关的音像和书籍。三级修学为什么要求我们把每课内容学习三遍以上？其实，这是“理解”的最低要求。如果不是观听或阅读三遍，很难理解其中究竟要告诉我们什么。事实上，这也是很多学员认真学习后的共识。

读一遍的时候，可能感觉知道得差不多了；读第二遍的时候，才发现许多之前忽略的内容；读第三遍的时候，又会发现之前的学习还有遗漏，还不够深入。如果继续下去，其实还会有新的领悟。哪怕之前的三遍已经学得比较扎实，在内容上完全没有遗漏，但因为你对佛法的认识在加深，对同样的内容就会有不一样的发现。

或许有人会觉得，有必要这样吗？对不少人来说，从一段话甚至一个句子中，也能了解一些佛法道理，从中有所受用。但我们要知道，这种接受是不完整的。真正学佛，不仅是让自己的烦恼稍微少一点，让心稍微安静一点，而是要从迷惑走向觉醒，从轮回走向解脱，这就必须对法义有完整、准确、透彻的认识。这三项标准缺一不可。

首先是完整。比如《佛教的财富观》，是要告诉我们财富和人生的关系。内容包括“怎样看待财富、财富与道德、佛教徒能否追求财富、怎样追求财富、合理支配财富”等方面。由这些问题，构成对财富的完整认识，而不仅仅是了解一个方面。否则就会以偏概全，影响对这个问题的认识。

其次是准确。这就必须反复地观听和阅读，理解其中到底要告诉我们什么道理。所以，三遍是基本要求，要准确理解，其实需要读上更多遍。古人说，“书读百遍，其义自见”，确为经验之谈。更何况，佛法博大精深，很多道理都是层层展开的。随着修学的提升，你再去读，每次都会有不一样的收获。所以只要时间允许，我们应该多听闻，多思考，确保理解没有偏差。

第三是透彻。只有完整、准确地理解法义，对它到底要讲什么了然于胸，佛法智慧才会进入我们的心相续中。否则就会浮在表面，好像知道了，但知道的只是皮毛，没有真实力用。书法有个标准叫“力透纸背”，学佛也是同样，要把法义深深镌刻在心中，念念不忘，才能在境界现前时有效运用。

我们对法义的理解包含两个层面，一是理论层面，二是现实层面。佛法能不能用得起来，首先取决于理论层面的理解是否完整、准确、透彻。具备这个基础，才能在现实层面去对照、检验并接受。比如无常，有关于无常的理论，也有关于无常的事实。我们学习的所有理论，都要到现实中去反复观察，一一验证。

佛法讲无常，现实到底是不是无常的？讲人生是苦，现实到底是不是苦的？讲金钱是毒蛇也是净财，现实中到底是不是有这样两种面向？所有问题，我们都要回归到现实中加以对照，只有这样，才能把闻思正见落实于心行，真正成为自己的认识。

我们是充满迷惑烦恼的凡夫，所有的痛苦、轮回、颠倒，都是因为无明而产生。我们本来拥有无价珍宝，却一无所知，只能流转生死，乞讨度日。这是何其可怜的人生！佛陀说法的目的，不是为了给我们提供一套理论，让我们掌握一些知识，而是帮助我们认识人生和世界的真相，找到开启宝藏的钥匙。所以在学习书本理论之后，必须联系现实进行观察，由此建立正见，也就是观察修。

由无明建立的错误认识，给生命带来了无穷过患。现在，我们需要传承智慧的认识来替

换它。这种智慧不是复制进去就行了，那是不能生根的，对境现前，很可能就随风飘零，根本无力抵御。只有通过观察，看清人生和世界的真相确如佛法所说，而非我们原来认识的那样，才能对佛法心悦诚服。那样的认识，才会深深镌刻在心田，任凭风吹雨打，考验重重，都不再构成干扰。

在近四十年的学佛过程中，我越来越感觉到，佛陀简直把人生道理说尽说透了。有句话叫做“世间好话佛说尽”，这个好话，就是真实语，智慧语。所以，佛法是靠智慧而不是别的什么折服我们。只有明白这一点，我们在给别人介绍佛法时，才能充满自信，而不是鹦鹉学舌。或是像复读机那样，只会照搬佛陀怎么说，古德怎么说，导师怎么说。当然，我们可以引用，但关键是要真正理解并接受，形成自己的认识。这样的话，才是从内心流淌出来的，是具有感染力的。

## 2. 第四步

在前三步的基础上，第四步就是建立正确认识，即观念的禅修。所谓正确认识，包括理论认识 and 实际认识两部分。理论的正见，就是佛陀所说的因缘因果、无常无我等道理；实际认识，就是我们的人生观、世界观和价值观。

通过八步骤的前三步，我们对佛法所说的每个内容，都能完整、准确、透彻地理解，从中获得正见。进一步，还要过渡到对现实的观察。缺少这个环节，书本理论和实际认识就不能发生连接，产生作用。如果把理论比做一粒种子，闻思只是获得种子，而观察修才是耕耘、播种，让种子生根发芽的过程。

## 3. 第五步

建立正见之后，第五步就是运用观念，建立正向心态。常常有人说：“佛法我怎么用不起来？”如果种子还没有埋入土壤，怎么生长？同样，如果法还没有变成你的认识，怎么运用？另一个常见问题是：“道理我都懂，就是做不到。”其实，凡是真正懂得的道理，一定可以做到。我们不会吃下毒药，因为知道这样会失去生命。可为什么明明知道是错误还会去犯？归根结底，就是对道理认识不足，对其中的危害认识不足。知道这件事不对，但只是停留在概念上，并没有发自内心地认同，成为实际认识，所以就用不起来。

可见，真正产生作用的是实际认识。一旦将佛法理论变成自己的认识，自然就用起来了，不用都不行。就像我们平时看到喜欢的东西，立刻会生起贪心，根本不需要什么过程。因为贪欲已经被训练得任运自如，一旦境界现前，瞬间就会自动运转。所以说，运用是取决于观念的改变，取决于观念的深入程度。

## 4. 第六步

从第五步的运用观念、建立正向心态，到第六步的完成心态改变，都属于心态的禅修。很多学员通过几个月的修学，烦恼变少了，人际关系和谐了。为什么有这样的效果？因为佛法已经在他的生命系统中运转起来，自然就会产生作用。这种作用，首先就表现在心态的改变。

生命有两条道路，一条是轮回道，一条是解脱道，非此即彼。轮回就是迷惑心理的发展过程。因为错误的认识和观念，引发狭隘、自私、贪婪、对立、冷漠等一系列负面心理，给人

生带来种种烦恼。如果我们不想继续这样的痛苦，就要建立正确认识，重新观察世界。通过观察，让这种正确认识在内心扎根，逐渐替换原有的错误知见。错误知见减少一分，烦恼痛苦也会随之减少一分。佛陀之所以能断除烦恼，成就断德，安住于无限的寂静，也是因为他的正见已经圆满。

所以说，心态的禅修，是来自于观念的禅修；心态的转变，是取决于观念的转变。

## 5. 第七步

心态改变之后，第七步就是重复正向心态，改变生命品质。无始以来，轮回的串习始终在主导生命，力量根深蒂固。相比之下，修学建立起来的正向心态还不稳定，需要不断养护。一方面，要认识到负面心理的过患，不再进入原有轨道，不去肯定它、认可它、支持它、参与它；另一方面，需要认识到正向心理的意义，时时对它加以关注、欣赏、支持和重复。这个过程，就是佛法所说的扫尘除垢，转染成净。

## 6. 第八步

随着正向心理的强化，最终进入第八步，完成生命品质的改变。从三种禅修来说，第七和第八步所进行的，就是生命品质的禅修。佛和众生的最大区别，就在于生命品质。凡夫的生命品质是以贪嗔痴为基础，而佛菩萨的生命品质则体现为圆满的慈悲和智慧。这种生命品质不是与生俱来的，而是通过修行造就的。

八步骤的修行，就在引导我们成就这样一种生命品质。首先是舍凡夫心，消除负面心行，佛教称之为断德；其次是成就正面心行，圆满无限的智慧和慈悲，佛教称之为智德和悲德。这些品质需要通过戒定慧三无漏学来成就，三级修学同样是围绕这个目标而设定。

除了八步骤，我们还有十六字窍诀，即“树立正见，认清真相，摆脱错误，重复正确”。八步骤的前四步，是帮助我们“树立正见，认清真相”；而后四步则是引导我们“摆脱错误，重复正确”。如果前四步，尤其是第三步没有完成，就无法树立正见，也就不能认清真相，摆脱错误，更谈不上重复正确了。

所以说，八步骤贯穿着学习教理到转变生命品质的整个过程。其中，第一、第二步是基础，第三、第四步是关键，第五、第六步是提升运用，第七、第八步是达到圆满。

# 三、观察修与安住修

很多学佛人对禅修有一份向往，觉得三级修学没有禅修，总想去哪里体验一下。之所以这样，是因为我们对禅修有一定的误解，觉得只有闭上眼睛、盘腿坐在那里才是禅修。

对于这个观点，禅宗早在一千多年前就作了批判。《六祖坛经》说：“生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课？”身体不过是个皮囊而已，怎么可以根据它是坐着还是躺着来判断是非功过呢？关于此，禅宗还有一个著名的公案。当年，马祖道一精进禅坐，南岳怀让看出他是个堪当大任的法器，就想度一度他。于是，怀让禅师取了一块砖在他身边磨。马祖被吵得不行，就问：你磨砖干啥？怀让说：我想把它磨成镜子。马祖奇道：磨砖岂能做镜？怀让反问：如果磨砖不能做镜，坐禅岂能成佛？怀让接着举例说：就像牛车不动的时候，应该打车还是打牛？

禅修是心地功夫，关键是改变我们的心，打坐只是辅助手段。真正的用心，贯穿在一切时，一切处，包括行住坐卧，乃至吃喝拉撒。只要保持正念，随时随地都是修行。很多人不懂得怎么在心地下功夫，既不学习教理，也不改变观念，调整心行，只是浑浑沌沌地坐在那里，以为这才是禅修的唯一方式。其实，是对禅修的误解。

话说回来，既然躺着、走着都可以修行，盘腿坐着自然也可以是修行。事实上，这也是常规的禅修方式。但我们要知道，坐在那里干什么，才是最重要的。禅修并不是让身体保持某种姿势就行了，关键在于用心，而不是形式。正因为如此，禅宗修行历来都不拘一格，但用心却绵绵密密，绝不空过。

佛教中，关于禅修的方法很多。比如止观，是通过培养定力来获得观智；内观，是通过培养觉知来获得观照力；观想，则是通过想象来调整心行。三级修学比较重视观察修，这也是《道次第》倡导的修学方式。通过听闻法义，运用理性思维，建立对世界的正确认识。因为说法是佛陀一生教化的重要手段，所以，学习佛陀言教，也是他老人家为我们施设的常规修学途径。

## 1. 观察修的心理基础

学佛是要开智慧，见真理，而智慧和人的理性有关。为什么说人是万物之灵？为什么人类会有五千年文明？为什么诸佛世尊出自人间，而不以其他身份成佛？都是因为人有理性。人类要离苦得乐，就会不断探索生命。在探索过程中，去认识生命是怎么回事，世界是怎么回事。同时，通过思考对已有认识进行审视，看到自己存在的不足，从而加以改变，转染成净，转识成智。

这种理性的形成，包括生活方式的文明与否，又和我们接受的文化教育有关。我们接受什么样的文化教育，就会建立什么样的理性，成为什么样的人。古往今来的罪犯乃至暴君，也是因为接受不良文化，形成错误观念，才会导致种种不良行为，从而危害自己，危害社会。

幸运的是，我们今天接受到觉醒的文化，智慧的文化。否则，将永远看不清世界真相，找不到生命出路。我是谁？生命的意义在哪里？靠我们自己去想，是想不出来的。虽然路就在那里，过去也有古佛走过，但除了慧根极利的独觉，凡夫是没有能力找到这条道路的。

古往今来，不少哲学家和艺术家在功成名就后走上了绝路。他们并不是为生计所迫，也不是受到什么打击，而是找不到人生的意义。世间很多人，为了事业、财富、家庭就可以忙碌一生，乐此不疲，但总有一些人不能满足于此。当他们真正开始探索人生时，才会发现，这是一条迷雾重重、崎岖坎坷的道路，需要勇猛精进，更需要智慧抉择。

佛陀不但找到了这条道路，还为我们施设种种教法，苦口婆心地引领我们。尽管有了这么多方便，也尽管我们有幸得人身，闻佛法，但佛法浩瀚，很多人穷其一生都在上下求索，不得要领。有鉴于此，我们特别根据现代人的特点，安立三级修学模式，只要“真诚、认真、老实”地遵循这一次第，下多少工夫，就能有多少受益。

## 2. 观察修的教理依据

闻思修是佛法修学的基本次第。其中的思，就是如理思维。这个“如理”非常重要。凡夫也总在思维，可那是虚妄分别，是胡思乱想，不但没有解决问题，反而会想出种种烦恼。所谓“天下本无事，庸人自扰之”，说的就是这个。所以说，理性本身是双刃剑，必须合理运用，

才能令我们破迷开悟。否则，只会迷上加迷。

在“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行”四法行中，如理作意也是关键所在。从亲近善知识到听闻正法，是在接受智慧的传承。在此基础上，通过如理作意，知道佛法究竟告诉我们些什么，才能法随法行，走向觉醒。

而在八正道中，首先是正见，其次是正思维。我们接受了佛法正见，就要落实到心行，以此观察世界，思考人生，而不是一味随着妄念跑。唯识也讲到，由四种寻思（名寻思、事寻思、自性假立寻思、差别假立寻思），才能引发四种如实智。

可见，如理思维对学佛非常重要。《道次第》倡导观察修，正是基于这些常规修行路线提出的，并非独辟蹊径。忽略这个关键，就会走上歧途而不自知。长期以来，为什么佛法修学存在这么多问题？有人谈玄说妙，徒逞口舌之利；有人盲修瞎炼，只做表面功夫。佛法本身是深奥的智慧，但现在的教界越来越没文化了。学禅的不要看经教，说是“不立文字，教外别传”；念佛的也不要看经教，说是“三藏十二部，留给他人悟”。而不学经教意味着什么？就意味着我们无法传承佛陀的言教，无法传承这种智慧的认识。

参禅也好，念佛也好，都是在众多经论基础上浓缩的修行手段，而不仅仅是我们看到的表现形式。在这些方法背后，还有完整的理论和修证体系。如果把理论去掉，把知见和用心方法去掉，最后剩下一个话头，一句佛号，就像内容去掉后剩下的标签，被完全架空了，力量从何而来？

佛教和其他宗教最大的不同，就在于正见。很多宗教也有戒律，也有禅修，在这两方面，佛教和其他宗教是共通的。尤其是和印度本土宗教，连概念都有很多相似之处。如涅槃、解脱、业力和轮回等术语，在印度其他宗教早已有之。为什么只有佛法能将人导向解脱？正是因为知见不同，对这些概念的剖析和解读不同，由此发展的修行原理也不同。这才是佛法真正的不共所在。

当然，理性是不能直接抵达真理的，但它可以帮助我们找到方向，接近真理。只有最后进入空性的禅修时，才要放下分别，开启无分别的智慧。在此之前，如理思维都是不可或缺的。

### 3. 凡夫心是依观察修而建立

其实对凡夫来说，观察修和安住修并不陌生。因为凡夫心也是通过观察修和安住修建立起来的，可以说，我们无始以来一直在做观察修和安住修。比如我们喜欢一样东西，就会反复想着它的好处，想着一定要把它占为己有，这就是观察修。最后使这个念头变得极其强烈，在内心久久不去，甚至强烈到只剩下这个念头，这就是安住修。比如有些人自视甚高，感觉良好，也是来自观察修。因为他总想着自己的长处，越想越觉得自己了不起，觉得别人都不如他，最后生起极大慢心，并沉浸在这一感觉中，处处透着优越感。这种感觉从何而来？其实就是自己修出来的。

总之，观察修就是针对某个问题，通过各种角度的反复思考，形成相应心念，并使这种心念增长广大。无始以来，凡夫在无明和我法二执的认知基础上，思维种种问题，形成现有的凡夫人格。所以，这种修行方法很适合凡夫。我们曾经因为错误的观察修和安住修带来烦恼，流转生死。现在还是依照这个心行运作规律，只是调整方向，通过对佛法的思维获得正见，以此认识问题，改变心行，这样就能解除烦恼，出离生死。

改变心行包括两方面，一方面是摆脱导向轮回的负面心理，一方面是建立与解脱相应的正向心理。这不是玄谈，完全可以在修学过程中不断实证。只要“真诚、认真、老实”地按照八步骤，尤其是第三、第四步，从理解法义到建立观念，再以这些观念思考人生，心态必然会发生改变。

#### 4. 观察修在《道次第》中的运用

整个《道次第》所说的，就是这样一个修心次第。这个过程围绕“舍凡夫心，发菩提心”展开，包含道前基础的依止善知识、暇满义大，下士道的念死无常、念三恶趣苦、皈依三宝、深信业果，再到中士道的出离心，上士道的菩提心和菩萨行。每个环节都在帮助我们消除错误观念，建立正确认识，即观念的修行。再通过对这种认识的观修，摆脱凡夫心，建立走向觉醒的心，即心态的修行。

这个过程需要一步步地落实。比如听闻轨则，如果不能离三种过，具六种想，就不能成为法器，不能让纯净的佛法进入心相续中，完成生命品质的改变。同样，没有“真诚、认真、老实”的修学态度，就谈不上“理解、接受、运用”，更谈不上“观念、心态、品质”的改善。

此外，下士道的重点是建立对三宝的信心，生起皈依之心，并深信业果；中士道的重点是深刻意识到轮回的痛苦本质，生起出离心；上士道的重点是通过修习七因果和自他相换，认识到菩提心的功德，发菩提心，修空性见。其中的每个过程和环节，都贯穿着相应的观察修和安住修。

在《二十一禅修手册》中，把《道次第》的重要环节都形成禅修内容。观察修部分，是把《道次第》的相关内容，用简要的语言加以总结。就像我们修习皈依仪轨时，要思维暇满义大、念死无常、念三恶道苦等，由此生起真切的皈依之心。此处的关键，不是念诵相关文字，而是通过对这些现象的观察思维，发自内心地觉得：三宝对自己无比重要，是人生唯一的依怙和归宿。当我们生起强烈的皈依之心，再来念诵三皈依，才能具足力量。进而安住于三宝功德，与三宝心心相印。

除了皈依，我们对每一法都可以进行这样的观察修和安住修。依止善知识如此，发出离心、菩提心也是如此。如果没有观察修和安住修，我们对这些法的学习，往往会停留在理论层面，不能落实到心行，和人生发生连接。那样的话，我们所学到的法，就只是人生的包装，不会成为人生的内容。

### 四、八步骤三种禅修

禅修的重点，不在于坐着，还是站着或走着，而在于心行的建立和改变。明确这个重心，才能完成观念、心态到生命品质的改变。

在三级修学的设置中，完成这个目标的方式，包括自己的阅读和观听，也包括小组共修和班级共修。可能有人会问：这样的话，和世间人读书有什么不同？两者的差别在哪里？差别就在于，有没有运用八步骤。如果没有运用八步骤，就是在学文化，学知识，学理论。即使所学的是佛法，但因为没有经过八步骤进行转化，也算不上修行。反之，如果运用八步骤在修学，不管是自己思维法义，还是在参加共修，都属于禅修的范畴。

因为禅修要做的，就是如何把佛法智慧转化成你的认识和观念。这不是必须坐在那里、

闭着眼睛才能完成，可以在看书时完成，也可以在小组和班级共修中完成。所以，关键是要了解到禅修的意义和作用，知道它的重点在打车还是打牛。如果抓不住重点，哪怕把车打得散架了，牛还是原地不动。一旦把佛法智慧真正变成自身的观念和心态，随时随地都能洒脱自在，了无牵挂。正如禅宗所说的那样：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”

对于法的落实，则在八步骤的基础上提出了三种禅修，即观念的禅修、心态的禅修和生命品质的禅修。

## 1. 观念的禅修

第一步到第四步，是观念的禅修。通过阅读、观听、使用辅助教材，准确理解法义。进一步，学会用这种法义认识世界，思考人生，并通过现实中的对照和检验，知道佛陀告诉我们的一切真实不虚。从而摆脱错误，建立正见。具备正见之后，以此断除烦恼，导向解脱。

所有课程的安排，都是在帮助我们建立相关正见。比如同喜班部分，是从佛教的角度看待信仰、财富、环保、世界等种种问题。为什么有这样的设置？因为在我们的烦恼中，有的来自家庭，有的来自感情，有的来自事业，有的来自人际关系，总之，每种烦恼都有一个归属。那么，它的最终归属在哪里？为什么这些事让我们产生烦恼？就是因为无明，因为用错误观念看问题。换言之，这是由错误的观察修和安住修所造成。

正因为烦恼是由错误观念造成的，所以，解脱必须建立在正见基础上。首先就要了解，佛法是怎么看待这些问题的。我们通过对课程内容的阅读和观听会发现，原来我们习以为常的一些观念是经不起推敲的，原来事物还有我们从未涉猎的另一个角度，原来真相并不是人云亦云的那一个，而是要通过观察、思维和实证才能找到的。

我们对每一课、每本书的学习，都是在传承一种智慧的认识，这就必须准确、完整、透彻地理解其中内容。建立正确认识后，还要持久、稳定地安住其中，以此替代原有的错误观念。一旦正确观念淡化了，就要重新认识，重新思考，让正见再次清晰起来，成为内心的主导力量。

## 2. 心态的禅修

第五步到第六步，是心态的禅修。建立正见后，我们要以此处理问题，指导人生。从运用正确观念到建立良性心态，这个过程离不开观察修。当我们真正能以智慧观察世间和人生时，烦恼就不起现行。然后就要安住在智慧观照中，保有内在的清静和慈悲，并使这一状态不断延长。

当这个状态模糊了，难以为继了，就要继续观察，去念死无常，念轮回苦，或忆念三宝功德。总之，针对当前存在的困扰，对相关法义进行思考，将心重新调整到位。

所以，观察修和安住修不是一次就能完成的，而要经过十次、百次，甚至千万次的重复。这个过程需要轮番修。一方面是用正见对治妄念，一方面是用正向心态对治负面心态。当心能够安住在正见和正向心态中，就持续、稳定地保持这一状态，不再观察。否则，反而会使心趋于掉举。

## 3. 生命品质的禅修

第七和第八步，是生命品质的禅修。无明迷惑造就了凡夫的生命品质，我们希望成就佛

菩萨那样的生命品质，就要不断发展与觉性相应的心理，强化与解脱相应的心理，并使这些心理稳定下来，占据主导，最终才能转变现有的生命品质。

在此过程中，需要让心长时间地安住于正向心态。一旦偏离，就要通过观修把它调动起来，进而安住其中。这个过程也需要轮番进行，通过重复正确，造就全新的生命品质。

八步骤三种禅修的要点，观念的禅修是修正观念，心态的禅修是调整心态，生命品质的禅修是改变生命品质。也就是通过对法义的理解，建立正确观念；通过运用正确观念，建立正向心态；通过重复正向心态，造就高尚的生命品质。这是一个转迷为悟、转凡成圣的过程。

## 五、座上修和座下修

在三级修学中，虽然把《道次第》作为重点，但这只是其中的一门课程，不是全部。包括对观察修、安住修和座上修、座下修的定义，也和《道次第》有不同侧重。

比如《道次第》说到观察修和安住修，我们又在此基础上提出了八步骤三种禅修。在《道次第》的略示修法部分，将每个法的修行分为加行、正行、结行和未修中间四部分。其中，加行、正行和结行属于座上修行，未修中间属于座下修行。在《二十一禅修手册——道次第实修手册》中，还对各项内容形成了相关仪轨。

在这些仪轨中，每项修行前都有皈依和发心，接着是对于某一法进行观察修和安住修。比如怎样对依止善知识进行观察修和安住修，怎样对念死无常进行观察修和安住修，最后是回向。也就是说，主要是在座上进行观修。

三级修学特别针对在家居士而施设，考虑到初学者往往还不习惯坐在那里观修，要不就昏沉瞌睡，要不就胡思乱想，效果并不理想。所以，我们将座上修行贯穿到自修和共修中。也就是说，只要运用八步骤来修学，不论自修还是共修，都属于座上修的范畴。

因为禅修的重点是改变观念、心态和生命品质，形式只是辅助。从具体实践来看，如果我们真正运用八步骤去自修共修，修学效果是显而易见的。当观念有了改变，进一步，就是把这些观念带到生活中，使心态得到调整。这种座下的修行，既是对座上修的落实，也是对它的检验和巩固。假以时日，必然会导向生命品质的改变。

所以，只要对八步骤三种禅修运用到位，严格按照这套模式来学，观念和心态肯定越来越健康，越来越有智慧。与人的相处，对事的处理，也会越来越圆融。反之，如果没有正见指导，一味执著某种外在形式，往往会修得烦恼重重。为什么很多人学佛学得怪怪的，和大家格格不入？就是因为他的修学不是立足于智慧，而是执著于某种形式，这就很容易和生活脱节，和他人对立。

总之，八步骤三种禅修是一套行之有效的方法，也是落实三级修学的关键。希望大家结合自身修学，对如何运用这套方法进行深入交流，把它真正落到实处。



# 认识人格密码，开启八三禅修

——2022年秋讲于甘露别院正念堂

八三APP是继菩提导航之后，我们研发的重要修学武器。八步骤三种禅修的提出，来自我在弘法中的长期观察。我发现，很多人的修学偏向一端，主要表现为学和修的割裂。学教者学了很多法义，但多半停留于理论，不知如何运用；实修者接受某个法门后就照着做，但往往缺少教理支持，不知修行原理是什么。甚至于，使学和修形成不同程度的对立，学教者认为实修者不懂法，实修者认为学教者不能行。

## 一、八三的提出

在佛陀建构的修学次第中，是把学和修、教和行统一起来。如四法行，为亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行，既重视教理，又关注实修。而闻思修、信解行证、八正道同样告诉我们，首先要听闻正法，其次是通过如理思维，把法义变成自身观念，然后依此实践，将法真正落实到心行。可以说，这是修学的常规道路。

但长期以来，大家并没有很好地继承这个次第。八步三禅正是针对这种现象特别提出的，使所学和所修紧密结合，互相增上。实践表明，我们的学员通过短短一年甚至几个月的学习，就能有很大改变：三观调整了，粗的烦恼减少了，智慧和慈悲增加了，生活状态和人际关系也得到改善。为什么有这些效果？正是取决于学习方法。可以说，八步三禅是使修学效率最大化的利器。

但我们也发现，大家对八三的运用还是有一定差距，不是每个人都用得好。所以就希望通过这个工具，引导大家有效运用八三，依此改造生命。如果说，菩提导航为我们提供了完整的修学引导，那么八三所做的，是帮助我们走好其中的每一步。比如菩提道有十大站点，细分是四十二个小站点。再细分，每个站点又包括十课、二十课、三十课。学好一课，就意味着我们在菩提道上迈出了一步。

这是一条修学之路，也是一条心理之路，是从掌握法义导向心行成就。一方面要舍凡夫心，舍弃随烦恼和根本烦恼；一方面要发菩提心，成就智慧和慈悲的佛菩萨品质。怎么舍弃烦恼，成就智慧？主要有两大方法。一是八三，为基础；一是正念，为关键。这也是我们始终倡导的重点所在。

## 二、人格形成的密码

那么，如何用好八三？我觉得，其中的修行原理并不难，就是依托思维、理性，完成观念、心态到生命品质的改变。思维、理性是人类特有的，也是我们非常熟悉的。在成长过程中，我们正是运用理性，通过学习和思考，形成人生观、世界观、价值观。然后带着这样的三观去生活，引发相应的行为和心理。再由心理的积累，形成心态、性格乃至人格。这一切

都离不开思维、理性，凡夫心也是由此形成的。

八三正是运用这个心理规律，对我们来说并不陌生。而正念是从培养觉知，到开发内在的纯净直觉，对大多数人来说，是从未经历的用心方式，需要从头训练。既然八三是沿用原有心行模式，为什么会有人用不好，用不到位？怎么让它变得更好用？

在APP的设计中，是以人格形成的基本逻辑为中轴。我们来到世间几十年，从接受教育，到工作、生活、成家立业，成为现在这样的人。从某种意义上说，我们当下的存在，正是生命打造的一个产品。它是怎么形成的？很多人对这个问题并不清楚。我们都希望自己变得更好，却不清楚，什么样的自己才是真正美好的。所以多数人会着眼于外在改变，或是追求身份、地位、财富，或是衣着光鲜，以化妆、整容来装饰外形。如果不了解生命内涵，不了解人格的改造逻辑，能做的无非是这些而已。

古圣先贤追求的美好是什么？关于此，东西方有很多文化传承，也有无数榜样。其中虽有差异，但根本方向是一致的，就是从认识自己，到提升生命品质，成为智慧、慈悲、品行高尚的人。遗憾的是，随着物质文明的飞速发展，人们开始迷失其中，一味向外追求，造成了种种心理问题，愈演愈烈。

想要改变这个状况，离不开对文化的传承，也离不开有效的学习方法。如果我们对人格成长的逻辑不清楚，对改造生命的逻辑不清楚，即便支离破碎地接受一些文化，也很难让它在内心产生作用。一方面，以无明为基础的生命扑朔迷离，使人看不清自己；一方面，凡夫心和轮回串习的力量巨大，使人身不由己。所以，我们要理出生命和人格形成的基本逻辑，知道怎么会成为今天的自己，如何才能改造生命，成为更好的自己。

每个人的成长，都是由接受某种文化，在思维后形成观念，进而产生行为。再由行为的积累形成习惯，习惯的积累形成性格，性格的积累形成人格。可见，人格形成的逻辑就是从文化、思维、观念、行为、习惯、性格，最终固化为人格的七个步骤。因明学认为，一个道理要得到大家认可，前提是共许，即共同认可。以上这个逻辑，不管我们从佛法，还是哲学、心理学的角度看，应该不会有异议。所以，我们要理解并接受这个逻辑。

### 三、生命的黑牌与白牌

了解其中规律，我们就知道生命是怎么形成的。然后以此为中轴，建立黑牌和白牌。什么是黑牌？在我们从小到大接受的知识中，有不少是存在问题的，甚至有很大的危害性，会将人导向非理思维，即佛法所说的颠倒梦想，进而形成错误的三观。三观似乎是哲学问题，其实代表了我们看问题的方式，也体现于我们作出的每一种选择。可以说，每个人都有三观，也时刻在运用三观。如果三观不正确，就会产生负面的行为、习惯、性格乃至人格。

设置黑牌、白牌的意义在哪里？从四谛法门来说，黑牌是立足于苦谛和集谛，属于轮回的规律；白牌是立足于灭谛和道谛，属于解脱的规律。黑牌到白牌，代表从苦集到灭道，从轮回回到涅槃的过程，让我们从贪嗔痴的重病患者，逐步成为解脱自在的圣者。

对八三的运用，首先让我们了解轮回的规律。每个人在学佛前，包括学了之后，会有不同层次的问题。我们要检讨：自己为什么会成为今天这样的人？为什么有那么多烦恼，那么多不完美？此外，也可以立足于一个案例或一种烦恼来看。这些都是代表生命的现状，即苦

谛。

进一步，要寻找问题到底出在哪里，知道怎么去改变它。集谛，就是找出原因。笼统地说，就是贪嗔痴。具体地说，可以按人格逻辑的七步骤，探究问题是出在教育上，还是思维方式上？是观念的问题，还是行为、性格、习惯、人格的问题？其中可能有某一点特别突出，但未必是绝对的。并不是说，一定只是行为问题，或只是性格问题，往往是几个因素的相互影响。我们要找到关键，知道什么是造成痛苦的因。这是黑牌部分的任务。

白牌的重点是解决问题。灭，代表问题的彻底解决；道，代表解决的方法。其中有两个层面，一是运用八三，一是运用正念禅修，二者相辅相成。如果单纯用正念，不会用八三，可能固有观念和思维方式就存在问题。如果观念不改变，认识问题的方式不改变，单纯想靠正念让自己拥有清净心，瓦解二元对立，是不容易做到的。

不论在禅修还是生活中，我们要面对的无非是两个东西，一是影像，一是心念。我们每天在不知不觉地追逐影像，不知不觉地被各种心念牵着走。如果没有智慧，是看不清这些状况的。正念禅修就是帮助我们从中跳出，对影像和心念保持距离，最终将它彻底照破。但没有经过八三的对治时，我们往往觉得心念很实在，影像很真切。这样的時候，是没有力量去照破的。所以说，八三是正念禅修不可或缺的基础和辅助。

我们要用好八步三禅，按人格形成的七步骤，通过接受觉醒文化，以如理思维建立正见。这部分非常重要，包含第二步的思维导图，及第三、第四步。我们拿到一个法本后，先要理出思维导图，了解到它到底告诉我们什么道理，然后带着问题意识去学习，了解佛法是怎么看待并解决问题的。我几十年来的弘法讲座，都是针对当今社会存在的问题，从道德、信仰、幸福、科学、哲学、环境、公共卫生等方面，提供佛法的认识角度和解决之道。

我们学习之后，觉得佛法智慧有没有道理？是不是心悦诚服？只有发自内心地认可并接受这种智慧，法义才能成为我们的观念，取代以往的错误认识。这样学习的话，哪怕接受得很少，但只要接受一点，佛法就能在身上产生一点作用。随着学习的深入，法义在心相续的力量就会逐步强大。

除了观念以外，我们还要逐步改变行为、心态、性格和人格。有时虽然观念调整了，但行为和心态已形成习惯，不是立刻就能改变的，需要不断以佛法正见观察世界，指导行为。在审视过程中，逐步断除不良行为，建立正向行为；摆脱烦恼和轮回心理，建立与智慧、慈悲相应的解脱心理。当行为和心态不断调整之后，就能重新塑造我们的性格乃至人格。

黑牌和白牌，包含着四谛修行。黑牌是从认识苦，到寻找苦因，即生命存在的问题，然后予以解决。白牌是通过八三接受智慧文化，改变轮回串习，以及人生的种种痛苦、烦恼、缺陷，造就圆满人生。这一部分，是从观念、心态的禅修，完成生命品质的改变。对这些问题的解决，我们是通过观念禅修、心态禅修，还是生命品质的禅修完成的？把自己的改变写出来，就是白牌的案例。

## 四、结说

这样的修行和改变，可以让人们对生命的逻辑，从模糊到清楚，从无知到确定，找到真正的解决之道。从修行来说，菩提导航为我们建构了学士、修士、胜士、智士的次第，这些身

份不同于世间学位，而是代表生命成长的果位。

从每种心理的建立来说，包含认识、建立、培养、训练、熟悉、提升、圆满七个层次。在此过程中，我们不仅要用好八三，还要进一步倡导正念，才能确保每一步都走得实实在在。让轮回的负面心理，从重度到中度、轻度，最终彻底断除；让解脱、慈悲的正向心理，从生起到提升、强化，最终圆满成就。

## 《慈经》的修行

《慈经》一直是我们重要的修学内容，既是交流前的常规仪式，也是同喜阶段的定课。但我们究竟对此有多少认识？是作为背景音乐听一听，起到静心的效果，还是能随文入观，使之成为慈心的修行？

如果没有方法，往往只能起到前一种作用，甚至连这一点都未必有保障，一边听着，一边依然妄想纷飞。想让《慈经》真正成为慈心的修行，必须了解经文内涵，改变固有认识，再辅以相应的观修和实践。以下，我从七个方面介绍《慈经》的修习重点。

### 一、慈心是什么

慈为与乐，是给予众生快乐的心。常常和慈同时出现的还有悲，意为拔苦，希望帮助众生摆脱痛苦。这些心理是有前提的，因为很多人对众生没感觉，无法和自己产生连接，自然生不起与乐拔苦之心。还有人对某些众生是讨厌、排斥的，甚至会幸灾乐祸，希望他们过得不好，更谈不上与乐拔苦。

生起慈心，必须克服这些障碍。一方面和众生建立连接，对众生有感觉，愿意友好地对待他们，帮助他们；另一方面要打开心量，接纳各种众生。做到这两点，才能真正对众生生起慈爱之心。

### 二、修慈心的意义

有人觉得，我做好自己就行了，为什么要对那些本来没关系的人修慈心，希望他们过得好？这么做对自己有什么好处？对世界有什么好处？

我们知道，修行的关键在于调心。当我们修习慈心时，可以克服内心的冷漠、对立、仇恨，使自己变得温暖而祥和，进而散发这种正向气息。一个具备慈心的人，可以让众生产生亲和感。这样才能与他人建立善缘，形成良好的氛围。

慈心也是福报的源泉，《宝行王正论》云：“一日三时施，美食三百器，福不及刹那，行慈百分一。天人等爱护，日夜受喜乐，免怨火毒杖，是行慈现果。无功用获财，后生于色界，得慈十功德。”说明慈心能感得巨大的福报。

慈心还是利他的动力，可以让我们成就佛菩萨那样的大慈大悲。佛菩萨有两大品质，一是智慧的成就，一是慈悲的成就。在修习菩提心的七支因果中，慈心是菩提心的重要基础。如果没有慈悲，不希望众生得到快乐，不愿意为众生解除痛苦，就不可能生起菩提心，修行也无法圆满。

七支因果中，以知母、念恩、报恩为引导，由此生起慈心和悲心，再由增上意乐导向菩提心。这也告诉我们，慈悲是有前提的，就像前面说的，要改变对众生的冷漠、无感、嗔恨。如何改变？就是和众生建立连接，从轮回的角度认识到，无始劫来，六道众生都曾当过我们的母亲。

仅仅这样想还不够，因为很多人对现世的母亲都不孝顺，更顾不上往昔的母亲了，所以要在知母之后，进一步忆念母恩，发愿报恩。《道次第》和省庵大师的《劝发菩提心文》中，都有关于念恩的思维。没有母亲的生养，就没有我们的生命，没有我们现在拥有的一切，这份恩德是怎么报答都不够的。在此基础上生起的慈心，才能真切并落到实处。

认识到慈心对生命的意义及生起之因，是修习慈心的必备前提。如果不认可这两点，即使听着《慈经》，觉得内容很好，也会像旁观者那样，觉得只是经文而已，无法和自己产生联系，引起共鸣。又或者，仅仅当作美妙的音乐在听，觉得很悦耳，很舒服，起不到调心的作用，更想不到听了要做什么。

除了对心行的调整，慈心还可以消除对立和仇恨，这是世界一切冲突乃至战争的源头。如果更多的人拥有慈心，散布慈心，让慈心形成强大的场，就能使人心安定，社会和谐。现代人都担心空气污染，其实最大的污染不是空气中的有害物质，而是人心散发的戾气，是嗔恨、残暴带来的不祥之气。在这样的世界中，格外需要慈心的净化。

可见，修习慈心不论对自身还是世界都意义重大。

### 三、《慈经》说了什么

《慈经》到底告诉我们什么道理？如果不清楚，只是那么听着，往往过耳即忘。即使一字一句地念着，也往往有口无心。这样的听和念，是达不到修心效果的。《慈经》的内容包括两部分，一是修慈心的方法，二是修慈心的对象。

#### 1. 修慈心的方法

从方法来说，就是核心的四句话：第一，愿我乃至一切众生无敌意，无危险；第二，愿我乃至一切众生无精神的痛苦；第三，愿我乃至一切众生无身体的痛苦；第四，愿我乃至一切众生保持快乐。

这四句话看似简单，但我们想一想，如果自己和世界没有任何对立，也没有来自他者的敌意和危险，就不必有任何担忧，充满安全感。进一步，没有烦恼纠结带来的精神痛苦，没有四大不调带来的身体痛苦，时时都能保持快乐，不正是最圆满的人生吗？

看看我们当下的现状，想想我们努力追求的一切，为了什么？无非是为了获得安全感，为了解除身心痛苦，得到快乐。所以我们要用这四句话来祝福自己，祝福众生。如果大家都能拥有这样的理想生活，不正是最美好的世界吗？

可能有人会说：难道想一想，世界就会好吗？事实上，当你以慈心面对一切时，你的世界就是美好的。进一步，还能把这样的美好带给众生。能不能有这样的效果，取决于你的慈心有多少力量，是不是纯粹、圆满、没有夹杂？这

是需要训练和培养的。所以慈心不是生起一次，也不仅仅是在座上祝愿，而要让这样的心逐步增长、强大并延展。

## 2. 修慈心的对象

如何发一念慈心，扩大到一切时，一切处，一切众生？从对象来说有三个层面，是逐步扩大的过程。

首先是对自己修慈心。我们的五蕴身心虽然是假我，如梦如幻，但它又是修行不可或缺的助道之缘，可以借假修真，所以我们要关爱它，祝福它。有人说，一个不爱自己的人，是不会爱他人的，因为他根本不懂得爱是什么。在慈心的修行中，我们要去体会慈心是什么样的心理，由衷的祝福是什么样的感觉。虽然这些概念听起来很熟悉，没有难度，但在我们心中未必有多少经验，也未必能马上调动起来，所以自己是最好的切入点。

我们现在学习的身体扫描，就是从对身体的熟悉到关爱，赋予它正念、正气、正向力量，排除身心的负面感受和情绪，使自己以健康的身心来修行，来利益众生。当我们自身具备慈心之后，才谈得上散布慈心。

其次是对身边的人修慈心。把对自己修习并体会到的慈心，散布给父母、导师、亲戚、朋友、同修，包括我们这个道场中的出家众、在家众，真诚祝愿他们无敌意、无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐。这些都是我们熟悉的人，很具体，修起来不会太难。当然也不是一下子对那么多人修，开始可以分批进行，让观修清晰、稳定后再扩大。

第三是对一切众生修慈心。从一切有形体、有名相的众生，从圣者到非圣者；从东方、西方、北方、南方、东南方、西北方、东北方、西南方、下方、上方的众生，到陆地、水中和空中的众生；从人类到最高的天众，再到苦道中的众生……总之，祝愿十法界的众生无敌意、无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐。

修慈心是不断打开心量的过程，通过由己及他、由亲及疏的次第，把一切众生作为散布慈心的对象，排除内心的冷漠、嫉妒、仇恨、愤怒，排除对自己和他人的负面情绪。只有了解经文的含义，才能将这一引导落实到心行。

## 四、让每句话成为自己的愿望

了解《慈经》每句话的含义后，接下来要做的，是从听闻者成为真正的实践者。这就需要看到慈心对自己、众生和世界的意义，最好能发起菩提心。即使同喜阶段达不到这个层次，也要认识到，慈心有益于我们的身心健康、人生幸福乃至社会和谐。

当你有了慈心，对人不再冷漠、对立，不论在家庭、工作还是人际交往中，就会主动关爱他人，祝愿他人摆脱身心之苦，保持快乐，这样就能营造和谐友爱的氛围。有句话叫作“赠人玫瑰，手有余香”，而当我们散布慈心时，不仅让对方感受到你的善意，自己的慈心也会增长广大，越用越有。

我们要把《慈经》的每一句话，变成发自内心的愿望。就像我们身患重病时，由衷地希望自己早日健康；也像我们想得到最需要的东西时，急切地期盼自己心想事成。这种愿望是真真切切的，纯粹而没有掺杂。

把《慈经》作为定课，每天听闻，就是通过重复来强化这种愿望，让经文一遍遍刻在自己心上，不断提醒自己，最终使慈心成为生命的底色。用现在的话说，就是让慈心成为本能反应。这样的话，不管我们平时在说什么，做什么

，都不会减弱这个愿望。随时随地，都能调动并散布慈心。

当《慈经》从法义变成观念和心态，我们自然愿意为众生的利益和福祉去做些什么。通过这些实践，又能进一步强化观念和心态，完成生命品质的转变。

## 五、《慈经》的观修

修慈心时，如何把经文转化成自己切实的感受？观修是很好的手段。我们可以把慈心观想成普照大地的阳光。阳光是光合作用的能量源泉，有了它，万物才能生机勃勃；阳光是驱除病毒的天然利器，晒一晒，那些在潮湿、发霉的东西就能消毒除霉；阳光还给我们带来温暖，尤其是冬日的阳光，让人由内而外地舒展、放松而欢喜。

想到这些，我们应该对慈心有直观的感受。然后带着这样的心，把《慈经》的每一句话转化成阳光。观想我们的祝愿如阳光般遍照一切，驱散世间的敌意和危险，驱散众生精神和身体的痛苦，使他们的每个细胞得到能量，快乐无忧。当我们这样观想时，眼前仿佛看到日出东方，所到之处黑暗消散，万物生长，大地欣欣向荣。

我们知道，观音菩萨可以千处祈求千处应。《普门品》讲到，当我们遇到水灾、火灾、风灾、盗贼、刀兵等天灾人祸时，只要“念彼观音力”，就能化险为夷，转危为安。为什么观音菩萨能消灾免难？就在于慈悲的力量。久远劫来，观音菩萨一直修习慈悲，最终成就无缘大慈，同体大悲，才能救众生于一切危难之中。

我们在听闻《慈经》的过程中，也要辅以观修，使慈心的力量日益强大，内心的阴暗随之消除，生命就会越来越祥和。如果暂时观修不起来，先把经中每句话当作发自内心的真诚愿望，这样做也是有力量的。

## 六、从座上到座下

我们在座上修慈心时，有时会感觉良好，似乎已经充满慈心，可一到座下就没感觉了，再遇到什么对境，慈心更是无影无踪。之所以会这样，说明慈心并没有真正生起。我们知道，菩提心有愿菩提心和行菩提心之分，慈心也是一样。只有经过座下的检验，我们才知道座上修到了什么程度。

我们首先要在座上真诚祝愿，通过观想，在内心不断模拟、建立、长养慈心，让自己成为慈心的蓄电站和发射台。念每一句话的时候，都在散布慈心，散布到四维上下，十方世界。有时，我们会想到自己讨厌或没感觉的人，慈心可能被卡住。这就需要重新认识自己和众生的关系，去理解并接纳对方，感恩他们给了自己检验修行的机会。

进一步，还要在座下落实慈心。生活中，我们能不能对一切众生平等相待？利他时，我们能不能对一切众生友好关爱？这是检验慈心的关键所在。否则，座上修得再多也可能是空头支票，必须到座下去充值。

利他，是长养慈心的有效方式，其中有初级、中级和高级之分。初级的利他，是从理解、同情、接纳，建立随喜、感恩之心。修慈心时为什么会卡住？为什么看到有些人无法生起慈心？是因为我们活在自我感觉中，无法理解他人

，就做不到同情和接纳，更谈不上随喜和感恩。即使有，也只是极其有限的一小部分，无法遍及众生。这些冷漠、隔阂、对立，都是我执惹的祸。

我们要扩大慈心，必须放下我执，学会用缘起的思维，通过理解、同情来接纳众生。有些人之所以伤害我们，因为他本身就是贪嗔痴的受害者，是轮回的重病患者，是在烦恼控制下，身不由己地做出这些行为。理解到这些，我们就会从对立转为同情。

有时我们会在做事过程中对别人有很多要求，不理解别人的想法和做法，也是因为从自我的立场看问题。如果学会缘起的思维，就能尊重个体的差异性。生命是无尽的累积，每个人会形成什么样的性格、习惯、想法、思维方式，代表他的生命累积。我们可以做的，是在尊重缘起的前提下，去理解，去接纳，然后用适合对方的手段加以引导。

总之，我执是修习慈心的最大障碍。尤其在座下，这一问题表现得更为突出，需要用智慧去处理。我们面对的众生有三类，一是喜欢并亲近的，二是没感觉的，三是讨厌并疏远的。在修慈心的过程中，要把无感变成有感，把讨厌变成接受，把疏远变成亲近。这样才能以慈心面对现实中的众生，而不是把座上座下打成两截。

观音菩萨的大慈大悲，到底大到什么程度？是不是把众生度尽才能圆满？其实不是。否则，那么多众生还在沉沦，佛菩萨是怎么成就的呢？圆满的标准是在于，你對自己接触的每个众生都能生起慈悲，愿意尽己所能地帮助对方，没有丝毫冷漠、仇恨、对立，那你的慈悲就圆满了。

中级的利他，是建立广大悲愿，修习六度四摄。高级的利他，是在利他中做到平等、无我、无所得。这就必须体认空性，了知六道众生在根本上是一体的，所有的自他分别都是出于我执。这样才能从世俗菩提心升华为胜义菩提心，利他而三轮体空，度众生而无众生可度。

总之，座上修习的重点，是把经中每句话当作对众生的真切祝愿，全身心地散布慈爱。然后在座下不断落实，把想法变成做法，把祝愿变成行动。二者是相互促进的，座上修是座下修的引导和基础，座下修则是座上修的检验和增上。

## 七、《慈经》修习次第

根据我们的定课要求，听《慈经》时要随文入观，观想自己的心无所不在。心是无相的，心包太虚，量周沙界。所以尽虚空遍法界都是你的心，录音机也是你的心，它所发出的每句话都是心声，是从我们内心的真切愿望。我们每听一遍，都是在不断宣誓，在提醒并强化这一愿心。

《慈经》的内容很广泛，从自我到身边的人，再到六道众生，乃至一切圣贤。我们在修习初期，应该分阶段观修，否则会抓不住重点，只有泛泛的感觉。先总的听一遍，然后单独强化某一部分内容。

比如“愿我无故意，无危险，无精神痛苦，无身体痛苦”，这四句话可以分别观修或总的观修，一遍遍地不断重复，知道敌意和危险意味着什么，无故意和无危险又意味着什么。重复的过程，是在修习专注力；对念的过程清清楚楚，则是在修觉察力。

在相关心行清晰、稳定、持续之后，再修其他。所谓清晰，即确定这是什么样的愿望，不是模模糊糊的感觉，就像糖的甜味和盐的咸味一样，不会混淆



；所谓稳定，是随时可以提起相应心行，且达到一定强度，不是时有时无或时强时弱；所谓持续，是修习时念念相续，不被妄念干扰，而且能将这样的心行延续到座下。忆念这句话的时候，就能散发强大的慈心，仿佛阳光普照大地，驱除黑暗，让生命充满慈悲、祥和、寂静。

在所缘对象上，也要分阶段修。从对自己修，再对身边的人修，然后进一步扩大心量，到一切众生。未来我们也可以结合《普贤行愿品》的观修，使慈心和菩提心的修行相结合。

通常，我们是把慈心作为菩提心修行的基础；但发起菩提心再来修慈心，就可以使慈心更有力量，从有限扩大到无限。再结合空性见，真正成就无缘大慈，同体大悲。这是我们需要在修行过程中不断提升的。

## 八、结 说

总之，《慈经》的修行大体有以下几个重点：一、了解《慈经》的每句话，把经文内容变成自己对众生的真切愿望。二、把座上的愿望带到座下，在生活中实践并检验。三、学习《慈经》的观修，驱除身心的阴暗、冷漠、对立，与他人建立友好、祥和、温暖的关系。四、立足于普贤行愿的见地，依慈心发菩提心，依菩提心圆满广大慈心。五、依平等、无我、无所得的见地，建立无缘大慈、同体大悲之心。作为学士、修士阶段的修学，能做到前三点就很好了，至于后两点，是胜士、智士努力的方向。

# 四无量心的观修

——2018年讲于西园菩提静修营

四无量心，即慈、悲、喜、舍四种愿心，且每一种都是无量的，即慈无量心、悲无量心、喜无量心、舍无量心。具体发愿内容为：“愿诸众生永具安乐及安乐因；愿诸众生永离众苦及众苦因；愿诸众生永具无苦之乐，身心怡悦；愿诸众生远离贪瞋之心，住平等舍。”四无量心虽是声闻乘的修行内容，但和大乘菩萨道“无缘大慈，同体大悲”的精神相通，也是培养菩萨情怀的重要内容。

那么，如何认识并修习四无量心？如何将这四句话变成自己的生命实践？

## 一、四无量心和三乘佛法

三乘，即佛法修行的三个层次，分别是人天乘、声闻乘和菩萨乘。四无量心和三乘修行是什么关系呢？

从人天乘的角度，修四无量心可以成就广大福报，在世间财源广进、事业顺利、家庭美满、人际关系和谐。更重要的是，未来能招感生天之福。四无量心又称四梵住，是大梵天的品德。在印度各宗教中，大梵天是神格最高的。具足四无量心，即与梵天同

德，能生梵天。这在不少佛典都有记载，如《长阿含经》的“修四无量心，身坏命终，生梵天上”，《增一阿含经》的“行四梵行，慈悲喜护，于是寿终，得生梵天”，《佛本行集经》的“行四梵行，命终已后，生于梵宫”。

从声闻解脱道的修行来说，修四无量心可以成就无量心解脱。《中阿含经》说：“若有沙门、梵志在无事处，或至树下空安静处，心与慈俱，遍满一方成就游。如是二三四方，四维上下，普周一切。心与慈俱，无结无怨，无恚无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游。如是悲、喜心与舍俱，无结无怨，无恚无诤，极广甚大，无量善修，遍满一切世间成就游，是谓无量心解脱。”《杂阿含经》也说：“若比丘修习慈心，多修习已，得大果大福利。云何比丘修习慈心得大果大福利？是比丘心与慈俱，修念觉分，依远离，依无欲，依灭，向于舍。乃至修习舍觉分，依远离，依无欲，依灭，向于舍。”

从大乘菩萨道的修行而言，四无量心中的慈和悲，正是发起菩提心的基础。《道次第》关于菩提心修行的七因果中，就是由知母、念恩、报恩，而能修慈、修悲、修增上意乐，进而导向菩提心。从另一个角度说，修习菩提心又能圆满慈悲。平常人虽然也有慈悲，但往往是狭隘而有分别的，纯度、广度、力度都不足。如何让这一念慈悲无限扩大，圆满佛菩萨那样的大慈大悲？需要发起“我要利益一切众生”的广大愿心，并以空性见去除其中杂质，提升愿心品质。

平等舍心，正是空性见的特征之一。凡夫做事都会带着我法二执，带着我相、人相、众生相、寿者相，总觉得我做了多少事，给了他人多少帮助，始终在二元对立的关系中，是有限且有漏的。只有不执著四相，不执著自己在度化众生，修习慈悲才能成为真正的菩萨行。

可见，四无量心和三乘佛法关系密切。

## 二、慈无量心

### 1. 慈的语义

慈，是与乐，给予他人快乐。无量，即广大无边。“愿诸众生永具安乐及安乐因”，就是发愿帮助一切众生，希望他们都能得到快乐，更重要的是，具足产生快乐的因。在因上努力，才能源源不断地招感乐果。

生起慈心的前提，首先是不讨厌众生，否则就不会希望对方过得开心；其次是不恼害，任何情况下都没有伤害对方的念头。但仅仅这样还不够，有些人虽然不讨厌也不恼害众生，但对众生形同陌路，毫无感觉，也是无法主动生起慈心的。这就需要把心打开，接纳众生，对他们的苦乐感同身受，才能进一步培养慈爱之心，就像对待自己的至爱亲朋那样，真诚希望众生得到利益和安乐。

修习慈心要摆脱两种心理，一是贪著，一是嗔恨。慈心来自爱，但世间的爱是夹杂贪著和染污的。比如我们对孩子、父母、亲友的爱，虽然强烈，但因为建立在某种特殊关系上，往往带有不同程度的贪著。尤其在夫妻之间，还会因为爱产生极端的占有欲和排他性。所以这些爱是有副作用的。而慈心没有任何贪著和占有，纯粹只是希望众生快乐，不加分别，不求回报。如果修慈心时进入贪著、占有的状态，就意味着这种修习是失败的。进一步，还要克服嗔恨，这是修习慈心的最大障碍。只有彻底止息嗔心，才代表慈心的圆满成就。所以从佛教角度来说，一个爱憎分明的人，慈心是修不圆满的。哪怕他爱再多的人，只要其中还夹杂贪著或嗔恚，就不是真正的慈无量心。

### 2. 安乐及安乐因

修习慈心是希望众生得到安乐和安乐因。那么，人生有哪些安乐？简单地说，有现前乐和究竟乐两种。现前乐，包括内在的身心健康，外在的诸事顺遂，是世人追求并为之努力的。但我们要知道，这些不过是人生的小确幸，是对痛苦的暂时缓解。健康，抵不住生死；顺遂，挡不住无常。只有证悟涅槃，才是究竟的无苦之乐。

安乐因，即得到安乐的条件。佛法以因缘因果看世界，我们希望得到乐果，就要探讨安乐之因，从源头努力。一个人拥有慈心，真诚利他，就是在耕耘福田，自然会招感福报，所以慈心是最好的安乐因。从个人来说，慈心使我们内心调柔，远离嗔恨等不良

情绪，有益身心健康。从人际关系来说，慈心使我们处处为他人着想，避免自私自利、自以为是等凡夫串习，从而与他人和谐相处。从经营企业来说，同样需要慈心利他，对内可以得到员工支持，对外可以得到大众认可。如果一心考虑个人利益，是很难把企业做大做强的。可以说，慈心是放之四海而皆准的企业文化。

除了世间利益，慈心还能使我们成就究竟利益。修行解决的核心问题是我执，由此才能断烦恼、证涅槃。如何破除我执？通常所说的，是依空性见禅修。事实上，慈心利他也是有力的助缘。当一个人内心总是装着别人，我执就会因得不到支持而弱化，遮蔽智慧的障碍也会随之减少。所以利他不仅能增长慈悲，还能开启智慧。

我们修习慈心，希望众生具足安乐，就要了解什么是真正的安乐，怎样培植安乐之因。否则往往是南辕北辙，以苦为乐。

### 3. 如何修习慈无量心

生起慈心并不难，事实上，每个人都有不同程度的慈心。但我们的慈心往往只是对少数人，且在特定情况下才能生起。而慈无量心是面对一切众生，时时保持这样的用心。这不仅是美好的愿望，也是高尚的人格。

如何才能成就这样的生命品质？《慈经》和《道次第》的七因果，都是修习慈心的指南。

#### (1)《慈经》

《慈经》的修习方式，是从爱护自己开始，然后推己及人，把这份爱不断扩大。当然，这是清净正向的慈爱，不是出于我执的自恋和自私行为。怎么爱护自己？经中以四句话作了归纳——愿我无敌意、无危险，愿我无精神的痛苦，愿我无身体的痛苦，愿我保持快乐。这是《慈经》的观修重点，对自己如此，对众生也是如此。

第一句，“愿我无敌意、无危险。”世间一切冲突乃至战争都出自敌意，这使人始终处于紧张状态。因为敌意，我们和他人是对立的，和世界是对立的，同时还要防范来自他人的敌意。如果带着敌意看世界，这种敌意同样会投射到自己身上，感觉周围的世界充满危险，防不胜防。这是何其辛苦！当今世界有那么多天灾人祸，那么多动荡不安，都和人们内心的敌意有关。有道是“世界和平来自内心的和平”，那么内心的和平来自哪里？就是放下敌意，放下对立，这样才能化解彼此伤害的因，在根本上解除危险。

第二句，“愿我无精神的痛苦。”近年来，心理疾病患者急剧增多，已成为突出的社会问题。在我们身边，越来越多的人正遭受精神问题的困扰，轻则内心空虚，重则抑郁狂躁，有的甚至走上了绝路。当一个人的精神处于痛苦中，不论有多么丰足的物质条件，都是无法感受幸福的。

第三句，“愿我无身体的痛苦。”我们的五蕴身本是纯大苦聚，也就是老子说的“吾有大患，为吾有身”。当它健康时，还能保持相对平衡，不会造成多少困扰。一旦出现问题，不仅使身体遭受痛苦，还会令行动受限，进而影响心理，对生活、工作、学习造成一系列障碍。

第四句，“愿我保持快乐。”快乐来自能感受快乐的心。我们应该有这样的体会，长大后，越来越难得到孩提时那种纯真的快乐。当内心有了牵挂和束缚，就像背上沉重的负担，与快乐渐行渐远。所以我们要培养感受快乐的能力，这是过好今生的重要前提。

我们通过真切的祝愿，让自己生起慈心并安住于此。当慈心逐渐清晰、强烈、稳定时，再把这种愿望传递出去。从自己传递到身边的父母、兄弟、姐妹、亲人、同参道友，进而传递到整个地区、国家乃至全世界。从生命形态来说，包括“一切活着的众生，一切有形体的众生，一切有名相的众生，一切有身躯的众生，所有雌性的，所有雄性的，所有圣者，所有非圣者，所有天神，所有人类，所有苦道中的众生”；从时空来说，包括陆地、水中、空中，包括东方、西方、北方、南方、东南方、西北方、东北方、西南方、下方、上方……对于一切众生，都全身心地真诚祝愿，愿他们“无敌意、无危险，无精神的痛苦，无身体的痛苦，愿他们保持快乐”。

《慈经》的修行主要有两方面，一是怎样生起慈心，一是怎样扩大慈心。平常人的慈心很狭隘，如何从小爱到大爱，从自己延伸到一切众生，必须通过观修来突破。所以



我们念诵《慈经》时，不能只是有口无心地念一念，而要随文入观，让其中每句话都成为发自内心的愿望，确确实实地这样想。

同时，在“愿我的父母亲，我的导师、亲戚和朋友，我的同修……”时，眼前能呈现相应形象，如就目前。我们的观修越清晰，对境越具体，表达祝愿时就会越真切。这样的念诵才能真正散播慈爱，成为慈心的修行。所以《慈经》本身就是观修仪轨，而且非常具体。关键是观想必须到位，用心必须专注，否则是没有力量的。

## **(2) 七因果**

从对自己生起慈心到推己及人，对他人生起同样的慈心和祝愿，是观修的难度所在。怎样完成视他如己的转换？《道次第》是通过七因果和自他相换，引导我们生起慈悲，进而将这一心行无限扩大。这里重点介绍七因果，从知母、念恩、报恩，到修慈、修悲、修增上意乐，再到菩提心。

所谓知母，是从轮回视角看待自己和一切众生的关系。在无尽轮回中，我们生生死死，不知换了多少种身份，每一世都有父母、兄弟、姐妹等至爱亲朋。这些缘分使我们在流转中继续相遇，虽然彼此的身份和关系变了，却不能否定曾经的亲缘。《梵网经》的“一切男子是我父，一切女人是我母”，就是让我们把一切男性看作父亲，把一切女性看作母亲。以这个思考为前提，看到众生和自己的切身关系，就会对他们心生慈爱，觉得有责任帮助他们获得快乐。

这个方法是不是对大家都管用呢？其实未必。今天的人对现世父母都不容易孝顺，何况无始以来的父母，就更没感觉了。所以在知母之后，关键是要念恩。人们之所以不孝顺父母，就是忘了他们的养育之恩，不觉得有什么恩情要报答。这就必须思惟：父母不仅给予我们生命，还含辛茹苦地抚育我们。如果没有父母的付出，我们根本无法长大成人，拥有现在的一切。他们的恩情，无论怎么报答都是报答不完的。

传统的儒家重视孝道，但对现代人来说，从儿时的家庭影响，到入学后所受的各种教育，都缺乏相关引导。正相反，现在大多数父母对儿女溺爱纵容，百依百顺。这就导致很多孩子对父母之恩没感觉，似乎所得一切都是理所当然的。如果不改变这个观念，不仅是学佛的障碍，还会影响为人处世的方方面面。现在很多人自私自利，自以为是，在很大程度上，就是不知念恩、不懂感恩导致的。

只有调整观念，念恩生敬，才会进一步想到报恩。为了报恩，才会生起慈心、悲心，进而通过增上意乐，把慈悲众生作为自己不可推卸的责任，导向菩提心。这是七支因果的修行思路。

## **4. 慈无量心和无缘大慈**

慈心是一种健康、美好的正向心理。拥有慈心的人，内心必然是调柔安乐的，既能给自己带来福德，还能成就佛菩萨那样的生命品质，使众生感到慈心的摄受和利益。反之，一个充满嗔心的人，不仅自己焦躁痛苦，还会散发戾气，让周围的人恐惧不安。认识到慈心的价值，我们要积极培养它，让这一心行在生命中从无到有，从生起到坚固，从坚固到无限，乃至任何境界现前时，都能以慈心对待。那么世间就没有什么可以伤害我们了，也就是佛经所说的“慈心如大地，匪亦不能侵”。

《慈经》的由来，是比丘们在森林禅修时，被鬼神和精灵干扰，佛陀让他们修习慈心，以此化解对立和恐惧。《增一阿含》中，佛陀也对比丘们开示说：“若汝等行路为贼所擒，当执心意，无起恶情，当起慈悲喜护心，遍满诸方所，无量、无限、不可称计。持心当如地，犹如此地亦受于净，亦受于不净……亦受于恶，亦受于好，都无增减之心，起慈悲喜护之心，向一切众生。”在遇到恶人和危险时，如果以暴制暴，只会引发更多的对立和冲突。所以我们非但不能落入嗔恨，还要对一切有情生起无量慈心，才能从根本上解除危难，所谓“慈悲没有敌人”。

在菩萨道修行中，更强调的是无缘大慈。所谓无缘，即没有亲疏、好恶、贵贱等分别。从愿望到行为都建立于无限的所缘，都是平等的。《普贤行愿品》就阐述了这样的修理路。我们可以在生起慈心的基础上，依《行愿品》的见地，把生活中的每个所缘当作修习对象，时时保持慈心，强化慈心。进而将这一慈心从有我提纯为无我，从有相升华为无相，从有限扩大为无限，最终圆满佛菩萨那样的无缘大慈。

## 三、悲无量心

### 1. 悲的语义

悲，是悲悯。“愿诸众生远离众苦及众苦因”，就是看到众生遭受痛苦，发愿把他们从苦海中救拔出来，希望他们远离所有痛苦，以及产生痛苦的因。进而付诸实践，以实际行动帮助众生离苦得乐。

悲心的修行必须以慈心为基础。因为对众生有一份慈爱，才会对他们的痛苦感同身受，不忍其受苦。孟子说：“今人乍见孺子将入于井，皆有怵惕惻隐之心。”为什么会心生悲悯？正是基于对孩子的慈爱。如果没有慈爱，没有感觉，就谈不上悲悯了。就像很多人把动物当作食材，手起刀落，活杀烹煮，对它们的痛苦挣扎视而不见，觉得不过是在做菜而已，根本想不到这是剥夺生命，想不到动物正遭受割截之难，更想不到为它们解除痛苦。之所以无感，并不是因为他们特别残忍，而是对动物缺乏慈爱。

修习悲心也要摆脱两种心理，一是忧愁，一是伤害。悲心是出于悲悯，发愿为众生拔除痛苦，这种心行是强有力的。如果对众生之苦产生忧愁，甚至陷入其中，悲不自胜，用心就有偏差了。这意味着其中夹杂了贪著，是有染污的我执状态。此外，还要摆脱伤害众生的心。害属于嗔恨的分位心理，是嗔的表现方式之一。从佛法修行来说，只要对一个众生怀有嗔恨，就意味着你的悲心是不圆满的。必须彻底止息伤害，在任何情况下，对任何众生都没有丝毫嗔恨，才代表悲心的成就。

不论修慈还是悲，都要以平等舍心为基础，既不陷入贪著或嗔恨，也不特别针对某些人。否则，我们的慈悲就是染污而非清净的，是有限而非无限的。所以修习慈悲是有次第的，必须渐次而行，否则很容易出现偏差。相关内容会在下面详细解说。

### 2. 众苦及众苦因

悲心是要帮助众生摆脱众苦及众苦因。那么，人生有哪些痛苦？《慈经》主要说到了身体和精神的痛苦，佛教中还有三苦、八苦等归纳。三苦，为苦苦、坏苦、行苦；八苦，为生苦、老苦、病苦、死苦、爱别离苦、怨憎会苦、求不得苦、五蕴炽盛苦。这些只是对痛苦的高度概括，如果展开说明的话，人生有着无量诸苦，数不胜数。我们希望众生远离痛苦，关键是解除苦因，这才是根本的解决之道。否则的话，苦是没完没了的。痛苦之因是什么？在佛教看来，主要包括往昔的业力和今生的烦恼。

第一是业力，即身口意行为留下的心行力量。无始以来，我们的所行、所言、所思并不是发生后就结束的，还会成为种子，保存在生命系统中。一旦因缘成熟，这些业力就会招感相应的结果，回到我们身上，谁也无法幸免。善业会回来，不善业也会回来，甚至加倍返回，所谓业不作不得、业作已不失、业增长广大。我们现在的状态来自过去生的积累，从内在身心，到外在的家庭出身、生存环境、人际关系，都离不开业力的影响。而我们现在的行为则会继续影响未来生命。由业感果的基本规律，是善有乐报，恶有苦报。所以说，不善业是造成人生痛苦的根本。

第二是烦恼，即贪嗔痴三毒，这是不善业产生的土壤。我们会因为贪著造作恶业，也会因为嗔恨造作恶业。而贪嗔的基础是痴，即无明、我执。只有彻底断除我执，转变对自我的错误设定，才能永离众苦之因。

我们希望众生都能永离众苦和众苦因，就要引导他们认清无明、我执的危害，进而断除贪著和嗔恨。只有息灭贪嗔痴，才能在根本上解决不善业。

### 3. 如何修习悲无量心

悲无量心的修习，同样要从自己开始，即《慈经》所说的“愿我无敌意、无危险，愿我无精神的痛苦，愿我无身体的痛苦……”我们看到有漏生命的过患，看到无明、我执、贪嗔痴和不善业带来的痛苦，才会设法摆脱。这是修习悲心的动力。如果感受不到多少痛苦，就没有离苦的必要了。

世人忙来忙去，都是希望离苦得乐。遗憾的是，因为找不到痛苦根源，所以在改变痛苦的过程中，又制造了更多痛苦。我们通过学佛看到，痛苦之根是因为业力，因为贪嗔痴，因为无明我执，就要从源头解决。进一步，还要把这种愿望推己及人，从自己扩大到亲人、朋友，从所在地扩大到国家、世界，从人类扩大到六道，希望众生都能从因

上究竟离苦。儒家所说的“亲亲而仁民”，也是从对至亲的爱，推广到六亲眷属，乃至天下苍生。

而在《普贤行愿品》中，菩萨的每一个愿力和行为，都是以尽虚空遍法界、十方三世一切众生为所缘，引导我们把心打开，将悲心扩大为无限。虚空有多大，心量就有多大。只要不陷入我执，心的存在就是无限。因为宇宙的本质就是心的本质。当我们建立无限的所缘，就可以把悲心投射到一切众生身上，无所不在。所以说，《行愿品》是成就悲无量心的重要指南。

#### 4. 悲无量心和同体大悲

把悲心扩大为无限的关键，是认识到自己和六道众生为一体。具备这样的见地，会觉得帮助众生除苦是理所当然的。就像自己某个部位受伤了，手立刻会去救治，不会考虑要不要管。因为手和这些部位是一体的，属于本能反应。但从表面看来，我们和众生都是独立的个体，我是我，他是他，怎样才能把自己和众生视为一体？究竟来说，必须证悟空性，才能体会到自己和众生在本质上是无二无别的，不存在任何界限。所谓的隔阂，不过是缘起的显现而已。那么在证悟之前怎么办？就没办法修吗？其实不然。虽然我们没有证悟空性，但可以通过闻思调整认识，通过观修激发情怀，这些都是修习悲心的基础。

和慈心同样，悲心本身就是宝贵的精神财富，是生命中的无价之宝，可以给自己和众生带来无尽利益。仅仅从心理品质的角度来说，我们也应该修习悲心，成就悲心。现在很多人喜欢收藏古玩，不惜一掷千金。其实对生命来说，古玩能解决什么？当我们陷入烦恼时，当我们要离开世界时，收藏能帮得上什么忙？只有正向心行和善业，才能让我们远离烦恼，并在生死关头成为引导，招感来生乐果。认识到悲心的珍贵，我们就要积极培养，使悲心增长广大，进而以空性见将之提纯并无限扩大，使其成为心相续中的主导力量。

## 四、喜无量心

### 1. 喜的语义

喜，是喜悦、随喜。当我们看到众生修习善行，看到众生的成就和利益，发自内心地为之欢喜，由衷赞叹。随喜看似简单，不需要什么特殊能力，也不需要多少财力支持，只要愿意，每个人都能做到。其实却不然。很多时候，我们看到别人做好事，有成就，得利益，不是为对方高兴，反而羡慕嫉妒恨，甚至因为仇富，将不良情绪升级为冲突、破坏和伤害。这种心态正是出于我执，只想自己得到利益，才会将他人所得视为对自己的侵犯，心怀敌视。

修习随喜必须摆脱两种心理。一是有贪著的欢喜，二是不乐，即不喜欢。随喜本来是自利利他的心行，但如果夹杂贪著，就会使这一心行被染污，不再平等。而不乐则和嗔恨、嫉妒有关。只要内心有丝毫嗔恨和嫉妒，就无法全然开放地随喜他人。

### 2. 何为无苦之乐

快乐有两种，一是有苦之乐，佛法称为坏苦；一是无苦之乐，即喜无量心所祝愿的“愿诸众生永具无苦之乐，身心愉悦”。世人得到的快乐，不论来自家庭、感情，还是财富、事业，都是以贪嗔痴为基础，是不稳定的，在本质上是痛苦的，有漏的。所谓快乐，只是对痛苦的暂时缓解，一旦失去平衡，就会乐极生悲。

但佛法告诉我们，除了世间的有苦之乐，还有出世间的无苦之乐，那就是涅槃乐。这种快乐是没有任何副作用，且源源不断的。因为它不是建立于某个外境，而是彻底断除烦恼后，由觉性散发的宁静、欢喜和自在。修习喜无量心，不仅要随喜众生得到世间利益，更要随喜他们的修行成就，希望他们都能拥有究竟的快乐。

### 3. 如何修习喜无量心

修习喜无量心也需要次第。我们可以按《慈经》所说，首先随喜自己的善行和修行成就。因为随喜自己比较容易，有利于调动欢喜心。当然要注意定位，不能产生粘著，更不能因此自大、自满、自以为是。然后再把这份随喜扩大到身边的人，首先是和自



己有关的六亲眷属，再到同事朋友，再到没关系的人。当随喜心强大之后，进一步扩大到原来不喜欢的人。随喜的修习次第非常重要，如果开始就以仇人作为对境，通常是修不起来的。所以要从自己开始，然后是自己喜欢且愿意随喜的人。当随喜心得到强化后，才有力量逐步向外扩展。

《普贤行愿品》也阐述了随喜功德的修行，属于十大愿王之一：“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。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。”

这一随喜的窍诀在于，以尽虚空遍法界、十方三世一切佛刹为所缘，把心彻底打开。凡夫的心中往往只装着自己、家庭，或是工作、事业，再大一点就是地区、民族、国家，而我们现在是要建立无限的所缘。这就必须把心打开，心量越小，所缘就越小；心量越大，所缘就越大。其实心本身是无限的，只是我执使它变得狭隘。当我们通过对无限所缘的观修，就能让心回归本来状态。这是无限、无相、无住的心，也是明心见性所要见的心。

在修行对象上，《慈经》是让我们从自己开始随喜，然后由内向外扩展，而《行愿品》则是从佛菩萨开始随喜，是从上至下的。这一施设的善巧在于，我们肯定不会嫉妒佛菩萨，所以随喜佛菩萨功德更容易，而且很真诚。当我们通过随喜佛菩萨建立相关心行，就可以扩大到六道众生，成就喜无量心。

#### 4. 为什么要修随喜

和慈悲一样，随喜本身就是美好的生命品质。如果我们拥有随喜心，对他人的善行、利益、成就见闻随喜，就像自己做了善行或得到利益一样，不仅自己欢喜，也能让大家心生欢喜。因为我们看到和传递的都是正能量，当对方感受到这种善意，就会在受到鼓励的同时回馈善意，彼此增上。反之，嫉妒者因为容不下他人，整天闷闷不乐。心量越小，嫉妒的对象就越多，不愿看到的善行、利益和成就也越多，甚至会把别人的一切所得变成自己生气的素材，简直有生不完的气。这样的心态不仅让自己痛苦，当它表现出来，还会和他人形成对立，使大家都不喜欢你。不必说学佛修行，即使世间的和生活和工作都会产生障碍。

除了让自己和众生欢喜，随喜还能成就无量功德。每个人的能力有限，精力有限，财力有限，但随喜之心可以是无限的。虽然我们没因缘修一切善行，但只要真诚随喜他人的善行，所获功德和对方是一样的。如果发心更为广大的话，所得甚至会超过对方。在世间做其他事往往会有力不从心的遗憾，但修习随喜的话，只要有心就足够了。可以说，随喜是一本万利的修行，只要懂得怎么修，时时刻刻都能积累成佛资粮。从世间法来说，随喜也是人际关系的润滑剂，作用很大。现在有句话叫“人脉就是钱脉”，怎么建立人脉？离不开随喜。对他人真诚随喜，能使我们广结善缘，快速消除人与人之间的隔阂，使双方其乐融融，做起事来自然顺缘具足。

此外，随喜还能弱化我执。我执重的人是很难随喜的，看到他人的成就，总是习惯性地挑剔甚至批评。长此以往，会使我执越来越重，越来越自以为是，越来越与他人对立。反之，当我们广泛随喜他人，而不是执著自己的所知所行时，我执就会因为得不到支持而减弱。需要注意的是，随喜并不是溜须拍马，更不是出于某种目的谄媚他人，前提必须是他人的长处、利益、善行、功德，然后真诚随喜。

总之，随喜既可以破除我执，集资净障，成就菩萨道的修行，还能增长福德，实现世间利益。对于学佛修行和世间法来说，都是极好的“生财之道”，没理由不修！我们不仅要修习随喜，更要使之无限扩大。

## 五、舍无量心

### 1. 舍的语义

舍的含义包括两方面，一是舍弃，二是平等。四无量心的相关内容是：“愿诸众生永离贪瞋之心，住平等舍。”

所谓舍弃，即舍弃贪瞋，而在根本上是舍弃我执，由此才能生起平等之心。凡夫人格是以我执为基础的，这就势必会有好恶分别。当我们带着好恶看世界，将进一步引发贪瞋，对喜欢的粘著，是为贪；对不喜欢的排斥，是为瞋。当心陷入贪瞋，就会动荡不安。瞋固然让人痛苦，其实贪也同样让人痛苦。同时，贪瞋还会使人强化自己设定的局限，无法平等对待众生。没有平等的话，不论修习慈悲还是随喜，都不可能是无量的。

从四无量心偈颂的次第来说，首先是慈无量心，其次是悲无量心、喜无量心，最后才是舍无量心。但在实际修行中，我们要生起无量的慈心、悲心和喜心，必须以舍心为基础。只有克服贪瞋，才能平等看待众生，以一切众生作为修习慈悲和随喜的所缘。

### 2. 如何修习舍无量心

舍无量心的修行，首先要选择中庸的对象，既不是所贪所瞋，也没什么利害关系。这样修起来不容易有干扰。进一步是对亲友修，其中又根据亲密程度分为上中下三等，上等最为亲密，而中下次之。修习舍心是从下等亲友开始，因为关系最疏远，贪著程度相应最轻。修到一定程度，能对他们平等看待，不起贪瞋，再选择中等乃至上等的亲友。比如自己的父母、儿女、配偶，就属于上等贪著对象。当然，搞不好也可能是上等出离对象。关系太亲近了，带来的对境 and 伤害也会特别强烈，所谓爱之深，恨之切。

对亲人生起平等舍心之后，接着再对瞋恨对象修习。和亲友一样，这些对象也可根据瞋恨程度分为上中下三等，上等为特别讨厌，中等为普通讨厌，下等只是有点讨厌。在修习舍心时，同样先从下等对境开始，其次是中等，最后才是自己特别讨厌的对象。修习舍心是培养平等心的过程，随着平等心的壮大，对境难度才能随之升级。如果不注重次第，直接面对最困难的对境，很可能立即败下阵来。

在《道次第》等经论中，也提供了修习舍心的理路，让我们学会从轮回的眼光看待爱恨情仇。就今生来看，爱的人爱得如胶似漆，难以割舍；恨的人恨得咬牙切齿，势不两立，怎么可能平等？这就要从轮回的角度思考。生命不是从今生开始的，还有无始以来的过去。现在所爱的人，可能是往昔仇人，也曾做过伤害自己的事；现在所恨的人，可能是往昔爱人，也曾爱得死去活来。只不过世事流转，我们忘了这一切而已。即使不说轮回，仅从现世的变迁来看，爱恨情仇也不是固定的。相爱者反目成仇、对立者化敌为友的反转，生活中常常都在发生。所谓的爱和恨，都只是当下的一种情绪，爱不是恒常的，不必执著；恨也不是固定的，不必在意。这些思考都在帮助我们建立舍心。

可能有人会觉得，没有爱恨就是没有立场，甚至是冷漠的表现。事实上，当我们平等看待众生时，不仅可以放下仇恨，还能对众生具足无二无别的慈悲，不会厚此薄彼。这非但不是冷漠，反而是大慈、大悲、大爱。

众生因为我执，就会处处以自我为中心。事实上，我执只是自己的错误设定，以此作为轮回的支撑。有了这个参照标准，我们会觉得，哪些人和我有关，哪些人和我无关，从而形成亲疏远近等一整套关系，再由这些关系发展出爱恨情仇。事实上，这些支撑和参照都是莫须有的，本身都是出自错误设定。如果去除我执，从缘起的眼光看待，我们和他人乃至一切众生之间的关系都是扁平化的，并没有所谓的中心。我是如此，世界也是如此。宇宙有中心吗？法界有中心吗？

舍心的修行关键在于去除我执，这样才能去除中心，进而去除围绕中心而建立的关系，以平等心面对法界众生。只有在平等基础上，我们才能将慈悲和随喜扩大到一切众生，建立广大且无分别的慈悲和随喜。

和平等心相应的，还有平衡、平静、平常，这些都是心的本来状态，也是生命中最珍贵的品质。当我们回归本心，就能平等无别地看待众生，如如不动地面对世界。这



种强大的安静可以平息所有妄想，如此，内心只有慈悲，只有对众生的深深随喜，就能在入世的同时保有出世的超然。

## 六、仁爱、博爱与慈悲

对于人类社会的和谐发展，爱是不可或缺的重要动力。因为有爱，世界才会充满温暖。传统文化和宗教对世界的贡献之一，就是传递大爱。比如儒家倡导仁爱，基督教倡导博爱，佛教倡导慈悲。这就使很多人觉得：宗教都是教人行善的，都差不多。是这样吗？如果不是，这三种爱到底有什么不同？

### 1. 有染污和无染污

什么是有染污和无染污的爱？区别就在于，这种爱是否带有贪著和占有。一般人讲到爱的时候，往往没有对此作出区分。比如儒家所说的爱，是从对父母、配偶、子女、兄弟、姐妹的爱开始，然后到朋友之间的爱、上下级之间的爱、对社会大众乃至天地万物的爱。这是一个对象逐渐扩大的过程，但没有对爱的本身加以界定。基督教所说的博爱，重点也是对小爱的扩大，同样没有对爱的本身作出区分。事实上，对身边亲人的爱往往是带有贪著的，如果不在从小爱到大爱的过程中解决这个问题，是无法真正平等的，也就不可能遍及一切。

而佛教会把爱分为两种。我们所熟悉的，是带有贪著、占有的爱，几乎涵盖世间一切的爱。我们分析后就会发现，不论世人所爱的对象是什么，都在不同程度上带着贪著和占有，夫妇之间如此，父母对儿女如此，乃至我们对物品的爱也是如此。虽然爱是一种付出，但贪著和占有却使这些爱受到染污，带来种种副作用。在很多经典中，佛陀都说到“无明为父，贪爱为母”，告诉我们爱的过患。在关于生命流转的十二因缘中，也是由“爱、取、有”，导向“生、老死”。可以说，爱是生死轮回的根本，也是世间一切痛苦烦恼的根本。如果我们想出离解脱，就要从根本上断除有染污的爱，否则就会没完没了地造业感果，生死无尽。

断除有染污的爱，并非六亲不认，更不是对众生冷漠无感，而是升华为没有染污的爱，也就是佛法所说的大慈大悲。在佛教修行中，慈悲和智慧是最为重要的两大项目，必须对一切众生建立平等、无私的爱。这种爱没有亲疏远近的分别，不是出于贪著，不是为了占有，更不想要什么回报，所以它是没有任何副作用的，也不会像世间的爱那样，随着时间而淡化或变质。

区分两种不同的爱，我们就知道，什么是应该解决的，什么是应该保留和发展的。

### 2. 有我和无我

儒家和其他宗教的爱都是从身边亲友开始，有次第地由近及远，逐步扩大范围，最后是爱社会大众。这样的爱是有我的，即使爱再多的众生，作为中心的“我”是不变的。

而佛教所说的爱虽然从有我开始，但最后必须升华到无我的境界，否则就无法和修行相应。所以在《金刚经》中，佛陀一再提醒我们，菩萨在利益众生的过程中，要无我相、无人相、无众生相、无寿者相，如果有我、人、众生、寿者四相，就不是菩萨。因为有我就是有中心，所修就是世间善法，是有相而有限的。

### 3. 平等和不平等

儒家说仁爱，是以孝悌为基础，对亲人和普罗大众是有分别的；基督教说博爱，是以信仰上帝为前提，对教徒和异教徒是有分别的，对人类和动物也是有分别的。而佛教所说的慈悲，是无缘大慈，同体大悲，这就必须建立在平等的基础上。只有内心完全平等，没有丝毫亲疏、贵贱的差别，才能包容一切，对众生生起广大无边的爱。就如阳光普照一切，从不拣择；又如大地承载万物，从不排斥。

### 4. 有限和无限

儒家和基督教的爱仅限于人类，并没有将动物当作人那样去爱，也不包括种种看不见的众生。而佛教所说的慈悲，是以利益一切众生为对象，是无限的。当然，如果没有空的智慧，所谓的无限只是一个概念，是想象中的，并不能打破自他之间的界限。儒家和其他宗教没有空性正见和依此建立的修行，也就无法真正把自己和众生视为一体，

这种爱必然是有限而非无限的。只有通过修行证悟空性，了知一切都是因缘假象，三世诸佛与六道一切众生在本质上是无分别的，所谓“心佛及众生，是三无差别”。有了这样的见地，才能确信利他就是利己，爱人就是爱己，从而建立无限的大爱。

## 七、结束语

四无量心是佛法的重要修行，希望大家把这四句话作为定课内容之一，通过每天的发愿提醒自己，同时在生活中不断忆念。最重要的是，真正把这些内容作为自己的愿心，发自内心地由衷祈愿。这就需要通过观修，把心调整到和众生相应的频道，生起慈悲喜舍，安住于此，持续稳定，再把这无量的愿心散播出去。如此，不仅是对众生的祝福，对自己也是最好的修行，可以在祝福过程中被这种正向心行所加持。

# 造就慈悲品质

## ——在传授菩提心戒法会上的开示

在座的出家众及在家众，大多受过菩萨戒。按正常情况，既已受过菩萨戒，理应具足菩提心。同时也意味着——我们是菩萨了。那么事实又是如何呢？我们究竟是名副其实的菩萨，还是徒有虚名的假冒伪劣呢？

菩萨，不是一种说法，也不仅是一种身份。重要的，是具备菩萨那样的品质。按社会上的说法，是达到相应的考核标准。这就必须明确：菩萨应当具备哪些品质。换言之，什么样的人才有资格称为菩萨？

不仅菩萨是由生命品质决定的，凡夫也同样如此。众生为什么有凡圣之别？是因为长相吗？是因为学历吗？是因为工作吗？是因为地位吗？是因为权势吗？都不是。根本原因，就在于生命内在的品质。正是它们，决定了我们现有生命不同属性。

由凡夫品质，决定了我们是凡夫，那就是贪、嗔、痴，就是无明、我执。正是它们，不断制造着烦恼、痛苦、轮回，给生命带来无穷过患。所以说，世间一切问题都源于生命的品质，源于我们的心。

因而，修行也应致力于内在改变，而非获得外在的什么。成佛亦是如此。成佛，是成就三世诸佛所具有的悲、智两大品质。因为大智慧，佛陀才能不住生死，成就解脱；因为大慈悲，佛陀才愿不住涅槃，广度众生。我们想获得解脱自在的人生，获得自利利他的能力，就必须成就佛陀那样的品质。这是佛教所以被称为心地法门的关键所在。

这一品质从何而来？就是从发菩提心、修菩萨行而来。

菩萨，乃成佛之因。我们想要成佛，必须从菩萨做起。或许有人会觉得，

自己受了菩萨戒，就已获得菩萨身份。至少，也是走在菩提路上的行者了。但扪心自问：我们可曾发起菩提心？可曾具备相应的素质？在我们现有的心行中，慈悲心所占的份额又有多少？努力的方向是否正确？

这些并不是关起门来想想就可以完成的。在座上观修时，想着“我要利益一切众生”，似乎并不是很难。但真正面对一切众生时，面对那些亲的、疏的，善的、恶的，形形色色的众生时，还能无分别地一视同仁吗？还能坚持不懈地继续这份发心吗？

世人遇到危难时，常常呼唤大慈大悲的观音菩萨。何为大慈悲？是因为他们对一切众生能平等生起悲心，而这种悲心是尽未来际永不间断、永不退缩的。如果这种悲心是有选择的，是有阶段的，就不可能千处祈求千处应，也就不是遍及一切的大慈大悲了。

这样的慈悲，必须从修菩提心开始。首先是愿菩提心，即“我要利益众生”的愿望；其次是行菩提心，即“我要利益他人”的行为。这些话，大家听起来也许觉得没什么新意。事实上，这些道理不少人也都知道。那么，我们内心对此的认可程度又有多少？是将之作为一种拿来说说的理论，还是实际操作的指南？是将之作为衡量自己的标准，还是指责他人的素材？

究竟怎样发心？其标准为何？发起后如何长久保持？如是等等，都是我们必须深入了解并付诸行动的。惟有了解，才能行之有效；惟有实践，才能加深认识。

菩提心还须以出离心为基础。出离心，即出离轮回之心，这就必须真切意识到“轮回是苦”。如果不具备这一认知，无论出家众或在家众，学佛都是不会有深度的，是不会得到真实受用的。

人很容易进入习惯性的麻木中。尤其是在家居士，不知不觉中，就会陷入学习、工作、人际关系的旋涡。常常听到有人说：想学佛呵，就是没时间学佛。其实，时间对每个人都是公平的。但在每个人心中，分配时间的标准却是不同的。

我们有时间工作学习，有时间吃饭睡觉，甚至有时间娱乐休闲，为什么没时间学佛呢？无非因为学佛被排在最后，被当做无足轻重的填补。当时间被前面各项填满时，结果就成了——“没时间学佛”。人们为了安慰自己，往往还要加上一句——“其实是想学佛的”。如果真的想，就不可能没时间。事实上，我们有多想，一天中就会有多少时间用来学佛。

看看我们的生活就会发现，很多人几乎所有时间都被生活琐事占据。我们每天想什么、做什么，不仅会有客观结果，更会形成串习。这种串习，正是凡夫心的相续，从而使我们在贪嗔痴的陷阱中越陷越深。若不改变这一串习，就不可能改变由此形成的性格、人格和生命品质。

我们为什么是凡夫？就是自己“修”来的，是无始以来一点点“修”成的。现在，我们是否还要继续巩固这个凡夫身份呢？是否真正意识到这种生命品质带来的过患呢？

当我们说到出离心时，不仅要出离轮回，更要出离轮回之源，也就是我们内心的无明惑业。所以，我们要解脱的不只是外在的各种束缚，更是生命内在的束缚。否则，即使出家了，即使来到修道之地，还是会有贪嗔痴，还是会现起烦恼。

如果没有出离心的基础，对轮回不曾生起真切的厌离，虽然发了菩提心，其中也会夹杂凡夫心，夹杂种种杂质。很多人发心行善时，确实有利他之心在

作用，但这种利他心的纯度却大相径庭。可能是百分之十，也可能是百分之九十。若以百分比说明，我们不妨评估一下：自己的发心中，有几分利他？有几分我执？有几分慈悲？又有几分有所得之心？

作为凡夫来说，不可能在初发心时就圆满、到位、不折不扣，总会有这样或那样的问题。但我们也不必气馁，关键不在于当下的纯度有多少，而在于我们是否看到这些问题，是否愿意解决这些问题。

当我们看到轮回之苦，看到无量众生也在遭受轮回之苦，并将这份想要出离的心推广到一切众生，就是菩提心。从这个角度说，菩提心就是对出离所缘境的扩大，是将“我要出离轮回”的愿望扩大到一切众生。这一过程，也在扩大并成就我们的慈悲心。

每个人多少都会有悲悯之心，菩提心的修行，就是将这种悲悯心不断提纯，不断坚固，不断扩张。当这种悲心扩大到一切众生并坚固不退时，菩提心便成就了。那时，我们就与佛菩萨无二无别了。

愿菩提心，就是“我要利益一切众生”的愿望。我们今天受持愿菩提心，是通过三宝加持，将这一愿望深深镌刻在内心，变成生命中至高无上的愿望。

大家今天来参加这一法会，是否意识到，受持愿菩提心对人生意味着什么？是否意识到，从今往后要担当解除一切众生痛苦的责任，并对一切众生生起平等无别的悲心？这是我们今后必须牢牢记住的两个原则：一、救度一切众生；二、对一切众生生起悲心。

当然，做到这两点并不容易。因为我们现有的心行基础是凡夫心，充满着好恶，充满着不平等。很多人会觉得：自己还在轮回中受苦，哪里顾得上别人？而当我们付诸实践时，更会发现众生是那么刚强难调，那么令人难以接近，何况利益？

但如果我们不愿克服这些障碍，就永远会被凡夫心折磨。我们面临的生命前景，无非是两种，一是主动挑战，一是被动受苦。主动挑战，就是发菩提心；被动受苦，就是继续沉沦。如果纵容凡夫心，痛苦将永无止境，生命也将永无出头之日。

若能发菩提心、行菩萨行，固然也要经历受苦的过程，但这种苦难是会结束的。因为它也是解除痛苦的过程，是逐步瓦解凡夫心的过程。就像割除身上的肿瘤，手术固然痛苦，却是恢复健康的必由之道。否则，痛苦将永无休止，且愈演愈烈。

行菩萨道的过程，也是改变凡夫心的过程。随着凡夫心的减少，生命就会恢复本有的自在。所以，发菩提心在当下看来虽然像是自讨苦吃，但这种代价是必须付出的。

受持菩提心，必须认识到菩提心的内涵，认识到它对生命的意义。我不希望你们只是抱着种种善根的心态来受持愿菩提心戒，随便参加一下，受完也就不再想起，内心没有丝毫改变。

希望通过受持愿菩提心，能使大家在相续中获得强大的力量，并以这种心行力量来净化生命。菩提心是诸善中王，其力量无与伦比。通过修习愿菩提心，在长养慈悲的同时，将不断化解我执。一旦胜义菩提心得以开显，我们就有能力消除一切烦恼，帮助一切众生了。

菩提心是大乘佛法的不共之处。如果不了解菩提心，也就不了解大乘佛法；未发起菩提心，就不是合格的大乘佛子。

修行的关键在于用心。如果心能用得真切，自然就会具有力量。你们今天

来受菩提心戒，是否生起这样的愿望？是否发愿以救度一切众生为自身使命？如果没有这样的愿望，其实是没有资格受菩提心戒的。那样，即使受了也只是徒具形式而已。

所以，大家首先要把愿菩提心作为生命内在的愿望。其次，通过每天的不间断修习来巩固这一愿望。我们还有一个《菩提心修习仪轨》，是作为日常修习之用。每天，我们要这样提醒自己：“我的生命目标就是利益一切众生。”每天巩固这一使命感、责任感，使之融入我们的血液，成为生命不可分割的一部分。

生活中，我们随时要面对许多诱惑。如果不每天提醒自己，这一愿望很快会被淡忘。即使不是有意忘记，串习力也会使之边缘化。所以，要通过持续的修习使之融入生命，成为我们内心的主宰力量，成为想忘也忘记不了的强烈意愿，成为不受任何外在影响左右的终极目标。

我们现在提倡的“皈依共修”，是在皈依后不断强化三宝在内心的份量。修菩提心也是同样，每天告诫自己，提醒自己，菩提心的种子就会生根发芽。然后，通过不断地行菩萨行，使菩提心日渐壮大，再以空性见将之逐步提纯，减少掺杂其中的杂质。

从愿菩提心到行菩提心，从“我要利益一切众生”到成就这种慈悲心行，从一种微小的心行壮大为坚固的心行。这个过程，就是在成就佛菩萨的品质。

佛菩萨不是泥塑木雕，也不是来无影去无踪的神仙，而是代表一种生命品质。只要按菩提心教法修习，每个人皆可训练成功。

当我们具备真实无伪的愿菩提心后，就有资格进一步受菩萨戒。如果从未想过利益一切众生，却要受菩萨戒，以菩萨自居，那和修行是毫不相干的。

对大家而言，今天的法会有些特殊。今天传授的菩提心仪轨，并不是我发明的。根据印度传统，以龙树、弥勒为代表的深广二派传承中，都有如何受菩提心的仪轨。藏传佛教也特别重视受持菩提心。这是一个非常好的、不应忽视的修学传统，若不加以重视，是很难用上功夫的。希望大家珍惜这一难得的因缘，将利益众生的心，变成自己内在的真切愿望，这正是大乘佛法的精髓所在，也是菩萨道修行的核心所在。

## 为正念而生

### ——第二届观自在禅修营开示

欢迎大家参加“观自在禅修营”。从这个禅修营的名称，我们可以认识到它的宗旨，以及参加禅修的意义所在。

### 观自在，修行方法和成就目标

我们的禅修营叫作“观自在”。我想在座的多数都读过《心经》。经文开头是：“观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。”可见，“观自在”不仅是观音菩萨的名号，同时还蕴含着般若法门的修行方法和成就目标。

这个方法，就在于“观”。在观照心念的过程中，消除内在的迷惑烦恼，成就解脱，

身心自在。所以我们要在禅修训练中学会“观”，学会用佛法智慧观照内心，观照世界。

《心经》所说的“行深般若波罗蜜”，就是般若深观。我们现在所修的禅法，主要是从四念处入手，通过对觉知力和观照力的培养，训练持续、稳定的专注。当心念逐渐平息，就能看清念头的来来去去，而不是被它左右。进一步，则是降伏烦恼，使内在的般若空慧显现出来。

这是我们本自具足的觉性，也是解脱和成佛的潜力。正如《六祖坛经》所说：“菩提般若之智，世人本自有之。”只是这种力量被重重烦恼所遮蔽，虽有若无，即《坛经》接着所说的：“只缘心迷，不能自悟。”因为心迷失在无量妄想中，所以认不出这一宝藏，更不知如何开启。

禅修所做的，正是通过对心的训练，开发内在的般若智慧。禅修的方法很多，初级阶段以内观培养觉知力，更容易契入。这种觉知力，就是般若体现在意识上的作用。当它有了力量，就能通过进一步的观照，将心带回觉性的海洋，体认实相般若。《心经》称之为“行深般若波罗蜜多”。

当然，这是观音菩萨的境界，不是我们现在的境界。在接下来的禅修中，可以从觉知力入手训练。假以时日，当内在的般若智慧得以开发，我们就有能力摆脱一切痛苦，是为“度一切苦厄”。当迷惑烦恼被观照所消融，所瓦解，我们也就自在无碍了，所以叫“观自在”——通过观，使内心获得自在。

我想，每个人都希望自己过得自在。但我们对自在的了解，往往侧重于外部环境，以为拥有优越的物质条件和生活环境就能达成目标。于是就把关注点向外投射——我们关注感情，关注家庭，关注事业，希望从中获得自在。却不知，这种对外在世界的关注，带来的恰恰是不自在。因为关注会成为执著，执著会成为需求。久而久之，还会形成依赖，使我们不得自在。

因为每一种依赖都需要我们去经营，去维护。但世间是无常的，不论感情、事业，还是我们现在的色身，都是脆弱而无常的。这种无常时时都在我们身上或身边发生，即使我们再迟钝，再回避，也不会感受不到无常的存在。这就使得我们内心隐隐有一份不安全感，以及由此带来的恐惧。

这种恐惧的根源并不是无常，而是我们的依赖。当我们对某个对象过分依赖时，就会害怕失去，这就导致焦虑和紧张。随之而来的，还有失去依赖后的孤独感，以及依赖受到冲击时的嗔恨心……可见，人的负面情绪都是自己一手缔造的。在这样的情绪中，我们迷茫、被动、不能自己。而当我们没有这份依赖时，还有什么可以担心，可以害怕的呢？

所有这些情绪的产生，又和我们对外在世界及对生命自身的错误认识有关。我们总有这样那样的烦恼，有的来自感情，有的来自家庭，有的来自事业，有的来自人际关系。通常，人们总是希望通过改善环境来解决问题，事实上，这种解决至多只能起到暂时缓解的作用。就像身体内部的炎症，如果只在表皮涂抹一些清凉镇定的药膏，是无法起到任何实质性作用的。

心病还需心药医。根本的解决之道，就是从我们的心着手。每个人都具有圆满的觉性，这个觉性是本自具足的，不需要任何外在支撑。一旦开启觉性，所有问题就迎刃而解了。因为这些问题都是以无量执著为基础，当无量不再，执著不再，哪里还有它们的立足之处？哪里还有它们的安身之地？这时的自在，才是真正的自在，无拘无束，了无挂碍。

佛陀就是这样的得大自在者。当然，这个自在不是与生俱来的，而是通过修习正见和止观而来。所以，“观自在”三个字既是禅修的内涵，也是禅修所要达到的目的。如果我们希望获得自在，就要把投向外部的目光收回，转向对内心的关注。

## 心种种故，色种种

心和物是组成世界的两大因素，并具有相互作用。但佛法特别强调心的主导作用，故称“心性之学”。就像某人持枪杀人，我们不会给枪判罪，而是会给持枪者判罪。因为他有一颗嗔恨残暴的心，才会将枪口对准他人，才会置人于死地。所以说，心才是善恶的源头。



佛教关于心的典籍非常之多，主要有两类，一是立足于真心，一是立足于妄心。真心，是指生命本具清净无染的觉性，禅宗就是依此建立修行，其特点在于直接、迅速，所谓“一超直入如来地”。此外，唯识、阿含等体系则侧重从妄心来建立修行。因为真心虽然重要，但凡夫很难触及，只有上根利智者才有能力直接体认，见性成佛。就像极薄的云层，能迅速被阳光穿透。而常人都是活在迷妄中，尘垢重重，不见天日。

凡夫之所以为凡夫的根本原因，就在于无明。正是无明形成的错误认知模式，使我们看不清自己的本来面目，看不清世界的真实相状。这种误解是由认识决定的，修行所做的，正是帮助我们摘下这副由错误认知构成的有色眼镜，如实看清自己，看清世界。

佛典中，对妄心有着详尽分析。如心理学所说的注意、表象、情感、意志等普通心理，佛教称为遍行心所，有作意、触、受、想、思五种。以此构成的认知模式，是不可能对世界达成正确认识的，所以就会发展出贪嗔痴种种烦恼。除此而外，我们内心也有善的心理，就是道德的心理，健康的心理。

从佛法观点来看，当善的心理产生作用时，当下就能给自他双方带来快乐。比如慈悲，不仅能令他人感到温暖，也能令我们自己调柔安乐。反之，不善心理产生作用时，当下就能带来痛苦。当一个人进入嗔恨、嫉妒的状态，内心是纠结而躁动的，当我们把这种心理表现出来，还会令他人备受痛苦。

人是什么？相貌吗？地位吗？身份吗？这些都是外在符号，暂时和我们有关而已。真正的内涵不是其他，正是我们当下的心态、性格和人格。这种心态和人格来自生命的积累。同样是贪心，有些人贪吃，有些人贪色，有些人贪财。这些贪心引发的负面情绪也各不相同，有的会带来焦虑，有的会带来恐惧，有的会带来孤独，有的会带来沮丧。此外，有些人很自卑，有些人很自大；有些人很狭隘，有些人很宽厚；有些人很粗暴，有些人很慈祥。不论这些情绪多么强烈，也不论这些性格多么刚强，都不是天生的，而是由心念积累而成。最初不过是一念之微，但这一念接着一念，就会念念相续。

但心念又是无常的。比如你现在很开心，可能很快会因为什么人或事不开心了。这种开心与否，并不是我们的主动选择，而是面对不同外境的本能反应。也正因为心念是无常的，只要方法正确，就能主动加以改变。比如有人会在痛苦中无力自拔，其实，那只是我们不懂得心的运作规律，不懂得怎样加以调整。

虽然我们都害怕痛苦，却常常在痛苦到来时沉溺其中，越陷越深。我们不知道，痛苦也是一个念头，即使当下再强烈，其本质仍是空无自性的，仍是可以改变的。我们要认识到，这些念头只是漂浮在心灵天空的云彩，而不是天空。具备这样的认识，念头的影响就会减弱。反之，当我们把心投向对念头的执著，会觉得这种痛苦越来越大，越来越真切。这个大，也是我们的一种认识，你觉得它很大，它就变得很大了；你觉得它很真切，它就变得很真切了。

因为每种心念都是我们反复串习的结果。只要不断重复，力量就会越来越大，进而成为心灵世界的主导——从一念爱心变成强大的爱心，从一念嗔恨变成剧烈的嗔恨。

这些心理力量又会形成我们的生命之流，轮回之流。佛教将有情分为天、人、阿修罗、地狱、畜生、饿鬼六道，这些生命形态也是由心念构成的。比如畜生代表着愚痴的积累，饿鬼代表着贪婪的积累，阿修罗代表着嗔恨的积累。六道如此，当下的现实也是如此。追求艺术的人，每天会想着艺术，在追求过程中，就会逐渐形成执著，促使他进一步追求。经商的人、从政的人、做学问的人，哪一个不是如此呢？

这就是当下的轮回，现世的轮回。

在这样的执著中，我们是不得解脱的。因为贪著会像绳索一样，把我们和执著对象牢牢捆绑在一起。佛法所说的解脱，就是帮助我们解开这条执著之绳。当内心不再有任何执著，当下就是解脱。

因为心本身具有解脱的潜力，不必再去另外找寻一种叫作“解脱”的境界。所以说，解脱并不是天方夜谭，事实上，它离我们并不遥远，只要方法正确，无须千里追寻，万里跋涉——当下即是。

## 觉性，才是究竟的皈依处

学佛，是帮助我们认识内心的种种念头，进而加以调整。阻止其中的不良心理，发

展其中的正向心理，也就是佛法所说的正念。

在我们皈依的佛法僧三宝中，佛是代表究竟圆满的觉悟。换言之，佛陀已彻底解除迷惑，开启内在觉性。皈依佛，就是通过学佛来认识心性，降伏烦恼，像佛陀那样透彻诸法实相，证悟宇宙人生的真理。

法是代表了解心灵的智慧，以及发展正念、对治妄念的技术，也就是禅修。当我们具备一定正见后，也会知道什么是正念，什么是妄念，但如何让正念变得强大，让妄念逐步消除？需要有正确的方法，也需要长期的训练。皈依法，就是依佛陀所说的教法树立正见，依佛陀传授的调心之道反复实践，将正见真正落实于心行。

僧是代表清净解脱的品质，尤其是贤圣僧。他们已经沿着佛陀开显的道路走向解脱，证悟涅槃。所谓涅槃，就是完全平息烦恼妄念，生命不再有任何躁动，使内在觉性得以显现。皈依僧，就是皈依十方三世一切僧宝，以他们作为修行的良师和助伴。当然这并不是要我们亲近所有僧众，在具体修行过程中，只须依止能引导我们如法修行的师长即可。

总之，皈依就是选择信仰对象，以佛为榜样，以法为指导，以僧为助伴，三者是不可分割的整体。但我们还要知道，皈依不是寻找一种外在依赖。在究竟意义上，是通过皈依的修行，帮助我们认识内心、开发觉性。所以佛陀在《阿含经》中告诉我们：“自依止，法依止，莫异依止。”自依止，是说解脱要靠自己。但凡夫是充满无明的，所以还要依法。而法是佛陀两千多年前讲述的，这就需要“亲近善知识，依法得解脱”。否则，我们可能会师心自用，也可能不得其门而入。所以我们既要依靠外在的三宝，也要知道，修行的重点是在我们内心。

究竟的皈依处，是内在的觉性而非其他。

## 发心，对心的选择和发展

皈依而外，佛法还特别强调发心。

很多人对发心理解得比较抽象，认为这是一套形而上的哲学。其实，发心就是要发展一种什么样的心念。学佛之前，我们一直在发展凡夫心，发展与轮回相应的心念。如果我们不希望继续这样的现状，就要开发走向解脱的心理力量。从这个意义上说，发心就是开发心灵潜在的觉性。

发出离心，是发愿走出轮回。但更重要的，是走出构成轮回的心理基础——那就是贪嗔痴，就是无明我执。所以出离心的本质不是出离某种对象，而是出离贪嗔痴。当我们出离这些心理时，当下就是解脱——而不是解脱到别的世界。发菩提心，是发愿以自觉觉他、自利利他为尽未来际的目标。通过这样的愿望和实践，成就诸佛菩萨那样的大慈悲和大智慧。

我们希望财富增值，就要选择最有价值的项目投资。我们希望生命品质提升，就要开发生命内在的觉性，这是一项可以带来无量利益的“心灵投资”，将使我们彻底断除烦恼，成就解脱；进而使天下众生断除烦恼，成就解脱。

发心既包含对目标的确立，也包含我们当下的用心，那就是以成佛、以利益一切众生为目标。但利他也离不开自利，这个自利就是开发内在觉性，否则我们是没有能力真正帮助众生的。而且利他和觉悟并不矛盾，在利他过程中，我执会随之减弱，使觉性得以开显。

所以，发心对禅修非常重要，是代表对心念的选择和开发。禅修的核心就是正念，这个正念离不开选择，离不开发展。发心，是帮助我们选择内在的良性心理，进而发展它，使之成为生命主流。

## 持戒，建立简单清净的生活

很多现代人对戒律不以为然，觉得这是一种外在的约束，一种过时的传统，和禅修没什么关系。其实不然。因为在凡夫的心相续中，贪嗔痴有着强大的力量。一旦陷入其中，就会像漩涡那样，将我们越卷越深，让我们在惯性中无法自主。这就必须阻止不良



心念的相续。戒律的作用，正是帮助我们通过对行为的规范，建立心灵防御系统。

我们在受戒时，发愿“不杀生、不偷盗、不邪淫、不妄语、不饮酒”。在十方三宝前庄严宣誓的过程中，内心会产生强大的自制力。当我们想要杀生、偷盗、邪淫时，这种自制力就会产生作用，使我们不再被串习的漩涡席卷而去。

持戒，不仅能阻止妄念的延续，还能指导我们建立一种简单、清净、健康的生活。现代社会的很多问题都是生活方式造成的，过度的娱乐，使我们内心躁动，混乱不堪；过度的消费，使资源大量消耗，环境日益恶劣。在佛陀所说的八正道中，就特别强调正业、正命的重要性。当生活简单了，心也就简单了；生活清净了，心也就清净了。

禅修，同样需要建立如法的生活，这样才能营造良好的心灵环境。所以禅修绝不是每天抽时间打打坐就能坐好的，既要有正确的观念为指导，也要有健康的生活为助缘。如果我们对行为不加约束，每天都在纵容妄念的发展，即使由闻思培养了一点正念，也会很快被掩盖，被遮蔽。

所以说，皈依、发心、持戒都是禅修不可或缺的重要保障，也是培养正念的基本前提。

## 依正见善用其心

正念最为核心的因素，就是正见。

本次禅修的主要方法是四念处，涉及佛法的四种基本认知，分别为“观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我”。此外，大乘佛法所说的诸法唯识、缘起性空等，都是立足于不同层面的正见，有助于我们认识内心，明确自己究竟要选择什么，放弃什么。

作为密集禅修来说，重点在于训练。在未来几天的实践中，希望大家在法师的指导下用功办道。西园寺给大家提供了优越的修学环境，你们所在的地方叫大觉堂，是三宝楼的中心。大觉，就是三宝的核心内涵，我们来到这里，也要有成就觉悟的信心。

禅修并不复杂，关键是善用其心。简单地说，就是认真走路，专心呼吸，活在当下，保持觉知。基本的就是这些，容易不容易呢？你们会不会认真走路？会不会专心呼吸？似乎都很容易，但真正做到并不容易。不过我们无须气馁，只要认真实践，总会有不同程度的收获。

希望大家在这七天内，珍惜善缘，努力精进。

## 凡圣只在迷悟间

### ——第一届观自在禅修营开示

欢迎各位参加“观自在禅修营”。这是西园戒幢律寺举办的首届禅修营，招收的学员主要面向心理学界。之所以这样定位，是因为这一领域的从业者对人类心灵有更多的了解和关注。而佛法修行所致力的，正是通过对内心的认识和观照，进而调整心行，改造人生。

目前，整个社会最大问题就是人的心态失衡，并且到了危机四伏的地步。近年来，频频发生的各类恶性事件，正是向我们敲响的一次又一次警钟。所以，对各种心理问题的疏导、调节和改善，不再局限于部分人群，而是全社会的当务之急。作为以自利利他为使命的佛弟子，我们对此有着不可推卸的责任。

但仅仅这样还不够，面对如此庞大的人群，我们的努力不过是杯水车薪。更何况，很多人对佛教充满误解与隔阂，甚至完全排斥。基于这样的现实，有必要和心理学界及社会各界有识之士携手合作，共同探讨，以期找到最易为大众所接受的、治标和固本相结合的方式。

我们目前所接触的心理学，主要是西方心理学，至今不过百余年历史。而有着两千五百多年历史的佛教，自古也有心学之称，因为它所关注的正是人类心灵。在佛典

中，有大量关于心的教言，如“心生则种种法生”“心净则国土净”等。仅《大正藏》中，提及“心”之一字的即有四十多万处。可见，佛教正是以心作为认识世界和修行解脱的立足点。

当年，释迦牟尼佛在菩提树下夜睹明星，见性成佛。他所成就的并不是外在的什么，不是羽化成仙，亦非长生不老，而是对心性的透彻认识，对迷惑、烦恼的彻底解除。用佛教的话说，是证悟心的本质，也就是明心见性——这是人类最了不起的成就。因为发展科技改造的只是外部环境，而认识心性才是完善自身的唯一途径。如果自身问题重重，即使有再丰富的物质条件，还是无法获得我们希求的幸福安乐。因为能感受幸福的不是其他，正是我们的心。

佛陀成道后，一生致力于传播真理，为我们留下了大量言教，后结集为经律论三藏，流传至今。所有这些经典及经典所开示的修行法门，都是引导我们开启生命内在的智慧，解除无始以来的迷惑烦恼。换言之，是启动心的正向能力，以此对治负面情绪。

事实上，这种负面情绪正显现出越来越不容忽视的影响和破坏力。近年来迅速蔓延的一些网络用语，如郁闷、崩溃、纠结等，无不是负面情绪恣意生长、不断侵占心灵空间的表现。若不及时对治，很可能会出现失控的局面。

对个人来说，心是幸福安乐的根本；对社会来说，心又是和谐安定的所系。所以，调心不仅是个人的需要，也是整个社会的需要。

## 见地和禅修——佛法的两大内涵

佛教在印度经过声闻乘到菩萨乘的弘扬，后流传各地，形成南传、汉传、藏传三大语系及众多宗派。虽然各语系和宗派的佛教呈现出变化多端的面貌，但主要内涵无非是两方面，一是见地，二是禅修。或者说，是理论和实践。由理论指导实践，又由实践深化对理论的认识，使之逐步落实于心行。

见地的作用，是帮助我们正确认识内在心灵及外在世界。人最大的问题，就是不了解自己。或许有人觉得奇怪，我们最熟悉的就是自己，难道还有什么不了解的吗？那么，你知道生从何来，死往何去吗？知道我们每天念念不忘的那个“我”是什么吗？知道“父母未生前的本来面目”吗？知道那些剪不断、理还乱的烦恼藏身何处吗？如果不知道答案，我们不过是这个世界的茫然过客，除了随业流转，丝毫也不能改变什么。

改善生命的关键，正取决于我们对自身的认识程度。就像医生需要了解身体的病变状况方能对症下药那样，我们也要了解内心的种种问题，才能有的放矢地予以解决。但仅仅了解是不够的，还须通过相应的技术来落实，使这些见地真正发挥作用。禅修的方法就相当于技术，这是帮助我们调整并改善内心的一门特殊技术。否则，我们即使能认出烦恼，但没有对敌的经验和武器，依然会在和烦恼的对垒中束手无策，败下阵来。

不同宗派建构的修学体系，正是代表它所立足的认识与改善心行的见地，以及在这一见地指导下使用的禅修技术。这是一套理论与实践相结合的完整体系，其深度，在于对内心的透彻认识和究竟改善；其广度，在于契入角度的多样性和针对性，能为不同需求的受众提供帮助。

近几十年来，西方心理学界也逐步认识到佛法所蕴含的无量智慧，纷纷吸收佛法义理及禅修方法，运用于心理学的研究及临床治疗，并取得了令人瞩目的成果。可以说，这既为现代心理学的发展注入了动力，也为弘扬佛法开辟了崭新道路。有鉴于此，戒幢佛学研究所也在组织专业人士翻译“佛法与心理治疗译丛”，希望将这类研究成果和操作经验介绍到国内。一方面，可使更多大众从中受益；另一方面，以此加强佛教界和心理学界的深度交流。

作为心理学从业者，大家有心认识佛法并身体力行地参与禅修，是很有远见的。我相信，这将是心理学未来发展的一个重要趋势。因为这是一个较为敏感和危险的职业，经常接触形形色色的负面情绪，如果自身没有过硬的素质，没有定期的督导和充电，是很容易受到困扰的。

## 真心与妄心——修行的不同起点

佛教关于心性的理论极为丰富，主要有两大系统，一是真心的系统，一是妄心的系统。这也是修行的两个不同起点。

真心，即如来藏的体系，认为“一切众生皆有佛性”，这是佛教和其他宗教、哲学不共的观点。佛教中，《楞严经》《楞伽经》《如来藏经》《涅槃经》等经典都在阐述这一思想。

禅宗也是建立在这样的见地之上。《六祖坛经·序品》曰：“菩提自性，本来清净，但悟此心，直了成佛。”菩提，即觉悟。慧能大师开宗明义，直接告诉我们：每个生命内在都具有觉性，这就是成佛的潜质。所以，成佛并不是痴人说梦，不是遥不可及的幻想，当我们体认到内心本具的觉性，在某个层面就与诸佛无二无别了。这句话虽仅短短十六字，却振聋发聩——因为它为我们指出了生命的希望所在，出路所在。

我们还要知道，虽然有希望，但不能盲目乐观。我们不妨看看，现在的这个“我”是什么？抛开外在的相貌、身份、地位，剩下的无非是一大堆混乱情绪和错误想法。我们每天都忙于满足这样那样的渴求，实现这样那样的需要，但这些渴求和需要真的那么重要吗？真的必不可少吗？

事实上，很多人从未考虑过这些，只是随着自己的感觉，扑腾到这里，又扑腾到那里，终日忙忙碌碌。这颗心却依然动荡，依然找不到安身立命的所在。我们甚至不敢闲下来面对自己，因为这种面对会让那些貌似重要的追求变得不堪一击，这将让人多么沮丧，多么无所适从啊！

所以说，虽然我们具有和诸佛同样的觉悟潜质，但当下仍是活在妄心的世界。我们看到的并不是世界真相，而是被观念和情绪处理过的影像，其根源就是无明——这才是我们的现实，也可以说，是我们生生世世面对的现实。因为我们虽有真心的频道，却从未启用，始终都在妄心的轨道中来来去去，生生不息。

立足于妄心的修行系统，是由认识现有心行的种种表现，从而有针对性地加以改造，转染成净，转识成智。其中最具代表性的是唯识宗，重要典籍有《解深密经》《瑜伽师地论》《唯识三十论》等。在这些经论中，详细阐明了认识和世界的关系，并以八识对心作了细致剖析。

通常，我们总以为自己看到的就是真实，故有眼见为实之说。但这究竟是什么意义上的“真实”呢？

比如，醉汉看到的是“真实”吗？色盲看到的是“真实”吗？虽然我们不是醉汉，不是色盲，而是彼此认同的正常人，但我们就看到“真实”了吗？

事实上，我们所看到的，只是世界呈现在我们认识上的影像，而不是世界本身。两者虽然有关，却不能混为一谈。若能认清这一点，不再执著于我们所以为的那些“真实”，很多烦恼就无从生起了。

唯识所说的八识有意识和潜意识之分。其中，前六识（眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识）属于意识范畴，第七末那识和第八阿赖耶识属于潜意识范畴。潜意识的概念，是由心理学家弗洛伊德在精神分析学说中提出的。但早在两千多年前，佛教就已认识到潜意识的存在，认识到意识活动不过是整个心灵世界中微不足道的一部分。

唯识宗认为，第七末那识正是潜在的自我意识，它时时影响着前六识的活动。人为什么会处处以自我为中心？为什么会认同“人不为己，天诛地灭”的观点？正是源于潜意识中的自私本性，也就是我执。

而第八识相当于超大容量的仓库，储藏着我们无始以来的一切生命信息。生命是无尽的积累，在我们解脱之前，这种积累是不会停止的。漫漫轮回路，我们时刻都在阿赖耶识中留下各种信息，佛教称之为“种子”，这是影响生命未来走向的潜在力量，也是决定性的力量。

如果不从这些根本着手，我们对心理问题的解决终归是暂时的。就像水流，必须从源头堵住，才能阻止它的漫延。同样，我们也需要找到心理发展的源头，进而了解它的特征、作用和活动规律，并以正确方式进行引导，才能对心进行有效管理，从而阻止不良情绪，发展良性心理。

## 匮乏与自足——生命的真假需求

人最根本的问题，就是看不清自己。因为生命中除了觉悟潜质，还有另一种力量，那就是无明，就是不觉。所以，修行的首要任务是了解自己——知道究竟什么代表着你，什么是安身立命的根本。我们每天都在关注自己，处处以自我为中心。那么，我们现在认定的这些身份、相貌、想法等，究竟是不是“我”？事实上，这一切都是无常变化的，也许现在与你有关，但并不是你的本来面目，不是生命的真实写照。

觉与不觉，是佛法修行的两个核心概念。禅宗为什么会成为汉传佛教最直接的修行法门？——因为它的修行直接立足于觉性，这就极大缩短了凡圣之间的距离。

通常，我们总觉得自己是薄地凡夫，业障深重，烦恼重重，而佛菩萨则高高在上，耀眼夺目。所以不敢想象自己是可以成佛的。但《六祖坛经》直接告诉我们：“前念迷即是众生，后念悟即是佛。”换言之，佛与众生的差别只是在迷悟之间，在觉与不觉之间。当你体认到觉性，当下就是佛；当你迷失了觉性，当下还是凡夫。

什么是迷失觉性？简单地说，就是把自己丢了。

佛陀在菩提树下悟道时发现：“奇哉！一切众生皆具如来智慧德相。”但这一宝藏在重重无明和烦恼的遮蔽下，虽有若无，也就是佛陀接着所说的“只因无明妄想，不能证得”。这种无明，又使生命存在原始的匮乏感和失落感，使我们不断寻找外在支撑，好让这个“我”得到证明，得到肯定。问题是，我们寻找的这些支撑都是脆弱而无常的，每增加一个支撑，反而在增加一份垮塌的危险，增加一份不安定因素。

所以，这种匮乏绝不是增加什么就可以填补的，而是要向内找寻。一旦开启生命内在的宝藏，我们就不再需要外在支撑了。就像那些水边林下的禅者们，虽然生活中一无所有，但不会觉得缺少什么。原因就在于，他们已体认圆满的觉性。

正如六祖悟道时感叹的那样：“何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。”体认到这样的觉性，就如宝藏藏在握，还会为瓦砾动心吗？还会为尘埃追逐吗？

但我们迷失了觉性，不了解自己的本来面目，所以要四处找寻存在的感觉。《楞严经》谓之“迷头认影”——忘了头就在肩上，却把影子当作是“我”。我们把这种感觉投射到身体上，投射到身份上，投射到家庭上，投射到名誉上，投射到事业上，总以为抓住什么之后才会踏实。其实，我们抓住的只是一些虚幻而短暂的存在。更糟的是，当我们抓住这些之后，会在不知不觉中形成依赖。

人究竟需要多少财物才能过日子？答案是没有一定的。因为所有需要都是逐步养成的，对感情的需要，对事业的需要，对地位的需要，对生活条件的需要……一旦建立某种需求并执著于此，就会形成依赖。久而久之，依赖又会成为习惯，成为不可或缺的需求。其实，这种需求并非事实上的不可或缺，而是我们自己设定的不可或缺。

当某种需求被满足，我们会有满足感；当某种需求不能实现，我们会有挫败感。当我们和别人比较，感觉自己的依赖更为优越，就会自大；感觉自己的依赖不如别人，则会自卑。一旦我们对依赖过分在乎，就会导致焦虑；而当这些依赖受到冲击，则会引发嗔心……所有这些情绪，都是自己一手缔造的。

我们制造了很多需求，同时也制造了随之而来的不安全感。因为世间每天都有生离死别，有企业倒闭，有频频发生的天灾人祸。只要用心观察，无常时时都在为我们揭示真相，告诉我们，永恒只是一厢情愿的幻想。这使我们的内心充满恐惧，担心失去这些就会失去自我。

那么，我们所认定的这些构成“我”的部分，究竟是不是“我”？其实不是。因为无明，我们发展出很多心理，发展出很多情绪，这些心理和情绪都是以自我为中心。而这个自我并不是真实的存在，只是我们的错误设定，所以才发展出种种烦恼，如瀑流般挟裹着我们，使我们沉沦其间，身不由己。

## 心念与轮回——未来的发展方向

《三主要道颂》中，形容每个生命都是“常被四瀑流所冲”。这四种瀑流，就是欲望、

烦恼、见和无明的力量。欲望，就是对财色名食睡的希求，对色声香味触的希求。烦恼，就是贪婪、嗔恨、嫉妒、自私等不良心行。见，就是左右我们的观念和想法。无明，就是不觉的力量，令我们看不清自己，看不清内在的起心动念。

对于没有经过禅修训练的人来说，每当念头生起，心就会粘著其上，追随之不舍，进而把这个念头当作自己。不知念头只是因缘所生，它的本身并不是你。因为缺乏观照，我们又会在不知不觉中陷入心念的瀑流，带来种种喜怒哀乐，也带来生死和轮回。

说到轮回，我们往往联想到前生后世，以为那是玄妙而不可知的另一重世界。其实轮回的内涵不仅于此。从广义上说，轮回就是一种心理重复。所以，我们不是此生结束之后才去轮回，现在的每个当下就处于轮回中。

那些做事业的人，因为对事业成功的渴求，会百般努力，不断追求，由此形成执著。这种执著又会继续强化对事业的渴求，进入下一轮的努力、追逐、执著。对事业如此，对感情、地位、权力的追求莫不如此。

每个人都在不同方面重复某种心理。因为重复，就把心理能量不断汇聚于此，使这个念头得到强化，进而成为生命主导。这样的例子在生活中比比皆是，对有些人来说，事业就是一切；对有些人来说，爱情就是一切；对有些人来说，权力就是一切。这个“一切”不是偶然的，也不是谁强加于我们的，是我们自己发展出来的。我们努力经营着，最后就像作茧自缚那样，把自己织进一个长不盈寸的空间，却把它当作了全世界。

这就是轮回——它的起点在我们的心，终点则是我们执著的对象。当然，这个终点只是暂时的，因为它还会继续成为起点，展开下一轮执著。只要被某种心理抓住，我们就会不断就范，不断受其驱使。久而久之，这种心理就会形成相应的人生轨迹。有句话叫作“世上本来没有路，走的人多了，自然就有了路”，同样，心念也是在这样的不断重复中逐步定型，成为性格，成为人格。

所以修行要从起心动念处下手。因为每一念都在积累不同的生命信息，可能是正面的，也可能是负面的。遗憾的是，我们往往对此一无所知，只关注看得见的外在成果，却忽略看不见的内在改变；只在乎拥有什么，却不在乎我是什么。

其实，是什么远比拥有什么更为重要。因为外在结果和我们只有暂时的关系，而内在影响才是长期甚至永久的，才是决定生命走向的关键所在。那些不良心念，在没有转变之前，会生生世世缠绕着我们，就像如影随形的魔鬼那样，令我们不得安宁。如果听之任之，轮回是没有尽头的，会不断展现与之相应的生命形式，这就是佛法所说的“业力无尽，生死无穷”。

## 正见——以观念改变心行

未来在哪里？我们稀里糊涂地来到世界，稀里糊涂地过了一生，最后稀里糊涂地离开——这就是多数人的现实。我们不知道，一旦错失今生，接着又是长劫轮回，很难再有改变命运的机会。学佛，就是帮助我们把握这一难得易失的宝贵人身，通过对自身的认识，来改造它，升华它。在此过程中，正见有着举足轻重的作用。

正见，即远离颠倒妄想的如实知见。当我们体证无常，就不再有执著恒常带来的烦恼；当我们体证无我，就不再有执著自我带来的痛苦。西方心理学的认知疗法，也是通过改变观念来解决问题。佛法所说的正见，不仅是要我们改变局部问题，更要帮助我们断除无明，回归生命的本觉状态，这才是究竟解决一切心理问题的途径。

前面说过，佛教有不同宗派，并有各自所依的正见。虽然契入的角度不同，但目的是完全一致的，就是从不同角度建立对世界的如实认知。

在《阿含》经典中，重点是建立无常、无我的观念。很多人对佛教所说的“无我”心存恐惧，以为那就意味着“我”不存在。其实，“无我”并非否定这个色身的存在，而是否定我们附加其上的种种设定。正是这些错误设定的障碍，使我们看不到世间是无常的，看不到五蕴是无我的。问题是，这种忽略并不能改变无常的现实。我们习惯于有常、有我，一旦无常到来，将会构成突如其来的打击。反之，若能如实了知无常，就能坦然接受一切变化了——因为它本来就是世间的真相，无须改变也无法改变。

中观经论重点讲述缘起性空的观念，告诉我们，一切存在都是由条件构成，是因缘和合的假相，没有丝毫自性可言。而我们对客观现象赋予的种种判断，如美丑、贵贱等

，只是我们附加其上的标签，和对象本身并无关系。但我们建立这套设定后，就会执著于此，将它当作真实。认为好看的确实好看，值钱的确实值钱，属于我的确实属于我——烦恼便由此而生了。如果我们了知这些存在现象的虚幻，那么，附加其上的标签就更是龟毛兔角，了不可得，还有什么值得在乎和烦恼的呢？

在唯识经论中，则是通过三性的理论帮助我们认识世界。所谓三性，即认识世界的三个层面。一是对外境的错误认识，为遍计所执相；二是缘起显现的影像，为依他起相；三是诸法的真实相，为圆成实相。比如这张桌子，我们以为它就是自己看到的样子，千真万确。但唯识宗告诉我们，我们看到的桌子，只是被自己认识加工过的桌子影像，和实际的桌子并非一个东西。这种区分，能帮助我们摆脱对现象的错误设定和执著。

在佛法修行中，将见的作用比作眼睛——看清方向，才能沿着正确道路前行。否则，即使付出再多努力，也可能南辕北辙。但抵达终点的道路并不是唯一的，我们可以从无常无我的正见入手，可以从缘起性空的正见入手，也可以从唯识的三性理论入手，只要确立正见并加以运用，就能从改变观念到改变行为，最终改变人生。

## 选择——以智慧作出取舍

我们一生都在面临各种选择，从生活中的衣食住行，到学业、家庭、事业，每一次选择都包含着取舍。这种取舍取决于我们的需求，需要什么，就觉得什么很重要，必须争取；不需要什么，就觉得什么不重要，可以舍弃。而需求又取决于我们的人生观和价值观。

我们对生命的认识达到什么深度，对人生就会作出什么选择。其中，对心念的选择尤为重要，因为它是左右未来生命走向的关键。从这个意义上说，选择心念，就是在选择我们的未来。如果一个人除了满足欲望外没有更高追求，就会走向动物的生命形态；如果一个人总是活在贪婪和渴求中，就会走向饿鬼的生命形态；如果一个人总是活在嗔恨和斗争中，就会走向阿修罗的生命形态；如果一个人不断发展慈悲和智慧，以自利利他、自觉觉他为己任，就在不断向佛菩萨靠拢。

我们希望有什么样的未来，就要了解每个心念将发展出什么结果。知道哪些心念会给生命带来负面影响，哪些心念会给生命带来良性作用。因为心念虽然无形无相，但它的每一次活动都会在内心留下痕迹，成为储藏在阿赖耶识中的种子。如果这个念头不断重复，就会像种子得到滋养那样，发展壮大，最终成为我们的性格，成为我们的人格。如果开始就没有作出正确选择，结果将一错到底。

所以，佛教特别强调发心，一是出离心，一是菩提心。由出离心导向解脱，由菩提心导向成佛。如果没有正确的发心，即使同样在诵经、念佛、禅修，并不能得到佛法的真实利益，和解脱也是了不相干的。

大家来这里参加禅修，可能是希望了解一些禅修的基本方法，可能是希望对自身成长有所帮助，也可能是希望充电之后帮助更多的人。发心不同，从中获得的受益也是完全不同的。不要觉得念头是别人看不见的东西，就可以随心所欲，放任自流。要知道，它的每一次活动都在对你的生命产生影响。这种影响可能在当下发生，也可能处于积累的过程中。正面心念会成为良性的生命信息，导向良性的生命结果；负面心念会成为不良的生命信息，导向不良的生命结果。这就是心灵的因果，每一念都不会空过，不会被忽略不计。

## 禅修——以技术管理心念

我们了解到选择心念的重要性，就知道如何取舍了，但从知到行并不是说一说就能解决问题的。很多时候，我们想静，静不下来；想放下，放不下来，所谓“树欲静而风不止”。这就需要通过禅修加以训练，让这颗野马般动荡的心变得驯服，沿着我们希望的方向发展。

当然，禅修的作用不仅在于管理心念，还能使心力得到极大增强。就像光，通常情况下只能用来照明，但以凸透镜聚成一点后，却能引燃火苗。心也是同样，若能将能

量汇聚一处，就能“制心一处，无事不办”。

禅修的方式很多。比如慈心观，是通过散布慈爱，帮助我们引发并强化慈悲心。佛随念，是通过佛菩萨功德的忆念和思维，让我们对真理和解脱生起向往之心。四念处，是帮助我们培养内在的觉知力和观照力，在念头生起时看得清清楚楚，了了分明。

每个念头都有它的指向，赚钱的人每天想着利益，争权的人每天想着权力，嗜酒的人每天想着美酒。我们从来没有去审视，财富、权力、美酒究竟是什么。一个念头起来时，马上就奔着这个念头而去，满足它的种种渴求。

今天的人，比任何一个时代的人更忙碌。一方面，因为欲望被无限放大；另一方面，我们比以往更需要逃避孤独。因为我们已经不习惯和自己相处，不习惯观照内心。那么，孤独会因为我们逃避就消失了吗？很多时候，我们只是貌似充实，貌似没有时间孤独，但这种心理还在，而且因为我们的刻意躲避，变得越发令人畏惧。

如果我们能静静地面对自己，和孤独相处，在观照力的作用下，孤独就会消失。这种解决方式才是一劳永逸的，逃避只能将问题暂时搁置一边。而在逃避的同时，我们又会制造新的心理需求。

我觉得，今天的人解决问题的能力很强，制造问题的能力更强。我们可能解决了一个问题，却制造了五个问题；解决了五个问题，又制造了二十个问题。我们不是在管理心念，而是一个将主权拱手相让的傀儡，在心念的操纵下疲于奔命。

本次禅修主要以慈心禅、四念处为主。此外，佛教中还有更高的修行，如禅宗的直指人心，见性成佛，是直接引导我们认识并开启内在觉性。当然，我们现在还达不到这个程度，先从内观入手比较稳妥。

改变生命不是一朝一夕之功。我想，你们这次所作的选择，将是人生最有意义的选择。因为你们是心理学从业者，也是服务社会的，所以将你们作为优先录取对象。目前，国内像西园寺这样能为大家提供修学条件的道场还不多，希望大家好好珍惜，在这七天中放下万缘，不要拖泥带水，将世间俗务背着不放。

学佛首先要放下。放下之后，才能安住当下。

## 正念，使浮躁远离

——第三届观自在禅修营开示

### 浮躁的时代，浮躁的心

很多人都在说，今天是一个浮躁的时代。这种浮躁表现在哪里？不在别处，就在我们每个人身上，在我们当下的心理状态。我们不妨看看自己的心，其中有多少妄想在此起彼伏，又有多少情绪在纠缠不休？在这些没完没了的念头中，我们就像波涛上摇曳的孤舟，时而被冲向这里，时而被甩向那边，片刻不得安宁。

现在有个说法叫作“亚健康”，事实上，这正是多数人面临的现状，似乎还没有病倒，但潜在的问题很多，健康的隐患很多。值得关注的是，亚健康不仅是身体上的，同时也是心理上的。对于现代人来说，交通和资讯的发达，已经使我们的生活空间比以往有了极大拓展，但我们的内心并没有随着视野的开阔而开阔。正相反，它似乎有了更多的焦虑、恐惧、紧张，有了更深的忧郁、孤独、不安。

这些情绪就像不速之客，常常在我们毫无防备的情况下突然造访，并且轻易地反客为主。于是乎，我们只能在情绪的攻击下束手就擒，毫无招架之力。想静，静不了，心乱如麻；想睡，睡不着，辗转反侧；想放，放不下，患得患失。可以说，很多人甚至已经失去了休息的能力。原因是什么？就是当我们面对各种情绪时无法自主，只能无奈地处在被选择中。

当焦虑袭来，我们无法化解；当孤独袭来，我们无处回避；当忧郁袭来，我们无力对抗。我们只有被动地承受着，又或者，投入另一个目标来转移焦虑、孤独带来的痛苦。我们常常把时间消磨在没完没了的工作和娱乐上，以为这样就能把痛苦远远地甩在身后，让它追不上。事实上，这种做法只能让心变得迟钝，变得麻木，变得对痛苦不那么敏锐，不那么在意，除此而外，什么也改变不了。当我们拼命工作或纵情娱乐时，痛苦只是暂时潜伏起来，却从来不曾离开过。

所以，今天的人普遍活得很累。我们总要不不停地做着什么，玩着什么，总要把时间塞得满满的才觉得踏实，否则就会“闲得发慌”。是什么让我们如此不安？是什么让我们没有能力享受一份清闲？没有能力静静地面对自己，和自己相处？

## 寻找调心之道

原因不是其他，正是我们与生俱来的无明，以及由此带来的烦恼和痛苦。所谓无明，就是看不清自己的内心，看不清生命的真相，看不清那些此起彼伏的念头是什么时候生起，又是什么时候占据我们的心。我们以为，所有念头都是这个“我”想出来的，都是为这个“我”服务的。事实上，我们很多时候都没有能力主动选择念头，而是被念头所选择。

如果我们有能力选择，一定不愿意在负面情绪中无法自拔，彻底失控。当我们生气时，能让自己马上心静如水吗？当我们紧张时，能让自己立刻放下包袱吗？我们没有能力选择念头，也就没有能力选择行为，没有能力选择命运。这使得人生陷入一种身不由己的状态。对于这样的生命状态，我们是否感到满意？我想，多数人之所以来参加禅修，正是不满于这样的现状，不满于这样的被选择。

禅修，是要帮助我们改变这样一种状态。这就需要看清那些来来去去的念头，进而对它们进行管理，进行规范。发展其中的正向心理，制止其中的负面心理。从这个意义上说，禅修就是一门调心的技术。掌握这门技术，我们就能让那些反客为主的念头各就各位，从它们手中夺回主权。其实，禅修并非佛教所特有的，而是世间和出世间的共法。两者的不同之处在于见，这就需要以佛陀教导的法为实修指南，为检验标准。

佛法有三藏十二部典籍，也有众多的修行法门。前者是理论，是见地；后者是实践，是禅修。所谓见地，是通过学习佛法，了解心念的运作规律，了解心灵世界究竟有哪些内容，每种心理又是如何形成并发展的，以及调整的方法和次第。所以佛法自古便有“心学”之称，是帮助我们认识心灵到体证觉性的修学体系。

## 贪嗔痴制造问题

佛法以缘起看世界。这就告诉我们，每种想法和情绪既非无中生有，亦非一成不变，而是在特定因缘和观念引导下形成的。错误的观念，正是负面情绪产生的土壤。

就像我们对某人或某物生起贪心，这种贪从哪里来？为什么我们会贪恋这个而非那个？为什么我们会被贪心驱使着，得不到就寝食难安，得到了又唯恐失去？正是来自我们的价值观、审美观，以及这样那样的种种观念。

我们觉得这个人或物很重要，很喜欢，当这种思维被反复强化之后，贪心就会随之增长，从动心发展为动力。最终，从开始的一点点贪念，逐步增长到铺天盖地的贪，彻底地笼罩你，左右你，使我们不断地为之奋斗。而在奋斗过程中，这个对象的重要感又会得到进一步巩固。

贪是如此，一切心行的运作规律都是如此。我们对某人生起嗔心，反复想着他的坏处，嗔心就会迅速扩大。我们对自己生起执著，时时想着自己的长处，我慢就会随之增长。我们不妨观察一下，有哪种心理不是在相关因缘下产生并发展的？

身为凡夫，我们的心念往往和贪嗔痴密切相关。事实上，这正是我们之所以成为凡夫，之所以流转生死的根本。因而佛教称之为三毒，即危害心灵健康的三种病毒。其中的痴就是无明，也是一切问题的源头。

无明就是心灵的黑暗——看不清自己的本来面目，看不清内在的觉悟潜质。因为



看不清，就会对自己产生错误设定，把种种不是“我”的东西，当作自我的替代品——比如身体，比如相貌，比如地位，比如身份。我们已经完全认同了这种替代，从未产生怀疑。对很多人来说，如果这个与生俱来的身体都不能代表“我”，恐怕是一个近乎荒谬的观点，并且远远超出我们的理解和承受力。

事实上，我们安立为“我”的一切，包括身体、相貌、地位、身份等等，虽然和我有关，但只是暂时而非永久的关系，更不能真正地代表“我”。如果对这点定位不清，就会产生坚固的执著，进而形成依赖。因为依赖，就希望它是永恒的，希望身体永远健康，希望相貌永远年轻，希望地位永远稳固，这样才足以成为我们的支撑，让我们觉得安心，觉得安全。

但我们面对的现实是，身体会死亡，相貌会衰老，地位会失去，身份会改变。不必说整个世界，仅仅是我们生活的这个城市，每天都有许许多多的人走向死亡，每年都有许许多多的天灾人祸发出警报。这些现实不断冲击着我们的安全感，使我们觉得这些依赖是岌岌可危的，是靠不住的。仅仅因为担心失去自己所拥有的，就足以使我们产生焦虑，甚至是非常严重的焦虑。一旦真的失去，孤独、沮丧乃至嗔恨也就在所难免。

所以说，各种负面情绪的根源就在于贪嗔痴。而由无明产生的种种错误观念，又对负面情绪起着推波助澜的作用。在这些情绪的攻击下，我们常常连对手在哪都分辨不清，自然不会有还手之力。结果就是不断纵容这些情绪，任其兴风作浪，泛滥成灾。

## 戒定慧成就解脱

禅修所做的，就是帮助我们培养正念，把心带回当下。这样，我们才能从情绪和妄想的缠缚中脱身而出。如何才能把心带回当下？佛教中，最基本的修行就是戒定慧，又称三无漏学，是三种导向智慧的途径。其中又以戒为基础，所谓由戒生定，由定发慧。

今天这个世界为什么有那么多问题？物质条件日益改善，自杀率却居高不下；娱乐方式应有尽有，抑郁症却不断增多。而从环境来说，看看这些年频频发生的各种灾难，就知道我们生存的环境已经恶化到多么严重的程度。所有这些问题，归根结底，是源于人的心理问题，源于人类的生活方式。

我们的内心躁动，就会有错误的人生观；我们的行为失控，就会有混乱的生活方式。现在有个流行词叫作“某某控”，而这个“某某”，可以是娱乐，可以是衣食，可以是工作。更具控制力的，则是日新月异的电子产品，以及伴随这些产品而来的种种功能，或者说，是种种诱惑。面对这些无所不在的诱惑，我们是无力自主的，只能被它们牵引着，不断追随一代又一代的新品。我们只知道新一点，更新一点；潮一点，更潮一点。却不曾看到，这种追逐使我们的内心变得多么混沌，多么盲目。

人类如果不建立一种智慧的生活观念和健康的的生活方式，是不可能改变心态，也不可能改变生态环境的。佛教所说的戒律，正是帮助我们通过简化行为和生活方式，达到简化内心的效果。如果把心比作一潭水，负面情绪就是其中的垃圾。我们的生活越复杂，制造的垃圾就越多，带来的污染就越大。

平常的人，心总是在东攀缘，西攀缘，片刻不得停息。这就会使内心的垃圾不断搅动起来，翻滚起来。通过专注一个所缘，其他念头就不再有活动机会。当心渐渐平息，我们会发现，原来每个人内心都有认识自己的功能，都有觉知心念活动的功能。

所以在禅修过程中，需要有止有观。所谓止，就是使心持续安住在一个对象上，以此培养心的专注力和稳定性。在此基础上，可以进一步修观。就像一潭水，当杂质沉淀下来，它就恢复了原有的清澈，恢复了原有的照物功能。这时再往里边扔一根草，扔一块石头，就会看得清清楚楚，但又不会去追逐这根草，追逐这块石头。

当内在的观照力产生，我们才有能力看清心的一切活动，在念头生起的每个当下都清清楚楚。因为清楚，就不会盲从，不会随转。当我们对念头和情绪保持距离，就有能力照破它，化解它。

事实上，这种力量是心本来具备的。所以佛教提倡“自依止”，也就是依靠自己。在修行路上，每一步都要靠自己走，每一个障碍都要靠自己跨越，没有谁可以代替，没有谁可以包办。但仅仅靠自己还不够，因为心灵世界错综复杂，有暗礁，有歧路，有

陷阱，有幻象。没有经验丰富的老师，没有切实可行的方法，随时都可能迷失方向，半途而废。所以，我们在自身努力的同时，还需要方法，需要有善知识的指引，也就是“法依止”。

## 从内观到禅宗

佛，就是觉者，意味着生命的彻底觉醒。反过来说，众生就是迷者，是处在颠倒迷惑的状态。但我们不必气馁，因为佛陀已经告诉我们转迷成悟的方法。佛陀出现在这个世间的最大贡献，就是发现每个众生都具有觉悟的潜质，具有自救的能力。

这个觉悟潜质就是佛性。禅宗正是立足于这样一个见地，讲直指人心，见性成佛。所谓直指，就是通过特定手段，帮助学人以最直接的方法体认内在觉性，完成生命的自我解脱。这正是《六祖坛经》所说的“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛”，每个人都具有本来清净、无垢无染的菩提自性，只要体认到这个觉性，我们在生命的某个层面就与佛菩萨无二无别了。

也正因为方法直接，手段猛利，所以禅宗对学人的根器要求很高，必须上根利智方可。所谓上根利智，就是心灵的尘垢很薄。只有这样，才能在善知识的点拨下直接契入，彻见本心。如果把觉性比作阳光，那么尘垢就像遮蔽阳光的云层。如果云层太厚，就会遮天蔽日，使阳光难以照射出来。同样，我们虽然具有觉性，但因为烦恼深厚，尘垢重重，使慧光无法显现。

禅宗在唐宋时期大德辈出，盛极一时。有记载的开悟者达数千人，但宋以后却逐渐衰落。原因虽然很多，但主要在于两点，一是大善知识越来越少，二是学人根机每况愈下。很多人虽然喜欢禅宗，但多半流于口头禅，能依禅宗见地着手修行者为数不多，相契者更是寥寥无几。

我们看到这样一种现状，同时也看到，南传的内观正可以弥补这方面的不足。一方面，它和禅宗有某些相通之处；另一方面，操作起来较为容易。可以说，我们只要用心去做，都是可以修起来的。所以，“观自在禅修营”的定位，既有内观的观，也有禅宗的禅；既有观照般若的层面，又有实相般若的层面。

有因缘来参加这样的禅修活动，非常难得。希望大家在这几天放下万缘，不论在座上还是座下，都要保持观照，精进努力。禅是无所不在的，是超越任何形式的。打坐是修行，吃饭是修行，走路也是修行。我们要把每件事都作为禅修的所缘，作为培养觉知力的所缘，时时提起正念，安住当下。让每一分都不要空过，让每一秒都了了分明。

大家在社会上都很忙，能够请七天假，想必不大容易。而寺院要组织这样一次活动，也要投入许多人力物力。希望大家珍惜因缘，莫将容易得，便作等闲看。现在的社会上，佛学已成为热门，不少高校和机构在举办与佛学有关的课程，收费很高。有些人可能觉得交了钱会比较珍惜，会比较用心。但作为寺院来说，我们是以成就大众为目的。大家能在七天的活动中有所收获，才是我们最欣慰的事。从另一方面来说，你们惟有认真修行，才不辜负护持你们前来禅修的家人和同事，以及为大家创造禅修环境的道场，为大家提供各项服务的义工。

## 身体扫描与正念运动的修习

——2021年冬讲于静心禅院

从今天开始，我们会在周一到周六安排禅修，这是佛法修行的重要内容。佛陀在菩提树

下成道，就是通过禅修，入甚深定，然后开启观智，证悟实相。在印度传统中，各个宗教都很重视禅修，所以四禅八定并非佛教独有的，而是和其他宗教的共法。

## 一、禅与现代社会

除了四禅八定，佛教各宗还发展出关于禅修的不同见地和方法，代表了修行的不同道路。我们知道，汉传佛教有八大宗派，但传播最广的当推禅宗和净宗。尤其是禅宗，在唐宋时期高僧辈出，盛极一时，也是佛教本土化的重要标志，所以太虚大师称“中国佛教的特质在于禅”。在《指月录》《景德传灯录》等禅宗典籍中，记载了很多祖师参禅、悟道的经历，令人向往。可惜在明清之后，禅宗虽然表面还是汉传佛教的主流，但法将凋零，逐渐式微。原因何在？一方面是禅宗起点太高，一方面是学人根机不利，教理薄弱，入门尚且困难，更谈不上修行有成了。久而久之，禅宗就流于形式，演变为文字禅、口头禅，难以发挥明心见性的作用。

禅宗的特点是“直指人心，见性成佛”，让学人反观自心，认识本来具足的、与佛无二无别的觉性。这个方法至圆至顿，一超直入，但必须是上根利智，且有明眼师长指点，否则是见不到的。所以在宋代之后，禅宗开始转向“参话头”，参“一念未生前”，参“父母未生前本来面目”，参“念佛是谁”。这其实是给学人一条线索，可以顺着疑情探寻，相比直指，多少已是有迹可循，但对现代人的根机来说，还是觉得玄乎，不容易参起来。

这么好的一套修法，只能是无法落地的传说吗？怎么让现代人从禅的智慧中受益？上世纪初，日本的铃木大拙率先向欧美介绍佛教思想，尤其是禅宗，使“ZEN”为西方所知，并对人文艺术等领域产生了一定影响。此后，南传的内观也开始传入欧美。和以往不同的是，内观倡导的正念修行并不局限于宗教修持，还被运用在减压、心理治疗、疼痛缓解，及教育、培训等各个领域，效果良好，深受欢迎。

在科技飞速发展的今天，人心却日益浮躁、焦虑、迷茫。尤其是近年来，随着大环境的不确定，负面情绪如瘟疫般四处蔓延。我们可以看到，越来越多的人心态失衡，甚至陷入抑郁，无力自拔。现在大家都认识到抗疫的重要性，其实心灵疫病同样需要治疗，更需要预防。如果不建立有效的防范机制，不知何时就会沦陷。因为这个传染源不是外在的，而是我们的错误观念和非理思维，以及由此引发的负面情绪，可谓防不胜防。

这样的背景下，人们比任何时代更需要禅和正念的智慧，这样才有能力建立正向思维，化解负面情绪。否则，心靠什么安顿？人生靠什么指引？我们靠什么找回自己？这就面临一个问题：如何将禅的修行大众化、普及化？

佛法不是形而上的哲学，正是佛陀针对众生心病开出的药方和治疗方法。从这个意义上说，不仅要“有用”，还要“能用”，才有更多人从中受益。正念之所以在欧美迅速推广，一方面是修法易于上手，切实可行；一方面是传播者本身具有医学、心理学等背景，并将这一方法和现代人的需求相结合，探讨出以正知正念改善身心状态的具体手段。

当然，这些正念疗法主要是用来解决健康和心理问题，而佛法所说的正念是要导向觉醒和解脱，必须有发心，有正见，两者的目标和深度都不同，但基本的技术层面相通，对禅修入门是可取的。所以我们会借鉴这些方法，目前主要采用两种，一是身体扫描，一是正念运

动。这两种不仅可以自用，还可以作为引导大众的方便。正念得以普及的原因之一，就是去宗教化，纯粹作为有益身心的技术，使人们不会出于对宗教的隔阂、误解而心生抗拒。

## 二、身体扫描和正念运动的作用

关于身体扫描与正念运动的作用，首先是帮助我们建立身和心的连结。四念处的修行是从身念处入手，身体扫描和正念运动也属于身念处的范畴。为什么要建立这种连结？我们平时都在使用身体，但除了在乎外形，很少关注它的内在感受和真正需要。我们忙于工作、家庭、人际关系，在此过程中，身体不断被透支，被饮食不调、失眠、抽烟、酗酒等不良习惯损耗，被挫折、焦虑、愤怒、仇恨等负面情绪伤害。

中医认为，七情六欲会影响脏器，所谓喜伤心，怒伤肝，忧伤肺，思伤脾，悲伤魂魄，恐伤肾，惊伤胆。现代科学也发现，情绪对健康的作用很大，甚至可以影响基因。这些年，我们身边突然病倒，甚至罹患绝症的人似乎越来越多。为什么会这样？原因固然很多，但在很大程度上，是因为对身体所知太少，关注太少。我们使用电器前都会看说明书，但使用这么复杂的身体，却从不关注什么才是正确方法，只是凭着感觉，甚至被欲望左右，明知不该做的也控制不住去做。久而久之，积劳成疾，积怨成疾，积郁成疾，能不出问题吗？

通过身体扫描，可以使我们了解身体的真正需求，让身和心建立正向连结。在从下到上或从上到下的扫描过程中，专注每个部位的感受，同时把正念带到这些部位，让正气贯穿其中。从健康角度来说，这种正向连结可以让身体启动自我修复的功能，消除因错误使用造成的问题。

正念运动属于动中禅，是正念加一套类似健身操的动作。我们每天的经行或八段锦，包括过去倡导的正念球，都是正念和运动的结合。经行，是把正念带到走路中；八段锦，是把正念带到训练中；正念球，是把正念带到手和球的转动中。在正念运动中，通过腿、腰、脊椎等部位的动作，不仅可以训练专注，还能让气血畅通。在中医看来，生病往往是因为气血不通。有人觉得气血很玄，其实就像植物生长离不开阳光和水，生命也是同样。如果身上气血通，阳气旺，细胞就会生机勃勃，充满活力。带着正念去做，还可以进一步去除负面情绪，对健康大有裨益。

不少人对身体有错误观念，或是太在乎，有点什么感觉就大为紧张，过度反应；或认为身体是臭皮囊，不必管它。这两种都有失偏颇，不符合中道的认识。身体是五蕴、四大的假合，有生、有灭、有问题是正常的，关注只是为了及时作出调整，但不要被身体所转，变成身体的奴隶。同时也要看到，身体是修行的道具，就像磨刀不误砍柴工一样，保持健康，精力充沛，才能更好地借假修真。

许多学佛人喜欢打坐，但真正坐好的也不多，或是坐姿不对，坐得歪歪倒倒，身心无法安顿；或是根机不够，却想直接修个大法，结果使不上力；或是方法不明，坐得懵懵懂懂，不清楚心用得对不对。看起来在座上用功，一坐几个钟头，但往往在打妄想，打瞌睡。其实对打坐来说，质量才是关键，真正坐到位了，才可以进一步延长时间，否则反而会把错误习惯固定下来。

其次，从传统禅修来说，《大念住经》中并没有身体扫描、正念运动那么多动作，重点是

专注呼吸：呼吸长，知道呼吸长；呼吸短，知道呼吸短，以此培养专注和觉察。以呼吸为所缘有很多好处，因为它足够单纯，不会引发贪瞋，且时时与我们同在，只要关注，它永远都在那里。但现代人的心粗重散乱，如果所缘过于简单，注意力往往定不下来，容易散乱掉举。就像狂野的大象，用一根细绳是拴不住的。相对来说，身体扫描、正念运动这些方式，目标大，变化多，对于入门是很好的辅助手段。

身体扫描的引导词是躺着的，声音很柔和，加上身心放松，躺着很容易睡着，所以我们是采取坐姿。这个训练的关键在于“扫描”，让注意力在身体上一分分、一寸寸、一个部位一个部位地移动，始终保持觉察。尤其是对触点，因为有受力作用，感觉会更明显。至于是躺着，背接触地板的感觉，还是坐着，腿、脚、臀部接触地板的感觉，本质上是一样的，都是通过对所缘的专注，把心带回当下。

总之，身体扫描和正念运动是通过一系列动作，帮助我们训练专注和觉察。这是正念禅修的要点，也是禅修能否带入生活的关键。包括我们之前在做的经行、正念为食，还有接着要修的数息、受念住、心念住等，都是在培养这两种能力。这也是空性禅修的重要基础，具备这个前提，加上发心和正见，再高明的方法都能用得起来。否则，虽然学了很多道理，是没办法落地的。

### 三、禅修的态度

很多人对禅修有预设，想着要开悟，要见性，要解脱。当我们带着这些想法时，特别想让自己快快静下来，就会对妄想纷飞的自己不满意，不接纳，甚至很焦虑。殊不知，这种预设和焦虑本身就是妄想，反而使修行变得举步维艰。

佛法是如实的智慧，我们要做的，就是如实观察禅修过程中的身心变化。念头来了，知道它来了，保持知道，但不对立，也不跟着念头跑；感受生起，知道当下的感受是什么，是酸是胀，是轻安是躁动，是舒服是难受，但只是知道，不判断，也不带起情绪。如果活在预设中会怎样呢？今天状态好一点，很高兴，结果落入贪著，总在期待这种状态；今天状态差一点，很沮丧，责备自己“为啥妄想这么多，为啥又退步”，甚至不想继续练习。这是很多人禅修过程中容易出现的心里，是特别需要注意的。

不论身体扫描还是正念运动，都要打破预设，只是对所缘保持觉察。不管身心当下出现什么状况，首先是接纳它，然后是观察和觉知，所谓“识得不为过”。在此过程中，并不需要做什么，也不需要介入评判。事实上，我们会习惯性地落入评判，比如好不好，喜欢不喜欢。当自己出现评判时，要知道这已落入串习，切断它，继续回到目标，保持专注和觉察。

《百法》中有个作意心所，就是有意地注意某个对象。这个心所我们很熟悉，生活中很多时候也在运用，但往往只注意自己感兴趣的、和贪瞋痴相应的对象。此外，就是无意识的注意，被串习带着，一会儿关心这个，一会儿关心那个，身不由己。我们现在要培养的，是有意识、有目标的专注，而且持续、稳定地保持专注。禅修包含对心的认识和管理，必须通过专注让心静下来，有一份清明，才能进一步觉察。

作为基础禅修，主要有身体扫描、正念运动和正念静坐几部分。前两项是心理学界经常使用的训练方式，对入门有很好的辅助作用。学会这种方法，不仅有助于自身修行，还可以服务

大众。我觉得，依托正念禅修，与社会各领域发生连结，再赋予佛法内涵，帮助大家从现实利益导向究竟利益，是我们需要探索和实践的。

## 正念修习的要领

——2021冬禅修开示

三级修学模式建设的前期，我们已在系统修学上打下了良好基础。目前不少人正进入《辨修对治品》，即三十七道品的学习，对禅修跃跃欲试。虽然我们还没开始规范引导，但正念禅修和三级修学的关系已经讲了不少。尤其是去年以来，我一直带着大家正念经行，相关开示有两百多讲。

近几十年来，正念禅修风靡世界。这种正念虽源自于佛教，但在实践中主要是作为一种技术，如正念减压疗法、正念认知疗法等，运用于医疗、科研、教育、企业管理等方面，以此解决当代人的身心问题，更多是属于医疗和养生范畴。而佛教所说的正念，目的是导向解脱，导向觉醒，这就需要与整个修行体系相联系。

在作为修行常道的八正道中，正念是其中一个环节，此外还有正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正定。这种正念就不是单纯的技术，而是贯穿整个修行，既有作为基础的正念训练，也有禅宗抵达的无念层面。从某种意义上说，无念才是最高的正念。

我们知道，禅宗在唐宋盛行一时，龙象辈出。仅《景德传灯录》中，就记载了一千七百多位禅师的传承法系，他们都是通过修禅开悟的。遗憾的是，禅门到宋元明清之后一路衰微。因为禅宗强调直指人心，让学人直接体悟觉性。这是修行的核心所在，但对根机的要求极高，同时要有明眼师长引导。这两点正是现代人缺乏的，一是根机不利，二是师长难觅，所以对禅宗提供的向上一着，其实是够不着的。怎么办？需要架一个梯子，以次第渐修奠定基础，改善根机。

众生平等，皆有佛性，为什么根机会有利钝之别？关键在于遮蔽心性的尘垢有多少。渐修的作用就是扫尘除垢，让心灵的云层越来越薄，最终云开雾散，彻见本来。所以根机利钝并不是固定的，比如一把很钝的剑，磨着磨着就能变成利器，根机也是同样。三级修学正是通过有效的训练，引导大家从钝根转为利根。

禅宗修行的难点还在于，不知从何处下手，即祖师所说的“蚊子叮铁牛，不得其门”。所以修行要有方法，有次第，教理层面是强化皈依、发心、正见，实修层面是训练专注、觉知、观照。这样才能以见导修，学修并重。如果没有方法，知道目标所在，却不知如何抵达，开悟见性就会流于口头禅。我们前期的教理闻思，包括八步三禅的方法，不仅可以解决粗重烦恼，也可以和正念禅修相结合，成为通达空性的方便。

下面，简单和大家介绍一下正念禅修的要领，以及未来修学需要重视的方面。

## 一、调身

禅修的重点不外乎调身和调心，这就离不开打坐。有些人受禅宗影响，认为行亦禅坐亦禅，搬柴运水皆是禅，对打坐不太重视。这是极大的误解。虽然禅修不局限于打坐，但打坐本身是不可或缺的基础。通过身的安住，可以令心安定，进而增长定力，开启智慧。

打坐初期，不少人会遇到身体带来的困扰，腰酸腿疼，不能久坐。这往往和坐姿不当有关。传统中，正确姿势为毗卢七支坐，是关于身体的七个要求。调整到位的话，不仅可以畅通气血，解决身体障碍，心也容易平静，所谓身安则道隆。

第一是跏趺而坐。佛教修行中，最理想的坐姿是双跏趺。趺指脚背，即脚背交叉叠放在大腿，也叫双盘。但这不是谁都能坐得了，且难以持久。如果身体柔韧性不够，可以单盘。右足在左腿上，为金刚坐；左足在右腿上，为如意坐。如果单盘都困难，还可以散盘。因为每个人的缘起不同，身体状况有别，不必强求。原则是身正且舒服，这样才能循序渐进。坐垫要软硬适中，太软易塌陷，太硬则硌腿。此外还可加个上垫，有利于膝盖着地，使双腿形成稳定的三角式。尤其对初坐的人，上垫的帮助很大，否则容易后仰。对长期打坐且能双盘的，可根据自己的习惯选择。

第二是手结定印。双手环放在身前，右手叠放在左手上，拇指微微相抵，位置在脐下。此外，也可以把手轻搭在膝盖上。

第三是脊梁正直。古人说坐如钟，就是像钟一样中正稳定。但这种直不是刻意绷紧身体，也不是平时所说的昂首挺胸，否则会使身体处于紧张状态。我们可以观想每节脊柱像积木那样，一块叠着一块，直立但没有具体的用力点。我们也可以通过深呼吸，把气缓缓送到丹

田，感觉身体像打气般被撑起来。轮胎没气时会瘪下去，东倒西歪，充气后就会饱满端正。身体也要如此，不能前倾后仰，左右摇摆，也不能靠着什么。有人喜欢靠墙打坐，觉得靠着比较舒服，但靠着靠着就睡着了，那是休息而不是打坐。身正不仅体现了生命的庄严，也会使气血畅通，易于心的安定。

第四是两肩平展。不要往前卷，也不要高低不平，或前后倾斜，感觉是在一节节直立的脊柱上，安放了一根水平方向的横梁，挂住整个身体。

第五是头正颈立。头是通过脖颈安放在肩上，脖颈首先要直，头本身也要端正，不能俯仰，也不能歪斜。我们可以观想天花板上有一根绳子，轻轻吊着头顶，使头微微提起，这样头部自然是正的。同时下巴稍稍内敛，但不是刻意低头。

第六是双目下垂。通常是微闭，留一点余光，落在眼前1-2米处，但不需要去看什么。这样不容易昏沉。如果感觉自己心比较乱，闭上眼更安静，更容易用心，也可以闭着。

第七是舌抵上颚。舌头轻轻抵住上颚，即牙龈朝里一点。

这是调整坐姿的要点，尤其对初学者，上座后要检查一下身体各部位。就像运动员训练任何项目时，都要规范基本动作。只有把动作做到位，才能开发身体潜力，取得成绩。打坐也是同样，调身的重点就是纠正姿势。不论哪一支，原则都是松沉、自然、舒服，不必刻意用力，更不能僵硬。身体调对了，坐在那里就能稳如泰山，安住不动。然后持之以恒地训练，就会越来越自在，定力也会随之增长。

## 二、调 心

调身固然重要，但只是禅修的助缘，目的是为了调心，这才是修行的关键所在。调心有三个层次，一是选择对象，培养专注和觉察；二是将这份觉知带到生活中，时时保持，不断强化；三是放下觉知，体认无念。

### 1. 选择所缘，培养专注和觉察

选择一个对象为目标，由此训练专注和觉察。比如我们经行时，把心安住在走路的动作上，对“抬腿、移动、落腿；抬腿、移动、落腿……”的每一个变化清清楚楚。比如修皈依时，可以将佛陀名号作为所缘境，轻轻默念“佛陀、佛陀”，把心安住在名号上。在做事中修行也是如



此，比如洗碗，洗碗是你的所缘；拔草，拔草是你的所缘。总之，选择没有副作用的目标即可。尤其在修行初期，所缘必须单纯，不易引起情绪变化。如果选择自己特别喜欢的，容易生起贪著；如果选择自己特别讨厌的，则会调动嗔心。

我们在座上禅修，可以将出入息作为所缘，保持自然的呼吸状态，然后专注于此。《大念处经》对此有详细阐述，呼吸长的时候，知道呼吸长；呼吸短的时候，知道呼吸短；微息时，知道这是微息；全息时，知道这是全息……总之，当下的呼吸是什么状态，你就觉知这是什么状态，不增不减，清清楚楚。如果在经行，就把心安住在走路的每一个动作；如果是做事，就把心安住在做的事情上。所谓定，就是让心持续、稳定地安住在所缘目标，使妄想不再有活动机会。

九住心讲到，要从内住、续住、安住、近住，到调伏、寂静、极寂静、专注一境，最终达至等持。但禅修时，心不会那么听话。因为散乱本身就是心的习惯，不是一打坐就能平息妄想的，多数人都要经历反反复复的训练。在此过程中，必须对治两大问题：一是散乱掉举，落入念头或情绪中，东想西想；一是昏沉迟钝，对当下的身心状态不知不觉。

如何解决这些问题？必须保持觉察。初期禅修的重点，不是去研究所缘对象，而是以此为目标，来训练心的安住和觉知。有了这个参照，当心偏离目标时，我们才会及时发现并调整，让心走出无明、昏沉、散乱掉举的状态。

## 2. 安住觉知，将此带入每个当下

我们在座上训练觉知后，还要将此带到生活的每一个当下。在菩提导航的心理检测中，需要检验自己的烦恼到了什么程度，究竟是轻度、中度还是重度？取决于三个维度。第一，烦恼占据内心的时间有多长？是偶尔发生还是经常发生？第二，发生后是立刻觉察，还是很久才能觉察，或是根本觉察不到？

这一方面和无明的程度有关，一方面和正知正念的力量有关。如果无明的云层很厚，我们就会始终处在不知不觉中，难以生起觉察。如果你训练有素，心灯已经亮到一定程度，甚至能心灯常亮，那么任何念头只要出现，就能立刻觉察。禅修就是去发展这种觉知力，让它的力量越来越强。

社会上的正念训练也讲觉知力，但仅仅停留于此。从佛法修行来说，正念还蕴含着智慧

的成分，这就离不开正见和正思维。所以光有觉知是不够的，必须在智慧基础上建立的觉知，才会把我们导向解脱。

禅修过程中，我们不仅要对所缘目标保持觉知，还要对禅修时的心理活动保持觉知。禅修时的心理活动，和现实生活中的心理活动一样不一样？可以说一样，也可以说不一样。虽然它的显现千差万别，但都没有离开我们的心，都是心的作用。生活中会有美妙的觉受，也有痛苦的经历，还有种种妄想，甚至是匪夷所思的妄想，禅修也是同样。

如果没有经过训练，我们可能会带着轮回的串习和认知模式去处理这些念头。轮回的认知模式就是贪嗔痴，对喜欢的贪著、享受、留恋，对不喜欢的嗔恨、痛苦、排斥。我们要对所有这一切保持觉察，清清楚楚地知道当下在发生什么。但只是知道，并不进入评判系统，不刻意地思维分别。也就是内观禅修所说的不贪著，不留恋，不评判，不拒绝。

这点和禅宗修行有相通之处。四祖的《信心铭》中，开篇即是“至道无难，唯嫌拣择。但莫憎爱，洞然明白。毫厘有差，天地悬隔”。至道，即最高的道。真理其实没那么难，因为它本来就在那里，每个人都具足认识的潜能。但只要开始分别拣择，难免会落入二元对立、是非评判，落入意识的分别系统，就和真理背道而驰了。

如果我们已经体认大道，其实分别也没关系，那是差别智的作用。正如《维摩经》所说：“能善分别诸法相，于第一义而不动。”安住在空性层面，是知分别而离分别的。而凡夫的分别往往带着强烈的执著，就会卡在二元对立的世界，无法体悟清净本心。

为什么禅宗重视生活中的修行？因为禅修就是一种心法，是让我们认识心的本来面目，然后把这样的正念带入生活，面对每个人、每件事都能带着觉察，保有清明的状态。这种觉察使我们不会陷入所缘，因为它和境界是有距离的，不会落入执著，也不会被分别所干扰。进一步，还能平息妄念。

禅修面对的问题无非是两类，一是内心呈现的影像，一是种种心念活动，包括烦恼、情绪等。其实人都是活在影像和念头中，因为看不清，就会被卡在对影像和念头的执著中，无法走出。事实上，这些影像和念头有多大力量，和我们的在乎程度有关。你越是在乎的，在内心累积的情绪力量就越大，产生的干扰也越大。

中国历史上，《金刚经》《心经》之所以会成为民众喜闻乐见的经典，就在于其中传达的

空性正见。当人们了解到“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电，应作如是观”，就能在不同程度上化解外境和内心带来的困扰。

### 3. 放下觉知，体认无念

觉知有两个层面，一是意识的层面，一是超越意识的层面。通过一定的禅修训练后，我们还要放下种种设定、目标、追求，去体会虚空般的心。

空和明，是心的两个特质。在修习皈依时，我会引导大家去看一看，自己的心到底是什么样子？有没有颜色，有没有形状？我们通过审视会发现，心是无形无相的。这时就能体会到它空的一面、了不可得的一面。但这种空不是什么都没有，同时还具有了了明知的作用。所以真正高明的修行并不需要做什么，当你不再陷入迷惑、烦恼、颠倒妄想时，就能见到心的本来面目。这个清净心一直就在那里，不生不灭，不垢不净，不增不减。

禅修的三个层次中，首先是选择所缘，以此训练专注和觉察。其次安住觉知，将此带入每个当下，这是修行的重点所在。我们对世界的认识，包含能和所两方面。能是心理，所是对对象。我们面对任何对象，都会产生一系列的心理。所以我们不仅要觉察对象，还要觉察各种心理，看看心进入了什么状态，是贪心，还是嗔心、嫉妒、我慢？包括禅修中产生的各种觉受，我们贪著了没有？排斥了没有？都要清清楚楚。

当专注和觉察训练到一定程度，感觉心过于紧绷时，可以做一些放下的修行。没有任何目标，没有任何设定，心彻底地放下一切。但这种放下不是不知不觉，而是对周边一切和身心活动保持全然的觉知。用佛教的话说，就是心如明镜。仿佛一面巨大的镜子，可以朗照万物，但没有任何粘著，不会喜欢，也不会讨厌。

在中秋茶会时，我让大家学会不刻意地做任何事，再去体会这个不做任何事的心。当然心可能还会有念头，我们也不排斥。因为硬让自己什么都不想是有难度的，可能是更大的妄想。其实想也没关系，关键是能觉察到，也就是禅宗所说的“识得不为过”。

这种修行需要有一定基础，才能超越一切概念，把禅修、开悟、解脱统统放掉。事实上，所有这些都是帮助我们体悟清净心的方便。在清净心的层面，并没有这些东西。但佛陀为了引导众生，所以才针对我们的执著、烦恼、生死，施設这么多法门。

当我们学会什么都不做的时候，就能直接体会这个赤裸的、没有包装过的心。《楞严

经》说：“狂心顿歇，歇即菩提。”当心真正歇下来，是空空荡荡、清清净净，同时又了了明知的。这个心看似平常，但正是一切修行所要体悟的。然后要不断地熟悉它，让这样的状态贯穿一切时、一切处。这是需要努力的，因为我们的无明、烦恼、尘垢和串习太强了。

我们可以把三个层次结合起来，以前两步为基础，适当地修习第三种。觉得力量不足时，再回到前两步去训练。尘垢被剥到一定时候，又可以接着修第三种。最后就有能力彻底地放松，放空，放下，体会到虚空般的心。这就是《坛经》所说的“无念为宗，无相为体，无住为本”。无念，是超越念头的心；无相，是说心如虚空般无形无相，不以任何形象存在；无住，是说心朗照无住，不以万法为侣，所谓“百花丛中过，片叶不沾身”。

## 开启正念与慈悲大爱

——2023年元旦讲话

今天是2023年元旦，新年第一天。首先，祝福大家在新的一年里平安健康，吉祥欢喜，远离一切违缘，精进修学，真正走在菩提道上。同时也祈愿世界和谐安定，风调雨顺，人民幸福安乐。

### 一、觉醒在当代社会的意义

2022年，我们走过了不寻常的一年。其实不止一年，因为疫情已历时三年。在此期间，世界不仅发生了火山、地震等自然灾害，还出现了严重的国际冲突。人们都在担心冲突不断升级，导致第三次世界大战，甚至核战争。在这样的大环境下，不少企业甚至整个产业面临停摆，也使身处其间的人焦虑、抑郁、烦恼，感觉越活越不容易。

问题的根源在哪里？主要来自贪嗔痴。长期以来，人类为了占有更多财富，不断鼓动欲望，大力发展工业、科技、商业。在提升物质文明的同时，也使环境受到极大破坏。地球通过几亿年形成的生态系统，短短百余年来，就遭到不可逆转的伤害。我们原以为，经济发达了，想要什么就有什么，世界应该越来越美好。事实上，贪嗔痴不仅造成种种环境问题，还带来更多的人心失衡和社会乱象。

我们要改变世界，必须回归东方智慧。不论儒家的修身、齐家、治国、平天下，还是佛法的心净则国土净，都是从改变个体入手，通过修身养性、心灵净化、道德建设，培养慈悲大爱之心。当每个人变得美好，世界自然就美好了。这是东方智慧的思路，所以人类需要反省，看到目前社会发展存在的重大问题。如果继续下去，世界必然会危机重重。当然这不是说，我

们不要发展经济，改善世界，但关键是改变人心。

在东西方文化中，有两个理念非常重要，一是智慧，一是慈悲大爱。这也是觉醒生命的两大内涵。不论什么文化，都推崇智慧和慈悲，但怎么落实？如何使人开启智慧，拥有慈悲？其实是很难的，所以成为各种哲学、宗教探讨的重点所在。

佛法的殊胜在于，不仅为我们揭示了智慧和慈悲的完整内涵，还指引了开启智慧、增长慈悲的具体方法。美国《华盛顿邮报》曾评出世界十大奢侈品，榜首就是“生命的觉醒”。其他还有“自由喜悦充满爱的心、走遍天下的气魄、回归自然的能力”等，没有一项是关于物质的。所谓奢侈品，意味着它是多数人向往却求之不得的。因此，引导更多人觉醒，是世界的希望所在。

在经历漫长的疫情和灾难后，希望2023年会成为觉醒元年，成为开启智慧和慈悲大爱的新起点。这就需要传承东方优秀的传统文化。我们倡导的修学模式，正是致力于对两大内涵的认识和实践。

## 二、正念是开启觉醒的钥匙

佛为觉者，代表究竟圆满的觉醒。佛陀出世对人类最大的意义，就是发现每个众生都有觉醒潜质，有自我拯救的能力。正如《法华经》所说，诸佛世尊唯以一大事因缘故出现于世，就是开示众生悟入佛的知见。可见，开启觉醒的重要性不容置疑。

关键在于，怎么才能走向觉醒？佛陀通过修行发现了这条古仙人道，然后说法45年，再由历代祖师深入阐扬，形成千经万论，及汉传、藏传、南传三大语系和各个宗派。这些经论和法门都在引领我们走上觉醒之路。但在两千多年的流传过程中，随着这条路的不断被解读，又变得逐渐模糊，甚至有点扑朔迷离。

今天的人学习佛法，或是读诵佛典、研究经教、礼忏念佛，或是参加各种活动，似乎也在忙于各种事。但我们有没有走在觉醒路上？是否知道这条路该怎么走？其实很多人是不清楚的，只是跟着大家那么做，却很少思考：这么做的修行原理是什么？我几十年的弘法探索，就是想让大家知道，这条路究竟怎么走，对目标、路径、方法清清楚楚。

走向觉醒的关键在哪里？就像我们来到一座屋宇林立的城市，其中有座豪宅，藏着无价宝珠。如何寻宝？首先要找到藏宝的房子。这并不容易，所以人们就在城中转来转去，最后变成逛街了。看到什么好玩就去玩玩，流连忘返，甚至安营扎寨，过起日子来，根本忘了“我来这里究竟干什么”。

很多人学佛也是这样，问题在哪里？就是不知道重点所在。修行，必须立足于对生命实相的认识。佛与众生的根本分歧在哪里？凡夫和圣贤的根本分歧在哪里？就在明和无明。发展无明，就会进入轮回轨道；开启明性，才能回归觉性海洋。

我最近在静修的同时，也会看看禅宗、南传、藏传等高阶禅修是怎么阐述相关问题的。佛法认为，生命内在都有觉醒潜质，即空明不二之心。这个心既有空的特质，也有明的特质。为什么我们认识不到？正是被无明遮蔽。我们现有的生命系统，从第八阿赖耶识、第七末那识到前六识，都是依托无明产生的，又称妄识系统。其实，这个妄识系统的本质还是觉性。

因此，每个念头都包含明和无明两个成分。虽有明的潜质，实际却往往被无明操控。无明的特征是不知不觉，反之，在每个当下能清楚地觉知自己在走路、说话或做事，就来自明的作用。所以，解脱在每个念头、每个当下都可以实现。忘失正念，即落入无明；保持正念，即回归明性。

当我们在复杂的城市找到藏宝的房间后，还需要钥匙，才能打开锁住的房门。这把开启觉醒之门的钥匙，就是正念。只要带着觉知面对念头，不去抵触妄念和烦恼，妄念乃至烦恼就能回归觉性海洋，不会对我们构成伤害。换言之，念头在生起的当下，自己就能解脱。这是最直截了当的方法。就像波浪的本质都是水，同样，所有的妄念和烦恼，本质都是觉性。只是被无明所扭曲，才会变成烦恼，给我们制造痛苦。

修行的关键在于，当每个念头生起，或遇到每件事情时，是用贪嗔痴的串习面对，还是用正念去觉知？如果用串习，每个念头乃至境界都会成为轮回的增上缘，为轮回添砖加瓦。如果用正念面对，在觉知的当下就能解脱，因为念头本身蕴含了解脱的力量。

所有修行法门中，正念禅修非常关键。这和心理学界流行的正念有深浅之别，后者偏向技术性，而我们讲的正念是立足于《大念处经》，立足于四念处乃至整个三十七道品，不仅要修习正知正念，还要以出离心、菩提心、持戒和空性见来支持。这样的正念修行，才是完整的体系，才能导向觉醒和解脱。

### 三、修学课程与觉醒

过去，我们一直在做修学模式和服务大众模式，形成初、中、高三级修学。这套课程又可分为以下板块。

第一是“智慧人生”。通过人生佛教系列的学习，我们开始以佛法智慧看问题。当人生观、世界观、价值观改变了，粗的烦恼就会随之减少。这在修学者中属于普遍现象，也是人们乐意学习人生佛教系列，并从中受益的重要原因。

第二是“走近佛陀”，课程包括《走近佛陀，认识佛法》和《皈依修学手册》。通过这部分的学习，了解佛陀出家、修行、追求真理、走向觉醒的历程，以及他在成道后，如何引导普天下的芸芸众生。认识佛陀生平，使我们以这位悲智圆满的觉者为榜样，了解佛教是怎么回事，学佛的意义在哪里，修学的纲领是什么。《皈依修学手册》则是通过对佛法僧三宝的认识，引导我们如理如法地建立佛教信仰。

第三是“佛法要领”，主要内容为《道次第》，既是修学次第，也是要诀所在。通过这部分的学习，建立暇满义大、念死无常、轮回是苦、深信业果四个重要认识。如果光学人生佛教，我们会觉得这个世界挺好。有些人不学佛时，常常生起烦恼，学佛后，粗的烦恼少了，似乎生活很美满，可以永远这么玩下去。具备这四种思维后，对生命会有不同的认识。暇满义大是价值观，告诉我们人身蕴含多大的价值，应该如何用好它。念死无常是提醒我们，不管我们多么喜欢这个世界，也只是暂时的客人而已，待不了多久。轮回是苦说明，就算生活环境再好，只要没解决贪嗔痴，都不是真正的美满，因为轮回本质就是痛苦的。深信业果则指出，世间一切都有它的因缘因果，我们想得到好的结果，就得在因上努力。

这四点，佛教称之为转心的思维，即转变观念，减少对现世的贪著，是追求解脱和觉醒

的基础。如果没有这些思维，我们多半会停留在人天乘。比如在别院，一切都很美好，似乎是人间净土。但可以一直在这里吗？肯定不行。即使什么变故都不发生，最终还是要离开，不可能永远待下去。所以说，这些思维可以将我们从入世导向出世，打破对现世的眷恋，知道眼前拥有的一切都靠不住，唯有觉醒才能带来究竟的安乐，实现终极的意义。这就需要皈依三宝，进而发起出离心、菩提心，导向解脱道和菩萨道。这是佛法最根本的两条道路，八万四千法门，最后都要回归这两条路。

第四是“正念之道”。通过《百法明门论》《辩中边论·辩修对治品》的学习，掌握解脱道的路径和要领。在前面的学习中，我们也知道念死无常，轮回是苦，但怎么断除惑业苦，解决结生相续，解决烦恼杂染、业杂染、生杂染？必须落实到正念之道。在这部分内容中，我们建立了正念禅修的次第。初级，是选择所缘，培养专注和觉知。中级，是依四念处、三十七道品的禅修，把正念拓展到生活各个方面。高级，是依空性正见，解除二元执著，放下觉知，体认无念。通过三级正念禅修，逐步解除无明烦恼，成就觉醒和解脱。

我们要把所学法义变成自身认识，必须以八步三禅来落实。修行包括分别和无分别，八步三禅是靠分别、理性和思维修来转变观念，调整心态。如果没有这个前提，正念是修不好的，只能暂时解决一些心理问题。因为修行要重建心灵世界，这是一项系统工程，包括人生观、世界观、价值观的改变，也包括发心、行为、生活方式的改变。在此过程中，正见尤为重要。

为什么每天会有这么多念头干扰我们？这些念头的基础是什么？就是我们的认识，把自我看得太实在，也把世界看得太实在。这种自性见正是轮回的支撑点。在佛法的基本正见中，无常说明一切都是变化的，不要幻想永恒；无我说明现实的一切都不属于你，和你只有暂时的关系；无自性空说明万物都是条件关系的假相，没有所谓的自性。现代量子力学也发现，物质世界没有固定不变的特质，我们认识的世界没有离开自身认识。我们要不断提醒自己，从这些角度看世界，外境产生的干扰就会越来越少。贪嗔痴都是建立在我法二执的基础上，把自我和世界看得太实在，就会被念头和影像左右。禅修要面对的，正是这些念头和影像。看清念头和影像的本质，不受其干扰，才能时时安住于虚空那样的心。

第五是“学做菩萨”。通过《入菩萨行论》《瑜伽菩萨戒》的学习，了解菩提心在大乘佛法中的独特性，以及如何发菩提心，行菩萨行。尤其是《入菩萨行论》，以菩提心为核心，从菩提心的殊胜，到菩提心的生起、成长、提升乃至圆满，以清晰而善巧的阐述，构建了菩萨道的完整修学体系。菩萨道修行不仅是一种行为，更是慈心、悲心、无所得心等利他心行的圆满，体现了慈悲大爱的菩萨精神。三种利他禅修，正是帮助我们有次第地落实这些利他心行。

第六是“入不二门”。通过《辩中边论》《心经》《金刚经》的学习，解决二元对立。凡夫都是活在二元世界中，由此产生贪嗔痴，乃至爱恨情仇。不论智慧还是慈悲的修行，都要超越对二元的执著，了解世间一切是如梦如幻的。这样才能体会云彩背后的天空，体会不二法门的真意。在禅修时，我也经常引导大家，要体会虚空般空明不二的心。只要我们持续训练觉知，念头的力量就会随之减弱。

从慈悲的修行来说，要从有限的慈悲到无限的慈悲，从有我的慈悲到无我的慈悲，从有所得的慈悲到无所得的慈悲。在此过程中，空性见非常重要。否则，我们往往会在做事过程

中产生执著，包括对事相的执著，对结果的执著，进而产生我相、人相、众生相、寿者相。

在三级正念和三级利他的修行中，高级阶段都有“无所得心”。在正念修行中，要体会心既了不可得，又了了明知；在慈心修行中，则要做到“百花丛中过，片叶不沾身”。如《金刚经》所说，虽然广修六度，庄严国土，修种种利他善行，但始终保有无所得之心，所谓“如是灭度无量无数无边众生，实无众生得灭度者”。即使度化无量众生，内心也不执著众生相，不执著任何结果。总之，入不二门可以使解脱道、菩萨道的修行得以提升。

第七是“回归本心”。通过《坛经》的修行，带心回家。每个众生都有觉醒的潜质，都能成佛。《坛经》是顿悟法门，直接指点我们认识没有造作的清明之心，所谓“直指人心，见性成佛”。有了之前正念禅修的基础，再来认识这个心就不难了。

以上几个板块，是根据修学需要所作的细分，各阶段的重点更明确。但核心还是围绕两大修行，一是智慧，从正念到觉醒解脱；一是慈悲，从菩提心到菩萨行。这些修行不是说法，而是可以落到实处的。三级课程设置和修学纲领，正是一步步引领我们走上正念与慈悲大爱的修学旅程。

## 四、正念与利他在别院的落实

说到正念修行，我们很容易把它限定在某种形式，似乎坐在那里才是禅修，做事就不是禅修；或者经行才是禅修，平时走路就不是禅修。虽然别院每天都有定课，但光靠座上和经行，每次就那点时间，效果也难以保障。所以还要靠平时的训练，把禅修贯穿到座下，真正和生活打成一片。就像禅宗说的，“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”。

怎么把禅修变成一种生活？近期，我们做了两个表格，一是“正念生活日记”，每天记录；一是“利他禅修周记”，每周记录。表中列举了正念和利他修行的要素，当我们修习正念和利他行时，需要依此检讨，看看自己是否具备相关要素，如何进一步提升。

其中，正念修行有十项基本要素，包括基础、止禅和观禅三部分。

基础的要素有三项。第一是正确发心，发起出离心或菩提心。第二是简单有序的生活，这和戒律有关。心的活动有一贯性和延续性，如果生活混乱，禅修是很难修好的。第三是保有热忱，就是对禅修有一份意乐，愿意努力投入。《念处经》讲到正念修行时，首先就讲到要有热忱。

止禅的要素也有三项。第一是有所缘，这不单指呼吸等座上修的所缘，还包括正在做的所有事，都可作为修习所缘。比如我们走路，走路就是所缘；吃饭，吃饭就是所缘。第二是用好作意心所，经论中，对作意的定义是“警觉为性”“引心令趣自境为业”。作意，相当于心理学所说的注意，是通过警觉，把心引向一个锚点，这是修习止禅不可缺少的条件。第三是专注，让心投入所缘，持续、稳定地保持专注。

观禅的要素共有四项。第一是觉知，知道自己正在做什么。走路时，清楚地知道当下在走路；吃饭时，清楚地知道当下在吃饭。第二是接纳，在正念禅修的过程中，不管出现什么感受或念头，都要如实接纳，不能心生抗拒。第三是不评判，念头来了，只要保持觉知，不作任何评判，不要想着“我的心怎么这么乱”。前面说过，当我们保持觉知时，所有念头都会回归觉性海洋。如果没有觉知，再好的想法也不过是一种妄念。第四是具足正见，以缘起、无常、无



我、无自性空的正见，观察自己的身心和外在世界。

我们每天要对照表格勾选，看看自己是否具备这些要素。除此以外，还有两点属于高阶禅修的要求，即无念和无住，有一定难度。作为基础禅修来说，具备前面十点就够用了。

了解正念修行的要素后，就要把禅修贯穿到整个生活，从早晨起床到晚上睡觉，有意识地保持觉知。在以上所说的十点中，又以专注和觉知为关键。其实这些方法并不难，重要的是持之以恒，时时保持专注，保有觉知。所以表格中要填写，做这件事要多长时间，其中多长时间能保持正念，然后说明自己的修习体会。每天晚上，我们都要根据表格自我检验，回顾一下今天的正念禅修达到什么效果，有没有进步。只有不断反省并提醒，才能真正把正念落实到生活中。

别院做了个正念钟，元旦就要开始敲响觉醒的钟声。从早上八点到下午五点，每小时敲一次，提醒大家把心带回当下，提起正念。我们会建立轮班制度，或主动报名。作为敲钟人，要将这段时间完全投入正念修行，不要看书，也不要带手机。敲钟前先合掌默念：“愿觉醒的钟声传遍世界，愿一切众生走向觉醒。”然后带着这样的愿心敲响钟声。

我们听到钟声时，要立刻把心带回当下。当下到底在哪里？其实有三个层面。第一个层面是此刻在做的事。我们平时走路时，心往往东想西想，一会儿跑到过去，一会儿跑到未来。做事也是同样，做着做着，心就不知跑哪去了。这都是散乱的表现，所以要提起正念，把心带到当下所做的事情上，以最大的专注投入其中。第二个层面是觉知，对做事的过程清清楚楚，了了分明。每个心念都有见分、相分、自证分，觉知就是自证分，也是自觉的力量。第三个层面是没有造作的心，这是究竟的、超越时空的当下。我们暂时可能体会不到，但只要持续修习，迷惑的力量就会随之减少，清明的心也会逐步显露出来。到那时，念头就像飘来飘去的云彩，对我们没有丝毫影响。无论做什么，都像雁过长空，了无痕迹。

心的清明，是每个人原本具足的，只是陷入无明和念头后才隐没不见。现在要做的，就是重新开启它。当我们听到钟声，必须提醒自己——把心带回当下。一行禅师的梅村也有正念钟，大家听到钟声时，立刻停止手上一切事务。我们在形式上无须这样，尤其对外接待时，该做什么还是做什么，不要让人觉得怪怪的，但内心要提起正念。如果是自己独处，可以趁机静一下，安坐一两分钟乃至十分钟。

总之，钟声是提醒我们保持正念的辅助。只要不断训练，正念就会成为我们的用心习惯，最终打成一片。无始以来，我们已经习惯轮回的模式，想要从中走出，需要特别努力。我们知道，企业转型时都很艰难，学佛也是同样。想从凡夫心转到正念轨道，必须突破重重障碍。但习惯之后，我们就会尝到甜头。有了正念，生命将越来越自在，越来越欢喜，内心的清明将越来越有力量。我们已经有了明确的方法，但还要持之以恒。

关于利他的修行，每周记录一次即可。不少人觉得自己缺乏慈悲，正是没有面对具体的人和事，实实在在地训练。我们首先要了解，利他该修哪些心。在利他禅修的表格中，列举了慈心、感恩、随喜、理解、同情、接纳、陪伴、关爱、理解、引导、布施、爱语、利行、同事、忍辱、大悲心、菩提心、平等心、无我利他、无所得心、无住，包含初、中、高三级利他的元素。如何修习这些心理？表格提出了四个角度。

第一是利益思维，深入思考利他的利益及不修的过患。就像心怀感恩的人，在在处处，都能看到父母、师长、大众乃至国家为自己提供的种种帮助，就会对所有人心生欢喜。而没

有感恩心的人，往往会带着仇视的眼光看待他人，觉得全社会都对不起自己，结果使自己痛苦，别人也痛苦。

第二是《慈经》修习，需要不断忆念“愿我无敌意无危险，愿我没有身体的痛苦，愿我没有精神的痛苦，愿我保持快乐”，将此变成发自内心的愿望。然后再把对自己生起的慈悲，替换为对他者，乃至一切众生。久而久之，我们就会成为慈悲的存在，源源不断地散发慈心。再以慈心为基础，生起感恩、随喜、理解、同情、接纳。所有这些心理，又在帮助我们更好地实践慈心。

第三是缘起思维。说到理解、同情、接纳时，我们往往不容易做到。究其原因，就是缺少缘起的思维。我们习惯性地从自我感觉出发，以这个标准去看，会觉得别人怎么会这么想，这么做，无法理解，自然谈不上同情和接纳。事实上，每个人都有不同的经历，由此形成他的观念和行为习惯。缘起思维就是让我们跳出自我感觉，从对方的角度，设身处地为对方着想。当你想到对方的处境、成长、教育背景，就能理解他为什么会说这些话，做出这些举动。因为理解，就能心生同情，慈悲接纳。所以，缘起思维是修习慈悲的关键。

第四是空性见。我们要修平等心，修无我利他、无住、无所得心，都离不开空性见。没有空性见，就无法体会众生的平等性；没有空性见，就无法彻底放下我执，体会无我，践行无我利他；没有空性见，就无法体会无所得之心，做到心无所住。

第五是其他，除以上四点外，自己还运用了什么方法。

表格的另一部分是修习对象。我们讲慈悲，讲发菩提心，讲利益众生，必须落实到具体对象，否则就容易流于口号。就像“为人民服务”，如果对具体的人没感觉，怎么能做好服务？修行也是同样，如果说着“我要利益众生，慈悲众生”，但面对具体众生时，还是活在我执、我见、贪嗔痴中，是不可能关爱、利益、慈悲对方的。这种现象非常普遍。

表中列举了几类修习对象。第一是共同生活的人，比如你的孩子、父母、兄弟姐妹、同住伙伴。第二是和共同工作的人。第三是共同修学的人，即同参道友。第四是除此以外的所有人，包括和你没关系的人。我们修慈悲心，不仅要对自己身边人，还要面向一切众生；不仅要对人类，还要面向动物。针对这四类众生，我们生起了哪种心，运用了什么方法，可以在表格中打勾。每周再写一篇周记，总结一下自己修得怎样，有什么心得。接下来，我们还考虑把它做成h5之类的格式，凡是修学者都能使用。希望别院先用起来，因为你们最有条件来做。

## 五、觉醒是人类世界的希望

智慧和慈悲，是人类共同向往和推崇的两大理念。通过正念开启智慧，通过利他增长慈悲大爱，也是未来世界特别需要的。我曾和周国平老师就“人工智能时代，人类何去何从”展开对话，如果只看具体工作，未来可能80%的事都可以用人工智能完成，甚至比人做得更好。那么，人类的优势到底在哪里？就是要不断认识自己，提升自己。

佛教自古就被称为心性之学，对意识、潜意识的了解最透彻，对生命潜能的开发最究竟。佛教认为，每个生命都有两个层面，一是有限性，一是无限性。从有限性的层面看，人真的太渺小了。人在地球是微不足道的，地球在太阳系是微不足道的，太阳系在银河系是微不足道的，而银河系在整个宇宙又是微不足道的。如果着眼于生命的有限性，不论今天多么风

光，多么富有，都是转瞬即逝的尘埃。

但佛法告诉我们，生命还有无限性，心的本质就是宇宙的本质。当我们开发觉醒潜质，就能彰显生命的无限性。宇宙虽大，心量更大，所谓心包太虚，量周沙界。找到这样的心，我们才能找到生命存在的价值。

否则，在这个越来越不确定的世界，面对越来越多的天灾人祸，我们真的会对未来感到迷茫，进而导致抑郁、焦虑、恐惧，及贪婪、仇恨、对立等负面心理。事实上，这些问题正日益严重，让世界充满戾气和动荡。怎么解决？必须通过禅修，让生命走向觉醒，成为智慧和慈悲的人，成为佛菩萨那样的圣贤。

在科技日益发达的今天，人类本该越过越好，为什么越来越不容易幸福？因为大家都活在自我中。未来要有什么样的文化，才能建立理想世界，让人类和谐安定？我想，离不开东方的儒释道文化。

首先，西方文化是从改变世界来建立人类幸福。他们千百年来努力的结果，和由此带来的种种副作用，已经证明这条路是走不通的。而东方文化是从人心入手，从改变人心到改变世界。当心清净了，具足智慧和慈悲，我们的人格就圆满了。当人人变得更好，世界自然会变得更好。这种解决方式是究竟且没有副作用的。

其次，佛法倡导无我，这是和其他所有文化的差别所在。西方宗教也讲博爱，但它是有我的，认为有独一无二的主宰。这种有我的文化，会导致宗教、文化的冲突，甚至引发战争。但佛教的慈悲大爱是建立在无我之上，认为凡是从自我出发，或以伤害他人为目的，不论理由多么充分，都是错误的。所以佛教讲的是无我利他，没有个人的利益，只有众生的利益，世界的利益。

第三，西方文化强调二元对立，造成了宗教之间的征服，国家之间的征服，以及人对自然的征服。而东方文化认为人和世界是一体的，如儒家的天人合一，佛教的依正不二，众生平等。所以我们不能通过破坏环境来获得幸福，只有尊重万物，爱护自然，才能保障每个众生的利益。

总之，弘扬东方的优秀传统文化，是世界的希望所在。正念与慈悲大爱正是东方文化的精华，也是走向觉醒的基本内涵。正念可以开启智慧，化解不良情绪，造就健全人格，已是不容质疑的事实。近年来，正念风靡世界，在教育、医疗、心理学等领域发挥了很大作用。依无我建立的慈悲大爱，则是化解各种冲突的良药，也是当今社会特别需要的。

在2023年新年之际，让我们敲响觉醒的钟声，祈愿一切众生走向生命觉醒，拥有慈悲大爱！

## 正念与三级修学

——2020年冬讲于甘露别院

问：学习《辩修对治品》期间，对四念处的禅修，理路好像清晰了，但具体操作还是做不起来。应该如何作正念禅修？

济群法师：这主要是缺少实际训练。三级修学体系是逐步完善的，前期重点是课程建设，目前已进入内核建设的阶段，其中，正念是重点所在。这不仅需要理论，更需要实践。所以对

三十七道品的内容，光听一听还不够，必须落到实处。现在我们的道场建设尚未完成，未来会有禅修基地，可以给大家提供更多实践机会。

在《修心指南》中，对止禅到观禅的几个过程交代得很清楚。我在经行时也给大家讲了很多，一部分已整理成文字。比如“正念为食”，是让我们学会专注地、带着觉察去吃饭。“正念行禅”，则是让我们学会专注地、带着觉察去走路，在此过程中，必须对每一个动作保持清晰的觉察。有了觉察力，才能进一步培养观照力，以此瓦解我法二执和种种情绪，最终从有造作的用心到无造作的觉照。至于怎么具体落实，怎么形成标准化的训练模式，需要有一个建设阶段。

接下来我们要学习《百法》，这是属于解脱心理学，引导我们从五遍行入手修行。我们和世界接触的过程中，会产生种种想法、情感、行为，这些往往和贪嗔痴有关。怎么才能在根尘相触时保持正念，不进入贪嗔痴的系统？必须有佛法引领，建立欲、胜解、念、定、慧等禅修相关心所。这条觉醒之路是从善法欲开始的，并对修行形成胜解，然后培养正念，修定发慧，让心安住于无贪、无嗔、无痴的内观。通过这些训练，我们才有能力解除身心的粗重，铲除根本烦恼和随烦恼，进入轻安。

如果大家迫切想要了解，可以先听听我讲的正念行禅。我每次经行前都会给大家讲十分分钟左右，已有100多讲。正念是一种用心方法，可以在吃饭中用，走路中用，也可以在打坐中用。以此培养专注力和觉察力，不分别、不评判、不随转。当心不陷入二元对立和情绪时，我们就能运用空性正见，体会心的本质。如果掌握方法和要领，这些并不是很复杂。只是因为我们以往的串习很重，会习惯性地分别、评判、心随境转，所以才觉得做不起来。

三级修学前期主要是课程优化和系统建设，强调八步三禅，这是打造三观、解决粗重烦恼不可或缺的基础。现在正念禅修风靡世界，很多人将此当作一种调心技术。事实上，如果没有出离心、菩提心和佛法正见，观念尚未改造，烦恼还很粗重，这种技术是很难真正发挥作用的。可能短期见效较快，但不久就会遇到瓶颈。

心灵世界是一个生态系统。正见及皈依、发心、忏悔、持戒的作用，就是改造整体环境，使之得以清理并达到平衡。在此前提下，再来训练专注就容易了。所以我们前期所学的这些，都是契入核心的助缘。

正念修行的关键在于用心，而不在于做什么。所以带着正念生活很重要，这样不仅座上修行，生活中的行住坐卧、待人处事，都可以成为修习正念的方式。以前禅师们说，修行就是穿衣吃饭、搬柴运水。其实大家都在穿衣吃饭，为什么普通人的穿衣吃饭就不是修行，禅师的穿衣吃饭就是修行？区别就在于有没有正念，是带着轮回串习在做，还是带着正念在做。只有带着正念穿衣吃饭，才能以此训练并强化正念。

每一种心行都要经历认识、建立、培养、训练、熟悉、提升、圆满的过程。认识，是了解什么属于正念。建立，是在内心生起正念。培养，是令正念增长，具足力量。训练，是面对各种境界时都能安住正念，心不散乱。这并不是说，要时时刻刻专注于一个点，而是让心清清明明，就像一潭清澈的水，始终保持明晰，不再东跑西跑，昏沉掉举。

不散乱就是定的特征之一。所以，修止不是一定要绑在某个点上。当然这是一种方法，开始时也需要这么训练。但如果你的定比较成熟，不用刻意绑着，心都不会乱跑。在这样的时

候，我们对内心出现的一切影像都能清清楚楚，看到但不粘著，就是一种观。这种能力需要通过训练。打坐就是重要的训练方式，走路、吃饭同样是在训练这个能力。虽然方式不同，运用场景不同，但训练的内核是一样的。区别在于，在单纯的状态下容易做到，而在一些复杂的、串习强大的状态下就不容易做到。

正念修行能在全世界推广，说明它在技术层面来说不难。当然也不简单，因为它是以整个佛法为后盾。作为三级修学学员，我们的优势在于，有系统的闻思和教理来支持这一训练。如果只是把正念作为单纯的技术来学，虽然也有用，但产生的威力有限。没有改造三观，没有正确发心，对世界依然充满粘著和贪瞋痴，想把正念培养壮大，显然是不太可能的。我们现在是在不断积累，做好充分的准备工作，一旦开始实修，就会事半功倍。

问：学《辩修对治品》期间，定课是否继续做“皈依共修”？其中是否包含正念禅修？

济群法师：通常，正念禅修是以呼吸或经行等为所缘境，以此培养专注。安立所缘的目的是让心不再散乱，就像牛到处乱跑时，用一个木桩把它系住，不让它撒野。在皈依定课中，念诵三皈依及观想、安住，是以佛号和佛像为所缘来训练正念，可以起到同样的作用。修习时，我们忆念“佛陀、佛陀……”，或是观想佛陀的形象，都可以令心专注，系念于此。心不仅要专注于所缘，还要清清楚楚。平常人的内心总是在不知不觉中，那是无明、混沌的状态。清清楚楚则是一种明的力量，是开智慧的重要前提。

在皈依修行中，我们还要审视自己的心：看看心是什么？心在哪里？心有没有形状，有没有颜色？如果心很安静，很专注，而不像平时那样心事重重，妄念纷飞，就可以通过这样的审视，清清明明地体认到——心是无形无相、了不可得的。这就是空性的两个特质，一是明，一是空。修行真正要体认的，就是这个了不可得但又清清楚楚的心。如果让这样的体认不断延长，贯穿一切时，一切处，就是最高的正念修行。我在皈依共修的开示中，每次都会做相关的引导。所以其中不是没有正念禅修，只是大家还认识不到。

进一步，还要从正念到无念。禅宗修行是以“无念为宗，无相为体，无住为本”，就是让我们去体认心的本质——没有形相，没有颜色，没有方圆，也没有长短。这个空空荡荡什么都没有的心，不会黏著于任何事相。就像虚空，不会黏著云彩，也不会黏著任何东西。所以说，无念、无相、无住，在当下这一念中都具足了。我们需要在这个点上不断深入，穿过念头的迷雾，抵达核心。这是修行的根本所在。

在正念修行中，我们要认识它、建立它、培养它，熟悉它。其中的重点，是了解和熟悉，然后再了解、再熟悉。因为从本质上说，并不需要多少建立，也没有培养和提升，因为在空性层面是不增不减、法尔如是的。心本来就具足一切，佛是这样，众生也是这样。当然在我们认识不到的时候，还是要有认识、建立、培养、训练、熟悉、提升的过程，这样才能使无明的时间不断减少，清明的时间不断延长，心力就会随之增强，乃至最终圆满。

在这个阶段，一方面是做好皈依定课，一方面可以听听正念禅修的开示。所有这些内容，都在引导我们指向本心。如果没有这样的训练，我们学法时，学着学着就学会到概念上，陷入理论模式；做事时，做着做着就会做到事相上，徒增系缚。所以修行要抓住重点，这样才能让学法和做事都指向本心。

问：我们现在有八种禅修，是不是要有学习次第，还是可以一起做？

济群法师：虽然说有八种禅修，但贯穿共同的原理，就是从观念、心态到生命品质的改变，所以八步三禅的不同运用占相当比重。比如皈依的修行，是通过观察修、安住修对三宝建立信心。人生佛教的修行，是通过八步三禅在生活中的运用，重建三观，解决粗重烦恼。菩提心的修行，是通过对七因果、自他相换的观修生起菩提心。包括空性的修行，同样可以运用八步三禅。

根本上说，我们的世界只有两个东西，一是影像，一是心念，影响我们的也在于此。当我们内心出现一个影像，或是一个动作的产生、一个事件的出现，我们对它进行解构，会发现一切都是条件的假象，是因缘所生的。把条件都解构之后，影像是什么？动作是什么？事件是什么？根本没有固定不变的自性，本质都是空的。心念的生起也是如此。当我们去审视心念，认识它的空性本质，然后安住于无相、无所得的心，就是安住修。所以观察修、安住修不仅适用于建立三观，也可用于空性禅修。

修行要做的，就是超越二元对立，解构我法二执，从而契入空性。观察修的作用是解构，安住修的作用持续、稳定地安住。这种观察和安住需要轮番修习、反复强化，因为我法二执、各种串习很快又会回来。这就必须再次解构，再次体会本心，熟悉本心，安住本心。就像天空，云雾来了，遮天蔽日；云开雾散，重见蓝天。

在此过程中，我们始终清楚地知道——自己要的是蓝天，不是云雾，不是彩霞，也不是任何别的东西。有了清晰的目标，我们就不会被云雾和彩霞迷惑，然后不断通过观察修去解构表象，穿越迷雾，体认并熟悉本心。当我们这样重复一千次、一万次、十万次之后，修行就变成是一种生活。让心处在开放、无所得的状态，并让这种状态不断延长，从座上到座下，从白天到夜梦，二六时中，念念不忘。

观察修贯穿整个三级修学，而正念禅修属于特殊训练，通过专注让心静下来，否则我们的观察往往是缺乏力量的。虽然知道影像是缘起的、无常的，但只是道理，并没有力量照破影像。这就需要止观的支持。当内在的观照力生起，我们就有能力化解各种影像。所以观察修、安住修和正念修行是互补的。如果只修正念，没有八步三禅的基础，可能在修行状态下还不错，一旦回到生活中，因为观念没被改造过，还是带着无明看问题，好不容易培养起来的那一点正念，是起不到多少作用的。

三级修学中，修习皈依的阶段，是通过对八步三禅的运用，完成皈依的修行。修习菩提心的阶段，不仅是念仪轨，而要通过七因果、自他相换和省庵大师关于发心的十种理由去观察：我为什么要发菩提心？不发心的过患是什么？菩提心的殊胜是什么？通过这些观修，在内心生起决定：我一定要发菩提心！然后再来念菩提心仪轨，就会具足力量。否则的话，发菩提心很容易成为一句口号、一个说法。

在修行过程中，观察修就是把相应的心行调整出来，然后“树立正见，认清真相，摆脱错误，重复正确”。总的来说，心行无非是两类，一是和轮回相应，一是和解脱相应。摆脱错误，就是看清轮回的痛苦本质，摆脱与之相应心理，认识到解脱才是生命的出路，去建立并熟悉解脱相应心理，使它成为生命的主导力量，朝着这条路往前，直至解脱。

这样的修行是不是很清楚？我们把道理清楚了，就要老实去做。为什么有些学员觉得受用不大？就是下的功夫不够。首先要对所学法义和相关原理透彻理解，真正依佛法调整观念，然后老老实实地下功夫。不下功夫，是不可能有力量的。

## 正念与无念

—— 2023年春讲于甘露别院丁香茶会

这次回来，正遇上丁香花开，就想着来跟大家一起坐坐，喝喝茶，赏赏花。

去年，也是丁香茶会，也是在这里，那是初级茶会的泡茶、喝茶。时间是过得很快，又是一年丁香花开，茶会也升到了中级。中级茶会已经研讨好一段时间了，这样正式的演绎，煮茶、喝茶，我也是第一次参加。

### 一、听茗？观心？

刚才大家一起，止语，听茶汤逐渐沸腾。这个环节，是初级茶会静茶七式的第三式“煮水听茗”——后来我把它改为“煮水观心”——的升级版。既然中级茶会把煮水换成了煮茶，那这一式就叫“煮茶观心”。

煮茶观心，中级茶课把它演绎得很到位。这一段时间，完全留白，茶在炭炉上煮着，不紧不慢；人在蒲团上坐着，不声不响。大家都安安静静地，各闲各的。丁香时节，我们在这里，只是坐着，没什么特别的事情要做……

刚才煮茶的环节，不知道大家是在观心，还是在等着什么？是无可期待，还是期待落空？煮在那里的茶，都喝上了没有？

这个过程，我们坐在这里，只是单纯地坐着。虽然所缘微弱，没做什么，但这个没做什么的心，并没有失去作用。我们的心是有感知的心，不是木头；我们有一颗能感知的心，不是泥塑木雕的菩萨。虽然只是轻闲地坐着，但我们可以感受天地的空旷，感受春天的气息，感受生命的复苏，感受万物的存在。同时，我们也能听到煮茶的声音。这一切的一切，都清清楚楚，了了明知。

除了外在的世界，我们也感受自己的内心。此时此刻的心，是什么状态？有没有焦虑？期待？好奇？无聊？无所事事？还是很安静、很开心？其实，心是什么状态，并不重要，我们也不必一定要让自己的心呈现出某种特别的状态。此刻，没有要求，没有期待，没有设定。

我们要做的，只是清清楚楚地去感受当下的一切，心无所住，就像天地，那么空旷，那么无限；就像万物，就在那里，没有造作；就像茶汤，该沸就沸，自自然然；就像丁香，一年一度，花开花落。

此时此刻，当心不再有焦点，就能感受到心的空旷。

## 二、正念？无念？

在正念禅修中，培养的是心的两种力量，一种是专注力，喝茶，就专心地喝茶。一种是觉知力，喝茶时，对过程保持清清楚楚。这种清清楚楚，是每个人内心本具的清明的力量。

正念禅修是有造作的，而无念的禅修，则是放下所缘，放下造作。

放下所缘，就是让心不必有焦点，不必专注在一个点上。

放下造作，就是只是去觉知——觉知当下发生的一切，觉知大自然一切的发生，也觉知内心发生的一切，知道，就可以了。无念禅修有一个特点是“认出念头 体妄即真”。只要认出念头，这个念头就会回归到觉性的海洋，就像所有的波浪本质上都是水一样。

心能觉知，是因为每个人原本具备清明的心。清明的心，就像一潭清澈的湖水，心如明镜，具有了了明知的作用。这种力量，是不需要通过造作获得的。

当然，刚开始还是需要培养专注力和觉知力，来开启觉知。所以，我们在三级正念禅修中，初级到中级禅修是开启觉知，到高级禅修就要放下觉知，体认无念。

无念的心，就是当下清明的、没有造作的心。

## 三、有修？无修？

我们坐在这里煮茶、喝茶，煮茶、观心，其实并不需要做什么。此时此刻，只是坐着，就是修行。

因为修行有两个不同层级，一个是有修，一个是无修。有修，是有造作的修行；无修，是没有造作的修行，是直接去体会清明的心，它原本具足，无需造作。

在初级和中级正念禅修的阶段，我们还是需要练习有造作的修行。这是因为，当清明的心不能发挥作用时，我们还是活在无明妄识的系统里。心在昏沉和散乱中，是走不出轮回串习的瀑流的。串习的瀑流会遮蔽清净心，必须通过精进地造作、努力用心，才能走出瀑流，回归清明。

所以过去的禅师们经常讲，禅修，是有个什么可修吗？禅修，是要做个什么吗？其实，对心的体认是不需要做什么的。但是突破串习，却需要用力去修。打坐时浑身酸痛，念头不绝如缕，昏沉用不起功来，凡此种种，都是凡夫心的呈现。佛陀讲八万四千法门，讲戒定慧，就是要帮助我们走出串习的瀑流。正念禅修，正是其中的关键。

在正念禅修中，修止，培养专注力，是让心静下来；修观，是在专注的基础上，开启内心观照的力量、觉知的力量。通过止观的禅修，让心慢慢静下来，内在清明的心就会生起，能逐渐体会到内在无造作的清明。如果遇到特定因缘的加持，妄心也能空掉。

去年的中秋茶会，我告诉大家，试着体会心的不造作的能力，就像今天这样，安安静静地坐着，像一朵丁香落在草地上，不做什么，也不为什么，这就是无作的能力。

不做什么，好像很傻很轻松；无作，还是一种能力吗？其实，无作的修行，要做到并不容



易。我们学《百法》，前九十四种都是有为法，后六种才是无为法。什么叫有为？就是有造作；什么叫无为，就是没有造作。没有造作的心，需要通过禅修去体悟。

可能有人会说，那我就让心彻底不造作、任何念头都不生。你管得住自己的心吗？管不住。你想它不生念头就能不生吗？做不到。

无造作的心，其实也并非不能动念头，而是不去刻意做什么。无作的禅修要体会的，就是这个没有造作的心。我们要做的，一方面，是心不造作，另一方面，是去体会不造作的心。

我们不是木头，还带着轮回的串习，造作在所难免。念头东跑西窜，有没有关系？既有关系，也没关系。

说它有关系，是说如果心跟着念头跑了，掉进去、陷进去了，那就是有关系；或者对念头产生抗拒、讨厌，那也是有关系。禅宗讲不迎不拒，正念禅修讲不评判，都在告诉我们，“至道无难，唯嫌拣择”，念头起来了，你去分辨好念头坏念头，就有关系。

说它没关系，是说念头来了，就去认出念头。刚才讲了“认出念头、体妄即真”，每个念头都有两个层面，那就是明和无明，是选择明的一面，还是随顺无明的一面，正是禅修用心的关键。如果带着轮回的串习面对念头，它就会成为轮回的增上缘；如果带着觉知去面对，当下就能把每个念头带回到觉性的海洋。因为念头的本质既是觉性，也不离觉性。

所以，禅修并非要把念头赶尽杀绝，而是学会带着正念觉知去面对每一个念头。

没有造作的心，有空、明和寂静的特点。

空，就是心像虚空一样的空旷。我们的心到底有多大？有多空旷？《楞严经》告诉我们说，虚空在我们的心里，就像几片云彩一样。无造作的心，是如此宽广、空旷、无际无涯。当心没有陷入念头，就能体会到这个虚空般空旷的心。一旦陷入念头，念头就是我们的整个世界，自然见不到空旷的心。

明，就是了了明知。大家坐在这里，什么也没做，心能对一切了了明知。茶汤微沸，丁香花落，往事来访，愁怨飘过……从外在的一切动静，到内心的一切动静，都能清清楚楚。

寂静，安住在空明不二的心上时，我们能感受到此刻的心，是寂静的。寂静也不是一定要不动一念。当安住于空明不二的心，不管有没有念头，内心的安静都在那里，所谓“长空不碍白云飞”，彩霞满天也好，浓云翻滚也罢，都不会妨碍虚空的存在。念头也是同样，不会影响心的寂静。

## 四、抓紧？放松？

正念禅修和无念的禅修，可以结合起来。

初学禅修的人，要以正念禅修为主，适当地学一学无念的禅修。

比如，当长时间专注于一个所缘，会觉得很累，这时就可以放下所缘，放下造作，尝试安住在觉知上，安住在内心的清明上，这个时候，心其实不会散乱。如果进入无明的状态，心就会散掉。

这就像要举办一个很重要的活动，需要完成很多准备工作。当我们投入所有的时间、精力、体力，忙到天昏地暗，内心一直紧绷，焦虑、担忧，最后成功办完，终于可以歇下来的时

候，会是什么感觉？整个人松了口气，一下子彻底地放松、放下了，这时就能体会到，心中一空的当下，放松的喜悦自然会生起。可见，带着执著做事，就像被绑定在一个地方一样，身心都会很辛苦。事情一做完，把自己从执著里解放出来，心一下就松开了。

放松，在禅修中非常重要。

要放松的是什么？这个问题的实质是：修行要解决的问题是什么？

修行，最重要的是解决两种执著，即对自我的执著和对世界的执著。凡夫总是对这个世界有很多想法、很多设定、很多期待；对自己也会有很多想法，很多的设定、很多的期待。所有这些都会形成内心的执著。我们活在哪里？其实就是活在自己内心对种种想法、种种设定、种种期待的执著里。

放松就是把心松开，彻底松开这些执著。当心彻底从对世界的执著和对自我的执著中松开的时候，就会回归到心的本来状态。

完成一件事情，身心松绑的喜悦，是放松自带的欢喜，它根植于生命之内，来自心的本源。

修习正念的同时，可以适当地尝试无念的修行，放下所缘，带上觉知，去感受外在世界的一切，感受内心世界的一切。时不时地静下心来，放下手头的事情，放下心中的谋划，安安静静地坐一会儿，让自己什么都不干，就这么闲坐着，带着一份清明的心，去感受当下发生的一切，这就是进入无念的修行。

这需要一定的禅修基础。如果心很散乱，无明就像厚重的云层，没有所缘的锚点作为抓手，心就会混沌沌沌，要么东想西想，要么百无聊赖，紧跟着就会有冒出各种问题。

练好正念禅修的基础，适当地体验无念的心，无念的禅修就能做得起来。进一步，随着修行的提升，心的空的力量、明的力量都增长了，念头也变少了，就可以更多地练习无念的禅修。

## 五、是茶？非茶？

以茶作为禅修的题材，是佛门的优良传统。

打开《五灯会元》《指月录》，以及《敕修百丈清规》，各种灯录和丛林清规中，记载着大量通过喝茶来修行，在茶事茶务中禅修的史实。在查阅大量资料时，我发现以茶入禅的传统做法主要有两类，一类是散装的，一类是套装的。

散装的，就是禅者们随时通过喝茶来指点学人，这在禅宗公案中比比皆是。没有固定仪轨，不拘特殊形式。就像赵州的“吃茶去”，就一句话，“吃茶去”。这一声“吃茶去”，不是叫你去分辨茶叶的品种名气，贵贱高低，而是去体会能喝茶的心是什么，去认识当下纯净的、正在喝茶的心。这个喝茶的心，可深可浅，亦庄亦谑。

能喝好这杯茶，三藏十二部典籍尽在其中。

套装的，就是要严格按照清规礼制，组织缜密、仪轨完备、威仪端严、细行恭谨地喝茶，以茶摄心、借茶见性。丛林清规中，关于喝茶的规制、礼仪、流程，融进大小事务，在在处处，无所不见。

在丛林里喝茶，是禅者们的日常生活，也是指点学人、接引大众的一部分。喝茶，在禅林里的影响和作用，早已超越供佛、解渴、待客、养生、提神等功用，喝茶观心，是禅者的生活常课，也是遍一切时的正念禅修。

禅不是一种形式，而是一种用心。再进一步，是你用什么心，是禅的心。

禅的心是什么心？就是当下这个清明的、没有造作的心。这个心我们人人都有，在凡不减，在圣不增，修行要做的，就是去认识它，熟悉它。

识得本心，就是修行。

喝茶，可以观心、识心，生活中的每一件事，每一个当下，也都可以观心、识心。我们今天的修行，同样也不只是喝茶。大家现在践行的正念生活日记，就是把禅带到日常生活的方方面面，真正地去体会“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然”。

所以，现在大家要做的，就是从正念禅修日记开始，老老实实地践行。

禅的心，就在那里，离我们并不遥远。

大家好好努力，体会到清明的、没有造作的心，也不会遥远。

## 如何让观修得力

——2019年6月开示

缘起：有同修班学员向导师汇报自己的修学情况，并就定课观修不得力的情况请求指点。针对他所提出的问题，导师作了以下开示。

### 修行的心理基础

我们对《入菩萨行论》《百法明门论》乃至任何经论的修学，都要立足于《一条道路，九种禅修》，从心理建设的角度去思考，去认识。比如《入行论》是建设和慈悲相应的心理，《百法》是建设和解脱、智慧相应的心理。

在皈依共修定课中，念死无常、念三恶道苦是引导我们发起出离心，然后推己及人，想到众生面临同样的痛苦，从而发起菩提心。可以说，念苦是修行路上最重要的动力，甚至比七因果更有效。

因为七因果必须靠思维来推导，要落实到心行，往往还隔了一层。而当你真切意识到轮回是苦，会确认——“我必须修行”。因为不这样做就没有出路，只有死路一条，类似倒逼机制。就像人生病后会主动就医，不需要有谁催促

，病苦本身就是最好的提醒。所以我们要如理思维，建设和修行相应的心理基础。这是修行能否得力的保障。

## 时时培养正念

从生活中的吃饭、经行到座上禅修，都要时时培养正念。然后通过止禅训练心的专注力，主要有两种方式。一是通过呼吸或某个特定所缘，系心一境，令心持续、稳定地专注；一是把心打开，把所缘无限放大。后者的入手有些难度，可一旦做起来会很有力量，能直接体会心的无限性。

专注力是为培养觉察力服务的。当心静下来，会有一种明晰的状态，对举手投足、起心动念都能了了明知。心本身具有正知的力量，只是平时都陷入对见分、相分的执著，使这种状态隐没不现。从唯识的修行原理来说，把心转到自证分，就可以观察自己的见分、相分，即心念活动和心的影像。

我们每天的皈依共修中也有这些引导，让大家在安住修的环节，审视心的本质。当你通过发心、忏悔、供养、唱诵三皈依等环节，让心安住下来，能不能体会到内心有一种清明的力量，一种空旷、寂静的状态？如果体会得到，就能生起观照力，看看心是怎么回事，在哪里？长什么样？

## 为什么观不起来

平常人之所以观不起来，是因为心没静下来，总是在模糊的状态。就像充满杂质且动荡的水，是不能照物的。因为看不清，就无法自主。念头来了，相关影像来了，我们就会被带着走，去想些什么，做些什么，一会儿进入高兴的状态，一会儿进入不高兴的状态。这些往往是在不知不觉中发生的，整个过程是不清明的。“我高兴，我不高兴”，听起来像是“我”在作主，其实不然。否则，我们一定会设法留住高兴，赶走不高兴。事实上，我们作不了主，只能被念头控制。

培养正知，就是让心知道：念头正在生起，正在消失；又生起，又消失……当心真正安静下来，对这些变化会很清楚。而这个能知道的也是心——它清楚地知道，心中有念头生起。此时再去看看：心到底是什么？是什么形状，什么颜色？

我们通过观照会发现——心是无形无相的，是找不到的。

为什么作这样的审察？平常人陷入念头时，会觉得念头很强大，很实在。在某些极端时刻，一个念头就是你的整个世界，一个念头也能毁灭你的整个世界，让你痛不欲生，无法自拔。

念头到底有没有这么大的力量？为什么我们会被掌控？如果我们不想处在“被控”的状态，就要审视心的本质，调动心所具备的明晰的力量。只有看清状况，才能掌握主动。

## 虚空般的心

心有两个层面，一是明，了了明知；一是无明，不知不觉。心越清净，越安静，明的力量就会越强，反之亦然。

在明的状态，我们会看到，内心无非是念头和影像，两者是相互影响的。所有烦恼都和影像有关，而影像之所以能干扰我们，使我们产生情绪，又离不开观念。如果只是单纯的影像，没有被赋予某种设定，并不会干扰我们。

心在哪里？在身内还是身外？当你审视它的时候，就会看到：心不在内也不在外。这个发现打破了我们的常识。平常人往往认为，心是在身体内的，是受自己控制的。然后再进一步审视：心有没有颜色，有没有形状？当你这样观照时，念头会被空掉。

如果心没有形相，没有颜色，不在内，不在外，到底像什么？你会发现，心和虚空有共同的特点，都是无相的。这就是禅宗所说的无相为体。同时，这个无相的心也可以是无限制的，无所不在的。

体会到无相、无限的心，正是二祖的安心处。当年二祖找达摩安心，达摩说：“将心来，与汝安。”二祖去找的时候才发现：“觅心了不可得。”原来觉得心有各种不安，但这个不安的心到底在哪里？根本就找不到。

当心没有陷入不安，当下就安顿了。这个安顿的，就是你的本心。

## 了了觉知，不著见闻

心的本质是空的，没有形相，没有颜色，不在内也不在外。但这不是虚空的空无所有，不是木头的一无所知。虽然是空，同时又能清楚地知道一切，这就是心的明性。它和空性是非一非异的，所谓空明不二。

了解这一点，可以通过对念头的审视，空掉对念头的执著。比如你坐在这里，不要专注于一点，没有想着树，没有想着云彩，没有想着虚空，也没有想着什么人。如果想着任何一点，就会进入意识的状态。虽然什么都没想，没有任何念头，但对周边的一切清清楚楚。虽然清楚，但又不会粘著任何事物。好像看到一切，又没看到什么，因为心不是专注在某一点，所谓“不是不见，不是不闻，了了觉知，不著见闻”。

心的明性就像镜子一样，山河大地都可以映现其中——“无所不见，无见之见，见遍十方”。这个清楚不是聚焦于某个点，而是一切都看到，一切都没看到。它不属于意识，而是在根本智的层面，是不粘著的，和那种带有设定、经验值的看到是不一样的。这就是《坛经》所说的大圆镜智。

## 认知、觉知、正遍知

认识到念头的本质是空，还要进一步体会心的明性。这是最关键的。比如你在行禅时，知道自己在走路，知道身体的动作，知道心念的各种活动，同时也知道当下发生的事……像镜子一样清清楚楚，但不带任何分别。如果去分别，马上会进入意识，而不是观照。

禅修，就是培养观照般若，平息无明、妄念。随着无明和妄念不断被平息，就会进入实相般若。《入行论·护正知品》也说到这个问题：从认知、觉知、到正遍知，是修行的三个层面。

首先是建立认知，学会分辨是非，知道自己该做什么，不该做什么；其次是培养觉知，做每件事都清清楚楚，也知道自己当下的状态；最后由觉知导向正遍知，这是心本来具足的功能。但凡夫往往处于无明和妄念的状态，既没有

正确认知，也没有觉知，而是不知不觉，使遍知被遮蔽，虽有若无。觉知是帮助我们清扫遮蔽的武器，使心本具的功能显现出来，从观照般若进入实相般若。这个训练很重要。

## 如何检验修学效果

我们学皈依、发心、戒律，学各种经论，和禅修有什么关系，又该如何建立联系？比如对法义的思维，要通过八步三禅来落实，立足于修行的目标和需求，决定怎么做效果更好。

比如《入行论》提供的很多修行，一是在于建立认知，一是在于调整心行。通过闻思，把法义理解透了，确认这是有道理的，发自内心地接受这种认识。进一步，还要运用这种认识，对每件事、每个境界保持观察——我是用固有观念还是正确认知去认识，是用凡夫串习还是正确心行去对待？从观念到运用，都要加以观察，看看自己的心是在轮回的轨道，还是在解脱的轨道。

进一步，还要通过这些方法，把不同阶段所学的内容统一起来。修学不是一个点，而是一条路。把学到的各个点连起来，才能导向菩提路。

## 修行也要去中心化

皈依共修的内容虽然有好几块，其实是有中心的。通过对轮回本质是苦、三恶道苦、无常无我的观修，可以减少对世间的贪著，弱化凡夫心。同时通过《普贤行愿品》的观修，建立无限的所缘。如果体会到心的本质是空，体会到心的无限性，修起来会很有力量。

这种观想也要延伸到座下。比如在行禅时想象着，自己正带领尽虚空遍法界的众生一起行禅，走向觉醒。首先想着东西南北、十方上下，每个微尘都是无量无边的有情。当你建立这样开阔的所缘和视野时，会明显感到，此刻的心很空旷。当心空旷而没有陷入任何焦点时，就是清明的，无限的，可以体会到自己与众生是一体的。

现在我们强调去中心化，有三个过程：一是单一中心，比如企业的董事长就是中心；二是从一个中心变成多中心管理；三是从多中心过渡到没有中心。修行也是同样。凡夫都是以自我为中心，而且是绝对的中心。学佛要舍凡夫心，就是把这个中心扩大，当它扩大到无限，就没有中心了。因为中心是依二元对立形成的，一切以我为中心时，非我就是中心以外的部分。当心彻底打开，就不再有我与非我的界限。这就是无我、无相、无限、无分别。这样的心，才能真正和修行相应。

# 定课中如何安心

——2019年春讲于甘露别院

## 问：观修佛陀功德的作用是什么？定课时如何让心安住？

济群法师：我们在课程中学过，佛陀有身业的功德、语业的功德、意业的功德。但当心安住时，要和这么多功德发生连结，总觉得有点抽象。

我们想到一个人，通常会落到形象上，以此作为观修所缘境，令心安住。就像我们想到这个杯子，杯子的影像立刻呈现眼前，也可以安住。为什么能记住杯子？因为它很熟悉，有深刻印象，否则是观不起来，也无法安住的。同样，如果我们和某人没有太多交集，对他没有印象，是无法作为观修所缘境的。

思维佛陀功德的作用也在于此。当我们的思维全面而深入，再观修时，佛陀的形象就不再单薄。那么，心关注这个影像时就不会散掉，不会跑到其他念头中。可以说，对佛陀功德的思维越清楚，对心的“吸引力”就越大，越容易持续、稳定地专注。

如果没有这种力量把心定住，念头就会此起彼伏，无法聚焦。那样的心是动荡的，不明晰的，不能达到定课应有的效果，更不能进一步修定发慧。

除了观修，我们还可以忆念佛陀名号，轻轻念着“佛陀，佛陀”，以此令心安住。名号也是起到辅助作用，让心不会散掉，不会被各种情绪、想法带着跑。就像禅宗的《牧牛图》中，怎么让牛不到处乱跑？要找东西把它拴住。跑了就拉回来，继续拴住；再跑就再拉，再拴住。当牛习惯这种状态，即使不拴，也不会乱跑。

忆念名号的作用，就是把心安住于此，不模糊，不散乱，不动摇。当然这个点要有一定力量。如果拴的力量太小，牛的力量太大，还是容易跑掉。

当心安住之后，才会产生观照力，才有能力审视自己的心——心是什么？当你审视自己的心，在审视的当下，心念就会被空掉，体会到心的无相、无限、了不可得。这样的心，就是我们本来的心，和佛菩萨的心是无二无别的。

这种审视必须以止的训练为前提，否则是没能力看清的。

## 问：安住佛陀名号时，心到底落在哪里？是耳根专注于声音吗？

济群法师：忆念“佛陀，佛陀”，关键是让心安住。即使是默念，其实内心也是有声音的。要把心专注于此，对这个声音了了明知。就像在心灵海洋中，只有这么一个目标——你清清楚楚地听到这个声音产生，消失；再产生，再消失……

其实声音也是方便。通过对声音的专注，帮助你把心静下来，认识到本具的清净心，这才是重点。所以当你通过专注，心已经稳定，就不需要再提名号。但如果心散掉，就要再作这样的提醒。所以它是一种止的训练，是修观的前提。

## 问：安住在佛陀名号就是让心聚焦，定在这里，然后再找心在哪里，认识到心是无形无相的，是从一到无限的训练过程，是这样吗？

济群法师：心有两个层面，一是念头的层面，一是无念的层面。就像大海

，在起伏的波涛下，还有平静的深海。通过训练专注，是让汹涌的念头平静下来。就像水，如果总在动荡，其实什么也看不清楚。但保持平静之后，水就会变得清澈，其中的所有东西都能看得清清楚楚。

你会发现，内心有这个念头，那个念头，不绝如缕。其实没关系，你不必讨厌它，抵触它，只是保持“知道”就可以了。因为这些念头是无自性的，是没有根的，只要不去发展它，是没多少力量的。但前提是你能看清楚，如果看不清，只要一个念头生起，你就立刻会跟着跑，甚至把它当作全世界。

**问：说到佛菩萨加持，能真切感受到这种加持。但自己在观想时，比如“带领无量众生”，总像在做什么事，有点造作的感觉，也很用力。佛菩萨的加持会用力吗？**

济群法师：修行修到一定时候，你也能体会到佛菩萨那种没有造作的心。但从有造作到没造作，是有过程的。真正通达空性，必须进入不造作的层面。但作为凡夫，想通过修行改变自己，必须集资净障，做很多事来转化内心的生态环境，这个过程需要造作。

但也不能太著相，否则就会变成掉举，甚至会焦虑。所以这种造作要尽量无所得，不要进入我执，觉得我怎样怎样；也不要进入法执，不能带有太强的功利，或是过分执著结果。

所以造作过程中也要有智慧，要以智慧观照每个造作的时刻，不陷入其中，逐步过渡到不造作。那么做再多的事，也和没做一样，就不会累。因为你内心没有负担，没有挂碍。

《金刚经》中，菩萨发阿耨多罗三藐三菩提心，广泛利益众生，但在做的过程中，佛陀始终有两种提醒：一是“无我相，无人相，无众生相，无寿者相”，只要进入四相，就是凡夫而不是菩萨。一是做任何事情时，都以“所谓……即非……是名……”来看待，看到这个对象在胜义谛上是空的，了不可得。对自己所做的一切事，对佛法修行乃至佛陀果位，都要超越有所得心。

## 寻找心的本来

——讲于四祖寺生活禅夏令营

学习任何一部经典，首先要知道它的重点是什么。

很多人可能觉得，重点就在于法的本身，在于经教，在于功课。于是乎，每日埋首于经典，精进于禅堂，却忽略了自己——这个学法的人。事实上，佛法真正的重点不在别处，正是在于我们自己，在于这个能够闻法、修道、证果的人。

学法，不是为了获得某些知识，而是引导我们更好地了解自己，改善生命。我们想从轮回中走出，从混乱的凡夫心走出，是需要方法的。这个方法就是佛陀为我们施设的经教和法门。

所以，祖师将三藏十二部典籍喻为草鞋。乍一听，似乎大不敬，其实却一语道出了经教的真正作用。我们知道，穿上草鞋是为了走路。同样，经典也是帮助我们行进在成佛之道的一种方便，一个工具。如果仅仅把研究教理当作目的，就失却经典应有的价值



了。

禅宗有部著名的语录，名《指月录》。所谓指月，即以指标月，其目的，是通过手指望见月亮所在。但若执著于手指，甚至将手指当作月亮，那么不仅会对月亮视而不见，同时也不能正确认识手指。

《金刚经》中，佛陀也有类似比喻：“如我所说法，如筏喻者，法尚应舍，何况非法？”告诫弟子：我所说的法就像舟楫一样，一旦到达终点，就要弃船登岸，而非死守其中，否则反将为之所累。经教的作用，也是搭载我们从生死此岸抵达涅槃彼岸。在修学途中，我们不能没有航船，否则就寸步难行。但若执著于此，同样会固步自封，功亏一篑。

## 面目模糊的主人

所以说，学法的重点是帮助我们认识自己。佛教的一切法门，一切经典，无非是要完成这一任务。这在禅宗表现得尤为突出，禅和子们每天坐在那里干什么？参话头——参念佛是谁，参一念未生前本来面目，参父母未生前本来面目。这是对自己最深层的认识，是透过表象看本质式的认识。

我们每天最关心的人是谁？一定是自己。或许有人会说：父母对儿女的关心往往胜过自己。其实，那只是把儿女视为自己的延伸，根源还是在于自己。但我们是否考虑过，究竟什么代表着你？身份代表着你吗？身份是会改变的；相貌代表着你吗？相貌是会衰老的；财富代表着你吗？财富是会增减的；角色代表着你吗？角色是会更换的；名字代表着你吗？名字是能重起的。

如果这些都能代表你的话，父母生下你之前，你有角色吗？你有相貌吗？你有财富吗？你有名字吗？你有今生执著不舍，视为自己象征的种种东西吗？——我们是否思考过这些？是否追问过这些？

显然，在我们出生之前，这些东西都不存在。也就是说，我们现在认定为“我”的种种，不过是生命延续过程中的一些积累，一些暂时现象。换言之，它们是客而不是主，不能真正地代表你。

## 念头的背后

人活在哪里？其实，并不在我们所以为的现实世界，而是在各自的念头中。所谓念头，就是通常所说的想法或心理活动。这些想法一念接着一念，像奔涌的波涛一样，驱使我们去爱，去恨，去忙忙碌碌，去随波逐流。

这些心念从哪里来？就佛法观点来看，心念也是缘起的产物，是往昔生活的积累，《楞严经》称之为“前尘影事”。如果执著于事业，就会时时围绕事业进行思考，日积月累，使相关念头占据内心主导。此外，我们对家庭、感情、权力乃至世间一切的执著，都是这样不断培养而来的。

但念头并不是一以贯之的，其中没有必然的连续性。我们看到喜欢的人或事，贪心会随之生起；看到讨厌的人或事，嗔心又会随之生起。如果我们注意观察的话，这种转换是迅速而又频繁的，可谓念念都是无常，时时随境而转。

那么，在这些接踵而至的念头之间，究竟有没有空隙，有没有间隔呢？其实是有。只是因为变化太快，所以我们几乎感觉不到。更看不清，在这些不断闪烁的念头之外还有什么。

所以，我们不仅要对每个念头的状态了了分明，更要去认识，念头背后的那个究竟是什么？或者说，前念已过、后念未起之间，是什么状态？

## 妄心的差别

心包含两个层面，一是念头的层面，即佛法所说的妄心；一是念头以外的层面，即

与妄心相对的真心。所谓妄，就是身心的虚妄现象。关于此，唯识宗归纳为八识五十一心所，阐述得极为详尽。八识，为眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识、末那识和阿赖耶识。其中，前六识属于意识的范畴，是我们可以感知的。第七末那识和第八阿赖耶识则属于潜意识的范畴，是我们感知不到的心理活动。根据玄奘三藏所传的唯识思想，认为八识都是虚妄的。而按真谛三藏翻译的早期唯识论典，则认为八识有真有妄，在妄心背后，还有真心的存在（则提出九识，认为八识外还有清净的阿摩罗识）。

虽然心有真妄两个层面，但凡夫都是活在妄心中。所以我们首先要了解现前的心行状态，否则就无法摆脱妄心，甚至会颠倒黑白，认贼为子。就像永嘉禅师《证道歌》所说的那样：“损法财，灭功德，莫不由斯心意识。”

进而要了解潜意识的部分，这是一切心行活动的源头所在。其中，第七识是凡夫人格建立的基础，它的最大特点是以自我为中心。而第八识的作用在于执持这个生命体，使我们能够说话、走路，能够学习、工作。一旦识离开，身体就呜呼哀哉，成为一具冰冷的尸体了。

唯识宗的修行，主要是从现前的妄心入手，帮助我们认识妄心以及它的种种特征，认清它给生命带来的痛苦和潜在危害。然后通过闻、思、修次第而行，最终转染成净，转识成智。这也是教下修行的常规路线，区别只是见地和修证方法。

## 现成的觉性

此外，佛教还有关于如来藏的系统，侧重从真心进行阐述。印顺法师曾将大乘佛教分为三系，一是虚妄唯识系，即从妄心着手修行；二是性空唯名系，即了知一切法空无自性；三是真常唯心系，代表经论有《如来藏经》《涅槃经》《大乘起信论》等，认为一切众生皆有佛性，只需开发这一觉悟潜质，便万法具足，无须造作了。

六祖的悟道，正是因为这种觉性被激发、被开启。《坛经》记载，五祖为慧能传《金刚经》，至“应无所住而生其心”时，六祖言下大悟，彻见一切万法不离自性，对曰：“何期自性，本自清净；何期自性，本不生灭；何期自性，本自具足；何期自性，本无动摇；何期自性，能生万法。”

此处所说的自性，即菩提自性，是本来清净的。成佛后固然清净无染，即使在现前的凡夫状态，其本质依然是清净而非染污的。就像虚空，虽然云卷云舒，电闪雷鸣，它又何尝有过丝毫改变？

而且这一自性是我们本自具足的，不假外求。修行不是去造飞机，不是去干事业，不是去成就任何外在的什么。因为我们所要证悟的佛果是现成的，是圆同太虚而如如不动的，不会随外境的改变而改变。不仅如此，它还能出生万法，显现大千世界的一切现象。当然，这种作用因人而异——于圣者，是妙用；于凡夫，是妄用。

## 凡圣之别

为什么会有这样的凡圣之别？为什么佛性本来清净，众生又会一念不觉，乃至念念不觉？为什么佛性本来具足，我们又会沦为凡夫，流转六道？

须知，众生固然具有本来清净的佛性，但同时还有无始无明。因为这种无明的阻碍，佛性就不能直接产生作用。就像透过哈哈镜呈现的万物，都是被扭曲的，被误读的。同样，当无明遮蔽我们双眼时，一切显现都会因此带上自我的烙印。

众生具有的佛性，也是透过无明显现的，是虚妄而非真实的作用。佛经中，将之比喻为贫女宝藏。就像名下有着亿万家产却不自知的乞儿那样，还是身无分文地流落街头。如果我们的自家宝藏得不到开发，也是虽有若无，毫无作用的。

那么我们就甘于现状吗？就不想找到原本属于自己的宝藏吗？虽然我们现前是凡夫，是无明而颠倒的，但在这动荡的妄心背后，还有着从未起用的真心，也就是觉性。《坛经》的修行，正是建立在这一见地之上，告诉我们：每个众生都具有菩提自性，具有成佛潜质，在生命的某个层面，和诸佛是无二无别的。

这是《坛经》传达给我们的最为重要的信息。如果不具备成佛潜质，修行就失去意

义了。就像画饼不得充饥、蒸沙不能成饭那样，如果生命内在没有相应潜质，成佛，不成了一句自欺欺人的空话吗？

## 但用此心，直了成佛

在汉传佛教中，《涅槃经》有着重要地位，为我们确立了修行的信心，成佛的信心。禅宗之所以能在中国迅速传播，盛极一时，与《涅槃经》奠定的“一切众生皆有佛性”的思想基础是分不开的。

教下的经典告诉我们：成佛要历经三大阿僧祇劫，要积累无量福慧资粮，实在是一个难以想象的漫长过程。我们仰望佛陀，功德无量，智慧圆满；反观自己，愚下凡夫，罪业深重。跨越这样的差距，就像一只蚂蚁要开始环球旅行那样，足以让人气馁，让人望而却步。

而禅宗却告诉我们，佛与众生之间并没有难以逾越的障碍。其区别，不过是在迷悟之间，所谓“前念迷即是众生，后念悟即是佛”。当然，这个佛和圆满福慧资粮的佛是有距离的。但所证悟的，正是诸佛之所以为佛的根本，在某个层面已和诸佛无别。

《坛经》所说的“烦恼即菩提”，也是从这个意义而言。因为所有烦恼的原始能量，都来自觉性，是它被无明扭曲后产生的妄用。修行所做的，就是一项能量回收的工作。当我们安住于觉性时，才能把转化成烦恼心理的能量回收起来。否则的话，烦恼就是实实在在的烦恼，与菩提了不相干。

## 著境还是离境

那么，烦恼怎样才能转为菩提呢？《坛经》还告诉我们：“前念著境即烦恼，后念离境即菩提。”众生为什么会执著外境？为什么会随外境变化而变化？原因就在于，我们的心被妄念左右。一旦安住于觉性，自然具备无住的功能，具备不执著的功能，即经中强调的无住为本。

而当我们处于妄心状态时，即使告诉自己“不必执著”，告诉自己“看破放下”，也是难以奏效的。因为妄心是有粘性的，只要和外境有所接触，立刻就会被粘住，被纠缠——对所爱起贪，对非爱起嗔。内在的贪嗔种子越强壮，对外境的变化越在意，由此培养的粘性就越强，潜在的伤害也越大。可见，外境是否会成为烦恼的增上缘，关键在于心对境界的反应，在于著境还是离境。

所谓离境，不是要逃离环境，因为那是逃不掉的。即使舍俗出家，只要内心还有执著，依然会出一家而入一家，依然会被外境所转。我们要离的，是对外境的粘著，从而对境界保持清清明明的观照，就像镜子那样，物来影现，物去影灭。

无住的心，就具有镜子般的功能，可以朗照一切而纤尘不染，片甲不留。这就是《坛经》所说的“一真一切真，万境自如如”。

## 真假的对照

禅宗修行很重视见地，也正因为它的修行是建立在至高的见地之上，是直接从业认觉性入手，所以才能找到一条有别于渐修的顿悟之道。

之前说过，佛和众生的区别就在于迷悟之间，在于真妄两套不同的心灵系统。真是众生具足的觉性；妄，是无明制造的我自我替代品。那么，真实和替代品的差别是什么？这就需要了解觉性的特征。

觉性的主要特征，是圆满、喜悦和寂静。所谓圆满，是无须任何依赖即可独立存在。所谓喜悦，是源于生命内在的能量，不论顺境逆境，这种喜悦都会源源不断地传递出来，故曰“涅槃第一乐”。所谓寂静，则是平息身心躁动的强大力量。一旦安住于觉性，即使抡刀上阵，纵情声色，内心依然波澜不起，澄澈寂静。所以，祖师在见道后往往要历境炼心，用来考量一下自身的修行功夫。

而对凡夫来说，不必说滚滚红尘，哪怕在无声的环境中，内心仍会动荡不安，仍会此起彼伏地现起各种情绪。因为我们无法看清真相，无法了解生命的真正需求，所以就会四处攀缘，把角色、地位、财富等种种非我的因素当作是我，当作是安身立命的支撑。这种依赖一旦建立，就会发展为需求，驱使我们为之效力。

## 需求带来的危机

我们对世界的每一种需求都是自己培养出来的，是环境培养出来的。尤其是今天的人，需求似乎比以往任何一个时代更多，更大。一方面，我们自己在不断制造需求；另一方面，社会也在制造引发需求的诱惑。当我们被诱惑之后，需求就产生了；当我们被反复诱惑之后，需求就被强化为必需了。

因为需求增多，我们就要为满足这些不断加码的需求而奔波。所以，现代人普遍活得很累。当我们有十种需求时，要为满足十种需求而奔忙；当我们有一百种需求时，就要为满足一百种需求而奔忙。我们的精力是有限的，但需求会无止境地发展。不必多久，就会使我们在忙碌和追逐中心力交瘁，疲惫不堪。

当生活有了更多便利时，我们却比以往更累，也更脆弱。我们依赖的支撑越多，潜在的不安全因素也就越多。因为在每一种需求中，都伴随着需求无法满足时带来的恐惧、不安和痛苦。今天的人，离开电脑、手机会觉得格外不便，其实仅仅在十年前，我们根本不会有这些烦恼，不会有求之而不得的痛苦。电脑和手机如此，世间的一切需求莫不如此。

所以说，制造需求，就是在制造潜在的恐惧、不安和痛苦，制造随时可能爆发的危机。

## 迷妄系统的建立

当我们迷失觉性后，会对自己产生一系列的错误设定。究竟什么是我？其存在基础是什么？作为我的存在，其实并没有固定不变的基础。因为没有基础，这个我就会像藤蔓一样向外攀附，寻找依托对象。

我们最容易产生的误解，是把身体当作是我，这是我们在世间最为熟悉也最为密切的部分。此外，我们还会把相貌当作是我，把角色当作是我，把地位当作是我，把财富当作是我——问题是，这一切都是无常的，是处于变化中的。所以，无论我们抓住多少，还是无法感到安全，感到释然，因为抓住的依然是无常。

为了维护这份岌岌可危的安全感，我们就会制造一些看似可靠的支撑。其中最主要的，就是自我的重要感、优越感和主宰欲。

首先是自我的重要感。其特点在于，凡与我有关的都特别重要，这是自我存在的关键。因为这个自我是由我们设定的，是无中生有地搭建起来的，它需要支撑，需要巩固。所以，我们就会本能地强化它的重要性，以为这样就会使自我得到保护，不被无常所击垮。

其次是自我的优越感。自我的存在，还需要通过对比来找到坐标。有了我执之后，我们就和众生、和世界分离了。为了在这样的对垒中站稳脚跟，使自我不至因为孤立而倒塌，我们会通过不断贬低别人来突显自身的优越，来确认自我的存在。

第三是自我的主宰欲。这是通过对他人的占有和主宰来扩张自我的领域，就像打仗需要盟军支持一样，在自我发动的这场战争中，它也需要援助，需要有更多追随后面的附属，以此增强自信。所有这些都是我执惯用的把戏，是它赖以生存的精神食粮。

## 一场奇怪的游戏

我们现在的人格，一刻不停地玩着这些花样。但在玩的过程中，是不是就安全了呢？是不是就能消除迷失觉性带来的不安呢？

我们知道，电脑需要不断地更新系统补丁，来弥补运行过程中产生的种种问题。其实，迷妄的生命系统一旦运行起来，会比电脑更频繁地出现漏洞。只要生命系统还在运行，问题就会层出不穷。

因为在自我进行表演的同时，现实正在不断地戳穿这些把戏，不断展示无常的真相。我们希望身体永恒，但任何色身都会日渐衰老，都会奔向死亡，这是我们无法回避、无法视而不见的真相。

而从修行角度来说，这正是自我松绑的良机。我们所要做的，不是去阻止这种变化，不是去抵抗无常侵袭。恰恰相反，我们只须正视这一切。我们执著什么，就会被什么卡住。而它发生变化时，自我就因失去依托基础而悬空了，脆弱了。如果用力准确，我们就能一击而中，瓦解自我。

但我们往往不懂得这一点，当这个东西抓不住时，就本能地去抓另一个作为替补，用来掩饰真相，用来安慰这个受到挫折和惊吓的自我。殊不知，我们能够抓住的，都只不过是自我的替代品。我们放弃很多认识自己的机会，却把今生乃至生生世世的时间都用来加固一个破绽百出的假我，这是场多么奇怪的游戏啊！

## 情到深处人孤独

虽然我们刻意地回避真相，但在内心深处，其实知道这些是无法永恒的，是怎么抓也抓不住的。

我们看到很多人死亡，看到很多公司破产，看到很多官员落马，看到曾经年轻的人日渐衰老，看到曾经健康的人卧病不起，即使这些尚未发生在自己身上，但由此带来的危机感，总会或多或少地对我们产生冲击，使内心蒙上阴影。

我们已经习惯依托外在世界来生存，习惯于家庭、亲人的陪伴，当这些外境不复存在，或者，当我们与这些外境产生疏离感时，孤独就扑面而来。它像一个看不见的对手，时而在夜深人静时行动，时而在人声鼎沸处潜入。你曾被它击中过吗？曾被它折磨过吗？

有句话叫作“情到深处人孤独”。一切的爱恋，一切的目标，只有在我们埋头追求时，才显得格外真切。一旦停下脚步，却会发现，曾经那么确定的目标，终究是场梦幻；曾经那么坚实的依靠，不过是个泡沫。在这样的时刻，我们会觉得，一切生命其实都有着原始的、难以排遣的孤独。

这种孤独感的根源，也在于我们找不到自己，不知道生命的本来面目。在我们的错觉中，我就是我，众生就是众生，世界就是世界。当这一切分离时，我们会感到，自己永远是在四顾茫然中踽踽独行。不管家人对你多好，不管事业做得多大，当你离开这个世界时，还是独自一人，两手空空。

所以，生命始终伴随着恐惧感、失落感和匮乏感，担心我们抓住的东西会失去，更担心自我会因此受挫——当所有这些渐行渐远，哪里又是“我”的安身立命之处呢？

## 无我，无了什么

我们现有的人格属于妄心系统，是由无明构建的一套替代品。它主要体现在两个方面，一是自我存在的方式，一是认识世界的模式，两者都是基于对自我的错觉而形成。

修行，就是要瓦解现有的扭曲人格，使觉性得以开显，其方法有顿渐之分。禅宗的顿悟法门，是直接建立于觉性之上。而教下的渐修法门，则是从现有的妄心入手，从了知苦空无常来瓦解执著，证得无我。

许多人会对佛法所说的无我感到迷惑：如果这个不是我，如果这里没有我，那么我究竟是谁？我又该怎么生活工作，怎么存在于世？这正是世人对佛教产生误解的原因之一：如果连我都要无掉，那不是消极是什么？

其实，佛教所说的无我，不是否定你的存在，更不意味着这个色身的消解。而是要说明：我们现在所认定的、代表我的东西，并不是真正的我，只是我们的次人格，是对

自己的最大误解。所以，需要去除的只是对自己的错误设定和执著，以及种种本来不属于“我”的标签。

## 不觉的伤害

祖师云：“梦里明明有六趣，觉后空空无大千。”在这个变化莫测的世界，一切似乎都很热闹。但这种热闹不过是一场梦幻，一场闹剧。所谓的我，以及我所抓住的种种，乃至我们生存的这个世界，无非是妄想制造的种种花样。从本质上说，根本就不存在。

或许有人会说，既然它是梦幻，不如及时行乐，不如为所欲为。但我们要知道，在现有生命状态下，那些由错误设定产生的烦恼心行，乃至由此形成的病态人格，不仅会给我们带来伤害，而且还是持久的伤害。

我们陷入贪嗔之心带来的痛苦时，说再多的空，似乎都放不下，都解决不了什么问题。也有人因此产生怀疑：痛苦明明这么真实，哪里空得掉啊！这是因为，我们是在不觉而非觉的状态，即使我们知道空，知道放下，但知道的只是概念，实际上是根本用不起来的，所以依然会痛，依然会苦，依然会被烦恼折磨。

所有烦恼的原始能量都来自觉性，是它被无明扭曲后产生的妄用。修行所做的，就是一项能量回收的工作。“烦恼即菩提”，也正是从这个意义而言。否则的话，烦恼就是实实在在的烦恼，是与菩提了不相干的。

## 修学的常道

在教下的修行中，最基本的套路是从妄心着手，依戒定慧渐次而修。

戒所做的，是按佛陀制订的行为规范来调整，通过对行为的纠正，阻止各种不良心理串习的延续。因为心和行是密切相关的，行为的清净如法，有助于心的清净。

定所做的，则是制心一处，令妄念逐渐降伏，不再纷纷扰扰，动荡不安。很多时候，我们虽然身处安定的环境，甚至有了戒的保护，但内心还是“沿流不止问如何”，这就要用定来做一番简化功夫。就像水，本身虽有照物功能，但它必须是清澈而非浑浊的，必须是静止而非奔涌的。定的作用，就是帮助我们将水中的污浊沉淀下去，使之平静而澄澈。

但定只能使烦恼不起现行，真正能够断除烦恼的，还是般若智慧的力量。所以，在得定之后还要发慧，要在定的基础上再来修观。通过般若正观，启动内在的觉悟力量。

教下所说的般若，包括文字般若、观照般若和实相般若。文字般若即诸佛及弟子所说的一切教法，能帮助我们获得正见，认识到现有人格及由此开展的世界具有苦、空、无常、无我的特点。当我们从这些角度观察世界时，原有的执著就会逐渐弱化。

观照不是让我们去选择什么，排斥什么，而是如实地认识它，接纳它，同时又不粘著其上。心本来就具备观照功能，即使在意识层面，也蕴涵着观照力，它是属于慧心所的作用。佛法所说的观照般若，则是要我们保持觉察，对起心动念和外在了了分明。在观照过程中，令妄心逐渐平息，开启实相般若。

## 具足万法的自性

禅宗的修行，则是直接建立于觉性之上。和教下的修行相比，更为直接，更为简明。

如皈依三宝，教下主要是强调住持三宝，侧重外在引导，而禅宗强调自性三宝。所谓自性三宝，即与佛法僧对应的觉、正、净。觉，是觉性；正，是通向解脱的道路；净，是觉性具有的特点。那么，又该如何皈依自性三宝呢？《坛经》告诉我们：“自心归依觉，邪迷不生，少欲知足，能离财色，名两足尊；自心归依正，念念无邪见，以无邪见故，即无人我贡高，贪爱执著，名离欲尊；自心归依净，一切尘劳爱欲境界，自性皆不染著，名众中尊。若修此行，是自归依。”

再如《坛经》对法报化三身的诠释，也有别于教下经典。经云：“清净法身，汝之性也；圆满报身，汝之智也；千百亿化身，汝之行也。”清净法身是什么？是觉性代表的空性力量；圆满报身是什么？是无欠无余的觉性；千百亿化身是什么？是觉性的无量妙用。所以说，法报化三身同样没有离开我们的觉性。

至于戒定慧的修行，依然是建立在觉性之上。经云：“心地无非自性戒，心地无痴自性慧，心地无乱自性定。”因为觉性就具备无非、无乱、无痴的特点，倘能安住于此，还有什么不是道用，不是修行呢？关于这一原理，六祖在《坛经》中还有很多开示，如“心平何劳持戒，行直何用修禅”“菩提只向心觅，何劳向外求玄，听说依此修行，西方只在目前”等等。可见，无论持戒还是修定，都离不开心的作用。

## 无念为宗，无相为体，无住为本

《坛经》中，将禅宗修行归纳为“无念为宗，无相为体，无住为本”三大要领。

所谓无念，是说觉性不以念头的方式出现，其作用为遍知。这也是佛陀十大名号之一，即了知一切，映现一切。但这个无念的体和念头又是不相妨碍的。在修行之初，固然要平息念头。一旦体认无念之体后，不妨起心动念。此时，就可以念而无念，可以分别一切而无所执著，所谓“能善分别诸法相，于第一义而不动”。

所谓无相，是说觉性不以任何相的方式出现。和无念同样，这种无相和有相也不是对立的。事实上，我们可以由相的当下去体认无相，因为它是超越一切相，而又显现一切相的。

所谓无住，是说觉性具有无住的功用，就像镜子一样，没有什么物体可以粘著其上。它只是如实地显现一切，不会对外境有美丑好恶的分别，也不会有贪恋或嗔恨的情绪，更不会选择或排斥什么。它接纳一切，却从不留恋什么。

禅宗的“平常心是道”，说的也是这个原理。所谓平常，并不是常人现前的心。因为凡夫心是充满是非、曲直、人我的，相对佛法所说的平常，是极不平常的。真正的平常，是来自觉性的作用。

这种平常也体现在《坛经》特殊的用心方法中。经云：“此门坐禅，元不著心，亦不著净，亦不是不动。若言著心，心元是妄，知心如幻故，无所著也。若言著净，人性本净，由妄念故，盖覆真如。但无妄想，性自清净。起心著净，却生净妄。”

如果我们执著这个心，执著这个净，本身都是妄心的作用，是与修道相违的。所以，在体认过程中不可带有取舍和选择，只须如实观照即可。因为觉性已具足一切功用——这正是禅宗直指人心、见性成佛的前提，是它之所以成为修行捷径的前提。

## 向观音菩萨学习

——2010年讲于西园寺大觉堂

今天是观音菩萨成道日。这几天，各地信众多半会到寺院敬香礼佛，西园寺也是人山人海，香火鼎盛。相信大家入寺时已经感受到这种“热烈”的气氛。江南人喜欢大把烧香，甚至有人将成百箱的香搭成高高的香塔来烧。但他们惟求量而不求质，结果烧起来浓烟滚滚，气味刺鼻，也不管菩萨是否接受，只是一厢情愿地烧着。

事实上，这并不是正确的纪念方式。大量香火使寺院烟雾缭绕，空气严重污染，也使生活其间的出家人备受困扰。另一个严重问题是，到处扔着香的包装，部分还印有佛菩萨像和名号。且不说给环境带来问题，这种“把香一点，袋子一扔”的行为，究竟是在祈福还是造业？这么做，与其说是表达了虔诚，不如说是反映了对学佛的无知，同时还隐含强烈的贪著和所求，是凡夫心而非清净心的体现。这样一种方式，既不能和佛菩萨相应，也不能使自身得到成长，还会给外人带来“佛教是迷信”的观感，可谓问题重重。

对于信众来说，如何在这些殊胜的日子表达虔诚？作为寺院来说，如何通过如理如法的纪

念活动，引导大众建立正信，起到忆念三宝、见贤思齐的作用？这就需要认识到：我们为什么要信仰佛菩萨？

信佛不是找一个靠山，而是以此作为学习榜样。就这个意义而言，对观音菩萨最好的纪念，不是什么外在形式，而是了解菩萨的发心、行持、功德，践行菩萨的法门，由此圆满菩萨的品质，并最终成为观音菩萨。

这才是菩萨的本怀，也是佛陀出世的本怀。

佛教中有很多菩萨，其中，观音、文殊、地藏、普贤是我们最为熟悉的四大菩萨，分别代表菩萨成就的不同品质——观音菩萨代表大悲，文殊菩萨代表大智，地藏菩萨代表大愿，普贤菩萨代表大行。当然这并不是说，观音菩萨除了大悲就不具备其他品质，而是以大悲最为突出，同时以种种方便为众生开示，引导众生修习大悲。其他菩萨亦然。

那么，怎样学习菩萨的行持和法门？现在很多人把诵经作为学佛的主要方式，可我们想过没有，经到底是念给谁听的？念给佛菩萨听吗？佛菩萨是不需要听的。如果是念给自己听，意义又在哪里？

事实上，诵经的关键在于，了解其中阐述的修行内涵、法门和原理，进而依教奉行。如果纯粹把它当作功课，有口无心地念一念，虽然也能种点善根，但对诵经蕴含的意义而言，实在是微不足道的。所以我们要了解敬香、礼佛、诵经的真意，把对佛菩萨的纪念，升华为对修行具有实际意义的纪念。

“千江有水千江月，万里无云万里天。”月亮为什么能映现水中？因为水是清净的。同样，必须是清净的心，才能和佛菩萨感应道交。很多人信仰观音菩萨，可我们问问自己：对菩萨有多少了解？和菩萨的行为是否相应？如果不了解、不相应，只是根据个人需要求拜拜，就会流于盲目和迷信。

如何才能和佛菩萨相应？首先要虔诚，这是成就清净心的基础。如果其中夹杂强烈的世俗贪著，这种祈求是不清净的，无法达到净化内心的效果。进一步，还要了解佛菩萨出世的目的。佛陀出现于世，是要开示众生悟入佛的知见，引导众生行佛所行，证佛所证。

佛陀在菩提树下成道时看到，一切众生都有如来智慧德相，都有成佛的潜力。这是生命中的无尽宝藏。但众生因为无明，不知宝藏在身，就如乞丐一般，总是在匮乏中度日。佛陀悟道后说法四十五年，目的就是帮助我们开启这个宝藏。这也是学佛的重点所在。虽然佛菩萨大慈大悲，能为众生带来护佑，但外在加持并不究竟，即使富甲天下，位高权重，对生命也只有暂时的意义，甚至会因这份名利地位，更有条件造作不善业。所以学佛关键是生命内在的改变，而不是外在保佑。

今天的讲座主要是纪念观音菩萨圣诞，将围绕菩萨的身世、名号、修行法门、称念圣号的意义几方面，和大家共同学习。只有了解观音菩萨的发心、功德和出世本怀，我们才能用实际行动向菩萨学习，成就菩萨品质，这才是对观音菩萨最好的纪念。

## 一、观音菩萨的身世

观音菩萨和中国的缘分特别深，被国人的接受程度也特别高，历史上就有“家家观世音”之说，足见观音信仰之盛。可以说，全世界只要有中国人的地方，就有人信仰观音、供奉观音、称念观音。普通民众对观音菩萨的熟悉程度，甚至超过了本师释迦牟尼佛。不过，人们虽然熟悉观音菩萨的各种造像，知道菩萨大慈大悲，寻声救苦，却往往不清楚，观音菩萨究竟是什么身份？是不是像迦叶和阿难尊者那样，是佛世时追随本师的弟子？

我们知道，菩萨通常指发起并践行菩提心的修行者，尚未圆满佛果。即使登地菩萨，也有初地到十地的不同位次，需要圆满各个阶段的修行。那么，观音菩萨也是这样吗？其实不然。观音菩萨久远劫前早已成佛，只是在大乘经典中又以菩萨的身份出现，包括文殊、地藏、普贤等诸大菩萨，都是释迦佛宣说大乘经典时介绍给我们的，并不是当时生于印度的佛弟子。

### 1.《千手千眼大悲心陀罗尼经》的记载

《千手千眼大悲心陀罗尼经》中，讲述了观音菩萨的来历。佛弟子熟知的“大悲咒”，正是出于此经。经中记载：

一时，释迦牟尼佛在补陀落迦山，观世音宫殿，宝庄严道场中，坐宝师子座……  
如来于彼座上，将欲演说总持陀罗尼故……时观世音菩萨，于大会中密放神通，光



明照耀，十方刹土及此三千大千世界，皆作金色。

观音菩萨示现神通后，为与会的无量菩萨摩訶萨、大声闻僧、诸天人等讲述了“大悲咒”的由来：在过去无量亿劫，有佛出世，名“千光王静住如来”。彼佛怜念一切众生，特别为观音菩萨说此“广大圆满无碍大悲心陀罗尼”，并授记菩萨“当持此心咒，普为未来恶世一切众生作大利乐”。菩萨听闻大悲咒后，即从初地超第八地，故发愿以此咒利益安乐一切众生。接着，观音菩萨为大众宣说“大悲咒”，及如法诵持的方法和功德。

听闻甚深法义后，佛弟子中的多闻第一阿难尊者向释迦佛请问观音菩萨的来历。佛陀告诉阿难：

此观世音菩萨不可思议威神之力，已于过去无量劫中，已作佛竟，号“正法明如来”。大悲愿力，为欲发起一切菩萨，安乐成熟诸众生故，现作菩萨。

所以说，成佛并不等于退休，还要尽未来际地在十方法界利益众生，尤其是我们所在的娑婆世界。

“娑婆”意为堪忍，因为这个世界有很多天灾人祸，人们烦恼重重，生死不定。经中总结为劫浊、见浊、烦恼浊、众生浊、命浊，又称五浊恶世。观音菩萨看到众生有这么多苦难，为大悲驱使，倒驾慈航，再以菩萨身示现，发愿在此广度众生。

## 2.《千光眼观自在菩萨秘密法经》的记载

在《千光眼观自在菩萨秘密法经》中，释迦牟尼佛告诉我们：“观自在菩萨为众生故，具足千臂，其眼亦尔。”进而详细宣说了观音菩萨无量无边的殊胜功德。阿难尊者听闻后，对菩萨有如此大的功德感到疑惑，所以佛陀又对他说：

我念往昔时，观自在菩萨于我前成佛，号曰正法明，十号具足。我于彼时为彼佛下作苦行弟子，蒙其教化，今得成佛。十方如来皆由观自在教化之力故，于妙国土得无上道，转妙法轮。是故汝等勿生疑惑，常应供养。

这段记载也告诉我们，观音菩萨早已成佛，号正法明如来，曾在过去世当过释迦佛的老师。正是在他的指点教化下，佛陀才走上觉悟之道。不仅如此，十方如来都是由“观自在教化之力”，才能证道、说法。

## 3.《悲华经》的记载

按照《悲华经》记载：无量劫前，阿弥陀佛为转轮圣王，富有威望且势力广大，其太子名为不眴，即观音菩萨。当时有佛名宝藏如来，为转轮圣王和太子说法并授记。不眴太子在宝藏如来前发愿：

今我以大音声告诸众生：我之所有一切善根，尽回向阿耨多罗三藐三菩提。愿我行菩萨道时，若有众生受诸苦恼恐怖等事，退失正法堕大暗处，忧愁孤穷，无有救护，无依无舍，若能念我称我名字，若其为我天耳所闻，天眼所见，是众生等若不得免斯苦恼者，我终不成阿耨多罗三藐三菩提。

宝藏如来也为不眴太子授记说：

善男子！汝观天人及三恶道一切众生，生大悲心欲断众生诸苦恼故，欲断众生诸烦恼故，欲令众生住安乐故。善男子！今当字汝为观世音……无量寿佛般涅槃已，第二恒河沙等阿僧祇劫后分；初夜分中正法灭尽，夜后分中，彼土转名一切珍宝所成就世界。所有种种庄严无量无边，安乐世界所不及也。

我们知道，现在的西方三圣是阿弥陀佛、观音菩萨、大势至菩萨。将来阿弥陀佛入灭后，继任的就是观音菩萨，号遍出一切光明功德山王如来，且国土比现在的极乐世界更庄严。这是观音菩萨和阿弥陀佛的因缘。

以上，简单介绍了佛典记载的观音菩萨的身世。

## 二、观音菩萨的名号

观音菩萨也叫观世音菩萨，从名号看，和音声的修行有关。

《楞严经》中，记载了观音菩萨耳根圆通的法门：“初于闻中，入流亡所，所入既寂，动静二相了然不生。”这一方法主要用于个人修行，通过听音声，“反闻闻自性，性成无上道”。详细内容会在下面解说。

《观世音菩萨普门品》中，主要包含两项内容，一是菩萨以种种身相慈悲度生，“普门无尽，大悲周遍”；一是寻声救苦，只要受苦众生称念观音菩萨名号，就能得到救度：“若有无量百千万亿众生受诸苦恼，闻是观世音菩萨，一心称名。观世音菩萨即时观其音声，皆得解脱。”

可见，观音菩萨的名号有自利和利他的内涵。耳根圆通的修行侧重自利，寻声救苦的修行侧重利他。这正是菩萨道修行的两大面向。因为我们这个娑婆世界有太多苦难，所以观音菩萨特别受到大家的爱戴。

## 三、观音菩萨的修行法门

现在“观音法门”之名被用得很滥，不少民间宗教、附佛外道，甚至邪教组织，看到“观音”的名号既有信誉又有市场，纷纷打着这个招牌招摇撞骗。这是我们特别需要警惕，需要加以鉴别的。那么，“观音法门”究竟是什么样的？在此根据不同经典，简单给大家介绍几种。

### 1.《心经》的观音法门

佛法修行的目标非常明确，就是于自身圆满佛菩萨的品质。在修行前，我们的人格和生命品质是以无明为基础，核心内涵是贪嗔痴。这就注定我们是充满迷惑的凡夫，注定会不断地制造烦恼、痛苦和轮回。如果不改变这种状况，生命是没有希望的。因为贪嗔痴没有尽头，所以烦恼没有尽头，痛苦和轮回也没有尽头。

当我们真正意识到现有生命的过患，向往佛菩萨的解脱自在，就要从根本上改变它。学佛是转凡成圣的过程，转凡即改变凡夫的生命品质，成圣即成就佛菩萨的生命品质，那就是觉醒和解脱。从现象看，佛和众生有着天壤之别，但最初的分歧点就在迷和悟的一念之间。迷了就是众生，悟了就是佛。当然，仅仅开智慧还不够，必须进一步圆满慈悲。凡夫的生命是由无明发展而来，由此形成迷惑的系统，造就凡夫的人格。我们了解到这个道理，就知道修行究竟要做什么。

《心经》中，“观世音”被译为“观自在”，经文开篇为：

观自在菩萨行深般若波罗蜜多时，照见五蕴皆空，度一切苦厄。

“观世音”是姚秦鸠摩罗什的翻译，“观自在”是唐代玄奘三藏的翻译，他们都是中国佛教史上最著名的翻译家。罗什偏向意译，文字优美晓畅；玄奘偏向直译，在表达上更为忠实。

菩萨为什么能自在？关键就在这个“观”字。“观”，又名毗婆舍那，即智慧观照。当我们以观智审视身心内外的一切，就能摆脱束缚，自在无碍。如何培养观照力？就般若法门来说，有三种般若，即文字般若、观照般若、实相般若。

学佛首先要通过闻思经教获得正见，为文字般若。凡夫为无明所惑，看不清身心和世界，对自己产生错误认定，把身份、地位、相貌等暂时拥有的东西当作“我”，进而发展出贪嗔痴，发展出种种错误观念和烦恼。然后又带着这些错误认定看世界，所见都是被自己处理过的，并不是世界真相。但我们往往执著于此，以为自己看到的就是真实，佛法称之为我执和法执。这种执著遍一切时、一切处，又称“遍计所执”，是一切烦恼的源头。因为烦恼，就会造业；因为造业，就会轮回。生命的迷惑系统就此开展出来。

佛法强调如实见，就是引导我们摆脱误解，正确地认识自己，认识世界，认识宇宙人生的本质。从这个意义上说，学佛就是在学习正见，开启智慧。佛教虽有汉传、南传、藏传三大语系，种种宗派，但核心正见是一致的，就是无常无我、诸法唯识、缘起性空，及一切众生皆有佛性等。我们通过闻思掌握了文字般若，知道应该如何看待身心内外的一切。更重要的，是接受并运用这种认识，替代固有的错误知见，以智慧思考人生，解决问题。

接着要将闻思正见转化为观智，这就离不开止的基础。所谓止，即持续、稳定的专注，需要通过禅修来训练。我们可以选定佛像、佛号或呼吸作为专注目标，系念于此，不断训

练。当妄念逐步平息，内心就会生起了了分明的觉知力。进而以这种觉知力观察每个动作，每个念头，如实看到色身只是色受想行识五蕴的假合，其中是没有我的；同时看到心念是无常变化的，看到一切感受最终都是苦因。虽然看到一切，但不带任何情绪。这就是观照般若。随着观照力的增长，贪嗔痴就得不到支持，将逐渐被消融，被瓦解，使生命越来越自在。

观自在菩萨就是通过观照，照见五蕴皆空。这不是一般的观照力，而是甚深般若。平常人也在禅修，也在培养观照力，但不是行深般若，只是意识层面的观照力。必须超越意识，才能进入实相般若，才是甚深般若。

当然在观照般若的层面，也能照见五蕴皆空。但这个空是不透彻的，只是在世俗谛的角度，了解到一切都是因缘假相，其中没有自性。如果契入甚深般若，就可以直接照见五蕴的空性，所谓当体即空。然后安住空性，摆脱一切痛苦。这就是观自在菩萨的修行。

大家现在还不是观自在菩萨，还不能行深般若波罗蜜多，可以先从观照般若着手。只要我们往这个方向精进努力，随着观照般若的增强，一定会越来越安然，最终成就解脱自在的人生。正如《心经》所说，“远离颠倒梦想，究竟涅槃。”西园寺的“观自在禅修营”，也重视观照般若的训练。从内观导向禅宗修行，既容易契入，又有其高度，是次第清晰且行之有效的组合。

## 2.《楞严经》耳根圆通的修行

耳根圆通是建立在如来藏的见地上，这一修法入手处极高，直指人心，历来被禅宗祖师所重视。

生命有两个系统。常人都活在迷惑的凡夫系统，但佛陀悟道时发现，一切众生都有觉悟潜质，只是隐没不现。基于此，佛教修行有了顿渐之分。顿悟是引导学人直接认识生命内在的觉性，一超直入如来地；渐修则是从迷惑系统入手，在认识过程中一一突破，使内心尘垢越来越薄，逐步接近并最终体认觉性。两种修法分别对应利根和钝根，事实上，佛陀之所以说八万四千法，也是为了针对不同根机者，以最适合他们的方式加以引导，所谓应机设教。

那么，利根和钝根的差别在哪里？就在于心灵尘垢的多少。利根者心垢很薄，一点即破，可以用直指来点拨；而钝根者心垢很厚，刀枪不入，必须以前行为铺垫。但根机也不是天生的，而是代表生命的积累。即使现在是钝根，只要方法正确，通过渐次修行，也能清除心垢，使觉性显现出来。就像神秀所说的“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”。

耳根圆通的修行属于顿悟，而不是渐修法门。《楞严经》第六卷中，二十五位菩萨讲述了自己过去生中的修行经验。比如大势至菩萨说的是自己如何修念佛法门，从念佛、忆佛，到都摄六根，净念相续，对净土宗有很大影响。而观音菩萨介绍的就是耳根圆通法门，对禅宗有很大影响。相关经文有点深，在此大致介绍一下：

于时有佛出现于世，名观世音。我于彼佛发菩提心，彼佛教我从闻思修入三摩地。初于闻中，入流亡所，所入既寂，动静二相了然不生。如是渐增，闻所闻尽；尽闻不住，觉所觉空；空觉极圆，空所空灭；生灭既灭，寂灭现前。忽然超越世出世间，十方圆明，获二殊胜。一者上合十方诸佛本妙觉心，与佛如来同一慈力；二者下合十方一切六道众生，与诸众生同一悲仰。

首先告诉我们，曾经有佛出世，名“观世音”。观世音菩萨在因地修行时，曾亲近观世音佛，并在佛前发菩提心。观世音佛就引导他修习解脱法门，方法是“从闻思修入三摩地”。这句话是佛法修行的常道。每个佛弟子的修行，都是从听闻正法成就闻慧，从如理思维成就思慧，从法随法行成就修慧，似乎没什么特别。

本经的殊胜之处在于对闻思修的解读。第一步是怎么来闻。大家现在听到我的声音时，心会专注到声音上。包括我们每天听到很多声音，听的当下，心就会投向这个对象，对声音生起种种虚妄分别，也就是识。我们看观世音佛是怎么教观音菩萨的。

“初于闻中，入流亡所。”入流，即逆流。平常人听声音时，会习惯性地向外追逐，关注这是什么声音，并从声音去判断发生了什么。而逆流是向内看，关注听声音的是谁？能听声音的心是什么？通过审察听的作用，回归闻性。闻有闻识和闻性之分。我们把心粘在声音上，起种种分别，是识的作用。而识产生的根源，是来自闻性。这是觉性的不同表现和作用，表现在听上，是闻性；表现在见上，是见性。禅宗修行所做的，就是直接开显觉性。

闻识是有生有灭的。比如我们现在听到声音，会产生相应的认识；没有声音时，由此产生的识也消失了。但不论有没有声音，听不听得见，闻性还在，听的作用还在。如果不在的话，怎么知道没有声音？比如我们现在看见这么多人，看见庄严的讲堂，是看的作用。那么眼睛

闭上时有没有看的作用？同样也有看的作用，看到的是一片漆黑。如果没有看的作用，怎么知道是一片漆黑？既然知道，说明看的作用还在。所以说，能分辨是识的作用，但根源在于觉性。“初于闻中，入流亡所”的入流，就是进入闻性之流。心契入觉性时，对外在声音的粘著会减少。因为回归闻性，声音就会若有若无，甚至充耳不闻。即便它存在，也只是影像而已，不会对我们有多少影响。

“所入既寂，动静二相了然不生。”只要不陷入对声音的执著，心就能回归闻性，回归觉性，不论外界和念头是动是静，都能了了分明。有声音出现，我们听到并有念头生起，是动的状态；没有声音，内心安然，是静的状态。不论什么状态，我们都清清楚楚，同时心无所住。但因为安住于觉性，所以出现什么，心都不会粘上去。

“如是渐增，闻所闻尽。”我们以前一直没有开启闻性，现在要通过禅修不断地熟悉它。每个声音出现时都去追问——我是谁？能听声音的是谁？在不断追问的过程中，闻性的力量日益强大；能闻的妄识和所闻的声音，在闻性的观照下，将渐渐消融。如此，闻识和声音产生的干扰越来越少，心就会越来越空，越来越安静，越来越清净。这种空和清净就取决于闻性的渐增。

“尽闻不住，觉所觉空。”我们认识到闻识和所闻渐渐消融，是因为内心有一种觉知的力量。但这种觉知是不究竟的，所以接着要“觉所觉空”。如果有能觉的心在，就是意识范畴的观照般若，还属于过渡阶段。所以不能停留于此，必须从有造作的观照，进入无造作的观照，否则就无法真正契入。如何从觉知回归觉性？需要把觉知也空掉，不要住在觉知，也不要住在所觉。

“空觉极圆，空所空灭。”当我们把能觉和所觉空了，是不是还有一个空在？如果有空在的话，也是不究竟的，就是偏空。所以这个空也要空掉。我们所证悟的无念心体是无相无住的，不能住于空也不能住于有，不能住于动也不能住于静。它超越了所有相，朗照无住。只有这样，才能体认到空觉不二的心体。《坛经》告诉我们，觉性是有体有用的：在体的层面是空的，在用的层面则妙用无穷。如果我们执著于空，它就会失去妙用。对修行来说，执著空甚至比执著有更可怕。正如《中论》所说：“大圣说空法，为离诸见故，若复见有空，诸佛所不化。”佛陀说空的法门，是为了破除我们对有的执著。如果反过来执著空，不惧因果，以为什么都无所谓，那么诸佛对你都没办法了。

“生灭既灭，寂灭现前。”这是最关键的。我们著有著空，著动著静，这些都属于凡夫心、生灭心。现在我们要把空的执著、有的执著、动的执著、静的执著、凡的执著、圣的执著、成佛的执著、度众生的执著……所有执著通通打掉。只要有一种执著，就会成为凡夫心的支撑点。当凡夫心有了支撑点，就是体认觉性的障碍。所以要把一切支撑去掉，就像禅宗说的“佛来佛斩，魔来魔斩”，才会“生灭既灭，寂灭现前”。生灭指生灭心，当生灭的有漏妄心被彻底扫除，寂灭的真心才会全然呈现。

“忽然超越世出世间，十方圆明。”当觉性全然呈现时，超越了世间和出世间，像虚空一样，周遍十方，光明圆满。

“获二殊胜，一者上合十方诸佛本妙觉心，与佛如来同一慈力；二者下合十方一切六道众生，与诸众生同一悲仰。”这样就能获得两种殊胜。一是证悟和十方诸佛相同的觉性，以及和诸佛相同的大慈大悲。二是证悟和十方诸佛乃至六道一切众生的共同体。如此，上可以和诸佛同一鼻孔出气，下可以和六道众生心心相印，对他们生起同体大悲之心。我们和众生的隔阂，正是因为迷失了共同体，从而对自己产生错误认定，建立我执。因为我执，就会制造种种对立，包括国家、地区、民族的分歧，都是由我执发展而来。

《楞严经》耳根圆通的修行真是非常殊胜，能够听一遍，已经种下顿教法门的善根。

### 3.《普门品》大悲周遍的修行

《普门品》出自《妙法莲华经》，其中阐述的观音法门，可以归纳为八个字——普门无尽，大悲周遍。普就是遍及一切。观音菩萨的大慈大悲是无限的，对一切众生平等无别。所以这种慈悲是可以量化的，只要还有一个众生是菩萨不愿慈悲的，就不是圆满的大慈大悲。当然我们没机会接触一切众生，关键在于，对于自己接触到的所有人，能不能理解他们、同情他们、接纳他们、无条件地帮助他们？

这种慈悲需要在生活中去检验，需要在每件事、每个众生身上去检验。然后通过检验不断调整，慈悲的力量就会越来越大，我们就有能力面对更多的人，包括曾经不喜欢的人。这是我们培养和成就慈悲心的过程。

佛经中，这种大慈大悲的具体体现，就是观音菩萨的千手千眼。千手代表无限的慈悲，千眼代表无限的智慧。菩萨为了利益无量众生，眼和手都不够用，所以才要化现千手千眼。这

是菩萨悲愿的象征。表现在《普门品》，则是观音菩萨的三十二应——“应以何身得度者，即现何身而为说法。”

很多时候，我们看不出谁是观音菩萨。真正的菩萨，不会在头上贴一个“我是观音菩萨”的标签。那么，观音菩萨究竟是什么样的？南普陀观音阁有太虚大师撰写的楹联：“清净为心皆普陀，慈悲济物即观音。”告诉我们：只要具备观音菩萨的慈悲品质，就是观音菩萨。

什么是观音菩萨的品质？不是一般的慈悲，而是无缘大慈，同体大悲。无缘，即没有任何条件；同体，是把众生和自己视为一体。这不是观想，而是确实如此。因为观音菩萨已证悟和六道众生的共同体，所以同体是理所当然的。就像身上哪里痛了痒了，手立刻会帮忙，不会考虑要不要帮，帮了有什么好处。这就是同体，是出于本能的反应。观音菩萨对众生的慈悲也是如此，完全把众生和自己融为一体，以众生的痛苦为自己的痛苦，以众生的需要为自己的需要。

我们生命中多少具有悲悯的品质，所谓“惻隐之心人皆有之”，但这种心往往很微弱。要将这念狭隘的悲悯之心扩大成无限，对一切众生生起平等、广大、无我、无所得的同体大悲，必须付出很大的努力。首先是发起菩提心，建立崇高的利他主义愿望，以利益众生、帮助众生解除痛苦作为自己的使命。其次是作空性观修，破除自他隔阂，这样才能培养平等乃至无所得的心，将世俗菩提心升华为胜义菩提心。

所以说，观音菩萨成就的大慈大悲，绝不是常人那种狭隘的、充满人我是非的爱心，而是无限广大、平等无别的。因为这样的慈悲，菩萨才能寻声救苦，解除众生的种种灾难。正如《普门品》所说：“闻是观世音菩萨，一心称名，观世音菩萨即时观其音声，皆得解脱。若有持是观世音菩萨名者，设入大火，火不能烧，由是菩萨威神力故。若为大水所漂，称其名号，即得浅处……”

为什么观音菩萨有这么大的力量？菩萨靠什么为众生解除灾难，解决各种痛苦、烦恼？靠的正是大悲心。这就告诉我们——念观音菩萨，就是念大悲心；修观音法门，就是修大悲心；成为观音菩萨，就是圆满大悲心。

大悲心是以空性为基础，而空性具有解除一切烦恼的作用，所以在大悲心中，对立、仇恨、灾难都会被消融。这是观音菩萨的秘密武器，也是我们生命中的无价之宝。一旦成就大悲，我们不仅有能力解除自身的痛苦和灾难，同时也有能力解除一切众生的痛苦和灾难，真正“让世界充满爱”。大悲心不仅能消除灾难，还能使我们成就无量福报，所求皆满。可以说，大悲心是最大的福田。我们修习大悲，就是在耕耘福田。

大乘佛教的特征是菩提心和大悲心，遗憾的是，这一点恰恰被我们所忽略。为什么很多佛教徒给人冷漠、消极的印象？正是因为我们没能践行大乘佛教的核心，没能像诸佛菩萨那样，和众生同呼吸共命运。有鉴于此，我从2003年开始，就一直倡导菩提心的修行，倡导受持菩提心戒，就是希望大家真正认识并实践大乘的精神。

以上介绍的三种修行，分别出自《心经》《楞严经》和《妙法莲华经》。这些才是真正的观音法门。现在社会上有很多假冒伪劣产品，佛教也常常被别有用心者利用，出现各种附佛外道，希望大家树立正见，明辨是非。

## 四、称念观音圣号的意义

作为佛弟子，我们称念观音圣号，修习观音法门，并不是为了求求拜拜，也不是祈请观音菩萨满足自己的一己私欲。其意义主要在于以下三个方面：

第一，念观音菩萨是培养观照力，通过修习观照般若，契入实相般若，成就解脱自在的人生。

第二，念观音菩萨是修习耳根圆通，不再向外追逐，而是反闻闻自性，向内寻找：谁在闻？闻的识由何而生？就像禅宗从“念佛是谁”的话头一路追寻，我们也要通过反闻，从音声之流寻找源头。当年佛陀在菩提树下，通过逆观十二缘起，从老死到生，再从有到取到爱，一直向前追溯到无明，找到轮回的源头。其实观音法门也是同样，是从声音去寻找能听声音的识，再从识的产生寻找闻性，契入觉性。

第三，念观音菩萨是念大悲心，修大悲心。我们不要一味祈求观音菩萨，而要向观音菩萨学习，争做观音菩萨的使者，成为观音菩萨的一只眼，一双手。如果一个人只会祈求，说明他的生命是极其匮乏的。学做菩萨，是要给予众生帮助。一个能够给予的人，不觉得缺少什么的人，才是最富有的。事实上，生命本来就有无尽宝藏，关键是开启并体认这个宝藏。

在这殊胜的日子，我们以这样的方式来认识观音菩萨，听闻观音法门，是对菩萨最好的纪念。但仅仅听是不够的，还要对以上所说的法义如理思维，更重要的，是以观音菩萨为榜

样，修习大悲，开发觉性，早日成就观音菩萨的品质。

## 净土法门与五大要素

——2009年夏讲于庐山东林寺

尊敬的大安法师、各位法师和居士，早上好！

我一直想来朝拜净土祖庭东林寺，也通过各种渠道看到大安法师在轰轰烈烈地开展弘法事业，深深随喜。这次有缘前来，觉得名不虚传。佛法在世间的流传，所有寺院乃至出家人都是有责任的，所谓道在人弘，非道弘人。自古以来，寺院的职能无非是两方面：一是内修，成就四众弟子修行；二是外弘，面向社会大众弘扬佛法。只有每座道场都能立足于内修外弘的定位做好本分事，佛教才能健康发展，正法才能久住世间。东林寺在这两方面都做得很好，值得赞叹。

这几天寺院正在开展弘法辅导员培训班，我觉得很有意义。弘扬佛法不该只是少部分人的事，而是每一位佛子的责任所在。过去，我们仅仅指望高僧弘法，在家居士觉得，弘法是出家人的事；出家人觉得，弘法是高僧大德的事。问题是，高僧大德能有几个？当他们不堪重负，就没人弘法了。可见这种观念是有问题的。所以我提倡的是“弘扬佛法，人人有责”——每个佛教徒都有责任弘扬佛法，都应该尽到自己的力量。当然这并不是说每个人都要讲经说法，但可以根据自己的能力，以所知所学和大家分享，或是护持讲经、助印等弘法活动。只有让四众弟子意识到自身责任，积极参与到弘法队伍中，佛教才有希望。

当今教界最缺的是什么？很多富丽堂皇的寺院修起来了，但只是作为礼佛敬香的场所，甚至参观旅游的景点，却没有内修外弘的功能。大众来到这里，除了满足朝拜的需要，不过是参观建筑和造像，并没有因此对佛教有更多了解，更谈不上从中受益。为什么会这样？正是缺乏法的引导。

法，才是寺院的根本所在。内修，修的是法；外弘，弘的也是法。如果没有法的内涵，寺院不过是徒有其表的建筑，不能成为真正的道场；如果没有被戒定慧改造过，出家人不过是剃发染衣的光头俗汉，不能成为合格的僧宝；如果不能闻法、学法、依法修行，在家居士也不过是名义上的佛教徒，甚至会流于迷信。东林寺举办这样的活动，让更多佛子接受培训，提高弘法能力，意义重大。讲净土宗不是我的擅长，大安法师才是专家。在此，主要就我多年修学的心得和大家分享。

## 一、学佛的重心

今天是一个网络时代，资讯空前发达，人心也空前混乱，以混乱的心面对混乱的资讯，势必带来选择上的混乱。学佛同样存在这个问题。现在我们会接触到各种法门和经论，但如果没有足够的见地作出判断，就会四处涉猎，莫衷一是。这正是很多人学佛多年依然不得要领的症结所在。

修行的关键是具足正见，善用其心。有了这两个前提，我们的闻思、实修、做事才能成为真正的修行，否则就可能流于形式。学教的容易夸夸其谈，用不起来；实修的容易盲修瞎炼，偏离方向；做事的容易被境所转，忘失初心。忙来忙去，自以为很精进，结果却和解脱毫不相干，何其可惜！

我们要明确学佛的重心在哪里，本立方可道生。这个重心又有内外之分。

外在的重心是以三宝为依托，以此引导我们走出混乱的心行轨道。否则，多半会跟着感觉走。这个感觉是什么？无非是我执，是贪嗔痴，跟着这样的感觉，生命是没有出路的。所以我们要至诚皈依三宝，从唯我独尊转向以三宝为尊。对于修学净土法门来说，就是以阿弥陀佛为依止，由净念相继，而与弥陀心心相印。这种转换代表真正学佛的开始，也意味着生命轨道的改变。以自我为中心，将在六道随业流转，无尽轮回；只有以三宝为中心，才能走向解脱，成就菩提。

内在的重心就是我们自己。也就是说，所有修学都是帮助我们解决自身问题。三藏十二部典籍、八万四千法门都是为认识和改造自己服务的。当然，这和上面所说的以自我为中心完全不同，前者是随顺现有的凡夫心，而后者是开发自身本具的觉性，这才是生命的真正宝藏。

我们每天会有很多想法，包括工作、学习、家庭等等。这些念头是缘起的，代表无尽生命的积累。问题是，它们往往是由贪嗔痴驱动，在不知不觉中形成的。贪的时候，不由自主就贪了，没想过这么做对不对，也没想过是否还有其他选择，只是惯性使然。可以说，贪嗔痴早已成为凡夫的本能，如果不加改变，我们的所思所想必然是在随顺贪嗔痴，强化贪嗔痴。

修行，就是要消除妄念，建立正念。念佛之所以天天念，时时念，就是为了串习正念。我们选择弥陀名号为所缘，然后安住于此，念念相续。念一声佛，有关阿弥陀佛的正念就得到一次重复和强化，然后是百千次，万亿次……在不断忆念的过程中，这个念头就会日益壮大。相应的，其他妄念就会失去现行机会，从而不断弱化。

但仅仅念还不够，关键是全身心地念，以对弥陀的至诚归投之心在念，以离娑婆、生净土的愿心在念。我们的心力越强，投入的心灵能量越大，念头得到的滋养就越多，成长也越快。如果只是有口无心地念着，虽然口中在发声，手上也在拨着念珠，内心依然妄念纷飞，其实是没什么力量的。所以我们在念佛过程中，一定要深刻意识到其中的重要性，用心忆念，才能形成强大的正念，成为心灵世界的主导。如果正念没有力量，主导我们的依然会是妄念，是贪嗔痴。

凡夫多半活在妄心的世界，颠倒梦想，念念无明。但佛法告诉我们，在妄心背后还有真心，那就是觉性，是成佛潜质。这两种心正是凡圣不同生命品质的基础。在常人看来，凡夫和圣者有着天壤之别，可在禅宗见地上，不过是一念之差，所谓“前念迷即众生，后念悟即是佛”。迷失觉性，即是众生；体认觉性，当下就是佛。当然，这个佛和圆满悲智功德的十方诸佛是有差别的，但

从体认到的觉性来说是一样的，差别在于是否圆满。正是在这个层面上说，心、佛、众生三无差别。

《坛经》还告诉我们，“前念著境即烦恼，后念离境即菩提。”我们为什么著境？因为妄心是有粘性的，而且将一大堆错误想法和混乱情绪当作是

“我”，发展出现有的凡夫心。当这样的心遇到境，自然会粘著其上，起贪起瞋。事实上，这个“我”只是无明的产物，是幻有的。这就使得我们必须四处寻找支撑，不断地证明它，强化它，痛苦、生死和轮回由此而来。

而在觉性层面，没有任何需要，也没有随之而来的恐惧、孤独乃至一切烦恼。因为觉性本身有无住的特点，就像镜子，虽能照见山河大地，但物来影现，物去影灭，没有任何染著，是为离境。这也就是《楞严经》所说的“觉明虚静犹如晴空，无复粗重前尘影事，观诸世间大地河山如镜鉴明”。

净土宗的“即心念佛，即心是佛”，正是依觉性而建立。在这个见地上，佛和众生有相同的本质，所以念佛的心当下就是佛。但要知道，这绝不是凡夫的妄心。我们通过学佛了解自己，看到现有人格是无明的产物，目的就是为了瓦解它，进而体认隐藏在凡夫心背后的觉性——这正是解脱的力量。

佛法所说的明心见性，就是由见道体认觉性。但这并不是结束，还要在修道过程中不断运用觉性，瓦解串习。所以教下的修行是从加行位、资粮位、见道位、修道位，直至究竟位。当凡夫心彻底瓦解，智慧究竟圆满，才能最终成就佛果。对于净土法门的修行来说，就是“花开见佛悟无生”。和其他法门的主要区别在于，净土法门偏向他力。虽说惑业尚未断尽，但可借助弥陀愿力的接引，带业往生西方，在清静的环境中继续修行，不必担心在轮回中退转。这是净土法门的殊胜所在。

但我们还要知道，走出轮回的关键不在于时空，而是解除内心的迷惑烦恼，解除对自己和世界的错误认定。这才是轮回的真正根源。事实上，心既能制造生死和痛苦，也具备自我解脱的能力。我们要去了解这种能力，找到打开它的钥匙。三藏十二部典籍，南传、藏传、汉传三大语系，净土、禅宗、天台等八大宗派、种种法门，都是佛陀针对不同根机者施设的方便善巧。

但对个人修行来说，重要的并不是知道各个法门的差异，而是了解其中的共同核心。现在很多人之所以修不上去，正是忽略基础导致的。根据多年修学，我发现不同法门虽各有侧重，但都离不开“皈依、发心、戒律、正见、止观”五大要素。抓住这些纲领，也就抓住了修行根本。反之，忽略其中任何一点，修行必然是不完整的。其中，前三点是一切宗派的共同基础，后两项则是不同宗派的特色所在。

## 二、皈 依

学佛首先要皈依，这是区别佛教徒和非佛教徒的关键。现在教界普遍存在信仰淡化的问题，换言之，就是信仰在内心没有足够的地位和分量，无法镇住凡夫心。刚开始，我们觉得自己在信佛，渐渐地，还是像以往一样信钞票，信地位，信感情，信孩子，信人际关系，信有权就是一切。为什么会这样？就是因为我们对信仰对象缺乏认识，对三宝和修行找不到感觉。当信仰不能成为内心主导，自然会被边缘化，出现“学佛一年，佛在眼前；学佛两年，佛在大殿；学佛三年，佛在西天”的现象。如果不加调整，佛菩萨就会渐行渐远，远在天边。



所以我从2004年开始就把弘扬皈依作为重点，在《皈依修学手册》中详细阐述了“皈依三宝在修学佛法中的地位、皈依之因和皈依的选择、认识三宝、如何皈依、皈依的正行、皈依的学处、皈依的利益、皈依的修习”等问题，帮助大家深化对三宝的认识，真正了解为什么要皈依，怎样才能如法皈依。此外，还编写《皈依修习仪轨》，推广皈依共修，希望大家把忆念三宝作为日常定课，通过反复修习，强化三宝在心目中的分量。

信仰阿弥陀佛，修习净土法门，同样要建立在皈依三宝的基础上。我们在十方诸佛中选择阿弥陀佛为归宿，是皈依法；依止净土法门修行，是皈依法；选择净宗历代祖师大德为师长和修学楷模，是皈依僧。可以说，皈依代表人生最重要的选择。

当我们意识到内心的困惑、生死的痛苦、轮回的过患，怎样才能解脱？财富可以让人解脱吗？地位可以让人解脱吗？我们在选择过程中发现，唯有三宝才能让人走向解脱。虽然这是我们自己的选择，是出于精神的需要，但除了信仰之外，人生还有感情、权力、人际关系等种种需要，要让信仰在内心占据主导地位，并非易事。在此过程中，必须不断深化对三宝功德的认识，不断修习皈依。否则的话，这一信仰就会因为得不到强化而被逐渐弱化。

对于净土学人来说，修习皈依的重点，就是认识到阿弥陀佛的大愿，西方极乐世界的殊胜，认识到念佛可以引领我们横超三界，出离轮回。具备这些认识，才能全身心地投入。如果认识不到其中分量，心很容易被现实的需要带走。所以我们要强化三宝在心目中的地位，至诚皈依阿弥陀佛，不断思维念佛对人生的重要性。如果不做这样的观察修，要把这句“阿弥陀佛”念好，是很不容易的。

净土法门的三资粮为信、愿、行。首先就要有信。信什么？凭什么去信？如果对这些问题缺乏认识，就是迷信、盲信，是没有力量的。确实有些人信根极利，听到善知识怎么说，就能生起深信切愿，一门深入地照做，并不需要懂得多少道理。但对多数受过现代教育的人来说，如果没有理性思考，很难真正生起信心。更何况，仅仅生起是不够的，还要进一步强化，让信心成长壮大，就像参天大树那样，才能在充满串习、妄念的动荡内心安住。所以说，皈依是我们走出轮回的起点，也是往生净土的保障。

### 三、发 心

发心并不是学佛的专利，事实上，我们每天都在发心，只不过发的是贪嗔痴，最终成就的是凡夫人格。现在我们深刻意识到这种人格的过患，就要从发心开始调整，将凡夫心转变为出离心和菩提心。

所谓出离心，就是深刻意识到轮回和惑业的过患，发愿摆脱这种状态。对今天的人来说，逃避痛苦的方法似乎比以往任何时代更多。虽说我们活得并不轻松，压力重重，却很善于通过各种方式逃避，甚至沉溺在虚拟世界中，不愿面对现实。事实上，逃避是不解决任何问题的，虚拟世界更不是久留之地，只要内心还有烦恼，就会不断地制造问题，制造痛苦。

我们不断改善环境，目的就是缓解痛苦，可同时也带来了新的问题。比如我们需要汽车代步，赚钱买了车，暂时开心一下，但和汽车有关的麻烦也会随之而来。在以惑业为基础的人生中，不可能有本质的快乐，有的只是对痛苦的暂时缓解。所谓本质的快乐，就是无论什么时候享受，也无论享受多长时间，

它都是快乐的，不会减少，更不会乐极生悲。只有涅槃才是那样的快乐，而以惑业为基础的快乐，都不具备有这些特点。

我们唯有深刻意识到轮回本质是痛苦的，才能对轮回盛事不再有任何期盼，真切地生起出离心。否则的话，今天觉得诸事不顺，赶快到寺院念佛修行，似乎什么都可以放下；一旦顺境来了，又义无反顾地投入红尘中，照样什么都放不下。那不是出离心，只是暂时的厌离和逃避。

事实上，出离心是一种智慧、积极、勇敢的选择，是认清生命真相后，以慧剑斩断对世间名利、事业、感情的执著。进而以大丈夫的气概精进修行，忍人所不能忍，行人所不能行。只有这样，解脱才有希望，往生才有把握。因为你对世间种种已不再贪恋，也就不会为其左右，为其干扰。念佛往生必须有信、愿、行，这个愿就是“愿离娑婆，愿生净土”。如果没有强烈的出离愿望，对世间尚存贪恋，怎么能往生净土？

只有作出明确选择——西方极乐世界就是我的归宿，只有那里是唯一的家，除此以外，不想去任何地方。同时深信阿弥陀佛慈悲接引的大愿，加上一心念佛、积极利他的修行资粮，必定往生。关键是很多人信不纯、愿不够、行不足，虽然表面看起来每天都在念佛，但内心还是有很多牵挂，觉得福报还没享够，在面临诱惑时就会被其他选择所吸引，在生死关头就会被轮回盛事挂碍，怎么可能往生？

所以信和愿非常重要。其中，信是皈依，选择自己的依止和归宿；愿是发心，生起真切的出离轮回之心。而菩提心是出离心的延伸和圆满，把“我要出离轮回”的愿望延伸到一切众生身上。不仅自己出离，还要推己及人，不忍众生在轮回中受苦，发愿带领他们共同解脱。这种广泛利他的行为就是菩萨行，不仅能成就慈悲，还能成就智慧。这正是佛菩萨所成就的两大品质。菩萨又叫觉有情，就是令有情觉悟。如果仅仅想着自己出离，只能成就解脱，是声闻乘而非菩萨道的修行。

作为一种崇高的利他主义愿望，菩提心的特点在于希求，即《瑜伽师地论》所说的“如是发心定自希求无上菩提，及求能作有情义利，是故发心以定希求为其行相”。从希求的角度来说，这和“我要买房子，要买汽车”的用心方式是同样的，区别只是在于愿望的内容。常人的希求是出于欲望，属于众生的本能，而菩提心的希求是为了利他，是“我要利益一切众生，帮助众生解除轮回痛苦”的愿心。

这就带来一个问题：为什么要利他？众生和我有什么关系？现实生活中，我们对很多众生是没感觉，甚至不喜欢的，怎么说服自己去利益他们？这是发菩提心的难点所在，必须从观念和心态来调整。省庵大师的《劝发菩提心文》中，讲到发菩提心的十个理由。当我们通过反复思维，认识到这些理由是正确的，这么做是有意义的，才能由衷地发起菩提心。宗喀巴大师的《道次第》中，则是通过七因果和自他相换，阐述了为什么要发菩提心和怎样发心的方法。当我们接受这些认识，也就接受了这种选择。

我们通常觉得，发菩提心只是一种利他行，和慈悲有关，和个人解脱没有必然的关系，所以老实念佛就够了，为什么要帮助别人，做种种利他行，不是浪费时间吗？这就使得很多学佛人在行为上有浓厚的自了成分，也使大众觉得佛教是消极的，对社会没什么用处。原因就在于，我们对利他的认识严重不足。

事实上，利他不仅能长养慈悲，和解脱也关系密切。我们现有的人格，乃

至烦恼、生死、轮回，都是以我执为基础的。有些人虽然在念佛，但没有正确发心，一心只是为了自己，所以碰到一点不如意的事，和自己抵触的事，还是会生起种种烦恼，根源正是在于我执。如果每天总想着自己，就会使我执不断得到强化。而利他的修行恰恰可以弱化我执，把对自己的关注转向众生，多想众生一分，相应的，就会少想自己一分。但这么做的前提，必须是真正而非相似的利他。所谓相似的利他，就是通过利他善行，使我执变得更高尚。用社会上的话来说，就是作秀式的善行。如果这样的话，利他将成为增长我执的另一种方式。

发菩提心必须是纯粹的利他，不论动机还是行为，完全以利益众生为目的，没有丝毫为了自己。当一个人处处为自己打算时，才会患得患失，烦恼重重。反之，当一个人全心全意地想他人所想，做他人需要的事，其实是没时间为自己烦恼的。这么做的过程中，我执自然会被弱化，从而在根本上扫除解脱的障碍。

从另一个角度来说，我们虽然有悲悯心，但非常狭隘。在修利他行的过程中，时时想着利益一切众生，心量就会不断打开，慈悲也会得到增长，所以菩提心和修习慈悲是相辅相成的。

我们知道，《行愿品》是关于菩提心教法的重要典籍，也是净土五经之一。经中告诉我们：“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。”以慈悲为前提，才能生起菩提心，而菩提心又能进一步成就慈悲心。圆满的慈悲是平等、无限的，这离不开智慧。所以从修行上说，利他有两方面的意义：一是利益众生，成就慈悲；一是开启智慧，导向解脱。因为有菩提心，才能使智慧和慈悲不断增长，最终圆满佛菩萨那样的大智慧和大慈悲。

如果我们以菩提心修净土法门，可以成为往生的重要资粮，并在往生后由此愿心引导，在十方世界度化众生。正如《行愿品》所说的那样，当人临命终时，“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，到已即见阿弥陀佛……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，降伏魔军，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。”

为什么《行愿品》被称为“十大愿王”？因为其中的每个愿力都是以十方三世诸佛，以尽虚空、遍法界的众生为所缘。虽然不少人把《行愿品》作为早晚功课，但重点只是念诵，却不了解其中蕴含着殊胜的修行方法。我在1996年就讲过《行愿品》，后整理成《学佛者的信念》，其后又多次宣讲《普贤行愿品的观修原理》。之所以重视这部经典，因为其中阐述的修行原理，不仅可以作为修习其他法门的前行，本身也是正行，是普贤菩萨成佛的法门。

从前行的角度，《行愿品》的观修可以使快速集资净障，是成佛的第一生产力。以《行愿品》的方法念一句“阿弥陀佛”，或是修任何善行，念和行的当下就是一切。就像任何数字乘以无限，结果都是无限的。同时，《行愿品》也是至高的正行，是建立在华严见地的基础上。《华严经》历来被称为经中之王，它的修行就是导归普贤行愿。我在讲述《普贤行愿品的观修原理》时，将其中的修行方法总结为——菩提心的无上观修，佛陀品质的临摹方法。我们知道练书法要临摹字帖，如果按《行愿品》的引导去观修，去念佛，就是在

用自己的心临摹佛陀品质，进而调整到佛菩萨那样的心。

为什么我们可以把心调整到佛菩萨那样的频道？因为在生命的某个层面，众生和佛菩萨是无二无别的。只是我们因无明而迷失，落入自我制造的陷阱，才成了凡夫。在临摹过程中，就是逐步撤除自我的设定和局限。当这些障碍被彻底铲除，证悟无我、无相、无限的心，就和十方诸佛同圆种智了。如果我们内心不具有成佛潜质，是成不了佛的。正因为众生本具如来智慧德相，才能通过修行成就。

菩提心有世俗菩提心和胜义菩提心之分。前面所说的愿菩提心，只是世俗菩提心，而胜义菩提心则是我们内在觉醒的心。这才是究竟的，是生命内在的无价之宝，也是一切众生本自具足的。作为佛弟子，不论修习什么法门，最终都是为了认识觉醒的心，成就解脱乃至无上菩提。

## 四、戒 律

戒律是修行过程中的心路规则，作用是帮助我们止息轮回串习，保护我们安全行驶在三善道，行驶在解脱道和菩萨道。它的首要原则是“诸恶莫作”，而恶的基础是贪嗔痴。这是生命内在的强大串习，如果不刻意防范，很容易为其左右。只有不陷入串习，我们才有力量安住正念，修习正定，开启内在觉性。

戒具有防非止恶的力量，如果我们受戒时发心正确，仪式如法，就能因此获得戒体，在内心建立自制力和防范系统。但这不是受了就一劳永逸的，还要通过不断持戒和忆念戒的功德来强化，需要把戒律落实到身口意，落实到修行和生活的方方面面，最终使持戒成为我们的修养。这样才能抵挡无始以来的不良串习，使身心乃至人格清净无染。

如果不以戒律为规范，我们的所思、所言、所行往往是充满贪嗔痴的。在这样的心行基础上，能和阿弥陀佛的愿力相应吗？如果不能相应，所谓的念，不过是有口无心的形式而已，无法成为往生资粮。所以对于念佛法门来说，戒律也是不可或缺的基础。

## 五、正 见

从念佛来说，除了净土法门特有的见地，我们还要重视各宗共同的正见。如念轮回苦、三恶道苦，可以帮助我们真切地发起出离心，断除贪嗔痴，也就是四谛法门说的，由知苦而能断集、慕灭、修道。可以说，念苦正是修行的动力所在。无常无我是告诉我们，从外在世界到内在身心都是刹那生灭、朝不保夕的。只有认识妄心背后的觉性，才能亲见生命的本来面目。缘起性空则是帮助我们认识到，无明构建的轮回只是梦境，是因缘假相，并不真实，也就是祖师所说的“梦里明明有六趣，觉后空空无大千”。我们觉得这个世界很热闹，很可爱，所以才不想出离。如果看清它在本质上是荒谬而不真实的，也就没必要执著不舍了。

我们修念佛法门，必须深刻认识到轮回本质是痛苦的，认识到阿弥陀佛的万德庄严，认识到西方净土的无比殊胜。具足这些正见，才能全身心投入，让

这句佛号念得得力，念得相应。我们的见地越高，念佛时和阿弥陀佛的相应程度就越高，往生的可能性就越高，往生后的品位也越高。如果带着凡夫心在念，既没有见地，也没有出离心和菩提心，不过是在念一些音节而已，自己都没有入心，还能和弥陀心心相印吗？

## 六、止 观

凡夫心是很不安静的，即使没有面对其他人和事的时候，念头也会此起彼伏。这就需要通过制心一处的训练，让心系念于善所缘。一旦跑开，就再拉回来；再跑开，就再拉回来。通过反复训练，逐步平息躁动，培养持续、稳定的专注。当我们体认到这种安静后，无论面对什么，都是如如不动的，不会随境左右。

以大家熟悉的念佛来说，把心安住在佛号上就是止。在这个基础上，每一声佛号才能真正念得相应，念得有力。而观是一种观照力，在念佛过程中了了分明。如何让念佛和止观修行相结合？首先要有前行，思维暇满义大，念死无常，念三恶道苦，并且深刻认识到阿弥陀佛和西方净土的殊胜，生起“愿离娑婆，愿生极乐”的强烈愿心。然后通过修止，专心念佛，让这一正念逐渐强大，相续不断，成为生命的主导力量。最后通过观禅，观照念佛的心本空，念佛的心即是佛，也就是祖师所说的“即心念佛，即心是佛”。如此念佛，就能念念与佛相应，是至高无上的修行。

以上，围绕修学重点和五大要素，给大家介绍了我的修学思考。我觉得，这五大要素对念佛法门也很有借鉴意义。今天的因缘非常殊胜，希望我的心得能对大家有所启发。

## 【问 答】

**问：禅宗的闻思修，和净土法门的信愿行有何关系？**

答：闻思修主要是教下的内容，并不是禅宗特别提倡的。当然禅宗也讲藉教悟宗，以闻思经教辅助修行，但不是重点。教下所说的闻思修，闻是亲近善知识，听闻正法；思是如理思维；修是按如理思维建立的正见修习某个法门，并在正见指导下生活。

净土法门的信愿行，同样离不开闻思修的基础。否则我们连阿弥陀佛和净土法门都不知道，信什么？即使听说了一点，但不知道弥陀乃万德洪名，净土法门乃横超三界的捷径，还是难以生起信心。即使知道了弥陀功德和念佛殊胜，但不通过思维来理解、接受，不通过修行来验证，信心依然是不坚定的。所以说，闻思修是建立信愿行不可或缺的基础。离开这个基础说信愿行，往往是空洞的。

**问：无明和执著有什么不同？根本无明、枝末无明和我法二执是什么关系？**

答：无明是执著的基础。我们之所以执著，正是因为无明。当然无明的表现方式有很多，贪嗔痴、八万四千烦恼都是无明的结果，执著是其中一项重要内容。

根本无明也叫无始无明，是与生俱来的，枝末无明则是由根本无明派生

的。至于我法二执，其实也是无明的表现。在《道次第》中，甚至把我执和无明说成一体的两面，由无明而有我执，有法执。因为我们看不清自己，所以才会对自己产生错误认定，为我执；对世界产生错误认定，为法执。如果我们看得清自己和世界，对一切洞然明白，就不再有错误认定，也不再有我法二执了。

**问：出离心和菩提心是什么关系？**

答：从愿望本身来说，出离心和菩提心是一致的，都是要出离轮回，但所缘对象有宽窄不同。出离心只是“我要出离”的愿望，而菩提心不仅是自己出离，还要带领一切众生出离。从心行基础来说，二者也是一致的。真正的出离心是空性慧的作用，而菩提心的基础也是空性慧。如果没有空性慧，仅仅建立于世俗心的愿望，是无法究竟出离并解除惑业的。从世俗层面上说，出离心和菩提心都是愿望；从究竟本质上说，二者都是空性慧，都是觉悟。佛教所说的觉悟，不仅有诸佛菩萨成就的无上菩提，还有声闻菩提、缘觉菩提。

**问：当代佛教的发展方向如何，是趋向人间佛教还是山林佛教？**

答：佛教的发展不能单纯走向人间，也不能都走入山林，否则谁来弘扬佛法？这么多芸芸众生怎么办？从另一个角度说，如果没有社会大众的土壤，也就失去佛陀设教的本意，佛教将无以生存。而在走向人间的同时，也离不开山林的静修。

静修可以直面自己，做事可以历境炼心。东林寺的闭关中心就很好，我们定期到这里来修一修，再到红尘中滚一滚，这两方面对修行都有必要。做事是修习菩提心的过程，可以通过利他来瓦解串习，同时考察自己：正念有没有力量？贪嗔痴还强不强？如果有任何一件事可以影响我们，就说明内心还有相应的烦恼在作用，正是修行的入手处。否则的话，这个世界没有任何境界会影响我们。

**问：末法时期为什么要提倡净土法门？为什么众生的根机最适合净宗，而不是禅宗、密宗？**

答：佛法弘扬应该是多元的。当然，净土法门在中国有广泛的信众群体，需要像东林寺这么好的道场来弘扬，但其他宗派同样重要。佛陀之所以施設八万四千法门，就是因为众生有各种根机。尤其在今天这个多元的社会，各个宗派都有存在价值。如果净宗道场把净土宗弘扬好，禅宗道场把禅宗弘扬好，唯识宗道场把唯识宗弘扬好，就是众生之福。因为众生的根机不同，需要不同法门来引导和摄受，佛教才能全面、健康地发展。所以，我并不提倡只弘扬一个宗派。任何道场能如理如法地弘扬某个宗派，都值得随喜赞叹。

**问：很多学佛人只求眼前福报，觉得净土或佛是看不见的，怎么救度他们？**

答：确实有些学佛者只求眼前福报，这需要有针对性地引导。从现代人所受的教育来说，直接和他们说轮回，说西方极乐世界，接受起来会有困难，甚至觉得这是迷信。在这种情况下，我们可以多向他们介绍人间佛教——你想不想这一生过得好？过得开心？佛教是人生的大智慧，可以引导我们解除烦恼，使当下的生活更幸福。当他们愿意接受佛法后，可以再进一步讲出离心、菩提心、西方净土等高深的道理。

佛陀说法时，也常常“先说端正法，再说正法要”。众生想要福报，就说怎么拥有福报。当他们有了福报之后，感觉光有福报还不行，再来说佛法，就容易接受了。就像很多人没钱时以为有钱就有一切，结果有钱后发现还是痛苦



，就会寻找新的解决办法。现在的国学热、佛学热就说明了这一点。因为很多人已不满足于现前福报，开始思考“幸福是什么”，思考“我是谁”“活着为什么”。当他们开始追问这些问题，再来介绍佛法，就是顺其所思、予其所需、投其所好，效果自然不同。

**问：如何将佛法落实到生活中？**

答：一方面，要让佛法智慧真正变成你的观念。对于佛法所说的暇满人身、无常无我、因缘因果，我们在听闻后，还要通过深入思维来理解。当我们认识到佛法所说的就是世间真理，才能心悦诚服地接纳，成为自己的观念。这样的话，佛法自然能落实到生活中。很多人虽然在学佛法，知道不少道理，但面对问题时，运用的还是固有观念，“佛法是佛法，我还是我”。之所以有这种知行脱节的情况，其实就在于没有真正的“知”，没有把概念转变成观念。

另一方面，要根据佛陀所说建立如法、健康的生活规范。依戒定慧、八正道的指导，受持戒律，正命生活；同时每天有一定时间来禅修或念佛，保持智慧观照。做到这些话，佛法一定能走入生活。

**问：对父母的执著太深，如何才能看淡？**

答：执著是凡夫的串习，尤其是对父母，关系最为密切，执著也最为坚固。如何解决这个问题？一方面是从轮回的眼光，认识到我们和父母的关系也是缘起的，同时认识到，执著这种关系不能给双方带来任何好处，只有引导父母学佛，把世俗关系转为清净的法缘，才是最好的报恩。另一方面，要把感情的重点转移到信仰上，从以自我为中心转向以三宝为中心，可以弱化对世间感情的执著。我们修净土法门，就要对阿弥陀佛、极乐世界建立依赖。

当然也要注意方式方法。有些人学佛后，就不管家庭、不做事业，最后反而给自己带来诸多违缘。作为在家居士来说，我们要完成世俗责任，做父母的当好父母，做子女的当好子女，也就是印光大师所说的敦伦尽分。在和家人相处的过程中，既是在完成责任，也可以修习菩提心。我们要慈悲一切众生，首先应该从父母、兄弟姐妹开始。如果对身边亲人都不能慈悲，怎么慈悲众生？当然，这不是用人间情爱，而是用慈悲大爱，先从至亲开始，然后扩充到更多的人。只要带着菩提心去做，这些努力同样会成为往生净土的资粮，和修行并不对立。

## 【大安法师结束语】

大家听了济群法师的开示，相信会受到很大的教育。本人也受益良多，感觉法师真是把高深的佛法，用大家都能理解的现代语言阐释得非常到位。对于净土行人来说，通途的持戒、菩提心、正见和念佛法门有什么关系，法师也讲得很好，让人想到满益大师所说的，净土法门“横与一切法门浑同，竖与一切法门迥异”。有时我们更强调迥异的一面，而忘记浑同的一面。实际上，浑同的部分是基础。不是说你念佛了，仰靠他力了，大乘通途的菩萨道就可以置之不理。在念佛过程中，我们要重视通途的科目菩提道的基础，而在往生这一点上全凭他力。这样修净土法门才会比较圆融。

济群法师所讲的佛教多元化发展的观点也很好。八万四千法门，是面对种种不同根机的众生而施設。每个道场都有各自的修学定位，可以发挥特有风格，让大乘八宗都能开花结果，利益众生。站在东林寺的定位，我们专修专弘净

土法门，但对禅宗、律宗和教下的道场，我们要随喜赞叹。具有这样的认知和胸怀，才能共持法运。希望大家听闻之后深入思维，落实在行动中。

## 心月朗照，安住当下

——2021中秋茶会

今天是中秋佳节，也是千家万户团圆的日子。我们相聚于此，一起喝茶，一起赏月，一起禅修，成就这场“中秋月光茶会”。说到茶会，给人感觉比较放松；说到禅修，又会认为比较严肃。那么，茶会怎么和禅修统一起来？

禅修有不同内涵，有禅定的禅，也有禅宗的禅。前者重视形式，从调身、调息到调心都有一定之规，重点在于得定。而禅宗的禅是属于一种慧，所以它超越一切形式，不限于座上，生活中同样可以修习。打坐观心是禅，穿衣吃饭、搬柴运水也是禅。

因为禅的本质就是我们内在觉醒、清明的心，关键是去体认这个心，所有形式只是助缘，属于辅助条件。当然，打坐是很好的禅修方式，对开启智慧不可或缺，但仅仅停留于此还不够。我们看古代禅师的修行，不仅在座上，还在座下的行住坐卧、语默动静中。把喝茶与禅修结合，就是古已有之的传统。

此刻，我们以这样的方式相聚，意义不同寻常。

### 问月几何

“月到中秋分外明”。当我们看着今晚的月亮，会产生什么样的感受，引发什么样的情绪？

古往今来，有大量借月抒怀的诗文。“海上生明月，天涯共此时”，是表达对亲人的思念；“人有悲欢离合，月有阴晴圆缺，此事古难全”，是描写离愁别绪……这些传诵千古的名句，至今仍会拨动人的心弦，引起人的共鸣。但要小心，此时正在进入凡夫心的系统。

此外，“明月几时有，把酒问青天”，是通过追问，引发对永恒的思考：明月什么时候有的？天地什么时候有的？“江畔何人初见月，江月何年初照人？人生代代无穷已，江月年年只相似”，则是由月光带来的遐思：人间生死无常，世事兴衰变迁，可月亮始终那么看着。一代代的轮回更替，都不影响它到了初一十五，该下班就下班，该上班就上班。



这是世人由月亮引发的感怀和思考。那么，佛法智慧又是怎么认识月亮的？

## 心月朗照

禅宗祖师常把菩提自性比作月光，“心月孤悬，光吞万象”。月亮高挂空中，不需要任何立足点，同时可以朗照一切。我们的心月也是如此，它是超越根和尘的，所谓“灵光独耀，迥脱根尘，体露真常，不拘文字”。

今晚的天空很清澈，看不到一片云彩。而当月光没有升起时，四周一片漆黑，什么都看不清，这是代表无明的状态。处在这样的状态，就会对心灵天空出现的念头不知不觉，然后不知不觉地制造烦恼和业力，并在不知不觉中被烦恼和业力推着走。

但要知道，在无明的背后，那轮明月从未离去。即使被遮蔽，它本身还是不垢不净、圆满无缺的。当它显现时，可以照彻山河大地，让生命亮起来，让天地亮起来。有首偈颂大家应该很熟悉：“菩萨清凉月，游于毕竟空，众生心水净，菩提影现中。”无云的天空就是毕竟空，当心不落入设定、执著及念头的陷阱时，菩提自性就会朗然显现。菩提导航第四阶段所展现的觉性，就是一片无垠晴空，东方、西方、南方、北方、上方、下方都是无限的，没有尽头。

禅茶会上，大家都有一个杯子，上面写了四个字——“回归本心”。这是提醒我们：通过赏月来认识自己的本心，像月光一样澄澈、光明、皎洁的心。所以我们今天不仅要赏外在的月亮，更重要的是去认识心月，认识心性光明。心光和月光是一体的，月光照遍十方，心光同样照遍十方。

天空会出现云彩，遮住月光。但不论有多少云彩，月光依然在那里，只是暂时看不到而已。心灵天空也是同样。如果能认识内在的心月，安住于此，即使起心动念，也不会给自己带来困扰。但如果不能体认心月，而是活在云彩中，就会被念头左右，被遮蔽本心。

## 安住当下

认识到这个道理，就需要了解：怎么喝茶，怎么赏月，怎么禅修？

正念禅修无非是两大要领，一是专注力，一是觉察力。在泡茶过程中，我们要对投茶、注水、出汤的每个动作保持专注，此刻世间只有泡茶这一件事。喝茶也是同样，从端起杯子，送到嘴边，喝下茶汤，整个过程了了明知。同时对茶的味道和香气清清楚楚，但不做任何评判。这比关注动作的难度更大，因为我们会习惯性地被味道和香气带跑，引发贪著等情绪，或是一系列的相关联想。如果出现这种情况，就可以把重点放在对动作的觉察，这是比较中性的。因为我们是喝茶作为禅修助缘，不是为了品评茶的滋味，或寻找什么感觉，否则就本末倒置了。

在此过程中，如果分心了，打妄想了，也不必自责，但要快速觉察到，然后把心带回来，继续安住当下即可，所谓“不怕念起，只怕觉迟”。空性有两个特质，一是空，一是明。空，就是空旷无限，了不可得；明，就是了了明知，而不是像木头那样。

## 歇即菩提

除了正念喝茶，今晚要学习的另一种能力，是什么都不做，什么都不想。这绝非不知不觉，而是让心恢复它的初始设置。

我们坐在这里，感受月亮的光明向宇宙无限延伸，内心的光明也向法界无限延伸。这并不是说，我们在让光明延伸。不论我们是否看见，月光都照耀天地，这是它本来具有的功能，并不需要我们做什么。心也是同样，当我们什么都不做、什么都不想的时候，心就能呈现本具的光明，就像未被遮蔽的月光。

对本心的体会不需要造作，也不需要做任何事。这对很多人来说并不容易，因为我们一直都在做各种事，工作学习，吃喝玩乐，已形成做的串习。我经常说，现代人最大的问题是没有休息能力，不能让心静下来，歇下来，就会很辛苦。包括我们学佛，要发菩提心，做种种利益众生的事。如果在做的过程中缺乏觉察，也会形成习惯，停不下来。

如何在做事过程中保持一种超然、自在，做了和没做一样？需要去体会内心的无作无为。此刻我们安住当下，单纯地喝茶赏月，不做其他任何事，同时去体会，这个什么都不做、什么都不想的，到底是什么样的心？

外在的不做什么容易控制，但让心不打妄想就不容易了，别人管不住，自己也管不住。其实禅修的重点不是压制念头，而是不刻意地想什么，对于自然产生的念头，不迎不拒，不贪不嗔，不取不舍，保持觉察即可。

没有打妄想的时候，知道自己没有打妄想，心如虚空般清澈。当念头生起时，看到念头的来去，不讨厌，不拒绝，也不跟着跑，安住虚空而不著空相，所谓“长空不碍白云飞”。即使被念头带着跑一阵，只要及时发现，就能把心带回，继续安住。

总之，对一切保持觉察，云彩出现，知道云彩出现了；云彩消失，知道云彩消失了。这个了了明知之心是我们本来具足的，也是禅修需要体认的。

# 涅槃之美

在一般人的观念中，可能会将涅槃等同于死亡，或视为生命走向虚无的表现。这一认知并非毫无依据，比如佛教纪念日中的“佛陀涅槃日”，就是指本师释迦牟尼佛在拘尸那迦城娑罗双树下圆寂的日子。两千多年来，古今中外的佛弟子们也用绘画、雕塑等各种方式表现了这个场景。但我们要知道，这只是象征色身的入灭，并不是生命的虚无，更不是涅槃的全部内涵。

在印度宗教史上，涅槃是非常重要的概念，代表着终极价值，也是各种宗教修行的目标所在。佛教源自印度，同样以涅槃为追求。与其他宗教不同的，只是在于对涅槃的解读，以及证悟涅槃的途径。

从成功学的角度来说，中国人追求的成功是修身、齐家、治国、平天下，主要立足于这一生，立足于现世的道德圆满、功成名就及造福社会。但印度人追求的成功是立足于生命的过去、现在、未来，是从生命自身而不是某些现象来审视。就这个意义而言，涅槃代表着生命的成功，相比现世的一切，显然更深远，更究竟。

所以说，佛教对中国传统文化有着重要的补充作用。一方面，佛教的影响遍及哲学、文学、艺术、民俗等领域；另一方面，佛教关于心性和轮回的理论，不论从深度还是广度，都可以弥补中国传统文化的不足，拓宽了国人对生死和宇宙的认识。而在心性和轮回的理论中，涅槃是不可或缺的概念。

究竟什么是涅槃？如何才能证悟涅槃？这不仅是值得探讨的话题，而且和每个人休戚相关，并不像某些人以为的，只是形而上的哲学问题或宗教问题。以下，我想从几个方面和大家分享。

## 一、从印度文化看涅槃

印度的宗教和哲学非常发达。佛经记载，“尔时王舍城有九十六种外道”，说明佛世时就有九十六种宗教。其中，最古老的婆罗门教已有三千多年历史。他们把人的一生分为四个时期，最初是梵行期，学习吠陀等经典；然后是家居期，成家立业，传宗接代；接着是林栖期，到森林中一心修道；最后是遁世期，游化四方。简单地说，前半生主要完成世间责任，后半生是为信仰而活着。

因为这样的传统，很多人经历过长期的禅修训练。在此过程中，经由自己的宗教体验，形成对人生和世界的解读，就可能自创宗派。这使得印度的宗教流派层出不穷。但所有宗教的核心思想，无非是轮回和解脱。

所谓轮回，即生命如何从过去走到现在，再从现在走向未来，如何完成过去、现在、未来的延续。除了对轮回现象作出解释，印度宗教普遍认为轮回的本质是痛苦的，人生价值就在于断除轮回之因，走向解脱，证悟涅槃。这也是各宗教的共同目标。区别在于，对涅槃的境界会作出不同诠释，且抵达涅槃的修行方法不同。

印度宗教普遍认为，无明、欲望、贪著是造成轮回的根本。无明，是对生命和世界的无知。因为无明，就会对外境产生贪爱，产生欲望。这种贪爱和欲望就像绳索，将我们捆绑在轮回中。怎样解决轮回之因？除了相应的见地，印度宗教普遍推崇禅定和苦行，认为通过禅定可以令心安住，通过苦行可以降伏欲望。

至于对涅槃的理解，印度宗教往往认为，成就四禅八定就是涅槃。根据《奥义书》的思想，认为宇宙是大我，个体生命是小我，当小我回归大我并与之融合时，就是涅槃的境界，所谓梵我一如。《大毗婆沙论》中，也列举了外道的五种现法涅槃论，如以“受妙五欲名得第一现法涅槃”等。

我们今天说到的很多佛教名相，包括涅槃，并不是佛教特有的，而是产生于这个共同的思想背景下。虽然使用同样的概念，但其中的内涵大相径庭。佛陀当年出家修行时曾跟随两位老师，修习无想定和非想非非想处定，并很快成就，得到老师的认可。但佛陀发现，这些只是意识的特殊状态，不是究竟的涅槃，并没有彻底解决迷惑和烦恼。只是通过禅定让它们暂时止息，不起作用。一旦出定或遇到对境，这些迷惑和烦恼还会复苏。

总之，涅槃、解脱和轮回是印度各宗教的共同核心，也是印度文化特有的、有别于世界

其他文化的关注点。

## 二、佛教对涅槃的理解

佛教又是怎么理解涅槃的呢？佛教有三大语系，众多法门，简单地划分，可以分为小乘和大乘，又称声闻乘和菩萨乘。

### 1. 声闻乘

声闻乘对涅槃的理解偏向否定，这是立足于涅槃本身的含义。涅槃，意指火的熄灭或风的吹散，延伸为寂灭、寂静、灭度。佛法认为，凡夫生命都蕴含着贪嗔痴三种病毒，这是制造痛苦和轮回的根源。如果想要解脱轮回，证悟涅槃，首先要平息这三种病毒。

正如《杂阿含经》所说：“贪欲永尽，瞋恚永尽，愚痴永尽，一切诸烦恼永尽，是名涅槃。”《入阿毗达磨论》同样告诉我们：“一切灾患烦恼火灭，故名涅槃。”在这个角度，涅槃代表烦恼的灭尽。

在声闻乘教法中，涅槃分为两种，一是有余依涅槃，一是无余依涅槃。所谓有余依涅槃，即行者已证悟阿罗汉果，彻底平息内在惑业，但五蕴的果报身还在。可见，涅槃并不等于死亡。只有进入无余依涅槃，不仅平息了惑业，且色身也走到终点，不再轮回。

《本事经·二法品》说：“涅槃界略有二种。云何为二？一者有余依涅槃界，二者无余依涅槃界。云何名为有余依涅槃界？谓诸苾刍得阿罗汉，诸漏已尽，梵行已立，所作已办，已舍重担，已证自义，已尽有结，已正解了，心善解脱，已得遍知，宿行为缘，所感诸根犹相续住。虽成诸根，现触种种好丑境界而能厌舍，无所执著，不为爱恚缠绕其心，爱恚等结皆永断故……乃至其身相续住世，未般涅槃，常为天人瞻仰礼拜，恭敬供养，是名有余依涅槃界。云何名为无余依涅槃界？谓诸苾刍得阿罗汉，诸漏已尽……彼于今时，一切所受无引因故，不复希望，皆永尽灭，毕竟寂静，究竟清凉，隐没不现。惟由清净，无戏论体。如是清净，无戏论体。不可谓有，不可谓无，不可谓彼亦有亦无，不可谓彼非有非无。惟可说为不可施設究竟涅槃，是名无余依涅槃界。”

关于这个问题，人们常见的困惑还在于：涅槃后到哪里去？轮回的生命千姿百态，如果这个生命停止，会进入什么状态？是空无所有，还是存在于另一个维度呢？

从声闻乘来说，涅槃意味着生命将融入空性的海洋，体会空性的无限喜悦。正如《阿毗达磨俱舍论·分别根品》所说：“此极寂静，此极美妙，谓舍诸依，及一切爱尽离染灭，名为涅槃。”巴利藏《相应部》则告诉我们：“涅槃超越种种无常变化，痛苦忧毁。它是不凋谢、宁静、不坏、无染、和平、福祉、岛洲、依怙、皈依处、目标、彼岸。”

由此可见，声闻乘对涅槃的表述虽然偏向否定，但绝不等于虚无。

### 2. 菩萨乘

而大乘经典对涅槃的表达更重视肯定的层面。《大般涅槃经·如来性品》说：“若油尽已，明亦俱尽。其明灭者，喻烦恼灭。明虽灭尽，灯焰犹存。如来亦尔，烦恼虽灭，法身常存。”涅槃代表烦恼和轮回的熄灭，虽然灯火已灭，但灯座尚存。如来也是同样，虽烦恼已尽，但法身常在。

《涅槃经》中，佛陀还辨析了大小乘佛法对涅槃的不同侧重，告诉我们：“若言如来入于涅槃，如薪尽火灭，名不了义。若言如来入法性者，是名了义。声闻乘法则不应依。”如果仅仅像声闻乘所说的那样，认为涅槃只是熄灭了迷惑烦恼，这种表达并不究竟。事实上，涅槃还代表佛菩萨入法性，证法身，成就种种功德。正如经中所说，涅槃具足法身、般若、解脱三德；具足常、乐、我、净四德；还具足甜酥八味，分别是常、恒、安、清凉、不老、不死、无垢、快乐。所以说，涅槃之体不是落于寂灭的顽空，而是以实相、法身为体，有无尽妙用。

基于此，菩萨乘讲到四种涅槃，除了声闻乘的有余依涅槃和无余依涅槃，还有自性清净涅槃和无住涅槃。

何为自性清净涅槃？《六祖坛经》开篇即以“菩提自性，本来清净，但用此心，直了成佛”四句话告诉我们：一切众生都有菩提自性，并且它是本来圆满的，所以众生都有自我拯救的潜力，都具足自性清净涅槃，都能成佛。它就在生命的某个层面，在凡不减，在圣不增。修行要做的，是体认并开启这个本来具足的菩提自性，这是成佛的根本。在这个层面，我们和三世诸佛，乃至六道一切众生是平等无别的。

而无住涅槃更开显了大乘佛法的特色，体现了佛菩萨和阿罗汉最大的不同。声闻乘的修行

是发出离心，所以阿罗汉在证悟涅槃后，所作已办，不受后有，将自己融入空性，安享法喜。而佛菩萨不仅发出离心，还要发菩提心，这就意味着对一切众生作出承诺：我要尽未来际地走向觉醒，同时带领一切众生走向觉醒。所以佛菩萨在具足解脱能力后，还以利益众生为使命。他们看到众生在六道受苦受难，在大悲心的驱动下，一生又一生地入娑婆，度众生。

佛菩萨有两大品质，一是智慧，一是慈悲。因为有通达涅槃的智慧，所以在度化众生的过程中就不会粘著，或陷入轮回的事相，如莲花出淤泥而不染。因为有无限的慈悲，所以将轮回作为道场，寻声救苦，而不是独享涅槃之乐。

佛菩萨之所以能平衡出世与入世，正是因为智慧和慈悲两大法宝，所谓智不住生死，悲不住涅槃。凡夫没有出世的智慧，看不透轮回本质，所以无法在入世时保持超然，容易贪著名利、地位、财富，贪著轮回盛事，陷入有的执著。声闻人虽有透彻世间的智慧，但没有承担的大悲，所以视三界如火宅，生死如冤家，对轮回避之唯恐不及。而菩萨既有出世的超然，又有入世的悲心，才能以出世心行入世事，广度众生，无有疲厌。这正是无住涅槃的殊胜所在。

总之，佛教对涅槃的认识主要有两种。一是声闻乘的认识，偏向否定；一是菩萨乘的认识，在否定的同时有正向的开显。两者在广度和深度上都是不一样的。

### 三、涅槃之美

了解涅槃的概念后，接着说说涅槃之美。这里的涅槃属于佛教的范畴，而不是印度其他宗教所说的涅槃。

从佛法的角度看，涅槃体现了一种出世的美，圣贤的美，佛菩萨的美。在世人的认知上，可能很难想象这是什么样的美。但我相信大家了解之后，一定会对这种终极的美心生向往。那么，涅槃的美具有哪些特质呢？

#### 1. 涅槃，是空的美

首先，涅槃属于空的美。常人比较熟悉的，是存在的美，包括各种艺术品、生活用品，乃至大自然中的一切。也就是说，我们对美的认知是需要对象的，是建立在有的层面。

而我们在认识这些美的同时，很容易产生执著，建立二元对立的世界，比如美与丑，善与恶，贵与贱，你与我。而对立又会带来贪和嗔，带来得失的焦虑和痛苦。所以这些美在带给我们享受的同时，也会带来种种负面作用。

而涅槃需要我们去体会空的美。如何从习以为常的有，进入对空的认识？这就需要通过修行，消除二元对立。

佛教唯识宗认为，一切现象都是我们内在迷惑的显现。因为凡夫是戴着有色眼镜看世界，所看到的，只是被有色眼镜处理过的影像。这就告诉我们，不要执著有客观、固定、不变的世界。从本质上说，一切都是心的显现，是由心决定的。

唯识宗还进一步让我们审视：心是什么？如果我们学会审视内心，会发现心是无形无相的，没有颜色，没有形状。既然这颗心了不可得，由此产生的情绪和妄想也就没有立足之地了。这样才能体会到虚空般无限的心，也就是心的本来面目。

说到涅槃之美是空，可能有人会觉得：涅槃是不是像虚空一样，什么都没有？其实空是代表涅槃的特质，但不是虚无，不是什么都没有。因为空，才能无限；因为空，才能包容万物，生长万物。

一个人的世界有多大，取决于心有多大。平常人都是活在这种那样的念头中，活在以自我为中心的感觉中。这个感觉是有好恶的，有喜欢或讨厌的分别，接纳或排斥的分别。在这种情况下，就不可能真正平等慈悲。修行正是帮助我们走出念头的束缚，回归虚空般广大的心。这样才能对众生建立平等无别的慈悲，才能发自内心地接纳一切众生，利益一切众生。

#### 2. 涅槃，是无限的美

凡夫所见的一切都是有限的，有生有灭的。不论世间万物的存在，还是我们拥有的家庭、事业、人际关系等，无不如此。包括我们这一期的生存，也不过短短几十年。人死之后到哪里去？生命的意义是什么？如果说人死如灯灭，那就意味着生命是没有意义的。这使很多人对生死产生焦虑，想到死亡会结束这一切，顿感生命的虚无。

事实上，生命有两个层面。除了有限的层面，还有无限的层面。只是一般人执著并止步于有限，没有能力认识无限。西方哲学崇尚理性，试图通过理性探索世界和人生。但理性本身是有限的，由此获得的经验也是有限的。现代社会科技发达，对微观世界的剖析日益深入，

对宏观世界的探索日益辽阔，但这一切依然停留在有限的层面。和浩瀚的宇宙相比，依然是微不足道的。

那么人到底有没有能力认识无限？从佛法角度来说，对无限的认识，需要有无限的智慧。这种智慧不是来自经验或知识，而是每个人本自具足的。只是众生被无明所覆，使宝藏隐没不现，虽有若无。佛陀对世界最大的贡献，就是发现了这一宝藏，并将开启宝藏的方法和盘托出，引导我们明心见性，体会生命的无限。

涅槃就代表对无限生命的体认。佛陀当年因为看到老病死的痛苦，才出家修行，去追求不生、不老、不病、不死、无忧、无恼的最上解脱——涅槃。但佛陀在菩提树下悟道后，说法四十五年，最后还是入灭了。有人就疑惑：佛陀到底有没有解决生死问题？佛陀为解决老病死的痛苦而修行，为什么他在证悟后，色身还是消亡了呢？在一般人的概念中，确实会有这样的不解。

事实上，佛陀已经体认到生命的无限性。在这个层面，法身常存，不生不灭。但从有限性的层面来看，色身的无常生灭只是一种自然现象，众生如此，佛陀也如此示现。区别在于，众生是在业力推动下，无奈被动地流转生死。生，不能自主；死，也不能自主。但对体悟了无限生命的觉者来说，生死只是外在形式的改变，是缘生缘灭的。不必说佛陀，我们看那些坐脱立亡的历代祖师，也是因为体会到生命的无限，而能自在地面对死亡，显现出无数令人景仰、激发道心的瑞相。

### 3. 涅槃，是清净的美

说到清净，我们首先想到的是干净。我们的审美习惯可能千姿百态，但干净往往是基本前提，从食物、衣服、用品到居家环境，都是如此。现代都市雾霾严重，使人格外珍惜干净的空气。如果去青藏高原等没有污染的地区，会深深感受到，天地间有一种清澈的美。尤其是深受雾霾之苦的都市人，会被这种清澈所感动，身心舒畅。这就是清净的美，没有污染的美。

涅槃所体现的清净之美，是代表生命的清净，内心的清净。凡夫因为无明惑业，看不清自我和世界的真相，从而产生错误认识，导致我法二执，包括对自我的贪著，对世界的贪著。世界本来没有中心，我们却以自我为中心，建立种种执著，引发嗔恨和对立，引发种种烦恼和负面情绪，给生命带来极大的污染，使自己迷失其中。

佛法中，将这种污染称为尘垢。每个生命的尘垢不同，有的尘垢深厚，有的尘垢很薄。这既和烦恼的积累有关，也和个人的宿世修行有关。基于此，佛教把人分为钝根和利根。钝根就是障深慧浅，必须由下而上、有次第地深入修行。利根就是尘垢很薄，可以在善知识的引导下，拨开迷雾，顿悟本心。

佛法认为，凡夫和诸佛的区别就在于迷悟之间。迷就是迷失觉性，悟就是体认觉性。禅宗修行之所以有顿悟法门，之所以能直指人心，见性成佛，正是针对上根利智而言。如果学人尘垢轻微，再遇到明眼师长，就可能在某个契机当下认识本心，认识本来具足、本来清净的觉性。

但这样的根机毕竟少，多数人还是需要像神秀所说的那样：“时时勤拂拭，勿使惹尘埃。”戒定慧的修行，正体现了这样的次第。通过持戒，使生活如法清净，为修行营造良好的心灵氛围；通过修定，平息内在的烦恼妄想，培养觉知力和观照力。在这一基础上，就能有效地闻思正法，如说修行，最终开启智慧。

很多人把修行当作一个点，只看重开悟、解脱。可自身根机不够，又没有善知识指点，每天就在那里望梅止渴，想着开悟，或说一些和开悟有关的话，却忘了，这些和自己当下的现状并没有什么关系。那不是你的境界，不是说一说就够得着的。

事实上，修行是一条路。不论解脱道还是菩提道，都包含了一系列逐步向前的站点，而不仅仅是一个点。所以我们现在倡导有次第的修行，就是帮助学人认识，这条路到底怎么走。第一步怎么走，第二、第三、第四步怎么走。把这几步走好，第五步自然就到了。之后的更多步也是同样，只要一步接着一步，就能抵达终点。这才是有效的修行，而不是在那里浮想联翩，浪费宝贵的暇满人身。

如果不修行，我们都是活在不同的尘垢中，而且在不断地制造尘垢，制造垃圾，使内心躁动不安。只有彻底平息尘垢，我们才能体会到，心可以像无云晴空一样，那么清澈，那么纯净。这就是涅槃所具有的清净的美。

### 4. 涅槃，是寂静安详的美

说到寂静，可能大家有点陌生。现代社会喧嚣浮躁，充满着声色刺激。即使在没有声音的地方，我们内心依然有各种声音此起彼伏，静不下来。这些声音来自哪里？就来自生命中长

期积累的念头和情绪。这些心理活动被不断重复，力量越来越大，佛教称之为串习。所谓串，就是像糖葫芦那样串在一起，所以它们出现时往往是连续性的，一念接着一念。

从唯识的角度来说，曾经的所思所想、所言所行不是发生过就结束了，而会储藏在阿赖耶识中，形成种子。一旦因缘成熟，它们又会产生活动，使心灵海洋波涛汹涌。我们每天说什么，做什么，有什么想法、情绪、烦恼，都和生命中曾经播下的种子有关。这些种子产生活动时，又会让心理力量得到重复和增长，唯识宗称为“种子生现行，现行熏种子”。由种子产生现行，而现行的同时又让种子的力量得到强化。

因为我们疏于对生命的管理，所以内心时常处在无明的状态。于是乎，在外界诱惑和冲击下，不知不觉制造了各种不良心理，不知不觉让这些心理重复并积累。当它们的力量日益强大之后，我们根本就做不了主，只能在它们的驱使下忙来忙去，不得安宁。一旦停下，就陷入无所事事的焦虑中，必须不停地看点什么，说点什么，做点什么。这就使现代人活得很累很辛苦。

我经常说，生命就是一大堆错误的想法，再加上一大堆混乱的情绪。这是多数人的现状。因为我们没有对生命作过智慧的审视、主动的选择，而是任其发展，结果就被错误想法和混乱情绪所控制。这些念头之间还会产生冲突，当冲突表现出来，使我们在家庭中和亲人发生冲突，在社会上和同事、朋友发生冲突，甚至不能和大自然友好相处，而是肆意地污染环境，破坏生态。所以说，一旦内心躁动不安，将给自己和世界带来麻烦。

这里所说的涅槃寂静，不是没有声音，而是内心所有躁动平息之后，生命所呈现的寂静的美。这种美来自觉性，是尽虚空遍法界的，是空性蕴含的重要特质。

## 5. 涅槃，是喜悦的美

当我们体会到生命的寂静后，才能体会到内在的空性的喜悦。《大般若经》记载，佛陀的笑是举身微笑，全身每个毛孔都散发着光明和欢喜。这种喜悦来自对空性的证悟，是无住、无所得的，是不需要对象的，是永恒的、源源不断的喜悦。而平常人的笑往往来自某种情绪，是有对象的，也是容易变化的。

我曾多次为大众开讲“心灵创造幸福”。因为不少人关心：佛法说人生是苦，是不是排斥幸福？佛教到底怎么定义幸福？在佛教看来，世间的幸福多半来自环境和感受，是有漏的，肤浅而短暂的。所谓有漏，即有缺陷。一旦我们对此产生执著，痛苦更是在所难免。因为这些幸福是建立在迷惑和烦恼之上，只是对痛苦的暂时缓解，本身却是苦因。

为什么佛法说人生是苦？并不是说人生没有快乐，而是认为这些不是本质上的快乐。佛教把快乐分为两种，一是有苦之乐，一是无苦之乐。凡夫的快乐都是有苦之乐，不论是感情、家庭，还是财富、事业、地位，在给我们带来满足和快乐的同时，就埋下了失去的痛苦。在这个无常的世间，生一定伴随着灭，得一定伴随着失。尤其当我们对此产生执著后，痛苦还会随之加剧。

无苦之乐并不是来自外在环境，不是因为得到什么，而是来自生命内在的觉性。它是本自圆满的，具足一切的，会源源不断地散发喜悦，不需要依赖任何条件，本身就是制造快乐的永动机。所以说，心才是苦乐的源头，是幸福的根本。当我们有烦恼时，心是痛苦的根源；而没有烦恼时，觉性就会成为快乐的源泉。

## 6. 涅槃，是无住的美

凡夫心是有粘著的，这和无明有关，和贪嗔痴有关。无明使我们看不清世界和自我的真相，从而对世界和自我产生错误设定，并牢牢地执著这种设定，对我和与我有关系的一切产生贪著和依赖。

贪著越深，当贪著对象发生改变时，我们就会越痛苦。在一个人陷入痛苦时，我们通常会以“不要太执著”来开导。事实上，这种说法往往作用不大。因为这些执著根深蒂固，不是想放就能放下的。

怎样才能放下执著？首先要学习佛法智慧。比如《心经》《金刚经》，自古以来就是很多文人士大夫修身养性的宝典。因为儒家是积极入世的，而在入世过程中，难免宦海浮沉，人事变迁。如果把地位、名利看得太重，不管得意还是失意，其实都会辛苦。得意时很累，失意时很惨。如果在入世的同时，明白“一切有为法，如梦幻泡影，如露亦如电”，明白一切无非是条件关系的假相，那么得意时可以兼济天下，失意时可以独善其身，就无所谓得失，更不会因此带来什么情绪。

佛法对世界的观察，有两个字特别精辟，一是“假”，一是“幻”，可以引导我们从更高的角度看待世间。所谓假，说明一切现象都是假有。既不是没有，也不是永恒的、真实不变的有，而

是条件、关系的假相，并会随着条件、关系的变化而变化。所谓幻，说明一切都是幻化的，不是真实不变的有。

佛法重视缘起，让我们学会用缘起的眼光看世界，而不是活在自己的主观感觉中。这样就会看到一切事物都有它的因缘因果，都是正常的。不论出现什么结果，都能欣然接纳，因为它们是缘生缘灭的。同时也就不会那么粘著，不会把得失看得太重。

因为粘著程度就取决于我们怎么看问题，只有看淡了，才能减少粘性，反之亦然。其中的难点在于，以痴和贪为基础的凡夫心本身是有粘著的，只不过是多少的问题。如果要在一切事相上减少粘著，是非常困难的。根本的解决之道，是体认粘著背后那个不粘著的层面，那就是觉性，是空性。

我们在认识世界的过程中，可能会产生两种结果，一是走向烦恼，走向生死，走向轮回；一是走向真理，走向智慧，走向解脱。有什么样的人生道路，主要取决于我们怎么看世界。如果我们带着无明、烦恼和错误认识看世界，就会产生我法二执，制造烦恼、生死和轮回。只有通过修学，把佛法智慧转化为自身认识，并用这种智慧指导禅修，才能突破能所的二元对立，抵达空性。

当我们体会到空性，就能体会到虚空一样的心。当我们以为云彩就是整个世界时，云彩会遮蔽一切。当生命安住在虚空状态时，我们还会粘著云彩吗？

那么，如何体会没有粘著的心？必须获得不粘著的能力。

涅槃就是不粘著的能力，也就是《金刚经》所说的“无住生心”。经中反复告诉我们，在修行过程中要无我相、无人相、无众生相、无寿者相，不论修布施，还是利益众生、庄严国土，都要看到一切是缘起的假相，在空性层面，任何现象都是了不可得的。

只有不执著于事相，才能在做的当下体会空性。否则就会像凡夫那样，即使在行善过程中，也会进入我相、人相、众生相、寿者相，对自己所做的事产生执著，最后还是在成就凡夫心，还是处处挂碍。只有于无所住而生其心，生命才不会被束缚。

## 7. 涅槃，是大自然的美

世人都追求自由，比如政治是从社会体制追求自由，哲学是从思想层面追求自由，艺术是从精神领域追求自由，还有现代人崇尚的财富自由等。但这些真能带来自由吗？事实上，如果内心不得自在，再宽松的环境和财富，都不能解决问题。

佛法所说的自在，是从生命本身而言。对于证悟空性的觉者来说，不论处在什么环境中，都是自在无碍的。外在的一切，不会对他构成任何束缚和伤害。

凡夫因为贪瞋痴，在认识世界的过程中，不知不觉就会形成依赖。我们只要喜欢什么，就会不断对它产生需求；一旦建立需求，就会逐步形成依赖；一旦有了依赖，就会胡思乱想，希望它永远存在，永不改变，最终作茧自缚，为物所役。

现在有个词叫“被控”，这并不是个别的，而是一种普遍现象。甚至可以说，每个人都不同程度地生活在被控中。除了被外物控制，还被内心的各种念头控制。其实，被外物所控也和念头有关。我们有什么样的依赖和需求，就会被什么控制。正是这种需求和依赖，使生命不得自在。

因为我们对世界有一份期待和设定，所以在面对得失、荣辱、是非、生死时，只要结果和期待不符，我们就会不接纳，不自在。这使得我们不断攀缘，去创造符合内心需要的一切。但世界并不是根据我们的需要而存在，所以在生活中，我们总会面对各种挫折，各种不自在。

佛法所说的自在有两种，一是慧自在，一是心自在，也叫慧解脱和心解脱，以此解决生命内在的两大问题。

首先是慧自在，解决认识的问题。因为智慧能引导我们了知世界和人生的真相，使我们不再迷惑。如果一个人充满困惑，不知道我是谁，不知道活着的意义是什么，也不知道生从何来，死往何去，就只能凭着感觉随波逐流。这样的生命是不能自主，也不得自在的。慧自在就是让我们看清真相，知道什么是对人生有真正意义的，这样才能作出正确选择，并对未来充满信心。

其次是心自在，解决情绪的问题。我们的心之所以不自在，是因为有重重烦恼，此起彼伏。这就需要通过闻思和禅修，从文字般若到观照般若，最终开发生命内在的实相般若，从根本上摆脱迷惑，断除烦恼。

很多寺院的殿堂中，悬挂着“得大自在”的匾额，这正体现了佛菩萨的生命境界。《华严经》中讲到十种自在，分别是命自在、心自在、财自在、业自在、生自在、愿自在、信解自在、如意自在、智自在、法自在。其中最根本的就是心自在。因为心自在了，其他各方面才会随之自在。



以上从七个方面解读了涅槃的美。这是代表佛菩萨所成就的功德之美，人格之美，是世间最为圆满、究竟的美，也是佛菩萨成功的标志。如果我们了解到，学佛正是帮助我们成就这样一种美好的生命，我想，它将成为每个人的心之所向。尤其在今天这个喧嚣的时代，随着物质的空前发达，人类对自我的迷失却越来越深，甚至越来越烦恼，越来越不容易幸福。所以对自我的认识，对生命良性潜质的开发，不仅对个体生命意义重大，而且对未来世界意义重大。