

菩薩道的抉擇與學習

壹、 確立修學目標

貳、 了解修學內容

一． 所學處：自他利實義，威力熟有情，成熟自佛法，第七菩提處。

二． 如是學 { 1. 七種方法：勝解多求法，說法修法行，正教授教誡，方便攝三業。(卷 35-卷 38)
2. 六度四攝：自性一切難，一切門善士，一切種遂求，二世樂清淨。(卷 40-卷 43)
3. 供養三寶、親近善識、修四無量。(卷 44)

三． 能修學 { 1. 菩提分法 (卷 44-46)
2. 菩薩功德 (卷 46)

四． 了解修道階位與道果 (卷 46-50)

參、 勝解真實義

一． 真實義品 (卷 36)

二． 三自性三頌別 (卷 73，P.2245-2251)

肆、 修習止觀

一． 修習唯心識觀

1. 色寂三昧：

於行住坐臥等時，見色聞聲等處，隨身口意做作語言攀緣等業，六識緣取六境，悉當觀察，知唯是心，乃至一切境界，若心住念，皆當察知，勿令使心無記攀緣，不自覺知。

於念念間，悉應觀察。隨心有所緣念。還當使心隨逐彼念，令心自知：知己內心自生想念，非一切境界有念有分別也。所謂內心自生長短好惡、是非得失、衰利有無等見，無量諸想，而一切境界，未曾有想，起於分別。

如是觀察，一切法唯心想生，若使離心，則無一法一相而能自見有差別也。此唯心識觀，乃是破法執之利刀，燒煩惱之猛燄。證涅槃之要津，成菩提之秘訣。至簡至易，至妙至玄。常應如是守記內心，知唯妄念，無實境界，勿令休廢。是名修學唯心識觀。

若於坐時，隨心所緣，念念觀知唯心生滅，譬如水流燈燄，無暫時住，從是當得色寂三昧。

2. 心寂三昧：

思惟內心不可見相，圓滿不動。無來無去，本性不生不滅，離分別故。想見內外色，隨心生，隨心滅，乃至習想見佛色身，亦復如是，如幻；如化；如水中月；如鏡中像；非心、不離心；非來、非不來；非去、非不去；非生、非不生；非作、非不作。

當知如是唯心識觀，名為最上智慧之門。所謂能令其心猛利，長信解力，疾入空義，得發無上大菩提心故。得相似空三昧時，識想受行粗分別相不現在前，從此修學，為善知識大慈悲者守護長養，是故離諸障礙，勤修不廢，展轉能入心寂三昧。

二．修習念佛(一行)三昧

1. 持名、憶念名號：應於一切時一切處，常勤誦念佛之名字，勿令間斷，則心不散亂，名為妙止；名號歷然，名為妙觀，便可助顯唯心識觀，兼有滅障勝功能矣。
2. 觀法身：若得一心，善根增長，其意猛利，當觀諸佛法身，與己自身，體性平等，無二無別，不生不滅，常樂我淨，功德圓滿，是可歸依。
3. 修厭離：又復觀察己身心相，無常、苦、無我、不淨、如幻如化、是可厭離。現前一念心性，本與大士諸佛體同，而由無始迷惑，妄認四大為己身相，妄認六塵緣影為己心相。譬如棄海認漚，安得不於常住之中妄見無常；樂中受苦；自在性中，不得自在；清淨性中妄成雜染。而此無常苦無我不淨之妄身妄心，仍依現前一念心性而起，但如幻化，非別有實，何乃彼此虛誑不實身心所惑，而起諸惡煩惱耶。

若能修學如是觀者，速得增長淨信之心，所有諸障，損減，亦能隨願往生他方淨佛國土。

三．入禪十種次第方便

1. 攝念方便相：如天台止觀所明二十五前方便，一、具五緣，二、訶五欲，三棄五蓋，四、調五事，五、行五法，或如瑜論所說二道資糧。
2. 欲住境界相：選定所緣境，或繫緣止、或制心止、或體真止；或淨行所緣、淨惑所緣、善巧所緣等，必各各有所觀境。
3. 初住境界：分明了了，知入、住、出相。
4. 善住境界得堅固相：如修安般者，心善住於出入息；乃至修唯心識觀者，則心善住唯識無義。
5. 所作思惟，方便勇猛轉求進趣相：如修安般者，已得欲界粗住，轉求細住；乃至修唯心識觀者，歷觀諸法無不從識所現。
6. 漸得調順，稱心喜樂，除疑惑信解，自安慰相：如修安般者，證欲界定覺心明淨，與定相應，定法持心，無分散意，乃至修唯心識觀者，了了信解唯識無義。
7. 尅獲勝進，意所專者，少分相應，覺知利益相：如修安般者，從未到定，泯然虛豁，失於欲界之身；始證初禪八觸，或動或痒，或涼或暖，或輕或重，或澁或滑，隨發一觸，則有十種善法功德相應俱起。一定、二空、三明淨、四喜悅、五樂、六善心生、七知見明了、八無累解脫、九境界現前，十心調柔軟。
8. 轉修增明，所習堅固，得勝功德，對治成就相：如修安般者，已發初禪五支成就，所謂一尋、二伺、三喜、四樂、五一心支，不退不轉，對治欲散，具足成就初禪功德。乃至修唯心識觀者，唯識之理增明，斷遍計所執。
9. 隨心有所念作，外現功業，如意相應，不錯不謬相：證根本定者能起各種變化。乃至證唯心識觀者，能起六神通。
10. 若更異修，依前所得而起方便，次第成就，出入隨心，超越自在相。