



静心学堂

Mindful Peace Academy

# 静心学堂学员手册

2025年1月



# 目录

缘起.....	2
<b>【修学总纲】</b> .....	5
第一章 性质.....	5
第二章 学训.....	5
第三章 准则.....	5
第四章 静心学堂之歌 .....	5
<b>【静心学堂课程设置】</b> .....	6
初级：同喜班课程设置 .....	6
中级：同修班课程设置 .....	9
高级：同德班课程设置 .....	11
<b>【修学规则】</b> .....	14
第一章 修学态度.....	14
第二章 修学方法 .....	14
第三章 修学效果 .....	20
第四章 修学方式 .....	21
第五章 自修准则 .....	22
第六章 交流准则 .....	23
<b>【共处规则】</b> .....	25
<b>【学习公约】</b> .....	27
<b>【学员须知】</b> .....	29
<b>【健康生活五大信念】</b> .....	31
<b>【法音佛曲】</b> .....	33



## 缘起

21 世纪，人类进入物质繁荣而内心匮乏的时代。物质文明和科技文明给生活带来便利的同时，也带来环境污染与气候变暖等全球性生态问题、焦虑和抑郁等心理问题。精神的空虚、心灵的热恼，以及由此导致的种种社会危机，成为人类共同面临的发展困局。与此同时，频繁的国际冲突更是令世界动荡不安，日新月异的人工智能技术随时有取代人类职业角色的可能。这些日益加剧的外在变化，引发了极大的不确定感，许多人对未来充满担忧与困惑。

以上问题的根源，在于过度关注外在成就，忽视了作为人自身的三大问题：人类独特的价值是什么？生命的意义在哪里？现代人如何安顿身心？如果不能正视和解决，即使不缺外在的财富，也无法享有内心的安宁。如何解答这些问题？中国传统文化有着独特的优势。尤其是佛教所提倡的向内追寻的东方智慧，对正确认识心性，看清生命真相，改变错误观念，培养良好心态，造就健全人格，成就美好自己，建设美好世界有着独特的价值。若能发挥其优势，必将为当今世界和人类带来新的希望。

为此，济群法师（以下简称导师）集四十余年学修所证和三十余年弘法经验，创建了一套静心学堂修学体系。这套课程以大众化、系统化、可操作、可检验为主要特征，是针对佛法修学中的主要问题，为现代人量身定制的佛法修学体系。

佛法智慧甚深，卷帙浩繁，如果缺乏系统引导，学人往往费时费力却难有受用，容易失去继续深入的动力。即使能信心坚定，精进不辍，如果对佛法认识存在局限，难免产生片面、偏执的现象，学到一定程度便无法提高。此外，还有学人因无缘得遇善知识或自视甚高而选择自学，凭个人感觉深入经藏，摸索实践，可佛典浩瀚，法门众多，最后往往迷失方向。更有甚者，稍得一知半解便狂妄自大，反而成为修学的极大障碍。因此，多数人的修学容易落入极端：或是不得要领，或是偏执一端，或是落入盲修，或是流于玄谈。

除了修学的偏差，佛法在弘传方面也存在与时代脱节、被误解乃至被边缘化的窘境。民国年间，太虚大师倡导人生佛教，使佛教走进现实人生，全面关注社会问题，充分体现了济世利人的慈悲情怀，对普及佛法具有重大意义。但如果不能正确把握人生佛教的内涵，以为佛教只关心现世幸福，反而会因为忘却解脱之根本，使弘法出现肤浅化、世俗化的倾向。

2006 年 4 月，导师在首届世界佛教论坛上，发表《一个根本，三大要领》，提出了有效的解决方案。所谓根本，即架构一套适合当今学人的大众化修学体系。在此基础上，建立佛教教育、僧团管理和弘法布教三大制度。其后，导师又陆续

发表了《汉传佛教的反思》《佛法修学次第的思考》《我的判教观》等论文，重点阐述大众化修学体系所应包含的核心要素、修学次第和实践方法。导师认为，没有一套契理契机并具有操作性的大众化修学体系作为保障，学人就会修学不力，内心缺乏法的支持，甚至退失信心道念，引发种种问题乃至危机，只要抓住根本，把修学搞上去，很多问题就能迎刃而解。这些思考在教内教外引起很大反响。

所谓大众化，一是适合所有学人，不论出家在家，程度如何，皆可依此修学；二是兼容所有法门，可与一切法门的修学相得益彰。之所以强调大众化，关键在于明师难求，对很多学佛者来说，依止善知识几乎成了可遇而不可求的奢望。在这一背景下，唯有大众化、标准化、模式化的修学体系，才能迅速普及，使现有资源得到最大化的利用，使有心学佛者得到系统、有效的引导。大众化修学体系的模式化运作，不仅是解决现有问题的方案，更是佛法现代化传播的全新探索。

所谓系统性，是指一套完整的修学体系必须包含核心要素、修学次第和实践方法。佛法虽然博大精深，但核心不外乎皈依、发心、戒律、正见、止观，解脱道如此，菩萨道亦如此。不皈依，就没有佛子资格；不发心，就没有修行方向；不持戒，则没有定慧之基。至于正见和止观，一为正法眼目，一为实践方法，更是缺一不可。把握这些要素，也就把握了修学的基本内容，然后还要了解各个修学环节的次第和关系。五大要素中，皈依、发心、戒律为一切法门的共同基础，不论修学什么宗派，都要先具备这些基础，然后选择一宗正见和止观方法，深入修学。

所谓可操作与可检验，是指每个修学阶段都要设置修学次第和步骤，匹配具体的学习方法，并能检验修行达到的程度，使学人既能看到现阶段的学修效果，也能了解目前所处的阶段，并且知道自己离目标还有多远。

根据以上理念，导师创设的静心学堂课程体系分设初、中、高三级，每一级都有明确的目标，完整的内容，合理的次第和相应的修法指导。

初级课程是探索生命真谛，建立智慧人生。通过学习人生佛教课程，摆脱对佛法的误解，学会以佛法智慧看世界、看人生，解决粗重烦恼。又以修习初级正念禅修和初级利他禅修，建立智慧人生；进而走近佛陀，探索生命真谛，寻找终极归宿。

中级课程是依托次第修学，培养正念和慈悲。通过学习《略论》《百法明门论》《辩修对治品》《入菩萨行论》《瑜伽菩萨戒品》等论典，了解并掌握

菩提道的要领和次第。进而在初级正念禅修的基础上，依三十七道品开展中级正念禅修。此外，依据佛教大乘精神，特别倡导菩提心教法，通过如法修学和实践，在初级利他禅修的基础上修习中级利他禅修，自利利他，自觉觉他。

高级课程是树立空性正见，开展空性禅修。通过闻思经教树立正见，修习止观，在中级正念和中级利他禅修基础上，修习高级正念禅修、高级利他禅修，引发空性慧，成就胜义菩提心。

配合整套课程，导师施设了“一条道路、两个层面、四种身份、五处用心、三种禅修”的系统方法，尤其是十八字方针、八步骤三种禅修（简称八步三禅，下同）、正念禅修、利他禅修，遵循这套方法，就能快速于修学获益。没有因缘完整修学全套课程的学员，可根据自身情况，选择分阶段学习。

这套静心学堂修学体系一经推出，深受信众欢迎，迄今已有大批有识之士依此修学。经过十余年大众修学的实践检验，成效显著，堪能成为引领广大学佛者探求生命真相的觉醒之路。

这个世界唇齿相依。为海内外民众安顿身心，让人类与世界和谐共处，需要更多东方智慧的声音。静心学堂是国际静心协会创建的东方文化品牌，以纯公益的静心课程为核心产品，提供修学引导及服务大众两套模式。依托修学引导模式，开展正念禅修，增长智慧；依托服务大众模式，开展利他禅修，长养慈悲。以此帮助学员开启富有禅意的生活方式，践行自觉觉他、济世利人的觉醒人生。

让我们成为智慧的传播者，将静心文化带回家，带进社区，为迷惘的人们送去光明，为喧嚣的尘世送去清凉！

## 【修学总纲】

### 第一章 性质

静心学堂以弘扬佛教优秀传统文化、倡导禅意生活、引领社会大众走向生命觉醒的公益性修学团体。通过次第修学，正念与慈悲的修行，以及践行富有禅意的生活方式，由此认清生命真相，逐步摆脱迷惑，建立觉醒的人生。

### 第二章 学训

悲智和敬

以悲心利他，以智慧处世，以和乐生活，以恭敬待人。

### 第三章 准则

第一条 理念——传承佛教文化，开启觉醒之道

第二条 模式——次第修学，解行合一。

第三条 特色——依据五大要素，构建次第修学。

营造良好氛围，提供有效引导。

第四条 氛围——有法有爱，共同成长。

第五条 信念——修学为本，服务至上。

第六条 使命——让我们成为智慧的传播者，为迷惘的人们送去光明，为喧嚣的尘世送去清凉。

### 第四章 静心学堂之歌

《处世梵》

处世界，如虚空。如莲花，不著水。

心清净，超于彼。稽首礼，无上尊。

南无布达耶，南无达玛耶，南无僧伽耶，至心归命礼。

## 【静心学堂课程设置】

静心学堂课程体系将系统修学设置为分阶教育。根据佛陀施设的三乘教法，课程分为智慧人生教育、解脱道教育和大乘菩萨道教育。学员可根据自身情况，单独选择同喜班（智慧人生教育），或在此基础上进一步选择解脱道教育，当然，完整修学是最理想的。

### 初级：同喜班课程设置（1 年）

——探索生命真谛，建立智慧人生

#### 入门篇

第 1 课 《认识静心学堂》（《静心学堂学员手册》选读）

#### 第一单元 信仰篇

第 2 课 《当代信仰问题的思考》

第 3 课 《佛教与中国传统文化》

第 4 课 《人生五大问题》

第 5 课 《信仰与人生》（观听视频，参阅文稿）

第 6 课 《慈经》的修行（观听视频，参阅文稿）（参考初级《慈经》的禅修）

复习课 同喜班复习课之一

#### 第二单元 人生篇

第 7 课 《认识人格密码，开启八三禅修》（观听视频，参阅文稿）

第 8 课 学习使用元日记

第 9 课 《心灵创造幸福》（观听视频，参阅文稿）

第 10 课 《生命的回归》

第 11 课 《佛教徒的人生态度》之一（观听视频，参阅文稿）

第 12 课 《佛教徒的人生态度》之二（观听视频，参阅文稿）

第 13 课 《佛教徒的人生态度》之三（观听视频，参阅文稿）

第 14 课 《班级经营手册》（漫画版、动画版 5）

第 15 课 《心理学视角的佛学世界》（观听视频，参阅文稿）

第 16 课 《茶与禅的修行》（观听视频，参阅文稿）

第 17 课 《静茶七式》——泡好一杯茶

第 18 课 《菩提导航攻略》（观听视频）

复习课 同喜班复习课之二

### 第三单元 社会篇

第 19 课 《人工智能时代，人类何去何从》（观听视频，参阅文稿）

第 20 课 《佛教的世界观》（观听视频，参阅文稿）

第 21 课 《佛教的财富观》（观听视频，参阅文稿）

第 22 课 《佛教的环保思想》

第 23 课 《从物品整理到心灵整理》

第 24 课 《正念禅修十要素》

第 25 课 《正念盘坐八式》

第 26 课 《正念呼吸七式》

第 27 课 正念修习——身体扫描

第 28 课 “佛门礼仪”视频，阅读《居士入寺礼仪》

复习课 同喜班复习课之三

### 第四单元 利他篇

第 29 课 《行到水穷处，坐看云起时》

第 30 课 《重新估量价值，探寻人类出路》

第 31 课 《佛法修学次第的思考》

第 32 课 《千手千眼，大慈大悲》（观听视频，参阅文稿）

第 33 课 欢欢喜喜义工行

第 34 课 传灯实践课——如何开展一场读书会

第 35 课 养生实践课——正念八段锦

复习课 同喜班复习课之四

### 第五单元 佛传篇

第 36 课 《走近佛陀，认识佛法》之一（观听视频，参阅文稿）



第 37 课 《走近佛陀，认识佛法》之二（观听视频，参阅文稿）

第 38 课 《走近佛陀，认识佛法》之三（观听视频，参阅文稿）

第 39 课 《走近佛陀，认识佛法》之四（观听视频，参阅文稿）

第 40 课 《走近佛陀，认识佛法》之五（观听视频，参阅文稿）

第 41 课 “鹿野苑的开示”（观听视频）

第 42 课 《认识菩提导航》（观听视频，参阅文稿）

第 43 课 《认识静心学堂》（学习《静心学堂手册》）

复习课 同喜班复习课之五

### 第六单元 皈依篇（晋级同修班阶段选修课程）

第 44 课 《皈依修学手册》之一（观听视频，参阅文稿）

第 45 课 《皈依修学手册》之二（观听视频，参阅文稿）

第 46 课 《皈依修学手册》之三（观听视频，参阅文稿）

第 47 课 《皈依修学手册》之四（观听视频，参阅文稿）

第 48 课 “导师领众修习皈依”（77 分完整版）

复习课 同喜班复习课之六

### 【修学要求】

1. 认识并建立真诚、认真、老实的修学态度，以八步三禅修学人生佛教，树立因缘因果正见，解决粗重烦恼。
2. 学习佛陀传记，探索生命真谛，思考人生意义。
3. 开展初级慈心禅修。以听《慈经》为定课，以《初级〈慈经〉的禅修》为引导方法，随文入观，对他人生起友善、关爱之心，发起初级利他心。
4. 学习如何用心做事，培养利他精神，落实慈心修行。
5. 把慈心带入生活，认识并建立感恩、随喜、理解、同情和接纳之心。
6. 开展初级正念禅修。修习《正念盘坐八式》《正念呼吸七式》《身体扫描》、静茶七式、正念八段锦等，安顿身心，认识并建立正念。
7. 学习《皈依修学手册》，正确认识皈依，为进入修士阶段的修学做准备。

## 中级：同修班课程设置

——依托次第修学，培养正念和慈悲

### 同修·第一进度（2年）

**【修学目标】** 认识修学理路，掌握修学要领。

**【修学内容】**

晋级开示：《走上菩提道》

正式修学：《八步骤三种禅修》（2课），《义工成长指南》（1课），学前引导之一《道次第》修学意义（1课），学前引导之二《道次第》修学要领（1课），《菩提道次第略论》系列讲座（77课），《三主要道颂》（5课）。参考《略论讲记》《道次第之道》。掌握菩提道的修学理路。通过观察修和安住修，逐步改变观念，调整心态，走上菩提大道。

**【修学要求】**

1. 建立并培养真诚、认真、老实的态度；以八步三禅调整观念和心态，解决粗重烦恼。
2. 依八步三禅修学，认识道次第的修学要领，并生起相应的心行。
3. 以“皈依共修”为定课，配合佛随念的禅修，增强对三宝的信心；继续开展初级正念禅修，认识、建立正念及相应心理。
4. 继续开展初级慈经禅修。修习慈心，在与人相处及服务大众模式中，建立并培养慈悲相应心理。

### 同修·第二进度（1年）

**【修学目标】** 培养正知正念，建立解脱相应心理。

**【修学内容】**

晋级开示：《开启正念与慈悲大爱》

正式修学：《正念禅修要领》（1课）《正念禅修十要素》（1课）《解脱心理学》（1课）《百法明门论》系列讲座（23课）《中级慈经的禅修》《辩中边论·辩修治

品》（11 课），了解轮回和解脱的心理元素，修习三十七道品，培养正知正念。

### 【修学要求】

1. 依八步三禅修学，认识轮回和解脱的心理，以及转染成净的方法。
2. 开展中级正念禅修，立足三十七道品，依托四念处，以身体扫描、正念引导或正念经行为定课，开展正念禅修，拓展觉知力，体会心的清明。
3. 或以皈依共修 2.0 版、佛随念为定课，增强对三宝的信心，建立并培养正念及解脱相应心理，消除轮回心理。
4. 继续开展初级慈心禅修，适当修习《中级〈慈经〉的禅修》，在与人相处及服务大众模式中，建立并培养慈悲相应心理。
5. 备注：第二进度学完，再次学习同修的第一进度和第二进度，然后进入第三进度。

## 同修·第三进度（2 年）

【修学目标】 发菩提心，学做菩萨。

### 【修学内容】

晋级开示：《发菩提心，学做菩萨》

正式修学：《入菩萨行论》系列讲座（120 讲），参考《入菩萨行论讲记》。（视听视频，参阅书籍）

### 【修学要求】

1. 依八步三禅修习《入菩萨行论》，通过不断的观察修、安住修，对佛菩萨的悲愿和菩提道修行生起胜解，努力实践。
2. 开展中级大悲心禅修。在中级《慈经》的禅修基础上，开展中级大悲心禅修。依无自性空正见，认识并建立无我利他之心；依普贤行愿见地，认识并建立平等心、大悲心；以《菩提心修习仪轨》《慈经》为定课，通过修习七因果、自他相换，发起广大菩提心，正式受持菩提心戒；依广大菩提心修习慈悲心、利他行。
3. 依广大菩提心修习布施、爱语、利行、同事等菩萨行；在与人相处及服务大众模式中，培养并训练慈悲相应心理，发起中级利他心。
4. 发菩提心，继续开展中级正念禅修，培养、训练正念及解脱相应心理。



## 同修·第四进度（4 个月）

**【修学目标】** 发菩提心，行菩萨行。

**【修学内容】**

正式修学：《瑜伽菩萨戒品》系列讲座（29 讲），受菩萨戒，实践菩萨行。参考《学着做菩萨》（瑜伽菩萨戒讲记）。

**【修学要求】**

1. 依八步三禅修习《瑜伽师地论·菩萨地·戒品》，通过不断的观察修、安住修，对菩萨三聚净戒生起真切信心，乐于实践。
2. 继续开展中级大悲心禅修，以修习《菩提心修习仪轨》《慈经》和《瑜伽菩萨戒》（每周或半月读诵一次）为定课，真切发起菩提心，受持菩萨三聚净戒，熟悉菩萨的行为规范，努力成为合格的菩萨行者。
3. 发菩提心，继续开展中级正念禅修，训练、熟悉正念及其解脱相应心理。
4. 在与人相处及服务大众模式中，训练、熟悉慈悲相应心理。
5. 备注：第四进度学完，再次学习同修第三进度和第四进度课程之后，升入同德班。

## 高级：同德班课程设置

——树立空性正见，开展空性禅修

### 同德·第一进度（1 年）

**【修学目标】** 修学唯识中道见，做空性禅修。

**【修学内容】**

晋级开示：《入不二法门》

正式修学：《辩中边论》系列讲座（53 讲），《唯识三十论》系列讲座（24 讲）。参考《真理与谬论》《认识与存在》，了解八识差别，认识唯识中道见及修证理路。通过禅修，依唯识正见契入空性。

**【修学要求】**

1. 依八步三禅修学法义，通过不断的观察修、安住修，树立唯识正见。
2. 开展高级正念禅修，熟悉并提升正念。立足于三十七道品，依唯识见做正念禅修的定课，了知一切影像都是心的显现，消除我法二执及烦恼，通达空性。放下觉知，体认无念。
3. 开展高级无所得心禅修。在中级大悲心禅修的基础上，依唯识见契入空性，发起胜义菩提心，读诵《瑜伽菩萨戒》，践行布施等菩萨行，了知一切如梦如幻，建立无所得心。熟悉并提升慈悲相应心理，发起高级利他心。
4. 备注：学完第一遍后再学第二遍，两遍完成后再进入下一阶段修学。

## 同德·第二进度（半年）

**【修学目标】** 修学般若中观正见，做空性禅修。

**【修学内容】**

正式修学：《心经的人生智慧》《心经》的禅观（9讲）《金刚经》系列讲座（16讲）《普贤行愿品的观修原理》（12讲），了解般若中观的正见及禅修方法。

**【修学要求】**

1. 依八步三禅修学法义，通过不断的观察修、安住修，树立般若中观正见。
2. 开展高级正念禅修，熟悉并提升正念。立足于三十七道品，依中观见做正念禅修的定课。了知一切法无自性空，如梦如幻；体悟一切法的本质即是空性，消除二元对立和烦恼。放下觉知，熟悉无念。
3. 开展高级无所得心禅修。在中级大悲心禅修的基础上，依中观见契入空性，发起胜义菩提心，读诵《瑜伽菩萨戒》，践行布施等菩萨行，了知一切如梦如幻，建立无所得心。熟悉并提升慈悲相应心理，发起高级利他心。
4. 依普贤行愿的见地，撤除心的设定，临摹佛菩萨品质，体会虚空般的心，建立平等、大悲的利他修行。
5. 备注：学完第一遍后再学第二遍，两遍完成后再进入下一阶段修学。

## 同德·第三进度（半年）

**【修学目标】** 修学禅宗见地，体悟本心。

**【修学内容】**

正式修学：《六祖坛经》系列讲座（24讲），阅读《启动内在智慧的钥匙》，认识禅宗见地及明心见性的禅修。

**【修学要求】**

1. 依八步三禅修学法义，通过不断的观察修、安住修，树立禅宗正见。
2. 开展高级正念禅修，熟悉、提升、圆满正念。立足于三十七道品，依禅宗见地做正念禅修的定课，了知念头的本质，体悟本心，消除二元对立和烦恼。放下觉知，熟悉无念。
3. 开展高级无所得心禅修。在中级大悲心禅修基础上，依禅宗见地契入本心，发起胜义菩提心，读诵《瑜伽菩萨戒》，践行布施等菩萨行，了知一切如梦如幻，建立无所得心。熟悉、提升和圆满慈悲相应心理，发起高级利他心。
4. 备注：学完第一遍后再学第二遍。



## 【修学规则】

### 第一章 修学态度

学员要端正学习态度，做到“真诚、认真、老实”。

一、真诚：以佛法为镜，真诚面对生命存在的过患，认识到自己是充满迷惑烦恼的凡夫，是轮回的重病患者，勇于自我检讨，不自欺，不逃避。唯有看清这些问题，才能本着治病的心态修学。否则，学佛可能只是生活中的一种点缀。我们不仅要真诚面对自己，还要真诚地面对法，面对法师，就像急切期盼康复的患者那样，把法当作疗病的良药，把法师当作救命的良医。

二、认真：用心投入修学，严格要求自己，按照《略论》听闻轨则的要求，扎实、深入地学好每次课程内容，反复闻思，认真理解法义，让佛法进入心相续中，完成生命的自我改造。

三、老实：认同静心学堂模式后，要老老实实在地按照模式一门深入，不要被混乱的凡夫心左右，到处攀缘。如果不能珍惜法缘，安心学习，是难有受用的。

### 第二章 修学方法

#### 一、八步骤三种禅修

##### （一）依据

佛法修行中，处处强调如理思维的重要性。如：

四法行：亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行。

八正道：正见、正思维、正语、正业、正命、正精进、正念、正定。

修学三次第：闻、思、修。

修学四要领：信、解、行、证。

唯识五位中，从加行位至见道位要修习四寻思。

以上都说明如理思维对修学的重要性。

##### （二）八步骤

基于以上修学原理，并契合现代人的特点，导师提出八步骤的修学方法：

第一步：学习书本和音像内容，了解每句话的含义。

第二步：正确理解每个段落、章节的法义。

第三步：带着问题学习，知道每个章节说明什么问题，经论中又以什么方式说明。

第四步：把经论所说的问题和现实人生相联系，建立正确的认识和人生观，并安住在这种认识和观念中。

第五步：学会用佛法智慧（正见）重新审视人生，指导人生，解决现实问题。

第六步：摆脱不良串习，建立正向心理。安住于正向心理，完成心态的改变。

第七步：思维不良心态的过患，依正见观察思考，摆脱不良心态。

第八步：思维正向心态的利益，依正见深入思考。不断熟悉和重复正向心态，完成生命品质的改变。

八步骤贯穿学习教理到转变生命品质的过程。其中，第一、第二步是基础，第三、第四步是关键，第五、第六步是提升和运用，第七、第八步是达到圆满。八步骤也是十六字窍诀“树立正见，认清真相，摆脱错误，重复正确”的实践方法，前四步是帮助我们“树立正见，认清真相”，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。只要运用八步骤修学，不论自修还是交流，都属于座上修的范畴，把由此建立的正确观念和心态带到生活中，就是座下修。

### （三）三种禅修

依八步骤提出三种禅修，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（一到四步）

禅修要领：运用所学法义，结合现实人生思考，完成观念的改变。

##### （1）观察修

通过对法义（书本和音像）的学习，结合现实问题思考，由此获得正见。

##### （2）安住修

安住于正见，不断地熟悉、重复、巩固。

#### 2. 心态的禅修（五到六步）

禅修要领：运用正确观念指导人生，处理问题，完成心态的改变。

(1) 观察修

运用正确观念指导人生，处理问题，改变不良心态，获得正向心理。

(2) 安住修

安住于正向心理，不断熟悉并重复，完成心态的改变。

### 3. 生命品质的禅修（七到八步）

禅修要领：不断摆脱错误的观念和心态，重复正确的观念和心态，完成生命品质的改变。

(1) 观察修

运用正见，不断摆脱不良心态，重复正向心理，获得良性的生命品质。

(2) 安住修

安住在良性生命品质中，不断熟悉并重复相关心行。

总之，八步骤三种禅修是通过学习佛法知识，正确理解法义，完成观念的改变；运用正确观念指导人生，待人处世，完成心态的改变；摆脱不良心态，重复良性心理，完成生命品质的改变。

## 二、三级正念禅修

### （一）初级正念禅修：选择善所缘，培养专注和觉知力

同喜和同修第一阶段，以身体扫描、静茶七式、八段锦、皈依共修、佛随念（1.0）、经行等方式，选择一个善所缘，培养专注和觉知力。

正念相关的心理建设：认识并建立正见、胜解、作意、定（专注力）、慧（觉知力）。

### （二）中级正念禅修：依四念住拓展觉知，体会心的清明

同修第二、第三和第四阶段，修学《百法》《辩修对治品》“皈依共修 2.0 版”“正念经行”“正念引导”，依托三十七道品，立足于四念处，通过对身受心法的观察，把心带到每个当下，拓展觉知，体会心的清明。

正念相应的心理建设：培养、训练并熟悉正见、胜解；作意、定（止）、慧



（观）；认识、建立、培养、训练无贪、无嗔、无痴、轻安、行舍、不放逸。

### （三）高级正念禅修：消除二元执著，放下觉知，体认无念

同德第一、第二和第三阶段，在中级正念禅修的基础上，依托三十七道品，立足于四念处，以普贤行愿见、唯识见、无自性空见及禅宗正见，做空性禅修，消除二元对立和执著，放下觉知，体认并熟悉无念，于空性禅修中清理串习。

正念相应心理建设：认识、建立并培养无所得心、无念、平常心；训练、熟悉并提升正见、胜解；作意、定（止）、慧（观）；无贪、无嗔、无痴、轻安、行舍、不放逸。

## 三、三级利他禅修

### 初级利他——慈心禅修

在同喜和同修第一、第二阶段，依《初级慈经的修行》修习慈心，对自己、他人乃至一切众生建立友善关爱之心。

初级慈心相关心理建设：是认识、建立和培养悲悯心、感恩、随喜、理解、同情、接纳、陪伴、关爱、引导、布施、爱语、利行、同事、忍辱。

### 中级利他——大悲心禅修

在同修第三、第四阶段，在初级慈心禅修的基础上，修学《略论》《入菩萨行论》《瑜伽菩萨戒品》，对大乘菩萨道修行生起真切的信心。依普贤行愿、无自性空正见，修习七因果、自他相换，认识、建立无我利他心、平等心、大悲心，进而发起广大菩提心，依菩提心修习布施等菩萨行。

大悲心相关心理建设：重点培养、训练和熟悉悲悯心、感恩、随喜、理解、同情、接纳、陪伴、关爱、引导、布施、爱语、利行、同事、忍辱。

### 高级利他——无所得心禅修

在同德第一、第二和第三阶段，在中级慈心禅修的基础上，修学《辩中边论》《金刚经》《心经》《六祖坛经》，依唯识见、无自性空见、禅宗正见，打破二元对立和执著，通达空性，生起胜义菩提心。依胜义菩提心修行布施等利他行，

了知一切如梦如幻，认识、建立并培养无所得心、无住心。

无所得心相关心理建设：依空性见，认识、建立并培养胜义菩提心；建立、培养、训练、熟悉和提升无我利他心、平等心、大悲心；熟悉和提升慈心、悲悯心、感恩、随喜、理解、同情、接纳；陪伴、关爱、引导、布施、爱语、利行、同事、忍辱。

## 四、止禅与观禅

正念禅修依托《大念处经》，立足四念处，通过对身受心法的观察，培养专注力和觉知力。在止禅和观禅的训练中，完成定和慧的修行。

### （一）止禅修习——九住心之七

第一内住：选择一个善所缘，开始安住。

第二等住（续住）：持续安住，不令散乱。

第三安住：出现散乱后能快速觉知，继续安住善所缘。

第四近住：止力增强，觉察和妄念可同时生起。

第五调伏：止力增强，能调伏内心的妄想和烦恼。

第六寂静：止力增强，能体会寂静的美妙。

第七最极寂静：能稳定安住于心的寂静、轻安。

### （二）观禅修习

第一认识：在止的基础上，认识心的观照力。

第二建立：在止的基础上，建立观照力。

第三增长：在止的基础上，培养心的观照力（培养），使观照力得到增长。

第四运用：在止的基础上，以正见观照，突破二执二障，使观照力不断增强。

第五熟悉：在止的基础上，熟悉心的观照力。

第六无造作：体会到没有造作的心，安住于没有造作的心。

第七自在：在没有造作的禅修中获得自在。

## 五、修学辅助工具

### （一）菩提导航

菩提导航是根据《一条道路，九种禅修》开发的手机应用程序（APP），拥有“导航”的功能，通过“我在哪里（定位）、去向哪里（目的地）、最优路线”，为我们的修行提供帮助。

在菩提导航首页的地图上，显示了一条通向觉醒、解脱的道路，有 10 大站、42 小站及 700 多节课程，次第清晰，内容完整。其中，红圈显示我们的定位，即当期所学课程。

根据各阶段的生命品质，施设学士、修士、胜士、智士四种身份，分别以不同形象的小船（启明号、正念号、慈悲号、觉醒号）和不同形态的生命海洋来显示。

围绕小船有五处用心，即修行的五个场景：自修、共修、定课、日常、服务大众，涵括一天 24 小时。若能时时用心，就能把修行贯穿到方方面面，使效率最大化。

五处用心，是修行的重点所在。每个场景，都通过修学管理、心理提示、心理积累、心理检测四个流程，帮助我们切实做好每一次自修、交流、定课、日常、服务大众，了解每个阶段要修行的心理，做好心理建设，关注自己的心理发展，让每一次学习和做事，都能成为菩提道的资粮。

除此之外，菩提导航还提供作息表、正念钟、人格模型等功能，帮助我们做好时间管理、习惯养成，掌握修行情况。未来还有人工智能小觉，为我们的生活、修学答疑解惑。

打开菩提导航，开动启明号，让我们正式起航，从迷惑走向觉醒。

### （二）元日记（八三 APP）

元日记是根据《认识人格密码，开启八三禅修》开发的应用程序（包括 APP、网页端），帮助我们走好菩提导航的每一个站点，学好每一课。

元日记立足于“人格形成密码”，即文化、思维、观念、行为、习惯、性格、人格，通过建立生命的黑牌与白牌，将修学之路导入心灵之路。黑牌展现轮回的轨道，通过记录自己的真实案例，会看到生命存在的问题，找到出现问题的原因，是苦谛与集谛的修行；白牌展现觉醒的轨道，从接受佛法的智慧文化，到通过八步三禅的修行，改变轮回串习，解决人生的各种痛苦、烦恼、缺陷、不完美，造就觉醒的人生，是灭谛和道谛的修行。

### （三）正念日记：把正念落实到每一件事

正念日记包含两个部分，一是正念禅修元素。包含基础条件（发心、持戒、热忱），止禅（所缘、作意、专注），观禅（觉知、接纳、不评判、正见）共十个元素。另外还有无念、无住，作为高级禅修的元素。

二是训练事件。正念禅修关键要持续训练，正念日记中可以自己设置训练事件，时刻训练自己的专注与觉知，并记录每天的用心说明。帮助我们将正念贯穿到生活中，把禅修带到方方面面。

备注：“正念日记”在菩提导航 APP- 五处用心（日常）中可使用

### （四）利他周记：用慈心对待每一个人

利他周记包含修行元素、修行方法、修行对象和修行心得，并可对慈悲相应心理作检测。

修行元素是以慈心为基础，修慈悲相应心理，可以根据自己情况，一段时间专门修某一部分的利他心理；修行方法包括利益思维、《慈经》修习、缘起思维、空性见；修行对象包括共同生活的人、共同工作的人、共同修学的人以及社会大众，慈心的修习需要面对具体对象去训练，每周可以根据修习的情况写一篇修行心得。

备注：“利他周记”在菩提导航 APP- 五处用心（服务）中可使用

## 第三章 修学效果

落实正确的态度和方法后，我们将从“观念、心态、生命品质”发生改变，这是水到渠成的。

凡夫的生命是一大堆错误观念和混乱情绪的综合体。错误观念导致贪嗔痴烦恼，形成凡夫品质；正确观念带来正向心态，成就圣贤品质。通过修学，我们对世界和人生的固有观念将逐渐被智慧替代，解除由错误观念导致的烦恼，走出迷妄的轮回系统，成就佛菩萨的生命品质。



## 第四章 修学方式

### 第一条 自修和交流

静心学堂的修学采用自修与交流相结合的方式。通过自修，完成对法义的闻思，落实对法义的理解、接受和运用，同时也为交流做好准备，保证交流质量。通过交流，营造良好的修学氛围，互帮互学，为自修提供支持。所以自修和交流同等重要，缺一不可。

### 第二条 自修意义

一、自修是重要的修学方式。佛教提倡自力，所谓“自依止，法依止”。佛菩萨也好，善知识也好，只能为我们开示解脱之路，只有自己亲自实践，才能从中受益。

二、自修是有效交流的前提和保障。如果没有认真自修，交流时就难以如理如法地分享，或偏离主题，或言之无物，既不能自利，更不能利他。

三、交流也是为了增进个人自修效果，深化对法义的认识，并通过交流促使法义落实到心行。

### 第三条 自修方式

一、每天保证相对固定的闻思时间，养成精进修学的习惯。按照课程进度阅读书籍、观听音像，围绕每期修学主题，结合辅助材料，认真思维每个问题，为小组和班级交流做好准备。

二、修学中遇到问题时，应积极和辅导员或同修交流，不要得过且过。

三、在生活中积极践行佛法，遇事能以佛法智慧处理，学会检讨自身不足，随喜他人功德。培养分享意识，自己从佛法受益后，乐于和他人分享修学心得，接引有缘众生。

### 第四条 交流意义

一、突破自修的局限。个人修学时，对法义的认识往往是片面的，只能从某个角度去理解。通过交流，同修间可以从不同角度分享，互相启发、提醒、纠正，从而弥补自修的不足，有效促进个人修学。

二、交流营造的氛围，有助于学员形成良好的修学习惯，是对个人修学的有力支持。当今时代人心浮躁，诱惑重重，方方面面都在强化贪嗔痴。在这种大环境下学法，往往会面对各种质疑和压力，何止与万人敌！静心学堂学员都是为追求真理走到一起，是正能量的汇聚，能有效化解外境的不良影响，为修学充电续航。

三、交流能使学员养成检讨自身不足、随喜他人功德的习惯，是修行的增上缘。一个人闭门自修，很难发现自身问题，更难走出凡夫心的强大串习。通过交流，在同修的对照和提醒下，更容易看到自身不足，随时调整心行。当学员有一点进步时，同修间的鼓励又能起到促进作用，从而坚定信心道念。

## 第五条 交流方式

一、交流包括班级交流和小组交流两种。为保证修学质量，让心时常安住于善所缘，学员应每周参加小组交流和班级交流。

二、班级交流是以班级为单位的集体交流，在辅导员的跟进下，由各小组轮流主持，以调动学员的积极性和参与感，培养团队精神。为达到交流效果，班级交流应按交流流程进行。每位学员的分享时间为五分钟左右，应提前做好准备。

三、交流时，学员应围绕每期的闻思主题，重点从三方面分享：1. 阐述对当期闻思内容的理解。2. 报告心得，学员通过自修闻思法义，并与个人的修行和生活相结合，用佛法检讨自己，分享内心的触动。这是分享的重点，决定了交流效果。3. 提出疑问，不论对法义的疑惑，还是运用中出现的问题，都可提出来共同讨论。

四、小组交流是班级交流质量的保障。在班级交流前，由小组长提前组织本组成员交流，重点是对当期闻思内容的理解。通过交流，使学员完整、准确、透彻地理解法义。对《辅助材料》的每个问题要逐条讨论，以把握法义的脉络和重点。小组交流的话题可适当广泛，包括修学或生活中遇到的疑惑、对法义的运用等，轻松活泼地沟通，但要掌握节奏，避免闲谈。当期轮值小组应安排好班级交流的主持工作。

## 第五章 自修准则

**第一条** 自修时，须落实真诚、认真、老实的修学态度，掌握理解、接受、运用的修学方法，达到观念、心态、生命品质的改变。

**第二条** 自修必须依照静心学堂课程的内容，并在辅助材料的指导下进行，切勿私定教材，盲修瞎练。

**第三条** 自修进度必须依照规定，次第进行。如因特殊情况需做调整，应事先征得辅导长的同意。

**第四条** 自修时，学员以闻思导师开示、阅读相关教材为主。若有心得或疑问，可通过书面形式（邮件、短信等）向本班辅导员汇报或咨询，及时与同修交流。

## 第六章 交流准则

**第一条** 交流时，应严格按照静心学堂课程安排的教材和进度进行，不得随意更改。

**第二条** 班级交流时，应围绕当期法义和主题，如理如法地分享，不得宣扬邪知邪见，不得随意发挥，离题万里，影响他人修学。

**第三条** 交流时，应本着自利利他的发心，真诚交流，积极分享，不作宗派之争，不持门户之见，秉持六和精精神，和谐相处。

**第四条** 交流时，不迟到、早退、旷课。因故不能参加时，应提前向本组组长或班长请假。

**第五条** 交流时，自觉维护清净的现场气氛，语言柔和，举止得体，切勿大声喧哗，随意插话。手机应调为振动或关机，以免干扰交流。

**第六条** 班级交流流程

1. 打开“菩提导航”——五处用心——交流——修学管理，做好“态度”与“方法”的管理，开始班级交流计时。
2. 端身正坐，收摄身心，聆听相应进度的静心音乐。
3. 主持人法义回顾及概述（10 分钟）。
4. 交流讨论：（1）学员分享心得，提出疑问；（2）辅助员示范分享（仅同喜班前三个月）；（3）平等交流；（4）辅导员总结分享。
5. 读诵《健康生活五大信念》（仅同喜班）。
6. 布置下周交流内容及班委通知等。
7. 修习四无量心。

8. 播放《处世梵》音乐版 / 合唱版
9. 打开“菩提导航”——结束计时，打卡，阅读“心理提示”，完成“心理积累”“心理检测”。

注：交流时长 2-2.5 小时

## 【共处规则】

为更好地佛教优秀传统文化，帮助更多人走向生命觉醒，需要建立遵纪守法的团体，营造如法、清净、和谐的氛围。现依佛教六和精神，制订如下规则：

### 第一条 戒和同修

一、践行修学和服务大众两套模式，建设以法为中心的修学团队，做到一切有法可依。这些制度既是修学准则，也是做事指南，学员应该努力遵守。

二、依法不依人，在制度面前人人平等，任何人不应将个人意志凌驾于制度之上。

三、制度是我们走上菩提路的保障，加入修学，就意味着对相关制度的认同。所有学员应该真诚、认真、老实地学习并接受两套模式，这是成为合格学员的前提，也是共同修学的基础。

### 第二条 见和同解

一、修学模式是将我们导向智慧，有效避免学佛过程中的偏差。服务大众模式是将我们导向慈悲，从而舍凡夫心，发菩提心。

二、作为学员，要认识到两套模式的价值，从它的指导思想到具体内容，都能理解、接受、运用，以此作为修学、做事及待人处世、辨别是非的标准。

三、修学过程中，我们不仅要避免个人我执，还要避免团体我执，不得有团体或信仰的优越感，通过无我利他的实践，进一步自觉觉他。

### 第三条 利和同均

一、保持静心学堂的公益性，不涉及任何世俗利益，而是以大众的利益为利益，以众生的利益为利益。

二、为学员提供修学的善缘，机会一律平等，不分职业地位，不论尊卑高下。

三、为学员提供服务大众的机会，每个人都可以根据自身能力，发利他心，积极承担，集资培福，通过做事成就慈悲，避免陷入我执我见和自我优越感。

四、培养乐于分享的意识，自己从佛法受益后，应该主动地与同修交流。因缘成熟时，可善巧地与人分享，使更多人于法受益。

### 第四条 身和同住

一、学员应当具备团体意识，安住于修学和服务大众模式，保持行动的协调



性，不应我行我素。

二、做事有大局观念，了解自己在团队中所承担的服务岗位，以及岗位的定位、职能、模式，知道做什么，怎么做，如何与同修或其他部门步调一致。

三、摆脱身业的不良串习，培养如理如法的行为习惯，具足佛弟子应有的威仪。

### **第五条 口和无诤**

一、支持团队的所有决议，有不同意见，应通过正常渠道向相关人员或团队提出，不得私下拉帮结派，引发人我是非。

二、不应非议其他道友的学修情况，或以任何理由诽谤、排挤、取笑他人。

三、保持个人与个人、团队与团队之间的良好沟通，明确彼此关系，在工作中积极配合，相互协调，使身口意三业统一到佛法和相关制度上。

四、提倡文明用语，不得妄语、绮语、恶口、两舌，注意心态和语言的调柔，学会以爱语、如实语随喜他人，利益自他。

### **第六条 意和同悦**

一、在思想上，对导师、修学和服务大众两套模式有认同感和感恩心，以精进修学和如法言行维护团队荣誉。

二、将辅导员、义工和同修视为菩提道上的伙伴，珍惜善缘，心怀感恩。

三、认真投入修学，对传灯、慈善等义工行随喜赞叹，积极参与。

六和精神是建立理想团体的大智慧，依此而行，不仅可以建设清净和谐的团体，还能化解我执，增进个人修学。愿大家共同遵守，为觉醒之路保驾护航。

## 【学习公约】

正式入学时，须签订《学习公约》。学员于签约前应详细阅读，确认对所有条款完全认同，自觉遵守，方可签署。

**第一条** 自愿加入学习，依照静心学堂模式，追求生命觉醒。

**第二条** 遵守《共处规则》，不传人我是非，不持门户之见，不作宗派之争。秉持六和精舍，平等相处，互帮互助。

**第三条** 自觉维护学员之间的清净修学关系，不得利用修学平台建立利益关系，如借贷、担保、雇佣、合伙经营等商业往来；不参与传销等违法行为，不参与疑似传销的活动，不得在学员间开展营销类活动及发展“下线”。

**第四条** 真诚、认真、老实地参与修学，严格遵守学习计划，按时完成学习进度，保质保量，共同营造良好的修学氛围，避免浅尝辄止，四处攀缘。

**第五条** 交流时，不谈论与当前主题无关的个人话题、政治和社会热点或事件等。

**第六条** 交流时，不迟到、不早退、不旷课。若因事不能参加交流，须事先向班长或本组组长请假。若班级交流请假，应事先提交不少于 500 字（或 5 分钟语音）的当期修学心得，或尽快补课。如果一年内旷课超过 5 次，将影响升学或结业。

**第七条** 交流时，自觉维护清净庄严的现场气氛，言谈柔和，举止得体，切勿喧哗。请将手机调成振动或关机，以免对交流造成干扰。

**第八条** 交流时，除班级使用的录音笔外，不使用个人录音设备，以免干扰交流。

**第九条** 交流时，学员间若存在不同知见，经辅导员解答仍无法达成共识，可由班长整理后呈请辅导长确定，不得执一己之见，误导他人。

**第十条** 交流时，应心怀感恩、珍惜善缘，检讨自己不足、随喜他人功德，共结殊胜法缘。

**第十一条** 在当地寺院交流时，应以恭敬心、感恩心尊重道场、法师及工作人员，遵守有关规章制度。

**第十二条** 不将涉及内部模式的文字、图片和音视频资料，上传到任何网络平台。

**第十三条** 自觉遵守学训——悲智和敬：以悲心利他，以智慧处世，以和乐生活，以恭敬待人。

我赞同上述“学习公约”和《共处规则》的内容，并决定遵守执行，故慎重签名：

班级编号与名称：

年 月 日

## 【学员须知】

### 关于礼敬僧宝和尊重寺院等行为规范

各位学员：

在修学和生活中，我们可能会进入其他寺院，遇到其他法师或接触其他法门。作为静心学堂学员，应当秉持对三宝的正信，以如法的行仪处理好这些关系。

#### 一、尊重所有僧人

僧人不仅是人天导师，更是续佛慧命的栋梁，正法久住的象征。没有僧宝，就没有佛法在世间的流传。学员应当以恭敬之心，尊重并礼敬所有僧人。

#### 二、遵守寺院礼仪

1. 进入寺院，首先如法礼佛，遇到僧人应合掌致敬。
2. 顶礼法师时，若法师说“问讯”，问讯即可；若法师说“一拜”，一拜即可；若法师没有招呼，则应三拜。
3. 着装应稳重大方。女众不应穿暴露、紧身、透明的服装入寺，交谈时不得拉扯法师，照相时不得紧靠法师，以免引起讥嫌。男众前往尼寺亦然。
4. 寺院内不得吵闹喧哗，不宜和法师开玩笑，公众场合更应避免。交流心得法义时，应柔声细语。
5. 有因缘与法师同行，应走在法师后方，不宜太近或太远。与法师交流时，要收摄身心，谨言慎行。

#### 三、守护口业，勿论是非

任何情况下，对其他寺院、法门和法师，除了恭敬赞叹，不得妄加评论，传播是非。

#### 四、尊重他人所修法门

在介绍静心学堂的殊胜时，可客观陈述自身的感悟和转变。如果他人已有依止的法师和法门，要鼓励对方增进道业，不得贬低其他法门，不主动引导他人改变法门。

## 五、尊重寺院

每个寺院有不同定位，我们首先要表示尊重，切勿妄加评判，分别高下。在其他寺院开展交流等活动时，要心怀感恩，言行如法。在交流和活动范围之外，不主动宣传静心学堂或向该寺护法居士传灯，以免引起不必要的误会。若该寺院的住持、法师、居士对静心学堂确有兴趣，主动询问时，可为他们详述静心学堂模式。

## 六、尊重皈依师

有些学员加入静心学堂前，已在其他寺院或法师座下皈依，这和依止导师学法并不矛盾，因为我们皈依的是十方三宝，所以要继续尊重原有的皈依师，不必有任何顾虑。在修学中，应珍惜静心学堂的因缘，安住模式，精进修学。

## 七、不在修学团队内介绍其他法门

佛法浩如烟海，而我们的精力和智慧很有限。有鉴于此，导师特别建构静心学堂修学体系，这是为现代人量身定做的、效率最大化的修学模式。参加静心学堂，意味着对这套模式的认同，只有建立“真诚、认真、老实”的修学态度，才能保障自修效果和交流氛围。因此，学习期间不得四处攀缘，不得在修学团队内介绍其他法师或法门。否则，非但自己难有受用，也会干扰他人修学，慎之慎之。

## 八、注意维护与当地寺院和长老的关系

寺院是受法律保护的宗教活动场所，三宝具足，加持有力。若能将修学与传灯模式服务于寺院，则是我们的福报。因此，要注意维护与当地寺院和长老的关系，取得认同，便于传灯和修学活动的开展。

每位学员都代表静心学堂的成效。希望大家能够珍惜，自己于法受益后，也能向外展示如法的行仪，自利利他，广结善缘。



## 【健康生活五大信念】

### 第一 不杀生

认识到生命毁灭所造成的痛苦，我发誓培养悲心，学习各种方法保护人、动物、植物的生命。我决心不杀生，不教人杀，在思想上和生活中不宽恕自己的任何一种杀生行为，同时也不随喜任何人的杀生行为。

### 第二 不偷盗

认识到由剥削、压迫、偷盗和社会的不公正等等现象所造成的痛苦，我发誓培养慈心，学习各种方法，为人、动物和植物的良好生存状态而努力工作。我发誓，通过与那些真正需要的人分享我的时间、精力和物质财富的方式，来修布施。我决心不偷盗，不将任何属于他人的物品据为己有。我将尊重他人的财产所有权，但我将阻止以人类的痛苦为代价，或以地球上其他地区人民的痛苦为代价来为自己谋取利益的行为。

### 第三 不邪淫

认识到由不正当的性关系所造成的痛苦，我发誓培养责任心，并学习维护个体、夫妻、家庭和社会的安定与团结的方法。我决心不卷入没有爱和长期承诺的性关系中。为了维护我和他人的幸福，我决心尊重自己和他人的承诺。在我力所能及的范围内，我将做一切事情来保护儿童不受性侵害，防止夫妻关系和各个家庭因不正当的性关系而破裂。

### 第四 不妄语

认识到由说话心不在焉和没有倾听能力所造成的痛苦，我发誓修习爱语和倾听，给他人带来幸福和快乐，从而减轻他们的苦恼。明了语言可以创造幸福或制造痛苦，我发誓学习讲实语，讲能够激发人的自信、给人带来快乐和希望的话。我决心不传播不确定的消息、不批评或谴责我没有把握的事情，避免讲会导致分裂或不和的话，或会导致家庭、团体破裂的话。我将尽一切努力来调解和平息所有的矛盾，无论是多么微小的矛盾。

## 第五 不饮酒

认识到由不适当的消费所造成的痛苦，我发誓通过有觉照的饮食和消费，为自己、为家庭、为社会保持良好的健康，无论是在生理方面，还是心理方面。我发誓只吸收那些对维护我个人、我的家人和社会大众身心健康与和谐有益的东西。我决心不饮酒，不吃有害的食品，不接触不健康的精神产品，比如某些特定的电视节目、杂志、书、电影及谈话等。我知道，用这些“毒品”来损害我的身心就是背叛了我的祖先、我的父母、我的社会和我的后代。

我将通过修习既适用于个体也适用于社会的这五戒，使自己心中和社会上的暴力、恐惧、愤怒及混乱状态得到改变。我明白，要改造自我，改造社会，一份合适的戒规是必不可少的。

## 【法音佛曲】

### 慈 经

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。

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。

愿在这寺庙的所有修禅者，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。

愿在这寺庙的比丘、沙弥，男教徒、女教徒，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。

愿我们四资具的布施主，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。

愿我们的护法神，在这寺庙的，在这住所的，在这范围的，愿所有的护法神，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。

愿一切众生，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，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。愿一切众生脱离痛苦，愿他们不失去以正当途径所获取的一切，愿他们依据个人所造的因果而受生。

在东方的，在西方的，在北方的，在南方的，在东南方的，在西北方的，在东北方的，在西南方的，在下方的，在上方的，愿一切众生，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，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。愿一切众生脱离痛苦，愿他们不失去以正当途径所获取的一切，愿他们依据个人所造的因果而受生。

上至最高的天众，下至苦道中的众生，在三界的众生，所有在陆地上生存的众生，愿他们无精神的痛苦、无敌意，愿他们无身体的痛苦、无危险。

上至最高的天众，下至苦道中的众生，在三界的众生，所有在水中生存的众生，愿他们无精神的痛苦、无敌意，愿他们无身体的痛苦、无危险。

上至最高的天众，下至苦道中的众生，在三界的众生，所有在空中生存的众生，愿他们无精神的痛苦、无敌意，愿他们无身体的痛苦、无危险。

## 三宝歌

(作词：太虚大师 作曲：弘一法师)

人天长夜，宇宙黢暗，谁启以光明？三界火宅，众苦煎迫，谁济以安宁？大悲大智大雄力，南无佛陀耶！昭朗万有，衽席群生，功德莫能名。今乃知，唯此是，真正皈依处。尽形寿，献身命，信受勤奉行！

二谛总持，三学增上，恢恢法界身。净德既圆，染患斯寂，荡荡涅槃城。众缘性空唯识现，南无达摩耶！理无不彰，蔽无不解，焕乎其大明！今乃知，唯此是，真正皈依处。尽形寿，献身命，信受勤奉行！

依净律仪，成妙和合，灵山遗芳型。修行证果，弘法利世，焰续佛灯明，三乘圣贤何济济，南无僧伽耶！统理大众，一切无碍，住持正法城！今乃知，唯此是，真正皈依处。尽形寿，献身命，信受勤奉行！

## 佛陀啊，我们回家了

不来不去，如来如去，时空迁转，您法音常住。

不来不去，如来如去，时空迁转，您从未离去。

把心贴近您的怀抱，慈悲的力量如虚空环绕，

追随您智慧的足印，觉醒的莲花次第在开放。

佛陀啊！佛陀啊！我们终于回家啦。

佛陀啊！佛陀啊！您的孩子回家啦。

## 如来使

是谁，穿越千年的迷雾，乘着宏愿而来。

是谁，点燃不灭的明灯，指引那曾隐没的归途。

红尘喧嚣处，法音演畅无尽；世事纷扰中，心灯相续不绝。

菩提树下，播撒智慧心语；莲花开处，世界遍净土。

## 《追随》

我见过您吗，您笑而不答，阳光洒遍了心田开花  
一定是您啊，终于找到啊，清风吹过了天地无涯

轮回里我多少次地迷惑，却又多少次地蓦然回首  
您却总是在我身后，无论何时从未远走

总是忍不住地像个孩子，傻傻地笑着却泛起泪花  
心中堡垒放下了防备，浓浓的欢喜久久回味

我见过您吗，您笑而不答，阳光洒遍了心田开花  
一定是您啊，终于找到啊，清风吹过了天地无涯

啊 轮回里我苦苦挣扎，驰骋生死无法自拔  
是您无限的慈悲和智慧，带我挣脱重重锁枷

啊 热泪流下我的脸颊，迷路孩子今天找到了家  
菩提路上追随您的步伐，同赏幸福彼岸的话

是您发心求正觉，忘己济群生  
只愿追随着您的脚步，生生世世不再久违，生生世世不再久违



## 《菩提花开》

如果你渴求一滴水 我愿意倾其一片海  
如果你要摘一片红叶 我给你整个枫林和云彩

如果你要一个微笑 我敞开火热的胸怀  
如果你需要有人同行 我陪你走到未来

菩提花开 这是觉醒的世界  
每次共修 唤醒我对众生的爱  
自觉觉他 是我对三宝的告白  
悲愿无尽 一直与我们同在

菩提花开 这是觉醒的世界  
生命如水 有时平静也有时澎湃  
穿越轮回 清净欢喜无处不在  
其实觉醒 一直与我们同在

我们的世界 菩提花开

## 《坐看云起》

坐看云起  
不想错过那无云晴空  
你说孩子要学会放松  
像一片落叶没入草丛

坐看云起  
石板路留下你的从容  
山河大地不过是场梦  
愿我走出自己的迷宫

总是迷迷糊糊懵懵懂懂  
跟着你烤烤芋头吃茶听松  
再跟着去田间吹吹暖风  
敲敲脑袋这也是场梦

世事悠悠，不如山丘  
青松蔽日，碧涧长流  
生死无虑，更复何忧  
眼望你来去自由

坐看云起  
不会被现实拖入黑洞  
也许未来的路千疮百孔  
你说有信念就不怕寒冬  
消融冰雪光亮在黑暗中

不再迷迷糊糊懵懵懂懂  
依旧是烤烤芋头吃茶听松  
还参什么东西南北中  
说似一物即不中

世事悠悠，不如山丘  
青松蔽日，碧涧长流  
生死无虑，更复何忧  
眼望你来去自由

## 《师兄，祝你生日快乐》

师兄，祝你生日快乐。  
难忘的日子，我为你唱首歌。  
一路走来，从相遇到相知  
你还记得吗？我们觉醒的承诺。  
感恩有你，为我无私的奉献，  
感谢有你，为我雨中撑伞，  
感动有你，班级里的温暖，  
同愿同行，我们相依相伴。

师兄，祝你生日吉祥。  
难忘的日子，我们说说心里话。  
四季变换，不变的还是你。  
你还记得吗？我们菩提的承诺。  
感恩有你，为我无私的奉献，  
感谢有你，为我雨中撑伞，  
感动有你，班级里的温暖，  
不离不弃，我们坐看云起。

### （导师的祝福）

在茫茫宇宙，无尽的时空中，我们能够一起生活在地球家园。这是我们共同的业力招感，都是有缘人。愿我们珍惜这个缘分，创造更多善的因缘，慈悲大爱的力量，智慧的力量。祝福大家福慧增长，六时吉祥！

师兄，祝你生日慢乐，  
点一盏心灯，照亮你我。  
闭上眼睛，我祈祷佛陀。  
许一个愿望，祝愿父母健康快乐。  
祝愿师兄会比从前更快乐。  
祝愿师兄早证菩提得解脱！

## 《圆与阙》

你在那天上千万年  
照见人有悲欢离合  
我抬头只见  
月有阴晴圆缺  
此事古难全  
期待永恒却暗自神伤  
哪有一朵花不改变模样  
什么才是世界的真相  
能让这颗心不再迷茫  
非阙不知圆，非圆不知阙。  
圆阙本相因，本无圆与阙。

## 《红莲花》

没有什么能够阻挡  
我走在觉醒的路上  
漂泊轮回的生涯  
我的心随风飘荡

无明迷茫的岁月  
也曾感到彷徨  
直到与您再相遇  
才开启觉醒之路

这无我利他的世界  
如此的清澈高远  
盛开着永不凋零  
红莲花 红莲花  
红莲花 红莲花  
啊 .....

## 《以菩提的名义》

当你感受到，  
我的友善温暖  
那是我以菩提的名义  
展示的笑脸

当你感受到  
我的勤劳勇敢  
那是我以菩提的名义  
无私的奉献

当你听到我  
智慧的心声  
那是我以菩提的名义  
感悟的箴言

当你看到我  
虔诚的合十  
那是我以菩提的名义  
至诚的祈愿

让我们披甲精进  
走出黑暗  
让我们点灯传灯  
照亮世间  
让我们无我利他  
默默奉献  
让我们  
把智慧的文化遗产



## 《回家的路》

回家的路，咫尺天涯  
深陷火宅，满眼泪花  
回家的路，千回百转  
慈悲法语，迷途指南  
回家的路，寂静超然  
拨开沉雾等待游子的归途

回家的路说长也短  
我们沿着三级修学一起回到觉醒的家园  
南无布达耶南无达玛耶南无僧伽耶  
一种法喜涌上了心田  
一种感动常驻在心间  
一份誓言力量心满满  
一份责任你我共承担  
回家的路

## 《同愿同行》

尼连河畔古道深，菩提树下有释尊  
无上甚深微妙法，悲智双运千载恩  
菩提家园法情深，三级修学模式新  
八步三禅学妙法，弘扬大乘菩提心

精进修学不放逸，做事修行常自新  
灯传灯续共浴佛恩，薪火相传同愿同行  
同登彼岸同祈愿，无我利他济群生  
誓愿学做如来使，行愿无尽同愿同行  
虚空无尽心灯无尽，随愿所成同愿同行

# 静心学堂学员手册

本手册内容解释权归  
国际静心协会 (Mindful Peace International)  
国际静心协会 (简称 MPI) 注册成立于瑞士苏黎世，  
作为一个开放且非盈利的组织，  
我们致力于静心文化的交流与传播。  
更多详情请登陆官网：[www.mindfulpeace.org](http://www.mindfulpeace.org)

