

濟群法師

八步驟三種禪修

- 【一· 真誠、認真、老實】
- 【二· 認識八步驟】
- 【三· 觀察修與安住修結束語】
- 【四· 八步驟三種禪修】
- 【五· 座上修和座下修】

2015年，我們的整個工作要回歸核心，即傳承并傳播三級修學。不論輔導、修學，還是傳燈、慈善，都要圍繞這個共同的核心。其中，輔導工作又是傳承三級修學的關鍵所在。

如何才能有效落實三級修學？重點就在于十八字方針，在于八步驟三種禪修。所以，我們要把認識和運用十八字方針，作為輔導委培訓的重點。從輔導員、實習輔導員到輔助員，都要掌握相關內容。如果輔導員都不能掌握十八字方針，不知如何運用八步驟三種禪修，怎麼能帶好一個班，并指導學員運用？

今天，我將從五個方面來和大家談一談。

【一、真誠、認真、老實】

十八字方針中，“真誠、認真、老實”屬於態度模式，也是落實方法、達到修學效果的前提。那麼，它對落實三級修學到底有多大作用？這是很多人開始修學時容易產生的疑問。有些學員甚至會對此心生抵觸：我們是仰慕佛法智

慧來修學的，這個起點是不是太低了？我們是小學生嗎？這也值得強調嗎？

之所以有這樣的定位，是特別針對今天的學人而設置的。當今這個時代，就是一個不真誠、不認真、不老實的時代，這種習慣和學佛完全是背道而馳的。事實上，這正是很多人修學難以相應、不得受用的癥結所在。不真誠，就會目標不清，不知學佛是爲了調心治病；不認真，就會淺嘗輒止，就像用藥劑量不足，難以生效；不老實，就會四處攀緣，今天接受這種治療，明天嘗試那個配方，尚未看到療效就不了了之。總之，沒有真誠、認真、老實的態度，是不可能藥到病除的。

在《道次第》的聞法軌則部分，講到聞法要離三種過、具六種想，這和三級修學所說的“真誠、認真、老實”到底是什麼關係？

凡夫心的特點，就是無明和我執。因爲無明，使我們的認識受到感覺、情緒和觀念的影響，從而產生種種錯誤認識。因爲我執，又會以自

我為中心，把自己對世界的錯誤認識當做真實，并執著于此。我們相信自己的感覺，但這個感覺是錯誤的。所以，人要改變自己非常困難。除非我們認識到自己存在的問題，進而接受智慧文化的教育。

佛法不僅能幫助我們看到存在的問題，還能為我們提供智慧的認識。但它究竟能對我們產生多少療效，是取決于每個人自己。我們惟有具備“真誠、認真、老實”的態度，才能以開放的心態接受佛法，改善生命。否則就會像覆器那樣，雖然法雨普潤，却依然活在自我的感覺中，滴水未沾；或是像垢器那樣，把所學的一切都用自我感覺改造過，成為“我的法”，而非佛的法。

具六種想，則是“真誠、認真、老實”的重要基礎。在學佛成為時尚的今天，不少人祇是將之作為一種愛好，就像品茗、聞香、聽琴那樣，不過是生活的點綴而已。之所以這樣，關鍵在于沒有“于己作病者想，于說法者作醫

師想，于教法作藥物想，于修行作療病想，于如來作正士想，于正法起久住想”。在這些認識中，最重要的是病者想。

我們必須認識到，自己是生死輪回的重病患者，是貪、嗔、痴的重病患者。如果不能生起這一認識，學佛必然流于表面，是不可能相應的。祇有看到以迷惑煩惱為基礎的生命存在重大過患，看到輪回的本質是痛苦的，才會尋醫問藥，積極治療。進而認識到，佛法是藥物，法師是醫生，修行是治療過程。具備這些認識，才能建立“真誠、認真、老實”的修學態度。

那麼，這種修學態度和“理解、接受、運用”又是什麼關係？

比如理解，有錯誤和正確之分，有膚淺和深入之分；比如接受，有少量接受和全部接受之分，有勉強接受和欣然接受之分；再如運用，有偶爾運用和經常運用之分，還有生搬硬套和任運自如之分。為什麼會有這些差別？正是取決于“真誠、認真、老實”的修學態度，取決

于能否離三種過，具六種想。

如果是覆器，佛法根本就進入不了心田，哪裏談得上理解？如果是漏器，無論接受多少法都會流失殆盡，無法積聚為改造心行的力量；如果是垢器，接受的法都會被自己處理過，不能產生應有的正向作用，甚至成為煩惱的增上緣。

所以說，態度模式決定了我們對法的“理解、接受、運用”，也決定了我們對法的受益程度，即能否通過學佛完成觀念、心態和生命品質的改變。

【二、認識八步驟】

關於如何修學，我們首先提出了有關態度、方法、效果的十八字方針，進而提出八步驟三種禪修。後者是對十八字方針在修學運用上的概括，不僅是一種方法，同時也蘊含了結果。其中，前四步偏向理解和接受，後四步則是通過傳承佛法來改造生命，在理解、接受的基礎

上加以運用。

對於三級修學每一課的內容，祇有理解之後，知道其中講的是什麼，才談得上接受。如果不曾理解，或理解出現偏差，哪怕聽得再多，仍是活在自己的世界裏，不能真正和法產生連接，更談不上運用了。所以，“理解、接受、運用”就是通過心相續來傳承佛法，完成生命的改造，進而幫助更多的人走向覺醒。

對八步驟的概念，我們應該不會陌生。但具體怎麼運用？並不是人人都很清楚了。其實，八步驟就是一種方法論。簡單地說，就是把書本道理變成生命品質的方法。

學佛大體有兩種誤區。一是偏于理論，知道很多道理，說起來頭頭是道，但祇是紙上談兵，和安身立命關係不大；二是盲修瞎煉，每天忙于功課，總在念着拜着，但內心煩惱依舊，把學佛和生活打成兩截。

須知，佛陀一生應機設教，都是為解決衆生問題服務的。在佛陀的教法中，有理論，有

實踐，是一個從言教到生活，從觀念到心行的系統工程。如果單純當做理論，或是修行技術，乃至生活方式，都是不完整的。

如何把理論和實踐結合起來？佛法的常規修行理路，有八正道、聞思修、信解行證，及親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行等。這些方法包含在衆多典籍中，是佛陀為我們提供的共同路徑。但對今天的學人來說，僅在文字上理解這些經典就存在障礙，要認識其中蘊含的深意，更是難上加難。

基于此，我根據現代人修學的需要，概括出八步驟三種禪修。其中，包含了從理解法義到思考人生、形成認識，進而落實心行、改善生命品質的過程。不僅是一套有效的修學方法，同時還蘊含着學佛所要達到的結果。

1. 前三步

八步驟的前三步非常關鍵。第一步是讀懂每個句子，第二步是了解每個段落的內涵，第

到建立認識。這是修學不可或缺的基礎。

以往的學習方式，通常是總結段落大意，現在比較流行做思維導圖。關於這個方法，我三十年前在廣化寺讀《四分律行事鈔》時就已開始使用。《行事鈔》由道宣律祖編著，共三十篇。每篇涉及一項內容，包括出家人如何受戒、安居、依止師長等等。我每讀完一篇，就做出相關的思維導圖，使整個綱領一目了然，知道其中到底要說什麼事，這件事該從哪些方面去做，等等。

三級修學有不少教材來自我的歷次演講，其中，有些是音像資料，有些已整理成書。不論哪一種，都會有相應的結構。比如從若幹方面來談這個問題，每個方面大概講些什麼。整理成文後，一般會有若幹層級的標題。現在編寫的同修班輔助材料也做了思維導圖。大家在學習過程中，可以借助這些方便。

但光看目錄和思維導圖是沒有內容的，還是不清楚它到底要說什麼，這就需要回到相關

的音像和書籍。三級修學爲什麼要求我們把每課內容學習三遍以上？其實，這是“理解”的最低要求。如果不是觀聽或閱讀三遍，很難理解其中究竟要告訴我們什麼。事實上，這也是很多學員認真學習後的共識。

讀一遍的時候，可能感覺知道得差不多了；讀第二遍的時候，才發現許多之前忽略的內容；讀第三遍的時候，又會發現之前的學習還有遺漏，還不够深入。如果繼續下去，其實還會有新的領悟。哪怕之前的三遍已經學得比較扎實，在內容上完全沒有遺漏，但因爲你對佛法的認識在加深，對同樣的內容就會有不一樣的發現。

或許有人會覺得，有必要這樣嗎？對不少人來說，從一段話甚至一個句子中，也能了解一些佛法道理，從中有所受用。但我們要知道，這種接受是不完整的。真正學佛，不僅是讓自己的煩惱稍微少一點，讓心稍微安靜一點，而是要從迷惑走向覺醒，從輪回走向解脫，這就必須對法義有完整、準確、透徹的認識。這三

項標準缺一不可。

首先是完整。比如《佛教的財富觀》，是要告訴我們財富和人生的關係。內容包括“怎樣看待財富、財富與道德、佛教徒能否追求財富、怎樣追求財富、合理支配財富”等方面。由這些問題，構成對財富的完整認識，而不僅僅是了解一個方面。否則就會以偏概全，影響對這個問題的認識。

其次是準確。這就必須反復地觀聽和閱讀，理解其中到底要告訴我們什麼道理。所以，三遍是基本要求，要準確理解，其實需要讀上更多遍。古人說，“書讀百遍，其義自見”，確為經驗之談。更何況，佛法博大精深，很多道理都是層層展開的。隨着修學的提升，你再去讀，每次都會有不一樣的收獲。所以祇要時間允許，我們應該多聽聞，多思考，確保理解沒有偏差。

第三是透徹。祇有完整、準確地理解法義，對它到底要講什麼了然于胸，佛法智慧才會進入我們的心相續中。否則就會浮在表面，好像

知道了，但知道的祇是皮毛，沒有真實力用。書法有個標準叫“力透紙背”，學佛也是同樣，要把法義深深鑄刻在心中，念念不忘，才能在境界現前時有效運用。

我們對法義的理解包含兩個層面，一是理論層面，二是現實層面。佛法能不能用得起來，首先取決于理論層面的理解是否完整、準確、透徹。具備這個基礎，才能在現實層面去對照、檢驗并接受。比如無常，有關於無常的理論，也有關於無常的事實。我們學習的所有理論，都要到現實中去反復觀察，一一驗證。

佛法講無常，現實到底是不是無常的？講人生是苦，現實到底是不是苦的？講金錢是毒蛇也是淨財，現實中到底是不是有這樣兩種面向？所有問題，我們都要回歸到現實中加以對照，祇有這樣，才能把聞思正見落實于心行，真正成爲自己的認識。

我們是充滿迷惑煩惱的凡夫，所有的痛苦、輪回、顛倒，都是因爲無明而產生。我們本來

擁有無價珍寶，却一無所知，祇能流轉生死，乞討度日。這是何其可憐的人生！佛陀說法的目的，不是爲了給我們提供一套理論，讓我們掌握一些知識，而是幫助我們認識人生和世界的真相，找到開啓寶藏的鑰匙。所以在學習書本理論之後，必須聯系現實進行觀察，由此建立正見，也就是觀察修。

由無明建立的錯誤認識，給生命帶來了無窮過患。現在，我們需要傳承智慧的認識來替換它。這種智慧不是復制進去就行了，那是不能生根的，對境現前，很可能就隨風飄零，根本無力抵禦。祇有通過觀察，看清人生和世界的真相確如佛法所說，而非我們原來認識的那樣，才能對佛法心悅誠服。那樣的認識，才會深深鑄刻在心田，任憑風吹雨打，考驗重重，都不再構成幹擾。

在近四十年的學佛過程中，我越來越感覺到，佛陀簡直把人生道理說盡說透了。有句話叫做“世間好話佛說盡”，這個好話，就是真實

語，智慧語。所以，佛法是靠智慧而不是別的什麼折服我們。祇有明白這一點，我們在給別人介紹佛法時，才能充滿自信，而不是鸚鵡學舌。或是像復讀機那樣，祇會照搬佛陀怎麼說，古德怎麼說，導師怎麼說。當然，我們可以引用，但關鍵是要真正理解并接受，形成自己的認識。這樣的話，才是從內心流淌出來的，是具有感染力的。

2. 第四步

在前三步的基礎上，第四步就是建立正確認識，即觀念的禪修。所謂正確認識，包括理論認識和實際認識兩部分。理論的正見，就是佛陀所說的因緣因果、無常無我等道理；實際認識，就是我們的人生觀、世界觀和價值觀。

通過八步驟的前三步，我們對佛法所說的每個內容，都能完整、準確、透徹地理解，從中獲得正見。進一步，還要過渡到對現實的觀察。缺少這個環節，書本理論和實際認識就不能發生連接，產生作用。如果把理論比做一粒

種子，聞思祇是獲得種子，而觀察修才是耕耘、播種，讓種子生根發芽的過程。

3. 第五步

建立正見之後，第五步就是運用觀念，建立正向心態。常常有人說：“佛法我怎麼用不起來？”如果種子還沒有埋入土壤，怎麼生長？同樣，如果法還沒有變成你的認識，怎麼運用？另一個常見問題是：“道理我都懂，就是做不到。”其實，凡是我們真正懂得的道理，一定可以做到。我們不會吃下毒藥，因為知道這樣會失去生命。可為什麼明明知道是錯誤還會去犯？歸根結底，就是對道理認識不足，對其中的危害認識不足。知道這件事不對，但祇是停留在概念上，並沒有發自內心地認同，成為實際認識，所以就用不起來。

可見，真正產生作用的是實際認識。一旦將佛法理論變成自己的認識，自然就用起來了，不用都不行。就像我們平時看到喜歡的東西，立刻會生起貪心，根本不需要什麼過程。因為

貪欲已經被訓練得任運自如，一旦境界現前，瞬間就會自動運轉。所以說，運用是取決于觀念的改變，取決于觀念的深入程度。

4. 第六步

從第五步的運用觀念、建立正向心態，到第六步的完成心態改變，都屬於心態的禪修。很多學員通過幾個月的修學，煩惱變少了，人際關係和諧了。為什麼有這樣的效果？因為佛法已經在他的生命系統中運轉起來，自然就會產生作用。這種作用，首先就表現在心態的改變。

生命有兩條道路，一條是輪回道，一條是解脫道，非此即彼。輪回就是迷惑心理的發展過程。因為錯誤的認識和觀念，引發狹隘、自私、貪婪、對立、冷漠等一系列負面心理，給人生帶來種種煩惱。如果我們不想繼續這樣的痛苦，就要建立正確認識，重新觀察世界。通過觀察，讓這種正確認識在內心扎根，逐漸替換原有的錯誤知見。錯誤知見減少一分，煩惱痛苦也會隨之減少一分。佛陀之所以能斷除煩惱，成就

斷德，安住于無限的寂靜，也是因為他的正見已經圓滿。

所以說，心態的禪修，是來自于觀念的禪修；心態的轉變，是取決于觀念的轉變。

5. 第七步

心態改變之後，第七步就是重復正向心態，改變生命品質。無始以來，輪回的串習始終在主導生命，力量根深蒂固。相比之下，修學建立起來的正向心態還不穩定，需要不斷養護。一方面，要認識到負面心理的過患，不再進入原有軌道，不去肯定它、認可它、支持它、參與它；另一方面，需要認識到正向心理的意義，時時對它加以關注、欣賞、支持和重復。這個過程，就是佛法所說的掃塵除垢，轉染成淨。

6. 第八步

隨着正向心理的強化，最終進入第八步，完成生命品質的改變。從三種禪修來說，第七和第八步所進行的，就是生命品質的禪修。佛和衆生的最大區別，就在于生命品質。凡夫的

生命品質是以貪嗔痴為基礎，而佛菩薩的生命品質則體現為圓滿的慈悲和智慧。這種生命品質不是與生俱來的，而是通過修行造就的。

八步驟的修行，就在引導我們成就這樣一種生命品質。首先是捨凡夫心，消除負面心行，佛教稱之為斷德；其次是成就正面心行，圓滿無限的智慧和慈悲，佛教稱之為智德和悲德。這些品質需要通過戒定慧三無漏學來成就，三級修學同樣是圍繞這個目標而設定。

除了八步驟，我們還有十六字竅訣，即“樹立正見，認清真相，擺脫錯誤，重復正確”。八步驟的前四步，是幫助我們“樹立正見，認清真相”；而後四步則是引導我們“擺脫錯誤，重復正確”。如果前四步，尤其是第三步沒有完成，就無法樹立正見，也就不能認清真相，擺脫錯誤，更談不上重復正確了。

所以說，八步驟貫穿着學習教理到轉變生命品質的整個過程。其中，第一、第二步是基礎，第三、第四步是關鍵，第五、第六步是提升運用，

第七、第八步是達到圓滿。

【三、觀察修與安住修】

很多學佛人對禪修有一份向往，覺得三級修學沒有禪修，總想去哪裏體驗一下。之所以這樣，是因為我們對禪修有一定的誤解，覺得祇有閉上眼睛、盤腿坐在那裏才是禪修。

對於這個觀點，禪宗早在一千多年前就作了批判。《六祖壇經》說：“生來坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨頭，何為立功課？”身體不過是個皮囊而已，怎麼可以根據它是坐着還是躺着來判斷是非功過呢？關於此，禪宗還有一個著名的公案。當年，馬祖道一精進禪坐，南岳懷讓看出他是個堪當大任的法器，就想度一度他。于是，懷讓禪師取了一塊磚在他身邊磨。馬祖被吵得不行，就問：你磨磚幹啥？懷讓說：我想把它磨成鏡子。馬祖奇道：磨磚豈能做鏡？懷讓反問：如果磨磚不能做鏡，坐禪豈能成佛？懷讓接着舉例說：就像牛車不動的時候，應該

打車還是打牛？

禪修是心地功夫，關鍵是改變我們的心，打坐祇是輔助手段。真正的用心，貫穿在一切時，一切處，包括行住坐卧，乃至吃喝拉撒。祇要保持正念，隨時隨地都是修行。很多人不懂得怎麼在心地下功夫，既不學習教理，也不改變觀念，調整心行，祇是渾渾沌沌地坐在那裏，以為這才是禪修的唯一方式。其實，是對禪修的誤解。

話說回來，既然躺着、走着都可以修行，盤腿坐着自然也可以是修行。事實上，這也是常規的禪修方式。但我們要知道，坐在那裏幹什麼，才是最重要的。禪修並不是讓身體保持某種姿勢就行了，關鍵在於用心，而不是形式。正因為如此，禪宗修行歷來都不拘一格，但用心却綿綿密密，絕不空過。

佛教中，關於禪修的方法很多。比如止觀，是通過培養定力來獲得觀智；內觀，是通過培養覺知來獲得觀照力；觀想，則是通過想象來

調整心行。三級修學比較重視觀察修，這也是《道次第》倡導的修學方式。通過聽聞法義，運用理性思維，建立對世界的正確認識。因為說法是佛陀一生教化的重要手段，所以，學習佛陀言教，也是他老人家為我們施設的常規修學途徑。

1. 觀察修的心理基礎

學佛是要開智慧，見真理，而智慧和人的理性有關。為什麼說人是萬物之靈？為什麼人類會有五千年文明？為什麼諸佛世尊出自人間，而不以其他身份成佛？都是因為人有理性。人類要離苦得樂，就會不斷探索生命。在探索過程中，去認識生命是怎麼回事，世界是怎麼回事。同時，通過思考對已有認識進行審視，看到自己存在的不足，從而加以改變，轉染成淨，轉識成智。

這種理性的形成，包括生活方式的文明與否，又和我們接受的文化教育有關。我們接受什麼樣的文化教育，就會建立什麼樣的理性，

成爲什麼樣的人。古往今來的罪犯乃至暴君，也是因爲接受不良文化，形成錯誤觀念，才會導致種種不良行爲，從而危害自己，危害社會。

幸運的是，我們今天接受到覺醒的文化，智慧的文化。否則，將永遠看不清世界真相，找不到生命出路。我是誰？生命的意義在哪裏？靠我們自己去想，是想不出來的。雖然路就在那裏，過去也有古佛走過，但除了慧根極利的獨覺，凡夫是沒有能力找到這條道路的。

古往今來，不少哲學家 and 藝術家在功成名就後走上了絕路。他們並不是爲生計所迫，也不是受到什麼打擊，而是找不到人生的意義。世間很多人，爲了事業、財富、家庭就可以忙碌一生，樂此不疲，但總有一些人不能滿足于此。當他們真正開始探索人生時，才會發現，這是一條迷霧重重、崎嶇坎坷的道路，需要勇猛精進，更需要智慧抉擇。

佛陀不但找到了這條道路，還爲我們施設種種教法，苦口婆心地引領我們。盡管有了這麼

多方便，也盡管我們有幸得人身，聞佛法，但佛法浩瀚，很多人窮其一生都在上下求索，不得要領。有鑒于此，我們特別根據現代人的特點，安立三級修學模式，祇要“真誠、認真、老實”地遵循這一次第，下多少工夫，就能有多少受益。

2. 觀察修的教理依據

聞思修是佛法修學的基本次第。其中的思，就是如理思維。這個“如理”非常重要。凡夫也總在思維，可那是虛妄分別，是胡思亂想，不但沒有解決問題，反而會想出種種煩惱。所謂“天下本無事，庸人自擾之”，說的就是這個。所以說，理性本身是雙刃劍，必須合理運用，才能令我們破迷開悟。否則，祇會迷上加迷。

在“親近善知識，聽聞正法，如理作意，法隨法行”四法行中，如理作意也是關鍵所在。從親近善知識到聽聞正法，是在接受智慧的傳承。在此基礎上，通過如理作意，知道佛法究竟告訴我們些什麼，才能法隨法行，走向覺醒。

而在八正道中，首先是正見，其次是正思

維。我們接受了佛法正見，就要落實到心行，以此觀察世界，思考人生，而不是一味隨着妄念跑。唯識也講到，由四種尋思（名尋思、事尋思、自性假立尋思、差別假立尋思），才能引發四種如實智。

可見，如理思維對學佛非常重要。《道次第》倡導觀察修，正是基于這些常規修行路綫提出的，并非獨辟蹊徑。忽略這個關鍵，就會走上歧途而不自知。長期以來，爲什麼佛法修學存在這麼多問題？有人談玄說妙，徒逞口舌之利；有人盲修瞎煉，祇做表面功夫。佛法本身是深奧的智慧，但現在的教界越來越沒文化了。學禪的不要看經教，說是“不立文字，教外別傳”；念佛的也不要看經教，說是“三藏十二部，留給他人悟”。而不學經教意味着什麼？就意味着我們無法傳承佛陀的言教，無法傳承這種智慧的認識。

參禪也好，念佛也好，都是在衆多經論基礎上濃縮的修行手段，而不僅僅是我們看到的

表現形式。在這些方法背後，還有完整的理論和修證體系。如果把理論去掉，把知見和用心方法去掉，最後剩下一個話頭，一句佛號，就像內容去掉後剩下的標籤，被完全架空了，力量從何而來？

佛教和其他宗教最大的不同，就在于正見。很多宗教也有戒律，也有禪修，在這兩方面，佛教和其他宗教是共通的。尤其是和印度本土宗教，連概念都有很多相似之處。如涅槃、解脫、業力和輪回等術語，在印度其他宗教早已有之。爲什麼祇有佛法能將人導向解脫？正是因爲知見不同，對這些概念的剖析和解讀不同，由此發展的修行原理也不同。這才是佛法真正的不共所在。

當然，理性是不能直接抵達真理的，但它可以幫助我們找到方向，接近真理。祇有最後進入空性的禪修時，才要放下分別，開啓無分別的智慧。在此之前，如理思維都是不可或缺的。

3. 凡夫心是依觀察修而建立

其實對凡夫來說，觀察修和安住修并不陌生。因爲凡夫心也是通過觀察修和安住修建立起來的，可以說，我們無始以來一直在做觀察修和安住修。比如我們喜歡一樣東西，就會反復想着它的好處，想着一定要把它占爲己有，這就是觀察修。最後使這個念頭變得極其強烈，在內心久久不去，甚至強烈到祇剩下這個念頭，這就是安住修。比如有些人自視甚高，感覺良好，也是來自觀察修。因爲他總想着自己的長處，越想越覺得自己了不起，覺得別人都不如他，最後生起極大慢心，并沉浸在這一感覺中，處處透着優越感。這種感覺從何而來？其實就是自己修出來的。

總之，觀察修就是針對某個問題，通過各種角度的反復思考，形成相應心念，并使這種心念增長廣大。無始以來，凡夫在無明和我法二執的認知基礎上，思維種種問題，形成現有的凡夫人格。所以，這種修行方法很適合凡夫。

26 我們曾經因爲錯誤的觀察修和安住修帶來煩惱，

流轉生死。現在還是依照這個心行運作規律，祇是調整方向，通過對佛法的思維獲得正見，以此認識問題，改變心行，這樣就能解除煩惱，出離生死。

改變心行包括兩方面，一方面是擺脫導向輪回的負面心理，一方面是建立與解脫相應的正向心理。這不是玄談，完全可以在修學過程中不斷實證。祇要“真誠、認真、老實”地按照八步驟，尤其是第三、第四步，從理解法義到建立觀念，再以這些觀念思考人生，心態必然會發生改變。

4. 觀察修在《道次第》中的運用

整個《道次第》所說的，就是這樣一個修心次第。這個過程圍繞“捨凡夫心，發菩提心”展開，包含道前基礎的依止善知識、暇滿義大，下士道的念死無常、念三惡趣苦、皈依三寶、深信業果，再到中士道的出離心，上士道的菩提心和菩薩行。每個環節都在幫助我們消除錯誤觀念，建立正確認識，即觀念的修行。再通

過對這種認識的觀修，擺脫凡夫心，建立走向覺醒的心，即心態的修行。

這個過程需要一步步地落實。比如聽聞軌則，如果不能離三種過，具六種想，就不能成爲法器，不能讓純淨的佛法進入心相續中，完成生命品質的改變。同樣，沒有“真誠、認真、老實”的修學態度，就談不上“理解、接受、運用”，更談不上“觀念、心態、品質”的改善。

此外，下士道的重點是建立對三寶的信心，生起皈依之心，並深信業果；中士道的重點是深刻意識到輪回的痛苦本質，生起出離心；上士道的重點是通過修習七因果和自他相換，認識到菩提心的功德，發菩提心，修空性見。其中的每個過程和環節，都貫穿着相應的觀察修和安住修。

在《二十一禪修手冊》中，把《道次第》的重要環節都形成禪修內容。觀察修部分，是把《道次第》的相關內容，用簡要的語言加以總結。就像我們修習皈依儀軌時，要思維暇滿

義大、念死無常、念三惡道苦等，由此生起真切的皈依之心。此處的關鍵，不是念誦相關文字，而是通過對這些現象的觀察思維，發自內心地覺得：三寶對自己無比重要，是人生唯一的依怙和歸宿。當我們生起強烈的皈依之心，再來念誦三皈依，才能具足力量。進而安住于三寶功德，與三寶心心相印。

除了皈依，我們對每一法都可以進行這樣的觀察修和安住修。依止善知識如此，發出離心、菩提心也是如此。如果沒有觀察修和安住修，我們對這些法的學習，往往會停留在理論層面，不能落實到心行，和人生發生連接。那樣的話，我們所學到的法，就祇是人生的包裝，不會成爲人生的內容。

【 四、八步驟三種禪修 】

禪修的重點，不在於是坐着，還是站着或走着，而在于心行的建立和改變。明確這個重心，才能完成觀念、心態到生命品質的改變。

在三級修學的設置中，完成這個目標的方式，包括自己的閱讀和觀聽，也包括小組共修和班級共修。可能有人會問：這樣的話，和世間人讀書有什麼不同？兩者的差別在哪裏？差別就在于，有沒有運用八步驟。如果沒有運用八步驟，就是在學文化，學知識，學理論。即使所學的是佛法，但因為沒有經過八步驟進行轉化，也算不上修行。反之，如果運用八步驟在修學，不管是自己思維法義，還是在參加共修，都屬於禪修的範疇。

因為禪修要做的，就是如何把佛法智慧轉化成你的認識和觀念。這不是必須坐在那裏、閉着眼睛才能完成，可以在看書時完成，也可以在小組和班級共修中完成。所以，關鍵是要了解到禪修的意義和作用，知道它的重點在打車還是打牛。如果抓不住重點，哪怕把車打得散架了，牛還是原地不動。一旦把佛法智慧真正變成自身的觀念和心態，隨時隨地都能灑脫自在，了無牽挂。正如禪宗所說的那樣：“行亦禪，

坐亦禪，語默動靜體安然。”

對於法的落實，則在八步驟的基礎上提出了三種禪修，即觀念的禪修、心態的禪修和生命品質的禪修。

1. 觀念的禪修

第一步到第四步，是觀念的禪修。通過閱讀、觀聽、使用輔助教材，準確理解法義。進一步，學會用這種法義認識世界，思考人生，并通過現實中的對照和檢驗，知道佛陀告訴我們的一切真實不虛。從而擺脫錯誤，建立正見。具備正見之後，以此斷除煩惱，導向解脫。

所有課程的安排，都是在幫助我們建立相關正見。比如同喜班部分，是從佛教的角度看待信仰、財富、環保、世界等種種問題。為什麼有這樣的設置？因為在我們的煩惱中，有的來自家庭，有的來自感情，有的來自事業，有的來自人際關係，總之，每種煩惱都有一個歸屬。那麼，它的最終歸屬在哪裏？為什麼這些事讓我們產生煩惱？就是因為無明，因為用錯

誤觀念看問題。換言之，這是由錯誤的觀察修和安住修所造成。

正因為煩惱是由錯誤觀念造成的，所以，解脫必須建立在正見基礎上。首先就要了解，佛法是怎麼看待這些問題的。我們通過對課程內容的閱讀和觀聽會發現，原來我們習以為常的一些觀念是經不起推敲的，原來事物還有我們從未涉獵的另一個角度，原來真相並不是人雲亦雲的那一個，而是要通過觀察、思維和實證才能找到的。

我們對每一課、每本書的學習，都是在傳承一種智慧的認識，這就必須準確、完整、透徹地理解其中內容。建立正確認識後，還要持久、穩定地安住其中，以此替代原有的錯誤觀念。一旦正確觀念淡化了，就要重新認識，重新思考，讓正見再次清晰起來，成爲內心的主導力量。

2. 心態的禪修

第五步到第六步，是心態的禪修。建立正見後，我們要以此處理問題，指導人生。從運

用正確觀念到建立良性心態，這個過程離不開觀察修。當我們真正能以智慧觀察世間和人生時，煩惱就不起現行了。然後就要安住在智慧觀照中，保有內在的清淨和慈悲，并使這一狀態不斷延長。

當這個狀態模糊了，難以為繼了，就要繼續觀察，去念死無常，念輪回苦，或憶念三寶功德。總之，針對當前存在的困擾，對相關法義進行思考，將心重新調整到位。

所以，觀察修和安住修不是一次就能完成的，而要經過十次、百次，甚至千萬次的重復。這個過程需要輪番修。一方面是用正見對治妄念，一方面是用正向心態對治負面心態。當心能夠安住在正見和正向心態中，就持續、穩定地保持這一狀態，不再觀察。否則，反而會使心趨于掉舉。

3. 生命品質的禪修

第七和第八步，是生命品質的禪修。無明迷惑造就了凡夫的生命品質，我們希望成就佛

菩薩那樣的生命品質，就要不斷發展與覺性相應的心理，強化與解脫相應的心理，并使這些心理穩定下來，占據主導，最終才能轉變現有的生命品質。

在此過程中，需要讓心長時間地安住于正向心態。一旦偏離，就要通過觀修把它調動起來，進而安住其中。這個過程也需要輪番進行，通過重復正確，造就全新的生命品質。

八步驟三種禪修的要點，觀念的禪修是修正觀念，心態的禪修是調整心態，生命品質的禪修是改變生命品質。也就是通過對法義的理解，建立正確觀念；通過運用正確觀念，建立正向心態；通過重復正向心態，造就高尚的生命品質。這是一個轉迷為悟、轉凡成聖的過程。

【五、座上修和座下修】

在三級修學中，雖然把《道次第》作為重點，但這祇是其中的一門課程，不是全部。包括對觀察修、安住修和座上修、座下修的定義，也

和《道次第》有不同側重。

比如《道次第》說到觀察修和安住修，我們又在此基礎上提出了八步驟三種禪修。在《道次第》的略示修法部分，將每個法的修行分爲加行、正行、結行和未修中間四部分。其中，加行、正行和結行屬於座上修行，未修中間屬於座下修行。在《二十一禪修手冊——道次第實修手冊》中，還對各項內容形成了相關儀軌。

在這些儀軌中，每項修行前都有皈依和發心，接着是對於某一法進行觀察修和安住修。比如怎樣對依止善知識進行觀察修和安住修，怎樣對念死無常進行觀察修和安住修，最後是回向。也就是說，主要是在座上進行觀修。

三級修學特別針對在家居士而施設，考慮到初學者往往不習慣坐在那裏觀修，要不就昏沉瞌睡，要不就胡思亂想，效果并不理想。所以，我們將座上修行貫穿到自修和共修中。也就是說，祇要運用八步驟來修學，不論自修還是共修，都屬於座上修的範疇。

因爲禪修的重點是改變觀念、心態和生命品質，形式祇是輔助。從具體實踐來看，如果我們真正運用八步驟去自修共修，修學效果是顯而易見的。當觀念有了改變，進一步，就是把這些觀念帶到生活中，使心態得到調整。這種座下的修行，既是對座上修的落實，也是對它的檢驗和鞏固。假以時日，必然會導向生命品質的改變。

所以，祇要對八步驟三種禪修運用到位，嚴格按照這套模式來學，觀念和心態肯定越來越健康，越來越有智慧。與人的相處，對事的處理，也會越來越圓融。反之，如果沒有正見指導，一味執著某種外在形式，往往會修得煩惱重重。爲什麼很多人學佛學得怪怪的，和大家格格不入？就是因爲他的修學不是立足于智慧，而是執著于某種形式，這就很容易和生活脫節，和他人對立。

總之，八步驟三種禪修是一套行之有效的
方法，也是落實三級修學的關鍵。希望大家結

合自身修學，對如何運用這套方法進行深入交流，把它真正落到實處。