

濟群法師

認識人格密碼 開啟八三禪脩

【一·八三的提出】

【二·人格形成的密碼】

【三·生命的黑牌與白牌】

【四·結說】

八三 APP 是繼菩提導航之後，我們研發的重要修學武器。八步驟三種禪修的提出，來自我在弘法中的長期觀察。我發現，很多人的修學偏向一端，主要表現為學和修的割裂。學教者學了很多法義，但多半停留于理論，不知如何運用；實修者接受某個法門後就照着做，但往往缺少教理支持，不知修行原理是什麼。甚至于，使學和修形成不同程度的對立，學教者認為實修者不懂法，實修者認為學教者不能行。

【一、八三的提出】

在佛陀建構的修學次第中，是把學和修、教和行統一起來。如四法行，為親近善知識、聽聞正法、如理作意、法隨法行，既重視教理，又關注實修。而聞思修、信解行證、八正道同

樣告訴我們，首先要聽聞正法，其次是通過如理思維，把法義變成自身觀念，然後依此實踐，將法真正落實到心行。可以說，這是修學的常規道路。

但長期以來，大家並沒有很好地繼承這個次第。八步三禪正是針對這種現象特別提出的，使所學和所修緊密結合，互相增上。實踐表明，我們的學員通過短短一年甚至幾個月的學習，就能有很大改變：三觀調整了，粗的煩惱減少了，智慧和慈悲增加了，生活狀態和人際關係也得到改善。爲什麼有這些效果？正是取決於學習方法。可以說，八步三禪是使修學效率最大化的利器。

但我們也發現，大家對八三的運用還是有一定差距，不是每個人都用得好。所以就希望通過這個工具，引導大家有效運用八三，依此改造生命。如果說，菩提導航爲我們提供了完整的修學引導，那麼八三所做的，是幫助我們

走好其中的每一步。比如菩提道有十大站點，細分是四十二個小站點。再細分，每個站點又包括十課、二十課、三十課。學好一課，就意味着我們在菩提道上邁出了一步。

這是一條修學之路，也是一條心理之路，是從掌握法義導向心行成就。一方面要捨凡夫心，捨棄隨煩惱和根本煩惱；一方面要發菩提心，成就智慧和慈悲的佛菩薩品質。怎麼捨棄煩惱，成就智慧？主要有兩大方法。一是八三，為基礎；一是正念，為關鍵。這也是我們始終倡導的重點所在。

【二、人格形成的密碼】

那麼，如何用好八三？我覺得，其中的修行原理並不難，就是依托思維、理性，完成觀念、心態到生命品質的改變。思維、理性是人類特有的，也是我們非常熟悉的。在成長過程中，我們正是運用理性，通過學習和思考，形成人生觀、世界觀、價值觀。然後帶着這樣的三觀

去生活，引發相應的行爲和心理。再由心理的積累，形成心態、性格乃至人格。這一切都離不開思維、理性，凡夫心也是由此形成的。

八三正是運用這個心理規律，對我們來說并不陌生。而正念是從培養覺知，到開發內在的純淨直覺，對多數人來說，是從未經歷的用心方式，需要從頭訓練。既然八三是沿用原有心行模式，爲什麼會有人用不好，用不到位？怎麼讓它變得更好用？

在 APP 的設計中，是以人格形成的基本邏輯爲中軸。我們來到世間幾十年，從接受教育，到工作、生活、成家立業，成爲現在這樣的人。從某種意義上說，我們當下的存在，正是生命打造的一個產品。它是怎麼形成的？很多人對這個問題并不清楚。我們都希望自己變得更好，却不清楚，什麼樣的自己才是真正美好的。所以多數人會着眼于外在改變，或是追求身份、地位、財富，或是衣着光鮮，以化妝、整容來

裝飾外形。如果不了解生命內涵，不了解人格的改造邏輯，能做的無非是這些而已。

古聖先賢追求的美好是什麼？關於此，東西方有很多文化傳承，也有無數榜樣。其中雖有差異，但根本方向是一致的，就是從認識自己，到提升生命品質，成爲智慧、慈悲、品行高尚的人。遺憾的是，隨着物質文明的飛速發展，人們開始迷失其中，一味向外追求，造成了種種心理問題，愈演愈烈。

想要改變這個狀況，離不開對文化的傳承，也離不開有效的學習方法。如果我們對人格成長的邏輯不清楚，對改造生命的邏輯不清楚，即便支離破碎地接受一些文化，也很難讓它在內心產生作用。一方面，以無明爲基礎的生命撲朔迷離，使人看不清自己；一方面，凡夫心和輪回串習的力量巨大，使人身不由己。所以，我們要理出生命和人格形成的基本邏輯，知道怎麼會成爲今天的自己，如何才能改造生命，

成爲更好的自己。

每個人的成長，都是由接受某種文化，在思維後形成觀念，進而產生行爲。再由行爲的積累形成習慣，習慣的積累形成性格，性格的積累形成人格。可見，人格形成的邏輯就是從文化、思維、觀念、行爲、習慣、性格，最終固化爲人格的七個步驟。因明學認爲，一個道理要得到大家認可，前提是共許，即共同認可。以上這個邏輯，不管我們從佛法，還是哲學、心理學的角度看，應該不會有異議。所以，我們要理解并接受這個邏輯。

【三、生命的黑牌與白牌】

了解其中規律，我們就知道生命是怎麼形成的。然後以此爲中軸，建立黑牌和白牌。什麼是黑牌？在我們從小到大接受的知識中，有不少是存在問題的，甚至有很大的危害性，會將人導向非理思維，即佛法所說的顛倒夢想，進而形成錯誤的三觀。三觀似乎是哲學問題，

其實代表了我們看問題的方式，也體現于我們作出的每一種選擇。可以說，每個人都有三觀，也時刻在運用三觀。如果三觀不正確，就會產生負面的行爲、習慣、性格乃至人格。

設置黑牌、白牌的意義在哪裏？從四諦法門來說，黑牌是立足于苦諦和集諦，屬於輪回的規律；白牌是立足于滅諦和道諦，屬於解脫的規律。黑牌到白牌，代表從苦集到滅道，從輪回到涅槃的過程，讓我們從貪嗔痴的重病患者，逐步成爲解脫自在的聖者。

對八三的運用，首先讓我們了解輪回的規律。每個人在學佛前，包括學了之後，會有不同層次的問題。我們要檢討：自己爲什麼會成爲今天這樣的人？爲什麼有那麼多煩惱，那麼多不完美？此外，也可以立足于一個案例或一種煩惱來看。這些都是代表生命的現狀，即苦諦。

進一步，要尋找問題到底出在哪裏，知道怎麼去改變它。集諦，就是找出原因。籠統地說，就是貪嗔痴。具體地說，可以按人格邏輯

的七步驟，探究問題是出在教育上，還是思維方式上？是觀念的問題，還是行爲、性格、習慣、人格的問題？其中可能有某一點特別突出，但未必是絕對的。並不是說，一定祇是行爲問題，或祇是性格問題，往往是幾個因素的相互影響。我們找到關鍵，知道什麼是造成痛苦的因。這是黑牌部分的任務。

白牌的重點是解決問題。滅，代表問題的徹底解決；道，代表解決的方法。其中有兩個層面，一是運用八三，一是運用正念禪修，二者相輔相成。如果單純用正念，不會用八三，可能固有觀念和思維方式就存在問題。如果觀念不改變，認識問題的方式不改變，單純想靠正念讓自己擁有清淨心，瓦解二元對立，是不容易做到的。

不論在禪修還是生活中，我們要面對的無非是兩個東西，一是影像，一是心念。我們每天在不知不覺地追逐影像，不知不覺地被各種心念牽着走。如果沒有智慧，是看不清這些狀

况的。正念禪修就是幫助我們從中跳出，對影像和心念保持距離，最終將它徹底照破。但沒有經過八三的對治時，我們往往覺得心念很實在，影像很真切。這樣的時候，是沒有力量去照破的。所以說，八三是正念禪修不可或缺的基礎和輔助。

我們要用好八步三禪，按人格形成的七步驟，通過接受覺醒文化，以如理思維建立正見。這部分非常重要，包含第二步的思維導圖，及第三、第四步。我們拿到一個法本後，先要理出思維導圖，了解到它到底告訴我們什麼道理，然後帶着問題意識去學習，了解佛法是怎麼看待并解決問題的。我幾十年來的弘法講座，都是針對當今社會存在的問題，從道德、信仰、幸福、科學、哲學、環境、公共衛生等方面，提供佛法的認識角度和解決之道。

我們學習之後，覺得佛法智慧有沒有道理？是不是心悅誠服？祇有發自內心地認可并接受這種智慧，法義才能成爲我們的觀念，取代以

往的錯誤認識。這樣學習的話，哪怕接受得很少，但祇要接受一點，佛法就能在身上產生一點作用。隨着學習的深入，法義在心相續的力量就會逐步強大。

除了觀念以外，我們還要逐步改變行爲、心態、性格和人格。有時雖然觀念調整了，但行爲和心態已形成習慣，不是立刻就能改變的，需要不斷以佛法正見觀察世界，指導行爲。在審視過程中，逐步斷除不良行爲，建立正向行爲；擺脫煩惱和輪回心理，建立與智慧、慈悲相應的解脫心理。當行爲和心態不斷調整之後，就能重新塑造我們的性格乃至人格。

黑牌和白牌，包含着四諦修行。黑牌是從認識苦，到尋找苦因，即生命存在的問題，然後予以解決。白牌是通過八三接受智慧文化，改變輪回串習，以及人生的種種痛苦、煩惱、缺陷，造就圓滿人生。這一部分，是從觀念、心態的禪修，完成生命品質的改變。對這些問題的解決，我們是通過觀念禪修、心態禪修，還是生命品

質的禪修完成的？把自己的改變寫出來，就是白牌的案例。

【 四、 結 說 】

這樣的修行和改變，可以讓人們對生命的邏輯，從模糊到清楚，從無知到確定，找到真正的解決之道。從修行來說，菩提導航為我們建構了學士、修士、勝士、智士的次第，這些身份不同于世間學位，而是代表生命成長的果位。

從每種心理的建立來說，包含認識、建立、培養、訓練、熟悉、提升、圓滿七個層次。在此過程中，我們不僅要用好八三，還要進一步倡導正念，才能確保每一步都走得實實在在。讓輪回的負面心理，從重度到中度、輕度，最終徹底斷除；讓解脫、慈悲的正向心理，從生起到提升、強化，最終圓滿成就。