

濟群法師

# 生命的學習方法

- 【一· 凡夫人格的形成】
- 【二· 覺醒人格的建立】
- 【三· 詳解八步驟】

人生有很多問題，生命的發展有很多種選擇。我是誰？我為什麼會成為現在的我？我的未來在哪裏？這個世界有造物主嗎？誰在決定我們的命運？從佛教的觀點來看，生命是緣起的，每個人都可以通過自身努力，選擇自己生命的發展道路，做自己生命的主人。

如果把生命看作一個產品，我們不僅是自己生命產品的制造者，同時也是自己生命產品的體驗者。每個人都希望可以成為一個更美好的自己，但因為缺乏透視生命緣起的智慧，事實上我們根本就不了解自己，也沒有能力去改變自己。

### 【一、凡夫人格的形成】

我們的生命發展總是會受到兩個因素的影響，一是文化教育，二是人生經歷。

每個人在生活中都會接受到各種文化的教育，不祇是學校教育，你所在的家庭，你所處的社會，包括你待人接物的方式，這些教育無處不在。這些教育能夠對你產生怎樣的影響，與你的人生經歷有關，包括往昔的生命積累和今生的生命經驗。

每個生命來到這個世界，都帶着自己往昔的生命痕迹，這些輪回中的經歷會決定你怎麼看世界，它們的影響是很大的。在生活過程中，你會不斷地把你見過的事情通過生活去驗證，驗證之後，不是所有經歷的東西都會被你接受，但你會接受一部分東西，這就是從道理上的理解到事實上理解的過程。這些被你接受的東西，一旦通過了事實的驗證，就會成為你的觀念，你的三觀，世界觀、人生觀、價值觀就由此產生了。

有了三觀之後，你每天都會帶着這樣的三觀去做事、去生活。由這些觀念會產生相應的行為，包括身體上的行為、語言上的行為、思想上的

行爲。這些行爲不斷地被累積起來，會成爲習慣。這些習慣就是輪回中的串習，有前生的串習，今生的串習，以及會延續到未來的串習。生命就是無盡的累積。這個無盡的累積，就是貪嗔痴的累積，累積之後構成了我們貪嗔痴的習慣。由習慣形成心態，在貪的支配下，在嗔的支配下，在愚痴的支配下，其實每個人都不知不覺地活在這些輪回的串習中。

從接受世間文化，進入非理思維，形成錯誤觀念，接着產生貪等行爲，再通過不斷累積，形成凡夫的貪等心態，心態不斷重復，形成性格，性格不斷重復，最終形成了凡夫的人格。這種凡夫人格從觀念、心態到生命品質的形成過程，就是一個運用八步驟的過程。

很多人剛接觸八步驟的時候覺得不熟悉，其實八步驟并不復雜，這些方法我們從無始以來一直都在修習，祇是過去一直修的都是凡夫心而已。

## 【二、覺醒人格的建立】

八步驟，是一種方法論，是從觀念、心態到生命品質的訓練方法，從接受一種文化、到形成思維方式、再到形成觀念，然後由觀念產生行爲、行爲再到性格、性格再到人格，這是生命緣起的共同規律，依此規律可以形成凡夫的輪回人格，同樣依此規律也可以建立覺醒的生命品質。

關於如何修學，三級修學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。

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。

### 【三、詳解八步驟】

#### 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，第三步則是從發現問題到解決問題，從傳承法義到建立認識。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》的時就開始使用。《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，一般會有若幹層次的標題。現在編寫的同修班輔助材料也做了思維導圖。大家在學習的過程中，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。三級修學為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；

8. 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，但因為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。

無始以來，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。

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。理論認識，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，成爲自身觀念，就像得到一張空頭支票，雖然看起來和真正的支票差不多，但等到需要兌現的時候，才發現没法用。

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。爲什麼有這樣的效果？因爲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。因爲錯誤的認識和觀念，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，也是因爲他的正見已經圓滿。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。

總之，八步驟是一套行之有效的了解生命、改善生命的學習方法，也是落實三級修學的關鍵。希望大家結合自身修學，把八步驟真正落到實處。