

济群法师

八步骤三禅修

一、真诚、认真、老实

二、认识八步骤

三、观察修与安住修

1. 观察修的心理基础
2. 观察修的教理依据
3. 凡夫心是依观察修而建立
4. 观察修在《道次第》中的运用

四、八步骤三种禅修

1. 观念的禅修
2. 心态的禅修
3. 生命品质的禅修

五、座上修和座下修

附：八步骤三种禅修（修习纲要）

一、观念的禅修（一到四步）

二、心态的禅修（五到六步）

三、生命品质的禅修（七到八步）

2015年，菩提书院的整个工作要回归核心，即传承并传播三级修学。书院各个部门，不论辅导、修学，还是传灯、慈善，都要围绕这个共同的核心。其中，辅导工作又是传承三级修学的关键所在。

如何才能有效落实三级修学？重点就在于十八字方针，在于八步骤三种禅修。所以，我们要把认识和运用十八字方针，作为辅导委培训的重点。从辅导员、实习辅导员到辅助员，都要掌握相关内容。如果辅导员都不能掌握十八字方针，不知如何运用八步骤三种禅修，怎么能带好一个班，并指导学员运用？

今天，我将从五个方面来和大家谈一谈。

一、真诚、认真、老实

十八字方针中，“真诚、认真、老实”属于态度模式，也是落实方法、达到修学效果的前提。那么，它对落实三级修学到底有多大作用？

这是很多人初进书院时容易产生的疑问。有些学员甚至会对此心生抵触：我们是仰慕佛法智慧来修学的，这个起点是不是太低了？我们是小学生吗？这也值得强调吗？

之所以有这样的定位，是特别针对今天的学人而设置的。当今这个时代，就是一个不真诚、不认真、不老实的时代，这种习惯和学佛完全是背道而驰的。事实上，这正是很多人修学难以相应、不得受用的症结所在。不真诚，就会目标不清，不知学佛是为了调心治病；不认真，就会浅尝辄止，就像用药剂量不足，难以生效；不老实，就会四处攀缘，今天接受这种治疗，明天尝试那个配方，尚未看到疗效就不了了之。总之，没有真诚、认真、老实的态度，是不可能药到病除的。

在《道次第》的闻法轨则部分，讲到闻法要离三种过、具六种想，这和书院所说的“真诚、

认真、老实”到底是什么关系？

凡夫心的特点，就是无明和我执。因为无明，使我们的认识受到感觉、情绪和观念的影响，从而产生种种错误认识。因为我执，又会以自我为中心，把自己对世界的错误认识当做真实，并执著于此。我们相信自己的感觉，但这个感觉是错误的。所以，人要改变自己非常困难。除非我们认识到自己存在的问题，进而接受智慧文化的教育。

佛法不仅能帮助我们看到存在的问题，还能为我们提供智慧的认识。但它究竟能对我们产生多少疗效，是取决于每个人自己。我们惟有具备“真诚、认真、老实”的态度，才能以开放的心态接受佛法，改善生命。否则就会像覆器那样，虽然法雨普润，却依然活在自我的感觉中，滴水未沾；或是像垢器那样，把所学的一切都用自我感觉改造过，成为“我的法”，

而非佛的法。

具六种想，则是“真诚、认真、老实”的重要基础。在学佛成为时尚的今天，不少人只是将之作为一种爱好，就像品茗、闻香、听琴那样，不过是生活的点缀而已。之所以这样，关键在于没有“于己作病者想，于说法者作医师想，于教法作药物想，于修行作疗病想，于如来作正士想，于正法起久住想”。在这些认识中，最重要的是病者想。

我们必须认识到，自己是生死轮回的重病患者，是贪、嗔、痴的重病患者。如果不能生起这一认识，学佛必然流于表面，是不可能相应的。只有看到以迷惑烦恼为基础的生命存在重大过患，看到轮回的本质是痛苦的，才会寻医问药，积极治疗。进而认识到，佛法是药物，法师是医生，修行是治疗过程。具备这些认识，才能建立“真诚、认真、老实”的修学态度。

那么，这种修学态度和“理解、接受、运用”又是什么关系？

比如理解，有错误和正确之分，有肤浅和深入之分；比如接受，有少量接受和全部接受之分，有勉强接受和欣然接受之分；再如运用，有偶尔运用和经常运用之分，还有生搬硬套和任运自如之分。为什么会有这些差别？正是取决于“真诚、认真、老实”的修学态度，取决于能否离三种过，具六种想。

如果是覆器，佛法根本就进入不了心田，哪里谈得上理解？如果是漏器，无论接受多少法都会流失殆尽，无法积聚为改造心行的力量；如果是垢器，接受的法都会被自己处理过，不能产生应有的正向作用，甚至成为烦恼的增上缘。

所以态度模式决定了我们对法的“理解、接受、运用”，也决定了我们对法的受益程度，即能否通过学佛完成观念、心态和生命品质的改变。

二、认识八步骤

关于如何修学，书院首先提出了有关态度、方法、效果的十八字方针，进而提出八步骤三种禅修。后者是对十八字方针在修学运用上的概括，不仅是一种方法，同时也蕴含了结果。其中，前四步偏向理解和接受，后四步则是通过传承佛法来改造生命，在理解、接受的基础上加以运用。

对于三级修学每一课的内容，只有理解之后，知道其中讲的是是什么，才谈得上接受。如果不曾理解，或理解出现偏差，哪怕听得再多，仍是活在自己的世界里，不能真正和法产生连接，更谈不上运用了。所以，“理解、接受、运用”就是通过心相续来传承佛法，完成生命的改造，进而帮助更多的人走向觉醒。

对八步骤的概念，书院学员应该不会陌生。但具体怎么运用？并不是人人都很清楚了。其

实，八步骤就是一种方法论。简单地说，就是把书本道理变成生命品质的方法。

学佛大体有两种误区。一是偏于理论，知道很多道理，说起来头头是道，但只是纸上谈兵，和安身立命关系不大；二是盲修瞎炼，每天忙于功课，总在念着拜着，但内心烦恼依旧，把学佛和生活打成两截。

须知，佛陀一生应机设教，都是为解决众生问题服务的。在佛陀的教法中，有理论，有实践，是一个从言教到生活，从观念到心行的系统工程。如果单纯当做理论，或是修行技术，乃至生活方式，都是不完整的。

如何把理论和实践结合起来？佛法的常规修行理路，有八正道、闻思修、信解行证，及亲近善知识、听闻正法、如理作意、法随法行等。这些方法包含在众多典籍中，是佛陀为我们提供的共同路径。但对今天的学人来说，仅在文

字上理解这些经典就存在障碍，要认识其中蕴含的深意，更是难上加难。

基于此，我根据现代人修学的需要，概括出八步骤三种禅修。其中，包含了从理解法义到思考人生、形成认识，进而落实心行、改善生命品质的过程。不仅是一套有效的修学方法，同时还蕴含着学佛所要达到的结果。

1. 前三步

八步骤的前三步非常关键。第一步是读懂每个句子，第二步是了解每个段的内涵，第三步则是从发现问题到解决问题，从传承法义到建立认识。这是修学不可或缺的基础。

以往的学习方式，通常是总结段落大意，现在比较流行做思维导图。关于这个方法，我三十年前在广化寺读《四分律行事钞》时就开始使用。《行事钞》由道宣律祖编著，共三十篇。每篇涉及一项内容，包括出家人如何受戒、

安居、依止师长等等。我每读完一篇，就做出相关的思维导图，使整个纲领一目了然，知道其中到底要说什么事，这件事该从哪些方面去做，等等。

书院有不少教材来自我的历次演讲，其中，有些是音像资料，有些已整理成书。不论哪一种，都会有相应的结构。比如从若干方面来谈这个问题，每个方面大概讲些什么。整理成文后，一般会有若干层级的标题。现在编写的同修班辅助材料也做了思维导图。大家在学习过程中，可以借助这些方便。

但光看目录和思维导图是没有内容的，还是不清楚它到底要说什么，这就需要回到相关的音像和书籍。书院为什么要求我们把每课内容学习三遍以上？其实，这是“理解”的最低要求。如果不是观听或阅读三遍，很难理解其中究竟要告诉我们什么。事实上，这也是很多

学员认真学习后的共识。

读一遍的时候，可能感觉知道得差不多了；读第二遍的时候，才发现许多之前忽略的内容；读第三遍的时候，又会发现之前的学习还有遗漏，还不够深入。如果继续下去，其实还会有新的领悟。哪怕之前的三遍已经学得比较扎实，在内容上完全没有遗漏，但因为你对佛法的认识在加深，对同样的内容就会有不一样的发现。

或许有人会觉得，有必要这样吗？对不少人来说，从一段话甚至一个句子中，也能了解一些佛法道理，从中有所受用。但我们要知道，这种接受是不完整的。真正学佛，不仅是让自己的烦恼稍微少一点，让心稍微安静一点，而是要从迷惑走向觉醒，从轮回走向解脱，这就必须对法义有完整、准确、透彻的认识。这三项标准缺一不可。

首先是完整。比如《佛教的财富观》，是要

告诉我们财富和人生的关系。内容包括“怎样看待财富、财富与道德、佛教徒能否追求财富、怎样追求财富、合理支配财富”等方面。由这些问题，构成对财富的完整认识，而不仅仅是了解一个方面。否则就会以偏概全，影响对这个问题的认识。

其次是准确。这就必须反复地观听和阅读，理解其中到底要告诉我们什么道理。所以，三遍是基本要求，要准确理解，其实需要读上更多遍。古人说，“书读百遍，其义自见”，确为经验之谈。更何况，佛法博大精深，很多道理都是层层展开的。随着修学的提升，你再去读，每次都会有不一样的收获。所以只要时间允许，我们应该多听闻，多思考，确保理解没有偏差。

第三是透彻。只有完整、准确地理解法义，对它到底要讲什么了然于胸，佛法智慧才会进入我们的心相续中。否则就会浮在表面，好像

知道了，但知道的只是皮毛，没有真实力用。书法有个标准叫“力透纸背”，学佛也是同样，要把法义深深镌刻在心中，念念不忘，才能在境界现前时有效运用。

我们对法义的理解包含两个层面，一是理论层面，二是现实层面。佛法能不能用得起来，首先取决于理论层面的理解是否完整、准确、透彻。具备这个基础，才能在现实层面去对照、检验并接受。比如无常，有关于无常的理论，也有关于无常的事实。我们学习的所有理论，都要到现实中去反复观察，一一验证。

佛法讲无常，现实到底是不是无常的？讲人生是苦，现实到底是不是苦的？讲金钱是毒蛇也是净财，现实中到底是不是有这样两种面向？所有问题，我们都要回归到现实中加以对照，只有这样，才能把闻思正见落实于心行，真正成为自己的认识。

我们是充满迷惑烦恼的凡夫，所有的痛苦、轮回、颠倒，都是因为无明而产生。我们本来拥有无价珍宝，却一无所知，只能流转生死，乞讨度日。这是何其可怜的人生！佛陀说法的目的，不是为了给我们提供一套理论，让我们掌握一些知识，而是帮助我们认识人生和世界的真相，找到开启宝藏的钥匙。所以在学习书本理论之后，必须联系现实进行观察，由此建立正见，也就是观察修。

由无明建立的错误认识，给生命带来了无穷过患。现在，我们需要传承智慧的认识来替换它。这种智慧不是复制进去就行了，那是不能生根的，对境现前，很可能就随风飘零，根本无力抵御。只有通过观察，看清人生和世界的真相确如佛法所说，而非我们原来认识的那样，才能对佛法心悦诚服。那样的认识，才会深深镌刻在心田，任凭风吹雨打，考验重重，

都不再构成干扰。

在近四十年的学佛过程中，我越来越感觉到，佛陀简直把人生道理说尽说透了。有句话叫做“世间好话佛说尽”，这个好话，就是真实语，智慧语。所以，佛法是靠智慧而不是别的什么折服我们。只有明白这一点，我们在给别人介绍佛法时，才能充满自信，而不是鹦鹉学舌。或是像复读机那样，只会照搬佛陀怎么说，古德怎么说，导师怎么说。当然，我们可以引用，但关键是要真正理解并接受，形成自己的认识。这样的话，才是从内心流淌出来的，是具有感染力的。

2. 第四步

在前三步的基础上，第四步就是建立正确认识，即观念的禅修。所谓正确认识，包括理论认识 and 实际认识两部分。理论的正见，就是佛陀所说的因缘因果、无常无我等道理；实际

认识，就是我们的人生观、世界观和价值观。

通过八步骤的前三步，我们对佛法所说的每个内容，都能完整、准确、透彻地理解，从中获得正见。进一步，还要过渡到对现实的观察。缺少这个环节，书本理论和实际认识就不能发生连接，产生作用。如果把理论比做一粒种子，闻思只是获得种子，而观察修才是耕耘、播种，让种子生根发芽的过程。

3. 第五步

建立正见之后，第五步就是运用观念，建立正向心态。常常有人说：“佛法我怎么用不起来？”如果种子还没有埋入土壤，怎么生长？同样，如果法还没有变成你的认识，怎么运用？另一个常见问题是：“道理我都懂，就是做不到。”其实，凡是我们真正懂得的道理，一定可以做到。我们不会吃下毒药，因为知道这样会失去生命。可为什么明明知道是错误还会去犯？归

根结底，就是对道理认识不足，对其中的危害认识不足。知道这件事不对，但只是停留在概念上，并没有发自内心地认同，成为实际认识，所以就用不起来。

可见，真正产生作用的是实际认识。一旦将佛法理论变成自己的认识，自然就用起来了，不用都不行。就像我们平时看到喜欢的东西，立刻会生起贪心，根本不需要什么过程。因为贪欲已经被训练得任运自如，一旦境界现前，瞬间就会自动运转。所以说，运用是取决于观念的改变，取决于观念的深入程度。

4. 第六步

从第五步的运用观念、建立正向心态，到第六步的完成心态改变，都属于心态的禅修。书院很多学员通过几个月的修学，烦恼变少了，人际关系和谐了。为什么有这样的效果？因为佛法已经在他的生命系统中运转起来，自然就

会产生作用。这种作用，首先就表现在心态的改变。

生命有两条道路，一条是轮回道，一条是解脱道，非此即彼。轮回就是迷惑心理的发展过程。因为错误的认识和观念，引发狭隘、自私、贪婪、对立、冷漠等一系列负面心理，给人生带来种种烦恼。如果我们不想继续这样的痛苦，就要建立正确认识，重新观察世界。通过观察，让这种正确认识在内心扎根，逐渐替换原有的错误知见。错误知见减少一分，烦恼痛苦也会随之减少一分。佛陀之所以能断除烦恼，成就断德，安住于无限的寂静，也是因为他的正见已经圆满。

所以说，心态的禅修，是来自于观念的禅修；心态的转变，是取决于观念的转变。

5. 第七步

心态改变之后，第七步就是重复正向心态，

改变生命品质。无始以来，轮回的串习始终在主导生命，力量根深蒂固。相比之下，修学建立起来的正向心态还不稳定，需要不断养护。一方面，要认识到负面心理的过患，不再进入原有轨道，不去肯定它、认可它、支持它、参与它；另一方面，需要认识到正向心理的意义，时时对它加以关注、欣赏、支持和重复。这个过程，就是佛法所说的扫尘除垢，转染成净。

6. 第八步

随着正向心理的强化，最终进入第八步，完成生命品质的改变。从三种禅修来说，第七和第八步所进行的，就是生命品质的禅修。佛和众生的最大区别，就在于生命品质。凡夫的生命品质是以贪嗔痴为基础，而佛菩萨的生命品质则体现为圆满的慈悲和智慧。这种生命品质不是与生俱来的，而是通过修行造就的。

八步骤的修行，就在引导我们成就这样一

种生命品质。首先是舍凡夫心，消除负面心行，佛教称之为断德；其次是成就正面心行，圆满无限的智慧和慈悲，佛教称之为智德和悲德。这些品质需要通过戒定慧三无漏学来成就，三级修学同样是围绕这个目标而设定。

除了八步骤，我们还有十六字窍诀，即“树立正见，认清真相，摆脱错误，重复正确”。八步骤的前四步，是帮助我们“树立正见，认清真相”；而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。

所以说，八步骤贯穿着学习教理到转变生命品质的整个过程。其中，第一、第二步是基础，第三、第四步是关键，第五、第六步是提升运用，第七、第八步是达到圆满。

三、观察修与安住修

很多学佛人对禅修有一份向往，觉得书院没有禅修，总想去哪里体验一下。之所以这样，是因为我们对禅修有一定的误解，觉得只有闭上眼睛、盘腿坐在那里才是禅修。

对于这个观点，禅宗早在一千多年前就作了批判。《六祖坛经》说：“生来坐不卧，死去卧不坐，一具臭骨头，何为立功课？”身体不过是个皮囊而已，怎么可以根据它是坐着还是躺着来判断是非功过呢？关于此，禅宗还有一个著名的公案。当年，马祖道一精进禅坐，南岳怀让看出他是个堪当大任的法器，就想度一度他。于是，怀让禅师取了一块砖在他身边磨。马祖被吵得不行，就问：你磨砖干啥？怀让说：我想把它磨成镜子。马祖奇道：磨砖岂能做镜？怀让反问：如果磨砖不能做镜，坐禅岂能成佛？怀让接着举例说：就像牛车不动的时候，应该

打车还是打牛？

禅修是心地功夫，关键是改变我们的心，打坐只是辅助手段。真正的用心，贯穿在一切时，一切处，包括行住坐卧，乃至吃喝拉撒。只要保持正念，随时随地都是修行。很多人不懂得怎么在心地下功夫，既不学习教理，也不改变观念，调整心行，只是浑浑沌沌地坐在那里，以为这才是禅修的唯一方式。其实，是对禅修的误解。

话说回来，既然躺着、走着都可以修行，盘腿坐着自然也可以是修行。事实上，这也是常规的禅修方式。但我们要知道，坐在那里干什么，才是最重要的。禅修并不是让身体保持某种姿势就行了，关键在于用心，而不是形式。正因为如此，禅宗修行历来都不拘一格，但用心却绵绵密密，绝不空过。

佛教中，关于禅修的方法很多。比如止观，

是通过培养定力来获得观智；内观，是通过培养觉知来获得观照力；观想，则是通过想象来调整心行。书院的修学比较重视观察修，这也是《道次第》倡导的修学方式。通过听闻法义，运用理性思维，建立对世界的正确认识。因为说法是佛陀一生教化的重要手段，所以，学习佛陀言教，也是他老人家为我们施设的常规修学途径。

1. 观察修的心理基础

学佛是要开智慧，见真理，而智慧和人的理性有关。为什么说人是万物之灵？为什么人类会有五千年文明？为什么诸佛世尊出自人间，而不以其他身份成佛？都是因为人有理性。人类要离苦得乐，就会不断探索生命。在探索过程中，去认识生命是怎么回事，世界是怎么回事。同时，通过思考对已有认识进行审视，看到自己存在的不足，从而加以改变，转染成净，

转识成智。

这种理性的形成，包括生活方式的文明与否，又和我们接受的文化教育有关。我们接受什么样的文化教育，就会建立什么样的理性，成为什么样的人。古往今来的罪犯乃至暴君，也是因为接受不良文化，形成错误观念，才会导致种种不良行为，从而危害自己，危害社会。

幸运的是，我们今天接受到觉醒的文化，智慧的文化。否则，将永远看不清世界真相，找不到生命出路。我是谁？生命的意义在哪里？靠我们自己去想，是想不出来的。虽然路就在那里，过去也有古佛走过，但除了慧根极利的独觉，凡夫是没有能力找到这条道路的。

古往今来，不少哲学家和艺术家在功成名就后走上了绝路。他们并不是为生计所迫，也不是受到什么打击，而是找不到人生的意义。世间很多人，为了事业、财富、家庭就可以忙

碌一生，乐此不疲，但总有一些人不能满足于此。当他们真正开始探索人生时，才会发现，这是一条迷雾重重、崎岖坎坷的道路，需要勇猛精进，更需要智慧抉择。

佛陀不但找到了这条道路，还为我们施设种种教法，苦口婆心地引领我们。尽管有了这么多方便，也尽管我们有幸得人身，闻佛法，但佛法浩瀚，很多人穷其一生都在上下求索，不得要领。有鉴于此，我们特别根据现代人的特点，安立三级修学模式，只要“真诚、认真、老实”地遵循这一次第，下多少工夫，就能有多少受益。

2. 观察修的教理依据

闻思修是佛法修学的基本次第。其中的思，就是如理思维。这个“如理”非常重要。凡夫也总在思维，可那是虚妄分别，是胡思乱想，不但没有解决问题，反而会想出种种烦恼。所谓“天下本无事，庸人自扰之”，说的就是这个。

所以说，理性本身是双刃剑，必须合理运用，才能令我们破迷开悟。否则，只会迷上加迷。

在“亲近善知识，听闻正法，如理作意，法随法行”四法行中，如理作意也是关键所在。从亲近善知识到听闻正法，是在接受智慧的传承。在此基础上，通过如理作意，知道佛法究竟告诉我们些什么，才能法随法行，走向觉醒。

而在八正道中，首先是正见，其次是正思维。我们接受了佛法正见，就要落实到心行，以此观察世界，思考人生，而不是一味随着妄念跑。唯识也讲到，由四种寻思（名寻思、事寻思、自性假立寻思、差别假立寻思），才能引发四种如实智。

可见，如理思维对学佛非常重要。《道次第》倡导观察修，正是基于这些常规修行路线提出的，并非独辟蹊径。忽略这个关键，就会走上歧途而不自知。长期以来，为什么佛法修学存

在这么多问题？有人谈玄说妙，徒逞口舌之利；有人盲修瞎炼，只做表面功夫。佛法本身是深奥的智慧，但现在的教界越来越没文化了。学禅的不要看经教，说是“不立文字，教外别传”；念佛的也不要看经教，说是“三藏十二部，留给人悟”。而不学经教意味着什么？就意味着我们无法传承佛陀的言教，无法传承这种智慧的认识。

参禅也好，念佛也好，都是在众多经论基础上浓缩的修行手段，而不仅仅是我们看到的表现形式。在这些方法背后，还有完整的理论和修证体系。如果把理论去掉，把知见和用心方法去掉，最后剩下一个话头，一句佛号，就像内容去掉后剩下的标签，被完全架空了，力量从何而来？

佛教和其他宗教最大的不同，就在于正见。很多宗教也有戒律，也有禅修，在这两方面，

佛教和其他宗教是共通的。尤其是和印度本土宗教，连概念都有很多相似之处。如涅槃、解脱、业力和轮回等术语，在印度其他宗教早已有之。为什么只有佛法能将人导向解脱？正是因为知见不同，对这些概念的剖析和解读不同，由此发展的修行原理也不同。这才是佛法真正的不共所在。

当然，理性是不能直接抵达真理的，但它可以帮助我们找到方向，接近真理。只有最后进入空性的禅修时，才要放下分别，开启无分别的智慧。在此之前，如理思维都是不可或缺的。

3. 凡夫心是依观察修而建立

其实对凡夫来说，观察修和安住修并不陌生。因为凡夫心也是通过观察修和安住修建立起来的，可以说，我们无始以来一直在做观察修和安住修。比如我们喜欢一样东西，就会反复想着它的好处，想着一定要把它占为己有，

这就是观察修。最后使这个念头变得极其强烈，在内心久久不去，甚至强烈到只剩下这个念头，这就是安住修。比如有些人自视甚高，感觉良好，也是来自观察修。因为他总想着自己的长处，越想越觉得自己了不起，觉得别人都不如他，最后生起极大慢心，并沉浸在这一感觉中，处处透着优越感。这种感觉从何而来？其实就是自己修出来的。

总之，观察修就是针对某个问题，通过各种角度的反复思考，形成相应心念，并使这种心念增长广大。无始以来，凡夫在无明和我法二执的认知基础上，思维种种问题，形成现有的凡夫人格。所以，这种修行方法很适合凡夫。我们曾经因为错误的观察修和安住修带来烦恼，流转生死。现在还是依照这个心行运作规律，只是调整方向，通过对佛法的思维获得正见，以此认识问题，改变心行，这样就能解除烦恼，

出离生死。

改变心行包括两方面，一方面是摆脱导向轮回的负面心理，一方面是建立与解脱相应的正向心理。这不是玄谈，完全可以在修学过程中不断实证。只要“真诚、认真、老实”地按照八步骤，尤其是第三、第四步，从理解法义到建立观念，再以这些观念思考人生，心态必然会发生改变。

4. 观察修在《道次第》中的运用

整个《道次第》所说的，就是这样一个修心次第。这个过程围绕“舍凡夫心，发菩提心”展开，包含道前基础的依止善知识、暇满义大，下士道的念死无常、念三恶趣苦、皈依三宝、深信业果，再到中士道的出离心，上士道的菩提心和菩萨行。每个环节都在帮助我们消除错误观念，建立正确认识，即观念的修行。再通过对这种认识的观修，摆脱凡夫心，建立走向

觉醒的心，即心态的修行。

这个过程需要一步步地落实。比如听闻轨则，如果不能离三种过，具六种想，就不能成为法器，不能让纯净的佛法进入心相续中，完成生命品质的改变。同样，没有“真诚、认真、老实”的修学态度，就谈不上“理解、接受、运用”，更谈不上“观念、心态、品质”的改善。

此外，下士道的重点是建立对三宝的信心，生起皈依之心，并深信业果；中士道的重点是深刻意识到轮回的痛苦本质，生起出离心；上士道的重点是通过修习七因果和自他相换，认识到菩提心的功德，发菩提心，修空性见。其中的每个过程和环节，都贯穿着相应的观察修和安住修。

在《二十一禅修手册》中，把《道次第》的重要环节都形成禅修内容。观察修部分，是把《道次第》的相关内容，用简要的语言加以

总结。就像我们修习皈依仪轨时，要思维暇满义大、念死无常、念三恶道苦等，由此生起真切的皈依之心。此处的关键，不是念诵相关文字，而是通过对这些现象的观察思维，发自内心地觉得：三宝对自己无比重要，是人生唯一的依怙和归宿。当我们生起强烈的皈依之心，再来念诵三皈依，才能具足力量。进而安住于三宝功德，与三宝心心相印。

除了皈依，我们对每一法都可以进行这样的观察修和安住修。依止善知识如此，发出离心、菩提心也是如此。如果没有观察修和安住修，我们对这些法的学习，往往会停留在理论层面，不能落实到心行，和人生发生连接。那样的话，我们所学到的法，就只是人生的包装，不会成为人生的内容。

四、八步骤三种禅修

禅修的重点，不在于坐着，还是站着或走着，而在于心行的建立和改变。明确这个重心，才能完成观念、心态到生命品质的改变。

在三级修学的设置中，完成这个目标的方式，包括自己的阅读和观听，也包括小组共修和班级共修。可能有人会问：这样的话，和世间人读书有什么不同？两者的差别在哪里？差别就在于，有没有运用八步骤。如果没有运用八步骤，就是在学文化，学知识，学理论。即使所学的是佛法，但因为没有经过八步骤进行转化，也算不上修行。反之，如果运用八步骤在修学，不管是自己思维法义，还是在参加共修，都属于禅修的范畴。

因为禅修要做的，就是如何把佛法智慧转化成你的认识和观念。这不是必须坐在那里、闭着眼睛才能完成，可以在看书时完成，也可

以在小组和班级共修中完成。所以，关键是要了解到禅修的意义和作用，知道它的重点在打车还是打牛。如果抓不住重点，哪怕把车打得散架了，牛还是原地不动。一旦把佛法智慧真正变成自身的观念和心态，随时随地都能洒脱自在，了无牵挂。正如禅宗所说的那样：“行亦禅，坐亦禅，语默动静体安然。”

对于法的落实，书院在八步骤的基础上提出了三种禅修，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

第一步到第四步，是观念的禅修。通过阅读、观听、使用辅助教材，准确理解法义。进一步，学会用这种法义认识世界，思考人生，并通过现实中的对照和检验，知道佛陀告诉我们的一切真实不虚。从而摆脱错误，建立正见。具备正见之后，以此断除烦恼，导向解脱。

书院安排的所有课程，都是在帮助我们建立相关正见。比如同喜班部分，是从佛教的角度看待信仰、财富、环保、世界等种种问题。为什么有这样的设置？因为在我们的烦恼中，有的来自家庭，有的来自感情，有的来自事业，有的来自人际关系，总之，每种烦恼都有一个归属。那么，它的最终归属在哪里？为什么这些事让我们产生烦恼？就是因为无明，因为用错误观念看问题。换言之，这是由错误的观察修和安住修所造成。

正因为烦恼是由错误观念造成的，所以，解脱必须建立在正见基础上。首先就要了解，佛法是怎么看待这些问题的。我们通过对课程内容的阅读和观听会发现，原来我们习以为常的一些观念是经不起推敲的，原来事物还有我们从未涉猎的另一个角度，原来真相并不是人云亦云的那一个，而是要通过观察、思维和实

证才能找到的。

我们对每一课、每本书的学习，都是在传承一种智慧的认识，这就必须准确、完整、透彻地理解其中内容。建立正确认识后，还要持久、稳定地安住其中，以此替代原有的错误观念。一旦正确观念淡化了，就要重新认识，重新思考，让正见再次清晰起来，成为内心的主导力量。

2. 心态的禅修

第五步到第六步，是心态的禅修。建立正见后，我们要以此处理问题，指导人生。从运用正确观念到建立良性心态，这个过程离不开观察修。当我们真正能以智慧观察世间和人生时，烦恼就不起现行的了。然后就要安住在智慧观照中，保有内在的清净和慈悲，并使这一状态不断延长。

当这个状态模糊了，难以为继了，就要继续观察，去念死无常，念轮回苦，或忆念三宝

功德。总之，针对当前存在的困扰，对相关法义进行思考，将心重新调整到位。

所以，观察修和安住修不是一次就能完成的，而要经过十次、百次，甚至千万次的重复。这个过程需要轮番修。一方面是用正见对治妄念，一方面是用正向心态对治负面心态。当心能够安住在正见和正向心态中，就持续、稳定地保持这一状态，不再观察。否则，反而会使心趋于掉举。

3. 生命品质的禅修

第七和第八步，是生命品质的禅修。无明迷惑造就了凡夫的生命品质，我们希望成就佛菩萨那样的生命品质，就要不断发展与觉性相应的心理，强化与解脱相应的心理，并使这些心理稳定下来，占据主导，最终才能转变现有的生命品质。

在此过程中，需要让心长时间地安住于正

向心态。一旦偏离,就要通过观修把它调动起来,进而安住其中。这个过程也需要轮番进行,通过重复正确,造就全新的生命品质。

八步骤三种禅修的要点,观念的禅修是修正观念,心态的禅修是调整心态,生命品质的禅修是改变生命品质。也就是通过对法义的理解,建立正确观念;通过运用正确观念,建立正向心态;通过重复正向心态,造就高尚的生命品质。这是一个转迷为悟、转凡成圣的过程。

五、座上修和座下修

在书院的三级修学中,虽然把《道次第》作为重点,但这只是其中的一门课程,不是全部。包括对观察修、安住修和座上修、座下修的定义,也和《道次第》有不同侧重。

比如《道次第》说到观察修和安住修,我们又在此基础上提出了八步骤三种禅修。在《道次第》的略示修法部分,将每个法的修行分为

加行、正行、结行和未修中间四部分。其中，加行、正行和结行属于座上修行，未修中间属于座下修行。在《二十一禅修手册——道次第实修手册》中，还对各项内容形成了相关仪轨。

在这些仪轨中，每项修行前都有皈依和发心，接着是对于某一法进行观察修和安住修。比如怎样对依止善知识进行观察修和安住修，怎样对念死无常进行观察修和安住修，最后是回向。也就是说，主要是在座上进行观修。

三级修学特别针对在家居士而施設，考虑到初学者往往还不习惯坐在那里观修，要不就昏沉瞌睡，要不就胡思乱想，效果并不理想。所以，我们将座上修行贯穿到自修和共修中。也就是说，只要运用八步骤来修学，不论自修还是共修，都属于座上修的范畴。

因为禅修的重点是改变观念、心态和生命品质，形式只是辅助。从具体实践来看，如果

我们真正运用八步骤去自修共修，修学效果是显而易见的。当观念有了改变，进一步，就是把这些观念带到生活中，使心态得到调整。这种座下的修行，既是对座上修的落实，也是对它的检验和巩固。假以时日，必然会导向生命品质的改变。

所以，只要对八步骤三种禅修运用到位，严格按照这套模式来学，观念和心态肯定越来越健康，越来越有智慧。与人的相处，对事的处理，也会越来越圆融。反之，如果没有正见指导，一味执著某种外在形式，往往会修得烦恼重重。为什么很多人学佛学得怪怪的，和大家格格不入？就是因为他的修学不是立足于智慧，而是执著于某种形式，这就很容易和生活脱节，和他人对立。

总之，八步骤三种禅修是一套行之有效的办法，也是落实三级修学的关键。希望大家结

合自身修学，对如何运用这套方法进行深入交流，把它真正落到实处。

【八步骤三种禅修修习纲要】

在佛法修行中，处处强调如理思维的重要性。比如：

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。

修学佛法三次第：闻、思、修。

修学佛法四要诀：信、解、行、证。

在唯识五位的加行位中，讲到从加行位抵达见道的过程，要修习四寻思。

以上，都说明理性和思维在修学佛法中的重要性。

在寂天菩萨所造的《入菩萨行论》和宗喀

巴大师所造的《菩提道次第论》中，依循这些原理建立观察修和安住修。通过亲近善知识、听闻正法、运用理性思维、树立正见，引导我们完成观念、心态到生命品质的改变。

基于佛法传统的修学原理，并契合现代人的修学需要，书院提出了修学八步骤，包括学习知识到转变生命品质的过程。进一步，又依八步骤提出三种禅修，即观念转变的禅修、心态转变的禅修、生命品质提升的禅修。详细内容如下：

一、观念的禅修（一到四步）

禅修要领：运用所学法义，结合现实人生进行思考，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。

第一，通过学习，准确理解法义，知道其

中要说明什么道理。

第二，联系现实人生，深入观察并思考，确定佛法所说的道理最为究竟，从而接受这种认识，树立人生正见（正确观念）。

2. 安住修

安住于正见，不断地熟悉、重复、巩固。

第一，通过观察思考获得正确认识，安住于正确认识中。

第二，反复观察思考，不断摆脱原有的错误认识，树立正确认识，持续安住其中，完成观念的转变。

二、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，完成心态的转变。

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。

第一,学会以正确观念指导人生,处理问题。

第二,摆脱不良心态,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。

第一,通过观察思考,安住于正向心理中。

第二,反复观察思考,摆脱原有的不良心态,熟悉正向心理,持续安住其中,完成心态的改变。

三、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,完成生命品质的转变。

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。

第一,思维不良心态的过患,依正见进行观察和思考,摆脱不良心态。

第二,思维正向心理的利益,依正见进行

观察和思考，不断重复正向心理，获得良性生命品质。

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。

第一，重复正向心理，安住于良性生命品质中。

第二，不断熟悉并重复良性生命品质，持续安住其中，完成生命品质的转变。

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