

當不知道
要看哪一本書



序言

「當不知道要看哪一本書」
內容收集了不大老師所教導的修行方法
師父以愛與關懷來教導弟子
只希望弟子能夠證入內在三寶
所以他用：簡短、容易、但有力量的話語
傳遞證入佛法的要領
於是，作者團徵求不大老師的許可
收集、編輯了這些寶貴的話語
為了成就一份：可以增加心靈力量的禮物
以呈獻給？具有功德的尊者
有這樣的機會，因為法勝師父的生日以及保護世界日
92年4月22日（佛曆2546年4月22日）
學術局，發展工作人員學會





我的宗旨

是要每位弟子證入法身

所以要與我合作

隨時努力舒舒服服地憶念、觀想

在身體的中心點

雖然不是禪修的時間？. 我們也要攝心

使心念凝聚在身體的中心點

直到熟悉、專注在那個部位（身體中心點）

當我們在禪修的時候

心念就可以很迅速地集中

不用花太多時間去調整心念

因為我們的心念已經調整好了

.....



1.沙門生活

1 最好的生活

我敢肯定...

出家人的生活是最好的生活

也是世人最適合的生活

因為，那是沒有擔憂的生活

如此，才有時間去探求一切我們未知，

卻存在于心靈深處的智慧與快樂

就算擁有財產、官銜和讚揚，也比不上這種快樂

90 年 10 月 7 日（ 佛曆 2544 年 10 月 7 日 ）



2. 涅槃第一樂

我們要以佛陀的生活為典範

佛陀經歷過各種形式的生活

無論善道和惡道，佛陀都經歷過

轉世為人的時候，佛陀也經歷過各種身份

舉凡：轉輪聖王、偉大的皇帝、一般國王、小國國王、
大富翁、一般富翁

乃至於貧窮人、(以彈唱行乞的)賣藝人，

佛陀都經歷過了

因此，佛陀總結自己的生活，開示道：

「涅槃第一樂」

所以佛陀捨棄了所有財產、器官、乃至生命

只是為了證入內在佛法的摩尼寶珠以及生命的真義

我們修行就要以佛陀為榜樣

91 年 8 月 11 日 (佛曆 2545 年 8 月 11 日)



3. 有目標而生活

出家的主要目的

就是 信J涅槃

除此之外，都是次要的事情

這個目的要存在我們的心裏

如果沒有這個目的，就不容易成為出家人了

90年10月7日（佛曆2544年10月7日）



4. 法身寺之僧人必須證入法身

已經住在法身寺了

不要只擁有「法身寺」的頭銜而已

既然身為法身寺的僧人，就要證入法身

這是建寺的目的

正所謂

建立優良道場

培育優質僧團

培養社會善人

90年10月7日（佛曆2544年10月7日）



5. 不要白白地呼吸

既然已經跟我同住，就不要白白地呼吸
總該瞭解一些事情
一些自己的事情
為了弟子專心地修行
無論是食物、四事(即衣服、飲食、住所、醫藥)一切生活所需
我都會儘量地去張羅
只希望每位弟子認真修行
如此就不會蹉跎光陰

90 年 10 月 7 日 (佛曆 2544 年 10 月 7 日)



6. 流通的規則

我們既然身為僧人，身、口、意就都要像個僧人

除此之外，不用想太多事

不要讓自己的心念離開正道

或去思想一些無意義的事情

無論：行、住、坐、臥

吃、喝、做、講、想、止定、嘗味

伸手、曲臂、轉過身來、轉過身去

或做任何事情，都不要單獨完成

必須要有朋友的陪伴，意思就是：

隨時都要讓體內的佛陀，陪伴你的心靈

如果這樣，你自然就有感覺到自己是僧人了

無須過於嚴格、謹慎或特別小心什麼事情

因為隨時都有自己與佛陀合而為一的感覺

佛陀的品質，就會轉換成我們自己的品質了

85 年 2 月 26 日（佛曆 2539 年 2 月 26 日）



當不知道要看哪本書。8

7. 佛教之明

佛陀教導每位出家人，應該學習：

三明、八明、六智、四無礙解等等智慧

學了以後就能夠擁有飛行、天眼、天耳、宿命、神足等神通

即使是沙彌，也能獲得神通，而藉由神足通就無須藉著任何交通工具，就可以達到阿耨達池

這就是佛法的智慧

也是出家人的必修學分

91 年 7 月 28 日（佛曆 2545 年 7 月 28 日）



8. 天人護僧

天人非常喜歡證入內依法身的賢聖僧
他將會在旁邊保護這些僧人
並以天人的威嚴神力，隨時可以讓我們看到一些不可思議的事情
因為天人喜愛證入法身賢聖僧
重要的是，唯有證入內依法身，才會得到快樂，並可成為自身的依止

90 年 10 月 7 日（佛曆 2544 年 10 月 7 日）



9. 習慣成自然

不要因為安居結束
而取消努力修行的習慣
要如同每天起床後，必須洗臉、刷牙、排泄、洗澡、用餐一般
將修行，當成日常生活的一部分
只要習慣就會成自然
這樣哪天沒有如此修行，就會感到有所缺憾

90 年 10 月 7 日（佛曆 2544 年 10 月 7 日）



2. 以正法而修行

10. 剛好

每次都要調整身體與心理

要以自我為中心

我們要尋找「剛好」

試著調整身體與心理就可以感受到所謂的「剛好」

剛好的特性是開朗、輕鬆、沒有壓力的感覺。

感到滿足，歡喜的感覺。

一直保持這樣的感覺。

不用擔憂任何事情。

經過一點時間「剛好」會使我們內心寧靜，

光明就自然湧現上來。

81 年 3 月 31 日 （ 佛曆 2535 年 3 月 31 日 ）



當不知道要看哪本書。12

11. 寧靜不起漣漪

中道

心要靜靜地

對任何事情不起漣漪

不是高興

也不是不滿意

要的是寧靜

做如未做般輕鬆自然

依此修行，自然就會進步

85 年 3 月 27 日 （ 佛曆 2539 年 3 月 27 日 ）



12. 身輕鬆，心寧靜

打坐時

身體要輕鬆舒服地坐，使心寧靜、止、定

將心思集中到身體的中心點

世間上的任何東西，都比不上身體的中心點重要

輕輕鬆松，舒舒服服地想

舒適的程度以自己的感受為主

看自己滿足於哪種感覺

想要擁有哪種感覺

那樣就是舒服的感覺

不會有繃緊的感覺

如果太過緊繃，就表示方法有錯誤

81 年 4 月 13 日 （ 佛曆 2535 年 4 月 13 日 ）



當不知道要看哪本書。14

13. 舒服心情

不必尋求舒適的感受

多少才舒服

這樣舒服嗎？

不用尋找，只要讓心輕鬆，寧靜，靜止就好

一旦舒服，光明、法球、內體、法身都會自己來

只是靜止與寧靜。

這就是成功之本

這就是特別的方法

會使我們證入內在的三寶

所以不要尋找舒服的感覺

多少才舒服呢？

不用尋找，只要安安靜靜地坐

過一會兒，它會自己來。

91 年 7 月 23 日（佛曆 2545 年 7 月 23 日）



14. 高級廚師

輕輕地讓心柔軟，定下來
繼續這樣做
只這樣做而已
除此之外，什麼都不用做
我們的心會自然合適調整
心會慢慢變細膩
如很會烹調美味食物的高級廚師
我們也要如高級廚師一樣
以輕輕鬆松的、柔軟的方法
來調自己的心

91 年 4 月 22 日 （ 佛曆 2545 年 4 月 22 日 ）



15.佛法之博士

不斷地練習將注意力集中在中心點，就會使心寧靜
如果清楚地看到光球，可以讓心止定在光球中央點
一下子，我們會證入內在的依靠

達到法的博士

這個博士跟世俗的博士不同

因為世俗的博士需要花費許多的時間

去看書、說、讀、寫、研究等等

但這兒什麼都不需要做，只是正確的靜靜的止定

91年1月26日（佛曆2545年1月26日）



16. 讓心寬鬆

黑暗或光明，不用擔心

讓心寬鬆，就如穿寬鬆的衣服

穿了會有舒服的感覺

我們要让心輕鬆、寧靜、柔軟，

使心透明、平心靜氣、純潔、明亮

只是這樣做而已

心會自然調整到適合、達到 閤n 漕漱@點。

91年4月22日（佛曆2545年4月22日）



當不知道要看哪本書。18

17. 默念

當默念「三瑪 阿羅漢」時，
不是像鸚鵡一樣，只是重複誦出聲音
這是不正確的方法
而是要輕鬆、柔軟的默念，
是輕輕鬆松舒舒服服地想
如歌曲一般
如很熟悉的誦經的聲音一樣
不需要刻意營造，它會自然從心底湧上來

91 年 1 月 1 日 （ 佛曆 2545 年 1 月 1 日 ）



18. 當心止定…會自然舍了默念

當心止定自然會舍了默念
好像忘記了默念
但不是亂想其他的事
只想要靜靜地定在光球之中心點
在腹部中心點，從肚臍往上提高兩指
如果有這種感覺
就不用再默念
只保持心柔軟的止定
一直不斷地輕鬆柔軟的做。

91 年 4 月 22 日 （ 佛曆 2545 年 4 月 22 日 ）



當不知道要看哪本書。20

19.要舒服

要證入法身

只要心靜止而已

主要是訓練使心靜止，就會得幸福

訓練使心舒服、純淨、明亮。

如果心捨棄所有的事情，就會止定在中心點

回歸到心原本的位置

就會證入法身。

88年1月10日（佛曆2542年1月10日）



20. 別擔心

酸痛時就換動作，改變坐姿
身體的事，不要擔心
只要把心止定
我們不是跟誰比賽，或論輸贏
也不是訓練忍耐
而是訓練止定
不要理會外在的事物

81 年 3 月 31 日 （ 佛曆 2542 年 3 月 31 日 ）



當不知道要看哪本書。22

21.放鬆就會好

胡思亂想，不表示我們不能證入

我們要放鬆自己的心，讓念頭自然湧現，讓已累積的思想浮出水面

不用抵抗，不要不耐煩或擔憂

讓心放鬆一下就會好

如水流湍急，別用船身去抵擋

那樣的話，會緊張的。

81 年 3 月 31 日 （ 佛曆 2542 年 3 月 31 日 ）



22 不要太專注

為何那麼專注呢？無論如何，我們一定會得到的，

因為每一個人都有內在的法身。

我們也都有身體中心點，

要做的僅有一件事而已，就是正確的修行方法，

那就是使身體放輕鬆，感覺舒服，寧靜定下來。

然後靜止在身體中心點

坐時，不要跟時間比賽

要把心定在身體中心點。

如果繃緊，或緊張的話，不要反抗。

稍微張開眼睛，聯想到可讓心情舒適的事情。

譬如：大自然、漂亮的花、善事、功德、小朋友的天真，任何可使心舒服的事項。

當輕鬆舒服以後，會自然回歸到身體中心點。

81 年 4 月 13 日 （ 佛曆 2542 年 4 月 13 日 ）



當不知道要看哪本書。24

23. 觀想不到，無所謂

觀想不到水晶球，無所謂，只要把心定下來。
因為有人只觀想出一點點
有的人則觀想出多一點點
長久時間才能見到一位可觀想出百分之八、九十的人。
好像把水晶的影像影印放在心裏
這樣的人很長時間才見得到一位，是因為他累劫世，有
修行功德的累積
累積的功德成熟時，當他觀想到明亮的光球，
就很容易，清楚地觀想到。
那是不普通的人，是過去世有修行的人。

91 年 4 月 22 日 （ 佛曆 2545 年 4 月 22 日 ）



增加技能，為了證入佛法

25. 這稱為...修行

在四大威儀，在每個活動中
不管有什麼責任，或在做什麼事情
可把心放在身體中心的第七點，
這樣，我們隨時都在修行了。
我們要時時不離佛法，
我們要時時親近佛法。

81 年 7 月 27 日 （ 佛曆 2542 年 7 月 27 日 ）



當不知道要看哪本書。26

25.長葉子

如果把心粘貼在身體中心點

好像樹木在長葉子 。

樹梢有了嫩葉， 不久會結果實

跟樹一樣，當心安住在身體中心點，不久就會結果實
就可證入涅槃

81 年 4 月 3 日 (佛曆 2535 年 4 月 3 日)



26.愛自己

愛自己

愛自己不是自私

而是使自己清淨、時 時愉快

經過眼、耳、鼻、舌、身、意的東西

有好有壞 ，我們只要選擇善的

結合集中在身體中心點的第七點。

91 年 9 月 22 日 (佛曆 2545 年 9 月 22 日)



當不知道要看哪本書。 28

27.法球

人身的法球是透明、純淨的，大如雞蛋黃一樣。
這顆法球很重要，如果清淨不混濁，生活就富裕
如果混濁不清淨，生活就貧苦
如果這顆法球滅了，人身就不能存在，
生命就會隨之而滅。
這顆法球在每個人的體內，
所以如果誰把心合適的止、定、靜
在身體中心點的第七點
每個人都可以證得佛法。

91年7月23日(佛曆2545年7月23日)



28. 記住這句話。

“止” “定” “靜” 這些話。

或 “我們僅是觀眾不是導演*” 這句話

這是很重要的一句話，是很神聖的一句話

可以調整並進一步改善我們所修行的方法

直到證入法身之成就

別輕看這幾句話

這幾句話可以使幾十萬、幾百萬人，

證入內在的快樂

* 只要輕鬆自然地看心的變化，

而不是要去控制改變心的變化

81 年 3 月 27 日 (佛曆 2535 年 3 月 27 日)



29. 最便捷的方法

證入法身

說難也難，說容易也容易

如頭髮遮住高山一樣

證入法身，有個原則就是心必需止、定、靜

定在身體中心第七點

所以自己不必親自去尋找方法

我為了證入法身

經過了長時間修行

終於覺知到

最簡便與快捷的方法

沒有其他的方法比得上的

就是使身體輕鬆舒服，然後使心止定靜下來

不要強迫自己的心

就這樣而已

81 年 4 月 13 日(佛曆 2535 年 4 月 13 日)



30. 像機器人一樣。

在學校讀書

必需用眼看、耳聽、手寫、口問加研究

雖然背過很多書

補習又再補習

考試的成績還是不及格，你看？ 怎麼會這麼難

但學習法身的課程

是不必要用什麼東西，如本子、筆、文具

只用身、心與身體中心點

方法也只是止與定而已，沒多久就能知道與看到

而且又不必用頭腦

僅是使身心如機器人

忘記為人的感覺

如果越像機器人就學得越好

但還是有自己是人的感覺

還想要這樣、要那樣、

還有好多事，就會很難入定而且花很多時間



如沒有頭腦的機器人
靜靜地止定，奇妙的事一下子會出現
因為那些東西我們已經有了
以止與定的方法來證入
心才細膩，就是這樣而已，沒有那麼難

85 年 2 月 26 日(佛曆 2539 年 2 月 26 日)



31.沒有其他的快捷方式。

證入佛法沒有其他的快捷方式

除了慢慢地累積純淨、細膩、心的止定之外

沒有其他的快捷方式

91 年 7 月 23 日(佛曆 2545 年 7 月 23 日)



當不知道要看哪本書。34

32.波羅密的來源。

今天我們打坐五分鐘
明天再訓練不斷地學習
就算明天有沒有比今天好都無所謂
靜靜不斷地一直訓練，時起時落也一直訓練
這是我們的波羅密之來源
每一秒都會有善念的成長
雖然我們看不出有怎樣的進步，看不到哪里變得更好
雖然有這樣的感覺
但細膩已存在、已累積在心裏了
每次修行都有功德，即使我們自己沒有覺察到
但是每秒都生出了功德
每天我們的身、口、意會被淨化再淨化
純淨更純淨

91 年 8 月 11 日(佛曆 2545 年 8 月 11 日)



33. 真愛...要這樣

整天都有觀想佛嗎？
在屋外與在屋內都有觀想
這樣可使我們更快地證入佛法
自己愛佛法多少？就要這樣檢驗
在屋外隨時有觀想佛嗎？
如果隨時有觀想
那表示是自己真正地愛佛法

85 年 4 月 24 日 (佛曆 2539 年 4 月 24 日)



34.該想到的東西

觀想佛在自己的體內
隨時幫自己的心止定在體內
觀想其他的東西都不能比
該聯想到的僅有佛、法、僧、
透明佛像、法球
或我們所尊重的法師與老師
這些東西會帶來清淨與止定的心
這些東西會使心清淨與止定
如果聯想到人物、動物、各種東西
會使心散亂，這樣心就起了連？

85 年 4 月 24 日(佛曆 2539 年 4 月 24 日)



35. 在全世界...之最好的東西。

佛、法、僧三寶

這三樣寶物要隨時裝在心裏

可成為寂寞、悲傷、消沉、乏味、緊張、膩煩、苦悶時
之依靠

這三寶可當作隨時的聯想

聯想了會舒暢

這三寶是全世界最好的東西

85 年 4 月 24 日 (佛曆 2539 年 4 月 24 日)



36.睡在福海。

如果睡在佛中，在透明光球中
天人會讚揚，隨喜功德
吉祥會帶來財富
意思就是，財富不管在哪里都會跟我們在一起
這樣睡才是快樂的睡、睡了之後才無夢
如果有夢也只夢到吉祥的事
睡了好像可漂浮，好像能飛一樣

91 年 5 月 10 日(佛曆 2545 年 5 月 10 日)



37.醒在福海。

早起醒來時，先看身體中心點

看光球、透明佛像

然後再刷牙、洗臉、洗澡

接下來誦經、禮佛、打坐

讓這樣做成為日常佛事

91年5月10日(佛曆2545年5月10日)



當不知道要看哪本書。40

38. 經常

經常修行，是重要的事，可使我們證入法身
不管我們有多少任務
這件事就是日常生活中最重要的任務
也不管我們有怎麼樣的情緒
煩躁、抑鬱或爽朗
健康或生病，這是身體的常態
不管多晚回家，也該修行
如果我們經常這樣做
我們的心會被修飾，每天越來越清淨
我們的心會與身體中心的第七點熟悉
那點是法身的所在
如果可以這樣做的話，
等於我們已經有百分之百的把握
獲得證入法身之成就

81 年 3 月 27 日(佛曆 2535 年 3 月 27 日)



39. 以精進而證悟佛法。

努力精進是修行之要點

所有證悟佛法的覺者都靠了精進

努力精進的反面是“懶惰”

僅有一句話就可以改善，那就是“努力”

如果努力，懶惰就消失了

85 年 10 月 15 日(佛曆 2543 年 10 月 15 日)



40. 必能達到。

三寶十分重要
祂存在我們的體內
必能達到
日日夜夜要努力
除了經常努力
還要注意自己有沒有使用正確方法修行
如果不正確就調整到正確
如果還不圓滿，就使之圓滿
不用多久我們就會如願以償

91 年 8 月 30 日 (佛曆 2545 年 8 月 30 日)



41.修行正確方法。

修行之方法是有的

如果修的方法正確的話，每個人都能達到

沒有達到是因為懶惰或努力不夠或是修行方法不對

如果每天、整天常常保持精進

沒有藉口與條件

使心純淨，良善

時時有善念

心明亮而光明

就一定能證入法身

91年9月29日(佛曆2545年9月29日)



當不知道要看哪本書。44

42. 真努力，必達到

修行

如果確實專心、真實修行

確實自願，願意證入佛法

就一定會達到？. 而且每個人都能達到

91 年 7 月 23 日 (佛曆 2545 年 7 月 23 日)



43. 洗身...洗心

洗澡、洗身的同時也要洗心

一邊洗臉、刷牙，也要使心透明

同時舒舒服服地聯想光球、聯想佛像

或使心空空地

當洗碗時同時也洗心

碗乾淨，心也變乾淨

洗澡、洗臉、刷牙、掃地、拖地或洗碗時都這樣做

這些都是功德的來源

純淨的心與熟悉身體的中心點

自然慢慢地止定

這樣做的話，我們的心會依偎在這裏面

會慢慢地跟身體中心點熟悉

使心空空、輕輕鬆松、舒舒服服

與佛像或光球熟悉地聯想

91 年 7 月 5 日(佛曆 2545 年 7 月 5 日)



當不知道要看哪本書。46

44. 革命思想。

愛修行

要真愛、真正的愛

然後專心修行

如果真愛、真專心、每個人一定達得到

90 年 10 月 7 日 （ 佛曆 2544 年 10 月 7 日 ）



45. 不要忘記止與定

想要有怎麼樣的生活，就要怎麼樣的做
但止與定是不能不做
責任、業務與心理，同時要一起做
必定要達到止、定，證入佛法
之後會知道心止定快樂的滋味

91 年 1 月 1 日 (佛曆 2545 年 1 月 1 日)



46.使心明亮。

經常要使心明亮，別使心混濁
任何東西經過我們的眼、耳、鼻、舌、身、意
要去粗取精，只把好東西留下來
存在我們透明光亮的心裏
因為有一天我們一定會到來世去
那天？我們要以透明光亮的心而去
沒有瑕疵

91 年 9 月 1 日(佛曆 2545 年 9 月 1 日)



47.玩不難。

有一句話，我們已經聽過
但沒注意，那句話是“玩不難”
意思就是如果做好像玩一玩，這樣不難
但是真玩...難，如我們玩足球、玩羽毛球一樣，
玩得痛快、開心
修行也一樣
如同玩一玩，因為玩不難
但真玩...難

91年7月11日(佛曆2545年7月11日)



48. 一般事

我們是一般人，要做的也與一般人一樣
有必要承認黑暗、酸痛、散念
這些是一般的事，不是奇怪的事，
每個人一定會遇到
不只我們自己一個人遇到
每個人都會遇到
所以別擔心，發愁

91 年 4 月 22 日 (佛曆 2545 年 4 月 22 日)



49. 內在之平庸

一位元教語言的老師說
學語言是一件容易的事
因為語言或語句
不是從哲人、學士或天堂的規章開始
是從一般老百姓開始的
就是有名詞、動詞還有副詞
舉一個例子、例如 我吃飯
然後句子就變複雜
變成極佳流暢的話
但真正的意思只是我吃飯而已
修行之方法也一樣
其實是舒舒服服地、平庸地、容易地，
不困難地就可證入
使心天真如小朋友，舒舒服服地
沒多久就可證入。
秘密的事、不可思議的事



例如：地獄、天堂、涅槃
就會洩露、會明亮、清晰
如我們打破夜之黑暗
使太陽的光明給世間光亮
就是這樣，這麼容易

88年5月30日(佛曆2542年5月30日)



50. 意念

意念即是輕鬆舒服地觀想

好像我們觀想愛的東西、熟悉的東西

容易、舒服的觀想

即所謂意念

91 年 4 月 22 日 (佛曆 2545 年 4 月 22 日)



當不知道要看哪本書。54

51. 法味

僅是停止一陣子、見到光亮、看到法球，
這種感覺，是說不出來的，無法表達。
若一直進入直到證達體內本來的東西，
見到更細密在體內之法球，在體內之身體，
照著順序，法味也會深奧的味道。

.....
法味越來越精細，
越深奧，越完美，
快樂、舒適、幸福，
比世間的味道更美味。

89 年 6 月 2 日 (佛曆 2543 年 6 月 2 日)



52 無論世間或佛法的道理，靜止乃是成功之本。

世間上的成功，必須先靜止，
若要寫字，必須先抓穩筆和紙，
也就是先靜止，然後才開始寫字。
開車也這樣，也必須從靜止，然後才慢慢開始開。

當問題出現時，要找解決的方法，
首先也是要從靜止開始，
即是，靜止的狀態能尋找出問題的原因，
是為了回歸到智慧的根源。

當心靈因寧靜進展成定(三摩地)，
而定是智慧的根源，
這時我們就會發現，每個問題都會有解決的方法。





從小點開始解決，
即是先讓我們的心情舒暢，
舒服、穩定，問題會慢慢解決，
會一層一層，發現正確的解決方法。

所以說，
「無論在世間或佛法的道理——靜止乃是成功之本」。

85 年 8 月 4 日(佛曆 2539 年 8 月 4 日)



53. 中道

到國外旅行，或到哪里旅遊，
一開始就累了，坐車也會酸痛，
到達目的地也會疲倦，回來時全都忘掉。
旅遊就是如此。

或者從世界出發到月亮、到各個星球，
一開始會感到怕死，達到目的地時就沒什麼，
煩惱還是沒減少，痛苦還是同樣，
貪、瞋、癡也是一樣存在。

但內心的中道，是聖者之道，
即是幸福一直增多的一聖道，
自從出發，一直到達目的地。
若沒有走在這條路上，就不會明瞭真正的快樂。
若快樂是來自吃喝玩樂，喝酒、吸毒等，
則這些快樂將是複滅。





但在內心中道的快樂是真正的快樂，
這是人類及眾生所必需的，
若未達到此快樂，或未達到此點，
生命還是不安全。

90年6月17日(佛曆2544年6月17日)



54. 法慈

當證入法身時，
所謂「愛人類」的情感就會自然出現，
是純淨的愛，純淨的好意，
意願幫助人類脫離苦海。

89年10月1日(佛曆2543年10月1日)



當不知道要看哪本書。60

55. 剩下的時間

我們會留在此世界不久，
我們必須學習的東西還有許多，
因寧靜而獲得的知識是無量無邊，
若生命一直延長到一千年，
對於法身法門的知識還是學不完。

所以我們的時間很少、很短暫，
我們應該珍惜寶貴的時間，
儘量能學習止定，
不管我們有多沉重的責任，
靜止與定，是最重要的，
當我們達到止定，我們就會瞭解這種情境。

81 年 5 月 23 日(佛曆 2535 年 5 月 23 日)



56. 生命的學術

我與大家分享我的想法，
即是喜愛學習法身法門。
我非常喜愛法身法門，
因為在此婆娑世界裏，沒有任何技巧，
能讓我們離苦得樂，
但我們成為善人，洞悉佛法，
能夠真正離苦得樂。

在我們生命的一段期間，
會生病，躺在病床上，
無論是經濟學、科學、政治學、或其他科學，都無法
真正幫助我們。

但會有一種學問能幫助我們，即是「佛學」，
「佛學」是佛陀的知識，
能讓我們生病時，是個勇敢、莊嚴的病人，





比醫生、護士或來探病的親戚朋友，
更莊嚴，更具光芒。

我注意過，有修行的病人，
他只是身體生病，但心理無病，
看起來舒適，開朗。

81 年 3 月 31 日 (佛曆 2535 年 3 月 31 日)



57.如不可或缺的空氣一般

必須將努力打坐的行為變成習慣，
成為日常活動，
每天必須做，變成平常不可不做的活動，
如：洗澡、洗臉、刷牙，
不做就好像生活缺乏了什麼重要的活動。
就如不可或缺的空氣一般，
我們每天必須呼吸，不斷地呼吸，
不呼吸就死掉。

修行也是如此，
要將它安排在第一重要的活動，
要自覺：修行即是生命最重要的活動，
比我們呼吸的氣更重要，
因為若我們缺乏了空氣，我們只是離開了此世間，
但若缺乏了佛法，
我們會從善事及所有的東西，死亡而離開。



我們所修行的法，會隨身心，成為依靠。

雖然我們往生而投胎，會有更精細美好的生命，

證入佛法能有更長久的幸福生命，

佛法會一直生生世世隨著我們之「修行達到法的究竟的路徑」。

89年10月15日(佛曆2543年10月15日)



58. 法之修行

目前我們所做的事情是最重要的，
因為是往涅槃之道果，
我們在尋找涅槃之道，
沒有其他功德會比使心靜止而看到一陣光明更高尚，
因為此光明即是往涅槃的初道。

81 年 3 月 30 日(佛曆 2535 年 3 月 30 日)



59. 世界以及宇宙都在眼裏

如果讓心寧靜，而見到光球，
我們會看到生命的藍圖，
秘密的事情會被公開出來。
當我們的眼合起來，
無論身、口、意、行。
那關閉的眼皮，
會讓世界及宇宙都在我們的眼裏面。

91 年 1 月 26 日(佛曆 2545 年 1 月 26 日)



60. 太陽灑光

雖然今天黑暗無比，
但終有一天，我們會證入佛法，
黑暗，一天不會超過十二個小時，
太陽會升起來灑金光、銀光，
使黑暗消除光光。

法身之光芒也是如此，
終有一天，當我們心純淨，正確的止定後，
純淨的光芒會自然顯現。
當光芒出現後，畫面會隨著顯出，
所有的這些都有了，不用去尋找，
若你照著正確的方式而做。

91 年 7 月 23 日（佛曆 2545 年 7 月 23 日）



當不知道要看哪本書。68

61.證得法身者，會受到諸天的敬愛

證入法身者，成為法身，
會受到諸天的敬愛，
因為親近證入法身者，會感到幸福，
心情清朗、舒適、提高心力。
如在大樹陰下，
心理安穩、喜樂、溫和，
勇敢想、說、行善事，
所以說，法身是高尚的，卓越的。

91 年 3 月 5 日(佛曆 2545 年 3 月 5 日)



62. 無盡的心力

出生後，一輩子，必須要培養良好的性格，
將不好的習性全改正，
弟子們啊！我們是必須利用活著的時間來改變自己。

一天一夜過得很快，一下子就過去了，
合眼、睜眼沒幾次就到了晚上，
我們誕生是為了修波羅蜜，就要拼命修。
別讓我們的心力變弱，
別盼著等待別人的鼓勵，
就如心力軟弱的窮人，
希望你們不要那樣做！



心的力量存在我們體內，
能拿出來用多少，就有多少，
其實，力量是無限的，
如山脈或無邊海洋之心力，
比須彌山高，
比海洋寬廣。
要如此教化自己，
將心的力量拿出來行善，修波羅蜜，
別訓練灰心、不耐煩、失望，
這些壞習慣生生世世都會繼續迴圈，所以要改變。

90 年 7 月 15 日(佛曆 2544 年 7 月 15 日)



63 .真正的事務

我們的生命，
誕生來是為了作真正的事務，稱之為：任務。
所謂，真正的事務，即是：修止定，
要克服煩惱，除盡煩惱，
即是止息所有的煩惱。
當心光明，無明會消失，
真正的知識、真正的幸福會顯現，
我們誕生是為了進行這個任務。

91 年 8 月 11 日 (佛曆 2545 年 8 月 11 日)



當不知道要看哪本書。 72

64. 團隊

法身法門，
必須成立團隊來學習，
我們不能單獨修行，
（內在的心）必須團結合一，
一起前進。

所以，無論是粗（外在）細（內在），都要調整，
使得協調合一
即：粗（外在）要團結，
細（內在）也要團結。

所以隨心所欲的人要改變自己，
必須跟團隊結合在一起，
如此會使得修行更好。

81 年 4 月 21 日（佛曆 2535 年 4 月 21 日）



65. 別隨心所欲

減、禁、除去「隨心所欲」，
要團隊合作，
當團隊團結，互相分配慈悲、好意，
言、行、想同樣，
團隊會有幸福顯出，
會出現一種善流，
使得人心溫和，舒適，
不會驚疑、惶惑，
是我們看不到的隱藏能量，
即團隊團結的能量，
使得法身法門學習得更好。

81 年 4 月 21 日（佛曆 2535 年 4 月 21 日）



66. 筆記簿

找來一本筆記簿，與我們終生相伴，
為了紀錄修行經驗，
紀錄如何讓心寧靜，
這些對我們有好處，
將來也對後人有好處。

當我們生命終了時，將這個東西傳給後人，
使他們能過正當的生活，
讓他們認知生命目標，即「證得涅槃」。

打開此筆記本來看，會明白在世間的生活路線，
為了達到生命真正的目的。

81 年 4 月 3 日(佛曆 2535 年 4 月 3 日)



67. 生命藍圖

在祖師時代，每一次開示，
無論提到什麼經文，
終結時都會說到生命的藍圖，
真是扣人心弦。

他會簡短針對修行做說明，
為了讓我們能瞭解及親身體驗
他一直這樣做直到圓寂，
因為他擔心已消失兩千多年的法，再度消失。

他不斷地強調，
為了得到經驗，所以我們應該做，
得到經驗以後那時我們就會瞭解，
此點的觀念是非常重要的。

90 年 4 月 7 日(佛曆 2544 年 4 月 7 日)



當不知道要看哪本書。 76

68. 佛法的軍隊沒有退役

佛的法軍隊沒有退役
世間軍隊，到期就會有退役，退休，
但佛法軍隊沒有退役，
因為我們的目標還沒有達到，
我們只是看到直達的路線以及方法而已。

所以我們必須不斷地進修，
淨化身、口、意，
以及完成師父及團隊所分配的任務，
我們要繼續做直到我們身體無法忍受。

91 年 2 月 4 日(佛曆 2545 年 2 月 4 日)



69. 全都重要

師父所分配的活動，所有的功德，

都是為了薰陶淨化身、口、意，

全都重要。

若我們能證入內在的光明，內在的三寶，

我們會瞭解這句話。

91年7月23日（佛曆2545年7月23日）



當不知道要看哪本書。78

70.我是榜樣。

要經常反省：

我們要當每個人的好榜樣，

無論任何日常活動（誦經、打掃、修學佛法等），

別人怎麼做，是他的事，

但若是我們的事情，要儘量做到最好，

必須正確及儘量完美。

若我們經常做，

會推動心軟弱者、忽略而不做的人，

讓他們活躍，堅強，

若我們心堅強，他們的也會變堅強，

若我們有規矩、守制度；

他們的也會變有規矩、守制度。

85年4月28日（佛曆2539年4月28日）



71. 世界之遺產

弟子們啊！要勤奮反省，
我們還有必須改正的缺點嗎？
以及要增加和改善的地方嗎？
因為我們的生命有限，
必須儘量行善、佈施、持戒、打坐。

當到了生命終結時，
我們最後的笑容會莊嚴、威儀，
之後留下我們美好的生命足跡當為世界之遺產，
給後人來學習、來追隨我們的足跡。

91 年 7 月 21 日(佛曆 2545 年 7 月 21 日)



72.可疲倦，但不可灰心。

死後的生命是長久的，
人類的壽命都無法比得上，
聰明者會寧願短暫的辛苦修波羅蜜，
為了在死亡後長久的生命受福，

有時候，會疲倦，就先休息，
但不要太久，因為我們的時間不多，
可疲倦，但不可灰心，
因為我們誕生是為了修波羅蜜，
弟子們要記住喔。

90 年 10 月 14 日(佛曆 2544 年 10 月 14 日)



73. 先愛自己

人們應該先愛自己，
但如何的愛自己？
愛自己，就是不要讓別人恨我們自己，
讓別人喜愛、尊敬、信奉，
如此才是「愛自己」。

但若表現出來，讓他人不喜歡我們，
討厭、厭惡我們，
這表示，我們不愛自己，
如此做，功德少，無智慧。

85 年 5 月 2 日 （ 佛曆 2539 年 5 月 2 日 ）



74. 悅語

言詞非常重要，
雖然是實話、有益處，
若說出來讓別人不喜愛，就有必要調整。

我想，說悅語，是不難的，
這事我們可以練習，
因為在世界上有許許多多的詞語，
而且是免費的東西，
就如我們呼吸的空氣一般，
有智慧者就懂得運用，
取決於練習多少，運用多少。

81 年 4 月 21 日 (佛曆 2535 年 4 月 21 日)



75.偉大的發現

我們發現自己的缺點、哪一點要改，
我認為是偉大以及奇妙的發現，
比科學的發現更偉大更奇妙。
奇妙的是若發現後，能夠減少、不親近、甚至斷除，
讓我們身心向善，
我們會成為卓絕的，美妙的人類

81 年 4 月 21 日(佛曆 2535 年 4 月 21 日)



76. 能脫離危險

生命是複雜的事

我們活著，並不只是為了求得溫飽

因此，光懂得謀生，是絕對不夠的

我們要能夠脫離種種危險、惡道以及輪回之災

才能順利往生到兜率天

92 年 6 月 15 日（佛曆 2546 年 6 月 15 日）



77. 寶貴的生命

法”軍”戰士的生命
是為了佛教而犧牲
因此，這就是非常寶貴的生命
甚至比轉輪聖王以及世界上任何的生命都還要寶貴
因為這是最光榮的生命
這份光榮不只會存留在人間
不管是到了來世還是天堂，這份光榮也仍然不會消失
因為法”軍”戰士所承擔的
是一份最偉大，而且是最沉重的使命
而這份使命
就是讓人間充滿安寧

91 年 6 月 9 日(佛曆 2545 年 6 月 9 日)



78. 正確的下定決心

我們進入佛道

發心成為法”軍”戰士

這是最終的發心

而且這將是我們責無旁貸的使命

既然，與這份使命同時出生，

我們就要為了持續承擔這份使命，勇往直前

因此，有了這份使命，

我們就會感到：光榮、法喜以及驕傲

在尚未達到目的之前，我們都要同心協力地去努力

並且，全心全力勤修波羅密

讓我們所修持的波羅密達到圓滿

既然，我們還存留在世間

我們就應該盡其所能地勤修波羅密

91 年 6 月 9 日(佛曆 2545 年 6 月 9 日)



79. 生命之價值

生命之價值是在於勤修功德與波羅密
並時時反觀對照，直到證入內在的三寶
好讓自己成為一位傳遞光明的使者
以領導世人得到真正的快樂，並達到最終的意願
這兒所達到的都是從證入內在法身而來
加上，吾人也能了知生命的真義
並擁有足夠的心力，能夠勇猛精進、
超越種種障礙，以達到法的究竟的彼岸

91 年 6 月 9 日(佛曆 2545 年 6 月 9 日)



80 生命之明學。

世人所需之物

乃是一門眾人都無法知曉的學問

這些學問就是蘊藏在大藏經裏的

無論是蘊藏在大藏經，或是存在於身體中央點

人們都很想知道生命的故事，生命之明學。

91 年 7 月 28 日（佛曆 2545 年 7 月 28 日）



81. 漫長的路徑

「法的究竟」是條非常漫長的路徑

因此，吾人必須具備廣大的功德以及威德力

而我們所要做的：就是要修持一切功德以及威德力

才能一路順風...

89年10月1日(佛曆2543年10月1日)



當不知道要看哪本書。90

82.道德的表徵。

常常鼓勵別人

自己所回收的利益，將會比所付出的還要多

而且並不會因為付出，而有所枯竭

鼓勵他人是一種道德的表徵

有德行的人

對人人有良好祝願

希望人人成為好人

這種心念就是道德的表徵

同時也是智慧的象徵

81 年 6 月 9 日(佛曆 2545 年 6 月 9 日)



83. 如同勝者一般成功身退

如果我們堅持勤修波羅密，直到咽下最後一口氣
我們臉上就會泛起如同勝利者一般的笑容
這就是最後的莊嚴微笑
是我們利用這個身軀，所得到的最高利益
我們將會法喜充滿地離開這個軀殼
如同國王戰勝敵人之後
帶著法喜、開心與高興的心情，凱旋地離開戰場
我們若是在這輩子得勝，在往後的生生世世也將會勝利

89年10月1日(佛曆2543年10月1日)



84. 修持功德之世界。

這人間是個適合修功德、做善事的世界、

聖人孳孳為善

惡人孳孳為惡

當過世之後

我們的一切行為

將會如影隨形地跟著自己

如果做的是功德，就會獲得好果報

並在善道當中享受

如果造的是惡業，就會獲得相反的果報

而且，我們若是心靈黯淡、不清淨，

過世之後便會墮落惡道

91 年 1 月 1 日(佛曆 2545 年 1 月 1 日)



6. 福報、惡業與因果報應

85. 因果的定律

因果的定律

是沒有人能夠豁免的

無論知不知道

這個定律都會影響我們

我們連普通的法律，都無法逃避

更不用談到比法律還要再嚴密的因果報應了

不管人們知不知道、或是信與不信

都在因果報應的定律中

81 年 9 月 1 日(佛曆 2545 年 9 月 1 日)



當不知道要看哪本書。94

86. 因果乃是國際的定律。

因果的定律

是用於世界上的每一個人

並不會因為宗教、信仰、種族等因素而有所不同

因為因果乃是國際的定律

就如同在世界各地

無論哪種國籍、哪種語言或是哪種宗教的人們

眼裏所看到的太陽、月亮和星星都是一樣的

81 年 8 月 30 日 (佛曆 2545 年 8 月 30 日)



87. 報應看得見我們

有人不相信因果報應的存在
是因為他們沒看到
縱使我們看不見業報或是因果
可是報應卻有看得到我們
就如同子彈瞄準我們發射一般
我們看不見它，但它看得見我們
弟子們！這是非常危險的啊！

91 年 1 月 1 日 (佛曆 2545 年 1 月 1 日)



88. 功德是成功之本質。

功德就是我們所做的善事
其中包括：佈施、持戒以及禪定
這些都會使我們的心靈得到淨化
心越純淨不受到貪、嗔、癡的污染，功德就越多
當我們所累積的功德多了
我們便能夠有求必應
而且，快樂、成功、如意
都會因著我們的所行的而升起
當我們一切都不缺乏，一切都不需要
就會想要修行
以達到一份最徹底的寧靜境界

89 年 10 月 23 日(佛曆 2543 年 10 月 23 日)



89. 最重要的功德就是...?

弟子們！我們必須努力修持功德
最重要的功德是能讓心靈得到寧靜
以使我們能夠證入內在三寶
所以，千萬不可懈怠
必須努力修行
功德將是我們最重要的依靠

92 年 3 月 28 日 (佛曆 2546 年 3 月 28 日)



當不知道要看哪本書。98

90. 別錯過任何修功德的機會

必須一點一滴地累積功德
不要錯過任何修持功德的機會
除了自己要修持
我們還要邀請他人前來共襄盛舉
這才是正道

81 年 9 月 1 日 (佛曆 2545 年 9 月 1 日)



91. 善友與隨從

若是平凡地行善，功德就會使我們有了善友與隨從
若需要許多的話，必要當所有人的善知識

91 年 5 月 19 日 (佛曆 2545 年 5 月 19 日)



當不知道要看哪本書。100

92. 當我們亮，世界就隨著亮起來

我們自己得到光明比他人早
所以要把此光明散發出去給別人
別忘了：

「當我們亮，世界就隨著亮起來！」

當然，首先要從小世界，就是自己的家庭開始
然後是辦公室 和 我們所走到的每一個地方
要讓它亮起來

91 年 8 月 27 日(佛曆 2545 年 8 月 27 日)



93. 多功德、少障礙

功德越多，障礙越少

功德太少，障礙就多

唯有無邊功德，方可消除無量障礙

91年3月10日(佛曆2545年3月10日)



94. Designer of the Life

我們自己是未來生命的設計師
意思就是我們設計自己的生活
生活要由自己去規劃
想要眾多功德，就要努力付出
想要適當功德，也要適當付出
只要少分功德，仍要加減付出
若是不需功德，就可不用付出
若想投生餓鬼、阿修羅、地獄眾生、畜生，
也是自己的選擇
只要我們喜歡，就沒什麼不妥
畢竟，未來生命的設計師，只是我們自己

91 年 5 月 19 日 (佛曆 2545 年 5 月 19 日)



95. 沒有功德就沒有威德

無論是凡人還是天神
如果沒有功德，就沒有威德
連自己的生命也不能保留下來
就算是天神，也會墮落
就算是人，也會過世
不能擁有榮華富貴
因此，功德是很重要的
無論是佈施、持戒、禪定
必須經常累積

90 年 10 月 14 日(佛曆 2544 年 10 月 14 日)



96. 死亡後之生命

當我們死亡之後
無須撒種、無須耕種
無須種植、無須買賣
一切皆在於生為人時所作所為的善惡報
若是勤懇撒善種，即可修得好果報
若是懵懂造惡業，自食惡果亦合理
因此，疼愛自己的人
時時累積功德、勤修波羅密
讓自己的生命，增添幾分清純明淨

91 年 5 月 11 日(佛曆 2545 年 5 月 11 日)



97.最後的微笑。

雖然，生命是非常短的
卻無人能夠預知：
死亡將在何時到來？
死亡將在何地發生？
死亡將會如何降臨？
這也是我們無法選擇的
因此，我們必須時時累積功德
亦備妥我們在臨終時，所需的資糧
如果我們已經具備足夠的功德
即使意外身亡
我們所具備的功德，也會在剎那間
成為我們往生善道的助力
因此，我們平時所累積的功德
是非常重要的
只要我們隨時準備好充分的功德



當死亡來臨時，無論我們是處於：行、住、坐、臥
我們也會非常莊嚴地走完人生旅程

舍報時所散發的微笑??.

是最莊嚴的微笑

與天人的微笑一般莊嚴

不但令人感到歡喜

也可以使人擁有：持續累積功德的動力

90 年 7 月 22 日(佛曆 2544 年 7 月 22 日)



98.從今之後的生命

每個人的一生
或多或少都有做過錯事的時候
但從今之後不要再做錯

91年9月1日(佛曆 2545 年 9 月 1 日)



當不知道要看哪本書。108

99. 四要該記住

第一條：不要重蹈覆轍，也不要回想自己的過失，
因為越去回想，就會使惡報變得更大，也會吸引其他惡
業來，就讓它徹底地忘掉吧！，好像沒有發生過一樣

第二條：無論任何情況，莫再造惡業

第三條：無論佈施、持戒、禪定，要多累積功德

第四條：唯有證入法身或光球，才是得到最終極的安全

91 年 9 月 1 日(佛曆 2545 年 9 月 1 日)



100. 修功課

我交待弟子做的功課
是為了幫助我們：
重複瞭解關於修行以及修持波羅密的事情
雖然，每天的微小付出
看起來並沒什麼明顯的功德利益
不過，就如同我們只需要細微地呼吸，就能夠存活一樣
微少的食物，就能夠使身體成長

做功課的道理也是一樣
只要每天持之以恆點滴付出
就會獲得明顯的功德利益
並使我們證入內在佛法

91 年 7 月 23 日 (佛曆 2545 年 7 月 23 日)



十項功課

1. 當回家時候，與家人分享自己所修的功德波羅蜜。
2. 準備一本筆記簿，紀錄每天禪坐的經驗。
3. 在就寢前，回憶當天所修的功德。
4. 在「功德海」中安眠。
5. 在「功德海」中醒寤。
6. 清醒時，讓心靈與佛性合一；在第一分鐘，慶倖自己還活著；藉此祝禱：願眾生安樂。同時，也提醒自己：總有一天，會面臨死亡。
7. 整天觀想著：佛在我中、我在佛中；佛即是我、我即是佛。
8. 每小時抽出一分鐘觀想佛像、水晶球或讓心靈保持空曠平靜。
9. 在我們所做的每件事情當中，都要使自己觀想佛像或水晶球；當我們在：洗臉、沐浴、穿著、飲食、洗餐具、打掃、擦地、運動的同時，也別忘了要清洗自己的心靈。
10. 最重要的是：要多微笑以及原諒他人的過失，以營造



美好的氣氛。

入法身法門靜坐入門

「禪定靜坐」帶給人們不僅僅享有內在禪定的喜悅，更對外在的行為儀止有莫大的助益，而最重要的是禪定靜坐必須親身力行，不可只是依賴書籍而妄求證入法身境界。如能精進修習，不僅得以鬆弛緊張忙碌的心情，平和煩躁的情緒，促進思慮敏捷周詳，增進智慧能力，並有端莊高雅的行為舉止，健康的身體及健全的心理；更進而擁有良好的人際關係，為人謙虛忍讓，誠實有信，如此個人的修習必使每個家庭和樂幸福，團結一致，道德慈悲心的胸襟，更促進社會的和諧及國家的安定。

誠摯邀請各界十方大德能撥冗前往，以探內在心靈喜悅的真正泉源，使我們的身體及心理，經由靜坐修行而更加的健康純淨，並使我們的生命，更加的完美圓滿。



〈一〉先頂禮佛、法、僧三寶，然後跪在佛像前，受持五戒〈或八戒，隨個人發心〉，並認真地持守戒條。

〈二〉收攝意念，回想這一生當中，自己所做過的功德善行，讓心情愉快舒暢。任何做了、看了、聽了、或回想了會造成心情不安的事情，都應該避免。

〈三〉盤腿靜坐，把右腳盤放在左腳上，右手手掌迭放在左手手掌上。右手的食指抵住左手的拇指，然後平放在腿上。輕輕閉上眼睛，讓上下眼皮剛好合起來，但不要過於緊閉。身體坐正，保持清醒的正念。

〈四〉以水晶球作為內心意念的目標，想像水晶球圓潤乾淨透明，好像雕琢後的金剛鑽石那樣晶瑩剔透完美無瑕，大小如我們的眼珠一般。水晶球透明的本質，令人感覺冰涼舒適。觀想把水晶球放在身體的中心第七點，水晶球就是定心所觀想的目標。其次，定心所用的修法是念佛隨順行，即內心默念「三瑪阿羅漢」這句佛號，這兩種定心法要同時並行。



當清澈的水晶球顯現之後，就可以停止默念佛號，專注一心，把正念放在水晶球的中心。如果水晶球顯現在其他地方，如：在眼頭、或在面前、或在肚子前方？，應當護持、引導著心，慢慢把心移來止歇在身體的中心點，不要



用勉強逼迫的方法。讓心持續止歇於水晶球的中心，水晶球會越來越光明晶瑩，而且能隨心所欲地變現大小。



當心安住于中心點時，顯現出來的定心目標會非常清楚，好像琢磨後的水晶球，清澈無瑕，光明殊勝使得心眼清涼，大小如蛋黃一般，或更大成為直徑一張手〈二十五公分〉大小的光球。當心更加安住的時候，將有更量的光明環繞此光球，

並能清楚看見在光球中心有針尖般的光點。這個光球是法光球的一種，稱為初道光球，因為它是我們修證道果涅槃得起點，所以我們要細心地勤加維護，保持著這樣

的心境，直到在日常生活當中，不論行、住、坐、臥任何時刻都能見到這樣的光明，如此才算找到了真正的依靠。



注意事項：

一、不要用力，不施加一切壓力。例如：避免緊閉眼皮或擠壓眼球附近的肌肉，避免緊繃手臂和胸部的肌肉，全身必須充分放鬆，因為不論身體哪個部位用力，都會使心離開中心點，而去注意繃緊的那個部位。

二、不要存著想見的心理，保持心情平和的中道，護持正念，時時不忘憶念定心的目標及默念佛號。不必擔心何時才能見到光球，時候到了它會自然顯現出來，譬如日出日落等自然現象，是無法催促加速的。

三、不必觀察呼吸的出入，入法身門靜坐法屬於光明遍處定，即是以憶念光明來作為定心的最初基礎。定心所緣念的光球顯現之後，才進一步修行毗婆舍那觀法(vipassana)，所以不需要觀察呼吸的出入。

四、離坐之後，心仍然繼續保持在身體的中心點，不論身體處在何種姿態：行、住、坐、臥時時令心安住於身體的中心點，不使心轉移到其他地方。專心默念佛號，同時憶想清澈的水晶球，雙管齊下，一直保持下去。



五、內心現出的任何影像，都移來放置於身體的中心點，如果影像消失，亦不需尋找，繼續默念佛號，護持寧靜的心情，心止歇安住之後，光明自然會再顯現出來。

修習止觀禪定之益處

(一)個人方面

甲) 心理方面

改善心理品質：真善美之心靈，明朗，淨潔，純真，穩定，沈著，輕 爽之心境，增進智慧及記憶力。

提高心理能力：思慮敏捷正確，唯善而念。

乙) 促進儀錶方面

有端莊的儀錶風采，舉止文雅輕便敏捷，容光煥發。

情緒穩定，莊重，沈著，自信。

有良好的公共關係，為人處世符合時務。

不易瞋恚，為人可親，對眾人有慈悲心。



丙) 日常生活方面

有助於鬆弛緊張情緒。

促進工作與求學效率。

促進身體健康，身與心本息息相關，若心理健全，就對疾病備有抵抗力。

丁) 道德品行方面

必是正見者，相信因果論，守護諸根，解脫魔羅。行為端正，心地善良，使言行趨善。知足寡欲，愛好平靜，忍耐力極佳。有慈善心，重公輕私。

必是正見敬仰者，謙虛忍讓。

(二)對家庭

甲)使家庭和氣幸福，因每成員有見於修行之益處，每人堅持戒律，以佛法治家，敬老慈幼，團結一致。

乙)使家庭興隆，每成員各司其職而不誤，意志堅定，同心合力，每逢挫折，迎刃而解。



(三)對國家和社會

甲)使社會安定:去除刑事案件及社會紛爭問題，無論是姦淫，盜竊，貪污舞弊，皆因人心缺少道德。心地不堅者，易受外界誘惑煩惱而動搖，然而修習禪定者，必意志堅強，道德心高，若社會每成員皆修習禪定，培養堅強意志，這些問題就無法發生，社會必趨安康和樂。

乙)產生紀律秩序與促成節約。一位時常以禪定來訓練心智者，心中充滿著真善美，自然而然地愛好紀律秩序，愛好清潔，遵守法律規章。因此國家城市潔淨可居，由於沒有草率之市民隨地拋棄垃圾穿，越馬路也遵守斑馬線等等。使國家不必浪費經費及人力來處理不守法律者所造成的社會問題。

丙)促使社會繁榮進步。當社會成員具有健康之心理，愛進步，愛護公務，每當有惡徒對社會居心不良，挑撥離間，製造分裂，必不得逞，因社會成員都具有堅定意志，講理由，慕愛清靜。



(四)對宗教

甲)使正確地瞭解佛教與其恩澤，進而體證修習止觀禪定，並不是荒誕不經，而唯有此路才能解脫苦海得證涅槃果。

乙)促使對三寶產生更堅定之崇敬，成為佛們之護法者，進而成為正確地佈道，弘法，修行之主力。

丙)延讀佛之慧命，宏揚佛法。一旦信徒還持戒修行，佛教必依然昌盛不衰。

丁)成為擁護喜助佛法者，當體證修行之益處後，必勤勸親友共同佈施，持戒及修習止觀禪定。

