



禅定学 第一册

禅定的基本知识

BASIC KNOWLEDGE OF MEDITATION

MD 101C



禅定的基本知识

MD101C

法身基金会华语翻译中心

禅定 1 : 禅定的基本知识

版权 Dhammakaya Open University, California, USA
编辑部 美国**DOU**学术委员会
法身基金会华语翻译中心
ISBN 978-974-8373-80-5



DOU Liaison Office (Thailand)

P.O.Box 69 Khlong Luang, Pathumthani, 12120 Thailand

Tel. +(66-2) 901-1013, +(66-2) 901-1017

Fax. +(66-2) 901-1014

Email : info@dou.us

Website : <http://www.dou.us>

前言

MD101C 禅定学第(一)册是一本介绍禅定的基本知识和指导修行准则的教科书。不管在学术上还是实修中，都是为了向学员们说明修习禅定的益处，并对打坐产生兴趣，也能得到良好的收获。在远瞻教育中虽然能够学到知识，但若要完成学业还是得要学员参与实修，这样才能让生活品质有所提高，给团体和社会带来平安康乐。

禅定学术委员会在汇整此书时，在学习禅定第(一)册到第(八)册基本的知识后，将会进一步的学习毗钵舍那(观)，这些全部都与禅定有关。其中共分成八册，希望学员们从这套大纲中，对所有内容都能得到深刻的认识与了解，并且能够加以实修。

虽然在编撰过程中有过几次的校对与修改，但学术经验有限，难免会有些错误和缺点。为了让此书更加完善，恳请广大读者们慈悲的给予建议和鼓励。

禅定学术委员会

2007 年 1 月

目录

前言.....	(3)
学科细节.....	(6)
学习方法.....	(7)
引言.....	(9)

第一课：什么是禅定	1
1.1 人体的构造	4
1.2 心的特性	5
1.3 什么是禅定	9
1.4 心定状态	10
1.5 禅定的重要性	11
第二课：禅定的类型和阶段	15
2.1 禅定的类型	18
2.2 禅定的阶段	25
第三课：修习禅定的方式	27
3.1 修习禅定的方式	30
3.2 证入法身的修行方法	35
3.3 有效的修习禅定	39
第四课：适合修习禅定的人	41
4.1 适合修习禅定的人	44
4.2 不适合修习禅定的人	50
4.3 可以修习好禅定的人	51

第五课：日常生活中禅定的用途	53
5.1 禅定和居士	56
5.2 禅定与身体	58
 第六课：禅定在佛教中的益处	67
6.1 禅定在经典中的益处	71
6.2 比丘大长老对禅定益处的看法	76
 第七课：每日禅定的实修课程	83

学科细节

一. 学科解说

MD101C 禅定第(一)册：禅定的基本知识

为了要达到佛法境界，得先要学习了解禅定的定义和禅定的基础。其中包括在日常生活中禅定的重要性、种类、用途、科学地位，阐述到哪一种人适合修习禅定并运用到日常生活中禅定的修习课程。

二. 学科宗旨

- (一) 为了让学员们能够正确的理解禅定的基本知识。
- (二) 为了让学员们了解在日常生活中修习禅定的重要性。
- (三) 为了让学员们在日常生活中能够得到实修。

三. 课程目录

- 第一课：什么是禅定
- 第二课：禅定的类型和阶段
- 第三课：修习禅定的方式
- 第四课：适合修习禅定的人
- 第五课：日常生活中禅定的用途
- 第六课：禅定在佛教中的用途
- 第七课：日常生活中禅定的修习课程

学习方法

一. 为了能够自学，需要勤加修行

在学习每一课基础禅定的过程中，学员们应该按照以下规定去做：每天最少利用一个小时去实修，并且在两个星期之内完成。

为了衡量自己的理解能力，课前应该做预习，并且在课堂中按照规定做实修活动。当学习完整个课程之后，还要再做一次复习，以检验自己的理解能力。

由于禅定是重视实修的学科，所以希望学员们除了学习每一课的知识外；同时还需要每天持续不断的修行。

二. 课前课后对自己进行评估

为了要衡量学员们对课程内容了解的程度，请在学习每一课之前都要对自己原来所掌握的知识进行评估；并且注意有哪些是我们所缺乏的或了解较少的。学习完课程时，请学员们对自己进行评估。这样才可以让学员们明白，过去究竟学到了多少知识，并审查自己的知识程度是否可以继续学习下一课。课后的修习和自我评估中，答题正确率为百分之八十以上，才算是合格。请学员们充分了解，课前、课后都要做自我评估，这样才能取得良好的效果。

三. 研究教学资料

在学习每课内容前，请先看课程的教学计划，比如说：有几段，题纲是什么，学习方向和目的等等，然后再进行详细的学习。

为了在生活中能体验其真正的价值，因此当我们在学完每一课的内容之后，应该将重点纪录下来；并且在学习新的课程前确切的按照规定来做实修活动。做这些活动可以帮我们进行自我评估，从中可得知我们对课程的内容了解多少，因此我们在学习的过程中，应该持续的做实修

活动。

四. 活动

学员们应该按照课程安排的活动确实的做，并且把活动的重点纪录下来，因为实修对这门学科很重要，还有我们应该先自行完成每一项活动，才在课程后面评估答案。

五. 通过卫星电视或 E-Learning 来学习佛法

由于佛法节目是通过卫星电视转播的，此佛法卫星电视是教导佛法的媒体，我们可以随时收看学习，给我们提供了很多知识并能进一步实行。我们应该找机会看有关禅修的节目，或在补充课程的媒体 E-Learning 中了解里面的内容，看的同时还要注意学习方法。（具体情况学员们可以向当地的 DOU 机构进行咨询）

六. 进梦中梦幼儿园学习

这是一个有教材搭配学习的节目，目的就是让学员们了解别人修行成功的经验，以及在学习禅定过程中能够融会贯通。“梦中梦幼儿园”是一个通过卫星频道转播的佛法节目，从星期一到星期六于每天 19:30-22:00 (泰国时间) 播出，每天会有节目预告，告知在其它时段回放，学员们可以在当地的 DOU 机构领取详细数据或进行咨询。

七. 考试

虽然学习禅定的科目有主观笔试和客观笔试来衡量，不管怎样学习禅定，笔试在自我评估中是很重要的部分，但最重要的还是要学员们在学习中，懂得去加以实修从而获得经验。

引言

很多人都知道禅定是东方人的智慧财富，其起源于亚洲印度附近一带，再弘扬覆盖到整个亚洲。在这之前人们认为禅定只是让心宁静，保持平常态度，或是被认为感觉自己与宇宙融合为一体，然后通过这感觉假设这是使得人类与天界有关联的桥梁，直至佛陀诞生。这才使得禅定的定义更清晰，其可通过很简易的修行来证明，是非常值得练习的法门。之后佛教的禅定随着风俗文化、贸易和战争，被广泛的传播开来，遍布了每一个角落，几乎整个亚洲的人，无人不晓禅定这个词，而区别在于是否有人能真正去实修，并得到成果而已。

禅定修行的目的

- 一. 为了让全人类的生活能够得到幸福、安宁、互不侵扰。
- 二. 为了让人们懂得“自己才是自己的依靠”，且知道要通过自己的“心”才能达到真实的依靠。
- 三. 为了让人们明白自己那颗自然的心在哪里，形态是如何的。

简单的总结，每个人类都知道：一切由心生。比如，好事和坏事，如果心善必然会行善，心恶必然会造恶。当社会的每阶层的人都期望世界充满美好、宁静与和谐，这也意味着世界正在期盼的是：善心和关爱。而答案就是“禅定能让人类自制，让自己心情愉快的处于美好的事物中。”

禅定的深浅层次是一件很细腻的事情，这取决于禅修者心的纯净度和期望达到如何的程度，以及练习禅定的目标是什么？在佛教的修行目的中看，从普通人类最初级的快乐开始，直至出家修行之人的生命目标，即是证入正法。但肯定的是，无论拥有什么愿望，但每个人都同样需要从基础开始，即禅定才是开始或很初级的阶段，重要的要根据佛陀所教导来做，那么会马上得到快乐和宁静。

另外一个重要原因，无论是信仰什么宗教，禅定是每一个人都能得到的，因为每一个人都有一颗心，心是国际性的，心与任何的信仰无关，事实上每个人的心都是一样的，**那就是真正的快乐，也是周围环境或时间无法改变的**。即使该人刚开始实行基础的禅定，但如果能正确得按照佛陀教导的方法来做，能让他们的心宁静且得到幸福，但肯定的是，不管定下了什么样愿望，但每个人都要从基础开始做，重要的是禅定或练习禅定会马上获得宁静和幸福。

由于这个原因，从佛陀时代，佛教徒能将此知识传承到现在，使得全世界都观察出与众不同之处，忍耐之人将能带着笑容，直至让自己适应而拥有快乐，懂得知足，有分享的心，成为给予者，同时还能让自己有无限胆识和毅力。这些就是佛教教导给人们的文化，是如此的深厚，使得整片大地都清新、光明，社会和谐世界和平快乐。

在本章结束之前，想再次的确认，虽然禅定是高深的法门，但是每个人都能做得到，这是事实，即使才是刚开始，而国际的心也可以让我们获得宁静与快乐。这就好像是我们从闷热的室外返回家，从远处看见阴凉处的家门口，虽然只是看见门口，但也可升起希望之光，即使是门口打开一小点裂缝，也必然能感受到阴凉的幸福。

学习禅定该注意的事项

无论是学习什么学科，每个学员都希望自己从那个学科中得到好的成果。同样的，练习禅定的学员也期望获得好的禅修经验。不过学习禅定的模式与其他的学科有些不同，即使有理论、有练习的课文或清晰的禅修规定，也不意味着每个禅修者都能马上获得与所介绍的一样经验。这些全是因为禅定是关于“心”的事，需要用“心”来练习，真正去实践。

因此，在学习禅定前，希望每一位学员都先来认识练习禅定该注意的事项，具体如下：

虽然有清晰的理论，可因为我们用的是“心”，要用“心”去学习，而所获得的结果取决于学员心所处的状态。这使得两个人一起来学习同样的内容，但是得到的却是不一样的感觉。这些是因为个人的心态有差异。理论只是介绍方法，而过程也要取决于个人本身的很多方面，比如，情绪、紧张、准备状态和健康，使得修行的结果有差异。也无法回答或清晰的下结论，练习禅修的学员必然会获得禅修经验，比如，要用多长时间，或几天就能看见光亮、得到宁静与舒服。

相反的，能肯定和保证的是，如果我们按照正确的方法修行了，那么必然会得到好的禅修经验。只是这经验会循序渐进的获得，会一点点的进步。更重要的是禅定是很特别的事情，什么时候去实践体验了，那时必然会在好的方面有与众不同的感觉，由此可以总结，无论禅定处于什么阶段，都能给我们带来快乐，即使才是初级阶段。无论是什么国籍、种族和宗教的人，每个人都可以做得到。可要求练习禅修的学员至少年满 8 或 10 周岁以上。

禅定是一门学科，需要准备好身心，不能像学习其他学科那样强迫或使劲的做，这些对于禅修来说是不行的。练习禅修重要的是知道方法之后，要常常持续不断的练习，如此才能获得好的成果。由于禅修是一

门用心感知的学科，即是心的经验。只要心想做，任何时候都可以进行禅修，因为无论人类搬迁至哪里，心一定随身行。

因此，在学习禅修方面，不管是修行方法，还是所获得的禅修结果，将会给我们各方面带来利益。这与其他学科一样，每个人都可以来学习，也都能做得到。当我们真正去实践时，每一个学员都要放下所有的学术知识，除了教导如何让心舒服的方法之外，不能急于求成。这门法门的高尚之处是，什么时候学员真正去实践修行了，那么那时是学员与宁静在一起的时间，也是身与心不受伤害的时间，也是善人的个人时间，同时也是世界上最宝贵的财富。因为一位善人的存在，即使只是一个人而已，也能让世界变得更美好。在此，希望每一位学员在禅修上都获得好的禅修经验，一起来创造更美好的世界。

第一课 什么是禅定



第一课的内容 什么是禅定

1.1 人体的构造

1.1.1 身体

1.1.2 心

1.2 心的特性

1.2.1 心的自然性

1.2.2 心的属性

1.3 什么是禅定

1.3.1 从属性成果来解释禅定

1.3.2 从属性实修来解释禅定

1.3.3 从证入法身的实修来解释禅定

1.4 定心的状态

1.4.1 初级定心的状态

1.4.2 高级定心的状态

1.5 禅定的重要性

1.5.1 禅定是生活的一部分

1.5.2 禅定与日常生活

思路

1. 人类重要的组成部分是身和心，这是人类最基本的构造，而学习禅定则是注重“心”为主要部分。
2. 人类的心是挣扎的、晃动的，难维持，难以禁止，它的基本属性是喜欢单独飘到远处，它不是身体，但存在身体内。
3. 禅定的意思，在属性成果方面与实行有区别，禅定的基础定义就是让自己的心持续安定为一，不动摇，生起平静、舒适、纯净等等。
4. 初级定心的属性是纯净、稳定、有益工作的发展。当心宁静直到稳固不动摇之时，那么心的状态就会更稳定、清静、明亮、平安、柔和、有益工作的发展以及成功。
5. 为了在生活中能做好每一件事情而得到幸福和成功，人们都必需用到禅定，也都要去学习禅定。安定的心很重要，能让人生过得顺利、快乐和成功。

目的

1. 为了让学员们能够了解人类的构造与禅定的相关知识。
2. 为了让学员们能够了解心的属性。
3. 为了让学员们能够了解禅定的定义。
4. 为了让学员们能够了解初级禅定的心与高级禅定的心。
5. 为了让学员们能够了解生活中的禅定之重要性。

第一课 禅定是什么？

当谈到禅定的时候，我们都知道禅定不只是隐士，也不是出家修行之人才能做的。禅定能培养精神，能让心情稳定、也能使心的品质变得更好，因此每个人都是可以修习禅定的。居士若修习禅定，对生活也是有所帮助的，甚至还能让修行者脱离苦海，不管怎么样，禅定仍是国际性的，就是说不仅是佛教徒可以修习，其它宗教信徒也能修习的。学习禅定重要的是强调自我实修，除了能看到成果之外，如果在实修过程中有何疑问，也可以向其他有良好经验的人士咨询，或向他们学习等等。虽然对禅定理论和相关知识有了详细的了解后，我们仍然不能忽视禅定的各项实修活动。

1.1 人体的构造

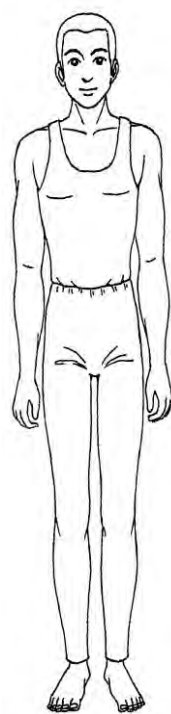
1.1.1 身体

学习和实修禅定，虽然是培养精神，但还是跟身体有一定的关系。一般来说我们人的构造是由两大部分组成，即是身和心。

身就是：肉体，皮肤，骨头，肺，肾，心脏，肝，还包括地、水、火、风、空，至于人体五个神经系统，眼睛是用来看东西的，耳朵是用来听声音的，鼻子是闻味道的，舌头是尝味道的，身体是用来感触的。

1.1.2 心

在此所谓人的“心”并不是在身体内的心脏。因为心脏是人体内的肌肉，但心是抽象的，肉眼无法看见，也不可能用其它仪器看得到。心在人体内可以顺利的工作，能一件一件事地思考，又快又远，还可以控制我们的身体去做任何行动，它的固定安定处是身体中央点。



“心”有认知的能力，有协调以下五种神经工作的义务：

1. 约束着五种神经系统(视觉、听觉、嗅觉、味觉、触觉)
2. 要承受五种神经系统而产生的四种反应¹：

受：即遇到外界的影像、声音、味道、感觉(身体接触到的感受)等等，当接收到来自五种神经系统的反应后，再将其转换成画面。

想：即是把所发生过的事情迅速记录下来，就像电影的胶片一样收集各种画面，使影像能够存起来。

行：即是思考判断各种事情，审查事物是爱恨，善恶还是中庸。

识：就是相信或者接受其它事情，看看到底是这样的，还是那样。

人类是由身和心组成的，如果没有身只有心；那称为灵魂，这样就不完美了。我们也把那细人身叫做“非人”例如：鬼魂，饿鬼，阿修罗……等等；与此相反的，如果只有身体而没有心，那只能叫做“尸体”，因此身体和心是人类的基础组成部分。人类跟动物是有区别的，人类是可以修习禅定，但动物虽然有心和身体，却无法修习²。

1.2 心的特性

1.2.1 心的自然性

心是自然的浮动、摇晃，很难预料也很难保持和禁止，不可能一直停留在某一种情绪的境界里，往往都会掉到欲望的情绪里，因此可以把心的属性³解释为：

1. 挣扎：是为了寻找出路，让欲望达到满足，就好比将鱼儿抓来放在陆地上一样，它会挣扎的需要水。

¹ Phrabhavanaviriyakhun (Phadej Dattajivo). *Essential Knowledge for Buddhists (Thai title = Chao Puth Tong Roo)* (Bangkok: Aksornbandit, 1988), p11

² Animals can hardly practice meditation because the condition and quality of mind is inferior to that of humans. Buddhism includes animals as a one of the realms of existence in the unfortunate (hell) realms (e.g. the major hells, hungry ghosts, monster, and animals). Further details can be found in GL101 on Buddhist Cosmology.

³ DhA. i. 283ff.

2. 晃动：就是不可能停留在一种情绪状态下太久，就像猴子一样好动不喜欢安静。



3. 难维持：很难让它保持停留在原处，不要想其它的事情，就像顽皮的小孩一样，你想让他一直坐在那里不动是很难的。
4. 难以禁止：就是一边禁止一边提防，让它不要想其它的事情，就像禁止黄牛去吃农民的稻秧一样，很难做到。

有时我们会听到像“小孩一样”的词语，感觉很难管理；有时还说像猴子一样，就是心总是无法定下来，喜欢闹情绪，就像猴子一样不停地跳，从这根树枝又跳到那根树枝。

帕拉帕哇哪威素(僧衔)法胜法师(法身寺住持)曾经对人类的心做了这样的解释：一般来说心总是不停的运动，尤其是在日常生活当中，通常会想东想西。比如说：小时候遇到的事情较少，心容易宁静。长大了，生活圈也扩大了，就开始有事情需要想。像有关于学习和游玩之类的事情，当再年长些就会想找伴侣结婚成家，接下来就是谋生，养家。所有的思绪就会转移到谋生方面，这样心思就会被分散出去。

1.2.2 心的属性

在学习禅定时，很多人可能针对“意”和“心”很难了解，一般来说这两个词有时可以互相代替使用。“意”一般会在阿毗昙见到，“意”指的是内心自然的情绪，但不管怎样，“意”和“心”而当详细谈到“心”时，佛学专家往往会用“意”这个词来讲解“心”的属性，比如说三藏里的词语，因此可以说“意”和“心”的特征⁴，分别如下：

⁴ Ibid.

1. *duura" ngama. m* 飘到远处

2. *ekacara. m* 单独

3. *asariira. m* 不是身体

4. *guhaasaya. m* 有“洞”（身体内藏存之处）

1. *duura" ngama. m* **飘到远处**：就是说“意”会自然地到很远的地方，也就是说心意虽然在我们的体内，但是可以到很远的地方去感触情绪，而且不需要任何交通工具。好比我们坐在一个地方，但是有些人会想到别的事情，比如说：想家、想去做什么事，想念朋友跟朋友说了什么话，或者想到家人…等等。

2. *ekacara. m* **单独**：说明“意”的情况，有两种意思，第一种是同一时间只能有一种情绪；另一种则是独自想。

所谓一种情绪就是说“意”想什么都可以，但是不能同时想两样事情，就比如说，让两只手同时都拿着铅笔，然后让两只手同时写字，一边写“五”而一边写“四”，这是不可能做到很整齐的。

虽然“意”不能同时想两件事，但是能想很快，心绪的速度比人体和各种机器都要快，甚至比光线还快，有时想得太快，导致身体的行动都跟不上，比如说有些人受到惊吓都走不动了，或者生气说不出话来。

“意”跟身体不一样可以单独的想象，因为身体去到哪里都会见到影子，如果去那些偏僻的地方，还需要朋友陪着去，“意”却不用朋友陪着，就算整天想也不会见到别人的“意”。

3. *asariira. m* **不是身体**：就是说不属于身体，这点说明了“意”不是我们身体，“意”是自然存在的，有形态、有特性。从古代到现在一直有科学家、思想家努力想尽方法想要抓住“意”，但是都没能办到，因为“意”比那些工具都还要细腻。

现代的思想家说，“意”只是头脑神经系统产生的一种现象罢了，而不是真的存在。如果没有的话，当睡着了后神经都会停止，也不会有什么想法，这表示“意”没有存在。如果“意”与“身”各自独立，就算大脑休息了而它还会继续工作着。就好像我们在看电影一样，

当影片播放完了，屏幕上所有的东西就会不见，但事实上所有东西都在胶片里。“意”跟神经也是一样的道理，“意”是自然存在的，不过是与头脑的精神不相同而已，身的精神就像屏幕，而“意”就好比是胶片一样。

4. *guhaasaya. m* “洞”是指身体内藏存之处：就是说我们的身体是“意”所在处，就在身体中心点。有许多思想家说：“意”在我们的心脏中，但是又无法证明。倘若“意”真的在我们心脏之中，那些开刀重新换掉心脏的人，而自己的“意”又在哪里呢？因此可以证明“意”不是在心脏里面，而是在我们的身体之中。我们也可以从眼、耳、鼻、舌、身、心方面，来了解现在自己的“意”去接受情绪状况。

当我们见到影像时，“意”就跑去接收眼睛看到影像时的情绪，然后再转变为感觉。当听到声音、闻到气味、尝到味道、碰触到时，“意”就跑去接收当时的情绪。若不接收眼、耳、鼻、舌、身的情绪，“意”就会随着当时心的情绪。大多数人都不知道“意”是处于身体的哪一部份？但却知道“意”有六条出路，所以特别是有良好禅修经验的人，自然知道心怎么可能会在心脏或是头脑里。

以上只是简略的谈到“意”的特性，为了要让大家看清楚，我们所训练的这个“意”有何特征？若不了解“意”的特性，就很难训练“意”。就好比是经营珠宝买卖的商人，若不认识宝石的种类，就很难在买卖珠宝生意上得到利润一样。一个训练心意的人，若不了解心意的性质、习惯，就很难训练自己的心意。一但了解清楚后，就容易控制、训练自己的心意。即使还无法训练，至少还能知道心意的特质。⁵

⁵ Phra Dhevisudhikavi (Pichit .Thitava.n.noo) *Kammathan Training*. 4th edition, (Bangkok : Mahamakutrajavittayalai, 2538), p.175.

1.3 什么是禅定

若要解释禅定的意义，可分成两方面来说：第一种是禅定的成果属性，而另一种则是禅定的实修属性。简单的说禅定就是幸福、平静与舒适的幸福。为了能过快乐的生活，人类也能自己创造出来，使得自己能充满了智慧、理性、智慧，没有局限，每个人都能够做到。

1.3.1 从成果属性来解释禅定

禅定就是让心持续停留在一种情绪，或者说让心安静下来不左右晃动，是专心的表现。直到内心透彻明亮，就能够清楚看见自己的心，在相同的时间内就会产生信心、力量、智慧和快乐⁶。

1.3.2 从实修属性来解释禅定

而用另一种说法，禅定就是让心绪守在原处，或是说安稳的守在某个定点、某个图像，不会胡思乱想。

1.3.3 从证入法身的实修来解释禅定

帕拉帕哇那威素⁷(僧衔)法胜住持(法身寺现任住持)给予的三修：身修、心修、慧修做了以下简单的解释：禅定修行就是让我们把心收回来，使我们的心静定在身体中心点。让心情保持轻松舒服，不要受到任何影响，不要想其它的事情；不管是家庭、生意、工作、课业或者玩乐的事情，要把所有的事情都暂时放下，有一种情绪。帕拉帕哇那威素(僧衔)法胜住持，引用了北榄寺前住持帕蒙昆贴牟尼祖师的开示，对禅定做这样的解释：所谓禅定就是让受、想、行、识集中在同一点，或是将它们集聚在我们的身体中。因此，能让心定下来的方法，就是训练让心宁静定在体内。

⁶ Phrabhavanaviriyakhun (Phra Phadet Dattajeevo) (2003) *The Fruits of True Monkhhood* (Bangkok : Dharmasarn), p. 78.

⁷ Phrarajbhavanavisudh (1994) *First Sunday of the Month Meditation Teaching* November 6, November 1994, (cassette tape).

1.4 心定的状态

1.4.1 初级定心的状态

禅定对于心有着稳定的作用，能让心安定，专注在同一种情绪，直到体验种种特性的产生。换句话说：就是当心达到极度宁静时以至让心进入持续静定状态，心入定之后会有以下三点特质⁸：

1. 清净
2. 稳定
3. 有益工作的发展

当心得到良好的训练后，特别是通过有关禅修的训练。就能感受到宁静、清凉、遇上各种情绪都不动摇，禅修程度越高，就能感受到冷静更细腻的宁静。

1.4.2 高级定心的状态

在三藏⁹里说到，禅定的心状态，特别是禅定的高级。

1. 稳定：是稳定在一定的情绪里。
2. 明亮：是没有浑浊的烦恼。
3. 晶莹：没什么因素让心浑浊，以至透明清澈。
4. 平坦：就是没有波澜起伏，没有晃动。
5. 没有任何事情来干扰。
6. 温文儒雅，柔和、温柔。
7. 有益工作的发展，特别是智慧方面。
8. 稳固：就像水库的大柱子一样稳固，不摇晃。

因此，我们可以知道，心定的状态将具有稳定、平坦和静定的特征。就好像没有风吹过，也没有任何干扰产生荡漾的池中之水。

定的心会透明、清晰和明亮，能够清楚的看见每一样东西。就好像很混浊的水，但一旦将明矾放入其中搅拌，



⁸ Variya Chinavanno et al (1990) *Meditation in the Tripitaka* (Bangkok: Chulalongkorn University), p. 55

⁹ *Chavisodhana Sutta*, M. iii. 29ff..

水中的尘土就会沉淀到底部，而后水就变得清澈起来。心很好的入定之后，就会很柔和，适宜去工作，或者适合去使用它。因为此时的心很有纪律，不混乱、不僵硬、不忙乱、不混浊、不紧绷、不焦急以及不焦虑。

由以上所讲的内容，可以得知，禅定的特征与心息息相关。因此，禅定不只是如大家所了解到的，闭上眼睛以盘腿的姿势打坐而已。事实上，我们还可以利用各种方式进行禅定，无论是行、站、坐、卧都可以，但重要的是，让心稳定于一种情绪中。

1.5 禅定的重要性

1.5.1 禅定是生命的一部分

打坐与每个人的日常生活息息相关。工作的人必须要时常的集中精神，只是人们没有去注意或察觉而已。例如，教书的老师和听老师上课的学生，两方都应该要集中精神。如果老师集中精力传授知识，但学生却没有集中精力去听，心不集中在老师所教的内容上，那么学生最后也会不理解，记不住老师教的知识。在看书的时候，集中精神的人，心会专注于书本，自然也就理解书中的内容，并能更好的记住。

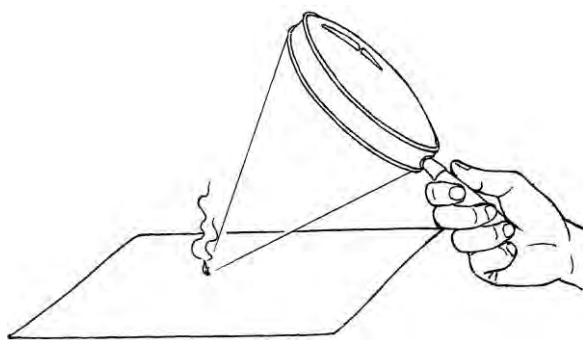


在进行各种运动时，也要集中精神。例如，在打高尔夫球、射击、举重、拳击等等的运动中，集中精神的人自然会很厉害。每一项工作都要依附于集中精神，如此才会取得成功。而越发的精致细腻的工作，例如，艺术品、设计、雕塑以及各种艺术，就越需要集中精力。

在抑制心方面也是禅定的另外一种特征，我们要时常练习抑制自己的心。因为也许有一天，我们可能不想说话，不想做事，不想看见，不想听到各种各样的事情。但我们还是要抑制心将其做下去，因为那些也许是我们自身的责任，或者是其他的需要所致。有时也许我们想做、想

说、想去，以及向其他各种各样的事情。但我们可能要抑制自己的心，因为那些不属于我们的责任，时间未到，或者那件事情不适合。于是禅定是我们在日常生活中收获成果的必需品。

对于想、思考、牢记、学习、讲话，以及做各种各样的工作来说，以宁静的心入定是非常有必要的。因为心宁静之后，就自然会透明，宛如缸里或桶中那平静之水，不会溅出来，也不会波动，沉淀物自然的沉入底层，使得容器中水的表面非常美丽平整，能够代替镜子而看到脸庞的倒影。同样的，透明的心会如同镜子一般，能够让我们清晰的看到内在的图像。而心中有清晰图像的人，必然会比心中有模糊图像的人，在做任何事时，都能够做出正确的决定。



那颗心具有类似光一般的能量，并从发源地扩散到四面八方。如果从发源地散发在四周的光还很弱，或没有那么多的热量，但若想让其更加的发光发热，那么就应该去找镜子来将光线聚集在同一点上。

心也是一样，如果能够集中而入定，那么就会更加的光亮与充满能量，并让心更有效率的执行各种工作。

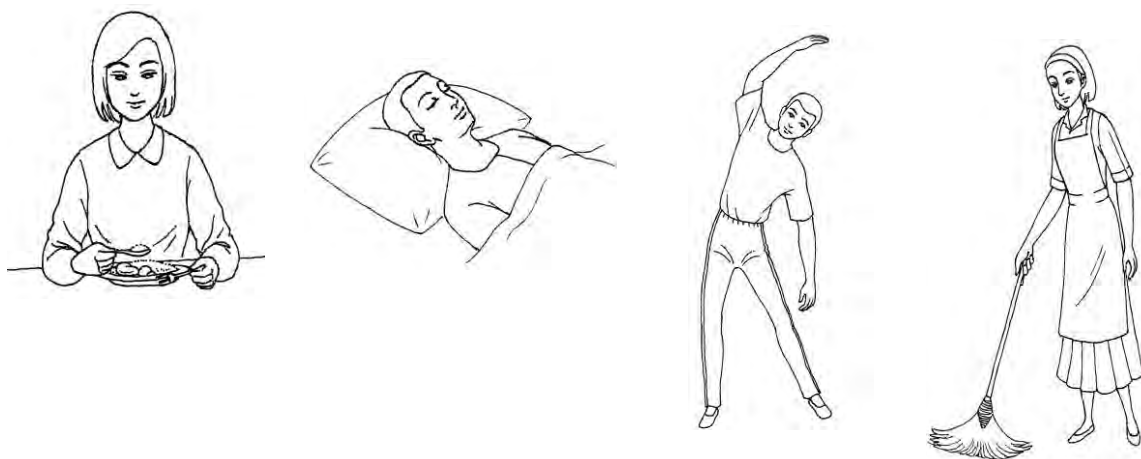
也可以用另外一种特征来作比较说明，正在跑步的人，或坐在行驶中的车上之人，自然看不清楚身旁的事物。如果想看清楚事物的本质，就要停下来。而人的心也会一直的从这种情绪，去到另外一种情绪，不曾停止过。于是人就无法清晰的看见和了解事物，但当人的心静定之后，便能看清事物。此外，静定之人心非常的健康，且充满能量，就犹如太阳光一般。当通过镜子的反射，将所有的光聚集在同一焦点上时，便可产生足够的热量而燃烧起来。有能量的心自然会促使人类，将那些不可能的事情变成可能。当心产生了巨大的毅力之后，便可以消除一切障碍。而集中精力之人，将在工作上收获更多和更好的成果。

因此，可以知道，禅定对于我们的日常生活而言，是非常必要与重要的。我们应该每天练习禅定，以及锻炼心，让其在每天的工作中产生

平衡与有效率。当每天都能够持续的对心进行训练，那么就会让心拥有效率和良好的能力。

1.5.2 禅定与日常生活

为了让身体能够处于均衡、清新、健康、有活力的状态，以及让日常生活都充满着快乐和幸福。通常每一天，人们一般都会花一些时间，在用餐、洗澡、睡觉和锻炼身体等等的个人日常事务上。而对于心的维护也是一样的道理，需要每天都要去做，目的是为了心保持平衡，能够很好的进行想、思考和做各种各样的事情。



禅定有助于让心保持平常状态的一种方法，让每天都能够很好的进行想、说和做。因此，我们应该利用每天的禅定来保持心的平衡。以下是身与心在日常事务中的对比参照表格，具体如下：

身和心在日常事务中的对比

身体的日常事务	心的日常事务
运动能够让身体健康灵敏	禅定能够让心思考敏捷且坚强
饮食能够让身体保持体力	禅定能够让心明亮有能量
洗澡能够让身体清洁没有汗水	禅定能够将心中不好的事清除掉
睡觉能够让身体得到休息而不疲倦	禅定能够将心停止思考，放下一切

实践活动

当学习完第一课什么是禅定之后，请完成练习册第一课的自我评估，以及完成实践活动。在全部完成这些之后，再继续学习第二课。

第二课

禅定的类型和阶段

第二课的内容 禅定的类型和阶段

2.1 禅定的类型：正定和邪定

2.1.1 禅定：按照放心的位置来区分

2.1.2 正定和邪定：按照安放心的位置来区分

2.2 禅定的阶段

2.2.1 刹那定

2.2.2 近行定

2.2.3 安止歇

思路

1. 正定是有正确安放心位置的禅定，能为生活带来快乐与安宁，能提高智慧，减少内心的烦恼，从此能顺利的通往涅槃之路；而邪定则是安放心在错误位置上的禅定，结果会导致焦急和增加烦恼。
2. 禅定是按照放心的位置来区分，则可区分为三个部分，即是把心放于身体之外、把心放于身体内任意一个部位和把心安放于身体的中心点。
3. 禅定的阶段可分为三个部分：即是刹那定、近行定和安止歇。

目的

1. 为了让学员们能了解正定和邪定的意义及区别。
2. 为了让学员们能了解禅定的类型和安放心的位置。
3. 为了让学员们能了解禅定的阶段。
4. 为了让学员们学习了解和正确的检察自己的修行结果。

第二课 禅定的类型和阶段

2.1 禅定的类型

人类通常会厌恶痛苦，喜欢追寻自己的快乐。但是每个人去寻找的那些快乐，大部分都只是一时的愉悦或表面的欢心而已，却无法让沉浸在痛苦中的心摆脱出来。这些是因为大部分的人都不知道痛苦产生于心，就应该要从心中去消除这些痛苦，而不是在身体上或外面的因素解决。比如：吸毒、吃喝玩乐等这些只能暂时让我们忘记痛苦，但是最后还是无法从痛苦中摆脱出来。因此，禅定是一种能真正解决问题和能从痛苦中摆脱出来的重要方法。如今发觉现在社会上有很多人，尤其是越来越多的欧美人，开始对静坐禅修产生了极大的兴趣。

现在各地有很多教导练习静坐禅修的方法，而且目的也不太一样。例如：有些是通过念咒祭法宝来让其显得非常神通广大，想让看到的人起信仰心，并会推崇赞扬这种能力。或有些学习禅修静坐是为了提高自己的智慧，最后能从痛苦中脱离出来。按照普遍来说，在世界上教导静坐的主要方法，可分为很多中，在初级阶段，禅定可以按照类型来区分，即是：正定和邪定。

1. 正定

修习禅定是为了让其产生利益和价值。那些修习的人或修行者都应该按照正确的方法来做。除了正确的修习之外，还要了解学习和修行的目的是什么。正确修习禅定的方法在佛教里称之为正定。普遍的意思是指让心宁静，而在三藏佛典中讲到的正定有很多地方，说明意义以及特征，主要内容如下：

正定是什么呢？在比丘的戒律中，要远离欲和远离恶法，若进入初禅天定，有觉支和观支，并有产生自内心的喜支和乐支。如果你能证入二禅，你的内在心灵就会明亮，特殊的佛法将显现出来。因为觉支、观支安静下来了，不再有觉支、观支，

在静坐中产生的只有喜支和乐支。如果你有“舍”，就会拥有高度的警觉性和理性，因为喜支尽了，并以名身的方式来享受幸福。如果你证入了三禅，诸佛们赞扬那些“见性成佛”的人有“舍”，喜乐中有理性。如果你能证入了四禅，没有痛苦也没有快乐。因为灭快乐和舒畅的是悲伤，要具有“舍”首先就要有纯洁的理智，即离欲恶不善之法，成就初禅乃至四禅。这称为“正定”。众僧人们啊！这就是灭苦圣谛¹。

以上的经文，表明了正定会远离欲和远离恶法。当进入初禅一直到四禅了，这时将会没有苦、也没有乐，只有舍和纯洁的正念。除此之外，在三藏中还讲述到“正定”的特征，有如下：

1. 正定的特征即是心不散乱²。
2. 正定是心稳定在正确定点为基本特征³。

而在论藏⁴中陈述正定的心特征道：

正定处于什么状态？心能稳定、心能维持、心稳固、心不晃动、心不散乱、宁静、定根和定力、定在正确的位置，才被称为“正定”。

从以上讲到正定的特征，在三藏中说明即是，正定会给修习者带来益处，当心不散乱和稳定时也就是克服邪定，甚至连烦恼也被消除了。佛陀在《婆罗门经》⁵中曾教导说：“人类在正定上发展了，也照做了，最终那些贪、嗔、痴也就被消除了”。

由以上陈述可知，正定能灭除邪定，甚至还能消除烦恼和散乱。可以让修行者达到最高尚的目标，即是证入涅槃。正定⁶的产生是为了消除邪定，心散乱、烦恼都是正定的敌人，必然要以正定来证入涅槃。

¹ Satipa. t. thaana Sutta M. i. 56ff. verse 149

² Muulapariyaaya Sutta M. i. 1ff.

³ Dhammadaayaada Sutta, M. i. 12ff.

⁴ Dhammasa” nga. nii p. 64

⁵ Brahmañña Sutta S. v. 26

⁶ Dhammadaayaada Sutta, M. i. 12ff.

总的来说，在修习禅定上，一定要掌握禅定的原则。也就是修习禅定，是为了让心宁静，远离欲望和恶法。心不散乱一直到心固定在那点，不动摇。这就是修习正确的方法。与佛陀教导的一样，最后一定能证悟涅槃。这样心不会散乱，也不应该去想和忆念到那些会让心产生贪、嗔、痴的事情。在三藏中有提到心散乱的特征，有明显的向外摇晃，即是情绪或被称为：五欲，五欲满足于色、香、味、声、触，这会让人的心参杂了欲。⁷

2. 邪定

邪定的意思与正定的意思相反，是安放心的位置不正确或是心定错了位置。在三藏⁸中解释说：称为邪定是因为心不正确的专注，因此，邪定才与正定不一样。邪定会让心动摇、散乱，心往外去乐于五欲即色、声、香、味、触。让人的心参杂了这些欲念。从而邪定无法让烦恼减少即是贪、嗔、痴减轻。这无法让人们走向涅槃之路，在此，三藏有再次解释说：

邪定处于什么状态？心能稳定、心能维持、心稳固、心不晃动、心不散乱、宁静、定根和定力，这些都定错了位置，因此被称为“邪定”。⁹

因此，在修习禅定上，一定要掌握正定的原则。不要让心去接触那些欲念，不要放任心去参杂那些色、声、香、味和与身体接触。相反的，要牵引心安放在体内，让它稳固、不动摇、不散乱，并能很清晰的辨别那些来自内心产生的贪、嗔、痴。这样能让我们从痛苦中解脱出来，并且还能到达佛法的最高境界。

2.1.1 禅定按照放心的位置来区分

禅定按照放心的位置来区分或放置心的发展禅定有三个类型，有如下：

⁷ Vibha” nga Sutta S.v.276 (Commentary)

⁸ Dhammasa” nga.nii p62-3 (Commentary)

⁹ Dhammasa” nga.nii p62-3

1. 把心放置于身体之外
2. 把心放置于身体内的某一部位
3. 把心安放于身体的中心点。



1. 把心放置于身体之外

把心置于身体之外的方法，这是当今世人普遍的修习方法。心放置于身体之外这是很容易的方法。由于大部分的人都有喜欢往外看的习性，而这样做能让人很舒适且简易，几乎每个人都能做到。但是不利的是将会产生假的现象，这些杂念会漂浮而不真实，有些看了出神入化，有些看起来惊心动魄。如果找一个不是这方面的专业老师，或没有经验的来做导师，将很容易让我们心跑到外面去，这就是我们常常听到的，修行是让人发疯的原因，其实就是因为安放心的位置错误了，把心安放到外面。因此产生的错误比正确的多，世上百分之九十多的人都是以这种方式来修习心的。这将无法脱离痛苦、也不能证悟内在的皈依处。还可能让自己迷失、或走上错误的道路。

2. 把心安放于身体内的某一个部位

第二类型就是把心安放在身体内的某一个部位，或以现有的感觉让心停止在身体的任意一个部位，大部分会停在胸部，然后安静地停在那。这时会感觉心平气和，有时也会产生智慧和知识。世上按照第二类型来

修行的人很少，这种方法认为比前一类型还要正确。例如：训练心放下世俗的所有事情，不依赖外界的事物，让心在体内静止，会给人带来快



乐；而这样的修行让我们感觉没有什么可牵挂的了，没有感到喜恨。就是随意定心、平静、明亮、凉快，宁静在体内。也不常有什么杂念漂浮的现象出现，因为那些不干净的都已经消除完了，只剩下浩浩明亮的心。内在的知识也随之增长许多，但还不至于能继续观四念处：身、受、心、法，所以这还不算能证入内在的皈依处，或能脱离痛苦的究竟道路。

3. 把心安放于身体的中心点

第三类型是让心静定在体内的中心点或是身体中心第七点，当内心适当的宁静就会看到初道，浮现出清澈无瑕的光球，让心安放进光球中的中心，一直进去，并通过八正道来修行。

“道”这个词译为心的道路，心的道路会脱离一切烦恼。也就是以戒、定、慧净化心，去除污垢让心清净明亮，脱离了一切秽垢烦恼，证入内在的法身。

身体中心第七点是唯一能见到“道”的点，然后一直放心的道路，直至内在的法身，这就是修习禅定的准则，也是带给世人快乐的主要准则。哪位想超越这些，就要让那初道光球显现出来。一层一层慢慢的安放心，直到证悟内在法身。



除了这些以外，还讲述到修习禅定的详细方法，在佛典书籍里发现各种不同的方法。例如，《清净道论》中说到四十种¹⁰方法，但是每个方法最终目标都是一致的。都是为了调整好自己的心，放在正确的位置，直到证悟内在之法。如果把心安放在第七点了，然后按照以下简单的方法来禅修，要从十遍处、十不净、一食厌想、十随念或任意的一种方法开始，当心静定在中心点时，轻柔地让心维持在那，一层层的进去，不久，就会发现体内清澈光明的法身。这不是新的事物，而是每个人都有，如果按照正确的修行方法每个人都能证得。

2.1.2 正定和邪定是按照心所在的位置来区分

普遍教导修习禅定的方法，如果是根据安放心的位置或心的安住处。可以把它分为两种：即是将心安放在身体里面或身体外面。把心安放在身体的内部或稳定在体内，是与正定的法则一致，将心静止在正确的定点后，心不散乱也不染上欲念。而邪定是把心安放在体外，让心随意的晃动、散乱或只专注欲念等等。

¹⁰ 地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、虚空遍、光明遍，名为十遍处。膨胀相、青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相，名为十不净。佛随念、法随念、僧随念、戒随念、舍随念、天随念、寂止随念、死随念、身至念、安般（出入息）念，名为十随念。慈、悲、喜、舍，名为四无量（又名四梵住）。食厌想，名为一想。四界差别，名为一差别。空无边处、识无边处、无所有处、非想非非想处，名为四无色。

1. 正定

正定是把心安定在体内，可以让各种烦恼减少或灭除心中的污垢，这是正确的禅定方法。目的都是为了灭除一切苦并体悟到那些确实存在的智慧。不是为了迎合自身的欲念。例如，演神通、演能力等等。帕拉帕哇那威利雅坤¹¹法师（僧衔）是这样解释正定的：这是佛教的禅修方法，一开始慢慢地将心引导回自身体内。这会让心洁净、安宁、敏捷。这将跟其它不是佛教的静坐或隐士所修的方法有所不同。他们是扶持心安放在身外的所缘，即使偶尔出现亮光，但还有错误的见解存在着，并不是能解脱的方法。

2. 邪定

邪定就是把心定在体外，将心安放在错误的位置。心一直专注着某些物品，但安放的位置错误，则无法产生智慧和脱离一切苦，还将可能给自身带来焦虑。例如，一个职业枪手被雇来杀人，在他举起枪来对准那个人的头部，那时他的心里不会乱想其它的事情，只想着一定要置目标于死地，心只专注于那件事，但是心被烦恼笼罩住了，带来的只有焦急和痛苦。

比如说，坐在一起玩牌的人，一心只想着玩牌而已，有时也忍三、四个小时才上洗手间，有时连饭也不吃或从早上一直玩到晚上，也不觉得困、累和身体酸痛，把这些都给忘记了。

无论是撞球选手正在推杆、枪手正在对准敌人、巫师正在捉鬼、瘾君子正在吸大麻、巫师正在念咒或那些强盗正在策划一起犯案等等，这些人都只是专注于自己正在做的那件事。不管周围发生什么，都不会去关注。因此有很多人就产生错误的理解，认为这些有很强的专注力，心很稳定。但那些方法并不是正定，在佛法中解释正定的意思，是指把心定在身体内，非常的稳固，不会妄想，必然会带来宁静和快乐。但是以上的行为都是乱七八糟的想法、一心专注着想得到他人的财富或内心存

¹¹帕拉帕哇那威利雅坤（施命法师），《泰国人须知》，第六次印刷，（曼谷，1994年）

在着仇恨。如此的事，在佛教上被认为是心定在体外或称为邪定，沉迷于某些恶业，只会带来惩罚，因此邪定是不应该去关注和学习的。

2.2 禅定的阶段

修习者能得到很多不同的经验，这些都是在实践过程中产生的，可以把禅定分为三个阶段¹²即是：

2.2.1 刹那定

这是指心静止在某一时段而已，可能是维持 5—10 秒，然后心又会慢慢地散乱，犹如大象拍耳朵一样。如果有了正念，就再牵引心来维持，别用力控制心，继续宁静就会达到下一个阶段。

2.2.2 近行定

此阶段禅定比第一阶段静止的时间要长，可能会持续 5-10 分钟或是更长的时间，但还是没有到达初禅，还没有真正的入定，还是快要稳固了。

2.2.3 安止定

心静止的时间长到我们所想的时间，是非常专注且达到静定，比第二阶段更深入，随着阶段的上升会越来越深。

因此，修习禅定就是在训练心灵，让心保持静和止，也要把心安放在最正确的位置，也就是身体内的中心点。修习的方法正确了，在修习的过程中会给我们带来无限的快乐，也是真正让我们脱离痛苦的方法。在此，再次重申，修习禅定也就是正定，是为了让自己的心宁静、不散乱、不浑浊，可以抑制住自己的欲念，能让心情愉悦，产生智慧、坚强，灭除内心所有的贪、嗔、痴、烦恼。

¹² Vism. 144

实践活动：

在学习完第二课禅定的类型和阶段后，请完成练习册第二课的自我评估，以及完成实践活动。在全部完成这些之后，再继续学习第三课。

第三课

修习禅定的方式

第三课的内容 修习禅定的方式

3.1 修习禅定的方式

3.1.1 修习禅定有多种方式

3.1.2 各种修习禅定的方式例子

(1) 佛教之外的静坐

(1.1) 瑜伽

(1.2) 超觉静坐

(2) 佛教中的禅定

(2.1) 藏传佛教

(2.2) 北传佛教

(2.3) 南传佛教

3.2 证入法身的修行方法

3.2.1 修习禅定的初级方法

3.2.2 安定心的位置

3.2.3 身体中心第七点

3.3 有效的修习禅定

思路

1. 修习禅定有很多种方法，而因信仰、习俗和文化有一定的差异。虽然方法不同，但它们也有共同的目标，即是：让心清净和安宁。
2. 修习禅定是为了能证悟内在的法身，是通过修光遍法观想光球来修习，同时用佛随念的方法，而默念“三玛阿拉杭”，这能让心来专注，宁静和安定在心的原本位置，既身体中心的第七点。
3. 要得到有效的方法，修习者必须持续不断地打坐，要用正确的方法，要有正念、轻松的心情和舒适的身体。

目的

1. 让学员们能认识更多修习禅定的方式。
2. 让学员们了解和学习证入内在法身的修习方法。
3. 让学员们学习有效果的禅修方法。

第三课 修习禅定有多种方式

3.1 修习禅定的方式

3.1.1 修习禅定有多种方式

修习禅定是为了让心能宁静快乐，有多种方法。就如世界的水源一样，有很多地方，让众人得以饮用。训练让心宁静的的方法也有很多。对此，教导静坐的方法也多种多样，为了能让修习者找到更适合自己的方法。若要在世界上寻找一模一样的人是很难的事，所以每个修习者的需求也不一样。

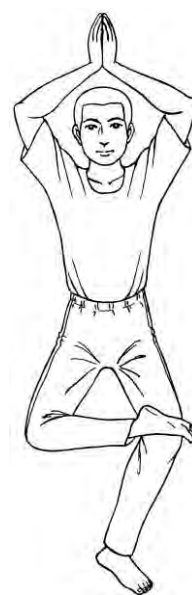
自从过去到现在，教导禅定的老师很努力的把自己的经验传授给弟子。先辈们把优良传统、风俗文化、信仰和各种仪式活动一代代的传承下来。有时不同的地区风俗文化也会对禅修的方法有所影响。因为每个地方的习性有所不同，所以在全世界才有很多教导禅定的老师。无论怎么样，老师的目的都是为了让修习者的心清净、喜悦、安宁、舒适。这是修习禅定最基本的效果，也是到达最高境界的必经之路。¹

3.1.2 各种修习禅定的方式例子

(1) 佛法之外的静坐

1.1 瑜伽

瑜伽²是早期于佛陀时代一种古老修习禅定的方法，通过修炼身体的方法，主要的准则是“身体的健康就是心灵健康的基础”。因此，那些修习瑜伽的人运动身体来调控



¹ 练习高等级的禅修将会有不一样的目标，比如，在佛教里，练习禅修是为了让智慧产生，也将会引领我们到达最高的目标，在佛教的教义中指的是证入涅槃的究竟。

² Chaek Thanasiri (1986) *The Qualities of Life and Meditation* (Bangkok: Plan Publishing Ltd.) p. 81-82, 第二版。

呼吸，安放心在身体的各个部位，使全身都放松，这样可以控制心智和情感，特别强调身体和呼吸，以及相信这些与人的精神心灵有着紧密的关系。

1.2 超觉静坐

超觉静坐（TM）来自英文 Transcendental Meditation，由大隐士将其传扬，超觉静坐的方法是默念咒语，在心中重复的默念，把身心放轻松³，这也算是让心宁静的方便法。但是默念的咒语没有公开，这都是由导师规定的。

（2）佛教中的禅定

在佛教中修习禅定可分为三大类，即是藏传佛教的禅定、北传佛教的禅定和南传佛教中的膨胀式禅定或数息观等等。

2.1 藏传佛教中的禅修⁴

藏传禅定是其中的修行方法之一，除了要让内心清净透澈外，还要对意志进行控制，要让心想同一事物。如果能保持意志力如聚集阳光一般的话，那么会得到无限的意志力。⁵

这种禅修的方式一定要身体、思想和神经协调为一体，由正念专注控制着情绪，按顺序一层层的进入，直到预期的效果。为了让身体、思想和神经能调整到最佳状况和修行方法准确，每一个阶段都不能心急。最后得到的效果才会圆满。⁶ 这种修习禅定的方法，有以下的步骤：



³ Dennis Denniston (1986) *The Transcendental Meditation TM Book: How to Enjoy the Rest of Your Life* (Fairfield Pr;) p.156

⁴ T. Lobsang Rumpa *Tibetan Meditation* (Thai translation by Kriangsak Jaranyayon 1991, Bangkok: Panya) p.9

⁵ Ibid. p.10

⁶ Ibid. p.9

1. 休息
2. 调节呼吸
3. 训练让心宁静
4. 默念佛号
5. 观十遍

总的来说，藏传的禅定方式是从放松身体和心灵，然后慢慢地深呼吸，同时还默念佛号，当心宁静下来了，就可以继续修习观十遍了。西藏的人特别喜欢光遍，因为这能使精神集中于一境，将会产生意志力和天眼等等。

2.2 北传佛教修习禅定的方式

现今的禅定⁷

现今的禅定 这种禅定修行法很受日本人的欢迎。有两个重要的修行方法。第一个就是临济宗（Rinzai Zen），算是修行重要的佛法问题。而第二个就是曹洞宗（Soto Zen），另外个称法为辞勘塔撒，这是修行的重心。

临济宗（Rinzai Zen）的修行是以欧勘为重心，当有学生去向老师请求要公案时，老师就从中拿出第一个题目，找到第一个的答案时老师才会给第二个题目，如果我们能回答，就可以请求要第三、第四和第五等等，直到把“目满卡”书里所有的问题回答完。这样才认为是把这个课程学完了。也算是在佛法方面更进一层了。此禅定的特征就是要从心定中寻找答案，坐下来，闭上眼睛、调整呼吸，在调息时也要进行默念。

除了这些以外，还有一个是由欧博力咯系老师“料括银”教导外国人的方法，这些很实用于西方国家的风俗文化。在其他导师教导弟子要默念“目”时，而欧博力咯系老师却教导人念“one”，这样做直到意念和默念语成为一致。

⁷ Taweewat buntarikvuwat, Zen With Japanese society, (1988 kanjanaburi) p.42-44

第二个是曹洞宗（Soto Zen），与上面的方法完全不同，就是安静的坐着，但是不闭眼，也不用默念，也不用调整呼吸，什么也不用做。只是静静的坐着就可以了。自己要知道自己还有正念。例如：有车辆从身边经过时，自己都知道；微风吹过来也知道。在周边发生的事情都要知道。要有正念，可以了解所有，这样的方法称之为“辞勘塔撒”。

总的来说，这种方式的静坐主要强调心静止，然后思考佛号来产生新的知识、明亮、安静和喜悦心。

2.3 南传佛教修习禅定的方式

南传佛教修习禅定的方式有很多，主要在斯里兰卡、缅甸和泰国等国家传扬。但是，在这里所提出的是以泰国教导禅修为例。无论怎样，在泰国也有很多修习禅定的方式，也有很多弘扬佛法修行的地方。可以通过多种的方法和各地修行的场所来分析，有很多人来修行并表明了对其感兴趣。这些地方和每位想学习或已在修行中的人，若他们真正的去修习禅定，必然会给修行的人带来益处，这样也能良好的把佛教传承下来。但在这里，单只讲到南传佛教修习禅定的方式，而以泰国教导几种方法为例子。对于修习证悟法身的方法，由于作者曾直接学习过这方面的知识，在此将详细的讲解此方法，如果大家对其它修行方法有兴趣的话，可以自己找更详细的资料来学习和修行。

以出入息念的方式禅修

以出入息念的方式禅修，是南传佛教非常流行的一种修行方法。这里将以一个东北部头陀僧人的修行方法作为例子，其教导的法师就是 Phra Ajahn Mun Bhuridatto。他将会采用普陀（“Bud-dho”音译）这个词，作为呼吸节奏的主要引导词。除此之外，他还注重于行禅，就是行走大约 5 至 10 米的距离，然后再往前望大约 4 步的长度距离，为的是让心专注于步态和默念上。入出息念的禅修方式，就是一种通过保持正念专注于呼吸的修行方法，同时还以默念普陀来进行护持。

腹式呼吸法

这种禅定方式，强调以利用四念处和腹式呼吸法来同时进行，是缅甸国家教导禅定的一种思路。后经由 Phradhamdheerara jmahamunee (Phramaha Chodoke ~Naa.nasiddhi) 学习后，来到泰国教导。他在 Wat Mahadhatu Waratch Rangsarit 展开教学，后来受到欢迎而逐渐普及开来。修行的方法就是行禅，强调将正念专注于脚后跟，同时当行禅完之后，便开始静坐。将正念集中在肚子中，然后按照呼吸时腹部的膨胀紧缩来默念：“yup-nor pong-nor”。而当在指定的时间内打坐完后，便再次的站起来行禅，之后又再次静坐，如此不断的交替进行禅定。

这就是行禅的特征，它的目的在于省思三法印（无常、苦、非我）。至于方法，可能随着不同的老师之教学方式，会在一些细微的细节上有所不同。

以默念“yup-nor pong-nor”来进行禅定，是一种主要以腹部呼吸来练习正念的方法。而如果有其他情绪插入进来时，就将该情绪来默念，直至让心宁静下来。至于行禅时，就应该将正念一直集中于正在行走的脚后跟。这一切全部是希望心能够随时了解自己所产生的情绪。

证入法身的修行方法

这种禅修的方法，是帕蒙昆贴牟尼祖师发现并慈悲教导后人，让更多的修行者能证悟内在的佛法。帕蒙昆贴牟尼祖师（大家都称他为：北榄寺祖师）用来教导大家的方法，都是来自祖师精进修行而得来的方法，经查证其方法竟与三藏记载是一致的。这是非常神奇的事情。例如“法身”这个名词和修行证悟法身的方法，与清净道论记载的修行方法是一致的等等。在此修行为了证悟法身有以下的介绍。



3.2 证入法身的修行方法

从佛陀涅槃的五百年后，证入内在佛法的修行方法就已失传了，在1916年，经由北榄寺住持帕蒙昆贴牟尼祖师在暖武里府的芒库威寺使之重现人间。祖师认真的研习和修行，发现在每个人的体内都存在三宝，即佛宝、法宝和僧宝。

佛宝就是法身或觉悟之身，在每个人的体内都存在着，在三藏中也有这样事实的记载。甚至连藏传、北传佛教和南传佛教的经典也都有这样的记载，只是在经典里面没有详细的提到法身的具体特征。一直到北榄寺祖师证悟法身后，讲到了内在法身就像佛陀或人类制作出来的佛像一样，是一尊清澈透明的晶莹佛像，有个含苞待放的莲花顶髻，身体圆满了三十二大人相。

要了解有内在法身的存在，一定要修行证悟。要通过把心放在身体中央第七点的方法，也就是通往涅槃道路的起点静定去看。

让心静止定在身体中央第七点有很多种方法，在《清净道论》里有四十种方法。选择哪一个方法让心静止在身体中央点都可以了。例如：选择不净观的方法或数息观，同时在吸气时默念“菩”，吐气时默念“陀”。或不想任何事情时，静静地坐着也可以，或有些人忆念到自己所持的清净戒也可以。无论是用哪个方法，就这样慢慢地维持下去，当心适当的宁静，在适当位置，就会在内心呈现出清澈透明的水晶光球。如果能一直静定下去，最后就会证悟内在的三宝。因此，证悟法身的方法有很多种，但是每个方法都有共同点，就是一定要有轻松、舒畅的好心情，然后把心静定在身体的中央点，当心适当的宁静到达了适当的位置，最后就能证悟内在的法身。

3.2.1 修习禅定的初级方法

修习的步骤如下：先顶礼佛、法、僧三宝三拜之后，然后在佛像前，受持五戒或八戒。然后回想这一生中，自己做过的功德善行。当心情喜悦轻松后，接下来盘腿静坐，把右脚盘放在左脚上，右手掌迭放在左手掌上，然后轻松的放在右脚踝上。打坐的姿势要刚刚好，然后轻轻的阖

上双眼，让自己的心维持宁静，营造一种轻松舒服的感觉，让自己感觉到自己的身、口和意正在进入一个静止的状态。

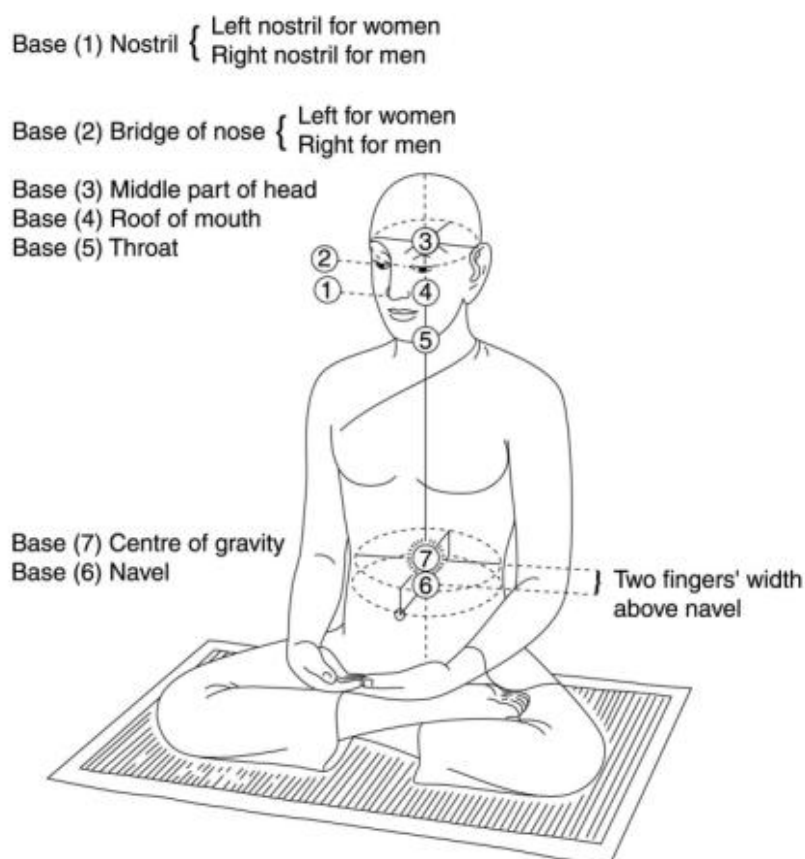
修光遍是以水晶光球作为内心观想的目标，想象水晶光球晶莹剔透，又好像雕琢后的金刚钻石那样透明光亮，完美无瑕。大小如黑眼珠一般。水晶球的本质令人感觉沁凉舒畅。观想水晶光球在身体中央的第七点（如图所示），水晶光球就是定心的所缘。其次，定心所用的方法就是默念佛圣号，即内心默念“三玛阿拉杭”这句佛号，这两种定心法要同时并行。

另外，当体内中心点的水晶光球显现了，就必须保持轻松舒服的感觉，静静的看着它。这些现象就好似心情的另一面，如果水晶光球消失，也不要感到失望，继续保持那轻松舒服的感觉，然后再重新观想一颗水晶光球。如果光球不是浮现在体内的中心点，而是在其它的地方，也不要强迫用力，只须慢慢地将它引导回体内的中心点。当水晶光球已在中心点静止时，再轻柔地把心安放在光球的中心点。那光球的中央会有一颗小的光点出现，再把心安放在那颗小光点上，就这样持续着，我们的心也会自然调整，直至完全静止。就在这个时候，会有另外一颗光球，从原来的那颗光球的中心点浮现。我们要持续保持那轻松舒服的感觉。

3.2.2 安定心的位置

心的安住处对于修习禅定非常的重要，因为安放正确的地方，心才会静定下来。如果心没有安放在中心点上心就会到处浮动。假如漂浮太远的地方就会失去正念，会迷迷糊糊的，记得一些不记得一些。如果是充满正念的人，比喻成养牛的人一样，他必须要把牛栓在一定的地方。若栓牛的绳断了，牛就会以角顶撞牛棚或树木，有时甚至连主人也撞，当要去工作时，它就会想逃离。渔夫也一样，一定要把船绑在一定的地方。如果没有绑的话，船就会随之漂流，可能会被其它的船撞坏。即使人民也要有一定的领导者来统治管理，假如没有管理和领导不好，那么整个地方有可能发生争吵和暴动。所以中央支柱是非常重要的，任何的活动都无法避免。

因此，禅修时首先要明白安放心的地方，我们通常把这个地方称为“定心点”。是法身法门帕蒙昆贴牟尼祖师在开示时，提到的定心点有七个。即是：



第一点：鼻孔（男右女左）

第二点：内眼角（男右女左）

第三点：脑部中心点

第四点：口腔后方的软腭区

第五点：喉头

第六点：肚脐高度的腹腔中心。第六点定心处只是暂时的地方，不应该定在该处过久，唯恐导致成为习性。要继续提升级到第七点。

第七点：在第六点往上提高两个手指高度的地方。是心居住的地方，也是正确的安放处。

心暂时安放处有第一点到第六点。而心永久安放处就在第七点也就是在身体的中心点。

这七个定点，对于新的修习者要持续地禅修，一段段的练习安放心，然后慢慢引导心到第七点即永久安放处。就犹如用一根小小的墩子来拴住牛，这也只能使用 2-3 次，用完之后就得扔掉。而那根常用来拴牛的柱子就要用大根的，这样才耐用且能使用得更久也不用经常搬迁。这称为“永久的定点”，但是主要的特征就是必须建造得坚牢及稳固。

3.2.3 身体中心第七点

将心安放于身体中央第七点永久处的原因，用科学的方法解释，这个位置就是重心点（Center of Gravity），我们注意观察每个人都会有一个重心点，假如把一个东西去撑一个物质重心点，那个物质就被举起来了。举个例子来说：杯子的重心点刚好在中心，如果我们用手指去顶杯子的中心点，杯子会被顶着，若我们用手指顶着一边，杯子就会掉下来。因为离开了重心点，只要我们顶中了中心点，杯子就不会掉下来，也可以承受重量。

每样东西都有重心或平衡点。如果我们承接物品刚好是平衡点的话，那就可以固定。如果不是的话就不能固定，而会滚到别的地方了。第七点就是地球的吸引力吸人身在地上，不然人类就会与地球长辞了。

我们的心也一样，在第六点上方两支手指高度的身体中心点，就是心的平衡点。当心已经定在了身体的重心，这将是最平衡的点，不会倾斜到左边也不会倾斜到右边，也不会倾斜到前或后，刚刚合适或称这点为心的集点。

如果用来和我们的心比较的话，就如放大镜一样，这点就是心的集点，我们把心安放在第七点，当心清净时，就会悟到各种法且清晰，能看清真实的世界和生命的真相。

修习禅定是为了证悟法身，此方法是以多种佛教的禅修方法同时做，即有：

1. 观想一颗透明的水晶光球，这也是十遍之一即光遍。（借助亮光的禅定法）
2. 默念佛号为“三玛阿拉杭”这是十随念之一即念佛。（有正念忆念到佛陀）
3. 接引心静定在体内中央第七点，这是吸气进去的最深一端，就是十随念之一即安般（出入息）念。

3.3 有效的修习禅定

修习禅定想得到好的结果，在日常生活中就要持续不断的修习。就像我们鑽木取火一样，如果磨擦木头的人持续地努力，一直到产生火。如果停下来的话，我们就得重新开始了。因此，修习禅定就要勤奋刻苦并持续不断的修习。

禅修也要有正确的方法，首先要放松身体，不用太着急，也不要强迫自己，要满足于自己的进度。不然就会产生过分的渴望。这样会使得心不平衡。而重要的原则就是要有正念配合轻松的心情。这样就会让心容易静定、容易证法。

当在禅修到了一定的程度时，可以观想到钻石般光亮的“光球”在体内的中心点，应该要试着维持着它，随时都可以观想到。若能如此，将会使您的禅修持续进步，并使您的生命迈向快乐、成功、宁静与祥和。

实践活动

在学习完第三课修习禅定的方式后，请完成练习册第三课的自我评估，以及完成实践活动。在全部完成这些之后，再继续学习第四课。

第四课 适合修习禅定的人

第四课的内容 适合修习禅定的人

4.1. 适合修习禅定的人

4.1.1 适合修习禅定的性格

4.1.2 适合修习禅定的情绪

4.2 不适合修习禅定的人

4.3 可以修习好禅定的人

思路

1. 在这个世界上不论是哪一个国家、民族、信仰什么宗教，或是哪一种性格、品德，每个人都可以修习禅定。
2. 只有三种人不能修习禅定那就是死人，疯子和不想做的人。
3. 平常持戒好的人可以修习好禅定。

目的

1. 为了让学员了解具备哪种性格的人适合修习禅定。
2. 为了让学员了解哪一种性格的人不适合修习禅定。
3. 为了让学员了解哪一种性格的人可以修习好禅定。

第四课 适合修习禅定的人

引言

前一课，我们学到很多禅定的方法，而各种方法又有不同的实践方式，但值得注意的是修习正定的目标，是为了得到内心的清净和幸福快乐。

至于这一课我们就来说说哪一种人适合或不适合修习禅定，有些人曾经学习过，知道内心清净能得到幸福，这样就没有什么疑问了，但是针对那些正在学习当中，或修习了很长时间还没有获得好经验的人，可能就会有疑问，自己到底是否适合修习禅定。

为了让我们能够审查自己，在这一课将会告诉我们哪一种人适合修习禅定，哪一种人不适合修习禅定，并且可以介绍给那些还没有开始修习禅定的人，让他们能获得更多的禅修知识。

4.1 适合修习禅定的人

一般来说，禅定就是让我们的心宁静的办法，有明确的修习步骤。不论是什么性格、性别、辈分、教育程度、身份，每个人都可以学。除此之外，在日常生活中不论什么时候，什么场所，而且不与信仰、风俗文化相违背，因为禅定与生命和内心有关，因此有很多人都渴望学习，我们可以用实践来自我证明。

4.1.1 适合修习禅定的性格

虽然世界上有许多宗教信仰和种族，就算在同一个家庭里每个人也有不同的性格，习惯也不同，性格是我们都具备的，同时每个人表现出来都不同，比如说凶恶、温文儒雅、暴躁等等，但是不管性格怎么样，都不会阻碍我们修习禅定，当这些人专心并按照正确的方法开始着手修习禅定后，必定得到修行的成果，因为禅定是国际性的，不管信仰什么宗教的人都可以学习。

适合修习禅定的人



牺牲



喜爱听音乐



喜欢有趣



发型疯狂



喜欢说他人的坏话



多管闲事



想着债务人



想着欠债人



思想家



歌手



法官



明星



不耐



杞人忧天



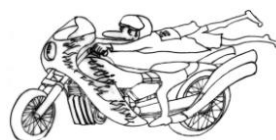
穷人



频繁出行



喜欢豪华



喜欢飙车



变幻莫测的情绪



容易暴躁



对纪律有疑问的人



沉默寡言



思想腐化



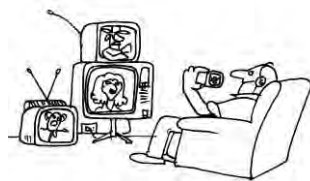
喜欢与众不同



超出常轨



原始之人



喜欢看电视



忧郁



捍卫世界之人



喜欢摆酷



隐藏自己的奇才



逃避现实之人

4.1.2 适合修习禅定的情绪

除了性格是我们个人具备的特性之外，人类还有情绪，一个人在不同的情况下可能会有不同的情绪，有时因伤心而哭泣，有时因开心而大笑，每个人的情绪都会经常转变，情绪转变都是自然的，也是我们内心晃动的表现，当我们明白了以后我们就会知道，出现各种情绪并不是什么异常的事情，这很普遍，而这些情形也不会阻碍我们修习禅定。

禅定会引导我们保持一种宁静的境界，不管我们有什么样的情绪，当我们开始修习禅定之后，就会进入到另一个情绪的境界，那就是安乐。

适合修习禅定的各种情绪



幸福



开朗



生气



伤心



激动



惊



含糊



厌烦



知错



心情愉快



好奇心



清醒



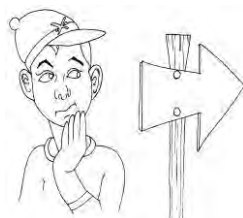
神经



吃惊



自信



不确定

4.2 不适合修习禅定的人

从以上的例子可以看出，每个人都有着不同的性格和情绪，虽然情绪每天都在改变，但是各种性格、情绪的人也都可以修习禅定，只有以下几种人不适合修习禅定：

帕拉帕哇哪威素法师开示说：一般人不论他的性格、情绪如何，都可以修习禅定的，只有以下三种人不能修习¹。

(1) 疯子

疯子不能修习禅定是因为他们无法控制自己，缺乏理智，无法了解任何事情。

弱智或者有唐氏症的人，大部分是不适合的，因为他们的心理和智力都不完善，不过也有少部分的人还是可以练习。

(2) 死人

至于已经死了的人是无法修习禅定的，因为他们就只剩下身体没有灵魂，就像木头一样没有心与灵魂。

(3) 不去做的人

至于还没有开始修习的人，可能是还没有认识禅定或者说已经认识了，但还没看到禅定的价值和益处，因此没去做，又或者说已经认识禅定了，懂得禅定的好处，但是还没有时间去修习。因此，针对这类的人和这些问题是可以解决的，我们可以多多关注，多抽时间改掉懒惰的习惯，这样就可以修习禅定了。

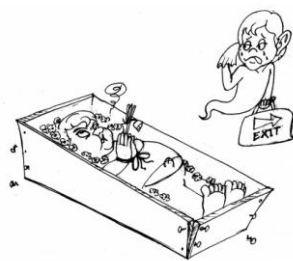
不适合修习禅定的人



痴呆者



疯子



死人

¹ Phrarajbhavanavisudh, Dhamma Sermon 7-8 February 2003

4.3 可以修习好禅定的人

即使有各种性格的人，也都可以修习禅定，但要学好禅定，学员们就必须准备好身和心，例如：有心想学习禅定、身体不能太过疲软，能承受修行好之人的指导。

若持守好戒律将会对学员的心有所好处，在学习禅定时也可免除担忧，还可以让心安定，曾经有这样的比喻，树木之所以能够茂盛的成长，是因为有大地，心之所以有高尚的品德，也是因为持守戒律，因此如果想修习好禅定就一定要持戒，持好戒律，会让心清净。

要持守的戒律有五条，如下：

1. 不杀生
2. 不偷盗
3. 不邪淫
4. 不妄语
5. 不喝酒

或者持八戒，这将对学员修习禅定会有极大的帮助，从第三条戒的不邪淫改成不淫，并且再增加三条：

6. 过午不食
7. 不视听娱乐、不唱歌跳舞、不奏乐、不打扮、不化妆、不擦香水等等。
8. 不睡卧高广大床

在精神方面，学员们需要放开各种情绪，并且让内心明亮心无杂念，这些很重要，对于修习禅定也会有很大帮助。因此，当了解了哪种人适合修习禅定之后，就可以向周围的人介绍或者邀请他们来学习禅定，这样做他人和自己都会得到幸福。

实践活动

在学习完第四课适合修习禅定后，请完成练习册第四课的自我评估，以及完成实践活动。在全部完成这些之后，再继续学习第五课。

第五课

日常生活中禅定的用途

第五课的内容 日常生活中禅定的用途

5.1 禅定和在家居士

5.1.1 禅定对在家居士的益处

5.1.2 禅定对家庭的益处

5.2 禅定与身体

5.2.1 人类与疾病

5.2.2 修习禅定与保养身体

思路

1. 禅定在每个人的日常生活中都很重要。禅定对家庭生活，社会中的每个人都有很大的益处，甚至能让世界和平快乐。
2. 如果在日常生活中学会运用禅定，将会获得良好的效果。

目的

1. 为了让学员们了解日常生活中禅定的好处。
2. 为了让学员们看到其他学习禅定的榜样。
3. 为了让学员们更爱修行禅定。
4. 为了让学员们了解禅定也能保养身体和治病。
5. 为了让学员们看到禅定治病的榜样。
6. 为了让学员们看到禅定对心理的好处。

第五课 日常生活中禅定的用途

5.1 禅定和在家居士

禅定是名词，意思是具有正念、内在宁静和舒适的行为。任何人、任何时间都可以修习或实践。

禅定可以让人容易打开自己的心，给自己机会来学习各种佛法，从放松身体开始，让情绪安定，舒服。

学习安放心，把心和感觉都放在自己的身体中心，为了让身心放松请先深呼吸大约两三次，在吸气最深的位置就是自己身体的中心点，也就是集中正念处，是心的位置。要经常意念或观想身体中心点直到熟悉。

禅定对我们的日常生活有着很重要的作用，特别是在家居士，因为禅定可以增加毅力，让人专心做事，有意志力，更重要的是可以让人内心充满力量，充满快乐等等。

5.1.1 禅定对在家居士的益处

1. 能让内心自由自在，就是说不论什么时候，人心都可以抛开一切束缚，即使没有闭目，也可以让内心得到休息或放松。增加忍耐力，工作效率也会提高，心里轻松舒适，不会像以前那样容易紧张。
2. 可以看见自己和别人的感觉，也可以分析自己和别人之间的差异。
3. 使内心会更加冷静，会有更大的耐力来面对压迫，可以很快的把自己情绪调整到最佳状态，并持续得更久。
4. 可以时刻提醒自己，若是碰到委屈、嫉妒和仇恨的事情，则能降低嫉妒和记恨的程度，一直到可以自行调整，又学会温文儒雅。
5. 能打开自心接受别人的意见，知错能改，懂得学习别人的优点。
6. 在工作方面则有敏锐、迅速、果断的能力，还能创造比以往更好的成绩。

7. 懂得生死轮回，生命循环和行为的关系，令人不放纵过生活，了解自然的变化，而能够一直行善，过正当的生活。
8. 了解自己的义务，有负责任、不要脾气、不推托工作，积极行善。
9. 在同一环境、同一年龄里，身体都会比其他人健康，因为他们懂得安抚自己的心。
10. 坚持修习禅定会让自己有好的心情、愉悦、开朗、充满活力、不易衰老、平易近人，成为周围人的喜爱者。

禅定对家庭也有着很重要的作用，不管是子女、家长、还是家庭主妇，因为家庭成员很亲密的关系，所以各种情绪都会互相影响，尤其是在休息时间，在家庭里，每一个人都需要爱、了解与关怀。

5.1.2 禅定对家庭的益处

1. 能减少内部的差距与磨擦。
2. 能使家人之间增加了解。
3. 能互相包容、互相关怀。
4. 形成优良的传承。
5. 能使家庭气氛和乐。

大多的社会问题来自于家庭，如果有了温暖的家庭，又有着良好的榜样，那社会问题就会减少很多，因此可以说：

禅定对这世界和世人有着很重要的作用，禅定也能够支持、引导世人都能够走向良善的这条路上，唯一只有禅定，才能让世界和平。

因此，禅定可以给世人带来安定，这是不容忽视的，但最重要的是必须要去学习和实践，要知道**禅定才是一切繁荣昌盛的基础**。

5.2 禅定与身体

5.2.1 人类与疾病

每个人最美好的事情就是能获得成功，但成功的背后还必须仰赖着健康的身体。但是现在人类社会改变，社会的生活条件也在改变，还有产生各种病症对身体的影响，虽然现在人类的平均寿命比以前更长了，但是其它疑难杂症也随之而来，比如：癌症、爱兹病或者由于精神紧张导致的经神病，使得连新一代的医学技术都无法治疗，不得不研究寻找其它治疗方法，但是这些研究都是以物质作为基础的，至于精神病方面我们会发现，在佛教里有各种佛法与实践方法，可以让内心安定并且对身体有好处，尤其是修习禅定的人，可以亲身体验到其好处。

因此对于“人”，不管是什么种族和宗教信仰，在佛教里认为，“人”是五蕴的具体和抽象集中在一起，在经典里说到五蕴包括以下：

1. 色 包括所有形态、物体、行为以及包括外界物质和各种质量。
2. 受 感受的部分，或者说遇到各种情绪感觉到幸福、痛苦和自然，等等。这些感觉可以从以下的器官感受得到，即：眼、耳、鼻、舌、身和心。
3. 想 了解情绪，或者记住情绪和各种标志，比如：形态、颜色、味觉、味道、触觉和法等。
4. 行 包括调整心，让它变得好、坏或者是中等。
5. 识 能够了别、认识，比如：听得见，看得见，或者有感受等。

总的来说，人由两大部分组成，即：躯干和心(色，受，想，行，识)因此说健康的身体是身体和心理正常的表现，身心正常的人才算是健康的人，不管怎么样身心的疾病还是会产生，因为这是无法避免的，Phraratchaworamuni¹说：

¹ Phraratchaworamuni (Prayoon Dhammajitto) (1996) *Mental Health* (Bangkok : Mahachulalongkorn Ratchavitayalai University), p6

“佛陀曾开示：我们人类有两种疾病，一种是身体生病，一种是心理生病，也可以说我们的身体可能七天、七个星期、七个月，甚至七年都不生病，但是我们的心却是不可能的，除了阿罗汉以外，一般人时时刻刻都患心理的病。”

从以上的内容可以看出“心”比身体更容易生病，但是在生活中，佛陀说：心很重要，可以控制身体，因为所作所为和言语，都是由心下达指令表现出来的，如法句经说：

“心是诸（名）法的前导者，心是主，诸（名）法唯心造。若人以邪恶之心言行，痛苦将跟随着他，有如车轮跟随拉车之牛的足蹄。”²

因此当我们的心得到修练达到安定的时候，我们将会变成更有智慧，心灵健康就会对身体有好处，生活也会幸福。生活中不但要求身体健康还要心灵清静、明亮。以上《法句经》提到，心是主，如果心稳定、健康，身体也会跟着健康。平时虽然身体正常，但是如果心不健康，那么人也会疲软并且容易生病，身体要想健康，身体和心就必须均衡。

现在医学都认为心是控制整个身体，生病的时候往往都会跟心绪有关，并且有很多都是从心绪开始解决，就像 Thanasiri 医生³说：

“心控制身体的现象可以看得出，如果心有变化时，那将会使得我们体内各个器官的工作混乱，比如说：心忧虑时，可能影响让人容易患心脏病、血管病等等，或者会使得肠胃受伤和高血压，那样的话将会使得血管爆裂、睡

² Dhp v. 1

³ Thanasiri (1976), *Meditation and Quality of Life* 2nd edition (Bangkok: Plan Publishing Ltd.) p. 110

不着、产生精神病、消化不良、便秘、乏力，包括性功能下降等等。”

由于心要承受来自各器官的影响，比如：眼睛、耳朵、鼻子、舌头、还有身体的触觉，心还有义务记住各种重要的事情，有义务想像和决定各种事情，对各器官发号施令，比如：头脑，通过讯息然后传到神经系统，最后才得以进行，因此心就好像是电脑程式或软体，而大脑好像中央处理器(CPU)一样。电脑可以进行，需要有软体控制，因此人类的各种行为会好或者坏，都是由心来决定的，就是说心对身体有着重要的作用，从新时代的医学研究可以发现，心和身之间的关系对身体产生的影响如下：

“当内心产生紧张，第一受到影响的系统是血液循环的，体内的无机酸和矿盐就会升高，至于钾盐就会降低，当这些化学元素在血管内混乱，那其它器官就会失常，身体必须消化更多的氧气，所以呼吸频率也变快，感觉很累，心脏发抖，全身出汗，在手掌特别多汗。”⁴

从一般人的例子可以看得出，当内心紧张的时候，身体往往会出现发抖、容易累，特别是激动的人、慌张或者是产生瞬间紧张的情形，这些情况都是由于心理作用而对身体所造成的影响，因此各种疾病也会随之而来。现代的医学还提到：

“身体肌肉如果工作过量就会乏力，肌肉涨痛，肾里的尿糖就会升高这样就会容易得糖尿病。被排出来的胃酸会特别多，消化系统工作不正常，经常会出现腹泻、便秘两种症状，这样很容易得肠胃炎。神经系统也会随之错乱，

⁴ Chatr-kaew (1998) Samadhi as a cure for Chronic Disease in *Kalyanamitra Magazine* (Pathum Thani: Dhammakaya Foundation) p.51

经常是睡不着、头痛、心发抖，这样一来其它系统就会更加严重，因为身体休息不够，各种癌症往往是因为长期积累的紧张而导致的，长期的紧张往往会在体内产生毒素 (Toxic)。”⁵

另一方面，人体生病也会对心产生影响，因为疾病会对生命产生威胁，往往会对病人的心理行为产生影响，比如：病人知道自己有癌症或者怀疑自己生病了，往往会担心、惊慌，甚至会回避不愿意承认自己生病，因此布拉帕安科纳(音译)心理医生⁶说：当人刚开始接受检查发现自己得癌症，病人往往会惊慌，并且会否认，可能会责怪医生检查错误，为了确认自己不生病可能会重新去检查，接下来当确认到自己真的生病了，病人就开始有心理反应，担心和愤怒，可能会发脾气和做出轨的行为，过了一段时间后心理可能会安定，但仍抱着一线希望、心里想可能不是癌症，如果再进一步仔细检查，若结果仍是一样，那时就真的绝望了，并且开始接受现实觉得自己真的没得救了，这个阶段时的病人往往吃不下睡不着，精神不振。布拉帕安科纳医生说：这段时间要多对病人进行了解关心，这点非常重要，因为这个阶段还可能会产生精神病，一般来说医生都会对这样的病人进行心理治疗，等到病人接受现实后，才开始治疗他们的癌症。布拉帕安科纳医生说进行心理治疗是非常重要的，如果想让病人愿意接受治疗，从而达到良好的疗效。那就应该学习禅定，禅定不只可以治疗心理问题，还对身体有很多好处。

5.2.2 修习禅定和护养身体

修习禅定可以让身体和心理得到良好的发展，或者可以护养好身心。在当今社会上有各种疾病，比如说：癌症，虽然能通过高科技治疗。如：

⁵ Ukhranant (1996) Care for your mind when you' re ill in *Kalyanamitra Magazine* (Pathum Thani: Dhammakaya Foundation)

⁶ ibid p. 62

放射线治疗或者其它更先进的手术方法，而这些都是新时代发达的医学技术，但是针对于泰国某些方法还是非常被重视的，就是生物心理治疗，沙田因通甘恒(音译)博士强调要把病人的心融入大自然，以及正确的食用食物，但是仍然要修习禅定，沙田因通甘恒博士说：

“其实啊，应该按照自己的生物心理特征来训练，不是说就只能食用大自然的食物而已，还有另一种说法那就是改变正确的生活方式，比如说修习禅定，在日常生活中练习减轻内心压抑感。”⁷

因此，沙田博士的教育在佛教领域中占据着重要的作用，铁锈来自于铁，然后再慢慢侵蚀，让铁继续生锈。人类的心也一样，如果让心学习禅定或者说心灵只往好处想，那身体自然会健康，但如果是一直往坏处想，就好像上面所说的锈铁那样危险。

“那些消极的思想其实都是伤害自己，尤其是癌症患者，如果还有消极的思想，那就是在侵蚀自己，让灭亡来得更快，因为这些思想是生物心理，并且是产生癌症的一个原因，可以说癌症的产生是心和身体一起造成的，如果心无法改变，那身体也无法改变。”⁸

禅定不单是治疗癌症，即使是目前还没有发现治疗方法的艾滋病，也可以用禅定来治疗，就像 Donald K. Swearer 说：

“泰国使用禅定来治疗和护理艾滋病病人，从公元1989年开始，心理学家、社会学家，还有医生使用修习禅

⁷ Intharakamhaeng (1998) *Jivacit: Living with an understanding of nature* 10th edn. (Bangkok: Clinic Baan lae Suan) p.37

⁸ *ibid* p.127

定的方法来培养医护人员，让医护人员拿这个科学方法来照顾艾滋病病人和吸毒者。”⁹

即使还没有发现治疗艾滋病完全转好的方法，但是使用禅定治疗病人，有以下的好处：

从问卷调查、个人报告，还有观察结果来看，禅定还可以帮助很多医护人员，不会只想自己轻松的照顾病人，反而会同情那些病人，结果那些病人比较少责怪他们，甚至病人的心会变得冷静、幸福和更忍耐。

由于禅定在日常生活中很重要；且对身体和治疗疾病有极大的好处，西方人便开始修习禅定，而且对保持身体健康有明显的效果。比如：布拉帕安科纳(音译)医生参考，由 Havard Medical School 的 Dr.Benson 所编写的<The Relaxation Response>书籍，让很多美国人来修习禅定，还对要点进行了总结。禅定的确对治疗癌症有好处，因为可以让病人放松，有信心跟病魔搏斗，可以规划自己的生命，至于忧郁症、孤独、没机会，在西方出现比较频繁。同时我们发现学习了禅定的人，原本情绪是低落的，后来就慢慢变得开朗了，除此之外修习禅定还对心脏病和高血压病有效，修习禅定还可以帮助那些不孕的人，使她容易怀孕，因为不孕的人往往是多愁善感、容易担心并且较易生气，如果经常修习禅定，那身体就会健康，心情变得开朗，那就容易有孩子了。

值得注意的是禅定是对人的情绪，身体，心灵有好处，1986 年通过实验“禅定对身心的效果”，专门针对 15-25 岁的青少年进行心理测试，在泰国巴吞它尼府的法身寺有 156 人参加了测试，发现自从学习了禅定之后，悲伤的比率减少了，这就证明了修习禅定可以让人的心情放松，有良好的分析，理解问题，并且减少内心的悲伤。

按照佛教的说法，除了学习禅定对身体有好处，修习禅定还可以保护身心，避免身心痛苦，可以让内心明亮，让内心温和有同情心，或者对人类和动物都很温和与仁慈，就像 Pinit Ratanakul & Kyaw Than 在

⁹ Swearer (1995), *the Buddhist World of Southeast Asia*, State University of New York Press, p. 144

Health Healing and Religion 里说：

“在佛教里禅定不仅仅可以治疗各种心病，不管这种心病有多严重，残忍或者情绪有多气愤，还可以培养好心情让心向善。还有就是：能产生四无量心等等，心向善使得心情好的这些都是佛教方式。”¹⁰

由于如今修习禅定的方式有很多，但是要想修习好禅定除了方法要正确以外，练习者也要专心修行，因为每个方法的目的都是为了训练心，就像 Pinit Ratanakul & Kyaw Than 说：

“每一条戒律或者修禅定方式的目的，一般都是控制住思想和本性，减少心中的紧张，以及恶的想法，这些都是让心患病之源。”¹¹

值得注意的是，一般的身体生病可以用药或者科学的方法来治疗，至于治疗心病一般都是练习心灵，比如对心理进行治疗或者练习禅定，这些都是在病人不需要药物治疗的情况下具备的，这样可以证明心理可以自己治疗，并且可以证明对身体有好处，因此接受治疗者如果能对自己的症状进行分析，是身体生病而不是心理生病，然后让内心平静、轻松、愉快，那么身体会很快好起来，但如果是一味的消沉、伤心、这种病人往往很难治疗，也会花废比较长的时间，因此如果经常保持内心宁静，光亮往往可以预防各种疾病的发生。

禅定对于心里的健康、性格有极大的帮助，总之禅定可以让人心灵明亮、稳重、安定、谦虚、文雅、开朗、灵敏、愉快、仁慈，如实了知周边所发生的情况，这些都是身心健康之人的特性。

¹⁰ Pinit Ratanakul & Kyaw Than (1996), *Health, Healing and Religion*, the Centre of Human Resources Development, Mahidol University, Thailand. pp.42-43

¹¹ Ibid.

因此，在生活中得到安乐，除了工作中获得成就之外，而身体和心理都健康，才是拥有真正完美的生活。修习禅定可以获得无限的价值而不用花钱去买，除此之外禅定对于性别、国籍、种族、宗教没有任何的限制，且易学，如果能看到其真正的价值，就应该立即着手去做，这样就能感受到禅定对自己的无穷益处了。

实践活动

学习完第五课的日常生活中禅定的用途后，请完成练习册第五课的自我评估，以及完成实践活动。在全部完成这些之后，再继续学习第六课。

第六课

禅定在佛教中的益处

第六课的内容 禅定在佛教中的益处

6.1 禅定在经典中的益处

6.1.1 初转法轮经

6.1.2 禅定经

6.2 比丘大长老对禅定益处的看法

思路

1. 在佛陀时代，佛陀证悟了无上的智慧，脱离了一切有漏烦恼，寻找到了真正的快乐。在第一次佛法开示中，佛陀就指出了让心宁静的五项益处。
2. 在三藏中记载禅定的益处有四项，即是寻找到幸福、获得知见、具有理性，最重要的是尽除一切烦恼。
3. 诸长老法师对于禅定的益处看法是，在工作方面比其他人更出色；让心更有力量；将会处于特殊的界；可证入灭尽定。

目的

1. 为了让学员了解在佛教内修禅定的益处。
2. 为了让学员看到禅定的重要性。

第六课 禅定在佛教中的益处

在两千五百多年前，当释迦牟尼佛陀尚未悟道还是悉达多太子时，为了寻求解脱之道，佛菩萨抛弃王位出家，在寻找的过程中，佛菩萨整整花了 6 年的时间来修行，最后发现真正能使人类解脱而最直接的方法就是禅定，因此佛菩萨立下宏愿、精进修行，终于达到了人类心灵的最高境界，那就是消除欲望、断绝烦恼，得到真正的解脱。

禅定指出，哪位能够到达至高境界或完全消除心中的欲望烦恼，就能够得到真正的解脱，那就一定要修习禅定。

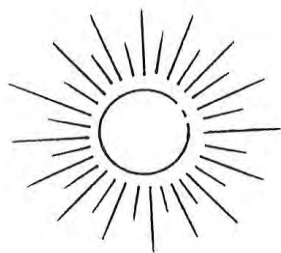


6.1 禅定在经典中的益处

6.1.1 初转法轮经

释迦牟尼佛陀第一次说法，开示初转法轮经。他指出修习禅定的功德果报有以下五点：

1. 得到法眼 就是看到佛法之眼，是内在的眼睛，比一般人的肉眼更殊胜。
2. 得到智 有了智见，也就是得到精通各种知识的工具。
3. 得到慧 有智慧、机灵。
4. 得到明 至少精通以下三项：
 - 4.1 能了解自己的过去、未来。
 - 4.2 能洞悉一切众生的生死，知道它们死后去了哪里，造下什么业力，才有这样的形体等等。
 - 4.3 懂得断除自己内心的烦恼。
5. 得到光亮 心中出现明亮，可以帮助我们清楚看到内在的现象和烦恼。



佛陀开示时指出，当人修习禅定后，得到内在的法眼，有了智慧，同时内心还出现光明；也就是同时具备眼见，了知，内心明亮，最后还能完全断除内心的烦恼。

对每个人来说禅定就像空气一样不可缺少，当我们什么时候缺少了禅定，那就等于缺少了幸福；当我们缺乏了幸福，那就等于生命缺乏了完美。

6.1.2 禅定经

修习禅定有很多利益，佛陀开示时指出，在禅定经里有关修习禅定的功德果报有以下四点¹：

1. 即刻体验幸福。
2. 得到智见。
3. 有理性。
4. 能断除烦恼。

1. 即刻体验幸福

禅定的利益在于能够很快得到幸福，泰国法身寺副住持施命法师²对这一点有以下的讲解：

基础的幸福：禅定能帮助我们找到幸福，如今世人所担心的只是外界的事物而已，像担心子女，担心妻子，担心工作……等等。如果担心什么事情，心会攀缘该事情，这被称为心的负担。刚开始就给自己负担，接下来就是妻子，孩子的负担，后面就是承担着财产、家庭、国家，甚至整个世界。

承担了太多的事情往往会疲累或紧张，但是如果懂得放松心情，懂得禅定，那他的心就会停止担忧，当心无挂碍时这些担忧将会自然消失。身心也会轻松自在，不用付出什么，就能得到无限的幸福。

因此初学禅定者，只要把心放开，对每件事情都释怀了，仅仅这样就能体会到初学禅定的幸福，就更不用说其它更高级的幸福了。

真正的幸福：幸福是人生的一种基础财富，是每个生命的愿望，佛陀说：Sukhakaamaani bhuutaani 众生们都希望能幸福地见到、听见声音、闻到香味、尝到美味、可以感触或者想象各种事情。

真实的幸福就是睡的时候幸福，醒的时候幸福，行、住、坐、卧都幸福，时时刻刻都幸福，不分时间和地点，这种幸福是大家都向往的幸福，也是人类共同的愿望。

¹ Samaadhi Sutta A. ii. 44

² Phrabhavanaviriyakhun (1994) *Kon Thai Tong Roo* 6th edn. (Bangkok: Aksornsamai) pp. 42-47

禅定能使人类走向真实并且能够拥有幸福，因为当人们能将心定在体内的中心点后，那时就会看到世界上最神奇和所有人类幸福的发源地，这些幸福都是人类内在的，跟日常生活所发现的幸福有区别。

在那时，能够让心静定下来的人，他们都会知道先前所遇到的幸福，只是暂时的开心和一点点欢喜而已，一下子就消失了，只是短暂的幸福，也不能拥有，伴随而来的甚至还有痛苦在内。

那些幸福与内心宁静的幸福是无法比较的，伟大明亮的幸福都会伴随着智慧而存在，不需要别人施予，只是让心静定就能体会到了。

当心宁静时，那时候就会得到答案，就会发现我们一辈子寻找的东西，那才是真正的幸福。不会厌烦，幸福也不会减少，就好像植物一样一步一步地蔓延开来。

当证入到体内的法球之后，那时就会知道内在的学问有多大，没有边界，而是充满智慧。这是透过一颗清净明亮的心才能找到，生命充满了幸福、安全和满足。不需要到别的地方寻找，只要把心放松，让心流到身体内部中心点。

如果要对禅定所产生的幸福分类，可分为以下两点：

今世的幸福：内心静定而得到的幸福，就是入禅定或证悟法身后得到的幸福，是眼前马上可以看见的幸福，就是从让心放轻松的那一刻开始。在日常生活中都可以看见，人们繁忙紧张的生活，而当心静定后，幸福就从这时开始，如果继续保持下去，禅定的幸福就会伴随其顺序慢慢累积扩展，直到涅槃。佛教里说“**涅槃是最高极乐 (Nibbaana. m parama. m sukha. m)**”³涅槃是无量的幸福，这些幸福全都在我们体内中央，从基础开始一直到证悟阿罗汉圣果。而这些都已远远超过我们的想象和所遇见过的事。所有视听、形态、味道、饮食、谈话、想象和所有的感官刺激等等，那些都是转换气氛而已，只是为了暂时忘掉痛苦，当与内心宁静时的喜悦相比，那些是残余的幸福而已。因此佛陀才说“**涅槃是**

³ Dh. 57

最高的极乐 (*N' atthi santipara. m sukha. m*)”⁴ 心越静止安住越是幸福，这就是今世的幸福。

未来的幸福：修习禅定的人，倘若内心清净光亮，往生后则能通往善道，如果能完全断除烦恼，往生后就可进入涅槃。

2. 有智见

如果能练好禅定，就会有智见；能如实了知自身和世界的状况。

由于某些限制跟我们的眼睛有关，让我们所看见的世界很有限，好比说狗和猫，尽管在黑夜里它们所看见的东西都比人类还清楚。或者说在白天的时候，我们可以看见距离刚刚好的东西，但太接近的，或太远的，比如星星或是银河系以外的世界，或者说是太小的，比如细菌、细胞等等，我们的肉眼是不可能完全看得清楚的。

即便如此，不是我们的眼睛无法看到这些东西，人类努力改善自己的能力，能够看到更多的东西，因为人类的智慧就好像影子跟随着身子一样，看见的事物越多就越让人们增长智慧。因此人类才努力地造出各种辅助工具，比如：显微镜、望远镜等等，无非是为了能够看到更多的东西。

但是不管人类怎么努力，这些工具是不可能帮助人们看见自己的内心，人类无法深入了解有关死亡后的事情，如天堂、地狱和涅槃的事情，至于内心宁静的人，就可以得到特别的工具，即是“智见”，修习好禅定的人同时具备知见和了知，这也是唯一能够让人们看清楚自己的内心的工具；且能如实知见世界上和生活中各种现象。能够获得这种工具的人，只要让内心宁静下来并且好好的修习禅定即可。

如果要扩大其含义那就是禅定能让人了知一切，就好像把东西从黑暗中带到烈日之下。如果我们的内心被贪婪、愤怒和愚昧之念控制住了，就好像水库中的污水有浑浊的沉淀物一样，放再大的石头进去也无法看见。如果心什么时候开始沉淀，那就可能对过去的一切都能看得清楚，这被称为宿命智，或者说能够预知未来发生的事情，这种叫做未来智，

⁴ Ibid.

即使是永久沉睡在心中的烦恼也可以看见，也可以消除它。

修禅定好的人，他们见到的能力是无限制的，一般的人都能够单方面或者双方面的看清楚各种事情，但是如果具备良好禅定修为的人，往往能够从多方面清楚的透视各种事物。以手电筒射到天空，光线射到哪里，就能够看到哪里，一般的肉眼也是一样。但修行者的法眼与肉眼不一样，能够看见肉眼看不见的，这些都可以通过修习佛教的禅定来证明。

3. 有理智

修习禅定可以让我们得到更好的理性。宋猜·塔那悟陀(音译)法师说：

“理智是能意念而判断，那是对、好、坏，是可以经常提醒人，在说话的过程中能设想周到，正确的思考，让人有正念，不让自己大意，运用智慧，可以思考判断各种事情。”

心在自然情况下都会不断的思考，如果这样的思考没有理智做引导，那么就会跟随各种思绪胡乱想，这样是没有什么好处的，但是如果有了理智进行指导，就会有正念了。这样就可以掌控住心，不让心到处乱跑，也不会被杂念所影响。

修习禅定是为了让内心更加稳定，克制心神不宁，哪位经常修习禅定，那么他的心就会安定，不会出什么差错和健忘的事情，他的心都维持在身体的中央。修习禅定的人很容易沟通，他的心也比较专注。

修习禅定就是训练自己，让心更加稳定，并且知道自己的行为举止和德行。之后将会获得以下的好效果：

- 3.1 能帮助自己控制住心，审查自己内心所想的，能选择想要的事情，预防不希望发生的事情，守护感官思想。比如：想要看书就看书，不胡思乱想，也不做其它的事情。

- 3.2 让身和心都在我们的控制之下，不要做各种情绪的奴隶，像是狂欢、生气、悲伤、醉酒。这样心情才畅快、轻松，而这些都是自然的幸福，能克制与面对现实，当遇到的各种问题就能好好的处理。
- 3.3 能让思想扩展无限，没有受到一切烦恼的压迫，让思想自由。有理智掌控，好像船只有舵手控制一样，能够顺利的在大海航行而不迷失。
- 3.4 在有理智的情况下，才可以细心的思考，思考周全，再加上有坚强的心，这样就可以让智慧完美。
- 3.5 可以净化各种行为，包括：身、口、意，让它们清净。当有了稳定的理智，就不会造作恶业，使各种行为充满了智慧和道理。

4. 可以断除烦恼

内心的烦恼就像个沉重的担子，常给我们带来各种灾难和痛苦，因为内心的烦恼，多次让我们受到困难且感到焦虑。但这些问题可以通过修习禅定来解决。我们可以发现，有很多修习禅定的人，都是从脾气暴躁变成性情温和、慈悲、善良。而有些人可以透过禅修的经验来发展自我，也能够让自己学到更多的知识，禅定可以减轻愚痴，这就是基础禅定的善果。而更深的程度是禅定真的能够断除烦恼，当我们更专心修行直到证悟阿罗汉果，就可以完全断除烦恼，不用在苦海中轮回了。

6.2 比丘大长老对禅定益处的看法

从上面可以看出，禅定有很多益处，接下来将叙述禅定在佛教中的部分善果：

6.2.1 在工作表现上让我们比别人更有能力⁵

工作中最大的愿望是：

⁵ Phrabhavanaviriyakhun (1994) *ibid.* pp. 42-47

1. **工作时不会觉得疲累或厌烦：**好好的练习禅定让我们一直保持心情舒适、有活力，经常修习禅定的人往往会觉得身心轻松、很自在；并且做每一项工作都会觉得很开心，就好像做喜爱的事一样，会让我们觉得有趣和愉快。内心愉悦的人不管做什么、看什么都会觉得幸福。因此不会觉得厌烦，相反的，没有修习禅定的人，做什么、看什么都会觉得不顺心。
2. **周全工作，效率高没有损失：**我们仔细观察就会发现修习过禅定的人往往性情较平静，当有什么问题都会先让内心冷静，就像圣贤者所说：内心平静不管遇到什么紧急状况或者任何问题，他往往都会很理性的解决问题，不急躁。因为有修习过禅定的人他们都很理智，理智让他们懂得要周密，心不会摇晃不定、不会分神，做什么都很专心，效率也很好。经常修习禅定，心也很有秩序，安排工作的时候也是井井有条，工作量少，但是效率很高。而相反的人就是健忘，做事丢三落四，经常要人提醒，常做反复的事情，也容易丢掉工作。
3. **能够准确的预料未来的事情：**能够准确的预料将来的事情，那种人内



心的影像很清晰。就像建筑师一样，他能够设计出很好的建筑，内心就需要有很好的结构图，这样才知道那栋建筑有什么设施、有几层、有几张图等等。能够精准的预测未来的人，他们内心都是很清晰的，最后的结果是怎样、有什么样子、当他内心的结构图清晰之后，他预测的事情就会更加准确。与之相反，没有良好禅修经验的人内心结构图往

往是不清晰，因此做出来的工作也不会好，常常跟目标不太一样。

如果哪个人具有以上三种能力，那他的工作往往会比别人更出色。专心且坚持修习禅定，到了一定程度之后，他的心往往会安定下来，这样他的习性就会改善。经常生气的人也会变成笑容常开的人，吝啬的人也会变得慈悲，犹豫的人就懂得决定等等。最重要的是没有偏心，

身、口、意会比别人清静，不会花时间在无意义的事情上，工作量少但效率大。没有偏心的特性会，令人准确地做出对未来的预测而决定，就好像是自己亲眼所见一样，在工作中有这样神奇的能力。

6.2.2 让心有力量

有力量的心，就好像在水库里蓄水一样，如果水多了就可以好好的利用，拿来发电，或者说就像透镜一样，如果让光照过来，光线集中在一点，这样就会产生热量，可以拿来烧各种东西。同样的道理，如果我们把心集中在身体中心点，就会有发现很神奇的力量。

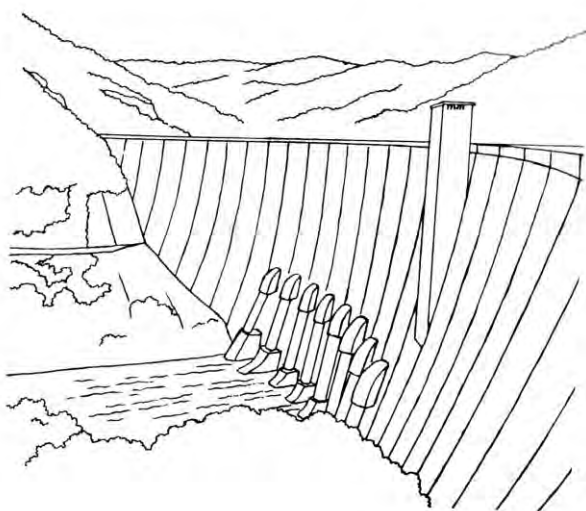
在《沙门果经》⁶中，佛陀教导要好好修习禅定，达到内心纯净、身心合一，直到可以飞天，显现多种神通，这些都是通过正确的修习禅定才可以做到的。

六通⁷是佛教中最出色的知识，只有在佛教经典里有记载，尤其是第六的漏尽通，外道从没有提过。六通全来自于心的力量。

这些能力，皆来自于修高阶的禅定随而得来的，可作如是比喻：买一种东西还有附赠品。当让心灵更加清静明亮，品质好的心自然会发展人类的特能。

这六项神通⁸，佛陀曾在很多地方开示过，但是这里将佛陀跟一位比丘讲到，修禅定按照心清静的程度而得到的功德：

1. 当心清静到一个程度，将会拥多种不凡的能力，能化现一个人变成多人，多人变成一个人；能显现出来或消失也可以。甚至可以穿透墙壁如普通走路一般；能出入大地如沉水一样；能走在水上而水面不动，



⁶ Saamaññaphala Sutta D.i.47ff verses 131 - 134, 326 - 328

⁷ Phrabhavanaviriyakhun (2003) *The Fruits of True Monkhhood* (Bangkok: Dhammasarn) p.90

⁸ Mahaavacchagotta Sutta M.i.489ff

如走在地上一样；也可以像鸟一样飞上天空；威力大能用手摸太阳月亮；甚至还能直接到达色界等等。

2. 能听见两种声音：一种是天人的声音；一种是人类的声音。不管多近和多远的声音，成就天耳通者都能听得到。
3. 能知道所有动物和人类的心，能知道心是有欲望或没欲望，能知道心有贪、嗔、痴或没有贪、嗔、痴了，能知道心有掉悔或没有掉悔，能知道心散乱或没散乱；能知道是不是心是先导；能知道有没有别的心更卓越；能知道心定或没定；也知道心已解脱了和还未解脱之分。
4. 能有宿命通，可以忆念前一世，二世，三世，四世，五世，六世，七世，八世，九世，十世，二十世，三十世，四十世，五十世，一百世，一千世，十万世或多劫前等等。当世自己有什么名字、种族，哪样的肤色，有哪样的食物，遇到什么样的幸福或痛苦，会有什么样的年龄，这一世死了，往生到下一世，即使有那样的名字，那样的家族，那样的肤色，那样的寿命，然后投胎了又会来到这个世上。
5. 能看见其它众生的死亡和往生过程，透过天眼通分析，有地位身份高或低；肤色好或坏；情况好或不好。洞悉众生都是在因果之律下。清楚地知道众生造了恶，身、口、意不清净，曾责骂圣人，有邪见，死亡之后就会堕落恶道，掉入地狱。而那些以身、口、意行善者，不曾辱骂圣人，具有正见，往生后就会往生善道。
6. 凭据自己的智慧消除烦恼，依序修习禅定可以体会到心的威力，修行能得到很多利益，虽然我们仅仅是开始修习禅定，但在日常生活中，会体会到生命幸福的开始，因此我们不能疏忽，要坚持每天修习禅定，如此生活才完善。佛陀和阿罗汉们都曾经历过。

6.2.3 生存卓越的境界

如果有机会学习佛法，会发现所有的境界总共有三十一个境界，如果简单的分类，那可以分成两大部分，即善道和恶道，而我们生存的地方是属于善道部分。

在佛教里，当一个人要死亡的时候，往生善道或恶道，是可以透过心的清净度来衡量的。佛陀曾开示说过：

“Citte sa” nkili. t. the dugati paa. tika” nkhaa
哪个人的心黑暗，那他就会往生恶道， Citte
asa” nkili. t. the sugati paa. tika” nkhaa 哪个人的心
光亮，他就会往生善道。”

因此，要是哪位修习好禅定则他的内心就会明亮，也会走向善道，换一种说法就是往生后将会到达天界，成为天人。相反的，如果哪个人的心模糊黑暗，那么他往生后就会堕入恶道。

另一方面人类所存在的境界，在佛教里称做“欲界”。就是人类生活的世界还执着于欲望。因为居住在这世界上的众生，大部分都还摆脱不了欲望的纠缠。这些欲望就是众生遇到痛苦的原因。但有时还会遇到短暂肤浅的快乐，而他们认为这是应该得到的幸福。

修习禅定的人虽然需要谋生养家，但是仍然可以抽出时间来练习禅定，虽然人类生存在同一个地球上，但那些修习禅定的人好像住在不同的世界一样，因为他们住在能休息的世界，当死后又悄然的离开，也不会再留恋人间，可以依照内心清净的程度往生适合自己生存的世界。

法胜法师曾开示说过：关于境界的事情提出，没有生死轮回，且比其它的境界要卓越，此高尚的境界就是涅槃。此境界唯有智者、觉悟者、喜悦者、能从烦恼⁹中摆脱出来之人。

⁹ Phrarajbhavanavisudh (1994) Buddhist Sermon, November 6th.

6.2.4 能入灭尽定¹⁰

进入灭尽定，那就是还活着时修行达到涅槃，这种涅槃成为“有余涅槃”，能修行达到这个程度的人，可以连续入定七天七夜，并且不用吃任何东西，靠喜悦而生存。能体会到涅槃的极乐，必须要把心训练好，首先要让心静止。

法胜法师曾开示说过：有余涅槃是圣人的事情，要证悟须陀桓果位，再证悟斯陀桓果位，再证悟阿那含果位，一直证悟到阿罗汉果位，阿罗汉能到达有余涅槃境界。因为他的心没有牵挂、没有烦恼，没有贪、嗔、痴，烦恼的攀缘，全都消失了。心整天整夜都是光亮的，成为阿罗汉了，才可以达到有余涅槃的境界。灭度也可以说是熄灭，也可以说是停止，灭度就是说心完全静止了。静止之后就会变得明亮，明亮之后就能看见，看见后就明白，明白后就会觉悟，直到心真正脱离了烦恼，以致真正达到内心的幸福。¹¹



总之，我们就会发现，禅定在每一方面都有很大的益处，而且好的禅定是没有罪恶的，它给我们带来幸福，就是当修行的时候，要把心安定下来，这才是幸福的泉源，心时时刻刻定在身体的中心点，如此就能体会到内心真正的快乐。

¹⁰ Phrabhavanaviriyakhun ibid.

¹¹ Phrarajbhavanavisudh ibid

实践活动

学习完第六课的禅定在佛教中的益处后，请完成练习册第六课的自我评估，以及完成实践活动。在全部完成这些之后，再继续学习第七课。

第七课

每日禅定的实修课程

第七课的内容 每日禅定的实修课程

1. 回家后与家人分享所修的功德。
2. 别忘了记录自己的禅修经验。
3. 临睡前忆念今天所修过的功德。
4. 睡在福海，睡在功德福海里。
5. 醒在福海，也从功德福海里醒起。
6. 当睡醒时，将心静定于体内的佛一分钟，在这一分钟内，庆幸自己能多活了一天，祈愿众生都快乐，也想到自己也会有死亡的一天。
7. 整天都要感觉到，我在佛身中，佛也在我身中。我是佛，佛是我。
8. 每个小时抽出一分钟，将心静定于水晶球或者佛像中，或者将心静定在我们身体的中心点。
9. 从起床开始，所做的每一项活动，不管是洗脸、洗澡、穿衣服、用餐、洗餐具、打扫、运动、开车或者上班，都同时忆念到水晶球或者佛像。
10. 营造良好的禅修气氛，要微笑和常说悦语。

思路

1. 为了让禅修与日常生活能巧妙的结合，泰国法身寺法胜住持即推动全天性修行方法，让全世界梦中梦幼儿园的学生们每天都完成“十项功课”，这将有助于培养我们的心随时为禅定做好准备。
2. 精进修行的主要准则，除了要将心安放在正确的位置外，持续不断的实修也很重要。因此，要求每天修习十项功课，这能让修行者们事半功倍，也能亲身的去体验和证明。
3. 回家后与家人分享所修的功德。意思是当我们行善后，内心充满着喜乐，而将这幸福快乐的感觉收藏好，然后将它带回家，透过言语和表情与家人分享你的喜悦。每天记录下禅修（静坐）的经验，在一整天内我们做了什么？禅修时的感觉又是如何？是不是能维持一颗柔和透明的心？与昨天有何差别？我们应该把它记录下来。睡前回忆起当天所修过的功德。让我们的心沉浸在行善时法喜的感觉，使其在喜悦的情境中入睡。睡在福海睡在功德福海里。醒在福海也从功德福海里醒起。我们的心要随时保持明亮、宁静和好心情。当我们起床时，所做的第一件事就是将心静定在体内的佛一分钟，庆幸自己还活着，祈愿众生都快乐，也想到自己也会有死亡的一天。整天都要感觉到我在佛身中，佛也在我身中。我是佛，佛是我。从起床开始所做的每一种活动，不管是洗脸、洗澡、穿衣服、用餐、洗餐具、打扫、运动、开车或者上班，都同时忆念到水晶球，或者佛像。营造良好的禅修气氛，要微笑和勤说悦语。
4. 当学员了解到这十项功课的重要性时，那么他在实修上必然会得到进步，也能轻易的证入内在法身。
5. 每项功课都容易学习，适合于任何的性别、年龄、种族、信仰与宗教的人士来实修。
6. 禅修（静坐）的经验可以透过实修来体证，而十项功课也能评鉴禅修经验。

目的

当学员们学习完本课内容之后，将会得到以下 6 项能力的提升：

1. 学员们可以体会到日常中的静坐，能透过十项功课来提高效率。
2. 学员们可以了解每项功课的含义。
3. 学员们可以了解每项功课的重要性。
4. 学员们可以了解每项功课的修习方法。
5. 禅修静坐得以进步。

第七课 每日禅定的实修课程

修习十项功课的目的是为了让内心喜乐，能助于修行并成为社会上所需要的善人。当内心宁静时能使我们增长智慧，及拥有无限的财富与快乐的生活。若每天都能进行这十项功课的话，那么我们的生活必然会幸福快乐。这快乐离我们不远，若现在即刻着手去做，这一切都还不算太迟，而快乐、宁静、繁荣，则会慢慢地出现在你身上。因为不好的事物将会在生命中全部被去除掉，唯有持续不断修行的人才能慢慢地体会到自己的改变。

1. 回家后与家人分享所修的功德

与家人分享所修的功德，是指我们行善后带着喜乐的心情回家且心灵明亮，充满着法喜和慈悲。我们都已了解自己的家庭以及亲人的情况，当到家前就会调整心情，用愉快的态度融合这个家庭，准备将所有的功德欢喜地分享给家人。



自身的利益：

1. 在回家的路上，让今天所修的功德净化我们的身、口、意。
2. 将修功德后法喜的心情带回家与家人分享。
3. 在回家的途中，我们若能维持愉快的心情及将心安放在身体的中心点，那么我们的内在经验将会进步且福慧增长，更能为家庭带来幸福与安乐。
4. 若每天都能持续的实行十项功课，将会得到更多的功德，而我们的功德也会慢慢散发开来滋润其它人的心。

他人的利益：

1. 虽然我们的家人因为工作或学业无法到寺院修功德，但是他们也可以得到功德、光明与欢心。若要让他们的中心产生功德，就必须随喜我们所修的功德。
2. 在回到家之后也要负责任，不要漠视不理，成为家人的负担。比如作为子女、父母、夫妻等该履行的责任，应该让身边的人感到温暖与幸福。
3. 在家庭中保持愉快的心情、微笑与悦语，给家人带来和谐与欢乐。这样才不会让身边的人批评我们佛教和法师。
4. 不让别人造恶业，也不给自己爱的人或亲近的人有机会造恶业。
5. 我们常常分享的功德，让它来保佑家里的每一个人，也给家庭带来和谐的气氛与欢乐。

方法

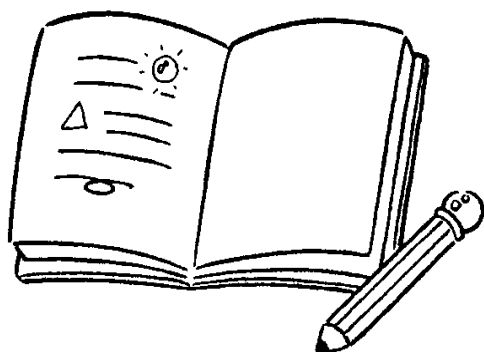
在接受法师祝福时，我们要认真的许愿，这样让所修的功德波罗蜜不仅能保佑每一个人，而且还能产生超然的威力。

将心轻轻地放在身体中心点，法喜自己所修的功德，让此感觉在心中蔓延。

避免卷入是非、伤害他人、争论和任何扰乱心的事情。

说好事，说好话及常常保持微笑。

2. 别忘了记录自己的禅修经验



这样做是为了要弘扬佛法事业，而记录下来的经验也可以用来检视自己的禅修成果：且要不断地忆念才能得到清楚地认识，也能产生更多的功德。当常常拿来阅读，它能够鼓励我们在未来的日子里持续的认真修行，也能得到更深一层的经验，这是让我们的修行得以进步的极佳方式。记录下来的经验能帮忙调整出更适当的情绪，来让我们的修行取得更好的效果；以及明白怎样做才不会让修行退步，怎样才得到圆满。

自身的利益：

1. 让每天禅修的成绩都能有所进步。
 2. 能够不断地调整自我的情绪。
 3. 能够自我判断与自我调整。
 4. 每一次的记录都会加深印象，每一次的忆念功德则会更加的丰硕。
- 使自己能够有智能，对所知的知识才能融会贯通。

他人的利益：

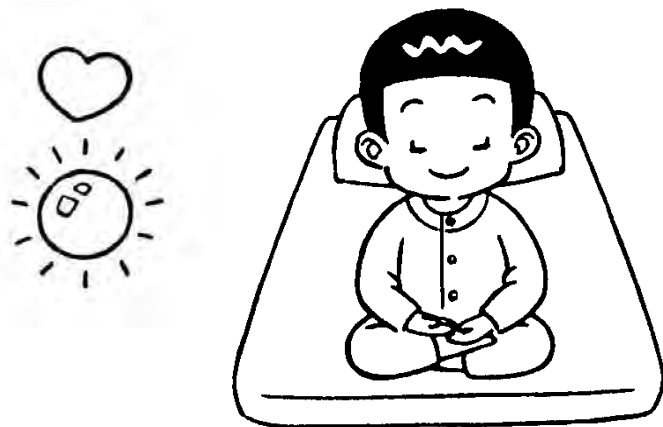
1. 审查自己的成效，不管是在工作上、日常生活中、还是在其它的事务上要不断地调整自己，好让他人能够从我进步的成果中学到好的事物。

2. 可以提升学习能力，以及容易接受他人给予的批评与意见。
3. 做每一件事情都变得更加细心，也大大减少相互间的摩擦。

方法：

将记录禅修经验的本子放在容易看见的地方。例如：放在每天都使用的桌子上，同时也一齐放置写作工具。应该先洗好澡，让身心都舒畅了之后再来记录。而不是睡着了什么都不管，不在意别人只在乎自己的事情，不可以这样做，那样好像是过于忽视他人，若这要是能够记录下来，就越能够清楚地忆念。比起之前修行的时候效果还要更加的明显，最后心也会自然地明亮起来。

3. 临睡前忆念今天所修过的功德



每晚临睡前应该忆念今天所修过的功德。可以从让我们印象最深刻的功德开始，使我们产生法喜之心，它会慢慢地吸引其它的功德出现，这样持续的忆念，就会让我们感到自豪、快乐与精神抖擞。

睡前回忆自己所修过的功德，是很重要的一件事。当我们忆念到功德的法喜之心，也会慢慢地接引其它的功德出来，以至小的功德也会渐渐地涌现在脑海里，最后聚集在我们心中，就是在我们身体的中心点。

只是在心中聚集一会儿的时间，这些功德汇集一起在心中产生光亮来。
(如果没有机会录像下来观看也没有关系，只要我们简单地回想那天修功德的画面，这样慢慢地回忆，能清晰的看到功德，也能更明白功德。)如果做到了这一项，必然给自己及他人带来极大的益处。

自身的利益：

1. 完成了这项功课将会有助于消除烦劳、焦虑，因为一直有功德的庇佑，直到睡前让心保持宁静。
2. 让我们有信心对于过去的那些日子，没有白白的浪费，持续的修功德。积累起来，让明天的我们变得更好。即使明天不再醒来，也必然会带着自己曾经累积的功德到达天界。
3. 让我们不会被噩梦惊醒，睡得舒适。
4. 无论在哪里睡觉，都平安无事。

他人的利益：

1. 如果与别人同床也不会打扰到他人，不会有打呼声等，让他人能安静地睡在我们的旁边。
2. 在半夜的时候不会梦呓，也不会做噩梦等，不会给别人带来担忧、恐惧，使得他人安然入睡。

方法

从睡前或寻找一处舒适的坐处开始，先喝一杯温水，同时一直忆念到修过的功德直到躺下睡觉。或者可以先礼敬三下自己睡的枕头，这才开始忆念也可以，一边听着赞颂三宝的录音带，这样是为了让我们忆念到佛陀的恩德，以及自己在佛教里曾修过的种种功德，给自己的心带来最大的法喜。例如：曾修过的大布施功德即是成为功德衣法会的主席，供养袈裟、塑造佛像、供养建造纪念堂或是大法身舍利塔，就如建造北榄寺祖师纪念堂一样，让我们募捐黄金来塑造祖师金身像。同时我们还认真的持戒整天。

除此之外，还有特别的方法或技巧能让我们成功。那就是要以自己修的功德来许愿，聚集到我们身体的中心点，然后请求伟大的导师们的功德波罗蜜威力庇佑你，让他们一直与我们接近，同时我们还要将心保持在身体的第七点或者感觉到自己就在身体的中心。

4. 睡在福海睡在功德福海里。



这就是说在我们忆念完自己所修的功德之后，让我们练习在睡觉的时候也有正念，将心安放在身体的中心点，处在透明、宁静的功德福海里。

自身的利益：

1. 很快地入睡，睡得很沉、很香，没有烦躁不安也不会梦呓或噩梦。
2. 无梦的睡眠很安稳的一觉睡到天亮，使得我们身、心得到全面的放松。
3. 无论我们是在世界的哪个地方睡觉，在睡着的时候都会有功德来庇佑和保护我们，使我们感到很安全。
4. 在我们睡觉的时候如果没有正念，那是很危险的事情。若有功德保佑，那么就会将危险化为安全。还能够保持良好的修行状态，同时也能有更好的禅修体验，且内在经验都不会退步。

5. 身体健康午夜睡觉时不会突然惊醒，即使是醒来了，也能很快地再入睡。

他人的利益：

1. 能让其它人安稳地入睡在我们身旁。
2. 让他人醒来后能有一整天的好心情。
3. 能使他人的工作更有效益，因为睡眠充足了，醒来就会精神焕发，使身心在工作上得到充分的发挥。

方法：

当忆念起所修的功德时就会产生无限法喜之心，会从身体中心第七点慢慢散发开来，明亮且柔软。我们的心慢慢变得更细腻了，也可以轻轻地许愿。睡在福海，在睡前不应该观看娱乐性的电视或电影。除了是播放有关于修功德方面的画面，因为看了那些令人情绪起伏的节目，或是滑稽的内容会让人起杂念，那些情节在一段时间内就会跑来扰乱我们的思想。

5. 醒在福海，也从功德福海里醒起。



也就是说，在光明的身体中央第七点醒来。有愉悦的情绪、清晰的正念以良好的状态醒来。

这都是为了让每一天的生活过得更加美好。也是为了能圆满地完成工作与行善。

自身的利益：

练习成为有正念的人，以正念醒来，以爽朗的面容醒来，让自己不懵懂，不磨蹭，不迷茫。醒来之后要先意念到善行，再想到其它的事情。如果先意念到其它的事情，就会将相近的其它事情相续的带到心中，因此当醒在福海中时，就确保在新的一天里会有好的事情。而不好的事情则在功德的庇佑下退出我们的心中。当心中有功德存在时，邪恶就自然进不来。而当功德流进心中之时，罪恶就自然会退出去。这样新的一天所有事情都会比昨天更加的美好。

他人的利益：

1. 让家人、朋友见了也感受到喜悦欢心。
2. 成为家庭中光明的源泉。
3. 透过行动来鼓励家人增加彼此的信心，因为在我们身上产生的良好行为，也将会感染到家人。让家人一大早就拥有明亮的心，也让周围的人在新的一天中拥有好心情。

方法：

通常在睡觉之前，应该完成初级的四项功课，如果只做了二到三项，自己就可以自动的从功德福海中醒来。除了那些经常在半夜醒来而烦躁的人，才无法再继续做下去。

早上睡醒时，是指醒来的那一刻，就应该实时忆念昨天睡前所忆念的功德情境。而那种法喜的感觉，也将会以温和的形式再度的浮现出来，或显现出光亮。忆念时，就把心放在那种感觉里面，如果在睡前没有睡在功德福海中，那么早上醒来应该立即如睡前那样先去忆念，然后再释放，使之有祥和、轻柔、光芒或者明亮般宁静的感觉扩散到全身与内心。让整个人都感觉到清净、光明及活力。

6. 当睡醒时忆念体内的佛一分钟，在这一分钟内庆幸自己能多活了一天，祈愿众生都快乐，也想到自己也会有死亡的一天。



意思是早上醒来的第一件事，应该忆念体内的佛一分钟，在这一分钟内，庆幸自己还活着，祈愿众生都快乐，也想到自己也会有死亡的一天。

当睡醒时，能醒在功德福海里。那么必然会有美好的一天。没有哪一份礼物会比内在佛像更珍贵了。因为法身佛是最圆满和安全的象征，也是我们人生的目标。

自性佛或法身佛，在佛教哲学里是真存在的，且藏在每一个人的身体中心点。

自性佛或法身佛是正等正觉佛陀自证自觉，而且世上的每一个人都有机会证得。首先必须要证悟初级佛法(初禅)，这样才能继续深入的进行下去。

自性佛或法身佛不是我们想象捏造出来的，而那些供摆设、塑造或画出来的佛像，则是参杂着众多哲学家的思想及艺术，有时还加上了那个时代的特色和风土民情，因此我们所看到的佛像大部份都不是真实的，也不是正等正觉佛陀所证得的法身。

其实自性佛或法身佛产生于佛法，而修行佛法的最高成就，就是自证自觉成为正等正觉佛陀或是听闻佛法证悟成为阿罗汉尊者。因此法身

还有另外一个称号，即“佛法证悟之身”或者是 The Body of Enlightenment，而在巴利文中称为“佛身”或“法身”（在佛法中产生的身体）。

自性佛或法身佛并不是代表着佛陀的肉身，而是隐藏在悉达多太子（是释迦牟尼佛陀尚未证道前的称号）体内，是佛菩萨历经万苦精进修行而入证的法身，然后一层层的彻悟，最后终于证得了阿罗汉正果。（这超出世俗的理解程度，无论是天才或高学历学者也是无法办到的）

自从北榄寺前住持：帕蒙昆贴牟尼祖师（詹塔萨罗）发现已遗失了两千多年的佛陀正法“法身法门”。祖师有大慈悲将此法门传承给后代世人，希望大众也能证入内在的法身，内在圆满的自性佛像。（有 32 大人相的特征）祖师还将大人相的特征描绘下来，为了能让后人忆念佛恩及学习法身法门。

法身寺法胜住持即是梦中梦幼儿园的“不大老师”，教导我们要时常忆念佛像、佛恩，还交付了每一位学生就像在大学一样要做十项功课。不大老师给我们作业，是为了让我们在静坐方面得到进步以及内在的快乐。

藉于我们内心功德的威力，能扩散我们的慈悲心，愿一切众生都能脱离生、老、病、死的折磨，同时也感恩诸佛法身的威神力，一直庇佑着我们和护持功德之路，让我们能够安乐的生活着。

另外法身还会时常提醒我们，在还没有成为阿罗汉也还没有进入涅槃时，我们必然会在生死轮回中流转；我们会何时出生？会何时死去？都无法确定！这样能促使我们不放纵生命，每天都积极行善。在未来的生命里，可能还会遭到许多灾难且终将老死，但是我们却无法预知也无法逃脱。

忆念法身佛，就是希望在新的一天里，能得到法身佛的庇佑，能为我们带来好运，这样的生命必然会安乐。因为法身为我们指引，借助于它的威神力，能将所有不好的事情都驱除殆尽。

自身的利益：

1. 培养成为有正念、有信心和仁慈心的人。
2. 成为肤色皎洁及人、天爱戴的人物。
3. 培养成为乐施者。
4. 获得谨慎的习惯，及能亲近佛像，即忆念佛像在身体的中心点。
5. 对于每天的生活要有规划。
6. 在禅修静坐方面能得到很大的进步。

他人的利益：

1. 能成为对家庭和社会无害的人。
2. 能成为一个温和的人，怀有仁慈之心，能让家中产生和谐的气氛及成为他人的好榜样。
3. 能成为一个厚道之人，给予他人帮助及宽恕。若在家庭社会中都有如此宅心仁厚之人，世界就自然会和谐太平了。

方法：

当在功德福海里醒来之后，就应心怀感恩地想今天能够以明亮的心醒来。然后就忆念佛像，起身后静静地打坐两分钟，并将心轻柔的安放在身体的中心第七点；同时轻轻地忆念着佛像。轻松地忆念不用担心是否清晰或透明，在刚开始练习的阶段要先忆念能做得到。然后每天持续地练习，轻松地忆念，那么佛像就会慢慢地变得清晰和透明起来。

然后慢慢地让佛像光亮起来，先让佛像的左边光亮起来，再到右边、前面、后面、上方和下方，直到整尊佛像的四面八方都明亮起来。再让光亮环绕四周，并延续到内心一直到所有众生的心中，使他们都能拥有幸福与快乐。而正当这样观想时，要伴随着宁静、静定和轻松的心情。努力将今天做到最好，因为我们都无法预知哪天会死亡？因此希望所有大德们都能和我们一起来积累功德。而功德将产生在完成这四项功课、产生在忆念佛像、行善积德和精进修行之中。

因此，应该祈祷让这第六项功课能够让我们今天光明起来，能够修圆满的功德，身体健康以及长命百岁。

7. 整天都要感觉到，我在佛身中，佛也在我身中。我是佛，佛是我。



如果我们整天感觉佛在我们的心中，那么佛会一直滋润我们的心，这意味着我们的心与佛攀缘，也是三宝的代表。我们的心与佛的心链接在一起。为了让我们的生命更安全，以及身体健康。

我在佛身中，这说明我们的身体获得佛的庇佑，得到涅槃的庇护，生命必然会充满清新、安全 and 健康。因为佛陀超越了生、老、病、死，所以我们如此的做，至少会让我们开朗、清新、健康，寿命更长。

我们的心与佛攀缘，必然会让我们不疏忽去做不该做的事，或者感觉我们就是佛，这会避免我们遇到危险，不会做出伤害自己和他人的行为。同时，佛还会吸引美好的事物进入我们的生命，会给常常意念佛的人，带来安全、清新、繁荣进步和富裕。

自身的利益

1. 因修来的所有功德，生命将会一直安全，生活安枕无忧。
2. 心有信心、力量和正念，时刻的提醒自己。
3. 禅修时时刻刻都在进步。
4. 充分结合日常生活来佛法修行。.
5. 让自己时刻为了佛法、美德、善行和累积波罗蜜而生存。
6. 得到众人的信任。
7. 不管去到哪里都安全。

他人的利益

1. 这是社会与家庭和谐的起因。
2. 这是团体财富、名誉和繁荣进步之道。
3. 如果修行好，必然会得到好善果，也将成为我们身边亲人的功德之源。

方法

让我们想象整个天空都被法球笼罩住，或是佛陀法身巨大的心球，因为佛陀的法身必然无穷巨大了，而我们处于闪耀的法球中，也就是我们的心与佛陀的心处于同一处，即是我们的身体中央点。如此我们就很容易的处于佛像中，在每一次仰望天空时，我们都要时刻的提醒自己：我在佛的法球中，我在佛身中。

当我们的身处于无限的法球边际，也就是佛的心中，我们的心必然会跟佛在一起，可轻轻地意念，好像有一尊如小指一般大小的佛在我们的身体中心，好似将佛像吞没在我们的身体中央，然后就常常的意念到佛，这样常常练习，直至有另一尊如我们大小的佛出现，就如我是佛，佛是我。这些都需要常常的做，才会形成习惯，让我们不远离佛，可永远处在安全的功德里。

8. 每个小时抽出一分钟，将心静止于水晶球或者佛像中，或者将心静止，在我们身体的中心点。



在这指的是除了睡觉之外，我们都应该意念到佛，时刻的靠近我们能真正证入的佛法。因为在第七项功课中，只是一个框架，就好像我们设定一个范围，为的是不让我们疏忽，而第八项功课是更详细的去做。

这也是为了确定每个小时，我们都用功德来滋润我们的心。同时在我们的每天生活中的每个小时，都有机会连续的与涅槃攀缘。生命的每天工作中，一直都有功德来滋养涅槃，如此做，除了让功德持续不断的来之外，还会让功德每时每刻都在增加。

因为生命、工作或与美好的事物在一起的那个小时，都在使用功德。所以我们每小时抽时间出来意念佛像，就算是用这功德去替换了。或者在消失的那个小时，我们用来行善了。这样做是累积到更多的功德，也能持续的练习正念与禅修。

自身的利益

1. 心开始能更加的静止，并且与中心点及佛像更加的紧密相连，同时禅修经验也会更上一层楼。
2. 当进行真正的禅定时，心会很容易的静止，并有机会迈向中道之路。

他人的利益

哪个社会有这样的人，那么该社会便和平与安全。

社会、相关之人、亲密之人以及家庭之间，都会感受到温暖、和平、圆满和幸福。

方法

除了在心中规定好之外，还应将闹钟调至每个小时想一次，但只需让响想一下子就好。或者在手机上设置备忘或振动的模式，以便提醒自己不要忘记。

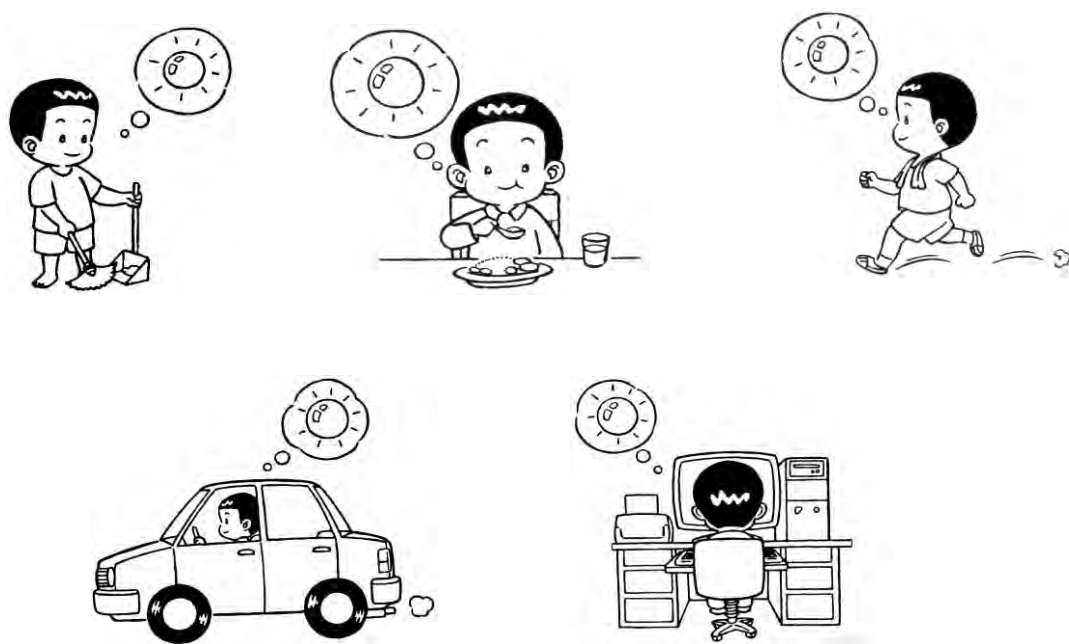
当得到提示时，应立即意念佛像，且任何尺寸都可以。意念之后，将心静止于佛像的中心点。

如果如此做而养成一种习惯，那么当接收到信号，佛像就会自动的浮现上来，同时我们的心也一样可以立即的静止于其中，并且越做越习惯。我们的身体内已经存有佛像，只需要将心意念观想就可以了。原先浮现的佛像也许会扩大出去，而此时新的佛像会立即浮现上来代替，我们只需要将心静定与新浮现的佛像中即可。

9. 从起床开始，所做的每一项活动，不管是洗脸、洗澡、穿衣服、用餐、洗餐具、打扫、运动、开车或者上班，都同时忆念到水晶球或者佛像。

目的是为了在不必选择时间、事务和场所的情况下，让心专注于佛法 and 身体中央。而有时可能会意念到水晶球，有时会意念到佛像，或者相互交替的意念也没关系，其目的是为了心专注于佛法 and 身体中央第七点。这是一种深入和持续的禅定。

做这项功课所产生的影响是，让自己不去参与和自己无关的事情。从而能够减少不必要的障碍，以及减少产生罪恶的几率。相反的，能够让功德不断的滚滚而来，而佛法也会随着时间和工作任务不断的辉煌明亮。



自身的利益

1. 能够减少罪恶并增加功德。
2. 让心时常保持明亮，生命安全。
3. 因为心只攀缘于佛法、佛像和身体的中心点，所以能够预防各种灾难，将大痛苦转变为小痛苦或消失掉。那也是无数尊法身佛的必经之路。

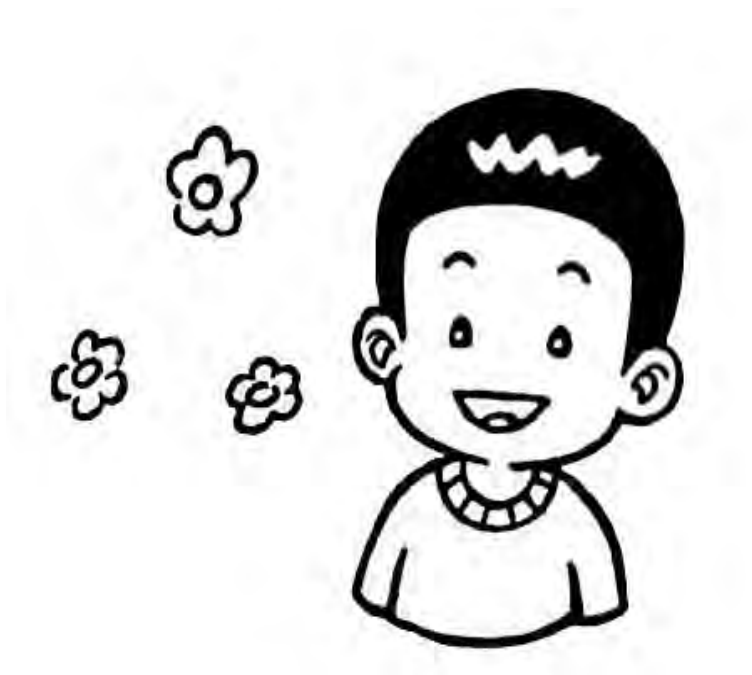
他人的利益

1. 减少争吵，减少伤和气
2. 当增加新的任务后，我们就不会去关注那些荒唐之事。
3. 因为有人用心一直使用功德来滋养涅槃，因此，使得社区、家庭和单位，都拥有和平与安全。

方法

只需要时常的意念到水晶球或佛像，而没有任何的条件和时间限定。因为死亡会随时发生，因此要经常的意念，如果我们过一会儿就往生，那么我们将要去哪里，除了身内的佛法之外，没有什么能够帮得了自己。这样做除了让生命安全之外，还可以在每当有事情发生时，让团体产生团结之心。

10. 营造良好的禅修气氛，要微笑和常说悦语。



在生活周围的环境中，营造一种良好的气氛，保持美好的心情，以及常说悦语。

“微笑”自古以来都是泰国人的标志，称之为暹罗之微笑，但现在泰国人的这种微笑在一天天的逝去。这些可能是因为经济的状况，以及社会的变化所致。加上环境的污染，使得泰国人在生活中产生了紧张感。工作中的职责与家庭，让人们的脸上也不再像以前一样面带笑容了。当微笑变得艰难，那么所讲出来的言词也会变得僵硬、不悦耳，或者还可能很粗鲁，使得周围的气氛越发的紧张，并且产生争吵。因此，我们要试着从自身开始，利用微笑和悦语，来努力的营造一种良好的气氛。每当我们与他人交往时，都常面带微笑和常说悦语，那么他们会感觉非常的好，并也会对我们投来一样的微笑与悦语。最后产生的影响是营造出一种良好的氛围，让我们的心变得更加的美好与温和。

自身的利益

1. 练习在心中产生一种温和与平静。
2. 练习让我们懂得将心比心，即是要相互的体谅对方。
3. 让我们的心成为功德的所居地。
4. 能够护持佛法
5. 受到家庭和社会的爱戴与亲近。
6. 减少即将发生或正走向我们的摩擦。

他人的利益

1. 不让家庭、组织、机构以及社会产生摩擦。
2. 营造产生一种温和的气氛。
3. 让团体产生团结之心。

方法

要意念功德，让心完成第七、第八和第九项功课，同时要经常的意念，没有人想看见愤怒的脸庞，没有人想听到分裂、伤心、拐弯抹角和粗鲁的话语，同时也没有人赞扬有如此行为之人。

要时常的提醒自己，如果总是愁眉苦脸和置之不理，将会让功德不来滋润，并失去功德。因为如此的表情已经表明内心的不平静，从而不会成为功德的居住地。板着脸以及将粗鲁讽刺的话语，表明心不宁静，且僵硬粗糙，缺少仁慈，缺少怜爱，没有喜无量心，也不懂得为佛法而放下执着。

要时常真心的微笑，时常说温和和动听的言语。我们是实践者，并且会比他人先得到利益。

实践活动

学习完第七课的每日禅定的实修课程后，请完成练习册第七课的自我评估，以及完成实践活动。