

中道禅修



韩飞 编著

序言

很多人都知道禅定是东方人的智慧财富，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联系的桥梁，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执行且得到成果而已。

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”才能找到真实的依靠。

三. 为了让人们明白自己那颗自然的心在哪里和如何运作。

简单的总结，每个人都知道：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。社会的每个阶层的人都期望世界充满美好、宁静与和谐，而禅定正是达成这一目标的重要途径。“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？在佛教的修行目的定于，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，无论定出了什么愿望，而每个人都同样需要从基础开始，即使禅定才是开始或很初级的阶段，重要的是只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做得到的，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，并且由禅定所获得的真正的快乐，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，寻找内在真正的快乐，懂得知足忍耐，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。

最后要强调的是，虽然禅定是高深的法门，但是每个人都能做得到，这是事实，即便是刚刚开始，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，可升起了希望之光，即使是门口打开一小点裂缝，也必然能感受到清凉的幸福。

学习禅定该注意的事项

无论是学习什么学科，每个人都希望自己从那个学科中得到好的成果。同样的，练习禅定的人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、有练习的禅修课程，也不意味着每个禅修者都能马上获得与所介绍的一样的经验。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，希望每个人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每个人心所处的状态。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。练习禅修的学员是否会获得某些禅修经验，比如，要用多长时间，或几天就能看见光亮、得到宁静与舒服等等，也无法清晰的回答或下结论。

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。

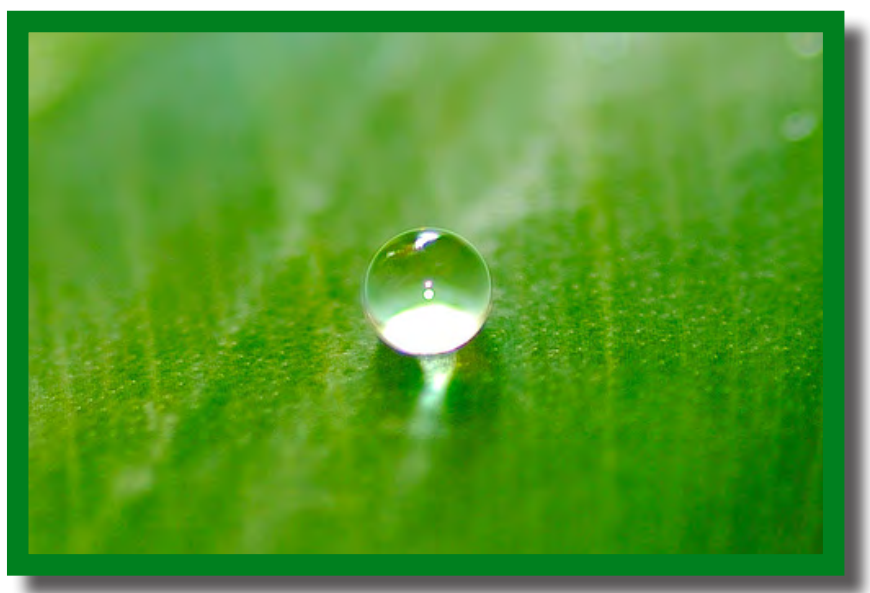
只是这经验会循序渐进的获得，会一点点的进步。更重要的是禅定是很特别的事情，什么时候去实践体验了，那时必然会在好的方面有与众不同的感觉，由此可以总结，无论禅定处于什么阶段，都能给我们带来快乐，即使才是初级阶段。无论是什么国籍、种族和宗教的人，每个人都可以做得到。可至少要求练习禅修的学员年满8或10周岁以上。

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，心一定随身而行。

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，不能急求功成。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，是身与心不受伤害的时间，也是善人的个人时间，同时也是世界上最有价

值的财富。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。







目录

第一章 禅修原理 11

第二章 禅修方法 29

第三章 禅修障碍 47

第四章 禅修境界 61

第五章 禅与人生 69

第六章 经验分享 85



第一章 禅修原理

人类通常会厌恶痛苦，而追寻快乐。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，应该要从心中去消除这些痛苦，而不是从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。

当谈到禅定的时候，我们都知道禅定不只是隐士，出家修行之人才能做的。禅定能培养超脱的精神，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，其它宗教信仰徒也能修习的。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。在我们进行禅定的各项实修活动之前，先来学习禅定理论和相关知识。

一、认识身心

1.身心构造

一般来说我们人的构造是由两大部分，那就是身和心。

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。身体的五项主要功能用来与外在物质世界互动，收集信息。

心并不是在身体内的心脏。因为心脏是人体体内的肌肉，但是心是抽象的，肉眼无法看见的，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着，又快又远，还可以控制我们的身体去做任何行动，它的固定安定处于身体中央点。

“心”有认知的能力，有着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：

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，产生或苦或乐的感受。

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，使得影像能够存起来。

行：即是思考判断各种事情，审查事物是爱恨，善恶还是无记。

识：就是相信或者接受其它事情，看看到底是这样还是那样。

人类是由身和心组成的，如果没有身体只有心；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，但是像动物那样虽然有心有身体却无法修习。

2. 心的特性

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解释为：

2.1 挣扎：是为了寻找出路，找寻欲望从而达到满足，就好比将鱼儿抓来放在陆地上一样，它会挣扎的需要水。

2.2 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。

2.3 难维持：很难让它保持停留在原住不要想其它的事情，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。

2.4 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”这样的词语，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，就像猴子一样无时不歇地抓着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的。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，这样心思就会分散出去。

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。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。一旦了解清楚后，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。

二 心与禅定

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：

1. 清淨
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，就能感受到更细腻的宁静。

2.佛经中对高度定心的状态的描述

在三藏 里说到，禅定的心状态，特别是禅定时高级心理状态：

1. 稳定：就是稳定在一定的情绪里。
2. 明亮：就是没有浑浊的烦恼。
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，特别是智慧发展方面。
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，一旦将明矾放入其中搅拌，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。

3.法胜住持(法身寺现任住持)对禅定的解释：

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，有为一的情绪。帕拉帕哇那威素(僧衍)法胜住持，引用了北榄寺前住持，帕蒙昆贴牟尼祖师的开示，说法中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，或是说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。

由以上所讲到内容，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，无论是站、行、坐、卧都可以，但重要的是，让心稳定于一种情绪中。

三、禅定类型

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。同时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方法，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。正确的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，而在三藏佛典中有很多地方讲到正定，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。

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，这时将处于没有苦也没有乐但有舍，还会有纯洁的正念。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. 正定是心稳定在正确的定点为基本特征。

而在论藏 中陈述正定中的心特征道：

那个时代的正定是什么？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，那个时代称这为“正定”。

从以上讲到的正定的特征，在三藏中的说明即是，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》 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”。

由以上陈述的可以知道，正定能灭除邪定，甚至还能消除掉烦恼和散乱。可以让修行者达到最高尚的目标就是证入涅槃。正定 的产生是为了消除邪定，心散乱、烦恼都是正定的敌人，要以正定来证入涅槃。

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，有明显的向外的摇晃，即是情绪或称为：五欲，五欲的满足于色、香、味、声、触，这会让人的心参杂了欲。

2.邪定

邪定与正定相反，就是安放心的位置不正确或是心定错了位置。在三藏中解释说：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：

邪定在那个时代是什么？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，因此那个时代称这为“邪定”。

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 禅定按着放心的位置来区分

禅定按着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：

2.1.1 把心放置于身体之外

2.1.2 把心放置于身体内的某一部位

2.1.3 把心安放于身体的中心点。

2.1.1 把心放置于身体之外

把心意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，修行会让人发疯的原因，其实就是因为安放心的位置错误了，把心安放到外面去。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。

2.1.2 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，大部分会停在胸部那儿，然后安静地停在那。这时会感觉心平气和，有时也会有智能和知识的产生。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，就是让心在体内静止，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。

2.1.3 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浮现出清澈无瑕的光球，让心安放进光球的中心，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，去垢除秽让心清净明亮，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”的定点，然后一直按放心进去该道路，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。哪位想体验内在的快乐，就要让那初道光球显现出来。慢慢安放心进去，不断深入，直到证悟内在法身。

除了这些以外，《清净道论》中还讲述到了修习禅定四十种详细方法，但是每个方法最终的目标都是一致的。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，当心静定在那中心点时，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的。

2.2 正定和邪定是按照心所在的位置来区分

如果是根据安放心的位置来看，修习禅定的方法可以分为两种：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、散乱或只专注着欲念等等。

2.2.1 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，表演神通、展现能力等等。帕拉帕哇那威利雅坤 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。

2.2.2 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一样，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，在佛法中说道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在着仇恨。如此的事件，在佛教上这被认为是心定在体外或称之为邪定，沉迷于某些心情中而造作恶业，只会带来惩罚，因此邪定是不应该去关注和学习的。





第二章 禅修方法

一、调整身体

调整身体对于静坐来说非常的重要，因为协调准备好身体，将会将会让我们更容易的进入静坐的状态。

以什么姿势来静坐都可以，但是其标准的姿势为：将右手叠放在左手上，右手的食指轻轻地碰触左手拇指尖，然后平放在身体的前方，保持身体的笔直，最后维持坚定的正念。

调整身体的方法：舒缓身体的每一部分，让体内的神经系统畅通无阻，同时身体也不会感觉到酸痛，接下来要做的是让观想体内是清澈透明的，轻轻地闭上双眼，近似于要睡着的状态，如果酸痛的话就可以换姿势等等。

调整身体被认为是初级的事项，是学员不应该忽视的。因为如果我们能够将身体调整好，那么就可以坐得很久，有如在打坐，如此便可以很容易的证入法身。但是如果没有将身体调整好，那么修行起来得到的效果就会很缓慢。

调整身体的步骤

1. 采用盘腿而坐的姿势，即是把右脚盘放在左脚上，右手手掌 叠放在左手手掌上，右手的食指抵住左手的拇指，然后将双手轻轻地放在内足踝上，全身都放轻松。

2. 将身体调整至刚好适宜的程度，不要过于向前倾斜，或者向后仰望，再或者向左右两边偏斜。而是要将身体保持坐直，不要过于伸展，要调整好，然后轻轻地闭上眼睛。

3. 闭上双眼后，查看一下身体有哪一部位是僵硬或紧绷的，并且要检查完全身的各个部位。

4. 当发现身体的某一部位僵硬或紧绷时，就应该调整身体，让体内血液能够畅通的循环。

5. 放松身体每一个部位的肌肉，从眼皮和头顶的肌肉、颈背、肩膀和两边的胳膊，一直到躯干、双腿和脚趾尖的肌肉都要全部放轻松。

6. 调整身体的姿势，直到感觉说坐了之后非常的舒服，血液流通顺畅，而这就是修行前的身体准备。如果我们这样做而形成了一种习惯之后，那么接下去就会很容易证入法身。

二、调整心理

在静坐的时间段中，除了在每天的日常生活中调整心，使之能够准备好打坐的状态之外。要是正在进行静坐时，如果心还没有准备好。也会有方法来调整心，让心产生舒适的感觉。

用于调整心的方法有许多种，因此修行的人可以按照自己的性格来选择适合自己的方法：

1. 让心空白、自然、宁静，放下所有的包袱，
这种方法是调整心最快的捷径

2. 观想大自然，例如，山川、瀑布和大海让我们的心情感觉到舒畅，也有心情想一边静坐一边默念佛圣号

3. 发慈悲心，它将会让我们的心扩大、舒畅，同时这还适合于容易暴躁以及常常对某些人、动物和家庭感到不满意的人，然后将散发慈悲心运用到打坐中来。

4. 观想万物的真实性存在于三法印的规律中，将会让我们的心舒畅，而心中的一切眷恋都消除干净。

5. 观想让心舒服的事，按照佛陀的教诲而作，一共有十种方法，称之为“十念”，分别为：念

佛、念法、念僧、念戒、念施、念天、念休息、念安般、念身非常、念死。为了让我们能够证入法身，在这里将列举几个常会在修行中用到的方法。

按照詹孔诺雍老奶奶师父的指导 路线调整心

詹孔诺雍老奶奶师父是一位在佛法修行方面取得优异成果的修行者。无论是何时，什么时机以及身处何处，她都能够用各种姿势来修心，并让心处于宁静状态。同时，奶奶在静坐修行方面取得优异的成就，奶奶被当作修行者的好榜样。接下来就介绍以老奶奶调整心的方法。

1. 当进入到修行的场所之后，任何事情都要放下，心只系修行，其他的事情先放在一边。要明确一个目标，若是来修行的话，就要取得修行的成绩，其他的都不要。

2. 调整心不只是在静坐时才做，而在静坐以外的时间也应该调整心。即是要努力观想到修行以及每个姿势。无论是要行、坐、卧、立，都要经常地思考，当到了真正要修行时候就能够很快的进入状态。

3. 佛法修行是一件心平气和的事，要想能够证入，就得需要心平气和。不要强迫或者用力让心宁

静下来，这只能慢慢来，让心拥有好的心情，禁止以暴躁恼火的情绪去修行，或以非想看见光球的心态去修行，这样将适得其反，一定要以放松及冷静的心态去修行。

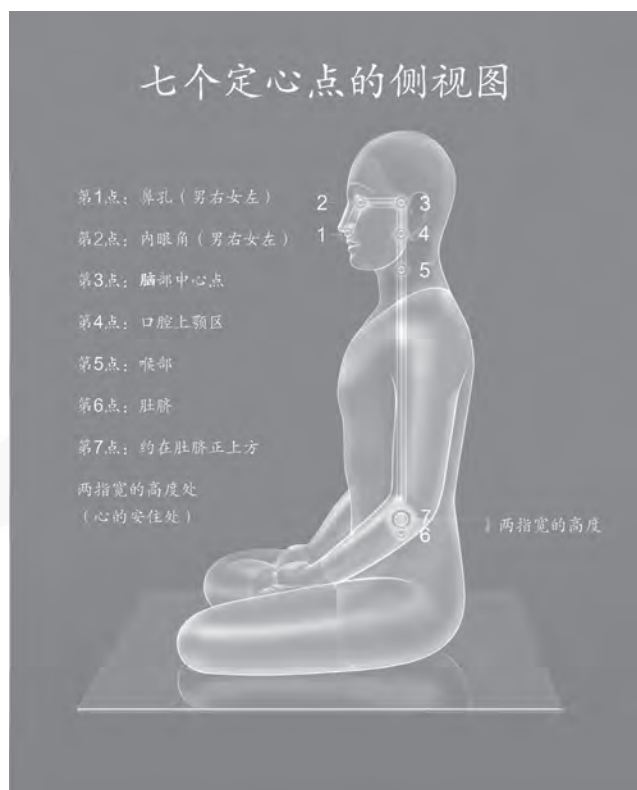
三、让心安定

1. 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。如果心没有安放在那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。

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有个重心点，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。

2. 安定心的方法

在修行静坐的时候，有些人常常会碰到心摇摆不定的情况。有的时候这些人的想法中会出现人、动物或物品的画面，而这些画面则是与自己有着联系、遭遇或曾经遇见过的。有时候则可能出现人、动物或物品的声音等等。对于那些刚开始修行的人来说，使他们感觉最为困难的一个环节是让心宁静和止歇。要想将心静止、宁静的安放在身体中心的

第七点，可以按照以下的三种方法来执行：

2.1 观想一颗透明的水晶光球（借助亮光的禅定法）

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。

2.2 默念佛号为“三玛阿拉杭”（有正念忆念到佛陀）

以敬仰的心持续的默念着“三玛阿罗汉，三玛阿罗汉”，让默念词的声音从体内的佛像的中心点发出来。并且让默念词的声音精细而柔软，类似于我们心中洪亮的音乐声。要如此不断地默念下去，直到让我们感觉到不想再默念了，而只想着将心随意的放着。并让心静止在体内的水晶球或者佛像中。如果真的产生了如此的想法，那么我们就需要再继续默念下去了。而是要意念到水晶球以及水晶球中心点的心。但是对于观想不出水晶球和佛像的这种现象，就应该要先去默念。

值得注意的是不要太用力的去诵念默念词，而是应该从水晶球的中心点发出精细而柔软的声音，

就好像在心中那章熟悉的诵经或自己所喜欢的歌曲，并自然的诵念出来一般。

2.3 以轻松舒适的方式将心安放在身体中心的第七点。

帕拉帕哇那威素（法胜法师）开示说：“将心安放在身体的中心点这一个环节，说难也难，说容易也容易。要懂得安放心，但是不要丢弃舒服这一原则。要一直的让心处在轻松舒服的状态里。

因此，在让心静止的同时，还应该继续保持心的宁静。帕拉帕哇那威素（法胜法师）指导说：“不要害怕不行，心不宁静不要紧，意念不出也不要紧，先学习让心止歇。”

除将心安放在身体中心的第七点，以及不应该放弃持续不断的轻松、舒服的原则之外，还不应该过度担心身体的中心点。也不用去担心它是否有偏差，只要让舒服的那一点在身体的中心点就好。如果要想在身体中心的第七点看得清楚，那么也要等到心宁静的那一刻才行。但是如果心还没有能静止，没有宁静下来，那么就应该先假设一个相似的点在我们腹部中心的第七点。

如果心能够在舒服的点上静止下来，那么我们就应该感到满足了。但是如果那时心是处在别的地方，那就让它先处在那里。而不用去寻求身体的

中心点，让世界成为中心点。因为那个时候它还在浮动，就好像处于太空中一般。此时只需要宁静就好，想象着世界就是中心点，然后宁静下来，同时不要去想静止了那么久，怎么什么东西都没有看见。不要有这样的想法，不管宁静多么的久，都要如此的持续下去。不一会儿就会自己看见想要看的東西，而心自己也会转移到应该去的地方。但是如果我們总是想，自己什么都看不见，什么时候能够才有机会看见呢？那么心就会倒退回到原点，重新开始意念，因为此时的心很粗糙。我们应该要轻松而舒服的观想。

而将心安放于身体中心点时，我们应该可以感觉到：“我们处在身体中心的第七点，可以慢慢地扩大到填满整个屋子、会场或直至天际。也会感觉到非常的舒服，是如何的舒适，就按照那样先做，从哪里开始都可以，但是最后一定要回归到身体中心的第七点。

3.安定心的技巧

3.1 将心轻柔舒服的安放，就好像将缝补的针轻轻的放置在水面上，会漂浮在水面上。或者我们拿着针用力的压就会穿孔，如果是轻轻的刮就会有痕迹。或者好像羽毛慢慢的飘落在水面上而不沉入。或者好像木棉絮一般的轻柔。

3.2 让心宽松，就好像穿着宽松的衣服一般。当心宽松舒服了之后，就会有经验产生出来。同时会伴随着光明，然后心就可能会扩大、消失、从高处落下、飘摇、摆动、摇晃、轻盈或者随便什么都可以，都不要移动心，让它自然地面对产生的一切。

3.3 宁静的情绪与将要入睡的状态相似，或者好像从睡梦中醒来。而不同的是，如果是睡觉，那么就会缺少正念，但是如果是心宁静，那么心就会非常的精细，有正念，而且非常的轻松舒服。不会去想其他什么事情，而将会释放出所有的情绪。因此，在即将入睡和睡醒时，应该尝试观察和辅助我们的心轻松自然地宁静下来。而不久就会将睡觉的力量转变为唤醒内在的法身，同时会有清心舒畅的感觉。而心将会变得为舒服，即使我们没能看见什么，也都会感觉到舒服。

3.4 当我们将心安放在正确的位置，让我们试着进中心去轻轻触摸宁静的中心点。那么我们的心就会自己自动的扩大出去。就好像拿沙砾扔下水中，然后产生出一圈圈的波纹来，然后不断地扩大出去，直到波纹完全的消失。

当我们的心在正确的位置上宁静下来，那么身心都会很轻。而那时就感觉身体有如烟囟、通道、洞穴一般一直深入下去。当位置正确时，就会浮现出一颗水晶球，在中心点里宁静下来。那颗从身体中心的第七点产生的水晶球，小型的样子有如天空中的星星，中型的样子有如夜晚的月亮，而大时的样子有如正午的太阳。晶莹剔透的水晶球有如被雕琢过的钻石，无痕纹无瑕疵，非常的圆滑。

当水晶球光亮时，就慢慢且轻轻地触碰它的中心点。倘若哪个看见了管道和光球出现，那么就应该轻轻地去触碰他们的中心点。哪个看见了佛像出现，就应该轻轻地、舒服的、静静地去触碰佛像的中心。不要过分的专注，应该放松心态，慢慢舒服的持续做下去。

四、开始禅修

首先以单盘的坐姿轻松坐下，将右腿叠放在左腿上，右手放在左手上。右手的食指与左手的拇指相触。两手的手掌朝上轻轻迭放在脚踝上。身子挺直，头摆正。如果不采用此坐姿，也可以坐在椅子或沙发上。调整坐姿使自己舒服，呼吸和血液循环通畅。轻轻闭上眼睛，感觉自己就像刚要睡着似的。

然后做两三次深呼吸。深深地将气吸进来，感觉肚子跟着吸气慢慢地胀起来。呼气的过程要放慢。吸气时，感觉身体里的每个细胞都充满了幸福和快乐，而呼气时，则释放所有的忧虑和紧张情绪。给自己这片刻的时间，放下所有的牵挂，然后回到自然的呼吸状态。

先调整心念，再放松从头顶至脚趾头的每一块肌肉。放松身体的每个部位，不要让任何部位绷紧或受压。应该一直保持清醒，轻松自在的感觉。让心快乐、清新、纯洁、明亮。让心空空的，不想任何事情，感觉仿佛一个人坐在一个干净空旷的地方，一个充满自由和平的地方。想象身体空空的，没有内脏，里面干干净净，空无一物。也许你会觉得身体更轻盈了，因为你已与周围的一切融为一体。

然后将心安住在身体的中央——腹部的中心，即是肚脐以上两指高的中心之点。不一定要找到确切的位置。只须继续轻轻地将心安歇在身体的中央，身心也都放松就可以了。

身心放松以后，可以慢慢地观想体内有一个清澈透明的水晶球，球体可大可小，但应该像中午的太阳般明亮，或像满月般清澈。轻轻松松地观想，保持着一颗平静的心，不要强迫自己去观看水晶球的画面，我们不是非得见到水晶球不可的。

如果观想中的影像显得很模糊，也不用担心。不论出现什么画面都不要管它，继续让心保持平静、静止和休息的状态。如果有了妄念，加强诵念佛号，让佛号“三玛阿罗汉”慢慢地从身体中央的水晶球内散发出来。这句佛号的意思是让我们纯洁的心远离种种苦难，你也可以念诵“清澈透亮”这四个字。不断地念诵，同时平静地观察水晶球，直到心入定为止。此时可停止念诵或者已自然地忘了念诵。最后只剩下身体中央水晶球清晰的画面。安安静静地专注在这个画面上，让心始终保持静定。

如果内心的体验不同于以往的体验，不要躁动或激动。保持心不受干扰，只需静观，对看到的一切不喜也不悲。最后安住在身体中央的这颗心，变得越来越细腻，然后进入身体的中央点，那是纯净、明亮之点，是真正幸福和觉知之源，是浩瀚无边的内在智慧，它会随着不断静坐而增长，纯善的心同时也会自然地跟随着我们，这颗纯善的心是人人都具备的。

当心止歇下来时，你会体会到静坐的喜悦。在静坐结束之前，可以修习慈心观。首先将心安住在身体的中央。感觉你对周围的人充满爱心，把善良美好的祝愿送给世界上每一个人。让富有关爱的心念融入清澈明亮的水晶球，使它体现对一切有情充

满关爱和美好祝愿的力量。让水晶球向你的四周上下不断扩大，超越你的身体。让它向每个方向散发光芒，带着你的心，祈祷一切有情离苦得乐，愿一切有情发掘最伟大的事业：从静坐中获得极乐，由静坐回归到我们内心最初的纯善。将纯洁的善带到日常生活中，使我们身心健康、富有成就、尽善尽美、人人受益。

让心中的水晶球扩大笼罩自己的身体以及那些离你或近或远的人们；扩大笼罩你现在的所在地，再大些而后直达云霄；不停的扩大，直到你感觉自己的心没有边际，对地球上每个大陆、每个角落的人都充满爱心和美好祝愿。

与一切有情众生心心相连，愿他们只有幸福，愿世上所有国家繁荣富强，诸多善人致力于真正幸福与和平的事业。让心的纯善从身体中央点传递给饱受战争痛苦的人们，藉此力量化痛苦为幸福；让幸福常驻人间；让世界人民停止彼此的剥削和伤害；让人们的心从黑暗中得到解放，成为富于爱心和同情心的人。

从静坐中获得的纯善是一种能量，它变为纯善的力量无声地渗透在空气中。它能抹去我们内心的瑕疵，驱散内心的黑暗，使一切都变得光明。让我们正确地处理生活，以善心营造幸福，以善心改变世界，缔造真正的世界和平！





第三章 禅修障碍

修行静坐并不是很一件难的事，不用准备任何的设备、器具和别的工具。也不用长途跋涉寻便整个地球，更不用非常广阔的场所。而只需要准备好身、心和足够的地方即可开始练习静坐了。但在静坐中，相对难的是要克服情绪、意识、想法、图片、故事或各种事件，还包括在心中出现使心不能宁静的画面。这些都是重大的阻碍，使得静坐修行遭遇困难，我们的心也不能静定下来。因此，修行之人非常有必要的学习和了解静坐修行中的阻碍，为了让修行者更好的理解、寻找解决阻碍的适合方法。

一、五盖的含义

在禅修静坐中阻碍我们前进的烦恼称为“盖”。

“盖”译为路障、锁障或阻碍。心被烦恼蒙蔽了，使不得明了正道或者是阻碍其的精进修行，不令其得以进步。使心散乱，无法让心静定下来。如果我们的的心灵被盖中的某个阻挡，那么就无法获得善事、寂静和快乐。就好像从山上流淌来的水，做一个水坝拦住流下来的水，不令其任意流淌。盖中的烦恼不令其明了正道，在修行静定中无法获得成就。除此之外，盖还阻止不让我们获得快乐，阻

碍着让我们受苦，就仿佛坏人将公路阻挡不让车通行，然后抢劫乘客的财富和伤害乘客性命。因此，盖分为5类，即：

贪欲盖是指贪爱世间男女、色声香味触法及财宝等物。

嗔恚盖是指蓄意伤害、仇恨。

惛沉睡眠盖（睡眠该）是指气馁和睡眠覆盖心识。

掉举恶作盖是指散乱和苦恼

疑盖是指疑惑和犹豫，在修行中常无决断

1. **贪欲盖**是指贪爱世间男女，有时候称为“性欲的满足”，是满足于五欲，包括色、声、香、味、触法。由于心中还存在有五欲的满足，对异性的人感到喜爱和满意，或甚至是同性，因为常常在一起，就会自然的对其产生沉迷、深思、注视，直到贪恋世间的男女情欲。所以无法将其甩脱。如果在某个人的心灵上出现，会使得那个人产生烦恼和麻烦。大家才称这种烦恼为“贪火——火是贪欲”，也就是燃烧心，让心焦急和阴沉，不见利益也不见法。无论是哪个人也好，只要被这堆火掐进到心灵中，那么那个人找到快乐必然会很困难，也只会苦、麻烦和各种烦恼等等。

2. **嗔恚盖**是指心怀恶意、有感觉不喜欢所有的东西，包括了一切及各程度的反感、恶念、生气、烦躁、恼怒、怨恨、报复。以邪恶的方面看问题和把别人当成敌人，这些感觉将会使心焦躁而无法静定下来。这也被列为另一种火，在人类的心灵上出现，使世人焦急和麻烦。大家才称这种烦恼为“嗔火——火是愤怒”。

嗔恚盖这个烦恼形成的过程如下：

首先，当我们对动物或某人感到不满意时，我们的心灵将会产生愤恚，心灵也被抨击摩擦。如果不能抑制，就会上升为烦躁——生气。如果不能抑制烦躁，就会变成恼怒——大发雷霆，也可以怒骂或伤害自己不满意的人。如果不能抑制就会变成嗔恚盖——报复或因愤怒报仇。这个盖如果心中存有太多的愤怒，就会变成报复了。

嗔恚盖和复仇的特征有所不同，嗔恚盖——报复心。如果可以报仇了，仇恨可能消失。尽管得以复仇了也无法消除，必须互相摧毁到来生来世。

与嗔恚盖结仇，就好像是打绳有结，而复仇就好像打绳成死结，很难解出来。报复比嗔恚盖更严重。但是所有这些是火或盖在蒙蔽我们的心灵，让我们无法获得快乐。当快乐出现在某个人身上时，那个人必然是将盖摧毁了，才能让心宁静下来。

3. **惛沉睡眠盖**是盖中的第三条，惛沉和睡眠是系合之词，它们不是同一个烦恼，但会常常的同时出现。这两个烦恼出现在心中，然后让心变得浑浊。惛沉译为倦怠或忧郁、畏缩、沮丧、困倦及寂寞。睡眠译为身体会懒惰或嗜睡、停滞、瞌睡、磨蹭迟钝和消沉。

当这两个烦恼出现时，将会使对做任何的活动都缺少激情，生活缺少了勇气 and 希望，就可能产生对生活的厌恶，不想做任何的事情。心情压抑的人心中必然会缺少坚持和勤奋去做这件事情，也只会让想法漂浮而过，才无法将心团结在一起。仿佛病菌使得树木或蔬菜枯萎而死。因为这两个烦恼控制着我们的心灵，使得我们的心灵气馁，没有信心去精进、刻苦的为社会和个人行善。

我们发现有些人，或甚至是自己，有些时候，在日常的佛法修行或工作中难免不会出现气馁，即使是已经休息或睡眠十分充足了，也会常常的产生睡意，如果是这样的现象，不是来自身体的原因了，是因为心灵被感染病菌，也就是这两个烦恼，被他们控制着，使得我们气馁、压抑和有睡意，也不愿意和任何一个人说话，心情也不舒畅，也不愉快，因为被混沉睡眠盖蒙蔽了心灵，严严实实的控制着我们，使得我们的心灵产生气馁和懒惰，我们

才应该将它们摧毁，如果不将其灭除出去，那么我们就无法很好的修行静坐。

4. 掉举恶作盖是盖中的第四项，掉举和恶作都属于恶业方面，常常同时出现。

掉举译为散乱、不宁静、摇动、混乱、麻烦、苦闷和担忧。恶作译为烦闷、心扰乱、心不安和猜疑。当心散乱了，普遍的人都会懊恼，比如心情不舒服和一直暴躁。因为心扰乱了，如果有哪个人说一些刺激的话，那么也会懊恼不已，或者有时别人说好的话，也会觉得懊恼。而有些人只是会心散乱和闷闷不乐，但不会懊恼。因为单单出现掉举而已，那时恶作还没有产生。又有些人两方面都会出现，既有散乱，也有烦闷。

这两个烦恼就好像是电脑病毒或流感病毒，使得我们疲倦或无力，也属于日常生活中最扣人心弦。哪天我们找不到快乐，大部分都会被这两种烦恼蒙蔽，使得心扰乱，这也是造成城市中大部分的人患有神经病的原因，才使得很多国家的政府需要增加修建精神病医院或精神病医院。因为在城市中大部分的人都会遇到很多生活问题，包括职业问题、社会和其它的等等。这两种是抹杀人类最多快乐的烦恼。

如果我们了解这两个烦恼的面目，那么就能很容易的摧毁他们。但是如果我们却不了解它，也不去消除它。这些烦恼就会每天都产生，反复的产生，这使得我们有些人沉闷和心散乱，懊恼找不到舒畅的心情，虽然有些人都很勤奋的行善，比如布施、持戒等，应该可能会比这更快乐。但是无法将这组烦恼摧毁，因为布施和持戒还没有法力摧毁和消除这两个盖，一定需要能力才能将此组烦恼摧毁。

5. 疑盖是指疑惑、怀疑，也是盖中的最后一项，同样的被归类为严重阻碍发展精神之一。在这里“怀疑”是指对实践款项的怀疑。比如，会疑问罪孽和功德真的存在吗？地狱天堂真的有吗？而现在自己正在实践的打坐方法是否正确？做了之后是否有效果？会对以上的事情有所怀疑。

有些人怀疑自己正在实践打坐的方法，比如，怀疑老师的教导，会时常的意念教导打坐的老师讲的是否正确，这样的精进修行打坐正确与否等等。当有这样的怀疑之后，因为害怕亏本或得罪人等，就会使得成为心不在焉的人，也不愿去打坐。当不愿意打坐，就不能精进修行和实践。

就好像有些人需要生活得以进步改善，但是因为对自己的日常生活有所怀疑，不能决定自己将做

什么职业。比如，因为存在质疑，想做买卖，但是又害怕亏本。想搞农业，但是又害怕植物不结果。又想做公务员或私人企业，却又不能肯定是否做得好，然后什么职业也不愿意做，生命必然会停滞不前，没有进步。

对生命感到怀疑也好，对打坐修行怀疑也好，就好像站在丛林中央十字路口的人。有一个男生在深山丛林中迷路了，还无法找到出口，这四个路口可能是出路，但是在这四个路口中，在每个方向都有一只体型很大的老虎。当男生向东边走去时，前面站着一只大老虎，反到对面来，为了走西面和北面这两条路，而前方也一样有老虎站着。因为前面有老虎，所以不敢向前走，宁愿停在原地。对生命和打坐有怀疑的人也一样，无法继续进步改善。而因受到疑盖影响，就仿佛阻挡在十字路口的四只大老虎，把我们的意志吸引住了，这一项的盖，我们才应该灭除它先，这样才能提升我们的心灵到最高的程度。

二.五盖的寓意

心灵的真实本质可以比喻为纯黄金，通常情况下，如果是真正纯的黄金软、色泽漂亮和有很价值。但是不纯的黄金不软，也不漂亮及价值也会有所下降。如果被以下的五种物品掺杂，如佛陀所说：

黄金的这五种杂质，将会让黄金变得不软，让其无法得以使用，让其色泽过度深，或过于脆和无法使用其价值。这五种杂质包括有：

1. 铁
2. 铜
3. 锡
4. 铅
5. 银

如果这五种类掺杂在黄金内，黄金就不漂亮、不软和不得充分使用。我们的心灵也一样，一般我们的心灵很纯，明亮，但是被这五盖扰乱，使得心忧愁，混乱和痛苦。因此，佛教教导我们通过打坐来灭除五盖。

这五种盖的阻碍人类的发展和宁静快乐，因为这个原因，在三藏经中佛陀将五种烦恼比喻如下：

1. 贪欲盖好似债务人
2. 嗔恚盖好似疾病
3. 昏沉睡眠盖好似被关禁在监狱
4. 掉举恶作盖好似奴隶
5. 疑盖好似长途远行

1. 贪欲盖好似债务人，作为别人的债务人，必然不会心情舒畅，常会担忧。因为心中常想，债主可能会来催债，要付的利息也增加，或是如果不还债务，债主可能查封之前用来担保的财产，这样心情就不舒服和痛苦。而被盖控制的人也一样，必然会找不到真正的宁静。

另外，是别人的债务人即使被债主催债，并且以非常粗鲁的语言和语气，也不能反驳或做任何的反应，因为是别人的债务人，只能呆呆的在一旁忍受着。而一旦将债务偿还完了，也还有剩余的财富作为利润，这样会感到很自由和舒服。又如何比喻这项呢？有能力战胜心灵贪欲盖的人，必然会得到无限的喜悦。

2. 嗔恚盖好似疾病，不管是什么疾病，都会感到不舒服，例如，头疼症就会头痛，腹疼症就会腹部痛，足疾病就会足痛，哪个地方有疾病，就会在那点痛，如果在什么地方上有疾病的人，那么必然

会没有快乐。如果哪个人有疾病缠身，那么那个人必然被嗔恚盖摧残了。而那个人就是精神病这个偶然的烦恼，不时常的进到我们的心。

另外，有各种疾病缠身的人，必然会不情愿的倾听戒师的教导，也会辜负那些对自己心存好意的老师。不倾听教导总会有一天就会远离修行之人，强迫自己听对自己心存好意的戒师和师父的教导，也不会明白和了解开始的意义。而那些坠入嗔恚盖控制的人，不会体验到真正的佛法，也不会从止观中发现快乐等。

3. 惛沉睡眠盖好似蹲监狱的人，无论是哪个人，如果被监禁在监狱了就没有自由了。被关押直至烦恼、痛苦，全部的耐心都被磨灭，也无法宁静下来。而那些被惛沉睡眠盖控制的人，就相当于失去自由、没有安宁，以及在心灵方面也得不到进步。

另外，被关禁在监狱的人，必然会失去在外面享受娱乐的机会，同时那些被惛沉睡眠盖控制的人，也不会有机会尝试到众佛法的愉快，所有的宁静快乐都来自于静坐。

4. 掉举恶作盖好似别人的奴隶，不能去自己想去的方地方，等待主人的使唤，不管主人吩咐做什么，都会要去做，没有自我。当被主人强迫去做事情时，心情必然会烦躁，非常的痛苦。不用提到古时的佣人，即使当今做别人佣人的人，也一样会被主人使唤做这，又做那，自身没有任何的自由。而那些被掉举恶作盖控制的人相当于无法寻找到快乐，因为盖成为你心的主人，落下成为盖的奴隶，吩咐你做任何的事情，还一直控制着我们的心，我们就失去自由，没有自我。

另外，成为别人奴隶的人，因为害怕会被主人惩罚，所以要去休息、看电视，都要赶快的回来。当某位比丘心散乱了，在戒律方面懊恼，不知道自己做的事情是否能让让自己持戒纯净，也就不能从安静中获得快乐。

5. 疑盖好似长途远行之人，跋山涉水必然会遇到各种森林动物和困难，有时还要忍耐睡眠，有时还要忍耐饥饿。因为是长途远行，要走过这些路程，一定要小心灾难、恐惧、麻烦和苦。那些被疑盖进来控制的人也一样，无法寻找得到宁静的快乐，因为疑盖就好像是山林中凶狠的动物，或者是长途远行要忍耐饥寒在前面阻挡着我们的道路，不能让我们的心宁静下来。

另外一个就是远行之人，如果产生恐惧和害怕强盗及坏人，必然成为那个人远行的阻碍。而对佛陀的教导产生犹豫怀疑，必然成为那个人在证道方面的障碍。

如是能让心灵摆脱盖，就能让心灵宁静下来，直至证得内在经验，拥有幸福、安静和舒身心，最后必然会证入自己内在的三宝。

因此，我们可以知道修行静坐，就需要努力的锻炼心，勤恳坚定，一心专注于修行，也要及时的了解在修行时，阻碍我们静坐进步的问题。如果这些都做到了，那么我们就能一步步的精进修行，直到最后证入自身内在的三宝。





第四章 禅修境界

一、禅定阶段

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

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，继续宁静会达到下个阶段。

2. 未达静心的禅定

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，有时会有一些特殊的内在经验发生，例如身体扩张，看见光亮等等，但还是没有到达初禅，还没有真正的入定，还是不稳固的。

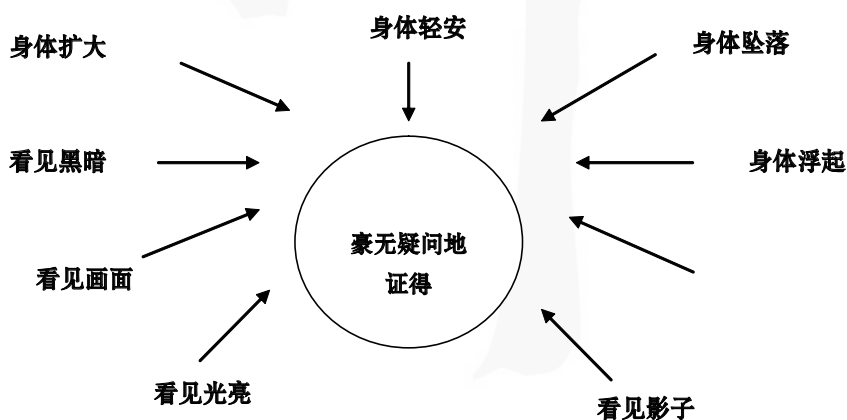
3. 心绪高度止歇

心静止的时间长到我们所想的时间，是非常专注的且达到静定，比第二阶段更深入，随着阶段的上升会越来越深，直到到达初禅，证得初道光球。

因此，修习禅定就是在训练心灵，是让心保持静和止，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。

二、内在经验

证得初道光球之前会有许多内在经验发生：



这些经验的发生，是由于你的心得到净化的缘故，此时应用以下原则来处理：

1. 要牢记您只需要观察中心点所出现的任何画面。
2. 不要强迫。不要急。不要盯着看。只顺其自然。要保持中立。
3. 您要当观众，不是导演。

怎么使内在经验有所进步，证得初道光球：

1. 持续静坐

- 1.1 每天要找适当的时间静坐。虽然你生病或工作很累；但你还是要坚持。
- 1.2 每天练习十项静坐的功课
- 1.3 不要练习得太过度。您要适度地，以良好和舒服的心情来练习。

2. 遵循正确的指导

- 2.1 多次聆听法胜大师的指导。每句话对您的静坐进展非常重要。
- 2.2 彻底地了解指导与法门
- 2.3 每天检查自己的静坐正确与否
- 2.4 经常向具经验的指导法师询问

三、法胜师父的教导

调整和安放心，直到让心按照次序不断地变成精细而柔软，最后宁静的证入体内的中心点。帕拉帕哇那威素（法胜法师）教导说应该按照如下的来做：

1. 调整让心静止时，不要要求过高，不要过于专注，不要超之过急，也不要过于缓慢。或者想让它光亮起来等等。有的只是让心自然地宁静，自然地安放在那里。于是可以观察得知初步宁静的心，就好像让所有的一切都变得空旷、宽敞、轻巧和舒服起来，忘记所有的人、动物和物品，感觉我们的正念在意念着我们的身与心。

同时有轻松舒服的感觉，身与心都要放松，使之能够变得舒服、宁静和自然起来。我们只需要护持这个空旷、宽敞、宁静和自然地感觉就好了。将这个情绪轻轻的，持续的保持下去。没有想要看见或者不想去看见的感觉，也没有想要进去或不想进去的感觉。对现在拥有的情绪感到很满足。我们应该继续的护持着这个状态，保持宁静的感觉。

2. 我们观察知道，当我们的内心宁静，也拥有宁静自然地心情后，就会产生认知、光明，这就好像是心中的光亮一般。而心将开始清晰的浮现上来，

此时心情也放开，心也开始透明。之后就有光亮产生出来，好像清晰明亮的心，也好像是我们身体内有光亮的存在。初步的明亮，就好像清晨的阳光。柔和的光亮犹如还处于白雾中，也犹如逐渐清晰地浮现出来的光亮。尽管还没有看见什么，还只是白色明亮的画面，但是我们也要继续的保持这个状态，起初的光亮先是这样产生而已，不久它会自己发展起来。

3. 持续的保持自然宁静的情绪，有怎样的经验也不要管它，即使有光亮产生，也要静静地处在原地。当所处的位置恰当，那么就有可能看见透明的圆点。犹如天空中的星星，清晰地浮现在中间一般。或者有时是透明的水晶球，从那个位置的中间扩大出来，然后越来越透明光亮。

4. 当我们持续的看着那个水晶球，将会看见中间的路线变为透明的点，就像天空中的星星，那小小透明的点从法球的中间浮现上来。然后我们就继续看下去，开始的阶段，我们就犹如先从外表看起，有时候就好像先从上面看起，有时候又好像从中间看下去。

5. 只需自然地望去，正是这样做，就能正确的安放心于中心点。自然地望去，一会中间的光亮

点就会慢慢的扩大，成为新的光球。不一会儿就会从那个扩大光球的中间出现一尊佛像。我们也将看到佛像的透明点从中间扩散出来。慢慢的往里面看，一个层次一个层次，深入的看进去。而我们只需自然地宁静，不久情绪它会自己调整去迎合。我们人类的心也真奇怪，只要让它宁静下来，不久它就会自己平衡的进入圆满的状态中。因此我们不必去尝试修饰或者做别的什么事情，它也会自然地产生出来。之后我们将拥有柔和、温顺的情绪。感觉内在的快乐就是从那里温和愉快的散发出来，如果可以释放进入中间，那么就将它们释放进去。而自然地望去，不一会儿各种经验就会自己产生出来。

6. 只需自然宁静的望去，不一会儿所有一切都会自己产生。我们不必用力强迫，让所有的画面产生。这样很自然，也将会有幸福感，这些都会随着次序的发展而产生。同时也将会有更多的光亮、快乐和清晰度产生而深入进去。有时就好像我们自己的身体被吸引而进入体内。

7. 舒服的持续下去，不要着急。让自己感觉要等待多久都可以。即使是十年、二十年或者一百年、一千年也可以等待。我们就静止在那里，不用去在意时间的问题，成为一个不受时间限制的人，只有自然宁静的感觉。无论多久都维持着这个情

绪。它将会自然地宁静，不一会儿法球就会扩大显露出来。而我们的心将按照次序来进入体内的中心点，此时的内在法球会更加的光亮起来，不需要任何东西协助，也会使得自己光亮起来。





第五章 禅与人生

一、生活中来禅修

在日常生活中练习静坐，是为了让心习惯于如何安放，常常练习让心静止于身体中心的第七点里，并让这一点成为我们的心最终定点。不管是闭眼、睁眼、坐、站、行、吃、喝、做、说、想、伸胳膊、弯胳膊、小便、大便或者做什么都好，都要保持舒服感、正念和持续状态，然后要时常的观察是否真的舒服，要尝试调整我们的身、口、意，直至让心处于恰当的状态中。当心处于恰当的位置后，心就会自然地止歇，不久就会证入体内的法身。

在睡觉前和睡醒后的那一段时间，是我们应该将心安放在身体中心点的时间。因为那一段时间是心非常接近宁静的时间段。因此在睡觉之前，我们应该注意要轻轻的触碰身体的中心点，直至睡着。而在睡醒后，第一件要意念的事就是身体中心的第七点能够习惯于身体的中心以及懂得安放心。

除此之外，做十项功课也可以帮助我们习惯于将心安放于身体中心的第七点。这十项功课被认为是练习将心保持整天起到非常重要的作用。这十项功课即是：

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。

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，而这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，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，来让修行取得更好的效果；以及明白怎样做才不会让修行退步或者得不到圆满的精细。

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。

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。

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。

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。



意思是说早上醒来的第一件事，就是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，在佛教哲学里是真的存在的，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的，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，是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十项功课就像在大学一样。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德力一直庇佑着我和护持功德之路，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，借助于它的威德力，能将所有不好的事情都驱除殆尽。

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，这说明我们的身体在佛的庇佑，得到涅槃的庇护，生命必然会充满清新、安全和健康。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。

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。



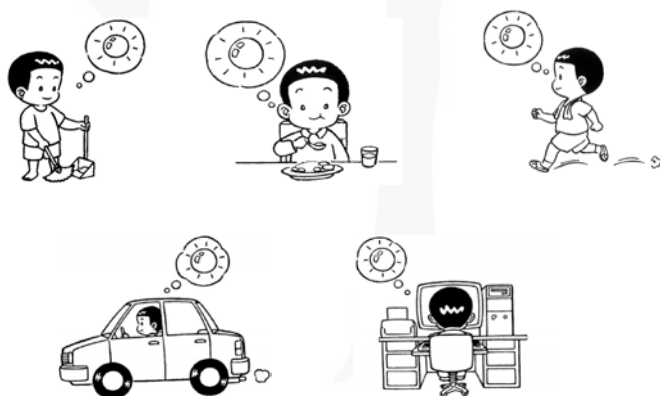
在这指的是除了睡觉之外，我们都应该意念到佛，时刻的靠近我们能真正证入的佛法。因为在第七项功课中，只是一个框架，就好像我们设定一个范围，为的是不让我们疏忽，而第八项功课是更详细的去做。

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。或者是在消失的那个小时，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。

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。



目的是为了在不选择时间、事务和场所的情况下，让心专注于佛法和身体中央。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。

10. 营造良好的禅修气氛，要微笑和常说悦语。



在生活和周围的环境中，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。

二、禅修平衡身心

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

三、禅修改变人生

1. 个人方面

1.1 心理方面

改善心理品质：真善美之心灵，明朗，净洁，纯真，稳定，沉着，轻 爽之心境，增进智慧及记忆力。

提高心理能力：思虑敏捷正确，唯善而念。

1.2 促进仪表方面

有端庄的仪表风采，举止文雅轻便敏捷，容光焕发。

情绪稳定，庄重，沉着，自信。

有良好的公共关系，为人处世符合时务。

不易瞋恚，为人可亲，对众人有慈悲心。

1.3 日常生活方面

有助于松弛紧张情绪。促进工作与求学效率。促进身体健康，身与心本息息相关，若心理健全，就对疾病备有抵抗力。

1.4 道德品行方面

必是正见者，相信因果论，守护诸根，解脱魔罗。行为端正，心地善良，使言行趋善。知足寡欲，爱好平静，忍耐力极佳。有慈善心，重公轻私。必是正见敬仰者，谦虚忍让。

2. 对家庭

2.1 使家庭和气幸福，因每成员有见于修行之益处，每人坚持戒律，以佛法治家，敬老慈幼，团结一致。

2.2 使家庭兴隆，每成员各司其职而不误，意志坚定，同心合力，每逢挫折，迎刃而解。

3.对国家和社会

3.1 使社会安定:去除刑事案件及社会纷争问题，无论是奸淫，盗窃，贪污舞弊，皆因人心缺少道德。心地不坚者，易受外界诱惑烦恼而动摇，然而修习禅定者，必意志坚强，道德心高，若社会每

成员皆修习禅定，培养坚强意志，这些问题就无法发生，社会必趋安康和乐。

3.2 产生纪律秩序与促成节约。一位时常以禅定来训练心智者，心中充满着真善美，自然而然地爱好纪律秩序，爱好清洁，遵守法律规章。因此国家城市洁净可居，由于没有草率之市民随地抛弃垃圾穿，越马路也遵守斑马线等等。使国家不必浪费经费及人力来处理不守法律者所造成的社会问题。

3.3 促使社会繁荣进步。当社会成员具有健康之心理，爱进步，爱护公务，每当有恶徒对社会居心不良，挑拨离间，制造分裂，必不得逞，因社会成员都具有坚定意志，讲理由，慕爱清静。

四、对宗教

1. 使正确地了解佛教与其恩泽，进而体证修习止观禅定，并不是荒诞不经，而唯有此路才能解脱苦海得证涅槃果。

2. 促使对三宝产生更坚定之崇敬，成为佛们之护法者，进而成为正确地布道，弘法，修行之主力。

3. 延读佛之慧命，宏扬佛法。一旦信徒还持戒修行，佛教必依然昌盛不衰。

4. 成为拥护喜助佛法者，当体证修行之益处后，必勤劝亲友共同布施，持戒及修习止观禅定。





第六章 经验分享

一、爱与家庭



理查办儿先生（德国）

「经由静坐而证得法身后，让克制自己不生起恶念头。当我有恶的念头，在对所造的恶口或恶业感到懊悔之前，我可以很快的将它们清除。我彻底戒烟。我与太太相处得更和谐，比以前更关心对方。」



榎本硬一先生（日本）

「我的小女「琦咪」（Kimie，音译）和其他小孩一样爱玩，也跟她的妈妈到修行中心。她有进步，我也很感动。她非常爱她的妈妈，也爱我，同时也尊敬我们。我感到我太太如同我的朋友，同事和顾问。我们有共同的目标，一起携手迈向这个目标。」



艾朗（音译）先生（美国）

「我的两个女儿都在我念博士班时出生，她们俩给妻子和我带来喜悦，但是，抚养孩子付出的时间与精力，是项沉重的负担。静坐协助我降低发脾气的压力，在几乎通宵照顾生病的孩子、和许多为人父母的相关责任，都能保持一贯的耐性。」

二 知识与事业



阿南（音译）先生（泰国）

「当我把静坐带入工作中，一切都改变了。在过去，我经常想做到百分百，当我讲出来时，只能达到我所想要的一半罢了。当我企图实行我的概念，所成就的就更少。当我能控制我的心时，一切也改变了。我的目标是想做到百分百，我却能达到两倍；当我讲出来时，成果远远超越了我所定下的目标。」



安德鲁（音译）先生（美国）

「我相信静坐帮助我的工作，让我对人有同情心。因为静坐，让我更了解自己。在许多超越了疾病和心灵的相关问题，静坐也让我更全面地与病人沟通。」



苏帕塔（音译）小姐（泰国）

「我每天静坐，持之以恒。日复一日，周围的人发觉我改变了。我的老板问我发生了什么事，为什么我不再如往常跟他争吵了？我的同事问我，为什么我看来更放松，平易近人了。」



玛季达（音译）小姐 （瑞士）

「静坐让我感到平静，具慈悲心，我周围的人都感觉我有所改变。在面对情绪起伏时，静坐给我忍受力与稳定力。」

三、希望与毅力



帕龚斯基（音译）小姐 （美国）

「有时候静坐，我感受到内在有一股巨大的慈悲。当我向所有土地与人散发无尽的慈悲心与善愿时，我感受到它产生的温情。静坐协助我找到慈悲、治疗与和平。」



安（音译）小姐（澳洲）

「我从静坐中获得重生。静坐是我的依靠。我经常看到体内光亮的金色法身佛；那是一种温馨的感觉。源自静坐的快乐取代失去挚爱的痛苦，让我独立。」



柑吕（音译）小姐（泰国）

「我遇上一场意外，失去了我的双腿和丈夫。在那时候，我想我已失去一切。那很难接受，但我有静坐为我的依靠。我没有放弃静坐。虽然我不能在地上静坐，我每天能在轮椅上或床上进行。我的心已习惯于随时静坐。」

四 智慧



利昂（音译）先生（英国）

「我察觉静坐价值。我曾酗酒，现在不会了。我曾吸毒抽烟，现在不会了。我容易发怒，现在不会了。我的人生曾充满了压力与问题。现在我处理了那些问题，把压力减到最低。」



乔安娜·博达·撒恩（音译）博士（美国）

「我想分享法身静坐法给我快速不复杂的方式，来追求内在的快乐与和平。从观点上的改变，你也会体验人生观、人类与和平希望。」



陈培先生（新加坡）

「在开始静坐时，我的生命也开始转变了。我变得更冷静，没以前那么严肃了。我感觉焦虑能放下，更重要的，我现在会以更深层面去观察事物。我在静坐时所观到的，是用心去观，不是用肉眼去看。」



保罗·拉桑司瓦柔法师（美国）

「我学会从不同的观点尊重与了解人们。我跟我同事的关系改善了许多。我利用静坐来解决那些工作上未解决的问题。我发现，如我花些时间让心获得清新感，我会花更少时间处理事物，工作更有效率。以前，我常以吃东西或购物来忘却问题，现在我以静坐获得放松，找到许多创意方法来解决问題。」



当我们亮
世界也跟着亮



DMC中文网 : <http://www.dmcchinese.tv>