

# 金戒子

## 佛法習定入門

原著及校譯：林鈺堂上師  
中譯：弟子善修



[www.yogichen.org](http://www.yogichen.org)  
[www.yogilin.org](http://www.yogilin.org)  
[www.yogilin.net](http://www.yogilin.net)  
[www.originalpurity.org](http://www.originalpurity.org)





陳瑜伽士示現文殊相唐卡

# 陳上師祈請頌

林鈺堂

本來清淨示現文殊師，  
無盡慈悲令眾達證悟！  
助成證德無限一體中，  
圓融智悲救渡無止盡！



護法韋馱菩薩

# 韋馱菩薩啟請頌

林鈺堂

護持佛法大將軍，四大天王咸追隨，  
漢地寺宇普供奉，顯揚聖教無餘力！

眷顧行人為親子，適時鼓勵與補給。  
如護陳師未暫離，恩光及我以利眾！

# 蒙師印可 林鈺堂

習定入門金戒子，祈請陳師賜加持；  
蒙恩示現合彼意，法軌可循晉修程。

跋

今晨醒前夢見新印拙著英文之佛法習定入門書《金戒子》之增訂版。封內首頁上有陳上師之英文簽名，表示印可。隨即見陳上師點頭欠身，連說兩次：「我很高興、滿意」。此書原列有向陳上師祈請加被之偈頌，今蒙示現印可，特為之記。此書尚無增訂，或許將來有細講之機緣，而得以增益之。

二〇〇一年四月七日  
養和齋 於加州





# 目錄

陳瑜伽士示現文殊相唐卡.....	I
陳上師祈請頌.....	II
護法韋馱菩薩.....	III
韋馱菩薩啟請頌.....	IV
蒙師印可.....	V
序文.....	i
開場白.....	1
前言.....	3
正文	
子、基本原理.....	15
提問與解答（1—6）.....	22
丑、習定在佛法中的地位.....	31
寅、習定在學佛修途上的重要性.....	47
卯、習定的整體性.....	51
提問與解答（7—9）.....	53
辰、止與觀的關係.....	59
巳、一般前行.....	61
午、特別加行.....	63
未、習定的注意事項.....	65
申、就座前後.....	69
酉、習定的基本方法.....	73
戌、習定的對治.....	77
亥、習定的果位.....	79
結語.....	81
附錄	
壹、心氣合一的念佛妙法.....	83
貳、隨唱中的修行.....	85
叁、放歸自由.....	87

## 英文原著之銘謝文

感謝洪國聲居士之電腦排版。

感謝助成本書之佛友眾。



# 序文

1991 年，我應邁阿密佛教蓮社的邀請作了一系列佛法演講。其中三堂講解〈佛法習定入門〉。本書輯錄了經過精心校訂的這三堂演講的筆錄，及其他相關資料為附錄。在下面的開場白中，對於為什麼有此作，以及此作將要呈獻什麼，我作了詳細的說明。

這些演講是基於我的中文同名作品〈佛法習定入門〉。此篇中文作品三稿完成後，我將之供於佛前祈請印可。當晚夢中見到，我兩手捧一透明小袋，袋中滿盛完整的連殼花生。根據我已故陳上師的教示，中文「花生」音近「法生」，因此夢中見到花生有「由法出生」之義。我據以解夢如下：

透明小袋表示明晰短文；滿盛花生表示充滿法實；連殼花生表示行者需要努力實修才能得嘗法味（正如此等花生需要剝殼嚐味）；雙手合捧此袋表示此篇乃智悲雙運之作。

此外，夢中並聞天語：「其他的是 ring；這是 golden ring。」我想，ring 有圓滿之相及提示心要之用，應是表示「圓滿提示心要」之義。佛教密乘中通常把極為珍貴的教示稱為「金法」，我有幸得此善妙贊諭，即以之為本書書名。

陳上師騎龍之文殊像乃遵陳上師口諭，由信徒曾惟在我的指導下恭繪完成。彼從未見過陳上師，而在繪作此聖

像期間多次在夢中見到。此像被收錄於本書，並隨列〈陳上師祈請頌〉，以祈請他對所有佛法習定者的加被。

此篇中文作品首次出現在我的中文書《一曲十彈》中，當其初版在臺北印就時，家父在未曾事先通知的情況下以航空郵寄三冊給我，抵達當日清晨我在夢中清晰地見到佛教大護法韋馱將軍，示現與本書收錄之聖像完全相同之身相約三十秒。為表達我對韋馱將軍示現護持印可之感恩，二版特地加印聖像。如今本書也同樣收錄，一方面持續地表達我們的感恩，另一方面，以祈請韋馱將軍對所有佛法習定者的護持。

林陳琇瑩與陳純真細校中文原稿多次，中文稿基於她們的建議作了潤飾改進。而本書由安·克萊恩及哈羅·羅斯曼編輯以修飾英文，安德魯·諛利斯潤文及提高排版。詹前哲則完成全書的排版。謹此誌謝，願他們於佛法習定早成勝果。也感謝助印及流通者，願他們乘此大心佈施的功德於大乘禪定的修習早得成就。

願一切眾生早日證悟無限一體之本來清淨！

林鈺堂

一九九四年三月八日  
於加州·愛爾舍利多市

# 金戒子

## 佛法習定入門

林鈺堂博士

### 開場白

我此次的演講基於我的同名中文作品。那篇作品是幾個月研習的成果，並經多次校訂。我的意圖是提供一個佛法習定的實修手冊。

你可能會想，關於這個題目已經有那麼多的書，我為什麼還要寫這樣一本佛法習定的手冊？在許多有關佛法習定的書中，讀者都會遇到描述高深禪定階段的抽象的理論術語，雖然這些理論是有價值的知識，但初修者對於如何將其應用於習定的實修中往往會感到困惑。而且，過多的理論知識有時甚至會成為實修的障礙。這類似於靠閱讀書籍來學習游泳，而不是到水裡去。這些知識的累積並不能擔保一個人學會自在地游泳，真正有效的是水中的日常訓練。

一本初修者理想的手冊應避免對高深階段的複雜描述，而代之以對各要點的簡要提示，並詳細陳述實修的種種步驟。這就是我想通過此作來做到的。

當今時代，禪定通常僅被作為一種放鬆的技巧來介紹或教習。然而，佛法習定與我們的整體息息相關——我們

的生活方式，我們的世界觀。習定不應是孤立的行為，它應該與我們人生的各個方面相關聯。

如果我們仔細研讀佛陀關於禪定的教示，就會知道佛陀並不鼓勵人們一開始就直接跳入習定。八正道中「正定」放在最後，前面是正見、正思維、正語、正業等。因此，初修者應該首先修學習定的前行各階段，並做適當的準備，對生活做相應的調整。

為此，我在我的手冊中指明了佛法習定的基本原理。一旦初修者領會了這些基本原理，在實際習定中，將會很容易地將所有相關各方面融合為一體。就好比，一本教游泳的書教我們手、腳和頭該怎麼運動，及如何有規律地呼吸，然而我們還需要把所有這些諧調地整合在實際的游泳中，而這才是困難的部分。習定也是一樣。這些基本原理指導我們使習定成為圓融一體的修習，因此，是非常重要的。

下面我將口譯我的中文作品並詳細地講解，以幫助你們更清晰地領會。因為我們有三堂法會，你們有問題可以有充足的時間來隨時提問。

# 前言

對有興趣的活動能專注地用心的確是人類天然的能力。當我們做事時我們自然地能以清明的心來注意，而不旁鶩。然而由於世間生活的雜染，及對情見的執著，隨著年齡的增長，我們常發現，自己的心地是偏狹與散亂的——偏狹是指為成見所覆，為執著所限；而散亂則指當我們正用心時無以停止雜念及判斷的升起。我們已經喪失了自然、單純地運作的能力。例如，我們傾向於僅僅食用按某種特定方式烹飪的某些食物，而且在吃的時候，我們的心卻習於進行判斷及思考其他與正在飲食無關的雜念。因此，為了輕鬆、專注且清明地進行日常生活，調心以回復本有的清明且專注的能力是重要的。然而，即使我們採用特定的修法來訓練我們的心並由此恢復了清明且專注的心力，這樣的訓練並不能確保我們會免於偏執；甚至，除非我們能反省自己的觀念，我們學習專注越多，我們對偏見的執著可能會變得越強。因此習定通常並不必然帶來如理如願的結果。這也就是為什麼我的題目是「佛法習定」，而不僅僅是「習定」的理由。若無開闊的人生觀，習定可能助長無知和偏執。佛陀教示我們，應當運用專注的心力來觀察及作智慧的反省，才能漸漸根除自己的偏執，進而終究享有開闊、清明的生活。強調佛法習定，一方面我們要培養專注的能力，另一方面，我們希望努力擴大心量以臻清明及無限的開闊。

佛法基本的教示乃是以「無常」、「苦」及「無我」的觀點來認清生命的內涵。這三個觀念，三足鼎立，構成

佛法教理的中心。一方面，這三個觀念被用來解釋根植於我們對無常和無我的事實的無知，而產生的輪迴和苦的現象。另一方面，它們被用來說明從苦和輪迴中解脫是可能達成的——一個人需要實踐佛陀的教示以便生活在無常和無我的覺醒中。因此這三個觀念是佛法教示的心要。

為了幫助大家明白為什麼會有苦，讓我們做如下的思維觀察：我們習慣於被自己對觀念的熟悉所引導，而認為我們有特定的知識。舉個例子，我們有一位朋友叫「大衛」，當我們講起大衛的時候，我們自以為了解他。然而實際上同他對自己的了解比起來，我們對大衛知道得很少。而即使他本人也並不完全了解他自己，因為他很難認清隱伏在他自己行為下面的所有的欲望、情緒和想法。最主要的是，我們知道的事情遠比我們不知道的事情少，但是我們常常由觀念引至行為，似乎我們有完全的了解。我們觀念的世界傾向於穩定和牢固，使我們無法認知無常和無我的事實。這樣的無知是我們一切苦難的根源。

應用苦、無常和無我的觀念，能夠指明從苦中解脫的道路，也就是我們必須清醒地了知一切現象的無常和無我，而根除我們的無知及由之產生的執著和偏見。我們不應為觀念的限制作用所欺騙，而應該享有本淨而開闊的人生。

實際上這三個觀念互相含蘊，可以由任一個推演出另外兩個：



(1) 事物無常，因而不定，故終究生苦。事物無常，因而無我——其實無可把捉故。

(2) 事物無我，因而無常。事物無我，因而必然變異、壞滅，以致生苦。

(3) 苦遍滿人生，故無有安定與恒常。世間無可免苦者，故無有獨立存在的我。

這就像是從三面觀看一個水晶球，從任何一面皆能看到另外兩面。但在水晶球本身，它只是一個整體。

在佛教中，我們說佛已達到智悲圓融的結合。這是因為當我們描述一尊佛陀，我們僅能從特定的角度來描述。為此我們界定了智慧和慈悲的分別，然後強調佛陀將這兩方面圓融結合為一體。然而，就佛本身來說，並沒有智悲的分別。佛是一個整體，並沒有任何方面需要圓融結合。只是因為我們觀念的相對性，而人為地分別成：智慧，理性的一面，以及慈悲，感性的一面。

同樣地，我們應該明白苦、無常和無我是我們對現象所作的人為的分別。現象本身並沒有這些分別。

從苦、無常和無我這三個方面來審視現象是佛陀指導我們了解真相的方法。當一個人認識到這三方面的內在聯繫而了悟現象的無限一體，即是佛法的解脫；當一個人不能認識到這三方面的內在聯繫，它們則被用來描述世間愁苦、不安和輪迴的根由。因此我們可見無論是用來

說明世間生活的束縛，還是用來明示佛法解脫之道及果位，這三個觀念皆是佛法理論教示所不可或缺的。

在此，我願進一步說明佛陀通過這三個觀念的內在關聯而想要向我們揭示的真相。

佛陀有一切事物是無限一體的實際經驗。就一體的觀念來說，它隱含著某些界限，因為如果沒有某些界限，我們如何指出一個確定的個體呢？然而我卻引用看似矛盾的詞語「無限的一體」來幫助說明佛陀的確不可思議及無從描述的體驗。這「無限一體」的觀念有兩方面的作用：一方面，指出佛陀的證悟超出所有的限制——超出我們的語言、概念、感受，乃至自然的時空限制；另一方面，則表示這樣的超越並非相對的超過或在什麼之上，而是一即一切，一切即一。

從我們通常的觀點來看無限一體的兩面似乎都太抽象、太玄妙，並且在我們所了解的現實世界中缺乏實際的內容。因此，我有必要作更加詳細的說明。

首先，讓我來解釋當我說一切是一體的時候，這個一體的含義。舉個例子，我們的身體有許多不同的部分——眼睛、耳朵、手、等等。所有這些部分構成一個身體，因為它們都是相關聯的。類似的，世界固然由這麼多事物組成，但他們都一體相關。這似乎與世界是適者生存的現實有抵觸。在人類世界，我們彼此之間互相戰爭，我們怎麼可能是一體呢？佛陀所體會的一切一體乃是超乎我們通常的經驗。然而，通過修習佛法的長養我們任

何一個人也都有可能分享這樣的證悟經驗。只有當一個人嚐到一些一體的法味的時候，他才會清楚地了解敵對和自私是錯誤的。

佛法修習的目標不在於建立一套新的觀念，這將不可避免地帶來正確和錯誤的二元對立。如果是這樣，那只是試圖用一套新的人為的標準來替代另一套，而其結果並無法使人們免於偏執。其實，佛法的修習志在免除我們所受的概念和感覺的迷妄限制，並幫助我們恢復我們本有的精神上的純潔。鑒於我們本有的清淨，我們將會認識到自私和敵對是病態的，而非僅僅因為我們信奉某種理念。

再者，領會一體是最極重要的，因為如果我們被自我觀念所限，我們的人生必定是悲慘的。當所有的事物都在不停地受制於遷變，我們如何能保我們微渺的自我永久太平？如果我們以自我為中心，那大部分時候，似乎整個世界都在與我們的意願作對。我們的生命如此脆弱——我們的存續和安全又有什麼保障？

再來，對於佛陀證悟的無限，我提供以下的說明：我們知道觀念只能有限地應用於現實，而且人類感受的範圍是有限的。那麼，佛陀何以能超越這些限制呢？佛陀經由回歸本來沒有觀念的狀態來超越觀念的限制，即使是潛意識中的觀念也消失了。這並不表示佛陀不能運用觀念，而只是說佛陀的心不被觀念所限制或主導。超越普通人感知的可能性見諸對擁有超自然能力的人的報導。從佛法的觀點看來，這樣超自然的能力人人都可能擁

有，只要他們把自己從妨礙他們內在微妙能力發展的文化障礙中解脫出來。由於佛陀已經從所有人為的障礙中得以解脫，不管有多麼微妙，他內在的能力得到完全的開發。因此，佛陀自然超越了一般感知的限制。

而佛陀是如何超越宇宙的基本框架——時空的交續呢？我們習慣於為時空所限，遍在、全知和永恒對我們凡夫來說似乎是不真實的。佛陀不是也在八十歲的時候死亡了嗎？儘管佛教術語將其稱為「進入涅槃」。是的，從我們普通的觀點看來，不管你稱之為什麼，佛陀還是死於八十歲，因此看來他至少是會死的，即使能不再受生。然而，當佛陀證入正等正覺的時候，他對肉體及生命的認同消失了，當下與全法界——不為我們時空概念所限的法界——永合為一體，亦即正是以這樣的方式佛陀達成對時空的超越。並且，他的超越不僅是一個心理上的事件，從古以來，已為佛教徒們所見證的是，一個佛教徒只要虔心皈依佛及至誠修行，便會從諸佛、菩薩及護法聖眾領受到許多感應。所有這些奇妙的感應事件的唯一合理解釋是，佛及聖眾已證達遍在、永恒和全知。

我能夠向人們作如上的宣說，絕非僅僅因為這是我的信仰。任何人實修佛法，遲早都會經歷到以上所說的真實性。只是因為基於這樣一般性的事實，我才敢向世人如是宣說佛陀的超越。

當一個人經由佛法的修習長養，體會了無限一體的本來清淨，他的生命將不再為他的肉體存在所限制。甚至時

空也不再按通常的方式來運作，就此來說，時空的概念也變得不再有意義。如果我們探究科學的基礎，我們就會了解基本的量度，及隨之而生的時空的運作意義的確是由人類所制定的。當佛陀能夠從所有意識和潛意識中現前的觀念中解脫出來的時候，空間的和時間的所有差異都消逝了，而一切成為一體。這不只是對佛陀果位應該是如何的理論上的界定，而不管其是否可被實證。世世代代的佛弟子眾可以作證說，作為他們修行的一個結果，發生了許多科學無法解釋的神奇現象，但卻可以通過佛法教示的無限一體得到合理的解釋。祈禱的作用影響數千里以外的人便是這類神奇現象中的一種。即使有一天科學或許能夠解釋超自然的現象，科學也仍然不可能有力量複製這樣異常的事件。

科學建構於由概念組成的理論體系之上，而概念本有的特性即是劃分和定義界限。即使「無限」的概念也繫於「有限」的概念，而僅能被理解為是非有限的。相反地，佛陀的證悟則完全超出概念的局限。這就是科學為何永遠不能達到佛陀的證悟及隨之而有的超自然能力的基本原因。

科學能夠提供儀器和科技幫助我們見聞千里以外的事物，但離開這些儀器和能源就不能辦到。而對於修行人，心靈感應和神通見聞則是自然發生。

當代人類知識建立於基本的主體和客體、觀察者和被觀察者，的二元對立。然而，在量子力學中，我們已認識到顯示出二元方式的極限的測不準原理。運用一個

「場」的觀念來建立〈廣義相對論〉，愛因斯坦的作法接近了佛法一切是一體的教示。在無限的一體中，人類認知活動的基本特質——主體/客體的區分——被超越了。

佛法修行將幫助我們體會我們本來無限一體的狀態。當我們漸漸趨近證悟，我們視野的擴大，生命的開闊，會使得我們能夠以恰當的觀點來面對人生中的種種困難。隨之而能更加圓滿地處理事務，乃至享有自然發生的平和及安樂感。當我們把關注的中心從自利轉向利及一切眾生，我們將自然地過著一種服務的人生，並且發現這樣的人生是有意義的，以及在精神上令人滿足的。此外，由於獲得無限一體的體驗，我們將能運用這樣的體驗以許多特殊的方便幫助其他有情。

未來似乎超出人類知識的範圍。然而，一個佛法修行者有時可以預知未來的事情，通過夢中的揭示或天語等。通常我們缺乏洞明事件前因後果的能力，因此未來滿是令人驚訝的事。但是，現象遵循因果法則發生，因此，在某個程度上，未來是可預測的。這並不意味著〈宿命論〉，因為順著過去的因緣而註定要發生的事件，在它們實際發生之前，仍然可以通過額外的努力來改變。此點及一體相關的事實就是祈禱可以幫助那些由於過去負面行為帶來的結果而正在遭受苦難的人們的原因。理論上我們可以對修行人有時能夠預知未來的事實作如上的說明；而在實修的層面，我們並沒有機械的方法來達到這樣的結果。它仍然是世世代代以來獻身於修行的人纔能得以一窺的神秘精神堂奧。

根據上述的說明，佛法的習定可以區分為兩種。一種稱為「專注的修法（止）」，由導向專心一處，沒有散亂、昏沉和無記的訓練組成；另一種稱為「觀察的修法（觀）」，由依照「無常」、「苦」及「無我」等佛法教示來觀察而組成。只偏習止，雖能增進一個人覺照的清明，卻無法幫助一個人達到佛法的終極目標——從束縛中徹底解脫；只依照佛法原理偏修觀，在理論上雖有可能淺嚐果德，在實證上卻必定要等定力成熟才能圓證。因此我們必需止觀兼修，修到止觀圓融，才能證入究竟的解脫。佛法教示超越其他宗教，基本上是在於它的智慧切透束縛的根源——一個獨立存在的自我的二元概念；佛法關於無執的智慧的教示能夠幫助我們看穿天界禪定境界的微細束縛，因此不為其他宗教的成就所局限。佛法的禪定也因之而有異於他教的禪定修習。

關於佛法止觀的教示已有許多詳盡的著述出版。但是理論上細膩而繁複的探討，難以通曉，而過多的教導，可能給初學者反而帶來不知如何實修的困惑。為了給初學者提供實用的習定入門手冊，本文對佛法習定的許多方面的要點只做簡要提示，而對於習定的實際步驟則詳細說明。例如，果位的定義及區分包括四禪八定、四向四果，等等，這些界定十分重要；但是對於初學者而言，果德是一時難以企及的，因此在本文中，便只綜合地陳述果德的特色，以供初學者作為改進的指標。至於實際習定所涉及的時、地、衣、食，以及上、下座的種種細節，則完整地循序細說。

本文以全法界（也就是一切現象的總集）本來清淨的觀

點作為基本佛理。全法界乃無限的一體。我們說無限的一體本來清淨，這意味著它並非修行或長養的成果，而是自然地離於人為的限制。通常我們因為慣於為觀念和感覺所限，不能認識到這樣的事實。而對於能從觀念和感覺的限制作用中解脫出來的人來說，無限一體和本來清淨的真理即自證自顯，只因為本來就是這樣的。佛法修行所要做的只是幫助除去我們的偏執與習氣，以回復超越價值體系及種種判斷的本來清淨的境界。這是一個消解我們文化差異的過程——我們生為美國人、法國人……或者中國人，這是一個偶然的事件，但卻影響了我們所受的教養和人生觀。只有當我們從文化的偏見中解脫出來，我們才能了解到，從本質上來說，我們都是一樣的。基於文化的偏執，無論我們對他人做什麼，都只是對一切有情同體且平等的無知；當我們傷害別人，我們其實是在傷害自己。這些並不是抽象的宗教理念——現代對生態學以及對環境保護的覺醒證明了這些智慧教示的真實性。

本來清淨的另外一個方面即是，當我們圓滿證悟的時候，我們只是回到一個自然的境界；而不是我們本性以外的什麼東西，需要費力維持。如果圓滿證悟是一個需要努力追求和保持的東西，它將不能帶來究竟的解脫，因為我們將需要一直看護著，而再也不能放鬆下來。恰恰相反，我們需要學的是：放下、隨它去。自我的觀念我們已經抓得太久。我們的心念念不忘：我這樣，你那樣，而我們的關係又如何如何……沒完沒了。當我們的心是如此地受限且複雜，我們根本不能放鬆。我們應該忘了所有的這些而回到單純和童真的心態。只有這樣我



們才能在人生中找到自由和安樂。

回復純真的心態並不意味著我們必需廢除我們的文化和社會架構。社會架構有它們的局限是明顯的事實——社會和平的維持根本上依靠人民的善良和互信，而不是依靠警察和律師。因此培養人們精神的純真是重要的，這樣法律和法律的執行機構才能成為恰當的工具以幫助維持無辜的百姓，而不至於被濫用。

本來清淨超出我們的判斷和偏好。我們所有的價值觀和傾向都與我們的文化背景有關；在一個文化裡認為是好的，在另一個文化裡可能被認為是壞的。比如說，在美國，人們會用自己所愛的人的名字給小孩起名，因此小孩可能被用祖父母的名字來命名。這在中國文化裡，用父母的名字給小孩起名是一種不尊重。本來清淨超越這些文化差異及相對性的價值判斷。

法界本淨觀與三法印——無常、苦、無我——之一體三面是開示佛法的不同理論方式。一體三面體系的特色在於作為對治世間的愚癡、迷惘及黏著的抗體。相較之下，法界本淨觀則主要側重於開闊以達本來的清明及清淨。破執與開悟本是一事；見仁見智，應機而側重使用不同的法門。

觀的法門可分兩種，一種重在對治，如「九屍觀」以消除人們對身體的執著；另一種重在如實觀察，如「息念處」。本文選介的數種基本觀法都是重在如實觀察。理由如下：一來是因為若非深通佛法教理，初修者往往難

以適應如「九屍觀」這樣對治的法門；二來是因為如實觀察更為隨順本文所依無限一體之本來清淨的基本原理；三來是因為如實了悟，容易趨入即相解脫，而不至產生新的障礙。雖然佛法教示中設立了對治的法門，但它們僅用於糾正我們的惡習和執著，而最終的證悟還必須從極端的對治法門的任何修習痕跡中解脫。然而，修行人為其所修的法門所限並非鮮見，以至於他們的修行似乎成為他們回復無限一體的本來清淨的新障礙。如實觀察則很少會有這樣不如意願的結果發生。如佛陀所教示的究竟解脫並非是逃離現實，而是，解脫即在現實生活中。如實觀察訓練我們面對現實，不隨想像，而一如其實。

作為一個佛法教示被誤用的例子，讓我們來看，當有些人在學習了「菩薩」和「魔」的概念後，便聲稱自己是菩薩，而指責他的反對者或不同意他的觀點的人為魔。佛法教示中運用二元的觀念，是為提供我們仿效和改進的指標，而並非是提供我們鬥爭和批評的標籤和工具。然而，建設性的批評也並不排除在一位菩薩的行為之外。一位菩薩總是準備好了要幫忙，而不會對他人懷著任何埋怨。因此，對於初修者來說，為避免發生此類的錯誤，以中性的修法入手比以對治的法門較為安全。對治的法門往往要久修成證，才見功效，並且還有可能形成新的偏執，所以我不敢推介給初學者。有些大修行人會用偏向一邊的修法來糾正偏頗，因為他們有豐富的經驗且知道何時何處該停止。

# 正文

## 子、基本原理

### 一、佛法基本原理

佛法基本原理即全法界是無限的一體，它是本來如是，本來清淨，也就是說，免於概念、價值及判斷等之人為限制。

這是一個抽象的，似乎遠離現實的觀念，甚至從邏輯的觀點來看是自相矛盾的。我們怎麼能接受它，並且我們如何能將它運用於日常生活中呢？

從邏輯的觀點來看，無限的一體的概念是自相矛盾的，因為當我們講到一個的時候，它隱含著某些界限，否則我們將無法指出它。因此，從邏輯的立場看來，如果我們講「一體」和「無限」，就如同在講什麼不可認知的或實際上是不存在的事物。

然而，分別從「無限」和「一體」，我們卻能對佛陀的證悟有某些方面的了解。佛陀的證悟實質上是無以限定和表達的，因此，當我們借助概念來說明那樣的經驗，要麼我們必須超越所用的概念，不然我們就會為所用的概念所限制。如果我們停留在邏輯限定的範圍內，我們將很難傳達佛陀證悟的精要層面。因此我引用矛盾的「無限一體」之概念。

我們怎麼能接受「無限的一體」的概念呢？它的真實性已經為世世代代的佛法修行者所見證。在這裡它並非是被作為導人盲從的一個教條來宣揚，而是一個被揭示來指引修行者趨向證悟的心靈洞見。它的真實性可為虔誠的修行者，當他們持續於修途時，所體驗。因此它並不是基於迷信的一個不合理的教條。

那我們如何能將其運用於現實生活之情境中呢？這並不意味著我們可以侵犯他人的權益、財產，而僅是隨我們高興來行動。而是，我們必須擯棄我們的偏見和執著，向世界開放我們的心靈，並包容和體貼他人。以這樣的方式，我們將漸漸就在我們的日常生活中趨近無限的一體。

作為一個佛法修行者，我常常問自己這個問題：我如何將佛法教示應用於我的日常生活中呢？佛教中有那麼多理論和行為法則，懂得如何將它們應用於我們的日常生活中將是很困難的。並且，現代世界中的種種新因素，及各個個別情況的複雜牽連，任何宗教都無法提供完全的應對之方。現實生活的情況常常需要立即的注意和回應；我們可能沒有機會預先請教一位精神導師。因此，為了將佛法教示應用於我們的日常生活，使用非常簡單和根本的原理來指導我們的考慮和行為是必要的。我如何獲得這樣可行的指導方針呢？我直接看無限一體的佛果，和我們在實際層面中處處受限的情況，那麼很明顯的，我們趨向佛果便是一個從有限超越而進入無限的過程。因此，指導我們的行為和修行的主要原則，積極的一面就是開闊去，而消極的一面就是放下執著。我所學

到的為我自己所應用的就是「開闊」和「無執」的原則。我把它們提供給所有也想要將佛法教示運用於他們日常生活中的佛友們。

這兩個原則是互補並且互相關聯著的。沒有放下執著，就沒有真正的開闊。沒有開闊，一個人就很難放下執著。「開闊」意味著全面地看事情，平等地愛一切，並且長遠地考慮事情，而不是只看眼前的結果。「無執」意味著放棄一個人的偏見、偏好和偏心。我們需要放捨我們有限的觀點、欲望、情緒和習慣，而開闊朝向無限一體的開放、無偏和安寧。

讓我們來思維，例如，空間的開闊。請想像你在一個大汽球的中心，並試圖盡可能地擴展這個汽球。你能告訴我你的汽球有多大嗎？

一位聽眾說，他感覺到有一些彎曲，一個邊界，但他無法指出是在哪裡。另一位說當他的汽球擴大時，他漸漸失去了對它的感覺。一位女士說她感到汽球為房間所限，所以她閉上了眼睛，而有一個心理的圖像，天空中一個大汽球，她自己在中心。

在所有這三個回答中，我們都發現有一個邊界的感覺，並且這位女士指出牆壁在限制她的想像空間。有一次，我從一位男士得到一個回答，這個球體不僅被牆壁所限制，而且停留在他的前面，儘管他曾被告知要把他自己想成是在這個球體的中心。這些回答顯示我們的空間感是不自覺地被我們所在的房間或我們向前面看的習慣所

限制。

因此在空間中的開闊意味著運用佛法的修習使我們的心不再如同上面例子中那樣被限制，而擁有超越感官和習慣的限制的自由。它還意味著我們必須超越有一個所在的見解和習慣。

在時間上的開闊意味著不被眼前的情況所局限，而有一個洞見過去、現在和未來之延續的視野，一個對生命的整體觀點，一種歷史觀並且甚至超越歷史。

在感情上的開闊意味著善意對待並關懷你所遇見的人，並且在你的工作中應用一種服務的態度。如果我們把我們的愛、善意及慷慨限定在特定的少數人身上，那麼我們將永遠無法得到內心的平和，因為生命無常，所有那些我們在意的人都不能免於人生的高低起伏。然而，如果我們將我們的關愛擴及所有有情，那麼我們將生活在得自獻身於以愛平等地服務一切的平和中。當然，我們實際上只能幫助那些我們正好遇見的人，然而對每一位我們都以基於超越世間考慮並在無限一體的光照下的愛之覺醒而平等地提供恰當的協助。

觀點上的開闊意味著從所有的角度看事情，帶著一種全面的眼光，並且免於個人及文化的偏見。

覺受上的開闊意味著超越通常的感官限制而發展我們的超自然潛能。這並不是佛教徒所追求的事，但是當一個人在覺道上進步，它可能自然得以發展。當一個人的世

間挂慮和執著消逝的時候，一個人內在的微妙能力將自發地展示它們的功能。

儒家的教導在中國被尊重和追隨，因為它們教示一種較開闊的見解——如何生活以達致社會和諧，以替代原始的、以自我為中心的生命觀。道家、印度教、基督教以及許多其他宗教的教導都致力於達到人和自然或人和天的和諧；它們提供了比儒家的社會秩序更開闊的見解。然而，唯有釋迦牟尼認識到天乘宗教的證驗中對一個虛幻的我的概念的微細執著，而免於此種虛幻，並因此得證無限的一體。因此，佛教是教導一個人如何開闊最徹底的教示。結果，唯有佛教教示甚至它的教導也只是幫助人們解脫的方法，所以，在最後的解脫中，一個有情也不應為此等教導所限制。

在放下執著和開闊的過程中，我們首先必須本著這些原則來規範我們的生活和行為，然後，當我們外在和內在的生活相當一致以後，我們可以實修禪定以深入我們的自心，並徹底放下我們潛意識中的微細執著和偏見。

當我們依照佛法的教示規範我們的生活和行為，我們遲早會遭遇不僅需要巨大的調整，而且需要深入我們心靈的反省以達致根本改變的情況。為此類深入且微細的反省，一個人需要習定的訓練。

每天實修佛法習定的習慣可以幫助我們漸漸變成開闊並且免於執著和偏見。正如身體鍛練和營養食品有利於我們的健康，類似地，佛法的修習可被看作有利於我們心

靈平和、清明的精神鍛練和營養。

## 二、習定基本原理

### 1· 心行一致

一個人需要過一致的生活，內心的想法與外在的行為需要在和諧中。如果一個人以某種方式行為，而想法則是相反的，那麼習定會使矛盾尖銳，結果帶來危害，而非平和及清明。

### 2· 身心互動

當我們的心是寧靜及平和的，我們的身體將感到輕適；當我們的身體是疲累和緊張的，我們的心變得急躁易怒。當我們的心在迷惑中，我們的身體感到疲勞和沉重；當我們的身體是舒適和放鬆的，我們的心就平靜下來。

因此，這是很清楚的，我們的身心以一種內在關聯的方式互相影響。當我們修持習定，這並非僅僅是心的訓練，它還涉及適當地照顧身體。例如，一個人不應在身體很累的時候習定，因為此時心傾向於變得遲鈍和昏沉。

### 3· 心氣無二

我們的呼吸和心就像連體的雙胞胎，也就是說，它們是



如此不可分地關聯著，以致一個總是影響著另一個。為使自心平靜，可以調節呼吸，而當呼吸變得均勻柔和，心就平靜下來。為達到深長且順暢的呼吸，可以調心，而當心變得清明平靜，呼吸就變得均勻深長。

這三個習定的基本原理層層深入。第一個涉及最外層的行為和心；第二個是中間層的身體和心；第三個則為最裡面一層的呼吸和心。

只有當我們銘記所有以上提到的原理中所蘊含的事項，我們才能有效地修持佛法習定並達到期望的結果。

今天的演講到此結束。如果你們有任何問題，現在是提出來問的好時機。

## 提問與解答（1-6）

問題 1：如果呼吸的修持和念佛的修持都能夠讓我們的心平靜下來，有沒有任何特別的方法使得一種修持比另一種更好？

最好的方法是把它們結合成一種修持。關於這個我寫過一篇短文，它叫做〈心氣合一的念佛妙法〉。它被作為一個附錄收編在我的書《佛教之念佛法門》，以及新版的我的小冊子《談念佛》中。（它也作為附錄壹被收錄在本書中。）

我介紹的修持結合了念佛、深呼吸和非常簡單的觀想。在傳統的淨土法門裡有一種結合規則的呼吸和念佛的教示——行者在念佛的同時觀察呼吸的進和出。我在這裡加入了一個簡化的密宗觀想以使吸入的氣被觀想為來自佛的智慧和慈悲的白光，而呼出的氣則為惡業的黑氣。我推薦深呼吸而不是規則的呼吸以助行者的健康。另外，我還在密宗的觀想上，加入觀想惡業的黑氣為佛所淨化，以使它不致污染世界。

有些已經修持這個法門的人告訴我它是很有幫助的。因此，我希望你將會嘗試修它。

問題 2：佛教的基本原理中的兩個——一個觀生命為無常，同時另一個為苦；它們是否相互矛盾的？

不，它們不相矛盾。當一個人如下推理，它們看來似乎

是矛盾的：如果生命是無常的，那麼苦也是無常的、短暫的，因此生命不能被界定為苦。此外，如果生命是苦的，那麼苦是遍滿的，並且它不是無常的。

無常和苦是不相矛盾的理由如下：

生命是無常的，但是我們有執著、欲望和偏好，因此，每當事情沒有按照對我們有利的方式發展，我們就覺得苦。此外，由於它的無常，生命中缺乏保障是我們受苦的基本根源。

生命是苦的，即使各個苦的事例是短暫且無常的，只要那痛苦正在持續著，它的無常並不影響它所招致的痛苦。

當我們比較以上的推理，那將會變得很清楚，導致矛盾的印象的推理是不真實的，並且純粹是在抽象中進行的。因此，它應當被推翻。

基於無常的事實，我們如何超越苦呢？因為生命是無常的，試圖抓住一個人的執著是徒勞的，因此我們放下執著而學習接受事物如它們所是。以這樣的方式我們將逐漸對世界開闊心胸而看到所有的眾生都是在同一條船上。結果，我們將漸漸放棄自我中心的生活方式而選擇過一種慈悲服務的人生。當我們將我們的生命投入幫助所有的眾生覺醒無限一體的真理，我們將體驗精神的平和及喜悅，這將能夠使我們超越所有世間的苦。當我們過一種自我中心的生活，我們是生活在一個我們自己建

造的監獄裡，並且我們所關心的少數人及事卻經常處於超出我們控制的情況中，因此我們的生活充滿了不快樂。當我們採用佛法來修行，我們將逐漸免於自我中心——一個別文化加上個人癖好的情緒混亂所形成的觀念束縛。通過經常的修行，我們的心將變得清明、寧靜、專注及慈悲。

當我們為我們自己的利益工作，我們的潛能無法完全地發展，因為我們被這樣一個狹隘的人生觀極為限制了。當我們開闊及看到並關心所有眾生的福祉，我們的能力將漸漸成長，並且我們的潛能將發展至完全的成熟。

我們身體的成長是有限的。相較之下，我們精神的成長是無限的，因為本來它是在無限一體中的。無論誰追隨佛法的指導，採用修行並過相應的人生，都會逐漸體驗到無限一體的真理。

如果我們回顧自己的人生，我們會清楚地看到許多事情的結果並非如我們所預期的，這意味著我們絕大部分的擔憂、計畫、籌算、預期和期望都是我們給自己帶來的不必要的負擔。難道你不願意過一個不如此被擔憂過分壓迫的人生嗎？佛法修行能夠幫助我們免於這樣的擔憂。

如果我們記得宇宙是在無限的一體中，那麼，明顯地我們所知道的與我們所不知道的比就太少了。那時我們將停止批評他人，因為我們充分認識到我們對整體情況沒有足夠多的了解以下判斷。因此我們變成免於批評。當

我們的心停止判斷和批評，就會較易恢復我們的天真。節約寶貴的時間用於修行，而不是浪費在無謂的批評上是重要的。我們是誰可以去評判他人？作為他們的文化背景和教養的一個結果，特定情況下的人以特定的方式行為；有時他們的行為是由於他們不知道有一個更好的方式。當我們看到我們都或多或少在相同的情況中——希求快樂卻不知道如何得到它，並且試圖免於苦難卻無法避免它，一種深深的慈悲之情自然在我們的心中升起，而一種一體的感覺將啟發我們善意和有幫助地對待其他眾生。

如果我們是在他人的情境中出生並長大，我們可能會以同樣的方式行為。因此，有用和重要的事不是批評，也非對抗，而是要開闊我們自己去包容，去接受他人，並使每個人都生活得更輕鬆。只有當你使他人輕鬆，生活對你才會變得輕鬆。當你是苛求的和不肯原諒的，你是自己正背著包袱。然而，這並不意味著我們應該與那些傷害他人的人妥協，或附和不公正。它意味著當我們處理罪惡，基本的態度是試著通過智慧和慈悲來開導，而不是通過暴力和鬥爭，除非是在一個緊急的情況下，當有必要採取強力的行動來保護無辜的時候。

這些基本的原理是很重要的，因為它們把佛法的修行和行為規則結合成一個一致的整體，這樣我們將不會被規則的繁複所淹沒，並且被表相的謹守規則牽制到無以作為。然而，如何最好地將這些原理運用到我們的生活中是我們要經由過一個佛法修行者的生活纔能學到的。正如一句中國俗語所說：「活到老，學到老」；所以我們

總是能嘗試改善我們在生活中對於這些基本原理的應用。因為個人的特別情境很難為他人所完全理解，所以一個人需要學習如何過一個佛法修行者的生活，主要是通過個人的經驗來學習。就這方面，閱讀佛法修行者的傳記會很有幫助。

我們說精神的成長是無限的。我們如何衡量我們精神的成長？它只是回到我們本有的天真。當我們的心變得越來越像一個小孩的單純的心，它們變得越來越少被自我中心的世間考慮所束縛。只有到那時我們才能享有自然的快樂。生命是短暫的，什麼比快樂更值得？當我們看到這點，我們將必須做出選擇，什麼對我們的生活是更根本的。我們能吃多少？我們能穿多少衣服？為什麼花這麼多時間和精力在賺錢上？真正的快樂來自於精神的長養；它不是你駕駛的眩目的汽車；那些外在的事物可能會增長你的欲望和貪婪，卻無法帶來持久的快樂。

當你心中有快樂，你仍然可以駕駛一輛眩目的汽車。當你沒有快樂，駕駛一輛眩目的汽車也無法幫助你變得快樂。在美國，世界上最富裕的國家之一，每年都有百萬青少年想要或實施自殺。因此我們懂得如何維持我們內在的平和並發展我們內在的快樂是我們的福祉的根本。只有當一個社會越來越多的成員了解這點，並致力於內在的平和和快樂，這個社會才會成為一個快樂的環境。實際層面如何將這些原理最好地運用到我們的生活中，在大多數情況下，是我們要從我們的經歷中逐步學習的事情。

問題 3：我成為一個佛教徒已有很多年。我知道這些基本原理並試圖遵循它們。然而，有些特定的事和方面似乎是我永遠無法克服的障礙。在這方面，您的建議是怎樣的？

傳統的建議將是你必須更努力地修行，你還沒有足夠的投入。然而這類問題還有其他的方面，在某種意義上，了解到了會令人寬慰的。

首先，佛法是試圖教導我們免於觀念的束縛。因為我們接受的教導的大部分是文字的，有時候，一個佛教徒，尤其是那些已經修行多年的，變成被教導的字句所綁住。這是一個我們應該意識到的陷阱。以文字展現的佛教是一個思想體系，描繪一種理想。生命是無常的；沒有擔保我們在我們的餘生中將會有時間完成這些修行的課程。這個事實不應該讓我們對實踐佛陀的教導感到沮喪，因為修行對我們每個個人和社會整體都是有益的。因此，我們的佛法修行是一個接近理想的過程，而在這過程中，嘗試和錯誤是正常和不可避免的。所以，不必因為犯錯而對自己太嚴厲。只要虔心並且不懈地保持你的努力，你將漸漸品嚐到精神成長的美味。如果你不斷地把你自己和理想來對比，你將不會有一秒鐘的休息，並且你很快就累壞了。正確的態度是像一個園丁那樣——每天澆水、徹底除草、季節性地施肥並且耐心地等植物以它們自己的速度成長，並在它們自己的季節開花。精神成長的花和果實也需要時間成熟以至圓滿。

只要我們持續地走在佛法修行的道路上，我們不僅在改

善我們心靈的內在狀態，而且還影響到所有接觸到我們的人。因此，這個過程本身就是很值得的。

問題 4：您提到心和呼吸的傳遞性是雙向的，也就是說，心能使呼吸平靜，和呼吸能使心平靜；這很有意思。就此您能否說得更詳細點？

有修禪定的許多宗教都知道這個事實。然而，在佛教密乘裡，有一個基於成就者的經驗的特殊教授。它揭示了一個人的意識——在卵子和精子結合的時候進入一個人的身體，而在死亡過程的最後階段離開的微細元素——是「心氣無二」的。這裡心是意識自身的精神元素，而風是一種很微細的空氣的物質元素。因為它們是根本不可分的，所以它們以敏感而密切的方式相互影響就沒什麼可奇怪的。

問題 5：林博士，您說我們應該是寬容的和超越對立的，以致沒有分裂和歧異；但是，鑒於各個傳統都認為他們的是正確的，而其他的傳統是較不正確，這樣的事實，那麼我們如何處理不同傳統之間的衝突呢？

如果你相信一體，你會嘗試把它投入實踐。一旦你嘗試實修一體，這個普遍性的問題就會產生：它是否使我們完全不能行動？因為我們的活動通常是在你和我作為不同的個體的背景下進行。不同宗教傳統的各個團體認為他們的才是正確的一個，那麼我們該怎麼辦？首先，就什麼是正確的，什麼是真理，各個團體需要擴大它們自己的視野以找到答案。沒有人能夠靠堅持自己的觀點或



把觀點強加給別人來達致真理。頑固的堅持或強行勸服只會導致戰爭和苦難。美國和蘇聯之間的冷戰是基於各方堅持他們的體系才是優越的。從一個全球的觀點來看，我們都生活在同一個地球上，我們需要在和平與合作中生活。我們應該一起合作去解決饑餓、人口爆炸、生態、環境保護、節能、回收等全球性的問題，而非戰爭。因此，我們看到如果我們鑒於一體的觀點擴大我們的視野，我們將不致淪於無作為；恰恰相反，我們將會積極地致力於更為根本和重要的議題，並生活在和平與和諧中。所以，將擴大我們的視野和寬容度的需要和利益的訊息傳播開來是非常重要的，因為那樣我們纔能生活在和平中並達致真理。

問題 6：我們如何知道我們的想法是正確的還是錯誤的，好的還是壞的？

無論何時，當見解上有衝突，首要的是，不要訴諸暴力或武力來解決爭端。如果某些特定的觀念被強加給人們，並且這些觀念是錯誤的，那結果是可怕的。暴力將只會增加或加劇世間的苦難，因此它不是正確的趨近真理之方式。解決我們的差異的方式是避免在特別點上的直接對抗，而嘗試允許各方按它自己的方式發展。允許多樣性，允許人們以他們自己的方式做事，而讓時間來決定哪一個是正確的方式。較為接近真理的方式在一個自由的環境中終究會佔上風。這麼多年以後，沒有發動任何武裝衝突，共產體系已在崩潰。如果我們在第一時間訴諸戰爭，世界可能已被原子彈摧毀了。



## 丑、習定在佛法中的地位

我們需要談到這個題目，因為對此沒有恰當的了解，有時候新入佛門的人們想要跳躍進入修習禪定，因而遭遇許多他們未曾意料到的問題。其實，習定需要恰當的準備。知道習定在佛法中的地位可以幫助我們避免不必要的障礙，並指導我們遵循正確的道路。

一、通過閱讀和聽講學習佛法、思維教示的法義、明白佛法要旨和實修的方法，然後依教精進修行。通常，實修在學習及明白要旨和竅訣之後。因為習定屬實修，它應該只有在一個人已經學習並懂得佛法要旨和實修禪定的方法以後進行。否則，你可能用了很多努力，卻得到不期望的結果，或者你可能在修行非佛法的禪定，而沒有意識到正在走錯路。

二、一個人應該明白佛法要旨，當應用於我們的日常生活之中時，就成為這樣的基本原則——強調服務他人以利益他們，甚至到了忘記自己的利益的程度。行者需要秉持這個原則，作為居心、言論、舉止與活動的規範，以達到身、語、意三業的一致與淨化。只有在做到這樣時行者才能在佛法習定上取得真正的進步。沒有以一個佛法修行者的生活方式來生活，習定只是變成一種精神上的粉飾——它可能有暫時的利益，但不會產生根本的改善。

當一個人實修禪定，同時依佛法教示及行為規範來生活，它就像一株植物，在適宜的環境中生長，到時候它

將成長至完全的成熟。

我們潛意識裡深深執持的微細執著和迷妄觀念只有通過佛法禪定的訓練才能被淨化和釋放。只有當一個人已經免於那些微細的執著和迷妄，他才能享有一個自然而開闊的生活方式。

當我們嘗試用言行來利益他人，我們將認識到它是一個很困難而需要從經驗中學習的工作。它需要了解他人的情況，以及他或她將如何理解我們所說的。我們還需要學習什麼時候說，什麼時候不說。

我們嘗試去利益的人們不應該局限在個人的家庭、親戚及朋友的範圍內。否則，我們將仍然被自私所限制。《聖經》教導「愛你的鄰人」，我想其所指的「鄰人」並非僅是那些生活在鄰近的人們，而是任何你可能遇到的人。

我們精神上的不清淨主要是源於我們狹隘的自私心。它限制了我們並使我們彼此互不信任。當我們在日常生活中以防備的心與人們相處，它就成為一個精神的障礙，阻斷了所有自然和自發的活動。人們變得外表冷淡而有禮貌，內心冷漠而緊張。如果我們想生活在一種自然和自發的方式中，我們需要對人們的善良有信念。只有那時我們內心的善良才會成長，並洋溢在我們的言表和行為中。這樣我們才能利益來到我們周圍的人，並快樂地生活。如果我們一直防備著，那是怎樣的一種生活呢？現代世界隨著它高度發展的科技已經把我們的生活搞得

過於複雜、快步和緊張。高血壓、心臟病和潰瘍的病例數量持續地上升也就不奇怪了。要過一種快樂、祥和的生活，技術的使用必須由智慧來指導。只有當一個人已經排除了狹隘的自私心以後，智慧才能在一個人的心中成長。

一個人習定以平靜下來，並觀察心裡的微細活動，來達到內心的平和。因此，只有當我們過一種簡單、誠實和關愛的生活，這個目標才能達到。當我們過度沉浸於複雜的世間活動中，即使我們每天坐下來做習定的功課，我們無法停息我們的心念持續地糾纏於那些世間的問題以及我們相關的情緒反應之中。結果，這樣的禪定修習很難讓一個人在正確的道路上前進，而甚至可能放大世間的痛苦。當我們的外在行為和我們心的較粗的功能還沒有被調伏和淨化，對我們來說，即使只是遭遇並辨別我們內心的微細活動都是沒有可能的，更別提解決那些最深層的問題了。不要把時間和注意浪費在改善一個人的外表和沉迷於生活的過度舒適。我們需要放棄不必要的和沒有結果的活動，比如像聚會和閑聊，以便我們能運用寶貴的時間和精力從事於佛法的修行和服務。只有在長期的精進實修佛法禪定以後，我們才能擒捉到我們心靈最深處的種種微細執著。它們是微細的，但對我們心理的結構卻是根本的。

佛果是一個難以達到的理想，但並不超乎人類努力的範圍。即使我們不能在今生達到它，只要我們走在趨向正覺的路上，我們的生命將從我們的努力中獲益。這是為什麼佛法修行者將他們的生命投入修行、嘗試去弘揚教

法並將教法留傳後代的理由。它不像某些政治理想，宣揚說它是為了人民，而一旦當它的擁護者掌握了權力，人民就陷入了苦難。而它是非常真實的，在於我們體驗的成果取決於我們投入修行的努力和虔誠。這個宣說不僅僅是基於作為一個佛法修行者的我自己的經驗，而且還有世世代代佛法修行者的傳記可資佐證。

當我們在佛法修行的道路上進步，我們的迷妄和黏著消退；因此我們看事物一如它們所是的自然能力就會認出基本的真相：我們每一個人在宇宙中只是一小點，所以沒有自我誇耀和自我中心的理由。我們所有的人都是在本質上是相同的有情眾生——有感覺、情緒、智能，並且受制於苦。我們有能力成熟為一個具足無限的慈悲和智慧的生命，但是，如果我們被錯誤的見解和自私的習慣所限制，那麼我們將會傷害我們自己以及其他人。生命是無常的，而且可能在任何一刻結束，因此我們應該用每一時刻來改善世界並幫助每個人免於迷妄、黏著、欲望和不體貼的行為。

三、上面第一段提到的次第步驟可稱為：學習、認同和修習，而第二段的則為：行為、習定和成熟。在一個人實修的過程中，這個次第應該被作為一個總體的指導方針來遵循，但不可以呆板而直線的方式亦步亦趨。通常，在行者學習教示並實修它們以後，關於理論、修法或如何在真實生活情境中加以應用的種種問題會升起。因此行者需要更加學習、更加研究、更加認同，而後更加修習。還有，在佛道上成熟的過程中，行者持續地經歷行為和禪定的提昇與改進。較早階段的成熟作為昇華

行為和禪定的基礎。因此，在實修佛法的過程中，我們在不斷重復學習、認同和修習，以及行為、習定和成熟的程序。它像爬一個螺旋的樓梯——一個人重復同樣的攀登行為而到達越來越高的層級。

不僅行為有助於習定以及這兩個一起有助於成熟，而且習定可以有助於行為以及成熟可以有助於習定和行為。佛法的行為規則和習定是幫助一個人達致開悟心態的工具。隨著行者在佛道上進展，設施這些工具的理由以及它們是如何被一致地搭配起來以幫助行者前進，變得越來越明顯。當一個人直覺地看到我們大家在本質上都是相同的，那麼此人自然相應地行為，並且習定變成自然和祥和的。簡單地說，一位修行者的行為、習定和成熟是緊密關聯的。

四、根據佛法基本教示之一，八正道，正定是其中最後一步。這顯示為了獲得禪定的正果，一個人需要經過如下的前行次第：

- 1· 正見——學習佛陀的教示，尤其是佛法根本原則和哲理。
- 2· 正思維——認同佛法的根本原則以使它們成為一個人心意的中心指導方針，並且使行者的思想變成與教示一致。
- 3· 正語——一個人僅參預恰當且有益的對話，而避免撒謊、閒聊、誹謗、詛咒、無益的話及調戲。

4· 正業——一個人僅從事建設性的及有益的活動，而避免宰殺、偷盜、邪淫、賭博、酗酒、吸毒及傷害眾生。

5· 正命——一個人的生計應該靠合於法律和道德的方式來維持，而不應涉及意圖傷害眾生的活動，也不應從事如風水、占星術和巫術等不正當的活動。

6· 正精進——一個人應該持續地努力並採用恰當的措施使自己能夠免於不正當的活動及其根源，而前進於通往正覺的正途上。

7· 正念——一個人應持續地了知自己的感覺、情緒、思想以及環境，並且由洞見它們的短暫的本性，使自己免於執著和陷入糾纏的苦難。

在上述準備以後，行者方可致力於：

8· 正定——通過佛法習定的長養，行者漸漸達到禪定的種種境界，通常它們的特徵是專注、寧靜、輕安的感覺以及精神上的洞見。

八正道是以一個合乎邏輯而自然的次序安排的。首先的兩步與學習教示和內化它們有關。然後，行者開始依循教法調整自己的言行，並進而反省自己的生計以確保自己與佛陀的教示徹底地一致。此外，行者需要採用合宜的修法並精進而持續地致力於精神上的提昇。如果一個人不全心全意地致力於證覺，真正的精神超越將不會有



機會成熟為事實。只有當一個人成為一個精進地致力於證覺的虔誠佛教徒之後，他纔能變成會持續地察覺到自己內心的感受、思想和外界的環境並且看它們一如它們所是，而免於執著、錯覺和偏見的偏差。只有在那時一個人纔是準備好了來從事適當的習定，並且，在時機成熟時，來收獲佛法習定的善妙結果——從世間的苦惱中解脫而享有一個開闊和慈悲的人生。簡單地說，佛法禪定的成就是對佛法哲理徹底的領會、行者整個生命的一致加上精勤的實修的結果。

五、我已故的上師陳瑜伽士用園藝的類比來指出達成正覺的主要次第。從這個八次第的排列中我們可以看到一位認真的修行者應該採用的這些主要步驟的相互關聯，並從一生努力的角度來了解習定在佛法中的合適地位。

陳上師所示學佛八次第：

以無常錢，  
買出離土，  
築戒律牆，  
下菩提種，  
澆大悲水，  
施定力肥，  
開智慧花，  
結佛陀果！

在這個佛法行者實修訓練的次第中，習定居第六，表明習定應該以覺悟無常、出離世俗、持守戒律、發展菩提

心並實修慈悲的服務這些加行次第作為前行。它還顯示了智慧和佛果是基於禪定的成就。

下面我將更詳細地說明這八個次第。

### 1· 以無常錢

進入虔心實修佛法的道路，行者應該充分地覺悟無常的事實：生命是無常的；沒有擔保它將維持多長時間；一個人不知道它何時將結束；並且不知道它將如何結束。然而，我們都知道死亡一定會到來。只有當一個人充分覺悟無常的這些事實，他才能認識到立即投入佛法修行和服務的重要性。如果我們稽延修行佛法，佛法教示將成為只是詞語，而且我們無法由之得益。生命是短暫的，如果我們總是拖延，我們可能永遠沒有機會實修佛法。

用無常錢意指珍惜自己的時間，以找出時間做佛法的修行，並且放棄不必要的及無關緊要的活動。

許多佛教徒想說他們將會在退休後的閑暇投入修行——現在放棄太早了。然而在疾病和意外事件中，他們還是將不得不放棄世間的責任。他們中的有些人，唉，在他們退休前死了，所以他們將永遠未曾有機會將他們自己投入修行。即使他們活到退休的年齡，他們的世間責任很多，而他們的精力和專注力薄弱，因此他們無法精進修行。他們很難使自己在趨向正覺的道路上前進，更別提變成能夠指導他人入道了。反省及此，作為佛教徒的

我們豈不應在人生中儘早做出聰明的選擇及堅定的決定嗎？

## 2· 買出離土

為了把我們的時間用於學習和實修佛法，我們需要出離世間事務；否則我們將總是陷於糾纏。一個沒有出離世俗的修行人就像一個沒有土地的農夫；他如何能進行種植任何東西呢？理想地，行者應當出離世間到這樣的程度：他全部的心神和所有的時間都貫注於佛法的學習和實修。至少，行者應該開始減少不必要的活動。維持世間生活方式的在家修行者應該奉行心的出離，也就是說，他們的心應該不存世間的欲望、糾纏和預期。通過認識到所有世間的事情最後都不得不放棄，我們可以達成這樣的出離。他們每天應該騰出時間用於修行，並且在這些修行的定課期間，他們應該完全出離世間一切其餘，而全神貫注於他們所投入的修行。他們還應該嘗試利用節日和休假做額外的修行，用那個時間做短期的單獨閉關。簡單地說，出離並不只是避免世間的糾纏，它還是在佛法學習和修行上的積極奮鬥。很清楚的，這樣的出離並非逃避生活的現實。如果一個人對世俗活動的出離不徹底，那麼他將沒有堅實的土地來建造佛果的大廈——每當世俗牽累的殘渣翻騰起伏，它將對一個人的修行產生一次地震。

## 3· 築戒律牆

我們如何保障對土地的佔有並保護它免受侵犯呢？我們

建造一圈柵欄圍著它。類似地，為保障我們對世俗活動的出離並使我們的修行隔絕於腐化的影響，我們需要遵循佛陀制定的行為法則。

佛教的行為法則可被劃分為兩個主要的種類：一種是幫助行者遠離罪惡或世間的困擾；另一種是指導行者趨向積極地投入修行和服務。淨化自己的最好方法並不是遠離罪惡，而是積極地投入服務。當一個人參加服務，他的眼界漸漸開闊，結果他將懂得以自我為中心的苦惱和一種對人和生活開放的態度的快樂。還有，通過服務人們，行者體驗到幫助他人的愉悅；這將使他能夠放棄會產生痛苦的自我中心。一個自我中心的人生活在充滿算計的焦慮生活中——什麼是我的那份，其中什麼是對我有利的……而失去所有生活中的自動自發和喜樂。為使我們免於這樣一種焦慮的生活方式，我們應該計及我們有什麼可奉獻的以及如何最好地幫助他人。

來自其他人的熱切的感激之情唯有靠誠摯的關懷和體貼才能得到。當善意傳遞了，雙方都會被一種一體的感覺所溫暖；而世間的和平就在那裡開始。領會為什麼我們應該善意地彼此對待的教導不是十分容易，但是當我們實修服務和慈善，它會被直覺地感受到。

把戒律比作一道牆強調了戒律保護的這方面。它不應該被誤解為一個限制的監獄，因為戒律還強調和鼓勵要關懷和服務所有的眾生。

#### 4· 下菩提種

下菩提種意指通過修行長養幫助所有眾生證悟圓滿正覺的志願。學習佛法並成為欣然領受幫助所有眾生達成正覺的大願，這對於初學者來說只是一個抽象的理想。它對我們有一些吸引，但並未被我們徹底了解吸收。然而，所有的佛教修法都開始於發展菩提心，也就是說，希望所有的眾生都好、免於苦難並獲得最終的解脫；而以功德的迴向結束，也就是，與所有的眾生分享修法的功德。以這樣的方式，從開始到結束，我們都被提醒要致力於使所有眾生成佛。因此，通過多年的修行，這個抽象的理想會漸漸變成內在的，直至成為我們主導的志願。

放下通常就在眼前的個人問題，而以慈悲來照見所有眾生輪迴生死經歷苦難的全景是不容易的。然而，為使自己徹底解脫，這樣一個心地的根本改變是必需的。

為了發展行者自己的菩提心，行者應當學習記錄在佛經中的諸佛、菩薩的大願，牢記它們，並每日持誦之。行者還可以針對我們這個時代的特殊問題訂立自己與佛法法則相應的菩提大願。

我們的名字只是字和聲音；多年使用以後它們已經對我們的生活和情緒變得這麼重要。類似地，背誦佛的大願或我們自己的菩提願可能，在開始的時候，似乎只是空洞的希望。然而，通過多年經常的實修，這些願望會成為我們思想的核心並塑造我們生命的軌道。

在開始修法的時候，行者應當觀想所有的佛和聖眾在空

中加持我們，而所有的眾生圍繞著自己在同時一起修。這個觀想包括了整個宇宙，並且會幫助擴大我們的心量，而使我們免於自我中心。

## 5· 澆大悲水

有良好的願望去幫助別人是一回事；而實際地涉入是另一回事；而有能力去幫助別人又更是另外一回事。在幫助他人的過程中，受者的反應使得情況趨於複雜。

大悲不能僅是口頭的，它需要有服務方式的行動。因此，在行者已經採用菩提心作為自己的意願和行為的根本之後，行者需要學習如何通過慈悲的服務在佛道上幫助其他人。

服務可以是以提供物質的幫助、精神上的指導、道義上的支持或庇護的方式。它應當是以純淨的動機來提供，也就是說，免於任何獲得報酬及感恩的期望。它應當被給予任何有需要的人，而不僅僅是那些行者在意的或有關係的。行者不應當變成執著於服務的功德，而是要保持一種謙卑和對服務的機會心存感恩的態度。

為了通過慈悲服務而成長，行者應當在日常生活中修習之，並且作為一生的生活方式來遵循。正像植物在他們的生存期間需要經常的澆灌一樣，行者為了通過服務成長，需要耐心和寬容。服務中行者承受的艱難在將來的某一天會豐收喜樂的甜蜜果實。正是通過為他人奉獻和犧牲自己的福利，行者由自我之微渺牢籠成長出來而

得享期望一切眾生成佛的大悲的清新而開放的空氣。

當我們把他人的福利放在我們自己的福利之前，甚至為他人犧牲我們自己的福利，我們將得到真正的利益——服務的喜悅。所有世間的酬報所能提供的都是非常有限的——一個人能夠吃穿多少？一個人需要多大的一幢房子？奢侈只是偽裝了的負擔。只有當我們過著一種簡單的生活方式，並把我們自己投入佛法的修行和服務中，我們才會過一個快樂的人生。

服務和關懷不需要掛在口頭，而是需要付諸行動。那些從你的關懷和服務中得到利益的人們將會感念之，並且他們心中感受到的溫暖將會是真正快樂的泉源——對於他們和你雙方都是。

## 6· 施定力肥

通過服務中獲得的經驗，行者的心漸漸變得越來越純淨。只有那時行者才能修行禪定，並且取得進步而不致步入歧途。

沒有採用上述提到的前行步驟，那些跳步進入禪定修習的人們仍可能學到專注，但僅是專注於他們自己的利益和自我中心。他們的自我之牆成為限制他們的人生，使之變成就像關在一個冰冷的監獄中的那些人，的一個堡壘。他們從與其他入之間的戰鬥和競爭獲得了力量，但對於他們自己的天真和我們和平的環境只會帶來更多的毀損。

沒有懂得前行的必要而已經修習禪定的人們應當開始做出修正；否則，不僅對世間事物的執著，而且還有那些對超自然現象的執著，將會誘使一個人偏離通往正覺的道路。

一個堅實的習定步驟的真正利益將漸漸地到來，並且在，不是幾天或者幾個月，而是數年的修習以後變得明顯。

沒有禪定境界的專注、寧靜和清明，一個人很難使自己免於被觀念的二元心態、習慣性的執著和自身潛意識裡的微細黏著所掌握。還有，與生俱來的超自然能力在一個被欲望、世間的考慮、妄想和偏見所遮蔽的心靈中將沒有機會展現。因此，正像肥料使土壤肥沃而帶來花朵的盛開和果實的豐收，習定幫助行者恢復超出觀念和文化限制的本有智慧，並且發展超越身體和自然限制的本有超自然能力。

## 7· 開智慧花

佛陀的智慧是本有的並且超越觀念。我們是如此地浸淫於世間事務之中以致於我們本有的智慧變成昏暗了。當我們在通往證悟的道路上前進，我們本有的智慧將漸漸展現在我們於自己的人生的起起伏伏裡保持平和的能力中。還有，它將展現在我們幫助改善環境使之趨向和平和自由的能力中。

雖然智慧是一個非常抽象的理想，然而，一位佛法修行



者的智慧的成長可以從他樸實的行為、謙卑而和善的態度、簡單而直接的表達和幽默的言談中得以瞥見。

## 8· 結佛陀果

當我們在成佛的道路上進步，我們的智慧和慈悲逐漸成熟並融合成種種自發的救渡行為。

以上的類比概括了渴望趨向成佛的階梯的主要步驟。與其提供一堆細微的行為法則，這個類比提供了一個生動而易記的提示，並且列出一位虔心投入的修行者應當採用的關鍵步驟次第。當然，我們應當注意行為法則，不管它們是多麼細微，但我們更應就這個序列的主要步驟反省我們站在哪裡。只有當我們在這些主要步驟上進展，纔是做了顯著的進步。

認真的修行者需要經過出離的步驟；否則，他們將甚至沒有機會明白佛陀所真正教導的是什麼，更別提證悟佛果。佛陀教示的真正意義應當通過遵循佛法的生活來直覺地領會；那些只有對佛法的哲理有觀念上的理解的人離瞭解佛陀的教示還很遠。



# 寅、習定在學佛修途上的重要性

## 一、習定是智慧成熟的關鍵

我們在上面提到在行者修行過程中行為、習定和成熟的次第。習定是行為和成熟之間的中心樞紐。單單是遵循行為法則，而沒有習定的進一步幫助，很難帶來本有智慧的成熟。遵循行為法則需要注意和意願，但並不意謂著對佛法哲理的徹底了解和純淨的意圖。只有通過在甚深禪定中達成的潛意識的淨化，本有智慧現前的所有障礙才能被解決。

## 二、習定對超自然能力的開發是根本的

在佛法中，超自然能力，如天眼通、天耳通、他心通、宿命通以及神足通，是不被追求的。對超自然能力的執著被認為是達致圓滿證悟的障礙。展示或誇耀自身的超自然能力通常是被禁止的，除非是在特殊的場合，當這樣的行為將會幫助增長對佛法的信心。

例如，當我為亡者祈禱，有時候他們顯現在我面前。因為曾大衛在這裡和我們在一起，我想說一個與他有關的事件。一次我在愛爾舍利多市的家裡打坐；我聽到電話答錄機裡大衛的聲音。他從邁阿密給我來電話，說他的朋友在洛杉磯過世了，所以請我為他修頗瓦法（一種幫助往生佛的淨土的密宗儀軌）。就在同時，一張老人的臉顯現在我面前；在我做頗瓦時，他又再次顯現。後來

我與大衛核實，而他確認我見到的臉和姿態與他的朋友相吻合。這位亡者對我來說是一個完全陌生的人，然而，當我虔心為他祈禱，通過佛的慈佑，這樣不尋常的現象發生了。像這樣的事件很多；它們幫助我們懂得佛陀教示的更深的法義，並對佛法有更深信心。

告訴你們這個事件，我不是在宣稱擁有超自然的能力，因為大部分時候我看不到任何不尋常的東西。然而，像這樣的事件確實發生了，並且它們顯示了我們本有的超自然能力通過佛法修行的長養是可能被喚醒的。

隨著行者在習定上取得進步，在清明的心地中本有的超自然能力將會自己展現出來。因為這是一個自然的發展，修行者不應迴避超自然能力的展現，他也不應對這樣的展現加以預期、黏著或感到榮耀。因為我們都能有超自然能力的發展，並且平等地能夠證悟佛果，沒有人是特殊的。對他們的超自然能力感到驕傲的人們仍然處在一個特別的自我的幻覺下。當一個人對自己的超自然能力引以為傲或誇耀的時候，它只是一種自我中心的表達。基本上它跟驕傲於擁有一個美麗的外表沒有很大不同。它給世界上其餘的帶來什麼好處呢？只有當我們擁有慈悲、寬容和服務的能力，世界才會改善。為得到徹底的自由和對所有眾生的究竟服務，行者應該掃清這樣的執著，並擴展自己的眼界到包含整個世界。這不意味著我們不應尊重證達的成就；它只是表示，當我們執著，里程碑將變成絆腳石。

使得一個人從所有憂苦和輪迴中解脫出來的超自然能力

叫做「漏盡通」。漏盡通是佛法聖者特有的超自然能力，因為只有佛法行者的證悟超越了天道的成就而得以免於輪迴。佛法的證悟會超越輪迴，因為它們是基於能使行者變成免於所有執著的「無我」哲理。為使無我的理想變成穩固的證悟，必需通過習定將其植入行者的心中。

從上所述，我們看到所有超自然能力只有在長養習定後才會展現。此外，我們還看到說，對佛法教示的「無我」若缺乏正確的了解，習定的成就無法使我們徹底解脫。因此，為使我們習定的努力達到最大的成果，我們應當通過對佛法教示的學習獲得無我的徹見，並且過一種無私利他的生活方式。真實是在於無限的一體；不要被限制著了。

### 三、習定是小乘、大乘以及密乘裡所有證量的基礎

小乘、大乘以及密乘裡的所有證量都基於漏盡通之超自然能力。因此，它們只有通過習定的長養才能達成。



## 卯、習定的整體性

行者習定的成就綜合地反映於行者內心之清明和寧靜的程度。而行者內心的和平和清明有賴身心的平衡維護與發展。因此，習定要顧及適當和規律的飲食、衛生、運動、道德操守，還有心意、語言、行為、活動以及生計的一致。通過長期以如此徹底的方式精勤地實修習定，行者專注和觀想的能力將自然並穩固地改進。

如果我們不明白以上所述習定的整體性，而把習定僅作為一種消遣或一種專注的訓練，那麼我們還是會得到放鬆或增進專注的能力的暫時利益，但卻無法達到內心甚深的寧靜。此外，一個人內在的衝突、執著和偏見可能被經由習定養成的精神力量所助燃。結果，一個人越是修習禪定，就越加可能遭受內在和外在衝突所帶來的痛苦。

而且，把習定僅作為一種技巧或訓練來接受，而沒有對自己的生活方式做一個徹底和完全的調整，那就像插花——或遲或早漂亮的花會凋謝。與此相比，融合了一個虔心佛法修行者的生活方式的習定就像在肥沃的土壤裡種植一棵樹；只要行者持續實修，利益會自然成長、繁盛並豐收果實。這是正確的途徑；它穩定而安全。如果你以正確的方式前進，即使你日常習定的功課較短，多年以後它也會帶來真正的成果。

現在越來越多的人被禪定的修習所吸引並從事之。然而，這些人中的大部分都沒有意識到習定的整體性。由

於缺乏這樣的認識，結果他們之中有些人甚至遭受磨難。因此，這個課題的重要性是不會被過分強調的。

事實上，到目前我們已討論到的所有的事情也都同樣適用於呼吸的修習。當我們的心是糾纏的，我們身體裡的氣脈也是糾結的。結果，越是強的呼吸可能會引起越嚴重的損害。因此，呼吸的修習也需要行者生活方式的整體一致。如今這麼多的人們在嘗試著種種的氣功，因此，我順帶提及此點。

對於到目前為止我所談到的事情，大家有沒有任何問題？



## 提問與解答（7—9）

問題 7：如果有人帶有非常負面的心靈而開始修習專注和呼吸的技巧，您是在說那可能實際上會給他們帶來傷害？

是的，那是可能的，特別是在習定已經變成一種習慣以後。我剛提到的這些次第並不是我發明的；它們都在佛經裡。如果我們想要學習佛法，卻不遵循佛經，那我們還能在其他什麼地方找到可靠的資料來指導我們呢？

當然，這樣一個徹底的準備看來似乎是過於巨大的一個項目，以致於無從著手，而從人類生命短暫的本質來看，似乎一個人可能永遠無法準備好實修習定。因此，我經常鼓勵人們從實修念佛入手，這是一個較安穩的途徑。

念佛是一個安全的入門修法的理由如下：

經由自我中心的思維習慣，我們已經變得完全沉浸於世間的憂苦。當我們開始實修習定，我們就會面對我們內心的紛亂，而由於缺乏訓練，初修者大都會持續地被內心的紛亂所淹沒。再者，我們是如此地習慣於擔憂，以致我們不知道如何逃離它。實修念佛會發展一個免於世間考慮的新習慣。這個新習慣的力量會幫助驅散以自我為中心的老習慣。因為念佛是免於糾纏的，我們的確是在實修純淨的行為。本來我們的行為都是純淨的，就它們是純真的、自發的和免於算計的意義上來說。世故剝奪了我們這種純真。現在，為了過一個快樂的生活，我

們需要通過實修純淨的動機和行為來恢復我們的純真。因此，念佛是一個緩慢卻有效的方法，它會逐漸使我們免於世間的糾纏，並且帶回我們的純真。

由於念佛需要很少的努力，當我們實修念佛，它不會變成一個嚴峻的面對深深根植於我們內心的妄想、執著和偏見，因此，它對於任何初修者都是一個安全的修法。雖然在開始的時候，它看來似乎僅僅是桶裡的一滴水，如果我們經年累月持續實修念佛，它將會有日積月累的效果。更重要的是，念佛會將我們的憂苦連根拔起，因為它正好是作用於指揮中心——我們的心靈。

在行者實修念佛多年後，行者將體會到念佛實際上也是專注的修法之一——專注於重復的聖號或咒語上。禪定的境界也會在念佛的過程中生起。而且，念佛的修習還可能帶領行者超越觀念的限制。

問題 8：設想有人已經達到專注一處，您說他將遇到的問題是些什麼癥狀？

這全要看在他發展了這種專注的能力後，他在幹什麼。因為我們在抽象地談，而沒有涉及任何特別的案例，我無法說這些癥狀將會是什麼。普遍的指南的缺乏顯示了在實際的習定修行中有一位有經驗的老師是非常重要的。有經驗的老師將能夠了解行者遇到的問題，並提供適當的解決方案。並且，來自邪靈的干擾也可能會被獲得某種程度證悟的老師的護法所阻止。

原則上，當我們在習定實修中遇到問題，我們應當就基礎的準備來檢討。如果在我們的準備中有任何事情欠缺了，我們應當著手做出修正。

當行者變成能夠專注一處，行者將常常有精神界的體驗。某些精靈可能想要用炫異的現象、超自然的能力或世間的利益來考驗或引誘你。邪靈可能嘗試佔有你或成為你的盟友。如果你變成被他們提供的力量和利益所吸引，你將成為他們獲得崇拜、供奉或能量的工具。

就這一點來說，皈依佛是非常重要的。皈依不僅僅是參加儀式；它意味著一個人完全了解佛是能夠指導我們至究竟解脫的聖尊——包括從邪靈的陷阱中解脫。因此，行者仰賴佛陀和他的護法以得到指導和保護。若要矢志專修，皈依佛將為行者屏蔽邪惡。皈依佛還必須追隨佛陀的教示，並且遵循佛教的行為法則；它不只是一個信念的展示。如果一位修行者不是根植於菩提心，而是出於私利的考慮來作為，那麼佛陀和聖眾將不會幫助你，因為在那個方向幫助你實際上會是害了你。

問題 9：如果一個人喜歡過一種單身的生活方式；他不是一個僧人，但這是他喜歡做的；他不想有小孩，並且他不對自己做不恰當的事情；在有些宗教裡，有斷言說那樣被節省下來的能量或精華可被用於很多目的。佛教對於這個特別的題目有沒有說什麼？這個收集起來的能量對於佛教禪定的修行者有沒有任何用處？

佛法修行的全程可被看做一系列從較粗糙到較精細境界

的昇華過程，直到我們回到我們的本來清淨。

在這個昇華的過程中，對於性的能量有不同的處理方式：

在小乘裡的教導是保持獨身，並將行者的的心放在從生死輪迴中獲得解脫上。這樣一個對於性能量加以昇華的方式，在某種意義上說，不是理想的方法，因為它既是壓抑的又是有限的。它教導行者迴避面對生活中一個主要的方面，結果行者將永遠無法學習經驗性的清淨。然而，這個方法有它相對的好處——它幫助簡化情境以使初修者更有可能成功達到某種程度的昇華。

在大乘裡，性能量的昇華強調將異性觀想為行者的母親或姐妹，而奉獻自己於幫助所有的有情達到證悟。這個方法不正視性的問題而是擴大一個人的眼界以包容所有的有情。這個方法包括用性幫助其他人。然而，性的清淨依然是一個理論；在實修上，獨身被鼓勵且被認同為是心靈上的清淨。這個方法仍然不是一個理想的方法，因為它沒有觀性如其所是，並且，在實修上，錯誤地認同獨身為心靈上的清淨——這樣的認同犯了為表相所誤導的謬誤。

在金剛乘裡，性能量的昇華涉及將性認同於解脫的實修和救渡的活動。它不僅確認性的本來清淨，並且教導利用性以達致證悟的技巧。這是最高和終極的教示。然而，由於這樣一個高級狀態的清淨很難達到，絕大多數修行者在他們採用金剛乘裡面有關性的修行之前，應該

經過小乘和大乘的訓練。

根據密乘佛教，「證悟」意味著證入法界，也就是說，經驗到一片無雲藍天，而任何其它事物都消融入其中了。已經達到精通禪定和氣功的大修行人可以利用性方面的修行來淨化他們微細的執著和幻想，以達到證入如一整個無雲晴空般的法界。然而，這不是唯一可行的途徑。行者還可以在睡眠中修行證入法界。入睡的過程就像一個較淺的死亡過程。一個大修行人在他的睡眠中可能達到越來越深的境界，而因此趨近死亡的過程，甚至經驗死亡過程中的某些部分。在死亡的過程中，無雲晴空的經驗可能出現，儘管對普通人來說，它的持續期間只是像閃電那樣。一位大修行人可以應用禪定的穩定力來延長無雲晴空的持續期間，並消融一己的私我於其中，因而達致與法界的合而為一。

一個人會自然經驗到無雲晴空的其他情況是暈厥、被驚嚇和嚴重的打噴嚏。暈厥和打噴嚏是不適於修行的。在禪的修行中，驚嚇可以被用以引致開悟的境界。

第二次的法會到此結束。林博士給聽眾講解了陳上師編的〈放生簡軌〉。隨後大家都到邁阿密海灘把一些龍蝦和螃蟹放生到海裡。（請看本書最後的附錄叁。）



## 辰、止與觀的關係

通過修止行者學習將心完全制於一處，而沒有思想和情緒糾纏的散亂。通過修觀行者學習如實觀察事物。在修觀的題目下，有兩類主要的修習，即純粹的觀察，和被引導的觀想。純粹的觀察就是如實觀察事物，而沒有變成陷入糾纏或衍生判斷。被引導的觀想是根據佛法原理來觀察或依照佛陀教示來觀想。

有止無觀，如寶刀在鞘，威而不斬。有觀無止，如燭火遇風，照亦難明。因此，必須止觀並重，止觀兼修，直到行者日常活動變得自然地專注和清明。只有當行者止觀的修習達到圓融，才能從事於淨化內心微細執著和觀念的框架。如此，為達圓滿的證悟，有必要精通佛法習定。

通常，自然的次第是首先學習修止，而只有在行者已經發展了相當的專注能力後再開始修觀——這樣比較容易而且適合進行。然而，就將佛法教示運用於日常生活中來說，行者可能需要使用更適合於手頭情況的修習。例如，人際關係的問題可能不會就這樣消失，如果你使用專注於其他活動的方法。如果你根據佛法原則來分析情況，它們的解決方案可能會更容易獲得。

對於日課來說，行者需要根據自己的心態和性向來調配致力於這兩種修習的合適份量比例。例如，心念非常散亂的人，在開始的時候，應當僅做止的修習，而有一定專注能力的人可以僅以習定功課前面的四分之一時間用

於止的修習，然後繼續進行觀的修習。



## 巳、一般前行

一、了解世事無常——即使世間的成功也只是暫時的，而人生的問題，如老、病和死是不可避免的。懷著對無常真切的覺知，行者不會再熱衷於把自己全部投入到世間的追求中去。

二、了解餘生可貴——行者餘下只有一個長短不確定的時間，不知道什麼時候它將終止；這段時間可用於佛法的修行以致於行者可達徹底的解脫，並終究幫助所有的眾生成就解脫。對餘生有這樣一個體悟，行者就會把自己投入到精勤地實踐佛陀的教示中去。

三、諸惡莫作，眾善奉行，遵守戒律，自淨其意。嚴格要求自己，以致於即使細微的惡行也被避免；修習對人親善、慷慨和包容，甚至不顧自己的便利。遵守佛法戒律的關鍵是使自己免於世間的糾纏並將自己投入到對所有眾生的服務中，特別是致力於他們的究竟解脫。自淨其意的一個簡單卻有效的方法是養成持誦一個佛號或一個密咒的習慣。

在大眾面前對他人的善行表達敬意，而把建設性的批評保留作為私下意見的交流是非常重要的。這樣那些想要行善的人們會受到鼓勵，並發現如此行持是比較容易的。由於不當眾批評，我們可以避免誤解、草率的判斷和難過的感受，並且是在我們都會犯錯這樣的覺知中行事。

在我們評判他人之前，我們應當反省我們這樣做的資格。認識到自身的缺乏相關的知識，會使我們保持謙卑，並且使世間保持和平。謙卑會使我們遠離不必要而且無關緊要的爭論。謙卑會淨化我們的心靈，並留給我們唯一的一條路繼續前行——積極而有建設性的服務之路。

作為佛教徒，我們不應當對其他教導愛和利他的宗教採取一種敵對的態度。與那些傷害他人或不行善的人比較，一個教導要愛人類的宗教的信徒的確是非常珍貴的。我們應當歡迎在一個祥和的氣氛中與他們交流意見的機會。

四、切願一切眾生離苦得樂，究竟解脫；並將此等大願實踐於將自身投入到佛法的修習及服務中去。佛法的服務不限於標舉著這樣一個旗幟的正式活動；在日常活動中依然謙卑、單純、包容、大方、平和、專注和關懷是同樣重要的。佛法的傳播不限於提供演講、出版物和儀式；通過我們的世間活動和我們日常的祈禱，以及功德的迴向，以傳遞慈悲和智慧的精神是同樣重要的。佛陀的教導不會被強加於任何人。法教將會被已經體會到它們的價值的人們所遵循，並且由虔誠的信徒為當來的所有世代留傳下來。

## 午、特別加行

一、有志專修者應完全出離俗務，而將他們的時間和精力完全投入到佛法修習中去。非常老練的修行人可能能夠將世間的活動與佛法完全相結合，因此而不需要形式上的出離。然而，通常來說，由於我們非常有限的時間和精力的資源，以及不可預料的事事的轉變，虔心的修行者最好盡可能多地出離世間的事務。

佛道上的成就通常需要多年虔心的實修，因為最小的目標是超越輪迴。更進一步，一位佛法行者的正確發心應當包括奉獻自己成就的果實以幫助其他人證悟。因此，對於虔誠的求道者來說，在生命中盡可能早地將他們自己完全投入到佛法修行中去是非常重要的。

二、最好能依止一位有相當證悟經驗的老師。在這樣一位老師的指導下，有志專修者應當閉關專修習定。在這樣良好的條件下，一個平穩而有進展的習定修行過程將會展現。

行者可以從短期閉關開始，善加利用週末或一個三天的假期。行者應當為閉關設定一個活動範圍，並在整段時間裡待在其中。他應當不涉入任何世間的事務，保持禁語（包括不自言自語），並不見任何人。他可以如平時一樣的進食和睡眠。他會只做佛法的修行，如持誦、禮拜、經行和習定，而且只閱讀與佛法有關的資料。他可以自己煮食，或由其他人帶食品給他而不與他見面。他可以留便條要求提供必需品，但這樣的便條的數量應當

盡可能少。行者在傍晚的時候開始閉關，而在上午出關。在短期閉關變得習慣以後，行者可以逐步實施越來越長期的閉關。

發現一位好老師並成為一位為其攝受的弟子的實際過程依靠機緣和個人的努力。雖然它可能像一個人試圖在草堆裡找到一根針，依我自己的經驗，我要說，只要行者將自己虔心投入到致力於使一切眾生成佛，在因緣成熟時他將會有這樣的一個機遇。無論是誰，只要有這樣的一顆菩提心，所有的佛和聖眾都會幫助他。由於維持這樣的一顆菩提心，行者將度過所有的考驗和艱難的環境。

# 未、習定的注意事項

## 一、時間

習定的一個好時間是當一個人精神飽滿並且樂意習定的時候。小睡或早起之後通常是習定的一個合適的時間。一位有經驗的修行人會有時自然地想要習定。當一個人的心被世間的考慮所佔據，習定不會很有用。

在日常生活中選一段時間，其間行者不太可能被打擾，且通常精神是飽滿的，如早晨較早的時候，而把它設定為每日習定之用。例行的修行將很快成為一個習慣；而習慣的力量將幫助行者繼續地習定。因為習定的深廣效果通常要多年以後才會浮現，形成這樣一個習慣是達致成就所必不可少的。在每日的修習期間，行者應當拒絕被干擾，因此確保專注。行者可以將這個期間看作是為不可避免的死亡過程做準備，其時行者將需要專注於維繫心地的平和。

初修者不應致力於長時間的習定；而是應當以十五到三十分鐘的習定開始。這樣習定將不會變成一件難事，而是一個愉悅的活動。但是每日最好修習數次以使習定很快成為一個習慣。

## 二、地點

一個安靜、不受干擾的地方，尤其如果是佛堂或關房將是最佳的。最好那裡空氣新鮮，並且光線柔和。理想的

是新鮮空氣在行者面前流通，而沒有風直接對著他吹。明亮的光傾向於引起散亂，而陰暗的光將會引致昏沉；因此光線的調節是非常重要的。

### 三、態度

你應當既不要太緊張，也不要太鬆散。對於自己的進步或缺乏進步不要過於嚴苛。要放鬆和自然，要了解習定是一個長期的長養，並且成就會水到渠成地自然到來，而不能緊趕。不要期望太多、太早；只要有耐心。不要過多地做，把自己搞得很累，而結果耗盡了你習定的興趣。應當仿效在一個苗圃工作的一位勤奮的苗圃保育員的態度。

### 四、身體

- 1· 平時保持飲食有節、清淡，避免太油、太辛、太辣的食品，並且僅吃適量的食物。一旦感到飽了，就不要吃了。飲食要有規律，避免吃零食。
- 2· 行者只應在不飢不飽時習定。飯後行者在習定前應當至少要等三十分鐘。
- 3· 注意個人衛生，並保持一個整潔有序的棲息場所。
- 4· 每日做適量的運動。
- 5· 習定前做一些運動以放鬆身體；習定後慢慢散步一

會兒以幫助調節身體下部的血液循環。

6·書中規定的理想的習定姿勢對於許多初學者來說是難以採用的。主要的原因是，由於他們一生的壞習慣和日常的緊張，他們的身體已不復柔軟到可以盤腿而坐。事實上，理想的坐姿通常只有在多年的修行以後才能做到。初學者不必為他們無法採用理想的坐姿而氣餒。只要曲腿而坐，把一條腿放在另一條腿上即可，或者只是自然地坐著。

有志專修者可以做些運動來放鬆他們兩腿的筋絡，以達到完全的蓮花坐姿。以下的運動是陳上師所教示的，在他的不朽鉅著《佛教禪定》的第七章有述（其他的一些輔助運動在那裡也有敘述）：

（坐在一張地毯上，）托住一隻腳的腳踝，用相反一邊的手，把它從底下托起。把另一隻手放在同一條腿的膝蓋上。用第一隻手把腳踝擡高，同時第二隻手往下壓膝蓋。然後把腳放掉，讓它擊打在地上（也就是地毯上）。

7·小、大便後，行者應當等十五到三十分鐘才上座習定。下座後，行者最好等十五分鐘才小、大便。這是為讓身體有時間過渡於習定狀態和平常狀態之間。

## 五、衣著

穿著寬鬆舒適的衣服，特別要避免緊身的褲子。衣著的

數量應當是讓行者保暖而不致覺熱。在習定期間用毛毯或大毛巾蓋腿，以保護關節免受風寒和濕氣；否則，行者可能終究會得關節炎。

## 六、坐墊

坐在一張地毯或比行者坐的區域大的墊子上。根據陳上師的教示，行者不應當用一個額外的小墊來擡高臀部，即使那樣會使得蓮花雙盤坐姿較為容易。否則，體內的氣流不會被蓮花雙盤坐姿逼致上行，因而幫助引致好的禪定。



# 申、就座前後

## 一、座前

1· 佛前陳供；如果供品已陳於佛壇，行者可以只是在曼達中加入米，或在供杯中加水。點蠟燭並供香。對聖像三拜或五拜。祈請加被習定的順利及進步。

2· 唸〈四無量心〉三遍，因而提醒自己佛法習定的終極目標是所有眾生之福祉：

願眾具樂及樂因！

願眾離苦及苦因！

願眾不離無苦樂！

願眾安住平等捨！

3· 停止思考習定修法所設定的當前目標以外的任何事物。注意無常而把來到心中的任何事物看作是在遙遠的過去、已死亡及被遺忘。充分意識到自己心中缺乏專注及平和，而渴望將自己投入修學習定，明了這是值得的並會導致內在的平和。

## 二、上座

1· 理想的坐姿叫做「毗盧遮那七支坐」，包括以下的要素：

1· 兩腳腳底朝上並且各置於另一條腿的大腿之

- 上，這樣雙跏而坐（這叫做「蓮花雙盤坐姿」）。
- 2· 背直。
  - 3· 肩膀自然張開。
  - 4· 下巴壓頸使其伸直（不要因而變得緊張）。
  - 5· 兩手掌心向上並置於自己的雙腿上，將右手疊在左手上，並且兩拇指相觸。（這叫做「定印」）。
  - 6· 舌抵上顎，就在上排牙齒後。
  - 7· 兩眼半張，自然地下視。

行者遵循以上所列的七支次第來採用此坐姿。對於習定來說，這個坐姿被認為是理想的，因為以後當行者能夠在一段長時間內打坐，這個坐姿變得很穩固和舒適。手掌和拇指以此種方式相接以便，當行者進入定境時，內氣會通過，而那時行者會感覺到兩手融為一個。

為了教會我的兒子們蓮花雙盤坐姿，我觀察了我盤腿的過程，而將之分析成為一個三步序列；當我的兒子們被按照這個序列教導時，他們沒花什麼時間就學會了雙盤打坐，因此，下面我將為我的讀者們敘述這個序列：

- 1· 坐在地毯上，左腿半盤，而左腳踝離右膝不遠，把右腳拉向自己並置於左大腿上，腳心朝上。
- 2· 壓低右腿的膝蓋使其盡可能地靠近地毯（這是使下一步易於操作的關鍵條件）。
- 3· 把左腳拉過來並將之置於右大腿上。

當然，行者可以在以上序列中系統地交換左邊和右邊而獲得一個同等有效的坐姿。事實上，根據每個人身體的

結構狀況，他會發現一種坐姿比另一種更自然和舒適。因此，行者應當兩種都試以找到較舒適的一種。

當行者採用只是把一條腿疊在另一條腿上面的坐姿（「蓮花半盤坐姿」）時，關鍵點是把小腿排成一條線。如果行者甚至無法採用蓮花半盤的坐姿，那麼行者可以用通常的交腳方式，並把臀部用一個小墊墊高來打坐。（當一個人不以蓮花全盤的坐姿打坐，不用小墊來墊高臀部的理由就不再存在了。）

2·用一塊毛氈或毛巾把自己身體下部蓋滿，以保護關節免受風寒和濕氣。座側備一件大衣或毛氈以便在自己覺得寒涼時加穿或添蓋。習定期間，行者的體溫會變化，並且行者對周遭氣候的變化變得更加敏感，因此行者需要採取這些預防措施。

### 三、下座

1·伸右手，食指指向右前方，觀食指尖五分鐘。然後換到左邊做同樣的事。這些動作幫助行者從定境中出來。進入定境是一個逐步的過程；因此從定中出來也應當是逐步的。

2·按摩自身或運動一會兒以幫助恢復氣血的循環。然後從座上慢慢起來。

3·在行者已從座上起來後，緩步經行，最好是順時針繞行，至少十五分鐘，行者才可去方便或躺臥休息。經

行時持念佛號或持咒，並回向功德給所有眾生，祈願他們速證菩提。

## 酉、習定的基本方法

我現在要介紹八種基本的習定方法。它們簡單而看似易行；但是，對大部分初修者來說，它們是難於做好的。行者可以選擇持續修習其中的一種、輪流修習其中所有方法或選修其中似與情境相應的任何一種。

這些基本方法包括三種止的修法、三種觀的修法和兩種止觀結合的修法。

### 一、修止

#### 1· 持念

一心持續念一尊佛或菩薩的名號，或者一個咒。例如，念「阿彌陀佛」或「唵媽尼悲咪吽」。

傳統上持念不被認為是一個止的修法，因為它沒有專注於一個固定的點；然而，這本書是給剛剛起步的行者一個習定的入門介紹，而我相信持念是很適合的一個起步。對於持念修法更為徹底的一個解說請看我的名為《佛教之念佛法門》這本（英文）書。

#### 2· 數息

自然呼吸。於一口氣期間，也就是說，從開始吸氣到呼氣結束，默念：「一、一、一、……」，然後，在下一口氣期間，則默念：「二、二、二、……」。如此由一

至五，隨後再從默念「一」開始，反覆進行。

在呼吸期間，只是單純地默念，對自己呼吸的質量或變化無需加以任何關注。然而，在這個修習的過程中，呼吸會自然地變得越來越微細。

### 3· 觀定點

想自身透明無實，如虹如泡，在身軀中央與臍水平處有一天藍色虹光圓球，如豌豆大小。在整座期間制心於此球。如果自己的心傾向於昏睡，行者也可將此球位置提高至胸部、喉部或額部之中；但於一座之中此球應定於一處。

## 二、修觀

### 1· 觀受

隨自身種種覺受之來來去去而觀察之；始終保持中立，也就是說，避免變得貪著或不快；任覺受自來自去，而不帶期盼或黏著。初修者可將他們的注意力限定在只是身中一個小的區域或某種確定類型的覺受，例如聲音、氣味等之上。

### 2· 觀念

覺察自心念頭之自然來去，而不隨念思索；不加評估，而且不捲入思考的過程；做一個淡然的旁觀者。

### 3·觀息

讓自己的心隨著氣走：呼氣時心則流出融入法界；吸氣時心則納入置於腹部中央（「氣海」）。覺察自己呼吸的變化，例如長或短、粗或細，以及有或無——有時只有一個鼻孔有呼吸，並且在習定期間，呼吸可能會停止一段不確定的時間。

這些觀的修法的要點是觀察事物如其所是，不作評斷性的分別。通常我們的概念心在運作，而在我們的直接經驗上蒙上一個罩子，結果我們無法體驗事物如其所是，以致我們幾乎只是生活在我們的思想裡。因此，我們對直接經驗的客觀觀察被用於幫助把我們逐步拉出觀念的框架。通過長期客觀觀察的修習，行者自然體會到無常、無限的一體以及現象的不可把捉，而漸漸變得從觀念的幻網中解脫出來。

## 三、止觀並修

### 1·心氣合一的念佛妙法

此項修法的一個詳細說明載於附錄壹。

### 2·隨唱中的修行

此項修法的一個詳細說明載於附錄貳。





# 戍、習定的對治

一、修正對治的目標是克服散亂、昏沉以及忘失正念。

二、修觀對治的目標，除了修正對治的目標以外，還要防備變成隨所觀的對象而轉，而因此失去冷眼旁觀的警覺。

三、實現對治目標的有助方法

## 1· 對治散亂

當只有很少散亂的念頭偶爾出現時，行者一察覺到侵入的念頭，立即把自己的注意力收回到修法上。當散亂的念頭太多或頻繁出現時，下座經行，並念佛或持咒。

## 2· 對治昏沉

當昏沉輕時，張大眼睛和咬牙數次，並伸直腰背；如果穿得太暖，換較薄的衣著。當昏沉重時，下座洗臉，或略事休息。

## 3· 對治忘失正念

行者一察覺自己忘失正念，立即把自己的注意力收回到原來的修法上。

## 4· 對治修觀時心隨境轉

當行者察覺迷失於心隨境轉，要提醒自己此種沉迷想像純是自欺，沒有義利，而應當馬上放棄之。立即回復到冷眼旁觀。

5· 不要樂著習定中有時發生的異常聲音、光影和自己身體的動作或體內的氣動；只依法修。

## 亥、習定的果位

### 一、修正的果位

免於不由自主的散亂意識之干擾，已離情感上的好惡及自許，心地自然純淨清明，安住於平等，而能自在專心於任一處；並且身體自然持續地感受到輕安自在。

### 二、修觀的果位

清明如實直接經驗一切覺受；如修想像，則所想，且唯此所想，能明晰出現。

當我們從已變得為其所制的觀念和情感的預設中解脫出來，我們立即感受到現象是一個開放而無限的整體。取代基於個人好惡來做分別，行者認識到，所有的經驗，好的或壞的，都是一個整合了的整體中的部分；因此行者變成超越瑣屑，而得以享受開放和包容的人生。當行者能將所有的經驗作為一個整體來體味，任何傷害他人的行為無異於自我毀滅，而因此行者會自發地唯行善業。

三、雖然佛法中述有習定果位的階位系統，我們不應執著於那些名相，因而了解它們只是指導道上行者的理論模型，由此引導進入越來越深的禪定境界。《金剛經》中明示證果者不著果位名相。願所有的修行人免於對果位名相的執著，並且免於利用果位名相誤導他人。



## 結語

修習止觀使行者的心地經歷了純之又純的陶冶，並且漸能擺脫觀念的牢籠。是觀念模糊了一個人自然而直接的經驗。一位修習佛法禪定的行者會逐漸感受到無限的一體之本來清淨。通過此種覺醒和心地純潔的長養，行者自覺地將自己的人生投入到致力於所有眾生的終極利益的服務中；並且他的行為會自然地充滿慈悲和包容的精神。隨著越來越多的人們以這種方式重新開始自己的人生，世界將變成一個更好的地方讓所有的人得以共享。

習定就如同從頭開始來植樹；它的作用在開始的時候是不明顯的。願有志者日日勤習，終身持之以恆，而終究得以享有清新及平和的人生。



# 附錄

## 壹、心氣合一的念佛妙法

### 一、前言

淨土宗的古德傳下一個「心氣合一」的念佛方法，就是一邊念佛，一邊注意呼吸。這樣很容易達到一心念佛的效果。密宗的修行，基於「心氣不二」的教授，也是由調心與調氣，而要達到心氣合一。但是密宗的修法，需要深入專修才行，不是一般人做得到的。本文所介紹的方法，是基於淨土宗原有的方法，再加上簡化的密宗觀想，以供一般學佛者應用，而迅速地達到「自淨其意」的效果。這個修法包含了深呼吸，對健康也有益處，堪稱為「一舉數得」的妙法。願念佛大眾輾轉相傳此法，普蒙法益。

### 二、本法

於空氣清新處，或坐或立。心中平緩綿綿默念「阿彌陀佛」。觀想全宇宙的空氣，皆蒙阿彌陀佛轉化為智慧及慈悲的白光。閉嘴，以鼻緩緩吸氣入小腹。觀想此光入體後，遍佈全身。閉氣片刻。緩緩以鼻呼氣，同時觀自身所有病苦、業障、煩惱皆化為惡臭黑氣而出。此等黑氣在阿彌陀佛的光明裡，都被無限的佛力轉淨了。

重複上述之呼吸及觀想。想自身愈來愈充滿佛的光明，

原有的業障、煩惱愈來愈少。修最後一次呼吸時，想全身清涼、暢快、光明，而業障、煩惱已完全除去。然後，合掌感謝阿彌陀佛的加被，並祈願眾生同享此恩。

初修可連續修十五分鐘；修久以後，可漸漸延長。

閉氣的時間，隨其自然增加，不可勉強。

一九九〇年九月十九日  
於美國加州愛爾舍利多市寓所



## 貳、隨唱中的修行

為了舉行火供和獻龍王寶瓶，我常常要開長途的車。沿途我就放歌唱的錄音帶，並跟著唱。起先我選了一卷法國歌，因為我不懂法語，適合我練習聽聲而不受意念干擾。差不多一年後，我才慢慢增加他種語言的歌曲。日語、西班牙語、粵語和國語是我已加入學唱的。我今天錄了一卷隨唱的錄音帶，就包括了以上五種語言的歌曲。

隨唱與修行有什麼關係呢？

我所要學的，並不是要去記憶這些歌曲，而是要做到確實聽清每一個聲音，並且同時要能發這個聲音。用佛法的術語來說，或者可以叫做「現量證得」。要做到這件事，必需心中沒有雜念，並且不期待、不憶持。可以說是動中有定，定上起用。我隨唱久了，一修隨唱，定境就現起，與打坐習定一樣。

有許多次，我邊隨唱就邊流淚。因為深切體會到說不同語言的人共同的基本是無有分別的——我們被表相迷惑太久了。

我現在隨唱，有時完全不覺得有我夾在中間——原曲與隨曲是直接一體的，不必加上「經過我聽，經過我唱」的分別意識。

經過這些年的隨唱修持，我覺得我的聽界常能保持清

醒，比較不會被心中的念頭遮去了外間的聲音。

有興趣修這個方法的人，首先應選取一個自己不懂的語言的歌曲帶子，翻來覆去地隨唱，邊聽邊唱，而不是一句一句的背唱。久了，再換別種語言。已懂的語言，反而不適初學，因為歌詞的意思會干擾我們純粹的聽音。

一九八七年八月三十日

隨唱的修法也可應用在「五會念佛」上；亦即跟著「五會念佛」的錄音帶來唱。如此可使念佛更直接而深刻。因為我們不再是以意識作用的記憶來唱，而是以超出意識的直覺來唱。

補綴

一九八八年二月五日

# 叁、放歸自由

林鈺堂編輯  
林成穗中譯

## 放生簡軌

陳健民上師原著

### 一、皈依

皈依金剛上師、皈依佛、皈依法、皈依僧（三反）

### 二、六字大明

唵媽尼悲咪吽（五或七反）

### 三、往生咒

南無阿彌多婆耶 多脫且多耶 多地也脫 阿彌里多婆  
庇 阿彌里多 悉擔婆庇 阿彌里多 皮加蘭地 阿彌  
里多 皮加蘭多 恰密尼 恰恰挪 只多茄利 娑婆訶  
（三反）

### 四、放生偈

放出生死涅槃外  
還歸現成本地中

一放一切得全放  
從無生生，生佛同

## 五、迴向

世界和平施主長壽

### 林博士對此軌之簡釋

放生是一種在亞洲佛教社區很流行的傳統修行方法。此種修行的主要目的是救出有生命危險的動物，然後祈禱被放眾生乃至一切眾生皆能究竟證覺。上軌是我已故的上師陳健民瑜伽士生前每當放生時使用的。他在生前曾放生逾三十五萬命。

念誦密法的〈四皈依〉確認我們對上師、一切佛、佛的教法和僧團的依仗。通常我們所放的眾生都無法與佛法結緣，但當我們代他們念〈皈依〉後，我們就能將他們置於佛法的護蔭之下。

觀世音菩薩〈六字大明咒〉代表著大悲救拔六道輪迴的一切眾生（六道是天、阿修羅、人、畜生、餓鬼、地獄）。此咒的六個字中每一字均順次對應一道的眾生的救渡。雖然我們能放的眾生數量有限，我們此一慈悲之舉的發心卻是遍及一切眾生的。

生命皆無常；我們所放的眾生最終也會死亡。我們念

〈往生咒〉以祈禱牠們可從無盡的輪迴之苦中解脫。依靠阿彌陀佛的恩德他們會得以往生阿彌陀佛的極樂淨土。

〈放生偈〉則包含了此種修法的要義。

## 放出生死涅槃外

我們放這些眾生的目的是為了讓他們脫離不止是輪迴之苦，還有對涅槃的執著。究竟的證覺超越思維概念，因此最終行人連佛法概念的局限都要超越。佛法的解脫精神是如何地透徹！

## 還歸現成本地中

解脫其實只是回歸事物本來的面目，而擺脫人為的分別、評價、情緒糾纏和執著。它是本來清淨、天真無染的；它是一切無限的一體。

## 一放一切得全放

縱使我們只放一個眾生返回自然界，我們的發心是要釋放一切眾生。一個眾生只有在證覺時才算是得到究竟的釋放。當證覺之時，他與一切融為一體，故此，當一個真正被放，其他所有的也是一樣。

## 從無生生，生佛同

最終的解脫好像一個新生命，但其實只是返回本來的清淨與自然。

當一些眾生被放生，即時就已經有了功德。因此，遇到緊急情況如病重、意外事故、動大手術等，佛教徒往往就會放生來為急需者積聚功德，並將功德適當地迴向以得速效。

因為我們的生命與被救的生命其實一般的脆弱，當我們忙碌地救助牠們時我們就是在修「忘我利他」。購買牠們時，我們是在修財施和無畏施。在運送與選擇放生地點的過程中所需的謹慎有助於開展我們的悲心與智慧。

為了人類享用而屠殺的眾生之數量遠超過佛教徒所放的數量。然而，這並非徒勞無功之舉，因為這種修行體現了佛教「平等大悲」的理想，而能將我們的心從人類本位釋放出來，轉為放眼於宇宙的一體。並且，有緣見聞者就可能進而了解放生的道理，以及反省自己。社區就會漸漸受到感化。

佛法所教示的平等大悲與放生，此種佛教修法是現代關注地球生態與環境保護的先驅。今時今日，因為在市場所購的動物可能來自遠方，甚至海外，所以修行放生有時候會與當地的生態保護有矛盾。在一些常有放生的亞洲國家，有些商人會尾隨放生的佛教徒以圖捕捉被放的動物再行售賣。因此我們應該警覺這些問題，並在放生的過程中小心行事。我們也可將贊助非牟利的環境和生態維護活動視為在現代放生的新方法。

## 迴 向

- 一、願具德上師長住世，已辭世者早降誕。
- 二、願人類邪說暴行早日停止，佛法弘揚無礙。
- 三、願我及眾生精勤佛道，即生即身圓滿佛果，永無退轉。
- 四、願我及眾生慈悲增長，直至圓滿佛果，永無退轉。
- 五、願我及眾生智慧增長，直至圓滿佛果，永無退轉。





# 金戒子

---

英文原著 : 林鈺堂上師  
中 譯 : 弟子善修

贈閱通訊處 : Dr. Yutang Lin 林鈺堂上師  
br@yogichen.org  
jihul4@gmail.com

© 2013 Yutang Lin 林鈺堂

陳健民祖師主頁 : [www.originalpurity.org](http://www.originalpurity.org)  
[www.yogichen.org](http://www.yogichen.org)

林鈺堂上師主頁 : [www.yogilin.net](http://www.yogilin.net)  
[www.yogilin.org](http://www.yogilin.org)

---

電子檔完成於二〇一三年九月 疾呼排版  
初版二〇一三年十月 繁體版敬印 1000 冊  
承印者 : 昱盛印刷事業有限公司  
地 址 : 台中市西屯區永輝路 83 號  
電 話 : 04-23138378 # 269  
非賣品 Not for Sale  
有版權 (歡迎印贈流通, 但請先徵得同意。)  
歡迎助印

---