





# 身心清淨靜坐法

Rest for mind and body

佛陀教育基金會 印贈



強帝瑪法師 編纂

Ven. Dr. Bodagama Chandima

# 身心清淨靜坐法

Rest for mind and body



**NIBU**

龍喜國際佛教大學

Nāgānanda International Buddhist University

身心清淨靜坐法

Rest for mind and body

強帝瑪法師編纂

Ven. Dr. Bodagama Chandima

© Nāgānanda International Buddhist University

Printed in Taiwan (R.O.C.)

First Printing: 2018

ISBN: 978-955-4995-09-3

龍喜國際佛教大學

Nāgānanda International Buddhist University

Bollegala, Kelaniya, Sri Lanka

Tel : +94 (0)11 291 2450

Fax : +94 (0)11 290 5596

email: manelwatta2011@gmail.com

Web : www.nibu.edu.lk

財團法人佛陀教育基金會 印贈

Printed for free distribution by

**The Corporate Body of the Buddha Educational Foundation**

11F., 55 Hang Chow South Road Sec. 1, Taipei, Taiwan, R.O.C.

Tel: 886-2-23951198 , Fax: 886-2-23913415

Email: overseas@budaedu.org

Website: <http://www.budaedu.org>

Mobile Web: [m.budaedu.org](http://m.budaedu.org)

**This book is strictly for free distribution, it is not to be sold.**

Printed in Taiwan

# 序言

釋迦牟尼佛是由皇宮出來出家修行的一個王子。在西元前第六世紀，他出生於古印度的迦毘羅衛城(Kapilavasstu)，名為悉達多太子(Siddhartha)。從小天資聰明，非常有智慧，無論學習讀書、習武每一次都第一名。太子年紀很輕的時候，就娶耶輸陀羅 (Yasodhara) 為皇妃，從父王的手中接下王位，當起皇帝帶領整個國家。父王為他建立了三個皇宮即；Ramya, Suramya, Subha，是為不同氣候冬、夏與雨季三期專用，獲得了非常享福的生活。

悉達多太子到了二十九歲，見到老、病、死等現象，感受到生命之痛苦，了解在皇宮裡富有的生活並不是真正的快樂。因此他放棄王

位與富貴的生活，離開皇宮出家修行，尋找脫離生死輪迴的方法。悉達多找到當時印度著名的修行者，接受非常嚴肅的修行研習，訓練各種修行法與禪修，整整修了六年的苦行。他試著過當時著名的修行者們的方法，最後自己了解，修那些方法都無法消滅生命的一切苦。因此放棄苦行，自己開始修入息、出息禪法，然而透過入定，觀察到升起苦的深層因緣，就是在內心產生的貪、瞋、癡三毒。眾生內心有了如此的三毒，升起執著，只取六根帶來的感受，對世界與一切現象產生了錯誤的概念，把無常性質的一切都認為永遠存在的，把痛苦的事認為快樂的。本來「沒有一個我」(無我)認為「我存在」(有我)的。常由自己永恆存在的思維，衍生許多的希望與未來計畫，讓眾生為了追求各種各樣的欲望，產生一直忙碌的生活。希望自己喜歡的東西永遠留在身邊，在這



個世界上，這是天方夜譚，因為連自身都有變化，無法永遠獲得自己。但眾生不斷的在尋找所有認識的快樂，快樂也非永久留存的，只是暫時的，一切都不斷的變化的。由無常，我們感受到自己所希望、等愛的所有東西都不斷變化，就很容易在內心升起不喜歡、不快樂、討厭、不滿足等等煩惱。由於「有我存在」的思維而產生內心所有的欲望、追求、未來計畫、「我要」、「我不要」等等意念作為，如此的情況每一步都促成生死輪迴的因素。

佛陀找到新的修行方法，強調的是讓我們完全斷煩惱，脫離一切苦以及斷生死輪迴。這新方法有三個程式，就是修戒、定、慧。戒有分在家修的、出家修的兩類，在家居士受的戒是五戒、八戒與十戒。出家人受的是沙彌戒、沙彌尼戒（十戒）、比丘戒與比丘尼戒。戒是屬

於身、口的修養，是修行的基礎，另外這也是一種道德標準。戒的修行讓我們停止製造身、口的罪業，這能幫助我們進一步修定與慧的方向路徑變成更正確。修「定」是屬於建立內心的修養，這帶來心裡的安穩、寧靜、安定。在《清淨道論》中，提出修定的方法，有四十個業處。不是每個學員一定要訓練所有四十個業處。當然以學生性格的不同，禪師將會幫學員選適宜的業處，指導學生修定、獲得寧靜的定境。在其他一些宗教也有修定的訓練，大多數是念神的名號，目的為獲得其神的關心與協助，將上到天界。不過以佛教的認識，所有的天界也是無常的，天神也在輪迴之內，他們享盡快樂福報，經過很長的時間，最終必須回到苦海。所以眾生都必須脫離生死輪迴。佛教所修的定，基本上有四個程式，稱為「四禪」，就初禪、二禪、三禪與四禪，稱為色界四

禪。修這四種禪，就能暫時降伏五種障礙，就是妨礙修行的五蓋，即：貪欲、瞋恚、惛沉睡眠、掉舉惡作、疑。修定又將升起五禪支，就是尋、伺、喜、樂、心一境性。進一步，定的修行可以深入到「八定」，就是增加無色界的四定，即稱為「八定」。無色界的四定是空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定。這樣的修行稱為「四禪八定」。有了如此心的定力，才能發展佛陀所教導的更高智慧。佛陀的時代，雖然許多的宗教已經有修習心的定力，卻修那些方法而無法達成修慧的發展。佛陀有領會到，修定只能幫助我們暫時壓制煩惱，而無法全部消滅。因此心的定力只當成修行的解斷，佛陀自己再尋找完全可消除一切煩惱的方法...這就是佛教修慧的修行。

佛陀所有宣揚的法都包含於「四聖諦」法

之內。四聖諦為苦、集、滅與道。苦諦的詮釋為所有眾生皆有不斷的生、老、病、死、愛別離、怨憎會、求不得、五蘊熾盛等許多的苦。集諦的表達為有所苦生起的因素，就是內心的貪、瞋、癡。在滅諦中，有解釋如何能滅一切苦。若人完全消滅苦的所有因素即：貪、瞋、癡，就可以完全消滅生命的一切苦。道諦是消滅貪、瞋、癡的方法...佛陀自己找到了新的修慧方法，稱為中道或八正道，即：正見 (sammāditṭṭhi)、正思 (sammāsa kkaṇṇa)、正語 (sammāvāca)、正業(sammākamma)、正命(sammā-ājīva)、正精進 (sammāvāyāma)、正念(sammāsati)、正定(sammāsamādhi) ... 這八正道已包含戒、定、慧的修養。

以上所謂八正道的修行目的為滅貪、瞋、癡，其實踐的修行方法稱為內觀禪修。因此若

人想要滅自己生命的苦，就必須實際上修禪，就是內觀禪修。內觀修行包含了最主要的四種觀處，就是「觀身不淨」、「觀受是苦」、「觀心無常」、「觀法無我」。內觀禪修方法讓學員先掌握心的定力，再來開始發展滅煩惱深層的智慧。

在這本書中，提供修禪定的幾個重要方法，包含佛隨念、慈悲觀、四無量心、十不淨、死隨念、十遍處。本人提供的修行是根據《清淨道論》以及巴利阿含經所提到的內觀禪修為主。在本著作中，所選的方法是讓新學員認識內觀禪修的基礎。初期學員修這幾個方法，就能有所幫助，將更深入內觀禪法之深處。希望能透過此修行，在日常生活中，讓更多人獲得利益，進而滅除所有煩惱、解脫生死輪迴的苦海。





# 內容

序言 . . . . .	1
第一章 前言 . . . . .	1
第二章 婆羅門教的瑜伽修定法 . . . . .	5
第三章 三摩地的打坐法 . . . . .	17
第四章 禪定的修習方法 . . . . .	25
如何找到禪修的法門 . . . . .	27
打坐修行應注意事項 . . . . .	36
佛隨念法 . . . . .	50
慈悲觀法 . . . . .	54
四無量心的修習 . . . . .	58
四無量心的修習(中文翻譯) . . . . .	66
慈愛靜坐的修持方法 . . . . .	68

十不淨觀打坐法 . . . . .	75
死隨念的打坐法 . . . . .	80
第五章 如何去練習禪定 . . . . .	83
數息法禪修 . . . . .	85
十遍處的禪修 . . . . .	96



## ■ 第一章

# 前言

教修行的目標最後是達到涅槃的解脫境界，所謂涅槃也就是要去除掉持續不斷輪迴的無明。如果要去除內心中的無明就必須要先了解四聖諦(苦、集、滅、道)，想要真正了解四聖諦，要按照步驟來一一了解。最開始要先知道戒(sila)，戒又從五戒開始一直到比丘戒。在巴利文中sila這個字帶有良好行為的涵意，如同八正道中正命的理念，有正確生活中良好的行為。有的人生活太複雜，引來很多的問題，而他的煩惱和困惱也越來越多，因此這個人的心就無法安定、無法安靜，擾亂了清淨的本心。而另一種人的生活是簡單的，也是正當的行為生活，那麼這個人的心就容易清靜穩定，他生

活中就不會被困擾煩惱所束縛，能直驅向前沒有任何問題。

一個人受持了佛教的戒，為了是保護自己的心不被污染，而有了戒之後，心的安定也是很重要的一種練習，要達到心中的定靜，最主要的是要先去除外緣，不受外在的境界影響，摒除外緣之後，內心要有一個打坐的目標，心要收攝在一處達到一個定的境界。在定境中，心就不會受到外界的污染，漸漸清明起來。想要使自己的心澄清、安靜、明亮，則一定要透過打坐的練習。制心一處打坐的方法，不只是佛教教導，其他的宗教也有透過這樣的方式來修定，心集中在一件事上，是普遍修定的一種方法。

在印度的各種教派當中，很多苦修的教派，他們也傳授過同樣修定的方法，像 SANKHA, MIMANSA, NIYAYA。這些教派修禪定的目的普遍都是要在來世去向天堂的境界。又如基督

教，天主教、回教，都強調信仰者的心要和神在一起，這也是可以上天堂的。所以印度所流傳的修定方法叫做：BHAVANA and YOGA 靜坐和瑜伽。兩者都是要以去除外緣的干擾來達到修定的境界。



## ■ 第二章

# 婆羅門教的瑜伽修定法

在婆羅門教派的哲學中，有許多種的瑜伽修定方法，如

一、BHAKTI YOGA：奉愛瑜伽

二、RAJA YOGA：勝王瑜伽

三、GNANA YOGA：智慧瑜伽

四、MANTRA YOGA：咒瑜伽

五、KUNDALINI YOGA：拙火瑜伽

## ■ 第一種 BHAKTI YOGA：奉愛瑜伽

這種方法叫做崇敬瑜伽，就是將崇敬的心一直持續不斷祭祀，並一直擴展。不斷的崇敬祭祀伊訴娃拉(ISHVARA)神為所崇敬的對象，死後就會再生到天神的世界。

## ■ 第二種 RAJA YOGA：勝王瑜伽

這種瑜伽又分為8項步驟方式達成：

(一)YAMA YOGA：持戒；指不能做的事情

這種瑜伽有五項不做的事情教條：

第一項AHIMSA：戒殺

指不能傷害任何一個有生命的生物，讓別人產生壞印象的行為不可做。

第二項SATYA：戒妄語

指不能犯口業，說不該說的話。指不兩舌。

第三項ASTEYA：戒盜

指不偷盜。

第四項BARHMA CARIYA：戒淫

指不邪淫。

第五項APARIGAHA：戒貪

不需要的事物不要接受。指不能向別人要求不需要的物品，或接受多餘的物品。

(二)NIYAMA：精進；必須修行的五件事

1.Shaucha：自我淨化；內心和外在要同時淨化。

(內心要清淨、乾淨，外在也要清淨、乾淨)

2.Satntosha：知足；滿足於所得到的一切。

(別人給什麼都要滿足接受)

3.Tapas：自律；忍耐在環境冷熱差異的溫度變化。

(無論天氣冷熱都要能忍受)

4.Svadyaya：自學；確定能成就修行的方向而學。

(只學習能幫助需修行到的事)

5.Pranidhana：信奉；要對所遵奉的神祇非常恭敬。

(只聽從神的旨意)

(三)ASANA：體位法；分為兩種

1.外在坐位：打坐要在地上鋪上布或毛氈。質料可以是木料、布料、皮料等。



2.身體姿勢：坐姿有蓮花姿(雙盤)、單盤，等多種。

(四)*PARANA YAMA*：調息法

控制自己的呼吸，如果已經達到自我能控制呼吸時，可以幫助去除汙染的心念(貪、瞋、癡、慢、疑)都很容易除掉，淨化心靈，智慧開啟，頭腦也逐漸明晰清楚。

(五)*PARTYA AHARA*：攝心

控制身體打坐的姿勢不變換(忍受各種打坐引起的不適)，凡由眼耳鼻舌身意所產生的不適都必須收攝由自己控制住。

(六)*DHARANA*：專注

心要制心一處，一個定點，有專注的對象。個人內在專注的項目可以固定在肚

臍點上、心、鼻孔端或舌尖端；外在專注的項目有月亮、太陽或特殊標誌物。

(七)**DHANNA**：靜坐

坐定之後不能讓外界的想法或干擾入侵，一定要在專注項目上專注。

(八)**SAMADHI**：定，此處的三摩地的定有兩種

1.心在一個定點上一直反覆練習修定，這種情況稱為**SAMPRA GNANA**有四項階段的情況。

第一階段**VITARKA**：尋，指心對所緣對像的最初作意。

第二階段**VICARA**：伺，對所緣對像的持續專注。

第三階段**ANANDA**：愉悅、輕安。

第四階段**ASMITA**：我執。

當持續打坐時此四種現象會陸續產生，當定力越來越深時，一～四個階段的現象會逐漸消失，這時就會達到ASAMPRA GNANA境定。

2.ASAMPRAN GNANA：在上述四種階段的現象過程之後，就會進入三摩地的第二階段，所謂SANKHYA YOGA境界，此三摩地的定法是出自YOGA經，在SANKHYA YOGA之後是進入VIVEKA YOGA的階段，是一種清淨的智慧，達到人生和生命的共同理解時，就可以達到修習的最高境界—NIRODA—滅盡所有的無明煩惱。這也是記載在YOGA經裡面所談的最高境界。

由上述的八項步驟反覆練習，可達到RAJAYOGA的境界。

### ■ 第三種 GNANA YOGA：智慧瑜伽

了解事實與非事實，最後這個世界是無常，而婆羅門的世界才是永恆存在的。所以永遠要跟著伊訴娃拉神在一起。

### ■ 第四種 MANTRA YOGA：咒瑜伽

跟著伊訴娃拉神的咒語不斷的誦念，憶念神的好處，一遍又一遍再跟著他，在臨終離開人世時也能跟神在一起。

### ■ 第五種 KUDALINI YOGA：拙火瑜伽

這是禪坐時呼吸的空氣到肚臍，然後氣往上升到頭頂，這樣修行就能產生定力。

這五種禪定法門是印度婆羅門教的修定的教法。

(資料來源：奧義書 UPANISAT  
DHARMA)

另基督教靈修打坐的方法類似第一種的 BHAKTI YOGA，心中禮敬神祇，跟著祂，不離開祂。念耶穌就在他前面的好處，也誦念聖經中一段祂的經文。然後想像祂的相貌，全心全意不離開觀想的神，這種觀想也會達到一種內心的平靜。在回教中也是用這種方法去觀想阿拉真主。一般信仰神教，多是用這種方法把心定下來。祆教(PARSIYA)、印度拜火教派(SOROASTIYANU)，他們所學打坐的方法也和印度的瑜伽(YOGA)一樣。中國道家所提的說法也類似印度婆羅門教中 GNANA YOGA 的方法。

以上所說的是其他宗教所修習打坐的方法。佛教來講，這些都是一種修定的方法，但只能算是外相上的一種方法，沒有解釋到內在存在的觀察智慧。這些宗教雖

然是一種禪定的方法，卻只是外相的追求，並沒有辦法開展內心真實的智慧。所以印度婆羅門教所練習打坐的方法之中，沒有辦法解脫輪迴。因為其中有一些錯誤的觀念，這些觀念主要是相信了這個神，跟著祂一起。這種心態，永遠無法去除心中的掛礙，來自對於神的恐懼或對神的信仰。心中的掛礙會一直跟隨著無法解脫。

在天主教、基督教、回教、道教....等等神教信仰，這些信仰中的教法是繼續受輪迴，無法解脫的。這種修定的方法和佛教修定的方法中不同的是，佛教覺悟了並超越了這些修定方法，圓滿覺智修定方法。佛陀所教導的修定方法是圓滿的修定的方法，透過這樣修定的方法還可以更進一步進入到觀法。

佛陀在教導弟子的過程中，曾經有過

這樣一段對話：

「比丘們，你們修習禪定的這個法門，最後的結果是什麼？」

然後，他們回答：「為了能夠發展我們的心。」

佛陀又問：「那麼發展心之後，會有怎樣的結果呢？」

他們回答：「發展心之後，可以去除我們的貪、瞋、癡、慢、疑。」

佛陀這樣開示：「是的，比丘們，你們照這樣的方法打坐下去，你們就不會起染執心，然後掛礙也會慢慢減少，你們的心漸漸會平靜下來。進入Vipassana(毘婆舍那)觀法，會一直發展下去。」

佛陀又講：「打坐有兩種的方法，一

種Sammadhi(三摩地)禪定法，另一種是Vipassana(毘婆舍那)觀法。前一種的Sammadhi的禪定修法是幫助我們這一世的修行，而後一種 Vipassana 的觀法是幫助我們下一世的修行發展。」

在三摩地的打坐當中，我們可以達到一些境界，可是佛陀所講的涅槃，並不能只靠三摩地的打坐去完成。一定要再修習毘婆舍那觀法，才能完成涅槃。如果修習毘婆舍那的觀法，就一定要先觀『諸行無常，諸行是苦，諸法無我。』的三法印，這是觀法中必須先觀察的三法印。這也是毘婆舍那優於其他禪定法的一項發現。



## 三摩地的打坐法

佛教的打坐在前面已經講過了有兩項重點：一項是三摩地的禪定法，另一項是毘婆舍那的觀法。應該要將心定下來時的練習要由三摩地打坐的方法。再來心念要放在一個良好的打坐目標上，一直練習朝著這個目標去，就能達到三摩地定的境界。我們的心平常是散亂的心，跑來跑去的心，如果修習三摩地的打坐就不會有散亂的心，而使心能平靜，穩定下來，所以這個方法必須努力的學。

有五種情緒容易擾亂我們的心，但如果修行三摩地的打坐，這五種擾亂心的情緒，則能逐一平靜下來。這五種情緒分別是：

第一種：是六根對六塵的感官的黏著(貪欲)

第二種：是瞋恚之心，各種情境所產生的  
瞋恚心(瞋恨心)

第三種：是睡眠、懶惰(睡眠)

第四種：是心境不停的轉變，一下子高  
昂，一下子沮喪(掉悔)

第五種：是心境不確定感、懷疑(疑法)

這五種情緒不能使心發光，而有晦暗。

## ■ 第一種情緒：貪欲

是由眼、耳、鼻、舌、身、意、透過色、香、味、觸、法所產生心境種種的貪愛、黏附。這種感官的貪欲讓心無法清澈，氣是下沉的。

## ■ 第二種情緒：瞋恨心

看每件事都不高興，產生恨意、惡心、欺侮心。如透過眼睛看到不喜歡的事物，透過耳朵聽到不喜歡的聲音，鼻子聞到不喜歡的氣味，吃到不喜歡的食物，碰觸到不喜歡的感受，……等等。讓心中產生種種瞋恚的境況，可以分述於下列10種情況：

- (1) 此人過去曾傷害過我
- (2) 此人現在也是傷害我、欺負我
- (3) 此人未來還會傷害我、欺負我
- (4) 此人過去曾傷害過我的父母、師長、親族、朋友
- (5) 此人現在傷害、欺侮我的父母、師長、親族、朋友
- (6) 此人未來還會再傷害、欺侮我的父母、師

長、親族、朋友

(7) 此人過去幫助我的敵人

(8) 此人現在幫助我的敵人

(9) 此人未來還會幫助我的敵人

(10) 氣候變化，冷熱溫度變化所帶來的不悅；行路時，撞到東西突然提起的瞋恚意念。

### ■ 第三種情緒：懶惰

心中都非常怠惰，也不想做任何事，這種懶惰會找各種理由來偷懶不做事。會說天氣太冷不做事，天氣太冷不能工作，天氣下雨也不能工作，太餓了不能工作，太飽了不能工作。

### ■ 第四種情緒：掉悔

心不斷的在變化當中，心就像被風吹起的一張紙，一下子高，一下子低。一下子想要做，

一下子又反悔剛才做的一切。心不清靜，不平靜，沒辦法完成任何事。

### ■ 第五種情緒：懷疑

一件事都無法下定決心去做，常常心中充滿懷疑。對佛法存在懷疑，懷疑四聖諦、八正道、十二因緣，懷疑有無這輩子、有無下輩子...等等。對佛、法、僧以及戒律所起的種種懷疑。

一個人心中存在上述五種情況時，就不能安定心，也無法清淨，他的心會帶著污濁，這種污濁的心即使想要做好事情都沒辦法去做。所以用三摩地打坐方法去練習時，會漸漸降伏心中這五種情況。當這五種心境降伏時，心意也能集中，得到清淨，並且能夠專注在禪定當中。從這樣的禪定當中，會自然出現五種能力，再進一步還會有八種定境也會產生。

◎五種能力，分別為：

- 1.神足通：你會產生神通，再遠你都能去
- 2.耳通：很遠的地方也能聽見
- 3.他心通：可以看到別人的心
- 4.宿命通：可以看到過去世
- 5.天眼通：再遠都能看見

◎八種定境，分別為：

- 1.第一初禪定
- 2.第二禪定
- 3.第三禪定
- 4.第四禪定(四空定)
- 5.空無邊處定
- 6.識無邊處定

## 7.無所有處定

## 8.非想非非想處定

在初禪當中，禪修者已徹底斷除貪欲的黏附，以安穩安住心，遠離不善之法，以喜悅和快樂安住於第一禪定(pathama-jhana)。

在第二禪定當中，禪修者以初禪安穩之心，內心安祥，制心一處，伺尋因禪定絕止，以喜樂為住就處於第二禪(dutiya-jhana)。

在第三禪定當中，禪修者斷除喜，正念住安穩，專心的觀察身體，究竟以喜捨之正念住於極樂，這樣進入第三禪(tatiya-jhana)。

在第四禪定當中，禪修者已經除去樂想和苦想，忘卻過去喜悅和悲傷，非苦非樂，圓滿捨離，充滿正念，以第四禪悅為住(catuttha-jhana)。

當禪修者已經徹底超越色想，無感官之伺尋，遠離散亂意念。這樣思惟：虛空無限，以無限虛空住(akasanancayatana)，這是空無邊處定。

在徹底超越無限虛空之後，意識無邊，以識無邊處為住(vinnanancayatana)。

超越識無邊處之後，達到無所有處，以無所有為住(akincannayatana)。

超越無所有處之後，以非想非非想為住(n'eva sanna n'asannayatana)。



## ■ 第四章

# 禪定的修習方法

打坐時所用的方法，我們由修定法和觀法中禪修，《清淨道論》中有提到40種的修定方法，而從其他的資料中有介紹49種的修定方法，更有的資料呈現了75種的修定方法。

現在我們要介紹《清淨道論》中40種修定的方法：

### 一、十遍(kasinas)

1.地遍 2.水遍3.火遍4.風遍 5.青遍 6.黃遍  
7.赤遍 8.白遍 9.虛空遍 10.光明遍。

### 二、十不淨(asubha)－屍體的十種相

1.膨脹相 2.青瘀相 3.膿爛相 4.斷壞相 5.食殘

相 6.散亂相 7.斬斫離散相 8.血塗相 9.蟲聚相  
10.骸骨相。

### 三、十隨念(ansati)

1.佛隨念 2.法隨念 3.僧隨念 4.戒隨念 5.捨  
隨念 6.天隨念 7.寂止隨念 8.死隨念 9.身至念  
10.安般出入息念。

### 四、四無量、四梵住(brahmavihara)

1.慈 2.悲 3.喜 4.捨。

### 五、一想：食厭想(ahare patikkulasanna)

六、差別(catudhatuvavatthana)：地、水、  
火、風 四大差別

### 七、四無色界禪那

1.空無邊處(akasanancayatana)

2.識無邊處(vinnanancayatana)

3.無所有處(akincannayatana)

4.非想非非想處(n'eva-sanna-n'asannayatana)

### ■ 如何找到禪修的法門

那種特質的人適合怎樣的禪修法門？世間上有種種不同根基的人，相應不同根基的人由這四十種方法中去找到適合個人根基法門的禪修方法。找到相應個人根基的打坐方法，會使禪修者很容易進入修定的狀況。

依眾生的根基可分為六種根性：

一、貪愛性－ragacarita

二、瞋恚性－dosacarita

三、愚痴性－mohacarita

四、虔信性－saddhacarita

五、有覺性－buddhacarita

六、散亂性－ vitakkacarita

### **第一種、貪愛性根器的人**

這種根性的人，走路非常慢，腳底是內彎的，個人自我感覺良好，睡覺之前，床舖會整理的非常整齊。睡眠的姿勢很正，不會翻來翻去或睡相不雅。而這種人喜歡吃好吃的食物，穿比別人漂亮的衣服。看到別人的優點，他也會馬上學習。別人即使說他壞話，他也不理睬。可能他有行為上的缺點時，他會馬上隱藏缺點不讓人知道。他喜歡將住所整理得很漂亮，做事情都很有計劃、有條理、不會混亂。

### **第二種、瞋恚性根器的人**

這種根性的人，走路速度非常快，行走時沉重的感覺，睡覺時身體蜷曲，睡眠時臉部呈現不舒服的感覺，床舖簡單整理，比較喜歡鹹的

食物，喜歡狼吞虎嚥，沒有品嚐食物的習慣，容易因小事情生氣。感情很淡薄，住在一起很久的人要離開，他也不會有任何一點難過。他不喜歡讚美別人的優點，只會找別人的缺點批評，也見不得別人好。

### **第三種、愚痴性根器的人**

這種根性的人，走路紊亂，喜歡東張西望，缺乏安全感。睡覺時床舖一點也不整理，睡眠的姿勢不雅，會賴床不想起來，打掃、做事都沒有任何秩序和規劃，也不能完成別人交代的事情，做事紊亂，沒有條理。沒有思維的智慧，容易起傲慢心，容易相信別人。

### **第四種、虔信性根器的人**

這種根性的人，可以看到都很喜歡布施，他的貪、嗔、痴、慢、疑看起來都很少。很相信佛、法、僧三寶，喜歡供養僧伽，聽經聞法，

自己也喜歡誦經，面容安祥，看起來快樂的感覺。這種人身上不會找到悲傷，尊敬高貴的人。

### **第五種、有覺性根器的人**

這種根性的人，第三者的愚痴性很少了，很會聽別人的講話，對他人的建議他都能虛心接受，它會揀擇交往的朋友。也不會隨意行事，一定要經過考慮和思維才做。他所接受的事物是需要的才接受，不會隨便接受。做事很努力、認真。

### **第六種、散亂性根器的人**

這種根性的人，不停的講話，但這種說話卻不是經過思考或篩選過的，不喜歡聽經、打坐、做善事。這種人的心境時常翻轉，每件事都無法認真、專心的去完成。做事常常半途而廢。不能分辨人說的話是真的還是假的，一概

都不接受。

這六種根性，並不是一人一種，可能六種中混雜其中兩種或三種...等等。因此要以特別明顯可以看得出來的特性，來區分禪修的法門。而這六種特性還可以再區分變化出63種特性的人，因為人格特性的變化是多樣的，在世界上很難找到兩個人的特性是一樣的，每個人都有屬於個人不同的特性。

所以我們了解一個人的特性，為每個人找到屬於個人特性的打坐方法。由四十種的打坐的方法中，都可以找到相應個人特性的打坐方法。所以我們先前講的四十種打坐方法。

### **第一種 貪愛性根器的人：**

所適用的打坐要用十不淨(不淨觀)及十隨念中的第九項身至念(Kayagamrti)的方法，這十一項的方法來修習。因為第一種根器的人喜

好六根對六塵都是好的境界，所以要用十一種方法來對治，來觀察世間的無常，這種的方法，是要讓他們了解世間一切的都是變化的、無常的，因為佛陀在世時，就有這樣根器的出家人，所以佛陀就教導當時這種根性的出家人。去棄屍林中修白骨觀，一直觀察屍體青、瘀、濃、爛的變化，最後屍體化為一堆白骨，然後他就會捨離第一種貪執愛性(ragacarita)。

## **第二種 瞋恚性根器的人：**

要修慈、悲、喜、捨，四無量心的修行打坐方法，並要修青、黃、赤等三種顏色的修行。

- 一、慈：對眾生願他健康、快樂、安祥，對人如此、而一切法界眾生也如此修慈心。
- 二、悲：對一切痛苦、可憐的眾生，就發憐憫心。
- 三、喜：看到富有、快樂的眾生，跟著他一



起快樂。

四、捨：對一切眾生都平等心看待、不分別。不分貧、富、貴、賤一律平等心去看待他。

五、青遍：青色時就一直觀想青藍的顏色，把心一直放在青色上，一心不亂的專注在這個顏色上。

六、黃遍：用黃色觀想時也是一心不亂的專注在這個顏色上。

七、紅遍：同上。

### **第三種 愚痴根性的人：**

要修十隨念當中安般出、入定的數習方法。

### **第四種 虔信根性的人：**

比較適合這類根性的人要修十隨念中的前六項打坐方法：1.佛隨念 2.法隨念 3.僧隨念 4.戒

隨念 5.捨隨念 6.天隨念。

### **第五種 有覺性根器的人：**

所需要的打坐，是修十隨念中的8.死隨念 和 9.身至念，外加十遍處的1.地遍 2.水遍 3.火遍 4.風遍的觀法，還可以修無常法。

### **第六種 散亂性根器的人：**

所需要的是觀自己呼吸的打坐方法，也就是十隨念中第1項安般出入息念法。

這樣介紹這六種根器，所適用的打坐方法，並不是限定上述六種人這樣修，除了十遍處中顏色的觀法和四無色界禪那是限定配合需要的人以外，其他的方法都是適用每個人都能修的。從打坐方法當中，修習的人自己會選擇一種方法讓心容易定下來的方法，做為修習定的方法。

釋迦牟尼佛為了MEGHIYA這位出家人而說了這部MEGHIYA經。MEGHIYA 這位出家人有一種貪愛根性，因此佛陀教導他觀無常打坐，為對治他的瞋恨心，因此佛陀又教導他用慈悲的打坐法；對治散亂時，用安那般那的數息法；以及要去除他的傲慢心時，用觀諸行無常的打坐法。

佛陀在教導羅侯羅時，也用過下列的打坐方法，用過四無量心(慈、悲、喜、捨)的打坐，還有十不淨的打坐法，還有十隨念中的第九種至身至念的打坐法。從這兩個例子當中我們可以看出佛陀所教的打坐方式並不是單一種或一成不變的方法，而是在各種情況下針對個人不同的根基而有不同的打坐方法來做練習。

## ■ 打坐修行應注意事項

我們修行最後的目的是要解脫無明煩惱，達到涅槃的境界。要得到涅槃的境界，打坐是唯一的**不二法門**。布施和持戒我們所得到的好處，從打坐當中也可以得到。但是由打坐當中所修持的功德利益卻無法由別種方式當中獲得。

一位真正的修行的打坐者，他所得到的功德利益並不需要等到下一輩子，而在今世當中你就能受用到。雖然努力的打坐不一定每個人都能達到某種境界，但對一個人一生當中所會遭遇到的事情，靜坐對他這輩子的境遇一定會有所幫助

會想打坐的人是人群中的少數人，而這少部份的人雖然想打坐，卻也很難得有時間練習，或練習的時間不夠充裕。而也因此真正獲得打

坐效果或有境界的人則更是少之更少了。其中也有一項原因是對打坐並不了解，有的是對打坐中當中他應該注意的事項並不清楚。所以打坐練習就應當是要按步就班，遵照打坐的規則來進行的。照打坐的方法一步一步去練習時，不分男、女、老、幼、在家人或出家人每個人都能達到打坐一個一個的境界或甚至達到涅槃。

要打坐之前，要先去除貪執心，因為貪執心會障礙打坐。

一、會障礙打坐的項目中有十種要注意的：

- 1、房屋的選擇。
- 2、家人以及親戚的障礙。
- 3、財產的障礙，金錢的障礙。
- 4、很多人聚集在一起所起的干擾。

- 5、對工作的選擇(不正業起的障礙)。
- 6、心常常跑來跑去的人，心不定的障礙。
- 7、飲食過多引起的修行障礙。
- 8、病苦的障礙(傳染病等)。
- 9、養成耳娛觀聽習慣障礙。
- 10、有些人達到了某種境界，反而在境界中執迷，不能更進一步超越的障礙。

二、要注意打坐地方的選擇，以下是不適合打坐的地方：

- 1、人畜往來吵雜的地方。
- 2、晚上很多人，喝酒、打麻將、吵架....噪音過大的地方。
- 3、許多蚊蟲、蛇類、螞蟻、爬蟲類出沒的地方。

#### 4、距離禪坐老師太遠無法請益的地方。

所以禪修的修行人應當遠離上述的地方，找適合的場所修行打坐。

### **(一)適合打坐的地方**

當你第一次開始練習靜坐，最好找一個安靜且不受蚊蟲干擾的地方，這地方使你放鬆不易受干擾。在忙碌的生活當中，試著去找一個遠離騷擾、匆忙的地方。這個地方可以是一個房間、花園、你的臥室——任何一個適合你的地方，一旦找到了，不要經常改變練習的地方。

### **(二)選擇打坐的時間**

心像身體一樣，對固定的、例行工作，做起來較有效率。心的練習——像專心靜坐的練

習，從頭到尾都需要遵守固定的習慣。初期階段的靜坐訓練，即使是一位努力且聰明的練習者，他必須採用固定而且有規律的時間來做練習。對於一位規律不斷的練習者而言，較容易達到目標。

靜坐最好的時間是破曉，也就是清晨4點以後，這個時間被稱為”神聖的時刻”(Brahma-muhurta)，佛陀就是在這個時刻打坐開悟的。再者，從身體的觀點來看，也有其優點。在一天最開始的時候，做心靈的練習，經由一個晚上的休息，頭腦清新身體舒適，這時專心練習，可能得到精神的安祥及境界的提升。

但最好的時間事實上還是由打坐的人自己來決定，吃太飽或肚子餓都不適合打坐，太累了想睡覺也不適合打坐。因為這些容易影響打坐，不容易專心。所以時間最好由自己來決



定，這個時間當中，我可以將心定下來打坐。而每天最好有幾分鐘固定地練習打坐，在每日生活中將打坐成為生活中的一部份，並且在不斷的練習之後逐漸延長靜坐的時間。

### **(三)靜坐老師的選擇**

選擇打坐的老師是非常重要的的一件事，選擇佛陀教法來修行的導師才能引導我們在正道上修行。找到靜坐的老師之後，要跟著老師一步一步慢慢的學。因為靜坐不只是一天、兩天，而是要長期指導教授的。選擇一位知見正確的老師，在學習當中有不明瞭時，必須能直接請教老師，老師必須能適時的提出指導和幫助禪修打坐當中所遇到的困境和瓶頸，這樣才能順利的在老師指導下持續的靜坐下去。

靜坐的老師不可以隨意更換，因為每一個人傳授的法門並不相同，所以老師換來換去，

方法變來變去，對禪坐者來說反而不容易進入狀況，也容易出問題，沒有人幫忙解決而有危險。因為打坐和其他種的學習是不同的，打坐是心的修行法門，找到觀念正確的靜坐老師才能達到靜坐最後的目標。

#### **(四)靜坐的姿勢**

靜坐的姿勢主要有四種，而且男女的姿勢不同。

在斯里蘭卡有一尊佛像，叫三摩地的打坐佛像。這尊佛像的打坐姿勢，就是釋迦牟尼佛在打坐禪修的坐姿。

那是一個右腳在上面左腳在下面的單盤趺坐的姿勢，這是一種通用的坐姿。

(照片一)

另有一種蓮花坐的姿勢，這種坐姿並不盤腿，而是只有小腿交叉的坐姿，也是出家在家男眾女眾都可以的打坐的坐姿。



(照片二)

如果是女眾，比較適合的坐姿是跪坐，這種姿勢對女眾而言較易持久，也比較容易定心。



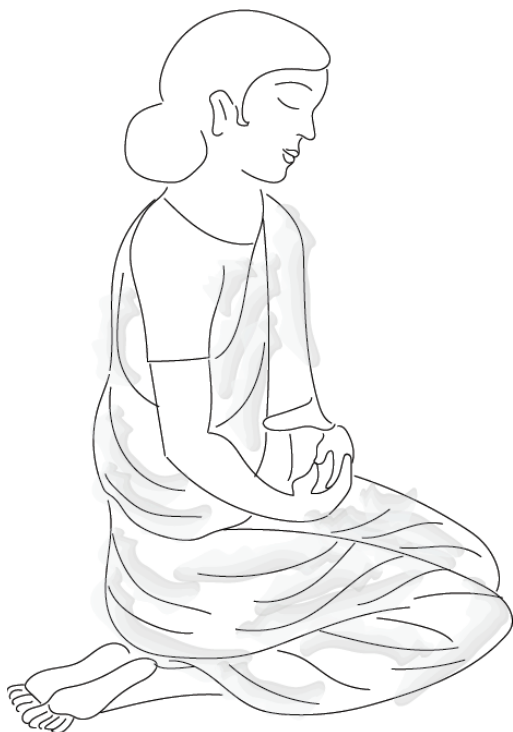
(照片三)

另外，如果能夠的話，雙盤也可以。這種姿勢比較困難，左腳放在右大腿股上，右腳放在左大腿股上。這種姿勢男女皆可，但較適合男眾。



(照片四)

不管那一種打坐姿勢禪修者要長期練習的人，要選擇適合自己的打坐方式，最主要的是能夠放鬆身心穩定持久的坐姿。如果較年紀大的人、行動不便者，要禪修也可以坐在座椅上禪坐，最重要的是容易持久穩定的坐姿。



如果身體健康許可上述的盤坐、蓮花坐、跪坐的姿勢是較容易持久並收攝身心的。在打坐當中身體要打直脊背、頸部要打直，才不會造成數息的不順和困難。如果頭歪歪的，頸背沒打直，才幾分鐘就會酸痛，數息也不能持久。如果頸背打直，較容易持久、專心，並將右掌放在左掌上，拇指的尖端輕輕的相觸。正確的姿勢能夠幫助我們血液循環，使身體功能正常。有一些一坐好幾個小時的人可能會體驗到麻木和疼痛，佛陀告訴我們藉由經行則可以必免這個問題。

我們可以利用坐姿、立姿、經行的三種姿勢互相變換，以避免靜坐時身體的疼痛或不舒服。當站起來時，可以用數息法，或者很專心的念「我在站起來、我正在站起來、我在站著....」。行走的時候，就專注在腳下的行走，專心在每一個舉動中，「我的腳正在提起，跨出

去、放下、著地……」。這樣反覆專心的練習，不要看左邊，也不要看右邊，不要東張西望，一直很專心在行走上。如果躺著也可以禪修，躺著專心在數息上，也可以得到很好的睡眠品質。

### **(五)幫助進入三摩地定的打坐方法**

在佛陀所教授修定的方法中，這裡特別將40種最常被使用的方法一一做詳盡的解釋。而修行三摩地打坐方法的人，最先要知道有4種禪坐方法：

- 1、佛隨念法(佛的九個名號)
- 2、慈悲觀
- 3、十不淨觀
- 4、死隨念打坐

要進入三摩地打坐之前，有上面4種方法是



進入打坐練習的保護法。這是每個人先要有的認知。因為人有兩種畏懼，一種是內在，另一種是外在的。因為污染的東西進入心中影響而產生的恐懼，這是內在生出的恐懼。另一種是外界的變化，向天災、人禍、不幸的巨變、傳染病、鬼、魔，.....等等外在干擾影響內心產生的恐懼。這兩種內、外的影響，用上述四種方法佛隨念佛法、慈悲觀法、十不淨觀法、隨念法，就可以去除上述兩種內、外的畏懼而得到保護。

後續將個別介紹打坐法門

## ■ 佛隨念法

這四個方法中，所謂的佛隨念佛法，是指念佛的九個名號分別是：

### 1、阿羅漢 araham

佛陀已去除了所有的貪、瞋、痴、慢、疑的污染。有能力接受大眾的禮敬和供養，並且沒有惡業污染。

### 2、正等正覺者 sammāsambuddho

佛陀明瞭苦、集、滅、道的四聖諦法則，不僅覺悟，還可以覺悟他人，所以稱正等正覺者。

### 3、明行足 vijjacaranasampanno

有六神通——天眼通、天耳通、神足通、他心通、漏盡通、通達過去事、現在事、未來事等八種能力極力護戒及六根的收攝、飲食的節

制，少睡眠。並具七覺支(念住覺支、擇法覺支、精進覺支、喜悅覺支、輕安覺支、禪定覺支、捨棄覺支)。

#### 4、善逝 sugato

佛陀行走時的威儀莊嚴、言語和善，一直到涅槃都行止在善道中。佛陀如實語、不忘言、不欺狂，言語均是利益眾生，不曾說對別人有損傷的言語。修行由四果到阿羅漢乃至涅槃，均一一證果。

#### 5、世間解 lokavidu

佛陀完全了解人體的構造及一切，世界的構造及一切，寰宇的每一件事都完全明瞭，乃至色界、無色界、非想、非非想的一切.....。宇宙之間、現在、過去、未來、沒有一件事是佛陀不明瞭的。

## 6、無上士調御丈夫 *anuttaropurisadamma-sarati*

佛陀戒定慧的修行已經達到圓滿無缺，世間已經沒有任何一個人的修行能超越佛陀的修行。世間一切的眾生佛陀都能以大慈悲來降伏轉化其害稱瞋恨意、令慈心不傷。

## 7、天人師 *sattha deva manussanam*

佛陀幫助世間人以及天人今世及來世的利益而說法。當佛陀講經說法時，為人及天人這世的幸福利益以及來世的幸福利益，趣向人天涅槃善道的好處利益而說法。

## 8、佛 *buddho*

佛的意思是覺者、已覺悟的人的意思。不僅自覺已圓，更能覺悟他人。佛陀已達到無上正等正覺的境界，真正達到覺行圓滿的人。

## 9、世尊 *bhagava*

佛陀會幫助別人這輩子的快樂以及下輩子的快樂。他是有大福報的人，可以帶給別人大福報與快樂。他的身心均是無障礙的，他的身上沒有任何染污，沒有任何貪、瞋、癡、慢、疑這五蓋，他已經是完全去除了，所以稱為世尊 (bhagava)。

將上述九個名號一直稱念，由第一個念到第九個，再由九回到一，很專心的念這九個名號，一心不亂的修，可以幫助修行人不受外界鬼神的干擾，不受三災八難，這就是念佛修行法門。

## ■ 慈悲觀法

準備修行慈愛靜坐觀法的人，首先要將個人內心中的瞋恨心、怨懟心、嫉妒...等等惡心去除掉。先觀想這些瞋恨怨心是不好的心，不會增加別人對我的好印象，這些心跟著我的時候都不能帶給我們任何快樂，也沒有一點好處，所以要把瞋恨的對象放下，把瞋恨心放下。

舉個例子來說：有一個人生氣了，這個生氣的人並不知道自己生氣。幾分鐘之後，生氣的心過了，他就察覺到自己生氣，而感到羞愧，然而這個瞋恨心也就慢慢消失了。

修行人要觀察自己身心，這個瞋恨、怨心怎麼來的，這個心又是怎麼平靜下來的。在這項觀察當中不要將我放入事件的情境中，不要去想我在生氣，不要將我掛在裡面，不要把這個生氣事件當做我的，要去觀察這個生氣的心的

情況。同樣的心在不同情境中，都要這樣去觀察，去除瞋恨怨心。瞋恨怨心的對治修法是慈悲觀，要了解慈悲仁愛的好處，用包容心、同情心去觀，將無緣大慈、同體大悲的心擴展出去。

在《清淨道論》中也是這樣介紹過慈悲觀、慈愛心的打坐方法，同樣的方法是在阿含經中有記載過的。用慈愛心修行的打坐方法修行，至少會達到一果的境界。而慈愛經的打坐的由來是：

有一次佛陀在衛舍利指導禪觀，眾多比丘接受佛陀個別指導禪觀之後，去森林中坐在樹下修習。林中樹靈得知他們要修滿三個月後才離開，就用盡各種方法，日夜不停的干擾來嚇走他們。比丘們不堪其擾，回去稟報佛陀，希望另覓他處，好專心禪修。於是佛陀教他們唱誦慈愛經，並吩咐他們沿路唱誦回到原處，一方

面用慈愛經保護自己、建立信心，一方面用慈愛經發揮愛心，迴向眾生、自利利他。比丘依教奉行，到森林時，整個僧團的四周迷漫著慈愛吉祥的光輝，樹靈見到了深受感動，立刻消除敵意，蒞臨擁護，比丘一心禪修，結夏圓滿都證得了阿羅漢果。

修持慈愛經可以獲得十一種益處：

- 1、睡得安穩。
- 2、醒後舒暢。
- 3、杜絕惡夢。
- 4、為人所喜。
- 5、為非人所喜。
- 6、神祇保佑。
- 7、不受火、毒、武器所害。
- 8、心念易於入定。



9、面容安詳。

10、臨終不亂。

11、如未證悟(涅槃)，則往生梵天。

## ■ 四無量心的修習 **Brahma ViharaBhavana**

Aham avero homi,

阿杭 阿味漏 洪密

abyapajjho homi,

阿比牙帕就 洪密

anigho homi,

阿你(果) 洪蜜

sukhi attanam pariharami,

蘇(奇) 阿他曩 怕利哈拉密

dukkha muccami,

度卡 目恰密

yatha laddha sampattito mavigacchami

牙他 拉得 三帕梯都 麻(味)嘎恰密

kammasako.

卡麻色扣

Mata pitu acariya nati mitta samuha,

麻他匹突 阿恰利牙 尼牙梯 密特 沙目哈

avera hontu,

阿味拉 洪土

abyapajjha hontu,

阿比牙帕家 洪土

anigha hontu,

阿你嘎 洪土

Sukhi attanam pariharantu,

蘇(奇) 阿他曩 怕利哈拉杜

dukkha muccantu,

度卡 目恰杜

yatha laddha sampattito mavigacchantu

牙他 拉得 三帕梯都 麻(味)嘎恰杜

kammassaka.

卡麻色卡

Sabbe satta, sabbe pana,

撒北 撒他 撒北 帕那

sabbe bhuta, sabbe puggala,

撒北 普他 撒北 普格拉

sabbe attabhava-pariyapanna,

撒北 阿特巴瓦 帕利牙般那

sabba itthiyo, sabbe purisa,

撒巴 依地憂 撒北 普利沙

sabbe ariya, sabbe anariya,

撒北 阿利牙 撒北 阿呢利牙

sabbe deva, sabbe manussa,

撒北 地瓦 撒北 麻奴沙

sabbe vinipatika,

撒北 (味)尼帕梯卡

avera hontu,

阿味拉 洪土

abyapajjha hontu,

阿比牙帕家 洪土

anigha hontu,

阿你嘎 洪土

Sukhi attanam pariharantu,

蘇(奇) 阿他曩 帕利哈拉杜

dukkha muccantu,

度卡 目恰杜

yatha laddha sampattito mavigacchantu

牙他 拉得 三帕梯都 麻(味)嘎恰杜

kammassaka.

卡麻色卡

Puratthimaya disaya,

普拉梯麻牙 地沙牙

pacchimaya disaya,

帕氣麻牙 地沙牙

uttaraya disaya,

烏得拉牙 地沙牙

dakkhinaya disaya.

達氣那牙 地沙牙

Puratthimaya anudisaya,

普拉梯麻牙 阿奴地沙牙

pacchimaya anudisaya,  
帕氣麻牙 阿奴地沙牙

uttaraya anudisaya,  
烏得拉牙 阿奴地沙牙

dakkhinaya anudisaya,  
達氣那牙 阿奴地沙牙

hetthimaya disaya,  
黑梯麻牙 地沙牙

uparimaya disaya.  
烏怕利麻牙 地沙牙

Sabbe satta, sabbe pana,  
撒北 撒他 撒北 帕那

sabbe bhuta, sabbe puggala,  
撒北 普他 撒北 普格拉

sabbe attabhava-pariyapanna,

撒北 阿特巴瓦 帕利牙般那

sabba itthiyo, sabbe purisa,

撒巴 依地憂 撒北 普利沙

sabbe ariya, sabbe anariya,

撒北 阿利牙 撒北 阿呢利牙

sabbe deva, sabbe manussa,

撒北 地瓦 撒北 麻奴沙

sabbe vinipatika,

撒北 (味)尼帕梯卡

avera hontu,

阿味拉 洪土

abyapajjha hontu,

阿比牙帕家 洪土



anigha hontu,

阿你嘎 洪土

Sukhi attanam pariharantu,

蘇(奇) 阿他曩 帕利哈拉杜

dukkha muccantu,

度卡 目恰杜

yatha laddha sampattito mavigacchantu

牙他 拉得 三帕梯都 麻(味)嘎恰杜

kamassaka.

卡麻色卡

## ■ 四無量心的修習(中文翻譯)

願我無怨、無瞋、無憂，守住自己的幸福，

願我脫離苦難，願我不失去已得的利樂，願我  
順受業報。

父母、老師、親戚、一切的眾生，

願他們無怨、無瞋、無憂，

守住自己的幸福，願他們脫離苦難，

願他們不失去已得的利樂，願他們順受業報。

所有有情、所有生物、所有生命、所有人類、

所有世間的人、所有女人、所有男人、

所有聖者、所有非聖者、所有天神、所有人  
類、所有墮入惡趣者，

願他們無怨、無瞋、無憂，

守住自己的幸福，願他們脫離苦難，

願他們不失去已得的利樂，願他們順受業報。

東方、西方、北方、南方、

東北方、西南方、

西北方、東南方、

最深處、最高處，

所有有情、所有生物、所有生命、所有人類、

所有世間的人、所有女人、所有男人、

所有聖者、所有非聖者、所有天神、所有人類、所有墮入惡趣者，

願他們無怨、無瞋、無憂，

守住自己的幸福，願他們脫離苦難，

願他們不失去已得的利樂，願他們順受業報。

## ■ 慈愛靜坐的修持方法

佛陀開示了一種靜坐法，稱為慈愛靜坐。此方法可以增進我們內心的安祥與快樂。即使到了今天，能依法修行的人也都有同樣的經驗，就是此法非常有效而且可以產生立竿見影的效果。

慈愛，就像是一位好母親，甘捨性命來保護她唯一的兒子一般。如果你也能培養這樣的心，來對待所有的人（不分階級、性別、種族、貧富、貴賤、親疏...等），這時你的慈愛心就培養出來了，心量就可以無限地延伸。

慈愛，最顯著的特色就是沒有憎恨、瞋心及惡念，所以一個人如果培養慈愛，內心會變得更好，而且整個個性也會隨著轉變。一個心量大的人，才容易成就清淨、平等、自在、解脫等的自然流露。這樣的修持才是當下受用，

自利利他的菩薩行。菩薩成就種種境界的慈愛心，固然與其過去生修習經驗的累積有關，但是，此時此刻如果我們不發心（受持慈愛經及慈愛靜坐法），請問要到何時才能長養慈悲心？才能修行得力？

虔敬受持慈愛靜坐法，會讓你這一生不會傷害眾生，而且會幫助別人。如果你修習慈愛靜坐稍稍有一點點受用，你會發現自己比以前更快樂，內心起了改變（貪、瞋、癡等習氣顯著減少了，面對順、逆境緣，起心動念的幅度顯著減小了。）以及別人對你的改變。所以建議你能夠耐心地、有規律地在每天清醒的時刻，至少靜坐幾分鐘。並奉勸諸位大德發心，在有生之年，受持本經以慈愛心對待一切眾生。你將因而體會到多麼的快樂和喜悅。

## 一、如何練習慈愛觀

- 1.願自己健康、快樂、安祥。
- 2.將這相同的願望伸展到你親愛的人。
- 3.伸展到沒有關係的人。
- 4.伸展到你的敵人。
- 5.伸展到所有的人，沒有任何的分別心。

## 二、慈愛的靜坐

了解所有的人和我自己一樣，都想得到快樂，並且應該按順序地懷抱慈愛心，使之伸展到所有的人。

願我快樂，沒有任何苦難，也願我的朋友、沒有關係的人、懷有敵意的人都和我一樣地快樂。

願這個村落的人、這個國家的人、其他國家的人、以及這娑婆世界體系的人都永遠快樂。

願所有人類（包括個體和全體，不論男女貴賤），以及娑婆世界所有眾生，都永遠快樂。

願人天諸神，以及較低等世界的眾生都快樂，願法界所有眾生都快樂。

願我沒有憎恨，願我沒有苦難；願我沒有煩惱，願我快樂地生活。也願我的父母、師長、教誡阿闍黎、朋友、沒有關係的人、懷有敵意的人，都沒有憎恨、苦難和煩惱，願他們快樂地生活，願他們免除受苦，願他們的幸運沒有被剝奪，能獲取足夠的所需。每個眾生都順受他自己的業。

願所有眾生，...所有活的眾生...所有生物...所有的人...所有那些已形成個體狀態的眾生，所有的女人...所有的男人...所有高貴的人...所

有不高貴的人...所有的神，...所有的人，...  
所有的非人，...所有那些在地獄的，在寺廟  
的，...村落，...城市，...這個國家，...這個世  
界，...這個銀河系，...願他們都沒有煩惱，願  
他們快樂地生活，願他們免除受苦，願他們不  
失已得的利樂，願一切眾生都順受自己的業。

讓我們謹記：願一切眾生，永遠安樂。

### 三、慈愛經法要

願我健康、快樂、安祥，

願我沒有瞋恨心，

願我沒有煩惱、沒有苦惱，

願我健康快樂的生活。

願我的家人健康、快樂、安祥，



願他們沒有瞋恨心，  
願他們沒有煩惱、沒有苦惱，  
願他們健康快樂的生活。

願我的父母、親戚、朋友，健康、快樂、安祥，  
願他們沒有瞋恨心，  
願他們沒有煩惱、沒有苦惱，  
願他們健康快樂的生活。

這個國家的人，願他們健康、快樂、安祥，  
願他們沒有瞋恨心，  
願他們沒有煩惱、沒有苦惱，  
願他們健康快樂的生活。

全世界的人，願他們健康、快樂、安祥，  
願他們沒有瞋恨心，  
願他們沒有煩惱、沒有苦惱，  
願他們健康快樂的生活。

## ■ 十不淨觀打坐法

我們的色身有32處可修行做為無常觀，這32種無常是指，我們用這32種無常處所來觀「無常、苦、無我」，在人體外表看來雖然完好，但裡面事實上都是會壞掉、變化的東西，也有臭的味道。這些色身中沒有一項是可以留住的，沒有一樣是我的東西。用三法印「諸行無常，諸行是苦，諸法無我」觀32無常相來打坐，很容易讓自己的心定下來，也可幫助入定，由觀法進入定法中，這種打坐也是隨時都可以練習的。

由32無常中作不淨的觀察，每一種無常都會有十不淨的變化，

### 十不淨觀

- 1.膨脹相：屍體膨脹。
- 2.青瘀相：膨脹之後變顏色，呈現青色。

3. 膿爛相：青瘀之後化膿潰爛。
4. 斷壞相：潰爛之後有凹洞。
5. 食殘相：動物吃食的屍體。
6. 散亂相：動物等分解屍體吃食的雜亂景象。
7. 斬斫離散相：動物屍體分解之後叨到別處，到處都是屍塊，一處一處的。
8. 血塗相：膿血四處流散。
9. 蟲聚相：蛆蟲遍滿。
10. 骸骨相：只有骸骨留在原處。

用三十二處無常(以十不淨來觀察打坐)。

1. 給沙 KESA：頭髮
2. 漏嗎 LOMA：汗毛
3. 納加 NAKHA：指甲
4. 丹他 DANTA：牙齒

- 5.他秋 TACHO：皮膚
- 6.忙山 MANSAN：肌肉
- 7.那哈路 NAHARU：筋腱
- 8.阿梯 ATTHI：骨
- 9.阿梯命加 ATTHIMINJA：骨髓
- 10.哇康 VAKKHAN：腎臟
- 11.哈得央 HADAYAN：心臟
- 12.雅柯囊 YAKANAN：肝臟
- 13.記漏嗎康 KILOMAKAN：肋膜
- 14.脾喝康 PIHAKAN：脾臟
- 15.帕帕桑 PAPPASAN：肺臟
- 16.安湯 ANTAN：腸
- 17.安特古囊 ANTAGUNAN：腸間膜

- 18.烏得里央 UDARIYAN：胃、胃中物
- 19.里桑 KARISAN：大便
- 20.批湯 PITTAN：腦
- 21.伸漢 SEMHAN：膽汁
- 22.撲波 PUBBHO：痰
- 23.漏嘻湯 LOHITAN：膿
- 24.誰都 SEDO：血水
- 25.梅都 MEDO：汗水
- 26.阿蘇 ASSU：脂肪
- 27.哇沙 VASA：眼淚
- 28.給漏 KHELO：油脂
- 29.星嘎尼卡 SINGHANIKA：口水
- 30.拉西卡 LASIKA：鼻涕

31.木湯 MUTTAN：關節滑液

32.嗎得給 嗎得 龍崗替 MATTHHAKE  
MATTHA-LUNGANTI：小便

## ■ 死隨念的打坐法

每一個眾生有生一定會死。佛、辟支佛、羅漢、甚至得道高僧，時間到了就一定要離開人間。不管你有什麼地位、什麼學歷，那都沒有用，人一定要面對無常，面對生死。觀想：我的生命是無常的，我會死是一定的，常常要做這樣子的觀想。

用死隨念修行打坐的人，他會做事情很快，不會蹉跎時間。他可以去掉對世間念的愛執，他不會在世間做壞事，他的貪、瞋、癡、慢、疑會去除掉，然後每一件事情都會用三法印去看，這種人這輩子一定會修行到某種境界，這種人轉世也很容易轉生於天界。

三摩地打坐或觀法打坐時，行者在打坐當中，如果出現了懷疑，當疑念生起時，就要放下原來的方式，不要再繼續下去了。這時可以



用剛才講過的第一種佛隨念的打坐來修，再繼續用後面三種打坐方式，轉換方式繼續修。這四種打坐方式是可以保護打坐的修行人，因為練習這樣方式打坐，要找一種合適的方式來修，有可能方式不對，不適合，所以可以變換另一種方式來修。

有一次佛陀曾這樣開示：

觀身修行的一位出家人，他觀身時，身體有灼熱的感覺，他的心生起了一種懶惰的心，什麼都不想做。他的心很容易就跑到外界，並且黏附在外界上。這時佛陀交代阿難尊者告訴那位出家人，不要再繼續這樣坐，他應該要改用佛隨念的打坐方法。當這位出家人改變了打坐的方式時，他得到了很大的利益和安樂，他的身體輕安了，心也輕安了，他的身心輕鬆了就很容易專心。他專心了之後再回復到以前身觀打坐時，也很容易就進入了。



## 如何去練習禪定

不使心念去外界起染執，找到非常好的方式去禪修，因此我們的心會放在好的打坐方法裡面，集中意念。當我們專注在目標上時，就進入了三摩地的定境。比方修行佛隨念，心就專注在佛的九個稱號上一心不亂的修。當我的心和念頭都專注在同樣的一處時，這就進入了三摩地——「定」的境界了。

所以可以了解到三摩地(samatha)的意思是精神專一，不散亂。在三摩地(samatha)的修行當中，是藉靜坐控制雜念的升起，減少雜念來達到寧靜。另一方面，當心已經能專一之後繼續發展毘婆舍那的觀法(vipassana)，用意識去觀察每一天所做的每一件事。由三摩地的靜坐

去除內心的染汙，使內心寧靜，藉觀法靜坐則能清楚每件事情的組成和它原來的面貌。經由三摩地(samatha)和毘婆舍那(vipassana)這兩種方法，我們會了解到世間的一切乃至我們自己所擁有的一切東西都是無常的。

## ■ 數息法禪修

『數息法』是『十隨念禪』修法之中的十種『安般出入息念』，這種方法是禪修中最好的一種方法。在《相應部》經典中有一部《MEGGIYA》經，這部經是敘述：有一個教MEGGIYA的出家人，心中常常會有不好的念頭，當時佛陀就傳授MAGGIYA數習的禪修法，MEGGIYA依這個方法修行之後，終於逐步漸進地獲得了大解脫，所有的煩惱也都去除了，所以數習法在佛法修行中是很重要的一種修方法。

『數息法』也就是『安那般那禪法』，巴利文「安那(ANA)」意即入息，「安般那(AP-ANA)」意即出息。兩個字合起來是「安那般那」，就是「出入息」的意思，『數息法』是其中非常善巧的方便法門。

每個人每天每分每秒都要呼吸，這是很自然的一種生命現象。但是，我們雖然每分每秒都在呼吸，卻幾乎從來沒有注意過自己的呼吸現象，『數息法』的禪修就是要訓練我們集中所的注意力，專注在自己的呼吸上面。

修學『數息法』可大致分為三個階段：

### **第一階段：**

由於修學『數息法』必須要能將心念專注在自己的呼吸上，注意吸進來的氣息和呼出去的氣息，所以第一階段的修習，就是要找到氣息出入時與鼻孔或附近面部接觸的部位。這個接觸點因人而異；一般而言，鼻子高的出入息時接觸部位是在鼻孔，而鼻子較叫塌的人出入息時接觸部位是在人中(上唇帶)。找到接觸部位後，修習數息法的時候，才能將所有的心念集中在出入息的接觸點上，並專注於接觸點上氣

息的出與入。

修學數息法很重要的一點是：我們修習數息法，只是藉呼吸作為專注的對象，僅此而已，不要刻意的拉長或縮短呼吸，也不要因為呼吸較微弱而刻意用力呼吸，維持平常輕鬆自然地呼吸就好。長任其長，短任其短，微任其微，我們只要專心注意接觸點上不要讓心散亂地東跑西跑，整個修習過程將心注意於接觸點上氣息的出入。萬一心念散亂有了妄想，在你警覺到心神散亂有妄念時，就要立即收攝注意力回到接觸點的氣息出入上。

再修數息法時，每個人達到的專注程度與速度快慢彼此不同。有些人很容易就專心，有些人卻需要較長的時間才能專心。主要的原因就是，每個人有五種障礙(五蓋障)的深淺不同，五蓋障即是貪、瞋、昏睡、掉悔、懷疑(容後說明)

## 第二階段：

找到出入接觸點後，這階段隨著出入息來數呼吸，亦即數息。數呼吸的方法因人而異，您可以選擇最適合自己的一種方法，茲列舉三種(由易至難難)說明如下：

### 第一種方法：

- 1.呼吸保持很輕鬆自然地一入一出。
- 2.數息的原則是每一入或一出都各計算1次。意即入息單數，出息偶數。
- 3.每次在開始入息與出息時數數。
- 4.數數的過程是每一循環由1開始數到10，然後再從頭由1數到10，如此反覆不斷的循環練習。
- 5.若數數的過程中起了妄念，不要懊惱，再從頭由1開始數即可。



## 第二種方法：

- 1.呼吸保持很輕鬆自然地一入一出，
- 2.數息的原則是每一入一出才計算1次。  
亦即是只在出息時數數。
- 3.每次在開始出息時數數。
- 4.數數的過程是每一循環由1開始數到10，  
，然後再從頭由1數到10，如此反覆不  
斷的循環練習。
- 5.若數數的過程中起了妄念，不要懊惱，  
再從頭由1開始數即可。

## 第三種方法：

- 1.呼吸保持很輕鬆自然地一入一出，
- 2.數息的原則是每一入一出才計算1次。
- 3.每次在開始出息時數數。

4.數數的過程是由1開始數，第1循環由1開始數到5，第2循環再由1數到6，每次循環增加一數，最後一次循環由1數到10之後，再從頭由1數到5、由1數到6.....，如此反覆不斷的循環練習。計算方式如下：

1-2-3-4-5

1-2-3-4-5-6

1-2-3-4-5-6-7

1-2-3-4-5-6-7-8

1-2-3-4-5-6-7-8-9

1-2-3-4-5-6-7-8-9-10

5.若數數的過程中起了妄念，不要懊惱，再從頭由1開始數即可。

這種數呼吸的方法，是為了幫助我們注意力

集中。修習的重點並不是在數數，而是在下一階段的觀察呼吸，因此這一階段心念還是要專注在鼻孔附近接觸點氣息的出與入，這樣一段時間練習之後，專注力會加強，呼吸也會變得越來越輕，非常的平穩，甚至最後會沒有氣息出入的感覺，乃至不用計算呼吸，心也會很自然專注在呼吸上面。

佛陀當初教授數息法時曾經有以下的開示：

「So Satova Aassassti Satova Passasati」指「他專心於入息(吸)，專心於出息(呼)」。如果我們修數息，能夠很專心的定在呼吸上半個小時到一個小時的話，就可以不需要再數數而進入第三階段的修學。

### **第三階段：**

這階段是觀呼吸，也就是很自然地隨著呼吸覺知氣息的出入。這個階段不再數數，而是保

持正念覺知在呼吸上，重點在如實感知自己當下呼吸的出入。也就是，入息時，清楚了知「我在入息」。出息時，清楚了知「我在出息」。

只是單純地覺知當下呼吸的出入，不數數。在覺知呼吸的當下，也沒有「我在入息」及「我在出息」等的語言文字，只是單純地覺知。這樣如法地持續覺知呼吸一段時間後，自然身心會有一種清安的感覺，然後漸漸就能感覺氣息比較清涼，持續精境禪修，最後心便能得到完成放鬆與舒適的感受，這時便能進入三摩地的定境。

在禪修過程中，有時會出『禪相』，比如感覺身心好像飄浮在空中有一種輕飄飄感覺，或突然之間由氣息中感覺星星遍滿天空，繼續下去變成是珍珠遍滿天空，然後是雲霧或者是花環、蓮花或者太陽、或者月亮……等等種種情

況，因人而異。但是，禪修過程中，不管有怎樣的感覺或境界，都不能執著也不要管它，修行者仍舊要持續地禪修，心念仍舊是要專心注意在鼻端附近接觸點的氣息出入上，或觀察呼吸，並藉此一點一點的去除心中的貪、瞋、癡、慢、疑，如此持續修學就會進入禪定。

若禪修中生起的禪相造成了您修學的困擾，或讓您覺得不安，就得立刻請教您的指導老師，解決了問題之後，再繼續禪修。

當我們的心進入三摩地(samatha)境界時，心的定法就只有兩種，一種是upacara，另一種則是 arpana。在這兩種定法中又會有三種心念專注的方法，這三種專注法分別是：

- 1.parikarma：專注於經行上
- 2.udgarha：專注於目標上
- 3.partibhaga：專注於數息上

這三種是因為前面兩種定所產生的。當打坐進入高的境界時，人會進入dhana 的境界，是一種深沉寂靜的打坐境界，禪坐者入定，有四禪。從初禪進入二禪、三禪、四禪。這四禪都是專注在色塵上，更高的一個禪定境界則要進入無色界，這是一種超越物質的無色塵境界。這種境界也有四種，這四種是：空無邊處定，識無邊處定，無所有處定，非想非非想處定。前面四禪屬於色定(Rupadhana)，後面四種屬於無色定(Arupadana)前面曾提過40種禪定法中，十遍處及安般出入息法(數息法)的這11種定法，可以達到前面所提的色定(四種禪定)的境界。觀十不淨以及身至念這11種定法只可以達到初禪，四無量、四梵住中的慈、悲、喜三項的打坐，可以達到二禪、三禪、四禪，用捨的打坐可以達到四禪定地。

後續的禪定：空無邊處定，識無邊處定，無

所有處定，非想非非想處定，則是達到無色界的禪定。無色界的禪定，一定要從初禪定到四禪定為基礎的打坐，十隨念中除了身至念法和安般出入息法兩者之外，其他的方法加上食厭想及地、水、火、風的四大差別相，就可以達到三摩地的upacara 的心定境界。

## ■ 十遍處的禪修

用十遍處的方法來修打坐可以達到初禪定、二禪定、三禪定、四禪定的定境，這十種打坐的方法，比較容易心定下來，集中精神的方法是光明遍的打坐方法。光明遍的打坐必須先準備一個盒子上面鑿一個洞將盒子放置距離牆壁30公分的距離，前面放置一盞燈，透過所鑿的洞讓光投射到牆面上，禪坐者坐在距離盒子前約1公尺的距離坐，並觀投射在牆面上的光，如果沒有盒子，有產生圓光的探照燈也可以。

準備好了之後，禪修者必須能夠持久而舒適的坐在光的前面，並且集中所有的注意力在圓光上，禪修的人因此而能專心的打坐，將所有的念頭放下，自己這樣念：「我一定好好努力，來成就打坐。」並開始觀這個光，並默念「光明，光明，光明，……」，這樣時不一定全開眼睛，眼睛也可以半閉、半開。比方一個



老師最初開始教授單字發音，不斷重覆練習，久而久之內心會產生那個印象。

這種光明遍的觀法的道理也是相同的，用觀圓光的練習，在心中會有圓光的印象十分深刻。這樣不斷練習之後，眼睛閉上時心念都可以觀到圓光，這樣繼續練習一週、兩週之後，眼睛閉上觀到圓光會使修行人產生歡喜繼續練習下去，如果能這樣時就不用盒子投光練習也能打坐。這樣外界得污染、雜念也不會進入禪修者的心中。這個禪修者持續練習時，所觀的光明則會越來越光明，有時會看到光中有星點或光中有小氣泡。越來越亮的時候，有時就好像天空中月亮的光明，這樣反覆練習時，心念光明，光明越來越大。

當我們的心達到光明定的時候，五種容易擾亂修行的情緒(貪、瞋、睡眠、掉悔、疑)就不會產生。所以心就達到了第一個禪定的境界，

這樣練習並且保持下去，如同一個人得到寶石般去守護，不使外界來打擾、擾亂。心已產生光明之後要時時觀照、練習、保護。這樣練習時修行者喜歡將身體清理的很乾淨，穿著清淨的衣服，住所也保持得很乾淨。當心中充滿光明，這時可以達到arpana的境界。他的心要達到初禪時，會有五種心境：

- 1.vitakka：指心種觀想的目標結合。
- 2.vicara：指心一直繞在觀想圓光反覆觀想不離開
- 3.prithi：從專注中產生快樂輕安的心
- 4.sukha：從快樂輕安、產生清淨舒服的心
- 5.akaggha：這時心只專注在目標上，染污不生起，去除了貪、瞋、睡、掉悔、疑五種不好的情緒及怠惰心不

會生起。此時的心不受擾亂，達到定境，這時就達到了初禪定。

十遍處的打坐對心的定境很有幫助，增加定力，而kasinas的意思是：遍滿之意，用可見到的目標來修專注，這只是小部份的專注練習，將很小的專注目標去擴展，比方說一個單一的項目取來做為專注的目標練習，當在其他處所見到同樣的專注目標時，很快就能進入練習專注的禪定。這樣練習專注的目標有十種： 1.地遍 2.水遍 3.火遍 4.風遍 5.青遍 6.遍 7.赤遍 8.白遍 9.虛空遍 10.光明遍。用這十種練習是幫助由三摩地進入毘婆舍那的練習方法。

地遍：指地球，用觀察地球來練習修打坐，這種練習法，用泥土塊塑成圓球狀，直徑約30公分大小即可。

**水遍**：用水來觀，準備一碗清淨的水或到清淨的溪流旁邊坐定之後，觀察這個水，心想清淨的水，口中默念「水、水...」。

**火遍**：用火來觀，當木柴燒水時或用蠟燭、油燈點燃後透過有圓孔的隔板專注的觀火光。心就定在火上，也是默念「火、火...」。

**風遍**：到山上林木有風吹動的地方或植物。觀風吹動的東西、樹木或樹葉被風吹動的情形，看到風動再一直觀想「風、風...」。

**藍(青)遍**：找藍色的圓形物，放打坐座位的前方。一直觀想藍色的圓形物，心定在藍色上，行者要默念「藍色、藍色...」

**黃遍**：找黃色的圓形物，放打坐座位的前方。一直觀想黃色的圓形物，心定在黃色上，行者要默念「黃色、黃色...」

**赤遍**：找紅色的圓形物，放打坐座位的前方。

一直觀想紅色的圓形物，心定在紅色上，行者要默念「紅色、紅色...」。

**白遍**：方找白色的圓形物，放打坐座位的前方。一直觀想白色的圓形物，心定白色上，行者要默念「白色、白色...」。

**虛空遍**：看天空打坐，心定在天空上。行者要默念「虛空、虛空...」。

**光明遍**：如前面所述的方法，集中注意在光上面，行者要默念「光明、光明...」。





