

สำหรับผู้ต้องการฝึก

“หยุดใจ”

อย่างถูกหลักวิชา

เพราะหยุดเท่านั้นเป็นตัวสำเร็จ

รวมโอวาทการปฏิบัติธรรม
“คุณครูไม่ใหญ่” ผ่านการคัดธรรมะสี่สวดใส่

致佛法軍隊之英勇戰士

第 001-100 卡片 (正體字)

แด่นักรบกล้า
แห่งกองทัพธรรม

華語編譯者的話 ……

原泰語書結集了不大老師(泰國法身寺法勝大師)的380張禪修開示卡片，為了讓華語人士更加方便閱讀及保存，特別將華語卡片結集為單獨的電子書，以PDF格式檔供大眾留存。目前這一份檔案便是第001到第100張華語卡片的內容。

不大老師的禪修指導語看似輕鬆樸實，其實言簡意賅，字裡行間頗具深意，有的時候還會一語雙關。因此，這些禪修卡片能夠順利翻譯完成，實在要感謝寺院裡諸多長老的細心解說，及華語區諸位法師的不時鼓勵及修改意見。同時也誠摯地希望，這樣的華語編譯工作能對法師們的弘法與大眾的禪修有所助益。感恩大家的支持！



如果您對這本書有任何意見，都請您不吝賜教。而若您對這樣的靜心方法有興趣進一步了解，都歡迎您就近聯絡法身寺在世界各地的分別院。若您想查詢其他幾冊的翻譯內容，全部成品可在方格子部落格中查詢下載，部落格網址為 <http://vocus.cc/user/@chinese072>

願將圓滿這本書的所有功德，回向給成就此書的諸大善緣，特別是開示這些指導語的不大老師。也隨喜各位的功德！完書當日恰逢慈母往生兩週年紀念日，也願以我生生世世所修的功德迴向給我的母親黃陳瑟及父親黃煙波。

黃侃如 มุขมณี 2022年7月27日



了解所謂的「靜止」才會進展快速

祖師以此獲致成功之模式為其生命之模式。



祖師說：「從一開始便要靜止，直到成為阿羅漢依然要靜止。」

「除此之外，不需要再去做任何其他額外的事情了。」

這部分非常重要，不要充耳不聞或者因妄念紛飛而沒有聽進去。

若充耳不聞便會平白虛耗多年，直到業報盡除才會再跟隨祖師的指導去做。

業報阻礙時，便會按照自己的方式，以為世間上所學到的方法也能用在此處。

結果就是：沒有任何進展，無法在修行上有所成果。

與「當時進入的狀況」在一起



不需要做些什麼，只是靜止、如如不動地與當時的狀況在一起。

無論是看見亮光、法球、佛像，或者是身內身，都盡量維持在那裡，

然後便會自然而然地進展下去。

一旦開始有所期待，想要、想有、想成為什麼樣子，

或應該這樣、應該那樣，心就會變得粗糙起來了。

好好觀察看看！



與所有內在經驗為友



要將所有發生的經驗視為朋友。

無論是妄念、黑暗、痠痛、昏沉，或是看到這、看到那的，

即使什麼都沒看到，或者再也沒有什麼新的畫面出現，

也要與所有的經驗為友。

我們的責任只有輕輕鬆鬆地看著。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

與黑暗為友（而非敵人）



黑暗是朋友，而不是證得佛法的敵人，是可愛的黑暗。

如果我們知道要與黑暗在一起，黑暗就會成為我們的夥伴、我們的朋友。

不要擔心有沒有看到畫面，或者必須看到什麼，

輕輕鬆鬆地一直跟著黑暗在一起。

夜色越暗就表示時間越晚，時間越晚就表示快要天亮了。

因此，再過不久，光亮也將自行到來。



有什麼，就看什麼！



無論出現的是人，是動物，是物品，或者是什麼都行，

不管有什麼湧現在身體中央，就持續地看著。

不需要去裝飾、去改變、去驅趕，或者去修剪畫面，只留下需要的部分。

不需要去做這些！

有黑暗，就看著黑暗。有昏暗，就看著昏暗。有光亮，就看著光亮。

就只是靜靜地看著而已。



「讓心靜止」是什麼都不想地持續看著



讓心放鬆舒服，輕飄飄地靜止在身體裡面，

就在確實感覺特別輕鬆舒服的位置上，也就是「身體中心點」了。

此時若出現了什麼，就輕輕鬆鬆地持續看著，不要去想些什麼。

亦即

練習不去思考，沒有任何疑問。

只是持續看著，以訓練心不去思考地靜止不動，並且清涼舒暢。



就只是這樣



要記得「就只是這樣」這句話。

靜坐時，即使只有看到一片漆黑，也要持續看著那片漆黑，

不要有困難煩躁的感覺，只要知道看到了便已足夠。

維持著寧靜輕盈的狀態，讓心繼續寧靜下去，便會剎那間清澈光亮起來，

然後在當下突然瞭知原來就只是這樣！

「就只是這樣」真是非常有價值的一句話。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

像看電影般地持續看著

就像我們買了票，到電影院看電影，

我們並不知道劇情的走向為何，

只是它演什麼，我們就看什麼，一直看下去，

不久就結束了，感到開心喜悅。

所以，聽過後就要記住，記住後就要照著去做。

這樣就會很簡單。



不清楚也沒關係，就持續地看著

不清楚也沒關係，只是一直持續地看著，讓心止歇，靜定下來。

不要散亂，失去正念。如果失去正念就再重新拉回來。

輕輕地、放鬆舒服地逐漸靜定下來，不要著急。

讓每一次的打坐都有喜悅的感覺。

此次的喜悅將成為下一次練習的動力，而不斷延續下去。

我們要讓所有練習靜定的過程都充滿法喜。

只要讓心維持在寧靜、舒服的狀態，內在經驗自然會清晰起來。



以心眼去看，而非肉眼



我們的肉眼依然維持在同樣的視野高度，

不需要往內向下去看，意圖看個仔細。

就好像我們無意中瞄到一點點水晶球或佛像的模樣，

這才是看身體中心點的正确方法。

如果刻意往內向下去看，就會壓迫到眼球，這是錯誤的方法。

眼球及眼眶都會痠痛、疲累、緊繃，靜坐時便無法感到喜悅。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》 จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

接受、靜止、清涼



「就這樣算了」也可以說成是「接受、靜止、清涼」這三句話。

接受我們只能靜心到這個程度，心才會真正靜止下來，才會感到清涼舒暢。

滿足於所處的清涼狀態，接著便會轉為喜悅的感受。

曾聽說過：清涼即舒適愉快，燥熱即痛苦難當。

所以要好好記住！從現在起，輕鬆舒服地在身體中心點靜止下來。

做到怎樣的程度，便要接受，才能靜止，隨即清涼。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》 จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

不要焦急，做到多少就是多少



昨天靜心到50%的程度了，今天也再重新來過，繼續練習靜心。

如果也只能靜心到50%的程度，也先接受下來，

把到達這個50%的靜心程度練到純熟。

當我們不焦急一定要趕快到達100%，甚至超過100%的程度，

這樣的話，便會自然而然地不斷進步。



有點喜悅便能滿足，方能真正法喜湧現



練習靜心了，就要感到喜悅。

至少初步的喜悅是：沒有任何思考所帶來的輕鬆舒服、寬廣開闊。

直到我們到達一個自己能夠確認的點，說：

對！就是這裡。

這就是真正的法喜湧現。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》 จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

不斷練習，對做到的狀態感到滿意



即使對自己今天練習靜心的過程，只有五分鐘感到滿意。

我們明天也要再重新開始，不斷練習，

無論明天比今天做得好，做得不好，都無所謂。

就算歷經艱辛，也要不為所動地持續練習，此乃累積成波羅蜜的由來。

我們每次修行的分分秒秒，都在不斷產生功德，

身口意也在不斷淨化中，愈益清淨無瑕。



對所能見到的心滿意足



練習靜心的時候，不要過度用力，或心急著要馬上有成果。

對於所見到內在的畫面，也不要過度凝視或緊盯不放。

不要過度強調要有內在的畫面，強迫自己一定要看到什麼。

無論能見到什麼，都先感到心滿意足。

用輕鬆平常的狀態持續地看著就好。

就好像是看著花草樹木、望著遠山，或是欣賞風景那般。



以「自我滿意」作為起點



如果我們以「自我滿意」為出發點，便不會對修行靜坐感到厭倦。

進而從不生厭倦，進入輕鬆舒服的狀態，

並且不斷不斷地更加放鬆……舒適……。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

如幼兒般的天真無邪



靜坐時切勿多疑，要讓自己就像是一個沒有頭腦的機器人那樣。

不要對內在經驗做任何分析、研究或判斷，

例如現在做到哪個程度了，等等之類的。

讓自己就像是個幼兒園的兒童一般，

儘管外在身體已經是個大人了，但內在心靈卻如同幼兒般的天真無邪。

幼兒不會有過多的知識包袱，只會照著話去做而已。



不必為內在經驗而憂心



不要想著：「心已經都這麼寧靜了，

應該會有新的內在經驗出現才對，為什麼還遲遲未有任何變化？」

不要產生這樣的念頭。

沒有變化將隨它沒有變化，有所變化就隨它有所變化，

以最平常不過的心態，如如不動地持續下去。

一顆平常心，才得以修習法身法門。



因過去經驗而急功心切，則心不舒坦



靜坐之時，不需要過度專注。

不要因為美好的禪修經驗已經過去了，而感到惋惜。

那將使我們犯下急功心切的錯誤，一直想要盡快有所成果。

我們要做的是放下，放下的心才能再度感到喜悅。

不然的話，心將舒坦不起來。



不要有時間的框架



如同沒有時間概念般地持續練習，凌駕時間之上。

這樣的話，將不會受到時間的限制，或陷入時間的框架中。

淡定不焦躁的狀態，將使我們的心變得細膩起來，

即使要等待個千萬年，依舊從容不迫。

若想學好法身法門，就必須那樣地清涼自在。



如同火車一般



內在要維持清涼、細膩、柔和、寧靜、軟綿、舒適的感覺，
就如同火車行駛在軌道上，經常會有一個熟悉的聲音，說道：
管它現在開到哪裡了！只要一直坐著，自然就會到站，會到達目的地。
修行靜坐也是如此，已經到哪裡了並不重要，
只要不心急，沒有不悅的情緒，持續坐下去，
自然會到達最終目的地。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

不要自我限定時日

慢慢累積，不要限定必須在何年何月何日有所成就，

像是今天或哪天必須到達怎樣細膩的程度，

或者在雨安居前必須要有細膩的內在經驗等等。

不要訂立這樣的修行目標。

輕鬆舒適、清涼愉悅地持續不斷練習下去，要能感到法喜。

若在禪堂內外的每一次練習都能感到法喜，就是用對方法了，

那份法喜將會帶領我們到達更加法喜的階段，而不斷延續下去。



不清楚或清楚得慢…… 都無所謂

要正確瞭知「使心靜止的方法」。



不要緊盯著看，想要看個清楚，因為那是用肉眼看清外在粗糙事物的方法。

如果用那樣的方法來看修行時的內在畫面，將適得其反。

應當要先讓心細膩起來，與內在的修行畫面同等細膩，方能得見。

使心細膩之法需要非常輕盈，就像只是輕輕地過目而已。

並且要做好「不清楚或清楚得很慢都沒關係」的心理準備。

心中切勿有「不清楚就糟了」或「非清楚不可」這樣的想法。



如同保有正念地睡著那般

靜坐時的假寐，將可見其真。

但若真睡了，所見到的卻往往是假象。

所謂的真睡，就是坐下來了之後，正念即消失無蹤。

靜坐的假寐是只有閉上雙眼，心中依然保有清清楚楚的正念，

始終將注意力放在自身之中，心清澈且明亮。

若能如此，必將見到內在的真相。



憶念也行，不憶念也行，喜歡就好

熟悉憶念水晶球之法的人，就去憶念水晶球吧！



而熟悉觀想佛像之法的人，就去觀想佛像吧！

但若不喜歡憶念或觀想，只想要維持寂靜不動的樣子也行。

如果出現了光亮，就看著那個光亮。出現了一尊佛像，就看著那尊佛像。

出現了好幾尊，就看著那好幾尊。有很多尊，就看著那很多尊。

就這樣一直看著、看著。很簡單，很輕鬆容易的。

相信吧！



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”

憶不憶念都行

憶念觀想所緣的方法，適合那些能夠如法做到的人。

也就是憶念觀想了之後，能感覺放鬆不緊繃，便可以用這個方法去練習。

但若是會感到緊繃不舒服，會過度用力、有壓迫感，會過度凝視或緊盯，

那就要換其他方法了，不必憶念或觀想。

只要把心靜止在身體中央的第七點，

或只是將心靜止在肚子中間，

自己能感覺到應該是第七點的地方即可。



正確地靜止，將歡喜滿足

想一直持續著這樣的心情，對這樣的狀態感到滿足，不期待要有何內在經驗。

不憂心即將發生或不發生什麼事情，靜心時所見是黑暗或光亮都無所謂，

有沒有見到內在的修行畫面也都沒關係。

「對任何事物都不憂心」就是「到位、做對了」。

心開始變得柔軟、不堅硬，可以觸及到心的柔和軟綿，

就像觸碰到柔柔軟軟的布料、物品那樣，

我們會有柔柔軟軟的感覺。

摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》 จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”



正確靜止，將輕鬆舒適，心滿意足

如何判斷靜心方法是否正確？

若方法正確，將會得到獎勵。也就是：

身體會放鬆，感到輕鬆舒適，心也會跟著放鬆舒服起來，

即使還沒看到任何內在的畫面，也會滿意於當下的靜心感受。

覺得空曠開闊、寬廣舒暢、空空盪盪、舒舒服服，

這便是靜心方法正確了所得到的初步獎勵。



方法正確便簡單容易

必須牢記：內在的中道，是從一開始修行直到成為阿羅漢之修行道路，

且不是難行之道，乃是有功德者之修行道路。

因此，是很簡單容易的，沒有所謂的困難。

很簡單、很容易，極其簡單且容易。

如果一開始修行就覺得很困難、窒礙難行、緊繃僵硬，

就表示用錯方法了。



複雜就錯了，簡單就對了

法身法門很簡單，與所學過的事物相比是不可思議的，

無法去猜想：居然可以用如此簡單的方法，去學習那樣偉大深奧的事物。

大多數的人都會認為這一定很困難、很複雜，但事實並非如此。

或許有些深奧的事物確實會很困難，可是法身法門不是這樣的。

法身法門是很簡單的，只要單純地靜止下來，如此即可。

只要做對了，便可用極其簡單的方法學會極其偉大深奧的事物。

法身法門即是如此。



不要用力去強迫心

輕輕鬆鬆地坐著，不要用力去強迫心，也不要有不悅的情緒，

維持心的清涼從容、透明清澈，

像一位有功德者、一位名門望族般恬靜地坐著。

無論是過去或是現在，我們都已經一起圓滿累積了各項功德，

這些功德都將協助我們，讓我們得以靜定下來，

能夠很容易地證得法球，證入內在的三寶。



不要過度強調畫面，要有愉悅的感覺

要愉悅純淨地去修行靜坐，

先從最簡單、最擅長的一個點開始做起。

如果過度強調要有內在的畫面出現，反而會進步得很慢。

想要進步得快，必須從簡單容易、自己擅長且令人愉悅的點開始做起，

應當看重的是愉悅純淨的感受，而非出現在內在的畫面。



用力、急心、凝視、緊盯都會消滅快樂

如果過度強調畫面、過度用力、急著要有成果，

或對內在的畫面過度凝視、緊盯不放，

內在畫面的出現將會變慢，快樂愉悅的感覺也會下降，直至不歡喜的地步。

如果再繼續強迫下去，愉悅感會更加快速消失。

因為「做錯方法了」。



解決壓迫眼球的方法

拋開所有規則，全都忘掉，不要去想身體中央第七點位於何處。

輕輕鬆鬆閉上雙眼，不要想著要見到什麼，什麼都不要去想。

先將神經系統全部都放鬆，輕輕鬆鬆地，心放在哪裡都沒有關係，

只要讓心覺得寧靜、柔軟、舒服即可。

心處在什麼位置都可以，沒有用錯方法，

要先讓心感覺到輕鬆舒服。



闔眼正確，便能放鬆

若閉上雙眼的方法正確，則臉部及頭部周遭的肌肉將會全都放鬆，

接著全身每一個部分的肌肉也都會隨著一起放鬆。

但如果擠眼皮、壓眼球的話，就會讓身體緊繃，

從眼皮、額頭，一直到整個頭部，甚至全身的肌肉。

不但會聳肩、翹指頭，腹部也會覺得很緊。

所以，不要做錯方法哪！



舒服的心來自於自我滿意

練習靜坐的時候，必須讓身體舒服、心靈寧靜，能夠靜止下來。

念及身體中心點乃是內心生命之所依，並念茲在茲。

在這世間，無任何事物比身體中心點還來得重要。

輕鬆舒服地念著，感受一下做到怎樣是舒服的，要以自我的感受為其標準。

看看對怎樣的內心狀態會感到滿意，會想繼續停留在那樣的狀態中，

就是那個狀態了！如果感覺到舒適放鬆，便不會有緊繃的感覺。

一旦身體抗議說：這樣太緊繃啦！就表示做錯方法了。



舒服感自行到來

不必特意去尋找舒服的感受，想著怎樣會舒服，這樣舒服了嗎？

只要將心靜止下來，舒服的感覺便會自行到來。

光亮、法球、身內身、法身佛像等等，也都會自行出現。

只要靜止下來，如如不動，便能有所成就，

這乃是證得內在三寶的速成之道。

因此，不要陷入舒服感的追求之中，一直想著怎樣會舒服。

只要靜止不動，舒服感將自行到來。



靜止不動，舒服感自來

對於那些靜坐時會尋找舒服感的人，

這裡所要說明的是：並不需要如此做。

只要將心靜止下來、如如不動，什麼都不要去想，這樣就可以了。

維持內心的靜止不動、空空曠曠，沒有任何情緒，

無論將注意力放在哪裡都可以，不必去觀想任何定心點也行，

只要先維持在那樣的靜止狀態，

舒服美好的感受，將如願地自行到來。



觀察一下，是否做對方法了？

所謂的觀察，是……

在練習靜心結束了之後，自我觀察一下：是否做對方法了？

並加以修正改進。

如果方法正確，我們將不斷增進，越來越熟練、專精。

終有一天，將是我們的內在光亮之日。



觀察，怎樣做而有好結果

所謂的觀察，意思是：

今天打坐感覺很好，非常舒服。而我們是怎樣做到的？回想後，把方法記住。

如此做，不會散亂、昏沉。那樣做，不會有胸悶、頭暈、緊繃的感覺。

這樣做，感覺很放鬆、很舒服，很開朗舒暢，

感覺時間過得好快，很想要長時間打坐下去。

好好觀察，怎麼做才会有如此的好結果，

然後重複這樣的方法繼續練習下去。



太過緊繃或鬆弛，身體將自知

以自己身體的感受為準則，

身體是我們的好老師，會時時叮嚀著自己……

太過緊繃了！太過鬆弛啦！

是否觀察到了呢？



疲累、昏沉、緊繃、散亂，如何是好？

如果感覺很疲累、昏昏欲睡、虛弱無力，或是很緊繃，

那就放輕鬆，睡著了也沒關係，等神清氣爽了之後，再繼續練習靜坐。

如果感覺很酸痛，就輕輕地動一動，但不要影響到周遭的人。

如果感覺散亂、思緒很多，可以張開眼睛，看看禪堂裡的水晶球、佛像等等，

直到心情放輕鬆了，再重新輕輕地閉上雙眼。

但如果冒出來的念頭是很細微的，不至於讓情緒波動，就不需要張眼，

只要保持覺知，知道自己有念頭出現就夠了，不必去辨識那是什麼念頭，

不久，心將會慢慢止靜下來。



放鬆，散亂將自行消失

靜坐時思緒散亂，並不表示將無法如願修行。

應該允許自己讓長期累積在心中的諸多念頭釋放出來，成過眼雲煙。

不要去阻礙它，不要感覺不悅，也不要有所擔憂，

放鬆思緒，散亂將會自行消失。

就好比水流正湍急，不要駕著船隻前去阻擋，

不然就會很緊繃，又充滿壓力。



散亂，不必理會

若靜坐時，思緒散亂、妄念紛飛，就任由它出現吧！

這是很平常的事情，因為我們在日常生活中常常需要思考。

但若能割捨放下，不被那些念頭牽動，足以自我克制，就比較不會散亂。

可是如果還無法做到，就任由那些念頭出現吧！並不受影響地繼續靜坐。

不久之後，即使仍有許多妄念，但已經不會對其感到不悅。

只要一直持續下去，便會開始感覺到空曠開朗、輕盈舒暢，

甚至身體會放大或消失，時間也好似消逝得很快，

這在在都表示「心念開始集中」了。



認為困難，便果真困難

常被教導說：證得法身是很困難的。

但事實上是很容易的，是最容易不過的事情了，沒有什麼事情比這個還容易。

如果認為困難，那果真就會變得困難起來了。但若認為容易，就會變得容易。

因為如果認為困難，靜坐時便會開始擔憂，過度用力，變得急躁，

對內在畫面也會過度凝視、緊盯不放，太過專注，

很多人都一直在這些情況中來來回回、兜兜轉轉。



勿憂懼，定能成

若心存憂懼，便無法有內在經驗，無法修行有成，

就好比有一座喜馬拉雅山阻擋在證得佛法的道路上。

打破藩籬吧！將埋藏在內心深處的恐懼連根刨起，全部丟棄！

要相信自己，要相信所學到的禪修要領，

一定要做到，一定要見到，一定要證得。

要有信心呀！



對靜坐充滿興致

以愉悅、歡喜的心，持續輕鬆地練習靜坐。

就像那些喜歡工作、喜歡學習、喜歡玩樂，或喜歡看戲劇的人那樣，

總是對喜歡做的事情充滿了興致。

如果對修習靜定感到歡喜、有興趣的話，

即使是困難的也會變成是簡單的了。

而原本就簡單的，就會變得更加簡單，無比簡單，

再簡單也不過了。



修行之輔助事項

維持內心的明亮皓潔，擁有一副好心情，不要讓心混濁了。

檢視內心的想法：何者為善，何者為惡，又何者為非善非惡？

什麼是功德，什麼是惡業，又什麼是非功德非惡業？

要時時觀察，並檢視內在的想法。

若是惡的想法，便不要讓它發生，但若已經發生了，便不要再去起心動念。

這些想法不會跟著我們太久，只是一時過度、暫時性的，不久便會消失。

總是會生、住、異、滅。（生起、持續、變異、消滅）



瞬間捨棄

小心守護、看護著我們的起心動念，在第一時間立即知曉。

在心念要開始移動去思考之前，便要維護內心的透明清澈。

無論是好事或是壞事，都要瞬間捨棄，

留下來的，只是靜止清澈的心而已。



練習放下

做任何事情都會遇到問題，都會有壓力。

跟尚未圓滿的人們一起工作，內心總會累積一些憤怒不悅的情緒，

而使內心混濁，導致修行失利。

好的方式是「別把憤怒不悅的情緒留在心中，全忘了吧！」

其實並無對錯，只要能彼此理解。或許我們所見，與真實的他有所出入。

又或許彼此看到的面向並不相同。人生就是如此呀！

所以，就放下吧！心裡才會舒服。

靜坐時，內心才會清澈透明，容易見到一尊尊的佛像湧現上來。



粗糙的雜念便張眼，細膩的雜念則不動搖

如果出現了無法控制的粗糙雜念，可以張開雙眼看看水晶球或佛像之類的，
等到內心感到透明清澈、舒服滿意了，再輕輕地閉上雙眼繼續練習。

但若是可以控制的細膩雜念，則不需張眼，只要如如不動地持續坐下去，
不必去分別瞭知念頭的內容，就像不去接待不速之客，不久他便會知趣離開。

也就是，能自知且自控的妄念，不必張開眼睛。

只要如如不動地靜止下去，這些雜念將會自行消失。

必須經常如此練習，重複不斷練習。



哎！是真的嗎？還是自己想的？

對內在畫面，不必去找答案，讓自己像個沒有腦袋的機器人那般，
無法分析、研究、判斷，只要持續靜止，沉浸在法喜舒暢的感受中即可。

時機未到時，便不需要想知道些什麼，

不必過早學習，我們還在練習如何讓心首度靜止下來。

當心能夠靜止後，就開始有了初步的內在修行經驗。

如同學習語言，還在練習發音字母的階段，

就別去想著進階的問題，時機還未到。



無論發生或未發生什麼，都不為所動

練習靜坐時，我們必須要做的，從頭到尾都只有一件事情，

那就是靜、止、輕、柔、舒服放鬆、不為所動。

無論感到多麼法喜，都一如往昔，不為所動。

有內在畫面出現了，也不為所動。

有亮光出現了，依然不為所動。



對喜悅程度，感到滿意

雖然只是小小的喜悅感，或是不苦不樂，

也就是非喜悅非痛苦的狀態，還沒有達到自認為喜悅的程度。

但只要再繼續維持心的靜止，便可增進心的細膩程度，

使心從不苦不樂的狀態中，不斷淨化細膩到達另一個層次。

心便會越來越清澈透明、潔淨光亮，

開始有了法喜的感受。



不必再尋求其他方法，只要拿來用即可

修行的要領，北欖寺祖師已經教導過了：

「靜止乃成功之本，從一開始直到成為阿羅漢為止。」

如此清楚明確，不必再去尋找其他方法了，只要依照祖師的教導即可。

事實上不必小題大作，把簡單的事變得困難，弄得如此混亂。

只要輕輕鬆鬆地靜止下來，

便可以一個階段，又一個階段地不斷進展下去。

要如此練習。



持續靜觀其變，不必多想！

要記得！不要開始練習靜坐，又全都忘了，一直重複問著同樣的問題。

無論有什麼內在畫面出現，都只要持續看著就好，不必想些什麼。

即使如此教導過了，但到了實修的時候，遇到內在畫面出現，

又會去想：哎！這是自己想像的，還是真實出現的？總會這樣。

死亡沒有預兆，已經沒有時間了，別再做沒有意義的懷疑，

心還會因此而變得粗糙退卻起來。

所以，無論出現什麼，便輕輕鬆鬆地持續看著，不必想些什麼。



以正確的方法精進不懈

用智慧力使用正確的方法，加上精進不斷的努力，

心的靜止，必定能夠做到。

我們生來便是為了尋找內在的三寶，

帶領我們走向涅槃之道。



有什麼就看什麼，是不是觀想出來的沒關係



靜坐時出現的內在畫面，無論是光球、法身佛像、諸大導師……都是很好的，不需要擔心是不是觀想出來的，或是自己出現的，有什麼就看什麼。

若有畫面出現，即使是觀想出來的，也代表著心已經靜止到某種程度，而畫面若是自己出現的，那靜止的程度就更加深層了。僅此而已。

先了解這一點，到時候便不再會有所懷疑。

因為懷疑會讓心退定，原本的細膩也會變得粗糙。

所以要先記住。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”



有無新變化，都靜靜看著

只要靜止，唯有靜止。

無論有沒有新的內在畫面，都要持續維持靜止的狀態。

沒有新的內在畫面可以看，依然靜止不動，不去關心。

並不表示說，靜坐無所獲，沒有任何進步，很可惜。

那些都只是自己妄加揣測的。



與無畫面為友（覺得心滿意足）

不要去否定內在的修行經驗，

無論在每一次的經驗中發生了什麼，都要保持愉悅的心。

即使內在經驗只是黑暗一片，或是什麼畫面都沒有，

也要與每一次的經驗為友。

繼續維持內心的靜與止。



只是看著，什麼都不想……僅此而已

學會閉上眼睛的方法，放鬆舒服、輕鬆舒適、靜止不動，

靜心要領也僅是如此而已。

內在有什麼，就看著什麼。有黑暗，就看著黑暗；

有光亮，就看著光亮；有畫面，就看著畫面。

只是持續輕輕鬆鬆地看著。什麼都不想。



靜止正確，將慢慢細膩起來



每一次閉上雙眼，練習讓心靜止下來，內心的純淨將一點一滴慢慢累積起來。

內心將被精雕細琢、洗刷過濾，逐漸清澈透明，定力也隨之俱增，逐漸穩固。

就如同白蟻慢慢挖土，逐漸堆積成蟻垤，

或是我們每天灌溉樹木，樹木一天天成長。

雖然我們往往觀察不出來樹木每天長高了幾公分，

但總在突然間，發現樹木居然長高，還結果實了。

使我們無比欣喜，並得以品嚐美味。而禪定的練習，也是如此。



摘錄自《致佛法軍隊之英勇戰士》จากหนังสือ “แต่นักรบกล้าแห่งกองทัพธรรม”



能否看見，是否光亮，皆靜止即可

練習禪定，我們的任務只是輕輕閉上雙眼，保持放鬆舒服的狀態，

讓心靜止下來，如如不動。

不要去想著：應該要光亮起來了，不應該還黑暗一片……。

我們的任務只是靜止下來，直到心自行找到正確的定心點。

所謂的「自行找到」，不是我們促使它發生，

而是心會自己靜止在正確的位置上。



唯有靜止，見到與否無關緊要

唯有輕輕柔柔、舒舒服服地靜止下來，

有沒有看見什麼，都無關緊要，就先這樣練習靜坐。

對練習靜坐感到法喜，並做對方法，不久便會自行看見。

因為我們想要見到的，已然具足，只要方法正確，便能得見。

法喜與看見皆在我們自己的掌握之中，

只要閉上雙眼，用對方法練習即可。



要有信心，只要靜止下來即可

要相信：「唯有靜止」，

北欖寺祖師曾經提到過，「沙門已經靜止了！」這句話乃出自於佛陀的金口。

這裏所謂的「靜止」並非指外在的身體不再有所移動，

而是指內在的心已然靜止下來了。

因此，唯有靜止，輕柔舒適地靜止下來，能否看見都無關緊要。

先如此練習，對練習靜坐感到法喜，並用對方法，

不久便會自行看見。



有雜念便接受，不必去延伸或抵抗

靜坐時有雜念，就有雜念吧！

接受自己有雜念出現，不要因此而感到生氣或不悅。

是人就會思考，因為思考是心理活動過程。

所以，有雜念就接受有雜念吧！不要對此而有情緒，

不要去延伸雜念的內容，也不需要去抵抗雜念的產生。

看著那些雜念內容經過又消逝，就像看到鳥兒從眼前飛過一般。

就只是看著，不要再去想些什麼。



若過度著重或強迫內在畫面，便歸零重來

輕輕鬆鬆地靜止下來，不要強迫自己要看到什麼，或過度著重要有什麼。

讓心維持柔軟、放鬆、清澈、徐緩的狀態。

但若發生過度著重要有內在畫面時，便些微地張開眼睛，

好像眯著眼睛看東西那般，然後再輕鬆簡單地重新開始。

不要對失去既有的靜心狀態及內在經驗感到惋惜，

歸零後，輕輕柔柔、舒舒服服地慢慢重新靜止下來。



靜止正確，將有擴大感，反之則緊縮

靜止後，會有擴大延伸感，而非緊縮狹隘的感覺。

如果靜止後，會有狹隘感，表示過度專注了。

也就是去擠壓、強迫到了我們的心，這樣是錯誤的方法。

不要強行逼迫、向前推進。

靜止後，應當會有擴大延伸的感覺，非常輕鬆舒服，

即使沒有見到任何內在畫面。

要能夠知道這一點呀！



靜止之外，別無其他

是否看見內在畫面都無所謂，只要持續靜止下去。

祖師亦有明確的教導可供佐證：

從一開始直至成為阿羅漢，皆唯有「靜止」一途。

意思就是：除了「靜止」之外，不需要再做些什麼。

無論是過度擠壓、強迫、編導、壓迫、急心、凝視、緊盯……，

都是錯誤不可取的方法。



期待有成固然好，但非用在修行當下



過度期望將適得其反，使得我們無法成就佛法。

期待有所成就固然是好事，但在靜坐的時候抱持著此期望。

修行靜坐的時候，我們唯一要做的只有靜與止。

無論內在的經驗是黑暗或是光亮，

修行者的任務只有靜止不動，持續輕鬆愉悅、清涼舒暢地看著。

只有這樣，僅僅如此而已。



位置對了將心滿意足，寬廣開闊，輕鬆舒適

靜心的位置對了，身體將會感到寬廣開闊、輕鬆舒適，

而令我們感到心滿意足。

即便尚未看到任何內在畫面，也會有寬廣開闊、輕鬆舒適的感覺作為獎勵。

讓我們不再介意是否有所看見，

只希望能夠一直持續如此輕輕柔柔地靜定下去。

即便再也沒有其他新的現象與內在畫面，

也先對這樣的靜心狀態感到心滿意足吧！



僅如此做，如此看著

沒有任何思緒地持續看著，

將使心更加能夠靜定下來。

因為我們以心的靜定為主要目標，

而非看見內在的畫面，或是內在的光亮。

要以內心的靜定為目標努力精進。



結束後再回顧觀察，非修行當下

應當在何時進行觀察？

答案是：靜心結束之後。

不要在練習的當下觀察，將會造成全身肌肉緊繃。

練習完靜心之後，觀察著：

今天練習的狀況如何？為什麼會好？為什麼會不好？

如此回顧觀察。



尋求放鬆的心情，將會無法放鬆

有些人不得竅門，拼命地尋找放鬆的心情，結果卻無法放鬆。

因為一直在尋找如何做才會感到輕鬆舒服，

有時耗費了一整個鐘頭不斷調整姿勢，或是調整觀想的方法。

事實上輕鬆舒服的感覺本已具足，不必努力地去尋找。

只要讓心靜止不動，輕鬆舒服的感覺將自行發生，

連同內在的光亮、清澈的光球、透明的佛像也都將自行到來。

要好好掌握此要領。



眼球像是憑感覺往前看去

閉上雙眼的時候，不要壓迫到眼球。

如果不是充耳不聞，靜坐時應當時常聽到這樣的引導語。

眼球還在原位，在如同我們往前看去的水平線上。

一旦我們閉上雙眼，便以內心細膩微妙的感覺，

似看卻非看，

看似非看，卻又是看。



細膩深沉地看似非看

眼球仍留於原來的視線，不要向下聚焦在身體中心點，那樣是不正確的。

很努力地聚焦會壓迫到眼球，造成壓力，過度緊盯，連眉毛也糾結成一團，

會容易感覺疲累，不得其法，因為心已經粗糙了。

不必怎樣努力，就像我們走著，眼睛的視線依然向前看著過往人車風光，

但我們還是可以知道身旁的人是男是女、是老是少。

儘管我們看似看，但依然還是在看，

只不過是用細膩深沉的感受在過目著。



緊繃造成壓力，鬆弛則會犯困

心要能夠變得細膩，必須要維持鬆緊適中，

如果太過緊繃，會造成壓力；太過鬆弛，又容易打瞌睡。

壓力產生於欲望的飆升，想要盡快做到、能夠看見、快速成就，要注意避免。

昏沉起因於正念的忘失，放縱心到處飄盪、想東想西，便是過度鬆弛的結果。

若能調到鬆緊適中，就不會有過多壓力及犯困的狀況。

也就是佛陀所教導的：不緊不鬆的中庸之道。

此時，心便會感覺寬廣空曠、輕鬆舒適，才能證得法身。



學習放下，讓心舒服，便可即時喜悅

環境如何不重要，只要心是舒服的。

若心感到舒服、快樂，便能隨遇而安。

無論颯風下雨，或是豔陽高照，都能夠輕鬆自如。

所以，修習靜坐必須要能夠在任何情況及環境下，

都處之泰然。



細膩至何處，便可見到何處，持續靜止

內在的法性已然存在，並非外力使之生成。

若心靜止了，其細膩程度等同於已然存在的內依法性，自可見道。

因此，修行的任務唯有：輕輕鬆鬆地讓心靜止不動。

時時刻刻維持著一顆晶瑩剔透、清涼透明的心。

不久，自然會證得內在的佛法。



方法正確便簡單容易，反之則困難重重

要謹記：從一開始，直至成為阿羅漢的內在中道，

乃非趨向苦樂兩極端之具功德者的修行道路。

因此，是簡單容易的，沒有所謂的窒礙難行。很簡單，非常簡單，極其簡單。

如果一開始就覺得很難、不知所措、非常緊繃、困難重重，

一直追尋期望有內在的經驗，

就表示用錯方法了，不是走在具功德者的修行道路上。



鬆開執念，靜止不動，心將舒坦

最重要的靜心要領，就是使心空無一物、靜止不動。

好像世界上只有自己一個人那樣，

沒有任何的學業、家庭、工作等等的其他事情。

又或者，自己好像是坐在空無一物的虛空中那般，

沒有任何的眾生，沒有任何的人、事、物。

如此將可有助於練習放下，使心空曠舒坦。



黑暗一片，就以舒服的心看著黑暗

練習靜坐時，以舒服喜悅的心和內在所看到的黑暗在一起，

且不要想著：這麼暗，何時才會出現亮光？

以寧靜的心和所看到的黑漆漆同在，

讓自己先適應這樣的黑暗狀況。

別一下子就抱怨道：

靜坐根本沒什麼收穫！根本沒看到什麼光亮！

不要這樣按耐不住。



在此所謂的「輕鬆舒服」

這裡所謂的「輕鬆舒服」是初期階段，也就是佛教中所謂的「不苦不樂受」，亦即「說不上是苦，也談不上是樂」的感受，是一種既寧靜又平淡的狀態。

再以清涼不焦慮的心，將這樣的輕鬆舒服狀態延續下去。

讓心穩定在一個輕鬆舒服、寬廣開闊的位置上，並感到滿意。

不久後，便會更進一階，到達真正的「輕鬆舒服」。

此時便能得知，兩種「輕鬆舒服」其中的差別。



注意力無法放在腹部，亦可放在其他部位

如果無法將注意力放在腹部，也可以放在其他的部位。

放在額頭、頭部、髮際……哪裡都行，好像將眼睛往上看那樣也行。

心的行進路線共有七個定心點，都是可以選擇的，

將能夠感覺到：修定並不困難，每個人都可以做到。

很輕鬆容易的。



不期待擁有，卻能得到所有

靜坐時，不期待能夠看到什麼內在的畫面，

有沒有看見，都無所謂。

只是讓心維持靜止不動，僅僅如此而已。

但越是不抱期待，往往越能滿足所有。

修行靜坐就是這樣不一般。



先任憑內在經驗，而後便能任憑我們

有時內在的亮光會短暫出現在眼角，有時在眼頭，有時在眼前，有時在頭上。

我們依然保持靜止，不必去把亮光拉回到身體中央。

無論內在的亮光出現在哪個位置，先任憑它便是。

不久後，它便會任憑我們，我們只要一直保持靜止不動。

雖然亮光出現的位置不符合預期，但也算是打敗黑暗了。

就像風兒慢慢一點一滴地將遮住月亮或太陽的雲朵吹開那般，

只要持續保持輕盈舒適、放鬆舒服即可。



將中心點擴大，心才不必擔憂

閉上雙眼，感覺哪裡舒服就把注意力放在哪裡。

就像是身體中心點擴大出去了，大到涵蓋現在所在位置的法身堂那樣大。

整個身體都像是進入到身體中心點那樣，感覺或許還在眼球上，

但那也沒關係，注意力在哪裡感覺舒服，就放在哪裡。

就像我們整個人都坐在身體中心點上，

如果那樣做的話，不會感覺頭暈，能夠靜定下來，

那便繼續保持這樣的狀態。



以平常心持續看著，自會清澈明亮

如果我們強迫自己要看到內在畫面，將會頭痛，因為用錯方法了，

其實只要靜靜地看著就好。

如果佛像很清楚，無論是什麼顏色或什麼材質的佛像，都只要靜靜地看著。

不摻合任何情緒地看著，只是如此看著，之後將有不可思議事情發生。

也就是，內在佛像會逐漸清晰透明、清澈光亮起來。



不必憂慮及施壓，必定能做到

只要如實練習，必定能做到。若天天練習，便能較快見到內在畫面。

方法越正確，越能快速見到。

因此，將恐懼之牆擊碎，全都丟棄吧！

將內心深處的恐懼連根刨起，把無法做到、見到或成就的擔憂也全丟棄吧！

只留下開朗愉悅、清新舒暢的心，朗誦「成就偈」：

「即使黑暗一片，也有證得佛法的一天。」

持續維持心情的舒暢開朗。



怎樣都行，有什麼就看著什麼

喜歡觀想水晶球就去觀想吧，但如果觀想不出來也就算了。

如果觀想佛像，感覺佛像不夠莊嚴，或是畫面不夠清晰也無所謂，怎樣都行。

打坐時感覺身體好像不見了，也不必在意，

只要保持靜定，就像是漂浮在空中那般。

試著這樣做做看，輕輕鬆鬆地持續如此練習。

若能將注意力放在肚子中央，有什麼畫面出現就看著什麼畫面，

先隨順內在畫面出現的樣子，之後自然會變得清晰起來。



靜坐什麼姿勢都可以，覺得輕鬆舒服就好

靜坐時，將右腿盤放在左腿上，右手疊放在左手上，

右食指頂觸著左拇指，若將雙手掌拉回與身體觸碰著，身體便可直立起來，

這是重要且圓滿的靜坐姿勢，應當要好好學習。

事實上從修行的角度，在家裡用什麼姿勢都可以，只要感覺輕鬆舒服就好。

無論靠著牆，把雙腿放下或是側坐都行，只要身體是放鬆的。

然後好好觀察看看：

身體還有哪個部分依然是緊繃的。



別懷疑，像幼兒般有什麼就看著什麼

有什麼就看著什麼，輕輕鬆鬆地看著，什麼都不必想，像個幼兒園的孩童般。若去分析研究判斷，那已經在做進階班的事了，等到心夠細膩了，怎樣都行，但目前還在練習心的靜止，有內在畫面出現，代表心已經靜止到某一個程度。

只要繼續保持靜止，持續輕輕鬆鬆地看著就好，心自然會寧靜柔軟下來。

然後進入更加細膩的階段，以自我的修行經驗打破自己內心的懷疑，

心自會恪守善行，斷除惡業惡行，清淨純潔起來了。



能靜止，內在畫面將隨之而來

靜止很重要，要輕輕鬆鬆地靜止下來，如如不動。

如果心能夠全然地靜止下來，心將自行靜止在正確的位置上，

內在畫面將自行出現，自然清晰、透明、光亮起來，而非人力使然，

同時伴隨著輕鬆舒適、開朗舒暢的感覺。

這很重要……內在修行畫面是隨著心的靜止自然湧現的。



以心的靜止為目標，內在畫面為附帶贈禮

當靜心時用對方法了，會對修行感到很法喜，

而內在畫面將自然地隨之而來，是修行的附帶贈禮。

內在畫面本就得見，只要心靜止下來了，光亮自會產生。

而之所以能夠靜止下來，就是因為用對方法了。

看似緩慢，無法如我們所願，事實上卻是快速有成的方法。



將心靜止於身體中心點，便是繫念於法

所謂「繫念於法」

便是將心輕輕鬆鬆地放在身體中心點。

並非將心強行壓制在該處，

而是讓心在身體中心點靜止下來。

完全靜止，如如不動，

持續將心繫念在法。



逐漸細膩，而非急速細膩起來

不要著急，維持心的透明清澈，慢慢練習心的靜止，累積定力，

心將由粗躁逐漸轉為細膩，而非急遽快速地細膩起來。

先由粗躁轉為稍微細膩，再由稍微細膩轉為非常細膩，

一直到感覺空曠寬廣、輕鬆舒服，身體消失，

見到內在的光亮、法球等等，循序漸進。

因此，不要去尋求什麼捷徑，

唯有靜與止，乃是最正確快速的捷徑了。



置心於歡喜滿意的位置即可

如果還不習慣將心放置在身體中心點，放在身體其他定心點也可以。

又或許放在任何一處，只要能感覺歡喜滿意、輕鬆舒服的位置即可。

觀想自己所坐的身體中心點擴張大到整個房間，或是大至天際也行。

然後靜靜地坐著，輕鬆舒服地靜止下來，

心會自行回到一處感覺歡喜滿意的位置，

當心更加輕柔鬆軟了，將會進入到身體中心點，

或者直接自行降下來到身體中心點也是可能的。



用錯方法便重新來過，視為稀鬆平常之事

完全靜止，輕柔鬆軟，內在有潔淨法喜的感覺，

不會擔心憂慮，執著外在或其他的事物，將自行進入更深層的定中，

每一個階段的練習都感覺法喜，便是做對方法了。

但若越練習越感覺狹隘，沒有喜悅感，便是做錯了。

身體的感覺會告訴我們，是否有強力壓迫要有內在畫面，

若做錯方法了，便不要捨不得現有的靜止狀態，要重新來過，

要有隨時都可以重新開始的準備。



深層細膩地觀想或默念，但不用力

感覺像是在做深層細膩的觀想或默念，輕輕柔軟地，如鑽石中心點般清澈，輕輕地將心靜止下來，內在出現什麼過目即可，輕輕鬆鬆地如此坐著。

如果想要默念佛號，便輕輕不用力地默念，

如果用力的話，就不是默念，而是誦唸了。

默念是以輕柔細膩的聲音繫念著佛號，

就像是喜愛的音樂或熟稔的經文很自然地在心中響起，

這樣才用對方法。



靜止後便能得見，見即是見

關於靜坐時所見到的內在畫面，所謂「是自己想的」這樣的情況是不存在的，

但人們卻說出這樣的話，造成心在靜定過程中產生障礙，

事實上若心未能靜止到某程度，是無法觀想出畫面的。

應該要先了解：剛練習觀想時，內在畫面是自己觀想出來的取相，

這不同於所謂「是自己想的」，「是自己想的」這樣的話會使人喪失信心，

會對很多人所產生不良影響，使人倍感壓力。

因此，沒有所謂「是自己想的」，若心不夠寧靜，是觀想不出來的。

