

# 幸福之旅

从您懂得闭上眼睛  
放松身心  
看到内在的太阳那天  
人生的幸福旅程才开始

# Journey to Joy

Luang Phaw Dhammajayo

# 目次

## 第一部分：旅程的起点

第一章：静坐的共相 12

第二章：新世纪的老秘密 18

## 第二部分：旅程放开怀

第三章：爱与家庭 31

第四章：知识与事业 60

第五章：希望与毅力 113

第六章：智慧 138

第七章：和平 180

## 第三部分：旅程起步走

第八章：今天开始静坐 219

第九章：生活的坐 233

## 附录

I. 作者简介 248

II. 贡献者 252

# 译序

续三位法身法门导师-蒙昆帖牟尼祖师、法胜师父与大宝优婆夷詹老奶奶师父自传（华文版）相继出版，《幸福之旅》本书的英文版（原名）也出版几年了。到了现在，我觉得是该把法身法门静坐法对全球不同国籍、宗教、种族人们的影响、益处与启示，以华文与中华民族分享。基于我个人或大众的需求，这项任务圆满达成。

# 感谢词

外在的旅程是指我们从一处到另一处的活动，无论那是往哪一个方向或乘哪一辆车，为了到达目的地，我们努力跨越危险、无形中浪费金钱，有些时候，还会失去财富、器官或性命。外在的旅程单调乏味、有短暂的愉快，经验有限。过后，我们会感到无聊，忘记曾拥有那份外在的快乐。我在此感谢原英文版编辑组的帮忙，把这本书的电子版交给我，让我完成神圣的翻译任务。大恩不言谢，愿这份诚意和翻译功德与所有直接或间接协助的人们分享，包括所有协助和参与完成英文版出版的协力者。祝福大家，所有为了行善而许的愿，愿愿都实现。

# 序言



人生是一项旅程，迈向自己想要获得的幸福与成就，包括我们在家庭、学业、事业、物质与精神上的相关目标。不管我们是否察觉，每个人的每一天，都在每一处进行人生之旅。当我们提到「旅程」这两个字，经常下意识地认为是指外在的旅程，让我们无法发掘到人生里真正的幸福快乐。

外在的旅程是指我们从一处到另一处的活动，无论那是往哪一个方向或乘哪一辆车，为了到达目的地，我们努力跨越危险、无形中浪费金钱，有些时候，还会失去财富、器官或性命。外在的旅程单调乏味、有短暂的愉快，经验有限。过后，我们会感到无聊，忘记曾拥有那份外在的快乐。

另一种鲜为人知的旅程，以静坐进行的内在之旅。这是一种截然不同的旅程，不必冒险，是愉快、恢复精神之旅。当我们正确地静坐时，身心会放松，对世界感到满意。这些都能以和平坐姿，称为静坐的姿势，闭上眼睛，将心静止，开始。然后，我们体会到一种真正和平的感觉，快乐无限，连绵不绝。

没有任何东西能超越在静坐中所产生的幸福感。它无需使用任何身、口、意上的力量。这种快乐不存在于外在的世界。它是更深奥与永恒的。我们更了解以修行达到自己的目标。除了从静坐中所获得的快乐外，静坐也可以协助改善与提升人生和全世界的素质。

本书给个人有关于人生旅程的指南，还讲述了其理论与方法，如何经由静坐达到

个人目的或证得「法身」，那是每个人真正的内在依靠，才是每个人真正的人生之旅，带来幸福快乐与各方面的成就。本书也提供来自全球静坐修行人个别的故事。他们都开始了个人的内在之旅，愿意分享个人经验，希望您也能成为幸福快乐的一份子，成就这项不朽之旅。

# 踏上个人的旅程

远行很久了，  
经由陆路、空路、海路，  
到遥遥无边的星际，  
您没有真的上路，  
人生不从身体开始，  
以时间距离衡量旅途长短  
也许误会了。  
从您懂得闭上双眼，  
放松身心，  
看到内在的太阳那天，  
人生的真正旅程才开始，  
才是快乐的终极目标。  
找到无限与永恒



法胜法师

二零零六年三月二十八日

# 第一 部分

## 旅程的起点

第一章：静坐的共相 9

第二章：新世纪的老秘密 16

# 第一章

## 静坐的共相



「完全不需思考，任何宗教的徒徒都能做到，包括佛教徒、基督教徒、回教徒、印度教徒或其他宗教信徒。静坐没有违反法律、道德，也不违反古代传统。它没抵触任何宗教信仰。只需要闭上双眼，什么都不用做。」

法胜法师

## 超越所有差异

静坐是国际性的，全世界每个人都能做到。所有的人都能研习，不管是什么国籍、宗教或种族。只需要人的肉身。空气分布世上，每个人都能呼吸。不管到世界的哪个角落，都能找到空气。静坐就如空气，非有不可。

如果不封闭自己的心，认真考虑，会了解到自己信仰的宗教是可以与静坐并存的。完全不需思考，信仰任何宗教的教徒都能静坐，不管你是个佛教徒、基督教徒、回教徒、印度教徒或其他的宗教徒。静坐没有违反法律、道德，不违背古代的传统。只需要闭上双眼，什么都不必做了。换句话说，静坐为修行的生命带来幸福快乐与满足感，我们该尽己所能的保存。

## 寻求真谛

在巴利文中，「natthi santiparam sukham」意思是「心静止是至高的快乐」。以静坐让心静止的快乐，无法以文字形容。证得内在的快乐，每个人都能做到的，如果我们能给自己这个机会的话。真谛存在吗？真正的快乐存在吗？我们自己可以发掘这些答案，与世人分享。

14

若要寻找真谛，首先就得以静坐净化心灵。当我们肯做，很快能找到内在快乐。犹如学习外国语言，一定要忘记自己的母语，才能学新的。学习有关生命的知识也是一样。你一定要暂时忘记所有，才会发掘许多静坐的益处。

这项知识很普遍，谁都有权学习。我们一定要寻找内在的答案。我们是学生，也是老师。那真谛的知识库就在我们体内，只

要闭上双眼，扩展我们的心，就能得到。如果你要找答案，你就会找到。

所以，如果世人能暂时忘记在宗教、私人、信仰、传统或文化的差异，放开他们的心，就能学习静坐，接触真正的内在快乐。有许多宗教信徒，放开胸怀学习静坐。他们对世界的观念，从痛苦变成无法形容的快乐。越来越多成人与小孩，放开胸怀，遵循正确的理论，开始体会到这种转变。

## 表异心同

从我们长大后开始，认识到国籍、宗教、种族、肤色、地位，外表等差异，产生分割与磨擦。当我们闭上双眼，差异点就消失了。因此我们该闭上双眼寻找那共相性的内在快乐。当我们看到共相性的真谛，所有的差异与不同点就变得微不足道了。世上的磨擦也消失了。我们所想、所说与所做将会

和谐。换句话说，来自行善法，我们会想到善业，善意与友谊也会随之而来。人们从施予寻找到快乐，不仅是接受而已。那将是无止尽的。我们都会感受到手足之情般的归属感。

## 情感的共相

16

人们也许有外在的差异，但深处的自我是一样的。那共同点超越了差异点。国籍或宗教都不重要。当他们将心静止后，都会有同样的感觉：静坐带来无尽的、细水长流的快乐，那都是他们从未经验的。

如果世人都拥有共同的目标与梦想，要看到真正的世界和平。一个没有边界、没有士兵、没有警察，人们彼此只有爱与祝愿，要达到真正的和平是不难的。真正的世界和平源自于内在的和平，当我们的内心能静止祥和，每个人都做得到，真正的世界和平就能在此刻出现。

分享同一个梦想，就要一起学习，体验静坐。然而，人与人之间无法有效沟通。我们在沟通上，还有许多障碍，例如：风俗、传统、文化、语言和地域。如果能跨越这些障碍，让全世界的人们知道如何让心静止，我们会享有真正的世界和平。这不只是梦想，而需要决心来实现。

# 第二章

## 新世纪的老秘密

「法身存在人体内，是清淨的原始本性，不分国籍、宗教或种族，人人都有法身，称为『纯净的本性』或其他我们选择的名相。但佛教学者都称之为『法身』。简单地说哪里有人，哪里就有法身。」

法胜法师

## 中道的快乐

每位世人都想享有幸福快乐，厌恶痛苦，希望寻找到真正的满足感。但是有数以亿计的人们，尚未知晓什么是快乐的真正本质。那是什么？该如何获得？

两千五百年前佛陀降生，佛给他的生命，一个试验心灵科学的机会，直到他发掘了以静坐的方式来行中道。当他行中道时，发现了内在的和平、智慧与真正的快乐。他所教导的静坐是共相的，各国人士与任何宗教信徒都能研习，虽然他们之间的信仰可能都不同。

每个人都能在自己内在找到真正的快乐。它不是一种外在的力量或物品。方法就是将心完全静止。当心达到完全静止的状态，真正的快乐会即刻显现，无需其他外

物。如果心无法静止，就无法证得真正的快乐。在所有的活动中，将心静止于身体中心点：不管是行、住、坐、卧，不可思议的快乐会从内在涌现。

## 北榄寺祖师发掘法身

静坐大师曾告诉我们，以静坐修行中道的方法，在佛陀入灭后，失传了五百年。在一九一六年，被蒙昆帖牟尼祖师（北榄寺祖师）重新发掘。他是位非常有决心的比丘。那是个农历十月十五月圆之夜，当他坐在暖塔布里（音译）府邦库威（音译）区埠彭寺院的大雄宝殿里，当时他已三十三岁，出家了十一年。那一天他下决心精进，如果无法证悟佛陀所证悟的法，他宁死不起座。他静坐一整晚，不屈不挠，找到了中道，证悟自己内在觉悟的身体，称之为「法身」。

法身存在于人体内，是清淨的原始本性，不分国籍、宗教或种族，人人都有法身，称为「纯净的本性」或其他我们选择的名相。但佛教学者都称之为「法身」。简单地说哪里有人，哪里就有法身。

22 法身这个词来自巴利文，那是一种用来记载佛教原始经典的文字。它的意思是「觉悟的身体」或「真谛的身体」。那是古代文字，出现在不同版本的佛教经典里，也被多种佛教宗派所使用，包括了南传、北传与藏传。它以不同的语言传播到全世界。换句话说，它不是个新概念，来自佛陀时代的古代文字。

有关法身的知识失传后，曾听过「法身」这个词的人都不明白那是什么，也不能解释如何证得法身的方法。直到北榄寺祖师，以牺牲自己生命奉献佛教，重新发掘属

于佛陀的法身法门（法身法门静坐法的智慧），使记载在佛教经典里「法身」这个词重新被发掘。

这是祖师留给世人最珍贵的遗产，赋予我们对静坐的信心，让我们在有生之年能证得真正的快乐。当我们证得法身后，会了解自己真正的本性。法身是幸福快乐、纯净智慧与无限慈悲，最原始的来源。每个人都能以心静止来证得。将心静止于身体内。当你证得法身后，你会感觉到一股神奇的舒服与安全感，感到自信，能以自我为依靠。

你也许会孤单但不寂寞。悲伤过去了，安乐与幸福是你恒久的伙伴。在证得法身后，无知变成了知，漠视变成观照。你的心会扩展，拥有纯净与重要的智慧，与他人如同胞的亲切感会倍增。

## 心于第七点静止

北榄寺祖师将一生奉献于静坐。从出家直到往生，他静坐不间断。以他专注的决心，发现了心在体内的第七个定点，就在肚脐内中央点提高两根手指的高度。这是心真正的歇息处，也是内在中道的起点。

24

在这点上，心属于中性，拥有自己的世界。它是个宁静处，让我们没有任何想法、忧心与恐惧。在这里可以找到能鼓舞我们不恐惧与焦虑，而能行善的清静泉源。

北榄寺祖师具体地解释证得法身的静坐法「静止是成功之本」，引导心止歇，在第七点轻松舒服地安住。我们自己能找到真谛，所以，静止是成功之本。我们应该经常将心接回身体中心点，就连进行日常活动，也要时时不忘将心安住在第七点。持续练习

静坐，心会更加静定，我们更能体会证入法身后的无尽祥和与宁静感。

祖师的一生都在曼谷帕司乍任县的北榄寺教导法身静坐法。他也派弟子，包括比丘、沙弥和八戒女到各地弘扬法身静坐，使法身静坐在泰国内外广泛被接受。在他的弟子当中，有位八戒女静坐境界造诣很高深，受到祖师赞扬「詹！是独一无二的。」他赞叹的是法身寺的创办人—大宝优婆夷詹。

## 荒田成圣地

我来不及出生在祖师时代跟祖师学习。我主要是从詹老奶奶那学习法身静坐法。我也从她老人家同一代的出家人前辈中学习一些知识，但我对法身法门静坐法的理解，主要来自詹老奶奶。从她，我感受到一股伟大的爱与和谐。她对我很慈悲。从我还是位大学生，与学弟妹们一起学习，都一直跟随

她在帕司乍任县的北揽寺里静坐。毕业后，我们当中有些学生出家为比丘，有些成为在家居士，这群学生也是创建法身寺的开山功臣。在那时候，詹老奶奶已经六十岁了，她却全心全意地筹建寺院。那时候，寺院的土地还是一片空旷的荒田。

法身寺始自于静坐，因为每个人的体内都有法身。不管您的国籍、宗教或是否受过教育，您体内都有法身。哪里有人，哪里就有法身。

为了保留与鼓励这种精神，因此兴建法身寺。刚开始，寺院带领团体一起来静坐。过后，寺院享有盛名，具智慧者为了体验法身，来学习静坐。因为渴求法身静坐法的知识，来寺院的人日益增多。起初是在树下静坐，然后转到帐篷里，人数超越帐篷的容纳量时，就设计能容纳五百人的四天王天禅

堂。当时以为这容量已经够了，够让人们坐下止静，并教导他们如何证得法身。

有许多人陆续来到寺院，使只能容纳五百人的禅堂需要容纳五千人。寺院需要租搭大帐篷，超过一百个，使寺院的经费负担加剧，所以就建造茅棚法堂。它能容纳超过一万人。当时也以为足够了，因没有其他地方有过一万人一起静坐。但很快就来了三万人，又开始租搭帐篷来。原有的茅棚法堂已无法容纳那快速增长的人群，开始筹设国际法身中心。这中心包含了三百二十公顷的土地，相信能够迎接全世界对静坐有兴趣的人们来此静坐，寻找真正的快乐。我们欢迎来自不同国籍、语言和宗教的访客，到国际法身中心，修行与教导静坐。

在二零零二年，创办了[梦中梦幼稚园]，在节目中与学生们分享从佛教三藏以及詹老奶奶传授的静坐知识，最重要的是能学

习有关法身静坐法的知识，同时对供养僧团四事的人们表示感激。这些比丘与沙弥僧团的四事供养，能提供体力与活力，让他们学习佛法，维护佛陀留下来的戒律。

〈梦中梦幼稚园〉节目让学习的气氛更愉快。在早期，学生们是以电话参与这所幼稚园。他们拿起电话，高兴地聆听有关生命的真谛。后来，这所幼稚园也能在网络上 ([www.dmc.tv/cn](http://www.dmc.tv/cn)) 观赏，现在这所幼稚园是以卫星电视作全球性转播。

上课的学生，男女老少均有，宗教信仰不同，他们观赏、静坐和学习佛法，一起修大功德。他们学到的知识，大大转变有些学生的人生，有些学生就慢慢地调整。听到这些转变，具有鼓舞性，其他静坐不用功的学生，也变得更积极。每个学生的成功鼓励了其他人，也激励了我，给我继续教导的动力。

我的梦想是全球家家户户都能以卫星转播一起静坐，我们一起证得内在的快乐，看到内在的光明，进入体内真谛的身体「法身」。这是我长久以来的梦想。我仰赖卫星转播，分享了全球〈梦中梦幼稚园〉学生的静坐经验。这些学生来自不同的背景，一起静坐，合而为一，修善行，超越国际。

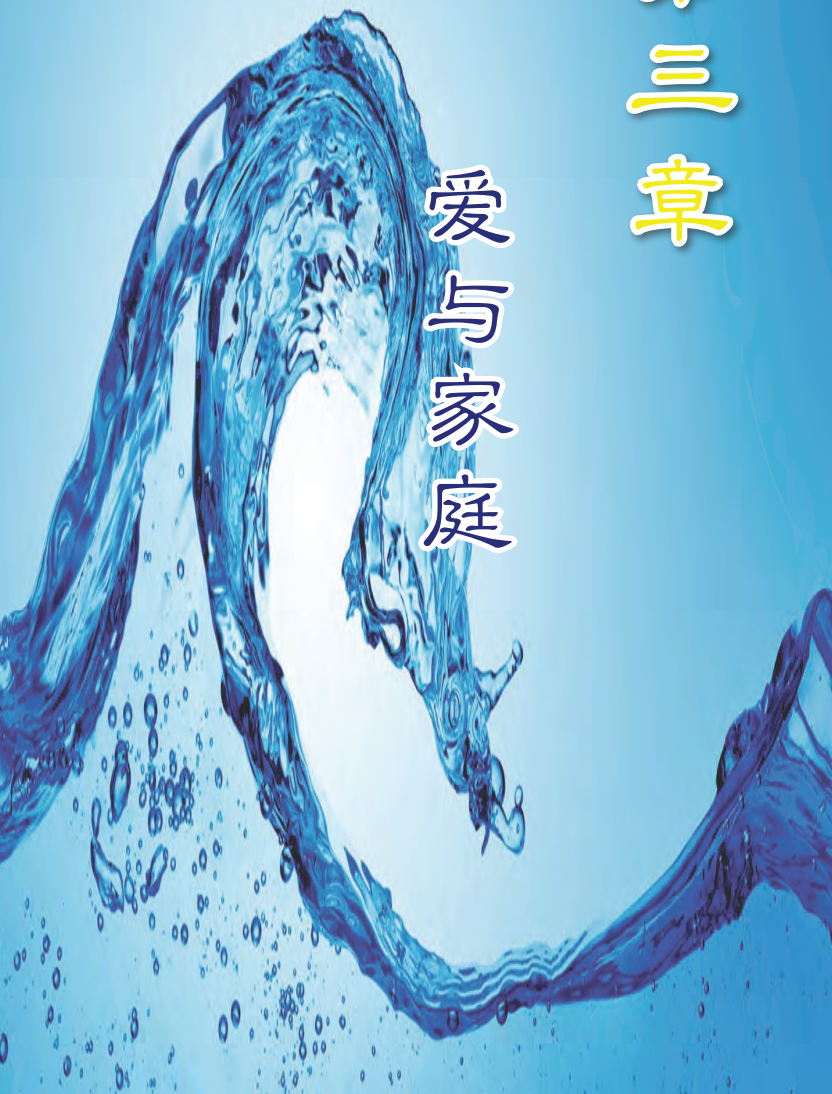
# 第二 部分

## 旅程放开怀

- |      |       |     |
|------|-------|-----|
| 第三章： | 爱与家庭  | 29  |
| 第四章： | 知识与事业 | 58  |
| 第五章： | 希望与毅力 | 111 |
| 第六章： | 智慧    | 136 |
| 第七章： | 和平    | 178 |

# 第三章

## 爱与家庭



「夫妻之间，该互相珍惜对方。一起越久，就更该彼此爱护。彼此能互相爱护，保持年轻与满足，让美德滋长相互间的爱心。如果有争执，夫妇该像狮子一般，当两头狮子对抗时，其中一头会趴下，对抗马上平息这种默许的方式，双方都没有任何损失，反而是心灵上的胜利，夫妇不会成为愤怒的奴隶。爱与慈悲是相对的；愤怒不该以愤怒对应，该以冷静来对待。然后，这对夫妇才会维持健康的婚姻生活。」

法胜法师

## 正确的爱

从生命开始至命终,人的天性需要爱。被爱,会感到满意;不能被爱,会感到痛苦。如果没有被爱过或没爱过任何人,人生似乎变得贫乏与空洞,犹如人生缺乏自信或进取的活力。无论如何,当人们有一段挫败的恋爱经验,可能会完全拒绝、害怕再恋爱,甚至他们不懂得如何爱人。其实,尽管有失败的经验,任何人都能学会爱的智慧,正确的爱将带来快乐,让我们转世为人。如果我们需要别人爱我们,就要让自己先变可爱。有四种方法:(一)学会施予,包括爱、微笑、慈悲、物质或智慧;(二)讲悦耳的言语;(三)有助人与体谅他人之心。如果我们能以行为、影响力和智慧帮助他人,我们就该去做。当我们鼓励他人成功,我们就会得到爱;(四)好好扮演自己的角色,不管我们是父母、孩子、雇主、下属甚至朋友。

## 婚姻的真谛

我们的爱不只给予父母、亲人和朋友，也该与丈夫或太太分享。如果我们明白婚姻的真正目的，就可以经营一段健全的关系，以积极的能量，散播到婚姻关系以外的人。

34

有些人以外表决定婚姻。这样的决定似乎有点目光短浅，因青春与美貌会随着时间的流逝而消失，负担也随着年龄的增加而逐渐加重，夫妇之间的感情会随之淡化，彼此的不满会增加，磨擦的次数更频繁，直到出现无法协调的家庭问题。另一方面，若我们想结婚，希望找到一位亲密的朋友，能一起行善，迈向转生为人的目标，继续累积功德波罗蜜，这样的期望与结果截然不同。不管年轻或年老，夫妻双方智慧都会增长，珍惜，劝导与鼓励彼此行善，直到往生那天。这样的婚姻，不是以外表来吸引对方。更重

要的，是否与伴侣拥有共同的信念、见解和信仰。这需要长时间观察，另一半是否具有这些特性。

## 爱怨交加

选择一个伴侣，是终身的抉择。在世上亿万人中，选择其中一个人厮守终身。选择不是最难的部分，一起生活并经营一段美满的婚姻，最具挑战性。为了要经营一个温馨可爱的家庭，需要伴侣双方好好沟通，用有礼、尊重、真诚与具建设性的言语。好话能使爱情更甜蜜，温暖与安全感会弥漫整个家庭。

夫妻之间，该互相珍惜对方。在一起越久，就更该彼此爱护。彼此能互相爱护，保持年轻与满足，让美德滋长相互间的爱心。如果有争执，夫妇该像狮子一般，当两头狮子对抗时，其中一头会趴下，对抗马上平息。

这种默许的方式，双方都没有任何损失，反而是心灵上的胜利，夫妇不会成为愤怒的奴隶。爱与慈悲是相对的；愤怒不该以愤怒对应，该以冷静来对待。然后，这对夫妇才会维持健康的婚姻生活。

家庭是社会最重要的单位。要经营一段更健全的婚姻，夫妇若成为父母，就需要学习如何爱孩子。父母该知道最好鼓励孩子的方法，该教导孩子们行善，不是让保姆或电视来教。若要成为孩子们的楷模，父母需要以身作则学习如何行善。

## 爱自己

谈到爱自己，不是指自私。学习爱自己是十分重要的。如果我们能正确地爱自己，会找到真正的快乐。其实，正确的爱自己会延伸到博爱，对众生毫无期盼报酬与利益。要正确地爱自己，需要轻松地将心静止，轻轻地闭上双眼，将心接回体内的中心点。心静止后，有如跌入一个空气袋。然后，犹如阳光的光亮会从心的内在发射出来。那光亮，能清净我们受到染污的身、口、意。如此修行静坐，你会学习如何在生命中产生和平与宁静。由于产生正面情绪，会感觉从未感受的体验，会很快学会爱自己。

我们一直在寻找这种快乐，却一直找不到。经由静坐，我们将体会另一层的自爱，学习依靠自我，那是我们从未体会过

的。若我们想依靠他人得到安慰，经常有机会发生磨擦或失望，心经由静坐净化后，孤独就变得自然了，不会感到紧张或愤怒。只需轻轻闭上双眼，放松，将心静止于身体的中心点，正向真正的爱与快乐的泉源迈进，那就在我们每个人的内在深处。

## 共相的爱

共相的爱，就是对人们的博爱。它不参杂贪求与欲望，那是希望每个人找到身心的快乐与证得法身的善意。为了发掘共相的爱，经由静坐产生内在光亮，以此看待这个世界，让我们对这个世界的认知会更清楚。每个众生都会显出他们真实的自我，我们也会明白我们与众生的生命都是同等可贵的。如果我们发现自己比其他人幸运，就感到必须帮助他们。这就是共相爱的力量。

了解法身并与「法之体」合一，会想向所有的人宣扬，不期待任何回报。我们会想看到所有人，如同我们一样都能证得「法之体」。在还不知道有「法之身体」存在之前，我们的所知与所感都带有欲望，证入法身的愿望与此完全不同。我想看到每个人用这些想法与技巧，经营幸福，让家人互相增加了解。试试学习〈梦中梦幼稚园〉学生，以他们为好榜样，把静坐法介绍给自己的家人。他们都发觉到家庭环境和谐了，以欢喜取代了焦虑，将悲伤变成快乐。让他们的范例给我们一些带来启示吧。

注：「法之体」是法身的另一名字。



## 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。」

我的名字叫理查办儿（音译）。我是德国人，结婚十三年，抽烟三十七年。在过去，尽管天气非常寒冷，来我家的人都会感受到一股火热的愤怒。我们夫妇俩人喜怒无常，互不相让，殴打对方，恶言相向，有如向对方丢石头一般。要对太太讲「我爱太太」这类的话，我感到很不自在。我觉得没有这个必要。我只有一次对她说「我爱你」，那是在十五年前，我向她求婚的时候。

德国汉诺威市修行中心比丘送我太太一片佛法光碟（VCD），我的人生转变了。当她在观赏时，我能感受到法胜师父的声音传送的威力，充满了爱与慈悲，让我彻底戒烟，尝试静坐，虽然我不懂泰语。我们夫妇俩一起静坐，为了证得法身。因为不懂泰文，我接收到有关法身静坐法的资讯很有限。我被告知要将心放置入体内，在肚脐提高两寸之处的内部中央点，在那止歇。我可

以用水晶球当静坐时的观想物（所缘）。这就是我知道的。

前五天的静坐，除了黑暗外我什么都看不到。但我能感到宁静。在第六天，我的心静止了。我在体内看到一颗小星星。我尝试控制我的兴奋。过后，那颗星星扩大，有一尊透明的法身出现。那尊法身光亮如太阳，带给我一股清凉感，双眼感到舒服。我感受到快乐感从身体的中心点散发出来。那种感觉太棒了，无法独享。

我太太很惊讶，像我这样的学生，也能证得比她这教导者更好的内在经验。我想无人能解释我所感受到的快乐，世上没有任何事物可以相比。

这经验鼓励我静坐得更多。我现在大约每天静坐二至五小时。以前，我需要时间让

心放下万念，需要深呼吸才能做到。如果不行，我就默念「三玛阿罗汉」（佛圣号）。现在，我只要坐下闭上眼睛，就能放下所有的念头。在我静坐、驾车、吃饭或冲凉的时候，我都能看到体内的法身。有时候，我可以看到法身一尊、一尊地从身体的中心点涌现上来，犹如一串珍珠项链，新涌现的珍珠比旧的珍珠更漂亮。我看过最大尊的法身佛，犹如楚格峰山脉那么高。那是德国内最高的山脉。法身的身体比阳光还要光亮且非常漂亮。那是种神奇的感受。我的身体轻盈到，似乎快消失了。我的心非常轻盈，感受到无法以言语来形容的快乐。

之前，我尝试许多其他的静坐法，但我觉得法身静坐法最适合我。我喜欢不必做什么就能证得快乐。现在，我和我太太在每天下班后，都诵经与静坐。当我静坐时，我聆听法胜师父的静坐引导，让我的心感到宁

静舒服。我闭上双眼,放松我的心,清除所有杂念。

经由静坐证得法身后,让我克制自己不生起恶念头。当我生起恶念头,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。

我每天告诉我太太「我爱她」。当我跟她交谈时,我会懂得选择适当的言语。她说我不再是一个讲话粗鲁的丈夫,我也认为她不再是个爱投诉的太太。她说我充满了爱意,但我觉得那是因为她是可爱的。最后,我们从一对喜怒无常的欢喜冤家,成为受人喜爱,乐于结识与亲近的贤伉俪。





## 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。」

我的名字是榎本硬一。是个日本人。因我是独子，所以受到很好的照顾。我没有兄弟姐妹来分享与学习施予，总的来说，施予很难懂，因此我不懂得施予的美德。我的父母是我的给予者，给予的无法回报。我享有很大程度自由。特别当我年轻时，我有一群纵酒抽烟的狐朋狗党，这是日本年轻人的传统习惯。当我上班后，我没有改善寻欢作乐的坏习惯，我更放纵自己，每次一拿到薪水立刻花掉。

我的家人都没有宗教信仰。我父亲经过第二次世界大战的洗礼，侥幸存活，展现大部份日本人具有的自信。身为他的儿子，自然受到他的影响，如他一般的自信。

有一天，是我人生的转捩点。我遇上了一位女性，明显的成为我现在的太太。日复

一日地过去，我发现她为人善良有同情心。我相信她是从佛教学习到这些优点。她从未拒绝任何人的请求，也经常修功德与静坐。有一天，她在日本东京的法身修行中心学习法身静坐法。那里有泰国比丘，在中心教导修功德善业的活动。当她回家后，会劝我一起做。当时的我对佛教没有那么有信心，所以我没把它当回事。但也没阻止我到中心，因为我知道佛教培育与净化了她的心。

当法胜法师计划把佛法卫星网络推广到全世界，我就有了机会继续学习佛法。在东京的修行中心需要译者，将佛法翻译成日语。一位东京中心的成员，现在已是位比丘了，邀请我帮忙翻译佛法。就是这样，我渐渐学习佛法，也更了解佛法。我也学习布施，持五戒和静坐。我逐渐开始静坐，认为这是在帮自己放松。

当我第一次静坐时，对我来说并不轻松。起初，我感到疼痛与僵硬，很困倦。因为不习惯坐在地板上，双腿感到疼痛，所以我改变坐姿，坐在椅子上。虽然这坐姿能让我坐得久一点，但我还不了解静坐的方法与益处。东京修行中心的工作人员就鼓励我，介绍有关静坐的放松方式。

其中一位协助我的比丘送给了我一颗水晶球。在我静坐时我也把那颗水晶球拿在手上。我能在我的肚子里观想那颗水晶球。我的身体感到很轻盈，犹如心已与水晶球合一。最后我能以帕蒙昆贴牟尼祖师所教导的标准坐姿静坐。有时候，我以为我在静坐时，所看到的水晶球与水晶体是从我自己的观想出来的。但其实我发现用心去想水晶球或水晶体，完全无法感受轻盈与放松感。所以当我静坐时，我只感受有一颗水晶球在我肚子里。很快的，我以我的心看到了。我感到清新、轻盈和安慰。

那是一种美好的感受，是我从未感受过的。当我感到困倦了，我就会默念「三玛阿罗汉」，想像那佛圣号是从水晶球的中央点传出来。我的心反复地默念佛圣号直到我完全忘了睡意。我也不晓得那份睡意是怎么离开我的。我只知道「三玛阿罗汉」是从肚子中央的那颗水晶球的中心点传出来的。

日本人是举世闻名的工作狂。上班族很少有时间跟孩子交谈，因为他们要很早就离开家，外出工作，很晚才到回家。以我来说，除工作外，静坐是一定要的。在周日，我静坐至少三十到六十分钟。在每星期天，我从电视卫星节目跟随法胜师父一起静坐。我认为静坐对日本社会来说，是必要的。虽然日本在科技方面非常先进，却没有精神上的依靠，想不出好方法保护自己的生命，所以自杀率很高。

在日本工作，生涯压力相当大。我在一间规模大且名气响的大公司工作，员工们都要为公司打拼。我不由自主地掉入工作压力漩涡中。当我在工作上有压力时，我会将这压力也带回家，出现不悦的气氛。虽然我们俩没打架，但我能感受到一股不和谐的感觉，正在家中滋长。在我学习静坐，经常参与修行中心的活动后，家庭关系改善了，我

更能好好的控制情绪。在公司里，我领导一个称为「都-锐-米-伐」（音符音译）的工作改进小组，负责策划、建议、改善工作效率、确保品质和照顾环境。另外，我也负责一个称为「KY」防止工作意外的小组。

静坐后，我都会许愿，希望工作伙伴之间的问题消失。之后，我没跟谁产生过任何

问题。跟以前相比，我发现我在工作上更能调整我自己。我的工作能依照计划进行，与他人合作愉快，完全没有任何压力，团队的感情更融洽。

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。

在去年二月，当父亲往生时，我经历了一个巨大的危机。我身为一家之主，我的家庭在修行中心结交了许多朋友。当父亲往生时，我感到有些受惊，但能好好的面对；我没有哭，让我感到惊奇；我静坐，将心专注在身体的中心点。然后，我找到答案，我意

识到我需要坚强面对生命的现实，生、老、病、死是生命必经的过程。现在，我鼓励我身边的人静坐，将功德回向给所有往生的亲人。

现在，我的朋友和我计划在扎晃县组织静坐会，未来要在这里成立一个新的修行中心。我想给这一区的人多些机会参与活动，静坐修行。我想我会给日本的民众，介绍简单的静坐法，使他们更了解。我想看到人们团结合一，看到每个人都有快乐的微笑。我会尽力创造那些快乐的微笑，我相信如果每个人经常静坐，他们会找到生命中真正的快乐。





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，是一项沉重的负担。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。」

大约五年前，我认识法身静坐法。第一次是从芝加哥修行中心的比丘学习基本方法。我以内观法静坐已有多年（主要是观自己的呼吸），没有正规地学过任何静坐法，直到认识法身静坐法。在我开始常规学习法身静坐法之前，我搜寻了一些静坐法的相关背景，向不同比丘与有经验的人直接请教。

许多人的心力在日常生活的琐碎消耗掉，不容易开始静坐。在法身静坐法中，一个主要的关键，就是清除一切精神上的杂乱，将心空旷，让心静止。习惯于承担多种任务的心（那是描述我的心的最佳辞汇）需要时间缓慢下来，于想法与想法、记忆与记忆、和忧心与忧心之间不游荡。我的心在这种精神游荡的情况（尚有）下已有许多个月了，直到第一次体验到真正精神上的静止。那短暂的时刻，充满了一颗静止的心带来的快乐；那是一种放松，与世无争的感觉。我

继续静坐，虽然在某些天，我也会对自己心的不安定感到有一点烦闷。

在静坐时，我也遇上身体的相关问题。刚开始我的双腿麻木，背部开始疼痛。法师建议我做些伸展运动，特别是在静坐之前，这会有很大的帮助。我也发现以一个小枕头垫在硬地面上，能减轻静坐时背部产生的疼痛。处理身体上的不舒适之后，静坐更长，更放松。

起初，我都在家里静坐。在二零零五年七月，我很幸运有机会参与泰国法身寺主办的国际佛法薪传者短期出家活动。寺院的指导法师很注重静坐修行，所有的参与者每天至少静坐四小时。大家一起共修，经常有机会接触具有丰富禅修经验的法师，让我在静坐上有显著的进步。静坐的感觉很好，有时候，我会看到一个光点或一颗光球浮现在

我面前。那是我在家里静坐时，极少体验的经验。连这类的经验也帮助我产生满足感，让以后的静坐修行更充实。静坐对我与我的家庭生活，具有实质的益处。

56 在修博士课程时，我学习了法身静坐法，协助我降低完成博士论文所面对的沉重压力，教导四十至五十位研究生，寻找工作。分配时间静坐对我非常重要，特别是在早晨或夜晚。如果没有静坐，我会轻易地屈服于身为研究生的责任压力，放弃继续攻读博士学位，虽然我已投入了许多的时间与金钱。反而，我发觉静坐能让我专心地写博士论文。我在教学方面也有所进步，以学生们给予高分的教学评估报告得以证明。

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。

静坐也拉近我与妻子之间的感情。我很健忘，在驾驶时转错弯，冲撞，犯下惹妻子生气的错误，这些错误常常发生。静坐使我的心清晰，减少粗心大意的次数。我也有考虑过多的趋向，特别关注自己和需优先处理的问题。静坐让我更留意生命中的要事，使我暂停下来思考有关学业、工作与家庭上的抉择。

除了法身静坐法的益处外，也有法师也建议做「慈悲观」。慈悲观包含了精神上包容，传送好意给所有的人与众生。经常做，会培养一种对地球上所有众生的关爱与慈悲，让我摆脱习惯性地将自己的需求放在第一位，特别是对我自己的家人。现在当我

静坐时，我安排时间做慈悲观，成为修法身静坐法中的一部分。

越静坐，我就越了解人的心灵能量很强，却对外在的影响非常敏感，会削弱专注力与清晰度。法身静坐法让我清除心灵上不必要的散乱与阻碍心灵清晰度的价值观。这是项重要的理由，为什么我会决定停止喝酒。因为我开始发现，就算只喝一点点，例如说一瓶啤酒，都会让我的心感到更模糊。酒的诱惑对我失去吸引力。我妻子很支持我的决定，我也想成为孩子们的典范。

静坐是一项活动，全世界每一人都能参与。它是人的世界中几乎没有缺陷的活动，免费、轻松、对心灵有益。根据多项研究证明，它有益於改善行为，也有医疗作用，例如降低高血压。静坐不需要依靠宗教性的鼓励性活动来获得成果，只需你拨出一

段时间以及些许的坚持。唯有罹患严重精神问题或精神病者，我才质疑静坐对他们的适合度。静坐具有足够的理由与能力，改善所有众生的生活素质，让人感到更放松，警觉性更高，更容易找到自我的宁静。如果人们感受自我的宁静，他们也会对世界产生和平的感觉；这是地球所急需的。





# 第四章

## 知识与事业

「在工作、学习或一个家庭，  
我们不该忽略静坐。如果忽略了，  
会偏离真正快乐与成功之路。  
处于平静状态的心，将进化与  
净化我们的想法，使我们心思  
周密，言语悦耳和行为有效益。」

法胜法师

## 知识之舟

62 当我们出生时，就有一颗心与一具肉身。人人生活在相同的地球上，是否曾想过为什么人与人之间能力与才能有许多差异？其实，有几项因素影响了我们与他在能力上的差异。其中一项无法忽视的重要因素，就是静坐。心是一切能力与行为的基础。静坐为我们带来莫大的益处，不只让我们提高行为的效率，还能协助我们将心与身体的中心点联系。如果能将心静止于中心点，能接触到一切有益的思想、说法与做法的渊源，那能为生命中带来幸福与成就。

静坐让我们获得物质与心灵上的成就。在物质世界里，每当我们要做一件事情，都该停下来思考。在静坐后，才去想、去说与去做。一辆车要安全地行驶，引擎需要维修。静坐维修与调整我们的心。当心精通静

坐时，学习变轻松，如同拥有一艘清静与宽敞的船，能好好准备接受新的知识。

## 心灵维他命

静坐除了在学习上带来好处外，在追求事业上，也能获得平衡。工作对我们产生了莫大的压力与忧虑，导致健康情况不佳。让你每天感到痛苦的工作，违背了在世间正确过生活的原则。

我们除了该在专业上找到满足感。我们也该在回到家后感到满意，而不是筋疲力尽或消沉。事业的要求与心灵的开发，该齐头并进，平衡发展。静坐能让事业与心灵相辅相成，提高办事效率与态度。这可以比喻成吸收适当的维他命，身体会运作得更好。静坐就是心灵的维他命，常常静坐使心工作更有效，更稳定，包容力更大。

在工作、学习或经营一个家庭時，我们不该忽略静坐。如果忽略了，会偏离真正快乐与成功之路。处于平静状态的心，会不断进步，净化思想，让心思周密、言语悦耳和行为有效益。

64 我们该时常观想一项所缘（在静坐时，用来观想的物品。）例如：每天在日常作息或工作的时间，都能将一颗水晶球，放置在身体中央的第七点，那是心的定点。在同一时间观想与工作，似乎很困难，如果经常练习，会变容易。有如驾驶车辆，我们需要调整双腿，双手，双耳，双眼与大脑。

我们可以同时办许多事，不要找藉口，不观照心的任务，例如忆念水晶球，在日常作息中默念佛圣号。就算在学习，工作或做家务事，我们都做得到。在工作时，可以观想水晶球，虽然是随意的，经过一段时间练习

后，能很清楚地观想水晶球，犹如自然地用眼睛看，用耳朵听。如果能不断练习，心会快乐与健康；不论学习或工作，在物质与心灵世界上，都能有所成就。

许多学习静坐的人，在事业与学习上都非常成功。分享他们的故事，这些人在生活上成功地运用静坐，享受它所带来的成就与快乐。



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。」

我出生在华人家庭。我家有一间贸易公司，家人从未对佛教或静坐有兴趣。我们也从未去过任何寺院，从未戴过一尊佛牌，从未拜过神坛。我与家人只敬拜我们的祖母祖父的照片和祖先们的牌位。

我进入大学里攻读工程系。系里的人，都相信他们有能力，凭着一个脑袋与双手控制他们的命运。我相信这世界是由工程师创办的，他们比其他的人更具智慧。我真的相信，我也记得在我毕业后，与几个朋友在家里办了一个派对，还偷了我父亲的十六瓶酒。

在那时候，我放纵人生，自恃具有高知识、智能与毅力，在事业上很成功，所有的一切都支持我这个信念。我开设了一间公司，名为「地上之宫」（Land and House），成为泰国第一的房屋销售商。这让我更坚信「一个脑袋与一双手」能改变这个世界的信念。

在一九九四年底，我在一位员工的劝说下，拜访了法身寺，有机会顶礼并拜见法胜师父。那天，我询问了许多有关佛教的问题，法胜师父建议我去阅读佛教书籍与佛教的三藏。我的问题都可以在那里找到答案。过后，我根据他的建议，阅读了那些书籍。

68

在读过这些书以后，我开始感到惊讶，三藏里提到有无量的宇宙，那怎么可能？这些古代的比丘怎么知道现代科学呢？人也只在近百年才知道。当埃德温·哈勃先生以望远镜发现他所看到的不只是一团大星云而是另一个宇宙。在哈勃先生的发现之前，人只知道他们住在银河系里，有大约两亿颗星球。现在就连以肉眼看望远镜，也无法看到书中的描述，无量宇宙的观念简直是无法想像的。人的所信绝不会超过这些了，从未想过有无量宇宙的存在。

当我读到三藏里所描述的，我感到惊讶，这些人在两千多年前就知道有无量宇宙的存在。当我继续阅读后，开始找我要的答案。与此同时，我继续来寺院，学习佛法，阅读三藏，聆听开示，练习静坐。我渐渐地潜移默化，了解到什么是静坐与功德。最后，我继续来寺院，承接建设大法身舍利塔计划的主席之位。

然而，在一九九七年身为「地上之宫」上市公司的首席执行官与主席，面临泰铢贬值引发的一连串金融海啸，我必须面对生命中最严峻的危机。公司与旗下另一间家居用品店，都因泰铢贬值而亏损，投资贬值。「地上之宫」公司的股价暴跌一百倍，从最高的八百泰铢跌到一股八泰铢。此外，我也陷入困境，不是我逃债，因我为他人作保所致。

在一九九八至一九九九年之间，许多严重的问题围绕着我。我的公司在亏损。债主催我摊还许多债务。我被控告。我深陷困境，我的孩子可能无法完成在国外的深造。我非常消沉。我非常害怕没有钱，失去名誉，无法偿还债务。

在那时候，我感到很无助，虽然在我的私人银行户口里还有几百万泰铢。我想让公司倒闭。但我没那么做。我不忍看到自己一手建立起来的公司，就此垮了。我也不忍看到那几百位与我一起奋斗了这些年的员工失业。我决定继续奋斗。我没有解雇任何人。在沉重的债务压力下，我无法给他们加薪。为了支持公司，我拿出私人的积蓄来增加投资。我跟那些国外的债权人商谈宽限期，一段时间后，我能逐一解决所有的问题。

老实地说，我能成功地度过这艰难时期都因为有静坐。在困难时期，各方面都遇上问题，让我感到心烦意乱。庆幸的是，我有一位伟大的导师——法胜师父，为我的支柱与模范。他经常提醒我要闭上眼睛，感到舒服，静止，发慈悲心，然后回想自己曾修过的功德。那很简单，也很有效。这是提供圆满答案的关键。

法胜师父经常告诉我，圆满的智慧绝不会来自忧虑的心。每当我发觉自己过度担心，我会决定忘记我的问题，去静坐，先让自己的心清净。我开始停止担心。我也开始看到，不管如何困难的问题，若我无法马上解决，世界也不会停止运转。

每当我感受到压力，静坐让我更有效地控制情绪。例如，我需要与债主商谈债务

时，他们常向我投诉，但我并没回应。我只微笑，冷静，没说什么。我遵从法胜师父的教导，心保持冷静。我的债主告诉我，我是个有礼貌有耐性的欠债人。

他们不知道我在想什么，我只微笑，没说一句话。他们都认为我很聪明。其实，我只是在睁眼静坐，没想什么。

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。我的目标是能做到百分百，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。

以前，我常需要在一天内赶八场会议，有许多会议是在早上，有些天我还吃了两份早餐。现在，我工作量减少，感觉工作效率提高了，我也没以前那么累，但生产力提高了。更神奇的是静坐让我更富创意，直觉更敏锐。举一个例子，「地上之宫」公司推出的「建后才售」计划，另一个计划是家具用品（Home Pro）公司的价格策略，都来自我静坐后的概念。它们都不是一开始就出现的。当我在静坐，心清净后，我得到过去从未想过的想法。这些答案都是不经意地在心中浮现的。

刚开始我是想不出那些概念的。但在静坐后，心清净后得到过去从未想过的想法，都是不经意地在心里浮现的。过后，面对问题就变得简单了。答案是那么简单，是我从

未想过的。当我尝试实行这些方法，成绩比我以往在会议中讨论的方案更好。的确，透过静坐使我面对的许多问题变得简单。

以「地上之宫」公司为例，在静坐后，问题浮现了。公司已在建筑业屹立了三十年，需要摆脱那上下的周期循环。它不像其他工业，基于直观性的科技，例如：微芯片、生物科技或纳米技术，我们的生意是无趣的。这行唯一的技术就是砌砖头与抹灰，千年不变。虽然我们不断地推出创意房屋，在完工一星期内，那创意就被人抄袭了。

静坐对我所产生的改变，是如何维持一定的品质。例如，车辆装配零件：车子制造必须装配零件，品质管理后才能出售。在泰国房地产里，一般会设计几个样品屋，等接到订单后，才开始盖正式的房子；这犹如客户有机会进入产品的装配线，检查车子的输

送带，要求更改车门、座位的颜色等等。我决定一定要建好所有的标准房子后才出售，犹如汽车的装配制造一样。

这想法在二零零零至二零零一年之间产生。我约见大约十位执行成员参与一个会议，向他们表明我的想法。我告诉他们，我要建好房子后才出售。我将放弃旧式的销售方法。十位执行成员都不赞同这想法。我逼他们执行，慢慢地，他们也开始相信我的想法行得通。他们才将新的销售方式向其他百多位员工展示。

同样地没有人相信这方法行得通，所以没人要实行。我公司的管理方式相当开放：我把权力下放每位职员，让他们自己控制自己未来的财务，自己决定购买自己的土地。如果他们的决定让公司有收益，他们也会同样获益。他们担心，如果他们照我的想法

做，公司会陷入危机，因此他们不愿意实行这项销售方式。所以要员工参与这项计划非常困难。

但随着时间过去，这计划获得正面的成绩。这将「地上之宫」公司从亏损四百五十亿泰铢转变成一项有盈利的生意。在二零零三年，是公司最具盈利的一年，盈利意外达到六十亿泰铢。我个人收到二十亿泰铢的股息。我用一半清还了所有的债务。我也用一部分的股息来行布施。

「宏珀儿」（Home Pro音译）公司是「地上之宫」公司的子公司，也成立超过十年了。我创办这公司是为了提供顾客们更大的方便。过去，当顾客们买房子后，他们都要到不同的货仓，亲自挑选自己的家具。在一九九七年，我们拥有三间分行。我想开设更多分行，但只能赚取蝇头小利。

有一天在静坐后，我得到一个想法，就问我的经理说：「为什么我们不能扩张我们的分行？」他告诉我说，很难以只有一巴仙的利润来扩张我们的分行。如果我们一年有十亿泰铢的营业额，将获得一千万泰铢的收益。这是因为我们现有的销售政策是「每天最低价」。我问他：「请你再说一次？为什么我们要进行『每天最低价』的销售政策？」其实，我们没有竞争者。我们是属于便利家具店，不是廉价家具店。当你在这里购物，你能找到你所要的。但我们从未标榜我们具有最便宜的价格。我们将把售价贴近竞争者或设更高，但我们的客户会因方便购物而来光顾我们。

我取消了「每天最低价」的广告宣传，改成「我们具有更多的选择」和「我们会把钱退还，如您能找到更便宜的价格」。例

如：我们有三百款手把与四百款手柄供选择。当客户来到时，他们可以在一个地方购买到所有的需要。过后，我把售价调高两个或更高百分点的利润。就只是这个简单的想法，我们的利润在下一年就提高了三倍，五年内，从三间分行扩张到二十六间。我们也计划每年继续扩张。

最后，我相信人生中，人需要面对正面与负面的发展。如我可以，我会愿意分享这建议：不管我遇上什么，不要担心。静坐让心清净。为心带来喜悦，大部分的担忧将变得微不足道，问题也会少些。





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。」

当我在华盛顿州西雅图的一家诊所里工作时，第一次接触到西雅图的法身修行中心。邀请我到这中心的人名叫「苏南·也素万」小姐，她在我诊所的柜台工作。她邀请我到中心教授常住法师英语，我也答应了。我在二零零二年十月第一次来到中心。一位工作人员告诉我，我应该静坐。让我印象深刻的是，静坐的效果。当我开始静坐时，每天都感到平静与放松，大幅度地减低焦虑的程度。所以我决定，这是我最值得的活动。我继续静坐，每个星期天开始在法身中心，跟随法胜师父一起静坐。

在过去，我有些个人性格缺陷，容易适应不良。我也急躁、易怒、脾气坏、情绪不稳定。静坐改善了这些问题。首先，父母发现我在静坐一段时间后，比以前变得更友善。因为静坐，让我在了解五戒之前，就开始戒酒了。我觉得饮酒让我在静坐时心很难

清净，在学习佛教戒律后，让我减少喝酒，甚至最后能戒酒。

另外，静坐也让我变得不那么冲动。在以前，我曾不加思考就做决定或冲动地购物，完全不考虑自己是否需要。此外，我还与朋友到酒吧或参加演唱会，虽然我不怎么想去。在静坐一段时间后，我变得不冲动，做决定更小心。换句话说，我对自己所做更具有正念。

静坐让我结交到善友。在到法身中心之前，我结交了许多损友。就因我的无知，花时间跟这些人在一起喝酒、逛夜店，进行有害身心的活动。当我开始静坐后，我常到法身修行中心，结交善友，他们鼓励我如何正确地过生活。我感觉到是真的是静坐，让这些美好的都发生在我身上。

我强烈感受到静坐能让现今社会人士拥有高度健康、低压力的人生。它能帮助人们的日常生活更能减轻压力，更放松。静坐能增强世上任何人的自信，能发现自己的本性，更了解自己。在个人的经验方面，静坐协助我戒除饮酒，避开损友与达到个人与事业上的成就。我觉得我是无法达到我现今的状况，若我没开始静坐。静坐也能在我的工作上协助我。

我现在于美国华盛顿州西雅图市的华盛顿大学攻读医学。我经常接触病人，疾病以及必须忍受的苦楚影响了他们的情绪。当我静坐时，我能减低压力，不再感到悲伤。身为一名医生，我必须清楚情况，注意到将要发生的事。我感到静坐让我明白、帮助我更关注到病人的表情与个案。

我也发觉到之前，如我没足够的时间静坐，我的想法就会不清晰，工作也变得更困难了。其中一项静坐能帮助我的，是在长时间的工作，有时无法歇息。有时候，我到了一个安静的地方，闭上眼睛，观想一颗水晶球或佛像在自己的身体中心点。我这样做直到我感到平静，然后再回到工作岗位上。这简单的方法是多么神奇般地帮助我恢复精神。

我在进行手术之前开始用这方法，「轮班」都是长期的，经常长期缺乏睡眠。有时候，我是多么地想睡，但还有几个小时的工作需要完成才能回家。我感觉静坐帮助我熬过这些时间。

此外，在手术室里动手术，非常重要的概念就是保持「无菌区」。这意味着，当你清洁手掌与手臂，戴上长袍与手套时，就

是在「无菌」状态了。病人也属于「无菌」。除了病人外，任何人不能碰触到任何未经消毒的物品，破坏了「无菌区」，包括你的脸、脚或其他。为了避免破坏「无菌区」，我感觉需要专注力，那是静坐所能协助的。

静坐能帮助我在手术室里维持正念，不必担心污染了无菌区，危及病人的性命。

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。

大部分进入医院的人们都有心灵问题，连带影响身体不健康。有时候很难察觉这些精妙之处，学习静坐让我对这方面具有洞察力。

我现在的目标是完成医学院的课程，进入外科手术的专业。外科手术艰难，要求高的医学领域，工作时间艰苦又漫长。一群优秀的外科医生为人们带来神奇的贡献。我很兴奋能进入这个医学领域，还是感觉少了些什么。对一位未来的医生来说，我不只希望医治病人的疾病而已，更要照顾他们的心。我把身心健康的相关主题，包含在我未来行医的方向上。

以我自己现在的静坐经验，可以说具有很好的修行经验。有几次，我在身体中心点看到比太阳还亮的光亮，虽然只维持了短短的时间，我感觉那是一种无法形容的感觉。在其他场合，我能够清楚地观想一颗水晶球在我的中心点，感觉非常平静。另一方面，静坐让我增长智慧，处理人生的一些情况。在某些情况上，静坐增进我的智慧，协助我做出更好的决定。

如果要告诉世人任何话，那会是静坐是心灵与肉体最好的活动。我认为静坐属于每个人，不只是比丘或佛教徒。任何宗教背景都能体验到静坐的益处。它帮助我们解决日常生活的压力，在遇上困难时，增加忍耐。更重要的，静坐协助我们寻找生命的目标，更明白人事物的自然本性。





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。」

五年前，我患了淋巴癌。医生说我需要进行十一次的化疗和三十六次的放射性治疗。在我开始进行三个月的治疗之前，医生进行电脑断层扫描，检查我的身体，找到了形成一串珠状的癌症细胞。在进行治疗的时候，我开始每天静坐二至三小时；此时，我并无全职工作。

很奇特的，我从未产生化疗和放射性治疗的副作用，不像其他病患者一样呕吐、腹泻与掉发。我微笑地与护士交谈，鼓励其他的病人。医生与护士也惊讶说：「你比较像访客，不太像病人。」治疗过后，医生进行另一次电脑断层扫描，令人无法相信，所有的癌症细胞神奇的消失了，犹如未曾存在一般。两位为我进行化疗的医生比我还感到惊讶。

为了确定没有错误，医生检查我的身体，拍了百多张X光照片。医生检查所有的X光照后，所有的癌症细胞都消失了，让他们异常惊奇。其中一位医生说：「那真是奇迹。」另一位说：「你必定修了许多善行。这是相当不寻常的。」我告诉医生，那是因为我静坐累积功德。静坐让我活下来。医生只能医治肉体，但病人需要治疗自己的心灵。没有静坐，病人会感到压力与焦虑；他们会更紧张，病情会更糟。我很高兴，两位医生建议该院的董事会为提供学习静坐的活动。

让我难忘的静坐经验，是在莱府的普考端（音译）国家公园的修行营。我把这清晰的记忆，保留在心里，我遇上一生的挚爱。当我到那里静坐时，并不期盼能证得内在的佛法或能够看到些什么。我只想这是一项让我在工作之余放松的方式。在那时，我是财

务总监，有许多问题需要思考。在那两、三天的静坐中，工作上的问题时刻在我心中徘徊。当我将心静止，把跟工作有关的问题，如：把数字和财务问题放下，我才能维持更长的时间，进入更深的境界。但杂念出现时，没有理会，让它们通过。

在这七天的修行营里，我学习到我必须成为学生或再成为孩子，放弃我那具分析性的倾向。孩子没想法，不喜欢事先考虑。也许会有例外，但都因无知，所以孩子们容易以无烦恼的情况来看待所有的人事物。在那时候，我的心灵达到高度静止。当我静坐，我会轻轻闭上眼睛，深深地呼吸，直达呼吸的极限。我会将那一点当成身体的中心点，那也是我放心的地方。很快的，我的心会达至静止，我停止默念，观想那不清楚的水晶球。我感到我进入一个充满快乐与平静的内在世界。我身体以下的部分变光亮，慢慢

地在我的心中消失。突然间一道亮光从身体的中心点扩大开来。那是非常好的经验。往亮光的中央点看进去，又有另一光点出现，我被拉入身体的中心点。那感觉犹如我跌入山崖一般。我受惊了！当我睁开眼睛，我周围所有的东西都还是一样。过后，我请教指导法师，谁能建议、教导我如何静坐。他友善地告诉我，我的心已快接近完全静止的程度。有人些会感觉自己堕入他们的中心点。他建议我不要对此感觉感到害怕或担心。只需平静地观照。那是自然发生的，我的心更纯净了，进入快乐与平静的境界。虽然我对第一次进入中心点的经验感到惊吓，我还是感受高兴，喜悦、心的平静与幸福感。那是我从未经历过的。

隔天，我告诉自己我不再被内在经验所惊吓，有如平时般的继续静坐。不一会，我看到一颗光亮的小星星，如无云夜空中的

小光点。过后，我感到我掉入一个管子。我尝试让心静止并观察接下来会怎样。很快，我看到一道亮光来自一颗橘子般大小的水晶球。这水晶球继续扩大，覆盖了我整个身体。我在水晶球里感到安全，喜悦与舒服，犹如那是我真正的家。然后，我感到身体变轻盈而消失了，犹如处于空气中一样。我感到的快乐无法以文字来形容。我认为那是我生命中最快乐的日子。这是最美丽、神奇与最难忘的经验。

当我回到工作岗位上，继续每天静坐，持之以恆。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，为什么我看來更放松，平易近人了。

在静坐之前，我不向别人认输，包括我的丈夫，因为我赚的钱比他多。但从那时候

开始，我答应自己，要以客观的方式来表达我不同意，更愿意妥协。在我静坐增加后，我微笑增加，更会与每个人讲悦耳的话。我对自己的言行更小心，怕伤害到他人。在学习静坐之前，我只顾虑到自己。我不管我的言语是否会伤害到他人，我犹如眼镜蛇般准备好架势，打算攻击反对我、不听从我或不服从命令的人。今天，我完全肯定静坐是我在事业与家庭上都能成功的关键。在任何一天，如我感到压力，我会静坐。虽然我可能只看到一片黑暗，至少我知道我的心会舒适，我能找到问题的答案。通常，我身边会有一部笔记型电脑，用来记录有效解决问题的方法。为提防遗忘，我也记录静坐中产生的创意思法。

静坐让我增强分析能力。在分析问题  
时，我更深思熟虑，更具创意，我已被擢升  
为总经理。现在我感受到的压力比较少，这

是因为我在工作上很少发怒，微笑更多了。我的下属感谢我，让他们在办公室里工作。为了达到销售目标，我不再逼迫业务组，以言语冒犯他们。相反的，我好言好语鼓励他们表现得更好，耐心建议与指导。我发现这样做更有效，超过两千五百位业务员，工作开始更用心，不再只为了月薪而做。我下属的勇气与灵感也逐渐增强，公司的利润也继续增加。

我的丈夫与两个孩子发觉我更开心，更常微笑了。他们对我的转变感到意外。他们怀疑一个像我这样的商场女强人，愿意每天花一小时来静坐。我告诉他们，我已在静坐中找到人生的答案。最后，每位家庭成员也开始学习静坐。他们变得更冷静，更有耐心。我们更愿意聆听对方，彼此关心。我的丈夫很高兴看到我变得更快乐了。他曾告诉我，因为我更常微笑了，看来更年轻了。

我们的家庭从未体验过这种快乐。老板告诉我，我比中了乐透第一奖还要幸运，因为钱不能买到快乐的家庭。

每天，我静坐一小时。当我闭上眼皮静坐时，都会看到亮光。有时候，我感到全身完全消失，与自然环境合一。不管如何，每次静坐我都很快乐。我感到自由、享受新生的平静和宁静。静坐的快乐不能与任何其他世俗的快乐相比，例如：买了一辆新车、买了一栋房子或擢升高职位的快乐。外在的财富会带来责任、焦虑与问题。我曾告诉一位经理朋友说：「钱能买到一辆车，但不能为车主买到快乐。」他也认同一辆新车与高职位不能让他感到快乐。相反的，这会让他更有压力，更焦虑。

之前，当我赚了一百万泰铢，我会要五百万泰铢。当我赚到五百万泰铢，我会要一千万泰铢。在做到后，我享受欢乐一阵子，犹如在追逐快乐的影子，但我并未获得真的快乐。静坐是现代世界疾病，包括了压力、焦虑和厌倦最佳的治疗方法。它是一种自我治疗法，一种每个人都能获得放松的方式。你不需要有钱才能静坐；只要轻轻地闭上你的双眼，将心静止，感受到快乐。只有你自己能为自己做到。





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。」

我是玛季达戴特曼，今年四十八岁。我在德国出生，二十六岁那年，与我那年轻的家庭离开了祖国，已超过了二十二年。我在瑞士生活，完成我的学业，住在靠近苏黎世市的一个城市，这小城市充满活力，居民逐渐增加。

我是位心理医生与私人教师。在我开始学习静坐之前，我对自己所经营的生意感到气馁，问自己：「谁会特地来要求我的协助？几百位治疗医师，谁会打电话给我呢？」由於我的个性，我所经营的生意不是很成功，连续六年了，我养不起自己。

我渴望获得知识与智慧，好好地引导我自己与别人，但我对自己的能力没信心。自从学习静坐后，对自己的看法改观了。我明白我是充满爱与高潜能的。我问自己：「我有哪些特别的天赋能帮助社会上的人呢？」

我从事自由业，工作超过十年。我与单身贵族、情侣与家庭进行咨询会议与创意讲座。我工作的其中一环，是支持人们克服他们在私人、家庭与社交生活上的精神问题，协助他们明白他们自己特有的人生任务。寻求我协助的人们都表现不同的症状，例如：焦虑、愤怒、对生活不满、忧郁、身体功能失调、生活压力不堪承受的症状与程度有别的内外在冲突，在伙伴与家庭关系上出现，包括人际与工作所造成的心碎、家庭破裂与感情破裂。

在我的专业中有一要项，是教导父母如何与孩子们相处、如何让他们在充满同情心、责任感和有道德的环境里成长。包括训练他们如何为父母，明白他们自己的责任感、成为一个好模范。缺乏这层健康的关系，未来会产生无法管理的社会问题。

明白生命的因果之律，对我最重要。如何防止造恶与如何行善，似乎是我生命中最重要主题。这也是我专业中最有趣的，因为它跟如何处理关系有关。它真能帮助我们明白，接受现况更深入，不埋怨他人，开始经营自己人生中有潜力的爱情与成就。我需要警觉性与明智，懂得如何在哪儿寻找问题的根源、如何鼓励人们寻找问题的真正起因。没有人喜欢看到自己的真面目。所以我需要寻找适合的文字与问题-讲话的艺术？，让人们自己找到问题的答案。这活动需要高度的集中力。静坐让我获得与改善专注力的品质。

我的目标在营造适合的气氛，让人们自己选择，让自己积极地生活，过得更好。根据经验，要建立一个人生的新概念，最具鼓励性的方式，是源自个人的选择，戒除在思想、言说、行为上的坏习性，这都是经常导致人们对人生不满的原因。

我尝试鼓励人们，相信他们自己的长处与技能。首先需要认识它们。我需要寻找方法，引导他们发觉自己内在的潜力。我想激发人们，创造他们自己个人日常生活中的指南，带领他们获得更多的内在和平与幸福快乐。对他们的生活道德和有效的解决方案，我须小心翼翼，不增添並减少其内在的抗拒阻力。我自己有必要成为一个模范老师。不然，没人会听从我的建议。若没有静坐，我怎么能处理这些呢？

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。我的客户们虽然对课程感怀疑不肯定，也能坚持继续上完。

静坐刺激我的直觉与创意。和我一起工作的伙伴，经常呈报他们发觉的新创意。静坐时，我发现我从未对父母表示爱与感激，但我在静坐中与静坐后，却对全人类感受爱与感激。当我开始那么做后，大部分的客户都放弃对父母、伴侣或孩子的抗拒感。他们在面对最棘手的磨擦时，也能找到解决方法。

在社会里教导新的生活方式的先决条件，例如提供创新与富创意的研习会，设计感人的研习课程。我先要训练自己有能力教导高趣味性的不同课题，例如：为父母或夫妻特别设计的课程。针对不同教育程度，我制作不同教材，教导他们如何寻找内在的和平、在社会中获得成功。

静坐让我体验未知的内在和平的最高峰。我不曾知道我能感受到如此的快乐！我

大部分的客户，不管教育程度如何，他们都对静坐有兴趣。他们也说，他们的家人在适应新生活的态度上，进展很快。真奇妙！在这么短的时间内，能听到这么多对于我工作的正面回馈。

我有必要重整我的生意，以一月，半年或一年等为规划。此外，还有许多密集的工作，如处理预算，公关，寻找新客户，联络资料，自我促销等，也需要扩大。每次我疲于满足所有的要求，只需要几分钟的静坐，就能改善我存在的方向。

从开始静坐，我发现那种平静与幸福感，是我正在寻找的。从我学习静坐后，我正确的知道我的光亮、我的力量与天赋。认识我的天赋，这给我生存的意义，能够帮助他人发觉自己内在的宝藏与资源。我感到更有力、更强、更健康。

最神奇的事迹是，我能改善並扩大专业活动。我接到非常有趣的商业企划案，也敢于接受挑战。后来，我的收入增加到从未有的情况。我把个人与商业住宅都更新了，更美观、更舒服。那是在愉快的邻里一栋平静光亮的房子，靠近苏黎世的一个湖泊，交通方便，人们容易地找到我。

我的人生更丰裕了，不只是指财富。有些非常重要的事发生在我身上。不像以前，我现在体验到与家人朋友的平静感觉。我与不同人成功地经营真挚的友情。简单地说，我没有错过生命中任何该需要的；相反的，我开始给予自己。

我想鼓励每个人静坐，你会感到更健康，更富裕，人生更成功。静坐能帮助你找到並达成生命中最大的目标。你将感到满足与喜悦。你在寻找的所有东西，不会在外在

找到，却能在你的内在找到。没人能给你最大的心愿，除了你自己：你内在最纯净的亮光。它已经在你体内！只要你开始静坐发现它。这是生命中最令人兴奋的冒险，与你自己最原始的能力接触。

## 如何开始

在一九九六年，我首次对静坐有兴趣。丈夫是我的好榜样。在开始每天连续静坐后，他变得更平静、更灵活与有耐心。他喜欢静坐，也向老师学习如何教导学生静坐。我对静坐产生好奇，为了学习静坐，我报名参加丈夫的教授课程。他是位好老师，但我无法适应他教授的方法，放弃学习。两年后，在一九九八年，我遇上另外一位老师，学习到新的静坐方法。她训练我，首先专注我的心，找到更深层的「入门」，然后于肚脐下的一个点止静。我努力尝试，也无法适应这方法。然而，练习时，我发现自己

体内的一个地方吸引了我的注意力。这点是在我的肚脐与心的定点处之间，我感到舒服与平静。这里让我接触，也捕抓了我的「感觉」与「直觉」。

从那时候起，我尝试寻找我自己的静坐方法：我轻轻闭上眼睛，专著于呼吸，更深。以内观，我进入我的身体，舒解所有的紧张。我继续观察我的呼吸，尝试放下所有的想法。这项练习让我重新生起平静的感觉。在二零零二年，我经历生命中从未有过的挫折。我与第二任丈夫离婚了。在那时，静坐使我安定，让我不陷入忧郁。

一年后，在二零零三年，我遇上一位瑞士女士「埃尔斯贝特」，她令人印象深刻，成为我的良师益友。她教导我如何轻松静坐。我感觉一开始就非常容易，她告诉我：「不需要做什么，只需感受到快乐！」

我开始与她一起重组我那破碎的人生。埃尔斯贝特帮助我发觉痛苦的根源，教导我基本的法身静坐法。我发现我早已知道体内那个让心感到平静、那特别的一点。我也花了一些时间才学会静止于某一点，称为身体的中心第七点，那感觉很好。虽然我不能看到任何东西，我感到平静、轻盈与非常祥和。

## 初技巧

首次学习法身静坐法，我是以单盘或是侧坐的姿势，在地上一片十厘米厚的圆垫上坐着。我的腰挺直，轻松地闭上眼睛，开始呼吸，更深更缓慢。首先，我专注于放松我全身的肌肉。过后，我尝试观想一个清澈光亮的物品，例如，水晶球，犹如尾指尖般小，让自己进入自己的体内。我在心上感到一种温暖与兴奋的感觉，但我没看到任何水晶球或亮光。

我感到失望。这些日子以来，我太过认真了。刚开始，我只能静坐二十到三十分钟，膝盖就开始疼痛了。当我首次参与泰北清迈七天静坐营，静坐的感觉，疼痛多过于进步。在知道我正在逼迫自己的身心之后，我只注重放松与幸福感，每次进入更深层次的幸福。同时，我意识到没看到任何亮光，

但却感觉坐在一颗充满和谐的光球里。

一年后，膝盖的疼痛让我更换坐姿，需要坐在椅子上。短时间的静坐，我都会更换坐姿，从椅子坐到地面，让身体适应，解决我的问题。两年后，我能舒服以单盘的坐姿坐下。现在，我能静坐一到两小时，不感到疼痛。

## 如何继续

得到指导法师的协助，我学习引导心经过体内的七个定点，在第七点-那是在肚脐内中空部位、提高两根手指宽度的位置上安住，那是我体内的中心点。我在每个定点处默念佛圣号「三玛阿罗汉」（净化心灵的意思）三次直到我的心静止在第七点。这样做，我感觉有效关闭我外在的接触，打开内在和平世界的大门。对于游荡的心，这默念佛圣号的方法，将我的心一次又一次地引回

中心点。我经常在我日常生活与工作中用这方法，重新设定我心的活动方式。我只需记住，就能马上体会到幸福感了。

有时候，我察觉在静坐之初，我的心愿意安定下来。如果是这样的话，我会直接到第七点，没有经过体内其余所有的定点。我经常默念佛圣号「三玛阿罗汉」直到它自然消失。从那时候起，我能感受到深度的幸福与快乐。

刚开始，我很难每天持续地静坐，后来我养成规划一天的活动以维持纪律。这给我机会，解决宁静与快乐的基本需要，现在我能高兴地坐下来静坐！如果我的脑太过活跃，若我有无数的念头或一些阻碍坐下的障碍，我尝试到附近的森林与田地里经行半小时。回家后，我感到清新，坐得下与放松。与指导法师一起进行集体静坐，让我持续每

天在家里，在早上和傍晚静坐至少三十分鐘；如果可以的話，我会把静坐的时段，从一小时增加到更多。

我们的瑞士团队有个口号「靜坐-放鬆」，团队至少有如下要求：

- 每天一次
- 每月一次的团体静坐
- 每月一次（徹夜与第一个星期天）
- 每年一次（七天修行营）
- 每天静坐，持续三年后，给自己一个月治疗性的静坐营

## 特定的途径

我喜欢莲花。对我来说它似乎是最美丽的花朵。我有一个水晶莲花，顶端雕刻了一颗清澈的水晶球。我喜欢把它放在我身体的中心点观想。它暗示着我打开了进入我内在水晶世界的入口。我在观想它时感到光亮、

美丽与纯净。在这时候，它让我容易地专注与让心平静，因为我以非常快乐的方式来进行观想。

尽量每天上网观看DMC节目与法胜师父的教导。我喜欢参加集体静坐的时段，与全球法身学生与指导法师在同一时间一起打坐。这样，我会感到比起自己一个人独自静坐更快乐。在静坐后，我会很高兴。我感到更清净与圆满的幸福感。我在接下来的一整天都能保持这种幸福感。我感觉与我的体内连接上，深入的，接近现实；那是我从未感受的体验。那是一种取之不尽的能量，从内在涌现，要与其他众生分享。

# 第五章

## 希望与毅力



「伤心的时候、在处理失落与失望所导致的悲伤与悲痛，可以以静坐来维持心的平静，专注与积极，给我们能继续的毅力。那毅力来自最纯净的智慧，使我们清楚地理解生命的真谛和世间之道。」

法胜法师

## 毅力的源头

身而为人，很自然地一生中都需要面对正面与负面的改变。不管我们是来自哪种经济环境或社会阶级，都有平等的机会，让我们体验到生命中的危机。痛苦对人来说是个不变的事实；每个人都需面对个人与他人的问题，不管问题的大小。这些问题的范围包括挫败、欲望、与挚爱的人分离或失去所喜爱的东西。

这些不幸的事件在一生中随时会发生，导致悲痛与气馁。有些人以毒品、酒品、赌博或其他方式来暂时忘记不愉快。这样做，不是解决个人问题正确的方法。因为心缺少坚强的毅力，必须要重复地面对不幸的事情，经历同样的悲痛。不能一直让逆境找上门，要强化心来面对绝望与沮丧。培养铁一般的毅力，静坐是最好的方法，面对让我们变脆弱的情绪与想法。

从静坐中证得内在的快乐，心会变得强而有力。这毅力来自内在的清静所产生的智慧。继续让心保持平静，专注于身体的中心点，将体会到一种内在的醒悟，彻底地明白生命的真谛，让行为导向好的改变。我们会下决心，走向具有清净的行为、言语、思想、没有忧伤、悲伤、怨恨与悔恨的人生。心专注在身体中心点，比专注于担忧会感到更喜悦。心充满了担忧，就不能从压力中解脱。攀缘于那些东西，就会把它们接引给自己。不管怎样，心专注于内在的水晶球，会感到满足，会将其他的一切都放下。

## 心克服危机

静坐会帮助我们了解与接受对失去挚爱者的感受。以智慧学会面对失落是自然的。静坐提供了力量与智慧，逃离伤感，开启生命的新篇章。不管发生了什么事，一定要保有毅力，继续活下来与继续行善。必要准备面对一切，学习静坐，直到获得好成果，会有继续往前的希望与毅力，感到快乐与愉快，即使遇上不幸的情况。例如：患病、失业、失去挚爱者，有经济危机、意外或折磨我们的家庭问题。我们会以平静的心、细心、安然与优雅的，准备好克服任何危机。



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。」

我的名字是帕龚斯基。五十二岁的美国人，职业是注册护士。我在天主教的传统环境下长大，为了成为虔诚的基督教徒，需广泛地学习圣经。我对我的生活、家庭与稳定的事业感到相当快乐。然而，在二零零四年十一月二十七日，我的爱儿在一场意外中丧命了。那莫大的痛失爱子经验是我无法形容的！我感到犹如一颗核子弹在生命中爆发，如此独自承受生命中「拥有的」都毁坏了。有如丧子之痛还不足够，在八个月内失掉两份工作。我失去收入与几位朋友，还差点被赶出自己的住所。我的生命充满了泪水、痛楚与毁灭。在这困难的时期，我继续祈祷与偶尔静坐。在二零零五年初，有人鼓励我持续的静坐，他说他相信静坐是伤痛主要的治愈方法。的确，那也是真的。在接下来的夏天，我被推荐到美国新泽西州的法身修行中心。

来到新泽西州的法身修行中心时，法师们已经在做晚课了。（这是个星期二的晚上，一周两次以英文为大众引导静坐的时段。）在我坐下后，我感到回到我真正的家。从那天起，我继续静坐，开始对佛教产生兴趣。我开始以简单的方式静坐，以轻松舒服的坐姿坐下，轻轻地闭上眼睛。我感到宁静与放松。只随着法师的声音，我已感到快乐，脸上自然地出现了微笑。如果有念头干扰我的静坐。我就在心中默念佛圣号「三玛阿罗汉」。在几秒内，我再次获得宁静与平静。那感觉变得更宁静，在我周围的所有东西都变得清澈与透明，不可思议的快乐！通常，我感觉自己被吸入自己的内在。进入得越深入，周围的东西都变得更清澈！我随着它，看到自己变成一个水晶般的清澈体。这清澈体是「我自己」，我是那清晰的影像。我过后才明白我并不是那水晶体影像，而是一个清澈的众生！久而久之，这清澈的

众生变得更清澈，这清澈的众生周围所散发的亮光越来越亮！这清澈的众生毫无限制地「扩张」，与世上所有的众生关联着。我感到舒服、爱与宁静，一种美丽而静止的环境！

在我继续静坐后，清澈度就越来越清晰。这犹如我就在清水里。我是透明的，我的内在也有光亮。我是个清澈的众生。我开始感受到清澈与光亮的法身佛像。刚开始，有尊微小的法身佛在我身体的中心点，过后我发觉我成为法身佛内的一个连续的内身。随后，我发现自己消失了，与那清澈者合一了。

我现在几乎每天都静坐，每次静坐大约四十分钟，坐在椅子上或床上。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。国际法身修行中心危机的避难所。对我来说，它让我体验到内在的生命，提醒我在基督教圣经里所说的一段话「天国就在你的体内」，或如法胜师父所说「内在的天界与涅槃」。

那些对此静坐法还感到陌生的人，我鼓励你们继续修行，不要气馁。刚开始，也许心会较难静定下来，但我保证，如果继续修行，你会体验奇妙的静止、治愈内伤，人生充满活力。这都会在你静坐时体会。一般「普通人」都会往外寻找奇迹，但最伟大的奇迹就在你体内。





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。」

在一九八八年，我至爱的女儿「伊」，在一场意外中离开了我。她是在悉尼的一所公立医院里过逝。当时她是个残障者，要住院一段短时间进行治疗。她在一场意外中丧命，当时她坐在轮椅上，被一件安全夹克意外的缠住脖子，当下被勒死了。失去她使家中的每个人都感到深层的痛苦与悲伤。伊是个可爱的小孩也是家中一个重要的成员。她突然地往生了，只有七岁。这是我人生中最大的危机。我需要恢复我的沉着，确保自己，丈夫与其他三个女儿不受悲伤的打击。我有睡眠的问题，需要依靠镇静剂，它们却让我感到更紧张。我去看一位精神科医生。在拜访时感觉变好，离开他的办公室后却感到更糟。失去女儿，悲伤重重地压着我。我尝试找好友倾诉，也没有任何改善。悲伤在我的脑与心中徘徊。两年后，我还是很痛

苦，但我继续负起身为人母与人妻的责任。我感觉我犹如一位飞行员，需要驾驶一架飞机，把乘客载到安全的地方。

在二零零一年，我在伯伍德城里的一所语言学校当任英语老师。我看到一位披上袈裟的比丘在等候室里。他对我微笑，使我感到高兴。我突然感到快乐，了解他能给我在精神上的指导。这位让人崇敬的法师是澳洲悉尼法身国际协会的住持。他问我是否能教导他如何讲英语。我应允免费教导，他免费教导我静坐。他也友善的答应了。

去年，我遇上一个大问题，我丈夫突然提出决定与我分手。我感到难以置信的压力。我们已在一起十六年了，也一起渡过艰难的时期，包括失去我们的女儿伊。最后他没有做任何解释就离开了。在他离开那天，

我感到绝望与沮丧。我身体感到不适，要求他带我到医院。我也感到很困惑。在到医院的途中，我们需要越过街道。那时是夜间，交通也相当繁忙。我突然感到非常绝望与失落，想要自杀。在那时候，我的心回到我身体的中心点。我曾学到的、一尊大法身像出现、扩大，抱住我的身体犹如一棵巨大的树。他慈悲地看着我并说「维护你的心，维护你的心，我听到曾教导我静坐的其中一位法师的声音。」

当我们越过马路时，我恢复了知觉，要求我丈夫握住我的手。我忆念法身佛保护我，不让我自杀。我潜意识的心说，我从静坐中获得重生，这都因那位崇敬的法师慈悲地教导。我很感激他，如果他拒绝教导我静坐的话，或许无法存活到今天。自我开始静坐至今已有五年了。

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。

我很渴望学习更多的佛法，彻底了解它。我计划在七十岁时奉献自己来协助静坐协会。我希望每个人都能如我一样，能有看到内在法身佛的经验。犹如我再次获得重生。



## 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。」

在二零零一年，当我的丈夫，家中的主要支柱在一场巴士车祸意外中往生后，我感到莫大的悲伤。我感觉我已失去了所有，不停地哭泣，我无法吃或睡。我感到巨大的紧张、压力、混乱与担忧我的未来，我无法看到任何出路。我也担心那最疼爱的孩子们。更糟的是，我失去了双腿，不能帮助自己，不知道如何照顾我那五岁与六岁的孩子。我感到孤单，我也没有足够的钱继续过活。

除了我丈夫突然地离去，另一项无法逃避的事，我也因这场意外需要截肢掉双腿，这无疑扩大我人生的痛苦。我的右腿从膝盖以下锯掉了，左腿锯到大腿。我在身体与心理上都极度失落。这些日子，我必须一直仰仗轮椅。我需要帮助自己，但那是尴尬与可怜的。我不能利用义肢，它们会压紧我的皮肤，造成难忍的痛楚与出血，我决定利

用轮椅。

在出院后与在家休养的那十天里，我开始学习自助，因为只剩下我与两个幼儿。我训练与锻炼自己的身体做许多事务，但我还是体会到强烈的疼痛。伤口与断骨的部分还未痊愈。我不宜移动太多，但我别无选择。

从我醒来直到入睡的时间，我大部分的时间坐在轮椅上。刚开始，我需要教导自己如何坐上轮椅，因为我只有靠自己，没有其他人可以帮助我。我无法喝到水，因为我想喝水时，那地方对我来讲太高了。我无法从饭锅里盛饭出来吃，因为饭锅的位置对我来说也太高了。我没其他办法只有爬行。有时候，我爬轮椅不到高度时，半途会跌下。到处都是血跡，因为手术的伤口尚未愈合。伤口的缝合处还未完全愈合。我需要自己做所有的事，因为我没有其他人可以依靠。当

然，我还要照顾我的两个小孩。

在那时候，我是个有两个小孩无腿的单亲妈妈。除了在面对挑战的同时，还需要照顾自己与我的两个孩子。我需要自己舀水，为自己和孩子冲凉，还要做家务。我如此忍耐超过了六个月，直到我的伤口痊愈，逼自己移动身体时不会流血。我需要做些繁重的家务。例如做饭与洗衣，我还要在租下的店面里卖杂货，赚钱抚养我的两个孩子。

我一天只赚一百至两百泰铢（大约五块美金）。我需要请客户自己舀米与称米，每个人都热心，很愿意帮忙。如果是位男客户，我会请他帮我把米袋拉出来。我整天坐在轮椅上，没有时间躺下休息，我需要坐下来看顾店面。我感到非常疲累与疲惫。我的身体很累，很疲倦，我需要执行重复的活动。我感受到截肢的部位疼痛，持续了好几个星期。很难形容那种痛苦有多深。那是难

以忍受的，无法以任何药物来舒解的。

我每天都经历许多悲伤与痛苦。然后，我开始透过卫星频道观赏法身媒体频道的节目，开始在清迈府美塞（音译）区的家里连续地静坐。我如此受苦了一年多，但这些年我更快乐。我透过法胜师父所教导的因果之律，更了解生命。这帮助我接受现实。我从未忘记诵经与静坐。

我明白了我需要为自己的人生寻找最佳的生存之道。在初期，当我每天诵经，我需要爬上四十多层梯级到房子的二楼。我要学习每次爬两至三个梯级上楼。我尝试从不同的方法直到学会爬上四十个梯级。在前七、八天，我感到痛楚与全身疼痛，但我没放弃。我只知道我要到楼上，要跨越障碍，只专注于目的地。过后，我请人将佛座移到阁楼，使我只需爬二十个梯级。尽管处于这种情况，我每天早晚都会上楼诵经与静坐，从未错过一天。

我正准备自己面对无法躲避的死亡，我也相信不能对生活放逸。我想要累积所有的布施、持戒与静坐的功德。我感觉静坐是唯一的途径，带领我到达涅槃。此外，静坐让我感到非常快乐。

每当我能长期静坐，我能看到非常清晰的法身佛像。他向外扩大到没有边际。在入睡之前，我静坐，思量所修的功德，观想一尊法身佛像，直到入睡。我常提醒自己，需要尽我所能，利用剩余的生命，累积最多的功德。虽然有些天我感到非常累，但从不忽略静坐。我一直想：「为什么我要懒惰呢？我在世上的时间那么短。我要自己寻找佛法。我相信没有人能帮我们，所以我们一定要帮助自己。」

在来到法身寺之前，我已经在静坐修

行了。那时候，我的丈夫会播放法胜师父引导静坐的录音带，我跟随他引导的声音而静坐。我看到一颗清澈而光亮的水晶球在我的腹部。在那时候，因为从未静坐过，我不知道那是什么。过后，我在一本书的末页看到一张水晶球的相片。我认得那是我所看过的，但我内在所看到的水晶球更清澈更光亮。

过后的静坐中，我看到不断涌出无数的水晶球。我的心感觉很舒服。我感觉到无法形容的幸福感。从那时候开始，我就没有一天错过静坐。然后有一天，我到寺院参观。我的静坐经验继续进步。水晶球非常清晰、清澈与光亮。

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。有一天，我的心已静止了，有一尊法身佛像出现。他看起来比用肉眼看更清楚。我一直都认为法身佛像是我最好的依靠。

每天凌晨四点钟醒来时，首先是将我的心轻轻地放置在身体的中心点处静坐。过后，我冲个凉。然后上楼到静坐房诵经。我需要爬上二十个梯级。上楼需要许多毅力与努力，因为我跟别人不同，没有了双腿。我需要许多臂力也不能使全力，因为右锁骨也断了。虽然我的左臂断成两节，我还是尝试爬上去，因为我要继续累积功德。


在我爬上每个梯级时都感到痛楚与疼痛。虽然那是极端困难的，我收到无数祝福的回应。在遇到意外后，我就没有机会再去寺院了，我要看管店铺与照顾孩子和自己。

要到寺院也不太方便，但我却一直想到寺院。我将布施款项送去参与法胜师父所介绍的每项功德，从未错过任何一项。

我爱上内在的水晶体，那是心的所在，唯一能让我感到平静与温暖。我时刻都想着它，不去想其他无用的东西。我每天透过法胜师父的DMC节目，获得毅力，直接用在自己身上。有时候有些客户会问：为什么我的家那么光亮？有些人也察觉到我只观看一个频道，问那是什么频道。我回答说：「DMC频道」，而我告诉他们，每天都有新的故事，让其他人也想要如我一样安装同样的卫星小耳朵。有些人怀疑我，如何能保持我的笑容，继续生活这样的环境里。我告诉他们，我之所以能活至今的原因，是因为我每天从观看DMC频道所得到的鼓励和已证得内在的法身。

有时候我也当其他人或那些吃过苦头有德同道的善知识。有位客户经常来我的店。他有家庭问题，想自杀，已经把一条铁链吊在家里。当他感到忧郁时，就把头放入那铁链套里。意识恢复后，他疑惑：「她的生活比起我还要困苦。这只是生活上的一个小问题，为什么我不奋斗呢？」因此，他停止自杀，把头从铁链套中退出。我与他分享了法胜师父的教诲。我教导他，人的生命是很珍贵的，他不该自寻短见。我与他分享相关的佛法，催促他修功德与静坐。现在他能更了解了。

对我最重要的东西是找到我人生的真正依靠，就是生而为人真正的目标—证得内在的法身。否则，我可能没有这样的毅力继续活下去。





第六章

智慧

「一个认真静坐而证得法身者将发现其内在的智慧。当我们静坐，一团亮光会出现，我们将能清楚地看到那内在之光亮如白天，光亮是柔和与庄严的。如果继续地观照这内在之光，会发现它的渊源犹如一颗水晶球、如天空的太阳，是世上金黄色光芒的源头。」

法胜法师

## 纯净的内在智慧

许多人告诉我，他们学习静坐后，日常行为与解决问题的能力明显有改善。那些没静坐的人也许会怀疑这怎么可能。那些曾体验过的人都会同意我的说法，虽然他们还未长期学习静坐，能感受到更深的平静与宁静。那些坏脾气者发觉自己变得更有耐性。

140 有些说他们的心更具警觉性了。他们能更好的组织思绪，更有表达能力，感到更有自信，变得更具创意与果断。这些品质对他们的事业大有益处。他们全都感觉他们的想法与言语，都源自一个纯净的渊源，强而有力。

一个人认真静坐证得法身者将能发掘他内在的智慧。当我们静坐，一道亮光将显现。我们能看到这内在的亮光，比白天还清晰，那光亮温柔高尚。如果我们持续地观察这内在的光亮，将会发现源头犹如一颗水晶

球，如天空中的太阳，来自世上那金黄色光亮的渊源。

以静坐证得法身，跟随着期望寻找那内在的智慧，那就是生命的奥密。学习内在智慧，永不会感到孤单与悲伤。那是寻求真谛与持续性的快乐。法身揭露所有的秘密，消除一切疑问。我们将生命目的会有正确的认识，因此能遵循一条正确的道路而行，一条更有收获与实在的途径。

## 活图书馆

那些以证法身所发掘的知识，让我们更快乐，成为一个更具适应力的人。有真谛的知识，其实就在体内，我们若要过有目标与充满意义的生活，非常重要。证得法身，就犹如活生生、会呼吸的图书馆，是无限智慧、纯净、幸福与力量的来源。以静坐解放那些智慧吧！这不是很难做到，若能给自己

机会。这真是有趣，阅读到人们学习静坐，发现那能帮助他们解决生命的各种困难。他们不只发觉家庭、事业与生活更具乐趣，他们也明白活在这世上的最基本目的。





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。」

我一直都知道人生并非只有那表相的存在。我在八岁时，失去了父亲。这是我第一次体会死亡，影响我非常深远。我强烈地感觉，若人生仅是那么短的时间，为何要用剩余的时光，来质疑在世上生存的目的。

当我二十多岁时，了解到在我自小信仰的宗教里，存在着许多无法回答的问题。那时我也染上了一些偏激的坏习惯，喝酒、抽烟、涉及所有我能接触到的毒品。可是莫名其妙的，在我那糟透的人生时刻，一个朋友介绍我静坐，在当时那对我有如新时代的意义。

几乎在瞬间发生，我意外地开始看到它在我生命中所产生的益处。首先我感到意外的是，虽然我只是聆听了半小时的静坐引导录音带，但我似乎静坐了很久，大约长达两至三小时。犹如我在静坐的状态，时间的

流动改变了。我也发现如果有任何问题可以问自己，有如静坐时我变成了另外一个人。我都会找到正确的答案。有时候，在我每天的日常生活中，正确的答案会在静坐之初出现，让我的决策过程变得更好，很快地我的社交与工作生涯上看到它的利益与改变的效果。

我放弃抽烟、减少喝酒、几乎停止吸毒。为了收入更好，我到德国工作。在我到德国工作之前的几年，我以静坐体验了生命中的第一次改变，让我感到惊讶！在这段时间，我几乎每天都静坐。在三次的经验中，我曾感觉需要自己决定结束，静坐时段才能完整。这是因为我一直进入到同一个非常深定的状态，感觉如果继续，无法控制发生的情况。在三次的经历中，我在静定中很快速的到达同一个点。最后，我决定如同从悬崖一脚踏空（就是这种感觉）后，被带入到另一个定境。

在十七年前，我清楚地记得那一天，有如那是昨天一般。当我开始静坐，我很快地到达了山崖边缘的状态，我要承认对踏出下一步非常谨慎。接下来发生的，非常难以想像，用文字难以形容。我感到有如踏下了那想像的山崖，不是跌落，而是被无法想像的速度帶開。我完全被旋转的白光包围着，有如龙卷风一般。我感到害怕与兴奋，有如从身体中心点放出电流。

这美丽的白光带着我到同一个同样难以形容与解释的地方。犹如无数光环，这时候光亮是不同的。那并不是能量漩涡，而是光芒四射，发光如湖泊上的雾。我感到我漂浮在空气中，也感受到无边无际的祥和与快乐。我能看到自己如一美丽的白色幽灵，其他同类的幽灵也来与我打招呼。让我感到惊讶的是，我似乎跟这些天使很熟悉。他们都以感觉来沟通而不是语言。这是奇异但绝对难忘

的经验。我想尽量留在这地方，但我需要回去，我不知道我是否已死了。这很怪异吧？然而，我所造访过的这个地方，让我感到这曾是我家。

我对这经历感到很神奇，我记录下来，将那张纸随身带着，有四到五年了。不幸的，我的钱包与那张名为「我与天使共舞的一天」的纸张一起被人偷走了。

在这时候，我继续静坐，我也有几次神奇的经验。我渐渐发现自己减少静坐的时间，直到淡忘了。我没察觉到的是我那些已断绝的旧习惯，开始悄悄地回到我的生命了。接下来的几年，为我人生中最艰难的日子。我太过努力工作，停止以静坐引导我的决定。最后不可避免的事情发生了，我工作的其中一间公司逼我破产，拖欠了我太多的钱。在我一直努力，具高水准地工作，我感

觉我不该有这样的下场。我的代表律师企图对那间公司诉诸法律行动，但我自己的存款已在结案之前就用完了。到最后，我身无分文的破产了。我又再次开始酗酒，抽许多的香烟。很快的，压力与沮丧就回来找我了。

唯一让我感到非常自豪的，就是我从未在寻找工作方面遇上问题。当我完成学业后，我学成出师，成为一名木匠与细木工。我从未失业过，也不需要看征聘广告，工作大部分都是经由他人推荐介绍。我现在不只是木匠与细木工，也参与建造新房屋，扩建和整修旧建筑物。我喜爱我的工作，情况不佳时，工作让我继续振作起来。整体来说，我的工作引导我回到静坐，我认为这是在我生命中最幸运的事。

在二零零五年的七月，这是我的运气，认识英国的法身国际协会秘书匹埠·崇珀牌

萨（人名音译）。他告诉我，身为建筑者的身份，应协助协会，把布鲁克伍（地名音译）教堂变成一所静坐修行中心。因此，我提供服务开始工作。我一个星期五天参与这份工作。在这时候，我也对泰式佛教徒的生活，产生浓厚的兴趣，也想多了解有关泰国的佛教与静坐。我现在每天都爱参与法会和静坐，也成为生活的一部分。我每天都在沃金城的法身修行协会里学习静坐，已经戒烟，减少喝酒了。

我学习有关五戒，现在已能持守这些明智的指导方针。我利用静坐来做决定，得出正确的结论。我也明白功德的重要。在二零零六年，我承诺在泰国大法身舍利塔塑造了十尊自身佛像。自从以法身静坐法的方法，以观想水晶球的方式来静坐，我有两个特殊的修行例子。首先，当我向修行中心的一位义工「慧」，讲述有关静坐的事后，她就成为我真诚的朋友。

有一天晚上，当我下班后，与她谈论有关静坐的事时，她建议我该尝试将我的心引到水晶球的中心点，在我静坐观到水晶球时继续静坐。在下一个晚上，我企图跟随慧的指示，观想并专注我的心于水晶球（时常以一团白光出现在我的中心点），我发现很容易地将专注力安放于它的中央，让我自己进入那水晶球。每次我会花点时间在水晶球里，然后又观到另一颗水晶球在它的中央点，吸引我的心再进入它的中央点，就这样重复了四、五次，每次都把我的修行带入更深的层次。然后发现我自己在一颗美丽清澈水晶球的中心点，其中央处也散发出纯白与彩色花瓣般的光芒。

那感觉有如充满了电力与无限的幸福。我对自己的体验感到兴奋，从那里抽离。我的兴奋，让我失去专注力，我变得更清楚，许多法身成员衬衫上代表佛法的图案，跟我

那一晚体会的经验相似，没有图画与彩画杰作描绘近乎那一晚所见。自此以后，我努力多次尝试重复那次的经验，不幸的，有时候太过努力是不会有成果的。

我经常以静坐来解决失眠问题。我发现那是停止所有念头在脑中盘旋的上佳妙方。我最近的经验是在午夜时分，有许多的事在心中出现。我知道若我没静坐，头会整晚旋转。因此，我以单盘的坐姿坐下，放松地闭上眼睛，直到我专注于水晶球的中央。我尝试不做任何事。

我渐渐地察觉到几年前，我第一次被光包围着的相似经验又回来了。有许多的幽灵或众生在我周围，我的形貌变得清澈如水晶。我形貌中央的水晶光芒四射，我再感到充满活力与清静。我渐渐察觉自己漂浮在另一颗巨大的水晶体内，我们的核心分享同一

颗水晶球。我在那花了些时间，从静坐中出定，叫醒我的妻子，兴奋地告诉她所发生的事。

我不知道能否解释我的静坐经验，我只知道我有这些经验，让我很吃惊！

我该说我察觉静坐的附加价值。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。

我有真挚的朋友，一个美丽的太太与一个完美的儿子。我的人生变得圆满与满足。之前，我在修行中心里遇到许多完美的人，我坚定地感到我的核心信仰是平静的，在我出生之前就拥有的。当我的父亲过世后，我有个难以置信的强烈感觉，往生不是结束。其实，我发现我自愿静坐，这些年有那么深

层次的经验，是我人生的前奏。我很荣幸能认识法身修行协会，我最想要做的，就是继续做下去。我的过去与未来所成就的，会永远与静坐联系着。





乔安娜.博达.撒恩（音译）  
博士（美国）

「我想分享法身静坐法让我以快速不复杂的方式，来追求内在的快乐与和平。你也能从观点上，体会到对人生观、人类、和平与希望的改变。」

我们是自己经验的合成体。我的人生被塑造成一名来自拉丁美洲哥伦比亚移民的小孩。当我走着自己的生命之路，有成长有发展，我也经历许多精神上的觉醒。在我准备好之后，所有的事物开始聚合，与获得理解。这是我在二零零五年，来到纽泽西州范伍市法身国际修行中心的情况。

自一九七四年，虽然在不同的时段，我都曾诵经与静坐，对我来说，深层意义不明显，直到来到法身国际修行中心。我开始学习完全可理解的「步骤与系统」，在我体验生命时建立的。在二零零五年之前，我的宗教与精神体验，只让我部分了解自己的精神层面。我在六岁就开始学习宗教，还有诵经。

我接触许多种不同的静坐法、祈祷、宗教类别、教派与各类语言。兴都教、佛教、

贵格会、罗马天主教、新教、神秘论；巴西康董布雷兴都语、华语、日语、韩语与西班牙语。现在二零零五年，我学习巴利语，是另一项透过法身的神圣探索。

当我在法身国际修行中心上第一堂课时，丈夫刚过世。我们结婚三十八年，我没想过没有他，我还能活着，我很依赖他。自一九六八年，我就是一名教育者，负责教导、监督与管理从初级至博士学位的课程。我是一所学校里现任助理校长，我曾是那儿的西班牙语老师，但现在那里已经成为一处有多所学校的园区，一个在高犯罪率、贫困、人心败坏地区的「绿洲」。

法身国际修行中心对我来说，代表了一项爱的接触，从住持开始，弥漫了整个中心：自法师、工作人员、教育者、其他助手与老师，无懈可击的设备，透过各类诵经、

静坐、修行营、课程与其他的社交活动，提供天界般的团体环境。我们都从每位工作人员的指导，寻求如纯净、天真孩子一般的感受。

我们在自己精神之旅上的耐心程度超乎想像。我学习到我们都能以知晓体内的奇迹而制造奇迹。要改变世界，首先要改变自己，了解我们属于世上一个伟大的精神家族。所做的每样东西，不管好坏，都按照宇宙法则，影响着这世界。在精神层面上，都是一体的。

我从法身国际修行中心内在化，获知的概念如下：

（一）对静坐，要采取正确的心态，否则会有反效果。我记得我曾在静坐中感到害怕与哭泣，因为还未能将心引回中央点。我心烦意乱，导致静坐有反效果。我以对心更認識，「排除担忧」来克服这问题。

（二）原谅我们的缺点。我们不能爱他人，如果我们无法先爱自己。自一九九九年，我无法以莲花坐姿坐下。其实，自从我进行髋关节置换手术后，对我而言莲花坐姿会是没有效益的，我永远无法做到。反之，我接受我生理上的局限，学会接受、爱现在的自己。

（三）規則性的静坐。静坐让我们证得涅槃，法身，这就是把修行当成习性与惯例的益处。我正在这方面努力。我家离中心只有一小时的路程。我一天至少聆听诵经六次，我学习巴利文大有进步，虽然我从未学习过巴利文。我从诵经中得到很大的舒服感，特别是在讲述「因果之律」的部分，无论他们造作是何种业.....

（四）寻找内在神圣的亮光，从我们内在的水晶球开始，将这亮光散发到全世界。我们都希望以此慈悲之光感动所有的人，就连其他伤害我们的人；当我们能与「天神」

（法身）合一，就能让自己与自己的亲人获得功德。

（五）让这亮光跟随你到各处。憶念每次在法身中心靜坐所成就的清醒时刻，在每个地方都处于「经行」的状态。

（六）想要转变世界，首先就要改变自己，明白我们属于一个伟大的精神之家；知道所做的一切，不管好与坏，都影响我们的业。人生是充满活力过程。在精神方面，我们都是家人。

（七）消除静坐的阻力。认识转瞬间的念头，望着它们，不加以判断、抗拒或产生兴趣。杂念丛生时，可以默念「三玛阿罗汉」，将爱像「太阳发光」，散发「月的宁静」，加以散播。

（八）珍惜和平与爱的感觉，犹如将这份爱传遍全世界。在过去，我曾对静坐感到害怕，但现在我发觉那是我接触静坐的过程，是否定性的。我了解到从静坐中所得，

是看我们把什么带入静坐，让心消除所有念头与担忧，那是非常重要的。

我对静坐有兴趣，它让我追求内在神圣性，是连接人性的媒介物。当我静坐时，首先以正面，清除自己负面的感受，准备自己，让心集中。不管是生理、心理或自然情绪，这样才不会对静坐经验，有不利的影响。

首先，我调整姿势、深呼吸，跟随规则的道路，以默念「三玛阿罗汉」清除念头，耐心的坐，等待，直到体验静坐的魔术「内在的和平」，接受自己，放下一切，不抗拒，不挣扎。体验到初期的黑暗后，专注于水晶球，帮助再点燃一团灿烂的亮光，起初是微细的，散发到每个细胞，周围的环境，最后全世界。

整个过程经过引导后，透过内在之光，向世界发送慈悲心，那是散发自太阳的光亮，如月亮宁静般的慈爱之光。这是伟大的精神与我的世界结合，一种对我自己与世界和平与爱的美好感觉。

我在身体中心点观想一颗清澈的水晶球。当我感到困扰，就默念佛圣号将心安住在中心点。每次的修行经验都不同，取决于我把什么带入静坐。

静坐后，我感到精神受净化、快乐、平静、重新充满希望。我知道改变是习惯上的问题。如果感到极乐，就该经常忆念那过程。静坐需要有规律、持续性与毅力，不退缩或失去已有的。其他人都不知道我在静坐。

我另一科系的校长与学生说，为什么我那么开心？为什么我不会生气？为什么我不

会咒骂他人？为何你都爱每个人？为何你是那么的冷静且没让任何东西干扰到你？

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。你也能从观点上，体会到对人生观、人类、和平与希望的改变。

我常告诉难以相处的学生们，我为他们祈祷。

其中一位回答说：「我也为你祈祷。」

我回应说：「这是你给我最好的礼物，因为来自孩子的祈祷更神圣，更受注视。」

年轻人尽管受社会所伤害，却是给予希望的一群。我想其实我的心是开放的，认为新想法是工作上的正面资产。以我丰富的背景，能向学生指出如何平衡想法与真谛，

更能好好帮助学生，改变他们的人生。总会有希望，使他们从社会的负面行为转变到正面，建设一个更具爱心的世界。

人们根据我的行为、态度，理性地接纳。如果要改变社会，就要提早开始在小学灌输正确的价值观。当孩子成年后，他们会更会关心、更有爱心，更明白到这世界是个互相结合的大家庭。不管个人程度上所作，都有重大的影向力。这是第一次，我掌握静坐所获得的力量，运用在日常生活上的概念。



陈培堃先生（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。我感觉能将焦虑放下，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。」

我名叫陈培堃（肯恩），是个新加坡单身人士。今年四十岁。我在新加坡一家国际电子零件批发公司里担任产品经理。我享受舒服的新加坡生活。一般而言，这是一般新加坡钻石王老五们，在完成高等学府学业后，希望在人生事业中所想成就的。

大约六年前，我在网球场场合，意外地遇见一位多年不见的旧同学。他邀请我学习法身静坐法。我同意，我想寻找让心放松的方法很久了。现在我在寺院里每天学习静坐与累积「功德」。

在三、四年前，我开始静坐。我已有一定程度的内在修行经验。我开始静坐时，没有任何念头或默念佛圣号。这让我完全放松。我只是将我的心放在身体中心点。因我经常这样做，使我习惯。现在，我只需五分钟，就能将我的心放置在中心点。

过后，我的手、手臂、脚、身体、胸部、肚子与身体其他部分，似乎都不见了。我只能轻轻地感觉到心跳。我的心跳率几乎是零，让我感觉身体消失了，但我还活着。在那时候，我感觉所有的感觉都消失了，觉得「我在另一个身体内」。过后，我看到一颗水晶球；一颗犹如蛋黄般大小，出现在身体中心点。它的光亮犹如月光。这种光亮不刺眼。我将这水晶球比喻成蛋黄，因无法想像有任何东西比我看到的更像蛋黄。

我继续平静地专注它，有另四颗与第一颗的水晶球同样大小与光亮的水晶球出现后，五颗在我身体中心点合成一颗。我感觉异常舒服。过后，有许多更亮的水晶球在身体中心点涌现。我只是静静地看。它们都是在毫无想法下自动出现。我能分辨「在想」时，这过程中需要一些力量，比起在「没办法」下，在静坐时属于毫无任何努力或用力的成份。

我不想离开这舒服的区域。我想继续坐与观想下去。我没感到疲倦、冷、热或不舒服，感觉我能以此坐姿静坐好几个小时。我感受到无比的快乐，那是无法用言语来形容。这种快乐不像其他的快乐，肯定我不会在其他地方找到。现在，就连我睁开双眼，也能继续保持这种状态。

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。

我开始明白，我不能从外在的环境获得真正的「快乐」。我甚至尝试以我的事业生涯来印证。在我自己的事业生涯中，那无止尽地追求着高职位，将为我带来无尽的责任，更重与更复杂的问题。这使情况更糟

糕，失去了真正的自我。在银行户口里的金钱累积，最终只是一种「数字」游戏罢了。

我也感觉我会以完全不同的方式，来看待周围的事物。用肉眼来看周围的事物，有时候事实会被遮盖。例如：我到底需要哪些真正的快乐？我现在知道一切经由外在世界所获得的快乐，是不会持久的，因那只会产生更多的欲望，会要得更多。如果我们自足地过着基本的生活，能减低贪欲的程度。

到这里，我们会明白，我们以基本所需存活，这种「无贪欲」的快乐更持久。我也开始注意到以前曾视为神秘或从未想过的事物，不太了解的，都变得清澈如一湖清水。例如：我们生而为人是为了什么？我们是否只是为了被父母养育成人，受教育，然后工作，结婚生子，然后老死？在这世上生而为人真正目的地是什么？

我相当肯定的是，我们有许多人，从没好好地思考过这些问题。可能这根本不是问题。如果尝试自己回答这些问题，你会发现我们的一些行为，在人生中，长期来看是不明智的。出生时没带来什么，往生时也不能带走什么（这当然包括我们一辈子中辛辛苦苦赚来的房子与金钱）。最终，我们不管多有成就，结局还是「尘归尘，土归土」我也发现到与工作相关的困扰。在我早晨的静坐时段，「答案」自动浮现，不必寻找。我开始明白，这些答案其实一直都跟我在一起。

以上所提到的成果，都是在我开始静坐以后出现的。都是从学习法身静坐法后亲身体验的益处。对我而言，学习静坐，让我同时获得快乐与智慧。

在静坐时所获得的快乐是无限的。这是一种在完全放松与平静的状态下所产生的快

乐。当你以单盘的坐姿坐下，你会每一次都获得。静坐的成功，不取决于任何外在的条件，只是需要你自发地坐下来静坐。

我这一生所寻求的智慧，是要明了什么是真正的快乐。这静坐法帮助我开启了内在那无限的智慧，成果超越了单纯从书本上阅读或学习所得。这种智慧将你的精神品质提升到另一个更高的层次，不只解决现在的问题，还能对未来的决定有帮助。你会发现已有一位智者在体内。我相信任何人学习法身静坐法也会获得，如同我体会到的正面经验与成果。





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，如果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题的。」

我的名叫保罗斯拉桑瓦柔（盆特孔市人名音译）。我今年六十二岁，住在美国。八年前，一位朋友邀请我参与一项在加利福尼亚，阿苏萨的静坐活动。在这活动里，共有十个静坐班。我决定参与活动、想找寻方法来纾缓跟工作上有关的压力。我以为一节静坐班，不会对我造成任何伤害吧。如果我不喜欢静坐，可以随时停止。我精进地学习静坐，减轻压力，不是想看到什么。在学习法身静坐法之前，我尝试其他的静坐法，似乎都没有任何作用。我真的想要尝试法身静坐法。

刚开始，我经历许多困难。首先，我无法长时间以莲花坐姿坐下。我需要坐在椅子上才能感到舒服。我的心一直在游荡。当我尝试让心静止，那犹如想让猴子静静地坐着。有些时候，我能够将我的心静止几分钟。即便如此，那短时间让我感受到内在和

平的感觉，足以鼓励我继续静坐。

我每个星期二晚上去静坐班，小心地跟随法师的指导。每堂课都让我感到更宁静。最后，我可以看到水晶球，虽然刚开始不是很清楚。我在家里与工作时静坐，放松与解除压力。我从未想过得到或要看到什么。我只想要继续静坐直到我的心能被净化。在大约六个星期后，班上所有的学生要用新月形、星形、和三角形不同形状的铁丝杆子来吹泡沫球。不管是哪一种形状的铁丝杆子，吹出的泡沫都是圆形的。我们在吹泡沫后静坐，我清楚地记得浮在空气中泡沫的影像。

我稍微安静地闭上眼睛，忆想那些泡沫。我尝试将心安放在身体的中心点。过一会，我的心平静后，泡沫的影像就消失了。有如水晶球的物体从身体中心点的泡沫中出现，这水晶球光亮而闪耀。它比我曾想过的泡沫还要漂亮。我能够在内心从所有的角度

看到这颗水晶球！

我发现我们的肉眼只能从一个角度去看东西。我们的「内在之眼」能从各个角度来看事物，使我们对事物具有更准确的观点。我感到快乐与惊讶。我从未想过能亲自看到自己内在的水晶球。我变得兴奋，这也干扰了我的心，导致水晶球消失了。我还能感觉到宁静与平静几个小时。以我四年的静坐经验，我所看到的水晶球变得更稳定。在静坐时，我能轻易地停止我的想法。我发现当我想要停止思考，我是能停止思考的。

有时候，我会看到一连串的水晶球从身体的中心点涌现。每颗光球都给予温暖、安全与和平感。如我继续专注于每颗水晶球，我能感受到幸福感在我体内倍增。这犹如有一件无形的「幸福外衣」披在上一一般。每颗新的水晶球给我比之前的水晶球更多的快乐。我得意忘形，从未想过真正的快乐会在静坐中找到。从这些经验，我受到激励，更

努力地静坐。

有一天，当我在静坐时，我看到自己在一颗水晶球内出现。在那时候，我感觉身体被空气和一道温暖的光线包绕。我看到一颗闪亮而美丽的水晶球。在水晶球内时，我感到自己看着我自己的影像。它是如水晶般的清澈。我感到惊讶，但我不能否定我感到非常快乐。这有如我在一条幸福的河流里沐浴。内在的身体看似具有生命，比起在我生命里曾看到过的任何人和事物还要美丽。有一种深入的平静感受散布全身，从身体中心点直到手指尖。这是一种多么奇妙，无法形容的感受。

虽然我感到奇妙，我还是很惊讶能看到我体内的内身。我从未知道它的存在。有关这水晶体，我询问指导法师许多问题。我告诉他，我感到快乐，但不确定我所看到的内在身体。他保证我所看到的内在身体是一项

自然现象。我没必要改变我的宗教。他告诉我，我看到了「法身」，那是自我觉悟法的细腻内身。任何人能让他或她的心静止，都能一样看到，这犹如我们都能看到同一个太阳或月亮。

法身是每个人自然的一部分，犹如我们的心。法身在我们出生之前，就自然地存在了。法身与宗教、种族或个人信仰无关。只因我们不能以肉眼看到，不表示法身不存在。他也补充说，法身是我自己内在细腻的身体，需要以静坐调整我们的心到同等的细腻程度，才能看到他。

我们讨论了大约四小时。指导法师解释了人的本性，解释了科学家无法发现的知识。他从未讨论过细腻的内身。所以，我并没期望能看到他。他要我在没有任何人士与

事物的情况下，自己发现那细腻的内身。

尽管他合理的解释，打从心里我就拒绝承认法身的存在。我其实很恼怒，停止静坐两个月。但是，我无法停止怀念来自身体中心点那美好的感觉。我决定再静坐，但这次我只能看到水晶球。

没多久，我能看到水晶球。两年后，我再看到法身。我的个人静坐经验确定了法身的存在。我慢慢地接受法身是我们的一部分。法身是所有快乐的真正泉源。

在我继续静坐后，清楚地看到法身是我体内的一个细腻的身体，比起我的肉身更清净更有智慧。这种快乐超越任何人或事物所能想象的。当我静坐，看到在我身体中心点的法身，时间似乎过得很快。一小时就有如十分钟。静坐时间开始从每天两小时增加到四小时，当时我还在继续当任全职的部门经

理。从我开始静坐，我的生活方式变得更简单，顺利与平静。我不像以前那么容易受激怒，我对其他人的某些行为也变得更宽容。


我感到焦虑与压力减少了。我学习从我的中心点思考，取代只用我的脑。我开始用我的心，当我与同事们接触，不是用眼睛，因为肉眼不让我们看到事物真实的一面。我们外在的眼睛都是有偏见的。

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题。

有一天，我明白大部分人都不断地寻找

新事物，为他们自己带来快乐。在他们得到了这些东西后，还是不快乐。这犹如他们在追求快乐，接近时，它又消失了。现在我相信，我不能追逐真正的快乐或买到它。我以静坐在我的中心点找到快乐。快乐是来自我静止的心，或我为他人而行善。最后，我决定出家为佛教比丘。

我相信每个人，不管他们的教育程度、财富或经济状况，都应让他们自己越快乐越好。总之，我也相信每个人都需要法身静坐法，才能得到真正的快乐



第七章

和平

「当我们宁静的灵魂充满了识与智慧时，无限的快乐与和平将跟随而来。世界和平来自我们内在，和平的起源始自我们能专注於心。」

法胜法师

## 世界和平的缘起

每个人都希望在这世界活得和平与开心。和平对人来说，是非常珍贵的。然而，由於我们的无能，无法接受我们在种族、宗教、遗产、传统与信仰上的不同，摧毁了我们最可贵的东西。

182 所有的冲突能以静坐解决，似乎不可思议。当人都能成功地学习静坐，我将证得同样的「法身」，那是幸福、清净与觉悟的渊源。然后，心中的冲突会消除。我们将认识所有的人，包括了家庭与朋友。有了法身，自然的，慈善、关怀与无私轻易产生，我们的生活会越来越充实。只剩正面的情绪，自我们扩散，直到周围的人—我们的好友、邻居、社区、国家与全世界，幸福始自这小小的一点，身体中心点。那是你心的歇息处，

没有坏的念头或感受，能侵入你的心。内在的和平将扩散，如来自山脉清新的微风。你生命中最重要的目的，就是证得那份和平感。

## 异中求同

成就内在的快乐是必要的，自己能创造个人的和平，也带给国家和世界和平。成就后，哪些导致我们分化的差异就变得不重要了，共同点不可置疑地出现了。尽管国籍、外观、外表、生活等等有外在差异，我们内在所感受的和平与快乐都是相同的。认知取代困惑与误解。当我们都证得法身，环境与人的腐败会终止。人真正的和平与宁静会是真实的。从静坐，我们学习了生命的真谛，这知识鼓励那些有爱与善意的人们在他们心中绽放光明。我们之前的世代所梦想获得的快乐与和平，会实现。

这世界需要那些追求内在和平的人们。从他们开始，世界和平不只是有「可能性」。他们是和平的起点，是其他希望从学习静坐获得真正知识的人的来源。他们鼓励我们，成为我们该跟随的模范，直到全世界的人都获得真正的和平。从静坐得到快乐是我们的目标。把我们的简单地专注在体内的中心点。就只是这样而已。

透过这简单的方法，我们的心能得到改善、进步，更了解自己的人生。虽然这只是起步，意味着一种难以形容的内在快乐，正在等待。我们为了德行而活着，与人分享这些德行。然后，真的快乐扩展，扩大到全世界。这将是个人人和谐相处的世界。

我希望每个人从静坐创造和平，有效，不需要很多资源。创造和平比发动战争更经济。战争浪费了许多金钱与生命，但和平不

需要资源或武器。我们只需将我们的心专注，证得内在的法身。如果我们自己做，和平扩展得不远。我们需要合作。一个人或只有几个人，不能让它发生。全世界每个人都需要齐心协力，才能做到。

## 和平的方式

我们该真诚，在我们往生之前，让世界和平产生。如果我们知道我们办到了，就能快乐的离开。以和平的坐姿坐下，将心专注于身体中央的第七点。这意味着，要盘腿，将右腿叠在左腿上，右手叠在左手上，你的食指轻轻地碰触左手的拇指尖，摆放在你的双足踝上，你的身体挺直，你心的意识完全清醒，轻轻地闭上眼睛、放松、并感到舒服。当你静坐时，就为这世界带来正面的影响力。

所以，这世上不可思议的事，也会突然间很轻易地发生了。这是非常可能的，你也能非常容易地证得内在和平。其实，许多人早已学会并做到了。

以下是一些个人的体验，与大家分享他们的故事，能熄灭心中之火，让宁静和平之光发亮与扩张。让我们从他们的经验中学习，没有任何人事物能阻碍我们得到内在和平，带来国际性的和平。





李察·萨瓦统惹·俄斯都牧师  
(美国)

「静坐慢慢地将悲伤转变成快乐与和平！就连在写这篇文章时，我已能了解与体验到一种心中真正的和平与持续性的快乐。心中那份内疚感消失了，被和平感取而代之，一种真正的和平，那种和平超越了传统的智慧与理解。」

当我回顾我的人生，因而反省，我承认我还未经历这世上所有的人事物，也不认为我已知道与了解部分人生。

188

无论如何，在所经历的这些冒险旅程，我正在寻找一个最终的目的地，我找到「答案」，我发现一些我认为无法证得的事物。我周游列国，尝试许多路途，带给我重大的个人发现与领悟。自远古以来，我们多多少少都曾参与这类世界性的探索。伟大的帝王与乞丐，强势的与弱勢的，杰出的与愚蠢的，骄傲的与谦卑的，这些人都在寻找和平，真正的和平。

在美国其宪法本身保证「生存、自由与追求幸福的权利」，保证寻找幸福的权利，不一定保证让它产生。只有内在的和平，每个人从静坐，能经营、保持、将快乐向外传播。我是在纽约市出生的意裔美国人，一名

授勋的越战老兵。自一九七一年，就是一名获任命的基督教牧师，拥有哲学系学位，大专教育，心理学与呼吸科研究生。

我基督教牧师的身份，让我到达偏远的地区，例如哥斯达黎加，瓜地马拉，南非，斯威士兰，安哥拉、波多黎各和加勒比盆地，以及美国其他的地区。

我到过南美洲，巴西，与其城市合作帮忙那些受虐、失落和被遗忘的「街童」，到亚马逊河的森林边缘地带，进行医疗任务，帮助当地偏僻区那些体弱的土著。

我曾执行新约福音作者，教育者，牧师与作家的职务，在一九八零年代担任波多黎各加勒比海圣经学院的教务长。

这算是我的运气，经历这般多层面的生活，包括在专业领域，在医疗科技领域担任执行人员，老师与牧师的职务。在我成为基督教徒之前，曾在泰国的乌汶，由法师广泛地教导，学习佛法。

我重复地见证从一种文化到另一种文化；从一个国家到另一个国家；从一种信条到另一种信条；所有的人，从住在亚马逊森林深处地带的土著到华尔街复杂的股票经纪。这些人都长久盼望与寻找内在的和平，心的平静以及让心灵持久的幸福感。

当我跟一位年轻的医师谈话时，我们讨论着好医生的最终目的。我提起一则读过的格言「一位好医生该根治本不只是治标。」讲到这时，那位年轻的医生轻声地笑！我询问有关这经历时间考验的格言，有什么好笑的。他马上告诉我他的「座右铭」。一位在

二十一世纪毕业的医生，有他与众不同的地方。他强调说，「行得通的，都是好的。」

那是具有实用性的渊博智慧，说出我要跟你分享的是这简单的假设：「行得通的，都是好的」那就是说，不管什么，若能治本，真正的治愈，都是好的！

我首次涉足泰国本土是在一九六七年七月。从一九六四至一九六八年，我是越战军人。我在中学刚毕业后一个月，就征召入伍了。当时我是十七岁。

那是我在东南亚执行义务役的最后一年，也是永远改变我一生的转折点。在战争最激烈的时候，我栽入恐惧、无意义的冲突中，在我服役之后，带着饱经沧桑的心情和所见证的疼痛、苦楚与死亡回家。我很幸运从未杀人，但我在服役期间是照顾伤兵，看

到许多年轻的同志们残废和阵亡。服役士兵们的平均年龄是十九岁。我们都年轻有活力，具有年少莽撞而无礼的想法，以为自己是无敌的。但奈何，事实并非如此。

在那一年，我驻扎在泰国，让我明白，爱上泰国人与他们那丰富的文化。他们都生活在社会秩序混乱与战乱纷纷的和谐绿洲。他们尊敬的泰王教导人民「要懂得知足」，使我深深地爱上泰国这块国土与人民，这是我想终身到泰国安住的渴望，我也做到了。

绝大部分的泰国人是和蔼、温和、真正不装腔作势，安于满足。他们有一种明显的尊严，泰然自若，符合他们那真正的亲切与迷人的魅力！我的心与这些特点、神奇的微笑之国的宁静和佛教的信仰，结下不解之缘。当我来到泰国居住，我的最先要求是要到一所寺院。我想参拜哪里的常住法师，表

示我的感谢之情，最终能回到这世上唯一我真正有家的感觉的地方。这所与众不同的寺院，就是在泰国巴统他尼府的法身寺与法身基金会。

就是在这里，我在人生中第一次被引介，一项混合艺术与科学的古代静坐法，能领导人们证得法身的技巧。

法身寺与法身基金会的中心主旨、基本任务与愿景，是向全世界教导与推广学习静坐。在那里，成熟的、高度受训与经验丰富的佛教比丘不断地为西方人定期主办修行营。为了净化薰习，这些人都奉献他们的一生。这是项神圣、能改变人生的任务。

因此，在一位法师教导下，我生平第一次学习法身静坐法，迈入个人的「内在幸福之旅」，发掘与转变的卓越内在冒险之旅开

始了。在介绍法身静坐法时的解释，教导法师给我一步一步的简单指导。

首先，我闭上眼睛放松身体的每个部分，只聆听那位比丘宽心的声音。跟随他的指引，使我深深地放松，让我身体的紧张与绷紧，逐渐变得柔软。然后，它轻如羽毛！

194 在开始静坐时，我以心眼专注于心中一个固定的影像，观想一个光亮的圆月。但连续不断从那无法静止的心中所增长的念头，使我感到心烦意乱，一个接着一个，出现后又消失，一个取代一个然后又一个！其实我从体会过心是怎么抗拒与不安而搅动的情况，直到我尝试停止那些疯狂而泛滥的想法，每个想法都想要争夺我的注意力！

在我生命中第一次了知，我那「未薰习的心」是多么的疯狂，从童年早期开始，一生都在训练思考、分析与推理。直到那时

候，我从未企图「停止所有的想法与将心完全静止」，是法身静坐法的绝对要旨。

但这就如需要精通的其他事物一样，静坐都需要时间，真正有决心向一位高度受训、经验丰富的导师学习。我完全不知道第一次二十分钟的时段，能完全改变一向的认知与人生。当那位指导法师结束开示后，我们都完全寂静地坐着。我坐下，闭上眼睛与静止，虽然是在一个安静与舒服的房间里，远离城市的疯狂步伐，难以置信的，我还能听到繁忙的交通与曼谷市里那些连续活动的杂音，在搅动我的心！无数个念头开始以无法控制的节奏出现。

逐渐地，那些连续不断的混乱念头渐渐减少，直到少到每分钟只剩下五或六个，我也体验一些真正的静止与宁静的和平。那是心灵的启示！从那决定性的一天起，我第一

次每天练习法身静坐法，成为我生命中最珍贵的部分。

那位年轻医生的格言「行得通的，都是好的，具有另一个特别的意义；的确，「静坐有效」！我生命中第一项意义深远的改变，可以说是每天静坐，它那不可思议的能力，逐渐学习如何「放下」与开始活在「当下」。

「放弃过去、学习活在当下」，我有很好的理由，让我觉得那在过去是绝对不可能的！这数年来，我背负着一种深层的内疚感。那包袱使我相信在当时没有任何人和事能扛得起。在越战的巅峰期，春节攻势来临时，一位好朋友坚持代替我参与一项危险的巡逻行动。我在完成一项二十三天艰苦跋涉通过密林的任务，已感到筋疲力尽了。

不久，我们回到基地，我在几乎没休息的情况下，被命令进行另一项任务。那时候，我的朋友坚持替代我。他坚持而我也心软了。在那一晚，在安禄（地名音译）的火力基地，他企图疏散受伤的士兵而遇害。那次大屠杀的战役，无法形容，只有少数的士兵能侥幸存活。我接到消息时感到非常震惊。多年来我的梦境里充满了受伤与死亡的画面，他们的脸孔都出现在我面前。我变得痛苦，我的心情沉重，没有任何理由或安慰之词能合理化心中的想法，对于我那位好友意外往生，「我需要负责」的内疚超过三十多年，我很费劲地背负着这份悲伤。

许多人被现代的物质主义限制与逼迫，寻找立即的成果，立即的满意，立即的和平。我每天学习法身静坐法发现，一种初期难以觉察，但脑与心明显而微妙地起了改变。

静坐慢慢地将悲伤转变成快乐与和平！就连在写这篇文章时，我已能了解与体验到一种心中真正的和平与持续的快乐。心中那份内疚感消失了，被和平感取而代之，一种真正的和平，那种和平「超越了传统的智慧与理解」。

我从过去的枷锁中解脱了，活在当下。





法利德先生（伊朗）

「我现在学习到静坐真能帮助每个人。这不只是在战乱中缺乏快乐与平静心的人们，而是这世界上所有的人。」

我的名字是法利德。我今年四十六岁，是回教商人，住在伊朗的德黑兰。我有个很棒的妻子和一个可爱的女儿。在阅读一本有关静坐的书之后，我对静坐变得非常有兴趣。过后，有访客来到伊朗，介绍我如何静坐与法身媒体频道（DMC）。我学习如何将心放置在我肚子内中央点的静坐法。我把这方法记在脑子里，当全家都入睡了，才静坐，因为这时候是最宁静的。

那晚是个很美好的夜晚。轻柔与舒服地闭上眼睛，我曾想放松地在月光下散步和想像在我肚子中央有一颗月亮。不久，我感到轻如羽毛，空旷与快乐。内在快乐与一般的快乐截然不同，那是比有一辆梅赛德斯。奔驰汽车或一所大豪宅的快乐还要舒适的感觉。接触那内在的月亮，使我感到内在的快乐。不多久，我看到一颗月亮浮现在我的面

前，我只是看着它。只一会儿，它自动地移到我腹部的中央处。

我以为头部在静坐时最重要的部位。但在现实中，我发现最重要的一点，是身体的中心点。当我发掘到来自静坐所获得的内在光亮与大乐，我意识我所找到的光亮，于我过去在黑暗中迷失自己的感觉是相对。

在大乐，喜悦与高兴的情况下，我懂得静坐才是真正的快乐。有所大房子或一台空调器，并非真正的快乐。在过去，我容易激怒。如果有人在我入睡前制造吵闹声或按车笛声，会使我动怒，但现在，我已没有脾气了。我能原谅他人。我原谅他人的错误，我也不介意。

我相信静坐对宗教、年龄或信仰都不会有任何影响。它是属于世界性，任何人都能静坐，体验到真正的和平。我在我家里组织一个静坐班，邀请伊朗人来静坐。我首先问他们这些问题，「我的朋友们，你们好吗？你们累吗？你们是否厌倦了千篇一律的生活？」每个人一致回答说，「我很累。我问题越多，我就越无聊。这是非常无聊。我对老板感到厌恶。我试过各种方法。」所以，我邀请他们来静坐。他们都说：「可以啊！」，而且他们也来了。他们也感觉静坐，能让他们感觉更好。那是种非常好的感觉。

我相信这世上没有人会没有问题，不管他们是属于低、中或高阶层的人。如果我们能将心静止十分或二十分，我们会有能量解决困难的问题。人们都渴望致富，拥有华丽的房子或车子，是唯一的人生目标。然而，

达到这些目标后，他们都感到无聊。如果每个人的目标是为了有一颗快乐的心灵，他们不会无聊，不会想离开那份快乐感。他们不会想离开那份内在的快乐。

这就解释了为什么在伊朗那些高阶层或有高社会地位的人们，都非常乐衷学习静坐。高阶层社会人士都对静坐趋之若鹜。第一次，就有二十个人来到我家学习静坐。到第二堂课时，你猜有几个人来参加吗？六十位！

我妻子也静坐。也很愿意静坐，她在凌晨三点起身。我不知道为什么是在凌晨三点。她自发地在凌晨三点起身。她说她的心在那时候是清澈、光亮与舒服的。更能专注她的心，更容易地随着方法静坐，她也似乎心情特别好。

当我们组织静坐班，我那只有四岁的女儿，看到成人们的行为。然后，她就坐在我旁边说：「只要静止地坐着，闭上眼睛，我也能做到。」她坐下，闭上双眼。令人惊讶的，她仅能静坐十分钟。之前，她不能安静地坐下，是非常调皮的。她时常拉扯自己的头发，造成严重的脱发。自从她开始静坐后，她不在拉扯自己的头发了。她变得非常平静。我非常高兴；我赶快帮她拍照留念，将照片电邮给我在伊朗各地的亲戚们。我在学习到静坐真能帮助每个人。这不只是在战乱中缺乏快乐与平静心的人们，而是这世界上所有的人。



雷恩（音译）先生(南非)

「通过静坐我的身、心与生命获得重生。我从一个全新的角度来看待我周围的人事物。科学界对我们人类的定义是种震动性的显示。其实所有的物质只不过是细胞活动的密集震动罢了。」

我的人生实在令人赞叹，充满了身心丰富的经验，无法以文字来解释。我有差劲的开始，在七十六年前，我患上不可想像的疾病，直到十四岁为止。那时候，我寻找哈达瑜珈与瑜珈静坐。受到教育与家庭的社会义务上的局限，非常努力地学习每项方法。自十八岁，除了自己造成，我从未患过任何疾病。这经验也教导我真正的学习源自内在。

拥有健康的身体，一颗固执的心与无尽的力量，我迈向不平凡的人生旅途。但不用说，静坐就是我的支柱。我的兴趣包括了旅游、人们、书写、烹饪、园艺、保持健康、音乐（我会玩几种乐器）与难懂的嗜好。在二十二岁那年，我白天在非洲北罗德西亚内的铜矿场里工作，晚上就在一个乐队里演奏，这样成了百万富翁。

我以新闻工作者的身份全球旅遊，第一手地见证了非洲从一个殖民地到独立的转变，战争、经济奇迹与剧变，以及那些受到旱灾、水灾或疾病的破坏，获得援助与协助的奇观；我与那些总统、贫民、音乐偶像、宗教领袖与妓女打交道。

在私人生活方面，我拥有经营许多特殊关系的机会，包括三段婚姻，这给我与他人接触上具有更广阔的洞察力，这互动影响了内在的自我。我的三个孩子都是我与第一任太太所生的，现在他们都是成人了，在世界各地有他们各自的人生旅途。

我这数十年到世界各地的事迹可以写成一本书。但最重要的是今天。最重要的是当下。我能问：「你是否曾活在当下？」证明了这点。

所以就是这时候，我解释有关我来自哪里与我做了些什么。我经历一段探究之旅。很幸运的，我的巡回旅程让我找回如十四岁的内在自我，重新发掘这世界，拥有不同的成熟期，也改变了我周围的色彩。从静坐我的身、心与生命获得再生。我从一个全新的角度来看待我周围的人事物。

科学界对我们的定义，是震动性的。其实所有的物质，只不过是细胞活动的密集震动罢了。在我们每个人周围，都是个能量场。超过这，先进的科学实验告诉我们，还有其他无数个能量场。静坐能让我跟这些高频震动接触，给我与环境带来有益的改变。最重要的成果，让我对周围的人有更大的容忍度，减少剩余与浪费，消除日常生活中遇上的压力，焦虑与愤怒。

在六个月前，我遇上罗恩，他是南非-非洲和平运动的创始人。由他与住在那里的比丘，静坐的重要性再唤醒了我。虽然我曾阅读无数的书籍，这些年也学习有关方面的哲理，我还是认为静坐是需要指导与支持的。

静坐的精髓在于许多人可以一起静坐。它提供一个真正世界性的解决方法，当我们闭上自己的双眼，就没有了肤色、信条或性别的差异，或其实就此而言，不需任何代价的。

它是个解决方法，我相信在南非这里，这是暴力、愤怒与贪污的答案。其实，它是令人赞叹。





## 霍华德先生（美国）

「在我学习静坐后，我想静坐让我们了解，“你与我本是一体的”。内在的爱为我们带来充实与团结这里并没有“你”与“我”之分而只有“我们”。我相信静坐将为人类带来最终的世界和平。」

我的名字叫霍华德·麦克雷里，我是个爵士乐、嘻哈与福音歌手。我创作了一首单曲专辑名为「多么美好」（意译），是由宗教歌曲所组成。我曾与许多知名歌手，例如：迈克尔·杰克逊与夏卡康等合唱，为他们编曲。卡通配音，例如：加州葡萄干，我也曾在好莱坞大片里参与合唱，演出歌曲，例如：女杀手，巨猩乔扬等影片。

当我三岁时，我开始在没有任何正式受训的情况下弹钢琴。在七岁时，一件神秘的事件发生在我身上。

我听到一个低低的声音对我说道，「你将成为世界和平的工具。」我很怀疑，一直在等待答案很久了。我曾祈祷世界和平，但在我心深处觉得「无法发掘内在和平，世界和平就无法产生。」然后，我于泰国法身寺主办的静坐课程中，发掘到内在和平。这让我更有信心和更了解 - 内在和平。

我第一次的静坐经验，就在我认为完全不可能的情况下产生。通常，当你闭上双眼，都是一片黑暗，不是吗？但当我闭上眼睛，却看到了光亮。那内在的亮光充满了幸福感、和平、自信、喜悦与爱，犹如我接收到一份伟大的力量。我现在对他人具有仁慈与慈悲的感觉。我想改变我的人生，为了也能改变他人的人生。我希望全世界的每个人都能学习静坐，因为「它是唯一，真正有用的」。

我很喜欢法胜师父说过的一句话「静坐免费」，那么奇妙。通常，我在这世上所有看到的東西，我们都需要付费，但静坐却不必付钱。它需要的是你的时间、注意力、爱与要它诞生。每次静坐时，我看到有一道光，逐渐变得更亮，更集中如阳光。它的形状有如一顆小篮球。然后，我看到一颗光亮

与清澈的水晶球在我的身体中心点。我感受到我这一生中从未感受过的幸福感。

我相信静坐与弹钢琴没什么两样。当我第一次开始弹钢琴时，我不是很行。我每天专注地与持续的学习。现在我是位专业的作曲家、主唱歌手、合唱歌手与音乐人（钢琴与键盘乐器），现在许多人都说我的演奏技巧是那么的「传奇」。

我曾梦想以我的音乐技能，营造世界和平，因为歌曲是种国际性的语言，为不同国籍或宗教的人们带来和谐。它也是很容易了解。一九九二年，我为德国主办的冬季奥林匹克运动会创作一首歌曲，由夏卡康与黄色夹克四重奏录制，名为「你与我合而为一」，代表了所有国家的团结与和谐。然而，在我学习静坐后，我想静坐让我们了解，「

你与我合而为一」。内在的爱，带来充实与团结。这里并没有「你」与「我」之分，而只有「我们」。我相信静坐将为人带来最终的世界和平。我同意，如果每个人都学习静坐，世界和平就会产生。那是值得庆祝的一天。我曾在七岁时梦见世界和平。我相信这个时刻就快到了。我们将能在今生看到世界和平。

我不会停止静坐。我这一生中从未感到如此快乐与充实。现在我不再等待静坐。我最近有一种新的内在经验，当我开始以右腿盘在左腿上的方式来静坐，观想我的呼吸进入体内所到达的终点，放松身体，调整我的心，感觉没有任何忧虑、疑心、贪、盼望、饥饿、害怕或渴望。所有的负面感觉在我闭上眼睛之前完全消失了；只剩下了爱与仁慈。


当我闭上双眼，静止了一会儿，我看到一颗光亮的水晶球在身体中心点。我这一生从未感受到如此的快乐感。当我看入那颗水晶球的中央点，我看到有个人坐在我的肚子里。刚开始我只看到手与肩膀而已。再以静止的心轻轻地观，我感觉对他更熟悉了。渐渐地变得清楚，我对我内在的那个人并不陌生。那就是我，是非常光亮如黄金般的我。我内在的天人身比我更英俊、更高尚、更年轻。我充满了和平与舒服感。我感到在内在的时间近乎静止。我很想让时间停止。我感觉我只静坐了十分钟，但当我睁开眼睛望着那墙上的时钟，已经过了一小时了！我无法停止静坐。

现在最重要的是我的身心清净与清澈。我戒酒了，完全停止喝酒。我的工作场

所，也许有喝酒的人，也有喜欢买酒请我喝的人，因为他们都喜欢我的音乐。虽然之前我是不会拒绝，但现在我会说「不」。他们会惊讶问我，为什么我不喝。我告诉他们：「我不能再喝酒了，因为我在静坐。我喝醉后不能看到内在的经验。」他们好奇地问我：「什么是静坐？」我就告诉他们：「你想知道？我会告诉你。」

我向他们介绍静坐，告诉他们不管他们的宗教信仰是什么都能静坐。「虽然我是个基督教徒，静坐能使你成为基督徒的道路更为圆满，奇妙与更灿烂。所有的干扰会消失。越静坐，你的生命会更美丽。」静坐也提升我的音乐技巧。当我演奏音乐，我会有更多其他的演奏方式。现在当我唱歌，我会从心中唱出，从光亮的渊源。

我发觉我自己更优雅，对我周围的人更具善意。我想告诉每个人，世界和平是可能的。最重要的关键是在于静坐，能消除愤怒与痛苦。我们曾经历战争很长的时间。那不是解决的方法。体会由法胜师父所教导的静坐法有错吗？有一天我尝试了静坐，静坐真的改变了我的生命。我想当我们都尝试一起静坐，那将只有一道光亮与一个和平。那天就是世界和平的一天，没有杀戮、贪婪、敌对与战争。



# 第三部分

## 旅程起步走

- |            |     |
|------------|-----|
| 第八章：今天开始静坐 | 219 |
| 第九章：生活的静坐  | 233 |

# 第八章

今天开始静坐



「最重要的一点是每天要安排一段时间静坐，养成习惯。不管你静坐的好与否，都该静坐。要得到好的成果，你就需要修行，安排「静坐时间」。这有如飞行员，需要安排飞行时间一样，直到他能熟练地驾驶飞机。」

法胜法师

## 共同的技巧：轻松与舒服

静坐不难。只要闭上双眼，将你的注意力放置于肚子内的中央点。观想你躺在草地上，望着夜空的星星。你感到放松与舒服。不是望着天空，而是凝视你体内的星星。

闭上你的双眼，让心清净。你可以观想一粒苹果、柳丁或葡萄柚。你能观想任何中性的物体，犹如它将清澈，自行进化。这技巧可以更容易、更温柔地观想物体。只需尝试把静坐当成在休息。你需要整天努力工作，这是给自己休息和奖赏的时间。只需将你的心静止与放松。在几分钟内找到你的专注点，奇迹就会出现。寻获那纯真的自己还在你自己体内。要以豁达的心态来静坐。

当你静坐时，你该感到舒服。放弃所有的负面情绪。在你的日常生活中，要完成

一些事情，你需要尽力地追求。你感受到压力；你需要思考，分析、批评与跟随某些程序。在静坐中，都不需要这些。感受到轻松。如果你作对了，你的身心会获得奖赏。你的身体变得轻盈、扩张、消失在空气中。这是你的奖励经验，鼓励我们精进静坐。你会喜欢静坐，感到时间过得很快。以这简易的方法，一个人能证得内在的快乐。你可能会想，可能那么简单。但你只需静坐与放松。如果你尝试把它复杂化和困难化，你将发现自己会感到紧张与恼怒。接受这简单放松的技巧，让各种信仰的人们，不管国籍或种族都能证得内在的快乐。

当你能证得了你内在共相的快乐，你将感受到简直不能相信的喜悦，你无法找到适合的文字来形容这种快乐。没人能替你做到，你需要自己去体证才能了解那是怎么一回事。这犹如当你吃到一条辣椒，其他人可

能问你它的味道是怎么样的，但你只能告诉他那味道是辣的。他们无法真正了解什么是辣的味道，除非他们自己亲自去尝试。

没有人能给他人形容内在的快乐。你无法为他人而证得内在和平，其他人也无法为你证得。这是生命的真谛。你必须自己去做，去尝试。静坐的地方可以是在你的家，在修行中心或任何宁静与平静的地方。

它该是空气流通，温度适中，不太热也不太冷，是你不会感到不舒服的。最后，静坐的坐姿该是盘腿。你可以利用坐垫或枕头，让你的坐姿更舒服，帮助你坐得更长。如果你不能盘腿，你可以坐在椅子或沙发上或让你感到舒服、坐更长的地方。你不该太舒服，因为那会导致你昏睡。

## 静坐开启内在和平

首先调整你的坐姿。如果你坐在地上，盘腿，右脚叠在左脚上，右手叠在左手上，手掌心向上，右手食指轻轻地碰触左手的拇指尖。将双手舒服地放在你的脚踝上，头部与背部要挺直。如果你对这坐姿感到不舒服，你可以坐在椅子或沙发上。调整你的坐姿，直到你感到完全舒服，使血液能自然地循环，呼吸自然。轻盈舒服地闭上眼睛，犹如你正要入睡一般。不要压眼皮，不要用力紧闭。稍微地闭上。不要使力紧闭。坐着，脸带微笑。

接下来，深深地吸一口气。连续呼气与吸气几次。深深地吸气，直到你感觉空气通过你的肺，到达你腹部的中央点，轻轻地呼出，到你的鼻孔。当你吸气时，想像你每个细胞都感受到幸福与喜悦感，当你呼气时，

把你所有担心与负面的情绪都呼出去。花些时间让你所有的责任，工作、亲爱的人、家庭、学业或任何其他的人事物，让所有的一切都放下。让你的心快乐，放松与消除所有担忧。然后，正常的呼吸。放松你身体的每块肌肉。开始从头顶直到额头。放松你脸部的肌肉、眼皮、颈部和肩膀的肌肉、手臂、直到手指尖。放松你背部、胸部、双脚的肌肉直到你的脚趾尖。让身体的所有部分都放松了。不要让你身体的任何部位感到收缩、紧蹦或变得紧张。

继续放松直到你感到身体的每个部位与细胞都完全地放松。你现在就处于完全放松的状态，你会感觉到一种空旷、透明与轻盈的感觉。现在让您的心喜悦、愉快、清澈、清静与光亮。放松与放下。让心空旷、清澈、清静与毫无念头。观想你独自坐在广阔、空旷、充满自由与宁静感，犹如你在人

生中从未有过任何攀缘，从未遇上任何问题和认识任何人。

然后，想像你的身体内没有任何器官，假设它是一个管子、一个洞、一个空心而真空，如一个泄气的气球或犹如水晶或钻石的圆柱体、光亮与清澈。让它的内部成为广阔、空旷与空心（图一与图二）。你可能感觉你的身体变得越来越轻盈，犹如无重量般；逐渐融化与大自然合一。让自己享受这种平静的感觉。现在引导我的心专注在身体的中心点，在腹部内的中央点，从肚脐的水平上再提高「两根手指」的高度。

若你是个初学者，不要太担心身体中心点的正确位置，只要保持你的心轻柔地在腹部就可以了。你专注在身体中心点的方式，就有如一根轻柔的羽毛，从天空飘落碰触平静的水面。想像羽毛碰触到水表面的轻触方

式。以这种感觉将你的心专注于身体的中心点。继续让你身心保持这种放松的感觉。当你将你的心专注于你身体的中心点，就在你腹部内的中央点。在你找到你将心专注的起点，轻轻地想像你内在的所缘（静坐时的观想物），让你的心有所攀缘、有所专注、不游荡。你也可以想像一颗大小由你决定的光亮太阳。它该是光亮如正午的太阳，但是更清澈柔和如圆月夜的月光。

要如此想像，你需要懂得方法。缓慢、舒适、放松地想像。维持这方法的简易性，例如：你可以想像一粒足球、一辆车、一栋房子或任何你所熟悉的物品。不可压迫你的心去想一项物品，让你感到紧张。不需要太用力，否则你会盯着它，那方法就是错的。轻柔且放松地想像那所缘。不管那所缘是否清楚。要对你所看到的清楚程度感到满意。平静地维护你的心，让它静止。继续观想

那光亮的太阳。不要让你的心游荡。若有杂念，就以默念佛圣号来维护你的心。

在你的心里轻轻地默念佛圣号，有如那声音来自腹部内那颗光亮太阳的中央点。默念「三玛阿罗汉…三玛阿罗汉…三玛阿罗汉…」，意思是：净化你的心，解脱人生的痛苦。或你也可以用任何文字，例如：「清净光亮，清净光亮，清净光亮」。

轻柔与舒服地观想光亮的太阳时，继续默念佛圣号，专注你的心，静止在那纯净光亮的中心点。安住你的心，观想一个光亮的物品，同时轻柔而舒服地继续默念佛圣号，直到你的心达至静止。当你的心静止之后，就可以不用默念「三玛阿罗汉」或「清净光亮」了。犹如你忘记了默念，或感到你不想再默念了；或只想静止而已，心不再游荡或在想任何东西，唯一的画面就是光亮的太阳

出现在身体的中心点。若你感觉如此，你就不再默念了。从这点开始，要以一颗静止的心，温柔地、轻轻地、持续地。无须做超过这些。

如果你拥有任何内在经验，跟你静坐的所缘有所不同，不要兴奋。让你的心处于中性的状态，犹如你拥有许多人生经验。用一颗平静与轻松的心来观察这些浮现的经验。不要质疑它是怎么发生的。只需观察，否则你的心将会离开身体的中心点，你的内在经验也会消失。以一颗平静与中性的心来观察，很快，你的心将会完全专注、清净、静止、毫无感觉。这时候非常重要，不要忽略它，要专心，内在经验会进步，你的心此时该只安住在这种状态。你这时的角色是观众。只需继续观察与放松。不要想其他，就只需做这些。

若你正确地、简易地和舒服地做，那你的心将会容易轻松地达到静止。若你是个分析者，你将会分析与批评你的内在经验。你的心将无法平静，你所有的好经验将会消失。所以，只须坚持这些指示。最后，你的心会变细腻，完全专注于身体中心点。你的心将深入，进入透明、净化、明亮、真正的快乐和内在知识，那是属于内在的智慧。最后，你将证得法身，你内在的自我，那是共相性的，这世上的每个人都一样。

第1点：鼻孔（男右女左）

第2点：内眼角（男右女左）

第3点：胸部中心点

第4点：口腔上颌区

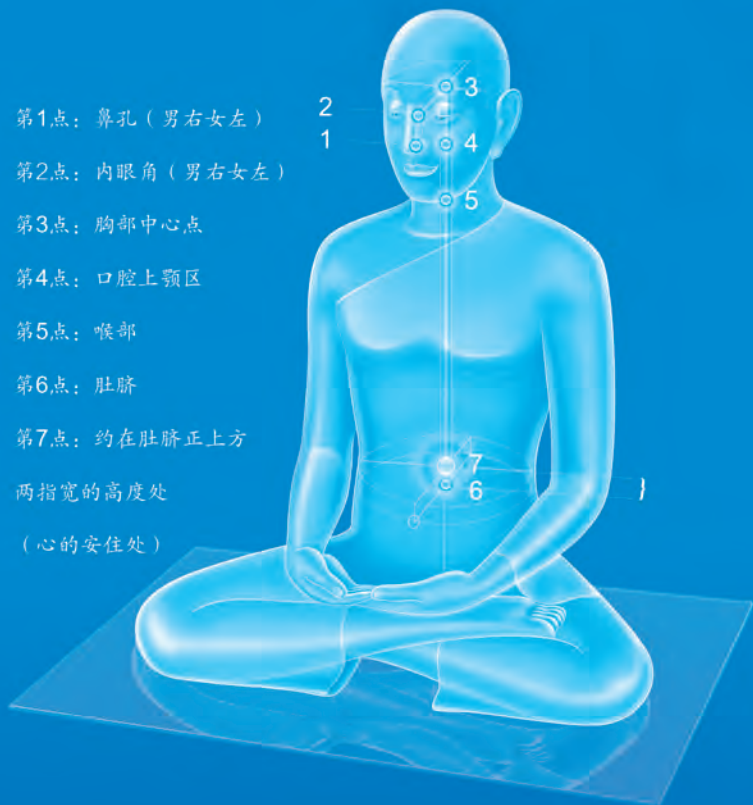
第5点：喉部

第6点：肚脐

第7点：约在肚脐正上方

两指宽的高度处

（心的安住处）



第1点：鼻孔（男右女左）

第2点：内眼角（男右女左）

第3点：胸部中心点

第4点：口腔上颌区

第5点：喉部

第6点：肚脐

第7点：约在肚脐正上方

两指宽的高度处（心的安住处）





# 第九章

生活的靜坐

「若你每天都静坐，会发现人生有了正面的改变，不管是入睡或清醒都平静，坐、站或行走都感到快乐了。你的脸会更光亮，你的肌肤恢复青春。这些特征将吸引其他人。你的言语更有力量，虽然它同你以往所说的内容是一样。它的差异就是你现在的言语是来自一个净化与满足之处。这会使我们的言语清净、能实现、可信赖。身心会充满着幸福感。」

法胜法师

## 幸福处处有

若你每天都静坐，会发现人生有了正面的改变，不管是入睡或清醒都平静，坐、站或行走都感到快乐了。你的脸会更光亮，你的肌肤会恢复青春。这些特征将吸引其他人。你的言语更有力量，虽然它同你以往所说的内容是一样。它的差异就是你现在的言语是来自一个净化与满足之处。这使我们的言语清净、能实现、可信赖。身心会充满着幸福感。虽然，可能环境还是充满了混乱，心将找到真正的快乐。也许很难改变环境，所以需要适应。我们该从环境中提升我们的心灵，寻找真正的快乐。这犹如在一个热烤炉的中央处却是个清凉点。

这里也是一个能感受你睡在光中的地方。这不像我们在黑暗中无意识的睡着。你一如往常的入睡，过了一会儿，你将感觉犹如你是睡在光中一样。当你一醒起时，你将会在光中醒起，能把内在的快乐接引出来。内在的快乐将慢慢地向外扩展，为你新的一天带来幸福。从你冲凉、洗脸、刷牙和用餐、上班与上学，快乐之光将跟随着你到各处。其他人会对你另眼相看。

来自静坐的快乐扩展到你的周围，驱走你生命中的一切邪恶，不管那是天气、人、动物或物品。你也听过那些证得了内在佛法的人的亲身体验、希望，有一天，你也能证得内在的佛法，成为与世界其他人分享经验的见证者之一。到了那一天，你将为世界带来真正快乐，你会成为其中重要的一部分，一股鼓励他人走向正途的动力。

## 心与生活同步

为了成就静坐的利益，你要每天静坐。不能错过一天。那该是每天毫无藉口可言。虽然工作很累，你也该安排时间静坐，熟悉中道。生意与心灵该携手同步。生意是为了赚钱，滋润你的生活，你的心用来寻找心灵的平静，驱走那些不愉快。

现在你已知道这些，你就该懂得如何管理你的时间。你该训练你的心，在行、住、坐、卧时保持专注。尝试将你的心放置在你腹部内的中央点，处于中道，利用光亮的太阳或是清澈的水晶球为所缘。每天如此做，形成习惯犹如你在早上醒起一样。你冲凉、洗脸、刷牙与进行日常活动，不须别人提醒。进行这些日常活动，不是因为有人逼我们做，是因它们已成为生活中的必需品。

静坐也是心的必需品。你自发地每天进行这些对身体重要的活动。同样的，你也该每天进行对心灵重要的活动。你越修行，你会更好，成为你的习惯。这就有如当我在用餐时还在呼吸、在移动脚时被擦伤或边听边看。所以，移动和静止是能同步进行的。你的事业与你的心一定要合作。身体内外的生活都该占据你百分之五十的时间。一个平衡与完整的人生该是百分之百的。如果你能如此过生活，那你的生命会圆满。你能一边工作而心是静止的；你能讲话、观望或聆听，你的心还是静止的。

你该训练你的心静止，虽然你不是从小就受训。反之，你是受训练不静止，一直在想、寻找人、动物或东西。起初要静止也许很困难，因为你已习惯不静止了。无论如何，你不该放弃。继续每天早晚静坐，将静坐融入每个活动中，不管是为了生活而工作、学习或照顾家庭。

## 静坐十课

要我们的静坐有所进步，我们需要一直观察每天如何静坐。我们该找出每天静坐经验好坏的原因。例如：某些天，你也许能很好地静止你的心，因为你前晚好好休息，或你感觉清新，因昨晚你做了些短时间的运动。在其他日子，你也许感到紧张，静坐经验不好，因为工作的压力。我们该观察日常生活如何影响静坐经验，哪些因素让我们纠正不好的静坐习惯，哪些活动能让我们获得好的静坐经验。

从你醒起来直到你入睡的时间，我想提供一些建议，与我们的日常生活互相结合。这些指导就称为「静坐十课」。当你跟随这些指示，能产生一整天的清新与放松的感觉。此外，静坐时，我们的心就能准备好静止了。

这十项功课是：

第一、回家后，与家人分享所修的功德。

第二、别忘了记录，自己禅修的经验。

第三、睡前，回忆起，当天所修过的功德。

第四、睡在福海，睡在功德福海里。

第五、从功德福海里醒起。

第六、当睡醒时，将心于体内的佛一分钟，在这一分钟内，庆幸自己能多活了一天，愿众生都快乐，也想到自己也会有死亡的一天。

第七、整天都要感觉到，我在佛身中，佛也在我身中。我是佛，佛是我。

第八、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。

第九、每一种活动，从起穿开始，不管您是洗脸，洗澡，穿衣服，用餐、洗餐具，打扫，运动，开车或者上班，都同时意念到水

晶球，或者佛像。让心一直与佛像、禅定在一起，每分每秒都让心静定，随时都能证入内在的法身。

第十、营造良好的禅修气氛，要微笑和练习悦语。

根据它们的益处，这十项功课总结成三组。第一组，协助我们将心放置在身体的中心点。（第一、三、五与十项），不管日常活动是什么，都该经常将心放置在身体的中心点（图一与图二的第七点），从肚脐内的中央处叠上两根手指的高度。让我们的心习惯以水晶球、钻石、太阳、月亮或星星为静坐时的所缘。

不静坐时，还是该以放松不逼迫的方式来观想所缘。不给予期望；所缘在心中清楚与否并不重要。目的是让你的心习惯于留在

你身体的中心点。随后，当我们闭上眼睛静坐，能轻易地安置我们的心。若我们能整天这样做，心将会在每次闭上眼睛时，就能回归到中心点。心会变得更自在、温柔与轻柔般的静止。

第二组，让我们的心积极、专注或让心感到清新的德行（第二、六、七与九项）。好的德行包括对众生的慈悲 - 一个微笑与愉快的态度、说正言、能看到自己与他人的好德行，也随喜他人自己的德行，以及每天回想自己所修的德行。让心熟悉这些德行，我们的心会清澈光亮，不被其他的人事物轻易激怒。随后，我们静坐时也能更容易地静止我们的心。

第三组，记录自己的禅修经验（第八项）。这些记录协助我们记录导致满意或不满意的静坐经验。你该有一本日记，记录静

坐经验好不好的日子。有一本日记，注意静坐经验如何进步。把这本修行日记，当成你的静坐导师。

## 分享慈悲心

分享慈悲心是我们每一天所该做的，包括在每天静坐前后。在静坐之前，一段简短的时间分享慈悲心，让我们的心感到柔软与开阔。分享慈悲心改善我们的静坐经验。在静坐后，进行简短发慈悲心的时段，将修行后心中所产生清净的能量，扩散到我们自己，然后到其他人。每天分享慈悲心的益处，包括在我们清醒或入睡的时候，都会扩散一种快乐的感觉。若我们有做梦，也会是甜与吉祥的梦。我们将驱走愤怒，成为积极者。最重要的，它对改善我们的静坐，有很大的帮助。我们用以下的简单方式来分享慈悲心：

在结束我们的静坐时段之前，当我们的  
心达至静止、充满了快乐时，我们其实能与  
世上其他的人分享慈悲心、善愿与平静感。  
可以开始将心专注于身体的中心点，哪里是  
我们对众生感到有真正的爱与善愿的地方。  
让所有善的感觉结合成一颗充满爱、善愿而  
光亮的水晶球，从身体中央点全面扩张至其  
他所有的众生。愿每个人都能离苦，最终协  
助他们能从静坐体会到至乐。静坐接引我  
们的心回复到它原始清净的状态，提供所需  
的能力与所证得的快乐，充实那圆满、具德  
行的日常生活。他们所过的生活，也将证明  
能让他们自己与他人受惠。

感觉到我们光亮的球心包围着我们与周  
围的其他人，不管他们是远是近。扩大我  
们的心，涵盖我们静坐的地点，继续向外扩  
张，直到它涵盖整个天空。让各地与各大洲  
的世人，感受到无尽的爱与好意，不管他们

的国籍、宗教与种族。让我们的心与所有的人连接。愿他们能得到快乐，愿每个国家繁荣，希望世界充满善人，为所有人带来真正的和平与快乐。让我们静止净化的心，从中央点扩张到世上受到战火之苦的人，能证得真正的和平。愿每个人停止占别人便宜的想法，决心将心中的黑暗面转变成友善与忠诚。

静坐时，心的纯净性向外扩展，大量的纯净悄悄地扩散到空气中。这纯净性清除我们自己与他人心中的烦恼与黑暗，心都变得光亮与清澈。因此我们现在能带领生命迈向正确的方向—一个迈向快乐与道德的方向。最后，我们将改变世界，为世界带来真正的和平。

## 下一步

在学习法身静坐法的时候，若只参考这本静坐手册，没有静坐导师，会有些不足的地方。每个学习者都有不同的个性，会在静坐时遇上不同的困难。这本手册能解决一些基本问题，但不是全部的问题。许多初学者遇上问题，使他们的静坐进度慢下来或完全中止。

我建议邀请所有的静坐初学者，在阅读这本书后，到泰国法身寺或全球各地的分院，在那里，你会有机会与静坐导师们交谈，他们能提供好建议，以获得更好的静坐经验，回答你无法解决的问题。参观法身寺或其分院，在那里我们将介绍你认识与你有同样兴趣的学习者。小组分享与静坐时段提供组别支持，鼓励你修改静坐技巧。如果你

想在静坐上有所进步，可以参与为外国人主办的七天静坐修行营。泰国法身寺，在泰国每月都主办静坐修行营。



# 作者简介



## 法身寺主持—法胜师父



法胜师父（最崇敬的法胜比丘）是在一九四四年四月二十二日，泰国中部的杏埠里府出生。他自幼就对佛教有浓厚的兴趣，他开始学习佛法与静坐时，特别是遇上。孔诺雍老奶奶师父（詹老奶奶师父）。她是一位法身法门深修者，是帕司乍刃（音译）北榄寺法身法门发掘者—故蒙昆贴牟尼祖师座下独一无二的弟子。詹老奶奶师父把从蒙昆贴牟尼祖师那学到的，都倾囊相授。

当法胜师父在曼谷卡瑟萨（音译）大学毕业后，在一九六九年由泰国帕司乍刃北榄寺现任住持当他的戒师，为他剃度，出家为佛教比丘。出家后，他的法号是「法胜」意思是「佛法的胜利者」。

下一年，詹老奶奶师父和法胜师父，与一群亲近的跟随者，在泰国的控三（音译）附属区，控峦（音译）区，巴统他尼府的地区兴建一处修行中心，那现在发展为现今美丽清淨的法身寺，寺众总共有数千位，包括比丘、沙弥与在家众。那里每逢大法会，会有好几万人来参与，经常在寺院里进行静坐的活动。

法胜师父以奉献自己的方式修行，教导静坐，学习佛法，以个人内在和平促进世界和平，特别是为了证得法身 - 他说，那是每个人都能证得真正的内在本性，不管在种族、宗教、性别、年龄与信仰的分别。

现今，法胜师父是法身寺住持与法身基金会主席，在泰国本地与国外拥有许多分院。基金会非常积极地促进和平、静坐修行、学习佛法与为社会提供援助。另外，他也主持法身媒体频道（DMC）的〈梦中梦幼稚园〉，那是个全球性节目，二十四小时以卫星、以网际网络（[www.dmcchinese.tv](http://www.dmcchinese.tv)）播放。它的节目充满佛教哲理，提供观众知识，采用了现代而有趣的内容、让众生更了解生命的真谛、引导静坐，和同时提供娱乐。

## 贡献者

荣誉顾问：

帕拉差帕哇那威素（法身寺住持法胜师父）

帕帕哇那威利雅坤（法身寺副住持施命师父）

书名：幸福之旅

译者：陈培堃

编辑：泰国法身寺国际部 华文翻译组

排版者：王平平

书面设计者：释法敬

出版日：泰国法身寺法身基金会2011年初版

本书的内容与版权均归法身基金会所有。有关此书任何部分，在未经出版者允许的情况下，请勿翻印或刊登在任何检索系统或以任何其他方式播放、复印、收录等。

人生是一项旅程，迈向自己想要获得的幸福与成就，包括我们在家庭、学业、事业、物质与精神上的相关目标。不管我们是否察觉，每个人的每一天，都在每一处进行人生之旅。当我们提到「旅程」这两个字，经常下意识地认为是指外在的旅程，让我们无法发掘到人生里真正的幸福快乐。

Journey to Joy



DMC中文网 : <http://www.dmcchinese.tv>