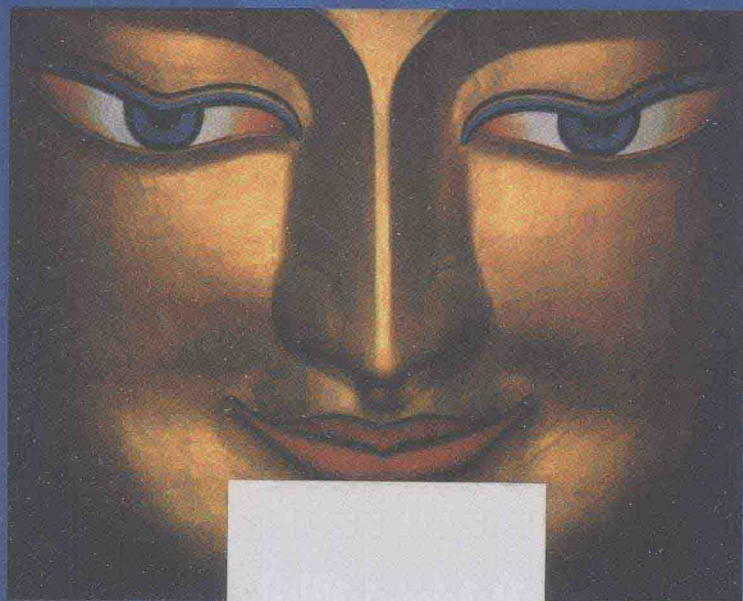


樂安第壹卷 隨佛心



阿含出世情懷

金剛上師卓格多傑 傳授

心隨佛處常安樂

● 阿含出世情懷

書 名：心隨佛處常安樂—阿含出世情懷

傳授者：卓格多傑金剛上師

編輯及審訂：大圓滿佛教中心出版工作室

九龍中央郵政局信箱72279號

電話：(852) 24154876 電傳：(852) 24153267

網址：<http://www.greatperfection.org>

<http://www.greatperfection.org.hk>

出 版：卓格多傑大圓滿心髓有限公司

Chogtseg Dorje Maha Sandhi Yoga Followers' Association Ltd.

通訊處：九龍中央郵政局信箱72279號

電話：(852) 24154876 電傳：(852) 24153267

代理發行：中華書局（香港）有限公司

九龍土瓜灣馬坑涌道5B 二樓

電話：27150176 電傳：27138280

印 刷：彩迅印務有限公司

九龍觀塘偉業街221號美德工業大廈10樓A座

電話：21913595 電傳：21912610

設計製作：利文出版社

香港中環域多利皇后街9號十二樓

電話：23909736 電傳：23909465

ISBN：962 8019 333

出版日期：1998年6月初版

©1998 卓格多傑大圓滿心髓有限公司

定 價：HK\$88.00

本書版權為卓格多傑大圓滿心髓有限公司所有。除獲版權持有人書面許可外，不得在任何地區、以任何方式、任何文字翻印、仿製或轉載本書文字或圖片。

All rights reserved by Chogtseg Dorje Maha Sandhi Yoga Followers' Association Ltd.
No part of this publication may be reproduced, stored in a retrieval system, or transmitted in any form or by any means, electronic, mechanical, photocopying, recording or otherwise, without the prior written permission of the publishers.

序文

有一段時間沒有和讀者見面了，很多謝你們的關心。有些在大陸、台灣、星馬、歐美華埠的朋友寫信表示關懷；其實他們不但是關心我個人，而且是關心佛教，關心二十一世紀佛教復興的一股新思潮。

《阿含經》一向被視為最忠實地反映世尊思想體系的經典，尤其是《阿含經》對捨離現世，追求心靈解脫那份出世情懷，時常縈繞著佛子的心靈。我寫本書不從《阿含經》傳統義理如四諦、十二因緣、八正道入路，而是檢出阿含的精髓——怎樣達到心靈解脫；在家人怎樣在經濟社會，繁囂都市，亦可分享出世情懷。最後我從世尊教授的「安那般那念」找到答案。「安那般那念」不單是通向涅槃境界技術層面的產物，還是阿含種種出世情懷，例如禁欲出家、厭離慧觀、知足常樂、持戒清淨和勤修止息的種種描述。

有人會奇怪，密乘的弘法者為何向讀者介紹小乘的教法。其實在大圓滿的思想體系中，它沒有把佛陀金口親宣的教法割裂下來；以我的經驗，紅教在很多儀軌和經典中往往延續《阿含經》的思想。

對於初學密乘的朋友，我以過來人身份提出忠告，未嘗過《阿含經》的出世情懷，你不會是一個深刻體會密乘精髓的修行人。從內涵延展上，我們要抓緊樂、淨、慧、離的本質根據——內心的覺醒，從而重組出順應劫濁眾生的教法，特別是現代貪欲熾盛的「都市經濟人」，我們不必再以捨離的形式去看世界才得到內心的安樂，而以更積極健全的「世間覺」去處理修行的支節。

對於那些擁有知足寡欲的美德，看通世事變幻無常，飽歷人事滄桑的智慧型朋友，《阿含出世情懷》很適合他們，故此我獻上這部書——介紹佛陀怎樣透過禪修找尋內心悅樂，宇宙法喜的方法。

《心隨佛處常安樂——阿含出世情懷》是我論述佛陀教法第二部書。這本書的特點是以小組形式編寫。我是編寫小組的主筆，另外有三位具備大學學位的弟子參加編寫工作。如果要寫書贊，我認為「兩岸猿聲啼不住，輕舟已過萬重山」，這是最貼切不過了。

祝願大家共享出世法樂情懷。

卓格多傑

戊寅年小滿於香港定心寺

目錄

壹 禪定——帶出生命的意義 / 〇〇一

第一章 為何禪定 / 〇〇二

- 一 人生的意義在於真正快樂地存在 / 〇〇四
- 二 從「無常」認識人生 / 〇〇七
- 三 「無常」乃宇宙普遍法則 / 〇〇九
- 四 於「無常」中執我，引來種種煩惱和痛苦。 / 〇一〇
- 五 沿著「無常法則」，領悟無我，住於涅槃。 / 〇一三

第二章 禪定的意義和功用 / 〇一八

- 一 《阿含經》對「定」的界定 / 〇一八
- 二 我們要熟悉多種靜坐技巧，改變生活習慣，導入禪定。 / 〇一九

三 禪定是漫長的路／〇二三

四 禪定的終點站是證悟／〇二五

五 在修習過程中，禪定帶給生命創意，使我們活得更出色。／〇二六

第三章 禪定的種類／〇三〇

一 集中性禪定——「止」／〇三一

二 分析性禪定——「觀」／〇三二

三 止觀雙運／〇三三

第四章 禪定的準備工作／〇三六

一 禪定的地點／〇三六

二 定時修習禪定，才能得到較佳的效果。／〇三七

三 禪定的入門，最穩當是修數息。／〇三八

四 初習禪定者應抱的態度／〇四〇

〔一〕靜坐時間要短些／〇四〇

〔二〕防止昏沉／○四〇

〔三〕不要計較成果／○四一

〔四〕有善知識教導／○四二

〔五〕不要對人泄露自己的禪定經驗／○四三

〔六〕不要標奇立異，應過著平常的生活。／○四三

五 怎樣靜坐／○四四

〔一〕大禮拜去除自我中心，讓內心覺醒。／○四四

〔二〕提醒自己為何禪定／○四四

〔三〕調身——靜坐七式姿勢／○四五

〔四〕總結靜坐時得到的領悟／○四八

〔五〕把佛陀的教法，帶入禪定。／○四八

六 靜坐時常遇到的問題及解決方法／○四九

〔一〕掉舉／○四九

〔二〕昏沉／○五一

〔三〕麻痺或因靜坐姿勢不當而引起／○五二



〔四〕出現奇怪的幻像／○五三

〔五〕半途而廢／○五三

貳 禪定實戰——阿含禪法的現代詮釋／○五五

第一章 數息觀／○五六

一 釋尊禪修的不二法門／○五六

二 訓練集中力／○五七

三 對妄念採取不理睬，不壓抑和不受吸引的態度。／○五八

四 觀想的啟示／○五九

五 留意呼吸的過程和期間的感受／○五九

六 留意腹部的起伏也能達到良好的禪定效果／○六〇

第二章 體認心性本淨／○六二

一 觀察內心的清澈，從而改變由內心衍變出來的虛假世界。／○六二

- 二 內心覺察力使事物顯露空性／〇六三
三 如何呼吸和觀想／〇六四

第三章 觀察自己心靈的記錄／〇六六

第四章 五蘊皆空的禪修法／〇六八

第五章 為自己生命的意義定向／〇七四

第六章 對死亡的觀察／〇八〇

- 一 死亡的必然性／〇八〇
〔一〕任何人必定會死亡／〇八一
〔二〕步向死亡，壽命每日縮短。／〇八二
二 死亡的突發性／〇八二
〔一〕我們不能確定何時死亡／〇八三



〔二〕 死亡的多元性／〇八四

〔三〕 人類生命本來很脆弱／〇八五

三 只有修煉心靈，才可幫助我們面對死亡的來臨。／〇八七

〔一〕 只有不再執我，才明白死亡不是終結，而是一個

過渡。／〇八八

〔二〕 只有不再依戀執著出來的自我，才會離開恐懼。／〇八九

〔三〕 只有愛心、智慧和忍耐才會在我們死亡時派上用

場。／〇九〇

第七章 觀察無常／〇九二

一 變幻無常是事物真實的相狀／〇九二

二 以自己身體開始無常觀／〇九三

第八章 觀苦／〇九六

一 釋尊的四諦學說／〇九六

二 體證空性，透徹痛苦。／〇九七

三 觀苦的步驟／一〇一

〔一〕觀察人生表象性的痛苦，肉體和精神上的活動

狀態。／一〇一

〔二〕觀察無常所帶來的缺憾／一〇一

〔三〕我們要觀察人類飽受痛苦折磨的普遍性／一〇二

〔四〕以慈悲寬容處世，以正見來解開世事無常給自己帶來的心

結。／一〇四

第九章 平等視眾生／一〇六

一 因為有自我中心的執著，便產生「朋友」、「敵人」和「陌生人」的分別。／一〇六

二 人會改變，環境也不例外。／一〇八

三 以「菩提心」來代替「分別心」，平等關懷每一個人。／一〇八
 四 平等視眾生，處世無「分別心」。／一一一

第十章 精論數息，提高集中注意力。／一一二

一 為何重視數息觀／一一二
 二 如何進行數息禪修／一一四

〔一〕 準備工作／一一四

〔二〕 四個階段／一一六

〔三〕 特別留意不同階段的銜接／一二〇

〔四〕 平靜地出定／一二一

三 數息效應——高度集中力／一二二

四 智慧和愛心使我們心靈和諧，加上數息禪修培養的集中力，便能體證真實。／一二三

參

安那般那念禪修法門的前行／一二五

第一章 修習安那般那念所需的助緣／一二六

第二章 修習安那般那念的實質準備／一三〇

第三章 進入高級禪修階段時要具備的助緣／一三二

第四章 修習安那般那念的正確坐姿／一三四

第五章 修習安那般那念的前行／一三六

一 熟習數息／一三六

二 透過數息來控制呼吸的快慢、長短和粗細。／一三七



肆

安那般那念禪修法門的正行／一三九

第一章 身的修持／一四〇

- 一 長呼吸的訓練／一四六
- 二 短促呼吸的訓練／一四七
- 三 要完成體驗整個氣息身的訓練／一四八
- 四 寧靜氣息身行／一五〇
- 五 進入第一層三摩地／一五四
- 六 對身的修持的一些忠告／一五九

第二章 受的修持／一六〇

- 一 體驗喜／一六一
- 二 體驗樂／一六五
- 三 體驗心行——喜和樂／一六七



四 使感受平靜下來／一七〇

第三章 心的修持／一七四

一 一些提醒的說話／一七四

二 體驗心靈／一七五

〔一〕無論在任何時間，也要體驗和觀察心的狀態／一七五

〔二〕瞭解現在的心靈有否受到污染／一七五

〔三〕檢視自己是否如阿羅漢般具有超越的心靈／一七八

〔四〕內心是否集中／一七八

〔五〕內心是否處於無執的狀態／一七九

〔六〕透過體驗心靈，我們能明白自己。／一七九

三 內心產生快樂／一八〇

四 思想進入三摩地／一八二

〔一〕三摩地基本法則／一八二

〔二〕三摩地有三種特質／一八二



五

心靈的解脫／一八五

〔三〕三摩地不一定要處於靜坐狀態。／一八三

〔四〕成為精神穩定的人。／一八四

〔一〕心靈的枷鎖——執著／一八五

〔二〕執著帶來五種障礙／一八五

〔三〕學習內心的解脫／一八七

〔四〕內心不執著／一八七

〔五〕認識我執帶來痛苦／一八七

第四章

法的修持／一九〇

一 無常的冥想／一九一

〔一〕透過靜坐中的冥想，瞭解六種「無常」。／一九一

〔二〕「行」的無常。／一九三

〔三〕從無常中體會到「苦」、「空」、「無我」，因此而體會

到「如實」。／一九三