

Class 10 11/01/05

達摩無相神功之五：頂天立地

1. 開始及結束結金剛蓮花印禮敬
2. 雙腳打開與肩同寬，眼睛輕閉
3. 雙手垂直高舉，不向前或後傾斜；手心平行朝天，雙手手指向內相對
4. 手臂盡量貼近耳朵，維持此姿勢不動
5. 觀想手掌心吸收大自然的能量進入體內
6. 心法：觀想蓮花支撐雙手
(「頂天立地」也可以盤坐的姿勢來做)

禪心輪

禪心輪的位置在第三腦室，也就是頭頂正中心往下約一吋三分處。一般人都只用到大、小腦，沒有用到第三腦室，這第三腦室是智慧之所，是人體通達宇宙真理的地方。如果能在行住坐臥中隨時守著它，便可以得到源源不絕的能量。同時禪心輪也是人體小宇宙的佛國淨土，對應的是很清淨的磁場。

要以專注禪心輪的方式讓宇宙能量進入人體，訣竅就是身心要放鬆、不要緊繃。一般禪心輪的感應會覺得頭脹脹的，或是頭頂有壓力、感覺重重的。這表示我們已經接觸到宇宙的大力量、大磁場了！

大宇宙的力量從第三腦室進來以後，我們的意識、妄念很自然就會被這個力量取代而停止了。因此當禪坐專注禪心輪時，大腦可以獲得真正的休息。同時體質也會改變，因為我們接到的生命能量會自動到身體內需要的部位去補充。

另一方面，禪坐時腳的痠痛麻或身體的各種疼痛，也都可以用專注禪心輪的方式來超越。因為讓身體不痛的最好方法，就是「離開意識」。因為我們會覺得痛，就是意識感受到神經傳回大腦的訊息，所以只要超越了大腦意識，就感覺不到痛了。

人為什麼要修行？

文 / 悟覺妙天禪師

修行是為了安頓身後去處

人為什麼要修行？修行的目的是什麼？以整個宗教來看，不管是基督教、天主教、佛教、回教，其教義都是為了要超度靈性。基督教說「信我者，得永生」，佛教也說「超凡入聖，成就佛陀」，如何才能獲得永生，往生極樂世界？就是要修行正法。

一般人的價值觀，不外是成就一番豐功偉業、賺得萬貫家財，或是做大官、享名利、擁權勢，但這些榮華富貴總有消失的一天，當人生走到盡頭的時候，一切都是空的，什麼也帶不走。其實，人生真正的價值是找到自己的身後去處，才不會在大限來臨時不知所措，驚慌害怕；這是修行的目的。雖然我們不知道自己從何處來到人間，但也不要糊里糊塗地又離開，應該在這一世就能掌握自己的往生去處，以佛教來說，就是要在有生之年具足成就佛菩薩的條件。

超凡入聖 斷除輪迴

當我們在世的時候，可以用眼睛看，用耳朵聽，用手或肢體去感受，也就是說，人是生活在物質的世界裡。可是靈性屬於精神世界，當物質的色身滅度以後，祂該何去何從呢？

佛教有所謂的「法界」，由上而下分別是佛、菩薩、緣覺、聲聞、天、人、阿修羅、畜牲、餓鬼、地獄，前四者為「四聖」，後六者為「六凡」；「人」正位於中間。在「人」以上，是不同程度的福報，「人」以下，則是不同程度的災難與苦厄。我們要藉由修行正法來消除過去生中所造的罪業，使之得到

清淨，然後才能到比較高的法界去。即使下一世再投胎為人，也會更聰明、更有福報。而且修行到最究竟可以成就佛菩薩，所以每個人都要修行，不修行就無法提升靈性到更高、更清淨的法界。

易言之，靈性是不生不滅的，當色身毀壞的時候，祂會依我們此生或過去生中所造的功德或罪業，而決定往生到哪一個法界。如果你在世時曾修行正法，具足無相真功德，就可以往生到四聖；如果是持有相福德，就到六凡中的「人」、「天」；但如果是造作了惡業，如殺生、打鬥、殘殺等，就會到比「人」還低的阿修羅、畜牲、餓鬼、地獄去。因此，當一個人死亡以後，並不代表結束一切，而是另一個開始，這就是輪迴，也是基督教所說的審判。

另一方面，修行也可以提昇我們現世的靈性層次。如果大多數人的靈性都很清淨，在「人」、「天」，甚至更高的法界，這個社會一定國泰民安，在五一年前的台灣，雖然物質生活過得比較清苦，但精神生活都很富裕，不像現在，凶殺、暴力、亂倫等社會不幸事件頻繁不斷，這就是人們的靈性層次已經普遍墮落到人界以下，所以要趕緊修行，要惜福、造功德，否則天災、地變、人禍會越來越多，一旦發生戰爭，還會墮落到更可怕的餓鬼、地獄界去。惟有修行才能避免這些災禍的發生，可見修行多麼重要！

靈性解脫 永生極樂

修行是為了要解脫輪迴，不要讓無生無滅的神聖靈性一直停留在六凡的世界，而是要回歸到四聖，最好是到佛菩薩的境界，這是我們修行的目標。

也許有些人不相信可以一世成佛，那是因為他以「人」的意識在修行。真正的修行是

「靈性」的解脫，所以可以一世成佛，釋迦牟尼佛就是一個很好的例子。釋尊以凡人之身，經過六年訪仙求道的人間修行，解脫色身及意識的束縛，及歷經六年在菩提樹下的靈性修行，終於成就佛陀。祂以自身為例告訴世人，佛是人成就的，人人皆有佛性，所以都有成佛的條件。如何才能成就？就是要修行正法。

什麼是正法？就是可以讓靈性解脫、不受輪迴、永生於佛國光明世界的究竟法門，簡單地說，就是可以超越三界。

所謂三界，即欲界、色界、無色界。欲界是指意識上的障礙，當此生的意識得不到滿足時，來世還是要去完成它，所以會一直在三界內輪迴。色界是生理上的障礙，諸如病苦之類。無色界則是過去累世的意識障礙，也就是業障。所以修行的目的，就是透過正法的洗禮，將過去世的業力及今世的身心障礙完全排除，得到清淨，也就是把通往佛國的道路變成無障礙空間，讓自己在往生時，可以順利走上佛國大道，而不會驚慌失措。

人的一生約有百年壽命，扣除目前的年齡，剩下的歲月實在不多，所以要把握時間，趕緊修行。首先要能讓身體健康，心裡不要有煩惱、痛苦，同時要把眼光從物質世界擴大到精神世界，這就是「轉識成智」，從假相到真相再到實相，這是修行必經的過程，如果不這麼修，永遠都是眾生，當然也就不可能解脫輪迴，無法達到成就佛菩薩的修行目的。

由此可知，人生的目的是要修行成就，因為人從起點到終點的一切都是「空」的，唯一最實在的成果就是靈性的成就。所以，如果你懂得修行正法，一世成佛，就是一個真正有智慧、有福報的聖人。