

Class 5 02/14/06

開經偈

諸惡莫作，眾善奉行
自淨本意，圓證菩提
南無本師釋迦牟尼佛(請禮敬，三稱)

達摩無相神功之二：正定不動

1. 開始及結束結金剛蓮花印禮敬
2. 禮敬後雙腳打開與肩同寬
3. 手臂置於身體兩側，手心朝下
4. 維持姿勢不動，集中注意力於兩個手掌心吸收「地」的能量

無始輪

- 位置：肛門與生殖器官之間，但是在體內而非表面。男性約在前列腺（攝護腺，prostate），女性約在會陰（perineum）。在 yoga 稱為 Root Chakra，道家稱為海底輪或陰竅（陰竅）。
- 怎麼找？可以利用提肛(收縮肛門)的方法。或是當我們站在高處往下看，無始輪的位置會有麻麻的感覺。
- 生理上：維持生殖系統及泌尿系統的健康
- 自然能量：吸收地心能量，是體內的陰電
- 佛法修行：清淨無始劫以來的業力
- 心法：要以「懺悔」的心來專注無始輪

釋迦牟尼佛的故事

世尊於 2600 年前誕生於印度，是當時迦毗羅衛國淨飯王的太子，名悉達多，是吉祥的意思。相傳太子出生時有許多奇異瑞相，世尊一出生便一手指天、一手指地說：「天上地下，惟我獨尊！」

太子出生後，便有仙人預言：若太子繼承王位，將會成為一位偉大的國王；若太子不繼承王位而修行，將會成為更偉大的「明師」，教導所有人類解脫一切苦難。淨飯王不希望他離家修道，於是用盡一切努力，讓太子生活在一切美好的王宮內。然而太子在出城散心時，目睹了人間的

生、老、病、死後，心中充滿了對「無常」的省思，因此在九歲時下定決心離家修道，尋求永恆的真理，以解救世人的苦難。

世尊一開始訪道時，花了六年的時間在山裡修苦行。但他發現這樣的方法只是折磨身體，雖然能夠訓練自己不執著於肉身的痛苦，但對於真正解脫痛苦的真理還是不了解，於是世尊決定下山。世尊順著河邊找到一棵菩提樹坐下來，並下決心：如果我不能找到解脫痛苦的真理，我就不起來。

世尊先從觀生老病死的變化開始，發現人生一切都是「空」的，會變化不能永恆地存在。色就是空，苦也是空，所以我們不應執著色身、痛苦和煩惱。世尊因為「夜睹明星」而開悟，發現一切眾生都有佛性，靈性本來都是很清淨、很光明的，只是被許多的污染遮住了，才會一直輪迴不已。所以我們需要超越的智慧才能破除無明，就像月亮、星星照亮黑暗一樣。相反地，我們不能用另一種無明來取代無明，也就是說，我們不能憑意識或憑空、憑想像來修行，必須要超越意識，進入靈性的層次。佛性外面的污染就是「我執、法執」，使我們無法解脫痛苦。因為執著於自己的利害關係等等，而產生偏見與不正確的行為。

世尊覺悟之後，成就了佛陀。祂曾經猶豫要不要弘法，因為怕眾生不了解、不相信，但佛陀認為除了自己了脫生死，還要有慈悲心、愛心去幫助其他眾生離苦得樂，這就是菩薩心、菩薩行。

佛陀在世 80 年，30 歲時證道，說法 49 年，但祂最後卻說「沒有說過一個字」。因為佛所說的法是「法中有法」，不在話的表面，我們應該要用心去體會、開悟。佛陀在涅槃前靈山法會上，拈花微笑、以心傳心，開啟了禪宗佛心印心的傳承。

社團網站有英文版更完整的故事，請見
http://www-scf.usc.edu/~zen/files/buddha_story.htm