



七、如何修習動定禪

請參閱「佛法三百問」第 214-1 問：如何修動定

（一）如何發心

1. 生命的意義就是持續不斷用心默唸四句念或三句念。
2. 生活的目的就是持續不斷心唸四句念或三句念。
3. 人生最重要的事情就是持續不斷心唸四句念或三句念。
4. 人生最快樂的事情就是持續不斷心唸四句念或三句念。
5. 厭惡此業報身，完全放棄自我，全心歸依佛陀。
- 6 人生最好的避風港就是持續不斷心唸四句念或三句念。
7. 在呼吸中持續不斷心唸四句念或三句念。
8. 在三時（過去、現在、未來）、十方（任何空間）中，持續不斷心唸四句念或三句念。

（二）如何修行動定

（1）選擇念頭

心中默念，即「心念」守在如下念頭：最重要是任何時、任何地均不能中斷。

1. 四念句：那摩、藥師、琉璃空、光如來假
2. 三念句：那摩、阿空、彌陀佛假



（2）如何心中「默唸」四句念或三句念

2.1 快速一心唸

a 配合呼吸心唸：

如下配合「呼氣」唸：將四句拆為那摩、藥師、琉璃、空、光、如來、假。或三句拆為那摩、阿、彌陀、佛。這些拆開的段句均選在「呼氣」時唸，如第一次呼吸，吸氣（數 1 或空白），呼氣唸那摩；第二次呼吸，吸氣數 2 或空白，呼氣唸藥師；第三次呼吸也如此重覆，直至第七次呼吸，吸氣數 7 或空白，呼氣唸「假」。

而後又回到吸氣數 1，呼氣唸「那摩」，如此一直重複，直到讓心止於此四句或三句念或止於一處或一境。此時心平靜並集中於一處（眉間、鼻尖、臍處）。

b 配合觀想心唸：當上述呼吸法不能奏效時。

剛開始唸時或在心處在掉舉、散亂或昏沉中，或遇逆境時，立即大氣吐「呬」字，接著即集中心神快速連續唸，切不可中斷。

b1 初閉眼觀想：

觀想佛像（藥師佛「如附件」或彌陀佛，以七支座坐於眉間正前方，此即取「佛像」。當連續觀想眉間佛像至心平靜下來，即呈心「靜」相，此時或可避開散亂，掉舉心。

剛開始先專注觀想眉間正前方的佛像，此即「對坐」觀想；而待修習純熟後，可改為「正坐」觀想，即將佛像與本身完全重合，此時本身即是七支坐的佛，即密宗所謂的「佛慢」生起。

取得靜相後，其次眉間接著取「明相」：即剛開始閉眼觀想佛像時，眼前會呈現一片漆黑，「直至」持續觀想至心呈靜相後，即立刻觀想眉間一團光明，由開始之眉間一團漆黑逐漸觀想轉為眉間一團光明（根據我的靜坐經驗觀想一陣子後也可能自動

轉為光明），而後在光團中努力再觀起七支坐的佛像坐於光明中，此時才算「觀想佛像」完成，其功用可保持心之「明靜」，不昏沉、不睡眠即是「明」，不散亂、不掉舉即是「靜」。當達到心之明靜，即是初入「欲界定」。

b2 開始睜眼，進行動定觀想：

由上述心達到閉眼之心「明靜」相後，即睜眼繼續觀想眉間正前方的七支座佛像，務必持續保持心之明靜，直至逆境之「逆受」（五受：苦樂捨憂喜）平息下來。此即轉化逆境。

2.2.禪定觀想唸：止觀並用

當處外境較空閒時採用之。

1.止：將身、心、息、器世界均止於空（即自性空），身空、心空、呼吸空、世界空，我法也二空。

於心唸「那摩」時身及心全部放下；於唸「藥師佛」時觀想二眼之正中央處，有毗盧遮那「坐姿」的全身藥師佛，正用雙眼與你四目交接；當唸「琉璃空」時，將一切法收入左手所捧的「寶瓶」內而化之為空（此為止於空，自性空）。

2.觀：同時，於唸「光如來假」時，觀身、心、息、器世界都是假有（假）法，都是虛幻假有，如夢幻泡影。

並於唸「光如來假」之同時，觀右手「法印」手指（兩拇指間互捏）「彈照」世間、出世間一切法為假法（此為觀假）。

3.止觀雙運唸

-止：止空。唸「那摩藥師琉璃空」，即將一切貪瞋癡境「止」除於藥師佛左手「寶瓶」內之「空性」。

-觀：觀假。

唸「光琉璃假」，即觀假。以右手之手指「法印」，觀照世間出世間一切法為假法。

-止觀雙運：整句「那摩藥師琉璃空光如來假」即是止觀雙



運。

2.3.放下身心唸

唸「那摩」唸完即接著完全放下身及心；其次唸「藥師」、「琉璃空」、「光如來假」，每唸完時也即刻各自放下身心。

2.4.歡喜唸

要以歡喜的心去唸，並認為唸四句念或三句念是人生最快樂的事，而且是人生的避風港。

2.5.不斷唸

當處外境「較忙碌時」採用之。一心維繫，不能中斷。所謂「淨念」相繼，唸到一心不亂。

在任何時、任何地均持續不斷唸。

若中斷時必須能立刻「覺知」，進而再次「提起」念句，盡量「持續」不可中斷。

同禪宗的念話頭一樣，話尾緊接話頭，不可間斷。即四句的「如來假」的「假」字句尾後，即刻接上「那摩」的句前。

三句唸也同樣，「彌陀佛」句尾，後面即刻接上「那摩」句頭。

同時必須認為此心唸是人生最重要的事，是生命最重要的意義。

所以除「意根」正在使用時，盡量不可中斷。即使其他五根（眼耳鼻舌身）在使用時，也可透過練習，繼續「同時」心唸不斷。

（3）面對順逆境時

1.面對逆境

須依上述 1、2、3、4、5 的唸法依次專心唸，尤其是一心快速唸、禪定觀想唸及不斷唸三者最為重要。以期能「轉移」對逆境

的感受及注意力，並進一步「轉化」逆境（於逆境影像或境中，直接觀想藥師佛正用眼睛注視著你），以阻斷隨之而起的受（五受、前五識：苦、樂、不苦不樂、憂、喜），及其後生起的想（第六、七識：思想、想像、分別、回憶）、行（第六識之決定、意志及第七識之我法二執）、識（第八識：記憶）。

2.面對順境

採用上述 2、3、4、5 依次唸法，以避免「執著」或「貪愛」順境。

（4）「那摩藥師」或「那摩彌陀佛」即相當於歸入中道

即是「至心至誠」歸依佛，徹底將身及心放下及歸依佛，更進而將自己幻觀成藥師佛或阿彌陀佛，徹底拋棄自己。

（5）世間三常：呼吸、心跳、心念

心念如同呼吸，呼吸不會斷，所以四句念的心念隨著呼吸也不可斷。心念也如同心跳不可斷。

「我」的心念即是「藥師佛」的心念，而非「我」之心念。

「我」的身心即是「藥師佛」的身心，藥師佛的身心也即是我的身心，所謂心佛眾生三無差別。

「藥師佛」即是「即空即假即中」之中道佛性。

（6）更進一步融入呼吸，依行如下六妙法

6.1 數

第一次吸氣：數 1；呼氣：那摩。

第二次吸氣：數 2；呼氣：藥師。

第三次吸氣：數 3；呼氣：琉璃。

第四次吸氣：數 4；呼氣：空。

第五次吸氣：數 5；呼氣：光。



第六次吸氣：數 6；呼氣：如來佛。

第七次吸氣：數 7；呼氣：假。

以上重複，直至心靜下為止。

6.2 隨

以上吸氣不再數，只一心隨著呼吸默念四句。

至於三句念則完全同於四句念，拆成那摩、阿空、彌陀佛、假，等四次呼吸。方法同上。

6.3 止

「那摩藥師」即是歸依並依止於藥師佛，也就是將萬法「止」於藥師佛的「空性」。

6.4 觀

1. 止空

唸「琉璃空」即是止空，此時身心全然放下，身心都是空，三毒（貪瞋痴）也止息而令空。

2. 觀假

觀「光如來假」即是觀假。觀一切法都是如來，都是假；一切有為法、無為法都是假。

6.5 還

還入境及智之空假。

心智都是空假，智境也是空假，還至心智的本元，本元即是智及境均是空假。此時智及境兩亡。

6.6 淨

觀心智本元也是空假、連智及境均予放下，完全不執著，身心進入非空非假、亦空亦假之中道狀態中，即境智雙空所呈現的「淨」，此時去除妄想垢、分別垢、我取垢，一心平等清淨。

（7）融入念念

每一念都是「那摩、藥師、琉璃空、光如來、假」
或「那摩、阿空、彌陀佛、假」

除了意根在「單獨使用時，如意根在「思考」、「記憶」、「說話」、「閱讀」、「想像」、「回憶」等，此時默念被迫暫停外，其他任何時，任何地均持續不斷地默念。

若其他五根（眼耳鼻舌身）併用意根時，仍然努力讓意根必須守在默念。

（8）要嚴密地念住

孫倫禪師：要精進地持續不斷的用心默唸。

（9）「那摩藥師佛」即是棄身見，放棄我及我所之人我執，及放棄「法無自性」之法我執

心唸「那摩」時同時身心均放下；唸「藥師佛」時心想，我的身心即是藥師佛，並觀想藥師佛或作彌陀十六觀。

彌陀十六觀：日想觀、水想觀、地想觀、寶樹觀、寶池觀、寶樓觀、華座觀、像觀、真身觀、觀音觀、勢至觀、普觀、雜想觀、上輩觀、中輩觀、下輩觀。

參閱「佛法三百問」第 282 問

同時心想做「我」不快樂，因我是業報身。有煩惱（惑），會受業報（業），會得苦（苦），即我身纏有惑業苦。

做藥師佛或彌陀佛最爲快樂，因是願力身。不會有煩惱，不會受業，不會得苦（從惑業苦解脫）。

（10）歸依：至心至誠將身及心均歸依藥師佛或彌陀佛

10.1 若在禪定觀想唸時，可以同時觀想藥師佛或彌陀佛。

10.2 在禪定觀想唸時，觀想我即是藥師佛或彌陀佛。



並觀想藥師佛或彌陀佛卽是中道。中道就是「卽空卽假卽中」的中道佛性，也是佛的境界。

10.3 若在佛堂早課拜佛時，須心唸藥師佛或彌陀佛之心咒語。

1 藥師佛心咒語：

南謨薄伽伐帝。鞞（Pi）殺社窣（jv）嚧薛琉璃。鉢喇婆。喝羅（la）闍也。怛他（Tuō）揭多耶。阿羅（La）喝帝。三藐三勃陀耶。怛侄他（Tuō）。唵。鞞（Pi）殺逝。鞞（Pi）殺逝。鞞（Pi）殺社。三沒揭帝莎訶。

2 彌陀佛心咒語：

無量壽如來心真言曰：唵阿密多帝際賀囉吽。

此真言能誦十萬遍滿，得見阿彌陀如來，命終決定生西。

（11）琉璃空或阿空

觀所有一切法皆自性空，包括藥師佛、彌陀佛及世間、出世間一切法；我、他及十法界衆生；及一切有爲法、無爲法，佛及佛性均是空，空卽是「自性空」，五蘊皆空、我也是空連空也是空，也是假，連中道也是空也是假，沒有一法例外。

（12）光如來佛「假」或彌陀「假」

觀一切法皆是假法，包括藥師佛、彌陀佛、所有其他佛、一切佛，及世間、出世間一切法，包括我、他及十法界衆生，及一切有爲法、無爲法均爲「假有」或「假法」，生住異滅四相都是假，我人衆生壽者，四相都是假，過去現在未來三心都是假，五蘊都是假，十二處十八界都是假，色身內之三十六物都是假，有情非情器世界都是假，連「假」也是假，也是空。連「中道」也是空也是假，沒有一法例外。