



SAMYE

## 见佛·成佛 帕秋仁波切座上禅修指引

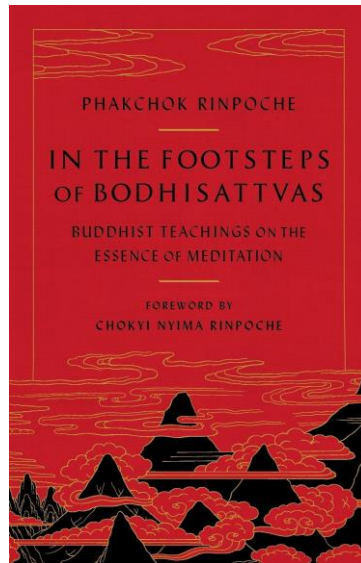
杰克 德塔

12/11/2020



“得如来身紫金色，一切端妙为世亲，缘于如是心安住，乃名得定之菩萨。”  
——《月灯三昧经》

在 [《追随菩萨足迹》](#) 一书中，帕秋仁波切明确地说明要达成真正的禅定必须仰赖许多有利因素的支持与聚合。然而，仁波切也清楚为我们指出几个有效、甚深且能产生转化的正规禅修方法。若是希望禅定力能够真正起到转化的效果、从根本解除痛苦，完全取决于我们是否使用正确的方法，并持续不断地练习。正如仁波切所说的——我们必须下有效的功夫，并且是已经被证实为有效的，不要浪费时间玩心理游戏。佛陀在《月灯三昧经》中说，如果我们好好地运用正确技巧，觉醒就不远了。



要开始这个过程，首先让我们不要低估“转化力”这个名词，如果我们不是接受真实传承的训练，就很难理解透过正确禅修能够如何彻底改变我们的觉受。通常我们习惯于物理现象等狭隘概念，老是认为自己是以一个坚实的身躯与坚固实存的物质互动。即使身为修行人，领受过至根至要的无常教法和人无我、法无我等法教，我们仍然会陷入筋疲力尽的感觉，认为自己的修持效果总是起不了什么效果。我们暗自怀疑自己在修持的东西，其力量不足以减少我们对自我、对现象的执着，甚至是负面习气所带来的苦受。我们可能会有一种“卡住”的感觉，然后就想起帕秋仁波切说过：“可能我可以变得开心一些，但证悟？算了！别扯了！”

## 放下凝視

这样的感觉特别发生在，若是我们领受过一些甚深的传统大手印口诀，里面说到切断一切妄念流，心无离戏专注修。如此，我们可能会解读为，自己当下不需要任何方法，只要坐在禅修垫上，试着凝视自己进入自性当中。有一次，我这么做，以一种非证不起的心情下去“禅修”，那时帕秋仁波切瞧了一眼我专注的脸，笑了起来。那富有慈悲的一笑，打破了那股用力的劲儿，造就了些许开放的感觉。在此我以学子的身份和法友们分享，你们其中或许有许多人的禅修经验比我更丰富，但我可以很自在地说，过去每当我自觉卡住，并强迫自己进行离戏禅修时，最后都只落得眼睛酸、头壳疼而已。

之所以会这样，是因为我们尚未以善行充实个人生活，并对自身所潜藏的悲心不够理解所致。我们对于心的潜能，尚未生起强烈的兴趣。现在的我们就像站在沙滩上，透过一根金属管子看向大海，并渴望自己能够徜徉于那个圈圈中。然而，我们却不知道自己就站在这个无限宽广，碧海蓝天的大海边。我们对自由的理解太少，有许多关于离戏禅修的方法，能帮助我们拓宽那个管子的直径，让我们好

好看见大海，并进而放下管子，再也不需使用它。透过例如胜观（毘婆舍那）指引等传统修持方法，我们能认识到海洋的全然开阔，进而经验到清明的喜悦。我们开始明白只要向水里走个几步，加上一些不错的游泳课程，我们就能持续享受徜徉在大海的乐趣，并随着深度渐进，发现更多潜藏在海平面底下的美景。那时，当我们回过头来看看过去自己对大海的狭隘见解时，可能还会觉得很好笑。

帕秋仁波切教我们要积累福德、培养虔敬心、滋长悲心、了解空性的见地，这些都非常重要。他在许多公开教学中，都说到这些努力耕耘能帮助我们进入寂止（奢摩他）和胜观（毘婆舍那）的正规训练。因此，在充分了解修行助力的重要性后，让我们看一下实际的座上禅修指引。以下是从观想释迦牟尼佛开始的几个基本禅修方法。

## 座上禅修

根据所有的佛教传统，帕秋仁波切将禅修分成两个阶段：寂止（奢摩他）和胜观（毘婆舍那）。这些佛学名相在不同传统里，所指的意思会有些许不同。在这边，我们将经部修持方法“升级”到续部修持方法。我们所阅读的是经部法教，但我们运用释迦牟尼佛的形相，直接进到证悟空性修持——这对那些不曾由真实上师直指心性的人，是具体有效的方法。如果我们已能在心性中认知到悲空双运，并且将之做为基本修持，以下的课程会为你带来莫大助益，它能帮助你保任於认出心性的状态中。

“释迦牟尼佛说要维持空性见，就要舍弃维持在三摩地的努力，却仍住于三摩地中。要达到这种无勤保任的禅修状态，有两个根本阶段：先依有所缘修，再依无所缘修。”

——帕秋仁波切

在这个传统里，寂止（奢摩他）是非常丰盛、非常有力量的。它不是虚无飘渺的麻痺感——它绝对与呆滞无关。我们并非要“削减锐利度”，而是要以禅定所得到的稳定、乐受和智慧来运用锐利度。在此我们先不解码以上帕秋仁波切所说的禅修指引，让我们先来看一下 [《追随菩萨足迹》](#) 中的部份说明。

## 丰盛的寂止（奢摩他）

首先，可以先建立一个富有弹性与爱的内在环境，意思就是说让自己的心充满寂静、丰盈与爱的品德。要达成这点，仁波切鼓励我们花时间观想释迦牟尼佛。首先盘腿而坐，背挺直但全身放松，下巴微微向内收，肩膀向外微张，双手结禅定印或掌心向下置于膝盖上，双眼微睁注视前方虚空，舌尖轻抵上颚，如此观想：

我们以观想佛陀金色的身形开始，将注意力安住在法像上。想象佛陀端坐在莲花宝座上出现在你前方的虚空中，祂的身形光亮无瑕，是你见过最美丽的事物。具体忆念其所散发出来的光辉，充满无限的爱与智慧。祂不仅正等正觉、无有论断，也是遍知和慈悲的，祂的智慧光芒照向你和一切有情。如此，尽力地去观想佛陀，利益会一直跟随着你。

让自己花时间，透过这样的方式，把注意力放在观修释迦牟尼佛的形相上。仁波切说观想佛陀不应该是静态的，不应该像唐卡或佛像那样静止不动，而是应该将释迦牟尼佛观想就在面前，既生动又超凡。祂的形相虚幻却富有功德，祂的心大到能遍知，小到能理解你个人——无论你是如何的复杂或单纯。观想佛陀有着不可思议的仁慈，在佛陀的大爱下，一切无可隐藏，祂的爱是无有条件的。如此观想佛陀栩栩如生出现在你面前，这是有所缘的寂止（奢摩他）修持。

用这样的方式去观修释迦牟尼佛是非常特别的，通过这个修持你确实能够让心获得安定。除此之外，通过禅修佛陀的形相，你还能吸收许多善德，例如：爱、乐、庄严、利他心、开阔、明晰等觉受。如果我们不能够生动清晰地观想佛陀的整个身形，我们也可以聚焦在祂慈悲的目光，或是皮肤所散发出来的金色光芒，或身体所发出来的亮光，又或双眉间似丝缎般的美丽顶髻。我们可以忆念祂的融通与力量，以及如大海般的定静。就像嘎宁寺的资深维那师，喇嘛慈诚桑波，有一次告诉我说：“观想佛陀身相任何一部位的加持力，与观想全身的加持力是一样的。”





当佛陀的功德流入我们的心田时，通常会起到平息的作用。如果你不熟悉这样的感觉，不妨试着这么想看看：当你观想苹果的味道时，想着它脆脆、甜甜的感觉，这时会产生一种作用，会有一股微妙的甜味出现在你的心中，一种无形的感觉出现在你的舌头上。是不是这样？曾有一次，确吉尼玛仁波切看着他的弟子们，接着说：“甜、甜、甜，酸、酸、酸”，然后就继续他的教学。当我们忆念某种功德时，看着自心，我们会发现自己将经验到似乎直接拥有那个功德的感受。

同样的，当我们对着寂静的佛陀形相禅修时，祂所代表的一切善，那些善德与功德将点滴渗入我们、利他的想法和种子将根植于我们。如果我们带着精进和喜悦的心持续这么做，我们将离佛陀更近，然后我们开始看到那些透过观想佛陀所“得到”的功德，将一直存在于我们身上。帕秋仁波切告诉我们，要尽全力，彻底地去体验这种无分离的感觉。要怎么做，仁波切这样指引我们：

持续观想、忆念佛陀的大乐体性从未与我们的自性分离。此自性并非依因缘而起，此无因自性非由任何人所创造。如此，在我们熟悉这样的体验后，我们就能够任由自心进入寂止的境界，无须专注于所缘境。

在生起和佛陀共享相同至高无上的心性后，我们就准备好要放下：

安住在认出佛性等同你的自性后，保持这样观想佛陀一段时间，随后将其身形融入虚空中。在观想消融后，便自在安住在无需专注于任何所缘境上。就只是安住，这就是奢摩他，或说无所缘寂止。

在我们的观想消融后，便将心安住在一个无造作（不复杂）的状态。仁波切说我们就是以这样的方式进入空性修持。

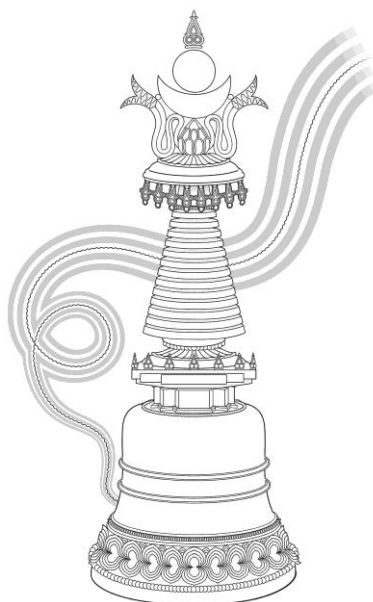
## 进行胜观（毘婆舍那）

安住于寂止（奢摩他）境界中，不专注于任何所缘，并问自己这个问题：“是谁在持有这个见地？”试着寻找那个观察者，那个观察者既不在内也不在外。当我们无法找到该观察者生于何处时，就放下寻找。

仅仅是通过这个自问，我们开始看见如是心性，开始修持殊胜智慧。由于这个修法是如此的微妙与深奥，我认为最好不要在此探讨过多这个领域的内容——请阅读帕秋仁波切在《追随菩萨足迹》一书中，对于此修持的引导。更好的做法是，试着与帕秋仁波切、或是任何真实上师连结，亲自领受指导。当我们遭逢一位拥有真实传承，对教法核心有一定证量的上师时，凭借着他们的存在、慈爱与智慧，将使得类似的指引直接变成弟子能够领受的体验。

## 座下禅修

如果我们真诚地修持下去，就会开始感觉自己和佛陀更接近。然而，既然佛陀是我们本初善的完全体现，我们真正感觉更接近的其实是我们意识的本质，即坚不可摧的慈悲与明晰。根据我们之前的比喻，现在我们站在水深及腰的浪花中，我们开始体验到内在智慧的丰富。我们感觉到脚底的沙随着海浪在打转，清凉的海水包围着我们——这时，一种空间感由然打开。我们开始碰触到无分别智。用这样的方式一次又一次地练习，我们对问题的系着、对现象的僵固看法，整体都开始松脱，我们自然而然变得更自由。修行的最后，若是能以这样的方式感受到更多的自由，是非常地美丽的，我们的悲心也会增上。悲心增上将更强化自由的感觉，并使得空性的体验更加鲜明。如此，我们将在法道上更进一步。



为了滋养我们的禅修以及刚萌芽的智慧，帕秋仁波切教导我们去忆念一切显相虚幻的本质。做为一个初学者，我想和其他初学者们说，也是对着我们大家而说。下座时，要能够时时鲜明地忆念显相非实有的本质，是非常困难的。所以仁波切教导我们要积极训练自己视现象为幻。释迦牟尼佛在《月灯三昧经》里说到：

如净虚空月（当月亮从清朗的天空升起，）  
影现于清池（它的倒影呈现在澄清的湖面上，）  
非月形入水（月亮并没有进入水中，）  
诸法亦复然（同样的，应理解一切现象也是如此。）

随着我们的禅定力增上，体认现象虚幻的本质将由造作的体验成为真实的体验。帕秋仁波切是这样描述的：

通过一次次禅修训练所获得的洞察力，你将见证到在我们世界的一切显相，实际上什么也没有。对于现象无实存的这个体验，你既不造作，也不强指这个世界就是“空无一切”。带着逐渐增上的洞察力去看，看见一切都像是湖面上的月亮。这就是为什么我们说一切从一开始就是空性、寂静与无垢的。又有何可染？

当我们能够这样去看时，仁波切说我们将与法身相遇。所以通过观想佛陀，我们吸纳佛陀的功德。通过熟悉这些功德，我们让自己进入无勤作。在无勤作中，我们看见自心本性。通过稳定自身的心性，法身变得越来越鲜明。通过完全了悟法身，我们获致佛果。这一切都是从观想佛陀开始，到最后自己终于成佛。这也是为什么仁波切鼓励我们，带着对教诀的信心与对结果的虔敬心去做这个修持。

如果佛陀不曾获得证悟，佛法就不会从祂的口中流传出来。我们之所以相信佛陀，是因为祂是佛法的源头。如果你能够和佛陀的证悟之光连结，当下你就是佛，并得到诸佛的赞叹。如果你能在座上修持时和这样的证悟连结，那么无量诸佛的加持将加诸于你，那种强烈的感受简直无法抵挡。

以上是仁波切在《追随菩萨足迹》一书中针对座上禅修指导的简介。仁波切在书中提供更多具体和有益的指导。其中包括于大手印指引要诀中，说明如何观想佛陀的方法，以及运用观想佛陀的要领扩展到一切显相。也有无须将观想消融，视一切事物为法身的指引，伴随一些对下座时维持洞悉有帮助的思维教学。我强烈鼓励有兴趣的读者或弟子们，研读仁波切所写的这些修持法，或是直接从具格上师口中领受类似的指导。

最后，我想邀请朋友和弟子们一起来学习仁波切的教导。仁波切让我举办一个课程，其中将涵盖这个主题和其他书中所提到的修持方法。身为一个还有很多需要学习的人，我很期待和其他弟子们一起修持这些指导。更多有关课程的信息，会在未来的几周内发布。在此，我希望你发现仁波切的指导对你是有帮助并且实用的。通过修持佛陀的教法，我们将发现目前世界的现状，只是更增加我们对无常的坚信，促使我们滋长心中的爱，并为了利益众生而加速自身的觉醒。

《追随菩萨足迹》一书可在书店或是[亚马孙](#)和[香巴拉](#)购得。国际订单在[Book Depository](#)可免邮。

#### 杰克德塔简介



杰克德塔（Jack deTar）接受确吉尼玛仁波切和帕秋仁波切的指导与训练。他竭力为他人服务，并对证悟佛陀教法者抱持虔敬心，因而能对“如是”心性有所熟悉。有鉴于此，杰克希望帮助学生和修行者与真实上师建立连结，并为任何真正想要学习、思维与禅修的人提供协助。杰克目前担任谢竹坛城的协调者，负责协调确吉尼玛仁波切各中心与活动等事宜，同时也是位于北加州蒙多奇诺郡深山中的闭关中心，让炯益西寺院加州分院的执行董事。