

法王蓮生活佛



(本照片由國際專業攝影師 Tony Chau 提供)

# 時輪金剛禪定 九次第法

蓮生佛王  
2008年12月13日  
新加坡  
時輪金剛大法會  
法語開示精要

「合體」。

## 禪定就是與時輪金剛合體

「合體」是什麼？是宇宙當中的意識「時輪金剛」，祂慢慢地下降，進入你的中脈，坐在你的心葉蓮花上面。然後，祂有二十四隻手，祂有四個面，祂有紅色的腳，白色的腳，踩著大自在天及大自在天后。時輪金剛下降下來，從中脈到你的心葉蓮花上，然後祂漸漸地增長，變成你自己，時輪金剛法不是「對身」，不是在你眼前出現，而是你自己變成「自身金剛」，就是自己變成時輪金剛。自己變成時輪金剛的這一種方法，就是「時輪金剛禪定九次第」。你如何能夠變成時輪金剛呢？就是要持時輪金剛的咒，結時輪金剛的手印，觀想時輪金剛。因為你結時輪金剛的手印，就代表了時輪金剛的身體；觀想時輪金剛就代表著時輪金剛的意念；持時輪金剛的咒，就代表了持時輪金剛的心。就是你身、語、意都跟時輪金剛完全一樣的時候，祂可以很快地融入到你的身體裡面來，你自己變化成爲時輪金剛。

所謂密教的神通，全部是「合體」。密教的修行就是「合體」。我跟阿彌陀佛合體，我自己變身成爲阿彌陀佛；我跟地藏王菩薩合體，我就變化成爲地藏王菩薩；我跟仙王瑤池金母合體，我就變化成爲瑤池金母。由於你自己的「變身」，就擁有本尊極大的法力在你的身上，這是密教本身的神通法，所謂「變身」。「變身」可以變幾次？可以變很多次。你能夠像密教的皈依樹一樣，歷代的祖師在你的中央，全部進入到你的心中，你就變成歷代的祖師的綜合；所有宇宙之間的諸佛、菩薩、金剛神、護法神、諸天，全部進入到你的心中，你就擁有諸佛、菩薩、金剛、護法、空行、諸天的一種法力。這不止是講法力而已，還講到「明心見性」、「圓滿證悟」。你由於修行密教的法，密教是「合體」跟「變身」，身體合一，變成本尊。由本尊得到如來的智慧，得到圓滿的證悟。

「變身」有很多種，大威德金剛是由於文殊師利菩薩進入琰魔法王的身中，變身成爲大威德金剛；千手千眼觀世音菩薩，是阿彌陀佛慈悲觀世音菩薩，進入到觀世音菩薩的身中，變化成爲千手千眼觀世音菩薩；時輪金剛本身是釋迦牟尼佛進入時輪三昧地，變化成爲時輪金剛。都是變化的。

你如何進入三昧地？就是禪定。很多人跟我講，他沒有辦法禪定，沒有辦法入三昧地，因為他只要一禪定，很多的雜念就出來。在禪定「初住」裡面，心是不穩定的。所以，很多人跟我講他沒有辦法入定，因為有很多的雜念。告訴大家，這個是屬於正常。沒有雜念的才是反常、不正常的。所有一般的人，都是有雜念的，只有真正進入了甚深的禪定之中，能夠把心抓住的，才是沒有雜念。不過，這個是很特殊的，很少數的。

## 修時輪金剛禪定 觀時輪金剛第三眼

我們首先講時輪金剛禪定第一個次第「初住」。你的心只有一點點穩定，經常心會飄走、不見，明明你在唸經，突然間有其他的念頭進來，這是「初住」的現象。一坐下來心不是很穩定。那麼，你觀想時輪金剛的第三隻眼，時輪金剛正面藍色的有三隻眼，你觀想中間的一隻眼，就看著中心的一隻眼，把心定下來。你像這樣，我看著前面的燈，就這樣子一直定著看著前面的燈，沒有其他的念頭。你們做觀想，就看著時輪金剛的第三隻眼，不讓其他的念頭進來。突然之間，你的心如果飄開了，像你做股票的，心裡都想著股票，看著時輪金剛的第三隻眼就看成股票。這是別的念頭進來了。這個就是「初住」，你的念頭沒有辦法很集中。你就是觀想第三眼，也不能把第三眼看成鈔票。有一個人問做股票的說：「你現在做股票情況怎麼樣？」「不好，現在股票都跌。」「那麼晚上睡得好嗎？」「我睡得像嬰兒一樣，睡得像 Baby 一樣。」「哇！你可以睡得像 Baby 一樣，那真是太好了。」他說：「像 Baby 啊！就是醒來就哭。」（師尊笑）我們出家人不做股票，所以我們睡得很好。也有這樣一個笑話，有一個人記憶力很好，他的

記憶力是一級棒（日語：一番），腦袋很好。他講：「只要進到我腦袋的，我統統記得住。師尊說什麼法，講什麼，我統統記得住，全部進入我的腦袋裡面，我記憶力最好。」旁邊有一個人就講：「你記憶力那麼好，那你跟我借的錢怎麼沒有還我？」他說：「你的錢不是進到我的腦袋，而是進到我的口袋。」

## 「初住」心飄搖 「續住」七分鐘

我們今天學習禪定，就是「初住」，心會突然之間不見了。在這個時代，每一個人的心都是飄浮不定的。我們經常要把心抓回來。心抓回來定在那裡才能夠禪定。你能夠想得很細，整個時輪金剛都想出來，那當然是最好；不能夠想出來，你要學習觀想時輪金剛的第三眼，你就觀想祂的第三隻眼，就看祂的第三隻眼，其他的你都不要去想。每一個人的心都是飄浮的，但是呢，當你的心飄浮出去，你注意到了，你就要把心找回來。心走掉又找回來，反覆在那邊做的時候，就稱爲「初住」。

第二個次第就是「續住」。你已經反覆練習注意你的心念，把散失的心能夠拉回來，一直看著時輪金剛的第三隻眼，能夠達到七分鐘的時候，就叫做「續住」。第一個次第是「初住」，第二個次第是「續住」，就是繼續能夠把心停下來，觀想時輪金剛的第三隻眼，達到七分鐘，就叫「續住」。這就是練習。

我常常想，我們作爲一個現代的人，很難去作觀想，也很難去注意一件事情，經常心都是不定的。有的做股票的，有的想賺錢的。我也很坦白講，有錢不能買到健康，有錢也不一定能夠買到長壽，有錢也不能夠買到修行，有錢也不一定能夠往生淨土。聖經上講，有錢的人，想要上天堂，如同駱駝穿針孔，表示非常的困難，因為他想的都是錢。有一個富翁，他每天想的都是錢，他寫的遺囑，連死後他都想錢。他的遺囑是這樣子寫的：「我死後，必須要把所有的錢，全部放在我的棺材裡面。」他是富翁啊，要把所有的錢放在棺材裡面跟他一起葬，那棺材一定要做得很大。他的太太也遵照他的遺囑，把所有的錢變成她的錢，存在銀行她自己名字的戶頭，然後，她開了一張支票，放在富翁的身上，她說：「我給你了啊！你能夠起來的話，這個錢就是你的。」我講這個笑話的意思是說，死了，什麼都沒有了。你有錢，你必須要去作慈善，去建寺、建道場，去做公益事業，去幫助人，這才是人生的意義啊！（眾鼓掌）

所以，我們在做「續住」的時候，不要去想錢。也不要去想美女，不只是一般人，修行人也會。有一個歷史老師問一個學生：「漢朝跟唐朝有什麼不同？」「漢朝有一個美女叫趙飛燕，唐朝有一個美女叫楊貴妃。」他講：「趙飛燕的美，美在她上馬的時候，『馬上不知』。」她身體很輕，坐在馬上，馬都不知道她已經上馬了。「唐朝的美女楊貴妃，上馬的時候，『馬上不支』。」這個「不支」，是馬沒有辦法支持。（師尊笑）告訴大家，每一個行者，觀想的時候，注意時輪金剛的第三隻眼，不可以想趙飛燕，因為趙飛燕「不知」，「馬上不知」；不可以觀想楊貴妃，楊貴妃是「馬上不支」，馬倒下來了。

## 「回住」十四分鐘

### 「近住」、「伏住」穩定度增加

我們談第三次第，就是「回住」。能夠注意到你的心，集中十四分鐘之久的。你禪定的穩定度增長了，但是十四分鐘以後心還是偶然會飛掉，很快能夠找回來的，就叫「回住」，這是第三個次第。

第四個次第「近住」，你專注的目標已經不散失了，覺照的力量已完整呈現。你專心在時輪金剛的第三眼，祂那個眼睛永遠在的，你能夠專注而且不散失了，別的念頭不會進來，你的心也不會跑掉了，這個時候，你觀照的能力已經開始增強了，你觀照時輪金剛的第三眼，力量已經非常地強，這個是「近住」。

第五個是「伏住」，你已經有高度的穩定了，但是，你要很小心，因為你會落入昏沉，好像睡著一般，需要有「內省的機警」。（文轉第3版）

首先，我們敬禮了鳴和尚、薩迦證空上師、十六世大寶法王噶瑪巴、吐登達爾吉上師，敬禮壇城三寶。首先，我也要敬禮照山比丘，感謝他來參加我們時輪金剛的法會。也感謝貢巧仁波切，參加我們時輪金剛的法會。還有很多的尊貴的貴賓，我們非常的感謝。最重要的，我們要敬禮這一次時輪金剛法會的籌備委員，還有圓證堂蓮簡上師，所有的義工同門。我們敬禮所有的貴賓，他們撥空來參加這一次的法會。

師母、各位上師、教授師、各位法師、講師、助教、各位同門，還有網路上的同門，大家吉祥。

## 禪定九次第是九個程序

今天要講「時輪金剛禪定九次第」。「九次第」就是九個程序。但是大家要知道「法無定法」，並不是我們行者要禪定的時候，一定會經過這九個次第，功夫深的，一次第，他就能夠入定；功夫淺的，一個次第、一個次第慢慢來。佛陀講「法無定法」。什麼是「法無定法」呢？就是跟你講一種法，但不是絕對依照這個法。古來的大德聖賢，依照這個法給它分成一個次第、一個次第，才變成了九個次第。依我來講，要做禪定，只要我把自己的心抓住了，注意兩個要訣——「不要昏沉」、「不要掉舉」。你在入深眠當中，很深的禪定裡面，你還保持著一種很清明的心，只要一剎那之間，就能夠入了禪定。當然，一般人開始學時輪金剛禪定九次第的時候，並沒有辦法這樣子一剎那之間就入禪定的。所以要一個次第、一個次第來。

什麼是「法無定法」？「法無定法」就是沒有什麼絕對是對的，沒有什麼絕對是錯的。我舉一個例子，香港有一位電影明星叫曾志偉，個子跟我差不多的，（師尊笑）但是我沒有像他那麼胖。他說：「香港的狗仔隊很厲害！」香港跟台灣的狗仔隊都很厲害。有人拍曾志偉跟一位美女的相，曾志偉的眼睛看著那位美女的臉，週刊報導就寫：「色狼」。曾志偉說：「那麼不看臉，我眼睛看下方。」週刊就寫：「看重要的部位。」曾志偉就一轉頭，不看，根本不看，週刊就寫：「心中有鬼。」我的意思是，怎麼寫都是對；怎麼寫也是錯。沒有什麼絕對的對錯。

今天你們學佛法，法無定法，按照你們最熟悉，能夠入禪定的方法去修，就是最好的方法。但是修禪定，很重要的，你不能夠產生「幻視」，也不能產生「幻覺」。爲什麼會產生「幻視」跟「幻覺」呢？主要的是，你心中本身有不好的念頭。所以，修禪定要很理智，你必須要保持你的清明，知道什麼是「幻覺」，什麼是「幻視」，什麼是「幻聽」，才不會入魔界。

修禪定的人，有時候也有「魔禪」，這個很危險的。有一個精神醫院的院長，走到一位精神病患的房間，他看到一個女的精神病患她躺著在唱歌。她的歌聲非常好，像歌星一樣，一首一首的唱，一字不漏，拍子又非常的準確，唱得非常美妙。院長就認爲這個女的精神病患差不多快要正常了。突然之間，這個精神病患翻了一個身，趴下來她又一直唱，也是唱得很好。院長就問：「你剛剛唱歌是躺著唱，現在是趴下來唱，這是什麼原因呢？」精神病患就講：「剛剛唱的是A面，現在唱的是B面。」（師尊笑）還是有精神病，而且病得很重。我告訴大家，千萬不要精神分裂、人格分離，你修禪定要有理智，要保持清明，但是你又要清醒跟睡眠之間。這是一個要訣。

告訴大家，時輪金剛修禪定，所謂禪定，就是要跟時輪金剛合一，也就是「合體」。密教講的相應法，都是「合體」。密教最重要的一個口訣，就是