

附錄三

日常生活瑜伽

這個附錄的主題是在三乘內皆有的，但在金剛乘內是叫做「^會歸瑜伽」，而在禪宗則叫「日用^{禪行}」。為了方便我們就以共通的題目稱這兩者，而至今此名稱已廣為大眾所知矣。

日用^{禪行}是果位的瑜伽，但會歸瑜伽則在因道果三位中皆有之。即使在小乘及大乘內，行者也應將日常生活的一切都融入他的修習瑜伽。在缺乏宗教信仰的人們之間，生活的主要事情是金錢，以及如何以金錢來獲得財富。信仰宗教的人則不同。對他而言，時尚是最重要的，而他所有的時間都投入宗教工作，除了在觀修之間做休息之外。並且甚至連休息的時候也要利用來輔助禪修。在論及此題時我們應當先瞭解原則，然後再及修法。

A. 原則

第一部份是如何將日常生活的種種事情都納入瑜伽的修行之內的指南。

1. 經由聞思慧瑜伽士應建立佛法之人生觀及宇宙觀，並且不許可其他想法混雜其間，而只以佛法原則為中心。大部份的佛教徒未曾讀過許多佛書，也未曾建立佛法的人生觀及宇宙觀，但他們還是可以試修一些「禪修」。這樣的人是無以論及日常瑜伽的，更談不上修之，因為他們缺乏行之的必要基礎。

2. 一位佛教徒應向社會大眾宣稱：「現在我是佛教徒了，而我的品行要依循佛陀的教導。我的人生將因之而轉變，並且我不再造惡，而只是依照佛教戒律來修善。這樣的宣告可能激勵他來真正努力於「諸惡莫作，眾善奉行」(《法句經·183》)。對於居士們而言，這是重要的一點。

舉例說明甚底是不可做的，陳先生說：

西方有些人還是執持著絕對的造物主之觀念，卻又試修佛法之禪修——這樣半信半疑的信心只會造成禍害，而不會有真正的利益。

至於比丘眾，他們已經披上佛教僧侶的袈裟，所以他們自然是依佛法原則行持。

3. 嘗試培養菩提心。如果在日常的禪修中尚未建立菩提心之基礎，行者又何以能進行日常瑜伽？

4. 行者應確切地^切了知自己在佛法之三乘(一體)中之地位。他或她所能修成到底是小乘、大乘或密乘？行者應仔細自省，並且毫無自欺地決定那一乘的禪修是合適的。

這樣才能知道自己在禪修上的地位。

5. 依照自己在禪修上的地位，行者應建立一個中心思想：

a. 如果自己在修小乘的地位，那就應建立中乘之中心思想，亦即以無常、出離、戒律及人無我為主的。這四項是建立此種正見最主要的一一並且不可夾雜任何世間見解或相接觸的看法。個人之日常生活隨即以此為中心，並依循之。

b. 在已熟習小乘之後，即應進修大乘。接著就應把大乘禪修之(空性)昇華為中心思想。這樣的人必須：

i. 觀修法身^{正誤及}之空性而因之確認自他、愛憎、善惡都沒有(根本上的)差異。所有這些都是在法性之空性中，而知道這一點便是行者之第一步。

ii. 由此可見法身空性之真如，因而在心中建立了「自」與「他」是融和的見解，因為所有一切都是在法身一體中。

iii. 基於法身一體，行者會建立自身與其他眾生之真正關係。由此空性緣起了解到一切都是同本——法身——因此所有生物都是自己的父母，在陷在輪回中。輪轉由此悟而升起同體大悲。

iv. 由此種大悲發展出願菩提及行菩提心，使得行者能推廣六度萬行而無有疲厭。

以上這些構成了大乘的主要原則，而一位高級的瑜伽士應以此等為中心(思想)。

c. 當行者修習大乘已臻圓滿，即應進入金剛乘之修途。在此際行者會知道，由佛位之大慢發展出許多幫助眾生的善行，而要達到這些就要用果位方便。在此際行者之中心思想是大慢(佛慢)及佛陀之功德。

這些是修行的三個主要原則，而我們對日常瑜伽之討論必須與它們一致並依循之。沒有徹底了達這些原則，而來談論日常瑜伽，是愚昧的修行。

B. 修行

在這一節內我們只能由三乘內各舉少數例子。遵循此書之整個体系的行者會發現現象不斷在變化，甚至日日不同，因此他只能漸進地修習不同的諸原則。因此，

我們不能訂下刻板的規則在提到這些例子時，並且我們應當強調在實修之際，需要經常反省及保持彈性。

首先，我們介紹混合了因道、果三位之三乘中的諸原則(之例子)，然後才舉禪宗裡日用行禪的例子。

1. 睡醒

在預備起床之時，第一步是要令心清醒。這是必要的重點，因為若心不清醒即不可能起身。如果是金剛乘之行者便可能聽到許多空行母搖著「達姆魯」(小的手搖鼓)大聲地呼喚行者。如果是大乘之行者禪修士，可能有許多天女彈奏音樂來喚醒(行者)心。修小乘者大概不會見到形相而可能聽到天語——甚至是佛陀的呼喚。

不論如何，不管瑜伽士是在何階段，會有一個聲音喚醒他，說：「比丘，瑜伽士——有那麼多眾生在等待得渡；那麼多善行待付諸實施；那麼多佛在期待著見你圓滿証覺——像這樣還有那麼多事待辦，早點起身吧！」

一位菩薩應起身來推行在娑婆世界中必須的衆多善舉，而比丘、羅漢一定會聽到佛陀的聲音呼喚他們說：「醒來步入大乘道！」在一天此際^禪修者可能得到有些短暫、有力，或者甚至是令人驚訝的教示。

2. 張眼

在心已徹底地醒覺後就必須張開雙目。在醒來時要^背躺著，不要在側臥中張目。當心已清醒，自思，「諸佛、空行眾及諸天眾對我如此慈悲；若非他們的喚醒，我可能在睡眠中死去。」

在小乘中想說，「一切無常，而我很幸運能再起身。我豈能不善加利用我的覺醒而早點起身？」

接著預備張眼。先做一個^{長的}深呼吸，然後幾下短的，猶如狗在嗅東西。這樣一來空氣就遍佈頭顱內，令心清醒。閉著眼簾將双目右旋三次，再左旋三次(這樣可免眼病)。接著用力搓兩目之內側，然後搓外側，隨即双目大張，直視天上或天花板。(如果老年有眼疾，則應先念「南無日光童子，南無月光童子，南無《金光明經》」。這會治癒眼疾；但如果無此等問題，則不一定要念此禱文。

3. 坐姿

如果瑜伽士修金剛乘或大圓滿，則應搖獅子坐姿，並觀中脈。從心(輪)出現五個紅色的種子字「阿」，它們一直線向上經由佛穴飛升到頂上五尺如停住。觀此並認定這樣會~~引起~~^{引起}引生大圓滿見，直到所^{意識}觀^{意識}十分明顯。接著有四個白「阿」出現在五個紅「阿」之下方。這些象徵大圓滿觀之順暢流，猶如心似水車之滑潤。接著有三個綠「阿」(在下方)出現，表示在大圓滿中可以自由無礙地行任何觀修，就像風能隨意運行。接著兩個黃「阿」令大圓滿如地之堅牢。一個藍「阿」表示瑜

伽成就者之心乃是空性，一如虛空。這五色之「阿」字或直線（高五尺之）
接著再觀紅「阿」收入白「阿」內，白「阿」收入綠「阿」內，然後綠的收入黃的，再來
黃的收進藍的。最後將藍「阿」收入心（輪）。

如果只修一般的金剛乘（修法）而非大圓滿，則坐好，合掌唸誦母音咒及子音咒
母音（咒）：阿、阿一、以、以一、嚩烏、烏一、理、理一、利、利一、唉、唉一、喔、喔一、
昂、阿。

子音（咒）：伽、卡、嚩、嚩卡、那、加、恰、夾、假、納、捺、搭、塔、打、達、納、巴、帕、拔、
把、罵、亞、喇、拉、哇、蝦、卡、薩、哈、恰。

接著持念本尊咒，並想一切佛智皆已賜下修習禪修無有愚昧之能力。

4. 穿著

不論行者擇何本尊，應想自己之所有衣著皆為本尊所有。帶善意地說，「願一切
眾生披忍辱衣及精進甲蓋。」這樣做就永離飢渴之苦，並且可免宿世慳吝之報，
總是領得諸佛之溫馨關懷。

5. 著鞋

在金剛乘內有咒曰：嚩卡披拉嚩康娑哈，是供著鞋之用，迎拜咒迎向鞋底吹
氣。由於此咒加持，任何因誤踏及而死去之小虫小蟻等皆可免於再墮三惡道。
大乘行者可以宣稱，「希望今天我不會踏死任何生命」，並且欠疚地自思，「我尚未達到
兩阿底峽尊者一般的成就，因為他總是離地面兩寸來步行。」此外，也可想說，「願一
切眾生得聞佛名，並且也都成尊，（成佛）！願他們而我皆行於大菩提道上！」
如果行者修小乘，則應正思維：「願我踐履入正道，並証悟四聖諦！」

6. 洗浴

洗手及臉時，金剛乘行者會持灌頂咒：嚩沙哇打他伽他阿比肯卡他沙麻喜
哈吽娑哈，並想說自己以及其他有情的罪業都洗淨了，懇切地祈禱自己永不犯戒。還
要祝願一切眾生皆由佛陀領得甘露以觀（菩提心）澆灌直至圓滿成佛。

7. 刷牙

想水是佛之甘露，而牙刷在洗淨四種惡語之業。想說，「今天願我不犯任何一種
惡語業！願我不與任何人爭吵！願所有誹論皆隨此瑜伽而止息，願我
今日只出真實語與友善言！」

口中

8. 剃鬚髮

剃鬚髮時想說，「願我淨除煩惱根，並願一切眾生能有机会成佛比丘！」

9. 在廁所

小解時持咒：唵 歐木薩 阿哈里極波哈，並想說，「願此小便化為香湯以供稗躋金剛！」他掌管聚集在廁所、糞坑、及其他髒髒處的餓鬼眾，而餓鬼總在覓食，並且一入口即化為糞水。食物經過上述咒語之加持，可化小便成為真正有營養的食物（供餓鬼眾食用）。行此（布施）之行者可免疾病及阻障。

陳先生接著陳述說，當佛已臥床預備大般涅槃之際，有一咒從其心輪出來，從他的左側出身，向廁所而去。他是即使這些不幸的鬼類也如此地慈悲。^{（應）}

在大解時則持此咒：唵 歐比薩 阿哈里極婆哈 以化糞便為香噴之食物。
當大便離體時，行者應思，「正如我已修百字明咒以淨化身心，願此身因排出大便並將糞便化為甘露以餵這些鬼眾而得清淨。」

10. 行走

行路時憶念上師，並且觀想他坐在頭頂上或在（右）肩上。行路時身要直，直向而前進，並且心無妄念。想說，「願一切眾生行菩薩道並且速即圓滿十地不受阻障，並且願他們得証佛果！」

11. 上下

不論是樓梯、台階、梯子、或山丘，具足善願地在上昇時想說，「願一切眾生，不論身處菩薩道之任何階位，永不墜失墜落！」下降時則想說，「願諸佛友菩薩眾永不忘記有情眾！願他們由彼等超脫之境界及淨土下來救渡眾生！」

12. 掃地

念及世間所有塵垢：「願掃除淨盡所有塵垢，並且無有眾生蒙受五毒之垢染！」

13. 品茗

喝前念：「唵 阿吽」，以（右）手（無名）指沾一滴茶，舉起供諸佛，然後（以拇指按之，再）彈彈出。由於此咒，所食皆已化成甘露供行者享用。

14. 用飯

行者應先取少量供佛。然後觀思：「今天舉此飯碗，但即使明天也可能無法再做這事。」藉此培養無常念。並且心出離食物之美味及粗細，P5

視飲食為維持身體以供禪修之等物。如果依一般世間想法視之，則飲食猶如毒品。念及施主慷慨布施以供養行者之大恩。

在中文中有下列之偈語，在用餐前總要念一遍：

施主一粒米

猶如~~重~~高山 大如須彌山

今生不了道

披毛戴角還

這是小乘的想法。大乘行者則反思，「任何進食只是修行前三度及証入空性。如果精進修行，則可以~~悅~~享食，而不用享世間飲食而煩惱；因此，我是帶著慚愧來領受施主的供養。當我攝食之際，亦同時攝受他們的業報，並且由於受他們的供食而增加了他們的善行。」

如果施主供肉，則金剛乘行者會念《肉化甘露咒》或通常的「唵阿吽」，~~藉~~咒力加持死去之動物免於墜入惡道，並轉化為甘露。這樣一來就很可能幫到了那個動物，並且行者應宣稱：「當我証入圓覺之時，由於此因緣，願那動物成為我的弟子之一！」

接著要念及施主及那個動物的恩——這樣一來又如何可能不精進於禪修？當有人供一顆~~母~~粒蛋，一位禪師說出下面的偈語：（~~香~~蛋偈）

混雜乾坤一氣包

既~~無~~無皮骨也無毛

老僧度爾西天去

免於人間吃一刀

這並非供素食者吃蛋的藉口，因為那位禪師是有相當成就的。有一次他吃了一隻雞，然後吐出一隻活雞，但是少了一腿因為那是被佣人偷去了。如果你也能如此處理蛋或雞，則兩者皆可食用——沒有這樣的成就，就老實吃素較佳。

在飲食上徹底（釋戒）及小心，可以加強兩種~~功德~~：感激而慚愧。關於這點我有自己的經驗：當我住在山洞中時，只吃一點米，而連蔬菜都沒有。我有一位遠親，她從五十里外給我帶來一些牛肉。那時我就察覺心中有貪慾升起。「這有什麼用？」我想，「做為一位隱士却發現一有美食的誘惑，就被攪起強烈的慾望？」因此，我厭惡地將那供品丟在桌上。那位女士問我何以如此舉止，我就告訴她了。她依樣把食物煮了，然後就回去了。即使在山洞中，隱士還是可能得到供奉，因此他應當首先培養完全的~~出~~離心，以免這類的事會發生在他身上。如果，在隱居兩年之後，行者忽然想吃肉，那就表示出離心並不十分強烈。總要~~保持~~出離心。

即使有人供奉珍稀之物。如果行者接受了，則應以之供佛，並想說，「喔，世尊，你是我的導師。我的宗教是你所教示的途徑，而你的教導是出離之路。因此，請接受這個轉贈的供品！」

在佛教的火供中，施主所供之種種美好珍品皆會全部付諸火中，而沒有留下絲毫東西。即使火供之功統也是迴向給施主。我亦經常這樣做。

在日常生活中會和他人有很多接觸，例如當行者領他人之共食時，養成供奉一切的习惯並且不要自認是隱士，因此是相當不依賴他人的。在將供品供佛後，他會將之再賜下，因此當我們享用時還要心存對佛的感恩，並且當然，要將使此身能得適當調養以做法務之功統迴向給施主。

當衣物或其他用品有人送來，也應如此行之。不論是任何人所給之任何物，要記得唸「唵阿吽」，以令功統能與他人分享。

唵——化供品為無盡的豐盛；

阿——淨化供品；

吽——化供品為甘露。

不論收到任何食物，不要完全獨享，分些給鳥、犬及其他生物。先將之供佛，然後分些給動物。

在飲食物，需要洗淨器皿。關於這點應知有一位護法曾對佛陀立誓要保護佛弟子，只要他們願意將洗淨碗盤的水供他就可以。要將食餘的水供這位護法，有一個咒：唵烏粗基札扒林搭喀喀喀西喀西。我每天^{洗淨}都這樣做，並且想說：「請用之。」我雙手奉上供水，並倒之傾於地上。如果有狗來吃，可能有精靈附體，所以不要趕它走。事實上，應讓任何生物都可食之。

還要更多理由說在自己食用前要先供飲食於佛，從下面的故事便可瞭解了。一位西藏和尚有一位行經山區。當地的邪靈化現成一位賣酒女人，但所售的並非酒，而是毒。這位和尚，在行經這樣艱苦地崎嶇區的道路後，變得口渴。

看見酒，就想喝點(解渴)。他拿起一杯，舉到唇前，就在此時憶起要先供佛。他就唸「唵阿吽」，接著就穿穿了酒其實是毒。如果他不記得先供一下佛，就已死。

有些人給東西帶著潛藏的用心——他們^要你或想從你得到東西。為達此目的他們可能給瑜伽士唸過咒的食物。如果行者貪心地獨享全份，便會中了詛咒，而被他們所掌控。另一方面，如果行者先供佛，並且只吃一部份，那麼就^{最多}可能^只是中了部份的詛咒(力量)。

一般而言，「唵阿吽」是完全的保護，並且在持唵之後不會有禍害。

15. 布施

如果有乞丐求施，應盡力布施。先考慮對方是否佛教徒或者自身之貧富都是不恰當的。不論對方之宗教信仰為何，就是給他。即使布施給了一位非佛教徒，但是經由我的布施，將來他可能成爲佛教徒。有些乞士不只是討錢，而且还帶著他們的形象，並且不知道神明的咒語。因此，行者應思：「他願意收我的供養，因此他也應該接受我同樣的皈依（三寶）。」同時還要小心，有些乞士已有咒力，因此在布施給他們時，心中要唸〈皈依偈〉以自保。因此，可見在布施乞丐時唸的依有兩個好處，一來是對乞丐好，再來是對行者好。

布施時不要小心眼，而是要一視同仁地平等布施給大家。

16. 旅行

如果在旅行時遇到障礙，例如，在走路時看到路上有可能造成危害的東西，像碎玻璃、香蕉皮或石頭，那麼就應加以移開，並且善意地想說：「願佛陀加被除去八正道上（修習）的所有障礙！」

如果你看見紙上有字，將之置於高处，並想道：「願這些字用於佛法以彰顯真理！因此之故，不應踐踏字紙。如果看見與本尊同色之紙，則思：「噢，這是本尊之色，因此不應踐踏。」

如果乘車，觀輪胎爲咒輪在轉動，因而不會對任何人造成損害或傷害。從我自身的行持，有個故事：我是兩間學院的教授，一在城北，一在城南。當我搭公車在兩者間交通時，我會坐著觀想一如上述，並且默唸「唵瑪尼悲咪吽」，而車輪變成此咒之咒輪在旋轉。這應做，~~且~~將心專注於慈悲上，希望即使一隻小螞蟻也不會被車輪碾過。

有一天，正在如此交通時，我遇見一位生物學的教授，就開始和他交談起來。我忘了持咒，但不久我就清晰地聽見天語說，「你為什麼不持咒？」我急忙地提起持咒，才剛念兩遍，就聽到煞車的尖聲以及駕駛的咒罵。有位老人走進路中，差點就被碾壓過。當時受害者只受了小傷，但差點就可能沒命了。

如此持咒觀想只是輕而易舉的事，但真却在實際上能救到人。用任何本尊的咒都可達此目的。

17. 在市區

在市街上穿行時會看見許多美麗的東西，例如華麗的商品或食物。如果有貪念在心中升起，就應說：「這些東西對我來說是太好了，^{誘人的}因此應供奉給佛陀。」並在此p.8

時保持出离心。

如果行者能依大乘修觀想，則可視所有這些物質的東西為幻相。在服裝店內可能好好地修此觀，因為在那兒有時可以看到店主活生生的與他的塑料人偶並肩站著。依靠行者的觀修之力，可能將活人與模特兒都清晰地看成幻相。

18. 遇見老人

當遇見老人或臨終者，應一如佛陀地尋思：「這些都是神明給我的訊號，來提醒我說有一天我也会死去。」如果是修金剛乘的行者，在遇到亡者或臨終者時，應修皮瓦法以助彼等得一好的來世。

19. 遇到病人

去醫院幫助貧病者是當然勝過去富裕又健康的施主家。當一位瑜伽士看見這些病人他應持誦《保護經》。大乘行者則以見空以助癒，而金剛乘行者則持咒。如果有夠錢，應常備一些簡單而有效的醫藥以供幫助需要的人，不論他們是否佛教徒。然而內科的藥則應小心，因為除非本身是醫師，否則病人用了可能更加重病況而不是好轉。若能有些醫學知識以便免費為患者處治就好了。

20. 見善舉

當你看見有人行善——布施、禮佛、請法——總要讚同，並且加以表揚。（在上座部教法流傳的國家，三稱「薩堵」，意為「善哉」，通常用以表示對功德的隨喜讚歎。）
如果我們善於在通常的小事中看出其優點，則能輕易地累積許多功德。
與字教無關

21. 用字遣詞

在日常生活中通常都會接觸到許多人。對別人總應使用好言好語，並且從不出謊騙語或會引起爭吵的話。

22. 行善

如果有機會行善，則應儘量做多做大。佛教徒偏於計量善行的功德，而孔子的信從者則自有所作之善舉，而在臨睡前說：「今天我做了這些善事。」兩種都是好的方式。

23. 止殺

如果遇見有人要殺生，應儘力阻止之，以救一命，並因之而得延自己的壽命。

24. 大自然之美

對大自然之美或好處總要心存感激。當陽光在寒天送暖，要致謝。當涼風吹散熱天之燥熱，要感恩。松達和修有時會想要打坐禪修，要認清這是諸佛加護

而來的傾向，而衷心地致謝。

25. 爭吵

當遇到口角或打鬥，都應盡心盡力地加以和平調解。

26. 遇到異性

當遇到俊男或美女，如果是修小乘的，則念持不淨觀。

大乘行人可以想說，「如果對方較已年輕，則視作兒女。同年，則視作兄弟姊妹。

年長者則視作父母，應因此加以尊重。

金剛乘行者遇到美女，則憶起此乃空行母。

27. 經過屠宰場

經過屠宰場，不要只是覺得厭惡，而要悲所有在當地被殺及在恐懼中待宰的動物，生起大慈悲心。

28. 經過墳場

點到墳場或火化場時，可以做幾件事。首先思及無常——這是行者必須學習接受的，並且不能由之退縮。接著，為了保護自身，應持咒。最後，為了利益尚在鬼域徘徊的亡者眾，修頗瓦法以渡之。

當我初抵加爾喀打時，我還在等待居留許可証，我住在那兒中華人墳場附近，並且看到有許多令人^{那兒}照料的人的墳墓。因為市內沒有華人和尚居住，所以許多華人死後並未做過超度的法事。因此，我在墳場住了三週，並且自己出錢，做了~~法事~~並修施身法（將自身完全供施給我鬼眾，等）。見《西藏瑜伽的密法》。^{祭拜}

29. 見鳥

看見鳥兒穿空飛翔就提醒我們應自問：「如何身纔能如鳥空圓滿成就一世密勤日巴而得以在空中飛翔？」

30. 見動物間之親情

任何當我們看見動物之間對彼此有親愛之情，就可自問，「如何纔能世間充滿愛心？」
解說這個問題的解答在於使佛法弘揚普及世界各處（這當然意指首先要使佛法充遍我們的內在，亦即自身能實証其真理性）。

31. 見蜜蜂

看見蜜蜂飛過，就想說：「如何纔能吸取佛法的精華而那是像蜜一樣甘甜的？」

32. 見到豬

看到一頭肥豬，要悲憫他們的处境，人們只是為了得他們的肉而養他們。然後再想到他們的屍體還至少有些充食物的價值，而我們自己的又如何？豈非無用的？

在我住過的山洞，那是在中國的荒野之中，靠近洞口有間小廟。^{那兒}因為沒有和尚住持，住了一位老寡婦，養了一些豬。豬圈就緊靠著供佛像的地方。每個人經過那兒就會被老婦人問說，「我的豬有沒有肥些了？」

因此我寫了一首詩：

較前料得重三斤
豬到數朝便向君
轉念身心修証事
考功不及養豬勤

人們只問長肉否而不顧及是否証入涅槃。

33. 就眠

上床之前脫鞋，自問：「明朝還會再穿嗎？」下定決心要睡短並且不受惡夢干擾，並且也決心明日早起。

34. 入睡

入睡之際，修睡眠瑜伽；現想法界化光收入閨房，閨房化光收入自身，自身化光收入種子字，最後則種子字化光收入法身（光明）。

35. 夢時

如果是修淨土觀的，利用夢境而試行去到淨土。稍醒時專注心加以祈求，再見到法身光明之顯現。祈求此事而淨土也應在此際出現。

男人在夜間半醒而陽具勃起時應小心，此際慾念攻心，很易遺精。一查覺這兩種情況之一時，立即觀陽具為金剛杵，而其頭由內翻轉，直入身體內。這樣一來，將要洩出的精液會遇到（體內之拙）「火」而化解散布或。這樣便能保持精液並中止慾念。

36. 睡時

中年人或老年人通常無需也不宜久睡。如果瑜伽士不能安睡，而只在輾轉反側，則應自己提醒：「我不能睡，何不起身禪修？」在半夜而清晨一切寂靜，是打坐的好時光。

年輕人需要充足的睡眠，否則在白天也會昏昏欲睡，但他們不應以此藉口而過度地延長睡眠的時間。

C. 成就

1. 專注

生活中有那麼多種不同的事情，很容易忘失它們與日常觀修之原則的融合。因此，很基本的是要保持專注以便將自己的舉止與自己所主修的觀修禪整合為一。

2. 進展

當日常生活中不論在做甚麼事時都能專注地與日常禪修整合為一，便是長足的進展了。

3. 習慣

瑜伽士應必須提防熟溜病。在這種心態中，高尚的志願及咒語只是毫不經心地流過，而且與自己的行持也沒有任何真實的關聯。沒有專注，心聽到其他東西上去了，而咒語等等只是繼續重複著，猶如留聲機上已裂的唱片。要真正修日常禪修，專注是必要的，而且要保持高度的定，否則是不會有功效的。我已寫過一篇論此病的文章，並且在文中建議了許多對治的方法。

何以竟能把這些事如此地輕忽了？我們日常生活中的所有階段都應遵循此瑜伽來實踐，不但謹慎地並且嚴肅地。即使是只稍微感染了此病這個熟溜病，也還是有嚴重後果的危險在，並且瑜伽士可能輕易地就犯了大錯。

D. 日用行禪

所有禪宗公案中記載的日常生活事件都屬於果位；除非是「口頭禪」，否則總是在此地位。在此我舉出有些例子：

趙州掃地時，有一和尚來見他。後者說，「心中尚有塵埃否？」

趙州回，「有，為何無？」

和尚說，「何以有？」

那底，趙州說，「這一說又添一黑點了！」

在西方可有任何人能了解這個？他們能如此掃地嗎？接著，我們有一個飲茶的公案：

有一次松山和尚邀請龐蘊居士共飲茶。龐蘊舉起茶把子，說，「尊者， P. 12

人人皆可分享，為何無人能說出真理？」松山說，「就是因為人人皆可分享，所以沒人說得出來。」居士便問，「那你又怎能如此說？」

松山說，「不能是完全不說，」然後沒有等對方就自行飲茶了。

龐說，「你自個兒喝，何以不加持我等？」

松山說：「何需再度。」

另一位和尚丹霞聽到這件事，便說，「若非松山，就可能被居士擾亂了。」

當居士聽到此話，據說他說道：^他「何不在我舉起茶托子之前就確認了？」

在西方的每個人喝茶時都能這樣做，但是他們做了嗎？他們也許也能像這樣說話，但是這是有經驗纔說的，還是只是口頭玩弄文字？現在我們舉一個行路的公案。

三位和尚，南泉、麻谷與歸宗會合，要去朝禮南陽國師。他們南此路去。在他們前方的路上南泉畫了一個圓圈，然後說，「如果對比你們能說出來得，則我們一塊兒去。」歸宗和尚就坐到圈內，而麻谷則以女人禮拜的方式拜他，就好像菩提達摩親自在那兒一樣。南泉說，「如果是這樣，我們不用去了。」

歸宗便宣說，「我們回去吧。」而他們也就不去了。「這是甚麼樣的想法呢！」

南泉說，

你們大家都是走來走去的——你可像這樣走嗎？

另一個公案。龐蘊有一回摔倒在地上；一看到這樣，他的女兒就~~站~~走過去，並且故意摔倒在他身旁。龐說，「你何以也摔倒了？」

他的女兒說，「我來扶您^{特意}的。」龐就站起來還笑了。

陳先生補充說道，「但是如果我是龐蘊，我會說，『你落入了通常的因緣』。通常我們強調說，日常瑜伽是輔助的，並且總是在主修之後才考慮到的，而其目的則在於將日常生活的種種活動都匯入主要的禪修內。在日常瑜伽的第二節中我們已見到因道果三中的^{例子}一些，但是我們必須總是記得真正的禪是在最高的位^果，就像在比列出的這些例子。當行者真正達到禪的証悟，會發現這是一個鉅大的法益，但是要能做到日用行禪，至少在我所劃分的禪之四層中必須已經達到前三層了。

我讀過一些曹洞宗日本祖師的指示，並且由他所說的知道他並不能日用行禪這樣的指示又何以能領導西方人士？這種字旨不是真正的。首先，行者總是要自己達到証悟，然後才可能完成一切（弘法事業）。

在我的禪之諸層中(入、出、應用)，是在第三層修日用行禪。如果沒有頭兩者(之經歷)，又如何可能修日用行禪呢？在這件事上，不應自欺或欺人。

E. 結語

及了

無時不是修行的機會，也無處沒有上師(可從學)。事實上，無處缺乏佛陀之加持。全宇宙猶如一向大教室；所有的現象都是我們的善本，而所有的人都是我們的上師。所有的聲音都是咒語，所有的地方都是佛堂，並且任何時間都可供我們行善。如果我們能好好地規範我們的生活，那麼就有許多機會可以修習日常瑜伽。孔子說，「三人行，必有我師。」(傳統的解釋(依照)，「行」是解送行路，但我採用了較佳的意義——行事。)

我很確定，不但可以從三人中學到一位的榜樣，事實上是可以從每一個人都學到東西。從相等的人可以得到助益；從高明的人可以得到教益；而從劣於自身者可以學到他們所犯的錯誤，而得警惕不應如斯行事。

我們應當總是效法古往的著名行善而禪修，而不與同時代的他人相比，因為現代的他們都充滿了驕傲。因此，經常閱讀真正(佛教)聖賢的傳記，以便從他們的日常的修持得到激勵。

不要想說，「很多人大部份時間都在做惡，那麼我何不同樣做呢？何不接受一般的標準，因為壞蛋經常看來是不遭報應的，並且甚至可能(在目前)發達呢？」犯了這種錯誤就會真的變成，在佛教看來的，賤民了。

心要經常「八風不動」的處於三摩地(正定)。世間八風是指：利、衰、譽、毀、稱、譏、苦、樂。

總是要保持菩提心，特別是願菩提心及行菩提心。基於這個原則，可以行所有的善舉，一如約翰威斯理所說：

盡力做一切善事
以一切可能方法
用一切可行途徑
在所有能行地方
盡所有能做時間
對所有有緣他人
能做多久就多久

「這樣你的日常生活就不會虛度了，」瑜伽士補充說。

再一次，我必須強調：日常瑜伽是輔助性的，並且只是修到能助長行者主要的禪修的範圍。如果主修的都尚未完成，那麼日常瑜伽又有何意義？