

# 地球佛國大家庭

## 手冊





# 地球佛國 人間天堂

地球眾生共有  
資源大家分享  
人人愛心關懷  
處處人間天堂

悟覺妙天禪師

法喜充滿  
平安幸福  
聖光充滿  
永生天堂

## 目錄 Contents

- 2 聖歌
- 6 加入地球佛國大家庭的殊勝
- 9 每天祈福祝禱的意義與力量
- 14 急難或有特殊祈求時，如何祈福祝禱？
- 16 禪定的意義
- 20 禪定的方法

# 地球佛國大家庭 聖歌

詞：悟覺妙天禪師

曲：澎恰恰 許效舜

(一)

天堂應化人間拯救人類  
靈性將被喚醒看見佛陀  
回到地球佛國大家庭  
看見心靈聖潔的聖光  
感恩佛陀上帝的恩典  
賜我聖光法船回天堂



連此聆聽

地球佛國聖歌



(二)

人間成爲天堂法喜充滿  
我們都是佛陀榮耀讚歎  
生在地球佛國大家庭  
幸福美滿歡喜多溫馨  
感恩佛陀上帝的恩典  
紫微星球光芒照人間

# 地球佛國大家庭 聖歌 簡譜版

詞：悟覺妙天禪師

曲：澎恰恰 許效舜



連此聆聽

地球佛國聖歌

5̣1 | 1 - · 1 23 | 5 - - 3 | 2 - - 1 |  
 天 堂 應 化 人 間 拯 救 人  
 人 間 成 為 天 堂 法 喜 充

| 2 - - 23 | 55 56 5 3 | 5 - - - |  
 庭， 看見 心靈 聖潔 的 聖 光  
 庭， 幸福 美滿 歡喜 多 溫 馨

| 2 - - 3 | 5 - · 5 65 | 3 - - 3 |  
 類， 靈 性 將 被 喚 醒 看  
 滿， 我 們 都 是 佛 陀 榮

| 5 - 0 1 | 1̇ - 65 65 | 3 6 5 - |  
 感 恩 佛 陀 上 帝 的 恩 典  
 感 恩 佛 陀 上 帝 的 恩 典

| 2 - - 3 | 5 - - - | - - 0 5̣1 |  
 見 佛 陀。 回  
 耀 讚 歎。 生

| 2 · 3 5 · 6 | 5 · 3 - - | 2 - - 3 |  
 賜 我 聖 光 法 船 回 天  
 紫 微 星 球 光 芒 照 人

| 1 - · 1 23 | 5 - - - | 3 - 2 1 |  
 到 地 球 佛 國 大 家  
 在 地 球 佛 國 大 家

| 1 - - - | 1 - - - ||  
 堂。  
 間。



## 加入 地球佛國大家庭的殊勝

參加了地球佛國大家庭，除了馬上得到菩薩隨身護佑外，尚可參加由悟覺妙天禪師親授之免費網路禪行課程，皆古代仙佛修行的秘法，可得下列三大殊勝之大福報：

### 一、天人合體共振：

#### 長生不老，病毒不侵

天人合一的禪法，接通人體與宇宙間之電絡，增強人體的電能，補充本身自食物中攝取有限生命能量之不足。禪定中，天地人三才合一，人體與宇宙冥然一體，能採天地日、月、星的能量，增強生命能，使人可與天地同春，不但延年益壽，體健身強，並能提升免疫力，病毒無法入侵，即使不慎感染，病毒亦無生存空間。

### 二、心腦合體共振：

#### 大腦清醒，智慧通天

禪師傳仙佛成就禪法秘要，為參加者開佛門，並淨化明心脈輪，透過每日靜心祈禱與每週定期禪定，讓禪心與明心二脈輪合體共振，光電能量共振共鳴，接通天地能量，玄開靈通、而生智慧。人體的磁場與天地同步運轉，不但大腦清醒，而且靈光顯現、智慧通天，與天地合德、與日月合明、與四時合序、與鬼神合吉凶，知天地變化之妙。

### 三、心靈合體共振：

#### 聖光充滿，成就佛陀

禪師傳授成佛秘法，教導心與靈合一，合體共振即禪心脈輪與明心脈輪合一，相應聖佛的大光明證量光，得到聖佛的灌頂

加持，機緣成熟時蒙聖佛傳授佛的心印光體，使身心聖光充滿，明心見性而成就佛陀。

以上三種殊勝，絕非世間人可輕易學到的仙佛成就秘法，承接大宇宙生命，共享真善美天堂，只有參加地球佛國大家庭者才能享受的大福報。

## 每天 祈福祝禱的意義與力量



老祖宗留給我們的文化資產《大學》，教我們內聖外王的觀念，從個人的正心、誠意、修身，到齊家、治國、平天下，由小而大、連鎖反應、逐漸擴大的道理，值得我們深思地球佛國大家庭成員每天所做的真心祝福祈禱，雖是一個小小動作，其無形力量不可思議，可以促進人間天堂早日實現。

日本江本勝博士研究水的結晶圖案，與人類對水發出各種不同語言及心念訊息，水都能閱讀、了解、記憶及反應，並呈現在其結晶體的形狀上。實驗中，若對水給予正面的肯定與讚美，其結晶呈現莊嚴而美麗；但若給予負面的否定與責難，則結

晶呈現潰散而不成形。（參見其知名著作《生命的答案，水知道》）

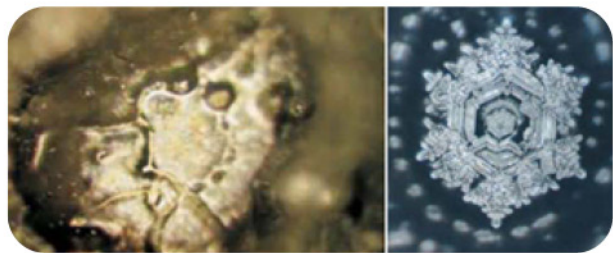
有人依據江本勝博士的研究得到啟發，對米飯作類似的實驗；對米飯說好話，過了幾天，米飯一點餿臭味都沒有；相反的，對米飯說難聽的話，幾天後，米飯竟發臭發黑。

因此多說好話，多說祝福的話，對自己會更健康快樂；對社會、國家，乃至整個世界，也會更好。如若更多人同時本著善心善念，發出祝福的念波，人類心靈的相互連結，就能讓地球到處都充滿愛與慈善的念波磁場。

從以下兩張祈禱前與祈禱後的湖水結晶，相互對照後，不難了悟，我們不要傷心痛

苦、相互傷害的磁場；我們要的是一個充滿愛與祝福的磁場。

當我們每天晚上 10 點左右，在就寢前，靜下心來，手結金剛蓮花印，專注明心脈輪，以滿懷的愛心來祝福與祈願：「願我們的家人、我們的國家、我們的地球，能夠更美好、更平安、更和平」，虔誠的為地球佛國大家庭祝福；以這種善的祝福心念，連鎖共振反應而產生的蝴蝶效應，加



祈禱前的湖水結晶

圖片來源：《生命的答案，水知道》

祈禱後的湖水結晶



上人類心靈彼此的無相連結，世界上會有很多人感染到內在的大愛與慈悲，感受到美好的幸福能量磁場；人間天堂的心靈世界必將由此逐漸形成。

我們的祈禱詞提供參考如下（在心中默念即可，不一定要發出聲音）：

尊貴的聖佛在上，  
我是\_\_\_\_\_，佛家編號第\_\_\_\_\_號，  
祈請聖佛佛光加被，  
賜給我完成地球佛國大家庭的力量  
讓全人類平安，世界和平  
地球佛國人間天堂早日實現！  
唵嘛呢叭咪吽！

若您是基督徒或天主教徒，祈禱詞可參考如下：

尊貴的天父上帝 / 聖母瑪利亞，  
我是\_\_\_\_\_，佛家編號第\_\_\_\_\_號，  
祈請天父上帝 / 聖母瑪利亞垂降聖光護佑，  
讓全人類平安，世界和平，  
地球早日成為天堂！  
奉主耶穌基督聖名，阿們！

身為地球佛國大家庭的一員，我們要啟動善心善行，日行一善；最起碼在心念上做到日行一善，就是每天發出善心大愛，為地球眾生祈求平安幸福，願地球佛國、世界和平早日實現；另外在行動上的日行一善，就是接引更多親友一起加入地球佛國大家庭，讓他們也可以靈性得度，得到聖佛的護佑。



## 急難或有特殊祈求時 如何祈福祝禱？

天有不測之風雲，人有旦夕之福禍；當我們面對突如其來的災難、生命交關的災厄，或個人在生涯規劃上有特殊祈求，諸如職位升遷、創業投資，面臨任何瓶頸難以突破時，可以先把心靜下來，手結金剛蓮花印，專注明心脈輪。因為明心脈輪直通聖佛 / 天父、聖母，以虔誠的心來祈求救度與加持，祈禱詞參考如下：

尊貴的聖佛在上：

弟子\_\_\_\_\_，佛家編號第\_\_\_\_\_號，

祈求聖佛佛光加被，

為弟子消災解厄，拔除病苦（或賜以智慧與力量，來突破困難、圓滿解決）。

是所至懇！

唵嘛呢叭咪吽！

基督徒或天主教徒，祈禱詞參考如下：

尊貴的天父 / 聖母瑪利亞在上：

我是\_\_\_\_\_，佛家編號第\_\_\_\_\_號，

祈求天父 / 聖母瑪利亞聖光加被，

為我消災解厄，拔除病苦（或賜以智慧與力量，來突破困難，圓滿解決）。

是所至懇！

奉主耶穌基督聖名，阿們！

以虔誠之心祈求禱告，敬愛的聖佛 / 天父、聖母會在無相界以佛光 / 聖光加持，化解救度，轉危為安，心誠則靈。

如遇重大急難或難關，請在心中加誦  
大梵天王神咒：

唵 摩拉 撼 摩尼 梭哈

Om mo-la han mo-ni so-ha



## 禪定的意義

宗教界不論是基督教或佛教，都教導人類在每個人的心中都有靈性，而靈性是來自於上帝或是佛的國度，也就是天堂、佛國。那麼我們如何與天堂的天父及佛國的佛陀聯繫呢？必須用心去相應內在的靈性，因為靈性來自那個地方。

所以，我們的心如何與上帝、佛陀溝通？就是向內用我們的心與自己的內在靈性相應，因為靈性具足一切，是大智慧、大能量、大造化與全能。換言之，我們與上帝及佛的距離，並不是遙不可及，而是就在心靈之內、方寸之間；只要我們的心能夠見證自己的靈性，就離天堂、佛國不遠了。而要觸及自己的靈性，禪定是唯一的方法。

禪定是身心與靈性直接通達最究竟的方式，靈性本自清淨，當身心越來越接近靈性的清淨、不動搖、很穩定的時候，慢慢的就會與靈性相應，我們會在禪定中相應靈性的智慧、清淨和溫馨，同時也會相應靈性的力量。

所以禪定要在靜、定當中，去感受、體會、相應身心與靈性的微妙感應與變化。我們可以借用禪定的方法，來堅定自己心的安定，讓心從安定中得到安詳，從安詳中得到智慧，從智慧的開展中，得到心的喜悅與領悟。

我們從身心的清淨開始，讓意識清淨、心清淨，當身心和靈性一樣清淨時，會在定中產生力量和智慧，同時也會接到上帝、

佛的加持力量；當身心越靜、越定，接到的聖光就越強，得到的力量也越大。

更奇妙的是，當我們禪定進入深定、正定，得到佛力的加持，同時也會與大自然界相應，得到大自然力量的回饋。曾經，悟覺妙天禪師在山洞裡禪定，引致地底泉水湧出，足見禪定的力量可以與大自然起共鳴，產生共振磁場效應。

所以不要小看自己的力量，當地球上每個人同時靜心禪定，將心靈之內真善美的大力量散發出來時，所產生的大自然共振效應，就會改變整個人類的心地，變化人類的氣質，化人類的戾氣而致祥和。

禪定共振的磁場力量，同時也能改變大自然氣候的變化。我們可以看到，當今世

氛染濁、人心險惡，戰爭殺戮造業多端，終引致大自然反撲，天災地變頻仍，人禍兇險不斷，病毒肆虐全球，令人類陷入恐慌。

這是因為人類善的力量被壓制，良知良能被矇蔽，負向能量污染了地球；因此需要每個人一起禪定，讓人類發自內心靈性的真善美本質重現於地球，齊心共力散發善心善念的共振力量，就會讓自然回歸平靜，暴戾的人心歸於祥和，地球將由災難多舛回復安和樂利，世界終將歸於和平，人人和樂共融。



## 禪定的方法

禪定與靜坐完全是兩回事，靜坐只求思緒平靜，讓身心得到安寧，就能達到靜坐的目的。但是禪定是在身心達於靜淨的無念境界時，透過自身專注的精神力，再更深入內心，進入自己靈性深處的超時空境界。

所以要達到自心的靈性世界，唯有禪定一途，靜坐是無法企及的。然而禪定必須要有專精的方法，要有證道明師的指導，方能畢其功。

禪宗第八十五代宗師悟覺妙天禪師是秉承佛祖心印禪宗正統法脈的當今一代宗師，禪師自證道以來，即弘傳釋迦牟尼佛最究

竟的印心佛法，迄今（2021年）已歷38年。以下是禪師將禪宗遞傳兩千五百年最正確的基本禪定法，用最簡單易懂的圖解方式示眾說明，以利十方眾生在家學習。

### ■ 坐姿

禪定最重要的就是坐姿，如果姿勢不正確，就不容易久坐，也會影響氣脈的運行。一般禪定的坐姿可分為3種：



## 1. 單盤

又稱為單跏趺坐，就是把一條腿放在另一條腿的上面，至於是哪一條腿在上面，都沒有關係。



(單盤)

## 2. 雙盤

又稱為雙跏趺坐，就是把兩條腿都盤上來，是最標準的坐姿。



(雙盤)

### 3. 散盤

又稱如意坐，就是兩條腿自然交叉而坐，是最輕鬆的姿勢。

禪定時，最好是單盤或雙盤，如果一時還做不到，可以採用散盤。但不論是何種坐姿，都要坐穩，坐定以後，就不要再隨意晃動。



(散盤)

## ■ 手印

禪定的時候要結手印，也就是「金剛蓮花印」和「大圓滿印」：

### 1. 金剛蓮花印

雙手合十，兩拇指交叉，右手拇指壓在左手拇指之上。這是最莊嚴的手印，代表最高、最恭敬的心。



(金剛蓮花印)

## 2. 大圓滿印

拇指與食指相接成一圓圈，另三指伸直，就像一般的OK手勢，象徵萬事OK，一切圓滿。禪定時放在兩腿膝蓋上，掌心朝上。



(大圓滿印)

## ■ 舌頂上顎

禪定時，舌頭自然向上頂住上顎平滑處，不要頂在牙齦後方的睡穴，以免打瞌睡。舌頂上顎可刺激唾液分泌，預防口渴，也可促進腸胃消化，活絡肝、膽、脾、胰等器官功能。如果唾液分泌太多，可慢慢吞下。禪定時，嘴都保持閉合，呼吸一律由鼻子進出。



(舌頂上顎)



## 禮敬十方

誠心禮敬是禪定的禮節，所以禪定前，先要禮敬十方，方法如下：

1. 端身盤坐，雙手合十，結金剛蓮花印，置於胸前。
2. 將手印上移至眉心，右手大拇指關節輕觸眉心。



(雙手合十)



(抵住眉心)



(頂禮)



(開始禪定)

3. 再將手印下移至胸前心窩處，同時身體向前微彎頂禮。

4. 禮敬完畢後，雙手轉結大圓滿印，置於膝上，開始禪定。

## 禪定要領

很多人都覺得禪定很難，那是因為不懂得方法，只要掌握以下 5 個要領，就可以很輕鬆的禪定。

### 1. 坐姿如鐘

不管是單盤、雙盤或散盤，都要坐得很穩，就像一口大鐘置於地上一樣，四平八



(坐姿如鐘)

穩，非常堅固，這樣身體就不會前傾後仰或左歪右斜。

### 2. 背直如松

背要挺直，就像松樹一樣。這個姿勢可以讓體內器官自然處於正常部位，而且不會彎腰駝背，有助氣脈暢通。



(背直如松)

### 3. 身心放鬆

身心要放輕鬆，把一切外緣都暫時放下，就像坐在雲端上一樣，非常自在。

### 4. 精神集中

雖然身心放鬆了，但精神要集中，專注在明心脈輪。如果能做好專注，就不會有妄念，也不會坐著坐著就睡著了。



(身心放鬆)



(精神集中)

### 5. 腦海空空

禪定時，要把大腦意識放空，什麼都不想。那要怎麼做？就是把精神集中專注在明心脈輪，就可以讓腦海空空。



(腦袋空空)

## ■ 專注明心脈輪

明心脈輪在心臟裡面，我們要專注在心窩的中央。心臟是人體很重要的器官，擁有強大的磁場能量，所以專注明心脈輪的第一個好處，就是可以強化心臟，這是保養心臟最自然的方法。

為什麼專注明心脈輪可以強化心臟？因為我們在禪定中把氣吸進來，氣就開始在體內變化、昇華，然後透過專注，把這股能量集中在心臟，就可以強化它。

那要怎麼做？就是在專注時，感覺一下心臟的狀況，如果發現它好像緊緊的，就慢慢放鬆，一方面讓它有呼吸的空間，一方面也可以補充能量。

此外，也可以感受一下氣血流動的情形，

如果氣血循環很暢通，就不會發生腫瘤或癌症；如果覺得不通暢，就持續專注、持續放鬆，慢慢去打通它。所以我們要每天禪定，每天定時保養心臟。

除了在生理上可以強化心臟，專注明心脈輪的第二個好處，是可以淨化意識上的負面能量。

現代人生活緊張，充滿壓力，很多人都有憂鬱症，常覺得心裡不安、恐慌，或是焦慮、鬱悶、煩躁、失眠…等等，這都是因為意識充滿了負能量。

一般人解決這些問題的方法，大都是求助藥物，可是藥吃多了會有副作用，而且不見得能徹底改善；其實我們的明心脈輪就有一種清淨的能量，可以淨化這些心理

意識上的負面磁場。

如果能每天禪定，每天專注明心脈輪，慢慢的，就能體會出其中奧妙，會覺得自己越來越清淨，然後在這種清淨中，那些看不見的負面能量就會被淨化。也許有些人會在禪定中看到一片烏煙瘴氣冒出來，或是一絲一絲的出離體外，那就是被淨化了。

總而言之，禪定的好處多多，只要有恆心，每天定時禪定，假以時日，自己就會有感受，不但身體變健康了，精神也變得愉快，連生活品質、工作效率，甚至人生觀，都會提升許多，別人也會對我們刮目相看；這是因為我們的氣質改變了，周遭一切環境也會跟著改變，而且是變得越來越好、越來越吉祥如意。

## 精神集中所謂專注，是一直想著明心脈輪嗎？

專注要怎麼做？舉個例子，如果我們在太陽底下用放大鏡照著紙，紙會因為受熱而燃燒，但「紙」和「放大鏡」都不能移動，如果一移動，就不能集中能量，當然紙也不可能燃燒；一定要全神貫注把放大鏡鎖定在紙上的一個定點，才能聚集熱能，讓紙燃燒。



這放大鏡就是我們的精神力，紙張上的定點就是明心脈輪，兩者都不能動，否則便無法激發出能量，這就是專注的要領。

**專注明心脈輪時，我總是覺得心口緊緊的，有人教我要把心放空。請問心要如何放空？**

一般人專注明心脈輪時，因為精神集中，心往往會越來越緊，甚至覺得胸口硬硬的，很不舒服。那要怎麼把心放空？

首先要在禪定中觀想，把自己的心從原本像拳頭一般大小的空間，放大成房間那麼大，就會很舒服，因為空間變大了，心口就不會覺得緊繃。接著還可以再繼續放大到比房間還大，甚至像宇宙一樣大；心要這樣放空。



地球佛國  
人人作佛  
人間天堂  
世界和平



聖光禪地球佛國總會



網址：[www.buddhalandonearth.org](http://www.buddhalandonearth.org)

電話：02-2556-7610

地址：台北市大同區承德路一段17號8F之5