

禪修入門手冊

兜率天修行林

著：圓老  
圖：善法行



## 法句經·110

有德及有禪修的一天，好過無德與不能 \* 自割諸根的百年生命。

因此，奉行佛陀的禪修法門，是吉星、善吉祥、好的黎明、好的起身、好的剎那、好的時刻。

願大家珍惜生命中的每一時刻，透過禪修，讓我們活得更充實、更快樂、更有意義。

來吧！大家一齊學禪修！  
加油！努力！

---

\* 時時刻刻守護眼、耳、鼻、舌、身、心，讓貪、瞋、癡不生起。

Namo Tassa Bhagavato  
Arahato Sammāsambuddhassa

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者



## 修行是什麼？

修行，又叫禪修，巴利語 bhāvanā，  
bhāvanā 的意思是什麼呢？

是培育！

培育什麼呢？

培育 戒 定 慧！

戒定慧 合稱為三學，即三項訓練。

佛陀教導我們需要培育的就是這三學：

1. 修戒 — 完善道德品行。
2. 修定 — 致力於內心平靜。
3. 修慧 — 培育智慧。

## 禪修的好處

致力於修行的禪修者  
在這一生  
就有可能體證  
涅槃的永恆快樂  
徹底解除種種煩惱  
在未來世  
不會墮入四惡趣\*

---

\* 指畜生道、餓鬼道、地獄道、阿修羅道。

此外，透過禪修  
也可以獲得種種身心的利益：

- 能調整血壓。
- 緩和老化現象。
- 明顯緩解哮喘。
- 協調內分泌系統。
- 放鬆神經系統。
- 產生持久並有益大腦電波活動的變化。
- 幫助戒煙與戒酒。
- 容易入睡，有助於治療失眠。
- 反應敏捷，更有效地處理壓力事件。
- 幫助控制自己的思想。
- 幫助集中注意力。
- 增加創造力。
- 提高學習能力和記憶力。
- 增加情緒的穩定。

- 更容易去除壞習慣。
- 解決複雜問題的能力提高。
- 淨化性格。
- 開發意志力。
- 更深入地了解自己和他人。
- 改變對生活的態度。
- 發展直覺能力。
- 透過更深層次的身體放鬆可以增加耐力。
- 對自己和他人有更多的包容。
- 活在當下，減少煩憂。

它不需要特殊的設備，  
也不需要複雜的學習方法。  
它在任何地方、任何時刻  
都可以進行。

而且，  
它不會帶來任何負面的影響。

## 正確的坐姿



單盤



雙盤

骨架正直，  
但全身肌肉  
放鬆。

也可以交換不同的坐姿，  
以便各部分肌肉得以舒緩。



散盤



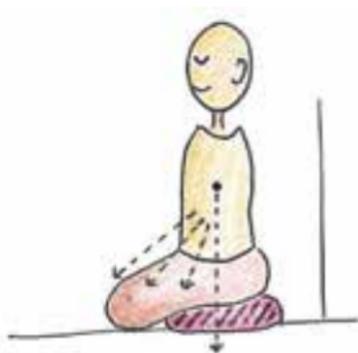
青蛙坐



## 適合的坐墊



坐墊只支撐呈三角形的大腿髋骨，及背脊骨。



重力

儘量讓重量均勻的分布到大腿的肌肉上，因為大腿肌肉較厚。

✕



太高

✕



太硬

✕



太軟



如果腿部受傷，  
或有其他病痛，  
可以坐在椅子上，  
但是儘量不要靠背。

在每一支香之間，  
可以做一些立禪和行禪，  
尤其是在兩支長香之間。

腋下微張



立禪

雙膝微屈

雙腳打開與肩同寬

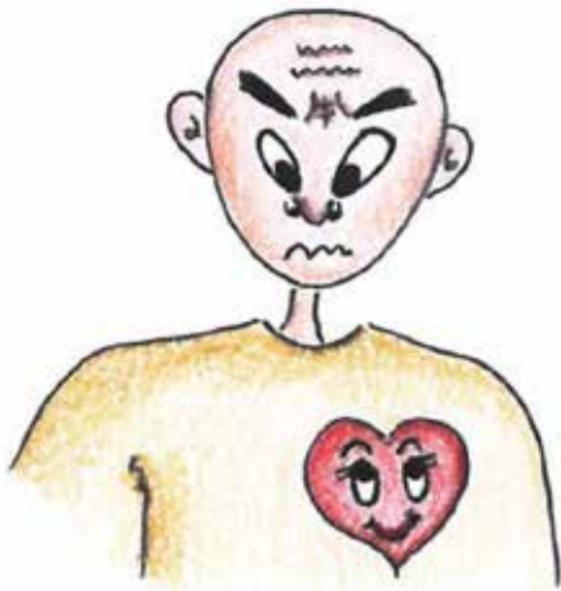
眼簾低垂



行禪

用心知道呼吸

肉眼是看不到呼吸的！！



別急著要把呼吸看清楚...



讓心境處在一個非常舒適的狀態，好比坐在高山上，看著廣闊無邊的天空。徐徐涼風吹來，像春風吻上你的臉。

**定的近因，就是樂。**

當身心舒適時，輕安容易生起，  
輕安生起後，喜就跟著來。  
有喜就有樂，有樂就有定。

非常簡單！

## 鋸子的譬喻



把心輕輕地貼在人中部位，保持知道微弱的呼吸。



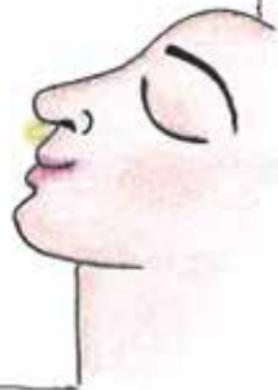
心很柔和、舒適地安住在  
呼吸開始的地方。

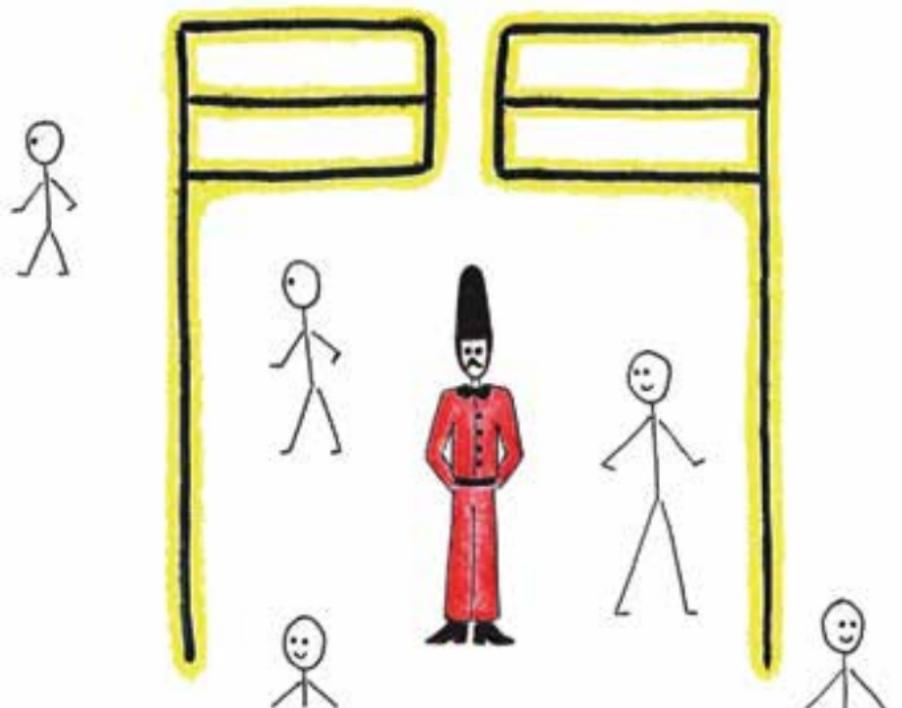
- 不要跟著呼吸進出。
- 不要把呼吸弄清楚。
- 不要控制呼吸的長、短、粗、細。

---

只是知道

自然的呼吸





就如守門員，  
不需理會走進門裏的人，  
也不需理會走出門外的人，

只需站在崗位，  
看守在門口的人。

讓呼吸來找你，別去找呼吸。

## 活在當下

剛才坐得不好也沒關係，只要現在這一個刹那做對，就行了。

也別展望未來，也別對遙遠的目標失去信心。

僅僅做好這個當下，就會一點一滴地累積許許多多的功德。

千里之行，始於足下。

只要敢跨出一步，只要繼續地向前走一步，始終會達到目的。



明月照大江

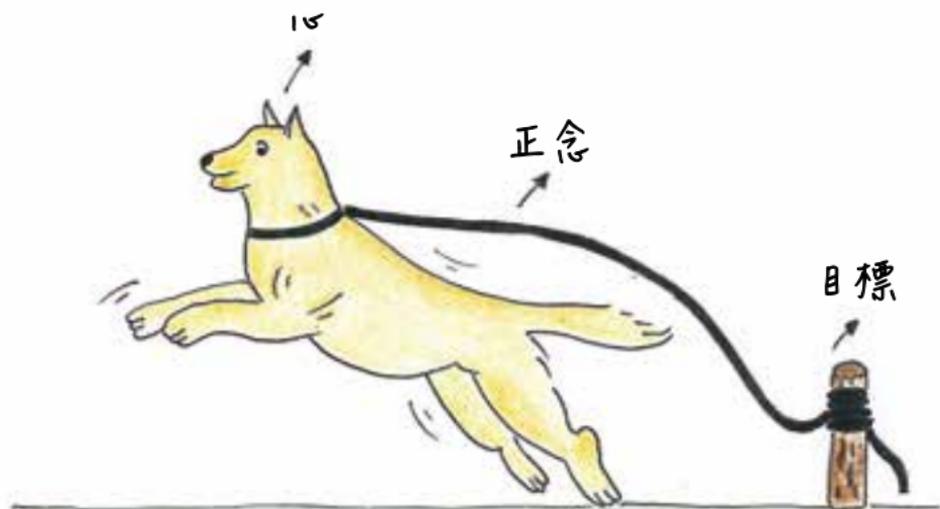


不管水流很急、很慢，  
風大、風小，水清、水髒，  
明月也是如此，  
如如不動地照在大江上  
不動搖。

這就是禪修者必須具備的心  
靜、柔合一

讓心靜止，  
不要經常去檢查心在做什麼，  
也不要不間斷地給心指示。

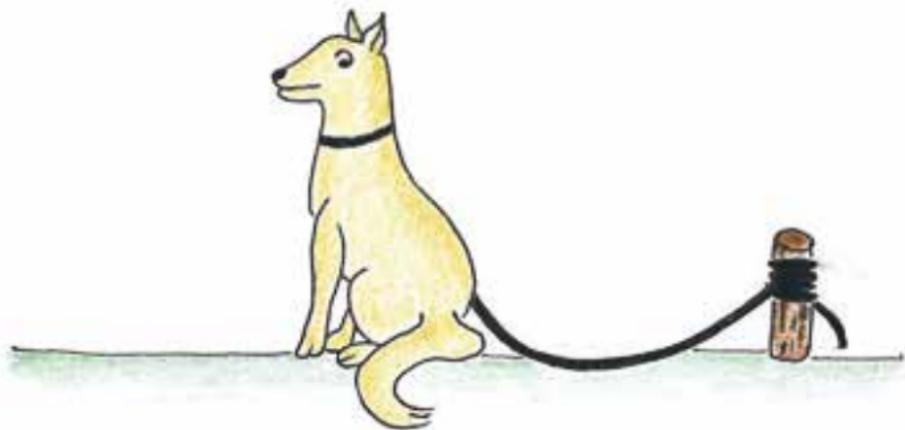
## 正念



還未受訓的心，  
就像野狗，  
總是喜歡往外跑。

但，正念之繩把它牽著，  
不讓它往外跑。

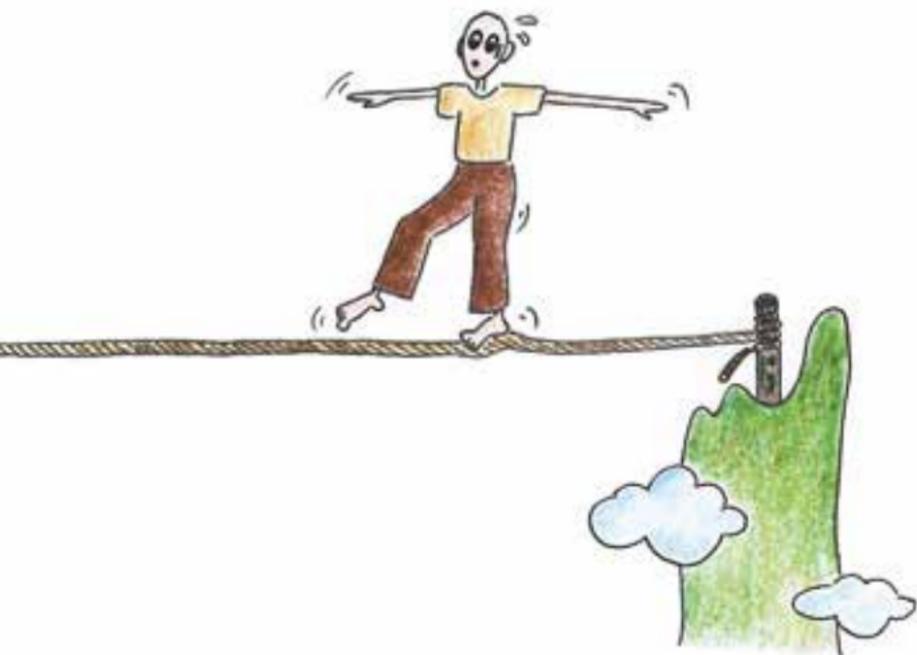
當狗兒累了、失望了，  
它就會乖乖地坐在原地。



心，也是如此。

平衡就是如此，要用心去體會。  
即使是很平穩了，也不能失去正念。

正念需要有精進心來維持，  
無時無刻，不間斷。



禪修的過程中，沒有完成的時刻，  
只有不斷地進行 …



正精進是適當的努力，  
而不是拼命的用力。

適當的努力，  
不會造成身心的不適。

## 定的障礙 ~ 五蓋

### 1. 感官的欲望



### 對治方法

- 少欲知足，生活簡樸。
- 守護根門，儘量避免貪瞋癡從眼、耳、鼻、舌、身及意門生起。
- 不淨觀。

## 2. 瞋恨心



### 對治方法

- 思惟瞋心的過患。
- 經常散播慈心：  
「願一切眾生快樂、祥和。」
- 讓心保持柔和。

### 3. 昏沉與睡眠



#### 對治方法

- 飲食知節量。
- 每天維持適當的有氧運動。
- 讓心喜悅。

#### 4. 掉舉與懊悔



#### 對治方法

- 了解戒律。
- 深入認識佛法。
- 放下與自在。

## 5. 懷疑



### 對治方法

- 親近善知識。
- 加強正見。
- 加強信心。

## 大道至簡

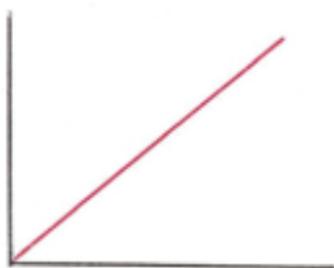
在修行中飄起的任何形象、聲音，  
都不要去執取它。

把它放下，回到本來的目標。

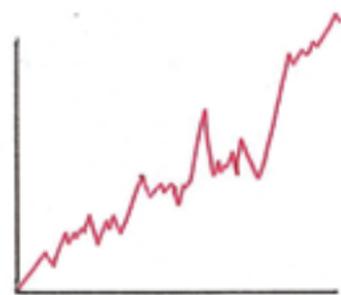


在因上下功夫，老老實實。  
莫在果上執求，任果自熟。

## 禪修的進展

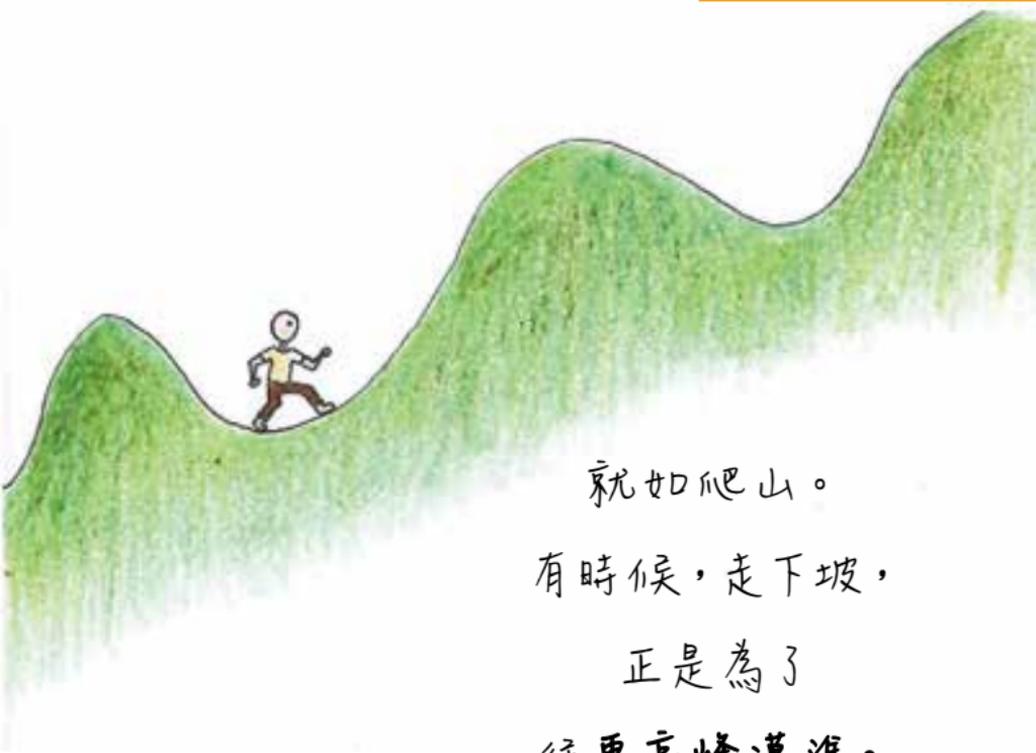


極少數



正常

偶而一支香坐得不好，別灰心。



就如爬山。  
有時候，走下坡，  
正是為了  
往更高峰邁進。

別以一、兩支香  
來衡量禪修的狀況。

## 其他間接影響定的因素

### 身

- 多做運動，如：氣功、瑜珈。
- 清淡的飲食。
- 規律的生活。
- 早睡早起。



15

- 少欲知足。
- 有感恩心。
- 善良的心。
- 大量，寬厚。
- 快樂。





每天都一樣地  
澆水、施肥、除野草，

在因上下功夫。

它必然會茁壯地成長…



若您對“修行”產生了興趣，  
請到來 兜率天修行林  
進一步探索。

我們歡迎您  
親自來看看！！



請瀏覽我們的網站：  
<http://tusitainternational.net>

## 祝福

願眾生脫離仇恨，  
脫離精神上的憂惱，  
脫離身體上的痛苦，  
快樂地照顧好自己。



## 迴向

願這份法布施的功德，  
導向一切煩惱的熄滅。

願這份功德，  
與一切有情分享。

願一切眾生，  
都平等地得到這份功德。

Sādhu ! Sādhu ! Sādhu !

## 法句經 · 282

禪修的確能生智慧，無禪修令智慧退失，知曉此二進退之道，當自實踐令慧增長。

## 法句經 · 25

透過勤奮、不放逸、守戒與自制，智者做一個洪水無法淹沒的島嶼。

## 法句經 · 181

賢者熱衷於禪修，樂於出離之寂靜，對於具念自覺者，甚至諸神也喜愛。

## 法句經 · 276

你們必須自己努力，  
諸如來只是宣說者，  
已入此道的禪修者，  
能解脫魔王的束縛。

## **結緣品**

**流通處**

### **進懋有限公司**

新北市永和區中山路一段 168 號 3 樓

電話：02-2920-7500

更多佛法書籍與開示 MP3 下載，請瀏覽：  
[tusitainternational.net](http://tusitainternational.net)