

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、好的刹那、
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 Bhagarato
Arahato Sammāsambuddhassa*

禮敬世尊、阿羅漢、正等正覺者

■ 禪修入門手冊



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。
- 緩和老化的現象。
- 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。
- 幫助戒煙與飲酒。
- 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。

■ 禪修入門手冊

- 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，減少煩惱。

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



骨架正直，
但全身肌肉
放鬆。

雙盤

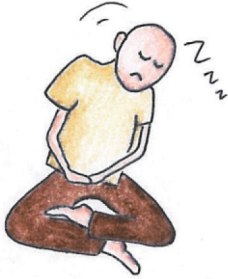
也可以交換不同的坐姿，
以便各部分肌肉得以舒緩。



散盤



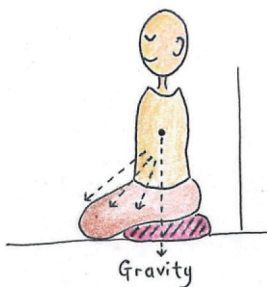
青蛙坐



適合的坐墊



坐墊只支撐呈三角形的大腿髋骨，及背脊骨。



儘量讓重量均勻的分佈到大腿的肌肉上，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

雙膝微屈

雙腳打開與肩同寬

立禪

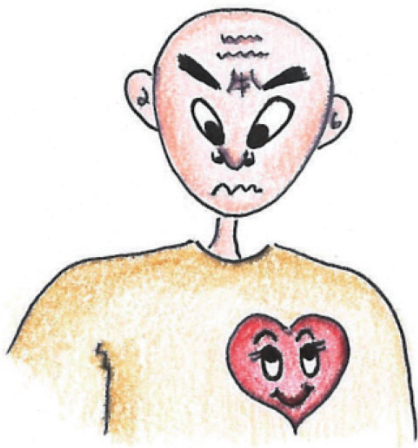


眼簾低垂

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，

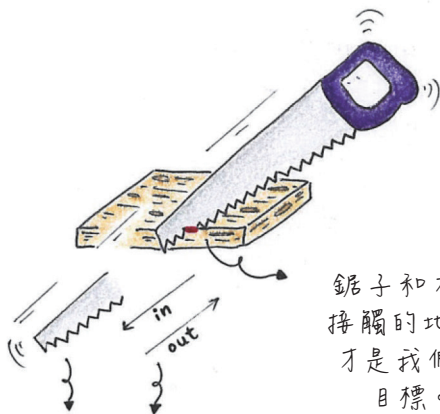
好比坐在高山上，看著廣闊無邊的天空。
徐徐涼風吹來，像春風吻上你的臉。

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



鋸子和木塊
接觸的地方，
才是我們的
目標。

空氣與呼吸都只是工
具而已。

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。

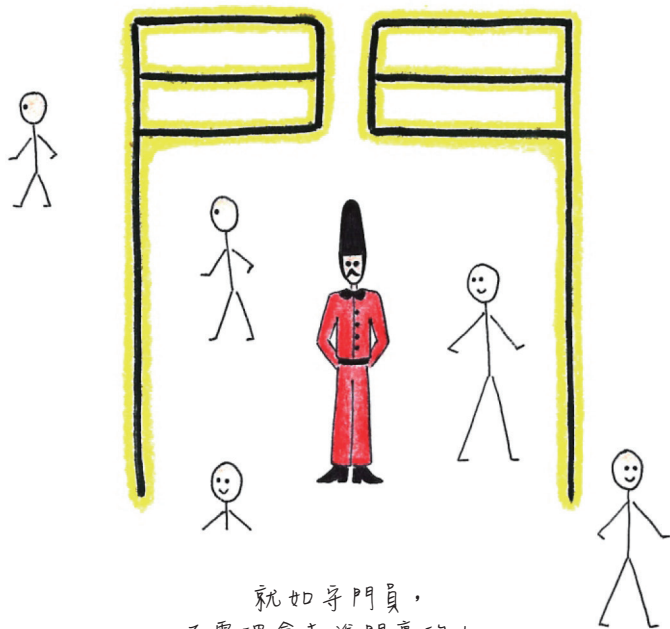
DON' T !

- 跟著呼吸進出
- 要把呼吸弄清楚
- 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
剎那做對，就行了。

也別展望未來，也別對遙遠的目標失去信
心。

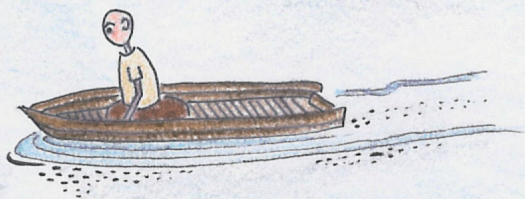
僅僅做好這個當下，就會一點一滴地累積
許許多多的功德。

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

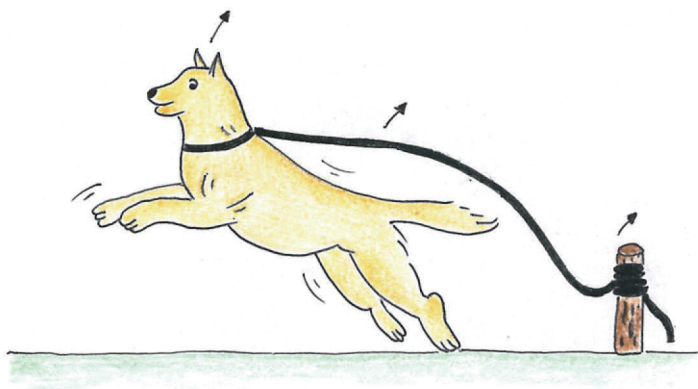


不管水流很急、很慢，
風大、風小，水清、水髒，
明月也是如此，
如如不動地照在大江上
不動搖。

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

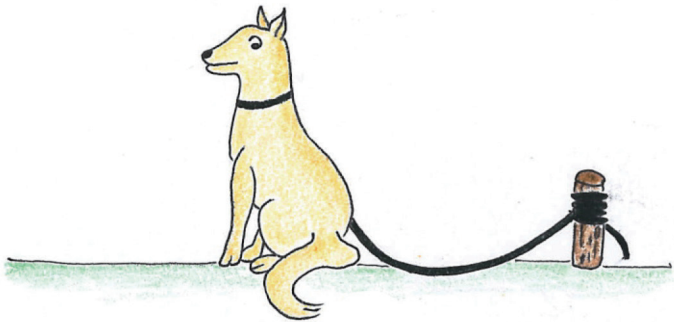


還未受訓的心，
就像野狗，

總是喜歡往外跑。

但，正念之繩把它牽著，
不讓它往外跑。

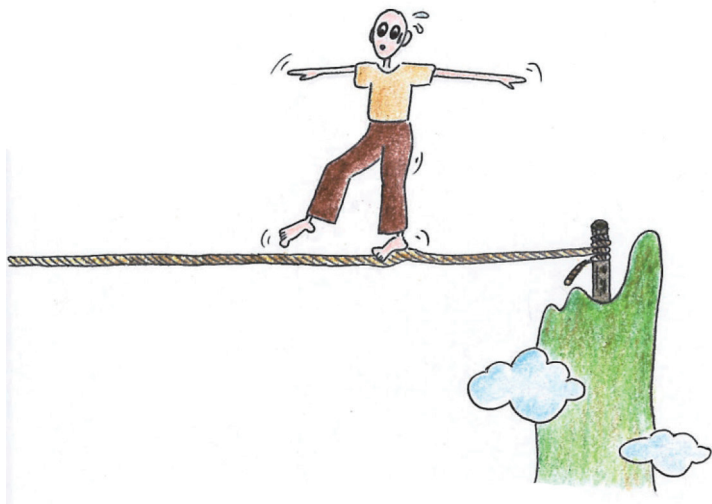
當狗兒累了、失望了，
它就會乖乖地坐在原地。



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，
只有不斷的進行 …



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。

定的近敵 ~ 五蓋

1. 感官的欲望



對治方法

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

2. 嗔恨心



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。

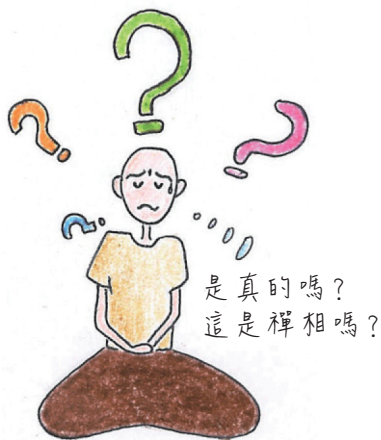
4. 掉舉與懊悔



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。

大道致簡

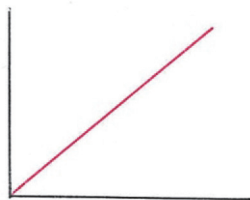
在修行中飄起的任何形象、聲音，
都不要去執取它。

把它放下，回到本來的目標。

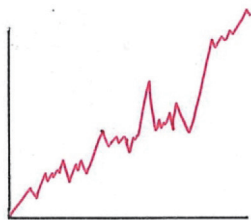


在因上下功夫，老老實實。
莫在果上執求，任果自熟。

禪修的進展



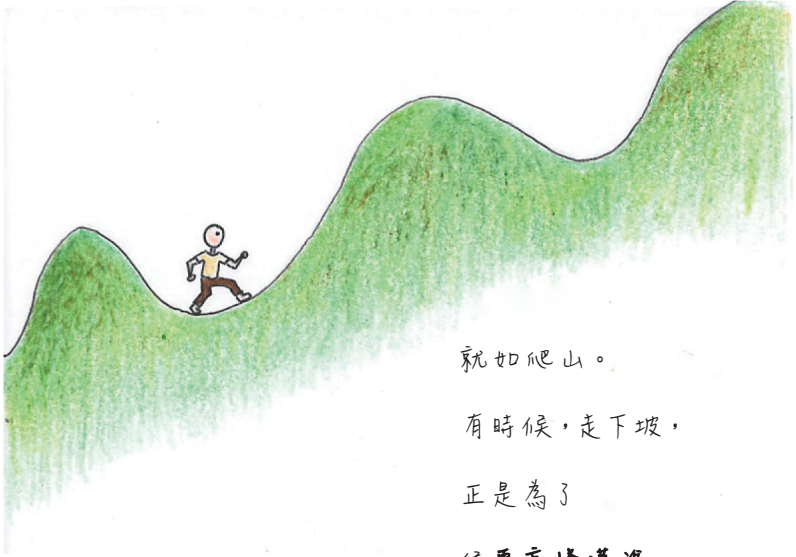
極少數



正常

偶而一支香坐得不好，別灰心。

兜率天修行林



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。

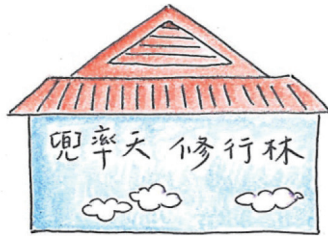




每天都一樣地澆水、施肥、除野草，

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://tusitaintern>



祝福

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



回向

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：
www.tusitainternational.net