

禪
修
入
門
手
冊

兜率天修行林



著：老法行
圖：圓善

法句经·110

有德及有禅修的一天，
好过无德与不能^{*}自制诸根的
百年生命。

因此，奉行佛陀的禅修法门，
是吉星、善吉祥、好的黎明、好的起身、
好的刹那、好的时刻。

愿大家珍惜生命中的每一时刻，
透过禅修，让我们活得更充实、更快乐、更有意义。

来吧！大家一起学禅修！

加油！努力！

*时时刻刻守护眼、耳、鼻、舌、身、心，
让贪、嗔、痴不生起。

Namo Tassa Bhagavato
Arahato Sammāsambuddhassa

礼敬世尊、阿罗汉、正等正觉者



修行是什么？

修行，又叫禅修，巴利语 bhāvanā。

bhāvanā 的意思是什么呢？

是培育！

培育什么呢？

培育戒定慧！

戒定慧合称为三学，即三项训练。

佛陀教导我们需要培育的就是这三学：

1. 修戒 —— 完善道德品行。
2. 修定 —— 致力于内心平静。
3. 修慧 —— 培育智慧。

禅修的好处

致力于修行的禅修者
在这一生
就有可能体证
涅槃的永恒快乐。
彻底解除种种烦恼
在未来世
不会堕入四恶趣

* 指畜牲道、饿鬼道、地狱道、阿修罗道。

此外，透过禅修
也可以获得种种身心的利益：

- 能调整血压。
- 缓和老化现象。
- 明显缓解哮喘。
- 协调内分泌系统。
- 放松神经系统。
- 产生持久并有益大脑电波活动的变化。
- 帮助戒烟与饮酒。
- 容易入睡，有助于治疗失眠。
- 反应敏捷，更有效地处理压力事件。
- 帮助控制自己的思想。
- 帮助集中注意力。
- 增加创造力。
- 提高学习能力和记忆力。
- 增加情绪的稳定性。
- 更容易去除坏习惯。

- 解决复杂问题的能力提高。
- 净化性格。
- 开发意志力。
- 更深入地了解自己和他人。
- 改变对生活的态度。
- 发展直觉能力。
- 透过更深层次的身体放松
可以增加耐力。
- 对自己和他人有更多的包容。
- 活在当下，减少烦恼。

它不需要特殊的设备，
也不需要复杂的学习方法。
它在任何地方、任何时刻
都可以进行。

而且，
它不会带来任何负面的影响。

正确的坐姿



单盘



骨架正直，

但全身肌肉放松。

双盘

也可以交换不同的坐姿，
以便各部分肌肉得以舒缓。



散盘



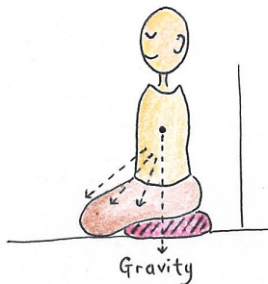
青蛙坐



适合的坐垫



坐垫只支撑呈三角形的大腿盘骨，及背脊骨。



尽量让重量均匀的分布到大腿的肌肉上，
因为大腿肌肉较厚。



太高



太硬



太軟



如果腿部受伤，
或有其他病痛，
可以坐在椅子上，
但是尽量不要靠背。

在每一支香之间，
可以做一些立禅和行禅，
尤其是在两支长香之间。



双脚打开与肩同宽

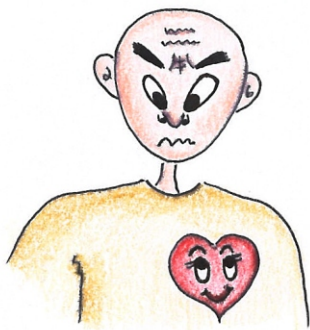
立禅



行禅

用心知道呼吸。

肉眼是看不到呼吸的！！



别急着要把呼吸看清楚...



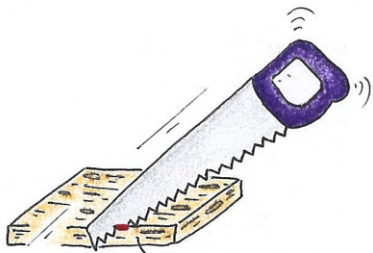
让心境处在一个非常舒适的状态，
好比坐在高山上，看着广阔无边的天空。
徐徐凉风吹来，像春风吻上你的脸。

定的近因，就是乐。

当身心舒适时，轻安容易生起，
轻安生起后，喜就跟着来。
有喜就有乐，有乐就有定。

非常简单！

锯子的譬喻



锯子和木块
接触的地方，
才是我们的
目标。

空气与呼吸
都只是工具而已。



把心轻轻地贴在
人中部位，

保持知道微弱的呼吸。



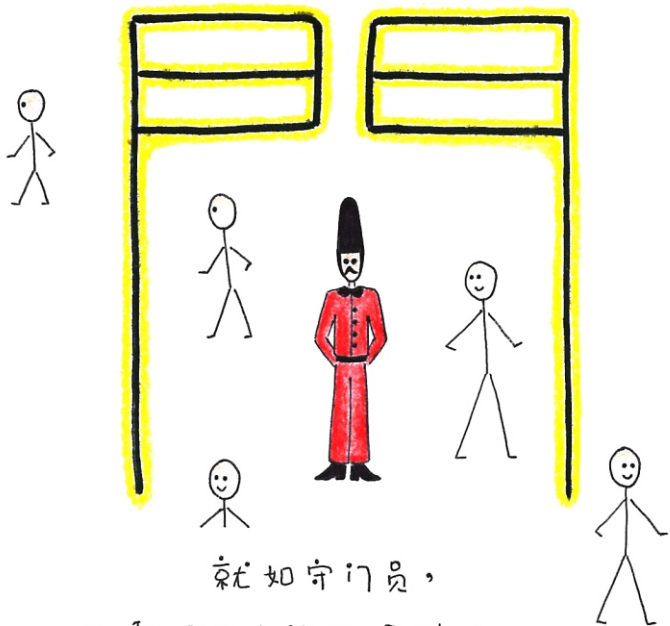
心 很柔和、舒适地安住在
呼吸开始的地方。

DON'T!

- 跟着呼吸进出。
- 要把呼吸弄清楚。
- 要控制呼吸的
长、短、粗、细。

只是知道
自然的呼吸





就如守门员，
不需理会走进门里的人，
也不需理会走出门外的人，
只需站在岗位，
看守在门口的人。

让呼吸来找你，别去找呼吸。

活在当下

刚才坐得不好也没关系，只要现在这一个刹那做对，就行了。

也别展望未来，也别对遥远的目标失去信心。

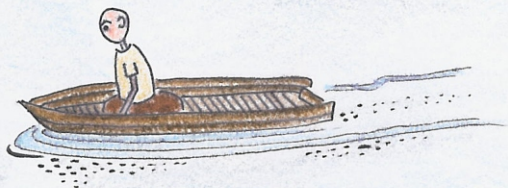
仅仅做好这个当下，就会一点一滴地累积许许多多的功德。

千里之行，始于足下。

只要敢跨出一步，只要继续地向前走一步，始终会达到目的。



明月照大江



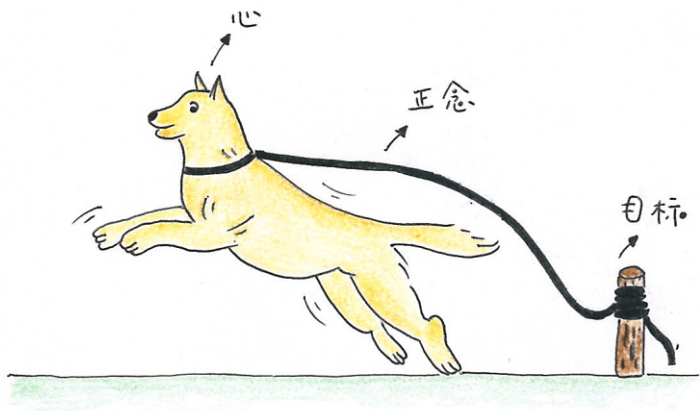
不管水流很急、很慢，
风大、风小，水清、水脏，
明月也是如此，
如如不动地照在大江上
不动摇。

这就是禅修者必须具备的心

静·柔 合一

让心静止，
不要经常去检查心在做什么，
也不要不间断地给心指示。

正念



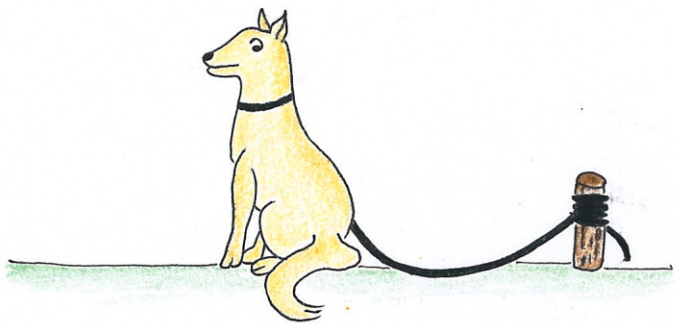
还未受训的心，

就像野狗，

总是喜欢往外跑。

但，正念之绳把它牵着，
不·让它往外跑。

当狗儿累了、失望了，
它就会乖乖地坐在原地。



心，也是如此。

平衡就是如此，要用心去体会。
即使是很平稳了，也不能失去正念。

正念需要有精进心来维持，
无时无刻，不间断。



禅修的过程中，没有完成的时刻，
只有不断地进行……



正精进是适当的努力，

而不是拼命的用力。

适当的努力，不会造成身心的不适。

定的近敌 ~ 五盖

1. 感官的欲望



对治方法

- 少欲知足，生活简朴。
- 守护根门，尽量避免贪嗔痴从眼、耳、鼻、舌、身及意门生起。
- 不净观。

2. 嗔恨心



对治方法

- 思惟嗔心的过患。
- 经常散播慈心：
「愿一切众生快乐、祥和。」
- 让心保持柔和。

3. 昏沉与睡眠



对治方法

- 饮食知节量。
- 每天维持适当的有氧运动。
- 让心喜悦。

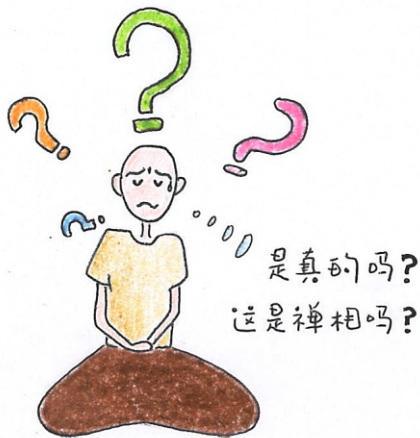
4. 掉举与懊悔



对治方法

- 3解戒律。
- 深入认识佛法。
- 放下与自在。

5. 怀疑



对治方法

- 亲近善知识。
- 加强正见。
- 加强信心。

大道致简

在修行中飘起的任何形象、声音，

都不要去执取它。

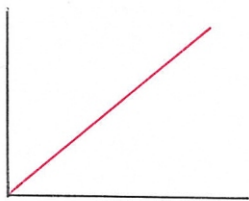
把它放下，回到本来的目标。



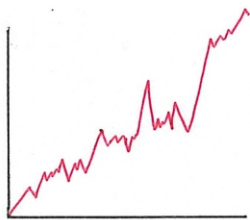
在因上下功夫，老老实实。

莫在果上执求，任果自熟。

禅修的进展



极少数



正常

偶尔一支香坐得不好，别灰心！



就如爬山。
有时候，走下坡，
正是为了
往更高峰迈进。

别以一、两支香
来衡量禅修的状况。

其他间接影响定的因素

身

- 多做运动，如：气功，瑜珈。
- 清淡的饮食。
- 规律的生活。
- 早睡早起。



心

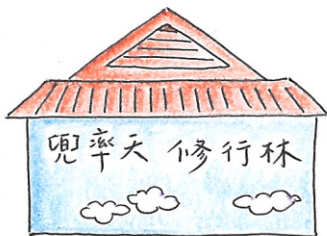
- 少欲知足。
- 有感恩心。
- 善良的心。
- 大量，宽厚。
- 快乐。





每天都一样地
浇水、施肥、除野草，
在 $\textcircled{\text{大}}$ 上下功夫。

它必然会茁壮地成长...



若您对“修行”产生了兴趣，
请到来 兜率天修行林
进一步探索。

我们欢迎您

亲自来看看!!



请浏览我们的网站：

<http://tusitainternational.net>

祝福

愿众生脱离仇恨，
脱离精神上的忧伤，
脱离身体上的痛苦，
快乐地照顾好自己。



回向

愿这份法布施的功德，
导向一切烦恼的熄灭。

愿这份功德，
与一切有情分享。

愿一切众生，
都平等地得到这份功德。

Sādhu! Sādhu! Sādhu!

法句经·282

禅修的确能生智慧，无禅修令智慧退失，
知晓此二进退之道，当自实践令慧增长。

法句经·25

透过勤奋、不放逸、守戒与自制，
智者做一个洪水无法淹没的岛屿。

法句经·181

贤者热衷于禅修，乐于出离之寂静。
对于具念自觉者，甚至诸神也喜爱。

法句经·276

你们必须自己努力，
诸如来只是宣说者。
已入此道的禅修者，
能解脱魔王的束缚。

結緣品

流通處

古晉菩提法苑

KUCHING BHAGAVAN BUDDHIST SOCIETY

Lot 659, Block 9, Matang Land District, Sin San Tu A Road,

Batu Kawa-Matang Road,

93706 Kuching, Sarawak, Malaysia.

<http://tusitainternational.net>