《動靜皆自在》

21

禪修之道

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 179 ~ P. 186	無	**1. 禪修的四種利益**	1.1 身體健康 1.2 心理平衡 1.3 精神昇華 1.4 開發智慧
		2. 持五戒	2.1 不殺生 2.2 不偷盜 2.3 不邪淫 2.4 不妄語 2.5 不飲酒及不使用麻醉毒品
		3. 修五施	3.1 布施的目的與效果 3.2 五種布施
		4. 調五事	4.1 調飲食 4.2 調睡眠 4.3 調身 4.4 調息 4.5 調心
		5. 知五悟	5.1 聰明境 5.2 光音境 5.3 神通境 5.4 空靈境 5.5 寂靜境
		6. 問答討論	6.1 平常生活要如何修行? 6.2 禪宗主張不立文字，但是為什麼很多書籍都在介紹禪呢？ 6.3 什麼時候最適合打坐?

21 禪修之道

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.179 ~ P.180	無	1. 禪修的四種利益	1.1 身體健康 1.2 心理平衡 1.3 精神昇華 1.4 開發智慧

1.禪修的四種利益

1.1 身體健康

1.1.1 身體的肌肉、神經能夠經常放鬆的好處：

1.1.1.1 對高血壓、心臟病有幫助

1.1.1.2 促進循環系統和呼吸系統,增強新陳代謝的功能。

1.2 心理平衡

1.2.1 透過禪修能使憤怒平息、恐懼消失、興奮緩和,使心情經常保持平靜愉快,心理自然平衡。

1.3 精神昇華

1.3.1 精神層面:指心理對世界的體驗和看法,超越平常生活中粗淺的感覺。

1.3.2 從物質層面進到精神層面,世界會變得不同

1.3.2.1 能夠從另一角度去看別人內心的感受,人與人之間的隔閡、對立從此消除了。

1.4 開發智慧

1.4.1 禪修可以讓我們成長，達到超越你我、有無、利害的智慧。

1.4.2 有智慧的人欣賞世界、熱愛生命

1.4.2.1 不管發生任何事情，都不會有得意或痛苦的感受

1.4.2.2 能用超越主觀與客觀的角度來欣賞世界,便不會有煩惱

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P. 181	無	2. 持五戒	2.1 不殺生 2.2 不偷盜 2.3 不邪淫 2.4 不妄語 2.5 不飲酒及不使用麻醉毒品

2. 持五戒 － 日常生活的規範和準則

2.1 不殺生

主要指不可以有殺人的行為或動機。

2.2 不偷盜

對於不屬於自己，不應該得到的東西，不可以有偷、搶、佔便宜的心理或行為。

2.3 不邪淫

主要是兩性不得有不正當、苟且越軌的行為，甚至連念頭也不可以有。

2.4 不妄語

不用欺騙的語言、手段使人受損而自己得利，乃至連念頭也不要有。

2.5 不飲酒及不使用麻醉毒品

不使用酒精和毒品使自己的身體受損、精神錯亂, 而至行為失控。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P. 181 ～ P. 182	無	3. 修五施	3.1 布施的目的與效果 3.2 五種布施

3. 修五施

3.1 布施的目的與效果

3.1.1 可以減少自私心，消除對立心，而做到不以自我為中心。

3.2 五種布施

3.2.1 以金錢、物質來接濟他人。

3.2.2 以技術、時間來支援他人。

3.2.3 以語言、觀念來導正他人。

3.2.4 以隨喜的心意來幫助他人。

3.2.5 以佛法的智慧來接引他人。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.182 ～ P.184	無	4. 調五事	4.1 調飲食 4.2 調睡眠 4.3 調身 4.4 調息 4.5 調心

4. 調五事 － 日常生活中應該注意的五種基本工夫

4.1 調飲食

4.1.1 飲食要適當，營養要均衡，不宜過量或不足

4.1.2 不吃太刺激的食物如濃茶、咖啡等,以免影響打坐,酒當然不可以喝。

4.2 調睡眠

4.2.1 頭腦和身體都放鬆才能睡的安穩

4.2.1.1 睡前要放鬆情緒,頭腦中的事情暫時放下,不擔心沒做完的事。

4.2.1.2 右脇臥的姿勢很重要

4.3 調身

4.3.1 動的方面：可以做柔軟運動,不要太劇烈

4.3.2 靜的部份：重點是身體任何部位都不要有壓力

4.3.2.1 一定要輕鬆、自然、安定

4.3.2.2 靜坐、走路、站立、平躺均可;只要做到心不混亂,就是禪的基礎。

4.4 調息

4.4.1 自然平穩的呼吸，不是控制呼吸而是欣賞、享受呼吸

4.4.2 隨時保持正確的姿勢，無論坐、立、臥，都保持自然、舒暢

4.4.3 身體放鬆不是放逸偷懶，頭腦必需是非常清醒的。

4.5 調心

4.5.1 前四事調整好後，心情自然愉快平穩。

4.5.2 便能夠用真正禪修的方法，達到調心的目的，把虛妄心、污染心變成真心、清淨心。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		

P.184 ～ P.185	無	**5.知五悟**	5.1 聰明境 5.2 光音境 5.3 神通境 5.4 空靈境 5.5 寂靜境

5. 知五悟 － 禪修者五種發悟的層次

5.1 聰明境

由打坐而觸發文思靈感、反應敏捷、思路通達、理解力、記憶力改善增強。

5.2 光音境

在禪坐中,心境為無限深廣的光明所攝,或為無盡柔和蒼茫的音海所攝，自己被化入於光音之中。

5.3 神通境

由禪坐而產生的心電與事物的感應，能感受到平常所不能的特異功能。

5.4 空靈境

感覺自己是一片無限,沒有我、他、執著,只有一片無限,心裡非常明朗。

5.5 寂靜境

5.5.1 以上四種境界都不是真正的開悟,只是個過程。

5.5.2 寂靜境又叫寂滅境,稱之為無心,是真正最高的開悟境界。

5.5.3 此時遇到任何狀況,心情都不會隨之而動,發生危險時不會害怕,遇到誘惑時不會動搖。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.185 ～ P.186	無	**6. 問答討論**	6.1 平常生活要如何修行? 6.2 禪宗主張不立文字，但是為什麼很多書籍都在介紹禪呢？ 6.3 什麼時候最適合打坐?

6. 問答討論

6.1 平常生活要如何修行?

6.1.1 任何時候清清楚楚知道自己在做什麼。

吃飯的時候專心地吃，走路的時候用心地走，看書的時候知道自己是在看書，這就是修行。

6.2 禪宗主張不立文字，但是為什麼很多書籍都在介紹禪呢？

所有禪宗的文獻,都是在告訴我們,不要依賴那些語言文字,只有靠自己努力修行才行。

6.3 什麼時候最適合打坐?

最好是在睡眠充足、精神飽滿、身體狀況良好的時候

討論題目

1. 請簡述禪修的四種利益。

2. 五戒的內容?

3. 何謂「修五施」呢? 如何運用於生活之中?

4. 布施的目的與效果？

5. 何謂「調五事」？

6. 如何於日常生活之中「調五事」呢?

7. 請舉例說明平常生活如何修行?