《動靜皆自在》

011

妄念、雜念與正念

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.101 ~ P.105	無	**1.禪修方法的原則、目的與過程**	1.1 原則 1.2 目的 1.3 過程
		2.凡是有念皆是妄念	2.1 虛妄心之中有正念與雜念 2.2 住於正念
		3.雜念生起,接受它	3.1 接受它、面對它，回到方法
		4.真心無心	4.1 層次一：心在那裡 4.2 層次二：以正念取代雜念 4.3 層次三：無心可用
		5.悟後不再受煩惱干擾	5.1 正念不斷 5.2 開悟 5.3 得解脫

11 妄念、雜念與正念

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.101	無	1.禪修方法的原則、目的與過程	1.1 原則 1.2 目的 1.3 過程

1.禪修方法的原則與目的

1.1 原則：心不能攀外緣，不受外緣所動

1.2 目的：無緣可攀，無心可動

1.3 過程：

1.3.1 在禪修過程中一定還是有心可動，有心可用

1.3.2 必須要去清楚瞭解、觀察心的動作和現象

1.3.3 知道凡是在動、在用的心,都是虛妄的攀緣心。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.101 ~ P.102	無	2.凡是有念皆是妄念	2.1 虛妄心之中有正念與雜念 2.2 住於正念

2.凡是有念皆是妄念

2.1 虛妄心之中有正念與雜念

2.1.1 凡是有念皆是妄念

2.1.1.1 只要起心動念，都是虛妄的心

2.1.1.2 例如：當你發現妄念時，那個發現妄念的心也是妄念

2.1.2 虛妄心之中有正念、雜念

2.1.2.1 正在用的方法念頭,名之為正念

2.1.2.2 打擾你,擾亂你的念頭名之為雜念

2.1.2.2.1 只要不是用數呼吸、念佛、參禪等方法的散念都是妄念

2.2 住於正念

2.2.1 禪修時發現雜念要自我提醒，讓自己的念頭不會隨環境的動而動

2.2.1.1 例如：打坐時覺得雨聲響、孩子吵、麻雀叫等，都是雜念

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.102 ~ P.103	無	**3. 雜念生起,接受它!**	3.1 接受它、面對它，回到方法

3.雜念生起,接受它!

3.1 接受它、面對它，回到方法

3.1.1 面對一切的雜念，不討厭，就不起煩惱，回到方法上，心便會安定下來

3.1.2 雜念 – 與環境、身體、內心三個層次相關的念頭,都是雜念

3.1.2.1 環境之中，讓你受到干擾的念頭

3.1.2.2 身體上的問題干擾你的念頭

3.1.2.3 心裡不斷起伏的念頭

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.103 ~ P.104	無	**4.真心無心**	4.1 層次一：心在那裡 4.2 層次二：以正念取代雜念 4.3 層次三：無心可用

4.真心無心

4.1 層次一：心在那裡？

4.1.1 心安定下來後，會問：心在那裡 – 這也是妄念

4.1.2 凡有念頭，都是妄念

4.1.2.1 有心可動，有心可用，都是妄念

4.1.3 知道有念頭，能夠放下念頭，便能夠隨時安心

4.2 層次二：以正念取代雜念

4.2.1 以統一的、連貫的、連續的妄念來替代散亂的雜念，讓心安定

4.2.2 例如：數息、念佛，或其他方法

4.2.3 這樣的方法與統一的妄念，名為正念

4.3 層次三：無心可用

4.3.1 仍然是有心 – 用心體驗著沒有妄念與雜念

4.3.2 不用方法而身心與環境都不能干擾你

4.3.3 清清楚楚、明明白白、清清爽爽,便是正在用心,也就無心可用。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.105	無	5.悟後不再受煩惱干擾	5.1 正念不斷 5.2 開悟 5.3 得解脫

5.悟後不再受煩惱干擾

5.1 正念不斷

5.1.1 打坐時能夠面對身心及環境的干擾,知道是妄念,妄念就不在了

5.1.2 正念不斷並不等於開悟

5.1.2.1 用方法到心平如止水，也並不是開悟，只是定的功夫

5.2 開悟

5.2.1 開悟之後不再受煩惱干擾

5.2.1.1 只要煩惱現前,就像冬霜遇到太陽,馬上融化不見,不會有持續不斷的痛苦煎熬

5.2.1.2 有小悟的人煩惱仍然會起，可是能夠立即察覺，不會氾濫成災。

5.2.2 開悟的人,不一定得解脫。

5.3 得解脫 – 指從此煩惱不生

討論題目

1. 何謂妄念、雜念與正念？
2. 禪修的目的為何?
3. 當打坐時有雜念干擾時, 我們該如何面對？
4. 如何面對一層一層雜念？為什麼我們會討厭雜念干擾?
5. 當心安定下來時, 出現了「我的心在哪裡？」的疑惑，應如何面對它？
6. 何謂無心可用？
7. 開悟者與解脫者之間的差異？