21 《拈花微笑》禪病療法

目　錄

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.239 ～ P.247	無	1.禪病的意思及類別	1.1 因修行禪定而得的病叫「禪病」 1.2 經論中所說
		2.四大五臟的禪病	2.1 心態不正 2.2 方法不明 2.3 飲食不調
		3. 鬼魅附身的禪病	3.1 所謂鬼病 3.2 正確的打坐方式，能使意志力堅強 3.3 佛法不重視鬼神 3.4 要對三寶、對師父有信心
		4.先世業障的禪病	4.1 兩類業障病 － 外病與內病 4.2 如何消除業障病

21 禪病療法

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.239 ～ P.240	無	1.禪病的意思及類別	1.1 因修行禪定而得的病叫「禪病」 1.2 經論中所說

1 禪病的意思及類別

1.1 因修行禪定而得的病叫「禪病」

1.1.1 三類禪病

1.1.1.1 四大五臟的禪病

1.1.1.2 鬼魅附身的禪病

1.1.1.3 先世業障的禪病

1.2 經論中所說

1.2.1《治禪病祕要法》又稱《治禪病祕要經》或《治禪病祕要法經》

1.2.1.1 收於《大正藏》第十五卷，也叫《治阿蘭若亂心病七十二種法》

1.2.1.2 所舉禪病，共有五種：亂聲、惡名、利養、外風、內風

1.2.1.3 經中也記載治法，但是所講方法與中國人的生活習慣、思想背景不太一樣，所以多半不能適用。

1.2.2 臺智者大師《摩訶止觀》卷八上，有「觀病患境」章

1.2.2.1 詳述病相、病因及治病的方法。

1.2.2.2 另外在他的《小止觀》中也列舉了《雜阿含經》的七十二種治病祕法。

1.2.2.3 治病之法大端是上者用三昧力治一切病、中者用止觀、下者用咒用藥。

1.2.2.4 由於文義古雅，真正能夠照著治病的人不多。

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.240 ～ P.243	無	2.四大五臟的禪病	2.1 心態不正 2.2 方法不明 2.3 飲食不調 2.4 動靜失調

2 四大五臟的禪病 － 四種原因

2.1 心態不正

2.1.1 因有所求或有所懼而來打坐，追求不正當的目的

2.1.2 也許打坐確實可以達到這些目的，但是也因此帶來身體的發病。

2.2 方法不明

2.2.1 對打坐的方法沒有確實明白，方法錯誤而引發患病

2.3 飲食不調

2.3.1 為了禪修而飲食不正常是錯誤的行為

2.4 動靜失調

2.4.1 當氣脹不適時，得用運動來補救

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.243 ～ P.246	無	3. 鬼魅附身的禪病	3.1 所謂鬼病 3.2 正確的打坐方式，能使意志力堅強 3.3 佛法不重視鬼神 3.4 要對三寶、對師父有信心

3 鬼魅附身的禪病

3.1 所謂鬼病

3.1.1 打坐的人陽氣不足，或心態不正而惹鬼上身

3.1.1.1 打坐時，就準備求感應、靈驗或感覺到什麼；由於心有所求，便會感應到漂浮在四周的幽靈。

3.1.1.2 當幽靈漸漸擴展它的靈力，就會成為它顯現神力的工具。

3.1.3 惹上了鬼魅，以錯覺、幻境來處理而不予理會

3.1.3.1 鬼魅也會自行離開。

3.1.3.2 意志力加堅強，鬼魅就無法接近。

3.1.4 另外也有所謂妖巫、怪力亂神，多係藉著陰氣晦氣的人體，而活動於人間

3.2 正確的打坐方式，能使意志力堅強

3.2.1 堅信自己可以突破一切困難而修行成功

3.2.2 只要心志堅強，鬼魅就奈何不了

3.3 佛法不重視鬼神

3.3.1 修行不可為求得感應

3.3.2 如果知見不正，神佛不分，便得不到佛法的利益

3.3.3 修行打坐先要持戒懺悔，不得增長貪欲、瞋恚等不清淨的念頭

3.4 要對三寶、對師父有信心

3.4.1 遭鬼魅附身時，若能照著師父的指導來調身、調息、調心，是很容易退治的

3.4.2 修行禪定，最好不要獨修，應與有禪修經驗的人共同修持，或請老師指導

教材範圍		主題	子題
書籍	光碟		
P.246 ～ P.247	無	4.先世業障的禪病	4.1 兩類業障病 – 外病與內病 4.2 如何消除業障病

4 先世業障的禪病

4.1 兩類業障病 – 外病與內病

4.1.1 外在的業障病：由於福報不夠，修行時發生障礙

4.1.1.1 譬如平時不肯放別人一馬的人，便會到處碰到荊棘。

4.1.1.2 過去世不結人緣，而且處處與人作梗，修行時就會有業障病。

4.1.2 內在的業障病：由於惡業太重，不修行沒事，一修行身體就出現種種不適

4.1.2.1 明明知道有好方法，但是不得要領，甚至引起反效果。

4.1.2.2 縱然沒有任何人、事的干擾，也會庸人自擾。

4.2 如何消除業障病

4.2.1 常行布施、讀誦大乘經典、禮拜諸佛、禮懺先世罪業

4.2.2 修慈悲觀、發菩提心、願度一切眾生

4.2.3 盡心盡力、自利利他、多造福業、廣結善緣、增長智慧、開發心地

4.2.4 如此業障便可消除，而可以順利修行禪定

討論題目

1. 何謂禪病？

2. 因為打坐而使四大五臟發病的原因有那四種？

3. 打坐為何會有鬼魅附身的禪病？如何治療？

4. 修行時發生的業障病有那幾種？應如何對治？