

禪修打坐方法與要旨

目的：讓聽眾對佛教禪修有一個基本的認識

一、(What)何謂「禪定」

1. 基本定義：心一境性名之為「定」，把心控制在同一所緣境上
2. 各種定：四禪八定 色界：四種禪定+ 四無色定

二、(Why) 為何要修「禪定」

一般人

- 1) 對治欲樂—減低內心對外在物質的欲望五欲
- 2) 對治散亂—散亂造成各種過失和苦痛
- 3) 身心平衡 (yoga) —由心輕安而身輕安，達到身心的平均和堪忍力

三乘人所共

- 4) 依定發慧：依禪定的力量，定慧等持，斷煩惱：成就修所成慧

大乘

- 5) 依定發神通：作種種饒益眾生之事

三、(How) 如何修

□ 基本方法攝心於同一所緣境 (修正成定)

1. 「所緣境」：「心」(mind) 所集中的「對像」(object) 稱之為「所緣」
2. 「所緣」的基本原則：能淨治惑障 & 順於正理
 - 1) 淨治惑障：所緣必須要能對治貪、瞋、癡等各種煩惱
 - 2) 順於正理：緣起、無常、無我、空性
3. 各種不同的修習方法都只因備「所緣」不同

五停心觀

- 1) 多貪眾生不淨觀：對治欲貪
- 2) 多瞋眾生慈悲觀：對治脾氣不好者
- 3) 多癡眾生因緣觀：對治無智慧者
- 4) 多散眾生數息觀：對治內心多散亂者
- 5) 多障眾生念佛觀：對法業障重者

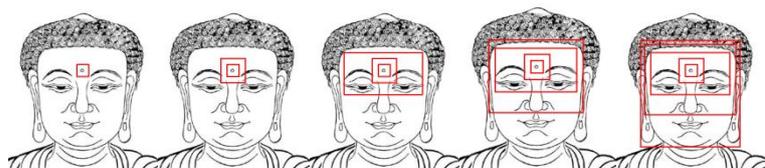
□ 前方便：離欲貪

1. 慈心持戒：「定」是色界善法，故修定必離欲界不善法，修定前：

- 1) 訓練內心的慈善、柔和
- 2) 持戒克制粗重的煩惱

2. 離五欲五蓋

- 1) 「五欲」是追求世間一般色、聲、香、味、觸的欲望。
- 2) 「五蓋」欲貪、瞋恚、昏沈睡眠、掉舉惡作、疑



四、數息觀(ānāpāna/ 安那般那)：入出息

1. 優點：

- 1) 對治大多數人的毛病：心散亂
- 2) 隨時可修、不用道具

2. 調攝三事：身、息、心

- 1) 身：平時一食、衣、住、生活(正知正念)。
修時一立、走、坐、臥。以坐為主。
- 2) 息自然：長短不可故意控制、非風、非喘、非氣
- 3) 心數息 (六妙門)：數、隨、止、觀、還、淨

3. 數：

- 1) 攝心集中鼻下、人中處。如圖
- 2) 感覺到氣息的出入時，開始數出息(數出不數入)
- 3) 從一數到十，再從一數起，如此不斷
- 4) 初學者可數到五。不可超過十，不然心會在「數目」上打轉。



4. 隨：心集中後，可不再數，只要心覺息。

5. 止：經長期的修習，相似定力出現、身心泯然入定