

禪 與 生活



高中基礎禪修教材

學生姓名 _____

班別 _____ ()

目錄

1	禪的起源	-----	01
2	禪修是甚麼	-----	02
3	禪修的作用	-----	03
4	禪修練習的基本指引	-----	04
	4.1 練習前準備		
	4.2 調身、調息、調心		
5	禪修的基本練習	-----	09
	5.1 觀察呼吸的練習		
	5.2 行動中的練習		
	5.3 內外的覺察練習		
6	禪的生活應用	-----	21
	6.1 聽音樂時，正念的修習		
	6.2 發怒時，正念的修習		
	6.3 談話時，正念的修習		
	6.4 洗碗時，正念的修習		
	6.5 飲食時，正念的修習		

1

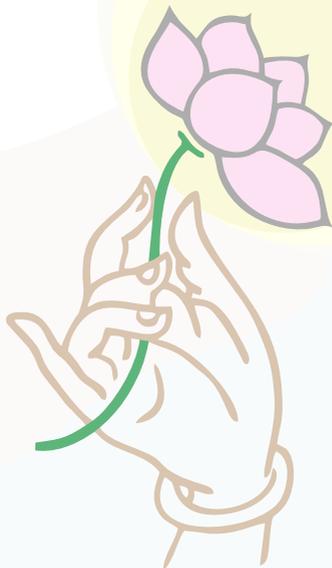


不用話語、文字、圖像等工具的協助，我們的心意可以傳達嗎？

禪的起源

根據《大梵天王問佛決疑經》所說：「世尊在靈山會上，拈花示眾。眾皆默然，唯迦葉破顏微笑。世尊云：『吾有正法眼藏，涅槃妙心，實相無相，微妙法門，不立文字，教外別傳，付囑摩訶迦葉。』」如是，禪在「拈花微笑」——師徒心意剎那交會之間傳了下來。

小筆記：「拈花微笑」公案



2

禪修是甚麼



一天裏你有多少時間
不受外界騷擾，內心
安穩而平靜？

「禪」是「禪那」的簡稱，由梵文「dhyana」（巴利文「jhana」）音譯而來，又意譯為「禪定」、「靜慮」、「思維修」；英文譯「Chan」或「Zen」。

禪修是佛教徒透過修持禪定來體驗、修學佛法的一種修行法門。方法有兩大類，止與觀。

止觀是什麼意思呢？止，梵語 samatha，音譯為奢摩他，意為止息一切妄念，心歸於專注一境的狀態。觀，梵語 vipasyana，音譯為毘鉢(婆)舍那，意為開啟正智，觀照心念的動靜狀態，乃至諸法。換言之，妄念不起叫作「止」，念念分明叫作「觀」。《成實論》卷十五解釋：「止名定，觀名慧。」

禪門以「不立文字，教外別傳，直指人心，見性成佛」為宗旨。然而不立文字並非不依文字，教外別傳並非不依經教，而是要行者不得拘泥於文字、經教。禪是無法形容說明的內在體驗，它不是一樣實質或有形的現象，但能被你接觸、發現，或感受。因此，對於禪者而言，日常生活中，處處是禪機，事事有禪意，運水搬柴無不是禪。所謂「青青翠竹盡是法身，鬱鬱黃花無非般若」。

用現代的語言來說，禪修就是「留心專注」和「細心覺察」。

小筆記：禪修就是止息一切妄念，觀照心念的動靜狀態，開啟正智。

3



你可曾試過內心充實而歡喜，卻無法告知別人？

禪修的作用

天台宗智顛大師為初學禪修者編的入門書《小止觀》，開篇引七佛通偈：「諸惡莫作，眾善奉行，自淨其意，是諸佛教。」即是透過禪修，可助我們捨棄一切惡，成就一切功德，淨化心靈，增長智慧。《大念處經》云：比丘堅定正住，熱切地、念念分明地、專注地就身體來觀察思維身體，就得以去除世間的渴愛和煩惱。」

聖嚴法師《禪修的功能》一書，引現代科學研究，詳述多種禪修功用。在日常生活中，若能實踐禪修，可以幫助我們認識自己，提升專注力，安定情緒，增強意志，提高行動的興趣和效率，培養智慧。

禪修不是為了分數，也不是為了完成家課，禪修帶來的益處是屬於我們自己的。

小筆記：禪修帶來的益處是屬於我們自己的，禪修可助捨棄一切惡，成就一切功德，淨化心靈，增長智慧。



4

禪修練習的基本指引

4.1 練習前準備——調身、調息、調心

聖嚴法師在《禪修的功能》一書指出，禪修的方法，原則上不出調身、調息、調心三要素。

我們的身心，在日常生活中是互相影響的，初學禪修的人，必須藉由身體的調和來幫助修定。

呼吸是人類生存的自然及基本功能，良好的呼吸對健康有幫助，氣息調順舒暢，心靈也會隨之平靜安穩。

佛法被稱為「內學」，調心是教法的目的。

4.2 調身、調息、調心指引

根據永本法師注疏的《天台小止觀》與聖嚴法師著述的《禪修的功能》，調身、調息、調心，有以下指引。



禪修練習

調身

調息

調心

調身

調身方法，一般所指的是打坐，其他的還有行走、站立、躺臥。

坐前調身	1	安座處	上座前，先把座位調整安穩。
	2	解飾物	打坐前，鬆開身上手錶、眼鏡等束縛身體的物件，使身體放鬆，不妨礙血液循環。
	3	裹膝蓋	天氣寒冷時，須用大毛巾裹膝蓋或披上披肩，以防風寒入侵。
	4	搖動身體	<p>上座後，將身體左右前後搖動幾次，使身體放鬆，再緩緩豎直坐正。</p> <p>聖嚴法師：身體坐正後，可先做頭部運動，</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 頭向下低，再往後仰； ② 頭向右傾，再往左傾； ③ 頭向右後轉，再向左後轉； ④ 頭順時針方向，前、右、仰、左轉；再逆時針方向，前、左、仰、右轉。 <p>每式身體不動，肌肉神經放鬆，各做3-7次，動作緩慢柔軟，讓頭腦回歸寧靜。</p>
	5	吐濁氣	輕輕用鼻孔深吸一口氣，然後開口將氣慢慢吐出體外。吐氣的時候，慢慢觀想身體的濁氣隨呼吸吐出體外。如是3-7次。
	6	面帶笑容	面部表情和緩，心中默念「放鬆、寧靜、自然」，讓心情開朗、放鬆。



單盤



雙盤



散盤

坐 中 調 身	1	端坐盤腿	單盤、雙盤或順其自然而坐皆可。 單盤：左腿放在右腿上 或 右腿放在左腿上。 雙盤：左右腳交叉盤腿。
	2	豎直肩背	腰椎自然挺直，讓血氣循環暢通。
	3	安手結印	左手疊於右手上，拇指輕輕相抵，放於丹田下的髌部，以助血氣交流。
	4	平肩放鬆	放鬆兩肩，兩手自然下垂。
	5	內收下顎	頭頂向天垂直，下顎內收，頷壓喉結。
	6	舌尖抵齶	合口，舌尖輕抵上齶，若有生津，輕輕嚥下。
	7	收斂雙目	眼睛可半開半合或全閉，視若無睹，以收攝身心。

坐 後 調 身	打坐後，站起之前，搓熱兩掌，先用拇指背輕輕按摩雙眼，依次用雙掌按摩面部、額部、後頸、雙肩、兩臂，乃至手背、胸部、腹部、背部、腰部，再下至大腿、膝蓋、小腿。使初學坐禪而感到的疲勞消除，讓身心感到柔和溫暖舒暢。		
	2	按摩時，注意力集中在掌心或手指頭。	



坐禪久了，可用走的方式調攝身心。

走的方法	1	快走 (跑香)	在禪堂內，順著時針方向，左臂甩，右臂擺，老弱者走內圈，健壯者走外圈，越走越快。心中除了走得更快的感受外，無有其他念頭。
	2	慢走 (經行)	右手握虛拳，左手手掌抱住右手，置於前腰之前；每一步都盡量的慢，一腳跨出，先將腳尖著地，再慢慢將腳掌、腳跟放下，每跨一步，大約半個腳掌至三分之二腳掌的長度，或視情況調整；清清楚楚每一步的跨出、著地及換腳的感覺，專注於腳尖、腳掌、腳跟著地的每一瞬間。

站的方法

兩腳分開，約等於自己一隻腳的距離，由頭至小腹鬆弛、變輕，讓重心和重量的感覺落到兩腳的前掌。

臥的方法

右側臥是最好方法，稱為「吉祥臥」；仰面臥，適合短暫休息，把全身肌肉放鬆。

調息

呼吸的方式大致分為四類：

- 1 風相 鼻中呼吸有聲，如剛作完激烈運動之時，呼吸的速度及強度如颶風，即是此相。（不宜打坐）
- 2 喘相 呼吸雖無聲，但出入結滯不通。在感到恐懼、緊張、病痛、虛弱、興奮、疲倦之時，即是此相。（不宜打坐）

3 氣相

呼吸無聲，亦不結滯，但出入不細。正常人平常的呼吸即如是，每分中大約 15-20次的呼吸，自己可以聽到呼吸聲，此為初心打坐者最低的要求。（不宜久坐）

4 息相

呼吸無聲，亦不結滯不粗急。出入綿綿，若有若無，氣定神閑，心情愉快。（最宜坐禪）當中又分為四等，以下略述其二。

- 1) 鼻息：打坐時用鼻孔呼吸，聽不到呼吸聲，呼吸是平常的速度，主要以肺部自然律動，不要以注意來控制它，否則速度快了會頭暈，慢了會胸悶。
- 2) 腹息：仍用鼻孔呼吸，呼吸的重心在腹部。那時身心輕鬆、舒軟，呼吸越來越慢、越長、越深、越充足。初學時不宜勉強用控制及壓氣的方法，把吸入的空氣逼入丹田（小腹部）。

調心

昏沉欲睡與心神散亂，調心的兩個重點。

1	調伏 妄想、雜念	初學打坐，上座後要專注時，念頭往往有如狂象般東奔西跑，平常接觸的人事物影像，會一一浮現。此時必須將心專注在所緣境上，例如專注在鼻端、或肚臍、或丹田，不令心放逸。
2	調伏 沉、浮病令 寬急得所	坐時心中昏暗、腦筋一片空白，頭低垂好似快睡著，是為沉相。這時要把心念系在鼻端，讓心念專注在鼻孔呼吸的出入，以提起精神。若心念一直散亂，坐不安穩，念頭不斷向外攀緣，此是浮相。這時把心念安在肚臍、丹田，可以制伏雜念。達到「不沉不浮」是心調相。

5

禪修的基本練習

5.1 觀察呼吸的練習

引言：禪修需要一個合適的專注對象(所緣)，呼吸是禪修時心念專注的理想對象。

第一部分 刻意呼吸

- 1 身體坐正，保持自然，全身放鬆；
- 2 放下萬緣，保持平靜安詳的心；
- 3 將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域；
- 4 有意識地、刻意地，引導自己慢慢呼吸；
- 5 一呼，一吸；
- 6 如是八次；
- 7 呼吸時，留意自己的呼吸。



第二部分 自然呼吸

- 1 身體坐正，保持自然，全身放鬆；
- 2 放下萬緣，保持平靜安詳的心；
- 3 將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域；
- 4 順其自然，讓身體隨意地呼吸；
- 5 像旁觀者一樣，以客觀的態度來覺知自然的呼吸，不要去控制或改變；
- 6 心念不隨著呼吸進入體內或出去體外，只讓心覺知正在通過上述部位在呼吸，像守門人不會去注意已經走入城裡或走出城的人，只檢查正在通過城門的人；接觸部位好比是城門；
- 7 單純地覺知呼吸本身。

第三部分 算數呼吸

- 1 身體坐正，保持自然，全身放鬆；
- 2 放下萬緣，保持平靜安詳的心；
- 3 將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域；
- 4 內心生起妄想時，不要去理會妄想，將心引導回來注意呼吸；
- 5 在吸氣時心中默念「吸」；呼氣時心中默念「呼」；呼氣的末端心中默數「一」；同樣地，在第二次呼氣的末端心中默數「二」……如此從一數到八，然後再從一數到八，一再地重複；
- 6 數息時，注意力仍放在呼吸，不在數字，數字只幫助你將心安住於呼吸的工具；
- 7 持續地數息，直到你的心平靜穩定為止，然後可以停止數息，而單純地只覺知呼吸。

第四部分 隨入出息呼吸

- 1 身體坐正，保持自然，全身放鬆；
- 2 放下萬緣，保持平靜安詳的心；
- 3 將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域；
- 4 持續不斷地覺知呼吸十五到二十分鐘；
- 5 已經熟悉呼吸了，此時可以將注意力由覺知呼吸與呼吸的接觸部位，縮小到只集中於呼吸本身，即覺知的焦點集中於呼吸，使你的心愈來愈專注。

第五部分 專注全息

- 1 身體坐正，保持自然，全身放鬆；
- 2 放下萬緣，保持平靜安詳的心；
- 3 將你的心安置在呼吸與鼻孔外面皮膚接觸的地方，亦即在鼻孔與上唇之間的區域；
- 4 持續不斷地專注於呼吸，時間達到三十分鐘以上；
- 5 那時的定力已經相當好，可以專注於呼吸的全息，即每一次呼吸從頭到尾(開始、中間、結尾)的氣息經過時，你都在接觸部位毫無遺漏地專注到它們；
- 6 此時覺知到有時呼吸長(呼吸慢時)，有時呼吸短(呼吸快時)；
- 7 此時依然保持自然呼吸，不要故意使呼吸變長或變短，無論呼吸長或短，你都應當專注於全息，如此，定力將會愈來愈強、愈來愈深，因為沒有空隙讓心去想其他的事情。



5.2 行動中的練習

引言：我們每天都要走路，但很多人都未能了解步行和享受步行的樂趣。走路的過程，也可以成為禪修的所緣，充滿樂趣。



第一部分 室內經行

- 1 身體端正，鬆緊得宜；
- 2 專注呼吸，讓身體安靜下來；
- 3 吸氣時，把專注力集中在吸氣上；吸氣時，想像自己好像在炎熱的天氣下喝下一口涼水，清涼自在；
- 4 呼氣時，淺淺地微笑，讓面部肌肉放鬆下來；
- 5 做三至五次如是呼吸練習，讓身心安靜下來，眼睛不要東張西望，專注於自己的呼吸；
- 6 右手輕握拳，左手輕抱右拳，提舉於腹前，離肌膚一指節；
- 7 一腳跨出，先將腳尖著地，再慢慢將腳掌、腳跟放下，每跨一步，大約半個腳掌至三分之二腳掌的長度，重心在腳掌前端；
- 8 慢慢向前行，清楚感覺每一步的跨出、著地及換腳的感覺，把注意力專注於腳尖、腳掌、腳跟著地的每一瞬間。

第二部分 戶外漫步

- 1 行進時，步行速度比平常略為放緩；
- 2 調和呼吸與步伐；
- 3 行走時注意雙腳與大地的接觸(充滿輕柔與關愛般愛護傷痕累累的大地)；
- 4 偶爾看見美好的事物時，例如一朵花、一棵樹，可停下腳步，靜心觀賞。
- 5 觀賞時繼續注意呼吸，避免陷入個人的思緒；
- 6 行走當中，不思未來，不思過去，珍惜當下此刻；
- 7 步行時，若覺得愉快、平靜，便在正確的練習中了。

5.3 內外的覺察練習

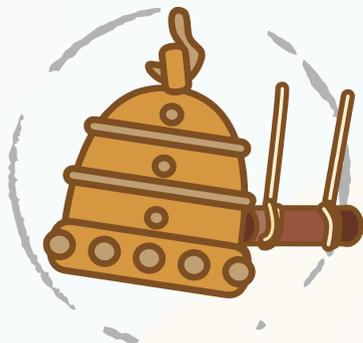
引言：透過禪修，可助我們捨棄一切惡，成就一切功德，淨化心靈，增長智慧。《大念處經》云：比丘堅定正住，熱切地、念念分明地、專注地就身體來觀察思維身體，就得以去除世間的渴愛和煩惱。」

第一部分 觀察蘋果

- 1 正念呼吸練習，收攝身心；
- 2 每人獲發一個蘋果 / 在一堆蘋果中取一個；
- 3 透過眼(視覺)、鼻(嗅覺)、身(觸覺)的深入觀察，了了分明眼前的蘋果，如蘋果的大小、形態、顏色、斑紋、香味；
- 4 將蘋果放在一起 / 將蘋果放回蘋果堆中，經行後坐下，根據剛才的觀察取回剛才的蘋果；
- 5 分享體會，成功或不成功皆作分享，若不成功(佔多數)，重複上述步驟；
- 6 通過以上練習，作觀照、覺察的練習。

第二部分 聆聽鐘聲

- 1 正念呼吸練習，收攝身心；
- 2 鐘聲響起，靜心聆聽鐘聲出現的次數；
- 3 通過鐘聲的算數，作留心專注的練習；
- 4 鐘聲響起，靜心聆聽鐘聲由出現至消散的狀態；
- 5 通過細察鐘聲的狀態，作觀照、覺察的練習，並了解事物的緣生緣滅。



第三部分 觀察內心的感受

面對不同的外境，內心會生起苦受、樂受或不苦不樂受(捨受)。我們要學習平和地經歷感受從生起到消失的整個過程，不執著於感受，也不逃避感受，以平等心確認我們的感受。學會去辨識、覺察和歡迎每一種感受，進而明白感受緣生緣滅的無常本質，從而不為情緒或感受所控制。

- 1 正念呼吸練習，收攝身心；
- 2 我吸氣、呼氣，經驗樂受時，了知：我經驗樂受；
- 3 我吸氣、呼氣，經驗苦受時，了知：我經驗苦受；
- 4 我吸氣、呼氣，經驗不苦不樂受時，
了知：我經驗不苦不樂受；
- 5 我吸氣、呼氣，感受有愛染的樂受時，
了知：我正經歷有愛染的樂受；
- 6 我吸氣、呼氣，感受有愛染的苦受時，
了知：我正經歷有愛染的苦受；
- 7 我吸氣、呼氣，感受有愛染的不苦不樂受時，
了知：我正經歷有愛染的不苦不樂受；
- 8 我吸氣、呼氣，感到無愛染的樂受時，
了知：我正經歷無愛染的樂受；
- 9 我吸氣、呼氣，感到無愛染的苦受時，
了知：我正經歷無愛染的苦受；
- 10 我吸氣、呼氣，感到無愛染的不苦不樂受時，
了知：我正經歷無愛染的不苦不樂受；
- 11 我吸氣、呼氣，安住於受，觀照內受；安住於受，
觀照外受；安住於受，觀照內外受；
- 12 我吸氣、呼氣，安住於受，隨觀生法；
- 13 我吸氣、呼氣，安住於受，隨觀滅法；
- 14 我吸氣、呼氣，安住於受，隨觀生滅法；
- 15 我吸氣、呼氣，無所依而住，不再貪著世間之任何事物；
- 16 我吸氣、呼氣，安住於受，隨觀感受。

第四部分 慈心的培養

透過禪修，我們能夠專注和覺知自己身心的苦、樂、捨受，同時我們亦可專注和覺知別人身心的苦、樂、捨受。若我們不了解別人的感受，便會無從對別人生起關愛，對別人的痛苦漠不關心，變得麻木不仁。「慈悲」是佛教的根本精神，「慈」是予一切眾生樂；「悲」是拔眾生苦，這說明了對別人感受、處境的關注及關愛，是修持的根本。修習慈心禪，會使我們的心變得柔軟、祥和、包容，讓我們消除心中的仇恨、敵視，讓我們心量慢慢被打開，讓人際關係變得更好。

- 1 我們可選擇放鬆的打坐姿勢，身體自然端正，頭部放鬆、頸部放鬆、肩部放鬆、手部放鬆、手臂放鬆、手掌放鬆、胸部放鬆、腰部放鬆、腹部放鬆、臀部放鬆、大腿放鬆、膝部放鬆、小腿放鬆、腳掌放鬆、腳趾放鬆。
- 2 如何修慈心？第一，我們首先對自己來修。就是願我們自己無敵意、無危險、無有精神的痛苦，無身體的痛苦，願我保持快樂。若對他人有慈愛心，首先要慈愛自己。一個不能真正慈愛自己的人，沒辦法做到真正慈愛別人。第二，在這個基礎上，找一個最敬重、最敬愛的人作為對象，我們可以找家人，例如父母、兄弟、姐妹。第三，擴充至周圍所有的人，前方的一切有情、後方的一切有情、右方的一切有情，左方的一切有情、上方的一切有情、下方的一切有情、十方的一切有情。

3 在放鬆的狀態下，我們以慈愛的心誦念以下的句子：

願我遠離一切敵意
願我遠離一切心裡的痛苦
願我遠離一切身體的痛苦
願我身心平安，智慧增長

願我的父母遠離一切敵意
願我的父母遠離一切心裡的痛苦
願我的父母遠離一切身體的痛苦
願我的父母身心平安，智慧增長
願XXX遠離一切敵意
願XXX遠離一切心裡的痛苦
願XXX遠離一切身體的痛苦
願XXX身心平安，智慧增長
(XXX 是一位我認識的人)

願XXX遠離一切敵意
願XXX遠離一切心裡的痛苦
願XXX遠離一切身體的痛苦
願XXX身心平安，智慧增長
(XXX 是一位刁難我的人)

願一切眾生遠離一切敵意
願一切眾生遠離一切心裡的痛苦
願一切眾生遠離一切身體的痛苦
願一切眾生身心平安，智慧增長

6

禪的生活應用

1 聽音樂時，正念的修習

- 🌀 聽音樂時，輕輕地微笑；
- 🌀 專注在歌詞 / 曲調 / 旋律與音樂情境上；
- 🌀 注意你的呼吸；
- 🌀 輕輕地微笑；
- 🌀 保持你的覺知；
- 🌀 但不迷失於音樂中；
- 🌀 做你呼吸和自己的主人。



2 發怒時，正念的修習

- 🌀 發怒時，輕輕地微笑；
- 🌀 當你意識到自己在發怒時，立刻輕輕地微笑；
- 🌀 安靜地吸氣/呼氣三次，保持微笑。

3 談話時，正念的修習

- 🌀 談話時，隨順你的呼吸；
- 🌀 在聽朋友說話，以及自己回答時，隨順你的呼吸；
- 🌀 保持你的覺知，你在專心地聆聽你的朋友在說話。

4 洗碗時，正念的修習

- ✿ 在正念中洗碗；
- ✿ 輕鬆地洗碗，就像每一個碗都是你觀察的對象；
- ✿ 把每個碗都看作可貴而值得珍惜的；
- ✿ 不要想著快快地結束這項工作；
- ✿ 專注地注意你的呼吸；
- ✿ 專注地注意你洗碗的每一個動作。



5 飲食時，正念的修習

- ✿ 食物端上來時，先放下手上的工作、書本、電話或其他無關的事物；
- ✿ 讓我們專注面前的食物，嘗試練習呼吸三次，讓身心平靜；
- ✿ 若與別人一起用餐，我們一邊練習呼吸，一邊看著每一個人，真誠地微笑；
- ✿ 呼吸與微笑過後，低頭看著食物，讓食物變得真實；
- ✿ 嘗試觀照，每一口食物都包含了陽光與大地的生命，我們心懷感恩；
- ✿ 進食時，好好咀嚼食物，清楚明瞭地感受食物的口感、味道；
- ✿ 當我們與別人一起進餐時，談話的內容應增進我們對食物的覺知、對彼此相聚的覺知，於此時培養出一種共處的快樂；不宜談論可能造成分裂或談論別人過失的話題。

參考資料

專書

1. 一行禪師著，釋慧軍譯：《正念蓮花—梅村禪修手冊》
(香港：皇冠出版社，2014年)
2. 一行禪師著，方怡蓉譯：《橘子禪》(台北：橡實文化出版，2008年)
3. 永本法師：《天台小止觀》(高雄：佛光文化事業有限公司，2013年)
4. 聖嚴法師：《禪門修證指要》(台北：法鼓文化，2018年)
5. 釋衍空、許珮綺、潘睿智編著：《佛化科「覺醒禪修教育課程」教材套禪修課本》(香港：佛教黃允畝中學，2017年)
6. 釋衍空編著：《正覺的道路(上卷)第十五課〈四念住——自覺覺他〉》(香港：佛教聯合會，2017年)

網上參考書及資料

1. 性空法師譯：《大念處經》
(Maha-Satipatthana Sutta)
下載自2019年9月7日。

2. 周柔含：〈安那般那念—十六勝行「身行」—之探究〉
下載自〈中華佛學研究所〉，
2019年9月7日。

3. 星雲大師：《佛光教科書第二冊·佛教的真理—禪學》
下載自〈佛光山全球資訊網〉，
2019年10月13日。

4. 聖嚴法師：〈甚麼是禪〉
下載自〈美國法鼓山新州分會網絡〉，
2019年10月13日。

5. 聖嚴法師：《聖嚴法師教禪坐》
(台北：法鼓文化，1996年)。
下載日期2019年10月13日。

6. 緬甸帕奧禪師講解弟子合譯：《安般入門》
下載自2019年9月7日


寶覺中學
禪與生活—高中基礎禪修教材
(2020年版)