

根放逸：

若縱五根，非唯五欲，將無涯畔，不可制也。
亦如惡馬，不以轡制，將當牽人，墜於坑陷。
如被劫賊，苦止一世。五根賊禍，殃及累世，
為害甚重，不可不慎。

我們這念心

凡夫心

欲放逸：

心之可畏，甚於毒蛇、惡獸、怨賊、
大火越逸，未足喻也。
譬如有人，手執蜜器，動轉輕躁，
但觀於蜜，不見深坑。
譬如狂象無鉤，猿猴得樹，
騰躍踔躑，難可禁制。
當急挫之，無令放逸。
縱此心者，喪人善事。

修禪
前行
(思維功德)

- 一者、安住儀式，二者、行慈境界
- 三者、無諸惱熱，四者、守護諸根
- 五者、得無食喜樂，六者、遠離愛欲
- 七者、修禪不空，八者、解脫魔羅
- 九者、安住佛境，十者、解脫成熟

——《月燈三昧經》——

賢聖心

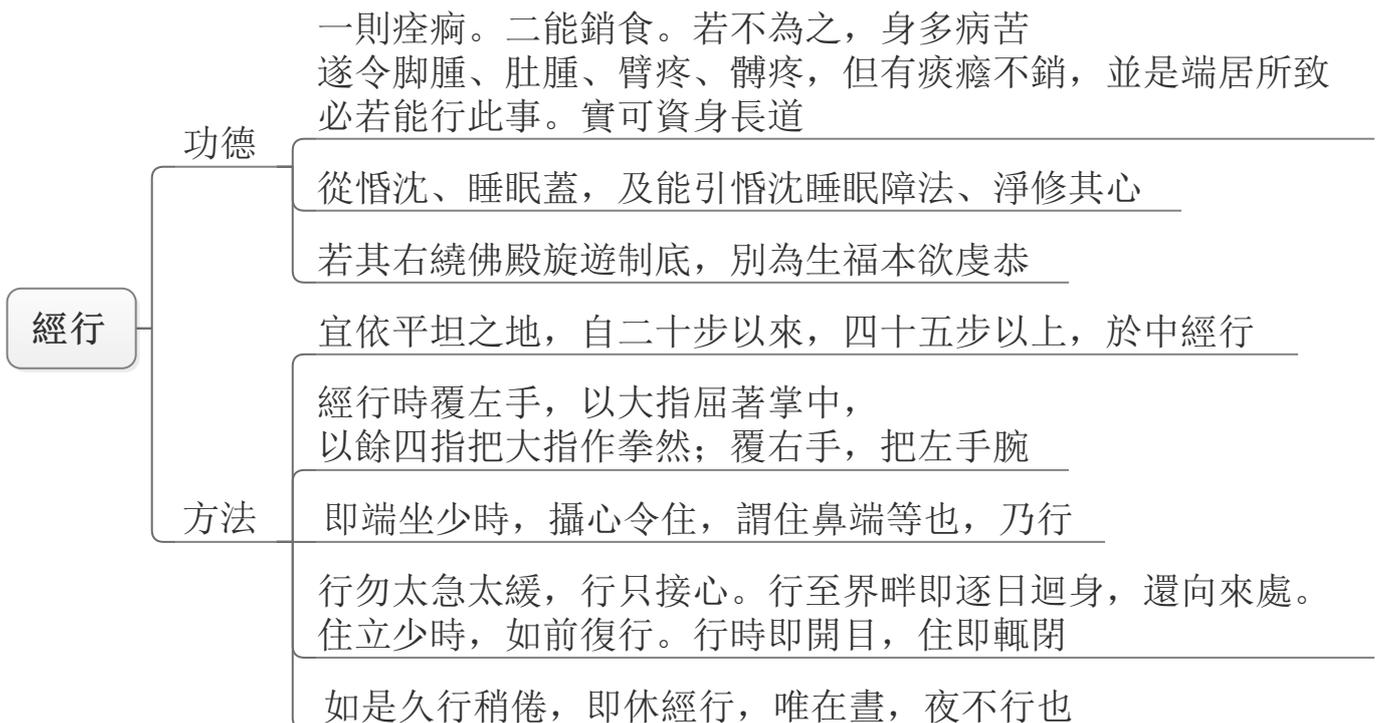
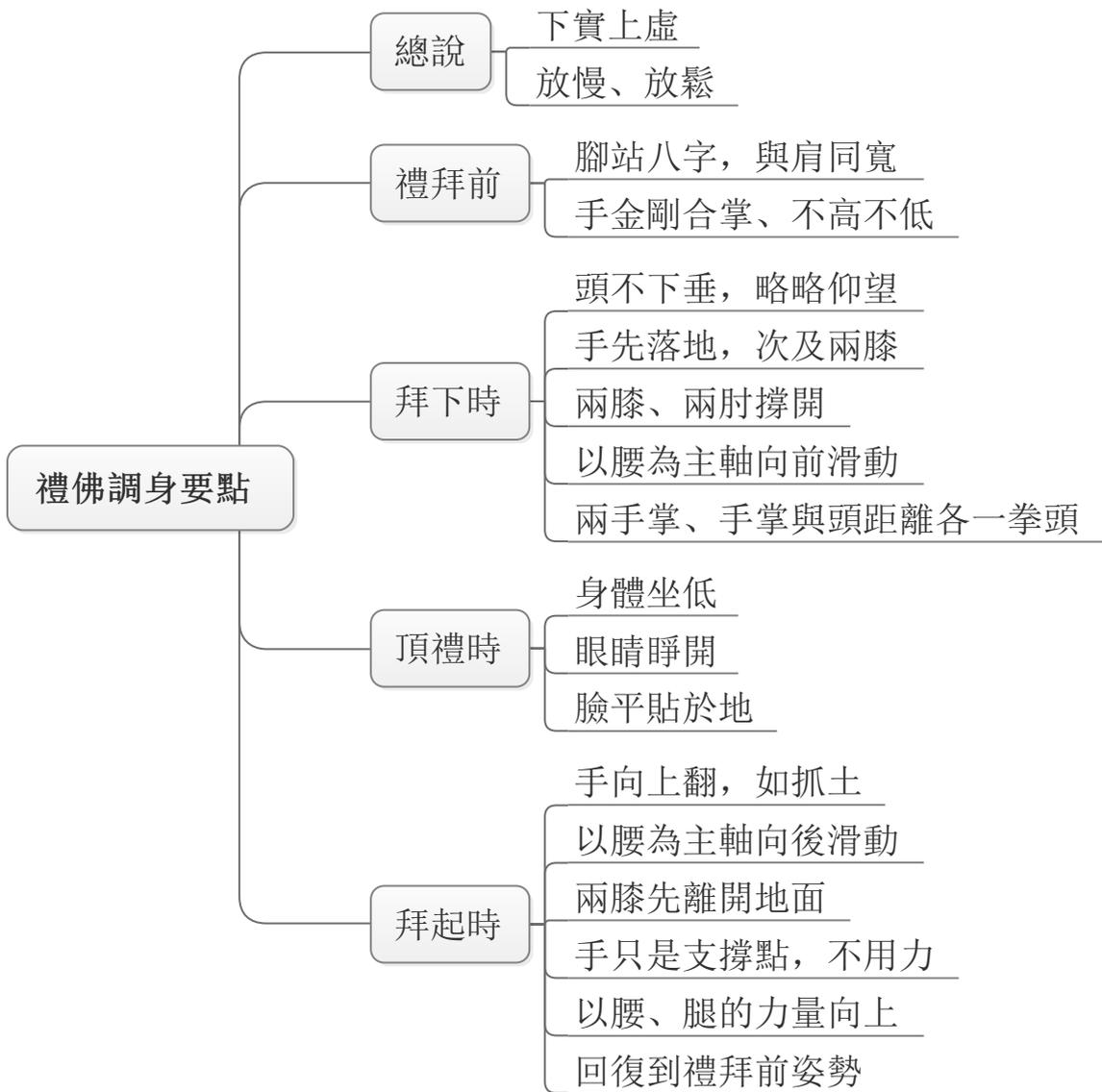
修禪
正行

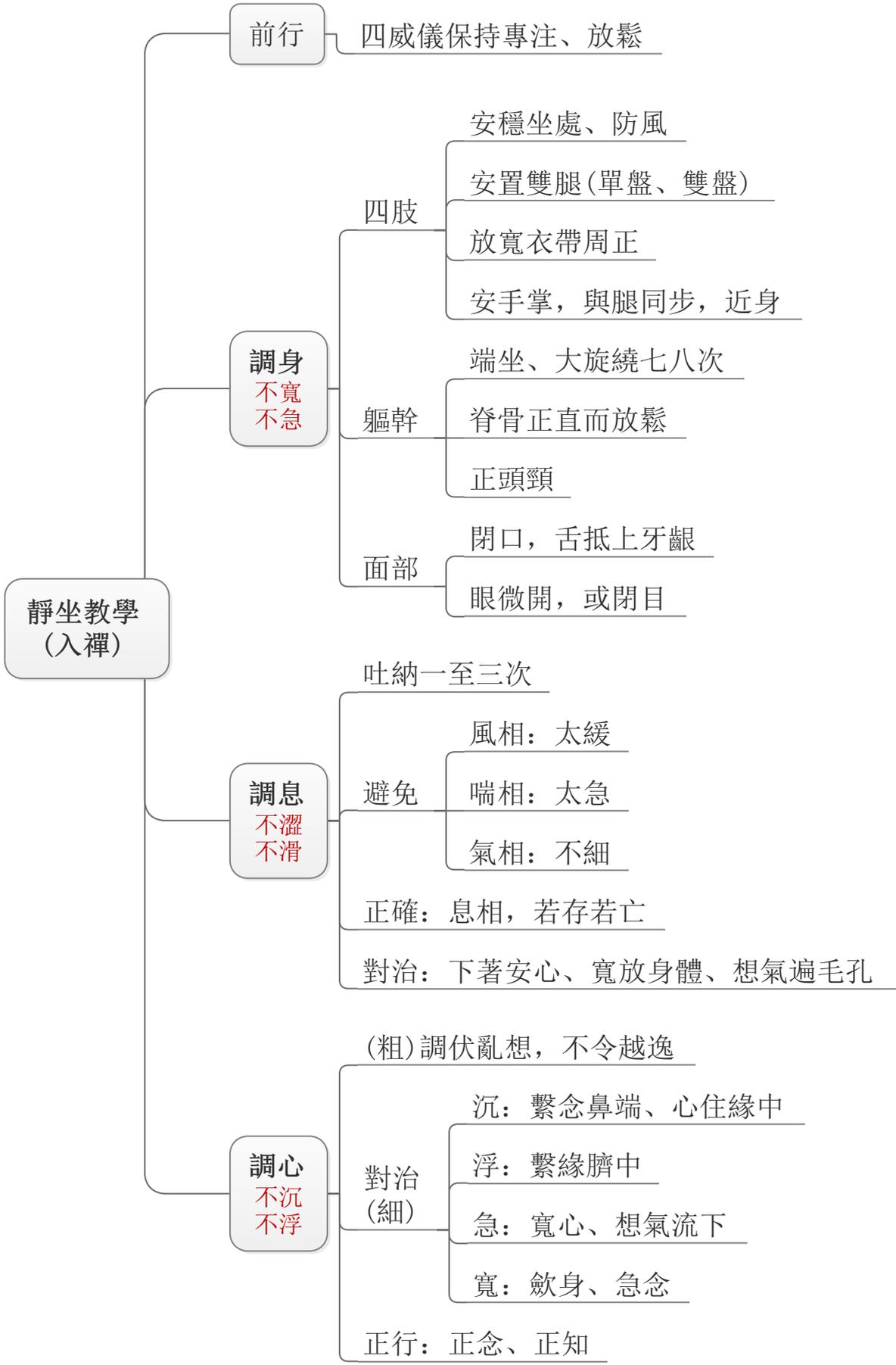
靜坐要點
(入禪)

靜坐要點
(住禪)

靜坐要點
(出禪)

結行：迴向一切眾生離苦得樂，同成佛道





靜坐教學
(入禪)

前行

四威儀保持專注、放鬆

調身
不寬
不急

四肢

- 安穩坐處、防風
- 安置雙腿(單盤、雙盤)
- 放寬衣帶周正
- 安手掌，與腿同步，近身

軀幹

- 端坐、大旋繞七八次
- 脊骨正直而放鬆
- 正頭頸

面部

- 閉口，舌抵上牙齦
- 眼微開，或閉目

調息
不澀
不滑

吐納一至三次

避免

- 風相：太緩
- 喘相：太急
- 氣相：不細

正確：息相，若存若亡

對治：下著安心、寬放身體、想氣遍毛孔

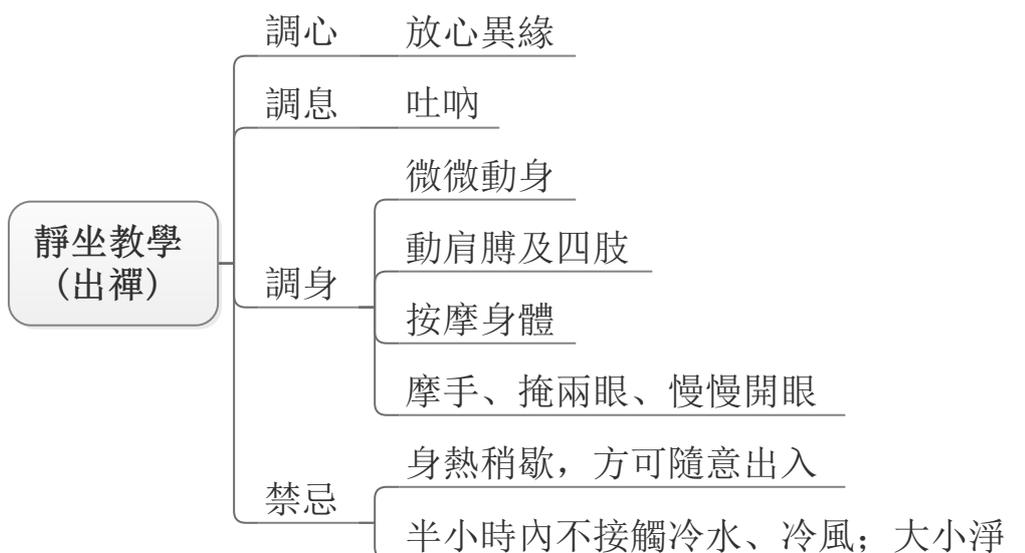
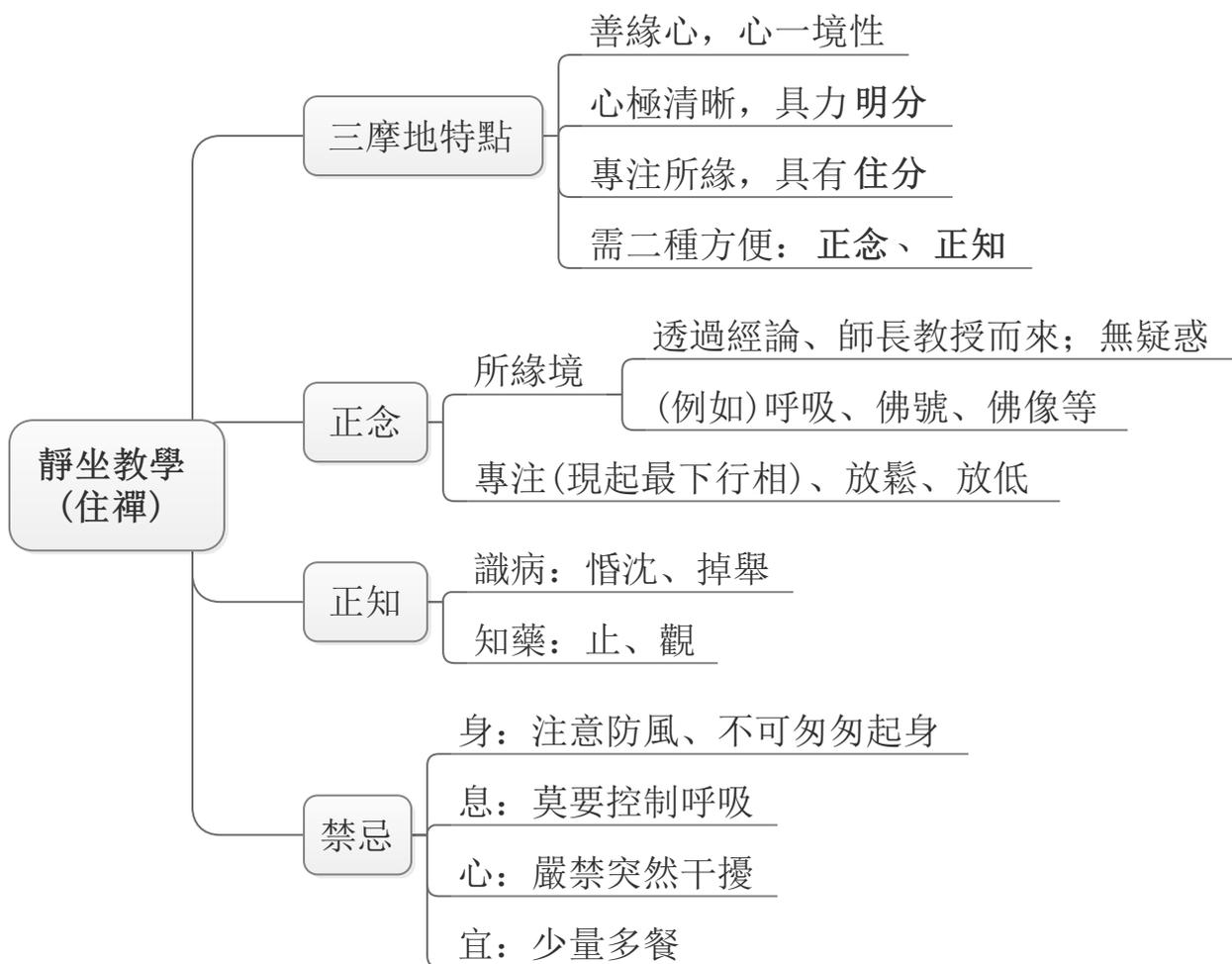
調心
不沉
不浮

(粗)調伏亂想，不令越逸

對治
(細)

- 沉：繫念鼻端、心住緣中
- 浮：繫緣臍中
- 急：寬心、想氣流下
- 寬：斂身、急念

正行：正念、正知



不離覺知
《大念處經》

總說

惟有一途可淨化眾生，脫離憂愁哀傷，消除苦楚悲痛，獲得正法，體證涅槃，此途名四念處。

觀身

彼於進退(瞻視凝睇、屈伸臂腿、穿衣持鉢、飲食嚼嘗、大小便利行、住、睡、醒、說話、沉默之際)之際，應以正智觀之，了了分明所作何事。

觀受

彼等感覺樂受(苦受、非苦非樂受、有關利害樂受、無關利害樂受、有關利害非樂受時、有關利害非樂受、無關利害非樂受、有關利害非苦非樂受、無關利害非苦非樂受)時自知正感覺樂受(等)，心中了了分明。

觀心

彼貪慾(瞋恚、愚癡)熾盛，應了了分明彼貪慾(等)熾盛
彼心離貪慾(瞋恚、愚癡)，應了了分明彼心離貪慾(等)
彼心念專一(奔馳)，應了了分明彼心念專一(奔馳)
彼心志高潔(卑下)，應了了分明彼心志高潔(卑下)
彼心智優越(下劣)，應了了分明彼心智優越(下劣)
彼心力集中(散漫)，應了了分明彼心力集中(散漫)
彼心得解脫(被束縛)，應了了分明彼心得解脫(被束縛)

觀法

彼應了知色(受、想、行、識)的性質，云何生起，如何消滅

彼如是生活，彼於自身注意觀察諸法，彼於他人注意觀察諸法
彼於自身他身兼顧注意觀察諸法，
或觀察諸法之生起，或觀察諸法之壞滅，
或兼察諸法之生起與壞滅
由於專心繫念而認清諸法無非是如其所念，如其所知而已
如是，彼生活會無所染著，於世間一切事物也無所執取