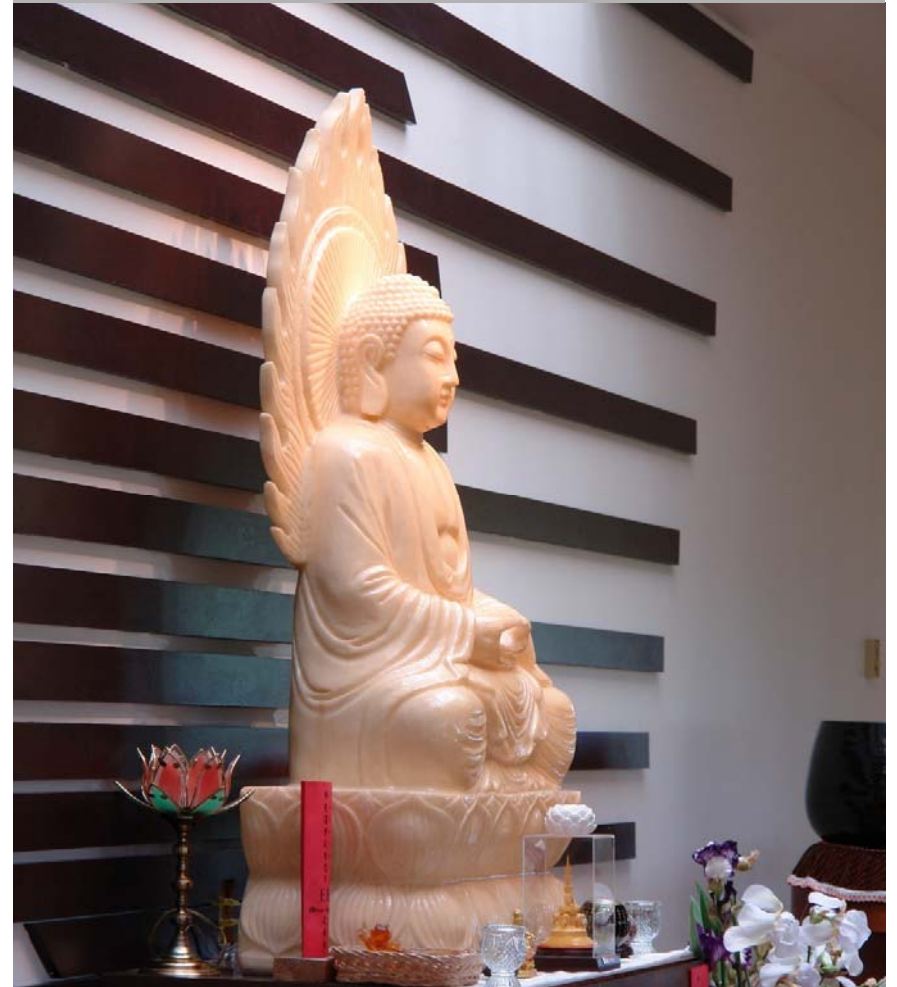


四念住修行基礎教材

美中佛教會

AUGUSTA, MISSOURI



歡迎光臨美中佛教會(MABA)禪堂

假如這是你第一次來到 MABA，尤其如果這是你第一次跨進任何一間佛教寺院的話，你可能覺得很有些彘扭，也有可能感到有如回家一般自在。不論是何種情況，熟悉一下你的修行環境絕對是有益無害的事情。這本小小的基礎教材，就是為了這個目的而編寫的。

MABA 的前身是由淨海長老手創的「聖路易斯佛學社」，1994 年改名「美中佛教會」，稍後由現任方丈繼如法師於 1997 年接掌至今。方丈和尚曾於泰國修習上座部教法六年，後改依竺摩上人，入漢傳佛教修學禪宗。本寺的道風，更貼近於佛陀於 2500 年前所傳授的原始教義與修法。但也同時弘揚中國的大乘宗風。許多美國佛教徒只知道有日本禪；其實，日本禪的源頭是中國禪法。無論如何，修禪、禪坐或靜坐都包括於廣義的修行之中。

本寺每周日上午的半日禪修

9:00 首次來寺及新學 - 基本教材介紹

10:00 靜坐 (歡迎所有來客靜默進入禪堂，入門時鞠躬禮佛，然後選擇自己熟悉的方式加入修行。)

10:40 經行 (大磬響，眾人開靜；引磬響，大眾起立，問訊，接著展開經行。僧伽領眾，居士依次成列跟隨)

11:00 開示 (十二月到隔年二月冬安居期間，此時為第二座)

11:35 唱誦 (英語為主，間雜些許巴利文)。

11:45 素食中餐

13:00 清理碗盤場地

每年十二月到隔年二月底，是僧團冬安居，原則上不接引外客，但仍有周日禪修。來客可以在 10:00 選擇到樓上禪堂靜坐兩座，或是於 10:00~10:36 之間待在樓下，安靜地討論與禪修相關的法義，然後加入經行及第二次靜坐。冬安居期間不講法，也不講開示。

所有講法開示活動均對外公開
而且不收任何費用

樂捐布施均誠摯歡迎
講堂內通往禪堂的樓梯口有福德箱可供樂捐

MABA 是非營利組織
所有捐給本會的款項均可抵稅
請與您的稅務顧問討論相關問題

美中佛教會(MABA)
299 Heger Lane
Augusta, MO 63332-1445

office@maba-usa.org

- 香水令人分心，宜避免施用。
- 不要未經允許即進入他人房間。參加禪修時，應把貴重物品及手機留在車上，或者請執事人員代為保管。

總而言之，請自問：「我在自己所屬宗教的聖壇內，會不會做同樣的事？」這就可以是你的行為準則了。

修行的基本概念與技巧

- 修行，就是止觀，練習“專注與觀察的相續不斷。”
- 原則：把你的生活步調，調整到當下一刻，一心專注，念念相續，不回顧，不預測。
- 功能性的目的：穩定身心，生活品質的改善
- 宗教修持(道德面)的目的：長養智慧，趣向解脫。
- 機制：調整你的情緒。

修行四念住的目的: 念住而相續，才能有禪定；有禪定才能開發智慧，智慧才是解脫的基礎。

注意: 心能夠相續而定，並不表示修行者就此解脫了。禪定是無記的，既能增長善，也能增長惡。所以，修行必須以正見為指導，這是修行者必須自己先下功夫去預備的。

住式(站立式)

為什麼不先從「行」開始，反而從「住」入手？

目的: 就身體機能所聯繫到的四大而言，站式屬火，能產生能量，健壯體質，充盈精神，利於較長久的持續修行。

姿勢: 正直而立，頸直肩鬆。久站疲累，則改坐姿。





坐式

目的：下半身進入放鬆狀態。較省力，但久坐容易昏沉、散亂。

姿勢：全跏、半跏、散盤、坐椅、坐凳皆無不可。心不可以離開所緣境。

進階技巧：

- 1) 頭部正直，彷彿有根絲高懸空中，吊住頭心。
- 2) 下頷略向後收；
- 3) 雙脣閉合，嘴與顎要放鬆，上下齒列微開，舌頂上顎；

- 4) 眼簾下垂但不完全閉合，可微開一線看見身前三呎之地，也可以完全閉合以避免分心。若是心態已感鬆懈、昏沉，那麼張開眼睛比較合適。不過，若是心態感到紛亂、散動甚至激動，則保持閉眼狀態為佳。此處並無定法，全憑個人選擇。



- 5) 肩膀與雙臂保持放鬆下垂。

- 6) 雙掌可以保持任何一種傳統的標準姿勢。例如：

置於臍下四吋，左掌在下，右掌輕放左掌之上，相疊或者輕扣均可。上下順序倒過來也無不可。但是不建議雙拇指端相觸與食指圍成環狀。這是日本武士用以訓練意志之用，無關解脫。

- 7) 雙腿形成堅固的坐姿基礎，可以坐在墊上，雙腿交叉（散盤）、單腿平貼於地而另一腿疊置其上（單盤）、或者雙腿相疊相盤（雙盤），也可以使用禪凳或座椅。



聆聽開示

對所有的佛法老師 - 佛陀、菩薩、僧伽 - 以合掌問訊作為最普遍的禮節。方丈和尚或其他老師陞座即離去，大眾應合掌面向中央走道目迎目送以示尊敬。

使用洗手間

聆聽開示期間若要用洗手間，應該起立，轉身面向講壇，略為欠身，然後離去。初入或是再回禪堂時，最好是三頂禮。離去時則不用。海青與幔衣不應當穿進洗手間，應該先脫下，等事畢後再搭衣回禪堂。

進食

寺中提供的或是志工代為準備的飲食，都無葷腥。請儘管取用，但是切莫浪費丟棄。

照相與攝影

拍攝與拍照寺院景觀不會有問題，但是若有法友正在祝禱，則不宜逕行拍照攝影。僧伽一般不太喜歡入鏡，禮貌上應該先取得許可。

其它一般應該注意的行為...

- ❖ 避免單獨與比丘或比丘尼談話，尤其應該避免在室內關門說話。如此可以幫助僧眾更好地遵守清淨與專注的戒律。
- ❖ 不要輕率地用手撫摸佛像的頭，或以足底相向，或是在禪堂內攀爬。所有法器都不該輕率觸摸或是把它們放地上以便拍照，那是非常無禮的冒犯行為。
- ❖ 把車停在指定處所，一走出車外就保持正念及靜默。
 - 不穿暴露肢體或是會發出很大聲響的服裝。
 - 說話不要高聲，行動要輕緩，避免發出噪音影響他人靜修。
 - 見出家人或四眾弟子，合掌問訊。
 - 與出家人講話宜莊重，避免瑣碎閒談。
 - 除了垃圾桶之外，其他處所不要留下垃圾。

學佛行儀

道場莊嚴

佛寺是一個人對自己的佛性表達敬意與感恩的場所，因為佛性在此透過寺中的老師以及環境得到體現。此地也可以是積福的地方，因為你在這裡不打攪其他修行者，就是利益大眾的行為。莊嚴道場的核心作為，就是把俗世生活的身、語、意，連同你的鞋子，都放在寺外。這就把身與心的塵埃，都暫留在禪堂之外，展開清淨的修行。

準此，一切可能打散其他行者注意力的色、聲、香、味、觸，都不該由你而生。在禪堂內飲食、談話、走動，乃至穿著暴露，都應該極力避免。就算在室外不遠處抽菸飲酒，對在家人或許不妨，依舊會干擾出家眾的清淨，所以也不應做。關手機有助於密護根門，並且不打攪他人，應該貫徹實行。若是有重要電話要等，應該設在靜音。

穿著

衣著必須簡樸。對女士而言，這表示，衣裙應該過膝，上衣有袖遮住肩膀，並且不能看穿到裏衣。對男士而言，這表示短褲是不恰當的穿著。寬鬆的衣褲或運動服，對男女眾而言都是較合適的選擇。最好是單色、素色、沒有圖案符號在上面的。有海青與慢衣的行者，應該搭衣上殿。

伸腿

如果你在禪堂靜坐，感到需要伸腿活動，應該蓋住腿部再活動。避免把腳底板直接面對佛像或是座上的老師。在大多數文化區內，這樣做都被視為極不禮貌的舉動。

課誦本/經本

有文字的資料，均應避免直接放在地上跨越或是用腳踩踏，因為這些文字有力量帶來解脫與快樂，應當加以尊敬。若有同修必須經過你的座位，請將誦本或經本拿起來，以免它們受到踩踏。假如你必須在唱誦結束前離去，請先坐在靠近門邊的座位。

佛告阿難：

「是故，我今次第說住微細住，隨順開覺，已起、未起惡不善法，速令休息，如天大雨，起、未起塵，能令休息，如是，比丘！修微細住，諸起、未起惡不善法，能令休息。」（雜阿含 809 經；相應部 54 相應 9 經）



四種念住

修行正念的四種基礎：1) 身 2) 受 3) 心 4) 法

- **念出入息：**修習止觀有很多種方式。大多數法門都會建議行者選取一個所緣境，一個令心專注的地方。在念住修行中，有一個專注點所在是觀察呼吸。我們可以觀察鼻端的呼吸進出，也可以觀察腹部的氣息升降。重點在接受呼吸的存在，如實觀察。練習純熟之後，呼吸可能變得安適而寂靜，腹部隨著一呼與一吸而下降或上升。

❖ **知身是身：**

阿含經中有兩部經典集中討論身念住。其一是安般念經，其二是大念處經。

修習身念處的方法之一，是專注在放鬆身體，包括個別部位以及全身。連手掌的姿勢也是放鬆的。然後將身體分成有如下圖般的五部分加以觀察放鬆。



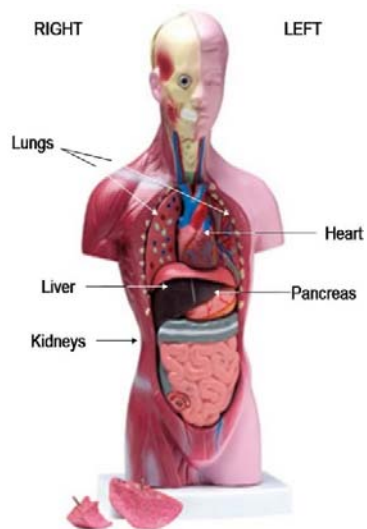
觀照全身：

- 1) 放鬆頭部與頸部
- 2) 放鬆肩膀、手臂
- 3) 放鬆胸部與腹部
- 4) 放鬆背部
- 5) 放鬆腿部

■ 五臟觀照法

- 1) 心臟吐納三次
- 2) 肺臟吐納六次
- 3) 肝臟吐納九次
- 4) 胰臟吐納九次
- 5) 腎臟吐納九次

然後回復到觀照全身。



心念住和法念住，均屬進階的修行，不在此初級教材的範圍內。因此不做解說。

❖ 知受是受:

在禪坐期間，修行者觀察呼吸的起落，並且覺知身體的觸受。身體的受感有三種主要形式：樂受、苦受、不苦不樂受。每當身體的覺受升起時，好比說：癢，修行者只是觀察癢，然後告訴自己：「受、受、受」。我們如實接受身體的覺受，然後放下這個感覺，回到呼吸的觀照上。假若我們注意到身體有不舒適，不妨告訴自己：「受、受、受」，然後放下這個感覺，回到呼吸的觀照上。移動身體、改變姿勢並沒有關係，但是在動作的時候應該保持正念。

❖ 知心是心:

在禪坐期間，修行者除了觀察呼吸之外，最好也觀察自己的念頭生滅。當一個念頭升起時，單純地將它看成是一個念頭，接受這個念頭，然後放下它。不妨告訴自己：「想、想、想」，然後回到呼吸的專注上。我們可以“放下”個別的甚至整組的念頭，不過念頭去而復返幾乎是必定會持續發生的。修行的目的並不在壓制心念不讓念頭升起，而是輕緩地接受念頭，不去追隨念頭或受它吸引，從而令念頭止息。

❖ 知法是法:

心所就是我們的感官所依附的外在現象。對一切現象無所依戀，特別是對全然的寂靜也不依戀，是很重要的修行指導。禪坐期

- 3) 敬禮所有發願受戒出家的僧侶，以及他們所構成的僧伽團體，他們貢獻自己的生命，要成為戒律、慈悲、智慧之最高修學的活生生的榜樣。

念住與修行

前面提到了四種生活中的活動姿勢，都可以修念住。排除了臥式之後，我們可以用立、坐、行三式，合成一身念住。依據經論，這是可以「一法成就」涅槃的修法。這裡要強調「身」的重要，修行者唯此一身可依可賴，別無其他。「念」之重要，則因為一念促成三昧，而正定則是開發智慧、趣向解脫的不二法門。

解脫有三種主要形式：正思維是第一解脫，具足四禪為第二解脫，持淨戒得三昧正受、趣向涅槃為第三解脫)

- 1) 第一解脫(正思維，法義上的尋思；在正理的理解上用心思)
- 2) 第二解脫(以禪定為主，念佛、念咒都可以。受念住屬於觀名色和觀生滅這兩部分的了義教)
- 3) 第三解脫(以三昧為基之正智與涅槃，有正念正知，正念正智)。

修行者練習身念住，熟悉了觀察的技巧之後，下一步即是受念處。身與受屬於粗的(在名與色上面用功夫)，心與法屬於細的(只在生滅上面做功夫)，佛法無非此兩大教。

受念住必然的要以身念住為基礎，否則無從修起。

心念住則是在能緣與所緣的基礎上，遍知一切心相，而以等正覺為最高的心依止處。

法念住可用三法印概括一切。修行者至此以正念、自覺為基礎，將身心安住在三法印的現觀(或內觀)中。這是止觀已經成就，在熟脫的階段當中，法處自然，任運自在的境界。

間，我們可能會聽到鳥聲、蟋蟀聲、青蛙聲等等還可能聽到人聲與車聲。也可能嗅到花香與樓下的菜香。對所有這些外境，我們都加以觀察，就會看到自己的感官如何與刺激發生接觸，然後我們單純地接受這些外境的存在，回到呼吸的專注上。不妨告訴自己：「聲音、聲音、聲音」，然後回到呼吸的專注上。

走式(經行)

經行一如靜坐，照樣要專注於呼吸以及身體的動作上。觀察心念，知受是受，知心是心，知法是法。接受念頭的來來去去，不去追隨它。修行者應該專注於中道，既不鬆懈，也不旁鶩。



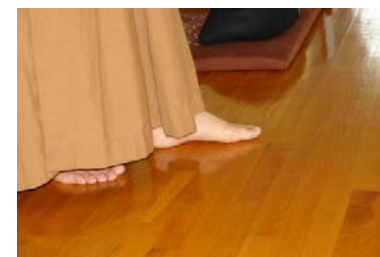
目的: 長時間靜坐之後，應當是當伸展活動身體。這有助於促進血液循環與身體健康，也同時促進了心力的韌性與專注。

這有助於維持心態安定、清明。快步經行－主要在飯後和起座之後，健運機體，增強血液循環。

姿勢:(慢步經行)上半身要正直放鬆，腰胯要穩健，前步要輕靈，後腳要持重，身心保持高度的平衡穩定。雙目微張，徐視足前三呎之處。

經行通常由僧伽或是資深教師帶領。先是用常態步行的速度行走，接著大幅放慢腳步，以順時針方向繞行禪堂約 15-20 分鐘。天氣好的時候，我們也會在堂外的走廊經行。

心之專注所在: 保持對當下一刻的覺知。



身念住的修行法，要求行者在經行時持續觀察：

- 1) 踵與足的提起。
- 2) 腳步短小，全足掌同時落地，或者前掌先落地。
- 3) 迅速轉移身體重量往前，心則依舊專注在呼吸與腳步上。
- 4) 覺知足掌與地板的接觸。

在禪修的練習當中，修行者很快就會發覺自己的心很容易從所緣境上溜走。我們對這些分散注意力的外境，依舊是觀察、接受、放下。

在 20 分鐘經行結束時，領眾法師會敲引磬。大眾聽到磬聲應該止步，合掌，轉身面向佛像，行半身鞠躬的問訊禮。之後，大眾恢復正常步行速度回到自己先前的座位，聆聽開示。

五蓋：是妨礙修行的五種主要障礙。較有經驗的修行者會發覺到自己的心會到到許多微細的干擾。未經訓練的心，會試圖去攫取身體內外的刺激，因此失去對當下以及所緣境(例如：呼吸或是身體)的專注。因為它們障蓋了智慧的明瞭，所以稱之為「蓋」。有時也稱之為五障。

- 1) 貪欲，希求感官之樂。
- 2) 瞋恚，惡感與惡念。
- 3) 昏沈(睡眠)：心無堪能，想睡覺，不想用功。
- 4) 掉悔，心急動亂，無法安靜。
- 5) 疑，無信心或是不信賴自己與他人。

五蓋的對治，各有具體的方法，在有經驗的禪師指導下進行會是較好的選擇。



大磬與引磬：大磬響表示靜坐結束，開靜預備起身。聽引磬起身後，跟隨引磬聲對佛鞠躬問訊。有時是一問訊，有時是三問訊，這是對自己的佛性、成佛的能力、以及佛陀教法和同修善知識的慈悲，表示清淨的敬意。



說法/開示：

每周日上午 11:00~11:35 都由繼如法師本人，或是受過說法訓練的居士老師，講說與修行相關的題材。

唱誦

聽完開示後，大眾一齊唱誦大約 10 分鐘。誦本以英文為主，間雜部分的巴利文以及中文(收尾的心經以中文唱誦)。誦本置放於坐墊右側的小墊上(Sunday Chanting Book)。唱誦完畢後若有任何問題，歡迎提問。

禮佛

在佛像前鞠躬的真正意義應該有正確的理解。我們鞠躬的對象不是那尊雕像或是神。如來佛曾經是一個人，生活在 2500 年前的印度。他在 35 歲的時候取得正等覺的最高修行成就，之後宣化他的教法 45 年，協助世人離苦得樂。依據佛陀的教法，所有眾生都能成佛。

敬禮佛、法、僧

三頂禮表示：

- 1) 敬禮佛陀，我們的大法師，也敬禮我們自證正等正覺的能力。我們同時敬禮一切眾生，承認它們也有佛性，也有能力有朝一日修行成佛。
- 2) 敬禮佛法，以及我們想要將這些教法用於日常生活以利益他人的抱負。