

## 禪修防護與隨息：結夏安居之禪修奠基-1

20230601 關西潮音禪寺

上 下  
悟 禪長老指導

釋心傳講解

- 一、學佛，尤其在佛法出家：主軸在於學戒、定、慧。
- 二、禪修(*bhāvanā*; cultivation), 猶如農夫耕作，從事正確且適當的種植、栽培、開花，才有農產品之結果。  
但是，不會耕作的，或者長滿了雜草，或者都給蟲吃了。  
這在禪修的脈絡，即出現層出不窮的妄念、掉舉、昏沈、攀緣鬼神、乃至鬼神入侵且盤據的情況。
- 三、在禪修的教學，應該在一開頭，即分辨是在正規禪修，還是在跟鬼神打交道。
  - (1) 若是在跟鬼神打交道，會出現間歇式的不由自主的特殊舉動，包括不由自主的晃動、喃喃自語、眼睛或眼珠做特定或怪異的翻動。
  - (2) 正規的禪修，高度自主、自覺，照表操練，不會要做(甲)卻失控地做(乙)。
  - (3) 正規的禪修，意識特別清醒，不會恍神或出神，更不會變成很怪異的性情或行為模式。
  - (4) 總之，正規的禪修，心態是光亮的、清明的，精神能力在提昇，身心都在改善。反之，受到鬼神干擾或入侵，心態是昏暗的、暗昧的、混濁的，性格雙重或多變，精神能力在下降。
- 四、從事佛教禪修，應該全力走在戒定慧的正道上，別去招引鬼神。
  - (1) 結界(*sīmā-bandha*), 設定或劃定活動範圍的分界，防止活動的區域境界受到侵犯。
  - (2) 迴遮(*praty-aṅgira, praty-aṅgirā*), 將負面能量與敵意因素予以阻擋、逆轉、或排除的作用。
  - (3) 予以降伏且收伏為護法。
  - (4) 給予一段短暫的緩衝期，尋求往生善趣。
- 五、以持誦「大佛頂首楞嚴神咒之心咒」，做主要的迴遮作用。

[本梵文本] **tad-yathā: om! anale vi-śade vīra-vajra-dhare bandha! bandhani! vajra-pāṇe! phaṭ! hūṃ! trūṃ! phaṭ! svāhā!**

[白話翻譯] 即說咒曰：om! 在甘露之火焰中，在清明之光輝中，在英勇之金剛持中，連結[為分界]! 連結[為分界]! 金剛手! phaṭ! hūṃ! trūṃ! phaṭ! 謹願吉祥!

- 六、隨息(*anu-gama-prāṇa*): 練習單純地隨順覺察氣息之入出。心念之覺察與覺知的作用，一直跟隨氣息之進入與出去的運轉，而成為禪修的一種基本功。  
在覺察點，隨順地覺察氣息。覺察點的設置方式有二：其一，覺察點，一直維持(*anu-bandhanā*)在鼻孔的入出口，大致僅覺察經過鼻孔的入出氣息。其二，覺察點，亦步亦趨地(*anu-gama*)隨著主流氣息的入出，而跟著入出在移動。