

# 台北道場一日禪

佛光大學 慧勤

## 禪修指導

### 一、禪修法門檢擇：

觀自在菩薩，行深般若波羅密多時，照見五蘊皆空，度一切苦厄。

佛問圓通，我從耳門圓照三昧，緣心自在，因入流相，得三摩地，成就菩提。斯為第一

### 二、所緣境（緣心自在）

楞嚴經提到，根塵同源，假如能反聞聞自性，就能返源內住。用假心（分別意識專注）看真心（根塵的作用無所不在），陶醉在真心的世界裡，捨棄意識的分別。

### 三、入流相：

入是耳根，流是聲音的頻率，不只是耳朵聽到的聲音，耳朵聽不到的靜音也無所不在。真心如雷達能發出一切音聲流。吾人真心能現萬法，就在眼前四周。自皈依佛，當願眾生，體解大道，發無上心。無上心無時無刻都在發揮著妙用。

## 茶禪一如-都攝六根：

第一式入流圓照攝耳根、第二式千手千眼攝眼根、第三式反息循空攝鼻根、第四式佛光普照攝身根、第五式法水長流攝舌根、第六式天心月圓攝意根。

## 動中禪十式

第一式 唵字種現法界生

第二式 相由心生阿成形

第三式 意想天開吽湧現

第四式 五蘊熾盛呵心火

第五式 肝淨目明由口噓

第六七式 腎清耳順腰子吹

第八九式 鼻息互通靠嘶肺

第十式 神清氣爽嘻三焦

| 式名      | 呼氣口訣 | 專注部位  | 八識 |
|---------|------|-------|----|
| 1甩手調氣息  | 噯、亨  | 下焦命門  | 心  |
| 2劈開虎牢關  | 阿、哈  | 上焦、肺俞 | 意  |
| 3左右手單舉  | 吽、呼  | 中焦脾胃  | 識  |
| 4推倒太行山  | 呵    | 心     | 身  |
| 5手托日月升  | 噓    | 肝     | 眼  |
| 6旋轉往後瞧  | 吹ㄅ×ㄣ | 腎     | 耳  |
| 7攀足固腎腰  | 吹ㄅ×ㄣ | 腎     | 耳  |
| 8雲手東西飛  | 嘶    | 肺     | 鼻  |
| 9左右開弓箭  | 嘶    | 肺     | 鼻  |
| 10托天理三焦 | 嘻HE  | 三焦    | 舌  |