

正念的奇蹟

一行禪師著

何定照譯

橡樹林文化

摘錄者：陳映月

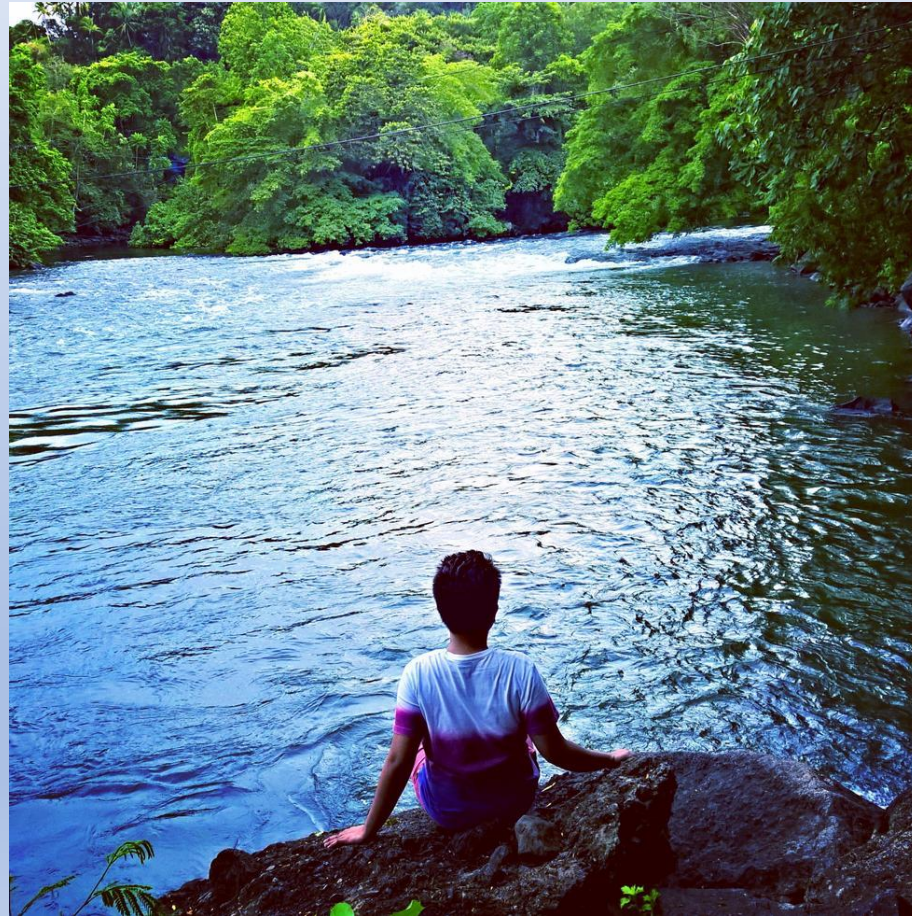


障學「安那般那」數息



上人開示--20120706 《法譬如水》五停心觀

正念——對當下的實相保持覺知



什麼叫覺？



上人開示 -

20171208 《靜思妙蓮華》 法華圓教 直向正覺



第一章：日常生活中的正念

- 一-1 有了無限的時間。
- 一-2 洗碗就是洗碗。
- 一-3 為洗碗而洗碗。
- 一-4 吃橘子。
- 一-5 日常的叮嚀。



一-1有了無限的時間

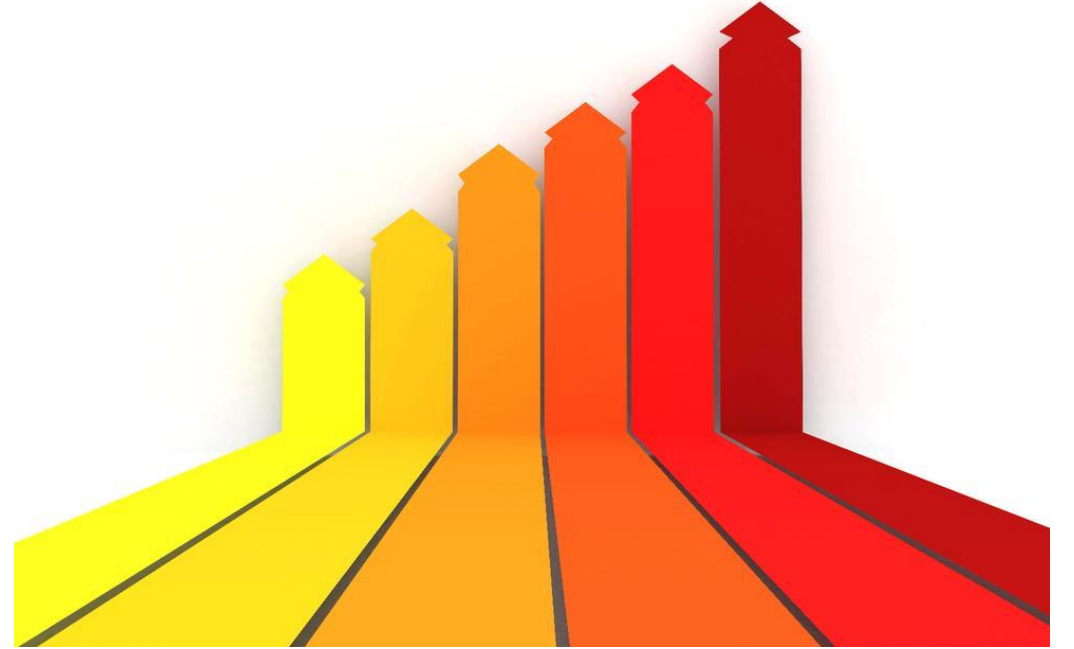


一-2洗碗就是洗碗



一-3 為洗碗而洗碗





一-4吃橘子 吃計畫



一-5 日常的叮嚀

- 喚醒自心覺知的所有思惟
- 覺察每件與我們有關的事物



用心在足下



上人開示：20171126人間菩提——感恩付出續鋪路



第二章：在大地行走就是奇蹟

- 二-1 每一步都是無上驚奇。
- 二-2 靜坐——正身端坐，如坐菩提座。
- 二-3 看好呼吸。
- 二-4 隨順呼吸。
- 二-5 平靜的呼吸。
- 二-5 數息觀。
- 二-7 一舉一動都是儀式。



二-1 每一步都是無上驚奇



二-2靜坐—正身端坐，如坐菩提座



二-3看好呼吸



二-4隨順呼吸



二-5平靜的呼吸





二-6數呼吸



二-7一舉一動都是儀式



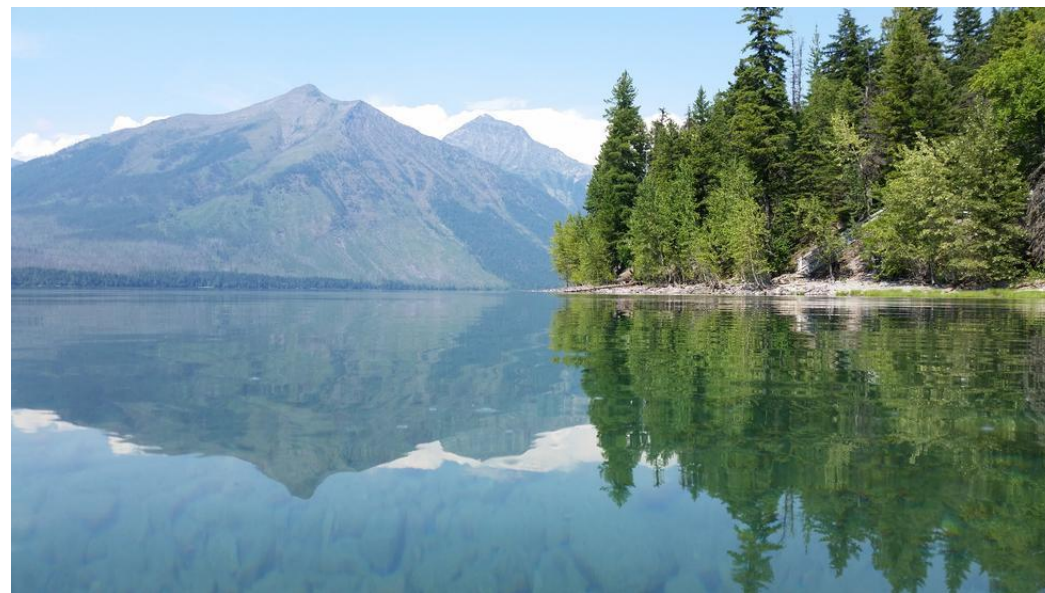
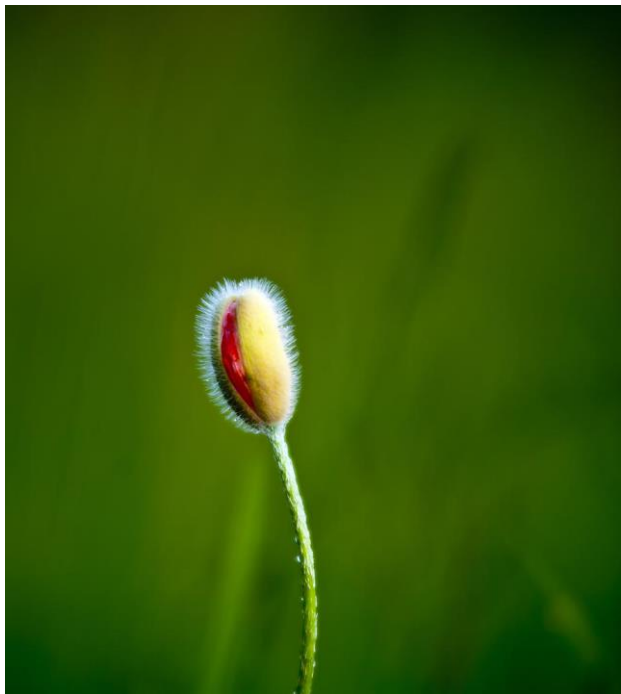
第三章：正念日

- 三-1 今天是你的。
- 三-2 在正念中甦醒。
- 三-3 在正念中入睡。



三-1 今天是你的一
選定一個能完全主控的日子





三-2在正念中甦醒





三-3

在正念中入睡

- 化為樹籬中靜靜坐著的芽，
- 化為微笑，成為這不可思議的存在的一部分，
- 佇立在這兒，無須啟程。
- 這塊土地，就像我兒時的故土那樣美麗，
- 請不要傷害它，並且繼續唱歌……

第四章：鵝卵石

- 四-1 做一顆鵝卵石。
- 四-2 觀心。
- 四-3 心如何觀心？





四-1 做一顆鵝卵石



四-2觀心(一)

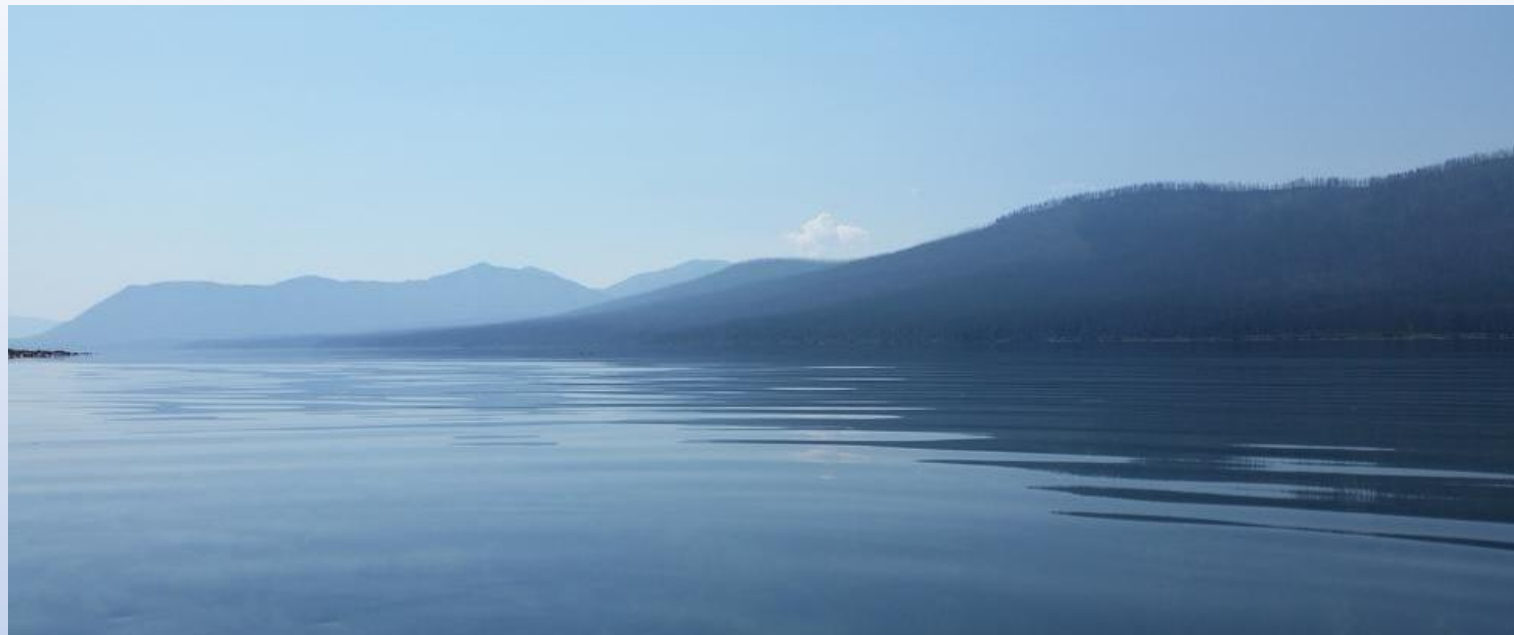
如果修行者透徹地了解自心，他就只需要少許的努力，便能有所成就。

但是倘若他對自心一無所知，那所有的努力都將成空。



四-2觀心(二)





四-3 心如何觀心

第五章：一即一切，一切即一：五蘊

- 五-1有「自我」嗎？
- 五-2從受苦中解脫。
- 五-3騎在生死的浪頭上。



五-1有自我嗎？

- 藉由這些方法：
緣起觀、無常觀、慈悲觀
- 跳脫狹隘的見解
- 變得
- 無懼且慈悲



以定觀照世間相互依存的本性





觀照 自身五蘊的和合





你和宇宙本為一個整體



五-2從受苦中解脫

- 洞察
五蘊皆空
- 學著
將眼前的人
看成自己



洞察五蘊皆空



學著將眼前的人看成自己



五-3騎在生死的浪頭上

- 不知怎麼死
就不知怎麼活
- 只有在當下
才能超越生死





不知怎麼死，就不知怎麼活

只有在當下，才能超越生死



第六章：你前院的杏樹

- 六-1 你真的看到前院的杏樹了嗎？
- 六-2 漲潮的聲音。
- 六-3 禪修：揭露真實與療癒。
- 六-4 水更清，莫更綠。



六-1你真的看到 前院的杏樹了嗎？

- 思惟宇宙萬法的三種特性
- 主體與客體的區別消失
- 洞徹杏樹就是「見道」



思惟宇宙萬法的三種特性



主體與客體的區別消失



洞徹杏樹就是「見道」



六-2漲潮的聲音

- 以慈悲之眼
觀眾生
- 在正念中工作
工作就是生命





以慈悲之眼視眾生



在正念中工作，工作就是生命



六-3 禪修：揭露真實與療癒。

- 禪修是與實相寧靜地相遇
- 禪修的對象必須是內心的實際問題



禪修是與實相寧靜地相遇



禪修的對象必須是內心實際問題



六-4水更清，草更綠

- 修習正念
照顧好自己
- 以正念灌溉
水青草綠



修習正念，照顧好自己



以正念灌溉，水青草綠



第七章： 三個絕妙的 答案

皇帝的
三個問題。

為誰服務？



七-1 皇帝的三個問題

- 做每件事的最佳時機為何
- 與你共事最重要的人是誰
- 在任何時候，要做最重要的事是什麼



三個答案

- 最重要的時候——「現在」
- 最重要的人——當下和你在一起的人
- 最重要的事——讓你身旁的人快樂



為誰服務



第八章：32個正念的練習

A. 輕輕地微笑

1. 早晨醒來時，輕輕地微笑
2. 閒暇時，輕輕地微笑
3. 聽音樂時，輕輕地微笑
4. 發怒時，輕輕地微笑閒暇時，
輕輕地微笑



第八章：32個正念的練習

B. 放鬆

5. 平躺，全身放鬆

6. 坐姿放鬆



第八章：32個正念的練習

C. 隨順呼吸

7. 深呼吸
8. 用腳步測量呼吸
9. 數呼吸
10. 聽音樂時，隨順呼吸
11. 談話時，隨順呼吸
12. 隨順你的呼吸



第八章：32個正念的練習

D. 保持正念

- 13. 運用呼吸，靜定身心以知喜
- 14. 對身體的姿勢無持正念
- 15. 泡茶時，無持正念
- 16. 在正念中洗碗



第八章：32個正念的練習

D. 保持正念

17. 在正念中洗衣服

18. 慢動作洗個澡

19. 想像自己是一顆鵝卵石

20. 正念日，做自己的主人



第八章：32個正念的練習

E. 觀照

- 22. 觀照組成自己的五蘊
- 23. 觀照自己與宇宙
- 24. 觀照自己的骸骨
- 25. 尋找你出生前的本來面目
- 26. 觀照一位逝去的摯愛
- 27. 了悟五蘊皆空



第八章：32個正念的練習

E. 觀照

28. 慈悲地觀照你最恨的人

29. 觀照他人的痛苦，生起慈悲

30. 以「無住行」的精神工作

31. 以緣起觀來觀照人生的成就

32. 不受限於緣起法，也不背離它。



輕輕地微笑

1. 早晨醒來時，輕輕地微笑



2. 閒暇時，輕輕地微笑

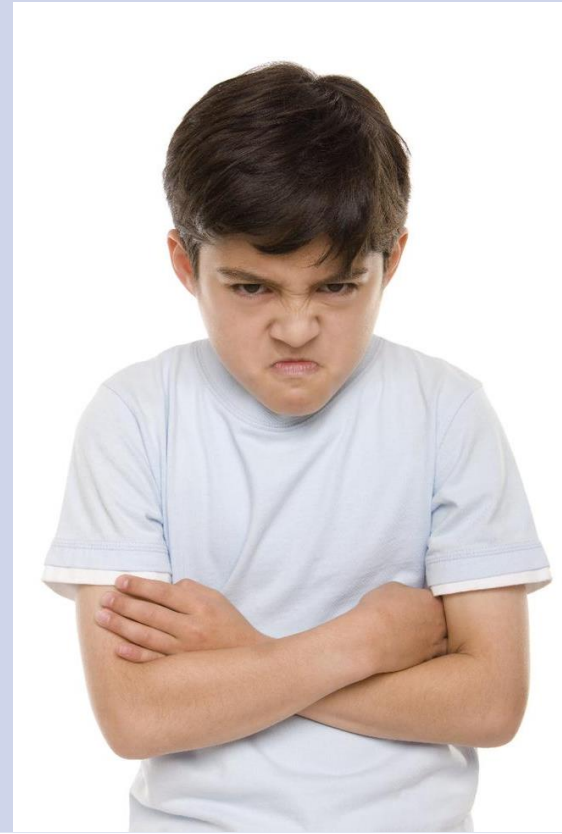


輕輕地微笑

3. 聽音樂時，輕輕地微笑



4. 發怒時，輕輕地微笑



放鬆

5. 平躺，全身放鬆



6. 坐姿放鬆



隨順呼吸

7. 深呼吸



8. 用腳步測量呼吸



隨順呼吸

9. 數呼吸



10. 聽音樂時，隨順你的呼吸

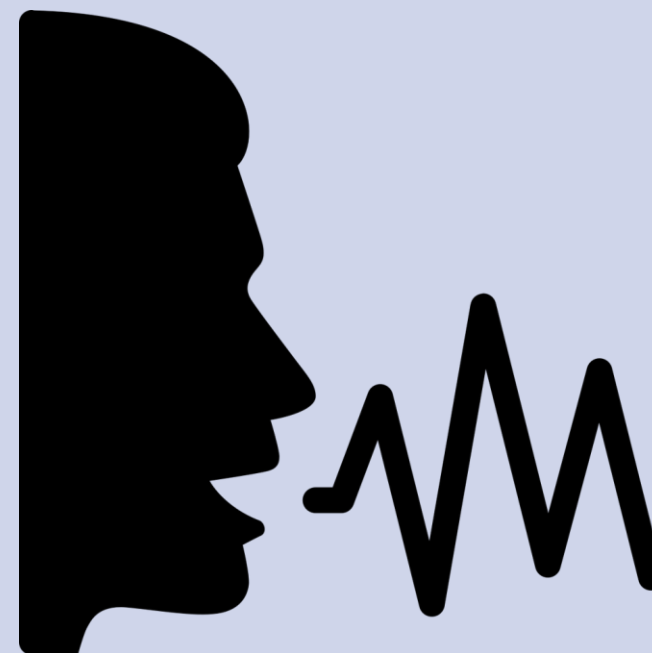


隨順呼吸

11. 談話時，隨順你的呼吸



12. 隨順你的呼吸



保持正念

13. 運用呼吸，靜定身心以知喜



14. 對身體的姿勢保持正念



保持正念

15. 泡茶時，保持正念



16. 在正念中洗碗



保持正念

17. 在正念中洗衣服



18. 全神貫注地打掃房子

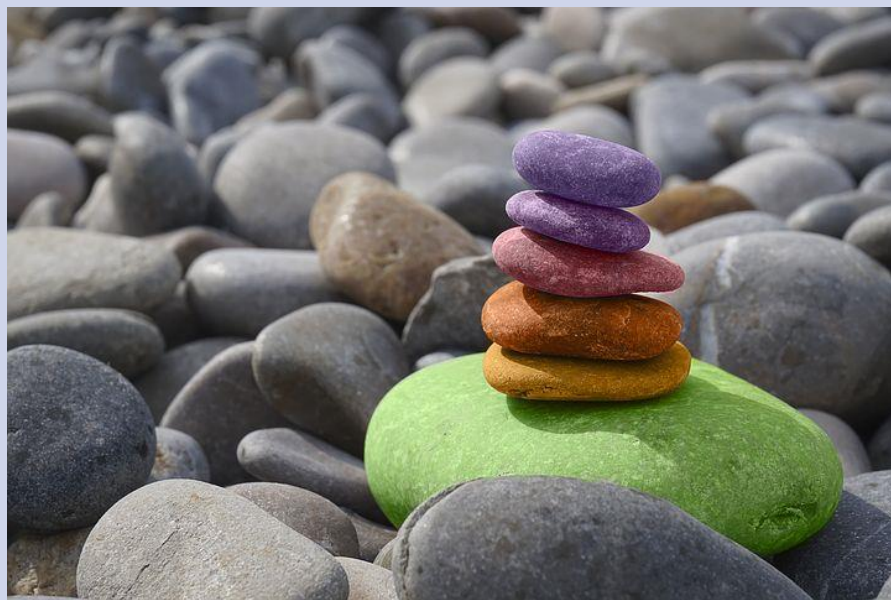


保持正念

19. 慢動作洗個澡



20. 想像自己是一顆鵝卵石



保持正念

21. 正念日，做自己的主人



觀照

22. 觀照組成自己的五蘊



觀照

23. 觀照自己與宇宙



24. 觀照自己的骸骨



觀照

25. 尋找你出生前的本來面目



26. 觀照一位逝去的摯友



觀照

27. 了悟五蘊皆空



28. 慈悲地觀照你最恨的人



觀照

29. 照觀他人的痛苦，
生起慈悲



30. 以「無住行」的精
神工作



觀照

31. 以緣起觀來觀照人生的成就



32. 不受限於緣起，也不背離它



感恩 願攜手同成長

