

Class 4 09/20/05

如何排除妄念

很多人都有這樣的經驗：禪坐的時候妄念、雜念特別多。妄念是一種意識行為，也就是腦神經的活動。這種意識活動很難掌控，即使是睡覺的時候，也會不由自主的作夢，這表示腦神經仍在活動，並沒有休息，這樣對腦力的能量是一種耗損。而且意念很多的人，情緒起伏也會很大，晚上容易睡不好、新陳代謝不佳、神經質、或沒有耐性，可見意念對我們的影響之大。

那麼要如何讓腦神經休息呢？很簡單，就是在不需要用意識思考的時候，就把它空掉。但實際要做到是需要練習的。

為什麼禪坐要停止意識活動？

禪坐時，大腦會產生一種大磁場，科學證明，禪坐時腦波比較平穩、產生能量變化，這是一個很重要、高層次的提升。惟有一切意識歸於零，才能真正進入禪定的境界。

學會控制意識 4 大好處

- 好處 1：禪坐時大腦可以得到真正的休息。
- 好處 2：心裡沒有煩惱，也就是佛家所說的「無所住」。
- 好處 3：心量大、不計較，改善人際關係。
- 好處 4：做事專注、事半功倍。

如何控制意識？

1. 從禪坐中訓練
在禪坐中發覺自己東想西想時，不妨把注意力拉到心臟或正在專注的法輪（如名色輪），把意念拉回來。但這並不代表意念不會再跑掉，如果又飛出去，就再拉回來。有時禪坐半天，都是在跟意念拔河，但千萬不要怕麻煩，這只是過程，練習久了便可抓到訣竅。
2. 從生活中訓練

要隨時保持一顆平靜、自在、法喜的心，即使遇到不如意也要很快調適。這種愉悅的心情，不但可以幫助我們在禪坐時減少妄念，而且還能與佛菩薩、宇宙中的大能量相應，接到不可思議的力量。

排除妄念 4 大方法

1. 定時在清淨場所禪坐
2. 舌頂上顎
3. 隨息法觀息靜心
4. 專注法輪（法輪的大磁場可排除妄念）

『龜息法』要領

- 開始與結束時結「金剛蓮花印」
- 先調息，吸一口氣後，吐氣時彎下去、吸氣時上來。往下、往上都要先從頭部（頸部）做起，上來時要伸長脊椎。
- 不憋氣，若氣不順先休息調息再繼續。
- 依個人柔軟度和氣的長短自行調整速度及動作。

天下第一禪『感恩與懺悔』

順境感恩，離福報愈來愈近；逆境懺悔，離災難愈來愈遠。

禪坐前感恩

1. 感恩天地化育恩德
2. 感恩祖先恩德
3. 感恩生我養我育我的父母
4. 感恩家人親友照顧恩德
5. 感恩師長教育恩德
6. 感恩同事同學幫助恩德
7. 感恩同修勉勵恩德
8. 感恩傳法師父恩德

神祕小禮

為鼓勵同修們出席，學期末將統計出席次數，缺席不超過三次以上的師兄師姐將獲得神祕小禮，敬請期待！