

Class 4 02/07/06

達摩無相神功之一：天地震動

1. 開始及結束結金剛蓮花手印頂禮
2. 頂禮後雙腳打開與肩同寬，腳趾可輕扣地面幫住站穩，兩手自然放下即可
3. 意念專注在名色輪，由名色輪帶動全身上下震動(一開始仍以有為方式由膝蓋帶動)
4. 需全身放鬆(尤其雙手及頸部肌肉)才能全身自然震動
5. 心法：觀想體內所有病氣、濁氣、煩惱、壓力全部隨震動而甩掉，拋到九霄雲外

找不到名色輪，怎麼辦？

一般人剛開始都做不到，因為法輪都是看不到也摸不著的，所以只要大約知道法輪的位置，然後全心把注意力集中在那個範圍內，試著把裡面的氣激發出來，與自己吸進來的氣相融合，這樣練習就可以了。

而專注法輪必須要一心一意，悟覺妙天師父曾說「要有母雞抱蛋的精神」。當我們全神專注到某一個程度時，名色輪就會自動地和我們「相應」，並非我們刻意地去尋找才找得到。一開始可能只能感受到大略的位置，再專注就能更精確地縮小到一點。就像手電筒，當光聚集在一點的時候，是最亮的。

在這裡提供一個方法：吸一口氣進來通過心臟中央，再到肚臍後方後，停止呼吸二、三秒鐘，看看肚臍附近是否會覺得熱熱的？或是名色輪的地方會不會跳動或一張一縮的感覺？這就是名色輪的位置。

名色輪定點呼吸

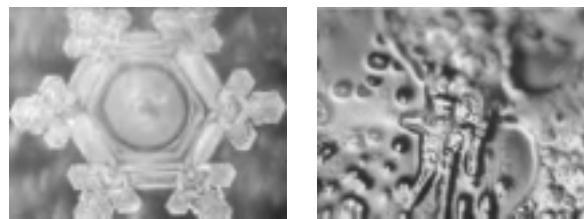
當我們做腹部呼吸的時候，腹部會一張一縮，動作比較大，而且是整個腹部都在動，氣也比較粗；名色輪呼吸則是以名色輪為核心作定點呼吸，所有的氣就在名色輪一進一出，所以非常細微。氣由粗到細，就是由表面到深入核心，才能慢慢將體內的能量由真氣轉化到靈氣。

做名色輪呼吸時，先做腹部呼吸把氣調順並靜下心來，接著再把全部精神放在名色輪。以名色輪為中心點，吸氣時，往下吸到丹田，呼氣時則往上到肚臍上方。若以手掌覆蓋在肚臍之上，氣就在手掌大小的範圍內一上一下。這是上下呼吸。另外一種是前後呼吸，也是以名色輪為中心點，吸氣時往前、吐氣時往後到腰椎，一前一後也是以一個手掌的寬度為範圍。腸胃不好的同修可以多作上下呼吸；免疫力不好的同修則可以加強前後呼吸。

生命的答案，水知道

(The Hidden Messages in Water)

下圖是 Dr. Masaru Emoto 的研究中，接受 "Thank you" (左) 和 "You make me sick. I will kill you." (右) 的訊息之水結晶。由此可知我們應保持身口意清淨，並時常感恩、懺悔。



(http://www.life-enthusiast.com/twilight/research_emoto.htm)

而正面的思惟也能夠幫助我們更有自信、完成我們要做的事，並將喜樂的磁場帶給身邊的人，對於人際關係也會很有幫助。悟覺妙天師父也期許我們每天把自己定位為一尊菩薩，這樣一來，言行舉止都會像一尊菩薩一樣尊貴而謙卑、充滿智慧、處事圓滿。

功德迴向

感恩 南無本師釋迦牟尼佛

感恩 南無 方三世諸佛菩薩

感恩 悟覺妙天師父

感恩 方眾生

佛弟子

願將一切所修功德無私無我、全部迴向

願 方法界皆成淨土

願 方佛性眾生同登喜樂佛國

請頂禮

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）

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！