

達摩無相神功之三：踢腳通脈

1. 開始及結束結金剛蓮花印禮敬
2. 視線集中在前方的一個定點，將重心移到右腳上
3. 左腳膝蓋彎曲並稍微抬起，再往前踢。踢腳的時候要保持上半身不動，可集中注意力在視線的定點，幫助保持平衡。
4. 左腳約踢幾下後再換踢右腳
5. 心法：觀想壓力、濁氣等從腎臟到腳尖的地方踢出去，可以使腳部的氣脈更通暢，並達到按摩腎臟的效果



清淨福慧心法

知足常樂以破貪

Content and satisfaction reduces greed.

慈悲法喜以破嗔

Compassion and joy dilutes anger.

智慧超脫以破痴

Wisdom and liberation releases infatuation.

尊貴謙卑以破慢

Respect and humility trims arrogance.

佛師相印以破疑

Resonating with master eradicates suspicion.



禪宗 大法印

- 一、不被我執所誤
- 二、不被法執所惑
- 三、不被功利所迷
- 四、不被物慾所苦
- 五、不被幻相所使
- 六、不被惡勢所嗔
- 七、不被情慾所困
- 八、不被俗情所擾
- 九、心地光明磊落
- 十、智慧博大無邊

在我們一生當中，有一件非常重要的大事，也是一件好事，那就是「修行」。一個沒有修行的人跟修行人的差別到底在哪裡？也許你會說，現在社會上有很多人沒有修行，一樣也過著很好的生活，一樣也可以升官發財；可是你可知他今天之所以能夠過得這麼如意，是因為他的祖先、或是他過去累世的修行功德所得來的福報，可是這些福報總有用盡的時候。如果你只知享受福報，而不去再行功德，造就更多的福報給眾生，等到福報用盡之後，可能災難就臨身了。所以一個懂得修行的人，他一定具有大智慧，也就是所謂的「有慧根」。

一個有慧根的人，若是能夠有因緣到禪宗的道場來修行，他將會更有福報；因為禪宗的法脈是從釋迦牟尼佛開始，經過迦葉尊者一直傳承到現在，所以我們今天可以在釋尊的正統法脈下修行，實在是一件很有福報的大事，大家應該要懂得珍惜。

也許有人不明瞭，同樣都是「修行」，有什麼不同？我可以告訴大家，佛法可分為「入世法」和「出世法」，但雖然分為「入世法」和「出世法」，實際上佛法只有一種，就是「一乘佛法」。

也就是說，從你發菩提心、開始修行起，你這一生就可以直接成就佛陀，這種佛法就是「一乘佛法」。舉例來說，我們從台北到高雄，可以坐車、坐火車、坐飛機，如果我們只利用一種交通工具便可直接到達目的地，而不需要換車，這就是「一乘佛法」；如果要經過換車、換飛機，就不是一乘佛法，而是二乘佛法、三乘佛法。所以一乘佛法一定要做到「入世」和「出世」都能圓滿成就。