

從六祖壇經到少林禪武醫 之 般若品第二

行中（陳瑞燕）

自然丹田呼吸法

- 放下心中掛慮
- 輕合雙目
- 手放丹田
- 靜靜觀察呼吸
- 入氣觀腹部(丹田)
- 出氣觀鼻子

般若品

- 智慧
- 四個愚執
- 修禪正道

般若是什麼？

摩訶般若波羅密是梵語，
此言大智慧到彼岸。(15頁)

智慧

- 一切般若智，皆從自性而生，不從外入，莫錯用意。(17頁)
- 菩提般若之智，世人本自有之，只緣心迷，不能自悟 (15頁)

何名般若？

- 一切處所，一切時中，念念不愚，常行智慧，即是般若行。(17頁)
- 般若之智亦無大小。為一切眾生，自心迷悟不同。(20頁)

菩提（覺悟）

- 菩提般若之智，世人本自有之，
只緣心迷，不能自悟（15頁）

煩惱即菩提

- 煩惱即菩提。前念著境，即煩惱；後念離境，即菩提。(18頁)

心念

一念愚即般若絕；
一念智即般若生。

少林禪武醫

- 練心（念）
- 練意
- 練自我控制
- 在日常及困難生活，以般若智面對

般若品

- 智慧
- 四個愚執
- 修禪正道

不執著經書

- 一切修多羅及諸文字、大小二乘、十二部經，皆因人置。因智慧性，方能建立。若無世人，一切萬法，本自不有。故知萬法本自人興。一切經書，因人說有。（20頁）

不執著靜坐

- 又有迷人，空心靜坐，百無所思，自稱為大。此一輩人，不可與語。
(16頁)

不執著導師

- 若自不悟，須覓大善知識，解最上乘法者，直示正路。（21頁）
- 若一向執謂須他善知識，望得解脫者，無有是處。（22頁）
- 智者與愚人說法，愚人忽然悟解心開。即與智人無別。（21頁）

不執著空

- 第一莫著空，若空心靜坐，
即著無記空。（16頁）

什麼是空？

- 第一莫著空，若空心靜坐，即著無記空。世界虛空，能含萬物色像。日月星宿、山河大地、泉源溪澗、草木叢林、惡人善人、惡法善法、天堂地獄、一切大海、須彌諸山，總在空中。世人性空，亦復如是。
- 自性能含萬法是大。萬法在諸人性中，若見一切人惡之與善，盡皆不取不舍，亦不染著，心如虛空，名之為大。故曰摩訶。

般若品

- 智慧
- 四個愚執
- 修禪正道

上乘法門

- 此法門是最上乘。為大智人說，為上根人說。小根小智人聞，心生不信。（19頁）
- 小根之人，聞此頓教，猶如草木。根性小者，若被大雨，悉皆自倒，不能增長。因何聞法，不自開悟？緣邪見障重，煩惱根深。猶如大雲覆蓋於日，不得風吹，日光不現。（20頁）

空即包容

- 世界虛空，能含萬物色像。日月星宿、山河大地、泉源溪澗、草木叢林、惡人善人、惡法善法、天堂地獄、一切大海、須彌諸山，總在空中。世人性空，亦復如是。（16頁）
- 自性能含萬法是大。萬法在諸人性中，若見一切人惡之與善，盡皆不取不舍，亦不染著，心如虛空，名之為大。故曰摩訶。（16頁）

放下塵勞

- 若無塵勞，智慧常現，不離自性。悟此法者，即是無念。無憶無著，不起誑妄，用自真如性，以智慧觀照，於一切法，不取不舍，即是見性成佛道。（18頁）

智慧觀照

- 智慧觀照，內外明徹，識自本心。若識本心，即本解脫。若得解脫，即是般若三昧。（21頁）

如何智慧觀照？

靜觀自性
由
自然丹田呼吸法開始

宗悉日餘障當道道左破便覺間船
邪可慧無三相見是是惱方間世法
破不生至無即不即卻煩有世名大
世人須淨正道身正非除須離見名
出愚常清但與終行自打自不邪亦

法門中用中過道道非心人間世教
性性宅不妄己覓真人非他世出頓
見見暗俱在見別見他卻化在名是
傳此惱正心自道得見自擬法見頌
唯只煩邪淨常離欲若但欲佛正此
(23頁)

空疾一除妄妨惱懊過過臥現角然間
虛遲歸惱是不妨自間有腳性免宛那
處有還煩即盡相還世自兩自求性剎
日悟理來心一切不頭見非伸是如提則
如迷惑正起一各到不我長即恰菩提悟

通漸般至性道道生人非心疑提卻劫
心頓萬惱自修有一道不關有菩打累
及無雖煩本若自度修我不彼覓盡經
通即即來提人類波波真非愛令世正聞
說法說邪菩世色波若他憎勿離邪迷

三大主旨

(1)修心性

菩提本自性
淨心在妄中

起心即是妄
但正無三障

(2) 正品德

欲得見真道 行正即是道

(3) 慈悲行

佛法在世間
離世覓菩提

不離世間覺
恰如求兔角

少林禪武醫九字真言
即禪宗主旨

修心性
正品德
慈悲行

完