

從六祖壇經到少林禪武醫 之

機緣品第七, 頓漸品第八

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

機緣品

六祖遇到不同弟子

諸佛妙理，非關文字（46頁）

- 汝若心迷不見，問善知識覓路；汝若心悟，即自見性，依法修行。汝自迷不見自心，卻來問吾見與不見。吾見自知，豈代汝迷？汝若自見，亦不代吾迷。何不自知自見，乃問吾見與不見？（頁）

眾生為何苦？

蓋為一切眾生，自蔽光明，貪愛塵境，
外緣內擾，甘受驅馳。（50頁）

死念經不能解脫

- 心迷法華轉，心悟轉法華。
誦經久不明，與義作仇家。（51頁）

如何解脫

若能正心，常生智慧，觀照自心，
止惡行善，是自開佛之知見（51頁）

頓漸品

- 法本一宗，人有南北。法即一種，見有遲疾。何名頓漸？法無頓漸，人有利鈍，故名頓漸。（66頁）

住心觀淨，是病非禪。

長坐拘身，于理何益？

聽吾偈曰：

生來坐不臥，死去臥不坐。

一具臭骨頭，何為立功課。

（67頁）

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

少林禪武醫九字真言
即禪宗主旨

修心性
正品德
慈悲行

完