

《正念禅修的要领》辅助材料

一、修学内容

《正念禅修的要领》视频共 1 讲

《正念禅修的要领》文稿 1 篇

二、修学标准

（一）认真观听教材三遍以上。

（二）理解本课法义并列出具要提纲。

（三）梳理本课要说明的问题及其论证方式，并反复思惟和我的关系，我要怎么做。

三、学前思考

经过同喜阶段的修学，我们对正念禅修有了初步的了解和体验。什么是正念禅修？三级修学施设的正念禅修有什么内容？如何把握正念禅修的要领进行有效的禅修呢？

四、修学思考

（一）佛法修行中的正念禅修要达到什么目的？正念禅修为什么需要与整个修行体系相联系？

1. 正念为什么不是一种单纯的技术？教理层面和实修层面各自的侧重点在哪里？

2. 在三级修学中，八步三禅、正念禅修和空性禅修之间是怎样的关系？我是如何理解三级修学“以次第渐修奠定基础、改善根机”的？

（二）禅修打坐有哪两个要点？

1. 打坐中调身的目的是什么？正确的坐姿能给正念禅修带来哪些利益？

2. 毗卢七支坐包含哪七支？每一支分别有哪些动作要领？毗卢七支共同的原则有哪些？

3. 结合自己的实际情况，我是如何调整身体姿势的，有哪些体验？

（三）禅修中调身与调心有怎样的关系？调心有哪三个层面？分别要达到什么目标？

1. 选择所缘，培养专注和觉察

（1）修行初期，选择所缘的原则是什么？为什么？我能依据当下进行的活动选择不同的所缘对象了吗？请举三个例子说明自己的选择，“让心专注于所缘”时有何体会？

（2）专注于所缘的阶段，必须对治哪两类问题？这两类问题分别有哪些特点？我能识别出这两类问题吗？

2. 安住觉知，将此带到生活的每一个当下。

（1）对每个当下心念的觉察速度，与什么有关？“能心灯常亮，那么任何念头只要出现，就能立刻觉察”，对此有何体会？

（2）为什么只有在智慧基础上建立的觉知，才会把我们导向解脱？一般人是用什么样的方式处理自己的念头的？正念禅修中，我们“只是知道，并不进入评判系统，不刻意地思维分别”，这样做对训练心的专注和觉知有什么作用？这与禅宗的修行有何相通之处？

（3）“把这样的正念带入生活，面对每个人、每件事都能带着觉知，保有清明的状态”“进一步，内在

观照还能平息外境和念头带来的困扰”，对此，我是如何理解的？在日常生活的禅修实践中对此有何体会？

3. 觉知有哪两个层面？导师是如何引导我们体会虚空般的心？

（1）心有哪两个特征？我现在对这两个特征有多少体会？

（2）为什么“通过一定的禅修训练后，我们还要放下种种设定、目标、追求”？“真正高明的修行并不需要做什么”，对此我是怎样理解的？

4. 如何把禅修的三个层面结合起来修习？

（1）“前两步是基础，安住觉知，把正念带入每一个当下，是修行的重点”，分享自己座上、座下正念禅修的体会？

（2）“想也没关系，关键是能觉察到”，在刻意练习什么都不做的修行中，如何处理内心出现的念头？

（3）“以前两步为基础，适当地修习第三种。觉得力量不足时，再回到前两步去训练。尘垢被剥到一定时候，又可以接着修第三种。最后就有能力彻底地放松，放空，放下，体会到虚空般的心”。我清楚如何将禅修的三个层次结合起来的具體做法了吗？正念禅修最终能帮我们体会“无念、无相、无住”的心，对此我有信心吗？为什么？

五、心路导航与心行检验

地图路线	心路导航	心路方向标及心行检验
1. 佛法的正念是一种纯粹的技术吗？为什么要与整个修行体系相联系？	1. 佛法的正念是导向觉醒与解脱的，它不是单纯的技术，需要与整个修行体系相联系。 2. 正念贯穿整个修行，既有基础的正念训练，也有禅宗无念的层面——最高的正念。 3. 三级修学通过次第、有效的训练，以见导修，将八步三禅与正念禅修相结合，成为通达空性的方便。	认识到佛教所说的正念，不是单纯的技术，而是导向解脱和觉醒，包括从基础的正念训练到最高的层面，需要以见导行。我要认真学习《百法》、《辨修对治品》等解脱道的相应课程，按照三级正念禅修课程设置有序落实正念禅修功课。
2. 为什么要重视打坐的坐姿？如何学会毗卢七支坐法？	1. 打坐是禅修不可或缺的基础。 2. 身安住能令心安定，开启智慧，避免身体上的困扰。 3. 毗卢七支坐法各支要点 具体训练方法：上座检查、安住正确身姿，持之以恒地训练。	认识到正确的身姿是打坐易于安心的基础，我要认真学习毗卢七支坐法的要点，按照导师引导调整坐姿，坚持训练，令身心安住，助力正念禅修。
3. 正念禅修调心有哪三个层次？各自训练的要点和目标是什么？如何结合三个层次完成最高的正念禅修？	1、调身的目的是为了调心，这才是修行的关键。 2、正念禅修有三个层次 （1）选择对象，培养专注和觉察； （2）将觉知带入生活，时时保持不断强化； （3）放下觉知，体认无念。	认识到修行的关键是调心。正念禅修有三个层次，第一层次是选择对象培养专注和觉察；第二层次是将觉知带入生活，时时保持不断强化；第三层次是放下觉知，体认无念。禅修需要将这三个层次结合起来，最终可以体认禅宗无念、无相、无住的最高的正念。我决心认真老实地按照导师施设的三级正念禅修，跟随所学阶段同步配套的正念禅修功课，按照这些正念禅

	3、结合三个层次完成正念禅修	修功课中导师的指引，用心实践，打好基础，实现各个阶段的正念禅修心行标准，不着急、不懈怠、不攀援、不放逸，依教奉行、精进修习，走上生命的解脱与觉醒之道。
--	----------------	---