



2010年04月21日
P. 311 (44)

授課教師：松果（振法法師）

松果·果子 www.cone.com.tw

www.cone.com.tw





www.cone.com.tw

隨順眾生

隨順

- 自行 => 優點、長處 亦見自己缺點 短處而修正
- 化他 => 善機

Def: 順本業而精進

澹泊 = 沉潛地朝目標努力

試經

魚目學 www.cone.com.tw 道宣律師_僧制



咒治煩悶

p- -L-

娃兒！當息調細，身心初調，此時，很容易會被外境驚嚇。

當得細心，外境觸心驚擲，造成氣息上衝，腹滿胸鬱，頭痛煩悶。應當立刻舉身挺直，做「下著安心」三趟，不可無視癥狀。此症久拖難醫治，初初患病則易治。

* * * * *

娃兒！醫治方法，仔細聽囉！

閉口蹙鼻，不令氣出，待氣遍身，然後，放氣令長遠，從頭至足遍身皆作出想，牽之令盡。這樣子做三遍，然後誦咒三遍。

支波畫 烏蘇波畫 浮流波畫 牽氣波畫

三遍完成之後，調息十口氣，圓滿之時，念：
「阿那波那 阿畫波畫」。



tw

p- -L-

娃兒！另一方式醫治方法，再仔細聽囉！

閉口蹙鼻，吸飽了氣，不令氣出，待氣遍身，然後，開始念咒，同時，開口吐氣，並觀想從頭至足都在放氣，每一口氣都要吐得遠遠地，一直到全身氣都吐盡。然後，閉口，從鼻吸氣，開始第二次。如此，做三遍。

此時念咒「支波畫 烏蘇波畫 浮流波畫



62 《活水·禪》第三輯

《息道觀·念佛觀》

tw

「牽氣波畫」的時間長度，就是吐氣的時間，不可以吸氣喔！

三遍完成之後，調息十次的操作方式：

吸氣念：

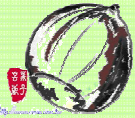
阿那波那 阿畫波畫

吐氣念：

從一至十 六神即歸

* * * * *

娃兒！平常心煩氣燥，這方法也可以應用，
算是很好的醫治方法，請千萬千萬要記得！ Cone



www.cone.com.tw

p-216註解

² 十種善法眷屬：

一、定，二、空，三、明淨，四、喜悅，五、樂，六、善心生，七、知見明了，八、無累解脫，九、境界現前，十、心調柔軟。

禪觀十定法眷屬 定空明淨喜悅樂 善心生知見明了 無累境界心調柔

十種善法眷屬解釋

www.cone.com.tw