

【浙江省开化县文殊院】

傅味琴 主讲

企業家的

人生與禪樂

第二冊



YZLI0890170203

赠书

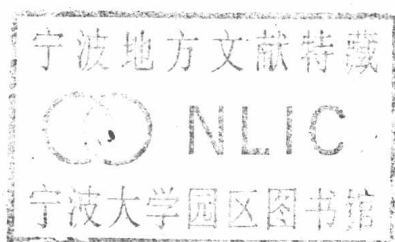
企业家的人生与禅乐

记企业家禅定营在开化文殊院留下的美好时光

2005年10月29日

第二册

傅味琴 主讲



YZLI0890170203

开化县文殊院

目录与提要

(五) 调气观

部分讲解提要	1
◎ 禅定前先调身、调气、调心	3
◎ 人的寿命总的来说在走下坡路	3
◎ 胸不挺起来，就会形成内脏的自我压迫	4
◎ 仪表好会使人产生好感	4
◎ 庄严脸不庄严心，带有欺骗性	5
◎ 息出入无声，不粗猛急滑，出入若无知	5
◎ 养尊处优病难治，走路不坐车，身体反而好	5
◎ 声波念诵，对身体大有好处	6
◎ 呼吸要自然，人为做作适得其反	7
◎ 眼观鼻心，但不能观整个鼻子	7
◎ 欲入三昧，初学应学调气	8
◎ 美食长养身体，无如方便调出入息	8
◎ 禅定能使人长寿，吃豆制品易发胖	8
◎ 能吸到新鲜空气全身都舒服	9
◎ 人体在缺氧状态下，会引起器官功能下降	10
◎ 学禅定不准练气功，以免混淆	11
◎ 皈依佛，永不皈依天魔外道	11
◎ 不可把禅定放在气功里，也不可把气功放在禅定里	11
◎ 禅定、气功两条路，一要舍，一要收	12
◎ 禅定不能随便教人，水平不够无法为人作指导	12
◎ 禅定能转化身心，修呼吸就是修风大	13
◎ 体内四大，各安其位，则身心轻安	13
◎ 学禅定，对释迦佛的道理要有尊重心。	
什么都乱学的人，越学越紊乱	14

◎ 调气后修数息，成就者能飞腾虚空·····	14
◎ 我不想发财，教你发财干什么·····	15
◎ 没有修行经验，哪能求神通·····	15
◎ 长寿活力的能源是菩提心·····	16
◎ 行人所不能行，忍人所不能忍·····	16
◎ 有降伏怒的能力，才是英雄·····	16
◎ 修忍波罗蜜能发光·····	17
◎ 佛教百千三昧，能住世一劫·····	18
◎ 人间有菩萨你不认得，他也不会自说·····	18
◎ 你看不见，你不认得的菩萨倒是有·····	19
◎ 宁可说真话走正道，切莫说假话哄热闹·····	19
◎ 十六尊者仍散住世界各地·····	19
◎ 真善知识都会隐藏自己的功德·····	19
◎ 讲话吐气勿急，发声勿太粗·····	20
◎ 修禅定的人心勿急躁·····	20
◎ 心平气则和，英雄气短，不平和故·····	21
◎ 饮食淡薄，贪欲过多，对人不利·····	21
◎ 带修时的指导·····	21

（六）有贪欲的心永远苦恼，一放下样样都好

◎ 童年天真最珍贵，“难得糊涂”可不能真糊涂·····	22
◎ 吃口苦饭就可以，那还有什么可烦恼的·····	22
◎ 有贪欲的心永远苦恼，要求一放低，样样都好·····	23

提问：

◎ 修禅定时，稍有点声响，我就听得到， 是否还没有完全进入禅定？·····	23
◎ 达到境界的时候，外面的一切声音是不是都听不见了？·····	24
◎ 入定后，外界的打扰会不会引起什么危险？·····	24
◎ 禅定坐着修行不行？·····	25

☺ 几个观可以连在一起修吗？一般修多长时间？	25
☺ 调气观、数息观的气到底观多大？	25
☺ 空观坐下来以后是不是什么都没有？	26
☺ 我有个同学特别有钱，可是身边的亲戚、朋友、同学都跟他不好了，他痛苦得想死，请问有什么方法可以化解？	26
☺ 为了保持感情，我对每个同学都给他钱，帮他建房子、找工作，这样行不行？	27
☺ 不可能再回到以前读高中时的同学的感情了，这是不是缘的问题？	27
☺ 他捐了款别人还嫌他捐得少，他很不开心，是不是应该开导他不要太强求了？	28
☺ 执着的追求与放下肯定有矛盾，怎么才能放下包袱，愉快地追求成功呢？	28
☺ 学佛法应该从哪里学起？在脑力体力都透支的情况下，该怎样注意养生？	30
☺ 这里好多人不吃晚餐，我们不吃晚餐行不行？	31
☺ 我们怎么知道上辈子做的好事多不多？	31

（七）理想和欲望与修行有否矛盾

问题一：理想和欲望有什么区别，要有理想和抛弃一切欲念，是否有矛盾？	32
---	----

问题二：企业或个人的目标是否属欲望？与修行是否矛盾？	32
----------------------------------	----

☺ 理想是想达到的目的，欲望是发动你去达到目的的一个能源	32
☺ 欲跟修行没有矛盾，有欲才有你想达到的目标	33
☺ 人都有想满足的欲望，傻瓜也想娶媳妇	33
☺ 欲望是一种动力，修行的一切是善法的高级阶段	33

◎ “自苦他安乐”使我度过了十年动乱的难关·····	34
◎ 欲的方向不同，结果也不同，好的欲使你畅行无阻·····	35
◎ 修行使凡夫成圣人，不是描绘，而是转变·····	35
◎ 释迦太子把迷恋享受的欲转成了追求真理的欲·····	36
◎ 智慧小，也是愚，叫智不及愚·····	36
◎ 自然现象的“能”实非善亦非恶·····	37
◎ 出家应“身心俱出家”·····	37
◎ 居士在家要不迷恋家，不卷入家的烦恼·····	37
◎ 欲是与生俱来的本能，是为维持欲界众生的生存·····	38
◎ 自私的欲不节制必然害人亦害己·····	38
◎ 佛的智慧不是扑灭你的欲，而是转变你的欲·····	38
◎ 于法生欢喜，你拿了佛法必然放下了危险·····	39
◎ 智慧不等于狡猾，智慧能利人，狡猾在害人·····	39
◎ 理亏时不吭声，能赢得别人对你的好感·····	40
◎ 消极积极都要，没有消极哪来积极·····	41
◎ 修行就是转变，能转就能变·····	41

问题三：现在经济发达了，个人经济富有了，

一夫一妻制是否还合适？·····	42
◎ 被欲牵住的人，挨打的机会更多·····	42
◎ 放下贪爱的人，并不是没有欲，而是转变了欲·····	43
◎ 抛掉了“有”就会有“没有”的快乐·····	43
◎ “有”的快乐会变，“没有”的快乐不会变·····	43
◎ 修行是为了要圆满佛陀的人格·····	44

问题四：什么是欲望？欲望和愿望的区别？·····

◎ 理想、欲念、愿望实际上是相同的，但有善与恶的区别·····	44
◎ 人能以高要求改变自己，所以称高等动物·····	45
◎ 母狗死了小狗，会在小猫身上发挥母爱，这是欲·····	45
◎ “欲”走错了路，会使你绕圈，乃至闯祸、毁灭·····	45

- ◎ 善良人想给苦难人做点好事，修行人想解除众生痛苦，
欲的性质一样，区别在一个低级一个高级……………45
- ◎ 通过修行来看事物，外貌虽不变，性质已变……………46
- ◎ 修行人度众生，要尊重他的佛性，帮助他消除烦恼……………46
- ◎ 过去忙碌为自己，今天忙碌为大众，这就是转变……………47
- ◎ 对烦恼要修离，对众生要投入……………47
- ◎ 以佛法的美妙味，使他人得安乐，这就是度众生……………48
- ◎ 财富不可能完全改变人内心的丑恶，所以要修行……………48
- ◎ 生产有利于社会，也要防止不利于人的“欲”的发展……………49
- ◎ 吃狗肉的人竟然也会变成狗……………49
- ◎ 人的观念变了，欲的性质变了，所以有六道轮回……………49
- ◎ 修行人要有惭愧心，要有慈悲心……………50
- ◎ 贪欲心一发动，不到黄河心不死，这就是“欲”的危害……………50
- ◎ 积财不如积德，人死只有行善的功德才会跟你走……………51
- ◎ 明中去，暗中来，福大能挡飞来横祸……………51
- ◎ 居士可以积聚财宝，但要有无产阶级思想，
我的一切都属于众生……………51
- ◎ 必须要“无”，才会产生“有”，
“无”中产生的“有”是真正的“有”……………52
- ◎ 有希望就有失望，只要天天耕耘，自有秋后的收成……………52
- ◎ 修行人的眼睛不看钱，只看人……………53
- ◎ 美好是庄严，名大为利人，睡好可修行，这就没有什么错……………53
- ◎ 五欲没有过错，过错在你贪五欲的贪心上……………54
- ◎ 欲望只有在追求的时候是快乐的，最终仍是带着苦恼死去……………54
- ◎ 修菩萨法的人，在管理企业与修行上就没有矛盾……………55
- 问题五：无欲无求，就没有追求，没有努力就
没有社会的进步，这是佛所倡导的吗？……………56
- ◎ 没有努力就没有进步，菩萨修精进波罗蜜就是勤奋……………56

☺ 修供养错了方向，没有功德反成恶业·····	56
☺ 要正精进，不能邪精进·····	57
☺ 要重视“土用果”，人的作用要尽量发挥·····	57

（八）座谈 佛陀的教法、智慧的语言， 我们不得不敬佩

☺ 佛教是最高的，但对于一个不信佛的人， 也可能认为外道比佛法更好？·····	58
☺ 我学瑜伽，我对佛也很敬重的，是不是可以互相造访？·····	64

禅定营的点点滴滴

☺ 快乐施大众，愉快会更多·····	69
☺ 世界会变得更美好·····	69
☺ 被人利用也有好处·····	70
☺ 青菜萝卜为什么这么香·····	70
☺ 细微之处见真情·····	71
☺ 菩提心网站·····	71
☺ 开智慧门入文殊院，现童真相出灵鹫山·····	72
☺ 傅老师的心愿·····	73
☺ 法雨山佛学苑全年招生并欢迎随时小住·····	74
☺ 同学们大家起来·····	75
☺ 清凉寺——大般若佛学苑·····	76
☺ 岳阳莲花寺——香严山上的净土欢迎你·····	76
☺ 崇教寺——空气最好、最养人的地方·····	77
☺ 地球在发烧，生活太紧张，请来这儿聚聚吧·····	78
☺ 避暑与禅定 禅修介绍 小住禅定学修·····	79
☺ 免费赠阅 爱心助印、弘扬正法、功德无量·····	80

(五)

调气观

2005年10月29日(第二天)上午

傅味琴讲



调气观

部分讲解提要

禅定前~先调身、调气、调心。

调身~闲居静处，结跏趺坐（女半跏趺），平身正直，解衣缓带，身不倚形，头不低昂，两肩平齐，调适身体。

调气~唇齿舌自然，息出入无声，不粗猛急滑，出入若无知。

调心~眼观鼻心。

佛言~欲入三昧（即定），初学应学调气。

调气作法~呼吸息均使自然，渐渐静细，出入很微，出入至三（亦可反复练习）。作此调气，令身安住，得入三昧。

调气观~即作观想调气也

~亦云三密调息法，谓观自身之出入息曰身密；息是众缘和合，从口而出曰口密；自心观息，出入无尽曰意密。

调气作用

长养身体~古云：美妙饮食，长养身体，无如方便，调出入息。

能治疾病~人体在缺氧状态下，会引起器官功能下降，调气能发挥体内潜力，久之精力充沛，各部功能增强，能改善疲乏无力，心悸气促，眼花耳鸣，食少嗜睡，注意力不集中，头痛烦躁等情况。

转化身心~体内四大，地水火风，各安其位，则身心轻安。身堪能后，再使心堪能，则心轻安，身心若虚空。

活力能源~长寿活力的能源是菩提心，佛对菩提心的解释是：上求佛道，下化众生。求佛道就是上进不息的崇高理想，化众生就是舍己为众的广阔胸怀。由这种精神的影响，在人身上能引生一种高级的心身能源，令人能行人所不能行，忍人所不能忍，成为一种特殊气质。在人体上能与人无穷的生命力，就是长寿的因素。佛教百千三昧，能住世一劫，乃至无量劫，动力在此。历史记载，龙树住世五百岁，无著住世一百五十岁，迦叶将佛袈裟入鸡足山，将住到弥勒出世，《法华记》十六尊者现仍散住在世界各地。

如何避免气短~讲话吐气勿急，发声勿太粗。

~勿急躁，勿因贪而争，因恼而躁。

~心平和，心平则和，英雄气短，不平和故。

~饮食淡薄，气喘常由美食故。



禅定前先调身、 调气、调心

提要：

- ☺ 禅定前先调身、调气、调心
- ☺ 人的寿命总的来说在走下坡路
- ☺ 胸不挺起来，就会形成内脏的自我压迫
- ☺ 仪表好会使人产生好感
- ☺ 化妆太浓使人感到可怕

禅定前先调身、调气、调心

今天讲调气观，修禅定首先要调身、调气、调心，所以调气观是很重要的。

“禅定前～先调身调气调心，调身～闲居静处，结跏趺坐（女半跏趺），平身正直，解衣缓带，身不倚形，头不低昂，两肩平齐，调适身体。”修定要保持良好的姿势。姿势很重要，因为姿势的正和不正会直接影响我们内脏，也会影响我们的气。古人往往比现在人长寿，据说古时候有人活到五百岁，还有人活到八百岁，因为古人很注意身体的姿势。

人的寿命总的来说在走下坡路

有人说：“现在人和过去的人相比寿命是在增长。”这当然也有调查统计的依据，不过是不是比古时候人还要增长？可能是下降以后再升上去的，总的来说现在是走下坡路。现在科学虽然发达，但是科学的发达跟不上病的发达，所以现在医院里的病人爆满，古时候哪有这么多医院？哪有这么多病人？有时候我们只看眼前，只听片面，接受了片面的观点，有的地方就不好理解，假如你研究研究，你就能理解。

胸不挺起来，就会形成内脏的自我压迫

人的姿势很重要，如果胸不挺起来，就会形成内脏的自我压迫，如果身子稍微斜一点，这边的内脏就会受压。坐办公室的人最好抽一点时间趴在床上睡。可是有的书上认为趴着睡容易压迫肺部，其实你的肋骨没有这么软。坐办公室的人总是在办公桌上弯着背写字，所以肺啊胃啊就容易整天受压迫，你趴着睡就等于让它恢复一下，这是有好处的。这是举例子，说明身体姿态的端正是很重要的。

仪表好会使人产生好感

你们现在办企业的人，在仪表方面也比较重视，企业里的员工要仪表好，那样会使人家产生好感。我头一次坐飞机，空中小姐仪表很好，给我的印象很深。如果一个员工走路来像患了舞蹈症，（众笑）来了一个客人，员工就去拍拍人家肩膀；或者人家问一个问题，他一时回答不出来，尽搔头皮，这不雅观吧？

礼节也要适当，日本的礼节鞠躬要鞠到九十度，可是鞠完了还是要挺起来，你不必太过分了，一天到晚九十度，那比驼背还要驼。可惜的是讲究仪表的人只讲究仪表上的风貌，现在叫风度，希望能给人家一个好的印象，可没有想过这一套大有学问，还能促使人健康，促使人长寿。

化妆太浓使人感到可怕

女孩子都喜欢化妆，你们只知道一面，而不知道另一面，化妆技术不好实在太难看，还不如不化妆。我八四年到内蒙古，火车上的姑娘也有化妆的，都是一模一样，涂了白底再涂红的，实在有点怕人。我觉得哪儿看见过，（众笑）后来想起来了，从前在火葬场看见过。所以你们要化妆的，也离不开一切要自然。

息出入无声，不粗猛急滑，出入若无知

提要：

- ☉ 庄严脸不庄严心，带有欺骗性
- ☉ 息出入无声，不粗猛急滑，出入若无知
- ☉ 养尊处优病难治，走路不坐车，身体反而好
- ☉ 声波念诵，对身体大有好处
- ☉ 呼吸要自然，人为做作适得其反
- ☉ 眼观鼻心，但不能观整个鼻子

庄严脸不庄严心，带有欺骗性

有人说化妆是一种庄严，一化妆自己心里也庄严一下，这是好的。可是有一次我在深圳飞机场，看到的姑娘脸上都是一点一点黑的，我想大概广东姑娘都是这个样子。后来我学生告诉我：这是受了化妆品的毒害，才变成这个样子。稍微化妆一点就行了，化得太浓了，带有欺骗性，（众笑）因为蒙蔽了你本来面目。我们佛教修行就是要见本来面目，要扫除一切迷惑人的东西。

息出入无声，不粗猛急滑，出入若无知

“调气～唇齿舌自然，息出入无声，不粗猛急滑，出入若无知”，也就是要你做到呼吸自然，不要注意它，也不要掌握它，一注意它你心中就有知，就容易执着，呼吸就会很不自然。“息出入无声”，自然了就没有声，假如有声的话，一般是因为这个人呼吸比较粗；或者是个病人，气喘病人呼吸很短很粗；或者老年了，因为器官老化，有些人呼吸也很粗。假如修调气观，就会好得多。

养尊处优病难治，走路不坐车，身体反而好

养尊处优的人，病就难治。我年轻时候喜欢走路，从前

学过一点推拿，哪儿有请我就去推，我也不要钱，连车钱我也不要。反正那个时候十年动乱，没事干，你就是给我车钱我也不敢拿，怕传开去说我在走资本主义道路，那时我天天全上海绕一圈，身体反而特别好。

我一面走一面还练声波，这个声波练起来非常好听，越练越舒服，能够通畅全身。这几年不同了，也许年龄不饶人，但跟我养尊处优有关系。从前我晚上不吃饭，自从身边有了学生，这些学生舍不得，总要叫我喝点牛奶、豆浆、粥汤，喝就喝呗，慢慢粥汤里加几粒米，问题不大，慢慢米越来越多了，（众笑）变成了稀薄的稀粥，我一吃他们高兴，（众笑）慢慢小碗变大碗了，后来干脆把小锅子都拿过来，这个养尊处优实在太厉害了，跟他们说了几次也没用。



声波念诵，对身体大有好处

非但修禅定调气能长养身体，而且诵经对身体健康也有好处。如果你们学会声波念诵，那对身体大有好处。我几年都没有用这种声音唸经了，因为讲课时间太长了，有点伤气，所以不得不唸经不出声。从前我唸经声波能波得很远。我听说你们昨天很欢喜，你们的欢喜也触动了我，所以我今天也很欢喜，早晨特地给你们作声波加持。你们将来有机会可以来学。声波能把全身毛细血管全都打通。在我讲话的声音里就有这种声波，这跟调气调身以及毛细血管畅通，都有密切的相互关系，这些都要学。

呼吸要自然，人为做作适得其反

呼吸一注意就要粗。很多年前我在上海医院里是作集体性的心理治疗，来的病人一般都是年轻人，也配合修禅定。那个时代你只要一打坐，就会挨批评，说是搞迷信。所以我不称它为禅定，也不叫静坐，因为静坐跟禅定两样的。禅定翻译成汉文是静虑，那时气功风行，我灵机一动，暂时借用一下，我称为叫“静虑功”，实际上我不懂气功的。

有一次修禅定，旁边有个年轻人呼吸粗得像拉风箱，因为我已经开始带修禅定了，又不好说话，等带修完了我问他，“你刚才呼吸怎么像拉风箱一样？”他说“我也不知道。”我说“你注意呼吸了吧？”“哎，我是注意了。”所以不要注意。你越想细，人为做作反而适得其反，学禅定与学文化不同，两样的。

“不粗猛急滑”，猛，不要有猛烈的吸气呼气，有些人不懂方法，心里想得挺好：我把气慢慢地吐，最好能又细又长。人都有这个脾气，长了还想长，越长越好，已经没气了，他还想长，结果他难受得受不了，呼——（众笑）来一个猛烈的吸气，再不吸就要断气了。所以这些要懂，否则你盲修瞎练，全搞错了。

眼观鼻心，但不能观整个鼻子

“调心～眼观鼻心”，以后还要学调心，依经文来观，过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，还要观二十二种心。但是这里只是写了个一般性的，学起来很容易的方法，“眼观鼻心”，眼观鼻，鼻观心。观不是眼睛看，而是心里想，心观想鼻尖。不能观整个鼻子，只能观鼻尖，你观整个鼻子容易出毛病。观心不是观心脏，是观自己的念头。

欲入三昧，初学应学调气

提要：

- ☺ 欲入三昧，初学应学调气
- ☺ 美食长养身体，无如方便调出入息
- ☺ 禅定能使人长寿，吃豆制品易发胖
- ☺ 能吸到新鲜空气全身都舒服

欲入三昧，初学应学调气

“佛言～欲入三昧（即定）”，“三昧”翻译成汉文，就叫定。“初学应该学调气”，“调气作法：呼息吸息均使自然，渐渐静细，出入很微”。你只要心不打妄想，心慢慢平静下去了，呼吸就自然会细。“出入至三（亦可反复练习）”，可以练三次，也可以练更多。“作此调气，令身安住”，调气调好了，你这个身体容易安住，所以有连带关系。“得入三昧”，光修调气法就能使你入定，这个调气观也可以专修，你修完调气观，也可以进入数息观。

美食长养身体，无如方便调出入息

“调气作用～长养身体～古云：美妙饮食长养身体，无如方便调出入息”，无论你吃多少好的饮食来长养身体，还比不上修调气好。糖尿病从美食来，吃海鲜的人很容易得急性胰腺炎，所以我们佛教讲吃素，这是最科学的。

禅定能使人长寿，吃豆制品易发胖

从前的老和尚一般都活到八九十岁，有的超过一百岁。现在不同了，因为做法不同，从前老和尚天天禅定，而且素食。现在除了禅宗以外，差不多都不修禅定。还有一种情况，吃素吃得特别好，全是精美的素食，现在竟然能够吃到素鸡素鸭素黄鱼，（众笑）素狮子头，素黄鳝，素排骨，虽

然不能说他吃荤，应该说是嘴里吃素，心里吃荤。心里吃荤，比嘴里吃荤还要贪得厉害。而且豆制品一吃，营养过剩，人就容易发胖。说句笑话，五百尊罗汉个个胖罗汉，也不太像样吧。

“千金难买老来瘦”，为什么有专人给我搞伙食？因为我高血压只能吃低钠盐。看见我瘦了，照顾我的人就紧张了，跑到医生那里去问，医生说：最近很好，肚子也小了。

最好天天吃天天消化，天天消化天天吃，保存在肚子里，有啥意思？又不是明天不吃了，美食的害处啊那是说不尽的。

能吸到新鲜空气全身都舒服

调气时要配合作观想，观想进去的是新鲜的空气。你们都住在城市里，跟山沟里的人相隔很远，所以想法距离也很远，大城市人对这里的人不好理解，“你们这种日子咋过的？”我们到城市里也不好理解：你们这种日子咋过的？

（众笑）一进城市，空气的味道真不好受啊。而这里你们清早一出去，一呼吸到新鲜空气，全身都舒服。

