

觉群丛书

觉醒◆主编

# 心如晴空

佛教禅修



# 觀

明  
樊◆著

宗教文化出版社

# 心如晴空



## 佛教禅修观

明  
樊  
◆  
著

图书在版编目(CIP)数据

心如晴空:佛教禅修观/明奘法师著. - 北京:宗教文化出版社,2005  
(觉群丛书.第4辑/觉醒主编)

ISBN 7-80123-735-8

I. 心... II. 明... III. 佛教-研究 IV. B948

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2005)第 146286 号

## 心如晴空:佛教禅修观

明 奘 著

---

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095211(编辑部)

责任编辑: 王志宏

印 刷: 北京秋豪印刷有限责任公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 6.375 印张 90 千字

2005 年 12 月第 1 版 2005 年 12 月第 1 次印刷

印 数: 1—4000

书 号: ISBN 7-80123-735-8/B·328

定 价: 96.00 元(全六册)

---

## 觉群丛书系列

主 编：觉 醒

执行编辑：慧 觉 曹曙红

统 稿：孙晓莹

编 委(按姓氏笔划为序)：

圣 凯 刘元春 罗 颢 姚南强

夏金华 徐东来 黄夏年 曹曙红

慧 觉

# 总 序



## 总 序

在漫漫的历史长河中,佛教犹如一道闪亮的光芒,照耀着印度、中国、东南亚乃至世界各地,在启迪昏蒙、开启智慧、指导人生、净化社会等方面发挥着巨大的作用。2500余年的辉煌和沧桑,铸就了佛教坚毅而独特的性格,不畏艰难、积极入世、化导群生、保持位格是佛教在应对世俗、提升社会过程中一贯坚持的坚定信念,正是靠着这种信念的策励,佛教才逐步扩大了自己的传播区域,加深了世界各国人民对佛教的了解,从而进一步巩固了其世界性宗教的地位。伴随着世界各国人民的欢呼雀跃,新

千年的曙光照彻着地球的每一个角落,新世纪的钟声催人奋进、引人向上。在这种前进向上的氛围中,佛教作为古老宗教的一支,应该如何在新世纪勃发生机,融入人们日常生活的各个方面,从而体现出佛法的现代意义和价值呢?

佛教素以其哲学思辨色彩浓厚、人本智信特征明显著称,在古代乃至近现代哲学史上享有崇高的地位,为中外众多哲学家所推崇。佛教哲学内涵丰富,既有世界观、人生观、实践论等基本哲学范畴,又有辩证法的理性思辨方法,四谛、十二因缘、八正道、三法印、六度、四摄、中道等基本名相支撑着佛教的理论大厦,吸引着众多佛法爱好者深入其中汲取养料。明辨善恶、勘破是非,珍惜人生、热爱生命,广行慈悲、泽被生灵是佛教所大力宣扬的大乘菩萨精神的主要内容。毋庸置疑,在世界哲学大家庭中,佛教哲学的深刻性、生动性、实用性、实践性非常突出。佛教哲学不讲唯经是崇、唯人是瞻,而是十分强调灵活性,注重应时应机、应理应事,主张因时制宜、因事制宜、因人制宜。“佛以一音演说法,众生随类各得解”、“依法不依人”、“依智不依识”的古训展示了佛教民主、自由、理性的开放型性



格。佛教力主开发人类潜在的无上智慧,将人类思想中丑陋、污秽的成分彻底清除,从而以纯洁、美妙、清净的智慧去观照世间的一切,既能视一切如同己出,又能视一切如同他出,从而推己及人,设身处地地替他人着想,以慈悲之心与乐拔苦,以行“八正道”严以律己。佛教在适应社会、包容异说、重塑自我、奉献社会等方面展现着强大的生命力。

佛法重在生活,重在寻常日用,佛教教理中蕴蓄着与时俱进的理论成分。在当今社会飞速发展、信息技术日新月异的时代,佛教想要重焕生机、再现活力,首先必须从理论到表述都能紧密结合时代的需要,以现代人所喜闻乐见的形式进行传播。要想传播佛法,最基础的工作就是要理解佛法,准确把握佛法的深刻内涵和积极意义。对佛法的理解与表述是两个相辅相成的概念,理解是正确表述的基础,表述则是正确理解后通过语言载体进行传达的能力。表述的方式有深有浅、有繁有简、有古有新,深、繁、古的表述给人以深厚、艰涩、丰富的感觉,而浅显、简明、新颖的表述方式更适合现代人的需求。借助浅近语言和全面而集中的专题介绍,一定能够回应现实的需求,为现实人生提供有益的指

导。《觉群小丛书》正是本着浅、简、新的原则编写的，丛书从不同的视角入手，通过对一些艰深的佛学命题的专门探讨，旨在推动传统佛教在新的历史条件下的现代化阐释，突出佛陀关注社会、关注人生的本怀。丛书用语体文、简体字写作，行文流畅，文字优美，生动活泼，内容与生活紧密结合，具有通俗性、趣味性、可读性的特点。丛书拟分数辑出版，每辑五、六本，每本约为八万字，由丛书编委会约请海内外著名的法师、居士、学者主笔，计划出满一百本，撰写群体普遍具有较高的佛教学识和语言表达能力，能够用浅显易懂、生动活泼的语言对佛教的义理进行深入浅出的梳理，以独特的视角把握佛教精深渊博的哲学内涵，相信定能给读者以耳目一新的感觉。

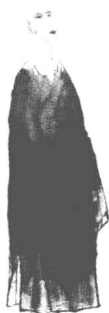
文章千古事，得失寸心知。作为本丛书的主编，我谨代表丛书编委会向所有的作者朋友表示衷心的感谢，向所有关心和支持本丛书编辑出版工作的同志们致以崇高的敬意。由于时间及水平等方面的原因，书中如有不足或欠妥之处，尚祈读者朋友见宥并多提宝贵意见。欢迎读者朋友踊跃加入到通俗弘法的行列中来，积极投身于佛教文化的传



播事业,为佛教的振兴和发展,为繁荣社会文化、丰富人民的精神需求而不懈努力。

觉 醒

2002 年秋于上海玉佛禅寺



总  
序



# 目 录



## 目 录

|    |                              |
|----|------------------------------|
| 1  | 总序 / 觉醒                      |
| 1  | 引言:反思自己与无悔人生                 |
| 1  | 第一部分 什么是禅修                   |
|    | 禅修是解决烦恼的修行方法之一               |
|    | 禅修是对治我们身心的药,是一场身<br>和心的对话    |
|    | 禅定的修行是自证法,不是间接比量的            |
| 19 | 第二部分 禅修的前方便                  |
|    | 禅修应该具备的条件                    |
|    | 禅修应该调五事:调饮食、调睡眠、调<br>身、调息、调心 |
|    | 附:五戒的现实意义及行法                 |
| 51 | 第三部分 禅修的心法                   |
|    | 我们的心是什么样子的                   |

在身心对话中,不要让心流离失所  
其实禅修的结果是原本就存在的  
在破除对自我执取的状态下去禅修

81 第四部分 禅修的方法与障碍

禅修的方法

禅修的障碍

对治昏沉和掉举

附录一:分享慈悲的禅修

附录二:利用眼根、耳根的禅修

附录三:行走的禅修

147 第五部分 什么是禅

直接、不二、包容

佛  
教

禅修  
观

什么是禅修





## 禅修是解决烦恼的修行方法之一

烦恼是大家都有的，我们修行来解决它，禅修是其中的方法

我们的生活，每时每刻都在进行，你可以选择各种不同的生活，你可以选择普通的生活，也可以选择另类的生活，但是你无法选择一个没有烦恼的状态。

也就是说烦恼具有普遍性、共通性，它随时、随地发生在我们的生活中，修行就是要解决这些烦恼，禅修是一种有效的修行方法。

如果没有智慧的修行，我们就总是向外寻求烦恼的起因。

在生活中，作为一个没有修行的人，常常习惯性地来认知烦恼。

比如说，某某不听我的话——

所以他会让我烦恼，那么我为了快乐，某某就必须听

我的话,这就是我们一般人的心理模式。我们不开心了,经历了不开心的过程,我们认为在我们经历这个过程之前,有一个原初的因,我们忽略了不开心的过程,总是向外推寻这个不开心的因。

如果没有智慧的修行,我们也常常习惯性地来对待烦恼

在生活中,作为一个没有修行的人,常常习惯性地来对待烦恼。

比如说,我们干了很重的体力活——

干完了满头大汗、满脸灰尘,这时再去照镜子,镜子里面的我也变得披头散发、满脸污垢、满身污浊汗水。

然后我们就认为我真的很糟糕,糟糕到很污浊、很不干净了。

然后我们努力地想粉碎镜子里那个“污浊的我”,让他消失。

我们做得到吗?答案是否定的,我们根本做不到。但是我们经常这样做。





这里有了一个“我”，而且已经很愤怒，或者有了一个“我”，而且已经很躁动……这时我们总是想把那个已经愤怒或躁动的我平静下来，我们总是在那个地方去用功，这就是我们普通人的思维。

那么还有另外一类人，好像比较聪明一点，他会想，“哦，我很脏，是因为这面镜子”，然后用力擦镜子，努力让镜子尽量光洁，但是即使镜子很干净了，但镜子里面那个有相的我，有没有干净一点呢？

如果没有，问题出在哪里呢？出在我们忽视了真正的我。

所以说一切禅修的修行基础，在我们自己，特别是，在我们的

### 禅修是对治我们身心的药，是一场身和心的对话

“闻、思、修”的智慧中，闻和思慧基本上只对治认识层面的烦恼

佛法将智慧分成“闻、思、修”这样不同的层面。