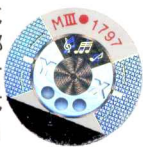


成都时代出版社



# 禅

Mysterious Chan Regimen

东方禅宗洞彻心灵的深度智慧  
历代高僧修身养性的方便法门

外修人身 内调心性 身心并修

健康长寿 明心见性 智慧超脱

慧光居士 编著

# 养生功





# 禅

Mysterious Chan Regimen

# 养生功

东方禅宗洞彻心灵的深度智慧  
历代高僧修身养性的方便法门



慧光居士 编著  
成都时代出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

禅门养生功 / 慧光居士编著. —成都: 成都时代出版社,  
2008.3

ISBN 978-7-80705-731-4

I. 禅… II. 慧… III. 养生(中医) — 基本知识 IV.  
R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2008) 第 015422 号

# 禅门养生功

CHANMEN YANGSHENG GONG

慧光居士 编著

---

|         |                                              |
|---------|----------------------------------------------|
| 出 品 人   | 秦 明                                          |
| 责 任 编 辑 | 陈德玉                                          |
| 责 任 校 对 | 曾绍东                                          |
| 装 帧 设 计 | ◎中映·良品 (0755) 26740502                       |
| 责 任 印 制 | 莫晓涛                                          |
| <hr/>   |                                              |
| 出 版 发 行 | 成都传媒集团·成都时代出版社                               |
| 电 话     | (028) 86619530 (编辑部)<br>(028) 86615250 (发行部) |
| 网 址     | www.chengdusd.com                            |
| 印 刷     | 深圳市福威智印刷有限公司                                 |
| 规 格     | 889mm×1194mm 1/24                            |
| 印 张     | 5                                            |
| 字 数     | 120千                                         |
| 版 次     | 2008年3月第1版                                   |
| 印 次     | 2008年3月第1次印刷                                 |
| 印 数     | 1-15000                                      |
| 书 号     | ISBN 978-7-80705-731-4                       |
| 定 价     | 29.80元                                       |

---

著作权所有·违者必究。举报电话: (028)86697083

本书若出现印装质量问题, 请与工厂联系。电话: (0755)26074333

## • 序言 •

晨起未更衣，静坐一支香；  
穿着衣带毕，必先做晨走；  
睡不超过时，食不十分饱；  
接客如独处，独处有佛祖；  
寻常不苟言，言出大家喜；  
临机勿退让，遇事当思量；  
勿妄想过去，须思量未来；  
负丈夫之气，抱小儿之心；  
就寝如盖棺，离床如脱履；  
诗人常恭敬，处世有气量。

### 禅门养生百字诀

中国传统文化犹如“深山大泽，龙蛇藏焉”，蕴涵了无数珍奇瑰宝，其中就有令21世纪的东西方人士惊叹不已的养生文化。“养生”一词最早见于《庄子·养生主》，即保养生命的意思。在几千年的发展历程中，历代养生观点和方法林林总总，概括起来大致可分四个流派：儒家养生派、道家养生派、医家养生派、佛家养生派。它们互相渗透、互相影响。从养生观点来看，道家崇尚自然，提倡“返璞归真”、“清静无为”的处世哲学，主张“顺应自然，清心寡欲，静以养生”；儒家提出“仁者寿”的观点，以人的精神、道德品行修养为养生的核心；佛家讲究的则是“养生先养心”。在养生方法上，各派也不尽相同，道家有“吐纳”、“内丹”，儒家有“养气”、“修身”，医家有“导引”、“按跷”，佛家有“静坐”、“止观”……其中，佛家养生文化在中国文化的长河里绵延了数千年，对传统文化和其他各派养生法产生了广泛而深远的影响。

现代人养生的目的应包括生理健康和心理健康这两个方面，而佛教的一切修证行为恰恰就包含了这两点。



【吾本来兹土，传法救迷情。  
一花开五叶，结果自然成。】

菩提达摩



佛教大约于公元64年由印度传入中国。随着佛教的传入，大量经论被翻译过来。佛家的经典著作十分浩瀚，一部《大藏经》即有1076部5048卷之多，后世又续有增加。其中，有关养生的论述十分丰富。此外，隋代智顗禅师所著的《六妙法门》（即《小止观》）、《摩诃止观》（即《大止观》），以及阐述心理修养的《百法明门论》、《妙云集》等等，均是论述养生的佛教典籍。

虽然佛教本身所追求的最终目标是“彻悟成佛”，然而没有健康的身体就不能进行修炼，所以佛学中也含有与佛教教义结合在一起的养生健身的思想、观点和方法。比如“参禅”，禅是禅那（dhyana）的简称，汉译为“静虑”，一般叫做“禅定”。此法是将心专注在一法境上，一心参究，故称“参禅”。在修习禅定的过程中，有调身、调气、息心静坐等方法，静坐只是修禅的形式或基础，并非修禅的目的，但初学静坐的人必须懂得这些调身调气的方法，使身心保持健康状态，以保证修禅的顺利进行。这种方法是有强健身体、祛病延年的作用的。又如达摩易筋经，《易筋经》为佛门著名的养生健身功法。达摩又称“菩提达摩”，是中国佛教禅宗的创始者，相传《易筋经》是他译写的，故称“达摩易筋经”。

佛学认为人体也是由自然界构成物质的四大元素——地、水、火、风合而成。地为骨肉，水为血液，火为人之体温、热量，风为呼吸。一大不和，生一百一病；四大不调，生四百四病。所以，佛家也强调身心的和谐统一。佛学讲求调理人与自然、社会的“互存关系”，因而十分重视环境调养。寺院地址的选择是十分讲究的，多为环山傍水、山清水秀之处，环境清幽，景色宜人，既是佛教修行之处，又是养性怡人之境。

佛家有很多戒律，如五戒、十戒、菩萨戒等。这些戒律多是对佛教信徒修行时的纪律约束，具体地说是酒、色、食、财等诸方面欲念的节制和约束，以使人专心修禅，提高道德品质的修养。这种思想被吸收而融入养生学中，充实了养生学中“养神”、“固精”、“节欲”等方面内容。

佛陀说“人身难得”，因此，关爱生命成为禅修者人人必须具备的品质之一。而且佛教的最终目的是要普度一切众生，使其开启智慧、明心见性、得证佛道。

基于此，我从浩如烟海的佛教典籍中，甄选出简单易行但又功效卓著的佛教修身养性方法，期望对身处激烈竞争中的现代人在养生方面有一定的帮助和启迪。

佛教养生分修心、修身、居食养生三部分。修心术主讲慈悲、博爱；修身术主讲禅定，又分为内修身与外修身两部分，内修身就是坐禅入定，外修身就是对筋骨的锻炼；居食养生主讲饮食起居长寿之法。这三部分又是一个整体，因此本书循序渐进，从禅修入门的坐禅法、立禅法而至修身功夫——八段锦、易筋经，再至历代百岁高僧的养生素食、茶饮，逐步阐述佛教养生的理论和方法，让初学者也可循序修炼。

## ●立禅 P52

- ① 静功 (一) 项天立地 (二) 八面玲珑 (三) 大千世界 (四) 包元合一 (五) 参拜观音
- ② 动功 (一) 闲鹤展翅 (二) 拨云见日 (三) 攀龙托凤 (四) 金鸡独立 (五) 回头望月
- ③ 放松功 (一) 抖功 (二) 搓手功 (三) 揉眼功 (四) 抚脸功 (五) 搓耳功
- (六) 磨颈功 (七) 拍腰功 (八) 拍腿功

## ●禅舞 P68

- (一) 划船 (二) 撒网 (三) 凤舞 (四) 龙飞 (五) 过海 (六) 随缘

## ●易筋经 P80

预备式

- 韦驮献杵第一势
- 韦驮献杵第二势
- 韦驮献杵第三势
- 摘星换斗势
- 倒拽九牛尾势
- 出爪亮翅势
- 九鬼拔马刀势
- 三盘落地势
- 青龙探爪势
- 卧虎扑食势
- 打躬势
- 掉尾势
- 收式

# 禅门养生素食

## ●中国名寺高僧全素养生素菜谱 P103

## ●禅茶一味 P108

## ●养生功修习体验 P111

# 禅宗

初祖达摩 P02

二祖慧可 P04

六祖慧能 P05

# 禅修

## ●修心 P14

① 禅之心

② 禅修者所能达到的心之境界 高度客观 无所执著 大慈大悲

## ●修身 P18

① 内修身 行、立、坐、卧皆是禅 五事调和助禅修止观法门 六妙法门

② 外修身 禅太极 达摩易筋经 强身固本八段锦

# 禅门养生功

## ●坐禅 P34

① 大自然观想 (一)观地 (二)观水 (三)观火 (四)观风 (五)观空

② 坐禅功法 (一)散坐 (二)跪坐 (三)单盘坐 (四)双盘坐 (五)莲花坐

③ 坐禅养生功效

## ●八段锦 P42

(一)举手托天利三焦 (二)左右拉弓似射雕 (三)调理脾胃单举手 (四)双手盘膝固肾腰  
(五)五劳七伤往后瞧 (六)攢拳怒目增气力 (七)摇头摆尾去心火 (八)背后七颠百病消



# 禪宗

禪的全称是『禅那』，译为『静虑』、『思惟修』等。

静虑是止他思想，系念专注一境，正审思虑。

也就是在修禅时，止息一切不应有的妄念，

令心专注于一境，对之正审思虑。

禅那还译为『弃恶』，弃恶是舍去欲界的五盖等一切诸恶。

因为贪、嗔、痴、慢、疑的五盖，

盖覆了人性清净心的功用。

修定能将诸恶弃除，使心恢复本来清净，

所以名为『弃恶』。

因此，禅是佛教思想的基本，

也是佛教的生命。

自达摩远来东土，到六祖慧能，形成了中国佛教特有的禅宗。

『不立文字，教外别传，直指人心，见性成佛』，

使得禅宗一枝独秀，成为中国佛教的脊梁。

# 福宗

佛教养生重在禅修。对于禅，不少人知之甚少，甚至充满了误解，不知道它是探究人生命意义的极高智慧，可以用特有的方式打开一条心灵解脱之道。

时下精神压抑、心灵空虚的人不在少数，社会物欲膨胀，人心浮躁而冷漠，功利主义侵蚀着许多人……这些已经是显而易见的现实。

如果说，异化的心灵如同荒漠，禅就如同清风甘泉，如当头棒喝，让我们保持着觉醒，让我们迷途知返，导引着我们的的心灵进入自由超脱的境界。

禅的学问，在当代愈来愈受到重视，因为它与一个人的生活有着紧密的联系。

## ◎初祖达摩

为什么讲到禅，我要先提达摩？那是因为达摩是中国禅宗的初祖，他从印度来到中国，是“禅”这一佛教宗派的创立者。

达摩所传的中心是什么呢？那就是“心”。达摩携带来的新佛教是什么呢？那就是以“心”为中心的佛教。它在中国生下根，形成了“禅”这一宗派。

先来谈谈达摩的身世。达摩在中国是禅的初祖，是开创禅宗的始祖。达摩是印度人，师事自释迦牟尼算起的第二十七代般若多罗而修行。他出生于印度南方的香至国，是国王的第三王子。

般若多罗尊者曾来到香至国说法。当时的香至国王，向般若多罗尊者敬献了无价之宝。于是尊者转向当时在场的三位王子，就珠宝之事以试探的口吻问道：“现在，国王赠我以无价珠宝，请问世上还有比这更贵重之物品吗？”因是无价珠宝，自然就是至高无上的了，尊者是故意作此一问的。

第一位王子与第二位王子回答道：“没有任何东西再能与这珠宝相匹敌了，正因如此它才是无价的。”不料国王的第三位王子，即后来的达摩，当时名为“菩提多



达摩只履西归

罗”，却回答道：“比这珠宝更为贵重的是，视这珠宝为贵重的‘心’。”般若多罗进而发问道：“为什么呢？”菩提多罗答道：“玉是摔得坏的，而心这样东西是坏不了的。”

二十七祖般若多罗尊者非常感慨，便请求国王允许菩提多罗作为自己的弟子。从此菩提多罗便师事般若多罗，开始了禅的修行。此后他继承般若多罗法嗣，成为第二十八祖——菩提达摩。他遵从二十七祖般若多罗“将吾所教传布到中国去”的遗命，不辞辛苦来到了中国。

达摩当时到中国是相当艰难的。按现在一致的说法，他是从孟加拉湾乘船出发，历经三年，才到达了广东。

达摩在广州登陆的时候，正值南北朝时代。他首先往南朝的梁而去，当时梁的都城便是今天的南京。

在那里他谒见了十分笃信佛教的梁武帝，谈了许许多多的话。梁武帝虽然是佛教的皈依者，学过佛教，也讲过佛经，但是他对达摩的说教却未能当场理解。于是达摩寻思道：“自己带来的新佛教，在中国似乎还为时尚早。”由于达摩带来了新的东西，中国的和尚认为可疑，对他怒目而视，甚至打算要害他。达摩险些丧命，勉强渡江向北而逃。根据传说，当时连船也没有，他只好以一枝芦苇为船渡过了扬子江。有一幅画，画的就是“苇叶上的达摩”，也就是说他是凭苇叶那样的小舟，好不容易才渡过扬子江的。他来到北朝魏的都城，即今天的洛阳，不久又到了嵩山少林寺。他在少林寺后山的一个山洞里坐禅，留下了“面壁九年”的典故。

## 养生传说

### 达摩祖师创养生之宝典——《易筋经》

当达摩来到中国时，他自称已150岁，但他究竟活了多少岁，历史上已无法考据。有一天达摩祖师对弟子慧可说：“我来中国，是度中国有大乘根性的众生，现我传法已经有人，我要圆寂了。”达摩祖师圆寂后，弟子用棺材将其安葬。东魏使臣宋云出使西域，对于达摩圆寂之事一无所知。达摩死后两年，宋云从西域返回洛京，途经葱岭的时候，迎见达摩一手拄着锡杖，一手掂着一只鞋子，身穿僧衣，赤着双脚，由东往西而来。宋云问道：“大师你往哪里去？”达摩回答说：“我往西天去。”宋云回京后向皇帝奏明此事，皇帝不相信，命人开棺，结果里面什么都没有，只剩一只鞋。现在少林寺碑廊内，还有一块“达摩只履西归”图碑。当年达摩祖师深山面壁九年，为后世留下了千古流传的强身健体之术——八段锦以及养生瑰宝《易筋经》。



法法本来法，无法无非法。  
何于一法中，有法有不法。

摩诃迦叶



## ◎二祖慧可

有一位洛阳少年，名叫姬光，他博览经籍，善谈老庄。可是他总是感叹孔子、老子的教化，只是建立人文礼教与世风学术的规范，仍然没有极尽宇宙人生的妙理。于是，他放弃了世间的学问，出家为僧，更名神光。神光是位十分出色的修行僧，遍学大乘小乘的佛学教义，从三十三岁开始，在香山静坐了整整八年。最后来到了达摩所在之处，那时年已四十。他的入门是极为凄惨的。

神光来到少林寺，夜以继日地恳请达摩传授，然而达摩只顾面壁，丝毫不答理神光。据记载，那是在十二月九日夜里，神光为达到拜师的目的，通宵立于雪地之中，到第二天清晨，大雪盖过了神光的膝盖。

终于，达摩发问了：“你这么长久地立于雪地之中，到底想求什么呢？”

神光答道：“我想请求的是，您发发慈悲将法门打开，引导我们众生。”于是达摩说：“诸佛之妙道，是难行能行，非忍而忍，精进不已而方能得之。以小德小智之身及怠慢之心而欲得之，乃甚为愚蠢可笑之事。”

至死也要觉悟的神光，悄悄地取出戒刀来，一下将左臂切断，然后将那沾满鲜血的左臂递到达摩眼前。这是表示问答无用，自己是在舍命求法。于是达摩受了感动，说道：“当初诸佛求道，为法忘身，今天你在我面前断臂，表明了你求道之心的坚固。”于是便收了神光为弟子，并赐以法名为“慧可”。

成了达摩最初的弟子的慧可，于是向老师探问道：“我可以问问诸佛之法吗？”达摩便说：“诸佛之法，并非随他人所能得到的，要直明自心。”对此慧可又说：“我的心现在还未安下来，请设法让我的心安下来吧。”



## 养生传说

### 禅宗二祖慧可养生经

中国禅宗二祖慧可，生于北魏孝文帝太和十一年（公元487年），卒于隋文帝开皇十三年（公元593年），终年107岁。相传慧可创柔拳，有通经活络、益气养血、强化脏腑的作用。现代医学研究表明，柔拳对于颈、肩、腰、腿痛，关节活动不利者及亚健康状态者均能起到良好的保健作用。而达摩祖师留下的《易筋经》神功，也是经慧可大师之手得以翻译成汉文的。

这便是以“达摩安心”为题相传的著名的禅门公案。

禅的语录《无门关》中，是这么说的：“达摩面壁，二祖立雪断臂云：弟子心未安，乞师安心。摩云：将心来，为汝安。祖云：觅心了不可得。摩云：为汝安心竟。”

对于慧可的乞求——“我的心尚未安下来，请问老师如何将我的心安下来？”达摩的回答是：“先把你的不安之心拿来看，那样我就为你把心安下来。”这是个大问题。所谓把心拿出来看，就是明知道心是有的，然而要把它拿出来却是很困难的。

慧可听说让把心拿来，于是就试着去寻找心了，然而终于未能找到。“心不可得”，是说心是捉摸不到的。

## ◎六祖慧能

讲禅，另一位不得不说的便是六祖慧能。禅宗是在中国土生土长的佛教宗派，具有浓厚的中国文化气息。达摩从印度来到中国传法时，开始并没有完整、系统的理论，唯一的传法经典就是四卷《楞伽经》，修行之法就是“壁观”。这种简单易行的修行方法由于容易被人接受，后来流传非常迅速。传到五祖弘忍时，禅宗已具有相当的影响力。

弘忍在湖北黄梅东山寺传教，门徒多达千人。在弘忍的弟子中神秀最受器重，为众弟子中的佼佼者，弘忍也曾想传法于他。但后来一位名不见经传的捣米僧慧能最终成了弘忍的嗣法者，是为禅宗六祖。

慧能的入门是充满传奇色彩的，是谈禅与讲中国哲学思想史的人最乐于称道的事。慧能大师俗名卢能，因他的父亲曾在广东为官，所以卢能的出生地为广东新会，而祖籍原是河北范阳。卢能三岁丧父，由母亲独自抚养长大，家里非常贫穷，以采樵为生。有一天，卢能背着柴到市集上去卖，听到有人读《金刚经》“应无所住而生其心”一段，心中有所领悟。别人告诉他这是禅宗五祖弘忍禅师平日教人读的佛经，卢能便设法到黄梅去学禅。弘忍禅师初见他时，便问：“你从哪里来？”他便答道：“岭南。”五祖说：“岭南人无佛性，怎么做佛？”他答道：“人地





虽有南北，佛性岂有东西？”五祖听了，便叫他跟着大家去做苦工。

他做了八个月的苦工。有一天，五祖令众弟子作偈，然后视对禅法的领悟境界，准备选择嗣法者。神秀作为弘忍七百多弟子中的上座，即题一偈：“身是菩提树，心如明镜台；时时勤拂拭，莫使惹尘埃。”弘忍见了神秀的偈，很是赞赏。

正在寺院中捣米的卢能听后，认为偈语欠佳。由于卢能不识字，他便请书童代书了一首偈语：“菩提本无树，明镜亦非台。本来无一物，何处惹尘埃。”弘忍见了卢能的偈语，觉得他对佛教禅宗空无的领悟要高于神秀，于是夜召卢能至禅室，传衣钵法器于他，赐法名慧能，并在夜里亲自摇橹送慧能渡江南行。五祖说：“合是吾渡汝！”六祖答道：“迷时师度，悟时自度，度名虽一，用处不同。能蒙师传法，今已得悟，只合自性自度。”五祖听了便说：“如是如是！以后佛法由汝大行。”五祖自此以后，就不再上堂说法。众弟子觉得奇怪，问五祖：“衣钵法器谁得耶？”五祖答：“能者得。”于是大家都认为是卢能偷得衣钵法器潜逃了。

慧能在广东韶州曹溪宝林寺传法30多年。慧能在传法过程中，对禅宗理论进行了较为系统的整理、总结和发展，创立了“顿悟”学说。他的弟子根据其语录整理成了《坛经》一书，后称《六祖坛经》。这是一本禅宗定型的理论，被禅宗奉为经典。因此，慧能实际上是禅宗理论的确立者、集大成者。

慧能在南方创立南派禅宗的时期，北方以自称六祖的神秀为代表的北派禅宗在唐初也很兴盛。武则天曾把神秀尊为国师，武则天的两个儿子唐中宗和唐睿宗也都以神秀为国师。而神秀的弟子普寂也是声名赫赫的“两京法王、三帝国师”。

北派禅宗主张“渐悟”，修行起来比较烦琐；而南派慧能的“顿悟”学说，主张人人可以成佛，所谓“人虽有南北，佛性本无南北”，而且成佛的方法也极其简便，什么也不要，只要有觉悟，“一悟即到佛地”、“自性悟，众生即佛”，甚至主张“放下屠刀”，就可“立地成佛”。这就大开佛门，来者不拒，于是大大提高了人们皈依佛教、修炼成佛的信心，吸引了大批人来信奉它。因为慧能的南派发展相当迅猛，一向以正宗自居的北宗也不甘示弱，两派斗争非常激烈，可以说是“相见如仇敌”。唐玄宗时，禅宗南北两派在滑台（今河南滑县）展开一场大论战，慧能的弟子神会率领的南宗击败了北宗。唐德宗时，邀天下禅门定正编，最后南宗被定为达摩正传，神会被尊为禅宗七祖。

华种有生性，因地华生生。  
大缘与性合，当生生不生。

道信



自中唐以后，慧能所创的“顿悟”一派禅宗已成为佛教最大的宗派。在其他宗派相继衰落消亡的情况下，出现了禅宗独盛的局面。中原绝大部分寺院都修禅宗，法师也大都改称为禅师，寺院也多称为禅院。

慧能大师门下的弟子法海，忠实地记录下慧能大师日常的谈话和观点，编成《六祖坛经》。慧能大师从事禅学研究，从广州始，终老于韶关曹溪，为世人讲述禅宗正法学说长达37年之久，使众人得以沾润清澈甘甜的智慧雨露，体味到禅宗理念的崇高与真实。在慧能大师的教导下，获得觉醒并进而缔造了高尚人生的觉悟者真是数不胜数！其中，深入悟解佛理、切实做到了知行合一、被尊为大善知识并名留



## 养生传说

### 禅宗六祖慧能大师的养生法

慧能，是中国禅宗六祖。俗姓卢，唐贞观十二年（公元638年）出生，先天二年（公元713年）圆寂于新州国恩寺，世寿七十六。

禅宗是唐朝中叶建立起来的，它的实际创始人是神秀与慧能。所谓“禅”，是印度“禅那”这个词的音译简称，意即“思惟修”或“静虑”，指佛教中心注一境的修行方法。这种静思凝神、专心观境的修炼，需要身体保持适当的姿势，即佛家称之为禅坐的结跏趺坐法。这实际上就是一种身心协调的养生方法。

慧能主张活参顿悟，强调寓修行于日常生活之中。表面看来，慧能之禅与养生似乎没有关系，其实不然。慧能认为，不管行、立、坐、卧，只要心不散乱，就算坐禅。这种以不坐禅为坐禅，以任其自然为坐禅的方法，正是养生的高层境界。

史册的弟子，唯有南岳和青原的禅师们。他们跟随慧能大师时间最久，完整地得到了大师传授的系统理论与学说，并在实践中达到了运用自如的程度。南岳、青原禅师的门下，继而又出了马祖道一禅师与石头希迁禅师两位著名的弟子。他们的禅风机智应变，学说完美清晰。他们对禅宗哲理进行了深入而卓越的研究，其成果极大地地震动了当时的学术界。

禅宗在中国大范围流传后，弟子遍布大江南北，某一祖师号令天下已不可能。在这种情况下，各地禅宗名师纷纷自立门户，出现了许多禅宗支派。到五代时，已分成了临济、曹洞、沩仰、云门和法眼五宗。这些宗门的领袖们，个个气宇轩昂、巍然屹立、道德超群、门庭深邃。这五大禅宗派系同出于慧能一派，理论亦无不出自于中国禅宗最高经典《六祖坛经》。

在20世纪，第二次世界大战之后，日本的佛学家们努力向欧美宣扬佛教文化，而且特别宣扬禅宗，因此，现在在欧美各国，提到禅宗的禅学，已成为最时髦新颖的学问，美国哈佛大学、哥伦比亚大学都设有禅学讲堂。可是对于禅宗发源地的中国，却有被轻视的倾向，这实在使我们的心情有难言的沉重。

战后数十年间，禅宗思想逐渐渗透到现代人从居家、自然环境到通过对人的本性的沉思而获取的启迪或开悟等生活的各个方面。禅宗的理念包含朴素、宁静和冷静，即从生活、身体、头脑和精神去除那些不是绝对重要的东西，并且打开心扉接受更伟大的创造性。禅宗的严肃性增强了思想的集中性，加强了直觉能力和洞察力。

## 闻到月桂树的味道

禪的故鄉

有一个很有名的故事，是关于一个孔夫子学派的学者向一个禅师找寻成道。那个学生经常抱怨说师父的解释不完整，师父保留了一些重要的线索。尽管师父向他保证说他并没有保留任何东西，但是那个学生坚持说师父一定保留了一些东西不让他知道。

后来，他们两个人到山上小径去散步。师父突然问道：“你闻到月桂树的味道了吗？”

那个学生说：“有。”

师父说：“你看！我并没有保留任何东西不让你知道。就像你能够闻到月桂树的味道，你也能够在当下这个片刻就闻到佛性，就在月桂树里面，就在这个山中的小径上，就在小鸟里面，就在太阳里面。它就在我里面，就在你里面。你是在说什么钥匙线索？你是在说什么秘密？”

禅没有秘密，禅的一切都是敞开的。



吾本素心  
佛法救迷情  
一花开五叶  
结果自然成

