

# 禅修一本通

每天十分钟，心灵排毒很轻松



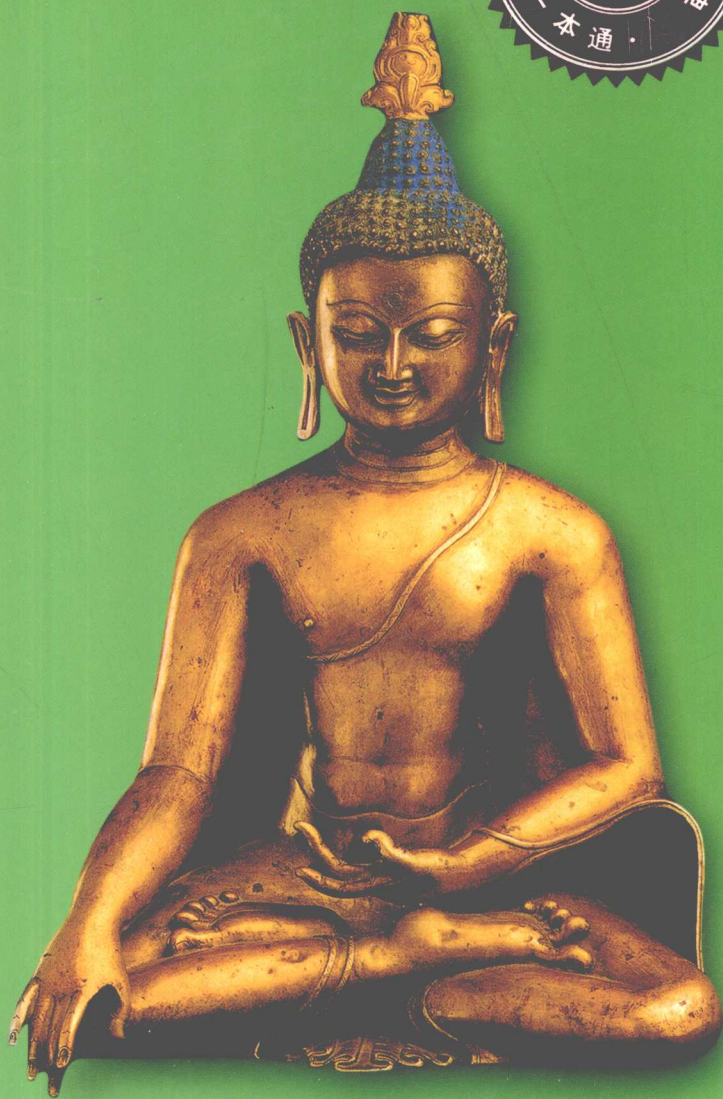
本书是：

- **新潮的：**佛法与现代心理学紧密结合，西方最流行的心理调适法，“心”健康才是真正的健康。
- **高效的：**没有出家苦，不比瑜伽难，每天只需10分钟，随时随地让心彻底放松。
- **易学的：**历经两千年佛教高僧地精简与浓缩，最易学的静坐方法，最简单的呼吸之道。
- **易懂的：**用平易近人的笔法道来神秘玄妙的禅修法门，陪伴你坦然面对生活中的压力、烦恼和困惑。

中国内地唯一图文精华版

田灯燃/著

紫禁城出版社



图书在版编目 (CIP) 数据

禅修一本通/田灯燃著.

—北京:紫禁城出版社,2009.12

ISBN 978-7-80047-895-6

I.禅… II.田… III.禅宗—通俗读物 IV.B946.5

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第211453号



项目创意/设计制作/紫圖圖書 ZITO®

本书著作权、版式和装帧设计受国际版权公约和

中华人民共和国著作权法保护。

本书中所有文字、图片、示意图等著作权为北京紫图图书有限公司所有。

未事先获得北京紫图图书有限公司书面许可。

本书的任何部分不得以图表、声像、电子、影印、缩拍、录音或其他任何手段进行复制和转载。

除非在一些重要的评论及文章中作简单的摘引。违者必究。

禅修一本通

田灯燃/著

责任编辑/万钧

出版发行/紫禁城出版社

经销/新华书店

印刷/北京市兆成印刷有限责任公司

版次/2009年12月第1版

2009年12月第1次印刷

开本/787×1092毫米 1/12 42印张

字数/24千字

书号/ISBN 978-7-80047-895-6

定价/68.00元

如有印装质量问题,请寄回印刷厂调换

# 禅修一本通

每天十分钟，心灵排毒很轻松



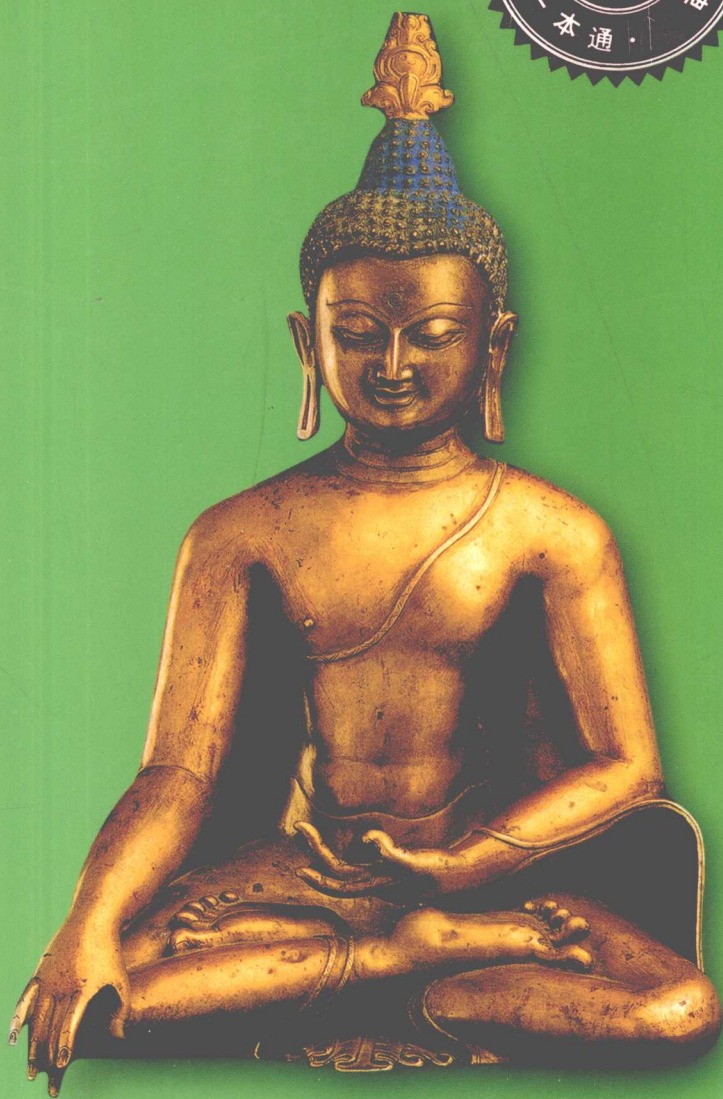
本书是：

- **新潮的：**佛法与现代心理学紧密结合，西方最流行的心理调适法，“心”健康才是真正的健康。
- **高效的：**没有出家苦，不比瑜伽难，每天只需10分钟，随时随地让心彻底放松。
- **易学的：**历经两千年佛教高僧地精简与浓缩，最易学的静坐方法，最简单的呼吸之道。
- **易懂的：**用平易近人的笔法道来神秘玄妙的禅修法门，陪伴你坦然面对生活中的压力、烦恼和困惑。

中国内地唯一图文精华版

田灯燃/著

紫禁城出版社



## 关于本书

禅修，其本意是“心灵的净化”，即让内心负面的因素得到净化。近年来，作为佛教最重要的修行法门，禅修被人们重新挖掘出来，并风行于世。生活在忙碌的现代都市，巨大的工作生活压力给人们的身心带来了极大的伤害，空虚、怨恨、痛苦、抑郁、沮丧、焦虑、困顿、失眠……种种不利的负面情绪积聚在心中，成为比病毒更可怕的“心灵毒素”，慢慢侵蚀着我们生命中的快乐与幸福，日积月累后更会突然爆发，造成不可挽回的创伤。

一般认为，对于心灵排毒行之有效的办法有：心理治疗、出家修行、练习瑜伽、禅修等。相比较而言，心理治疗成本太高，出家修行太苦，练习瑜伽则太难，因此对于绝大多数人来说，每天只需花费5—10分钟的静坐禅修是最好的方法。正因如此，禅修又常被人们称为佛教最有效的“心灵排毒法”，它能使人们在平静的状态下轻松排除心中的负面毒素，用积极的思想消除精神上负面的情绪，为生命注入一股清泉。不需要专业人士的指导、不需要了解高深的佛法义理，每天只需要短短的10分钟，你就能够成为自己的心灵神医。

《禅修一本通》提取佛教禅修的精髓，用轻松畅快的笔法和生动有趣的文字，将禅修这门看似神秘的法门为你娓娓道来，亲切一如相处多年的朋友。它不是一本高深的佛教义理书，而是直面你忙碌生活中最容易被忽视的问题，提供最简单易行的心灵排毒法。希望本书成为你常备手边的心灵保健良师，在你感觉心烦意乱、情绪低落的时候，随手翻开，让佛法的清流帮助你净化内心的纷扰。

## 本书的特色与内容

### ● 一册禅修必备的入门指南

或许你从未听说过“禅修”，也可能你对“禅修”的理解仅止于“禅修”两个字，这都不会影响你对它产生兴趣。相反，这本书循序渐进的脉络和生动有趣的故事内容正好适合初学者的你！

### ● 一套简单易行的禅修方法

每日只需10分钟，简单易学，随时随地可行，这便是“禅修”的最大优势。本书所介绍的禅修方法，不仅全面透彻，而且形式多样，不同的人可以根据自己的需要选择适合自己的方法，让你一学就会，一用就灵。

### ● 一本行之有效的排毒圣经

你知道真正的毒素是心灵的毒素吗？你知道你的体内积聚了很多毒素吗？那么现在开始给自己的心灵洗个澡吧！孤独、烦恼、焦虑、压抑、自卑、嫉妒……所有这些“心灵毒素”，禅修都可以帮你一网打尽，全面清理，让你的心灵透澈清明，生活焕然一新！

### ● 一部贴近生活的健康读本

健康是一个永恒的话题，真正的健康是什么？让禅修来告诉你。只要学会禅修，就可以零成本在家做保健，不用去健身房，不用去医院，你的健康让禅修来做主！

ISBN 978-7-80047-895-6



9 787800 478956 &gt;

# 禅修一本通

每天十分钟，心灵排毒很轻松

田灯燃/著

紫禁城出版社

## 编者序

# 禅修：东西结合的心灵排毒法

禅

禅  
修  
一  
本  
通

提起“禅修”，人们首先想到的可能是与“禅”有关的事物，如佛陀的拈花微笑、六祖慧能的“明镜非台”、书画名家笔下的空谷回响……。实际上，“禅修”虽有“禅”之意，却又不尽相同。禅修的本意为“心灵的净化”，是佛教中一种最重要的修行法门。自古以来传入中国，便为当时的世人所喜爱，逐渐成为中国传统养生术的一部分。

看到这里，你也许会有一个疑问，用来“净化心灵”的禅修怎么会和身体健康有关系呢？

在古代，人们就意识到，人的身体与心理并非孤立存在，其中任何一方出现问题都会使另一方受到不利影响，因此心理养生与生理养生同样重要。现如今我们经常听到的“亚健康”问题，大多数都是由各种心理问题引起的。现代心理学研究证明，所有心理问题产生的根源几乎都来自于日常生活中最容易被我们忽视的负面情绪。尽管如此，学界却无法提供给我们一个很科学的解决方案。

近些年来，在欧美一些发达国家，古老的佛教禅修越来越受到关注，人们惊奇地发现，这门来自东方宗教的修行方法，在解决心理精神问题上，有着一种不可思议的魔力。人们开始意识到，禅修并非古老的迷信行为，也不是只有那些深山老林中的隐士才可以从事的活动，而是一种与现代心理学能够互补的健心方法。

在快节奏的现代都市中，压力是每个人都会遇到的问题。压力是动力，也是负担，如果处理不好就会给我们的身心带来极大的伤害，不满、怨恨、痛苦、抑郁、沮丧、焦虑、困顿、失眠……种种负面情绪因压力随时而生，而忙碌的我们常常将之忽略或以压抑的方式来处理。这些负面情绪如同病毒一般，不但没有得到解决，反而在我们的内心潜伏下来。每一次被忽视或压抑的情绪，都会在我们的心中留下一些毒素。这些毒素日积月累，就像心灵的肿瘤慢慢长大，直到有一天突然爆发，造成的便



是永久的创伤了。

因此，适于心灵排毒的方法是生活在现代社会的我们不可或缺的，而禅修就是这样一门最适合我们普通人的方法。不知你是否接触过心理学的治疗，你可能需要专业的心理医生、漫长的疗程以及定期的治疗，这种金钱和时间上的成本消费并不是每个人轻易承担得起的。而禅修则与医学上的心理治疗有所不同，你只需要一个安静的空间和每次5-10分钟的时间，就能成为自己心灵的神医。不用担心自己对佛教一窍不通，不用担心自己毫无经验，历经两千年无数佛教高僧的精简与浓缩的禅修，没有深奥如武林秘籍般的功法，也没有高难度的技巧，只需方便易学的静坐方法，和最简单的呼吸之道，便可以引导我们的心灵进行自我净化。你只需要轻松自如地将思绪引入禅静之中，让情绪在思维中自然的流动，整个过程就如同开车一样简单，你需要做的只是发动汽车、掌握好方向。

也许你从未听说过禅修，也许你从未进行过这种心灵修行，也许你心中还有一些疑惑或畏惧，但不要让这些成为你获得美好人生的阻碍。《禅修一本通》将是一本帮助你清楚这些障碍的益友，本书将禅修的种种以朴实清新的语言娓娓道来，将禅修的精华概念通俗化生动化，将简单易行的禅修方法全然贯穿于书中，没有太多的词藻修饰，也尽量避免晦涩难懂的专业术语。在这本书里，你看不到古老的经文、繁琐的教义，却可以在循序渐进的结构和轻松直白的话语中领略禅修的智慧，即便是对禅修一无所知的读者，也能从中受益匪浅。

书中所介绍的禅修方法都有具体的针对性，你可以根据自己的实际情况进行选择，执着、愤怒、沮丧、恐慌、焦虑、失眠、疲劳……生活中最困扰你的情绪问题禅修一网打尽，全面清理，帮你排毒疗心，让你的心灵呈现透澈清明，生活焕然一新！

如果你正面临着压力、困惑、焦虑、自卑、失眠、抱怨等情绪问题，请读一读这本书；如果你正在寻找一种好学好用、行之有效的保健运动，要看一看这本书；如果你想更加科学更加健康地生活，那么你需要这本书。它必会成为你健康、幸福的生活之友，陪你以出世的精神做入世的事业，以出世的智慧享入世的幸福！

编者谨识

2009年11月

# 目录

编者序：禅修：东西结合的心灵排毒法.....	4
导读：禅意尽在不言中 .....	16



## 第一章 禅修之前：轻轻地走近它

禅是什么？它的出现和传播有什么意义？带着这些好奇，让我们一起走近这股人间清流，去感受禅的生活，体味禅意人生。

### 1 忙碌的困顿：我们生活在这样的时代/22

### 2 当下的力量：为什么要禅修/25

禅修原来如此重要/25      任何人都可以练习禅修/28

### 3 寻到轻松自在的快乐：禅修对心理的作用/30

清净身心，回归平静/30      消除苦痛，心定气和/32  
舒缓压力，乐观生活/34      活在当下，智慧处世/34

### 4 潜移默化地改变：禅修对身体的作用/35

现代人不可忽视的身体状况/35      你的身体健康需要禅修/36



## 第二章 禅修入门：关于禅修的种种

禅修，它是个多么亲切的名词，从了解它的基础开始，如同品读人生的故事，你必觉知，它不就在我们每个人的身边吗？

### 1 什么是禅修？心智的训练与调适/40

什么是禅？/40 关于“禅修”这个词/42 禅修的本质：心智训练/42

禅修的最终目标：开悟/44 禅修并非身体的活动/46

禅修不是做白日梦/48 每时每刻都可修行/48 禅修需要实践/50

### 2 10个禅修概念：认识禅修的要点/51

万物皆由因缘生起：缘起/51 人生的四条真理：四谛/56

修此除彼：三学与三毒/60 生命的真相：无常无我/65

四个安顿心念的处所：四念处/68 构成宇宙万有的根本：五蕴/72

灭苦的八种方式：八正道/79 铁面无情的定律：因果业报/82

生命的流转：六道轮回/86 修行的最高境界：涅槃寂静/89

### 3 禅修的发展：从印度到中国源远流长/94

禅修的起源：印度瑜伽/94 禅修的形成：瑜伽进入中国/95

今天的禅修：中国色彩的修习方法/98

### 4 禅修的意义：让心归于智慧/99

寻找快乐之源/99 启迪生活的智慧/104 你禅修的目的是什么？/109

## 第三章 禅修开始：你准备好了吗？

准备好了吗？时间、地点、条件，还有你的心态。那么，全然自由地走上这条得以智慧生活的道路吧，你将不枉此行。





## 1 耐心、坚持、开放：给初学者的建议/116

从心理上做好准备/116 妥善利用你的时间/117  
尽可能使你的生活简单/119 选择正确的途径/119  
打好基础，明确目标/120 准备好了就身体力行吧/122

## 2 不抱期待的修行：从头学禅修/123

不抱期待的心态：禅修目标的制定/123 不被打扰的空间：禅修地点的选择/126  
室内条件很重要：禅修环境的布置/130 规律的禅修：禅修的时间安排/132  
选择观呼吸：禅修最好的方法/136 创造心灵空间：修行的动机和态度/138  
放松并保持警觉：修行时的身心状态/144 正式开始禅修：禅修的过程/146

## 3 从身体开始：了解禅修的姿势/149

双腿/149 双臂/152 后背/152 头部/153

# 第四章 禅修进行时：你会遇到这些问题

当你开始发掘自我，得以专注于禅修时，是不是开始产生这样那样的负面情绪？浮躁不安？沮丧怀疑？这时，你需要认清你正遇到的障碍。

## 1 疼痛：把它看做另类的能量/156

正视疼痛/156 处理疼痛/158 战胜疼痛/158

## 2 腿酸：初学者最常见的/160

正视腿酸/160 平静对待/161

## 3 浮躁：是错觉，仅此而已/162

正视浮躁/162 为什么浮躁？/164 远离浮躁/164



## 4 昏沉：嗜睡了？还是疲劳了？ /165

正视昏沉/165    为什么昏沉？ /166    远离昏沉/166

## 5 恍惚：短暂的轻盈/168

正视恍惚/168    为什么会恍惚？ /170    远离恍惚/170

## 6 不安：请再平静一点/171

正视不安/171    出现不安的原因/172    远离不安/172

## 7 无聊：无可厚非/174

正视无聊/174    对治无聊/175

## 8 恐惧：不要执著于它/176

正视恐惧/176    为什么恐惧？ /178    对治恐惧/178

## 9 期待：顺其自然最好/179

正视你的期待/179    为什么如此期待？ /180    放下期待/180

## 10 沮丧：检视自己的自信心/182

面对挫折 /182    为什么沮丧？ /184    克服沮丧心态/184

## 11 抗拒：情绪还是态度的问题？ /185

正视你的抗拒/185    为什么产生抗拒心态？ /186    克服抗拒心理/187

## 12 怀疑：只要相信“有志者，事竟成” /188

正视疑障/188    疑是一种烦恼/189    对治疑障/190



## 第五章 禅修进行时：心的禅修与禅修的心

心是什么？什么又是真正的快乐？我们所做的一切都是为了认识我们的心，认识生命的意义，回归一片清净之地。

### 1 净化染污之心：明心见性/194

心本清净：认识我们的心/194

追溯过去和想象未来：明心净性的过程/200

### 2 修得清净之心：观呼吸/204

观呼吸禅修的意义：净化身心、修身养性/204

观呼吸禅修的优势：犹如在生活中散步/208

数息观：最基础的呼吸法/210 冥想呼吸法：创新的结合/214

希望实现呼吸法：想象愿景/216 太阳呼吸法：想象阳光/218

和解呼吸法：改善尴尬的人际关系/219 满月呼吸法：想象满月/220

感谢呼吸法：心怀感恩/223 治疗呼吸法：转向正面心态/224

视力恢复呼吸法：善待你的眼睛/227 瘦身呼吸法：科学减肥/229

尝试整个过程：第一次练习/230

### 3 回归自然之心：慈悲心/237

我们最大的敌人：自私自利/237 人类最伟大的爱：慈悲/246

禅修以修心：慈悲的培养/254 生活中的为人处世：慈悲心的呈现/265

### 4 定心、净心、悟心、明心：止观之道/278

禅修的方法之一：止禅/278 禅修的方法之二：观禅/280

车之双轮、鸟之双翼：止与观/283

## 第六章 思考式禅修：将快乐进行到底

试问自己快乐吗？在思考这些问题的时候，从最简单的陈述入手，认知生命的无常、无我，接受业和苦，为着慈悲之道修行吧！

### 1 缘起性空：空性禅修/288

难分是非：空性/288      需要消除的障碍：我执/289  
开始：觉察“我”/290      继续：寻找“我”/292  
了解：空性的存在/292      固有存在的我并不存在：自我的空性/294

### 2 人身多么宝贵：珍惜人身的禅修/295

人身真的很难得/295      为什么不懂得珍惜？/297  
开始：禅思人身/298      发现：进行禅修的人是多么幸运/299  
我们拥有这么多机会：且行且珍惜/299

### 3 希望总在前方：观无常的禅修/302

世界的真相：无常/302      请不要排斥它/304      开始：观无常/304  
透视无常：前方总有希望/306

### 4 死亡只是一个过渡：对死亡的禅修/308

不怕，死亡是一个过渡！/308      为什么要禅修死亡？/310  
穿过死亡之后的人生/310      开始：禅修死亡/311  
美好的人生：善终/311      认识：关于死亡的种种/312  
临终一刻的生命关怀/314      面对死亡：大自然的微笑/316

### 5 找出你不快乐的原因：对业力的禅修/317

因果法则：业力/317      影响业力的那些重要因素/318  
任何人都逃不脱业力/319      我们是业的创造者/320



开始：禅修业力/321 业很明确/321 业会累积/322  
无因则无果/324 业不会消失/326 业可以改变/326

## 6 消除业障：净化人身恶业的禅修/327

恶业之障碍：业障/327 净化恶业：最有意义的修行/328  
后悔/328 依靠/330 补救/331 决心/331 开始：净化业障/331  
后悔的力量/332 依靠的力量/332 补救的力量/334 决心的力量/334

## 7 人人皆苦：对苦的禅修/335

佛法：四谛/335 灭苦之道：改变人生观/336 开始：对苦的禅修/337  
痛苦之苦/337 变化之苦/338 无处不有之苦/340  
实践：面对日常的苦/342

## 8 去除分别心：心平气和的禅修/344

分别心：认知上的错误/344 化分别心为菩提心/346  
开始：心平气和地禅修/347 朋友、敌人和陌生人/347  
智慧的慈悲：众生平等/350

## 9 爱人即是爱己：培养慈爱的禅修/351

慈爱心：希望他人快乐的心/351 对治错误的分别心/352  
开始：培养慈爱/353 观想：爱及众生/353 慈爱：心的升华/356

## 10 慈悲生活的智慧：培养慈悲的禅修/357

慈悲心：对众生抱有爱意/357 给予和接受：施受法/358  
两种施受方法/360 开始：培养慈悲/361 从自身问题入手/362  
慈悲：从他人到众生的扩散/362





## 11 培养积极的心态：处理负面能量/365

负面情绪因何而来？/365      感觉：承认和接受/366  
心境：平静地面对/368      态度：化负面为正面/370  
让安详尽量持久一些/371

## 12 寻找内心的快乐：处理执著/372

执著：陷下去的深渊/372      认识自己，认识执著的假象/374  
对治执著：寻找内心的快乐/376

## 13 不再伤害自己：处理愤怒/378

愤怒：是对自己的惩罚/378      检视愤怒：掐断愤怒产生的源头/379  
处理愤怒：化愤怒为包容/380      修行：没有伤害的境界/382

## 14 重新认识自己：处理沮丧/384

什么是沮丧？/384      处理沮丧：是心的事情/385

## 15 一切恐惧皆为虚幻：处理恐惧/387

什么是恐惧？/387      处理恐惧：观想、观呼吸/388

# 第七章 观想式禅修：心中开出一朵莲花

心如幽莲，心自清净。他是观音？还是度母？那些我们仰慕的圣者，真的会给予我们能量吗？向着智慧和慈悲的境界出发吧！

## 1 唤醒内在的心念之力：观想/392

什么是观想？/392      止禅：培养观想的能力/394  
静坐：感受观想的自在/396



## 2 生起明亮清静的正面能量：观想光/397

光：正面的力量/397 开始：观想光/398

## 3 任何人都能获得帮助：观想度母/399

救度女神的诞生：度母/399 她是一切世间众生的母亲/400  
开始：观想度母/401

## 4 慈悲的化身：观想观音菩萨/403

再说慈悲/403 观音心咒/404 开始：观想观音/405

## 5 汲取心灵能量：观想拙火/408

拙火：人体灵性的重要部分/408 开始：观想拙火/410

# 第八章 其他修行法：心和心在对话

现在，你知道你需要什么吗？你生命中所面临的真正挑战，是你自己。这场心灵与心灵的对话，将使你受益终身，让你懂得爱，懂得生命，懂得健康！

## 1 不乏理智的信心：培养虔诚的心/414

虔诚心与信心：相辅相成/414 皈依：带来安全感的力量/417  
外在皈依：皈依佛、法、僧/417 内在皈依：皈依我们的潜能/418  
祈请文/420 回向祈请文/438

## 2 一切众生皆有佛性：观想佛陀/439

佛陀之本性：佛性/439 圣者诞生：佛陀的一生/441 开始练习/441  
佛陀：正定悟道的典范/442 接受净化/444 接受启发/445



观想融合与回向/446

### 3 消除病痛：观想药师佛/447

药师佛：济世救人的圣者/447 观想是一种精神疗法/448  
开始练习/449 观想药师佛/449 咒语解说/451 回向祈请文/451

### 4 得人才能得己：修心八颂/453

修心：放下自我，以他人为先/453 修心八颂的由来/455  
开始练习/456 观想观音/457 回向祈请文/467

### 5 最迅速的殊胜本尊法门：观想二十一度母/469

《二十一度母礼赞文》/469 度母心咒/472 开始练习/474  
诵念度母礼赞文/476

### 6 消除业障的忏悔法：金刚萨埵忏悔罪法/478

忏悔业障：净化的过程/478 坐时：依靠的力量/480  
坐时：后悔的力量/481 坐时：补救的力量/481 坐时：决心的力量/483  
百字明咒说明/484 礼拜时的方式/486

### 7 遵守戒律的修行：大乘八戒/487

受戒、学戒和持戒/487 八戒/490 仪式/491 受戒/495 回向愿文/496

### 8 菩萨忏悔文：三十五佛忏/498

观想三十五尊佛/498 礼拜三十五佛/499

