



以静养身，在呼吸间调顺身心  
以禅定心，在禅意中恬适生活

慈悲祛病

# 禅定养心

禅是放下，在入静中打开养生宝藏；定是看破，在静虑中摒除精神负累。  
禅是生活的态度，它洒脱豁达，不受烦恼羁绊；定是生命的升华，它和谐万物，孕育人生智慧。

杨冬梅◎编著

**禅通过锻炼身心来洞察心灵的本来面目  
使我们成为心灵的主人**

禅是洞察生命本性的艺术，禅是从束缚到自由的道路，禅释放出藏在每个人内心的一切活力，使我们免于疯狂或颓废，促使我们表现出对幸福和爱的追求的能力。

**禅将使你体验到前所未有的满足、和平，使生命充满欢乐**

——日本著名禅学家铃木大拙

时代文艺出版社





以静养身，在呼吸间调顺身心  
以禅定心，在禅意中恬适生活

慈悲祛病

# 禅定养心

杨冬梅 编著

时代文艺出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅定养心/杨冬梅 编著. —长春: 时代文艺出版社, 2009.6  
(慈悲祛病)

ISBN 978-7-5387-2735-7

I. 禅... II. 杨... III. 心理保健—基本知识 IV. R161.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2009) 第092168号

出品人 张四季  
选题策划 陈琛  
责任编辑 苗欣宇  
装帧设计 孙 儂  
排版制作 陈 萍

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

本书所有文字、图片和示意图等专用使用权为时代文艺出版社所有  
未事先获得时代文艺出版社许可,

本书的任何部分不得以图表、电子、影印、缩拍、录音和其他任何手段  
进行复制和转载, 违者必究。



禅定养心

杨冬梅 编著

---

出版发行 / 时代文艺出版社

地址 / 长春市泰来街1825号 时代文艺出版社 邮编 / 130062

总编办 / 0431-86012927 发行科 / 0431-86012939

网址 / [www.shidaichina.com](http://www.shidaichina.com)

印刷 / 北京鑫富华彩印有限公司

开本 / 700 × 980毫米 1 / 16 字数 / 125千字 印张 / 12

版次 / 2010年3月第1版 印次 / 2010年3月第1次印刷 定价 / 28.00元

---

图书如有印装错误 请寄回印厂调换



慈心一念 健康之本

## 慈心一念 健康之本

佛教文化源远流长，它渗透在中国人的生活中，影响了我们的生活观念和习惯。其中，佛教对人体医学、生活保健的认识更是博大精深。在佛教医学的认识中，病有两种：一种是身病，“种种内外诸病名为身病”；一种是心病，“种种欲愿等名为心病”。从这里可以看出，在佛教的观念中，人人都是有“病”的，因为人人都是有欲望的，不会控制欲望，就形成了心病，心病更是身病的引子，情绪恶劣、心理失衡、心态偏激等等，会作用于生理，造成内分泌失调、人体系统运转不畅，严重的会造成行为失当或引发精神类疾病。

古人早就认识到心理健康对人体生理的影响，明代的大哲学家王阳明就说：“莫将身病为心病，可是无关却有关。”在佛教文化中，对身心调和与健康生活的具体要求比比皆是，不但涉及到我们日常的饮食、呼吸，还涉及到我们的道德自我修养、情绪调节，更涉及到我们精神生活的达观和纯净。

在现代，越来越多的人认识到健康科学的本质。比如，世界卫生组织对于“健康”的定义是：不仅要没有身体的缺陷和疾病，而且还要有完整的生理、心理状态和社会适应能力。而现代的医学模式，就包括了“生物—心理—社会医学”这三个模块。

如果我们将现代卫生科学与佛教医学理念相对比，就可以发现，佛教在几千年前就提出了这个命题，它强调身心两方面的发展，佛教提出的“根”，就是现代医学讲的生理，它提出的“尘”，就是现代





以静养身，在呼吸间调顺身心

慈悲祛病

以禅定心，在禅意中恬适生活

## 禅定养心

医学讲的环境，它提出的“识”，就是现代医学讲的“心理”，佛教提出它们的协调才是健康，更提出它们不仅是共存的，更是相互影响、相互作用的。

身病好医，心病难治，如何获得健康呢？佛教认为，这需要慈悲心。《无量寿经》中说：“人有一善，心定体安；人有十善，气力强壮；人有二十善，身无疾病。人有一恶，心劳体烦；人有十恶，血气虚羸；人有二十恶，身多疾病。”这段话的意思很浅近，告诉我们，如果具善心、行善行，那么，身体会强壮无病，如果行恶，则很容易得病。据说，佛陀在涅槃之前，也曾告诉弟子阿难，人生的关键原则是三点：要身常行慈、口常行慈、意常行慈。

“行慈”与“善”基本上是一样的概念，那就是慈悲心。佛教认为，慈悲心是健康的基础，养生首先要养心，养心首先要具备“正念”，也就是对正确的理念、正确的思维、正确的生活方式有一个正确的认识，如果不提高自己的精神境界、放任自己的生活，养生无从谈起。

然而，现代人生活在追逐与压力之中，忽略着造成身心健康的病源，却盲目地进补、片面地自我安慰，殊不知身心调和是一项复杂的系统工程，没有身体与精神的双重调和，又如何能够创造和谐的人生？

本套丛书，就是从现代人在生理、心理两方面的认识误区入手，从饮食、呼吸、生活规范、情绪调节、心灵净化等多方面角度，以日常生活行为为主线，以现代养生、日常保健的科学观念和科学方法为内容，全面介绍健康生活的诸多要素，内容浅显，道理明晰，简单易行，融会贯通了佛教养生与现代生活保健的综合性知识。

慈悲祛病，便是用佛教的智慧指引健康生活。

当然，佛教典籍浩如烟海，佛教文化博大精深，而且其中掺杂了很多不容易理解或被现代科学否定的观念，我们对这些内容进行了现代化的科学解释，以使它们符合科学精神，贴近现代生活，让读者更方便地理解并运用到实际生活中，形成科学的养生观念和养生习惯。







## 目 录

# 目 录

## 第一章 佛教与养生

- |     |                    |     |
|-----|--------------------|-----|
| 第一节 | 佛教生活中的养生原则 .....   | 005 |
| 第二节 | 佛教养心内法：音乐 .....    | 021 |
| 第三节 | 佛教健身外法：武术 .....    | 025 |
| 第四节 | 内外兼修的养生生活：禅茶 ..... | 033 |

## 第二章 身心双修的养生方法：禅定

- |     |              |     |
|-----|--------------|-----|
| 第一节 | 从瑜伽到禅定 ..... | 047 |
| 第二节 | 禅宗的起源 .....  | 052 |
| 第三节 | 禅定的含义 .....  | 054 |





以静养身，在呼吸间调顺身心 慈悲祛病 以禅定心，在禅意中恬适生活

## 禅定养心

第四节	禅定的阶段和层次 .....	063
第五节	禅定对养生的功效 .....	070
第六节	佛教禅定与西方心理学 .....	073

### 第三章 禅定的修习方法

第一节	修习禅定的精神准备 .....	080
第二节	修习禅定的身体准备 .....	085
第三节	修习禅定的物质准备 .....	090
第四节	坐禅的基本方法 .....	093

### 第四章 坐禅的调息

第一节	养生呼吸的科学方法 .....	102
第二节	坐禅倡导的呼吸法则 .....	108
第三节	静坐调息的祛病法：六字诀疗法 .....	111
第四节	心念与呼吸的结合：“十二息”治病法 .....	116





## 目 录

### 第五章 坐禅的调心

第一节	坐禅的杂念 .....	120
第二节	修习禅定止观 .....	126
第三节	常用禅定方法 .....	140

### 第六章 在生活中参禅

第一节	立行坐卧均可学禅 .....	152
第二节	随顺生活，修养禅心 .....	158
第三节	禅就在当下 .....	166
第四节	放下你的分别心 .....	172
第五节	日日是好日 .....	181



第一章

# 佛教与养生



以静养身，在呼吸间调顺身心      慈悲祛病      以禅定心，在禅意中恬适生活

## 禅定养心

在佛教医学的认识中，病有两种，一种是身病，一种是心病，“种种内外诸病名为身病”，“种种欲愿等名为心病”，从这里可以看出，在佛教的观念中，人人都是有“病”的，因为人人都是有欲望的，而这欲望就是心病，它更是身病的引子。

既然有这么多身体的痛苦，我们又该怎么办呢？

佛教提出，“不贪身，不惜寿，不恶死，不悦生”，这就是说，要想身体自然康泰，就要调心寡欲，远离淫欲、嗔恚、嫉妒、悭贪、忧愁、怖畏、疑心等心理症结。只有将这些病因去除了，才可能真正没“病”。

当然，没“病”并不等于永生，只不过它比较容易达到长寿而已。在佛门中，长寿的例子比比皆是，比如，《宋高僧传》中记载了一位290岁高寿僧人的事迹。这位法号为慧昭的高僧，出生于梁武帝普通七年，即公元526年，到了唐宪宗元和十一年，也就是公元816年，他还在人世，这时候他已经有290岁了。记载中说，在他百岁的时候，虽然容貌看起来已经显出老态，但是筋骨和体力还是保持得很健康的，一天可行走百里。另外，在《洛阳伽蓝记》和《续高僧传》中也记载了菩提达摩，说他在梁代普通年间来到洛阳永宁寺的时候，就已经150岁了，等到他在公元534年离开的时候，已经有160岁了。

这说明，人是可以长寿的，但长寿并不等于不“死”，也并不等于没有“病”，只不过，他们的“病”比常人少了很多，这就是佛门养生的作用。关于身体健康的标准，佛教经典中有很多论述，其中，身体方面是指少病、少恼、起居轻利、四大调和，而心理方面是能以平常心对待万事万物，心理平和宁谧。只有身



第一章 佛教与养生



【达摩】

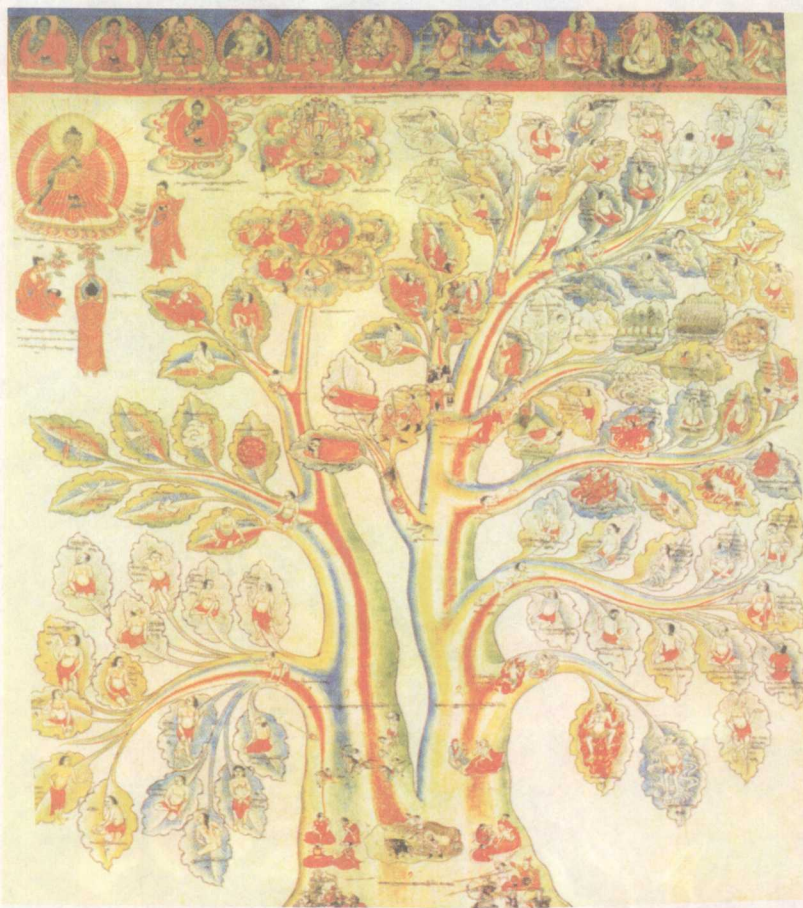


以静养身，在呼吸间调顺身心      慈悲祛病      以禅定心，在禅意中恬适生活

## 禅定养心


体与心灵处于和谐无忧的状态，才是健康的人生。

而健康的人生，是从生活中的点滴做起的。



【人体的生理和病理】

《四部医典》是藏传佛教的医学典籍，它将佛教的理论 with 民族医学相结合，形成了独特的医学体系，清代时期，根据《四部医典》绘制了系列挂图70余幅，内容包括病因病理、医疗诊断、药材器械、养生方法等，本图为其中之一，表现的是人体的生理与病理。



第一章 佛教与养生

## 第一节 佛教生活中的养生原则

佛教在养生方面的原则，体现在饮食起居、为人处事和心灵



【病因图】

以下三幅图片选自《四部医典》系列挂图，表现的是疾病的成因。



以静养身，在呼吸间调顺身心 慈悲祛病 以禅定心，在禅意中恬适生活

### 禅定养心


净化等多方面，我们仅从经典中摘取一些有代表性的词句，挂一漏万地了解一下佛教养生的观念。

**无病第一：**《法苑珠林》中说，“无病第一利，知足第一富，善友第一亲，涅槃第一乐。”从养生的角度讲，前三点都是非常重要的，第四点则是修习佛法的人所追求的最高境界。

佛法不以世间的利益为目的，比如，它不追求长寿，不追求



【病因图】



## 第一章 佛教与养生

吃好穿暖，但对于修佛的人来说，没有一个健康的身体、知足的心态及志同道合的朋友们的相互帮助，要想悟道也是不太可能的。对于世俗的人来说，拥有一个健康的身体也是生活的根本，要懂得知足，不能贪得无厌，不能利欲熏心，要学会从小事中寻找乐趣，才能感知到生活中的幸福。同时，人是社会中的人，是群居动物，要时常和亲朋好友来往，一可培养感情，二可解答自己心中的困惑，排遣抑郁的情绪，这样才能保持健康的心态，才能快乐的生活。

**忌食五辛：**《楞严经》中说，“是五种辛，熟食发淫，发啖增恚”，大意就是说这五种辛菜，如果熟着吃可以使人发淫乱之心，如果生着吃则能够增加人的愤怒，因为五辛是具有刺激作用的蔬菜，所以在戒律上是禁止食用的。

关于五辛的说法有很多，大体可归结为两种，一说为大蒜、革葱、慈葱、兰葱、兴渠；一说为蒜、葱、兴渠、韭、薤。其中的兴渠，据传生于西域，中国没有。

但也有人认为，在佛教中“五辛”只是一个名称或概述，不一定是绝对明确的哪几种，凡食后口生异味、污秽不净的蔬菜都统称为五辛。

戒五辛在大小乘佛教中都是有规定的。佛家把吃葱蒜的过失和喝酒吃肉同等看待，认为它们都能滋长僧人的爱欲之心，使之不能静心修行，坚决不能食用。

从养生角度讲，这五种食物可以起到杀菌、排毒的作用，但凡事不可无度。五辛会刺激人的口、鼻和眼，引起不适，吃蒜引起的口臭还有可能污染朋友间谈话的空气，影响谈话的情绪。因





以静养身，在呼吸间调顺身心 慈悲祛病 以禅定心，在禅意中恬适生活

## 禅定养心

此世俗人食五辛要适度，吃后要注意口腔的清洁。

**戒荤素食：**佛家有很多饮食禁忌，广为人知的一项就是禁食肉类，但这种禁忌不是一开始就有的，是逐步演变而来的。

佛教最初出现在印度时，并没有特殊的饮食禁忌，因为出家的僧人都是过着乞讨的生活，施主给什么就吃什么，要随缘，不



【病因图】

