

# 五心修养

◎ 悟义 著



中国禅一丛书

中国社会科学出版社

中国禅一丛书

# 五心修养

◎ 悟义 著

中国社会科学出版社



## 图书在版编目(CIP)数据

五心修养/悟义著. —北京: 中国社会科学出版社, 2018. 4

(中国禅丛书)

ISBN 978 - 7 - 5203 - 2086 - 3

I. ①五… II. ①悟… III. ①禅宗 IV. ①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 029674 号

---

出版人 赵剑英  
责任编辑 王茵 孙萍  
插 画 雪山博士  
特约编辑 灵川 灵禧 灵和 灵慧  
责任校对 崔芝妹  
责任印制 王超  
装帧设计 天月  
特约策划 茶密学堂

---

出 版 中国社会科学出版社  
社 址 北京鼓楼西大街甲 158 号  
邮 编 100720  
网 址 <http://www.csspw.cn>  
发 行 部 010 - 84083685  
门 市 部 010 - 84029450  
经 销 新华书店及其他书店

---

印刷装订 北京君升印刷有限公司  
版 次 2018 年 4 月第 1 版  
印 次 2018 年 4 月第 1 次印刷

---

开 本 787 × 1092 1/16  
印 张 20.25  
字 数 247 千字  
定 价 68.00 元

---

凡购买中国社会科学出版社图书, 如有质量问题请与本社营销中心联系调换  
电话: 010 - 84083683

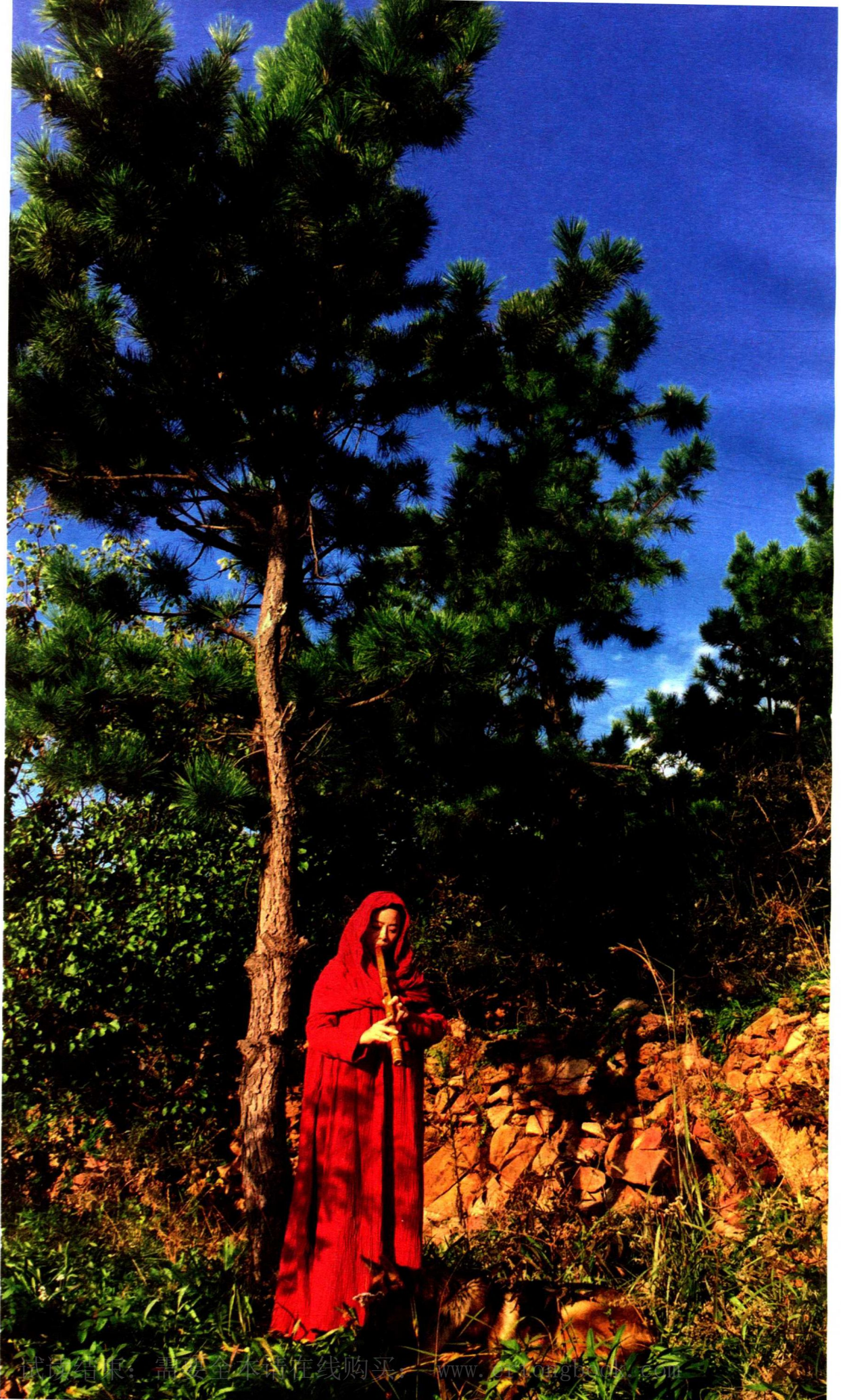
版权所有 侵权必究



۱۰۰

محمد علی قزوینی  
۱۳۸۰





# 禅者悟义

中国禅修养传承者及实践者。

## 主要著作

---

禅养生系列:《茶密人生》《茶密功夫》

禅文化系列:《茶密禅心》《禅者的秘密·饮食》《禅者的秘密·禅茶》

禅与生命系列:《本能》《生存》《禅》

禅修系列:《莲花导引》《莲花太极》(上、下册)《禅舍》《五心修养》

禅艺系列:《雪山静岩不二禅画释义》《不二禅颂》

禅法系列:《中国禅》《至宝坛经》(上、下册)

禅画美学系列:《高明中庸 修身为本》

“中国禅”讲座系列:《禅问》

《道德经玄机》(上、下册)

“北大、复旦生活禅智慧”讲座光盘



二〇一〇年  
夏  
于  
京





Handwritten text in Arabic script, oriented vertically.





# 目录

001  **导言**

**修炼篇**

053   一 五心修养功法概述

053   (一)五心分类

055   (二)五心禅舍

058   (三)步骤

065   (四)修养前准备

076   (五)注意要点

083   二 五心修养导引行功

083   (一)地心修养

123   (二)水心修养

131   (三)火心修养

139   (四)风心修养

147   (五)空心修养

**问答篇**

159   一 “五心修养”对比其他修养法有什么特点

167   二 六根清净有先后高低吗

179   三 “五心修养”调息时为什么意念要先集中在肚脐

- 185 四 观画、听音、熏面、品丸、导引、坐禅时  
如何无念无念又怎么观想
- 193 五 “五心修养”里每一心的禅画都不同，  
这有什么内涵
- 197 六 修者耳根修养时听音的作用和平时  
听音乐有什么不同
- 203 七 鼻根修养有什么重要性
- 211 八 怎么理解“宇宙即我，我即宇宙”
- 221 九 静坐和坐禅含义一样吗
- 231 十 精进修炼能帮助人提高能量吗  
提高能量时会发光吗
- 239 十一 六根清净后，还有五蕴、六根否
- 245 十二 什么是顺逆
- 253 十三 什么是无碍
- 259 十四 什么是禅意调息
- 271 十五 为什么初修者一定要来道场  
在家修不行吗
- 285 十六 实践出真知，还是实践出真情

# 附錄

禅者颂

## 道场

天一圆，地一相，  
身在异处梦铿锵，  
离梦是故乡。

日一光，月一光，  
念念聒碎心痴狂，  
人间是道场。

# 壹

那呼啸而至的暴风何在？

那荡气回肠的激情何在？

那劈开天际的雷电何在？

那摧枯拉朽的帝国何在？

历史何在？

思想何在？

萧萧易水何在？

生生不息何在？

人，何在？

……

公元前800年至公元前200年，人类文明史上涌现出一批非凡的智者，在中国，有以老子、孔子为代表人物的诸子百家；在印度，有释迦牟尼佛、大雄马哈维亚等；在波斯，有查拉图斯特拉等；在耶路撒冷，有诸希伯来先知：阿摩司、杰里迈亚、以赛亚等；在希腊，有毕达哥拉斯以及苏格拉底、柏拉图和亚里士多德徒孙三人等。

一时之间,仿佛全人类的智者都相继出现,然而仔细观察,却能发现其中的不同。以中国来说,当时中国的情况和希腊、伊斯兰、耶路撒冷、印度有区别。中国传统思想的代表是儒家、道家,这是对中国古老思想的继承,可以说是在继承和发扬先圣的思想,进一步根据时代需要而发挥作用,孔子曰“述而不作”也,老子的《道德经》中阐述的思想同样也没有脱开《易》,虽然和《易》论证的角度有所不同,但可谓相得益彰,互为唱和,故此,这些不能算新思想。

《易》是当之无愧的中国思想源头,成于儒、道未分之际。

《易》的核心思想是“神无方而易无体”,“神”不是上帝、神灵,“方”是方所、方位,无方就是没有位置。“神”是宇宙生命,宇宙生命无所在,也无所不在。

中国传统思想向来以《易》为准则,周流不拘。乾卦讲“一爻初动”,宇宙的第一动从哪里来?便是“神无方”。这也是为什么中国社会几千年来没有像西方世界一样宗教盛行的原因,《易》的思想不认为有造物主主宰世界,宇宙生命“无方”。

“易无体”,是无住、无相、无体,故无为而无不为,此即“道”也,没有固定的、不拘的、不变的、永恒的宇宙法则。万事万物万有变化无穷。故此,中国传统思想强调的是“通”,从人的角度讲叫“通才”,从天地的角度讲叫“合一”,不是西方人的“专”。

“神无方”,故人能通过修炼有通神之能,能通过修炼有神通之用,《易经》之用在占卜,但“善易者不卜”。古人占卜是预知天命、契合天机、修正自身、体会变化的,不是用来算命、看风水的。

《易经》的精神在于使得人能恢复“感而遂通”的本能，不是天道幽微难测，而是人心乱象纷呈，皆被不能活用的知识、斤斤计较的利益所覆盖，故不得通神。孔子、老子行教化的目的，乃是如何使民众的本性得以解放、得以活泼。解放了、活泼了自然能通神，能感而遂通，能测天道幽微。但如何解放？如何活泼？便在于修身养性，虚其心思，清明无虑，为道日减，契合初心，此时自能体认阴阳变化之理，而恢复感而遂通的能力。

《易经》体现了中华民族“生于忧患，死于安乐”的气息，此气息始于周文王。文王演《易》时，拘于羑里，生死一线，此时，何身为亲？荣华何在？不难分明，遂推演之，弃绝戏论，狂心顿歇，冷静缜密。

《易》难解，老子著《道德经》明之，二书如日月交替，恒照不灭，《易》依阴阳变数以观天地万物，依仁智以观人事，吾心常守而运势无定在。善易者不惑于红尘，如《易》言“天地不与圣人同忧”，老子亦言“天地不仁”。身处乱世，不躁动而淆乱，能寂然不为所动者是“觉者”。

天地有形，乾坤无形，天地充实，乾坤空虚，乾坤无一物，却能支配天地万物。有形体的有生有灭，无形体的自在无碍，中华民族传统思想的源头在《易》，而《易》不就是“观自在”法吗？

如何能“观自在”？“乾施坤受”也，随缘自在，随机应变。乾有为，有意志；而坤无为，无意志。乾有创造的冲动和能量，坤乃有厚德载物的柔软和顺受，逆来顺受才是端正受命，天地万物不以人的意志为转移，人皆喜顺，“逆”才是“道之动”，人皆喜强，唯有“弱”才为“道之用”。

《周易》和《老子》在论证“道”的角度上各有所重。例如在宇宙生成论上，《易传》讲“易有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦”。而《老子》



讲“道生一，一生二，二生三，万物负阴而抱阳，冲气以为和。”“两仪”虽指“阴阳”，但此阴阳为特定所致的阴阳二气，而老子所言阴阳，是指万事万物万有中内部既对立又统一的两种力量。

在纵浪大化的应对变化上，《周易》和《老子》论述的角度不同，《易传》讲“唯变不变，必然要变”，而《老子》认为“既然要变，何必去变”。《易传》是直面大化的，属阳，宇宙大化生成过程为一不断丰富、不断递嬗的过程，故赞许大化中变革的意义，而老子则在反省大化，认为人类社会在欲望不断增加中会不断自我矛盾，因对立冲突所困扰，最后自我肢解，走向堕落，所以以“慈、俭、不敢为天下先”为三宝，属阴。

回头再来看儒家，《周易》对儒家的形成和对孔子本人的影响是直接且巨大的，以至于孔子晚年作《易传》，《易》的思想是孔子宣“仁”的本体。

《易传》从崭新的角度，也就是“气化流行”来论“性命”。“大哉乾元，万物资始，乃统天……乾道变化，合正性命。”也就是说，万物的本性合于气化，而气化流行的主导力量为乾阳，乾阳以“生”为德，“生”的活力即体现为“仁”，故，君子以“仁”为价值观才符合宇宙本体意志。

而放眼无论是印度的释迦牟尼佛，还是希腊诸师，他们的思想在当时都属于反传统的新思想。而对中国而言，这个阶段产生的思想不能算文明的开端，而是文明的延续。春秋战国是礼崩乐坏的时代，天下无道，故圣人出焉。

当然此时不仅中国遭遇历史转型的困境和社会普遍的礼崩乐坏，各个文明同时都遇到了类似的问题，各地的精神导师为此开出了不同的药方，给予民众关怀，当然也随之产生了新的宗教。