

【以图示演绎禅修养生秘法】

禅家养生

止观禅修法、观心禅修法、呼吸禅修法、观想禅修法等方法简便易行，步骤清晰，一看就懂，一用就灵，是现代人生养疗疾、除烦制怒的实用养生书



【以图示演绎禅修养生秘法】

禅家养生

止观禅修法、观心禅修法、呼吸禅修法、观想禅修法等方法
简便易行，步骤清晰，一看就懂，一用就灵，是现代人养生
疗疾、除烦制怒的实用养生书

王海燕◎译解

吉林文史出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅家养生 / 王海燕译解. — 长春: 吉林文史出版社, 2009. 9

ISBN 978-7-5472-0066-7

I. 禅... II. 王... III. 禅宗—养生(中医)—通俗读物

IV. B946.5-49 R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 160619 号



书 名 禅 家 养 生

作 者 王海燕 译解

选题策划 陈 涌 翟 颢

责任编辑 周海英 李 畅

装帧设计 冯 波 苏晓维

责任校对 曾传洪

出版发行 吉林文史出版社

地 址 长春市人民大街 4646 号

网 址 www.jlws.com.cn

印 刷 重庆瑞琪印务有限公司

开 本 787mm × 1092mm 16 开

印 张 17

字 数 320 千

版 次 2009 年 9 月第 1 版第 1 次印刷

定 价 39.00 元

书 号 ISBN 978-7-5472-0066-7

本书如有印刷、装订等质量问题, 本社负责调换

版权所有, 请勿擅自翻印和用本书

制作各类出版物及配套用书, 违者必究

序



禅修是现代人养生保健的 真正方便法门

禅，梵语音译“禅那”。禅那就是禅定，是一种不受外界干扰，无思无虑、心灵安顿、思维净明、心地纯洁的思想状态。禅家养生就是禅修，禅修即“心灵的培育”。它是现代人解脱心理压力，获得自在快乐的心理疗法。

禅是一种智慧，它不拘泥于任何成见与形式，追求一种绝对的解脱与空明，更是追求一种快乐适意的生活心境。尤其是生活在忙碌、紧张而又多欲的现代社会的人们，最急需禅的智慧的洗涤。当今，越来越多的人喜欢禅，禅修养生辐射到世界各国，欧美许多国家开设了禅修中心和禅室。在禅的世界里，没有执著的烦恼，没有贪欲的苦恼，更没有迷失的困扰，有的只是抓住自我的闲适和实现自我的超越。

禅宗并不像佛教的其他宗派那样热衷于烧香拜佛，一般也不念经，而是注重于将自身的修持与悟道融入日常的生活当中，通过参禅的方式，净化心灵，消除烦恼，获得人生和生命的真实。

千百年来，禅的修持方式以及禅文化对中国的哲学、政治、文化、养生以及人们的生活和思维方式都产生了重大的

影响。禅，与其说是一种信仰，更不如说是一种智慧；与其说是禅家修行的一种方式，更不如说是全人类身心修养的一种艺术；与其说是一种文化，更不如说是一种生活；它是一种让我们契入生命底蕴的养生祛病真妙法门。

禅家修禅，可保健养生，净化心灵，强身祛病，延年益寿。坐禅入定，即气功，能调身、调气、静坐息心，具有强身健体、祛病延年的功效。念佛是一种非常简单的健身方法，念佛、念经可让你心无旁骛，摄心入静，清除妄念，具有疏经活络的功效。静坐是一种精神力集中的锻炼术，可补虚导滞，使血行保持正常，凭借呼吸的作用让横膈膜上下动作，以此逐出腹部的淤血，返归心脏，使全身机能更加协调，新陈代谢圆满。因此，静坐具有防病治病、促进健康的功效。

本书结合禅家持戒、修定、生慧等养生观点，抓住现代人自在本性与对本心的修行特点，力图改变现实生活中人们落后的健康养生观念，以解决健康养生的具体问题。全书从多个方面阐释了现代社会人们生活的现状及其产生的原因，并同时相应地介绍了与之相关的禅家修行养生的方法，如迅捷入眠，可观呼吸；延年益寿，可修药师禅法；无助或自私，可修观音菩萨禅法；摆脱坏命，可修观想业力禅法；摆脱罪业，可修持金刚萨埵禅法；烦躁易怒，可修度母禅法；过分执着于成就，可修观无常禅法。以期这些简便实用的禅修方法能够给读者朋友以心灵的洗涤，使人们在体味禅理妙意的同时，也能健康长寿，从而实现人生的大欢喜、大圆满。

是为序。

作者谨识

己丑年初夏 于龙图阁

修禅 静心 制怒 化解焦虑的快乐法门

修禅的姿势

你可选择一种让自己身体感觉舒适的姿势来进行禅修，选择正确的姿势后，你应该放松肌肉，打通经络，让心清静，这样才有助于进入禅修状态。

全莲花坐（即双跏趺坐）



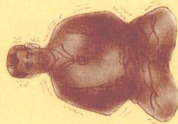
◎不动金刚坐

这种坐姿先左脚放于右腿之上，再把右脚放于左腿之上。



◎如意吉祥坐

这种坐姿须将左脚放于左腿之上，再把右脚放于右腿之上。



半莲花坐（即单跏趺坐）



◎金刚坐

这种坐姿只是把右脚放于左腿之上，不需要再把左脚放于右腿之上。



◎如意坐

这种坐姿只是把左脚放于右腿之上，不需要再把右脚放于左腿之上。

◎交叉架坐

这种坐姿须先将两脚置放于地，向里向后收。接着，两脚掌向上并放于两小腿及两大腿的下面。



◎跨鹤坐

这种坐姿又叫做日本坐，即双膝下跪，双脚的大拇指呈上下交叠，而臀部则坐落在双脚跟上。



◎天神坐

这种坐姿须先坐，左腿结半跏式坐，并向里弯曲，并置放于身前。接着，将右脚向外弯曲，并置放于身后。

◎如意自在坐

这种坐姿要求左腿结半跏式坐，并向里弯曲，脚跟放于会阴前面，而右脚则曲膝放于于右胸侧处，双手分别放于左右两膝处。

◎正襟危坐

这种坐姿不同于前几种坐法，前几种坐姿都是席地而坐，而这种坐式只须坐在和两膝等高的凳子或椅子上，两只脚平放于地，两膝之间间距一拳。坐时后背不能依托任何物体，只须将臀部坐稳、坐实，大腿最好悬空，且与小腿形成一个直角。

禅修方法

禅修，巴利文意为“心灵的培育”。选择适合自己心灵的养生方法，就会让你心灵快乐幸福、让你心理断除烦恼和减轻心理压力，轻松度过每一天。



◎观心法

此法为最寻常之禅修法，平静修心、超脱烦恼。以观呼吸，净化身心，以觉醒心灵，调整心境，消除负面情绪。



◎分析法

以万物皆空人为支撑，思考变化，生之因缘自化，重新认识自我，净除恶业之障，有普度众生之爱。



◎观想法

此乃禅修之方便法门，把注意力集中在佛像、气息或某一观想上，如观音菩萨像，而后渐渐观想之物，入空明之境。



◎其他方法

修行以培养虔诚之心，观想佛陀以孕育佛性，观想药师佛以除病痛之苦，颂金刚萨埵忏悔法以除业障。



目录

CONCENT




卷一·坐禅养生

止观双修 / 2

如何止观双修 // 3

坐禅内观 // 4

修止观五法门 // 6

净心 // 11

心念平静 // 13

清静心神 // 17

调息身体 // 20

懂排解 // 22

心不动念 // 24

坐禅养心 // 26

何为坐禅 // 28

看心观静 // 30

人心直指 // 32

性空无物 // 34

修 戒 / 35

戒杀生 // 36

戒杀生可长寿 // 38

戒饮酒 // 40

戒妄为 // 43

戒妄念 // 46

定慧修持 // 48

戒淫邪 // 51

戒贪 // 55

不偷盗 // 58

消情欲 // 61

懂勤勉 // 63

修 定 / 65

破执着 // 66

不住六尘 // 68

不住色生心 // 71

静坐净心 // 73

入虚空 // 76

虚空心境 // 78

清静之道 // 81



物我双亡 // 83
 守戒除欲 // 87
 修自净心 // 90
 怀禅心 // 93
 清烦杂 // 94
 破烦恼 // 97
 破五蕴烦恼尘劳 // 99

修 慧 / 102

怀平常心 // 103
 平常心是道 // 105
 无挂无碍 // 107
 大智若愚 // 109
 好自知 // 111
 解脱束缚 // 113
 虚怀若谷 // 115
 观自心 // 118
 修功德 // 121
 智慧人生 // 123
 消除自心迷悟 // 124

修般若智慧 // 127
 慧由心生 // 130
 观照本心 // 132
 修般若之心 // 133
 了悟禅机 // 135
 修妄想心 // 138
 照性自明 // 140
 解除自心妄念 // 142
 观照本性 // 144
 自识本心 // 146

卷二·调气养生

修 色 / 150

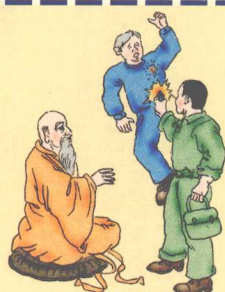
善离色 // 151
 清修身 // 153
 祛色相 // 156
 具足身相 // 158
 除邪气 // 159
 宽心自轻 // 160

修 息 / 163

平心境 // 164
 无欲无求 // 165
 不动心念 // 168
 自心归依 // 170
 清明自在 // 174

修 心 / 176

悟正道 // 177
 知是非 // 178
 好知足 // 179
 泯灭六根 // 182
 观静修心 // 184
 心念清宁 // 185
 静心 // 189
 心念清静无染 // 190
 调养 // 192
 苦行 // 194
 除妄想是非心 // 196



卷三·修性养生

修慈悲 / 200

慈悲情怀 // 200

修慈悲之心 // 206

分善恶 // 212

心灵香烛 // 214

万法皆空 // 217

修无相 // 219

修无为法 // 220

施而不求 // 221

知谦让 // 223

调养自心 // 225

知禅理 // 229

认识自己的真如本性 // 232

痛苦与快乐 // 235

厚积德 // 237

修身心 / 240

人生禅 // 240

了生死 // 242

法性无生无灭 // 245

解脱自心 // 246

知因果 // 248

勤忏悔 // 249

修忏悔心 // 252

静坐忏悔 // 255

体验禅 // 258

附录：禅宗养生术语及著作 / 260

卷一

坐禅养生



坐，身动不是坐，心不动才为坐。对一切好的和坏的环境，心念不动摇即为“坐”。禅，意为“静虑”、“思维修”、“弃恶”、“功德丛林”等。按修习层次可分为四种，名为“四禅”或“四静虑”。能在内心里见到本性而不乱，就是“禅”。

坐禅能使人心念集中，从而减少那些无益的妄念，使头脑保持轻松与冷静的休闲状态，成为身心安全的保障。坐禅能让人获得三大利益：坚强的体魄，敏捷的头脑，净化的人格。

本卷精彩内容导读目录

- | | |
|-------------|--------------------|
| 如何止观双修 / 3 | 禅修的目标及禅修之地的选择 / 7 |
| 修止观五法门 / 6 | 禅修止观法对照 / 25 |
| 心念平静 / 13 | 数息修禅法 / 47 |
| 调息身体 / 20 | 禅修的四禅八定 / 49 |
| 懂排解 / 22 | 大方禅师的“止观修禅法” / 59 |
| 何为坐禅 / 28 | 云岩禅师禅修法 / 64 |
| 戒杀生 / 36 | 禅修的时间选择及规则 / 79 |
| 戒杀生可长寿 / 38 | 如何在日常生活中禅修 / 83 |
| | 晁迥“胜定”修养诀 / 88 |
| | 禅修调心法 / 96 |
| | 观无常的禅修法 / 101 |
| | 禅修方法的最佳选择观呼吸 / 120 |
| | 禅修观心法 / 147 |



止观双修

止观，意为“禅定”、“智慧”。止观二法，不能偏修，就如养生，必须身心兼养，动静兼修。动以养身，静以养心。动与静、身与心相结合、相协调，才是更高层次的养生之道。

养生语录精选

若夫^①泥洹之法。人乃多途论其急要。不出止观^②二法。所以然者。止乃伏结之初门。观是断惑之正要。止则爱养心识之善资。观则策发神解之妙术。止是禅定之胜因。观是智慧之由藉。

①若夫：发端之词。

②止观：是佛教修行方法当中的两大支柱。止：梵语为奢摩他，指的是止息一切境界中的散乱之相，从而达到自己的精神统一，并进入无念无想的寂静状态，这是属于定（三摩地）学方面的内容。在修行的过程当中，人们一般将止与定视为一种相同的修行方法，但是，根据有些经

达摩止观 佚名 绢本设色 明代

相传，中国禅宗初祖达摩一苇渡江，来到东土传教，并于河南嵩山少林寺达摩洞内止观修行。最终证道，使禅宗之花枝繁叶茂，开遍中国。图为初祖达摩在达摩洞内消除一切迷惑顿入禅境的情形。

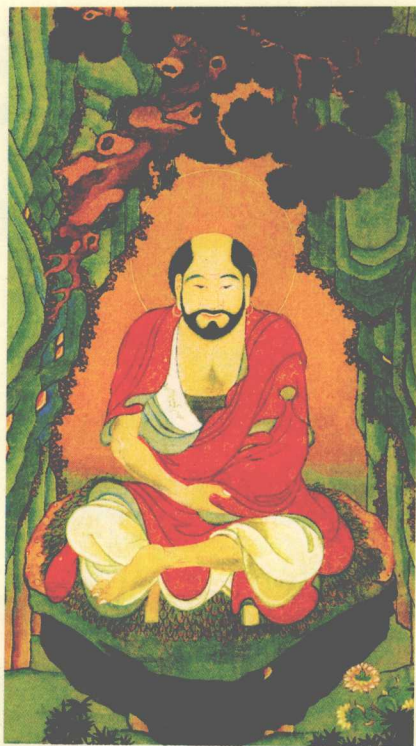
典记载，此二者又有一些不同之处，即三摩地通于定、散，但又通于染、净。奢摩他则仅于定位中有，而于散心中无；仅于净位中有，而于不净中无；仅于心位中有，而于无心位中无。观：梵语为毗婆舍那，指的是以智慧去分辨因缘生灭之相，而观察某一特定的事物，通于定学与慧学。

如何止观双修

要想达到不生不灭的清静涅槃之乐，方法是很多的，但是在这所有的法门当中，止、观两种方法是最为直接和重要的。止就是顿入禅静的开始。观就是消除一切迷惑的最正确的方法。止讲求善于摒除一切散乱的事物，而使得自己的心灵寂静澄清。观即是在止的前提下策划出神圣的见解与奇妙的方法。止也即是禅定成功的原因。观就是智慧产生的源泉。

养生感悟

止观两种方法是修行悟道的精髓之所在，要想得道，人们就得思考，而要想思考有序，就必须心定神清，心神澄净就需要善于排除外界的一切干扰。但是在生活中，人们时常对尘世的种种事物和关系看不清道不破，总是迷迷糊糊地与一切本来与自己无关紧要的东西纠缠不清。止，就是停止，停止一切妄念与空想，抛开一切世俗杂念和纷繁芜杂的情感纠葛，使自己进入一片清明澄澈的天空，心由己系，心由己使。这是一种人生境界，在这种境界里，你就能够清楚地观察到并且正确地认识到世间的一切，无论善恶美丑，还是贫穷与富裕，都一一清晰地呈现在你的眼前。待到那个





佛陀坐禅 佚名 绢本设色 明代

坐禅，就是把“自我”一层又一层剥光妄念，最后根本无物可让你暴露，内心平静而清澈，进入一种开悟的境界。坐禅能促进心理健康，却病延年。图为佛祖释迦牟尼结跏趺坐，双手结印，进入禅定状态的情景。

时候，还有什么你想不清，看不明的呢？

养生语录精选

师示众云：“此门坐禅^①，元不看心，亦不看净，亦不是不动。若言看心，心原是妄，知心如幻，故无所看也。若言看净，人性本净，由妄念故，盖覆真如。但无妄想，性自清净，起心看净，却生净妄，妄无处所，看者是妄，净无形相，却立净相，言是工夫，作此见者，障自

本性，却被净缚。”

①坐禅：就是结跏趺坐而修禅，是佛教修持的主要方法之一。修禅也就是修定，修定可以发慧。《增一阿含经》卷十二说：“坐禅思惟，莫有懈怠。”天台宗讲四种三昧，其中“常坐三昧”，即是坐禅。

坐禅内观

大师对众人说：“这个法门中的坐禅，本来就不强调返心内视，也不是观想清洁净土，更不是只枯坐着一动不动。如果说返内视心，心原本就是虚妄不实的，既然知道心乃虚妄，所以就没有什么可内视的。如果说观想清洁净土，人性本来就是清净的，只是由于产生了妄想胡念，才把真如佛性给遮蔽住，只要没有了妄想胡念，本性自然就变清净了，着意地观想净土，就产生了执着于‘净土’的妄想，妄想胡念没有什么固定的生成处所，观想本身也是虚妄的，洁净本来也是无形无象的，现在却要定出一个净土的具体形

佛祖禅定 佚名 绢本设色 明代

禅定重在开悟，着重心性，“即心成佛”。禅讲究日常生活中的行、住、卧、坐，都需达到三昧的境界。特别是由坐禅进入“三昧”更能进入禅定的宁静感受。坐禅可以防病、治病、养生。图为佛祖禅定的情景。

象，说看到它才是真功夫，这样认识的人，那障碍就从自己的本性中产生了，反倒被所谓净土的观想所束缚。”

养生感悟

生活当中人们为了生计，终日劳碌奔波，时时为生活而担忧伤神。我们总是一味地患得患失，没有得到的挖空心思去得到，已经得到的又害怕失去。这些人往往瞻前顾后、顾虑重重，处处生活在牵挂惦念的生活状态。由此而产生的种种烦杂思想和众多的苦恼，使得他们整日沉陷在抑郁之中而无法自拔。其实所有的烦恼皆因缺少般若智慧，而这种智慧又由定生，也即是由“止”而生。要想清静自在，就须看破世间一切事物虚妄的本质。养生求静，要尽量使身心处于万虑皆息而独存一念的境地，要做到心随己动，而不是心随物动。孙思邈说：“人不终眉寿，或致夭殁者，皆由不爱惜，竭情尽意，邀名射利。”所以养生悟道之人，不应终日沉湎于尘世的私欲之中，要做到心无妄念，心无贪欲，勿得多求，一切随缘。如此这样，做到清心寡欲之后，就拥有一颗明净的心，再以此心反观世界，一切大智大慧就应有尽有了。



养生语录精选

夫修止观。须具方便法门。有其五法。一者欲。欲离世间一切妄想颠



倒。欲得一切诸禅智慧法门故。亦名为志。亦名为愿。亦名为好。亦名为乐。是人志愿好乐一切诸深法门故。故名为欲。如佛言曰。一切善法欲为其本。二者精进。坚持禁戒弃于五盖。初夜后夜专精不废。譬如钻火未热终不休息。是名精进善道法。三者念。念世间为欺诳可贱。念禅定为尊重可贵。若得禅定即能具足。发诸无漏智一切神通道力。成等正觉广度众生。是为可贵。故名为念。四者巧慧。筹量世间乐。禅定智慧乐得失轻重。所以者何。世间之乐。乐少苦多虚诳不实。是失是轻。禅定智慧之乐。无漏无为寂然闲旷。永离生死。与苦长别是得是重。如是分别故名巧慧。五者一心。分明明见世间可患可恶。善识定慧功德可尊可贵。尔时应当一心决定修行止观。心如金刚天魔外道不能沮坏。设使空无所获终不回易。是名一心。譬如人行先须知道通塞之相。然后决定一心涉路而进。故说巧慧一

心。经云：非智不禅非禅不智，义在此也。

修止观五法门

要修得止观二法，就必须具备快捷方便的法门。对于此，有五种方法。一者就是欲。欲就是离开世间的一切虚妄烦杂的事物。欲是得到众多禅家的智慧法门的原因。所以它也称之为止。也可以说是



菩萨禅定

佚名 布绘唐卡 清代

画面反映的是菩萨结跏趺禅坐，双手呈禅定印的情景。



禅修的目标及禅修之地的选择



修禅制定的要素有：消除烦恼，脱离苦痛，清明内心。只有确定了修禅目标，才有努力的方向，目标越明确，信心越坚定，这样才会取得禅修养生的效果。

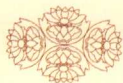


修禅处所的选择

对初学者来讲，应选择一个适合自己修行的地方，那么，在哪里打坐最适合你呢？清静、没有干扰的空间是禅修最好的处所。



修禅的用具





愿。也可以是好。也可以是乐。是人们志愿好乐一切众多深奥法门的缘故。所以叫作欲。正如佛所说的那样。一切好的方法，欲都是它们的根本。二者就是精进。坚守一切禁戒，把一切欲望都抛弃。前夜和后夜的修行都专心致志，永不废除。这就好像钻木取火一样，没有得到火之前是不能够歇息的。这就是精进的善法之道。三者就是念，念禅净心，抛开世间的一切欺诳。念禅定是一种可贵的修行方式。如果能够真正地做到禅定就可以具备一切了。启发一切完善神通的智慧。修成无上的正果而普度众生。这就是为贵的原因。所以名为念。四者是巧慧。筹划世间的快乐，若得到禅定的智慧的快乐，那其他的一切就失去了它们的分量。为什么这么说呢？因为尘世间的种种快乐，其实是乐少苦多虚妄不实，所以说没有分量。但是由禅定智慧所创造的快乐，寂然空旷并且非常完善。它永远地离开了生死，并与苦永别。所以说为巧慧。五者要有一心。要分辨清楚世间的一切善恶，并善于认识到定与慧功德的可贵。你应该一心地修行止观二法，而不受外界的任何干扰。这样，即使你陷入天魔外道，即使你终无所获，你也不会为此而感到沮丧。这就是一心。这就好像人们必须要先知道前行的道路，然后一心地涉路前行。这就是巧慧一心。经云，非智不禅非禅不智。其道理就在这里。

养生感悟

止观二法的实质就是要让人们摒弃一切杂念，拨开一切假象，用无上的般若大智慧认真地审视自己的内心和真性，从而得到人生的本质意义以及生命的真实。我们不需要去适应别人的需要而去改变自己的生活和思考方式；我们也不需要为了痴痴的守望而拖累自己的一生。我们不需要任何的装饰，只希望活得真实。

在洞山良价的寺院里有一个叫曹山本寂的人，他说话做事都很直接，直接得只有生命的存在，直接得只有自己的心灵。所以，他受到寺院很多和尚的尊敬，而他的老师洞山禅师也对他十分重视。据说他在初次拜见洞山禅师时，禅师就问他：“大德，你叫什么名字呀？”洞山良价回答说：“我叫本寂。”“呵，不是寂寞的寂，而是见鬼死后成为齋的齋吧？”洞山禅师调侃着说。曹山本寂哈哈一笑回答道：“禅师呀，如果是这样的话，我