

禅与禅修指南

北京华藏图书馆编

目 录

第一部分 什么是禅

(P1—P23)

一、禅的历史

二、禅的内容

(一) 禅与自我

(二) 禅与知识

(三) 禅与生活

(四) 禅与自然

(五) 禅与幽默

三、禅的修法

(一) 提起疑情

(二) 参究下去

(三) 身行力学

第二部分 禅修入门

(P24—P42)

- 一、前言
- 二、简明之灵性修证次第
- 三、初阶禅之增上面向
- 四、每日实践要领
- 五、每一阶段之成效
- 六、妥善运用禅修方法
- 七、用心调理三事
- 八、每次静坐实施步骤
- 九、至诚皈依三宝
- 十、禅修基本戒规
- 十一、禅师的立场
- 十二、禅修者的态度
- 十三、发心护持道场
- 十四、结 语

第三部分 坐禅前后常识

(P43—P56)

- 一、坐禅前行准备
- 二、下座调身
- 三、问题与解答

第四部分 禅修生理病

(P57—P80)

- 一、禅病实例
 - (一) 何谓禅病
 - (二) 禅病实例
- 二、禅病种类
- 三、发病原因
 - (一) 四大不顺故病
 - (二) 饮食不节故病

(三) 坐禅不调故病

(四) 鬼神得便故病

(五) 魔所为故病

(六) 业起故病

四、禅病的预防与治疗

(一) 用“止”治病

(二) 用“气”治病

(三) 用“息”治病

(四) 用假想治病

(五) 用观心治病

(六) 用方术治病

??

??

第一部分 什么是禅

“什么是禅？”凡是对佛教有研究的人都知道，这个题目严格说来是有问题的，因为禅是不能讲的。禅的境界是言语道断，心行处灭，是与思维言说的层次不同的；但是，“妙高顶上，不可言传；第二峰头，略容话会。”为了把禅的境界介绍给大家，不得已，仍然要藉言语来说明。

现在的社会到处烦乱，物质生活奢侈浮华；有不少人感到生活空虚，精神焦虑，苦痛倍增。所以，这个能解决生命问题，提高生命境界的禅学，乃在世界各地，引起知识份子和社会人士的重视。

“禅”可以开拓我们的心灵，启发人们

的智慧，引导我们进入更超脱的自由世界。禅合乎真善美的条件；以上这些虽然不容易谈，可是要知道什么是禅，那我们就不能不尽力弄清楚。现在我分成三个部分来叙述，这三部分是禅的历史、禅的内容与禅的修法。

一、禅的历史

佛陀谈经三百余会，说法四十九年，三藏十二部经典浩瀚无涯，可是，这些无数的文字般若，与禅宗的起源并没有直接的关系。禅的来源很是与众不同，相传有一天，佛陀在灵山会上，登座拈起一朵花展示大众，当时众人都不明所以，只有大迦叶微笑了一下，佛陀当时就说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，付嘱摩诃迦叶。”佛陀于是将法门付嘱大迦叶，禅宗就这样开始传

承下来。

印度禅师代代相传，第二十八祖菩提达摩到中国来，时值南朝梁武帝在位。梁武帝笃信佛法，曾经三次舍身同泰寺，布施天下僧众，造桥建庙，依常人眼光看，真是功德无量。当达摩祖师见梁武帝时，梁武帝问他说：“我所做的这些佛教事业有多少功德？”

达摩祖师说：“并无功德。”

梁武帝被泼了一盆冷水，心想我如此辛劳，怎么会毫无功德？所以，他对达摩祖师的回答，很不满意。

其实，从深一层面来说，梁武帝所得的只是人天果报，应属福德，并非功德。在禅的立场看，达摩祖师所说，正是直心之言，但是却不得梁武帝的欣赏，因此，达摩乃转往嵩山少林寺面壁。

从这一段记载中，我们可以体会到禅的高妙，确实是不能以一般的见解去论断的。像梁武帝的这种用心，只求为善得福，并不是禅宗的究竟目标，即使有所得，也是人天福报而已，在禅师的眼里，是与开悟得道无关的。

慧可，河南人，原名神光，少年精通世学，壮年在龙门香山出家，后入嵩山少林寺，拜谒达摩，要求开示，并请为弟子，达摩不准许，神光遂在门外伫候。时值风雪漫天，过了很久，雪深及腰。达摩见他确实真诚求法，允许入内。并问他：“汝究竟来此所求何事？”

神光答道：“弟子心未安，乞师安心。”

达摩喝道：“将心拿来，吾为汝安！”

神光愕然地说：“觅心了不可得！”

达摩这时居然说道：“吾与汝安心竟！”

神光豁然大悟。烦恼本空，罪业无体，识心寂灭，无妄想动念处，是即正觉，就是佛道。若能会心，佛性当下开显。达摩改神光为慧可。

神秀博通三藏，为五祖弘忍座下的大弟子，讲经说法，教化四方，当时的人，莫不以其为五祖的传人。这时却从南方来了一个慧能，根性甚利，虽处南蛮獠之地，求法热忱，并不落人之后。

当他见到五祖时，五祖曾试探他说：“南方人没有佛性。”

当时慧能答道：“人有南北，佛性岂有南北？”

五祖经他这一反驳，知道这人是顿根种姓，非常人所及。为了考验他的心志，就要

他到柴房舂米，暂避众人耳目。

后来，五祖令众人各举一偈，以为传法的依据，若是见性，即得衣钵，成为五祖传人。这时大众都以为衣钵非神秀莫属，所以没有人敢与他竞争。

当时，神秀日夜思量，终于得出一偈：

身是菩提树，
心如明镜台；
时时勤拂拭，
勿使惹尘埃。

这一偈子，五祖认为虽然不错，但却仍未能见性。所以衣钵没有传给他。

慧能在柴房里得悉此事，心想我也来呈一偈如何？遂央人替他偈语题在墙上。这偈语是这样的：

菩提本无树，
明镜亦非台；
本来无一物，
何处惹尘埃。

五祖见了，知道慧能已经见性，恐其招忌，乃着人将偈拭去。然后到柴房敲门，问道：“米熟了没有？”

慧能答曰：“早就熟了，只等着筛了。”

五祖遂又在门上敲了三下，慧能会意，乃在半夜三更，到五祖座下，请他开示。

五祖传授他《金刚经》，至“应无所住而生其心”时，慧能顿然大悟。五祖遂将衣钵传他，并命他南行，以待时机。

五祖送到江边说：“我操船送你。”

慧能说：“迷时师度，悟时自度。”遂自行到南方弘化，终成为震烁古今的六祖。

从这些历史记载，可知禅的风格确是相当独特的。所谓教外别传，不立文字，实是得其真机。但是由于禅门宗旨，并非人人能解，所以也常受人曲解。然而禅的机锋教化，都是明心见性之方，全是依人的本性而予以揭露，它的原则是建立在“众生皆有佛性，人人皆可成佛”的道理上。所以进一步言“放下屠刀、立地成佛”又有多少人能把握这一层的意义？梁武帝的希求人天福报，不就是典型的一例吗？至于今天谁才能直探禅门本源？这就要靠众生求法的宏愿和实践了！

二、禅的内容

古今禅门公案皆为禅师考验或印证弟子悟道的对答，其实这种对答，就是一般人所谓的“考试”。不同的是，它是随各人的根

性、时间、地点而变化，它没有明确的划一标准答案，也不是从思考理解得来的。所以，如果不是禅门里的人，有时候很难明白其中的道理所在，而且，如果用常人的想法来推敲，往往会发觉“公案”之违背常理。

禅是离语言对待的，是不可说的，一说即不中。可是，究竟的真理固然不可说，但是对一般人如果不说，岂不是永远无门可入吗？所以，禅宗的语录特别多，就是这个缘故。

现在，我们就禅的内容特色列举几点，以为入门的契机，使我们进一步认识禅门的风光。

（一）禅与自我

在佛教的其它宗派中，有些是依他力的辅助始得成佛，而禅宗则是完全靠自我的力

量。如净土法门持诵佛号，密宗持诵真言，都是祈请诸佛加被，配合自力而后得度。在禅门里有一警语“念佛一句，漱口三天”，禅师们认为成佛见性是自家的事，靠别人帮忙是不可能得道的，唯有自己负责，自我努力才是最好的方法。心外求法了不可得，本性风光，人人具足，返求内心，自能当下证得。

宋朝时，大慧宗杲禅师要道谦外出参学，道谦不肯，后来宗元与他同往。宗元告诉他说，有五件事不能帮忙：走路、吃饭、饥、渴、排泄。

求法也是如此，别人何尝帮得上忙？言下道谦才恍然大悟。

有人问赵州禅师道：“怎样参禅才能悟道？”

赵州禅师听后，站起来，说道：“我要去厕所小便。”

赵州禅师走了两步，停下来，又说道：“你看，这么一点小事，也得我自己去！”

从前有父子两人，同是小偷，有一天，父亲带着儿子，同往一个地方做案，到那个地方时，父亲故意把儿子关在人家衣橱内，随后就大喊捉贼，自个儿却逃走了。儿子在情急之下，乃伪装老鼠叫声，才骗走了那家的主人，终于逃了出来。

当他见着父亲的时候，一直不停地抱怨。

父亲告诉他说：“这种功夫是在训练你的机智，看你应变的能力，偷的功夫，而这种应变的智力是要你自己掌握的，别人是没有办法帮得上忙的。”

这一则故事，虽然不一定是实有其事，但正可以比喻禅门的教学态度。禅师们常常将弟子逼到思想或意识领域的死角，然后要他们各觅生路。在这种情形之下，如果能够冲破这一关，则呈现眼前的是一片海阔天空，能否成佛见性就在此一举。“丈夫自有冲天志，不向如来行处行”，这种披荆斩棘的宏愿，在禅门中可说是教学的基本宗旨。不要被别人牵着鼻子走，在修持上独立承担，自我追寻，自我完成，这是禅的最大特色。

（二）禅与知识

禅不讲知识，因此，不受知识的障碍，并且视知识为最大的敌人。知识教人起分别心，人们会因此迷失了自我，甚至为邪知邪见所掌握，成为危害众生的工具。所以，禅首先要求追寻自我，其过程 and 手段，往往不

顺人情，不合知识，违反常理。

在禅师的心目中，花不一定是红的，柳不一定是绿的，他们从否定的层次去认识更深的境界；他们不用口舌之争，超越语言，因而有更丰富的人生境界。傅大士善慧说：“空手把锄头，步行骑水牛；人从桥上过，桥流水不流。”这是不合情理的描述语句，完全是在与迷妄的分别意识挑战，以破除一般人对知识的执着。扫除迷妄分别的世界，使人进入一个更真、更美、更善的心灵境界。禅语是不合逻辑的，但它有更高的境界；禅语是不合情理的，但它有更深的含义。

六祖曾说：“我有一物，无头、无尾、无名、无字，此是何物？”

神会接口答道：“此是诸佛之本源，众生之佛性。”

六祖不以为然，明明告诉你无名无字，什么都不是了，偏偏你又要指一个名字相（佛性）出来，这岂不是多余？禅的教学是绝对否定一般分别意识，不容许意识分别掺杂其中。

在佛门中，被人赞美为知识广博的智闲禅师在参访药山禅师时，药山问他：“什么是父母未生前的本来面目？”

智闲禅师愕然不能回答，于是尽焚藏经，到南阳耕种。有一天，当他在耕地时，锄头碰到石头，铿然一声，而告顿悟。“一击忘所知，更不假修持”，这就是药山不用知识来教授智闲的原因。他要让智闲放下一切知识文字的迷障，来返求自心。这种超然的教学，可以说是禅宗特有的。这在一般知识界里，简直是一件不可想象的事，这是禅的另一项

特色。

（三）禅与生活

人整天忙碌，为的是生活，为的是图自己此身的温饱，可是这个“身”是什么？

禅师说：“拖着死尸的是谁？”

这种问题，在一般人是不容易体认得到的，人们辛苦地奔波，饱暖之外，又要求种种物欲；物质可以丰富生活，却也常会枯萎了心灵；口腹之欲满足了，却往往反而闭锁了本具的智慧。人们的日常生活，在一种不自觉的意识下被向前推动着。善恶是非的标准，都是社会共同的决定，没有个人心智的真正自由；所以这一时代的人们，往往感觉到，虽然拥有了前人所梦想不到的物质生活，却也失去了最宝贵的心灵自我。这是现时代人类的悲剧。事实上，人们也逐渐地觉察到

这一危机，也曾设想了许多补救的办法，社会哲学家，也提出了改良的方案，虽是改善了一部分，但对整个泛滥的洪流，似乎仍无法完全解决。

禅，这个神妙的东西，一旦在生活中发挥功用，则活泼自然，不受欲念牵累，到处充满着生命力，正可以扭转现代人类生活的萎靡状态。

禅并不是放弃生活上的情趣，确切的说，它超越了这些五欲六尘，而企图获得更实在的和谐与寂静。一样的穿衣，一样的吃饭，有了禅，便能“任性逍遥，随缘放旷，但尽凡心，别无圣解”。有僧问道于赵州禅师，赵州回答他说：“吃茶去！”吃饭、洗钵、洒扫，无非是道，若能会得，当下即得解脱，何须另外用功？迷者口念，智者心行，向上

一路，是圣凡相通的。

禅，不是供我们谈论研究的，禅，是改善我们生活的，有了禅，就有了富有三千大千世界的生活！

（四）禅与自然

何谓禅？禅就是自然而然，禅与大自然同在，禅并无隐藏任何东西。什么是道？“云在青天水在瓶”、“青青翠竹，无非般若；郁郁黄花，尽是法身”。用慧眼来看，大地万物皆是禅机，未悟道前，看山是山，看水是水；悟道后，看山还是山，看水还是水。但是前后的山水的内容不同了，悟道后的山水景物与我同在，和我一体，任我取用，物我合一，相入无碍，这种禅心是何等的超然。

“偶来松树下，高枕石头眠；山中无日月，寒尽不知年”、“溪声尽是广长舌，山色

无非清净身”，随地觅取，都是禅；一般人误以为禅机奥秘，深不可测、高不可攀，这是门外看禅的感觉，其实，禅本来就是自家风光，不假外求，自然中到处充斥，俯拾即得。

今天的人类，与自然站在对立的地位，人类破坏自然界的均衡，把自然生机摧残殆尽，日常生活的一切，靠人为的机械操纵，而渐渐走向僵化、机械化。这样生活下去，怎能感到和谐，怎能不产生空虚，进而感到烦忧痛苦呢？“禅”就如山中的清泉，可以洗涤心灵的尘埃；禅，如天上的白云，任运逍遥，不滞不碍。

（五）禅与幽默

悟道的禅师，不是如我们想象中一般的枯木死灰。真正的禅师，生活风趣，而且更

具幽默感。在他们的心目中，大地充满了生机，众生具备了佛性，一切是那么活泼，那么自然。因此，纵横上下，随机应化，像春风甘霖一般地滋润世间；有时具威严，有时很幽默，这正是禅门教化的特色。

温州玄机比丘尼，参访雪峰禅师。雪峰问她：“从何处来？”

“从大日山来。”

“日出也未？”

“如果日出，早就溶却雪峰。”（意思是说我若悟道，则盛名必将雪峰禅师掩盖，那何需来向你请教？）

雪峰又问：“叫什么名字？”

“玄机！”

“日织几何？”

“寸丝不挂！”

雪峰心想，你真有这个本事吗？

待其转身走至门口时突然说道：“汝袈裟拖地了！”

这时玄机猛然回头。

雪峰大笑说：“好一个寸丝不挂！”

太监鱼朝恩，权震当朝，一日，问药山禅师：“《普门品》中说黑风吹其船舫，飘堕罗刹鬼国，请问什么是黑风？”

禅师并未正面回答，只是不客气地直呼：“鱼朝恩！你这呆子，问此何为？”鱼朝恩听了勃然变色，正要大怒，药山禅师笑道：“这就是黑风吹其船舫了！”

灵训禅师参访归宗禅师，问道：“如何是佛？”

归宗禅师说：“不可语汝，汝不信，汝若信，过来吾告汝！”

然后细声贴耳地告诉他还道：“汝即是！”

这些弘化教导的手段是何等的幽默！

学禅，要有悟性，要有灵巧，明白一点说，就是要有幽默感！古来的禅师，没有一个不是幽默大师。在幽默里，禅是多么活泼！禅是多么睿智！

三、禅的修法

以上仅是就禅的历史和禅的内容特色，向诸位作简单介绍，现在我再进一步告诉各位禅是如何修法。

古代禅师的棒喝，那是在教禅；禅者的扬眉瞬目，那也是论禅；一日不作，一日不食，这是在参禅；赵州八十行脚，这是在修禅；这些典型，都留给后人很大启示，现分叙几点，略加介绍。

（一）提起疑情

世界上的大部份宗教，重视的是信仰，而且不可以用怀疑的态度去探究教义。但是禅宗在入门时，首先须提起的便是疑情。甚至要有大疑，才能大悟，若是没有疑情，则无所用心，绝不会有开悟的时候。“如何是祖师西来大意？”“什么是父母未生前的本来面目？”“万法归一，一归何处？”“念佛是谁？”……这些问题，并不是要学禅的人去找资料写论文，它只不过是要提起禅和子的疑情而已。

（二）参究下去

疑情起了以后，进一步要用心去参。所谓迷者枯坐，智者用心。用心是随时随地，用全副精神去参，并不是在打坐时才是用心参禅。这么追本溯源的怀疑下去，追问下去，

一直打破砂锅问到底，则豁然大悟。这种开悟的境界“如人饮水，冷暖自知”，很难用语言文字加以描述。

（三）身行力学

本来禅是不可说的，是言语道断，心行处灭的境界。本文在这里说了许多，已有画蛇添足之嫌。事实上，禅最直接的方式，就是从生活上去实践，衣食住行处寻个着落。那么，一屈指，一拂袖，上座下座，无一不是禅。

第二部分 禅修入门

一、前言

1、初阶禅修，只要想学，人人皆可，并无福德因缘是否足够，或慧根是否具备的问题。

2、初阶禅修，乃是一切禅修的基础，其重要性就好比建房子，若第一层能踏实建好，其后各层，必能拾级而上，次第完成；反之，若求速成，反欲速而不达。

3、初阶禅修，乃是对其后的“中阶禅修”与“高阶禅修”的分类而言。以何因缘安立三阶（初、中、高）道次法门呢？若上等根机，能直入佛道，自显本性者，则终究

无须安立任何阶次与方法，然为了接引不能直了佛性本源的中下根机行者，因而权宜区分道次，安立各阶法门。

4、禅修，即是心灵净化的修持。初步学习阶段，是让我们的身心能随时随地处于自然、放松、专注（专注于放松）的状态，并无任何禁忌——荤素皆宜、婚姻生活依然。当然，若能素食与保持单身最为理想，能全心禅修的缘故。

5、禅修，只会让禅行者的日常生活、家庭、人际关系等，更加顺畅和谐；也会让人主动融入社会体系，自动遵守国家社会所遵行的道德规范及法律，决不会影响学人的日常作息，也不会造成个人与家庭、个人与社群之间关系的疏离或破坏。

二、简明之禅修次第

从起修到开悟的修证次第，约略安立四个层次——

1、专注禅修——以数息、观息、念佛、持咒等法门，进行专注训练；

2、如幻禅修——依眼、耳、鼻、舌、身、意六根，进行“唯识如幻”之禅修——观一切境相，皆现前心识创造，生、住、异、灭，刹那变化不停；

3、自性禅修——依“自性清净心”，进行“心物不二”之禅修——活在当下，不思一切善，不思一切恶；没有念，也没有无念；

4、无修禅修——即忘机无修，无所不修。

此套修进次第，恰与藏密“四种瑜伽”之次第，不谋而合。东方禅宗的无上心法，

即是直接从内观现前的“自性清净心”起修，直到臻于忘机无修，无所不修之境。

三、初阶禅之增上面向

初阶禅修，大致有四个增上面向——

1、就发心而言，初阶禅修乃是从增上善心，迈向出世道心的修持；

2、就道阶而言，初阶禅修乃是从人天道阶，迈向声闻道阶的修持；

3、就方法而言，初阶禅修乃是从专注禅法，迈向如幻禅法的修持；

4、就证量而言，初阶禅修乃是从外在次元（未入禅定），迈向内在次元（得入禅定）的修持。

四、每日实践要领

- 1、瑜伽锻炼——学习瑜伽体位法；
- 2、健康食疗——学习素食、生机饮食；
- 3、探究自我——探索心识的结构与本质；
- 4、静坐实修——行禅、立禅、坐禅、卧禅。

以上瑜伽锻炼、健康食疗、探究自我、静坐实修等四项修行要领，乃是肉体+心理+心智+灵性的整体修行，必须先阅读、研究与这四项修炼有关的信息，并在具德老师（具备经验）的指导下，同时进行这四项修持，才能获得平衡、互助的显著成效。

五、每一阶段之成效

初阶禅修，有三个明确的学习阶段与成效——

第一阶段：学习正确的坐姿与随时保持放松——以修持“放松禅法”为主。让身心常处“放松”状态，随时接受宇宙能量的交换，促使浊气释出，清气自动纳入，内在能量逐渐变为细致厚实，以致改善四肢发冷的毛病，而形成全身冬暖夏凉之健康体质，并增强自我治疗的能力。外貌也趋于优雅、柔美，眼清目明。遇事不易冲动，理智性提升，生命逐渐趋于正向。

第二阶段：学习随时保持专注、清明——以修持“数息禅法”为主。心识随时安住在所修的方法上，常觉安静、祥和；头脑冷

静，情绪稳定。周遭之人事物也因己身之蜕变，而于无形中变得和顺、美好——改善人际关系及工作成效。原先紧闭的心内门窗自动开启，对己身行为的对错及起心动念的善恶，形成全面的观照。

第三阶段：学习自在出入禅定——以修持“观息禅法”为主。激活全身穴位，完成体内环保，维持血脉通畅；常觉轻盈安适，充满能量。杂念降至最低，不再从五官浪费能量。自然、随缘自在，常觉欢喜禅悦及充满感恩与惜缘，生活成为享受。诸多利益众生之事，也大多能心想事成。

从放松到入静，再从入静到入定（把静心的状态稳住，使之净念相续无间，谓之入定——近分定或初禅以上的定境），喜悦从此来自内在，不再外求。达成身心合一，并常

在禅定中。

以上三个阶段的效果，经由老师细心教导方法之后，禅修者须努力练习，才能亲身体验。所以，整个学习过程，禅修者必须与老师保持良好的互动关系，以期心地工夫的顺利循序增上。

六、妥善运用禅修方法

1、所有的方法都必须要在放松的情况下进行，即使需要努力，也是在放松的情况下努力。所谓努力，只是维持让任何时间都不要忘记安心于禅修方法而已。

2、所谓方法，有其阶段性。禅行者必须在每一阶段紧密跟随。每个方法都十分简单，具有大的效果，只要用心努力，效果就会产生——越努力，成效就越可观；反之，将每

下愈况，最后退失禅修道心。

3、初阶禅修有三个方法——放松法、数息法、观息法。放松法用于“放松”，数息法用于“入静”，观息法则用于“入定”。三个方法和日常生活都没有抵触——要选在特定的时间地点练习亦可，不选在特定的时间地点练习亦可，只要随时不忘执行就对了。

4、初阶禅修，宜分为主修与助修——随时系心于放松法、数息法、观息法，谓之“主修”；闻思佛法义理、积聚福德（日行一善，乃至多善）、忏除罪业（礼佛忏悔，净除罪障）、生机食疗（包括适当之断食）、松柔伸展运动（“瑜伽体位法”最为理想）等谓之“助修”。主修与助修互为助成因缘，所以能顺利成就禅修道业。

七、用心调理三事

1、调身：平时，于朝暮时分进行“瑜伽锻炼”，以松柔筋骨，活化气血，打开脉结；每日餐饮，用“生机食疗”方式，清除体内多年累积的各类残毒，以活化神经细胞，将酸性体质转化成为碱性体质。一切时，以毗卢七支坐之要点，于行立坐卧间，视身体的“真正需要”，用心仔细调整禅修姿势；随时随地，尽其所能地保持身体的端正、放松、自然。

2、调息：初学，宜养成坐时数息、观息或念佛、持咒的习惯，平时无论操作何事，皆应安心于禅修方法，莫使间断。安心于方法时，切记！莫用心力与头脑，只是自然

“以心观息”或“以心念佛”，如是息就会自然柔顺缓慢，行者将能因此而顺入禅定。

3、调心：内在五识，攀缘外在五尘而起作用时，内在意识，应知眼等五识已起作用；换句话说，外在的肉眼见物时，内在的心眼应知肉眼已见物；外在的肉耳闻声时，内在的心耳应知肉耳已闻声，如是“鼻、舌、身”等皆应如是——永远保留一只眼睛看着自己，一举一动皆须观察得仔细明了——必须放松身心，放缓肢体动作，才能观察得仔细明了。行者将能因此而深刻地认识自我心识的千变万化，及人性的善良与丑陋，而逐渐放下种种无意义的执着，并且变得能包容、体恤人性的缺陷，而开展出真诚的爱与慈悲，乃至了悟真如本性。

八、每次静坐实施步骤

- 1、松柔伸展运动；
- 2、上坐：调身、调息、调心、放松；
- 3、思维发心法义——即思维：禅修的利益与不禅修的种种过患、出离心功德或菩提心功德（十分钟）；
- 4、训练专注——系心于方法（二十至四十分钟）；
- 5、下坐调身；
- 6、回向；
- 7、其后，在动态的生活中，不论操作何事，以不忘系心于“唯识如幻”之禅修用功为要！

九、至诚皈依三宝

佛陀所论及的世出世间修证，从始至终，总说一句：“至诚皈依三宝而已！”若有如是之体会者，令人赞赏！

但是，如何才是至诚之皈依呢？身口意三业相应的皈依，即是至诚之皈依。

然而，怎样才算是身口意三业相应呢？在每日的生活中，身体符合于“佛行”，言语契合于“佛口”，意念相应于“佛心”；如是调顺三业者，是名三业相应，至诚皈依三宝。

佛行者，恒常自利利他，不犯身戒；佛口者，恒常宣说法要，不犯口戒；佛心者，恒常无住生心，饶益有情，不犯心戒。身口意皆如佛者，谓之圆满皈依。

凡初学者，宜从心外之三宝，致力于至诚之皈信；之后，再逐渐转入自性三宝的皈

信。能达于即心是佛、即心是法、即心是僧，就是对三宝真实、圆满之皈信也。

十、禅修基本戒规

1、不杀生、伤人（培养慈悯、至爱之心）；

2、不强盗、偷窃（培养施舍、无贪之心）；

3、不邪淫、贪淫（培养淡泊、无欲之心）；

4、不妄语、恶言（培养正语、爱语之言）；

5、不食烟酒、毒品（训练食用健康之生机饮食）。

五大戒是升天及为人的基础，全部守净得满分，守三条得六十分，守一条仅得二十

分。持戒清净则心清净；心清净则知见清净；知见清净则解脱；真得解脱则解脱智心（佛性）自然显现。

十一、禅师的立场

1、禅师通常不会把自己当作是什么——万法皆空故。你跟禅师的相遇，多半是过去生中所结善缘的再次连结，禅师只是静观相遇因缘的自然发生与自发性的开展，如此而已！

2、禅师也可能把你当作学生来看待，秉持为人师长的责任，视你的根机需要，给你适当的教诲、指导、帮助；

3、禅师也可能把您当作朋友来看待，不分尊卑的、潜移默化的、若有似无的影响你，提携你；

4、禅师也可能把您当作兄妹来看待，以手足同体的情义，扶持你共行于解脱道；

5、禅师也可能把您当作儿女来看待，用骨肉连心的慈爱，带着你成长，分享你的快乐，承担你的业苦，无怨无悔地为你付出，直到你能独立，展翅高飞。

十二、禅修者的态度

1、禅修者要负责努力学习——对自己负责、对老师负责、对宇宙负责；

2、对所学的方法深信不疑，并努力练习，是作为禅修者的基本态度。至于理论方面，待学有所成之后，自然能够得到印证。换句话说，正确的理论由正确的效果所引发出来，唯有正确的方法能够达成正确的效果，而延伸出正确的理论；

3、真理，必须从谦虚、恭敬中求，所以禅修者应有谦虚之涵养，并对老师应保持恭敬，然不一定作供养——努力去练习老师所提供的方法，就是对老师最大的恭敬与供养。

十三、发心护持道场

禅修道场与禅修者的关系就好比母亲跟孩子的脐带关系一般，密不可分。尚在胎中的婴儿，须靠母亲经由脐带不断的供给养分，方能逐渐成长茁壮；即使出胎，仍须母亲的细心照料、养育，直至长大成人。

广义言之——

禅修道场，即是十方佛弟子，慧命寄托的信仰中心；

禅修道场，即是十方禅行者，色身安顿

的清净家园；

禅修道场，即是社会安定的精神支柱；

禅修道场，即是迷航众生的心灵坐标；

禅修道场，即是苦难众生的精神堡垒；

禅修道场，即是受创心灵的治疗中心；

禅修道场，即是传法度众的苦海航舰；

禅修道场，即是出世解脱的唯一凭借；

所以，禅修者应随分随力发心护持道场，以成就他人，庄严自我，才能使未来解脱自在的果实，无穷无尽。

十四、结 语

轮回起因于我们每日生活的所思所想；思想则起因于现前心的分别执着；现前心的分别执着则起因于对自我身心与宇宙世间本质的错误认知，与根深蒂固的执取惯性。所

以，欲出离轮回，必须从厘清现前心的“错误认知”与去除现前心的“执取惯性”下手。恒常保持放松与放空的无所得心，又能仔细明了于当下，就能随缘消除旧的业力，而不再造新的轮回世间的业力，以至逐渐趋向解脱自在。

(来自南华禅寺)

第三部分 坐禅前后常识

一、坐禅前行准备

古人说：“工欲善其事，必先利其器。”同理，禅修者每次坐禅，若想坐得安心、舒适，了无挂碍，也需事先作好妥善的准备工作。

颂云：

备座垫臀身安泰，
松带裹膝无挂碍，
摇身吐气含微笑，
合掌发愿会如来。

这首偈颂，概括勾出八项重点：

1、备座

首先准备一个理想的坐位，其范围包括

布置一个舒适的环境。譬如明暗适中、空气流通、气温恰当、避免吵杂声、预防被惊吓等，都应事先留心准备。其次，上座前要把坐位、垫子排好，及准备一条脚盖巾。若天冷，应多准备一件有头套的披风，以便坐中需要时披搭。

2、垫臀

将身体送上坐垫之后，应先检察臀部是否平均坐在垫上？是否向前、向后或向左、向右偏斜？坐时须正中均衡才能坐得久、坐得稳，不致久坐，使脊椎受伤。

坐时会前倾后仰，跟垫子厚薄有关。一般来讲，初学者，大都需垫高臀部，只有少数生理异于常人者，才不需要坐垫。垫子的厚薄，应随个人生理需求而适当调整，大概双跏趺坐垫薄一点，单跏趺坐则需垫厚一点，

厚度从2寸到4寸不等。“垫臀”主要是帮助脊椎竖直，避免前倾后仰，使久坐不疲。

3、松带

将束缚肢体的带子或装点门面的饰物卸下，以免阻碍身体的血液循环，及干扰身心的舒适、宁静。

扰身的赘物，不外是手珠、手表、眼镜，男人的领带、皮带，及女人的耳、颈饰物等，最好一一卸下或松开，坐中才不会有束缚感。

4、裹膝

禅修者在坐禅中，会引发潜藏在体内的能量（气），使全身毛孔张开，促进血液、汗垢、分泌物的新陈代谢。此时，膝盖部份由于盘腿的关系，毛孔会特别张开，若没包好，时间一久，即可能形成风湿病。所以每次坐中都应脚盖巾包好双膝，尤其冷天时，更

需如此。

5、摇身

为何坐前要摇身？因为一般人的心，在动态的生活中，多半处于散乱状态，因此皮肉筋骨大都持续紧绷，所以上了坐位之后，宜先摇身，将头、颈、肩、背、腰、臀及盘结的双腿，经由摇身使各部位逐渐松柔，才有助于入静。

摇身方法如下：

竖立脊椎，顺时钟方向慢慢画圆圈，晃动全身，做三、五次后，再逆时钟方向画圆圈，晃动身体，逐渐让全身松弛下来。摇身时，坐在垫上的臀部及盘结的双脚也会自然滑到舒服的位置。

6、吐气

一般人体内，常因饮食、工作、压力、

负面情绪等，聚集过多污浊业气，打坐时，宜先作深呼吸，将浊气吐出。其方法是：“鼻纳清气，口吐浊气。”吐气时，两手置于膝盖上，然后向前俯身，达极限时，气也刚好吐完；接着再慢慢举身端坐，举身时轻轻吸气，待吸得饱满时，再吐气。吐纳时，应观想全身毛孔同时在呼吸。如是反复做三次——老参可能一次即觉安适。清理体内污浊之气再打坐，能减少坐禅的障碍。

7、微笑

脸上保持笑容——慈容可掬，心才不会枯槁、冷峻、僵硬。不欢喜、不柔软的心，不易入静。因此，从外相的微笑做起，以影响内在放松，而消除紧张压力。

8、发愿

《华严经》净行品云：“正身端坐，当

愿众生，坐菩提座，心无所(执)着。”又云：“结跏趺坐，当愿众生，善根坚固，得不动地。”

合掌发愿后，即结禅定手印，后端身正坐，遵循“毗卢七支坐法”的次第调身，而进入专注、静定当中。

古德言：“入道要门，发心为首，修行急务，立愿居先。”愿力能滋润禅修者枯寂的心灵，激发悲悯众生的情怀，不致修到最后，变成不顾众生疾苦的自了汉。发愿之重要，从过去诸佛菩萨、十方圣贤，皆依愿力而成就佛道，可见一斑。

以上八项坐禅的前行准备，凡初学者每次坐禅前，皆应用心奉行，一一做好，才有助于改善从前坐禅的不如法，而从此坐得安心、舒适，禅悦自在。

二、下座调身

习禅静坐，上坐前须松柔筋骨（先作瑜伽伸展运动），以利入静禅修；下坐时则须恢复坐禅前的常态，以便于活动、工作。

许多初学者，由于忽视静坐前松柔筋骨的运动，以致于习禅多年，仍然成效不彰。也有忽视“出静”（下坐）调身运动，以致坐后身心不适，引起许多弊病，如岔气、头晕、身体不舒服等，进而瞋怨坐禅。凡此种种，都是粗心大意所致。

究竟“下坐”应作那些调身运动？颂云：

转换所缘轻吐气，
缓慢摇身散热息，
搓掌按摩全身体，
至诚回向莫忘记。

这首偈颂，概括了六项“下坐”要点：

1、转换所缘对象

“所缘”，乃是指坐禅时心意所系住的“禅观对象”（方法）。若不将心念从现前的禅定中转换到下坐的动作上——先转移到鼻端的呼吸上——则会引起生理与心理的不适感。所以，先从心念上转换所缘，以利另一段因缘的开展。

2、轻吐浊气

静坐中，心念与呼吸由粗转细，渐趋宁静，潜在能量即逐渐引发出来。这种能量是人类与生俱来的正向能量，有助于身心调理，能将身体内部由于吃五谷杂粮、蔬菜，或呼吸污染空气，或滥服成药、打针所产生的毒素，一一排出体外。

毒素在坐禅过程中散发出来的方式有多

种途径：有从尿尿流出者、有从涕唾吐出者、有从汗水排出者，也有经由打嗝、排气、刻意吐气调息排出者。下坐时，先开口缓缓的轻吐热气，有助于调适从静态进入动态的身心。

3、缓慢摇动肢体

静坐后，心较宁静，息较微细，因此下坐时，须做些缓冲动作。以腰部为轴心，先顺着时针方向，以画圆圈方式，从小到大，轻轻、缓缓的晃动身体；三到五圈之后，再逆时针方向做若干次，将头部、颈部、肩部、腰部、腿部等，逐渐松动开来，使寂静的身心慢慢适应，恢复常态。

4、散出热的息风

配合出入息作观想，将坐禅引发的热气息风，从全身毛孔释放出来，不致坐后受风

寒而产生头痛、四肢酸痛，全身无力的不适感觉。

5、搓掌按摩全身

坐禅中，若能入静，则气机发动，以致气息遍身，坐姿自然竖直、松柔，全身毛孔全开，蓬蓬松松，舒畅愉快。坐禅完毕，须适当调理，按摩全身，使之复元。所以下坐时，须将意念置于掌心，搓热双手掌，后循着眼→脸腮→耳→后脑→颈→后腰→肩→手臂→胸→腹→双脚，次第按摩一遍。下坐后，原地作伸展运动或经行（行走）数分钟，待热能歇息再活动，以防受风寒侵袭。

6、至诚回向

将坐禅的功德，诚心诚意的回施给一切众生，谓之为“回向”。譬如以“四无量心”（慈悲喜舍）的内容作回向即是：

慈：愿一切众生，具足快乐及快乐之因。

悲：愿一切众生，断除痛苦及痛苦之因。

喜：愿一切众生，乐于与人为善，常住欢喜。

舍：愿一切众生，远离亲疏瞋爱，常住平等。

独善自身的修行，不是佛教所主张的究竟行履；兼善天下——自利利他，自觉觉他，悲智双运的实践，才是佛陀所说的圆满修行。因此，禅修者的修行动机，应是为了利益一切众生而发奋（发愤）修行。为了培养不忘众生的悲悯心，同时也为了让一切众生皆能获得究竟利益，所以坐禅后应以诚挚之心，回向祝愿一切众生，早

日离苦得乐，究竟解脱。

三、问题与解答

问：身体劳累或过度疲倦的时候，是否适合禅坐？

答：过度劳累、疲倦并不适合坐禅。有人说，打坐可以恢复疲劳，这是老参才能办到，初学累了，就应休息，待养足精神再坐禅。

初学者应选在精神最佳状态时用功，才能事半功倍，不致因坐禅浪费时间。也有人利用坐禅时睡眠，这是老参才有此工夫。老参睡眠时只是意识、身体的休息，“觉性”却是清醒着，初参若跟着学，恐会养成一上坐就昏昏欲睡的坏习惯。若真如是，则修到驴年都不能得定、悟道。此外，饱食、激烈

运动之后，或尚有急事未办完，都不宜坐禅。

问：坐禅时，心不容易静下来，当如何处理？

答：初学坐禅，大都心乱如麻，不得安宁。譬如野马蛮牛，尚未驯服之前，是不会听话的，因此无须自责、灰心。凡人散心、妄想的习气，是多生累世轮回所积来的习惯，不易在短时间内调伏，应发恒长心，每天定时、定课坐禅，多年之后，必然有成。

坐时不能专注、宁静，主要是内心有太多的欲求，种种放不下。宜常观察世间一切如梦似幻、迁变不定，无有真实。观察日久，对世间真相有深刻体会，则自然放下。

此外，若坐禅时工夫不得要领，一直无法安心平静，则必须找指导老师面呈用功方法，请予斧正，即得改善。

第四部分 禅修生理病

一、禅病实例

(一) 何谓禅病

《治禅病秘要经》（大正 15.333）云：“未来世诸阿练若比丘，因五种事发狂者：一者：因乱声、二者：因恶名、三者：因利养、四者：因外风、五者：因内风，此五种病，当云何治？唯愿世尊，为我解说。”意思是：在寂静处修行者，会因为外界的恐怖声响、毁誉、名闻利养等使心狂乱；或因为四时之寒热所侵；或因四大不调等因素，而产生之各种肉体上，或精神性的疾病，而使行者不

问：下坐时，调身动作需做多少时间？

答：自修，三到五分钟即可；共修，则依从禅堂规矩，约二、三分钟。

问：刚坐禅完毕，应避免作那些事项？

答：刚出静时，气脉柔细，心意澄静，所以举止不宜粗暴急躁，以防伤害气脉；也不宜立即如厕，不致漏失精华——应步行数分中后再作其它事情。

此外，不宜久着湿透的汗衫，或即刻沐浴、吹风，以防受寒；也不宜散心杂话，恣意放纵身心，才不致退失禅定功德。应时刻端正身心，保持庄严威仪；随时保持正念，使心意澄静。真能如是，明心见性，指日可待！

人能禁制。

2、因过度思惟观照所致之病

日本有一位白隐禅师，为了急求开悟故，不惜身命，勇猛精进于苦修；他整日张着眼睛，实行不眠不休之禅坐。不到一个月，就发生心气上逆、肺部疼痛、两脚冰冷、两耳鼓鸣、肝胆衰疲、坐立不安、心神疲惫、终日幻觉现前、两腋不断冒汗、两眼泪水不断流出等症状。

白隐禅师的病相：“心气上逆”乃火大增病；“肺部疼痛”乃风大增病；“两脚冰冷”乃火大损病；“两耳鼓鸣”乃风大所伤；“肝胆衰疲、坐立不安、心神疲惫”乃地大损病；“终日幻觉现前”乃风大之病；“两腋不断冒汗、两眼泪水不断流出”乃水大增病。

能安心禅修。

《摩诃止观》（大正 46.107a）云：所谓禅病：是因坐禅的方法错误、姿势不正，或是坐禅的心态不正、邪念利养，或坐禅中过度思惟、观照而引起之身心障碍，即称为“禅病”。

（二）禅病实例

1、因乱声所致之病

《治禅病秘要经》（大正 15.333）记载：一些阿兰若比丘，在竹林下坐禅，修安那般那法，入毗琉璃三昧。当时波斯匿王有一太子名为毗琉璃，与五百大富商的儿子，在竹林附近作斗象的游戏。太子及富商的儿子，把象灌醉使其狂奔，有些象在奔驰中，发出如雷声般的叫声；在竹林禅坐的比丘听后，心惊毛竖，从禅定起，也如醉象般狂奔，无

又《杂阿含经》记载：佛世时，尊者二十亿耳，常精勤修习菩提分法。有一天，尊者二十亿耳，独静禅思，而作是念：“于世尊弟子精勤声闻中，我在其数，然我今日未尽诸漏，我是名族姓子，多饶财宝，我今宁可还受五欲，广行施作福。”

世尊知其急求漏尽，因未能证悟而心灰意冷，欲还俗修人天福报。世尊即用弹琴之譬喻教导二十亿耳，修行之方法，须如弹琴般，不松不紧，才能弹出妙音。修行亦是如是：“精进太急，增其掉举；精进太缓，令人懈怠。是故汝当平等修习摄受，莫着、莫放逸、莫取相。”

故知，在禅坐中，因各种外界的乱声、毁誉等，令心恐惧发狂；或心术不正，为贪图利养而犯欺诳等戒；或打坐时为四时寒、

热之气所侵害，使肉体产生病痛等，这些引起身、心的病苦烦恼，妨碍行者修习禅定的因素，皆称为“禅病”。

二、禅病种类

（一）《治禅病秘要法》（大正 15.333）中记载的禅病略举之有：

1、禅坐时，因用心太急、数息太粗，或眠卧单薄、因外风寒等，而生逆气、胸塞、头痛、背满、诸筋挛缩等病。

2、行者入禅定时，生贪淫之念，风动四百四脉，从眼至身根，一时动摇，诸情闭塞，动于心风，使心颠狂、因是发狂，鬼魅所着，昼夜思欲。

3、行者于优美音乐、偈颂、歌呗等，耽着无厌，心如乱草，如猿猴采拾花果，心无

暂停，而妨碍坐禅。

4、因入火三昧，出定时产生头痛、诸脉挛缩、眼赤、耳聋等病。

5、因入地三昧时，见到不祥的事物，而惊怖失心之病。

6、因入水三昧，出定时饮食不甘，患心不热、水脉增动、患下不止。

(二) 《修习止观坐禅法要》(大正46.471b)中所举出的禅病有：

1、四大增损病：四大(地水火风)在人体中失调而得之病，此病通常是由外伤、寒冷、风热、饮食不慎等，因外在因素而致病，或坐禅时用心不调、观行违僻、定法发时不知取与等，此是因内在因素而致病。

2、五脏生患之病：五脏(心肺肝脾肾)不健康，因坐禅而显发于外之病，其病相如

下：

①心：身体寒热、头痛口燥。

②肺；身体胀满、四支(肢)烦疼、心闷鼻塞。

③肝：多无喜心、忧愁不乐、悲思瞋恚、头痛眼暗昏闷。

④脾：身体面上游风、遍身痒痛、饮食失味。

⑤肾；咽喉噎塞、腹胀耳聋。

3、鬼神所作病：鬼神并不会轻易使人生病，乃行者在坐禅时，由于自身之种种邪念，引起鬼神侵入五脏，而成鬼病。

4、业报所生病：过去无穷世以来，因无明烦恼而起惑造业，因业而感今世生、老、病、死之苦果，因苦恼又再造业，如此恶性循环，流转生死，受身心病苦之报。

(三)、《摩诃止观》(大正 46.106a)
中所说之病有：

1、四大不顺之病

①地：身体苦重、坚结疼痛、枯痹痿瘠。

②水：虚肿胀腠。

③火：举身烘热、骨节酸楚、嘘吸顿乏。

④风：心悬恍惚、懊闷忘失。

2、五脏生患之病

①心：面青白。

②肺：面黧黑。

③肝：面无光泽、手足无汗。

④脾：体色如麦糠。

⑤肾：身无气力。

3、魔病：《摩诃止观》云：“魔病者，

与鬼亦不异，鬼但病身、杀身。魔则破观心，破法身慧命，起邪念想，夺人功德，与鬼为异。”

4、业障病：《摩诃止观》云：“业病者：或专是先世业，或今世破戒，动先世业，业力成病。”

三、发病原因

《摩诃止观》(大正 46.106c)云：病起因缘有六：(一)四大不顺故病。(二)饮食不节故病。(三)坐禅不调故病。(四)鬼神得便。(五)魔所为。(六)业起故病。

(一) 四大不顺故病

1、工作时间过长、担负过重，《摩诃止观》云：“行役无时，强健担负。”

2、受寒暑燥湿之气侵害，《摩诃止观》

云：“裳触寒热：外热助火，火强破水，是增火病；外寒助水，水增害火，是为水病；外风助气，气吹火，火动水，是为风病；或三大增害于地，名等分病；或身分增害三大，亦是等分属地病。”

（二）饮食不节故病

1、多吃刺激性之食物。《摩诃止观》云：“姜、桂辛物增火；蔗、蜜甘冷增水；梨增风；膏膩增地；胡瓜为热病而作因缘。即是噉不安之食。”

2、四大不调，又吃有违病体之食。《摩诃止观》云：“身火在下，消生藏，令饮食化溜，通遍一身。世谚云：欲得老寿，当温足、露首。若身火在上，又噉不安之食，则有病恼。”

3、五味不调。《摩诃止观》云：“食

五味，增损五脏者：酸味增肝而损脾，苦味增心而损肺，辛味增肺而损肝，咸味增肾而损心，甜味增脾而损肾。若知五脏有妨，宜禁其损，而噉其增，以意斟酌。”

（三）坐禅不调故病

1、注病：即“坐禅不节，或倚壁、柱、衣服，或大众未出而卧，其心慢怠，魔得其便，使人身体、背脊、骨节疼痛，名为‘注病’，最难治也。”

2、数息不调：《摩诃止观》云：“数息不调，多令人疢（久不愈的疟疾）癖、筋脉挛缩；若发八触，用息违触（八触）成病。”

◎出入息、四大与八触的关系如下：

入息调顺时，会引生——

（1）正触：重触（地大）、冷触（水

大)。

(2) 依触：涩触（地大）、软触（水大）。

出息调顺时，会引生——

(1) 正触：轻触（风大）、热触（火大）。

(2) 依触：滑触（风大）、粗触（火大）。

若发重触，而数出息，与触相违，即便成病，余例可知。

◎八触之现象

四种正触的现象——

(1) 重：如沉下。

(2) 轻：如上升。

(3) 冷：如冰室。

(4) 热：如火舍。

四种依触的现象——

(1) 涩：如挽逆。

(2) 滑：如磨脂。

(3) 软：如无骨。

(8) 粗：如糠肌。

3、修“止”的方法错误

《摩诃止观》云：“用止无方便成病者：若常止心于下，多动地病；若常止心于上，多动风病；若常止心急撮，多动火病；若常止心宽缓，多动水病。”

4、修“观”的方法错误

(1) 偏观五尘成病。《摩诃止观》云：“今坐禅人，思观多，损五脏成病：若缘色多，动肝；缘声多，动肾；缘香多，动肺；缘味多，动心；缘触多，动脾。”

(2) 观境不定成病。《摩诃止观》云：

“若观境不定，或缘此，或缘彼，心即成诤，诤故乱，风起成风病。如御婴儿行，但任之而已；急牵望速达，即为患也。”

（3）专守一境成病。《摩诃止观》云：“专守一境，起希望心；报风热势不尽，成热病。”

（4）观法错误。《摩诃止观》云：“观境，心生时谓灭，灭时谓生，心相违致，痒痛成地病。又，不味所观境，而强为之，水大增成水病。”

（四）鬼神得便故病

《摩诃止观》云：“鬼亦不漫病人，良由人邪念种种事，或望知吉凶。兜醯罗鬼，作种种变，青黄等色，从五根入，则意地邪解，能知吉凶；或知一身、一家、一村、一国吉凶事。此非圣知也。若不治之，久久则

杀人。”

（五）魔所为故病

《摩诃止观》云：“于坐禅中，邪念利养，魔现种种衣服、饮食、七珍杂物，即领受欢喜，入心成病。”

（六）业起故病

1、破戒故病

《摩诃止观》云：“若杀罪之业，是肝眼病。饮酒罪业，是心口病。淫罪业，是肾耳病。妄语罪业，是脾舌病。若盗罪业，是肺鼻病。毁五戒业，则有五脏、五根病起，业谢乃瘥。”

◎毁犯五戒所引生的业障病——

- （1）杀生业：肝病、眼病。
- （2）偷盗业：肺病、鼻病。
- （3）淫欲业：肾病、耳病。

(4) 妄语业：脾病、舌病。

(5) 饮酒业：心病、口病。

◎五根缘五尘所引生的五脏病——

(1) 眼根缘色尘生五脏病：缘青，多动肝；缘赤，多动心；缘白，多动肺；缘黑，多动肾；缘黄，多动脾。

(2) 耳根缘声尘生五脏病：缘呼唤，多动肝；缘语，多动心；缘哭，多动肺；缘吟，多动肾；缘歌，多动脾。

(3) 鼻根缘香尘生五脏病：缘臊，多动肝；缘焦，多动心；缘腥，多动肺；缘臭，多动肾；缘香，多动脾。

(4) 舌根缘味尘引生五脏病：缘醋，多动肝；缘苦，多动心；缘辛，多动肺；缘咸，多动肾；缘甜，多动脾。

(5) 身根缘触尘引生五脏病：缘坚，多

动肝；缘暖，多动心；缘轻，多动肺；缘冷，多动肾；缘重，多动脾。

2、持戒故病

《摩诃止观》云：“若今生持戒，亦动业成病。故云：若有重罪，头痛得除；应地狱重受，人中轻偿。此是业欲谢，故病也。”

四、禅病的预防与治疗

一个人身体有病，在修行路上，尤其是对修习禅定者，是一大障碍。因为肉体长期受病苦的折磨，会使人心志变得薄弱，而丢失正念，破坏一切的善事，造一切罪恶。

《摩诃止观》云：“长病远行，是禅定大障；若身染疾，失所修福，起无量罪。”又云：“病，故毁戒，如破浮囊；破禅定，如撤桥梁；起邪倒心，惜脓血臭身，破清净法

神咒，乃得瘥耳。”

“若业病者，当内用观力，外须忏悔，乃得瘥耳。”

由上文可知，禅病，非汤药所能治疗，还是须善用坐禅方法来调养。在《摩诃止观》中记载，坐禅不调而致病，可以用六种方法治疗：

（一）用“止”治病

1、止于脐间：能治诸病、亦能发诸禅、能止贪欲。

2、止于丹田：能治上气、胸满、两胁、肩井、背等痛、上热下冷。

3、止于足下：四大调和、治疗一切病。

4、止于病处：随诸病处，谛心止之，不出三日，无不得瘥。

身，名忘失正念。”所以要成就道业，虽是四大假体，应该好好照顾，所谓：身安则道隆。

一般致病的原因，不外乎受到外在的寒、暑、燥、热、湿、风等气之侵害，或因内心的喜、怒、忧、思、悲、恐、惊等情绪干扰，而郁发成病。故平时应注意四时气候的变化，并保持平稳的心情，即是保健的最佳方法。

凡是人，不能无病，有病必须择医吃药。但治病必先识病，识病然后讲药。关于治病的方法，在《摩诃止观》（大正 46.107c）云：

“若行役饮食而致患者，此须方药调养即瘥。”

“若坐禅不调而致患者，此还须坐禅，善调息观，乃可瘥耳，则非汤药所宜。”

“若鬼、魔二病，此须深观行力，及大

(二) 用“气”治病

- 1、吹：能治冷。
- 2、呼：能治热。
- 3、嘻：能治百节疼痛、治风。
- 4、呵：能治烦胀、气上逆。
- 5、嘘：治痰癥？。
- 6、恹：治劳倦。

(三) 用“息”治病

1、以出入息治“八触”相违病

◎以出息治——

- (1) 正触：重触（地大）、冷触（水大）。
- (2) 依触：涩触（地大）、软触（水大）。

◎以入息治——

- (1) 正触：轻触（风大）、热触（火

大）。

- (2) 依触：滑触（风大）、粗触（火大）。

2、以观想十二息治病

- (1) 上息：治沉重地病。
- (2) 下息：治虚悬风病。
- (3) 焦息：治胀满病。
- (4) 满息：治枯瘠病。
- (5) 增长息：治瘦病，并生长四大。
- (6) 灭坏息：治增盛病，能散诸痰癥？。
- (7) 冷息：治热病。
- (8) 暖息：治冷病。
- (9) 冲息：治症结肿毒。
- (10) 持息：治掉动不安。
- (11) 补息：补虚乏，滋补四大。

(12) 和息：通融四大，调合四大。

(四) 用假想治病

(1) 治瘰（颈上的瘤）法：假想此瘰为小蜜蜂倾巢踊出后之蜂巢。

(2) 治症（肚中的坚块）法：假想以金针入腹刺通其症。

(3) 治劳损法：假想暖酥在顶，滴滴入脑，灌注五脏，流润遍身。

(4) 治冷患：假想身中有热气升起。

(五) 用观心治病

《摩诃止观》云：“直观于心，内外推求，心不可得，病来，逼谁？谁受病者。”

(六) 用方术治病

1、捻大指治肝（食指主肺、中指主心、无名指主脾、小指主肾）。

2、用咒治恶神入身。

3、以痛治病处：随身上有痛处，以杖痛打病处，至四五十。

除了以上所举之种种治病方法外，《释禅波罗蜜次第法门》（大正 46.506b）云：若具以下十法，则无有病不治者。

1、信：当知道某种治病的好方法时，就要信任不怀疑。

2、用：随时使用所选择之治病方法。

3、勤：当使用某种治病方法时，要专精不息。

4、恒住缘中：念念用心于治病方法，而不散乱。

5、别病因起：要认识疾病，知道生病的原因。

6、方便：对治病的方法要纯熟，能善巧运用。

7、久行：采用某种治疗法时，不可认为无效而立刻废止，须观察一段时间。

8、知取舍：治病的方法，知益则勤，发觉对身体有损则舍。

9、善将护：了解疾病的饮食禁忌，不可违背。

10、识遮障：得益不向外说，违损亦不疑谤。

(南非佛光禅林 编辑组 提供)

??

??

??

助印芳名

4080 元	无名氏众
3000 元	谢培华、何银玲、谢月岭全家
1000 元	正月、正度
400 元	吕 冰
370 元	姜凤娥
300 元	王丽君 梁志营 宗少春 法 明
220 元	平顶山无名居士
200 元	王利生 张丹萌、愿西、生西、行西 查艾伽、查昊晨
100 元	赵居士 张慧迪全家 正 新 曹凤平 田英辉 林惠红 正寿全家
50 元	马向阳 李知宗
40 元	梁自珍全家 陈建冰全家
30 元	魏魁英
20 元	朱 琦

北京华藏图书馆简介

北京华藏图书馆是北京三学读书会创办人正根居士与几位师兄于 2007 年 7 月正式向北京市民政局申请注册的国内首家国学主题公益图书馆，致力于弘扬以佛教文化为主的中华儒释道传统文化。我们遵循“以馆养馆”的原则，收集了儒释道、中医、哲学、人文、社科、时尚、中医、民俗、历史、心灵、文学等图书二万余册，供广大读者借阅。每周定期举办儒释道传统文化方面的讲座活动。

我们真诚期望通过图书的借阅及活动的开展，唤醒和激发人们内心深处的美好情感，发起止恶行善之广大心、平等尊重之悲悯心、健康进取之精进心，减少犯罪，净化社会人心，促进和谐。

我们发起向贫困山区学校捐建图书馆，同时承接慈善项目。欢迎有志之士支持、加盟，共襄盛举！

会员制度

一、华藏博览卡(阅览卡)

1、会费 0.3 元 / 天，年会费 120 元。

2、馆内免费阅读无限时，新书损坏赔偿。外借按储值卡规定收取现金租金。

二、华藏灵通卡(储值卡)

1、办卡时储金至少 100 元，续卡一次最低 50 元。同时可租书、碟的码洋总额不可超过卡内余额。

2、租金结算

图书杂志定价	15 元以下	15—30 元	30 元—50 元	50 元以上
每本 / 日租金	1 元	1.5 元	2 元	3 元

三、华藏聚贤卡(VIP 卡)

1、此卡是为认同华藏理念的有志之士加盟华藏事业而设计的。

2、会费 360 元 / 年。

3、每次可借 2 本书,杂志和新书须在三天内归还,其他书籍 20 天之内归还,逾期未还按储值卡规定收取现金租金。

4、外地会员若需借本馆藏书,可以邮寄借阅,逾期可电话续借两周。

6、定期获赠结缘经书及《华藏》杂志。

7、有困难时优先享受本馆公益基金的资助。

8、有权力申请参加每年的理事会。

四、华藏慈恩卡(募捐卡)

1、一次性捐助达到本馆藏书要求 50 本以上者,可获赠该卡,享受一年的免费借书服务。

2、每次借书不得超过 2 本,杂志和新书必须在三天之内归还,其他书籍 20 天之内归还,逾期未还按储值卡规定收取现金租金。

华藏系列活动简介

免费讲座:每周六上午举行佛教经典讲座,周日上午举行儒学讲座,周三晚 7:30—9:00 举行儒家经典《千字文·三字经·弟子规》等讲座。讲座报名电话:67671974。

投资理财:与中信证券的赵老师面对面座谈,仅限会员参加。

听琴调心:琴音,乃是心音的流露。在工作繁忙、身心疲劳之余,看看书,听听琴无疑是最好的放松和解压。

交流减压:如果你此时心事重重、烦恼重重,也许特别盼望能够与人聊天释放压力,恢复信心,重新扬起生活的风帆。不妨来这里休憩片刻,我们会有专门的义务陪聊老师,帮你减压。此项服务是免费的,如果你得到了快乐,愿意捐赠华藏事业,一元钱也不嫌少! 热线咨询:89812999。

禅坐静心:一杯晃动的水,是照不出影像的,当水慢慢静止后,就能清晰地照见一切。烦恼的心就像这杯晃动的水,只有让心慢慢静下来,才能开启真正的智慧,就像一面镜子,清楚明了地觉知一切。有空时,不妨打打坐,也许身心上都会有意想不到的收获!

禅修培训:由有禅修经验的师父进行系统的禅修培训。

喝茶减压:

茶的种类很多,口感色泽各异,就像我们多姿多彩的人生。与茶对话,茶中自有真意在,学茶、品茶、修道,道法自然。俗轩茶道陈老师开展一对一或一对多的教授。陈老师通过多年品茶修行的实践总结,倡导由品茶入修道,把品茶作为一种入道的接引,一种助缘,同时还是一种修行的方便法门,使品茶、茶文化,真正提升到中国传

统的茶道层次。

初级班,教授主题:概说,茶道最初两个功夫——醒茶与冲泡。共四次课,每次两小时,费用:220元/人。每周二晚 7:30——9:30 授课。

中级班,教授主题:品饮和识辩功夫。共八次课,每次两小时,费用:560元/人。每周五晚 7:30——9:30 授课。

高级班,教授主题:评断和茶道行茶。共四次课,每次两小时,费用:320元/人。每周日晚 7:30——9:30 授课。

另有茶道内功心法和茶道身心疗养法。收费:200元/两小时。

预约报名电话:67671974。

会员还可参加华藏联盟单位北京 1980 阳光科技有限公司(www.sun1980.com)举办的阳光家长及亲子相关活动。青少年心理咨询热线:68001980。

2007 年经书印制计划

一、8 月份印制《佛遗教三经·心经·金刚经·文殊师利所说般若波罗蜜多经》、《弟子规·千字文·三字经》、《禅与禅修指南》、《甘泉养生》。

二、9 月份印制《普贤行愿品讲记》(惟贤长老)、《新编放生手册》。

三、10 月份印制《华藏》杂志。

四、12 月份印制《般若波罗蜜多心经诠注》(周止庵居士)。

欢迎助印，也可申请将您所发心印的书一起排入印制计划。

现有三学读书会之《惟贤法师诗文集》(第四辑)结缘。

殊胜法宝《一切如来心秘密全身舍利宝篋印陀罗尼转经幢》全国总代理热线：13051849693

可供加印的版有：

《十善业道经讲记》、《华严要义》、《佛法在人间》、《楞严经》、《楞严大义》、《六祖坛经》、《地藏经·盂兰盆经·佛说父母恩重难报经》、《人生佛教篇》(太虚大师)、《大乘佛法真实义》(太虚大师)、《药师经讲记》(太虚大师)、《解深密经》、《佛说佛名经》、《慧明法师开示录》、《放生手册·临终手册》、《圆觉经·维摩诘所说经》、《菩提心之修心法要集》、《法华经》

诸供养中，法供养最！ 欢迎助印！

助印专用帐号

北京工行卡号：9558 8002 0013 4498555

户名：滕树琴

北京农行卡号：95599 8001 42104 24116

户名：滕树琴

三学读书会读书小组加盟申请表

请按以下要素填写表格寄回总部或者直接发邮件

申请人: _____ 通讯地址: _____

邮编: _____ 电话: _____

e-mail: _____ 组员情况: _____

免费加盟及利益:

- 1、组织小组成员每月读总部推荐的一本书(经),至少写一篇读后感或心得分享反馈给总部,上网若方便可以直接将读后感发到论坛上,不方便可以邮寄给总部。
- 2、可以按时收到总部邮寄的书和杂志。
- 3、推举小组代表参加每年一次的联谊会。

北京华藏图书馆·北京三学读书会

地址:北京市丰台区顺三条 21 号嘉业大厦二期 1 号楼

103(南三环刘家窑东 200 米,宋庄路南 100 米)

邮编:100079 QQ:99811713

电话:010—67671974 89812999 13910754666

邮件:tengyu333@vip.sina.com