



禅

禅定入门

蒋维乔 袁了凡 智颢 著

延佛法师 整理

- 因是子静坐法
- 袁了凡静坐要诀
- 小止观坐禅法要
- 六妙法门

禅定入门

蒋维乔 袁了凡 智颢大师 著
延佛法师 整理



九州出版社
JIUZHOU PRESS

图书在版编目(CIP)数据

禅定入门 / 蒋维乔, 袁了凡, 智颢大师著; 延佛法师整理.
——北京: 九州出版社, 2011.10
ISBN 978-7-5108-1191-3

I. ①禅… II. ①蒋… ②袁… ③智… ④延… III. ①静功—
养生(中医)—通俗读物 IV. ①R214-49②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 205952 号

禅定入门

作 者 蒋维乔 袁了凡 智颢大师 著 延佛法师 整理
出版发行 九州出版社
出 版 人 徐尚定
地 址 北京市西城区阜外大街甲 35 号(100037)
发行电话 (010)68992190/2/3/5/6
网 址 www.jiuzhoupress.com
电子信箱 jiuzhou@jiuzhoupress.com
印 刷 北京毅峰迅捷印刷有限公司
开 本 710 毫米×1000 毫米 16 开
印 张 21.5
字 数 360 千字
版 次 2012 年 1 月第 1 版
印 次 2012 年 1 月第 1 次印刷
书 号 ISBN 978-7-5108-1191-3
定 价 43.00 元

★ 版权所有 侵权必究 ★

出版说明

禅定，修智证道的重要方法。佛家叫坐禅，俗家称静坐。《六祖坛经》云：“善知识，何名坐禅？此法门中，无障无碍，外于一切善恶境界心念不起，名为坐。内见自性不动，名为禅。善知识，何名禅定？外离相为禅，内不乱为定，外若著相，内心即乱，外若离相，心即不乱，本性自净自定。只为见境思境即乱，若见诸境心不乱者，是真定也。善知识，外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，是为禅定。”“禅定”亦即“止观”，止是放下，观是看破。禅定是指“心一境性”，让混乱的思绪平静下来，外禅内定，专注一境。由“入静”开始，而到“至静”，才能达到“寂静”，知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。从“身空”、“心空”而进入到虚空法界。禅，是要我们不住生死，亦不住涅槃。说到不住生死，是要我们以般若的智慧来超越轮回生死；所谓不住涅槃，是叫我们以慈悲心来服务人间，用人间佛教救度众生。（《佛光教科书·实用佛教·佛教的参禅须知》）。

禅定，是培福培慧的最好办法，由“凡人”到“成佛”整个过程中，起关键性作用的是“禅定”，没有它发挥积极作用，“凡人”是无法达到“成佛”的境界。三世诸佛及世尊释迦牟尼佛及诸大菩萨，无不修习这个殊胜的法门。想得福慧的人，认真修习禅定，久之必然智慧勃发，福报现前，没有哪个法门比修习这个福慧双修的殊胜法门更好的。

智者大师（538—597）天台宗创始人，原名智颢，陈、隋之际高僧。因给隋炀帝讲经，炀帝赐名“智者”，所以后来人都称之为智者大师。智者祖师在陈、隋之际随南岳慧思大师学习禅

禅定入门

法，慧思大师远承龙树菩萨禅法，其造诣极深。智者大师的禅法主要内容是天台止观法门，止的宗旨是，摄心入止，达于一定的止寂，禅定。观的目的是，静明关照，生发智慧。简而言之，止观就是定慧，就是佛学极其重要的，也是最为基本的修持方法。《童蒙止观》、《六妙法门》二法门是智者大师为其俗兄陈针所作，祖师止观禅法实为“泥洹（涅槃）大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体”。

《静坐要诀》是明代袁了凡居士结合自身修学感悟而作。袁了凡，初名表、黄，后改了凡。明代曾任宝坻知县，后兵部任职。东征倭寇大捷后，回归乡里著书立说。《了凡四训》为家训名篇，《静坐要诀》则是其从佛教心法论述静坐的重要学说。其论述以天台智者祖师的止观法、六妙法门为基本纲领，结合自身的实践，提出了静坐三要：一要聚精，二要养气，三要存神。聚精强调：寡欲、节劳、息怒、戒酒、慎味。养气提倡：胎息、胎食之法。存神介绍了：意守各窍之效应，及佛教修禅之法。

蒋居士的《因是子静坐法》，撷取了智者祖师的止观法、六妙法门。着重从原理、方法、经验三方面论述禅定，终生修习，坚持不渝。还涉及了修道与日常生活、驱除疾病等问题的关系，并在阐述理论的同时不离实践，使修习者自然的确信，修持效果产生于理论与实践的密切结合。

为供养智者福报社会，我们依清代宝静法师所讲的《修习止观坐禅法要》二卷、袁了凡的《静坐要诀》和蒋维乔的《因是子静坐法》为底本，编纂了这部《禅定入门》。全书止观法门贯穿始终，以智者祖师的《童蒙止观》、《六妙法门》为纲，以明代袁了凡居士的《静坐要诀》为要，以蒋维乔居士的《因是子静坐法》为现身说法，使其通俗易懂，简而易行。

愿有缘众生早日破迷开悟，明心见性，入佛知见，究竟菩提。

北京天开寺 延佛法师 合囍

公元 2011 年 5 月

佛历 2555 年 4 月本师释迦牟尼佛圣诞

目 录

因是子静坐法

蒋维乔 著

第一篇 因是子静坐法

自 序	2
第一章 原理篇	4
第一节 人类之根本	4
第二节 全身之重心	4
第三节 静坐与生理的关系	5
第四节 静坐与心理的关系	6
第五节 重心即身心一致根本	7
第六节 静字之真义	7
第七节 静坐中安定重心之现象	7
第八节 形骸之我与精神之我	8
第二章 方法篇	9
第一节 姿 势	9
一、静坐前后之注意	9
二、静坐时之两足	9
三、静坐时之胸部、臀部、腹部	11
四、静坐时之两手	11

禅定入门

五、静坐时之颜面目、耳、口及呼吸	12
六、静坐时之心境	12
七、静坐之时间	13
第二节 呼吸	13
一、自然呼吸	14
二、正呼吸	15
三、呼吸之练习	15
四、心窝降下与呼吸之关系	16
第三节 静坐时腹内之震动	16
第三章 经验篇	18
第一节 幼年时代	18
第二节 青年时代	18
第三节 静坐之发端	18
第四节 静坐之继续	19
第五节 静坐之课程	19
第六节 初入手时之困难	20
第七节 第一次之震动	20
第八节 第二、三次之震动	20
第九节 二十余年间之研究	21
第十节 静坐宜知忘字诀	22
第十一节 静坐不可求速效	23
第十二节 震动与成效无关系	23
第十三节 静坐与睡眠之关系	23
第十四节 静坐与食物之关系	24

第二篇 因是子静坐法续编

自序	25
第一章 静坐前后之调和功夫	27
第一节 调饮食	27
第二节 调睡眠	27
第三节 调伏三毒	28

第四节	调身	28
第五节	调息	29
第六节	调心	30
第二章	正修止观功夫	31
第一节	修止	31
第二节	修观	33
第三节	止观双修	34
第四节	随时对境修止观	35
第五节	念佛止观	38
第三章	善根发现	39
第一节	息道善根发现	39
第二节	不净观善根发现	39
第三节	慈悲观善根发现	40
第四节	因缘观善根发现	40
第五节	念佛善根发现	40
第四章	觉知魔事	41
第五章	治病	42
第六章	证果	45

第三篇 因是子静坐法卫生实验谈

中国医疗预防法

第一章	绪言	47
第二章	静坐的原理	48
第一节	静字的意义	48
第二节	身心的矛盾	48
第三章	静坐与生理的关系	50
第一节	神经	50
第二节	血液	51
第三节	呼吸	52
第四节	新陈代谢	54

禅定入门

第四章 静坐的方法	55
第一节 静坐前后的调和功夫	55
一、调饮食	55
二、调睡眠	55
三、调身	56
四、调息	57
五、调心	57
第五章 止观法门	59
第六章 六妙法门	61
第七章 我的经验	63
第一节 少年时代	63
第二节 中年时代	64
第三节 修习东密	65
第四节 生理上的大变化	65
第八章 晚年时代	69
第一节 修学藏密开顶法	69
第二节 修习藏密的大手印	71
第九章 结 语	72

第四篇 因是子静坐法提要

(一) 生命与呼吸	73
(二) 疾病的来源	75
(三) 疾病的预防	76
(四) 静坐的方法	77
一、身体的姿势	77
二、精神的集中	79
(五) 呼吸的练习	81
(六) 治病与防病的功效	82
(七) 动与静应兼修	83
(八) 结尾语	84

第五篇 静坐法问答选录

静坐法问答选录	85
---------------	----

静坐要诀

〔明〕袁了凡 著

缘 起	118
序	119
辨志篇	120
豫行篇	122
修证篇	124
调息篇	131
遣欲篇	137
广爱篇	139

修习止观坐禅法要

〔隋〕智顓法师 著 〔清〕宝静法师 讲

小止观序	142
修习止观坐禅法要卷上	143
具缘第一	161
诃欲第二	177
弃盖第三	183
调和第四	196
方便行第五	209
正修行第六	213

禅定入门

修习止观坐禅法要卷下	243
善根发第七	243
觉知魔事第八	257
治病第九	266
证果第十	280

六妙法门

〔隋〕智顓法师

六妙法门	306
释第一历别对诸禅定明六妙门	307
次释第二次第相生六妙门者	309
次释第三随便宜六妙门	312
次释第四对治六妙门	314
次释第五相摄六妙门	316
次释第六通别六妙门	318
次释第七旋转六妙门	320
次释第八观心六妙门	323
次释第九圆观六妙门	325
次释第十证相六妙门	326

因式子静坐法

蒋维乔 著



第一篇 因是子静坐法

自序

静坐法，即古之所谓内功也。古者养生之术，本有外功内功二者。医术之药饵针砭，治于已病；养生之外功内功，治于未病者也。自后世失其传，习外功者多椎鲁而无学，而内功又专为方士所用，附会阴阳五行坎离铅汞诸说，其术遂涉于神秘，为缙绅先生所不道。夫世间事物，苟能积日力以研究之，必有真理存乎其间，本无神秘之可言。所谓神秘者，皆吾人为知识所限，又不肯加以研究，人人神秘之，我亦神秘之耳。

余自幼多病，屡濒于死，弱冠以前，即研究是术。庚子之岁，乃实行之，以迄于今，未尝间断，盖十八年矣。不特痼疾竟瘳，而精神日益健康。久欲以科学的方法，说明是术之效用。顾以未肯自信，操笔辄止，非敢自秘，将有待也。近闻日本冈田虎二郎、藤田灵斋，均倡导静坐法，其徒皆有数万人。冈田之徒，著《冈田式静坐法》，藤田自著《息心调和法》《身心强健秘诀》二书，风行一时，重版皆数十次。余取而读之，则慨然曰：“是吾国固有之术也，冈田藤田之书，平实说理，不为神秘之谈耳。惟其说能本乎科哲诸学，乃异于吾国古书所云。余于是乃不能自己矣。”间尝默察吾国民之根性，凡一切学术，以及百工技艺，苟有超绝恒蹊者，往往自视为秘法，私诸一己，不肯示人，以为公同研究。自古至今，卓越之艺术，坐是而不传者，盖亦夥矣。东邻之民则不然，得吾一术，必公同研究之，其结果且远胜于我，我方且转而取法之矣。如吾国之外功，其粗者为八段锦，精

第一篇 因是子静坐法

者为拳艺，然以自秘之故，不肯公同研究，卒至习者无学，学者又莫之能习。迨明季有陈元赞其人者，流亡至日本，以是术传福野七郎、左卫门等，彼国人起而研究之，至今蔚成柔术，而我国之拳艺如故也。内功，其粗者为可却病，精者乃可成道，然亦以自秘之故，不肯公同研究，卒至流为怪诞，趋入异端。今日本人得其术，加以研究，创为静坐法，彼国人自大学讲师、学生、军人、老幼男妇，多起而效法之。且学校有以之加入课程，大学学生，更有联合为静坐会者。嘻！何其盛欤！而我国人则何如也。夫非以自秘之故而失其传也！亦可慨矣。

余之为是书，一扫向者怪异之谈，而以心理的、生理的说明之。凡书中之言，皆实验所得，于正呼吸法，亦兼采冈田之说。至于精之成道，则屏而不言。以余尚未深造，不敢以空言欺人也。以静坐之术救之，其诸为扁、卢之良药欤！吾将以是书卜之也。

公元一九一七年冬月因是子识

第一章 原理篇

第一节 人类之根本

老子之言曰：“夫物芸芸，各复归其根，”此言万物之各有根本也。相彼草木，由胚而芽，由芽而干枝茎叶，畅茂条达，小者寻丈，大者千霄。问其何以致此？孰不曰根本之深固乎。盖草木之根本敷畅，斯能吸收土中之养料，以运行于干枝茎叶，而遂其生成，此人人所能知也。然则人类之生，几万亿年，发达至今，自其大者观之，亦万物之一耳，既有生命，必有根本，无可疑也。草木之根本，人人能知之能道之，人类之根本何在？则知之者鲜矣。虽然，不难知也，物之生，其始皆为细胞，人由女子之卵细胞，与男子之精细胞，结合而成胎；犹草木之胚也。胎在母体中，其初生也，一端为胎儿，一端为胞衣，而中间联以脐带，孕育十月，至脱胎以后，而脐带方落。以此推之，可知人类胎生之始，必始于脐，脐即为其根本。培养草木之根本，则以肥料溉壅之，培养人生之根本，当以心意之作用溉壅之。静坐者，即使吾心意得行其灌溉之时也。

二、全身之重心

人生之根本在脐，吾既言之矣。古之有道之士，盖早知之，故有修养丹田之法。丹田者，亦名气海，在脐下腹部是也。顾吾

之为是书，意在发挥平素之心得，以论理地记述之，绝不愿参以道家铅汞之说，故不取向者丹田之名称，而名之曰重心。物理学之公例，凡物重心定则安，重心偏则倾。百尺之塔、凌云之阁，巍然独峙而不欹者曷故？曰唯循重心之公例故。悲哉世俗之人，不知反求其根本，而安定其重心。终日营营，神明憧扰，致心性失其和平，官骸不能从令，疾病灾厄，于焉乘之，殊可悯已。静坐之法，浅言之，乃凝集吾之心意，注于重心之一点，使之安定。行持既久，由勉强几于自然，于是全身细胞，悉皆听命，烦恼不生，悦怿无量。儒家之主静，老氏之抱一，佛家之禅观，命名各异，究其实，罔非求重心之安定而已。

第三节 静坐与生理的关系

人体之构造，复杂精妙，实有不可思议者。今日科学虽发达，于此学尚只窥其途径，未能造其极也。请就生理学上言之：吾人全体机关之最大作用，首在生活。即摄取体外之滋养质，供给于体内各机关。排泄体内之废料于体外而已，是名新陈代谢。新陈代谢之作用，无一息停止。司其枢纽者，厥唯循环器。循环器，包括心脏、脉管、淋巴腺而言。所以运行血液于全身，循环不已者也。心脏有四房，为发血器官。脉管有动脉有静脉，淋巴腺遍布全身，与静脉并行，一面吸收营养物，输送于动脉管，一面摄取老废物，达于静脉管。血液之循环，全恃呼吸，呼出碳酸气，吸进氧气，使静脉中紫血变为红血输入动脉。此循环约二十四秒时，全体一周，一昼夜三千六百周。吾人呼吸次数，一昼夜二万余次，所吸清气共三百八十余方尺。每人体中血液，平均以二升五合计，所澄之血有一万五千余斤。如此伟大之工作，吾人初不自觉也。运行之速如此。若呼吸合法，血液无阻滞，则身体健康。一有阻滞，则各机关受其病。各机关或有损伤，亦能使血液阻滞而生病。

血液停滞、百病遂生，其原因有种种：一、呼吸不合法，不能尽吸氧吐炭之功用。二、常人全身血量，半储于腹部，腹力不

禅定入门

紧，恒多郁血，使他部失调。三、内脏器官属交感神经所管辖，不能直接达于大脑，在生理学上谓之不随意筋。言其作用，虽在人之睡卧时，全身静止，亦不稍停，不能以人之心意左右之，故其阻滞而病，人每不及预防。四、心脏跳动时，于动脉之发血接近而有力，至静脉管，则自头部及四肢，回血入心，心脏跳动之力，所及甚微，故亦易停滞。

是故人身之血液，正犹社会之金融，利于流通。金融停滞，社会必起恐慌，血液停滞，人身必生疾病。然吾人每不及预防，卫生家只能用清洁、运动、多得日光空气等法，辅助其运行而已。唯静坐之法，使重心安定于下部，宛如强固之中央政府，得以指挥各机关。呼吸因练习而调和，借呼吸之功用，使隔膜上下动作，腹力紧凑，可逐出腹部之郁血，使返心脏。复由心脏逼出鲜血，输送全身。呼吸功深，增加内脏感觉，使不随意筋，亦能尽其作用，而心脏之跳动，亦自然循序而有力。如是血液循环十分优良（详后经验篇）。新陈代谢作用圆满，即不致生病。偶有疾病，亦能预先知之，使之不久复元。治病于未发之先，较诸已病而汲汲求治者，其效不可同日而语也。

第四节 静坐与心理的关系

人身有肉体与精神两方面，而其不可思议处，多在精神方面，此宗教及哲学所由起也。持极端唯物论者，则谓吾人心意之作用，不过有生以来经验之迹象，印于脑中者，恒随肉体以俱尽，殆不承认有精神界。持极端唯心论者反之，谓世界一切皆由心造，无心则无物，是皆陷于一偏之见。究之心身两方面，不可偏废，而心意尤能影响于肉体，概而论之，其例实多：愧耻内蕴，则颜为之赤，沈愁终夜，则发为之白，此精神之影响于形体一也。愉快时则五官之所见闻皆美，悲哀时则否，此精神之影响于形体二也。快感起时，则食欲增进，不快之时，则食欲减少，此精神之影响肠胃也。愤怒嫉妒等不正感情起时，能使血液及各部组织中发生毒素，此精神之影响于血液也。至若催眠术之利用