

坐禅的原理与方法

洪启嵩 ◆ 著

坐禅之道

坐禅能引发生命的活力，
增强心智的能力，
改善不良的性格，
开发生命的潜能，
使我们更易学习、
体认新事物、新知识，
让我们超越生命的巅峰。



中国社会科学出版社

禅与生活丛书

坐禅之道

——坐禅的原理与方法

洪启嵩 著

中国社会科学出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

坐禅之道/洪启嵩著. —北京: 中国社会出版社,

2004.5

(禅与生活丛书)

ISBN 7-5087-0079-1

I. 坐... II. 洪... III. 禅宗—通俗读物

IV. B946.5-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 031926 号

丛 书 名: 禅与生活

书 名: 坐禅之道

著 者: 洪启嵩

责任编辑: 永 弘

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66051713

经 销: 各地新华书店 邮购电话: 66060275

印刷装订: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6.5

字 数: 114 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 7-5087-0079-1/B·57

全套定价: 146.00 元

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



序 言

1

序 言

禅定法门是开发智慧的重要基础，更是解脱实践的依止方便，对我们人类的身心，有着无尽的利益。在佛法的修证当中，更占有极为重要的地位。

佛陀在菩提树下，开悟成佛。虽然他当时所成就的是无上菩提的正觉智慧，但是他在证得无上佛智的依止方便则是禅定法门。因此禅法虽然是佛陀的修证过程，开发智慧的方便，而非究竟的佛智。但是，如果没有禅法的基础，究竟的佛智还是难以圆成的。

事实上，我们可以说，佛法是依于禅观而开出的。佛陀以内证的大觉，为我们开示了宇宙的究竟实相，与趋入实相的法门。不只如此，佛教的各个宗派，也都是根源于禅观的修证而开出的。因此，我们可以说，一切佛法，根本上都是依禅而出教的。

佛教的禅定，起源于释迦牟尼佛在菩提树下的无上大觉。佛陀在出家之后，原本师事于婆罗门教论派的阿罗逻与郁陀罗两位仙人修学禅定。但是佛陀最后放弃了，认为两者的禅法都无法达到究竟的解脱。所以，他只有自行在尼连禅河畔的菩提树下修行坐禅而

达到彻悟,开出了究竟无上的大道。

佛陀依于禅观而开悟成佛,同时也要求弟子修学禅观。因此,在原始佛教当中,禅定是佛教修行人每天的日课,也是依止解脱的重要基础,这是我们可以清楚了知的。而佛陀也认为,禅定是见道开悟解脱的直捷方法,生命解脱的智慧,依据禅法的实践,当然可以迅速获得。我们对于禅法的态度,也可以在其中得到启示。

佛教的禅法,并不只是定力的训练,更重要的是对宇宙人生要有正确的认知。因此在正见的指导下而修学的禅定,才是佛教禅法的重点。而在正见指导下修学禅法,最后终于得到圆满的智慧,而开悟解脱,则是佛教禅法的目标。

本书即是依止于上述的理路而写作,希望能将正确无谬的禅法,能如理地写出。但是,禅法的利益,其实是十分广大与多元的。对于有兴趣深入修学的读者而言,这本书也能提供合理而有效的知识与方法。因此,让所有的人研读本书之后,都能拥有正确的身心与修行见解,在实践禅修当中,有安稳、正确而有效的方便,这也是笔者的希望。

我个人因深受禅法的恩典,也期望能生生世世弘扬禅法。所以真切地希望这本著作,能使所有见闻的人都得到利益,并让我们共同走向无上究竟的禅道。





目 录



目 录

禅定学	1
禅定理论的发展	9
禅的起源	9
印度禅	13
释尊与佛教禅定	13
瑜伽与禅	14
从原始禅、小乘禅到大乘禅	17
中华禅	19
禅学之传来	19
从印度禅到中华禅	20
修学禅定的意义	22
禅定对人类身心的意义	22
禅定在生活上的实效	24
禅定与人类进化	25
禅定的宗教意义	27
一切宗教皆可由禅定中获得	
深刻的宗教经验	27
禅定为佛教徒共学	29

学习禅定应有的体认	30
禅定学的基础认识	30
不利于习禅的心理	36
与禅定相应的心理	39
坐禅的基本要件	43
锻炼健康的身心	43
积极的人生观	44
适宜的环境	46
坐禅前须具备的五种行为	47
愿与乐欲	47
精进不懈	48
尊重禅定	48
巧慧分别	49
一心专修	49
坐禅的预备工作	50
坐禅的用具与姿势	50
坐具	50
衣物与毛巾	51
姿势	51
其他坐姿	56
坐禅应注意之事项	62
错误的坐禅姿势	62
坐禅的时间与注意事项	68





调身法及其理论基础	71
调息法及其理论基础	78
入定调心的理论与方法	84
调伏妄想乱念,不使越逸	85
调和心念浮沉之相,使自心宽急松紧得所 ...	86
坐禅的方法与原理	89
数息观	89
数息门	92
随息门	96
止门	97
观门	98
转门	99
净门	100
止法	101
系缘守境止	101
制心止	105
体真止	106
不净观	106
九想前方便	107
九想正观	108
慈心观	112
因缘观	115
念佛观与通明禅	118

念佛观	118
通明禅	120
历缘对境的禅定修习法	121
行	122
住	123
坐	124
卧	124
作	125
语	126
见	127
闻	128
嗅	129
味	130
身触	131
意	132
禅定境界的验证	135
外善根发相	135
布施善根发相	136
持戒善根发相	136
孝顺善根发相	136
信敬三宝善根发相	137
读诵听学善根发相	137
内善根发相	143



息道善根发相	143
不净观善根发相	144
慈心观善根发相	144
因缘观善根发相	145
念佛善根发相	147
善根发相之验证	148
以相验证	149
以法验证	152
禅定的修证境界	153
欲界定	153
未到地定	155
初禅	155
二禅	163
三禅	165
四禅	168
菩萨所行色界诸禅	170
空无边处定	171
识无边处定	174
无所有处定	176
非想非非想处定	177
电光三昧	178
灭尽定	179
恶根发相	180



觉观不善法	180
贪欲不善法	181
瞋恚发相	181
愚痴发相	182
明恶业障道发相	182
恶根发相之对治	183
禅定诸病及其对治	186
禅病诸相	186
禅病之治疗	189
觉知魔事	191

佛教禅宗常用术语	195
----------------	-----





禅定学

禅定学

禅,梵语为“禅那”(dhyana),简称为禅,是寂静审虑的意思,也是使心灵安住于定慧均等状况的方法。从原始佛教以来,禅定教学^①一向即以四禅为根本。而以四禅为获得五通、四无色定、九次第定^②、四果、辟支佛,乃至为成佛的依止,也早已成为声闻佛教的通说,《阿含经》即特重四禅。在大乘之六波罗蜜中,以“禅波罗蜜”为菩萨定学的通称。而菩萨的禅定,也是以四禅为根本,进而得到慈悲喜舍四无量心、四无色定,乃至引发五通无漏深智及菩萨的大禅。或者说,四禅是佛教禅定的共同基础。

大乘佛法虽承袭了声闻佛教的说法,但却丰富了禅波罗蜜的内容。从大乘经典来看,大乘定学是特别侧重于三昧的。三昧又名“正定”,其义为“等持”,乃是持心识平住于一境不动的状况。三昧的名称也随着观想的内容而有不同,如:“空三昧”、“无相三昧”、“无愿三昧”——三三昧等。虽然三昧是大乘定学的特色,但以三昧为名的大乘经典却多以特定的一种三昧为主,通泛的总称名为“禅波罗蜜”。

禅虽为定学所通用的名称,但佛教的各种定法,都有其个别的名称及特殊的意义,简述如下:

(一)禅(梵语 dhyana):又作禅那、驮衍那、特阿那;或译为静虑、思维修、弃恶及功德丛林等。《瑜伽师地论》第三十三卷云:“言静虑者,于一所缘系念寂静,正审思虑,故名静虑。”^③

即是止诸妄想,使心念专注一境而入极端寂静的状况。这是以正审思虑来解释禅——静虑者。在这里静是寂静,亦即是“止”或“定”;虑是审虑、思虑,亦即是“观”或“慧”。以定生慧,名为“静虑”。定慧是可通于一切的,但四空定是“定胜慧劣”,欲界定则是“慧多定少”,惟有四禅是“止观均行”、“定慧平等”,所以名为静虑。

《大乘义章》第十三卷云:“禅者,是其中国之言。此翻名为思维修习,亦云功德丛林。思维修者,从因立称,于定境审意筹虑名曰思维,思心渐进说为修习,从克定名思维修寂亦可。此言当体为名,禅定之心正取所缘名曰思维,思心增进说为修习。功德丛林者,从果为名,智慧神通、四无量等是其功德,众德积聚说为丛林。定能生之,因从果目,是故说为功德丛林。”^④

而《六度集经》卷七云:“禅度无极者云何?端其心,一其意,合会众善,内着心中,意诸秽恶,以善消之,凡有四禅……自五通智至于世尊,皆四禅成,犹众生所作,非地不立。……既有智慧,而复一心即近度世,此为



菩萨禅度无极，一心如是。”^⑤

则此中所说的“禅度无极”(禅波罗蜜)，只是四禅，这是从《阿含经》以来的传统。

(二)定：是安定不动的意思，即是将心凝注于一境而不散动的状况。《中阿含经》第五十八“法乐比丘尼”云：“若善心得一者是谓定也。”^⑥定亦随着用处的不同而含义各异。

《大智度论》卷二十八云：“复次，一切禅定亦名定，变名三昧。四禅亦名禅，亦名定，亦名三昧。除四禅，诸余定亦名定、亦名三昧，不名为禅。”^⑦

此中以禅为四禅的专称，其他一切禅定之个别名称可称为“三昧”或“定”，不可名为“禅”。但“禅”(或禅波罗蜜)仍可作为禅定学的总称。由以上的看法而言，定与三昧的用法是相同的。但在《十住毗婆沙论》第十一卷中又有如下的看法：

“禅者四禅，定者四无色定、四无量心，皆名为定。解脱者八解脱，三昧者除诸禅解脱，余定尽名三昧。有人言：‘三解脱门及有觉有观定、无觉有观定、无觉无观定，名为三昧。’有人言：‘定小三昧大，是故一切诸佛菩萨所得定，皆名三昧。’”^⑧

由此可知，定，可用于四空定的专称，亦可作为三昧或三摩地的同义语，或作为禅定的总称。

(三)三昧(梵语 samādhi)：音译为三摩地、三摩提；意译为定、三定等，或谓直定，是平等持心，使内心保持



平衡不动的状态。《大毗婆沙论》第百四十一卷云：“平等持心令专一境，有所成办，故名等持。”^⑨《俱舍论》第四卷云：“三摩地谓心一境性”^⑩，皆是表达此心灵状况。与禅定相关的名词，在佛法中，虽各有其特殊的含义，但是却经常混用；三昧也是如此。

《大智度论》卷二十三云：“一切禅定摄心，皆名为三摩提，秦言正心行处。是心从无始世界来，常曲不端，得是正心行处，心则端直，譬如蛇行常曲，入竹筒中则直。”^⑪

卷二十八又云：“三昧有二种：声闻法中三昧，摩诃衍法中三昧。声闻法中三昧者，所谓三三昧；复次三三昧：空空三昧，无相无相三昧，无作无作三昧。复有三三昧：有觉有观、无觉有观、无觉无观。复有五支三昧、五智三昧等，是名诸三昧。”^⑫

禅定虽有大、小乘之别，但其基础并没有什么不同，大乘定学显然较侧重于三昧。大乘经典传译到中国有不少以三昧为名的经典。在“大乘佛法”的开展中，菩萨的定法，逐渐变成以三昧为中心了。

(四)三摩呬多(梵语 samāhita)：译为等引、胜定。是由定力引生身心安和平等的状态。《瑜伽师地论》卷十一云：

“若略说三摩呬多地，当知由总标故、安立故、作意差别故、相差别故、略摄诸经宗要等故。云何总标？谓此地中略有四种：一者，静虑；二者，解脱；三者，等持；四





者，等至。……云何安立？谓惟此等名等引地，非于欲界心一境性。由于定等，无悔欢喜安乐所引，欲界不尔。非欲界中于法全无审正观察。”^⑬

此中四静虑(禅)、八解脱、三三昧(等持)、三摩钵底(等至)等皆可名为三摩呬多。但是三摩呬多专讲初禅以上的定境，是不通于欲界定的。

(五)三摩钵底(梵语 samapatti):又名三摩钵提、三摩拔提,译为等至、正受或正定现前。意为由离昏沉掉举,依平等持心而达于定境。四禅、四无色定、灭尽定皆可称为三摩钵底。

《俱舍论》第二十八卷云:“静虑、无色根本等至,总有八种,于中前七各具有三,有顶等至惟有二种,此地味劣无无漏故。”^⑭

四禅(静虑)、四无色定总名为八等至。而无漏(解脱)等至只起于前七等至,而有顶等至(非想非非想处定)以定心过于微细,以致不能发起无漏,达于解脱。

(六)止观:为止与观的并称。止,梵语奢摩他(samatha);观,梵语毗钵舍那(vipaśyana)。诸想止息名“止”,观照对象名“观”;即定慧二法的意思,与戒同称“三无漏学”。

《成实论》第十五卷《止观品》云:“问曰:‘佛处处经中告诸比丘,若在阿练若处,若在树下,若在空舍,应念二法,所谓止观。若一切禅定等法皆悉应念,何故但说止观?’答曰:‘止名定,观名慧,一切善法从修生者,此

二皆摄，及在散心闻思等慧亦此中摄，以此二事能办道法。所以者何？止能遮结，观能断灭；止如捉草，观如镰刈；止如扫地，观如除粪；止如揩垢，观如水洗；止如水浸，观如火热；……又世间众生，皆堕二边，若苦若乐。止能舍乐。观能离苦。……又止能断贪，观除无明。如经中说：修止则修心，修心则贪受断；修观则修慧，修慧则无明断。又离贪故，心得解脱。离无明故，慧得解脱。得二解脱更无余事，故但说二。”^⑤

此以止观作为修行的总法要。天台宗智者大师最重止观法门，所以将修持法门总括为渐次止观（释禅波罗蜜）、不定止观（六妙门）及圆顿止观（摩诃止观）三种。

（七）现法乐住（梵语 dr̥ṣṭā-dharma-sukha-vihāra）：又名现法乐、现法安乐住、现法喜乐住，谓现前住于法乐之意。这是以果来立名的，但只限于四禅根本定之中，即：修学禅定得四禅之果而现前安住于法乐之中。

释尊所传定法，名称不一，前面略举七种作简单的介绍，然根本上佛法的定学还是一贯的。“心”是禅定学的根本，《阿含经》的心本净法，也使得佛法中常以“净”来论释禅定。大乘的菩萨禅，虽然愈传愈多，愈说愈广，但那也是依慈悲方便为世间而作的种种施设与应对。在定相上，虽然有调整，但是在定体上还是依其旧有不变的原则。毕竟世间有种种现象的转换，菩萨行者也须有种种心的对待。因此对安住于三昧中的菩萨而言，也就现起了种种三昧。不论是“三昧”、“三摩多”或“三摩

