

东方修道文库

徐兆仁 主编

# 禅定指南

中国人民大学出版社

东方修道文库 徐兆仁 主编

# 禅定指南

中国人民大学出版社

·东方修道文库·

## 禅定指南

徐兆仁 主编

\*

中国人民大学出版社出版发行

(北京西郊海淀路39号)

北京北郊华生印刷厂排版

北京市丰台区丰华印刷厂印刷

新华书店经销

\*

开本: 850×1168 毫米 32 开 印张: 8 插页 2

1989 年 4 月第 1 版 1990 年 8 月第 2 次印刷

字数: 195 000 册数: 1-20 000

\*

ISBN 7-300-00629-9

K·67 定价: 3.75 元

DL29/19

## 《东方修道文库》

### 总 序

中国，乃至世界，都曾经兴起过、或者正在兴起宗教热、文化热、气功热。人们不禁要问：其中都有些什么背景？三大热潮之间又有些什么样的关系？

自从西方科学的劲风猛烈地刮入中国大地的上空以后，人们对于宗教的信仰就如云雾一般被吹散了；“文化大革命”十年“东风”的横扫，剩下的几丝残云也就不知踪影了。但是，压抑在人们心中的那种宗教情绪，又时时以狂热的形式倾泻出来。由于科学尚不能令人满意地解释宗教的理论及其现象，由于宗教理论的核心部分与人类生命问题有着密切的关系，因此，宗教气氛就时常笼罩在人类心理的天穹，难以消除，就像自然之风不能永远地将空中的云烟吹得精光一样。

正是东方宗教的神秘性，吸引着无数的中外学者与大众，去研究东方的传统文化。同时，又因为世界范围内的现代化进程，是在传统文化的大格局、大背景下展开的。尤其是中国大陆，现代化与传统文化之间的关系千丝万缕，密不可分。因此，文化热的广泛与持久，也就可想而知了。

至于气功热的规模和影响，在古今中外的历史上都是空前的。据目前不完全的统计，中国大陆的练功者，就达五千万之多；世界各地炼瑜伽者也多达几千万之众。这既反映了人们为了强身健体、驱除顽疾，以饱满的精神投入火热的现实生活的迫切要求；又反映了人们从较高的层次上探索人类生命奥秘的强烈愿望。人类社会是整个宇宙的组成部分，在科学极不发达的古代东方，人们通过称之为气功、瑜伽等的特殊修炼手段，激发人体内部的潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多的精神与物质财富，进而与宇宙沟通有关信息，逐步破译大自然所隐含的密码。

尽管三大热潮的研究角度、出发点、层次、方法存在很大的悬殊，但其终极目标，却一同指向人类、社会、宇宙的真理。

人类中的个体，只有最大限度地认识到世界的真理，才有资格宣称自己是自由的，为真理而献身，则是壮烈的、伟大的。

人们在一般的、外向型的人生经历与思维方式中，是很难理解古人在特殊的、内向型的修道状态下所体验到的境界的。修道作为历史、文化的一个重要现象，值得史学界、文化界去进行深入研究。东方哲学中的许多理论，就是古代哲人在悟道修炼的过程中创发的，例如中国哲学中的元气说、天人感应说等等，便是突出的例证。还有祖国医学中的整体观、经络学说的出现，也与修道密切相关。武术技击的神奇威力，古籍记载中的人体特异功能也大多与修道有关。

在东方，以修道为主题的文化遗产是极其丰富、十分珍贵的。因为其中凝聚着的，是古人倾其毕生心血、乃至生命，去从实践探索与理论总结的精华。只是由于时代的不同，其指导思想、

表达方式等可能会有许多的错误，这些对于今天的人们来说，是不难鉴别的。对此，我们没有必要采取盲目的、全盘接受的态度。但是，全盘歪曲、否定、批判、抛弃这一大批可以说是属于全人类的文化财富，除了无知、浅薄的特有表现——狂妄所带给某些人的某种心理满足之外，留给人们的只是他们愚蠢的、丑陋的形象。

当然，绝大部分生活在现代社会中的人们，对于修道的理解，总是夹带着浓厚的神秘色彩。在他们心目之中，修道者或是高卧在峰峦之巅，永远与白云为伴；或是深居在洞穴之中，终生不食人间烟火。这一点，大致要归功于历代文人墨客那些富有魅力的艺术描写，实际情况却不见得如此。

现代人自然不可能荒唐到全都涌向深山老林，隐居在青青翠竹之中，终日与潺潺流水为伍的地步。但是，古代东方修道的理论与实践，是完全可以融入我们的生活之中的。如果一个人在一天的二十四小时中抽出半个到一个小时，暂时告别喧哗、闹腾的现代生活，使全部身心回归到自然状态，进入上乘修道典籍所描绘的境界之中，则有可能获得疾病的消减、体力的恢复、心灵的净化、精神的沐浴、智慧的开发……。当然，所有这一切，都将取决于这个人所具备的艰苦卓绝、持之以恒的毅力和信心。

东方修道的大部分文献，保存在中国、印度、阿拉伯、日本等国的佛教、道教、伊斯兰教等各种宗教经典之中，保存在儒学、武学、医学等典籍之中。本文库从卷帙浩瀚的文献中，撷取精英，将一批在实践上切实可行，理论上较高学术水平的著作集中在一起，加以初步的整理，奉献给哲学界、史学界、宗教界、气功界、武术界、医学界、科学界。如果这套文库的问世，能够引起

各界的重视，进而为多学科的联合研究创造一些最基本、也是最必要的条件，我们的目的就算达到了。

在学术著作出版甚难的今天，我们这套大型文库之所以能够面世，首先要感谢张宏堡先生的胆识、魄力和气度，他从中国知识界气功团体联合会的科研基金中拨出大笔经费，保证了这项富有意义的事业能够顺利开展。与此同时，我们还要感激中国人民大学出版社、中国人民大学《学报》编辑部，感激所有为本文库作出贡献的热心的朋友。如果没有他们的鼎力协助，这套文库的出版将是难以想象的。

愿《东方修道文库》的出版，能对东方文化的振兴，起到积极的作用。

徐兆仁

1988年7月序于北京

## 《禅定指南》

### 前 言

禅定——修智证道的重要方法，在公元前七、六世纪，即已见诸古印度典籍。我们从婆罗门教古老的哲学经典、吠陀文献中最后一个组成部分——《奥义书》中，便可窥其精义。

禅定、禅那均为梵文 Dhyāna 的音译，其义为“静虑”。早在释迦牟尼之前，禅法作为古瑜伽的重要一脉，流行广泛。《奥义书》时代的禅法，主要特点是：闻声以入道，舍念而达梵。梵文“唵”（ॐ）字由阿（a）、乌（u）、门（m）三音组成，字上一点，为第四半音，音理上为鼻音的合口收声。存持唵声，在唵声收后无声之际，凝思谛听第四半音。集万念万声于一念一声。

“习此大梵声，他声尽皆掩”。（《大梵点奥义书》）然而此声只是修道的手段，“念诵一唵声，制气至极止，如其力所能，平等持不已，正定念声逝。”（《禅定点奥义书》）直听入无声，外物若忘，意气声三者合而为一，水乳交融，混沌不分。“终然寂无声，无上境斯掩”，“是声为心声，更超此声上，得彼超上者，修士断疑网”。（《禅定点奥义书》）古印度所传禅定并非空定，定中内观，心莲开有八叶，日居莲蕊之中，月又居于日中，月中出火，火里生光，莲丰蒂圆。日月火光，层叠舒明，上穿中脉，导至两眉中间、额前交鼻根处，日积月累，便可获取



正果，成就大道。

根据现存可考的史籍记载，释迦牟尼在长达六年的学道期间，就专门修习过类似的禅法。据《阿含经》记载，释迦牟尼周游寻访，以期获得善道，达到无上清静妙境。后来遇到沙门师阿罗陀迦兰（Ārāda Kālāma），向他学习一系列的禅定功夫，达到“无所有处”，即意识上一切空无所有，进入较深的禅定状态。后来，佛陀又拜另一位沙门师郁陀兰子（Ubraka Rāmaputra）为师，达到“非想非非想处无”，即一种更高层次的定境。然而，佛陀并不满足于已取得的成就，继续努力，证觉得道，进入涅槃境界。

根据《大般涅槃经》（Mahāparinirvāna Sūtra）记载，我们可以了解到佛陀禅定的内容：

此是如来最后说法。如是世尊进入初禅，出初禅进入二禅，出二禅进入三禅，出三禅进入四禅，出于此处进入空无边处，出空无边处进入识无边处，出识无边处进入无所有处，出无所有处进入非想非非想处，出于此处遂进入灭尽一切想与受处。

尔时长老阿难询问长老阿拿律：阿拿律，世尊入灭乎？——阿难，未也，世尊尚未入灭，世尊已入灭一切想与受处。尔时世尊出于灭一切想与受处，入于非想非非想处……

（继续依照相反的次序，返回到初禅状态）出初禅入二禅，出二禅入三禅，出三禅入四禅，自四禅出，世尊立即入灭。

由此可知，禅定为修道的不二法门，证悟之唯一梯航。经中所谓初禅，是指摒除世间种种欲念，由“离”生乐。如果断除觉、观，不见身境，无念内净，喜悦更增，便是达到了二禅。舍

却二禅时获得的喜乐，进入更深的定境，得到世界上最高的喜悦，并由定生慧、达到正念、正知阶段，从而进入三禅之境。忘却物我，超脱苦乐，不苦不乐，心极寂定，就是四禅。

佛教小乘有四禅，大乘则有九种大禅：自性禅，一切禅，难禅，一切门禅，善人禅，一切行禅，除烦恼禅，此世他世乐禅，清净禅。此外，《大智度论》还载有般若经典所传的一百多种禅定。而释迦牟尼所证定境则更为高超，四禅之上，又有五个境界，即空无边处，识无边处，无所有处，非想非非想处，灭尽一切想与受处（即涅槃之境）。

佛教禅定略近于道教内功。道家功夫中的炼精化炁、炼炁化神，大致相当于佛门修持中的四禅。炼神还虚、炼虚合道则约略等于四禅以上的境界，从探索人体奥秘、宇宙内蕴的宏观角度分析，仙佛合宗，佛道同旨。然而在具体的修炼方法、手段，达到的层次、境界、效应等方面，则千差万别，各有千秋。蔽于宗教门派者固不自见于此，往往自我吹嘘，打击对方；达于宇宙真谛者深知他山之石，可以攻玉，雍容大度，于两者兼收并蓄。不论在这一问题上的看法至今仍存在着多么大的分歧，有一条却为人们普遍承认，即尽管中外异俗，关山万里，只要方法得当，诀窍真传，佛道典籍中记载的效应、境界，均可随着学者功力的深厚，而逐一得到印证。实际上，佛道典籍中的传世之作，无一不是先贤自我印证、长期实践的精华之集。东方世界文化宝库中这一丰富的遗产，价值弥高。这些杰作在历史上的影响，丝毫不逊色于埃及的金字塔、中国古老的长城。

俗语有“千里之行，始于足下”之说，为使有志者能循禅定之途，了解并进而证悟释迦牟尼所述之道，我们汇集并整理数部

重要且又简明的著作，以为学者的参禅指南。

《因是子静坐禅定全法》(下简称《全法》)的著者蒋维乔先生是中国现代哲学家、佛学家，曾著有《杨墨哲学》(1928年)、《中国佛教史》(1929年)、《中国哲学史纲要》(1934年)、《吕氏春秋汇校》(19××年)、《中国近三百年哲学史》(1932年)、《宋明理学纲要》(1934年)等等。他曾先后于1914年、1918年撰写《因是子静坐法》、《静坐法续编》二书，将道教、理学、医学，尤其是佛学中的静坐修持方法冶于一炉，并出以明白畅晓的文字。二书出版之后，销路甚广，流传各地，曾重版印刷数十次。自初版之后，经过三十六年的实践检验，最后作者以八十二岁高龄，勘定《全法》一书。

《全法》着重从原理、方法、经验三个方面来论述禅定。自北宋紫阳真人张伯端传出人体内部存在奇经八脉之说以后，议论纷起，莫衷一是。明代大医学家李时珍则全面肯定了奇经八脉说的重大医学价值。蒋维乔又以亲身体验证实了此说，并详细记录了修炼过程中的生理变化，故殊为可贵。蒋氏还撷取佛教天台宗的修持精华——止观法、六妙法门，终生研习，坚持不渝，体会深刻，记叙真切。与此同时，《全法》还涉及到修道与日常生活、驱除疾病等问题的关系。坚持在阐述理论时，不离实践，使人们十分自然地确信，修持效果产生于理论同实践的密切结合。

因此，《全法》比起早先单独流行的二书，内容上就显得更加丰富，并且叙述详明，用语精当，可谓倾注了作者的毕生心血。

蒋维乔之学主要出于佛教天台宗。天台宗是中国最早创立的佛学宗派。因为该派的中心地点在风景秀丽的浙江天台山，故名天台宗；又由于该派教义以《妙法莲花经》为主，故称为法华宗。

天台宗的实际创始人智顓(538年~597年),世称智者大师,为陈、隋之际的著名佛学家,早年曾随南岳慧思(515年~577年)学习四安乐行,证得“法华三昧”。慧思之学出于北齐慧文,而慧文的佛学远宗龙树,造诣极深,史称其“独步河淮,法门非世所知,履地戴天,莫知高厚”。智顓学成之后,前往陈朝都城金陵(今南京)弘禅,影响很大。他善于吸收各家精义,突破当时南义北禅的佛教学风,形成了以“一念三千”、“三谛圆融”为核心的佛学思想体系。

天台宗禅法的主要内容就是止观学说,止是梵文Śamatha的意译,意思是摄心入止,达于一定的止寂、禅定。观,译自梵文Vipas'yana,意为静明观照,生发智慧。简言之,止观即是定慧,是佛教修持的基本方法,也是极重要的方法。天台宗在理论上用实相来阐明,在实修中以止观作指导。该宗禅法不止于泛泛而论的止观双修、定慧力等,而是将一切道谛包括在内,融止观为一体,集定慧于一身,从而开创了具有天台宗独特风格的修持方法。

天台宗论述止观的重要著作有四部:一为《圆顿止观》二十卷,二为《渐次止观》(即《释禅波罗密次第法门》)十卷,三为《小止观》(一名《修习止观坐禅法要》,一名《童蒙止观》)一卷,四为《不定止观》(即《六妙法门》)一卷。后两部著作,即为本集所收。

智顓弘法三十余年,著述近二百卷,但大部分由其弟子灌顶记录整理而成。上述四部止观,实为大部梗概,入道机枢,这正如智顓在《小止观》中所说:“若夫泥洹(即涅槃)之法,入乃多途,论其急要,不出止观二法”。止观是“泥洹大果之要门,行

人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体”。而《小止观》一书的核心，即在于使学者“安心免难，发定生解，证于无漏之圣果。”

经过唐朝武宗会昌（841年~846年）灭佛及五代动乱，天台宗典籍散失殆尽，本集收录的《六妙法门》一书，即为该宗弟子从日本访回的重要教典之一。此书原为智顛在陈都讲禅时传出，智者大师认为：

六妙门者，盖是内行之根本，三乘得道之要径。故释迦初诣道树，跏趺坐草，内思安般（梵文：Ānapanasmṛti），一数，二随，三止，四观，五还，六净，因此，万行开发，降魔成道。当知佛为物轨，示迹若斯。三乘正士，岂不同游此路？

尽管佛学深奥，只要踏上正途，成功之日并非渺茫。研习《六妙法门》，即为修炼诸如四禅八定等一系列佛家高深禅功，打下了必不可少的基础。

智者大师所传上述二书，多为修证之法，很少宗教色彩，可谓习禅之本，入道正要。千百年来，二书流传不已，享誉古今；滋润华夏，泽被海外。修道之士，不可不读。

中国佛教史上，第一个开宗立派的要数天台宗，然而流传时间最长，影响最大的则是禅宗。禅宗奉《楞伽经》、《金刚经》、《六祖坛经》为主要经典，主张心性本净，佛性本有，修习禅定，见性成佛。禅宗在五祖弘忍之后，分为南宗惠能，北宗神秀，南宗内部后又分出五家七宗。禅风各异、硕果累累。不费时日，难以尽知。

为此，本集特收入《禅宗修持法》一书。此书从禅宗历史发展

的纵向角度，扼要介绍了禅宗的渊源、印度禅、中国禅、禅宗历祖、经典流布等等。同时，又从禅法的角度，对各宗各派的关键学说进行了横向比较，全面剖示，从而点明什么是禅宗修持的正法，透露参禅悟道的要机。全书指点关津，观点鲜明；寓立于破，论证有据。学者阅此，即能明辨真伪，因指见月，胸中疑团，自当涣然冰释。

《禅宗修持法》的著述者吴心圆，法号月溪，祖籍浙江，后迁昆明。法师早年业儒，博涉群经。于老、庄之学，饶有兴致。搜研濂洛关闽诸书，寻求明心见性之法，表现出对佛学的极大兴趣。十九岁时，出家为僧。曾立下宏愿：遍阅三藏，参禅悟道。其后，苦心孤诣，孜孜以求，终于得到名师指点，豁然证悟。

法师悟道之后，数十年间，遍游名山，广开讲筵，弟子云集，南北辐辏。传世著述除《禅宗修持法》外，尚有《大乘八宗修法》、《参禅修法》、《念佛修法》，以及《维摩经》、《楞伽经》、《金刚经》、《心经》等佛学名著讲录数种，日后当再择其精要，整理刊布。

佛典宏富，非悟入一层，难以解读。上述数部名著，当能为学者架桥铺路，从理论上获取教益，在实修中得到指导，以帮助我们早日进入禅定的奇妙境界。

徐兆仁

1989年2月4日写于

中国人民大学历史系

# 目 录

## 因是子静坐禅定全法

(一) 因是子静坐法 .....	( 1 )
第一章 绪言 .....	( 1 )
第二章 静坐的原理 .....	( 2 )
第一节 静字的意思 .....	( 2 )
第二节 身心的矛盾 .....	( 2 )
第三章 静坐与生理的关系 .....	( 3 )
第一节 神经 .....	( 3 )
第二节 血液 .....	( 5 )
第三节 呼吸 .....	( 6 )
第四节 新陈代谢 .....	( 8 )
第四章 静坐的方法 .....	( 9 )
第一节 静坐前后的调和功夫 .....	( 9 )
甲、调饮食 .....	( 9 )
乙、调睡眠 .....	( 10 )
丙、调身 .....	( 10 )
丁、调息 .....	( 11 )
戊、调心 .....	( 13 )
第五章 止观法门 .....	( 13 )

第六章 六妙法门	( 16 )
第七章 我的经验	( 19 )
第一节 少年时代	( 19 )
第二节 中年时代	( 21 )
第三节 修习东密	( 21 )
第四节 生理上的大变化	( 21 )
第八章 晚年时代	( 26 )
第一节 修学藏密开顶法	( 26 )
第二节 修习藏密的大手印	( 29 )
第九章 结语	( 30 )
附录 一年又半的静坐经验	( 31 )
1. 缘起	( 31 )
2. 经历	( 32 )
3. 静坐与健康	( 34 )
4. 静坐与疾病	( 35 )
(二) 因是子静坐法续编	( 37 )
第一章 静坐前后之调和功夫	( 37 )
第一节 调饮食	( 37 )
第二节 调睡眠	( 37 )
第三节 调伏三毒	( 38 )
第四节 调身	( 39 )
第五节 调息	( 40 )
第六节 调心	( 41 )
第二章 正修止观工夫	( 42 )
第一节 修止	( 42 )



第二节 修观·····	( 44 )
第三节 止观双修·····	( 46 )
第四节 随时对境修止观·····	( 47 )
第五节 念佛止观·····	( 51 )
第三章 善根发现·····	( 52 )
第一节 息道善根发现·····	( 52 )
第二节 不净观善根发现·····	( 52 )
第三节 慈悲观善根发现·····	( 52 )
第四节 因缘观善根发现·····	( 53 )
第五节 念佛善根发现·····	( 53 )
第四章 觉知魔事 ·····	( 53 )
第五章 治病·····	( 55 )
第六章 证果·····	( 58 )
小止观 ·····	( 67 )
(一) 小止观序·····	( 67 )
(二) 修习止观坐禅法要·····	( 69 )
卷上·····	( 69 )
1. 具缘第一 ·····	( 70 )
2. 诃欲第二 ·····	( 73 )
3. 弃盖第三 ·····	( 74 )
4. 调和第四 ·····	( 78 )
5. 方便行第五 ·····	( 82 )
6. 正修行第六 ·····	( 83 )
卷下·····	( 90 )
7. 善根发第七 ·····	( 90 )