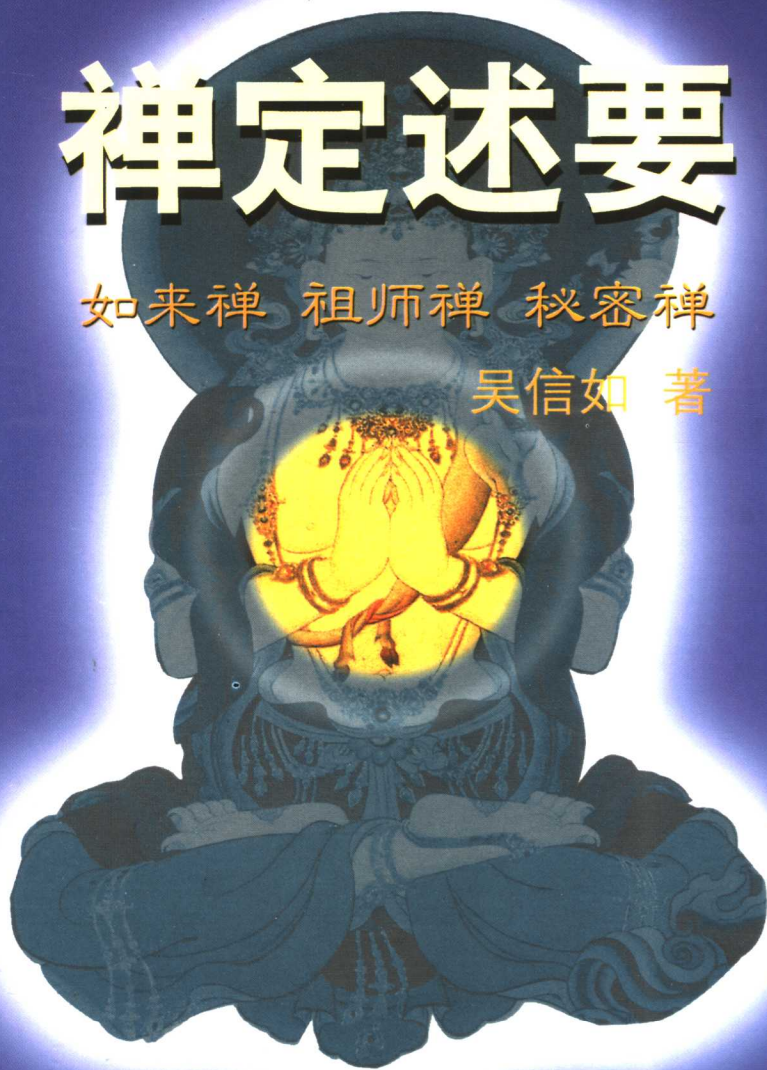


禅定述要

如来禅 祖师禅 秘密禅

吴信如 著



民族出版社

禅定述要

如来禅 祖师禅 秘密禅

吴信如 著

民族出版社

责任编辑：刘丽娅 高禾夫

校 对：明 定

装帧设计：张文涛

图书在版编目 (CIP) 数据

禅定述要/吴信如著. —北京：民族出版社，2002.8

ISBN 7-105-05169-8

I. 禅… II. 吴… III. ①禅宗-研究 ②禅宗-气功
IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2002) 第 061048 号

民族出版社出版发行

(北京市和平里北街 14 号 邮编 100013)

民族出版社微机照排 北京师范大学印刷厂印刷

各地新华书店经销

2002 年 8 月第 1 版 2002 年 8 月北京第 1 次印刷

开本：850×1168 毫米 1/32 印张：8.375 字数：190 千字

印数：0001—5000 册 (内部发行) 定价：17.50 元

该书如有印装质量问题，请与本社发行部联系退换

(总编室电话：64212794；发行部电话：64211734)

编辑说明

关于修习禅定的意义，作者在书中强调：学佛就是三学，学佛的唯一途径亦即三学，即戒学、定学、慧学，而三学其中心枢纽又在于禅定（定学）一门，佛法八万四千法门无不是在定中证入，因而正确理解和修习禅定对学佛者来说是至关重要的。

本书将如此众多的修定方法，依其特性分为三大类：即如来禅、祖师禅、秘密禅，其中又以如来禅为根本。书中透辟地讲授了这三类禅定的基本理论和修持方法。如来禅重点讲了数息法的呼吸等要领、气功息道与禅定的关系、初禅前各阶段应注意的要点，以及佛家业力学说的修行和证入等重要内容。祖师禅着重讲了禅宗“离四句绝百非”的论识论、禅宗历史上南顿北渐之争，包括顿悟之后是否要渐修、开悟的客观标准是什么等重要问题，揭示了禅的实质、真髓。秘密禅主要介绍了密宗修身、口、意三密，特别是藏密禅定修三密、修气脉明点的理论和方法特点。

需要说明的是，本书不单纯是一部介绍禅定理论的精品读物，更是对修学者具有难得指导意义的禅定法本。读者可通过本书所授方法修如来禅达到欲界定乃至初禅，有此基础后，随其机缘，或进修四禅八定证阿罗汉果，或修祖师禅明心见性，或修秘密禅即身成佛。

作者介绍

吴信如，名立民，号吴明，法名信如，1927年生。自幼随湖南长沙二学园掌法顾净缘修学，并承传东密、藏密法要，证大阿闍梨位（金刚上师），通儒、释、道三家。长期在湖南工作，曾任省政协秘书长、船山学社社长等职。现任中国佛教文化研究所所长兼研究员、中国宗教学会副会长，主办《佛教文化》杂志和主编《佛学研究》杂志至今。受赵朴初会长之托，为北京佛牙塔地宫庄严设计。1994年破译陕西扶风法门寺佛指舍利塔地宫唐密曼荼罗。应法门寺静一法师之请，为法门寺地宫庄严设计，并为法门寺博物馆设计唐密文化陈列馆，专著《唐密曼荼罗研究》一书。曾应日本真言宗十八派总部邀请，在日本智积院讲演唐密曼荼罗，对佛教界及学术界影响很大。近年来兼任中国佛学院教授，带研究生。主持编辑《佛藏辑要》、《中国佛教文化丛书》等，并应邀去法国、新加坡等地讲学。多有著述，将陆续出版问世。

序

中国传统文化，主要是儒、道、释三家文化，因而修养身心的中国气功，主要也来源于儒、道、释三家。由于人生生活三大根本要素就是饮食、呼吸、睡眠，儒家谓之食、息、眠，以之修养而成立儒家气功系统，用以修身养性，天人合一，养生送死。如《孟子》中说：“存夜气”、“吾善养吾浩然之气”，宋明理学心学的静坐、存敬、存诚、反省、宴息等等，都是儒家的气功。道家谓为精、气、神，以之修炼而成为道家丹功系统，用以性命双修，清静无为，长生不死。如炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，七转九还等等，都是道家的丹功。佛家谓之色法、息法、心法，以之修行而成立佛家定功系统，用以止观双运，色心不二，了生脱死。如显教小乘的念安般、大乘的各种禅观、密乘的各种修法，包括藏密的修炼脉、气、明点等等，都是佛家的定功。三个系统互相影响，你中有我，我中有你，宋以后三教合一思想成熟，三个系统的分流与渗透，逐步发展到相互圆融的地步。

儒、道、释三家所说气功、丹功、定功与现在所流行气功的概念根本不同，不可混为一谈。因为现在的气功，一般都是在吸呼上，是在后天气上做工夫，作用在十二经络上，也就是在生活力上做工夫。而三家的气功、丹功、定功都是在一呼一吸（一息）的转折上，是在先天气上做工夫，作用在奇经八脉，也就是在生命力即人生命的本原上做工夫。这也就是说，一般的气功是做在“气”上，而三家的功法都是做在“息”上，即前者做在“气功”上，而后者做在“息道”上。三家的

“功”与三家的“道”是紧密联系着的，这与现在流行的气功也是本质不同的。

佛家的定功，就是佛法的禅定。佛法的根本就是戒、定、慧三学，由戒生定，由定生慧。其中心枢纽在定，一切法门都要在定中修，定中证，舍定而谈修证，无有是处。就禅法自身性质而言，禅定能修者为人自身，而所修者亦为人自身，斯即以人自身修人自体。能修者人，人为色、息、心之一体；所修者人，亦为色、息、心之一具。故禅定修法，总不外色法、息法、心法三门。此由人体自性而定，法尔如此，概莫能外。色、息、心三法具于一体，而一体又分色、息、心三法之用。三法相通而又法住法位。故三法虽融，却以因地方法侧重不同，而果地证得自然大异。

佛法的定功，八万四千法门，归纳起来，就是如来禅、祖师禅、秘密禅三种禅法。粗略言之，如来禅（小乘的四禅八定，大乘的菩萨九种大禅）以安般入手，都摄六根，较侧重于息法，其目的在破惑证真，是三学六度转识成智的禅法。祖师禅（如禅宗的各种祖师禅法）以观心为自体，较侧重于心法，其目的在明心见性，是一超直入即心成佛的禅法。秘密禅（如东密藏密的各种修法）以六大、四曼、三密为体、相、用，较侧重于色法，其目的在瑜伽不二，是色身透法界即身成佛的禅法。人体有生活三大要素之分支，法门有三大体系之类别，禅定亦因三大法系而展开。三大禅系，都有入门经论，如小乘《安般守意经》、大乘《摩诃止观》、禅宗《六祖坛经》、密宗《三藏禅要》，读佛家这些禅定书，就可从根本上了解一点佛家的“气功”。

众所周知，当前气功界是比较混乱的，一些别有用心的人，往往打着佛家的旗号来讲气功，蒙蔽群众，诈骗钱财，扰

乱社会。李洪志的邪教“法轮功”甚至打着佛教旗号反佛教，狂妄至极。使我深感今日佛家的“气功”与禅定，应从中国传统文化的本源与佛法禅定的本质上加以阐述。

这篇序文，本是我为陈星桥先生《佛教“气功”与法轮功》（宗教文化出版社）一书所作。近日岳小丁同志将余所写有关禅定的文章编辑成《禅定述要》一书，正合此序言所概括的法义，因而就上序以代本书之序。

吴立民

纪交千禧世逢万春岁次己卯重阳

目 录

上 篇

气功·息道与丹功·定功·····	(3)
儒家气功、道家丹功、佛家定功及三者源流关系	
禅定名相及其分类	
禅定的地位和作用 ·····	(11)
禅定的界说和内涵 ·····	(13)
禅定的法系及分类 ·····	(17)
禅定三大法系	
一、如来禅	
如来禅定法系分类 ·····	(26)
如来禅定的基本内容 ·····	(29)
如来禅定的基础修法 ·····	(58)
附一：药师定的数息法 ·····	(82)
附二：如何修证阿罗汉道	
——佛教关于业力的理论、修行和证入的概述 ···	(84)
二、祖师禅	
禅宗的禅是祖师禅是实相般若之教·····	(119)

祖师禅的修法·····	(127)
再谈祖师禅	
——从认识论上来看禅宗的离四句绝百非·····	(136)
附：禅宗史上的南北之争及当代禅宗复兴之管见·····	(151)
三、略说秘密禅·····	(174)

下 篇

藏密述要

——藏传密教与人体科学

一、东西文化的接合部将是人体科学

 藏密又将是人体科学的突破点····· (183)

二、完整的佛教和完整的密教都在中国····· (186)

三、藏密的弘传历史与主要派系····· (188)

四、藏密三密中的身密

 藏密的“身——心”统一观····· (190)

 “密”的意义及身密····· (191)

 藏密的身密在修微细身····· (195)

 气脉轮明点的性相····· (198)

五、藏密的三密中的口密

 声音的奥秘····· (210)

 声音的念诵对人体功能的作用····· (213)

 念诵得法可通气脉人音声海····· (220)

 藏密的口密在持三字明····· (225)

六、藏密的三密中的意密

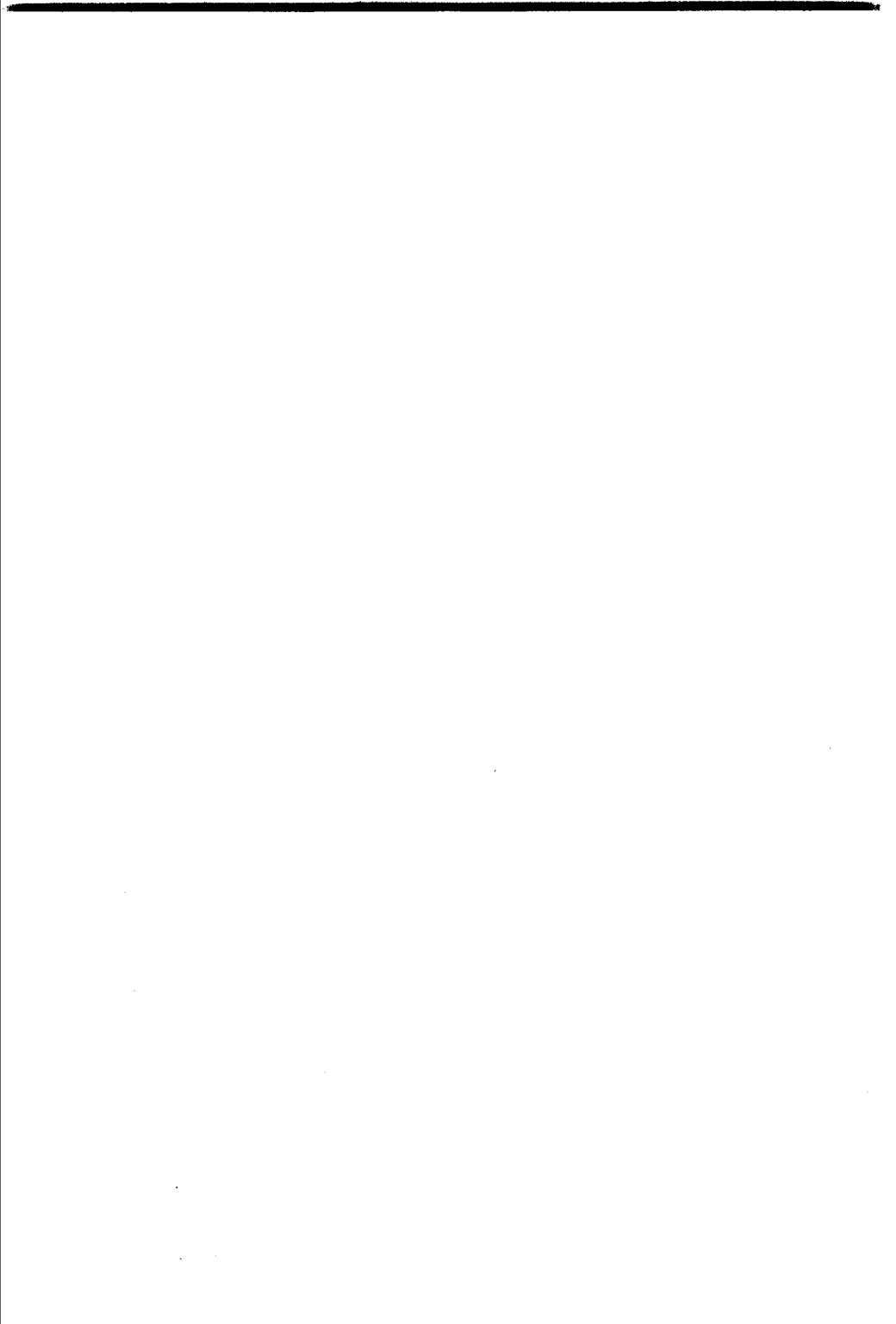
意密的重要	(228)
唯识的要义	(232)
意识的奥密	(237)
密宗的观想	(241)
藏密的意密在证圆满见	(245)

附录

佛学常识问答	(252)
--------	-------

吴信如编著书目

上 篇



气功·息道与丹功·定功

(问：目前盛行的气功，源流如何？它与道家的丹功、佛家的定功有何区别？)

我想从气功本身内在的联系上谈谈。我讲的题目是：气功、息道与丹功、定功。气功、息道与丹功、定功，这三者是有区别的。气功是在一呼一吸上做功夫，而息道是在呼吸的转折上做功夫，即呼转变为吸或吸转变为呼之间的一停上面做功夫。气功主要是在十二经络上发生作用，息道主要是在奇经八脉上发生作用。气功在生活力上做功夫，息道则在生命力上做功夫。它们的区别点还很多。

中国气功主要来源于六大家，即佛家、道家、儒家、医家、杂家、兵家，最主要的是佛、道二家。佛家或道家都是通过修息道然后做定功或做丹功，他们称气功为前行法，以定功、丹功为主体功。息道是由前行法过渡到主体功中间的基本功法。如果讲气功源流，可以说主体功是本，前行法是末；前行法是基础，主体功是它的上层建筑。真正讲气功的是儒家，儒家是气功系统，道家是丹功系统，佛家是定功系统。

中国气功源远流长，最早能见之于文字的是洛阳出土的《行气玉佩铭》。以后有“养吾浩然之气”的《孟子》，有屈原的《离骚》，其中《远游》、《九歌》诸篇是讲仙家丹道的。我国道家最早是巫道，其后是黄老道、方仙道、太平道、天师道。张道陵以后成立了道教，即正一教。元以后又产生了全真教，是道家两大教派。东汉末年佛教传入中国，与中国民族文化相互结合、渗透，小乘两宗、大乘八宗。佛家与道家形成中国两大功法系统，即道教丹功系统与佛教定功系统。儒家本身也有自己的气功系统。概括地说，儒家是气功系统，道家是丹功系统，佛家是定功系统。

这里要说明的是，儒家的气功系统是指儒家的养气（如孟子“吾善养吾浩然之气”）、宋明理学心学的静坐、宴息等等，与现在所谓气功概念根本不同，不可混为一谈。三个系统互相影响，你中有我，我中有你。宋以后三教合一思想成熟，三个气功系统的交流与渗透更多了，逐步发展到互相圆融的地步。

道家丹功

道教大概分为二派，一是天师道，在东汉末年兴起，这一派在道教又称正一教，又叫符箓派。元以后又兴起全真道，也称全真教，又叫丹鼎派，为王重阳所创始，继承道家钟吕金丹派的传统，讲究修炼内丹。一般来说，现在出家持戒炼功修道的属全真教，散在民间火居打醮画符念咒的属天师教。

《周易参同契》与《黄庭经》被称为道教二大系，《周易参同契》为东汉末年魏伯阳所著。它借周易爻象把五行、八卦结合起来讲人体功能和炼内丹的问题，被称为万古丹经王，全真教的丹功主要依据这部经。张紫阳继承发挥了《参同契》的奥

义而写了《悟真篇》，也是道家丹功最重要的论典。天师道的丹功主要依据《黄庭经》。《黄庭经》在人体生理方面有独到的见解。《周易参同契》在人体功能方面，有特殊的发挥。底下的流派很多，从炼内丹来说不管哪一派，大体都是分四个步骤来炼：即先打好基础，叫做筑基，然后炼精化炁，炼炁化神，炼神还虚，炼虚合道。不过入手功夫不同，或是先从性上做功夫，或是先从命上做功夫，或是性命双修，但最终都要三还成丹。“还”字有时也用“化”字，在实践中是化，实质上是还，这在功夫深浅上有差别。

道家有精、气、神为人身三宝之说。精在饮食上做功，气在呼吸上做功，神在睡眠上做功。精有先天元精与后天水谷之精，先天精童贞时多，已婚漏掉，渐渐减少，所以要炼，将后天精炼成元精，气与精合而为一称为炁，叫做丹母，然后才能炼炁还神。这个神是元神，最后元神合于虚，虚再合于道。三还成丹的功法很多，有先性后命的，有先命后性的，有性命双修的，这里面流派又很多。

道家认为一生二、二生三、三生万物。这是顺行。人法地，地法天，天法道，道法自然，是逆行，就要万归三，三归二，二归一。道家对人总的看法是要逆行，认为顺则成人，逆则成仙，把炼丹功叫逆行，把世俗的东西，如夫妻配偶、生儿育女叫顺行。

精要满，气要足，神要完，叫做精气神三全（精满现于牙齿，气足现于声音，神完现于双目）。常人的精是不满的，气是不足的，神是不完的。要炼得三全，这是丹功的基础，筑基的功夫就是气功，都是在呼吸上面做功夫。有了这个基础才能进一步修息道，进入丹功。举例来说，炼气功的讲通小周天，即通任督。奇经八脉，前为任脉，统一身之血；后为督脉，统

一身之气。八脉要通，首先要通任督。打通任督，这在做功上并不难，任督循环，叫做转河车，任督通行之道叫河车，气转河车，它只是气通而已。道家认为不仅气通，而且要药通，就是以意带着人体本身的精气和神，即药物，沿着督脉逆行而上，任脉而下，周天环行，才是道家的小周天。没有药运行叫做转空轮，俗语叫做转轱辘。要药通就要在息道上做功夫，要调精、调息、调神，叫做“三调”。光在呼吸上做功夫是不行的。所以气功与息道有区别，筑基与三炼有区别，前行功与主体功有区别，这是就道家而言气功。

佛家定功

佛家大乘八宗，小乘二宗，修定的方法更多。如说道家修炼就是三炼成丹，那么佛家却是戒、定、慧三学。由戒生定，由定生慧。要修好定功，必须持戒，戒为定基，戒是有所不为，有戒的基础，才能修定有所为。戒有消极的止持，有积极的作持。如不偷盗，不妄语，这是止持；还要布施他人，讲语言美，这是作持。

佛家定功很复杂，大体归纳为三种禅，如来禅、祖师禅和秘密禅。禅是梵文“禅那”的音译略称，意译很多，有思维修、静虑、静定等，还有三昧、三摩地、三摩呬多等有同音译名词。凡是显教（除中国的禅宗修祖师禅外）都修如来禅，如俱舍宗、成实宗、律宗、法性（三论）宗、法相（唯识）宗、法华（天台）宗、净土宗、华严宗等。凡是密教都修秘密禅。

如来禅大体可分四种禅，有漏禅、亦有漏亦无漏禅、无漏禅、非有漏非无漏禅。有漏禅称世间根本味禅，亦有漏亦无漏禅称世间根本净禅，无漏禅为出世间禅，非有漏非无漏禅为出