

蒲正信 著

佛学小丛书



禅修与静坐

巴蜀书社

禅修与静坐

蒲正信 著



责任编辑 李 蓓
封面设计、制作 文小牛

禅修与静坐

蒲正信 著

巴蜀书社出版发行

(成都市盐道街3号 邮码:610012)

总编室电话 (028)6656816

发行科电话 (028)6662019

新华书店经销

西南冶金测绘印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32

印张 4.625 插页 3 字数 115 千

1998年9月第一版

1998年9月第一次印刷

印数:1—4000册

ISBN7—80523—889—8/B·99

定价:10.00元



观音菩萨

序

蒲正信居士性情淳和、深具慧根。平常爱钻研佛学、医学、武术，自皈依三宝后，尤好禅学和静坐。她的近作《禅修与静坐》一稿，我阅读后，深感她能将正信、正见与修持相结合，有一定成就，值得高兴和赞扬。

全书共分七章，每章又分若干节，共二十五节。概述了为什么要禅修静坐、禅修静坐的准备和方法、各种禅修法门，特别提到诵持密咒清净三业的具体内容。搜集材料丰富，提法新颖而不失禅的中心原则，对初习禅者确系具有启发性的作品。

佛法精深博大，佛经浩如烟海。戒定慧三学，以戒为基础，以定为中心。由定生慧，在修证阶段包括加行智、根本智、后得智；其悟境包括性空缘起的中道智，都摄于慧中。常人的不正常心态，都是产生烦恼痛苦的根源；而净念观心，消除无明，是亲证诸法实相最方便之法。古德赞叹修习止观的妙用，谓曰：“破执著之利斧，断情见之钢刀，趣菩提之阶梯，除烦恼之妙药”，故禅修功德不可思议。

中国禅宗初祖达摩大师传授“二人四行”的禅法，系藉教悟

宗的如来禅。六祖慧能大师开始创立“教外别传、不立文字、直指明心、见性成佛”的祖师禅，重在顿悟，将禅大众化、生活化，成为中国禅的特点。以后的五家七派，各有宗风。如临济的棒喝交加、单刀直入；云门的简洁明快、超脱意言；沩仰的审细密切、机用圆融；法眼的法界圆融，处处是道；曹洞的五位君臣、事理无碍。宋元以后，延寿、藕益、彻悟等祖师又提倡禅净双修，根据《楞严经》所讲“忆佛念佛……不假方便、自得心开”而阐扬的念佛禅，又独具殊胜的意义。

作者在书中提到：“禅修静坐可以包括气功，气功不能包括禅修”；说：“禅修在开悟、解脱”，“气脉不能超越生理感觉，以此为道是错误的”；又说：“只求神通和奇异功能，非是禅修目的”。把禅修和气功的差别鲜明地提出，非常精辟。生死的病根在于执我，而禅修悟证缘起性空，正是破我执，这是凡夫、外道（包括气功）所不能办到的。

曾经在社会流行一时的法轮功，作者李洪志，自命为超前绝后的教主，借佛教“法轮”之名反对佛教，兜售其“把肉体通过修炼、净化为高能物质，培养出永恒的‘元婴’、‘法身’等生命体，此生命妙用无穷，可以创造宇宙和生命”等荒谬言论。这种论调，与古印度数论派的“神我”、婆罗门教的“梵天”及“上帝创世”说等并无区别，不过是假借佛道、又杂引民间外道邪说而成大杂烩的翻版而已。而有一部分人偏偏受其蒙蔽，误入歧途，断绝慧命，岂不可悲！

释惟贤

一九九七年八月八日

前 言

我的父亲读书不多，开“式如金”笔庄，文人墨客来买笔，多与交往。据父亲说，张大千、刘孟亢、邵石痴、刘兴元等前辈，都为我家常客。他受到传统文化的强烈熏习，对佛道的信仰也很强烈，多持济贫、施药、放生之事。我从小便受到佛教和道教的感染。

从上山下乡至今，我习拳、学医相得益彰，从未间断。然而我却不能从中领悟解脱人生痛苦和生活磨难的道理。于是，我又热衷于佛教和道教，想在宗教中觅求到一种慰藉。历时10年之久，无所成就。终于以殊胜的因缘，我皈依在惟贤师父的门下，成为他的正信弟子。因为是正信皈依的弟子，特赐名正信，我才有了真正的依怙。

家师说我业障深重，虽有善心持善业，而得报往往事与愿违，若不真学实修，今后遇到精神上或物质上失利的打击，是难以应付，更难从痛苦中解脱出来。要我认真持诵《大悲咒》，多读佛典，并为我制定了学佛的功课，嘱咐弘学仁者具体指导和监督我的学修功课。从真正的禅修静坐和学习佛典开始，短短的

三、四年间，周围的人都说我变了。我究竟哪里变了呢？我依然是我！只是面对生活与事业上的打击、挫折，我都能以坚强的毅力和忍辱负重的精神来对待。

退休之后，我每日禅修静坐二座，诵咒读经，吟诗习文，练拳论医。现将禅修的日记，学习佛经收集的资料，以及弘学仁者讲解时我记的笔记，分类整理出来，一来和同修探究得失；二来作为向师父缴卷的作业。

我是个初习禅修的行者，这些资料若能得到诸山长老的斧正和同修们的指教，我将会受益非浅。

一九九七年三月八日

目 录

序	(1)
前 言	(1)
第一章 为什么要禅修静坐	(1)
第一节 禅修静坐的概念	(1)
第二节 禅修静坐是一种基本修养法	(4)
第三节 禅修静坐与生理心理的关系	(7)
第二章 禅修静坐前的准备	(10)
第一节 禅修静坐的环境选择及要求	(10)
第二节 依止师的选择	(16)
第三节 禅修静坐者的行为制约	(19)
第三章 禅修静坐的姿式和调身运动	(24)
第一节 禅修静坐的一般姿式	(24)
第二节 七支坐法	(27)
第三节 头部运动及手臂伸曲的禅修方法	(31)
第四节 站立、行走及躺卧的禅修方法	(41)
第五节 呼吸的调整	(55)

第四章 金刚诵与六妙法门	(59)
第一节 数息与随息	(60)
第二节 止观双修	(66)
第三节 还与净的修法	(72)
第四节 加行位	(74)
第五章 禅宗的参究法门	(79)
第一节 东山法门	(79)
第二节 话头与默照	(82)
第三节 “三关”修证	(86)
第六章 禅修静坐者身心的变化	(90)
第一节 睡意与身体的不适	(90)
第二节 善根的发现与觉知魔事	(93)
第三节 治病	(95)
第四节 禅修静坐者的饮食	(98)
第七章 禅修静坐与陀罗尼	(102)
第一节 陀罗尼的概念	(102)
第二节 常诵密咒简介	(105)
第三节 心中心咒的修持及争论	(110)
附：《牧牛图颂》与《牧象图》	(113)

第一章 为什么要禅修静坐

第一节 禅修静坐的概念

禅修静坐在人们的概念中，往往认为是宗教的修持法，总带着浓厚的神秘色彩，以为修持者必须隐居于深山老林，高卧在峰峦山巅，或者崖穴洞窟之中，吞云纳气，不食人间烟火。其实，这只是古代文人墨客的描绘而已。实际的情况并不如此，如果一个人在一天的生活之中，抽出一点时间进行静坐，暂时使人处在宁静的状态，则可以驱逐疲倦，体力也会得到恢复。久之，对一些疾病也能医治，心灵得到净化，智慧得到开发。宗教的修持法门，完全可以融入人们的日常生活之中。

那么，禅修静坐的概念是什么呢？禅修和静坐是有区别的。禅是梵文禅那 Dhyāna 的音译。早在释迦牟尼以前，禅修是古印度瑜伽修持法的重要一派。广泛流行是《奥义书》时代的禅修法门，其特点是闻声以入道，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”。“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。”直听人无声，外物若忘，意气声三者合而为一。“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”。古印度所传的禅修并非空定，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，日积月累便可获得正果，成就大道。根据《阿含经》记载，释迦牟尼成佛之前就持此类之禅修。佛陀在此基础之上，逐渐发展成为佛教独特的禅修法门。佛教渐渐传至我国，在后期翻译的经典中，认为禅那不能完全表达其所含的意义，于是又翻译为“思惟修”。后来，又发现这个名词容易被误解成心里的思想，所以玄奘大师又译成为“静思虑”。事实上，静思虑也不能完全表达出禅那的内涵及外延的意义，所以印度弥勒菩萨一派，直称“瑜伽”。后来，瑜伽就是禅修这一类功夫的代名词了。

静坐在我国被称为定，儒家就很提倡静坐。《四书·大学》里有“知止而后有定”的名言。定实际上是一种“静”的功夫所升华的境界，往往与禅修合称为“禅定”。所以，可以说静坐是禅修的初阶或者称之为准备阶级。静坐是一个好习惯，闭目沉静的养神，藉以调节人的紧张状态。而“禅”与“定”相结合，先止之而后在静中有所思虑，就是常说的“观”，禅定也就是止观。弥勒菩萨将“禅那”直称为“瑜伽”就含有“止观”的意义，瑜伽在梵语中是相应的意思，是马和轭的结合义。最早见于《犁俱吠陀》中，后来用到《奥义书》时代，它的含义是调息等的修行

法，观梵我如一之理，以合于梵而与梵结合。印度佛教密教的纯密瑜伽法，是受到瑜伽外道波县梨所著《瑜伽经》的影响，佛教采用此法，依三摩地（止）及毗钵舍那（观）之观行，与正理合一的情态便为瑜伽。所以，瑜伽就是止观，也就是禅修静坐。

静坐是禅修的初阶，不只是身体的一种姿态，而是要通过静坐这种方式达到调制人的心意。心意可以分为官能感觉和意识感觉：眼（视）、耳（听）、鼻（嗅）、舌（味）、身（触）是官能感觉，也就是佛教所说八识中的前五识；意识感觉也就是第六意识，包括很广泛，从粗俗的感觉（例如嗔恚和欲望），到极细微的感觉（如怡静平和都属于意识感觉），人的思想，感受，情绪，记忆和梦境等也都是意识感觉。静坐是一种意识感觉上的活动，通过静坐，可以用人们心意的一个部份来观察、分析和对治心意的其余部份，以开发人们内里的一些精微能量，使人们有能力用直觉找寻出事物的真理，从而达到身心的怡愉和发掘心性内在的智慧。

藏传佛教对静坐的解释是“使熟识”，就是说现实社会中有多多种静坐技巧和虔诚的心意研究，需要人们去认真地熟识实践。在静坐的基础上就可以进行禅修，而获得大乘佛教所称的“悟”的境界。禅修静坐不是仅仅以某种姿势坐着，或者以某种形式来呼吸运气，禅修静坐是整个心态的调整训练，是精神上的而不是形式上的。禅修静坐当然是在宁静的环境中进行最好，但是，现实的社会里，人们不容易觅寻到绝对安静的环境，所以在日常的行、住、坐、卧生活中，也就是说，在工作中，走路时或者公共汽车上及吃饭时都可以进行禅修静坐。中国古代的僧人，就在砍柴、打铁时进行禅修静坐而开悟。但这样的禅修静坐不应该提倡。正规的禅修静坐还是要因地适宜地选择环境，如在城市的房

顶，居室之一角，公园或者河滨坐着进行。因为禅修静坐的第一步，是要去除杂念，发展出静坐的心境，所以儒家强调“知止而后有定”就是这个道理。有了静坐心境的产生，才能进行禅修而使之和生命本身合一，到了这个时候，不论什么环境，什么时间，都可以把禅修静坐发展到无拘无束的日常生活之中。

禅修静坐的实践者，不是现实的逃避者。相反，通过禅修静坐而获得开悟，使我们能够面对自己与他人，积极地有所作为。人的心意本来就有积极和消极的两面，心境不稳定，迷惑妒忌，恚恨，欲望和傲慢等等，都是消极的一面。人们对现实社会的不满或者误解，通过禅修静坐便可以变消极为积极，使人们的心意得到改变，认识到自己的不足，获得正确的思想，从而使人们能对现实振作有为。

第二节 禅修静坐是一种基本修养法

讲到禅修静坐，很多人往往错误地认为是“练气功”。更严重的是，一些人搞得神乎其神。什么灵感啊、神通啊，第六感啊，超越冥想啊……五花八门统称之为能开发奇异功能，或者称自己“悟道”了，证到什么“果位”等等。其实，释迦牟尼在世的时候，就有一些修瑜伽而产生了奇异功能的行者，他们自谓证到了什么果位，佛陀并没有呵责他们妄语，而称他们为“增上慢人”，这“增上”就是特殊的意思，“慢”就是骄傲的意思，也就是说这些获得了奇异功能的行者是特殊的骄傲人。禅修静坐可以包融气功，而气功不足以概括禅修静坐。凡禅修静坐行者达到一定的阶段，皆有奇异功能的出现。但并不以此为喜，相反还要呵责而舍弃，方才能精进更深更高的境界。如执着于奇异功能的

境界，相反还会堕落而导致禅修静坐的失败。有位佛教学者讲了一个很有趣味的譬喻，他说：禅修静坐可以譬喻为用粮食或果实等来烤酒，有名贵的酒，也有普通的酒，但总归是酒。而奇异功能，则是在烤酒过程中应该弃舍之酒糟。酒糟也有酒的味道，但毕竟不是酒，而是一种副产品。当然，我们也不否定酒糟的作用，酒糟中还可以提取糠茎等名贵的化学原料，或者可以用作饲料及肥料。所以，著名学者南怀瑾先生告诫行者说：“佛告诉了我们修证的路子，但是我们自己没有走过，反而把听到的这些，当作是自己证到的，这是倒因为果，倒果为因。什么奇经八脉，三脉七轮的，这一关打通了，那一关打通了；搞气脉的，搞打坐的，都不是真正的禅定。这是什么道理？因为搞气脉的，都是受生理感觉状况支配，如果不能超越生理感觉状况，而以为这就是道的话，那就错了”。南怀瑾先生还说：“因为有身体存在，当身体健康的话，才能生起气脉的变化，如果没有身体，还会有气脉的变化吗？由此可知，气脉变化是由身体而来的，是属于生理的，物质的。”

禅修静坐肯定能增进健康，可以说是一种静态的最佳运动，是修身养心的重要方法。我们生活在地球上，而地球在一刻不息的转动，我们也跟着地球在动，无时无刻地自由行动，即便是睡眠及进行禅修静坐，心脏的跳动也绝不能停止。宇宙间充满了动力，静与动，不过是相对而言。人们劳动（不管体力或脑力劳动）之后，必须加以休息调整，这就是静的一种表现。不过这种静不一定是身心一致的，有时候身体虽然休息，心中却在思索着什么，所以不能称之为“静”。人有身与心两方面，而身与心无刻不处于矛盾之中。特别是我们生活在现今社会，物质文明的高度发达，科技的进步，生活的享受都臻于高峰状态，但随之而来

的副作用，也危害着人们身心的健康，加深了身心的矛盾。现今的社会，世界公认有“四大公害”即赌博、吸毒、贩黄、凶杀。然而人们每作一件事，其良心是第一念的，良心为贪、嗔、痴所逼迫而做了坏事，做后追悔莫及，这就是身心的矛盾。如果贪、嗔、痴受到良心的谴责，制止了恶行的产生，也就是身心矛盾的调和。所以我国古代有句名言说“天理与人欲交战”。这身心的矛盾究竟怎样产生的呢？因为宇宙的事物，都是相对的，既然相对，就必定相反，就空间而言，有东则必有西，有南则必有北；有上则必有下，有高则必有低；有方必有圆，有长必有短。就时间而言，有过去必有现在、未来；有白天则必有黑夜；有寒天则必有热天。就人事而言，有苦乐，喜怒，爱憎、是非、善恶、邪正等等。我们所处的世间，没有什么不是相对的，也没有不矛盾之处。人的身心也是一样。矛盾既是相对而有，也就能相反而成。身心清静，不碰到矛盾，就能凭着良心的指导而进行调和。而调和这种矛盾的最佳方法或者称之为静态运动，也就是静坐。

现实社会的生态环境，充满着严重的污染，因此而百病丛生。人们的疾病，可以分为身病和心病，除了身体因四大（地、水、火、风）不调而产生的疾病之外，凡贪、嗔、痴、疑、慢五毒等不正常的思想，都称之为心病。而现在医学界很多的学者都认为，一般人都是注重身病而忽视心病，其病因与贪欲（如升级调资不顺，分房不能得到满足产生嗔恚）、嗔心一起，就会痴迷，想不开，放不下，而使心荡气促，胆惊而肝火旺，六脉受到震动，五脏沸腾，因而气血耗损，身心不自觉地受到极大伤害，外界的风寒湿热也乘虚而入，小小的伤风感冒，有时也可能会引发其他更严重的并发症。各种医药只能医治病身于一时，而心病的病根仍在，随时皆有旧病复发之危险。在现今的社会，商海波涛