

佛教入门

禅修与静坐



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丛林，高卧在幽静山巅，或者栖穴洞窟之中，一吸而入，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，抽出一段时间进行静坐，暂时使人处在宁静的状态，则可以逐渐使精神、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，完全可以融入人们的日常生活之中。出现的禅修静坐还是深居简出地选择静境，如在城市的角隅，房屋之一角，公园或江河溪畔，普通



蒲正信
著

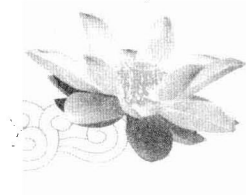
四川出版集团
巴蜀书社

佛教入门

禅修

与

静坐



蒲正信
著

四川出版集团
巴蜀书社

图书在版编目 (CIP) 数据

佛教入门——禅修与静坐/蒲正信著. —成都: 巴蜀书社,
2009. 11

ISBN 978-7-80752-517-2

I. 佛… II. 蒲… III. 禅宗—基本知识 IV. B94

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 210310 号

佛教入门——禅修与静坐

蒲正信 著

责任编辑 李蓓

出 版 四川出版集团巴蜀书社

成都市槐树街 2 号 邮编 610031

总编室电话: (028) 86259397

网 址 www.bsbook.com

发 行 巴蜀书社

发行科电话: (028) 86259422 86259423

经 销 新华书店

印 刷 北京博图彩色印刷有限公司

版 次 2009 年 12 月第 1 版

印 次 2009 年 12 月第 1 次印刷

成品尺寸 240mm×168mm

印 张 14.25

字 数 142 千

书 号 ISBN 978-7-80752-517-2

定 价 28.00 元

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“二入四行”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

丁丑年八月

自序

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，便难以应付，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，学习佛经搜集的资料，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，我将会受益匪浅。

蒲正信

丁丑年三月



| | |
|-------------------------------|-----|
| 序 | 001 |
| 自序 | 001 |
| 第一章 为什么要禅修静坐 | 001 |
| 第一节 禅修静坐的概念 | 002 |
| 第二节 禅修静坐是一种基本修养法 | 007 |
| 第三节 禅修静坐与生理心理的关系 | 013 |
| 第二章 禅修静坐前的准备 | 019 |
| 第一节 禅修静坐的环境选择及要求 | 020 |
| 第二节 依止师的选择 | 030 |
| 第三节 禅修静坐者的行为制约 | 036 |
| 第三章 禅修静坐的姿势和调身运动 | 045 |
| 第一节 禅修静坐的一般姿势 | 046 |
| 第二节 七支坐法 | 051 |
| 第三节 头部运动及手臂伸曲的禅修方法 | 058 |



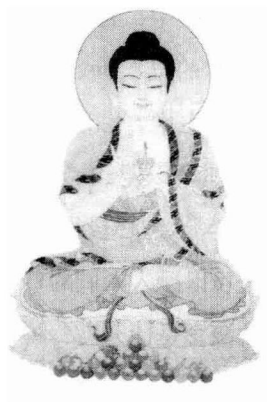
| | | |
|------------|-------------------------|------------|
| 第四节 | 站立、行走及躺卧的禅修方法 | 071 |
| 第五节 | 呼吸的调整 | 086 |
| 第四章 | 金刚诵与六妙法门 | 093 |
| 第一节 | 数息与随息 | 095 |
| 第二节 | 止观双修 | 107 |
| 第三节 | 还与净的修法 | 118 |
| 第四节 | 加行位 | 120 |
| 第五章 | 禅宗的参究法门 | 129 |
| 第一节 | 东山法门 | 130 |
| 第二节 | 话头与默照 | 136 |
| 第三节 | “三关”修证 | 142 |
| 第六章 | 禅修静坐者身心的变化 | 149 |
| 第一节 | 睡意与身体的不适 | 150 |
| 第二节 | 善根的发现与觉知魔事 | 155 |



| | | |
|------------|---------------------------|------------|
| 第三节 | 治病 | 160 |
| 第四节 | 禅修静坐者的饮食 | 166 |
| 第七章 | 禅修静坐与陀罗尼 | 173 |
| 第一节 | 陀罗尼的概念 | 174 |
| 第二节 | 常诵密咒简介 | 182 |
| 第三节 | 心中心咒的修持及争论 | 190 |
| 附: | 《牧牛图颂》与《牧象图》 | 195 |

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。广泛流行的是《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”（）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段。静坐是一个好习惯，闭目沉静地养神，借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观行法，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，是受到瑜伽外道波昙梨所著《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），人的思想、感觉、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分来观察、分析和对治心意的其余部分，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



卫法神王婆罗门仙等众





延伸阅读

磨砖做镜

南岳怀让禅师见一青年在大殿上打坐参禅，看来很有慧根，就问：“你在这里做什么？”

青年回答说：“打坐！”

禅师又问：“为什么要打坐呢？”青年很不高兴地说：“成佛！”

禅师再问：“打坐怎能成佛呢？”青年烦而不答。

后来，禅师拿来一砖，每天在青年身旁打磨。几天后，青年好奇地问：“你每天在这做什么？”

禅师说：“磨砖。”

青年又问：“为什么要磨砖？”禅师说：“磨砖做镜。”

青年再问：“磨砖怎能做镜呢？”禅师反问：“既然磨砖不能做镜，你打坐又怎能成佛呢？”

青年似有所悟，起身而拜，愿闻其详。

怀让禅师和善地说：“譬如赶牛车，牛不前进，应该打牛还是打车？”

青年大悟。



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制宜地选择环境，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 and 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、怨恨、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，从而使人能面对现实振作有为。

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