

佛家气功大成

主编

李 陈
淼 林峰

长春出版社

◎ 坐禅三昧经

◎ 禅法要解

◎ 六妙法门

◎ 静坐要诀

◎ 行禅图 行禅法

◎ 立禅图 立禅法

◎ 坐禅图 坐禅法

◎ 卧禅图 卧禅法

◎ 藏密白教大手印瑜伽法要

◎ 藏密传统观音观想法、

◎ 藏密手印图集

◎ 禅修静坐功法

◎ 慧莲功

◎ 严新气功选

◎ 佛家静坐法

◎ 金刚十二式

◎ 少林气功内功一指禅



佛家气功大成

主编 陈林峰 李 淼

长 春 出 版 社

(吉)新登字10号

佛家气功大成

主编 陈林峰 李森

责任编辑：王敬芝

封面设计：王爱宗

长春出版社出版
(长春市建设街43号)

新华书店天津发行所发行
长春市印刷厂印刷

开本：787×1092 1/16
印张：39 插页：4
字数：919 000

1994年1月第1版
1994年1月第1次印刷
印数：1—4000册

ISBN 7-80604-139-7/G·42

41.00元

《佛家气功大成》

编 委 会

主 编 撰 稿	陈林峰	李 森 (执行)		
	巨 赞	蒋维乔	陈林峰	严 新 邱 陵
	定 真	刘汉文	董 伦	刘贵珍 田瑞生
	张祈泰	贾翼辅	刘兆麟	侯松山 虞沛霖
	周晓民	蔡秋白	王瑞亭	覃尧卿 刘永言
	肖崇美	刘佩凡	徐伯威	马有忠 李 森
	贺元宜	刘晓河	王 梅	王庆国 赵义必
	付洪杰	李光宇	王 羽	王淑芹 吴淑花
	王中兰	胡铁成		

插 图 景 壮

序 言

气功是祖国传统医学的瑰宝。气功作为健体强身、防病治病、益寿延年、开发智慧和特异功能的方法,因为其简便易行收效卓异,受到了广大群众的青睐。修习气功的热潮席卷中华大地,至今仍方兴未艾。

在中国传统气功六大家(佛、道、儒、医、武术、民间)中,佛家气功是十分重要的一家。所谓佛家气功,当今气功界的普遍看法就是指的佛家的禅定修行。佛家的禅定修行并不能完全和气功等同,因为佛家修习禅功的目的不同于气功。但是禅定修行从原理、方法和客观效果看,和气功是完全一致的,因此,又可以说修习禅定就是修习气功,乃至把佛家禅定等同于气功也是可以说得通的。佛家的禅定修习渊源流长,几千年来,经过佛门子弟的精勤修练,积累了丰富的实践经验。建立了系统的禅定理论体系,创造了异彩纷呈的许多方法,留下了卷帙浩繁的典籍文献,这是一份极为珍贵的气功学遗产,是现代气功学的一大渊源。对佛家气功,现代气功家早已在介绍推广,如藏密、净土功、天台气功、禅宗气功,都多在流行;同时,依据传统佛家气功改造创编新的佛家气功,在当今也蔚为大观,一大批新佛家气功正在蓬勃兴起。在练功宗旨和方法上,现代气功已明显表现出向佛家禅定靠拢的趋势。古今佛家气功,如藏密功、严新气功、慧莲功、香功等等,一经传开,常收奇效,引起轰动,充分显示了佛家气功的神奇魅力和不朽价值。

在广大群众普遍修习佛家气功的热潮中,为了方便广大群众更好地修习佛家气功,我们特编集了本书。本书的宗旨就是要荟萃佛家气功的精华,全面地对古今佛家气功进行整理,为广大读者提供一部实用、系统而又精要的佛家气功专集。在内容上,我们一方面重视汇编佛家气功理论、原理的经典著作,以便于修习者确立正确的方向,掌握根本的原理;一方面也重视对具体功法的整理,精选、汇编古今各种有名功法,以便于修习者具体选修、操作。为编集本书,我们曾费时多年,广泛收集古今佛家气功文献资料,惨淡经营,苦心斟酌。但由于佛家气功文献资料卷帙浩繁,数量极巨,编撰者学力浅薄,修养不高,因此,本书在选录和其它许多方面肯定都会存在不当乃至谬误之处,恳请专家和广大读者批评指正。

作为集大成的汇编之书,本书的编撰,吸取了国内外的研究成果。尤其是现代佛家气功、藏密功,更是大部分直接入选各家功法,为尊重各家的劳动成果,不敢掠美,均注名作者和出处,并在扉页撰稿人名单上列出(因不知作者住址,未能先与联系,请见书后,和出版社联系),在此,并衷心向各家表示谢意。

本书的出版,得到长春出版社领导的大力支持,尤其是本书责任编辑王敬芝同志,付出辛劳尤多,在此,也一并表示诚挚谢意。

李 焱

1993. 11. 15

导 言

佛家气功为传统六大门类气功之一。所谓佛家气功实即佛家修习的禅定，佛家禅定从修习目的看不同于气功，但方法、原理和客观效应都同于气功，所以，可以说禅定即是气功。

佛学是出世法(包括世间法)，是为了解决人的生死根本问题。佛家修行目的并不只在健身、治病、长寿、得神通，因为，佛家认为人生的价值并不在于肉体上的享乐，而在于培养强大的人格力量，获得永恒的生命，领悟宇宙真谛，进入一种至高无尚的理想境界。有人问一高僧：“我学仙(气功)，则现世便得长生；汝念佛，则现身便死，长生何在？”高僧回答说：“汝执幻身为坚固，如弄泡成珠，有名无实；我知心性为真常，如持金作钏，无变易。又神仙寿命千年为尽，而西方寿命劫石难量。”一般人学气功为求健身长生而不想死，怕死；佛家则认为“念佛人第一切忌怕死，怕死则不得往生。”印光大师说：“死之一字，原是假名，以宿生所、感一期之报尽，故舍此身躯，复受别种身躯耳。”佛家认为人的肉体为四大假名，它无常、危脆、不净，不可能长生不死，不应对肉体、现世贪爱执着，修行中以不净观为法，就是为了断除人对色身的贪爱。佛家对于病的看法，对于死的看法都是很超脱的，认为“身不求无病，无病则贪欲乃生，因而破戒退道。知病主知娑婆世界之苦，以病为良药，精进修行”(《宝王三昧念佛直指》)。佛家还认为有一种宿缘病，是本应该得的，可任其自然，活也无用。至于人到死期，就决不强留而恋生怕死。印光大师说：“若今日死，即今日生西方，所谓朝闻道夕死可矣。岂可今日要死，且不愿死，既贪恋尘境，不能放下，便会因贪成障。”但虽然佛家修行的目的和境界不同于一般气功的追求，却并不等于说佛家不求祛病健身、延年益寿，为了达到修行的最高目标，为了有助于修行，佛家也要求修行者注意调养身体，强调“身为道本”，“身安则道隆”，尤其是密宗功法，更强调身体为“道的根本”，以修身炼气为修瑜伽的根本功。

佛家也强调习禅修行也能祛疾治病，让身中四百四病(佛教认为四大和合生四百零四病)都不生，生病也可用修禅治疗。所以，也可以说，佛家的修禅，也就是一种气功修炼，而且，正是由于其修炼的目标的高远和修行方法的独具特色，使得佛家的气功成为一种高级的气功。从一般气功的概念来看，佛家的修行同样也是一种通过练功者的意念控制来调节身心的锻炼方法，因而，在炼功中也就会自然而然不求自得，达到治病健身、增智益寿、得到特异神通的目的。正如四川省佛教协会副会长贾题韬居士在《佛教与气功》一文中所说：“作为自然科学来研究，佛教

的教义和戒律,几乎无不与气功有关。佛家所提倡的修炼方法,基本上都是气功家所必由的途径。”又说:“佛教小乘‘之学’中的‘定学’和大乘行为轨范‘六波罗密’中的‘禅婆罗密’,实质上就是气功,而且是高级气功”(《中华气功》1984.3)据此,学术界明确认定中国传统气功中有佛家气功这一大家,为中国传统气功六大家(佛、道、儒、医、武术、民间)之一,而且是六家气功之首,属于高层次气功。

佛家气功即佛家禅定修炼方法是佛家所有宗派都坚持修习的。它渊远流长。最早可溯源到印度佛教创立时期。据佛教有关释迦牟尼佛祖生平的记叙,佛祖释迦牟尼在菩提树下静坐终于觉悟成佛,即创立了禅定修习法或佛教定学。后来佛教在印度发展,大致经过了小乘盛行期、大乘盛行期、密乘盛行期三个阶段。与其相应,禅法的发展也经历了三个阶段,即由小乘佛教禅法发展到大乘佛教禅法,从大乘佛教禅法发展到密宗禅法。第一阶段小乘佛教盛行期(公元前五世纪到公元一世纪),佛教禅法基本上遵守释迦遗训,释迦逝世百年以后,佛教分化为20多个流派,各派在教义与戒律等问题上存在分歧,但禅定修炼并无不同。佛教称这一时期为正法阶段,一时期人们多精勤实修,深入禅定,最后证得果位。第二阶段大乘佛教盛行期(公元一世纪到七世纪),佛教定学得到长足发展,除继承发扬小乘佛教禅法外,出现了很多种大乘禅法,建立了相当精致严密的禅定理论体系。第三阶段密乘盛行期,佛教了得到更高度发展,形成为系统严密的密宗瑜伽,从一般的真言密法发展到重修气、脉,明点和男女双运的“无上瑜珈”、“时轮乘”。

印度佛教禅法随印度佛传入到中国后逐渐被介绍过来,但中国佛教徒在实践印度禅法时,又吸取了传统文化的影响,而形成中国化的佛教禅法。汉地佛教禅法的流传发展大致和整个佛教的传播、盛衰相应,可分为五个阶段。一、从后汉末至西晋末(148~316),为印度小乘、大乘佛教禅法逐渐传入阶段。最早由西域安息国高僧安世高译出了《安般守意经》、《十二门经》等,系统介绍了小乘佛教禅法。以后,有月氏国僧人支娄迦讫译出了《般舟三昧经》、《阿弥陀经》,西晋帛远译出《菩萨修行经》,则是系统地介绍了大乘禅法。二、东晋南北朝(319~589),这一时期,随佛教的盛行,印度佛教大、小乘禅法继续传入,著名的西域高僧鸠摩罗什译出了《坐禅三昧经》等定学专著,系统介绍了当时印度、西域流传的“五门禅”。此外,觉贤译出了《达摩多罗禅经》,也是有名的禅定专著,这一时期,一大批印度、西域禅僧来中土传授禅法,一些中国僧徒也西行学禅。这一时期,流传禅法门类众多,汉地禅僧习禅卓有成就者众多。如北齐僧稠,被印度僧人称赞为“自葱岭以东,禅学之最”,僧稠并自撰《止观法》二卷(已佚)。东晋名僧道安的弟子慧远及北魏并州僧昙鸾则倡行净土宗念佛禅法。菩提达摩则传“一乘宗”禅于东魏,为中国禅宗初祖。三、从隋至五代(851~961),为中国佛教禅法成熟、隆盛时期。这一时期,中国化的大乘佛教禅法得到全面发展,形成了各宗派禅法争奇斗艳的局面。其中,最突出的是天台宗和禅宗。天台宗创立人名僧智顓大弘禅法,先后撰著了《摩诃止观》、《修

习止观坐禅法要》、《六妙法门》等一素列专著，详尽系统地阐述了止观坐禅方法。禅宗在隋有四祖道信、五祖弘忍提倡“东山法门”，到唐，弘忍门下分为南北二宗，禅法有顿渐的分别，神秀开北宗不久即绝嗣。惠能开南宗，中国禅宗正式创立，二、三传后，分化出临济、沩仰、云门、曹洞、法眼五宗。信众云集，极为昌盛。除天台、禅宗外，净土念佛禅也盛行于民间，道绰、善导等名僧力倡称名念佛。在此时期，印度流行的佛教密宗瑜伽也曾由印度僧人善无畏、金刚智等传来，这即是后人所谓的唐密，一时多有学修者。但为时不久即衰绝。四、从北宋至清末(961~1911)，这一时期，继续传承的主要还是禅宗、净土和天台宗，其余各宗则多衰颓不盛。天台宗主要流传于浙东一带，禅法发展不大，又渐与净土宗融合，多修念佛禅。禅宗盛行的仅有临济、曹洞二家，禅定方法多有发展，最突出的是临济宗杲所倡导的“看话禅”和曹洞宗正觉所倡导的“默照禅”。在元代，藏传佛教密宗曾一度传入汉地，但仅流传于宫廷，影响不大。五、近代到建国前(1911~1949)，这一时期，盛行的禅法主要还是禅宗禅法和净土宗念佛禅。此外，密宗禅法也开始复兴，一是久已失传的唐代密宗复从日本传入，有王弘愿等人实践阐扬。二是藏传佛教各派如宁玛派、格鲁派、噶举派密宗再度传入内地，一批密宗大师如高嘎等人陆续来内地传法，汉地僧人如能海、法尊、根造、密显等也到川康藏学习密法，一批藏文密宗著述被译成汉文。从以上五个阶段佛教禅法的流传发展情况来看，佛教禅法从历史上看，比较盛行的主要就是天台宗、禅宗、净土宗和密宗四派的禅法。这四派禅定修持方法都得到高度的发展，形成各自严密完整的体系，留下了丰富的典籍，成为传统文化的宝贵遗产。

古代佛教禅定修炼方法对我国现当代气功的发展有着十分深刻的影响，被渗透于诸家气功中。建国后，尤其是当代，以古代佛教各派禅定修持方法为基础，加以改造，而创建了一大批现代佛教气功，如蒋维乔的《因是子静坐法》、陈林峰的《慧莲功》、严新气功等等。藏传密宗以及按藏密改造而成的禅密功也极为盛行。在当代流行气功中，佛家功法大批涌现，争奇斗艳，日益占有重要的地位。当代气功已明显地表现出向佛教禅定靠拢的趋势，佛教各派功法越来越受到广大气功爱好者的喜爱，为增强人民的体质、防病健身，发挥着重要的作用。

以上对佛教气功的特点以及流传发展情况作了粗略介绍，佛家气功的理论和各派具体修持方法则分别编述于后面两大辑中。第一辑为古代佛家气功，主要汇编古代佛家禅定气功经典著述，为佛教禅定气功的理论部分，其次分别汇编天台宗、禅宗、净土宗、密宗禅定气功的理论和功法。第二辑为现当代佛家气功，主要精选现当代流行的若干著名佛家气功方法。

目 录

第一辑 古代佛家气功

一、佛教禅定气功基本理论.....	(3)
佛说大安般守意经	后汉安观世高译 (4)
禅秘要法经.....	鸠摩罗什译 (16)
坐禅三昧经.....	鸠摩罗什译 (45)
禅法要解.....	鸠摩罗什译 (63)
思惟略要法.....	鸠摩罗什译 (76)
治禅病秘要法.....	凉沮渠京声译 (79)
二、天台宗气功	(91)
摩诃止观	智 顓 (91)
修习止观坐禅法要	智 顓 (114)
六妙法门	智 顓 (127)
天台智者大师禅门口诀	智 顓 (135)
静坐要诀.....	〔明〕袁 黄 (139)
三、净土宗气功.....	(149)
阿弥陀经	鸠摩罗什译 (151)
观无量寿佛经	畺良耶舍译 (152)
观念阿弥陀佛相海三昧功德	善 导 (159)
净业持名四十八法	郑韦庵 (168)
四、禅宗气功.....	(174)
四行观.....	〔梁〕达 摩 (177)
坛经	慧 能 (178)
筠州黄檗山断际禅师传法心要.....	〔唐〕希 运 (189)
永嘉证道歌.....	〔唐〕玄 觉 (194)
大慧普觉禅师语录.....	〔宋〕宗 杲 (196)
宏智禅师广录.....	〔宋〕正 觉 (202)

禅关策进·····	[明] 株宏	(213)
博山和尚参禅警语·····	[明] 元来	(229)
铃木大拙说参禅·····	铃木大拙	(237)
行禅图 行禅法·····		(250)
立禅图 立禅法·····		(251)
坐禅图 坐禅法·····		(251)
卧禅图 卧禅法·····		(252)
五、密宗气功·····		(254)
大日经·····	善无畏译	(256)
金刚顶经·····	不空三藏译	(316)
无畏三藏禅要·····	善无畏译	(334)
汉密延寿法选·····		(338)
藏密四加行法·····	邱陵整理	(346)
藏密九节佛风法·····	邱陵整理	(348)
藏密六字大明咒观想法三种·····	邱陵整理	(349)
藏密白教大手印瑜伽法要·····	胡之真译	(351)
藏密白教恒河大手印释·····	胡之真译	(363)
大手印愿文释·····	胡之真译	(369)
藏密白教明行道六成就法二种·····	张妙定 胡之真译	(377)
藏密白教破瓦心要转识自在法·····	胡之真译	(412)
藏密红教大圆满心髓讲解·····	邱陵整理	(415)
藏密红教大圆满心髓引导释要·····	邱陵整理	(428)
藏密红教大圆满空乐明禅定法要·····	邱陵整理	(440)
藏密喻阿祇系高能功·····	徐岱整理	(443)
藏密黄教大威德金刚法·····	邱陵整理	(446)
藏密传统观音观想修法·····	顾法严译	(447)
藏密手印图集·····		(456)

第二辑 现当代佛家气功

禅修静坐功法·····	巨赞	(479)
因是子静坐法·····	蒋维乔	(485)
中国呼吸习静养生法·····	蒋维乔	(489)
慧莲功·····	陈林峰	(492)
严新气功选·····	严新	(498)
佛家静坐法·····	定真	(513)
慧功·····	刘汉文	(522)

意功	董 伦 (530)
内养功	刘贵珍 (533)
强壮功、九次呼吸法和丹田住气法	刘贵珍 (535)
香功	田瑞生 (536)
云梦佛功功法	张祈泰 (544)
少林秘传换气术	贾翼辅 (550)
莲花玄功	刘兆麟 (552)
金刚十二式	侯松山 (559)
吞月松静法	虞沛霖 (562)
达哈铜佛气功	周晓民 (565)
双龙戏球功法	蔡秋白 (570)
少林气功内劲一指禅	王瑞亭 (572)
修持气功	覃尧卿 (582)
一指禅功	刘永言 (587)
少林护体动功	肖崇美 (594)
海灯法师静坐法	海 灯 (596)
结跏趺坐功	刘佩凡 (597)
自然功	徐伯威 (600)
铜钟功	马友忠 (609)

第 一 辑

古 代 佛 家 气 功

一、佛家禅定气功基本理论

前 言

如前所述,佛家气功实际就是佛家禅功,就是禅定修持。佛家禅功修炼有相当系统严密的理论体系,这就是佛家定学,这是修习佛家气功的基础。要修习佛家气功,首先就必需学习佛家禅定的基本理论知识,因为,佛家各派,不论天台、净土、禅宗、密宗的不同修持方法,都可以统一为禅功,都是禅定修持。佛家定学理论典籍卷帙浩繁,几乎所有佛经都有禅定的内容,此外,专论禅定的著述也有不少。这里,对佛家禅定理论略作介绍,然后精选有代表性的禅定著作以供学习。

佛家禅定,相近的术语是瑜伽、三昧、止观等。要掌握佛家定学基本理论,须对这些术语的准确含义有所认识。

瑜伽,是梵文音译,近译“约嘎”,本义为轮,引申为驾驭、调制义。意译为“相应”的意思,即相契合、相一致的意思。指调节自己身心与某种东西相应。瑜伽最早是古印度各宗教都运用的以自我调节锻炼身心的工夫的通称,后来佛教数也称禅定为瑜伽,修禅定的人被称为瑜伽行者、瑜伽师、瑜伽士(男)、瑜伽尼(女)。佛数密宗的修炼方法更多用瑜伽命名,在我国,宋元以后,更专用瑜伽称密宗,密宗僧被称为“瑜伽僧”,并由明太祖敕为定制。而在印度,至今仍将各称方法统称为瑜伽,这一术语在西方也最

流行。

三昧,亦称“三么耶”,汉语意译为“正受”、“定”,统指脱离散乱、昏沉的所有的寂定心境。《大智度论》说:“心住一处不动,是名三昧。”又说:“一切禅定,亦名定,亦名三昧。”相近的还有“三摩地”,意译为“定”、“等持”、“正定”、“调直定”、“息虑凝心”等,指心持续凝住一境而不散不动义。此外,还有“三摩钵底”,意译为“等至”,指心意寂定,安和平等。再,还有“三摩呬多”,意译“等引”,义为能引摄身心至安和平等的定境,专指禅定中一心专注不动的性境。这些相近的术语以“三昧”用得较多。

止观,是止和观的合称,又称“定慧”。止,是梵文“奢摩地”的意译,指的心持续专注于一境不乱,而达到身心“轻安”的境界。又称“心一境性”、“现法乐住”,指心安住于一境,或无分别的定境凝住不动。观是梵语“毗婆舍那”的意译,为观析照察之义。

禅定,为梵汉合璧词,是梵文“禅那”和“三昧”的合称。“禅那”简称“禅”,汉译“静虑”、“思惟修”,指在寂静心态下思虑。“三昧”如前所说指一切寂定心境的修持。禅定即是中国汉传佛教界普遍使用的对佛教各种瑜伽的通称。综上所述,上举几个术语含义并不相同,但实质是基本一致的。禅定这个术语应是比较有代表性的,所以,关于佛

家气功通称禅定气功或禅功。

佛家禅功是在印度古代瑜伽术的基础上发展起来的。佛教创始人释迦牟尼在出家修道之初，就曾先修传统瑜伽而得“非得非非想”的高深定境。他所创立的禅学，自称与佛家以外的瑜伽等修持方法有质的不同，其突出特点主要有以下三点：

1. 佛家禅功强调“戒为定基”，以持戒为修定的前提。

2. 佛家禅功强调定慧双修、止观双运。

3. 佛家禅功长于调心，强调修性。

佛家禅功可分为世间禅和出世间禅二类

1. 世间禅：

“世间禅”有六妙门、四禅八定、四无量心观、通明禅、十六特胜观五种，而以四禅八定为由浅入深的阶梯。

四禅指由浅入深的初禅、二禅、三禅、四禅，加上更深的空处定、识外定、无所有处定、非想非非想处定，合称四禅四定或八禅八定。佛家尤以初二三四禅为修一切禅的基础，名为“根本四禅”。

四禅八定的门径有数息观、不净观、慈心观、因缘观、念佛观五门，称“五门禅”，而尤以第一数息为主，故一般以从观息入门为世间禅的特色。

2. 出世间禅

佛家说此类禅乃佛家独有，只有修此类禅才能断烦恼出生死，故名出世间禅。出世间禅有九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧九种，以九次第定为深入阶梯，以不净观为主要门径，以观色——身体内外的某种形相为主要特色。出世间禅多具宗教色彩。

为对佛家禅定修习的层次、境界以及门径有较深入的了解，必须认真学习有关禅定的基本理论，下面所选就是一些有代表性的名著。对以上一些基本概念都有具体说明。

佛说大安般守意经

后汉安世高译

简介

本篇是我国传译最早的阐述佛家禅定的专著，安世高，一名安清，安息国人，王子出家，于汉桓帝建和初（14）至东汉都城洛阳，翻译佛典，本篇又简称为《安般守意经》，文中对修习四禅的门径，尤其对数息观说解甚详。文中提出，“佛有六清意，谓数息、和随、止、观、还、净”之说，即是指的著名的六妙法门，天台宗智顛的六妙法即源于此篇，所以，本篇是阐述佛家禅法的重要著作，是学习禅定的入门书之一。

序

康僧会

夫安般者。诸佛之大乘，以济众生之漂流也。其事有六，以治六情。情有内外，眼耳鼻舌身心谓之内矣，色声香味细滑邪念谓之外也。经曰：诸海十二事，谓内外六情之受邪行，犹海受流，饿夫梦饭盖无满足也。心之溢烫无微不泮，况恍惚仿佛出入无间，视之无形听之无声。逆之无前，寻之无后。深微细妙形无丝发。梵释仙圣所不能照明默种于此化生乎！彼非凡所睹，谓之阴也。犹以晦曜种夫深芬闾手覆种，掌有万亿，旁人不睹其形，种家不知其数也。一朽乎下万生乎上。弹指之闾心九百六十转，一日一夕十三亿意。意有一身心不自知，犹彼种夫也。是以行寂，系意善息数一至十，十数不误意定在之。小定三昧、大定七日。寂无他念怕然若死，谓之一禅。禅弃世，弃十三亿秒念之意。已获数定持念善随漏除其八，正有二意。

意定在隨，由在數矣。垢濁消滅心稍清淨，謂之二禪也。又除其一注意鼻頭，謂之止也。得止之行，三毒四走五陰六冥諸穢滅矣。炬然心明逾明月珠，淫邪污心，猶鏡處泥移垢污焉。儼以照天覆以臨上，聰睿聖達萬土臨照，虽有天地之大靡一夫而能睹。所以然者由其垢濁，眾垢污心有逾彼鏡矣。若得良師剗刮瑩磨，薄塵微疇蕩使無余，舉之以照，毛髮而理無微不察，垢退明存使其然矣，情溢意敬念萬不識一矣。猶若于市馳心放听广采众音。退寔在思不識一夫之音。心逸意散濁翳其聰也。若自閑處，心思寂寞，志無邪欲。側耳靖听，万句不失。片言斯著，心靖意清之所由也。行寂止意懸之鼻頭，謂之三禪也。还觀其身，自頭至足反复微察内体污露，森楚毛豎猶睹脓涕，于斯具照天地人物，其盛若衰无存不亡，信佛三宝，众冥皆明，谓之四禪也。摄心还念诸阴皆灭，谓之还也。穢欲寂尽其心无想，谓之净也。得安般行者厥心即明，举明所观无幽不睹。往无数劫方来之事，人物所更现在诸刹。其中所有世尊法化弟子诵习。无遐不见无声不闻。恍惚仿佛存亡自由。大弥八极细贯毛厘。制天地住寿命，猛神德坏天兵。动三千移诸刹，八不思议非梵所测，神德无限六行之由也。世尊初欲说斯经时，大千震动人天易色，三日安般无能质者。于是世尊化两身：一曰何等。一尊主。演于斯义出矣。大士上人六双十二辈靡不执行。有菩萨名安清字世高，安息王嫡后之子。让闕与叔驰避本土，翔而后集遂处京师，其为人也。博学多识，贯综神摸，七正盈缩，风气吉凶。山崩地动，针脉诸术。睹色知病。鸟兽鸣啼无音不照。怀二仪之弘，仁慈黎庶之顽暗。先挑其耳却启其目，欲之视明听聪也。徐乃陈演正真之六度，译安般之秘奥。学者尘与靡不去穢浊之操就，清白之德者也。余生未踪，始能负薪，考妣殒落，三师凋丧。仰瞻云日悲无质受，眷言顾之潜然出涕。宿祚未没会见南阳韩林、颍川皮业、会稽陈慧，此

三贤者，信道笃密执德弘正，咽咽进进志道不倦。余从之请问，规同矩合义无乖异。陈慧注义余助斟酌，非师所传不敢自由也。言多鄙拙不究佛意，明哲众贤愿共临察。又有疣瘡加圣删定，共显神融矣。

卷 上

佛在越祇国舍鞞国（亦说一名遮匿迦罗国），时佛坐行安般守意九十日。佛复独坐九十日者，思惟校计，欲度脱十方人及蝟飞蠕动之类。复言：我行安般守意九十日者，安般守意得自在慈念意，还行安般守意已，复收意行念也。安为身，般为息，守意为道。守者为禁亦谓不犯戒。禁者亦为护，护者遍护一切无所犯。意者息意亦为道也。安为生，般为灭，意为因缘，守者为道也。安为教，般为相随，守意为止也。安为念道，般为解结，守意为不堕罪也。安为避罪，般为不入罪，守意为道也。安为定，般为莫使动摇，守意莫乱意也。安般守意名为御意至得无为也。安为有，般为无，意念有不得道，意念无不得道，亦不念有亦不念无，是应空定意随道行。有者谓万物，无者谓疑，亦为空也。安为本因缘，般为无处所，道人知本所从来，亦知灭无处所，是为守意也。

安为清，般为净，守为无，意名为，是清静无为也。无者谓活，为者谓生。不复得苦故为活也。安为未，般为起，已未起便为守意。若已意起便为守意。若已起意便走为不守当为还，故佛说安般守意也。安为受五阴，般为除五阴，守意为觉因缘，不随身口意也。守意者，无所著为守意，有所著不为守意，何以故？意起复灭故，意不复起为道，是为守意，守意莫令意生。生因有死为不守意。莫令意死。有死因有生意亦不死，是为道也。安般守意有十點。谓数息相随止观还净四谛，是为十點成，谓合三十七品经为行成也。守意譬如灯火有两因缘：一者坏冥，二

者见明。守意一者坏痴，二者见黠也。守意意从因缘生。当缘因缘莫著，是为守意也。守意有三辈：一者守令不得生，二者已生当疾灭，三者事已行当从后悔亿万劫不复作也。守与意各自异。护十方一切觉对不犯是为守，觉彼无为是为意，是守意也。守意中有四乐：一者知要乐，二者知法乐，三者为知止乐，四者为知可乐，是为四乐。法为行，得为道，守意六事为有内外。数随止是为外，观还净是为内，随道也。何以故？念息相随，止观还净，欲习意近道故，离是六事便随世间也。数息为遮意，相随为敛意，止为定意，观为离意。还为一意，净为守意。用人不能制意故行此六事耳。何以故数息？用意乱故。何以故不得？用不识故，何以故不得禅？用不弃习尽证行道故也。数息为地，相随为犁，止为轭，观为种。还为雨，净为行，如是六事乃随道也。数息断外，相随断内。止为止罪，行观却意。不受世间为还，念断为净也。意乱当数息，意定当相随。意断当行止，得道意当观，不向五阴当还，无所有当为净也。多事当数息，少事当相随。家中意尽当行止，畏世间当观。不欲世间为还，念断为净也。何以故数息？不欲随五阴故。何以故相随？欲知五阴故。何以故止？欲观五阴故。何以故观阴？欲知身本故。何以故知身本？欲弃苦故。何以故为还？厌生死故。何以故为净？分别五阴不受故。便随黠慧八种道得别为得所愿也。行息时为随数，相随时为随念。止时为随定。观时为随净，还时为随意。净时为随道亦为随行也。

数息为四意止，相随为四意断，止为四神足念，观为五根五力，还为七觉意，净为八行也。得息不相随不为守意。得相随不止不为守意。得止不观不为守意。得观不还不为守意。得还不净不为守意。得净复净乃为守意也。已念息恶不生。复数者为共遮意，不随六衰故。行相随为欲离六衰行。止为欲却六衰行。观为欲断六衰行，还为欲不受六衰

行。净为欲灭六衰。已灭尽便随道也。

数息欲遮意，息中有长短，当复遮是长短意也。何以故守意？欲止恶故。恶亦可守亦不可守。何以故？恶已尽不当复守也。

数息有三事：一者当坐行，二者见色当念非常不净，三者当晓瞋恚疑嫉念过去也。数息乱者当识因缘所从起。当知是内意，一息乱者是外意过，息从外入故。二息乱者是内意过，息从中出故。三五七九属外意。四六八十属内意。嫉瞋恚疑是三意在内。杀盗淫两舌恶口妄言绮语，是七意及余事属外也。得息为外，不得息为内。息从意生。念息合为一数。息至尽数为一亦非一。意在外息未尽故。譬如数钱，意在五数为一也。数息所以先数入者，外有七恶，内有三恶，用少不能胜多故先数入也。数息不得者失其本意故。本意谓非常苦空非身。失是意堕颠倒故。亦为失师。师者初坐时，第一入息得身安便次第行，为失其本意故不得息也。数息意常当念非常苦空非身。计息出亦灭入亦灭，已知是得道疾当持非常恐意。得是意即得息也。入息出息所以异者，出息为生死阴。入息为思想阴。有时出息为痛痒阴，入息为识阴。用是为异，道人当分别是意也。入息者为不受罪，出息者为除罪。守意者为离罪。入息者为受因缘，出息者为到因缘，守意者为不离因缘也。数息不得有三因缘：一者罪到，二者行不互，三者不精进也。入息短出息长，无所从念为道意，有所念为罪，罪恶在外不在内也。数息时，有离意为喘息长，得息为喘息短，不安行息为长定为短。念万物为长息，无所念为短息。未至十息。坏复更数为长息。得十息为短息。得息为短。何以故？止不复数故。得息亦为长。何以故？息不休故为长也。喘息长自知，喘息短自知，谓意所在为自知长短，意觉长短为自知。意不觉长短为不自知也。道入行安般守意欲止意。当何因缘得止意。听说安般守意。何等为安？何等为般？安名为入息，般名为出息。念息不离