

傳統脩身法理



尹真



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

传

统

修

身

法

理

傳統修身法理



尹真
著



中国发展出版社
CHINA DEVELOPMENT PRESS

图书在版编目(CIP)数据

传统修身法理 / 尹真著. —北京: 中国发展出版社, 2016. 7
ISBN 978-7-5177-0492-8

I. ①传… II. ①尹… III. ①道德修养—研究—中国

IV. ①B825

中国版本图书馆CIP数据核字(2016)第074956号

书 名: 传统修身法理

著作责任者: 尹 真

出版发行: 中国发展出版社

(北京市西城区百万庄大街16号8层 100037)

标准书号: ISBN 978-7-5177-0492-8

经 销 者: 各地新华书店

印 刷 者: 三河市东方印刷有限公司

开 本: 720mm × 960mm 1/16

印 张: 30.75

字 数: 450千字

版 次: 2016年7月第1版

印 次: 2016年7月第1次印刷

定 价: 88.00元

联系电话: (010) 68990646 68990692

购书热线: (010) 68990682 68990686

网络订购: <http://zgfcbs.tmall.com/>

网购电话: (010) 68990639 88333349

本社网址: <http://www.developress.com.cn>

电子邮件: cheerfulreading@sina.com

版权所有·翻印必究

本社图书若有缺页、倒页, 请向发行部调换

目录

CONTENTS

第一章 气学择要.....	1
第一节 气学基本知识简介	4
I 气概念的内涵综述.....	4
一、气是宇宙的本原.....	5
二、气是天地万物的本原.....	8
（一）对生天地之气的分梳.....	8
（二）对气生化万物的分梳.....	10
（三）气是成圣的内在基础.....	14
三、气论中广义之气.....	16
（一）虚空皆气.....	16
（二）气有不同层面.....	18
四、气的体性特征.....	23
（一）虚豁性.....	23
（二）分布的普遍性.....	24
（三）精微性.....	24
（四）兼容性.....	25
（五）运动性.....	26
II 气是传统文化诸概念之内涵支柱	27
一、诸概念融汇于气.....	27
（一）道家.....	27
（二）儒家.....	29
二、气的真实性，能被修炼者认知与感受.....	31
三、气是“天人合一”整体观之“中介”	33

第二节 气学发展历程节要	36
I 气学的奠基期（秦以前）——朴素气学	37
一、对《管子》一书的想法	37
二、本时期气学简要	39
（一）气学本根论	39
（二）对气体性的描述	41
三、对证成圣人的表述	42
四、对圣修理法之阐述	44
（一）先讲述《管子》	44
（二）下面谈《道德经》	46
（三）《孟子》之养正气	46
（四）《庄子》的修炼理法	47
（五）出土文物“形气玉铭”	48
（六）《荀子》治气养心之术	49
五、对圣修呈现的超常功能做出了正确解释	50
II 气学发展期（汉、唐）气学的细化、歧化与异化	51
一、医学	51
（一）比较成熟的阴阳五行学说	52
（二）天人合一的整体生命观	54
（三）对气的论述	57
（四）对修炼之理与证成之真人、至人、圣人、贤人的论述	58
二、道教	60
（一）对《道德经》的注解	61
（二）《太平经》中元气思想	63
三、儒家论气	68
（一）对天地本原之气的论述	68
（二）赋予自然界以伦理属性	71
四、道教论气	73
（一）对气本体与功用的叙述	73
（二）对气的修炼	76

Ⅲ 气学隆盛期（宋、明）——气学的融汇	78
一、儒家气一元论的建立	78
（一）儒家	78
（二）道家	82
（三）医家对气的论述	83
（四）佛教与气	87
Ⅳ 气学沉滞期（清）	91
一、道家丹派对气的阐述	91
二、医家对气的阐述	94
三、儒家对气的阐述	95
Ⅴ 气学的微弱曙光	96
本章小结	98

第二章 证悟学浅说 101

第一节 证悟学基础知识简介 104

I 悟、证悟 104

一、悟 104

（一）禅学对悟的阐述 105

（二）儒家对悟的阐述 106

二、证悟 111

（一）证悟的一般知识 111

（二）禅宗所传，是证悟顿法 117

（三）儒家对证悟之顿渐的看法 121

II 证悟学简述 124

一、证悟学涵盖的范围 125

（一）常人高峰体验之悟 128

（二）对知识结构整体性认知之悟 131

（三）在练气功中，对自身形、气、神，整体状态之体悟 136

（四）对心之体、性、用认知之悟 141



III 证悟学发展历程简要.....	155
一、证悟学的奠基（两汉以前）.....	155
（一）对圣人的论述.....	155
（二）对修炼原则方法的论述.....	159
（三）对心本体的表述.....	166
二、证悟学发展期——禅宗证悟期.....	169
（一）禅宗形成前的证悟学.....	169
（二）禅宗形成后的证悟学.....	172
三、证悟学的隆盛期（宋——清初）.....	186
（一）道家心性证悟学.....	186
（二）禅宗的证悟学.....	189
（三）儒家证悟学.....	192
四、证悟学的沉滞期.....	206
五、证悟学的甦醒.....	209
（一）禅宗证悟学的新局面.....	209
（二）儒学证悟学对“本体”研究逐步深入.....	214
第二节 证悟学的形而上探微.....	223
I 形而上、形而上学概念简介.....	223
一、“形而上”简介.....	223
二、“形而上学”简介.....	224
三、“形而上”与“形而上学”在证悟学中的区别.....	225
II 禅、儒证悟的内容——形而上之心.....	227
一、真心的体象特征（注意：心无形质，但有体象）.....	230
（一）禅宗对心体之阐发.....	231
（二）儒家对心本体的论述.....	232
二、真心的“用”.....	235
（一）知用.....	235
（二）动用.....	237
三、证悟学对心的分疏简述.....	238

(一) 禅宗从觉的意义分疏心, 有所谓本觉、始觉、圆觉.....	238
(二) 儒家从知的意义分疏心.....	238
(三) 儒家把知(良知、本心)分疏为本然良知、见在(现实) 良知、悟得良知、发用良知(亦称良知发用).....	239
四、心本体的实质是特殊的气.....	240
III 证悟的机理与历程.....	240
一、证悟的实质与机理.....	241
(一) 证悟即“内求自心”——自知自心.....	241
(二) “自知自心”的机理.....	242
二、构成证悟的根本条件.....	243
三、禅儒证悟修持方法.....	246
(一) 禅宗证悟修持方法.....	246
(二) 儒家证悟修持方法.....	248
四、证悟历程.....	261
(一) 禅儒证悟历程简介.....	261
(二) 开悟景象综述.....	268
(三) 开悟后对心体的修持.....	273
五、证悟修持注意事项.....	285
(一) 未悟前切勿穿凿前人公案.....	285
(二) 正确对待幻景.....	286
IV 证悟修炼的意义.....	288
一、证悟修炼促成心自体向发用心体层面的转化.....	288
二、证悟修证的道德人格是成佛作圣的最根本内容.....	290
三、证悟的开发智慧, 为打成圣人之才奠定基础.....	293
四、证悟修持优化生命, 为圣人广积盛德, 深蓄识才, 提供身体保证.....	296
(一) 证悟能优化生命.....	296
(二) 证悟修持, 能控自身生命活动.....	298
五、优化死亡.....	299



(一) 预知死期,死而无苦.....	300
(二) 能掌控生死.....	301
本章小结.....	302
 第三章 儒家内圣修持精义	305
第一节 内圣修持综述	307
I “内圣外王”是儒家治学、修持欲达之崇高境界	307
一、“内圣外王”简介.....	307
二、内圣外王一语的沿革.....	309
三、儒家内圣修持证得内容简介.....	313
(一) 体认自身之精(形)、气、神.....	313
(二) 人与天地万物相通.....	315
(三) 体认大自然中的气.....	316
II 体认心本体是内圣学的根本	317
III 修持有得是成就事业的内在条件	320
IV 儒家内圣修持门径与修证全程概述	325
一、儒家内圣修持门径.....	325
(一) 从事修入手(指在日用云为中的圣修).....	326
(二) 从养气入手.....	328
(三) 心性之修持.....	330
二、圣修全程概述.....	333
(一) 孔、孟圣修历程.....	333
(二) 熊十力介绍张江陵的证悟内容.....	338
第二节 圣修起步.....	339
I 铸牢圣修的思想基础.....	339
一、明“人人皆可成圣”之理.....	340
(一) 圣王尧、舜、禹之所行之孝悌仁义之道, 是人人可行之事、理.....	340

(二) 臻圣贤之域, “大人不失赤子之心”。	
——人人本具的成圣内在条件.....	341
(三) 良知、良能, 人所共具.....	342
(四) 加深对“性相近、习相远”的领会与理解.....	342
(五) 宋明新儒学提出认知心本体就能成圣.....	342
二、树立圣修成圣的信心.....	342
三、奋起圣修的坚强意志.....	344
II 圣修起始修持.....	346
一、改正不良的言、行、性情.....	346
(一) 改过.....	346
(二) 销习.....	347
(三) 对治性格的偏颇.....	348
(四) 克除不良情绪.....	348
二、培植良好的仪容、言行、心态.....	349
III 对心、气的修持.....	350
IV 从心灵深处用功.....	350
V 初始之修, 勿以博览为务.....	353
第三节 悟后修持.....	355
I 初悟阶段的修持.....	358
一、初悟之心体呈现特征.....	358
二、初悟阶段修炼特点.....	360
三、修炼方法.....	361
II 圆悟阶段的修持.....	363
一、圆悟及其在圆悟阶段的修持.....	363
(一) 圆悟简择.....	363
(二) 圆悟阶段对心的修持.....	364
二、圆悟阶段修持纲要.....	365
(一) 顿悟直透心体者修炼纲要.....	365
(二) 从始悟修至圆悟者修炼纲要.....	366
本章小结.....	373

第四章 禅宗证悟精义	377
第一节 禅宗证悟综述	379
I 禅宗与禅宗证悟简述	379
一、禅宗简述	379
(一) 理论简明扼要	380
(二) 修炼内容简单	381
二、禅宗证悟简述	382
II 禅修全程简介	385
一、法藏汉月禅师的论述	385
二、证悟“三关”简介	387
三、临济三句	388
四、怀海禅师	390
五、牧牛十图	391
III 开悟后心体的呈现及其变化	394
一、开悟证得的根本内容	394
(一) 般若之体	395
(二) 对上述状态有清醒的觉知	395
(三) 开悟时形成一种坚定信念——俱生智的形成	395
二、开悟后，心体的圆实、明莹、虚透程度的强化	396
三、关于“准开悟”	399
(一) 准开悟历程的自我感受	399
(二) 准开悟历程之外在表现	401
IV 禅修门径简述	403
一、明见心性 是悟而非修	403
二、禅理、禅修可为开悟创造条件	406
(一) 禅宗之理是开悟的指路明灯	406
(二) 禅修在于促成明见心性	411
(三) 正确地教授、修学之法，促成妄息显心	414
(三) 参话头禅与默照禅	418

V 搞好禅修须知.....	425
一、铸牢禅修思想基础.....	425
(一) 对禅修应有的认识.....	425
(二) 禅修必备的思想条件.....	427
二、遵循修证要则.....	428
(一) 默照禅.....	428
(二) 念佛禅.....	428
三、参话头禅修证要则.....	429
(一) 禅修工夫总则	429
(二) 参禅时用功要旨	430
(三) 要真参实悟.....	432
(四) 了解修证进程中不同阶段证悟特征以印证自身修为.....	434
(五) 克除习气.....	435
第二节 禅修证得境界	436
I 禅修证悟之时节因缘.....	436
一、由闻声而悟.....	437
(一) 赵抃闻雷声而悟.....	437
(二) 天隐禅师闻驴鸣悟道.....	437
(三) 通贤禅师听到蛙鸣而悟.....	437
(四) 来果禅师闻木鱼声而悟.....	437
二、日用云为触景而悟.....	438
(一) 云峰文悦在厕所开悟.....	438
(二) 法轮应瑞揭门帘而悟.....	438
(三) 灵源唯清拾鞋而悟.....	438
(四) 无慧禅师头撞屋柱而悟.....	438
(五) 莫将尚书闻秽臭开悟.....	439
(六) 义怀禅师挑水担折开悟.....	439
II 证悟境界与修炼.....	440
一、简述禅修之成佛作祖.....	440
二、悟后修持.....	442

(一) 养心体臻圆明之境.....	443
(二) 发般若大用.....	447
Ⅲ 证悟案例简介.....	450
案例一:慧圆上座.....	450
案例二:石头自回禅师.....	451
案例三:范冲居士.....	451
案例四:中丞卢航居士.....	452
案例五:彭汝霖居士.....	452
案例六:枢密吴居厚居士.....	453
案例七:丞相张商英居士.....	454
案例八:耶律楚材居士.....	458
案例九:大慧得悟经历.....	460
案例十:高峰原妙禅师证悟历程.....	462
案例十一:神鼎云外泽禅师.....	464
案例十二:憨山禅师.....	465
案例十三:幻休常润禅师.....	469
本章小结.....	471
后记.....	473

第一章

气学择要



本书称述之气学，不是指韩国惠冈崔汉琦撰著之《气学》，而是指中华传统文化中之论气之学。气学博大精深，涉及传统文化之方方面面，无论是儒、释、道、医、兵、法、农、墨各家，还是文学、艺术等，无不与气学有关。《中国哲学范畴精粹丛书·气》说：“气在中国哲学范畴系统中，是一个重要范畴。与西方哲学范畴相比较，它是中国民族独有的、普遍范畴，认识、把握中国哲学气范畴，在某种意义上说，便可认识中国哲学特质。”唐君毅在评述王船山气学重要意义时说：

船山则真知气之重者也。此气，……非只物质生命之气是气，精神上之气亦是气。唯精神之气能兼运用物质与生命之气，故言气必以精神上之气为主，如孟子之浩然之气是也。船山言心理与生命物质之气，而复重此精神上之气，即船山之善论文化历史之关键也。盖一重气则吾人于历史文化固亦可视为吾心之理之例证；所谓“古人之嘉言懿行，皆示我以此心之轨则；天下之庶物人伦，皆显我以此心之条理”是也。然亦可不只视为吾心之理之例证，而视之为客观存在，超乎吾人、包乎吾人之实事，当恭敬以承之，悉心殚志以考究之者矣。一重气而崇敬宇宙之宗教意识，在船山哲学中有安立处矣。一重气而礼之分量重，船山独善言礼仪威仪矣。一重气而表现于情之诗乐，在文化中之地位为船山所确定，而知程子为文害道之说，不免于隘矣。一重气而政治经济之重要性益显矣。一重气而论历

史不止于褒贬，而可论一事之社会价值、文化价值、历史价值及世运之升降，而有真正之历史哲学矣。一重气而吾国之历史文化、吾民族创之，则吾民族当自保其民族、复自保其历史文化，二义不可分。华夏夷狄之心同理同，而历史文化不同，则民族之气不必同，其辨遂不可不有矣。

若此之气学，显非本书所能力及，故题标“择要”二字，即简择儒、释、道、医之气论与证悟之学有关的重要内容，以奠定证悟之学的本体论基础。本章分两节介绍。

第一节 气学基本知识简介

一 气概念的内涵综述

传统文化对气的指称，有哲学意义与非哲学意义两个层面。一般而言，哲学意义层面的气，多与本体有关，我们着重从哲学层面介绍。

如上所述，气概念涵盖内容非常广泛，故历史上从未对气做出过确切的规范，只有一般的叙述。为了便于读者对气的理解，把中国哲学史学家张岱年先生在其《全集》中对气的阐述，做一简要介绍：

在中国哲学中，注重物质，以物的范畴解说一切之本根论，乃是气论。中国哲学中所谓气，可以说是最细微最流动的物质，以气解说宇宙，即以最细微最流动的物质为一切之根本。

所谓气，与西方哲学中所谓物质虽然相当，却也有重要区别。……强调气的运动变化，肯定气是有连续性的存在，肯定气与虚空的统一。……气是无生命、无意识，而为生命和意识的基础的客观实体。

固体皆是流动的气的凝结。

气与近代物理学所谓的场有近似之处，气具有流动性，含有内在的动