



禅修与静坐

(修订本)

蒲正信

著

四川出版集团
巴蜀书社





禅修与静坐

四川出版集团
巴蜀书社

图书在版编目 (CIP) 数据

禅修与静坐 / 蒲正信著. —2 版 (修订本). —成都: 巴蜀书社, 2010. 5

ISBN 978-7-80752-588-2

I. ①禅… II. ①蒲… III. ①佛教—宗教仪式 IV. ①B945

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 071502 号

禅修与静坐 (修订本)

蒲正信 著

责任编辑 侯跃生
封面设计 张 科
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 成都蜀通印务有限责任公司
成品尺寸 203mm×140mm
印 张 7
字 数 170 千
版 次 2010 年 5 月第 2 版
印 次 2010 年 5 月第 4 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80752-588-2
定 价 20.00 元

本书如有印装质量问题, 请与工厂调换

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。生死的病根大于执我，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，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，嘱咐弘学老师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，以及弘学老师讲解时我记的笔记，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。

一九九七年三月八日

目 录

序	释惟贤 (1)
前 言	(1)
第一章 佛教定学的概念	(1)
第一节 禅定、瑜伽、三昧、止观的概念	(1)
第二节 定学在佛学中的地位	(9)
第三节 禅法的分类	(16)
第四节 学佛修行之目的乃至人格的完善	(23)
一、人格的缺点	
二、傲气与傲骨	
三、知足常乐	
四、学与思	
第二章 禅修与静坐在现实社会中的意义	(34)
第一节 禅修与静坐是一种基本修养法	(34)
第二节 禅修静坐与生理心理的关系	(39)
第三节 禅修静坐前的准备	(42)
第四节 依止师的选择	(47)

第五节	禅修静坐者的行为制约	(51)
第三章	禅修静坐的姿式和调身运动	(56)
第一节	禅修静坐的一般姿式	(56)
第二节	七支坐法	(59)
第三节	头部运动及手臂伸曲的禅修方法	(63)
第四节	站立、行走、躺卧的禅修方法	(71)
第五节	呼吸的调整	(85)
第四章	小乘佛教的定学	(89)
第一节	佛教定学的源流	(89)
第二节	四禅八定	(95)
第三节	九想、八念、十想、八背舍、八胜处	(100)
第四节	十遍处、九次第、狮子奋迅三昧、超越三昧、 四无量心观、四念处	(107)
第五节	十六特胜观	(113)
第六节	通明禅	(122)
第七节	四向四果	(123)
第五章	大乘佛教的定学	(127)
第一节	念佛禅与实相禅	(127)
第二节	六妙法门与金刚诵数息法	(134)
第三节	止观双修	(141)
第四节	还与净的修法	(148)
第五节	禅宗的参究法门	(150)
一、	东山法门	
二、	话头与默照	
三、	“三关”修证	
第六节	禅修静坐与陀罗尼	(161)

一、陀罗尼的概念	
二、常诵密咒简介	
三、心中心咒的修持及争论	
第六章 禅修行者的加行与身心的变化	(173)
第一节 加行位	(173)
一、暖位	
二、顶位	
三、忍位	
四、世第一法位	
第二节 禅修行者身心的变化	(177)
一、睡意与身体的不适	
二、善根的发现与觉知魔事	
第三节 治病与饮食的调治	(182)
一、禅修与治病	
二、禅修静坐者的饮食	
附：《牧牛图颂》与《牧象图》	(189)
再版后记	(215)
编后记	(216)

第一章 佛教定学的概念

第一节 禅定、瑜伽、三昧、止观的概念

佛教的修持，一般概括为戒、定、慧三学，其中定学即指禅定而言。佛教常说“戒为定基、因定生慧，以智慧断烦恼”，持戒被看作修定的准备条件与基础，智慧则是修定之果。因此，戒、定、慧三学，在实践上实际是以定学为中心。把定学称之为禅修，那什么叫“禅”？这实在是一个难以回答的问题，因为在“禅”这个词中蕴涵了太多的历史积淀。随着佛教从印度传入中国，又从中国传到日本等东亚各国，乃至近代走向世界的历史过程中，在不同的时间与空间，禅不断地吸收不同文化的营养，依据不同的条件，变幻着自己的形态，展现出自己的特点。但是，对“禅”这个佛学术语，一般称为禅定、瑜伽、三昧、止观等。现分别简述如下：

禅定 所谓的“禅”实际上是“禅定”的简称。禅定，是一个梵汉合璧的词语，为梵文“禅那”（Dhyāna）和三昧（Sa-

maya) 的合称。严格地讲，在佛教中，“禅”与“定”是有着不同的内涵与外延的两个词，是两种不同的修持方法，代表着两种不同的修持境界。禅与定皆为令心专注于某一对象，而达到不散乱之状态。在佛教定学的体系中，依据修持程度的高低，可以把禅分为四个档次，称为“四禅”，而四禅分别与色界的“四禅天”相应。修习四禅者，死后可以根据各自的修持成就，分别投生到相应的四禅天中。定也可以按照程度的高低分成四个档次，与无色界的“四无色天”相应，所以定又称为“四无色定”。死后也可以根据各自的修持成就，分别投生到相应的四无色天中。在佛教的世界观中，无色界是比色界更高级的境界区域，生活在无色界的众生，要比生活在色界的众生更为优越。所以，“定”自然是比“禅”较高级的修持方式。禅与定其进入之境界有层次等差，又因止、观、均行、不均行、有心、无心等之不同，而生四禅、四无色定、二无心定等差别，成为禅定之总称。

禅定之意义有种种异说。据《大智度论》卷二十八载，禅定、四禅二者皆称定、三昧。据《十住毗婆沙论》卷十一载，禅指四禅，定指四无色定、四无量心等。《成唯识论了义灯》卷五列举禅定之异名共有七种：

1. 三摩呬多（梵语 Samāhita），译为等引。等，即远离心之浮（掉举）、沉（昏沉）而保持平衡，乃身心俱安之状态；引，乃由自力引起（发生功德）之意，能修此定，则离绪烦恼，而引发胜妙功德。等引通于有心、无心二定，但不通于散位。

2. 三摩地、三昧（梵语 Samādhi），译为等持，又作正心行处。能修此定，心则端直，安住一境而不动，即心平等摄持之意。通于定、散，但仅限于有心位，而不通于无心，为定之本体。

3. 三摩钵底（梵语 SamāPatti），译为等至。谓能修此定，正受现前，大发光照，庆快殊胜，处染不染，无有退转，即已至身心平等之意。仅通于有心、无心二定，不通于散位，为定之自相。

4. 驮那演那（梵语 Bhyāna），译为静虑，或以音略译作禅。谓澄神审虑，专思寂想，即镇静念虑（分别）之意，通于有心、无心、有漏、无漏，但限于色界之定，不通于无色界。

5. 质多翳迦羯罗多（梵语 Cittaiāqrata），译为心一境性。谓摄心一境，策励正勤而修习，即将心集中于一对象之意，为定为自性。

6. 奢摩他（梵语 Samatha），译为止、正受。谓止息诸根恶不善法，能灭一切散乱烦恼，即离邪乱之想念，止心寂静之意，仅限于有心之净定。

7. 现法乐住（梵语 Dr̥sta—dharma—Sukha—Vihāra）。谓修习禅定，离一切妄想，身心寂灭，现受法喜之乐而安住不动，即于现在世经由净定、无漏定等享受定之法乐，限于色界之四根本定。

瑜伽 系梵语 Yoga 之音译。这个词在印度最古老的典籍《梨俱吠陀》中已经出现了，后来用到《奥义书》时代。瑜伽在梵语中是相应的意思，是马和轭的结合义，是给牛马等牲畜“套上装具”。在后期佛教翻译的经典中，认为禅那不能完全表述其所含的意义，于是又译为“思维修”。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“静思虑”。实际上静思虑也不能完全表述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，瑜伽就是禅定这一类修持的代名词了。到了瑜伽作为宗教修持的名称时，特指通过一系列对身心活

动的制约，特别是对心理活动的制约与引导，其含义是调息等的观息法，观梵我如一之理，以合于梵而与梵结合。印度佛教的纯密瑜伽法，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，瑜伽就是禅定，也就是止观。

瑜伽依调息等方法，集中心念于一点，修三摩地（止）及毗钵舍那（观）为主之观行，而与正理相应冥合一致。于密教，盛行三密瑜伽相应之说（又作三密相应说）。行此瑜伽观之行者，称为瑜伽师。依瑜伽师而行之境界，称作瑜伽师地。《瑜伽师地论》一书即从五识身相应地说至无余依地之十七地。奉持该论之学派，称瑜伽派（外道中，另有所谓瑜伽外道者）。此外，瑜祇（梵语 Yoqin）即“有瑜伽者”之意，系指行瑜伽观行之人。三昧，禅定即行瑜伽法之一。

瑜伽译为相应，据《成唯识论述记》卷二，相应之义有五：（1）与境相应，谓不违一切法之自性。（2）与行相应，谓与定慧等相应。（3）与理相应，谓安立非安立等二谛之理。（4）与果相应，谓能得无上菩提之果。（5）与机相应，谓即得圆果，利生救物，赴机应感，药病相应。于此五义中，显教多取与理相应之义，如瑜伽唯识之瑜伽；密教多取与行相应之义，如瑜伽三密之瑜伽。

三昧 梵语 Samādhi 之音译，又作三摩地。意译为等持、定、正定、定意、调直定、正心行处等。即将心定于一处（或一境）的一种安定状态。一般世俗语形容妙处、极致、蕴奥、诀窍等之时，皆以“三昧”称之，盖即套用佛教用语而转意者，然已与原文迥然有别。

三昧译为等持时，“等”乃指离开心之浮（掉举）沉（昏

沉)，而得平等安详；“持”则指将心专止于一境之一意，此即为将心专止于一境而不散乱之状态，称为心一境性。《大智度论》卷五说：“心住一处不动，是名三昧。”同书卷二十说：“一切禅定，亦名定，亦名三昧。”一般修行大都止心一处，不令散乱，而保持安静，此一状态称为三昧。达三昧之态时，即起正智而开悟真理，故以此三昧修行而达至佛之圣境者，则称三昧发得或发定。旧译常将三摩地、三摩钵底及三摩呬多混同，而一概译为三昧，实际上，三昧应指三摩地而言。

说一切有部认为凡是一切心共同之精神作用（即大地法），共通于定、散及善、恶、无记之三性，而仅限于一切有心位（不通于无心定）不乱心，且对一境地有集中之作用者，即称三摩地。对此，三摩钵底与三摩呬多则通于有心、无心，而仅局限于定（包含有心定、无心定）。

《俱舍论》卷二十八谓，就所依止之定（等至）有四静虑（四禅）、四无色定、八等至、三等持之别。四静虑及四无色定乃以善等持（三摩地、三昧）为体；又四静虑及四无色定之根本等至（三摩钵底）有八种，故称八等至；三等持（三三昧）即：有寻有伺、无寻唯伺、无寻无伺。此外亦指空、无相、无愿，或空空、无相无相、无愿无愿之三重等持（三重三昧）而言。

两种三昧之中，第一种系以寻（寻求推度之粗杂的精神作用）与伺（伺察思维之深细的精神作用）之有无，而分为：（1）初静虑（初禅）与未至定。此属有寻有伺三摩地，又作有觉有观三昧。（2）中间静虑（中间定），属无寻唯伺三摩地，又作无觉有观三昧。（3）第二静虑（第二禅）之近分以上，属无寻无伺三摩地，又作无觉无观三昧。第二种则指观“人、法”皆空之三昧，称为空三昧；舍离差别相之三昧，称为无相三昧；舍离愿求

之思三昧，则称为无愿三昧。其次在三重三昧中，又有空空三昧、无相无相三昧、无愿无愿三昧等。

据《十住毗婆沙论》卷十一载，三昧乃四禅（四静虑）、八解脱以外之一切定。又谓唯三解脱门（无漏之空、无相、无愿三昧）和有寻有伺等之三昧称为三昧。同论又揭示定之范围较狭，三昧之范围则广，依此，诸佛菩萨所得之定可视为三昧。《大乘义章》卷十三举出，《杂阿毗昙心论》卷六、《成实论》卷十二、《十地经论》卷五等之说，而述明禅、定、三昧、正受、三摩跋（梵语 Samāpatti，等至）、解脱、奢摩地（梵语 Śamādhā，止）等之差异。依其说法，则狭义之三昧指空等之三三昧，广义三昧则指四无量心及其他诸定。

《阿舍经》认为四禅八定之外，另有空、无相、无愿等之三三昧（三解脱）与有寻有伺等之三三昧，而大乘则有成百上千种三昧之说。大乘经典之名称，以“三昧”为名者即有《般舟三昧经》、《首楞严三昧经》、《慧印三昧经》、《自誓三昧经》、《佛印三昧经》、《法华三昧经》、《念佛三昧经》、《月灯三昧经》、《金刚三昧经》等多种，这些经典对标题所示之“三昧”均有详细之说明。其中般舟三昧，亦称诸佛现前三昧与佛立三昧。此外，《法华经》卷一曾举出无量义处三昧之名，旧译《华严经》卷六、卷四十四有华严三昧、海印三昧、师子奋迅三昧之说。《小品般若经》卷三、卷五亦有首楞严（健行）、宝印、师子游戏等三昧之说。

天台宗在《摩诃止观》卷二中举出常坐、常行、半行半坐、非行非坐等四种三昧。此外，《成实论》卷十二有一分修三昧（唯修定或慧之一分）、共分修三昧（兼修定、慧之有漏定）、圣正三昧（兼修定、慧之无漏定）等三三昧。

《南本涅槃经》卷十三列出菩萨破除“二十五有”之二十五种三昧之名。《法华经》卷七之十六三昧，即为法华三昧之异名。又身发火焰之三昧，称为火界、火定、火光三昧，有火葬尸骸之意。最胜之三昧，则称为王三昧或三昧王三昧。日本僧人法然在其选择本愿念佛集中将念佛称为王三昧；莹山绍选之《坐禅用心记》亦将坐禅称为王三昧。

止观 为佛教之修持法门之一。止，谓法性寂然，或谓止息妄念，或停止于谛理而不动；观，谓寂而常照，或谓智慧之利用穿凿烦恼而殄灭之，或谓观智通达契会真如。止如明镜止水，观如明镜止水影现万象，故止与观实一体而不二。《止观辅行传弘决》卷一之二：“中道即法界，法界即止观；止观不二，境镜智冥一。”止观为止与观的合称，亦作定慧。其所代表之意义及诸经论所阐释者有下列数种：

1. 为我国天台宗之实践法门。止为奢摩他（梵语 Śamatha），观为毗婆舍那（梵语 Vipāśyanā）之译；止息一切外境与妄念，而贯注于特定之对象（止），并生起正智慧观此一对象（观），称为止观，即指定、慧之法。又作寂照、明静。定、慧与戒同为佛教徒之重要实践德目，如《阿含经》对此多有论说。止与观相辅相成以完成佛道，彼此有不可互离之关系，一如鸟之双翼、车之两轮。将天台宗之实践法教义化、组织化、体系化之代表人物为智者大师，其著作为《摩诃止观》，即以止观之意义构成其体系，而以空、假、中三观之实践法完成其组织。

在《摩诃止观》卷三上，有关止观名义之解说，将止观各立三义，称为三止观。止之三义，即：（1）止息，谓烦恼妄想寂然而停息。（2）停止义，谓缘心谛理，系念现前而停住不动。（3）对不止止义，即对不止而明止之义。谓无明与法性不二，然称无