

禅定指要

逸尘 编著



巴蜀書社

禅定指要

逸尘编著

巴蜀书社



责任编辑 谭晓红
封面设计 刘梁伟

禅定指要

逸尘 著

巴蜀书社出版发行 (成都市盐道街3号 邮编:610012)
总编室电话(028)6656816 发行科电话(028)6662019

新华书店经销 西南冶金地质印刷厂印刷
开本 850×1168 毫米 1/32 印张 10.75 字数 250 千字
1999年2月第一版 1999年2月第一次印刷

印数: 1—3000 册

ISBN7-80523-964-9/B·103 定价 18.00 元



释迦牟尼佛像

目 录

- 序一： 陈 兵 (1)
- 序二： 谢永健 (4)
- 代序：禅定，人体的修炼之道，开发之道，解脱之道…… (7)
- 一、释迦牟尼佛是从修定悟道的 (20)
- 释迦牟尼从定中悟道。得到意生身，六神通。而一般的定法，只能得五通。漏尽通却得不到。这就是禅定的殊胜处。
- 二、现代人可以用修定的方法悟道吗 (24)
- 维摩诘问文殊菩萨：“何等为如来种？”文殊回答说：以要言之，六十二见及一切烦恼皆是成佛的种子。高原陆地，不生莲花，卑湿淤泥，乃生此花。
- 三、罗睺罗用定法证得罗汉果位 (28)
- 释迦牟尼教他的儿子修安般守意法，实质上是一种气功方法，只是指导思想不同。罗睺罗勤修此法证得大阿罗汉果位。与此法相近的还有六妙门。
- 四、密勒日巴修定 (39)
- 密勒日巴是从一博地凡夫修定成正果的，他的成就可与禅宗的六祖慧能相媲美，被誉为密宗的慧能。他成就的方法主要是定法。

- 五、《大手印瑜伽法要》的禅定方法…………… (55)
《大手印瑜伽》被称为科学性系统性最强，宗教色彩最少的定法，最适宜于现代人修炼。
- 六、十六特胜观——系统的四禅八定…………… (72)
系统的四禅八定究竟怎么修，本章从未到地定到非想非非想定与你作了详细的介绍。人人可行，步步可证，系统性、科学性、实践性都很强。
- 七、宗喀巴大师一派的禅定…………… (92)
宗喀巴大师是藏密黄教的创始人。他的定学思想宏富而精深。如何修菩提心，如何修清净见，如何修空观，如何对治沉没掉举，定中如何用心，本章均有介绍。
- 八、四禅八定与五十种阴魔区…………… (107)
修定最耽心出偏。《楞严经》中有关于五十种阴魔区的论述。本章用平白的语言介绍了五十种阴魔区的状况，读者明白其理其相，自会防范，魔由心生，心正则魔消。
- 九、用《楞严经》的思想来指导修定…………… (134)
修定必须破妄显真。悟“客尘”证果的侨陈如。瞥见和本觉妙明。明白什么是如来藏性。舍识用根起修。任何一根得解脱，便会达到六根清静，妙觉圆明的境界。
- 十、安住真心，降伏妄心
——《金刚经》在禅定中的妙用…………… (155)
发普度众生之心。在无相无住上下功夫，在修好法身上下功夫。明四种究竟。达心地的五种具足。
- 十一、加行，禅定的关键…………… (174)

- 概念。正确认识佛法。行正修。具正行。明八忌。
持经。持咒。介绍常用咒语。念佛。现代肉身不腐
的周凤臣老人。
- 十二、加行阶段的功法（上）……………（211）
准提神咒修持法。大悲咒修持法。大悲水加持法。
莲花生大士根本咒修持法。阿弥陀佛本尊法。一切
佛心中心大陀罗尼修持法要。
- 十三、加行阶段的功法（下）……………（249）
五脏运练功。强身开智的咒语。大小周天运行法。
咒语开通穴窍法。道家简易动功。脊椎治病法。
- 附录：《顿悟入道要门论》浅释……………（267）
参考书目……………（334）
后 记……………（336）

序一

陈 兵

禅定，是先民们所发明的一种自我锻炼心智的方法，后来被多种宗教用作修炼之道，佛教从释迦牟尼开始，便十分重视禅定的修习，《阿含经》中佛言：“无禅不智，无智不禅。”《大智度论》说：“常乐涅槃从实智慧生，实智慧从一心禅定生。”由定生慧，以智慧断烦恼，被强调为超出生死的必由之径。婆罗门教、印度教、耆那教、道教等多种宗教，也都很重视禅定修炼。长期以来，禅定虽为宗教所专用，赋予神秘色彩，其实质却超越宗教，是一种可以用科学方法实验验证的专门技术，且不说了生脱死、成仙作佛，当下便可有祛疾健身、益智安神、调节心理、改造人格、享受禅悦等效用。当代气功界普遍把禅定看做气功，实则禅定较之气功，有体系庞大、理论精致、境界深妙、宗旨高远之长，超越气功。禅定，实为沟通人与天、世界与出世间的桥梁，乃人体科学研究的重要领域。

在诸家禅定、瑜伽、气功中，佛教禅定之学最为精深博大。20世纪80年代初以来，随气功、人体科学热的兴趣，佛教禅定学被国人所重识。拙著《佛教气功百问》、《佛教禅学与

东方文明》二书，对佛教禅定学的渊源、理论、基本方法等作过较为全面的介绍，但只是对大量禅定典籍作了总结归纳，重在知识性、学术性，较少可操作性。

今有幸拜读逸尘先生大作《禅定指要》，甚为高兴。逸尘先生与我相识数年，多所接触，为一有真修实证的有道之士。他有缘拜世外高人道家天无道长、佛家白眉和尚为师，多年潜修禅定，在理论和实修上都深有造诣。其为人热情真诚，不慕名利，不求闻达，有长者之风，毫无时下一般气功师的江湖气。更为可贵的，是他胸怀宏愿，想将自己禅修之所证和难得的师传公诸于世，令更多的人分享，在传统文化与现代科学、现代社会、现代生活之间架起一座桥梁，为科学的发展、文明的建设作出贡献，利乐众生，造福人类。

这本《禅定指要》，乃逸尘先生宏愿之结晶。是书针对现代人的根机，从众多禅法中选取切实可行、较少宗教色彩的数种，用通俗的语言，将其修习方法、要点予以具体介绍。其中所述安般守意法、大手印瑜伽法、持经、念佛、准提法、大悲咒法、莲花生大师法、心中心法等，皆佛教禅法中的精粹，依法修持，浅则可健身益智、证人四禅八定、发五神通，深则可得大智慧、大解脱，证果成佛，与寻常气功，殊为不同。所列方法，非仅依据经论，有典可稽，而且经逸尘先生验证，有实践经验在其中。尤其是准提法、心中心法二法，乃密法中的总持大法，书中所列，乃经成就者白眉和尚所传，有特具的加持力，甚为宝贵。这些方法，入门容易，老少咸宜，与气功极易衔接，无须灌顶，无须传承信息（实际上皆有传承信息），无须繁杂仪轨，照书即可实修，具有很强的可操作性。这是本书的第一大特点。

本书的第二大特点，是事理兼融，以佛法和科学知识阐明

了禅定的机理，指明了禅定证入的次第和禅修过程中应注意的问题，特别强调以正见为禅定的指导，通过对《金刚经》、《楞严经》、《顿悟入道要门论》等的平实阐释，直指心性，破除执着，扫除迷妄，并将渐修和顿悟、定和慧有机地结合在一起，以修定为开慧的门径，以佛法的般若智点化了诸禅法，使读者易于游入佛法智慧的大海。

本书的第三大特点，是强调加行的重要性，教人先学会做人修德，遵纪守法，勤劳朴实，文明礼貌，和气谦虚，乐于助人，和睦家庭，福利社会，持守善戒，福慧双修，切忌求神通、急于求成，鼓励发菩提心，打好禅定的基础。加行法中还介绍了道家动功、治病法等，有助于清除身障，打通气脉。

禅定确实是一种效益极大、价值极高的锻炼方法，是提升自我、实现自我、超越自我的大道。作为禅定、气功面向社会流通时代的现代人，若无缘体会一下禅定的妙味，获得禅定的利益，是为做人的一大损失、一大遗憾。禅定修习，历来须明师面授。明师难得、恶友易逢，成为今天许多气功爱好者、佛教徒的烦恼，逸尘先生的这本《禅定指要》，为世人打开了通向禅定之门，可谓不须见面的明师，一编在手，依一门深入，便可直入禅门，得法实益。有缘遭逢者，当深感庆幸，当以依法修习报答逸尘先生及其明师们的一片悲心。

1998年11月序于四川大学

陈兵先生是我国著名的佛学研究者，造诣极高，著述宏富，知识广博，对儒家道家亦有精深的研究。现任四川大学宗教学研究所研究员，博士生导师。并任四川大学世界佛教研究中心主任。代表作有《佛教禅学与东方文明》、《佛教气功百问》等。

序二

谢永健

全世界文化与经济方面的人士，一致认为世纪之交的三大产业为知识产业、信息产业、材料产业。而这三大产业的基础产业又是知识产业。知识产业的基本标的当然是人类对知识尽可能多的掌握。而获得尽可能多的知识的方法，一种普遍可以应用，并行之有效的办法是人类梦寐以求的。如何才能获得更多的知识？通常情况来说，因素有二：一是更多的占有信息量；二是信息处理能力的优化。占有信息的量的增大是外延性的，而信息处理能力的优化是自身心力的良性化。尽可能多的占有大量信息在今天人们已经有相当多的研究了，尤其是电话的出现和信息网络的开通促进了人们对信息的大量乃至超量占有。但是人脑本身信息储存与信息处理能力的优化，最根本的是人的心力的良性化。信息储存量大即所谓知识比较多；信息处理能力强即在面对事物的时候反应准确、反应快捷，也就是人们所谓比较聪明一点、智商比较高。如何训练人类心力的良性化，现代科学、现代心理学却研究甚少或缺乏根本性的研究。生物学界有种说法，认为人的大脑有多少部份终生没有使

用过，因此提出对大脑的开发云云。而中国的传统文化，不论道教还是佛教还是儒家思想都认为人的“心”（不仅仅是指大脑）对信息的储存量是无限的，而不仅仅是剩下多少有没有开发的问题。关键在于储存与调用的程序问题，用现代电脑管理上的一句话来说，就是输入屏幕的内容存盘了没有，电脑的兼容性怎么样，文本转换功能设置如何。软盘、硬盘容量大的，电脑兼容性好的，文本转换功能强的自然就更聪明，智商就更高，反之就更笨。这在佛教修行的学术上用了一个智慧的“慧”字来表示。人脑的软硬盘容量怎么样更大，兼容性怎么样更好，文本转换功能怎么样更强，怎么样能够实现佛教所说的“慧”的状况，按照佛教修行的说法，叫作“定能生慧”。通过“定”来强化人的心力的良性化，产生再上层次的“慧”。让人类更聪明一些，让人类的小聪明变成大智慧，这是逸尘先生和所有传统文化真修行人的良好愿望。

现代社会人们在任用干部、提拔官员的时候常常有一个非常重要的原则，就是考察这个干部、这个官员面对顺利局面或危难局面时候的决策心态。人们通常把它称为心理承受能力。因为面对事业人们经常会有既承受不起失败（失败让人沮丧），更承受不起成功（顺利让人腐败与堕落）的两极软弱性。一个政党、一级政府、一个企业、一个单位都希望使用心理承受力强的干部，即面临成功与失败有较强的“定力”不容易被失败与成功轻易摧毁的干部。这是因为在成功与失败面前，在利害得失面前，在金钱美人面前具有定力的人，不为所动，才能产生超过面前这些东西继续自己要进行的事业新的智慧感。没有这种定力就产生不了这种智慧，没有这种定力就进行不了进一步的事业，干部被摧毁，事业就会被摧毁。这种心理承受力、这种“定力”，有与生俱来的成份，但更多的是后天的训

练。这种训练及训练步骤，虽然在一些特殊部门如干部、情报、特警、军事、武术、体育等行业也有一套专门的可以量化的训练方法。但是，从根本上说，这些训练方法还是通过人的肢体和感官进行的外延性训练，因此，训练困难而退化容易，很难巩固。如何探索一种内省的心理素质的训练，并从心里自然流出通过肢体与感官外延为各种技能、技巧、技术，并将这种技能、技巧、技术由原来的爆发性的、一时的、短暂的现象转变成为稳定的、可持续性的、有相当耐受力的、身心如一的本能反应，这是现代社会非常需要，各行各业可以共享的一种基础性训练。这种训练从某种意义上说，也就是逸尘先生在这本书里要介绍的“定”的技术。当然，我这里说的“定”还是初级的“世间定”，这种“世间定”能够对于现代社会生活、工作、学习有着非常重要的意义，读者们如真想更聪明一点，倒不妨真正按照逸尘先生介绍的方法进行一些训练。“世间定”能够产生“世间智慧”——即工作事业的智慧。这种“定”定久了，深入了就必然会产生飞跃，出现“出世间定”，产生更大的“大智慧”。如果能够进入“出世间定”，更大的智慧也就产生了，生命就会发生质的飞跃，生命的意义就会突破物质利益、利害得失的局限，在超越生死的永恒的路上走出光辉的足迹来。

谢永健，现任成都炬星高科技产业发展集团公司董事长。四川省易学研究会常务副会长。并先后担任过深圳气功学会会长，广东惠州中华文化促进会会长，中国华夏文化促进会常务副秘书长。并发起组建北京中国生命科学研究院，任常务副院长。

禅定，人体的修炼之道， 开发之道，解脱之道

(代序)

人类社会发展到今天，科学技术已经说得上很发达了。但是，不能不看到，我们对宇宙的认识，对地球的认识仍然谈不上深刻。许多“谜”仍然解不开，问题在哪里呢？问题是我们对人类自身认识太不够，对自身潜能开发得也很不够。所以，不客气地讲，地球人类的发展是缓慢的。人类的智慧的开发，也是缓慢的。翻开近代或现代历史，我们看到的杰出科学家，人数并不很多，爱因斯坦只有一个，霍金也只有一个。有人发过这样的奇想：假如人类社会涌现成千上万的爱因斯坦，可能我们的科学技术的发展就可以真正地腾飞了。要做到这一点，比较困难。有人研究过，大约需要十万个一流科学家创造的学术环境和氛围，才能造就一个爱因斯坦式的人物。当然，这只是从一个角度来分析的。其实，杰出科学家的出现，除了人类社会自身的诸多条件外，还需要宇宙条件。由于我们对宇宙认识很肤浅，不能利用也不能把握，这就使杰出科学家出现的机率更低了。加上人类社会自身的制约因素，也在制约科学的发

展。比如现代科学形成的思维定势，就是一个重要的自我制约因素。比如，光速是极限啦，凡不符合现代科学的定律法则的便是伪科学啦等等。

禅定这种修炼人体、开发人体、解脱人体的方法是古已有之的。在释迦牟尼之前，它就已存在了二千多年，古印度称它为瑜伽。可见，我们人类的祖先们，很早就十分重视人体的研究，探索出了一整套科学的方法来修炼、开发人体，进而求得人的解脱。这方面，无论是古印度和古代中国都有令人瞩目的成就。到了释迦牟尼时代，他系统全面地总结发展了人体的修炼开发解脱之道，创立了十分辉煌的佛法、佛学和佛教。佛法传入中国后，与中国的传统文化如道家、儒家、医家、武术等很自然地融合在一起，互相吸取，互相促进，使我国的人体修炼之道，丰富多彩，百花齐放。特别是禅定的理论和实践，得到了丰富和发展，为后人留下了十分珍贵的财富。

现在我们分别论述一下。

1. 禅定是人体的修炼之道

人类自古以来即在探求人身人体的修炼之道，修炼的近期目的是强化自身，使身心从烦恼疾病的困扰中解脱出来，得到安乐。修炼的远期目的即是解脱自身。所谓解脱，并不是“死”的代名词，而是使人体从必然王国向自由王国飞跃，超凡入圣，修成不同层次的佛果。（这里不得不多说几句。所谓佛、菩萨、罗汉乃至道家所说的鬼仙、人仙、地仙、神仙、天仙，在当时，都是指修行达到的层次，都是人修出来的，毫无神秘可言，把仙佛神秘化那是后人所为。用现代观点看，现代人只要认真如法修持，同样可以超凡入圣，修成佛果。而禅定，的确是必经之途，是最有效的方法。）

从佛法的角度说，人要修成佛，必须要见到无法用语言说

清的那个自性。佛学认为，自性有如下特点：一是它洞彻灵明，它能觉知一切，照见一切，毫无障碍。二是它寂然常恒，不生不灭，不垢不净。它不与染法相应，也不与诸尘合流。亘古以来它就是湛然不动的。三是它非浊非清。它不具色相，所以它是无由污染也无从沾染的。它又具足本性光明，它既不取一法，也不离万法。四是它无背无向。所谓无背，是指它不背离当下一念，却又照见宇宙万物。所谓无向，是指它不趋向任何外物，而万法又依之为宗。中国科学院牛实为教授认为：“今天有些物理学家把意识看成一种特殊的量子场（specific quantum field）称为意识场（field of concionsness），这个量子场的基态（ground state）即可叫作自性。实际上要真正认识性灵，必须自修自悟，无法言诠，也难思虑。”（《气功与环境》1994. 4, 44 页）牛教授从科学的角度推测了一下那个自性，是很有意义的，是一种可贵的探索。二千多年来，有许多佛法修持者，已经在实修中见到了自性，从体验中证知了自性的存在。

要见性就必须进行修炼，佛家对此一问题的做法，大致可分为三种。

第一种可称之为修身见性。这种方法以禅定为代表。佛家的各宗各派，对此都十分重视。它的理论依据是调整好色身的经络气脉，使色身逐步转换，使色身的精微物质与宇宙中的精微物质不断交换。用佛家术语说是把凡体换成圣体，换成金刚体或是金刚琉璃体。换体又叫转换色身。色身转换的过程中或转换完成之时，容易见性。因为人体是个复杂的超巨系统，其中的任何一个小系统有毛病（出现病态）或构成的基质材料质量不高或磨损过甚，都会反映到大脑中，使意识场越来越厚重，识见自性的障碍越来越多。通过禅定的修炼，人体脉络畅

通，能量聚集，稳态逐渐增强，为见性创造出有利的条件。

第二种是明心见性。明心见性以禅宗为代表。它是直指心源，内求真心，明见自性。严格地讲，禅宗实为心宗。禅宗所依据的理论基础，是如来藏缘起论。认为众生本具佛性，与佛无异，只因妄念遮蔽而不显。若于当下顿除妄念，则明见自心佛性。所以禅宗又称顿悟法门。传灯录达磨章记载，“迄九年矣，欲西返天竺。乃命门人曰：‘时将至矣，汝等盍各言所得乎。’‘时门人道副对曰：如我所见，不执文字，不离文字，而为道用。’师曰：‘汝得吾皮。’尼总持曰：‘我今所解，如庆喜见阿阇佛国，一见更不再见。’师曰：‘汝得吾肉。’道育曰：‘四大本空，五阴非有，而我见处，无一法可得。’师曰：‘汝得吾骨。’最后慧可礼拜，后依位而立。师曰：‘汝得吾髓。’”

这一则故事最能说明禅宗的特点。所谓禅髓，禅的精华，是离于言诠的。但得皮得肉得骨也并非不好，只不过是次第不同。禅宗的修炼，也须循一定次第，如上述故事中的得皮得骨得肉得髓一样。“不执文字，不离文字，以为道用”，恐怕初学禅的人都必须先得此皮，若不然，不明佛理，无从上进，亦无从明悟本心。

第三种是念佛见性。念佛修行，属于净土宗。这种方法简便易行，所以很容易为广大群众所接受。千多年来因念佛而成就者，人数是很多的。应该说，念佛是见性的捷径。有的人贬低念佛的作用，实是一种偏见。念佛的作用是不断回向自性，时间久了，自性的灵明洞彻与湛寂常照均会显现。

笔者在本书中所倡导的禅定，是三种方法都兼容的，特别适宜于现代人修炼，而且对不同根器，不同文化层次的人都适用。所以，以禅定为人体的修炼之道，确实是明智之见。

2. 禅定是人体的开发之道