



陈健民先生口述

(美) 康地保罗 笔录

(美) 无忧子 译

FOJIAO CHANDING ● ● ●

佛教禅定



宗教文化出版社

佛教禅定

陈健民先生口述

(美) 康地保罗 笔录

(美) 无忧子 译

图书在版编目(CIP)数据

佛教禅定 / 陈健民口述; (美) 康地保罗笔录; (美) 无忧子译. -- 2版.

-- 北京: 宗教文化出版社, 2010.8

ISBN 978-7-80254-295-2

I. ①佛… II. ①陈… ②康… ③无… III. ①佛教 - 研究 IV. ①B948

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第165213号

佛教禅定

陈健民 口述

(美) 康地保罗 笔录 (美) 无忧子 译

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿44号 (100009)

电 话: 64095215 (发行部) 64095201 (编辑部)

责任编辑: 杨登保

版式设计: 张尹君

印 刷: 北京人卫印刷厂

版权专有 不得翻印

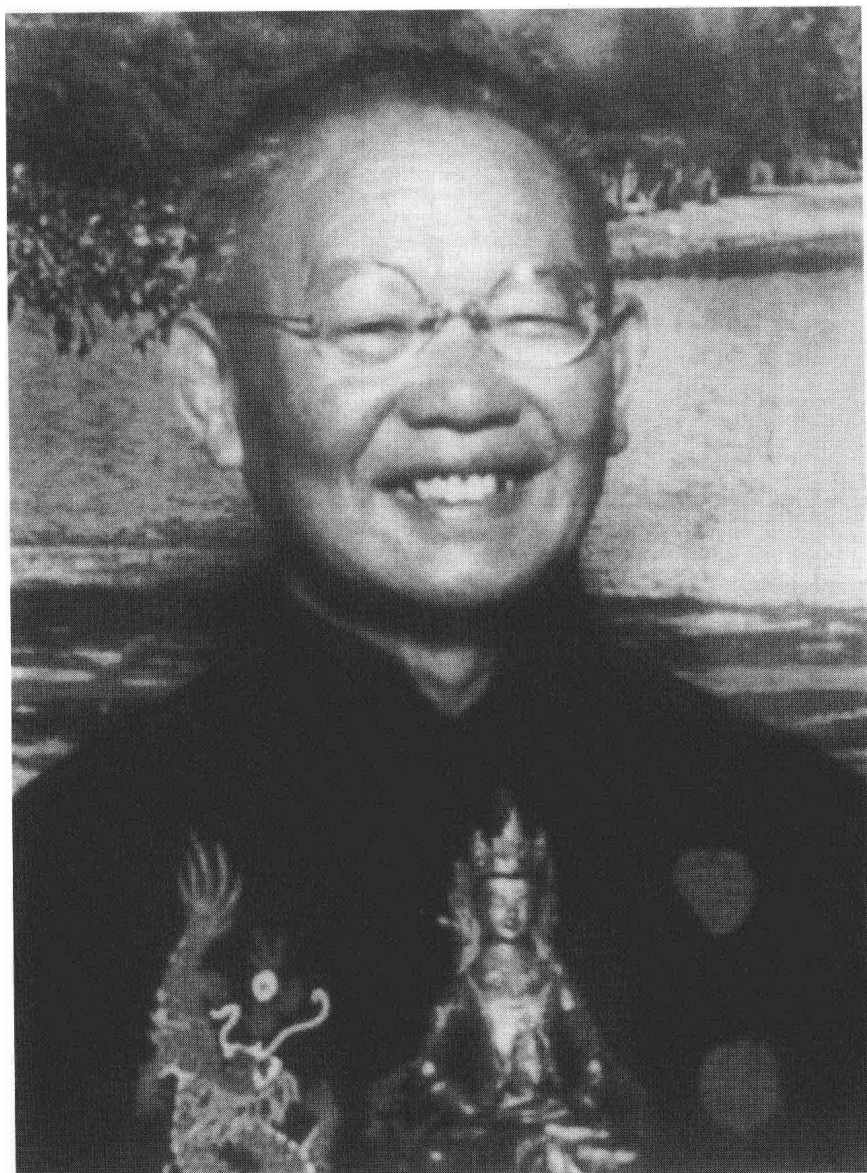
版本记录: 787×1092毫米 16开本 30印张 380千字

2010年8月第2版 2010年8月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-80254-295-2

定 价: 58.00元





陈健民先生

内容简介

《佛教禅定》为当代非常著名的藏传佛教密宗瑜伽士陈健民先生接受英国比丘访问时所结集的英文著作，可说是继天台智者大师《摩诃止观》与《释禅波罗蜜》之后中国非常重要的禅定著作。《佛教禅定》是陈健民先生的经验实证论述，他曾在印度喜马拉雅山脚下噶林邦镇作超过二十八年的闭关禅修生涯。本书论述佛教禅定的各种教理、修行实证两方面，尤其更统摄阐明了佛教的小乘、大乘、密乘三者之间的禅定关系。读者只要对本书作一遍快速浏览之后，将可以螺旋般地钻入心脏各章。本书包含有图解表及佛陀开示的各乘必修的禅定资料。本书于二十世纪八、九十年代曾成为欧美地区最为畅销的宗教图书之一。

忆夫君（代序）

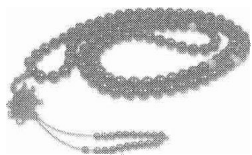
陈相攸

一九二九年四月，夫君健民与我在他老家攸县西城陈文明堂结为连理时，夫君任教攸县乡村师范。是年暑假，夫君赴省教育会开会，承秘书长文亚文爱重，请留编辑股秘书（任内曾出刊《湖南教育》二十二期）。适逢文书股秘书李贡人素练气功，夫君因体弱，为求益寿延年，而与之习气功，且偕入禅门；同年稍后，皈依太虚法师修净土宗。

一九三〇年正月，长子公铠诞生，次年九月次子澄清又降生，为尽人母养育之责，我辞去校务工作。此时，上有公婆，加上母子三人，皆赖夫君教书维生，因之家计维艰，是时夫君在湖南省复初级中学、岳云中学授课，虽困穷如是，遇假期仍不忘闭关精进也。

一九三三年，诺那上师来湘弘法，夫君皈依诺师，自后精修密法，是年暑假又侍诺师闭关江西庐山、长斋修行，诺师训以缺乏营养，将有碍修持，乃开素戒。

其后约历二年，太虚法师任四川世界佛学院校长，聘夫君讲授国文课程。夫君在川期间，遇红、白、萨迦教派诸大喇嘛，以故能受密宗重要灌顶。其中，以白教贡噶师父传授无上密法为要，亲尊仁波切灌五百余尊为最多。后得四川乐山嘉裕电气公司蒲济川厂长、黄远谟经理发心护持，准备于庐山闭关三年，旋以该厂改组，不能继续资



助，只得回湖南常宁船山高中授课；川、滇佛友见夫君壮年不得遂，乃群起扶持，终成西康专修之举。

一九三九年暑假，夫君辞船山教职归，将父母生养死葬、儿女扶养教育事宜，责交予我，于六月中启程赴西康，时翁姑年逾六旬，二子八、九龄，幼女未满四月，我见夫君学法意坚，未加阻留。夫君离家二月，先翁别世，不及两载先姑又告往生，幸蒙功德主资助，一切丧葬得依礼行事，未扰及夫之专修。

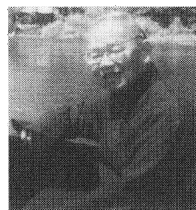
一九四四年，日寇为患，攸城沦陷。夫君前三日返家，当至湖南耒阳汽车站时，急电攸县电话局，促我速至耒阳汽车站，以同朝南岳圣帝，余时甚惊怪，此祭并未有任何俗事促夫君回乡，且关期亦未至，何以夫君于此时遽归，莫非圣帝慈悲，预示国难，嘱夫君速归故里，并庇佑途中平安，以故当时先去南岳谢恩，而后返家也；当此之时，横尸遍野，惨不忍睹，倘夫君不归，我及子女亦必同其遭遇矣，三宝之恩，实无以加矣。惟于此兵荒马乱之际，倘日寇未来骚扰，遇有平静，夫君则修气功，闭关期间三日、五日或七日，绝不稍放逸，至于沦陷时流离之苦，在初版《短笛集》中已多所描写，今不须再记也。

一九四七年，云南大施主黄蘅秋老变卖财物而朝印度文佛道场，夫君臆圣地加持力大，乃欣然同往，且自誓：“未成就决不空归。”皇天不负苦心人，此行竟得住印度闭关二十五年，长期闭关之经费，皆蒙华侨慈悲护持，于此，我虔心顶礼，向海内外百万施主谢恩。

印度出关旅美弘法，直至圆寂，这期间所作之诗，蒙大施主沈家禎老汇集而圆成之，此等诗简，可谓为夫君修行之影片与录音带，亦可称为日记本，夫君曾自言：“将来以诗代传。”故此诗集亦可视为夫君之传记，我辈可由其中了解夫君修行之心路历程，及其成就。

夫君在出关旅美弘法前，可分两阶段：前半段是在困顿中不忘修行，我介绍予佛友参考，用以说明唯有一心出离，打破重重障难，乃能得到修持之胜利。后半段是长期闭关修行时期，意在明示，不下死

忆
夫
君



功，决不能成就。夫君圆寂后，天乐迎接，化身回国，种种瑞相之感应，岂徒然哉！

因此相攸敬以惻款之心，愿读者皆能师法夫君向道之心，早日出离，闭关潜修，以求速证无上佛果也。

1996年10月28日

于曲肱斋

时年88岁

编者按：本文原是“曲肱斋短笛集续编序言”，经作者亲笔修改作为本书的代序。

给读者的话

本书假设其绝大部分读者对佛教已有某种的基础常识，特别是对佛教禅定及智慧都已很熟悉。在现有的许多书本上，本主题早已为初学者多所开示了，但是本书的特优处在于它统摄佛教三乘中的说法，并说明其间如何互辅统一，以成一个“三而一”系统的成佛之道。比较上小乘在西方已很著名，然而大乘，尤其是在圆满智慧的修及用可说是相当缺乏；而西方更不知有金刚乘的即身成佛法。就如我们聪明博学的读者常做的一般，必须强调的是其每一章都可以扩张成一本或数本的书，在此你当可以想象到这样一本大小的书，只能从广博的佛教禅定法门中选择一些来讨论了。

对本主题感觉新鲜的读者，请你先读瑜伽士的自传部分，有如他说的：“先培养一点兴趣”，然后翻到第十七章的“结论”，了解一下本书的摘要内容，其中是简洁的三乘合一论述。本书的附录部分，是著者瑜伽士对一系列禅定实修问题的回答，读它也将会获益良多。对本书作一遍快速浏览之后，读者将可以螺旋般地内钻入心脏各章，它包含有图解表及佛陀开示的各乘必修禅定的汇编，它能引导一切有情至无上圆觉之境。

笔记者 康地保罗比丘

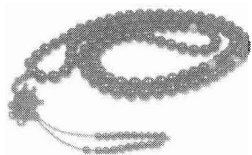
写于佛纪元2989年（公元1962年）12月月圆之日

前 言

阳光照耀著噶林邦，似乎显示着一个重大工作的开始，因为此事亦与“照耀”有关。这是一本书，其中不只谈到禅定的理论，更包括实际修行的法则（Buddhist Sadhana），这方面的书籍以往很少。本书是佛教瑜伽士陈健民先生给香格罗吉多长者（Venerable Sangharaksbita Sthavira）和我（作者）的演讲。我们每周和他见面一次。为了保存他开示的原味和独特风格，由我将他的话十分小心地记录下来，毫无遗漏。第二天我将记录写成草稿交给香格罗吉多长者修正，修正及打字后，下周我们便带给陈先生，再由他依需要而做增减，这样就算定稿了。我们希望此书能将佛陀真正的教法和陈先生实修的经验正确地表达出来。

谈过此书的来源后，让我们回到和陈先生第一次的会晤。除非您已经知道路途，要找到陈先生真不容易，并不是因为他现在还住在偏远的山洞或难知的隐居处，而是加林邦拥挤、狭窄、坡陡的街道由一阶降至另一阶，令人容易迷路。欲到我们的瑜伽士处去，先要顺着阶梯式的街道级级下降，经过一处拥挤的居民区，便会看到一排祈禱旗。在他关房对面是一个印度政府的大农场，风景甚美。他曾说每向窗外望去时，大自然已谱成诗句，令他感悟多次。

当那里的居民尚未拥入时，他的关房十分孤立。关房下方农场上，有五棵槐树长至他的窗口，其高度恰为一丈六尺，是佛陀的身高，这种树在中国是菩提树的代替品，这五棵树在他未来此前，已在



定光中见到，这五棵树不只是一个吉祥的标志而已，更有深意存焉，如同金刚萨埵化现五方佛一般，他曾有诗：

半边街面半农场，中有茅篷早隐藏。
谁植五槐高丈六？我来无事再铺张！

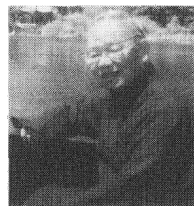
这座关房如此殊胜，陈先生称他为“五槐茅篷”。如今这五棵树已被砍去，然而在该地立起五根竹竿，上面飘扬着祈祷旗。现在我们已来到此地，步上几级石阶，后门轻掩，我们见到了陈先生，他圆脸，带着微笑，向我们谦虚地鞠躬致意，随后将我们引入一个小房间中（他所租的两间之一），客气地给我们一些点心，然后才开始今天的开示。

我们决定先请陈先生谈谈自己的略传，这是在正式解释如何修行前最好的介绍。我们在五点钟开始，此时附近一位藏地比丘的低沉祈祷声和手鼓声由窗口飘进……

就让我们一块儿来听陈先生的故事：

所谓“自传”是由“我”述说的，然而事实上根本找不到“我”，那么我们还谈什么呢？我们所能说的只是有一个东西经历一段时间而一直被认为是同一个人。虽然我学习禅定已有二十余年，仍然没有发现“我”。另一方面说，“空”亦不表示一无所有。虽然我住在噶林邦，但不敢说有一个“我”住于此经历了所有的时日，因为分分秒秒中一切都在变化，甚至噶林邦所在的空间位置亦无定处，因为地球在旋转故。我亦不敢说我在此已隐居多年，因为不论主、客皆是无常，要将他们说清楚是不可能的。

然而生活过程流下痕迹，生命就像是这样一连串的痕迹，不论你、我皆无法抓住任何东西，正如文殊菩萨问疾维摩居士，无话可说。然而你们来自远方，且向我要求，这样虔诚为法的精神，真值得赞叹，我怎能保持沉默呢？



陈先生微笑起身到窗口，接过一个青年邮差送来的信件，陈先生曾经帮助过这位青年。将信放在一旁后，陈先生继续说他的故事：

A. 外层传记

外层传记包括家庭、出离、无常等等，我之所以能出生在这样的家庭环境里，实在要感谢佛陀的恩德加被。

在我出生之前，母亲不论在白天或是夜晚由她的内眼都看到在自己的喉咙处有一个巨大的太阳。后来去请教医生，医生检查不出任何疾病。我出生时体外包裹着一层包衣，不受母血的污染，也没有像一般小孩一样放声大哭。母亲发现在我的额头（眉的上方）有一点下凹，在世间的相法上说是一个不祥的征兆，但对一个菩萨而言确是很好的。生出我后，母亲多生了两个奶头，因此我由四个奶头来喂养。

母亲共生了八个孩子，四男四女，我第四。在我很小的时候，姐妹们便相继死亡，母亲因此经常哭泣。有一天一位瞎眼的算命者告诉母亲说我亦会短命。当时我在旁听到了，内心十分恐惧。我是么儿，母亲爱我甚深，她已经失去许多孩子，而且家里还有其他的烦恼，父亲不但又娶了一个太太，而且经常在外拈花惹草，他把家里的钱全花在女人和酒上。

由于这些理由，我在童年时非常畏惧贫穷和死亡。我感到人世极痛苦，曾记得有一次父母亲吵架，父亲拿出刀来要杀母亲。

陈先生眼中有了泪水，因为这些话是他彻知佛陀所说“苦谛”真理的肺腑之言。

此外，我需照顾年老的祖父，他在附近开一家小店，每天一大早我得走一段路去把店打开，他对我的勤快非常喜欢，他双目已经失明，又有肺病，经常咳嗽吐唾，所以几乎每一件事都得由我来做，甚至放点着的木炭在他的烟斗里等等，在我10岁时，他就过世了。



悉达多太子当年在四门见到四相，而我在自己家里已看到三相。第四相——比丘，当时未曾见到。因此我不需读许多小乘经典来确信苦谛的真理，然而当时我却无法出离世间，因为我必须照顾父母亲。

B. 内层传记

内层传记包括所有给予我心灵教授的老师。当时中国没有制式的学校，所幸在附近有一位富人开办了一所私塾，聘请一位儒学造诣很深的老师来教我们十个学生，当时我的记忆力甚好，几乎每次都得第一名，我学完了四书之后，就转往政府在城里开设的初级小学继续读书，这儿教授多种科目，我最喜欢Lu Po Win老师所教我古人Lo Hun San的诗。Lo Hun San经由当时的科举制度官拜宰相，他虽然得到如此高官显位，但并不快乐，于是他将一切财势、名位统统抛弃，到山中隐居去了。他的诗非常有名，带有佛家和道家双重的意味，尤其充满了出离心。

我很想效法他的榜样，当时我只有11岁，怎么可能呢？学校的老师也说我虽然很聪明，但是身体弱，可能会短命而死，我内心受的刺激很深，实在不想死得这么早。我非常用功，有时候半夜就起来了，甚至吸一种乡下的土烟来防止打瞌睡（但并未上瘾），因此我在班上一直是考第一名。

初小、高小毕业后，我到湖南省会长沙读中学6年，我的兴趣很广，几乎没有一门科目是我不喜欢接触研究的，包括弹钢琴在内。晚上房间内不准点灯，我只好利用厕所的灯光（唯一有灯之处）在午夜念书，我一直这样用功，因此毕业时得到在一所高小任教的职位。

后来省教育会招考一位秘书，全省72县，每县有两位候选人，因此共有144人来竞争这个职位，幸运地我被选中了，我的工作管理省图书馆和博物馆，因此有机会博览群书，当时最吸引我的是道家的著作，因为其中有很多延长寿命的方法。



外面的法鼓声停止了，也许那位比丘正要喝一口茶，此时陈先生也停下来，因为外面传来的妇人和小孩哭叫声，打破了关房的寂静，陈先生说过去他在上海看梅兰芳的平剧时，曾进入甚深禅定，比在岩洞闭关时更深。所以现在虽有很多吵闹的邻居，对陈先生并无影响，当然这必须有甚深的禅定功夫。

当我读了不少道家的著作后，有一次我到一個道教的寺庙去，该寺的住持预言，如果我能依照他们的指示修学，不但能得到长寿，更可得到永生，对我而言，这是人生的转折点，此后我对世间的事物就不太关心了。

图书馆里也有太虚大师的著作，他是近代中国佛教的改革者，虽然我对佛法的知识很少，但非常喜欢读他老人家的著作，他老的著作和青年知识分子特别有缘，因为其内容融合了当今的科学及古人的智慧。

当时湖南还没有居士的佛教组织，有些思想前进的居士们便想请太虚大师来帮助他们组织一个居士会，并且给他们一些开示或演讲。他们怂恿我写信请太虚大师来。由于我对佛法所知甚少，不愿意写，但他们坚持如此，最后我只好写了，太虚大师似乎很喜欢我，在回信中还给我取了法名——法健，又送我两卷他手写的有关佛法的书法，并收我为弟子，令我深感荣幸。自此我真正归向佛教了，后来我又得他老的特许，在他创办的佛学院中执教。

皈依佛后，我开始学习《华严经》，尤对《净行品》特别喜爱，此品教导我们日常生活的细节，应该如何与菩提心（智慧和慈悲心）相配合，譬如：当我们行走时，应想一切众生都行走在菩提大道上；当我们坐下时，应愿一切众生都像佛陀一样坐在金刚座上成无上正觉，这样务使每一件生活细节皆与菩提心相合。

有一次我想写一本书，以便复制后送给大家，我很专心地将该书以一种有力的形式写完，此后我便常用此种伽陀（gathas）形式来写



作。因为很小心地守护菩提心戒故，即使在我很小的时候，也从不欺骗别人。在一次严重的癩疾痊愈后，梦中曾有一个鬼赞叹我，他说，他们（病魔）之所以怕我，因为我从不欺心。

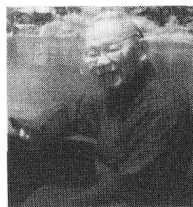
虽然我已经开始学佛，但事实上内心仍徘徊于佛、道之间，因为我觉得小乘法虽好，但不能延长寿命。后来我遇到道家老师李龙田先生，李先生年龄虽老，然鹤发童颜，20年没有吃饭，起初我不相信，后来和他一起生活数天，证之果然。他教我很多延长寿命的方法，我修习后得到良好的效果。

自从太虚大师来访之后，当地的佛教协会就非常活跃，兴建了一所佛堂供居士们修习净土，在此我阅读了碛砂版大藏经，当时我只知道小乘和大乘教理，修行的方法是素食并且与妻分居。

此时陈先生解释早期的密教如何传入中国，兴盛于唐朝，后因官方的禁止很快地消失了。现前中国的密教则来自藏地，下面陈先生就要介绍一些他密宗的上师。

当我做秘书并在中学教书时，我遇到黄教大敬（Gelu）上师仁波切，他的教法极注重戒律及四加行。因为住在家里，无法完成四加行，我便住到上师的寺庙去。大约二、三年的时间，我将前三种加行完成了，就是大礼拜、四皈依和念百字明咒各10万遍。我每天早上三点起来，修至九点，然后到学校去上班。第四项献曼达由于较费时间，我只做了1万遍。这段修行打下很好的基础，使我未来的修行很少遇到障碍。

大敬（Gelu）上师听说有一位红教的大修行人隐居在四川省，就是诺那呼图克图，过着独居的生活，大敬（Gelu）上师去见诺那上师，虽然外表非常谦恭，但是诺那上师知道他内心十分骄傲，因为他在全国都有很多弟子。我想诺那上师一定传给他一些教授，但是他回来之后保持沉默，不愿将这些教授告诉我们。因此我打算直接去拜见诺那上师，我妻到大敬（Gelu）上师处哭诉家里没有钱无法生活，希望我不要去，然而这类的世法必须放下，现在最要紧的就是能得到诺



那上师的指导。诺那上师给我很多教导，甚至包括阿底瑜伽的大手印、大圆满。他并预言我会有一个女儿，叫我吃荤并再与妻同居，他指导我应学禅宗，因为禅宗的悟境甚深缘故。

自诺那上师处归来后，我怀疑为何因亦空，为何恶法亦包含空性的真理。我利用学校三天春假在一间学校的屋子里绝食闭关，亦不出大小便，修习法身定，第三天早晨，我突然见到南天铁塔（龙树菩萨在此得金刚萨埵的教授，取出《大日经》、《金刚顶经》），当下内心十分确定“一切都是空的，没有二话说”，至此我对真理已无怀疑，这是得到了一点正见之故。

总体言之，我有四种上师，第一是外层的，包括儒和道的老师，第二是内层的，首先是太虚大师教导我显教的教理，后来依其他的上师，我读了四种版本的大藏经，当我初读《金刚经》时，就理解其调和二边的道理。许多显密的上师我都事先在定中和梦中见到了，他们像是我命中注定的老师，共有37位，在此无法细说了。

此刻陈先生仰头望，若有所思。

下面是密层的或非世界的上师，在梦中或定中他们给我指导，譬如：马哈葛拉曾给我很多指示。第四种是法身上师，也就是无师的智慧，虽然不是指一个人，但是我从那儿受益良多。

陈先生起身坐到一个玻璃书橱旁取出一些书拿给我们，共有22卷，上面写着密密麻麻的中文，这些就是藏传佛教所谓的“心宝”（Dutun），其内容包含甚广，譬如手印、Yantna、开脉轮的运动等等，这些陈先生都尚未传给别人，接着我们的瑜伽士谈到两种这类法宝的来源。第一是阿松妈菩萨的手印，陈先生曾得到此法的灌顶，但未得到手印，书中亦无记载，后来他在定中得到。陈先生做给香格罗吉多大德看，令他亦能修学。另一个是大白伞盖无能胜印，陈先生用



此印来保护现代飞行的安全。

C. 密 传

彻底出离是最重要的基础。修学的心要经常保持坚强。记得我在学校教书时，每次暑假两个月和寒假一个月，都能完全闭关修学，如此连续很多年。开学后我再回到学校执教时，常因没有时间修禅而不禁泪下，我必须工作奉养父母和家庭，我有什么办法呢？我们出生以来都有父母、亲人，他们都待我们去救援，然而由于过去世的恶业，今生我无法出离家庭专修，好几次我想放弃家庭，效法藏地大成就者密勒日巴尊者，亦想出家做一个比丘，但由于种种现实的责任，都未能实现。

有一次当我已经半悟时，赫汝伽的空行女告诉我说“到四川去”，然而到四川去必须要有经济来源。说也奇怪，就在空行女指示的第二天，中央政府一个秘书的职务出缺，我正好被递补上去。到达该地后，我的上司已离开7日，我亦无钱，所以便利用这个时间来修禅，在禅定中，阿弥陀佛的化身五姐妹告诉我应到西康去，但是没有钱怎么去呢？我的上司回来以后，我问他是否愿意帮助我，他大方地捐助我200元大洋。因此我到西康去了，在贡噶雪山我得到贡噶上师的教导，我和上师在一起修学100天，直至钱用完为止。后来在梦中大宝法王命我到德格去亲近他，韦驮护法（韦驮护法在藏地被认为是金刚手，是贤劫最后一尊佛）向我保证4万元的费用。（陈先生开心地笑了，接着说）我哪里用得了这么多钱呢？后来我离开该地时，计算所得及支出正好为此数，我非常感谢他。每当我得到布施时，他都会先在钞票上出现。在去德格的前一晚，我在定中见到亲尊仁波切，立刻发现他是马哈噶拉的化身（他是大宝法王的老师），到德格后，我对他说我知道他的本尊，他十分惊讶，承认自己是修马哈噶拉，并问我怎么会知道，我将此事报告他，他非常欢喜，说我是他真