

# 《佛教禅定》

## 图书基本信息

书名：《佛教禅定》

13位ISBN编号：9787801230683

10位ISBN编号：780123068X

出版时间：1997-7

出版社：宗教文化出版社

作者：陈健民 瑜伽士

页数：457

译者：无忧子

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《佛教禅定》

## 内容概要

《佛教禅定》为当代非常著名的西藏密宗瑜伽士陈健民上师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》是陈健民上师的经验实证论述，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。

本书于八、九十年代曾成为欧美地区最为畅销的宗教图书之一。

# 《佛教禅定》

## 精彩短评

1、 瑜伽士陈健民不仅在此书谈到禅定的理论，更谈到一些实际修行的法则。世间和非世间的上师，都曾在梦中或定中给予他指导，而他深信，弘法不只是出家僧伽的责任，在家居士若有能力，亦当尽力而为。他言说此书的用意，我们大概可以拣出书中这几段话用以说明：

“正如同人们为了避雨便胡乱地拥到路旁屋檐下一样，世人在寻求皈依亦是如此。譬如：追求暂时的快乐、修习无益的苦行，皈依小的神明和救护者，以及臆测的造物主等等。由于误解真理反而匆匆地逃离有利的法雨，只有极少数无畏的人能得到法雨的滋润。但愿一切众生皆能除去错误的恐惧，享受佛法之乐，得身心清净。”

“不要当纯粹的学者，你将把持不住真实的法理。你不但领悟不到文字的真义，反而成为它们的奴隶，请不要止于佛教学者而已，何不选些禅定-----一本书中所陈列的，加以实修！”

“修行有两种目的，一者自觉，二者觉他。”

在第十章，瑜伽士也做出了另外的建议，“如果您的智慧够多，则请依此书中的禅定课程而修。如果您的智慧无法说服您辨识出这些禅定是正道的话，那么应多行善法以累积功德，将来理解力便会增强。”

他给出的佛教禅定定义：“即是利用专注力（奢摩他）来探讨佛法哲理，将它经由一种抽象的概念迁转成具体的内在觉悟。”

诸佛都是累劫修持而成。而禅定的修习，每一世，我们无不是在以前世修行的根基和觉悟基础上进行。这里不打算妄作评论，只作一些摘录，愿有缘读者自己深入领会。

书摘：

“有一种流行的理论认为，实修某种禅定，可以开发空性（或是达到觉悟）；但是修行的目的不在此，其目标是要消除空性显现之前道位上的障碍而已。

甚至在小乘，所有禅修也是基于空性，否则是不能达到解脱的。”

“定，中国藏传密宗在禅修境界上所说的三种等级：

- 1、定中：禅修者在完全清醒中心眼看见圣者显现；
- 2、相中：行者在睡中心眼也可看到圣者之幻现；
- 3、梦中：在梦中所见到的幻现。他们的可信度，以程度看，第一个完全可靠，第二个一半，第三个只有三分之一的可靠度。”

“我的上师，诺那仁波切曾给我们一个很妙的比喻。他说：‘修行就像建一座九层塔一样；下三层代表小乘，中三乘是大乘，上三层是金刚乘。底下三层都是非常重要的，如此它才能支撑着较高的各层：即是说每一乘都是其上各层的加行。’”

“有两个藏地的比喻故事也提醒我们应如何去专注。第一个比喻说：得像一位很老练的弓箭手一般，连续放射出一组箭流，并使得后面的每一枝都在虚空中穿破先前所射出的一枝箭。

第二个比喻也鼓励我们要专注：它说如果你撞上7只向着你咆哮的野狗，你必须全神地把心境保持在一种很和谐的专注力上，心境上不被它们的狞恶所扰乱。这种专注的力量在整个的宗教生活中都是不可缺少的。”

“禅定的前后顺序：

## 《佛教禅定》

1、小乘禅法 首先修苦谛的禅观，接着完全的实行出离。在这阶段，可以降伏一些欲望。然而，对烦恼障和所知障两种内在的障碍而言，前者已被摧毁而后者仍余留着。

2、大乘禅法 接着要实修大乘波罗蜜多的教法，及了悟人、法之空性。经过这样的修持，内在和外在的障碍都可以被轻易扫除；烦恼障和大部分的所知障都被毁灭。

3、金刚乘禅法 烦恼障和所知障又分两种，即后得的（它在大乘禅法中已经被摧毁）和根本的，而根本的业障非常难以除去。后得的业障主要是生理的，而根本的则附属于身体，同时我们很难去制止由极微细的习气（或能量）在意念中所产生的微细心行。如果依大乘禅法，确实要花很长时间来消除它。然后，在无上密乘的第三灌修行中，是可以除去这根本的业障的。它可以使一个人完全地从这些非常微细的障碍中解脱，亦即是透过实证根本智来达成，也仅有在金刚乘里才能实现的。”

“一般来说，有两大类的菩萨，一类偏向于智慧，另一类偏向慈悲。慈悲多者较注重实践前四个波罗蜜多（即：布施持戒忍辱精进），由于要进行许多利益有情的事业，所以较缺乏智慧，智慧偏多的菩萨（他特别集中于禅定和智慧后二度，可以在进入菩萨初地时，便断灭生死轮回；而慈悲偏多的菩萨，必须待他证到第八地，智力够强时才能完成。”

“如果不能双盘，不管用任何的一种交叉腿坐姿，双腿都要牢牢挟住，脚趾合拢内勾收藏在脚底下，脚板的肉也会有点繃紧。在步行时也一样（脚趾用力合拢），是瑜伽士的好法门，因为这样可以节省内在能量的消耗。这种“鸽子趾”式的行走方式必然需要专注力才能保持着，它可以使上行气（upward flowing energies）不被消散-----用脚板扁平式的步行会发生的。”

“从因位的小乘，经升华因之大乘和果位的金刚乘，渡过三乘的圆满修习，终于可将此天身迁转成佛身了。

对于整个系统而言，前二乘都属因位，而金刚乘是果位，其中一切修法都和佛果紧密联系着。

我必须向读者强调的是，你们应重视因位的两乘：即小乘净化及大乘升华，缺乏这两乘的稳固教示及修习基础，是绝无可能实证到金刚乘佛果的。失去前二乘的基础，则金刚乘只是空洞的宗教仪式和无意义的吟诵而已。

行者若要实证金刚乘之果，首先就得修习小乘的净化功夫。”

（没有先修习过第八章至九章的净化禅定，任何人都不应尝试修习大乘禅定；在没有适当的指导下试修空性的法门也是危险的。）

“金刚乘也有它的特别戒律，比如下决心发大菩提心，以在一生中证得圆觉便是。当然，大乘也以菩提心为重心，但是大乘以利他为先，自己的进步置之于后。金刚乘行者常会批评显教，认为低阶的菩萨没有实质利他的实力，他们只算引众有情入佛门而已。”

“由于法力递增(密乘)，因此魔力也愈大，有大威力的诸魔就会来骚扰行者。因此得有能护自己，降伏魔所引生的障碍，便需修学各种咒语和手印了。”

“小乘的净化修习就如身体的健康一样，是身体存在的条件。大乘的升华过程就如身体之中心、即血液循环不竭的心脏。密乘就如身体的种种功能，是血液流通的目的地。而手指的功用可达到极限之力用。就如身体上只有一点有功用是不健全的，因此，金刚乘的救度功用必须施展到所有的点上，这些功用全是属于佛果的。手印因此而显得有大威力。”

“任何人已积聚足够的资粮以达到初地或者成为菩萨之后，自然会遇到无上密，不会受阻于瑜伽密而已。”

“虽然由小乘之净化和大乘升华中认知了“法”，但是密乘更有直指佛果密要之法，它也只能经由觉悟者来传授给少数俱德的弟子。”

## 《佛教禅定》

证悟差别：

“关于圣境的显现，有三种程度的成就(此和第三章的“证悟”一节有关，请看第三章E之4)。

1、下等成就：行者于梦中可证得本尊幻身。

2、中等成就：行者于醒睡之间，可自见本尊幻身，不为梦境所干扰。

3、上等成就：行者终于在禅定中自证本尊身。此最高证悟也可分三层。上下之成就是，当观与禅定合一时，行者之本尊身只能自见；上中的成就是，其他人也可以见到；而上上之成就是，行者下座后仍能自如现其本尊身，可以如本尊一般行使(救度)事业，其他人甚至可以触摸到此本尊身(此三种成就是属于“yang”)。”

“空性之义在大乘和金刚乘中是颇有差别的。大乘的空性较注重心理一面，多不强调物质平衡。另外，密乘四空关系到五毒粗重烦恼及物质大种。大乘的空观是静坐上的心法修习，金刚乘的空观则在双运时修，彼时生理将会产生兴奋之感；明点放下时，则需证四空及持四空。”

众生皆具佛性。但对于声称“不必修行，本来是佛”的人，瑜伽士说，“倾心向禅的人将读到大禅师们的传记，请留意他们虔诚地修习小乘，其出离是多么的彻底，其消灭粗糙五毒之忍行是多大，其持戒之行是多么高耸，他们是多么谦逊地将神通隐藏不现，现有最高成就者仍是多么地谦虚，他们花了多少岁月去修禅定，不为‘速成’的欲望所动摇。若你有这样的特性，那么便位列诸祖了；否则，你只是凡夫俗子，是‘口头禅’者……”

书末章，瑜伽士还提出了生活瑜伽的修习。因为，“修行是无时不可，非处无师的。其实，无处不是佛陀加被之地。宇宙就像是大教室，一切现象即是书本，一切有情都是我的上师，一切音声是咒语，一切空间是庙堂，而我们得用一切时间去行善。若我们能善巧调御自己的生活，便会有很多机会来修生活瑜伽了。”

但是，作者亦强调，“生活瑜伽是辅助性的，只有当行者的主修法要予以更上一层之延伸目的时，才去实修的。”即行者须先完成主修法。

实修中，行善及施予救度的实质，究竟有何样貌？三乘一体的禅修，行者如何自己考量适应性并持续地在生活中修习？作者在附录的生活瑜伽章节里，也非常细慈地举出“起床时”、“睁开眼后”……以及“见人争吵”、“过尸陀林”等种种场合的修法实例。其中一则，有心读者或可明了，证得空性的行者，是如何通过向内自修，而施救于外，建立真实的功德：

“若在小汽车或公车上，观想车乘以法轮向前旋转而行，不会伤害到任何人。我的修行中，有这么一个故事：我曾任两间学院的教授，一在城南，一在城北。当我乘公车穿梭于两校之间时，会在座位上作上述的观想，心中念着”ong ma ni bei mei hong”(六字真言)，观车轮变成了咒轮。当诵咒作观时，我专注于慈悲的心念上，心想即使是小蚂蚁也不应受轮辗之痛苦。

有一天，车上遇到一位生物导师，和他寒暄起来。我忘了诵咒，马上，我清楚地听到天语说：“你为何不诵咒呢？”我急忙收敛心思，才诵不到两句，就听到叽叽刹车声和司机的咒骂。正有一个老人家踏入车道，差点被碾死轮下。正如所料，遭难者只受了轻伤，但是他几可做轮下鬼。”

瑜伽士言，“真实的禅是最高的、果位的”，“当行者真实地证悟了禅，这将是一大法益。。。”

愿所有读者观自在!

2、：

B946.5/7217

3、陈建民上师真是了不起！

## 《佛教禅定》

以无常钱  
买出离土  
筑戒律墙  
下菩提种  
灌大悲水  
施定力肥  
开智慧花  
结佛陀果

维摩诘的开示远胜文殊菩萨的教授

修习禅定前需要完成前行，就是准备工作，比如三十七菩提道品。

这里需要强调的是正命。许多初学者不顾此而继续做坏事，他们或许想修禅定，却不愿放弃有害的习气。这样做是很危险的，他们在禅修上会遇到麻烦。诸魔和恶鬼都经常聚集在有腐朽东西之处，这些邪恶的有情会继续困扰上述的修行人。

有许多修行的法门是需要重复去做的，但是都需要用到专注力，没有它只会造成混乱而已。

#### 4、 书摘：

p7 我利用学校三天春假在一间学校的屋子里绝世闭关，也不外出大小便，修习法身定，第三天早晨，我突然看见南天铁塔（龙树菩萨在此得金刚萨埵的教授，取出《大日经》、《金刚顶经》），当下内存十分确定“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。

p7 许多显密的上师我都事先在定中和梦中见到了，他们象是我命中注定的老师，共有37位，在此无法细说了。

p10 对无常的体会是最重要的，能体会无常，才能彻底出离。要了解一切都是变幻的，不可执着。这种体会比金钱更可贵，因为我们的钱就是时间，即使穷人也有，我们必须善用宝贵的时间，丝毫不可浪费。

p16 他们以为佛陀否定了所有神祇的存在。当知佛陀确实否定一切绝对够全能的神及其造物理论，佛陀亦知有无数轮回的众生，他们不论在寿命和快乐上都远胜人类，佛陀也经常向他们说法，所以许多神祇成为佛陀的护法。

p71 佛陀曾开示说，从禅定中可获如下之利益：

1. 贤明的举止和令人喜悦的仪表；
2. 心中充满柔和、谦恭和仁慈；
3. 脱离苦和幻（执）；
4. 拥有集中的心念，不会在诸事中游离（攀缘）；
5. 在食物匮乏时亦感到满足：“从禅定中，一个人获得内在的喜悦和变成以禅悦为食”（《法集经》）；
6. 舍弃一切欲望和执着；
7. 从禅定中获得延绵不绝的心灵成果（一个人的时间不再被浪费，因为无一分一秒是不产生善果的）；
8. 能摧坏魔网；反之，一切有情于其中挣扎，而不能逃出；
9. 今年长执持于成就佛果，一个人的周围就如同佛陀的周围的一般；

## 《佛教禅定》

### 10. 解脱之成熟。

p168 如果一个大乘菩萨，他断定杀一人能保500人的性命的话，他是可以去做的；但是，小乘行者则不能如此做。

p169 如果一个女子欲求一位异性佛教徒的爱，一个严禁的小乘行者只能指导她提升心灵境界（她或许无法接受），但是一位证悟了空性的小乘教法的菩萨或许会默许她的要求，然后教化她和度化她。

p173 “涅槃”的真义：“涅”是“不生”，“槃”是“不灭”。

p247 陈先生示范气功之次数算法。首先（盘腿）正坐，左手置于结印处，吸一口气，然后——有节奏，不慌不忙地——以右手指拍右膝一下，接着左膝、前额各一下，最后再弹指一次。（以上一循环算一次。）

a. 下等成就者：行者吸一口气能行三十六个循环（约一分钟）。

b. 中等成就七十二次。（作者说他已练到次阶段）

c. 最高等成就者是一口气数一百零八次。

然而，更有超越于此等成就的密乘圣者，一座二十四小时只呼吸六次。至于有形相之证悟方面，其成就之征兆显为中脉已及其他脉结之开解。

### 5、读过电子版

6、瑜伽士写的，很不错~我们都觉得是奇书。。

### 7、众生皆具佛性。

对于声称“不必修行，本来是佛”的人，瑜伽士说，“倾心向禅的人将读到大禅师们的传记，请注意他们虔诚地修习小乘，其出离是多么的彻底，其消灭粗糙五毒之忍行是多大，其持戒之行是多么高耸，他们是多么谦逊地将神通隐藏不现，现有最高成就者仍是多么地谦虚，他们花了多少岁月去修禅定，不为‘速成’的欲望所动摇。。。”

### 8、此书非读，握有心生欢喜

9、囫囵吞枣地看了一遍，是一本好书，可扫盲、可提高、可常读，值得推荐。

10、大约是因为当时处于战乱的环境，后半部分确实显得没有前面的详细。但是整个修行系统已经在前半部分已经提纲挈领地确立了。而且相当喜欢附录部分。

11、一本很难得的采访陈建民的书。陈建民深入藏地，对于藏传佛教有着广泛和深入的学习，并曾经闭关25年，是一位了不起的瑜伽行者。

12、陈健民先生确实是奇人，杂家实修之大成者，令人敬仰。

13、有些杂而乱，但内容很扎实。可惜是访谈的记录，如果是陈建民本人写的就好了，说话而记录的文字总是缺乏一些深度。主人公应是行家内手了，进入了纯粹的宗教，只是他比较受争议，主要是男女双修方面。要是多一些有实修的人写的体会与文字就好了。

14、作者以亲身修行,以对话的方式,讲解了佛教的各种流派和法门,有很多要点,很多体会和经验,非常殊胜难得

15、知识性的部分可做以参考，实修部分切莫从之

16、写得很好，十年前读过的。现在要重温细读。毕竟现在又学了南传的内观禅修，想具体对比一下，发现需要涉及的经典太多。

17、《佛教禅定》是陈健民上师的经验实证论述

18、很深很强大，陈健民上师绝非这一世才修到这个水平

19、翻了2遍，也只能翻翻了，修，不可能。全是怪力乱神，对理解万法唯心有帮助吧。然脱离世间，如何能真正去除贪嗔痴慢？大乘佛法是有道理的。

20、-生于周礼，浸泡于基督，在面对这无我系统时有一个很难得抉择，就是必须得先栽入无我，寂灭掉历史性的存在，才能有所行动

21、一个汇总

## 《佛教禅定》

- 22、佛法的实修，是非常精密的一个系统，如果简单的归结为某个模式，会是一件很危险的事情。著者的见解和经验非常宝贵，但也仅能在建立见地上做个参考，读者切不可按图索骥用于指导实修。
- 23、在第十章，瑜伽士也做出了另外的建议，“如果您的智慧够多，则请依此书中的禅定课程而修。如果您的智慧无法说服您辨识出这些禅定是正道的话，那么应多行善法以累积功德，将来理解力便会增强。”
- 24、陈上师关于三乘的教理、实修的口述；内容丰富，但编排感觉稍欠条理；另于密乘教法无上师指导可能对读者不易受用。
- 25、多有名的人啊
- 26、很不错的修行指南
- 27、没有是非,有大是大非  
-----《中黄督脊辨》导读

《中黄督脊辨》是已故修士陈健民上师的著作，把大众常识、中医、道家乃至佛教密宗对人体生理结构的不同认知并列在一起，大略地讲述了其中差别。并且指出来说，这些认知结果的差别和各家用心方向的不同紧密相关，揭示了‘道并行而不相驳’、‘参森万殊实际存在’的修炼界普遍存在的现象与规律。重在彰显事物和认知的复杂多样，而不刻意求简、建立体系，让读者得到开阔视野、活跃心性的契机，是一部难得的好书。

陈上师一生修持，显密各家皆有涉猎，在禅宗、密宗都自称成道，却又都不太能得到禅密各家的绝对认同。崇之者，尊其为开士；辟之者，斥其为迷谬-----是上世纪我国修炼界一位当之无愧的奇人。但是，无论如何，谁也不能不承认，陈上师的一生，是老老实实、扎扎实实地修持其所学的一生。论见识，论学养，论人格境界，都不是今天普通修界名流所可相比的。

那些诃责他的讲法，大多围绕在男女双修方面。就此事而言，陈上师从未讳言，甚乃一向以此标榜，说自己是实实在在的“真实受持者”。笔者认为，这样一种态度和作为，恰恰证明出了陈上师的心底无私，不是借古来已有的双修之名，满足自己阴暗狭小的私欲，而是从骨子里认为这是一条能够走到彼岸的通途。较之今日多数口不敢言、心向往之的宵小辈徒，陈上师的心迹，是光明的，虽然这种光明可能已经少有人能接受；陈上师的行止，是磊落的，虽然这种磊落也会引出不少的麻烦。

男女双修事如此，《中黄督脊辨》依然，一经问世，就曾有不少指谬之声、批驳之语。但时至今日，几十年下来，也没见有哪位曾经指谬过、批驳过《中黄督脊辨》的能写出来一篇同样分量的文章。甚乃，有位朋友，最初学的是某某气功，正是看了《中黄督脊辨》，才知道身体里还有个黄道，发现这世上还有门传承叫藏密。然后转到武当乃至康区，去求解脱大道，舍气功小法，践古贤圣迹，学得高高兴兴。回到汉地来，正是该感恩陈上师的时候，却因为发现《中黄督脊辨》里面有句话写的和他在河南遇到的一位师父讲的不一样，便四处说陈上师坏话。最后干脆说到一位真正明眼大家跟前。人家只好笑笑，和他碰杯喝酒，他不识趣，偏说个不停。对方干脆打开电视，请他一起看动画片《聪明的一休》，口中慢条斯理地学着片儿里的台词-----“休息~~，休息一会儿~~。”

其实，一篇《中黄督脊辨》，最大的秘密就在标题上，全说完了。中，中脉；黄，黄道；督，督经；脊，脊柱；辨，去住清楚里看。佛教密宗修行能把中脉打通；仙家成仙要在黄道上修；中医看病讲求督经总督一身之阳气，“缘督以为经”；西医解剖，屠户杀猪，都有个脊柱是关键位置。前三条，中脉、黄道、督经，在一般人，看不见，摸不着，但古来记载，比比皆是，今天的修行人，进入实际操作层面，也都能多少体会一些。后一条，脊柱，那当然是清晰得不能再清晰，脊椎病、腰椎病，犯了哪个病都不好受。这几样，分布在人体里大体相同的区域，各家有不同的解释。可是无论书本上解释有多好，自己的体验能不能分辨清楚才是真章。修炼是最讲实证的。就连普为国人了解的武术也一样，哪怕是遍读古今一切武功秘籍，能在网络论坛或现实讲台讲得所有人哑口无声、叹为观止，要是没有点真功夫，遇到了“练家子”，管饱一拳下来，倒地不起，口吐红沫。更别说罕有人能得其真传的任督奇经、仙家黄道和中脉大道了。陈上师撰述这篇文章不多却涉面极广的《中黄督脊辨》，就是要学人从中得到启发，真正从体验上感受到中脉、黄道、督脉、脊柱这四个“一样一样，却又不同”。



”的生理范畴，辨清认清它们各自所代表的生理层面和层次。

在学医的、修炼的朋友们中间，流行着一个似是而非的观念。我们总觉得中医、西医、道家、佛家，……，既然都是研究人体，就应该有个统一的认识。或者说，在类分上面，相互之间应该对应得上，于是把中医的心当成西医的heart，把黄道非说成中脉或督经，这其实就如同王三见到张三把人类分为男人和女人，李三把人类分为中国人和外国人，就非要把两种分类法做个一一对应的考证，那当然是驴唇怎么也安不上马嘴，然后要么批评说张三错、李三非，要么就颇有难色地感叹一番-----不都是研究人类，怎么就对应不上？这个笑话在研究修炼或信奉修炼的朋友身上，经常发生。我们总是习惯把自己的看法当真理，殊不知，过不了几天，自己的看法，会变。再过几年，更是记也记不清。更何况，每个人都会有自己对生命生理的独特看法。交流上，求同存异也就是了；修炼上，却应该尽管避免混淆。所以陈上师的书名，用了辨别的辨，而不是争辩的辩。整天“辩”，就没有精力去“辨”了。

既然，现实中的每个人，对于生命生理、身心关系这些主题都会有自己和别人或多或少不一样的看法和体验，我们自然就不必因为自己的看法和体验和《中黄督脊辨》或是另外某本书上写得不一样而自责或责他。只要明白一个基本的方向-----对于生命生理这一个主题，完全可以存在着无数种不同的看法、认识和体验，也就是了。好多小学生面对考卷上“地球可以分为和 和 ”这类的试题都曾经纳闷不已，-----可以选择的答案太多了：大陆和海洋、地表和空气、生命界和自然界，乃至北京市和北京市以外的地区、三年级五班教室和教室外的部分-----，无穷无尽。这样一种开放的思维，怎么年龄一大就变成了“非得如何如何才对”、“真理只有一条”的僵固自封？

在修炼这个人类千古不灭的大课题里，执着于身体，执着于心灵，执着于身心之间的关系，是修士们难得能放下的习气，探讨与之相关的认识和知见，是热衷修持者最大的兴趣与好奇。无论古今中外的成就者怎样教导说要“一切闲事莫管，直趋无上菩提”，我们依然也做不到“无学是道”、“歇即菩提”，只好继续游戏，继续学习。

注释：关于标题

“没有是非，但是有大是大非”，是从恩师王绍璠禅师处听闻来的一句话，被笔者奉为应终生受持的钻石法句。个中意趣，读者可自行体味。把祂放在为陈上师《中黄督脊辨》而写的导读文章之前作为标题，固然是因为祂符合文意，也更是因为，一切真实修炼皆源自师恩。那些激发学人修炼体验、唤醒我们生命觉悟的关键一击，无不来自徒儿对恩师的信心和与师相处时活生生的经历。任何伟大的道理与法教，如果脱离开了师徒间的情谊，都只是一纸照相，较少有真实的作用，较多误解发生的可能。

28、不知道叶老师找到陈上师转世没有？

1、瑜珈士陈健民不仅在此书谈到禅定的理论，更谈到一些实际修行的法则。世间和非世间的上师，都曾在梦中或定中给予他指导，而他深信，弘法不只是出家僧伽的责任，在家居士若有能力，亦当尽力而为。他言说此书的用意，我们大概可以拣出书中这几段话用以说明：“正如同人们为了避雨便胡乱地拥到路旁屋檐下一样，世人在寻求皈依亦是如此。譬如：追求暂时的快乐、修习无益的苦行，皈依小的神明和救护者，以及臆测的造物主等等。由于误解真理反而匆匆地逃离有利的法雨，只有极少数无畏的人能得到法雨的滋润。但愿一切众生皆能除去错误的恐惧，享受佛法之乐，得身心清净。”

“不要当纯粹的学者，你将把持不住真实的法理。你不但领悟不到文字的真义，反而成为它们的奴隶，请不要止于佛教学者而已，何不选些禅定-----一书中所陈列的，加以实修！”“修行有两种目的，一者自觉，二者觉他。”在第十章，瑜珈士也做出了另外的建议，“如果您的智慧够多，则请依此书中的禅定课程而修。如果您的智慧无法说服您辨识出这些禅定是正道的话，那么应多行善法以累积功德，将来理解力便会增强。”他给出的佛教禅定定义：“即是利用专注力（奢摩他）来探讨佛法哲理，将它经由一种抽象的概念迁转成具体的内在觉悟。”诸佛都是累劫修持而成。而禅定的修习，每一世，我们无不是在以前世修行的根基和觉悟基础上进行。这里不打算妄作评论，只作一些摘录，愿有缘读者自己深入领会。书摘：“有一种流行的理论认为，实修某种禅定，可以开发空性（或是达到觉悟）；但是修行的目的不在此，其目标是要消除空性显现之前道位上的障碍而已。甚至在小乘，所有禅修也是基于空性，否则是不能达到解脱的。”“定，中国藏传密宗在禅修境界上所说的三种等级：1、定中：禅修者在完全清醒中心眼看见圣者显现；2、相中：行者在睡中心眼也可看到圣者之幻现；3、梦中：在梦中所见到的幻现。他们的可信度，以程度看，第一个完全可靠，第二个一半，第三个只有三分之一的可靠度。”“我的上师，诺那仁波切曾给我们一个很妙的比喻。他说：‘修行就像建一座九层塔一样；下三层代表小乘，中三乘是大乘，上三层是金刚乘。底下三层都是非常重要的，如此它才能支撑着较高的各层：即是说每一乘都是其上各层的加行。’”“有两个藏地的比喻故事也提醒我们应如何去专注。第一个比喻说：得像一位很老练的弓箭手一般，连续放射出一组箭流，并使得后面的每一枝都在虚空中冲破先前所射出的一枝箭。第二个比喻也鼓励我们要专注：它说如果你撞上7只向着你咆哮的野狗，你必须全神地把心境保持在一种很和谐的专注力上，心境上不被它们的狞恶所扰乱。这种专注的力量在整个的宗教生活中都是不可缺少的。”“禅定的前后顺序：1、小乘禅法 首先修苦谛的禅观，接着完全的实行出离。在这阶段，可以降伏一些欲望。然而，对烦恼障和所知障两种内在的障碍而言，前者已被摧毁而后者仍余留着。2、大乘禅法 接着要实修大乘波罗蜜多的教法，及了悟人、法之空性。经过这样的修持，内在和外在的障碍都可以被轻易扫除；烦恼障和大部分的所知障都被毁灭。3、金刚乘禅法 烦恼障和所知障又分两种，即后得的（它在大乘禅法中已经被摧毁）和根本的，而根本的业障非常难以除去。后得的业障主要是生理的，而根本的则附属于身体，同时我们很难去制止由极微细的习气（或能量）在意念中所产生的微细心行。如果依大乘禅法，确实要花很长时间来消除它。然后，在无上密乘的第三灌修行中，是可以除去这根本的业障的。它可以使一个人完全地从这些非常微细的障碍中解脱，亦即是透过实证根本智来达成，也仅有在金刚乘里才能实现的。”“一般来说，有两大类的菩萨，一类偏向于智慧，另一类偏向慈悲。慈悲多者较注重实践前四个波罗蜜多（即：布施持戒忍辱精进），由于要进行许多利益有情的事业，所以较缺乏智慧，智慧偏多的菩萨（他特别集中于禅定和智慧后二度，可以在进入菩萨初地时，便断灭生死轮回；而慈悲偏多的菩萨，必须待他证到第八地，智力够强时才能完成。”“如果不能双盘，不管用任何的一种交叉腿坐姿，双腿都要牢牢挟住，脚趾合拢内勾收藏在脚底下，脚板的肉也会有点繃紧。在步行时也一样（脚趾用力合拢），是瑜珈士的好法门，因为这样可以节省内在能量的消耗。这种“鸽子趾”式的行走方式必然需要专注力才能保持着，它可以使上行气（upward flowing energies）不被消散-----用脚板扁平式的步行会发生的。”“从因位的小乘，经升华因之大乘和果位的金刚乘，渡过三乘的圆满修习，终于可将此天身迁转成佛身了。对于整个系统而言，前二乘都属因位，而金刚乘是果位，其中一切修法都和佛果紧密联系着。我必须向读者强调的是，你们应重视因位的两乘：即小乘净化及大乘升华，缺乏这两乘的稳固教示及修习基础，是绝无可能实证到金刚乘佛果的。失去前二乘的基础，则金刚乘只是空洞的宗教仪式和无意义的吟诵而已。行者若要实证金刚乘之果，首先就得修习小乘的净化功夫。”（没有先修习过第八章至九章的净化禅定，任何人都不应尝试修习大乘禅定；在没有适当的指导下来试修空性的法门也是危险的。）“金刚乘也有它的特别戒律，比如下

决心发大菩提心，以在一生中证得圆觉便是。当然，大乘也以菩提心为重心，但是大乘以利他为先，自己的进步置之而后。金刚乘行者常会批评显教，认为低阶的菩萨没有实质利他的实力，他们只算引众有情入佛门而已。”“由于法力递增(密乘)，因此魔力也愈大，有大威力的诸魔就会来骚扰行者。因此得有能护卫自己，降伏魔所引生的障碍，便需修学各种咒语和手印了。”“小乘的净化修习就如身体的健康一样，是身体存在的条件。大乘的升华过程就如身体之中心、即血液循环不竭的心脏。密乘就如身体的种种功能，是血液流通的目的地。而手指的功用可达到最极限之力用。就如身体上只有一点有功用是不健全的，因此，金刚乘的救度功用必须施展到所有的点上，这些功用全是属于佛果的。手印因此而显得有大威力。”“任何人已积聚足够的资粮以达到初地或者成为菩萨之后，自然会遇到无上密，不会受阻于瑜伽密而已。”“虽然由小乘之净化和大乘升华中认知了“法”，但是密乘更有直指佛果密要之法，它也只能经由觉悟者来传授给少数俱德的弟子。”证悟差别：“关于圣境的显现，有三种程度的成就(此和第三章的“证悟”一节有关，请看第三章E之4)。1、下等成就：行者于梦中可证得本尊幻身。2、中等成就：行者于醒睡之间，可自见本尊幻身，不为梦境所干扰。3、上等成就：行者终于在禅定中自证本尊身。此最高证悟也可分三层。上下之成就是，当观与禅定合一时，行者之本尊身只能自见；上中的成就是，其他人也可以见到；而上上之成就是，行者下座后仍能自如现其本尊身，可以如本尊一般行使(救度)事业，其他人甚至可以触摸到此本尊身(此三种成就是属于“yang”)。”“空性之义在大乘和金刚乘中是颇有差别的。大乘的空性较注重心理一面，多不强调物质平衡。另外，密乘四空关系到五毒粗重烦恼及物质大种。大乘的空观是静坐上的心法修习，金刚乘的空观则在双运时修，彼时生理将会产生兴奋之感；明点放下时，则需证四空及持四空。”众生皆具佛性。但对于声称“不必修行，本来是佛”的人，瑜伽士说，“倾心向禅的人将读到大禅师们的传记，请留意他们虔诚地修习小乘，其出离是多么的彻底，其消灭粗糙五毒之忍行是多大，其持戒之行是多么高耸，他们是多么谦逊地将神通隐藏不现，现有最高成就者仍是多么地谦虚，他们花了多少岁月去修禅定，不为‘速成’的欲望所动摇。若你有这样的特性，那么便位列诸祖了；否则，你只是凡夫俗子，是‘口头禅’者……”书末章，瑜伽士还提出了生活瑜伽的修习。因为，“修行是无时不可，非处无师的。其实，无处不是佛陀加被之地。宇宙就像是大教室，一切现象即是书本，一切有情都是我的上师，一切音声是咒语，一切空间是庙堂，而我们得用一切时间去行善。若我们能善巧调御自己的生活，便会有很多机会来修生活瑜伽了。”但是，作者亦强调，“生活瑜伽是辅助性的，只有当行者的主修法要予以更上一层之延伸目的时，才去实修的。”即行者须先完成主修法。实修中，行善及施予救度的实质，究竟有何样貌？三乘一体的禅修，行者如何自己考量适应性并持续地在生活中修习？作者在附录的生活瑜伽章节里，也非常细慈地举出“起床时”、“睁开眼后”……以及“见人争吵”、“过尸陀林”等种种场合的修法实例。其中一则，有心读者或可明了，证得空性的行者，是如何通过向内自修，而施救于外，建立真实的功德：“若在小汽车或公车上，观想车乘以法轮向前旋转而行，不会伤害到任何人。我的修行中，有这么一个故事：我曾任两间学院的教授，一在城南，一在城北。当我乘公车穿梭于两校之间时，会在座位上作上述的观想，心中念着”ong ma ni bei mei hong”(六字真言)，观车轮变成了咒轮。当诵咒作观时，我专注于慈悲的心念上，心想即使是小蚂蚁也不应受轮辗之痛苦。有一天，车上遇到一位生物导师，和他寒暄起来。我忘了诵咒，马上，我清楚地听到天语说：“你为何不诵咒呢？”我急忙收敛心思，才诵不到两句，就听到叽叽刹车声和司机的咒骂。正有一个老人家踏入车道，差点被碾死轮下。正如所料，遭难者只受了轻伤，但是他几可做轮下鬼。”瑜伽士言，“真实的禅是最高的、果位的”，“当行者真实地证悟了禅，这将是一大法益。。。”愿所有读者观自在！

2、没有是非,有大是大非-----《中黄督脊辨》导读《中黄督脊辨》是已故修士陈健民上师的著作，把大众常识、中医、道家乃至佛教密宗对人体生理结构的不同认知并列在一起，大略地讲述了其中差别。并且指出来说，这些认知结果的差别和各家用心方向的不同紧密相关，揭示了‘道并行而不相驳’、‘参森万殊实际存在’的修炼界普遍存在的现象与规律。重在彰显事物和认知的复杂多样，而不刻意求简、建立体系，让读者得到开阔视野、活跃心性的契机，是一部难得的好书。陈上师一生修持，显密各家皆有涉猎，在禅宗、密宗都自称成道，却又都不太能得到禅密各家的绝对认同。崇之者，尊其为开士；辟之者，斥其为迷谬-----是上世纪我国修炼界一位当之无愧的奇人。但是，无论如何，谁也不能不承认，陈上师的一生，是老老实实、扎扎实实地修持其所学的一生。论见识，论学养，论人格境界，都不是今天普通修界名流所可相比的。那些诃责他的讲法，大多围绕在男女双修方面。就此事而言，陈上师从未讳言，甚乃一向以此标榜，说自己是在实实在在的“真实受持者”。笔者认为

## 《佛教禅定》

，这样一种态度和作为，恰恰证明出了陈上师的心底无私，不是借古来已有的双修之名，满足自己阴暗狭小的私欲，而是从骨子里认为这是一条能够走到彼岸的通途。较之今日多数口不敢言、心向往之的宵小辈徒，陈上师的心迹，是光明的，虽然这种光明可能已经少有人能接受；陈上师的行止，是磊落的，虽然这种磊落也会引出不少的麻烦。男女双修事如此，《中黄督脊辨》依然，一经问世，就曾有不少指谬之声、批驳之语。但时至今日，几十年下来，也没见有哪位曾经指谬过、批驳过《中黄督脊辨》的能写出来一篇同样分量的文章。甚乃，有位朋友，最初学的是某某气功，正是看了《中黄督脊辨》，才知道身体里还有个黄道，发现这世上还有门传承叫藏密。然后转到武当乃至康区，去求解脱大道，舍气功小法，践古贤圣迹，学得高高兴兴。回到汉地来，正是该感恩陈上师的时候，却因为发现《中黄督脊辨》里面有句话写的和他在河南遇到的一位师父讲的不一样，便四处说陈上师坏话。最后干脆说到一位真正明眼大家跟前。人家只好笑笑，和他碰杯喝酒，他不识趣，偏说个不停。对方干脆打开电视，请他一起看动画片《聪明的一休》，口中慢条斯理地学着片儿里的台词-----“休息~~，休息一会儿~~。”其实，一篇《中黄督脊辨》，最大的秘密就在标题上，全说完了。中，中脉；黄，黄道；督，督经；脊，脊柱；辨，去往清楚里看。佛教密宗修行能把中脉打通；仙家成仙要在黄道上修；中医看病讲求督经总督一身之阳气，“缘督以为经”；西医解剖，屠户杀猪，都有个脊柱是关键位置。前三条，中脉、黄道、督经，在一般人，看不见，摸不着，但古来记载，比比皆是，今天的修行人，进入实际操作层面，也都能多少体会一些。后一条，脊柱，那当然是清晰得不能再清晰，脊椎病、腰椎病，犯了哪个病都不好受。这几样，分布在人体里大体相同的区域，各家有不同的解释。可是无论书本上解释有多好，自己的体验能不能分辨清楚才是真章。修炼是最讲实证的。就连普为国人了解的武术也一样，哪怕是遍读古今一切武功秘籍，能在网络论坛或现实讲台讲得所有人哑口无声、叹为观止，要是没有点真功夫，遇到了“练家子”，管饱一拳下来，倒地不起，口吐红沫。更别说罕有人能得其真传的任督奇经、仙家黄道和中脉大道了。陈上师撰述这篇文章不多却涉面极广的《中黄督脊辨》，就是要学人从中得到启发，真正从体验上感受到中脉、黄道、督脉、脊柱这四个“一样一样，却又不同”的生理范畴，辨清认清它们各自所代表的生理层面和层次。在学医的、修炼的朋友们中间，流行着一个似是而非的观念。我们总觉得中医、西医、道家、佛家，……，既然都是研究人体，就应该有个统一的认识。或者说，在类分上面，相互之间应该对应得上，于是把中医的心当成西医的heart，把黄道非说成中脉或督经，这其实就如同王三见到张三把人类分为男人和女人，李三把人类分为中国人和外国人，就非要把两种分类法做个一一对应的考证，那当然是驴唇怎么也安不上马嘴，然后要么批评说张三错、李三非，要么就颇有难色地感叹一番-----不都是研究人类，怎么就对应不上？这个笑话在研究修炼或信奉修炼的朋友身上，经常发生。我们总是习惯把自己的看法当真理，殊不知，过不了几天，自己的看法，会变。再过几年，更是记也记不清。更何况，每个人都会有自己对生命生理的独特看法。交流上，求同存异也就是了；修炼上，却应该尽管避免混淆。所以陈上师的书名，用了辨别的辨，而不是争辩的辩。整天“辩”，就没有精力去“辨”了。既然，现实中的每个人，对于生命生理、身心关系这些主题都会有自己和别人或多或少不一样的看法和体验，我们自然就不必因为自己的看法和体验和《中黄督脊辨》或是另外某本书上写得不一样而自责或责他。只要明白一个基本的方向-----对于生命生理这一个主题，完全可以存在着无数种不同的看法、认识和体验，也就是了。好多小学生面对考卷上“地球可以分为和 和 ”这类的试题都曾经纳闷不已，-----可以选择的答案太多了：大陆和海洋、地表和空气、生命界和自然界，乃至北京市和北京市以外的地区、三年级五班教室和教室外的部分-----，无穷无尽。这样一种开放的思维，怎么年龄一大就变成了“非得如何如何才对”、“真理只有一条”的僵固自封？在修炼这个人类千古不灭的大课题里，执着于身体，执着于心灵，执着于身心之间的关系，是修士们难得能放下的习气，探讨与之相关的认识和知见，是热衷修持者最大的兴趣与好奇。无论古今中外的成就者怎样教导说要“一切闲事莫管，直趋无上菩提”，我们依然也做不到“无学是道”、“歇即菩提”，只好继续游戏，继续学习。注释：关于标题“没有是非，但是有大是大非”，是从恩师王绍璠禅师处听闻来的一句话，被笔者奉为应终生受持的钻石法句。个中意趣，读者可自行体味。把祂放在为陈上师《中黄督脊辨》而写的导读文章之前作为标题，固然是因为祂符合文意，也更是因为，一切真实修炼皆源自师恩。那些激发学人修炼体验、唤醒我们生命觉悟的关键一击，无不来自徒儿对恩师的信心和与师相处时活生生的经历。任何伟大的道理与法教，如果脱离开了师徒间的情谊，都只是一纸照相，较少有真实的作用，较多误解发生的可能。

3、作者以亲身修行,以对话的方式,讲解了佛教的各种流派和法门,有很多要点,很多体会和经验,非常殊

## 《佛教禅定》

胜难得

4、书摘：p7 我利用学校三天春假在一间学校的屋子里绝世闭关，也不外出大小便，修习法身定，第三天早晨，我突然看见到南天铁塔（龙树菩萨在此得金刚萨埵的教授，取出《大日经》、《金刚顶经》），当下内存十分确定“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。p7 许多显密的上师我都事先在定中和梦中见到了，他们象是我命中注定的老师，共有37位，在此无法细说了。p10 对无常的体会是最重要的，能体会无常，才能彻底出离。要了解一切都是变幻的，不可执着。这种体会比金钱更可贵，因为我们的钱就是时间，即使穷人也有，我们必须善用宝贵的时间，丝毫不可浪费。p16 他们以为佛陀否定了所有神祇的存在。当知佛陀确实否定一切绝对够全能的神及其造物理论，佛陀亦知有无数轮回的众生，他们不论在寿命和快乐上都远胜人类，佛陀也经常向他们说法，所以许多神祇成为佛陀的护法。p71 佛陀曾开示说，从禅定中可获如下之利益：1. 贤明的举止和令人喜悦的仪表；2. 心中充满柔和、谦恭和仁慈；3. 脱离苦和幻（执）；4. 拥有集中的心念，不会在诸事中游离（攀缘）；5. 在食物匮乏时亦感到满足：“从禅定中，一个人获得内在的喜悦和变成以禅悦为食”（《法集经》）；6. 舍弃一切欲望和执着；7. 从禅定中获得延绵不绝的心灵成果（一个人的时间不再被浪费，因为无一分一秒是不产生善果的）；8. 能摧坏魔网；反之，一切有情于其中挣扎，而不能逃出；9. 今年长执持于成就佛果，一个人的周围就如同佛陀的周围的一般；10. 解脱之成熟。p168 如果一个大乘菩萨，他断定杀一人能保500人的性命的话，他是可以去做的；但是，小乘行者则不能如此做。p169 如果一个女子欲求一位异性佛教徒的爱，一个严禁的小乘行者只能指导她提升心灵境界（她或许无法接受），但是一位证悟了空性的小乘教法的菩萨或许会默许她的要求，然后教化她和度化她。p173 “涅槃”的真义：“涅”是“不生”，“槃”是“不灭”。p247 陈先生示范气功之次数算法。首先（盘腿）正坐，左手置于结印处，吸一口气，然后——有节奏，不慌不忙地——以右手指拍右膝一下，接着左膝、前额各一下，最后再弹指一次。（以上一循环算一次。）a. 下等成就者：行者吸一口气能行三十六个循环（约一分钟）。b. 中等成就七十二次。（作者说他已练到次阶段）c. 最高等成就者是一口气数一百零八次。然而，更有超越于此等成就的密乘圣者，一座二十四小时只呼吸六次。至于有形相之证悟方面，其成就之征兆显为中脉已及其他脉结之开解。

5、陈建民上师真是了不起！以无常钱买出离土筑戒律墙下菩提种灌大悲水施定力肥开智慧花结佛陀果维摩诘的开示远胜文殊菩萨的教授修习禅定前需要完成前行，就是准备工作，比如三十七菩提道品。这里需要强调的是正命。许多初学者不顾此而继续做坏事，他们或许想修禅定，却不愿放弃有害的习气。这样做是很危险的，他们在禅修上会遇到麻烦。诸魔和恶鬼都经常聚集在有腐朽东西之处，这些邪恶的有情会继续困扰上述的修行人。有许多修行的法门是需要重复去做的，但是都需要用到专注力，没有它只会造成混乱而已。

# 《佛教禅定》

## 章节试读

### 1、《佛教禅定》的笔记-第1页

陈健民在“大小乘修空及密乘大手印、大圆满，禅宗辨微”中提到：

- 1、禅宗当属密宗 [理由：1、与大圆满次第同 2、机用、法性秘密 3、祖师同]
- 2、机用儿孙禅可比

结论：禅宗独高

# 《佛教禅定》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)