

问：一个人犯的最愚蠢的错误是什么？
答：不是学了什么，而是学错了什么……

科学禅定

珍藏版

高月明 著

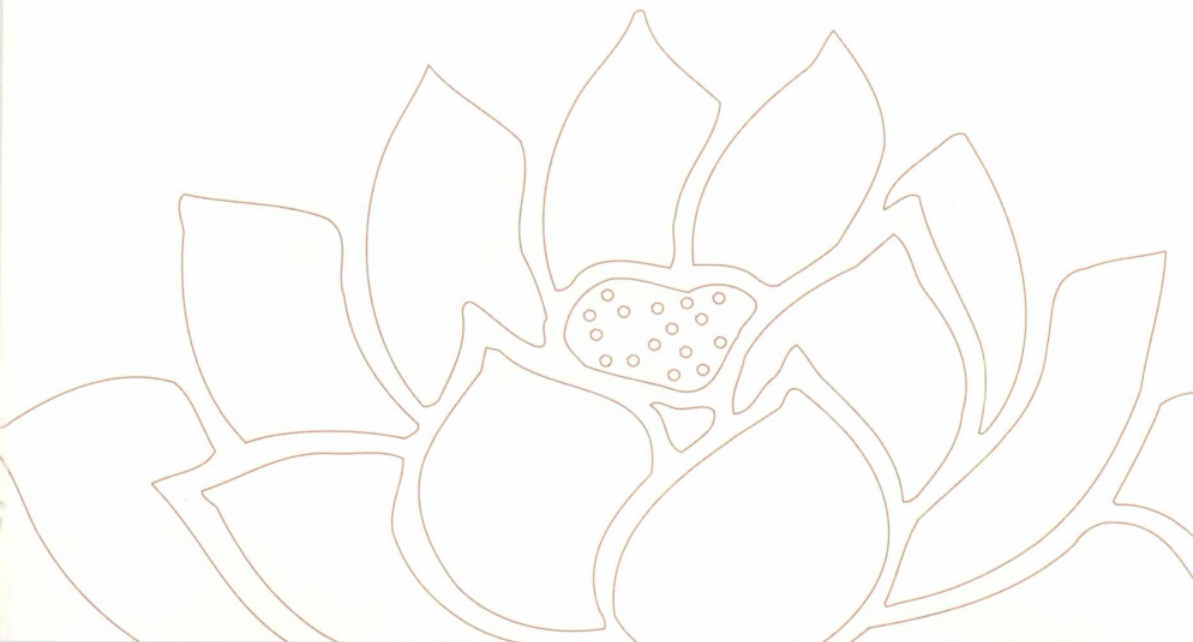


河南人民出版社

如何创造健康奇迹？
如何科学快速修人禅定？
如何悟道？

科学禅定

高月明 著



图书在版编目(CIP)数据

科学禅定/高月明著. —郑州:河南人民出版社,
2010. 6

ISBN 978 - 7 - 215 - 07250 - 3

I. ①科… II. ①高… III. ①神宗—研究 IV.
①B946. 5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 124051 号

河南人民出版社出版发行

(地址:郑州市经五路 66 号 邮政编码:450002 电话:65788036)

新华书店经销 河南省瑞光印务股份有限公司印刷

开本 660 毫米×960 毫米 1/16 印张 19

字数 320 千字 印数 1 - 3000 册

2010 年 6 月第 1 版 2010 年 6 月第 1 次印刷

定价:198.00 元

前 言

健康 禅定

当代生命科学、医学研究指出：一个人能够从疾病中康复，90%依靠人体本身自有的“自我痊愈机能”（包括“免疫力”在内的人体生命机能）的正常发挥，剩下10%才是药物的作用。今天的科学家们预言：“未来把人体放在一个免除外界干扰的容器中，大脑将会自动发挥应有的生命机能进而治愈一切疾病。”也就是说，大脑控制着人体的一切生命机能。大脑——“心灵”拥有对生命机能控制的无限潜能。因此，只要你拥有强劲的“心灵力量”，就可以激发生命机能进而获得健康。那么有什么可实际操作的、获得心灵力量的科学方法吗？

经过两千多年的无数圣贤智者和高僧大德们的实修证实：如同通过挺举哑铃的体育运动就可以获得肌肉力量一样，佛学中的“禅定”是获得“心灵力量”最科学、最切实有效的“心育运动”的锻炼方法。

我曾身患三种严重疾病（急性脑膜炎、双侧股骨头坏死、乙肝大三阳），直面多次死亡的绝境，以今天最前沿的生命科学为利器，在彻底清除和走出自古人们在修习禅定上的诸多障碍和误区后，通过科学实践、亲身体证，掌握了获得禅定力量的科学方法。

对于修入禅定，我以科学实践、实修禅定为基础，从自古以来修习禅定的众多法门中，精炼和萃取出禅定的“核心秘诀”，力图

以非常清晰的方式，向世人指出修入禅定的科学捷径。

对于获得健康，本书主旨在于通过科学认识和训练禅定，进而获得禅定力量——即强大的心灵力量，在生命科学的框架下运用这种力量，激发人体自我痊愈机能的超强发挥，进而服务于人类的生命健康。这种通过心灵力量获得健康的心身健康方法，与现代医学、医药对疾病的治疗相辅相成，是治愈严重疾病、挽救生命的最佳配合手段。

悟道 实相

自远古有文化记载以来，人类一直在追问的终极奥秘是：“我是谁？宇宙中为什么会有我的存在？生命的意义到底是什么？我死了以后到底去了哪里？”为了回答这一问题，世界上不同区域的人们创建出了数百种不同形式和内容的宗教。

在距今2500年前，古印度的一位圣者释迦牟尼，经过多年苦修后，通过“禅定”力量，最终“证悟”到了生命宇宙的“终极真相（实相）”。这种证悟——音译为“般若”、意译为“智慧”，彻底解决了人类一直以来的所有追问。这种智慧不但可以让人们远离一切世间诸苦，而且还可以让人们彻底解脱生死。

然而，对于这一“实相”，自古高僧大德们每当在谈及“此物”时，说的最多的一句话就是“不可说”。为什么会是“不可说”呢？原因很简单：如同“盲人求白”^①的故事一样，描述实相的语言可

^①盲人求白：一个盲人求问别人：“你们讲白，白是什么样子？请你告诉我。”一个人就告诉他：“白就像冬天的雪一样白。”盲人没见过雪，还是不懂“白”是什么，就再去问了第二个人：“白雪”的白是什么。第二个人告诉他：“白雪呀，就像面粉一样白。”盲人也未见面粉是啥样子，又去问了第三个人。刚好这时有一只白鹅在那里，第三个人就说：“白雪和面粉都像白鹅一样白”。然后这个人拉着盲人的手摸摸白鹅的样子，这时白鹅由于受到了惊吓就“嘎！嘎！”地叫了两声，盲人“恍然大悟”地说道：“哎呀！早不说，白就是‘嘎、嘎’嘛。”——对于盲人来说，“白”永远是“不可说”的。

以复制，但对实相的证悟却不能被复制。所以，佛经中讲的都是实相带给人们的结果——即对“性空缘起”的描述，以及如何去证悟到实相的途径（戒、定、慧）。因此，实相不是“神秘得”不可说，而是需要一个人去“体证”才能“悟”。

今天让人们感到庆幸的是，随着科学、尤其是量子物理学的高速发展，终于让人类拥有了前所未有的表达方式，一窥“实相”究竟是什么？

本书以本人在深入研究心理学、脑科学、物理学等科学框架下以禅定的实践修证为基础，从当代科技发展认知的角度，对如何“悟道”，以及“实相”是什么，用当今最前沿的生命科学和物理科学原理勾勒出了最清晰的答案。

本书共分十二章。第一至六章论述了“什么是禅定”，以及“修入禅定的基本步骤及秘诀”。第七至十章论述了“什么是般若”、“如何悟道”，以及“生命宇宙的终极实相到底是什么”？第十一、十二章论述了“如何运用心灵力量控制生命机能获得健康”的心理学、生理学和脑科学原理，及其具体的操作方法。

最后，愿“科学禅定”这一新理念，能够破除迷信、普及科学知识、造福人类身心健康和在创建和谐社会方面作出贡献。

高月明 2010年6月27日于北京

新浪博客评论：

恒河砂：一口气看完48篇文章，已经早7点了，整整8个小时未离开椅子。震撼，痛快，欢喜。真理就在这里了。忍不住今晨5：30打您的电话但未接，人生为一大事而来，您做到了！

善财童子：佛法到底是不是迷信？用科学揭示的生命宇宙真相是否真的验证了佛经？高老师的文章让我找到了答案！十分感谢老师！

F13：高老师的文章言简意赅，把深奥的理论讲得透彻而通俗易懂。我一直苦思冥想的问题，居然在您这里都找到了答案。真是受益匪浅！真是三生有幸！

佛教徒：当世能够以禅定境界论述佛经的真正奇才，唯见南怀瑾师傅与您！南无阿弥陀佛！

我心向佛：本文笔锋如刀、入木三分，直截通透的点化，留给我无尽的思考和觉悟！感谢老师！

一心修行：我学佛多年，收效甚微，原因是陷于古人的条条框框而无所进步。现在，老师就像黑夜中的一盏明灯，破旧出新，带来了光明！

明空无二：《科学禅定》注定会成为佛学史上一个里程碑的事件。这不仅因为它的理论源自佛法正流，更在于它所树立起的科学修习禅定和悟道的全新理念。

书生意气：读过高老师的文章，感觉用“笔落惊风雨，文成泣鬼神”，已不足以表达我的激动与震撼。那些曾经让我百思不得其解的佛经，此刻已全然化为了“拈花一笑”的智慧！

网站网址：www.gaoyueming.com

新浪博客网址：<http://blog.sina.com.cn/gaoyueming123>

目 录

前 言	001
第一章 什么是禅定	001
第二章 如何不戒而戒	011
第三章 科学“三调”放松	021
第四章 如何科学修止	041
第五章 科学觉空入定	059
第六章 空、意识与波粒二相性	071
第七章 什么是般若	105
第八章 如何悟道	115
第九章 生命宇宙的真相（实相）	141
第十章 学佛有什么用	179
第十一章 心身健康的新革命	193
第十二章 如何控制生命机能	245
附 录 专访高月明：生命涅槃绽开科学禅定之花	287

第一章

什么是禅定

古希腊哲学家苏格拉底说的一句话非常好：“除了乘法口诀以外，没有任何东西可以保证是正确的。”这当然包括道教、佛教、天主教、伊斯兰教等宗教。

一个错误的理念肯定是没有用的，而一个完全正确的理念（比如许许多多的哲学理论），则可能是非常神秘的、非常深奥的或让人崇拜的。然而这些正确的理论，同一个对身心健康及科学发展十分有用的理念相比，却有着本质意义的区别。

进一步说，就像是“一个人在酷热的沙漠中快要渴死的时候，黄金、权力、电视剧和绘画艺术对他来说毫无意义，而他要的只有水”一样，曾经的我要的不是信仰、科学、佛学、物理学和诗情画意之类的东西，我要的是有用的东西。

那么什么是有用的？佛学哲理是深奥的，但深奥并不代表有用，有时反而是负担——比如你想买齐绝不重复的佛学著作，恐怕会把你家所有房间都堆满也装不下，而要看完这些书甚至需要你用几辈子的时间。

佛学的最终目的是让人悟到生命的实相，修习禅定与修身养性是佛学中的重要组成部分。如何借助修习禅定获得身心健康，是我们现实生活中极为需要的。

所以关键的一点是：佛学思想是有用的，佛经的绝大部分内容是讲如何修习禅定和修身养性的，而这又是现实之中我们非常需要的。

接下来的关键问题是：如何在几辈子也看不完的佛学经书中，精炼和萃取出有用的东西？

所谓“废嗑不唠、大巧无工”。一句话，如果追根溯源的话，密宗活佛、禅宗老祖、道家真人、瑜伽上师、冥想导师和古代的先知圣哲们对“心”的修炼全部源自佛家禅定。下面，我们就看一下，真实的佛学禅定到底是个什么东西，又有什么超强功用。

第一节 什么是禅定

“禅”是梵文dhyana的发音，读作“禅”，可翻译成静虑（安静地思虑）或思维修（思维的修炼）。清楚地说，禅就是一种在身心安静的状态下进行思考的过程。例如，我们经常在书中看到有人“禅悟”出了什么，他的意思是说：这个人在深入的思索当中领悟出了什么哲理。后来人们将“禅”的含义进行了引申，并把绘画、书法和其他哲理方面的思考都称为“禅”了。这就是为什么我们经常会看到在书店中看到很多书的封面都带“禅”字，而没有“定”字的原因。仅从这一点，你就可以一窥“禅”是什么了。

梵文samadhi的发音读作“三昧”，可翻译成“定”或“等持”。“定”指的就是将心专注一境、达到不散乱的精神境界。清楚说，“定”就是心经过训练之后获得的一种超高度的聚焦状态。

在佛学中，“定”是用来悟到生命实相的工具，而在“定”中对佛法领悟的过程则称之为“禅”。“禅”与“定”的区别在于：“禅”专指对一个事物进行深入思维审虑的过程，而把经过息虑凝心后“心”所达到“止心一处”的专注状态称为“定”。

佛学中的这种用来悟道的修习方法，如果按照发音应译为“禅三昧”，按意思应译为“静虑定”。古人通过音译与意译的结合，“禅定”一语就此诞生。

梵语yoga的发音读作“瑜伽”，意思是牛拉车时架在脖子上的短粗曲木，后引申为“驾驭调制心意”的意思。西藏密宗多以“瑜伽”为其修炼方法命名，显教（指密宗以外的佛教）则称为“禅定”。名称不同，实质上是一回事。

第二节 禅定有什么用

一、悟道的工具

佛法的全部内容只有三个字：戒、定、慧。三者是一个有机的整体，缺一不可。比如，要想修入“禅定”必须“持戒”，以获得“清净心”。“持戒”是修入“禅定”的根基，而“禅定”又是生起“大智慧”的必由之路。不修定，智慧无由生起，一切烦恼皆由大智慧砍断。修道的全部目的就是为了“断惑”（惑，即烦恼）——断灭感召三界“果报”的“因”，达到超脱三界、不再降生轮回的“阿罗汉道果”。

例如，《金刚经》又译作《金刚能断般若波罗蜜经》，其意思是说：按照此经修持，可成就金刚不坏之本质，以砍断“惑”，乘智慧之舟到达解脱的彼岸。因此“禅定”是佛家用来悟道的工具。

为什么禅定会有这样的功用？

今天的心理及脑科学研究显示，一个天生聪敏的人（如科学家、艺术家）在思考问题时，比平常人能够较持久和深入。例如，我们可以想一想，哲学家和发明家的“想法”只是比平常人更“深远”一些而已。大脑神经科学研究显示，“天才”对一个问题的思考，其大脑神经电路程序不容易“断路”，平常人就很难深入地想一个问题。而这种道理就像是，要烧开一壶水，结果每每烧到90度时，由于“大脑没能力”持续加温，所以就算是烧100壶也是“白烧”一样。所谓天才，就是在烧每一壶水时，都会在大脑神经电路不断路的情况下烧得“大开”、“特开”。

例如著名数学家陈景润一次在边走边思考问题时，竟然将头撞到电线杆上。就是说，由于过深思考问题，导致其“瞪眼瞎”地撞

到电线杆上。

不仅仅是科学家，很多人都拥有这种深入思考的能力。有人将这种能力用在科学上，成为了科学家；有人用在服装上，成为了服装设计大师。

总的说来，拥有“智慧能力”的训练，就是人们对于深入思考（意识专注）能力的训练。这种能力即是强大的“心灵力量”，而对于如何训练心灵，获得心灵力量，经过两千多年高僧大德们的验证可知，“禅定”就是训练心灵获得这种深入思考能力的最佳工具。

一旦通过一个法门而入得“定境”，大脑就会拥有一种超常的能力。当用这种“定力”去思考科学、绘画、诗词、经商理念和实际控制生命机能时，就会使个人能力超常发挥而取得极高造诣（这也是古代在禅定上有修为的诗人墨客，在书法、绘画和诗词文章上都有很高造诣的原因）。“取得”，并不是可以面面俱到，而是说很容易得到，毕竟需“取”才能“得”。这就如同一个体育冠军在任何体育项目上都会有好的表现，是一样的道理。

“禅定”从心理学层面上来讲，它拥有深入思考“逻辑性”问题的超强功用。但在“悟道”上，这种功用却只是一个“副产品”。因为所谓“悟道”证悟到的是一个“非逻辑性”的道理，这个道理被表达为“性空缘起”。

“性空缘起”的意思是说：宇宙中一切的善恶美丑、山河虚空大地都是由被称为“本心”的东西所显发出来的“幻”。最关键的是，这个本心不是一个类似“上帝”一样的造物者，而是这个“本心”就是“你自己”!!! 所以，人人本来就具足佛性，人人本质上都是佛！

因为每一个人的本心显现出的“幻”（世界），是以“因果果报”的规律性出现和运作的，所以一个人心行恶就会得恶报，心行善就会得善报。进一步说，一个人的命运都是自己的心行所创造出

的结果，而不是某一位“神”在控制着。所以佛祖来到世间说的第一句话就是：“天上天下，唯我独尊。”这句话的正确解释是：“每一个人都是自己生命的主宰。没有一个人可以把你推下地狱，也没有一个人可以把你拉上天堂。一个人的成败荣辱，完全取决于自己的努力与才智。”

进一步清楚地说，“性空缘起”并不是你思考出的一个道理。就像是苹果的甜味需要用嘴去品尝一样，本心显现出生命宇宙存在的“非逻辑性”（即实相），是需要进入甚深禅定中才能“品尝”到的。凡是证悟到这一实相（每一个人的世界都是由他的“心”所显现）的人就被称为“佛”。

二、心身健康的工具

简单地讲，无论从心理学、神经学、脑科学和生理学的哪个层面来讲，心与身都是一个整体。大脑控制着人体一切的生命机能，心灵是大脑的“软件程序”，大脑是心灵的“硬件设备”，心灵与大脑是“一体”的两面，所以大脑、心灵、人体都是一体的。心灵的一丝一毫变化都会通过神经、激素直接对生命生理造成即时的影响（从分子水平来考虑）。当人们处于紧张、焦虑或抑郁时，就会诱发出以“心理—神经—内分泌”失调所导致的各种心身疾病，如原发性高血压、溃疡病、偏头痛和免疫力低下等。

例如人们都曾经经历过失恋、损失金钱或失去权力等导致一夜“上火”的现象，这就是最简单的“心身交融”导致疾病出现的现象。而其发病机制如下：

当一个人心灵处于紧张、焦躁时，就会引发神经控制的内分泌失调，导致糖皮质激素过量分泌。因糖皮质激素有分解免疫细胞的作用，所以就会导致免疫能力迅速下降（这一反应最快可用医学仪器在1分钟内检测到其效应的存在），其后果是，直接导致原来在控制范围内的细菌病毒开始大量繁殖。接下来，虚弱的免疫细胞又与

病毒细菌在人体的上呼吸道（淋巴结、腺体和咽）等处“大决战”，最终就导致一个人出现了“上火”的症状。

如果回顾绝大部分癌症病人的病史，都会发现其在诊断出癌症前的1~3年，他的心灵都有超过半年以上的时间处于过度焦虑、紧张和抑郁状态中现象的存在。那么为什么会是这样的呢？

原因是，每一个人每天体内都会产生超过3000个癌细胞，而一个发挥正常的免疫系统是完全有能力杀灭这些癌细胞的，而一个人之所以会罹患癌症，完全是因为本来发挥正常的免疫力突然在很长一段时间被压抑而变得虚弱了，让原本应该完全被杀灭的癌细胞却不断地积攒了下来。当积攒到即使恢复到人体正常的免疫力水平也无法控制其“生长”时，这个人就会患上癌症。所以，最终的“罪魁祸首”就是这个人长期处于“心灵不快乐”的状态所引起的！

自古以来，用来“延年益寿，养生除病”的核心理论只有一句话：“天君泰然，百体从令。”那么什么是“天君泰然，百体从令”呢？

古代称“心”为思维器官，亦称“天君”；“泰然”，安定之态的意思；“百体从令”，是身体的各个器官听从“天君”指令的意思。

进一步说，一个人心境愉悦，人体生理各处器官机能就会自行调节到最佳状态。也可以说，生命生理受到心灵的影响而得到和谐的调整。心境恼火，生命生理自然就会受到心灵的影响而调节紊乱，一个人就会容易滋生疾病。因此，所有能够导致“天君泰然”的方法都可以达到“百体从令”的效果。

那么古代有多少种方法能让人达到“天君泰然”的状态呢？

众所周知，自古以来的养生方法包括守静、胎息、内视、导引行气、气功、禅定等。无论其修习形式看起来有多么不同，其引发身心健康生理作用机制是一样的——即由“萃取”精神高度统一

进而获得身体健康。这一“心身效应”的过程就是“天君泰然，百体从令”的效应过程。

所以非常简单地讲，自古以来所有的养生秘术本质上都是以“天君泰然，百体从令”为理论支柱的。然而，自古以来能够达到“天君泰然”的方法，由于为了达到让人崇拜的目的，附加进去了太多“玄之又玄、妙之又妙”的东西，那些诸如要达到“成仙不死”境界的法门只能是虚幻不实的神话。

当然，禅定在“天君泰然，百体从令”这一机制下对人体健康的影响是超强的。原因很简单，一个人能够祛病延年的效果与其所达到“精神统一”的深度成正比例关系，因为禅定能够让人达到“天君泰然”的程度最深，所以“百体从令”的效果就会最强。

那么在古代，禅定对心身健康的影响有什么证明吗？当年我之所以会去修习禅定，就是因为以下的两句话。

第一句话是五百年前的宗喀巴所说的“每日晨吸一千数，定能摧坏其非时横死”。对这句话的解释如下：

“横死”指的是掉崖、溺水等意外死亡。所谓“无病不死人”，“非时横死”指的就是因病而死的事件。这句话的意思是说，如果你能够在每一天早晨专心致志地数一千次自己的呼吸的话，你就会摧坏所有“非时横死”的死亡事件。也就是，可以治愈任何疾病的意思。其后，宗喀巴又语重心长地说：“不知风瑜伽，或知而不修，彼为众苦逼，生死可怜虫！”（数呼吸的方法被称为“风瑜伽”）。

第二句话是佛祖释迦牟尼说的：“制心一处，无事不办。”这句话解释起来非常简单，如果你能够将自己的“心意”控制在一个地方，你就可以“办”任何事情。这当然包括治愈任何疾病。

禅定无论修习到什么程度，都会对健康产生与之相对应的强有力的健康影响。然而，一直以来，人们通过修习禅定获得心身健