

01

WUXUE

印度瑜伽与少林武功

匾额和尚与少林棍法研究(上)

花拳入门 错了一生

陌刀与大唐帝国的军事

永乐宝剑复原记

从“武艺”到“国术”

文化发展与中国武术的现代化转型

清代满汉文化交流中的弓箭角色

清代的“索伦射箭”

中国传统射箭的恢复与发展

武學

马廉禎 主编

第一辑



馆



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

武學

马廉禎 主编

第一辑



GUANGXI NORMAL UNIVERSITY PRESS

广西师范大学出版社

· 桂林 ·

图书在版编目(CIP)数据

武学. 第1辑 / 马廉祯主编. —桂林: 广西师范大学出版社, 2015.3

ISBN 978-7-5633-8780-9

I. ①武… II. ①马… III. ①武术—中国—文集
IV. ①G852-53

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 160585 号

广西师范大学出版社出版发行

(广西桂林市中华路 22 号 邮政编码: 541001)
(网址: <http://www.bbtpress.com>)

出版人: 何林夏

全国新华书店经销

桂林漓江印刷厂印刷

(广西桂林市西清路 9 号 邮政编码: 541001)

开本: 787 mm × 990 mm 1/16

印张: 16 字数: 220 千字

2015 年 3 月第 1 版 2015 年 3 月第 1 次印刷

定价: 35.00 元

如发现印装质量问题, 影响阅读, 请与印刷厂联系调换。

《武学》编辑委员会

顾 问:释永信

学术指导:马明达

主 编:马廉禎

副 主 编:赵式庆 耿之矗

编委会成员:马廉禎 赵式庆(中国香港) 耿之矗 叶德荣

刘康毅(中国台湾) 郑书民 张 矛

黄元明(意大利) 蔡智忠 潘 冬 本多雄志(日本)

编 辑:乔玉红 张天昱

序

经过长时间的酝酿和筹备,《武学》第一辑终于与读者见面了。依照惯例,我们在卷首说几句话,向读者谈谈创办这份辑刊的目的与宗旨,向海内外广大的武学爱好者,特别是关心“武学”建设的朋友们谈谈《武学》的预期方向和我们真诚的约稿意愿。盼望各方博雅对这本艰难问世的学术辑刊能够有所关注,也盼望海内外学者惠赐佳作并多多给予指正。

作为中华传统文化重要遗产的武术,目前的状况并不乐观,这是大家都了然于胸的。两次申奥的失利,实际上使“武术进入奥运会”这个曾经让国人怦然心动的目标已经变得渺不可及,如今,更是成了无人关注和各家传媒不再提起的话题。“泱泱哉,吾中华,最大洲中最大国!”然而,在神圣的奥运殿堂里却鲜有属于“吾中华”的项目,与同为东亚国家的日本、韩国相比,这不能不是一个让国人深感纠结的事情——这与当今中国的国际地位很不相称,与我们悠远而丰富的体育文化传统很不相称。事实如此,我们以为除了纠结,恐怕还需要从掌管其事者的责任和处置举措上去探析原因,需要深入思考和反省,多问几个为什么。

武术进不了奥运固然是个遗憾,而更重要的是我们必须面对当下中国

武术日益萎缩的严峻现实。近年,有人公开提出易“武术”为“武舞”,以求改弦更张,另谋出路,持此论者除了理论上的迷茫之外,恐怕也有着某种心理上的无奈,毕竟武术的天地越来越窄,爱好者越来越少,心里不肯,便慌不择路,有病乱投医!国内,青少年练武术的远不及练跆拳道得多,从沿海到内地概莫如此,这种趋势由来已久。国外,除了太极拳还拥有一定数量的练习者以外,剩下的就是靠香港电影走红的某些拳种,其他拳种则大多门庭寥落,如明日黄花,曾经的热闹一去不返。有些人热衷于编门谱、序传辈、抬身价、造声势,以至于无所顾忌地望文生义、生编硬造,大玩玄虚荒怪之道。堂堂中华武术,实际上成了影视作品和武侠小说的附庸,无视影视小说的无稽之谈而竞相攀附,于是,小说家被誉为“武学巅峰”,影视明星成了“武林泰斗”,以至于一些颇有名声的武术家也将曾经参与过某个武打片的演出引为荣耀,时常挂在嘴边。在民间,江湖习气沉渣泛起,奇谈怪论不断出炉,再加上传媒浓墨重彩的大肆张扬,这实际是构建了一条或明或暗的利益链条,与武术本身关系并不大。凡此种种,拼合成当代一大堆光怪陆离的武术泡沫,表面上很绚丽,实际上子虚乌有、空空如也,没有多少人相信它的真实价值,没有人认为这是值得认真对待的学问,只有很少一些获其实利者,如鱼得水,乐在其中。总之,武术的浅薄化、舞蹈化和虚拟化由来久矣,如今终于走上“巅峰”,到了真正让人“叹为观止”的程度。

其实这种景况并不是预料之外的事情,很多年前我们就曾对此表达过忧虑之情,如今不幸言中,遗憾之外内心却仍有不甘,因为武术出现如此窘困的景况本来是可以预防的,是可以有所挽救的。

“国家规定”的竞技套路之类长时间独占武坛,一花独放,导致官办武术游离于武术文化本体之外,朝着“满片花草”偏向发展,制造出一种名为“竞技武术”而实际是体操、舞蹈与戏曲武功的混合术。一位武术先贤曾形象地称之为“四轻运动”。然而,平心而论,当年的“竞技武术”至少还有一定的规矩,虽然浅薄浮华,但毕竟还有一套技术与理论的路径可循。现在的情况就复杂得多了。首先是“竞技武术”,虽然不断花样翻新,但终究不可逆转地走向衰落,权威性和影响力丧失殆尽,只能靠官办的竞赛活动强力支撑着。社

会上青少年练习者越来越少,导致武术总体萎缩。民间武术表面上似乎还算热闹,实际上散乱无序,漫无边际,神秘主义泛滥。名之为“传统”的东西其实许多是假冒伪劣,甚至是武侠小说里的“秘传”和“竞技武术”的改头换面。其次,套路演练和散手(现在叫“散打”)虽都叫武术,但实际各成领域,且二者渐行渐远,根本互不搭界。这是中国武术自“竞技武术”和“传统武术”的武断割裂后的第二次割裂。更令人忧心的是,在“传统”的大旗下,“掌门人”们轰然出世,真传、秘籍、绝招、内功之类不绝于耳,让人眼花缭乱。据“权威部门”统计,拳种门派已逾百种,这种丛脞无序的虚肥状态竟被视为“繁荣”的标志和景象,可悲也夫!尤其是自清末民国以来,“少林”就成了附会穿凿的大本营,如今更加繁盛,具有价值的少林史实却如沧海遗珍,鲜有人探求其中,追寻究竟,多数人却对小说家们的信口之词深信不疑;“武当”就更不必说了,云遮雾罩,高深莫测,从来就没人能说得清楚到底是怎么回事,与历史的真实更是风马牛不相及……风气之下,就连一直以来发展相对严整、理论脉络比较清晰的太极拳,在陈、杨、武、吴、孙以外,又遍地开花般地冒出了许多新的“流派”,“大师”如云,名目繁多,各有妙解,眼看着有遭遇碎片化的危险。

经过三十多年的改革开放,我国经济腾飞,社会稳定,文化走向繁盛。许多曾经遭受摧残的传统文化都有了一定程度的复兴,出现了新气象新局面,有了以继承为基础的创新探索。比如国画、国医、京剧、民族音乐舞蹈等,人才涌现,生机勃勃,为和而不同、多元发展的中华文化添光增彩,令世界刮目相看。唯独在中国传统身体文化中一向占据核心地位的武术,自20世纪80年代初有过短暂的热闹后,很快便江河日下、一落千丈,衰落到今天这样进退维谷、举步维艰的境地。其困窘尴尬之状,远远超过了足球。足球虽不尽如人意,但还有相当高的关注度,传媒还在喋喋不休。恒大勇夺“亚冠”立刻使千万人兴奋不已,额手相庆。反观之,武术还被社会大众关注吗?武术能不能成为奥运项目还有人议论吗?武术的“高段位”成群结队,究竟有多大的社会认同度和含金量,能和棋界的段位相提并论吗?

武术衰落的原因很复杂,不是一下子说得清楚的。需要有时间去探索

究竟,找到病根,集思广益、群策群力地去挽救它的颓势。坦言之,时代需要我们以虔敬忠诚的心态为中华武术招魂续魄,使之如凤鸟于飞,翱翔万里,向世界展现中华身体文化的人文异彩,为中华民族的复兴大业添加正能量!

我们曾经多次谈到,重振中华武风,找回武术丢失了的本体和尊严,必须以重建中华武学为根基,强化学术研究以达到正本清源、拨乱反正的效果。重新激发中华武术所蕴含的人文精神和尚武品节,回归它寓教化于强身强体和愉悦心性的传统功能。而这必须置武术之于重新建构中华民族本土体育体系的大结构之中,在振兴中华传统体育文化的大局观的引领下,珍重传统,勇于探索,顺应潮流,鼓勇而进。这需要我们虚心审视和参照前人的成果,从反传统的悖谬中走出来,深化理论思维和历史研究,探寻自古以来,特别是近代直至新中国成立以来武术发展道路的是非曲直,并对之做出客观公允的评价。只有如此,才能真正做到慎终追远,继承创新。当然,这一切的实现都寄希望于现行武术管理体制的突破性改革,没有深入改革这个大前提,一切都将年复一年,一仍其旧,“武舞”的呱呱落地恐怕也只是早晚的事了。

作为武术学人,我们能做的,无非是在武学研究和武学体系建设上尽一点绵薄之力,建立这个以“武学”命名的学术论坛,为较高水平的武学研讨提供一个平台,盼望大家一起来促进武术学术研究水平的提升。毕竟,哪怕只是一点点提升,也比什么都不做好。

武学研究的领域十分宽广,而现实是我们对理论研究长时间的漠然置之,导致许多地方还是荒原,需要有更多的学人涉足其中,逐步开拓进取;更需要多学科的交叉介入,以求达到融会贯通的学术创新之效。所以《武学》真诚希望得到国内外多方面的学术力量的关注,慷慨赐稿,特别欢迎重大史论问题上的争鸣之作,以努力活跃武坛气氛,培养学术队伍特别是后备力量。限于篇幅和档期,我们对文章的选择有所侧重:一是相对侧重于武学历史、文献和理论的研究,一句话,侧重于“源”的探索和寻绎;二是关注具体的技术,但侧重于渊源有自的古典武艺技法,当代“竞技武术”所谓“高、难、新、美”之类恕不涉及,小说志怪家言尤所不取。

中国自古以来就是统一的多民族国家,又是交好周邻、和谐万邦的文化大国。因此,中华文化从来都不是闭关生成的孤立体系,它的文化中蕴含着许多少数民族和域外的元素,从而使得中华文化不但体量博大,而且内容绚烂多彩。中华武学也是如此,而且表现得尤为突出。我们欢迎从民族关系、中外关系视角撰写的文章,包括兵器、竞技、著述、人物、谱系以及人类学、民俗学等方面的论述。作为一个力求严谨治学的学术辑刊,我们希望所有的撰稿人都能严守学术规范,遵循正规的引文和注释格式,鄙夷一切形式的抄袭行为。文章不拘长短,只要持之有据,言之有理,均欢迎。本刊暂无固定经费支持,所以用稿只以赠予样刊若干为答谢,恕无其他稿酬。

我们荣幸地邀请到少林寺永信方丈担任本刊的顾问,为此特向永信方丈深表谢忱。多年来,在永信方丈的亲自主持下,少林寺整理出版了不少与少林寺相关的重要历史资料,召开了多次专题研讨会,努力引领“少林学”的阔步发展,这些已被海内外学人所赞誉。少林寺还在搜集星散海内外的武术古籍和民间抄本方面竭尽心力,且成绩突出,为武学研究者提供了重要的文献支持。得到永信方丈的慨然允诺,我们将陆续在本辑刊公布一些重要的少林资料和寺藏武术典籍,以方便武术界内外的学者研读讨论,为深化作为中华武学重要构成部分的“少林学”而有所贡献。

著名历史学家和武学大家马明达教授担任本刊的学术指导,对本刊的筹备创办和宗旨目标的设定等方面,给予了总揽全局、彰明较著的指导。早在1987年,在他的积极参与下,人民体育出版社曾编辑出版了《中华武术论丛》第一辑。当时,马教授曾希望这是一份能长期存在并对武术科研有所助益的学刊,甚至企盼它成为武学建设的一块基石,不想只此一辑便戛然而止,成了“一胎化”之作。2003年,马教授出版了论文集《武学探真》(台湾逸文出版有限公司2003年出版,上下册),压卷文章是《“武学”浅论》,主旨还是倡导“武学”概念,以期推动武学的体系化的建设。这似乎多少产生了些影响,至少自此以后“武学”一词对人们来说不再陌生,且被很多人所采用。事隔多年之后,我们编辑《武学》,某种程度上是对当年那本《中华武术论丛》和后续的《武学探真》的接续。本刊将遵循马明达教授在武学研究上一贯坚

持的独立自由的治学精神，栉风沐雨，迎难而上，努力恢扩他长时间所坚守与求索的武学学理，也为提升中华武学的品位和格调尽一点我们的微薄之力。

特别需要说明的是，由于稿源匮乏，同时又想努力拓宽武学领域，在征得黄心川先生和李锦绣先生的同意后，我们刊用了二位知名学者的两篇旧作，也刊用了马明达、马廉祯的一篇旧作。旧作重发，出于无奈，但也不是全无意义。今后可能还会有这种情况发生，我们以为真正热爱武学的读者是可以理解我们的良苦用心的。

还要感谢我国射箭界的元老徐开才先生。应本刊之请，他接受了本刊编辑的专访，讲述了他为恢复和发展中国传统射箭所做的不懈努力。值得庆幸的是，正是在徐开才、李淑兰夫妇，还有许多传统射箭爱好者的积极争取之下，经中国射箭协会研究决定，“中国射箭协会传统弓分会”于今年八月在青海省互助县正式成立，国家体育总局射击射箭运动管理中心副主任、中国射击协会主席郎维任主席，徐开才任名誉主席，马明达、彭林等任副主席。“射学”是中华武学重要的组成部分，分会的成立标志着久违了的传统射击将要重登射坛，对丰富中华武学的内容自然是一件盛事。

古人云：“九层之台，起于累土；千里之行，始于足下。”但愿我们已经迈开的步子能稳健地走下去，希望扎根于中华文化沃土之中的《武学》健康成长，以毫末之苗，终成合抱之木！

《武学》编辑委员会

2014年9月15日于广州

目 录

印度瑜伽与少林武功/ 1

匾圉和尚与少林棍法研究(上)/ 11

花拳入门 错了一生/ 90

陌刀与大唐帝国的军事/ 99

永乐宝剑复原记/ 115

从“武艺”到“国术”/ 130

文化发展与中国武术的现代化转型/ 150

清代满汉文化交流中的弓箭角色/ 172

清代的“索伦射箭”/ 195

中国传统射箭的恢复与发展/ 205

Indian Yoga and Shaolin Kungfu/	1
Study on Monk Bian-Tun and Shaolin Quarterstaff/	11
Starting with Orchestic Martial Arts So Lost for Lifetime/	90
Modao and the Great Tang Empire's Military/	99
Study on the Reproduction of Ming Dynasty Yongle Sword/	115
From Wuyi to Guoshu/	130
Under the Perspective of the Theory of Cultural Development of the Modern Transformation of Chinese Wushu/	150
The Qing Archery and the Cultural Exchange between the Han and Manchu Minority/	172
A Preliminary Examination on 'Solon Archery' in the Qing Period/	195
The Recovery and Development of Chinese Archery/	205

印度瑜伽与少林武功^①

黄心川

[摘要]少林寺是印度高僧跋陀所创建,少林文化是中印文化交流融会的产物,这一点也体现在传世的少林武功上。本文对印度瑜伽传入中国和对少林武功的影响做了探索,为这一问题的研究提供了富有参考意义的论证。

[关键词]印度;达摩;瑜伽;少林武功;禅武

[作者简介]黄心川,1928年生,男,汉族。江苏常熟人。1958年北京大学哲学系研究生毕业,现任中国社科院亚太所研究员、博导、社科院学部委员。

Abstract: Shaolin Temple is founded by Batuo, an eminent monk from India. Shaolin culture therefore is the outcome of culture interactions between China and India, which is also reflected in Shaolin kungfu handle from the ancients. The paper gives an analysis on how Indian yoga entered China, and makes some discussions on its influence on Shaolin kungfu, as a useful argumentation for further study.

Keywords: Indian; Darma; Yoga; Shaolin Kungfu; Chanwu

① 原文载《中国嵩山少林寺建寺1500周年国际学术研讨会论文集》(释永信、吴立民主编:《中国嵩山少林寺建寺1500周年国际学术研讨会论文集》,北京,宗教文化出版社,1996年6月)。

少林武功的创始人是达摩或跋陀,在目前学术界有着种种的说法,但他们的活动无疑都与印度佛教的禅定理论和实践有着因缘关系。印度佛教的禅定渊源于远古时代流传下来的巫术或宗教实践——瑜伽术,在瑜伽成为印度婆罗门教正统派哲学之一后,与佛教仍然有着若即若离的关系。印度古典瑜伽大概与佛教同时或稍后一个时期传入我国,并与我国的道教、儒家、医学、武术和民间气功等相交流,这些交流在少林武功中表现得尤为突出。本文拟对少林武功与印度瑜伽的关系作一初步探索。

瑜伽是梵文“Yoga”一词的音译,这个词的词根是“Yuj”,原意是给牛马“装上道具”,以后引申为联系、结合、冥想、活动、心的统一等多种含义。我国旧译为“相应”。从狭义上看,瑜伽是印度婆罗门教——印度教正统派哲学(“六派哲学”)的一个派别;从广义上看,它是一种系统锻炼身心的理论和实践方法。瑜伽为印度各大宗教乃至世界宗教(伊斯兰教、基督教)所摄取、运用并给予了不同解释。《瑜伽经》称瑜伽有“抑止心的作用”,也就是说一个修行者通过瑜伽种种行法,控制自己的心理活动,使个体意识与宇宙意识相结合,从而获得解脱。佛教《唯识述记》二释:“言瑜伽者名为相应。此有五义,故不别翻。一与境相应,不违一切法自性故;二与行相应,谓定慧等行相应也;三与理相应,安、非安立二谛理也;四与果相应,能得无上菩提果也;五得果既圆,利生救物,赴机应感,药病相应也。此言瑜伽,法相应称,取与理相应,多说唯以禅定为相应。”这当然是从佛教唯识论立场上去解释的,但也表示出瑜伽原有的一些含义。因此,佛教的唯识宗在印度被称为瑜伽行派,印度和中国的佛教密乘也常常被概称为瑜伽宗。

瑜伽有着古老的渊源。据考古发掘证明:公元前 3000 年左右的印度河流域文明中就有瑜伽的实践。在莫亨约·达罗和哈喇帕古城出土的遗物中,曾发现有一枚印章,这枚印章刻有盘坐冥想、沉思或其他姿势的神像,还发现有一些做瑜伽坐法的刻印。后来在雅利安人入侵印度河流域并与当地的土著结合以后,印度的婆罗门教吸收了瑜伽作为他们宗教实践的补充,这

在古老的吠陀本集和奥义书的赞颂中可以得到证明。在公元前 6 至前 5 世纪佛教与耆那教兴起时,瑜伽也被吸收到他们的宗教实践中去。瑜伽的系统论述出现在公元 3 至 5 世纪之间编纂的《瑜伽经》以及后人为之所作的大量论释中。在中世纪初期,瑜伽与婆罗门教另一个哲学派别数论相结合成为婆罗门教——印度教正统派哲学体系之一,另外在实践过程中派生出了多个派别。在中世纪后期,瑜伽向波斯、中亚和中国等地传播,它被伊斯兰教所吸收并成为沙菲派宗教的实践内容。瑜伽在 20 世纪传入欧美后,被称为“超觉静坐”等,引起宗教界、体育界、学术界、医学界等的广泛兴趣,风靡全世界。

瑜伽在其发展过程中出现过五花八门的派别,这些派别主要是根据实践的方法来划分:

1.王者瑜伽(rajayoga),也称主宰瑜伽,即对心及其一切活动完全控制的瑜伽。与佛教的禅宗相似。

2.信仰瑜伽(bhaktiyoga),对神和师长悉心奉献的瑜伽,与佛教的净土宗与净土真宗相似。

3.行动瑜伽(karmanyoga),精进瑜伽,业瑜伽,通过对社会的奉献活动而获得证果,类似禅宗参加耕作活动。

4.知识瑜伽(jnanayoga),通过哲学、理论的思索,使精神凝聚,达到修炼目的,类似佛教的禅宗。

5.咒语瑜伽(mantrayoga),通过读诵咒文而获得解脱,与佛教密宗有密切的关系。

6.灵体瑜伽(kundaliniyoga),用气息(风)的力量,引发脊骨中潜藏的灵体或力量,由下而上直达顶端,打开脉结,获得无尽智慧和成就,类似佛教的密宗。

7.拉耶瑜伽(layayoga,三昧瑜伽)通过修炼,消灭气息和意识,亲证三昧。

8.行瑜伽(hatayoga,力瑜伽、诃陀瑜伽),通过身体的运动(苦行),特别是控制吸气(ha)、呼气(tha)达到修行的目的,与藏密行瑜伽相似。

古典瑜伽在上述各种实践中着重行瑜伽与智瑜伽两种,前者主要对自律行为,如善恶、苦乐、爱憎、欲求等和身体的活动,如坐法、控制呼吸等的修炼,称为外修法;后者是对道德、身心和精神等综合修炼,尤其重视禅思的活动,称为内修法。瑜伽的修炼常常被分为八个阶段或八支分行法。它们是:

1. 禁制(夜摩),包括非暴力、真实、不盗、不淫、无所有(不贪图别人所有)五种禁戒;
2. 劝制(尼夜摩),包括清静、知足、苦行、读诵、敬神等五劝诫;
3. 坐法,身体的姿势和精神状态,如莲花座、英雄坐、杖坐、吉祥坐等;
4. 调息,调整呼吸,有吸气、呼气 and 止息三种作用;
5. 制感,制止心的各种活动;
6. 执持,心专注或凝聚一处,不使驰放;
7. 禅定,即静虑;
8. 三昧。

二

瑜伽与佛教有着密切的关系,这种关系贯彻在整个佛教发展的历史过程中。释迦牟尼在其成道以前,曾师事瑜伽的先行者阿逻罗·迦罗摩和邬陀迦·罗摩子,从他们那里学习过禅定,并经过苦修亲证了“无所有处”和“非想非非想处”。佛教后来把他们修持的层次规定为“四禅八定”,佛教主要的理论是四谛和八正道,这套学说主要讲一切皆苦,这对古典瑜伽有着重要影响。毗耶娑在注释《瑜伽经》(Ⅱ-15)中也认为世界是“众苦所集”,引起苦的原因是无明,无明是“四颠倒”(《瑜伽经》Ⅱ-3;Ⅱ-5),摆脱道路是正见。当然,他们的正见与佛教有着不同解释。大乘佛教讲般若,主张“定慧双修”,“定慧双修”也就是讲“止观”,止(奢塞他,smata)是排除盲想,使心专注一处,统一精神。观(毗婆舍那,viPasyana)就是慧,在“止”的凝聚力中所产生,所谓“由定入慧”,这和瑜伽所说通过总制(执持、禅定、三昧),抑制心的作用,从而生慧一样(《瑜伽经》,Ⅲ-5)。

另外,大乘佛教把修行分成若干阶梯(地),瑜伽也有心地之别,两者都

把修行的最高境地称之为法云三昧。值得注意的是：在大乘佛教中也出现过不少亲证瑜伽的著作，如《瑜伽师地论》等。印度佛教进入密宗的金刚乘、俱行乘和时轮教后，与印度教的密教（特别是性力派）无论在理论上和实践上都难解难分。两者都修三密，当然在崇拜的对象和某些具体方法上还有一些不同。根据西藏所传印度密宗的经典和部派，可分为：所作坦多罗、行坦多罗、瑜伽坦多罗、无上瑜伽坦多罗，这四个部派的主张和行事与印度教的诃陀瑜伽极为相似。由于佛教和印度教在宇宙观、社会伦理学说和修行解脱观上是不同的，因之印度古典瑜伽派与佛教瑜伽有着明显的不同方面。佛教主张缘起说，认为世界上的一切都依缘而起，因此对主体的人来说不存在一个主宰作用的灵魂（人无我），对客观世界说来也不存在一个主宰者或神（法无我）；但古典瑜伽派看来，世界是在神或自在天的指导下由不动的神我和能动的原初物质（自性）所结合起来而发展的。两者都认为要消除造成烦恼的无明，但佛教消除烦恼是要达到涅槃，即认识到缘起的无常、无我、自性空等，而瑜伽认为修持三昧是要证悟原初物质（自性）和神我本来不是一个东西，使人从原初物质，亦即现实世界的系缚中解脱出来而达到自在的境地。佛教和古典瑜伽都谈到了戒、定、慧，要人们注重道德、身体和精神的训练，但是两者各有所侧重。佛教着重修心，他们把修持分成若干层次，层层剥去，步步深入，直至断灭心识作用，但是他们不像瑜伽那样着重外修，也不很重视外修对内修所起的作用（佛教密乘中某些派别是和印度教结合的产物，因此较注意外修）。古典瑜伽特别重视身体的姿势和坐法的训练，在诃陀瑜伽中发展成八十四种功法。

三

关于佛教大小乘禅法传入我国的经过，目前我国已有一些学者从事这方面的研究，并已在某些方面取得了共识，但印度瑜伽在我国的传播，仍然是一段不明的历史，至今还没有理出头绪。笔者认为，印度古典瑜伽大致与佛教大小乘禅法同时传入我国，当时，有很多人不易分辨两者的不同。因此，把印度古典瑜伽的某些实践看作佛教的。例如我国早期翻译的佛教小