

陈兵著

佛与东方文明

上海人民出版社

FOJIAOCHANXUE YU DONG FANG WEN MING

B946.5

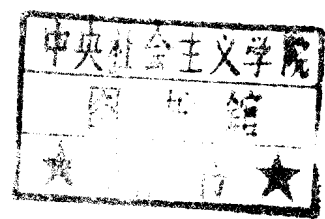
10

03857

佛教禅学 与 东方文明



200034364



陈兵 著

上海人民出版社

(沪)新登字101号

责任编辑 倪为国
封面装帧 沈浩鹏

佛教禅学与东方文明

陈 兵 著

上海人民出版社出版、发行

(上海绍兴路54号)

新华书店上海发行所经销 上海群众印刷厂印刷

开本 850×1156 1/32 印张 21 插页 1 字数 446,000

1992年8月第1版 1992年8月第1次印刷

印数 1-7,000

ISBN 7-208-01327-6/B·167

定价 14.60 元

DI50/66

自序

禅——东方文明的精萃

近代以来，在东西方文明的猛烈碰撞中，惨败于西洋重炮利舰的东方人，尤其东方的知识界，曾掀起过一股比较东西方文明、反省自己传统文化的思潮，这种文化反思在当代中国改革开放的政治气候下又再度兴起。

在第一次文化反思中，精神的东方、物质的西方，被作为东西方文明的特质，为社会人士所普遍接受。这种提法从东西方文明的传统及两种文明内涵的绝对、相对意义上来讲，都未必很确切，但也从某种角度粗略地点出了自资本主义以来的西方文明与传统东方文明的主要特点。当代学术界一般认为：近代西方文明的精神是积极地外向探索物质世界，力图征服自然以满足人类的物欲，充满了进取、躁动、斗争的阳刚之气，其成果主要在物质财富的增殖和科技方面；东方传统文明则重在内向地省察自身，征服自心的欲望以达到人与人、人与社会、人与自然的和谐，散发着静止、和穆、安详的气息，其成果主要在伦理、宗教等精神方面。的确，打开数理化教科书，几乎所有的定律、公式和技术工艺，都发明于近四百年来的西方人，直到如今，诺贝尔科学奖的获得者中，东方人尚不多见。而至今统治着全球多数人精神王国的三大世界宗教，无一不以东方古国为其母胎。三

大宗教之外,东方还诞生过犹太教、琐罗亚斯德教、摩尼教、新老婆罗门教、道教、神道教、苯教、锡克教等十多种传统宗教,在日本、南朝鲜,新宗教还在不断创生,其名目达数百之多。在宗教发明权上,西方人的确无法与东方人相伦比。虽然西方人的宗教热忱未必低于东方人,但他们主要信奉的基督教,也出自文化意义上的东方。

宗教,作为人类童年时代为自己创作的一种精神食粮,以其特殊方式安慰痛苦心灵,促进道德自律,寄托人生终极关怀,长期以来,在稳定社会秩序、安定人心上起过举足轻重的作用,在今天不少地方还在起着这种作用。各种宗教及其为数众多的派别,教义、教制各不相同,在不同时域中所起的社会作用之积极或消极,情况甚为复杂,不可一概而论。其精华、糟粕,绝非一两句话便可说清。源于东方的各种宗教,从教义而言大略可分两类:一类是一神、多神崇拜的宗教,以崇拜某种超自然力量——神灵,依祈祷归投而实现某种目的乃至实现永恒幸福为主旨,重感情上的信仰,产生于西亚的基督教、伊斯兰教,为一神崇拜的典型,印度教及道教符篆派也崇拜一神或多神,此类宗教的观念与近代科学甚相对立。另一类宗教以个人进行身心修炼,以达生命的超越或心灵的解脱为主旨,以产生于东亚的佛教主流及道教练养派为典型,此类宗教较重理性,并以瑜伽、禅定、气功的修炼为究身心秘奥、明天人之际,自我变革身心而达到信仰鹤的主要途径。两类宗教虽然实际上皆以永恒幸福为最高旨趣,但其精神却很有不同:前者唯仰赖神的救赎,后者则重在自力之开发。前者以内心阴柔而补西方人外向的阳刚,后者以内心阳刚而补东方人外向的阴柔。后一类宗教诞生于东亚的中印两大

文明古国，集中体现了东亚民族的文化性格。

后一类宗教所实践的瑜伽、禅定、气功或“仙术”，乃喜马拉雅山南北的文明古邦印度、中国先民的独特发明，它们作为自我锻炼身心的技术，起初未必仅与宗教相关。但自宗教产生以来，便主要被婆罗门教、耆那教、印度教、佛教、道教等宗教的信徒所实践张扬，广泛流传于中印文化圈内的广大地域，在当地民族文化的土壤中成长，分为许多流派，形成多种风格。其中以佛教的禅定之学，最称精深博大，影响最为深广。它西流中亚，东传日韩，北入蒙古，南行印尼，在悠久的历史背景、广袤的地域上流传传播，深深渗透于东方尤其是东亚诸国的传统文化，诸如婆罗门教、印度教、耆那教、道教、儒学、苯教及哲学、医学、文学艺术、武术、民俗、民族文化心理等多种文化现象中，而佛教禅学的发展，也不能不受其所处时域中社会政治经济的制约及其它文化现象的影响。

佛教禅定之学，包括小乘、大乘、密乘及其所摄各宗各派的多种禅法、禅理。在小乘佛教中禅定修习被称为“心学”、“意学”或“定学”(Adhicittam)。佛教禅法被译介到中国后，禅定通常简称为“禅”，并出现了“禅学”一语。《般若经》云：“禅学谓开智。”①《续僧传·僧稠传》云：“自葱岭以东，禅学之最”。此禅学，谓禅定之修习及修禅之人。中唐禅宗盛行后，佛门中渐多以“禅学”专称禅宗之学。近今学术界，通常以“禅学”为佛教禅定之学的通称，包括禅宗之学在内。如胡适《禅学古史考》、忽滑谷快天《达磨以前中土之禅学》、汤用彤《汉魏两晋南北朝佛教史》、吕澂《中国佛

① 《释氏要览》卷中引。

学源流略讲》、任继愈主编的《中国佛教史》等，都以“禅学”为广义的禅定之学。本书所言“禅学”，即沿此例。

在东方佛教文化圈内，禅从来只是少数出家僧尼和有闲居士的专利品。禅学，主要由禅僧所建立，是他们长年兀坐岩窟禅堂，冥思苦索，以自己的全部生命和精神所创造的文化成果。禅作为佛教建立的根据，旨在通过内向性调心的锻炼，究身心世界之秘奥，如实认识自己，开发本性潜能，迸发出超越性的般若智慧，解脱以生死为中心的一切系缚，根本解决人本性中绝对自由之追求与客观现实的矛盾，达到常乐我净的涅槃彼岸，从而净化人心，“庄严国土”。它集中表现了东方文明的特质，堪称东方古代智慧的最高成果，国外有人誉为“东方文明的精萃”——这尤指集中代表了全部佛教禅法心髓的中国禅宗之禅而言。

学术界对禅及其文化的评价，近四十年来多重在批判其消极的社会作用，禅，随着佛教影响的缩小，在国内渐被人们所淡忘，但在本世纪七十年代末兴起的群众性气功锻炼、气功研究的热潮中，它出人意料地从人体科学的角度被重识，引起广大社会人士的注意，近年来尤有佛教气功（实即禅）热的趋势。宗教的核心内容与最前沿科学竟然搭上了界，这真使不少怀着“宗教=迷信”、“宗教与科学水火不容”信念的人大惑不解。

现代气功界把佛家禅定列为中国传统气功中的一大家，“佛家气功”在气功百花园里特别耀人眼目，具有颇佳的广告效益，佛教禅学是现代气功学的一大渊源，它积淀了二三千年的实践经验，凝聚了上百代神僧的心血智慧，其修学体系之严整，理论之精深，禅法之多样，典籍之浩瀚，远非尚处草创阶段的现代气功学所能比拟，蕴含着不少值得发掘的宝藏。它提出的问题，远

远超出养生文化的范围，关系到全部人类文明的出发点及终极目标，关系到人对自身的真实认识，关系到即将到来的科学革命，关系到人类未来的危机和命运。它有玄而又玄却颇发人深思的哲学为依据，它以神话般的奇迹异能向现代科学提出挑战，它总是违背人的常识和成见而提出不容回避的问题，它以极其简明的方式解决人与社会、人与自然的根本矛盾，表现出远东传统文化的风范。从继承文化遗产的角度来讲，佛教禅学的确可称为东方传统宗教文化中的精华，当然，这并不意味着它毫无糟粕。

因此，从新的角度系统地研究佛教禅学，便成了一个具有现实意义、前瞻意义的课题。这一课题牵涉到艰深浩瀚的佛学，牵涉东方文化的各个层面，又牵涉气功、人体科学、超心理学、医学、物理学、生理学、心理学、行为科学、UFO 学等多种新老科学，更重要的，是研究者本身应有禅定的实验，起码应研究过别人的禅定实践。笔者对佛教禅学虽感兴趣，但学识浅陋，自愧不具备应有的条件，只是比今日才起步研究的人早出发了十多年，因工作之便，接触过较多文献资料。为应社会的急需，前此曾出版过一本《佛教气功百问》的小册子，介绍佛教禅学的基本知识，但欠系统性，对禅的理论和价值未作深入论述。现在这本书的写作，是上海人民出版社青年编辑倪为国同志出的题，拖了两年完稿，自觉很不理想，仅供需要了解这方面知识的读者参考。希望随人体科学、佛学研究的进展，能有比笔者站得更高、钻得更深的成果问世。

全书五章：第一章讲佛教禅学源流，分述禅在印度、中国、西藏文化圈内流传发展的情况。第二章讲佛教禅学对身心世界的

哲学论述，亦即禅定的基本原理。第三章讲佛教禅定的基本方法，力图概括出众多禅法中所贯彻的基本原则。第四章讲佛教禅学与东方文化包括印度教瑜伽、道教练养学、儒学、耶回等教、文艺、武术、民族文化心理等的交涉关系。第五章讲佛教禅学与现代医学、气功、心理学、伦理学等的关系。全书主要从人体科学的角度着眼，从东方文明的背景上纵观俯瞰，一窥佛教禅学的全貌。

笔者在学习佛学、禅的过程中，曾向这方面的大德如巨赞、明真、正果、观空、海灯、清定、本光、海山、茗山、妙善、圆澈、黄念祖、贾题韬、郭元兴、徐恒志、倪维泉、蔡惠民、张义尚、李言焱、土登尼玛等请教过有关问题，受益良多，尤多得益于法海上师，本书中有关禅宗、密法的不少说法，即依据他的讲授。本书写作过程中，何泽霖先生及史平、倪为国、陈海福、朱子鸿、明荣等，曾寄赠有关参考书。借此书出版之机，特向这些师友们表示衷心的感谢，对其中已作古者表示深切的怀念！

陈 兵

1990年9月于四川大学

目 录

自 序 禅——东方文明的精萃·····	1
第一章 佛教禅学源流·····	1
1-1 瑜伽、禅定、气功溯源·····	1
1-2 佛教与禅定·····	15
佛教之源——释迦牟尼的禅思体悟·····	15
佛教的宗旨及禅定在佛学中的地位·····	20
禅定与佛教哲学·····	28
禅定与佛教教制·····	32
1-3 佛教禅学在印度文化圈内的兴衰·····	35
印度文化圈内的小乘禅学·····	36
印度文化圈内的大乘禅学·····	44
印度文化圈内的密乘禅学·····	52
1-4 佛教禅学在汉文化圈内的发展·····	63
印度大小乘禅在中国的早期流传·····	64
华化禅学的建立及发展·····	75
禅净交融与中国禅学的衰落·····	85

2 佛教禅学与东方文明

日本佛教禅学·····	90
朝鲜、越南的佛教禅学·····	97
1-5 佛教禅学在藏文化圈内的风貌·····	101
前弘期藏传禅学·····	101
后弘期藏传禅学·····	107
第二章 由禅思所见的身心世界·····	132
2-1 缘起心枢论·····	133
缘起法则·····	133
佛学对心理现象的观析·····	136
佛学的物质观·····	148
从心色不二到万法唯心·····	152
2-2 法印与心印·····	159
三法印·····	160
实相印·····	167
心性与心印·····	178
2-3 无上瑜伽身心不二论·····	182
细身与细心·····	183
最细风心与“光明”·····	195
即身成佛与他力加持·····	201
第三章 禅定的基本方法·····	208
3-1 禅定的名义、种类及修习次第·····	208
禅定的名义·····	208
佛教禅的种类·····	214

止观双修及其次第·····	224
3-2 修定资粮及五调之要 ·····	229
发心、持戒及余资粮·····	229
时地财侣等必要条件·····	236
弃五盖与调五事·····	240
3-3 显教修止略要 ·····	249
修止门径·····	249
念知思舍四要·····	269
深入正定的次第·····	274
3-4 显教修观略说 ·····	282
小乘苦、空、无我观·····	283
大乘诸法实相观·····	290
大乘性宗观心法要·····	300
3-5 密乘止观 ·····	307
四部密法本尊瑜伽·····	307
无上瑜伽气脉点修法·····	313
菩提心观与无相瑜伽·····	323
3-6 显密顿悟禅 ·····	330
开悟得见之门径·····	331
顿悟禅之传授·····	346
开悟之层次与诸宗之见地·····	352
从悟起修的方法及次第·····	356
3-7 禅定中身心的变化及偏差纠治 ·····	362
生理变化及身病之针治·····	363
心理变化及心病之对治·····	374

第四章 佛教禅学与东方文化	390
4-1 佛教禅学与印度瑜伽.....	391
古婆罗门教瑜伽与早期佛教禅学.....	392
大乘禅学与印度教瑜伽之交涉.....	398
密乘瑜伽与晚期印度教瑜伽.....	406
近现代印度瑜伽的启示.....	409
4-2 佛教禅学与道教“仙学”.....	412
初期禅学对仙学的依附.....	413
禅学与仙学的双向影响.....	416
禅与内丹的融合.....	423
4-3 佛教禅学与宋明新儒学.....	434
宋明诸儒之出禅归儒.....	436
宋明儒学的静坐存养功夫.....	439
禅宗与理学心性论.....	447
宋明儒学对禅的攻讦与影响.....	453
4-4 佛教禅学与其他宗教.....	457
佛教禅与基督教禅.....	458
禅与伊斯兰苏菲派.....	465
佛教禅学与神、苯等教.....	469
4-5 禅与东方艺术.....	476
为禅定服务的多种艺术形式.....	476
禅定题材与文学艺术.....	481
禅与东方艺术境界、审美情趣、创作方法.....	486
4-6 禅与武术.....	494

少林武术渊源·····	494
禅与武术的关系·····	498
4-7 禅与东方民族文化心理素质·····	508
禅与东方人生态度·····	509
禅与东方情感方式·····	513
禅与东方思维方式·····	516
禅与东方价值观念·····	519
第五章 佛教禅学与现代“人学”·····	523
5-1 禅定与现代医学·····	524
佛教医学体系与心身、行为医学·····	525
禅定治病与气功疗法·····	530
5-2 佛教禅学与现代气功·····	539
现代气功对佛教禅学的继承·····	541
现代气功对禅定的检验与解释·····	548
5-3 禅定与智力开发·····	558
佛教对全智的追求·····	559
智慧修学与禅定·····	564
禅定与益智气功·····	568
5-4 禅定与特异功能·····	572
佛教与神通异能·····	574
五通八悉地与特异功能·····	577
禅定得通之方法·····	589
禅定得通的原理·····	596
5-5 禅定与长寿·····	600

佛教与长寿·····	601
延寿禅法及其原理·····	606
舍利、自焚、虹化与生命自控·····	611
5-6 禅定与生理、心理、行为·····	615
禅定与生理潜能开发·····	615
禅定与心理学·····	620
禅定与道德、行为·····	625
结 语：东西方文明双向交流中的禅 ·····	628
重要术语索引 ·····	639

第一章 佛教禅学源流

1-1 瑜伽、禅定、气功溯源

东亚文明的曙光，最先映照在有“世界屋脊”之称的青藏高原上。从冰峰雪谷中潺潺流出的黄河、长江、印度河、恒河，在其中下游的河谷平原地带，灌溉出发达的古代农牧业，为人智之开通、文化之孕育提供了营养，促使文明之花及早开放。农牧业供给的较充足生活资料，使先民们从与动物界的紧张战斗中解放了出来，有余暇去反思自身的存在及自身与天地万物的关系。古朴的哲学思考，于焉萌生。而开发潜意识功能、多涉直觉的瑜伽、气功术，在中印两大文明古邦被发明的时间，可能要比该地区有文字记载的历史还要早。

喜马拉雅山南面的印度，得天独厚，气候温热，物产丰殷，大自然对人们赐予之厚，远过于山北面的中华。这里生活必需品获得之易，有只要睡在地上，用一根带子拴住头上的树枝，拉几下便会有中餐之喻。这种生存条件，使古印度先民过早地发展了其精神面的生活，很早便发明了自我调制心思的“瑜伽”(Yoga)术。据印度传说，在距今七千年之前，就有希瓦(Sadshiva)发明秘

密(Tantra)瑜伽,流传于喜马拉雅山区。考古发掘资料,起码能提供公元前三千年左右印度河流域的土著人中流行瑜伽的证据——莫亨佐·达罗和哈喇帕等古城出土的史前文物中,有刻着瑜伽静坐姿势人像的印章、石雕。现存一部梵文手稿,以希瓦答其妻戴薇问的形式,阐述了百余条瑜伽法则,其中不少方法与后来佛教禅宗、密乘的瑜伽之道相近。西方学者把这份手稿中瑜伽术出现的时间,推定为四五千年以前。大约公元前二千年左右,白种雅利安人从中亚高加索一带入主印度,大概摄取了当地土著民族的瑜伽术,掺入他们本以祈祷祭祀为事的古婆罗门教义中。印度最古的宗教赞诗《梨俱吠陀》中,就出现了“瑜伽”一词。这个词的词根yuj,原义是给牛马套上轭,以便驾驭,引申为调制自心义。《石氏奥义书》释瑜伽为“坚定地统制心和各种器官的活动”。后来所出的《瑜伽经》开篇即解释说:“瑜伽是抑制心识活动”。

印度瑜伽学者有人认为:中印禅、道同源异流,皆发源于喜马拉雅山区所出怛特罗(Tantra),此术北传中华,演变为“道”,南传印度,演变为瑜伽术中的“禅那”(Dhyāna),怛特罗、道、禅那,从语源学来看,可谓同一词的衍变。又说中印瑜伽术早就有过交流,五千年前,有印度密宗行者瓦希斯塔(Vasista)赴中国学习瑜伽术。这一说法虽然尚难找到实物证据,但从华夏民族源出昆仑山之说,及中印两邦瑜伽、气功之同步发生发展,似可推测这种早期文化交流的可能性。

在古代中华,类似于印度瑜伽的锻炼方法,称为道、导引、食气等,它们出现于文化视野中的时间,起码也可以上溯到五六千年以前的原始社会。青海省乐都县柳湾地区出土的一只仰韶文