

中華佛學文化
系列

通靈達神

——
佛教修持術

向世山 著



中華佛學文化

系列

通靈達神

——
佛教修持術

向世山 著

川新登字 001 号

责任编辑：袁正平

封面设计：文小牛

中华佛学文化系列

通灵达神——佛教修持术

向世山 著

出 版：四川人民出版社

地 址：成都市盐道街3号 邮 编：610012

经 销：四川省新华书店

照 排：四川人民出版社华川电脑印务中心

印 刷：自贡新华印刷厂

四川人民出版社发行部电话：(028)6660527 6666009

开 本：787×1092 1/32 印 张：7.625

字 数：145 千 印 数：10000 册

版 次：1995 年 4 月第 1 版 印 次：1995 年 4 月第 1 次

ISBN7-220-02755-9/Z·155

全套共 10 册，总定价 80.00 元（每册 8.00 元）

总 序

佛教是三大世界性宗教之一，也是中国的最大宗教，而且佛教文化还是中国传统文化中不可分割的一部分；中国传统思想常被概括成“三教合一”的格局，佛教就是其中之一；佛教还为中国人的精神生活和心灵需求提供了不可替代的依凭，以致有“少学儒、中学道、老学佛”的人生描述。

佛教何以能以外来宗教的身份加盟中国文化，并在中国文化传统中占据重要地位、至今仍起着不可忽视的作用？这个问题常萦绕于我的脑海。当我对佛教思想有所了解、有所认识后，我似乎明白了中国人为什么对佛教有着强烈的认同感，因为佛教思想犹如甘泉能直透肺腑，清凉心胸，焕发善心，开启智慧。自然，我不是专门研究历史或宗教的，对近两千年的佛教发展历程难作评估。但佛教是生命之学，是人生追求幸福的探索，从这个角度把握佛教，并由此谈谈我的

体会，想必不会离题太远。

第一，佛教“色空”思想与积极进取的精神。有种很流行的看法，认为佛教是消极遁世的，因为佛教说空，“四大皆空”。殊不知，这正是佛教智慧之处。色指物质现象，空不是无（一无所有），是自性空。世界不存在永恒的事物和现象，一切都在变化。佛教认为是因缘和合而生，亦由因缘消失而亡，事物和现象的自性是空，所以叫缘起性空、性空缘起，但色与空不是割裂的，色空不二。是故《心经》有“色不异空，空不异色；色即是空，空即是色”的说法。明了色空的辩证关系，人们就不会贪恋一切，在现实生活中执着地、以透明的心态做着一件事，就像镜现飞鸟，鸟飞镜明，镜子上一点痕迹也没有，而镜子的自性明仍发挥着积极作用。假若人被食欲支配着“进取”，这种“进取”就具有极大的破坏性。但如果人们心无杂念地积极进取，那么这种行为就具有亲切、祥和、浩然的特点，对个人和社会都有极大的好处。古语说得好：“心底无私天地宽。”

第二，“四无量心”和自我奉献的精神。人是社会的存在，过着群居生活，但由于各种原因，社会总存在不平等或不美好的现象。佛教倡导的佛菩萨应具备“四无量心”——慈悲喜舍该大力发扬，并可转化为群体道德要求，这就是人人应具有仁慈之心，常想着自己能为他人做好事，使社会充满欢乐；人人应具有悲悯之心，视众生痛苦为我自己的痛苦，要常想着如何帮助他们解除痛苦，帮助他们获得幸福；人人应

具有喜悦心，看到他人解除痛苦，应感到欢喜，目睹他人幸福，应祝福他们，不要生嫉妒心；人人应具有舍自我心，对众生一视同仁、平等对待，犹如大家庭一般，自己丰衣足食了应尽量节俭，惦念着社会上还有苦难和贫穷的人，要为他们捐资出力，帮助他们过上幸福生活。

佛教这座宝库中蕴含着的伟大思想和深刻见解，绝不是愚痴者所讲的封建迷信。我上举两点仅是沧海一粟。它照耀人心、启迪心智、提升精神境界，教导我们怎样调谐身心，怎样与社会和合、与宇宙和合。

成都恩威集团公司与四川省社会科学院联合创办“中华佛学文化研究中心”，其目的是团结海内外一切从事佛学研究的专家学者、居士大德、诸山长老及社会热心人士，站在时代的高度，深入研究，开掘和弘扬中华佛学优秀文化。为此，中华佛学文化研究中心邀请有关专家、居士编撰了这套“中华佛学文化系列”丛书，俾借鉴历史，振兴中华。

“丛书”出版，嘱序于我，略书所感，是为发端。

成都恩威集团公司董事长、总裁 薛永新

1995年3月6日

目 录

引言	(1)
一、源头活水——禅定与佛教	(4)
(一) 从瑜伽到禅定	(5)
(二) 禅定与佛教	(13)
(三) 分化发展	(18)
(四) 汉地禅法的流播	(21)
(五) 密宗流变与派系	(33)
二、灵肉探奥——人体系统论	(47)
(一) 人体三层次	(48)
(二) 气脉系统	(49)
(三) 明点细说	(54)



(四) 光明的分类	(57)
三、断惑证真——小乘禅定	(61)
(一) 佛陀的修行大纲	(62)
(二) 小乘禅定的分类	(68)
(三) 小乘禅定通解	(70)
四、止观双运——大乘禅法	(101)
(一) 出世间上上禅	(102)
(二) 如来禅	(107)
(三) 祖师禅	(116)
五、即身成佛——密教秘法	(121)
(一) 密宗义理	(122)
(二) 密宗秘法分类	(133)
(三) 东密功法举要	(140)
(四) 藏密功法特点	(151)
(五) 藏密白教六成就法	(154)
六、明心见性——禅定极境	(193)
(一) 心、性何指?	(194)
(二) 意识场流	(205)
(三) 灵、肉分离?	(219)



（四）自性成佛	（225）
后记	（233）

引 言

人，是生物界进化的最高产物，这种最高性就体现在人的思维（意识、精神）上。正是思维能力，构成了人与其它生物的根本区别。从人类的发展史可以证明：思维能力的提高是推动人类心智和社会发展的重大杠杆。当历史跨入近代以后，工业革命、农业革命，以及当代方兴未艾的新技术革命，思维对社会发展的直接关系得到了更确切的证明。然而，与人类认识自然、改造自然、征服自然的巨大成就相比，人类对自身的认识远未达到可以自豪的地步，如大脑的工作仍是“黑箱”，意识上多重结构并不明了，体内的生化反应及传递机制还有许多空白，物理脑与情绪、思维的关系怎样也道不明白，等等。



正当科学家、哲学家、神经学家、心理学家绞尽脑汁地探讨人自身时，另一条途径、另一扇窗户却被打开了。这就是东方宗教和哲学系统内固有的沉思冥想术。西方工业文明的巨大压力，使西方的普通百姓都改变了以前态度，对东方宗教采取了异乎寻常的热烈欢迎，东方传统中的沉思术——印度的瑜伽、佛教的禅宗、西藏的金刚乘、道教的气功都令他们着迷，神秘的修炼方式、身心产生的奇妙感受，以及特功异能，为他们展示了与西方传统不同的一面。于是，各宗派的寺庙和各种修禅中心如雨后春笋般在欧美国家和地区滋生。所以有专家形容为“东方宗教热”。在这种群众运动的基础上，促使不同学科的科学家人入其中，探奥解密，结果发现了另一片天地：包括佛教在内的古老宗教，用它们独特的修炼方式，已经清晰地描述了脑、意识、生理变化、人与世界的关系等人类几千年深切关注的问题。由此发端，意识学、人体科学研究、心灵学研究打开了新大门，东方宗教被重新观察、诠释，东方传统的沉思术进入了实验室。西方的动向回流到东方，使东方学者、民众雀跃欢呼，因为近代的欧洲中心论、东方永远要向西方学习的论调在这片领域已不适合了。东方、西方在这里发现了共同的兴趣，民众之间相互学习，更多的是西方人到印度、中国学瑜伽、气功、禅定，专家也携手合作，互通信息、共同研究。学科技到西方，学调谐身心到东方，似已成为我们这个世界又一热门现象。

印度的瑜伽、佛教的禅定（包括上述禅宗、金刚乘）、道



教气功同为这方面的翘楚，同为东方明珠。但三者相较，从学说之渊奥、洞察之深邃、解析之缜密、步骤之谨严、方法之繁复、功效之显明来看，佛教禅定当属第一。

就像阿拉伯神话“芝麻开门”那样，禅定将为我们打开人类意识的无形之门。

犹如古代传说的“点金术手杖”那样，禅定将引领我们步入蕴含“自家宝藏”的身心世界。



一、源头活水

——禅定与佛教

要想认识任何一种事物，首先是要把握对象的特征，特征源于对象的核心。偏离核心把握不住特征，认识不到特征也就对该事物没有清醒认识和明晰的概念。佛教最大的特征就是倡导觉悟，以觉悟标榜佛教的特异性，这从佛教教祖乔答摩·悉达多的称号“佛陀”就可看出。佛陀为梵文 Buddha 的音译，历史上亦有译为“佛驮”、“浮陀”、“浮屠”、“浮图”等，简称“佛”，其意义就是“觉者”、“知者”、“觉”。西方宗教学者根据对最先者和最终者的看法而把世界上成熟的宗教划分为两大类型：内在性宗教与超越性宗教。前者包括印度教、佛教、道教以及儒教，也就是东方的宗教，后者主要是西方型宗教，如犹太教、基督教、伊斯兰教。而内在性



宗教的代表就是佛教，因为其它宗教如印度教、道教还停留在民族宗教阶段，不似佛教已成为世界性宗教。佛教的内在性正是导源于觉。从乔答摩·悉达多在毕钵罗树下“觉悟”开始，以觉悟为核心的思想、学说、著述和修行法门日益增多，终成为世界上最完备的理论体系和实践体系，这成果就是所谓的禅定，是佛教中专门的修持术，又由于门派、传承、修行者禀质、文化环境等不同，衍生出千姿百态的修持理论和技术。

可以说，不修禅定，不能理解佛教；不习禅定，不能理解佛教学说；不学禅定，亦不能理解佛教徒的生活方式和内心世界。

（一）从瑜伽到禅定

我们每个人都有这样的体验：念头一个接一个，想法接连不断，对外界事物的注意也是一会儿这个一会儿那个，情绪忽好忽坏……总之，我们的大脑和身心似乎从未休息过，永远在工作，特别在当代高效率、快节奏的都市生活里想获得片刻的宁静都是奢望。然而，这种身心状态的后果绝不是美妙的，相反是烦躁、急功近利、愉悦感官、寻求刺激，或者是忧郁、压抑、苦闷、自我封闭，等等。那么有什么办法能使我们享受生活的快乐、身心的放松、心灵的坦然、情绪的安详呢？有，这就是在东方世界流传了两三千年的瑜伽和禅

定修持术。近代以来，随着工业文明席卷全球，民族、国家、地域等隔离因素被打破，古老的瑜伽和禅定也跨山越海走向世界，形成了一种世界性的热潮，即通过瑜伽和禅定的修持，达到祛病除疾、强身延年、协调身心、沟通自我与宇宙的良好结果，在西方世界引发了东方宗教热的运动。那么，瑜伽和禅定的具体面貌又是怎样的呢？

瑜伽和禅定据现代学者考证，认为二者同源异流，瑜伽是印度各宗教哲学派别的共同财产和印度人民熟稔的一种协调身心的技术，禅定则是佛教学说三学之一，属于瑜伽的变形，对于中国人来说，对禅定比较熟悉而对印度瑜伽则比较陌生。不过，近十来年情形已有改观，这是因为中国的国粹——气功自 70 年代末期逐渐风靡神州大地，而瑜伽与气功，虽然产生地不同，但二者的理论和技术可以说是大同小异，因此，中国人接受瑜伽、认识瑜伽比较容易。尤其是 80 年代，风靡欧美的瑜伽“超觉静坐”也传进中国，修炼者盘腿而坐却能自行升空的特功异能给中国人留下了深刻的印象，流传中国两千年的“神仙飞升术”倒是让印度人的方法实现了，变耳闻的虚玄为目睹的真实。

为了彻底明了禅定，我们循流溯源，首先回顾瑜伽的产生与流变，后述佛教的禅定。

1. 瑜伽源流

瑜伽是梵文 Yoga 一词的音译，这个词源于动词词根 Yuj，原意为“给牛上轭”，以后引申为连系、结合、心的统

一等涵义，我国旧译为道、禅、相应等，现代西方又译为沉思、超觉静坐等。据本世纪初的考古发掘，在公元前 30 世纪至前 15 世纪间的印度河流域文明废墟莫享卓·达罗出土的石刻雕像和陶质印章上就发现有作瑜伽冥想与坐姿的刻印，表明瑜伽实践在距今 5000—3000 年前的印度土著居民中就已存在。根据印度现存最古老的宗教历史文献——吠陀、奥义书以及其他经典《薄伽梵歌》等书的记载，自公元前 20 世纪中叶以后，由兴都库什山和帕米尔高原进入印度河流域、恒河流域并定居的雅利安人在与当地土著民族融合后，又把瑜伽纳入自己的信仰体系中。

另外，根据现存的一部梵文手稿，西方学者把其中的瑜伽术出现的时间，推定为四五千年以前。这部梵文手稿就是著名的《中道》，内容是希瓦（Sadshiva）回答妻子戴微有关自我、宇宙、时空等问题的询问时，陈述自己的内观亲证的经验，并叙述打开无形意识之门的 112 种方式。希瓦的回答简约而深刻，试看以下几则：

观想你的精气像一道道的光线，沿着脊柱逐轮而上，而你里面的生气亦如此节节上升。（《中道》5，以下只标序号）

闭起眼睛，仔细观照你的内在生命。如此可以见到你的真性。（10）

观想灵性同时也在你的里面和周围，直到整个宇宙完全灵化。（19）



在交媾开始之际，首先凝住性火的发端，而后继续观照，最后不留余烬。(43)

感觉你自己弥漫远近十方。(67)

一物不思，可使有限的自我无限。(83)

掩住耳朵，收紧肛门，即入无声之声。(89)

此心为每一众生而存在，除此之外别无存在。

(99)

亲爱的人啊，就在这个时刻让心灵、知觉、气息、形体、溶而为一吧。(112)

印度还有这样一种传说，在距今7000年前，希瓦就发明了秘密(Tantra，原意为纺织的纬线，通常译为怛多罗)瑜伽，流传于喜马拉雅山区。

瑜伽虽有古老的渊源，但它成为一个独立学派却是以署名为钵颠闍梨(Patanjali)所作的《瑜伽经》的出现为标志的。据考证，此经编纂于公元300—500年。该经内容分为4品：①三昧品，说明三昧的本质；②成就品，说明进入三昧的方法；③功德品，说明由苦行、三昧等获得的神通；④独存品，说明灵魂离开物质的宇宙，还归于神我，这是瑜伽行者的最高目的，即解脱。该经的历史功绩是完成了理论与实践的综合，把瑜伽的修行方法系统地归并为“八支分法”，奠定了实践瑜伽的理论基础。

“八支分法”，即八种获得真理的方法，也可以说是八个阶段的修行。后来瑜伽派修行方法虽然产生许多种，但其内容仍