

中國佛家

氣多經典導讀

(京) 新登字040号

中国佛家气功经典导读

刘天君 主编

\*

人民体育出版社出版

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

\*

787×1092毫米 16开本 49.75印张 1200千字

1993年6月第1版 1993年6月第1次印刷

印数:1—3,140册

\*

ISBN 7-5009-0934-9/G·900

定价:64.00元

# 中国佛家气功经典导读

主 编 刘天君

副主编 张对越

编 委 郑诸岚 唐 瑾 张克庄 王喜元 唐 琳 刘天福 孙 悦  
李耀章 武峙平 刘恬卉 张朴厚 王筱屏 王磐平 张百及  
张宝光 张半夏 吕 金 蔡小莹 黄 坚 姜 楠 袁淑清  
依 纯 孙 明

## 前 言

《中国佛家气功经典导读》是一部主要从现代心理学和思维科学角度引导气功爱好者和研究者阅读佛家气功古籍的书。

《中国佛家气功经典导读》全书分为上、中、下三编。

上编包括两篇论著，一篇是《禅定与气功》，说明佛家禅定与气功的关系；另一篇是《禅定中的思维科学——剖析佛家气功的心理操作过程》，这是导读的学术观点部分，文中以九次第定的修习为主要例子，用现代心理学和思维科学的理论与方法，尽可能全面地分析介绍了佛家气功修习的基本过程与步骤。从气功学的观点看，佛家气功修习的特点是以调心操作为主要内容，这用现代科学的语言来表达，就是以心理操作活动为主。我们从现代心理学和思维科学角度探讨禅定的思维操作，是尝试着将传统的佛家气功修持理论奠定在现代科学中与其相关学科的基础上。我们认为，传统气功理论及实践的现代化和科学化，将是气功事业发展的必由之路。

中编分四大类编入了十六部佛家气功古籍，这四大类是止观禅定类、明心见性类、念诵观想类和瑜伽密法类。其中以介绍止观禅定类佛经为主，我们认为，这类佛经所阐述的有关修行的学说和技巧在佛家气功的修习中具有基础性和代表性的意义。所编入的十六部佛经均依现代汉语的习惯重新标点，阅读比较方便。每类之前还有“简介与提示”，简要介绍各部佛经的作者和主要内容，并对如何从现代心理学和思维科学角度进行阅读和修习予以了简明提示。

下编是常用佛家气功术语解释，编入了约 1800 条有关词目。在词条的选编上，一方面收入了中编所选的诸部佛经中较为难懂的词语，另一方面考虑到阅读佛家气功古籍需要比较系统和完整佛学基本知识，也收入了较多的佛学知识性词条，故下编也可以独立阅读。

《中国佛家气功经典导读》的上编是作者的著述；中编的四大类经典主要选自《大正新修大藏经》以及近代、现代出版的多部佛经单行本，标点则参考了历代和海内外不同版本的佛经；下编的术语选自或参考了多种有关的工具书，术语的解释也均经重新标点，有些术语的解释作了删节或改动。

由于编著者的学识水平有限，因此，在学术观点上，在佛家气功经典的分类和选编上，在佛经的标点上，不准确和不正确之处是难免的，恳切希望各方面的读者和学者予以批评指正。

诚挚地感谢给本书的编辑和出版工作以大力支持的众多朋友们和人民体育出版社，谨将这部书奉献于大家。

刘天君

一九九二年十月于北京



45  
R214  
139  
2

# 目 录

## 上 编

禅定与气功	刘天君	3
禅定中的思维操作——剖析佛家气功修习的心理过程	刘天君	8
一、问题与困难		9
二、九次第定		14
1. 为什么选择九次第定		14
2. 什么是九次第定		15
3. 如何修习九次第定		17
①起步		17
②四禅的修习		19
③四空定的修习		26
④受想灭尽定的修习		33
三、禅定的思维形式		36
1. 思维形式的基础知识		36
2. 具象思维		41
3. 无象思维		50
4. 零点思维		58
四、九次第定的科学修习		62
1. 四禅与具象思维		62
2. 四空定与无象思维		67
3. 受想灭尽定与零点思维		70
五、结语		72

## 中 编

### 一、止观禅定类

简介与提示	刘天君	77
修习止观坐禅法要	智 颢	79
释禅波罗蜜次第法门	智 颢	96
六妙法门	智 颢	181
摩诃止观	智 颢	191
禅观论(节选)	觉 音	348

1

110408



3 0076 3780 8



C

## 二、明心见性类

简介与提示 .....	刘天君	427
六祖坛经 .....	慧能	429
禅宗永嘉集 .....	玄觉	449
永嘉证道歌 .....	玄觉	459
金刚般若波罗蜜经 .....	鸠摩罗什(译)	461
般若波罗蜜多心经 .....	玄奘(译)	466

## 三、念诵观想类

简介与提示 .....	刘天君	467
西方合论 .....	袁宏道	469
阿弥陀经 .....	鸠摩罗什(译)	505
观无量寿佛经 .....	畱良耶舍(译)	507

## 四、瑜伽密法类

简介与提示 .....	刘天君	514
密宗道次第论 .....	克主杰	515
大手印瑜伽法要 .....	珀玛迦尔波	555
密咒圆因往生集 .....	智广	562

## 下 编

汉字笔画目录 .....		575
正文 .....		591
汉语拼音检字 .....		787

## 上 编





## 禅定与气功

刘天君

现在人们所说的佛家气功，大都指佛教戒定慧三学中的定学内容，尤其是指禅定的修习。然而，“气功”一词则并不是佛教定学中的术语，把气功和禅定联系在一起，并说禅定是气功的一个流派或一种类型，是否恰当呢？人们对这个问题的回答是有争议的。

有人说，气功一词原本出于道家。这个说法至少有两点依据。第一，从这个词语的来源上看，它出道士的手笔。按马济人先生所著的《中国气功学》一书中的介绍，这个词语可能最早出现在古籍《净明宗教录》中，曹健先生在他的《气功导论》中更指出气功一词是出在《净明宗教录》中《气功阐微》一章。《净明宗教录》的作者是东晋的著名道士许逊，传说在东晋宁康二年（公元374年），于江西南昌西山，许逊全家四十二口拔宅飞升。宋代曾封他为“神功妙济真君”。第二，从这个词语的字面意义上看，“气功”大体上说的是一有关“气”的修持功夫。大家知道，道家讲究修炼真气，以气功一词作为道家修持工夫的术语，应该说是比较恰当的，基本上名副其实。

佛家的修持则不同了，佛教定学中基本上没有“气”的概念，只是在小乘、大乘之后的密乘佛教中，才有了修炼气的内容，例如无上瑜伽的一些修持方法。此外，在较早的佛经中也偶尔提到气，例如《大安般意守经》中说：“息有四事：一为风，二为气，三为息，四为喘。有声为风，无音为气，出入为息，气出入不尽为喘也。”但这里的气只表示呼吸之气息粗重或柔细的一种程度。而无论佛教密乘或道家所论述的气，大都主要指内气、真气，气功这个术语所说的气，也多指内气、真气。故这类较早的佛经中所谈的气的概念，与气功这一术语中气的概念是有所区别的。

如此说来，禅定与气功不是风马牛不相及吗？把它们扯到一起是不是有些勉强呢？的确，从上面所说的情况看，两者不是一回事。然而，这只是事物的一个方面和事物发展的一段历史进程。世间的事物往往是复杂的，如果只见其一，便会以偏概全、以古代今，难以全面和正确地认识问题。在自然科学和社会科学的各个学科中，许多基本概念都是不断发展的，并非一旦提出就一成不变。象气功学这样一门年轻的学科，基本概念有所变化和发展的必然的，这是这门学科在走向成熟过程中的正常现象。禅定与气功的关系问题正与气功概念的发展变化有关。

从历史发展的角度看，气功这一术语虽然产生很早，但在产生之后的漫长岁月里，应用并不广泛。《中国气功学》中谈到：“就‘气功’两字来说，在古代炼功书上是极少见的。”据该书介绍，自《净明宗教录》之后，只有清末出版的《元和篇》和民国时期的《少林拳术秘诀》、《肺病病的特殊疗养法——气功疗法》等书中谈及了气功。这里虽可能在查阅古籍方面或有遗漏，但也多少说明了气功二字的罕见。新中国成立之后，气功一词的正式应用，可以追溯到五十年代。1955年，河北省唐山市成立了解放后第一个气功治疗和研究机构——唐山市气功疗养所。启用气功这一术语想必是颇费思索的，据说是

“无名以之，姑以名之”。从那以后，气功作为一种疗法的名称而开始流行。至于气功真正成为家喻户晓，既时髦而又有些神秘的延年益寿、超凡入圣之术，则是自七十年代末的“气功热”兴起之后。那是一场以研究人体潜能为起因，以气功效应的测试为引导，以群众性的学练气功活动为标志的社会性热潮。随着气功热的兴起，各式各样流传于民间的身心修炼方法纷纷打起气功的旗号走向社会，而这些方法在历史上或与佛家，或与道家，或与儒家等学术流派有着千丝万缕的联系，于是，各种各样的气功流派出现了。简要回顾气功这一术语应用的历史便可以看到，它虽然出自于道家，但实际并不曾为道家所专用，事实上，真正引导使用这个术语，并使它为人们所接受的是二十世纪五十年代的医学和科学工作者。这一点非常重要，正因为是这样，气功这一术语的内涵才发生了不同于它古代意义的根本变化，开始成为有现代科学意义的术语。气功这一术语在今天的运用，早已超出了一家一派的门户之见，而成为一个众多门派、众多学科所共用和通用的术语。

以下我们来看看这个术语的内涵的各个方面。细心的读者可能已经发现，在气功这一术语应用的历史过程中，它的内涵在不同的时期是不尽相同的，且各家各派对这个术语内涵的认识也有所区别。例如，仅就五十年代至八十年代而言，气功曾先是一种疗法的代称，而后来则成为各式各样修炼之术的统称。又如武术气功多指动态的、用以强健体魄的修炼方法，而所谓儒家气功，则多是静默的、与修身养性有关的冥想之术，等等。那么，现在气功界所说的气功一词，其内涵究竟如何呢？

翻翻各种气功书就可以知道，气功的定义目前还是五花八门的。有的说气功是“培益、增强人体真气功能的功夫”（贺明：《气功探源》），有的说它是“近代高技术中的一门高技术”（清华大学气功科学研究会筹备组：《华夏神功》），还有人说，“气功就是对‘气’物质的直接的实践功夫”（曹健：《气功导论》），等等。然而，尽管气功的定义不统一，但在气功修炼的操作内容和修习目标上，人们的认识却比较一致，即大都认为气功操作的基本内容是调心、调息、调身，而学练气功的基本目的是开发人体潜能。因此，我们认为，虽然全面和完整的现代气功和气功学的定义目前还难以作出，但气功的操作定义已可以基本落到实处，我们将此操作定义表述为：气功是以三调为手段，以开发潜能为目的的身心锻炼技能。三调即调身、调息、调心；而开发潜能是广义的，既包括被科学界称为“超感知觉”和“意念致动”的所谓“特异功能”，也包括那些并非特异的治病强身、改善智力等练功效能，它们是人体潜能开发的不同表现方面。

如果从上述气功的操作定义出发来看待禅定与气功的关系，那么，说禅定是气功的一个流派或一种类型说得通吗？要回答这个问题，还应当看看禅定这个术语的内涵。

丁福保先生编纂的《佛学大辞典》中关于禅定的辞条说：“禅为梵语禅那之略，译曰思维修。新译曰静虑。思维修者，思维所对之境而研习之义，静虑者，心体寂静能审虑之义。定者为梵语三昧之译，心定止一境而离散动之义。即一心考物为禅，一境静念为定也。故定之名宽，一切之息虑凝心名之；禅之名狭，定之一分也。盖禅那之思维审虑自有定止寂静之义，故得名定为定，而三昧无思维审虑之义，故得名禅也，今总别合称而谓之禅定。”这是从字面的意义上对禅定作了很好的说明。又任继愈先生主编的《宗教词典》对禅定的解释说：“佛教名词。禅和定的合称。大体有三义：1）作为‘心所法’的一种，指专注一境，思想集中，为广义上的定，或曰‘生定’，人人都有。2）特指为生

于色界诸天而行之宗教思维修习，音译‘禅那’，略作禅。3)作为佛教三学之一的定学，指通过精神集中、观想特定对象而获得佛教悟解或功德的一种思维修习活动。”这是从操作内容上对禅定作的较全面的说明。此外，正如气的概念并非一成不变一样，禅定的概念也是在佛教历史的发展中有所演变的。例如，《宗教词典》在上述介绍之后，还说：“中国禅宗以‘禅’命宗，进一步扩大了禅定的观念，重在‘修心’、‘见性’，而不在限于静坐凝心专注观境的形式。”又如“密宗禅”的提法显然包含了佛教发展到密乘阶段的一些心身修持方法。然而，尽管有这些变化，但在操作内容上，禅定的概念始终不离“心所法”，也就是始终不离调心。修习禅定虽然以调心为主要内容，但又不仅仅只有调心，还需要调身和调息，且此三调须融合在一起，这在许多佛教典籍中都有所说明。例如智者大师在《修习止观坐禅法要》中就指出调身、调息、调心“此三者应合用，不得别说”。这样看来，把禅定看作是气的组成部分，说它是佛家流派的气功或是以调心操作为主的气功功法类型，应该说是讲得通的。

佛教的发展是从小乘、大乘到密乘。密乘佛教在定学上吸收了许多原属于印度教的密宗瑜伽修持方法，例如出现了关于气、脉、轮的学说，认为人体有三脉、七轮、五气。其中三脉为左、中、右脉，五气为命根气、上行气、平行气、下行气和遍行气。可以看出，气脉轮学说中的气和脉实际上与道家气功中的真气、经络有异曲同工之处。命根气与元气、中脉与任督二脉的相似之处是多么明显啊！因此，密乘定学或密宗禅的内涵与气功的原始意义更是息息相通，将它们联系在一起实在是毫不勉强的。现在所说的佛家气功，包括佛教了大乘、大乘、密乘定学中的许多基本内容。若从中国佛教诸宗所论的定学内容看，天台宗的止观禅，禅宗的顿悟禅，净土宗的念佛禅和密宗的四部瑜伽是有代表性的。我们认为，佛家气功大体上就是指这四类禅法或禅定的修习。这四类禅法又各具特色，故佛家气功也是丰富而非单一的。

禅定与气功相通的关系归结到基本的一点，就是它们的操作内容互通。下面说说二者的相异之处。禅定与气功毕竟是两个概念，它们的统一是基于某一点或某几点，而它们的区别则有本质的意义。

二者根本的不同首先在于最终的指导思想。禅定是佛教的基本修持内容之一，在佛教的戒定慧三学之中，定学始终是在慧学的指导之下，修定是为了生慧，定是手段，慧是目的。而佛教中的慧学归根结底是要达到涅槃境界，解脱生死，修成佛果。由此可见，在佛教体系中，禅定是完成其宗教信仰的必修过程，是为其信仰服务的修持手段。气功则不然，前而已经说过，气功这一术语在我国的正式起用，是由一些医学和科学工作者首先提倡的，这就已经可以看出，气功的基本指导思想根于现代科学。气功的基本目的也是实际的，即上而说的开发人体潜能，这一目的从科学的意义上说并无神秘色彩。因此，从本质上说，气功不是宗教的附属品，不存在宗教信仰问题，而是现代科学研究的对象。陈兵先生所著的《佛教气功百问》一书在谈到这个问题时说道：“在佛教徒看起来，一个人为了治病健身延年却老，花费许多功夫去练气功，不知修佛家止观以了生死，是拿金条当稻草使。而在不信仰佛教的人看来，佛教徒追求了生死，起码是不现实的，目前的科学亦无法验证。了生死、入涅槃这一问题，在今天无疑还是宗教信仰范围中的事。佛教强调‘佛法大海，无信难入’，不管是把自己的安身立命之本建立在在对佛祖语言的虔信上，或者是建立在自己由哲学推理而得出的结论上，从科学的观点看起来，皆属宗教信

仰。这可以说是佛教定学与气功的分水岭。一个佛教徒坐禅，与一个气功师练静功，外表、方法上看起来可能无多大区别，但其主观信念却有质的不同。”这段话说得是十分中肯的。

这一最终指导思想的区别导致了二者之间的一系列重要区别。从现代科学的角度看，哲学基础的区别是非常突出的。现代科学的哲学基础是唯物论，这是众所周知的，尽管在实际科研工作中，有些科学家或许会迷失方向，但由于现代科学是以观察和测量客观事物为基本方法的，故就其本质来说，其哲学基础只能是唯物论。那么佛教的哲学基础又如何呢？这是一个有趣而又扑朔迷离的问题。中国佛教协会会长赵朴初居士在他撰写的《佛教常识问答》一书中谈到有关的问题时说：“大体来说，佛教把组成有情的要素分为精神和物质两类；两者结合便是有情的成立。佛教对此有一个专门术语叫做‘名色’。名，是精神的要素，即五蕴中受、想、行、识四蕴，也就是六大中的识大；色，就是地、水、火、风、空物质的要素。地水火风空诸要素，都不能单独生起，而必需是互相结合变化的。简单地说，‘名色’就是身心合成的存在。从这方面看，有人说它是二元论，有人说它是一种平行论（即心理生理）平行，有人说佛教认为精神物质诸要素都没有独立的单元，所以与二元论和平行论都有所不同，究竟怎样看，可以研究，但是它不是唯物论则是明显的。”总之，现代科学的哲学基础是唯物论，佛教的哲学基础不是唯物论，这是明确的。然而，佛教的哲学基础是唯心论吗？赵朴老并未未作如是说。

倘若从佛教的观点看，出世与不出世是二者之间的又一个重要区别。气功再好也不过是世法，解决不了生死问题，达到不了永恒幸福的彼岸。气功是基于现实的人生，为人类在现实生活中活得更美好、更幸福服务的，无论是治病强身还是开发潜能，它总要给人们带来现实利益。佛教对于现世的生活则完全不以追求实际利益为宗旨，而只把它当作争得来世乃至万世幸福的准备和阶梯。因此，今生社会生活的成功与否在佛教看来并不重要。台湾李耕云先生在《不二法门》一书中说：“一生怀才不遇、被埋没了，没有关系，人生如幻，过程短暂。拿人与地球的寿命来比，太短暂了；如果你认为地球是永恒的，就太愚昧了，连地球都要坏，何况短暂的人生？能坏的东西，原本就不是你的。”既看人生如此，当然也就轻看了为人生利益面开发潜能。从佛教的观点看，即使练出了五神通，具备了超出常人的心理生理功能，也还是逃不脱生死轮回的苦海。因此，追求神通并不是佛教禅定的目的，和解脱生死相比，神通不过是雕虫小计罢了。而气功的现代科学研究则对相当于神通的特异功能非常重视，不少科学家虽然认为超脱生死是无稽之谈，但对特异功能的存在却深信不疑，认为这是开发人体潜能、使人类向更高级生物进化的可能途径。尽管也有许多科学家对特异功能持否定态度，但以现代科学为手段而对特异功能进行研究的心灵学已经存在了一百多年，这多少可以说明现代科学在多大程度上介入了这一领域。佛教最终是出世的，而现代科学始终是入世的，故气功站在人世的立场上接纳禅定，吸收它的修炼方法，改善人类现实的生命和生活素质，禅定则站在出世的立场上看待气功，认为气功是修炼的初级阶段，如引导得法，也可步入高级，走向出世之目标，否则就只不过是“外道”。

此外，在修持的方法论上，二者也已经开始有所区别。气功与禅定修持内容虽然都是调心、调身、调息，操作上相同或相似，但禅定只注重于内证，所谓“如人饮水，冷暖自知”，强调通过内省体验的方式来完成修炼。佛家认为，这种内省体验的境界在本质

上是不可言传、无言可传的。禅宗所谓“以心传心，不立文字”的传播方式，其实正是这种本质的体现，是为这种本质所决定的。气功则力求在这方面有所突破。练功的高级境界的确难以言传，这是事实，然而，如果不把这难以言传的境界客观化，使它成为某种可以测量东西，气功便无法与现代科学相结合。因此，气功界和科学界均致力于实现客观化检测的目标。例如中国气功科学研究会学术委员会曾提出“练功科学化”的战略目标，这里的科学化便意味着建立在客观指标检测基础上的标准化。又如前几年很“热”的关于气功外气效应的一系列科学实验研究，均属于这方面的尝试。据一些国外和国内报道，已有多钟气功诱导仪获奖或投放市场，这又标志了使气功境界客观化的另一种尝试。总之，方法论上的内省与外求，构成了二者区别的又一个重要方面。

在分析了禅定与气功的异同之后，我们可以得出这样的结论：

禅定与气功是两个独立的概念，它们在操作内容上有共同之处，但操作的指导思想截然不同，因而本质上是不同的。禅定的修持从属于宗教，气功则听命于现代科学。气功以其现代科学立场，接收和容纳各种各样的心身修炼方法，成为渊源于古代中华民族各家各派心身修持方法的总称。在此意义上，气功吸收禅定的修持方法，称之为佛家气功，且以现代科学为手段，对禅定进行研究。本书正是以这样的观点和宗旨来认识佛家气功和研究禅定的。

## 禅定中的思维操作

### ——剖析佛家气功修习的心理过程

刘天君

气功界所说的佛家气功，主要指禅定的修习。当然，佛家气功不仅仅只有禅定，例如少林武术气功、达摩易筋经、峨嵋十二庄等，都可说是佛家气功。然而，与其它流派的气功如道家、儒家、医家等气功相比较，别家所不具备的、最能代表佛家气功特点的应当首推禅定。因此，学习和研究佛家气功首先要抓住禅定，把握了禅定，也就是把握了佛家气功的主旨，而研究禅定的思维操作，也就是研究具有佛家气功特色的思维操作。

对学练佛家气功的人来说，把握禅定，最重要的是把握它的操作过程，即解决练什么和如何练的问题。我们知道，气功操作的基本内容是三调，也就是调心、调身、调息。调心是心理操作，调身是肢体操作，调息是呼吸操作。任何一种类气功的修习均不离此三调操作，除非练功者已达到了修而不修、不修而修的程度，乃至无须操作。从操作内容上看，佛家禅定最主要的特色是强调调心，禅定这一术语本身的含义就是调心操作。丁福保先生编纂的《佛学大辞典》中关于禅定的条目说：“禅为梵语禅那之略，译曰思维修。新译曰静虑。思维修者，思维所对之境而研习之义。静虑者，心体寂静能审虑之义。定者为梵语三昧之译，心定止一境而离散动之义。即一心考物为禅，一境静念为定也。故定之名宽，一切之息虑凝心名之；禅之名狭，定之一分也。盖禅那之思维审虑自有定止寂静之义，故得名定为定，而三昧无思维审虑之义，故得名禅也，今总别合称而谓之禅定。”当然，禅定的概念也并非一成不变，它随着佛教的历史发展而有所演变，例如禅宗六祖慧能说：“善知识！何名禅定？外离相为禅，内不乱为定。外若著相，内心即乱；外若离相，心即不乱。本性自静自定，只为见境思境即乱；若见诸境心不乱者，是真定也。善知识！外离相即禅，内不乱即定，外禅内定，是为禅定。”这里禅定的概念虽有所变化，但仍不离调心操作。因此，学习和研究调心操作也就成为把握禅定的核心问题。调心操作现代科学的话来说，就是主动调节自己的心理活动。心理活动的内容是广泛的，包括思维、情绪、意志等活动过程。我们认为，就把握禅定气功操作过程的基本目的而言，调节心理活动以调节思维活动为中心和先导，禅定者，思维修也，故我们的研究便从探讨禅定的思维操作过程而展开。

应当指出的是，本文所探讨的禅定思维操作实际上涉及了普通心理学中认识、情感、意志等各项基本的心理活动过程，并不仅仅局限于一般的思维过程，故本文的正标题指明文中的探讨以思维为中心，而副标题则将探讨的范围扩展到了整个心理过程。

## 一、问题与困难

研究禅定的思维操作活动有如下几个方面的问题和困难：

首先，作为禅定修习中心环节的调心操作活动本身难以观察和描述。在气功的三调操作之中，调身可以眼见，因而操作的正确与否比较容易把握，看看别人怎么做，或者对照示意图，就有可能做好。调息相对来说也比较容易，因为它虽然看不见，但可以感觉到，只要心静，调节和控制呼吸是不算困难的。调心就不同了，它看不见摸不着，没有感官或机体感觉，只是心理意识活动。就当今的现代科学水平来说，还无法直接通过观察的方法来了解人们的心理意识活动，因而调心操作做得怎样，就只有自己去体验，别人是无法直接察知的。俗话说“知人知而不知心”，自己心里怎样想只有自己知道，除非别人已经修得了“他心通”。

练功过程中的调心操作活动非但看不见摸不着，而且不容易表达，因为这种心理意识活动与人们一般日常生活中的心理意识活动有所不同。就思维活动来说，在日常生活之中，人们思考问题大都以抽象思维为主，抽象思维是以语言为媒介的思维形式，所以人们可以想到什么就说什么，很容易表达思维的内容。练功中的调心活动就不同了，那是要达到这样那样的特定境界，而不是进行分析推理。练功过程中所达到的任何心理境界都是具体切实的，在那里抽象的概念是没有立足之地的。且不说禅定修习过程中那些较难理解和把握的种种深层境界，就是一般人们初学练功时最常见的调心活动——意守丹田，也完全如此。意守丹田不是思考关于丹田的概念，而是要具体守住脐下一寸半的那个地方，至于那个地方是否叫做丹田，其实到无关紧要。如果只想着丹田的概念而未把意识指向脐下的部位，那样的意守是根本不成功的。从这个简单的例子就可以知道，调心操作不用抽象思维，而是用其他形式的思维，如具象思维和无象思维，这些思维形式我们将在后面详细介绍。

刚才提到，抽象思维是以语言为媒介的，故其内容容易用语言表达，而其他思维形式并非以语言为媒介，其内容也就难以用语言表达。不仅具象思维和无象思维等思维形式的内容难以言传，即使是人们比较熟悉的形象思维内容，也不容易用语言说清楚。试问你能够把一幅眼前的图画画面用语言表达得淋漓尽致，使未见到这幅画的人能身历其境地获得如亲眼见到它的感觉吗？如果你是个口才不错的人，也许你会说能，但实际上这是不可能的。请不要不服气，一个简单的道理就可以证明这一点：图画表达是二维的，在空间中展开，而语言表达则只有一维，在时间中展开，无论你怎样努力，话只能一句一句说，你无法将你所见画面的全景及其每一个细节全都同时说出来；更不要说人们对视觉和听觉的感受本来就有所不同了。描述一幅亲眼所见的图画尚且如此，如果要描述一个想象中的、本来就不甚清晰的画面，情况又会是怎样呢？由此可见，用语言来表达

形象思维内容是困难的。后面将要介绍，练功中主要应用的具象思维和无象思维，其内容比形象思维更难用语言表达的，因此，要想说清楚练功中的心理境界，可以说是难上加难了。也正是因为这样，古德们才有“言语道断”之说，禅宗才提出“以心传心”的主张，并发展出棒喝、参话头等特殊方法来传达修禅的心理境界。

由于观察和描述困难，把握调心活动的难度就大，自己有口说不出，别人也不易传授。禅定的修习主要是调心操作，它的教和学当然要因此受到很大影响。这一点对于以文字形式来介绍禅定修习境界的书面文章影响就更大，无论怎样写，表达都很难准确。这是读者阅读任何介绍禅定的书籍都应该注意的。

研究工作的第二个问题和困难是禅定产生的年代久远，其体系博大精深，加之佛典文字古奥，精通禅定奥秘的高僧又多在深山古刹，常人无从接近，故真正领会它的精髓，体验到它的根本境界，既有解悟又有证悟，是颇为不易的。

如果将佛祖释迦牟尼于公元前588年5月月圆日在菩提树下夜睹明星而悟道算是佛家禅定起点的话，那么禅定的历史迄今已有两千五百余年。释迦牟尼所传的禅法从学术流派上可分为两支，一支是如来禅，一支是祖师禅。如来禅即是如来清静禅，四禅八定等当属此类，现在人们通常所说的禅定大都指这类禅。祖师禅即禅宗之禅，以明心见性为宗旨。除此之外，秘密禅或密宗禅在修习方法上别具特色，也是一个重要的流派。吴明先生在《佛法禅定论·绪言》一文中说：“佛法禅定，依传法教主与禅定法门自身性质而分，即如来禅、祖师禅、秘密禅三大法系也。”“如来禅为释尊正法所传。祖师禅虽为达摩祖师所开，然仍来自释尊以心传心之教外别传。故如来禅、祖师禅为报身佛释迦如来所传，均属显教禅。秘密禅则为法身佛大日如来与普贤王如来所传，属密教禅。……粗略言之，如来禅为三学六度之禅，以安般入手，都摄六根，较侧重于息法，其目的，小乘在破惑证真，大乘在圆成实相。祖师禅以观心为本体，较侧重于心法，其目的在明心见性。秘密禅以六大四曼三密为体相用，较侧重于色法，其目的在即身成佛。故如来禅为破惑证真（实相）之禅，祖师禅为即心成佛之禅，秘密禅为即身成佛之禅。换言之，亦可谓如来禅为禅定（坐禅）之禅，祖师禅为参悟之禅（参禅），秘密禅为修法之禅。”正如吴先生所说，如来、祖师、秘密三种禅法确实各领风骚，但如果更为全面地说明禅定的学术类别，还应当谈到净土宗的念佛禅。从操作内容上看，那是一种以念诵佛号和观想为主的禅法，不失为一种便捷的法门，在中华佛学界也有广泛的影响。

若不以学术流派的特点划分，而以佛教发展的历史阶段划分，可以分为小乘禅法、大乘禅法和密乘禅法。在上面谈到的四类禅法中，如来禅为小乘、大乘共有，祖师禅和念佛禅均属大乘，密宗禅属密乘。小乘和大乘共有的禅法又分世间禅和出世间禅，其中世间禅包括四禅、四无色定（此二合称四禅八定）、四无量心观（此三合称十二门禅）、十六特胜观、通明禅、神通禅等，出世间禅包括九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处（即十遍处观）、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧等。出世间禅的前六种禅法可合称观禅，九次第定又叫练禅，狮子奋迅三昧又名熏禅，超越三昧又称修禅，总括为观、练、熏、修四种禅。此外，大乘还有出世上上禅，包括自性禅、一切禅、难禅、善人禅、一切门禅、一切行禅、除烦恼禅、此世他世乐禅、清静静净禅等九种大禅。所有属于显教的禅法约有上百种。属于密乘的密宗禅法一般分为事部、行部、瑜伽部、无上瑜伽部等四部，具体的修法据说有上千种。由于密宗禅法多为秘密传授，受学多须经灌顶，



故流传于社会上的修法很少，现在可以见到的有宝瓶气、拙火定、大手印等修法。

如此多的禅定修法实在是难以研究穷尽的，能透彻地把握其中的一种或数种已属不易，故本书的介绍只能是挂一漏万，全凭读者心有灵犀一点通，举一反三地去理解和修习了。

研究禅定思维操作活动的第三个问题和困难是它与现代科学相距甚远，很难从现代科学法中找到适当的研究工具。也许，和古老的禅定相比，现代科学是太年轻了。现代科学的起点，一般认为是哥白尼的日心说。哥白尼发表他的《天运行论》是在1543年，也就是说，现代科学至今为止有约四百五十年的历史。这四百五十年历史和禅定的约两千五百年历史相比，的确显得短暂。用现代科学去研究禅定，多少有点象让青年人去理解老年人，总会有些因思想方法和价值观念不同所导致的的隔阂，现代科学与禅定在方法论和目的论上的格格不入，正与这种两代人之间的代沟相似。

禅定的修习是以调心操作为主要内容的，对它的研究，主要涉及人的内心世界。然而，现代科学在其四百多年的发展历史中，大都致力于改造人类赖以生存的外部世界，以为人类创造辉煌的物质文明为己任。当今社会的一切现代化设施，高楼大厦，飞机汽车，火箭飞船，无不是现代科学的伟大成就。然而，现代科学在这改天换地的同时，对人类内心世界的探讨则非常有限。在其四百多年的全部历史之中，致力于探讨人类内心世界的心理学才诞生了一百多年。现代心理学的正式确立是在1879年，以德国哲学家、心理学家冯特创立第一个心理学实验室为标志。另外一门探讨人类内心世界的心灵学创立于1882年，那时英国成立了第一个心灵研究会，首任会长是剑桥三一学院的研究员亨利·西奇威克。这两个学科虽然也已经历了百年风雨，但它们在现代科学大厦中的位置却还说不很确定。心灵学是一直受到怀疑和攻击的，现在许多科学家也还认为它是伪科学，当然，也有不少著名科学家支持心灵学研究。心理学则比较复杂，从根本上来说，它是在用研究外部世界的方法来研究人的内心世界，因而在方法和目的之间存在矛盾。迄今为止，人类的思想意识活动还难以直接用实验的方法进行客观研究，这就使心理学在方法上有所摇摆，难以完全站在现代科学的客观立场上，从而也就还不能算是很彻底的现代科学。

在谈到现代科学中研究人类内心世界的诸学科时，还应当谈一谈思维科学。尤其是它与禅定思维操作过程的研究联系密切，就更应该着重谈到它了。禅定者，思维修也，研究禅定不用思维科学，还用什么呢？

如果说现代科学是年轻人的话，其中的思维科学就只能算是婴儿。它还没有成人，它还不能自立。从我国著名科学家钱学森倡导建立思维科学至今，才不过十多年历史，钱老是八十年代初提出这一设想的。十多年来，有关思维科学的刊物已办了几家，但专门学会尚未成立。关于思维科学的研究对象，钱老在《关于思维科学》一书中说：“开宗明义，思维科学只研究思维的规律和方法，不研究思维的内容，内容是其他科学技术部门的事。……我曾经讲过，思维科学的基础科学是研究人有意识思维的规律的科学，可以称之为思维学。胡思乱想，不在思维学之内。又因为这种有意识的思维，除抽象（逻辑）思维之外，还有形象（直感）思维和灵感（顿悟）思维，所以思维学又可以细分为抽象（逻辑）思维学、形象（直感）思维学和灵感（顿悟）思维学三个组成部分。”（钱老按这本书后面的文章中还提出思维学的另一个组成部分是社会思维学。）在谈到思维学