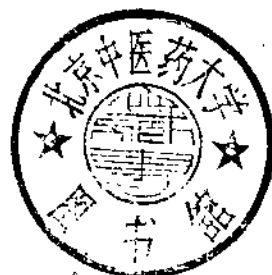


贾题韬佛学论著

——佛教与气功

贾题韬 著



1228027

(川)新登字 001 号

责任编辑：詹静尘

封面设计：长安

特约编辑：贾蓉如

技术设计：永奎

版式设计：古蓉

贾题韬佛学论著

佛教与气功

贾题韬著

四川人民出版社出版发行（成都盐道街3号）

四川省卫生管理干部学院印刷厂印刷

开本 787×1092mm 1/32 印张 4.625 插页 1 字数 86 千

1993 年 9 月第 1 版 1993 年 9 月第 1 次印刷

ISBN7-220-02017-1/B·88 印数：1—10000

定价：4.30 元 套书三册总价 14.20 元

目 录

- 一、 修净土宗渐次触及实质（代序）……………（1）
- 二、 佛教与气功……………（9）
- 三、 佛教与气功“名相”解释…………… 门世海（51）
- 四、 《赞般若波罗密偈》讲解……………（61）
- 六、 附录一：
 《坐禅三昧法门经》卷上……………（84）
- 七、 附录二：
 《坐禅三昧法门经》卷下……………（114）

修净土宗渐次触及实质 （代序）

我学佛的因缘是在初进大学时，得了一场大病，病得非常厉害，心里缠绕上许多人生问题。无意间，我接触到一本谈人生问题的书。书是谁写的，现在已记不得，这本书介绍了一点中观思想。大概就是说，世上一切事物皆由因缘而生，皆由因缘而逝。思想豁然开朗，心里得到解脱，病随之而好。病虽好了，只惜当时没有继续研究佛学。

大学毕业后，我留在山西大学教授逻辑学，在教学过程中涉及到因明学，并进一步由因明学涉及到佛教。当时受影响最大的是《印光法师文钞》、《安士全书》，这是专门提倡修净土的。净土宗相信有一个西方极乐世界，《无量寿经》、《佛说阿弥陀经》描绘了西方极乐世界的尽善尽美、庄严奇妙的景象。信仰净土的人临终发愿就可以到那里去。读这两本书后，我对净土非常向往，想马上得点受用，于是我开始吃素，

每天念一次佛。不过那个时候毕竟对佛教理论涉及不广，认识不那么深刻，又逢大学教学工作繁忙，少有时间专门研究。

几年后，有两方面的重要原因使我同净土宗在心理上出现了一定距离。一个是，抗日战争的爆发，面对这场战争，我深感大部分念净土的人缺乏直面现实的态度和行动，没有承担现实生活的责任感。另一个是，从我内心深处产生出来的关于人的生命问题的疑虑，我迫切地需要得到三世因果的肯定答案。

抗日战争爆发后，到处是一片混乱，人们纷纷逃难流亡，我们所在的大学也要南迁到西安，同事都催促我赶紧去西安。看到国家如此狼藉像，心里实在不是个滋味，心想：学佛学净土的在此时此刻应当作何打算呢？仍一心留恋西方极乐世界贪图往生，未免与现实相隔太远吧？！平时口里离不了慈悲，普度众生，而眼睁睁看见同胞苦难，却能躲则躲，其唯一手段仍是念佛。若这样脱离现实实际，谈普度众生，慈悲为怀，岂不完全是空话！我没有去陕西，却回了家乡，拿出了一部分家财招兵买马，号召我的同事和学生参加打游击，组织了一个约二三百人的学生抗日游击队，在汾霍一带抗日。当时出于个人的热情面行，政治上没有经验，没有同其他抗日队伍取得联系，枪支弹药都得不到供给，最后只得把这支队伍交给了第二战区司令部。他们想了解我的政治背景，我告诉他们：“是阿弥陀佛。”他们都很惊疑，但我说的完全是克实的心里话。这是我没有以净土宗为归宿的主要原因之一。虽然没有间断净土修持，但象从前一样，拿出全付精力，对我

来说；是再没有办法做到。

在修净土的过程中，一个朴素而又根本的问题猛烈地震动我的心灵：人死后到底还有没有？如果有，下一生是人还是其它什么？人的身体垮了，是什么东西可以继续下去，转成这样或那样？这个问题如此重要，如此根本，以致于这个问题得不到一个明确的答案，不管修持净土的方法再多，西方极乐世界再美妙，都落不到实处。人要确有了下辈子，咱们现行修道才不至于白废功夫。一个学佛的人若不觉得这个问题重要，去真正解决它，真是太不可思议了。我明确意识到，三世因果问题是整个佛教最核心的问题。对我来讲，三世因果问题不解决，就去修净土，实在有些拿不准了。

此后，我带着三世因果问题，开始潜心研究佛经。佛经里直接谈三世因果的，只有十二因缘这条公式：无明—行—识—名色—六入—触—受—爱—取—有—生—老死。其它大多都是谈境、行、果的。佛国净土美妙极了，衣服饮食，微妙音声，宫殿楼阁，无量众宝，随意所欲，应念而至。依理而行的行法，也丰富繁多。修行圆满后各自证得菩提、涅槃圣果。但这一切都应以前世因果作为基础，离开三世因果，把一切说得天花乱坠，看似高妙无比，也可能只是基于想象、幻觉。

在十二因缘当中最难理解的是“无明缘行”和“行缘识”。识在这里是一个关口。这个识不是我们一般所谓认识的识，这个识，人死后，仍旧存在。任何人一生当中，识都要保持前生业习，又把这一生带到下一生；有一个众所周知的

事实：大脑好一点，认识就好用一点；大脑退化了，认识就减弱了，有了重病，神识就不清楚了，当下就看不到识的作用。怎么解决人死后，这个识还存在呢？十二因缘的前三项就是在专门解决这个问题。

后来我又研究中观。中观对空性谈得很透彻，比起小乘更进一步。代表中观思想的有四部论：《中论》、《百论》、《十二门论》、《大智度论》。我看后，找不到比十二因缘更有力的说法。十二因缘很好，但没有彻底解决我的问题。我用起心来，发愿要把这个问题弄透彻，攻克这个堡垒。

又学了唯识宗。先看了《成唯识论》。《成唯识论》辩理深刻，名相繁多，比中观要难懂些。后又看了支那内学院出版的各种书籍。慢慢地，摸索到唯识论解决这个问题的门径。唯识在这个问题上建立了阿赖耶识，建立了种子与现行的关系。对唯识思想体系的了解，使我对三世因果有了初步的信心。佛陀说法阶段大概分为三转法轮，此说看来比较符合事实：

一转法轮是小乘

二转法轮是中观

三转法轮是唯识

虽然我对佛教的信心增加了不少，但是并没有全部解决我的问题，我感觉到自己对这个问题的认识还未有大肯定。

后来到了成都，接触过很多汉人学习藏传佛教的，和西

藏来的大德，在谈到唯识与中观的关系时，他们破“自性”振振有词。西藏中观的说法与汉传的中观有很大的差别，确有许多高明的地方。恰值西藏解放，借参加西藏革命工作的机会，去了拉萨。当时，山西大学校长赵宗复写信叫我回山西大学教哲学，我没有回山西，一心想去西藏把中观弄透彻。

在拉萨我又把中观重新仔细地研究了一番，发现：西藏中观确有独特的地方，但破唯识有过火的地方，唯识要解决的问题，中观并没有解决。这一点，我希望学佛的同仁们特别注意。汉地的唯识，特别是玄奘和窥基两位法师的唯识思想系统，西藏是没有的。

在西藏工作之余，或到野外，或到寺庙，或在读书时，加一些静养工夫，在静养中，省察我关注的问题。在这段时期，思想上豁然产生一条把握透视宇宙人生的崭新途径。在新的途径上包括三世因果在内的许多问题简直不成其问题。为什么三世因果问题这样难以解决呢？这跟人类通常的思维有关，许多问题不是客观上就有问题，纵然有问题也很简单，复杂就复杂在思想自身。作为一般人类思维，都有一些基本的范畴，成为思维判断的出发点。只要思想一动，就从那里出发。若问道：“生命是什么？”无论怎么都像说不清楚似的。二祖慧可向达摩大师请示安心：“我心未宁，乞师与安”。达摩反问：“将心来，与汝安”。慧可闷了好一阵说：“觅心了不可得。”达摩跟着就说：“我与汝安心竟。”这里，心是什么，能直接拿出来吗？下层认识在这里过不去。若在这个节骨眼上多下些功夫，突入上层境界，下层思维要解决的问题根本就不成

问题。这个地方，不用功夫真是不可思议！这里牵涉到的是一个死大活的问题。在低层逻辑思维的圈子里转来转去，一辈子都解决不了。一旦突入上层思维，三世因果、生死等问题，都统统随之而解决。我在这段时间体会到的这一境界，不是可以用普通言语把它简单表述清楚的。（我准备将来有时间专门把我体验的这段功夫讲出来。）

话转回来。我在西藏对密宗的研究，得出这样一个结论：密宗是更彻底的净土宗。为什么呢？依佛教的道理来看，一切有情都有两个方面，一个叫正报，一个叫依报。正报是生有生命的当体，如狗、牛、马等。依报是所依仗生活的环境，如地理、风、土、日光等。所谓成佛就是正报转了，他的环境也要转变。所谓净土，当然是佛的依报。有多少佛就有多少净土。菩萨有依报，不一定有净土，因为正报还没转佛。密宗在修法上，不但要修正报，还要修依报。广义地讲，密宗修那一位佛就定会修那位佛的净土，在密宗中叫曼达那，就是坛场。你连坛场都没有修，怎么进得去呢？净土又分为了义净土和不了义净土，了义净土一定要证到诸法空性。在这个意义上讲，密宗就是净土。

拓广净土宗，注入积极面对实际生活的精神，是十分必要的。只有这样，净土宗才更能适合社会上各种各样的人修持。

学佛的人，把念佛与社会实际生活脱开来是不对头的。整天只想往生去西方极乐世界，现实生活中什么事情都搁下来不干，这种人太自私了，实际上也难去得了西方净土。修

净土应该把西方极乐世界的精神当成改造现实的动力，鼓舞众生去实现人间净土，想方设法把佛法精神与社会生活结合起来。这才是真念佛。

一佛一净土，每位成就了佛都有自己的净土。他们之所以成佛，凭的是戒定慧，凭的是发菩提心，凭的是六度万行。《藏经》里谈到东方有阿 毗佛，他也有净土，与西方极乐世界不一样。要到他的净土去，必须证到空性才行，要求更严格。阿 毗佛的净土思想很符合现实的大乘精神，不是叫你死后去净土，而是激励你在现世努力证得空性。往生净土在历史上还有一派，是发愿到兜率天内院，那是弥勒菩萨居住的净土，弥勒菩萨是释迦牟尼佛的接班人。在中国佛教历史上，许多发愿到兜率天内院的大师，都是思想积极精力充沛的佛教徒。他们悲心很重，难行能行，是荷担如来家业的大角色。如东晋的道安禅师，唐代玄奘法师，近代的太虚法师。还有一位消灾延寿的药师佛，他的净土在东方。药师佛发了十二大愿，只要念想他，照他的品质实行，定能在我们现实世界得到大利益，解脱痛苦，临终时再往生到他的世界。净土很多。修净土不一定只念阿弥陀佛、去西天。学禅宗的，去东方阿 毗佛净土就很合适。经商做生意的，修药师佛净土也挺对路的。关键是要与现实生活相结合，为往生去净土准备资粮。

把佛教精神与现实生活结合起来，多干点对人类有好处的事情，这不是一句空话，不是光靠念几声佛号所能做到的。在具体事情上有一份体验，才会得到一份受用。学佛的人在

日常生活中有几方面须特别留意：

第一，念佛必须与实际生活结合起来，多做为人民群众服务的事。念佛主要是念佛、菩萨的高贵品质。《维摩诘经》提出几种净土，重点在六度，“六度是净土”，“直心是净土”，凡具有表现大乘精神的地方都叫净土。

第二，称名念佛不必多，在称名念佛时关键应当忏悔，要持戒，要诚恳发心，那念一句可顶一万句。发心真诚了，每天念上十句、二十句就会给自己的行动增加巨大的力量。

第三，“诸恶莫作，众善奉行”。每天选择一两件好事作为必须做的功课。不必远求，就在你的职责范围内、力所能及的范围。当教师的好好教书，当医生的好好为人治病，父母有病，好好孝顺。能看书的，无论如何每天都要拿点时间来研读中观唯识的著作。这些可不是一件小事情。

第四、每天检查自己的缺点错误。看看有什么对不起别人的地方，不客气地批评自己，特别是能虚心接受别人的批评意见。做了好事，也表扬一下自己，激励自己继续努力下去。完了后，再做空观看看。好事也罢，坏事也罢，一律都是“因缘所生法”。

1992年3月严永奎 门世海 刘蜀西 记录

佛教与气功

对增进人民健康事业具有一定的实用价值而久被当作封建迷信、江湖技艺看待的“气功”，解放后在党的正确领导下，才幸得“古为今用”，有机会列入医疗项目，发挥了应有的作用。近几年来，结合人体功能的研究，把“气功”作为打通人体奥秘的重要渠道，则更属于科研日程上的新事。现在我们把“气功”和佛教联系起来试作探讨，也许是这一新事件中的又一新的课题。

提及“气功”，最易于使人联想及武术，特别武术中的所谓“内家拳派”更是以“气功”作为防卫的必要功法。他们能够凭藉“气功”，把全身的力量集中到一点上，达到头可以撞断石碑，掌可以粉碎坚石，金枪刺喉若无其事，腹承千斤

处之泰然的境地。从表面上看来，这和目的在于“断除烦恼”，“趣向解脱”，以“少欲知足”律己，以“慈悲为怀”对人，乃至“护生惜命，爱及物类”的佛教教义好像有点背道而驰。

诚然，佛教徒也有学习武术的。尽人皆知，“少林寺拳派”尚且占有武术历史上的领导地位。但从印传大小乘各宗的经论中，我们既没有见到“气功”这一名词，而佛教传来我国，先后成立各宗的具有代表性的著作中同样少有正而提及有关“气功”的问题。因而对于发展到如“少林寺拳派”这样受人叹羨的显见事实，并未引起佛教内部的重视，充其量当作支流看待，甚至还可能认为属于旁门。

是的，“气功”并非创自武术家，其目的更不同于武术，依据现存古籍如《老子》《庄子》《黄帝内经》等书的有关记载，“气功”的来源，实当远溯及周、秦或更较前的时代的医家和养生家。他们为了适应保健和祛病的需要，创制了和药物针灸并行的所谓“吐故纳新、熊经鸟伸”的导引术。经由历代的经验积累，形成了可以对治预防各种疾病的气功方法；更从养生保健的基础上，逐步提高到以“内气”打通经络，调整内脏，建立了别开生面，改造生理机能的“内丹术”，这似乎可以和佛教合拍了。但又不然，因为佛教是主张“无我”的，对于唯在身体上下功夫的“气功”，认为很可能资助实我的妄见习气，反而有碍于断除烦恼、趣向解脱。这虽然不无理由，而且是在适当范围内应予支持的理由。但这是过分强调了佛教教义的一面，而掩盖了佛教教义的另一面。流风所至，为

具有积极实践精神的佛教带来了很大的不幸，直到现在，余波犹存。

从历史上来看，佛教极盛于隋唐。此后趋于衰落的内在原因应归咎于戒律废弛，倾向清淡，缺乏实践。与之相反，“气功”术则自五代进入宋代，无论在理论上或方法上都逐步有所发展。随着儒、道两家从思想上抗击佛教的趋势，儒家产生了独特的的瑜珈学—理学；道家由重视“外丹”转向“内丹”—精、气、神的修炼。影响较大的有如陈抟别传的先天易学，周敦颐所著的《太极通书》，都从身心性命的实践出发，强调了“天人一贯”的哲学观点；张伯端更遥接《参同契》的传承，结合佛教教义，著了《悟真篇》，阐发了有关“内丹”的各项问题，这些努力和成就，毫无疑问，对“气功”起了推动作用，提高了“气功”的理论，丰富了“气功”的内容。沿着这一条思想路线，历经元、明、清各代，旧有新出的“气功”流派多至不可胜举。他们与佛教的共同点是，一方面援引佛教的经论，断章取义加以附会；另一方面则是对准佛教徒轻视锻炼身体的缺点进行攻击。认为佛教徒只知修心不知修身，佛教中只有“性功”并无“命功”等等。克实而论，这些批评仅触及于佛教教义的部份和表面，尚未升堂，何况入室？同样为他们自许为擅长的“气功”应有的进步，带来损失。

事实上，佛教的教义和戒律，几乎无不与“气功”有关。佛教所提倡的修持方法，基本上都是气功家所必由的途径。佛教中的“三学”—戒、定、慧中的“定学”和指为大乘行为

规范的“六波罗蜜多”中的“禅定波罗蜜多”，直截了当的说实质上就是“气功”，而且可以说是高级气功。历史上所遗留的争论是由于没有从实际出发，各怀门户之见，一味在文字名相上纠缠所引起的。在佛教是“自遗怀宝”，在气功家是“买椟还珠”。现在，在科研新形势的要求之下，虽然历史上造成的隔阂，对我们的提法或许是“问姓惊初见”，但实事求是，终当“称名忆旧容”而共同携手，团结起来向“窥探人体奥秘”这一宏伟的目标前进了。让我先谈一下个人对“气功”的一些经验体会，再回头来论及佛教和“气功”的关系，作为抛砖引玉。广大的佛教界人士中，不乏对“气功”在理论上研究，在实践上有造诣的人，希望能够热烈地参与我们的讨论，击动法鼓，为人类身心健康与开发作出贡献。

二

“气功”在我国有其悠久的历史，它不仅是祖国医学、道家和武术家所共有的珍贵遗产，而且是有关道德实践的一种修养方法（宋、明大理学家一程、朱、陆、王各派，都曾教人静坐，作为居敬养气的必要项目）。现在和科学结合起来进行探讨，使祖国的这一株文化花朵再现青春，确实令人可喜。不过由于“气功”被引入科学领域中作为研讨对象的时日尚浅，目前探讨的范围和进程，仅止于初级阶段；对于一些基本问题的解答和提法，大多属于有待证明的假说，还远未成为定论。因此，我对于“气功”的阐述，基本上还是以中医

的理论，所得的传授以及片断的切身体验为依据。这样，作为提供资料，似乎较便于保持原有的体系，同时也有利于叙述和了解。

“气”——这一概念，在我国文字和语言的使用上，遍及于自然、社会、人事的各个方面，涵义是十分广泛的。“气功”的“气”是指的什么样的“气”呢？这是首先应当确定下来的。我们认为“气功”所特指的是人体中的“内气”，又叫“真气”、“元气”、“正气”、“纯阳之气”、“肾间动气”等等，即与生俱来的生命气机的动力；绝非指出人于口鼻间的呼吸之气。尽管呼吸和“内气”在生理上有密切关系，在气功功法上占有极重要的地位；并且由于从事气功锻炼者的体质和病情的需要不同，分别有胸式呼吸，腹式呼吸、顺呼吸、逆呼吸、文呼吸、武呼吸种种运用。但其重要性也和饮食的不可或缺一样、都不能当作“气功”的“气”的当体实质。《内经》上说“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”，所指“真气”“内守”显然非指呼吸。《悟真篇》诗云“元牝之门世罕知，休将口鼻妄施为；饶君吐纳经千载，愿得金乌搦兔儿”，则更明白告人不要徒在呼吸上用功。可知“气功”的气重点在于“内气”了。

“内气”是有物质基础的。“内气”的显现有时间，有部位，有可感知的景象，绝不是玄虚无凭的。它的到来，大多在排除杂念达到入静的状态之后，或在夜间梦少睡酣，陡然觉醒之时。尤其在日用间，如果能应事接物，恰如其分，于人于己，两无亏损，夜半子时至丑时之间，更易于发现。在

特殊情况下，有如思考问题豁然贯通；登山临水，情意舒畅；或对人，对社会国家作了有益的事，尽了自己应尽的责任，总之，在身心感到怡然自得之时，往往当下就有“内气”所产生。但这却为执守一境一诀唯在姿势呼吸，或其它固定的方法上用功的人所疏忽，或不知。

人身从头前部分下至会阴（前阴、肛门之间）是“内气”上下往来的主要通路。各家“气功”指定的意守地点，如上部有泥丸、印堂、山根；中部有绛宫、肚脐；下部有丹田、气海、会阴等；总都在这条路线上安椿下手。比较起来，头前部分，心下和丹田三处更具有对“内气”的特殊生理机制关系。“内气”的盈虚消长，发机在此，归结在此，尤其重要。

“内气”的景象，由浅至深、由微至著约有如下层次：

（一）、“内气”到来的前奏，是在入静状态中感到生意跃然，头脑眼目一派清新，身体不求调而自调，意念不求静而自静。用邵康节的诗句来形容，恰是“一阳初动处，万物未生时”一段光景。

（二）行功较有进步，如上指出的景象经常出现，丹田中便有“暖信”到来。“暖信”具有翕聚性，喜乐性。这和单纯的易于发散的“热”有所不同。气机动时每每冲向心窝部，有相亲相恋的意味；并伴有口舌生津，腹部酥软，使人有轻安自在如坐春风之感。

（三）丹田暖信的不断增长和巩固，心情自然而然地向柔和方面转化。同时，看似相反实则相成，正义感、责任感也会从中迸发出来，有所增长。对于邪恶行为的引诱和干扰，似