

溫曉凡◎編著

# 禪功探秘悟人生

以禪入詩 · 以詩悟禪 · 禪詩調心 · 益智延年



$$E=mc^2$$

從量子論、相對論，看“意念”和“意念力”  
從熵律、熵律、因果律，看“緣分”和“神靈”  
從生物鐘看“天人合一”與“隨順自然”  
從基因看“禪功調心”與“人生命運”  
從禪功看“宗教”和“易卜”

世界華文出版社  
中國·香港

溫曉凡◎編著

# 禪功秘悟人生

以禪入詩 · 以詩悟禪 · 禪詩調心 · 益智延年

世界華文出版社

中國·香港

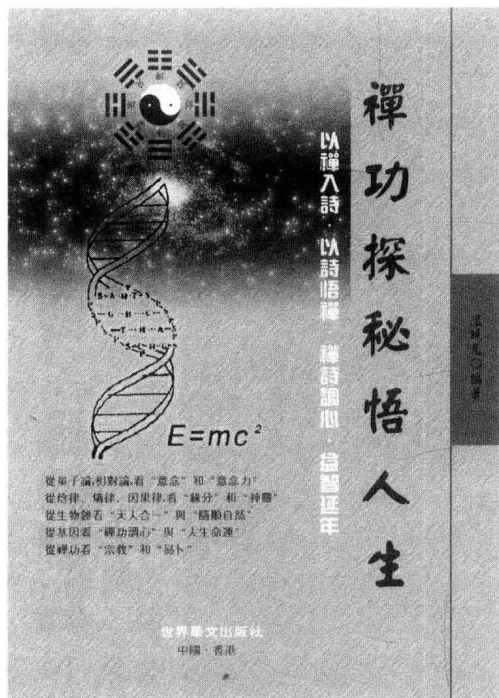
图书在版编目 (CIP) 数据

禅功探秘悟人生/温晓凡著.—世界华文出版社, 2010.06

ISBN 963-86597-4-2

I. 禅… II. 温… III. 温晓凡-社科

本书著作权和版权均为作者所有, 未获许可, 本书的任何内容不得翻印。



社 长: 张执行

责任编辑: 师慧青

书 号: ISBN 963-86597-4-2

出版发行: 世界华文出版社

印 刷: 广州市天河彩佳印刷厂 (广州市天河区龙洞龙山工业园 A3 栋)

开 本: 1193×889 毫米 1/16

字 数: 840 千字

印 张: 28.5

版 次: 2010 年 6 月第 1 版

印 次: 2010 年 6 月第 1 次印刷

定 价: 98.00 元

图书如有印装错误 请寄回印厂调换

### 作者簡歷和內容提要

作者溫曉凡 1930 年出生於中國，祖籍廣東梅州。1955 年畢業於廣西師範學院化學系，曾在廣西中醫學院藥學系、廣州暨南大學生物系擔任過講師、教授、系主任等職。從事生物化學等教學研究工作 40 多年。1993 年退休後僑居美國，在美國從事禪道和氣功的探索研究與修練實踐；對“禪功”的理法有深入的體悟和修練經驗。作者用“以禪入詩”和“以詩悟禪”的方法，論禪、悟禪和參禪；用“以詩調心”的方法進行修練；並把自己禪功的修練體悟經驗，編寫成《禪功探秘悟人生》一書。試用西方的現代科學理論（主要是：熱力學、量子力學、相對論、基因（DNA）論、信息學、心理學、以及熵律、嫡律、自律、因果律等科學定律）和中國傳統的諸子百家經典學說（主要是：易經、道德經、黃帝內經、儒家、釋家、道家、以及老莊哲學等傳統經典）綜合分析禪功的功理、功法和功效。內容涵蓋自然科學、社會科學和哲學，上至天文宇宙，下至人文地理，幾乎無所不涉，可以說它是西方文化與東方文化的融合體。旨在促進禪功的科學研究和群眾修練，促進人民身心健康、家庭和睦、社會和諧、衆生和平共處。



2006. 09. 09, in Sandy Portland Oregon U. S. A.

### 《天人物我尚無爭》

天我矛盾我從順，人我矛盾我處柔；  
物我矛盾我知足，無我矛盾自然無；  
天怨人非物累恨，只緣非分去妄求；  
天順人和物善用，天人物我遂調和。  
當知真我非自我，無我超我才是真；  
自指更令自知貴，貴在無我與無爭。  
眼內有塵心境窄，心底無我眼界寬。  
小我有為為小利，真我無為為久安。  
因果熵嫡有定數，禍福興衰永無全。



## 前言

詩雲：

《拋磚引玉》

明知旅途有自指，依然斗膽步征程；  
征程有衆歌德爾，何懼悖論與無明？  
看破無明放下執，明心見性悟真情；  
但願拋磚能引玉，弘揚禪道普濟民。

禪功若無真諦在，焉能長流貫古今

禪道是身心修煉術，是做人行事的智慧和調心養生的訣竅。氣功之“氣”古爲“炁”。“炁”和“禪”都是事物系統的內能（Internal Energy），即物理學所稱的系統熱焓（Heat Content），簡稱爲“焓”（Enthalpy）。

詩雲：

《悟道、參禪、練功》

禪是心靈無意識，道是平人平常心；  
炁是系統內能量，功是焓能所做功。  
隨緣盡分就是悟，順其自然就是參；  
練是平息心頭恨，修是找回平常心！

“禪”和“炁”都是心靈無意識（潛意識）的潛在能量，是人類所特有的信息能（意念力），可以做功運動。換言之，禪道和氣功是通過“調心”來調動人體內潛能，爲身心健康做功的一種“衛生、養生、厚生、道生”理法。禪的本質是一種啓發人“自識本心”的生命哲學，它無視一切功利得失，不執着概念思索而進入禪的“無心”境界，以求得心靈清靜，以自然的本真、隨緣自得的心靈去體味自然生命和宇宙人生。禪道較着重於理，先從“理入”，氣功較着重於法，先從“行入”，終至理、行合一；筆者認爲：兩者必須密切結合，方可成爲理法俱全的完美整體系統，應把兩者合二爲一統稱爲禪功。

近代中華禪功是融儒、釋、道、中醫四家精髓於一爐的中華文化結晶。它是以“心物一體論”爲理論指導，以“調心”爲主要修練方法，進行身心修練、品行修養的理法。“心物一體論”是熔“唯心論”與“唯物論”於一爐的認識論。“心物一體論”認爲：人的認識是“心”與“物”相互作用的產物；“認識”既不是客觀事實本身，也不是單純的主觀臆造，而是兩者相互作用的結果。中華禪功博大精深源遠流長：源於印度，成於中國，盛傳亞州，流向世界。禪功文化在傳播的歷史長河中，屢遭科學界排斥，說它不科學，甚至被戴上“偽科學”的帽子。歷代統治者也多視它爲“宗教迷信”，加以批判、圍剿，甚至下令禁止。然而，禁而不止、剿而不絕、打而不倒，其生命力歷5000多年而不衰，現已超出國門，蔓延世界。

詩雲：

禪道傳今古，參修遍五洲；功力有妙用，奧秘却難求。  
野火燒不盡，春風吹又綠；若無真諦在，焉能此長流？



禪功的修煉，關鍵在於調心。禪功所說的“心”，是指產生“知”、“情”、“意”的總體精神系統，其核心就是人的“知”（感知、認知）。禪功的“調心”，就是要調“意念”、“感知”、及“認識”，其實質是自身世界觀的改造，通俗來說是“思想品德的修養”。禪功的實質，是存在宇宙生命系統中的一種難以用確切語言表述的能量運動。禪功的“調心”，就是要調動和利用體內外有利於生命健康成長的信息能，為身心健康做功。這種“調心”修煉，禪功叫“悟”。“悟”是自悟、悟自、悟吾心，自己醒悟。《說文解字》說：“悟，覺也。從心，吾聲”。“悟”字形從“忄”（心也），聲從“吾”（自我也）；其意是：“悟”來自自我“調心”“息念”。參禪、修道，就是通過“調心”修煉，把自己不平常的心態調修到原本應有的“平常心”而已。中醫經典《黃帝內經》有雲：“平人不病，病人不平”，其意是：身心平常的人不會生病，生病之人必然有身心不平之處。這裡說的“平”就是無過與不及，即身心活動要求“不卑不亢”。平人有“平身”和“平心”兩方面的修養：“平身”比較容易做到，“平心”却不容易，故有“治身容易、治心難”之說。而且一個人的“心結”只有他本人才能深入了解，而他人則很難完全知曉，因而容易“誤診”、導致誤治。因此，“調心”需要“三自”：自悟、自解與自度；即：自悟禪功的奧妙，自解妄心的束縛，從而達到自度、度人、度眾生！

現代科學能否完全認識禪功的“調心”奧秘呢？回答是：可能了解一部分“*What*”（什麼）、一部分“*How*”（如何），但不可能完全明了“*Why*”（為什麼）。這是因為：一則，研究對象和方法彼此不合拍，科學是研究“有”的，要求主觀和客觀嚴格分開；而禪功是體悟“無”的，是“悟空”、“悟無”，要求主觀和客觀密切的配合。科學研究多以物（物質）為對象，禪功則以人（精神）為對象，而人有男女、老幼、強弱之別，又有性情、學養、文化、地域、等的差異，如果只循固定的定理和理論去探究，必然會有偏漏或不當之處。二則，因為這是人自己探討自身的調心奧秘，研究主體是人的“心知”（認識）過程，而研究的客體又是人的“心理”狀態，主客體混合在一起，必然會涉及“自指”的命題，不可避免會受制於“歌德爾不完備定律”，會碰到“悖論”和“不決”。三則，因為人的精神意念不是一般常規的有形、有質的物質，它們是不可定義的能量，是量子波（場），是無形、無質、但有時間的特殊物質（信息能量子），具有海森堡的“量子測不準原理”的基本特性。科研不過是人對事物的認識，而人受時間、空間、情、知的限制，不可能100%的完全了解那不斷變化着的事物現狀。因此，只要是人的認識就有片面性，就難免錯、漏、假，故莊子說：“百家之言，無不片面”。再者，現代生命科學不承認有產生知、情、意的“心”存在，只承認有解剖學上的心、腦。現代生物學把生命現象最終歸結為生物化學作用，主要歸結為三類生物大分子（DNA、RNA、和酶）的化學作用；認為這些生物大分子體現了生命的奧秘。但我們知道：人體血液中都完整地含有這些生物大分子物質和全部營養物質，但離體的血液和心、腦，都不可能表現出有知、情、意的生命現象。現代科學研究要求把人（心）和研究對象（物），主、客體兩者嚴格分開，否則就被認為是不嚴謹、不客觀。這種主、客體完全分離的科學研究方法，使科學發展也就遇到了自身的“瓶頸”局限。因此，現代科學主客體嚴格分離的研究方法，在要求主客體密切配合的禪功科研中，就顯得軟弱無力。

筆者從幼年到花甲之年都喜歡吃肉，數十年如一日的愛吃量類食物，而且食量很大，但身體却一直瘦弱，體重却一直不能達標。修煉禪功相當時間後，不知不覺地忽然感到肉食氣味難聞不想吃肉；若勉強攝入肉食，便會迅速引起腹脹不適。從此，我只好吃素，且食量甚少，但精神和體力却比以前好得多，體重也達到和維持標準。我女兒和我太太亦有類似的禪功效應，所不同的是：我太太原來體重超標30多磅，修煉禪功後卻降至和維持標準體重。僅此區區奧秘，就令我多年迷惑不解。至於禪功所引起的長時間“辟谷”和其他人體特異功能現象，就更是現代科學上令人不解的謎團。因此，可以說：現代科學無法完全認識禪功自我調心的奧秘。但筆者之所以仍然斗膽用現代科學理論去分析禪功的功理、功法、功效、和其它禪功現象，只是一種大膽嘗試，不過是“管中窺豹”想見一斑而已。旨在拋磚引玉，引起大家討論和切磋，以便進一步認識禪功，促進禪功的研究、修煉、傳播和發展，使禪功能廣泛地裨益民眾，造福人類健康。



### 一聯禪詩一哲理，信息量子蘊玄機

本書各章節都是以詩歌體裁為框架，圍繞着詩意進行闡述；某一小節內容可以說就是對某一聯詩句的解讀。這樣做是為了方便讀者提綱挈領地理解和記憶，方便禪功修煉者在“調心”操煉過程中作為“訣語”進行冥想、暗示，把失衡的“心”調回至“平常心”。其實吟詩、學詩、作詩本身就是禪功調心的一種最好修煉方式。當初，達摩禪師從印度來華傳禪，他認為：禪不可言說，言之說之則非，故主張不立文字。但祖師禪在中國傳播實踐過程中受到儒家、道家和中醫的啟發，使禪師們認識到：禪不可言說又需言說，不可言傳又需言傳；不過這種言說、言傳既不能落入世俗文字、語言的窠臼，又需要通過文字語言來表述、傳達。從此，禪道由主張不立文字逐漸走向主張立文字來說禪傳禪，至宋代發展成為融儒、釋、道、中醫四家的文字禪。

文字禪有獨特的表現方法和相對固定的體裁，禪師們在說禪傳禪時，都是以不點破為原則，不是直截了當而是輾轉地說明，極力避免說破語中意趣，這種說禪法叫做“繞路說禪”；繞路說的文字繳繞，所雲不知東西，猶如葛藤相互糾纏，牽扯不斷，故也稱文字禪為葛藤禪。文字禪採用禪詩、禪偈等詩歌形式來表達禪功理法，而非一般語錄文字作品。為什麼不直說而要繞路說禪？就是要通過“繞道”開拓更多思維空間，讓參禪者省思、冥想，以達到自悟禪功的奧妙，自解妄心的束縛，從而達到自度度人度衆生的目的。

每念一聯禪詩偈句，就為讀者提供一種思維模式（思路），暗示一種行事做人的哲理，就可能讓人啓開悟心。參禪和學詩都需要心悟，正如著名詩人龔相詩中所說：“學詩渾如學參禪，悟了方知歲是年。”學詩和參禪都需要“悟”，不同之處是“悟”之后，禪可不着言說，而詩必托諸文字誦吟。當禪的“無我”、“悟空”一旦滲透入詩畫的創作，就會發生如膠似漆的相互影響。明末清初著名畫家和詩人普荷說：“禪而無禪便是詩（無禪語而有禪味者就是詩），詩而無詩就是禪（無詩句而有詩境者就是禪）”。換言之：禪味即是詩，詩境就是禪。

詩雲：

《以禪入詩，以詩悟禪》

詩悟情境禪悟空，悟在吾心却一同；  
無我無為入詩畫，詩情畫意禪味濃。  
信息載體禪詩畫，能將信息轉化功；  
信息乃是能量子，負熵量子顯神通。

“禪”與“詩”的關係，正如著名詩人元好問說的“詩為禪客添花錦，禪是詩家切玉刀”。故歷代著名禪師都用詩偈來說禪傳禪，例如禪宗一祖達摩的傳法偈：心隨萬境轉，轉處實能幽；隨緣識得性，無喜亦無憂。“心隨萬境轉”論述了“心”的活動規律；“轉處實能幽”論述了“調心”的可能性與必要性；“隨緣識得性”論述了“禪”的“隨緣盡分”“明心見性”之法；“無喜亦無憂”是禪所追求的目標，亦是禪修的結果。全詩僅20個字，精僻而完整地表達了禪功的功理功法。又如禪宗六祖慧能的悟道偈：菩提本無樹，明鏡亦非臺；本來無一物，何處惹塵埃。詩偈中蘊藏着豐富哲理，可開拓出無限思維空間，讓禪者反復冥想、省思、和自我暗示，起到調心作用。故一首禪詩禪偈就是一把調心悟禪的鑰匙，就是一座通向禪功“識心知性”的橋梁。

何謂禪詩、禪偈？禪的行事做人哲理是：《易經》中所說的“一陰一陽之謂道”、“崇正尚中”的哲理；老子所說的“無為而治”，莊子所說的“安時處順”的哲理；也就是禪語所說的“隨緣盡分”、“順其自然”的禪理。禪的行事做人風格表現為：無我、無心、無執、無為。這叫禪風。能體現禪理禪風的詩偈，就叫禪詩、禪偈。通過參禪練功默念和冥想禪詩禪偈，可使人易入禪境、體悟禪味，達到調心功效。例如傳統禪宗功法中的“念咒法”亦稱口訣法，可以說就是一種典型的禪詩調心法。其法是：先選定某些有規勸作用的禪詩、禪偈字句作為“咒訣”，然後配合“隨息”或簡易的動作，誦



念或默念所選咒訣，反復作冥想和自我暗示”進行調心，把異常的心調回到平常心。心平則病除，病除則體健。由於一心默念和省思“咒訣”的教誡，且反復地自我暗示，就能逐漸明理知性，知行知止，行止有度；日積月累，就可逐漸培養德心德性和德行。

熱力學熵律、熵律告訴我們：在封閉系統中，總熵不增亦不減，“負熵”日減、“熵”日增。早在1867年，英國工程熱力學家麥克斯韋發現：信息的流入可能使一個系統產生“負熵”，出現局部的“熵減”現象；他認為系統內物質分子在接受信息之後可能實現某種“自組織作用”，從而實現某種局部的階段性的“負熵”。當時人們覺得“熵”不可思議：是什麼神秘力量在系統內作功呢？由於當時對“信息能使系統產生負熵”的現象無法理解，覺得好像有什麼“妖魔”在作怪，因而人們稱它為“麥克斯韋妖”。直到1951年，法國物理學家布里淵將信息論與統計物理聯繫起來考慮，通過信息的負熵原理解答了這一難題，他認為“信息就是負熵”。

詩雲：

#### 《信息能作功》

咒訣并非迷信物，訣中熵能少人知；  
訣是信息能載體，禪是能量轉換機。  
冥想信息禪思道，負熵信息轉化功；  
信息負熵同一物，只是形式有不同。

一切變化運動，不過是能量存在形式的變換，總能量不增不減不生不滅；變化運動中的人事物都可看作是“能量轉換器”。人們每天都在吸取各種各樣的信息，在生命活動中利用信息能做出各式各樣的功，系統不斷地進行能量轉換，而人體不過是“能量轉換系統”而已。但熱力學告訴我們：不是所有能量都可作功，只有負熵能（自由能）才可做功，使系統有序化；而（正）熵能不能用於作有用功，它只會使系統混亂化。信息學認為：信息是物質運動規律總和；是指以聲音、語言、文字、圖像、動畫、氣味等方式所表示的實際內容。信息論還認為：信息必須寄存於物質載體；信息流動的實現在於不同物質載體之間的表象轉換，而信息的存貯、處理、傳遞等過程就是載體表象的轉換過程。語言、文字和圖形是人類信息的主要載體，含有豐富的信息能。簡言之：“物質即存在，運動即能量，信息即規律即關係”。詩偈中每一聯詩句至少提供一條有用信息，富含負熵能，故可用於作功。在禪功操煉過程中，通過對詩偈的沉思冥想和自我暗示，就可利用詩偈的信息能來調心健體，為身心健康作功。

#### 禪功是否有神效，就看調心深不深

筆者患有40多年嚴重神經衰弱症，經常頭痛、失眠、耳鳴、心悸、心律不齊，求治各地名醫，多年不愈。堅持修煉禪功後，不僅神經衰弱症不藥而愈，而且多年來連感冒之類的小毛病也極少發生。現雖年近八旬，但身心都很健康，每天都能堅持8小時以上的看書學習，或體力勞動；無論在精神上或體力上都感到精力充沛、身心舒適。筆者深深體會到：禪功的修煉不僅對個人的道德修養、淨化情性、益智健身大有裨益，而且對於人際協調、家庭和睦、社會安定、民族和諧、以及國家間的和平共處，都有良好的正面促進作用；能有效地改善個人、家庭、民族、和國家社會之間的公共關係。這也是筆者編寫此書的心願和期望。

作者在書中用“以禪入詩”手法撰寫有200多首禪詩，用“以詩悟禪”“以詩入禪”“以詩調心”方式悟禪、論禪、參禪。深入淺出地介紹了：現代科學理論知識，禪功的功理功法，以及禪功對易卜、風水、宗教、人生命運等神秘文化的觀點；同時也介紹了禪功修煉實踐的具體操煉方法。以近代自然科學、社會科學和哲學的主流理論知識，分析論證禪功的功理功法和功效，具有廣泛的知識性和禪功修煉操作的實用性。讀者可從中了解現代科學和哲學的基本理論知識，並可學到禪功的具體修煉方法（另錄制有禪功操煉光盤，供禪功愛好者選用）；進一步了解中國傳統的延年益壽之道：衛



生、養生、厚生、道生之理法和諸子百家行事做人的哲理；還可了解“風水”“卜卦”“算命”等東方神秘文化的神秘性。

最后，需要說明的是：本書內容有不少是引伸和發揮前人之說，魯魚之錯在所難免，敬請讀者批評斧正。本書得以成書，深得我兒女們鼎力相助：老二溫子瑛（美國環境化學碩士、）提供不少修練禪功的資料和她個人的修練體悟；老三子溫子龍（美國分子細胞生物學博士）和老大溫子勤（歷史學碩士）都提供了許多寶貴意見；老大還負責全書的校訂。此外，還得到許多旅美學者和禪功愛好者的幫助。在此謹向他們表示誠摯的感謝！

溫曉凡於美國 俄州 波特蘭：Apt. 202 of MUM, 2020 Northrup St. Portland OR 97209, USA



# 目錄

## 第一章 氣功與禪道 [1]

### §1-1 克己恕人堪稱煉，心平氣和可謂功 [1]

§1-1-1 炁是無火意“無心”，“無心”、“無念”就是功 [1]

§1-1-2 “六根”不貪欲有制，“七情”無擾炁自通 [3]

§1-1-3 有、無、得、失能超脫，行、住、坐、卧都是功 [4]

§1-1-4 若不恕人與制己，煉盡功法亦是空 [5]

### §1-2 煉是平息心頭怨，修是找回平常心 [6]

§1-2-1 悟得平常心是“道”，方知“修”是調平心 [6]

§1-2-2 “無着”“超脫”就是悟，悟得“空”“無”便入禪 [13]

§1-2-3 是、非、苦、樂能超脫，行、住、坐、卧都是禪 [14]

§1-2-4 悟在吾心非在坐，但息妄念別無方 [15]

## 第二章 能量、時空、意念與陰陽論 [21]

### §2-1 感知即存在，存在就合理 [22]

§2-1-1 疑“繩”為“蛇”嚇一跳，悟后方知全自心 [22]

§2-1-2 先疑“蛇”真“繩”是假，后知“蛇”假“繩”是真 [23]

§2-1-3 真假“繩”“蛇”孰真假？實如形影都是真 [23]

§2-1-4 自身無法瞞自己，當下感知即是真 [24]

### §2-2 唯物唯心有偏漏，心物一體方成全 [30]

§2-2-1 薛定諤貓生死怨，全憑觀察者良心 [30]

§2-2-2 先疑貓是半生死，看后方知貓死生 [30]

§2-2-3 意念真能定生死？心靈、物質誰在先 [31]

§2-2-4 精神、物質能互變，靈、質先后何用爭 [33]

### §2-3 誰識調控“時空子”，時空隧道變通途 [36]

§2-3-1 無形、無質超速游，任意縱橫任去留 [36]

§2-3-2 牛頓動律律不住，五度時空任自由 [51]

§2-3-3 剛遇伏、周同論“易”，翻笑秦皇妄學仙 [52]

§2-3-4 “快子”宇宙方一覺，“慢子”人間幾千秋 [52]

§2-3-5 悟得‘意子飛行器’，‘時空隧道’變通途。[55]

### §2-4 誰識調動潛意子，便知何處有仙方 [56]

§2-4-1 同是人的“意念子”，為何有的作“負功” [56]

§2-4-2 潛、顯“意子”時空異，系統熵變亦不同 [57]

§2-4-3 “潛”趨善、美有序化，“顯”向衰、老、亂中亡 [58]

§2-4-4 誰識調動“潛意子”，便知長生不老方 [59]

### §2-5 悟得“安慰劑效應”，方知調心有秘方 [67]

§2-5-1 悟得“安慰劑效應”，方知“意子”有奇能 [67]

§2-5-2 “潛”有遠識“顯”近視，互助、協調、尚無爭 [71]

§2-5-3 主客須知誰賓主，隨緣盡分莫爭喧 [81]



- §2-5-4 靜聽“大我”無為意，謹防“小我”有為先！[83]
- §2-6 千古奇謎“金字塔”，“地靈人杰”有玄機[90]
  - §2-6-1 千古奇謎金字塔，微波令其生奧秘[90]
  - §2-6-2 山環水抱聚真炁，藏風得水成寶地[91]
  - §2-6-3 天地人物互通炁，人杰地靈顯奇異[94]
  - §2-6-4 宇宙萬物都有炁，息息相吹互聯系[95]
- §2-7 意念力量知多大？特異功能顯神通[107]
  - §2-7-1 “穿牆透壁”人難見，“起死回生”眾稱神[107]
  - §2-7-2 透視、遙診、速治病，眾目睽睽見證靈[109]
  - §2-7-3 能知未來與過去，思維傳感更稱奇[111]
  - §2-7-4 “意子”宇航飛行器，“時空隧道”任飛馳[116]

### 第三章 熵律、因果律 [122]

- §3-1 熱溫之商就是熵，萬劫難逃此熵殃[122]
  - §3-1-1 事物都隨緣分變，變化追求最大熵[122]
  - §3-1-2 熵不做功只作亂，亂至熵極自消亡[134]
  - §3-1-3 熵是衰老病死苦，誰能超脫此滄桑[134]
  - §3-1-4 熵是變化隨機度，盡分隨緣更無方[135]
- §3-2 熵增至極熱至死，萬物熱死被熵湮[136]
  - §3-2-1 零時“奇點”巨這炸聲，時、空、質、動宇宙生[136]
  - §3-2-2 自此妖熵無情增，萬物都在亂中掙[140]
  - §3-2-3 一旦熵增至極限，萬物“熱死”被熵湮[141]
  - §3-2-4 上帝若不先熵廢，依然無力挽回天[142]
- §3-3 事物都隨緣分變，變化追求最大熵[144]
  - §3-3-1 事物都是熵系統，“變”由負熵“定”自熵[144]
  - §3-3-2 越變越“定”至“太定”，“四禪八定”熵不同[145]
  - §3-3-3 “定”至“太定”人天應，特異功能顯神通[147]
  - §3-3-4 局部、整體、相干性，全在“耗散結構”中[147]
- §3-4 系統能態隨時變，優化能態優化熵[148]
  - §3-4-1 萬事萬物都有“炁”，“炁”是系統量子場[148]
  - §3-4-2 量子彼此相干性，超越時空互影響[148]
  - §3-4-3 長程有序化作用，優化能態優化熵[149]
  - §3-4-4 護持系統穩定度，協調兩炁不卑亢[150]
- §3-5 負熵是因熵是果，前因后果不留情[150]
  - §3-5-1 因果、果因、果有因，前因后果不留情[150]
  - §3-5-2 莫怨天人莫怨事，因果從來不誤人[155]
  - §3-5-3 凡是存在都正確，是非差異只自心[156]
  - §3-5-4 因果都無多餘處，豈容貪欲似海深[157]
  - §3-5-5 因緣果報有定數，禍福興衰却無常[157]

### 第四章 天人合一、順從自然 [163]

- §4-1 生物都有生物鐘，運行都隨自然鐘[163]
  - §4-1-1 天、地、人、物、源一體，陰陽兩氣自互通[163]



§4-1-2 適者生存逆者汰，自然生長自然終 [164]

§4-1-3 萬物時空雖有異，無不適應“自然鐘” [165]

§4-1-4 調順“兩鍾”人天應，天人合一復歸真 [166]

#### §4-2 人法地而地法天，天法道道法自然 [178]

§4-2-1 人因時、空、情、知限，“有爲”錯、漏、假難免 [178]

§4-2-2 自然時、空無窮盡，“無爲”總是真、善、美 [179]

§4-2-3 “有爲”須法“無爲”道，道法自然無不爲 [180]

§4-2-4 隨緣盡分莫貪執，順其自然無不宜 [181]

#### §4-3 未識無爲真美意，切莫輕率有爲先 [182]

§4-3-1 遇事必有人天斗，人欲“有爲”天“無爲” [182]

§4-3-2 “有爲”難免假、丑、惡，“無爲”總是真、善、美 [183]

§4-3-3 斗争終歸“無爲”道，淘淨人欲存“天理” [184]

§4-3-4 未識“無爲”真美意，切莫病急亂投醫 [185]

#### §4-4 天時地利人和貴，貴在無我與無爭 [188]

§4-4-1 知天、順天、法天道，天時、地利、伴人和 [188]

§4-4-2 不執“自我”與“非我”，無我矛盾自然無 [189]

### 第五章 禪的世界觀、方法論 [192]

#### §5-1 心物作用即是“思”，思生名念便成“知” [192]

§5-1-1 “心”“物”反應就是“知”，“知”生“名”“念”便分歧 [192]

§5-1-2 當下“心”“物”同一體，並無時空先后區 [195]

§5-1-3 唯物唯心有偏漏，一迷物質一迷心 [196]

§5-1-4 “心”“物”“名”“念”有烱力，同是“道”烱所作功 [199]

#### §5-2 零可生成正負一，自然無可生成有 [202]

§5-2-1 一陰一陽之謂道，自生、自長、自然終 [202]

§5-2-2 零可生成正負一，物可“無”中生成“有” [203]

§5-2-3 一加一可大於二，整體能超局部和 [204]

§5-2-4 變由量變至質變，無非正負量重組 [205]

§5-2-5 陰陽、正負能互變，“有”何不可生自“無” [205]

#### §5-3 “中”是陰陽協調度，“正”乃無邪亦無偏 [206]

§5-3-1 不執“有”“無”不執“空”，宜以“中”“正”調平心 [206]

§5-3-2 “中”爲陰陽協調“度”，“正”是言行不失真 [207]

§5-3-3 六面兼顧勿偏執，八方有度猶操弓 [208]

§5-3-4 上、下、左、右須防極，剛、柔、動、靜總宜“中” [208]

#### §5-4 隨緣取舍隨緣用，盡分而言盡分行 [210]

§5-4-1 去、留、取、舍隨緣分，得、失、有、無順自然 [210]

§5-4-2 隨緣行止隨緣用，盡分而言盡分行 [211]

§5-4-3 但莫非分當本分，誤把“攀緣”作“隨緣” [211]

§5-4-4 安時處順平心待，善息諸緣莫迫攀 [212]

### 第六章 苦根與禪樂 [219]

#### §6-1 苦樂皆由自心造，境遇無爲亦無心 [219]

§6-1-1 無時思得苦追求，有嫌不足自添憂 [219]



§6-1-2 足不知足猶怕失，有無得失都患愁 [220]

§6-1-3 憂、苦、愁、煩、根何在？根不在事在心頭 [221]

§6-1-4 妄求樂境成苦海，知足到處是仙都 [222]

#### §6-2 無求之樂樂自得，無樂之樂樂無窮 [226]

§6-2-1 物境無知兮，焉分樂苦；心為活靈兮，方知苦樂 [226]

§6-2-2 苦樂去留兮，只爭一念；自樂自心兮，何苦自心 [227]

§6-2-3 莫為境役兮，自心自調 [227]

§6-2-4 處處有樂兮，樂海無邊；時時可樂兮，快樂無窮 [228]

### 第七章 基因與調心、人生命運 [229]

#### §7-1 基因表達即生命，生命信息自基因 [229]

§7-1-1 基因表達即生命，生命信息自基因 [229]

§7-1-2 信息密碼“三聯子”，涵蓋人類遠祖先 [241]

§7-1-3 先天后天互補益，為使生命更美真 [246]

§7-1-4 長程有序化作用，優化能態自更新 [251]

#### §7-2 基因表達不卑亢，心平身平人自平 [253]

§7-2-1 思維、意念與行動，群“因”協調所作功 [253]

§7-2-2 時空、速度需同步，不卑不亢貫始終 [254]

§7-2-3 任何一舉有卑亢，可致烝滯不暢通 [255]

§7-2-4 欲求基因不卑亢，須靠禪功細調心 [255]

#### §7-3 禪調“八識”能開慧，慧能促進情、智商 [257]

§7-3-1 智商就是智齡比，情齡之商即情商 [257]

§7-3-2 禪調“八識”能開慧，慧能促進情、智商 [258]

§7-3-3 長程有序化作用，優化能態優化熵 [259]

§7-3-4 情商、智商互促進，成功就靠此秘方 [259]

#### §7-4 命由先天基因定，運為后天機遇立 [268]

§7-4-1 基因表達即生命、生命信息自基因 [268]

§7-4-2 “命”是先天基因賦，“運”為后天機遇生 [268]

§7-4-3 和差積商有定數，禍福興衰却無全 [270]

§7-4-4 遇與不遇人無奈，有為、無為自選擇 [270]

### 第八章 禪功理法實踐與具體操煉 [273]

#### §8-1 一心生萬法，萬法歸一心 [273]

§8-1-1 功法千般雖有異，調心、調意、無不同 [273]

§8-1-2 冥想、暗示、催眠術，開發潛能顯神通 [273]

#### §8-2 何需名師真秘訣，全憑心意煉功夫 [281]

§8-2-1 調身、調息、重調心，松、靜、自然德為本 [281]

§8-2-2 原諒一切人和事，天真“無為”若孩童 [293]

§8-2-3 有、無、得、失能超脫，行、住、坐、卧、都是功 [293]

§8-2-4 “六根”不貪身松靜，“七情”無擾氣自通 [294]

§8-2-5 悟道、行道、“聞成就”，三分操煉七分修 [294]

#### §8-3 禪功操煉“三步曲”，開功行功及收功 [296]

§8-3-1 開功入定先調身，口目輕閉耳垂肩 [296]



- § 8-3-2 行功隨息兼數息，默念“訣語”細調心 [297]
- § 8-3-3 收功循經穴拍打，從頭至腳再放鬆 [301]
- § 8-3-4 松、靜、自然還本態，功到自然顯神通 [302]
- § 8-4 有意無意禪一會，不知不覺就入禪 [305]
  - § 8-4-1 調意意在調潛意，調心心置平常心 [305]
  - § 8-4-2 調心、調意法多門，冥想、暗示與催眠 [308]
  - § 8-4-3 衣食住行都有道，行住坐卧都是功 [311]

## 第九章 宗教與禪功 [319]

- § 9-1 禪功修煉非宗教，宗教信仰有禪功 [319]
  - § 9-1-1 禪功修煉非宗教，宗教信仰有禪功 [319]
  - § 9-1-2 祈禱，讀經與敬拜，無非煉意與調心 [321]
  - § 9-1-3 精、氣、神、靈在何處？不在天堂在心中 [322]
  - § 9-1-4，祈求是否有靈驗？就看掏心空不空！ [325]
- § 9-2 瞎子宗教迷人路，癩子科學迫人瘋 [327]

## 第十章 易經易卜與命運預測 [330]

- § 10-1 陰陽八卦預測術，心中電腦人無知 [330]
  - § 10-1-1 易卜原理自禪功，松、靜、自然、重調心 [330]
  - § 10-1-2 四柱八字緣何在？兩儀五行蘊涵因 [334]
  - § 10-1-3 年月日時時空異，人生命運日日新 [339]
  - § 10-1-4 旨在調動潛意子，負熵意子顯神通 [366]
  - § 10-1-5 分二、挂一、揲四變，三極、六爻、喻時空 [366]
  - § 10-1-6 博奕論與或然率，萬變全在卦爻中 [370]
  - § 10-1-7 卦爻以象盡情意，剛、柔、中、正、斷吉凶 [371]
  - § 10-1-8 陰陽八卦預測術，心中電腦人難知 [381]
  - § 10-1-9 占卜是否有靈驗？就看調心深不深 [385]
- § 10-2 篡位乾坤為離坎，取坎填離復乾坤 [391]
  - § 10-2-1 自知顛倒由離坎，誰識浮沉定主賓 [391]
  - § 10-2-2 只緣非分謀篡位，致使人心離道心 [391]
  - § 10-2-3 取將坎中“天心”陽，滌洗離宮“人心”陰 [392]
  - § 10-2-4 返本歸源復健體，剛、柔、動、靜總由心 [392]

附錄：六十四卦哲理、384 爻對策 [399]

后記：國寶禪功奧秘深，莫因不解否定功 [423]

禪詩索引 [433]

64 卦卦象卦辭卦詩和 384 爻爻詩索引 [437]

關鍵詞索引 [438]

主要參考書 [440]



## 第一章 氣功與禪道

### 第一節 炁功

詩雲：

《無念就是功》

炁爲無火意無心，無心無念就是功；  
六根不貪欲有制，七情無擾炁自通；  
有無得失能超脫，行住坐卧都是功；  
若不恕人與制己，煉盡功法亦是空。

#### §1-1 制己恕人堪稱練，平心靜氣可謂功

##### §1-1-1 炁爲無火即“無心”，“無心”、“無念”就是功

炁功的歷史悠久，門派甚多，名稱各异。古代稱炁功爲“行氣”（Promoting and Conducting “Q i”）、“服氣”（taking “Q i”）、“吐納”（Expiration and Inspiration）、“導引”（Inducing and Conducting “Q i”）、“按摩”（Massage）、“數息”（Breath counting）、“食氣”（Living on “Q i”）、“靜坐”（Sitting still）、“打坐”（Sitting in meditation）、“坐禪”（Deep meditation）、“禪慮”（Dhyana contemplation）、“參禪”（Trying to reach awaking of dhyana）、“悟禪”（Awakening the truth）。還有所謂“瑜珈”（Yoga）等等。盡管氣功門派甚多，名稱各异，但功法上都離不開“氣功三要素”：即“調心”（Regulation of Mind）、“調息”（Regulation of Breathing）和“調身”（Regulation of Body）；而且各門派都認同“調心”是修煉技術的核心。其實“名目”雖多，其“道”爲一，萬法歸宗，皆自心源，都是“調心”之法；即把心態調節到“不卑不亢”、心平氣和的“平常心”狀態；所謂“修”“煉”，不過是“調平心”而已。“禪”是“調心”的訣竅，“氣”是萬物所含的內能（即系統焔能）；氣功是通過“調心”來調動“氣”爲身心做功。禪道與氣功是不可分割的整體，故我們統稱它們爲禪功。禪功中以“禪道”流傳最早，最廣。早在佛祖釋伽牟尼創立佛教之前，就在印度廣泛流傳，廣傳中國、日本、泰國、柬埔寨、新加坡等東亞南亞各國。甚至滲透到一切宗教活動中，尤其是佛教；一切宗教的“讀經”、“念咒”、“敬拜”、祈禱……等宗教儀式，都是利用“禪功”原理進行“調心”的一種“修煉”方式，以達到“淨化情性”、強身健體、乃至協調人際、家庭、社會關係。可見，禪功是通過“調心”、“調意”的修煉，激發機體先天元氣（Vigor），爲人的身心健康做功；是協調機體陰陽兩氣的平衡，促進身心健康的一種修煉訣竅（Knack）和藝術（Art and Technology）。

中國文字是象形文字，其組成結構常含有深奧的意義。例如，怒、怨、忍、恕、慈、悲、欲、息、悟……等，都含有禪功“調心”“修煉”的哲理。氣功的“氣”字，古時寫作“炁”，上爲“無”，下爲“火”（火）兩字構成；“無”是“沒有”、“不”的意思；“火”是“火”、“怒”的意思，如稱“發怒”爲“發火”；“火”隱藏着“心”（“知”“情”、“意”）的含義，因中醫認爲心爲火，故稱心火。中國古代傳統醫學運用“五行理論”把人體“臟腑”分爲：“肺屬金，肝屬木，心屬火，胃屬土，腎屬水。”故有“心火”、“肝木”、“胃土”、“腎水”、“肺金”之稱；甚至把人的心態（情緒，Emotion）對人體臟腑、器官的影響也用“五行理論”的“相生相克”原理來解析。《黃帝內



經》有雲：“喜傷心，怒傷肝，憂傷脾，悲傷肺，恐傷腎”；并提出“以情治情”的治療方法：“以悲勝怒，以恐勝喜，以怒勝思，以喜勝悲，以思勝恐”的治療原則。古籍記載一名醫生，用“以情治情”原理治療新科“狀元”之“喜病”的故事：某狀元赴京考試，因得中狀元，心中太喜，在歸途中發病，心思異常，狂笑不停，神經系統出了毛病。陪人找一當地名醫診治；名醫侯脉問診后說：“喜迷心竅，病入膏肓，盡快回家救治，否則半路身亡。”，并密封一“醫囑”，叫回到家中方可拆看。狀元回到家中，似覺病已痊愈，方想起拆看“醫囑”。醫囑內雲：“狀元新中，心花怒放，以至太喜傷心，遂得此病。吾以危言聳聽，令你‘恐’自暗生。因‘恐’為腎志，屬水；喜為心志，屬火；‘水’可以制‘火’，‘恐’可以勝‘喜’，正是治君病之法。狀元公可以無憂矣！”狀元看完醫囑后，佩服不已。

從上述故事可知，心屬“火”，“火”表心，並不是隨意臆造，而是有理論和實踐根據的。故“炁”（氣）是“無火”之意，即“無心”、“不發怒”的意思。“無心”之后，自然能“無念”，因為“念”自“心”來。“無心”、“無念”即令“心”獲“調”，使心功能達到平衡。這就是禪功的“調心”。

“無心”即禪道中所稱的“禪心”（Meditative mind），在英語中不太好翻譯。日本著名禪師鈴木大拙先生，把“無心”譯成“No mind”。其實“No mind”作為禪功中“無心”的翻譯，不一定很適當；問題在於“心”字上。在中國、日本若問“你的心在哪里？”許多人會指着胸部左側，因此容易把“No mind”理解為“No heart”（沒有心臟，那還了得！）；若問美國人“你的 mind（心）在哪里？”大多數人會指着腦袋，因此容易把“No mind”理解為“No thinking”了（人不能思考問題，豈不是死人嗎？）。所以“無心”決不是“No mind”“No thinking”（無思想），更不可能是“No heart”（無心臟）。禪功中的“無心”倒不如譯為“Free mind”（自由的心，解放之心）、“Free thinking”（解放思想，自由地思考）或說“Empty mind”（虛心，“空心”，“虛懷若谷”之心）。故“無心”應理解為“放下”、“超脫”、“無着”（無執着）的“虛心”、“空心”、“自由心”。即放下一切執着、無所不容的“虛懷若谷”之心。禪功所說的“心”不是指單純的心臟或頭腦，而是指人產生“知”“情”“意”的整體系統。

只要是活人，不可能沒有心，不可能沒有心思、意念、情緒等心理狀態，問題在於把自己的心態置於什麼樣的狀態。禪功修煉，要求把心態調節到“無心”（禪心）的氣功狀態，即把心態調節到“不卑不亢”、“無喜無憂”、“心平氣和”的“平常心”狀態。難怪禪宗稱“悟禪”是“悟空”、“悟無”。在《西游記》中唐僧給孫行者起法號為“悟空”，是別有禪意的。能達到“無心”，自然可以做到“無念”。同理“無念”也不是“No thoughts”（沒有思想）、“No idea”（沒有意念），更不是“No emotion”（無情）“no feeling”（無感覺）。只要是活人，不可能沒有思想，沒有意念，沒有情感。“無心”是無“妄心”（即沒有妄想之心），“無念”就是無“妄念”。

何謂“妄想”？何謂“妄念”？“妄想”就是指不切實際，只憑貪欲的“空想”、“幻想”，包括與人與事無補益的多余想法；“妄念”是指邪念，惡念，損物害人的意念，也包括與人與事無補益的雜念。“無心”“無念”也有“解脫”（Free）（思想解放）、“無着”（不執着於事物）的意思，即不執着於矛盾的任何極端的偏激想法。在沒有“私心雜念”的靜思（Meditation 或 Contemplation）（禪慮）過程中，即在“七情”（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）無擾的“靜慮”過程中，就能“深思熟慮”，悟出事物的真實情況（真性），表現出智慧。在禪功的心態下，植物神經系統（Autonomic Nervous System）中的交感神經（Sympathetic System）和副交感神經系統（Parasympathetic System）的張力（興奮性）的平衡，能達到最適、最佳的程度；體內各器官（如心、肺、腺體等）的功能，達到最佳的發揮，機體的循環系統、呼吸系統、消化系統、內分泌系統能“不卑不亢”正常地工作；體內生物分解代謝和合成代謝反應能“不卑不亢”地進行，表現出身心活動正常健康。這也是為什麼修煉禪功，能“啓智”“開慧”、健體強身的道理。當然，要做到禪功所要求的“無心”、“無念”，是不容易的，要通過長期反復修煉，這就是“功夫”，就是“炁功”。故詩雲：炁是無“火”即“無心”，



“無心”、“無念”就是功。

### §1-1-2 “六根”不貪欲有制，“七情”無擾絜自通

人的情欲是與生俱來；我們既然是人，就不可能沒有情欲，因此也不可能“斷念絕欲”。問題在於情欲要有度。“六欲”“七情”中任何情欲過度，都可能導致疾病。“六欲”來自“六根”（耳、目、口、鼻、身（觸）、心（意））：即：耳欲聽好音，目欲看好色，口欲吃厚味，鼻欲聞馨香，身欲處安逸，心欲得名利。“七情”（喜、怒、憂、思、悲、恐、驚）是來自“六貪”（“六欲”過度便成“六貪”）。由於不“滿足”自己的貪欲，就可能產生各種不健康的情緒。既然“七情”來自“六欲”，“六欲”又來自“六根”，而人不可能無“六根”和“六欲”，因此也就不可能無喜、怒、憂、思、悲、恐、驚這“七情”，問題在於“六欲”“七情”要適度。“七情”失度，就可致病，損傷身心。故傳統中醫經典《黃帝內經》有：“喜傷心，怒傷肝，憂（思）傷脾，悲傷肺，恐傷腎”；有“喜則氣緩，悲則氣消，驚則氣亂，思則氣結”；有“以情治情”原則：“以悲勝怒”，“以恐勝喜”，“以怒勝悲”，“以思勝恐”的治療方法等等的記載。在§1-1-1節中所講的“狀元公因科試新中狀元，太喜傷心得病”和當地名醫為此狀元公治病的故事，充分說明：“七情”可致病和“以情治情”治病的正確原理。這也證明：人的情欲要有“度”，要有所節制，不可放縱、過度；若能保持正常的情欲，身心自然健康。欲求之過度就成為“貪”，“貪”則可以導致“七情”失常，故有“貪為病根”之說，“七情”致病的例子，歷史上記載的不少：範進中舉后太喜致“瘋”；牛皋活擒金兀術后太喜而笑死；諸葛亮三氣周瑜，使周瑜暴怒，吐血身亡；《紅樓夢》中林黛玉心地狹窄，爭強斗勝，鬱鬱寡歡，而早夭廢命。人體生理、生化反應的推動力，乃是生命“元氣”，即陰陽真氣；陰陽兩氣要求協調平衡，不卑不亢，自然正常。這種陰、陽真氣存在於一切生命體中，是來自先天（遺傳基因）的信息能（量）。生命中陰陽兩氣的平衡協調，是通過自主神經（Autonomic Nervous System）自動調控的，使之不卑不亢，自然暢通。

自主神經系統（Autonomic Nervous System），分為交感神經（Sympathetic Nerves）和副交感神經（Parasympathetic Nerves）。這兩個系統自主地調控着機體的內環境，幾乎作用於體內的每一個內臟器官，表現出效果相反的調控機制。例如，交感神經使心跳加快，血壓升高，胃腸蠕動減慢，消化腺體分泌消化液減少，促進體內“分解代謝”生化反應，發放能量，以應“緊急狀態”；與此相反，副交感神經則使心跳減慢，血壓降低，胃腸蠕動加快，消化液分泌增加，促進體內“合成代謝”生物反應，儲存能量，以利生長，修補組織。正常情況下，機體就這樣通過交感神經和副交感神經系統的興奮與抑制，來調控內環境的穩定，使體內陰、陽兩氣協調、平衡，暢通無阻。

直到近代為止，神經被認為是空的，其功用在於携運一種微妙的液體。生物學家蓋倫提出有點復雜的學說認為：在靜脈、動脈和神經中有着三種不同的液體；神經中的液體通常稱為“動物靈氣”，是三種液體中最純淨、最微妙的。現代醫學證明神經的沖動伴隨着復雜的“電磁波”的產生、傳播和生化反應過程，比蓋倫所想象的“動物靈氣”更微妙得多。

所謂自主神經系統，原則上是“自主”調控（不受顯意識控制）的，而且是自動（Automatically）調控的。例如，當機體運動或勞動、緊張活動時，引起交感神經興奮，副交感神經抑制，故心率加快，可增至100-200次/分（一般心率為60-80次/分），血壓升高，呼吸頻率也加快，血液循環加速，“分解代謝”的生化反應加強，並釋放能量以應“急需”；當機體處於休息、睡眠、平靜狀態時，則引起副交感神經興奮，交感神經抑制，故心跳變慢，可慢至60次左右/分，血壓降低，呼吸也變慢（表現出“心平氣和”的狀態），但消化腺體分泌消化液增加，胃腸蠕動加快，促進消化過程和“合成代謝”生化反應，儲存能量，以利生長和修補組織。交感神經“沖動”過程是“陽升陰降”的過程，副交感神經“沖動”過程是“陰升陽降”過程。機體就是利用這陰陽（矛盾）變化規律，在不同的環境中“因時制宜”、“因地制宜”、“自主自動”地調控體內陰、陽兩氣的升降、消長，使兩種“真氣”暢通無阻，達到最佳的平衡、協調狀態。