



# 佛教与东方文明

陈兵 著

中国时代经济出版社



佛教禅学  
与陈兵 著  
东方文明

中国时代经济出版社





图书在版编目(CIP)数据

佛教禅学与东方文明/陈兵著. —北京:中国时代经济出版社,2008.1

ISBN 978 - 7 - 80221 - 498 - 9

I. 佛… II. 陈 III. 禅宗—影响—传统文化—研究—中国 IV. B946.5

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 194598 号

佛教  
禅学  
与  
东  
方  
文  
明

陈  
兵  
著

出 版 者	中国时代经济出版社
地 址	北京西城区车公庄大街 乙 5 号鸿儒大厦 B 座
邮政编码	100044
电 话	(010)68320825(发行部) (010)88361317(邮购)
传 真	(010)68320634
发 行	各地新华书店
印 刷	北京鑫海达印刷有限公司
开 本	787 × 1092 1/16
版 次	2008 年 2 月第 1 版
印 次	2008 年 2 月第 1 次印刷
印 张	30.25
字 数	492 千字
定 价	58.00 元
书 号	ISBN 978 - 7 - 80221 - 498 - 9

版权所有 侵权必究



## 再版前言

本书原应上海人民出版社编辑倪为国之约而写，完成于1990年，1992年由上海人民出版社出版。问世以来，倏忽已过十五年，其间经多次重印。

写作本书的动机，是适应当时方兴未艾的气功热及钱学森同志倡导建立的“人体科学”，从文化比较的角度，阐扬佛法的核心——禅定之学，俾使古老的宗教文化能与现代科学接轨，与广大民众结缘，有益于人们的身心健康和生活质量的提高，对人类文明的建设提供启迪。其核心内容，是禅定的理论及修习方法，这对修学佛法及炼气功者，皆有一定的实用价值。

尽管气功热潮已被铺天盖地的商潮所取代，人体科学研究也停止有年，但这本书中所论述的禅定及相关研究，本来具有超时代的性质，总会有人对此感兴趣。何况不同文明的对话与冲突，被认为乃二十一世纪全球最重要、最根本的问题，从东西文明比较视角着眼的本书，自当有较为长久的阅读价值。今有中国时代经济出版社编辑吴云鹏对再版价值看好，遂应约签了出版合同。

十五年来，笔者致力于近现代中国佛教及佛教心理学的研究，在佛法及禅定学方面亦不无长进，虽然觉得这本书中有不少不尽如人意的地方，但年老力衰，没有时间和力气大修，只是改正了一些明显的错误，作了必要的删略，增添了部分内容。

笔者在学习佛学、禅定的过程中，曾向这方面的诸多大德请教过有关问题，受益良多。其中多数，如巨赞、明真、正果、观空、海灯、清定、本光、茗山、妙善、隆莲、圆澈、黄念祖、贾题韬、郭元兴、徐恒志、蔡惠民、张义尚、李言焱等，已先后作古，得益最多的法海上师，圆寂也有十多年了。只有海山、土登尼玛、刘立千、吴立民等善知识尚健在，也多是七老八十了。人生无常，令人兴叹！

本书写作过程中，何泽霖居士及史平、倪为国、陈海福、朱子鸿、明荣等，曾寄赠有关参考书，吴立民先生提供了宝贵意见。借此书再版之机，再次向这些师友们表示衷心的感谢！对已往生的何泽霖居士表示深切的怀念！

2007年12月于四川大学竹林村



## 禅——东方文明的精萃（代前言）

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，在今天的日本、韩国，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，印度教及道教符箓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鹄的的主要途径。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、广袤的地域上流衍传播，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》谓“禅学谓开智”。<sup>①</sup>《续高僧传·僧稠传》有云：“自葱岭以东，禅学之最”。此“禅学”，指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《达摩以前中土之禅学》、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。

---

<sup>①</sup> 《释氏要览》卷中引。



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，但在二十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，出现了“佛教气功”（实即禅）热。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，凝聚了上百代禅僧的心血智慧，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，它以极其简要的方式解决人与社会、人与自然的根本矛盾，表现出远东传统文明的风范。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。

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，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。

1990年9月于四川大学向阳村



# 目 录

再版前言 .....	(001)
禅——东方文明的精萃(代前言) .....	(003)
第一章 佛教禅学源流 .....	(001)
瑜伽、禅定、气功溯源 .....	(002)
一、禅定、瑜伽的六大渊源 .....	(003)
二、禅定、瑜伽与宗教 .....	(006)
佛教与禅定 .....	(012)
一、佛教之源——释迦牟尼的禅思体悟 .....	(012)
二、佛教的宗旨及禅定在佛学中的地位 .....	(015)
三、禅定与佛教哲学 .....	(021)
四、禅定与佛教教制 .....	(024)
佛教禅学在印度文化圈内的兴衰 .....	(026)
一、印度文化圈内的小乘禅学 .....	(027)
二、印度文化圈内的大乘禅学 .....	(033)
三、印度文化圈内的密乘禅学 .....	(038)
佛教禅学在汉文化圈内的发展 .....	(046)
一、印度大小乘禅在中国的早期流传 .....	(046)
二、华化禅学的建立及发展 .....	(054)
三、禅净交融与中国禅学的衰落 .....	(061)
四、日本佛教禅学 .....	(065)
五、朝鲜、越南的佛教禅学 .....	(070)
佛教禅学在藏文化圈内的风貌 .....	(073)
一、前弘期藏传禅学 .....	(073)

二、后弘期藏传禅学 .....	(077)
<b>第二章 由禅思所见的身心世界 .....</b>	<b>(095)</b>
缘起心枢论 .....	(096)
一、缘起法则 .....	(097)
二、佛学对心理现象的观析 .....	(099)
三、佛学的物质观 .....	(108)
四、从心色不二到万法唯心 .....	(110)
法印与心印 .....	(116)
一、三法印 .....	(116)
二、实相印 .....	(122)
三、心性与心印 .....	(130)
无上瑜伽身心不二论 .....	(134)
一、细身与细心 .....	(135)
三、最细风心与“光明” .....	(143)
四、即身成佛与他力加持 .....	(148)
<b>第三章 禅定的基本方法 .....</b>	<b>(153)</b>
禅定的名义、种类及修习次第 .....	(154)
一、禅定的名义 .....	(154)
二、佛教禅的种类 .....	(158)
三、止观双修及其次第 .....	(165)
修定资粮及五调之要 .....	(169)
一、发心、持戒及余资粮 .....	(169)
二、时地财侣等必要条件 .....	(174)
三、弃五盖与调五事 .....	(178)
显教修止略要 .....	(184)
一、修止门径 .....	(184)
二、念知思舍四要 .....	(199)
三、深入正定的次第 .....	(203)

显教修观略说 .....	(209)
一、小乘苦、空、无我观 .....	(209)
二、大乘诸法实相观 .....	(215)
三、大乘性宗观心法要 .....	(222)
密乘止观 .....	(227)
一、四部密法本尊瑜伽 .....	(228)
二、无上瑜伽气脉点修法 .....	(232)
三、菩提心观与无相瑜伽 .....	(240)
显密顿悟禅 .....	(246)
一、开悟得见之门径 .....	(246)
二、顿悟禅之传授 .....	(257)
三、开悟之层次与诸宗之见地 .....	(262)
四、从悟起修的方法及次第 .....	(264)
禅定中身心的变化及偏差纠治 .....	(269)
一、生理变化及身病之对治 .....	(269)
二、心理变化及心病之对治 .....	(278)
四、“魔事”及外缘干扰所致心理的病态变化 .....	(283)
 第四章  佛教禅学与东方文化 .....	(291)
佛教禅学与印度瑜伽 .....	(292)
一、古婆罗门教瑜伽与早期佛教禅学 .....	(293)
二、大乘禅学与印度教瑜伽之交涉 .....	(297)
三、密乘瑜伽与晚期印度教瑜伽 .....	(302)
四、近现代印度瑜伽的启示 .....	(304)
佛教禅学与道教仙学 .....	(307)
一、初期禅学对仙学的依附 .....	(307)
二、禅学与仙学的双向影响 .....	(309)
三、禅与内丹的融合 .....	(314)
佛教禅学与宋明新儒学 .....	(322)
一、宋明诸儒之出禅归儒 .....	(324)



二、宋明儒学的静坐存养功夫 .....	(326)
三、禅宗与理学心性论 .....	(332)
四、宋明儒学对禅的攻讦与影响 .....	(336)
<b>佛教禅学与其他宗教 .....</b>	<b>(340)</b>
一、佛教禅与基督教禅 .....	(340)
二、禅与伊斯兰苏菲派 .....	(345)
三、佛教禅学与神、苯等教 .....	(348)
<b>禅与东方艺术 .....</b>	<b>(353)</b>
一、为禅定服务的多种艺术形式 .....	(353)
二、禅定题材与文学艺术 .....	(357)
三、禅与东方艺术境界、审美情趣、创作方法 .....	(361)
<b>禅与武术 .....</b>	<b>(366)</b>
一、少林武术渊源 .....	(366)
二、禅与武术的关系 .....	(369)
<b>禅与东方民族文化心理素质 .....</b>	<b>(376)</b>
一、禅与东方人生态度 .....	(377)
二、禅与东方情感方式 .....	(380)
三、禅与东方思维方式 .....	(382)
四、禅与东方价值观念 .....	(384)

## **第五章 佛教禅学与现代“人学” .....**

<b>禅定与现代医学 .....</b>	<b>(388)</b>
一、佛教医学体系与心身、行为医学 .....	(389)
二、禅定治病与气功疗法 .....	(393)
<b>佛教禅学与现代气功 .....</b>	<b>(400)</b>
一、现代气功对佛教禅学的继承 .....	(401)
二、现代气功对禅定的检验与解释 .....	(405)
<b>禅定与智力开发 .....</b>	<b>(413)</b>
一、佛教对全智的追求 .....	(414)
二、智慧修学与禅定 .....	(417)

三、禅定与益智气功 .....	(419)
禅定与特异功能 .....	(423)
一、佛教与神通异能 .....	(424)
二、五通八悉地与特异功能 .....	(426)
三、禅定得通之方法 .....	(435)
四、禅定得通的原理 .....	(440)
禅定与长寿 .....	(443)
一、佛教与长寿 .....	(444)
二、延寿禅法及其原理 .....	(448)
三、舍利、自焚、虹化与生命自控 .....	(451)
禅定与生理、心理、行为 .....	(454)
一、禅定与生理潜能开发 .....	(454)
二、禅定与心理学 .....	(458)
三、禅定与道德、行为 .....	(462)
结语 东西方文明双向交流中的禅 .....	(464)



第一章

佛教禅学源流

题义公禅房

唐○孟浩然

义公习禅寂，结宇依空林。  
户外一峰秀，阶前众壑深。  
夕阳连雨足，空翠落庭阴。  
看取莲花净，方知不染心。



## 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。

喜玛拉雅山南面的印度，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，在距今六千年之前，就有湿婆（Sadshiva）发明秘密（Tantra）瑜伽，流传于喜玛拉雅山区。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，以湿婆答其妻戴藏问的形式，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，皆发源于喜玛拉雅山区所出坦特罗（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”(Dhyana)，但特罗、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化的彩陶罐上，浮塑着一尊裸体女像，其姿态毕肖气功站桩。这件气功古物证被定为五六千年前母系氏族社会的遗物。记述原始社会传说的《山海经》，说大荒之中有“食气”、“食鱼”的继无民“无骨子”，食气，即调制呼吸的技术，为今日“气功”一词之源。《大荒西经》所记述的西荒地理情况，据已故郭元兴的考证，与今西藏、印度、中亚地区的山水实貌紧紧相扣，<sup>①</sup>透露出古代华夏先民与印度先民有过文化交流的蛛丝马迹。上古华夏社会的领袖人物如伏羲、黄帝、大禹等，不少先秦典籍皆称为得道者。《庄子·在宥》篇说黄帝即位后第十九年，赴崆峒山问道于广成子，广成子所示“无视无听，抱神以静”的养生之道，与印度瑜伽调制心识的原则非常相近。《吕氏春秋·求人篇》说大禹西行至巫山之下，见有“饮露吸气之民”，饮露吸气，当是一种服气类气功术。

## 一、禅定、瑜伽的六大渊源

中印瑜伽、气功的同步发生发展，即使排除了相互交流的因素，从人类思维发展的普遍规律考察，也是经济、文化发展到一定阶段的可能产物。此类自控身心的锻炼技术之发明，追溯其渊源，大概有以下六条渠道。

### (一) 巫术与原始宗教

巫术文化是世界各民族最初的文化形态。幼年时期的人类，智薄力弱，无力抵抗强大自然力的压迫，便从直觉出发，把世界二重化，想象物质世界背后有超自然的主宰者天、神、鬼怪、精灵等，以弱者屈从于强者的原始宗教心理，

<sup>①</sup> 《南亚研究增刊》1988年，《山海经西荒地理与印度、释典及西方古地志》。

向天、上帝、神灵膜拜祈祷，供献牺牲、歌舞，以媚求神灵的佑护恩赐，出现了专司祭祀的巫师，为最初的文化人。巫师及祭神者们以极度虔恭的心情祈祷神，久久专诚不二，并实行斋戒、苦行，服用迷幻药物，以求交通神灵，这种专精致志，使他们不自觉地进入“气功态”，得到超常的体验、幻觉，瑜伽、气功，便在这种原始巫术中诞生。印度最古的文献《吠陀》，便是祭神的颂诗、咒语集，反映出印度原始宗教的风貌。瑜伽在《吠陀》中是一种祭神的礼仪。中国有关食气及神秘方术之事，最早亦见于巫术文化的结晶《山海经》。《国语·楚语》记述古代楚地巫术盛行的情况说：

古者，民神不杂，民之精爽不携贰者，又能斋肃哀正，其知能上下比义，其圣能光远宣朗，其明能光照之，其聪能听彻之，如是则神明降之，在男曰覡，在女曰巫。

古人把巫覡彻听彻视、智通上下的超常能力归诸于神明的降临，从禅定、气功的观点看来，巫覡们“精爽不携贰”、“斋肃哀正”，专精致志，扫除杂念，以极虔诚的心情专注于对神明降临的期待，自然很有可能进入禅定或气功态，显发出人类潜在的特异功能。出于殷末周初的《易经》，便是一种巫覡卜筮之书，卜筮者须先斋戒清整身心，严肃庄重，达到心无杂念的静定状态，《易传》所谓易“无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故”，及“圣人以此洗心，退藏于密”，正是斋戒事神者进入静定的写照。这种斋法，实为儒家修养功夫之源，后来还被道家庄子及道教所继承发挥，作为一种修养方法。

## （二）医疗养生

喜马拉雅山北的华夏先民，所处生存环境的恶劣，使他们养成了一种与自然作顽强斗争并沉醉于斗争胜利而获得生存权利的乐生精神。他们发明的导引、气功术，更多与疾病作斗争有关。《路史》前纪卷九记阴康氏时，因水渚阻滞，民多患风湿之病，乃制“大舞”，以利导关节，这种大舞，便是医用导引气功术之滥觞。阴康氏远在伏羲氏之前，距今当有七八千年之久。《吕氏春秋·古乐篇》也有此类记载。先秦医书大成《黄帝内经·素问》开篇即以“天师”（实即巫师）答黄帝问的方式，论上古之人因善“养生之道”，“恬淡虚无，真气从之，精神内守”，故能终其天年，寿过百岁，表明以气功保健、预防为首的医疗思想，在先秦时代就已相当成熟，其渊源可上溯至原始社会。上古巫、医不分，巫术的一大用场就是治病。《公羊传·隐公四年》注谓“巫者事鬼神祷解，以治



病请福也”。《黄帝内经·素问·移精变气论》说：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”移精变气，即“移易精神，变化藏气”<sup>①</sup>，即通过调摄心意，使五脏气发生良性变化，亦即通过心理锻炼改善生理状况，这正是现代气功的实质。祝由，即气功祝咒。这里说明上古华夏先民的医疗方法，主要是在普遍练气功的基础上进行祝咒治疗、与华夏民族之乐生贵生不同，印度先民更倾向于精神上的超脱，但他们也知道瑜伽锻炼有治病、健身、延寿之效，《白骡奥义书》即说修习瑜伽，可令“身轻得康健，寡欲颜敷愉”<sup>②</sup>。《吠陀》中所说生命气息蒲拉那（prana），与中国古代哲学中的“元气”含义相近。

### （三）潜在特异功能的自然发现

现代不少先天性特异功能者的存在，说明此类人物在古代也可能有，中印两国的古籍中有不少此类记载。特异功能者在发挥其功能时，必须摄心入静，排除杂念干扰，进入气功态，这种气功态的多次体验，很可能启发他们做自觉进行气功锻炼，以加强、巩固其功能的试验。此类特异功能者，很可能就是早期瑜伽、气功术的发明者或重要改进者，并且可能是古代众望所归的首领、圣哲。印度传说造四《吠陀》的白净仙人，耆那教主大雄之前的二十三位祖师，中国传说中的伏羲、神农、黄帝、大禹等人王，皆被赋予半人半神的色彩，《庄子》称为“得道”者，盖皆此类特异功能者。

### （四）自调其心的本能

自调其心，与锻炼肢体一样，可以说是人类所具的一种本能机制。它的发现，恐怕要比用理性思维认识世界还要早。理性思维能力尚不发达、思想古朴单纯的古人，在漫长的夜晚，幽寂的山洞林野，面对深邃的夜空，比现代人更容易进入无意识的放松状态，从而觉察自我调心与内气运行的内在身心关系乃至天人关系。他们右脑半球的直觉功能，可能要比现代人更多开发，因而很容易浮想联翩，从意念的自然收放中掌握调心的技术。

### （五）原始仿生行为

原始人在与野兽的斗争中，产生了对一些动物的崇拜，天生的模仿机制，

<sup>①</sup> 《素问注释汇粹》，第188页。

<sup>②</sup> 徐梵澄译《五十奥义书》，第393页。

促使他们去摹仿所崇拜动物的动作。由于和动物接触比现代人更多，他们对动物可能观察得相当仔细，发现蛇、龟、鹤、鹿等动物所以长寿或有力量，与其本能性习惯有关，如蛇静多动少，行动时灵活宛转，能以气吸摄猎物；龟呼吸缓慢，可多日不食；鹤引颈吸日光，舞姿优美。这些本能性的动作或习性，今天看来其实是一种“动物气功”。现今世界上还有更具气功本领的动物，如有软硬气功的大西洋磨球豚，汽车压不死的西班牙蛇，踩不死的赞比亚鼠等。长期观察，使人们去摹仿动物的气功，一类效仿动物动作的瑜伽术、气功于焉发明。印度瑜伽体位法中有牛头功、蛇功、孔雀功、鹤功等，“六支瑜伽”的制气术与龟息有关。中国古代则有蛇行气、鱼鳖行气、五禽戏等气功、导引术。

### （六）外星人之传授

只要稍为越过地球中心、人类中心说的狭隘局限，以全宇宙为坐标系来放眼纵观，就无理由排除外星有高度文明生物存在及来访的可能性。宇宙学家通过电脑计算，估计仅银河系中，就有一百亿星球有智慧生物生存，大量的“飞碟”现象，及埃及金字塔、蒂亚瓦纳科太阳门、秘鲁萨克赛瓦曼的倒立巨石等古代文化早熟的不解之谜，都在透露外星人曾来拜访的信息。古印度传说《吠陀》天启，佛教说众生自光音天降生，中国古代传说中的帝王圣人如伏羲女娲等，被描绘为人面蛇身，很可能是外星来客。据传瑜伽、道，便是他们的发明。佛教《摩登伽经》上说“梵天修学禅道，并有大智见，造《韦陀》论，流布教化。”

这位修学禅道而造《吠陀》的梵天，盖即天外来客。《庄子》称伏羲、女娲皆得道者，《易》卦象的原始模式，也被溯源于伏羲。由此而言，瑜伽、气功，有可能属球外文明的移植。

实际上，从现代气功现象看，既可以说瑜伽、气功起源于远古，也可以说起源于现在。气功界不断涌现的新功法，有的自称无师创悟，有的源于仿生，有的则自称出于外星人的传授。

## 二、禅定、瑜伽与宗教

瑜伽、禅定、气功的修炼，初步效果，可治病健身，却老延龄，令人精神愉悦，神气清明，进而可使人产生幻视幻听，诱发特异功能，甚至进入“忘我”

而与宇宙合一的神秘境界，这可由今日气功、禅定修习者的体验所证实。在科学昌明的今日，这些超常心理现象、生理现象，尚不能由科学作出令人满意的解释，认识水平还很低下的古人，把它和巫术、宗教联系起来，出于文化人类学上的“超越机制”，以本性中趋向自由的欲求为动力，以它为实现超现实的愿望，解决“终极关怀”问题的大道，便不足为奇了。瑜伽、气功大概从其产生之初起，便与宗教结下了不解之缘。

宗教的产生，有着深刻的、复杂的内外根源，是人类理智觉醒达一定阶段的必然产物。天灾人祸、生老病死、欺压争夺等自然压迫、社会压迫，与人本性中趋向解放自由、永恒幸福的欲求，形成尖锐矛盾，内在欲求不断突破外在压迫，以期解决主体精神与客观现实的矛盾，是人类文明发展进步的本源动力。宗教，是人类用以解决主客矛盾的一种方法，可谓早熟的本性欲求与发育迟缓的理性认识、科技文明之间的一种调和剂。

随人类理智的逐渐觉醒，文明程度的逐渐提高，宗教思维，也有一个从低级到高级的发展过程。最初的宗教，与人类文明程度的低下相应，目的仅局限在解决危及人类生存的切身问题——毒虫猛兽、自然灾害的威胁，表现为图腾崇拜、自然崇拜的原始巫教，这是各民族原始宗教的初稿。印度古婆罗门教、中国先秦的官方巫教，主题都是向天地日月、风雨雷电等象征自然力权威的神祇表示敬畏之情，祭祀神灵，乃至用谄媚、贿赂的手段，祈祷神灵赐予恩典，令风调雨顺，五谷丰登，六畜兴旺。其宗旨尚不出原始农牧业生产所要求的范围。瑜伽、斋戒，在原始巫教中被作为一种敬神的礼仪、与神灵交通的途径。

至公元前一千年左右，东方古邦的文明已发展到了相当可观的地步，随青铜器、铁器的使用，农业经济进一步发达，创造了可以维持小康的生活资料，养活了一批专业的文化人，使人们有余暇余力去思考更多问题，思维圈子随文化的发达扩展到农牧生产、饮食起居之外，向内反思人本身存在的价值，向外扩展到对天地、宇宙及人与天地宇宙关系的思考。这种思考方式和思考的出发点，随地理人文环境之异，在喜马拉雅山南北的两个古老民族那里已有了颇大差别，瑜伽、气功被赋予的宗教性取向，也随之迥然相异。这种哲学思考与瑜伽、气功结合，在中印两邦同步进行，在公元前一千年后的约十个世纪里，酝酿蕴积，纵横驰骋，经百家争鸣，交流分合，开出了灿烂的智慧之花，涌现了一批圣哲贤明，东方传统文化的成果，大部分都出在这一人智大开、灵感泉涌

的青春时代，以后近两千年的发展，其实不过是这一时期智慧的诠释发挥而已。

由咆哮奔放的黄河泥水所哺育成长的华夏民族，在与大自然进行艰苦卓绝的斗争中，养成了一种挚爱人生、“参赞天地化育”的现世主义精神，他们的宗教思考，以不满足于人生短暂所生的对个体生命永生不死的追求为出发点。食气、导引等方术，早就跟不死的信仰联系了起来，被作为一种长生不死方面实践宣扬。传为生于商周的彭祖、王子乔等，被作为炼养成仙的典范。至中国文化史上第一个百家争鸣的春秋战国时代，这种炼养成仙的信仰已相当成熟，见于各家学说中。如道家老庄以“专气致柔”、“抱一处和”、“虚极静笃”、“心斋”、“坐忘”等调摄心意的功夫为“长生久视之道”。《庄子》形象地描述了超然物外而“逍遥游”的神人、至人、真人的风采。就连医书《黄帝内经》，也大讲上古之人通过养生而“寿敝天地”。专门追求炼养成仙的“方仙道”，活跃于战国秦汉的齐鲁燕幽。由于多种原因，中国先秦时代虽已有了成熟的宗教思想，却未能像印度那样产生有教团规模的正规宗教，集炼养成仙思想大成的道教，到公元二世纪才姗姗来迟，已是受了印度佛教的刺激启发。另一方面，华夏先民还在官方、民间的巫教中运用“斋”的技术，至春秋战国时代，斋法也开始离开祭坛，原来由斋祭占卜而“神谕”的“天道”，被道家拉回自然中，赋予以理性的衣装；又被儒家拉回人间，从人伦教化的角度予以发扬，形成其以道德实践为本的独特瑜伽体系。大体而言，先秦文化的主流儒、道、医、神仙等诸家之学，皆与可归于气功的调心术密切相关，及至以此类修养功夫为其学说核心“道”之根本，修养之道与哲学思辨之道在终点上合而为一。

印度次大陆经济的发展，似乎比中华要先行一步。当中国殷商之末青铜器时代，印度便已开始使用铁器，随农业的发达，手工业、商业也有了较大规模，出现了数十个城邦国家，建立了非常像样的城市设施，供养着社会上层人士，这使印度具备了孕育高度智慧的物质条件。理性从祷神的祭坛中萌发，从原先崇拜的众多自然神中，抽象出了一个玄学气十足的“梵”（Brahman），奉为宗教信仰的归宿和源泉。在阐释《吠陀》的《森林书》中，瑜伽、禅那被作为敬拜神或梵的方法。以后陆续出现的《奥义书》，哲学色彩愈益浓厚，瑜伽的地位也愈益重要，不但是一种敬神的礼仪，而且更被奉为与梵合一、使个体生命起升、心灵解脱的道，成为婆罗门必习的课目之一。早期的《歌赞奥义书》第七篇第六章，以瑜伽中的禅那（Dhyana）为使人臻于伟大之道，称“静虑为大梵也”。



《泰迪梨耶奥义书》第九章所举婆罗门学者从师所受的道（rtam）中，包括有属于瑜伽的静定。该书第四章还称婆罗门修行者“以信为其头，法律为右翼，真理为左翼，瑜伽为腰”，以瑜伽术为宗教修养中的重要内容。

与华夏先哲一样，这时期的印度婆罗门先哲，也反省人生之短暂、多苦多难，把永生不死、合一于梵作为信仰及瑜伽修习的终极目的。《唱赞奥义书》第四章说，若人至诚唱诵“唵”这诸天皆入的不灭之音而修瑜伽，“入乎此已，如诸天之不死也，彼则永生。”《泰迪梨耶奥义书》，第二卷第三章颂云：“敬思大梵为生气，其人生存自可久。”以后为印度诸教所共谈、关于生命现象的业报轮回说，在《奥义书》中有了较系统的阐述。这一学说认为：人是由地水火风四大元素组成的血肉之躯与非物质性的自我、自性、神我或灵魂“阿特曼”（Atman）之结合，肉体虽生灭而自我不死，肉体死亡后，自我受生前行为所积集的“业力”之驱迫，依生前业之善恶转生于“三道”：若生前诵《吠陀》，敬神明，按《吠陀》的规定修习苦行、布施、正行、不杀生、禁欲、同情、瑜伽等，死后自我可投入“天道”而成神，永享福乐；次等者投入“祖道”，先至月宫享乐，业尽后转生于人间，为四种姓中的前三种（婆罗门、刹帝利、吠舍）；若生前不信神，不按教典中的规定修行，尽种姓义务，死后其灵魂将沉沦于“兽道”中，堕入地狱受罚，然后转生为低残的第四种姓旃陀罗或动物、植物。自我被所造业所缚，不断转生于三道中，如车轮转动不休，终无了期，叫做“轮回”。

那些在森林中沉思冥想的婆罗门祭司，对于永远保持肉体不死，长驻人间，远没有表现出像古代华夏的隐士、方士们所怀的热忱，他们不大挚爱人世，最向往自我永远超脱三道轮回，离开肉体、业、人世而与永恒不灭、为主为尊的大梵合一。他们在瑜伽中沉思，孜孜探求与梵合一之道。“梵我一如”的宗教哲学，于焉创生，成为印度新老婆罗门教教义的主干。梵我一如，谓个人内心的自我与宇宙的理性、实体大梵，本来同一，用《奥义书》中重复多次的话来说，即“我即彼（大梵）”。常人被世俗的愚痴无明、情欲、业力所迷惑束缚，既不觉知自心中的主人公自我，也不认识宇宙灵魂大梵。只有按传统的《吠陀》之道修行，体认自我与大梵不二，便可永远脱离轮回及世间的种种痛苦，永恒安乐，不生不死，这种永恒幸福的境地叫“涅槃”，被印度各宗教共奉为最高目标。达到涅槃的修行之道，主要有苦行、瑜伽、知识（哲学思辨），瑜伽的作用愈到后来愈显重要。如《揭陀奥义书》谓“太古识彼（大梵）真，修瑜伽可

致”。修道求涅槃，成为婆罗门种性男子的人生终极理想，这种追求被制度化：一个婆罗门男子的一生分为四期，少年学习《吠陀》等圣典及诸“明”（知识技艺），青年结婚生子，中年操持家国俗务，晚年出家遁世，进入森林，加入修道者的集团，修习苦行、瑜伽，专求涅槃。不少贵为国王者，也遵循这条人生道路，以做一个森林苦行僧为归宿。把《吠陀》祭仪变为哲学玄思的《奥义书》，即出于此类森林修道者之手，其中所蕴含的东方古典智慧，曾使近代西欧大哲叔本华倾倒。

婆罗门教所追求的梵我合一之涅槃境界，系依森林苦行僧们瑜伽中的体验所建立，西方人称之为“实践的神秘主义”。与梵合一之涅槃，与庄子所言“与道为一”相近，在《奥义书》中甚至可以说是一种人定达“三摩地”时的主观体验，如《蒙查羯奥义书》云：

不由余诸天，苦行或事业，唯由智清静，  
心地化纯洁，静定乃见彼，无分是太一。

当在静定中离概念、思量，能静虑者与所静虑之大梵的对立消泯，此时绝对无分的“太一”心境，超乎生灭，便是死后证得究竟解脱的前奏：

彼等长逝时，入于大梵界，  
死生得解脱，一切无挂碍。

在这种信仰的笼罩下，在这个对精神解脱比对物质享受更为重视的地方，在这个“思考兴趣大于实用兴趣的唯一无二的国家”<sup>①</sup>，与瑜伽、苦行结合的哲学或宗教思索，成为其文化精英们的专长，创造出了世界上内容最为丰富多彩、玄思最称深沉致密，最具超越精神、出世情调的瑜伽文化。

婆罗门教教义不仅指导祭司、苦行僧的宗教生活，而且是古印度人世俗生活法则之源，是印度特有的种姓制度的神学依据。婆罗门教《吠陀》天启、祭祀万能、婆罗门至上的三大信条之归结点，是维护被《吠陀》说成是从梵天之口所生的天胤贵胄婆罗门种姓的世俗尊贵地位。随着印度社会经济政治的发展，婆罗门宗教信条至佛教诞生时代，呈衰落之势，出现了多种反婆罗门传统观念的“沙门思潮”。这种思潮的出现，当然伴随着社会经济、政治的重大变革，或解释为刹帝利种姓代婆罗门而勃兴，沙门思潮乃刹帝利（武士）思想冲破婆罗

<sup>①</sup> 查尔斯·埃利奥特著《印度教与佛教史纲》，第97页。

门政治限制的反映；或解释为封建制从奴隶制的衰颓机体中诞生的征兆。与政治上刹帝利掌权的诸国兴旺发达并互相攻伐相适应，印度思想界可谓百家争鸣，十分热闹，与中国春秋战国之交相似。

新兴的沙门思潮，流派众多，见解各别，佛典中说有九十六种外道、六十二见，耆那教经典说有三百六十三见，其中影响最大者为佛典中常说的“外道六师”：

1. 尼乾子·若提子（Nigantha NataPutra），即耆那教始祖摩诃毗罗（Mahavira，大雄），以命及非命的二元论解释一切，倡业报轮回、灵魂解脱，以持戒、苦行为解脱要道。

2. 末伽黎·拘舍罗（Makkhali Gosadla），属耆那教分支“生活派”，佛典名“邪命外道”，唱无因论、宿命论，主张听天由命。

3. 散惹夷·毗罗梨沸（Sanjaya Belatthiputta），宣扬怀疑论、不可知论，佛典称为“捕鳗论”（难以捕捉的鳗鱼学说）。

4. 婆浮陀·伽旃那（Pukudha Kaccayana），唱地水火风苦乐命七元素常住、积集组合而成万物论。

5. 富兰迦叶（PuranaKassana），唱无因无缘论，否认善恶业报，倡导暴力无罪。

6. 阿耆多·翅舍钦婆罗（Ajita Kesakambala），唱人身唯四大所成、无灵魂存在、死后断灭的唯物论，否认轮回业报，奉行享乐主义，佛典中称“现世涅槃论”，名为“顺世外道”——顺应世俗观念、流行于民间的学派。

六师中，以尼乾子·若提子和末伽黎·拘舍罗倡导的耆那教势力最大。佛教，其实也是沙门思潮中与耆那教势力相当的一大家。沙门思潮各家的哲学观虽然千差万别，但否定婆罗门教三大信条、主张种姓平等的政治实质都是一致的。

沙门思潮是由“沙门”（Sramana）——出家修道者们所掀起，沙门们按师徒关系组成集团，或大或小，常常成群结队，游行山林，乞食村镇，或裸体披发，或剃发披布，或剃发留辮，形服各异，见解行为各别，出没于村落城市，各自讲道传法，收徒授学，并常常互相辩论，形成人类历史上一种文化奇观。他们中间的不少派别，虽然反对婆罗门教三大信条及哲学观，但也继承了传统的苦行、禁欲、瑜伽等修炼方法，其宗教教旨、哲学观，也往往与瑜伽中的体

验有关。佛教《长阿含经》卷十四《梵动经》即说当时沙门、婆罗门的各种见，依据的是在“定意三昧”中所发宿命通的直观。耆那教教祖大雄，据传即王子出家，坐禅修道十三年，才创宗立教。佛教教祖释迦牟尼，也是同类人物。他所创立的佛教，可谓沙门集团中最重瑜伽实践、瑜伽禅定之学最称精深博大的一家。

## 佛教与禅定

世界三大宗教中，数佛教最为古老。如果说，基督教、伊斯兰教以崇拜一神为根本宗旨，因而崇拜超自然的神成为西方世界对宗教特质的一般概念的话，佛教，则表现出另一种风貌——它极反对一神崇拜，而主要与瑜伽、禅定的实践有密切关系。

### 一、佛教之源——释迦牟尼的禅思体悟

与基督教、伊斯兰教以教主自称所受的神启为源不同，佛教之源，被归于教祖释迦牟尼禅思的体悟，这是佛教与其他宗教相比较而见的首要特征。木村泰贤《大乘佛教思想论》说：“若离祈祷便无有生命的基督教，若离禅观便无活的佛教。”禅思，的确是佛教生命的源头活水。

佛教创始人释迦牟尼，诞生于沙门思潮澎湃的古印度，出生在文明发达较早的恒河上游地区——佛教称为“中国”的一个小城邦——迦毗罗卫（Kapilavastu），其地在今尼泊尔南境。释迦为该国国王净饭王长子，属释迦族，刹帝利种姓，姓乔答摩，名悉达多，释迦牟尼是徒众对他的尊称，意为释迦族的圣人。关于他的诞生年代，北传佛教共有七十多种传说，前后相差五六百年，现在为学术界和国内佛教界普遍采用的释迦生卒年为公元前 565 - 486 年，此系晚近学者根据前齐《善见毗婆沙律》后面的“众圣点记”，及阿育王即位年代的希腊、中国、印度史料之考证而定，从考据学的角度来说最为可靠。但“众圣点记”仅出自一个佛教部派的传说，阿育王在印度古史上前后有过好几位，笔者认为这一考证结果亦未必符合史实，从佛教思想与《奥义书》的关系看，释迦的生

卒年可能比这还要早。这是一个不易说清的问题，此姑不论。

释迦出身的迦毗罗卫，处于当时新兴的摩揭陀、侨萨罗等刹帝利强国的威胁之下，年事已高的净饭王，把振兴邦国的希望寄托于这位相貌圆满福态、姿质禀赋超群拔萃的太子。悉达多自幼受到很好的婆罗门文化教育，父王为他聘来跋陀罗尼婆罗门，教他遍学《吠陀》《梵书》等六十种婆罗门圣典，又聘武师教习骑射摔跤等诸般武艺。婆罗门传统的瑜伽术，当为悉达多太子所学课目之一。据《佛本行集经》卷十二等载，一次悉达多出城郊游，见农夫耕作之苦，生大忧愁，思虑此事，在一株阎浮树下打坐，很快便进入初禅，尝受到定中之乐。这表明他有很好的禅定素质。禅定的体验，与他以后的出家大概很有关系。

悉达多生性沉静，内省力极强，经常反省人生的意义。14岁时，出城游玩，见到病人、老人、死人、修道沙门四种人，对他刺激很大，回宫后总是深思人命无常，自身也难免老病死，萌出家修道之念。净饭王忧虑他出家，特意为他娶妻纳妃，修建三宫，广聚嫖女，整天歌舞娱乐，希图用人间的声色玩乐来羁縻他，但他对豪华温柔、轻歌曼舞的厌腻，更助长了悉达多出尘离俗、探求出离生老病死之道的超越性欲求。一天夜里，他背着家人，离开王宫，剃除须发，披上沙门穿的袈裟，开始了他的宗教生涯。

当时印度沙门的修炼，主要有苦行与禅定二途。释迦先师事王舍城外有三百徒众的阿罗兰仙（Arada Kalama），行禁欲之“梵行”，修学禅定三年，深入佛教所说定中唯见无所有的“无所有处定”，尽穷师之所证，然亦未从中发现足以解脱生死之道。于是另访有七百徒众的郁头兰仙（Udraka Kamaputra）继续习禅，深入更高一级的“非想非非想处定”，证到了佛学所谓世间禅的顶峰境界，然从此中亦未见解脱之道。释迦所师事的这两位瑜伽师，学术界认为是婆罗门教数论派的先祖。现代西方有人依印度瑜伽学做禅定实验，据称证入了有色界定、无色界定，入最高三摩地，撰有《一个瑜伽者的经历》一书记述其修定过程，得出的结论一如当年的释迦：此中并无解脱之道。

释迦离开郁头兰仙后，赴伽耶（Gaya）城南优娄频罗村的苦行林，与苦行沙门为侣，修习苦行。据佛典载，释迦自称修习过长立不倒、卧于荆棘之上、拔除须发、在烈日下曝晒等苦行，并根据苦行者“摩擦湿木不能生火，摩擦干木才能生火，须清除体液，才适宜于接受知识和觉悟”的类比推理，不食烟火食，食用过种子、草、牛粪，乃至日食一麻一米，最后绝食修定，直到呼吸完



全停止，听到身中血液在暗中流淌，顶骨似欲开裂，腹中痛如刀割，全身发热似投入火坑。这样六年下来，身体干瘦至极，两目深陷，全身仅皮包骨头，由于定力的维持，虽然心中尚觉清爽，但他所追求的解脱之道，却了无踪影。于是，他放弃了苦行，到附近尼连禅河中洗了个澡，接受了一位牧女供养的乳糜，调养好了身体，然后来到一株毕钵罗树下，敷吉祥草垫而坐，发誓：

我今若不证，无上大菩提，

宁可碎此身，终不起此座！

决意独辟蹊径，开创一条解脱之道。他还是用最初所学的禅定方法，调和身心息，克服杂念、睡眠、昏沉，“降魔”之后，次第入于初二三四禅，苦乐皆舍，万虑俱捐，心如明镜止水，清静澄澈。在如此寂定的情况下，超心理的潜能依次发现，据称于初夜时证得宿命通，“忆念久远初始事，前世所经如昨暮。”<sup>①</sup>继而又发天眼通、他心通、神变通，自己和众生生命流转的情景，一一现前。

按佛教之说，释迦牟尼修行至此，不过是证得共外道的五神通，尚未见解脱之道，他觉悟成佛的关键一着，亦即佛教禅的孤发独明、释迦牟尼的独创，是在寂定心中思索，运用“缘起法则”观析推究，追究生死苦恼的因果。用佛教禅学的术语来说，即是在奢摩他（止）定心中以智慧修毗婆舍那（观）。释迦所修的观，小乘、大乘佛典中一般都说为“十二因缘”——造成生死轮回的十二个因果链条的互相联结关系。释迦把生死轮回之因归结于自心，推究到最后，发现“无明”乃引起生死苦恼的最终根源。他以智慧反观，灭掉了无明，即于无明灭处“生明”、“生智”、“生觉”，当天色破晓、明相现或明星出时，霍然大悟，解脱一切系缚，穷彻宇宙人生的实相，成为“佛陀”——大觉者，具足的尊称为“阿耨多罗三藐三佛陀”，意为“无上正遍正觉”，即觉悟真正、圆满、至极无上的大圣智者。释迦对其觉证十分自信，常自称“所作已办，不更受有，知如实，见如真”<sup>②</sup>。释迦成佛后，在树下坐禅二十一天，享受解脱之乐，然后走向人间，授徒传道，说法度人。追随他的人越来越多，形成出家众的团体“僧伽”。从此，一个具有教主、教义、教团的大宗教出现于东方，渐传遍大半

① 《佛本行赞》卷一。

② 《中阿含经》卷五六，《罗摩经》。

个亚洲，主宰了上百代无数人的精神世界，至今在全球尚有两亿以上的信徒。

从各种佛典的记述看，释迦牟尼在禅思中所得的宗教性体验或宗教性智慧，是佛教建立之源。这种体验或智慧被奉为佛教教义即“法”的核心，称为“涅槃”或“无上菩提”。释迦者证得的涅槃或无上菩提，及由这种无上菩提升华或重铸的人格、生命典范，成为后世佛门弟子信仰的起点和终极归宿。释迦说法四十余年，滔滔不绝，积数千卷，无非是讲如何像他一样证得无上菩提、入涅槃的方法原理。佛教徒们的宗教修持实践，不过是步释迦后尘，按释迦所教诫指示的原则去约束自己的身心，尤其是修禅定，以求或快或慢地达到释迦所证的涅槃境地。而所谓由释迦证得的无上菩提、涅槃妙心，无非是指在禅思中所得的一种完全摆脱烦恼、超越时空生灭、“实极安乐”的体验或“解脱心”，这种体验在佛典中终归被定义为不可言说，意味着这是一种常人从未有过的特殊心灵经验。善于把握佛学心髓的中国禅宗，称释迦牟尼证得者为“佛心”、“佛性”，确信人心佛性皆同，干脆撇开成千上万卷佛经文字，欲图在当下顿见佛心，而且把其所见称为从佛以来代代相传、“以心印心”的心，集中体现出佛教的特质——以禅的某种体验为立教之本，以通过禅修实证这一体验为全部教义、宗教实践的本质，以体验的代代相传不断为其宗教生命的活力所在。当然，这只是指主要由僧伽传承的精英佛教而言，不包括以神佛崇拜为实质的民间佛教。

## 二、佛教的宗旨及禅定在佛学中的地位

作为一种在现实人间生存的文化实体、社会意识形态，佛教在两三千年的悠久时流中，纵横数万里的广阔地面上流行，受其生存时期中社会经济、政治、文化等条件的制约影响，其教义教制不无演变，其所繁衍出的众多宗派，教旨宗风不无歧异。但大体而言，佛教的根本宗旨，始终未离释迦离家出走时所欲解决的问题、所发的誓愿。《大善权经》述释迦出家时立誓：

我若不断生老病死忧悲苦恼，终不还宫！我若不得阿耨多罗三藐三菩提，又复不能转于法轮，要不还与父王相见！

出家后，他又对奉父王之命来修行林追寻他返宫的王宫奴仆车匿表白：

我今不为生天乐故，亦复非不孝顺父母，亦无忿恨瞋恚之心，但以畏彼生老病死，为除断故，来至此耳！

在大乘所集的《佛本行集经》卷十六，释迦出家时的誓愿中多了这样的

话句：

我今为诸天人间作利益故，发心出家！

我今欲为一切世间求解脱故，出家修道。

由此看来，释迦出家修道所欲解决的根本问题，亦即整个佛教的主旨，是断除由生老病死而生的种种忧悲苦恼，解脱人类由既定生存方式所产生的根本痛苦。扩而言之，不仅为自身，而且为一切众生解脱这种痛苦而开辟一条解脱大道。中国佛教徒把佛教的这一主旨用“了生死”三个字来概括，意味着生死为人生诸苦之本，生死若不了，一切痛苦都没完没了。生死若了，一切痛苦皆了。了，具有了悟、了结两重含义。佛教徒常说：“生死事大”，把生死问题看作人生应给予极大关怀的首要大事，把对这一问题的根本解决，作为安身立命之本。这可谓佛教信仰的核心。无论是佛典所言，还是历代佛教徒的思想、行径，都在表明这一点。直到现在，佛门中还把是否有这一动机作为决定要求出家者可否接收的主要条件。当然，一个佛教徒，甚至释迦牟尼本人的出家修道，不无社会问题、个人命运等原因，但这些或许只能解释其出家求道的外在表现，不能揭示其确立佛教信仰的内在原因，尤其是不易说清象释迦牟尼那样福慧双全的太子贵族出家求道的主因，无论是政治上的忧患灰心，或个人爱情、事业上的挫折失意，或对旱涝饥寒的畏惧，或许能解释某些粗浅低级的宗教信仰现象，却未必能解释清楚佛教徒深思考虑了生死问题时对生老病死所怀的畏惧。

佛教对生老病死的畏惧及超脱的追求，出于对自身存在的深刻反省，是人类理智较发达阶段上养育的像释迦牟尼一类有闲人士才可以提出的问题。对这一问题的思考，反映出人类本性中向上意欲与现实苦难之间的矛盾，从对生老病死的畏惧，到对永恒幸福的涅槃之追求，表现出人类本性中有一种厌苦趋乐、追求永恒幸福的向上意欲，其根源似深潜于意识底层，产生出一种跃动不已的追求，力图改变现实生存条件，改造自身、升华生命，不断突破自在状态而达自为，突破有限而趋无限，这种本性追求幸福、自由、无限的向上意欲，与总是不幸福、不自由、有限的现实之矛盾，可谓人生的根本矛盾。正是这一矛盾运动，产生推动人类文明不断发展的力量，也是宗教产生的根源。

佛教所提出的解决生老病死忧悲苦恼的问题，显然是超时代、超民族、超阶级的。富贵者和穷人的老病死苦虽有区别，但不能说富贵者便不感老病死为苦。这无疑是佛教之所以跨越国度、民族、阶级、历史而流传不断，为上至封

建皇帝、下至现代人所信仰的根本原因。生老病死是苦，即使在今天，也不可否认，没有多少现代人希望自己生病、早老、早死。根除生老病死等苦，本是科学所应解决而事实上也不断在探索解决的问题，但科学尚未发达到能根本解决这类问题的时代，人类的向上意欲却早就成熟，这类问题的解决于是乎便只好由宗教来承担。佛教所采取的解决方案，与近现代科学完全异辙：它把引起生老病死等苦的根本原因归诸于人的自心，只从精神方面着眼，提出解决方案，瑜伽、禅定便是其解决方案中用以自调其心、自净其心而达涅槃的技术。

佛教诸乘诸宗的教义，即以生老病死等苦的解决为中心，这包括了对人生的评价、对生老病死之源的追寻及解决生老病死问题的修行方法等内容，佛学把这些内容总结为释迦最初所说的“四圣谛”——四种真理。

第一苦谛，是对人生痛苦问题的揭露及对人生价值之判断，说人有生、老、病、死、恩爱别离、怨憎相会、所求不得七种苦，七种苦终归为身心的存在或身心能量的过剩所致，称“五阴炽盛苦”，合为八苦。深言之，则身心活动及经验界中一切事物的念念无常变易，不可常住，与追求常乐的意欲相矛盾，所以不但苦是苦，即人自认的乐，无不转瞬即逝，故本质上也是苦。总之，整个人生的主观感受，因皆无常故，从本质上、绝对意义上都可以说是苦，故曰：“有生皆苦”、“无常即是苦”。当然，佛学也不否认人生有相对的快乐。

第二集谛，是分析造成生老病死等苦果的原因，将其终归于自心的贪嗔痴慢疑等“烦恼”，烦恼则起于执有实我实法的无明。

第三灭谛，据“因灭则果灭”的原理，谓烦恼、无明灭则生死灭，“生灭既灭，寂灭现前”，进入不生不死、永恒安乐之境，是名涅槃。

第四道谛，说灭除苦因而入涅槃，须依法修道，道为灭因，灭为道果。

四谛法概括而言，谓之“染净因果”：生死苦恼之因及涅槃之果，唯在于自心之染净。质言之，苦谛为果，集谛为因，是染缘因果；灭谛为果，道谛为因，是净缘因果。这染净因果、四谛法，可作为佛教诸乘诸宗教义之纲宗，总摄了佛教的人生观、解脱论、修道论等思想。佛教诸乘诸宗教义的区别，除了宗旨的大小顿渐之差外，主要表现在对四谛的解释有深浅广狭之别，所提出的道谛之内容，有广狭分合之异。大体而言，小乘与大乘，在根本宗旨与修道内容上区别较大。

就根本宗旨而言，小乘仅追求个人解脱生死，成阿罗汉。其所欲解脱的生

死之苦，也被大乘认为仅属六道轮回中欲界、色界、无色界三界内的生死，又曰“分段生死”（阶段性的生死）。大乘认为这只是粗的生死，出三界外，尚有微细的“变异生死”，乃大乘佛道所断。总之，大小乘皆以出离生死之苦的“出离心”为本。大乘不但求自己了生死，而且发愿尽度一切众生皆悉入于涅槃，成就无上佛果。《金刚经》说菩萨要发心尽度一切众生皆入无余涅槃，其所度的对象，不仅包括人，还包括上至菩萨下至微虫的一切众生（有情识者）。立这种行愿，名“发菩提心”，包括出离心、慈悲济度心、向上心。这被概括为大乘佛教徒早晚课诵中常念的四宏誓愿：

众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，

法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成。

四宏誓愿实现，断除分段、变易两种生死，圆满自度度人的功德，谓之成佛，这是大乘佛教徒信仰的终极归趣。

就道谛而言，小乘佛教徒所修的道，主要被概括为八正道：

1. 正见，树立佛教所说正确的见地，包括人生观、哲学观等。
2. 正思惟，常依正见如理思惟。
3. 正语，按佛教规定的语言规范说话，不妄语、不恶口、不两舌、不绮语。
4. 正业，按佛教的行为规范，管束行为，行善弃恶。
5. 正命，从事佛教所认为正当的职业，以养家糊口，并合理理财。
6. 正精进，以坚韧不懈的精神从事佛教所说一切善行。
7. 正念，牢记佛教义理，时时自净其心，不生“妄念”。
8. 正定，修习禅定，锻炼专心致志的能力。

另外，还有五根、五力、四念处、四正勤、四神足、七菩提分等，合为“三十七道品”，实为八正道的演绎。八正道、三十七道品，概括为戒、定、慧“三无漏学”，简称“三学”：一增上戒学，谓严守佛教戒律，约束身口意三业，包括八正道中正语、正业、正命三项；二增上定学（心学、意学），谓坐禅修定，即八正道中的正定；三增上慧学，谓学习佛教教理，依教理在定中修观，获得佛教所说的智慧，包括了八正道中的正见、正思惟、正念。

大乘佛教所修“菩萨道”，一般概括为六波罗蜜（六度）——六种载人达目的地的车船：

1. 布施度，分财施、无畏施、法施三种，财施，谓用自己的财物乃至身肉



骨血布施给需要的众生；无畏施，谓为众生解除怖畏急难，施予安全；法施，指施予众生佛法、善法，这在三种布施中被认为功德最大。

2. 持戒度，严持佛教戒律而不执著能持所持。

3. 安忍度，锻炼忍耐力、包容力，忍受打骂毁辱、赞誉奉承及饥寒苦痛，亦不因知晓、证得佛法而动心（法忍）。

4. 精进度，以坚忍不拔、奋进不懈的精神修学六度。

5. 禅那度，修习禅定而不执著禅悦。

6. 般若度，修学智慧，这一度是前五度的导首和目的，有“五度如足，般若度为首”之说。以般若智慧为导修前五度，心与实相始终相应，虽精进修习而不生能修、所修、所修功德等执著，不图报，不贪得，不为自己着想，不分别自他物我，所谓“三轮体空”，才能叫“波罗蜜”（到彼岸）。或于六度上加方便（度化众生的技巧）、愿、力、智为十度。另外，大乘菩萨道还包括布施、爱语、利行、同事四种摄引众生接受佛法的手段，称“四摄法”。

总之，大乘道不但像小乘三学那样，以个人内向地制御自心、自净其心为旨，还以布施度对治贪吝，忍辱度对治嗔恚，精进度对治懈怠，智慧度对治无明，持戒度对治犯戒，禅定度对治散乱昏沉，而且有小乘三学所不具的外向度化、利益众生的积极意义。大乘把饶益众生作为一种度化众生的“方便”，作为一种本性应尽的义务，持戒度中有“饶益有情戒”，布施度更多利益众生的意味，这无疑较小乘三学的实践更多有益于社会大众。

就三学六度的体系而言，禅定在佛教宗教修持中的地位十分重要。小乘三学互为因果关系，戒为定基，由戒生定，所谓“禅定心城，以戒为基”，戒，实际上可看做修定最重要的“加行”（准备条件）。修定的目的在于获得堪断烦恼的智慧，所谓“固定生慧”，修定是得慧的基础，超越性的如实智慧，须在禅定心中修观而得，修观则须依闻思所得智慧，而修观为坐禅所修最重要的内容。由此而言，三学在实践上以禅定为中心，禅定贯彻三学中最重要定慧二学，大乘六度中的禅那、般若二度。定慧，常被看作止观的别称。禅宗更以定慧一体之禅，统摄其“见性成佛”之道；密乘也以瑜伽修习统摄“即身成佛”之道。佛教千经万论，无不强调禅定在修道中的重要性。《佛遗教经》载释迦临终前劝勉众僧：

譬如惜水之家，善治堤塘，行者亦尔，为智慧水故，善修禅定，

令不漏失。

《俱舍论·分别定品》谓“一切功德皆依静虑”。大乘《解深密经》卷三说“一切声闻及如来等，所有世间及出世间一切善法，当知皆是此奢摩他毗婆舍那（止观）所得之果”。《大智度论》卷十七云：“常乐涅槃从实智慧生，实智慧从一心禅定生。”天台宗二祖慧思《诸法无诤三昧法门》开首即强调：五眼、六通、三明、八解脱、十力、四无所畏等“无量佛法（佛所证功德）功德，一切皆依禅定生”。智顗《释禅波罗蜜次第法门》卷一说：“善修禅故，即便成就十波罗蜜，满足万行一切法门。当知一切智慧功德，并在禅中。”天台宗教义，即从修习止观的角度展开。

佛教虽然极重禅定，但并非禅定至上，而是以智慧、正见置于一切修行道之首位，以注重智慧为教义之最突出特点。此所言智慧，指出世间的般若智，具体修习分三慧：一闻慧，谓通过研读佛典、听讲、师传而得的，可用文字语言表述的智慧；二思慧，谓在闻慧的基础上深思熟虑所得的领悟、决定见解；三修慧，谓通过修习禅定等所证得的如实智。《解深密经》卷三谓闻慧“依止于文，但如其说，未善意趣”，思慧“亦依于文，不唯如说，能善意趣”，皆“未现在前，随顺解脱，未能领受成解脱义”，只有修慧“亦依于文，亦不依文，亦如其说，亦不如说，能善意趣所知事”，故能“极顺解脱，已能领受成解脱义”。这里所说的修慧，颇有从实践中亲得的真知之意味。三慧中，闻思慧为首，须先学得，然后才能以此慧为导修习禅定，尤其是修观，所谓“先开见地，次论修证”。

在佛教看来，定虽重要，然仅属共外道法、世间法，不堪依此断灭烦恼，超出生死，唯有证得出世间的智慧，才堪断除烦恼无明。《增一阿含经》卷三九《马血天子问八政品》载佛言：

戒律之法者世俗常数，三昧成就者亦是世俗常数，神足飞行者亦是世俗常数，智慧成就者此是第一义。

谓戒、定、神通皆世间法，唯有智慧方能出世间，智慧的获得，虽须依禅定，但未必非得依四禅深定，只要悟性好，在最初级的“欲界定”中就可能发“电光定”，于刹那间顿悟开慧，依所悟修持，便可以断烦恼出生死，为“慧解脱阿罗汉”。《杂阿含》三四七经谓佛弟子中有离欲修禅定得“心解脱”者，也有未入四禅而得慧解脱的阿罗汉。《瑜伽师地论·声闻地》释为依止初禅未到地

的较浅定心，以思慧修观，便可断烦恼而得慧解脱。依此义发挥者，甚至还反对修深定，认为入深定会增益贪爱定境的烦恼而遮障智慧之证得。中国禅宗便只贵见地（得般若慧），《坛经》称五祖弘忍谓本宗“唯论见性，不论禅定解脱”，见性，即证得真实般若智。只贵见地真，集中代表了佛教对定慧二者的基本态度。当然，重慧轻定，只是对耽著世间禅境者而言，就整个修学体系说，因定生慧，定为慧本，即禅宗所言见性，其实也是通过禅定调心的方法获得，是禅法中的一种。

佛教虽以禅定为宗教修持的重点，但佛教的修持道，是包括多方面内容，有严整次第的体系，三学六度相互关联，不可分割，没有哪一项可以或缺。因此，佛教经论中上一般都不把禅定从整个修行道中抽出来单独论述，一类专讲瑜伽、禅定的佛学论著，如《瑜伽师地论》等，几乎都从瑜伽禅定角度，包摄了整个修学道乃至全部佛学的内容。

总之，佛教以了生死、入涅槃为修习禅定的目标，全部禅学，皆紧紧围绕这一宗旨而展开，禅定是为了生死的信仰服务的工具。这只是就以僧尼为实践主体的精英佛教而言。佛教的教义内容幅度甚为广阔，除高层次的了生死、修禅定外，还有低层次的所谓人天乘法及方便法门，只以伦理教化为主，适应民间信仰需要为用，与禅定无多大关系。

### 三、禅定与佛教哲学

世界诸宗教中，佛教最以哲学发达著称。近代佛教界、学术界人士，因此颇有唱佛教非宗教而为哲学或亦宗教亦哲学者。的确，从哲学角度看，佛教无疑有相当发达丰富的哲学思想，整个佛学中，起码包含有几十家哲学体系，提出、解答了许多诸家哲学共同讨论的哲学问题。但从佛教、佛学的实质看，它首先是一个以生死问题的解决为宗旨、以宗教性的瑜伽实践为中心内容的宗教体系、信仰体系，与以理性思维、逻辑思辨为方法、以解释世界为旨的哲学有质的不同。当年释迦甚至反对离开生死问题的现实解决而去殚精竭虑于哲学玄思。《中阿含经·箭喻品》说，有一青年哲学家鬘童子以世有常无常、有底无底（时间是运动的抑静止的、是有始有终的抑无始无终的）、命即身异身（生命与肉体是一是异）等十四个哲学问题请教释迦，释迦不予置答，而以中箭者应亟求拔出箭头医治创伤、而不应先去追究箭是什么质料等问题为喻，说明人应首

先着眼于生死问题的解决，不要去为那些不可能由思辨解决、或解决了也无实际用场的哲学玄思去耗费心力。《金刚经》中佛言：

若人言如来有所说法者，即为谤佛，不能解我所说故。

如果认为释迦只是个宗教演说家或哲学家，以哲学眼光去看待佛学，在大乘佛教看来是谤佛，因为他并未理解佛说法的实质、所说法的实义。这表明了佛教对哲学的基本立场。佛教虽然典籍浩瀚，但要离宗教体系而从中去找一本纯哲学专著或论文，殊不易得。所谓的佛教哲学，在佛典中都是紧紧围绕宗教性主题而阐演，而且通常都是放在禅学中，作为修观的内容，为禅观的修习服务。

佛教哲学与一般思辨哲学之不同，还在于它多分源于禅思，多属禅思中所悟证的主观体验之逻辑外化。这不仅是佛教哲学的特点，而且也是东方多种哲学如印度教哲学、道家老庄之学等也多少具有的特点。木村泰贤在《大乘佛教思想论》第七章“佛教思想的开展和禅的考察”一文中说：禅定“乃所有佛教思想的基调，一切佛教思想，是禅定思察的结果”，可谓点出了佛教哲学的特质。佛教哲学中，不仅真如、心性等最高范畴来自禅思的体验，以超越言思为极则，就是关于宏观世界、微观世界及生命流转之说，据称亦依据禅定中所发天眼通、宿命通的直观。不仅释迦牟尼所说法中的哲学思想源于禅思，而且后世发挥佛教哲学、创宗立派的祖师高僧，亦多深入禅定，其学说与禅定中的体悟有密切关系。如印度的龙树、无著，皆禅功湛深，佛门称为登地菩萨，其所阐扬的中观、唯识哲学，当依据禅思。中土的天台、华严、三论诸宗祖师，无不依禅观建立一宗之学。天台宗以止观为纲的哲学源于北齐慧文禅师在禅观中对《大智度论》“三智在一心中得”的体悟。二祖慧思以禅功、神异著称，由坐禅入法华三昧，从而“大乘法门，一念明达”，<sup>①</sup>依所悟阐述观法。三祖智顗修法华三昧发“旋陀罗尼”，创一宗止观之学。华严宗初祖法顺，亦禅师出身，以神异名世。三论宗哲学渊源于三论师法朗、僧诠，朗、诠皆定慧双修，其后学、三论宗开创者吉藏，虽以讲说、著述名，亦颇重禅观，转载他于室中置普贤菩萨像，“躬对坐禅，观实相理，镇累年纪，不替于终”<sup>②</sup>。以禅名宗的禅宗，更是

① 《续高僧传》卷二十一，《慧思传》。

② 《续僧传》卷十三，《吉藏传》。

“不立文字，直指人心”，以从禅的调心所获顿悟为宗本，禅门祖师如慧能等人，颇有识字不多、不通佛典而参禅开悟者，其悟后所说语录偈颂，皆深寓哲理，与佛教经论中的哲学观相符。若否认禅的体验，这种现象便难以解释。藏传佛教诸派的祖师如莲花生、卓弥、玛尔巴、米拉日巴、隆钦饶绛巴、宗喀巴等，皆定慧双修，禅功精深，其哲学思想多依禅定体验。正因为佛教哲学源于禅思中的超常主观体验及对心识的内省观察，从而使它带有浓厚的唯心主义、心理主义的特色。不考虑佛教哲学与禅思的关系，仅从一般哲学角度去作研究评析，就很难讲清佛教哲学的精义与实质。

源于禅思的佛教哲学，当被逻辑外化为严整体系后，也往往被一些专事讲解注疏的学问僧从文字义理方面阐释演绎，变得愈来愈烦琐、艰深、玄虚，脱离了禅定实践，从而也便失去了其宗教的活力。当走到这一步时，便会有重视禅定实践的新宗派、新学说出世。如印度部派佛学烦琐化、僵化后，有大乘运动兴起；大乘教理在晚期被瑜伽行派等变得艰深支离后，则有特重瑜伽实践、少谈义理的密乘出现。中国佛教在盛唐时期，天台、华严、三论、唯识等教宗的学说成熟后，亦趋烦琐，未几便有重简易禅行、不事文字空谈的禅宗、净土宗勃兴，成为千余年来中国佛教的主流。这可谓佛教教理发展的一个规律。用木村泰贤的话来说：“佛教教理的开展，是禅定体验和表面的教理互相纠葛，一面互相规定，一面逐渐变化、复杂化的结果。”

佛教哲学，可以说是一种瑜伽实证哲学，佛教认为它的正确与否，只有在禅思的实验中去亲身体会、验证。禅定的体验和效用，也往往被引为佛教哲学的重要论据。如《大乘阿毗达磨经》所说悟入“唯识无境”的四种智中，第四“随三智转智”所含三义，均依禅定。一随自在者智转智，“谓已证得心自在者，随欲转变地等皆成，境若实有，为何可变”；二随观察者智转智，“谓得胜定修法观者，随观一境，众相现前，境若是真，宁随心转”；三随无分别智转智，“谓起证实无分别智，一切境相皆不现前，境若是实，何容不现”；这三种智是否能确证“唯识无境”，是另一回事，但其所举禅定的体验效用，未必是假，今特异功能现象即与第一随自在者智转智有关。若不能正确地、科学地解释此类现象，则佛教哲学的提法，至今尚具挑战性。

按佛学之说，与禅定相关的各种印度、东方哲学，包括佛教中不同见地之间的歧异，都可归因于禅思证境的邪正深浅之差。又《长阿含·梵动经》把当

时婆罗门、沙门六十二见之分归诸于入定意三昧，各以宿命通心忆若干劫，依其所忆立见。《楞严经》卷十详说修禅那者在想阴已尽、识阴未尽中间，“所知障”未破，依禅定体验穷研宇宙、生命的因果本末，从而建立无因论、遍常论、有边论等十种“禅那狂解”，凡二十种“邪见”。禅宗唯贵见地，依见地勘验参禅者是否真正明心见性，有“有见地必有行履”之说。这说明东方瑜伽文化各家在哲学上的见地（哲学观），确实依禅观中的体验而建立，有其严格的判别标准，非同西方哲学之唯凭思辨。佛教依哲学见地修禅，依禅思安立见地，思辨与禅观的直觉并重，典型地体现出东方瑜伽哲学的特质。

佛教哲学不仅作为宣扬佛教教义、引导劝化人们接受佛教信仰的“起信论”，而且主要用于禅观，为修禅定者必先掌握的指导思想，甚至是修定诀要。《华严经》卷三五云：

一切法如实觉，不离无行无生行慧光，无行无生行慧光，不离禅  
善巧决定观察智，禅善巧决定观察智，不离善巧多闻。

强调欲图通过禅定得如实智慧，必先由广学佛法，多得闻慧，掌握指导修禅的“禅善巧决定观察智”。缺了佛教哲学观的指导而修禅定，佛教认为属“外道”法，未入佛法的门槛，谓之“无智非禅”，“盲修瞎炼”。

#### 四、禅定与佛教教制

佛教的制度戒律，与禅定也有密切关系，在某种意义上甚至可以说是根据禅定修习的需要而制定。

以出家僧尼组成的教团“僧伽”为教徒的核心甚或代表，是佛教教制的突出特点。出家修道之制，并非始于佛教，是当时印度各种沙门集团所共行，源出古婆罗门教。佛教将出家制度进一步规范化，并形成了自家的特点。自觉自愿出家的僧尼，摆脱了家庭和社会的各种责任，避开人事俗务之牵缠，乞食为生或食人供养，过着禁欲的简朴生活，止息了对尘世种种物欲和名利权位的追求，安居在草木葱茏、空气清新、幽静少干扰的深山寺庵，身心闲旷，当然最有利于修禅，进入深定。佛经中，多处称叹出家的功德，劝人看破红尘，出家修道。如《五苦章句经》，云：

为妻子所惑，无复出家之志，是如发系象，不能复动，长受衰矣。

《大乘本生心地观经》卷四偈谓“出家菩萨胜在家，算分喻分莫能比，在家



逼迫如牢狱，欲求解脱甚为难，出家闲旷若虚空，自在无为离系著”。佛教流传两千余年以来，各地佛教，基本上都以出家僧伽众为中心，在宗教尤其在禅定方面有成就者，大多数皆出于僧中。

出家僧尼的宗教生活中，禅定被作为主要内容。《长阿舍·大本经》载佛言：

出家修道，诸所应作凡有二业：一曰贤圣讲法，二曰贤圣默然。

贤圣讲法，谓读诵、讲解、研习佛典，贤圣默然，指坐禅入定。这被概括为“一禅二诵”，为出家僧尼的正业。《三千威仪经》谓“出家所作事务有三：一坐禅，二诵经，三劝化”。禅定甚至被列为首务。佛教把一日从日落至日出称夜分，一夜分分为初中后三分，规定僧尼须于初夜后夜精勤修禅，只于中夜作短暂的睡眠，白天的时间，也大部分用于禅修。佛教兴盛时期，僧尼们按教制操正业，一禅二诵，其中颇多长期闭关修定，或独自住在山洞、冢墓中修定不懈，数十年都在禅定中度过者，可谓一种专业的瑜伽行者。

出家僧尼必须遵守佛教的戒律清规。戒律虽多，其实质无非是禁欲，自觉约束行为乃至心理活动，不被声色利欲所诱。僧尼戒律中，皆以戒淫（性生活）为首，小乘戒律中不但禁止僧尼与异性交合、“染心相触”，有亲密行为，而且禁止独自手淫。大乘戒还戒及心念的起动。戒淫的目的，除维护僧团清誉、宣扬佛教离欲之旨外，主要在于为禅定服务，提供修禅的良好条件。现代气功的实践和实验已证明，性生活确实是进入高深气功态的障碍。佛教密乘无上瑜伽对这一点提供了理论根据，认为坚固红白大（精血），转化性能量为精神能量，是成道之本。就此而言，佛教以戒淫为首的出家戒，实际上是禅定的“加行”，从禅定的需要出发而设。戒条中其他有关行为的规范，也与禅定的摄心密切相关，为粗的摄心。出家、禁欲，从传统的儒家伦理观念及一般世俗人生观来说，固然违逆人性，不可取，但从修习禅定、开发潜能、变革生命的角度而言，自有其根据。

佛教虽然倡导出家，但从小乘起，便非片面号召出家，除对出家有严格规定、不准滥收外，也倡导在家修道，并非认为一切人皆宜出家。出家者首先须有对佛教的信仰，自觉要求出家。《宝雨经》云：

于如来教中，正信出家，非因王力所逼，不为贼抑，不为负债，  
不怖不活邪命出家，为希求正法，以信出家。

出家者还须征得父母的同意。释迦时代，对出家者的限制相当严格，主要观其根器与需要。《佛本行集经》卷五五载佛父王净饭王在家修道，已得初果，想要出家，佛观其出家后不可能证得更胜果，故不许之。出家与在家修道的优劣，当视人而定，非言一切人出家修道必胜在家。《十住毗婆沙论》卷十载佛言：

出家或有不修善，则不如在家，在家能修善，则胜于出家。

大小乘佛教认为居家修道，也可能证得除佛、阿罗汉以外的一切道果。《惟日杂难经》谓“人有居家得阿罗汉、阿那含、斯陀含、须陀洹者，亦有得阿惟越致地菩萨者”。大乘、密乘的不少祖师，更多提倡在家修道者。如禅宗《坛经·疑问品》即说：“若论修行，在家亦得，不由在寺”，藏传佛教迦举派的瑜伽成就者玛尔巴、米拉日巴和萨迦初祖卓弥译师、种敦巴等，皆在家人。

佛教教义中，规定在家人修行的内容是以布施及持戒为首，不要求身有俗务的在家佛教徒多修禅定，以防干扰妨碍俗事。大乘禅法中如禅宗之禅等，虽可以在日用云为中修，与世俗生活打成一片，互不妨碍，但欲求成就，须上等根器。就一般人而言，在家俗务牵缠，修定甚多障碍，当然不及出家人的条件好。这使得佛教的在家信徒只能做出家“僧宝”的外护，在禅定方面的成就不堪与出家者相侔。

## 佛教禅学在印度文化圈内的兴衰

主要由禅僧所建立传扬的佛教禅学，作为佛教文化的核心，自不能不随整个佛教，尤其僧团的兴衰而变迁。在东方佛教文化圈内的广阔地面上，佛教传衍分化、盛枯荣衰的情况相当复杂。大体而言，按其流传范围的文化传统和佛经用语划分，全部佛教可粗分为三大系：一是印度佛教文化圈内的佛教，主要流传于深受印度文化浸润影响的东南亚、南亚、西亚等地，经典语言为巴利语、梵语，可称“梵巴语系佛教”；二是中国汉文化圈内的佛教，主要流传于中国内地及深受汉文化影响的朝鲜、日本、越南等地，经典语言为汉语，可称“汉语系佛教”；三是西藏文化圈内的佛教，主要流传于藏族、蒙古族居住区及深受藏

文化影响的锡金、不丹等地，经典语言为藏语，可称“藏语系佛教”。佛教禅学大体也可分这么三大系，其盛衰与三系佛教的盛衰同步。

各系佛教及其禅学的流传、分衍、演变、兴衰及其文化性格，受所流传地区的经济、政治、多种宗教间之关系、传统文化、外来文化等多方面因素的制约，表现出各自不同的兴衰荣枯及风貌。本书限于篇幅，不可能一一详述，只能勾画出三系佛教禅学流传发展的粗略线条。本节先叙述印度文化圈内佛教禅学的概况。

印度文化圈的中心古印度，是佛教的发祥地，释迦卒后二百余年，佛教在阿育王的护持下从这里传向四方。在印度本土，佛教从创立至公元十三世纪基本绝迹，其学说发展大体分为小乘盛行、大乘盛行、密乘盛行三大阶段。初期小乘禅学，主要为南传佛教继承，流传于今南亚、东南亚的斯里兰卡、泰国、缅甸、老挝及中国云南傣族地区。中期大乘禅学，主要由北传的汉传佛教继承发展，流传于今中国汉地、朝鲜、越南、日本及东南亚华人中。后期密乘禅学，主要由北传藏传佛教继承总结，流传于藏文化圈内。就此而言，三系佛教禅学，分别是印度初中晚三期佛教禅学的继承发展。

## 一、印度文化圈内的小乘禅学

释迦牟尼成道后，说法传教，建立了出家信徒的僧团。据称僧团人数多达三千，杰出者有舍利弗、摩诃目犍连、须菩提等一千二百五十人，皆证阿罗汉果，佛经中常说释迦“与一千二百五十人俱，皆大阿罗汉。”释迦派阿罗汉们分头云游传道，禅，于是便跟着释迦及其圣弟子的足迹遍传五印。释迦本人，主要以波斯匿国祇树给孤独园和王舍城外的竹林精舍为较固定的传教场所，向求教皈依者随机说法，包括讲授禅法，并常指导弟子们坐禅，他自己也常坐禅入定，有时入定长达二月之久。<sup>①</sup>说法过程中，也常入定，从定中显现神通变化，作为重要的教学手段。从禅学角度看，佛经多定中所说，听众也往往在定中听讲，不少属禅定教授的记录。

释迦说法四十余年，最后于拘尸那城外的婆罗树林中“入灭”（逝世），世寿八十。释迦卒后，弟子摩诃迦叶、阿难等相继掌理教团，据传在一百年间，

<sup>①</sup> 见《杂阿含经》卷二九，第80经。

教团内部无分歧，“诸法一味，无有诤竞”，徒众们尚能恪守释迦遗训，按释迦时代的既定方式生活、传教。学术界把释迦在世及释迦灭度后百年间的佛教称为“原始佛教”或“根本佛教”。

释迦灭度一百一十年前后，去佛渐远，佛教传播地区渐广，教团内部因地区、民族、传承之异，在见地、戒律上难免发生分歧，开始分裂为部派。起初先分裂为上座、大众两大派，以后约四百年间，两大派内又陆续分出约二十个部派。这一阶段的佛教，学术界称“部派佛教”。从学术界公认的原始、部派佛教的经典看，其宗旨和教义体系，被中国佛教判为小乘教，佛典中的原名是“声闻乘”、“缘觉乘”，合称“二乘”。

释迦当时说法，仅为口传，文字记录不多。四十几年间，对许多不同根器的弟子所说的法，当有所不同，前后所说亦未必一致，这自是情理中事。传说释迦灭度后，由摩诃迦叶召集五百上座阿罗汉，在王舍城外结集佛说的经藏、律藏，由阿难与优波离分别诵出，经大家点头而定，为第一次佛典结集。佛灭百年左右，在毗舍离城由七百比丘作了第二次结集，这次结集，肇上座、大众二部分裂之端。在佛灭百余年至四百年，还有第三次、第四次佛典结集。佛教史家一般认为此外尚另有结集而未必写成文字，佛典之写成文字，大概是佛灭四百年以后的事。现存早期佛典，皆出部派之手，不能不从部派的观点而作取舍，而且每次结集皆非全体佛弟子参加，故仅依部派所出教典，实不足以观释迦说法之全貌，仅可以反映释迦对僧团所说主要教法及佛灭五百年间印度佛学主流的思想面貌。

学术界共认，《经集》、《阿含经》及传为佛弟子舍利弗造的《舍利弗阿毗昙论》、目犍连造的《法蕴足论》，及几种戒律，为最古的原始佛典。这些典籍中论述禅法，相当简明清晰。其中最重要者为《杂阿含经》与《舍利弗阿毗昙论》，前者多处记述了释迦与其弟子修禅的情况及佛说四禅、四念处、数息观、不净观、三三昧等多种禅法。如汉译《杂阿含》第347经说色界四禅，第474经讲从初禅至灭尽定的九次第定，第549经说十遍处，第568经说灭尽定，第807经释迦自述修安般（数息）禅的体验，第883经广说四种禅，第884经说“三明”，第272经说“无相三昧”，第426经说“佛空三昧”，第557经说“无想定三昧”。汉译《治禅病秘要法》中的“治阿练若乱心病七十二种法”，亦出《杂阿含》。其余《阿含》中，也有专述禅定的，如《长阿含》卷十三《阿摩昼

经》述佛为摩纳详说四禅境界及由禅所发神通，卷六《小缘经》说“四神足”，卷九《十上经》说六神通及内有色想外观色少、若好若丑常观常念等“八知法”、“八证法”，卷十七《布吒婆楼经》详说四禅八定、灭尽定，卷十四《梵动经》说禅定与十八见、六十二见的关系。《中阿含》卷二五《念处经》专说四念处。《增一阿含》卷十六第10经说三种三昧，卷一《十念品》多说念佛等十种禅观法，卷二九《苦乐品》说四神足，卷四五《马王品》说空三昧，等等。《舍利弗阿毗昙论·非问分禅定品》，系统阐述修习禅定须具的各种条件，所入四禅境及修习法则，是对《阿含》中所说各种禅法的系统总结。《经集》、《法蕴足论》及戒律中，也有关于禅定的论述、记述。

佛教的弘传，从释迦时代起，就与摩揭陀等各国统治者的信仰保护有密切关系，其鼎盛及越过印度疆域向四方传播，实得力于佛灭二百多年后孔雀王朝阿育王的大力保护、利用、提倡、推广。这位有雄才大略的皇帝，四出征伐，统一了北、中、西印的广大地区，后因杀人过多而悔惧，归依佛教，制定“法敕”保护佛教及耆那教、婆罗门教，以佛法治世，并派遣使者、高僧四出传播佛教。阿育王建造了规模宏大的鸡园寺，每天供养上万僧人，在各地建立了很多佛寺，禅僧们的生活方式从此有了大的改变，主要依靠国王供养布施。流传地域的宽广，信徒成员的复杂，使教团分裂为部派。阿育王的过分崇佛，激化了国内的宗教矛盾，孔雀王朝覆灭后，新建立的巽伽王朝弗沙王曾一度破灭佛教。但南印的案达罗王朝及公元一世纪时由月氏人建立的贵霜王朝，皆护持佛教。贵霜王朝鼎盛时期的第三代迦腻色迦王尤为奉佛，提倡从上座部分出的说一切有部，部派佛教在统治者护持下大大发展。

大乘兴起后，一直到晚期密乘盛行时代，小乘部派佛教在印度仍传承不绝。传入锡兰岛的上座部佛教，形成大寺、无畏山寺、祇多林三大派，成为该岛佛教主流。据东晋法显《佛国记》载，法显至师子国时，全国有僧六万人，皆受国王富户斋公供养，每建新寺，国王皆“割给民户田宅，书以铁卷”。公元十六世纪后，锡兰岛的佛教归于清一色的上座部。在缅甸，从十一世纪中叶蒲甘王朝起，上座部佛教成为国教，形成善法派、瑞琴派、门派等，以门派最重禅定修持。泰国上座部佛教一统的局面，形成于十三世纪后，分城市的说教派与山林习禅派两大派，十九世纪中叶经改革后，有正法、大众两大派。柬埔寨在十四世纪中叶后，上座部佛教随泰国的入侵而传入，渐成为国教，分大宗、法宗

二派。老挝也自十四世纪从柬埔寨引进上座部佛教，渐成国教，分大部、法相应两派。这些国家，传统文化发达较晚，输入的印度文化成为民族文化的主干，后来皆普遍信仰传自锡兰的上座部佛教，佛教并皆取得国教地位，在十分优越的条件下传播。直到现在，泰国尚以上座部佛教为国教。王国的尊奉，全民的信仰，给禅僧们提供了优裕的生活和修持条件，但也使这种尊贵佛教丧失了发展的动力，教理趋于经院化，教制方面较严格地保留着早期部派的规制。

部派佛教还曾向其他地方传播，说一切有部、正量部曾一度流行于印度尼西亚群岛，至十五世纪遭伊斯兰教排斥而灭。说一切有部还北传于中国、西域、中亚乃至西亚，但都未能作为一个宗派流传至今。

部派佛教在禅学上的贡献，是对原始佛教时期流传下来的禅法进行了系统总结、整理，写下了不少阐释佛经的论典《阿毗达磨》，在禅观理论上也有所发挥。但总的看来，作风较为朴实、保守，思想方法长于分析而疏于综合演绎，行文烦琐死板，带有经院化的气味。诸部派在有关修观的一些重要理论问题，如心性是否本净、有无人我、有无实体、顿渐现观等方面，观点不无歧异，但各系禅法，内容大体一致，只是组织整理的结构有所不同而已。

现存部派的禅学典籍，大体分南北二传，禅法有明显区别。北传为从上座部分出的说一切有部，主要流传于北印罽宾一带，此部长于对教典的组织整理，思想严密广博。有部所传七论中，以佛灭三世纪顷北印迦旃延尼子造的《发智论》二十卷为中心，另有传为目犍连或舍利弗造的《法蕴足论》十二卷、舍利弗或拘絺罗造的《集异门论》二十卷、迦旃延或目犍连造的《施設足论》七卷，提婆设摩造的《识身足论》十六卷、世友造《界身足论》三卷，其中皆有禅的内容。有部东派名僧迦旃延门人集体编撰的《大毗婆沙论》二百卷，主要阐释迦旃延的《发智论》，是小乘诸派论典中卷帙最多者，被称为“第四次结集”的大典，其中“智蕴”（卷九十至一〇八）、“定蕴”（卷一六二至一八六）、“见蕴”（卷一八七至二〇〇）专述定慧二学。此书有汉文译本。汉译世亲所撰《俱舍论》二十二卷，宗本有部，取经部之说以修正有部之失，在汉地影响颇大，至今尚被作为佛学院的入门教科书。其书第八“分别定品”专论禅定，对禅定的含义、四禅八定入正定的标准及四无量心观、八胜处、十遍处、灭尽定等禅观法，论述颇为清晰。有部的禅学专著，以佛灭七百年顷僧伽罗刹（众护）所造《瑜伽遮罗浮迷》（瑜伽师的修行次第）最为精审，汉末来华的安世高译为



《道地经》三卷，后来西晋竺法护译为《修行道地经》七卷二十七品，鸠摩罗什复译为《坐禅三昧法门经》二卷。东晋时来华的觉贤所传北印达磨多罗一系禅法，即出有部。

从《发智论》、《大毗婆沙论》、《修行道地经》论述的禅法看，有部禅法的特点，是着重从数息观、不净观两门入手修止，进入四禅八定，于四禅定心上修十遍处、念佛观等，并观四谛、十二因缘、无我，发三明六通，证入阿罗汉果位。其禅观内容虽与南传大体相当，但组织系统不同，入门途径亦异。有部禅、论并重，其学称“禅数”，数即“阿毗达磨”（对法、论），数一方面是对教理的梳理阐释，一方面则用于禅观，《修行道地经》即以观察五蕴之数而展开禅观内容。在修观的主导思想方面，有部的中心论点是“法体恒有”、“三世实有”、“唯蕴无我”。法体恒有，谓一切现象虽缘起而空，缘起它的法体——五类六十七法，却各有其自性，互相缘起而成万法。三世实有，谓法体在时间上永恒、实有，只有它们缘生的现象才无自性而空。唯蕴无我，是说众生不过五蕴（身心）的缘集，众生所执实我虽无，而五蕴却实有。有部反对心性本净说，认为心分杂染、离染两种。只有去杂染心、证离染心，才可解脱。从原始佛教的理论立场看，有部未能把“三法印”贯彻到底，有实体论、二元论的倾向。

南传佛教为上座部铜牒部，其所传《法集论》、《分别论》、《发趣论》、《论事》等七论，均说禅定。公元三世纪优波底沙（Upatissa）撰《解脱道论》，为一部统摄三学的重要论典。五世纪中叶，锡兰上座部学者觉音（Buddhaghosa）依《解脱道论》造《清净道论》，为南传上座部最详悉系统的一部修道论专著。该书按戒定慧三学的修习次第展开，全书二十三品中，从第三至十三品，专述定学，从第十四至二十三品专述慧学。至十一世纪末，锡兰上座部长老阿耨楼陀撰《摄阿毗达磨义论》，为一部简摄南传禅数学的纲要性著述，流传颇广。此书与《清净道论》均未北传，直到现代，才由叶均译为汉文。

南传上座部佛教承佛世遗风，较有部更重视禅定修习，《舍利弗问经》对此部有“禅思入微，究畅幽密”之评，其禅门分七类四十种，名“四十业处”，包括十遍处、十不净、十随念、四梵住、四无色定、一想、一差别，修习多从十遍处入手，不像北传有部那样强调数息、不净观为“二甘露门”。直至晚近，南传上座部尚重禅定，缅甸、泰国、锡兰佛教界都设有许多禅定中心，专门从事禅定修习与研究。

南传禅学在修观的见地上与有部的区别，主要在于南传主张“心性本净，客尘所染”，心解脱的方法是去掉客尘。在修学次第上强调先观四谛，见道得慧，然后修道（主要指禅定）。上座部禅师在修定中省察自心颇见细密，《法聚论》分心法为八十九种，把心的活动过程归纳为十二心，更概括为九心，称“九心轮”。上座部“三解脱门”修观，说人、法一切皆无我而空，颇符三法印中“诸法无我”印，汉传佛教认为小乘只讲人无我而不讲法无我，仅据有部说而言，严格说来是不大正确的。

禅定修习必依师传，佛教各派都有其禅法的传承谱系。关于印度禅学的传承，东晋庐山译出的《达磨多罗禅经》说八传，天台宗说法藏传承凡二十三代，禅宗说心印传承有二十八代。参以西藏多罗那他撰《印度佛教史》及其他佛教史籍，各派所传前四代皆相同，而且禅法、法藏与心印传承合一，这四代为：第一代大迦叶，在释迦弟子中称“头陀第一”，以苦行、禅寂著称。第二代阿难，为释迦侍者，称“多闻第一”，于释迦卒后证阿罗汉果，住持教法四十年。第三传末田地迦阿罗汉，为阿难的继承者，先弘法于中印，主持教法十五年，后赴西印迦湿弥罗，弘法二十年。四传商那和修（舍那婆斯），为阿难弟子，与末田地迦为同时代人。

此四代以下，还可列出四代：

第五代优婆崛多，为商那和修弟子，在摩诃因陀罗王及遮摩沙王父子朝弘法二十二年。

第六代据《印度佛教史》，为提迦多，系优婆崛多弟子，曾于沙吐火罗、摩腊婆弘法，禅宗奉为第五祖。据《达磨多罗禅经》，第六代为婆须蜜，即禅宗所奉第七祖。

第七代据《印度佛教史》为訖里瑟拿，为阿育王护法时代人。禅宗说提多迦后为弥遮迦，为第六祖。据《禅经序》，七传当为僧伽罗叉，《出三藏记》卷十《僧伽罗刹经序》说僧伽罗叉于佛灭七百年生于罽宾，其时代去生活于护法阿育王朝的訖里瑟拿、大善见甚远，在他前面当有缺漏。据僧佑记，婆须蜜以下，经胁长老、马鸣、鸠摩罗驮三传，始至僧伽罗叉，则僧伽罗叉当为第十传。据禅宗说，则婆须蜜传佛陀难提，难提传佛驮蜜多，蜜多传胁尊者，胁传富那夜奢，奢传马鸣，为开宏大乘之龙象。

第八代据《印度佛教史》，当为大善见，弘法于迦湿弥罗一带，曾受迦赋色

迦王敬信。

据《禅经序》，第九传为不若蜜多罗，传佛大先，佛大先于公元四世纪末犹在世，中国智严、沮渠京声曾往师事之。其门人佛陀跋陀罗（觉贤）于姚秦时来华传禅。此时，印度有部禅已掺入了大乘内容。

## 二、印度文化圈内的大乘禅学

中印大乘佛教徒确信：大乘佛法乃释迦出世说法的本怀，释迦在世时主要对在家信众及阿罗汉中的优秀者、大菩萨众而说，佛灭后小乘盛行，小乘僧团把持教权，大乘隐行于山林民间，到适宜的时机，才盛传于世。学术界通过经典文字考据及佛教史料的多方面研究，一般认为大乘佛教是从部派中的大众部发展而成，至公元一世纪左右始形成“大乘运动”，盛行于世，具有佛教中宗教改革的意义。从部派结集的经典来看，大乘思想无疑可溯源于原始佛教时期。如《杂阿含》卷二六第 604 经以行四摄法摄引众生者为大士。同经卷二八第 769 经以修持八正道者为大乘。《增一阿含》卷十九有大乘菩萨六度的名目。小乘所传《佛本生经》，以释迦前世修道的故事宣扬大乘思想。《根本说一切有部律》卷四五云：

乃至出家得阿罗汉果，或有发趣声闻独觉心者，或有发趣大乘心者。

可见大乘思想未必非释迦时代所无，只是其系统的组织与盛行，是公元一世纪左右的事。

大乘兴盛作为一种反映社会思潮的宗教运动，自有其经济、政治、文化等多方面的原因。从社会发展史而言，大乘与当时印度封建制的勃兴相适应，与南印案达罗王朝、中印笈多王朝两大强国的兴盛相同步。从社会文化方面看，大乘与婆罗门教复兴的刺激推动有关：自从佛教兴起后，一度衰颓的婆罗门教受佛教等沙门思潮的刺激，学说发展深化，出现了数论、胜论、瑜伽、正理、弥曼差、吠檀多六大学派，至案达罗、笈多二朝，复兴了的婆罗门教大受王室崇奉，对佛教形成一种外在的推动力，促使其发展革新。从佛教内部来讲，部派之间长期的相互激荡、彼此批判，出家众与在家众的矛盾，促使佛教教义教制酝酿着新的发展，突破部派保守派经院化的僵硬躯壳。

大乘的宗旨、修行道和哲学思想，的确比小乘宽广、宏大、深刻，不愧

“大乘”之称。弘扬和实践大乘道的佛教徒，从小乘的以出家众为主体发展到出家、在家二众并重，在家众甚至有成为大乘道实践者主流的趋势，大乘经中听法的主角，如《华严》中的善财童子，《宝积》中的胜鬘夫人、贤护长者、离车童子，《维摩》中的净名居士等，皆在家佛徒。就连大乘崇拜的菩萨形象，也是印度世俗富贵者的装束。宗旨、教理和实践主体的不同，使大乘禅学也具有和小乘很为不同的特色。

大乘具有比小乘多得多的佛经。与小乘佛经之质朴、简短不同，大乘经在记述上多用铺叙，语句夸张典丽，记叙释迦说法的场景详悉生动，其中多数都有禅定的内容，或在禅定中所说，可谓卷卷都藏有禅定的信息。有一类大乘经以“三昧”为题，如《首楞严三昧经》、《般舟三昧经》、《寂照神变三昧经》、《菩萨念佛三昧经》、《集一切福德三昧经》、《月灯三昧经》、《智印三昧经》等，专说禅定。大乘经为大乘诸派教义之张本，诸宗之学，皆宗经造论，以阐释发挥大乘经义的形式建立。

大乘经中所阐扬的禅法，与其教旨、教理相应，与小乘禅学相比较而言，具有宗旨宏大、禅门众多、禅境深广、观慧深细等特点。

宗旨宏大，谓大乘禅从大乘普度众生共成佛道的根本宗旨出发而设计，较小乘禅唯局限于个人解脱的宗旨宏大得多。大乘禅的修习，以发上成佛道、下度众生的“菩提心”为首要的“加行”，其禅观的目的和禅观境相，贯穿着普度众生、饶益众生的内容，强调悲智双运，从体显用，反对小乘禅沉空守寂入灭尽定。《菩萨地持经》所说大乘九种禅中，不仅有与小乘相共的自净其心、断灭烦恼的禅，而且有多种小乘禅中所无的，以度化、利益众生为旨的禅，如难禅、除烦恼禅、此世他世乐禅等。

禅门众多，是大乘禅的一个突出特点。大乘不但包摄小乘一切禅法，以之为菩萨禅的内容，而且有许多新禅门。《大般若经》列举菩萨所修禅如健行、宝印、妙月、狮子游戏、月幢相等凡一百一十八种，称“百八三昧”，又有十一种“菩萨等持”，十二种“菩萨总持”等大乘禅。《华严经》卷六一说菩萨所入有“十不可说佛刹微尘数三昧”。

禅境深广，谓大乘所描述的禅定境界，要比小乘以灭尽定为顶峰的九次第定等深广得多，多称佛、菩萨所证入的境界。如《华严经》所描述的无限广大的世界海，被称为佛“海印定”中所现境，其中现无量无数佛国及诸佛、菩萨、

各类众生，时间、空间、大小、一多交融无碍，重重无尽，备极庄严，其中的佛、菩萨空有双融、悲智不二，现无量无数身，行无量无数菩萨行。其境界之广大瑰丽、活泼神妙，远非小乘禅的空寂境界所能相比，具有浓厚的文学夸张意味，而又蕴含着深刻哲理，足以把禅观者的眼界、心量、宗教感情扩展至无限。

观慧深细，谓大乘禅修观所依智慧，要比小乘三法印说大大深化，把小乘诸法无我的思想发挥得十分彻底，从实体论、认识论等角度深入论述人法二无我义，从体相、体用角度把空有、世间出世间、生死涅槃、菩提智与大悲心、智慧与方便等对立的两极融归一体，分心意识为多种层次和类型，又以心性统一一切心物，比小乘禅学的观智显然要深刻、细密。

大乘佛教中在家佛教徒的地位虽然大为提高，但印度佛教并未建立在家众的教团，甚至没有独立的大乘教团，主张大乘的僧尼都在小乘部派中出家，须先恪守小乘的出家戒律。大乘禅的传扬实践，实际上仍以出家众为主体。大乘盛行期的印度佛教僧尼，在封建统治者护持、豪绅巨贾供养下，居住于华丽壮观的寺院，靠租税为生。法显《佛国记》载，至上中天竺，“国王、长者、居士，为僧众起精舍供养，供给田宅、园圃、民户、牛犍，铁卷书录，后王王相传，无敢废者。”北印著名的那烂陀寺，周围四十八里，九寺一门，兴盛时住僧万人，“中分八院，宝台星列，琼楼岳峙”，“诸院僧室皆有四重重阁，蚪栋虹梁，绿栌朱柱，雕楹镂槛，玉础文檣”<sup>①</sup>，与释迦在世时僧众所居简陋粗朴的禅窟兰若相比，自是别开天地。僧众的生活来源，在笈多王朝鼎盛期戒日王时代，“国王钦重，舍百余邑充其供养，邑二百户，日进秬米酸乳数百石。”<sup>②</sup> 丰厚的供养，使众僧得以“端拱无求，而四事自足”，不受生活上的任何干扰，可以专心禅诵。再加上各部派、大小乘之间、佛教与外道之间经常性的辩论，促使禅僧们从容地冥念禅思，任想象的翅膀飞翔无阻，殚思竭虑，求深研几，创造出精致宏深的大乘禅学。

印度大乘佛学的发展，大略分中观派、瑜伽行派两大阶段，禅学亦大致分为中观、瑜伽两大系。两派都有不少阐释发挥大乘经的论著，包括禅学专著，

① 《慈恩三藏法师传》卷三。

② 同上。

两派禅法的内容大体一致，只是用以修观的哲学体系有别。

中观一系开创于著名的大乘龙象龙树及其弟子提婆，兴起、流传于东南印，主要宗《般若》、《华严》等经，建立一家之学。龙树师徒著述宏富，龙树的《大智度论》是一部《摩诃般若经》的释论，卷帙甚巨，鸠摩罗什的汉译本百卷据说只是略本。此论论述禅定甚为详悉，所述禅法包括小乘的四念处、十遍处、四禅八定、灭尽定、神通禅、三三昧等，而用大乘本派的哲学观，对此类观法作了深入发挥。对禅定中身心的变化及神通的原理，作了哲学解释。龙树特别提倡初入道者修习大乘的念佛三昧，区分大小乘念佛禅之不同，认为诸余三昧无过念佛，论卷七云：

念佛三昧有大福德，能度众生，是诸菩萨欲度众生，诸余三昧，  
无如此念佛三昧福德能速灭诸罪者。

其《十住毗婆沙论》劝人念阿弥陀佛，求生西方净土。藏文《丹珠尔》中有龙树著《修习次第》，是一本重要的禅学专著。

中观派的论典，如龙树《中论》、《十二门论》，提婆《百论》，清辨《般若灯论》、《掌珍论》，月称《入中论》、《明句论》等，虽注重于理论之阐发，且多带有哲学论战的意味，但实际上也是用于禅观，是禅思中思维轨迹的逻辑外化。中观学理论的核心“诸法实相”论，是为修大乘实相禅服务的。中观派后学寂天尤重禅定实践，著有《入菩提行论》、《集学论》述大乘瑜伽师修行道。

龙树之后约三百年，大乘瑜伽行派兴起。顾名思义，该派以瑜伽观行为纲而建立一宗之学。其学据称源出弥勒菩萨，由公元三世纪的无著、世亲兄弟弘扬光大，主要流传于西北印。此宗宗《解深密经》、《大乘阿毗达磨经》、《密严经》、《楞伽经》等发挥“万法唯识”义。世亲之后，唯识之学分为安慧（470 - 550）、陈那（400 - 480）、德光、解脱军四系，安慧、难陀之学较近唯识古义，倡无相唯识，被称为唯识古学。陈那、护法（530 - 560）倡有相唯识，被称为唯识今学。晚期有月称（630 - 700）、月官等弘扬唯识，其学说不断发展，益臻精密。

瑜伽行派的学风与当时发达的寺院经济相适应，有经院化的倾向，其著述甚为宏富。传为弥勒造、无著讲述的《瑜伽师地论》一百二十卷，按瑜伽师修习次第阐述大乘教义，其中详尽地论述了小乘、大乘禅定的内容和修习法要。无著撰《摄大乘论》三卷，是一部关于大乘教义的概论，其中论述定慧二学至



为简明。无著的《大乘庄严经论》和世亲的《十地经论》、《发菩提心经论》，亦述禅定。无著还有《六门教授习定论》一卷专论禅定，提示了禅定的加行、基本法则、修习次第、所得功果。瑜伽行派主要宗依的《解深密经·分别瑜伽品》，论禅定修习尤为精要，为无著造论的张本。

瑜伽行派禅学的主要建树在于其法相、唯识学的理论建构。此宗用心识统摄万法，通过瑜伽中的内省，对心识进行了细致分析，把心识分为八或九种，着重探讨了意识层下末那识、阿赖耶识的作用，及深层心识与客观世界的关系。这对禅定修习具有重要的指导意义。瑜伽行派说万法唯识，目的仍在体证实相。在实相论方面，此宗主要从认识论角度着眼，论述通常感知渠道所得名相之虚妄不实。其“三性三无性”之实相说，较中观派只破不立的论证方法更见精致。唯识、三性三无性说，都是禅观中的工具，被具体用于修观。此派阐发唯识学的著述甚多，如无著《显扬圣教论》、世亲《唯识三十颂》、《辨中边论》、《涅槃论》、《佛性论》，陈那《集量论》、《观所缘缘》、《掌中论》等，多达数十种。世亲所著《无量寿经优波提舍》论念佛法门，为中国净土宗所宗依的唯一印度论典。

中观派在清辨之后，与瑜伽行派进行过长期论战。发展至末流，两派融合，孕生出一个“瑜伽中观派”，创造人为八世纪时的寂护（静命），他所撰《中观庄严论》等，采唯识说入中观，从瑜伽观行的角度，以唯识说为达到心亦不可得、心境俱空而证悟实相的桥梁。他与弟子莲花戒曾应邀赴西藏弘法。莲花戒所著《广释菩提心论》，亦涉禅观。莲花戒之后有师子贤弘扬此宗。

印度大乘佛经中，还有一类以“如来藏心”统摄一切，高唱众生皆有佛性，号称“如来藏系”的经典，以《楞伽经》、《胜鬘经》、《无上依经》为代表，传为马鸣的《大乘起信论》、坚慧的《究竟一乘宝性论》等，即依此类经而造。此类经论如《楞伽》中说一种以佛所证真如为观境的“如来禅”，以直下契合真如的“一行三昧”为禅门，其理论、禅法与一类主顿悟见性的禅如实相禅、禅宗之禅、大手印及以后的密乘瑜伽有直接关系。据中国禅宗之说，顿悟见性之禅自释迦以来代代“以心传心”，在印度传承凡二十八代。依元魏译《付法藏因缘传》及《景德传灯录》，禅门所尊西天二十八祖为：

(1) 摩诃迦叶 (2) 阿难 (3) 商那和修 (4) 优波掬多 (5) 提多迦 (6) 弥遮迦 (7) 婆须蜜 (8) 佛陀难提 (9) 伏驮蜜多 (10) 胁比丘 (11) 富那夜

奢（12）马鸣（13）迦毗摩罗（14）龙树（15）迦那提婆（16）罗喉罗多（17）僧法难提（18）迦耶舍多（19）鸠摩罗多（20）闍夜多（21）婆修盘头（世亲）（22）摩奴罗（23）鹤勒那（24）师子（25）婆舍斯多（26）不如蜜多（27）般若多罗（28）菩提达磨。

天台宗所传，至第二十四祖师子比丘而止，以上二十四代与禅宗所传大体一致，这一传说当出于印度。其中前五代与小乘禅法、教法传承谱系重合。至大乘马鸣、龙树一系，多主中观、菩提达磨自称“南天竺一乘宗”，说明印度有那么一个依如来藏系经典修如来禅的宗派。西藏佛教说印度佛教分专事讲说的班智达（法师）与专实践苦行、修禅定的古萨里（乞士）两派，达磨为古萨里派祖师之一，当有所据。

印度大乘禅学从兴起之初起，就向北传至西域、中国，为北方佛教所传扬发挥。也曾传到锡兰岛、印尼、缅甸及中亚一带，但后来这些地区的大乘佛教都先后衰绝，也未留下多少阐扬大乘禅法的著作。

### 三、印度文化圈内的密乘禅学

密乘又称“真言乘”、“持明乘”、“果乘”、“金刚乘”，是印度大乘晚期所兴起的一种新佛教。密乘建立于大乘基础之上，严格说来是大乘佛教的一派，或大乘佛教的发展。

和大乘一样，密乘亦以上求佛道、下度众生为宗旨，而且进一步追求个人“即身成佛”。其修持大略以持诵“真言”（Madra，咒语）入手而修瑜伽禅定为主，较大乘更重禅定修习。持诵密咒，原为古婆罗门教典《阿闍婆吠陀》中祈祷神灵之术，后来《奥义书》用为修瑜伽以与梵合一的重要方法。原始佛典中，释迦对佛教徒行婆罗门咒术，严厉禁止，《长阿含》卷十四《梵动经》、《中阿含》卷四七《多界经》等，皆载有佛陀禁止僧尼持咒之说。然《长阿含》、《杂阿含》、《四分律》、《十诵律》中，也有一些咒语，但只作为治病、护身、降伏诸天之用，未作为一种修禅定的方法。小乘禅籍中，不见持咒之说，至大乘经，咒语渐多，但一般也未作为禅定之门，只有《菩萨地持经》所说九种大乘禅中，有“咒术所依禅”，旨在以咒力除种种苦患、毒、灾害、热病、鬼魔等。发展至密乘，持咒成了主要的禅门，密典中宣扬真言明咒乃诸佛菩萨的“语密”，为真实教法，如《大日经疏》卷七云：

真言之相，声字皆常，常故不流、无变易，法尔如是，非造作而成。

赋予真言密咒以神奇威力、深奥哲理，以为常住实相的一种表征。

按密乘佛教的说法，真言教法乃释迦牟尼的“报身”毗卢遮那佛（大日如来）在色究竟天或他化自在天金刚法界宫为大菩萨众所说，或说密法源出原始法身佛普贤王如来（本初佛、阿达尔玛佛），承认密法非释迦在世时所说。密乘的兴起，是七世纪中叶的事，此后渐臻鼎盛，成为晚期印度佛教的主流，整个佛教的殿军，这自有其内外的原因。就外缘而论，印度教的复兴对佛教所形成的强劲压力，是促使大乘佛教向密乘转化的关键性因素。自笈多王朝以来，婆罗门教以印度教的新姿态，从民间复兴，在笈多王朝诸王的扶植下，经商羯罗、鸠摩利婆多等杰出学者的弘扬，吸收佛教哲学精华，建立了精致的吠檀多哲学，并仿佛教形式建立寺庙僧团，激烈排斥佛教，严重威胁着佛教的生存。佛教为自存计，不得不迎合民间信仰神灵、咒术的传统，吸收婆罗门教持诵真言的瑜伽术，用佛教哲学观予以改造组织，形成具有印度教色彩的佛教密乘。就内因而言，佛教主要在国王豪富供养的大寺院里长期发展，理论日趋艰深、烦琐、经院化，逐渐脱离民众，不能满足印度人的宗教需要，逐渐失信于民，本身也趋于僵化。再加佛教本身就有反印度婆罗门教传统观念的性质，不大适合于印度种姓制度之需要，不易得到统治者的稳定护持利用。佛教求断烦恼而入涅槃，即便是出家苦修，也难于即生实现这一目标，大乘更说修行成佛，须经三大阿僧祇（无量数）劫，久远艰难，闻者生畏。于是，酝酿一种能适应印度民俗、满足人们即身解脱的信仰需要的“安乐易行之道”，便成了印度晚期佛教发展的必然趋势。密乘佛教，便是这样酝酿出的产物。实际上，从信赖他力救度的大乘念佛禅到三密相应持咒而期“即身成佛”的秘密瑜伽，只是一步之差。

密乘以瑜伽实践一行统摄整个大乘佛道，其禅观以观佛菩萨等“本尊”的果地境界为本，在行仪上重祈祷的礼仪，由设坛、供品、赞颂、礼拜、诵咒结印，组成一套信仰主义与祭祀色彩极浓的修持仪轨，再加上作法祈禳，求消灾除障、增福益寿，外形有类巫术，与印度教的行径相近，离原始佛教、小乘佛教质朴平实之风甚远，学术界人士多认为乃佛教蜕化之形态。但从禅学角度看，密乘较大乘更重禅定，其禅定的理论、方法，在佛教禅的基址上融摄、改造了印度教瑜伽之长，较大乘禅学确实有了进一步的发展，可谓佛教禅学高度成熟的产物。

密乘本身也经历了几个发展阶段。晚期印度佛学分密法为事、行、瑜伽、无上四部，四部法所依的理论从浅至深，正好与它出现的先后次序相一致。四部法中，下三部大体可归于一类，第四无上部法别为一类。

下三部密法中，第一事部瑜伽，重祭祀、祈祷的事相仪轨，分佛、莲花、金刚三部出世法与药叉、珍财等三部世间法，为早期从大乘中分化出来后形成的初级密法，常被用来为实现息灾、增益、怀爱、降伏的现实目的而作法祈祷。第二行部瑜伽，相当于唐代密宗所传“胎藏界法”，以《大日经》为主经，其瑜伽修习分有相、无相两级瑜伽，既观修本尊色身，又观修自他共具的“净菩提心”，以求“即身成佛”。第三瑜伽部，相当于唐密所传“金刚界法”，以《金刚顶经》为主经，观自身与本尊无二而修三密相应之诵咒，以求现证菩提。据唐密之说，这“两部大法”乃大日如来在金刚法界宫所说，传予金刚萨埵总管，经数百年后，有龙树于南天竺开铁塔，面见金刚萨埵，受两部大法之传。又经数百年，以金刚部法传龙智，龙智传金刚智（Vajrabodhi），金刚智于唐玄宗开元间携法来华。又有善无畏（Subhakarasiṃha）者，从那烂陀寺大德达摩掬多受胎藏界法，也于开元间来华弘传。由此可见，行部、瑜伽部法，大约于公元八世纪初兴起于印度。

无上瑜伽部法的出世，大约在八世纪中叶，至九世纪以后始盛，主要流传于东印度，受到波罗王朝的崇奉，与这一王朝的命运相始终。据多罗那他《印度佛教史》，此系法由一些获得成就的大师从本尊处请来，传之于世，起初只在个别瑜伽行者中密传，渐臻兴盛。这说明无上部法出世较晚。其经典称坦特罗（Tantra），汉译“续”，数量很多，据称由成就者陆续传出，如《佛顶盖》由萨啰诃（Saraha，约公元一世纪人）请来，《瑜伽母遍行》由卢伊波（公元四、五世纪人）请来，《喜金刚》由腊哇波与海生（约六世纪人）请来，《契合明点》由黑行（六世纪人）请来，《黑降阎魔尊三品》由游戏金刚请来，《金刚甘露》由甚深金刚请来，《摩诃摩耶》由俱俱梨波请来，《时轮》由毗流波请来，最为晚出（约九世纪末）。

无上部续大略分为父续、母续、无二续三部。父续又称“生起次第”，以《密集金刚》为首，是瑜伽部法的进一步发展，以“烦恼即菩提，生死即涅槃”为基本思想，修习时在自观为本尊的心轮上观念本尊真言，以证光明，修“幻身”。母续又称“圆满次第”，以《胜乐金刚》为首，以智慧方便双运、淫怒痴

为道为基本思想，修习主张由男女双运，修气脉明点，于空乐不二的禅定觉受上体证自性光明。此类瑜伽与印度教性力派怛特罗派及诃陀瑜伽关系密切，被称为“左道密教”。无二续说方便智慧无二，以《时轮金刚》为首。藏传宁玛派于圆满次第之上立“大圆满法”（极瑜伽），以修心体光明定为要，迦举派所传“大手印”法亦属此类。

据多罗那他《七系付法传》，无上瑜伽部法在印度的传承，有大手印、拙火、光明、业印、生起次第、辞句、别传口诀七个法系，其主要传承关系如下。

### （一）大手印教授

大手印以顿见心性“光明”而修光明定为要，与汉地禅宗旨趣相近，当初盖属大乘禅法，其传承有两大系：

1. 萨啰诃（罗睺罗）→龙树→舍婆黎（小萨啰诃）→卢伊波→微吉波→谛洛巴（988 - 1096）→那洛巴（1016 - 1100）→钟毗波、俱萨罗跋陀罗、弥勒巴、俱生金刚四大弟子

2. 卢伊波（Luhypada）→陀黎迦波→安多啰波→谛洛巴。

谛洛巴等又传承其他无上密法，大手印于是与这些密法融合为一体。谛洛巴门徒那洛巴，是印度晚期最有名的东印超戒寺“六贤门”之一，为一精通显密的著名高僧。

### （二）拙火

为修脐下所藏先天生命之气的一种气功。此系法始传者毗流波，属中观派，出那烂陀寺胜天论师门下，拙火法是他从金刚瑜伽母请来。其传承有五系：

1. 毗流波→黑毗卢波→毗耶陀里波→俱萨黎跋陀罗。

2. 毗流波→钟毗咽噜迦→钟毗种瑜伽母、阿罗罗金刚、咽摩罗金刚、啰多金刚。

3. 钟毗种瑜伽母→啰多金刚→黑行，黑行又直承钟毗瑜伽母之传。

4. 钟毗种瑜伽母→难胜月→明妃苏部伽→陀那室利→中金刚座→俱萨黎。

5. 钟毗种瑜伽母→行者→僧伽罗瑜伽母→难胜月→罗睺罗金刚。

### （三）业印（“羯磨手印”）

乃男女双修、以淫欲为道之“双运道”。此法始祖因陀罗部底，据传为释迦时代西北印乌仗那国王，业印法系得之于释迦的亲传。其传承有先后二系：

1. 因陀罗部底→俱生成母→大莲花金刚→无肢金刚牧豕师→中莲花金刚海生（萨洛噜诃）→中因陀罗部底王→黑行→善怙→无量金刚→俱萨罗跋陀罗。

2. 中因陀罗部底王（公元六、七世纪）→莲花生（八世纪）→俱萨罗→小俱萨罗跋陀罗。

#### （四）光明教授

光明，为顿见心性之道，近于禅宗之禅。此系法的初传者马胜，约与无著、世亲同时，为公元三、四世纪人，其传承有十六代：

大阿闍黎马胜→毗那波→卖酒女嬉女金刚→金刚铃（慧藏吉祥胜天）→毳衣师→阇烂陀里波（童足）→黑行（七、八世纪）→婆陀罗→一安多啰波→小黑行（九世纪）→部婆黎波→部婆具慧（西藏人）→胜德钟毗波→小俱萨罗跋陀罗→阿悉多伽那→智友→阿闍黎法生、瑜伽母月光、瑜伽母婆闍噜噜、寂密。

以上十六代传承中，第六代阇烂陀里波（七世纪人）门庭颇盛，弟子中以黑行、佛智足最为杰出，有日月之喻。另有亶底波、小毗流波、婆罗陀黎王、阇毗旃陀罗王等人。黑行门弟子著名者有贤足、摩希罗、婆陀罗、善相满、陀摩婆、杜摩婆六人，又有瑜伽母寐佉罗、迦那佉罗、波那第波等及大臣俱舍罗那陀、梨罗旃陀罗王、无量金刚、王子婆以、婆罗门吉祥持等弟子，据称皆得瑜伽成就。黑行又传呬耶婆（贤足）→案恒哩伽→谛洛巴。又：黑行→善怙→谛洛巴→那洛巴、游戏金刚。那洛巴传扇底波、阿底峡。

此系法的最后传承者寂密，是密乘晚期最著名的一位瑜伽大成就者。

#### （五）生起次第

即无上部瑜伽父部法。初传者佛吉祥智，为公元七、八世纪时人，其传承为：

佛吉祥智→燃灯贤→药足（呬迦罗）→阿闍黎阿嚩都底→宝生寂→大金刚座一俱萨黎波。

吉祥智门下有四大弟子，燃灯贤之外，尚有极寂友、大乐莲花生、王种罗睺罗三人。燃灯贤与入藏弘法的莲花生同时。

又：药足→乌仗那佛吉祥寂→大金刚座→中金刚座（宝生密、扫黎波）。

又莲花生法系：佛吉祥智→莲花生（后莲花金刚、小莲花金刚）→迦没路国中脉瑜伽师宝戒→迦耶悉陀弗栗陀（老书记）→都哩诃黎→前金刚座→中金



刚座（扫黎波）→无畏生→输婆迦啰崛多→十力→瑜伽师金刚吉祥→法贤吉祥→佛称→宝称→啰底崛多。

### （六）辞句传承

辞句，为密乘经典的解释（续释）。传承凡有十系：

1. 龙树→提婆→罗喉罗→月称→光生→智称→扇底波。
2. 妙吉祥友→智金刚→觉金刚。
3. 智足→极寂友→吉祥军→妙吉祥智→大不空金刚。又极寂友→资鲁波→黑生→药足、大不空金刚→悉地韦罗→阿底峡→友密→大金刚座。
4. 资鲁波→佗伽那→扇底波→智吉祥友→阿底峡→前金刚座→后金刚座。
5. 游戏金刚（罗里多拔折啰）→黎罗跋折罗→妙吉祥智→大不空金刚。
6. 黑行→吉祥持（牛首阿闍黎）→诃黎计罗（毗啰致波）→妙吉祥智。
7. 俱俱黎波→莲花生→谛洛巴→那洛巴→扇底波。
8. 中因陀罗部底→莲花生。
9. 时轮金刚法系：毗卓波（八世纪人）→扫黎波（中金刚座）→觉吉祥→那洛巴。
10. 无畏生密（1004-1125）→善生密→十力→誉天→释迦吉祥贤、佛吉祥贤、宝护等→牟尼吉祥贤→大悲吉祥贤→释迦护→妙生胄→解脱天→闍那崛多→啰底崛多→寂密。

### （七）别传口诀传承

别传口诀，指指示心性的修法口诀，为密法的心髓。其传承有两系：

1. 毗耶黎波→遮哩波质波→羯句质波→弥那波→摩亲陀啰→瞿啰刹那陀→羯拏黎波→那瞿波→瞿邻那佗→邬俱啰那佗→啰底崛多→寂密→瑜伽母地那羯啰。
2. 毗耶黎波→龙树→舍波黎→卢伊波。

这些传承系谱中的很多人，如因陀罗部底、龙树、萨啰诃、毗流波、金刚铃、谛洛巴、那洛巴、弥勒巴、佛智足、寂密等，据称修密法得大成就。他们中的不少人，尤九世纪以后修业印、大手印、拙火等密法者，多行“双运道”，以淫欲烦恼为道，游戏人间，或虽为僧而公然携“佛母”同游，饮酒啖肉，或以锻箭、狩猎等佛教所说的“邪命”为业，或身列贱民、牧女，往往示现神异，

状若疯狂，行迹诡异，旨在打破对戒律、伦理信条、社会地位、男女等的执著，这在他们，是依事事无碍之理而设计的一种修行方法。他们的这种作为与原始佛教清肃严整的作风，相去甚远，无怪乎要被佛教内外的人士目为“左道”。

后期无上瑜伽密的传播据点，是东印最大的超戒寺（毗羯罗摩罗），此寺在波罗王朝护持供养下兴盛了数百年。从初任寺主智足起，以下文殊贤、楞伽胜贤、吉祥持、现贤、善称、游戏金刚、难胜月、本誓金刚、如来护、觉贤、莲花护等十二代住持，皆弘无上瑜伽。另外还有寂友、觉密、觉寂则、甚深金刚、甘露密、毗睹波、时轮足等，皆以弘传密法著称于世。波罗王朝第十一代茶那迦王时（955-983），超戒寺臻于极盛，有宝作寂、智生慧、自在语称、那洛巴、觉贤、宝金刚、智吉祥友六大高僧，号称“六贤门”，皆博通五明，精通显密，专弘密乘。其后有阿底峡、弥勒巴及阿底峡五大弟子，皆闻名遐迩。最后的一位密乘大师，叫护无畏（Adhayakaragupta 1004-1125）。

密乘除出了数百种经续外，还有不少阐扬瑜伽的注释、论典，这些著述不像大乘后期的论著那样重在哲理，而重在瑜伽修习法则，从禅学角度言颇多有价值者。如题名龙树撰的《五次第论》，精要论述了修习生起、圆满二次第渐次升进的五个阶梯，是一部极重要的密典，有多种注疏。题名龙树造的密法论典还有《密集修法摄要》、《密集金刚续释》等。龙树弟子龙智著有《生起次第建立次第论》，龙菩提有《五次第释摩鬘论》，十一音师著《金刚大持密道次第》。萨啰诃、卢伊波、谛洛巴等，都有一些关于大手印修法的歌诀。据多罗那他《印度佛教史》，后期任那烂陀寺主的瑜伽行派大师月称、护法、胜天及陈那、自在军、法称等著名论师，莫不修习密法。法称著有《吉祥摄轮修法》《金刚萨埵修法》。唯识中观派的月官、须佉提婆师徒，亦通密法，月官著有《多罗百修法》《观世音百修法》等。语自在称、阿底峡、妙行藏、庆喜藏、妙吉祥友，都有多种密法著述，妙吉祥友所著书集为《虚空无垢小集》。护无比（Anupamaraksita）有一本论时轮金刚修法的《六支瑜伽论》。密乘殿军护无畏有《金刚鬘》、《成就义海》、《真实瑜伽论》、《圣教英华》等。护无畏之后还有善护、日智、贤妙、法寂、化月等写了一些论密法的书，化月于十三世纪初逃亡西藏，写了一部论时轮法门的《内密精英》。这类密乘著述，大多数被译为藏文，保存于藏文大藏经中，也有一些梵文、布拉克里特语、阿般布兰沙语的残本，存于尼泊尔、西藏。

晚期无上瑜伽虽然外貌酷肖印度教怛特罗派，行径似涉淫秽，仪轨有若巫覡，但其实质主要还是修瑜伽禅定，其主导思想仍是大乘佛学的缘起性空说，修习的终极目的在证见心性而解脱成佛，其见地自与印度教异辙，立足于中观、如来藏思想，是“生死即涅槃”、“烦恼即菩提”的中观思想运用于禅观后必然所生的极端倾向。正如渥德尔《印度佛教史》所说：

如果我们接受中观派作为佛法，我们也可以接受阿提（无上）瑜伽。它的基本立场是古老的佛教无我理论

只不过是“表现的形式有变化，证道的技术有变化”而已。从气功学角度看，无上瑜伽在理论上注重物质基础，对气脉明点的炼化有精审的论述，给佛教禅学增添了不少有价值的内容。

密乘与其他佛教，在其故土印度，于公元十三世纪初基本绝迹。造成这一结果的直接原因，是伊斯兰教的扫荡。早在波罗王朝初期，伊斯兰教的摩诃末将军就率领大军，占领了印度河流域。十世纪后半期，回教将领喀布尔率军东侵旁遮普，先后征伐凡十七次。以杀死异教徒为生天本钱的回教勇士们，所到之处，焚寺屠僧，强迫改宗回教，佛教徒的“降伏”密法，终未能抵御穆斯林的火与剑。至十一世纪末，密乘最后的堡垒超戒寺被回教军攻克，虎口余生的瑜伽大师们，或逃亡西藏、尼泊尔，或改信回教、印度教，流传了近两千年的佛教终于退出其故土，只在北方边境的一些山林里，还残存着零星的佛教瑜伽行者。其余印度文化圈内的中亚及我国新疆地区的佛教，也先后被伊斯兰教所吞没。佛教在印度的灭亡，回教的破坏，当然仅属外因，当有其深刻的内在根源，经外在政治宗教之强力排斥而绝迹，起码说明这一宗教到了晚期，未能在印度民众中扎下根，仅在统治者保护下的寺院里嗣传，已失去了活力，一旦其存活的基础被毁，便无力再生存下去。印度教、耆那教虽亦遭受回教破坏，但终未退出故土，顽强地生存了下来，这一事实从另一面表明佛教从印度潜踪的主要原因在其自身。

佛教在印度虽然早已绝迹，但在印度文化圈内的其他地区尚在继续流传。晚期密乘北传西藏，开辟出一块世外桃源。佛教思想包括禅学，尤其是密乘瑜伽的影响，在印度教中不难发现。近代，印度佛教又有复兴景象，从斯里兰卡传入上座部佛教，信徒人数据传已达三千万，但僧尼不多，在禅学方面尚谈不上有什么成果。

## 佛教禅学在汉文化圈内的发展

由于地理屏障及政治、文化的障隔，佛教在印度流传发展了几百年之后，才缓缓翻过中亚的崇山峻岭、戈壁沙漠，沿丝绸之路来到东方另一文明古邦——华夏，时当两汉之际，禅定的传来，还要晚上一二百年。

与印度文化圈内的东南亚诸国不同，华夏有高度发达的传统文化，其中亦不乏瑜伽之道，对外来文化具有强大的排拒力和过滤性。佛教乘华夏社会信仰危机之机，一方面强调其与华夏传统文化相通之点，一方面填补华夏传统文化之缺欠，经过数百年的渗透，才在华夏扎下根，其佛学尤其是禅学，在华夏传统文化的浸润下传播发展，形成了华化的形态，具有了某种华夏文化性格。华化佛教还以华夏为第二故乡，传向汉文化圈内的朝鲜、日本、越南等地。

北传汉语系佛教禅学长期以来以中国汉地为中心，其流传发展，大体可分为初中后三期。日本、朝鲜、越南的佛教禅学，又各有其特色和各自的兴衰荣枯史。

### 一、印度大小乘禅在中国的早期流传

佛教入华之初，正当印度佛教小乘尚盛、大乘初兴之时，大小乘佛教禅学几乎在同时传入汉地。从后汉末禅入华夏到南北朝中期约四百余年，可谓印度小乘、大乘禅传入、流行的阶段，这一阶段又可分为前后二期。

前期从东汉末至西晋末，是印度禅学介绍输入期。

佛教入华之初，只是被看做本土仙道一类方术和黄老一类清虚无为之道，流传不广，传播进度很慢。当时上层社会少数信仰者，仅重礼诵求福，习禅者罕闻。

最早向汉地介绍禅法的，是汉桓帝时先后来华的西域高僧安世高和支娄迦谶。安世高，一名安清，安息国人，王子出家，于汉桓帝建和初（147）至东汉都城洛阳，翻译佛典。他精于禅数学，所译经凡三十五部四十一卷，其中禅籍甚多。所译禅法，出小乘一切有部，其中最以《安般守意经》所讲数息禅，与

中国本有行气之术相类，易被中国人接受。又《道地经》一卷，系印度赖拏国三藏法师僧伽罗叉所造的一部禅学专著，较详细地介绍了小乘禅法的基本内容。余如《小安般十二经》、《禅行三十七品经》、《禅行法想经》、《大十二门经》、《小十二门经》等，皆述禅法。安世高不仅翻译佛典，而且游行南北，教授坐禅，门下有南阳韩林、颍川皮业、会稽陈慧三人，其中陈慧撰有《安般守意经》的注解，康居国来华的名僧康僧会，曾就学于他门下，康僧会《安般守意经序》谓“余从之请问，规同矩合，义无乖异”。《高僧传》载安世高曾封一函，内言：“尊吾道者居士陈慧，传禅经者比丘僧会。”康僧会在三国初传教于东吴，译有《坐禅经》一卷，撰《安般经注解》一卷，均佚。

晚于安世高二十年（167），月支国僧支娄迦谶来到洛阳，于汉灵帝光和、中平间（178-189）传译佛经，所译多属大乘，最重要者为《道行般若经》十卷，乃大乘中观派禅观的宗本。又《首楞严三昧经》二卷，述大乘实相禅，译本后来由吴国支谦改译，魏帛延及竺法护、竺叔兰、鸠摩罗什重译，支谶译本已不存。又《般舟三昧经》二卷，述念佛禅，谓一日夜至七日夜专念西方阿弥陀佛，能见佛现在前，称般舟（佛立）三昧。这两部禅经，介绍了大乘禅的两种最重要的禅门实相禅、念佛禅，实开中土禅、净二宗之先河。

安、支之后，陆续有天竺、西域僧来华，译出禅籍。如后汉支曜译有《小道地经》一卷述小乘禅法，支谶再传弟子支谦译有《禅秘要经》四卷、《修行方便禅》二卷，书早不传。又改译《首楞严经》，译出《维摩经》《慧印三昧经》《阿弥陀经》，述实相禅与念佛禅。西晋时，有移居敦煌的月支国人竺法护游学西域，来华译出《光赞般若》、《正法华》、《菩萨十地》、《维摩诘所说法门》等大乘佛经，多涉禅定。又译有专讲禅修的《修行道地经》七卷，此经即安世高译僧伽罗叉《造禅经》的再译。帛远译《菩萨修行经》，东汉末第一个汉族僧人严佛调译《菩萨内习六波罗蜜经》，都讲禅定。

这一时期，印度大小乘禅籍虽然被陆续译介了进来，小乘禅法也不无传习实修者，但总的说来，佛教及禅在社会上影响不大，尚未建立僧团，习禅者寥寥。当时社会上流行的修养方法，主要是由道教所弘扬的中土传统气功。

从东晋初至南北朝中期，可谓印度大小乘禅学在中国的盛传期。这一时期，南北分裂，民族矛盾尖锐，社会动荡不安，人民苦难深重，思想界出现一片大开放的局面，形成佛教弘传的适宜气候。随佛教之勃兴，僧团之膨胀，习禅成

风，印度小乘、大乘的各种禅法盛行于世，形成一种极为活跃的禅修局面。政局不稳、民族矛盾更为尖锐复杂的北朝，禅定尤蔚成风气。

北方自西晋末以来，近三百年间，汉族政权失控，鲜卑、匈奴、羯、氐、羌等民族的军阀角逐驰骋，相竞建国称帝，出现了十六国、魏凉齐周走马灯般替代的复杂局面，史称“五胡乱华”。社会混乱中饱尝世味苦荼的人民，心灵迫切需要安慰，被视为祀“胡神”的佛教，适合胡人民族感情的需要。值此良机，西域或天竺高僧佛图澄（231—348）应运西来，对北方佛教的弘传起了关键性作用。佛图澄自幼在北印乌菟国出家，有湛深的禅定功夫，擅术数，他于西晋怀帝永嘉四年（310）来到洛阳。在西晋末的社会动乱中，佛图澄以神通法术迎合社会宗教心理，赢得了后赵统治者石勒、石虎的信敬尊崇，在二石的扶助下广弘佛教，致使“中州胡晋，略皆奉佛”，佛教一时空前鼎盛。图澄门下仅僧尼弟子就达万人之多，其中颇多弘扬教法的英才。如有“弥天释”之誉的道安（312—385），本来出身儒门，博通内学外典，在社会上颇有声望，他弘教于北方，对佛学进行了整理总结，对禅定十分重视，认为：

匪禅，无以统乎无方而不留；匪定，无以周乎万形而不得。<sup>①</sup>

但当时南北禅法传承似已断绝，道安慨叹：

于斯晋土，禅观废弛，学徒虽兴，蔑有尽漏。<sup>②</sup>

因而大力提倡实修禅定，为此，他整理禅籍，为安世高译《安般》、《阴持入》、《十二门》、《道地》等禅经作序流通。道安对禅的阐发，带有浓厚的玄学气味。

佛图澄之后，民间佛教大兴，各民族统治者率多崇信、扶植，虽有北魏太武帝、北周武帝的灭佛，但佛教在民间已扎下深根，成为华夏文化中的重要部分，故虽经破灭，未几复兴。北朝的僧尼之众，达历史上的顶峰，北齐时境内僧尼凡二百万，至北周时达三百万众。社会上造寺、造像、写经成风，僧寺禅窟在各地纷纷出现，其中颇有统治者敕建者，如北魏孝文帝建鹿野佛图于北苑，设岩房禅堂，令禅僧居其中，又为西域禅师跋驮建少林寺于嵩山，公给衣供。据《洛阳伽蓝记》，北魏太和间，仅京城洛阳内外的佛寺竟达一千余所，所谓

① 《大十二门经序》。

② 《阴持入经序》。



“金刹与灵台比高，广殿共阿房等壮”，令天竺僧菩提达磨叹为观止。北齐文宣帝为僧稠禅师建云门寺，“练众将千，供事繁委，充请山谷。并敕国内诸州，别置禅肆，令达解念慧者，就而教授。”<sup>①</sup>当时名禅师如惠始、跋陀、僧稠、僧实等，受到统治者的礼敬钦重。

在统治者护持下，社会广大信众供养下，为数众多的禅僧们，或聚众数百千而集体修禅，或个人隐处深山岩窟而习定，或行头陀，游行山野村落，随处修禅，出现了不少禅功精深、有神通异能的禅僧，他们多数都得到印度、西域禅法的传承。

继佛图澄之后，天竺、西域禅僧陆续而来，翻译禅籍，教授禅定。在禅籍翻译方面，数后秦主姚兴迎请来关中的龟兹国高僧鸠摩罗什（343—413）功勋最著，所译禅经有：

《禅秘要法经》三卷，详述从不净观入门，观修白骨、四大、佛影相等三十观，属小乘禅，而掺杂有大乘思想。《高僧传》卷七《僧叡传》云：

《禅法要》三卷，始是鸠摩罗陀所制，末是马鸣所说，中间是外国诸圣所造。

此书当出北印说一切有部。

《坐禅三昧法门经》（《菩萨禅法经》）二卷，详说不净观、慈心观、因缘观、数息观、念佛观“五门禅”及四禅、神通禅、四善根、随信行、随法行、四果、念佛三昧、慈三昧、四谛观、十二因缘观、三十七道品、般舟三昧等修法，属大乘禅法，而包括有小乘禅。僧叡《关中出禅经序》谓此经初四十三偈为究摩罗陀法师造，后二十偈为马鸣菩萨造，五门禅为婆须蜜、僧伽罗叉、沤波崛、僧伽斯那、勒比丘、马鸣罗陀禅要中所集。六觉中偈乃马鸣造。初观淫怒痴相及其三门，乃僧伽罗叉撰。息门六事为诸论师说。是则此经汇集了当时印度大小乘禅法的精华。

《思惟略要法》一卷，说四无量心观、不净观、白骨观、观佛三昧、诸法实相观、法华三昧等大乘禅法。

《禅法要解经》二卷，为罗什辑撰，释大乘禅法。

《菩萨呵色欲法》一卷，述禅观中对治色欲之法。

<sup>①</sup> 《续僧传》卷十六，《僧稠传》。

另外，罗什所译《法华经》、《心经》、《金刚经》、《维摩经》、《摩诃般若经》、《大智度论》等大乘经论，皆言禅观，在中国佛教界影响十分深远。

至鸠摩罗什，当时印度、西域流行的小乘、大乘禅籍，基本上已译介齐备，缺的是传禅之禅师。罗什弟子僧叡在《禅经序》中叹曰：“禅法未传，厝心无地。”应中土习禅之需，一批印度、西域禅僧接踵而至，最先到者为佛驮跋陀罗（觉贤，359-429），他是西印著名禅师佛大先、达磨多罗的传人，与罗什同时被迎请入关中，传授佛大先禅法。未几，因与罗什意见不合，南下江东。继觉贤之后，昙无毗、佛陀扇多、跋陀、勒那摩提、菩提达摩等，皆先后抵北魏境传禅。

天竺神师跋陀，于北魏初至平城，魏孝文帝甚为礼敬，为设禅林，凿石为龕，供养他修禅。后随魏室南迁，于洛阳设静院以作禅观。又敕于少室山立寺居之，即有名的嵩山少林寺，四海习禅者“闻风向令，数恒数百”<sup>①</sup>，嵩岳一带遂成为魏初一大禅学中心。

跋陀所传，属大小乘杂揉的禅法。其门人道明受学十六特胜观，跋陀又令道房度得僧稠（480-560），稠常依《涅槃经》行四念处观，后从道明学十六特胜，修定于鹄山深处，以死为誓，因而证入深定，端坐九日不起。跋陀称赞说：

自葱岭以东，禅学之最，尔其人矣！

说明当时中国禅僧的禅定功夫已相当深。僧稠于嵩岳、怀州、邺城等地传授禅法，徒众千百。魏孝武帝为他建立禅室。齐文宣帝高洋迎至邺城，从僧稠受菩萨戒及禅法，在龙山之阳为僧稠建云门寺，公给供养，习禅之众近千人。并敕国内诸州亦建禅寺，推广禅法。高洋晚年远诣辽东，坐禅于山寺。僧稠撰有《止观法》二卷，已佚。

早在僧稠之前，惠始（昙始）便以禅功知名北方，曾赴辽东传教，闻鸠摩罗什译出新经，乃赴长安观习，“坐禅于白渠北，昼则入城听讲，夕则还处静坐”。<sup>②</sup>长安为赫连勃勃攻占后，惠始潜遁山泽，修头陀行，以神异著称，后入平城，北魏世祖拓跋焘甚为礼敬，一时名满国内。

晋末禅学的另一重镇是凉州。有昙无讖者，受学于凉州白头禅师。北凉沮

① 《续僧传·跋陀传》。

② 《高僧传》卷十，《昙始传》。

渠蒙逊之弟沮渠京声（居士）西行得佛大先禅法，回凉后赴江南传禅。凉州僧智严亦西行见佛大先，请得佛驮跋陀罗至长安。又有凉州僧宝云，学禅于佛驮。僧智猛西行求法，归住凉州，后入蜀传禅。昙摩蜜多深于禅法，号连眉禅师，亦曾驻锡凉州。酒泉人惠览，游西土学禅。河西国沮渠牧犍时，有昙曜以禅业见称。

僧玄高（402—444）是北魏著名的禅学大家，他曾在长安受学于觉贤，又在西秦从外国禅师昙无毗学禅，后隐天水麦积山传禅，徒众百余人。西秦乞伏炽据陇西时（412—427），玄高遭诬告，被摈逐往河北林阳堂山，“徒众三百，游刃六门（六妙门）者百有余人”，“学究诸禅，神力自在者十一人。”<sup>①</sup> 门人玄绍、玄畅、樊僧印等，皆以禅功神通名世。后乞伏炽礼请还邑，尊为国师。又游化凉州，受沮渠蒙逊礼敬。复入魏都平城，“大流禅化”，太子拓跋晃师事之。因以神通赞助太子晃共参国事，被拓跋焘所杀。弟子玄畅赴江南、西蜀传禅，玄畅门人法期，活动于江陵一带，修“十住观门”。

北周禅师僧实（475—563），与僧稠齐名。初师事道原，魏太和末在洛阳从西国禅师勒那摩提学禅，定力非凡，勒那甚奇之，赞曰：“自道流东夏，味静乃斯人乎！”后又“寻师问道，备经循涉，虽三学遍览，偏以九次（第定）调心”，<sup>②</sup> 周朝上下，极为崇敬。弟子昙相等，后来传禅于唐初。

北朝禅法中很重要的一系，是菩提达磨所传的如来禅。达磨自称“南天竺一乘宗”，从广州入华，“初达宋境南越，末又北度至魏，随其所止，诲以禅教。”<sup>③</sup> 游化嵩洛，习禅传法，其禅依《楞伽经》，以如来藏心为宗，以舍妄归真、直见佛性为门，以“二入四行”为纲，先由理入，悟理明心，然后在生活中修报怨、随缘、无所求、称法四行。其实质是先顿悟得慧，以慧为导修菩萨行六度。达磨在当时影响不太大，未受到统治者的重视。据《宝林传》载，达磨门下有慧可、僧副、道育等数人精通禅法。慧可于魏天平初（534）在邺城传授禅法，被邺下禅师道恒斥为“魔语”，“货赇俗府，非理屠害”。<sup>④</sup> 僧副南游，受到梁武帝安置。道育“受道心行，口未曾说”。<sup>⑤</sup> 只有慧可被后人尊为禅宗二

① 《高僧传》卷廿一，《玄高传》。

② 《续僧传》卷十六，《僧实传》。

③ 《续僧传》卷十六，《菩提达磨传》。

④ 《续僧传·慧可传》。

⑤ 《续僧传》卷二十五，《法冲传》。

祖，慧可门下那、粲二禅师及那禅师弟子慧满等，皆行头陀，游化无方。达磨一系，当时有“楞伽师”之称，以后蔚为禅宗，成为中唐以来中土佛教之主流。

北朝禅法中十分重要的一种是念佛禅，此系依《阿弥陀经》、《无量寿佛经》、《般舟三昧经》等，专念阿弥陀佛，以求临终往生于西方极乐世界，永超轮回。北魏名僧昙鸾（476-554），精通内外典，曾赴江南从道士陶弘景学仙道长生法，善于“调心练气，对病识缘”，名满魏都，有“神鸾”之称。后遇天竺僧菩提流支授以《观无量寿佛经》，谓此乃真正“大仙方”，昙鸾乃烧掉道教仙经，专弘净土，住汾州北山石壁玄中寺，聚徒修念佛三昧。著有《往生论注》、《略论安乐净土义》等。日本净土宗尊之为开宗祖师，昙鸾劝修之念佛禅，强调以对阿弥陀佛的绝对信仰为本，修以佛的名号、相好、光明、神力、功德、智慧、本愿为境缘的止，尤重口称名号，十念念佛。

北朝禅风大盛，习禅者遍于四境。除以上所举外，史传中所载名禅师尚多。如道恒，于魏天平初授禅于邺城，“徒侣千计”。高齐时法常在邺都讲《涅槃经》，兼传禅，后南止荆州。北周仙城山名僧慧命，为天台宗慧思之友，晚习禅于灵岩寺。北齐慧文禅师聚徒数百，深入禅定，被尊为天台宗开祖。另有鉴禅师、最禅师、就禅师等，皆专精修定，与慧思为友。

南方东晋及宋齐梁陈四朝，佛教亦十分兴盛，受历代统治者崇奉。造像建寺度僧成风，据《法苑珠林》卷一二〇，南朝佛教兴盛之极的梁朝，全国佛寺达2848所，僧尼82700人。但因受相对发达的玄学影响，南朝佛教重在义理的阐发讲论，习禅之风总的说来不及北方之盛，尤罕聚众习禅的宏大场面。《续僧传》卷十七云：

自江东佛法，弘重义门，至于禅法，盖蔑如也。

这是指东晋初的情况。

南方首倡种定者为道安高徒慧远（334-416）。他于晋太元十一年（386）南下定居庐山东林寺，居山三十余年，修持、著述、译经，为东晋初江南佛教领袖。慧远对禅学特别重视，每慨叹“大教东来，禅数尤寡，三业无统，斯道殆废”。<sup>①</sup>力图提倡实践。时值佛驮跋陀罗被鸠摩罗什门下排挤，与其徒慧观等四十余人南来庐山，慧远请其译出《达摩多罗禅经》二卷，此经所述禅法为五

<sup>①</sup> 《庐山出修行方便禅经统序》。

门禅，属小乘有部达摩多罗之传，慧远以大乘教理解释之，作序流通。次年，佛驮跋陀罗西上荆州，受刘裕敬重，迎往宋都扬州道场寺，大弘禅法，该寺时有“禅窟”之称、门人慧观将五门禅统一于不净观，其门人法瑗，于宋齐间入庐山修禅，“澄思五门，游心三观”。未几入都，为宋文帝重申竺道生顿悟之旨，可见达摩多罗一系禅在华亦融归于大乘。

慧远还依净土经论，提倡、实践念佛禅，与当时名士刘遗民、周续之、宗炳、雷次宗、张莱民、张季硕等于精舍无量寿佛前建斋立誓，结众一百二十三人，求生西方，率众修念佛三昧。慧远撰《念佛三昧诗集序》云：

又诸三昧，其名甚众，功高易进，念佛为先。

高推念佛禅。他后来被推为中国净土宗开祖。

南朝刘宋初，江南禅学大盛。除觉贤传达摩多罗禅外，还有从佛大先受达摩多罗禅的北凉居士沮渠京声，在北凉亡后逃往南京，译出《禅要秘密治病经》（《治禅病秘要法》）二卷。另有不少印度、西域僧相继来江南传授禅法，翻译禅籍。如天竺僧求那跋陀罗于宋文帝元嘉十二年（435）入南京，译《楞伽》、《胜鬘》等如来藏系经典，为禅宗提供了理论依据。罽宾禅僧达摩耶舍，于晋隆安中（397-401）抵广州，后游江陵，止于辛寺大弘禅法，从学者三百余人，罽宾僧求那跋摩于元嘉元年（424）至宋，于始兴别立禅室坐禅，后抵建业，受宋文帝礼敬。罽宾僧昙摩蜜多（356-442），号连眉禅师，于元嘉元年由敦煌至蜀，在荆州长沙寺建立禅阁，后至宋都，于祇洹寺译《禅经》、《禅法要》、《普贤观》、《虚空藏观》等，“常以禅道教授，……远近皆号大禅师焉。”<sup>①</sup>会稽太守孟顗敬事之，于钟山建寺宇禅窟，学徒万里来集；有定林达禅师等名弟子。西域僧瞿良耶舍，深于禅观，于元嘉初渡江入宋境，甚受崇敬，译《药王观》、《无量寿观经》，孟顗敬事之。元嘉十九年（442）游岷蜀，“处处弘道，禅学成群。”<sup>②</sup>又有天竺僧伽达多、僧伽罗多等，皆禅学深明，来游宋境。北方禅僧南下传禅者亦不在少数。如酒泉僧慧览，曾西游罽宾从达摩比丘学禅，归国后在西蜀立左军寺传授禅法，蜀中学禅者莫不师事之。后应宋文帝之请，居建业钟山定林寺，复移居中兴寺，“京邑禅僧皆随踵受业”。<sup>③</sup>吴兴沈演、平昌孟顗为造

① 《高僧传》卷三，《昙摩蜜多传》。

② 《高僧传》卷三，《瞿良耶舍传》。

③ 《高僧传》卷三，《慧览传》。

禅室于寺。在蜀中传禅的还有凉州僧法成、智猛，敦煌僧道法等。蜀僧法期从智猛习禅，后随玄高门人玄畅下江陵，得畅禅法。玄高另一弟子增印（金城榆中人）亦同时行化江陵。菩提达磨弟子僧副，于齐建武年间南游。天水禅僧慧初南游，梁武帝曾为他立禅房于净名寺，禅学僧俗云趋请法。

江南以禅行著称者还有：慧胜，游交趾国从外国禅师达摩提婆学禅。道珍，在庐山恒修念佛三昧。保志（418—514），崇置良耶舍之禅法，以神异显，京中士庶敬事如神，梁武帝甚为崇礼，许其自由出入禁内，下诏褒赞，世传为观音菩萨化身。同时还有傅翕（？—569）者，传为弥勒化身，自号“双林树下当来大士”，青年弃家修禅，后屡现神异，梁武帝待以殊礼。传为保志、傅翕所作偈颂，文义绝类后世禅宗诗偈。三论师一系的摄山高丽僧法朗与弟子僧诠，弘演中观，“禅门宏敞，慧声遐讨”。慧布亦常乐坐禅，誓不讲说。

印度大小乘禅学从东汉末开始传入中土，至东晋南北朝，始随佛教之兴盛大行于世，所传行的禅法，基本直承印度，有在小乘禅基础上杂糅大乘的达磨多罗、佛大先一系“五门禅”，有出于大乘经论的念佛禅、实相禅、如来禅（禅宗之禅）等。总的看来，这一时期，汉地习禅者多依印度西域师传及经教，禅门多样，实践精勤，禅风朴实刻苦，证人深定、显现神通的禅僧为数不少。但在禅学方面尚少创发，未建立起成熟的华化禅学。

## 二、华化禅学的建立及发展

至南北朝后期，印度西域流行的大小乘经论，包括禅籍，基本上都被 SHI 译了进来，印度大小乘各类禅法，也都由印度禅师传行于中土，中国佛教界已逐渐完成对印度佛学的吸收，进入了系统整理、总结、发挥创造的新时期。受有文化传统及民族文化心理素质之影响，中国人对佛教禅学的总结发展，不能不带有浓厚的华化色彩。

南北朝时，汉地佛教学者研究印度经论，各主一经或论，形成毗昙、成实、涅槃、摄论、地论、三论、净土、楞伽等学派。所谓“东土有大乘气象”，大乘普度众生的宗旨，与中国传统的儒道之学较易和谐，故弘扬者日众，大乘独行中土，遂成为必然的趋势。至南北朝末，汉地佛教界开始立足大乘，总结全体佛学，肇开宗立派之端，与此相应，从大乘禅立场总结整理全体佛教禅学，便成为中国禅学发展的方向。



依大乘经教观心，悟入实相禅，可谓中华大乘禅学的基本特质，北齐慧文禅师首开此端倪，他读龙树《大智度论》，悟“三智在一心中得”，依《中论》“因缘所生法”偈，建立“一心三观”的实相观法。其门人慧思（515 - 571）精勤禅修，证人法华三昧等定境，于天保年间（550 - 559）率徒南下，入南岳修禅，“定慧双开，昼谈义理，夜便思择”，<sup>①</sup> 将南方义学与北方禅风结合起来，奠定了天台宗的基础，著有《诸法无诤三昧法门》、《随自意三昧》、《法华经安乐行义》、《次第禅要》、《三智观门》、《大乘止观》<sup>②</sup> 等禅学专著。慧思以止观总摄全体佛学，从大乘如来藏说出发，以“自性清净心”为禅观之本，用大乘哲学观阐释四念处、四禅八定、四无量心、五神通等小乘禅法，尤重直观心性。其弟子智顗（523 - 597）《摩诃止观》卷一说：

天台传南岳（慧思）三种止观：一渐次，二不定，三圆顿，皆是  
大乘，俱缘实相，同名止观。

渐次止观，指用大乘义理为导修小乘五门禅、九次第定等各种止观；不定止观，谓同一种禅，因观智不同而有性质之异；圆顿止观，直观心源，顿见实相，为此宗独创。三类止观的划分，是对整个印度禅学总结、发展的体系，表现出中国禅僧高度的概括能力。慧思的禅学思想体系经智顗进一步整理发挥，蔚成一宗之学。在陈宣帝、隋炀帝护持下，智顗在金陵、天台山、江陵等地讲授禅学，其所述被整理为《释禅波罗蜜次第法门》二十卷，述渐次止观；《六妙法门》说不定止观，《摩诃止观》九卷述圆顿止观。智顗还撰有《修习止观坐禅法要》（《小止观》）二卷述止观大略，《禅门口诀》一卷述禅定纠偏、治病法，还有《四念处》、《观心论》、《方等三昧行法》等禅学著述，堪称中印禅学的集大成者。智顗的禅学成就，标志着中国佛教徒已跃于超越印度禅学的高度，用自己的体系总结发展全体佛教禅学，发挥经论，有了超越印度佛学的智慧。实际由智顗开创的天台宗，义理与禅观并重双融，成为中国佛教中禅学体系最为宏富的宗派。智顗五传弟子湛然，号称中兴天台之祖，将天台教义进一步条理化，撰《止观义例》、《止观大义》、《止观文句》等概括本宗止观之学，其《止观辅行传弘决》四十卷，对智顗《摩诃止观》作了详悉论释，是一部重要的禅

<sup>①</sup> 《续僧传·慧思传》。

<sup>②</sup> 是否慧思所撰，学界有争议。

学专著。

天台宗之后，三论、华严、慈恩三宗相继出世，此三宗虽注重佛教义理的阐发，号称“教下”，但其学实源出禅思，其义理亦实用于禅观，也不乏禅学方面的著述。

三论宗为南北朝三论师之学的继承发展。三论师法朗、僧诠皆定慧双修，僧诠有“止观诠”之号。其门人栖霞寺慧布更重坐禅，传至开启三论宗之吉藏（549-623），虽仍以讲说著称，但亦重禅定。所著《三论玄义》、《大乘玄义》、《二谛义》等，重在理论的辨析，对印度中观派哲学作了深入发挥，虽未专论禅定，而其说理的旨归，是“悟斯正理，则发生正观”，“正观若生，则戏论斯灭”。<sup>①</sup>终亦用于禅中修观，证见实相。

华严宗（贤首宗）以《华严经》为本而立一宗义学，其学渊源于法（杜）顺禅师（557-640），法顺所撰《华严法界观门》、《华严五教止观》，皆从禅观角度概括佛学义蕴，立真空、理事无碍、周遍含容三观，与天台宗“一心三观”相辉映，都是具有中国特色的概括体系。华严三祖法藏（643-712）著述宏富，其中如《修华严奥旨妄尽还源观》、《华严三昧观》等，皆述禅观，其余阐释华严经义的数十种著作，也多与禅观有密切关系。四祖澄观（738-839）兼通天台止观与禅宗，引禅宗入华严教法，开禅教结合之先河。所著《三圣圆融观》、《华严法界玄镜》等皆阐禅观。五祖宗密（780-841），更以融合华严义理与禅宗之禅著称，所撰《华严法界观门》对法顺所立华严三观作了详悉解释发挥。《禅源诸诠集都序》、《中华传心地禅门师资承袭图》、《圆觉经大疏》等，融通禅教，对禅宗的原理和派系作了总结分析，是研究禅宗的重要典籍。宗密之后，华严宗衰微，虽经北宋子璿之复兴，亦未见有大起色。

慈恩宗（法相唯识宗）由著名的玄奘大师（600-664）开创，以弘扬印度唯识学为己任，重在译述及理论之阐发。玄奘译《瑜伽师地论》百卷，是一部按瑜伽师观行次第而组织的巨著，展示了印度瑜伽行派的禅学风貌。后来义净译出无著《六门教授习定论》一卷，专论禅定修习。玄奘的大量译著，如六百卷《大般若经》、《成唯识论》等，都充满禅的信息，提供了禅修的理论 and 原则。玄奘高徒窥基（632-682）著述宏富，有“百部疏主”之称。其中如《瑜伽论

<sup>①</sup> 《三论玄义》卷上。

略纂》、《成唯识论述记》等，皆涉禅学。《大乘法苑义林章》对佛学重要原理尤本宗的“五重唯识观”作了概略论述。

汉传佛教诸宗中，最重视禅定实践，在社会上影响最为深广者，是禅、净二宗。禅宗在千余年以来尤成为中国佛教之主流、代表，现代释太虚有“中国佛教的特质在禅”之说。

禅宗源于北魏来华的南印菩提达磨所传“一乘宗”，此宗自称“教外别传，不立文字”，不重在浩瀚的佛典文字海洋中毕生力究穷研，而力图排遣文字，直下顿见佛经文字指归的真如佛性（明心见性），实际上是以直入顿悟的实相禅总摄一切菩萨道，虽有“不论禅定解脱”之言，而其实是修一种定慧一体的“一行三昧”或“般若三昧”，这种三昧以证会实相为本，起初被称为“如来禅”（出《楞伽经》），后来多称“祖师禅”，从其以“禅”名宗，便可见此宗对禅修的重视。

从达磨至三祖僧粲，社会影响不大。至四祖道信（580—651）、五祖弘忍（602—675）师徒，宗风一变，开始定居于湖北黄梅破头山、冯墓山，聚徒数百，传授禅法，成为国内禅学中心。道信、弘忍主要依《文殊说般若经》一行三昧，教人从称念佛名入手，于寂然不动处反观内照，体会心性而入一行三昧。道信门下有法融旁出一枝，在金陵牛头山传禅，以“绝观无为”为禅要，称“牛头禅”，数传而绝，法融所撰《绝观论》存敦煌文献中。弘忍门下，裂为南北二宗。北宗开创者神秀（606—706），活动于北方，为三朝钦重，禅法承弘忍之传，不分根机，皆用称念佛名法入门，“看心观净”。神秀门下普寂、义福等，皆名重一时。但因法门较渐，不久即被慧能系的南宗压倒，从而绝嗣。除神秀外，弘忍门下传禅者还有法如、成都保唐寺无住、净众寺无相及南山宣什等，禅法皆近北宗。北宗文献，保存在敦煌遗书中者，有净觉撰《楞伽师资记》一卷，记述从达磨至神秀的传承及禅法要点。另有慈光撰《大乘北宗论》一卷、失撰人名的《大乘无生方便门》等。

弘忍另一弟子惠能（638—713），虽识字不多，却悟性超群，他开创的南宗，力倡于言下“顿见真如本性”，然后保持不迷失，在生活中活泼应用，把一行三昧的修持方法，从理事无碍的角度发挥得淋漓尽致，高唱“见性成佛”，颇具宗教的号召力和神秘性，甚能适应中国人重简易实用、尚直觉的文化心理，与道家老庄之道相近而更见超脱空灵，从而很快便风靡于中唐社会，独占了

“禅”的座席，压倒了北宗和其余诸宗，形成“妇人孺子抵掌嬉笑，争谈禅悦”<sup>①</sup>的局面。惠能所说《坛经》，是中国僧人作品中唯一被尊为经、影响最大的一部。惠能的南禅，以最简易的禅行实践，总摄了印度佛学的心髓，适应了中国传统文化的环境，堪称印度佛学的最佳华化形式，是汉传佛学高度成熟的标志。

惠能门下得法弟子四十多人，多分赴各地传法，其中主要者如：怀让（677 - 744），得法后住湖南南岳般若寺传法三十余年。行思（？ - 740），得法后回江西吉州青原山静居寺开法。神会（？ - 760）在慧能弟子中年龄最小，后来北上，在滑台县大云寺设无遮大会，高张南宗顿悟教帜，贬北宗“法门是渐，传承是傍”，为使南宗宗风大振的关键人物，著有《南宗定是非论》、《显宗论》，敦煌文献中存其语录。玄觉（665 - 713），初学天台止观，后赴曹溪得惠能印证，所著《证道歌》，在佛教界影响颇为深广。又有《禅宗悟修圆旨》、《观心十门》等，辑为《禅宗永嘉集》。慧忠（？ - 775），得法后入南阳白崖山党子谷坐禅，历受玄、肃、代三朝皇帝礼遇，封为国师，有语录传世。

惠能再传弟子中，以南岳怀让门下的马祖道一（709 - 788）和青原行思门下的石头希迁（700 - 790）最著名。道一长期住江西传禅，学者云集，法嗣有百丈怀海等一百三十九人，各为一方宗主。希迁得法后赴湖南南岳南寺坐禅传法，嗣法弟子有药山惟严、天皇道悟等二十一人。希迁著有《参同契》、《草庵歌》述禅要。时禅宗盛极，四方学禅者大多都集中于道一、石头门下。道一法嗣中以怀海最有名，居江西洪州百丈山创立禅院传法，根据社会条件，制定禅寺生活规章制度，称“百丈清规”，倡农禅并举，对禅宗乃至整个中国佛教之延续，起了很大作用。百丈弟子中以灵祐、希运（？ - 855）最著名，后者住江西高安黄檗山，门人裴休集其语录为《黄檗山断际禅师传心法要》、《宛陵录》各一卷，是有关南宗禅法的重要著述。

惠能门下南岳、青原二系，发展至唐末五代间，由南岳一系分出沩仰、临济二宗，青原一系分出曹洞、云门、法眼三宗，合为五家，有“一花开五叶”之说。

沩仰宗开创者灵祐（771 - 853），出南岳系怀海门下，得法后住潭州（今湖

<sup>①</sup> 苏轼《楞伽经序》。

南宁乡县境) 汾山，其弟子慧寂(814 - 890) 于袁州大仰山别开禅林，合称汾仰宗。灵祐、慧寂各有语录一卷传世。此宗传至宋初绝嗣。

临济宗开创者义玄(? - 867)，出南岳系黄檗希运门下，得法后居镇州(今河北正定县) 临济院，设三玄、三要、四料简等接引学人，蔚成一家宗风，有《镇州临济慧照禅师语录》一卷行世。

曹洞宗开创者良价(807 - 869) 为青原三传弟子，居江西高安洞山传禅，撰有《宝镜三昧歌》等，立五位君臣、三渗漏等接引学人，其弟子本寂(840 - 901) 住抚州曹山开法，弘扬洞山宗旨，有《本寂禅师语录》二卷。

云门宗开创者文偃(? - 949)，为青原三传弟子雪峰义存(822 - 908) 之徒，得法后住广东韶州云门山，形成独特宗风，从学者不下千人，文偃有《云门匡真禅师广录》三卷传世。此宗在宋初与临济并盛，有雪窦重显(980 - 1052) 大振宗风，至南宋绝传。

法眼宗开创者文益(885 - 958)，住金陵清凉寺，学者云集，有《金陵清凉院文益禅师语录》一卷。文益再传弟子永明延寿(904 - 975)，辑撰《宗镜录》百卷，融会教禅，为有关隋唐佛学的总结性论著。延寿还有《万善同归集》、《唯心诀》等著作。法眼宗在宋初尚盛，北宋中叶衰绝。

禅宗五家中，汾仰、云门、法眼三家先后绝传，至两宋之交，仅剩临济、曹洞二宗，传衍至今。临济宗势力尤大，至北宋，有慧南(1002 - 1069)、方会(992 - 1049) 开黄龙、杨歧二派，合前五家，称为七家。慧南、方会各有语录一卷。黄龙派数传而绝，方会一派传衍不绝，名师辈出，白云守端(1025 - 1072)、法眼(? - 1104) 及其门下佛果克勤(1063 - 1135)、佛鉴慧懃、佛眼清远“三杰”，皆负重望，法演、克勤各有语录传世。

禅宗本来不立文字，高唱“直指人心，见性成佛”，不大重视著述。唐末以后，禅门中祖师语录愈积愈多，成为不立文字之文字，语录还不断有人注疏评唱，重显即选古人百则公案作“垂示”、“著语”、“评唱”，辑为《碧岩录》十卷。这种作法背离了禅的本旨，有使禅变为口头禅、文字禅的危险，针对这种倾向，临济、曹洞两宗中各有人出来纠治偏弊，重振宗风。临济宗有克勤门下大慧宗杲(1089 - 1163) 倡“看话禅”，教人参究一则公案(古人参禅故事) 而期开悟，宗杲门下嗣法弟子九十余人，临济宗风一时大振。同时，曹洞宗的宏智正觉(1091 - 1157) 倡“默照禅”，主张静坐冥思，忘言默照而见性。宗杲

的《大慧普觉禅师语录》三十卷、《宗门武库》，正觉的《宏智禅师广录》九卷，对两家禅法指陈甚悉。看话、默照两种禅的方法、风格虽然不同，但都是对本宗原有禅法的发挥，其实质都在纠正文字、口头禅，力倡真参实修。与宗杲同时，有克勤门下另一高徒绍隆（1078 - 1136）住虎丘大阐克勤之道，有《虎丘绍隆禅师语录》一卷。正觉同门的清了（1091 - 1152）于真州长芦山大振宗风，从学者达一千七百人，有《真歇了禅师语录》。清了还撰有《华严无尽灯记》，融华严义理入禅。

唐宋以来，在社会上流传最广的是净土宗。此宗依《阿弥陀经》、《无量寿佛经》、《观无量寿佛经》等，宣扬深信愿念西方阿弥陀佛，可仰仗彼佛已成就的压力，命终往生其极乐世界，一生解决生死问题。此宗仰赖他力救度及追求死后永生的信仰，尤适应下层社会苦难民众的宗教需要，在民间流传最广。净土宗的宗教实践，以修专念阿弥陀佛的念佛禅为主，这本是大小乘禅法中非常重要的一门。印度大乘经虽说念佛求生净土，但并未形成以此为主行的宗派。中国则自东晋竺法旷、慧远起，倡行念佛禅者甚众，昙鸾、灵裕、慧远（隋）、智顗、吉藏、窥基等，都有关于净土法门的著述。唐代有道绰（565 - 645）承昙鸾之学，撰《安乐集》二卷，强调末法时代唯修净土法门，才是唯一可即生出离生死的坦途。善导（613 - 681）在长安弘净，率众念佛，著《观经疏》等，制定净土宗念佛行仪，主张持名念佛。门人怀感有《释净土群疑论》七卷。慧日（680 - 740）从印度僧受念佛法门，撰《净土慈悲集》弘扬，主张教、禅一致，禅净、戒净双修。飞锡《念佛三昧宝王论》。道镜、善道《念佛镜》，皆阐念佛禅观法。承远（712 - 802）、法照亦力倡念佛，后者创“五会念佛”法，用音乐唱诵佛号，撰有《净土五会念佛诵经观行仪》等。少康（？ - 805）在睦州建净土道场，率众念佛。同时有长安弘法寺迦才撰《净土论》三卷。五代末，法眼宗门下的吴越僧永明延寿盛倡禅净合修。宋初，有省常（959 - 1020）在杭州结莲社，集体念佛。至宋代，念佛禅几乎为诸宗所共修，禅宗、天台宗、律宗等宗派的高僧多兼弘净土者，如云门宗巨擘天衣义怀及其弟子宗本著《劝修净土说》、曹洞宗名禅师长芦清了有《净土集》行世，天台宗知礼用本宗义理阐发净土教义，集道俗千人结念佛社，遵式撰有《往生净土决疑行愿二门》等，律宗僧元照、华严宗净源、义和等，皆力主念佛。

唐玄宗朝，印度开始流行的密乘佛教传入，善无畏（637 - 735）、金刚智



(671-741) 及其弟子不空 (705-774) 于开元间携密前来, 受到玄宗、肃宗、代宗三朝钦重, 敕准开坛灌顶传法, 一时从学者甚众, 开中国真言宗。善无畏主要传胎藏界法, 撰有《禅要》一卷述密乘行者受戒发心仪礼及作为禅观基础的月轮观修法。其弟子一行 (683-727) 据师讲述所撰的《大日经疏》二十卷, 对密乘的教理及瑜伽法门阐发颇悉。金刚智、不空主要传金刚界法, 译出密典多达数百种; 不空门下有含光、慧超、慧果、慧朗、元皎、觉超等大弟子, 由慧果 (746-805) 承其法脉, 住长安青龙寺大弘密法, 门徒众多, 著名者有惠应、惠则、义操、惠日、义满、义明、空海 (日僧) 等, 以义操一系传承较盛。唐密虽在朝廷护持下盛传一时, 但因其法不太适合中华文化的主体精神, 影响远不及禅净二宗, 经唐武宗会昌灭法及五代战乱后, 即渐衰绝。至辽代, 有道撰《显密圆通成佛心要集》融通显密教义, 所述密宗准提咒法, 已带有华化色彩。宋初, 有印度僧法天、天息灾、施护等来华, 奉诏译出部分密典, 然所携晚期无上瑜伽部法, 因有悖于中国传统伦理观念, 被限制翻译, 密宗也未能恢复为一个宗派而存续。

华化禅学的发展, 大体上至南宋中叶而停滞。综观华化禅学的发展过程, 基本上与中国封建制度的盛世与汉文化的繁荣期相应, 表现出一种吞吐印度禅学、善于总结、发挥的恢宏气度和勃勃生气, 佛门八宗竞秀, 以其禅观中玄思冥想的精致哲学、活泼深密的禅语机锋, 给中华文化园地增添了奇葩异卉。

这一时期中土禅学的内容, 基本上可归纳为两种禅: 一是实相禅, 以真如、佛性为禅观境, 从理论角度观析真如, 形成天台、三论、华严、唯识等诸宗的义学和禅法; 从实践方面去顿见真如, 形成禅宗之禅, 教、禅本出一源, 由一度分家而终归于融通。二是念佛禅, 它以通俗易行的禅行实践总摄佛教解决生死问题的全部方案, 而其究竟义趣, 终亦与实相禅同趋一轨。禅净二家的交融, 遂成为以后华夏禅学发展的趋势。

### 三、禅净交融与中国禅学的衰落

南北朝隋唐, 佛教鼎盛, 华夏传统儒学相对沉寂不振, 三教文化失去平衡。由于释道二家之学的刺激推动, 从晚唐起, 儒者们开始吸收佛、道二家以复兴先秦儒学, 吸收了佛、道思想精华的新儒学, 在统治者的推广下地位日益尊荣, 对佛教形成强大的排斥力量。各种吸收佛、道而予世俗化的民间宗教, 从南宋

起也勃兴于民间，争夺佛道二教的地盘。随佛教之渐趋衰落，禅学也停滞不前，无大发展。南宋中叶以后，台、禅、净三宗虽流传未绝，但天台宗在禅行上渐同于净土宗，禅宗渐衰，禅法再无甚发展，唯净土一宗，愈到后来愈显相对兴盛。停滞、衰落时期的华夏佛教禅学，表现出一种从禅净并行走向禅净交融、禅归于净的趋势。

南宋中期以后，直至清末，禅门临济、曹洞二家，尚代有名禅师出世，留下语录著述，但禅学已无多少新发展。临济宗大慧宗杲一系，分为灵隐之善、北磻居简二支，之善再传弟子楚石梵琦（1296-1370）于元明间传法五十余年，六坐道场，受到元顺帝、明太祖赏识。有《楚石梵琦禅师语录》传世。梵琦晚年力倡念佛，撰有《西斋净土诗》百首，可谓由禅归净。虎丘绍隆下破庵祖先一系，经雪岩祖钦，传高峰原妙（1238-1295），宗风又盛。原妙在西天目山闭关参禅，设三关语勘验学人，弟子数百众，有《高峰原妙禅师语录》、《高峰原妙禅师禅要》，各一卷。其徒中峰明本（1263-1323）亦负盛名，有《天目中峰和尚广录》三十卷传世。明本门人天如惟则，禅净双修，兼通天台教理，撰有《净土或问》，融禅法于净土，又有《天如惟则禅师语录》。至明末清初，临济宗下有天童圆悟（1565-1641）、磬山圆修（?-1635）、本溪性冲（?-1611）三家鼎峙，圆悟、圆修各有语录传世。圆悟嗣法弟子有常熟三峰汉月法藏（?-1635）、四川夔州破山海明、越州平阳弘觉道系等十二人。法藏亦主禅净双修，倡净土即禅。道忞（1596-1674）在清初为时所重，有《九会语录》、《百城百游录》等撰述。清初受顺治帝礼遇的临济宗名禅僧，还有圆悟三传弟子憨璞性聪、王琳通秀及其徒劫茆溪行森等，各有语录。明末，还有中峰明本下十三传隐元隆琦在黄檗山万福寺复兴黄檗宗风，后应邀赴日本，开日本黄檗宗。

曹洞宗下，天台如净六传弟子万松行秀（1166-1246）及其徒雪庭福裕（1203-1275）皆见重于金元帝室，行秀有《祖灯录》、《鸣道集》等多种著述。传至福裕下八世，分出寿昌、云门二支。寿昌系以无明慧经（1548-1618）所住江西建昌府新城寿昌寺而得名，慧经有语录四卷，倡看话禅，又融通念佛与禅。门下元来（1575-1630）、元贤（1578-1657）皆名著一时，各有语录著述多种。元贤的《补灯录》、《继灯录》叙述从宋至明四百余年禅宗传灯的情况。元贤法嗣道忞（1615-1702）融通禅宗与天台、华严教义，又提倡念佛，有《禅海十珍》、《秉拂语录》等二十余种著作，其后学为洞宗福州鼓山寺系。云门

系以圆澄（1561-1626）所住绍兴云门寺而得名，圆澄有《宗门或问》、《慨古录》及语录，主张万法摄归一心，念佛、看教、持咒、参禅殊途同归。其法嗣开焦山定慧寺系。洞宗至清末虽一脉尚存，然远不及临济之盛，有“临天下，曹一角”之说。

宋明以来，文人居士中参禅之风亦盛。元中书令耶律楚才华，依万松行秀参禅得受用。明儒李贽，出入儒佛之间，雅好禅宗，袁宏道曾从之学禅，瞿汝稷汇集禅宗语要，撰《指月录》三十二卷盛行于世。清初雍正皇帝，自号圆明居士，称参禅彻悟，辑古今禅语为《御选语录》颁行，并撰《拣魔辨异录》驳斥圆悟法嗣汉月法藏。钱伊庵（?-1837）辑撰的《宗范》二卷，论参禅方法颇精，与戒显《禅门锻炼说》并列为清代禅学名著。

宋代以来，净土宗念佛禅日益盛行，禅门宗师亦多提倡念佛，曹洞宗尤多密修念佛，有关念佛禅及往生净土的著述出现不少。元释怀则的《净境界观要门》一卷，元释普度的《庐山莲宗宝鉴》十卷，元释妙叶的《宝王三昧念佛直指》二卷，论念佛方法及三昧境界颇精。明天台宗僧传灯的《净土生无生论》，融通念佛禅与天台教义。明代居士袁宏道的《西方合论》十卷，论述净土宗教义及念佛方法至为系统。明末四大高僧中，真可（紫柏，1543-1603）、德清（憨山，1546-1623）本人在修持上虽以参禅为本，而融通禅、教，在透彻教理的基础上，主张参禅、念佛融通或兼修。真可的《紫柏尊者全集》、憨山的《梦游集》中，有不少论述禅、净二法的精彩文字。憨山的《年谱》，自述一生学禅历程，为一部不可多得的禅定实践录。株宏（莲池，1535-1615）则基于华严教理，由禅归宿于净土，力倡念佛，并主张一种禅净合修的“参究念佛”。他辑有《禅关策进》一卷述参禅法要，颇切实用，又有《阿弥陀经疏抄》、《净土辨疑》等阐发净土法门，一时影响甚大，被尊为净土宗八祖。智旭（藕益，1599-1655）立足于天台教义，力倡只修持名念佛，求生净土，主张将禅宗的参究归纳于天台之教观，悟后起修，修持念佛，所谓“以悟道为先，念佛为后劲”。他与弟子成实选编的《净土十要》，为清代以来净土宗小全书，至今尚流传于佛教界。清初至清中叶，有实贤（1686-1734）、际醒（彻悟，1741-1810）及居士周梦颜、彭绍升等，皆力阐净土，各有著述，彻悟的《念佛伽陀》等，从禅的角度发挥念佛三昧旨趣，尤为精要。清末，有古昆（玉峰）著净土类书多种。居士杨文会（仁山，1836-1910）广究经论，自称“教宗贤首，行在弥陀”，所

著《观经略论》等，依华严教理发挥念佛法门。晚近有印光法师（1861—1941）专倡净土，教人深心信愿执持佛号，其《印光法师文集》，至今尚流通于教界。

元代，帝室崇信藏传佛教萨迦派，喇嘛纷纷来内地，在宫廷传授密法，因其所传“双运道”不合汉地伦理观念，未得广传佛教界及民间。当时汉译的萨迦密典《大乘要道密集》，译出后一直秘藏于宫廷几百年，至辛亥革命后才得以传出。

清末，由于特定的社会原因，佛教在衰微数百年后，作为传统思想中的异端，在儒学失信、西学东来的情况下，被一批有革新改良及民族思想的文化人如龚自珍、魏源、康有为、梁启超、章炳麟等所信仰提倡，呈现复兴景象。传统诸宗之学的研究，都有开展。禅行实践方面以念佛、参禅为主，力弘净土的僧俗最多，几乎包括各宗各派。禅宗有冶开、虚云等人弘扬。久已失传的唐密，由王弘愿、持松等人从日本取回，复传于国内。西藏密宗上师如多杰觉拔、班禅、诺那、贡噶、根桑泽程、督噶等，陆续来内地传法。汉地则有能海、大勇、法尊、陈健民、张澄基、根造、密显等僧俗赴康藏学密。藏传红、黄、白、花诸派的重要密法，基本上都传行于内地，藏文密典译出者有百余种之多，重要者有《密宗道次第广论》、《密宗道次第论》、《密乘法海》、《大密妙义深道六法》、《明行道六成就法》、《涅槃道大手印》、《祝拔宗大手印》、《八大手印》、《恒河大手印》等。旅居国外的密乘行者陈健民所著《曲肱斋文集》，对藏密法要及禅宗、净土法要颇有创发。张澄基、根造等亦有阐发藏密的著述。二十世纪八十年代以来，海峡两岸又掀起藏密热，有关藏密的著述，印行很多，使密法公开于图书市场，实际成为一种显教。禅宗仍然颇有生机，竭力适应现代社会而通俗化、大众化、文艺化，出现了李元松的“现代禅”、圣严法师、净慧法师的“生活禅”、耕云居士的“安详禅”等新禅法，南怀瑾弘扬禅宗的多种著述，影响不小。萧平实居士创立“佛教正觉同修会”，传授以在“无相念佛”基础上参究的禅法，可谓宋代以来禅净双修的进一步发展，有《悟前与悟后》、《无相念佛》等著作传世。

总的说来，在中国影响深远的佛教及其禅学，余绪尚存，底子深厚，不仅有大量遗产可继承，而且将长期流传，并使禅的精神和实践方式适应现代社会。

#### 四、日本佛教禅学

与中国一衣带水的日本，千余年来一直是北传大乘佛教的又一重镇。日本文明发达较中国晚了近两千年，虽有传统的神道信仰，但无系统的教义，当时相对发达的汉文化一输入，便被日本民族所吸收接受，成为日本民族文化的主体。输入的汉文化中，以佛教影响最大，在日本历代统治者的护持下顺利传播，深入民间，其在社会文化中的地位，较中国更为重要，至今尚为 90% 左右的国民所信仰。佛教入日本之始，当中国南朝萧梁时代，佛教从朝鲜半岛的百济国传入。此后日本学僧陆续不断地来华留学，中国僧人亦络绎赴日弘法，中国佛教各宗，基本上都被移植于日本，在日本文化的土壤中扎根、变异，渐形成有日本风格的佛教新宗。日本佛教的禅学，亦多传自中国，分为多派，不无发展，但总的看来，日本佛教以重义理的阐发和社会生活中的应用为特点，坐禅修定之风，不如中国之盛，对禅学的发展也不大。

最早传入日本的中国佛教是三论宗。公元 625 年，中国三论宗开创者吉藏的弟子高丽僧慧灌赴日本传教，开日本三论宗。其徒福亮、再传弟子智藏及三传道慈，皆入唐留学。稍后，法相唯识宗由留学于玄奘门下的日僧道昭传入，后来有智通、智达，新罗僧智凤、智鸾、智雄，智凤再传弟子玄昉等，皆入唐学法相唯识之学。另有中国华严宗僧道璿应邀赴日，开日本华严宗。中国华严宗三祖法藏的弟子新罗僧审祥，亦赴日传法。这三个宗派，皆重在义理。

华夏禅学在日本传行最盛者为真言、天台、净土、禅四大宗。其中密、台二宗，皆弘密法，为日本平安时代（782—1191）佛教的主体，有“平安二宗”之称。

日本真言宗以京都东大寺为本山，称“东密”。开祖空海（774—835），于唐贞元二十年（804）入唐求法，受学两部密法于长安青龙寺慧果，归国后于高野山创立密宗道场弘传密法，卒后谥号“弘法大师”。空海才华赡富，佛学渊深，所撰《即身成佛义》、《真言十住心论》、《秘藏宝钥》、《二教论》、《声字实相义》、《吽字义》等数十种佛学著述中，将在唐尚未成熟的密宗教理系统化，予以发挥，以“六大无碍”论为秘密瑜伽的理论基石，对瑜伽修习的法则、仪轨也有详悉精审的论述。密宗因适应日本民间的神灵信仰及政治的需要，成为当时势力最大的佛教教派。空海弟子数十，以真济、真雅、实慧等十人最称杰

出。至三传源仁门下的益信（881-970）、圣宝（831-907），分裂为广泽、小野两大派，两大派中又各分出许多支派，有“野、泽十二派三十六支派”之说。祈祷修法的事相愈演愈繁，各派自立门户，互争正统地位，至堀河、鸟羽二帝时，有觉鑊（1095-1143）合东、台两派密法，予以修订发挥，被尊为“新义真言”初祖。觉鑊有《显密不同颂》、《金刚顶经莲花部心念诵次第沙汰》、《心月轮秘释》、《阿弥陀秘释》等论述密宗理论及瑜伽法要，卒后谥号“兴教大师”。觉鑊后140年，赖瑜提议创建新义真言宗。新古义真言宗虽著述宏富，但着重于义理、仪轨，在瑜伽法要方面创发无多。

日本的天台宗虽渊源于中国，却不同于中国天台，而是在中国天台宗学的基础上融合密宗、禅宗、菩萨戒而建立。该宗开祖“传教大师”最澄（767-822），于804年与徒义真入唐，从天台宗道邃、行满习天台教，从？然习牛头禅，从越州僧顺晓学密宗，得台、密、禅、戒“四种相承”而归国。其徒圆仁（793-864）于838年入唐，从长安净影寺惟谨学密法，并学得禅宗、天台止观，归国后大弘台、密、戒，帝王后妃、大臣百僚归依受戒者甚众。圆仁有《胎藏界虚心记》、《苏悉地妙心大》、《妙成就记》等密宗论著，谥号“慈觉大师”。其三传弟子圆珍（813-891）亦曾入唐，从印度般若三藏及法全、智慧轮受学密法，从物外、良瑁学天台止观，携佛典千卷归国，著有《大毗卢遮那经指归》等阐发密宗义理，谥号“智证大师”。圆仁、圆珍门下分裂为山门（睿山）、寺门（三井寺）两大派，山门又分檀那、慧心两派，檀那派下分出竹林房、毗沙门堂、猪熊宝池房诸派，悲心派（源信）分出相生、行泉房、土御门门迹三派。寺门派下分出龙渊房、智寂房二派。就密法事相之差别而言，又有根本大师（最澄）、慈觉大师（圆仁）、智证大师（圆珍）三派，慈觉派下分衍最多，有川、谷之分，谷派又分出叶上、穴太、西山、三昧、法曼诸派。

日本还有“修验道”者，注重实修密法而获灵验。传说古代有役小角（630-？）者，住大和国葛城山苦修，持孔雀明王神咒得大神通，能升天入地，役使鬼神，被尊为修验道之祖。同时有越泰澄持观音真言而得成就，然不能伏役小角。以后密宗、天台宗皆有修验派，真言宗修验派以圣宝为开祖，称“当山派”；天台宗修验道以增誉为开祖，称“本山派”。两派每年要入大峰山修道，称“入峰”。修验道注重瑜伽实践，然力量不大，创发无多。

日本平安朝是真言、天台两派密教的黄金时代，密法主要为统治者服务，



朝廷屡命二宗僧作法祈祷，以求消灾、增益、求雨、治病，并奖励各地增徒专修密法，为国家效力。瑜伽僧颇有因祈祷灵验而获荣耀者。这种为政治服务的祈祷密教，带有强烈的巫教色彩。御用密教的鼎盛，导致了僧侣跋扈、恶僧骄慢，台密山、寺二门及南北僧侣互相倾轧，武装攻伐，从而导致了贵族密教的衰落。平民化的净土宗、禅宗及日本化的日莲宗、融通念佛宗、真宗、时宗等新宗派，于焉诞生，其中以净土念佛一路势力最大。

念阿弥陀佛求生净土的信仰，早在圣德太子时就从中国传入。后来天台宗所修“常行三昧”，也以念阿弥陀佛名号为禅观法。圆仁入唐从五台山传入念佛三昧法，遗言建“常行三昧堂”，修“不断念佛”法门。五传至源信（941 - 1017）、觉运、寻祥、增贺、宽印等，皆发愿生西，修念佛禅，源信尤力倡念佛，撰《往生要集》，弘扬念佛法门。另有圆仁三传弟子空也（902 - 972）专唱阿弥陀佛名号，巡化街市。平安朝末年，有天台宗下的良忍（1071 - 1132）专修净土，据说他二十余年常坐不卧，祈念阿弥陀佛，诵《阿弥陀经》，在念佛定中看到阿弥陀佛，授以“融通念佛偈”：

一人一切人，一切人一人，一行一切行，一切行一行，是名他力往生。

乃据“弥陀直授的法门”，依天台、华严教理，开创“融通念佛宗”，宣扬一人念佛与众人念佛相融通，提倡修行者每日依自他融通义唱念佛号亿万遍。这对中国净土宗念佛禅来说，可谓一种日本式的发挥。

后来有融通念佛宗门下的法然（1133 - 1215），读中国善导的《观经散善义》而大悟，开创“一向专修净土宗”（净土宗），主张借阿弥陀佛之他力，专修称名念佛以求生净土，一时国人靡然风从，成为日本最大的佛教宗派。法然撰有《选择集》等阐扬本宗义，卒后谥号“圆光大师”。他开创的念佛法门，承自中国善导，依《文殊说般若经》等建立，是一种信仰色彩极浓的禅观法。法然的净土宗，实为中国净土宗的移植。该宗分为镇西、西山、长乐寺、九品寺、一念义、本愿寺五大派。后来西山派的证空门下，又分出西谷、东山、嵯峨三支派。镇西派下亦分出白族、名越、小幡、三条、一条等六派。

又有法然门下的亲鸾（1173 - 1310）开创“净土真宗”，撰有《教行信证文类》六卷阐明一宗之义，强调念佛须以确立发愿持名必生西方的绝对信仰为先决条件，以欢喜称念佛名为所行，认为只要信愿坚固，便已决定往生。此宗因

在戒律方面较世俗化，修持方法简易，仰赖他力救度，适应平民的宗教需要，发展很快。后来分裂为高田专修寺、大谷本愿寺两大派，本愿寺派又分出东、西二支，至近代分出十派之多。

又有法然四传弟子一遍（1239-1289）创立“净土时宗”，强调念佛者须以平时为临命终时，舍弃一切杂念我执而全心念佛，以求命终时正念往生。一遍率“劝进帐”（化缘簿）、“念佛札”游行全国各地动化，到处行舞蹈念佛，宗风大盛。其门下裂为游行、一白、奥名等十二派。

融通念佛宗、净土宗、真宗、时宗四派，皆以倡修执持阿弥陀名号的念佛禅为主要修持门径，具体念佛的方法虽有不同，但从基本义理禅法而言，皆属中国净土宗的发展。

中国禅宗早在奈良时期就传入日本，但起先在社会上影响不大。至承安初年（1171-1174），睿山僧觉阿入南宋，从佛海禅师学得临济宗杨歧禅归国，建“达摩宗”。后来有荣西（114-1215）赴宋，得黄龙派虚庵禅师之传，开日本临济宗，撰有《兴禅护国论》驳斥佛教内部对禅宗的非难攻击。此后入宋的日僧，几乎全都受学禅宗。宋元之交，一些南宋禅僧流亡日本，如临济宗下的名禅师兰溪道隆（1213-1278）受嵯峨天皇礼遇，敕赐“大觉禅师”号。其门下二十四人中，得翁德俭受“佛灯大光国师”谥号。德俭门人寂室元光，为水源寺开祖。后来又有兀庵普宁、无学祖元相继赴日，传无准师范的临济禅。大休正念承石溪禅师法脉，传法于日本，天皇授以“佛源禅师”封号。日僧无象静照入宋学禅于石溪门下，回国后赐“法海禅师”号。另有承育王山颂极禅师法统的一山一宁，及明极楚俊、竺仙梵仙、东里承自等中国禅师相继赴日传临济样。日僧道佑、总觉、明叟、琼林、义南、环中等皆赴中国学禅。日僧入华学禅者中以圣一国师辨圆最为著名，他于兰溪道隆在日传禅之际，入宋就学于径山无准禅师门下。又有圆通大应国师南浦绍明亦入宋，得承径山虚堂禅师法脉，归国后在京都传扬禅宗，受天皇钦崇，宗风大振。后有梦窗疏石国师，曾为醍醐天皇讲佛心宗，为天龙寺开祖，将京都禅宗推向极盛期。兰溪道隆、一山一宁、竺仙梵仙及日僧辨圆、绍明、梦窗等，皆有禅语传世。

日本曹洞宗开创于从中国天童如净学禅归国的道元（1200-1253），他所撰《普劝坐禅仪》、《学道用心集》、《正法眼藏》、《永平广录》等，阐述禅法颇为明悉，强调打坐，“直下承当”，颇有中国曹洞宗古风。后有中国曹洞宗禅僧东

明慧日、东陵永璜相继赴日传禅，然法系早绝，唯独道元一脉流衍至今。道元四传弟子圆明国师莹山绍瑾（1271—1325）大弘宗风，撰有《坐禅用心记》、《三根坐禅说》、《信心铭拈提》、《传光录》等禅学著作，天皇曾召对问道，颇蒙礼遇，被日本曹洞宗人尊为“太祖”。门下明峰、峨山各自开派，峨山一派门庭尤盛。“应仁之乱”后，洞宗衰颓。至德川幕府时期，经世俗化而再度隆盛，传播中心从北国移至关东。元禄年间前后，洞宗内部腐败，有清朝心越兴涛禅师于1677年应邀赴日，重振曹洞宗风，一时法门甚盛。日僧中亦有天桂、指月、本光、白山等振兴曹洞宗风，指月在江户吉祥寺建立本宗的学校“旒檀林”。月舟宗胡（161—1696）及其徒已山道白，改革曹洞宗以伽蓝相传的颓风，强调以心传心。月舟、道白各有语录著作。

德川幕府时期，日本禅宗宗风渐衰，有中国福建黄檗山临济宗下的隐元隆琦（1592—1673）禅师应邀赴日，大弘其宗，在长崎建黄檗山万福寺，开日本黄檗宗。该宗寺院一切规章制度均依中国之制，起初几位住持皆为中国僧人，以后渐为日人。隐元有《普照国师语录》、《法语》、《黄檗清规》等禅学著作。

日本最具本土特色的佛教新宗派是日莲宗，此宗由与道隆、道元、亲鸾同时代的日僧日莲（1222—1282）创立，与天台宗渊源最深，奉《法华经》，对其余各宗持强硬排斥态度。日莲撰有《开目钞》、《观心本尊钞》等阐述教旨，大略以“本门本尊”（久远实成、常住不灭的释迦牟尼佛）、“本门题目”（“南无妙法莲华经”七字）、“本门戒坛”为“三大秘法”，修持以不倦地唱颂“南无妙法莲华经”为主，谓至诚唱颂不绝，当体即戒即定即慧，自然成佛解脱。这种唱题法，出自日莲独创，不无禅定的意味。因简单易行，强调绝对的他力信仰，传播很快。虽在天文五年的“法乱”中一度遭破坏，十七世纪初又由日重、日乾、日远三僧予以中兴，以后分裂出“不受不施派”。近代更由池田大作等改造为创价学会，赋予近代化的内容。此宗强调信仰，重视对政治、社会问题之解决，禅学方面无多成就可言。

日本佛教各宗，大都流传至近今。明治时期，佛教分十三派。率多一定程度地适应社会变革；经过改良，相当世俗化，注重祈祷、信仰及教理的研究、世俗的运用，与此相应，禅与社会生活的结合亦较密切，尤其禅宗之禅的精神渗透于文学艺术、柔术剑道以及日常生活中，禅寺中常举办坐禅，社会名流亦颇有参加者。从开发潜能角度对禅学的研究，起步也较早。

## 五、朝鲜、越南的佛教禅学

朝鲜半岛的文明史相当悠久，长期以来因地理联系及政治辖属的关系，深受中国文化影响。早在“三国”（高句丽、新罗、百济，时当中国东晋）时代，佛教便从中国传入，双方僧人往来交流甚为频繁，中国各宗在朝鲜几乎都有流传。如高丽僧道朗，于南朝宋齐间来华，住摄山，为有名的三论师，中国三论宗实出其门下。隋代，有新罗僧玄光来南岳参礼天台宗慧思禅师，受《法华经安乐行义》，返国后住持熊州翁山传授天台止观。高丽僧波若入天台山受学于智顗门下，在山中勤修止观十六年，卒于国清寺。高丽僧慧灌，入隋受学于三论宗开创者吉藏门下，后赴日本开三论宗。隋唐两代，三韩学僧来华留学者为数甚众，英才辈出，中国各宗，几乎都有三韩传人。如原新罗王孙出家的圆测，为玄奘高足，其门人新罗僧胜庄、道证皆有著述多种。新罗僧顺璟、道伦等，学于窥基门下，后者撰有《瑜伽论记》释《瑜伽师地论》。新罗僧义湘（625 - 702）就学于中国华严宗二祖智俨门下，归国后开新罗华严宗。新罗僧元晓的《起信论疏记》传入中国，为华严宗所重。

中国禅宗很早就传入三韩，成为三韩佛教的主流。新罗僧法朗，从禅宗四祖道信得心要，其弟子信行（704 - 770）受学于神秀再传弟子志空门下，归国后弘传北宗禅法。新罗僧道义在唐留学三十七年，参学于南宗西堂智藏、百丈怀海门下，于821年返国，开海东迦智山派。又有新罗僧慧哲亦出西堂智藏门下，于839年归国，住新罗相里山太安寺大弘禅宗。西堂智藏另一弟子新罗僧洪直，归国后开海东实相山派。新罗无染禅师，于821年入唐，在蒲州麻谷山宝彻禅师门下参学，归国后门庭极盛，弟子达两千人，形成新罗禅宗的圣住山派。又有新罗僧顺支，入唐参学于仰山慧寂门下，归国后开新罗沔仰宗。此外，唐代来华学禅的三韩僧人留下名字者即多达数十。五代时，高丽禅师智宗等三十六人慕中国永明延寿禅师名望，先后赴吴越参学，归国后各化一方，传播法眼宗禅法。

高丽王朝时代，朝廷崇奉佛教，朝鲜佛教空前兴盛。僧义天（文宗第四子）入宋学天台止观，归国后开高丽天台宗，均如、仁裕融南北两岳华严宗义，开高丽华严宗。高丽朝中期，禅僧知讷（普照禅师）结定慧社，重振禅门宗风，为曹溪山修禅社开祖，有《圆顿成佛论》、《真心直说》、《修心说》等禅学著

作。天台在朝鲜也被视为禅的一派，二宗皆重坐禅实践。元代时，三韩禅宗犹盛。江南禅僧绍琮于大德八年（1304）泛海赴高丽，于王宫说法，有高丽僧圆明、冲鉴从之受学，一时影响颇大。高丽禅僧普愚（1301 - 1382）、慧勤、千熙、自超等皆入元参学，归国弘扬。慧勤归国后被尊为王师、国师。自超以禅学受朝鲜李氏王朝太祖的崇敬，奉为王师。普愚统高丽禅门九山为一宗，称“曹溪宗”或“禅寂宗”。

唐代传入中国的印度密宗，也传到了三韩。有新罗僧明朗于632年入唐学杂密咒，返国后为海东“神印宗”开祖。新罗僧惠通、明晓等亦入唐学密，归国弘扬。新罗僧慧超入唐师事金刚智，参与译经，撰有《一切如来大教王经瑜伽三密圣教法门》，对唐密贡献良多，唐朝僧义林，为善无畏弟子，曾赴新罗弘传密宗。

朝鲜佛教的衰落，大体与中国同步。十四世纪末统一朝鲜半岛的李朝，受中国影响，尊儒排佛，致使佛教渐趋衰落。李朝世祖六年，将曹溪、天台、慈南三宗合为禅宗，华严、慈恩、中神、始兴（涅槃）、南山合为教宗。佛教界在禅定方面，大多禅净双修，与中国汉地的情况相仿佛。壬辰之乱（1592）中，因禅僧清虚休静率僧兵抗日有功，使禅宗稍有振兴。李朝后期，唯禅净融合的禅，尚流传于民间。近代以来，朝鲜佛教更形衰微。但佛教在朝鲜毕竟影响深远，余绪尚存。近今，在韩国的宗教复兴运动中，佛教也有复兴之势。

越南处于中印文化圈的重合范围内，历史颇悠久。汉末，佛教即从中国和印度两路传入，成为越南的宗教母体。至公元七—九世纪，佛教传遍全境，十一—十四世纪，佛教兴盛至极。丁朝、前黎朝、李朝、陈朝历朝皆崇重佛教，作为维护统治、安抚人心的重要精神支柱。国王率多重用僧侣，大兴佛寺，人民泰半为僧，较汉土佛教信仰更深。李、陈二朝四百年间，有八位国王出家为僧。

越南佛教以从中国传人的禅宗为主流，先后有过四个宗派。

第一，灭喜禅派。由公元574年至中国师事禅宗三祖僧粲的印度禅师毗尼多流支（灭喜）开创。灭喜于580年至交州，住法云寺传禅，门下法云，被尊为灭喜禅初祖。该派传续至1216年，凡传十九代，历代名僧如法顺、万行、惠生、庆喜、圆通等，均受国王钦重，封为法师、国师，任为僧统。

第二，无言通派，又名壁观派。开创于唐代无言通禅师（？-826），他系出

南禅百丈怀海门下，于820年至交州北宁建初寺传法，教人坐禅，影响甚大。门人感诚，被奉为此派初祖，凡传十五代，为越南佛教中最盛大的一派。十五代祖师中，第四祖吴真流，任丁朝、前黎朝僧统，封为“匡越大师”。第七祖国照曾赴中国参学，有“高座法师”之称。

第三，竹林派。实际开创于陈朝开国皇帝太宗，他曾受教于中国天封禅师，又曾赴宋参学于德诚门下，撰有《课虚录》。其禅法经逍遥、慧忠，传于陈朝第三代皇帝仁宗（1279-1293），仁宗原为无言通派第十七代神师，禅位出家，修行于海阳东潮县安子山烟花寺，自号“香云大头陀”、“竹林上士”，人称“调御觉皇”、“调御圣祖”，被尊为竹林派开祖。竹林派承无言通禅法，又依中国临济宗，兼融他派禅法，依“看话禅”严谨修行。二祖法螺、三祖玄光，与仁亲合称“竹林三祖”，有《竹林诸祖语录》、《三祖实录》、《禅家指南歌》及法螺著《参禅旨要》、玄光著《玉鞭集》等禅学专著传世。

第四，草堂派。又称“雪窦明觉派”，由北宋云门宗雪窦重显门下的草堂禅师（1069-1109）开创，以李朝圣宗（1054-1071）为初祖，凡传五代，传至1205年。五祖中有三个是国王，两个是太傅。此宗传“雪窦百则”，倡禅净一致。

至越南后黎朝（1428-1526），统治者崇儒抑佛，道教亦日益兴起，佛教趋于衰落。南北朝分裂时代（十六—十七世纪），在社会动乱中，佛教又有所振兴。北方在郑氏王朝支持下，禅宗重兴，竹林派名僧白梅麟角将竹林三祖的禅法与净土宗念佛禅融合，开创了新派“莲宗”。此宗不同于中国莲宗（净土宗），而倡禅教一体，以教为佛眼，禅为佛心，实践上专念阿弥陀佛名号，以为禅的公案，以期了悟自性。另有中国僧拙公开“拙公派”，以临济禅为主干，兼融净土，称“新竹林派”。还有曹洞宗的“水月派”。南方阮氏王朝，有中国僧道明、原绍传授禅法，原绍创建了临济正宗的“原绍派”，亦倡禅净兼修。阮朝初年，保护临济宗而压抑莲宗，但莲宗在民间仍流传不绝。临济正宗在南方势力较大。近代，越南佛教朝儒、释、道、天主教融合的方向发展，还出现了糅四教为一的“高台教”。当代有越南一行禅师，在中国“人间佛教”思想影响下，于法国建“梅村”道场传修“行禅”，他用优美的语言弘扬佛法的许多著作，被翻译为多种文字，在东西方颇有影响。



## 佛教禅学在藏文化圈内的风貌

由于冰山雪岭的天然屏障及文化发达较晚，与印度毗邻的西藏，佛教的传入竟姗姗来迟，比汉地又晚了近六个世纪。其时印度佛教已至密乘盛行的晚期，此期印度佛教径直翻越喜马拉雅山而传入西藏，生存了下来，并以西藏为中心，传向藏文化圈内的蒙古、鞑靼及锡金、不丹等地，形成具有独特风貌的藏语系佛教。此系佛教极重瑜伽修习，以秘密瑜伽的发达为其特色。在其中心地带西藏，禅学的传播流衍，随佛教的盛衰，分为前弘、后弘两大时期。

### 一、前弘期藏传禅学

青藏高原的大部分地区，在海拔三四千米以上，雪山巍峨严峻，气候恶劣多变，人烟随空气而稀少，文化随生产力的低下而晚熟。当印度、汉地已进入发达的封建社会之时，这里还未形成统一政权，部落割据，生产以畜牧业为主，民间流传着原始巫术气味很浓，以崇祀鬼神、祈祷占卜为内容的苯教。至公元七世纪初，松赞干布王始统一青藏高原各部落，建立了武力强大的吐蕃政权，西藏社会经济、政治、文化才开始进入繁荣期，佛教亦在此时开始传入。佛教入藏的机缘，是松赞干布王的政治联姻，中印佛教，随两位外族妃子而入藏。作为陪嫁礼品，唐文成公主和尼泊尔墀尊公主带来了佛像、佛经、法物、僧人。两位公主对佛教的虔信，感化了松赞干布，据传他曾敕建十二寺供祀佛像，聘请唐、印度僧人翻译佛典，并依佛教十善成制定世俗法律。但苯教的排拒力颇为强大，松赞干布死后，信奉苯教的贵族激烈排佛，佛像被迫埋在地下有两代人之久。

墀祖德赞（704 - 755）即位后，大力促进佛教传播，建寺译经，一些汉族僧人随金城公主入藏，还有一批西域僧人因动乱流亡吐蕃，弘传佛教。但因苯教势力的反对，出现了第一次毁寺驱僧的“禁佛运动”。赤松德赞（742 - 797在位）出于西藏政治文化发展的需要，决心大力弘传佛教。他一方面派巴·赛囊等人入唐取经迎僧，受到唐室款待，满载而归。唐派遣僧良琇、文素等轮流

到吐蕃传法，一些在战争中没蕃的唐人中也有僧尼。唐僧入蕃，与吐蕃佛教徒一起传译佛典，讲经说法，并将当时汉地盛行的禅宗传到吐蕃，赢得了大批信众。赤松德赞又遣使至印度、尼泊尔，邀请名僧寂护（清辨五传弟子）入藏，但寂护在藏仅停留了四个月，便被反佛势力赶走。寂护回印后，请得密乘大师莲花生，再次入藏，以神通咒术降伏魔怪。莲花生在藏建立了桑耶寺，延请十二名印度有部僧人，为吐蕃出家的七名青年（“七觉士”）僧授戒，从此吐蕃才有了本族人的出家僧团。赤松德赞又派人赴印度留学，并迎请印度高僧无垢友、佛密、静藏、清静狮子等入藏，翻译佛典，请来法称论师传授密法灌顶，迦湿弥罗胜友、施戒等传授戒法。总的看来，起初赤松德赞对汉、印佛教各派，一概输入，并无门户之见。

佛教的输入和受重视，引起了苯教徒的强烈反对，赤松德赞乃命两教代表人物进行辩论，以寂护、无垢友为首的佛教徒，辩败了以香日乌金为首的苯教徒。赤松德赞于是下令全国上下臣民一律信奉佛教，供养僧人，禁止苯教传行，一些苯教徒被流放往边远地区。

苯教被禁止后，佛教内部唐与印度两系的矛盾又突出了起来。汉传佛教以摩河衍和尚所传神会一系禅宗为主，藏人称“顿门”、“万灵教”，当时影响很大，《拔协》谓“藏中僧徒多习其教”，“兴遍全藏”，赤松德赞的小妃子没卢氏、母囊南氏、大臣达札路恭等，及僧统宝真、苏毗王嗣子须伽提等上层社会人物，都拜于摩河衍门下。据敦煌卷子中王锡撰《顿悟大乘正理决叙》，摩河衍所传的禅，以意无所思、不作意、无所得为修持之要，以顿除一切妄念、悟无所得为究竟，强调一切善恶皆不思量，与佛教基本义理有一定距离。《土观宗派源流》谓其“虽是宗门，但彼之言论与宗门共许之见，略有不同”。这种“顿门”激起了主张渐修、藏人称为“渐门巴”的印度法师们的不满，双方矛盾激化，迫使赤松德赞再次主持顿渐辩论，渐派从印度请来寂护门人莲花戒论师，于792年与汉僧辩论，最后汉僧失败，被迫退回沙州，在沙州一带的吐蕃人中尚受尊重，称为“国德”、“大德”、“蕃大德”。顿悟禅的影响，也并未从藏传佛教中消失。

顿渐之净后，赤松德赞下令在戒律上以印度说一切有部律为准，在见地上以印度中观派见为正，不许传译学习“顿门”及其他印度佛教派别的东西，确立了印度佛教的正统地位。赤松德赞在拉萨敕建札叶巴寺，在山南建钦浦寺，

藏人出家为僧者达三百之多。赤松德赞之后的牟尼赞普、赛那累、热巴巾三王，都继承赤松之制，大力扶植佛教，以王朝收入供养僧尼。赛那累（赤德松赞）曾敕令全体臣民供养三宝，任用僧人参与国政，其长子臧玛，也出家为僧。至热巴巾（赤祖德赞）当政时（815—838），崇佛达于顶峰，热巴巾带头顶礼僧人，规定每七户供养一僧，对以恶意指僧人者施断指刑，以恶眼视僧人者施剜目刑，军政大权一委诸僧人，这种过度崇佛，主要意图当然在巩固王朝统治，但造成的后果，是激化了贵族与王室、平民与僧侣的矛盾，导致了第二次禁佛运动，热巴巾本人亦被反佛势力刺杀。

从赤松德赞扶植佛教到赤祖德赞崇佛，佛教在吐蕃王室政令推行下，传播发展了约九十年。王室一方面聘请唐、印度高僧。一方面派藏僧赴印留学，培养佛教人才，从梵文、汉文译出了大量佛典。热巴巾时代编成的三种书目之一的“丹噶目录”中，收入佛教书目达六七百种，分二十七类，其中包括小乘《正法念处经》等经论四十六种，《般若》、《方广》、《大集》、《宝积》等大乘经三百余种，《不空绢索经》等密典百余种，《俱舍论》、《瑜伽师地论》、《中论》等印度论典百余种，其中多有禅定内容。禅定语录专列一类，禅学专著如《修次第论》等，译出者凡八种。随僧团的建立，习禅之风亦盛。

前弘期流行的禅法，除盛行一时的汉传摩柯衍禅宗外，印度密乘僧所传的密法，占了主要内容。据《王窗柱诰》说，早在松赞干布王佛法初入时，就申请来的印度弧萨惹论师、婆罗门香迦惹、尼泊尔尸罗曼殊论师译出密教经典多种。大悲观音生起、圆满两种密咒，即已弘传藏土。《宗教流派镜史》谓“藏民普信祈祷观音，诵六字大明，即自此始”。后来莲花生来藏，为赤松德赞与王臣等授下三部密法，有虚空藏等王臣二十五人修习获成就，显现神通。赤松德赞又遣使迎请法称、无垢友、佛密、静藏等印度高僧来藏，法称传瑜伽金刚曼陀罗灌顶，无垢友等亦以密法授少数有根器者，然择人甚严，未能普传，有遍照护、玛宝胜、业童智、努佛智等译师秘密译出《普成王经》、《集密意经》、《幻变修部》等密典。又传说莲花生将各种密典法诀埋藏于山崖湖海中，以待未来时机成熟时发掘。在后弘期，西藏出现不少“掘伏藏”所出的密法，学术界及藏传宁玛以外的多数教派，认为此类密法多属后人伪作。实际上，这些掘藏所得经典中包括不少前弘期所译密典，西藏佛教学者布敦就说过：其师尼玛、日热等，精通印、藏语言，“曾于桑耶寺寻得印度书，且在尼婆罗亦见有贝叶梵

典，故彼派（指宁玛派）之本续，完全纯正。”现已发现前弘期所传《金刚橛修法》的莲花生所传梵文手册。

据《宗教流派镜史》，前弘期莲花生、无垢友等印度上师所传出密法的经典传承，有《幻变经》、《集经》、《心品》，名“幻集心三部”。初《幻变秘密藏续》类，属无上瑜伽部的摩诃瑜伽（父部）摄，乃无垢友传玛宝胜而译出。无垢友下，分为两系：一系为玛宝胜传竹茹宝童、吉热胜护二人，此二人传大吉祥称、白胜德二人。另一系为无垢友→业童智→吉祥智→努佛智→锁慧自在、枯垅巴功德等五人。

《集经》有《根本续遍集明了经》、《解释续集密意经》二种，属无上瑜伽部阿努瑜伽（母部），由印度达那惹期达传尼泊尔罗法菩提及婆须多罗，二人传祝夏玉厂之儒伽赞结而译为藏文。

《心品》属无上瑜伽部的阿底瑜伽，一名大圆满，分心、界、口诀三部。心部有母子十八经，其中五经是遍照护所传，十三经是无垢友所传，界部亦为无垢友传。口诀部由遍照护传玉札宁波，又由此二师传业童智，业童智传之十六弟子而渐广弘。又遍照护传之邦佛怙，怙传巴惹期达，再传亚斯盛智等。大圆满以“宁提（心中心）”为最深，据说此法最早由无垢友传藏王赤松德赞及娘定贤二人，娘定贤建头巾寺，将宁提口诀埋藏于寺，又将此法传于种宝炽，种传北智自在。后有当玛顿成幢掘出娘定贤所埋伏藏，辗转单传。

另有“生起次第”密法，总结为“修部八教”：文殊身、莲花语、真实意、甘露功德、橛事业名出世间五部，差遣非人、猛厉咒诅、世间供赞名世间三部。其中“莲花马头明王法”，乃莲花生传于赤松德赞王者，“金刚橛法”乃莲花生传王妃及哲阿周黎蕾而次第传开者，“文殊身法”是静藏论师所传，“真实意法”乃吽迦惹论师所传，“甘露功德法”乃无垢友所传，“差遣非人”等世间三部法，为莲花生降伏藏地鬼神后所编制传授。

以上关于前弘期密法传承的情况，出于多种西藏史籍，基本上是可信的。正如传说所云，当时虽已译出部分密典，有人传行密法，但流传未广，重要密法皆系单传。这些密法即使延续到后弘期，也难免混杂、改变。此类密法，由于和藏地苯教传统的巫术相类，最能适应藏土民众的宗教需要，终于在后弘期得以盛行，成为西藏佛教神法的主流。

前弘期，藏王的极度崇佛，激化了吐蕃境内的社会矛盾，引起信奉苯教的

贵族大臣的强烈不满。社会矛盾的尖锐化，终于酿成了贵族政变，谋杀赤祖德赞。此后即位的朗达玛王（赤祖德赞兄），作为反佛贵族的代表，从838—842年，发动了一场禁佛运动，破坏佛寺，焚毁佛经，强迫僧尼还俗或弃佛归苯，使佛教受到致命的打击。虽然朗达玛王被一个叫贝多吉的僧人暗杀，但此后吐蕃王室分裂，各地贵族拥兵自守，奴隶起义此起彼伏，社会动荡不安，地方贵族们多扶苯灭佛，佛教在约百年之间，在吐蕃社会上销声匿迹，只在一些边远地区还保存着零星的佛教，民间还密传着一些佛教密法。直到公元978年，佛教才得以重新复苏。

## 二、后弘期藏传禅学

朗达玛灭法后百余年间，西藏的社会生产在动乱中逐渐发展，至公元十世纪初，封建制开始形成，社会也渐趋稳定。与此相应，需要有一种能统一吐蕃、安定人心的较高水准的社会意识形态，原始苯教显然已不能适应社会发展的需要，已有一定影响的佛教，于是乎再度取得弘传的机会。从公元987年后的两三百年间，西藏佛教蓬勃复兴，佛教在西藏从此扎下深根，几乎成为全民族的信仰，并以西藏为中心向境外传播。这在佛教史上称为“后弘期”。

后弘期佛教的复兴，有上下两条路。下路是由于卫藏山南一地方的新兴封建主移希坚赞虔敬佛教，派卢梅·楚臣喜饶等人赴青海多康地区的玛垅，学习朗达玛灭法中逃亡这里的三名僧人所保存传承下来的佛法，回来后在卫藏等地区封建主的资助下，在卫藏、康区建寺度僧，使佛教在不太长的时间内，便超过了朗达玛以前的规模。上路是由于阿里古枯王朝的封建主意希沃等志弘佛教，选派仁钦桑布等青少年赴克什米尔学习佛法，并请来印度超戒寺高僧阿底峡（982—1054）等入藏传法，建立了托林寺等寺院，翻译佛典，传授显密教法。阿底峡将当时藏地零乱的佛法系统化，把修持方法规范化，对推动后弘期佛教发展起了重要作用。这一时期，印度佛教受伊斯兰教攻击压迫，正在向外寻找出路，有弥底等印僧入藏，在康区形成一个讲授佛学的中心。另外还有不少印度僧陆续入藏，藏人赴印度、尼泊尔留学，回藏后翻译经典，传授显密教法，吐蕃佛教一时出现欣欣向荣的复兴景象。

后弘期佛教复兴的首要表现，是佛典之译。后弘初期，西藏出现了一批赴印留学、精通梵藏语文和佛学的人，其中最著名者为仁钦桑布（宝贤，958—

1055)、卓弥释迦智(994-1078)、玛尔巴(1012-1097)、廓枯巴拉则·罗敦协饶(1059-1109)四大译师。经过这批译师的辛勤工作,当时印度流传的显密教典,基本上都被翻译了过来,藏文《丹珠尔》、《甘珠尔》成为珍贵的佛学宝库。藏文大藏经中,禅籍甚富,包括不少汉文大藏经所缺,尤其是晚期印度佛教的禅学著述。显教方面,如龙树《修次第》、莲花戒《三种修行次第》、智藏《瑜伽修习道》、方象《入瑜伽修行论》、黑足《修身遍处观次第》、大智《随念佛入念经无上修习次第》、法自在《入瑜伽修习指示录》、菩提贤《禅定资粮品》、纳波巴《禅定七支》、嘎若《经集瑜伽行禅定修习次第》等,凡数十种,多出晚期印度瑜伽大师。密乘方面,藏文无上瑜伽部经论凡数百种,除少数几种外,皆汉译所缺。其中如父部《密集金刚鬘注释续》、《毗卢遮那幻化网续》,母部《呼金刚》(《欢喜金刚》)、《胜乐金刚根本续》、《金刚亥母现生根本续》及注疏凡百余种。有关无上瑜伽的论著亦多达百余种,重要者如龙树《五次第论》、圣天《自我加持次第》、《现证菩提次第》、毗哇巴《光明显现次第》、智藏《红色大威德修法》、难胜月《六支修法》、无二金刚《禅定轮修法》、《明点成就法》、纳波巴《胜乐修法》、《春点修法》、智贤《金刚亥母修法》、无畏称《俱生光明论》、妙吉祥《三种瑜伽心要显明论》、时轮足《六支瑜伽教授秘要》、无喻海《六支瑜伽》、阿哇都底巴《垛哈藏论》、那洛巴《金刚歌》、嘎玛那西《真实性大手印无字教授》、佛密《舞法论说》、毗哇巴《长生成就法》等,对密乘瑜伽的理论和修习法则有精审的论述,从禅学角度而言弥足珍贵,皆汉译所缺。

后弘期复兴的佛教,承印度教风,极重禅定尤其是无上部瑜伽的修习,出现了不少著名的瑜伽成就者,留下了不少禅学著述。封建主及全民供养的宏伟寺院,寂静的雪山岩窟和高原上充足的阳光,给众多瑜伽行者提供了修持的极佳条件。在后弘佛教的兴盛期,僧尼在全体藏人中占有相当大的比例,社会经济收入的泰半,几乎都用以供养僧尼,使这个被西方人视为世外桃源的神秘雪域,创作出了发达的禅文化。

后弘期藏传禅学的最大特点,是各派皆以修习密法尤无上部密法为主,而且开始都是直接得到印度密乘上师的传授,基本上原样保留了印度晚期密乘瑜伽学的本来面目。后弘初期,根据印度师承的不同,及所依附的封建割据状态,藏传佛教分开流派,其中有些派别具有自家对全部佛学的判释总结体系和独特



的宗风，相当于中国佛教的宗。这些派别主要有宁玛、迦当、萨迦、迦举、格鲁五大派，此外还有几个小派。各派教义，基本上都以禅学为主，多数都源于实修成就的瑜伽师之传承，内容大体恪守印度传统，不像汉传佛教诸宗多以华化的方式发挥印度佛学。只是在一些仪式和制度上，较多适应藏土社会条件的东西。

### （一）宁玛派

藏语宁玛巴（Vnying ma - Pa），意为古、旧。藏传五派中，只有此派自称源出前弘期莲花生等上师之传，所奉密典属仁钦桑波以前所译的“旧译密咒”，故称为旧。汉地俗称“红教”。毫无疑义，红教继承了前弘期留传下来的不少密法，但长期以来，这些密法多由家族单传，散在各地，无统一的教团组织，无大寺庙，教法内容互相不一致，行法者多居家兼事祈祷咒术，民间称为“阿巴”，另一些有口传经典“噜玛”，或掘“伏藏”所得经典“代玛”，也不大重视显教。直到十一世纪，出了“三素尔”（三个素尔家族的人），才渐具宗派规模。大素尔本名释迦迺（1002 - 1064），通称素尔波且（大素尔），因建邬巴垅寺，又称邬巴垅巴。据称他从娘胜智得无垢友所传《幻变》类密法，又从拉结响巴等得《集经》传承，传法授徒，门庭颇盛，最杰出的弟子有四“哲摩”及一“哲果”，此外有一百零八修定者。四哲摩中最突出者为其养子素尔穹喜饶绛巴（1014 - 1074），此人曾在嘉卧地方修定十三年，人称“嘉卧巴”，据称证得了大圆满境界。又曾谒见阿底峡弟子大译师廓枯巴拉则，听讲《喜金刚》。素尔穹门人亦众，有“四柱八梁”之称，继承其事业者是他的小儿子释迦僧格（1074 - 1134），僧格曾在湖浦地方建寺，人称濯浦巴。他学得不少宁玛教法，传法收徒，弟子约千余人，分头弘法于康藏各地。其法裔勇救巴多吉贝（金刚祥，1284 - 1365），以智慧与瑜伽成就著称，曾被元成宗诏见作法。三素尔对宁玛派的幻变、集经两类教典作了初步整理，把根本续与注释分开，将续与修法、仪轨结合，使宁玛教法粗具规模。

宁玛派的最高密法“大圆满”，分心、界、口诀三部，其经典各有传承谱系，心部先后两释，有十八种教授，主要由与三素尔同时的绒却吉桑波传出，释迦僧格、梭薄佛智等皆得其传。界部经即《等虚空续》广本，分见、行、曼荼罗、灌顶、三昧耶、修、事业、地道、果九义，由遍照护辗转传至西康的达摩菩提（1052 - 1168），流衍较广。口诀部法以“大圆宁提”为主，初由印度妙

吉祥友传吉祥狮子（希立省哈，汉人旅印者）和佛智足，吉祥狮子传遍照护；佛智足传佛密，佛密传无垢友。佛密、无垢友又辗转传至仰三摩地贤，贤将法本埋藏于他所建邬如霞寺，后由玛伦贾、结贡纳波、响巴惹巴、相吉祥金刚（1097-1167）取出，依之修持、传人。宁玛派所传经典中此类开取伏藏而得者甚多，分“南藏”、“北藏”两系，其中不乏前弘期译出的东西。《宗教流派镜史》说：

按伏藏之法，印度古已有之，西藏其他宗派中，亦屡见不鲜。虽难免有伪，然而掘发之真实伏藏，为数众多。

大圆满口诀部还有“康竹宁提”（空行心要）法，据说最初由金刚持传胜喜金刚，胜喜传妙狮子，妙狮子传莲花生，莲花生传慧海胜，埋为伏藏，后来由莲花业力取出，传佛子妙幢、广慧自然金刚、勇敦金刚祥（1287-1368）等，次第相传。

后弘期以来，宁玛派人盖受他派影响，亦兼学新译显密教典，开始组织教义体系。十四世纪初，此派出了一位集大成者陇钦饶绛巴（无垢光，1308-1363），他遍学新旧一切显密教法，师事桑耶寺持明大师，又从童义成学宁玛派经、幻、心三部教授，得大圆宁提、空行宁提二系口传，依口诀之传解释经义，对宁玛教法、修持之道作了系统的总结阐发，撰有《宁提》法类三十五种，总名《喇嘛漾提》，又造《胜乘藏》、《实相藏》等七大藏论，总名《七宝藏论》，以阐扬大圆满之学，门下传承甚盛，以双重教法与修持著称。

宁玛派密法还有称“定中传承”者，指一些瑜伽行者在定中，梦中面见本尊或先师现身指示传授的东西。这种情况也是各派所共有的。

宁玛派建立了本宗的判教体系，分全部佛法为声闻乘、缘觉乘、菩萨乘（此三名共三乘）、作密、行密、瑜伽密（此三称外密乘）、大瑜伽、无比瑜伽、无上瑜伽（此三称内密乘）九乘。宁玛派人重视、实修者，实在内密乘，此乘中的前二乘，相当于他派所说无上瑜伽的生起、圆满二次第，为三泰尔所传。后来宁玛派人主要修的第九乘无上瑜伽，即大圆满，在密法中甚为独特，别具风格，其见地、修持方法，多与汉地禅宗相近者。大圆满三部法的见地，又各有差异。《宗教流派镜史》概括说：

心部者，谓随见何境，唯是自心，心性现起自然智慧，除此自然智外，再无余法。其导入此道之方便，多与大手即派相同，唯大印派

是以心印境，心部者则是求契合能绕心明空本净之实相（换言之，是求见本性空），事义不同，有大差别。

界部谓一切法性，不出普贤境界，破除法性境界外别有余起。此派特重光明，与新派五次第虽局部相同，然事义亦有大别。所以者何？因五次第从能生五气之要点，起现空色影像之幻身（从不坏息起现幻身），再以全持，随灭等次第，入光明中清净，是有功用之法门。界部者，是运用玄妙枢要，离去缘依，无有功用，任运而住，由甚深明了妙智双融，成就虹体金刚身，是修法中之最深者。……

口诀部者，谓舍离取舍，运用双融无分别智，将生死涅槃一切诸法，悉置不空不取法尔境中，由此要点，则可现见法尔境界，即生死涅槃本无分别之灵明智性，便可成熟解脱——此身证连续（环链）之身，是就要点中解脱，如艾灸之火，在中其要点。是故此道，纯以妥噶（超越境界）之光明道为主，似新派之六加行，然义有大别：六加行法者，用收五气归摄入中脉之要点，由此起现空色，渐次导入有功用之大乐道中。此法则全离一切分别，现证实相自显境界，较六加行特为超胜。且此道由虹身中解脱，成就智身，较诸界部修而成者，尤为胜妙。以此非先化粗重三业为微细身，而是达到法性尽之边际，于智身中，销尽一切粗细三业。

按此，心、界、口诀三部法，皆以现证自心实相为要，而调心的理论和诀要，后深于前，以无为为极则，与生圆二次第及大手印法等密法皆有不同，更具深意。

从禅学角度而言，宁玛教法源远流长，内容最为丰富，且独具最为圆顿的大圆满法。但此派忽视显教，戒律较为松弛，僧人多有妻室，未能形成戒规严整之僧团。后来经格鲁派压制，更形衰落，僧人们多“唯事经忏、会供、厌鬼、送祟等貌似之佛法”，在西藏社会上影响较小。在格鲁派影响下，晚近宁玛寺院亦渐重显密教法之学习。本世纪四十年代，宁玛派大圆宁提等法由诺那、贡噶、根桑泽程等西康上师传之于内地，内地亦有陈健民、根造、密显等人赴康藏学得宁玛派法，大圆宁提，为当今佛教界流行的重要禅法之一。

## （二）迦当派

“迦当”一译噶丹、甘丹，意为“佛语教诫”——谓将佛教一切显密经论都

奉为佛教徒修持的指导。种敦巴云：

稀有佛语即三藏，教诫三士道所严，  
佛语教诫金宝教，有情持诵即有利。<sup>①</sup>

此派开创于后弘初期入藏弘法的印度高僧阿底峡（982 - 1054），此师在藏十二年，针对当时西藏佛教的弊端，撰《菩提道灯论》，以下中上三士道总摄三乘佛法，组成大乘行者的修学体系，其中将禅定置于十分重要的地位。阿底峡还有《摄行炬论》、《入二谛论》、《中观教授论》等论述菩萨道及佛法正见，有《小品法百种》集多种修持方法。他将显密一切教授付与种敦巴、菩提宝、自在幢等，其中种敦巴（1004 - 1064）最负盛名，在觉巴建热振寺弘法，奠定了迦当派基址。其三大弟子中，博多瓦（1031 - 1105）开教典派，建博朵寺授徒讲法；京俄巴（1038 - 1103）开教授派，门徒中最著名的甲域瓦钦波（1075 - 1138）在甲域建寺；朴穹瓦（1031 - 1106）开教诫派。

教典派主要传授讲解经论，所讲有《菩萨地论》、《大乘庄严经论》、《集菩萨学论》、《入菩萨行论》、《本生论》、《集法句论》等大乘论典，及阿底峡著《入二谛论》、《中观教授》等。

教授派重在传授师长所传有关见地与修行的教授。见地方面，以印度龙树系应成派中观见为正见。修行方面，依《华严经》等修菩提心为本，有金洲大师传与阿底峡的七义修菩提心法，及种敦巴所传称为“康巴垅巴”的“修心八座法”。强调见、行并重，依《菩提道灯论》修三士道。

教诫派重在依阿底峡秘传的口诀修行，口诀主要为五随念：

念师为皈处，念身本尊性，念语为持诵，念生为父母，念心性本空。<sup>②</sup>

修行者须随时摄心，恒住于五念。其心要法门为“十六明点”修法，此法融显密于一贯，把持戒、发心、修定、密法总摄于一座。奉释迦、观音、绿度母、不动明王为四本尊，加三藏圣典，合称“迦当七宝”。此外，迦当派所传密法还有释迦三昧所庄严、不动明王、观音斋居等。此类零散密法被集为一书，名《那塘百法》，其法多属瑜伽部。

① 《宗教流派镜史》，第40页。

② 《宗教流派镜史》，第51页。

迦当派之学，体系颇为严整，其特点是摄显密教法于一贯，强调学佛者须先从闻思入手，依显教经论，明佛法义理，得中观极无所得之正见，以此见为导，依师长口授修菩提心，持戒修德，全面修菩萨道六度四摄等行，在此基础上修习禅定，尤修习摄显密于一座之法。迦当派虽传阿底峡所授四部密法的一切修习口诀，但传授十分慎重，对于无上部密法，尤不肯轻易付授，其目的在防止重密轻显、无戒修密及传行密法的种种弊端，保持一种以大乘道为本的严谨清净之教风。该派高僧大德，多以深通经论、德行卓著、持戒清净见称，虽重视修定，而少片面修定者。宗喀巴建格鲁派，实即重兴迦当教风。格鲁派成立后，迦当派即溶入格鲁派中。

### （三）迦举派

迦举意为“口传”，顾名思义，本派以特重师徒间口耳相传为特质。一译“自传”，谓其祖师玛尔巴、米拉日巴、凌若巴皆白衣（在家人），或清该派僧人修法时着白色僧裙，故汉地俗称为“白教”。这是藏传佛教中最重禅定、气功实践的一派，出过许多有成就的瑜伽师。迦举派的修行口诀，直接传自印度，分为香巴、达波两大系。

香巴迦举，由琼波瑜伽师（约990—1140）开创。此师原学过苯教法及宁玛派大圆满法，后三赴印度、尼泊尔，亲近大金刚座主、弥勒巴、隐密瑜伽师（沸多）、罗喉罗四大密乘上师，及尼古玛空行母、乐成空行母等大成就瑜伽师凡一百五十余人。回藏后出家受比丘戒，先在前藏盆地觉波山传法，后赴香地，在三年中建起一百零八寺，住此地弘法三十年，其派即以地名。据说他证得瑜伽大成就，神通自在，聚集在他门下学法者多达八万余人，弟子中以麦乌敦巴、雅波甲摩切、摩觉巴等最为出众。摩觉巴名宝精进，为琼波单传法的继承者，曾在摩觉地方勤苦专修十二年，仅以茶叶为食，终得瑜伽成就，名声远扬，四方从学者甚众，乃建姑垅寺为传法中心。其教法由吉同巴法狮子→宁敦法慧→桑结敦巴单传，桑结敦巴之后，传承甚广，有香敦（1234—1309）在嘉地建嘉寺，克准童成在仰梅建桑定寺，分出嘉、桑二派。嘉派香敦传嘉巴幢亿（1261—1334），幢亿传其侄嘉勤慈祥（1310—1391），此师曾为宗喀巴讲授过本派教法。克准童成传金洲吉祥德（1292—1365）→扎窝伽瓦金刚祥→法祥慧→廓若初已。至十四、五世纪后，香巴沙举派渐泯没无闻。

香巴沙举派所传法门众多，主要有《胜乐》、《喜金刚》、《幻化》、《集密》、

《大威德》五部金刚法，及幻身大灌顶、空行五教、尼古六法、幻身道次、无死幻轮、随为道用、大印盒、智慧明王法慧胜乐五尊、亥母秘修、观世音、遍调伏、金刚手、不动尊、观音马头明王等法。其中以“大印盒”最称心要，与达波迦举派之“大手印”同一旨趣，传自印度弥勒巴。大印盒者，谓将乐与空的觉受如函盖相合，以修无分别定而现证心性光明。琼波著《师长依怙无别修法》强调应把上师视同本尊，无分别而观修，所生证悟，要须了有如伐木，根断则一切皆断，又有“世相本自解脱”、“无有作意”等语，与大手印说法无别。其密法的修持，则先受某本尊法之灌顶，依仪轨修此本尊的生起次第，再修各尊的圆满次第，依各种口快把握，调和心息气脉，现证光明，以期即生成就佛果。

达波迦沙举，渊源于前弘期四大译师之一的玛尔巴（1012 - 1097），此师曾先后三赴印度、四处尼泊尔学法，师事过那洛巴、弥勒巴、智藏、静贤等一百零八位大师，学得多种显密教法，回藏后定居于洛扎的卓窝垅，从事译述、传法，兼务农经商，一生未出家。其门下有俄敦、粗敦旺额、梅敦村波、米拉日巴四大弟子及许多小弟子，以米拉日巴（1040 - 1123）最以苦修禅定得大成就著称。米拉原学苯教咒术，为报仇诛杀过三十五人，后悔罪，师事玛尔巴，受六年苦行的折磨，始蒙师传与密法。45岁离师入山，专修九年，长期以野荨麻为食，刻苦精勤，终得大成就，长年着单布衣，故名“日巴”（穿布衣的人）。米拉一生游化深山牧区，唱“道歌”传教，从学者甚众，弟子中得瑜伽成就者达百余人，以热琼巴、岗波巴二人最为杰出。热琼巴（1084 - 1161）名金刚称，十一岁时即依止米拉日巴修拙火法，能单衣御寒。后遵师命赴印度就学于那洛巴、弥勒巴弟子底扑巴，得九种空行母法等教授，回藏后献与米拉，米拉传之囊宗敦巴而记录成书者，称《胜乐耳传教授》，直接由热琼巴传下来者，称《热琼耳传教授》。

岗波巴（107 - 1153）一称达波拉结（意为达波地方的医师），名福宝，青年出家，原学迦当派法，后依止米拉日巴修拙火定等，得心气自在，遵师命于各地专修十二年，证得大手印成就，建岗波寺为传法中心，故世称“岗波巴”。岗波巴把迦当派的修道次第与米拉所传大手印口诀结合起来，对大手印法门进行总结整理，形成自己的禅学体系，对求法者分别根机，授以密法“方便道”或显教大手印，著有《道次第解脱庄严论》及一些关于密法、大手印修法的论述。经他的弘扬，迦举派具备了宗派规模，其后学被称为“达波迦举巴”。岗波



巴门庭极盛，门下分为四大八小等支派，四大支派为：

1. 噶玛迦举。开创于杜松钦巴（1110-1193），此师本名却吉札巴，在岗波巴弟子中以坚忍修持著称，修习拙火定、大手印得到成就，人称“知三世者”（杜松钦巴即知三世者意）。他先在西康岗波内囊寺传法，徒众达一千人，后来进藏建噶玛丹萨寺，故称噶玛巴，继而又建粗朴寺。杜松钦巴门下建立了活佛转世制度，分黑帽、红帽两系。黑帽系始于杜松钦巴三传弟子噶玛拔希（1204-1283），他是西藏著名的大神通师，元初曾应诏入京见忽必烈，赐以一顶金边黑僧帽，黑帽系之名即从此而来。这一世的活佛转世至今，已有十七世，其中颇多以禅定气功名世者，在元代累受赐封。第三世朗俊多杰（1284-1339）合大手印、大圆满为一，撰有《甚深内义》阐述密法原理，是一部重要的禅学著作。第四世德欣协巴（1384-1415），被明成祖封为“大宝法王”，以后这一派的活佛皆袭号称大宝法王。

噶玛迦举派红帽系始于朗俊多杰门下的扎巴增格（1283-1349），因元室曾封其为灌顶国师，赐以红僧帽，故名。这一系凡传十世，活佛多热衷于政治，第十世活佛因与廓尔喀的政治关系，被清朝嘉庆皇帝下诏禁止转世，迫令改宗格鲁派。

2. 帕竹迦举。开创于岗波巴最著名的弟子帕木竹巴（1110-1170），他本名多吉杰波，九岁出家，曾师事多人，通学显密各种教法。四十九岁后一直住于前藏帕木竹地方，建丹萨替寺传法，故称帕木竹巴。他融合迦当派教义与大手印口诀，著有《噶吉酿格》等阐发其主张。门下常有八百徒众，著称于世者十余人，分出八个支派，其中止贡、达垅、主巴三派于晚近尚存。

止贡迦举，开创于帕木门下的仁钦贝（1143-1217），他在止贡地方建止贡替寺为传法中心，故称止贡巴。止贡巴学得帕木竹巴晚年的东西，依自己的证悟形成独特的宗旨，强调显密一贯，恒存心于真空、大悲不二之境。止贡派以戒行精严名闻全藏。十六世纪后半，此派传行者重在宁玛派大圆满法。

达垅迦举，开创于帕木竹巴弟子中称诚敬第一的扎希贝（1142-1210），他因在博多瓦建达垅寺为传法中心，故称“达垅塘巴”。此派僧人严持比丘戒，以僧规严肃著称，达垅塘巴门弟子多达三千，嗣法者叶古仁钦滚（1191-1236），以善治病名世，将达垅寺营修一新。达垅塘巴九传弟子扎希贝孜（1359-1424），曾被明成祖封为国师。该派在西康还建有类乌齐寺，寺僧曾达三四

千人。

主巴迦举，开创于帕木弟子中称证悟第一的林热白玛多吉（1128 - 1188）。此人晚年在那浦寺传法，著有五六种讲密法修证经验的书。其门人嘉热耶歇多吉（1161 - 1211）修定得成就，曾在拉萨西南建“主寺”，晚年徒众多达五千，据说绝大部分皆证悟大手印，时人有“藏人半为主巴，主巴半为乞士，乞士半得成就”之谚。嘉热所开称中主巴。嘉热弟子郭仓巴滚波多吉（1189 - 1258）多年游历各地修定，于郭仓地方建郭仓寺，人称郭仓巴。又建有登卓、绷扎、绛林、德钦登等寺院。郭仓巴门人中羊滚巴（1213 - 1258）、邬坚巴（1230 - 1309）皆以修定成就名世，前者有几部禅学专著。郭仓巴所开一派，称上主巴。另有嘉热门徒旺秋尊追（洛热巴，1187 - 1250）开下主巴，他强调以障碍烦恼为修行助缘，证得很高的境界，以能施舍、厌离世事、精进、禅定、学识、利众生等方面为藏僧称道。洛热巴教授徒弟，特重修定。

帕木竹巴的另一弟子格丹耶歇僧格（？ - 1207）与其徒却闷朗（1169 - 1233）在山南乃东建雅桑寺传法，开雅桑迦举支派。此派在1349年以后渐渐衰亡。帕木竹巴另外二徒杰刹（1118 - 1195）、袞丹（1148 - 1217）兄弟，开绰浦迦举支派。二兄弟以修定著名，袞丹尤被目为大成就、大神通者。两人的弟子绰浦译师（1173 - 1225）曾迎请印度三位大法师入藏传法，所建绰浦寺，成为该派传法中心。帕木竹巴另一弟子结贡粗墀僧格（1144 - 1204）开修赛迦举支派，他于涅浦地方建修赛寺传法，派由寺名。这一派更重视希解派所传的教法。帕木竹巴另一弟子耶歇孜巴开叶巴迦举支派，派名来自他所建叶浦寺。帕木又一弟子玛仓喜饶僧格开玛仓迦举支派，此派后来与康区白玉县的宁玛派合流而没。

3. 蔡巴迦举。开创于岗波巴弟子向蔡巴（1123 - 1194），此师本名尊追扎，二十六岁出家后，从瓜译师、叶巴瓦、粗敦宁波等学法，成就拙火，能忍饥寒，证得真实义。后建蔡巴寺为传法中心，一生以抢夺、勒索钱财以建寺而出名。其弟子辈建有不少寺院，掌握地方政教大权。早在元代，此派便随蔡巴领主的失势而衰微绝传。

4. 拔戎迦举。开创于岗波巴弟子达玛旺秋，此师于绛地建拔戎寺，作为传法中心，派由寺名。所传法分显密两种大手印。达玛旺秋卒后，寺主由其家族中人世代相袭，后因族人争执而渐衰绝。

迦举诸派，皆特重禅定修持，修法重师长的口传，口诀源出印度，以那洛巴、弥勒巴师徒所传大手印口诀为心髓，分显、密二种，皆以参征心之光明体性为本。显教大手印授予一般不堪修密法的钝根人，以证得心之空性为要，修时先摄心住无分别，然后寻觅此心在内？在外？在过去？现在？未来？从而见心之体相了无可得，即于此了无可得上专注修定，如米拉日巴赠岗波巴歌所云：

若了心为空，勿杂入一异，恐将入断见，要住无分别。

密乘大手印，须受灌顶，接仪轨修本尊法，于圆满次第修气脉明点所生乐空不二的觉受上参证心之体相，证空乐智，专注于此智而修定，历四瑜伽的阶梯逐级升进，得最上成就。迦举派所传本尊法，有金刚亥母、胜乐等多种，尤其重视成就拙火，以为道之根本。大手印的修习，又以小乘之出离心、大乘之菩提心、密宗之三昧耶戒及晓了本派的基本教理为基础，修习中还有多种具体的教导法则和要诀，如岗波巴之“俱生和合”（识妄念即是“俱生智”），止贡巴之“世间怙五法”（一先修菩提心，二观自身为本尊，三敬信上师，四修无分别正见，五发愿回向），藏巴嘉热等之“八大教导”（上师三身、大慈大悲、因果缘起、五法甘露、俱生和合、那洛六法、八法平等、密行口向），京俄六法、六平等（以分别、烦恼、疾病、鬼神、痛苦、死亡为道）、山法（四严三类等口授的密法）等等。《宗教流派镜史》引达垅语自在胜之教史总结迦举教法说：

总之，一皆本于小乘之出离、大乘之发心、密宗之清净三昧誓戒，作为基础，此上加以迦举特殊教授：如玛、俄之本续讲解，米拉之勉励与教授，岗波之扫除性垢，迦玛巴之心风无别，向刹巴之究竟胜道，鲍绒巴之溶转秘道，帕竹之密咒，达垅巴之三十九本事，止贡巴之三护一要，藏巴贾热之缘起与平等，洛郭之诚信与厌离等，实际约略相同，其所标胜处。在各宗亦均具足。但为致力方便，略有差别，遂成一系。

可见迦举派在禅定修持方面口传诀要之丰富。此派大师如米拉日巴、岗波巴、帕木竹巴、止贡巴、林热巴、杜松钦巴、达垅巴、郭仓巴、羊滚巴等，皆有禅学著述传世。此外，瑜伽成就者桑吉坚赞（1452—1507）根据传说所撰的《米拉日巴传》、《玛尔巴传》、《若琼巴传》等祖师传记，以文学形式记述了诸成就师修习瑜伽的历程，是研究瑜伽实践的宝贵资料。

#### (四) 萨迦派

此派以寺得名，因该派寺院墙上涂有红白蓝三色条纹为标志，故汉地俗称为“花教”。其教法渊源于后弘初期四大译师之一的卓弥释迦智（994 - 1078），此师曾赴印度、尼泊尔留学十三年，从超戒寺六贤门之一的寂静论师学显教，也从其他论师学法，从东印慧王明论师受学密法及“道果”的教授。回藏后翻译经论，收徒传法，门弟子贵族昆氏家族的宝王（衮乔杰波，1034 - 1102），在萨迦地方建萨迪寺传法，开萨迦派。此后长时期内，萨迦派皆由昆氏家族的人为中心，掌教者一出昆氏。昆氏家族原信仰宁玛派大圆满法，故萨迦教法兼融宁玛。宝王之子衮噶宁波（1092 - 1158）从印度来的高僧毗瓦巴学七十二种续部教授及十四种甚深法门，成为密法大教主，门庭颇盛。其孙贡噶坚赞（1182 - 1251），即有名的萨迦班智达，他曾师事多位印、藏大师，精通显密教法、“五明”之学，其学识之渊博冠于全藏，著有《正理宝藏论》等破斥各种邪说。其侄帕思巴（1235 - 1280），天资聪颖，十七岁随侍萨迦班智达至西凉，为忽必烈所敬重，封为帝师，以西藏十三万户为供养，终元之世，萨迦派遂得以掌握全藏的政教大权。该派高僧被封为帝师、国师者甚多，其显赫尊荣，史无前例，但从而也导致了萨迦僧的腐化，《元史》称他们“气焰熏灼，延于四方”，为世所诟病。元末，止贡迦举派兴起，与萨迦派争战，萨迦败绩，失去政权，但在宗教方面尚有实力。

萨迦派教义显密兼赅，体系严整，所出高僧甚多。显教方面，最著名者有雅楚佛祥及绒敦说法狮子（1366 - 1449）师徒，后者撰有《决定量论》注疏。又有惹达瓦云努罗卓（1348 - 1412），以精通印度中观应成派理论而著称。密教方面的传承，分俄、总、刹三支。俄派始于俄巴庆喜藏（翱尔钦衮桑波，1382 - 1456），他从佛陀师利得索南坚赞一系密法之传，在俄尔地方建艾旺却丹寺传法，传承其法者为衮乔坚赞（1388 - 1419）。总派（贡嘎支派）始于总巴庆喜幢（图敦衮噶南杰，1432 - 1496），他从索南桑波得索南坚赞一系密法，在前藏建多丹吉（贡嘎）寺传法。刹派始于刹尔钦罗赛嘉措（1494 - 1566），他从朵仁巴普贤法日得俄、总二系及其他密法传承，成为萨迦派一切教授的集大成者。

萨迦派教义摄显密于一贯，显教方面，有主张中观派见地者，其要义有云：

首应破非福，次则破我执，

后除一切见，知此则为智。<sup>①</sup>

意谓初观生死过患、暇满难得，知业力因果而弃恶行善，次破除我执，最后破除一切见解、名言分别而证解本来空性。有主张瑜伽行派唯识见者，修法先摄境归识，次观心识亦空，断除迷执，证见实相。

密教方面，此派传行的密法极多，除诸派共有的四续部灌顶、解释、口诀、实修仪轨外，还有不少独有的密法，如“十三种金法”（空行三类、大红三类、小红五类、无死金刚天女、红财神、狮石田、黑文殊）、大小摩诃哥罗、狮子吼法、金刚鬘灌顶、修法大海，集密印派与智足派、时轮、喜金刚四敕、卢直那三派胜乐驴面法、红黑怖畏三种阎曼迦法、真实语、金刚橛、帐明王、四面明王、尸林主、护法天女、橛护类等，一般修行者多以《喜金刚》二次第为主。

萨迦派教法之精要，为“亲口宝敕”及“道果”。亲口宝敕是卓弥译师得自印度迦耶多罗论师的修持口诀心要。道果法是以心性本来明空离执、生死涅槃无二的“道果见”贯彻显密修法的全过程而证得圆满道果。修习时先由观心觅心，现证心之空性，直会本来明空不二、远离迷妄的心体，悟从本以来自心本性具足一切，无缚无解。具体有“成境为心”（观外境由内心显现）、“成心为幻”（观能取能知之心亦不可得）、“成幻为无自性”（观心本无自性）三要。该派道果等密法于元初曾传入内地，流传于宫廷，其显密教法中不少被格鲁派吸收，对宁玛、边迦等派也有影响。

### （五）格鲁派

后弘期西藏佛教虽于十一、十二世纪振兴，出现一派繁荣景象，但与封建主割据的社会形态相应，未建立有统一组织的大僧团，而且由于元室的尊崇，形成政教合一的局面，使僧人腐化，戒规不整，引起社会人士的不满。于是有宗喀巴（1357—1419）出，针对佛教积弊，重振迦当教风，他所开创的格鲁派，亦称新迦当派，具有宗教改革的意味。格鲁派僧人因戴黄僧帽（表示重持戒），故汉地俗称为“黄教”。

黄教承迦当派传统，依据印度佛教经论，根据藏地的社会情况，制定了一套严整的宗教生活法规，包括戒律、寺院组织体制、僧人学修程序、教育方法等，形成了一支有严格的组织纪律和宗教修养的僧团，在教义上也形成了本宗

<sup>①</sup> 《宗教流派镜史》，第102页。

对整个佛法的独特组织体系。格鲁派的出现，适应了渐趋政治统一的西藏社会对佛教的要求，故建立之后，即赢得了明封阐化王扎巴坚赞及其属下重要官员的支持，教团发展很快。1409年，宗喀巴在拉萨东北建甘丹寺，其弟子扎希贝丹于1416年在拉萨西郊建哲蚌寺，另一弟子释达耶歇在拉萨北郊建色拉寺，形成格鲁派在前藏的三大寺。1447年，宗喀巴弟子根敦朱（1391-1474）在后藏日喀则附近建扎什伦布寺，为黄教在后藏的传播中心。黄教据迦举派传统，实行活佛转世制度，有达赖、班禅两大转世系统。第三世达赖索南嘉措（1543-1588）赢得蒙古俺答汗的崇信，黄教从此传入蒙古。在蒙古与明清王朝的扶植利用下，黄教取得了西藏的政教大权，成为藏传佛教史上最有势力的宗派。黄教兴起后，其余藏传教派或绝或衰，余存者在制度、教义上亦多受黄教影响。

黄教所建立的众多寺院，规模宏大，戒规较严，大寺住僧往往成千上万，依靠人民供养，创造了僧人修学佛法的很好条件，但黄教承迦当派传统，建立了严整的修道次第，首重对佛教显教经论的学习背诵，不像宁玛、迦举两派那样首重修定。学习经论又与僧尼教育制度和进级升迁相结合，致使黄教僧人们少壮时期的精力都用于学习经论，以应付辩论考试，考取学位。考取最高学位“格西”，一般需学习二十年以上。因此，黄教僧团之大、僧人学问之精虽非他派所可比拟，但所出瑜伽成就者并不多，在禅学方面的成果也主要表现在理论的组织发挥上。

黄教教义体系的建构者宗喀巴，青年时期多所师法，佛学渊深，著述等身，被称为最后一位佛学大师。他依据印度经论，立足于中观派见地，对印度、西藏各派佛教的学说进行了综合整理、辨析抉择，形成自家的佛学体系。在修持上，建立了严格的次第，其代表作《菩提道次第广论》、《菩提道次第略论》阐述显教修学次第，内容以止观为重心，《密宗道次第广论》则对印度传入西藏的各种密法进行组织，辨析源流，抉择同异，论述了四部瑜伽的修习次第与基本法则，是一部关于密乘瑜伽最为系统的专著。宗喀巴的其他著述如《中论广释》、《辩了不了义论》等阐显教义，用于修观，《集密月称释疏》、《五次第灯明》、《圆满次第秘义开正见根》等阐密法。宗喀巴对显密止观有其独到的见解主张，总结止观法则颇为系统，堪称晚期佛教禅学的集大成者。

宗喀巴依阿底峡《菩提道灯论》，强调修学佛道必须严格遵循次第，由浅入深，从低至高，由显入密，不可躐等。低等法门为入高等法门的阶梯，不容忽



视。他依阿底峡之说，分修学道为下士道、中士道、上士道三阶，下士道深信因果，修善弃恶，属世间法；中士道发“出离心”，观人生苦，志求个人永脱轮回，属小乘出世间法；上士道发菩提心上求佛道下度众生，修六度万行，为大乘道。三士道皆不可或缺，下、中道为入上士道之基。修学须先深信因果，次发出离心、菩提心，依学通经论得闻思智，树立正见。出离心、菩提心与正见，被强调为“道之主要三根本”。

宗喀巴十分重视禅定修习，认为修定须先修“加行”，备六资粮，然后依从止入观的次第，先系心一缘，除散乱昏沉，依念、知、思、舍四要，历九个次第，入奢摩他（初禅未到地定），于奢摩他寂定心中依中观应成派见，观生死涅槃一切法皆由名言分别建立，由缘起故，自性本空，由空故缘起万法。对于藏传诸派修定方面的一些主张和偏差，如强调一切分别应断舍、计执分别为法身等，一一予以辨析驳斥。在显密二教的关系上，强调修习须先显后密。由显入密，认为密乘修法胜于显教，能快速成佛，四部密法中，唯有无上部瑜伽能即身成佛。然修学密法，须严守显教戒律，所谓“外护声闻行”，并须严格遵循次第，下三部密须从有相瑜伽入无相瑜伽，无上瑜伽须从生起次第入圆满次第。无论修何密法，皆须以显教的正见正理修观，观无我理，观菩提心。如《密宗道次第广论》卷二二所云：

故学金刚乘者，生无我见，当如显教而修。

实际上以无我正见融显密于一贯。

格鲁派继承诸派之学，所传密法种类甚多。如玛尔巴和廓洛扎瓦等所传《集密》，玛凯等所传“大轮金刚手”，惹、觉、当三师所传“红黑怖畏”等四部灌顶，迦举派之空乐大手印、那洛六法、尼古六法等，无不具备，而以“大威德金刚法”、“时轮金刚法”最为主要。唯对于宁玛派大圆满法及一些旧译密法，宗喀巴和布敦等“不加是非，平等置之”。但第五世达赖喇嘛对大圆满法甚为重视，亲自修学弘扬。宗喀巴以后的黄教大师们，也有一些关于禅学的著作。

除以上五大派外，后弘期西藏还出现过一些小的派别，各有其印度传承及禅修法门，其中重要者有希解、觉域、觉囊三派。

### （一）希解派

希解一译息结，意为息灭烦恼而得解脱，此派源于南印瑜伽行者荡巴桑结（？-1117），据传此人遍游各地，师事显密大师百余人，得四部密法、大手印等

多种传承，修习瑜伽得八大成就及见道位大智慧。曾先后五次来藏，第五次曾赴汉地。所传以修法为主，因人施教，不拘一格，其徒众多在山林僻静处潜修禅定，组织松散，很少建立寺庙。弟子中著名者有前中后三传。前传由喇穹斡色传出，所传法有“系解三炬类”、“阎摩帝”等成就法。中传分玛却吉喜饶（玛法慧，1055 - ?）、索穹根敦拔（索穹僧燃，1062 - 1128）、冈歇耶坚赞（冈智幢）三人，还有扎巴、阶、江三人，散传的若干人，其中最著名的是二十四个尼姑。玛、索、冈三人所传法各自不同：玛派有文传、事传二传，文传为发心、千座、散漫、中口、中耳、后广等，事传为十六手讲。索派文传大传分五十四或一百零三传，小传有五事类母、四次第母、大小静虑座、八名称、三父子母、有过、无过等三十二法部，事传有偏向者为五十四男女瑜伽士、三十二上师、十七若巴各各之事传，无偏向者有开眼类四子法（支分教诫）及一母法（教典中隐密开眼）。空行母类今鲁迦、如来、金刚铃、当巴、白红黑母、亥母三身、拙火轮等多种密法。冈派法嗣分上下二传，上传由昆自在金刚、降胜慧二人传出，所传内容有波罗蜜多心传、实修耳传、宝鬘引证幻钥等。下传于定日垄谷传出，传承者有当巴洽青、洽穹、班杂卓达、庆喜四人，以当巴庆喜为上首，庆喜下传承为：巴曹贡巴（1077 - 1158）→甲瓦德勒（1127 - 1217）→若慧狮子→锡波日狮子等。所传法以弥勒巴（荡巴桑结即出其门下）之大手印、无垢点（总称荡巴之无上经典）、验修法（修持程度之衡量法）为中心，密法有毗汝巴之方便道四门道类、萨啰诃之方便道四境道类，金洲大师之八道类、圣天之八道类、那洛巴之双运四道类及甚深灌顶、开示根本、耳传导引等八单独秘传。

希解派所传印度显密修法，内容实极丰富，各系法门不同，其共同的心要，是以《般若佛母经》中的义理作为实修口诀，名“般若波罗蜜多之道次”，这是一种贯串显密瑜伽的诀要，有六种教敕，据称出释迦佛的心传，后经无著、世亲、圣天，传之荡巴桑结。由此可见此宗见地以中观见为本。据传此宗瑜伽修习而获成就者甚多，有此宗人吉却桑登巴建有耀曲丁、葛摩曲丁二寺，宗喀巴上师之一却杰顿仁，即曾从吉却桑登巴学法。后来此派教典的大部分虽然尚存，但随法嗣之断绝，口传修法多数已失传。

## （二）觉域派

觉域意为“断”或“所行境”，谓空悲双运以修菩萨行。此派亦源于荡巴桑

结，他第三次入藏时将觉域教授传与交释迦耶歇（交敦福）与雅隆玛若色波，玛吉色波的法裔多为男性，称“颇觉”（男传觉域法）。支敦福传女弟子洛准玛（玛基劳准，1055-1153），其下多女性，称“摩觉”（女传觉域法）。洛准玛为西藏有名的女性瑜伽大成就者，门下有十八名得成就的女弟子。此外，还有甲塘巴派，由甲塘巴静虑光传岛敦那错让卓等人，传播较广。

觉域派教法的心髓，是显密一贯的法门，以广中略三品《般若经》尤《摄经》为宗本，依中观应成派见地，以“安住空性、不舍有情、依教奉行、如来加持”为修道之四因，以此为基础而修习密法。此派极重瑜伽实践，教团较小，不问政治，至十五世纪以后渐湮没不闻，其教法有的被格鲁派吸收，如“黑忿怒天女加持”等，即出觉域派。

觉囊派渊源于瑜伽行者域摩弥觉多吉，此人原在家修道，后来出家，法名台巴杰波，曾师事多人学时轮金刚、集密等法，悟“他空”义，著书阐扬。其五传弟子突结尊追（1243-1313）创建觉摩朗寺，派名即以此专而立。再传至笃补巴喜饶坚赞（1290-1361），该派才兴盛起来。喜饶坚赞著有《了义海》、《佛教总释》、《第四结集》、《时轮金刚无垢光疏释义》等阐扬本派义理和修持方法，名声大著，门弟子多达二千余。弟子中乔列南杰（1306-1386）以定力著称。以后此派中还出过一个佛教大学者多罗那他（1575-1634），著有《印度佛教史》等。

觉囊派的主要特点，是对佛家“性空”义的解释与诸派皆不同，认为事物有其真实体性，未必为空，只有人的虚妄分别所添加于真实本性的东西才是空，名“他空见”。这种见地为诸派所反对，格鲁派批驳尤力。在修习方法上，觉囊据显密兼摄，所传密法以密集、时轮两种金刚法为主。格鲁派兴起后，觉囊派多被迫改宗黄教。

另外，西藏还出过一些不属任何一派，而瑜伽成就的著名人物，如高扎巴索南坚赞（1182-1261）通晓各种大手印法门，在冈底斯山修法成就，为各派所尊重。

藏传佛教及其禅学，在元初曾向北传入蒙古，明初格鲁派成立后，再度传入蒙古，为从内蒙至苏联境内广大地域上的多数蒙古族所信仰，又东传内地，南传不丹、锡金、尼泊尔，近三十年来又西传欧美，形成广阔的覆盖面。

佛教禅学自建立以来，以印度为中心向四方辐射，在东亚、中亚的广大地

域上流传实践，历时悠久，早已度过了它的黄金时代，随三系佛教而先后走向衰落。衰落中的禅文化，缺乏足够的力量及时恰当地解决它如何适应社会变革的问题。禅定的宗旨及生活方式，从总体上来讲，带有明显的出世间倾向，基本上属一种古代僧侣文化，已不大能适应电掣风行般发展节奏的现代社会生活。时至今日，东南亚泰国、斯里兰卡等地的小乘佛教虽不无改革迹象，日本的大乘佛教也还有多数国民信仰，但禅定实践的主体僧尼队伍的素质、人数和修持条件已远不如中世纪，一生专精修禅者已经不多，由佛教徒所实践的禅学当然谈不上有多大的发展。然而，禅在东方毕竟源远流长，影响深刻，其精神尚渗透于东方文化的各个层面，其理论和方法，也蕴含着不少前科学、潜科学乃至超科学的因素，蕴藏着可能有益于现代社会乃至未来社会的精华——这些，正在从新的人体科学的角度，被人们所重识，所开发。

## 第二章 由禅思所见的身心世界

### 口吐明珠光晃晃

陈◎慧思

顿悟心源开宝藏，隐显灵通现真相。  
独行独坐常巍巍，百亿化身无数量。  
纵令蔽塞满虚空，看时不见微尘相。  
可笑物兮无比况，口吐明珠光晃晃。  
寻常见说不思议，一语标名言下当。

禅定在佛教中被作为一种认识方法与解脱之道，有其精深系统的理论为指导。佛陀及其弟子们，以古代朴素辩证法的简明原理——缘起法则为思想方法，在禅的寂定明澈之心境中进行理性思维，探究身心世界的实相，并运用由禅定所开发的潜在超常能力直观生命“黑箱”的奥秘，直观微观、宏观世界的本来面目，依其所见所证、所思所解，建立了一家内涵极为深沉丰厚的佛家学说，对哲学、心理学及其他学科所研究的世界与生命的起源、心理的结构、身心及心物关系、认识的潜能的开发等诸多重大问题，都提出了解答，勾画了自以为是的宇宙模式。

当然，佛教对这些问题的解答，紧紧围绕生死问题之解决、涅槃信仰之实现而展开，由于脱离人类生产斗争的实践而专事禅思，多依禅思的体验解释世界，使得佛教哲学带有浓厚的宗教神秘主义气息。但佛教徒毕竟是极为认真地、甚至是以全部的精神心血去深思过这些问题，其思想方法颇具辩证性，最重要的是他们运用禅思内求这种为近现代科学所或缺的特殊认识方法，发掘出为近现代科学所忽视的人类潜在的超越性直觉能力，对近现代科学所知最少的心理、心身、超心理现象，进行了长期深入的、专门的探究，据以提出自家的解释。不管这些解释是否正确，作为人类思维活动的一段轨迹，是今日才起步的人体科学不可不总结、审视、检验，乃至批判地继承的宝贵文化遗产。懂一点佛学，无疑有助于科学攻关者们开拓思路、驰骋想像，突破现有理论的框架束缚，建构新的科学体系。

佛教诸乘诸宗之学，无不立足于禅观，无不在提出对身心世界的解释。诸乘诸宗之学的源流、发展、衍化、异同等关系，情况颇为复杂，理清其来龙去脉、同异开合，是佛教思想史专家的工作。本章仅从禅定原理的角度，从人体科学着眼，对佛教显密两家之学所提出的有关身心世界的理论，尤其是今天看来有价值的东西，作一粗线条的概括。

## 缘起心枢论

佛教诸乘诸宗关于身心世界的学说，大体都可纳入“缘起心枢论”的哲学



框架。缘起心枢，意谓身心世界皆为一定条件的集合体，诸条件中以主体心识的作用为主为枢，乃至为本为体，在身心世界的构成及生死流转与涅槃解脱中，起着关键性的主枢作用。缘起心枢论的基本原理和大前提，是缘起法则。

## 一、缘起法则

缘起法（Pratityasamutpada）实为佛教诸乘诸宗哲学的基本原理和方法论，甚至被视为佛教徒三皈依的中心“法宝”（指佛法）的同义语，亦即全部佛学的核心。佛教经论中多处说：“若见缘起即见法，若见法即见缘起。”《造塔功德经》中，以概括缘起法则的“诸法因缘生，我说是因缘，因缘尽故灭，我作如是说”一偈，为佛教教义的概括和结晶，命佛弟子将此偈刻石或书写，置于佛塔内，作为佛陀不灭的“法身”之标志，谓“若有众生解了如是因缘之义，当知是人即是见佛。”佛陀自信这一法则是客观真理的如实发现，是颠扑不破的真理，《杂阿含经》卷十二佛言：

缘起法者，非我所作，亦非余人作，然彼如来出世及未出世，法界常住。

谓缘起法是本然如是的，佛陀不过是这一客观真理的发现者，而非制造者。后世佛教诸宗的教理，皆以缘起法为出发点或纲宗。近代日本学者承中国华严宗说，以缘起论来概括佛教诸宗的哲学体系，可谓抓住了佛教哲学的基本结构。木村泰贤《大乘佛教思想论》说得好：

同一缘起观的不断深化、复杂化，是种种佛教教理展开的主要理论线索。

缘起法则的基本内容，可以《阿含经》中重复了几百次的“此有故彼有，此生故彼生；此无故彼无，此灭则彼灭”一偈来概括。这个偈子又译作“缘是有是，此起则起，此无则无，此灭则灭”。意谓一切现象皆依一定的条件而存在，离了所依的条件便不能存在。从缘起论的眼光看，宇宙间纷纭万象，是各种条件、关系由相互联系和因果关系交织组合而成的因缘之网，其中无一现象能孤立独存。《杂阿含经》比喻说，有如车子是各种部件的集合体，众生乃身心的集合体，集起一物的诸缘，互相依赖，不可分离，有如三支芦苇互相支撑方能直立，若去其一，余二即倒，若去其二，余一亦倒。

从“缘是有是，此生则生”的缘起法则基本原理，可以演绎出诸多法则，

这是后世佛教理论家们所做的工作。比如以缘起法则观“有对法”——互为矛盾关系的概念或现象，如大小、黑白、美丑、老少等，便可见对立的双方不相舍离，各以对立面为自己存在的条件。《瑜伽师地论》卷五四说：

何因缘故，诸有对法同处一处不相舍离，而不说名无对性耶？答：

随顺转故，由彼辗转相随顺生，不相妨碍。

意谓有对法互相依存，互相转化，不是单纯的敌对关系，并非互相妨碍。这一有对法不相舍离的原理，在佛典中被广泛运用。《分别缘起初胜法门经》把缘起法总结为无作者、有因生、离有情、依他起、无动作、无常、刹那灭、因果相续无间断、种种因果品类别、因果更互相符顺、因果决定无杂乱十一义，实际上皆从一缘是有是的根本原理演绎而得。中国华严宗四祖澄观，演绎缘起为诸缘各异、互遍相资、俱存无碍、异体相入、异体相即、体用双融、同体相入、同体相即、俱融无碍、同异圆满十义。其义繁多，此不具述。

以缘起法则观现象及现象间的关系，成“法相论”；观万物的前因后果，成因果论；观现象的实体或实性，成“法性论”；观生死流转则成四谛、十二因缘等佛教根本教义。就此而言，佛教教理的各个方面，实际上都可看作缘起法则的演绎和运用。

从缘起法则的基本内容看，它其实是朴素辩证法。正如恩格斯在《自然辩证法》中所说：

辩证的思维——正因为它是以概念本性的研究为前提，——只是对于人才是可能的，并且只对于较高发展阶段上的人（佛教徒和希腊人）才是可能的，而其充分的发展还晚得多，在现代哲学中才达到。

这里所肯定的佛教徒的辩证思维，应该说主要表现于缘起法则。佛教辩证法与现代哲学发达的辩证法内容虽不尽同，但它与古希腊哲学、中国古代哲学中的辩证法思想，都是人类早期的智慧之花，乃现代哲学辩证法的远源。

当然，佛教毕竟是宗教，与旨在通过逻辑思辨解释世界的哲学家不同，佛教的着眼点，始终在了生死。缘起法则在佛学中只是被用作解决生死问题的工具。佛教运用缘起法则观察的对象，主要是生死流转中的“染净因果”。从原始佛教的基本教义四谛、十二因缘，到大乘诸宗的性空缘起、阿赖耶识缘起、如来藏缘起、法界缘起，密乘的六大缘起，皆紧紧围绕生死问题的解决，依简单的“此生彼生，此灭彼灭”的法则，追溯产生生死苦果之因，以灭却此因为终

结生死流转的根本途径。各缘起论观察的对象，都重在人心，无不将生死之因归诸于人自心妄起的无明，把出离生死之道归诸于“自净其心”、“如实知自心”。这是佛教缘起论的实质所在。正如木村泰贤《大乘佛教思想论》所言：

缘起观的大本谛在于心，……所谓法、缘起的所詮，不外我一心的种种相，这是贯穿原始佛教至大乘佛教的中心宗旨。而且，由此，佛教确定了支配世界之道在于支配自心的根本修证方针。

佛教的缘起说，实际上是心的缘起，或曰“一心缘起”，其主要的观察对象是自心。熊十力先生曾把佛家哲学称为“心理主义”，他在《佛家名相通释》中说：

所谓心理主义者，非谓是心理学，乃谓其哲学从心理学出发。

可谓抓住了佛教哲学的特质。

## 二、佛学对心理现象的观析

从心理学出发的佛学，对心理现象（心法）论述最多，最为精彩，在人类文化史上最早建立了精密的前心理学、超心理学体系。大小乘佛学把一切现象分为心法、心所法、色法、不相应行法、无为法“五位”，五位所摄，小乘《俱舍论》等说七十五法，《成实论》说八十四法，大乘唯识学增至百法。五位百法中，心法、心所（有）法及不相应行法的一部分，属心理现象，无为法实际属超心理现象。佛教徒在禅的冷静寂照心中，在调制自心中，反观内照，省察观析自心，使他们得以观照入微，把心理现象剖析得十分精密，而且探讨了禅定中发现的超心理学现象。禅思，在佛教那里实际上被作为一种“如实知自心”的研究方法，佛教称禅定之学为“心学”、“意学”，便表明了这一点。

佛学从缘起论出发，把心识看作多种功能的集合体。佛典中的“心”，梵语曰质多（Citta），即集起义。心的功能，分心法、心所法两类，前者指心识自体所具的主要功能，后者指恒依心起、与心相应，系属于心的各种由心识主要功能所派生的心理功能，喻心法如王，则心所法为臣民。

关于心法，小乘仅说六种识，大乘法相唯识学进一步深挖潜意识层，说八种或九种识，由表及里，分为五个层次。

第一层：前五识，指眼识、耳识、鼻识、舌识、身识，大略相当于心理学所言视、听、嗅、味、触五种感官功能。五识了别的对象，分别为色、声、香、

味、触五种境况，称“五尘”（能遮蔽真实及本性光明的五种灰尘）。五识“唯外门转”——其作用只向外分别尘境，只有五根（眼等五种感官）对境并心起分别时才有，不对境或对境而心不注意时则无。其了别作用，唯属“现量”——即离名言概念分别的直觉。

第二层：意识，亦称第六识，与今哲学、心理学上的意识（consciousness）含义有别，仅指对“法尘”的了别作用。法尘，指具规定性的认识对象，包括相状、概念。意识是心识功能中最重要者，《摄大乘论》称其“无边行相而转”，作用非常广泛，普遍于除熟眠、闷绝及无想定、无心定之外的一切心理活动中，如《唯识三十颂》所言：

意识常现起，除生无想天，及无心二定，睡眠与闷绝。

无想定，指停息了意识活动的无想定、灭尽定，据称修习无想定可生无想天，半劫中无意识生起。唯识学分意识为四种：

1. 五同缘意识。与前五识同时生起，同分别一境，《解深密经》谓眼等五识生时，与其“随俱行，同时同境，有分别意识转”，此识唯属现量，尚未起概念分别。如注意看面前这盆花时，花的色香形相分明现于眼鼻二识，同时有一注意认知的意识生起，然尚无“这是某某花”的概念生起，即为五同缘意识。

2. 五俱意识。与前五识同时生起，却不限于对境相的现量直观，还有对境相的概念分别及对与此境相有关的主客体乃至对整个认识活动总体的分别。如看到这盆花后，同时生起“这是盆美国种月季花”，乃至“他这盆月季开得真美”的分别，这种分别包括了佛学所说的现量、比量（概念、推理活动）、非量（不如实的分别）三种认识活动。

3. 五后意识。在五俱意识之后所生起的关于五俱意识的联想、思维等活动。如看到那盆月季花之后，生起“月季虽美，可惜有刺，犹如美人”等意念。

4. 独头意识。前五识不直接对境，唯第六识自己独自生起的意念，分为四种：（1）散位独头意识，指日常生心起念，追忆过去，预想未来，忽然记起远方的亲人朋友等，这是常人除前三种意识外最主要的意识活动。（2）梦中独头意识，指梦境中的分别计度心。（3）狂位独头意识，指精神病人独自所生的病态意识。（4）定位独头意识，指坐禅入定后的特殊意识状态，在这种状态下可恒久专注一境，深察洞照，也可发现神通异能。定中独头意识可分为欲界定心、色界定心、无色界定心和世间定心、出世间定心等各种不同层次、性质的定心

中发生的独头意识。这种意识是佛家从禅定实践中所发现，为近代心理学所不谈，属超心理学的研究范围。

意识与前五识常被归于一类，名“分别事识”、“了别境识”、“前六识”，皆名为“识”。意识的了别作用，不但可“外门转”而了别外境，还可“内门转”而省察自心。总之，前六识的作用较为粗显，易于省察。意识下的三层，则隐微难见。

第三层：末那识。末那（manas）意为思量，末那识一称“思量识”、“第七识”或“意”。《成唯识论》卷五释云：“恒审思量，正名为意。”谓此识的功能，是恒常不断地发起思量审度的作用，其思量“恒内门转”——不分别外境，而只向内思量，思量什么？思量内心深处有一个恒常主宰的自我，生起深层的自我感觉、自我意识。《唯识三十论》云：

依彼所缘彼，思量为性相，四烦恼常俱：谓我痴、我见，并我慢、我爱，及余触等俱。

谓末那识之内思自我是生起我痴（错误地执著实常之我）、我见（执著实常我的见解）、我慢（自我骄慢）、我爱（自怜自爱）四种烦恼的渊藪。末那识下意识地恒常思量内自我，执有内自我，其念念相续不断的思量活动，实为表层第六意识活动的底座，故唯识学即以此识为“意根”（意识之根本），《成唯识论》谓第六意识“要托末那而得起故”。末那识内执自我，贯彻常人的绝大部分心理活动，为人们做人处事的根本立场所在，产生自我中心主义，被佛学认作万恶之源。末那识的思量活动，佛学说唯属“非量”，是不如实的错误执著。

第四层：阿赖耶（Alaya）识，意译“藏识”、“异熟识”，又称“第八识”、“本识”。唯识宗以此识为心体、心主，别于前七，独称为“心”。此识即末那识向内思量执著的自我，它潜在于心识的底层，其功能主要是储藏，《成唯识论》说它有能藏、所藏、执藏三义，如一心识仓库，故名藏识。能藏，谓此识具储藏作用，如今电脑之能储藏信息。所藏，谓此识储藏的东西，是“种子”。《成唯识论》解释：

此中何法名为种子？谓本识中亲生自果功能差别。

种子，是以植物的种子为喻，指已发生的心理活动所遗留下来的一种能产生后果、具生起新的同类心理活动的潜在势能，亦称“习气”——即心理活动的惯性延续，这种具决定未来心理活动走向的习气、种子埋藏于阿赖耶识中，

当具备一定的条件时，便成为决定人意识活动的力量，在意识表层形成心识“现行”，就像埋藏于土中的植物种子在具备适宜的温度、湿度、光照时，便会萌发出新的植株。比如一个人第一次抽烟时对烟味产生喜爱，这种喜爱便会在阿赖耶识中藏下一粒种子，当他下一次见到烟时，便会不由自主地想要去抽烟。《成唯识论》说种子有刹那灭、果俱有（必然生果）、恒随转（常随本识而生）、性决定、待众缘、引自果六义（六种性质），又说种子有本有、新熏及染、净二类。种子隐藏在阿赖耶识中，虽看不见摸不着，却不失不灭，起着决定一个人人格、行为、心理素质的潜在作用，据称只有在深定中用智慧观照，才能清清楚楚地看见自心阿赖耶识所藏的种子。执藏，谓第七末那识恒执第八识为内自我，实际上第八识中也藏有第七识执我之种子。阿赖耶识不仅有储藏作用，而且潜在心识底层，具有统摄诸识的作用，为前七识生起的基座，《大乘入楞伽经》卷七云：

意从赖耶生，识依末那起，赖耶所起心，如海起波浪，习气以为因，随缘而生起。

把阿赖耶识生起诸识的活动喻如大海在其表层兴起波浪。《八识规矩颂》说阿赖耶识“去后来先作主公”，是众生生死轮回的主体，有如通常所说灵魂，众生执此识为内自我，常住不变，而实际上此识“恒转如瀑流”，<sup>①</sup>是一不断发起七识、储藏新种子的流动生灭过程，就像地下的暗河在不停地流淌。阿赖耶识虽然生起七识，但它本身并不分别境相，只有“现量”作用。

第五层：阿摩罗（Amla）识，意为“无垢识”。印度安慧系唯识古学及密乘立此为第九识，指心灵最底层常住不动、恒与真如相应的心体、心性，实即真如心、实相心的别名，《转识论》谓“实性即是庵摩罗识”。圆测《解深密经疏》卷三云：

于一真如，有其二义：一者所缘之境，名为真如及实际等，二者能缘之义，名无垢识，亦名本觉。

谓无垢识是能与真如理相应的主体绝对心。《楞严经》等所谓“精觉妙明”者，即指此识，谓此识是人能觉知心最底层、最基础的功用，为前八识生起的本体。护法系唯识新学不立第九识，而把此识的功能归并于阿赖耶识中，称

<sup>①</sup> 《唯识三十颂》



为阿赖耶识所藏“无漏种子”。窥基《成唯识论述记》云：

或以第八染净别开，故言九识，非是依他识体有九，亦非体类别有九识。

这两种说法都可在佛经中找到依据。实际上，八、九二识分开或合一，只是个分合问题，九识所具的功能，唯识新学也是承认的。

唯识学又把各种识的功能分为二分、三分或四分。陈那《集量论》立见分、相分、自证分三分，护法再加一证自证分为四分。见分，指心识向外了别境相的主观作用，《成唯识论》卷二谓“了别即是识之见分”。相分，指心识所了别的境相，包括相、名（概念）及外境之体等。自证分，为见相二分所依的心体，喻如变生二角的蜗牛。《成唯识论》卷二云：

相、见所依自体，名为事，即自证分，此若无者，应不能自忆心、心所法。

自证分，谓能审察觉知自己心理活动的功能。证自证分，谓更深一层，能自省自证分的深层心识功能，《成唯识论》谓：“此若无者，谁证第三？”

总之，心识四分的作用分别是：相分缘外境，见分缘相分，自证分缘见分，证自证分缘自证分。即如我今眼见青天时，青天相为相分，能见之心识为见分，自知我今有能见之心，为自证分，内心最深处还有一个能自省能自证之心者，为证自证分。四分说犹如剥葱，从外向内，把心识功能的层次分得很清楚。唯识新学说八识各有这四分，唯识古学及中观派清辨等人不同意设四分。

八识为本，外境内心为缘，还派生出许多心理活动，这些属于心法的功能称心所法（心具有的东西），唯识新学凡举五十一种心所法，并从染净因果着眼，把它们按染净善恶的属性分为六位：

1. 遍行心所法。谓普遍于八识及其所摄一切心理活动的心理功能，此凡五种。（1）触，指心、境相接触而发起主动的认识活动。（2）作意，注意、警觉，使心的认识作用转向对象。（3）受，领纳，指心识接受外界刺激而在内心生起苦、乐、不苦不乐的感受。（4）想，“谓于境取相为性，施設种种名言为业。”<sup>①</sup>指意识了别境相，形成知觉、概念，进行想象勾画。（5）思，“谓令心造作为

<sup>①</sup> 《成唯识论》卷三。

性，于善品等役心为业”。<sup>①</sup>指意识发起思虑、思维等主动的运作。

2. 别境心所法。指只缘个别境相而生的心理活动，有五种：（1）欲，意欲，欲望。（2）胜解，决定的看法。（3）念，“于所习境，令心明记不忘为性，定依为业”<sup>②</sup>，指记忆不忘的功能，这对修定来说至为重要。（4）定，“于所观境，令心专注不散为性”<sup>③</sup>，指持续集中注意力于一境、专注不散的心，这种心理状态多由修禅定而致。（5）慧，“于所观境，简择为性”<sup>④</sup>。指能正确决定是非取舍的智慧。

3. 善心所法。佛学认为此类心所法从宗教价值观而言属善性，能产生有益于自他的后果，此凡有十一种：（1）信，主要指信佛法僧功德及业报因果、善的伦理规范。（2）惭。（3）愧。上两种心理能止息恶，发生善。（4）无贪，指不贪着世俗的财色名位等。（5）无瞋，不恼怒。（6）无痴，指明解佛教所认为的真理，主要是因果报应之理。（7）精进，从事善事时坚毅不懈的精神。（8）轻安，身心调畅轻快，为修定的效应。（9）不放逸，严格要求自己。（10）行舍，指舍弃外界刺激所生的感受，舍烦恼妄念，心灵平静安恬，主要指修定中会除散乱掉举。（11）不害，指不怀损害众生之心。

4. 根本烦恼。此类心所法被认为能恼乱众生身心，为导致生死轮回苦果之根，在佛学看来属恶性的、有害的。此凡六种：（1）贪，指爱恋贪着，欲图占财色名利等为己有的心。（2）瞋，恼怒怨恨。（3）痴，“于诸事理，痴暗为性”<sup>⑤</sup>。指不明佛教所说真俗二谛，不明六道轮回、因果报应等事相及缘起无我的真实理性。（4）慢，自恃胜他的高傲心，小乘佛学细分为九种。（5）疑，指对佛法僧怀疑不信。（6）恶见，指持有佛教认为不符真实且有害的错谬见解，如我见、边执见（片面之见）、邪见（不信因果等）。

5. 随烦恼。从六根本烦恼所生的同类染污性心理活动，佛学认为其害处要比根本烦恼小些，此凡有二十种：（1）忿。（2）恨。（3）覆，掩饰过借，掩盖真实。（4）恼，恼火。（5）嫉。（6）悭，悭吝不施。（7）诳。（8）谄。（9）害，损恼毒害众生之心。（10）骄。（11）无惭。（12）无愧。（13）掉举，谓心

① 《成唯识论》卷三。

② 《成唯识论》卷五。

③ 《成唯识论》卷五。

④ 《成唯识论》卷五。

⑤ 《成唯识论》卷六。

动摇不定，杂念丛生，尤其是忆念所贪爱境，为修定的大障碍。(14) 昏沉，亦属修定大障。(15) 不信，谓不信实理实事。(16) 懈怠。(17) 放逸。(18) 失念，指忘失正念，主要指修定中忘失所缘境。(19) 散乱，心念流荡，不能专注一境，障碍入定。(20) 不正知，怀有不正确的见解。

6. 不定心所法。谓善恶属性不定的心所法，凡有四种：(1) 悔。(2) 眠。(3) 寻，“于意言境，粗转为性。”<sup>①</sup> 为较粗的思察、推究、寻思，以概念为思虑工具。(4) 伺，“伺谓伺察，令心勿遍，于意言境，细转为性。”<sup>②</sup> 指深度的思察，意识活动细微地专注于一事，欲求取得解决。这四种心理活动既可以是善的，又可以是恶的。如第一悔，若忏悔过错，属于善，若于已做善事生后悔心，即属于恶。

除心法、心所法外，五位法中不相应行法的一类，实际亦属心理范围。不相应行，谓既不属于心、又不属于色法及其他法者，此类法中的无想定、灭尽定，指两种断灭了第六意识活动的“无心定”，前者为外道所入，后者为佛教中证了三果以上的圣人入。两种定境，实际上是一种定中的特殊心理状态，属超心理学研究的范围。五位法中的另一大类无为法，指不依缘生、不生不灭的境界，此凡六种：(1) 虚空无为，谓真如理，超越名言概念，无有质碍、边际，有如虚空。(2) 择灭无为，指用智慧抉择，灭诸心识的污染，证入离烦恼生灭的境界。(3) 非择灭无为，指不由智慧抉择而显，或因条件不具而显的无为法。(4) 不动无为，指第四禅中舍离苦乐、寂定不动的无为心。(5) 想受灭无为。指入“灭尽定”，完全止息了感觉、观念、思维等心理活动而证得的无为境界。(6) 真如无为，指真常如实的理体、本体。这六种无为法，实际上都指由禅定调心所达到的某种境界，属于心理或超心理范围。

密乘《大日经》卷一还把凡夫众生的心相分为百六十种心：贪心、无贪心、瞋心、慈心、痴心、智心、决定心、疑心、暗心（疑虑心）、明心（无疑虑）、积聚心、斗心（争斗心）、诤心（竞诤是非）、无诤心、天心（心思随念成就）、阿修罗心（嫉妒斗争、乐处生死）、龙心（思念广大资财）、人心（思念利他）、女心（随顺欲法）、自在心（思惟欲我一切如意）、商人心、农夫心、河心（顺

① 《成唯识论》卷七。

② 同上。

修依因二边法，即随大流）、陂池心（渴求无厌足）、井心（深思）、守护心、慳心、狸心（顺修徐进法）、狗心（得少为足）、迦楼罗心（随顺朋党羽翼）、鼠心（思维断诸系缚）、歌咏心、舞心（想望神变）、击鼓心（奋发进取）、室宅心（保护自身）、狮子心（不怯弱）、鸬鹚心（常暗夜思念）、鸟心（一切处惊怖思念）、罗刹心（于善中发起不善）、刺心（唯思作恶）、窟心、风心（激昂振作）、水心（洗濯不善）、火心（炽盛炎热）、泥心、显色心、板心（顺修随量法弃舍余善）、迷心、毒药心、缢索心（一切处住于我见之缚）、械心（二足止住）、云心（常思降雨布思）、田心（勤事修身）、盐心（愈思念愈增益，有如食盐止渴）、剔刀心（剔除不乐）、须弥等心（常思推心高举为性）、海等心（常如是受用自身而住）、穴等心（先决定后复改变）、受生心（思随业受生于六道）。这一百六十种世间凡夫心，被认为皆出于妄执。若超越此百六十心，离却粗细三重妄执，便可证见出世间的寂然无我心（小乘圣人所证）、极无自性心（大乘菩萨所证）、实相心（佛所证）。百六十心说从另一角度分别心相，对心理现象的认识，自有其细微之处。

佛学不仅分析心识的结构和集起心识的诸多功能，而且从心识在时间上的生灭流变着眼，剖析一念心生的过程，旨在从起心动念处发现“染心”之始源。南传上座部立“九心轮”说，分一念心生为九个次第，喻如车轮转动，故名心轮。九心为：

1. 有分，谓心在未发起活动时的本来存在状态。

2. 引发，《唯识枢要》卷五云：

若有境至，心欲缘时，便生警觉，名能引发。

谓将发起认识活动时所生的警觉心。

3. 见，谓眼等五识对外开放，接收信息，但尚未形成知觉。

4. 等寻求，谓心照境见相，起形相、概念分别，形成知觉，如见面前一物而识其为花瓶，然尚未思察此物的价值及与自身的关系。

5. 等贯彻，综合六识所了别，形成关于认识对象的总相，如得知面前一物为何样的花瓶。

6. 安立，在前所得总相的基础上，经联想等活动而形成决定的知觉，如确认那花瓶是一件有价值的工艺品。

7. 势用，意识主动发起想做什么的念头，并由此念驱使而发起身口的活动，

如决定把那个花瓶送给朋友。

#### 8. 返缘，《唯识枢要》卷五云：

动行既兴，将欲休废，遂复返缘前所作事。

谓做完之后，反思所作事，如把瓶送朋友后，回想朋友一定很高兴，及他可能回赠我什么等。

#### 9. 有分心，一念完结，心波平息，回复当初未起念时的平静状态。

据《解脱道论》说，这九心轮，凡经十七刹那（极短时）：第一刹那有分心息，第二刹那有分心动，第三刹那引发，第四刹那见，第五刹那等寻求（受持心），第六刹那等贯彻（分别心），第七刹那安立（今起心），第八至第十四刹那势用（速心），第十五、十六刹那返缘（彼事心），第十七刹那回归有分心。

大乘佛学关于一念心生的次第说，要较九心轮简单些。法相唯识学一般说一念心生经五次第：

##### 1. 率尔心，指心、境在无意识中初相接触的一刹那间。

2. 寻求心，意识中起一了知境相的主动欲求，由此生起警觉注意，形成知觉。

3. 决定心，对所知觉者生决定的认识，如看到商店里一件东西，经审视后确定它价廉物美。

4. 染净心，于前决定心上，生起主观的情识意欲，有了或染或净的情意，如确定那件东西价廉物美后生贪得、购买的意愿。

5. 等流心，谓从染净心所续生的同类相似的心，如反复想着那件东西应该买。以上五心中，唯率尔、寻求二心，在一切念头生起时必然皆有，寻求心后，也可能不生决定心而趋散乱，转向另一个念头，也可能生决定心而有染净。

佛学剖析心理现象，旨在掌握自主其心之道，以期通过自主其心达自主生死、自主世界，断生死流，达涅槃彼岸。佛教戒定慧三学乃至菩萨六度，皆为“自净其心”而设，尤其是定慧二学的具体操作方法禅定、止观，更是一种自我调控心识的技术。自净其心，自主其心，当然须先认识自心，识别心的结构、层次、作用、性相，及心所起念的染净、善恶、邪正，以便离染还净、弃恶修善、祛邪归正，这种自净其心的宗教实践，无疑带有强烈的禁欲主义色彩。佛学甚至把如实认识自心看作对生命真相的觉悟，视为佛的智慧，《大日经》卷一即云：

云何菩提？谓如实知自心。

如实知自心，须由修禅定止观而臻。佛学对心理现象的精致分析，便是在禅思中内省的结果。

### 三、佛学的物质观

今物理学所言物质，大略当于佛学所说五位法中的“色法”，色为质碍义，色法即有质碍的东西。佛学以色法为缘起万象不可或缺的重要条件、心识所缘的主要对象，从缘起关系中对色法作了直观的、理性的观析，其说法也不乏精彩之处。大乘唯识学说色法几十一种，分根、尘二类。

根，指心识依之而生、并能生起烦恼的物质性感知器官，凡有五根：一眼根，二耳根，三鼻根，四舌根，五身根，略当于心理学所说眼耳鼻舌身五种感官。五根分为“扶根尘”、“净色根”，扶根尘指肉眼可见的粗显感官，佛学认为它们仅起扶助净色根发生感觉的作用。净色根，是一种肉眼虽不可见、却有物质实体，由微妙物质“净色”构成的内在感觉机制，住于肉眼耳等五根中，为产生感觉的根本机制。净色根现在看来，可以说是对通过神经与感官相连的脑中感觉机制的猜测。

大乘佛学虽然也说产生第六意识者为意根，但以意根为末那识，并未给它安立物质性的器官，可见未发现大脑在思维中的作用。但一类大乘经论中，也不无意根在脑的说法，如《大般涅槃经》卷一谓“头为殿堂，心王处中”。大乘论典中更多说“肉团心”为六识的器官，一般认为肉团心在胸腔内，指心脏。

尘，亦称“境”，为六识所了别的对象，凡有六尘：

1. 色尘。为眼识所对境，分三种；第一显色，指现于直觉中的青黄赤白等色，佛学认为此属“实色”，相对反映了客观真实。第二形色，指长短方圆等形状，佛学认为此乃依人的意识分别比较而假立，为“假色”。第三表色，指屈伸坐立等动作，为人主观意志的外在表现，亦属假色。

2. 声尘。为耳识所了别境，分执受大种因声（语言、击掌声等）、非执受大种因声（自然界风、水等声）、俱大种因声（击鼓声等）、可意声、不可意声、俱相违（非可意不可意）声等六种。佛学认为声尘虽无方位，不占空间，却有物质实体，近于今声学所说声波。

3. 香尘。为鼻识所了别境，分好、恶、平等（不好不恶）三种，佛学说它



们也有实体，一如声尘。

4. 味尘。为舌识（味觉）所了别境，如苦酸咸淡等味，亦说别有自体。

5. 触尘。为身识（触觉）所了别境，有实、假之分。实触尘为地、水、火、风“四大”或“四大种”，这是当时印度各家哲学公认的物质基本元素。言“大”者，谓其体相宽广，普遍于一切色法，为构成一切物质现象的基本元素。《大智度论》卷五二谓：“四大无处不有，故名为大。”四大为造成一切物质现象的种子，故名“大种”。四大能保持自相及所造色法，具质的规定性，故名为“界”。《瑜伽师地论》卷三云：

于一切色聚中，一切时具有一切大种界。

并说四大凝聚为物体，“如种种物，石磨为末，以水和合，互不相离，非如胡麻绿豆粟稗之类”，意谓四大种的组合有其特定的内在结构，非简单的堆砌。这在当时来说，无疑称得上对微观世界的天才猜想。

真实触尘，指四大对身根的刺激，《瑜伽师地论》卷五四谓：“触所摄中四大种是实物有，当知所余唯是假有”。所余，指由四大种刺激所生的冷热湿滑等主观触觉及依此触觉所立的概念，佛学认为触觉、概念已打上主观烙印，有认识符号的意味，不等于本来实四大种，故名为“假触尘”——假，谓假借主观感觉、概念的符号而进行分别。

四大的体性和作用是：地大坚劲能持，水大流湿能摄，火大温热能熟，风大轻动能长。今气功界所言气，是在人静状态下能直觉到的东西，最明显的直觉是身内的触觉，包括“气感”及凉、热、麻等触觉，属触尘所摄，大概气感属实触尘，凉热麻等感觉属假触尘。气的实体，佛学显教归于风大（Vaya）所摄，为一种肉眼虽不见其相而触觉可直觉其运动的物质运动形式。佛典中，呼吸之气与身中内气，皆称风，汉译中有时也作“气”。如《佛本行集经》卷二四言释迦成佛前坐禅入不动三昧，“气冲于顶”，复冲两胁。此气指身中内气。安世高译《大安般守意经》有“行息已得定，不复觉气出入”之句，此气指呼吸气，禅定中的内气与呼吸气，实际含义与古印度哲学中本义为呼吸、生命气息的蒲拉那（Prana）相近，后来密乘经典中普遍采用蒲拉那，汉译亦为风或气。

6. 法处所摄色。属第六意识所了别的“法尘”摄。“法”（dharma）的本义是“能持自性，轨生物解”，即在认识中可予规定、以概念表述的东西。意识所缘的色尘，分为五种：

(1) 极略色，指构成物质的最小单位“极微”——当于今所言最小的微观粒子。小乘有部认为极微虽实有，却非属五识所能感知，唯依意识分析勾画而建立，是人理性思维的产物。大乘唯识学认为极微只是意识所构想，非实物有。《瑜伽师地论》卷五四云：

谓由分别觉慧，分析诸色，至极边际，建立极微，非由体有。

但又说极微虽非肉眼可见，却可由天眼、慧眼、佛眼直观，《大智度论》卷三六说“微尘”有大中小之分，“大者游尘可见，中者诸天所见，小者上圣人天眼所见。”看来是承认极微有其实体的。

(2) 极迥色，指于虚空明暗等色分析至极微而建立，略当今所言宇宙空间。

(3) 受所引色，指由“受”（心对苦乐等的领纳）所引起的生理上的变化，虽有实际变化而不能表示于外，故名“无表色”。

(4) 遍计所起色，指从能计度寻思的意识中所生的“影像色”，如想象天宫地狱等境，在意识中可觉有形有相，却并无实体。

(5) 自在所生色，一名“定果色”、“三摩地所生色”，指坐禅入定而得心自在乃至神通自在者心中所现境相，此有两类：一是境相虽然分明显现，乃至开眼亦见现在面前，却并无实物实境，只是自心所造的影像，如定中由观想所看见的佛、净土等。一是有实际物质实体、有作用的，如成就神变通者用意念化出的人物境相，今气功师所发外气，亦属此类。佛学说定中意识可直接改变、制造物质，制造意象，是其禅定中的一项有重大理论和实用价值的发现。

《大乘广五蕴论》等把上述一切色法归纳为三类：一可见有对色，如显色等；二不可见有对色，如五净色根，三不可见无对色，如极微等无表色。

#### 四、从心色不二到万法唯心

从佛学的根本立场和基本哲学结构来看，心、色二法，应放在互相缘起的关系中作辩证的、整体的观察，不宜孤立研究。近代科学那种把整体零析碎割为各个学科、一一孤立研究的方法，佛学大概是不大赞许的。在佛学看来，身、心、境或心、色，成一大缘起，互相不可分离，颇有把身心与世界看成超巨系统的意味。佛学关于身心世界的基本哲学结构，是根、境、识缘起或心色不二的心物不二论。三缘和合的模式，有蕴、处、界三种，称“三科”，三科同出一义，只是在说法上有开合的不同。三科之说，主要是从认识论着眼，观察身心

世界的缘起关系。

蕴，指“五蕴”，亦译“五阴”、“五众”、“五聚”，蕴为积聚义，五蕴即五种东西的聚合，是佛教关于身心世界缘起关系的一种模式，主要就众生身心而言。五蕴为：一色蕴，指四大及四大种所造色，包括众生的物质身体及身外的物质现象。二受蕴，即心所法中的“受”，指心领纳外界刺激所生的苦、乐等感受。三想蕴，即心所法中的“想”，《大乘阿毗达磨杂集论》卷一云：

构了相是想相，谓由业故，勾画种种诸法像类，随所见闻觉知之  
义起诸言说。

想蕴指联想、想象等心理活动。四行蕴，前论云：

行蕴何相？造作相是行相，谓由行故，令心造作，于善不善无记  
品中驱役心故。

行蕴，指心不断发起的有目的的活动。五识蕴，指八种识所具能了别境相、省察自心、执内自我及储藏识种等功能。五蕴中，前一色蕴为物质现象，后四蕴为心理现象，其中受想行三蕴合称“名”，与色蕴合称“名色”。五蕴的结构，意味着心物合集而缘起身心世界。

处，是“生长门”义，《杂集论》卷二谓：“识生长门义，是处义”。识生长门，谓心识生起的处所，此凡有十二处，总为根处、境处两类。根处有六，即眼处、耳处、鼻处、舌处、身处、意处；境处亦六，即色处、声处、香处、味处、触处、法处。十二处从认识论角度着眼，意味着一个认识的形成须由根与境缘合。

界，谓十八界，即眼耳鼻舌身意六根界，色声香味触法六尘界，眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六识界。界乃种子、能持义，谓此十八界各有自己的种子生起，有其自相，不相杂乱。十八界是关于认识生起的缘起关系之最完全的表述方式。

五蕴、十二处、十八界，就狭义言，为佛学生命论、认识论的基本模式，广而言之，则为佛学的宇宙模式。其实质是说蕴处界亦即根境识三缘、色心二法，互相缘起而成身心世界，一一皆非孤立独存，相互依存不可分离。《杂阿含经》卷十二谓集成五蕴的名色与识互相为缘，“辗转相依而得生长”，有如三芦支撑而立，若去其一，余二即倒。就认识论而言，一念心识之生起，必须由根境识三缘和合，六根对境开放，心识起主动的认知活动，才取所分别境而成六

识，由六识生受想思等心所法。《楞伽经》谓：“三缘和合，幻相方生。”若缺一缘，认识便无法形成。《中阿含经》还把构成世界的基本元素归纳为地、水、火、风、空、识“六大”，前五大属色法，后一识大为心法，六大的结构蕴含着心色二法缘起世界万物、心物相依不离的思想。后来日本真言宗建立“六大缘起”论，空海《即身成佛义》云：

四大等不离心大，心色虽异，其性则同。

重誉《密宗要诀钞》谓：“一切色心，即是一体，心必具色，色必具心。”《大乘起信论》也早就说：“从本以来色心不二。”承认心不离色，与唯物论一致，但佛学不仅说心不离色，更强调色不离心，从这一点上与唯物论分道扬镳，朝万法唯心的唯心一元论发展。

佛学虽说心色缘起，相依不离，但非心物平行论，于色心二法中，注重点无疑在心，认为心识在生命活动与认识活动中作用殊胜，为主为枢，尤其是导致众生生死流转的决定性因素。从原始、小乘佛教起，佛学便强调心识在缘起中的主枢作用，《经集》谓：“一切依识而立。”《杂阿含经》第1009经佛偈云：

心持世界去，心拘引世界，其心为一法，能制御世间。

谓心有创造维持、制御主宰世界的大力。《增一阿含》卷五十《自爱经》谓：“心为法本，心尊心使。”四谛、十二因缘的基本教义，便是从缘起心枢论的立场出发，欲图用改造自心的方式达到超出生死的目的。至大乘，更以心识统摄一切，建立了“万法唯心”、“三界唯识”的哲学体系，为大乘千经万论所共谈的主题。如《华严经》谓：“应观法界性，一切唯心造”，“三界所有唯是一心。”偈云：

心如工画师，能画诸世间，五蕴悉从生，无法而不造。

《大乘入楞伽经》卷十谓：“诸法无法体，而说唯是心。”《大乘本生心地观经》谓：“三界唯心，心名为地。”《胜天王般若经》卷七云：

一切法中心为上首，若善知心，悉解众法。种种世间皆由心造。

《大智度论》卷二九谓：“三界所有，皆心所作。”同论卷八谓：“诸法如芭蕉，一切从心生。”中国大乘诸宗，无不以唯心为佛法枢要，如明释憨山《梦游集·示周锡孺》即说：

佛祖慧命，只有八个字包括无余：所谓三界唯心，万法唯识。

大乘的万法唯心说，内涵颇为复杂，包括与小乘相共的“业感缘起论”意

义上的由心所造论，及宇宙结构、本体论意义上的因心成体论。业感缘起论意义上的唯心说，仅着眼于众生生命流转的因果，强调生死苦果唯自心所造，《华严经》中“十二因缘皆是一心”即属此义。宇宙结构论、本体论意义上的唯心说，着眼于整个身心世界的模式，具有哲学唯心论的性质。而唯心之“唯”，既有破除忽视心识主枢作用之执著的“遮诠”义，又有作为对宇宙模式哲学表述的“表诠”义。大体而言，大乘的哲学唯心论，分妄心缘起、真心现起二说。

妄心缘起论以法相唯识宗的阿赖耶识缘起论为代表。此说从对心识的分析着眼，重在从认识论的角度，论证每一众生经验世界的形成，不离主观心识的作用，并以阿赖耶识统摄内外一切，建立万法唯识的宇宙模式。《成唯识论》卷七总结万法唯识的理由说：

识言，总显一切有情各有八识、六位心所，所变相、见分位差别，及彼空理所显真如。识自相故，识相应故，二所变故，三分位故，四实性故，如是诸法皆不离识，总立识名。

把万法唯识（不离识）的理由归纳为四条：

1. “识自相故，识相应故”，此谓一切有情（众生）各各有八种识、六位心所法，八识心法乃识之自相，心所法是与八识相应的心理功能，当然都是识。
2. “二所变故”，此谓八识皆有见、相二分，见分为主观能见的心识作用，自属识所摄。相分分亲所缘缘、疏所缘缘两种。亲所缘缘，谓六根对境时，六识并不能亲缘境相，而是由六根接收尘境上来的信息，通过自己根识的作用，在自心识上变起一个相似于境相的“影像尘”而行了别，称为“变带”，变带的影像尘不能自起，与能缘心俱起，不离能缘心。如耳根受声尘刺激，在耳识中变起一个音声相，此音声相已非声尘之体（声波）的原样，带有主观心识变带的烙印，而人只是了别这变带了的影像尘，此影像尘既须心识作用参与变起，自不离识，带主观性。疏所缘缘，指境相的实体，亦称“本质尘”，如刺激耳根的声波，就前六识而言，确有其实体，是离六识而外在的。但佛学认为这本质尘终归为第八阿赖耶识的相分所摄，乃第八识所变造，由能缘识“挟带”而生，何况此挟带而生的本质尘要被认识，必须通过五识的变带而变为影像尘。故说见相二分皆不离识，甚至只是心识功能的两个方面。

3. “三分位故”，谓见相二分皆不离识之内层的自证分、证自证分，识之四分，都不过是心识功能的不同层次。

4. “四实性故”，此指真如理，乃人识所本具的缘起性空的理性，理以识为体，为事中之理，当然也不离心识。

在唯识学看来，每一众生，皆由自己身口意的活动而造成自受用的经验世界，其中根身世界等貌似客观外在的东西，不过是自己阿赖耶识变现。而无量众生各各由自心识变现的经验世界，互相重合交织，不相妨碍，犹如千灯一室，光光相涉，不相为碍。在各自变造世界之重叠中，大家由相同的业（活动）或共造的业所感相同的部分交织在一起，即是大家共用的客观世界，称为“众同分”。这是一种多元而交涉无碍的唯心论宇宙模式。

唯识学说万法唯识，据称并非否定物质世界的实在性，而只在遮遣众生心外有实法的朴素实在论的执著。唯识学认为这种执著是与生俱来的根本法执，为产生我执、导致生死流转之渊藪。《杂藏经》偈云：

如世有良医，以妙药治病，诸佛亦如是，为物说唯心。

意谓佛力说唯心，只是对治众生执心外有实物的病症而已。《成唯识论》卷七谓：“唯言，但遮愚夫所执定离诸识实有色等。”同论卷十谓：“识唯内有，境亦通外，恐滥外故，但言唯识。”实际上还是承认有外境，只是说对外境的认识不离识。窥基《百法论》云：

云何唯识？以一切法不离识故，说识名唯，非谓唯有识故，方置唯言。一切法中，识用殊胜，推识为主，故首心法。

从这一意义上来说，唯识学揭示了心识在认识形成中的重要作用，强调充分发挥心识的主观能动作用，并接触到了心识底层的阿赖耶识与世界的隐蔽关系，自有其认识史上的价值。

与重在遮诠的阿赖耶识缘起论不同，真心现起论主要是从本体论的角度表诠实相，建立起绝对的唯心一元论。真心现起论又分真如缘起、如来藏缘起、法界缘起诸说，其基本思想出于大乘如来藏系经典。《华严经》谓：“知一切法，即心自性”，“知一切法，皆是自心”。此心自性、自心，可以解释为心识的本体或本来面目，名曰心真如、心性、心体、心地、佛性、真心、心实相、如来藏性、自性清净心、净菩提心等。《大乘起信论》云：

心真如者，即是一法界大总相法門體。

以心真如统摄宇宙万法，安立为万法本体。又说：

是故一切法，从本以来，离言说相，离名字相，离心缘相，毕竟



平等，无有变异，不可破坏，唯是一心，故名真如。

宇宙万法，皆被认为是一绝对心，此绝对心超越时空、主客、心物，为个体生命乃至宇宙万象的自体，外而山河大地，内而身心，若凡若圣，世间、出世间，都被归结为这一绝对真心内蕴功能依缘现起之相用。《楞严经》谓：“色身外洎山河大地，咸是妙明真心中物。”此真心中法尔具足六大、五蕴，具足出世间的佛、菩萨、缘觉、声闻四圣法界和世间的天、人、阿修罗、鬼、畜生、地狱六凡法界，能随染净缘变现起世间出世间、生死涅槃、诸佛众生等一切现象，虽万象森罗而不出真心之相用。以此真心现起论为最圆满佛法的大乘“圆教”，把真心看做打开宇宙奥秘的总钥匙，获得绝对自由的总机关，宣扬只要证见本来心地，便可超出生死，证得涅槃。真心现起论盖依禅观行者的主观体验而建立，它是大乘圆顿教禅宗等禅的基本理论依据。

佛家高唱心主心枢、万法唯心，皆在强调心的主观能动作用，欲图把心的这种作用发挥臻极，通过自宰其心而达到自宰生命、实现绝对自由的目的。《五苦章句经》佛言：

一切壮无过心，……能伏心者，其力最多。

《胜天王般若经》卷七谓：“若能伏心，则伏众法。”《大乘宝云经》卷五云：

一切诸法心为上首，若知于心，则能得知一切诸法……不随于心，能为心师，以心师故则能得为一切法师。若能于心得自在者，则于诸法而得自在。

与在征服世界中显示自己英雄之西方文明精神截然不同，佛学高推能自主其心、征服自心的迷妄垢染者为“大雄”、“雄猛大丈夫”，以征服自心、自主其心为超出生死、获得永恒幸福自由，乃至净化社会国土的根本途径，表现出东方精神文明的特质，堪称人类文化中最重开发主体精神能动性的典型。

佛学用以调制净化自心、识知自心的方法中，最重要的便是禅定。这是一种专门锻炼自主其心能力的技术。禅定调心的基本原则，是锻炼收放自心，一般从摄制散乱心、令持续专注一境一事入手。佛学认为专注一处的定心有不可思议的神奇功能，是成就世间、出世间一切事业之本。《佛遗教经》谓：“夫心者，制之一处，无事不办。”《成实论》卷十四云：

散心者尚不能得世间经书工巧等利，何况能得出世间利？故知一

切世间出世间利，皆以定心故得。

《大智度论》卷七三谓：“一心不散乱，尽摄诸善法。”这种摄心不散的能力，须经过禅定调心的技术，反复锻炼，臻于纯熟。

佛学更强调自制其心以超出世间生死的关键，是以如实知见诸法的般若智慧为导首而观察一切，尤其在禅定中观察自心，令自心与真实相应（契合）。与真实相应的般若智，既是禅观必备的指南，又是禅观中获得的证悟。所证悟的真实，终被归结于本来心性。

## 法印与心印

作为禅观指导思想与理论依据的真实，主要指诸法的“真如”而言。真如论在大小乘佛学中总摄于“法印”。印，梵语曰母陀罗（Mudra），意为印玺、标志，法印者，以国王印玺为喻，谓佛法真实决定，不容移改，不可能被驳倒、证伪，乃颠扑不破的真理。又印者印定义，佛法印意谓由佛陀盖印确定的佛法正理，被奉为鉴别一切经论是否符合佛法的标准，集中反映了佛法的精髓。《大智度论》卷二二云：

得佛法印故，通达无碍，如得王印，则无所留难。

谓得了法印的护照，便可于佛法之域畅通无阻。

佛教小乘一般说三法印或四法印，大乘多说一实相印。禅、密等宗，还依据称为佛、祖师代代相传的“心印”建立一宗之禅观。三法印与一实相印，实际上一脉相承，是运用同一缘起法则观察诸法体性的结果。心印，则是实相印在禅观中的具体体证。

### 一、三法印

法印的内容最早见于《增一阿含经·四意断品》，该品总结佛法要领为诸行无常、诸行皆苦、诸法无我、涅槃休息四义，成四法印。后来一般把诸行皆苦摄于诸行无常而为三法印。《莲花面经》云：

一切行无常，一切法无我，及寂灭涅槃，是三是法印。

《成实论》谓：“一切无我，诸法无常，涅槃寂静，此三法印，一切论者所不能坏，以真实故。”三法印或四法印，确是《阿含经》中反复宣说的主题，概括了四谛、十二因缘的要义。

### （一）诸行无常印

行，义为迁流运动，诸行指一切“有为法”——依因缘生、有所依赖、有所造作的一切现象，概括而言，即五蕴，此皆无常，先有今无，今有后无，处于生灭变易之中，喻如流水、灯焰、长风。《杂阿含》第456经谓：“一切行无常，皆悉生灭法。”若色若心，莫不如此。物质身体有婴幼儿壮衰老死之异，心理活动更是念念生灭不停。《杂阿含》第289经谓：“心意识日夜时刻须臾转变，犹如猕猴。”这是直观生命现象时不难获得的感性印象。若进一步用理性推析，可发现生灭变化贯穿于每时每刻、每分每秒，不可能有一念暂住不变之时。《安般守意经》说：“于一弹指顷，心有九百六十转。”《俱舍论·分别业品》云：

诸有为法才得自体，从此无间必灭归无，若此处生即此处灭，无容从此转至余方。

《成实论·四大相品》谓：“诸法念念灭故，无容从此转至余处。”大乘经中，常把万物即生即灭的无常性，比喻为电光石火、朝露水泡。《金刚经》说一切有为法“如露亦如电”，《楞伽经》谓有为法“不实速如电，是故说如幻”。佛学深刻认识到了万物绝对的变易性，闪烁出古代朴素辩证法的思想火花。

如果说佛学无常印片面强调变易，否定事物的相对稳定性。那也有点过于挑剔。大小乘佛学，皆说真俗二谛，二谛统一，才是完全的真理，从真谛言，绝对无常变易，从俗谛言，则事物的相对稳定性亦未尝被否认，名曰“相似相续”，这种相似相续的相对稳定相，是世俗生活中安立认识所必要的“方便”。《大智度论》卷三七云：

无常破常，不应以无常为是。所以者何？若诸法无常相，念念皆灭，则六情不能取六尘。

谓说无常只是破除误认无常为实常不变的执著，并非否认事物相对稳定相的一面。如果只见及无常，则无法认识境相，正确的无常观，应该是既承认相对稳定性，又从这相对稳定相的底里看到绝对的无常变易性，如《小品般若经》卷三所言：

不坏色故观无常，不坏受想行识故观无常，不作如是观者，是名

行相似般若波罗蜜。

离开了五蕴的相对稳定相而片面强调无常，被斥为相似的——似是而非的假智慧。

佛学从宗教人生价值观出发，认为五蕴、诸行的无常，本身便意味着苦。《杂阿含》第437经载佛言：

我以一切行无常故，一切诸行变易法故，说诸有所受悉皆是苦。

在佛教看来，不但人生的种种苦受是苦，即乐受，也莫不无常故，本质上还是苦。“诸受皆苦”，也被奉为法印之一。

## （二）诸法无我印

我，梵语日阿陀曼（atman），是印度诸家哲学中一个极为重要的范畴。佛典中无我印所否定的“我”，主要是形而上的实体意义上的我，与一般心理学、伦理学人格及主体性意义上的自我，含义颇有不同。《清净道论》释我为“自在”义，自在，即自存不依他、实常不变易的主宰者，后来一般总结我为常、一、主、宰四义。《大般涅槃经·哀叹品》云：

若法是实、是真、是常、是主、是依，性不变易，是名为我。

从原始佛学至大乘佛学，说无我义的实质，在破除误认实际不自在的东西为自在真我（“实我”）的执著。

原始佛典中，说诸法无我的主要理论根据，便是前一印无常、苦，主要针对一般人常识上执五蕴为实常自我而言，如《杂阿含》第33经佛言：

色无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。如是观者，名真实正观，如是受、想、行、识无常，无常即苦，苦即非我，非我者亦非我所。

色非是我，若是我者，不应于色有病苦生，亦得于色欲令如是不令如是。以色无我故，于色有病有苦生，亦得于色欲令如是不令如是。受想行识，亦复如是。

意谓色受想行识，生理、心理活动，不受本性希求常乐的内自我所主宰，具外在性、不自在性，因此，色受想行识皆非实常自我，若误认此非我者为实常真我，乃属违背真实的“颠倒见”。

其次，由诸法缘起故，必然推出五蕴非我。《四百论释》谓：“所言我者，谓诸法不依仗他性。”不依赖任何条件的存在（自在）才叫我，然一切有为法，

莫不依缘而起，人的存在不过是五蕴的合集，如《杂阿含经》卷四四所比喻：“恰如支节集合而名为车，如是依蕴而有众生之名。”虽有众生之“假名”，却没有一个不依缘而存的自在真我。《杂阿含》卷十二进一步分析集为众生的五蕴，——无常：

色无常，若因若缘生诸色者，彼亦无常，无常因无常缘，所生诸色云何有常？

受想行识四蕴亦皆如是。误认本来依缘而存、不自在、无常的五蕴为真常自我，是为颠倒见。佛学认为正是这种误认五蕴为实我的错误执著，形成众生以自我（假我）为中心的人生立场，由执我而执“我所”（我所占有的东西），从而向外追逐，滋生烦恼，自私自利，这是使人堕于生死流转的恶性循环中不得超脱的根株，是产生一切社会问题的总根子。力唱无我，旨在教人如实观照，以理性淡薄我执，损减烦恼。

佛学把有为法无我的实性，称为“空”，《增一阿含经·邪聚品》谓：“无我者，即是空也。”后来多闻部狮子铠著的《成实论》，说空义为两层：五蕴集成的众生身心中无实我，喻如瓶中无水，唯蕴无我或蕴中无我故空；复观五蕴本身亦皆缘起、无常，如瓶体本身亦空，五蕴皆空故空。大乘佛学各宗皆由此义发挥，说人、法二无我或人、法二空。人无我、人空，谓众生所执的实常自我实际是无，“唯有根，唯有境界，唯有彼所生受，唯有彼所生心，唯有计我我想，唯有计我我见，唯有我我言说戏论，除此七外；余实我相了不可得。”<sup>①</sup> 众生所执实我本无，只有五蕴之名集及错误的执著心，故说人无我、人空。法无我、法空的法，指一切现象——不但包括众生身心，而且包括构成物质世界的一切有为法，还包括佛、净土、涅槃等无为法，乃至包括“空”的观念本身，皆悉无我而空。《瑜伽师地论》卷四六云：

于诸法中无我性者，谓于一切言说事中，一切言说自性诸法都无所有。

意谓只要用语言概念所表述的一切现象，无不有所依存，非实自在，即便无为法，在概念中也依有为法而立，对这一切的分别概念，包括说无我、空的概念，也非无其所依，起码依人意识的分别而生，故皆无我、空。这种法无我

<sup>①</sup> 《瑜伽师地论》卷五五。

说，可谓把原始佛教的诸法无我印发挥得十分彻底。

佛学力论诸法无我，还有批判新老婆罗门教传统的有我论、有神论的论战意义。在佛学看来，婆罗门教所说的造物主“自在天”，及作为个人灵魂、住在躯壳中的主人“神我”，皆属“我见”邪执，其所执决定非真正实常之我。万法从缘生故，哪里有自在天的立足之地？五蕴皆缘起无常故，无一住在身中的实常神我。大小乘佛典中对自在天论、神我论有不少批判。

佛学高唱无我，也是从真谛的角度破除众生执假我为真的执著而发，并不否定世俗意义上的、个人人格意义上的自我（俗我、假我）。《俱舍论》卷三十云：

执真我为有，则为见牙伤；拨俗我为无，便坏善业子。

如果连世俗意义上的区别自他的主体人格我都不承认，便有导致行善无受善报主体的危险，产生负面的社会教化效果，佛学是不予赞同的，斥为有害的“恶取空见”。大乘中观派佛学还说“无我”亦非究竟，也须破除。《中论·观法品》云：

因破我法，有无我，我决定不可得，况有无我？若决定有无我，则是断灭。

意谓说无我只在于破除认假为真之执，若因此认定一个“无我”为绝对真理，则又走向另一极端，堕入了更为有害的“断灭论”的邪见深坑。因此，无我并非佛法的究极义理。佛法的究极义理，说无我的最终旨趣，还在于肯定有真常自在的“大我”、“佛性真我”，大乘如来藏系经典直陈此义，如《大般涅槃经·哀叹品》说：

唯断取着，不断我见，我见者，名为佛性。

甚至说仅言无我不言有佛性真我者为“不了义法”（不完满的佛法）。这里所说的佛性真我，实际上就是原始佛教三法印中早就肯定的涅槃。《大般涅槃经》即谓：“一切诸法悉无有我，而此涅槃真实有我。”

### （三）涅槃寂静印

涅槃，是佛教和当时多种印度宗教所追求的最高解脱境界。梵语 nirvana，在佛书中有多种异称，如《法蕴足论》、《四谛论》所举涅槃异名达六十六种之多，大略而言，分消极、积极两方面的含义。从消极义言，nirvana 意为吹散、息灭，特指息灭内心的无明、烦恼之粗动、热恼，从而止息生死轮回。《杂阿



含》第18经云：

贪欲永尽，瞋恚永除，愚痴永尽，一切烦恼尽，是名涅槃。

从积极义言，nirvana 表示息灭烦恼后的殊胜功果，有“不死”、“无病”、“无老衰”、“清净”、“解脱”、“不终没”、“甘露”（不死药）、“归趣”、“安稳”、“完满”、“常恒”等异名。《阿含经》中，常用“毕竟寂静”、“究竟清凉”、“实极安乐”等来表述涅槃境界。《清净道论》谓：“此‘灭’有寂静的特相，有不死的作用，或令得乐的作用”，“涅槃是常”。大乘经中，把涅槃的功德归纳为常、乐、我、净四德，或常、恒、安、清凉、不老、不死、无垢、快乐八味。总而言之，涅槃，不外乎个体真我获得永恒的、清静的幸福安乐。小乘佛学说有余依、无余依两种涅槃。有余依涅槃，谓修行者此生已断烦恼，证阿罗汉果，精神上得到解脱，安享寂静、清凉、极乐，但解脱了的精神暂时还得依于宿世业报所感生的肉身，尚有由此肉身所生的微苦和不自在。无余依涅槃，谓永离所依宿世所感肉身的系缚，永享涅槃安乐。《本事经》卷七偈云：

漏尽心解脱，任持最后身，名有余涅槃；诸行犹相续，诸所受皆灭，寂静永清凉，名无余涅槃。

这种无余涅槃，对阿罗汉们来说，主要指死后的归宿。总之，小乘的两种涅槃都只是个人解脱生死之苦而永享极乐之义，偏于自利的、寂静的一面。大乘则于有余无余二种涅槃之上，更说一种“无住（处）涅槃”，《成唯识论》卷十解释：

无住处涅槃，谓即真如出所知障，大悲般若常所挟翼，由斯不住生死涅槃，利乐有情，穷未来际，用而常寂，故名涅槃。

意谓虽获个人解脱，永住无余涅槃，却又不止于此寂静境，而兴慈运悲，从体起用，发挥本性的妙用，分身化现，入于生死海中，利益济度众生而永无休息，虽入生死而超越生死，故不住生死，虽入涅槃而不独享常乐我净，故不住涅槃。不住涅槃不住生死，故曰无住，以无住心而常活动于度化众生的事业。

按此，佛学所言涅槃，实际上不过指息灭了烦恼无明之后净化了的精神境界或“解脱心”，盖依修行者的主观体验而建立。涅槃被认为是如实观察诸行无常、诸法无我的真实而证得，是前两印的果。《杂阿含》第270经佛言：

无常想者，能建立无我想，圣弟子住无我想，心离我慢，顺得涅槃。

《增一阿含·劝请品》云：

知一切法空无所有，亦无执著，……都无所着已，不起世间想，  
复无恐怖，便般涅槃。

按大乘佛学的解释，则诸法缘起性空故，本来无我，无我故无生（无实体生），无生故无灭，不生不灭，无缚无解，故说本来涅槃，这叫做“本来自性清净涅槃”。众生只因无明障蔽，不知本来涅槃，故沉沦生死，一旦如实观照本来自性，与真如相应，便会证得涅槃解脱。因此，真如、实相论便成了大乘哲学的核心，称作“一实相印”。

## 二、实相印

大乘唯一实相印的说法，出于一类大乘佛经。《大智度论》卷二二云谓：“佛说三种实法印，广说则四种，略说则一种。”略说一种，即涅槃的异称实相。实相印，实际上是三法印内容的概括和深化。

实相，即实体之相或绝对相，诸法实相，指一切事物未经人的主观认识所改造的本来面目，或宇宙终极实在的相状，近于康德所言“物自体”。大乘经论中所举实相异名多达数十，表诠角度各有不同。从客观真实或实体、理性的角度而言，有真如、如如、法性、实际、真性、法界、实性、圆成实性等，其中最常用的是真如、法性、法界。真如，梵语曰 tathata，字义为“如实”，《成唯识论》卷九释云：

真谓真实，显非虚妄，如谓如常，表无变异，谓此真实，于一切  
位常如其性，故曰真如。

真如，盖指认识论意义上的真实不妄者，实体论意义上的不变易者，总之指真常的东西。

法性，梵语曰 dharmada，指一切现象普遍共具、不变不易的本性或体性。《大智度论》卷三七谓：“诸法本性，名为法性，性名真实。”同论卷三二喻云：

法性名本分种，如黄石中有金性，白石中有银性，如是一切世间  
法中有涅槃性。

以法性指现象内所蕴藏的不生不灭性。《唯识述记》谓：“性者体也，诸法真理，故名法性”，“一切法体，故名法性”。体，义为“主质”，与之相对的是相或用。性，乃本具不变的东西，体、性合言，相当于现象背后不变的本体或

现象所以存在的终极因。

法界（dharmadhatu）之界，有性、因、体义，法界可包括真如、法性、实相的所有含义。《大般若经·显相品》谓：“法界即是不虚妄性、不变异性、诸法真如。”

从真理的角度而言，实相、真如等有“第一义谛”（第一真理）、“胜义”（Paramartha）、“真谛”之称，《大般涅槃经·侨陈如品》云：

实相是名法界，名毕竟智，名第一义谛、第一义空。

从内藏于众生身心而为其成佛之本的角度而言，实相、真如等又被称为“如来藏”（佛所含藏的功德或佛的功德含藏于众生者）、“佛性”，《佛性论》谓：“佛性者，即是人法二空所显真如。”

从如实智慧的角度而言，实相、真如又被作为“般若”、“实相般若”的异称。

从佛所证的功德而言，实相、真如等与“涅槃”、“法身”实为同义语，《中论·观法品》谓：“诸法实相，即是涅槃。”《胜鬘经》谓：“隐为如来藏，显为法身。”

这些异名的表诠角度和细微含义虽然不无区别，但总的看来，有其基本共义，皆指真实不妄、绝对不变易的东西，这种东西在佛学家那里也往往含义浑沦，即便作微细区分，不论是以之为客观的理性、真理也好，实体也好，真理的证会者也好，按实相论的究极义，所指归的东西终归是一。

大乘诸宗的实相论，莫不以离言绝虑、唯自内证为实相的“第一义”，这是大乘千经万论中的一致之谈，如《胜天王般若经》云：

当知真如深妙，但唯智知，非言之能说，何以故？诸法真如过诸文字，离语言之境，一切语业不能行故；离诸戏论，绝诸分别，非此非彼，离相无相，远离寻伺，过寻伺境，超过二境……非识之所了。

《宝雨经》谓：“实义者，所谓不虚妄，即真如也。此法自内所证，非有文字能施設之。何以故？此法超过一切文字言说及戏论故。”《解深密经》谓胜义“超过一切寻思境界相”，“不可言说”、“绝诸表示”、“绝诸诤论”，“是诸圣者自内所证”。《华严经·十地品》偈云：

法性本寂无诸相，犹如虚空不分别，  
超诸取著绝言道，真实平等常清净。

《法华经》谓：“诸法寂灭相，不可以言宣。”总之，实相、真如、法性，不是用任何名言概念所能表述，非是依通常主客对立的二元化认识渠道所能体认，但也并非如康德所说物自体之不可知，而是可由理性认识之外的另一条认识渠道所体证的。佛学认为这种体证实相真如的能力，乃人先天本具，不过被名相分别的通常认识活动所遮盖而未得显现，一旦以禅调心，离却概念分别及主客二元化的心理活动，便可以本具的超越性觉性（智）直觉真如，这叫做“自内证”。所谓自内证，意味着它是一种神秘的主观体验，在这种体验中，真如实相不是被作为客观的对象被认识，而是能知的主体与所知真如契合无间，这种不同于通常对某种知识之知的认知（识），叫做“证知”。证知真如的体验乃常人经验中所无，故无法用从常人经验中抽象出来的名言概念予以表述，强欲表述，也只能用“遮诠”的否定语式，以非、不、无否定一切概念分别。佛学把人概念活动的模式归纳为是（肯定）、非（否定）、双是（肯定两端）、双非（否定两端）“四句”，广言之，可多到一百零八句，经论中常说实相、真如“超四句”、“绝百非”，无非是全盘否定一切概念分别。《解深密经》卷一比喻说，如一生只知苦辛味的人，对于蜂蜜的甘甜无法寻思比度，不能信解。对没有自内证真如经验的众生说真如，那是很难的事，不得不说时，也只能说蜂蜜不是苦、不是辛、不是又苦又辛、亦非不苦不辛，但这样也还是表达不出蜂蜜的甘甜，欲知蜂蜜甘甜，只有亲口去品尝，欲知真如实相，只有按佛学所说的方法去修证。《瑜伽师地论》卷七二即说：“真如唯是修所成境。”而禅定止观，便是自调其心以内证真如的修行之道。

实相、真如论包括的内容涉及诸多哲学问题，《法华经》中总结为十如是：如是相、如是性、如是体、如是力、如是作、如是因、如是缘、如是果、如是报、如是本末究竟等。大乘诸宗对这些问题的解答，既有共同点，又有各自不同结构的思想体系。大体而言，大乘诸宗的哲学体系可粗略地分为性空缘起、阿赖耶识缘起、真心缘起三说，唐释宗密称为空、相、性三宗。空宗主张性空缘起论，为印度中观派，中国三论宗，藏传迦当、格鲁等派所宗；相宗主张阿赖耶识缘起论，为印度瑜伽行派、中国摄论师、法相唯识宗所宗；性宗主张真心缘起论，印、藏密乘及中国天台、华严、禅、真言等宗的哲学观，都可归于此类。三家实相论所探讨的主要问题，大略有实相之相、实相之性、实相之体、空有关系、染净因果五大方面。

### （一）实相之相——无相无不相

相，即相状，指前六识对外境相状的分别。《楞伽经》卷四解释：

彼相者，眼识所照，名为色，耳鼻舌身意识所照，名为声香味触法，是名为相。

《瑜伽师地论》卷七二谓相乃“所有言谈安足处事”，即感觉与料和概念，是形成语言的基本材料。诸法实相离一切相，非色声香味触法，非大小长短方圆，非可由眼耳鼻舌身意六识了知，谓之“无相”，这是大乘诸宗关于实相的一致之谈。《金刚经》云：

是实相者，即是非相，是故如来说名实相。

大乘诸宗，皆通过对认识的分析，说明六识所得相是相对的、乃至虚妄的因缘所生法，非实相之体的本来真面。空宗要典《大智度论》卷十五说：

若诸法实有，不应以心识知故有。若以心识知故有，是则非有，如地坚相，以身根身识知故有，若无身根识知，则无坚相。

谓依根尘识缘合的认识途径所得相，便非本然实有；又说根尘识缘合而知者若为实有，则其相不应有变异，但事实并非如此，如水为温相，天寒结冰则转为坚相。又说实相不但离六识所取相，而且离无相之相，因为“无相”本身依于有相而设，也是一种意识中勾画的相，与有相同属相对。

相宗发挥经部之说，对认识的形成分析最称精密。说根尘识三缘和合时，必须由能缘根识的主观作用，变起一个相似于境相的“影像尘”而分别，变而缘故，经过了主观的加工，便非本然真相。影像尘终归为自心变现，故认识活动终归为自心分别自心。《密严经》谓：“相是心境，心境不实。”《解深密经》等分诸法之相为遍计所执相、依他起相、圆成实相三义，因缘和合生识，为依他起相，此所得相依缘而生，非自然实有，属于相对，由“虚妄分别”而形成。《成唯识论》等还从时间上分析，说前一刹那心缘境，第二刹那意识才起相、名分别，此时所分别的前一刹那境相已灭尽，但意识中还以为所分别者为前一刹那境。在依他起相上对所得名言概念产生执著，死执为实，以相对相为绝对相，以为事物客观的本相绝对如此，这叫“遍计所执相”。比喻说，遍计所执相就像人误认绳为蛇，依他起相虽认绳为绳，然绳本身非实，乃四大、人工等众缘合成。只有离却依他起、遍计执二种相对相、虚妄相，才可显现无相之实相，称“圆成实相”。性宗一方面说实相无相，一方面又说实相能随缘现起一切相，《无

量义经》云：

如是无相，无相不相，不相无相，名为实相。

意谓实相因本无固定相，才随缘现起一切相，并非有个无相之相。佛典中把实相无相而无不相的性质，比喻为印度传说的一种本无色相而能映现一切色相的如意宝珠（摩尼）。

## （二）实相之性——毕竟空

性，意为不变不动、本来具有者或本性。大乘诸宗，皆说实相性空，或以空为性。空宗从实体论出发，力论诸法从缘起故，无“自性”（svabhava）——自己本有、自在不变的实体，无自性故空，不仅有为法空，无为法亦空，空亦复空，无一法不空。《般若经》中，凡说十八种空义。说空的实质，是否定一切言说概念能表述实相。《大智度论》以名、相共论，称之为假，该论卷六一有云：

假名相者，如车如屋，如林如军，如众生，诸法和合中更有是名。

名依相立，缘生故，非本实相。不符实相的名言概念分别，被称为“戏论”（prapanca）——概念游戏，《中论》把众生的戏论总结为生灭、断常、一异、来出（去）四双，用归谬法或二难推理法一一推论其不能成立，证明诸法实相不生不灭、不常不断、不一不异、不来不出，名“八不中道”。八不中道的最终结论是：

诸法实相者，心行言语断，无生亦无灭，寂灭无戏论，无异无分别，是则名实相。

谓实相绝非概念分别、寻思推度可证知，只有离绝戏论、超越主客对立的认识方式，才能证见实相。

相宗主要从认识论出发，立三性三无性说阐释实相性空义，三无自性以第二生无自性性为根本，谓诸法依他起故，由因缘而有，非自然本有，故名生无自性性（无生）。于本来无生的依他起相上安立名言概念，执之为实，然其所执绝对非实，名“相无自性性”（无相）。于依他起相上遣除对相、名的执著，离言绝相，即可证知圆成实性。《密严经》偈云：

名为遍计性，相是依他起，名相二俱遣，是为第一义。

与中观派实相论的最终结论同趋一轨。此宗认为最根本的实执“法执”，是执心外有独立实境的朴素实在论，建立阿赖耶识缘起说以解释一切，先把一切



归于心识，遣境存识，次则连唯识之念亦遣。《大乘庄严经论》卷二云：

心外无有物，物无心亦无，以解二无故，善住真法界。

可谓以万法唯心、心亦无心为究竟空义。

性宗综合空有二宗空义，认为实相、真如空，只在于它离众生的一切妄念分别。《大乘起信论》云：

所言空者，从本以来，一切染法不相应故，谓离一切法差别之相，以无虚妄心念故，当知真如自性，非有相、非无相、非非有相、非非无相、非有无俱相，非一相、非异相、非非一相、非非异相、非一异俱相。乃至总说，依一切众生，以有妄心，念念分别，皆不相应，故说为空。

意谓空的仅仅是众生以无明为本、名相为工具、不离主客二元对立的“妄念”分别，空只是遣执之词，并非说真如自体是空。若离妄念而证真如时，真如将显现其“妙有”，而非仅为空。

### （三）实相之体

体，大略相当于哲学上的实体、本体。空宗以破除实体立宗，不承认有实体，若言实体，则此宗可以说以空性为出生万法的体，如《中论》谓：“以有空性故，一切法得成”，如有空地故，才能建房立舍。空性，在空宗看来主要是诸法普遍共具、如实不变的本性，此宗所谓实相、真如、法性，虽有实体义，而不安立名言，指此实体为心为物。相宗以众生各各具有的心王阿赖耶识为经验世界之体，以真如为万法本具理性，主要指唯识实性。《成唯识论》卷九云：

理非妄倒，故名真如，不同余宗离色心等有实常法名曰真如。

谓真如只是事中之理，并非形而上的实体。性宗则说真如、实相即众生之心真如，或曰心性、佛性、圆觉、自性清净心、真心、心实相等，以此心为宇宙万有之体，谓世间、出世间一切诸法，皆一真心体上所现起的相用，建立了体用论的绝对唯心本体论。

### （四）空有关系

空有、真妄、真俗、理事、性相等关系，是大乘诸宗实相论着力解决的重要问题。诸宗皆从缘起论出发，将对立的两面统一于一体。空宗以“中道”统一真俗空有，《中论·观四谛品》偈云：

众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。

以因缘生故空无自性，以因缘生故不妨安立“假名”，空是真谛，假是俗谛。二谛只是同一缘起法则的两面，故真俗不二、世间出世间不二、生死涅槃不二。如实观缘起，同时见两面，不偏空亦不执有，离言语心行，与实相相应，是为中道。中国天台宗依此义立空、假、中三谛，谓空是假之空，假是空之假，中是空假之中，举一即三，而三而一，三谛圆融无碍，把空宗的空有关系说发挥得淋漓尽致。

相宗的空有观大抵近于空宗，《瑜伽师地论》卷三六云：

有及非有，二俱远离，法相所摄真实性事，是名无二，由无二故，说名中道。

亦以不着空有两端为中道观的极旨。

性宗主要从体用关系，把真妄、理事、性相等统一于一体，谓唯一真如随染净缘而现起世间出世间一切现象，万象虽生而真如不变，所谓随缘不变，不变随缘，有如波之与水，波浪不管如何汹涌腾翻，其本体水的湿性始终不变。

天台宗从用显体，以众生的一念涵括万法，谓只要有念，念体上便具足六凡四圣十法界，每重法界又具有五阴、众生、国土三种世间，成三千诸法，此一念随染净缘，能事造十法界三千诸法，故曰“一念三千”，颇有一念心体理具宇宙全息、多层次空间的意味。

华严宗以如来所证的真心或宇宙万法本体“一真法界”（唯一绝对）涵盖万法，谓凡圣、世出世间一切法皆唯一真法界或真心本具功能的随缘显现，显现中本然具有事、理、理事无碍、事事无碍四重法界。事法界者万象森罗，各具其体性因果；理法界者，事依缘起、由心造，缘起性空，本来真如理贯彻于事相中；理是事中之理，事乃理之相用，理事本来圆融无碍；事相与事相间，亦相入相摄，圆融无碍。

性宗不但说空有不二，更重在说真心本具的无碍妙用（妙有）。《大乘起信论》说真如有空、不空二义，“所言不空者，已显法体空、无妄故，即是真心，常恒不变，净法满足，则名不空。”真心圆具的“净法”，有“所谓自体有大智慧光明义故，遍照法界义故，真实识知义故，自性清净心义故，常乐我净义故，清凉不变自在义故，具足如是过于恒沙、不离不断不异不思议佛法，乃至满足，无有所少义故”。华严宗更依《华严经》所展现的佛果境界，把真心的无碍妙用

归纳为事事无碍法界的“十玄门”，大略谓时间、空间、一多、大小、隐显、主伴等，皆本无自性、唯心所现故，本来无碍。众生处处被物所碍，只是因为迷昧了自己本有真心，自心起妄念自碍，一旦证得真心，解脱妄念系缚，便可随心转物，自在转变时空、一多、大小、隐显等。表现出不可思议的神通妙用，所谓以一念知万劫，缩万劫为一念，一毛端上显现佛刹，坐微尘里转大法轮，获得绝对的自由。

### （五）染净因果

实相论所解决的根本问题，仍在于直接用以解决了生死的宗教主题——染净因果。大乘诸宗，皆把众生生死流转的根本原因归结于心行与实相不相应。空宗主要说“戏论”与实相不相应，相宗主要说心外见实法与实相不相应，性宗则说迷本觉真心而起妄念与实相不相应。

相宗对与实相不相应的妄执，分析尤见精密，分实执为分别与俱生两层，分别所起妄执在意识层面，乃经思择而树立的不符实相的邪见解，是从后天学习所形成，粗显易断。俱生妄执属本能性的执著，与生俱来，主要在意识层下藏伏，令人对境时不自觉地生起烦恼，深细难断。两层妄执又各分为人我执（执著假我为真）、法我执（执有离心外在的实体）两种。俱生法我执，即是根本无明，此为产生分别法执、俱生分别人我执及一切烦恼的本源，修到成佛才能最后断尽。

密乘《大日经》则把自心所起障蔽真实的妄执分为粗、细、极细三重，粗妄执为声闻缘觉所断，当指分别、俱生人我执；细妄执为菩萨所断，当指分别法执或少分俱生法执；极细妄执为佛所断，指根本无明。该经认为这三重妄执，若修学密法，有可能在一生断尽。

关于净因果，空宗说离戏论寻思，与实相相应而得般若智，以般若智为导修菩萨六度等，为解脱成佛之要。相宗说识万法唯心、心亦无心为证会真如、断除两重四种妄执之要，谓以智慧如实修观，在观修中渐修菩萨六度行等，逐渐“转识成智”——转第六意识为“妙观察智”，第七末那识为“平等性智”，入菩萨初地，至成佛位，转第八阿赖耶识为“大圆镜智”，转前五识为“成所作智”。性宗则以如实知自心性，转迷为悟，为与实相相应、直趋涅槃之要。

通观大乘诸宗的实相论，大概皆以实相、真如为一种主观心识与客观本然的缘起无我之真实相应的境界，为一种主观的绝对经验。空有二宗主要从客观

方面着眼，以实相、真如为本然的理，然此理须离却主观的妄念分别去自内证。性宗主要从主观方面着眼，以实相、真如为绝对心，然此绝对心非一般的心理活动，而是离却言思分别的“真心”。三家所说实相、真如，终归是一个。刘宋时来华的印度僧求那跋陀罗回答真如是心是理的问题时说：

心即是理，理即是心，心能平等，名之为理，理能照明、名之为心，心理平等，名之为佛心。<sup>①</sup>

意谓真如与真心，本是一体。从哲学结构言，这可谓一种主客观唯心主义融合的独特体系。

诸法实相论的实质是：依佛教瑜伽行者禅思中自内证的体验，大乘佛学认为人的感性、理性认识是相对的，只能认识相对的现象界，或由逻辑思辨推出理性的极限，证明以语言概念为思维工具的理性认识至多只能说明这种认识本身不能直接证见绝对的实相，而这实相离言语心行的结论，正好便是体证实相之道。佛学深信，只要按这一原则在禅观中自调其心，离言语寻思，便会排除通常相对的认识方式的干扰，显露出人心潜具的一种直觉实相的功能，亲证实相。据称证得的实相心，超越生灭、时空、物我，虚灵不昧，人只要见到它（见道），便会发现超出生死轮回而涅槃成佛之本。佛学不但建立这种理论，而且更着重于调心令与实相相应的瑜伽禅定之具体法则，是一种瑜伽实证的形而上学，这使它与纯粹由思辨建立的西方诸家唯心主义哲学有重要的区别。

### 三、心性与心印

佛教禅观中观察的真实、实相，实际上主要指自心，大乘性宗尤以心性为瑜伽观行乃至全部教义的总枢要。心性（Cittata）亦曰心实性、心真如、心实相、心体、心地，又有佛性、阿摩罗识、自性清净心、净菩提心等异称。实相、真如、法性既然遍为一切法的体性，当然也就是心性，质言之，心性即是从心的角度观实相、真如、法性，心性与法性，在大乘经论中常被视为一物。《大方广如来秘密藏经》谓：“心之实性即是一切法之实性。”《胜天王般若经》谓：“清净心性为诸法本，……当知此心即是最胜清净第一义谛。”无著《大乘庄严经论》卷六云：

<sup>①</sup> 《楞伽师资记》卷一。

应说心真如名之为心，……此心即是庵摩罗识。

一行《大日经疏》卷一谓：“彼言诸法实相者，即是此经言心之实相。”延寿《宗镜录》卷一云：

在心称佛性，在境称法性，从缘则别，能所似分，无性本同，一体无异。

都说心性与法性实为一体。

心性问题的部派佛教时期即受到重视，着眼点在心之染净，有主张“心性本净，客尘所染”（上座部）与不主张心性净（有部）两说。大乘佛学多主张心性本净，又说心性本寂、心性本觉。

心性本净，谓心之自体不为烦恼染污，不与烦恼和合。上座部认为烦恼为外来，非心所本具，就像镜上落尘，可以擦去，恢复镜之本明，心所起的烦恼，可通过修行而止息，回复心之本净。大乘佛学说心性本净，或曰心之本性不与烦恼乃至声闻、辟支佛心和合。如《思益经》云：

譬如虚空，若受垢污，无有是处，心性亦如是。……虽邪忆念起诸烦恼，然其心相不可垢污，设垢污者不可复净。

意谓心的本体不可被烦恼所污染而变质，烦恼虽能遮盖心体，然由缘生故，生灭无常，无自己本具的实体，非心之自性。《成唯识论》卷二云：

然契经说心性净者，谓心空理所显真如，真如即是心真实性故，或说心体非烦恼故，名性本净，非有漏心性是无漏故，说名本净。

谓说心性净，只是指的真如心体净，非指烦恼。但若深观烦恼垢染亦缘起性空，从同一真如本体所现起，也可以说烦恼本性亦净。一类大乘经中，即作此说，甚至说烦恼即是菩提。如《无上依经》卷一云：

此烦恼垢无力无能，不与根本相应，无真实本，无依处本，最清净本，是故无本。

意谓烦恼无本有自性，若论其本体，即是最清净的真如。《大乘起信论》说：自性清净心虽然为无明所迷，“有其染心，虽有染心，而常恒不变”。密乘经中，更多力说贪瞋痴性本清净，烦恼即菩提，如《一切如来真实摄大乘现证三昧大教圣经》卷二六偈谓：“观察贪性本清净，譬彼莲花正开敷。”

也有一类大乘经论中，说心性不定净或不净，如《佛性论》谓心性“若定净者，则一切众生不劳修行，自得解脱故；若定不净者，一切众生修道即无果

报”。而修与不修者真如性不异故，应说心真如性非净非不净。《心经》谓诸法空相“不垢不净”。从真如的至极意义上讲，心性应是超越染净，即不垢不净的。

心性本寂，谓心性本体不生不灭，本来寂静不动。《大乘起信论》谓：“心性不生不灭。”《占察经》云：

谓众生心体，从本以来，不生不灭，自性清净，无障无碍，犹如虚空，离分别故，平等普遍，无所不至，圆满十方，究竟一相，无二无别，不变不易，无增无减。

心性、心体既然不生不灭，则超越时间、空间，超越二元对立，超越物质及生灭的五蕴，被认为是一种无所不在、永恒不变的绝对之物，视作诸佛众生平等共具的“法身”。心性的不生灭，经论中常通过观析现前一念的缘起无生来证明，谓观此念生时，于内心外缘及内外之中间诸处，皆不见其自性，可见其本性空，“空”超越生灭、时空、主客，故不生不灭。《心地观经》云：

心、心所法无内无外，亦无中间，于诸法中求不可得……超越三世，非有非无，常怀染着，从妄缘现，缘无自性，心性空故，如是空性不生不灭，无来无去，不一不异，不断不常。

谓现前的心理活动缘起性空故，即以空为其不变的本性，此空性超越生灭去来等故，说为不生不灭。《楞严经》中，七处征心，不见心自性，而心之作用宛然，证明心之体性是不生不灭、常住不动、无所不遍的。《宗镜录》卷四十云：

夫真心无相，云何知有不空常住湛然之体？答：以事验知，因用可辨，事能显理，用能彰体。

既有心的作用，而于身内外不见心的自体，不能说心无其体，有用必有体，其体当不生不灭、湛然不动。这种湛然不动的心体之确实存在，在瑜伽行者那里主要是通过观心调心，于剥落了一切心理活动时所呈露的空寂心地上去体认。

心性本觉，或心性本明，谓心之体性本然具有照明觉知、与实相相应（觉悟）的功用，《华严经·十四向品》谓真如以“照明为体”、“性常觉悟”、“能大照明”。《无上依经》卷一说众生佛性“是性明净”。《大乘起信论》云：

所言觉义者，谓心体离念。离念相者，等虚空界，无所不遍，法界一相，即是如来常住法身，依此法身，说名本觉。



谓离却妄念后显露的心体即是宇宙的最高实在，此心体本来觉悟不迷，与本来真如相应。《圆觉经大疏》谓：“心体本寂，寂即法身，即寂而知，知即真智，亦名菩提涅槃。”这种即寂而知、与空性相应的心体功用，被认为是本然具有的“自然智”，即是佛陀觉悟宇宙实相之智。这种自然智的存在，在佛教修行者那里主要也是通过观心参禅的实践，在离生灭妄念之后呈露的心体上去体认，据称此际证到的觉性不同于日常知识之知，是一种无缘常照的不生灭觉性，禅宗人称之为“灵灵不昧，了了常知”。

除说心性本净、本寂、本觉外，大乘性宗还力说心性不空的妙有之用，如前实相印中所述。

大乘佛学所言心性，终归被认为是离念自内证者，此心被禅宗人看做即是释迦牟尼在菩提树下开悟时所证得的“佛心”、“涅槃妙心”，并说此心是不可言传的，只有已证会者互相之间心心相印。这种心心相印的自内证法，自有其严格标准，被称为“心印”，禅宗即称本宗以释迦拈花、迦叶微笑以来代代祖师相传的“心印”传宗接代。《坛经》中，惠能自称：“吾传佛心印”。《黄檗传心法要》谓：“迦叶以来，以心印心，心心不异。”与诸“教宗”（重经论之诠释者）以法印鉴别是否佛法不同，禅宗唯以心印印证是否契合佛心。不符佛心的印证，被贬称为“冬瓜印子”。藏传迦举派的光明大手印，也以心传为上，与禅宗心印略同。

在大乘佛学看来，实相印与祖佛心印内容虽然是一，但实相印属“文字般若”，是用言说指示那不可言说者，经中常喻为指月之指，其旨归终在教人离言语概念分别的通常认识渠道，去调心修禅，离念而自内证实相。若认佛经文字为绝对真理，只在文字义理上下工夫，无异认指为月，被文字所缚，背离了佛经的根本旨趣。而心印则离语言文字，唯凭心心相印，这种印心，也常用机锋对答、诗偈、扬眉竖睛、拳打脚踢等有所表示的方式。心印虽然直截，但因唯凭人传，无固定可依的标准，也不那么可靠，故从达磨起，即兼付《楞伽经》印心。后来禅门祖师强调以佛经实相义及佛果境界印心者亦不乏其人。如惠能高徒南阳慧忠即强调：

禅宗法者，应遵佛说一乘了义，契取本源心地，转相传授，与佛道同。不得依于妄情及不了义教横作见解，疑误后学，俱无利益。纵依师匠领受玄旨，若与了义教相应，即可依行。若不了义教，互不

相许。

五代永明延寿说凡称知识（堪指导人参禅的善知识），“法尔须明佛语，印可自心，若不与了义一乘圆教相应，设证圣果，亦非究竟！”<sup>①</sup> 都强调不但要以佛经印心。而且要以佛经中被大乘认为宣说实相的圆满佛法“了义教”乃至“一乘圆教”（如来藏系经典）印心，这说明祖佛心印与实相印是一个东西。以实相印为指导而修禅定，证见本来心性，是大乘禅的基本宗旨，直观实相的禅，《入大乘论》称为“第一义禅”。

## 无上瑜伽身心不二论

印度佛教晚期盛行的密乘，受印度教瑜伽学的影响，立足于大乘如来藏思想，重在从法界本具妙有的一面建立瑜伽体系，至无上部瑜伽，从身心不二论出发，对身体及心识的物质基础更为重视，有一套颇不同于显教的身心境缘起观。

无上瑜伽把身、心都分为粗、细、最细三个层次，深层为浅层的内在基础，并说在每一层次上，身心都相互依存，一体不二。既重视心识，又重视对心识所依的粗细色身的分析，表现在瑜伽观行上，则既重修心，又重修身，与道教内丹之性命双修颇为相近。

三层身心中，表层粗身，指四大集成的血肉之躯及肉身所具的眼耳鼻舌身意六根。粗心，指前六识的了别活动及其所属受、想、思等心所法，或曰加第七末那识。这一层次的身心功能及身心关系，粗显易见，属生理学、心理学研究的对象，无上瑜伽对此论析不详，无多特色。无上瑜伽阐述最多，从禅学角度来看最具价值的，是对粗身心层下不为常人及近今生理学、心理学所熟知的细、最细两层身心的探讨，这两层身心的建立，多分依瑜伽修习中的内省观察。

<sup>①</sup> 《宗镜录》卷一，《标宗章》。

## 一、细身与细心

细身，是由气、脉、明点按一定法则构造而成的内在微细生理机制，为表层粗身心的活动正常进行的本源功能。《大圆满禅定休息要门密论》云：“心依于身，身之根本为脉，脉中有气与明点，是气与明点依于脉，脉又依于身也。”

### （一）脉与脉轮

脉，梵语曰 nadis，为气所循行的轨道，其相微细，非生理解剖所能发现，其作用略当于中医所言经络。无上瑜伽说人身凡有七万二千脉，分水、气、血三类，各二万四千条。水脉从头顶向下伸，白色；血脉从心间向上伸，属黑白脉之静脉；气脉与黑白脉并行，属动脉，红色。七万二千脉中，主要者有一百二十，切要者有二十四，对瑜伽修习来说，最为重要者，是位于身体中枢部位的左中右三脉，三脉中又以中脉为最极重要。

中脉又名“命脉”，梵语阿缚都底，藏语日武嘛、滚打嘛。关于此脉的位置，密典上有数说，大体相去不远。如《教授穗论》云：

脉谓阿瓦都帝，从顶髻至摩尼及足心际。

摩尼，指男性龟头。《大乘要道密集·拙火定》说：“阿鞞都帝脉有二：一粗，于脊骨内上下充直，有一道脉；二细，于粗内有一极细白色脉。”并说邻近脊骨的粗中脉为俗谛，脊骨中细如马尾百分之一的细中脉名“命脉”者，乃真谛，乃“依自性习成”，是瑜伽成就时所证见。《大幻化网导引法》分中脉为“住中”、“修中”两说，住中指中脉的天生位置，此在脊骨中；修中，为瑜伽修习时观想的中脉，应在脊骨之前。近人陈健民《曲肱斋文集·中黄督脊辨》曰：

中脉从身之中央得名，不在前，简别任脉；不在后，简别督脉；不在左与右，不在左右之中间，简别脊柱；不在前后之中间，简别黄道（道教所言中黄正脉）；乃在前后左右之中央。盖以其为无为法故，而无造作，此坚固不变之中位，应进而认为任运在虚空之中央，任运在法界之中央。

陈氏所言中脉，当为修法时观想的“修中”。

据《大幻化网导引法》说，中脉上端达头顶“梵穴”（囟门处，当百会穴），向前弯下至两眉间印堂而止，下端在脐下四指处与左右二脉会合，交缠而

成剪刀形。中脉粗细如笔管，或曰如箭杆、麦秆，其色外白内红，整体蓝色，或曰外蓝内红。其相有四：薄如莲瓣，直如芭蕉，色如茜草汁（棕红色），明如麻油灯焰。或曰：空如芭蕉，直如箭，红如黄丹，热如劫火。

中脉又分为三段：从眉间上至梵穴下至心间一段，名噶底脉，纯净无染。《金刚鬘本续》云：

连接宝海脉，白臍内复空，精血所未染，大慧由此遍。

即指噶底脉而言，据称此段为超越性智慧的通道。《宁提自本续》谓：“心与眼连结，自然大密脉，其名为噶底，状如水晶管。”谓噶底脉外通二目，大圆满“妥噶”法以之为连结内外法界的通道。中脉从心间下至脐下四指一段，名“无我母脉”，染净相杂。中脉从脐下四指至密处（龟头）一段，名“海螺脉”，纯染无净。

左脉，梵名辣麻那，藏语名江嘛；右脉梵名辣罗那，藏名若嘛，左阴右阳，夹持中脉，离中脉约二指许。左脉白色，主运精，右脉红色，主运血。二脉上端经两耳后，通于两鼻孔，下端在脐下四指处与中脉会合。或曰男性左右二脉分别通左右睾丸，女性左右二脉下通子宫。左右二脉呈交叉状，在脉轮处缠绕中脉，形如麻花，故人身左病右痛，右病左痛。左中右三脉在胎中最先生成，然后才依次生其余诸脉。

中脉附近，还有“魔坏脉”，一名“时脉”、“塞脉”，在中脉前，下起脐间，上至喉间。另外还有一些次要的脉，如“生病脉”，能生种种疾病。

以中脉为轴，在顶、喉、心、脐等处各辐射出若干支脉，状如车轮，称为脉轮（chakra），对瑜伽修习至为重要。《教授穗论》云：

然于顶髻、顶、喉、心、脐、密轮、摩尼中央，如其次第，有四、三十二、十六、八、六十四、三十二、八支，于莲花及薄伽轮中作脉结形。

莲花，谓脉轮处作盛开莲花状，各轮莲花瓣数不一。脉轮有根本四轮、五轮、六轮、八轮等说。最重要的根本四轮，位于顶、喉、心、脐。

顶轮，又名“大乐轮”，在凶门颅骨下，三角形，赤色，以千瓣莲花（表圆满智慧）为标志，从中脉分出三十二支脉，向下弯如伞形。此轮被认为是打通心灵与宇宙形而上实体联系的关隘，也是心灵解脱肉体束缚而自主生死的门户，是修“颇瓦”（迁移神识、灵魂出窍）法的关键部位。《大悲空智金刚大教王仪

轨经》谓：“于妙（大）乐轮具大力，能有士夫用，相应出生清净果根。”谓此轮与解脱证果有极大关系。

喉轮，又称“报轮”、“报身轮”、“受用轮”，在喉结后，圆形，红色，向外辐射出十六根支脉，朝上仰如碗形。此轮为清净身心而得报身、受用的关键部位。

心轮，又称“法轮”、“法身轮”，在二乳连线中点后，略与心脏同一高度，三角形，或曰卐形，白色。从此辐射出八支脉，向下弯如伞形。此轮是阿赖耶识的中心，为见证心性光明而证“法身”的关键部位。《大悲空智金刚大教王仪轨经》谓：“是法轮者，如其受用，说无所动而得大果。”谓于此可证“不动智”而得菩提道果。心轮中有黄豆大圆点名“都帝”（和合）者，为阿赖耶识根本，打开此物，是放射本有心性光明之秘要。

脐轮，又名“化轮”、“化身轮”，位于脐后，圆形，杂色。由此处辐射出六十四支脉，向上弯如仰碗，此轮是气、体力和生命热量的中心，是观修而得“化身”的关键部位。

以上根本四轮加“密轮”为五轮。密轮又名“育乐轮”、“生殖轮”，位于会阴之上，当于道教内丹所言“阴跷”、“阳关”。此轮三角形，红色，分出三十二支脉，向下弯如张伞。密轮为中脉基座，被认为是生命能量的发动处，亦为“业气”及末那识所起俱生我执所在之处，故名“生法宫”（一说脐下四指三脉会合处为生法宫）。这是修“拙火”的关键部位。

根本四轮加眉间轮与密杵轮为六轮。眉间轮又名“慧眼轮”，在两眉心三角骨后，分出八条支脉。此轮是超觉视力和直觉的中心，据称打开此轮后易得天眼通。一说成佛后，此轮的位置移到顶上肉髻，称“顶髻轮”。或说顶髻轮在顶轮上四指虚空处，为一观想的部位，又名“梵穴轮”，是修“颇瓦”及获证大智慧的关键部位。密杵轮，位于男性阴茎末端，女性阴蒂末端，分出七条支脉，对修“双运道”者来说至为重要。

五轮加风、火、宝三轮为八轮，风轮即眉间轮，火轮位于心与喉中间，宝轮位于宝珠（龟头）中间，此三名三小轮。

另外，还有“海底轮”，又称“脊根轮”、“力源轮”，位于脊柱基座末端，为生命之气的发源地，被认为藏有无穷的体力潜能。又头颅后有“太阴轮”，一名“精滴轮”，与性能量有很大关系。后腭根部有“甘露轮”，为身中精津渗出

的重要部位。它们在瑜伽修习中都各有其特殊作用。

## (二) 气

气，梵语曰 Prana，一译“风”，为古印度《阿闍婆吠陀》以来各派哲学中的一个重要范畴，原意为呼吸、生命之气，后来指一种遍布于阳光、空气、水、食物等中的生命之气，近于中国哲学中的元气，故近代多译为“元气”、“生气”。无上瑜伽中的 Prana，主要指人身中的生命之气，被认为是肉眼虽不见，而却具有推动生命活动正常进行的功用之生命能量。《金刚鬘续》谓：“遍身所在一切气，入于一切所作中”，意谓人的整个生命运动都离不开气，生、死、中有（死后至转生的过渡性存在状态）及修道时成就的“幻身”，都是气的作用。该续说气有一百零八种，其中最重要的是根本气、支分气各五种。十种气分别以地水火风空五大为体，各具特定的颜色，各以身中某一部位为生发储藏点，各有其振动所发声，由某梵文字表示，各具特定的生理功能，略如下表所示：

	气名	体	色	音	住处	作用
根本气	持命气	空大	蓝	a	脐下四指	持寿命，一切气本
	下行气	地大	黄	ni	海螺脉	排泄
	上行气	火大	红	li	喉轮	饮食语言等
	平住气	风大	深绿	yi	心轮前方	消化吸收输送
	遍行气	水大	白	u	心轮左方	肢体运动
支分气	龙气	空大	蓝	a	心轮西南，隐眼根	生视觉
	龟气	风大	绿	ay	心轮西方，隐耳根	生听觉
	海马气	火大	红	an	心轮东北，隐鼻根	生嗅觉
	提婆气	水大	白	ua	心轮北方，隐舌根	生味觉
	财生气	地大	黄	al	心轮东方，隐身根	生触觉

十种气在母胎中即开始生发，最先生细持命气，为心气合一之体，从细持命气渐生粗持命气，再渐次生下行气、平住气、上行气、遍行气及五支分气，由五支分气出生五大，至十月胎圆身备。婴孩出生后，十种气各司其职，各住其位，若某一气稍有错乱易位，便会导致该气所生部位及机能的疾病。最根本的持命气若稍错乱，轻则令人疯癫、晕厥，重则死亡。人从生到死，各种气在体内不停地运动循环，其运行分为内行、外行。内行谓气在身内运行，以中脉



为中心，从顶喉心脐等轮出，散入余脉，复从余脉回归中脉。诸轮中脐轮为气之根本，从彼处中脉分出十二支脉，为气之迁移宫，凡十二宫，每宫各具五脉、五大，其中六宫主收气，六宫主生气。气之外行，指通过呼吸，与外界交换气体。

无上瑜伽还把气分为业气、智慧气两类。业气，指凡夫业报之身所具五大之气，此气在母胎中与母气相连而行胎息，出生后经鼻孔行外呼吸，吸入之气，经左右二脉与喉心脐诸论，贯穿脐轮十二宫，呼出之气，向上贯穿左右二脉，从右鼻孔出者，为阳性之日气，从左鼻孔出者为阴性之月气。每日所出二万一千六百息中，业气占二万零九二五息。业气出入时，右鼻孔中日气大种之生起与收摄，依次为地、水、火、风、空，每气行三百六十。左鼻所出月气之生起收摄，次第则反之，为空、风、火、水、地，亦每气行三百六十。五大气在鼻孔中出入之孔道亦有不同：地大气从鼻孔下方往来，水大气从鼻孔内方（近鼻梁处）往来，火大气从鼻孔外方往来，风大气从鼻孔上方往来，空大气从鼻孔中央往来。

智慧气，以空大为体，蓝色，能入住于中脉，为产生出世间智慧的物质基础。此气在常人身上，一半入中脉，一半从鼻孔中出入，在每日二万一千六百息中，凡出入六百七十五息，名罗睺罗气。

无上瑜伽还说气在身内外的运行节律，与身外天地日月的运转节律有一致性。《大幻化网导引法》云：

外相一年，为内气一日，外为十二月，内为十二宫。

如外一年为二万一千六百时，内则一日出入凡二万一千六百息。这种小天地等于大天地的思想，盖取自印度教，与道教内丹人身一小天地说亦颇相近。

### （三）明点

明点简称“点”，梵语曰宾都（bindu），意为“精滴”，指圆润明亮的生命能量凝聚体，略近道教所言“精”。藏密分明点为离戏、错乱、物三种。

离戏明点，亦称“智慧明点”，冠以“离戏”，谓此明点的体相实不可言说，超越时空、主客、心物，不同于人们所知的一切物质属性。此明点是产生出世间般若智的自体，亦“最细心”之体，本性空，自性明，不生不灭，为法报化三身之体，乃修证成就时所现。

错乱明点，在凡夫身中，由无明所起受想行识四蕴所造成，分为三种：

1. 不坏明点，又译“真精”、“真水”，禀之于父母精血，是人生命之本，终身不灭，不增不减，故曰不坏，又称“持命明点”。主要住于心轮中，与阿赖耶识和合为一，可谓人的灵魂。随人心理活动之不同，此明点可在中脉内上下移动。当熟睡时，只有阿赖耶识在活动，上身一切气摄集于心间，下身一切气摄于宝珠中，斯时的不坏明点称“心真水”。当做梦时，第八识的习气种子与第六、七二识同时活动，上身一切气摄于喉间，下身一切气摄于密处，其时不坏明点称“敕（语）真水”。当醒觉时，五六七八识皆现行，上身一切气摄于额间，下身一切气摄于脐内，其时不坏明点称“躬真水”。当性欲炽盛时，上身一切气摄于头顶，下身一切气摄于海螺脉，其时不坏明点称“智慧真水”——意谓此明点蕴含着可产生“俱生智”（本来与实相相应的自然智）的能量。

2. 咒明点，指修密法时，配合诵咒，在脉轮内所观想的明点，此明点为意识想象，故亦非本然所具明点之原样显现。

3. 风（气）明点，指意念为内外因缘动摇，产生杂念妄想，瑜伽行者当识其为内外风力使身中明点动荡的反应，加以对治，修气而令明点坚固，此修气所坚固的明点称风明点。此明点也属主观意念有为地修成，故称错乱。

第三类物明点，为有质地形相者，可由内外缘而漏失。此又分净浊二分。净分主要指禀自父母精血的红白大，皆以心轮为中心。红大又称红菩提，禀自母血，从心轮向下扩充至脐下三脉会合处而凝聚，为生发阳性生命能量“拙火”（梵火、忿怒母火、了义短阿）之本，以梵、藏文“阿”（a）字表示；白大又称白菩提，禀自父精，从心轮向上扩充至顶轮而凝聚，为产生阴性智慧（月、兔）之本，以梵、藏文“杭”（han）字表示，其大小如芥子，色白莹澈，有如玻璃，喻如霜露点，亦称“春点”。

物明点之浊分，为由先天红白大能量为本，吸收饮食中营养精华而生的各种体液。此又分浊中之净分与浊中之浊分。浊中之净分，指吸收饮食精华而转化为血肉髓精者，其中精为骨髓之净分。浊中之净分益养色身，称之为宝，其中精液之净分，转化为容光与气力。男固精不漏，女炼精血不漏，曰“坚固菩提”，极为无上瑜伽所强调，一如道教内丹之强调炼精化炁。物明点浊中之浊分，指从饮食中所吸收的水液中被排泄者，如汗、尿、涕、泪、精液、经血、屎、垢等。

密典中说明点有圆润、明空、清凉、暖热四相，这主要是就不坏明点与物

明点中的净分而言，其中言清凉者专指白大，言暖热者专指红大。

气、脉、明点按特定的结构组合为细身，其中脉为气与明点运行的轨道，明点可看作气之凝聚，气可看作明点所蕴能量的运行。

与气脉点集成的细身相应的细心，指意识层下的末那识及阿赖耶识，尤其指与阿赖耶识中所藏一切有漏种子所生心识相俱的六根本烦恼、二十随烦恼等八十“性妄”相联系的一切无明妄心。八十性妄即植根于无意识层、具染污性的本能性心理机能，粗分为贪瞋痴三类，细分则贪类有贪、遍贪、下喜、中喜、上喜、踊跃、胜变、希有、掉举、憎、相抱、作吻、陋、固、勤、骄、作、求、势、乐、下合喜、中合喜、上合喜、紧、舍、不睦、欲、句显、真实、不真实、决定、不取、布施、警策、勇健、无愧、慎、恶、劣性、欺诳凡四十种，属瞋类者有下离贪、中离贪、上离贪、来、下烦恼、中烦恼、上烦恼、寂、寻、下怖、中怖、大怖、下爱、中爱、上爱、取、不喜、饥、渴、下受、中受、明了、明执、分别、不知惭、无悲、下慈、中慈、上慈、老、收、妒凡三十三种，属痴类者有中贪、失念、迷乱、不语、恹嫌、懈怠、疑悔七种。

无上瑜伽认为，细身与细心缘集为人内在的生理、心理机制，身心互相依存，一体不二，不可分离。细身中的气，《戒集续》称为“识之所乘者”，《五次第论》云：

一切有情命，名风作诸业，此是识所乘，五性亦十性。

甚至说气即是心识的物质基础，心识是气的作用。《密集论》谓：“成于心之自命者，三界之中无别有，变幻之气遍三界。”《大幻化网导引法》说：“识等诸蕴，彼之本体，为五大之气”，具体而言，色蕴本体为地大气，受蕴本体为火大气，想蕴本体为水大气，行蕴本体为风大气，识蕴（阿赖耶识）本体为空大气。这虽未必不可由显教的心色不二论推导而出，却为显教所不谈。

无上瑜伽还认为心理上的无明、烦恼及智慧，皆有其细身气脉点的物质基础，心的变化，能引起气脉点的变化。心理上有一烦恼，身中必有一脉结缠缚，令智慧气无法趋入中脉，贪瞋痴等，皆为气血精之妄动，精（白大）妄动则生贪爱，血（红大）妄动则生瞋恼，气妄动则生无明。而生起贪瞋无明的生命能量，与佛菩萨生起智慧、慈悲、方便的生命能量，同出一源，只不过凡夫依无明我执为本，对外境物生起迷执而妄用生命能量，使其作无价值或负价值的业用，诸佛菩萨以智慧为本，善于运用生命能量，用之为极具自利利他价值的业

用。一个人所具烦恼的深浅厚薄，在深定中可由脉结的缠缚、气的阻滞而向内照知，具灵敏超觉能力的密乘上师，也可据直觉学法者气脉的情况而知其心理素质如何。陈健民《曲肱斋文集·略论金刚乘人与般若乘人用心之大异》说。

九结十使五毒等，以密乘理观之，是脉结缠缚而成。而九结从脉上言，十使从气上言，五毒（贪瞋痴慢疑）则从明点言之也。

其《密宗灌顶论》谓：“盖心理上有一自私，生理上必有一脉自缚。”烦恼大者，脉结阻滞气血通行，便会导致种种疾病，瞋怒忧喜，皆可令气乱而生病。贪淫纵欲，或劳心过度，耗散气与明点，生命能源枯竭，不能不病衰夭亡。三毒十使等烦恼的总根子无明痴暗，以凡夫业气为基础。常人皆因宿世的无明烦恼，造成今生所受的既定“异熟果”，自出娘胎，智慧气入住的中脉即扁缩不通，有如干枯羊肠，从先天红白大所生生命气，走左右二脉，出生后天精血，并从鼻中出入，摄取外界五大，孳生烦恼妄想，随业气之生灭，生命形态亦被拘囿于欲界，障蔽本有智慧光明不得显现。

根据对无明烦恼与细身密切关系的认识，无上瑜伽除了也像显教一样注重从心理上下手，自净其心外，也注重从修炼气脉明点着手，用逆转的方法，将凡夫孳生无明烦恼的业气转化为智慧气，将后天的物明点炼化为智慧明点，为迸发本有智慧光明提供物质基础。无上瑜伽部本尊法的圆满次第或正分，即专以炼气脉点为内容，宝瓶气、金刚诵、拙火定、欲乐定等，便是用来修炼气脉点的手段，其中宝瓶气、金刚诵等气功，旨在炼气，从控制呼吸之气入手，逐渐使呼吸变慢，业气出入渐少，从而使智慧气得以入住融于中脉中。无上瑜伽对练气最为重视，认为气与意念关系极为密切，《虚空藏经》谓：“此心极难调伏者，由气与心所缘异。”密典中常比喻说：心如跛子，气如盲马，人乘马而奔驰，心乘气而纷沓。心不定则气乱，气乱则心亦难定，故入定之要，莫过于以调息之缰，制伏气马，随气之渐伏，念亦渐寂，心空念寂，则气自然入住于中脉，当周身五大气皆入住融于中脉时，心寂至极，粗细妄念粉碎，本有心地光明智慧便会迸露。拙火定则主要炼明点（红白大），由专注观想之力，激发脐下生法宫内蕴藏的拙火，调动潜在的阳性生命能量沿中脉上升于顶，熔化顶上阴性白菩提下降，于下降时所生空乐不二的禅定觉受上，本有心光也会迸露。修气修明点，皆须观想中脉，用气与明点打通。如法修气脉点，不但能开发般若智，而且易生身体上的效应，使人身体轻健，无病无恼，容光焕发，返老还童，

乃至长命不死，如《恒河大手印》所说：

长命黑发相饱如满月，光彩焕发力大如狮子。

### 三、最细风心与“光明”

无上瑜伽认为，炼化气脉点及其他各种瑜伽修炼的目的，超出生死的诀窍，在于证见最细风心或心性“光明”。最细风心，又称“本来身心”，被认为潜在于细身心层下，为生死涅槃、世间出世间一切法之本体。最细风，又曰“光明气”、“不坏气”、“智慧气”，实即“离戏明点”，或最细风聚而为离戏明点。按现代物质观念，最细风、智慧气，可理解为某种作为超越智慧基础的至极微细的场。在凡夫身中，最细风依脉中的不坏明点而潜在，所生之气为“俱生气”或“不坏气”，是周身一切气的最终本源。不坏明点、俱生气与藏有无明烦恼种子的阿赖耶识和合，住于中脉内，以心轮为本位，其内蕴藏最细风心，故曰：“本觉光明住于凡夫肉团心中，名菩提心”。

与最细风一体不二的最细心、本来心，其最为根本者称“光明”，一译“净光”、“明体”。光明论是无上瑜伽修学体系之枢要，有“印中最极光明印”之说，一如显教顿教以心印为枢要。光明，梵语曰 prabhasvara，意为极净光，指心未被妄念遮蔽时本具的觉性，相当于显教所言“心性”、“心体”、“心地”。言光明者，盖从心性本具明照不昧的功用着眼，并有心性呈露时有光明辉耀及心性本质是光明的含义。“心性即光明”，其义早就见于《阿含经》。

无上瑜伽分光明为根、道、果三种。

#### （一）根光明

又称“根本光明”、“母光明”，分实际光明、死光明、眠光明等多种，谓此光明本具于众生根身，不管其人是否修证，在特定时刻都会自然显露。

实际光明（理光明），指众生心本具的体性，《明行道六成就法》云：

所谓此心之真体，诸法之实相，不二不异之真空，当彼已得受用于无上清净大安乐境时，即获证于超乎一切之法者，是即根本净光也。

实际光明实即显教所言“本觉”、“正因佛性”，天台宗六即佛义中的“理即佛”。

死光明，指人临终之际至死后未生“中阴身”期间（“死有”）自然呈露的

离念心体，《密宗道次第广论》卷二二引无著之说，谓众生生命之形成，是从自性光明生无明，由无明生空，从空依次生风、火、水、地四大，由四大集起色身，当人临命终之际，神识、气与四大肉身分离，逆出生的次第而渐次收摄：

地界入水中，水界入火中，火亦入风界，风界入心中，心入于心所，心所入无明，此入光明中，如是三有灭。

当心识乍脱离四大肉身的系缚时，一切藉四大而生的粗细妄念失其所依，得以暂时止息，从而呈现出未受妄念遮蔽时的心地光明。伴随四大的依次收摄，及周身气向中脉、心轮内的凝缩，在主观心识中现为种种光亮境相，最后呈现心光明，这一过程一般说为“临死八相”。

1. 如烟雾相，乃地大收入水大的反应。外相则身不能动，自觉山地崩溃，沉重不堪。

2. 如阳焰（水波反射之阳光）相，为水大收入火大的反应，其时灭由瞋性所起三十三种分别，外相则汗液、唾液干枯。

3. 如萤火相，乃火大收入风大的反应，斯时灭由贪性所起四十种分别，外相则身之暖热减少。

4. 如灯光相，乃风大收入识大的反应，其时灭由痴所起七种分别，外相则呼吸出多入少，甚或停止。

《大幻化网导引法》说：“以上四种死相，为细质收灭所现之相，有于死前依次发现，亦有卒尔一时发现者，种种不定。”当灯光相现而风大收入识大时，周身一切气收摄于心轮内，阿赖耶识所藏细心之八十性妄，随细身气之收摄而止息，从而得以豁露出最细心，此心的显露分为四个过程。

5. 如月光相（白道相）：如无云晴空皎洁月光，当对此光的分别心息时，粗分别心灭，初现空境，称为“所显空”，简称“显”。

6. 如日光相（红道相）：如无云晴空朝暮时分红黄色日光，当息灭对此光的分别时，细分别心灭，空境增广，称“大空”，简称“增”。

7. 如黑暗相（黯黑道相）：如无云晴空黄昏时天光，斯时大半微细分别心息，显现“胜空”，简称“近得”（接近于光明）、“得”。

8. 如黎明晴空相：如黎明晴空东方曙光，极为明湛，其时一切微细分别心息，显露出真正的心地光明，此与实相空相应之境，称“最胜空”，简称“空”。

据今国外通过对临床死亡后复活的病人之追述濒死经验的研究结果，证明



在濒死经验或“脱体经验”中，几乎都有某种灿烂的光明及黑暗相出现，有如密乘临死八相中的如月、如日、如黑暗等相出现者，可见临死八相说当有一定的依据。

密乘依死光明的自然显现，建立“中阴成佛法”，谓若平时修持，体认过光明，纵生前未能解脱，当临死及死后死光明显现时，予以认识，自心与光明融为一体，任持不失，便会于斯际证得法身，解脱生死，又说修气脉明点，当气入住融于中脉时，也会依次显现如临死之八相，见证光明。

根光明的自然呈露，据称尚不止于临死际。《口授论》云：

法身喜遍空，死、闷绝、睡眠，  
呵欠及喷嚏，刹那能觉知。

意谓在临入睡前、闷绝之际及打呵欠喷嚏之时，根光明都会暂时显现，不过为时极短、不大好体认罢了。《大乘要道密集·大手印九种光明要文》说光明有九种显现，其中婴孩时光明，指婴儿未饮母乳前的混沌心态；大醉时光明，谓“君子醉时不随诸境而不作意，于内心中光明全发”。此中最重要者是眠寢时光明（眠光明），文中说：

方就寝前刹那中，六境念止，后刹那中梦寐未起，斯二中间，杳杳冥冥，光明显发，斯则名为眠寢光明。

密乘依此设睡眠修法，于临睡前醒、眠之间体认根光明，修禅定观想，修习纯熟，能于梦寐中保持光明而不迷失，并随意转变、制造梦境。

按此，无上瑜伽所说根光明，系指意识之流忽然截断时，呈露出来的空白心地，就像用大闸突然闸断河水时露出来的河床。密乘所言调心以体证光明的法则十分简单，其所言光明呈露的主观体验，看来也并不神秘，可以当下试验。

## （二）道光明

指修道过程中，由瑜伽调心所知见体证的光明，亦称“子光明”。根据所修的法及见证光明的层次，道光明分为通义光明、密义光明、觉受光明、眠薄光明、眠重光明、喻光明、实义光明等多种。

通过瑜伽修习，了达心性本来无生，与显教尤中观派关于心性的见地一致者，称“通义（显密共通）光明”。由修习密法生起、圆满二次第，及双运道、睡眠定等所体认的光明，称“密义光明”。

无上瑜伽见证光明之道，大略可分为顿渐二途。顿见光明，系依根光明之

理，或冥心离念，调心令与真如契合，或顿断妄念，于离念的刹那间体认根光明，这多依成就上师的指授、加持。或依光明理，于临睡前体认眠光明，依法修禅定，修定至得决定了知光明、领受澄湛之心光，称“觉受光明”。依觉受修睡眠定，于眠梦中能灭除昏昧，识持心性明空，然梦中尚现粗细尘境，称“眠薄光明”。功力增进，于眠梦中唯现光明而恒识持，称“眠重光明”。眠梦中依次了达四空（显、增、得、空）境，恒识本来心地，为真正眠光明，亦称“通达光明”。

渐见光明之道，是根据身心不二的原理，从修身入手，修宝瓶气、金刚诵等气功，渐渐令气入住于中脉，于所生寂定离念心上，尤其是于内见如月之光后所体认的光明，仅相似于本觉光明，称“喻光明”，或修拙火定、双运道，于白大从顶降下时所生最胜“俱生喜”空乐不二的觉受上体认的光明，以空乐为喻，亦称“喻光明”。气入、住、融于中脉，临死八相完全出现，于最后所现如黎明晴空相上所证见的光明，方为真正的心地光明，称“实义光明”、“义光明”。无上瑜伽谓得见义光明，即为见道——亲见实相本面，入密乘菩萨初地，然后依此光明修道，便可直证究竟佛果。

### （三）果光明

瑜伽修习得大成就，所修子光明与根本母光明完全契合无间（“子母光明会合”），证得密乘菩萨道第十三地金刚持地——亦即成佛之时，本觉光明完全开发，穷彻心源，其时所证光明称果光明。果光明具有不可思议的功德妙用，能使修行者永离生死苦海，证入常乐我净的涅槃，发大神通，成就庄严净土，获得分身无数、度化众生的妙用。密典中常总结为八种成就，如偈云：

圆具一切金刚力，身语意及诸悉地。

动静显变俱无碍，庄严福德一切成。

如是无上八最胜，即瑜伽道圆满果。<sup>①</sup>

与显教大乘性宗一样，无上瑜伽以穷证光明为解脱成佛的秘要，谓自心明体即佛，佛被称为“明满”（圆满证得明体）。《喜金刚续》谓：“内外觅佛不可得，此心即是圆满佛。”《大乘要道密集·金璎珞要门》载黑足大师颂云：

三世明满体是一，彼之自性即自心。

<sup>①</sup> 《明行道六成就法》（《大藏经补编》第10册316页）。

这里说的“此心”、“自心”，指众生心体光明，这与禅宗以“即心即佛”概括的宗要可谓同调。无上瑜伽把见证光明时的主观体验或光明的特性，总结为乐、明、无念之三位一体，乐，谓深受妙乐，不觉身心存否，内心踊跃、舒适、安逸，自然远离一切苦及五欲粗乐，如《大乘要道密集·大手印顿入要门》所说：

因有漏乐发生无漏，其相犹如少女之乐，离于言说，不可属当。  
又虽是乐，当体全空，空乐不异也。

明，谓昭昭朗朗，明明白白，本来明照自觉，自己明证心本体或实相，如实知真正自我，而非同一般对知识之通晓。前书云：

明者，非是世间明色，但心体上离过失垢染浑浊，譬如秋日澄湛晴空，即于彼等，能知能觉自体本有。

无念或无分别，谓无妄念分别，并自然具对万法性空无生的定解（自然智）。乐明无念一体不二，同时具足，如《大乘要道密集·大手印伽陀支要门》所言：

乐即无念，乐即明照，明照即是无念之乐，乐明无念无别异故，名为无念。

密乘虽说见证明体时有乐、明、无念的觉受，但又强调具乐明无念未必是见证明体，不论见证与否，只要于乐明无念上稍起执著，便堕入世间三界，修习禅定时必须舍弃乐明无念的觉受，才能真正见证、任持光明。无上瑜伽说光明体本来具足佛的三身，《大乘要道密集·大手印引定》谓：“无念者法身，乐者报身，明者化身。”一说明为报身，乐为化身。《大圆满无上道广大心要》说明体本具空、明、大悲周遍三德，“体性空即法身，自性明即报身，大悲周遍即化身。”这与禅宗《坛经》“自性具三身，发明成四智”之说，可谓同一旨趣。

光明、最细心与最细风、离戏明点的自性是一，一体不二。无上瑜伽说见证光明时，气必然入住融于中脉，使凡夫业气化为智慧气而进入智慧脉道，打开心轮上缠缚遮盖本性光明的脉结，被无明遮蔽的本有心光于是乎随智慧明点的凝成或扩张而顿然迸发，大乘经中所谓“心华发明，照十方刹”，盖即指此种境况而言。不过密乘无上部更说圆证光明时，不但证得以最细风或离戏明点为体、量等宇宙、不生不灭的“法身”，而且现前肉体四大也融入光明中而发生物质结构的改变，变为“虹光（光蕴）身”，这被奉为瑜伽修炼的最高目标。

#### 四、即身成佛与他力加持

密乘的哲学观，主要由瑜伽修持仪轨中具象征性的本尊形相、坛城、真言种字等来表现，日本空海曾将唐密义理概括为“六大缘起”说，其《即身成佛义》有偈云：

六大无碍常瑜伽，四种曼荼永不离。

六大无碍，谓法界万事万物、凡夫身与佛身，皆以地水火风空识六大组成，六大是法界本具功能的显现，因其自性空故，互相圆融无碍。凡夫与诸佛既皆六大所成，则凡夫肉体中便具足佛性与佛的一切功德，全体即佛，只不过凡夫因不如实知自心，其身口意的活动不能与六大本然无碍的自性相应，故触处生碍，佛性功德不能显现。无上部瑜伽的基本哲学见地，大体上亦不出这一框架，但多说五大，并从心色不二论的立场出发，认为地水火风空五大乃万法体性，五大为人身五根本气、五支分气之体，为五蕴之体，本身即是佛性功德，诸佛所证的无碍妙用，无非是五大本具无碍功用的实现。质言之，凡夫肉身之五大、五蕴、十种气，本来即是佛性功用，解脱成佛，并不离此肉身物质功用，故曰：“不离父母所生肉身而成就佛果”，这是密乘所高唱的“即身成佛”口号的密义所在。五大、五蕴、五气与五佛所表佛性功德的相应关系，略如下表所示：

五方	五佛	五大	五蕴	五根本气	五支分气	五色
东	阿閼	地	色	遍行气	决行气	黄
南	宝生	水	受	下行气	循行气	白
西	阿弥陀	火	想	上行气	正行气	红
北	不空成就	风	行	平住气	最行气	绿
中	毗卢遮那	空	识	持命气	行气	蓝

无上瑜伽还依唯识学，说凡夫五层心识，本性即是诸佛五智，由五方佛所证功德分别作表征：东方阿閼佛，表第八阿赖耶识所转大圆镜智；南方宝生佛，表第七末那识所转平等性智；西方阿弥陀佛，表第六意识所转妙观察智；北方不空成就佛，表前五识所转成所作智；中央毗卢遮那（大遍照、大日）佛，表第九阿摩罗识本具法界体性智。五层心识与五佛五智的相应关系，说明心识本体即佛性功用，与诸佛平等不二，众生之所以流转生死而不得自由，只是因为

被无明障蔽，不识自心光明或本具法界体性智，只要见证光明，证得法界体性智，以智用识，则五六七八识皆转为智，本具清净无碍的功用得以实现。

从色心不二、体用不二的哲学立场出发，无上瑜伽进一步发挥大乘的不二法门，认为法界全体、若色若心、若世间若出世间一切现象，皆唯一真心本体所具功能的法尔显现，众生的贪瞋痴等烦恼，当然也不在例外。无上瑜伽尤为高唱“烦恼即菩提”，而且在瑜伽实践上具体以贪瞋为道，自称与对治、断离烦恼的显教不同，本宗不断烦恼，不以烦恼为敌而忙于对治，只是以智慧、方便转烦恼为菩提道果，谓之“转位道”。所谓烦恼即菩提，虽亦如大乘经论尤禅宗所言，以烦恼自性空、空即菩提为理由，但无上瑜伽更多从烦恼的体性及物质基础上予以解释。谓贪与慈悲智慧、瞋与精进方便，皆同一种生命能量的发动：贪爱与慈悲智慧，是本身阴性生命能量——禀自父精的白菩提所具功能；瞋恨与精进方便，是本身阳性生命能量——禀自母血的红菩提所具功能。众生在迷染位，由无明为本，自我中心为根本立场，随事起执，随境起烦恼，将本来可以发挥为慈悲智慧、精进方便的生命能量，作无价值、负价值的发动，化为贪瞋烦恼，招致生死苦果。若转迷为悟，见证心地光明，改变以小我为中心的狭隘立场，以般若智慧为主脑而发用，则不仅红白菩提所蕴能量能尽发挥为慈悲智慧、精进方便，自利利他，创造高度的生命价值，而且，即使红白菩提所具贪瞋等功用，也可以根据需要，自由随心运用，变为度化众生时必要的“方便”——技巧。如可从无染真心中随缘出生贪爱，以此为手段度化多贪众生，以瞋怒发出威猛势力，现出凶恶形相，以毒攻毒，降伏恶人恶魔。

无上瑜伽把即身即佛、烦恼即菩提的哲理，用瑜伽中观想皈依的“本尊”形相，作象征性的表述。“本尊”指密乘瑜伽行者所归仰观修的一位或几位佛、菩萨、金刚、空行母。自身红白大出生慈悲智慧、精进方便行的功能，即常以文殊智慧、普贤行愿来作表征。无上瑜伽把所奉本尊分为寂静（文）、忿怒（武）两类。寂静诸尊，即大乘常说的五方佛及观音、文殊、普贤、地藏等诸大菩萨、大阿罗汉等，相貌端正圆满，慈祥智慧，但其穿戴、饰物、坐垫及手中所持器械等表誓愿之物，与显教及下三部密法中的头戴天冠、以璎珞为饰物、坐莲花座或骑狮象等的佛菩萨不同，无上瑜伽部的寂静本尊，则头戴骷髅冠，以人顶骨为璎珞，手持“嘉巴拉”（用人颅骨做的器皿），内盛鲜血，坐莲花日月垫，垫上或横一尸体，用以表示“生死即涅槃”义。忿怒诸尊，则狰狞凶恶、

牛头马面，赤发，或以毒蛇为发，戴骷髅冠，以鲜血淋漓的人头或毒蛇为瓔珞花鬘，手执骷髅杖或缠以毒蛇的“天杖”及兵刃，足踏尸体或魔鬼。

被认为是佛菩萨化身的金刚、明王或空行母，重要者有密集、上乐、胜喜、大威德、时轮五大金刚，金刚亥母及那洛、古汝古勒等空行母。其忿怒相表示以威猛降伏烦恼及瞋恚即菩提义。寂静诸尊，也都各有其忿怒相。寂静、忿怒，表示本尊人格的两面。本尊各有其眷属及宫殿、净土，表示为曼荼罗（Mandala）或坛城，分文坛城与武坛城，瑜伽修习时要借助绘制的模型坛城，将本尊坛城观想在自身中，称“身中围”。

与大乘及下三部密法主要以本尊为外在的救世者、依怙主不同，无上部的文武本尊，虽也有外在人格神的意义，但更多被视为自性功德的形象化、人格化的表征。寂静诸尊表自心本具的慈悲智慧，亦即白菩提的清静功用；忿怒诸尊表自心本具瞋怒、方便，亦即红菩提的功用。红菩提生发处所藏生命真元“拙火”，略当于道教内丹所谓元阳，由叫金刚亥母或忿怒母的女本尊表示。诸本尊又分表五大、五蕴、八识、六根、六尘等，如五方佛表五蕴，五方佛母（佛妃）表五大；地藏、虚空藏、观音、金刚手四菩萨分表眼耳鼻舌四识，弥勒、除盖障、普贤、文殊四菩萨分表眼耳鼻舌四根；或以八大菩萨分表八识；金刚庄严母、金刚歌音母、金刚花鬘母、金刚舞母分表色声香味四尘，金刚花母、金刚熏母、金刚灯明母、金刚涂母分表过去、现在、未来、未定四时，等等。如是主要本尊三十七尊，被认为是一心所具各种功用的形象表征。

无上部瑜伽还从自身生命能量阴阳（日月）双运的观点出发，认为修道亦应阴阳双运，具体而言，则男女双修。这种思想和方法也被以本尊之双身来表征。无上部母部法，男本尊皆有配偶，称“明妃”、“佛母”，常作拥抱交合状，至今尚不难在北京雍和宫的密宗殿和藏区的大小佛寺中看到双身佛像。其相似涉淫秽，与清静离欲的原始、小乘佛教教风相去甚远。但在无上密乘，则对此有其解释：双身表双运，男表方便，女表智慧，方便、智慧双运，本是大乘基本宗旨。双身和合，表转贪爱为菩提，即淫欲为道，这是一种专为贪爱烦恼重的众生所设的巧妙“方便”。《喜金刚本续》比喻说：

腹中误中毒，复以毒中取；以楔而出楔，以垢中除垢；若耳中水入，以水能令出。……若有贪欲情，以欲中调伏。

根据这一原理设计的“方便道”、“双运道”的实质，是在双身和合的特殊



条件下，即淫欲之生，运用瑜伽运气或大手印定的方法，回转向外耗散能量的情欲，令其转化为向上回归运行的生命能量，并在精气逆转过程中内气刺激经脉所生类似性高潮的喜乐中，体会空乐不二的本来心地，这实属一种特殊的瑜伽，在修行者看来是极严肃慎重的事，尚不可仅从外观上断为淫秽，而蕴含有气功学、人体科学上的深意。另一种转烦恼为菩提的方法是拙火定，这是把瞋怒之本红菩提转为生命热量，令其上升于顶，在融化顶上白菩提而降下时所生喜乐觉受上体会空乐不二的心光明。

无上瑜伽虽然以诸本尊为自身心潜在功能实现的表征，重在开发自心佛性，靠自力修持成佛，但也还是继承了从大乘以来的他力救度思想。大乘、密乘宣扬，诸佛菩萨等本尊，是宇宙中早已修道成就、圆满开发了自性潜能的人格性实体，具有大慈大悲、普度众生的誓愿，成就了各自所擅救助众生的不可思议的神力。修行者一心归仰本尊，礼拜、供养、赞咏、祈祷本尊，可获得本尊的“加持”而实现其所愿求。“加持”（Abhithana）谓本尊神力加被于众生，《大日经演密钞》卷二释云：

加谓加被，持谓任持，佛以上神力，加被任持现前大众。

空海《即身成佛义》解释：

加持者，表如来大悲与众生信心，佛日之影现众生心水曰加，行者心水能感佛日曰持。

加持，是一种以虔诚祈祷而与本尊愿力相应的定心感通本尊加被的宗教性双向交流。四部密法的本尊法，都以身口意“三密相应”而诵本尊真言为感得本尊加持、开发自心本具本尊功德的瑜伽法门。《即身成佛义》言：“三密加持疾速显”，意谓当行者身口意三业与本尊身口意三业完全相应——身作本尊姿势，口诵本尊真言，意观本尊坛城或菩提心——总之，三业的活动皆与本尊谐调一致时，便能感得本尊加被，自力他力结合，从而使自身本具与本尊同样的自性功德速疾被激发、开发而显现，使人快速地即此肉身而成就佛果。

无上瑜伽还说通过意观自身为本尊身，能以念力用身中细气造出一个与本尊相貌相同的细身或“幻身”。大乘菩萨须三大阿僧祇（无量数）劫修行再加百劫专修相好才能感得的圆满报身，无上密乘行者走捷径，只需短期观修便能直接用意念造成。

无上瑜伽不但祈求本尊加持，而且更为现实地求成就上师的加持，认为成

就上师的加持是较本尊更为重要的“增上缘”。上师加持的原理，与本尊加持一样，也须以极度虔敬心事师，敬师如佛，全部心灵单向向上师开放，才能感得上师之力加被于自身，使自身本具潜能疾速显现，快速证得与师一样的瑜伽成就。这种加持，也可用东密的“入我我入”来解释：只要将自心打扫干净，以虔敬心祈请上师，上师力及上师所修本尊力、本宗历代祖师力便会入于我身，为我所有。西藏密宗行者常祈请数位有成就师同时加持，据称具巨大激发力，能令行者很快获得瑜伽成就。这种加持显现法，实即现在气功界所说的“外力激发”，在气功实践中具有实用价值，是牵涉发挥集体练功长处的一个重要问题。

## 第三章

### 禅定的基本方法

#### 读《禅经》

唐◎白居易

须知诸相皆非相，若住无余却有余。  
言下忘言一时了，梦中说梦两重虚。  
空华岂得兼求果，阳焰如何更觅鱼。  
摄动是禅禅是动，不禅不动即如如。

佛教大小、显密诸乘诸宗，各有其禅学体系，其中禅法众多，名相纷繁，有的一种禅法，就可以写一本专著。禅法虽多，但其中还是有着共通的原理、法则，可归于几个大类。本章力图从众多佛教禅法中找出其共同遵循的法则，揭示佛教禅定方法的特质，归纳出禅法的基本类型，并概述各类禅的基本修习方法。禅法中有关神通、医疗、长寿等的部分，放在第五章中叙述。

## 禅定的名义、种类及修习次第

### 一、禅定的名义

禅定一类，在佛典中有多种异称，常用者有禅定、止观、瑜伽等。禅定一语，梵汉合璧，由梵语禅那的略称“禅”与三摩地的意译“定”结合而成，也可仅看做禅那的译名。

禅那（Dhyana）本是印度各家瑜伽通用的术语，在婆罗门教典《奥义书》中，属“六支瑜伽”的第三支，“八支瑜伽”的第七支，是瑜伽修习中较高阶段的方法或境界。佛教袭用之，含义与婆罗门教大体一致，意译“思维修”、“静虑”等，以后者最称妥帖。静虑，即寂静而又审虑，或在寂静心中审虑，由审虑归于寂静。《俱舍论颂疏》卷二八解释：

问：何等名静虑？答：由定寂静，慧能审虑，故虑体是慧，定有静用及生慧虑，故名静虑。

意谓定慧平等、体用不二，是静虑义。该论并指出禅那唯指定境中的色界四禅，在此以下的欲界定因不够寂定，在此以上的四无色定因少审虑、智慧昧劣故，均不得名为禅那。这是印度小乘经论中一致之说，一类大乘经论亦持此说，如《大智度论》卷二八即云：

四禅亦名禅，亦名定，除四禅，诸余定亦名定，亦名三昧，不名为禅。

此所谓“禅”，乃禅那略称，早在后汉末安世高译《大安般守意经》时，就把专指色界四禅的禅那略译为禅。

在后来汉译的不少大乘经论中，“禅”实际上从其静虑的本义上，被用作一

切禅定的通称，不限于色界四禅。如吴·支谦译的《法律三昧经》，分佛教内外的各种禅定（包括修炼方法）为“外道五通禅”、“罗汉所入禅”、“辟支佛禅”、“菩萨禅”、“如来禅”五种。刘宋·求那跋陀罗译的《楞伽经》，说有愚夫所行禅、观察义禅、攀援如禅、如来禅四种禅。北凉昙无讖译的《菩萨地持经》说大乘菩萨所修的禅为九种，后来玄奘译《瑜伽师地论·菩萨地》（内容同《菩萨地持经》）时，译九种禅为“静虑”。这几部经论中所说各类禅的内容，实际上远远超出了色界四禅的范围，几乎包括佛教内外的各种瑜伽及修炼方术。这里的“禅”或“静虑”，若按小乘之说，应该用“三昧”（定）。

至于禅宗之禅，虽然一般说为禅那略称，但并非禅那本义的色界四禅，而是一种以真如、心性为禅观境的定，大乘经论中称“真如三昧”，“一行三昧”，《坛经》又有“般若三昧”、“一相三昧”之称，本属大乘禅的一种。按其本义，以《法律三昧经》、《楞伽经》中所举“如来禅”名之，最为合契。《神会语录》、《禅源诸诠集都序》等都说禅宗所修之禅为如来禅，后来禅门祖师为强调本宗所传之禅为“教外别传”，颇多通称佛经中所说为“如来禅”，禅宗所传为“祖师禅”。实际上，从“如来禅”的本义来讲，作为经论中所说一切禅的通称，是错误的说法，把祖师禅和经教所说禅截然分割为二，也只能说是一种力弘祖师禅的“方便”之谈。

禅定之定，乃梵语三摩地（Samadhi）的意译，三摩地的音译还有“三昧”、“三么提”等。这个词也是印度各家瑜伽所通用的。婆罗门教《奥义书》、《瑜伽经》等，皆以三摩地为瑜伽修习的最高境界，“八支瑜伽”中的第八支，被解释为梵我合一，消泯了知识、能知、所知三端的定境。佛学所用三摩地，含义要宽泛得多，泛指一切由调摄而臻的寂定心境。三摩地在佛典中又意译为“正受”、“正心行处”、“等持”等。其正译“定”，为“心一境性”义。《俱舍论颂疏》卷二八谓：“心一境性名之为定”，心一境性，“谓能令心专注一所缘”。《成唯识论》卷五解释：

云何为定？于所观境，令心专注不散为性，智依为业。

都说心一境性是摄心令意念持续恒久地专注于一境缘而不散乱。正受、正心行处，意谓心无散乱动摇，端端正正，专注一处，而且其专注对象是善性的，这种心境是正的心理领受，故称正受。《大智度论》卷二三云：

一切禅定摄心，皆言三摩提，秦言正心行处。是心从无始世来常

曲不端，得此正心行处，心则端直，譬如蛇行常曲，入竹筒中则直。

用蛇入竹筒喻定中意念的有序化，很是形象。等持，意谓平等持心，不动不散。《清净道论·说取业处品》释云：

即对所缘而平等的平正的保持与安置其心与心所，是故以那法的威力而使心及心所平等平正不散乱不杂乱的住于一所缘中，便是等持。

其含义实际与心一境性一致。一说三摩地包括所有有意识活动的“有心定”，不包括外道所入“无想定”及佛教中三果以上圣人所入“灭尽定”这两种无意识活动的“无心定”。

与三摩地含义相近的禅学术语有“三摩钵底”、“三摩呬多”、“三摩半那”。“三摩钵底”（Samapatti）意译“等至”——谓心至于平等安和之境，较三摩地的包摄面更广，遍摄一切有心定、无心定，乃至最初级的片断定心。

三摩呬多（Samahita）意译“等引”，谓引摄其心至于平等安和之地。《瑜伽师地论·声闻地》云：

若有获得九相住心中第九相住心，谓三摩呬多。

第九相住心译“等持心”，指不用故意摄心便能自然入定的境界，已属较纯熟的定境，接近得止了。《唯识述记》卷六辨三摩呬多与三摩钵底的区别说：等持（三摩钵底）通定散，只有专注境义；等引（三摩呬多）则“唯定心庆作意注故”。

三摩半那（Samapana）指入定的心，《一切经音义》辨其与三摩钵底的区别说：

欲入定时名三摩钵底，正在定中名三摩半那。

禅定的异称之一“止观”，是梵语奢摩他、毗婆舍那意译之合璧。奢摩他（shamata）意译“止”，《宝云经》说奢摩他者“谓心一境性”。《六门教授习定论》解释：

谓据其心寂止之处，心得凝住，依止于定，此定既是凝心住处，故名奢摩他。

实际上以止为定的同义语。但奢摩他并不包括一切定，《菩提道次第广论》卷十六据《解深密经》等，谓奢摩他唯指初禅未到地定以上的定境，得奢摩他的标准是心恒安住一缘，并得身心轻安，如《修次中编》云：



外境散乱既止息已，于内所缘恒常相续任运而转，安住欢喜轻安之心，是名奢摩他。

毗婆舍那（Vipasana）意译“观”，《宝云经》解释毗婆舍那“谓正观察”，正观察，指以佛教所谓的正见观察。《解深密经》卷三谓毗婆舍那是在奢摩他定心中，对于所缘的影像进行思惟，“能正思择，最极思择，周遍寻思，周遍伺察，若忍、若乐、若慧、若见、若观，是名毗婆舍那。”据《瑜伽师地论·菩萨地》解释，此经所说“能正思择”，指思择诸法的“尽所有性”——一切性相力用因果等；“最极思择”，指思择诸法的“如所有性”——即诸法真如、普遍共具的体性；思择，即进行理性思维。“周遍寻思”，指用“有分别慧”（有概念、意识活动）思择诸相；“周遍伺察”，指在意识深层中对真如进行深细的思察、体究，虽然未必有明确的推理活动，意识的指向却向真如单向寻究，就像人虽然不在心里念叨，却有目的地在等待着什么（伺）。《清净道论》比喻寻思与伺察说：

犹如击钟，最初置心于境为寻；以细义与数数思维性，犹如钟的余韵，令心继续为伺。

总之，修观，是在禅定中用佛教的哲学观（“闻思慧”）和思想方法，进行理性思维及深度的体究，其思察的内容摄于诸法的尽所有性和如所有性。

佛教徒禅定中，须止观双修，《瑜伽师地论·菩萨地》谓若修止、修观或止观双运，即是菩萨静虑自性。止属修定，为小乘三学中的增上定学和大乘六度中的禅那度所摄；观属修慧，属小乘三学中的增上慧学和大乘六度中的般若度所摄。定慧二度，实际上皆主要在坐禅中修，尤其真正堪断烦恼的“修慧”，更是通过坐禅修观而得。《成实论》卷十八说：“初慧名观，后名为慧”，意谓用从经论中学得的闻思慧修观名观，修观所证修慧方为真正智慧。因此，止观，常被视为定慧的同义语。宗密《禅源诸诠集都序》卷一即说禅那“皆定慧之通称也”，“悟之名慧，修之名定，定慧通称为禅那”。

瑜伽（yoga）在婆罗门教、印度教那里，是对以禅定为主的修养体系的总称。佛学也沿袭这一概念，以瑜伽为禅定及整个修行道的通称，印度僧伽罗叉所造的一部讲小乘禅法的书，梵文题为“瑜伽遮罗浮迷”（Yogacarabhumi），意为瑜伽师的修持次第。后来东晋觉贤译的一本同样题目的书，干脆译瑜伽为禅，称《禅经》。佛学释瑜伽意为“相应”，即与某种东西契合一致。唐·窥基《唯

识述记》释瑜伽之相应，有与境、行、理、果、所化机感相应五义，而“多说唯以禅定为相应”，这在五相应义中属与理（真如理）相应。佛教诸乘的专习禅定者，多称“瑜伽师”、“瑜伽士”、“瑜祇尼”（女性）。以禅定为瑜伽，为瑜伽之狭义。若就广义言，则境、行、理、果、所化机感五义，其实包罗了佛教的全部修学体系，《瑜伽师地论》等重要佛学论典，就是以瑜伽师的修习次第为纲来展开全部佛教教义。最胜子释云：

谓一切乘、境、行、果等所有诸法，皆名瑜伽。

密乘的修行道（密法）或禅法，更多称为瑜伽，有四部瑜伽之分。密乘传入汉地后，瑜伽渐成为密法的专称，南宋以后，社会上把当时流传的密法中之持咒、放焰口施食等法称为瑜伽，行其事者称“瑜伽僧”，并被明太祖敕定为僧的一种。此后显教的禅定便不大称瑜伽了，而随禅宗的盛行，“禅”则变成了禅宗与禅宗之禅的专称。直到现在，一提“禅学”，不少佛教内外人士便会认为仅指禅宗之学。

## 二、佛教禅的种类

佛教诸乘诸宗的禅定方法，总计起来不下数百种，仅藏传佛教的密法，据称就有两千多种。对这么多禅法，佛经中和中国佛教的有些宗派早就作过分类，其划分的标准，主要是看修禅的宗旨和用以指导禅观的见地。按此，《法律三昧经》分所有禅定为外道五通禅、罗汉所入禅、辟支佛禅、菩萨禅、如来禅五类，后四类皆属佛教。《楞伽经》有愚夫所行禅、观察义禅、攀援如禅、如来禅四类之分。天台宗慧思分佛教禅为次第、不定、圆顿三类止观，其后继者智顗分为世间禅、出世间禅、出世间上上禅三类，或世间禅、亦世间亦出世间禅、出世间禅、非世间非出世间禅四类。宗密《禅源诸论集都序》分外道禅、凡夫禅、小乘禅、大乘禅、如来清净禅（如来禅）五种。以上几种分法，从实质上来说，其实差别不大，其缺欠是没能把后出的密乘禅概括进去。按照这一区分原则，佛教所有禅法，从宗旨、见地、修习方法及与此相应的教乘划分，大体上可分为小乘禅、大乘禅、密乘禅三大类，每一类都有各自严整的禅法体系。

### （一）小乘禅

小乘禅的修习目的，如《法律三昧经》所言，重在“畏苦厌身，一心思惟，

取欲自度”，即从畏惧生死之苦出发，一心追求个人解脱生死，其观智以三法印为宗。禅定入门方法，按智顗之说，主要为观息（专注呼吸）、观色（观想一定的形相）两门，所修禅的性质，分世间禅与出世间禅两类。南北二传小乘禅，内容虽大体相同，但组织结构和入手门径有别。

南传上座部的禅法，依《清净道论》、《摄阿毗达磨义论》，修止有四十门，称“四十业处”，分七大类：

1. 十遍（十遍一切处）：包括地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍、限定虚空遍十门，从观想地大等十种东西各遍一切处为门。

2. 十不净（不净观）：包括青瘀相、脓烂相、断坏相、食残相、散乱相、斩斫离散相、血涂相、虫聚相、骸骨相十种观，观想尸体从肿胀青瘀到变成骸骨的十种情景。

3. 十随念：十种系念某种对象的禅观。一佛随念，念佛的相好、功德等；二法随念，思惟佛法；三僧随念，念僧尼的清净功德；四戒随念，念戒律；三舍随念，念舍弃烦恼及舍财物等而布施；六天随念，念诸天的快乐与善德；七念死，有九种观修法；八身念，念出入息及身中三十二物；九安般念，数息观，从数呼吸入手，有数、随、触、止、观、还、净七门，即北传“六妙门”；十寂止随念，念禅定寂静。

4. 四梵住：又称“四护卫禅”，念对众生发慈、悲、喜、舍四种无量心，即北传“四无量心观”。

5. 四无色定：空处、识处、无所有处、非想非非想处四种不见身体存在的定。

6. 一想：食厌想，观想食物的难得及食后消化、吸收、排泄等过程的污秽不净，从而生厌弃食物之心。

7. 一差别：界差别观，观想自身由地水火风四大集成。

除以上四十业处外，列入定学的实际上还有色界四禅、五神通禅，被摄于十遍中。

上座部慧学所摄观，《清净道论》说有四谛观、十二因缘观、三随观（观无常、苦、无我）、三解脱门（空随观、无相随观、无愿随观）等。

北传小乘禅法以北印说一切有部为主，其名目与南传同异不等。据智顗《释禅波罗蜜次第法门》所总结，汉魏六朝以来中国流传的小乘禅，最重要者为

根本四禅（色界四禅）、四无量心观、四无色定十二种，合称“十二门禅”。入手有数息（安般）、不净两种观门，称“二甘露门”。又有数息、不净观、慈心观、十二因缘观、念佛观五种禅门，称“五门禅”。另有九想观（胀、坏、血涂、脓烂、青瘀、噉、散、骨、烧九想），与南传十不净观大同小异；八念（念佛、法、僧、戒、舍、天、出入息、死）较南传十随念少安般、寂止二念；十想（无常、苦、无我、食不净、一切世间不可乐、死、不净、断、离、尽）中，仅食不净想与南传食厌想大体相当；八背舍（内有色相外观色等八种背舍下地禅以升入上地禅的方法）、八胜处（内有色相外观色少等八种从不净观入门的禅法）、十六特胜（从观息入门的一种禅法）、通明禅（从通观息色心入门的禅法）、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧等，其名目皆不见于南传“四十业处”，仅有一部分内容如十六特胜等被摄于四十业处中的某一门。总之，北传小乘禅的止门约六十种以上，较南传四十业处多出近二十种。北传小乘的观，有四念处、四谛观、十二因缘观、三解脱门等，其内容大体与南传的观门相当。

关于诸禅门世间、出世间的性质，南北二传的看法也颇有不同。南传把止门四十业处全划归世间禅（依此修禅不能超出有生死、生灭的世间境界）的范围，把修观的慧也分为世间、出世间两种，认为只有依四谛、十二因缘、三法印等出世间（足以超出世间生死、生灭境界）智修观，才属出世间法。而就全部禅法论，无论从哪一止门入手，都必须修出世间的慧观，因此，其禅法从整体结构而言，都可以说为出世间禅。

北传智顗把与外道相共的色界四禅、四无量心、四无色定、五神通判为世间禅，把从调息入手的六妙门、十六特胜、通明禅判为亦世间亦出世间禅，世间出世间，系据定中修观的智慧性质而定。把从观不净或观色入门的九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十遍处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧判为出世间禅，其中初三种称“坏法观”，中三种称“不坏法观”，后三种依次称炼禅、熏禅、修禅。智顗的这种分法，其着眼点看来并不完全符合印度禅学划分世间、出世间的根本原则。依有无出世间的观，把四禅、四无量心、四无色定等判为世间禅，把六妙门、通明禅等判为亦世间亦出世间禅，把九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧判为出世间禅，是正确的，但仅据修止的观境，判九想、八念、十遍等为出世间禅，就不对了。按印度佛学止定观慧的基本思想，这几类禅既仅属修止，缺乏出世间观智，不足以称为出世间禅。

小乘禅的基本特色，是禅观内容和观智都带有厌世、出世，追求个人解脱的强烈色调，以入于停息一切心识活动的“灭尽定”为最高禅境，偏于寂止的、个人解脱的一面，因而被大乘佛教斥为“沉空守寂”，“灰身灭智”，认为它缺乏济度众生的宏愿和发挥心性妙用创造自利利他生命价值的精神，是不彻底的、狭隘的。大乘的这种批评，可谓击中了小乘禅的要害。但这也仅是小乘禅的一个方面，小乘禅中亦不乏四禅、四无量心等有价值的禅法，此类禅法其实也为大乘所继承发挥。

## （二）大乘禅

作为小乘禅的发展，大乘禅的内容至为丰富，大体上可分为两大部分：一部分是与小乘所共的禅，大乘经中说小乘所有的修行道，都是大乘菩萨应修持的课目，禅当然不在例外。但大乘修小乘禅时，是用大乘见地为指导而修观，这样，即使修习与小乘同样名目和止门的禅，内容和性质也都有了不同。这种不同主要表现在宗旨和观智两个方面：在宗旨上，与小乘禅只求个人解脱不同，大乘以尽度一切众生皆共成佛为旨，讲究以出世间心入世行菩萨道，不局限于片面出世；在观智上，与小乘主要观苦、空、无常、无我，无我观又主要观人无我不同，大乘观五蕴皆空，又观真空所现妙有。

大乘禅的第二部分，可谓大乘禅的主体，智顗称为“出世间上上禅”、“非世间非出世间禅”，为大乘所独有，这一部分禅种类名目甚多，《大般若经》举一百一十八种大乘三昧，号称“百八三昧”，其名目为：健行（首楞严）、宝月、狮子游戏、月幢相、一切法涌、一切法印、观顶、法界决定、决定幢、金刚喻、入法印、善立定、放光、力庄严、等涌、入言词决定、等入言语、观方、总持、无忘失、诸法等趣海印、遍覆虚空、金刚轮、幢顶臂严、帝相、随流向、狮子奋迅、旷平（转换）、离尘（舍喧净）、遍照、不眴、无相住、不思惟、无垢灯、无边光、发光真妙（净坚）、无垢光、发妙乐、电灯、无尽、不败（不可胜）、具威光、离尽、净月、日灯、无受异（无回转）、无动、慧炬、发明（净光）、作行、智幢相、金刚鬘、住心、普明、善住（妙安立）、宝积（宝顶）、妙法印、一切法平等性、舍爱乐、入法顶（法涌）、飘散、分别法句、平等字相、离文字、断所缘、无变易（无种类）、无品类、入名语（入决定名）、离翳暗、具行、不变动、度境界、集一切功德、无心住、净妙花、无边辩、具觉支、无等等、超一切法、决判诸法、散疑网、无所住、一切庄严、引发行相、一行（相）、离

行相、达诸有底散坏、入施設语言、解脱音声文字、炬炽燃、严净相、无标帜、具一切妙相、无尽行相（无尽篋）、具陀罗尼（总持慧）、摄服一切正性邪性、静息一切违顺、不喜一切苦乐、离憎爱、无垢明、具坚固、满月净光、电光、大庄严、能照一切世间（一切相发光）、定平等性、无尘离尘具趣（理趣相应）、无烦恼宝聚（无诤等趣）、有诤无诤平等理趣、不乐一切住处精进、决定安住真如、离身秽恶、离语秽恶、无染著如虚空等，皆名三昧。又说有宝盛（涌出宝）、安住、不摇（不动）、不退、宝生、日光威、一切义成、智炬、现在佛面（般舟）、健行（首楞严）十大菩萨等待，具灌顶、具智、清净音、无尽篋、盘无际无边旋、海印、莲花严、入无贪门、定入各真解（决定人无碍相）、佛严摄受、无边色、佛身色现成圆满十二种菩萨总持三昧。

其他大乘经中，所举所述佛、菩萨所入三昧的名目还有很多，如《华严经·十定品》说菩萨所修普光大三昧、妙光大三昧、次第遍往诸佛国土大三昧，清净深心行大三昧、知过去庄严藏大三昧、智光明藏大三昧、了知一切世界佛庄严大三昧、众生差别身大三昧、法界自在大三昧、无碍轮大三昧等十种大定。佛所入的三昧，如不动三昧等，据称有一百二十种，乃至八万四千种、无量种。

《瑜伽师地论·菩萨地》（《菩萨地持经》异译）总结大乘经中菩萨禅为九种，称“九种大禅”：

#### 1. 自性禅。《菩萨地持经》解释：

于菩萨藏闻思，前行世间出世间善，一心安住或止分或观分，或此二同类，或俱分，是名自性禅。

此谓依大乘经论得闻思慧，以慧为导，以戒为基，修学止观，为菩萨禅的自性或基本内容。

2. 一切禅。能得自度、度他一切功德的禅，分世间、出世间两类，两类各有三种禅：离妄想而得身心轻安，名“现法乐住禅”；出生种种三昧、智慧，名“出生三昧功德禅”；有利济众生之功用，名“利益众生禅”。

3. 难禅。甚为难修的禅，分三种；虽能自在入诸禅定，但为度众生故，舍色界四禅之乐，生于欲界人间，名“第一难禅”；从一三昧中出生无量无数诸深三昧，名“第二难禅”；依禅定证得无上菩提而成佛，名“第三难禅”。

4. 一切门禅。一切禅皆从此门出生，指共外道、小乘的欲界定、初禅未到地定、色界四禅。



5. 善人禅。大善根人（菩萨）所修的禅，分不味着（禅味）及与慈、悲、喜、舍四心相俱的禅凡五种。

6. 一切行禅。包摄大乘一切菩萨道的禅，分十三种：摄一切善法，名“善禅”；能显现无量神通变化教化众生，名“无记化化禅”；摄心入定，名“止分禅”；以智慧观析照了，名“观分禅”；自利利他，名“自他利禅”；无诸杂想，唯一正念，称“正念禅”；出生一切神通，名“出生神通力禅”；通达一切名言概念，名“名缘禅”，通达一切佛法义理，名“义缘禅”；永离一切散乱掉举，名“止相缘禅”；能照了诸法起灭的因缘，名“举相缘禅”；能舍离一切善恶而无染着，名“舍相缘禅”；得法喜之乐，安住于心之实性而不动，称“现法乐住第一义禅”。

7. 除烦恼禅。能灭除众生种种痛苦、疾患，有救世济人功用的禅，分八种：以咒术消除热病、鬼病、毒蛊、灾害等诸苦，名“咒术所依禅”；能治疗众病，称“治病禅”；能兴云降雨，名“云雨禅”；能除众生恐怖畏惧，名“等度禅”；能以饮食施予饥渴众生，称“饶益禅”；能以财物布施调伏众生，名“调伏禅”；能使众生开悟，明心见性，名“开觉禅”；能使众生所作之事得以成功，名“等作禅”。

8. 此世他世乐禅，能利益众生，使其今生后世皆得利乐的禅，分为九种：以种种神变调伏众生，名“神足变现调伏众生禅”；能随机说法教化众生，名“随说调伏众生禅”；能以说法教诫加神变调伏众生，名“教诫变现调伏众生禅”；能现出鬼、畜、地狱的景况令众生见而改过迁善，名“为众生示恶趣禅”；能以辩才说法令无思辨力的众生开悟，名“为失辩众生以辩饶益禅”；能开发智慧，写出弘扬佛法的论文偈颂，名“为造不颠倒论微妙赞颂摩得勒为令正法久住禅”；能以世间的书画算计、工艺技术利益众生而化导之，名“世间技术义饶益摄取众生禅”；能放光令恶道众生暂时息灭痛苦，名“暂息恶趣放光明禅”。

9. 清净净禅。能断尽诸烦恼而臻解脱成佛的禅，有世间清净不味不染禅、出世间清净净禅、方便（度化众生的技巧）清净净禅、得根本清净净禅、根本上胜进清净净禅、住起力清净净禅、舍复力清净净禅、神通所作力清净净禅、离一切见清净净禅、烦恼音度断清净净禅十种，大略皆以清净心地为旨。

大乘经论中的禅名目虽然极多，但从其宗旨效用而言，大体上可分为《瑜伽师地论》卷四二所说的身心现法乐住禅、引发功德禅、饶益有情禅三大类。



身心现法乐住禅，谓能止息妄念而入正定，伏断烦恼，延年益寿，使身心现前享受轻安之乐的禅。引发功德禅，谓通过禅定开发自性本具的智慧、辩才、神通、善心等功德的禅。饶益有情禅，谓成就向外度化、利益众生的种种能力，诸如说法、著论、显现神通辩才、治病、息灾、降雨、生财、精通工艺技术等，成就以利济众生为旨的种种事业，这也称“办事禅”。不难看出，与小乘禅相比，大乘禅显然具有宽广丰富得多的内涵，极为瑰丽多彩的境界，不片面堕于求个人解脱、寂静出世的一面，而富有开发自性潜能，用于度化、利益众生之事业的精神，颇有积极的、入世的意味，有不少值得继承发扬的内容。

大乘佛典中虽然说了很多禅，但大部分都是作为大菩萨与佛的境界来描述，颇具有想象或理想化的味道，佛教徒实际修习者并不多见，其修习方法也多语焉不详。北传大乘佛教徒所实修的禅，却较小乘禅大为简易，只有实相禅、念佛禅等不多几种，实相禅以诸法实相、真如、心性为禅观境，为大乘一切三昧的根本。《般若经》中的一行三昧、一相三昧，《楞伽经》中的观察义、攀援如、如来清净三种禅，《起信论》的真如三昧、一行三昧，天台宗的“一心三观”、“圆顿止观”及四三昧中的随自意三昧，华严宗的法界三观，唯识宗的五重唯识观，《思惟略要法》的诸法实相观，净土宗的实相念佛，及禅宗的祖师禅，皆可归于实相禅一类，皆同缘一实相，只是方法有顿渐、见地有深浅之差而已。念佛禅以佛的名号、相好、法身、功德、净土等为所观境，大乘经中的念佛三昧、般舟三昧（佛立三昧），净土宗之念佛，天台宗四三昧中的常行三昧等，皆属此类，而尤以念阿弥陀佛最为流行。除这两种禅外，如天台宗四三昧中的半行半坐三昧（法华三昧、方等三昧）以诵经、持咒、思惟实相为内容，虽终以实相为旨归，但具体方法有不同于实相禅、念佛禅者。

### （三）密乘禅

密乘实属大乘中的一门，其宗旨与大乘一致，不过更重他力救度，追求即身成佛，其禅法从大乘禅发展分衍，别具特色。密乘禅法最多，一般按出世流行的早晚及理论的浅深、修法的区别，分为事、行、瑜伽、无上四部瑜伽，四部中各有多种密法。从修习目的与方法论，全部密法大略可分为三类。

1. 本尊法，亦称“本尊瑜伽”。以某一位或几位佛、菩萨或金刚、空行母等为“本尊”，以本尊的形相、咒语、曼荼罗（眷属与所居境的模型化）、心性为所观境，系心入定。实属大乘念佛禅的发展。四部瑜伽各有多种本尊法，下三

部密法的本尊分为佛部（以大日如来等五方五佛为主尊）、莲花部（以观音菩萨为主尊）、金刚部（以不动明王为主尊）三部。无上瑜伽的本尊分父部、母部、无二部，父部本尊以密集金刚为主，母部本尊以上乐金刚为主，无二部本尊以时轮金刚为主。无上部的本尊法是在“生起次第”（起分）所修。本尊虽多，形相、标帜、真言、眷属等各各有别，但修习方法大体皆相近，不出“三密相应”的路数。

2. 气脉明点修法，属无上瑜伽部各本尊法的“圆满次第”（正分）所修。以观想或调息、诵咒为门，控制自身气与明点，令其化为智慧所依，有宝瓶气、金刚诵、拙火定、欲乐定、金刚拳等法。

3. 菩提心、光明修法，以心性、光明为禅观对象，下三部密法的“净菩提心观”（月轮观）及无相瑜伽，大圆满前行的观心，属此类中较渐的法；无上部光明大手印、大圆满澈却、妥噶法等，属此类中的顿法。

除小大密三乘禅法外，佛典中还说一种“外道禅”，如《楞严经》说有十种仙修炼法，此类禅法不为佛教所主张，佛典中对其修法也语焉不详。

若仅从修习方法而言，三乘禅法，大致可分为显教止观（次第禅）、密乘止观与显密顿悟禅三类，本章即按此三类，分别概述其修习方法。

### 三、止观双修及其次第

止观或定慧双修，以般若慧为导而修止观，是佛教大小显密诸宗禅法共同的特质。《杂阿含》第599经谓：“住戒有慧人，修习心与慧”，意谓在持戒的基础上得闻思慧，以慧为导，方可修习止观。止观二者，各有各的作用，缺一不可。《成实论》卷十八云：

止能遮结，观能断灭；止如捉草，观如镰刈；止如扫地，观如除粪；止如揩垢，观如水洗。

修止入四禅八定，仅有遮止、压伏烦恼的作用，不能断除烦恼的根株，只有修观得慧，才堪断灭烦恼而得彻底解脱。佛教诸宗禅学，都说修止得定，乃世间共外道法，只有用佛教独有的出世间智慧修观得慧，与真如相应，见证本来真性，才足以超出世间，才是佛教禅的精髓。一行《大日经疏》以成就三密相应的有相瑜伽为“世间三昧”，认为只有以智慧反观心性，如实知心真实，住无相瑜伽，才是“出世间三昧”。宗喀巴《菩提道次第广论》卷十六云：

如是四种静虑、四无色定及五神通，与外道共，唯得此定，非但不能脱离生死，反于生死而为系缚，故于奢摩他不应喜足，更当寻求真无我见毗钵舍那。

强调必须于奢摩他定心上以智慧修观，尤其是以与真如相应、以无我为中心的出世间智慧修观，获得对真实的定解、证悟，得真正般若，才可以出世间。

由此而言，佛教诸宗禅的宗旨，皆在于证得与真实相应的般若智，用此智断烦恼而入涅槃，般若智的获得，唯依修观而致，故以出世间慧修观，较修止更为重要，是各种禅的重点所在。但修止得定，也不可缺少。一者，由止得定，为专心致志、深思入微而修观的基础，若心散乱不定，是不堪进行精致的内向性审思的。《修次中编》喻云：“唯观离止如风中烛”，难生稳定的智慧光明。二者，即使见性得慧，也须修止，定心于所见性或慧上，离散乱昏沉，入止观双运境。佛教诸家禅法，都强调止观双修，定慧平等。《大般涅槃经·狮子吼菩萨品》云：

十住菩萨智慧力多、三昧力少，是故不得明见佛性，声闻缘觉三昧力多，智慧为少，以是因缘不见佛性。诸佛世尊定慧等故，明见佛性了了无碍，如观掌中庵摩勒果。

智颢喻止观、定慧如车之二轮，鸟之双翼，“若偏修行，即堕邪倒。”止观双修的目的，是达定慧平等的定境，称“止观双运”或“奢摩他毗婆舍那和合俱转”。《瑜伽师地论·声闻地》解释：

如奢摩他道不由加行，毗婆舍那清净鲜白，随奢摩他调柔摄受，齐此名为奢摩他毗婆舍那二等和合平等俱转。

《般若波罗蜜多教授论》谓：“双证止观二品，尔时说名双运转道。”

就止观双修的次第而言，佛教诸乘诸宗的禅修，大抵先研习佛典，得闻思慧，然后略修“四念处”等观对治粗重烦恼妄想。据叶均《略谈南传佛教的修定方法》所介绍，近今南传佛教徒坐禅，先观五蕴无我，对治粗乱烦恼邪见，由观修而得思慧，然后以思慧为导，从“四十业处”中的一门入手修止，在止的定心上再修观，北传有部的禅法，一般先修“五停心观”（多贪众生不净观、多瞋众生慈悲观、多痴众生因缘观、多散众生数息观、多障众生念佛观），对治粗重烦恼障碍，止息乱心散动。次修“四念处”，观身受心法一一苦、空、无我，在此基础上从数息、不净“二甘露门”择一而入，修止，在止的定心上修

观。大乘诸宗的次第禅也多先从修观得思慧入手，在此基础上正修止观，正修止观从止观双修的次第而言大略有三途：

1. 从止入观，达止观双运。这是印度大、小、密乘佛典中所说修习止观的通途。修习者从止门择一而入，渐渐入定，于奢摩他定心中修观，获得对真实的定解，平等住于定慧不二的止观双运境。南传上座部从“四十业处”入“慧地”，大乘念佛禅从持名、观想入实相念佛，密乘行部法从有相瑜伽入无相瑜伽，无上瑜伽从生起次第入圆满次第，于圆满次第中观菩提心，禅宗北宗由念佛名入一行三昧，大手印渐道从专一瑜伽（修止）入离戏瑜伽（修观）等，方法虽然有别，但从止入观而证止观双运的路线，大体一致。

关于修观所依的定心，《瑜伽师地论》、《菩提道次第论》等，皆以修止至初禅未到地定以上，发身心轻安为奢摩他，为修观所依的定。《菩提道次第广论》卷十六云：

以若得前所说第一静虑未到地摄正奢摩他，纵未获得以上静虑及无色奢摩他，然即依彼止修习胜观，亦能脱离一切系缚而得解脱。

并说正奢摩他，修无上瑜伽者可以在修生起次第时证得。北传有部禅经及一类大乘论典，则说应在第四禅最寂静心中修观，尤其成佛时更须如此。《大智度论》卷七即云：

一切诸佛于第四禅中行见谛道，得阿那含，即时十八心中得佛道，在第四禅中舍寿，于第四禅起入无余涅槃。

故称第四禅为“根本禅定”。

2. 从观入止观双运。这可谓次第禅的顿入法，一开始使径直修观，观至于无我真实义生起定解，并由此引发身心轻安，是名毗婆舍那。《菩提道次第广论》卷二四谓：“生轻安已，乃是真实毗婆舍那。”定心于此毗婆舍那定慧平等之境持续而住，即止观双运。汉传佛教诸宗，多有此说，如智顗《释禅波罗蜜次第法门》卷一说：

或有所闻，从初发心即修慧行，发电光三昧得四果，未具诸禅。

电光三昧，谓刹那顿悟无我义，这在最初的欲界定中便有可能发，依此顿悟的智慧修心，便可断尽烦恼成“慧解脱阿罗汉”。《摩诃止观》卷九引《成实论》云：

有欲界定能发无漏，无漏发疾，倏如电光。

五门禅的十二因缘观，天台宗的一心三观、圆顿止观，禅宗及大手印的观心等，皆从此门而入。但宗喀巴据印度多数论典，认为毗婆舍那必由奢摩他定心上修观而得，其《菩提道次第广论》卷十一说：

印度少数论师，有说无须别求正奢摩他，最初即以观慧思择，亦能引生毗婆舍那者，违诸大德所造论典，非诸智者所凭信处。

但这仅指未证奢摩他、毗婆舍那者而言，若已证得者，无妨随意入一门或止观互用。真言宗一行、空海，也都主张密法修习须从有相瑜伽入手，证奢摩他，然后在止心中修观，入无相瑜伽。

3. 定慧不二顿悟门，既不系心一缘以修止，又不以闻思慧分析而修观，唯径直调心令与真如相应，明心见性，得般若正见，然后定于所见证心性上而修定慧一体的一行三昧，入止观双运境。《阿含经》中所说不依一切而修禅定的“空三昧”、南禅的一行三昧、光明大手印顿入法、大圆满澈却等，皆属此类。《坛经·定慧品》惠能言：

我此法门，以定慧为本。定慧一体，不是二，定是慧体，慧是定用，即慧之时定在慧，即定之时慧在定。

便是对此类禅特质的最好说明。

天台宗智顗对修禅的次第有其独特的看法，认为修行者依何次第入门修持，应根据自己的爱好和根性，从止、观、顿、渐诸门中选择自己喜乐、易掌握的一门深入，不必定一个止观次第的死框框。《释禅波罗蜜次第法门》卷一说：

若论初心学人，随所欲乐，便宜对治，易入泥洹者，从诸禅方便初门而修，不必定如前一一依次第。

他把各类人修禅的次第归纳为四种：

1. 次第。依从止入观门，循序渐修。
2. 非次第。顿入观门或定慧不二之顿悟禅门，顿观顿悟，不必依止观次第。
3. 次第非次第。在从止门入手修习时，从任何一定心中修观，都有可能顿悟得慧，慧必助长定，这是次第中的非次第。

4. 非次第次第。顿悟之后，须依次第渐修止。即使依顿悟所得慧修持，成“慧解脱阿罗汉”，仍须依次第修止，证入四禅八定，发六神通。

《小止观》还说，坐禅过程中，应根据心念的沉浮、粗细等情况，灵活运用止观二法。若初修止时心散乱不可禁制，可修观，反观妄念以对治散乱。若心

起烦恼，应针对所起烦恼而修观。如此修观时若制止散乱的效果不佳，可改用数息法修止。这叫“对治初心粗乱修止观”。若坐禅中心沉没昏睡，可修观对治，使思维活跃，昏沉即除。若心念轻躁不安，可修止摄之。这叫“对治心浮沉病修止观”。虽为对治心沉而修观，而心不明净，效果不佳，可试修止以止之，若觉效果好，即用止安心。若虽对治心浮动而修止，觉效果不佳，当试修观，修观时觉心神明净，寂然安稳，即用观安心，这叫“随便宜修止观”。以止观对治粗乱心，能入定，但由定之空寂或快乐生偏邪贪着之细心，可修止以止之，止不住时当修观。这叫“对治定中细心修止观”。从止观二门入定，若定中观慧微少，应修观；修观时虽智慧清明，却定心微少，此宜修止。以止观二门随时调心，令定慧均等，这叫“为均齐定慧修止观”。这种根据禅定中各层次上心的粗细、浮沉、偏正而随宜运用止观二门予以调整，令达定慧均等的说法，较只强调从一门入而死板制心者，似更实用于实修。

## 修定资粮及五调之要

修习禅定，必先备足“资粮”或修“加行”——习定的准备工作和必备条件。《六门教授习定论》、《大庄严经论》等各说六大资粮，《瑜伽师地论·声闻地》说具十三资粮，《小止观》说具五缘。综合诸说，共同强调的修定加行与资粮，有发心持戒、衣食具足、闲居静处、断诸杂务、少欲知足、近善知识等，包括了时、地、人、财等各个方面。修定之时，须善于调和饮食、睡眠、身心息等。这都是各种禅的修习所共同遵循的法则。

### 一、发心、持戒及余资粮

作为宗教修持的内容之一，佛教禅定有其严整的修学体系，强调须以一般修学佛道的共同课目为修定的基本资粮，这些课目有三皈依、发心、持戒及供养、读诵、忏悔、布施等。这使佛教禅修与气功锻炼在入门条件上便有很大不同，以一种宗教信仰的确立和宗教仪式的履行、宗教感情的培养为禅修的先决条件。

### （一）皈依与灌顶

三皈依，即皈依佛、法、僧“三宝”，这被强调为修学一切佛道的门槛，成为一个正式佛教徒的必行手续。皈依，意为投靠、信从、终极托付，是一种宗教信仰的自觉确定。三皈依的中心，是皈依法宝（佛法），确认佛法为无上的真理，奉为人生司南，尤以之为修禅定的指针。佛宝是法的实证者、开示者，僧宝（指修行达“见道”以上的圣僧）是法的实践者、继承传扬者。佛教要求信徒怀着病人求医的心情皈依三宝，喻云：“佛如良医，法如妙药，僧如看护”，皈依者则如病人。藏密还在三宝之上加上师为四宝，行四皈依，说上师可以尽摄三宝功德，应事师如佛。大乘性宗除皈依外三宝外，更重皈依“自性三宝”——皈依自己心性本具的佛、法、僧功德。藏密三皈依或四皈依，分外、内、密、密密四层含义。外皈依乃皈依外在三宝，内皈依为皈依上师、本尊、空行，密皈依为皈依自身脉、明点、气，密密皈依为皈依自性明体，这一层与禅宗之皈依自性三宝同一意趣。三皈依或四皈依的授受，在佛教中有一套规范化的仪式，如接受皈依则被视为正信佛教徒，否则在佛门之外，不具受学佛家禅的资格。密乘更将皈依编入修法仪轨，口诵皈依偈，心观皈依境，是置于每一密法坐禅之初所必修的内容。藏密诸派学密者初入门须修的“四加行”中，以观诵四皈依偈十万遍为首。与皈依相伴随的宗教行仪，还有礼拜、赞颂、供养等，《华严经·普贤行愿品》说大乘菩萨行者须修礼敬请佛、称赞如来、广修供养（烧香散花等）、忏悔业障、随喜功德、请转法轮、请佛住世、常随佛学、恒顺众生、普皆回向十种行愿，这些行愿都被编入净土宗念佛行仪和密乘瑜伽仪轨中，渗透于多种禅观。

藏传佛教修定者多修印度金洲大师所传六加行法：一于住处整理洁净，陈设佛像；二端严陈列无谄之供品；三于安乐座端身跏趺或半趺坐，至诚发起皈依之心；四于面前虚空中观想深广二派传承师长、诸佛菩萨、缘觉声闻、护法诸天无量安住，分明显现；五对于助道顺缘、障道违缘若不积忏，道则难生，而积忏方法，以七支行愿（《普贤行愿品》所言礼拜诸佛等前七愿）最为扼要……六于所缘境，观想明晰，而献坛供，请求加被，愿灭除不敬善知识等一切颠倒心，速疾生起恭敬善知识等正清净心，摧伏一切内外障难。<sup>①</sup>

<sup>①</sup> 《菩提道次第略论》卷一。



若修习密乘瑜伽，须先拜师，求受“灌顶”，灌顶，是一种较受三皈依更为庄重的宗教仪式，在布置庄严的坛场中授受，其内容包括四皈依、发菩提心、受戒、接受“授记”（预言将来成某某佛）、安慰、随许（允许修学密法）、传法等。四部密法各有其灌顶仪规，一般分结缘灌顶、传法灌顶两种，前者只传与一咒一法或不传法，后者允许向他人传法。无上瑜伽部的灌顶分瓶灌、密灌、智灌、词灌四级，受瓶灌（宝瓶灌顶）只可修生起次第，受密灌以上方可修圆满次第，只有修完生起次第，方可受第二级密灌，《密宗道次第论》卷六云：

未灌下顶，决定不可授上灌顶。

灌顶不但是宗教仪式，而且是祈请上师加持的方式。灌顶过程中，上师自观为本尊，加持徒子，为其除障、净脉、指示心性。上二级灌顶，加持指示的成分更多。密乘规定，未入坛受灌顶者，不得辄修密法，否则不但不得本尊加持，且有盗法之罪。《大印空点》第二云：

若无灌顶者，慢心说密教，师弟纵成就，死亦堕地狱。故应勤精进，从师请灌顶。

《佛顶经》谓：“实无有灌顶，愚妄说云有，乃至佛在世，师弟堕地狱。”密乘的理论虽然可以公开，但具体的修习仪轨，只在受灌顶后传与，而且学法的“金刚弟兄”间也多互相保密。接受了灌顶，行者才能与上师、本尊及本派历代成就祖师建立血缘关系，获得其共同加持，种下成佛的“种子”，有了修行之起点。《密宗道次第广论》卷六说：“灌顶即是成就根本。”

## （二）发心与回向

行三皈依进入佛门后，发心便成了最重要的事。发心，谓确立求道的誓愿，这被认为是获得一切成果尤其是成就禅定的净因、种子，是修习禅定的本源动力。小乘修禅，先观世间苦空无常，发追求解脱、超出三界生死的“出离心”，此虽无法定仪式，却被编入禅观，如十随念或十念中的念死、念苦等，即旨在发起出离心，被列为禅观的重要内容。大乘、密乘修禅，须先发“菩提心”，菩提心不但包括小乘的出离心，而且更在发慈悲济度心，发愿尽度一切众生悉皆成佛，所谓“上求佛道，下度众生”，这被概括为“众生无边誓愿度，烦恼无尽誓愿断，法门无量誓愿学，佛道无上誓愿成”的“四弘誓愿偈”，密乘还加上“福智无边誓愿集”为五弘誓愿，不仅被编入佛教徒的早晚课诵，而且作为禅观中的重要内容。净土宗、密乘坐禅仪轨，在观诵皈依偈后，即观诵发菩提心偈，

随偈发心。藏传佛教各派，还以发菩提心为入道之初必修的一种禅观，或依印度金洲大师所传七重因果法（观法界众生皆我母、一切众生皆有恩于我、报恩、见一切众生如见爱子、念一切众生生死发拯救心、发愿负荷度众生出苦之重任、欲度一切众生共出生死而成佛）修观，或依印度静天论师所传自他相换法（设身处地、推己及人）修观，通过在禅定中遍观众生而发菩提心。

大乘、密乘禅中与发心相联系的另一不可或缺的重要内容，是坐禅结束时所作的“回向”。回向，有回自向他、回因向果二义。回自向他，谓以这次坐禅所得功德普施一切众生，愿以此为缘，摄取一切众生皆向佛道。回因向果，谓表明此次坐禅功德是为上成佛果，而不求人天福报。净土宗则回向愿共一切众生往生西方净土，如《华严经·普贤行愿品》偈所言：“普愿沉溺诸众生，同生无量光佛刹。”回向亦如皈依、发心，不仅口诵偈语，而且要求意念作观想。皈依、发心、回向被奉为大乘、密乘禅修中关键性的环节，关涉修禅的动机、动力和禅定的性质问题。

### （三）戒为定基

持戒，被强调为最重要的修定资粮。《佛遗教经》云：

戒是正顺解脱之本，……因依此戒，得生诸禅定及灭苦智慧。

《杂阿含》第599经偈言：“住戒有慧人，修习心与慧”，谓持戒与得闻思慧，是修习止观（心慧二学）的前提，《解深密经》卷三谓：“清净尸罗（戒），清净闻思所成正见”，乃为修止观之因。佛书中常说“戒为定基”，“禅定心城，以戒为郭”，“尸罗不净，三昧不生”。喻如衣有垢腻，不受染色。戒，是佛教所制定的一种关于道德、生活方式及教团生活纪律的行为规范，旨在约束行为，防非止恶。《翻译名义集》卷四谓：“防非止恶曰戒。”佛教徒受三归后，自愿求受某种戒，经庄重仪式受戒后，须严格遵守戒条，犯者警以地狱之惩处，犯重戒者逐出僧团。戒的名目多达十余种，是释迦时代及以后的僧团针对教徒中的有关行为问题而制定。在家信徒长期受五戒或仅仅一日一夜受八关斋戒；出家信徒受的戒有沙弥尼、沙弥、式叉摩那、比丘、比丘尼戒，后两种称“具足戒”，受了具足戒，才称一个合格的僧尼。大乘别有菩萨戒，戒本数种，不拘在家出家，都可以求受。密乘别具的密戒称“三昧耶戒”，各部密法、各级灌顶所受的三昧耶（禁句）戒内容各有不同。

大乘把戒律的内容分为三个层次：一摄律仪戒，为对不良行为的约束，所

谓“诸恶莫做”，是其意旨所在。二摄善法戒，强调积极奉行佛教认为的善行，所谓“众善奉行”。三“饶益有情戒”，又名“摄众生戒”，以利益济度众生为旨。大乘戒不仅管束身语二业，而且管束到起心动念，意中起恶念即算犯戒，但在形式上，却本着利益度化众生的需要，允许灵活“开遮”。

佛教各种戒律，莫不以“四根本”为要，十善戒为本。四根本，是禁止杀、盗、淫（出家禁淫，在家禁邪淫）、妄语四种最重的恶行，为五戒乃至具足戒的最重要内容。十善戒不但制止恶行，而且规定奉行诸善，其戒条为：一不杀生而慈悲护生，二不偷盗而廉洁，三不邪淫而贞洁，四不妄语而实语，五不两舌（挑拨离间）而作和合语，六不恶口（骂詈秽恶语）而作文明典雅、悦耳之语，七不绮语（废话、空泛之谈、色情语）而如法语，八不贪欲（贪他财物）而知足，九不瞋恚而慈悦，十不邪见（指不如实的邪执及谤佛法）而正见。这十戒概括了所有戒律中的核心内容，《十善业道经》称：“人天身、声闻菩提、独觉菩提、无上菩提，皆依此法以为根本而得成就，故名善法。”

戒律的实质，首先在于伦理上的止恶行善，其次是节欲乃至禁欲。从禅学角度看，这两方面都可以说是为禅定而设，甚至可看成禅定调心的初步工作。对于在心地上极为细致地做工夫，欲图完全自主身心的禅定来说，若不先以戒律约束身口意粗的活动，收摄不断向外驰求的机心，念头奔骛如野猿逸马，是谈不上系缘一境、摄心入定的。即使强制静坐，也未必坐得住，而且极易导致心理障碍，走火入魔。《释禅波罗蜜次第法门》卷一说戒“持则发禅，毁则覆禅”，是不过分的。

除持戒外，大乘、密乘还把菩萨行六度中施戒忍进四度都作为修定资粮。《菩提道次第广论》卷十四说：“前四度即是第五静虑资粮”，修布施度，对治悭吝心，积集福德；修安忍度，锻炼对艰难困苦、毁誉荣辱的忍受力；修精进度，锻炼坚毅不懈、精勤不息地修习善法的精神，可以淡薄私欲，增强心理平衡力，恢宏气度，开阔胸襟。通过这些锻炼，具备了良好的心理自控的素质，再坐下来修禅，当然易入静定。《修次初编》云：

若能不着利等诸欲，善住尸罗，性忍众苦，勤发精进，速能引发正奢摩他。

#### （四）忏除业障

忏悔业障，是大乘、密乘禅强调的又一重要加行。佛学认为宿世今生所造

的恶业，在阿赖耶识中种下恶习种子，能左右人的心理定势，并且能引生恶业果报，形成心理负担，造成疾病、人事干扰、环境干扰等障碍，障碍顺利修定，若不忏除洗涤，不仅修定时多有外缘障难，而且定中易生“魔障”，导致心理失调、失控。因此，修定之先，修定过程中，皆应通过忏悔，清洗心地，放下负担，有如垢衣，洗涤而净。小乘多说“羯磨（业）忏悔”，注重在出家僧众前自己坦白过错，表示悔改。大乘则多想象面临佛、菩萨而“观相忏悔”，发露过恶，洗心革面，表示永不再犯。密乘瑜伽入门先修四加行中的金刚萨埵法，即专为忏除业障而设。其法为观想密法总持者金刚萨埵，诵金刚萨埵“百字明”及心咒，观想金刚萨埵放光或降甘露，涤净自身罪障病气。密法中也多含忏悔的内容。大乘则说忏障力量最大的是“实相忏悔”，即在禅观中，观业障性空，如《普贤观经》云：

一切业障海，皆由妄想生。若欲忏悔者，端坐念实相。众罪如霜露，慧日能消除。

忏悔一事虽属宗教行仪，但通过忏悔尤实相忏悔，解除心理包袱，无疑有心理治疗之效，由此而消除心理病灶，令心怀坦然，对于顺利修定，显然是十分有益的。

另外，修习禅定，须得闻思慧，通过读诵、研习佛典，听讲经说法，进行深思明辨，掌握佛学的基本要领，尤需通达以法印为标帜的真实观，通晓关于禅定的一般法则。

## 二、时地财侣等必要条件

如同道教内丹强调修炼必先具备法财侣地一样，佛教禅学也说禅修须具时间、地点、衣食、师侣等条件。

有闲，是禅修的首要条件。佛教禅追求的是深层次的、出世间的定境，此须排除一切人事干扰，集中全部心力，才有成就的可能。因此，禅定成就便几乎成了出家僧尼的专利。按佛陀的规定，出家僧尼起码须于初夜、后夜习禅不寐。《佛遗教经》载佛临终前教诫徒众：

汝等比丘，昼夜勤行修习善法，无令失时。初夜后夜亦勿有废。

中夜诵经，以自消息。

就连中夜（约晚11点-2点）的短暂睡眠，也予以取消。大乘、密乘的念

佛三昧、本尊瑜伽等，多须“结期”（限定期限）闭关专修。结期的时间，最短者七日，中等者七七、三月、一年，长者三年零三月。汉地佛寺多在冬季农闲时举办七日结期集体修禅的“禅七”（参禅）、“净七”（念佛）。结期闭关修定者，或独居山洞，或群处禅堂，生活多有专人照料，一天除吃饭、如厕、不得不有的短暂睡眠外，其余时间都用以修禅，而且多修一种禅，不容有刹那间断、散乱。这样用功，才易于截断意识流注，排除杂念干扰，令所观念境清晰呈现，或于意识停流处见证真性。有的瑜伽行者，终身都在闭关修定中度过。禅宗之禅虽然不强调脱离生活到深山里去闭关修定，却要求把禅与生活打成一片，念念不迷失自性，念念都摄心入“一行三昧”，实际上极大扩展了禅修的时间。

对一般修定者来说，“息诸缘务”，获得坐禅的时间，被强调为必要。《小止观》要求习禅者不行营生办事等“有为事业”，断绝人事往还，不作世间工巧技术、书数算计等事，即读诵、听讲佛典，在禅修期间也应停止，“所以者何？若多缘务，则行道事废，心乱难摄”。这对红尘中人来说自属苛求，但对禅定成就而言确属必要。

关于坐禅的时间，汉地过去多以每坐一炷香（约一小时）为限。《慈氏菩萨念诵法》云：

每日三时念诵作法观行等事，言三时者，从后夜至斋时，从午时至未时，从初夜至三更。

《金刚顶经》说密乘行者每日晨朝、日午、黄昏、夜半四时念诵修法，而精进修行的瑜伽行者，禅修时间不限，于一切时应恒修不辍。藏传诸派，皆说初坐禅者宜“时促数多”，每次以半小时为度，应留有余兴，以便下次乐于修习，若久修功深，一座坐禅的时间可长到二至四小时。藏密专修本尊瑜伽，一般每日黎明、中午、下午、日落后修四座，每座修足二小时半。汉地僧尼，颇有夜晚长坐不寐以修禅者，称“不倒单”。

修禅需闲居静处，或曰“住随顺处”，住所须寂静安全，远离喧闹，避开人、兽、蚊蝇等的骚扰，地理、气候宜人，不易孳生疾病。《清净道论》说不适宜于修定的精舍有十八种：大的、新的、古的、路旁的、有泉、有叶、有花、有果、为人谒仰处、近于城市、近于薪林、近田、有不和合者居住、近贸易场、近边疆、近国界、不妥当者、不得善友者。佛世时，僧尼修定多居精舍（僻静的住处）、树下、洞窟、冢墓、停尸场，后来条件好了，一般都在设备良好的寺

院禅堂和山林禅窟中坐禅。《小止观》说适宜于坐禅的住处有三种：一者深山绝人之处；二者头陀兰若（行头陀行的空净闲静处），离于聚落（村镇）极近三四里，“此则放牧声绝，无诸烦闹”；三者远白衣（在家俗人）住处，清净伽蓝（佛寺）中。出于修禅的需要，中国佛寺，多建于山林幽静之处，形成“天下名山僧占多”的局面。汉地和西藏的专修定者，都讲究在被认为乃诸佛、菩萨道场的名山中修。藏密从转烦恼为菩提的理论出发，认为修定者应根据自心烦恼，专拣相应的烦恼重的山神所居处修，又说修定者的住处起码应远离人众所居处三十里，以防俗人烦恼信息的干扰。这种对修定场所的严格选择，有重视环境气场，取得人、地、天相谐和的意味。

修定还须“衣食具足”，汉传佛教界有“食轮转法轮则转”之说，意谓有饭吃是佛法存在的根本保证，尽管这一条件可以降得很低。《小止观》说僧尼修定者有四种食法：上等修士深山绝世，草果资身，不食人间烟火；二者乞食为生；三者居阿兰若处，由施主送饭吃；四者居于寺庵，随众僧进食。有了起码的食粮及足以御寒的衣物，才谈得上修定。西藏著名瑜伽大成就者米拉日巴居山洞中苦修，因缺乏食物，以野荨麻为食，致使身体羸瘦，拙火久久无法生起，身上亦觉寒冷，后来得到别人施舍的食物，才迅速修成拙火。此事常被引为修定须充足饮食的例证。

除饮食、居处等物质条件外，修定最重要的资粮是人缘：必须依止“善知识”——能指导、帮助自己修学佛法尤禅定的师友。《有部毗奈耶杂事》载佛言“善知识者是全梵行”。《华严经》称善知识为“趣一切智智眼”，强调“一切功德皆由善知识而生”。修定的善知识包括三类人：一师资，《小止观》称“教授善知识”，指具传承、通佛法、有德行、有修证的明师，这被强调为修禅最关键的“增上缘”。《瑜伽师地论》卷二十云：

毗钵舍那支，最初必用善友为依，奢摩他支，尸罗圆满之所摄受，又依善友之所摄受。

谓修习止观皆须依止善知识，修观尤为需要。禅宗强调开悟须依“明眼宗师”印证，有“威音王佛以前，容他自悟，威音王佛以后，无师自悟，尽是天然外道”之说。藏密更是首重师承，以依止合格上师为修法成就的一半。上师分灌顶上师、教授上师（讲解经论）、修法上师三种，以修法上师最为重要。不仅修习的仪轨、口诀，依赖上师口传，而且以得上师的加持为成就的最胜助缘。

修法上师的选择有严格的标准，首先须传承真正，代代相接不断桥，次须持戒清净，慈悲心重，通达教法，有修持的实践经验，取得一定成就，起码须已证空性得决定正见，或已见本尊。《密宗道次第广论》卷六云：

藏地诸贤谓得圆满灌顶，安住三昧耶与律仪，亲见师长传承轨则，了知十种真实，善巧灌顶仪轨，先修承事，获得本尊听许或未遮止，定须具此三法，才堪作修法之依止师。

《大圆满无上道广大心要》说：不能圆融显密大小，未得谓得，慢心特重，无闻思修功德，不为有情义利而修持者，如木石代杵；或见他大德瞋之嫉之，如池中之蛙；未闻显密法要，烦恼重而常犯戒，妄显幻术，诩为神通，无实修学，无慈悲心者，如狂人指路，“是皆自断菩提心而能断人慧命，此当远离，不可依止”。藏密对确定学修密法的师徒关系非常慎重，规定师徒须互相观察三月至三年，乃至十二年，才决定依止与否。《金刚鬘经》第二品云：

如摩莹观宝，炼冶而观金，如是十二年，应善观弟子，  
故应一切时，如是互观察。不尔生魔障，召苦坏成就。

传说莲花生曾教诫徒众：

弟子不观师功德，轻信依止者，如服毒药；师不拣择弟子而传法者，如走路不看犬，行当自蹶。<sup>①</sup>

藏密在确定了师徒关系后，强调弟子须事师如佛，绝对信仰服从，一须尽力侍奉，以身口意三业供养，二须对上师开示的教诫修法确信不疑，三须如说修行。信敬上师，被强调为取得密法成就的关键，有“供养十方佛，不如供养上师一毛孔”之说。藏密初入门四加行中的“上师相应法”，即专门培植对上师的虔敬，以创造获得上师加持的条件，此法内容为诵“上师即佛上师法，上师德具金刚持，一切能作唯上师，上师尊前我赞礼”偈十万遍，每诵一遍磕大头（大礼拜）一次。各种修法仪轨中，都将归礼观想上师置于始初。

修禅须具善知识的第二种，是禅友，汉传佛教界称“同参”者，《小止观》称“同行善知识”。此须见地相同，志趣相投，戒行清净，能互相帮助，互相激励，不致扰乱。据称集体坐禅时，若同修中人有戒行不净、烦恼深重者，能起破坏作用，妨碍其他禅友取得成就。

<sup>①</sup> 《大圆满无上道广大心要》。



修禅须具善知识的第三种是“外护”，即能保护、供养修定者安心修习之人。

禅定诸资粮中，《菩提道次第广论》卷十四尤以清净戒行、观欲过患、住随顺处为要，并引迦当派祖师种敦巴语云：“我等唯觉是教授过，专求教授，然定不生，是未安住资粮所致”。意谓若有正确的禅定方法和善知识的指导而修定，若不能入定，应从资粮不足处去找原因。

### 三、弃五盖与调五事

习定须有良好的生理、心理状态，修定之初，须通过训练调节，弃除障碍入定、能遮盖禅定功德的诸“盖”。《大智度论》卷十七归纳禅定之盖为五种。

1. 贪欲盖。贪欲，指对色声香味触五欲的贪着追求，《舍利弗阿毗昙论·禅定品》解释：

若此五欲中，贪、重贪、堪忍、系着，是名欲。

五欲的贪求，使人心思向外奔驰追逐，纷乱不安，难以摄心入定。很难想象，一个热衷于声色名利的人能坐下来安心禅修，即使勉强坐下来，也难以制止意马心猿。佛教禅籍中，因此大谈五欲的危害，教人清心寡欲，不贪世间粗劣正欲，而将对五欲的渴求转向追求涅槃之乐。《禅经》偈言：

生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦。

身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚人身无异。

智者应现身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。

如诸佛所说，一心一意行，数息在禅定，是名行头陀。

《小止观》——分说五欲的过患后，规诫修定者说：

此五欲法，与畜生同有，一切众生常为五欲所使，名欲奴仆。坐

此弊欲，沉堕三途，我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之！

佛教立足于禅定中安乐体验而评价世俗五欲，禅籍中的呵止五欲之说又主要对过禁欲生活的僧尼而发，这使其说带有很浓的禁欲主义色彩。但从修定的角度讲，强调除贪欲盖，无疑有其合理性。

2. 瞋恚盖。寒山诗谓：“瞋为心中火，能烧功德林。”对于习定者来说，瞋怒的危害尤大，坐禅中忽起无名火，或忆及恼我之人而生愤恨，不仅能令心气不平，难以入定，而且禅中之气会滋长瞋恨，难以自制。大乘说瞋怒于众生，

丧失菩萨应有的慈悲，犯菩萨根本重戒，从而丧失一切善功德，禅定成就则无希望。今气功实践多次证明，有一定气功者，若生恼怒，会使身中气机紊乱而致病，甚至导致心理失控，行为失轨。

3. 睡眠盖。此指懒惰嗜睡，能令心神昏暗不明，孳生昏沉、沉没，且浪费宝贵光阴，极其可惜。佛教力诫修定者省减睡眠，警觉无常，精进修禅。佛经中呵睡眠偈有云：

如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠？

如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠？

教人念生死无常，亟求警醒出离，以此除睡眠盖。僧尼夜晚修禅，常用“禅镇”警策，驱除睡魔。禅镇用木板做成，形似笏，中穿孔，以绳贯之，绳头施纽挂耳，戴在头上；去额四指，若昏睡头倾侧则堕，用以自警。僧尼集体坐禅时，有执事僧巡视，见有昏睡者，以禅杖点头令警醒。

4. 掉悔盖。掉为摇动不安义，分三掉：一身掉者，好游走戏耍，不乐安坐。二口掉者，好吟咏闲谈，虚耗时光。三心掉者，杂念丛生，思此念彼，不能专缘一境。悔有两种：一指掉后生悔，懊恼不安，成为入定障碍。二指心中常怀对往事的悔恨内疚，悔不应作而已做，应作而未作，也能令人心理不安，难以平静。掉悔二盖，皆须弃除。偈云：

若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念着。

5. 疑盖。疑有三种：一疑自己根器鲁钝，罪业深重，善根浅薄，非入定得道之器，因疑而丧失信心，障碍入定。《小止观》云：

若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难测故。

二疑师无道，不堪教我，因人疑法，成为定障，密乘尤以疑师为重障，强调应信师如佛，有偈云：

以大信解心，视师为真佛，最胜方便行，深密意理趣。

三疑法，怀疑所修禅法有问题，因疑成障，难得入定。

修禅者先须舍弃五盖，令心理平静安和，才能顺利进修，系缘修定。习禅之初，尚须善调食、睡、身、心、息五事。

1. 调和饮食。饮食与禅定关系至为密切。《增一阿含经》说：若过分饱食，则气急身满，百脉不调，令心壅塞，坐卧不安。若限少食，则身羸心悬，意虑不固。若食浊秽之物，令人心识昏迷；若食不宜身物，则动宿疾，使四大违反。

偈云：

多食致苦患，少食气力衰，处中而食者，如称无高下。

习定者的饮食须适量，不过多过少，忌食秽浊不净及宜禁忌之物，以保证身体所需营养为度。《瑜伽师地论》卷二三谓：“若受食已，身无堪重，有所堪能，堪任修断，如前广说，如是名为安隐而住。”并谓修禅者对饮食应正思择，“不为倡荡”、“不为骄逸，不为饰好，不为端严”，不贪嗜美味，不分别精粗，只把饮食作为营养资身之用。中国禅僧说：“得一口食疗饥疮”，把饮食只看做服药治病，排除了味觉享受的价值。印度佛教僧尼之制，过午不食，据称如此饮食习惯，有利于晚上坐禅，有避免昏沉之效。佛教还禁食具有刺激性气味的葱韭蒜等五种辛菜，《楞严经》谓五辛“生食增恚，熟食增淫”，有刺激心理令失平衡的作用，非习定者所宜食用。一类大乘经如《楞伽》、《楞严》等，禁止菩萨行者食肉。中国佛教界自梁武帝敕定后，形成素食传统，据称素食也利于修禅。至密乘无上瑜伽，从事事无碍说出发，对瑜伽行者的饮食不加限制，允许恣意食啖。密乘还受印度教瑜伽术影响，有主张瑜伽行者服气辟谷之说，见《大日经》等。

2. 调节睡眠。主要是不贪睡，省减睡眠，令神气清和，心念明净。印度僧尼十二头陀行中有长坐不卧一条，中国禅僧亦多行者，然禅功浅而勉强减睡，反而增加昏沉沉没，不如睡足为佳，有以熟睡一场治昏睡之说。经律中规定僧尼睡卧的姿势是：右胁而卧，形如卧佛，左腿加右腿上，双腿稍弯，头枕右手心上，左手置左腿上，保持这一姿势不变。入睡之前，须修“寤寐瑜伽”——观想光明而入睡，如《瑜伽师地论》卷二四所言：

云何名为住光明想巧便而卧？谓于光明善巧精思，善取善思，善了善达，思惟诸天光明俱心，巧便而卧。由是因缘，虽复寢卧，心不昏暗。

眠起之后，还复修之。藏密有“睡眠定”修法，是一种利用睡眠修光明定的妙法。

3. 调身。主要指禅定的姿势。禅定以行、立、坐、卧等各种姿势都可修习，但佛教徒禅修多以坐姿为主，禅修因此常被称为“坐禅”。智顗《禅门口诀》云：

行住坐卧常应系念，但卧多则沈昏，立多则疲极，行多则纷动，

难可一心，坐无此过，所以多用。

谓坐姿最宜除沉散二障，为禅修的最佳姿势。佛门坐禅多用印度传统的“跏趺坐”，坐处须避风吹、雨淋、日晒，及潮湿、浊气，最好坐于密室内床座上，坐离地高尺许以上，以厚软物为坐垫，方约尺八，厚约四指，再以一尺见方、二寸厚的小软垫垫于臀下，此垫曰“禅定垫”，先将右足屈放在坐垫上，再以左足背压右大腿上，脚心朝天，称“吉祥坐”。反之，以右压左，右上左下，称“降魔坐”或“菩萨坐”，据称有利于降伏妄念。这两种坐式称半跏趺或“单盘”。以右足置左大腿上，左足交叉置右大腿上，两脚掌朝天，为全跏趺，或称“双盘”。此坐式在印度教称“莲花坐”，在藏密称“毗卢坐式”，因有七大要点，又称“七支坐”。《修次中编》说跏趺坐应具足八法：全跏趺或半跏趺、眼不太开太闭、目光垂注鼻端、身不后仰不前屈端直自然、两肩平齐、头不低不昂不歪（七支坐法谓俯首以颌压喉结）、鼻与脐垂直、唇齿自然舌抵上腭、双手仰掌以右压左置于脐下结“定印”。《瑜伽师地论》卷三十称跏趺坐式能速生轻安，能坐经久时，外形端正庄严，为佛弟子坐禅的最佳姿势。藏密从生理角度，说跏趺坐尤七支坐式能制止人身中某种气，令有助于瑜伽修习，能令体质柔顺耐劳，消除不适，治愈一类疾病。印度教瑜伽学谓莲花坐式有强壮脊柱和腹部脏器，兴奋消化系统，使大腿结实、两髋及两腿柔软之益，有助于防治风湿病，令心灵安定警觉，并有控制性冲动的作用。

藏密还有一种“方便坐”（悉达桑那）：左足跟弯入抵会阴，以右足加左足上，足掌向上，足跟靠近脐下。此式多用于修双运道，有助于炼精，并有防治痿痹之效。

密乘另有法身坐、报身坐、化身坐、莲花半月坐、匠工坐、垂足坐等坐式。法身坐又曰“如狮坐法”，二足心相对合，坐于垫上，二手握金刚拳（大拇指掐无名指根，余四指握大指成拳）相并，置于二足跟与会阴之间的坐垫上，背、项挺直，舌抵上腭，抬头仰视。报身坐又名“如象卧坐法”，跪于地上，两肘支地，二掌托颊，手十指竖直，脊柱挺直，两眼斜视左右虚空。化身坐又名“仙人坐”，蹲踞而坐，二足并拢，踝骨相触，双膝抵胸，两手交叉分托二膝，右上左下，可治热病，或交抱两胁，右外左内，可治寒病，或握拳托颊，可治寒热二病，直脊耸肩，气内吸，腹贴脊，两眼凝眸下视。莲花半月坐以二腿内弯，二足心相合而坐。匠工坐右小腿内弯，横置坐垫上，左腿竖膝。垂足坐，坐于

椅或凳上，两腿下垂，二足踏地或交叉，二足点地，这种坐式适用于年老体弱、不能作跏趺坐者。

坐式摆好后，挺动其身，前后左右摇动七八次，令手、足、头、肩、脊等皆一一摆正，放松肢体，勿令紧张，然后口吐浊气三次，想身中壅滞不通之处，皆随吐气而通畅。再闭口，鼻纳清气三次，舌抵上腭，闭目或双目“垂帘”。藏密初修者，还于每天第一座修法时先修“九出浊气”（九节佛风）以排浊。据《大幻化网导引法》，九出浊气法先以右手握拳压左肋，左手握拳伸食指按住左鼻孔，从右鼻孔中猛呼长气一次，次猛呼短气一次，再呼长缓气一次；再以左手握拳压左肋，右手食指按住右鼻孔，从左鼻孔中如前呼气三次；最后从两鼻孔中如前呼气三次。每次呼出浊气时，想象全身病气、魔障随气外散，呼气后深长吸气，吸时颈项稍向前屈，收腹贴脊。久修功深，排浊自如者，可不必修此。

禅僧还用一种“禅带”（修带）固定坐姿，带以皮革或布做成，宽约一尺，或曰三寸，长八尺，头有钩，坐时上套于颈，从后转向前，下兜膝外弯际，拘两膝令不动，以帮助初坐禅者保持坐姿。

佛教修禅虽以坐式为主，但并不主张长坐不动，显教中人一般修禅时皆以坐、立、行三种姿势交替，以利气血流通。关于禅修的立式，经论中无多专论，一般自然肃立合掌。行走式称“经行”，是在地上来回走或转圈走，《十诵律》卷五七云：

比丘应直经行，不迟不疾，若不能直，可画作地相，随相直行。

经行时意作禅观，身体不得摇动，不可快步急走，双目朝前平视，头不宜低垂。今汉地佛寺中，多在佛殿内集众绕佛经行，口念佛号。清代以来，禅林中还兴起了一种“跑禅”——参禅过程中，意参话头，身在殿堂内跑，渐渐由慢加快。坐久经行或跑，有助于疏通气血筋脉，驱除昏沉，有气功动静功兼修之妙。江苏灵岩山寺净土宗道场所订念佛禅行仪，即以坐、立、行三姿交替，各念一炷香。

藏密大圆满前行法修禅的立姿，有“忿怒姿势”；二足跨立，左屈右伸，右手作“期克印”上扬，左手当胸，双目怒视青天，专用于对治昏沉散乱。藏密在修气脉拙火时，须作“大礼拜”（磕大头）、打拳，以疏通壅滞，散化明点，有一目了然三十七拳法、金刚亥母拳法等，其法与印度瑜伽体位法、道教导引

术相类。

关于坐禅调身之要，《小止观》总结为“不宽不急”四字，适用于各种坐姿。

4. 调息。佛教禅学认为呼吸与意念有着极为密切的关系，息不调心必不调，故调心须要调息。《释禅波罗蜜多次第法门》卷二谓：“以气粗故，则心乱难录。兼复坐时烦愤，心不恬怡。”坐禅调息之要，《小止观》总结为“不涩不滑”四字，谓息有四相：一风相，鼻中气息出入有声；二喘相，息虽无声而出入结滞不畅；三气相，息虽无声无结滞，而出入不够细匀和缓；“不声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安稳，情抱悦豫”<sup>①</sup>，是为第四“息相”，乃息调之相。气息不调，以三法调治：一安心于心，意守下丹田等处；二放松全身；三想气息遍全身毛孔出入无碍。

藏密有九节佛风、风箱式调息法等。九节佛风用于初坐，已在调身法中略述，风箱式调息法一般专用于修“宝瓶气”，据《大密妙义深道六法》，其法为：先用右鼻孔三呼吸，吸时头随之向左转；次从左鼻孔三呼吸，吸时头向右转；最后两鼻孔中同时三呼吸，头不动。一次九息，凡作三遍，故称“三三九风箱式”。第一遍九息极轻细，几不闻气息出入之声；第二遍九息略可闻声；第三遍九息不唯可闻声，吸气时须扭动身体，使息充分满达肺部，名“扭息”。

5. 调心。调心贯彻禅修的始终，是禅定的主要法则。初坐时调心，《小止观》总结为“不沉不浮”四字诀要，并谓初坐调心有二义，一者收心止念，放下一切念头，不令乱想奔逸。二者坐时应根据心沉浮之相，及时省察调整，令心系缘于禅观境，既不散乱飘动，又不昏沉暗昧。

《小止观》云：

夫入定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静，  
调粗就细，令心安静，此则入定初方便也。

坐禅之初，应先调身，次调息，次调心，从粗至细，令身息心调和得所，最后达心意安稳，一无所念，轻松自然，然后再开始系心境缘，或修止或修观，坐禅过程中，也还须注意调和三事。若觉身体有倾倒歪斜、佝偻俯仰，或过于紧张，或过于放松，觉息有风喘气三相，觉心有浮沉宽急，皆须及时警觉，以

<sup>①</sup> 《小止观》卷上。

初坐时的调治法纠正，以免妨碍入定。下坐出定之时，调和身息心的问题，也甚为重要。《小止观》卷上述出定之要云：

坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散。然后微微动身，次动肩膊及手、头、颈，次动二足悉令柔软，次以手遍摩诸毛孔，次摩手令煖，以揜两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛，百骨节僵，犹如风劳，于后坐中烦躁不安。是故心欲出定，每须在意。此为出定调身息心方法。以从细出粗，是名善入住出。如偈说：进止有次第，粗细不相违，譬如善调马，欲住而欲去。

总之，下座调三事，与上座次序相反，先收心，次收息，最后收身。藏密各本尊法之下座出定。须依仪轨，作回向，然后将观想的一切境收归自心，再“从细出粗”，慢慢摇动身躯，按摩手眼身体，待身热稍歇，然后下座、下座后先缓缓步行动作，从细入粗，不可马上便做猛烈、用力的事，以免伤气伤身。

## 显教修止略要

显教（小乘、大乘）禅法，大概可分顿、渐二门，顿门为顿悟心性之道，渐门为止观双修的次第禅，这又可分顿渐二途：顿法直接从修观入手，入止观双运；渐法从止门入，在止的定心中修观，以入止观双运境。修止有多种门径，广而言之，眼耳鼻舌身意六根及六尘境，皆可开为禅门，择一而入，以一根摄六根，一念摄万念，系心专注一缘，断除沉、散二障，达寂止不动，终则一念亦舍，入无分别（不作意分别）定，为各门修止所共同遵循的基本法则。

### 一、修止门径

《楞严经》谓：“虽见诸根动，要以一机抽。”从六根门头摄一而入，系缘修止，是大小乘禅学修止方法的基本特点。由此开出的禅门，大略可分为观息（摄鼻根）、观想（摄眼根）、系缘（摄身根）、持诵（摄耳根）、念想（摄意根）



五大门。

### （一）观息门

专注呼吸以摄心入定，被认为是最易入手的修止门径，具有对治散乱和贪淫的特效，有云：“多散众生数息观”，数息为“治贪淫药”。佛经中称数息为“三世诸佛入道初门”，据传释迦当年坐菩提树下发心证道，即从数息入手修定。北传禅学称数息观为入禅“二甘露门”之一。《太子瑞应本起经》偈云：

佛说甘露门，名阿那波那，于诸法门中，第一安稳道。

《释禅波罗蜜多次第法门》卷一谓因息修禅，有二便：“一疾得禅定，二易悟无常”，易悟无常者，谓观注呼吸，极易体会到气息交换生灭的无常性，从而领悟佛说“人命在呼吸间”的道理。观息类的禅，有数息观、十六特胜观、通明禅三门。

1. 数息观，梵名阿那波那，译“安般”，意为“持息念”，从数呼吸入手。这一观法南传分七步，摄于十随念中，名“安般念”。北传有六步，称“六妙门”。安般念、六妙门包括了止、观二门，形成一严整的次第禅法，可作入十六特胜、通明禅、不净观等的门径，乃至包括十六特胜等。《释禅波罗蜜多次第法门》卷四云：“自有行人，欲从浅至深，具足一切禅定，应从阿那波那中而教数息，证根本四禅、空定已；次教随息，证十六特胜已；次应观息，具足通明之禅；次教不净观，入九想、背舍等禅，乃至次应观心性，入九种大禅。”

数息观的修习方法，有多种解释，其区别主要在第四步“观”上，由于观智和观境的不同，使该禅的性质有世间、出世间、出世间上上之差，故智顗划六妙门为“亦世间亦出世间禅”，属“不定止观”类。

据《释禅波罗蜜多次第法门》卷七所述，六妙门前三步止的修法大略是：一数，调和气息，令不涩不滑，然后放舍万缘，专注数出入息，一息默记一数，从一数到十，再从头数起，摄心在数，不令散乱，叫“修数”。《清净道论》说，数息最初须慢，如同量谷，然后逐渐加快，如牧者制牛，数息至从一到十不加功用，自然不乱，心息自住，息既虚凝，心亦渐细，觉数为粗而不欲数息，叫“与数相应”，此时应舍数息，修第二步随息：仅意念微注于息，随息出入，叫“修随”。渐渐心细，觉息长短，遍身出入息任运相依，意虑怡然凝静，觉随息为粗，不欲再修，如人疲极欲眠，不乐众务，叫“与随相应”，此时应舍随而修第三步止。《清净道论》谓修随息时，随观息从鼻中入，降下于腹中，至脐而

止，复从脐上行呼出，心意犹如门卫，监看人众之出入。南传安般念第三步曰“触”，指随息至心息细微时，专注于息出入所触之处——鼻或上唇。北传六妙门第三步止，谓制心息诸缘虑，不念呼吸，不念一切，凝静其心，名“修止”。由此自觉身心泯然入定，不见内外，入初禅未到地以上定境，得奢摩他，能长时住定，寂然不动，名“与止相应”。其时应在寂止心中修观（第四步），或观身中诸物不净，缘集假合，或观四谛十二因缘，或观自心，这属于修观修慧的范围。观至与空性相应，证空三昧，得毗婆舍那，为与观相应，得无相三昧，名“还”（第五步），得无愿三昧名“净”（第六步）。观、还、净所证，皆属止观双运、定慧一体的境界。

2. 十六特胜。此禅有十六步，据称是释迦专为纠治修不净观所生厌世自杀的弊端而设，较不净观为胜，故称“特胜”。南传摄入十随念的安般念中，《释禅波罗蜜多次第法门》卷七云：

此十六特胜有定有观，是中具足诸禅，以喜乐等法爱养故，则无自害之过，而有实观观察，不着诸禅，所以能发无漏，既进退从容，不随二边，亦能得道，故名特胜。

其方法次第叙述得较六妙门更为细致。关于此禅的具体修法，北传有三种解释，智顗赞同的一种是：一、知息入；二知息出。此谓意念专注呼吸，随息出入，息入时知息从鼻入脐，息出时知息从脐出鼻，一心随息不乱，知息粗细之相；三知息长短，谓心随息而细，知心细故息亦细，深长缓慢，心粗故息亦粗，急速短促，主动调和心息，令皆微细，渐入欲界定；四知息遍身，谓因心细念细，觉息出入时遍满全身，由此入初禅未到地定，得奢摩他；五除诸身行，谓入初禅中，而舍弃心对八触的分别，趋向于无觉无观；六受喜；七受乐；八受诸心行。皆指初禅境界。九心作喜；十心作摄，指入二禅、三禅；十一心住解脱，指入四禅；十二观无常；十三观出散；十四观离欲；十五观灭；十六观弃舍。皆属修观，由修观而依次超四无色定，入受想灭尽定。

3. 通明禅。此禅法本出《大集经》而无名目，北朝禅师有修习者，名为“通明”，通，谓从入门修习即通观色、息、心三事；明，谓“此法明净，能开心眼，无诸暗蔽，既观一达三，彻见无闻，故名通明。复次善修此禅，必定能

发六通三明故”<sup>①</sup>。此禅虽亦从观息入门，而兼观色观心，止观双修，为一种特殊的综合禅。修法大略先安坐调息，一心谛观出入息，想息遍身出入，若慧心明利，即觉息入无积聚，出无分散，来无所由，去无所履涉，如空中风，无有实性，是谓观息如心相。次观色，想息依于身，身为先世妄想业因所感，四大所造，假名为身，身中一一支分及四大、微尘一一非身，皆非实有，由此心离分别，通达色之实性。次观心，观由有心故，方有色身与气息，而心藉缘生，无常、无自性，由此了达心之实性。如此观时，不但易得慧见性，达止观双运境，而且因观心明利，于初禅中，就有可能证得神通。

## （二）观想门

观想，即持续地想象某种形象，令所观境明白显现于心目中，实属一种想象力的锻炼。此类禅有小乘的不净观、十遍处，及大乘的观想念佛等。

1. 不净观。从观想肉体的秽恶不净入手，旨在依人厌秽欣净的心理，观想肉身秽恶的一面以对治执著肉身净美而生的贪爱，对于对治淫欲有特效，故曰“多贪众生不净观”。具有破坏五欲（对色声香味触的欲求）之力，故名“坏法观”。这是佛教特设的禅门，被奉为二甘露门之一。属于此类的禅有南传上座部的十想，北传九想、八胜处等。

南传十想观法大略是：利根者直接想象自己或所爱之人的尸体僵卧地上，依次观想尸体从肿胀到青瘀、脓烂、断坏、（被虫蛆）食残、散乱、斩斫离散、血涂、虫聚、骸骨的景象；钝根者须先赴坟场冢墓观看尸体肿胀腐烂等相，牢记在心，然后回住处端坐闭目回忆，令所见情景明现。

北传九想为胀、坏、血涂、脓烂、青瘀、噉（被虫食）、散、骨、烧，与南传十想大同小异。《禅秘要法经》等说不净观法先从自己左足大拇指半节起疱观起，继观疱溃烂，露出白净指骨，次观指骨一节，延及全足、胫、脊，直至头顶，从头复观下喉，至肾脏，观肾中充满诸虫，虫眼出火，游走诸脉，啖食精血，不净盈满。以后观想的内容与九想观大体相同。

不净观观想成就，只要摄念观想，所观不净相便会呈现眼前，一个修不净观成就的比丘若看到美艳之色而起贪欲时，只要忆念所观不净境，便会见脓血骸骨，贪欲之念自然冰消瓦解，这对禁欲者断离欲念来说，无疑有效。但观想

<sup>①</sup> 《释禅波罗蜜多次第法门》卷八。

成就，也易导致恶心、恐怖乃至悲观厌世等不良效果，佛典载释迦在世时教众比丘修不净观，有人因观成厌世而自杀，释迦因此另教比丘们修更胜法——十六特胜。

北传小乘禅中的八背舍、八胜处，也从观不净入手。八背舍，是逐级背舍下地禅以升入上地禅，直趋灭尽定的方法，有八步：一内有色相外观色，先从小脚趾大拇指起，依次观想自身肿胀烂坏，臭恶不净，次观所爱男女之身亦复如是。再从眉间起，观皮肉剥落，露出白骨一具，白骨之眉间有地、水、火、风、青、黄、赤、白八种光明旋转而出，遍照十方，皆悉明净。此则从不净观入净观，从而背舍欲界定，进入初禅。二内无色相外观色，进观内所观骨人散灭归空，唯见八种光明，从而背舍初禅，进入二禅。三净背舍身作证，唯摄心观八色光明晃耀，极为明净，从而背舍二禅，入三禅、四禅。以后四背舍名空处背舍、识处背舍、无所有处背舍、非想非非想处背舍，乃依次背舍四无色定，最后入灭尽定。这四背舍不再观色相，唯观无色无心，苦空无我。

八胜处修法与八背舍相近，而更显殊胜，故名胜处，亦从不净观入手。一内有色相外观色少，若好若丑，是名胜知胜见，先内观自身不净，次外观所爱之人不净，继观人有美丑，若美若丑，同属不净，于美者不生贪爱，于丑者不生憎恶，于不净相不生怖畏，于定中所见白骨流光相不生爱着。第二步不灭前内观骨人，而广观外色，从一死尸观起，观遍世界满布白骨人，不论美丑，白骨是同，从而对美丑不生爱憎，名“内有色相外观色多，若好若丑，是名胜知胜见”。前一、二胜处，位在初禅。第三胜处名“内无色相外观色少，若好若丑，是名胜知胜见”；第四胜处名“内无色相外观色多，若好若丑，是名胜知胜见”，观法与前二胜处的区别，在于不见内骨人色相，唯观外境，这二胜处位在二禅。第五青胜处，第六黄胜处，第七赤胜处，第八白胜处，分别观想青、黄、赤、白四色光明遍照内外，与十遍处中的青黄赤白四遍处略同。此四胜处位在四禅。《释禅波罗蜜多次第法门》卷十云：

行者于四禅中用不动智慧炼此四色，少能多，多能少，转变自在，  
欲见即见，欲灭即灭，故名胜处。

2. 十遍处，又译“十一切处”。南传《清净道论》等作为初入定门，其十遍的内容是：地遍、水遍、火遍、风遍、青遍、黄遍、赤遍、白遍、光明遍、空遍。初修地遍，要利用曼荼罗（模型）——在布或皮革、席片上涂以河泥，

成圆形，大若筛子，置于面前，先半开眼静观，记取地大（河泥）之相，然后闭目忆想，想象不现时可略开目观曼荼罗，随之意想“地”这个概念，把它与泥土相结合为一。直观至开眼闭眼能明白现见地大相，再想象地相逐渐扩展，遍满全宇宙一切处所，由此进入四禅、四无色定。其余诸遍修法率皆类此，如水遍先于钵中盛水观之，火遍借灯烛光焰而观，光明遍取从窗隙、壁隙射入的日月光，或于龕中置灯，封口，上凿一小孔，取从小孔中射出的光为曼荼罗而观想，虚空遍则取虚空无物相而观，都是从观曼荼罗入手，至观见时渐渐扩展，遍满一切处。

汉传禅籍中一般说十遍处观应在四禅定心中修习，其内容次第与南传十遍略有不同，为青、黄、赤、白、地、水、火、风、空、识十遍，观想方法略同南传，如第一青遍，修习时先取青色物如草叶等为曼荼罗，取其色相，观想现见，然后观青光扩展，遍一切处。《释禅波罗蜜多次第法门》卷十云：“初八色一切处位在第四禅中，次第九空一切处位在空处（定），第十识一切处位在识处（定）。”

3. 观想念佛。念佛，即忆想佛，由念佛而入定，是小、大、密诸乘佛教共同宣扬的重要禅门。《阿含经》中，即多处宣说念佛，如《增一阿含·十念品》载佛言：

当修行一法，当广布一法，便成神通，去众乱想，逮沙门果，自致涅槃。云何为一法？所谓念佛。

南传上座部以念佛为六随念之首，所念对象为释迦牟尼，所念内容为佛所证清净解脱的功德。《清净道论》说因念佛故，“以欣净的心力，即得镇伏诸恶，成大和悦”，生五禅支，达初禅未到地定，依此定修观，便可证慧解脱阿罗汉。北传禅经更为重视念佛。大乘经典中，多处宣说念佛有为佛护念、灭罪、消灾、集福、辟邪、得慧、往生净土等无量功德利益，由念佛而深入正定，成就“念佛三昧”，利益更大。如《华严经》谓：“若人菩提心中行念佛三昧者，一切烦恼、一切诸障悉皆断灭。”《大集念佛三昧经》谓：“当知如是念佛三昧，则为总摄一切诸法。”《大智度论》卷七谓念佛三昧有大福德，能度众生，“是诸菩萨欲度众生，诸余三昧无如此念佛三昧福德能速灭诸罪者”。

《思惟略要法》云：

念佛者，令无量劫重罪微薄，得至禅定。至心念佛，佛亦念之，

如人为王所念，冤家债主不敢亲近，念佛之人，诸余恶法不来扰乱。

念佛三昧，谓由忆念佛为门而修禅，达一心寂定，眼见所念佛的形相、净土，乃至见佛法身，明自心性。这在《般若经》的百八三昧中称“一相庄严三昧”，亦名“般舟（佛立）三昧”。念佛三昧的修习，当然以虔诚信仰佛的宗教感情为前提。

大乘念佛三昧所念的佛，不仅限于释迦牟尼，而增广为十方无量诸佛，无量诸佛中，以西方极乐世界阿弥陀佛最为重要，有数十种大乘经宣说称念此佛之功德，《无量寿佛经》等说此佛在发菩提心行菩萨道时曾立四十八大愿，愿造成极乐净土，摄引念佛众生命终往生，其愿已于十劫前实现，按其誓愿，至心念佛，命终时必蒙彼佛接引，往生于极乐净土莲花之中，从此永远脱离生死。尤其是时当“末法”（佛法衰落阶段），人根陋劣，学佛者障碍极多，几乎没有谁靠自力修行能即生超出生死，唯有念佛求生净土，仗佛大愿接引之力，“带业”往生，方为唯一可靠的“易行道”。净土经典和念佛禅经自后汉末即传入中国，东晋时有慧远等实修念佛，唐宋以降，以净土宗为主，佛教诸宗越来越力倡念佛，念佛禅成为北传佛教界流传最广的禅门，被誉为三根普被、至极圆顿的最上法门，《大集经·贤护品》偈云：

若人专念阿弥陀，号曰无上深妙禅，

至心想像见佛时，即是不生不灭法。

念佛三昧的修法，一般分持名、观想、观像、实相四种念佛，其中观像念佛实际上是观想念佛的入手门径。观像、观想念佛以佛的形相为禅观境。佛典中说佛有三十二大人相、八十种随形好，相貌极为端庄圆满，为无上之福德、智慧、慈悲、勇猛之形象化表征，是佛教徒心目中最悦意的景物，足以寄托禅观者的全部注意力。《大宝积经》说借佛的画像为曼荼罗观想念佛之法，藏传佛教普遍以观像念佛为最佳入定门径。《菩提道次第略论》引《三摩地王经》云：

佛身如金色，相好最端严，菩萨应缘彼，心转修正定。

该论述观像法为：置一好的佛塑像或画像于面前，作真佛想，注念观察，闭目回忆，先令全像粗略显现，再从一部分如眉间白毫起，细细观念，开目观像，闭目忆想，令这一部分明白显现于心目中，然后再依次观其他部分，最后通观全体。观想所现相，必须与原像相符，如观红色而现为黄色，观坐相而现为立相，观一尊而现为多尊，皆不可随之而转，应即时舍弃纠正。



《禅秘要法经》所言“观佛三昧法”为直接想象：先观想地面方整平净，上有千瓣莲花，花上坐丈六高的金色佛像，注念想象其相，或从足向上观，或从头顶向下观，由部分而及全体，令全像分明显现。一像观成，再观百千佛像，观至显现，复观从佛肉髻中放光五丈，光上有化佛，手执瓶，为自己灌顶，瓶水流润周身，从足根出，流入地中。《思惟略要法》所说观佛法则又有不同：利根者先观光明晃然空净，从光明中想象佛的形相。钝根者先观想自己额上一寸处，除肉见骨，白如珂雪，想全身皆变白骨，作琉璃光色，放白光，由近及远，遍照世界，还复入于自身，收已复放，从白光中观想阿弥陀佛。《观佛三昧经》卷二说观想佛者，应专观佛眉间白毫相，无论观见与否，皆能“除却九十六亿那由他恒河沙微尘数劫生死之罪”。

净土宗正规的观想念佛法，依《观无量寿佛经》所说十六观：第一日想观，观想西方落日形相。第二水想观，观想面前大水漫漫，平静无波，次观水结成冰，冰面晶莹如琉璃地，具七宝金幢等庄严。第三地想观，观想西方极乐世界七宝所成、平整莹彻之宝地。第四宝树观，观想极乐世界高八千由旬（一由旬约三十里）、七宝所成之宝树。第五池水观，观想极乐世界莲花池中七宝所成、具诸功德的净水。第六宝楼观，观想极乐世界的七宝楼阁。由前观至此观成就，粗见极乐世界庄严，名“总观想”。第七花座观，观想阿弥陀佛所坐莲花宝座。第八像想观，观花座上阿弥陀佛及左右侍立的观世音、大势至二菩萨。第九报身观，观阿弥陀佛报身，高六十万亿那由他由旬，具诸相好，备极庄严。第十观音观，观观世音菩萨高达八十万亿那由他由旬的庄严报身。第十一势至观，观想大势至菩萨的庄严报身。第十二普想观，观想自己生于极乐世界莲池内莲花中，莲花随开，见极乐世界诸清净庄严相。第十三杂想观，前所观报身境极为广阔，非凡夫心力所能及，故教观莲花上丈六高的阿弥陀佛。第十四上辈生观，观上品往生西方者。第十五中辈生观，观中品往生西方者。第十六下辈生观，观下品往生西方者。此十六观，净土宗著述中多说不必一一依次第观想，可从日想观观起，也可直接修第十三杂想观，观丈六佛身，亦可直接修第九报身观，观想报身可从观眉间白毫相入手，《观经》云：

观无量寿佛者，从一相好入，但观眉间白毫，极令明了，见眉间白毫相者，八万四千相好自然当现。

经言佛眉间白毫右旋宛转，如须弥山，比地球还要大。



佛经中多说念佛、观佛三昧之成就，须结期闭关专修，《大方等大集贤护经》说专心忆想阿弥陀佛相好、威仪、大众、说法，一心相续，次第不乱，“或经一日，或复一夜，如是乃至七日七夜，如先所闻，具足念故，是人必睹阿弥陀如来。”《观佛三昧经》说十日十夜专念。汉地寺院常举办“净七”，以七日为一期，集众修念佛禅。

观想念佛，尤其是专念阿弥陀佛以求生西方净土，自属宗教信仰，但对虔诚信仰者来说，观想佛与净土相好庄严，无疑是一种很有效的摄心入定法门。大乘禅籍中说修念佛禅，可以发初禅至四无色定，得天眼通。

属于观想一类的禅门，在佛典中还可发现多种，如传为禅宗五祖弘忍撰的《修心要论》即教乱心难摄之人以止援心，“平面端身正坐，宽放身心，尽空际远看一字，自有次第。若初心人攀援多，且向心中看一字”。这种在身内外观想字的修止摄心法，盖出密宗的观想种子字。

### （三）系缘门

系缘，谓摄心系念一个注意点，这个注意点可在身内，也可想象在身外。

专注身内的注意点，据《释禅波罗蜜多次第法门》说，有五处，外国金齿三藏名为“五门禅”：

1. 系心顶上，有治昏睡沉没之效，但若久修，令人头昏，不可常用。
2. 系心发际，此易发白骨观，但久修令人眼好上瞻，或见青黄赤等色如花如云，令人情虑颠倒，亦不可多用。
3. 系心鼻柱或鼻尖，此易发数息观，亦能发诸禅。
4. 系心脐下二寸半处或脐中，此处为气海、丹田，守之能除众病，易发诸禅，易内视身中诸物，是稳妥的意守点。
5. 系心地轮（足心），气随意下行，能令四大调和，治疗众病，又易发不净观。

《大安般守意经》谓可系缘心中，其位置略当于后来密乘所说心轮。又有系缘“缘中”（两眉中间）之说，此则为后来密乘所说眉间轮，守之易发天眼通。系缘身中一点，当于道教之意守丹田，密乘之观想脉轮，这应根据气的升降及心识的沉浮，灵活运用，不宜死守一处。

专注身外的注意点，如藏传大手印四瑜伽专注一物修专一瑜伽法云：于面前置一小球，或小木头一段——通常用削尖的杆，插入地中，专注观其尖端。

或系心于灯光，或观想眉间有一豆大明点。禅宗四祖道信亦曾教人由此门修止摄心，其《入道安心要方便法门》云：

守一不移者，以此空净服，注意看一物，无问昼夜时，专精常不动。其心欲驰散，急手还摄来，如绳系鸟足，欲飞还掣取。终日看不已，泯然心自定。<sup>①</sup>

#### （四）持诵门

持诵，即反复念诵某种词语，有持名念佛、持咒、诵经等法。这种方法主要系心于音声相，摄持耳根以入正定，《楞严经》中推尊为最适宜于人类修习的禅门，有云：

此方真教体，清净在音闻，欲取三摩提，实以闻中入。

其理由是耳根之听觉在六根中最不受时空障碍，最具“圆通”性，“譬如人静居，十方俱击鼓，十处一时闻，此则圆真实”，听觉较之不见障外的视觉、有触方生之触觉等，障碍最少，故易于依之而达“圆通”（圆满通达本来心性）。耳根闻听，被奉为观世音菩萨成道初门，文殊赞为最上第一。

1. 持名念佛。反复念诵某一佛的名号以入定，这在《文殊般若经》中，被作为入一行三昧而见证真如的门径，经云：

欲入一行三昧，应处空闲，舍诸乱意，不取相貌，系心一佛，专称名字，随佛方所，端身正向，能于一佛念念相续，即是念中，能见过去未来现在诸佛。

见佛之后，便能“尽知恒沙诸佛法界无差别相”，见到诸佛众生平等共具的“法身”，证得真如。禅宗四祖道信、五祖弘忍，便依此经所示一行三昧，教学禅者从称念佛名入手。《楞伽师资记》载道信《入道安心要方便法门》云：

并除三毒心、攀援心、觉观心念佛，心心相续，忽然澄寂，更无所缘念。

这是从放舍万缘的空白心地中称念佛名，达寂然无念，入奢摩他。据《楞伽师资记》说，此法源出刘宋时来华译四卷《楞伽经》的天竺僧求那跋陀罗，此师曾教人“念佛极着力，念念连注不断，寂然无念，证本空净也”。后来弘忍门下北宗神秀一系及南山宣什等，皆继承念佛禅，以为引导大众参禅的入门之

<sup>①</sup> 《楞伽师资记》。

径，其所念佛为“佛”之一字。《圆觉经大疏钞》卷三述南山宣什念佛禅法说：

先说法门道理、修行意趣，然后令一字念佛，初引声由念，后渐渐没声、微声，乃至无声，送佛至意；意念犹粗，又送至心；念念存想，有佛恒在心中，乃至无想，尽得道。

此谓由大声念“佛”之一字，渐至小声、无声，在心中默念，乃至心中之佛念亦泯时，便会见证自心佛性，识诸佛法身。

天台宗四种三昧中的“常坐三昧”（一行三昧），亦依《文殊说般若经》，以九十日为一期，长坐不动，称念阿弥陀佛名号。四三昧中的另一种“常行三昧”，系依《般舟三昧经》之般舟三昧，亦以九十日为一期，旋行不休息，口诵心念阿弥陀佛名号，相续不绝，于九十日中不得有丝毫世间杂念，不得睡眠，除饭食如厕，其余时间皆须念佛不辍。

力倡持名念佛，并以之为主要修持课目者，为净土宗。此宗依《佛说阿弥陀经》等，宣扬以深信愿称念阿弥陀佛名号，一至七日“一心不乱”，命终时便能蒙彼佛接引，往生西方净土，乃至临终时十念念佛，与阿弥陀佛本愿契合，亦得往生。《观经》称至心念阿弥陀佛名号一声，能灭八十亿劫生死重罪。净土宗依此设计的念佛禅，以持名一行总摄了佛教了生死度众生的全部宗旨，用阿弥陀佛名号吸聚了信徒们的终极关怀、终极托付，方法简便易行，不受任何条件限制，唐宋以来渐成为中日佛教界最流行的禅法。持名的方法与理论，也被发挥得最为深彻。

就持名的方法论，从念诵的出声与否看，有唱诵、出声念、金刚念、默念之分。唱诵是将佛名（“南无阿弥陀佛”六字或“阿弥陀佛”四字）配以音乐，以木鱼铃磬等乐器伴奏而唱念，此法始创于被尊为莲宗四祖的唐代僧法照，他创“五会念佛法”教人唱诵，后来少康更利用民间“郑卫之声”改编，配以佛号，率众唱念。至今佛寺中尚多见集体唱诵佛号，成为一种“音乐入定法”。出声念，有对治沉散之效，有“大声念见大佛，小声念见小佛”之说，但多认为大声念佛过久，易伤气。默念佛号最为通行，行住坐卧甚至如厕时皆可念，但易生沉散、伤血。介于默念与小声念之间者有金刚念，只微动舌尖唇吻不出声。

从念佛的时间言，有结期闭关念、随时随处念、晨昏礼念、精简十念等。结期闭关念，依《阿弥陀经》以七日为一期，依《般舟三昧经》以三月为一期，结期专念中唯念佛名号，兼礼拜、诵《阿弥陀经》，不事一切。晨昏礼念，为在

家信徒而设，每日早晚礼拜佛，念佛号若干，以不误俗事。这种念法显然较难入定。随时随处念，最受提倡，善导《散善义》云：

一心专念弥陀名号，行住坐卧，不问时节久近，念念不舍者，是名正定之业。

这种念法将持名贯彻于日常生活中，简便易行，实修者最多。精简十念，专为俗务繁忙的在家信众所设，《庐山莲宗宝鉴》卷二引宋释遵式语云：

在俗人尘务忙冗，每日清晨服饰已，面西合掌念南无阿弥陀佛，尽一口气为一念，如是十念，但随气短长，气极为度。其念佛声不高不低，调停得中，如此十念连续不断，意在令心不散，专精为功，显是籍气束心也。

十念毕后回向求生西方。近现代日本净土真宗，即以清晨十念念佛乃至称念十声佛号为信徒日课。

就念佛号的方法言，有记数念、追顶念、摄心念，及与数息、观想结合的随息念、光明念，与修观参禅结合的观心念、参究念，及事持、理持之分。

记数念有两种：一是自己规定每天念佛名号的遍数，作为一一必行之事，念时掐数珠记数，或用小豆等计数，一定念满所定数，以数数摄心不散，颇有一日念数万遍者。二是用十念记数摄心，如《印光大师文钞菁华录》云：

所谓十念记数者，当念佛时，从一句至十句，须念得分明，仍须记得分明；至十句已，又须从一句至十句念，不可二十三十，随念随记，不可掐珠，唯凭心记。若十句直记为难，或分为两气，则从一至五，从六至十。若又费力，当从一至三，从四至六，从七至十，作三气念。念得清楚，记得清楚，听得清楚，妄念无着脚处，一心不乱，久则自得耳。

追顶念，为禅净合一之修法，出明禅僧汉月法藏，其法语有云：

须是极力四字佛名，一句追一句，一声顶一声，若一日至七日，念至虚空粉碎，五蕴冰消，谓之一心不乱。

又曰：“提起阿弥陀佛四字，一追一顶紧紧念去，不可高声伤气，不可逼气动火，不可默努伤血，不可轻松养识，不可沉静堕昏。坐半支小香，立半支小香，行半支小香，复坐半支小香，周而复始，均匀不断，饮食如厕更衣等事，一例是佛，不得说话。”又云：“但只四字佛，如高山放水，汹涌有力，遮拦不

住，放舍不得，自然意地流注，心识无从栖泊”，“执持四字佛名，一句顶一句，一声追一声，如猛将提刀追贼相似，努力直前，无少憩息”。<sup>①</sup> 这种念法，以七日为一期，旨在由称名而达明心见性。

摄心念，以《楞严经·大势至圆通章》“都摄六根，净念相继”之说为宗，多主张以耳根一根总摄六根，重在专注倾听佛号声相。《印光大师文钞菁华录》释“都摄六根”云：

须知都摄注重在听，即心中默念，也要听，以心中起念，即有声相，自己耳听自己心中之声，仍是明明了了，果能字字句句听得清清楚楚，则六根通归于一。

又曰：“念佛之时，必须摄耳谛听，一字一句，勿令空过”，“念佛时心中要念得清清楚楚，口中要念得清清楚楚，耳中要听得清清楚楚，意、舌、耳三根，一一都摄于佛号，则眼也不会东张西望，鼻也不会嗅别种气味，身也不会懒惰懈怠，名为都摄六根”。这种念法在晚近佛教界很有影响。据释妙空之说，摄心念佛的深入次第应是从口念耳听到“心念心听”（默念），达“神念神听”（在意识深层自念自听）。

随息念，是将六妙门中的随息与持名结合，随呼吸诵念佛名。《庐山莲宗宝鉴》卷二云：

凡欲坐时，先想己身在圆光之中，默观鼻端，想出入息，每一息默念“南无阿弥陀佛”一声，方便调息，不缓不急，心息相依，随其出入。行住坐卧皆可行之，勿令间断。常自密密行持，乃至深入禅定，息念两忘，即此身心，与虚空等。

这种念法兼具随息持名二法之长。

光明念，是持名与观想的结合，称念佛名时，想象有光明从口中放出。

由念佛者对佛的理解不同，持名念佛有事持、理持之分。事持，主要依对阿弥陀佛的虔诚信仰心和求生净土的信愿，以恭敬为要，念念专注于佛号，一心不乱，但在理上未悟心佛不二，以佛为心外实有之物，以分别心念。理持，是解“自性弥陀，唯心净土”，以契合真如理的无分别心直下念去，如释藕益所云：

<sup>①</sup> 《角虎集》卷二。

殊不知现前一念能念之心，本自离过绝非，不消作意离绝；即现前一句所念之佛，亦是超情离计，何劳说妙谈玄。只贵信得及、守得稳，直下念去，或昼夜十万，或三万五万，以决定不缺为准。<sup>①</sup>

日本融通念佛宗的持名念佛，则从华严宗万法相涉相入的哲学观出发，念佛时观想自己与所有念佛众生之念佛互相摄入交融，良忍《融通圆门章》，所谓“回我所唱，透通众人，众人所唱，融摄于我，是融通念佛也，其功德逾独称也”。这也属一种理持。另有观心念佛、参究念佛，是将念佛与观心、参禅结合，留待修观与顿悟禅叙述。

2. 持咒。大乘经中，亦说咒语。在密乘盛行之前及之后，都有人以持咒为入定之门，但并非按系统密法持诵，不属密宗。持咒的前提，是对经中所言咒力之不可思议确信无疑，对说咒的佛、菩萨虔诚归仰。《大悲心陀罗尼经》即说若人虽持大悲咒而有所怀疑，则虽小罪亦不能灭。《如意宝总持王经》谓：“疑未断故，此虽受持，而非受持。”这与持佛名号实际无别。天台宗四三昧中的半行半坐三昧，包括方等、法华二种三昧，皆以坐行相间，旋行时口中持咒，持毕礼拜十方佛，然后端坐思惟实相，以七日为一期。汉传显教界所持咒，主要有大悲咒、准提咒、六字大明咒、秽迹金刚咒、白衣大士神咒、佛顶尊胜咒等，持法基本上都是口念耳听，与持名念佛的摄心念法相同。亦有主张持咒应以无分别心直下持去为要。

3. 诵经。佛教徒诵经，实际上也是一种念诵入定法。佛经，多被认为乃佛陀亲口宣说，具有无限神力，大乘经中尤多处宣说读诵受持大乘经的功德。经典的内容，多言禅定境界，具有引导或暗示人进入禅境的作用。诵经者怀着虔敬严肃的心情，放下万念，“如对佛天，如临师保”，以无分别心专心读诵，或配以木鱼、铃鼓等的伴奏，以音乐节奏促使意念归于同步，自然容易使人入定。佛教徒中还有专以诵经为主要修持课目者，他们往往限定遍数，长期甚或终身反复地读诵一经，更容易在读诵过程中不知不觉地进入静定。佛教史传中不乏由诵经而入定、开悟的事例。

大乘经所言法华三昧、方等三昧，即以读诵佛经、思惟经中境界为门，天台宗依此立半行半坐三昧。《思惟略要法》述法华三昧观法为：

<sup>①</sup> 《净土十要》卷七。

三七日中一心精进，如说修行，正忆念《法华经》者，当念释迦牟尼佛于耆闍崛山与多宝佛在七宝塔共坐，十方分身化佛遍满所移众生国土之中，一切诸佛各有一生补处菩萨一人为侍，……一切诸佛现神通力，光明遍照无量佛土。

天台宗法华三昧修法，主要于坐时读诵《法华经》，思惟实相，行时持咒，方等三昧则读诵《方等经》，持咒，思惟实相。

### （五）念想门

念想，谓忆念、想象某种对象，它与观想的区别，在于观想仅限于想象某种具体的形相，念想的对象则不限于具体形相，主要指某类事物、境界、心境，尤其是抽象的意境。如果说，观想主要摄持眼根的话，念想则主要摄持意根，系缘于一种感情或心境而修定。汉传佛教的四无量心、八念，南传十随念中除安般念之外的九随念，及食厌想、界差别观等，皆可归于念想禅门。

1. 四无量心观，南传称“四梵住”，旨在对治瞋恨憎嫉，培养慈悲喜舍的宗教品格、宗教感情。包括四种观：

一慈无量心，以增广慈心至无量为首，慈心，指希望众生欢喜受乐、受人爱敬的“与乐心”。

二悲无量心，以增广悲心至无量为首，悲心，谓拔除众生痛苦的深度同情心，所谓“拔苦曰悲”。

三喜无量心，以增广喜心至无量为首，喜心，谓因众生享受喜乐幸福而自感欣喜快慰的欢喜心。

四舍无量心，以增广舍心至无量为首，舍心，指舍弃我执我慢，等视自他的平等心，及舍弃财物等的布施心，舍弃自心过度的爱憎及烦恼的平等心。

四无量心的修习，皆先从自身观起，依次想象自身受乐、受苦、喜人之乐、行舍，体验慈悲喜舍的感情，然后推己及人，先推及亲爱者，如想象亲属也像我一样受乐而生慈，或受苦而生悲，再逐渐推及于疏远者，乃至仇人冤家，推及十方世界无量众生，令慈悲喜舍四心增广至极，平等普覆一切众生。修习成就，能入慈、悲、喜、舍四种定，定中各能出生一类功用，如慈定能降伏恶人猛兽、消解怨家仇敌等。

按北传禅学，四无量心须在第四禅定心中修习。南传《清净道论》等则说修慈、悲、喜三梵住，能入初二三四禅，息灭瞋（慈定）、恨（悲定）、嫉妒



(喜定)，得受人爱敬、速疾入定、面色光泽、临终不昏迷、不为火烧刀伤、不中毒等功德；修舍无量心，能入第四禅，息灭悭吝心。这种用禅定培养道德素质、改变人格结构的方法，很值得注意。

2. 八念、十想、十随念、一想、一差别等。此类禅中属念想门者有：念佛（佛随念），念佛陀断烦恼、超轮回、清净离欲、得大解脱等功德；念法（法随念），念佛法为世出世间的无价宝，如实、如智之所证，能导人至涅槃彼岸；念僧（僧随念），念佛教中圣贤僧众具正见、清净持戒、精严梵行等功德；念戒（戒随念），念佛教戒律的内容及精严持戒所生善功德；念舍（舍随念），念布施舍财使自他获得善报等功德；念天（天随念），念诸天具十善、长寿、快乐等功德；念死（死随念），念死不可免，及死的痛苦，生起对死的怖畏，对出离生死的希求；念身（身随念），内观身体一一部件，想其为因缘合集的暂时性存在，不净，无常。食不净想，念食物之难得及食物下入胃肠后的秽恶可厌。四界差别观，思念自身由地水火风四大所集成，一一观念身中哪些属地大、哪些属水大、哪些属火大、哪些属风大。

据《清净道论》说，修念佛等七随念，能入初禅未到地定，证奢摩他。观四界差别，易悟五蕴无我，生出世间智慧。

除以上五大止门外，按《楞严经》二十五圆通门之说，六根、六尘、六大及动作等，都可以作为入止的门径。如跋陀婆罗及其十六同伴在洗澡时观水触身之觉而入止观门，侨梵波提从观味觉而证圆通，香严童子因闻炉香而入定门。该经所说十种仙道中，有从动止（动作）、咽津而修炼成仙、寿千万岁者。总之，修止的基本法则，是达“心一境性”，不管从哪一门入，只要专注一境，持续不动，久久自然入定，发生各种禅定效应，深入四禅八定。

## 二、念知思舍四要

各种止门门径虽别，但摄心住缘、对治沉散而渐入正定的法则，大略一致。《菩提道次第广论》据印度禅籍之说，总结修止法则为念、知、思、舍四要。

### （一）正念

谓初修定时，忘失所缘境（正念）为大障碍，须提起精神，摄心专注于所缘境，不得须臾忘失而他骛，以缘系心，强制自己的念头就范，有如缚猿在树，

不令躁动。智顗名此为“制心止”。

## （二）正知、正思

这是针治散、沉二障之诀要。对初修定者来说，散乱、掉举是最大的障碍。《六门教授习定论》分散乱为五种：一外心散乱，谓心被外事外物所牵，向外驰散，思此念彼；二内心散乱，心虽未被外事外物所牵，却因意识“串习”（长期重复的积习）和阿赖耶识中积藏的种子为因，不自觉地生起独头意识，回忆联想，尤多流于掉举。掉举，义为飘浮动摇，《集论》释云：

云何掉举？净相随转，贪分所摄心不静相，障止为业。

谓掉举是从贪爱种子所生，或因修定所系缘的悦意景物生起联想，产生贪爱类的杂念。《菩提道次第略论》卷六分掉举为粗细二分：“若心将现亲友等可意境，即是微细掉举；若忽生贪相，即粗分掉举。”三邪缘散乱，谓修止过程中有寻求亲识故旧等事而生回忆顾念，此属粗分掉举。四粗重心散乱，谓以根本我执为因，念我修定是损是益、是得是失，我修定将得利益，如何如何等，总之不离“我”之轴心。五作意心散乱，谓修止时忽然见异思迁，想从此门转入彼门，或由定中思察引起联想而致散乱。

当散乱、掉举渐少而能片断入定时，昏沉、沉没又成为大障。昏沉，谓昏昏欲睡，头低垂，无力摄心专注所缘。《唯识三十论》谓：“昏沉者，令心于境无堪任为性。”沉没，谓心虽澄净无波，不激动，明了而非昏睡，亦未离所缘境，但念力低沉劣弱，懈怠无力，对所缘境不太明了。《修次中编》云：

若时如盲，或如有人趣入暗室，或如闭目，其心不能明见所缘，应知尔时已成沉没。

《菩提道次第略论》卷六分沉没为粗细二分：“粗者，令心黑暗，或于所缘虽未散动，然失明了之力，但澄净而已。微细沉没，谓有明、净二分，而于所缘境无定解力，略为低缓”。散乱易知，昏沉易觉，唯沉没难察，常被误认为入定。若堕沉没中而久坐，不但无益于身心，而且有害，能使人倦乏无力，记忆力、思惟能力衰退。

散乱、昏沉是初修定时一般都会自然出现的现象，除了长期养成的心理习惯的惯性作用外，沉散之生，与不善于调和食、睡、身、心、息有直接关系。坐姿过于紧张，未能自然放松，呼吸粗喘，摄心过猛过重，对修禅成就的信心和欲求心不大，都易导致散乱、掉举，贪欲等烦恼过重，散掉更难收拾。坐姿

过于松弛，饭食过饱或太油腻难消，睡眠不足或过多，摄心过于松懈内摄，则易产生昏沉、沉没。

对治沉散，以知、思二字为诀。正知，谓坐禅中须时时警觉，注意把握自心，对自己念头之起落了了自知，及时觉察沉、散之未生、将生、已生。正思，是在沉、散已生后，提起精神，发挥心“思”（思察）的功能，及时对治。

禅籍中说对治散乱、掉举之法，略有以下六条：

1. 觉知散、掉将生或已生，及时收摄其心，拨正方向，提起正念，令专注本所缘境，迅即舍弃散、掉，知而不随。

2. 及时察知散、掉之因，若属用意过紧所致，应稍放松心意，消除紧张。若由坐姿紧张所致，应即纠正坐姿，及时放松。

3. 若察知散、掉之生，乃由用心过于上浮，应即时摄心，意守脐轮或脐以下足心等处，待气随意而下沉，心亦随之平静，再系心缘境。

4. 散、掉大时，须以数息对治。暂时放舍本所缘境，专注数呼吸，以数摄心，待心静定，再系心所缘。若原修持名念佛、持咒等，可改作计数念，以数摄心，或出声念、大声念、猛厉念，以驱散杂念。或修瓶气，吸气时，观想外界白色气息从鼻中入，渐渐压向下腹，同时想将脐下黄色下行气上提，将上下二气压合于脐间，长久闭息而住，至不可忍时呼出。如此周而复始，念头便会随息定而自定，此法出《菩提道次第略论》。

5. 若散、掉猛利，以上方法对治均不奏效，应暂停修上，转而修观，观万物无常、人生宝贵，及禅定的功德等，以自策励，生起精勤修禅的意欲。《六门教授习定论》谓：“若恐掉举生，厌背令除灭。”《解深密经》卷三云：

若心掉举，或恐掉举时，诸可厌法作意，及彼无间心作意，是名止相。

意谓对贪爱一类掉举，须修厌背之观而对治，如思念男女色相而掉举不安，应修不净观对治。若生瞋怒嫉恨，宜修四无量心。若生疑惑邪见，宜修十二因缘观对治。

6. 若因有要事须处理，放心不下，引起散、掉，此难对治，应暂停修止，把事情尽快了结，或把处理方案考虑周到后，再放下一切，安坐修定，则乱心自易收摄。若事多难了，勉强修止，效果不佳，不如暂停，待心气平和、事务了结后再安坐修禅。

关于昏沉、沉没，大略有以下对治方法：

1. 策举其心，是治沉要诀。发现昏、沉，应及时提起精神，策励自心，专注所缘。若因坐姿过于松弛或佝偻所致昏沉，应及时纠正坐姿。

2. 昏、沉大时，应暂停缘所观境，改缘能激励人心的光明、美妙境界。《解深密经》卷三云：

若心沉没，或恐沉没时，诸可欣法作意，及彼心相作意，是名举相。

《六门教授习定论》谓：“若心恐沉没，于妙事起缘。”妙事、可欣法，如观想日光、灯光等光明相以驱除自心之昏暗，修念佛禅者可观想佛光、佛白毫相光及净土庄严相等，以策举其心。

3. 修观。于本所缘境以智慧观察，进行推理、思维，令心意活跃，则昏、沉自除。

4. 系缘于上。昏、沉之生，多因心气过于下沉所致，可系缘于鼻尖、眉间、头顶或头上虚空等处，修念佛禅者可观想头上佛光朗照，或佛坐于自己顶上，使气随意念而上升，大脑细胞活跃，则心自然会振作。或如《菩提道次第略论》所言，修“风心与虚空相合瑜伽”，观想脐中有一如雀卵大的白色明点，向上从顶门跃出，与外虚空合一，系心缘顶上虚空，令心明利，然后再专注本所缘境。

5. 若昏、沉大，以上方法对治都不奏效，应暂停修止，起立经行，或以冷水洗面，活动四肢，礼拜、打拳，使身心振作，气血畅通，心自明利，再安坐修定。若因睡眠不足而生昏沉，应睡足觉，待精神清明后再修定。

### （三）舍

梵语曰优毕叉。修定者灵活运用以上方法，对治沉掉二障，持之以恒，渐渐定力增长，断离微细沉、掉，达到一摄心便能入定、长时间不生沉掉的境地，此时应以“舍”字为诀，撤除作意系缘之念。《六门教授习定论》谓：“远离于沉掉，其心住于舍，无功任运流。”舍，谓舍弃“有功用心作意”，即有意摄心住缘之念，心住于舍时，所缘境虽然未必忘失消隐，但对境相的主动分别心和对自心的摄制心要舍弃。至此若不舍弃，则分别摄制的有功用心，反而会成为入定的障碍。止、奢摩他，《解深密经》等名为缘自心之“无分别影像”，即由系心一缘，而达无分别（不作意分别）的寂定境界，这须弃舍有分别心，才能达到。《贤劫定意经》云：

若复弃捐一切所有，在于所有而无所有，是曰一心。其在禅定，不着内外亦无中间，是曰一心。

一心，即专缘一境并舍弃了能分别、所分别心的奢摩他境界，这在净土宗念佛禅，称为“念而无念，无念而念”，名曰“一心不乱”。持咒的定境亦类此，如《毗卢遮那佛别行经》谓持咒要“令心念之，仍须入无念之念，是名真实”。念佛、持咒之念而无念、无念而念，是自然地舍弃了有功用分别心。如《文殊说般若经》所云：

初学不思議三昧，系心一缘，若久习成就，更无心想，恒与定俱。

### 三、深入正定的次第

修止虽千门百径，深入正定的阶梯却大体一致，都须历欲界定、九住心位、初禅未到地定而升入四禅、四无色定。

#### （一）九住心位与奢摩他

《六门教授习定论》依《阿笈摩经》之说，把从初修至奢摩他的进程，分为九个住心位，九住心位中意念的运用，分为六种“作意”。

1. 初住（内住）。初入禅门，定力微小，散乱甚多，觉杂念纷涌而至，有如河流，后浪推前浪。修定者往往因杂念多而恼乱烦躁，认为不修定还好，一修杂念更多，殊不知不修定时，杂念更多，不过不自觉察而已。摄心修定，能觉知杂念纷动，说明心已初步收摄。

2. 正念住（续住）。经多次、多日修习，心猿意马渐伏，能片断地专注所缘境而心不散动，此时正念已成主人，然杂念之贼，仍时隐时现，有如涧溪流水。

以上二住心位，散乱多，定力小，须用力摄心，不敢稍稍懈怠疏忽，称为“力励荷负（运转）作意”。

3. 覆审住（安住）。杂念生时，能较快觉知，摄心还住所缘。《六门教授习定论》谓：“若托此有乱心生，更覆审察，缘境而住，名为覆审住。”

4. 后别住（近住）。沉、掉虽生，能及时觉察，即刻摄心住所缘境，不被沉、散所扰乱。《修次初编》谓：“此近住心是散乱断已，励力令心住前所缘。”

以上二住心位，渐能摄心不散，自觉心如潭中水，无风不起浪，无沉、散时寂定不动，但尚有被沉、散之风吹动起浪之时，为对治沉、掉而感疲劳。

5. 调柔住（调伏住）。久久对治，沉、散渐少，能较长时间入定，初尝入定的甜头而感欣悦，自然乐于修定。

6. 寂静住。进而灭除对禅定所生喜乐的贪着，心更寂定。《六门教授习定论》谓：“于此喜爱（对禅味之贪爱）以无喜心对治生时，无所爱乐，其心安静，名寂静住。”

7. 降伏住（最极寂静住）。精勤修习，定力益深，“所有已生未生重障烦恼为降伏故”<sup>①</sup>，定中能自主情绪，心不被忧戚喜乐所动。

从第三安住心至此，坐中虽能持续入定，但定心尚有被沉、掉间断之时，这一阶段的用意称“有间缺运转作意”。

8. 功用住（专注一境住）。《六门教授习定论》谓：“以加行心于所缘境无间随转，一缘而住，名为功用住。”此谓由坐初用意摄心住缘，便能于一座中心住一缘而不沉不散，即使偶有沉、掉生起，亦不能为障，定心恒常相续，无沉、掉间断。此住心位的用意称“无间缺运转作意”。

9. 任运住（平等住）亦称“三摩呬多”。《六门教授习定论》云：

于所缘境心无加行，任运随流无间入定缘串习道，名任运住。

此谓功夫纯熟，久修成习，能于座初不加用意，便自然入定，恒久不动，心如止水，丝毫不被沉、散之风所动。此位的用意称“无功用运转作意”。

《释禅波罗蜜多次第法门》等把从初坐禅至入初禅未到地定的进程分为三位：一粗住心，从多散乱渐达少散乱，心渐虚凝，将得粗住时自然有“持身法”起，身体自然端直，不觉疲倦疼痛，如有物持身。这大略相当于九住心位的第四住心。二细住心，心泯泯转细，觉心自然明净，这大略相当于九住心中的五至七住。三欲界定，心更明净，任运不动，一座之中毫无沉散，甚至可一坐数日、数月，但定中尚见有身体床座之存在。这大略相当于九住心位的后二位。

入第九任运住心位或欲界定，尚非奢摩他正定，《解深密经》名为“随顺奢摩他胜解相应作意”，这种定心即使能达到于行住坐卧一切时中亦不散失，若未得身心“轻安”，亦不至奢摩他。《菩提道次第广论》卷十六云：

虽得如是第九住心，若未得轻安，如下所说，尚不得立为奢摩他。

奢摩他所必具的轻安，分身心两方面。《集论》云：

<sup>①</sup> 《六门教授习定论》。

云何轻安？谓止息身心粗重身心堪能性，除遣一切障碍为业。

心轻安，谓自主其心的能力大大增强，能遣除、降伏贪爱忧喜等烦恼，心不被粗重烦恼所缚，因而恒常轻松、安恬、愉快。身轻安，谓身中内气充盈，令身体康强，精力充沛，自觉轻快舒畅，并常享受内气所生的禅触快感。《菩提道次第广论》卷十六云：

次依内心调柔轻安生起力故，有能引发身轻安因风入身中，由此风大遍全身分，身粗重性皆得远离，诸能对治身粗重性身轻安性即能生起。此亦由其调柔风力，遍一切身，状似满溢。

这里把身轻安归因于内气的充溢全身，这种内气，大概相当于道教内丹所言先天气，及密乘无上瑜伽所言进入中脉的智慧气。习定者证奢摩他，发身心轻安，享受到前所未有的幸福安乐，名曰“现法乐住”，这被作为禅定的一大目的和效用。

《释禅波罗蜜多次第法门》卷五描述初禅（或称欲界）未到地定的境界说：

因此欲界定，后身心泯然虚豁，失于欲界之身，坐中不见头手床敷，犹若虚空，此是未到地定。所言未到地者，此地能生初禅故，即是初禅方便定，亦名未来禅，亦名忽然湛心。

以证身心空寂为入初禅未到地、证奢摩他的主要标志。据称入初禅未到地定，可一坐数日数月，不为沉散所动。但定中仍有两种可能出现的障碍：一是定心过明，见外界种种光色、日月星辰，或一日至七日不出定，见一切事，如得神通。二是定心过暗，无所觉知，有如熟眠，这叫“无心想法”，非属正定，须及时舍弃。《瑜伽师地论·声闻地》述初禅未到地定云：

即修根本第一静虑粗静相，诸世间道皆依此定而引发故。外道诸仙由世间道，于无所有以下诸地能离欲者，皆须依此而趣上地。

谓此初禅未到地定乃佛教内外的修定者证入色界、无色界定共同所依的基础，也是佛教禅观者修观而得出世间慧的基础。

## （二）四禅八定

由初禅未到地定继续上升，有八个阶梯，包括色界四层禅与无色界四层定，合称四禅八定或四禅四定。

1. 初禅。于初禅未到地定中，定力加深，渐觉身如云影，发动、痒、凉、暖、涩、滑、轻、重等八触或十六触，是进入初禅的标志。此禅的功德，诸书



皆归纳为寻、伺、喜、乐、定（一心）五支。寻（觉）、伺（观），谓于禅观境及所思惟法，有思察及深度的思察，一说主要指对所生禅触的体会、分别。喜，谓因得禅悦而“深心庆悦，踊跃无量”，《禅法要解》谓：“初禅快乐内外遍身，如水渍干土，内外沾洽”，“入初禅地，凉乐第一，除诸热恼，如大热极入清凉池”。《清净道论》详分初禅的喜禅支为五层：初小喜，喜乐令身上毫毛竖立；次刹那喜，犹如电光刹那而现；三继起喜，“犹如海岸波浪，于身上数数现起而消逝”；四踊跃喜，颇为强烈，甚而可能使身体腾空；五遍满喜，喜乐溢满全身，有如水满山窟，这方为初禅正受之喜。

乐，谓喜庆过后，其心恬然，安稳愉悦。定（一心），谓心住一缘，毫无散乱昏沉，寂止不动。若由念佛观想等门修止，本所观境至此不但不失去，而且倍为清晰明了。据称修定者入初禅后，因常尝受到高于欲界五欲的幸福，故能转变心理结构，自然超离欲界。如《禅法要解》所说：

色界四大遍满身故，柔和轻软，离欲恶不善。一心定故，能令快乐。色界造色有光明故，是故行者见妙光明照身内外。行者如是心意转异；瞋处不瞋，喜处不喜，世间八法<sup>①</sup>所不能动，信敬惭愧转复增倍，于衣服饮食等心不贪着，但以诸善功德为贵，余者为贱。于天五欲尚不系心，何况世间不净五欲？

进入初禅者，因身心寂定明净，禅触自娱，可以不睡觉，饮食需用量亦大大减少。

初禅虽然寂定，但尚有思察推理及深度的观察，有对禅触的分别心，心尚不完全寂静，名“有寻（觉）有伺（观）三昧”。

2. 二禅。经初、二禅间的未到地定，进入二禅时，身心的效应有内净、喜、乐、定（一心）四支。内净，谓离初禅的寻伺觉观而无意念之扰动。喜，不同于初禅的禅触所生之喜，此喜从内心自生，不藉外缘，有如泉水不断涌出，修定者得此深心喜乐而喜悦庆幸，故名喜。此喜为二禅的主要特征，故二禅亦名“喜俱禅”。乐，谓受喜中之乐，恬澹怡悦，绵绵常乐。定（一心），与初禅的定不同，受乐心息，既不内缘内定喜乐，又不外缘外境界，一心不动，离语言觉观，气息亦调，极为微细，似有似无。《释禅波罗蜜多次第法门》卷五描述入二

<sup>①</sup> 世间八法，亦称八风，指利衰毁誉苦乐忧喜八种刺激。

禅的体验说：

其心豁然明净皎洁，定心与喜俱发，亦如人从暗室中出，见外日月光明，其心豁然明觉。

由二禅以上，离觉观寻伺，名为“无寻（觉）无伺（观）三昧”。若得无我慧而住于二禅，远离言思分别，称为“圣默然”，这被认为是佛教修持者尤出家僧尼常应安住的境地。

3. 三禅。经二、三禅间的未到地定，进入三禅时，身心的效应有舍、念、慧、乐、定（一心）五支。舍，谓舍离二禅由定所生深心之喜。念、慧，谓能自觉忆念精进、智慧等法，调心令不沉没、勇发、迷醉。乐，谓有绵绵之乐从内心生，遍满全身，如《释禅波罗蜜多次第法门》卷五所云：

譬如石中之泉，从内涌出，盈流于外，遍满沟渠。

此乐为三禅的主要特征，佛典中说三禅之乐为三界中最，故三禅亦名“乐俱禅”。定（一心），谓虽恒受乐而不爱着，其心寂然不动，不为喜乐所扰乱。

4. 四禅。证入四禅的功德，有舍、念清净、不苦不乐、定（一心）四支。舍，谓自然舍离三禅中身心受乐的微细波动，与“舍”的心所法相应，不受一切，这是四禅的主要特征，故四禅亦名“舍俱禅”。念清净，谓定慧均等，心念明净清醒，最极清明。不苦不乐，谓苦乐双离，不为诸受所动。定（一心），谓此禅心最寂静，有如明镜止水，无所依傍，离任何干扰，呼吸亦随意念之寂止而完全停息，故四禅称“不动定”。佛学认为以四禅的空寂定心，随学世间的五神通等及出世间的佛道，皆易成就，释迦等诸佛无不依四禅定心修观而成佛，故名四禅为“根本四禅”、“世间真实禅定”。

初二三四禅超出了有饮食男女睡眠之欲及伴随此类欲而生的粗重烦恼的“欲界”，生命形态发生质变，进入虽有微细四大所成物质身体而无食色睡等欲的“色界”，故名“色界四禅”。佛典中说成就色界四禅者，死后能按其所入禅境的深浅，生于相应的四禅凡十八重天中。

5. 空处（空无边处）定。于四禅中厌舍色身，一心观空，超越四禅而进入空处定时，其境界如《释禅波罗蜜多次第法门》卷六所述：

豁然与空相应，其心明净，不苦不乐益更增长，于深定中唯见虚空，无诸色相，虽缘无边虚空，心无分散。既无色缚，心识澄静，无碍自在，如鸟在笼中，笼破得出，飞腾自在。

6. 识处（识无边处）定。于前定中内观心识，即可超越空处定而入识处定，其境界如《释禅波罗蜜多次第法门》卷六云：

于定中不见余事，唯见现在心识念念不住，定心分明，识虑广阔，无量无边，亦于定中忆过去已灭之识无量无边，及未来应起之识亦无量无边，悉现定中，与识法相应，识法持心，无分散意。此定安隐，清净寂静，心识明利，不可说也。

7. 无所有处（不用处）定。于前定中进观心识亦空，能超越识处定而入无所有处定，其定境如《释禅波罗蜜多次第法门》卷六所云：

一心内净，空无所依，不见诸法，寂然安隐，心无动摇，……怡然寂绝，诸想不起，尚不见心相，何况余法，无所分别，是名无所有处定。

入得此定，随心识之极其寂静，身中诸脉及心脏之搏动亦皆停息。

8. 非想非非想处定。于前定中进观无所有的观念亦空，即能超越无所有处定而入三界定境的顶峰非想非非想处定，或曰“有顶定”。《释禅波罗蜜多次第法门》卷六谓住此定中，“不见有无相貌，泯然寂绝，心无动摇，怡然清净，如涅槃相”。此定名非想非非想者，如《俱舍论颂疏》卷二八释谓：“无下地明慧胜想，得非想名；有味劣想，名非非想。”《清净道论》云：

因为没有粗的想而有细妙的想，故不是与其他的相应之法共的禅的想想，亦非无想，故言非想非非想。

大盖此定中，虽离一切有无等观念（非想），但尚有分别非想、非非想的微细意识存在，并未完全超微细的言思分别境界，故不出三界。

从空处定至非想非非想处定，定中已远离对身体存在的觉知，故名四无色定。据称常入此类定者，死后可生于无固定物质身体而有心识存在、寿命极长的无色界天。四无色定虽然寂静，但定多慧少，故佛家不作为修学正道的基础。

佛学认为：从各门修止，入四禅八定，虽然可以定心压伏烦恼，发五神通，享受禅悦，死后生于禅天，但因缺乏彻了诸法无我的如实智慧，无力断灭烦恼种子，故不可能超出生死流转的“三界”（欲界、色界、无色界）之外。若欲超出三界生死，须在奢摩他定心上，用佛教关于真实义的出世间智慧修观，方能断惑证真，升入出世间定。如《菩提道次第广论》卷十七所说：已得正奢摩他者，“不应喜足，应于实义，无倒引发决定胜慧，而更修习毗婆舍那，若不尔

者，其三摩地与外道共，唯修习彼如外道道，终不能断烦恼种子，解脱三有”。

## 显教修观略说

以佛教的哲学观为主导，进行理性思维或深度的思察，推析体究，观察“真实”，是佛教修观（毗婆舍那）的实质。修观须先通过学习佛教教义，得闻思慧，掌握修观的指导思想和方法。

关于修观的次第，印度多数经论主张须于奢摩他定心上修观，汉传佛教则多说可直接从修观入手。观的种类，《解深密经》卷三分为三种：一有相毗婆舍那，谓对修止中所缘的境相进行观察；二寻求毗婆舍那，“谓由慧故，遍于彼彼未善解了一切法中，为善了故，作意思惟。”此谓用已得闻思慧为导，研究未掌握的问题；三伺察毗婆舍那，“谓于慧故，遍于彼彼已善解了一切法中，为善证得极解脱故，作意思惟”。此谓以思慧为导，对于已经解了的问题进行进一步的深观，以求征得最究竟解脱。又说有缘别相毗婆舍那（思维个别问题、原理）、缘总相毗婆舍那（思维佛法的总体、枢要）两类观。

佛教诸乘诸宗，各有其观法体系。关于修观的实智，实际上涵括了全部佛教教义，尤其是佛家哲学，乃佛教禅学的主体，其核心内容大概可以法印、心印概括，在本书第二章已作了概述。本节从修观的角度，略述主要的观法，大体将显教观法分为小乘的苦空无我观、大乘的诸法实相观及大乘性宗的观心法门三大类。

### 一、小乘苦、空、无我观

小乘的观法相当烦琐，据《摄阿毗达磨义论》，南传上座部“观的业处”（观的修习项目），修习过程分戒、心、见、度疑、道非道智见、行道智见、智见七种清净，所观有无常、苦、无我三相及三随观，思惟智、生灭智、坏智、怖畏智、过患智、厌离智、脱欲智、省察智、行舍智，随顺智等十六观智，空、无相、无愿三解脱及三解脱门，四界观、十八界观、十二处观、五蕴观、四谛观、十二缘起观等，名目甚多。北传小乘观法的纲目较为简明，其修习次第为：

五停心观、四念住观、四谛观，五停心观中的十二因缘观属于修观，余四观属修止。

南北两传观法纲目虽别，但基本内容大体一致，无非是以缘起法则为本，遍观身心及经验世界的一切现象皆悉无常、苦、无我，从而生起对三界生死流转的怖畏厌离，树立一切苦、空、无我的坚定观念，证得苦、空、无常、无我的真实，依此智慧证入涅槃，其厌世出世、追求个人解脱的色彩极为浓厚。

南北传小乘的苦空无我观，可以北传的纲目分为四念处观、四谛观、十二因缘观三类，南北两传实际上皆从修四念处观入手，先息粗重无明而得思慧，再以所得思慧为导修止，在止的定心中修四谛、十二因缘观。

### （一）四念住（处）

观身、受、心、法而令心止住，《中阿含·念处经》专述四念处观法。

1. 观身不净。观自他的肉体及集成肉体的身中诸物，涕唾屎尿血泪汗等分泌排泄物，悉皆秽恶不净，不值得贪爱，以对待对肉体的贪爱。

2. 观受是苦。不但观心所领纳的种种苦受是苦，而且观种种乐受转瞬即逝，乐极悲生，无常不实，以对待对诸受尤乐受的执著贪恋。

3. 观心无常。内观心识念念起灭，刹那不住，无一常住不变之念，以对待误认受想行识及世俗心理活动为实常不变的执著。

4. 观法无我。观用名言概念所分别了知的一切现象，皆因缘合集，缘合则有，缘散则无，无自己本有不变的实体，对待误认诸法为实常的执著。

四念住又分为别相念住与总相念住两个层次，别相念住，分自相别观、共相别观两步。《俱舍论·分别贤圣品》云：

如何修习四念住耶？谓以自共相观身受心法，身受心法各别自性，名为自相。一切有为皆非常性，一切有漏皆是苦性，及一切法空、非我性，名为共相。

谓通观身受心法皆无常、苦、无我，为修共相别观四念住。分别观身受心法各自的苦、无常、无我的自相，为自相别观四念住。

据叶均《略谈南传佛教的修定方法》，近今南传上座部佛教徒修定，在调和身心息之后，即进行修观，其所观内容可摄于四念住中的观法无我：

即思惟我曾执此由地、水、火、风四大元素组合而成的色身为我，可是我只有一个。如果地大是我，其他水、火、风就不是我；若水大

是我，地、火、风就不是我；若火大是我，则地、风、水就不是我；若风大是我，则地、水、火就不是我。既然在四大中找不到有我，故知此内身世界本性是空的。内界是空，则外界也是空的；内外世界都是空的，我何必执它们为我与我所？

如是推析，放弃对自身内外的执著，达心与空相合，即专注于此空心而入定。若心猿意马，杂念丛生，则立即观此杂念非自己内心单独生起，亦非外界单独生起。若从外界生，与我何干？既非自心生，又非外界生，则亦不可能内外共同生，如一粒沙榨不出油，两粒沙也榨不出油。更非无因生。如是思惟，觉知此杂念虚妄不实时，杂念即灭，然后定心于杂念灭后所呈现的空寂上修定。这当于北传的心念处观。至于向更高境界发展的修行者，则尚需在此基础上修“四十业处”而入止门。按此，南传上座部观诸法无我，与大乘中观派的观法颇为相近。

南传“见清净”所摄“界分别观”，亦属修观。界指四大、五蕴、十二处、十八界等集成身心等有为法的诸缘。按《清净道论》，其观法大略为：先观我的存在由名色集合而成，有如车是由各个部件所组合。次一一观名由受想行识构成，色由四大集成，遍观身中一一部位，无不由四大集合，无一真常自我之实体。或从十二处、十八界入手，一一观组成处、界的根、境、识，晓了十二处、十八界皆由因缘合集，其中无实常自我。这也可摄于北传四念住中的诸法无我观。

若从不净观、数息观入门修止，当达奢摩他定境时，即就所观想境修观，观苦空无我。如修六妙门至第三门“止”后，于第四门“观”中，可随息从鼻口咽喉降及足指，细细观察身中一一部件皆秽恶不净，由四大集合，无常无我，其所领纳诸受是苦。次观依身法而有的心识，亦皆无常、无我。最后总观五蕴合集中，无自我之实体存在。或现四谛、十二因缘。

四念住亦被大乘作为初学所修的重要禅门，不过大乘观身受心法的哲学观，较小乘深入彻底，详见智顗著《四念处》。

### （一）四谛观

四谛，是佛教“声闻乘”全部教义之纲宗。于奢摩他定心中深观四谛，被作为断烦恼而证圣果的关键。四谛各有四行相，修观者须一一观析。

1. 苦谛。有四种行相：一无常相，谓观一切现象，尤其是人的主观感受，

皆变化迁流，念念生灭，不可常住，即使得乐，也不可能常葆，无常与人希图常乐的本性欲求相违故，即是苦。《集论》广说无常相为非有、坏灭、变异等十二相。二苦相，谓人生有生老病死及恩爱别离、怨憎相会、所求不得等苦，及苦苦（苦受的自相）、坏苦（乐去苦生）、行苦（一切诸受迁流无常故苦）三苦，诸苦逼迫身心不得自在，实在是苦。三空相，谓观蕴处界无一常恒自在的东西，皆因缘生，无常，故空，空故苦。四无我相，谓观蕴处界无一能为我自主的东西，如色身有所不欲的病苦，受想行识有所不欲的苦受，故说无我，无我故苦。

2. 集谛。其四行相为：第一因相，谓烦恼惑业乃引起苦果的根源，烦恼大致可分两类：一见所断烦恼（见惑），为经过思虑而接受的错误见解，有身见（执身为我）、边执见（片面执断执常等）、邪见（否认因果业报及迷信造物主、宿命等）、见取见（确执诸邪见及自身为最胜）、戒禁取见（执邪戒禁为正）五种，此较易断，称“五利使”。二修所断烦恼（修惑），主要有贪、瞋、痴、慢、疑（怀疑佛法）五种，根深难断，具本能性，称“五钝使”。利钝十使中，尤以贪、瞋、痴三使最为根本，称“三毒”。由三毒十使等烦恼为因，身口意起善、恶、无记（无善恶属性）等业，必然招致生死流转的苦来，故称烦恼为苦因。第二集相，谓观由同类业所感召，生于天、人、畜等同类中的众生，同类间表现出相似的形貌、习性等类特征。第三生相，谓观由烦恼惑业的力量所决定，使每一众生生于三界六道中，轮回不休，有如车轮转动不已。第四缘相，谓观一切众生因杂造善恶诸业，身心中同时具有三界六道的种子，今世因与人道相应的烦恼惑业为缘，暂生于人道中，死后又随业缘转生于他道。

3. 灭谛。亦有四行相：一灭相，观依“此灭则彼灭”的缘起法则，灭尽作为生死苦恼之因的烦恼，即可离却系缚而得自在。如《杂阿含》第344经所言“彼彼染着，无余断乃至思灭，是名苦灭”。二静相，观各种迁流不断、扰动不安的烦恼、苦皆悉灭尽，心得寂静，不生亦不灭。三妙相，观离苦的涅槃，清凉、极乐、安稳，净妙无比。四离相，观从此永离生死苦海，至于最极安稳的究竟归宿之地。如《增一阿含经·四意断品》偈所说：

一切行无常，生者当有死，不生不复灭，此灭最第一。

4. 道谛。《俱舍论》卷五云：“道义云何？谓涅槃路，乘此能往涅槃城故”。道谛乃灭谛的净因，通往涅槃彼岸的修行之道。此亦观四行相：一道相，观此



八正道及四念住、四正勤、四神足、五根、五力、七觉支等“三十七道品”，乃佛陀及诸佛教圣者实证涅槃所行之道。二如相，观此八正道等是“如理作意”——符合于本然的真实之理而调摄自心，能对治因不如理作意、由无明所生的诸烦恼。三行相，观依八正道等修行，能修治不觉悟真实的无明颠倒妄想心。四出相，观由行人正道等，能出离生死，达涅槃彼岸。

南北传小乘禅学都说四谛观是从“煖位”开始观修，一直贯彻于终证阿罗汉果的整个修道途程。从煖位起，修行者由修止得奢摩他，常住于初禅未到地以上的定境中，于定心中一一观四谛十六行相，并兼修十遍处等止，又从修止所得定心上修观，历顶、忍、世第一三位，入“见道”位，证须陀洹（预流，初预圣流）圣果，依所见证的如实智修道，直至断尽三界烦恼，证阿罗汉果，皆以四谛观为本。

### （三）十二因缘观

十二因缘，是佛教“缘觉乘”教义之纲宗，据说是释迦牟尼成道时所修的观。这一理论是据缘起法则“此生彼生，此灭彼灭”的原理，从果溯因，一一追究造成生死苦果的因，凡有十二个因果连环，故名十二因缘。十二因缘观分流转、还灭两门。流转门依“此有则彼有”的原理，追溯苦因。其十二连环为：（1）老死缘。（2）生而有，无生则无老死。生则缘（3）“有”而有，有，指欲界、色界、无色界三种生存状态（三有）。有缘（4）取而生，取，即追求、执著，包括欲取（欲贪）、见取（执三界中世间见解为正）、戒禁取（执世间邪戒邪禁忌为正）、我语取（执我所说的身体为实自我）四取。取缘（5）爱而生，爱，谓对色声香味触法所生的渴爱。爱缘（6）受而生，受即五蕴中的受蕴，对外界刺激所生苦乐等的领纳。受缘（7）触而生，触，即遍行心所法中的触，指主观心识与外境的接触。触缘（8）六处而生，六处即眼耳鼻舌身意六种感知机构的向外开放。六处缘（9）名色而生，名色即五蕴的合称，此处的名色后世多释为中阴身与父母精卵结合而成胎，为人性命之始。名色缘（10）识而生，识即心的了别作用，后世多释为前世业所成、在今生成熟的“异熟识”，其中储藏有前世所造善恶业的种子。识缘（11）行而生，行，指身口意有目的的活动，后世多释为前世所造善恶业。行缘（12）无明而生，无明即痴暗不明，指不明佛学所说以无我为核心的真实。《分别缘起初胜法门经》谓：“不知真实说为无明。”具体指见惑、修惑。

十二因缘还灭门，是据“此灭则彼灭”的法则，观生死的根源无明若灭，则依之所起的行亦灭，行灭则识灭，识灭则名色灭，名色灭则六入灭，六入灭则触灭，触灭则受灭，受灭则爱灭，爱灭则取灭，取灭则三有灭，三有灭则生灭，生灭则老死等诸苦悉灭，老死诸苦灭则涅槃常乐。如《梵志女首意经》所说：

如树无根则无枝叶花果等物，如是无明无自性故，行等生起定不可得。

谓灭尽无明的诀要，唯在如实观诸法无我，见无明无自性而空。

小乘禅学说在止的定心上修现，观苦空无我而证毗婆舍那时，即入止观双运境，可以证三种出世间三昧：一空三昧，由观空而与空的真实相应，得无分别智，《清净道论》凡说四十二种相空；二无相三昧或“无想三昧”，观诸相空而息灭一切攀援念想，证无念无想，于诸境相不着、不分别；三无愿（无作）三昧，观苦观空，而于一切无所愿求。《增一阿含经·地主品》云：

观一切法皆悉空虚，是谓名为空三昧。于一切诸法都无想念，是谓名为无想三昧。于一切法亦不愿求，是谓名为无愿三昧。

三三昧又称“三解脱门”，其中空三昧，尤被赞为一切三昧中“最为第一”。

小乘禅学还说在四禅八定的顶层非想非非想处定中，以如实智观苦空无我，以择灭最极微细的意识分别，灭一切受与想，便能超越三界世间定境，入于“想受灭尽定”，住此定中者，《清净道论》称“身行息灭，语行……乃至心行息灭，可是寿未尽，暖未消，诸根未曾破坏”，虽然一切心理活动及呼吸、心跳等均停止，但并非死，还能出定。据称只有证到三果（阿那含）以上的圣人，方能入于此定。

按北传禅学，成就诸级禅定的佛教圣者，能从初禅一级级升上去，直到灭尽定，凡历九个阶梯，名“九次第定”。九次第定能渐伏断烦恼，有如炼矿成金，故名“炼禅”。炼禅修习纯熟，出入定的速度加快，达到能从初禅速疾直入灭尽定，又从灭尽定速疾退入初禅，进退自如，有如狮子奋迅前进、奋迅后退，名“狮子奋迅三昧”。此禅能熏染诸禅观悉皆通利纯熟，故称“熏禅”。熏禅反复修习纯熟，达到能超越九次第定的阶梯而出入，称“超越三昧”或“修禅”。据称小乘极果阿罗汉只能超越一级，如从初禅超入三禅，大菩萨和佛才能随意超越九次第定的阶梯而速疾出入于任何一禅。

## 二、大乘诸法实相观

大乘独有的观法，可统摄于以观诸法实相为内容的实相观。各宗的实相观互有不同，其中重要者有空宗的中道观、相宗的唯识观、天台宗的三谛三观、华严宗的法界三观、净土宗念佛禅实相观等。

### （一）空宗的中道观

空宗以“中道”（madhama - Pratipad）为诸法实相的极则，称“第一义谛”。中道，谓离有、无等“边见”，超绝名言分别之“戏论”，与真如实相相应。《中论》谓：“离有无二边，故名为中道。”该论中有名的“三是”偈，集中概括了中道观的内容，偈云：

因缘所生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义。

大意说空、假是同一缘起法的两面，由因缘生，无自性故空；由无自性空故缘起，不妨安立假名以为世俗认识的方便，深解此义，知空而不执假名为实，又不坏假名而堕于空，即是行中道（中正不偏之道）。《思惟略要法》据中观派哲学述诸法实相观法云：

当知诸法从因缘生，因缘生故不自在，不自在故毕竟空相，但有假名无有实者。

中道观的实质，是离绝一切言语概念，包括“空”的概念，截断意识之流，直下调心，令“言语道断，心行处灭”，与实相相应，亲见真如本面。这被广泛运用于各种禅观。汉传三论宗发挥印度空宗中观义，立“无得正观”、“不二正观”为宗，吉藏《三论玄义》卷上云：

以内外并空，大小俱寂，始名正理。悟斯正理，则发生正观。正观若生，则戏论斯灭。戏论斯灭，则苦轮便坏。

说明本宗哲学是为修观灭戏论而悟入中道为旨。他把中道义分为四个层次：一对偏中，谓为对治断常等偏病而说中，为遮诠；二尽偏中，谓偏病若除，心离戏论，即是中道；三绝待中，谓偏病若真除，中道亦不立，绝对超离一切名言分别，强名为中，这是绝二元对待的绝对中道；四成假中，谓有无为假，非有非无为中，由非有非无故说有无，说有说无、说非有非无，都是为开导众生、破除执著而假立的方便。总之，体证中道，是由逻辑思辨达到超逻辑、离语言，

其调心诀要是“无住”二字，无住，即不住着、不胶固于任何概念。藏传格鲁派承迦当派传统，亦以印度应成派中观见为导而修观，观法与印度中观派基本一致。

## （二）相宗的唯识观

印度瑜伽行派的唯识观，实际上亦以中道为极旨，《十八空论》分为“方便唯识”与“正观唯识”两个层次。方便唯识观，观外境内识一切法，皆不离识，唯是识心变现，摄境归识。正观唯识，进一步观心识亦属假立，如《辩中边论》卷七所云：

由唯识智，无境智生，由无境智生，复舍唯识智，境既非有，识亦是无。

喻如两木相钻而生火，火既出已，还绕两木，灰飞烟灭，能所俱泯，二元对立完全打破，本来真如自然显现，得“根本无分别智”。中国法相唯识宗发挥其说，建立“五重唯识观”。

1. 遣虚存实，观众生由计名相为实而执心外有实我实法的“遍计所执性”，唯是虚妄，情有理无，名相分别不能离心识作用而自生，为自心识之相分，依自根识而变现，非属实有，依缘而起，依他起性及离遍计所执的圆成实性是实，暂予肯定。

2. 舍滥留纯，观心识分见、相二分，心必托相分境相而生，而愚夫迷执，以为境相离识实有，为遣除此执，今舍相分境像，唯观内识见分。

3. 摄末归本，观见、相二分皆依识的自体而生，今舍见相二分，唯观心识本体。

4. 隐劣显胜，观心王阿赖耶识与其所统诸识及心所法中，心王胜而心所劣，故隐去心所法，仅观心王阿赖耶识。

5. 遣相证性，观心王犹属事相所摄，事依理存，真如是心王及其所统诸法的真常不变之实性，亦即圆成实性，故舍心王，唯观真如，此则观能识之心亦依缘起，因境而生，外境既空，内识亦空，无实自体。如《大乘庄严经论》卷二偈云：

心外无有物，物无心亦无，以解二无故，善住真法界。

如此观析，心识对外境内识的分别心息，戏论灭尽，二元对立彻底打破，即与真如相应而证根本无分别智。

### （三）天台宗的三谛三观

天台宗实相观主要承空宗中道观而发挥，依《中论》三是偈，分实相内涵为空、假、中三谛，修观观三谛，又有次第三观、圆融三观、一心三观之分。

次第三观，谓于禅观所缘境上，一一别观三谛：一从假入空观，亦名“二谛观”，观空谛（真谛），观境相虽有，却假缘而生，无自实体，即是真空，此空即是万法实性。二从空入假观，亦名“平等观”，观真如自性虽空，而依缘生起万法，所生森罗万象，宛然是有，此有虽为假有，但菩萨不妨从真空中起假有之用，利用假有，以种种方便度化众生。三中道第一义谛观，亦名中道观，观说空为破执假为实，说假为破执空为顽空，今不执空亦不执假，双遮双照，圆照二谛，息灭戏论心行，自然与实相应。

圆融三观者，谓前三观虽然分三，体唯是一实相，有如摩醯首罗天王面上三目，互不能离，三即一，一即三，空是假之空，一空一切空，菩提涅槃亦空；假是空之假，一假一切假，真如实相亦是假名；中是真假之中，一中一切中，无空假而不中。三谛不权不实，不优不劣，不前不后，不并不别，同时于境上圆观，直下与实相之三方面圆融相应，名为圆融三观，以此圆融三观观心，名“一心三观”，以此圆融三观顿修止观，名“圆顿止观”，为本宗观法的精髓。

天台宗的次第三观、圆融三观，具体在常坐、常行、半行半坐、非行非坐四种三昧中修习，或与持名念佛、持咒、诵经结合而修观，或于行住坐卧中随处观心，以观为导而修止，于止上修观，止观双运，是此宗禅观的特点。

### （四）华严宗的法界三观

华严宗立足于法界缘起论哲学修观，亦分实相理为三层，建立了“法界三观”的观法体系。

1. 真空观。近天台宗空观，观一切法从缘而起、唯心所现故空，空故无生（无实体出生）。相唯心变，不离心故，实相无相，无相即空，此空非断灭空，非离色别有之空，乃即有明空，亦无空相，故名真空。澄观《华严法界玄镜》分真空观为四层义：一会色归空观，观诸色法缘起无自性故，即色是空。二明空即色观，观真空即是色之实性，非离色别有，凡是真空，必不异色。三色空无碍观，观色举体不异空，空举体不异色，色即是空，空即是色。四泯绝无寄观，观此真空不可说即色、异色、即空、异空，一切言说皆不可，“不可亦不

可，此语亦不受”，离一切语言概念，泯绝无寄，心境双亡，真空实相自然显现。

2. 理事无碍观。观真空之理与万法事相互融无碍。法顺《华严五教止观》云：

空是不碍有之空，即空而常有；有是不碍空之有，即有而常空。

故有即不有，离有边有；空即不空，离无边空。空有圆融，一无二故，空有不相碍，互形夺故。

依于此理，止观双修，悲智双运，于空心中不妨观森罗万象，不妨起六度万行。澄观析理事无碍观为十门：一理遍于事门，观理为事相普遍共具的体性，如水遍于波。二事遍于理门，观理必具事，如波必具水性，水必具波。三依理成事门，观由缘起性空故，诸事法方得依缘成立，如波搅水以成功。以水本无动相故。四事能显理门，观全事之中，理挺然而现，如全波即水。五以理夺事门，观事既揽理而成，便可遮事以显理，如以水言波性，无波不收。六事能隐理门，观事相可遮理不显，如水成波，能遮水性，众生迷时，法身不显。七真理即事门，观凡是真理，必不外于事，如水即波，无动而非湿。八事法即理门，观缘起事法无自性故，举体即真，如波动相，举体即水。九真理非事门，观理虽即事而非事，真妄有异故，如即波之水非波，动、湿异故。十事法非理门，观全理之事，事恒非理，性、相异故。故虽全体即理，而事相宛然，如全水之波，波恒非水，以动相非湿性故。

3. 周遍含容观。此即观事事无碍法界，观事与理融故，事相与事相间亦遍摄无碍，交参自在，一即一切，一切即一，重重无尽，有如天帝释冠上的千珠交光，一珠中摄一切珠，一切珠中各摄一切珠，交涉无尽，谓之“无尽缘起”。澄观总结事事无碍法界为十门观法：一理如事门，观事相以真如理为体故，全理即事。二事如理门，观诸事法皆与理体不异故，事随理而圆遍，遂令一微尘普遍于宇宙一切法中。三事含理事无碍门，现诸事法与理非一故，不碍本来一事，而能广容，一微尘中，能容无边世界，因空间虽大，不离一法界理体，而一微尘亦以一法界全理为体，故能包摄无边世界。四通局无碍门，观事法与理非一非异，令一事法不离当处，即遍十方一切微尘内，即远即近，即遍即住，无障无碍。五广狭无碍门，观事法与理非一即非异故，不坏一尘而能广容十方刹海；由非异即非一故，广容十方刹海而微尘亦不大，故大小广狭互摄互入无

碍。六遍容无碍门，观一微尘对于一切而言，普遍即是广容故，今此一微尘还即遍在自所具一切法中，自遍他时即他遍自，能容能入，同时遍摄无碍。又一法全在一切中时，还令一切法恒在一内，同时无碍。八交涉无碍门，观一切法与一切法相摄相入无碍，此有四句：

谓一摄一切，一入一切；一切摄一，一切入一；一摄一法，一入一法；一切摄一切，一切入一切，同时交参无碍。<sup>①</sup>

九相在无碍门，观一切对一而言，亦有人有摄，此亦有四句：

谓摄一入一，摄一切入一，摄一入一切，摄一切入一切，同时交参，无障无碍。<sup>②</sup>

十普遍无碍门，观一切与一普皆同时具前两重四句，普融无碍。总之，周遍含容观以观“妙有”为内容，观时、空、一、多、大、小、隐、显等均相入无碍，相摄无尽，构成一幅无任何障碍、绝对自由，具有不可思议妙用的理想世界图景。

华严宗的观法，重在对《华严经》中所示佛果境界内涵哲理的逻辑解析、演绎，析理过于琐细，脱离了禅观实践，未几绝传。只有其观法中的一些思想，被净土宗、真言宗等吸收，融入禅观行仪中。

### （五）念佛禅实相观

净土宗所修念佛三昧及天台宗所修常行三昧，由念阿弥陀佛名号相好等入止门，当持名达一心不乱、观想成就时，会看见佛及净土庄严相。唐释怀感《释净土群疑论》卷三谓：“想成粗见为欲界闻思心也，得三昧明见为色界修慧心也。”分定中见佛为想成粗见（仿佛见）、得三昧明见（正定不失，了了分明）两种。按佛典所言，念佛至见相后应依一般止观的法则，就定中影像而修观，如。《大集经·贤护品》所述，见佛后：

即复思惟：今此佛者从何所来？而是我身复从何出？观彼如来究竟无来处及以去处，我身亦尔，本无出趣，宁有转还？彼复应作如是思惟：今此三界唯是心有，何以故？随彼心念，还见自心，今我从心见佛，我心作佛，我心是佛，我心是如来，我心是我身。我心见佛，

① 澄观《华严法界玄镜》卷三。

② 同上。



心不知心，心不见心。心有想念则成生死，心无想念即是涅槃。诸法不真，思想缘起，所思既灭，能想亦空。

此谓在定中所现佛的“三摩地影像”上，观所现境唯由自心观想而生，乃我意念所造，是自心识的显现，并联想到三界所有现象亦皆唯心所造，而分别境相的能念之心，既因境而有，亦非真实。如此观析，所念、能念皆空，心无想念则与实相相应，见佛法身，悟“自性弥陀，唯心净土”。中国净土宗人把念佛三昧分为事一心与理一心两个层次，事一心谓专注不散，历历分明，成就奢摩他；理一心谓修观得慧，悟自性弥陀，见真如理。这在龙树的《十住毗婆沙论》中，谓之先念佛色身，修止，后念佛法身，亦即观真如理体。

中国净土宗人还多运用天台宗三谛三观、一心三观于念佛禅，主张止观双行，观想或持名时，即可修观。传为智顗撰的《五方便念佛门》述观想念佛修观法云：

行者念佛之时，意根为因，白毫圆光为缘，所起之念即所生法，谛观念佛心起，即是假名，体之即空；洞鉴此心有如来藏，离边显中，若根若尘，并是法界，诸佛众生一念普应，即边而中，无佛无念，此乃大乘圆修三观念佛也。

明释憨山教人用一心三观念佛：“又正当念佛之时，将身心一齐放下，丝毫不存，心地如空，即是空观；即于此空心中，提一声佛，随举念处，即观佛像，如观目前，历历分明不昧，即是假观。然于正观念时，反照能观能念心体，空空寂寂，当空寂之中，又观念不忘。如此不忘不着，一心灵照，即中道观。然此三观，不用安排，则三观一心，一念具足”。这种止观双运、事理一如的念佛法，把大乘经中的念佛禅发挥得颇为透彻，突破了通常先止后观的次第。藕益《灵峰宗论》卷四论念佛禅修观法云：

六字弥陀，为因名故名？为因心故名？为亦名亦心故名？为非名非心故名？若因名故名，名应自持，何待心持？若名能自持，与心何预？若因心故名，是心本有名，则不持时，名何不现？若亦名亦心故名，名能有名，何待于心？心能有名，何待于名？又此名字，谁半属名，谁半属心？且不持时，名中半名虽无，心中半名应在。离既各无，合云何有？若非名非心故名，既非名非心，何能更有弥陀名字？如此推名，名字性空，缘生幻有。一名字性即一切名字性，名字即法界、

中道、实相，举一全收，无一法在名字外。所念境谛既尔，能念观智，例此可知。复次束此境三，总名妙境，……一句名号，三千历然故。复次束此观三，总名为空，以觅心无自相故。复次名若是心，复何为名？名若非心，心何持名？心若是名，复何为心？心若非名，名何预心？于其中间无是非是，岂非即中。

这里运用了印度中观派四句推排的辨析方法观念佛时能持之心与所持名号的即空、即假、即中，即念佛而修观，据称若修观而悟，以悟理中道心持名，则“一称一念，顿圆无上菩提”，其功德非仅作事持者可比。

禅籍中皆以念佛实相或法身为念佛禅的高层次境界，“实相念佛”被列为四种念佛中的一种。实相念佛，可作念佛实相和以实相心念佛两种解释。念佛实相，以佛的法身理体或实相、心性为所观念境，佛的实相亦即一切法的实相，亦即一切众生本具的心性，终以离绝一切妄念分别为第一义，故息灭分别心而达“无念”，便成了念佛实相之要。《摩诃般若经》卷二三谓：“无所念是为念佛”，“无忆故、是为念佛”，无念无忆，谓打消了能念所念二元对立的分别心。《佛藏经》云：

实名无分别，以是言故，念无分别即是念佛。复次，念诸法实相名为念佛。何等名为诸法实相？所谓诸法毕竟空无所有，以是空无所有法念佛。复次，如是法中，乃至小念尚不可得，是名念佛。……是故当知；无有分别，无取无舍，是真念佛。

故“无觉无观，寂然无想，名为念佛”。《菩萨念佛三昧经》谓：“正念诸法真实之相，是名念佛。”此所言正念诸法实相，谓观阴界入、想所缘处，于一切法无依无染。念佛实相，实际上就是在念佛禅中观诸法实相，或由思择推析，灭概念分别心，与实相相应，或由思慧，顿息分别心，顿见实相，这其实应归于顿悟禅类。实相虽空而缘起、含具万有，故虽无念无分别，亦不妨从实相心中起念持佛名号或观佛形相，实相念佛，未必仅意味着不念佛，而是看是否用实相心念佛。《彻悟禅师语录》谓：“以实相心，念实相佛。”所谓实相心，指放弃了对名相的执著、打破了能念所念二元对立而与实相相应的“无分别心”或“真心”，以这种心持佛名号或观想佛相，宜名实相念佛。宋真歇了禅师说：

但将阿弥陀佛四字做个话头，直下提撕，不以有心念，不以无心念，不以有无心念，不以非有非无心念，前后际断，一念不生，不涉

阶梯，顿超佛地。<sup>①</sup>

这种禅净合修的念佛禅，以超越有无等四句的实相心持佛名号，当体即是实相念佛，而念到一念不生，顿悟自性，见佛法身，即是顿悟禅之明心见性，这可谓对《文殊说般若经》所言由称念佛名入一行三昧、见法界一相的禅法之发挥。

这种由称念佛名而入一行三昧之禅，早就为禅宗四祖道信、五祖弘忍及北宗一系所实践。他们教人从称念佛名入手，念至“忽然澄寂”，再“看心”以期开悟。道信《入道安心要方便法门》云：

念佛心动相续，忽然澄寂，更无所缘念。《大品经》云：“无所念者，是名念佛。”何等心名无所念？即念佛心名无所念，离心无别有佛，离佛无别有心，念佛即是念心，求心即是求佛。所以者何？识无形，佛无形，佛无相貌。若也知此道理，即是安心。常忆念佛，攀援不起，则泯然无相，平等不二，不入此位中，忆佛心谢，更不须征，即看此等心，即是如来真实法身。<sup>②</sup>

这是从念佛名所达定心上体认佛之法身，实即念佛实相，其所谓看心，是一种深度的思察，属于修观的范围。

### 三、大乘性宗观心法要

依缘起心枢论，佛教诸乘诸宗的实相观，实际上皆以内观自心为主，大乘性宗更以观心而见证自心佛性为全部禅观的核心、枢要。《大乘本生心地观经》谓：“三界之中以心为主，能观心者究竟解脱。”《大般涅槃经》谓：“能观心性故名上定。”天台宗中兴者湛然在《十不二门》中强调“观心乃是教行枢机”。华严宗、禅宗、密宗，莫不以观心为禅观总枢。其观心法门，是小乘四念住观中心念住观的发展。

性宗观心法门，大抵以观现前一念妄心缘起性空，从而了达心之实性为要。诸宗通行的基本观心法，有四句观察、三时观察、生住灭观察三门。

① 《角虎集》卷一。

② 《楞伽师资记》。

### （一）四句观察

四句，是印度佛学对用概念进行思维之模式的表述方式，有有无、非有非无、亦有亦无及一异、俱不俱等四句。若从有、无等四句观察，当观心若是有（实有），则不应从缘生，有其常住之实体，然现见“有缘思生，无缘思不生”，故说心实有，此不应理。心若是无，则不应有作用，但心的作用宛然存在，并非是无。说心亦有亦无，有无互相矛盾，不能成立。说心非有非无，否定两端，不作一肯定的回答，亦不能解决问题。如是推察，知心离四句分别，不可言说，而若离言说，息灭分别心，则与实相相应，心性当自然呈露。又如作一异等四句观察，观能识之心与所识之境是一是异，抑亦一亦异、非一非异。《大集经》有云：

作是思推：如是心、缘为异不异？若心异缘，则一时中应有二心；

若心即缘，不应复能观于自心。

《摩诃止观》卷五谓：“尘若是心，则不名尘，亦非意外，则同自生；又二心并，则无能所。”若说尘境是心，则有两个心（尘与能识之心），若说尘境非心，则心识应无尘自生；若说尘缘与心亦一亦异，自相矛盾；若说尘缘与心非一非异，则不能说明问题。如此推析，知心离一、异等分别，唯有超离一异等，言语道断，心行处灭，才能知心自性。

### （二）三时观察

从心念在时间上的流逝相，观心无常住实体。三时，即过去、现在、未来，亦曰“三世”。《金刚经》谓：“过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得。”不可得，谓无可以把捉、常住、据为我有之实体，心中所有念想，皆生灭不住，过去心已灭故不可得，现在心念念不住，立刻会成为过去心而灭故不可得，未来心尚未至时不可得，当其生时即变为现在心，现在心又刹那变为过去心，故亦不可得。一念心识，若细分析，又可分为过去、现在、未来，处于不断的生灭流变中。《仁王般若经》说，一弹指顷，心有九百六十生灭。慧思《四念处观》云：

观念念生灭，观念念相不可得故，亦无生灭。

既然三世流逝中无刹那暂住之心实体生，也就无心实体灭，可谓心本无生灭。此无生无灭，即是心之究竟实性。

### (三) 生住灭观察

观心从何处生（何处来）？住于何处？灭时向何处去？观析之下，可见心生时无所从来，无有住处，灭时无去处，毕竟无有生住灭之实体。《摩诃止观》卷五依《中论》“诸法不自生，亦不从他生，不共不无因，是故知无生”偈义，观一念心生时，不从自、他、自他相合及无因生，毕竟无生，云：

若心自生者，前念为根，后念为识，为从根生心？为从识生心？

若根能生识，根为有识故生识？根为无根故生识？根若有识，根识则并，又无能生所生；根若无识而能生识，诸无识。物不能生识，根既无识，何能生识？根虽无识，而有识性，故能生识者，此之识性是有是无？有已是识，并在于根，何谓为性？根无识性，不能生识。又识性与识为一为异？若一，性即是识，无能无所；若异，还是他生，非心自生。如是推求，毕竟知心不从自生。

心识既不从自根识生，亦不从境生，以尘境无知，不能生心故。根、尘二者既不能单独生心，则合起来又岂能生心？若言心念无因而生，此则堕无因论，违缘起法则。如是观析，知心毕竟无自实体。心既无生，则亦无灭。观一念心灭处，亦无心实体可得，当处灭尽，无所去处，杳无踪迹。复觅心之住处，内、外、中间诸处，皆不见心之实体。慧思《四念处观》云：

即观是心从何处生。心若在内，何处居止？遍观身内，求心不得，无初生处，亦无相貌。心若在外，住在何处？观身外觅心方所，都不见心。复观中间，亦不见心。

《楞严经》中，佛为阿难七处征心，诘问心在何处，一一破除心在内、在外、在内外之中间、内外相合等诸处的错误，到处觅心而不见心之实体相状，然心之作用却宛然是有，这样证明心非无实体，而是其体性本来超越方所（空间），超越方所者即遍在方所，无所不在，这便是心体的真正本性。

三门观心，旨在破除执心理活动有实自体的知见，止歇心向外的驰求奔骛，离却语言概念的“戏论”，打破能、所的二元对立，证见未被妄念遮蔽的“本元心地”。理论推析，无非是破除执著、遣落名相的“方便”，也是一种自调其心的方法，如实识知自心的手段。三门观心，可以在坐禅一开始便修，也可以在止的定心中修；可以在座上修，也可以在日常生活中随时随处修，只要念起，即“反观内照”，这在大乘经中叫“觉意三昧”，天台宗名“随自意三昧”、“非

行非坐三昧”，列为该宗四种三昧之一。《摩诃止观》卷一云：

行者心数起时，反照观察，不见动转、根源、终末、来处去处，故名觉意。

反照观察，静照四种心相：未念、欲念、念、念已，注意关照心识的生灭流动相，了三世心俱不可得，体性本空。

天台宗还将其“圆融三观”用来观一念心起，名“一心三观”。智顗《四念处》卷四云：

此之观慧，只观众生一念无明染心，此心即是法性。

谓观一念起时，从缘而起，无自性故，本来空无生，为空观；心性虽空，而随缘起念，念有其用，境相宛然，是为假观；不着于空亦不执于假，名言道断，心行处灭，直下与心真如相应，为中道第一义谛观。三观实即一观，三即一，一即三，不论先后，圆照无碍。《摩诃止观》卷五云：

一空一切空，无假中而不空，总空观也；一假一切假，无空中而不假，总假观也；一中一切中，无空假而不中，总中观也，即《中论》所说不可思议一心三观。

《天台霞标》卷二《道邃和尚付法文》云：

而言一心三观者，本体不生，能离因果，常住不灭，遍一切处。当知天台独朗之一言，本来所具之三谛也。三即一相，亦非一，亦非异，一相即一切相，相即不相，即不相即非相，非无相。

意谓由观妄念，息灭一切戏论分别而证见常住不灭、遍一切处的心体、真心，是一心三观的本旨。元释怀则《一心三观》云：

达一念性具三千妙境，本来空寂，无能观空，无所观境，境观双绝，能所顿亡，是为日用中一心三观，更无前后。颂曰：境为妙假观为空，境观双亡即是中，亡照何曾有先后，一心融绝了无踪。

意谓于现前日用中一念心上顿观一心三谛，了念体真空妙有，破能所对立，显“照性”常住，是天台宗一心三观的精髓。所谓“一念性具三千妙境”，源出智顗之“一念三千”，谓现前一念即具足宇宙所有一切，如《摩诃止观》卷五所说：

夫一心具十法界<sup>①</sup>，一法界又具十法界、百法界，一界具三十种世间，百法界即具三千种世间。此三千在一念心，若无心而已，介尔有心，即具三千。亦不言一心在前，一切法在后；亦不言一切法在前，一心在后。……若从一心生一切法者，此则是纵；若心一时含一切法者，此则是横。纵亦不可，横亦不可，只心是一切法，一切法是心。

所谓一念三千，盖欲从一念心上显现出宇宙全体，顿见心境不二，自心即是宇宙全体，宇宙万象即是自心，彻底打破主客观的二元对立，把自心拓展至无限。

天台宗还进一步说心所具一切法，皆互相融摄，一即一切，一切即一。圆解这种哲学观，用之于顿观心性，称“圆顿止观”。为该宗止观的精华，湛然称它即是法华三昧之异称。圆顿止观的修习分十门，而其实只以第一门“观心不思議境”为圆顿，为上根利智方可修习的圆顿禅门。《止观大意》述其观法云：

上根一法者，谓观不思議境……所观者何？谓阴界入，不出色心，色从心造，全体是心，……众生理具，诸佛已成。成之与理，莫不性等。谓一一心中一切心，一一尘中一切尘，一一心中一切尘，一一尘中一切刹，一切刹尘亦复然。诸法诸尘诸刹身，其体宛然无自性。无性本来随物变，所以相入事恒分。故我身心刹尘遍，诸佛众生亦复然。一一身土体恒用，何妨心佛众生异。

此直接观心本来圆具的妙有功德，观一心中具足一切佛、佛土及广大世界、各类众生，佛与众生一一心中亦皆一一圆具此一切，乃至十方一一微尘中各圆具宇宙之一切，虽圆具而不相为碍，不妨各现其异相，虽体性空而不妨显现森罗万象。在想象中展现出天台哲学所勾画的颇有“心理全息”意蕴的广大心相，与华严宗的周遍含容观十分相近。若钝根者修此门而不悟心不思議境，则须依渐门，修以下发菩提心、善巧安心等九门，渐修止观，积集顿悟资粮。

华严宗法界缘起论虽极繁琐，但观心法门却颇简要，亦从观一念妄心缘起入手。《华严五教止观》云：

若有直见色等诸法从缘，即是法界缘起也。

李通玄《华严合论》谓：“顿悟一念缘起无生，超彼三乘权学等见。”谓观

① 十法界：佛、菩萨等四圣及天人等六凡。



一念心生时从缘起故无生，是超越一切渐修之道的顿证心性要门。此宗亦认为心之实性具无碍妙用，只要顿息妄念，便可当下显现。法藏《修华严奥旨妄尽还源观》说心性妙用有两个方面：一是“海印森罗常住用”，谓“妄尽心澄，万象齐现，犹如大海因风起浪，若风止息，海水澄清，无象不现”。意谓离妄之心体，印现宇宙万象，具足事事无碍之理，佛土众生，相摄相入，重重无尽，庄严无量，这一切乃佛心中所印现，众生妄尽还源时也影现于真心中，称“海印三昧”；二是“法界圆明自在用”，谓以离妄之真心广修菩萨六度万行，称理成德，普周法界，繁兴普度众生、利益众生的妙用，这种不动真心本体而广修万行的定，叫“华严三昧”。

天台宗的一心三观、圆顿止观和华严宗的妄尽还源观，依一种关于心性全体的哲学见地顿观妄念以见证真心，其哲学见地的接受虽须通过逻辑思辨推理思维，观心的具体方法却颇具超越思辨的意味，具有顿悟禅的特征。

## 密乘止观

密乘瑜伽也分顿渐二门，渐门从止入观，具有严整的修习次第，与显教止观基本上同一路数。在修止方面，密乘瑜伽也与显教修止的法则大体一致，如《菩提道次第广论》卷十六所言：

又咒教（密乘）所说奢摩他，唯除少分所缘差别，谓缘形像或缘三昧耶相，或种子字等及除少分生定方便差别而外，其断懈怠等三摩地五种过失，及能对治依止正念及正知等，其次获得第九住心，从此引发妙轻安等，一切皆（与显教）共。

密乘瑜伽修止门径与显教禅之不同，主要在于重在同时摄眼、耳、身、意等诸根，所谓身口意“三密相应”而诵咒，为诸部密法基础“本尊瑜伽”修止的特点。在修观方面，密乘瑜伽观自性空与菩提心，与显教大乘的见地和观法更相一致。

## 一、四部密法本尊瑜伽

本尊瑜伽或本尊法，是四部密法入门修止之基础。四部密法之本尊瑜伽，皆以观念所归仰的某一位或几位“本尊”（佛、菩萨、金刚、空行母）为门，以被认为众生本具而由本尊所证的果境为禅观境，欲期通过瑜伽观修，仗本尊加持，在凡夫肉身上现证本尊之果德，故密乘又称“果乘”，以区别于以修菩萨道为成佛因的“因乘”（大乘）。本尊瑜伽之修习，须以对本尊之虔诚信仰及本尊修法之确信为前提，修法上强调身口意三密相应，观想、诵咒、调息、结印相结合，形成一种综合禅门，实属大乘念佛禅的发展。四部密法本尊甚多，各本尊法都有编定的修习仪轨，仪轨中不但包括禅修的次第，而且包括归依、发菩提心、发四无量心、礼拜供养诸尊、忏悔业障、随喜功德、回向等宗教礼仪，及修观观空性等内容，形成一种综合多种宗教行仪与止观修习的综合瑜伽体系。本尊修法的仪轨一般不公开，灌顶后才由师秘授，学法者须如仪观修，不得违越。

三密相应而诵本尊真言，是四部密法本尊瑜伽的共同修止法则。三密，指本尊与真如相应、从真如心中流出的身口意三业，对众生而言，蕴涵无穷奥秘，故名为密。本尊身密，指本尊的身相、坐姿、手印，及表示誓愿、成就的标帜——手中所持器械法物，与本尊的住处（越量宝殿）、眷属等，合称本尊“曼荼罗”（坛城）；本尊口密，指本尊所说的真言、明咒，为一种梵文短语，多属对本尊的祈祷词及其缩写，其主要内容是本尊的名号，或表本尊的誓愿、成就的功德，本尊真言凝缩为一个梵文字，叫“种子”或“种子”，为真言之心髓；本尊意密，指本尊自内证的菩提心。修行者三密相应，身依本尊姿势而坐，结本尊手印（手势语言，各有所表），持本尊法器，口诵本尊真言，意观本尊的形相及菩提心。如此修习不辍，据称凡夫的身口意三业便与本尊的身口意三业相应，不但能感得本尊神力之加持，而且当体便表现出与真如相应的果地三密功德，令自心本具与本尊同样的功德显现。如此观修，本尊加持力、自性功德力、法界不思議力用相结合，被认为能速疾走完大乘菩萨需多劫修行才能走完的成佛之道，即父母所生肉身而成就佛果。《秘密即身义》云：

以手作印契，为如来之事业时，自身本有之佛部诸尊，以身业为门，速疾开显；口诵真言时，自身本有之莲花部诸尊，以口业为门，

速疾开显；又以意观心月轮时，自身本有之金刚部诸尊，以意业为门，速疾开显。

这叫做“三密加持速疾显”，从而“显得成佛”。

在三密相应的具体修法上，四部密法依所本义理的深浅之差，而有所不同。

四部密法本尊瑜伽的修习，皆在归依、发心之后，依闻思慧，观自心性与本尊真性无别，或观空性，这属道前的修观，为略修。之后从空中观想本尊而诵咒，四部法的区别，主要即表现在观想、诵咒的方法上。

事、行二部的本尊法有相瑜伽，大体相近，皆从初所观主性中，观想本尊形相在对面空中，然后观诵本尊真言。事部较行部更重迎请、礼赞、供养、遣送等事相。依《密宗道次第论》等说，事部有相瑜伽的观修分依念诵三摩地与不待念诵三摩地二种。依念诵三摩地，从“自生”修起，有六步，称“六天”或“六义”：

1. 真实天，观我自心空性即本尊菩提心空性。
2. 声天，诵性净咒等，想本尊坐于对面空中，其相为所诵密咒之声。
3. 字天，想自心在虚空中，如满月轮相，上有所观本尊体性，其相表示为所诵真言咒字。
4. 色天，想咒字放无量光，光中放出无量本尊，净诸众生一切罪苦，供养承事一切诸佛菩萨，还入于咒字、月轮及本尊身。
5. 印天，手结本尊印持咒，加持自身顶髻、眉间、二臂、喉、心、脐等处。
6. 相天，令所观想本尊形相明了显现，专注而缘。次意观本尊，手结本尊印，持诵本尊真言，有缘于字形念诵、缘声念诵二种持诵法。缘字形念诵，想前方所观本尊心中有月轮，轮上有咒鬘，配合出入息，入息时随诵咒，观想咒字从对面本尊心中随息而入，入我心中，出息时想咒字随息而出，还复至于对面本尊心中。如此周而复始。缘声念诵，先观想对面本尊、本尊心中月轮咒字，唯注意想本尊心中咒字自己发声，或随之微念、默念本尊咒。念毕结座，须逆初观想“六天”的次第而渐次放舍所观境。

不待念诵三摩地，分住火、住声、声后赐予解脱三三摩地。住火三摩地，先依前所述观想“六天”，次观自身为本尊，于心间观一火焰，光明炽然，其中有自心真实，其相为所诵真言声相。如此观诵而入定，可不饮食而无饥渴。

住声三摩地，于自观为本尊的心间观想月轮，月轮内观想一微小本尊相，

于此本尊心中观想一光明炽然，于其中观想本尊咒声，自己如在旁谛听。修习成就时，咒字咒声，顿现于意，声相极为明显，住此入定，便能得奢摩他，引发身心轻安。依此定心修无相瑜伽，入止观双运境，称“声后赐予解脱三摩地”。

行部有相瑜伽分外四支念诵、内四支念诵二法。外四支念诵，先于所观空性中，想自心为月轮相，上有金色“唵”（om）字放光，光收回，变为本尊相，名“自根支”。次观面前有一本尊，名“他根支”。次观面前本尊心间有月轮相，表其菩提心，称“心流注支”。次观前月轮上有咒字，意缘咒字，口中诵咒，称“声流注支”。内四支念诵，先于空中观真言种字或释迦牟尼佛，为自根支。次观自心为清净月轮，于月轮中观想本尊，为他根支。次于本尊身想我自心为月轮形，为心流注支。次于月轮上观想化字而诵，为声流注支。这种观想咒字在我心与对面本尊心中循环交流而诵咒的方法，东密说系依“入我我入”的原理而设计。空海《秘藏记》云：

同一缘相故，真言印契等故，引入诸佛于吾身中，是曰入我；引入吾身于诸佛身中，是曰我入。入我我入故，诸佛三无数劫中所修集功德，具足我身。

瑜伽部有相瑜伽从事理不二的哲学观出发，先依本尊姿势坐立，结身相印，观想本尊在面前，召入于自身中，想自身与本尊身无二无别，观本尊与自己心性无二无别之真实义，称“三昧耶印”。次观本尊意无分别智为心间月轮相，于月轮上观想白色五股金刚杵，专注于彼而诵咒。次观喉中种字“訖哩”（ha）等变为八叶红莲，莲向上生长，变为舌根，舌上横卧白色五股金刚杆，出生咒声，称“法印”。舌抵上腭，想从舌端放出微细金刚杵，量如小麦，住鼻端上，如《阿缚达惹论》所言：“细如发端，粗如胡麻，同本尊色，上有五股。”缘此金刚杵摄心，住于心所生妙触而入定。次随出入息观诵真言，出息时观想鼻端微细金刚杵随息而散，有如风吹微尘，化为无数金刚杵，渐渐散开，遍满所住禅室，乃至遍满三界；入息之时，随息收入鼻端，还原为一金刚杵。《金刚顶经摄真实会初品》云：

若微细金刚，现起乐触相，其相应普遍，心亦应随遍。心如欲遍己，乃至遍三界。

依法每日修四座，修习三月，细三摩地即得圆满，得奢摩他。

下三部密法在持诵真言之先，须调息调心，谓之“收命懣”或“收命力”。命指呼吸，《大日经》卷三说：“命者所谓风，念随出入息。”调息之法，将吸入之气向下引，经喉、胸，压至脐中，同时将下气向上提至脐，与上气相合而持息，意缘本尊专一而住。息不能持时，意缘本尊，放息休憩。“懣”或“力”指妄念散乱分别，此须收摄制止，将一切念头放下，然后摄心专注观想本尊。

无上部密法的本尊法分生起、圆满二次第，或曰“起分”、“正分”二分。生起次第修本尊有相瑜伽，其进程分为三次第：一初加行三摩地，观诵四归依偈，修上师相应法（大礼拜），供曼达，修金刚萨埵百字明，称“四加行”，各满十万遍，旨在忏罪积福，净身除障，积集修定资粮。二曼荼罗最胜王三摩地，即正修生起次第。其修习仪轨依我身即本尊的哲学观编定，在观诵归依、发心偈后，诵观空咒，随观一切空无自性，于空中顿现本尊种字，变为本尊身（即自身），或一刹那间顿现自身变为本尊形相，叫做“顿起佛慢”。次或于喉心脐等轮观想有本尊坛城，或于心轮、脐轮观想有本尊真言咒鬘，真言围绕种字排列，意观咒字，如阅读咒轮，反复观诵。或随诵咒，观想咒轮向左或向右转动。下座之时，观想将外界一切国土、众生及观想的本尊眷属等收摄于自身，自身收摄于自心，自心收摄于咒轮，咒轮中咒字从头向最后一字字收摄，最后收摄于轮心种字，种字又从下向上一笔笔收摄，最后收摄于圆点（空点），空点收摄于无所有空，住于空境中久久入定，这叫做“随察渐收三摩地”。三羯磨王最胜三摩地，谓由修前曼荼罗最胜王三摩地成就，得息灾、增益、怀爱、降伏四种“事业（羯磨）法”成就，乃至得眼药、飞行等八中悉地。

四部密法有相瑜伽的一般诵咒法，据《大日经》、《秘藏记》等所说，略有如下几种：

1. 莲花念诵。出声诵咒，心耳专注倾听其声，声音大小以仅能自闻为度。
2. 金刚念诵。诵时唇齿合而不动，唯舌尖微动，不出声。无上瑜伽部圆满次第的金刚诵，别属一法，与此不同。
3. 唇吻念诵。诵时二唇微动，半出声。
4. 心意念诵。默诵，不出声。
5. 忿怒念诵。出声念，声音粗壮猛厉，多用于除昏沉及降伏法。若猛诵心咒等，称“明王（忿怒金刚）念诵”。
6. 声生念诵。观想心月轮上有莲花，花上有一白色商佉（海螺所作吹奏乐

器)，出微妙咒声，有如振铃，注意听其音声

7. 光明念诵。念诵时观想口出光明。

8. 随息念诵。随呼吸之出入而诵咒。《大日经·世出世持诵品》谓：“一一诸真言，作心意念诵，出入息为二，常第一相应。”

另外，配合观想，在自己心月轮上作三密相应之诵咒者，为主要的念诵法，称“三摩地念诵”。限定持咒遍数，掐珠计数，必持满为度，称“计数念诵”。《大日经》谓：“如念诵数量，勿异如是数。”四部密法本尊法每座持咒的遍数，一般都有规定，不得违越。念诵通数少者一般为三遍、七遍、二十一遍、四十九遍、一百零八遍，其数含有不宣之密义。各种念诵，都要求不急不缓，诵得清清楚楚，如《妙臂菩萨所问经》第六品所说：

念诵不应太急缓，声非太大及太小，非共人语非散乱，非缺伊乌暗阿等。

若心不善懈怠贪，及于别境散乱转，应从彼彼速遮止，令缘密咒最上声。

各种诵咒，至功夫纯熟时，不加功用收摄，自然心随咒转，无念而念，念而无念，入无分别定境。其境界如《上乐本续》所言：

无观无能修，无佛无神咒，迥出戏论相，佛、咒宛然存。

谓观想本尊形相及咒声等虽未消失，而所念心不加功用，不予分别，这大略相当于修定九住心位中的第九无分别运转作意位。

## 二、无上瑜伽气脉点修法

无上部密法的圆满次第，以修气、脉、明点为主。这在一般无上部法中，须在修生起次第本尊瑜伽成就的基础上修习。在空乐大手印及大圆满法系中，气脉点修法只被作为进入正行的前行，可以直接修习。气脉点修法有宝瓶气、金刚诵、拙火定、欲乐定等，在圆满次第中被作为现证心光明的秘密门径。

### （一）宝瓶气

一译“瓶息”、“壶形气功”，是一种以控制呼吸摄心而达寂止的禅法，类似中国道教的“行气”，可谓名副其实的“气功”。据《大幻化网导引法》，宝瓶气修法分吸、满、消、射四诀。第一步吸，先自观为本尊，观想身中三脉四轮

及心间“呬”（hom）字，吐浊气已，随吸气，观想将本尊寂静气之精华如虹状者，从鼻中缓缓吸入，务令深长，令气盈满胸腹，并提肛，将下行气上提，与上气会合，压合于脐下。这是下三部密法“收命懃”法的发展。第二步满，观想左右二脉如肠贯气，被气充满，并将气挤入中脉，随之咽津，若闻有声汨汨，与气压至脐，持息久久不动，如贮气于瓶中。初修者每次持息时间以三十六弹指为量，渐增至一百零八弹指，方称合度，名之为满。第三步消，谓持息至不能忍时，应于消散，此有内消、外消二法。内消者，观想左右二脉中气入于中脉，如从沟引水，至于心间而消失，中脉空莹。外消者，观想气先满中脉，次满四轮，再遍满全身，至一一毛孔。第四步射，分冲顶、自然两种射法，冲顶射法者，观气为蓝色，如箭上射，由顶门梵穴而出。此仅可于座初修一次，多修生患。自然射法者，观气由两鼻孔射出，如香烟缭绕，于面前约十六指远处消归于空。气射出时，须留微少气于脐下，名“中住气”，此气常存，有易入定、不疲乏之效。宝瓶气制气刚猛，称“刚猛气”，修习时若无明师指导，调制不当，过于勉强，易生弊端。但若修习成就，有健身、延寿却老、易入静定、增强御寒能力等效用。

## （二）金刚诵

与宝瓶气相比，金刚诵用气柔和，称“柔和气功”，是圆满次第中最重要的修止法。金刚诵将诵咒、观想、调制呼吸、修脉与明点结合为一，堪称密乘诵咒法中之最成熟者。《密宗道次第广论》卷二十说：“能自在风之瑜伽，续部虽亦说有多种，此处唯取金刚念诵。”又说“真言虽有无边，念诵亦无量种，但辨咒有了义不了义，说了义咒即是金刚念诵。”此法的旨要，在于以念诵摄心摄气，令气入住融于中脉，化凡夫业气为智慧气，引发空乐不二之心寂，于此体证自性光明。如《教授穗论》所说：

修金刚念诵者，遮止左右（脉）风动，令入中脉，尔时猛利本性  
（红菩提）炽燃，溶化诸界，证大乐轮。

依《大幻化网导引法》，金刚诵的修习分起分与正分两步。起分亦名“金刚数息法”，为无上瑜伽之六妙门，亦分数、随、止、观、还、净六步。初数，专注数出入息，以数摄心，务令不乱。初修每天四座，第一座仅数二十一息，以后渐渐增加。若有散乱数错，须从头数起。二随，舍数息，意念随息出入，呼气时，观息出至距鼻前一尺至五尺左右而止，吸气时，观息从距鼻前一尺至五



尺左右处渐渐吸入，经喉、心、脐，下达密处，遍及四肢，充满全身。心随气息，出入务令自然。三止，于息住之时，观其住于脐间或遍住全身，息出时，由脐至鼻而出，务令心与息相合而住。四观，观外界气息分地水火风空五大气，分别为黄、白、红、绿、蓝色，依次住于距鼻端十三指至十六指处，息入时，观五色五大气由近而远，渐渐吸入，互不混杂，呼气时分别从鼻呼出，至于原处。息出入时，须明白观照息出入之增减、冷暖、周遍全身与否。五还，吸气时观想十方诸佛功德化为白色“喻”字，从鼻中吸入，住于脐间，变为红色“阿”字，随住息而周遍全身，由两界呼出时，变为蓝色“吽”字，入于一切众生身，为之消业增福。反复观诵，令入住出之气息，悉成三字总持咒（喻阿吽），以解开全身脉结，转变业气。六净，谓如前修习纯熟，呼吸逐渐减慢乃至停息，全身支脉开解，心亦趋于寂静。

金刚诵之正分，结合宝瓶气与诵咒，是令气入住于中脉的关键。有依上鼻气、依下门气、依上下气和合、依上下气步趋、依遍满气五种根本气金刚诵，及依行气、循气、正行气、最行气、决行气五支分气金刚诵，凡十种观诵法，皆以观想导气入住运行于中脉为要。修习时，先自观想为金刚萨埵等本尊形相，于其身中观三脉四轮，心轮中央观一如豆大的白红色相合之明点，名曰“都帝”，其中有小月轮座，上有青色或白色种字，通明透亮，小如芥子。然后开始观诵三字总持咒。如修上鼻气金刚诵，先想心间都帝字放白色气，外具五色光，如香烟，色红，循中脉上升至顶又复降下，于降下时随诵“喻”字，观气变为白色喻字，降下入于都帝“吽”字，变为红色“阿”字，长久闭息而住。呼气时，想气化为蓝色“吽”字，从中脉上升至顶，复随吸气，化为“喻”字下降。如此循环往复，入住出之气，尽转为喻阿吽之声。气出入时，历时短暂，住息时间须久，气行时务须观想在中脉之内。依下门气金刚诵观想气从下升至心间，还复下行而出。上下和合气金刚诵观想上下气同时吸入，住于心间，呼气时还分头从上下而出。依遍满气金刚诵吸气时观想气从周身一切毛孔进入，入住于中脉，呼气时想气还从周身毛孔放出。依五支气金刚诵则观想气从眼等五根门入于心间都帝，还从眼等五根门放出。

### （三）拙火定

亦译“火瑜伽”，拙火，一译“灵热”，又名“忿怒母”，意为卒暴猛火，指脐下所蕴藏的禀自母血红大之生命能量，它为产生周身暖热之本，为瞋恨之

根，若被完全开发，会释放出猛烈炽燃的火焰，循中脉上升至顶。这种意义上的拙火，指一种阳性的先天生命能量，与道教内丹所说元阳真气或真铅十分相近。拙火定是一种修炼拙火以入定的方法，以修明点（红白大）为门，旨在击发拙火炽燃上行，把能转变为性能量消耗性释放的生命能量转化为拙火，上升于顶，融化顶上所藏禀自父精的阴性白大，化为“月液”或“春点”降下。白大降下时，会依次生起四种喜乐，至最后“俱生喜”现时，入乐空不二境，于此境可体认心性光明而得“俱生智”。拙火定乃转瞋怒为菩提的要门，与道教内丹之炼精化炁，颇可相互比较。藏传噶举派以拙火定为“那洛六法”之首，被强调为“道之根本”。

据《明行道六成就法》，拙火定的修习方法大略是：先修前行，观想自身刹那顿变为表征拙火的金刚瑜伽尼，其相如十六岁少女，体内中空透亮，观想此身渐渐变大，大至量等宇宙，又复渐渐变小，小至极微。复观此本尊身内中脉变大变小，如偈云：

观身内空细，细至不能描；观身内空细，细至不能见；观身内空细，细至不能住。

噶举派修拙火，一般都从修金刚亥母本尊法入手。本尊观想熟练后，锻炼呼吸，观想气出时化为五色光，光复化为具五色之“吽”字，“吽”字化为具五色之忿怒金刚，吸气时一一收入。次观想气吸入时从左右二脉中交替穿行。次祈祷本尊上师加持，入正行，修宝瓶气，修习纯熟后，于气入时，观想脐下三脉会合处有长仅半指的红色半“阿”字，生发火焰，焰上端尖锐，迅速转动。随定力之深，所观拙火渐达腹下，每一息上升半指，十息后循中脉上升至顶，融化顶轮内观想的白色“涵”（han）字，降滴月液，周润脑顶各穴，经十息后慢慢降至喉轮，又经十息降至心轮，又经十息降至脐轮，又经十息流润全身，无所不遍。修习不久，先增加身中暖热，增强御寒能力，次生身心安乐，妄念止息，于心寂处产生空乐不二的觉受，乃至出现临死八相，呈露出如黎明晴空相的大空境。如诀云：

由持灵力于灵穴，初则热法得发生，  
次则经验于安乐，后则心得自在境。  
如是妄念自休止，烟雾幻城阳焰等，  
乃呈如初发曙光，无云晴空次第现。

关于燃起拙火，密乘还有多种方法。《大乘要道密集·拙火定》举入拙火定法门凡二十余种，分为依脉、依风（气）、依菩提心（红白大）、依不思議四大门。

依脉生拙火者，谓观想三脉四轮，或于脐中观想表示火大的红色“啰”字或表忿怒母的红色“阿”字，或观想脐中有四指许火焰炽燃，渐渐增长至十六指、三十二指，或观腹中炽火盛燃，或于行住坐卧常提谷道（提肛）。

依息生拙火者，有“风息归身”五门，一观三脉短阿字，二观三脉乱迸火星，三观三道脉发炎碎火，四观三道脉迸发粗火，五观三道脉迸发细火。“此五种内随修一种，不过半年，风息必定归于身也。”

又有“风息归心”五门：一观焰流注，二观降欲滴明点，三观明点降火焰，四观穿透明点，五观注如蜘蛛丝菩提心。此亦可随修一种。

又有“风息归真”入拙火定门，分上中下三根，上根之人端坐结三昧耶印，开目，鼻引清气而徐徐咽之，紧闭谷道，不思不虑，凝然安住，气促时于鼻中徐徐放之。中根之人同前安坐，紧闭谷道，专观自心。下根之人修法同于中根，所异唯在闭目而修。

另有三种“风息归心”要门：一观眉间明点，谓于眉间三角骨内观想一豆大白色明点，入“明点定”，定心坚固，明点会上升至梵穴，如流星般降入中脉，出大鸣响，直至脐下，发生大乐。二观杵间豆大明点，方法同前。三观顶上梵穴内白色豆大明点。三法随修一种，皆可发生拙火，产生大乐。修金刚诵、光明定、宝瓶气、欲乐定等，皆可燃起拙火，产生空乐觉受，而以修宝瓶气最易燃起拙火。

#### （四）欲乐定

又名“方便道”、“双运道”、“双身法”、“莲杵氤氲三脉”，为一种转淫欲为菩提之道。其实质仍在修明点，有道教内丹炼精化炁之意味。据称这种法门是专为一类贪欲炽盛的众生所设的以毒攻毒的巧妙方便。《胜惠本续》云：

下根以贪欲中造着道门而修习者，应当入欲乐定也。其欲乐定有十五门，若修习人依之修习，现身必证大手印成就。

欲乐定的实质，是从男女和合中击发气与明点，以瑜伽方法控制，令气与明点循中脉上升于顶轮，化性能量为产生智慧的生命能量，并在气循中脉逆行时所生空乐不二的禅定觉受上，观察体证自性明体。这里所说的欲乐之乐，并

非寻常泄欲的皮肉之乐，而是指内气所生禅触之乐，故欲乐定尚不可简单视为淫秽，而有其生理学、心理学、气功学上的深刻内涵。《因嚶啰菩提成就愿文》云

从二根出乐，诳说是真如，以此为大乐，诸佛未曾说。

否定欲乐定之乐为普通的淫欲之乐。欲乐定的修习，须有合格的异性伴侣，女性称为“明妃”或“手印母”。《大乘要道密集·依吉祥上乐轮双运道玄义卷》说有四种手印，皆可修欲乐定：

一行手印（业印、羯磨印、实体明印），指肉体的人，《大印空点》所谓“贤首纤长目，容貌妙庄严，十二或十六，难得可二十，廿上为余印，令悉地远离”，即指业印而言。密典上说业印只可在家人用，也有说出家瑜伽行者亦可方便而用者，其修法分三类根机：

上根则托此行印，真实正念，到此不用回遍菩提。如中根即仗此福德行印，能降能回等，引发生空乐，契无为理。下根之人仗行印时，审观自力增长，坚固拙火，自在降持回遍等无滞碍者，可作此法，自他获益，不观自力恣情行非，倘有触犯，难免地狱！

谓上根人只是借境炼心，只以不动念为诀，中下根人须严格依法降持提遍明点，不令外泄，这当然须有相当程度的自主气脉点之能力，若不具此力而滥修欲乐定，是很危险的事，密乘是严厉禁止的。

二记句手印（智印），不需实体人，只藉观想。

三法手印，只在自身内观想三脉四轮、脐下“阿”字生拙火，火焰上升，月液下降，入拙火定，这是单身修拙火定，非双运道。

四大手印，亦不必用肉体明印与智印，只以大手印见摄心安住明体，“止息一切妄念，无有纤毫忧喜，不思不虑，凝然湛寂，本有空乐之理而得相应，即是大手印入欲乐定归空乐不二之理也。”可见欲乐定的获得，乃有多途，非必须走双身和合之道。《密宗道次第广论》卷二云：

若上品贪而无广大证真实慧，除此非余所能住心，为说业印。于彼亦须以随顺业而受用之。

谓业印只是对一类贪欲太重之人不得不用之方便。印度无上瑜伽大师，多行双运道而获成就，藏传佛教诸派的密法也多重双运。但因这种修持方法不能见容于社会伦理观念，晚近传承密法者，对此皆十分谨慎，不轻易传授。

藏密瑜伽行者在修气脉明点时，还强调须打拳、行大礼拜（磕大头），以活动肢体，流通气血，打开脉结，散化明点。大礼拜时，观想三字总持咒在中脉内升降，有的礼拜者一拜就是几个小时，这种配合观想升降气、明点的全身运动，无疑有体操及气功动功强身之效。拳法一译“体功法”，盖源于印度诃陀瑜伽，类似印度传统瑜伽的体位法（炼体）及道教导引术，有金刚亥母拳、六炉火拳、一目了然三十七拳法及五十拳法等。如《明行道六成就法》载那洛巴秘传六事体功法为：

1. 两拳安膝上，两足跏趺而坐，齐腰际扭转身体，由右而左，由左而右，各三作，有消除脐部病患，开解脐轮脉结的作用。
2. 扭转俯仰，活动头颈，有开解顶喉际结系之效。
3. 开掌覆于膝上，坐式如前，由右向左，由左向右，扭动上半身，以消除上半身疾患。
4. 伸缩四肢，先以两臂为之，次两手开掌，平放于身后地上，撑支其身，臀部坐稳，两腿足互换向前上方用力踢出、抖动。
5. 蹲踞坐，提举身体离地，用力向下抛跌，于身体离地之际向左右扭动，并用力抖振其身体。
6. 身向前俯曲，两手撑地，用力抖振身体，力作“鸣”声，呼出胸中陈息。起坐，以两手按摩周身。

宁玛派密法的顶尖大圆满宁提（心中心），在前行中实际上也修气脉点，其方法较为特殊。据《大圆满无上道广大心要》，大圆满前行先观想自身顶、喉、心、脐、密处、足心有表示六道的六个种子字，顶、喉、心有白红蓝喻阿吽三字，光明湛照，诵三字咒三十万遍，以涤除六道种子，堵塞轮回门径。次依次修身、语、意。

修身，旨在练力，净除身障，作金刚立或金刚坐，金刚立式，二足跟并拢站于坐垫上，两膝蹲曲外张，身躯挺直，两手在离头顶一寸处合掌，令全身成一三股金刚杵形，肘、膝用力。金刚坐式上身同金刚立，唯坐于垫上，足心相合，足跟对密处。疲劳不能持时随意倒卧休息，然后再做。

修语，取跏趺坐式或立式，口中长声唱“吽”字，观想外界山河大地众生悉变为吽字，心、气、色三合一而入定。次观身外无数吽字从毛窍入己身。复口唱吽字，观想外界有大吽字击碎自身及世界，观自身变吽字，徐徐曲折游

行等。

大圆满前行亦有从修本尊法入，或修宝瓶气、金刚诵、观眉间豆大明点以修止等法。大圆前行的修意，则属修观观心。

圆满次第的修证途程，一般依传为龙树撰的《五次第论》分为金刚诵、心清净、自加持、乐现觉、双入五级，《时轮》法等则分六级：

1. 身寂（身远离），此指修生起次第成就，观想自身为本尊，坚固明现。

2. 语寂（语远离），修金刚诵入定，从心气合一至心气自在，气入于中脉，开始转业气为智慧气，内现临死八相，见如月、如日、如黄昏之光，入显、增、得三空心，称“等入心金刚三摩地”。

3. 心寂（心远离），依前三空心入无分别定，生三空智，体认到相似于自性的光明——喻光明。

4. 幻身（Maya-dena），《五次第论》云：

真实与风俱，经于三识后，仍生行者身，说彼为幻身。

意谓证三空后，由逆起三空心与细气构成前所修本尊身，可以离体外出，由自眼明见，因此，时心气尚未清净，故称“不净幻身”。又此身非骨肉之实体，虽明了显现而如幻梦水月，如《五次第论》所说：

由镜中影像，应了知幻身，诸色如虹霓，周遍等水月。

观此身如幻不实而入定，称“如幻三摩地”。

5. 义光明（自加持），于前幻身入第二禅光明中，由“整持”与“随坏静虑”（随察渐收三摩地），收摄幻身入光明中。《五次第论》云：

从头乃至足，直至于心间，行者入实际，说名为整持。先摄动非动，令入于光明，后自身亦尔，是随坏次第。犹如镜上气，一切尽消灭，如是瑜伽师，数数入实际。

谓将幻身与自身均收摄于光明中而泯灭，以智慧修观，净除一切微细分别，令气入住融于中脉中，次第现临死八相，最后呈露出身性光明，现黎明晴天相，显现大空，真正见到真如，入见道位。与此同时，空心中成就由五色光气所成之清净幻身。如《五次第论》所描述：

具自性诸光，兼具足六识，自加持次第，现起利众生。如从净河流，诸鱼疾跃起，如是一切空，现起幻网身。

6. 双入，依所见真正光明入光明定，渐断烦恼障，成阿罗汉，名“有学双

入”或“断双入”。进一步断尽一切无明烦恼而成就佛果，名“无学双入”或“证双入”。

### 三、菩提心观与无相瑜伽

密乘认为四部密法的本尊法有相瑜伽，皆属修止，只可入“世间三昧”，成就治病、事业法、八中悉地及化身等世间法。即无上瑜伽的圆满次第，在证义光明之前亦属道前世间境界，俗谛所摄。下三部密法强调，须在有相瑜伽的定心中以智慧修观，尤其是观心而见心真实，入于无相瑜伽，方得出世间。无上部圆满次第也须在气入住融于中脉后所生心寂上观菩提心而见证义光明。《不动明王经》云：

菩提心坚固，说得咒悉地，余则修咒轨，所作皆无果。

由略想诸法，一切皆无性，定得菩提心，非唯余能得。

谓密乘瑜伽之宗旨唯在于止的定心中观空性而见证菩提心（心性），这与显教止观其实同一义趣。密乘自称其法的殊胜于显教处，主要在于自观为本尊身而成就“报身”，为法身（菩提心）与报身双修、方便与智慧双运。《密宗道次第广论》卷一云：

如是由所取分，现为天轮（所观想的本尊身）而修色身，由通达自性空而修法身，方便智慧无二和合，当知即是咒中（密乘）所说方便智慧与诸瑜伽主要之义。

四部密法不但强调止后修观，而且从一开始就观修空性及菩提心。修止过程中，亦须以共显教的见地为导向，如《密宗道次第广论》卷二二所说：

故具慧者，于金刚乘，亦当以闻思慧，如《中观论》，求无我见。

#### （一）月轮观

下三部密法，尤其是行部法，以观修净菩提心为全部瑜伽的基础，不过其观法与显教之理论推察不同，是把众生本具菩提心具体化、形象化为一轮满月，取其圆明、清静、清凉之义为喻，作为观修对象。《金刚顶瑜伽中发菩提心论》云：

我见自心形如月轮，何以故以月轮为喻？谓满月圆明体，则与菩提心相类。



谓此菩提心具五方五佛等三十七本尊功德，妙观察、平等性等五智，“一切有情于心质中有一分净性，众行皆备，其体极微妙，皎然明白，乃至轮回六趣，亦不变易，如月十六分之一。”此净性亦即《摩诃般若经》所说内空等十六空义。修行者于内心中观想月轮，“由作此观，照见本心，湛然清静，犹如满月。光遍虚空，无所分别，亦名无觉了，亦名净法界，亦名实相般若波罗蜜海，能令种种无量珍宝三摩地，犹如满月，洁白分明。”这种观法虽然主要运用形象思维进行观想，类似修止，实际上是以月轮相譬喻菩提心，寓哲理于形相，可称特殊的修观。《无畏三藏禅要》述净菩提心观修法云：

安心静坐，莫缘一切诸境，假想一圆明犹如净月，去身四尺，当前对面，不高不下，量同一肘，圆满具足，其色明朗，内外光洁。……即更观察，渐引令广，或四尺，如是倍增，乃至满三千大千世界，极令分明。将欲出观，如是渐略，还同本想。初观之时如似于月，遍周之后无复方回。

谓观想成就，“唯见明朗，更无一物，亦不见身之与心，万法不可得，犹如虚空”，证见本来空性，便可入于菩萨初地。只要于任何时处保任此心不会迷乱，常现在前，则烦恼妄念自然不起，“依此修习，乃至成佛，唯是一道，更无别理”。《心地观经》亦述此法，但说月轮应观在胸臆，径五十由旬，“无垢明净，内外澄澈，最极清凉”，观修之时，须识“月即是心，心即是月”。《发菩提心论》不仅说修三摩地以月轮观为本，而且强调在发心修道及坐禅之初，须深观一切法无自性，悟“法本无生，心体自如”，从而“不见身心，住于寂灭平等究竟真实之智”。论中以观菩提心为三密中的意密，贯串于修止的全过程。

## （二）无相瑜伽

下三部密法的有相瑜伽修习过程中，也须系念性空无我之理，于所观境缘而不着。《大日经》说真言行者须以十缘生句（观一切法如幻、阳焰、梦、影、响、水月、浮泡、虚空花、旋火轮、乾达婆城）观察能观所观，于持诵中随时反观心性，住于菩提心而持诵，如《转字轮曼荼罗品》所云：

真言者宴坐，安住于法界，我即法界性，而住菩提心。

下三部密法在有相瑜伽修习成就后，须进一步修无相瑜伽，以智慧修观，观菩提心。《密宗道次第论》云：

有相静虑虽至究竟，然彼等中，无真对治能断生死之本，故为断

除生死之本，尚须修无相瑜伽。欲修此者，全不须修本尊身等世俗之相，善巧空性，止修观修，如教授而修也。由修彼力，若能亲引身心轻安，即成圆满毗婆舍那。

按格鲁派之说，修有相瑜伽之前、之中，虽亦观修空性及菩提心，只叫做“随顺毗婆舍那”，其所解空性名“作意空性”，非得真实毗婆舍那，非真正证空性、见菩提心，并非无相瑜伽。只有在成就有相瑜伽奢摩他的基础上，以正见观察定中影像及自心，见心真实，方为真正的无相瑜伽。《大日经·本尊三昧品》谓本尊身有清净、非清净二种，有相之身为非清净，离一切相的法身为清净，观有相身可住“有相悉地”，观无相法身方能住“无相悉地”，成就无相瑜伽。该经《说无相三昧品》示无相瑜伽修观法，应从现前一念心观心之实性：

想从何生？为自身耶？自心意耶？若从身生，身如草木瓦石，自性如是，离于造作，无所识知，因业所生，应当等观，同于外事。  
……秘密主，当如是住，修身念，观察性空。

谓观析一念修止系缘心之生处，见其无生，自性本空。尤应观察能想之心自性空，经云：“心无自性，离一切想故，当思维性空。秘密主，心于三时求不可得，以过三世故，如是自性，远离诸相。”观心超越三世，无相无生，远离名言思虑，内证心实性，这与大乘观心法门无别。

按《大日经》之说，观自心而证无相悉地，是密乘瑜伽的根本旨趣所在，修有相瑜伽，只不过是修无相瑜伽的阶梯。该经卷七有云：

甚深无相法，劣慧所不堪，为应彼等故，兼存有相说。

谓有相瑜伽只是为不能直入无相瑜伽的智慧昧劣者所设的方便。

瑜伽部法无相瑜伽的修习，也是在修有相瑜伽所想咒字上观性空无我。《金刚顶经》述此部金刚部法的无相瑜伽修法云：

于金刚杵中，应想明咒字，此作即无性，菩提心妙果。

此何名金刚，何性无变异，何以名自性，何名空法性？

色等一切法，修习如空相，析色为微尘，微尘亦非有，

说色即是空，亦名为金刚。由如是瑜伽，速得极喜地。

其余佛部、宝部、莲花部法之无相瑜伽，也皆于咒字上观性空无我。属于瑜伽部的《诸佛境界摄真实经》述观菩提心法云：

心是菩提，当求自心。……心意识法，入诸烦恼，共相和合，不

可分别。然诸法中，求心心所，悉不可得。五蕴法中求不可得，十二处中亦不可得，十八界中亦不可得，乃至十八空中亦不可得。蕴处界法一一分别，一切法体无我我所，补特伽罗无我我所，心心所法本来无生，亦无灭处。于诸世间一切心中，亦不可见，内无外无，中间亦无；过去心不可得，现在心不可得，未来心不可得，犹如幻化，无有差别。

这与大乘《楞严经》等所说观心法无异。

### （三）无上瑜伽之菩提心观

无上部密法的修习，也以观性空而“坚住菩提心”为主导。《一切如来金刚三业最上秘密大教王经》（藏译《集密续》）卷一云：

当知菩提心者，离一切性，若蕴若处若界，无取无合，诸法无我平等出生，而彼心法本自不生，是故当知我法自性即彼空性，如是了者，是名坚固住菩提心。

此部法的本尊瑜伽仪轨，也都是一开始便诵咒观空性，观诵真言过程中须内观能持所持皆空，结座时更将一切收摄于空性中久久入定。圆满次第主要在气入住融于中脉时所现黎明晴空相及拙火逆降所生俱生喜上体证心光明，似乎无须用理性思辨修观。然此种空境的达到与任持，正是以前所得正见为导观修而证得，若离正见印持，藏密各派皆说与外道法共。格鲁派特别强调在修气脉点所生空乐不二之定心上，以闻思慧思择，观修人法二无我义及菩提心。《密宗道次第广论》卷五说：

若有不以正见抉择无我，唯令内心令不执著，无分别住，或由摄息加行等力，引生乐明无分别三摩地而许为修诸法真实之瑜伽者，且非下三部规，况云无上瑜伽。虽以正见抉择无我，然正修时，若不系念正见而修正见所决定义，唯令心住不分别者，亦非修真实义。

该论卷二二专论无上部圆满次第亦须以正见修观说：

如是了知脉风空点生成要义，若以专注彼等瑜伽，令风点得调柔，虽能依界（红白大）流注回返引生四喜之三摩地，复有安乐明了无分别而庄严，然尤当依彼方便而修抉择无我义之清净正见。若不尔者，唯修彼三摩地，不能度脱三有。

又说“以猛利火溶化菩提心，任持不令外泄，由此力故，粗分二取收摄寂

灭。尔时若能忆持正见而修，能令彼慧渐近真实，心境当能一味而转。又若其心未了无我，则都非修无我实义。”又说修光明时亦应“于尔时当忆正见所抉择义而修，非但修习如无云之虚空而已”。强调真实的无我正见及出世间智慧，必须经理性思维所得闻思慧之抉择而证得，方称无分别慧。

无上部法观人法二无我，与显教大乘义理基本一致。《金刚藏庄严续》谓：“善修法无我，能证一切智。”又述观心法云：

心观六分尘，析为十方已，此明了法义，心净最无垢。

过去未来心，如是无所得，无二无无二，虚空亦无住。

如是观察已，一切众生空，是无垢瑜伽，想自心无体。

用观析心性超越方所、时间，离二元对立，以空为自性。《宝鬘论》谓：“如刹那有边，当观初中后，成三刹那性，也非刹那住。又初中后三，如刹那思推，即初中后性，亦非有自性。”谓从时间上观析，见念念皆刹那不住，每一刹那又可分为初中后三世，由此可见若色若心，一切有为法绝无常住实体。这都是大乘经中常见的观空法。

藏传宁玛派大圆满心髓法前行的修意，也以观心为内容，观法分生处、住处、去处观察三门。生处观察，谓观一念心从何处生？从内生抑从外生？若从内生，从根生抑从识生？若从外生，从有情生还是从无情生、从五大生？又观心从无始时来所生？抑从父母生我时生？由我长大时渐渐而生？如此观析体究，解悟心“无体离根”，无所从生，见法身无失。住处、去处观察，亦皆如是，一一推究寻求，不见心之住处灭处，又反观能观之心，亦不可得，然心之作用明明是有，如是悟佛与众生之体性、烦恼之与智慧、六识所现善恶之境，一切均归自性明体。而明体之性，亦离一切认识，光明明显而无自性。如此体悟，于佛果断希求疑虑之能执心，见生死涅槃本来不二，心之性相成明空智，与诸佛金刚心见地无别，得“大圆满见”。

藏传噶举派大手印法渐门四瑜伽，先从专一瑜伽入手修止，次在止的定心上修观，入“离戏瑜伽”、“无二瑜伽”。按白莲花造《涅槃道大手印》，离戏瑜伽主要修观心，分三时、心色、一多三门。三时观察，谓观心于过去、现在、未来念念不住，过去之念已灭，未来之念未生，当前之念亦不能认其为实在。心色观察，谓现心是色是心？如为色法，成自何色？为何相状？如为内成功能，亦如念之刹那生灭乎？如非色法，又作何种相貌？如何生成？如此观析，见心

非色非空，不堕二边，名为中道。一多观察，谓观心现有种种相，如何是一？一切法本性无二无别，如何是多？知心非一非多，离戏论分别，自见心之实性。于无二瑜伽中，观心境、色空一体，了内外一切皆为自性明体显现，自性本来无生，具自然智。这种见地称“大手印见”或“俱生智见”。

藏传萨迦派的密法修习，也以得正见为宗，正见以了心性“明空双融”为要，观修从觅心入手，观心在何处，作何色何状，见其了无可得，继而推求心离生住灭，自性虽空，而唯明唯觉，一切皆现，所现亦无自性可得，而心之明相宛然，故即明即空，明空不二，名为“双融截定”。又以“成境为心，成心为幻，成幻为无自性”三要资助观修，令正见坚固。成境唯心，依唯识见，观外境唯内心显现，全无实体。成心为幻，谓观外境唯能取之心迷乱所妄现，所取既不可得，能执之心亦不可得。成幻为无自性，有两门观察：一缘起门，观能所二取皆缘起而无自性；二寓言门，观言说不能表诠真如，然实相本分依甚深了义经及上师教授，亦可抉择思惟，由思择而证得离言思之真实，了悟生死涅槃无别，本来无缚无解脱，无佛可成，无法可得。萨迦班智达云：

诸法本无生，此生即无生，无生亦现生，故于胜义中，生已与未生，分别无分别，现相与空寂，轮回及涅槃，皆无可差别。无别起差别，若解别所别，悟圣凡实性，会诸所知性，辨诸善恶性，达无可证义，脱无缚心性，知无取之义，了无说之言，制作众所知，即成诸法王。<sup>①</sup>

这种了悟自性明体从本解脱、生死涅槃无别的见地，称“道果见”，是该派密法修习的主导。萨迦派在观修上更多依显教经论闻思，综合唯识、中观二派见而修观，修观中对理性的思辨较为重视。

藏密各派之修观，尤其是宁玛、噶举、萨迦三派之见地，与汉传“圆教”诸宗的见地十分相近，观心观空方法亦大同小异。

<sup>①</sup> 《宗教流派镜史》，第107页。







一相：谓一切诸佛法身与众生身平等无二，即名一行三昧。<sup>①</sup>

此禅虽名修止，其实也用万法唯心、心无其心的见地观妄念以除散乱，当修习纯熟而入一行三昧时，便会知晓众生与诸佛平等共具的法身，亦即契证真如，明心见性。这种无分别止，可溯源于《阿含经》所说的“空三昧”。《杂阿含》第926经载佛告跋迦利比丘：“不依地水火风，乃至不依觉观而修禅。”系缘于离一切名相分别之境修止，与本来空性相应。这种空三昧的深化，即是大乘的一行三昧、达摩的壁观。

一行三昧调心之要，大乘经中常说为“离念”、“无念”、“无着”、“无住”，意谓不执著、远离名相等妄想分别。禅宗六祖惠能听《金刚经》，至“应无所住而生其心”句，豁然大悟。惠能开悟的诀窍无他，唯在于当下按“无所住而生其心”的法则调心，与真如相应而已。禅宗说“言下见性”，意思是按佛言祖语指示的法则调心，顿契真如，当下见到佛言祖语所指归的心性，这在佛经中常被比喻为“因指见月”。

按禅宗所依据的真心现起论，众生心当体与佛无异，只不过比佛多了迷染的妄念。只要止息妄念之流注，则本有真心便会呈现。《华严经》谓：“若离妄念，则一切智、自然智、无碍智，即得现前。”壁观，正是按这一理论离妄见真。初期禅宗依此原理，多教人从念头止息后的刹那间去体认心性。《坛经》载惠能得法后南行，惠明追逐而来，请求开示，惠能云：“可屏息诸缘，勿生一念，吾为汝说。”惠明调心良久，惠能待他已达一念不生之境，乃指示：

不思善，不思恶，正与么时，那个是明上座本来面目？

惠明于是“言下大悟”。这即是在一念不生之处向内觅心，体认本来心地——未被妄念遮蔽时心的本来面目。永嘉玄觉《禅宗永嘉集》中，教人从前念已灭、后念未生的刹那间去省察离念的心体，“则前不接灭，后不引起，前后断续，中间自孤，当体不顾，应时消灭。知体既已灭，豁然如托空，寂尔少时间，唯觉无所得。即觉无觉，无觉之觉，异乎木石，此是初心处。冥然绝虑，乍同死人，能所顿忘，纤缘尽净，阒尔虚寂，似觉无知”。即于此剥离了客观对象的纯粹主体心自觉体认，依此心修定，注意识别五种念：一故起念，谓故意起心思忆世间事；二惯习念，谓因意识之流的惯性作用，不自觉地忆念善恶等事；

<sup>①</sup> 引据陈真谛译本。

三接续念，谓惯习起时，知心驰散，未予制止，而令杂念相续而起；四别生念，谓觉知前念散乱，生惭愧舍弃之心；五即静念，不思惟善恶无记等事，心念寂然不动。须对治舍弃前四种念，常住第五种即静念，并将对治之寂静念亦泯灭，“得此五念停息之时，名为一念相应”，“一念者，灵知之自性也”。识此灵知自性（心体），保持不失，为入一行三昧之要。玄觉将这种持心决要，概括为“寂寂惺惺”或“寂照”二诀，解释说：“寂寂，谓不念外境善恶等事；惺惺，谓不生昏住无记等相”。颂云：

忘缘之后寂寂，灵知之性历历，无记昏昧昭昭，契真本空的的。

惺惺寂寂是，无记寂寂非；寂寂惺惺是，乱想寂寂非。

寂寂为助，惺惺为正。

他以寂寂为修奢摩他，以惺惺为修毗婆舍那，寂寂惺惺双俱，即止观双运、定慧不二，直达到连定慧之念亦泯，非现非寂，言语道断，心行处灭，与真如契合无间，名“优毕叉”（Upekṣa，舍，持心平等）。玄觉所谓心性，指离内外缘虑分别所体认到的空白“灵知”，此性具寂、照两方面的属性，寂谓本不生灭，寂然不动，照谓一种超越性的觉照作用，非同木石无知。后来宗密标“知”之一字为“众妙之门”，奉为达摩以来禅门诸祖心传之秘，其《禅源诸诠集都序》卷二云：

此言知者，不是证知，意说真性不同虚空木石，故云知也。非如缘境分别之识，非如照体了达之智，直是一真如性，自然常知。……如是开示灵知之心即是真性，与佛无异，故显示真心即性教也。……但以此方迷心执文，以名为体，故达摩善巧，拣文传心，标举其名，默示其体，喻以壁观，令绝诸缘。问：诸缘绝时，有断灭否？答：虽绝诸念，亦不断灭。问：以何证验，云不断灭？答：了了自知，言不可及。师即印云：只此是自性清净心，更勿疑也。

这里把禅宗的心传之秘和盘托出。按此，禅宗之禅的明心见性，实际上非常简单，毫无神秘，只是指一种由停息意识流动后于纯粹心地上所得到的对心性的领悟而已。宗密此说，为惠能门下菏泽神会一系的说法，对此，禅门中也有批评。

惠能之后不久，直指见性的方法不断发展衍化，千奇百怪，但大体说来，有重止与重观两种不同倾向，后来成为曹洞与临济的分水岭。重止一路，重在





局屎送尿处，心心相顾，猛著精彩，守个“无”字，久岁深，打成一片，忽然心花顿发，悟佛祖之机。<sup>①</sup>

按大乘教义，一切众生皆有佛性，狗子当然也有，但赵州却偏偏回答说无。赵州的说无，是针对学人执著，从根本上否定只依经论文字作理性思维而学佛法的路子，把问者的心思从言思路子引开，在他心头悬起一个言语思虑不可能得到解决的疑案，令学人把全部心思都凝聚于这个无法以言思解决的疑团上，疑到极点，便会打破疑团，豁然顿悟。其顿悟的秘密无他，唯在由疑而剥落言思，于粉碎疑团处亲见心源而已。这其实是对“思量个不思量底”参究方法之发展，是以“五毒”中的“疑”为道，用甚具吸聚力的疑案唤起人深层意识的全力关注，是一种特殊的修观法。黄檗教人参看赵州“无”字公案，开用前人参禅公案激发疑情之端。公案概括于最关键的一句话，称为“话头”，明释憨山《参禅切要》解释说，参话头的用意，“只是要你将话头堵截意根下妄想流注不行，就在不行处，看取本来面目”。以话头为截断意识之流的方法。日人日种让山《禅学讲话》说：

公案有两重作用：消极方面是否定了分别的知识，积极方面是唤起意志的力而致其最后的努力。

参看公案话头，经南宋初中兴临济宗的大慧宗杲之提倡，风行于天下，成为临济一派参禅的固定格式，称为“看话禅”。宗杲的《普说》示参看话头之法颇为明白：

经语祖语，诸方老宿语，若透得过“无”字，一时透过。不用卜度，不用注解，不用要得分晓，不得作“有无”商量，不得作真无之无卜度，不用向开口处承当，不用向举起处作道理，不用堕在空寂处，不用将心等悟，不用向宗师说处领略，不用掉在无事甲里，但行住坐卧，时时提撕：狗子还有佛性也无？无！提撕得熟，心议口思不及，方寸里七上八落，如生铁橛，没滋味时，切莫退志。得如此时，却是好消息，忽然打失布袋，不觉抚掌大笑。茶里饭里，喜时怒时，净处秽处，妻儿聚头、宾客酬酢，公私各处，都是第一等好做工夫提撕时节。

<sup>①</sup> 《禅观策进》。

据此，参看话头的意趣，在于用话头发起疑情，截断意识，参看之要，概括于几个“不用”，无非是不许以意识分别卜度，不得落于空寂中（坐在无事甲里），工夫要念念不断，在日常生活中也不打断，至话头绵密、“打成一片”，发不起疑情时，正须着力起疑，疑到极处，便会忽然剥落意识，超越能所，“心花发明，照十方刹”。起疑，被看做参禅的关键，禅门有“大疑大悟，小疑小悟，不疑不悟”之说。明释株宏《莲池语录·答广印》谓：“疑即参之别名，总是体究追审之意。”明博山禅师强调“不得将心待悟，只须逼拶令悟”，逼拶，即着力参究，步步紧逼，以疑情逼迫妄念粉碎，能所打破，本体现前。又有说当疑情发不起、山穷水尽，所谓“静沉死水”、“玄妙窠窟”境地，须“回头转脑”，“死中发活”，叫做“回机转让”。

参话头的另一说，是将“话头”解释为所参话的起头处，即未起这句话时的心本体，提起话头，专注朝话头未起处参看，称为“看话头”。憨山《梦游集》卷五说：“一向死守话头，念念不舍，反而难得超脱，主张“但于念中看觑念未起处，由在离念一着，久久忽然念头迸断，心境两忘，如脱索狮子，自在游行”。现代虚云和尚《参禅法要》说：

头，就是未说话之前，……即是一念未生之际，……叫做不生。

不掉举，不昏沉，不着静，不落空，叫做不灭。时时刻刻单单的一念回光，返照这不生不灭，就叫做看话头。

禅宗用来参究的话头，到后来越积越多，有“千七百则公案”之说。常用者如“我是谁”、“念佛的是谁”、“父母未生前本来面目”、“无位真人”、“西来大意”、“庭前柏树子”等，其落脚点一般都指向不可言思的心性，用云门文偃禅师的话说，即“向自己脚跟下推寻”。禅门称好的话头为“活句”，活句活在足以堵截一切思路，《禅宗龟鉴》谓之“没心路、没语路、无摸索”，不可能以理性予以解答，而有深深发起疑情的力量。清人钱伊庵《宗范》主张参“无梦无醒，主人公在什么处安身立命”、“死了烧了向什么处相见”等活句，最为合宜。

禅宗常用的“念佛的是谁”之话头，系针对流行的念佛禅而设，教人于念佛时内究谁在念。云门文偃即说过：“既信念佛，但内看念佛底是谁，便是脚跟下推寻也。”这一话头后来发展为禅、净合修的“参究念佛”，元释普度辑《庐山莲宗宝鉴》卷一述“参禅念佛三昧究竟法门”云：







住。当此之时，心无所缘，亦无所思，善恶邪正都莫思量，又不思有，又不思空，过去不追，未来不引，现在不思，妄念起灭，一切皆无。亦无能缘，能所清净。如鸟飞空而无踪迹。如海雪消，泯绝诸想。如无云空寂然显现，纵荡身心，坦然而住。

总以无念为要，“于彼无念亦不应住”，泯绝能所，超越言思，与大乘经中一行三昧的修法无别。《新译大手印顿入要门》喻大手印定的持心之要为“心直如枪”，不思量一切善恶，“离诸妄想，寂绝而住”。谛洛巴所传“六不诀”——不思，不念，不寻，不伺，不观，不想，持本元——被奉为大手印定修子光明要诀。这与禅宗达摩的壁观、正觉的默照禅，同趋一辙。大手印定调心的特点，是强调轻松、宽坦、任运，以不修整为修整。有诀云：“心不整则自明，水不动则自澄。”《大乘要道密集·大手印引定》以种种比喻示持心诀要云：

如婆罗门捻线而住，任其心性；纵意坦然，如务毕君子；如善巧人牧于香象，随心而住；心得解脱，意地调柔，如久狱囚而得脱离；心无懈怠，如善射人习勇而住；心不散乱，犹如丧亡一子之母；心如虚空宽通而住，甚深不动，应如大海；无有疑惧，应如国王；心虽普遍，过不能染，应如日光；虽现诸相而无自性，应如水月；虽然明照而无妄念，应如虹霓。若能如斯，法身现前。

这令人想起正觉的《默照铭》、《坐禅箴》。

与禅宗一样，大手印也用向内寻觅体究而观心的方法得见。萨罗诃有颂云：

以莫散心观自心，若能自知心本性，诸相解脱大乐中，散心亦皆成大印。

如人寻求虚空界，无中无边亦无见，如是寻求心与法，亦不能得微尘体。

### （三）大圆满澈却之得见

大圆满心髓法正行之“澈却”，意为“立断”，即顿断妄念而证光明。此法之得见，主要是在前行三门观心中，获得对于心性的悟解，然后依所得慧调心。在进入正行澈却时，其独特的得见方法，与大手印相类。如《大幻化网导引法》云：

即于此前念已灭、后念未生中间，显露赤裸之心，唯此一法，就是佛之意趣，也可说为佛之秘密。

《大圆胜慧澈却妄噶全书》所说得见之诀，更近惠能“无念为宗”：

只在一切法之显现中，于当体明空不二之刹那上，无修无证，无散乱定住，明明了了，觉照认识，认识这个就是自己本心，勿令间断即是。……若错失了这一刹那，第二刹那起了执著，就是妄念识心。若依妄念去修澈却，犹蒸沙成饭，终不可得。是故我人于此刹那上，不想过去，不计未来，不着现在，明明白白认识此明空不二的体性，就是吾人本心。能所一体，无过去现在未来，无东南西北上下长短之分，无青黄赤白之色，犹如虚空，一切法就在这空体上任运显现，能显是这个，所显也是这个，即吾人的自心，一切法均是同一性。内现既明了证得，外境也同时明白证得。所谓一点水具湿性，一切水皆具湿性。如到金洲，一切皆金。凡所显现，皆是自明白显，当下解脱，解脱二字，亦是假名。当体认识，是名澈却。

意谓于心对境而未起名相分别的第一刹那间去体认未起妄念前之心本性，由此而得到一切皆心体显现的“澈却见”，其见地与南禅“心外无法”的真心现起论可谓毫无二致。

## 二、顿悟禅之传授

顿悟禅之开悟得见，一般都依已开悟师长之直接传授或加持，《神会语录》谓：“但遇真正善知识，一念相应，便成正觉。”以师长为开悟之关键。即自己开悟者，也要求“明眼宗师”印证是否真实见性。顿悟禅的教学方法十分奇特神秘，系依据开悟的心理学原理，随机施教，随方解缚，且以“心传”为上。密乘大手印、大圆满的得见，主要利用徒子对上师的虔敬心，多在灌顶的仪式中进行加持指示。贡噶《恒河大手印直讲》云：

此由于无上恭敬顺信之心力，以依止于上师，更不假外物言詮，而能究竟了悟以证取之大手印，方是大手印之最胜义心传也。以故上师观察弟子根机成熟，一鸣指间，令其通达法尔，彼所通达，即是真正之大手印。

这种大手印即光明大手印。又说：“最上之大手印，则并亦无须乎灌顶等修，但当恭敬礼拜，亲近承事于其上师，或仅观于上师微妙身相，即能立得证悟。”此谓上根利器，只需修四加行中的上师相应法，培植对上师的绝对信仰，





鼻、禅师们的拳打脚踢实际同一作略。禅师们的手段甚至更为毒辣，如俱胝和尚说法常竖一指，有一小僧徒亦效法其师，竖起一指，被俱胝一刀砍断其指，僧徒于痛极之际忽然顿悟，付出了一指的代价。船子德诚禅师为来参学的夹山善会除根本法执，先诘问：

垂丝千尺，意在深潭，离钩三寸，子何不道？

夹山拟开口用语言回答，被船子一桡打落水中，夹山刚从水中爬上船，船子又逼问：“道！道！”夹山还拟开口，又挨揍，于是才豁然大悟，船子点头三下表示印可。为断除夹山最后一点疑惑，船子唤已辞行的夹山回首，竖起桡子云：“你以为此外尚有玄妙？”竟翻船入水而逝，以生命作最后付法。<sup>①</sup>从禅师们貌似冷漠严刻的机锋语中，那种为指导徒众解决安身立命之本的宗教热忱，在这里灼然可见。

临济宗创始人义玄将本宗随方解缚的传禅方法，总结为四料简、四照用等诀，形成完整的教学方法体系。四料简，是四种识别学人迷悟而随机解缚的方法。一有时夺人不夺境，偈云：“熙日发生铺地锦，婴孩垂发白如丝”。意谓对人我执重的人，要先剥除他的人我见。二有时夺境不夺人，偈云：“王令已行天下遍，将军塞外绝烟尘”。意谓已悟人我空而未悟外境空者，须剥其法执。三有时人境两俱夺，偈云：“并汾绝信，独处一方”。意谓我法二执都很重者，要我法双破。四有时人境俱不夺，偈云：“王登宫殿，野老讴歌”。意谓对已悟人法二空者，则不必再破，而予印可。四照用的意思大致相近：一先照后用，谓先破人我执，后破法我执；二先用后照，先破法我执，后破人我执；三照用同时，同时双破人法二执，喻云：

驱耕夫之牛，夺饥人之食，敲骨吸髓，痛下钳锥。

四照用不同时，谓据学人根机，“有问有答，立宾立主，合水和泥，应机接物”。此宗还有三玄、三要等说。

曹洞宗从理事、体用的交涉关系着眼，把参禅师资间的不同关系，分为五位，有正偏、功勋、君臣、王子四种五位说。正偏五位显示理事之回互，乃五位说的根本。正喻理，偏喻事，交涉而成五种情况：一正中偏，亦曰“君位”，颂云：

<sup>①</sup> 《五灯会元》卷五。

正中偏，三更初夜月明前，莫怪相逢不相识，隐隐犹怀旧日嫌。

意谓学人识理体而尚迷事用，应教其由体起用；二偏中正，亦曰“臣位”，偈云：

偏中正，失晓老婆逢古镜，分明睹面别无真，休更迷头还认影。

意谓学人迷于事用而不知真如理体，应指示其即用识体，舍事入理；三正中来，亦曰“君视臣”，偈云：

正中来，无中有路隔尘埃，但能不触当今讳，也胜前朝断舌才。

意谓学人已识理体，应予肯定；四偏中至，亦曰“君向臣”，偈云：

兼中至，两刃交锋不需避，好手犹如火里莲，宛然自有冲天志。

意谓学人“已得入处”，正向即事识理迈进，应予助力；五兼中到，亦曰“君臣合”，偈云：

兼中到，不落有无谁敢和，人人尽欲出常流，折合还归炭里坐。

意谓学人已识本体，不堕戏论，并能从体起用，理事双融，应予印可。另有三种“渗漏”等接引学人的法则，应机施教，宗风极为细密。云门宗有“函盖乾坤”（喻以理括事）、“截断众流”（喻力断妄念）、“随波逐浪”三句，

唐代以来，禅宗门下多用集体参究、个别勘验的教学法。宋代以后，渐流行一种以七日为期闭关集体参禅的方式，称“打禅七”。打七的效果，主要取决于禅师的水平及接引学人的技巧。云居戒《禅宗锻炼说》第五云：

不锻炼得法，虽龙象当前，尽成废器，积数十年而不得一人省发也……苟明锻炼，虽中下资器，逼拶有方，如一期人广，可以省发数十人也。如妙喜（大慧宗杲）锻五十三人而悟十三，圆悟（克勤）一夕金山省发十八人。

强调禅师若教学得法，对学人能否开悟起着极大作用。并说锻炼学人之要，在于“务将学人旷大劫来识情影子、知见葛藤，搂其窟穴，斩其根株，使其无地躲根，渐至悬崖撒手，一锥一扎，机候到者，不难啐地断、曝地折矣”。教学的法则，在于设法把学人的分别知见和业识习气剥落，用层层进逼的方法，逼迫人完全放舍概念分别，把人逼到“言语道断、心思路绝”处，“悬崖撒手”，放下从来以为命根、自我的我法二执，从而亲见未被妄念遮蔽时的本来心性。



### 三、开悟之层次与诸宗之见地

顿悟禅之开悟，虽属顿悟，亦不无层次深浅之分。大手印之得见，岗波巴《祝拔宗大手印》分为知、觉受、证三个层次。知，谓“了知心之实际之闻思”，为闻思慧，属于“比量”的理性认识范围。觉受，谓“了达总如义理，凝现于心”，或曰：“心领受为觉受”。这指从禅定调心中得到一定的领受，从而对真如心性理的总体通达悟解，但其悟解仍不无理性思维的成分在内。证，谓“了达离戏理量以上”，或曰：“心自现于彼体性中为证”。此谓超越言思心行，现量亲见实相，本来心性自然显现。《祝拔宗大手印》又说：“然以证之一字为缘，用于以上各处，亦不相违。”意谓知、觉受、证三层次，都可容有现量实证的成分在内，不过实证的浅深多寡不等，只有自然而现的证，为完全的实证。总之，大手印的见，包括属于闻思慧的对心性理之悟解，与对心光明的现量实证。大圆满法的澈却见，也是如此。

禅宗关于开悟，则有解悟、证悟之分。一般以刹那间的顿悟为解悟，以从悟起修，达到所悟心性常不迷失、自然显现时为证悟，此即惠能所说“见性”。《坛经》云：

若开悟顿教，不执外修，但于自心常起正见，烦恼尘劳常不能染，即是见性。

《禅源诸詮集都序》谓：“若因悟而修者，即是解悟；若因修而悟者，即是证悟。”禅宗所说的悟，皆指超越闻思慧、离概念分别之际所得的现量的领悟。大手印、大圆满的得见或得决定见，就其最高层次证而言，也仅相当于禅宗之解悟。至于低层次的知与觉受，在禅宗那里还未必称得上开悟。

南宋看话禅风行之后，禅门中渐有分开悟为“三关”之说，三关的具体内容，诸家说法不一。清代雍正皇帝在其《御选语录序》中，对禅门三关说作了“钦定”：

夫学人初登解脱之门，乍释业系之苦，觉山河大地、十方虚空并皆消殒，不为从上古锥舌头之所瞒，识得现在七尺之躯，不过地水火风，自然彻底清静，不挂一丝，是则名为初关破参，前后际断者。

破本参后，乃知山者山，河者河，大地者大地，十方虚空者十方虚空，地水火风者地水火风，乃至无明者无明，烦恼者烦恼，色声香

味触法者色声香味触法，尽是本分，皆是菩提，无一物非我身，无一物是我己，境智融通，色空无碍，获大自在，常住不动，是则名为透重关，名为大死大活者。

透重关后，家舍即在途中，途中不离家舍，明头也合，暗头也合，寂即是照，照即是寂，行斯住斯，体斯用斯，空斯有斯，古斯今斯，无生故长生，无灭故不灭，如斯惺惺行履，无明执著自然销落，方能踏末后一关。虽云透三关，而实无违者。

此大略以“前后际断”，于暂时截断意识之流后呈现的空白心地上体认到心性空的一面，为初关破本参；以“大死大活”，彻底打破能悟所悟之对立后，融通空有，识得一切皆为本心相用，为透重关；以破根本无明，拂除悟迹，任运自然，无非心性无碍妙用，为透末后“牢关”。三关皆就见性悟理而言。此说在近三百年来的禅宗界影响颇大。但也有认为见性悟理，随根机不一而有多种情况，不宜以三关的框架去套用于一切人者。如钱伊庵《宗范》即云：

若夫本分、重关、末后之说，大悟有十八遍，原未必人人一脚便踏到底。然有二三番彻悟者，亦有六七番始圆悟者，更属无定。总以透彻为期，似不必概定人法双忘、离念泯灭处为本分体，以从体所发一切诸用为重关，更以铁蛇钻入金刚眼等句不受人惑处为末后关。

另外，还有以分破六、七、八三层识为破三关者；有以华严宗四法界之理法界、理事无碍法界、事事无碍法界释三关者；有根本否认有三关，高唱“一镞破三关，犹是箭后路”者。众说纷纭，莫衷一是。晚近汉传佛教界多以天台宗六即佛义判释禅门之开悟，认为即使破三关而彻悟自性，也仅属悟而非实证，仅当于六即佛中的“名字即佛”，相当于教下从研究义理而臻的“大开圆解”。

总之，禅宗所谓开悟，系指通过内向的调心，在剥落了任何概念分别和能所二元对立的心理活动模式后，依自内证而生的对自性的领悟。这种领悟虽然被称为不可言说表示，但还是可以表现为一种对人生、人心及全宇宙实相的见地或哲学观。先开见地，后论修证，是顿悟禅的基本路线。禅宗各派及大手印、大圆满的见地，大体相近，都可纳入真心现起论的哲学框架。大手印的见，名为“大手印见”或“俱生智见”、“法身见”，谓众生心性明体本来无生，离一切边执戏论，内心外境一切法，皆在心性本体上显现，能显所显法尔无生，具足如来三身四智，不需别修断舍，本来解脱成佛。萨啰诃颂谓：“故凡所显即法

身，一切众生即佛陀。”这种万法唯心、心即是佛的见地，同时也是大手印修习之要。藏密瑜伽成就者羊衮巴说：

大手印者，师无可示，徒无可悟，觉受无可污染，空见无可杂乱，见修无可分，根道果无可裂，如是于此显有轮寂一切诸法，勿作任何遣立、束缚、解脱、对治、矫整，就自识而得解脱，此之谓大手印。<sup>①</sup>

大圆满心髓见，名“大圆满见”或“本来清净见”，基本上与大手印见一致，名“大圆满”者，谓众生本具自性明体法尔具足三身五智，任运显现为轮回涅槃一切诸法，随所显现，皆任运圆具一切。贡噶《椎击三要诀胜法解》云：

夫彼一真法界，离绝戏论之法尔如来藏心，无垠广大界中，无量显现染净诸法，彼诸一切，皆亦圆满具足法尔之平等性义。如是而了知，是即见宗之最殊胜者也。

《大圆满无上道广大心要》谓：“本来智慧见修无染，法尔如是，无安立之根本定，无分别之后得，明朗而无体，广大而不散，如此本来自具之密意，于一切有情刹那未离，特不认知。”大略以一切皆为自性光明显现，随所显现任运圆满为宗。禅宗的见地，可以马祖道一的“即心即佛”四字来概括。《坛经》称惠能大悟时说自性“本自清净”、“本不生灭”、“本自具足”、“能生万法”，又说“自性能含万法，万法在诸人性中”，“一体具三身，发明成四智”。怀海说：“本来心法元自备足。”慧寂谓：“全体显现大用。”石头希迁主“即事而真”。罗汉桂琛言“一切现成”。其所蕴含的义理，与大手印、大圆满见基本一致，都可归于一种哲学观。这种见地，在顿悟禅那里，未必由逻辑思辨而推出，力图从禅的主观体验中获得领悟，确信的确如此，才算得真正见地。不管其见地是否符合客观真实，不同地域、不同时代、不同宗派的诸多禅人持有同样的见地，起码能说明他们有同样的自内证体验为安立见地之根据。

#### 四、从悟起修的方法及次第

顿悟禅以顿悟、得见为修定或修行的起点，其所修的定，禅宗叫做“一行三昧”、“一相三昧”、“般若三昧”，大手印名“大手印定”、“光明定”，大圆满名“澈却”、“妥噶”。禅宗于悟理安心后讲“行人”，大手印、大圆满于得见后

<sup>①</sup> 刘锐之《诸家大手印比较研究》，《现代佛教学术丛刊》第74集，第310页。

修定或行，三家修定的基本原则虽多相一致，但倾向和方式各有不同。

禅宗从达摩时代起，以理入、行人并重，理入为悟理，行入为悟后起修，分四行：一报怨行，谓受人怨憎逼恼时，观为酬偿宿债而甘心忍受，逢苦不忧；二随缘行，对得失毁誉无动于衷；三无所求行，不贪求世俗欲乐；四称法行，以与真如相应的无住心，修行布施等菩萨六度。四行中前三行实际上皆可摄于第四称法行，其实质是在日常生活中保持所悟心性，不为来自社会和自然的各种刺激和干扰所动，并以所悟的实相心修行菩萨六度，一方面对治自心烦恼、一方面度化众生。后来惠能把悟后修一行三昧等定的要点概括为“无念”二字，把依悟起行叫做“无念行”。《坛经·般若品》说：

若识本心，即本解脱，若得解脱，即是般若三昧，般若三昧即是无念。何名无念？知见一切法，心不染著，是为无念。用即遍一切处，亦不著一切处，但净本心，使六识出六门，于六尘中无染无杂，来去自由，通用无滞，即是般若三昧，自在解脱，名无念行。

意谓悟后保持所悟不致迷失，从体起用，理事一如，虽然对境遇缘，处事接人，运用本心，却不被六尘所染，保持一个无碍自在的本心，便是般若三昧修定之要。这种般若三昧，可以在日常生活中修，将世间、出世间打成一片，并不要求长年枯坐，也不要求出家离俗，也不要求逃世进世，只要求以本心无碍自在地生活。当然，对世俗的伦理责任也不可推卸，《坛经·疑问品》教导禅人：

心平何劳持戒，行直何用修禅，恩则孝养父母，义则上下相怜，让则尊卑和睦，忍则众恶无喧。

这种般若三昧虽然高唱“佛法在世间，不离世间觉”，但总嫌偏重于个人保任本心而自然自在的生活，少了达摩行人修行菩萨六度的积极精神。

流行于印度、西藏的大手印、大圆满，较之禅宗，更具出世的取向，重在得见后依见修定，以期即身成佛。大手印的定或修，也唯以保持所见明体不乱，或依见调心修定，令子母光明会合为要。萨啰诃颂中的“平常心念住本体”一语，可概括大手印修定之要，它与禅家马祖道一的“平常心是道”颇为相近。岗波巴《大印讲义》释云：

平常之心即名为修，谓令平常心自然安住，倘于彼心有取舍破立，则不名平常心矣，故曰：“境无微尘许可修，心无刹那顷散乱。”平常

心不散乱者，亦名自然住心。是以只要自证念不散乱，其余不论如何，仍是修行。

此所谓平常心、自证念，即所见证的心体光明、无分别心。保住此心刹那不乱，除此而外别无他修。保任此心，有平等、舒展、弛缓三要，喻云：

境相宽坦如虚空，正念周遍如大地，心住不动如山王，自证明了如灯烛，净识无别如水晶。

以平常心恒住明体而修定之初，须警觉妄念烦恼，妄念起时，只需着力提起明体，不需作意断舍，唯融归妄念于法身。若妄念炽盛，烦恼深重，提不起明体，可用念“呸”诀震喝斥断。至妄念不起，能久住定时，又须注意不执著于乐明无念的觉受，《椎击三要诀》谓：“所现乐明数数除”，若稍执著，即堕三界，失于明体。又有持心四喻：一如婆罗门捻线，松紧得宜；二如柴萋断，能观所观，两头俱舍，一切不着；三如婴儿观佛殿，任六识对境，不遮不断，于所显境不起分别爱憎；四如象入荆棘，谓久修得“后住”时，妄念若起，随即有妄本自解脱之念生，如水中画图，随画随消，不为妄念烦恼所扰乱。如《祝拔宗大手印》所说：

谓尽其所有妄念及烦恼，无庸遮断，亦不令其作主，随所显现，纵任无着。但于生之一刹那，立即认识，故不遮止而令住于自然清净，空性即显。因此，一切违境可为助道之缘。

这叫做大手印“无住”心要。大手印虽提倡在逆缘逆境中磨炼自心，化毒药为补品，以逆缘为助道，但强调功力浅者须入深山闭关修定。《椎击三要诀》谓：“然于未得坚固间，须勤舍离愤闹修，且须闭关专行持。”甚至说为隔绝红尘的干扰，闭关修定处须远离人迹三十里。

大手印的行，略当于达摩之行人，指在日常生活中保持明体不乱，从体起用，磨炼定力，以任运无作为要，称“无作行”。萨啰诃颂云：

种种行相无根本，犹如疯狂无定事，无作之行如孩童。

要求像孩童一样任运自然地行事。也讲行菩萨道度众生，如萨啰诃颂云：

住于自行无定中，若见愚痴苦众生，由哀愍力而哀泣，修自他换位他行。

密乘将所修行分为有戏论之二十一行、无戏论之五空行、最极无戏论之三行凡二十九种行，多以破除“庸常显执”为旨，其行颇多怪诡，与显教菩萨行

风格颇不同。大手印主要倡行普贤行、密行、明禁行、聚行、普癫行、胜御万行等。普贤行，谓于妄念烦恼不加对治，任其消融于明体，其外相似暂现烦恼。密行、明禁行谓偕手印母游行村落。聚行，谓赴闹市人海中混俗和光，忍受称讥打骂损恼，以为助缘。普癫行亦称疯狂行，谓任运自然，行似疯狂，而内心保任明体不乱。胜御万行，谓以逆缘为道，无取无合。这几种行的宗旨，无非是在世缘逆境中主动磨炼自心，偏于自求解脱出世的一面，这当然是在特定的历史条件下所形成。

大手印的修行在理上虽为无修之修、无作之行，在事上却有严格的修证次第。岗波巴《大手印导引显明本体四瑜伽》等，把见到明体后的修行进程，分为四瑜伽各三品，凡十二个阶次，并配以菩萨道地。

1. 下品专一瑜伽。从专注明体起修，由初难定到渐能入定，住于空明乐觉受，身心轻安，尘境现时能自解脱，心生定解，于对境所生后得境识虽未迷失明体，然尚生少分执著。定之增减起伏不定。梦极明显清楚，梦中开始能自作主宰而保持明体。

2. 中品专一瑜伽。有时无意入定而自然入定，安住明体，妄念甚少，于后得六识境具空明乐觉受，自觉心境宽舒澄清，朗然无际。但有时偶有实执，起后尚能及时舍弃。梦中觉受相或现或不现。

3. 上品专一瑜伽，入定出定，昼夜一如，常住明体，如海无波。一切妄念皆于明体上消融，后得境识皆归于定，梦中多时能保持明体，然有觉无有殊胜于此修定者之执。

以上三品专一瑜伽，配修行地道，为菩萨地前的资粮、加行二位。

4. 下品离戏瑜伽。通达心之体性，离生灭戏论，但尚未离空、定解、觉受执著，尤稍执空，于后得境识中未持念时尚起爱憎等执著，眠梦中尚有无明烦恼。此配菩萨初欢喜地，为见道位。

5. 中品离戏瑜伽。空、定解、觉受之执尽净，但于所显境上尚有希求畏惧。此配菩萨二至五地。

6. 上品离戏瑜伽。断对轮回涅槃一切法之执，离希求怖畏，明空、显空双融相续，然不精进时尚有间断，未臻自然任运之境，梦中尚起迷昧。此配菩萨第六地。

7. 下品一味瑜伽。通达内外一切境相皆法尔一味，但尚有决信一味之执。

此配菩萨第七地，超阿罗汉、辟支佛。

8. 中品一味瑜伽。决信心境一味之执净，无能所、内外分别，心境不二，正智现前，后得识与梦中迷执甚少。此配菩萨第八地。

9. 上品一味瑜伽。昼夜如一，了一多不二，万法平等，虽尚现微细无自性之梦，而不迷昧。此配菩萨第九地。

10. 下品无修瑜伽。无须作意，所显一切无非明体，然有时尚微起万法如幻如化之执。

11. 中品无修瑜伽。如幻化之执净，昼夜恒住无修瑜伽。此配菩萨第十地。

12. 上品无修瑜伽。后显一切微细相续识皆转为智慧，子母光明会合，三身圆满。入第十一普光明地而成佛，为大手印之极果。

四瑜伽十二品，品品皆有六条检验标准：见体性未见？力圆未圆？于妄念上定显不显？生功德未生？播色身（报化身）种子未播？于俗谛上决信否？每一标准的觉受与证，都有严格的衡量尺度，可谓精密。

大手印的见、修、行、果诀要，可以《恒河大手印》中的一个偈子概括：

若离执计是见王，若无散乱是修王，

若无作求是行王，若无所住即证果。

大圆满心髓澈却的修行，与大手印修行法则基本一致，亦以保任明体不乱，宽坦任运持心为要。初修定时对治妄念，有空性如虚空、明空如镜、显空如浪三要。空性如虚空，谓了自身三业及六尘境相皆空，身不动摇而趺坐，口离言语，心离起伏，五根不遮，任运自然，于六尘境不起意识分别，心如无云晴空。明空如镜，谓五根所现外境虽然宛在，然内心毫无执著取舍，有如明镜，映现万物而无分别。显空如浪，谓妄念起即对治妄念，此适为病，当识所观妄念与能观之心，虽明显而体性空，如此则妄念与空性同时起灭，如浪由海起，随灭于海。

如此持心，于座上座下，一切时中，保任明体刹那不乱，尤须于烦恼及六尘境中不迷乱，修习纯熟，烦恼无明尽净，便能即身成佛，临终时令肉体归空不见，仅余发爪，或肉体缩小，或焚化后留下舍利。

与大手印之不同，是大圆满澈却的修习，常与妥噶相配合。妥噶意译“顿超”，是大圆心髓独有的密法。此法利用日光、月光、灯光、水光、黑关等外光明境界导引，增长定力，以期由眼根现见法界实相。最主要的日光导引法，是



在无云无风之晴天，面向太阳跏趺而坐，心气由眼根开放，与外界接通，依靠于胜义的气脉上，心定于澈却，凝眸静观日光而入定，令内心、外虚空、密气脉三空相合。修习不久，便会眼见微观世界及法界实相显现，显现的进程分四阶次：

1. 法性现量显现。初见空中“明点空光”如线纹、明点、弯曲之金刚练等。
2. 觉受增长显现。明点空光增长广大，遥远明显。
3. 明体进诣显现。于明点空光中，现五方佛净土、诸佛报身等庄严。
4. 穷尽法性显现。外所显境尽收于内，离能显所显，心境一如，穷证法性。

妥噶修习成就，自主肉身四大的能力要比仅修澈却成就者大得多，功夫最上者能转肉身为光明所成“光蕴身”或“大迁转身”，长生不死，自由趋入各个不同的世界，随缘度化众生。中下等成就者，亦可在临终时，将肉身化为光明，飞往净土。这比显教化身佛肉体亦难免一死，死后仅留下舍利，更具宗教吸引力。

## 禅定中身心的变化及偏差纠治

禅定修习中，因心意识的内向收摄，或身心息调和不当，生理、心理会发生一系列良性或恶性的变化，若不及时识知这些变化，分辨其善恶，弄清其原因，予以正确处置，可能形成定障，乃至令人得病，身心失调。此类问题也是气功锻炼中所常见。佛教禅学对此类问题有不少深入的论述，今天看来弥足珍贵。

### 一、生理变化及身病之对治

禅定中发生的生理变化，有禅触、脉息缓停、身轻安、治病及发病等。

坐禅至能片断入定时，多数人都会有全身或身体某一部位发热、发冷、发痒及动等主观感觉，称为“禅触”。显教禅学一般说有八触或十六触，认为是进入初禅时最重要的标志。但实际上在入初禅之前，多数人在坐禅中便会有下腹丹田发热、身中发痒等感觉，《释禅波罗蜜多次第法门》卷五说，于初坐中未得

定心，发冷暖动等触，有禅师认为是病触，“所以者何？如重、涩等，是地大病生，如轻、动触是风大病生，如热痒等触是火大病生，如冷滑等触是水大病生。复次，因暖热痒等触生贪欲盖，因重滑沉等触生睡眠盖，因动浮冷等触生掉悔盖，因强涩等生疑盖，又因重坚涩等生瞋盖”。谓入初禅前的禅触或意味着身中四大病，或能生障定的诸盖，智顗认为：

若未得未到地定而先发触者，多是病触，是生盖及魔所作。

这种说法有其道理，定前诸触，确易成为定障。但此类禅触中也有能治病除盖的良性触，如下腹发热等，但即使如此，此类触总的说来属欲界中四大色法，不能发定，与初禅所得八触有质的不同。

初禅所发八触，皆属良性反应。一般说八触为动、痒、轻、重、凉、暖、涩、滑，又有掉（摇动）、倚（依靠）、冷、热、浮、沉、坚、软八副触，合为十六触。初禅八触等与欲界禅触的区别，在于初禅诸触发时，皆有空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱、境界相应十种功德相伴随。《摩诃止观》卷九释云：空，谓虚豁无碍；明，谓明净犹如镜月；定，谓“一心安稳，无有散动”；智，谓心知静定之益，无有疑惑；善心，谓惭愧敬信等；柔软，谓心具自主力，离粗犷浮躁；喜，谓于所得定心生庆悦；乐，谓“触法娱心，恬愉美妙”；解脱，谓摆脱了贪欲、瞋恚、睡眠、掉悔、疑五盖的束缚；境界相应，谓定心与触相应，不被禅触所扰动。诸禅触与随之而生的十种功德，各有太过、不及两种极端表现，以适中为正，太过、不及皆为邪。诸触中的动、掉二触，指主观上自感身体有动摇，而外观实际不动，若动摇太大，手足搔扰，乃至外观亦动，如今日气功所谓“自发动”者，是为太过；若如被缚，是为不及。其余诸触，类此可知。十功德中之空，若寂绝无知觉，为太过，若“铿然块碍”，为不及。明者，若如白日，或见种种光色，为太过，若一无所见，为不及。定者，若缚著不动，为太过，若驰散万境，为不及。其余功德亦皆如是。

禅触之发，因人而异，以先发动触者居多。一触发后，随定力之加深而渐渐深细，然后再发余触者，名“竖发”。一触发后，或谢灭或不灭，又发余触，诸触交互发生者，名“横发”。八触等初发，一般先从身体某一部位发起，渐遍全身。若先从头上生，从上往下行者，多易退失。若先从足下发，从下往上行者，多易长进。若先从腰部发，从中间往上下行者，多易保持。

禅籍中说，禅触是身中四大或气、明点生发增长、转换的反应。十六触中，

重沉坚涩四触从地大生，凉冷软滑四触从水大生，暖热倚痒四触从火大生，动掉轻浮四触从风大生，总之都是身中四大之反应。随着心由粗转细，由乱转定，由欲界进入色界，身中四大亦随之发生变化。《摩诃止观》卷九说，如修数息观：

数息能转心，心转火，火转风，风转水，水转地，四大转细，故有八触。如麦变为蚰，蚰变为糟，糟变为酒。

认为心识的变化能引起四大物质的辗转变化。《释禅波罗蜜多次第法门》卷五说，八触乃因身中色界微细五阴或四大生成而住于欲界身中，粗细相违所生反应。就像世人心起忧愁烦恼，结滞壅塞不通，令四大受诸热恼，从心而生，乃至得病而死，禅中诸触，也不从外来，是心意转变在自身中引起的反应。身中四大转变时，力强者先发，未必一一尽发。

藏密则认为禅触是身中气脉明点增益变化的反应。《显明大密妙义深道六法引导广论》说，瑜伽行者入定中觉身体柔软，随所触皆感愉快，是身脉娴熟安乐之相。全身或身上某一部分觉气、乐同时生起，为红大增长安乐相。有极大快感如性高潮，遍于全身，为拙火上升融化顶上白大而降下时所生安乐相。

初修定者，发禅触而过分强烈时，能分散意念，成为定障，须分别情况予以对治。如发冷难禁，可观想火光、暖热或修宝瓶气、拙火定。如发热过甚，可放松身心，或观想水、月等清冷境相，尤头部、心窝发热，易致不适，应将热气向下导引，意守脐或足，若觉头重脚轻，应移守足底，想足底下有数丈深坑，引意守坑底。若上轻下重，可意守上部。若出现自发动，应尽量放松身心，摄心住缘。即使是良性禅触及入初禅的正触，若稍生贪着注意，便成定障，应不予理会，不追求，不惊动，只摄心住定，或以般若智反观能觉所觉空。

修定时随意念的同步乃至寂止，呼吸、脉搏也渐渐减慢乃至停止，禅籍中一般说二禅息住（胎息），至四禅息灭，入无所有处定时脉亦止息，至灭尽定中心脏停止跳动。藏密说念动则息动，念寂则息止，气入住融于中脉时，呼吸必然停顿，说明生理活动几乎是为心理活动服务的，当然也可从生理着手，通过调制呼吸而生心寂。

修禅入定后最明显的身体效应，是健身治病。《小止观》云：

夫坐禅之法，若善用心者，则四百四病自然除瘥。

《摩诃止观》卷八说，若能精勤修习天台宗四种三昧，“调和得所，以道力

故，必无众病”。入定得止，发身轻安，遣除身重不堪能性，气溢全身，身体轻快，自然会有祛疾健身之效。若进入初禅以上定境，身体上的良性变化会更大，能减少饮食睡眠的需要，性器官与性功能亦必发生质变。藏密说瑜伽行者得气脉明点坚固时，会增加身暖，提高御寒能力、抗病力、忍耐力、对环境的适应能力，令人面容光泽，身体轻瘦健美。若菩提心（红白大）从心至喉坚固，能使人二肩平满，舌渐广长，口中甘津常满，食睡皆减。修双运道，健身之效据称更为显著，如《恒河大手印》所说，依业印修双运道，散化菩提于全身诸脉轮，能令人“长命黑发相饱如满月，光彩焕发力大如狮子”。《大乘要道密集·九周拙火剂门》说，修拙火定者有八德五相：

地风止则内相如烟，外相身体滑软，具有光腻。火风止则内相如萤火微分明点，外相身体发暖如风。风止则内相如灯焰前明点，外相身轻犹如鸿毛，行步疾速。空风止则内相还同无云虚空，外相生出，不觉有身。

禅定既有治病健身的良性效果，也可能会有引发疾病的作用，这大概有三种情况：第一种情况是入定后，随心定而生理自然调整，将身中潜藏的病根、宿疾驱出。《释禅波罗蜜多次第法门》卷四云：

行者发心修道，或本四大有病，因今用心，心息鼓击，发动成病。

此类病还常被解释为宿业所生果报，或因修行的功德转后世应受的重报为现在疾病之轻报，属于好现象。《续僧传》卷二一《慧思传》载，天台宗二祖南岳慧思坐禅至发八触而入初禅后，“自此禅障忽起，四肢缓弱不胜行步，身不随心”。其徒智颢在南岳坐禅时，亦“患身心烦痛，如被火烧”。《米拉日巴传》说，米拉日巴修定至能飞行空中后，却腿足疲软，不胜步行。藏密认为禅中发病，是因解开了身中的病脉，将积聚的病气释放，是一种一般都应发生的良性反应，此病愈后，则疾患永远不生。

关于此类疾病的禅定治疗法，按《治禅病秘要经》所言，主要是按病情所现四大增损的情况进行对治观想，以作调节，如春天应修火光三昧，以温暖身体。火大太盛致身体蒸热，观火光化为如意珠，从毛孔出，化为金莲花，佛端坐花上说治病法，以三种珠照于己身，一珠照头，二珠分照左右肩，想自身毛孔中出三珠光，极为清凉，然后再入火光三昧，便无过患。智颢《禅门口诀》中有不少治禅中所发病法，最根本的方法，是不管病情，“但系心在境，不令他

缘，病自瘥耳，用之者远至三日，无有不瘥”。另有以气息观想治病法。《大乘要道密集·拙火定》专述修拙火定者治身病的观想、导引等法，诸如：

若腹下痛，想拙火焰头向下指而入定，病愈后还复向上。

若身上痛，想拙火焰头向上覷向病痛处。

若头昏烦热如物缠缚者，想净梵眼（百会穴）渐令宽大，想拙火头出过顶轮“杭”字，出净梵眼。如此观想，若觉顶上热盛或如虫行，复想拙火归于脐轮，令净梵眼渐渐复合。

若颤掉惊缩，可跏趺坐，令身体端直，宽放谷道，紧闭上门（鼻孔），想拙火纤细明净，从喉轮至顶轮。

若觉身重生饥，闭两鼻孔，想拙火尖至顶轮，端心如箭而观想

若脊骨内痛，趺坐，两臂相交叉，捉二足拇指，不令身动，闭息，渐低头，令鼻碰地，复端身坐，徐徐呼气。周而复始。

若腹痛，闭吸小肠，以右手掌托左手背，用力揉腹，左右各三次

若头及颈项痛重，左右扭头三次。

瘦病乃身重气虚所致，可于密室中以温水洗净身瘦，用涂尘油摩之，又用干姜、箠茛、胡椒等分为末，煎汤令饮。又令衣服覆之，于隐处闭息专心观想拙火，出息时想身中病及赤水随息从毛孔中出。

此外，还有用医药及观想、观业障本空等治禅定所发病法。

禅中发病的第二种情况，是坐禅中调身心息不当所致。《摩诃止观》卷九说，坐禅者“若用心失所，则动四百四病”。此类病只有在禅定中用正确调和身心息的方法纠治。《摩诃止观》、《禅门口诀》等总结各种禅定偏差致病及纠治的方法，大略分以下几种情况：

1. 坐禅时不善调身，身体佝偻不直或僵硬不自然，或倚壁靠柱，或坐禅时间过长过短，能生背脊骨节疼痛的“注病”，甚难医治。治法，宜调和气息，从头顶往下沿脊骨运气，每节脊骨住气片刻，一节节直下，至于尾椎，反复多次，令中脊气通，可渐痊愈。

又，初坐禅时，未能慢慢调和因方才猛烈运动而引发的身中“行风”，即便入坐，致使体内住风与行风相争斗，可导致身卒痛。治法：起立步行，从缓至快，行五里许，还复从急至缓而归，再坐下，长嘘气四五次，宽放四肢，放松意念经食顷，复引息二三次，勿令耳闻声，复放意如前经一食顷，然后摄心专

注禅观境，坐毕即愈

2. 坐禅中调息不当，有风、喘、滞等相，久久能令人筋脉挛缩，或枯瘠瘦弱。治此类病宜用“遍满息”，以意运气，从头顶往下溜，令气息遍满身中、四肢，久行之，自可康复。其时宜用“止息”，平心直住不动，呼吸听任自然，系缘入定。

若修数息观，息长短不一，易使心上至头部蒸热。可解衣宽带，闭口缩气向上至头顶，然后向下牵气，至呼吸平和，长短合度而止。

坐禅中忽觉气短，当先嘘气，再从鼻中纳气，想气息循全身而呼出，然后意守掌文中，不久气息即调。

又，修数息观至发八触，随息若与触相违，也能致病。八触中，重涩冷软四触与出息相顺，轻滑热粗四触与出息相顺，当触发时，须按此相顺关系随息，若与此相违，如发重涩冷软四触而意随出息，发轻滑热粗四触而意随入息，久之成病。治法，当调顺呼吸，令数、随与触相顺。

3. 修系缘止时，死守一处，用意失度，不善根据具体情况调节修正，能致诸病。如死守身体下半部脐、足等处，易发身体沉重、疼痛坚结、枯瘠痿痹一类地大病。治法：当移意守点于上半身。若常系缘上半身头顶、眉心、鼻尖等处修止，易发心悬恍惚、懊闷忘失一类风大病。治法：宜移意守点于下半身。若系缘用意过急过猛，易生举身洪热、骨节酸楚、嘘吸顿乏一类火大病。治法：当宽缓其心，放松意念。若系缘用意过于宽缓，易生虚肿膨胀一类水大病。治法：当专精摄念，观注境缘。

4. 若系缘于色声等境相而修定，违背境相与五脏的相生相克关系，不善根据身中四大损益的情况灵活调整，则易增损五脏气而致病。五境、五色、五音、五香、五味与五脏的相生克关系，略如下表所示。

五脏	境		色		声		香		味		触	
	生	克	生	克	生	克	生	克	生	克	生	克
肝	色	香	青	白	呼唤	哭	臊	腥	酸	辛	坚	轻
心	味	声	赤	黑	语	吟	焦	臭	苦	咸	暖	冷
肺	香	味	白	赤	哭	语	腥	焦	辛	苦	轻	暖
肾	声	触	黑	黄	吟	歌	臭	香	咸	甜	冷	重
脾	触	色	黄	青	歌	呼唤	香	臊	甜	酸	重	竖

若顺五脏与五境等的相生关系而修观想，久之易过度增益某脏气而损及其余，因而致病，如久久观想青色，会增益肝气而克损脾胃，对治当转观增益脾胃的黄色境相。若顺五脏与五境等的相克关系而修观想，久久会克损某脏而致病，如久久观想白色境相，能克肝而生肝病，对治当转观与肝为相生关系的青色境相。

修观想时，若所缘境不定，忽而观此，忽而观彼，易致气乱而生风大病，故观境的转换不宜太频繁。又所观境相，须为自己所悦意的景物，若强观不喜欢的境相，久之易致水大病。

《禅门口诀》说，若调心在身内或五脏中，以其定心来观想某种境相，久之能令五脏气与境相相连，得急瘳等病。治法：想象身中上下如空筒，身内气息下行入地，不久即愈，愈后转而系缘脚踝，并观心。

又，若坐禅观想某境相至现见，或得住心，见有光明所照境，以为眼见实境而不识乃心识所现，执著于境相，能令人眼睛疼痛。治法：以心缘眼，心见眼合，察知非眼见，观心不在内外中间诸处，随缘而生，颠倒心息，眼病即除。

又，若见所观境相上有尘起，凝如纺车，是风病将发的征兆，此时不可再修上地禅，否则易致发狂，宜作身念处观，治愈风大病，始可进一步修禅。

5. 观心观境违反自然，如观心，心生时强观为灭，灭时强观为生，观境以青为黄等，久之易致地大病，可以治地大病法治之。

《禅门口诀》还有一些治禅病的法诀，诸如：

坐中觉喉内有物长一两寸，不肯去者，可定心系缘其物，然后分心四向，自语云：内外皆空，病从何生？若解空性，遣之即去。

又：初坐禅身体骨节腰背疼痛，名“六根通身游戏”，可举身往上顶直三下，再放松全身，数息，即愈。

又：初坐禅时大小便不通，可蹴气向上，还牵向下，即愈。

又：修数息观身卒痛，一谓因食过饱未消化即坐，气粗念细使然，需节食两三天，节息令长，观出息，二三日即愈。一说摄念太急，气结致病，治法：想身若甌，有气从脐中起，出至口，渐渐变大变猛，吹身中气令散，即愈。又法：于未食时卧密室中，宽放四肢，于面门调和气息五度，坐二三日，即愈。

修定致病的第三种情况，是在定中受到外界声响、惊动及人事方面的恼怒



毁辱等刺激，令内心内气错乱而生病。这种病有精神、生理两类。生理方面，如《禅门口诀》所言，若入浅定，受外界恶声等刺激，即时觉知而出定，不致成病。但若心生嫌恨瞋恼，则能致气满之疾。若入深定，外有大声惊动，声虽在外，而自觉声在身中或所观境上，欲出定而不能，心生惊悸恐怖，后虽出定，也易生腹胀、暴下血等病。定中有事触身，也可能发生这种情况。治法：调息，鼻纳口吐，吐时想腹中闷气随口而出，嗝气。若初坐禅入细住，被外人触乱，气上冲肺，能令肺胀，过百日，吐逆不能饮食，是跋多或兜罗醯鬼入身，诵其名或佛菩萨密咒以治之。

又，初坐禅发重触，被人惊扰，心中迫连，即时扪摸，可致大小便不通等病。治法：缩气向下，还牵向上，病愈而止。

又，初坐禅时六神沉噎，被外人触惊，六神外奔，令身体青肿。治法：先合口缩气向上，二遍身中，还牵气向下，诵恶鬼神名字“惹醯跋韦多”，即愈。

又，坐禅入细心，若为人事所触恼，生忧愁悲恼，必成气患，可以前述治腹中气满法泻散之。

《大乘要道密集·治风剂门》关于修密乘瑜伽时内气不顺所生病障，有如下一些治法：

摄风大（气）过而生命脉颤动、自生惊怖、心窄热恼、心悬恍惚等症状，为生风大病相，验知后当纵心宽坦，跏趺而坐，将两掌合起，右上左下，左转三次；次左上右下合掌，右转三次，紧出息气，于三宝处生信心，则愈。

因卒暴原因而致四大不和，身生刺痛，可安坐息心，以手拍打二膝上下。

大小便涩及外缘牵动内心者，治法：跏趺坐，令一人敲石作声，观此声音从何而来，“若在人手、在石中者，手及石中一一观之，皆无可得；若从自心出者，复观自心，三世内外了无可得，心既无得，何有出声之处？如是思惟声无可得，但从妄缘而立，实无自性，如是知己，止息自心，不缘诸境，由专一境而无动故，则能发生心身安乐”。“若身干瘦，则想空降雨霖着自身，令作滋润”。

若地大为障则生懒惰，应忆念禅定殊胜功德而作遣除。若水大为碍，观想火明点渐渐增大，若犹不能遣，应观无念。若火大为碍，应现冷冻相而令柔善，若犹不柔善，应观无念。若风大为碍，当观想命气，如脐中气满不安稳，则心意难摄，可系缘窍内谷道，或观无念，如犹不柔善，应观真空，或出净梵眼从

谷道至于足底，或观无念。

若于上下生刺痛，二手曲指，二胁夹之，或二手曲夹振二胁。若臂膀刺痛或痞肿，端坐息心，以二肘中捶打二胁。若气难纵任，吸气三番，心缘于气，便能回遣。

若生有相病，可观无相，若生无相病，则专缘有相，纵漫心识，叉手至顶而予遣除。观无念可治一切病，观时可观三界至为宽广。若生颤动难以收摄，是束心过紧所致，当宽放身心以治之。

《大乘要道密集·对治禅定剂门》也讲了不少禅定纠偏及禅病治疗法，诸如：

若定中流鼻血，摆右手左臂拳打，摆左手右臂拳打。

若身中发热不思饮食，于三日内勿坐禅。

同书《除定障碍剂门》说，若地大力强，身麻沉重，出腐暖，或身增盛倾倒不思饮食，可专缘手印，如不止则系心脐轮，仍不止系心顶轮，又不止，身端坐如箭，观鼻中出息远至一由旬处，或观想如铁钩将自鼻内钩出风息，心缘顶轮。治时饮食当粗淡，饭毕经行。

若水大力强，现小便门冷、生碎疮等水大病，可观想火大均平，心缘喉轮现于上方，下妖精门（谷道）想一“吽”字变为火焰，分明炽盛，大小如灯，烧炼四轮，明点渐满，闭妖精门，想一“吽”字，心缘喉中。若不痊愈，频频作观，修观时食物宜丰美。

若火大力强，现身体口舌干缩、目赤、胁下出汗等火大病症，可观想水或手印，想身如虚空，其中明点向上踊，摄缘心中。若不愈，想顶轮流降明点，渐满四轮。修观时饮食宜冷，用冷水沐浴。

若风大力强，现身体颤动、乐谈说、心爱诤讼、出息力微、骨节疼痛、手足腰背疼痛等风大病相，可观想地大均平，用手拍打顶轮明点，想密宫内藏大肠底，铁钩钩之而令执持。如不愈，当修大手印定，或观想于光明界中游玩，高如虚空，修观时宜食酥脂等肥浓物。

若风火力大，心观下方；地水力大，心观上方。地大于风中均平，风大于地中均平，水大于火中均平，火大于水中均平，空大于无生中均平，乐觉受以空均平。

若身界不安，于自心中观想上师，脐中观想拙火，想所生病相如阳焰，想

心中上师言：愿病患消除。乃吸风闭气，想脐下拙火炽盛，烧所生病，至上师膝。次左右鼻内风息不出入，向出入处紧切出息，想身中病患随息出鼻窍中。次想真空，令病患消失于光明定中。

## 二、心理变化及心病之对治

修定中因心意之收摄调制而引起的心理变化，情况颇为复杂，禅籍中所说主要有善根善业发相、烦恼恶业发相、见解发相，及魔事、外缘干扰引起的精神病。

### （一）善根善业发相

指心理上所生从佛教伦理观、价值观看来属于善的效应。此分内外两种。外善根发相，指入定过程中发生的良性心理变化表现于外在人格及行为者。《小止观》卷下谓：“布施、持戒、孝顺父母尊长、供养三宝及诸听学等善根开发，此是外事。”这又分“报果发相”与“习因发相”两种。善报果发相，谓过去世所造善业所应引生的善果报，由禅定而成熟，使人人格向好的方面转变，自然乐于善行；习因发相，谓储藏于阿赖耶识中的善业种子为因，相续成习，这种习气决定了禅定中的心理定势，《摩诃止观》卷八云：

习名相续，自分种子相生，后念心起，习续于前，前念为因，后念为果。

意谓前念的善业习气相续，出生后念善业之果。实际上，报果与习因所引起的善性心理变化，都可看作阿赖耶识中所藏善业种子在心意澄静过程中的浮泛。外善根发相的表现，就菩萨行六度而言，或于定中见饮食衣服等资生之具及乐行布施的景况，自然离悭吝心，生起慷慨布施的心愿，改变了悭贪不施的性格，此为布施善根发相。或于定中见自身相好端严，衣冠洁净，受戒持戒，因而发精严持戒之心，畏惧犯戒罪过，深心忏悔过愆，此为持戒善根发相。或于定中觉自心慈善安和，发仁慈忍耐之心，为安忍善根发相。或于定中觉气力充沛、健壮英雄，生雄毅坚韧之心，为精进善根发相。或于定中见修定之事，或觉自心澄静明洁，为禅定善根发相。或于定中自然了悟佛法，增加智慧，为般若善根发相，其余如定中及出定后，仁慈心、悲悯心、孝顺心、恭敬三宝心、谦卑心、惭愧心等善心自然增长，心胸宽宏，情绪稳定，性格发生良性变化，

皆属外善根发相。又定中或定后忽然文才焕发，诗思泉涌，辩才无碍等，也可列入善业或善根发相类，这类情况在修定者中并不罕见。

内善根发相，谓正证诸禅时心理上的良性变化，由所入禅门的不同，所发相也各异。《小止观》等举五门禅的内善根发相大略为：

1. 由观息门证入初禅而发八触，“身心安定，虚微悦豫，快乐清静，不可为喻”，为数息观善根发相，于初禅未到地定中，觉息出入长短，遍身毛孔虚疏，心眼内见身中诸物，为十六特胜观内善根发相。若内视身中历历分明，乃至见身中微虫，或见自身犹如芭蕉聚沫浮云，为通明禅善根发相。

2. 由不净观门，入于初禅未到地定，于定中见男女尸体不净相，或透视自他身内白骨等诸物，从而警悟人身秽恶可厌，无常迅速，乃至见身内外一切飞禽走兽、饮食、屋舍山林皆悉不净，由此不执人我，离贪淫之心，为不净观善根发相。

3. 由慈心观入门，于定中忽然发心慈念众生，等视怨亲，普遍慈爱一切人，乃至动物，衷心希望其受乐，入于深定，出定后其心慈悦，对人态度仁慈，表情和悦，为慈无量心观善根发相。余悲、喜、舍三无量心观善根发相，类此可知。

4. 由因缘观入门，于定中忽然觉悟心生，见生死流转中无有所执之人我，对生死因果一目了然，见无明本空，解慧开发，悟无我理，为因缘观善根发相。

5. 由念佛入门，于定中忽然忆念诸佛清净解脱、悲智无量等功德，或心眼见佛形相，发虔敬归仰之心，发愿学佛，身心快乐，为念佛禅善根发相。

《小止观》卷下说，以上诸善根发相，也有邪正之分。正内善根发相者，“随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，澹然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相”。若发诸禅时，随所发善根相，或觉身搔动，或觉身体沉重如有物镇压，或觉身轻欲飞，或觉身体如被缚，或觉“透迤垂熟”，或身体壮热，或见种种异境界而心中暗蔽，或起诸恶觉，或忽念诸杂善事，或欢喜躁动，或忧悲愁思，或忽觉有恶触而身毛惊竖，或过度快乐兴奋而昏昏如醉，此类与禅俱发的现象，皆属邪伪善根发相。对此若不知识别，稍有执著，或承受或惊动，便会成为障碍修定的“魔事”。《摩诃止观》卷八云：

若人先发善相，当时欢喜，后起爱慢，轻忽于他，恃此证相，作

贡高本，渐染名利，过患转生。

善因由此便会转为恶果。如禅中发诗思文才，若不能自制，便成“诗魔”，憨山《梦游集》卷五三《年谱》即载有一例。

## （二）恶业、烦恼发相

恶业发相，指佛学所谓宿世行恶必感的恶果，在禅定中成熟，显现为定中所见恶业恶报相及定中定后心理的恶性变化。烦恼发相，指阿赖耶识中所藏的烦恼习气种子，在静定中浮现于意识层面，使心理不自觉地发生恶性变化，增长烦恼。

恶业发相，主要有杀盗淫妄等重大恶业发相。杀业相现者，坐中见有杀害争斗恐怖之事，或见冤鬼来索命，心生恐怖惊惶，此名“境界逼迫障”。或忽然心生杀人害人的恶念，乃至发为杀害人的现行，此名“恶念思惟障”。如史载有金代某全真教徒坐禅中忽然起立，杀害同屋素不相识之老人后，又瞑目端坐。盗业相现者，或于坐中见金银财宝等物而生偷盗意欲，或见偷盗之事，或起偷盗之心，打偷盗的算盘，乃至去做偷盗之事。淫业相发者，或于坐中见淫秽之相而动心，或忽思邪淫之事，乃至被此欲念所逼恼，行邪淫或手淫、自淫等事。妄语业相现者，或于坐中见妄语欺诳之相，或思欺诳人之事而沾沾自喜，或起欺诳他人之意，乃至去行欺诳人之事。诸恶业相现时，还往往于定中见地狱惩治、牛头马面索命、鬼神惩罚等相，心生恐怖，障碍入定。

烦恼相现，主要表现为贪瞋痴慢疑等烦恼忽然炽盛，这由所修禅观之不同而表现各异。修不净观、慈心观及密乘本尊法者，或于定中所缘悦意境生起联想，起贪淫念；或于定中所缘不悦意境生瞋嫉心，或修不净观而反起贪淫，修慈心观而反起瞋嫉，修舍无量心观而反起悭吝；修因缘、观心等禅者，易因得定发慧而忽起自负傲慢，或因修观而反生疑虑，反起无明我执。这种定中不自觉而发的烦恼，若不识知对治，有可能达到难于控制的地步，若遇外缘，便可能酿成恶业。藏密认为这种现象是因定中气入左右二脉，精血增盛，使烦恼脉开而释放烦恼习气的表现。《大乘要道密集·道果延晖集》以此为禅定中必经的一种境界，称“自生烦恼定”，谓“良由风心集于心间五佛字种等五内，无由自生种种烦恼”，过此则有“自生妄念定”，在凡夫则左右二脉风心盈满，自然生起凡夫妄心，对瑜伽行者说，则是因修观之力，于左右二脉中精气较前增盛，故不假于境，自然生起种种杂念。

恶业、烦恼相现，是修定过程中一种常见的、甚至可以说是必经的现象，当其发生之时，若不正确认识，及时对治，可能使人心理恶性变化，失去自控力，导致行为越轨，做出杀盗淫妄等损害人民、扰乱社会的坏事，或使修定者心理失调、变态，精神失常。因而务须认识对治。禅籍中所说对治之道，通常用反向的禅观，如贪欲相发修不净观，瞋恚相发修慈悲观，邪见相发修因缘观，业障深重者修念佛观。还可用“转治”法，即用另外的禅观转移注意力，转变恶业烦恼，如《摩诃衍论》说贪欲者修慈心观，瞋恚者修不净观，愚痴者修四无量心观，掉举散乱者修毗婆舍那，沉没者修摄心。《释禅波罗蜜多次第法门》卷五说：

慈定若发，即治贪欲。何以故；无量心是色界法，不应有贪欲生。

生慈定者，视一切人若父母子女，生爱敬怜惜，故能息灭贪欲。又如修不净观，见不净相，贪淫心息，却转生瞋恚厌恨，甚至心欲自杀，此可于不净相上观白骨流光，光明灿烂可爱，瞋心即除。

各种恶业烦恼相发，皆可以般若智观恶业烦恼性空，于空处与自性光明相应，对治力量最大，于烦恼息处，智慧心生，即转烦恼为菩提。密乘无上瑜伽尤提倡在烦恼逆缘中磨炼自心，以烦恼为道，转烦恼为菩提，称为“转位道”。《大乘要道密集·道果延晖集》说，当定中无由自生种种烦恼时：

若认得道，即最上道，应当认识，随生任运克其烦恼，毕竟当生明空禅定。故《大幻上乐》云：“烦恼极烦恼，当成大菩提”。

自生妄念时，也是如此，“倘以彼妄随生，任运必生明空”，故《喜金刚》云：“以妄而治妄，以有而治有。”烦恼妄念必定当生明空禅定者，唯在观烦恼妄念体性空，于烦恼息处体认自性光明。

### （三）见解发相

此谓于禅定中忽然有所悟解，对宇宙人生的根本问题给予解答，接受或形成一种决定的见解。此类见解，按佛学的标准，分为邪正两种。正见解发相，指悟解佛法义理，邪见解发相则指生起不符佛法、违背真实的邪见，邪，为不正、不如实之义。《长阿含·梵动经》说修定者以三昧力发宿命通，各忆若干劫往事，依其所见立十八见、六十二见等邪见。《楞严经》卷十说修定至想阴尽者，“是人平常梦想销灭，寤寐恒一，觉明虚静，犹如晴空，无复粗重，观诸世间大地山河，如镜鉴明”，于定中见各类众生共同的“生基”犹如野马熠熠清



扰，但在行阴未尽之间，依所发不究竟的天眼通、宿命通观照众生生死流转的因果，安立哲学见地，可以形成十类凡二十种邪见：

1. 无因论，有两种：因仅见八万劫事，八万劫以前冥无所知，便谓十方众生无因自有，这叫“见本无因”；或则见各类众生自八万劫来从来如此，无有其因，此名“见末无因”。

2. 遍常论，有四种：一依所见二万劫事，立众生从来生死循环，不曾散失；二依所见四万劫事，谓众生所有生灭，其体皆恒；三依所见八万劫事，立众生心识中本元由处（末那识）性体常恒；四计生灭想心灭后的不生灭性为常。

3. 颠倒见，有四种“一分无常一分常论”：第一认为本妙明心遍十方界，为不生灭之究竟神我，一切众生于我心中自生自灭；第二以劫不坏处为常，以劫坏处为无常；第三认为心之不坏性犹如微尘，流转十方，性无改故，流出一切生死，名无常；第四知想阴尽，见行阴常流，计之为常，以受想识为无常。

4. 有边论，有四种：第一计生元流用不息，心之相续为无边，过去未来之心为有边；第二依所见八万劫事，立八万劫前寂无闻见处为无边，有众生后为有边；第三计我之知性遍于一切为无边，一切人现于我之知中为有边；第四穷行阴空，计一切众生咸皆半生半灭，世界一切所有一半有边，一半无边。

5. 颠倒不死矫乱遍计虚论，也有四种：第一见迁流为变，相续为常，见处为生，不见处为灭，相续之因性不断处为增，相续中所离处名减，各各生处为有，互互亡处为无，立亦生亦灭、亦有亦无、亦增亦减的自相矛盾论；第二因观心生灭，有人来问，只答一“无”字；第三因观心各各有处而得证，有人来问，唯答一“是”字；第四俱见有无，有人来问，答言亦有即是亦无，亦无之中不是亦有。

6. 五阴中死后有相心颠倒论，计死后有色身续存或我在色中等。

7. 五阴中死后无相心颠倒论，计死后色身灭，心无所依，究竟断灭。

8. 五阴中死后俱非心颠倒论，计色受想非有，行迁流非无，“有无俱非，虚实失措”，对死后续存与否的问题无明确回答。

9. 五阴中死后断灭心颠倒论，计死后一切皆灭。

10. 涅槃论，计非真正涅槃者为涅槃，有计欲界、四禅为涅槃凡五种邪见。

《楞严经》还说行阴虽尽、识阴未尽之间，虽然“能令己身，根隔开合，亦与十方诸类通觉，觉知通涩，能入圆元”，但未真正明彻心性，也可能发生十类



邪解，归于外道见地。

第一种“立所得心，成所归果”，计能通觉十方诸类众生之心为真常，归于婆毗迦罗之“冥谛”一类。

第二“立能为心，成能事果”，谓计十方众生皆从我身中流出，归于摩醯首罗天一类。

第三“立因依心，成妄计果”，谓计我身心从本所归依之真常不灭的自在天流出。

第四“计圆执心，成虚谬果”，谓依自觉遍圆之知立解，认为草木有情，与人无异，归于婆吒羯尼天一类。

第五“计着崇事，迷心从物，立妄求因，求妄冀果”，以四大为真常，拜火崇水，求出生死，归于事火婆罗门一类。

第六“圆虚无心，成空亡果”，计虚无之心为真常，归于无想天一类。

第七“执著命元，立固妄因，趣长劳果”，谓计身常住，以求牢固，归于求长生不死之仙道一类。

第八“发邪思因，立炽尘果”，观命互通，而贪着五欲，恐其消灭，乃“广化七珍，多增宝媛”，归于吒枳迦罗（他化自在天）一类。

第九“圆精应心，成趣寂果”，谓观苦集灭道四谛，“居灭已休，更不前进”，堕于被大乘所斥责的“定性声闻”一类，不知继续进求佛果。

第十“圆觉恣心，成湛明果”，谓以生灭灭尽后所显现的清静寂定心为究竟涅槃，而不知回向大乘，堕于“定性辟支”一类。执著小乘的声闻、辟支佛两种极果为究竟，也被列入邪见类。

经中说十种见解，皆是“识阴用心交互”，因不识真正菩提，当证见阿赖耶识时，“各以所爱先习迷心而自休息，将为毕竟所归宁地，自言满足无上菩提”，在大乘佛学看来，都属依未真正透彻心性的禅定体验建立的不正见解。当然，这种见解，也是依相当深的定境而建立。然若缺了佛学的般若智而修禅定，或修定得见后不依佛言祖语、大善知识印证见地，入深定后必然会堕入邪伪见解而不得真出生死。

#### 四、“魔事”及外缘干扰所致心理的病态变化

魔事，是佛学所说修定中的大障。魔，梵语曰魔罗（Mara），指能障碍、破

坏修学佛道的各种因素，《大智度论》卷五谓：“夺慧命，坏道法功德善本，是故名为魔。”一般说魔有五种：一烦恼魔，谓自心所起烦恼，前所言烦恼发相，即属此魔；二阴入界魔，指心领纳外境能生贪爱等烦恼；三病魔，指疾病；四死魔，死亡的威胁；五鬼神魔，禅籍中所说魔事主要指此类。佛学说宇宙中有多种人肉眼不见的“细身众生”天、神、鬼、阿修罗等，有些天、鬼神或因见解之不同，及嫉妒学佛者成道，或因宿业冤债，常来扰害学佛者尤修定者，视其心理上的毛病，乘隙而入，产生种种禅障。《小止观》等说鬼神魔有三类：

1. 精魅，亦称“时媚鬼”，指十二时兽所成精魅，能各当其时而来，变化为男女、禽兽等种种形色，或娱乐人，或教诏人。验其来之时刻，即可断定为某兽，如寅时来者为虎兽等，卯时来者为兔鹿等，辰时来者为龙鳖等，巳时来者为蛇蟒等。

2. 埤剔鬼，面似琵琶，四目两口，为过去劫中破戒比丘。其扰害的表现，是坐禅者或觉有如虫蝎爬行头面，生痒或刺痛，或似有物来击人腋下，或抱持人，或闻其声喧闹，驱去复来。

3. 天魔，指他化自在天的魔王波旬，《释禅波罗蜜多次第法门》卷四云：

此魔是佛法怨仇，常恐行人出离其界故，令诸鬼神眷属，作种种恼乱，破坏行者善根。

天魔扰害的方式，主要是化作五尘境界，或现可怕的形相声音令人恐惧，或现可爱境相令人贪着。总之是从五种根尘之窗乘虚而入，禅籍中名为“华箭”、“五箭”，专门射人五情，夺人慧命。总之，所谓天魔障，实际指坐中所见种种可怕或可爱、能令人恐怖或贪着的境相，如《大乘起信论》所言：

若于坐中现形恐怖，或现端正男女等相，……或现天像、菩萨像，亦作如来像，相好具足，或说陀罗尼，或说布施持戒忍辱精进禅定智慧，或说平等空、无相、无愿，无怨无亲，无因无果，毕竟空寂，是真涅槃。或令人知宿命过去之事，亦知未来之事，得他心智，辩才无碍，能令众生贪着世间名利之事。

此类现象，在多种禅籍中都有数说，在今气功修习者中也不无发现，确乎是禅定中可能发生的主观经验。此类现象，一般能使人贪着名利财色，使人心理发生恶性变化，也可能使人受惊吓而神智失常。除此之外，天魔扰害还有其他表现，如《起信论》所举：

又令人数瞋数喜，性无常准；或多慈爱，多睡多病，其心懈怠，或卒起精进，后便休废，生于不信，多疑多虑；或舍本胜行，更修杂业，若着世事，种种牵缠；亦能使人得三昧少分相似，皆是外道所得，非真三昧；或复令人若一日若二日若三日乃至七日住于定中，得自然香美饮食，身心适悦，不饥不渴，使人爱着；或亦令人食无分齐，乍多乍少，颜色变异。

总之，是心理不自觉地发生恶性变化，情绪不稳定，或入邪定，得特异功能。这大概都是禅定中很可能有的事。

说鬼神魔事者，以《楞严》一经最称详悉。该经卷九谓修禅至色阴尽者，虽然“见诸佛心，如明镜中显现其像，若有所得而未能用”，在受阴未尽中间，由于受阴用心交互，可能因禅定觉受而发生十种禅那现境，使人着魔，心理发生恶性变态。

1. 若干定心中得大光耀，内抑过分，忽于其处生无穷悲心，“乃至观见蚊虻，亦如赤子，心生怜悯，不觉流泪”，这叫“功用抑摧过越”，若不觉知而作证圣解，便有悲魔入其心腑，“见人则悲，常泣无限”，失于正受。

2. 于定心中感激过分，忽生无限勇猛心，志齐诸佛，自以为能一念成佛，这叫“功用陵率过越”，若不觉知而作证圣解，则有狂魔入其心腑，见人则夸，我慢膨胀，乃至上不见佛，下不见人。

3. 于前无所证、归失旧居之定心中，忽生大枯渴，于一切时沉忆不散，此名“修心无慧自失”，若不觉知而作证圣解，则有忆魔入其心腑，旦夕摄心，悬在一处。

4. 由定心中慧力过猛，得少为足，自疑为佛，此名“用心亡失恒审”，若不识知而作证圣解，则有易知足魔入其心腑，见人自夸得无上第一义谛。

5. 于新证未获、故心亡失中观察，忽然心生无尽之忧，如坐铁床，如饮毒药，心不欲活，常求他人杀死自己，早得解脱，这叫“修行失于方便”，若作证圣解，则有常忧愁魔入其心腑，使其自杀或逃入避世，遁迹山林。

6. 于定心中，忽生无限之喜，情不自禁，名“轻安无意自禁”，若不识知而作证圣解，则有好喜乐魔入其心腑，见人便笑，于人众中自歌自舞，自称已得无碍解脱。

7. 于定心中忽有无端大我慢生，甚至轻视十方佛，此名“见胜无慧自救”，

若不识知而作证圣解，则有大我慢魔入心，不礼塔寺，破坏佛像佛经。

8. 于修观有得中忽生无量轻安，自谓成圣，得大自在，此名“因慧获诸轻清”，若不识知而作证圣解，则有好轻清魔入其心腑，自谓满足，不求上进，此等多作“无闻比丘”。

9. 于明悟中得虚明性，忽然归向永灭，否定因果，沉空守寂，乃至心生长断灭解，若不识知而作证圣解，则有空魔入心，乃谤持戒为小乘，恣意破戒，或食屎尿、酒肉，说为证空。

10. 因味着虚明定心，心中忽生无限爱，爱极发狂，便行贪淫，这叫“定境安顺入心，无慧自持，误入诸欲”，若作证圣解，则有欲魔入心，广说淫欲为道，摄受众多俗人，相共行淫，扰乱社会秩序，当魔心生厌而离去其身后，会受到王法制裁。

以上十种魔事，都是由于不能正确识知禅定中心情的变化，不知以智慧任持，因而导致心理恶性变化，这是禅定中应密切注意的现象。

《楞严》卷九还说修禅者尽了受阴，“心离其形，如鸟出笼”，但于未尽想阴之间，由于缺乏智慧，可能因自心烦恼而遭十种天魔鬼神附体，使其由心理变态而现为行为怪癖：

1. 由心爱圆明、贪求善巧而着魔，自谓成佛，为人说法，能变化其身为比丘、比丘尼或天帝，或寝于暗室，身有光明，潜行贪欲，好言灾祥变异，言佛于某处出世，或言刀兵劫火，令人恐怖，蛊惑人心，扰乱社会。经谓此为“怪鬼”年老成魔而飞精附人的表现。

2. 由于定心中贪求游荡而着魔，亦自言成佛，为人说法，其身虽不变，而令听法者忽见身坐莲花，体化金光，好言某处某人为某某佛菩萨应化身，迷惑世人。经言此乃“魅鬼”年老成魔而附人的表现。

3. 由于定中贪爱绵漉澄心而着魔，亦自言成佛，为人说法，能令听众于未闻法前即得开悟，或知宿命，或知他心，或见地狱，或知世上好恶等事，或口说偈诵，或自诵经，各各以为得未曾有，好言佛菩萨有大小、先后、真假、男女。经言这是“魅鬼”年老成魔而附人的表现。

4. 由于定中贪求辨析万物始终而着魔，亦自言成佛，为人说法，能令听法者虽未闻法，自然心伏，自认佛法身即我现前肉身，子孙代代相生，即是法身常住，指人间为佛国，否定另有净土，好言眼耳鼻舌皆为净土，男女二根即是

菩提，经言这是年老成魔的“蛊毒厌胜恶鬼”附人的表现。

5. 由于定心中贪求冥感而着魔，亦自言成佛，为人说法，能令听众暂见自身如百千岁，贪着自身，口中好言我度某人，为我前世妻妾兄弟，又言别有大光明天，为一切佛休居之地。经言这是年老成魔的“厉鬼”附人的表现。

6. 由于定心中贪求静谧而着魔，亦自言成佛，为人说法，能令听法者各知本业，知他心，好言未然祸福，言无不中，而破毁戒律，诽谤僧尼，骂詈徒众，诟露人事，不避讥嫌，经言此乃年老成魔的“大力鬼”附人的表现。

7. 由于定中贪求知宿命而着魔，亦自言成佛，为人说法，于说法处无端得大宝珠，或见畜生口衔宝珠及奇珍异宝而授之，多食药草，不食五谷，或仅食一麻一麦而形体肥充，好言他方宝藏、十方圣贤隐匿之处，随其后者往往见有奇异之人。经言这是年老成魔的山林土地城隍川岳鬼神附人的表现。

8. 由于定中贪求神通而着魔，亦自言成佛，为人说法，说法时或手执火光散于听众头上，亦无烧伤，或履水如地，或于空中安坐，或入瓶内，或处囊中，或穿墙透壁无碍，唯于刀兵不得自在，好说神通，或令人眼见佛土，而赞叹行淫。经言此乃年老成魔的“天地大力山精、海精、风精、河精、一切草木积劫精魅或龙魅，或寿终仙再活为魅，或寿终仙为他怪所附”而附人的表现。

9. 由于定中贪求深空而着魔，亦自言成佛，为人说法，于听众中其形忽空，还从虚空中突然出现，或现身洞如琉璃，或手足出旃檀香，或大小便如蜜，常说无因无果，一死永灭，经言这是年老成魔的“日月薄蚀精气、金玉芝草、麟凤龟鹤”附人的表现。

10. 由于定中贪求长寿而着魔，亦自言成佛，为人说法，好言瞬息万里，能于他方取物而来，忽令听众于一宅中数步之间急行而累年不到，好言十方众生皆是我子，我生诸佛，我造世界，自然出世，不因修成。经言此乃住世“自在天魔”使其眷属附人的表现。

经云：此十种魔，“于末世时，在我法中出家修道，或附人体，或自现形，皆言已成正遍知觉，赞叹淫欲，破佛律仪”，多现为佛门僧尼，其所说所行，能令众生堕为魔眷，或现世触犯刑律，或因淫欲伤身而夭亡，迷失正见，堕入邪解邪行。不管经中所言十类魔是否实有，十种因定中贪求某种东西而导致的心理变态、行为失轨的现象，盖非无所本，是修禅者宜注意识别的。

佛学认为，鬼神天魔虽能附人，但魔事发生的关键，在修禅者主观方面而

不在外缘，是因缺乏智慧、贪着境相及贪求神通名利等所致。《楞严经》云：魔事“成就破乱，由汝心中五阴主人，主人若迷，客得其便。当处禅那觉悟无惑，则彼魔事无奈汝何”。《大乘起信论》谓魔事之生，是由于坐禅者“不离见爱我慢之心，贪着世间名利恭敬”所致。藏密有除魔障口诀云：

自心即是障，自心亦名魔，诸魔由念起，故应断妄念。<sup>①</sup>

谓魔障无非是自心妄念所生，非从外来。

佛教禅籍中所说对治魔事之法有觉呵、持诵、止观等。觉呵，谓对椎惕鬼、时媚鬼的骚扰，须及时识破，呵其名而骂之，其鬼即去。持诵，谓持诵佛菩萨的真言、名号或专门的除魔降魔咒，或诵佛经、戒本。止，谓修止过程中，不论出现任何境相，皆不为之所动，不理不管，唯专心一意系缘本所观境，不令魔事分心。观，谓用般若智及时观照，观所见境相无自实体，唯自心妄念所现，如梦如幻觉，亦无能观心的实体可得，能所俱空，妄念消灭，心与真如相应，魔事自灭。《释禅波罗蜜多次第法门》卷四谓用三法除魔障：

一者了知所见闻觉知，皆无所有，不受不着，亦不忧戚，亦不分别，彼即不现。二者，但反观能见闻觉知之心，不见生处，何所恼乱？如是观时，不受不分别，便自谢灭。三者，若作此观不即去者，但当正念，勿生惧想，不贪躯命，正心不动，知魔界如即佛界如，魔界如佛界如一如无二如，于魔界无所舍，于佛界无所取，即佛法现前，魔自退散。

观念真如，是最有力量的降魔诀要，只要心与真如相应，不管多大的魔障，都会立即消灭。藏密以“一念不生”与自性光明相应，为最殊胜的降魔秘诀。

修定中另一种导致心理失调的因素，是在定中受到外界刺激，而致心理失控、精神失常、发疯狂颠。《治禅病秘要法》称之为“乱心病”，谓此类病由乱声、恶名、利养、外风、内风五种原因引起。该书说释迦在世时，诸比丘坐禅入定，被演象戏的黑象所发恶声所惊吓，有比丘禅难提、优波难提等“心惊毛竖”，发狂而走，“如醉象奔不可禁”。释迦乃说治禅定中乱心病七十二法，大略是先教病人服酥蜜、水果等以调补内气，然后教其定下心来，观想面前有一明镜，自己在镜中现狂态，父母亲友等在旁观看，令惭愧警醒。次令观想两耳中

<sup>①</sup> 《诸家大手印之比较研究》，《现代佛教学术丛刊》第74集，第379页。

各有一如意珠，珠端滴出醍醐，润泽耳根，以调节耳根已乱之气。次想周围有金刚盖、金刚山层层遮障，隔断外界恶声。观想佛形相等，令生敬信，使心理慢慢恢复正常。

又说，因外部刺激动内六情根而致精神失常、歌舞哭笑者，先令作“洗心观”，内观自心渐渐明净，犹如火珠，四百四脉如毗琉璃、黄金、芭蕉，直至心边，从火珠中出不冷不热、不粗不细的气，熏流于诸脉。次观一梵天王持摩尼镜，照于己胸，自观心胸如如意珠，明净可爱。观法甚为复杂，其原理无非是隔断干扰、调整内气，借观佛、梵天王等悦意境，唤起宗教感情，发生真实智慧，以禅境调心而渐使精神回复正常。汉传禅籍中，有对坐禅着魔而狂走、吟咏不可禁制等，用痛打一顿，令其熟睡，睡起即愈之说。

佛教禅籍中虽广说禅定中身心的善恶变化及纠偏治病法，但各种偏差魔事之对治，皆以般若正观为最胜法诀，故只要正见正智为导，般若印持，则不畏一切魔障，足以保证禅修之顺利进展。总之，“无智不禅”，是佛教禅定的最重要法则。





## 第四章

# 佛教禅学与东方文化

### 可贵天然物

唐◎寒山

可贵天然物，独一无伴侣。  
觅他不可见，出入无门户。  
促之在方寸，延之一切处。  
你若不信爱，相逢不相遇。

作为东方文化土壤中的一种精神之花，佛教禅学可谓东方文化园里的天香国色。禅的寂静观照，禅的内省之明，禅的深邃智慧，禅的和谐静穆，禅的超脱精神，禅的致知途径，禅解决人生根本问题的方案，最能集中表现东方文化的精髓，起码是表现出东亚人文化性格中内倾、超脱的一面。

佛教禅学的流衍发展，与东方传统的各种文化形态有着斗争、排斥、吸收、融合、相互推动等多元关系，它所流衍地区的传统文化，如印度新老婆罗门教，中国儒学、道教、民间宗教，西藏区域的苯教，日本神道教，以及中西亚东来的基督教、摩尼教、伊斯兰教等，都曾或多或少地影响了佛教禅学，使它在不同地区、不同时代展现出不同的风格面貌。

另一方面，佛教禅学的流传，也影响了和它一起生长的多种东方姊妹文化，尤其深深渗透于印度教、道教、儒学、苯教中，对这几个宗教、准宗教的文化性格的形成有着决定性的作用。佛教禅学的影响，还见诸于东方文化生活的多种领域，从东方的文学、艺术、科学、医学、武术、民俗、生活情趣、生活方式、民族文化心理素质中，都可发现它的印迹。从某种意义上讲，东方佛教文化圈内的文化，几乎都渗透了禅的精神，可以从禅的角度称为“禅文化”。

如实认识禅对东方传统文化的影响，是东方人认识自己历史时所必须了解的重要方面。禅的影响对今天的社会生活和文明的建设有积极抑或消极的作用，也只有正确认识这种影响本身的性质、历史变革和现实作用的大小，才能恰当地决定取舍，措置褒贬。佛教禅学与东方文化的关系，牵涉面颇广，牵涉到的问题内涵亦颇深，本章仅择其要者，作一粗略的论述。

## 佛教禅学与印度瑜伽

瑜伽、禅定，本是印度多种宗教和学派共同使用的工具，并非佛家独擅，亦非佛家所发明。古婆罗门教最先使用瑜伽，婆罗门教六大学派中的数论、瑜伽等派，以及沙门集团中的耆那教等，皆甚重视瑜伽修习。各家瑜伽之学既有共同的远源，又随各自的教旨、哲学见地之不同，形成了各自不同的理论体系和修习方法。印度瑜伽诸家中，以佛教与新老婆罗门教两家，瑜伽学说体系最

为庞大，理论最称精深，堪称印度瑜伽学的两大家。新老婆罗门教直承雅利安族的传统信仰，为印度民族文化的主流与根基，佛教作为一种反婆罗门教传统观念的新宗教，在长期流传过程中，主要与新老婆罗门教互相推排，互相磨砺，互相影响，互相吸收，关系十分密切。双方瑜伽之学，在这种双向影响中发展，不能不具甚多相通相近之处，而且愈到后来，面目愈为相近，在后期多表现为佛教向印度教的靠拢，但两家的瑜伽之学，自始至终还是有其根本异趣之点。佛教与新老婆罗门教瑜伽学互相交涉的关系，大体可分为前中后三个阶段。

## 一、古婆罗门教瑜伽与早期佛教禅学

公元前六世纪至公元后二世纪的八百年间，是印度历史上的“史诗时代”，这是印度古代思想史上人智大开、百家争鸣的辉煌时代。佛教及其他沙门思潮的澎湃，刺激了一度衰颓的婆罗门教，促使哲学思辨从祭坛上萌发，在森林修道者的头脑中生长，结晶为早期的《奥义书》，流衍而分化为数论、正理、瑜伽、胜论、弥曼差、吠檀多六派婆罗门哲学。瑜伽修习在婆罗门教义中占有相当重要的地位，《利论》列举孔雀王朝时代，瑜伽为三大主要哲学学派之一。六大学派中的数论派，最重瑜伽实践，释迦牟尼最先师事的两个仙人，被认为是数论派先祖。《金七十论》称数论派三祖般尸诃（约公元前150—50年），为著名瑜伽师。史诗《摩诃婆罗多》提到吠耶舍、周吉沙维耶等瑜伽行者，后者所著《执持论》一书中，即阐述瑜伽法则，惜书已散佚。瑜伽修习的方法，在早期的《泰迪梨耶》、《羯陀》、《白骡》、《弥勒》等《奥义书》中，有较为详细的阐述。如约出于佛世的《白骡奥义书》说修炼瑜伽须先选择适宜地点：

清洁平正地，无石火尘沙，土壤不潮湿，其处无喧哗。于意可安脱，在目无损遮，避风清净居，择此修瑜伽。

次则调和身、息、心：

三体安正直，躯干定然兀，心内收意识，气息和体中，动作皆调适，轻微露鼻息。意念如野马，智者当羁勒，制之不放逸。

这与佛教禅三调法则基本一致。至于入定门径，此书称“五德瑜伽”，即意守鼻端、舌端、内腭前分、舌中、舌根五处，这与佛家系缘止的修法当有渊源关系。《薄伽梵歌》对修行者饮食、衣着和修行场所的叙述，更为详尽。《白骡奥义书》还描述瑜伽修习的效果说：

身轻得康健，寡欲颇敷愉，声和吐气清，出体少油污。谓言此诸相，初上瑜伽途。

似乎较佛教禅学更重视身体上的效应。

稍后的《弥勒奥义书》中，把瑜伽的修习过程分为六支：

1. 制气 (pranayama) 通过调息，管束身中微妙的生命气息。调息主要有吐、纳、正三法，较佛教禅调息法更见精微。
2. 敛识 (Pratyahara)。收摄心意，不令外景入心。
3. 静虑 (禅那, dhyana)。长久专注一境而不散乱，略当于佛学所言“心一境性”。
4. 守意 (dharana)。一译“凝神”，谓心注一境，舌端抵前上腭，收摄语言、心思、呼吸。
5. 观照 (darka)。指用智慧内观神我 (atman)，与佛学的毗婆舍那有所相似。
6. 入定 (三摩地, Samadhi)。心念止寂，能观与所观泯灭，被认为是与大梵合一之境，为瑜伽最高境界。书云：

心念既止寂，遂有极乐现，自体即明证，此即是大梵。

可见婆罗门教瑜伽中三摩地的含义与佛学三摩地颇有不同。

六支瑜伽的修习法则，与佛教禅之由止入观而证止观双运的路线，可相互比较参照，无疑有共同点，这大概可作为两者同源异流的证据，也可能表明两家之学在这里已有交流。

这一时期，婆罗门教瑜伽之学已初具规模，在修习的一般法则上与佛教禅不乏相通点。但总的看来，佛教较婆罗门教更重禅定修习，禅定在佛教教义中的地位较瑜伽在婆罗门教义中的地位更为重要。原始佛教、部派佛教写成文字的禅学，如《阿含经》、《修行道地经》等述禅定，内容要比同一时期的婆罗门教瑜伽说丰富、系统得多，而且在瑜伽修习的宗旨、指导思想、方法上，都和婆罗门教瑜伽有很大的不同。可以看出，佛教在继承印度传统瑜伽术的基础上，实多创造发展，其禅学呈现出一种崭新面貌，禅学的发达显然走在了婆罗门教瑜伽学的前头，婆罗门教瑜伽学的经典性著作《瑜伽经》，编成的时间据考定在公元 300 - 500 年之间，比佛教《阿含经》等写成文字也要晚几百年。

在瑜伽的宗旨和哲学见地上，婆罗门教与佛教相比之下，实未能蜕尽原本

祭祖文化的皮壳，以个体的自性神我复归于大梵（Brahman），从而于肉体死后神我归于天道、祖道为归宿。大梵，脱胎于《吠陀》时代婆罗门所崇祀的最高神，至此虽具有了泛神论的哲学意味，被视为一种内在于万物的普遍自性、宇宙理性或不变不灭的主宰者（Antaryamin），但仍保留了原来宇宙之主、创世主的神学意义，往往被作为“自在天”的同义语。神我，略有灵魂的意味，指人身心主宰的、不变灭的精神本原。作为吠檀多哲学核心的神我与大梵不二的思想，深深奠基于此时。“梵即我，我即梵”，被奉为最深奥义，见于多种《奥义书》中。如《唱赞奥义书》云：

涵括万事万物而无言，静然以定者，是吾内心之性灵者，大梵是也。而吾蜕身之后，将归于彼焉。（第三篇第十四章）

是彼（大梵）为至精微者，此宇宙万有以彼为自性也，彼为真，彼为自我，彼为尔矣！（第六篇第八章）

此自我也，是永生者，是无畏者，是大梵也。（第八篇第八章）

神我、大梵作为永生不灭的个人及宇宙之自性，还被具体阐释为生命气息、智慧自我、喜乐（Anant），《考史启多奥义书》云：

唯彼生命气息，即般若自身（智慧自我），是即阿难陀（喜乐），不老而永生者也。……彼即护世者，即世界之大君，即万事万物之主宰。

大梵还是具有“护世者”、“世界之大君”、“万事万物之主宰”的神或自在天的意味，为宇宙之我，这正是佛教经论中一再批判的“自在天”创世论。在佛教看来，缘起无我是唯一真实，万物皆因缘所生，其中无自在天之安立地，若自在天能创世，则自在天亦属因缘，属因缘则不自在。至于作为个人灵魂之神我，更为佛教所着力破斥。佛学力说个人生命唯是五蕴合集，五蕴之中、五蕴之外都没有一个自在不变的神我可得。佛教《中阿含经》卷五四《阿梨吒经》及卷二六《想经》载佛陀批评外道所立“神”（即神我）非自在、遍常、不灭，如果说神我即是五蕴，那么它便是无常，称不起神我；如果说神我不是五蕴，那么它便难以证实。但在婆罗门教那里，神我甚至被描述为一种具物质性的实物，如《羯陀奥义书》说：

神是我内灵，其大如拇指，常居众生心，有异于身体。如抽草薅茎，当耐性分此。尔当知“彼”是，光明永生者。

《大林间奥义书》第二分第三婆罗门书谓神我之相“如黄衣，如白羊毛，如赤甲虫，如火焰，如白莲花，如电光之突闪。”这种实物自我，就更不能见容于佛家了，在佛家眼里，这是典型的蕴中有我论，《大智度论》、《瑜伽师地论》等就曾批判这种邪见。

婆罗门教瑜伽修习的根本宗旨，即在认识内心神我，把它从精神和肉体中剥离出来，如此便有了超脱产生苦乐的肉体之根本，今生虽不能不暂受苦乐，死后神我却将“如马之振鬣兮，洒脱罪业；如月脱乎罗睺（彗星）之口，委蜕躯壳；已成就之自我，于未创之大梵世界，我入兮！——我入兮！”<sup>①</sup>以死后神我复归大梵而得永生为宗教追求之鹄的。这与佛教追求在现前便于内心断烦恼而证人超越苦乐的涅槃，颇有不同。简言之，一者求死后之永生，一者求现前的精神解脱；一者以识内心有不生灭之神我为永生之因，一者则以观身心皆非真常自我（无我）为解脱之要。正可谓南辕北辙，泾渭分明。

在瑜伽修习门径上，两家也判然有别。婆罗门教瑜伽的修习，总的说来主要以念想大梵与神我为门径，以梵我合一为三摩地成就。第二《森林书》说自在禅那有两种：一谓 Brahmopasana，即专念大梵，或念大梵所显示的德性，如《薄伽梵歌》谓瑜伽行者调和身心息，收摄心念，“进而念想绝对、无垢、无限、无终和不动的神我；念想独存、不老、不死、永恒存在和不朽的自在天或梵”。《泰迪梨耶奥义书》谓：“敬思大梵为生气，其人生存自可久。”生气（生命气息），即大梵德性之一种。二谓 Pratikop sana，即敬拜象征，专念象征大梵之某物，如日光、《吠陀》编颂、“唵”音等，由是而心思渐臻专一集中，入于三摩地，达梵我合一境。《弥勒奥义书》称大梵有有相、无相二类，有相者非真，无相者为实，此即太阳之自体“唵”（om）声。书谓：“若和合气息，‘唵’字万形色，或此自与合，是谓瑜伽术。”以调息念唵为入定门径。《大梵点奥义书》说得更为具体：

以声合瑜伽，无声思至上，无声以观照，是“有”非“无”想  
……不灭之唵声，是超上大梵，声已销歇时，彼自不消逝。

此谓念“唵”声入定，观音声相止寂、无声之时所暂露的空白心地为神我，据称正当斯际，有极乐的享受，专注于此不动、极乐的心境，五识不起，思维

<sup>①</sup> 《唱赞奥义书》，第八篇第十三章。（《五十奥义书》，第251页。）



亦停，乃至能观与所观的分别亦泯灭，为人三摩地，神我与大梵合一。

婆罗门教的这种瑜伽法门，为佛家禅学所未取。佛家的主要禅门观息、观身不净及四无量心观、十遍处观、四念住观、念佛观、因缘观等，亦不见于婆罗门教典籍。可见在这一时期，婆罗门教对新生的佛教之学尚持排斥态度，有如宋代以前中国儒学之于佛学。

## 二、大乘禅学与印度教瑜伽之交涉

大概是由于佛教、耆那教等新兴宗教的推动，从公元320年起，在笈多王朝的扶植下，一度衰颓沉寂的婆罗门教开始复兴，在古婆罗门教基础上融摄佛教、耆那教、希腊宗教之说，形成新婆罗门教——印度教。扎根于传统信仰，又为种姓制度神学支柱的印度教，自有其深厚的根基、顽强的生命力，成为佛教的劲敌，双方进行了长期的理论斗争。公元八世纪，印度教吠檀多派之天才学者商羯罗主（Shankarajarya）和弥曼差派的鸠摩利婆多（Kumaril Bhatta）在印度教哲学基础上吸收佛教之说，大大深化了印度教哲学。商羯罗主更仿效佛教僧团之制改革印度教，建立“十名教团”，力排佛教，使印度教臻于鼎盛，对晚期佛教形成强大压力。佛教禅学在与印度教的思想斗争中发展，免不了互相吸收渗透。

与婆罗门教复兴同步，佛教中出现了大乘的兴盛及小乘部派之学的进一步系统化，其禅学也不断发展。大乘的《修习次第》、《瑜伽师地论》、《六门教授习定论》，小乘上座部的《清净道论》等禅学著述的出世，标志着佛教禅学的高度成熟。与此相应，印度教瑜伽学也开始系统化，钵颠闍黎（Patanjali）编著的《瑜伽经》，系统阐述了瑜伽的方法、理论，成为印度教瑜伽的经典性著作。公元500年左右，毗耶舍对此经作了注释，经、注合称《瑜伽论》，后世注疏发挥者不绝如缕。这一时期陆续出现的《商枳罗》、《慧剑》、《唵声》、《甘露滴》、《瑜伽真性》等《奥义书》数十种，皆专论瑜伽，对各类瑜伽的方法、理论作了深入阐发。印度教瑜伽法门，前期的《蒲伽梵歌》即分为知识、业、虔敬三类瑜伽，此期的《瑜伽真实性奥义书》分为四类：

1. 曼多罗（Mantra）瑜伽，以持诵咒语为门径，源于《阿闍婆吠陀》。
2. 赖耶（laya）瑜伽。以止寂心念、静思“自在主”为门径
3. 诃他（hata）瑜伽。从炼体制气入门，注重身体、呼吸、气脉的调制。

4. 罗遮（王，Raja）瑜伽。综合诃他与赖耶，即“八支瑜伽”，《瑜伽经》所述即此类。

印度教瑜伽学虽源远流长，自成一家，但它兴起于佛教鼎盛期，不能不受先于它成熟的佛教禅学之影响，而佛教禅学，至此亦受印度教影响，这使双方的瑜伽之学，表现出不少相通相近之点，其中主要者有以下四个方面：

第一，就修定的加行、方法、深入定境的次第而言，两家之说颇多相近。与佛教强调戒为定基相应，印度教八支瑜伽也以持戒（yama）为第一支，为正修瑜伽的前提。其所持五戒——不害、不妄语、不偷盗、贞行（不淫）、无所有（不贪图别人之所有及舍弃自己的所有），全同耆那教五戒，前四戒与佛教四根本戒相同。八支瑜伽的第二支精修（niyama），包括清静、知足、苦行、读诵、念神五方面的修行，或加信《吠陀》、布施、敬神、研理、有耻为十事，其中如清静、知足、读诵、布施等，也被佛教作为修定加行。《瑜伽经》所说成就瑜伽的五个条件信、勤、念、定、慧，其词旨也近佛教五根、五力。

在修定方法上，八支瑜伽的第三支炼体（sanam），为坐式规定，《瑜伽论》列举十种坐式，较佛教修定坐式为多，其中的莲花坐略同佛教徒坐禅常用的双跏趺坐。第四支制气（pranasamamah）即调息，有吸、住、呼三法，须注意气息在体内出入的范围、呼吸之间的间隔、呼吸的次数，较佛教调息法更见精密，然令息匀长深细这一基本法则，与佛家调息法无异。第五支敛识（pratyaharah），即收摄心念，制止感官对外境的分别及意念的驰逐。以上三支，相当于佛教禅的调身、调息、调心，法则多所一致。《瑜伽经》说修定须除病、昏沉、疑惑等十四种障，也多与佛教之说一致。八支瑜伽的第六支守意（dharana），谓摄心专注一缘，专注点有身中脐、心、鼻尖、舌端等处，及身外的月亮、神像等。第七支禅那（dyana），指意守对象与能守之心统一，主客融为一体。这与佛教禅所说修止入奢摩他的途径大体相近。

关于入定的境界，八支瑜伽的第八支三摩地（Samadhi），分定境为有想三昧、无想三昧两个层次。有想三昧又分四个阶梯：一粗考（有寻）三昧，定中有对意守对象的概念分别。二细考（有伺）三昧，心离对境相的粗分别，但仍有对五大等的微细意识分别。三欢喜三昧，意守对象与主观的统觉、自我意识冥合为一，修行者体验到喜德占统治地位的禅悦。四自存三昧，心本身与自我意识等同，唯有“我存在”之体验，喜悦之情悄然退失，主客完全融合。从此

再升进，即达无想三昧，外离对境相的分别，内灭心识之迁流，如澄潭止水，安住于无念无想的甚深定境。对于这种三摩地的描述，如《唵声奥义书》云：

凡诸语表断，凡诸心思超，全安永光明，亦即三摩地，不动且无畏。

《频伽罗奥义书》谓：“静虑者与静虑皆捐，心思与所静虑者行境为一，如灯置于无风之处，是为三摩地。”从粗考三昧到无想三昧的五个阶梯，颇可与佛教所说从初禅到四禅的境界相参照，大概有所取于佛教禅学而建立。耆那教的《海荼德罗瑜伽论》中，借用了佛教所说的四无量心观。

第二，就修定的成果而言，印度教瑜伽讲修习瑜伽入三摩地，会发生能变极小、能变极大、能变极轻、达所欲达地、随所欲、获一切自由等“八大自在”，及天眼、天耳、宿命等神通，与佛教所说五神通、八大自在大体相近。与佛教一样，印度教瑜伽也不以神通为目的而追求，甚至看做修定之障碍。《离所缘奥义书》即以“愿成就种种神通”为“妄想”、“缠缚”之一种。《瑜伽真实性奥义书》说：

惊奇之迹，超凡之能，诡异之迹，又皆不可以示人也。

与佛书有关说法可谓同调。

第三，就修定的目的而言，与佛教主张因定生慧、以智慧断烦恼而出离生死轮回相应，印度教亦将瑜伽修习的最终目标定为断烦恼无明，超生死轮回。《瑜伽经》谓：“业以烦恼为根源”，其所举五种根本烦恼为无明、我执、贪、瞋、有爱，与佛教所说根本烦恼的内容大致吻合。该经还说修瑜伽成就三摩地，入无想三昧，断灭心识流动，尚未必断灭轮回流转中过去世的业所遗留的“种子”，故称“有种子三昧”，仅入这种三昧，不能超出生死轮回。只有断尽烦恼，灭尽过去世的业种子，入“无种子三昧”，才能从轮回之流中彻底解脱，这是修行者的最高境界，叫做“法云地”。法云地的名称，与佛教菩萨十地中的第九地同。灭尽业种而出轮回之说，显然有取于佛教的法相唯识学。

第四，与佛教禅学强调定慧平等、止观双运相应，印度教瑜伽亦定慧并重。吠檀多派盛期强调知识（哲学思辨）与瑜伽同等重要，《商枳罗奥义书》云：

牟尼自在天，二道消思想：瑜伽与知识。瑜伽止心转，知识正观省，其时得灭尽，心思遂安寂。心动既已安，轮回道终息。

《瑜伽真性奥义书》谓：“欲得解脱者，必瑜伽与智说坚定双修，唯由无智

识故生死相续，唯由智识乃得解脱。”与佛教禅一样，强调在定心中用哲学智识（明）观省，照破无明（无智识），灭尽心思活动而得解脱生死，显然受了佛教止慧双修及以智慧断无明而出离生死之说的影响。当然，印度教所谓的智识，主要指依梵我一如论而发挥的吠檀多哲学，其见地与佛教不同。但自商羯罗主起，大幅度吸收佛教哲学，深化吠檀多学说，把宇宙万有绝对化为唯一实在因梵，视现象世界为虚幻转变的幻象，把人们关于外部世界的经验说成是幻觉，运用佛教唯识学的比喻，说人认经验为真，犹如认绳为蛇，是为无知。主张解脱之道在于通过瑜伽摄心与哲学玄思，脱离幻相之诳惑，体证梵我不二。后来乔荼波陀进一步提出“不生论”，认为神我乃唯一真实，经验世界本来不存在。商羯罗主等吠檀多大师的学说，具有明显的佛教哲学色彩，尽管他们力排佛教，但还是被印度教内的论敌指斥为伪装的佛教徒。

印度教的复兴及其瑜伽学的发达，不能不施其影响于佛教禅学。在禅观之见地上，佛教既追求超出生死而入寂静安乐的涅槃，又否定有实常自我，如此则谁入涅槃、谁在轮回，成为佛教哲学的一个理论难题。与佛学否定自我不同，印度教先肯定内心有神我、宇宙有大梵、梵我一如，这较佛学以否定自我而肯定涅槃实常的理论模式，自有其特有的自我辩解力量。实际上，佛学否定自我，主要是否定常人误认为真常自主的五蕴等“假我”、“小我”、“俗我”，并未否定离假我俗我别无真我，而印度教所言神我，亦离世俗所认假我而另有其自性；佛学所言真如、实相，与印度教之大梵在理论上也有共同点。两家学说的底里，本来就不无相通性，只是表达方式不同，理论上有些微歧异，本来就很容易互相融通，互相吸收融摄。佛教大乘如来藏缘起说肯定人心有本来不生灭的佛性大我、真我，与万法理体真如同一，大概就受了印度教哲学梵我一如说的启发。当然，如来藏缘起说与梵我一如说尚有其原则性的分歧。在禅法方面，大乘禅的念佛三昧，所念佛实有神的性质，又被视为真如的人格化表征，与印度教虔信瑜伽虔诚念神的方法盖不无瓜葛。后期大乘经中，咒语渐多，持咒与持名念佛，显然受有印度教曼多罗瑜伽的影响，印度教瑜伽最重要的咒语“唵”，也被佛教用为咒中之要，代表三世诸佛的符号。

佛教大乘禅学虽受印度教影响，在一些哲学观与禅法上与印度教瑜伽表现出相似性，但两家的瑜伽学在理论与方法上还是有很大不同。在理论上，印度教瑜伽主要以数论派、吠檀多派哲学为指导。数论派哲学体系基本上属二元论，

确认原初物质（自性）为实在，自性由本身所具三德衍生世界万物。瑜伽派还在数论哲学构成宇宙万物的二十五范畴外另立一主宰神自在天。《瑜伽经》说自在天是断灭了尘世系缚而获解脱的“独有者”，乃三德中除去了污浊的忧性（罗阇）与暗质（答摩）的纯质，有永恒无限的智慧、超人能力。在这里，自在天与自性、三德终归是二，是外在于世界的实体，未离二元论的立场，在理论上可以说是不究竟的：外在于世界的实体，如何可视为实体？后期不二论吠檀多学虽力论梵我一如为真实，以经验世界为幻，近似佛学，然而幻与梵、神我并未能很好地统一，还是未能彻底摆脱二元论。而以承认自在天、神我之实在为理论基础，终归未离有神论、有我论的立场。佛学即使立真如、佛性大我为真常，但真如、佛性终归只是无我、空性之异称，缘起而无我，被作为贯彻一切世间、出世间法的真实。大乘哲学以实证真如的绝对心统摄一切、涵盖一切，高唱“万法唯心、心亦无心”的绝对唯心论、自性空唯心论，超越了二元论乃至一元论，始终立足于无我论。

以佛教三法印核心的诸法无我印来衡量，则两家见地泾渭立判：一主诸法无我，一主有我。即通常被认为实相一致的印度教之神我与佛教如来藏系之真常心，其内涵仍有原则区别。关于这一问题，中国天台宗二祖慧思在《大乘止观》中曾作过判别：

外道所计，心外有法，大小远近、三世六道，历然是实。……此即见有实事之相异神我，神我之相异实事也。……佛法之内即不如是，知一切法悉是心作，但以心性缘起，不无相别。虽复相别，其唯一心为体，以体为用。故言实际无所不至，非谓心外有其实事，心遍在中，名为至也。

这里指出神我论与佛学真心论的根本区别，在于神我与万物为二，是二元论，真心与万法为一，为万物之体，是绝对的唯心一元论、体用论，可谓抓住了问题的实质。关于神我，《白骡奥义书》中有一首很具代表性的偈子：

如镜蒙尘埃，拂拭生光辉，有身见灵性，得一忧自违。

灵性，即神我。此偈与《坛经》所载神秀偈“身为菩提树，心是明镜台，时时勤拂拭，莫教惹尘埃”词旨甚相近，对神秀偈，弘忍的评价是“未见本性，只到门外，未入门内，如此见解，觅无上菩提，了不可得！”为什么？就因为神秀仍未能了悟佛法的宗要“本来无一物”（诸法无我），而执菩提、身心、尘埃

(烦恼妄念)为实有,确在佛法之门外。用弘忍对神秀偈的评价来评价《白骡奥义书》偈,是很确当的。

在瑜伽修习法则上,大乘禅观之念佛、念真如、念心性,与印度教瑜伽之念梵、念神我,虽略相似,而所念对象的内涵仍截然不同。佛教禅门,远较印度教瑜伽丰富,如大乘禅共小乘的四念处、不净观、数息观、遍处观,及大乘独有的九类大禅中的多数,皆为印度教瑜伽所或缺。就修习次第言,佛教禅以止观双修为基本特征,尤强调以出世间慧修观为超出生处的关键,印度教瑜伽虽讲智识与瑜伽并重,讲闻思静虑,但总的看来不像佛教那样注重以般若智修观,八支瑜伽中,就无修观的内容。印度教瑜伽较重以哲学见地为导修观,大概是吠檀多晚期的事。

### 三、密乘瑜伽与晚期印度教瑜伽

公元八世纪以后,佛教由于长期形成的经院化倾向和其他内外因素,锐气渐消,趋于衰退。而经商羯罗主等改革后的印度教,势力不断壮盛,对佛教形成强大排斥力。在印度教的压力下,佛教为自存计,不得不迎合印度民间传统信仰,变革充实自身,大概由于这种原因,密乘佛教才应运兴起。

密乘以瑜伽修习统摄一切教法,比大乘更重禅定实践,先后发展出四部瑜伽,其修习大略以持诵真言(明咒)而入定为基本禅门。真言密咒,本为古婆罗门教典《阿闍婆吠陀》所主述,源于原始巫教。婆罗门教瑜伽专念的主要大梵象征“唵”声,即源出古代巫术,其意表皈敬,是《吠陀》中颂神之赞美诗、祈祷词、咒语的发语词,诵“唵”入定,为《奥义书》所述最重要的瑜伽法门。佛教密乘所最常用的咒语结尾词“吽”(hom),亦出《唱赞》等《奥义书》,被视为“不可决定者”——至上大梵之象征。以后陆续出现的《奥义书》中,诵“唵”等咒语以入定,渐发展为成熟的曼陀罗(真言)瑜伽,如《大梵点奥义书》说:“以声合瑜伽,无声思最上,无声以观照,是‘有’非‘无’想”,“不灭之‘唵’声,是超上大梵,声已销歇时,彼自不消逝”。谓诵“唵”至声寂时,观不随声消逝之心即是大梵。《声点奥义书》述念“唵”入定方法更为具体:

瑜伽师静坐,当作成就式,结“维师鲁印”。更当在右耳,常闻内中声(唵),习此大梵声,他声尽皆掩,困难全克除,修之半月后,可



入第四境<sup>①</sup>。闻之在初修，声音种种大，修习倘增进，耳闻愈微妙。初声如起自，海洋与云雷，大鼓与悬瀑。中声如细鼓，铜钟与吹角。末声如轻铃，吹管与琵琶，蜜蜂及无声，种种声得闻，微妙愈微妙，然闻巨声时，适如大鼓等，其中当返寻，愈妙愈微者，细声中弃大，大中或弃细，意注虽转移，不可驰他处。……外物若全忘，意与声音合，如水乳交融，遂尔归于一，心空顿然入。

这较佛教密典中对诵咒入定之层次与主观感受之叙述，似更显细密。吠檀多盛期的《甘露滴奥义书》等还叙述了配合呼吸之吐、纳、停（出、入、住）诵赞诵咒之方法。佛教密乘从早期的下三部瑜伽到晚期的无上瑜伽，诵咒并配合调息的方法渐趋精密，大概与印度教曼陀罗瑜伽不无关系。

与佛教密乘的兴盛相同步，印度教中，曼陀罗瑜伽的地位也越来越重要，成为瑜伽法门之主体，这从吠檀多晚期所出的瑜伽奥义书中不难发现。印度教早期还有注重调制呼吸、修炼气脉的诃陀瑜伽，大盖渊源于佛教以前婆罗门教的苦行派，至十一世纪后，诃陀瑜伽盛行于世，趋于成熟。十二世纪以后由古罗俱商纳特集大成，撰《诃陀瑜伽》、《护牛颂》，其后有尸伐陀摩罗摩撰《诃陀瑜伽灯明》，对诃陀瑜伽的理、法进行了系统阐述，其瑜伽练体法多达一千六百式，最重要者有三十二种，止气术有八种。这种在肢体呼吸上下工夫的瑜伽，本为佛教所不取，但后来密乘无上瑜伽尤母部法也重视练身、调息、炼化气脉明点，其练身的“拳法”，即与诃陀瑜伽练体法相类，调制呼吸法也与诃陀瑜伽制气法大同小异，显然有取于诃陀瑜伽，当然，佛教密乘练体制气等法，也必然反馈于印度教瑜伽。

与佛教密乘以发展到无上瑜伽为成熟相应，印度教瑜伽也以密教坦特罗（秘密）瑜伽为晚期成熟的标志。坦特罗瑜伽融曼陀罗瑜伽、诃陀瑜伽、虔信瑜伽等多种瑜伽法门于一炉，后期尤重男女合修，被称为“左道密教”。其修习方法，大略是观想各种本尊，以观想、诵咒、制息等法激怒脐下所藏“军荼利（kuntalini）蛇”，喷出潜在的生命之火，令其沿中脉上升于顶，化性能量为智慧能量，与佛教密乘无上瑜伽基本上同一路子。从修炼时所观身中的三脉六轮、十种气、阴阳等明点，到坐式、手印、曼荼罗、祭供“护摩”、男女双运等，两

<sup>①</sup> 第四境：不同于醒、梦、熟眠之无分别心境。



家瑜伽都非常相近，而且是越到后来越相近。这无疑是两家之学频繁双向交流的结果。印度教中人及印度学界也有人指责其坦特罗密教袭取于佛教，然从两家的文献来看，虽然佛教坦特罗瑜伽规范化而笔之于书的时间未必晚于印度密教的同类经籍，但佛教密法中的各种内容，几乎都可以远溯至早期的、甚至是佛教以前的婆罗门教：不用说诵咒远源于《阿闍婆吠陀》，炼体制气远源于《薄伽梵歌》以前的诃陀瑜伽，即男女双运，亦可溯源于婆罗门教早期性力派以妇人为炉之火祭；气脉明点之炼化，可溯其端倪于早期《奥义书》。如学界公认为出于佛世之先的《唱赞奥义书》第八篇第六章即云：

百又一心脉，唯一出头顶，上升达永生，余皆各方引。

明点，可溯源于此书所说在心中观想之神我。佛教密乘的“颇哇”迁识法，可以说是这种婆罗门瑜伽术的发展。

在瑜伽理论上，佛教、印度教两家密法又多可相互参照者。如佛教密乘无上瑜伽分身心为粗细最细三层，印度教密宗则分心灵为意识（Kamamayakosa）、潜意识（Mannamayakosa）、记忆性无意识心灵（Atimanaskosa）、知识性智慧心灵（真实觉者，Vijinanamayakosa）、真理性无意识心灵（Hiraamayakosa，与梵合一境）五层，并说五层心灵依次从下至上控制五大脉轮，较佛教三层身心说似更有细密之处。

佛教密乘瑜伽与印度教密宗面貌虽然相近，但还是存在着两家自初期起即奠定的根基之差：在见地上，佛教密乘四部瑜伽仍皆以大乘缘起性空的无我论及真心一元论为本，诵咒、修炼气脉明点、男女双运，仅仅被作为入定之门径，入定后须以佛学无我为中心之见地修观，尤内观心性光明，灭尽无明，归无所得。而印度教密宗的见地，以梵我一如为宗，其三摩地最高境界，终以自觉我即是梵、小我融入大我为归宿，不像佛教那样观人法二空，以无我为根本。从佛教的眼光来看，印度教密宗瑜伽无疑是一种缺乏如实智慧的世间法，与佛教密乘瑜伽有质的区别。在修定方法上，两家的路径虽然很是相近，但观修的主要本尊、真言、境相等，仍然不同。这在密乘信仰者看来，当然是至为重要的皈属问题。

#### 四、近现代印度瑜伽的启示

公元十三世纪后，佛教在印度故土绝迹，但在民间根柢甚深的印度教，却

历经挫折而仍然根深蒂固，并随社会的变革不断有所革新。佛教禅学的一部分精华，被吸收进印度教的机体，在另一种血缘关系中传续不绝。各种印度传统瑜伽，在近现代社会尚未丧失生命力，瑜伽学者一般把它们分为王瑜伽、诃他瑜伽、智瑜伽、业瑜伽、虔信瑜伽、秘密瑜伽等几个系统。其中虔信瑜伽通过信爱神、念神，培养自心的神性，以期获得神的恩佑，最终归投于神，与梵合一。这种瑜伽早见于《薄伽梵歌》，十一世纪以来受伊斯兰教、基督教影响，曾盛行于世，出现过“虔诚派运动”。

在近代资产阶级启蒙运动、社会改革和民族主义运动中，受到西方思想强烈冲击的印度思想家们，从不同角度调和传统文化与现代思潮，努力探索继承传统文化精华、促进社会进步、民族兴旺的途径。不少思想家提倡经过改革发挥的瑜伽，以之作为净化人心、改良社会的方法。如罗摩克里希纳（1836 - 1886）、辨喜提倡知识瑜伽，这种瑜伽源出《薄伽梵歌》，从哲学思辨入手，辨析真理，获得正确生活的智慧，掌握生活的艺术，把一切行为智慧化，终臻证悟神我、与梵合一，使个体生命获得究竟归宿。铁拉克在民族主义运动中宣扬业（行为）瑜伽，这种瑜伽亦出《薄伽梵歌》，旨在从行为的道德化入手，把社会活动、日常工作看做对神的奉献，以无私利他为做人的根本原则。罗摩纳·摩诃梨希（1879 - 1950）简化知识瑜伽的体系，使之深入民间。奥罗宾多·高斯（1872 - 1950）综合科学与宗教，提出“整体瑜伽”，认为知识、虔信、业三种瑜伽殊途同归，每一条道路在其终归处都可集纳其他道路的效能。

在近现代科学的冲击下，印度瑜伽发展的一个值得注意的动向，是摆脱宗教神学尤粗俗的祭祀宗教的束缚，把瑜伽术从宗教中剥离出来，适应现代生活方式而予以世俗化，作为一种自我锻炼身心的技术，予以推广宣扬，并且力图给予现代科学的解释，用科学手段予以研究，使它与现代前沿科学接轨。典型代表是摩诃礼希正在传授的“超觉静坐”（Transcendental Meditation）。摩诃礼希（Maharish Mahesh）毕业于大学物理系，是印度瑜伽圣者古鲁·迭夫（Guru Dev）高徒，二十世纪五十年代，他走出隐修十余年的喜马拉雅山坳，西游欧美，宣扬瑜伽。1971年建“创智科学”及“摩诃礼希国际大学”，以后又陆续在瑞士、西德成立了摩诃礼希欧洲研究大学，在英国建摩诃礼希自然规律大学，在华盛顿建摩诃礼希吠陀大学，近几年来在日本、香港、东南亚各地相继建立综合研究机构及超觉静坐中心。习练超觉静坐者已遍布全球，平均以每年4.5万

人的速度增长，总数已达 300 万人以上。

超觉静坐法完全源出古老的印度瑜伽，一般用曼陀罗瑜伽的方法，从缓慢念某些词句或上师所授母音入手，摄心入定，进入非醒、梦、熟眠的“第四意识态（第四境）——这是吠檀多盛期的多种《奥义书》中所述说。第四境定力增长，可以达到在梦中亦保持超觉意识的“启明”态。功夫深者，能离地趺坐（腾空），证明《奥义书》所言瑜伽师能趺坐在地面移行、继而“离地腾起”，信然不诬。

从佛教禅的眼光来看，超觉静坐不过是一种较殊胜的修止法，所谓“第四境”、“启明态”，是一种定境，至多不超过第四禅，或仅为南传佛学所谓“有分心”，未必出于“世间禅”的范围，缺乏如实知见真实的智慧。

摩诃礼希一再强调超觉静坐并非宗教。他一方面继承、承认《吠陀》先哲的瑜伽学成果，一方面更注重用现代科学知识解释超觉静坐的原理。不少西方科学家参与了对超觉静坐的研究。大量研究结果表明，这种锻炼确能使人身心健康，有明显的社会效应，能提高学生的学习成绩、工人的生产率、职员的工作能力和运动员的比赛成绩，可平衡心理，改造罪犯，治疗身心病，有益于个人与社会。如果说，这是一种宗教适应现代社会的改革途径的话，印度教瑜伽则走在了佛教的前头。如果说，这是一种从现代文明角度对宗教文化精华的继承方式的话，则对佛教禅学，当然也可以用这种方式予以继承发扬。这项工作在国内气功界，实际上已在开展。

在上世纪八十年代的中国气功热中，印度瑜伽也被受到重视，《中华气功》发表过林中鹏《浅论印度瑜伽的基础功》一文，同类文章还可找到数篇。美国人柏忠言与张惠兰合著的《瑜伽——气功与冥想一书》，用通俗的现代语言较为系统地向中国读者介绍了印度瑜伽，对瑜伽练体、制气法介绍尤详，主张推广曼陀罗瑜伽（“瑜伽语音冥想”）。他们介绍的瑜伽之道，在中国佛教徒看来，大概不无“似曾相识燕归来”之感。

印度瑜伽在现代社会的变革与传播方式，与前沿科学的搭界，与现代社会生活的关系，作为东方禅文化在现代社会的一大动向，意义深长，值得佛教界人士所深思，值得从事社会学、宗教学、社会心理学、气功学、人体科学等方面研究的学者探讨。

## 佛教禅学与道教仙学

佛教的第二故乡华夏，是一个有灿烂文化传统的文明古邦。由古代华夏巫觋文化升华而成的儒、道两家，长期以来，是中华传统文化的两大支流，各有其相当发达的身心修养之学，佛教传入后不久，由道家、神仙家、巫道等统合而成的道教教团诞生，此后近两千年间，儒释道三教鼎立，成为中国封建文化的基本格局。佛教禅学与儒道两家的身心修养之学在互相影响中发展，一方面将禅的血液源源不断地注入道、儒二教的肌体，另一方面，道、儒二家的影响，也使中国佛教禅学具有了明显的华化色彩。道儒二家中，以同属“方外”、多所相通的道教“仙学”受佛教禅学的影响最大。禅学与仙学的交涉关系，大体上可依佛、道二教的发展阶段及其相互关系，分为三个时期。

### 一、初期禅学对仙学的依附

汉传禅学的初期（东汉末至西晋末），禅虽随佛教经像等逐渐传入，但总的看来，传播进度缓慢，流传不广，在社会文化中的地位尚无足轻重。就在禅学被安世高等携入汉地的同时，大概有得于佛教的刺激启发，在汉初曾一度受统治者重视的道家，在失势后走向民间，继神仙方士之技，揽民间巫术，纳谶纬神学，在道家之“道”的旗号下，整合为具有宏大规模、有鲜明政治主张的群众性宗教教团——五斗米道、太平道，以后又出现灵宝、楼观等道派，并表现出联合融汇的趋势。道教的建立，基本上与佛教的弘传同步展开。

道教之说素称“杂而多端”，各道团道派的宗旨作风各异，但其基本信仰，大体可括之以“神仙”二字。神仙信仰大致包括两个方面：一是信仰神、仙具有超自然能力，祈祷神、仙以求解决疾病、雨暘、灾异等现实生活问题，乃至死者魂魄超升的问题，其祈祷神、仙的方术主要是符箓道法，这是传统华夏巫术的升华。二是信仰个人通过修炼，可成为神、仙，长生不死乃至超出生死，“与道合真”。其修炼的方术，有行气、导引、守一、服饵、辟谷、房中、内丹等，为上古炼养方术的继承发展，其中多数在现在看来属气功一类。晚近道教

学者陈樱宁先生主张把此类以成仙长生为旨的炼养之道与有宗教形式的道教分离开，名为“中华仙学”，亦不无其理由。道教从一开始，教义就兼具符箓、仙学两方面的内容，五斗米道、太平道等以符箓为主，兼涉炼养成仙，称“符箓派”。汉末魏伯阳著《周易参同契》，专谈修炼内外丹以成仙，开后世丹鼎派道教之先河。

道教创立伊始，其声势之大就远远超过正在由个别西域僧游行传播的佛教。汉末以后，道教因太平道之发动农民起义，一度受统治者压制、防范，但因其信仰、学说集华夏传统信仰之大成，扎根于华夏传统的民族文化心理，土生土长，根深蒂固，在社会上影响大于佛教。佛教作为一种在伦理观、人生观上与华夏传统观念大相抵牾的外来文化，在传播初期势孤力弱的情况下，不得不强调其与本土文化相通相近的一面，以顺应本土文化习俗，表现为一方面重孝道等人伦之道的宣扬，一方面依附、借助于道家、道教。佛教传入初期的很长时间内，主要以佛陀神通无量、法力无边、慈悲智慧的神格形象和清静无为、除情去欲之旨，引起社会人士注目，被认为属神仙方士和黄老清虚无为之道同类。禅在传入初期，便有附会道家及道教仙学的倾向。

初期禅学的输入，主要是禅经之翻译，汉译禅经的词旨，带有浓厚的道家、道教气味。如安世高译《安般守意经》，即把原为“持息念”意的“安般”（阿那般那）译释为道教常用的“清静无为”，有云：

安为清，般为净，守为无，意名为，是清静无为也。

如此解释了《安般》经题，显然是有意依附道家、道教。安般数息禅的传播，大概因其入手方法与汉地传统的行气术之相类，才易于被一批汉人所接受。安世高译的《分别善恶所起经》，东汉第一位汉族僧人严佛调译的《菩萨内习六波罗蜜经》，三国维祇难等译的《法句经》等，都把禅定、瑜伽译为道家、道教仙学术语“守一”，把“般若波罗密”译为“度无极”——“无极”一词，出自《老子》。安世高译《大安般守意经》还强调修习禅定可获神通，能“制天地”、“飞行”、“住寿命”、“断生死”、“得神足可久在世间，不死有药”，这种词旨虽然未必是印度佛教原典中所全无，但以道教的语言翻译出来，显然不无迎合中国传统神仙信仰的意味。

在道教方面，这一时期的修炼之道主要继承华夏传统的气功仙术，受佛教禅学的影响很小。道教界流传的仙术，主要有以闭息为要的“行气”、活动肢体

的“导引”、意守身中某一点的“守一”，想象某种境相的“存思”、冥想绝念的“守道”等，名目甚多，其中除导引外，其他方法与佛教之禅定皆属一类，行气近于数息，存思略同观想，守道近似实相禅，这些方术都源远流长，属华夏土产，似乎与佛教禅法无关。只有存思神真一法，与佛教的念佛禅可能有点关系。道教仙术中最成熟的是《周易参同契》等所阐内丹，其“委志归虚无，无念以为常”的修炼法要，与佛教的实相禅法有相通之点，奠定了以后禅、内丹融合的基础。

佛教禅籍虽然借用道教术语，但对道教等佛教视为“外道”的炼养术，仍持贬抑态度。传为三国支谦译的《法华三昧经》分禅定为五种，第一种“外道五通禅”，大略为：

学贵无为，不解至要，避世安己，持想守一。……存神导气，养性求升，恶消福盛，思致五通，寿命长久，名曰仙人。行根于此，不知泥洹，其后福尽，生死不绝，是为外道五通禅定。

这里讲的“无为”、“守一”、“存神导气”、“养性”，明明是道教仙学术语，显然是针对道教而言，在佛教看来，这是不出生死的外道法、世间法。

## 二、禅学与仙学的双向影响

从东晋至五代，与佛教之鼎盛、华化佛学的成熟相同步，道教的建设也告完成，达于壮盛。两教在这一期间，虽因教团利益、地位先后、华夷之辨等进行过多次斗争，但在道教方面，秉承先秦道家兼容并蓄之学风，对先已成熟的佛教之学，实际上不断大量吸收，乃至剽窃佛经而编制道经，在仙学炼养术方面，则表现为融摄佛家禅法，援佛家哲理以入道教。

仙学融摄禅学，是从两家之学最为相通相近的渠道着手，主要表现为道教中炼神守道一类修炼方法向佛教实相禅的靠拢。此类修炼之道，有养神、守神、思道、坐忘、定观、清静等名目，本出老庄，以调心冥念，令契合于道之虚无为要。大约魏晋间所出的《西升经》，即贵养神而残养形，倡“守神”之道，该经《身心章》云：

常以虚为身，亦以无为心，此两者同谓之无身之身，无心之心，可谓守神。

无身、无心，在修习上即是放舍、忘掉自身存在的观念，忘却一切概念分



别，说法虽然浑沦，而其实与佛教实相禅以离名言心行为内证实相之要相近。至南北朝所出《洞玄灵宝定观经》所言“定观”，则明显取法佛家。定观二字，实即佛教“止观”的改头换面，泠虚子注云：

定者心定也，如地不动；观者慧观也，如天常照。定体无念，慧照无边，定慧等修，故名定观。

慧观、定慧等修，本佛教禅的术语及法则，非道家、道教原本所有的东西，显然取自佛教。经言“定观”的修习法则为：

然后安坐，内观心起，若觉一念，起须除灭，务令安静。……唯灭动心，不灭照心，但凝空心，不凝住心。……不依一法而心常住。

这种内观念起即觉而除灭，定于空寂而明照的心上，一切不依而打坐之法，很像佛教禅常谈的寂照不二、无所依，较老庄的致虚守静说要深了一层。当然，它虽名定观，却缺乏佛教用理性思维推究观察的观法，只是扫除杂念而不识念体本空，以佛教禅的标准来衡量，仍属有止无观、有定无慧。唐代上清派名道士司马承祯的《坐忘论》所述“坐忘”之道，基本上依《定观经》发挥，而更多了一些佛教止观的气味。坐忘的修习分敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道七要，收心入定，以“住无所有”、“不着一物”为要，颇类禅宗的“无念”。第五要真观，以修观对治烦恼，如起淫念观色相内外皆空，即颇有佛教天台止观对治烦恼而修观的意味。大略出于唐代的《常清静经》，也于静定中修观：

内观其心，心无其心；近观其身，身无其身；远观其物，物无其物；其三者莫得，唯见于空，观空亦空，空无所空，既无其无，无无亦无，湛然常寂，寂无其寂。

终以“无所得”为得道，词旨更近佛教，尤观心身物皆空、空亦复空，而归无所得的修观路径，颇近佛教修观之观空。但总的看来，道教内功不像佛教那样重视修观，即使修观，其观法在理论上也较粗浅，虽然观空，但道教所说的空，多为空无一物义，与佛学缘起性空，从实体论与认识论两途所推论的无性、无相之空，内涵有所不同。

依炼神一类道功建立的道教“重玄”哲学，具有浓厚的释道融合色彩。据晚唐杜光庭的《道德真经广圣义》，重玄说肇始于魏晋间隐士孙登，南北朝至隋唐的名道士孟智周、臧玄静、褚柔、刘进喜、成玄英、李荣、车玄弼等，皆以



重玄标宗。所谓“重玄”，是采用佛教中观哲学的思辨方法和词旨解释发挥《老子》“玄之又玄”义，谓前后二“玄”（重玄）即两重否定，遣除“滞著”（佛学“执著”的改头换面）。成玄英《道德经义疏》云：

有欲之人唯滞于有，无欲之人又滞于无，故说一玄，以遣双执。

又恐行者滞于此重，今说又玄，更祛后病。既而非但不滞于滞，亦乃不滞于不滞，此则遣之又遣，故曰玄而又玄。

谓不但须遣除有、无之滞着，还须遣除“遣除”之执，双重否定，荡遣概念分别，达到《太玄真一本际妙经》（隋道士刘进喜造）所谓的“空有兼净”、“都无所得”。显然是从老庄的基础上向佛教哲学靠拢，效法佛学说实相之离言绝虑、般若之“无所得”。成玄英的《庄子注》还效法佛学否定“四句”的辨析方法。本来，《老子》有“道可道，非常道，名可名，非常名”之说，谓道离概念分别，《庄子》称终极本原为“无无”，连离概念分别之念亦行否定，与佛教哲学说真如、实相离言之第一义相通。但融摄了佛学的重玄说，在哲理、观法上都较老庄之说深化了一层。

与东晋南北朝时期佛教界各种禅法同传并行的情况相应，道教界一直到唐末，修炼方法五花八门，争妍斗艳，除炼神一类道功外，还流行服气、导引、按摩、叩齿、咽津、存思、服食、辟谷、外丹、内丹、房中术等，较佛教禅的类目更多。此类炼养术，乃华夏传统养生术、仙术的综合和发展，在理论上，一般都以秦汉以来的元气论或气一元论为依据，从“人身一小天地”的天人合一论出发，注重顺应自然法则，身内五行与身外五行相应，符合天地日月及天地之气的运行法度。在实修上，一般都重视身内元气之生发导引，或内外相应，采天地日月的外气以补益身中五脏气，以肉体为本为实，注重祛疾健身、肉体长生的生理效用，充分表现出华夏民族重生贵生的文化传统与天人合一的思维模式。这是地道的华夏养生术、仙术，其理论、方法、宗旨皆与佛教禅风格大异，别为一家。此类功夫，可谓这一时期道教仙术的主流，其中最盛行的，是将行气、导引、咽津、叩齿、按摩、辟谷等综合为一的“服气”功，它于中唐时代趋于成熟。

然而，就是这类纯粹的华夏仙术，至此也并非与佛教禅无关。这一时期著名的道教养生学家陶弘景、孙思邈、司马承祯、陈抟等，皆兼通佛学，其仙术类著述中都可见佛教禅影响之迹。如陶弘景辑撰的《真诰》抄录佛教《四十二

章经》文句；孙思邈《摄养枕中方》所述服气功有“禅观法”云：

禅观之法，闭目存思，想见空中太和元气为紫云成盖，五彩分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴云入山，透皮入肉，至骨至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏皆受其润，如水渗入地。

存想太和元气入身，似属道教土法，而名以佛教“禅观”者，当非无故。它与《禅秘要法经》所说观想醍醐入顶以补养身体的“补想观”非无关系。道书中所述“酥沐法”，想暖酥在顶，滴滴融化入脑，想身在乳中沐浴，更近佛教补想观。道书中服气类的《达磨大师住世留形内真妙用决》，托名达磨所传，理论虽不出道教框架，其修习法要中“神气相合，主心不动，念无来去，不出不入，湛然常住”，则与达磨“壁观”非无关系，至于“若能双行慈悲，甘露外施”，则更近佛法口吻。道书中所收“昙鸾法师服气法”，既出佛教名僧，自然更多佛教色彩。内丹术本系纯粹的道教仙术，但唐代罗公远、叶静能注的内丹书《真龙虎九仙经》，就有从“瞑目鼻上望寸丝”入手之说，此乃佛教系缘观息之法，又有观“眉间白毫”语，显然取自佛教观佛三昧法。

道教仙学，对佛教禅学也有不小的影响。南北朝时期，佛教禅僧学行道教养生术者甚多。如北魏名僧昙鸾，曾赴江南就陶弘景学道教仙术，著有《调气方》、《疗百病杂丸方》、《论气治疗方》、《服气要诀》等阐发道教养生术。后遇印度僧菩提流支，授以《无量寿经》，乃烧道教仙经，专意弘扬念佛求生净土法门，被日本净土宗奉为祖师。昙鸾的净土宗著述中，虽不见仙学影响之迹，但从《道藏》中所存《昙鸾法师服气法》看，他似乎并未完全否定道教养生术，而把佛教数息禅法融入道教养气法中，形成一种具有佛道融合色彩的养生气功，其法略为：宽坐，放松身体，“念法性平等，生死不二”，经半食顷，闭目举舌奉腭，徐徐长吐气一息二息，气出入声近旁人得闻，初粗渐细，十余息后，声仅自闻。凡觉有痛痒处，便想从呼气中出。天台宗二祖慧思，在《入山誓愿文》中表示为护法故，“愿先成就五通神仙，然后乃学第六神通”，为此，他祈愿诸圣赐以芝草神丹，疗病除饥渴，“借外丹力修内丹”，把道教追求的炼养成仙作为通向佛教涅槃之域的桥梁。天台三祖智顗的禅学体系中，所述六字气治病法，见于此前陶弘景辑的《养性延命录》，引自《仙经》及《明医论》，不见于印度佛典，当出自道教、中医。天台九祖湛然，在文章中对道教练养成仙说予以肯定。

东晋南北朝，战祸频仍，生计维艰，佛教僧尼习行道教辟谷服气术者颇有其人，如《高僧传》所载晋代僧从，凉州僧法成，西域僧佛图澄、僧涉，北朝僧善等，皆善辟谷服气。当然，佛图澄、僧涉的辟谷服气术，也可能出自印度、西域。唐玄宗开元年间起翻译的大量密宗典籍中，言持咒加持药物等以成仙者比比皆是，其说虽未必出于中土，然翻译时不无顺应道教信仰的用意。有些密典有明显的华化痕迹，如善无畏译《三种悉地破地狱转业障出三界秘密陀罗尼法》述观想真言以治病之法，以内五脏配外五行，其说当有取于道教、中医。又如金刚智译《北斗七星念诵仪轨》、《佛说北斗七星延命经》等，与道教同类经盖非无关系。

佛教密宗之说多类道教，包括有道教所擅的服气、服石、炼药、外丹、符箓等方术，追求长生成仙，其与道教的渊源关系，可能早在善无畏、金刚智等人唐弘密之先。据印度传说，1500年前（当中国南北朝初），有华人塔哈乌江至孟加拉一带传授中国密宗（即道教仙术）。印度教密宗经典《度母秘义经》、《摩诃支那功修法》、《风神咒坦特罗》、《须弥山坦特罗》等，皆称印度密宗的“支那功”来自中国。传说印度密教大师殊胜及南印十八位密教大成就者中的两位博迦尔、普里巴尼，曾来中国受学支那功及医学、炼丹术、咒术。佛教密典中类似道教仙术之说，大概间接地渊源于印度教密宗，或直接源于道教。

道教仙学对佛教禅学影响的另一重要表现，是华化禅宗之禅的庄子色彩，禅宗之禅的宗旨方法与见地虽与庄学有重要区别，但亦多相通处，这使不少深通庄学的禅师语录带有或多或少的庄子格调。

佛教虽亦摄取道教仙术，但出于其根本见地，即使承认通过仙道修炼可以长生成仙，但认为此道不能出离生死，是不得真实智慧的世间外道法。唐译《楞严经》中，说有地行（由服饵而成）、飞行（由服药而成）、游行（由服丹而成）、空行（由坚固动止而成）、天行（由坚固津液而成）、通行（由坚固精色、吸粹而成）、道行（由禁咒而成）、照行（由坚固思念而成）、精行（由坚固交媾而成）、绝行（由坚固变化而成）十种仙，经称此十种仙“寿千万岁，休止深山或大海岛，绝于人境”，虽然“别得生理”，掌握了某种可以延长寿命的方术，但在佛教看来，是“不依正觉修三摩地，别修妄念，存想固形”，“不修正觉”，所修之道不正故，不能得出世间的如实智慧以断生死之根，故不出“轮回妄想流转”，“报尽还来，散入诸趣”。这是佛教对仙学的基本态度。不论此经

出于印度或中国，针对道教的色彩十分明显，乃是事实。

当然，一些道教徒对佛学也不客气，他们认为佛教禅修心不修身，修性不修命，纯阴无阳，过于偏颇，不能成就纯阳仙体，达肉体长生、“形神俱妙”，传为内丹派祖师钟离权授吕洞宾的《传道集》中，分仙为五等，最下为“鬼仙”者：

鬼仙者，五仙之下也，阴中超脱，神像不明，鬼关无姓，三山无名，虽不入轮回，又难返蓬瀛，终无所归，止于投胎夺舍而已。……修持之人，始也不悟大道而欲速成，形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中出阴神，乃清灵之鬼，非纯阳之仙。以其一志，阴灵不散，故曰鬼仙，虽曰仙，其实鬼也。古今崇释之徒，用功到此，乃曰得道，诚可笑也。

这分明是贬佛教禅尤一类禅宗人所修禅之词，钟吕内丹派初期，一般对佛教禅多持这种态度，这种说法盖多分出于见地之不同，尚非仅属门户之见。《道枢》所录陈抟的《观空篇》，从哲学角度，分空义为五种，第三“性空”，谓“虚而不受，静而能清，惟任乎离中之虚，而不知坎中之满，扃其众妙，守于孤阴，终为杳冥之鬼，是为断见者也。”这分明说的是佛家空义及佛教禅。当然，这里对佛教空义的理解有失于浮浅，佛家的真空妙有之义，也并不像内丹家们所说的那样简单。佛教修行者中，诚然不乏《传道集》所谓“形如槁木，心若死灰，神识内守，一志不散，定中出阴神”，从而堕于“鬼仙”者，但这属于禅修的偏差，《楞严经》卷九谓之未破行阴者，禅宗临济宗对这种禅法批评尤力，斥为“坐黑山下鬼窟里”。道教中人所批评的，实际上是佛教也在批评的邪禅。

### 三、禅与内丹的融合

晚唐以来，儒释道三教思想融合，成为中国文化思想发展的总趋势。三教之中，以华化的禅宗之禅，对儒道两家的影响最大，成为三教融合思潮的推波助澜者，道教仙学方面，由众术争辉趋归内丹一途，内丹又与禅结合、融合，成为这一时期道教仙学发展的基本方向。禅的影响，促成了宋元道教的鼎革、兴盛，及仙学的高度成熟。

自唐末以来，由于风行了几百年的外丹服食成仙试验的失败，及服气类道功的深化、发展，内丹勃兴，呈取代一切道教炼养术之势。内丹家中，以钟离

权、吕洞宾一系，为唐宋以来内丹道教之主流。禅与内丹的结合，据传肇始于吕洞宾。据《佛祖统纪》卷四三及有关道书记载，吕洞宾曾于唐末参黄龙山晦机禅师，机锋对答之下，被黄龙折服，有“自从一见黄龙后，始悔从前错用心”之诗句。今人有据道书所提供的吕洞宾诞生年，与晦机生卒年相对照，证明吕不可能参黄龙者，然道书中的吕洞宾生年，并非可靠，参黄龙事，道书中亦供认不讳。从《纯阳真人浑成集》所收吕洞宾诗中的“回光对面是家山”、“真性元来得自由”，及《道枢·华阳篇》吕洞宾“吾有观心之法，一念不生，如持盘水”之说看，受禅宗影响之迹灼然可见。这是时代思潮使然，即使吕洞宾未参黄龙，也必有其他内丹家参究禅宗。此后言内丹者，大抵皆莫不循禅、道双融之径。

吕洞宾道统衍绪至北宋中期以后，分为南北二宗，其说皆以禅道双融、性命双修为特质，而在禅、道双修的次第上有所不同。南宗祖师张伯端（987—1082），一生穷研道教丹经数十年，后于成都遇异人得丹诀，撰《悟真篇》诗词八十一首阐钟吕系内丹，之后又参究禅宗，援佛经及《传灯录》作歌颂三十五首，附之篇末，称《禅宗诗偈》，或《悟真篇外篇》、《悟真篇拾遗》。《悟真篇》内外篇先内丹后禅，表明了张伯端从内丹归禅的历程，其《外篇》序说：

欲体夫至道，莫若明乎本心，故心者道之体也，道者心之用也。

人能察心观性，则圆明之体自现，无为之用自成，不假施功，顿超彼岸，乃无上至真妙觉之道也。此道直截了当，人人具足，只因世人根性迷钝，执有其身而恶生悦死，故卒难了悟。黄老悲其贪着，乃以修生之术顺其所欲，渐次导之。

推尊禅宗之禅为直截了当的“无上至真妙觉之道”，只以道教内丹修命养生之术为渐次引导贪生怕死之钝根人的手段。在他晚年所写《悟真篇》内外篇之《后序》中，进一步表明：

此《悟真篇》者，先以神仙命脉诱其修炼，次以诸佛妙用广其神通，终以真如觉性遣其幻妄，而归于究竟空寂之本源矣。

由道归禅的立场表现得十分清楚。据《历世真仙体道通鉴·张用成传》载，张伯端本人末后“与刘奉真之徒广宣佛法，留偈而逝”，死后烧出舍利如琉璃。其《禅宗诗偈》所表述的见地，确与禅宗基本一致。如《三界唯心颂》谓“无一物非我心，无一物是吾己”，又云：

见物便见心，无物心不见。十方通塞中，真心无不遍。若生知识解，却成颠倒见。视境能无心，始见菩提面。

《即心是佛颂》谓：“佛即心兮心即佛，心佛从来皆妄说，若知无佛亦无心，始是真如法身佛。”与禅宗的哲学观无别。其读《雪窦禅师〈祖英集〉》，对与他同时代的禅宗云门宗雪窦重显禅师推崇备至，称之为师，似曾亲参雪窦者。张伯端自命通彻了“达磨、六祖最上一乘妙旨”，《佛祖统纪》亦称“张平叔（伯端）明佛性”，后来深通禅宗的清雍正皇帝，对张伯端《禅宗诗偈》十分欣赏，编入其《御选语录》，作序褒扬，并封张伯端为“大慈圆通禅仙紫阳真人”，敕命在其故里建观祭祀。这位“禅仙”，的确可作为道教中人学禅的典型。张伯端后学，率皆循祖师之径，先修命后修性，从内丹入手，以透彻禅关为究竟。四传弟子陈楠，分丹法为三品，说上品“天仙之道”“与禅法稍同”。其徒白玉蟾曾在禅寺说法，他融禅法于内丹中，形成以“忘”字为诀的独特丹法。

北宗全真道，建立于金初，为内丹派首创的群众性大教团，元代以来发展成为与正一对峙的道教两大派之一。该派创始人王喆（1113—1169）在宗教归求中，自称“悟彻《心经》无挂碍”，对佛学大旨有所体悟。他创建的全真道，在教团建制、出家、戒律、丛林观庵等教制方面，均效仿禅宗。教义上高唱三教归一，尤以融合禅与内丹为特色。虽承钟吕内丹传统以成仙超生死为鹄的，而又向佛教涅槃义靠拢，以“本来真性”为超出生死之本，以识心见性、真性不乱为长生不死，重在精神解脱，否定道教传统的肉体长生说。王喆《授丹阳二十四诀》云：

是这真性不乱，万缘不挂，不去不来，此是长生不死也。

《立教十五论》斥欲图肉身不死而离凡世者为“大愚不达道理”，谓真性不迷，现前精神超凡脱俗，名曰“真人”，真人“性满乾坤”，名曰“法身”，其“法身”义，显然取自佛教。在修行上，与张伯端南宗一系先命后性的次第相反，北宗则以禅宗的口号“明心见性”为首务，王喆《授丹阳二十四诀》教学仙者“先求明心，心本是道，道本是心”，其明心见性的法则，多取自禅宗，大略以无心、无念、无着为要，括之以“清净”二字。《授丹阳二十四诀》说：

内清净者，心不起杂念；外清净者，诸尘不染着。

这与南禅的“无念为宗”义很是相近。王喆后学多援摄禅宗而发挥明心见性说，如金元间王志谨《盘山语录》仿北宋名禅师圆悟克勤语录中扫帚扫尘、



尘虽去而帚犹存之喻说：

朝日扫心地，扫着越不净，欲要心地净，撒下扫帚柄。

意谓须连清净心地之念亦泯灭，达《清静经》所说“寂无所寂”，始近于见性。又谓至寂无所寂，仅属知中见性，尚须由此力行济世传道之“真行”，在行中磨炼，方臻“玄之又玄”的重玄之域。尹志平《北游语录》谓达重玄者，“则言辞举动，凡所出者，无非玄妙。”分见性为知中见与行中见两层，以在事上妙用无碍为究竟，与达摩的二人不无关系。

全真道还吸收、效仿禅宗的打坐、参究、机锋、圆相等。王喆《立教十五论》论打坐云：

凡打坐者，非言形体端然，瞑目合眼，此是假坐也。真坐者，须要十二时辰行住坐卧一切动静中间，心如泰山，不动不摇，把断四门眼耳口鼻，不令外景入内，但有丝毫动静思念，即不名静坐。

虽不拘坐的形式，却要人把清净心地的工夫贯彻于一日十二时辰之每时每分每秒、行住坐卧中，显然取自南禅怀让破道一执著坐相之说，“把断四门眼耳口鼻”则见于北宋圆悟克勤禅师语录。王喆《全真集·玉花社疏》还教诫道徒：

诸公如要修行，饥来吃饭睡来合眼，也莫打坐，也莫学道，只要尘冗事屏除，只要心中清净两个字。

更近禅师口气，“饥来吃饭睡来合眼”，出自禅宗语录，指一种无所求索、自然任运的生活态度。元初全真道士李道纯《道德会元》开首，还采用临济禅参话头法，教人于二六时中着力“较勘”不与诸缘作对的（指《道德经》首句之“道”）是个什么，谓较勘来较勘去，便会忽然顿悟。较勘，即是禅宗所谓参究。其《莹蟾子语录》卷一取禅宗文殊出不得女子定、洞山宝镜三昧五位显诀等，及《老》、《易》、《孟》语，作为道门公案，供学者参究。另一道士苗善时则只选老庄文列易等语句，编为《玄教大公案》。

全真道士们还运用禅宗式的圆相，以○表真性、太极。他们所作的悟道诗偈，也多类禅语，如元·祈志诚《西云集》有诗云：

师传秘语悟心开，物外家风物里培，  
走遍世间觅不得，鸟从花里带将来。

王志坦《道禅集》全收禅诗，有云“识心达本承当下，犹落玄门第二机”。颇有禅意。



自吕洞宾、张伯端后，道教内丹派人几乎无不性命双修，谈玄说禅。被称为内丹东派的明代陆西星（1520—1601），主张阴阳双修，强调从修性下手，他本人晚年参佛乘，著有《楞严经述旨》、《楞伽经句义通记》等佛学著作。道门中人多数认为仅修性只可出“阴神”成鬼仙，陆西星则一反其说，谓阴神较阳神更为灵明纯粹。称内丹西派的清末李西月，丹法亦从修性炼己入手，其“九层炼心”说，颇为细密。

宋元以来道教诸派皆力倡三教归一，“天下无二道，圣人无二心”，成为道书中的常谈，他们把三教的同源一致之点归结于对心性的体证，一般都确认三教心性说殊无二致，只有题为张伯端述的《青华秘文》，对三教心性说作了较细致的分析比较，认为有浅深粗细之差：孔子言性，教人非礼勿视听言动，以礼为防，以喜怒哀乐为妄心，以忠恕慈顺恤恭敬谨为真心，最为粗浅。道教内丹则以儒家所言真心为妄心，“混然返其初而原其始，却就无妄心中生一真念，奋天地有为而终至于无为也。”谓从恍惚静寂的无妄心中生“真意”为宰，炼化精气，做有为工夫，终达无为，是道教内丹心性说的特质。

若释氏之所谓真心，则又异焉：放下六情，了无一念，性地廓然，真元自见。一见之顷，往来自在。盖静之极，而至于极之极，故见太极，则须用一言半句之间，如死一场相似，然后可以造化至机而为不生不死之根本，岂易窥其门户耶！

认为释氏的真心说最为彻底、深奥。这里所说释氏真心说，属当时临济宗禅法，而且也不无从道教哲学来理解的成分，但总的说来还是抓住了实质。明人王世贞评王喆之说“似禅而稍粗”，可谓的评。全真道士们说见性，多带有定境的色彩，甚或以定中所见眉间所现光明为性，不似佛家主要作为一种对宇宙人生终极问题尤自性空顿悟之见性。

宋元以来道教南北宗等虽多融摄禅宗，靠拢禅学，但还是保留了传统内丹的修炼方法和理论模式，莫不大谈金丹，当然，他们所言内丹，在理论和方法上都与传统内丹有所不同，是道、禅双融的新内丹，以“性命双修”为宗要，根据对性命二者的侧重与修习次第之不同，其丹法大致可分为三类。

第一类内丹是在先秦道家“坐忘”、“守神”之道及魏晋以来融摄了佛教止观说的炼神一类道功的基地上，进一步靠拢禅宗，只修性不修命，或以性兼命，此类丹法在理论上唱真心或真性一元论，以真性为金丹，如王喆《金丹》诗即

谓“本来真性唤金丹”。修法上，只重明心见性、炼神还虚、清净心地。陈楠称此为“上品丹法”、“天仙之道”，其法“以精神魂魄意为药材”、“以清净自然为妙用”、“以定慧为水火”，法则简易，不论卦爻斤两，于顷刻之间便可结丹，一年成道，唯宜于上士修习，传授乃以心传心。这与禅宗顿悟法门颇相近。李道纯《中和集》所谓“最上一乘”，实即陈楠所言上品丹法：

以太虚为鼎，太极为炉，清净为丹基，无为为丹田。

总之清静无为修习之要。谓生而知之的上根利器方堪修此道：

学道之人夙有根性，一直了性，自然了命。

虽然未尝去专意炼化精气，只要了性，则精气神自然炼化。《真诠》、《性命圭旨》、《唱道真言》、《乐育堂语录》等明清道书，均述此类丹法，尊为最上乘大道。这可谓禅影响下内丹中所出现的一种极端倾向。

第二类丹法先修命后修性，是南宗张伯端一系的路径。具体从传统内丹方法入手，通过意守丹田或调息行气，炼精化炁、炼炁化神、炼神还虚，炼化精气时，以静坐至“杳冥恍惚”之际所体认的元性（真心）为主宰，以真心中所生真意引导照顾精炁，作周天运转。《青华秘文》谓见真心以“忘”、“觅”二字为诀：

心者万化枢纽，必须忘之而始觅之，……但于忘中生一觅意，即真心也。恍惚之中始见真心，真心既见，就此真心生一真意，加以反光内照，庶百窍备陈，元精吐华。要在乎无中生有，有中生无。到这境界，并真心忘而弃之。

这种从忘心中觅心以见真心之法，显然源出于禅宗的参究、觅心，非钟吕传统丹法中所有。这是内丹中最为秘密的“火候”，《青华秘文》以此为性命双修之诀要：

方其始也，以命而取性；性全矣，又以性安命，此是性命天机括处，双修者此之谓。

至炼神还虚阶段，还须参究禅宗，《悟真篇》末禅宗诗偈，即述此事。

第三类丹法先修性后修命，这是北宗一系的基本路线。明末北宗龙门派内丹家伍守阳，分修炼过程为筑基、初关、中关、上关四个阶段。筑基始于炼己，以收心摄念、除情去欲，做“对景无心”的功夫为要，是初步修性。打好丹基，再于初关炼精化炁、中关炼炁化神、上关炼神还虚，与第二类丹法基本相同。

元代以后还多在炼神还虚后加“粉碎虚空”以为究竟，说这步功夫不可言表，唯以○表之。伍守阳《仙佛合宗语录》、柳华阳《金仙证论》等，和会内丹与禅，称内丹即是达摩、六祖一脉相传之大道。伍守阳还用佛教的色界四禅来表示炼气化神、炼神还虚阶段入定的次第。

后两类丹法的理论，以内丹传统的“人身一小天地”的天人合一论为基本框架，谓人生命的形成，有如道、无极太极之造化万物，或则由道生神（无生一）、神生炁（一生二）、炁生精（二生三）、精生形（三生万物），或则由无极而太极，太极分阴阳，阴阳相荡生五行，五行相生成万物。结丹成仙、超出生死之道，唯在以人身禀自道的先天精气神或五行（五脏气之用精神魂魄意）为“药物”，逆道创生天地万物的程序而行炼化，归根返本，三归二，二归一，一归无，返还于道或无极，便能“与道合真”，超出阴阳五行之外，成就永不生死的仙体。这一原理被概括于“顺去生人生物，逆来成仙成佛”两句话，以一“逆”字为出生死之诀要。这种理论是地道的中国货，与佛教哲学的结构很是不同，但也不无相通点：道教所言道或无极，作为终极实在，与佛教所说真如、实相，都被认为是超越言语概念，超时空、主客的绝对之物。南宗白玉蟾以一种“无心契道”说，沟通了两家的哲学观，谓以离言说思虑的虚无心契合作为万物本原的道之虚无理性，即是道，即是金丹，道与金丹，亦是强名。这样，金丹在道教那里便成了道、无极的同义语，也被看做佛教之圆觉、真心之同义语。

性命、神气的关系，是内丹理论中关涉内丹与禅关系的关键性问题，内丹家们对此讨论良多，倾向各有不同。多数认为性命一体，互相依存，而二者中性、元神具有宰制照察之能，故为主为首。《青华秘文》力论心为君、神为主、气为用，精从气，统性命于一心。王喆《授丹阳二十四诀》说性主命宾，“根者是性，命者是蒂也”。元代牧常晁《玄宗直指万法同归》卷二从先性先命之不同论性命关系：

从性宗入者性为主命为应，从命宗入者命为主性为应。性不可无命，无命谓之乾慧；命不可无性，无性谓之枯阳。

明代王道渊《还真集》从体用关系论性命不可分割：

性应物时，命乃为体，性乃为用；命运化时，性乃为体，命乃为用。体用同源，显微无间。

内丹家们对精气神的作用及关系进行了深入探讨，依练功中的体验分精气神为先天、后天，强调只能以先天精气神为内炼药物。内丹学论述的性命、精气神问题，与藏密无上瑜伽的气脉明点说相通，而内丹说较藏密气脉点说更多精密之处，两家之学可能早就有过交流，或同出一源。晚近来汉地传法的蒙藏金刚上师，即颇有和会藏密与内丹，谓藏密所言红大即道教之元阳真气，白大即道教之真精，双运道与《易》理相符，等等。

内丹学虽大谈心性，但其说总的看来终较禅宗之言粗浅、单薄。内丹的独擅之长，是道教传统的炼化精炁之命术，内丹学集中华传统的道家、道教哲学、《易》学、中医、天文学等知识，描述、解释内炼过程中精气神量与质的变化，用周易卦象、河图洛书、禅宗术语等符号，描述精气神运行之轨迹，表示内炼中用意的秘诀“火候”法度，形成一套体系严整的内炼法程，从气功学角度而言，弥足珍贵。

禅宗对道教的影响，还通过禅化的内丹，见之于宋代以来的符箓道派，促成了清微、神霄、净明等新符箓派的诞生和旧符箓派教义之更新。这些符箓道派，率多提倡修炼内丹，并依内丹理论建立符箓咒术之哲理，强调“内道外法”、“内丹外用”，“内炼成丹，外用成法”。以内丹外用为道法之要，在于以元神或“一点灵光”为书符念咒、存想作法之本，为符法灵验的关键。如北宋末神霄派道士萨守坚《内天罡诀法》云：

一点灵光便是符，时人枉费墨和朱。

上士得之勤秘守，飞仙也只在功夫。<sup>①</sup>

元代邹铁壁《雷法秘旨》以无心之真心为感通神灵、作法应验之诀要。而“一点灵光”、“真心”唯有通过静坐内炼去体认。

这一时期，道教受惠于禅宗者实在甚多，使道教从教义到宫观丛林之建制、道士的作风，都带有不少禅味。道教对佛教的基本态度，也多倾向于和会、调和，当然也不无对禅师及禅的揶揄之辞。道教内丹对佛教禅的影响，总的说来很小，在禅、净二宗的禅学体系中，除了偶尔可发现斥内丹执著“识神”、不破我执之词，很难看到内丹学在佛教正统禅学体系中所留下的痕迹。当然，对佛教信徒来说，道教内丹并不乏相当的吸引力。南宗三祖薛道光，原为毗陵禅师，

<sup>①</sup> 《道法会元》卷六十七。

参禅有省，后遇内丹传人石泰，慕其养生有成，乃弃佛归道。明代有寂无禅师等精究内丹，清初安徽禅僧柳华阳，以和尚身份阐扬道教龙门派内丹，以道解禅，力斥时下佛门禅僧只知“阐演问答”、“打七念佛”，不识大道。北宋初禅门中流行的寿涯禅师偈“有物先天地，无形本寂寥，能为万象主，不逐四时凋”，就带有道教哲学的味道，当时有名的麻衣道者，便是一个以精《易》学、内丹名世的僧人，或亦僧亦道、非僧非道的文化奇人。至于下层僧尼，习练道教功夫者，就更不在少数。佛门的少林武功，从理论到方法，都吸收有不少道教练养学的营养。

后期道教仙学不仅受禅宗影响，而且深受理学浸润，此不赘述。

## 佛教禅学与宋明新儒学

长期以来，儒家学说被奉为中国封建社会的正统统治思想，在中国及中国文化圈内影响最为深广，最能代表华夏传统文化的正面。儒家学说的主旨，可以《大学》中“修身——齐家——治国”的模式来概括，这一模式表示：个人的道德修养是维护家族、家庭的基础，而维护家族、家庭的和睦秩序，又是治国之本。质言之，儒家旨在通过伦理教化维护封建宗法制，为封建政治服务。就此而言，儒家之学是一种政治伦理体系，具有十足的世俗性、封建性，与意在“方外”的佛教、道教颇有不同。

从现存文献看，先秦儒家曾有过相当发达的身心修养之学，它以注重道德行为的本体——性与气为特点，以达到尽性率命、“赞天地之化育”，充分发挥人天赋的善性而达到参与自然造化为最高理想，其究极处亦略有超现实的宗教性意味。

先秦儒门修养之学主要由思孟学派阐发，传为孔子之孙子思作的《中庸》，以“致中和”为率性修道之要，中和者，“喜怒哀乐之未发谓之中，发而皆中节谓之和”——以体认未起哀乐喜怒时的平静心为本，时常自调其心，令其平衡，不被过激的情绪所控制。《中庸》又把尽性的原则总结为一个“诚”字，诚，古人释为敬、至、一，盖指一种收摄心念令单向性开放于道德修养境界的法则。

孟子的“养气”功夫则更富积极意义，其名言曰“我善养吾浩然之气”，<sup>①</sup>气，指一种与主观精神密切关联的人体生命能量，“夫气，志之帅也；气，体之充也”，气是精神、意志的物质基础。养气之要是“直”——正直不阿、勇往直前，以此“配义与道”，处处从正义与道出发，则会表现出浩然的正气，其气会“至大至刚”，乃至“塞于天地之间”，铸成伟大的人格，产生蓬勃浩荡的精神力量。儒家的这种率性、养气之道，从瑜伽学的角度看，是一种从道德修养入手、以道德本体为本、以道德圆成为旨的修心术，可名曰“伦理本体瑜伽”，这是一种颇有特色的瑜伽。

先秦儒家的修养之道，还被作为一种致思途径。《大学》等书谓修身之要为正心，正心之要为诚意，诚意必先致知，致知在于格物。格物，即排除外物、人事的干扰，保持自心的清明平静。《大学》云：

知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得。

这种从收摄意念波动而入静定，在静定心中思虑的致知途径，与佛教由止入观而得慧之道何其相近。荀子以“虚壹而静”（心灵虚豁、平静、专注）致“大清明”为养心知道之要。《易传》有无思无为寂然不动之说。从这些吉光片羽看，先秦儒学大师身心修养的功夫不浅，修养之学自成规模，可惜语焉不详，未能像佛教禅学那样提供一个明晰的禅学体系。

自汉武帝独尊儒术、罢黜百家以来，儒学在封建统治者的崇奉推行下长期尊荣，着眼于齐家治国，儒门人士大多被科举制度网罗，埋头于文章诗赋，浮沉于宦海官场，追逐功名利禄，先圣先贤身心修养之说流于口头，学说经院化、教条化或神学化，数百年间死气沉沉，无大发展，先秦儒家身心修养之学长期失传。

正当儒学沉寂、僵化之际，佛道两教哲学及修养之学，却得以蓬勃发展，于初中唐先后臻于成熟，八宗竞秀的佛教哲学及五花八门的道教仙学，使儒家之学相形见绌，这种反客为主的局面，不能不对儒家文化起一种刺激和推动的作用。从晚唐的韩愈、李翱师徒起，儒家掀起了一个吸收佛道两教学说以复兴先秦儒学的运动，运动的结果，孕生了宋明新儒学。这种新儒学的代表程朱理

<sup>①</sup> 《孟子·公孙丑上篇》。

学、陆王心学，虽立足于先秦儒家的伦理立场，志在“继往圣之绝学”，实质上甚多融摄释道，带有浓厚的释道气味，可谓儒学与佛道二教之学结合的宁馨儿。释道二家之学中，对新儒学的形成起了最大作用的，是佛教禅宗。

## 一、宋明诸儒之出禅归儒

以简要直捷的瑜伽实践法门总摄了佛教禅学乃至全部佛学精髓的南禅，因适合中国人的传统文化心理，自中唐以来，风靡于社会，成为中土佛教的主流、代表。一时间，上至皇帝公卿，下至农夫村妇，谈禅说悟，蔚然成风。儒门人士，更纷纷被禅宗所网罗，或参叩禅师，或钻研禅语佛经，甚或如丹霞天然之削发去做禅师，从选官场入“选佛场”。儒士学禅的结果，不能不把禅的血液输入衰弱僵硬的儒学肌体，使其重振生机。

儒士学禅归儒而重振儒学者，肇始于韩愈、李翱。韩愈虽因反佛而遭贬，但其《原性》重申、发挥先秦儒学人性论，显然是应了佛教心性之学的挑战。他被贬到潮州后，曾参访当地著名禅师大颠，施以衣物，后来周敦颐还特作诗嘲谑此举。其徒李翱，年轻时曾参叩鹅湖大义、龙潭崇信、西堂智藏等名禅师，后来任朗州刺史时，赴药山谒惟俨禅师，叩问“如何是道”，经指示有省，赋诗二首纪此事。终而反求于儒家六经，依《中庸》作《复性书》，主张性无不善，情有善恶，其说源出天台宗梁肃的《止观统例》，也受有禅宗心性说影响。

延及宋明，儒学诸大家，莫不参究释老。理学奠基者周敦颐，与寿涯禅师、庐山归宗寺禅僧佛印了元相交甚厚，还参访过南昌黄龙山慧南、庐山东林寺常总等名禅师，自称：“吾此妙心，实得启迪于南老（慧南）。”<sup>①</sup>他从寿涯禅师得“有物先天地”之偈，以此偈义为桥梁，主要依道教内丹太极图所示宇宙论，建立其哲学体系。其“无欲”、“主静”的修养说虽出道教，亦不无禅宗影响之迹。门人二程称他为“穷禅宗”。关学大家张载，二十一岁时读《中庸》，以为未足，“又访释老之书，累年，尽究其说，知无所得，而求之六经”<sup>②</sup>。从二十岁至三十七岁，究释老达十余年，曾与周敦颐一起参访过庐山东林寺常总禅师问性理，得太极无极之传。他后来虽力排佛老，但也掩盖不住其学说所受佛老深刻影响

① 《云卧纪谈辑略》。

② 《张之全书》卷十五《横渠行状》。



之迹。洛学大家程颢、程颐二兄弟，少时泛滥诸家，出入释老者近十年，后反求六经而自成一家之学。明儒高攀龙曾说：“先儒唯明道先生（程颢）看得佛书透。”至其门下，参禅学佛成风。《二程语录》卷七谓：“二程未歿，门人已半归佛。”《宋元学案》卷二五说：“伊川（程颐）自涪归，见学者凋落，多从佛学。”《宋元学案》卷十三云：

程门高弟谢上蔡、游定夫、杨龟山下，稍皆入禅学。

谢上蔡终身常以禅之说证儒，《伊洛渊源录》卷九称他“终不离禅底见解”。杨龟山参乡人东林常总禅师问以性善恶义，东林总答云：“本然之性，不与恶对。”<sup>①</sup>游酢（定夫）先从二程学，后又从诸师游。朱熹曾说：游杨谢三君子，初皆学禅，后来余习犹在，故学之者多流于禅。朱熹自己从少年时代起便沉浸于释老，《朱子语类》卷五自称：

某年十五六时，亦尝留心于此（禅），一日在病翁所，会一僧与之语，……理会得个昭昭灵灵底禅。

十八岁应乡试时，篋中唯禅宗大慧语录一帙。后来参访过肯庵圆悟、大慧宗杲等禅师，自称“于释氏之说，盖尝师其人，尊其道，求之亦切至矣”<sup>②</sup>。四十多岁后，才开始排佛。其哲学思想，实多受惠于释道，作为其学说核心的“物物各一太极”说，即有得于永嘉禅师《证道歌》“千江有水千江月”之意趣。

心学创立者陆九渊，少亦崇禅，看佛经，参叩过大慧宗杲门下的得光禅师，《象山全集》卷二自称：

某虽不曾看释氏藏教，然而《楞严》、《圆觉》、《维摩》等经则尝见之。

其心学的核心命题“心即是理”、“吾心即是宇宙”，分明脱胎于禅。《朱子文集》卷六三谓“其宗旨本自禅学中来，不可掩饰”，并非过分。

南宋另一理学家张九成，曾参大慧宗杲，所著论皆阳儒阴释，被朱熹称为“逃儒归释”。北宋蜀学的代表人物苏轼、苏辙兄弟，及黄庭坚、晁补之等名儒文士，无不交纳禅僧，或兼习道术。黄庭坚以僧自况，自称“似僧有发，似尘

<sup>①</sup> 《朱子语类》卷一〇一。

<sup>②</sup> 《朱子文集》卷三十。

无俗”<sup>①</sup>。晁补之自称年二十时即知归依正法，正不生疑。蜀派人物公开宣扬三教一致，“江河虽殊，其至则同”<sup>②</sup>。明代理学家陈献章（白沙）自称形迹与禅无异。王守仁亦出入释老，少时曾学天台止观，其“致良知”说及“格物”说，禅的色彩颇浓。门人胡庐山、聂双江、罗洪先等，皆入于禅。明代唯物主义思想家罗钦顺，亦曾从一老僧指示，参“庭前柏树子”话而有所省悟，之后出入儒佛间凡二十年之久，终归于儒。

除上述儒学大家外，宋明以来达官硕儒参禅学佛者不胜枚举，蔚成风气。如王安石一生交纳了元等禅僧，信佛不浅，诗文中往往见禅味。宋代名臣赵汴、富弼、张商英、杨杰、杨亿、吴居厚、陈瓘，金李屏山等，皆参禅有省乃至开悟。刘经臣参叩过东林总、慧林冲、韶山杲等禅师，于智海禅师处开悟，著《明道谕儒篇》会通佛儒。明儒高攀龙、李贽等，亦深于禅宗。清代钱伊庵、彭绍升、薛起凤、汪缙、罗有高等诸儒，皆相挽入佛，倡儒佛一贯，钱伊庵尤精于禅。直至晚近之熊十力、梁漱溟等哲学家，尚深入佛乘，融儒释之学，援西洋新说，以建构其“新儒学”的思想体系。

## 二、宋明儒学的静坐存养功夫

宋明诸大儒，多参究禅宗，做过静坐养性的功夫，不少人实有省悟。他们静坐的方法，虽远承儒门先哲，实际上主要近法佛道二教。明儒袁了凡说得好：“静坐之诀，原出于禅门，吾儒无有也”。

二程兄弟皆常静坐，程颢终日静坐如泥塑人，程颐静坐如老僧入定，弟子辈侍立，至“门外雪深尺余”。《宋元学案·伊川学案》说他“见人静坐，便叹其善学”。再传弟子罗从彦“极好静坐”，李侗主张“默坐澄心”。传至朱熹，以静坐为入学门径，教人“用半日静坐，半日读书”<sup>③</sup>。他本人晚年因身体欠佳，更重静坐存养，致友人信中说：

熹以目昏，不敢著力读书，闲中静坐，收敛身心，颇觉得力。<sup>④</sup>

① 《豫章黄先生文集》卷十四，《写真自赞》。

② 《东坡后集》卷十六，《条龙井辨才文》。

③ 《朱子语类》卷十六。

④ 《朱文公全集》卷四十六《答潘叔昌》。

陆九渊“常自洒扫林下，宴坐终日”<sup>①</sup>，并且“教人终日静坐以存本心，无用许多辩说劳攘”，他曾教詹阜民闭目静坐，《象山语录·詹阜民录》载詹自称：

某因此无事则安坐瞑目，用力操存，夜以继日，如此者半月，一日下楼，忽觉此心已复，澄莹中立。窃异之，遂见先生（陆九渊），先生目逆而视之曰：此理已显也。某问先生何以知之？曰：占之眸子而已。

你看他为弟子印证心法，多像一名禅师。王守仁穷格竹子之理至七日，以劳思致疾，后来在贵州龙场静坐，“夜端居澄默，以求静，久之胸中洒洒”<sup>②</sup>。其门人聂双江，“狱中闲久，静极，忽见此心真体光明莹彻，万物皆备”<sup>③</sup>。另一弟子罗洪先在与蒋道林书中谈自己静坐的体验说：

当极静时，恍然觉吾此心中虚无物，旁通无穷，有如长空云气流行，无有止极；有如大海鱼龙变化，无有间隔；无内外可指，无动静可分，上下四方，往来古今，浑成一片，所谓无在而无不在。<sup>④</sup>

与禅师谈参禅之体验何其相似乃尔。王门另一弟子胡直静坐至六个月，“一日，心忽开悟，自无杂念，洞见天地万物皆吾心体。”<sup>⑤</sup> 蒋信在道林寺静坐，“久之，并怕死与念母之心俱无，一日忽觉洞然，宇宙浑属一身，乃信明道廓然大公、无内外是如此，自身与万物平等看如此”<sup>⑥</sup>。明儒高攀龙曾在杭州舟中半日静坐，半日读书，倦极而睡，睡觉复坐，久之，“如电光一闪，透体通明，遂与大化融合无际，更无天人内外之隔，至此，见六合皆心”<sup>⑦</sup>。陈白沙静坐功夫甚深，《明儒学案》称他“静坐良久，然后见此心之体隐然呈露，常若有物，日用间种种应酬，随吾所欲，如马之御衔勒也。”曾自言：“有学于仆者，辄教之静坐。”<sup>⑧</sup> 刘宗周提倡“静坐是养气工夫，可以变化气质”<sup>⑨</sup>。宋明理学家们的哲学观，显然与他们静坐中的主观体验有密切关系。

① 《象山全集》卷三十六。

② 《王文成公全书》卷三十二。

③ 《明儒学案·聂双江传》。

④ 《明儒学案·江右王门学案》。

⑤ 《明儒学案·江右王门学案》。

⑥ 《明儒学案·楚中王门学案》。

⑦ 《明儒学案》卷五十八，《东林学案》。

⑧ 《白沙集·复赵提学金宪》。

⑨ 《明儒学案·蕺山学案》。

宋明儒学的静坐存养功夫，一般总结为静、敬二诀，分主静、主敬二大流。主静说肇源于周敦颐，他主要依道教内丹学宇宙论，以静极之无极为天地万物本体，从取法自然法则以立人道法则的天人合一论出发，以静为养心根本原则，这用他《太极图说》的话来讲，即“圣人定之以中正仁义而主静，立人极焉”。他有诗谓：“万物静观皆自得”，其所谓静，以“无欲”为要，《太极图说》自注云：“无欲故静”。《通书·圣学第二十章》谓学做圣人以“一为要，一者无欲也，无欲则静虚动直，静处则明，明则通；动直则公，公则溥”。意谓排除各种欲望之躁动而使精神专一，便能达到虚静，以虚静心处事则会自然正直、公道、宽厚，这样就离圣人不远了。这种静心无欲说，与禅宗的无念说亦不无瓜葛。后来理学诸家，亦多以静为养心之要，如二程教人静坐，谓“唯圣人凝然不动”<sup>①</sup>。张载主张“静为善之本，虚者静之本”，“始学者亦要静以入德，至成德亦只是静”。<sup>②</sup>以虚静为彻始彻终的修养快要。罗从彦、李侗教好学者“默坐澄心”，李侗以“虚一而静”为静坐法诀。朱熹虽以主敬为究极，也以静坐为入门之径，《语类》卷十二说：“始学工夫，须是静坐。”他讲静坐方法最为具体，如《文集》卷五一《答黄子耕》云：

但趺坐静坐，目视鼻端，注心脐腹之中，久自温暖，则渐见功效矣。

他还有《调息箴》云：

鼻端有白，我其观之，随时随处，容与猗移。静极而嘘，如春沉鱼；动极而翕，如百虫蛰。氤氲开辟，其妙无穷。

目视鼻端、观鼻端白，皆佛教修止系缘法，意注丹田，静极而嘘、动极而翕，又出道教，没有静坐中气机发动的体验，是写不出这种东西的。明儒陈白沙、刘宗周、蔡清、朱舜水等皆主静。蔡清谓：“最要静，愈静愈灵”，“心当静极天机见”。<sup>③</sup>朱舜水还把主静说传往日本，《朱舜水集》卷十七有赠日本友人《静观》一文说：

人之所以多误者，恒由动与燥耳。若夫一心澄澈，众桀不扰，能安能虑，自然之理也。

① 《二程粹言》卷二。

② 《张载集·经学理窟·学大原下》。

③ 《明儒学案·诸儒学案上》。

就连唯物主义大思想家王夫之，也倡言“静而万理俱备”<sup>①</sup>。

在宋儒那里，静坐与读书结合，还被作为学习方法、致知途径。张载《经学理窟·学大原》教人说：“读了又时时静坐，静坐又忽读。”《朱子语类》卷一一六教郭得元：

用半日静坐，半日读书，如此一二年，何患不进？

《语类》卷十一谓：“读书闲暇且静坐，教他心平气定，则道理渐次分晓。”朱熹所言“道理”，主要指儒学修身之道，但他讲的这种学习方法，在今天看来实属一种瑜伽或禅定学习法，无疑有提高学习效率之效。然究其出处，实在佛教僧尼之“一禅二诵”。

宋明诸儒不但静坐调心令其平静，而且更于静中求“明心”，以“存养本心”为静坐之要，其宗旨方法，显多取法禅宗，程颢《定性书》教人说：

今以恶外物之心，而求照无物之地，是反鉴索照也。与其非外而

是内，不若内外之两忘矣。两忘则澄然无事矣，无事则定，定则明。

这种“反鉴索照”，乃效法禅之反观内照；内外两忘，既承庄子的“坐忘”，又近禅家之“能所双忘”。李侗教诚初学：

默坐澄心，以验夫喜怒哀乐未发之前，气象为何如。久之，而知

天下之大本在乎是也。<sup>②</sup>

体验喜怒哀乐本发以前之气象，与其说秉承《中庸》，不如说近取禅宗的究父母未生前本来面目。陆九渊反对朱熹从万事万物中去一一“格物”以见天理，主张“先立大本”，强调认识本心、自存本心为全部学问之枢要，谓本心若明，真理的发现、道德的圆成可顿然实现，所谓“一是即皆是，一明即皆明”<sup>③</sup>。他自称此道为“简易工夫”，不难看出，这种简易工夫显然脱胎于禅家之顿悟，“一是即皆是”，乃《坛经》“一真一切真”之翻版。陆九渊教人明本心的方法，是参看与剥落。参看者，悬起疑念，全力贯注，以求明心，此须“激励奋迅”，全力以赴，这明明取法禅之参话头。剥落者，弃除一切心中的“垢病”——物欲杂念，《象山全集》卷二五有云：

人心有病，须是剥落，剥落得一番，即一番清明；后随起来，又

① 《张子正蒙注·太和篇》。

② 《宋元学案·豫章学案》。

③ 《象山全集》卷三十四。

剥落，又清明。须是剥落得净尽，方是。

这虽有取于佛教禅的对治杂念，然终不及禅宗的了妄念本空，只近于神秀的“时时勤拂拭，莫使惹尘埃”，在禅师们看来犹在门外。

陆九渊后继者王阳明，也强调学者须先明心，《传习录》上有云：

然学者须先有个明的功夫，学者推患此心之未明，不患事变之不能尽。

王阳明还以“格物”为致知、明心之法。其《大学问》云：

故致知必在于格物，物者事也，凡意之所发必有其事，意所在之事谓之物。格者正也，正其不正以归于正之谓也。正其不正者去恶之谓也。

所谓格物，是教人在日常为人处事中，在念头上做工夫，弃恶归正。王阳明所言恶，指不符封建伦理的“人欲”；善，指合乎三纲五常的观念。这种格物，是一种道德反省，其性质与禅宗之禅虽不同，但时时在念头上做工夫，不能说无所得于禅宗。王门泰州学派的词旨作风更近于禅，如韩贞有《答友》诗云：

直指先天一脉真，此真真处口难陈。若言默会终成垢，才识思通也落尘。不识不知登道岸，无声无意会心神。

谓本心不可言说，只可无念以默会，即默会之念亦属多余，颇似禅家之“不可说不可说”。韩贞还教人静坐观空，《韩乐吾集·勉朱平夫》谓：“静坐观空空亦物，无心应物物还空”，词旨更似禅。泰州学派另一理学家王艮《语录》载：有人问王艮何求放心，王艮乃呼其名，其人应，王曰：“尔心见在，更何求乎？”作略有似禅师。

宋明儒学修养功夫的“敬”字诀，提倡于二程。敬，本是伦理学用语，指一种表里一致的虔恭态度，二程解释的敬，在外表礼仪上要求“正其衣冠，尊其瞻视”，“严威俨恪”，在内心要求“主一”。《宋元学案·伊川学案》云：

所谓敬者，主一之谓敬。所谓一者，无适之谓一。

主一，即专一不散，有似禅之“心一境性”。主敬派反对空心静坐，主张“静中须有物”，物指“义理”——即儒家宣扬的伦理准则，主一，即要人时时把三纲五常的伦理观念放在心上，不稍散失，这与禅之系心一境及禅宗之“保任”功夫在方法上不无关系，只是系心、保任的心境不同。程门弟子谢上蔡就

把敬解释为禅门常用的“常惺惺”，《上蔡语录》卷中说：“惺惺乃心不昏昧之谓，只此便是敬。”朱熹把敬的存养宗旨总结为“存天理，灭人欲”，《宋元学案·晦翁学案上》载朱熹语云：

圣人千言万语，只是教人存天理、灭人欲。……常常存个敬在这里，则人欲自然来不得。

又说敬即“内无妄思，外无妄动”<sup>①</sup>。所谓“天理”，终归为三纲五常的伦理规范，敬的存养，须从外到内做起，以伦理规范来约束自己的言语举止，“坐如尸，立如齐，头容直，目容端，足容重，手容恭，口容匕，气容肃”<sup>②</sup>，身心整肃，时常摆出一幅道貌岸然的姿态，有似僧尼之恪守四威仪戒规。内心则须“常惺惺，不要放倒，觉得物欲来，便著紧，不要随他去”，时时照顾念头，不令物欲流续。这种修养，使人刻板、迂腐、紧张，不得自然。明儒高攀龙即说：

看《大学或问》，见朱子说“人道之要莫如敬”，故专用力肃恭收敛，持心方寸间，但觉气郁身拘，大不自在。

道学气、道貌岸然、假道学，在社会上成了一种讽刺之词。

宋明理学家们强调主敬存养的工夫，须在人事日用中去做，随事检点。程颐言“敬该动静”，不仅静时要敬，动时也要敬，“要于动中求静”<sup>③</sup>。谢上蔡强调“须在事上做工夫”。<sup>④</sup>朱熹说：

二先生（二程）所论敬字，须该贯动静看。方其无事而存主不懈者，固敬也；及其酬酢不乱者，亦敬也。<sup>⑤</sup>

王阳明进一步提倡“事上磨炼”，自称“吾讲学正在政务倥偬之中，岂必聚徒而后为讲学耶？”<sup>⑥</sup>以至讲“知行合一”。这种动用中存养、事务上磨炼，虽源出达摩禅之“行人”，但理学家们出于世俗立场，为居官从政的事务所限，所以更为强调不离俗事而存养本心。这种理论，也并非禅宗所或缺，《坛经》偈即谓“佛法在世间，不离世间觉”。

总的看来，宋明儒学的静坐存养之道，虽多取法禅宗、道教，但脚跟不离

① 《朱子语类辑略》卷二。

② 《朱子语类辑略》卷二。

③ 《宋元学案·伊川学案上》。

④ 《宋元学案》卷二十四。

⑤ 《宋元学案·晦翁学案下》。

⑥ 《王文成公全书》卷三十四。



先秦儒学的世俗伦理立场，其所谓的存养本心、主静主敬的功夫，实质上是一种道德反省、道德自律，与禅宗旨在超出世间而得解脱自在的法门颇有不同。其修养之学虽有其独特之长，但只限于伦理本体瑜伽，而且带有强烈的封建性，时代的局限性较大，因而适应性也较小，在方法之多样、禅法之系统精深上，都不堪与佛教禅学相侔。

### 三、禅宗与理学心性论

与禅宗一样，宋明儒学尤陆王心学也以心性论为学说的核心，这显然是受了佛学、禅学的感染。理学家关于心性的说法，也多与禅宗相似者。

宋明儒学说性，大体有两家：一是程朱理学，讲“性”或“天地之性”、“义理之性”、“天性”，本于《孟子·尽性》所言性，主要从人性论着眼，指个人所禀受于自然的天理，亦即人性中的先验法则。张载《正蒙·诚明》谓“性者万物之一源。”《伊川语录》卷二二说：“自理言之谓之天，自禀受言之谓之性，自存诸人言之谓之心。”同书卷十八云：

在天为命，在人为性，论其所主为心。

《朱子语类》卷一〇〇谓：“性是在己之理。”

二是陆王心学，讲“本心”、“心”、“良知”、“本体”，其中“本心”出《孟子》，也是禅宗对真如心之通称。陆王说本心、良知，主要从心性论着眼，指心未受人欲污染遮蔽时的本来面目或天理（先验法则）。两家所说性、本心着眼点虽不同，内涵也不无歧异，但在两家的学说体系中，性、本心终归是一个东西，理学家所言性，乃人心中的天理；心学家所言本心、心，是合于本然天理的心，性与心皆统一乃至等同于理或道，此所谓理、道，指被认为属先验性的仁义礼智信之道德意识。理学、心学所言性、本心，在哲学内涵及实质性内容上与禅宗所言佛性、心性虽然不能画等号，但也有不少一致点：佛、儒两家，都认为“性”是先天的、不变的、本然的、未受物欲蒙蔽的天性，是人精神的本原、本体，都认为“性”是能通过内省体验去体认的神秘之物。

与禅宗一样，宋明儒学家也说性、本心不可言说。程颢《语录》卷一一一谓：“‘人生而静’（《乐记》语）以上不容说，才说性时，便已不是性也。”朱熹《答陈器之》说：“性是太极浑然之体，本不可以名字言”，意谓性是内省体验到的，超于语言概念。心学家则多以肯定的方式，描述本心超越物我。陆九

渊极谈“心之体甚大”，以心囊括全宇宙。陈白沙《与林缉熙》谓心之本体“无内外，无终始，无一处不到，无一息不运”。王阳明称明本心的圣人“以天地万物为一体”。他们所说心性虽然还未能像禅师们所说那么绝对离言、广大无量、不可思议，但受了禅语的影响，则是毫无疑问的。

理学、心学家们着力论述的性与理、性与物、性与情、性与心、性之善恶凡圣等重要理论问题，皆循佛学、禅学所开辟的思路进展，说法多相似于佛学者。

理，是宋明儒学中最重要范畴，有先验法则的意味，有时被看做“道”的同义语。理的概念虽出于韩非的《老子解》，却着力阐发于佛教华严宗，通过佛学而影响于理学。理学、心学都以理为客观的法则，性为主体的禀赋，或从主观体验客观，或以主观囊括客观，终归以理、性为一体。程颢谓：“道即性也。”<sup>①</sup>程颐《语录》卷二二上说：“性即理也，所谓理性是也。”《朱子语类》卷一〇〇解释得更详悉些：

道是在物之理，性是在己之理。然物之理，都在我此理之中。

其《文集》卷五六《答陈卫道》说：“性即是理，以其在人所禀，故谓之性。”《陆象山全集》卷一《与曾宅之书》谓：“此心此理，实不容有二。”王阳明《传习录》上说：“心即性，性即理”，“心外无理”。这种以性、心、理不二之说，早见于禅宗《楞伽师资记》所载求那跋陀罗“心即是理，理即是心”说。

性（心）与万事万物的关系，是有关哲学一元论建立的最重要问题。程朱以客观的理统摄天地万物，认为性是客观理分赋予人者，由此推论，性当然也就可以涵括万物了。《宋元学案》卷十三记大程谓：“物外无道，道外无物”，“万物皆备于我”，“天地万物皆是自己”。《二程语录》卷十八载程颐说：“天下更无性外之物。”弟兄俩都以主观的性囊括万物。朱熹以“物物各一太极”的理一分殊说，把全理分赋予每一个体。心学家的论调，更近禅宗的真心现起论，陆九渊高唱“宇宙即是吾心，吾心即是宇宙”。其弟子杨简《慈湖遗书·己易》说：

天者，吾性中之象；地者，吾性中之形。……混融无内外，贯通无殊异。

<sup>①</sup> 《宋元学案》卷十三。

陈白沙《与林缉熙》谓：“会此（天理）则天地我立，万化我出，而宇宙在我矣。”都以心、性去涵盖宇宙。当然，在理学、心学家眼里，宇宙万物皆实有，他们只是以自己心性去囊括宇宙万物，尚有落于二元论之嫌，与佛教万法唯心、心法皆空的绝对唯心论或超唯心论，尚有不同。

理学、心学讨论最多的，是性与心或性与情、天理与人欲、道心与人心、天地之性与气质之性等的关系问题，这些问题，实际上与佛学所讨论的真心与妄心、性与情或性与心的关系，属于同类，儒者们对这类问题的答案，也多近似佛学。张载分性为先天的“天地之性”和后天气禀的“气质之性”，其天地之性，相当于后儒所言性、本心。张载认为天地之性是“万物之一源”，具普遍性，并采佛学常用的冰水之喻说：

天性在人，正犹水性之在冰，凝释虽异，为物一也。

二程严分道心（天理）、人心（人欲）。朱熹发挥其说，以能知觉之心统摄性与情，《语类》卷五谓：“性者心之理，情者心之动。”又分心为道心、人心，道心实即张载所言天地之性表现于心者；人心指人欲、情。道心人心、性与情，类似佛学中的真心、妄心，佛学以自性本空统一真妄，而朱熹则以心统性情，《语类》卷七八云：

只是这一个心，知觉从耳目之欲上去，便是人心，知觉从天理上去，便是道心。

他以天理、人欲为水火不容，《语类》卷十三说：“天理存则人欲亡，人欲胜则天理见”，带有二元论倾向，未能彻底解决性、情二者在哲学上的统一问题。陆九渊在这一问题上比朱熹更近于佛学，反对分道心人心，谓“情性心都只是一般物事”，本心即性，心即理，只是被私欲蔽而不显。王阳明发挥其说，其《传习录》谓：“人心之得其正者即道心，道心之失其正者即人心，初非有二心也。”他承朱、陆之说，以“灵明”能知能觉的作用为心之本体，说心的这种功用即是天理，名为“良知”，《与舒国用》云：

夫心之本体即天理也，天理之昭明灵觉，所谓良知也。

昭明灵觉，显系取于禅家常说的“昭昭灵灵”、“昭灵不昧”，良知之建立，有得于禅宗神会一系的“知之一字，众妙之门”。王阳明还说：“良知是真智

慧”，“良知在先天中圆满具足，了无缺陷”，<sup>①</sup>更近禅家口气。

总的看来，理学、心学家对性与心等的说法虽然有别，但实质性的区别并不大，心学家所言心，实即理学家所言性，两家不论以心统性情，或说心即是理，其旨归都是用先天灵明之心为主宰而进行道德修养，在念头上做功夫，保持合于天理的道心，弃除不合天理的人心、人欲。他们处理天理人欲二元对立的最高哲学范畴，是体用论，以性为体，以情为用，《朱子语类》卷六二谓：“心则兼动静而言，或指体，或指用，随人所看。”程颐早就说过：“体用一源，显微无间。”具体表现在修养法则上，便是朱熹的用心的灵明作用为宰去存天理灭人欲，王阳明的保持心之良知以“为善去恶”。体用论尤心与性的体用关系，主要阐发于佛学，神秀禅法即以体用为宗，宋明儒学讲心之体用，多分受佛学尤禅宗的启发。

理学、心学心性论中与伦理实践关系最大的理论问题，是心或性之善恶凡圣。性善恶，本是先秦儒学的老问题，孟子与荀子各主性善性恶，后世一直争论不休。宋明儒学基本上承孟子性善说，取法佛学而予发挥深化。张载主张天地之性纯善，气质之性有善有恶，《正蒙·诚明》说：

形而后有气质之性，善反之，则天地之性存焉。

谓只有通过为善去恶的修养，才能返归先天纯然善性而臻人格之圆满。程颢则主张性无善恶，可善可恶，与天台宗的“性具善恶”说相近。程颐却说性无不善，只是后天的气禀有不善。他说：

喜怒哀乐未发，何尝不善？发而中节，则无往而不善。<sup>②</sup>

朱熹承其说，严分性善情恶，未离二元论立场。至王阳明，主善恶一元论，谓“性无不善，故知无不良”，反对分气质之性与天地之性为二。

理学、心学之说虽有不同，但说性本至善，基本一致，都提倡保持天性之善而弃除后天情、欲之恶。正因为性本善，人人自不无做圣人的权利，“人皆可以为舜尧”，是宋明儒学心性说的重要结论。朱熹《中庸章句解》说：

然人莫不有是形，故虽上智，不能无人心；亦莫不有是性，故虽下愚，不能无道心。

<sup>①</sup> 《明儒学案》卷十。

<sup>②</sup> 《二程语录》卷二十二上。

王阳明高唱“人人心中有良知”、“满街都是圣人”。这种论调，很可与佛教的“众生皆有佛性”、“众生本来是佛”相参照。

宋明儒学的心性论在哲学思路上虽然多取于禅宗，近似禅宗，但两家心性论在实质上终有很大不同。理学、心学家们说心说性的旨归，是从儒家传统的政治伦理立场出发，为封建伦理建立本体论、心性论的依据，证明三纲五常乃人性中本具，“非由外陈”，是永恒不变的绝对法则，他们所说的性、本心，终归为三纲五常之“天理”。朱熹《答陈器之》说得很明白：

性是太极浑然之体，本不可以名字，但其中含具万理，而纲领之大者有四，故命之曰仁义礼智。

陆九渊以仁义礼智之发端处为本心，《象山年谱》载其语谓：“恻隐仁之端也，羞恶义之端也，辞让礼之端也，是非智之端也，此即是本心。”王阳明发挥此说，赋予良知以符合封建伦理信条的自然属性，谓“知是心之本体，心自然会知，见父自然知孝，见兄自然知悌，见孺子入井自然知恻隐，此便是良知”。

总之，理学、心学皆以具备封建伦理规范的性善论为本，这与禅宗建立于自性空基础上的超伦理、超善恶的心性论性质颇为不同：一则旨在说明封建纲常是天经地义的“天理”，乃人性所本具，以为道德修养的最终依据，不离世俗伦理教化的立场；一则旨在论证人心性本自涅槃、本自成佛，不离超生脱死为本的宗教性立场。在佛教禅学看来，理学、心学执必随时域而变的人际伦理准则为常住不变，执善、恶为实，其实践以为善去恶为要，不知心性本空、善恶本空，是不见本性，至多只及于神秀“时时勤拂拭，勿使惹尘埃”的见地。佛学、禅宗的理，根本为自性空，故能消融妄情，乃至转化人欲、断尽烦恼；理学、心学之理，却为实体，故难以超出天理与人欲、善与恶的对立，不能超出以善斗恶、以天理斗人欲，亦即佛学所谓“对治”的矛盾关系，只及佛法世俗谛，不入真实谛，用于修养，难免有使人紧张、限于内心冲突之弊。

在理学，心学家看来，佛学心性论，当然也有不能令他们满意的严重缺陷。

#### 四、宋明儒学对禅的攻讦与影响

宋明理学、心学家虽多汲取佛学尤禅学，但正如苏轼所揭露的，他们对佛教采取的是“阴窃阳排”的态度。宋儒诋佛，主要出于儒家传统的世俗立场，攻击点集中指向佛教的离尘出世，尤其是教人出家，逃避在儒家看来是天经地

义的君臣父子夫妇的伦理责任。他们指斥佛教徒求了生死“卒归于自私自利之规模”，<sup>①</sup>乃至如朱熹骂释氏“殄灭彝伦，堕于禽兽之域，而犹不自知其有罪”。这是佛教自入华以来屡受攻讦之点。尽管佛家自汉魏起，就以顺应汉土伦理习俗的方法对付儒家之攻讦，其劝忠劝孝的调子并不比儒家唱得低，然终逃不脱儒者们的口诛笔伐。

宋明理学、心学家们在批判释氏方面的进展，是直指作为佛教禅核心理论的心性论，他们指责佛家心性论落到空处，朱熹的说法最具代表性：“彼释氏只见得心空而无理，此（儒家）见得心虽空而万理俱备也”，“儒者以理为不生不灭，释氏以神识为不生不灭”。喻如一渊清水，如无水相似，释氏只说此渊空，不知有水在渊里。罗钦顺《困知记》说释氏“以知觉为性，始终不知性之为理”。总之，儒者们不满于释氏心性论，只在于嫌释氏没有把封建伦理在人性中确立为绝对不变的天理，这自出于儒者们的世俗伦理教化立场及现世主义的人生观。

在修养之道上，理学、心学家们批评释氏逃避世事、落入静寂一面。二程说：

才说静便入于释氏之说也，不用静字，只用敬字。<sup>②</sup>

主敬不主静的用意，原来是针对佛教禅之落于空处，因此要人时刻不舍弃封建伦理观念。王阳明《传习录》说：

吾儒养心，未尝离却事物，只顺其天则自然就是工夫。释氏却要尽绝事物，把心看做幻相，渐入虚寂去了，与世间若无些子交涉，所以不可以治天下。

说到底，儒者们所不满意的，是释氏出世、出家这一不符儒家伦理观念及政治利益的一面。

实际上，儒佛两家的大旨虽不无出世入世之别，然就禅的理论、说法而言，儒者们的攻讦未免有失于粗浅。他们尽管多数曾出入释道，但毕竟功力不足，至多只是看过一些禅宗语录和个别佛经，或参禅有省，罕有能穷彻佛学底蕴者。因此，他们破斥于佛学者，实际多属佛家自己也在破斥的东西。二程门人游酢

① 《二程遗书》卷五。

② 《二程遗书》卷十九。

曾批评儒者们说：

吾辈先生，往往不看佛书，诋之如此之甚，其所以破佛者，乃佛书自不以为然者也。<sup>①</sup>

即如儒者们所力斥的落空、入虚寂，在禅宗那里正是被破斥的偏执，惠能即斥“不见一法存无见，有似浮云遮日面”，禅门称落空寂为“坐黑山下鬼窟里”，其心性说的正旨，不仅是空，而且是妙有——“本自具足”，“能生万法”。既能生万法，三纲五常当然也可被作为俗谛而囊括于心性妙用中。汾山灵佑禅师即云：

佛事门中，不舍一法，劝臣以忠，劝子以孝。<sup>②</sup>

以忠孝等纲常为相对的俗谛，今天看来是要比儒家以之为绝对不变的天理要妥当。至于不离俗务而养心，在日用云为、出坡劳作中用功夫，本来出自禅宗。处处效仿禅而又诋禅，“坐在禅床上骂禅”，当然只能表露出儒者们的褊狭。至于儒者们对禅法的理解，也往往不得其要，如《朱子全书》卷六十论禅宗见性说云：

释氏见处，只是要得六用不行，则本性自见，只此便是差处。六用岂不是性？若待其不行，然后性见，则是性在六用之外别为一物矣。实际上，释氏未必以性在六用（六识）之外，《坛经》即云：

但净本心，使六识出六门，于六尘中无染无杂，来去自由，通用无滞，即是般若三昧。

并翻卧龙禅师“卧龙不思想”偈，斥断绝六识及思虑是妄想非禅，大不似朱熹之所言。儒者们为其学识和立场所限，很难击中禅的要害。

儒学作为中国本位文化的主流，对佛教禅学自不能不发生影响。佛教入华伊始，就在伦理思想上附和儒家，但在根本的哲学体系和修持方法上，很少吸收儒学，一般都对儒家哲学观持批判态度。在心性论上尤严分内外道，不轻易附和儒、道二家。但自宋元以来，理学的政治地位日渐提高，对释道二教形成强大压力，社会上三教融合蔚成思潮，佛教中人亦渐多和会三教尤儒学心性说者。如宋代天台宗名僧孤山智圆（976 - 1022）一生高唱儒释“言异而理贯”，

① 《伊洛渊源录》。

② 《五灯会元》卷九。



给自己起了个儒家名号“中庸子”。北宋名禅师东林常总，谓佛经中所说白净无垢阿摩罗识“即孟子所言性善是也”。<sup>①</sup>元释普度集撰《庐山莲宗宝鉴》谓佛家说真如本性、正法眼藏、本性弥陀，“孔子则曰天理，大易则曰太极，名虽有异，其实同一真如本性也”。明清间高僧智旭《灵峰宗论》卷五谓：“自心者，三教皆从此心施設。”他和另一明末高僧憨山，皆以佛释儒，注解儒家经典。当然，他们这样做的真实意图，是想摄儒归佛。晚近印光法师力弘净土宗，劝人恭敬念佛，敦伦尽分，不难看出受有理学的深刻影响。

宋元以来的佛教人士中，也不乏辨析儒佛核心义理之异，反驳儒者之诋佛者。如元代名禅师明本谓禅宗六祖“不思善不思恶”为出世的“复性”说，《中庸》“天命之谓性，率性之谓道”乃世间的“防情”说，“盖一时善权方便，破彼情执而已，岂三身之理止于是哉！”<sup>②</sup>明初道衍和尚（姚广孝）特著《道余录》，逐条批驳理学家对佛教的攻讦非难。明释传灯《性善恶论》云：

儒之言性，与吾佛故异。既言善恶矣，则所谓情者，乃儒所谓性也。

说儒家所言性，在佛家看来犹属妄情。又谓张载分天地之性、气质之性为二是错，天地之性与气质之性应是体用不二。明释株宏（莲池）《竹窗二笔》论儒家“喜怒哀乐未发谓之中”，引《楞严经》义，谓见闻知觉稍泯，似喜怒哀乐未发，而犹有意根对法尘，心缘于静境，儒家即于此体认为性，按佛学义，此仅属法尘细分，非“空劫以前自己”，是错认了“本来人”。明释憨山《观老庄影响论》谓儒家之道未离虚妄分别：

即所言证道工夫，以唯识证之，斯乃断前六识分别邪妄之思，以祛斗争之害，而要归所谓妙道者，乃以七识为指归之地，所谓生机之道原，故曰：“生生之谓易”是也。

意谓儒家是认第七末那识为性，这在佛家看来正是“无量劫来生死本”。明末元贤禅师《寝言》论《中庸》“喜怒哀乐未发”与禅宗“一念不生”之别说：

一念不生者，此心用而常寂，寂而常用，只于自念上常离诸境，不因境生念而已，非有未发已发之辨，及为性为情之分也。

<sup>①</sup> 《宋元学案》卷二十五。

<sup>②</sup> 《天目明本禅师语录》卷下。

又说儒家言五常为性，是堕于名言分别，以性为有相，不离分别我执，“故虽曰无思，实有思也，虽曰无为，实有为也。其用止可以奉天而治人，未可以离人而入天”。又谓王阳明所言良知，“知待境起，境灭知亡”，非释氏所言无待而知觉之性光，斥阳明之学“惊骇世俗，而不知坐此昭昭灵灵之中，此昭昭灵灵者，乃晦庵已拣之砂，而释氏呵为生死本者也”。近人杨仁山《等不等观杂录》以禅宗三关判儒家心性说云：孟子“六识开豁，透第一关，大末那识现前，即是总相主宰，庆快平生，所以有‘乐莫大焉’之语。……至于周程张朱心学分际，仅在明了意识上用功，初关尚未破”。这些说法虽然未必都很确切，但区分两家学说的不同处，较之笼统合一三教、强异为同之论，自是较为允当。

## 佛教禅学与其他宗教

古代东方诞生的众多宗教，与佛教大都有过或多或少的交涉，其中与禅学有关的，主要有基督教、伊斯兰教、苯教、神道教、摩尼教及中国民间秘密宗教中的白莲教、罗教等。

### 一、佛教禅与基督教禅

在古代亚洲最西端孕育、罗马帝国境内形成的基督教，是在古希腊斯多葛派哲学与罗马神秘宗教的影响下，从古犹太教的胎盘里诞生，以后主要传播发展于西方，被东方人看作西方宗教，似乎与远在东亚的佛教无关。然而，据近现代西方学者的考究，佛教与犹太教本有共同的渊源。H·P·布拉瓦茨基《秘密教义》从语源学角度研究，认为早期闪米特语源于古印度梵语，希伯来人源于古印度贱民，在公元前 1730 年前后受婆罗门排斥而远走他乡。古以色列人相信灵魂永生、死后转世，反对私有财产，反对结婚，与佛教所源出的古印度宗教观念相一致。希伯来人的传统道德规范“摩西十诫”，与婆罗门教、耆那教、佛教的基本戒律多所重合，盖同出一源。

基督教诞生的公元一世纪，正是印度大乘佛教兴起之际，佛教的影响，曾远达于中亚、希腊。《圣经》中耶稣“变卖所有布施穷人”、“爱仇敌”、“有人

打你的右脸，连左脸也转过来由他打”等训诫，与大乘佛教菩萨六度中的布施、忍辱二度相近。作为基督教义核心的对上帝的敬拜，与大乘佛教对佛的崇仰可相比较参照。《圣经》所载基督显现的种种奇迹，诸如以抚摩治病、令瘫痪者行走、令哑巴说话、令聋子能听、令瞎子能视、在海面上行走、叱息风浪、变水为酒、变少为多等，与佛经所述佛、菩萨的神通示现可相比类。如此种种，都透露出基督教创立初期与大乘佛教互相影响的蛛丝马迹。西哲叔本华在其《意志与观念的世界》中早就说过：

所有基督教中的真实东西，均可断定为和婆罗门教、佛教一样。

……在《新约全书》中，竟可以看出印度圣哲之痕迹。

虽然基督教正统观念否认本教与佛教、婆罗门教有过交涉，但印度的有关史料，却可提供耶稣曾赴印度参学的证据。有《薄维摩诃往世书》等二十一部印度历史文献记述耶稣曾在印度生活过。耶稣大门徒圣彼得所录《水徒行记》一书亦记述此事。1887年，俄国历史学家尼古拉·诺托维奇在克什米尔拉达克山地的一座佛寺中听到喇嘛讲基督教圣人伊萨（Issa，即耶稣）为佛祖高徒，在该地区赫米斯寺找到的有关伊萨的经卷所记述的伊萨在印度十余年的生活史，正好填补了《圣经》关于耶稣从12岁到开始宣传福音的近二十年经历之空白，以后不少西方学者对此问题进行研究，著述达数百种之多。前西德青年学者霍尔根·凯斯顿出版的《耶稣在印度》一书，总结前人研究成果，据相当翔实的史料，勾勒出《圣经》中耶稣生平的真相：耶稣于14岁随商贾东赴印度辛德，在耆那教徒中稍事停留，然后在贾尔加纳特学习婆罗门圣典，后赴尼泊尔参学佛法六年，之后西归故乡传教。被钉上十字架复活后，潜逃克什米尔，在那里度过了漫长的晚年，到一百多岁才去世，其墓地在斯利那加。西藏喇嘛信仰他为莲花生的化身。

把耶稣生平的补白与基督教和大乘佛教的诸多相通之点联系起来看，无论从历史还是思想史、宗教史的角度讲，基督教受有大乘佛教的影响，是毫无疑义的。

从《圣经》所记耶稣的种种神迹和封斋禁食四十天的事迹看，他是一个有相当瑜伽成就的人。但耶稣创立的宗教，以绝对的一神信仰为核心，以忏悔祈祷、按神谕生活为宗教修持的主要内容，以死后灵魂归于上帝所在的天国而得永生为信仰的终极归宿。这与主要依自力自净其心，由瑜伽观行得智慧断烦恼

以求入涅槃的佛教，风格很是不同。自力瑜伽解脱之道的缺乏，可谓基督教较之佛教最为缺少的东西。然而，从广义的瑜伽概念看，基督教以全知全能、超验的上帝观念统摄信徒的整个精神世界，安置他们的终极关怀、终极托付，以对上帝的虔诚信爱为本，按上帝及其圣子耶稣的训诫约束自己的行为，禁欲、忍辱、布施、行善，从印度瑜伽分类法来说，这可谓一种“虔信瑜伽”，这种瑜伽以念上帝为门径，与大乘佛教的念佛三昧也有可相比类之处。基督教仪中的忏悔、祈祷、赞神，与大乘佛教的礼忏仪式十分相近。长时间的忏悔祈祷，可能在人身心上发生气功效应，使人进入气功态或入定。《新约全书·约翰书》说通过智慧、知识、修行、磨炼、静默、戒行等，突破肉体禁锢以领悟上帝的本质，与佛教戒定慧的修学体系有所相近，其中所说静默（meditation）近于禅定。

公元三世纪后，大概受佛教等东方宗教影响，基督教中隐居修道逐渐成风，大批修士修女独身禁欲，终身虔修于道院，禁戒酒肉，或托钵行乞，其修行方式与修道制度，与佛教之僧伽盖不无瓜葛。修道士的日常功课，是祈祷与默想，兼读《圣经》，严格的修道者祈祷起来，往往一站就是几个小时；祷告无非是反复诵念单调的祷文，集中意念于心中信仰的上帝，还有坐柱静修者，这与佛教的念佛禅、持咒，在气功禅定效应上无疑有一致点。据传基督教史料所载圣徒神迹中，有二百三十多位能飘浮，其余如能透视、预言、意念治病者，也不乏其例，很可能是通过修行入定而开发了特异功能。

至中世纪，基督教异端泛神论神秘主义教派更重视通过静默等修行从自心底直接体认上帝的本质。这一教派的代表人物埃里金纳、艾克哈特等，认为上帝非经验所能表达，只有用否定的语式表述，上帝超二元对立，与他所创造的世界同一，作为被造物之一的我，本性也与上帝同一。艾克哈特（1260-1327）甚至反对人与上帝为主仆关系，谓上帝所具圣德，人一样也不缺少。人灵魂中有一种非常卓越尊贵、超越时间的直觉能力“灵本”或“灵眼”，可直窥上帝。直面上帝之要，是“无心于物”，不追求财富、光荣、利益、内心虔诚、圣德、报酬、天国，超越二元对立，无心于高低、爱憎、好恶，不分彼此，“抛弃一切”，甚至包括自己的一切，尤其要忘却自我，或“宰了我以便承受上帝的意志”，便会显现上帝于自心，获得超脱。超脱者成为一与同，像上帝一样无所不在，既非这个，也非那个，而是一切，乃至“做上帝所做的一切事，协同上帝

一起创造天地”<sup>①</sup>，泛爱万类，神化为圣者。艾克哈特的后继者陶勒尔（1300 - 1360）宣扬只要去掉自己的意志，便可从地狱即时上升天堂。

基督教神秘主义哲学家所描述的泛神论意义上的上帝，颇近大乘佛教的法身佛，其无心于物，忘我而在直觉中认识上帝、与主合一（unification with God）之要，与佛教实相禅、念佛禅法要不无一致点。艾克哈特所描述的神化者，一无所求，任万物各得其所，无所损益，既像禅宗的“无心道人”，又像庄子描述的“真人”。然而，由于其泛神论贬低了基督教正统传统中的上帝形象，抬高了人的地位，因而不能见容于正统教会，被斥为异端，非基督教神学的主流。

基督教正统教义中的上帝，源于古希伯来人的原始信仰，被赋予独一无二、创造世界、主宰一切、全知全能、仁爱等神性，较大乘佛教的佛，多了创世、全能、主宰一切的本领。上帝信仰虽然足以安置一类信仰需求者的终极托付，满足其心灵需要，但在理论上的建立较为困难，难于回答诸多理性诘难。而且，在正统基督教义中，上帝高高在上，具有无限权威，人只许匍匐于上帝脚下，以做其奴仆为荣，绝不可有向上升进到上帝的覬覦。美国心理学家弗洛姆在《禅与心理分析》中说：

假如没有上帝的观念，人反而能在真正舍弃利己主义的意义上做到顺从上帝的意志。

然而，若舍弃了上帝的观念，基督徒便不成其为基督徒。在佛教看来，基督教的上帝形象，与婆罗门教信仰的“自在天”为一类，认为自在天创世、主宰一切，是佛典中多处批判的违反缘起法则的重要“邪见”。《楞严经》卷十说修禅者若怀有对自在天的归仰之情，对其探究真正自我会起障碍作用：

又善男子，穷诸行空，已灭生灭，而于寂灭精妙未圆，若于所归有所归依，自疑身心从彼流出，十方虚空，咸其生起，即于都起所宣流地，作真常身无生灭解，在生灭中，早计常住。即惑不生，亦迷生灭，安住沉迷生胜解者，是人则堕常非常执，计自在天，成其伴侣，迷佛菩提，亡失知见，是名第三立因依心，成妄计果，违远圆通，背涅槃城，生倒圆种。

大意谓曾归依自在天者，若修禅入定，当破了行阴、停息了心识的迁流之

<sup>①</sup> 《德语讲道录》。

际，因缺乏足够的智慧超越识阴（末那识、阿赖耶识）而见自性，只能于虽然寂静不动实际未超主客二元对立的定境中，依本所归依见地，认自觉寂湛不动、广大无际者为自在天，确信自己身心从彼流出，堕入执常（自在天）、非常（我之身心）对立的二元论。在佛教看来，此所执自在天既与非常之我为二，便非自在，依实际上不自在者为安身立命之本，在佛家看来是不可能超出生死流转的。

一般基督教徒通过修行，恐怕很难破佛学所说的行阴，他们由祈祷、静默而入定时，往往看见上帝的光明及耶稣、圣母的形象，自觉沐浴于神恩中而极度感激、快慰。如詹姆士《宗教经验之种种》述施门慈入神后，似处虚空中，随后强光闪闪，与黑暗交替，忽觉上帝在处理自己，其光明流溢于自身。这种体验不难以心理学、超心理学解释，在佛教禅学看来盖属独头意识所造幻影。基督教神秘主义者与主合一的境界，可能比一般基督教徒所体验到者更接近禅的开悟。但他们即使忘却自我，却不能忘却上帝，故纵超越我与上帝的二元对立，归于一与同，却还有个一与同在，且这一与同，未必如佛学所说极无自性，在禅宗看来未能真正彻见父母未生前本来面目。

佛教念佛禅、密乘禅所观念的佛、本尊，虽然也有基督教上帝自在、全知、仁爱等德性，修行者对佛、本尊也常怀如子对父的虔诚，念佛持咒的方法也与基督徒祈祷相类，但仍与基督教神之念神颇有不同。首先，与基督教人与上帝为主仆关系不同，佛教之佛、本尊被认为与众生一体平等，只有先觉后觉之别，念佛、观本尊的目的是成佛。其次，佛教念佛禅、密乘禅皆止观双运，以智慧修观，观能念所念空无自性，从而证“自性弥陀”或自心佛性。这种观空修观之法，是基督教禅所或缺。

在集中体现了佛教禅精髓的禅宗那里，没有上帝乃至佛的立足地，逢谁杀谁，一法不立。世人常把禅的精义理解为空，弗洛姆《禅与心理分析》说：

禅宗“空”的概念蕴含着舍弃自己意志的真正意义，却没有退化而求助于天父的盲目崇拜的危险。

虽然以空为禅宗根本义并不确切，但也道出了禅较基督教的优胜之处。如果基督教神秘主义者参问禅师：“与主合一时如何？”禅师很可能会像四祖道信搬掉法融心中的“佛”一样，毫不客气地扫荡上帝的观念，或曰：“上帝也无！”或曰：“你向上帝顶上行！”（禅语云：向毗卢（法身佛）顶上行）。这真可令西



方人在震惊之余，不得不在“上帝死了”的迷惘中，对佛教这一古老的东方宗教给予关注。

自十八世纪以来，印度教、佛教被一些学者介绍进西方，瑜伽、禅定也渐为基督教人士所熟知。传入西方的佛教禅法中，数由日本铃木大拙等携入的禅宗之禅对基督教影响最大。铃木在讲禅时多处和会基督教原有观念，以禅释耶，以适应西方人的信仰习惯，赢得了不少西方信徒。在禅宗刺激下，基督教界掀起了“基督教禅”运动。运动的首作俑者托马斯·默顿（Thomas Merton，1915-1968）是美国天主教特拉伯苦修会修士、著名天主教作家。从上世纪六十年代起，他发表了大量关于禅宗与基督教比较研究的文章，认为禅宗包含很多基督教宗教实践内容，有助于基督徒在理解宗教生活方面获得身心平衡，重新认识基督教，唤起“新的基督教意识”。美国黑衣教团修士D·格雷厄姆积极支持基督教禅运动，他在1963年出版的《天主教禅》一书中，描述自己的探索和体验，主张用禅宗的某些教义与戒律来丰富天主教，使其潜在力量活跃起来。耶稣会神父H·M·拉萨尔在日本禅僧指导下参禅多年，1960年发表《禅得悟之道》，举办禅定讲座。很多国际听众和读者认为他的著作指出了一条通往基督教悟性的道路，资助拉萨尔于1970年在日本东京附近创建了一个基督教禅中心。天主教学者H·杜穆林认为，禅宗是发扬基督教传统禅定的一种动力，由于长时间来基督教宗教生活的日益理性化，早期基督教的精神训练、禅定、虔诚祈祷等传统被湮没，佛教禅的刺激能使长期冬眠的基督教禅传统得以恢复。基督教神学出版物中，出现了不少诸如《禅宗与基督教》、《西方准备皈依佛门》、《佛教与基督教的对话》、《基督教和佛教的神秘主义》一类文章和书籍。一批基督徒则干脆改宗皈依佛门，甚至削发为僧，出现了卡普洛等洋禅师。

## 二、禅与伊斯兰苏菲派

与佛教、基督教不同，伊斯兰教据称源于教主穆罕默德在幻觉中所说出的神之“训诫”、“启示”，其被动的宗教体验与瑜伽、禅定者主动达到的定境颇有不同。从思想史角度看，伊斯兰教义主要渊源于阿拉伯民族的前伊斯兰宗教、犹太教、基督教、马兹达教，与印度教、佛教无关，这几乎是举世的伊斯兰史专家所公认的观点。这一产生于亚洲最西端阿拉伯氏族社会的宗教，以强制性的一神崇拜，综合了它产生地区的传统信仰、伦理规范、生活习俗，曾非常有



效地促进了中西亚的政治统一和社会发展，成为世界宗教中的后起之秀，至今尚呈发展之势。伊斯兰教绝对强调唯有一神，强烈排斥异教，尤以号召为圣战杀死异教徒而著称于世，最乏宗教的包容性。当它崛起东渐之时，遂成为佛教的克星，使佛教在印度本土和中亚、南亚的大片土地上失去了地盘。中国境内的维吾尔、哈萨克、撒拉、东乡等民族，原来都信仰过佛教，后来先后改宗伊斯兰教。

虽然在布施贫困、忍受贫穷与患难、孝敬父母等宗教伦理方面，以及追求来世幸福上，伊斯兰教与佛教及其他许多宗教都不无相通相近之点，但与基督教相比，伊斯兰教义中瑜伽禅定的内容要更少些，《古兰经》中几乎看不到与瑜伽、禅定有关的文字。一般穆斯林的日常拜功、虔诚祈祷、赞颂真主、诵念“清真言”，当然也可能产生气功、禅定效应，但这与具有系统理论、众多禅法的佛教禅学，不堪相提并论。

在伊斯兰诸派中，瑜伽色彩最浓，与佛教禅学可能有关的，只有一度被视为伊斯兰教异端的苏菲派。国外学者如罗伯特·C·赞切纳等认为，苏菲主义源于印度吠檀多；伊格纳兹·戈尔特威等则认为苏菲故事可追溯到佛教。俄国学者A·克雷姆斯基认为，在苏菲的最初几个世纪里，伊斯兰世界东部（波斯、印度）的苏菲主义标志着与印度佛教和希腊新柏拉图主义接近的泛神论神学哲学。苏菲派提倡清贫、苦行、禁欲，还有出家隐修、托钵云游之制，这显然是伊斯兰教早期所无，当取自印度教、佛教。苏菲派主张通过存想真主，“完全放弃我的意志以皈依真主”，在“入神”状态中认识真主，融入真主，“完全吸收于真主”，获得永生。后期东方苏菲主义泛神论认为真主与自然界及万物为一体，所谓“除了神外，无物存在”<sup>①</sup>。波斯苏菲主义者哈拉智（AlHallaj, 859 - 922）从泛神论出发，宣称我即真主，有诗云：

我即我所爱，所爱就是我。精神分彼此，同寓一躯壳。见我他便见他，见他我便见我。<sup>②</sup>

这比基督教徒说“天国在你心中”更近佛教口气，“见我他便见他，见他我便见我”，与禅宗洞山良价悟道偈中的“渠今正是我，我今不是渠”，词旨何其相似。

① 《穆斯林哲学》英文版，第111页。

② 《伊斯兰教哲学史》，第55-56页。

在佛教文化圈内生活的中国伊斯兰教学者，更是直接、间接地受佛教影响，禅宗“明心见性”的口号在他们的汉文著述中屡见不鲜。如《四典会要》谓马复初所著《幽明释义》一卷，“皆言明心见性、存养省察之功，以求尽人合天，尽幽明之理”。《真功发微》说：

经云：认得自己，才能认得真主，但认主有三品：曰知认，曰见

认，曰续认。知认者明彻无疑，见认者亲切无间，续认者合契无分。

认得自己，显受佛学明自心性说之影响。《天方典礼释要解》谓：“性不见，不可以合天”，皆有浓厚的儒释道气味。中国维吾尔、哈萨克等民族的穆斯林，其先祖都有过相当长的佛教信仰史，大概由于佛教文化的遗传因素，使他们容易接受较近佛教禅的苏菲主义。维吾尔族的“依禅”，回族的“虎夫耶”、“哲赫林耶”、“尕德林耶”，皆属苏菲支派。

中国苏菲支派的宗教实践，如甘青苏菲派，据印度著名苏菲派领袖伊玛目热巴尼的神秘主义大作《买克吐巴提》（书信集）和另一部叫《穆格马特塞尔底耶》的经典，分苏菲派的功修为合勒尔提（教乘）、台勒盖提（道乘）、海根洛提（真乘）、麦尔法提（超乘）四大阶梯，包括初修的念、礼、斋、课、朝五大宗教礼仪和内心的修炼。中国回教学者将其内容总结为三品十条或三十件，或十事八德，包括节饮食、节言语、节睡眠、悔过、僻静、忍耐、顺服、受师指引、布施等，与佛教禅修定的加行多相一致。修道者的主要修炼方法，是配合调息，反复诵念“齐克尔”（祷词），或跪坐低念，心思真主，或高声诵念，达“喜主的狂热”；或配合步法念，专精不散，渐达如痴如醉、忘我而与主合一的境地。这与佛教念佛禅、密乘瑜伽之持咒诵赞实际上相类。据称穆斯林集体修炼时，往往会自发地站立起来，摇头晃脑，翩翩起舞，或狂言呓语，与今气功组场中自发动现象十分相似。被选为哈里发的回教修炼者，修炼时要封长斋，忍饥渴，减睡眠，每日仅饮少量水，食几粒枣子，半夜作“感谢拜”、“夜醒拜”，与佛教闭关修定者的作为颇相近。中国回教界还开办过有相当教乘修养者专门修炼的“台勒盖提”（道乘）道场。回族尕德林耶派要求修炼者出家禁欲，戒财色名利，乞食为生，在忍受饥寒中趺坐，双手合十，闭目默诵“齐克尔”，从戒律到外形，显然深受佛教影响。

苏菲主义修炼者的最高境界，是自己完全被吸收入真主，与主合一，称“德尔维希”。阿布·哈桑·哈拉卡尼的《科学之光》中说：

德尔维希就是心目中没有任何念头的人，他言而无语，视而不见，听而不闻，食而无味，他无动无静，也无忧愁和欢乐。<sup>①</sup>

这与基督教神秘主义者所说的神化者和禅宗所说的“无心道人”，具有相似的性格。据称回教修炼者达上乘境界者，真主会赐予他神奇力量，显示出如预言、知他心、意念治病、意念移物、意念麻痹人乃至杀人、在空中和水上行走等奇迹，中国回教称此类修炼者为“圣人”，类似道教的仙人。这是各种宗教中精勤修炼的瑜伽行者都可能会开发出的特异功能。

从佛教禅学的角度看，伊斯兰教苏菲派虽不乏可归于“虔信瑜伽”的修炼之道，但其方法之多样、理论之精深系统，不堪与佛教禅学、印度教瑜伽学相侔。与主合一的究极境界，一元论的倾向虽较明显，但终不离融归真主的观念，在佛教实相禅看来，仍不出“常非常执”的二元论范围，不见真实自性。

伊斯兰教东渐之时，对于印度佛教密乘瑜伽曾发生过一定影响。一类密乘经续中的降魔法，明显针对伊斯兰入侵者。伊斯兰教对印度虔信瑜伽，影响更大。

### 三、佛教禅学与神、苯等教

日本民族传统的神道教、西藏本土的苯波教、东传的摩尼教及中国多种民间秘密宗教，长期以来与佛教平行流传，与佛教的交涉关系要比基督教、伊斯兰教更深。它们受佛教禅学的影响，依各自的固有教义，深浅不等。

神道教是日本大和民族的固有宗教，被认为是日本国民精神的母体。它在与佛、儒、基督教的交涉关系中不断发展衍变，派别众多，教义复杂，至今尚在分化。各派教义倾向不同，有的倾向于神、佛融合，有的倾向于神、儒融合，有的倾向于融摄基督教，有的反对外来宗教而独倡神道古义。诸派教义中共同的、作为神道教核心信仰的东西，是所谓“皇国主义”——认为日本人是“天照大神”（太阳神）的子孙，日本是万世一系的天皇国度，天照大神乃皇室之祖神，天皇是“现人神”，与国家为一体。这种信仰，具有强烈的民族性和政治性，确为使日本民族具有强大凝聚力和民族自信心的精神支柱。佛教传入后，神道教深受其影响，出现了神佛融合的山王一实神道、两部神道、法华神道、

<sup>①</sup> 克里莫维奇《伊斯兰教》（俄文）第161页。

伊势神道、吉田神道等教派，这些教派主要取佛教教义来建立神道信仰的理论体系，融合神佛二家，或倡佛本神迹。如由天台宗僧创立的山王一实神道，即以日本地方神大比睿神、小比睿神、八幡大菩萨为释迦、药师、弥陀三佛的“权现”；真言宗僧创立的两部神道，说日本的国常立尊、国狭槌尊、丰云野尊三神为大日如来三密相应之三身，又以天神七代比过去七佛。伊势神道倡神主佛从，说佛菩萨是日本本地神的化现。各派神道教义的核心，无非是论证传统的天照大神信仰之神圣性。

神道教的主要宗教活动是祭神、祈祷，主要宗教实践是所谓“明净主义”的道德修养。神道教对佛教教义的吸收，主要在论证神和祭祀仪轨上，对禅定之学不大重视，不具佛教禅的出世精神，只是在以祭神为本的伦理实践方面，可见佛教禅影响之迹。神道教宣扬“清明正直”、“忠以赤诚”、“明净无二心”，旨在强化对皇室的忠诚，主要源于古神道对神的虔诚恭敬，也融摄了一些佛教禅无我、无心的修养法则，如《神皇正统纪》云：

谓其根源，为心无物，应存于虚无之中。……弃己欲，以利人为先。对各境地，如镜照物，彰明不迷，方可谓真诚之道矣。

心无物、弃己欲利人、心如镜照物，皆略有禅的味道。近代新出的教派神道，如黑住教的修持，以“存阳气”（喻无忧无虑、乐天）、守诚、信天、离我等“五事之教”、“七条之戒”为主，也不无禅的因素。但总的看来，各派神道，都以“现实主义”为本，旨在道德修养及祈祷神灵以达到世俗功利的目的，不大重视瑜伽、禅定的修习。

与神道教相比，西藏本有的苯波教，与佛教禅学的关系要深得多。苯教原属巫教，其发展分为三个时期：第一期称“笃本”，乃古西藏、青海各民族共同信奉的原始苯教，其内容如《西藏王统纪》所言：

唯下镇鬼怪，上祀天神，中兴人宅之法而已。

缺乏系统教义，唯“尚鬼右巫”，故称“魔苯”。

第二期称“伽苯”，约于公元初由象雄王子辛饶米沃总结整理各地苯教，结集经典，至止贡赞普时大兴，教义由从属宾、祝厦、象雄请来的三位苯师所行巫术组成：一行巫觋之术，修火神法，能骑鼓游空、开启密藏、以鸟羽截铁；一以色线、神合、牲血占卜；一善镇除鬼煞。佛教传入前，苯教在藏地影响甚深，与生活习俗密切关联。佛教传入后，与苯教的排斥进行了激烈斗争，赤松

德赞下令苯教徒改宗佛教，于是有胜宝（桑结菩提）等苯教法师改佛经为苯教书，以与佛教抗衡。此后苯教虽遭压制，但尚在流传，并不断吸收佛教内容而形成教义体系，其经典亦达数百卷之多。这种佛苯融合的苯教，称“觉苯”、“白苯”，为第三期苯教。流传至晚近的觉苯，汉地称为“黑教”，亦有认为乃佛教之一派者。

觉苯受佛教影响，亦重禅定修习，倡断烦恼而得解脱，其修法内容相当丰富，如《宗教流派镜史》所举，苯教卡辛（占运）派有八万四千观察法，朗辛（现象）派有四冥想法、八格回法、四十二达饶法等。有关禅定的著述，观修方面有蕴自转变明点九类、金点、身心觉验、传心直指自书等；行持方面有抉择八界书、庄严耶辛实际书、雍中十地道书、清净尸罗律书、增善圆满大资粮书等；还有密咒类的总积苯藏、九部威猛聚父续、九日照耀母续、无边大汇忿怒续等。其经典后来亦仿宁玛派，总结为九乘，内容包括与佛教之说非常相近的无常、业果、发菩提心、六波罗蜜、五道、十地、三身等，又较佛教多了巫觋、占卜、镇压鬼煞等巫术。其袭取佛教，面目近于佛教，似汉地道教而更有过之。

苯教修持的理论，以“苯”为核心，“苯”被认为乃人心自性、最高实质，完全、纯真，不为情欲污染，空虚而光亮，识与无识皆无碍，超善恶轮回，为解脱生死之本。《宗教流派镜史》述苯教见地云：

因自性清净之实相，早于佛与众生之前，光明空寂，苯身自性清净，不为习气覆障所染，非是一切，能现一切，从本即住佛之体性，不由所作因成，不待能作缘起，无为任运，本来自有，悟此亦不流于善，不悟亦不入于恶，佛与众生同具，二者原无胜劣，周遍一切，是为因之实相。从此任运成就生死涅槃，一切诸法安住其中。此性妙用无碍显发，悟之成为智慧，不悟成为业染。若了达斯义而得证悟，即悟本因实相，悟此即本有自现，此自现后，即能现证三身之果。此实相之体，常明露无覆，不以妄想分别染此明露觉性，则显发妙智。尔时冥然无忆念，豁然无留碍，朗然无妄想，凝然无执著，此则名为自然明觉之智慧。谛观于此，即名为见。

这种文字，若置于宁玛派大圆满书中，作为大圆满见之表述，亦不易剔别，较之宋元道教之心性说，更近佛教心实相论。

具体修定方法，初时在心间观想如意珍宝所成越量宫中，有八瓣脉，其中

央有五种精汁，精汁中有五智如彩球缠裹，五智中有“苯身”光围。此光体性空而了了光明，不可言说，具力、声、光三种作用，能于身口意三门、眼耳鼻舌身意六根无碍出入。修行者谛观此自性光明体，亦无能观所观，明照不昧，不即不离，是观心自性之要。了悟体性后，初时每日分座修，定于光明体性，由定少散多渐达定散对等，终达任意入定。次任运修，于三摩地不即不离，无修无散，现见境界自然离缚。最后自在修，恒处胜定，超越能修所修，一切烦恼皆现为妙智，一切境界皆证为清净本界，达生死涅槃无别、得大自在的自由境地。就连《宗教流派镜史》的作者土官，也认为此法与宁玛派大圆满相似，疑二者有所混杂。

总的看来，觉苯实多抄袭佛法，带有浓厚的佛化色彩。尤其在辛钦鲁噶（996—1035）按佛教的形式改革苯教后，苯教实际上成为佛教的附庸。晚近苯教寺院制度和僧人所修法，多近佛教，如建日喀日香寺的苯教徒许易勒波，即修宁玛派大圆满法。据1948年入西康学法的普陀山僧密显所写《康藏佛教各派的真相》，当时在炉霍县所见的苯教徒，行为、所修的法都与佛教僧无别。

苯教作为藏土固有宗教，对佛教当然不无影响，其影响主要表现在祭祖、除祟、跳神、阻雨降雹、焚烟祭天等宗教仪式和巫术方面。另外，宁玛派寺庙里供奉的“世间三部”中的“非人”（玛摩），即属苯教中的凶神，据传被莲花生所降伏，做了佛教的护法神。这些，使藏传佛教带有苯教色彩。藏土之所以接受了晚期密乘佛教，即以苯教信仰为基地。在瑜伽禅定方面，佛教对苯教的影响要远远大于苯教对佛教的影响。

诞生于中亚的摩尼教，本来即融摄有佛教的内容，传入佛教圈内的中国汉地后，受佛教影响益多，其教主即被译为“牟尼光佛”，经典《明使摩尼经》等曾于宋真宗时编入《道藏》。陆游《渭南文集》卷五《条对状》绍兴三十二年奏上：妖幻之人，处处皆有，“淮南谓之二回子，两浙谓之牟尼教，江东谓之四果，江西谓之金刚禅，福建谓之明教、揭谛斋之类，名号不一，明教尤甚”。陈垣认为此中二回子、牟尼教、明教皆摩尼教，重松俊章据《鸡肋编》等，将金刚禅亦归入摩尼教。其教教制，据今存《摩尼光佛教光仪略》所述，僧侣出家住寺，靠施食为生，颇类佛教。南宋人王质《雪山集》卷三《论镇盗疏》谓左道食菜事魔者，“其术则有双修二会、白佛、金刚禅”。一般认为此指摩尼教。双修二会、金刚禅，从名称看，当指一种禅定类的修炼之术，或取于佛教密乘。



《平阳县志》云：明教徒“烧必乳香，食必红蕈，男女不亲授，遇妇人所作食则不食。陈高谓相传自苏邻国流入中土，瓯闽人多奉之。其徒斋戒持律颇严谨，日一食，昼夜七持呗咏膜拜。”可见其教从戒律到礼仪，皆深受佛教影响。其教团屡与农民起义联系在一起，屡受镇压，明代以后渐亡。

在中国汉地，自南宋、金以来，出现了一类非正统的民间宗教。明清以降，由于正统佛教、道教的衰腐，民间宗教勃兴，名目甚多，历代屡遭镇压而犹不绝如缕。此类宗教，教义多通俗浅陋，在下层社会有很大煽动性，常成为农民起义的纽带或教主聚敛钱财的工具、政治野心家的工具。新中国成立后法令取缔，其中政治上反动者划归反动“会道门”，国外一般称为“中国民间宗教”，其中最重要者有白莲教、白云宗、长生教、罗教等，皆主要渊源于佛教，在教义上可看做佛教在民间世俗化、非法化的异端。

白莲教创始于南宋净土宗僧茅子元（慈照），起初只是结社念佛，求生西方，提倡吃素，教义与传统净土宗无大区别。元代以来渐吸收民间宗教的弥勒下生救世说，多次发动起义，被镇压取缔。但其教义教制，却被更多的民间宗教所继承发展。以后陆续出现的多种民间宗教，多被视为白莲教的流衍，其中与佛教禅学关系最密切的是由明末运粮军人罗清（1442—1572）创立的罗教（无为教、大乘教）。据传罗清自幼好道，参师访友十三年，悟明心地，著《五部六册》宝卷宣扬其说。宝卷文字俚俗，主要效仿《坛经》，颇多近似禅宗之言，大略以打破里外的无边虚空为众生与佛共具的自性法身，教人唯在自心中求佛，高唱“佛在灵山莫远求，灵山就在汝心头”，“六道众生本来是佛，……见性成佛，心心是佛”，“一声唤醒归家去，不移一步到西天”。词旨确似禅宗，当时禅师兰风、大宁等亦曾予支持。《苦功悟道宝卷》讲罗清坐禅悟道的情景说：

梦中哭痛，惊动虚空，老真空发大慈悲，从西南放道白光，摄照我身，梦中摄省。省过来，烦恼不止，朝西南端然坐定，忽然间，心花发朗，心地开通，洞明本地风光。

所谓“老真空”，是罗教据其“真空家乡，无生父母”的“八字真言”提出的一个神，后来又有“无极圣祖”、“无为真人”等名称，渐具体化为一个最高女神。静坐见老真空放白光照身而省悟，在佛教禅看来，不是魔境，便是“光影门头”，非真实见性。《五部六册》的思想，显然较禅宗为粗陋。当时高僧



德清（憨山）、祜宏（莲池）都曾着力斥罗教为邪，祜宏《正讹集》斥罗清说：

彼口谈清虚，而心图利养，名无为而实有为耳。人见其杂引佛经，更谓亦是正道，不知假正助邪，狂吓聋瞽。……凡我禅子，亦力攘之！

罗教的修持方法，大抵是口念阿弥陀佛，意参究自性，杂取禅净二宗之法。《苦功悟道宝卷》云：

参道工夫，单念四字阿弥陀佛，念得慢了，又怕被彼国天上无生父母不得听闻。

其余民间宗教，也多教人念阿弥陀佛或“天元太保阿弥陀佛”（无生教），或念观音菩萨，或念“真空家乡，无生父母”八字真言，或摄取道教内丹、气功法，静坐意守丹田，或以气功、武术、咒术结合而练，名目甚多，然多流于浅陋，大体不出佛教禅净二宗及道教气功的范围。一些下层僧尼，也有将宝卷及民间宗教修炼方法误作佛法而宣扬实践者。另一些还俗僧尼则将佛教禅法带到民间自由发展，变成民间宗教的修炼方术。目前气功界不少功法，即源出此类民间修炼方术。

## 禅与东方艺术

文学艺术，是人类创造的文化符号中最富自我表现力的一种，它形象地反映社会形态与人们的精神世界，以潜移默化的方式进行社会教化，涵盖面极为宽广，是文明人不可或缺的精神食粮。在东方佛教文化圈内的广阔地域上，禅定作为人们社会生活和内心生活的重要方面，作为不少文学艺术家激发创作灵感的技术，在文艺领域有着丰富多彩的表现。

### 一、为禅定服务的多种艺术形式

众多禅僧和居士的修禅习定，给东方佛教文化圈内的各民族文学艺术中增添了一类专为禅定服务的艺术形式，诸如禅堂禅窟之建筑、佛曲、佛画、曼荼罗、偈赞、语录、变文、书法等。

僧尼坐禅，需要有远离尘嚣的安静环境、合宜的居住条件，各类为坐禅服

务的禅寺、禅堂、禅窟、精舍等佛教建筑，于是便跟着禅僧们的足迹遍布东方各地。此类建筑的用场虽一，但随当地民族建筑艺术传统之异，表现出不同的风格。为适应禅僧礼拜、观想之需，此类建筑往往集佛像雕塑、壁画、书法等美术为一体，形成综合性的佛教艺术展览馆、博物馆，点缀于通都大邑、名山胜地，给东方的旅游胜地增添了不可或缺的人文景观，吸引游人观赏，把禅文化的精神通过艺术形象印入游赏者的心田。

印度最早的禅建筑是石窟，现存最早的禅窟巴拉巴尔石窟群，开凿于阿育王时代，是一座瑰丽壮观的艺术宝库。《大唐西域记》记述其兴盛期的景况说：

爰有伽蓝，基于幽谷，高堂邃宇，疏崖枕峰，重阁层台，背岩面壑……伽蓝大精舍高百余尺，中有石佛像，高七十余尺，上有石盖七重，虚悬无缀。……精舍四周雕镂石壁，作如来在昔修行苦行诸因地事，证圣果之祯祥，入寂灭灵应，巨细无遗，备尽镌镂。

印度此类石窟还有昆坦尼窟、纳西克窟、巴雅窟、贡德·帕利窟等，以阿旃陀石窟的建筑、雕刻、壁画最为精美。阿富汗中部巴米羊城北的山崖上，还遗留着二千多个石窟，启发人们想象昔日坐禅的盛况。可惜已被塔利班分子炸毁。早期印度专供禅修的僧房窟，中厅一般呈正方形，侧壁为个人所居小石室。四至七世纪，僧房窟规模增大，中厅正壁开佛堂供礼拜，佛堂内塑佛像，四壁三面开有居室。

中国的禅窟艺术馆，遗留更多，如敦煌莫高窟、云冈石窟、龙门石窟、麦积山石窟、炳灵寺石窟、新疆克孜尔石窟、榆林石窟、剑川石窟、大足石窟等，多始建于禅风昌盛的北朝，并多由禅僧率先开凿。如主持开凿云冈石窟的昙曜，以禅业见称；敦煌莫高窟最早由禅僧乐僔、法良开凿；天水麦积山石窟是北魏名禅师玄高与徒众百余人坐禅之所在；北齐名禅师僧稠，曾开凿小南海禅窟。此类石窟风格有的近印度，有的近西域，有的中印融合，有的纯为中国风，而且同一窟中，其艺术风格还往往随历史变迁而变化，形成饶有趣味的佛教文物陈列馆。

唐代以后，禅僧的生活方式有了改变，修禅处所随农禅并举而转移到寺院禅堂。禅寺的建筑多为土木、砖木结构，多具鲜明的中国佛教建筑艺术风格。寺中的主建筑大雄宝殿，是僧尼们集体礼诵的场所，另有专供坐禅用的禅堂，室内陈设简单，光线暗淡柔和，适宜于摄心入定。日本、朝鲜的禅寺，风格略

近中国。西藏的佛寺禅居，则表现出别种风格，规模宏大，气势雄伟，凝重庄严，佛堂布置富丽堂皇，色彩浓烈，佛像慈威兼具，制造出一种世外佛国的肃穆、神秘气氛。

诉诸视觉的美术，把人想象中的境相物质化、实体化，与禅的观想关系至为密切。为禅观服务的佛像塑画等美术作品，在东方佛教文化圈内的各民族美术史上，地位十分重要，在有些地区至今尚为美术的主体。佛教徒修念佛禅，密乘观修本尊，须借助塑、画的佛像，此类作品于是应运而生，争妍斗艳。印度佛教之塑画佛像，大概兴起于大乘流传之初。佛教入华之始，据传即有佛像西来。印度僧擅长画佛者如迦佛陀、摩罗提、吉底俱、昙摩拙叉、拔摩，西域僧尉迟跋质、尉迟乙僧等，先后来华，其画像技巧对中国佛画影响甚深。中国美术家以佛画名世者，如吴曹不兴，西晋卫协，东晋顾恺之，刘宋陆探微，梁张僧繇，北齐曹仲达，唐吴道子、张孝思、卢迦陵、车道政等，皆名著史册。东晋戴逵善雕佛像，《历代名画记》称他“曾造无量寿佛像，高丈六，……积思三年，刻像乃成”。元初来华的尼泊尔僧阿尼哥，集佛教建筑、雕塑、绘画、机械制造等技艺于一身，所造梵式佛像，极为精美。

日本佛画多风格细腻，如凤凰堂及高野山的《圣众来迎图》，为日本绘画史上的瑰宝。

西藏的“唐卡”，是一种画在布上的卷轴画，多用来画佛像，以填色、勾勒、描金的方法绘成，有的色彩秀丽高雅，有的艳丽活泼，有的色调黯黑，在人类美术百花园里别具一格。

东南亚的佛像艺术，以雕刻最为重要，形成了独特的民族风格。

密乘人修禅用的曼荼罗，有平面绘画与立体模型两类，用图案化的方式象征性地表现本尊的形相、眷属、坛城，是一种很独特的宗教美术作品。

音乐在修禅中也有重要作用。受印度“宫商体韵，以入弦为善”的重音乐之习俗影响，佛教对音乐非常重视。大乘以音乐赞颂为一种重要的供养佛的方法，禅门中还有专依观听音乐声入定法。印度佛乐由竺法兰、康僧会等传入中华后，对中华佛乐及音乐影响尤深。康僧会所制“菩萨连句梵呗”等，清靡哀亮，为一代模式。西域僧帛尸黎密多罗、支谦、支昙籥等传入的西域梵呗，别有风味。曹植制“渔山梵呗”，开华化佛曲之端；梁武帝精于音律，将佛曲清乐化。明成祖御制佛曲五十余卷。梵乐与清乐、民歌结合的华化佛曲，风格典雅、

悲怆、柔和、安恬，有人总结为远、虚、淡、静四字。净土宗念佛禅，多配乐唱佛名，使人在乐声中入定。唐净土宗僧法照，制五会念佛法规及《千声佛》等绕佛曲，少康更“附会郑卫之声，变体而作”，吸收民歌曲调，用以诵唱佛名。藏地佛曲，则多高亢热烈。密乘本尊法修习中须唱偈赞，以音乐唤起虔诚的宗教感情，以助于入本尊定境。

禅定修习还给东方带来了多种新的文学体裁。指导修禅、用于禅中持诵的佛经，作为一种经典性的记叙文，别具风格，其中常间以偈颂，适合吟诵。中国佛典，多用白话翻译，这在文言文统治的中国文苑里甚显新鲜，对中国记叙文学影响甚深。修禅所用偈赞，讲究质朴，不尚修饰，不拘韵律，所谓“赞佛言辞贵直陈”，它们在艺术上虽未必有多高的价值，然就体裁言，在诗歌园地里是很特殊的。如中国净土宗徒修念佛禅时常唱诵的赞佛偈：

阿弥陀佛身金色，相好光明无等伦，  
白毫宛转五须弥，紺目澄清四大海，  
光中化佛无数亿，化菩萨众亦无边，  
四十八愿度众生，九品咸令登彼岸。

虽用了七言诗形式，却不押韵，不论平仄，在中国旧体诗词中是一种很独特的体裁。唐代寒山、拾得的白话诗，多表现佛理、禅境，影响颇大，可谓开中国白话诗之先河。印度密乘大师萨啰河、堪巴拉、讷瑟叶遮利耶、卢伊波等，所写表现大手印之通俗诗诀，在印度俗文学史上有一席之地。西藏密法大成就者米拉日巴，终生以民歌唱“道歌”传教，其歌多唱禅要及禅境，多用譬喻，善于写景，在西藏脍炙人口，如一首民歌所唱：

你是想要驮东西吗？请把黄野牛牵了来！

你是想要对歌吗？请把《米拉歌集》带了来！

中国禅宗唐代以来流行的禅师语录，用简洁、活泼的口语记录禅宗师资间的机锋对扬，及禅师说法授徒的情况，是一种集理论性、记叙性、文学性于一体的独特白话文体，在中国文坛上别树一帜，带来一股清新活泼的空气，宋儒语录即全仿禅师语录而记述。禅师们还常用诗歌偈颂表达禅的悟境，形成一类独特的哲理诗，如《坛经》中神秀与惠能偈，永嘉玄觉的《证道歌》等，其影响远远超出佛教圈子之外，对中国哲理诗影响尤深。

## 二、禅定题材与文学艺术

在东方佛教文化圈内各民族的文学艺术作品中，禅定生活作为一大题材，在大量的记传、诗歌、美术、音乐、小说、散文等作品中，都有所反映。

禅定人物传记，是反映禅定的文学作品中最重要的一类。印度佛典中的《过去现在因果经》、《佛本行经》、《普曜经》、《贤愚经》、《杂譬喻经》等，有不少佛陀与其弟子修禅、现神通的故事，可看作早期的禅定人物传记。梁释宝唱等辑撰的《经律异相》，卷四“应始终佛部”记释迦修道过程；卷五“应身益物佛部”，记释迦以神通教化众生的事迹；卷十四至二三为佛弟子的故事，其中多涉禅定。孙昌武教授在《佛教与中国文学》中评价佛典记传文学说：

中国古代有发达的史传文学的传统，发展到《史记》与《汉书》，在塑造人物形象上已达相当高的水平。但佛传文学在结构的宏大、描摹的细密、构思的新巧以至表现的恢奇诸方面，都远远超出了中国原有的史传文学作品。

从印度翻译过来的此类佛传，除记述佛及其声闻大弟子者外，还有一些禅定人物如马鸣、龙树、无著等及不少密乘大师的传记。中国僧传中的此类传记为数更多，《高僧传》、《续高僧传》、《宋高僧传》、《大明高僧传》、《比丘尼传》、《神僧传》等中，皆记“习禅”一类，专记禅定人物。《佛祖统纪》、《佛祖历代通载》、《释氏稽古略》等佛教史传中，也不乏此类传记。

西藏的高僧、佛教大德传记，目前已见著录的便多达四百余种，其中多数属禅定人物，如玛尔巴、米拉日巴、惹琼巴、汤东结布、朱巴滚勒等。此类传记的文学性、故事性，多出汉文佛教人物传记之上，其中影响最大者是桑吉坚赞撰的《米拉日巴传》及《歌集》。作者一生以米拉为楷模，隐处深山修定，游行各地搜集民间流传的米拉故事、道歌，对终身修定而得大成就的典型瑜伽行者米拉日巴一生的身世及投师、修定、传道的历程，作了生动的文学描述，通篇布局错落起伏，时夹以歌词，描写人物个性相当成功，语言通俗，生动流畅，活泼风趣，思想性、艺术性在藏文传记文学中承前启后，出类拔萃，被译为汉、蒙、英、法、日等多种文字，成为有世界影响的佛教传记。此类传记不仅具文学价值，而且是禅定实践的文学性记录，是研究禅定实践史的宝贵资料。

中国文人集中，也有不少禅师传记，如唐王维撰有《六祖能禅师碑铭》、

《净觉禅师塔铭》，张说撰有《大通禅师（神秀）碑》、《元识闍黎庐墓碑》，柳宗元撰有《曹溪大鉴禅师（惠能）碑》、《南岳弥陀和尚碑》、《龙安海禅师碑》等。

东方僧俗的文学艺术作品，尤其是诗歌，有不少专写禅定的东西。此类作品，以出自禅僧之手、写禅境及禅悟境界者数量最多，大量散见于禅宗祖师语录。其中一类直接写坐禅，如唐寒山子的静坐诗：

岩前独静坐，圆月当空耀。万象影现中，一轮本无照。廓然神自清，含虚洞玄妙。因指见其月，月是心枢要。

由静坐中所见明月，而悟自心如明月，颇有密宗月轮观的意味。此类诗作亦间见于文人集中，如李白《庐山东林寺夜怀》云：

宴坐寂不动，大千入毫发。湛然冥真心，旷劫断出没。

表现的完全是佛教实相禅的意境。柳宗元《巽公院五首·禅堂》描写禅僧们坐禅，了悟“万籁俱缘生，窅然喧中寂，心境本同如，鸟飞无遗迹”。末句喻禅者空寂无物的心境，颇为妥帖。白居易的《渭川门退居寄礼部崔侍郎翰林钱舍人诗一百韵》则写自己修禅，自称“渐亲闲道友，同病事医王，息乱归禅定，存神入坐忘”。他还有《念佛偈》，写自己七十一岁后修念佛禅：“行也阿弥陀，坐也阿弥陀，纵饶忙似箭，不废阿弥陀”。苏轼《大悲阁记》描述自己静坐中的体验说：

及吾燕坐寂然，心念凝默，湛然如大明镜，人鬼鸟兽杂陈乎吾前，色声香味交遘乎吾体，心虽不起而物无不接，接必有道。

这盖非无禅定实践者所能写出。袁中郎的《侵晓见闺人礼忏》，则描绘了居家女佛教徒晨起做功课，“梵音唱彻声清远”的景象。

反映禅定的作品在文人集中，以游访禅寺、咏禅师、记参禅过程一类题材，最为常见。如谢灵运的《山居赋》，描写“傍危峰立禅室，临浸流列增房”的禅林盛况。沈约的《栖霞精舍铭》，展现出一幅开阔的禅居画面：“岩灵旅逸，地远栖禅，……南瞻巫野，北望淮天。遥哉林泽，旷以江田。空心观寂，慧相淳荃。”王维的《过香积寺》则形象地记述了一次游禅寺坐禅的活动：

不知香积寺，数里入云峰。古木无人径，深山何处钟？泉声咽危石，日色冷青松。薄暮空潭曲，安禅制毒龙。

他如《燕子龕禅师》咏禅师坐禅而绝交游，“一向石门里，任君春草深。”

《夏日过青龙寺谒操禅师》，记述了参见密宗大师义操的过程。杜甫的《游龙门奉先寺》，常建的《题破山寺后禅院》，刘长卿《送灵彻》、《游支硎寺》、《寻南溪常道士》，柳宗元《法华寺石门精室三十韵》等，皆此类题材中的名作。李翱参访药山惟俨禅师而赋的两首绝句，传为咏禅诗作品中的绝唱：

炼得身形似鹤形，千株松下两函经。我来问道无余说，云在青天  
水在瓶。

选得幽居惬野情，终年无送亦无迎。有时直上孤峰顶，月下披云  
啸一声。

描写禅师的风采，可谓活灵活现。

禅诗中更重要的一类，是表现禅悟的见地或境界，此类诗在禅宗师资间往往作为印证开悟与否的凭证，乃至得法继承祖位、方丈位的资本，还被作为学禅法要，属禅学著作。其中不少其实是用形象化的韵文所写的哲理诗，如《坛经》中神秀与惠能的两首有名的偈子。又如张拙秀才悟道偈：

光明寂照遍河沙，凡圣含灵共我家。

一念不生全体现，六根才动被云遮。

扫除妄想重增病，趋向真如亦是邪。

随顺世缘无罣碍，涅槃生死等空华。

既表现出了禅宗的哲学观，又点出般若三昧修持法要，而又韵律平仄合度，堪称哲理诗中的精品。印度萨啰诃关于大手印的偈颂，西藏米拉日巴的不少道歌，唐本净禅师“见闻觉知无障碍，声香味能常三昧”等偈，及圆悟克勤《碧岩录》对禅门公案所作的颂，都是这类作品中的名作，它们不同于一般诗歌或哲理诗，具有禅修口诀的作用，常被用来指导修禅。其中有些则采用咏物寓意的文学手法，如日僧咏富士山诗有云：

八面都无向背处，横空突出与人看。

表面上咏富士山，实际上写的是悟道之心。南宋廓庵禅师的《十牛图》诗十首，则以牧牛为喻，指示了参禅过程中的持心之要，并配以图，图文并茂，在禅学著作中是很独特的，在文学、美术上也颇具价值。悟道诗中还有一类毫无哲理词语，如宋代某尼诗云：

镇日寻春不见春，芒鞋踏破岭头云，

归来笑拈梅花嗅，春在枝头已十分。



通篇全用譬喻而自然无痕迹，不用一佛学术语而禅理全在其中，即从文学方面讲，也是一首可读可诵的好诗。

禅定在小说、话本、说唱文学等俗文学中，也有所表现。中国宋代民间的“说话家数”中，就有取材于宾主参禅悟道故事的“说参请”一类。《清平山堂话本》中的《五戒禅师私红莲记》，《醒世恒言》中的《佛印师四调琴娘》，《古今小说》中的《明月和尚度柳翠》等，皆反映禅师生活。依佛经改编的说唱文学《降魔变文》，描绘佛弟子舍利弗与外道大师斗法，有声有色。禅僧显现神通，是中国小说中常见的内容，专门描写禅僧的《济公传》，在民间影响甚大。《西游记》中描绘的如来佛、观音神通广大、法力无边的形象，影响之大远远超过佛经。即《红楼梦》那样的名著，也少不了写禅，如第二十二回写宝黛双双戏对禅偈，看《五灯会元》；第八十七回写妙玉坐禅走火入魔，可谓对坐禅中魔事形象化反映的典型。西藏史诗《格萨尔王传》中，也掺有不少禅定、神通的事。

禅定在东方的美术作品中，反映更多。中国、日本绘画中，佛、菩萨、罗汉坐禅，及达摩图、布袋和尚图等，是人物画中极重要的题材，古来为此挥毫者不胜枚举，现代画家范曾、娄师白等，尚有此类佳作。工艺美术品中，此类题材更为重要。历代禅定题材的绘画中，有一类将禅的精神运用于笔墨中，如唐末禅月和尚的《十六罗汉图》，五代石恪的《二祖调心图》，南宋梁楷的《六祖截竹图》《出山释迦图》、《布袋图》，明因陀罗的《寒山拾得图》、《五祖再来图》、《布袋图》中，多用简笔描或泼墨写意，勾画出禅定人物的神韵，画面上流溢出一种自在无羁、任运自然的禅味，为“禅画”中的名作。日僧无等周位为其师梦窗疏石禅师画的像，笔法纤细柔和，色彩素朴淡雅，达到完美无缺及高度精练的协调，是日本美术史上人物画的神品。此类禅师画像，在中日美术史上还有不少。

佛教对书法本来十分重视，在印度原用以书写经典，中国佛教徒从写经的需要出发，以善书名世者良多。禅宗兴盛以后，书法不仅用来写经文匾额，而且被作为表达禅悟的一种工具，与禅语、禅诗、禅画有同样的意境。如五代释晓峦、彦修草书，皆有禅意。宋释法华书，苏轼赞为放逸；政禅师书，秦观叹为纯美。明释雪峰洒翰作草，龙飞凤舞，时人誉为“诗禅草圣”。释宗奎笔法纵横英伟，祝允明赞曰：“耳目惊耸，谁敢褻玩！”清释雪箇（八大山人）书气凌

钟王。石派（破门）精于狂草，气势直追怀素。石涛行草分隶，睥睨江南。现代弘一法师的书法，亦渗透着一股禅的韵味，有“未食人间烟火气”之誉。

### 三、禅与东方艺术境界、审美情趣、创作方法

在东方佛教文化圈内的佛教兴盛期，不仅像西藏、泰国那样，文学家、艺术家多半为禅僧，即使俗人中的文士艺人，也多不同程度地信仰佛教，修习禅定。如中国六朝的大文豪支遁、孙绰、许询、谢灵运、沈约、周顒、徐陵、江总、刘勰等，皆虔心佛教，奉行斋戒乃至坐禅。唐代诗圣杜甫青年时即倾心禅宗，自称“身许双峰寺，门求七祖禅”<sup>①</sup>，后来又受许生的启发，转归净土。王维虔信禅宗，一生交结禅师，经安史之乱的政治挫折后，“退朝之后，焚香独坐，以禅诵为事”<sup>②</sup>。柳宗元自言“自幼好佛，求其道积三十年”<sup>③</sup>。白居易一生好佛，早岁习南宗禅，晚年虔修念佛三昧，自言：“禅功自省无人觉，合到愁时亦不愁。”苏轼《栳城后集》卷二一《书白乐天集后二首》说白居易“少年知读佛书，习禅定。既涉世，履忧患，胸中了然照诸幻之空也”。苏轼与其弟苏辙，亦自青年时起即学佛，一生参访结纳了元佛印、慧辨、宗本、参寥等禅师，坐禅修道。明代宋濂、李贽、袁中郎，清龚自珍等大文学家，皆深入佛法，后三人尤精通禅学。佛学的浸润，禅定的调心，使他们的世界观、感情、审美情趣都受到熏染，不能不外化而形诸笔墨，创造出深具禅味的艺术境界。禅的实质，是通过自我调心，达到主体与自然界的最大和谐，达到精神上的超脱、宁静、安详。这种心境在文艺作品中，常常通过欣赏自然美而形成心境融合，从而表现出作者内心的安恬和谐，或从对人事和自然现象的观察反省中抒发万法皆空、人生如梦的感触，及随缘任运、超脱自如的生活态度。这种禅味，是东方佛教圈内文艺作品中的特出意境。对这种艺术境界的欣赏，形成了东方人特殊的审美情趣。

印度佛典中的《长老歌》、《长老尼歌》等，就表现了瑜伽行者幽栖山林的安和心境，如《长老歌》有云：

岩岩丛砢，清溪围绕，猿鹿来游；峨峨丛岩，草茵所蔽，青翠欲

① 《秋日夔府咏怀奉监李宾客一百韵》。

② 《旧唐书》卷一九〇，《王维传》。

③ 《柳河东集》卷二十五。

滴，我心则喜。

此类表现人在自然中获得和谐心境的意境，在古印度的许多名著，乃至现代文学泰斗泰戈尔的诗歌中，都不难发现。在中国，这种山林情趣与传统道家、隐士之风融合，表现得更为突出。谢灵运的山水诗，在描绘自然美中表露出安详心境，开中国山水诗之先河，其“池塘生春草，园柳变鸣禽”一联，被后人推为禅味浓郁的千古绝唱。禅宗盛行后，禅进一步与诗融合，使许多诗词中都流溢出禅味，有“诗佛”之称的王维的山水风景诗，被认为达到了炉火纯青的境地。如《辛夷坞》云：

木末芙蓉花，山中发红萼。涧户寂无人，纷纷开且落。

在人迹罕至的深山中，自红自艳的芙蓉花自开自落，寥寥二十个字勾画的艺术境界中，透露出诗人寂静、自然的禅定心境。其他如“松风吹解带，山月照弹琴”，“行到水穷处，坐看云起时”，“月出惊山鸟，时鸣春涧中”等，都表现出一种宁静闲适的禅趣。《送别》一诗，则在人事往还中，自然流露出一种安适无住的心境：

下马饮君酒，问君何所之？君言不得意，归卧南山陲。但去莫复问，白云无尽时。<sup>①</sup>

王维的此类诗历来被推尊为禅诗的上品，但明释憨山却不以为然，他认为王维诗为“文字禅”，而赞许陶渊明的“采菊东篱下”、李白的“玲珑望秋月”为虽不知禅而具足真正禅意的佳作。柳宗元的“千山鸟飞绝，万径人踪灭，孤舟蓑笠翁，独钓寒江雪”一绝，被禅师们引为“人境俱夺”的形象化表述，但其境界太近偏空的小乘禅，未及《渔翁》一诗之深具南禅味：

渔翁夜傍西岩宿，晓汲清湘燃楚竹。烟销日出不见人，欸乃一声山水绿。回看天际中下流，岩上无心云相逐。

通篇无一禅语佛言，而通过对渔翁生活的写意，把如闲云野鹤般的禅人心境表现得活灵活现。一些禅僧、诗僧的诗，更多富禅味者，如皎然和尚有诗云：

山居不买剡中山，湖上千峰处处闲。芳草白云留我住，世人何事得相关。

大概是写一个云游禅僧无拘无束的生活。蜨蟾的《牧童》、贯休的《怀邻

<sup>①</sup> 《王右丞集笺注》卷三。

叟》，皆通过对劳动人民自然生活的欣赏，传达出禅意，与柳宗元的《渔翁》为一类。明释憨山《梦游集》杂诗有云：

松下数椽茅屋，眼前四面青山。日月升沉不住，白云去来常闲。

平湖秋水浸寒空，古木霜飞落叶红。石径小桥人迹断，一庵深锁白云中。

勾画出一幅山居图，透露出寂静超然的禅味。清人黄宗羲《南雷文定三集》卷一谓“僧中之诗，人境俱夺，能得其至清者，故可与言诗多在僧也。”西藏米拉日巴的道歌，咏唱深山瑜伽行者生活的快乐，则表现出另一种出世情调，如《密勒日巴大师全集·歌集》（张澄基译）第七篇《修行人的快乐》有歌云：

蒙境群山多树木，草原花木极茂盛。

于此悦意安乐境，果树摇摆作舞姿。

猿猴扑跌作游戏，百鸟齐喧悦耳闻。

蜜蜂四飞竞嗡嗡，虹采隐显无昼夜。

冬夏雨雪降霏霏，春秋谷雾弥山际。

如是寂寥山隐处，有我密勒习禅定。

乐哉观心本空寂！乐哉心空显光明！

乐哉万千境象现！乐哉猛起与狂跌！

无有恶业肉身乐，恐怖之境增大乐。

纷乱越多越快乐！烦恼起伏不生乐！

艰苦越深乐亦深，此较无病更快乐！

一切苦痛变成乐，稀奇稀奇甚乐哉！

习禅涌出之大力，助我四肢运动乐。

恣意跳跃与奔驰，手舞足蹈天然乐。

心中宝藏贮妙歌，独唱不竭一何乐。

美音妙句悦愈乐，众人齐唱何能及？

心具大力发雄威，溶入法性成大乐。

自心法尔显万境，此乃真正大极乐！

繁华外境何能及？

把避世修禅的瑜伽行者从禅中得到的不同世俗的极乐感受，抒发得淋漓尽致。

禅在东方艺术中的表现，深深影响了东方人的审美观念。禅还被作为必要的创作方法，与文人们的创作生活紧紧联系在一起。这在宋代以来的中国诗界表现最为突出，“学诗浑似学参禅”，成为诗人们的口头禅。《诗人玉屑》卷一《吴思道学诗》用三首七绝总结诗与禅不可分割的关系，其一云：

学诗浑似学参禅，竹榻蒲团不计年。

直待自家都了得，等闲拈出便超然。

此谓诗与禅一样，都需要内心妙悟，从自心地中自然流出，那超然的妙语，就像禅的顿悟，表现为一种突然涌现的灵感。其二云：

学诗浑似学参禅，头上安头不足传。

跳出少林窠臼外，丈夫志气本冲天。

意谓诗要不落俗套，独辟蹊径，语意新颖，就像参禅，不得学说别人口中语。其三云：

学诗浑似学参禅，自古圆成有几联？

“春草池塘”一句子，惊天动地至今传。

以谢灵运《登池上楼》中“池塘生春草”一联为榜样，说明好诗须信手拈来，不露斧凿痕迹，就像禅家妙悟，自然呈露，不假拟议。严羽《沧浪诗话》以禅喻诗，认为诗中的上品应该是“透彻玲珑，不可凑泊，如空中之音，相中之色，水中之月，镜中之像，言有尽而意无穷”，反对以文字、议论、才学为诗，崇尚直抒性灵，活泼自然。清人王士禛《带经堂诗话》卷三举例说明上乘好诗应句句入禅：

如王、裴辋川绝句，字字入禅。他如“雨中山果落，灯下草虫鸣”，“明月松间照，清泉石上流”；以及太白“却下水晶帘，玲珑望秋月”；常建“松际露微月，清光犹为君”；浩然“樵子暗相失，草虫寒不闻”；刘春虚“时有落花至，远随流水香”。妙谛微言，与世尊拈花、迦叶微笑，等无差别，通其解者，可悟上乘。

正是禅宗之禅，把中国诗歌从一般的说理、写景的玄言、山水、田园诗，推向一个“理趣”的高度成熟境界，在空灵、清淡、恬静、和穆的意境中，把东方禅文化的精神和深受禅文化陶冶的人的精神境界，表现得淋漓尽致。

日本的汉诗、和诗、俳句，也表现出相近的意境和风格，如正彻（1381 - 1439）《草根集》中的俳句：

晚来凉风动，山头松影忙。又听山脚下，响声起竹篁。

又如著名俳句诗人芭蕉的《奥州小路》：

闲寂呀，蝉声，渗入岩石里。

这种自然、飘逸、空灵、雅静的意境，还表现在中日等国的散文、美术、音乐、书法等作品中，尤以中日两国的山水画，表现最为突出。宋代山水画大家李唐、米芾、夏珪、马远的画多具禅味。夏珪取景常只挂角，画面上留出大片空白，给人以开阔无际、空灵清寂之感。元人倪瓒的山水画，笔墨寥落，意境萧索高雅。日本画僧雪舟、雪村的山水画，亦多充溢禅意。禅与画的结合，形成一类在创作方法、意境上都渗透禅的精神之禅画，这种画多以减笔粗笔、浓墨淡彩，随兴写出胸中的意境，作画时讲究一气呵成、不假雕琢、妙得神韵，梁楷的《雪景山水图》，牧谿的《柿栗图》、《潇湘八景图》、《老松叭叭鸟图》，是禅画中的名作。明清以来的画僧八大山人、石涛、渐江等的山水花鸟，亦多具禅味。明人董其昌有诗评米氏山水画说：

一幅米家山，纯以墨为戏。少许胜多许，涂沫有生气。今于丹青手，罕识画禅意。<sup>①</sup>

点出禅画之禅味，在于以少许笔墨画出禅意。就在禅与禅画的影响下，中国的画论在宋代以来也高推具有禅意的“逸品”为上。

书法，在中日两国也随禅宗之盛行，成为一种抒写禅意的工具。至晚唐，书法理论上于神、妙、能三格上出现一“逸”格，渐上升为书法艺术的最高审美境界。逸格者，须有禅意，尚意而不执相，乘兴随手写来，变化无端，表现出一种淡泊、空灵、含蓄的韵味，有如禅悟之随口吐出，不假思索而自然玄妙。晚唐书论家释蕴光《论书法》云：

书法犹释氏心印，发于心源，成于了悟，非口手所传。

在这种思想影响下，出现了“禅书”，宋代苏黄米蔡四大家及张即之等的书法被视为禅书代表，日本称为“禅宗样”。禅书在日本进一步发展，渐排除了文字技巧，讲究随兴写意。良宽的指书，北岛雪山的行草，德川家康的“日课经本”等，是日本公认的禅书佳作。

日本的茶道、花道、剑道、“能”剧中，也都渗透着禅的精神。茶道本来源

<sup>①</sup> 《历代题画诗类》卷六。

于禅宗，后来成为一种普及全社会的艺术化的生活方式和待客礼仪，日本俗话讲“茶禅一体”，在布置得幽雅、朴素、恬静的环境中，宾主配合，用餐、品茶、鉴赏茶具、随意谈心、欣赏插花，动作讲究潇洒自如，心情要求朴实自然，日人喻为“一叶扁舟顺流而下”，体现出双方安恬和穆的内心世界——那种和禅诗、禅画、禅书中的禅意相仿的心境。

欲得作品具有禅意，升为逸品，作者须得有禅的修养、禅的情怀，掌握禅的神韵。因此，东方艺术家们的创作与参禅打坐便紧紧联系在一起，作品深具禅意者，一般都有相当的禅定工夫，无此则其作品难得升入逸品。进行创作时，须进入禅的境界：山水诗、山水画家们须以禅心欣赏自然景物，从禅心、心境一体中得到灵感。禅书之作，除调心令与禅合外，还须屏息，气沉丹田，精神专注，禅画之作也是如此。这样创作出来的东西，可以说是一种禅定信息的寄寓。

充满禅味的东方艺术，那安详慈悲、智慧深邃、高大庄严的佛像佛画，那空灵雅淡的禅诗，简练潇洒的禅画、禅书，深远虚静的梵乐佛曲，充分表现出深受禅文化熏陶的东方人追求和穆、恬静、自然，与社会、自然界取得高度和谐的精神——东方文明的精神，表现出东方人崇尚的一种静若止水、旷若虚谷、活如行云流水的气度，在人类精神产品中展现了一种独特的、具超越性的、和谐性的美的境界。当然，这只是禅对东方艺术影响的主要方面。除此之外，梵刹的凝重雄伟，佛像的巍峨庄严，忿怒本尊、金刚造像之威武雄勇，诗书画中那种泼辣古怪的有如狂禅的风格，及瑰丽的想象、神奇的情节，无不与禅的观境、禅的洒脱、禅的精进无畏相关联。而且，所有这些，也只是东方佛教圈内民族文学艺术的一个方面，至多是主要方面，东方艺术还有它与禅无关，充满世俗人情味的一面。

## 禅与武术

### 一、少林武术渊源

早在佛教诞生之前，东方文明古国的先民们，便从多少世代人与猛兽、人与人的频繁战斗中，发明了实用性的技击武术及与技击有关的健身法。释迦时



代，印度已有二十九种武艺。出身武士种姓的释迦，体力超群，精通诸般武艺，能徒手举起大象，掷在半空，再用手接住。在为争夺美女耶输陀罗而举行的比赛中，释迦在跳跃、游泳、跑步等体育运动中夺魁，在角力中战胜了所有争夺者，并获射箭冠军，创造了一箭射穿七层铁鼓的纪录。然而，他出家后创立的佛教，以慈悲智慧为本，不尚武略，僧尼修学课目中，并无武术及体育运动。戒律规定僧尼不得携带作为杀人武器的刀剑器械，僧人所持锡杖用最软的金属锡制成，便有表示慈悲戒杀之意。后来密乘无上瑜伽虽汲取印度诃陀瑜伽之长，注重以金刚拳、金刚舞锻炼身体，但旨在健身，打通气脉，散化明点，为修心服务，目的并不在技击。在佛教看来，肉体潜能的开发，无大价值，武艺不论多高，力气不论多大，在神足通面前，简直微不足道。僧尼习武，从戒律言，属不务正业。丁福保《佛学大辞典》即说：

案学佛者，当专修佛道，不应兼习武艺。

正统佛学中，基本上无武术的内容。

然而，北传中日等地的大乘佛教，因受当地文化传统的影响，出于僧团乱世自卫的需要，由僧尼们创编传习了极发达的“佛家武术”，它虽然不受正统佛教界重视，却在社会生活中有很大影响。中国佛教的少林武功及其所衍生的日本少林宗、柔术、剑道等，在中日两国武术界地位显赫。影视屏幕上出现的诚朴英勇的武僧形象，与正统的斯文谦和的僧尼形象虽有不同，但武僧们大概可在《大般涅槃经·金刚身品》“应当执持刀剑器械，侍卫法师”之说中找到其习武的依据。他们的形象，也使人们自然联想到佛寺中护法神和千手菩萨所持的刀兵器杖。

僧尼习武，大概始于中国北朝。在那民族斗争、阶级斗争极为复杂尖锐的乱世，佛教大兴，统治者或佞佛或灭佛，社会秩序不稳定，僧尼的人身安全没有保障。在这种情况下，一些僧尼习练武艺，以保护佛寺，是可以想象的事。北魏太武帝实行全民皆兵的政策，大批受过军事训练的破产农民涌入僧尼队伍中，扩大了护寺武僧的阵容。史载北魏太武帝拓跋焘于太平真君六年（446）征卢小胡盖吴起义，至长安一佛寺，发现寺中藏有兵器，怀疑寺僧与盖吴勾结，大怒，下令尽诛寺僧。可见当时一些寺院有习武之事。中国武林谚语云：“天下功夫出少林”，在禅宗祖庭少林寺孕育的少林武术，大概就产生于北朝阶级矛盾的中心地带嵩山地区。

武术界历来将少林武术溯源于禅宗初祖菩提达摩，称达摩见徒众久久坐禅，肢体羸弱，昏沉瞌睡，于是教以拳术，令活动筋骨；或曰达摩独自习定于山中，为对付猛兽毒蛇而创编了武技，此似为情理中可能有的事，然于史无证，不足凭信。传为达摩所撰言炼体之《易筋经》、《洗髓经》，据考证亦属托名。少林拳术出达摩传授之说虽不可靠，但少林寺僧习武之风，起码可追溯至隋末。时少林武僧因协助秦王李世民讨伐王世充，名显于世，昙宗、志操、惠旻等十三棍僧受秦王敕封奖谕，勒石纪功，其碑尚存。练拳习武，从此便成为该寺传统，渐形成一家武功。至宋初，少林寺福居和尚邀集当时各派武术大师来寺，互相学习切磋，创出十路金刚拳、延寿功、固体法，建立了少林武术的系统。金元间，少林武僧觉运云游各地，寻访武林高手，觅得兰州李叟、山西白玉峰，同归少林，融合旧法，增编创新，将少林原有罗汉十八手增至一百二十八手，使少林武技更臻完善。明代，中华武术趋于成熟，少林武功被推为天下魁首，《樵书》卷九云：

今之武艺，天下莫不让少林，其次为伏牛，伏牛亦学于少林者。

平倭名将俞大猷《正气堂集·新建十方禅院碑》说，嘉靖辛巳（1521），俞奉命南征，取道至嵩山少林寺，寺僧献以武技，俞观后告住持小山和尚言：

此寺以剑技名天下，乃传久而讹，真诀皆失矣。

应小山之请，择僧中年少有勇者宗擎、普从二人随军南征，三载之间，予以指导，“虽未造于得心应手之神，其十步一人，千里不留行，亦庶几矣”。宗擎回寺后，以剑诀授诸僧，深得其技者近百人。少林武术于是重振于世，号“外家拳”，与传为张三丰自外家拳翻出创新的道教“内家拳”相抗，为明清以来武林两大派。嵩山少林寺衍分为五少林，外家拳分为南北二宗，传习日广。明末清初，南明诸抗清义士以武术磨砢筋骨，以图灭清复明，少林武术深受他们重视。黄宗羲《王征南墓志》称“少林拳勇名天下”，唐顺之《荆川先生文集·峨嵋山人拳歌》赞叹“少林拳法世所稀”。时至今日，少林拳在国内外仍享有盛誉。

少林武术实际上是以嵩山少林寺为中心的武僧在长期传习过程中，吸收中国传统武术及民间武技、气功、养生术精华，创编发明，不断发展。它在正统佛学中虽未有一席之地，但毕竟长时期以寺院为中心、以僧人为主体的传习发展，实际上成为中国佛教文化乃至中国传统文化的一个重要组成部分。除少林

功夫外，中国武林中还有峨嵋派者，亦称佛家。据该派传人、现代气功名家周潜川《内功导引按跷术》所言，峨嵋派功夫由南宋末峨嵋山白云禅师所创，它综合佛、道两家及中国传统武术、养生术精华，形成养生、药饵、武功相结合的炼养体系。

少林、峨嵋功夫对中国武术诸家影响甚深，今流传最广的太极拳，即有源出少林之说。不过从其风格与套路命名而言，与道家、道教关系更为密切。近代流传的形意拳，站桩功夫亦有取于少林。现代武术名家王芃斋在形意拳基础上创编的“意拳”（大成拳），禅的意味最浓，与少林武功亦不无关系。

中国佛家少林武功还随禅宗渡海，在东邻日本扎根生长，与禅进一步结合，衍生出柔术、剑道等日本功夫。日本武道的经典性著述《不动智神妙录》、《太阿记》，出自泽庵荣西禅师（1573-1645）之手。他曾由同学、武道“新阴派”创始者柳生宗矩推荐，为德川幕府的将军家教授心法。源于中国的日本武功，对铸成日本人雄健尚武的民族精神，作用甚大，僧兵、武士在日本政治斗争中曾起过相当大的作用。

## 二、禅与武术的关系

由禅僧创编传习的少林、峨嵋武术和日本剑道、柔术，与禅定尤禅宗之禅关系极深。正如日本佛教史学者镰田茂雄《禅与日本武道》所言：

中国武术的背后有禅的思想和炼身术，同样，在日本武道精神中也有从中国传来、由日本人加以创造的日本禅的思想脉搏在跳动。<sup>①</sup>

中日武功与禅的关系，主要表现在以下三个方面：

### （一）以内功为拳法的基础

少林武功分“功夫”、“拳法”两部分。功夫旨在炼气炼力，为强身健体之术、克敌制胜之本；拳法为临战时防卫、技击的法则。谚云：“打拳不练功，到老一场空。”练功之功，即指“功夫”，分内外两种，外功专练刚劲，如打马鞍、铁臂膀等，与禅定似无大关系；内功炼气炼柔劲，旨在行气入膜，充实肌体，达到动显于外，力抵千钧，乃至不畏拳打脚踢、刀劈剑刺；于内则可祛病健身，

<sup>①</sup> 《世界宗教研究》1988年第1期。

保持精神清明，气血健旺，属武术气功，与禅定很有关系。少林武术十分重视内功，《少林拳法秘诀》开首即是“气功阐微”，强调武功“要以气功为始终之则”。气功有养气、炼气二说，养气属心意的锻炼，法则全出禅宗，炼气讲究姿势、调息、运气，是一种在佛家禅功基础上吸收道教及民间气功而形成的武术内劲气功。少林派所传炼气内功，一般分为三乘。

上乘功夫，为少林内功练气功的最高境界，以能运化刚柔为特征，功成于刚中有柔、柔中有刚，随意变化，灵活敏捷，神速莫测，可运气击人于百步之外而不露形迹。据传少林寺前辈澄远、智远，炼呼吸神掌数十年，能于百步外致敌倾跌。当代福建少林寺第十七代还俗僧阙阿水传出的“少林内劲一指禅”，据称即少林罗汉神功中的上乘功夫，练到相当程度可用任何一指置人于死地。据《少林内劲一指禅》一书所说，其练功总则是：

生根于地，长劲于身，练气于脏腑，营养于天地。

哲学观近于中国儒道医传统的天人合一论。练习方法很特别：“不用意念，不用意守，不用意识，一教就会，而且不出偏差。”“练功中间不想体内，忘记自我，把意念排除在外，使内气自然地升降出入，与天地之气、自然之气相接，顺其自然，不知不觉地达到练功者向往的美好景象、理想的功夫、健康的体魄。”练时外静内动，采用站、蹲、坐各式“桩架”，桩架摆好后以“无意念”为调心之要，不想体内，不导引内气，不用意放松，甚至可以放开思路想像思维，看电视、回忆功课、背诵诗文，完全任乎自然。在这种状态下，令自身的精气神髓按其本有的规律与天地之气结为一体，熔炼出特殊的超意识功能。这种气功的调心法则，可谓完全脱胎于曹洞宗的默照禅，是禅的世俗化、武术化的应用。再看其所用桩式，“朝天双盘坐”即佛家常用的双趺坐，“扶膝单屈腿坐”为密乘禅的菩萨坐，“金鸡通天”、“金鸡拜佛”等式，多从密宗手印变化而来。

少林武术的中乘功夫，以刚柔相济、动静结合、补气相凝为特征，功成可以神役气，以气运力，其气周行全身，出现硬气功效果，不怕拳打脚踢，能增强自己拳脚的力量。

少林武术的下乘功夫，以神气会合而运行于内、调息活脏为特征。旨在尽快入静，以意领气，使神气相随，运气于内脏经络，以达祛病健身、延年益寿，为拳法打下体格的基础。《少林内功绝技》一书介绍的内功，即是打坐，坐定排

浊之后，意守丹田，或数息、调息，摄心入定。这是佛家一般禅定修止法。另有“调息活脏功”，脱胎于道家的八段锦；“沙门服气法”，为一种气功动功，以冥念调息、导引拍打来贯舒筋脉，疏通气血；“罗汉行功法”，以精神为主，练时节奏舒缓，运用肢体，姿势都以意运动，使气血通于全身，达于四肢。这样周而复始，使全身各个部位都得到锻炼，避免偏颇之弊。练久肌肉强健，气血畅达，内而五脏六腑，外而筋骨肌肉，都能获得发育强健，智慧也随之增进。这种行功法，与密乘拳法相类。少林内功五拳，据称乃白玉峰创编，分龙、虎、豹、蛇、鹤五种，分别用以锻炼精、力、气、骨、神，练时须神气相合，精神专注，是一种很好的气功动功。易筋经，传云出自达摩，分前后二部，前部十二段皆取站式，动作与意、气、力相结合，后部十二段均取坐式，与密乘瑜伽的炼气拳法相近，如第九段姿势，即是密乘的“六灶印”。

少林诸派拳法的内功，均以马步站桩（南派曰“地盆”、“地盘”）为先，以四肢运动为次，俗语云：“未习打，先练桩。”站桩时身体摆成固定姿势，气沉丹田，调息运气，精神专注不散，可谓一种站式的、以练筋力为旨的禅定。

佛家峨嵋派功夫，更偏重于养生、炼气，此宗分气为内外九层，颇见精细。有重锤功、缩地功（轻身术）、悬囊功、纽丝拳、虎步功等六大内功，其中涅槃功即是静功的前奏，旨在超脱。周潜川传出的峨嵋十二桩，在气功界流行颇广，是一种动作、意、气合练的气功动功，总口诀有云：

象天法地，圆空法生，大小开合，唯妙于心。  
如如不动，是真阴阳。宝鼎未动，发用乃常。  
唯气与脉，不动动生。意到神到，开合升降。  
降则嘿嘿，升则嘶嘶，开合一如，结丹在兹。  
静如秋月，动若飙风。彬彬克敌，分寸之中。  
轻若鸿毛，重逾泰山。用中无形，体用一焉。

理论上以“如如不动”（《金刚经》语）的“圆空”之心为本，于不动中发动，显即体之用，而又象天法地，说真阴阳、结丹，具有释道二说融合的特色。炼时讲究神与气合、神与脉合、神与桩合，有佛家密乘瑜伽影响之迹。

## （二）心意的持守锻炼

少林拳极重心意的锻炼，以禅的调心法为练心法则。内功中的上乘功夫，注重养气调心，超于神化，实以心意的持守为要。《少林拳术秘诀》云：

上乘技击术，总以有几分禅机，方能活泼镇静，所谓超乎寰中，得其象外也。

古人喻参禅如用兵，这里反过来说技击如禅机，需有超越有为的、深沉而又镇静活泼的心态为本，才能立于阴阳不测之地，随机发用。《少林宗法》第一篇，以“参贯禅机，超脱于生死怖畏之域”为拳术之“极致所归”。以生命拼搏的技击术，是须有一种置生死于度外的大无畏精神。参禅悟道，解除对死亡的恐惧，放下对自我的执著，当然极有利于技击。

佛门武僧教人，尤其强调锻炼心意，参透禅机。《少林拳术秘诀》载清末南方武术名家李镜源曾求教于陕西三原寺某僧，僧告以三条心要：

1. 欲学技击先学不动心，令天君泰然，百体从令，始能达超神入化之境。否则仓促应变，则气息上浮，手忙脚乱。虽平日技击功深，亦难收效于俄顷。

2. 欲学技击先学调息，谓数息即不动心之道，“盖心与气本属一体，古语所谓气静则神恬，神恬则气足。技击臻此境界，而后可称上乘，可称绝技。否则不过野道旁门，终难入于名家巨子之林也。”数息之法，取立式，两足前后跟踏地，挺腰开胸，两手掎腰，听气之出入，默记其数，此乃佛家六妙门入手方法。又有“听息法”：出一掌，平肩直腰，若气自肩腋而来，直贯于掌，沿五指之尖，当静心听之，总以气息沉静为主。习养功深，无论如何跳跃，气亦不喘促。

3. 欲学技击必须勘破生死关头，证悟本来心地，这是禅宗的无上法门，佛门弟子毕生修持之所期，必须于此道有所得，方可臻于技击之绝顶。证悟心地，性静心空，摆脱一切罣碍恐怖，神清气足，便能应变无方。《秘诀》作者（尊我斋主人）说：

顾禅宗之于技击，只见其有益之可言，而未见其损也。

并说李镜源得寺僧指点后，用功多年，参透儒书释典，悟生死之机，而其技击术亦冠绝古今，著有《尘枝禅机》一书专阐禅与武术之关系。

心意的锻炼，贯穿于少林拳术的招式动作中。近代少林寺住持妙兴的性功罗汉拳诀云：

出于心灵，发于性能。似刚非刚，似实而虚。久练自化，熟极自神。

以发于性灵为拳术宗本。少林拳二十四字秘诀中有“呼吸动静”一句，释云：

呼吸者气也，动静者心也，一动而气一吸，则无力而势虚矣；心一动而气一呼，则有力而势实矣。然静要专一，动要精神，吸必紧急，呼必怒发。心为元帅，气为先行，目为旌旗。……志之所至，气必随之，心一动，而百体从令，振其精神，扬其武威，动静呼吸之间，而接法取法尽纳于一气中矣。

强调练拳、临战时须心息相依，心气合一，以心为帅，统气及全身，达心动而气随，百体听命，心身气高度统一。禅定的调合身心息法在这里得到了运用。

少林拳之锻炼心意，还表现在以练胆为先。明代少林派武师程宗猷《少林棍法阐宗》下卷专述练胆法，其弟程宗胤序《耕余剩枝》云：

心练则智自出，胆练则勇自生，心胆俱练，则兵与时俱无不合。

勇猛无畏的胆量，为克敌制胜之本，而锻炼胆量，无过于以解除生死怖畏为旨的禅。

日本武士道与禅关系之深，更有过于中国少林武术。济庵宗彭的武学名著《不动神妙录》以佛教所言“不动智”为武士立身之本，为拳术剑道臻于神妙的关键。不动智，谓前后左右、四面八方流动，“无停留处之心”，此心被日本武道尊为神魂。武士必先学“置心”，置心之道，如书中所云：

心无置所，言心置何处？心置敌身之动，则心为敌身之动所取；心置敌之刀剑，则心为敌之刀剑所取；心置我刀剑，则心为我刀剑所取；心置不被砍杀之所，则心为思不被砍杀之所取；心置对人戒备，则心为对人戒备所取；盖言之，心无置所。

“心无置所”，脱胎于《金刚经》的“应无所住而生其心”、禅宗惠能的“无住为本”，指一种不执著、不固定于某处的流动灵活的空心，这种空心能以不变应万变，无所不在，无一处不警醒，住于此心，才可灵活主动地应付敌人的任何攻击，被认为是令拳技臻于上乘的根本。泽庵《太阿记》论兵法说：

盖兵法者，不分胜负，不拘强弱；不出一步，不退一步；敌不见我，我不见敌，彻于天地未分阴阳未到之处，当即得功。

天地未分阴阳未到之处的说法，出于道教，在这里是指未经妄念污染扰动的本心，亦即禅宗所言“父母未生前本来面目”，作者称这种心为锐不可当的太阿宝剑，为战无不胜之本。柳生派还提倡一种“无刀取”——即不用刀剑兵杖



交锋，只以活泼泼的本心为体，灵活对敌，自由运用手、扇、树枝等防身御敌，顺敌之势而击敌之隙。日本流行的禅话《剑的滋味》，叙述柳生又寿郎学剑于名剑手武藏，武藏先让他安下心来作忠诚的仆人，树立十年学成的耐心，三年之内，每天只要他做饭、洗碗、铺床、打扫庭院、管理花园，只字不提剑的事，不许碰一下剑，目的是让他放下驰求心。之后，在他干活的当儿，武藏出其不意地时以木剑向他一击，使他一天早晚都得时刻品尝遭剑击中的滋味，念念都在警觉中，如此用心，终于悟出了个中三昧，豁然贯通，成为全日本最精湛的剑手。柳生所悟的，无非是禅的“无住心”。

自镰仓室町时代以来，日本武士的精神修养，多由禅宗的囊钥熔铸。《日本维新三十年史》第七编谓：“源本递兴，武士以禅定直入悟道。”从参禅入手，了悟生死，达无我无人之境，使日本武士具有一种视死如归、无所畏惧的精神，这种精神对于习武者来说，当然可使他们英雄无畏，使其武技臻于上乘，弥足珍贵。但可惜武士们缺少更为重要的世俗智慧，或者是佛家提倡的慈悲心，当他们的这种精神被封建军阀、军国主义者所利用时，便难免作出盲目的牺牲，犯下不易清洗的罪恶。在侵华战争中，日本军国主义者便大肆宣扬武士道精神，号召人们为他们罪恶的侵略行径充当炮灰。

### （三）习武的宗旨与戒约、武德

武术技击，本是一种打人杀人的技术，佛家以杀为根本戒，大乘戒只许杀不得已不杀的极恶之人。少林武术自不能不受佛家慈悲戒杀之旨的影响，强调练武的宗旨在锻炼体魄、自卫防暴，严戒恃艺妄用、逞凶肆恶、好勇斗狠。少林寺武功由来极慎于外传，若传与俗家弟子，必须择心地善良、德行品格俱优者。据传觉远和尚曾立少林戒约十条，其第一条云：“习此术者，以强健体魄为要旨。”第二条云：“宜深体佛门悲悯之怀，纵于技术精娴，只可备以自卫，切戒逞血气之私，有好勇斗狠之举。犯者与反清规同罪。以下又谓：“不得恃强凌弱，任意妄为”，“宜以忍辱救世为主旨，不可轻显技术”，“凡俗家弟子，不可轻以技术相授，以免贻害于世，违佛氏之本旨。如深知其人性情纯良，而又无强悍暴狠之行习者，始可一传衣钵”，“戒恃强争胜之心，及贪得自夸之习”。中国佛门武僧历代多能守此戒约，即使挥戈上阵，也多师出正义，如扶唐抗倭，留下佳话，功垂史传。这不能不归诸于佛家正旨及戒律的约饬。

禅宗传入日本，也将慈悲戒杀精神带入武士道，使原本以杀人争战为宗旨

的武士道宗旨大变，从杀人刀变为“活人剑”——作为本心、真我的“太阿之剑”，以除一人之恶而救万人为武道基本原则。柳生派的《活人剑·无刀之卷》说：“不杀人，我们以不被杀为胜。”只把剑术用于防身自卫，积极者则把剑的使命奉为摧毁杀人意志，据传近世日本剑圣冈山铁舟终生未杀过一人，只是以精神上的“剑气”镇人。

少林武术在练习的注意事项上也多受禅戒影响，尊师道，戒酒色。觉远和尚的戒约十条中说：“平日对待师长，宜敬谨将事，勿得有违抗傲慢之为。”又曰：“饮酒食肉，为佛门之大戒，宜敬谨遵守，不可违犯。盖以酒能夺志，肉可昏神也。”“女色男风，犯之必遭天谴，亦为佛门之所难容。”影视屏幕上少林武僧大吃狗肉的事，大概出于虚构。这些戒约虽对武僧而设，也影响到少林俗家弟子的作为。

禅化的、甚至可以说是禅之应用的少林武功，对中日两国的其他武术流派影响至深。明清以来，武林诸家皆注重内功、气功，南拳尤重炼意，“内练一口气，外练筋骨皮”，为诸家共谈。现代中国武术名家王芃斋（1890—1963），据传统形意拳创编的“大成拳”，虽然未必出于佛门，却经编者集传统诸家武术包括少林派之大成，据自己习武四十余年之领悟，别开生面，成就了将禅运用于武术中的典型。大成拳将几百年来武术传统的套路花样一扫而空，斥其皆流于有为之形式，丧失拳道，戕害良能，无益身心，认为拳学根本无法可法，一有成法，精神便难一致。所谓拳法，只是指原理原则之法，非枝微末节之刻板方法。王芃斋《大成拳论》总纲云：

一法不立，无法不容。拳本无法，有法也空。存理变质，陶冶性灵。信义仁勇，悉在其中。

以宇宙之原理原则为体，所重唯在神与意，在自然力之发挥，养成神圆力方，形屈意直，虚实无定，练成触觉活力之本能。人之神意若与宇宙原理相契，则无力不具，此力乃机体本具“良能”之力，其大无穷，从体发用则有感即应，灵活机动，神变无方。“意自神生，力随意转；意为力之帅，力为意之军，所谓意紧力松，筋肉空灵，毛发飞涨，力生锋棱，非此不能得意中力之自然天趣。”这是王芃斋从四十余年武功经验中所悟出，他深感“各项力量都由混元阔大、空洞无我生”，故主张契空洞无我之理以开发性中本具自然力，反对传统拳法之硬练蛮磨。

大成拳练意练力之法亦即大成拳的基础，是站桩。站时摆好桩式，松和自然，扫除万虑，默对长空，内念不外游，外缘不内侵，以神光朗照顶巅，虚灵独存，浑身毛发有长伸直竖之势，周身内外舒适挺拔，觉身如云端宝树，上有绳吊系，下有木支撑，悠扬相依，喻如日光空气浴。精神上视此身为大冶洪炉，无物不在陶熔中，觉察各项细胞皆自然正常工作，不丝毫勉强做作，顺乎自然，则筋肉不炼而自炼，本能之自然力自内而外渐渐发达。在站桩基础上，再行试力、试声，实用于技击。

这种拳法禅味极浓，通过神意的空虚无我以开发本性自然力，令人想起禅宗之通过无念行以开发本性自然智。王芃斋自认其拳法似老释之无为而有为，又比之于班马古文章、右军钟张字、大李王维画。大成拳的技击实效，事实证明非常成功，王芃斋即曾战胜过国内外不少武林高手，显示出极大的“自然力”。

在现代化的立体战争中，古老的东方武术虽已大大丧失其在军事上的实用意义，但作为一种体育运动、气功健身术、上乘武功，尤高度成熟的禅化武功，对提高人民生理、心理素质，开发潜能，仍有其重大价值和良好效用。武功有素，体魄强壮，动作灵敏，精神、气质亦随之而刚毅、深沉，表现出东方人传统性格中的阳刚之美，并且有很高的审美价值，是一种融技击、气功、体育、舞蹈于一炉的锻炼方法，较之西方传统的仅着眼于筋骨力气与比赛竞争的体育运动，表现出东方文化重身心一体、与自然界最高理则契合的精神。

从瑜伽学的角度言，身心密不可分，只重静坐修心，体弱者往往长期气血不调，难伏昏沉散乱；若兼习武功，动静双修，不仅有助于静功入定，而且能增长气力，灵活四肢，实用于生活和工作。何况武功还有自卫防身及擒拿、制服坏人的实用价值，宜乎此道为现代越来越多的东西方人士所热爱。

## 禅与东方民族文化心理素质

民族文化心理素质，指一个民族在共同的生存条件下和文化环境中所形成的共同心理特征，它是民族文化在民族成员心理中的凝结沉淀，是民族文化的

基本内核。文化心理素质作为一种民族文化的“遗传性”因素，对一个民族的集体心态及其兴衰成败，起着巨大的正面或负面的作用。如实地认识自己民族的传统文化心理特点，以发扬精华，扬弃糟粕，重铸新型的文化心理素质，对于民族的振兴发达，具有极为重要的现实意义。

民族文化心理素质是一个相当复杂的问题，它作为长期历史的产物，既受该民族的社会结构、生存时地、生产方式、文化传统等条件的制约，又受外来文化的影响。而且，塑造、陶冶一个民族文化心理素质的民族文化，往往是多层次多方面的、贯串着矛盾运动的复杂动态结构，包括开化与愚昧两种文化的斗争，包括由上层知识分子掌握的精英文化和由广大劳动人民创造的大众文化，包括各种文化构成因素的主次、对立、互补等关系。

东方佛教圈内各民族的民族文化心理素质各有其独自的特征，又有为共同的文化尤其是佛教文化所赋予的共性。佛教及其禅学与东方各民族文化心理素质的关系，大体包括两个方面：第一，一个民族的传统文化心理素质，是决定此民族对佛教及其禅学接受的方式和接受的程度之主要因素，也是决定佛教及其禅学在这一民族文化中发展状况及文化性格的主要因素。一般而言，佛教及其禅学在传播发展中，都必须顺应所流传地区传统的民族文化心理，从而使佛学及禅学打上民族性的烙印。第二，佛教及其禅学，作为一种崭新的外来文化，对所流传地区的民族文化心理素质的形成，起了相当大的作用，使该民族文化心理中渗透了禅的韵味。这两方面在不同民族中有不同形式、不同程度的表现。

民族文化心理素质，是由基本人生态度、情感方式、致思途径、思维模式、价值观念等诸方面组成的有机总体结构。在东方佛教圈内，禅与构成民族文化心理的几个方面，都有关系，这种关系在不同民族文化心理素质中有各自不同的表现。

## 一、禅与东方人生态度

对人生的基本态度，是民族文化心理素质中最基本的东西。东亚两大文明古邦——印度、中国，传统的人生态度有很大不同。印度先民过早地发展了精神方面，深思人生的终极意义问题。正如尼赫鲁在其《印度的发现》中所说，在地球上，若要问哪里人类心智最丰富地发展了它的某些最优秀的天赋，对于人生最重大的问题思考最深，回答是在印度。早在佛陀出世之前，印度雅利安

人就从早期的乐天乐生转向对人生价值的反省，悲叹人生多苦，追求精神解脱众苦而获永恒安乐，是印度人生态度的主要特点。正是在这种文化心理氛围下，佛教才得以诞生，禅学才得以发展。可以说，佛教禅学浓厚的出世主义倾向，深受印度传统思想影响，与印度民族的人生态度基本一致。佛教及禅的传播发展，使印度传统的人生态度更增其超现实性，但佛教及其禅的人生态度，在印度诸家学说中尚称中庸，既反对以苦行自我折磨，又反对纵欲主义，持不苦不乐的中道观。大乘教义对人生更为重视，对入道伦理之力倡，有促使印度的人生态度既不致于走向否定人生价值、一味追求来世幸福之极端的作用，又可抑制作为印度传统出世主义、禁欲主义之补充的纵欲主义倾向。

近世学者多将印度长期衰微的原因归之于基于瑜伽的出世思想，这显然有其正确的一面，但因此而将印度衰落之因归诸佛教及其禅，则似乏史实根据。众所周知，印度的衰颓不振，是印度教中兴、佛教衰微、绝迹以后的事。而佛教在印度兴盛之时，伴随它的却正是印度历史上繁荣兴旺的黄金时代。正如许苏民先生在《中华民族文化心理素质简论》中所说：

在公元七世纪，中国、西欧、印度同处于封建社会。……印度的佛教文化也正盛极一时，……印度人也在佛教的众生平等、普度众生、勇猛精进的观念刺激下而呈现出一种蓬勃向上的气象。

应该补充的还有：印度的繁荣，还与大乘禅的盛行有密切关系。大乘禅的那种观菩提心而求普度众生、庄严国土的宗旨，那种以世间出世间为一的精神，给印度传统的出世主义人生态度中，注入了关注现实的阳刚之气。这种阳刚之气，恰巧是传统的婆罗门教所最缺乏的。当这种阳刚之气随大乘佛教的衰变而从印度人心理上消失之后，随着传统婆罗门教自然崇拜迷信的复兴，印度的国家和民族才陷入了一蹶不振的境地。

与印度截然不同，作为中华民族主体的汉民族传统的人生态度，则以乐生、贵生的实用理性主义为特征。《中庸》中的“赞天地之化育”，被用以概括华夏民族的基本人生态度。参赞化育，充分肯定了人的主观能动性，以主动参与创造和改造现实世界为人应尽的天职，以取法于天地之道的伦理纲常为人必须恪守的绝对命令。深怀这种参赞化育信念的中国人，以一种功利的、理性的、审美的严肃态度对待现实生活，把全部的关怀都倾注于现实利益的获取，满足于通过生产斗争从自然界得到的生存权利，和因敦伦尽分而在社会上得到的生存

权利，缺乏对人生价值的深刻反省，不大追求来世幸福之安慰。儒家的“未知生，焉知死”和道教的“贵生”，集中表现了华夏民族传统的现世主义的文化心理特征。

华夏民族的现世主义人生态度，与基于印度出世主义的佛教人生态度大相龃龉，成为佛教在华弘传的最大阻力，使只求个人解脱、偏重出世的小乘在汉土无法扎根，只有高唱普度众生、以世间出世间为一味的大乘，因为与中土儒家兼济天下之旨相符，才得以在华广泛流传。成为汉传佛教主流的禅宗之禅，在人生态度上更受中国传统文化心理影响，只讲现前的觉悟和超脱，不大渲染有生皆苦、离尘出世那一套印度佛教的基本人生价值论，不大把解脱的希望寄托于他生后世的累劫修行，表现出浓厚的中国味。

当然，华夏民族的文化是多层次的，作为以儒家为主的极端现世主义思想之补充，也有像庄子那样极富超越性的自然主义人生态度。深受这种文化熏陶的中土文化精英，往往内道外儒，在内心生活上具超越性的追求，当他们在现实生活中碰到挫折时，也会产生出世之想，尽管这种出世未必是隐遁山林、追求来世，而多分为即世间而出世，所谓“身在庙堂之上，心在山林之中”。华化的禅宗之禅，正好适应了中土文化人的这种精神需要，把他们的精神境界从庄子的“逍遥游”升华到更加超越、洒脱、无碍而又不离世间的境界。禅的陶冶，使中国士人中的不少人物掌握了既积极用世又超然物外的生活艺术，和正直不阿又善明哲保身的处世技巧，培养出像白居易、苏轼、耶律楚材那样虽有作为而又总是保持内心超然宁静的文人的典型。禅作为一种自我解脱痛苦的法门，也给中国人提供了一种在失意时保持自己心理平衡的技术。

另一方面，作为对极端现实主义的必然补充，中国人也会产生追求神佛护佑、憧憬来世幸福的宗教需求，尤其是深受剥削压迫、不得人生幸福的劳苦大众和乱世之民，更多如此。外来佛教佛菩萨救度及往生净土的思想，适应了中国人这一方面的需要，与此相应的是民间乃至上层社会念佛禅的盛行。南北朝时期小乘禅的实践，也应看作社会苦难的产物。对佛菩萨的崇拜及对死后往生乐邦的追求，当然会产生忽视现实幸福争取的消极作用，但在特定历史条件下，它也是苦难大众唯一可安慰心灵的方式，对于平衡社会心理、淡化社会矛盾，有其不可忽视的作用。何况净土宗念佛禅强调以戒行、十善和尽世间的伦理责任为基，有其调和入世、出世的方式，尚不可说一味追求出世。



从另一角度来讲，华夏民族的极端现实主义、物质主义和乐天安命的人生态度，易产生腐化堕落与知足保守两种极端倾向，国外学者有人指出，这是中华民族文化心理上的致命弱点。佛教禅对人生冷静深刻的反省，对人欲横流从认识论、轮回说、伦理观方面的批判，作为一种补充思想，也不无激发人向上追求，使堕落者警醒回头的良性作用，使民族文化心理具有多方面的内涵，对维持漫长的封建社会社会心理的平衡起着不可或缺的作用。

在西藏，因地域的闭塞和生产方式的落后，原始巫术传统，使那里的佛教及其禅观带有较汉地浓重得多的出世主义和神佛崇拜、活佛崇拜的色彩，在形成藏民族出世主义的人生态度上，起了巨大作用。深受汉文化影响的朝鲜、越南民族，人生态度基本上近于汉族。日本虽深受汉文化与汉传佛教影响，但其民族既具有神道教的现实主义精神为思想主干，又由地理条件所决定，善于吸取接受先进的外来文化，这使日本民族在人生基本态度上既具有汉民族参赞化育的特点，而少乐天安命的消极面，又具有大乘佛教精进不息、注重入世的精神，而较少出世的一面，较汉民族尤少固守传统、向后看的传统主义之束缚，这使日本民族的人生态度兼具东西方的积极面，成为日本在近现代发达之本。

## 二、禅与东方情感方式

情感包括情欲（与占有欲的冲动相联系）、情致（合乎理性的伦理情感）、情操三个层次。一个民族的情感方式与层次，主要由其社会结构所决定。东方佛教圈内的各民族，在情感方式上皆受禅的浸润，表现出重慈悲平等与高层次情操，及情感与理性统一的共同特点，而又具有各自有别的情感方式。

印度民族的情感方式主要受种姓制度制约，高种姓对低种姓只许有鄙视和憎恶，爱只被限制在同一种姓内。在这个被人为限定的情感区域内，印度人世俗的情感及对“理性的灵魂”的情感皆十分深挚热烈。世俗的艳情颇具有现代西方人的风流浪漫情味，这在公元二世纪的《舞论》及印度富有性感的舞蹈中、神庙中淫乐性的雕像上，都不难发现；一部分人或文化精英则表现出对超越性智慧的热切追求——佛陀被跃动不已的“欲心”驱使而去求道，正是这种印度文化精英的典型。可以说，印度人的情感方式具有禁欲与纵欲、低层次情欲与高层次情操的二元对立，这二元对立在婆罗门教哲学和密教瑜伽中竟然被统一于一体。如《大林奥义书》说，当一个人拥抱其爱妻与拥抱“理智的灵魂”时，



他都不知任何内在、外在的东西，在无愿无求中得到满足。

佛教把印度民族文化精英对“理智的灵魂”追求的热情发展臻极，在禅观中极力发挥理智冷静观照的作用，对治和转化情欲，这对印度民族之追求理智、崇尚对情欲的高度自制，有深刻影响。佛教及其禅学还突破印度传统的种姓界限，深观无我，高唱众生平等，在禅观中通过“四无量心”、“菩提心”的观修，把低级的情感升华为高级的大慈大悲，力图把同情心、仁爱心增广至极，培养一种神圣的情感，这对印度民族突破狭隘的种姓感情畛域，无疑有积极作用。佛教以理智、智慧胜情欲，倡节欲、禁欲主义，当然也难以根本解决印度民族情欲与理智的矛盾问题，不能不受婆罗门教影响，寻觅统一二元对立的途径，终于发展出在空性、明体中使情欲和理智欲都得到极度满足——所谓“空乐不二”的无上瑜伽。

与印度不同，中国人的情感方式主要受农业宗法社会的制约，只发达了中层次的世俗伦理情感，情感的表达方式被儒教严格限制在三纲五常的神圣规范之内。中国人讲究的“情理合一”，具体指以封建社会的伦理，或后来被理学家们从本体论角度诠释的“天理”、“良知”之理，亦即孔子所说的“礼”，去抑制情欲的泛滥。与印度文化精英们从自我解脱角度所探究的“理智灵魂”之理不同，中国人所谓情理合一之情，是以血缘亲族关系为中心向外扩大，以孝为本。《孝经》谓：“孝，始于事亲，中于事君，终于立身。”《礼记·大传》曰：“人道，亲亲也。”这种从血缘关系“亲亲”的情感，无疑有其狭隘性，直到今日，尚为诸多丑恶社会现象产生之源。当然，华夏民族早就有“天下为公”的理想，五常中的仁，也可以发挥出超“亲亲”而泛爱的博爱思想。正是顺应这种思想，大乘佛教的大慈大悲才得以被中国人接受，这种超越血缘关系，乃至超越人际关系而普及于包括动物的一切众生的慈悲，通过慈悲观之禅，大大拓展了中国人的伦理视野和情感畛域，丰富了民族情感方式的内涵。

当然，佛教在华的传播，也不能不尽量顺应中国传统伦理规范，自佛教入华之初，通过经典译，就强调了孝顺父母，以后又强调忠事君王、“报国主恩”，使本具超越性的佛教伦理思想具有了中国式的封建性。印度佛典中那些涉及男女间私事的“拥抱”、“接吻”等字眼，在佛经汉译过程中都适应中国情感方式，或删削或不译（音译梵文原词）。印度佛典中，说父子、夫妻、主仆、师徒等人际间之义务，往往都是对等关系，而在汉译时多仅强调子对父、妻对夫、

仆对主、徒对师的单方面义务，如印度佛典中提倡的本来为互相怜爱的夫妻关系，在汉译时被改为“夫视妇”，丈夫“怜念妻子”、“妻事夫”、“善敬顺夫”，<sup>①</sup>淡化了丈夫对妻子的义务，以顺应汉地“夫为妻纲”的伦理观念，片面浓化了妻子对丈夫的义务。尽管如此，佛教禅观中观众生平等、大慈大悲、大喜大舍，无疑有削弱中国“亲亲”的狭隘伦理观念的作用。

西藏因游牧生产和部落散居的条件，在情感方式上较少汉地的封建性，而较多对鬼神的敬畏。晚期印度密教传入，正好适应了西藏的社会文化心理，助长了藏族对“理智灵魂”追求的热情，情欲和理智在无上瑜伽的双身法中统一了起来，使西藏民族的情感方式具有与汉民族迥然不同的奔放色彩。日本、朝鲜、越南民族的情感方式，较接近于汉族。

### 三、禅与东方思维方式

思维方式，包括思维模式与致思途径两个方面。思维模式指在思维中把握世界的整体联系的定格，致思途径则属认识方法。佛教建立于禅观之上的一心缘起论的思维模式和闻思修的致思途径，对东方佛教民族的文化心理影响尤深。大体而言，东方佛教圈内各民族的传统思维模式受佛教影响，都是辩证统一的、天人合一的、一多交融的，致思途径以重视直觉为显著特点，而在中印两国，思维模式和致思途径又各有不同。

印度传统的思维模式，是梵我一如论，从个体神我与宇宙大我梵本来同一出发，以神我复归于大梵为人生终极理想。这是一种以精神解脱为旨的天人合一论。印度传统的致思途径，可谓逻辑思辨与超越理性的直觉并重，而以通过瑜伽进行理性思索，最后在三摩地中直觉大梵为致思之道。佛教继承发扬了印度的这一传统，主张通过闻思得慧，即通过哲学推理或心理分析而获得对真实的理解领悟，用以指导禅定，在禅的定心中以思慧推析反究，证得超越理性认识的“实相般若”，较印度教的致思之道更具系统性，理性与直觉接合得更为紧密。当然，佛教禅中也有直接从直觉入手、体认心性光明之顿法。

在思维模式方面，佛教继承发挥印度诸多学派分析万物构成要素以发现真实的方法，以简明的缘起法则分析一切现象的存在，得出缘起性空、性空缘起

<sup>①</sup> 《长阿含·善生经》。

的结论。后来大乘中观学派和瑜伽行派又分别从实体论、认识论、心理学的角度分析诸法性空，统一本体与现象、世间与出世间，以主体心识契合于本具真实为人涅槃之要，这其实是一种认识论、本体论、心性论意义上的天人合一论。瑜伽行派还特重运用因明进行论辩，析理精细入微，可谓精思入神。佛教的理论思维成果，为印度教吠檀多派所吸收，大大提高了印度民族的理论水平。

中国儒道两家传统的思维模式，可以说是一种以人之小天地比类宇宙大天地的宇宙论、本体论意义上的天人合一论。作为传统思想主流的儒家，主要通过这种天人合一论“明天人之际”，效法天地之道以立人道，着眼点在伦理的自觉，具有为政治服务的明显功利色彩。道教则主要通过天人合一论探索长生不死之道，以个体生命归根返本、与道合真为极旨。儒道两家，都以个人顺应天地之道、个体与整体融合为其思维模式的基本特质。两家在观察论证时，多用类比推理，类比实则多带直观性，并从万象中抽象出某种简单的象、数，如阴阳、八卦、五行，作为宇宙万物内在的模式，其致思途径颇不同于西方与印度，可以说是辩证的、重直觉的、轻精密推析的逻辑思辨。儒道两家，尤道家与道教，都认为对真常之道的体认，必须超离言语思虑，“涤除玄览”，进入神秘直观，与印度人认大梵与真如实际同趋一轨。中国人不像印度人那样喜欢精微烦琐的概念思维、辩论，而重在从实用理性的立场，明“道之大本”，而道之大本，终归为简易的实践法则，主要是伦理实践法则。正是从重直觉、重知行合一的一致点出发，中国人按自己的思维方式和习惯接受佛学，尤其是佛教哲学中那些统一本体与现象的辩证方法，加以发挥，通过体用、性相、理事等范畴的统一，把印度佛学中的辩证统一思想发挥得极为圆熟。尤其是最具中国味的禅宗之学，突出表现出中印结合的、或者是中国式的思维方式之特质，以一种简易的修心实践法则，直截顿悟自性的致思之道，总摄了印度佛典的精髓，将中国原有的直觉致思之道推向新的高度。禅的流行，大大提高了中国人的直觉顿悟能力。

另一方面，印度佛学重逻辑思辨之风，佛典中条分缕析的分析归纳方法、推排入微的辩论驳难，及因明的输入，给中国文化肌体中注入了一种新鲜血液，对于中国学者的治学方法和中国的论说文，起了促进作用。然而，中华本有传统的惰性力量毕竟太大，印度佛学重思辨、辩论的优点，在中国影响有限，很快便被直觉顿悟的浪潮所湮没，因明还未全部介绍过来，便被束之高阁；重理

论辨析的唯识宗，数传即绝。印度佛教辩论的学习方法，基本上也未被中国佛教界采纳。近世东西学者多将中国未能及早产生发达的自然科学之原因归诸于缺乏西方的逻辑思辨传统，这在某种意义上来说是不可否认的，然而却不应归咎于外来的佛教，而在于本民族的传统致思途径。当然，中国传统的致思途径，辩证的、取象模拟的思维模式，天人合一的整体观，直觉的认知方法，也未可否定，有其独具的长处甚至是超过西方近现代科学方法之处，在人体科学乃至未来的综合科学、整体科学的研究上，可能大有用场。

西藏在佛教传入后，思维方法深受印度晚期佛教影响，迦当派、格鲁派尤重从印度传来的因明辩论的学习方法。当然，这种方法只被用以研习佛典，未能全面发扬大乘精神，运用于世间的“工巧明”，催生出发达的科学技术。日本人近代以来接受了西方的逻辑思辨和科学技术，但其佛学主要从中国舶来，未能继承印度大乘的精密思辨传统，将其与现代科学接轨。印度本土虽既不缺逻辑思辨，又不缺辩证法与直觉认识，而且两者都相当发达，但也未能产生发达的科学技术，其原因大概主要在于整个社会的价值取向。

#### 四、禅与东方价值观念

价值观念主要包括利（经济）、善（伦理）、美（审美）、真（理论）四个方面，价值观的内在机制包括价值取向、实现价值的行为标准、价值判断的准绳和价值理想。佛教禅的价值取向和价值理想终归在出世间的常乐我净，它对印度、中国社会的价值观念，有或深或浅的影响，而禅的流传也受当地民族传统的价值观念的制约。

印度民族的价值取向，基本上以偏重出世为特点，以个人解脱为价值理想，并用宗教出世的精神来统摄世俗生活，禅定、瑜伽被作为实现价值的重要实践，由修习瑜伽而禁欲、苦行，表现出惊人的自我克制力，能伏自心，乃社会普遍尊重的有价值的人生。佛教产生于这个以瑜伽为价值基点的国度里，自然借传统的力量，发展其出世的价值取向。但较之婆罗门教、耆那教，佛教的价值观念尚较中庸，较重世俗的伦理价值和今生今世的“现法乐住”，大乘在理论上尤强调世出世间不二、悲智双运，提倡以出世间的无我心深入世间修菩萨六度四摄，利益济度众生。大乘禅中还有专以利益济度众生为旨的“此世他世乐禅”，其中包括书数算计等工巧技术的掌握。然而，受印度整个社会出世主义价值取

向的影响，大乘的人世精神在印度并未真正落实于现实生活。

中华民族的价值观念，以维持人与自然、人与人之间的高度和谐为特质，价值取向是极端现世主义的，并特别注重乃至固守传统。追怀远古，向往先王之治，重农轻商，重义轻利，崇尚安贫乐道，以恪守农业宗法社会的道德规范——三纲五常为主要的价值判断准绳，以达到世俗道德圆成的贤人、圣人为价值理想，周敦颐所谓“士希贤，贤希圣，圣希天”，是这种价值理想的最简明的表述。这种极端现世主义，以农业宗法社会的伦理教化为中心的价值观念，对以出世间为主旨的佛教之弘传，形成强大阻力。佛教从传入之初起，便主要因其价值观与中国传统价值观念的分歧，不断受到儒道两家人士的排击拒斥，使它终未能成为中国社会正统思想的主轴。即使在佛教鼎盛期，中国人全盘接受佛教价值观念和生活方式者并不太多，一般信佛者，多是从传统的价值观念出发，谋求现世利益，从佛教中取其所需，多希望祈求佛菩萨保佑，实现福寿康宁、消灾免难、生儿育女等世俗目的。一部分人修念佛禅以期命终往生净土，只是对正统价值观念的一种补充。以伦理为中心的价值观念，也必然包含禁欲主义内容，而且儒道两家价值理想的顶峰，也具超越性，正是从这一相通点上，

儒门人士吸收禅宗以复兴先秦儒学，汲取禅的禁欲主义及静坐方法，为其世俗的道德修养服务，并迫使佛教附和儒家，唱三教合一。禅化了的封建伦理教化，与专制政治结合，推行、宣扬一种唯伦理的、封建的、保守的价值观念，不但反对出世，而且轻商轻工巧技术。轻自然科学，是使中国封建社会超稳定地长期维持，阻碍社会政治与生产方式之变革，使中国未能及早有发达的资本主义的重要文化因素。在这种社会价值观念的包围压制下，佛教禅中本有的积极因素，如利益众生禅等，也被伦理高调所湮没。

西藏在佛教盛行后的价值观念，大体近于印度；日本民族的价值观念虽近于中国，但较多吸收佛学与儒学中的积极因素，过滤消极因素，并吸收西洋新思想，形成一种较佳的民族文化心理素质，从而能使她在东亚佛教圈内率先实现现代化。

总之，佛教禅出世间及出世入世不二的人生态度、价值观念及其闻思得慧、直觉证实相般若的致思途径，其辩证的思维模式，其慈悲无我的情怀，深深渗透于佛教圈内各民族的文化心理素质中，形成东方佛教圈内特有的文化心理特征：追求精神上的解脱安乐，重直觉，精玄思，慈悲温良，质朴自然，以人与

人、人与自然的高度和谐为理想，具有一种安静和穆的心态，而少了近代西方人的那种风驰电掣般追逐物质文明的躁动精神，这在时下被很多人看做是几百年来导致东方落后的文化根源，在某种意义上说这是有理由的。

然而，并无理由将东方文明的衰落过多地归咎于禅、瑜伽而否定其本身的价值。作为一种自我锻炼身心、探索生命奥秘的技术，禅的实践并不必然地导出片面出世的价值取向，并不必然地产生消极的社会作用。即就佛教禅学而论，其中既有片面出世的思想，也有调和出世与人世的思想，更有从出世角度积极促进入世的思想 and 禅法，内涵颇为丰富。禅的实践发生积极或消极的社会作用，主要在于禅的宣扬者和实践者原本所怀的目的，由此而决定的在禅学库藏中的取舍，而社会多数习禅者的价值取向，多分应从其所处的社会环境和个人心理需要中去找原因。禅在东方历史上起过消极作用，也起过积极作用，曾是中印两国在中世纪得以臻于繁荣昌盛的重要因素。禅赋予东方民族文化心理素质中的诸多方面，如辩证的、整体的思维方法，现实性与超越性结合或统一的人生态度，慈悲平等的情怀，精进无畏、不怕牺牲、不畏艰难困苦的精神等，都是应予弘扬光大的。当然，东方人应从现代文明乃至未来文明的高度，进行文化传统的反思与展望，以禅冷静明晰的心态，清澈认识自己文化心理素质的来龙去脉、泾清渭浊，扬弃糟粕，吸收西方文明的合理因素，塑造完美的新型文化心理素质。就此而言，充分认识禅的历史、禅的文化影响、禅的价值，对于建设新文明来说，是十分必要的。

## 佛教禅学与现代『人学』

### 第五章

#### 山居诗

五代◎延寿

忙处须闲淡处浓，世情疏后道情通。  
了然得旨青冥外，兀尔虚心罔象中。  
泉细石根飞不尽，云蒙山脚出无穷。  
樵夫钓客虽闲散，未必真栖与我同。



自十六世纪以来，自然科学分门别类，分向进军，探索物质世界的各个方面，以为人类征服自然的目的服务，成果甚为辉煌。发展至现代，愈益一日千里，风驰电掣。射电望远镜把人的视野从宏观上拓展到宇宙深处，量子力学对微观世界的描述，也似乎已窥探到了佛学所说物质最小单位“邻虚尘”、“极微”的本面。相形之下，对人自身，尤其是对心灵世界的“灰箱”认识之模糊浮浅，成为一个突出问题。随着现代文明的发展，对这个“灰箱”的研究，已经提到了现代前沿科学的议程之上。

近几十年来，研究人自身的各门学科日显重要，不但原有的研究人肉体的生物医学、研究表层心理现象的心理学、研究行为规范的伦理学等老学科有了长足的发展，而且出现了从心身社会的统一关系着眼探究的心身医学、社会医学、行为医学，研究深层心理现象的精神分析派等心理学，研究特异心理现象的超心理学、超个人心理学，研究人行为规律的行为科学，研究思维及脑的脑科学、思维科学，及从整体上研究人的人类学等多种新兴“人学”。二十世纪八十年代以来，以中医、气功、特异功能为三大突破口，以人体潜能开发为旨的“人体科学”，受到有战略眼光的科学家的重视。此外，还出现了诸如死亡学、老年学、性科学等多种以人为研究对象的新学科。此类新学科，尤其是人体科学、心理学、心身医学，与佛教禅学出人意料地接上了轨，把东方古老禅学的科学内蕴提到前沿科学、未来科学的意义上来考察。

从人体科学、心身医学等新“人学”的角度看，禅定作为一种自我调控身心、开发潜能的技术，在心理治疗、养生健身、提高智能、陶冶品性，及体育、军事、管理、教育、文艺创作等方面，都有其实用价值；禅定作为一种内向认识自己的方法，对于调动潜在智能以揭开生命谜底，有极为重要的意义；佛教禅学用禅思中开发的超越性智慧对身心世界的哲学表述，蕴含着超越现代科学的智慧，具有很高的参考价值。从现代前沿科学的角度批判地继承佛教禅学的精华，已成为一个对现代科学的发展具有重大意义的课题。

## 禅定与现代医学

以治疗疾病为旨的医学，在东西方历史上皆源远流长，最先成熟。东方中

国、印度、西藏等地的传统医学，大抵源于巫术，从其诞生之初起，便与瑜伽、禅定、气功及依此建立的传统哲学，有极为密切的关系。在哲学观和方法论上，中医等东方传统医学，都从东方传统的天人合一的整体现出发，从人与自然、心与身的统一关系中去考察病因，确定治疗方案。在医疗方法上，重治疗与养生结合，以瑜伽、气功为重要的养生、治病方法。印医与藏医，受佛教禅学影响尤深，禅定、气功、咒术，被作为常用的治疗方法。

与东方传统医学不同，近现代西医，起源于尸体解剖与细胞学，在方法论上从近代科学分析的方法出发，把人看做生物性的实体，主要从生理、器质着眼，建立其理论与疗法，虽然成果卓著，疗效可观，但那种把本来是超巨系统的人体零析碎割，只见肉体不见全体的思想方法以及头痛医头、足痛医足的基本疗法，从东方传统医学的观点看来，未免有片面、机械之嫌。服用化学药物的副作用和手术治疗带来的体肤之痛，尚百计难免。对癌、艾滋病等威胁现代人生命的绝症，尚束手无策。对新出现的疑难病、慢性病的60%以上无能为力。

随着整个科学从分析走向综合的趋势，在东方哲学、医学刺激启发下，以系统论、控制论、信息论等现代新理论为指导，从本世纪初起，西医中相继出现了心身医学、行为医学、社会医学等新说，被称为西医界的“第三次革命”。当代西方一般以生物医学、心身医学、社会医学为构成“现代医学”的三大支柱，其中心身医学、社会医学，在理论、思想方法及治疗方法上，都受包括佛学在内的东方哲学及中医、瑜伽、禅定、气功的影响，表现出一种从近代生物医学基础上向东方传统思想靠拢的倾向。

## 一、佛教医学体系与心身、行为医学

疾病之苦，被佛学列为人生八苦中的荦荦大者，据传释迦当年出家求道的启机之一，便是受外出游玩时所见病人痛苦情状的刺激。彻底根绝包括病苦在内的人生诸苦，乃佛教的根本宗旨。佛教常以医喻教，佛经中喻佛为医师，法为药方，僧为看护，众生如病人，佛号“大医王”，专以疗治众生心病为己任。从这个意义上讲，佛教所提供的医治众生心病的方案——全部佛法的教理行果，都可以看作广义的、深义的医学。从今天心身医学、行为医学的角度，佛教教义在一定意义上确可看作一种医学体系。

心身医学是在生物医学的基础上吸收心理学的成果而建立的新兴医学体系，

它突破了生物学仅从生理角度着眼的片面性，而从生理与心理的相互关系上来考察病因，通过定量研究所提供的各项生理、心理活动指标的确凿数据，认为大脑与身体的免疫系统密切关联，精神、心理的失调，是导致许多生理性疾病的直接原因。据统计，西方人 50% 以上的疾病，皆由心理因素所致。

行为医学在二十世纪七十年代才随行为科学的建立而逐渐形成，它把与健康、生理、疾病有关的行为科学与生物医学技术整合起来，应用于疾病的防治与康复。行为医学认为，疾病与人的不良行为相关，不但主张一类疾病的诊治应从改善行为着手，而且认为社会生活给人们带来的紧张生活方式和不利于健康的行为等社会问题，须靠行为医学提供解决方案。心身医学、行为医学辩证地、整体地观察人的疾病，看到了人的心理、行为（亦即佛学所言身口意三业）与健康、疾病乃至整个社会生活方式、社会问题的密切关系，较传统西医的形而上学思想方法确乎是一大飞跃。身心、行为医学的基本观点在东方人看来并不新鲜，认为精神、心理、行为与健康、疾病乃至社会环境密切相关，不良心理和行为、不良社会环境、社会生活会使人得病，是中医等东方传统医学的基本观念，也是佛教医学的基本观念。

从心身、行为医学的基本观点看，佛教教义体系在一定意义上可看作心身、行为医学体系。在佛学看来，病生于业（心理活动与行为），业起于心，心的无明、烦恼，不仅是导致病苦之因，而且是生老死、怨憎相会、恩爱别离、所求不得等诸苦之根，广而言之，是使整个人世间充满主观、客观世界的种种污秽，不得清净庄严、无诸苦恼的根源所在。从大乘的佛性论看，众生本性本来涅槃，本来常乐我净，无诸病苦，离生老死，离烦恼垢染，现前诸苦俱备、百病丛生的生存状态，从人本性的意义上讲，可谓十足的病态，欲复归健康，在佛教看来只有用佛法进行社会教化，教人们皆诸恶不作，众善奉行，自净其心，修戒定慧三学乃至菩萨六度，由人心净化导致人身体净化，由人身心净化臻国土净化，这可谓佛教医学的基本思想。

具体而言，佛学从身、心、境三缘和合的关系中观察身心二病，认为三者互相关联，尤其是其中起枢纽作用的心识，若起烦恼，造恶业，可导致生理失调而生病；反之，心若清净，行为端正，则身体亦随之健康。如《正法念处经·观天品》云：

心清净故，血则清净，血清净故，颜色清净。

《摩诃止观》卷八说：“毁五戒业，则有五脏五根病起”，如杀生能致肝、目病，饮酒能致心、口病，邪淫能致肾、耳病，妄语能致脾、舌病，偷盗能致肝、鼻病。总之，行为不正，能致诸病。行为致病，除了以业报因果解释外，实际上可从不正行为所引起的心理失调导致生理失调来解释。《佛说医经》把引起身中四百四病的原因总结为久坐不卧、食无节（饮食无度）、忧愁、疲极、淫佚（纵欲）、嗔恚、忍大便、忍小便、制上风（呼吸）、制下风（放屁）十种，其中忧愁、嗔恚二因属心理因素，当于中医所言内伤七情，其余八因皆可归于行为之不符合卫生法则。《摩诃止观》等总结病因为六类，其中四大不调中的劳累过度及饮食不节、坐禅偏差、业报四类，属行为因素，鬼魔二病实际属心理因素，只有四大不调中的外感寒湿燥热等为外在因素。佛学论述心理、行为之不正为重要病因，比西方心身医学、行为医学之说要早得多。

从佛教显教关于坐禅能治病及密乘无上瑜伽的气脉点说看，佛学医学模式还不仅止于身一心一境（可以发挥为生物—心理—社会）的心身医学、行为医学、社会医学模式，而且还有身心境界内层细心与气脉点的模式。显教认为疾病与凡夫妄念乱心相联系，通过修禅入定，可以在定心中令身心自然进行良性调整，祛疾治病，健身延年。密乘无上瑜伽认为，人身中十种气各有所司，若受阻或错乱，能致种种病，如持命气错乱能令人昏迷疯癫乃至死亡，下行气错乱令人下半身生病，上行气错乱令人上半身生病或腹泻、肿胀，平住气错乱令人腹中生病，遍行气错乱令人跛挛麻痹，五支分气错乱能生五官病，而心理上的烦恼及所起恶业，能令身中脉道缠缚阻滞，明点不明，气受阻不通，为导致疾病的根本原因。修禅入定，尤其是有意识地打通脉道，打开脉结，令气行通畅，是治病要方。这一思想，现在看来是从比表层生理、心理更深的内在层次上观察人的存在和疾病，可以发挥为从信息论、系统论、控制论的意义上研究人体实物及人体场，发挥主观能动性，通过心意的锻炼来调节内气，提高机体功能，由此可构想一种更新的医学模式。

佛教教义中还有很具体的医学思想。大乘把疗治病苦、施医施药作为菩萨饶益、度化众生的重要“方便”，《华严经·普贤行愿品》所示菩萨十大愿王中的“恒顺众生”愿，便包括“于诸病苦，为作良医”。大乘强调“佛法于五明中求”，五明中的医方明即医药学，被列为菩萨必修的课目。《瑜伽师地论》卷十五谓医方明包括“于病相善巧，于病因善巧，于已生病断灭善巧，于已断病

后更不生方便善巧”等技艺，相当于现代医学的诊断、病理、治疗、康复、预防等内容。印度大乘龙象龙树即长于医方明，他曾对印度大医家苏司鲁塔文集进行修改，著《医经》、《医疗八支心论》、《配方百论》等医药学著作。其医疗思想承印度传统，分为八支（八科），八支中不但有治疗诸疮、首疾、身病、鬼病、中毒、童子病（儿科）等诸病方，而且包括养生益寿的“长年方”，锻炼身体使之强健的“足身力”（体育）方，较现代治疗、预防、康复三个医学的内容更为全面丰富。

在治疗方法上，佛学主张辨证施治，先弄清病相病因，再确定治疗方案，认为四大不调、饮食不节所致病宜于药物治疗，禅定偏差及鬼魔所致病应以禅观治疗，业障病应用深观、忏悔等方法治疗。

佛教还特别提倡看护病人，谓“八福田中，看病福田，第一福田”，《四分律》载佛言：

若欲供养我者，应先供养病人。

律载佛陀曾亲自为病僧洗涤污秽，躬自按摩，说法劝勉，使病人得到极大安慰。佛教的这一传统，从社会医学、心身医学的角度看，很值得肯定，其实也是一种治疗方法，可使病者心灵得到安慰，有助于康复，使看护者提高道德水平，增强自身的免疫力。

佛教医学思想已引起西方心身医学家的重视，从中吸取了不少有用的东西。日本身心医学家池田酉次郎在其畅销全球的名著《自我分析》中说：

近年来，欧美的心理疗法学者和专家们却转而关心重视起东方的宗教哲学了，有些人对其理解和研究得相当深刻。

西方心身医学汲取于佛学者，主要在禅定。心身医学家们设计的多种心身疗法，如精神分析疗法、自我暗示疗法（法国库兹）、“渐进缓弛”（放松）疗法（美国杰克布森）、自律训练法（德国肖尔兹），日本的森田疗法、形象控制疗法等，无非是提供一种有效地调控自心的技术，教人们经过一定锻炼，学会把握自心，令心理平衡，卸下心理包袱，轻松地生活，帮助人们锻炼对生活的适应能力，以一种明智的态度积极主动地应付生活中不可避免矛盾。其原理、方法多脱胎于瑜伽、禅定，具体锻炼方法多从调息、放松身体、观想某种形象入手，令意念趋于同步，进入气功态或定境。从东方传去的瑜伽、禅定、气功，也被直接采用为身心疗法，被广大西方人所接受，静坐中心遍布欧美各

地。实用心理学家汤格、贺尔妮等对禅宗在心理治疗上的作用表现出热烈的兴趣。池田西次郎在《自我分析》中论证了宗教的祈祷、参禅等活动的医疗价值，把佛教的慈悲、智慧及“无心”的锻炼引入心身疗法。他自称长期从事“入境”（精神统一）状态的心理、生理研究，用科学方法测量坐禅时脑电波图、脑血流图及其他内脏功能的变化，发现与“入境”状态极为相似，表明心态十分平静。宗教祈祷时也是一种精神统一的“入境”状态：

如果大声反复地朗诵祈祷的文句和佛经等，可以将长久积郁于心，即刻就要爆发的怒火、怨气及其他激烈的情绪和感情，以平安的方式散发出去，起到净化心灵的巨大作用。<sup>①</sup>

认为达到身心统一的“入境”状态，对改造性格、增进健康和开拓命运，都具有不可思议的深刻影响力。从南美兴起的“心的平安科学”，即以催眠术、参禅、瑜伽等锻炼方法和“入境”状态为研究对象，科学家认为这是一个广阔的未知世界，其中大有值得去探索的疑团。

## 二、禅定治病与气功疗法

从心身医学角度看，禅定是一种有效的心身疗法，并具有健身防病之效。禅定的这一效用，早就被佛家发现，并用之于实践。禅籍中说坐禅达初禅未到地定时，会生身心轻安，使生理、心理都发生良性变化，增强抗病力。天台智顗还宣扬坐禅者若善用心，四百四病会自然除瘥，又说若善修天台宗四种三昧，“调和得所，以造力故，必无众病”<sup>②</sup>。认为用世间医药治病，费财耗功，药物苦涩难服，并多禁忌，而用禅治病，无一文之费，不废半日之功，无苦口之患，无禁忌之烦，然时人皆不知行之，因而慨叹“庸者不识货，韵高和寡”。他把病因分为六类，认为其中因禅定偏差及鬼、魔、业四种因所致病，必须通过禅定或加忏悔、修观、持咒，才能痊愈，《大乘要道密集·拙火定》谓修拙入定者，若生疾病，“要调治者，药在于身，不应别求”，应以禅治之。

佛教禅籍如《治禅病秘要经》等所说以禅治病法，虽主要针对佛教徒坐禅中所致禅病而言，但其所说治病禅法，除了一些专门的禅定纠偏法外，大部分

① 《自我分析》（中译本），第67页。

② 《摩诃止观》卷八。

都可用作气功疗法，而且已被气功医疗界所继承吸收。佛教禅籍中，数智颢之书对以禅治病总结最为系统，把禅定疗法分为六类。

### （一）止

专指意守身体上某一部位的系缘止，凡有四法：

一是系缘脐中如豆大的“优陀那”——中土所言“丹田”者，此法出温禅师所传，《摩诃止观》卷八述其法为：

系心在脐中如豆大，解衣谛了取相，后闭目，合口齿，举舌向腭，令气调匀，若心外驰，摄之令还。若念不见，复解衣看之，熟取相貌，还如前。

谓丹田为气海，能锁吞万病，意守此处，则气息调和，疾病自愈。另有禅师说丹田在脐下二寸半处，守之可治上气胸满、两胁痛、背脊急、肩井痛、心热懊痛、烦不能食、脐下冷、上热下冷、气嗽、阴阳不和、心忡等病。系缘丹田，不仅可治病，而且易发四禅八定，是一种很稳妥的气功入静法。

二是系缘足，此能治百病，尤宜治恍惚懊闷一类风大病。《摩诃止观》卷八释其原理云：人心识在头部，日常心识多缘于上，心使气，气动火，火融水，水润身，故上身虽调和而致下身气血乱，生脚足挛癖等病。又五脏如莲花向下，心识多缘上，气强冲腑脏，翻破成病。心若下缘，吹火下溜，能助消化，顺五脏。这颇符中医阴平阳秘之论，对于治疗因思虑过度所致上亢下虚之病，当具特效。与足邻近的“三里”穴，守之可止痛，若守之犹不止，可移守足大拇指横文。头痛、目赤痛、唇口热、绕鼻胞子、腹卒痛、耳聋、颈项强直等病，可于二足间假想一境相而守之，若心闷，可稍休息，然后再守，病愈而止。若因此而致脚急痛，可想象足下有一丈深的坑，移前所守境相于坑底而守之，则愈。

三是系缘病痛处。《摩诃止观》卷八云：

随诸病处，谛心止之，不出三日，无有异缘，无不得瘥。

因为心王所至，病贼随散，念之所至，气血随之，自能驱散病气，疏通壅滞。但不宜死守一处，应按医家五行生克之原理，灵活掌握。如肺强肝弱所致肝病，应系缘肺，想象摄取其中白气，肝病则愈。其余四脏病治法依此类推。此说亦见唐善无畏译《三种悉地破地狱转业障出三界秘密陀罗尼经》。

四是止心头顶。此专治身体沉重、坚结疼痛、枯痒痿痹一类地大病。

以上治病，须按病情灵活掌握用意之松紧，治水大病如虚肿胀膀、饮食不



消、腹疼下痢等，用意宜紧；治火大病如举身洪热、骨节酸楚、呼吸顿乏、大小便不通等，用意宜松。

《禅门口诀》还说，无论何种病，不需专门对治，只需止心一缘，令心定气和，不出三日，自然除愈。

## （二）气

指“六字气”。此法最早见于《明医论》及道书《神仙食炁金柜妙录》，梁陶弘景辑《养性延命录》引之，盖源出中医、道教。智顗所述用法，较他以前的道书说法为详，且略有不同。《小止观》卷下述六字气分别治五脏病诀云：

心配属呵肾属吹，脾呼肺呬圣皆知，

肝藏热来嘘字至，三焦塞处但言嘻。

《摩诃止观》卷八则说：“呵治肝，吹呼治心，嘘治肺，嘻治肾，呬治脾。”又曰：“又六气同治一藏，藏有冷用吹，有热用呼，有痛用稀，有烦满用呵，有痰用嘘，有乏倦用呬。”

肺克肝所生眼病等用呵气治，肾克心所生心淡热、手足过冷、心闷少力、唇口燥裂、眩暈喜眠、四肢烦疼、心劳体蒸等病用吹呼二气治，心克肺或饮冷食热所生肺胀胸塞、肩胛疼、喉鼻痛、疮等病用嘘气治，脾克肾所生百脉不通、关节疼痛、体肿耳聋、四肢沉重、足膝冷、尿不利等病用嘻气治，肝克脾所生体闷痒等病用呬气治。六字气的用法，先安坐调息，令柔和自然，然后对症选字，于呼气时“带想作气”，“于唇吻吐纳，转侧牙舌，徐详用心”。若吹气去冷，于吸气时应想鼻中徐徐吸入温和之气，七遍而止，然后再专注吹气。口呼去热，于吸气时应想象吸入清凉之气。口唏（嘻）去痛除风，想鼻中吸入安和之气。口呵去烦，下气散痰，想痰的上分随气呼出，下分随息下溜，不需鼻吸而补。口嘘去胀满，鼻中纳安和气消之。口呬去劳乏，鼻中纳和气补之。用六字气治病，病愈即止，不宜过度。

## （三）息

指调息、运气。《摩诃止观》等说十二种息法，各治一类病，其名目为：

上息，盖为呼气时想象气息从体内上升，专治沉重一类的大病。

下息，盖为吸气时想象气息下行至足底，此专治头部虚悬一类风大病。

焦息，盖呼吸时想象有烧焦作用之气息往攻病灶，此专治腹中胀满及举身

肿胀、虚肿面黄之“业障病”。《禅门口诀》所言“燎息”，亦属此类，诀云：

还用心息想作焦、燎二息，从头至足溜气，四肢通遍，令候目中满得消，还用心息平心直住。

满息，又名“遍息”，盖随吸气想气息满于下腹，通行全身，此专治枯瘠、四肢痿弱无力一类病。密乘金刚诵亦当有此效。

增长息，盖于吸气时想吸入有增益作用，当于中土服气法所言“生炁”者，此能增益身中四大，健身。

灭坏息，盖想象有破坏力的气息吸入，往攻病灶，散灭病气，随呼而出，能散诸阴瘕。

冷息，盖想象吸入冷气，此专治热病。

暖息，盖想象吸入热气，此专治寒病。

冲息，盖想象具冲击力的刚猛气吸入，突击病灶，攻散肿结毒气，此专治症结肿毒。《禅门口诀》云：

治肿法，作息肿断，令息撮聚欲遍，当肿以上，以心住定，穿作一孔，令息从中出入，即瘥耳。满法，安心置孔外，细细引，自牵气令出，须臾自得瘥。

持息，盖吸气后屏息住气良久，如密乘宝瓶气法，此专治掉动不安。

补息，盖想象有滋补力的外气吸入，滋润周身，此专治虚乏。

和息，盖想象吸入中和之气，令身中阴阳平衡，此能通融身中四大。

《禅门口诀》还说有“刀息”专治骨髓病，治法为想刀息破足十指，并破足趺上骨，令病气随息吐出。若治肿，以刀息破足十指奇中令出。若遍身肿满，当安息足心下，身重作轻息，身轻作重息。刀息，盖指像刀一样锋利，有斩割之能的气息。《口诀》还有运气调息治痢、嗽、头痛、腹中气满等法。

治痢法：系缘脐下，若患冷痢调暖息入至脐下，患热痢调冷息入至脐下，病愈而止。

治咳嗽法：欲咳时，吐气三次，系缘心中，即愈。

治用脑过度所致头痛法：鼻中纳气，口中微吐，吐时想头中病气随息而出，若心细微调顺，吐气三度后，将自然欠呿，欠呿不至十次即愈。

治腹中气满法：鼻中纳气，从口微吐，吐时想腹中闷气从口出，嗝气。若极胀满，当仰卧，伸展手足，手轻抚腹上按摩十四五回，当有嗝气，还复起坐，

依前法吐气治之。

治头中气急法：鼻中纳气，大开口，微引气出。

一息治身中种种病法：鼻中徐徐纳气，令气入遍身，然后慢慢闭口，任气息循行体内，意引其从骨中直下，从不净（肛）门散出。睡时引息至脚心而出。行住坐卧恒用此心，不论何处有病，即以意运气驱之。

凡调息治病，一时只可治一处，若两处同时治，会增益其病。

#### （四）假想

即观想，想象某种境相。此应针对病情，采取攻破法。如治寒病想火，治热病想冰雪、月光、冷气，治劳损虚乏想暖酥在顶，滴滴融化入脑，下溉五脏，流润周身，此法出《治禅病秘要经》。《摩诃止观》卷八举高丽辨禅师治瘰法：观想瘰瘤如露蜂巢，群蜂在内，穿巢而出，脓溃膏流，瘰中处处穿孔，如空蜂巢，观想成就，瘰瘤即除。又治腹中症结法：想有金针刺入腹中，穿破症结，次观金针拔出，症结即除。藏密也有不少观想治病法，一般多观明点、火焰、种字。

#### （五）修观

以佛教哲学观修观，观病从业起，业由心造，心为病本，深观心本缘起而无实性，反究心源，求心不可得，从而解悟心性本空，与真实相应，住光明定中，则病苦自除。这是禅定治病中效果最佳、覆盖面最宽的一种。《释禅波罗蜜多次第法门》卷四谓：“般若一观能治五病。”《续僧传·慧思传》载智颢之师慧思坐禅发初禅后，禅病忽起，即自观察：

我今病者，皆从业生，业由心起，本无外境。反见心源，业非可得，身如云影，相有体空。如是观已，颠倒想灭，心性清净，所苦消除。

藏密大手印说一切病摄于风胆痰，修止宜于治风病，修观宜治痰胆二病，又修止宜治热病，修观宜治寒病。若观病之体性及生住灭，了其无自性而空，病仍不愈，须思惟发愿，将众生病苦悉皆集中于我身，代其受苦，取为观境，以得病为荣幸，如西藏著名瑜伽成就者郭沧巴观病偈所云：

当身罹病时，为宿世于他，捶蹴异熟熟，令恶业尽者，于病勿延医，于魔勿攘解，须貌病于道，为法主师说。故毋视病过，净障生功

德，能增益了证，病生最可庆。应如斯行持，又频频观想：受我如此病，有情诚堪怜，愿我以此病，净除等虚空，有情病苦尽。数数发此愿，后于病凝观：形与色等病，实有毫无成，任运成空性，知是自解脱。一又当时病，虔诚祷师主，加持取作道，加持离遮求，加持作友伴。如是猛祷求。一又凝观病，彼病前无成，后又有何成？松置无成上，病现为法身。<sup>①</sup>

这种以病苦为道，观想代众生受病苦、观病性本空之法，代表了大乘对疾病的根本态度，其实质是以菩提心及光明定消融病苦，转病苦为修道功德。汉传佛教界也有“以病苦为良药”之说。

### （六）咒语方术

佛教显密教典中，都有一类专为治病而说的咒语，汉传佛教界一般所持的大悲咒、准提咒、观音六字大明咒等，皆有治病之效。持咒者以咒治病时，往往都怀有祈祷佛菩萨加持的虔敬宗教感情，持续定心于这种虔敬心与咒语音声上，当入定时，自可起暗示作用，达到治病效果。智顗说民间流传的一些咒术、方术，如手痛捻丹田治卒晕厥、以杖打痛处止痛、捻大指治肝病等法，只要验之有效，皆可谨慎采用。藏密有用拳法治病者，与汉地导引术同类。

《摩诃止观》卷八说，修禅自疗其病，只要方法得当，认真习练，并具足十法，必然有效。十法为：（1）信，谓确信禅定功德，尤确信经仔细抉择或师友所教示的此种治病禅法，必能愈我此病，不生狐疑。（2）用，即实修。（3）勤，谓于每日早晚专精修禅，每坐禅以身上出微汗为度。（4）恒，持之以恒，不间断。（5）别病，正确判别病相、病因。（6）方便，根据病情灵活运用合宜的疗法，不死执一法。（7）久行不懈。（8）知取舍，善于辨别损益，有益则行之，有损则舍之。（9）善养护，善于保养，慎饮食，避寒热，守禁忌。（10）知遮障，病未愈时，不随便把坐禅中的体验和治病效果告诉师长以外的人。

佛教不但以修禅为自疗其病的重要方法，而且也讲以禅功为他人治病。《菩萨地持经》所举九种大禅中第七除烦恼禅中的“除病禅”，即以成就为他人治病之力为旨。专用以治病的禅法，经论中所说主要为咒术一类，九类大禅中名“咒术所依禅”。密乘中此类咒语甚多，如汉译密典中即有不空译《除一切疾病

<sup>①</sup> 《现代佛教学术丛刊》第79册，第378页。

陀罗尼经》、《能净一切眼疾陀罗尼经》，义净译《佛说疗痔病经》《佛说咒时气病经》，竺昙无兰译《佛说咒齿经》、《佛说咒目经》、《佛说咒小儿经》，法贤译《啰唎拏说救疗小儿疾病经》，等等。汉地佛教徒多持大悲咒加持净水，令病人饮之，以治其病。据称此咒须念满十万遍以上，治病方才有效。又多祈祷药师琉璃光王佛，持其咒而治病。藏传佛教界更多用咒术治病。密乘说修本尊法，得八中悉地中的“治病悉地”，即善能为人治病，治时多以咒、水加持，或加持药物令服用，或仅以意念、运气治。又得四小悉地中之息灾悉地，亦可治病除瘟，治时修本尊法，设坛献供，诵本尊真言，加以观想。

汉藏佛教史料中，都有一些高僧以禅功咒术治病灵验的记载。如《晋书》卷九五佛图澄传载佛图澄能以杨枝咒水，治愈病人。单道开“自云能疗目疾，就疗者颇验”。《高僧传》卷三记罽宾僧求那跋摩曾为王咒水治愈其脚病。卷四载天竺僧耆域以杨枝咒水三次，治衡阳太守滕永文两脚挛屈病愈，使之“即起立行步如故”。又以应器（钵）着病危将死者腹，白布通覆，咒数千言而活。诃罗竭于晋太康九年至洛阳，以咒术治瘟疫，“十瘥八九”。僧杯度亦以咒病灵验名世。《续僧传》卷十八载隋开皇间蜀僧法进应请为蜀王妃治病，一见即愈。同书卷三四记华严宗初祖法顺治三原县生而耳聋的田垂及生而哑的张苏，“与共言议，遂如常日，永即痊愈”，遂以善治病著名，“故使远近瘴厉淫邪所恼者，无不投造，顺不施余术，但坐而对之”，病人即愈，现在看来完全是以定中意念或发气治疗。《宋高僧传》卷二五载唐越州僧神智持大悲咒，治病多愈。西藏僧传中得治病悉地而名世者更多，如《米拉日巴歌集》述米拉日巴治愈垂危之苯教徒显恭惹巴等。达垅噶举派高僧古叶仁钦贡（1191—1236），即以治病悉地名世，能令盲者见，聋者闻。

从现代医用气功的角度看，佛教以禅治病的各种方法，基本上都可通过实验证明有效，已被气功所吸收采用。至于禅定功深，为他人治病有效，也是可能有的事，今日气功师中此类证据甚多。持咒治病，除意念及发气作用外，还有暗示、催眠、心理治疗等多种因素，持咒功深者所念咒语及所加持的水、药等，实际上是发气信号或外气载体，完全有可能治好病。当然，此中的原理，尚须用科学方法深入研究，谨慎验证。

从现代医学角度看，禅定不仅可作为一种重要的治疗方法，而且更是一种很好的锻炼方法，有很好的预防效果和相当大的经济价值，若正确推广于社会，

将大大提高人们的体质和心理素质，大大减少疾病，大大减少医疗消费，把节省下来的财力、人力投入其他建设事业，其发展前途十分可观。

## 佛教禅学与现代气功

从二十世纪七十年代末起，一场前所未见的群众性气功锻炼、气功研究的热潮，席卷了华夏大地，波荡及五洲四海。据有关方面统计，国内练气功者已达五千万人以上，其成员遍布工农商学军政各界。在都市清晨的公园里，男女老少练功的身影在朝阳下千姿百态。气功教功班、函授班的广告，在有关报刊上耀人眼目，在城镇的大街小巷及机关单位的广告栏里随处可见。《气功》、《中华气功》、《气功与科学》、《气功与体育》、《中国气功》、《东方气功》、《气功天地》等刊物，总发行量已逾数百万份，成为书摊上出手最快的热门货。从地方到中央，各级气功学会纷纷成立，气功学院、气功学校、气功研究所等在各地陆续出现。这场气功热出现在改革开放的今天，有其深刻的社会文化根源。

中国是东方气功的一大发祥地，气功锻炼的传统极为深远。“气功”一语，从先秦的“行气”而来，正式见于道教书中，大略六朝隋唐出世的《中山玉匮服气经》、《延陵君修养大略》等，以“气功”指由调制呼吸入手的服气一类功夫，后来内丹炼化精气之功也有称气功者。近代以来，气功一语流行于武术、医疗界，一般指与古代行气、服气相类，从调制呼吸入门的锻炼方法，藏传佛教密乘的宝瓶气等与行气相类的禅法，也被汉译为“气功”。

二十世纪八十年代气功热中，气功界对“气功”的定义进行探讨，一般都认识到以心意的锻炼为主导，是各家气功的主要特质，而气功之“气”，并非限于调制呼吸气，主要指身中发生的内气。《中国大百科全书·体育卷》气功条说气功的特点是：

通过练功者主观努力，对自己的身心进行意、气、体结合的锻炼，以达到健身和防治疾病的目的。

实际上，现代气功界所谓的气功，已远远超出了原来调制呼吸气的范围，包括各种以自我调心为主脑的锻炼方法，包括不炼气的方法，与印度“瑜伽”

一词的含义最为相契。如果撇开气功之宗旨，仅就其锻炼方法而言，佛教的禅定、印度教的瑜伽、道教的大部分仙术，都可以包摄于“气功”的范围之内。当代气功界普遍认为佛家禅定属气功，是中国传统气功六大家——道、佛、儒、医、武术、民间之一。

现代气功是古代气功的继承和发展。在中国和东亚地区影响深广的佛教禅学，是现代气功的一大渊源，其精华正在被现代气功继承发扬。

## 一、现代气功对佛教禅学的继承

自佛教西来、道教创立以来，气功一类炼养术，便主要在释道二教中流衍发展。至明清时代，随佛、道二教的衰落和世俗化，佛、道教的修炼功夫，渐冲破教团、寺观的藩篱，从养生术的角度，被一批医家、儒士所发扬，形成了一股以健身长寿为主旨的气功养生思潮，这股思潮体现了中华民族传统的贵生重生思想，流入近今，愈益澎湃，形成现代气功的直接源头。早在二十世纪初，蒋维乔居士（因是子）就从医疗养生角度，将佛家六妙门、止观法介绍给社会，他先后出版的《因是子静坐法》及《续编》、《世间禅》等，流传颇广，可以说开了佛家禅功进入现代医疗气功园地之端绪。名医兼居士的丁福保，也从养生角度向社会介绍过佛家禅法。中华人民共和国成立后，卫生部门对传统气功疗法相当重视，上世纪五十年代，唐山、上海先后成立了气功疗养所，当时所研究推广的气功疗法中，如唐山气功疗养院院长刘贵珍著的《气功疗法实践》及其主编的《内养功》中，所介绍的内养功、强壮功、九次呼吸法、丹田住气法等，皆主要脱胎于佛家禅法。佛家禅坐的跏趺式，也被采用。内养功呼吸法是佛家调息法与道教气术的融合；“默念字句入静法”是佛家念佛号、持咒法的改造；意守丹田法采自佛家“系缘止”；九次呼吸法即藏密“九节佛风”，丹田住气法想象头顶有一轮圆月，具光明、圆满、清静、清凉四特征，化为五色光彩及甘露灌入中脉，其法系出佛家密法净菩提心观等。

佛教界也从气功养生角度阐发佛教禅学，如中国佛教协会编的《现代佛学》杂志上，发表过巨赞法师的《禅修的医疗作用及其可能引起的身心变化》、韩大载的《佛法与养生》等文章。十年动乱中，气功被打成“封建迷信”、“巫术”，转入低潮。“四人帮”倒台后，随着各方面的拨乱反正和改革开放，气功锻炼蔚成热潮，并突破了原来医疗、体育的界限，主要从人体科学的角度，引起了科



学界的重视，气功研究被作为人体科学的三大突破口之一。在这场气功热中，各种传统气功都受到重视，被视为应予开发、继承的宝贵科学遗产，佛家禅学当然不在例外。佛教禅法中，尤以高度成熟、重修身炼气而又极具神秘性的藏密瑜伽，最受气功界重视，1988年春，中国气功科学研究会藏密气功研究会成立，并编辑出版了《藏密气功》一书，标志着佛家禅功正式跃入了现代科学的殿堂。各种气功报刊上，都发表过一些介绍佛家禅法的文章。

在中国传统诸家中，佛家禅学最称精深博大，其影响早就渗透于道、儒、医、武术、民间等诸家功夫与学说中。上世纪八十年代气功热中，佛家禅学被进一步开掘发扬，为现代各家气功所吸收融汇，这使现代气功的各个方面，都表现出浓烈的禅之气息。吸收了佛家禅学精华的现代气功，广泛流传于社会，促使人们从一个新的角度来重新认识古老的佛教及其禅学。

现代气功对佛教禅学的批判性继承，主要表现在以下五个方面。

### （一）“佛家功法”在气功百花园里大放异彩

当代气功苑中，百花盛开，门派据说已达三百余家，功法数千种，“佛家气功”在其中特别引人注目。此类“气功”，有的即是佛家禅法，有的以佛家禅法为主干而予以发挥、融汇、改造而成，传功者多出佛门或与佛门有渊源关系。如“藏密高能功”，主要功法源出藏密金刚诵；“中国慧莲功”，主要功法念阿弥陀佛名号，来自净土宗念佛禅，其余密咒皆出自佛家；“少林内劲一指禅”、“少林内气外放功”、“金刚禅”等，皆出自佛家少林功夫；“峨嵋十二桩”出佛家峨嵋派；“空劲气功”乃少林一指禅的发挥；“马家气功”据称由清雍正间山东少林寺五名逃难和尚传出，后又吸收佛家密宗与峨嵋派功法，其中不少站桩式、坐式皆出佛家，洗髓法、贯气法等乃佛家密宗禅的改造。另一类号称“佛家气功”者，如“禅密功”，虽称出自佛门，功法实多融汇佛、道、民间气功，其中有些源出佛家密宗的东西。至于出自佛家禅法的数息、意守缘中等入静法，是气功界普遍流行的入静法门。一类宗教色彩浓厚的佛家禅法，也多被删除了宗教性内容，改造为气功功法，如称念佛号、真言被改造为“默念字句入静法”；观想佛光、本尊、净土被改造为“意守悦意景物法”；诵经被改造为“气功朗诵法”，等等。佛家禅法中调和身心息之要，对治沉、散法诀，禅定纠偏要领等，更被多家气功所普遍吸收采纳，成为气功学的基本知识。气功界一般都把气功入静的程序总结为以一念摄万念、由意守到撤除意守，与佛家禅法所说从正念、

正知到舍的路子基本一致。气功界所说入静定的层次，也颇可与佛家四禅说相比较。许多禅学术语，如“观想”、“无念”、“八触”、“中脉”、“明点”、“入定”、“开慧”、“五眼”、“六通”等，已成为现代气功学的常用语。佛教禅的重点，在于对深层次及出世间定境的论述，练功练到了头，欲求百尺竿头进步，当依何法则？对深定中出现的身心反应如何对待？如何用气功练出特异功能？这些高级气功师所关心的问题，在佛教禅学中都有早有答案，这对高水平的气功师和气功学、人体科学研究者尤具吸引力。不少人正怀着“龙宫探宝”的心情，钻研佛家禅学。

## （二）禅定治病益智等功效的认可

佛家以禅治病法，已多被运用于气功医疗实践，成为气功界最常用的治病方法。其中以六字气法流传最广，气功名家马礼堂运用此法多年，疗效显著。假想、运气等治病法，也被广泛运用。气功界流行的发气治疗法中，如“信息水”，即源出佛家以咒加持的“大悲水”治病法。集体练功、组场治病法，实际上源出僧尼的集体坐禅及密宗的上师加持法。现代气功界通过百千万人的练功实践和运用近现代科学观测实验法的定量研究，以大量病例及数据证明气功锻炼的确可治病防病，增强抗病力，强健体魄，防治各种疾病，甚至能治愈不少医药不治的绝症。当前社会上对气功确能治病健身，练功有素可延缓衰老，抱怀疑态度的人已不多见。气功界还以观测实验证明禅定气功有益智之效，佛学所说禅定令人得身心轻安、减轻烦恼、增强自主心情的能力等效应，也被气功界通过练功体验而认可，“气功快感”、“定能生慧”，被很多人承认。

## （三）练功必先修德与戒为定基

佛教禅学强调戒为定基，以遵守一定的道德、行为规范为修定的前提，这一点在一定意义上也被多家气功所继承。如马春《强身气功》开篇即强调“练功必先积德”，并说：

练气功的第一要素是人的精神状态，斤斤计较一己私利的人以至贪狠凶暴欺诈之徒，精神状态是不平衡的，练功就容易出偏差。

练功须注重道德修养，日益引起气功界的普遍重视。中国气功科学会理事长张震寰号召气功师、气功研究者“要把讲究功德放在首位”。现代气功界公认的道德观念，与佛教的五戒、十善当然有所不同，但也有不少共同点，尤

不杀人、不偷盗、不邪淫、不妄语这四条佛教根本戒，现在看来仍有合理性。尤其是不邪淫这一条，甚为气功界所重视，并从生理学、中医学的角度给以解释，予以肯定。据气功经验，练功须节欲，高级功须禁欲。房事不节对功力的减损显而易见。前苏联科学家观测男女性交时的脑电变化，发现性高潮时的脑电波与癫痫病人的脑电波非常相似，证明性行为对身体很可能有不良作用。现代诸家气功，无不认识到七情六欲对练功的妨碍，要求练功者平衡心理，停止驰逐，平息恼怒、忧愁、贪欲等情绪。气功界以无私奉献、治病除苦为美德，这种观念与大乘佛教的恒顺众生、以无我心济度众生的精神，当不无渊源关系。

#### （四）练功宗旨向佛家禅之靠拢

新中国成立以来直至上世纪八十年代初期，气功唯以治病健身为宗旨。佛家禅虽承认禅定有治病健身之效，但一般不屑于去追求，显教禅尤不以此为坐禅目的所在。甚至上世纪八十年代中期后气功界着眼渐多的练功延龄却老的问题，虽亦为佛家所说禅的效应，也非大小乘禅所追求。佛教修禅的主要目的，始终在开智慧，断烦恼，入涅槃，这自属宗教性的信仰。因定生慧，开发智力潜能，渐为气功界重视，以之为气功锻炼的重要宗旨，当然，气功所谓慧，主要指提高智能、开发特异功能，只属佛家所谓世俗智，与佛家禅主要所求的出世间般若智内涵不同。但气功界之开发特异功能，也含有开发超越理性的直觉潜能以如实认识世界的旨趣。至于气功学研究，近几年来也颇以探究生命奥秘、掌握自然规律，从而实现人与自然的高度和谐、获得最大自由为气功的高层次目标。这与佛教禅所追求的通过“如实知自心”、如实知真实而达绝对自由之“大自在”境地，不无可重合之点。总之，气功学研究的宗旨在不断深化，表现出一种向佛教禅的宗旨靠拢的倾向，有人甚至提出“气功最终必以佛学为归宿”。

#### （五）气功机理方面的批判性继承

对于气功现象，目前的科学尚难拿出令人满意的理论解释。现代气功学理论，实际还处在从古代东方哲学通向现代或未来科学的试验接轨阶段。古代哲学尤佛教禅学原理，对尚处草创、探索阶段的现代气功学来说，无疑有巨大的借鉴、启发甚至指导价值。气功学理论的核心问题，是身心境的深层关系与本质，这正是佛教禅学理论的核心，佛学对此有相当系统精深的理论解答。佛学的身心境多层次缘起观，系依禅观中的内省体验建立，认为意识通过自我调控，

从意念单向延续（同步化）到无念，能引起生理乃至物理变化，达到直接“以心转物”，亦即通过心理锻炼可以达到生理锻炼的目的，这一基本思想已被气功界普遍认同。目前气功界广泛采用的天人合一整体观，虽多分承自道、儒二家，其中亦不无佛教哲学的因素。气功界提出的一些新的理论假说，如人体超巨系统多功能态说、生物全息论，就有佛教天台宗哲学“一心具十法界”、“一念三千”说的影迹。

现代气功对佛教禅学虽然多所继承、吸收，但总的看来，它仍立足于医疗、体育的场地，与宗教性的佛教禅学有质的不同。在修习宗旨上，现代气功并不像佛教禅那样明确以超出生死为主旨，而是把修习的目的建立于可检验证实的现实效用之上，以治病健身、延年益寿、提高智能为基本目的，不离现实人生的世俗利益。在修习方法上，现代气功功法虽然与佛教禅修止法门多一致点，但基本上不采用或很少采用佛家哲学观修观，一般来说缺乏以智修观，多出于唯物论的立场，追求气感、外气效应、可验证的特异功能。在佛家禅学看来，现代气功至多属“世间禅”或“凡夫外道禅”（当然不包括实为禅的“佛家气功”），未离对肉体 and 人生、物质形相的执著，无慧修定，属不堪出离生死的“世间法”。这当然正是现代气功所自肯，而把自己同宗教区分开来的主要基点。

现代气功重视现实人生的世俗性质固然应予肯定，但正是由于过于世俗，加上缺乏佛教禅“加行”的必要准备，缺乏高超的智慧观照，也使它产生了一切世俗东西都难免的弊端：气功的商品化日趋严重，气功师教功、治病往往带有过于浓烈的铜臭味，气功骗术、气功巫术、气功迷信也在泛滥，正在损害气功、气功科学的严肃形象。以破除我法二执、获得超越性智慧为神髓的佛教禅学，对于诊治现代气功的弊病，当不无参考价值。

## 二、现代气功对禅定的检验与解释

现代气功之能够冠以“现代”二字，在于它用近现代自然科学的观测实验方法，研究气功的作用、效应，运用现有的科学知识解释气功机理，提出气功机理的科学假说，这与佛教禅学仅由禅思而求自内证的东方古老方法颇为不同。

国内气功界主要着力于钱学森同志所说“唯象气功学”的建立，先以严格的科学方法观察收集气功现象，加以记录、整理、系统的研究，然后再进一步从新的高度提出现代气功学的科学理论体系。气功研究者们在这方面已做了大

量工作，成果可观。根据目前的科研水平，对于练功中生理、生化指标，内分泌、心功能、呼吸、细胞染色体、微循环、血液流变、脑电波、心电图等的变化，及外气的物质基础，用脑电图机、红外探测器、静电探测器、磁探测器、压电陶瓷探测器等科学仪器进行观测，获得数据，然后运用中西医学、物理学、光学、量子力学、心理学等方面的知识，对气功健身治病、益智延年的原理进行了探讨性的解释。

国外研究者早就通过对瑜伽静坐者脑电图的观测，发现练功入静定时脑电图有明显变化：脑电波出现大量频率为8赫兹左右的 $\alpha$ 波，波幅高达180微伏（不练功者清醒时脑电波幅仅约50微伏），各区域脑电波高度有序化，尤在中枢神经系统的中心大脑额叶、顶叶最为明显。从脑电波学原理讲，高度有序化的电活动，能产生高于无序化电活动的能量，提供了禅定、气功静定状态下心理、生理功能皆处于最佳优化状态的物质基础。国内研究者通过对练功中脑电波与丹田经络波的观测，发现丹田经络波与脑电波慢节律一致同步，说明气功可通过改变脑的活动形式而控制精气运行和体内脏腑的活动，改善生理状况。

通过心电图观测，发现练功可使心电图发生明显变化，动功一般使心率加快，心泵血量提高，有利于疏通气血，增强生理机能；静功一般使心率减慢，呼吸减少，生理活动的适当抑制，使储能量增强，疲劳的身心得到充分休息。

从呼吸变化来看，练功中呼吸频率明显减低，呼吸值延长，横膈活动幅度加大，潮气量及肺活量增加，每分钟通气量减少，可促使植物神经系统的功能失调趋于平衡，这种呼吸变化，静定愈深则愈大。

从生理代谢率看，实验证明练坐卧式功入静定时，身体耗氧量比练功前减少约30%左右，能量代谢率减少20%左右。代谢率降低，自然有助于减少身体消耗量，积聚精力，战胜疾病。

从血液循环看，练内养功、松静功过程中，多出现手部血管舒张反应，心率降低，血压下降。国外对“超觉静坐”的研究表明，当进入超觉态时，血浆可的松降低，血浆催乳激素升高，血浆苯基丙氨酸升高，有益于治病健身。

对练功者内分泌的观测证明，气功锻炼对内分泌调节起积极作用，会促使病患者肾上腺分泌的皮质醇浓度下降，中枢神经介质5-羟色胺水平提高，穴位皮温增高数倍，使交感神经处于抑制状态，紧张、忧虑从生理上得到缓解，使内免疫状态转为活跃，从而有利于健康的恢复。

对练功者神经系统的观测证明，进入静定时，大脑皮层处于较为广泛的抑制状态，从间脑到延髓的整个脑子和外周则处于较广泛的易化状态，说明气功态中“内动外静”，交感神经张力下降，副交感神经张力提高，二者的协调关系得到改善，使机体处于较松弛反应状态，有利于身体机能的自我调整和抗病力的增强。练功时的腹式深呼吸，还可使腹腔受到有节律的按摩，使胃液分泌增多，膈肌活动范围增大，腹腔内压发生周期性变动，促进胃肠蠕动，减轻腹部淤血，按摩内脏，使消化、吸收功能得到改善。

气功科学研究过的气功静定状态，与佛家所说三摩地属于一类，用作研究对象的不少功法实际上就是佛家禅功，以上的观测结果及其解释，完全可以作为佛家禅功可以治病健身的科学证据。

总之，禅定、气功之所以能治病健身，主要在于通过练功使大脑皮层下植物神经中枢及心血管系统得到有益的调节，纠正机体的异常反应，按摩脏器，从而对自身的生理机制起到自我控制的作用。这一结论，从哲学观上来讲，虽然未出佛学“心能转物”、通过心理自控达到生理自控的大框架，但用大量实验观测的例证从物质方面作了严密的定量解析，显然较佛学粗线条的哲学解释更为科学，尽管这种解释还很不究竟，尚大有发展余地。

现代气功学在外气研究方面的成果也相当可观。上海原子核研究所的顾涵森用现代仪器观测，发现气功师发放的外气由受低频信息调制的红外辐射、某种微粒流、静电及低频磁信息四种物质组成。此后不少研究者从不同的气功师发放的外气中发现的物质达十余种，充分证明由意念发放的外气具物质性。通过各种生理指标实验观测，证明气功外气可降低高血压病患者的血压，能使患者的白血球总数增加，其中淋巴性白血球成比例上升，中性白血球相应下降，使人体外周免疫活性细胞增强或抑制，能使胃肠蠕动增大增快。

从生物指标观测，发现外气可使血浆 RAMP 含量提高，表明大脑皮层尤延髓分泌中枢起了自我调节作用。通过物理实验，证明外气可使液晶变色，用热像仪可测得发气时气功师劳宫穴皮肤温度升高，有明显光圈。用激光拉曼仪观测到外气可使  $^{241}\text{Am}$  源的衰变常数发生变化。用测量放射性剂量的探测器观测到外气中有较强的磁场存在。用电流实验证明，高水平气功师发放外气可使电流强度发生变化。通过动物、细菌实验，证明气功外气可使试管中百亿细菌消失无踪，可提高小鼠、兔等动物的免疫能力。名气功师严新与清华大学气功科



研协作组的实验证明，严发放的外气可以影响和改变动物细胞膜的分子结构，对生物的遗传功能产生作用。<sup>①</sup> 通过外气对植物作用的研究，证明外气能促进植物生长。

大量证据表明，气功师用意念发放的外气是特殊的物质运动形式，能随气功师的意念使有生命、无生命的物质从微观的分子层次到表面的电、磁、化学成分等都发生一定变化。这一实验结果，又可作佛学“心能转物”说的注脚，但佛学之说主要凭禅中的直觉，气功科学则有严密观测实验的物证。

气功现象，关涉到心物在微观层次的相互关系及心物的最深本质，尚非现有的科学知识所能完全解释。给予气功现象以满意的解释，显然需要在综合现有科学知识的基础上，根据实验观测的结果，提出新的理论，再由实验观测予以证实。就此而言，禅定、气功现象，的确提供了一个可能使科学发生大飞跃的突破口，有不少研究者正在进行攻破这一关口的理论探索，已提出了不少新的气功机理假说，这些假说的提出，往往可见受有佛教禅学的启发。

《中华气功》1985年第3期刊载的郭弘历《气功学与信息论的互补关系》一文，该文从信息论角度，认为气功锻炼实质上是自觉地控制和筛选信息，使之从无序状态趋向有序的特定结构或状态的过程。摄心收念，意守一缘，实际上是过滤不利信息，提取有益于机体活动的信息。发气治病，则是向病人输送有利信息，故外气治疗的实质是信息疗法。作者认为东方佛道儒诸家天人合一的整体观所说统一万物者，可以设想为一至高无上的形式——虚灵不昧之气，个人通过与宇宙联系的信息器官——心源（指窍穴），才能接收宇宙信息。“佛家有‘三界唯心’之说，此‘心’即此窍穴和其中蕴藏的气，并非指唯心之‘心’”。作者的设想并非无价值，但对佛家三界唯心说的理解，似离佛家本意过远。

《中华气功》1985年第1期梅磊的《气功与脑科学》一文，从脑科学角度，认为从神经协合论而言，气功静定中所引起的脑内各系统——神经元、脉冲波等的相互合作、竞争，可能形成新的时空结构，并导致大脑功能态的质变，形成一种新的耗散结构，从而使人脑对外界电磁场、重力场的敏感性大大提高，打通了人脑与外界磁场相互作用的渠道，有可能与宇宙中的能量进行共振、相

<sup>①</sup> 见《中华气功》1987年第2期。



干、信息交换。此论可用以解释佛家密乘禅功的有关效应。

牛实为的《藏密内功科学观》则直接对藏密瑜伽的顿悟、明点、虹化等现象进行科学解释，认为顿悟的信息，可能是脑中由微观层次的生物量子场——由脑细胞核内的有关粒子所产生的振荡波传递的。当入于深定时，神经系统处于最小激发态，意识场有似真空，潜在激化效应，使脑细胞核内的有关粒子被激发而产生量子波，传递“固有智能”派生的信息——“固有智能”，乃脑科学家 Josephson 的假设。至于明点，可看做一种未知的生物能量，可能与脑细胞核内的高能物质及遗传有关，不仅是光能之源，而且可能是智能之源，可看做生物光量子场的能源。一般人因控制失当，使神经系统被激发而耗散能量，致使明点的光能受到干扰、耗散而不明。瑜伽行者通过自控身口意三业，使自己的神经系统处于最小激发态，耗能量减少，代谢率降低，明点不受干扰而复明，形成一个生物光量子场，运行于中脉内。至内外功德丰厚，致使明点的波动频率与宇宙中无穷无尽的“生态量子场”辐射频率相同时，就可以吸收宇宙生态量子场的辐射能，叠加在自身明点光能上而共振，从而获得超常的功能态，乃至使肉体化为虹光身。这种说法，起码大大减少了藏密禅效应的神秘性，有可能在一定程度上接触到了禅之本质。

牛实为的《密宗光明定与悟性》一文，引述西方现代科学，谓超流——超导理论、非平衡态自组织理论、量子生物学、混沌动力学等新说，已进入人脑潜能研究的阵地。著名物理学家如 E·Wigner 和 Josephson 等认为应研究意识状态与量子状态之间的关系。L·Domach 等研究了人脑在超越意识状态下的神经生理模型，发现在深定中，神经细胞处于最小激发态，意识场出现跃迁现象，这些效应在时间上相当稳定，在空间上高度相关。他们用“超流”与“超导”为模型，描绘这种状态。作者借鉴此类理论，探索藏密光明定机理，认为修习光明定时，因超越意识，通常与意识、思维活动相联系的大脑横向皮层神经细胞处于最小激发态，随意识场活之休止，精神温度（mental temperature）达到“绝对零度”，横向干扰的乌云消失，使从来很少开发的大脑皮质纵向联络被开发，不同能级的纵向固有内明功能得以自然显现。光明定的功底越深厚，则能级越大，内明越强，悟性越高。这种解释，给向来被视为最最神秘的顿悟安置了物质基础，不管其说是否正确，对于揭开禅与生命的谜底来说，都是很有价值的。

国外对印度瑜伽超觉静坐原理的科学解释，也可用来解释与其相近的佛教禅。超觉静坐的研究者们类比量子力学的一些概念和猜想，把停息了流动的超觉意识称为“意识的基态”——这有点像佛学的“心地”——认为它是“全部自然规律的基础”、“全部自然规律的统一场”、“纯净智慧场”，是人创造性、能量、协调、生长的基本源泉，人一旦进入这种场，其行动便会得到所有自然规律的支持。根据量子力学理论，对于每个系统的基础上最少激发的真空态——“纯无旋态”的知识，是该系统整体的完整知识。据低温物理学的发现，超流体具有无限相关、完全有序、完全无碍地流动之特点，这些特点是人类意识最深层的本性所具有的。这与佛学所说本来空的心性具无碍妙用、具足一切，颇为相似。

当代气功研究者、气功爱好者们几乎利用自己现有的一切现代科学知识，及中医等观念，力图对气功机理作出令人信服的解释，其说法虽然未必能成立，或未必成熟，但也时而迸发出明亮的思想火花，对进一步探索生命奥秘不无裨益，其中往往牵涉到佛教禅学。如《气功与科学》1986年第12期王义勇《气功原理的数理研究》一文，从中医阴平阳秘的生命观出发，认为生命无非是物质（阴）与能量（阳）的相对运动，阴阳各随时间的流逝而升降，生命力从数学上看是时间的函数，其最高值在时间 $=0.5$ ，即人在中年时最高。气功之人静放松，实质上是降阳升阴，这可使时间值变小，从而使生命力保持在中年以前，使人整个机体功能转佳，祛病健身。若阳降至0，阴达于1，时间 $=0$ ，可看做生点，也可看做死点，练功者在接近这种状态即接近无念时，会有非常愉快的体验，有如佛教之涅槃。

有的研究者据协同学原理，谓一个大系统在控制参量达到一定临界状态时，其子系统通过非线性相互作用，就能产生协同现象和相干效应，产生常识经验无法预想的惊人结果。国外科学界已发现人身中存在一种隐性经络传感线（LPCC），发现它就是中国古典的经络线，是人体低阻抗线和高发光线，当其转为显性时，经络电流大大加强，人体协同化层次大大提高。练气功正是使经络导线逐渐显化，真气运行于其中，经络这套低阻抗网络阻值可通过静定无念而无限减小至超导。而人体巨系统若达超导状态，自然会出现身内明点闪烁、光彩缤纷、真气氤氲的主观感觉。更进一步，若与场一级的物质协同化，从而参

与微观运动，则遥控、超越引力场等特异功能皆具有了可能性。<sup>①</sup>

很多研究者用物理学场的理论来解释气功机理。国内外大量研究成果证明，人体存在着电场、磁场、等离子场、辐射场等物理场，也可能存在其他尚未被人认识的生物能场、心灵场。人体能量的分布与辐射信息的强弱，与人的生理、心理状态及周围环境息息相关，并有可控性、强化性和显示性。意念可以控制能场信息的发射、接收和传递，信息载体的类型、信息的强弱及信息的生理、生物效应。气功锻炼中通过对意念的自控，可使意念对自身能场的控制能力和发射能力提高，对内起到激活生命力、祛病健身之效，对外发射可为他人治病，可使生物发生反应。

有的研究者认为，练功入静中随脑电活动的有序化，可使人体组织细胞内的应激环电流做更广泛的相对运动，在体内形成生物电场，与人体受地磁场感应而激发的人体生物磁场发生相互作用，引起一个生物电动量场，有似一装有微机控制系统的人体生物电动量场的辐射过程。

有的研究者说，经过练功可改变自身场的构造和功能，根据场产生波动后可能脱离实物而单独存在的原理，认为练功高层次中的意念也有可能脱离人体而存在，如佛、道教所讲“出神”、“神识离体”的情形。场世界中也可能有以场的形式存在的生物体，如佛学所说无色界天。

有的研究者从心理学角度，认为气功入静实质上是对注意力的锻炼，通过锻炼，排除了意识活动，使潜意识的作用发露，气功功能态可能便是这种潜意识的作用，依靠某种未知的密码信息，将属于某种精神范围的意图传给某种特殊物质，从而实现控制自身与外界及探测的特殊能力。

对佛家禅法中的目光垂帘、真言、手印、气脉明点等，也有人用科学知识予以猜测性的解释。如说诵念真言入定，可利用声波具穿透性、折射性的特性，带动内气行走，达意到、声到、气到。而不同的字音，对脏腑具有或补或泻的不同作用。诵念六字大明咒，声气结合，可形成一种有很高超声频率的混合气流，排除浊气，以达到与宇宙元气共振的音频。有人认为中脉可看成人体生物电磁场电磁运动的轨迹，脉轮可看作围绕中脉高速自转的具有方向性的磁力线运动轨迹。石凤芝著《手印》前言中解释手印的作用说：

<sup>①</sup> 见《气功与科学》1989年第1期，王志刚《气功态、高度协同的世界》。

双手结印之所以对身体有特殊的功效，一方面是它作为一种密码，起着沟通宇宙与人体信息交换的作用；另一方面，双手作为人体电场、磁场的两极和手三阳、手三阴六条经络的起止点，手印有调整人体自身生命信息的作用。

她依据这一原理，据佛家密宗手印，发明了一种结印观想数字密码的治病法、锻炼法，据称实验效果颇佳。

总之，现代气功科学对气功、禅定机理的解释，着重从物质方面着眼，立足于现代科学实在论、唯物论的立场，另一些心理学家则根据心理学的发现作出自己的解释。这些解释多属探讨性的假说，有些甚至是一种立论未必确当的猜测，需继续深入探讨，但毕竟多有相当的科学依据，有的解释在目前看来已颇能令人信服，在一定程度上揭示了气功的内幕，甚至能有效地指导气功实践。当然，从总体来看，完全揭示气功机理的实质，为时尚早。现有的研究方法和观察角度，总的来说尚处于近代科学片面分析的阶段，或仅从脑科学、生理学着眼，或仅从场论着眼，或仅从心理学着眼，未能综合诸学科而升华为一种整体的科学方法，从整体上提出气功机理的模式，因而不足以圆满解释本来心物、心身境相关联而为一体的气功现象，从思想方法、哲学结构而言，尚未必及于东方传统哲学尤其是佛教禅学。

值得注意的一个现象是，在气功学研究者中，有的人本身既是科学家，又是佛教徒、禅定实践者。而一些科学家，也亲身实践气功、禅定。宗教徒与科学家共同从科学角度探讨气功、禅定机理，共同实践气功、禅定，表现出一种宗教、科学合流，或者说，宗教内蕴的科学因素与科学合流、共趋一轨的趋势。

现代气功科学以大量经过科学手段验证的证据，证明了气功包括佛家禅定治病健身、益寿延年、开发潜能的效用，提供了佛学所说“心能转物”的证据。现代气功科学对气功、禅定机理的解释，使佛学剥落了不少玄秘色彩，变得愈来愈易于理解，愈来愈不那么荒谬。从某种意义上说，现代气功学可以说从科学角度对古老的禅学进行了发展革新。当然，佛家丰富的禅法、深湛的禅理、奇幻的禅境，对现代气功学尚具挑战性，对高层次气功家来说可能具有永恒的吸引力。但另一方面，现代气功也以其科学的探究方法、多种多样的治病法门、飞快的发展速度和层出不穷的新功法、“电子气功师”等新鲜玩意，向古老的、主要在中世纪缓慢的社会节奏中缓慢发展起来的佛教禅学，提出了自己的挑战。

## 禅定与智力开发

科技日新月异，知识爆炸性增长，使现代社会的拼搏者神经高度紧张，深感现有的心灵仓库无法容纳不断膨胀的文化信息。现代社会分工使人知识的专门化所造成的狭隘知识结构，歪曲了人应有的全面发展的形象。科学从分析时代走向系统整合的趋势，要求有开创性的科学家具备跨门类的全面知识，而精通百科，在现代社会来说，若非变人为智力超人，或充分开发人可能有的智力潜能，则难以实现。人的心智是否还有潜力可挖？脑科学的研究成果回答：据人体定位说，在人脑的一千亿神经元中，目前被利用的还仅占百分之几，90%以上尚未被开发利用。开发智力资源，成为在现代社会大竞争中获胜的关键，突出地提到了人体科学、思维科学的议程之上。

从二十世纪六十年代起，美国便掀起了一场“人类潜能运动”（Human potential movement），探索开发人智力、创造力、社交能力、道德、生理机能乃至宗教经验等各方面潜能的途径。从东方传去的瑜伽、禅、气功，被作为开发潜能的重要技术，为越来越多的西方人所实践、研究。国内科学界、气功界也开始重视智力开发问题，钱学森教授倡建智力医学，称之为治疗、康复、预防之上的“第四医学”。第四医学开发智力的主要途径，即是气功锻炼。国内的气功热潮，从原来以治病健身为主旨，开始转向以进一步益智为旨，一场以广大学生、知识分子、科研人员为主体的益智气功热潮正在兴起，这是一个有深远意义的可喜现象。中国气功科学研究会、人体科学研究会理事长张震寰说得好：

如果十亿人口加上气功，搞智力开发，这个威力该有多大！<sup>①</sup>

十亿人口，的确蕴藏着世界上最大的智力资源，若真正能被充分开发，则华夏腾飞，指日可待。

气功益智的思想，源出佛教的“因定生慧”及儒家《大学》的“静而后能安，安而后能虑”，与佛教禅学关系尤深。从智力开发或第四医学的角度看，佛

<sup>①</sup> 《东方气功》1986年第4期，《在中国气功科学研究会成立大会上的讲话》。

教禅学无疑有很高的开采价值。

## 一、佛教对全智的追求

纵观人类几千年的文明发展史，宗教、哲学、科学技术等人文文化不断发展进步的趋向，表现出文化创造者对全面深入地认识世界、获得全智的不懈追求。这种追求，可谓出于人本性之需求，基于人有限的觉知与无限的认识对象之间的矛盾，是人类从必然王国走向自由王国的需要。这种需要，缩影于每一个个体人，从其儿童时代所表现出的强烈求知欲上便可发现。全体人类的这种本性需求，早在人类文化史上的少年时期，便由宗教予以理想化、抒情化的表达。犹太教、基督教、伊斯兰教崇拜全知的上帝，佛教则将佛陀描述为无所不知的大圣者。不同于上帝全知观念的，是佛教教主释迦牟尼乃实在的历史人物，其全智是由修道而得。

大乘佛教对于佛陀所证智慧的表述，集中表现了佛教开发本性潜能、获得全智的理想。佛陀的全智，一般归纳为二智、三智、四智或五智。

二智有二说：（1）谓如理智、如量智，如理智又名“根本智”、“无分别智”，指现量证得诸法如所有性或真如、真谛的超越言思的直觉智；如量智又名“后得智”、“有分别智”，指尽知诸法尽所有性或别相、俗谛，对一切现象的相状、性质、关系、作用、因果本末等无所不晓的智慧。（2）谓实智、方便智，实智指契证真如之不动智，略同如理智；方便智（权智）指教化、饶益众生的种种方法技巧。《大乘义章》卷十九解释：

知于一乘真实之法名为实智，了知三乘权化之法名方便智。

三智者：（1）“一切智”，指知一切法缘起性空之共性或真如理、如所有性，略同如理智、实智。（2）“道种智”，谓了知佛教三乘一切修道之法及度化众生的种种方便，略同方便智。（3）“一切种智”，谓智慧圆满至极，不但穷证诸法如所有性，彻了诸法总相、别相、俗谛、尽所有性，而且通达一切度化众生的法门，饶益众生的知识技术。一切种智包摄了一切智、道种智，并皆达极度圆满，只有佛才能证得。

四智者，大乘唯识宗说佛有四智，乃众生所具的四层心识所转：

1. 妙观察智，为第六意识所转，指晓了诸法自相共相、明烛世间一切学说之是非真妄，通贯佛法，能随机说法，令人断除对佛法疑惑的智慧。



2. 平等性智，为第七末那识所转，指实证一切众生本性平等，转变了本能性自我中心的立场，从而自然等视众生、慈悲无量的智慧。

3. 大圆镜智，为第八阿赖耶识所转，指于广大心量中普现多层次的宇宙全景，现出庄严净土，而清净不染，有如明镜映现万象之智慧。

4. 成所作智，为前五识所转，《成唯识论》卷十释云：

谓此心品，为欲利乐诸有情故，普于十方示现种种变化三业，成本愿力所应作事。

此指神通变化、随意成就所愿的智慧。密乘或于四智之上立第五法界体性智，为第九阿摩罗识所转，指恒与真如相应之智，略同如理智、实智。

五种智中，第一妙观察智在入菩萨初地见道时开始证得；第二平等性智在初地开始证得，七地圆满；第三大圆镜智与第四成所作智在成佛时始证得。

总之，佛学所说由佛陀证得的智慧，内涵颇为丰富，实超越现代文化所说的知识、智慧，名为全智，的确当之无愧，堪称为人类文化中对全智的最圆满表达、人类求知欲无限发展的终极归趣。

值得肯定的是，大乘佛教不但悬全智为终极目标，而且号召菩萨行者为获得全智而勤苦修学，把学习内容明确列入菩萨道的修学课程。不但要求菩萨行者通过闻思修获得出世间的根本智、一切智，而且要求学习学通世俗的各种学问技术，强调“佛法于五明处求”，五明者：（1）声明，乃语言文字、声韵之学。（2）因明，乃逻辑、辩论之学。（3）医方明，为医药、养生之学。（4）工巧明，为工艺技术书算等学。（5）内明，指佛教专究自心的“内学”，也可包括心理学。

五明包括了当时印度佛教内外的一切学科，大乘瑜伽行派强调不通五明，不得佛法。《大乘庄严经论》卷五谓：“若不勤习五明，不得一切种智故。”又说五明各有其用场：

内明为求自解学，因明为伏外执学，声明为令他信学，医明为所治方学，巧明为摄一切众生。

后来还在大王明外加戏剧、音乐、图画、雕塑、建筑等小五明。藏传格鲁派的僧教育，即依印度大乘之制，以大小五明为学僧必修课目。《华严经·十地品》所列菩萨第五地的修行内容中，便有通达世间一切知识技艺：

此菩萨摩訶萨为利益众生故，世间技艺靡不该习：所谓文字、算



术、图书、印玺、地水火风种种诸论，咸所通达；又善方药疗治诸病，癫狂、干消、鬼魅、蛊毒悉能除断；文笔、赞咏、歌舞、伎乐、戏笑、谈说，悉善其事；国城、村邑、宫宅、园苑、泉流、陵池、草树、花药，凡所布列，咸得其直；金银、摩尼、真珠、琉璃、螺贝、璧玉、珊瑚等藏，悉知其处，出以示人；日月星宿、鸟鸣地震、夜梦吉凶、身相休咎，咸善观察，一无错谬；持戒、入禅、神通无量、四无色等，及余一切世间之事，但为众生不为损恼、为利益故，咸悉开示，渐令安住无上佛法。

按此，则菩萨行者应该学通百科，智贯古今，一身而兼数学家、文学家、图书馆学家、医药学家、诗人、舞蹈家、演员、戏剧家、建筑师、园艺学家、地质学家、禅学家……一句话，成为世间的全才，否则便不能过此第五地，何况成佛。

大乘佛教这一重智慧、重学习的精神，在东方佛教文化圈内影响深远，对促进东方文化的繁荣起了重要作用。在这一精神指引下，无数佛门弟子怀着自度度人的宗教热忱，励力勤学，培养出不少博览群书、多才多艺的国宝人瑞，如印度大乘龙象马鸣，既是大佛学家，又是印度史上的大诗人、戏剧家、音乐家，时人目为国宝。据说迦腻色迦王进攻马鸣故国摩揭陀，国王求和，对方提出的条件中就有献马鸣及佛钵。龙树博通婆罗门教典及印度传统的术数、天文、地理、图讖、医药、养生、禁咒、炼丹等术，佛学著述等身，为世界史上的大哲学家、大医学家。鸠摩罗什通梵、汉及西域诸国语文，精通印度外典及五明诸论，阴阳星算，莫不毕晓，“道流西域，名被东国”，时称天才。中国东晋的“弥天释道安”，佛学著述等身，“内外群书，略皆通晓，阴阳算术，亦皆能通”<sup>①</sup>，以工于辞藻名世，不少青年士子从他学习儒学及文章。支道林善草隶，文翰冠世，深通庄老，称天下名士。唐代一行禅师，不仅兼通佛学台、禅、密诸宗，而且精通教学、天文学，发明地动仪、大衍历等，为国际性的大科学家。日本真言宗始祖空海，学兼显密，并有《文镜秘府》等文学论著，又为日本三大书圣之一。西藏的萨迦班智达，精通五明，善诗歌。帕思巴十几岁时即深通佛学及蒙、汉等语言，曾应诏制蒙古文字。佛门中此类人物彪炳史册者为数不

<sup>①</sup> 《高僧传·道安传》。

少，这自与大乘教义重智重学的精神相关。

## 二、智慧修学与禅定

大乘佛教给菩萨行者提出了学通百科的任务，这一任务的完成，当然需要充分开发智力潜能，才有可能实现。在这一宗旨下，佛教形成了自家的一套学习方法，这种方法的特质，就在于学习与禅定的结合。佛教智慧修学方法的特点，可用禅诵结合、解行相应、止观双修十二个字来概括。

禅诵结合，是释迦牟尼为其出家弟子制定的学修制度，佛典中将僧尼的正业总结为一禅二诵，禅即坐禅修定，诵指读诵佛典，包括研究、讲解、讨论等，读诵内容除佛典外，也有世典。戒律规定僧尼须以三分之二的时间学佛法，三分之一的时间学佛教以外的“世典”。读诵的方法，与世间的一般学习方法无异，不外朗读、背诵、思索、请问、辩论等。藏传格鲁派的僧尼教育，承晚期印度佛教之制，特重辩论，与西方人的学习方法相近。不同于一般学习方法之处，是佛教之读诵，必须与坐禅相结合，一日之中，禅、诵相间，禅定在这里有被作为学习方法的意味。坐禅与读诵结合而修的意义在于，学习须有专注不散的定心，《成实论》卷十四云：

散心者尚不能得世间经书工巧等利，何况能得出世间利？故知一切世间、出世间利，皆以定心故得。

藉禅定的锻炼，可增强自主其心、专注一缘的能力，可排除驰逐扰动的杂念，使人学习时能专心致志，收事半功倍之效。在静定中，杂念干扰被排除，心明如镜，思维敏捷，思路清晰，能加强学习效果。而且，禅定还具有健身、养脑、锻炼智力的作用。

解行相应，是佛教所强调的学修佛道的根本原则。解谓理解佛法义理，行谓修行实践，三学六度四摄等的实修，包括禅定在内。解行相应，有知行合一、理论联系实际的意味。当然，佛教所说修行，仅指对佛教教义所规定的修道课程之履践。佛典中多处强调解行必须相应，谓：止于多闻增益邪见，有解无行如“说食数宝”。《华严经》喻云：

非但以多闻，能入如来法，如人水所漂，惧溺而渴死，于法不修行，多闻亦如是。

又说：“如人数化宝，自无半钱分，于法不修行，多闻亦如是”，“如聋奏音

乐，悦彼不自闻，于法不修行，多闻亦如是”。《楞严经》谓：“虽有多闻，若不修行，与不闻等，如人说食，终不能饱。”修行内容中，对于获得智慧而言，以禅定最为重要。由戒生定，因定生慧，智慧必须通过修定而证得。佛学所说闻思修三慧中，闻慧由读诵、听讲而得，思慧由深思熟虑而得，皆属理性认识，不堪断灭烦恼，只有通过禅定等修行所证得的修慧，超越理性认识，具有断灭烦恼、自然与真实相应的巨大力用，乃解行合一、真正有用的实智慧。闻、思、修的学习途径，构成佛教独特的学习方法体系。

止观双修，是佛家禅定的基本法则。禅须止观双修，或从止入观，或从观入止观双运，或直接调心与真如相应，入止观双运、定慧一体之境。通常多从止入观，在止的寂定心中运用理性思维观析，尤反观内照，参究心性，是佛家学习方法中最为关键、最值得注意之点。在静定心中思察，可充分发挥潜在的直觉功能，直觉到日常无法观察的微观、宏观现象，尤内究自心性相，令固有智慧显现。这种方法，对探索生命、心灵现象的“灰箱”，如实地认识自己而言，也许比用人造的仪器从外面探测要更易于把握实质，深察洞视。今气功科学界便有不少人认为，生命的最极秘奥，须用东方传统的“内求法”，在气功实践中去探求。所谓内求法之最成熟者，当数佛家止观法门。

以上三要点说明：佛家学习方法的独特之处，是以禅定为重要的学习方法，为开发智力潜能、获得超越性智慧的必经途径，以在禅的寂定心中观析内究为直窥身心世界本面的根本方法。佛教所提出、实践了两千多年之久的这种禅定学习法、禅思内求法，在开发智力潜能方面极富价值。

佛教不仅把禅诵结合制度化，而且还设有一类专求提高理解、写作、辩论能力、获得世间工巧技术等知识技能的禅。大乘九种大禅中，一切行禅所摄“名缘禅”旨在通达一切名相概念；“义缘禅”旨在通达一切义理；除烦恼禅所摄“开悟禅”旨在令他开悟；此世他世乐禅所摄“为造不颠倒论禅”，旨在写出宣扬佛法的论著；“世间技术义饶益摄取众生禅”，旨在掌握书法、数学、算计、工巧技艺等世间技术。大乘经中还有“解一切众生言音三昧”者，以能顿通各种语言乃至动物的语言为旨。这说明佛教认为禅定有提高智力、加快学习效果的效用，并设有以学习世间知识技能为内容的禅法，尽管此类禅门的具体修习法则在佛典中语焉不详。按《华严经·十地品》的菩萨道十地阶次，第五地菩萨通达世间一切学问技术的智慧，是在第三地成就了禅定和五神通的基础上获

得，并非依通常学习途径而致。

佛学还进一步认为，若修持尤禅定功夫达到很高层次，不但能大大提高智力，而且可使心智结构发生质变，本有超越性智慧显发，变人为智力“超人”，顿得一切知识技艺。《华严经·十地品》称达菩萨第七远行地时，心智发生转变，“世间所有经书技术，如五地中说，皆自然而行，不假功用”。就连专门的世间技术等禅也不用修习，便会自然顿知一切，随念精通百科。这种智慧，到了佛地，当然会更加圆满，能不加功用，一念顿了，圆证一切种智，世出世间的一切无所不知，成为全智。不管佛教圣者是否真正证到了全智，这种由禅定等修持而改变心智结构，实现人生命的自我变革，变凡人为超人的理想和实施方案，是应予肯定的。

禅定提高智能、改变心智结构的效用，可以佛教史传中一类顿悟开慧的例证来说明。此类人物，或不识字，或识字不多，文化水平不高，但一旦参禅开悟，便会顿然表现出卓越的智慧。如禅宗六祖惠能，本识字不多，而开悟后所说《坛经》，被誉为中国佛教徒所写的一本最好的佛学著作，独尊为经，证明了他所说的“下下人有上上智”。后世禅宗门下，文化程度不高甚至不识字，参禅开悟后深通佛学，辩才滔滔者不在少数。当然，他们的智慧，主要表现在对心性或佛理的解悟方面。但其中也有因禅而突发其他方面才能，尤其是发诗才文才者。如陆游《老学庵笔记》卷四载会稽僧法云，“为童子时，初不识字，因扫寺廊，忽若有省，遂能诗”。明末高僧憨山，文化水平原本亦不太高，在五台山参禅过程中，诗思泉涌，以后诗文书法都达到了相当高的水平。近代名僧寄禅（八指头陀）识字亦不多，参禅后以诗名世，其诗稿中，错别字尚不少，然诗的意境、文字还是很不错。现代高僧太虚，学历亦不深，自阅经开悟后，博通佛学，并兼通东西方各家学说，文章、诗歌皆佳，著述达四百万言。这种在佛门被称作“开慧”的现象，大抵是由禅定开发了一定潜能的表现。

### 三、禅定与益智气功

从当代益智气功的角度言，佛教所有禅法，几乎都以开智慧为旨，皆可称为益智气功。佛教禅门中还有一类专用以开发某一方面智能的法门，除九种大禅中的世间技术义禅等之外，密法中还有专门祈得智慧聪明的“聪明咒”，专门求通彻佛法、忆持不忘的“总持咒”等。专门以求智慧为主旨的本尊法，主要

以文殊菩萨为代表，通过三密相应而持诵文殊真言（“阿拉巴匝纳”五字真言等），可得文殊加持，速疾开慧，获得辩才、神通。密法中还有观修辩才天女以求辩才法，观修妙音天女以求歌咏能力、文才等法。遗憾的是，专门用以求工巧技术等的禅，虽有名目，修习方法却语焉不详，很少有人去实践。

在益智气功热潮中，不少科研工作者用近现代科学的观测实验方法，对气功益智的效果进行了定量研究，以大量事例和数据证实气功锻炼确有良好的益智作用。如中国科学院心理学所的王极盛、中国人民大学体育教研室薛文智从1982年以来，通过对练功组与非练功组智商的对照观测，对内养功、虚明功、静坐法、神密功等提高智力的作用进行研究，实验结果表明：练功四个月后，练功组比练功前的动作速度、动作准确性、倒背数字记忆广度、色对字干扰念字准确性等，均有显著提高，说明气功锻炼能促进记忆、思维、知觉动作等的提高。提出“有领导、有计划、有步骤地在青少年中普及和推广气功，这是一项对中华民族的振兴和开发智力资源有战略意义的事情”<sup>①</sup>。湖北医学院咸宁分院伍琼等用国外流行的瑞文标准智力测验法对十一名少年练气功前后的智力水平进行比较研究，证明练功可提高少年总的智力水平，使其反应能力、注意力、观察力、想象力、思维能力等均得到改善。<sup>②</sup>华东师大心理学系祝蓓生、黄仁寿等对九名有疾病缺陷及低能儿童进行气功锻炼观测，发现练功一年后，这些儿童不仅睡眠、御寒、抗病力均有所提高，心理活动一定程度地趋向健全，智力也有所提高，与不练功的对照组相比，效果明显，<sup>③</sup>此类报告，及练功者所写的智力提高的体会，在近两三年以来的各种气功杂志上每期都有刊载。国家教委已根据气功研究结果，决定将气功列入大学体育课程，目前已有不少中小学在学生中推广益智气功。科研工作者们所研究的气功功法，如禅密功、虚明功、内养功等，其方法与佛教禅法相类，而且多与佛教禅有渊源关系。练此类功提高智力的例证，完全可以证明佛教禅有益智效用。

气功科学研究者们还对气功益智的机理进行了多角度的探讨。从脑科学的角度看，气功入静状态下，脑血流图的波幅增高，某些末梢部位血流量增加，大脑皮层亿万个神经元的活动被激活，形成很高的相关性、有序化，促使高级

① 《中华气功》1982年第2期。

② 《气功与科学》1989年第5期。

③ 《气功》1987年第3期。

神经活动改善，脑本具有的协调活动得以充分显露，进入最佳工作态，形成充分发挥本有智能的生理基础。进入静定后，随交感神经兴奋性的降低，机体耗能量下降，血液中能导致疲倦的乳酸浓度降低，促使大脑的供氧量充足，再加上内外各种刺激作用的干扰被抑制，使大脑活动进入最优态。对于高度紧张的脑力劳动者来说，气功静定能使因过度兴奋而致机能紊乱的脑细胞休息复原。入静后，各种运动反射场减弱，交感神经兴奋降低，动脉压下降，心脏分泌较多的心钠素，以促进毛细血管舒张，血液循环改善，增强营养的传输供应，提高了机体的整体功能，有益于解除因神经过度紧张造成的脑小动脉痉挛。气功中的调息，可增加肺活量，减少残气量，纠正脑供氧之不足，从而消除因血瘀经络而引起的头晕、头胀、目眩、阅读及记忆力下降等疲劳症状。长期坚持练功，能使神经过程的平衡关系加强，睡眠质量提高，精神活动趋于稳固，前摄、后摄干扰消失，大脑皮层抑制加深，梦减少，肢体肌肉松弛，有利于解除不良情绪，从而起到健脑作用。这些对一般气功健脑益智机理的解释，多从生理及心身关系着眼，根据现有的脑科学知识说明了气功锻炼益智的原理，完全可用于解释佛家禅益智的机理。《藏密气功》一书还专门论述三密相应之有相瑜伽健脑益智的机理：

静坐结印调整了全身的脉络，促进了大脑的血液供给；口诵真言加强了语言能力，提高了大脑皮层的活力，……观想本尊或真言梵字，锻炼了形象思维的能力，因而也就加强了大脑的印象记忆力。

反复念诵真言，令大脑细胞经常受到脉冲的强化而活跃，能加强其回忆、再认已经记忆过的刺激信息的能力。

若有相瑜伽能提高形象思维、印象记忆能力，则修观无疑可提高逻辑思维的能力。

从心理学角度看，随着气功静定中脑功能的改善，记忆的敏捷性、准确性，思维的广度、深度、灵活性、独立性，想象的生动性和主动性皆得到提高，增加了再造想象的能力，这可使脑中输入信息网的联络沟通，注意力集中于整个知识网上，排除内外一切不良干扰，使大脑进入处理信息的最佳状态，从而大大提高综合概括、分析演绎的能力，促使灵感性思维出现，获得顿悟，或者迸发出创造发明的火花，或者涌来文学家、艺术家所祈望的灵感。有人设想，当进入静定，使大脑处在如缺月灭云、静水带风的状态下时，思维的积极求异，



使之突破原有同一水平的动力学平衡，产生突变，迸发出灵感。

将瑜伽、禅、气功用于智力开发，并非始于中国，国外早就开始了这项研究，根据瑜伽、禅的原理和方法，设计了多种益智锻炼方法。如日本能力开发研究所所长坂本保之介在《提高记忆力的奥秘》一书中介绍的“形象控制法”，以排除杂念、放松身体为增强记忆力的基本条件，先教人练习使自己的身心处于松弛安静状态，再想象：“我刚洗完澡，正坐在椅子上轻松舒适地休息”，每天临睡前练10-15分钟。作者把这种方法和“MM法”、“C·C法”、“人格转换法”（想象自己是另一个智者）结合起来，编成“综合能力开发系统”，实际上是形象控制法的扩大。宣扬通过锻炼，不但可增进记忆力，还可治疗某些疾病，健身美容，提高文体技能，改善性格。据称某一高考落榜者练功一年后，第二年考取了四所大学。一大学生练功二月半后性格变得沉着柔和，上课能专心听讲，不再感到心情烦躁。保加利亚的乔治·拉扎洛夫等发明的“超级学习法”，通过放松身体，调节呼吸与输入信息同步，排除干扰思维的全部因素，据称能使人表现出非凡的学习能力，每天学习四小时，十天内便可学完一年的西班牙语课程。韩国金涌真发明的“快速阅读法”，教人先用减慢呼吸的方法入静，然后于静定心中阅读，据称阅读、理解、记忆的速度可大大提高，能达到每分钟阅读20万字，理解、记忆内容的60%以上。

这些益智方法，无非是通过放松、调息、想象，进入静定，排除杂念对思维的干扰，在静定心中学习，即佛教所谓以“定心”学习，从而大大提高了阅读速度、记忆力、思维敏捷度等。其基本方法和入静门路，都不出佛家禅在定心中成就世间事的路子。

国内气功界也有太极气功、智力开发训练法、气功留音法、气功朗诵法等多种益智气功创编流传，其基本方法亦不出气功入静与学习相结合或在定心中学习的路数。如安徽宿县中学教师吴一发明的“太极气功”、“智力开发训练法”，大略意守一缘以培养注意力，以入静提高思维能力，结合“知识反馈法”的训练，配以意念吞日吞月、意守丹田，对于提高学生的注意力、记忆力、思维能力，加强课堂纪律，提高学习成绩，有显著效果。其方法与佛家修止法、道教气功有渊源关系。

总之，国内外的气功益智法，其基本路子，自然令人联想到佛家的“一禅二诵”。



目前国内外所研究的气功态，多属于佛学所说低中层次的、世间的定境，不足以完全排除内外信息的干扰，令本有智能充分发挥，心智结构发生突变。主要谈高层次、出世间定境，并以在定心中修观以锻炼思维能力为特质的佛教禅学，对于益智气功来说，当大有潜力可挖。如藏密大圆满心髓法的黑关法，专在脑内观想，使脑的结构发生质变，其效应与原理，就很值得研究。

## 禅定与特异功能

开发人类潜能中非常重要的“特异功能”或“超常能力”，是人体科学研究的重大课题。这项研究不是神秘的，而是同现代科学技术的最前沿的发展密切相关的。钱学森教授称之为“高技术的平方”，与于二十一世纪到来的科学革命关系至为重大。当然，中外科学界，否定特异功能现象、贬特异功能研究为伪科学者，至今尚大有人在。

特异功能或“超级能力”，指多数人所未具、用科学常识尚不能圆满解释的超常心灵能力，如遥视、透视、预知、意念移物等。此类现象因较为罕见，超出常识范围，自古以来，就不断被人怀疑、否认，经过近代科学洗礼的人，更多视为神话、魔术、骗术。但遗憾的是此类现象并不因多数人的不相信而销迹灭踪，因而总是有那么一些人对它们所蕴含的奥秘进行探索研究。这项研究工作早于一百多年前便在西方兴起，作为对近代科学视人为一架机器的机械唯物论之补充与否定，随唯灵论一起出现，称心灵研究或心灵学（psychical research）的新学科开始建立。1882年，第一个心灵学研究的学术团体“心灵研究会”在英国成立。此后，欧美各国先后掀起心灵研究热潮。近几十年来，心灵研究渐为“超心理学”（Parapsychology）一词所取代。随着人体科学研究被突出提上议程的趋势，超心理学研究在近三十年以来再度兴起热潮，目前已有几十个国家设立了数百个超心理学研究所和学会，有一批科学工作者投身于这一领域。美俄两国还把特异功能的开发用于军事竞争，把以遥视获取对方军事机密、用意念干扰和杀害对方高级指挥官列为重点研究课题。

目前国内外超心理学、人体科学研究的心灵现象，主要是两类特异功能：

一类称“超感官知觉”或“心灵沟通”(ECP)，泛指从非通常渠道获取信息的能力；一类称“心灵施动”或“特异致动”(PK)，指意念不经物理媒介而直接作用于物体的能力。这两类特异功能，都可归于佛教所说的神通。其所蕴含的奥秘，不仅关涉人类潜能的开发问题，而且很可能是解决心理与物理的深层关系这一对认识世界的终极本质而言最为关键的问题之突破口。

## 一、佛教与神通异能

说到神通异能、奇迹，人们自然会联想到宗教。世界各大宗教，无不有神奇奇迹之装潢，佛教尤以盛谈神通著称。佛教所言神通，指意念超越时空、物质等障碍而实现所愿的超级能力，《大乘义章》卷二十释云：

所为神异，目之为神，作用无壅，谓之为通。

据佛典记载，释迦当年曾以神通示现作为说法传教的重要方式。《杂阿含》第197经说释迦有“三种示现教化”：

一“神足变现示现”，谓显现种种神通变化，“陵虚至东方作四威仪，行住坐卧，入火三昧，出种种火光，青黄赤白红颇梨色，水火俱现，或身下出火，身上出水，身上出火，身下出水，方圆四方，亦复如是”。

二“他心示现”，谓显示以他心通知晓听法者的心意识。

三“教诫示现”，才是用语言讲解。《俱舍论》颂谓：“教诫导为首，定由通所成”，《俱舍论疏》云：

教诫示导，定由第六漏尽通成，故最为尊。

故三种示现皆依神通。神通表演与讲演结合，可谓释迦当年说法的特点。大乘经中，记述释迦显现神通事更为神奇。佛教高僧祖师传记中，显现神通之事不胜枚举。直至今日，如来佛、观音菩萨、济公活佛，作为佛教神通法力的表征，藉文学作品、影视屏幕的媒介，普及人寰，可谓妇孺皆知，在人们心目中留下对佛教神秘、神奇的印象。

佛教不仅以神通示现为说法弘教的一种手段，而且以神通为从物质世界的系缚中获得解脱而得自在的一种表现。小乘把成就了禅定、神通的阿罗汉称为“定慧俱解脱”，作为完成一切学业的合格毕业者。大乘更重神通，以成就能变大变小、飞行如意等“八大自然”为涅槃的一大功德，密乘说神通异能事更多。

然而，佛教诸乘诸宗，都不以神通为根本目标而孜孜追求，认为神通尤六

通中的前五通，属世间生灭有为法、共外道法，不堪以解决超生脱死的根本问题。“神通不能敌业”，神通虽不可思议，业力更不可思议，不管神通多大，在佛学看来不过是意识的潜在功用发现，在业力果报面前，也无能为力。佛典中载佛陀圣弟子中神通第一的摩诃目犍连大阿罗汉，虽能随意飞行、出没自在，但最后也因夙业果报，遭人殴打而死。狮子尊者，也因夙业遭杀身之报。若不能即生超出生死轮回，纵使修得五通，也不能常葆。只有证得出世间的般若慧，才堪断灭生死之根，而只要超出了生死流转，不愁神通不得。《增一阿含经·马血天子问八政品》载佛言：戒律、三昧成就、神足飞行皆属“世俗常数”，唯智慧成就者是第一义。偈云：

由禅得神足，至上不究竟，不获无为际，还堕五欲中。

佛教诸乘诸宗的修持，皆以得智慧为首要，不尚神通变化，以为神通是“圣末边事”，尤禁止初学佛者刻意追求神通。即使证得神通，也禁止轻易显现，以防掩盖佛教的主旨，令世人误解佛教为世间外道的幻化咒术一类。《长阿含经》卷十六说：“为畏不信者谤为咒术故，佛教比丘不得神变，当覆藏功德。”《禅秘要法经》强调：

乃至得六神通，……但当一心密而行之，慎勿虚妄，于多众前说得过人法。

未得神通而谎言得通，戒律中列为最重的增上妄语罪，警告说：犯者“必定当堕阿鼻地狱”！

首重智慧，不尚神通，禁止轻易现通，并不意味神通非佛教修学课目中应有的内容。大小乘禅籍中，都有神通禅，达俱解脱阿罗汉，必须经过修习，圆证六通。大乘、密乘更以神通为菩萨度化众生不可或缺的“方便”。《善戒经》谓：“若须神通应感化度，为示神足。”《大法炬陀罗尼经》卷七云：

彼得神通无智慧力，及有智慧无神通力者，皆于生死不速出离。

强调菩萨须智慧、神通双全，才堪出离生死、度化众生。《瑜伽师地论》卷四一说：

具足成就种种神通变现威力，于诸有情应恐怖者能恐怖之，应引摄者能引摄之，避信施故，不现神通恐怖引摄，是名有犯。

把得了神通而不去用它度众生列为犯菩萨戒。阿底峡《菩提道灯论》谓：“一切佛共许，为引发神通，如鸟未生翼，不能腾虚空，若离神通力，不能利有

情。”据《华严经·十地品》菩萨十地修学内容，第三地菩萨须成就禅定及五神通，若未成就，则不能过此地。但自大乘弘传以来，佛教徒中被佛教界承认为达初地菩萨以上者，在印度便已极稀罕。据传只有马鸣（八地）、龙树（初地）、无著（三地）、善无畏（初地）、荡巴桑结（初地）等不多几人。按佛典及中国佛教界说法，神通须在“见道”（小乘初果、大乘初地菩萨）后才准予修习，《止观辅行传弘决》卷九即云：

然诸神通，未得圣果，并不许修。

自进入“末法”以来，绝大多数学佛者即生都没有可能证圣果，不具可修神通的条件，故诸宗祖师，大抵多严禁学佛者修神通、显神通。唐宋以来，中国佛教界唯禅、净二宗盛行，禅宗高唱见性成佛，认为只要见性，何须修通，而且从禅的眼光看来，举手动足无非神通，庞蕴居士偈即说“神通及妙用，运水与搬柴”，不需专意修通。净土宗唯倡深信愿念佛求生西方，认为只要生西，从此了却生死，在极乐世界的清净环境中、阿弥陀佛的亲自指导下修禅，何愁神通不得，不准现前去追求神通，障碍念佛生西，以小失大。实际上，神通修学，已被从佛教的修持内容中取消。晚近高僧大德，对佛教僧俗中修神通、显神通者，莫不严厉斥责，乃至说为着魔，故佛教徒们即使证得神通，也多掩盖不露。

## 二、五通八悉地与特异功能

佛学所说神通中可归于特异功能者，主要为五通及密乘的八中悉地。佛学认为五通乃至八悉地，属世间法、共外道成就，佛教以外的修行者也可能证得。五通的名词，在今日的气功界，可谓耳熟能详，然确知佛学五通之本来含义者并不多。

1. 神变通，亦译“神境通”、“神足通”、“神境智证通”，按《俱舍论》、《大智度论》等所说，此通包括能到（神足）与转变（变化）两类功能。能到，谓飞行虚空，移远为近，万里之遥瞬息即达，及穿山越岩、透壁通垣、入地履水的神力。转变，谓随意变化自他身及外物的形状、大小、多少，以意念制造人物境器之能，如孙大圣之七十二变者。《瑜伽师地论》卷三三描述神变通说：

或色变化，或身变化，……或从一身示现多身，……或从多身示现一身，……或以其身于诸墙壁垣城等类厚障碍事直过无碍，或于其

地出没如水，或于其水断流，往返履上如地，或如飞鸟，结跏趺坐腾飏虚空，或于广大威德势力日月光轮以手扞摸，或以其身乃至梵世自在回转。

《清净道论》总结神变为十种。又佛经中常说佛及圣弟子现十八种神变：一（令地）震动；二炽燃（身上出火等）；三流布（放光等）；四示现（为他变现境相）；五转变；六往来；七卷；八舒；九众像人身；十同类往趣；十一显；十二隐；十三所作自在；十四制他神通；十五能施辩才；十六能施忆念（改变他人心念）；十七能施安乐；十八放大光明。总之，神变通，指不经媒介，直接以意念转变物质、空间，所谓“心能转物”的功能。

2. 天眼通，又译“天眼智证通”。依《清净道论》等，包括三种超视觉功能：第一死生智，谓能见众生死后神识（中阴身）的去向，能见天、鬼等肉眼不见的细身众生。第二天眼智，谓超越物质障碍和空间障碍而透视、遥视及见微细事物之能，《俱舍论》颂云：

肉眼于诸法，被障细远色，无能见功用，天眼见无遗。

第三未来分智，指能由视觉图像预知未来之能。总之，天眼通指超越时空障碍而见的超视觉功能，包括透视、遥视、预视等。这种眼为色界天所生具，故名天眼。

3. 天耳通，亦译“天耳智证通”，《清净道论》说为“闻天、人两界及闻远近之声”的能力，指能听闻常人不能听闻的极远、极小及隔障之声，及能听闻人肉耳所不能分辨的天等他类众生音声的超级听觉功能，此功能据称亦为色界天所生具，故名天耳。

4. 他心通，亦译“他心智证通”，指能感知他人心思、情绪、意念的功能。《清净道论》说具他心通者不但知他人现在的意念，而且可知他人前七天及后七天的意念。

5. 宿命通，亦译“宿住智证通”，指能忆念佛教所说宿世前生的功能。

除五通外，密乘所说修习本尊瑜伽等所得的下等成就四种事业法及中等八大成就或九大成就，从客观效果上亦可看作特异功能一类。四种事业法亦称“四小悉地”：一息灾，指由作法念咒息灭水、旱、瘟疫、刀兵、疾病等天灾人祸；二增益，获得财富、长寿、知识名望等；三怀爱，转变他人心意，令其爱恋或尊敬自己；四降伏，降伏乃至诛杀恶人、仇敌怨家。后三种悉地，亦皆通

过作法念咒而致。或加钩召（驱役鬼神、钩摄他人）为五小悉地。

八大悉地，亦称八种共道成就，其名目如《楼阁续》所云：“仙丹、眼药之悉地，土遁、宝剑之悉地，空中飞行及隐形，无死及降一切病。”一仙丹悉地，谓以真言加持所成丹药，经常服食，令人身色金黄，具有威力、毅力；二眼药悉地，谓以真言加持所炼成的某种药，用以点眼，能透视地下宝藏，成就从眼中发功以定身、治病、杀人等“视法”；三土遁悉地，谓穿行地下，如《封神演义》中的土行孙者；四宝剑悉地，谓以真言加持炼成之宝剑，能出地下宝藏，杀人于千里之外；五空行悉地，谓飞行空中；六隐形悉地，能隐身；七不死悉地或长寿悉地，能长命不死；八治病悉地，谓能以真言加持或意念治病。九悉地者，上行悉地、宝剑悉地、妙丹悉地、眼药悉地、土行悉地五种，当于八悉地中之空行、宝剑、仙丹、眼药、土遁五悉地；另外之四种为：治罚生利悉地，谓以念力降伏治罚恶人；库藏悉地，谓能出地下之宝藏宝物等；捷足悉地或神行悉地，谓能行走如飞；取精华悉地，谓摄取天地日月精华炼成的丹药，服之可令人寿齐日月，身常少童，可点铁成金，成就飞行、隐形等悉地。

佛教显密诸宗，皆把五神通、四小悉地、八大悉地列为“世间成就”，唯以证到佛教圣果者所具的神通称“圣神通”，此有六通、三明、十通等说。六通，谓五通加第六“漏尽通”，而圣神通的五通，也不同于凡夫外道，不仅其通力要大得多，而且能遮止凡夫外道五通不得显现。如神变通中，圣神通较非圣神通多一“圣如意通”，谓能随意转变不净、不可爱的境、物为净、可爱。又非圣神通的变化能力有限，所变化出的境相至多只能保持七天，诸佛及其圣弟子则转变自在，不受时间限制。至于天眼、天耳二通，非圣神通的见闻范围不出一小千世界（约一千日月），不能见佛净土等圣境界，而佛教圣人如阿罗汉的天眼耳可见闻一三千大千世界（约百亿日月）以上，佛的见闻范围涵括整个宇宙。又如宿命通，《清净道论》说非圣神通至多只能知四十劫以内的事，而佛教圣人阿罗汉可忆念百劫、千劫以上乃至八万四千大劫，佛能尽知无量无数劫。

圣神通与非圣神通的区别，主要在第六漏尽通，漏谓烦恼，漏尽通谓不仅自己断灭了一切烦恼，能完全自主心识情绪，而且可知他人潜在烦恼的有无、厚薄，亦即能阅读别人的阿赖耶识。只有阿罗汉及大乘七、八地菩萨以上的圣者，才可获漏尽通。

六通中的天眼、宿命、漏尽三通，不仅能直观地晓知现象，而且能理性地



通达现象中所蕴含的解脱之道、染净因果，属于出世间的智慧，称为“三明”或“三达智”。

《华严经·离世间品》说大乘菩萨具十种神通：“所谓忆念宿命方便智神通、天耳无碍方便智神通、知他众生不思議心行方便智通、天眼观察无有障碍方便智通、随众生心现不思議大神通力方便智通、出生无量庄严具庄严不思議世界方便智通、示现不可说变化身方便智通、随不思議众生心于不可说世界现成阿耨多罗三藐三菩提方便智通”。至于佛的神通，被认为比菩萨神通更为多样、更为广大无边，有“十力”、“四无所畏”、“十八不共佛法”、八大自在”等说。

佛经中还说有“六根清净”、“六根互用”等，亦可摄于神通范围。六根清净出《法华经》等，其中眼根清净大略当于圣天眼通，耳根清净当于天耳通；鼻根清净能隔障嗅别一切气味，并由气味而知与气味联系的其他信息，可名“天鼻通”；舌根清净能辨别一切味并由味而知其他；身根清净能感知他人触觉、自身常受妙触；意根清净能知他心、宿命，通解佛法。天台宗认为六根清净属于由读诵《法华经》而证到圣果位者的功能。六根互用见《楞严经》等，指眼耳鼻舌身意能互易其用，如耳见眼闻等。《成唯识论》卷五云：

若得自在，诸根互用，一根发识，缘一切境。

谓自在者以一根便能发六根之用。

佛教的这些神通、悉地说带有浓厚的神话色彩，作为一种理想或哲理的艺术性表述，自非无价值，但很多佛教徒确信这都是实有之事，乃佛教圣者所证得的境界。

佛教内外的史传经律中，有关神通、悉地的记述不少，而以佛教文献中为多，以经律所记释迦在世时与其圣弟子所现神通为最盛。如《杂阿含》第197经载释迦为一千比丘显现升空行住坐卧、放光、身上出水出火等神变。第414经言诸比丘在食堂论各自宿命，佛以天耳遥闻，赴食堂教诫说法。第604经云：释迦足踏地，令海洋大地城郭山川“动摇如浪舟”，其所行之处，地即变为平坦，高变为下，荆棘瓦砾皆不复见；“聋盲及瘖哑，即得见闻语，城郭时乐器，不击妙音出”；“时彼世尊光明普照，如千日之焰”。南传大藏经 I did P. 94 说释迦与其弟子以神通力渡河，“于顷刻间伸缩手臂之间，消失于河之此岸，与彼弟子站立于河之彼岸”。释迦显示的此类神变，还有化多为少、化少为多、化远为近、



令他人不见、知他心、知他宿命及预言等。大乘经中记述释迦神通变现事迹更多更神。

释迦证得六神通的弟子，经中常说有一千二百五十大阿罗汉，常随释迦，大乘经中甚至说有三万之多，其中以摩诃目犍连大阿罗汉被佛赞为“神通第一”。《杂阿含》第571经记释迦弟子摩诃迦比丘入定，其身内清凉的禅触，竟使酷热的暑天下起细雨，吹来习习凉风。摩诃迦又入火光三昧，火焰从他所坐禅室的窗棂中冲出，烧尽了门外的一堆积薪，但居士们为作神通试验而盖在积薪上的白氈，却完好无损，说明那种三昧火完全是受意念自控的。南传大藏经Jat·I·116等说，释迦弟子周利槃陀伽比丘依释迦所教一偈观五蕴，即时证得阿罗汉果，得六通三明，第二天有人看见他在园子里化作千身。DhP. A. III. P286f 说摩诃迦叶罗汉把五百童女供养的许多月饼化为一钵。DhP. A. I. 3675 记摩诃目犍连化少为多。Mahavamsa XIV, 6. 记至锡兰岛传教的摩晒陀长老令锡兰国王看不见他的同行者。

就是一些未出家的佛弟子，也有现神通者。如南传 DhP. A. III. 310ff 记妓女尸利摩嫉妒女居士郁多罗，拿一盆烧滚的油浇到她头上，郁多罗于一刹那间入慈定，热油竟如水滴从莲花叶上滚落，对郁多罗毫无所损。DhP. A. I. 215ff 记优填王听信谗言，欲以毒箭射杀王后差摩婆帝（佛弟子），差摩婆帝与她的五百侍女同修慈定，使国王不能放箭，也不能放下弓。此类故事，在佛经中可搜集数百例，尤以《贤愚经》卷十《须达起精舍品》所描述佛大弟子舍利弗与外道劳度差等六师斗法、各显神变的故事，最显神奇，最具文学色彩。

佛灭之后，印度高僧显现神通者也不乏其人。据传禅门所称二十八代印度祖师中，多数皆证到阿罗汉，于临终时显现十八神变。马鸣、龙树等传记载马鸣、龙树皆现大神通。多罗那他《印度佛教史》、《七系付法传》谓龙树得八大悉地及大如意神通，有长生术，能点化黄金用以布施弘法。无著“神足通无碍”，一天可走完常人一月的路程。后期密乘中著名的八十四位大成就者，皆现神通、悉地。如《七系付法传》载谛洛巴能住于空中一人高处榨胡麻，毗流波能令河水逆流，弥勒巴成就“视法”，“其身能化种种色形”，能摄取数千里外的人和物，小棋萨罗贤能于“险崖深处飞越如鸟，一月行程瞬息即至，凶猛野兽亲近承事，……众生心念皆能了知”，燃灯贤能咒人立僵，寂密得捷足悉地，曾以定身视法令敌对者僵立不动，能钩召饮食等。

中国佛教史传中，此类神通事例亦不在少数，有一些还出自非佛教徒所撰的正史。如《晋书》卷九五载佛图澄、单道开、僧涉、鸠摩罗什等高僧，皆现神通，以佛图澄神通最大，“腹旁有一孔，常以絮塞之，每夜读书，则拔絮，孔中出光，照于一室，……又能听铃音以言吉凶，莫不悬验”。佛图澄还表现出遥知人意、遥视遥听等通。曾以杨枝咒水，令石勒已死之子复活；以酒洒北方，言灭幽州火灾，是日幽州果有大火，人见有黑云从南来，降雨灭火，雨中带有酒气；又遥见大将郭黑略中羌人埋伏，率众僧遥祝，郭黑略即得脱险。单道开“不畏寒暑，昼夜不卧”，一日行七百里；僧涉一日行五百里，“言未然之事，验若指掌”，又能咒龙降雨。鸠摩罗什“妙达吉凶，言若符契”。《北史》卷八九载僧檀特“逆论来事，后皆如言”。《南史》卷七六载僧宝志“预言未兆，识他心智”，一日中分身几处赴斋。同书卷四六一载僧志言能先知，透壁穿门，曾食烩鱼，“临流而吐，化为小鲜，群泳而去。”《唐书》记善无畏、一行等神通事。《梦溪笔谈》、《云斋新说》记宋代吴僧文捷知宿命、他心，有预知之能。

高僧传中，此类事例更多。如《高僧传·玄高传》载北朝名禅师玄高神通广大，时人以为得忍（七地）菩萨，其门徒百余人中，得神通者十二人，最突出的玄绍，“学究诸禅，神力自在，手指出水供高洗漱，其水香净，倍异于常。每以非世华香以供三宝。”印度禅师佛陀跋陀罗（觉贤），自言证不还果（阿那含），其同学僧伽达罗在密室中坐，“忽见贤来，云暂至兜率礼弥勒，言讫而隐”，“后屡见其神变”。求那跋摩，人称初果，“或冒雨不沾，或履泥不湿”，所画佛像放光，久之乃歇，又能伏虎。竺佛调能分身看护病人，入虎穴中与虎同宿。天竺僧曹域，舟人不载而渡，咒活积年枯树，日行九千里，能分身赴五百家斋。北魏僧杯度，常乘一木杯渡水，亦能分身、治病、预言。昙始刀不能伤，投之虎槛，虎不能害。法朗能从户钥中出入，吃饭时唯闻匕钵声，人却隐身不见。慧安能从壁隙中出入，持空瓶行水，水常不竭。僧慧分身两处赴斋，无舟而渡，见湘州地下碑，掘之果如其言。慧远亦现分身赴请、预记兴亡等神异。

《续僧传》载北齐名禅师僧稠，达初果，表现出预知、知他心等通。惠成“得解众生语言三昧”，能立于江面上，有常律师者与之同宿一室，夜中投虱于地，成即知之。法进入于水观，人见其坐处唯有清水，曾应请为蜀王妃治病，两日之程一旦便达，王与妃见其足离地四五寸。天台宗二祖慧思，现宿命通，

“又尝往瓦官，遇雨不湿，履泥不污”，“或现形小大，或寂尔藏身。”智旷自言得阿那含（声闻第三圣果），能分身、预言、知宿命、见地下物，呼无人船自到。唐初僧通达，入沸汤如冷水，犹索加火。无相立芭蕉叶上渡水，其钵随后。

《宋高僧传》载隋释法喜，“见人必语，语必含深意，吉凶之征，有如影响。”炀帝曾敕命锁之于一室内数日，市人皆见法喜在街上走，而验禁闭之室，门锁如故，开门唯见袈裟覆一具白骨。隋释钦师，“发语不常，既往爱中”，“时时变身在豚彘之牢”。唐泗州僧伽，“或认盗夫之钱，或咋黑绳之颈，或寻罗汉之井，或悟裴氏之溺，或预知大雪，或救旱飞雨，神变无方，测非恒度”，人称观音化身。万回“言必讖记，事过乃知”，万里之遥，早出暮归，故名万回。惠持路遇强盗操刃欲杀，持刀弹指，众盗惊奔僵卧。邓隐峰禅师于途中见两军争战，“乃掷锡空中，飞身冉冉随去，介两军阵过，战士各观僧飞腾，不觉抽戈匣刃焉”。唐开元三大士金刚智、善无畏、不空，并有神异，善无畏能浮空渡河，来华途中遭寇，“举刃三斫而肢体无伤，挥剑者唯闻铜声而已。”他原从学于西印密宗行者达摩掬多，一日在掬多处侍食，见旁有一中国僧，“畏视其钵中，见油餌尚温，麦饭犹暖，愕而叹曰：东国去此十余万里，是彼朝熟而返也！”这个瞬息行数万里的中国僧，可惜未留下名氏。不空在锡兰岛，曾“口诵手印，住于慈定，当衢而立，狂象数头顿皆踢跌。”唐西域僧难陀，自言得“如幻三昧”，曾入水不濡，投火无灼，能变金石，化现无穷，其幻变事迹更类神话小说：

初入蜀，与三少尼俱行，或大醉狂歌，或聚众说法，戍将深恶之，亟令捕捉。喜（难陀）被捉随至，乃曰：“贫道寄迹僧门，别有药术”，因指三少尼曰：“彼皆妙于歌舞。”戍将乃重之，遂留连为置酒肉，夜宴，与之饮唱，乃假襦袴巾帟，三尼各施粉黛，并皆列坐，含睇调笑，逸态绝世。饮欲半酣，……遂斫三尼头，皆踞于地，血及数丈。戍将大惊，呼左右缚喜，喜笑曰：“无草草也。”徐举三尼，乃筇竹杖也，血乃向来所饮之酒耳。喜又静坐欢宴，别使人断其头，钉两耳柱上，皆无血痕，身即坐于席上，酒巡到即泻入断处，面色亦赤，而口能歌舞，手复击掌应节。及宴散，其身自起，就住取头安之，辄无瘢痕。时时言人吉凶事，多是谜语，过后方悟。成都有人供养，数日，喜忽不欲住，乃闭关留之。喜即入壁缝中，乃牵之，渐入，唯余袈裟角，

逡巡不见。……有人早见喜已在彭州界。<sup>①</sup>

此类记述，作为文学作品、神话故事观，其情节不可谓不离奇，作为史实，谁能相信？然高僧传的作者确是作为史实记述的。中国高僧传记中，显现神通最为常见者，是预知一类，如玄高、宝意、玄畅、僧涉、昙霍、邵硕、僧慧、昙相、尼道容、尼智仙、金和上，德韶、万回、阿足、无相、和和、明瓚、惠秀、如敏、契此、怀濬、行遵、曹和尚、师简、僧旷、尼寂性等，皆现预知之能，其总数以百计。

西藏佛教史料中，记述神通事迹者也很多。如《青史》载莲花生神通法力无边，门下修密法成就者如蔗，吉祥智、金刚摧魔、恩朗、嘉劫央等二十五成就王臣，多能飞行空中、入岩无阻、入水不沉。萨迦派开祖卓弥译师能于空中趺坐。印度僧洽纳（弥勒巴徒）得八大悉地，能以念力令匪僵立不动，以匕首剖腹而无恙。希解派开祖、南印荡巴桑结得八大成就及见道位大智慧。达波噶举派开创者岗波巴“具同一时中于不同地点说法之神通”。其门下杜松浅巴能通行岩石中而无阻，在岩石上留下脚印。再传弟子噶玛巴西得大神通，曾为元世祖示现。《米拉日巴传》及《米拉道歌》，记玛尔巴有变化、分身之能，米拉日巴能飞行虚空，变化无方、知他心，四季常以单衣御寒。其弟子惹穹巴也能飞行空中。

总的看来，汉传佛教界显教中人现神通者以预知一类最为常见，藏传佛教界密教中人现神通者则以飞行、变化一类身神通为多见。

佛教史传中的此类记述究属史实，抑为神话？可以肯定的是：古人记述此类事迹，多凭传说，缺乏调查观测的科学方法，其中难免有传说失实及扩大、神化的成分。但完全否定此类事为神话或魔术、骗术，亦无充足理由。今日人体科学所研究观测的大量特异功能现象，起码能证明佛教的神通悉地说在一定程度上可能有其事实的依据。就神变通而言，变化如意如难陀的事例，今天虽然罕见，但大量存在的特异致动、意念移物、空中书写、意念恢复破损物件等，都是以意念直接作用于物质，与神变通属同类现象。如国外尤里·盖勒曾多次表演过以意念使金属制品变形；日本少年大胁一真可以意念移物、在空中书写；国内张宝胜能以意念取出密封瓶中的药片，搬运小物品；女军医郑翔玲

<sup>①</sup> 《宋高僧传》卷二十。

能用眼睛看死金鱼、看开菊花。至于以意念拨表、开锁、旋螺丝、移物的少年，国内发现及诱导出的已不下数十例。国外练超觉静坐者有能跌坐于空中、向前移行数米者，报载韩国某人能飞行空中，印度某圣人表演短途飞行、穿墙，被封闭于水泥墙中，电视屏幕上还出现过某外国特异功能者穿行万里长城中的镜头。此类特异功能与古代高僧们的神通自在，只有大小高低之差，无本质区别。

至于依天眼通透视、遥视、预言者，中外特异功能者中亦不乏例证，最著名者为四百年前法国大预言家诺斯特拉特玛斯（1503 - 1566），一生预言多次应验不爽，所留预言诗集二十余卷，预言了七个世纪的大事，其中已发生而应验者竟达 99%。瑞典科学家斯威登波尔格（1688 - 1772）曾遥视到 480 公里外的火灾。美国的珍妮·狄克逊在十一年前就预见到肯尼迪之就任总统及被刺。保加利亚女盲人班卡·季米特洛娃的预言准确率达百分之七八十。国内如北京青年杜永成炼出透视、遥视等功能，能在地图上探矿。<sup>①</sup> 云南大学教授徐熹华能说准来访者家中摆设的情景，描绘出试管中微生物的形状。<sup>②</sup> 至于练气功而达“开天目”，能见人身之光、气及透视内脏者，更不可胜数。宿命、天耳、他心三通，据称亦不乏例证。国外心灵学研究者已搜集到大量能“记忆前世”的例证，美国法尼亚大学医学院教授互·史蒂文森从事此项研究多年，曾从所调查的两千多例案中，筛选出证据确凿的二十例，写成《说明再生的二十个事例》一书（1966）。

特异功能研究中的“思维传感”，即属他心通一类，国外有的特异功能者不仅能阅读他人的心思，还能左右他人的心思。国内吉林的王友成教授不仅能感知他人的意念，甚至还能阅读他人的潜意识，说出被忘记了的熟人的名字，<sup>③</sup> 至于耳朵、腋下、脚掌认字的事例，国内发现更多，这与佛教说的六根互用有共同性。除此之外，人体科学研究发现的特异功能，还有其他一些名目。这些特异功能中与佛学所说五通、六根互用相类者，虽然多数尚不及佛教史传中的神通显现者那么神，但所表现出的功能实属同类。目前人体科学研究者们一般认为：无理由给特异功能划定上限，就此而言，当然无理由武断佛教所言神通及

① 《中华气功》1987 年，第 1 期。

② 《中华气功》1988 年，第 12 期。

③ 《气功生活报》。

所记神通现象为虚妄。

### 三、禅定得通之方法

佛学说神通之获得，有多条渠道，一般分神通为五类：一道通，谓断惑得道，证得阿罗汉果后，不假修习，自然具足三明六通等。二神通，乃修习禅定获得的五通等。三依通，谓依凭符咒、丹药等法术而得者，密乘所言四小八大悉地多属此类。四报通，谓生来自具者，被认为是前世修行的果报。五妖通，谓由神鬼精魅加持或附体而现者。五种通中，以修禅所得神通，最值得研究。

依《俱舍论》等说，由禅定而发神通的情况可分为三类。

第一类情况是道通，这须依相当的基础而发，《俱舍论颂》谓：“曾修离染得”，谓前世或得道前曾修禅定、神通已得或将得神通，当其断惑离染而证道果时，便会自然显发三明六通，不用专意修通。如释迦之成佛，即属此类。

第二类情况是修定自然发通，神通为禅定的副产品。若有根基或素质，只要修禅入色界四禅乃至初禅未到地定、欲界定，都有可能自然发通。《摩诃止观》卷八云：

一一禅中皆能发五通，若就便宜论者，根本（四禅）多不能发，设发亦不快利；特胜、通明多发轻举身通；背舍、胜处多发如意转变自在身通；若慈心定中缘人色貌取得乐相，因色知心，识其苦乐，此多发知他心通，……亦发天耳通；因缘观人三世，照过去世多发宿命通，照未来事多发天眼通；若念佛定不隐没者，多发天眼通。

发通之要，在于观想入定或定中观想，修观想自身的禅，易发神变通，内视自身；修观想外境相的禅，易发天眼通及变化通；修观想他人的禅，易发他心通；修观听音声的禅，易发天耳通；修观因缘的禅，易发宿命通。密乘综合瑜伽，三密相应，兼观内外色相变化及音声，当易发天眼、天耳、神足三通，而多先发变化自身为种字本尊等形相之通。

第三种情况是虽修各类禅，深入四禅八定，乃至明心见性，断惑证道，成慧解脱阿罗汉，亦未必发五通。这种情况，《俱舍论》谓之“未曾由加行”——意谓此类人因无始来未曾修得过神通，根基差，故须专门修得神通的“加行”或神通禅。加行一般以第四禅定心为基础，《禅法要解》说：

若求五神通，以第四禅则易得，若依初禅二禅三禅，虽复可得，



求之甚难，得亦不固。

《大智度论》卷二八云：

有人言，初禅天耳易得，有觉观心故；二禅天眼易得，眼识无故，心摄不散故；三禅如意通易得，身受快乐故；四禅诸通皆易得，一切安稳处故。

在四禅寂定心中，通过观想练习或暗示，引导其心倾向于得通，是神通禅的基本法则。修得神通，依“四神足”（四种得神通的基础）或“四如意足”：一欲，希求得神通的意欲；二精进，依法勤修不懈；三一心，专注不散；四思惟，谓修观得般若智及观想。

《清净道论》述修神变通的加行，是在十遍处修习成就的基础上，先以十四种行相调心，锻炼定力令趋于纯熟：一顺遍，谓顺次从地遍观至白遍的八遍中，百回千回地入定；二逆遍，逆八遍的次第，从白遍开始，逆修至地遍，反复修习多次；三顺逆遍，依十遍次第顺修、逆修，反复多次，数数入定；四顺禅，于遍处定中，从初禅依次深入，至非想非非想处定；五逆禅，从非想非非想处定后退，逆修至初禅；六顺逆禅，顺入、逆入四禅八定，练习多次；七跳禅，入初禅已，跳过一级而直入三禅；八跳遍，于地遍定中入初禅已，跳过一遍处而于另一遍处入初禅；九跳禅与遍，先跳过一遍处而入初禅，又从初禅跳入三禅；十超支，于地遍定中入初禅已，亦入上地禅；十一超所缘，于一遍中入初禅已，再依次于一一遍中入初禅；十二超支与所练，于地遍中入初禅已，次于水遍中入二禅，于火遍中入三禅，如是一一超越支与所缘而入定；十三支的确定，于四禅八定中各确定该禅所有的功德支分，一一满证；十四所缘的确定，于十遍中一一确定所缘境。此十四行相调心，略当于汉传禅学所言炼禅、熏禅、修禅，而内容更为繁多，其旨在反复锻炼自在出入各种观想境与四禅八定的能力，令其极为熟练，为修得神变通打下坚实基础。

《清净道论》云，此十四行相极难成就，百人千人中，仅一人能得。而“即以十四行相调伏其心者，得神变亦难，于百人千人中，或有一人能得。得神变者，即刻现起神变难，于百人千人中，或有一人能即刻现起神变”，“虽得即刻现起神变，但救护他人难，于百人千人中或有一人”。此神变通，是五通中最难得的一种，明白了它修得之难，就不难理解历来佛教禅僧中现此通者何以不多，现代特异功能者中飞空神变者何以罕见了。



十四行相调心纯熟后，尚须具四神足、八句、十六根本等条件。四神足前面已说明；八句，乃四神足各各与定结合，非一非异；十六根本，是以不向下心、不向上心、不染着心、不抗拒心、不依止心、不结缚心、离脱心、不相应心、离界限心、一性性心、信心、精进、念、定、慧、光明十六种心摄心，不被贪爱等烦恼及懈怠、掉举、无明、黑暗等所动。如此摄心不动后，须“以智决意”，确定将成就何等神变，然后入四禅，从四禅出已，再作决意：我实现某某神变，神变便会即刻成就。如欲隐身，则起“此光明处将成黑暗”、“将成遮蔽”、“成不可见”之决意，便可使他人视而不见。若欲成就穿墙透壁穿山无碍等神力，须先入于虚空遍处定，出定后作“成虚空”的决意，便可出入障碍有如虚空。若欲成就地中出没的神通，先于水遍入定，出定后作“于此处成水”之决意，便可入地如水。若欲成就飞行神足，先于地遍入定，出定后作“虚空为地”之决意，便可在空中坐卧行走。若欲成就变化，先入四禅，出定后观想所欲变化的形貌，再入定，出定后作“我变成这样”的决意，便能实现。

据大乘论典，修得神变通的基本方法，是在四禅定心中修观想。《大智度论》卷二八云：

系心身中虚空，灭粗重色相，常取空轻相，发大欲精进心、智慧筹量心。力能举身，心筹量已，自知心力大，能举其身。

这是欲腾身空中的观修法。《瑜伽师地论》卷三三说，为引发神变，须于四禅心中修五种想：一轻举想，想自身轻空飘举；二柔软想，想自身柔软如意；三空界想，想山石墙壁等为空；四身心符顺想，想自己身心不二，身随意转；五胜解想，决定自信自心能自在转物，实现神变，不生狐疑。

天眼、天耳、宿命、他心四通的修习方法，都是在四禅定心中作观想。修天眼通，缘“光明色相想”，《大智度论》卷二八云：

行者用日月星宿珠火，取是等光明相，常勤精进，善修习故，昼夜无异，若上若下，若前若后，等一明彻，无所障碍，是时初得天眼神通。

修天耳通，观听障外音声，由近及远，由粗及细，《瑜伽师地论》谓之“种种品类集会音声想”。修他心通，观想自他心意的变化，推己及他，《瑜伽师地论》称为“烦恼所作色变异相”，谓由面容表情推及心思。《俱舍论颂疏》卷二七云：

他心通初修之时以色为门，谓欲修时先审观己身心二相变异，谓随心喜怒形之于色，后复观他身心二相，由此加行，后得他心。

《清净道论》说，初修他心通以天眼通为基础，扩大其光明，想象别人心脏血液的颜色，分析血色与喜怒忧悲的关系，以获得由观血色而感知他人心思的能力。修宿命通，《瑜伽师地论》谓作“先所受行次第随念想”，从现在起往后倒推，依次回忆往事，直溯及生时、住胎时、入胎时、前世，乃至无数前世。

密乘修神通法与显教又有不同，多观修本尊，仰仗加持，一般多修文殊菩萨为本尊，观诵文殊根本真言。无上瑜伽部则在心轮或喉轮上观诵文殊根本咒。或在修圆满次第中，修五支分气金刚诵。如修天眼通，作目气金刚诵，先于心间观白色“吽”字，想二细脉由心轮联通二眼，如筒中空，调息诵三字总持咒，随入息诵“喻”时，观想白色“喻”字从二眼入于心轮；乃住息诵“阿”字，观红色“阿”字住于心轮；出息时诵“吽”字，观字蓝色，从二眼出，如是循环往复，渐入寂定，能证眼通。修天耳通作耳气金刚诵，例此可知。

密法四小悉地，都是在本尊法的基础上，结印诵专门的咒，祈祷本尊加持而满愿，同时作观想。如作息灾法时，观想本尊心轮及自己心轮放白光，消灭灾害。修增益法求发财，多修黄财神为本尊，诵其咒，观想此神手持一金鼠，口吐珠宝。息增怀诛四法，多须按仪轨造坛、设供、烧供“护摩”（火供），修时时、地、坐式、坐向、服色、心情皆有一定法则。如修息灾法面朝东坐，服饰器物白色为佳，修时心要寂定欢喜；修增益法面朝北坐，服饰器物黄色为佳，修时心须欢喜快乐。修怀爱法面朝西坐，服饰器物红色为佳，修时心具贪爱；降伏法面朝南坐，服饰器物黑色为佳，心具忿怒，如《佛说一切如来金刚三业最上秘密大教王经》卷四所云：

若作调伏法者，当于一处想忿怒相，依法仪轨时处相应，于忿怒像前诵彼大明一百八遍，一切恶者决定钩召，悉令调伏。

八大悉地的成就，一般也都是由修本尊法而得。密典中多说修时于本尊像前供奶酪等或特定药物如雄黄等，然后观诵本尊真言，当所供药等现火光、变暖等相时，标志修法成就，服用此药或以药点眼涂足等，即可得飞行、仙丹等悉地。印度密乘行者尤多修“起尸法”，以真言加持尸体以为药物。

禅定得通，已被国内外气功、特异功能的研究实验证明为可能。国内近几年来主要用气功锻炼激发、强化特异功能，成果可观。如《东方气功》1987年

第2期《气功激发、强化人体特异功能的实验报告》说，保定市气功学会邸占雄等总结出一套“慧通丹田功”，对具有一定素质的青少年进行锻炼，可保证在1-3月内出现看见人体、自然界气及透视人体等功能。经多次试验，均获成功。《东方气功》1989年第2期《气功与特异功能及其应用》报告桂林市气功学会经过几年的探索研究，摸索出了一套激发、强化特异功能的方法，主要通过练功进入气动态，不拘固定功法，进行集体练功，由几位高水平气功师联合组场布功，在三天内使练功的青少年98%出现观气功能，在此基础上继续练功、接受激发的人，100%都出现了透视、遥视等眼通，尤以8-14岁的少年易于被激发。并发现用针刺某些穴位加外气激发，能激发出观气等眼功。对具眼通者在地图上找金矿的试验，结果经地质部门检验，基本吻合实际。《东方气功》1988年第1期《气功恢复人体特异功能的试验》报告，云南文山师专肖光大等对消失天生特异功能者进行气功锻炼试验，在短期内能全部恢复并达到一定稳定程度，说明气功锻炼完全可以恢复、巩固特异功能，这些研究者所采用的气功功法与佛家禅法基本相类或源出佛家禅，可以作为禅定开发特异功能的证据。当代著名的特异功能者如遥视的徐熹华、拨云见日的全关良等，即由练佛家藏密瑜伽而获特异功能。

国外开发特异功能，有学习超梦觉、催眠、瑜伽、禅定、感官剥离、致幻药物等方法，多源出东方。最流行的程序称“冈茨费尔德”，意为“均匀的视野”。一般先惬意舒坦地坐着，放松身心，用两个半乒乓球盖住双眼，凝视漫射的白色光源或红光，同时通过耳机听无变化的静电声（空白噪音），借此以离开日常信息对意念的干扰，于空白心中注意意识中出现的可能具预示等作用的意象。或者通过强制性地想象确定目标的逐渐训练，学习生成和控制意象，然后用“心理命令技术”暗示或指示自己的潜意识指向欲知目标。或用“自由联想技术”，通过暗示自己，留意眼前浮动的意象。研究结果表明，只有在身心完全放松的情况下，特异功能方才易于出现。如布劳德夫妇所总结的：

在身体和精神放松的状态下，没有显著的特异功能史的受试者显示了可靠的超心理能力。<sup>①</sup>

此类方法，基本上不出佛家神通禅在寂定心中修加行的路数。放松身心的

<sup>①</sup> 《我们潜在特异功能》（中译本），第99页。

作用，略当于四禅的“舍”；生成意象的锻炼，实属观想自我暗示、心理命令技术，则相当于“以智决意”。可见此类方法显然有取于佛家神通禅，但因缺乏坚实的禅定锻炼，难以完全排开杂念的干扰，故所开发出的特异功能命中率较低，与佛教所说神通尚不堪同日而语。

#### 四、禅定得通的原理

神通、特异功能的价值，与其说在实用，毋宁说在它所蕴含的原理，提示了某种可能彻底揭开身心底蕴的信息。佛学对此类现象的解释，可以总结为四个层次。

##### （一）定心的功用

佛学说专注不散的定心与一般波动起伏的杂念、散心不同，有不可思议的力用，经云：“置心一处，无事不办。”神通，便是定中意识的功用之一。

##### （二）神通有其生理、物质基础

佛家说天眼、天耳二通的生理基础，是入色界四禅后在身中形成的色界清净四大所成的天眼天耳。《俱舍论颂疏》卷二七云：

依四静虑，于眼耳边引起彼地微妙大种所造净色眼耳二根，见色闻声，名天眼耳。

《成实论》卷二十说天眼状如瞳仁，有二，寄于肉眼根而发，天耳也有其微细的根。又说天眼视物凭借光明，此光明由内心发出，意谓天眼透视遥视以一种由念力发射的不可见、具穿透性的光为载体。

密乘无上瑜伽则把神通归结于内外五大气入住融于中脉后的作用。《明行道六成就法》说，体外的“灵力活素”与体内的“灵力活素”结合，进入中脉，形成一管状的“灵力活素聚”（心灵能量或气的凝聚轴），能使人证得八胜德：（1）由地大之力的集聚，令人力大无比；（2）由水大之凝聚，令人入火不焚；（3）由火大聚集之力，令人入水不溺，能消散融解一切物质；（4）由风大聚集之力，令人足捷身轻；（5）由空大之力，使人飞行自在，履水入地无碍；（6）由月（阴性能量）之力，使人通身透明而无影；（7）由日（阳性能量）之力，使人肉身细胞化为各色光焰因而能隐身；（8）由身中诸脉道之开解，令人心常安处于“胜安止境”，安恬愉快。

### （三）心主枢作用的发挥

禅定中，摆脱了意念内外驰逐不定之干扰，大大提高了心自主生理、物理的本有功能，这种功能大到一定程度，便实现“心能转物”，发神变通。《杂阿含》第494经载佛弟子舍利弗坐一株枯树下，告诸比丘：

若有比丘修习禅思，得神通力，心得自在，欲令此枯树成地，即时为地。所以者何？谓此枯树中有地界，是故比丘得神通力，心作地解，即成地不异。

欲令此树成水火风及金银等，亦皆如是，因为枯树中有水火风大等故。意味离系缚干扰而高度自主的心意，可以心力改变元素组成结构而令境物的形相随意变化。《禅法要解》谓：“人身虽重，心力强故，身飞虚空”，经过锻炼开发的强大心力足以令身体飞行虚空。《大智度论》卷四十解释神变通原理说，一切物皆由四大集成，各含四大，修禅得通者心力强故，以意念力取某一大而其余三大不现，则能随意变现，“取水相多地相少观，则能随意动地”；“取地相多故，履水如地。取水相多故，入地如水。取火相多故，身出烟炎”。“石壁无碍者，取石壁虚空相，微尘开辟，如橛入土。”变化分身，则是用心力集空中微尘合成人形。总之，获得自主的心力，可大到随意改变物质微观结构而使之发生变化，可从空中摄集微观粒子而造人造物，正所谓意念成像、意念转物、意念造物。

### （四）心本具潜能的显现

神通妙用，在佛学看来终归为自心本具潜能的开发，本无神奇可言，亦非特异现象，而是人人本具的潜能。按大乘如来藏缘起说，人之一心本来具足万法，包括各类不同层次的物质及心识，而所具一切，莫不缘起性空，以心为体，可由心转变。心物、时空、一多、大小、主从、隐显等，本来皆无自性，皆可由心回转，常人只因被欲界的妄念流注蒙蔽本心，使定中意识及心本具深层妙用不得显现。只要调心入定，定中意识的功用充分发挥，便显现为五神通，若再进一步以智慧断除无明烦恼，令心所具潜能完全显发，则为佛菩萨所证不可思议的无碍妙用。

佛学对于神通原理解释，当然只是一种古代东方式的哲学构想。但它以神通异能为心本具潜能的开发，却与现代国内外多数人体科学研究者所怀的信

念一致。国外学者一般认为特异能力属潜意识中本具，只要排开意识层面杂念的干扰，让潜意识变为意识，特异功能便会显现。也有人从脑科学角度，认为特异功能可能是脑神经元中绝大部分未开发领域的功能，尤其是不居优势的大脑右半球的潜能。对特异功能者脑电图的观测证实，当特异功能正在发挥时，左半球脑电图显示出 $\alpha$ 节律，相对不活动，说明平时左半球所构成的心灵防线，关上了超觉经验之门。练功静定中，脑细胞活动高度有序化，内耗引起的熵增率减小，打开左半球心灵防线，使右半球脑细胞活动被激活，这可能是该区域潜在特异功能发现的生理基础。

不少人从物理学角度，提出了种种关于特异功能物质基础的假说。早期有电磁波或粒子传输的理论，已渐被摒弃。后来又有人提出心灵能（一种未知的特殊能量）及共振理论，和用各种场——如电磁场、Psi场、P场、生物等离子场、生物场、生物电场、意识场等解释，还有时空拓扑理论、适从理论、内注意理论、形态场理论等各种假说。这些假说因本身的模糊性和不完善性，未能被科学界普遍接受。最近英国科学家提出超微理论，认为在比量子更微观的物质层次上，追踪到 $10^{-34}$ 厘米的范围（钱学森名为“渺观”），则时间、空间、物质的区别消失，可以解释预知、意念移物等现象。

又有多元世界理论，认为人们现在生活的由点、线、平面、立体、时间构成的五元（维）世界是单元世界，在这个世界中一切均由已知未知的生理、物理等规律支配。五元加人的平面投影为六元，六元加平板与光线平行的投影（直线）为七元，七元加直线延长度方向的投影（点）为八元，还可加到十一元。据称进入七元世界的人，能以意念力弯曲汤匙等物，进入八元世界者能从空中自由合成物体、穿墙透壁、移远为近，实现佛学所说神变、天眼等通。

又有量子力学的解释：据海森堡的测不准原理，量子力学认为在微观层次，观察者的心灵与物质粒子紧密联系，相互作用，一个粒子是作为粒子还是波，取决于被观察的形式。由此，宇宙模型可看作一个心理物理场，被认为是物理上的微观粒子，可能具有某些心灵的性质，人的体验可能产生于大脑中粒子的精神属性的聚集和相互强化，特异功能现象可在量子世界的心物关系中得到解释。

这些理论，虽然各似有理，尤量子力学的解释，牵涉到心、物深层关系及宇宙模式，但不是过于模糊、不成熟，便是偏于心或物的一面，从哲学上来讲

尚未必及于佛学的哲学解释之具综合性、整体性。国内一些特异功能者据自己的体验，也多认为佛、道的哲理似较目前的各种科学解释更近于问题的实质。如徐熹华就说：

当人处于虚空的无意识状态时，太空中的信息传导对他是没有时空局限的，无论过去、现在还是未来的事物，同时出现在一个平面上，……宇宙中的全息无所不在，芥子纳于须弥，海水纳于毛孔，人体为宇宙的缩影，如人的耳朵、人的指纹和人的每一个部分是人的缩影一样。把自己的屋宇打扫得干干净净，虚室以待，那么，这间小屋也是宇宙的缩影，没有什么信息是不可以捕捉的。<sup>①</sup>

这种根据特异功能体验提出的解释，显然与佛家一心具足万法的心理全息论有密切关系。

特异功能的开发，不但关涉人对自身的认识，在国防、地质、公安、军事等方面有实用价值，而且对人本身的生命进化、变革及社会进化，具有重大的前瞻意义。如果这门学科在二十一世纪能有重大突破，提供简易的、社会化的特异功能开发法，作为一种最新技术推广，普及于全社会，将会使人们的生活方式、精神状况和社会面貌都发生大的变化；因神足通的实现，交通设施可大大减少；因他心通的实现，欺诈、妄语、不忠诚等丑恶行为将会绝迹，国家、社会集团间再无机密可言，如果再加上天眼通的遥视透视，保密机构将成为多余；因天耳通的实现，通讯、邮政设施可大大减少。人们可以把今天用于交通、邮电、军事竞争及医疗方面的财力、精力，用于发掘更深的潜能及社会福利事业。就此而言，佛教神通禅的方法、理论，尚大有其前瞻意义。

## 禅定与长寿

延年益寿，乃至长生不老、长生不死，是人类自我意识苏醒以来世代相传的一种理想。这个理想在世界各民族的宗教观念和文学艺术中都有所反映。以

<sup>①</sup> 《中华气功》1989年第2期，《回归自然》。



贵生著称的华夏民族，尤其向往长生，从先秦时代起，就有不少人孜孜探求不死之道，发明了多种养生延寿之术。集汉民族不死信仰和养生术大成的道教，确信“人命由我不由天”，一直在固执地追求不死之道。就连曹操那样的乱世英雄，也相信“盈缩之期，不尽在天。养怡之福，可以永年”。大概正是这种执著人生、以福寿为价值取向的传统观念，造成了东方古国人口的饱和，带来了一系列使政府和国民都深深忧患的社会问题。设若长生术成功，人口只增不减，无疑会给这个星球带来无法承受的重压，这虽然是不言而喻的道理，但人们还是未曾因此而放弃对长生不死的探求。当然，从人类认识自己、掌握自身生命运动的角度来说，这一问题的探索自不容回避。气功锻炼，目前被认为是最有效的却老延寿术，与气功有同样效用的佛家禅定，在这方面也颇具发掘价值。

## 一、佛教与长寿

从表面看，小乘、大乘佛教，一般不追求长生不死。中国佛教徒和道教徒曾就长生不死问题进行过长期论战，道求肉体长生，佛贵精神解脱，是魏晋南北朝时期社会人士对佛、道二教宗旨的基本区分。然而，若深究之，个体生命活动的永恒延续，可谓长生不死或永生的含义，而个体生命活动，包括身、心两个方面，未必完全拘囿于肉体，无论哪一方面的不死，都必然涵摄另一方面。从这个意义上讲，佛教无疑是追求永生不死的，佛教悬为终极目标的涅槃，所具常乐我净四德中的常、我，即永生不死义。据《法蕴足论》、《四谛论》、《瑜伽师地论》等说，涅槃有“坏死”、“不老”、“无病”、“无损”、“无衰”、“坚固”、“恒在”、“久住”、“无没”、“甘露”等异称，与长生不死、永生实为同义语。尤其中的“甘露”（amat），是印度人观念中的长生不死药，其意当于道教所言金丹、仙丹。最受大乘佛教徒敬仰的阿弥陀佛，其名号便有“无量寿”、“甘露王”义。

当然，佛教所说涅槃，未必指现前肉身的长生不死，而主要指佛性真我的本不生灭。肉体长生不死的不可能和无价值，似乎早已被佛家的慧眼看穿。但佛学也说通过禅定修持，可以延长肉体的寿命，延长到多少？说出来长得吓人，《增一阿含经·四意断品》载佛言：

若比丘、比丘尼修四神足，欲住寿经劫者，亦可得耳。

《发智论》、《大毗婆沙论》、《俱舍论》等小乘论典，都引证此言，说延寿可经劫，甚至超过一劫。如《大毗婆沙论》卷一四一谓：“如契经说，若有苾芻、苾芻尼等，于四神足若习若修，若多修习，彼若希求住寿一劫，或一劫余，随意自在”。大乘《华严经·十地品》说初地菩萨便能“住寿百劫”，初地以上住寿劫数地地倍增。《宝雨经》说菩萨十自在中以“寿命自在”为首。劫，是印度计极长时间的单位，按佛典之说，有大中小劫之分，即最短的一小劫，也有12亿8000万年之久。达到寿命经劫的条件，是修四神足，即于四禅中依欲、定、精进、观四种修神通的基础，通过暗示、决意，生我决定住寿经劫之作意，《大毗婆沙论》卷一四一说：

由此为依，寿不断故，谓在定位，远离寿灾。有说：依此寿自在故，……由此故说四神足为寿。

寿命自在，是禅定之果，属于意念自主物质的神变通一类。

据佛典载，释迦灭度前敕命大弟子摩诃迦叶留寿住世，等到56亿多年后弥勒佛出世时出来证明。迦叶遂持佛袈裟，依佛教入鸡足山（在印度）中入定。又《法住记》说，当年释迦曾说《法住经》，命宾度罗颇罗脩阇（宾头卢）为首的十六大阿罗汉留形住世，济度众生。《法住记》的作者狮子国阿罗难提蜜多罗，是佛灭800年时人，起码到他那个时代，佛门中人还确信十六罗汉尚健在。以后中国佛教史籍中留下了几则宾头卢罗汉赴斋而来的记载，然恍惚迷离，凡人们今日只有到佛寺中去瞻仰十六罗汉（后来又加上两位，成十八罗汉）的塑像了。密乘的“八大悉地”中有“不死悉地”者，谓得之可以长生不死，并有多种持本尊咒加持药物以求长生成仙的密法。这起码说明，佛教从小乘至密乘，始终信仰肉身由禅定锻炼可长生乃至不死，尽管这并非佛教着力追求的终极理想。对整个未来人类的寿命，佛教也作了令人十分乐观的预言：据《弥勒下生经》等说，未来弥勒菩萨从兜率天下生成佛时，人寿将达到其极限8万岁。

依四神足延寿经劫的说法，现在看来虽然未必无理论根据，但很难以实例证明。然而，就禅定可延寿的意义上说，则无论从史实还是现状，都不难拿出证据。郭元兴《佛法与长寿》<sup>①</sup>一文引用台湾梁庭灿著《历代名人生卒年表》所附的《高僧生卒年表》，加以补充，总共得有生卒年可考的僧尼571人，其中

<sup>①</sup> 《法音》1982年3、4期。

百岁以上者12人，90岁以上者42人，80岁以上者142人，70岁以上者361人，占总数的63.7%。65岁以上者433人，占总数的75.8%。与历代帝王比较，高僧长寿者所占百分比，要高出帝王十倍以上。即以65岁以上者所占75.8%的比例来说，也要比现代西方发达国家65岁以上人占15.6%的比率，高出4、5倍。只要到禅寺中去走走，便不难发现僧尼们高寿者多的情况。当然，僧尼们多长寿，与他（她）们的生活方式、生活条件、饮食结构、心理状况等条件皆有关系，但主要得益于坐禅，恐怕是毋庸置疑的。

如果再考察绝对年龄则佛教史传中记载的高寿者，在人类长寿者一览表中足以遥遥领先。僧传中高寿之魁，当推魏晋间来华的“千岁宝掌和尚”，据《佛祖统纪》、《五灯会元》等载，此人生于周威烈王十二年（公元前414），至唐高宗显庆二年（公元657）卒，共活了1072年。据载他于魏晋间游止成都大慈寺，一日谓众曰：“吾有愿住世千岁，今年六百二十有六。”即使他当时自称的626岁不可靠，从魏晋间算起，他在华的时间也长达300年，比国外资料所记长寿冠军英人弗姆·卡恩（207岁）要寿长得多。印度佛教史料说马鸣、龙树、无著等，皆住寿数百岁。多罗那他《印度佛教史》说龙树住世671岁，最后因人逼迫而自杀。多罗那他对此已不大相信了，说此乃以半年为一岁计，龙树寿数实际为265岁。据称马鸣寿450岁，无著寿300岁或云150岁。唐代玄奘西游印度时，见到一位700岁婆罗门，面容如四十许人，玄奘曾从他学佛学。过了约100年，唐玄宗开元年间来华的善无畏，自言在印度那烂陀寺曾从禅学宗匠达摩掬多学习，掬多“颜如四十许，其实800岁也，玄奘三藏昔曾见之”<sup>①</sup>。肯定玄奘所见者即达摩掬多。

高僧传所载寿数百岁者，还可举出几例：据《宋高僧传·慧昭传》，释慧昭，生于梁武帝普通七年（公元526），至唐文宗大和初（公元827），陈广见之，时已301岁，称他“但修禅定，貌颇衰羸”，至百岁时，“虽容体枯瘠而筋力不衰，尚日行百里”。自云为僧后虽寒暑酷热，未曾染微恙。与陈广谈陈隋间往事，证据确凿，而卒于何时，尚不可考。西域僧纯陀（？-766），“颜容若童稚之色，言已年600岁矣”。隋江都宫僧法喜，传云300岁，而“年可四十许，岭表耆老咸言儿童时见识之，颜貌如今无异。……亦自言：旧识庐山慧远法师

<sup>①</sup> 《宋高僧传·善无畏传》。

(东晋初人),说晋宋朝事,历如信宿前耳”。陈释僧景,“云年300岁,不知所终”。唐滑州龙兴寺僧普明(?-792),“虽老不疲,行疾如风,生年或云300岁,以其年百岁者见之颜容无异之故”。

至于100岁左右至200岁间者,为数更多。如东晋名僧佛图澄(232-348),寿117岁。隋释慧安(582-709)寿128岁。菩提流志(569-724)寿156岁。《洛阳伽蓝记》载菩提达磨抵洛阳永宁寺,自言150岁。禅宗二祖慧可(487-593)寿107岁。那连提耶舍(489-589)寿百岁。唐邺都圆寂禅师(671-825)寿155岁。神秀(约606-706)寿百余岁。李通玄(635-730)寿96岁。澄观(737-838)寿101岁。宝思惟(?-718)寿“百有余岁”。善无畏(637-735)、金地藏(705-803)寿皆99岁。宝安寿118岁。志鸿寿108岁,僧衍寿百岁。僧臧(827-?)于显德二年(955)遇王处厚时已129岁,后不知所终。

据《七系付法传》郭元兴考证,印度密乘祖师那洛巴(836-1040)寿205岁。莲花生生于公元660年,于750年入藏,时已90岁,在藏54年返印,留印12年,其时已166岁,后赴Dqmido岛,不知所终。西藏佛教前弘期,有鲁·桑杰耶协(佛智)寿113岁。后弘期四大译师之一的仁清桑波(宝贤)寿99岁。香巴噶举派开创者琼波瑜伽师,据传寿150岁。入藏传法、开创息结派、觉域派的印度高僧当巴桑杰,据传寿978岁。现代高僧虚云,据《年谱》自述,寿119岁(1840-1959)。当代寿星吴云清,生于1838年,已过150岁而健在,原为延安青化寺长老,其长寿据调查主要得力于禅定。此类高寿者在佛教僧尼中相对来说并不太多,但要比普通人中的相同寿数者所占比例要大得多。

现代医学界一般根据哺乳动物寿命约为其生长期5-7倍的“巴风寿命系数”推算,人的天年(自然寿命)应为110-175岁。然有史以来,活到天年者已属凤毛麟角。佛教禅僧不但达到天年的相对来说较多,而且有的人年寿超过天年一倍(如慧昭)、二倍乃至几倍(如达摩掬多、千岁宝掌和尚),虽然为数很少,但在人寿学上的理论价值却很大:证明人经过禅定锻炼,有可能超过天年。既然可超过天年一至几倍,那么再翻几番,超过几十倍、几百倍,乃至延寿经劫,只要主客观条件具备,在理论上亦非绝无可能。

## 二、延寿禅法及其原理

大小乘禅学说禅定延寿法，要点是在四禅心中修决意延寿的“四神足”，各种禅法，按理皆有延寿效用，可作延寿禅门。而净土宗念佛禅，被认为特具延年转寿之效，中国净土宗二祖善导劝人每天称念阿弥陀佛名号一万遍，毕生不间断，即得“延年转寿，长命安乐”。道绰《安乐集》卷下亦说念佛必得延年转寿。念佛延年转寿，理由在于，除阿弥陀佛（无量光寿）名号的暗示作用外，还有仗彼佛神力加持消除病灾横死冤债等业障的作用。

密乘较讲求延年益寿，有不少专以延寿为旨的密法。下三部密法一般说随修一本尊法，三密相应而诵咒，当成就有相、无相两种瑜伽时，便能延寿，若仅成就有相瑜伽，只能治病及成就四种事业法（四小悉地）。《密宗道次第广论》卷四云：

若修延寿能至无量大劫等诸大悉地，则须究竟有相、无相二种瑜伽，仅修疗病驱魔等成就，则不须尔也。

密典中有一类专门延寿的咒法，诸如《佛说延寿妙门陀罗尼经》、《金刚寿命陀罗尼念诵法》、《圣六字增寿大明陀罗尼经》等，皆说延寿法，谓三密相应，持诵延寿咒，即得如愿。《金刚寿命陀罗尼经》所说延寿咒为：“唵，嚩日啰喻洒，婆嚩贺”（Om Vajra yusa svaha），意为“成就金刚寿命”，经称每日三时持诵此咒，每次一千遍，久行增寿。若三摩地诵，先于空中观想诸佛，次于自心上观月轮，轮上有金刚杵，渐大如己身，变为降三世金刚菩萨，顶有毗卢遮那佛，随诵咒，观想佛身遍体毛孔中溢出白色甘露，灌注己身，于心中观金刚萨埵。经称如此观修成就，不仅延寿而且可获五通、陵空自在。又如《摄大毗卢遮那佛神变加持经入莲花胎藏海会悲生曼荼罗广大念诵仪轨》卷三云：

阿字为字门，三时随意念，能持于寿命，长劫住世间。

“阿”字在真言中表“本不生”，又为喉轮震动音，观念“阿”字，一般随出入息念“阿”，意观面前有月轮，轮上有莲花，花上有“阿”字放白光，观想清晰，次观自心中有“阿”字，想身外月与身内月相合，乃至全宇宙皆成一“阿”字。

此类密法之原理，在于以表长寿、不生的真言作自我暗示，以作决意，持咒入定，并观想有补益作用的白光、甘露等灌注于己身，有吸收宇宙生命能量

的意味。

本尊法延寿的另一种，是以真言加持某种药物而服用之。如《大方广菩萨藏文殊师利根本仪轨经》所述持佛顶大轮一字咒延寿法：斋戒三昼夜，供养文殊菩萨，发大菩提心，于文殊像前供雄黄，诵大轮一字咒（部林，Brum）加持之，持至雄黄现热相，为下等成就的标志，取此雄黄芥子大一点点眉间，可延寿千岁；若雄黄出烟，为上等成就相，取以点眉间，可延寿三千岁，并得隐身等成就。又如《如意宝珠转轮秘密现身成佛金轮咒王经》云：

佛告曼殊师利童子言：若有善男子善女人欲飞行空钵行佛道利益众生者，先选高山及以深谷，若如覆钵若如仰钵，寂寞无人最胜境界，作造庵室，唯好独在此清净道场，断语无言，断五谷粒，餐食松叶，吞水吸气，禅定静思，诵八大龙王陀罗尼及龙王名号，莫为异缘。若过三百日，取粳米一斛，一百日干之。能持斋戒不犯威仪，一心称念宝胜佛名，次诵多宝佛名，次请空钵召请诸龙王及迦楼罗鸟王，各咒一万三千遍，设于空中而起大风轮，尔时金翅鸟王及婆伽罗大龙王等乘其风轮顶戴空钵，臻于天上诸龙王宫及阿修罗宫，即取长年仙药施与行人，行者服已住寿一千岁，神通如意。

此类密法，印度教和道教的色彩很浓，密宗信徒中大概也无多少人确信，又属世间法，为学佛者所不取，故虽有其经，中日西藏却极少人实修，难得修习成就的例证。

密乘长寿法的另一类是气功。一般说宝瓶气、金刚诵于清晨修习，有延寿之效。《密宗道次第广论》卷二十引《律生经》云：

住定瑜伽师，乃至亿等数，无声恒念诵，无声诵十万，圆满修行者，虽年寿已尽，五年活无疑，恒常于晨起，数风一千遍，是故风瑜伽，常应安住定。

此谓于晨起自观为本尊，修金刚数息一千遍。又云：

或瓶相加行，皆能胜于死，自了至心足，一切风遍满，由依于瓶相，三品能摧死：下品三十六，两倍是为中，三倍为最上。

此谓修宝瓶气，每次持息至三十六弹指为下品，七十二弹指为中品，一百零八弹指为上品，三品成就能分别得三品延寿之效。前论又说：

先修本尊瑜伽，次于心间莲蕊月上白色“吽”字，令心坚住，修

下风结合，亦能免死。

此谓在修本尊法时，缘心间莲月上白色“吽”字入定，随呼吸将上气下压、下气上提，压合于脐下，长久持息，能延寿免死。《大乘要道密集》中有“饮空赎命法”：于清晨能见手文之时，作七支坐，观想东方青气从口入，随之咽津，观想青气氤氲于脏腑，流溢于全身，谓恒修不辍，即垂死之人亦可延命五年，此盖取于道教之“服青芽法”。东方青气，按道教养生学之说为少阳之气、生命之气，有补益身中生命活力的作用。

无上瑜伽部求延寿，一般都观修长寿佛（即阿弥陀佛），持此佛长寿真言。藏密长寿佛真言一般为：“嗡，阿玛惹尼，姐文帝也，司瓦诃”。意为赐予长寿成就。密教还有“百花精华丸”等药物，可助修定延寿。

修习禅定为何可以延寿？佛典中对此尚无多论述。从修四神足延寿之说看，大概认为在四禅“舍”的定心中，排除了一切内外干扰，意念得以充分发挥自主生理、物理的功用，达“心能转物”，经延寿之决意，便可以意识自控生理，延缓衰老的生理变化，实现“住寿经劫”。密乘无上瑜伽认为坚固气、明点不外耗，并吸收外界能量补充自身，是住寿不死之本。金刚诵、宝瓶气的延寿作用，大概是由主动减慢呼吸，降低机体消耗量，延缓老死过程。至于修本尊法等延寿，则被视为本尊神力加持与自性功德力由定心而结合的作用。

现代气功科学界对气功延寿作用的解释，可用于解释禅定延寿的机理。从练功中脑电波的变化看，随静定而发生的波幅增大、频率减小，类似儿童时的脑电波，推测气功静定有可能使衰老过程逆转。气功态中，大脑各区域波形趋于同步，脑细胞活动高度有序化，中枢神经系统消耗率降低，工作效能提高，可能防止神经细胞的过早、过多衰亡。从神经递质及内分泌激素的代谢水平变化看，气功态中，肾上腺素代谢大大降低，5-羟色胺代谢水平提高，使生长激素、皮质激素分泌减少，血浆中催乳激素浓度提高，多巴胺活性降低，从而使蛋白质更新率下降，相对延长了神经细胞的寿命。

从热力学系统论看，人的生命活动可看作一个开放的热力学系统，一个非平衡的开放系统、耗散结构，练功使脑细胞活动高度有序化，可使熵增率减小，负熵增加，延长恒定低值，用良好信息干扰不良信息，得以提高机体的生长、再生，保持青春。

从呼吸周期看，气功态中心率之间的PB值递增偏高，说明可延年益寿。练



功中，唾液分泌明显增多，唾液中的腮腺素具有抗衰老的作用，这意味着练功中衰老过程在变慢，因为唾液分泌通常随年龄增长而减少。

有的研究者甚至运用现代科学的有关知识，论证“人寿无限”在理论上的可能性。如《飞碟探索》1988年第4期《“人寿无限”是现代科学的一个重大猜想》一文认为：生物的特征在于能对自身生命活动进行自我调节，并与外界交换能量、物质，进行新陈代谢。作为一个耗散结构的生物机体，若能设法保持其结构和反应机制的永存，则其功能亦可永远维持。达此之途，有“弱变”、“强变”二条。弱变是在保持宏观功能基本稳定的情况下，逐渐或缓慢地改进其结构中的核心载体、外壳载体、输入与输出、环境和反应机制等诸多因素，以求维持新陈代谢之永恒进行，气功、禅定锻炼，便是一种弱变的方法。

古今的长生不死理论尽管各有其道理，但长生不死的实证，终归是一个比提出理论要复杂得多、困难得多的棘手问题。从佛教禅定实践史看，禅定、气功的延寿效果很难说是无限的。2000多年来，佛门弟子及道教、印度教的修炼者无数，达到佛教所说成就四神足者亦非无人，但欲从今天的地球上找到一个300岁的人尚不可得，何况千岁、万岁、延寿经劫？这起码说明，延寿经劫的禅定及其他修炼之道，在方法上还必有未能圆满解决的问题。

### 三、舍利、自焚、虹化与生命自控

如果说，肉体长生、延寿经劫在佛教看来无多大价值，故未尝着力去解决，获得永生的切实可行的捷径在佛教看来唯在真心的体证和死后神识之往生净土的话，那么，肉体死后，精神或神识的存在又何能以有相的形式向世人作一证明？这无疑是佛教面临的一大难题。“无生无灭”既超越言思，不能用形相表示，那就只有在死上做文章了。依缘起法则推论，能自主死，不同于凡人之毫无自主，也就表明能自主死后的再生。按此思路，佛教在自主死上，表演了几种“奇迹”。

一曰舍利，梵语曰舍利罗（sarira），义为骨身，特指佛与高僧尸体火化后留下的结晶物。《释氏要览》释云：

有二种舍利：一全身，二碎身。碎身有三：一骨舍利，白色；二肉舍利，红色；三发舍利，黑色。唯佛舍利五色，有神变，一切物不能坏焉。

据传释迦卒后，收舍利八升四斗，分为八分，为佛教徒崇拜的圣物。不少高僧火化后也有舍利，如现代的印光、太虚、弘一等，各留舍利上千粒。死后烧出舍利，佛教认为是修行好的表征，《释氏要览》谓：“此物乃是戒定慧、忍行功德所熏成也。”藏密认为碎舍利是身中遗留的“智慧明点”所化。全身舍利，谓死后全身不坏，可长期保存，如唐代惠能、石头希迁禅师的尸身，至今尚存未坏，西藏此类舍利尤多。还有一种“完整舍利”，《大幻化网导引法》云：

若同学中之陇清耀江喇嘛，将智慧明点充满脑中，击之不碎，倘被击碎，瞬即完整如初，此之谓完整舍利也。

这种舍利较为罕见。但碎舍利的实有，乃不可否认，目睹者不在少数。《气功与科学》1989年第4期王寿民《我所见到的舍利子》一文说，作者相识的祖普沃色活佛逝世（1985）后，身体缩小不足一尺长，火化后舍利子白、红、蓝色都有，大者如绿豆，小者如油菜子，坚硬无比，不怕砸击，能被吸附于铜佛像底座上，乃作者所目击。舍利虽不足以说明死后神识的存在，但起码能说明修禅定使生理发生某种变化，其变化的原因及舍利的形成过程、化学成分，值得研究清楚。

二曰尸体自焚、虹化。据一类佛经说，释迦逝世后徒众举火焚尸不燃，乃虔诚祈祷，于是尸身自出火焰，焚尽全身，而身上盖的袈裟却完好无损，说明死后灵气尚存。后世僧传中，也偶见此类事例。藏密称修习大圆满妥噶成就者，临终时可身化虹光而去，称“虹化”。《藏密气功》一书载晚近有人所目击的虹化奇观说：

虹化者于定坐中身体不断发光，在发光中形骸不断缩小，由缩小而渐至消失，最后只剩下指甲和头发。在其肉身发光缩小之际，其上空中出现一派红光缭绕。

也有次一等者，其肉身发光中缩小到一定程度（二三尺至一尺），便不再发光缩小，剩下来的形骸“坚硬如铁”。这种现象被解释为修持中长期吸收太阳光能，临终时由心力调控的信息密码发出激发指令，将体内贮存的太阳能释放，将人体组织溶化分解，使身中所有元素的原子因获得高能而产生电磁场的传播，现为发光。其时，自身生物能场已与一切智能信息圆融合一，形成“场态身”，场态身的巨大场能，可延伸到宇宙的任何时空区域，谓之无量光、无量寿，亦即“法身”。

三曰坐脱立亡。《楞严经》卷九说修禅那者在超越受阴区域后，“其心离身，返观其面，去住自由，无复留碍”，这大略是四禅境界中事。其心离身，精神可自由脱离肉体而他去，与道教之“出神”说相类。禅宗史传中“坐脱立亡”者，盖即属此类。如《景德传灯录》卷八记唐代庞蕴居士与其女灵照争显坐脱立亡之情况：

襄州庞蕴居士将取入灭，命女灵照视日早晚，及午以报。照遽以报曰：“日已中也，而有蚀也。”士起出户观次，灵照即登父座，合掌坐亡，士笑曰：“吾女锋捷矣！”于是更延七日。州牧于頔入问疾，士谓之曰：“但愿空诸所有，慎勿实诸所无。好去。世间皆如影响。”言讫，枕于公膝而化。

这是坐化、卧化，更奇特者还有立化，甚至倒立而化。如《指月录》卷二一载佛手行因禅师一日下床行数步，“屹然立化”。同书卷二三记汾阳善昭禅师一日设宴辞众远行，问谁人随得，二僧出答，皆未蒙许可，其侍者乃出曰：“但和尚到处即到”，善昭乃顾侍者曰：“吾先行矣！”停箸而逝，侍者即时“立化于侧”。唐五台邓隐峰禅师，临终更“倒立而化，亭亭然衣皆顺体，众议纳就茶毗（火化），屹不能动”。<sup>①</sup>

至如临终前一段时间内辞别亲友，告以归期，至期果然坐化、卧化者，在禅宗与净土宗修行者中，记载更多，佛门中以此为自主生死或往生净土的证据。藏密有专修自主死的“颇瓦”（迁移神识）法，大略是观想自心间有阿赖耶识载体——明点，配合诵咒，观想钩提明点从中脉上升，最后冲出顶门梵穴。据称依法修习七至二十一天，便会冲开顶门，有顶骨松动、发痒、发肿、流黄水等表征，谓之“开顶”。开顶后，一旦想死时，只要钩提明点冲出顶门，便可坐脱立亡。若观想顶上有阿弥陀佛，想明点升入彼佛心中，坐化后神识即可往生西方净土，这被称为最稳当最快速的成佛捷径。神识于死后是否存在或在生西方，仅凭颇瓦法自难确证，但坐脱立亡盖实有其事，若论自杀法，无疑以此为上。有些活佛喇嘛还可以为已死者修颇瓦法，令其已冰冷的尸体顶门发热乃至头发脱落。

四曰入灭尽定。佛教说修禅入灭尽定者，呼吸、脉搏皆停，而寿命、身暖

<sup>①</sup> 《指月录》卷九。

不灭，可长期入定，据载摩诃迦叶大罗汉即奉佛敕于鸡足山中入灭尽定，以待将来弥勒成佛。唐玄奘西游归途中，在北印竭盘陀国山上还看到入定700年、发爪还在生长的二罗汉，事载《大唐西域记》。《释氏稽古略》等载，东晋高僧慧远之弟慧持，于晋义熙八年（公元412年）在四川嘉州龙渊寺垂诫门徒后，坐于寺中一大树洞中入定，令人封其洞。至北宋徽宗政和三年（公元1113年），风折其树，人们发现慧持还在树洞中入定，乃击磐警觉使其出定，后又于他处入定。事奏于朝廷，徽宗皇帝曾作偈三首赞叹。若此事确实，则慧持入定达701年之久，这在人类文明史上可称一类似自控冬眠而复活的例证，对于今日正在研究中的人工冬眠延寿法，极具启发意义。

五曰光蕴身。藏密大圆满法宣扬说，若修妥噶获最高成就，可令肉身结构发生质变，尽化为光态，视之有形，触之无质，谓之“光蕴身”或“大迁转身”。这种身体可长生不死，永葆十六岁容貌，谓之“童瓶身”，可以自由趋入宇宙间任何世界，一旦欲离此远去，便化为一道虹光飞去，谓之“虹身飞去”。传说莲花生、无垢友即证得此种成就，以后证得者罕闻。不管这类事是否属实，这种永生的方式，无疑可作为人类生命自我变革、自觉进化的最佳模式，作为一种美丽的理想，可启发人体科学的开拓者们去驰骋想象、构想假说。

## 禅定与生理、心理、行为

禅定不但有开发心灵潜能的效用，而且还可开发生理潜能，可实用于体育、武术、军事。禅定还被佛教作为调谐人道德与行为的实践操作技术。就此而言，禅定与生理学、心理学、伦理学、行为科学等学科都有关系，现代心理学、体育等，对佛教禅学也多少有所涉及。

### 一、禅定与生理潜能开发

佛教从万法唯心的哲学立场出发，唯重在心灵潜能的开发，对肉体的锻炼和生理潜能，相对而言很不重视。但禅定本身就有开发生理潜能的作用，佛教流传过程中，又受到当地重生的民族文化影响，在体育、武术、辟谷食气等生

理潜能的开发方面，也不乏建树。

开发生理潜能方面最具挑战性、广告性的，是今日闻名全球的硬气功。这种功夫，实际上也是禅定的一种，既可由专门的硬气功锻炼而臻，也可由其他禅门而自然达成。中国佛教史传中，记载过一些表现出硬气功本领的禅僧。如《高僧传》载北魏僧昙始，人称“白足和上”，值晋末赫连勃勃之乱，“遇害刀不能伤”。北魏太武帝破灭佛教，昙始杖锡至宫门抗陈，“斩之不伤，煮（北魏太武帝拓跋焘）自斩之亦仅线痕。”《续增传》卷三五记禅僧智旷（526—600）被仁州刺史鞭背百下，“无惨无破”，“有力者试以八尺械悬来捶膝，傍观谓言糜碎，而旷容既无挠，肉亦无痕。”《宋高僧传·善无畏传》记善无畏来华途中遇强盗劫杀，盗“举刃三折而肢体无伤，挥剑者唯闻铜声而已”。以上三僧，两人修显教禅，一人修密宗禅，都未必练硬气功，而表现出上乘硬气功刀剑不入的功夫，盖属禅定所开发的潜能，或神变通的一种表现。

少林武功有专门的硬气功，练法以调息运气为要。《少林拳术秘诀》解释其机理说：

呼吸之功，可以使气贯周身。故有鼓气胸、肋、腹、首等处，令人用坚木铁棍猛击，而不觉其痛苦者——由于气之鼓注包罗故也。

藏密亦有硬气功，盖源出印度。

禅定开发生理潜能的另一表现是辟谷食气。此术在中国渊源久远，后来被道教发扬，作为长生术，曾盛行于魏晋至隋唐时代。影响所及，不少僧尼、儒士平民也颇有行其术者。其法有辟谷而服药、服水、服符等，皆以兼修气功、入静定为要。《晋书》卷九五说僧单道开“恒服细石子，一吞数枚，日一服，或多或少”，又“日服镇守药数丸，大如梧子，药有松蜜姜桂茯苓之气，明复饮茶苏一二升而已”。《高僧传》卷一载晋代僧从隐居始丰瀑布山，学兼内外，精修五门禅，“不服五谷，唯饵枣栗，年垂百岁而气力休强”。凉州僧法成，“不饵五谷，唯食松脂，隐居岩穴，习禅为务”。佛图澄亦常辟谷食气。僧涉“虚靖服气，不食五谷，日能行五百里”。澄、涉二僧的食气辟谷术，大概出于印度或西域。《续僧传》卷三五载隋代僧智旷常于七日中绝粒绝水坐禅，而“气力休强”，曾绝食七日，“身色如故”。这种辟谷效应盖亦别无他术，乃禅定自然所生的生理效应。

佛教发展到密乘，大概受印度教影响，亦讲究辟谷食气而修禅。如《大日

经·持明禁戒品》所述六个月为期间关修定的仪规，第一月中只服乳，观真言从脐出鼻入，色黄；第二月只服水，以真言随出入息；第三月不求一切食，观想自身在三角赤火轮中，以“啰”（表火大）字为身；第四月只“饮风”（服气），以出入息为食，观自身在黑色半月形风轮中，以黑色“哈”（表风）字为身；第五月观身处金刚水轮中，脐以下黄，以上白，观“阿缚”（表水）二字，以二字随出入息为食；第六月一切不食，唯观处风轮中火轮，脐以下风，以上火，以“诃罗”（表风火）二字为食。其基本法则，是随定力之自然加深，生理消耗量的自然降低，渐从饮乳、饮水过渡到服气，观想表示所服物的梵字，有用梵字作暗示，以意念造能量而补充的意味。

修习禅定、气功，自然达到辟谷食气或仅作“思食”（食意念），减轻了人类的饮食负担，使人在生理上发生一定进化，是令不少人向往的事。禅定气功辟谷，在航天、军事和野外作业中还有实用价值。辟谷过程中的生理变化及摄取营养或能量的途径——是因静定而降低了消耗量，抑或减缓消耗有限的脂肪储蓄，还是用意念直接从大自然吸收能量，是有待于科学界实验研究的问题。

禅定、气功在生理潜能开发方面的价值，主要在于体育。现在通行全球的体育运动，渊源于古希腊，它立足于“生命在于运动”的哲学观及人体器官用进废退的生物学原理，通过跑、跳、竞技等动态的锻炼，以期增进体质，强健机能。自体育运动职业化后，又派生出竞技性的目的及一定的审美标准。这种西方式的体育，与可以佛家少林武功为代表的东方式体育相比较，充分表现出两种文明的不同模式和风格：西方体育片面着眼于物质形体，忽视精神，练形不练心，练动不练静；东方体育则从心身一体观出发，形神并练，动静兼修。西方体育练形时仅着眼于表层的皮肉筋力，东方体育则更重炼内层的精气神。质言之，西方体育只有外功，东方体育内外功结合。就效用言，西方体育有间接地强身防病、增进机体功能的作用；东方体育则与技击融为一体，直接运用于战斗，并能以内功治病。东方体育还具有融舞蹈、体育、技击、气功于一体的特点，有很高的艺术价值，拳术表现出的那种矫健捷疾、生龙活虎、神出鬼没般的阳刚、阴柔结合之美，展示出东方文明的风范。而东方体育之所以能臻此，在于它把形体锻炼与禅定、气功、瑜伽相结合，在于它以与禅、瑜伽、气功有关的辩证的、多层次的身心观为主导思想。

东方瑜伽、禅、气功、武术在体育方面的效用，近几十年来渐被西方人所



认识。西方人开始把瑜伽、禅、气功运用于体育运动，并取得了良好的效果。德国学者赫里格尔在日本禅师指导下学习射箭，1948年出版了《射艺中的禅》一书，把禅运用于射箭，主张用心拉弓，发挥“心无碍无所畏”的妙用。该书曾畅销欧美，一时掀起了射箭热。研究者们通过对运动员练超觉静坐的观测，证明静坐可提高运动成绩。美国篮坛巨人贾巴尔，自称在练瑜伽，说瑜伽使他刚毅果敢，心理素质得到改善，队友们称他沉着冷静，从不表现自己。美国伊利诺斯大学球队进行了一种通过想象蓝天、放松身体、自我暗示的瑜伽训练法，称“精神训练法”，队员经过训练后，转败为胜，战绩辉煌。日本华裔棒球王王贞治在他与美国大卫·富克纳合写的自传《王贞治的禅宗棒球艺术》中，把他在棒球上的成功归功于禅宗剑术的训练，自称通过训练，改善了精神状态，学会了精神集中和全身放松、掌握呼吸节律的技术，有了取胜的信心。韩国射箭运动员获金牌的秘密，被认为在于他们的禅功：比赛前用腹部吐纳，使选手们在较短时间内收摄心意，增强必胜的信心，比赛时聚精会神于箭靶，在“心神合一”上下工夫，不知不觉中将全部运动打成一片。

气功热中，体育与气功的关系也引起了国内体育界的热切关注，不少体育单位把气功锻炼运用于体育训练、体育教学中，大量实验报告表明。气功与体育结合，能提高人的心理、生理素质，提高运动成绩，是一种全面有效地增进体质的锻炼体系。

气功锻炼对体育的作用有间接、直接两个方面。从间接作用言，气功锻炼能提高运动员的身心素质，防治疾病，增强体质，使体力、耐力、灵活性、敏感性都得到改善。其次，气功锻炼能提高自我平衡心理的能力，可使运动员有效地消除比赛前的紧张情绪和比赛中失利后的颓丧情绪。气功锻炼在恢复运动后的疲劳方面更具神效，尤其练蓄能性的静功，适当加以按摩、拍打，能加快肌肉中导致疲劳的乳酸排除，快速恢复体力。如《气功》杂志1988年第7期罗功雄的文章说：

在体育课大运动量之后，仰卧床上，两手相迭置于腹部，均匀深呼吸，排除杂念，五至十分钟后，疲劳感顿消，身体感到说不出的舒服。

在治疗运动损伤方面，气功运气、气功按摩导引比药物更为有效。

从直接作用言，运动员练武术内外功，增加内劲外力，可直接提高运动成



绩。如练金钟罩、铁头功等硬功，一方面可增强智力，一方面可增强忍受别人拳击的耐力。练马步站桩，可大大提高摔跤运动员的自我平衡能力。练轻功可刷新跳高、跳远纪录。由硬气功锻炼所增强的爆发力，对举重、铁饼、铅球等运动的作用，不言而喻。

推广普及气功与体育结合而形成身心全面锻炼的综合体系，对于提高全民族的身心素质，无疑是一种最佳方案。全民族身心素质的提高，将为两个文明建设提供无穷力量，其意义又何止于在竞技性体育运动中为国争光？就此而言，具有气功之效的佛家禅功，尤其是熔体育、武术、禅定、气功于一炉的佛家少林武功，有其重大的开发价值。

## 二、禅定与心理学

就人类认识自己而言，最为重要的，无疑是认识自己的心灵世界，揭开其隐藏甚深的奥秘。以心灵为研究对象的心理学，近百年来日显其重要，成为许多人文科学建立的基石，与医学、生物学乃至物理、化学等自然科学的关系愈来愈显密切。佛教哲学从心的角度涵盖一切，重在对人心的认识把握，正如熊十力所说，是“心理主义”，甚至提供了一套相当成熟的古代心理学。值得注意的是，佛学研究心理，主要用禅思中内省、内究之法，这正是近代西方心理学之所缺乏而被不少心理学家推崇的重要研究方法。美国现代心理学之父詹姆斯在其《心理学原理》一书中即说，在心理学研究的三种方法——内省、实验、比较中，“内省的观察是我们首先和主要而且经常所须依赖的观察”。

内省观心，认识能认识者自己，须要有绝对冷静、客观、深察微照的意识状态，甚至需要有佛学所言恒常不动、离一切心识活动而能反观一切心识活动、内察外照的“主人翁”，如《宋高僧传·习禅篇论》所云：

然缘法察境，唯寂乃明。其犹渊池息浪，则彻见鱼石。心水既澄，  
则凝照无隐。

凝照无隐的心态，显然莫过于禅中定心。佛教徒用这种定心自观其心，对心理现象的认识，在古代来说，确乎堪以凌驾于诸家之上。那五十一心所法及其染净的划分，九心轮、五层心识的建立，表现出佛家在禅思中对自心观察之细密。尤其是五层心识说中，末那识、阿赖耶识、阿摩罗识三层，都在常人所觉知的意识层之下，非显而易见。阿赖耶识作为心识仓库，储藏各类心识种子，

为各种心理本能之源。种子遇缘而生现行的心理活动，有决定表层心理定势的作用。在过了1000多年后，西方精神分析派心理学的创始人弗洛伊德（1856—1939）才把视线转向意识下层，在西方心理学史上首先开发潜意识。弗洛伊德曾有比喻说，以往西方各派心理学家所研究的表层心理现象，就像一座浮动于海面上的冰山露出水面的一小部分，冰山的大部分藏在水下，未被人们所觉察。严格而言，弗洛伊德并非“冰山水下部分”的首次发现者，首次发现者当推远在他之前千余年的东方佛教徒。

弗洛伊德分精神为意识、前意识、无意识三层，最底层的“无意识”，窝藏着各种为人类社会的伦理道德、宗教法规所不能容许的原始的、野蛮的动物性心理冲动，及各种“既令人惊奇而又令人迷惑不解的”精神活动。任何一种心理过程，首先属于无意识的心理系统，但未必皆变为有意识的心理活动，无意识中的冲动在进入前意识和意识过程中，受到贯彻精神结构中的“超我”（Superego）——良心、自我理想——指导“自我”（ego，现实化了的本能）去限制“伊德”（Id，生与死的本能）的冲动。弗洛伊德以性欲为无意识中最根本的先天冲动，以性欲的被压抑进无意识为引起各种精神病及社会问题的根源，以变无意识为有意识为精神治疗的基本原则，以自由联想和自我分析为基本治疗方法。弗洛伊德的“无意识”，与佛学阿赖耶识的功能显然有不少重合点。其泛性欲主义，可在佛学中阴身投胎之时于未来父母交合起性的“倒想”之说中找到“伊底浦斯情结”的先天源头。美国现代心理学家弗洛姆说，弗洛伊德的基本态度虽超越了西方的传统思想，接近了东方思想，但这在弗洛伊德是无意识的，“弗洛伊德完全是西方文化，尤其是18—19世纪思想的产儿，他不可能接近禅宗中所表现出来的东方思想，即使他熟悉这种思想也是徒然”<sup>①</sup>。实际上，18—19世纪以来的西方思想，从整体来讲已受到东方思想的影响，佛学的法相唯识学说也早在弗洛伊德之前就被介绍到西方，弗洛伊德的深层心理学与东方思想未必无瓜葛。

如果说弗洛伊德未曾直接研究佛学，那么他的学生——后来别树一帜的荣格，对东方的瑜伽、禅、《易经》、炼金术等，有相当深的研究，撰有《瑜伽·禅宗和易经》、《曼荼罗》等专论东方瑜伽禅定等书。荣格吸收东方尤其是佛教

<sup>①</sup> 《精神分析与禅宗》（中译本），第116页。

思想，发展弗洛伊德之说，分精神为意识、个人无意识、集体无意识三大层次。个人无意识就像一个精心制作的输入系统或记忆仓库，储藏有个人被压抑的心理冲动（情结），由那些一度被认识到而又被遗忘的心理内容所组成。集体无意识储藏着的潜在的“原始意象”，与整个人类种族的往昔乃至有机界进化的漫长过程相联结，是属于人类种族所共有的。集体无意识中的核心，是统一、组织人格的原型，能使各种原型在情结和意识中的显现处于稳定、和谐的状态。荣格所说的个人无意识和集体无意识，更近于佛学的阿赖耶识。据荣格为伊文斯温兹英译藏传佛教密典《中有闻教得度密法》写的《心理注释》自述：他的集体无意识观念主要受佛教密法的启迪。荣格还认为，促使西方人内向注意无意识层的心灵力量，来自人内部的本性，自性的充分完善和实现是人格发展的最终指向。这种追求自己实现的本性，使精神分析与东方的见神论魔术合而为一，“在我们心中产生了如同释迦如来佛于放弃两百万诸神时所具有的那种疑惑与毅力。”<sup>①</sup>荣格甚至肯定人对自性把握的最高途径是宗教体验，而东方宗教中瑜伽、禅定的凝神冥思，使东方人比西方人更容易知觉和把握自性。荣格对超感官知觉、心灵致动等特异功能现象的实在性也予以肯定，并以他的集体无意识说给予解释。

现代美国精神分析派心理学家弗洛姆，对由日本铃木大拙等传入西方的临济禅与精神分析进行了相当深入的比较研究。在《精神分析与禅宗》一文中，弗洛姆认为精神分析变无意识为意识的实验性方法虽然与禅宗的开悟之道不同，但若把弗洛伊德变无意识为意识的原则推到最后，就接近禅宗开悟的概念——弗洛姆称之为“人的全部身心对真实的充分觉醒”，用心理学术语来讲，意味着达到一种完全的“建设性指向”，使人以创造性的、主动的方式与世界相关，打破我与非我的人为疏离。在这个意义上，禅宗与精神分析的最高目标可谓一致。弗洛姆认为：

对禅的知识及实践，能够在精神分析的理论与技术上产生最为丰富和清楚的影响，……可以使精神分析的焦点更为集中，为洞察本性投下新的光辉。

又说：“就其对幸福安宁这一目标的强调而言，禅宗思想将会拓展和深化精

<sup>①</sup> 《现代人的心灵问题》。

神分析者的视野，并帮助他达到一种更彻底的观念，即把对真实的把握作为完全自觉意识的最终目的”。弗洛姆以西方人代表者的口气，对东方的这一珍贵礼物表示感谢。同时，他也认为：精神分析对学禅者也具有重要意义，精神分析揭示无意识的方法若推至尽头，有可能成为开悟的一个步骤，精神分析可能有助于学禅者避免假开悟的幻象，避免那种把开悟纯粹建立于主观之上的、建立于一种精神病现象或自我诱导的恍惚状态的基础之上。

作为对行为派、精神分析派等心理学的批判和补充的人本主义心理学（第三思潮），与佛教禅学的关系也非常密切。人本主义心理学的创始人马斯洛通过对“自我实现者”实例的观察分析及自己的内省体验，说生活在人生目的和内在价值意义上的“超越性自我实现者”的最大特点，是“时常具有统一的意识和高原体验，有着或曾有过同启迪、顿悟、了然于心相伴随的高峰经验，这种启迪、顿悟和了然偶或甚至经常改变他们对世界和自己的看法”<sup>①</sup>。所谓“高原体验”，指宁静、沉思的心态，有如佛教禅思中的正受。更为高级的“高峰体验”，则近于禅宗的开悟，这种体验常包含神秘感、神圣感，令人心醉神迷，达到相对忘我的境地，超越时空，感到自己的力量臻于顶峰，比任何时候都更富创造力和责任感。轻松自如，快乐无比，情不自禁地表达自己对“存在性认知”的体悟，说出类似诗人、哲学家、禅师的语言，马斯洛甚至用佛家的“涅槃”来称呼这种体验。马斯洛认为这种体验足以改变人的世界观，使人格发生良性质变，对社会公众极为有益。达到这种高峰体验的途径，自然无过于佛家的顿悟禅。佛家关于“无我”与佛性“真我”的哲理，及在禅思中观无我的方法，足以弥补人本主义心理学易滋长个人主义之弊端，促进人的自我实现朝着有益于社会的方向发展。

被称为心理学中第四势力的“超个人心理学”，更以开悟、入定、出神等历来属宗教体验的心理现象为主要研究对象，以禅定为两大研究方法之一。该派心理学家大多修习禅定多年，并以整合现代科学知识 with 人类精神成果（主要指各宗教的超越智慧）为己任。

近几十年来西方心理学的发展，表现出一种吸取东方佛教等文化的精华，尤其是向佛教心理学靠拢的倾向。精神分析派心理学、第三心理学虽然立论颇

<sup>①</sup> 《人性发展能够达到的境界》。

为新颖精密，但在研究方法上尚只局限于一般的实验观察、分析、内省法，尚乏佛家禅思中澄静的心态、细密的照察。将禅运用于心理学的内省观察与调控自心的技术，很可能会使心理学出现长足的进展。

### 三、禅定与道德、行为

伦理准则、行为规范，是有史以来各种社会对社会意识形态的第一需要。各种宗教的主要社会职能，实质上是根据人们内心深处的宗教需要，用信仰的方式宣扬一种伦理准则，进行社会教化，促使人们自觉地约束行为，遵守道规范。现代伦理学、行为科学用自然科学的方法研究道德、行为问题，力图从多方面把握人行为的规律，提供解决社会道德问题、调动人们工作积极性的合理方案。从这一角度看，佛教禅学也不无其价值。

从伦理学、行为科学角度看，佛教以戒定慧为纲的修持之道，本身就是一种严整的道德修养、行为自律的体系。佛教要求修禅者须先以持戒为基，以一定的宗教戒律为规范，自觉约束自己的身口意三业。佛教戒律中的不杀、不盗、不邪淫、不妄语及不损恼众生等，在抽象意义上可以适用于现代社会，有约束恶行的教化作用。如果从练功必先积德的意义上予以理解，则道德修养已被现代气功界列为练好功的必要条件。这显然继承了佛教戒为定基的思想。

佛学还以能自然使心理平衡、道德高尚、行为合乎理性，为禅定的一大效用，谓修禅入定令心趋于寂静，能增强自主情绪的能力，若得奢摩他，发身心轻安时，如《瑜伽师地论·声闻地》所言：

此起无间，能障乐断。诸烦恼品心粗重性皆得除灭。能对治彼。

心调柔性、心轻安性皆得生起。

由止得身心轻安，能使人心调柔，具“堪能性”，有如皮革已鞣，随意制作，具有高度的心理自控能力、很强的自塑能力，有力量把持自心，使行为符合自己所处社会的伦理道德规范，塑造自己完美的人格形象。在正定轻安中，因得到超越粗劣情欲的精神或身心享受，能自然保持安恬平稳的心态，不被烟酒毒品、声色货利所诱，不行杀盗淫妄、贪赃枉法、损人利己之事。若修慈悲喜舍四无量心观，还能培养出一种大慈大悲的情怀，消除瞋恨、斗争、嫉妒、欺诈、占有欲，改造人的整个人格结构。根据此类禅的原理方法，可以编出一种以道德训练、心理调整为旨的禅定或瑜伽，用于改造罪犯、教育青少年，大

概会有理想的成效。佛教各种禅门，皆以内观无我为要，通过长期观修，可以减少乃至消灭自我执著，消除自私自利心，改变人以自我为中心的基本立场，培养出一种平等、无私、自觉奉献的高尚品格。如果全社会都能修习以道德修养、观无我为核心内容的禅定，不局限于以祛疾健身为主旨因而也可能增益我执的气功锻炼，无疑会大大提高整个社会群体的道德水平，培养出大批具有高尚品格、高度创造力和责任感的优秀人物，这种禅定再加上智力开发，对促进社会的安定团结、文明的建设，是一件有重大意义的事，是一种精神文明建设上的高技术。当然，若把禅定的主旨定在厌世出世，片面追求个人解脱，则这种禅定可能使人对世事淡漠，缺乏建设新生活的热情，有碍于社会的发展。但若吸取精华，充分发挥大乘禅世出世间不二及利益众生、庄严国土的精神，立足于现实社会的净化、两个文明的建设而弘扬、发挥大乘禅的积极法门，则禅可能发生的消极作用自不难避免。

就此而言，佛教禅学作为文化遗产，大有可以继承发扬的精华。从宗教角度来说，按社会的正面需要，弘扬有益于社会净化、文明建设的禅法，则佛法完全可以与当今社会相协调，成为人民大众文化的一个有益的组成部分。

## 结语 东西方文明双向交流中的禅

由古代东方先民发明的禅，在释迦牟尼和他上百代无数徒裔的宗教实践中流衍弘传，被作为彻底开发自性潜能，解决人与自然之根本矛盾，达到永恒幸福的涅槃彼岸的途径，作为人如实认识自己、实现“人的革命”之道，集中表现出远东精神文明的神髓。禅的影响，深深渗透于东方文化，与东方其他传统文化一起，组成东方文明的基调，对东方各国的社会历史和人文文化，发生过不可忽视的作用，是酿成中国、印度中世纪繁荣鼎盛的重要因素。

近代以来，渗透禅精神的东方文明，随与之俱生的古代农业经济，渡过了她的青壮年时代，一步步走向衰老。当东方在其传统文明的余晖中踌躇不前之时，挣脱了基督教神学束缚的西方急速赶在了前头，在被资本增殖所激发的掠夺、征服欲望的驱使下，用最先由中国人发明的指南针驾驶利舰，用最先由中国人发明的火炮轰开了东方古国多年封闭的门户，使东方文明古国一败涂地，东方传统文明的自尊心受到了深深的伤害。这对东方的振兴和文明的更新来说，实际上是一件好事。不到百年间，东方人在物质文明方面便飞速赶了上来，其中的佼佼者日本，已跃入了世界强国的前列。中国在改革开放以来，经济也在飞速发展。

正当一些东方人在欧风美雨的侵袭下哀叹自己传统文明的没落、仰慕西方文明之时，西方的文化精英们却强烈意识到西方近代文明的弊病，在对自己文明的深刻反省中，瞻望从东方射来的古老的精神文明的曙光。随着信息传递的日益发达，地球的迅速“缩小”，东西方文明的双向交流加快，呈现出一种人类文明融汇统合的趋势。长期以来东西方文明各自单向发展所形成的不同倾向、不同成果，从整个人类文明史的高度俯瞰，正好构成一种互补关系，由互补而碰撞磨砢，而综合交融，把文明推向新的峰巅，是人类文化辩证发展的基本趋势。

严格说来，西方人对东方文明的吸收，早就开始于从公元初起整个西方对基督教的皈依。至十八世纪，作为西方殖民主义者的掠夺品之一，东方的印度



教、佛教、道家、儒家等被介绍进西方，向西方思想界展现出一片新天地。一批西方思想家怀着虔敬的心情，吸收东方传统文化的营养，建立其新学说。叔本华对《奥义书》和佛学推崇备至，他的唯意志论视世界为意志与表象，以盲目的生命意志为人生之源，主张最理想的人生道路是像基督教禁欲主义者和佛教圣徒所实行的那样——禁欲遁世，消灭生的意志——显然吸取了佛教思想中消极的一面。哈特曼（1842 - 1906）发挥叔本华、谢林、黑格尔的学说，认为宇宙由力的中心或无意识的意志冲动组成，绝对意志从自身解脱而复归于佛教所说宁静的涅槃，是绝对精神演化过程的最高目的。尼采（1844 - 1900）猛烈抨击基督教，而在其《权力意志》中称赞佛教所表述的是一种“优美的暮色，甜蜜的温柔”，“从其教义中可以演绎出对于全部道德之彼岸的极为精妙的建议”。柏格森（1859 - 1941）认为宇宙是一种活生生的“生命之流”，非逻辑和科学所能透彻其底蕴，须凭直觉去把握，显然有取于佛学的认识论。物理学家、哲学家马赫在其未完成的自传中自称：

看到自己被引入对佛教的理解中去——一种欧洲人很少能分享的幸运——是多么快乐。<sup>①</sup>

他的感觉复合说与自我说，透露出浓厚的佛教哲学色彩。拉卡丢·荷恩、恩斯特·费那罗萨、保尔·卡鲁斯、特德·比尔等西方科学家，纷纷从实证主义转向佛教。

伴随近代西方物质文明的发达而来的掠夺、剥削、殖民主义、帝国主义、政治倾轧，及两次世界大战的爆发，似乎是西方文明发展的必然结果。片面追求物欲之满足所产生的弊端，扰乱了东方人的宁静心态，也损伤了西方人的良心和尊严，迫使西方文化精英不能不对400年来的物质文明，乃至上溯至希腊古学的传统西方文明进行深刻反省，探求人类的新出路。近几十年来，随着科技与经济的突飞猛进，一连串的新问题又摆在人们面前，使稍有眼光的人不能不深深忧患。自然生态平衡的破坏、生存环境的严重污染，使人们制造的化学毒素随被污染的水和食物等回流入人体，严重威胁着现代人的健康。尤其是大气层的化学污染、不断增长的温室效应，孕育着使全人类毁于一旦的隐患。能源枯竭威胁着工业机器的运转，酝酿着争夺能源的恶战。人类制造的核武器，据

<sup>①</sup> 《一个未发表的恩斯特·马赫的自传》。

布莱楠博士用计算机测定，已蓄积了足够毁灭全人类 60 次的强大能量。一旦社会矛盾激化，第三次世界大战爆发，全人类将在第一次核攻击和核反击中同归于尽。人口的增长，按现在 35 年翻一番的速度，不出 70 年，全球人口便会超过地球所能容纳养活的最大值 200 亿，其后果将不堪设想。正如 L·阿西摩夫在《人体和思维》一书中所说：

如果人口继续以现在的速度增长而不加限制，则各种科学技术的发明也不会使我们摆脱困境。

工业生产和商品经济，使人日益物化为社会经济机器中的零件，严重的“自我迷失”感，使人们重温古代东方哲人们复归自然的理想。知识爆炸，信息激增，竞争日益激烈，生活节奏越来越快，使人们精神过度紧张，导致了心理紊乱和精神失常。商业价值观及其不断孳生的腐化、堕落、营私舞弊、作奸犯科、贪污受贿等现象，严重干扰社会的正常秩序，损害着社会风气和人的形象。金钱吞蚀着人们的灵魂，良心丧失，信仰贬值，精神空虚、颓废萎靡等“现代病”流行。随性解放一起，艾滋病等新生绝症也如影随形，吞蚀着纵欲主义者的生命……

总之，近代西方文明征服自然以满足物欲的路子已快走到尽头，前面不远处已笼罩着一片佛教所谓“末世”的阴云。片面外求所必然造成的对内在自我的疏离和心灵的损伤扭曲，乃至行将使全人类和整个星球毁于一旦的危险，不能不引起西方文化人的忧患，探求足以拯救人类的智慧。正如美国辛辛那提大学哲学教授 V·艾姆斯所说：

本世纪的可怕的考验、战争与革命、经济危机和社会变革，迫使人们思考生活的基本意义。科学与技术对传统的生活方式、思想和感情的打击，迫使人们探索某种智慧。

在文化反思中蓦然回首，审视人生的根本意义乃至内究人的自我之时，西方人不能不注意早已对此作出答案的东方智慧。英国著名哲学家伯特兰德·罗素在他 1920 年访问过中国后所写的《中国的问题》中曾说过：

我们（西方人）的生活方式要求争斗、开发、无休无止的变化、冲突和破坏，指向破坏的效率，只能以毁灭而告终。如果我们的文明不能够从它所鄙视的东方文明学得一些智慧的话，它将走向毁灭的终极。

在这种心态下，西方人有意识地学习东方智慧，佛教尤受青睐，佛教的禅成为一批西方人关注的重点。

佛教与其禅被西方人接受的具体表现，是一批西方人对佛教的皈依与对禅的实践。在许多西方人看来，佛教与他们原来信仰的一神论的基督教截然不同，是无神论的、理性的宗教，这种宗教较适应受过科学洗礼与理性熏陶的现代人的心灵需要。爱因斯坦即说能适应未来科学时代的理性宗教只有佛教。欧美各国从学术研究起头，先后从斯里兰卡、日本、中国引进佛教，佛教团体、僧尼、寺院、禅定中心、佛学研究中心、佛教刊物陆续出现，稳步发展。佛教的禅定不但在佛教信徒中被实践，而且被更多的西方人看做自我调控身心，进行心理训练、心理治疗的技术，习禅者在不断增加，禅定中心开设有多处。流传于欧美的佛教禅，大略有三大系：一是由斯里兰卡传入的小乘上座部禅。二是由日本人传入的日本大乘禅及华僧宣化禅师等传入的中国禅宗、念佛禅。三是由西藏喇嘛所传的密乘瑜伽。

三系禅中，以日本人铃木大拙（1870 - 1966）等所介绍的禅宗之禅，最适合西方文化人的口味，曾于二十世纪五十年代后掀起过热潮，已扎下根，并在形成西化的风格。兰斯·罗丝说得好：

禅虽然被它的信徒或追求者视为一种宗教，但它却没有被视为律法的圣典，没有一成不变的教规，没有独断的教条，没有赐人恩宠或为人赎通、使人终必得救的救主式神灵，禅之没有其他体系所共有的这一切属性，使得许多现代人对它有了一种洒脱自在的感觉。<sup>①</sup>

正是由于禅的这种外似非宗教的特点以及活泼洒脱而又神秘深邃的风格，得以被西方人所接受，出现了一批洋禅师。如美国人卡普洛在日本学禅 13 年，削发为僧，创建纽约州罗彻斯特禅宗中心，并在美国和加拿大、墨西哥、波兰等地设有分支机构和中心，参加成员达数百人。卡普洛禅师据自己参禅的体验，著有《禅门三柱》。美国妇女佐佐木·罗丝在日本习禅卒業，被任命为京都一座禅寺分院的住持。汉弗莱斯说，佛教及禅宗风靡欧美，“此种运动今已根深蒂固，即使乏人注意也不致衰微了，即使它的必然对手出来咆哮，也吓不倒它

<sup>①</sup> 《禅与西方世界·风靡欧美的禅》。

了”<sup>①</sup>。一种被消化吸收，穿上合乎西方人思想习惯衣装的欧美禅宗，正在形成，其基本法门被设想为：

以佛教的根本原理和思想为基础，开发一种稳健而又专一的心灵，分析禅的要素（就其可以分析者而言），并加以综合，然后以静坐放松思想的拘限，培养直观能力，借以观照矛盾对立的内在扩展，而后以此直观智光逐渐照明思想。<sup>②</sup>

禅宗之禅还施其影响于基督教，出现了复兴“基督教禅”的思潮。

藏密瑜伽则以其神秘吸引了一批西方人，尤以注重顿悟、气功，教规自由的宁玛派、迦举派密法，最适合一部分西方人的口味。受学于印度大吉岭乌金滚桑却林寺宁玛派丹珠尔活佛的比利时喇嘛滚桑却杰多吉，在其故国布鲁塞尔建立了宁玛派金刚学院（1971），在布鲁塞尔和希腊雅典建寺、出版书刊，介绍宁玛教法，紧扣西方现代社会的弊病而说教。在其所建藏式佛堂里，每年都有几百名西方人去坐禅。迦举派有却江仲巴、嗜鲁等活佛传法于美国，建立了二十多个传教和坐禅中心。却江仲巴活佛所著《禅定修持》（1970）一书，简明扼要地介绍了大手印修法，发行量颇为可观。还出版有期刊《嗜鲁达》。另外，还有一些活佛喇嘛传法于欧美，其中包括格鲁派人。

由宣化禅师等华僧传入美国的中国禅（禅宗与净土宗结合），也已走出华人圈子，赢得了不少西方信徒。在汉传佛教寺院如宣化禅师的“万佛城”里，披着中国式僧衣的洋和尚，正在依中国神寺仪规做早晚功课，参禅念佛。

佛教禅影响于西方的更重要表现，是它引起了一批心理学家、哲学家、文学家、艺术家等人文科学家乃至物理学家等自然科学家的关注，被从科学的角度予以阐释，吸收融汇到科学体系中，促进了西方心理学、哲学等学科的发展。根据禅、瑜伽的原理方法，创编出了多种身心锻炼法、身心疗法，推广于社会，实用于生活。如兰斯·罗丝所说：

禅所标示的实践目标（运用它特有的方法）——一种高度的自知以及由之而来的心灵清静，已经引起了包括荣格、弗洛姆以及已故的卡伦·霍尼在内的西方心理学家的注意。从柯锡勃斯基到克尔凯戈尔，

① 《禅与西方世界·禅在东西方文化的碰撞中》。

② 同上。

从萨特到雅斯贝尔斯，从克罗阿克到卡夫卡，从海森伯格到马丁·布伯等人在内的现代西方神学、哲学以及文学名家，亦都参加了对禅的讨论行列。德国存在主义哲学家海德格尔在看到有关禅的著述时，坦诚发现了他一直在自力探发的那些观念。<sup>①</sup>

西方精神分析派心理学、人本主义心理学、超个人心理学、存在主义、现象主义等新思潮中，都或多或少地掺有佛教禅及其智慧的信息。佛教禅着力解决自我、自性、主客二元对立的打破等问题，对西方人文科学起了积极的启发作用，成为多家学说所探讨的重大问题。从某种意义上来说，西方近现代新人文思潮，是在对近400年西方文明的反思中，受包括佛教禅学在内的东方传统思想刺激、推动的产物，是东西方文化结合的宁馨儿。

佛教及其禅学早就引起过马赫等西方著名物理学家的注意。维也纳大学高能物理学博士F·卡普拉的《物理学之道》<sup>②</sup>（1979），是一本风行全球的畅销书。据称作者曾在海滩上沉思微观粒子的活动，忽然得到领悟，于是将现代物理学的新观念相对论、量子论等与东方印度教、佛教、道家、禅宗的“神秘主义”进行对比研究，说明两者对宇宙图景的描绘竟有惊人的平行性，发现《华严经》所描述的多层次缘起的宇宙模式与现代物理学的理论模式之间有着惊人的相似性，高推“佛教徒关于渗透的概念远远超过任何一种科学的靴襻理论”。作者把东方神秘主义的这种奇异发现归诸于其禅思直觉的特殊认识途径，认为科学和神秘主义是人类精神互补的体现，“不能通过一个来理解另一个，也无法从一个推出另一个”，两者都是需要的，只有相互补充，才能更完整地理解世界。作者对东方思想的理解是粗线条的，但从科学家的角度，肯定禅思的认识方法在认识世界方面的价值，无疑很有见地。

其实，禅思的效用又何尝仅在直觉微观世界的真面，更在其开发本性潜能、解决终极关怀上，尤开发潜能，被人体科学列为课题。在这方面，西方人已进行了不少探索，瑜伽、禅定被他们作为重要的研究方法，佛教禅尤密乘瑜伽的基本概念，对西方不少超心理学家而言，可能要比东方的多数人更为熟悉。

瑜伽、禅定在国外还被视为UFO（不明飞行物）研究中有前途的手段，一

① 《禅与西方世界·风靡欧美的禅》。

② 国内编译为《现代物理学与东方神秘主义》。

些人自称或探索通过练功激发超觉功能，与宇宙人联络。不少宇宙人与地球人接触的事件，如震惊世界的安德烈森事件中，宇宙人启示：对他们来说，过去和未来是一码事，他们可随心所欲地到处周游，他们的星球离地球很远又很近。这些尚无法被人们理解的说法，令人想起佛学中的时空无碍之说和佛菩萨屈伸臂顷此没彼现度无量世界的描述，提示着佛学中可能藏有打开宇宙奥秘总机关的钥匙。国内不少研究者认为气功锻炼不仅有可能找到与宇宙人接头的途径，而且可能是地球人自我变革生命、进化为宇宙人的天桥，是简而灵的最高技术。

西方人在吸收东方精神文明精华、运用禅定中，也表现出了西方文化的优秀传统——将禅简化、世俗化、科学化，运用于实际生活中，作为一种心理疗法。依禅法创编出潜能开发法，将禅的锻炼运用于体育、文学艺术、企业管理、教育等，获得了经过科学观测证实的满意效果。有人认为要成为一个有创造性的经济人，必须接受六个月的禅定训练。把禅运用于经营管理，事实证明能提高工人的工作效率，加强财会人员的廉洁和明晰性。把禅运用于教育，能提高学生的学习成绩。在东方历来是出世色彩很浓的禅，到了西方人手里，却产生了良好的世间效益。

心理学家荣格在其《现代人的心灵问题》一文中说：

当我们正用工业成就把东方人的世界搞得天翻地覆之际，东方人亦正以其精神成就把我们的精神世界弄得狼狈不堪。我们仍未想到，当我们从外面把东方人打败之际，也许东方人正从内部把我们包围住。

号召西方人向东方文明学习，认识自心，挖掘出自心深处珍藏的智慧。西方文化人的这种开放的襟怀，表现出西方文明传统中最有价值的精神。当然，西方人不是盲目地崇拜东方，不会像古代东方人那样片面发展精神层面，他们有东方人惨败的前车之鉴——由于片面侧重内向、直觉、消极的一面，在技术方面未能得到应有的发展，这是东方之所以缺乏合乎逻辑、系统分明的经验主义的原因。具有积极进取精神、科学态度、民主传统的西方人，若掌握并更好地发挥东方传统文化的精华，这对东方人来说，才是最大的挑战。东方人在这挑战面前，应以西方人的开放心态，继承东西方文化的精华，高屋建瓴，予以整合，铸造出一种兼具东西方文明之长的新型文明。就此而言，佛教禅学从方法论、哲学观到禅的具体操作技术，在人体科学、自然科学、医学、心理学、体育、文艺、教育、企业管理等各个方面，都有其实用价值，大有精华可继承，

大有潜力可挖掘，科学界和佛教界，应从不同的角度研究发扬，使古老的禅学精华在中华文明的建设中发挥积极的作用。

从东西方文明比较的角度看，佛教禅学的价值，尚不限于它在认识人自身的现代“人学”和实用于社会生活方面，而有其更为深刻的内涵：禅的宗旨、路线和方法，实牵涉到整个人类文明的出发点和归宿。这一问题，据西方有关人士估计，将会成为二十一世纪人文科学的中心议题，也是东西方文明的根本分歧所在。禅对这一问题的回答，也许具有前瞻意义。在禅看来，人类文明的出发点，应是如实把握自性，解决以生死为本的人生诸苦。人类文明的终极归宿，应是使每个人都达到永享极乐的涅槃境地。这一目标的实现，可以运用简而灵的禅法，直接从自我调心入手，由自主其心而达主宰世界，由自净其心而实现自身生命的变革。人类文明的终极目的，几乎不可能从穷究物质、征服自然的二元论的、外向的途径得到解决，向外追逐的结果必然是人类的自我毁灭。这无疑是对西方文明基本精神与路线的根本否定。禅的这一思想是否正确、是否能被现代人所接受姑且不论，就它对文明根本问题的解决方案而言，只要它所欲解决的生死等痛苦未曾由他途根绝，便具有挑战性，也许具有永恒性，令未来世界的人们也不能不受其启发而深思、审视其正确与否。



我寻青莲宇，独往谢公阙。  
霜清东林钟，水白虎溪月。  
天香生虚空，天乐鸣不歇。  
宴坐寂不动，大千入毫发。  
湛然冥真心，旷劫断出没。

责任编辑：吴云鹏

封面设计：安寧書裝 anyfree 06-10-04837213

ISBN 978-7-80221-498-9



9 787802 214989 >

定价：58.00元