

# 中国佛家气功经典导读

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

# 前 言

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

《中国佛家气功经典导读》全书分为上、中、下三编。

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

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

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

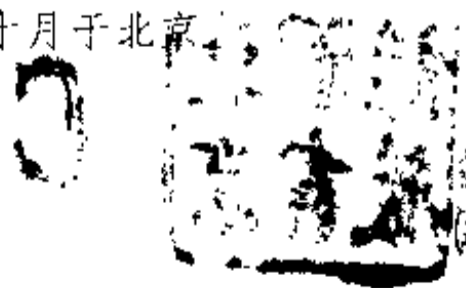
《中国佛家气功经典导读》的上编是作者的著述；中编的四大类经典主要选自《大正新修大藏经》以及近代、现代出版的多种佛经单行本，标点则参考了历代和海内外不同版本的佛经；下编的术语选自或参考了多种有关的工具书，术语的解释也均经重新标点，有些术语的解释作了删节或改动。

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

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

刘天君

一九九二年十月于北京



95  
R214  
129  
2

XDA/3-1

# 目 录

## 上 编

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

## 中 编

### 一、止观禅定类

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

1



C

110408



3 0076 3780 8

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>**