

論禪病的四類療法（上）

夏金華 *

【內容提要】禪病，是由禪修不得法而引起的，其表現也多種多樣，所以，治療多方，也是很正常的。本文通過對患者採取禪教、針刺、藥物、明咒與特殊療法等案例的討論，意在闡明這種產生於僧伽內部的禪病，除了佛教界自身有著特殊的治療方法之外，又因其與社會人罹患的精神疾病之間存在相似之處，從而在中醫臨床上採取相類的治療方法，二者實有異曲同工之妙，皆為人類有史以來對治精神疾患的寶貴財富。

【關鍵字】：禪病 療法

禪病，是行禪者因不諳禪道真諦而精進修禪所導致的疾患。其表現形式多種多樣，輕重不一，無論在印度還是中國的僧伽界都廣泛存在，且治療的方式也不盡相同。研究這些問題，對於推動佛教僧伽制度的發展，避免在禪修中走向歧途，或在落入禪病窠臼之後，如何自拔；或予以救治，無疑有著重要的示範意義。本文擬據佛門中的若干案例，結合中醫及其他的一些相關療法加以討論，以就教於大方之家。

一

打坐參禪，在容易所得的諸多禪病中，昏眠之病¹，最為常見。此被天臺智者視為「修定三障」之一的「沉昏暗蔽障」。²此病看似簡單，且普遍存在，而實際除之，甚為不易。佛陀在世，亦常難免，即便是著名弟子目犍連，早年在摩竭陀國王舍城附近的迦羅拉姆村禪修時，也曾為昏沉苦惱不已。當確認目犍連遭遇瞌睡難熬之後，世尊一下子為之開出了八種對策。同時指出，這些對策的使用原則是，在前一種實施無效之後，再嘗試下一種策略。其八種對策如下：

- (1) 一旦有睡意襲來，不要去注意它，或住於其中；
- (2) 心裏仔細檢視、思量平時所聽聞的教法；
- (3) 進一步詳細而重複地思惟聽聞過的教法；
- (4) 用力拉自己的雙耳垂，或用手掌擦拭身體；
- (5) 起座，用水洗眼睛，環視四方，或仰望星空；
- (6) 作意光明、日中之想，練習觀夜如晝，視晝如夜

，達到有光之心；

(7) 當作前後想，諸根向內，心不外馳，起而經行；

(8) 以右脅作師子臥，兩足重疊，具足正知、正念，作隨時起身之意，以警醒自己，不貪臥床、睡眠之樂。³

目犍連依之修習，果然順利去除昏沉，進入色界四禪，乃至於無色定與滅盡定⁴。期間，他在佛陀指導下，精進修行，又克服了掉悔⁵。這樣，五蓋（煩惱皆除，即佛所謂「舍五成六」者也⁶，因而禪定亦更為堅固。——最終，他獲「無相心定」⁷而達到第八解脫⁸，成為得道的羅漢，且費時僅七日⁹，效率極高。

這是運用禪教方式對治禪病的典型案例。一般說來，因修禪引發之病，無論是心理的還是生理的，均可以用此方式進行療治，即所謂「若能善用心者，則四百四病，自然差矣。」¹⁰我國天臺宗的慧思禪師也是這方面的翹楚。他在修定過程中，引發禪障，使其產生了嚴重的生理疾病。但其不為所動，以禪法加以克服，歷經曲折，不僅成功地治癒此病，還如願以償地達到了開悟的境界——

晝夜攝心，理事籌度，訖此兩時，未有所證

。又於來夏，束身長坐，繫念在前，始三七日，發少靜觀。見一生來，善惡業相。因此驚嗟，倍復勇猛，遂動八觸，發本初禪。自此禪障忽起，四肢緩弱，不勝行步，身不隨心。即自觀察，我今病者，皆從業生；業由心起，本無外境；反見心源，業非可得；身如雲影，相有體空。如是觀已，顛倒想滅；心性清淨，所苦消除。又發空定，心境廓然。夏竟受歲，慨無所獲，自傷昏沉；生為空過，深懷慚愧。放身倚壁，背未至間，霍爾開悟。法華三昧，大乘法門，一念明達；十六特勝，背舍徐入，便自通徹，不由他悟。¹¹

引文出自唐代道宣的《續高僧傳》，文中描述了禪師發病的症狀及其對治的過程。其中省略了許多中間環節，比如空定，指的是空無邊處定，為無色界的四禪之一。即由四禪一切觀空之後，遠離色地而進入無色界之初定。在從初禪到空無邊處定之間，還有二禪、三禪、四禪中的狀態，文中略而不表。

一般說來，在色界四禪之中，數初禪最為難得，惟有「精勤乃致」，慧思所謂「倍復勇猛」，正是此意。

其餘三禪相對容易一些，經文裏將此比喻為如學習射劍一樣，久而乃中。¹²

至於禪病，不僅易在初禪中引發，也同樣會在二禪、三禪中發生，如四大中的火、水、風之災患，幾乎相續不斷而起。直至進入四禪階段，才能達到「過患都盡，三災不及」的狀態¹³。因為三禪之中，尚有「定心散亂」、「念不清淨」的弊端存在，使得病患易起。到了第四禪，二弊皆除，禪定便堅固起來，捨念清淨，不苦不樂，所以稱之為「真禪」。¹⁴

慧思認定，自己的禪障之病，是由業感引起的，而其來源不外是因心念生起。於是，他採取「觀心」之法，進行對治，然而「心無常規，其變多方」¹⁵。自是難以把握，了不可得，一如達摩與慧可有「安心」的對話一般¹⁶。身心一體，心不可得，身亦不可得；身既不可得，業相亦隨之無處落實。既然業病與身，均如雲影，自是空無所有，如此觀想成就，終於「顛倒想滅」，而因罹患禪病引起之生理苦痛，亦隨之消除了。

在色界四禪的基礎上，慧思進一步持續精進，達於「空定」狀態。在無色界定中，「心境廓然。」與此同時，他又結合《法華經》進行修煉，獲得了「法華三昧」，從而達於朗朗大悟之境地。傳記雖未明指他在空定

之後，是如何進至識無邊處定、無所有處定，以及非想非非想處定的，但從其所得之八「背舍」及其後所言之「鐵輪位」推斷，應已超出非想非非想之定境，而處於十信圓滿的菩薩階位。¹⁷

此後，他便以之教化後學，且深有成效。其中最突出者為智者、慧成二人。慧成之修習經過如下：

以夜達晝，開眼坐禪，經十有五年。思令入方等、觀音、法華、般舟道場，歷試銷障，三年依行，魔業禪鬼，頗因散絕。乃示以正法，專思玄寂，久久遂解。眾生語言三昧，精思通爽，靜亂齊焉。¹⁸

從此，這種方法一直為後世禪門所繼承與效法，明代的憨山早年在南京天界寺禪修時，亦因過於心急，引發背疽，甚劇。於是，他不得不懇禱韋馱菩薩，併發願誦誦《華嚴經》十部，力行之下，其脊背始平復如初。¹⁹（未完待續）

註釋：

*上海社會科學院哲學所。

1. 昏眠，是指昏沉與睡眠。昏沉，指心軟弱或沉重；睡眠，是心沉滯而欲睡。此二者，皆源於懶惰與瞌睡，合稱為昏眠蓋，為五蓋之一。

2. 另外二障，分別為(1)惡念思維障，指修定時，雖不昏沉，但惡念忽起，欲毀禁戒，行諸種不善之事；(2)境界逼迫障，說的是修定時，雖無昏沉，亦無惡念，然身體卒痛，或魔惱競起，或見高崖墜落、自身火燒、猛虎追逐、惡羅刹相現等種種境界，令修行者驚怖異常（《釋禪波羅蜜次第法門》卷四，《大正藏》第四十六冊，第五〇二頁上—中）。

3. 參閱南傳巴利文《增支部》四「七集」第六《無記品》（A. 7: 58, *Sattakanipāta, Aṅguttaranikāya, Vol. IV*, 頁八五—八七，英國倫敦PTS版）。其中(5)、(6)、(7)三條與漢譯《修行道地經》卷三所說基本相同：「其修行者假使睡眠，當念無常，不久趣死；想於眾苦，生死之惱。澡手盥面，瞻視四方；夜觀星宿，以自禦心；棄捐懈怠，不思臥寐。若睡不止，當起經行；假令不定，當移其坐。想欲見明，雖心中冥，思惟三光，令內外明。」（《大正藏》第十五冊，第二〇〇頁上—中）此外，漢譯《十誦律》卷四十也記載，佛世行禪，有比丘於眾中昏睡，佛陀允許以水洗頭以警醒；如果昏睡仍不止，可用手推之或禪毘擲之；如果還不奏效，可用禪杖警策，或以禪鎮置其頭頂等手法，若依舊無效，則應站起來行走（《大正藏》第廿三冊，第

二八八頁下—二八九頁中）。

4. 無色定，巴利語 *arīpa-avacara-samādhī*，又作無色界定。它包括空無邊處定、識無邊處定、無所有處定、非想非非想處定。對此四定，南、北傳佛教所說有異：北傳認為，系由欲界定、色界定而得之寂靜禪定。於此等定中，對欲、色界均無想念。據有部之說，空無邊處、識無邊處、無所有處三定各有味定、淨定、無漏定；非想非非想處定則僅有前二定，而無無漏定。在超越欲、色界想這一點上，南傳與北傳之說無別。但另有善淨之無色定、異熟之無色定，以及無漏無色定之說（參閱覺音著、葉均譯《清淨道論》第十《說無色品》，中國佛教協會流通本，第二九九—三一二頁）。滅受想定，梵語 *nirodha-samāpatti*，或譯為「滅盡定」、「滅盡三昧」。在此定中，一切心、心所之作用完全暫時中止。是佛、羅漢以現法涅槃之勝解力而修入者，即達于無心寂靜之境地，可生無色界之第四有頂天。

5. 掉悔，指掉舉與惡作。掉舉，是心的散亂；惡作，意謂後悔已造之惡，或當行未行之善。二者源於困擾，以致心神不寧，故合稱為掉悔蓋，為五蓋之一。

6. 「舍五成六」之「五」，即五蓋，是指會阻止善法的

生起，以及使已生起的善法不能持久的五種心所。在以往作外道時的苦行中，目犍連已驅除了欲欲（欲求欲樂）、嗔恚二蓋，後在世尊指導下，又去除了昏眠、掉悔與疑。「舍五成六」之「六」，即眼、耳、鼻、舌、身、意六根。所謂舍五成六，意指舍去五蓋，成就六根的清淨（參閱《增一阿含經》卷五十一，《大正藏》第二冊，第八二七頁上）。

7. 無相心定，是指修行者達到俱慈心遍於一切十方世界，「由對一切相不作意，具足無相心定而住。

」（南傳巴利文《中部》之《有明大經》，M. 43, Mahāvédallasutta, Majjimanikāya, Vol. II, p. 二九七—八）

8. 第八解脫，為八種解脫（即八背舍，指背棄舍除三界貪著的禪定訓練）之一，指超越非想非非想處的定境，住於想受滅。其餘第一至七解脫，分別為：(1) 內有色想，觀諸色解脫，為除內心之色想，于外諸色修不淨觀。(2) 內無色想，觀外色解脫，內心之色想，雖已除盡，但因欲界貪欲難斷，故觀外不淨之相，令生厭惡以求斷除。(3) 淨解脫身作證具足住，為試練善根成滿，棄舍前之不淨觀心，於外色境之淨相修觀，令煩惱不生，身證淨解脫，具足安住。(4) 超諸色想，滅有

對想，不思惟種種想，入無邊空，空無邊處，具足住解脫，盡滅有對之色想，修空無邊處之行相而成就之。(5) 超一切空無邊處，入無邊識，識無邊處具足住解脫，棄舍空無邊心，修識無邊之相而成就之。(6) 超一切識無邊處，入無所有，無所有處具足住解脫，棄舍識無邊心，修無所有之相而成就之。(7) 超一切無所有處，入非想非非想處，具足住解脫，棄舍無所有心，無有明勝想，住非無想之相並成就之（參閱《中阿含經》卷二十四「大因經」，《大正藏》第一冊，第五八二頁上；《阿毗達磨品類足論》卷七，《大正藏》第廿六冊，第七二〇頁下—七廿一頁上；《俱舍論》卷二十九，《大正藏》第廿九冊，第一五一頁中）。

9. 據《佛本行集經》卷四十八記載，目犍連「止經七日，即盡結漏，現神通力，及得神通智波羅蜜，證羅漢果。」（《大正藏》第三冊，第八七八頁上）

10. 智者《釋禪波羅蜜次第法門》卷四，《大正藏》第四十六冊，第五〇五頁中。

11. 參閱《續高僧傳》卷十七（《高僧傳合集》，上海古籍出版社一九九〇年影印本，第二四二—二四三頁）十六特勝，為數息觀中最殊勝之十六觀法。據蕩益

- 《選佛譜》卷四所釋，「十六特勝者，一知息入，二知息出，三知息長短，四知息遍身，五除諸身行，六受喜，七受樂，八受諸心行，九心作喜，十心作攝，十一心作解脫，十二觀無常，十三觀出散，十四觀離欲，十五觀滅，十六觀捨棄。此十六法，亦名阿那波那念。言特勝者，從因緣得名，如外道等，並能修得四禪四空，而無對治觀行，則不出生死。此十六法，有定有觀，具足諸禪，能發無漏，故名特勝也。」（《蕩益大師全集》第十九冊，臺灣佛陀教育基金會影印本，第一二〇—一二一頁）
12. 《修行道地經》卷五言：「求第一禪，甚亦難致；其餘三禪，稍前轉易。譬如學射，遙立大准，習久乃中，習不休息，工則析毛。初學一禪，精勤乃致；其餘三禪，學之則易。」（《大正藏》第十五冊，第二一二頁中）
13. 「初禪過患，內有覺觀，外有火災；二禪過患，內有喜樂，外有水災；三禪過患，內有喘息，外有風災。」（《五門禪經要用法》，《大正藏》第十五冊，第三三三—三三三頁下）
14. 《禪法要解》卷上云：「初禪覺觀亂故，念不清淨，譬如露地風中燃燈，雖有脂炷，以風吹故，明不得照。二禪中，雖一識攝，以喜大發故，定心散亂，是故不名念清淨。三禪中，著樂心多，亂此禪定，故不說念清淨。四禪中都無此事，故言念清淨。……：第四禪名為真禪，餘三禪者，方便階梯。」（《大正藏》第十五冊，第二九〇頁上）
15. 慧遠《達磨多羅禪經序》，《達磨多羅禪經》卷首，《大正藏》第十五冊，第三〇一頁上。
16. 神光見達摩，乞安心法。「光曰：『諸佛法印，可得聞乎？』師（達摩）曰：『諸佛法印，匪從人得。』光曰：『我心未甯，乞師與安。』師曰：『將心來，與汝安！』曰：『覓心了不可得。』師曰：『我與汝安心竟。』」（《景德傳燈錄》卷三，《大正藏》第五十一冊，第二一九頁上—中）。
17. 關於慧思所證之果位，可參閱《續高僧傳》卷十七本傳（《高僧傳合集》第二四三頁）、《佛祖統紀》卷六（《大正藏》第四十九冊，第一七九頁上—一八〇頁中）。
18. 《續高僧傳》卷十六，《高僧傳合集》第二三六頁。
19. 《憨山老人自述年譜實錄》上嘗記錄其本末因緣如後：「從此參究，一念不移。三月之內，如在夢中。了不見有大眾，不知有日用事，一眾皆以予為有志。初不數日，以用心太急，忽發背疽，紅腫巨大。大師甚難之，予搭袈裟，哀切懇禱于韋馱前，曰：『此必冤

業索命債耳！願誦《華嚴經》十部，告假三月，以完禪期。後當償之。」至後夜，倦極，上禪床則睡，開靜亦不知。及起，則忘之矣。天明，大師問恙何如？

予曰：『無恙也。』視之，已平復矣。」（《憨山大師自傳》第四頁）大師四十一歲時，背疽復發，幾不治。後遇異人，以藥物治癒（第廿三、廿四頁）。

檳城極樂寺恭迎佛陀舍利奉贈典禮法語



如來法身體真常

生身舍利展慈光

建塔奉安垂千古

永鎮名山古道場

恭聞

佛舍利者，乃戒定慧之所熏修，無量六波羅蜜功德所成，甚難可得，最上福田，是故奉佛生身舍利者，皆建塔而供養之。

茲者馬來西亞檳城極樂寺，代出高賢，法化長興，乃暢宗風，大弘法席，為世界名剎，洵南洋叢林。今得世界佛教僧伽會之協贊，蒙斯里蘭卡蘭吉利烏羅巴德古佛寺，奉贈佛陀舍利兩粒，恭迎來臨，安座道場，爾後建塔，瞻禮供養，永鎮千古道場，成就不朽功德。於今佛曆二五五九年，即公元二〇一五年，四月二十六日，舉行舍利奉贈典禮，本人應邀主持儀典，不勝歡喜讚歎，虔誠頂禮。雖然如是，且道奉贈慶讚一句，又作麼生道呢？

戒定熏修為舍利

永垂人間作福田

安