

論禪病的概念與種類及其發心（上）

夏金華*

一般說來，禪病，是指行禪者因不諳參禪（或稱「修定」）的要領、方法或動機不正而貿然修禪所招致身、心的各種疾病，還有一種是在坐禪時因意外（如突發「怪聲」等外緣）而導致的病患，亦屬此例。其中特以陷入妄想、妄見者為多。這就如道家修煉吐納、導引一般，倘若無人指導，方法不當，也會出現生理上的問題，屬於同一路數。¹

就其概念來說，原始佛教時期，僧團內部是有「禪病」之實，而鮮見「禪病」之名。據現存的文獻來看，「禪病」這個詞，極有可能是中國人創造的，非天竺本土佛經所有。何以故？漢譯阿含經類典籍，乃至於大乘經中，出現「禪病」一詞，只有兩處：

(1) 我國劉宋時期沮渠京聲所譯《治禪病秘要法》之經題；

(2) 大乘《圓覺經》中普覺菩薩對世尊宣講「禪病」之請求語。²

值得注意的是，儘管《治禪病秘要法》以「禪病」

作為經文的題目，經裡討論的也是禪病的問題，但是全經從頭到尾並未再出現「禪病」二字。同時，此經明言，其所述出於《雜阿含經》阿蘭若中。然而，今本《雜阿含經》論述禪病之事實不少，其中也未有過「禪病」的說法。因此，《治禪病秘要法》（或稱《治禪病秘要經》）中「禪病」一說的由來，頗存疑問，不能排除譯者安陽侯沮渠京聲添加的可能性。

至於《圓覺經》，自該經在初唐時譯出以來，即多有質疑，認為非真經。³只是由於真、偽兩方面的證據均不充分，所以，至今無法定論。尤其是未見有梵文本的發現，以為證明。雖說有無梵本，並不能作為真經與否的唯一標準。況且，古代印度與我國一樣，戰爭頻仍，僧侶不遑寧處，梵本毀於兵火，不無可能。但是，全經三分，凡一十二章、一萬四千餘字，「禪病」之名，僅此一見，疑惑之嫌，在所難免。

更為要緊的是，「禪病」之說，在南傳巴利文的經、律、論中，也沒有出現過一例，而多用「魔」或「魔

境」等名目；現今的巴利文、梵文中也未見有與「禪病」相對應的詞語。由此可見，要說「禪病」之名源自於天竺，的確存在極大的難度。

儘管如此，「禪病」一詞卻被我國後世的高僧碩德廣泛地使用，其原因應是這個概念本身能夠包含幾乎所有其他修禪不慎所導致的各類身、心疾患之故，所以如此，而與是否出自某位高僧之口無關。換言之，即便是高僧宣導的教義學說，若不合於我國國情，或有違人們習慣的表達方式，也會被否決而不得流傳，此在我國佛教中並非鮮見，這是值得深入研究的一種現象。⁴

釋迦座下，數百比丘因習五門禪中的不淨觀時，出現過度偏差，導致極其厭惡自己的身體而自盡⁵；在舍衛國祇樹給孤獨園，亦有千二百五十位釋子「行阿蘭若法，修心十二，於安那般那，入毗琉璃三昧」時，忽因驟聞醉象之怪聲，以致禪難提、優波難提等人，「心驚毛豎，於風大觀，發狂癡想，從禪定起，如醉象奔，不可禁制。」⁶ 諸如此類，皆禪病之實也。律制規定，弟子訪師於靜室時，應先輕輕扣門，不可莽撞闖入，以免驚禪⁷，即爲此也。

但是，這並不意味著世尊不重視禪病問題，恰恰相反，他一直十分關注弟子們禪修的進展情況，隨時增損

，並爲之糾偏。此是基於人身雖不可戀而固存，但亦不可因厭而自毀。究極來說，修定不過兩種途徑，最爲常見：一修不淨觀，一行數息觀。在發現有弟子因修不淨觀出現弊端之後，佛陀當即下令讓這部分弟子改修數息觀——這也是佛在菩提樹下悟道之前所修之法⁸，極爲有效。

（未完待續）

註釋：

*上海社會科學院哲學所研究員、中國哲學研究室主任

1. 據一位生於元朝的仙人老翁說，行吐納導引之術，「其分寸節度，妙極微芒，苟無口訣真傳，但依法運用，如檢譜對弈，弈必敗；如拘方治病，病必殆，緩急先後，稍一失調，或結為癰疽，或滯為拘攣，甚或精氣脅亂，神不歸舍，竟至於顛癩，是非徒無益已也。」（紀昀《閱微草堂筆記》卷八，浙江古籍出版社，二〇一〇年，第一〇四頁）同書卷廿一還「有導引求仙者，坐而運氣，致手足拘攣」的記載（第三三四頁）。由此可見，與禪病之狀態非常近似。

2. 在《圓覺經》裡，普覺菩薩請求佛言：「大悲世尊！快說禪病，令諸大眾得未曾有，心意蕩然，獲大安隱

- 。」「(《大正藏》第十七冊，第九二〇頁上)
3. 因《開元釋教錄》卷九即指此經翻譯時間「不委何年。」(《大正藏》第五十五冊，第五六五頁上)《續古今譯經圖紀》、《貞元新定釋教目錄》卷十二因之，以致近世質疑蜂起，先是梁啟超認為，《圓覺經》與《楞嚴經》一樣屬於偽經。日本望月信亨在《經及疑偽經論研究》中也將此經列入「疑經」部分。又有呂澂提出：「《圓覺經》本是由《起信論》經《楞嚴經》而發展出來的，它們的議論基本上一樣，只不過《起信》還是一種論，現在以經的形式出現顯得更有權威而已。」(《中國佛學源流略講》，中華書局，一九七九年，第二〇三頁)胡適更是直截了當地指出：「這部經大概是偽造品，是宗密自己作的。」理由是「這只有一卷的經，他卻作了很多的注解，叫做《圓覺經大疏鈔》。」(《胡適演講集》上冊《禪宗史的一個新看法》，臺灣胡適紀念館，一九七〇年)但上述觀點均未提供具體的證據，且胡適的意見明顯是站不住腳的。
4. 歷史上此類例子甚多，比如，我國首位提出「無情有性」者，並非高僧，而是東晉名士謝靈運《辨宗論·答琳公難》一文中的「物有佛性」說(參閱《廣弘明
- 集》卷十八，《大正藏》第五十二冊，第二二七頁上)。
 竺道生的「一闡提亦得成佛」之說，被後人稱為「孤明先發」(《出三藏記集》下卷十五，《大正藏》第五十五冊，第一一一頁上)，但其所立「善不受報」、「佛無淨土論」諸義，則早已淹沒不傳。玄奘的名聲，在僧界無與倫比，人們敬仰有加，但其所傳之「五種姓說」卻大都不為僧界內外所認同。諸如此類，即其例也。
5. 南傳巴利文《律藏》之《經分別》記載：「諸比丘」因世尊以種種方便說不淨法，讚歎不淨觀，反復教示，讚歎入不淨三昧。『彼等專念，住于諸身之無利益、不淨觀行，彼等羞慚、困惱，厭惡己身，譬如善好嚴飾之少年男女，頭已洗淨，而以死蛇、死狗或死人，纏繫其頸，則羞慚、困惱、厭惡。於是諸比丘自斷其命，或互斷其命，復往鹿杖梵志所，而作是言：「善人！汝能殺我，與汝衣鉢。」時彼梵志為取衣鉢，即以利刀，多斷比丘之命，有血污刀，持至跋求摩河上，洗之。……有一魔天神，住于水上，贊曰：「善人！汝得善利！汝多作功德行，未度者度。」……於是，彼梵志一日斷一比丘之命，如是二三，乃至六十。……」(Vin. 1:68—9, 英國倫敦PTS版) 漢譯《十

誦律》卷二亦有相同描述（《大正藏》第廿三冊，第七頁中—下）。引起這種副作用的原因在於，其修法本身的極端化傾向，如漢譯《修行道地經》所載：「初當發心，慈念一切，皆令安隱。發是心已，便到塚間，坐觀死人，計從一日乃至七日，或身腫脹，其色青黑，爛壞臭處，為蟲見食，無復肌肉，膿血見滄；視其骨節，筋所纏裹，白骨星散，甚為可惡；或見久遠，若干歲骨，微碎在地，色如縹碧。存心熟思，隨其所觀，行步進止，臥起經行，懷之不忘；若詣閒居，寂無人處，結跏趺坐，省彼塚間，所見屍形，一心思惟。」（《大正藏》第十五冊，第二一二頁上）由此再聯繫到自己的身體，亦如是而觀，厭惡之情，油然而生，毋足怪也。

6. 詳閱《治禪病秘要法》卷上，《大正藏》第十五冊，第三三三頁上。

7. 《沙彌律儀要略述義》卷下記載，沙彌「欲入戶，當先三彈指者。謂弟子凡入師門，應在門外，聽其動靜，恐驚禪觀。先彈指三聲，令師覺已。然後方入，不可造次也。」（《卍新纂續藏經》第六十冊，臺灣白馬影印本本，第三〇一頁下）

8. 《瑞應本起經》卷上載，太子苦行期間，「寂默一心，內思安般。一數二隨，三止四觀，五還六淨。」（

《大正藏》第三卷，第四七六頁下）這些正是數息觀的內容（《修行道地經》卷五，《大正藏》第十五冊，第二一六頁上），即調伏心息的六種方法，智者稱之為「六妙門」（《六妙法門》，《大正藏》第四十六冊，第五四九頁上—五五五頁中）《普曜經》卷五亦云：「六年之中，示大勤苦、精進之行。……現行四禪之法，數出入息，令解其意。」（第五一一頁上）

印順導師語錄

《觀佛三昧海經》說：「欲繫念者，欲思惟者，欲行禪者，欲得三昧正受者」，都要觀佛；念佛是繫念佛而得三昧「定」的修行。爲了說明念佛三昧，先要說到：學佛法而解脫生死，或修菩薩道而成佛，都不離般若——慧的證悟法性；沒有勝義觀慧的修證，是決不能成就的。

修學位名般若，證果時名菩提，這是佛法的心要，但慧是不離禪定的。釋尊所開示的正定，主要是四禪。禪定與生理有關，是世間所共的，這是修行者所應該知道的！

《華雨集》第二冊，二四二—二三