

論禪病的概念與種類及其發心（下）

夏金華

與此同時，又對於禪難提等人之狂病，予以有效診治。此後，又專門為之敘說《治禪病秘要法》，經中歷數亂倒心、四大內風、貪淫、利養、樂音樂等七十二種（實際為十七種，另有對治「四大粗澀，或嗔或喜，或悲或笑，或復腹行，或放下風」、「坐時患兩耳、滿骨節疼痛、兩手掌癢、兩腳下痛、心下動顛、筋轉眼眩、坐處鬼來竊語，或散香花，作種種妖怪」諸病二種）禪病之表現及其治療之方，特別是根據春、秋季節之不同，而分別採取入火三昧、入地三昧之法⁹，尤為適用——後禪難提也修成了阿羅漢¹⁰——該經遂成為根除禪病的重要經典之一。

其次，應當注意的是，漢譯阿含類經典中出現較多的，是「魔境（界）」、「魔事」，或為魔王所蔽一類的說法¹¹。後來的《方等》，乃至於大乘經論，也基本沿習「魔境」、「魔事」之說，也有多說「著魔」或「定難」的，像訶梨跋摩的《成實論》一書嘗列出粗喜、

怖畏、不適、異相、不等、無念、顛倒、多語、不取相、慢、憂愁、貪著喜樂味、不樂等十多種定難，並一一說明其症狀¹²，解釋頗為詳細。凡此種種，足見行禪障礙極多，要想有所成就，並非輕而易舉。¹³

佛法入中華，起初禪修者少，得禪病的現象自然不會多。因此，在隋代之前，我們很少見有關於禪病問題的文字記錄。然而，隨著時代因緣的變遷，禪修門庭日趨人丁興旺，得病者開始增多，且逐漸引人注目，從而促使得道禪師們的注意，對於禪病的討論，也就成為他們上堂、小參、示眾、普說中經常涉及的話題了。如果從現存的禪宗文獻來看，祖師中對禪病問題發聲最多、老婆心切者。當數隋朝的智者、宋代的大慧宗杲、明末的博山和尚等人為最。

一直以來，佛門大眾共同的真切感受是，「正定難修，妙悟難發。」¹⁴至今依然。為此，智者大師在《摩訶止觀》中設立了二十五方便¹⁵，以為入門的初階，實

際是針對《成實論》所列十多種定難而制定的，非常實用。與《治禪病秘要法》末尾所說行禪前之準備的做法相一致，既然佛經裡已有諸如《治禪病秘要法》一類的方法，為何他還要另立方便法門予以闡述，是否多此一舉呢？

當然不是。智者之所以如此行事，是由以下三方面的原因引起的：

(1) 《治禪病秘要法》出自天竺大乘比丘佛陀斯那之口述，由河西王的從弟安陽侯沮渠京聲「親面稟受」，並於竹園精舍譯出此經。時在南北朝孝建二年（四五五—九月。然而，經中所述皆為佛陀使用的方法或手段，後人難以企及。全經大都以觀想為主，其次配合藥物、針刺、神咒、誦戒等法，嚴密無間，令人目眩神迷。然細察之下，卻發現唯有佛、菩薩或絕世高僧方能運用自如，而對於一般普通僧伽來說，幾乎無從下手。何以故？因其中所列禪病，多數以發狂為主要表現特徵，其施治的先決條件是，如何讓癲狂的患者冷靜下來，順著施治者的指引去做觀想。但是，一般施治者沒有佛、菩薩或大德這般能耐，基本是難以做到的，以致後面的努力也就無法展開了。

(2) 經中所言觀想之物件，是與古代印度特定的自然

環境與社會條件聯繫在一起的，比如，經中治水大猛盛之病，要讓患病者「想一金翅鳥，比丘乘上，於大海中，遊行無畏；諸龍羅刹，皆悉驚走；鳥取龍食，龍畏怖故，吸水都盡，化為四蛇，金翅鳥王，口銜四蛇。比丘坐上，求水不得，金翅鳥王，眼出火燒，諸蛇驚怖，猶如幻夫，隱沒不現……」¹⁶ 此外，還要想像火珠、香藥、雪山大神等諸多神靈，及佛、菩薩等，以為療治。所有這些，與中國人的文化環境、思維觀念等諸多因素，相去甚遠，所謂「音殊俗異，規矩不同」，¹⁷ 難以適用。故而，不僅其中所設觀想，「多不成就」，而且倘若「不得其意，非唯治病不差，更增眾患。」¹⁸

(3) 佛陀在經裡說到的治禪病之法甚多，以治內風大為例，所用之赤色、黃色、綠色、琥珀色等諸種顏色的藥物不少，卻沒有指明具體的名稱、成分，以及配伍之法等項內容¹⁹，因而後人無法予以繼承與實際使用，殊為可惜。

有鑑於此，智者大師不得已才另起爐灶，為中土禪病人士提供更為有效的對治之道，形成具有本土特色的治病方式與方法，嘉惠行禪之人。

問題在於，一般大眾「道業難成」的感受，並不一定為極少數得道的禪師所認同。在他們看來，只要「用

心攸厝，「達一境性，則不僅「妄境斯澄，」且「又閑禪病。」²⁰何愁道業不成？——有人嘗請宋朝的大慧宗杲爲人仔細說些禪病，以利於修行，他反駁說：

禪有什麼病可說？禪又不曾患頭疼，又不曾患腳痛，又不曾患耳聾，又不曾患眼暗，：如何是佛？即心是佛，有什麼病？狗子還有佛性也無？無！

有什麼病？喚作竹篋則觸，不喚作竹篋則背，有什麼病？如何是佛？麻三斤。

有什麼病？如何是佛？乾屎橛，有什麼病？爾透不了，才作道理。²¹

大慧指出，所謂禪病，是指參禪人用心差別、參的方法差別、證的差別、依止的師父差別，說名爲病，「非謂禪有病也。」這些話語成爲以後高僧祖師們一再提及的經典禪話。²²

克實言之，禪師的話雖不錯，可謂鞭辟入裡。然而，在施行之中，實際的狀況遠非如此簡單，從初學參者這方面看，由於他們「無智慧以照破，無道力以攝持，或疑或怖，或喜或悲，」²³故而，容易突發魔事，也是客觀存在的事實。無視於此，作爲叢林住持或得道的大德明顯是不相宜的，清代的雲居寺高僧晦山戒顯，根據

自己多年的經驗，針對本土山大刹存在的嚴重積弊，寫成《禪門鍛煉說》一文，對住持或長老提出堅誓忍苦、辨器授話、入室搜刮、落堂開導、垂手鍛煉、機權策發、奇巧回換、斬關開眼、研究綱宗、精嚴操履、磨治學業、簡練才能、謹嚴付授等十三個方面的要求，真可謂末世禪門之明燈，苦海之舟航，其殷殷老婆心切之情，溢於紙背！

話說回來，無論是禪師的傳教得法與否，真正能起關鍵作用的，還在於參學者本人的發心問題。如果能真正發起無上菩提之心，持之以恆，並做到「繫緣收心、借事煉心、隨處養心，」²⁴而非爲一己至私利，則魔事不侵，就在眼前。同樣道理，要是一開始，即存心不良、不善，或錯用其心，則魔事易發，故而南轅北轍，自然離道愈來愈遠。

禪師之斥禪病，並非否定其存在，而是指明參禪者因錯用心，或方法不當等導致病患之產生，非禪本身有病。對此，智者亦有明確的解釋。他指出：

夫慧解真正，則不爲諸相所惑。然後鞭心入理，業不能礙。若本無解心，又發意邪僻，見相生愛，則魔得其便，入示吉凶，生爲鬼禪，死墮鬼界，必然之理也。²⁵

其實，這個道理並不難懂，所謂身正不怕影子歪，說到底，「魔境、佛境，不離於心。心之所迷者，為魔境；心之所覺者，為佛境。」²⁶若能發心修行，「慧解真正」，自然一心向佛，不為魔境所迷，否則別有希求，「魔得其便」，自是容易誤入歧途。——順便提一句，「鬼禪」一詞，是為智者創說，非經文原典所有。

明乎此，我們再來看禪病的種類，若從魔、魔事、魔境等角度來說，奇奇怪怪的有很多，相當複雜。除了上述《治禪病秘要法》所列七十二種禪病、《成實論》所設十數種定難、《瑜伽師地論》卷二十九「四魔說」之外，《佛本行集經》卷二十五立「十二魔軍說」，《涅槃經》中，釋迦說有「八魔」；《華嚴經》列「十魔」，《楞嚴經》又說「五十種陰魔」²⁷。如若泛泛而論，更是難以盡舉，其中以《大智度論》所說為最，該論書第五卷居然認為，「除諸法實相，餘殘一切盡名為魔」。如諸煩惱、結、使、欲、縛、取、纏；陰、界、入；魔王、魔民、魔人——如是等，盡名為魔。²⁸還有唐代窺基《大乘法苑義林章》簡明說事，統分魔為分段、變易二種，而《大般若經·魔事品》又羅列達三十三種之多，大有「魔事眾多，說不可盡」的感覺。²⁹

倘若從對禪的認識有誤所造成的禪病來說，明代永

覺元賢指出：

禪之有病，其症非一：或有墮於孤危者，則以孤危為禪；或有墮於平實者，則以平實為禪；或有墮於險怪者，則以險怪為禪；或有墮於廉纖者，則以廉纖為禪。此皆繇其見有偏枯，故情存向背耳。至有一等全無見處，但穿鑿文句，以為參究；或閉目靜坐，以待成佛。此乃症之最下者也。³⁰

元賢是比較籠統地分類解說，重在對禪境的認識偏差所導致的結果。

至於說如何「用心」，始為「攸厝」？高僧大德所言多矣，即發大菩提心，非為私利，這是十分要緊的。

正像寶庵真淨禪師撰寫之偈頌——《了義》所言：「迷頭曾認影，了悟總成非。唯有道心在，更無禪病依。靜中聞水過，閑裡見蜂飛。一天真事，何人共所歸？」³¹在禪師看來，「迷頭認影」是暫時的³²，一旦醒悟過來，即不復存在。修行者只要恒有道心，禪病也就難以附身。如果能像孩童一般天真無邪，還愁不會與聖賢同歸一處嗎？

由於行禪會有那麼多的羈絆，所以，博山和尚特地為初習者撰寫了《示初心做工夫警語》、《評古德垂示

警語》兩文，意在提示行禪的要領，以及注意事項，避免走彎路，落陷阱，出現不必要的麻煩，非常具有啓發意義，說二文是禪修之階梯，確不爲過。例如，他指出：

做工夫，最初要發個破生死心堅硬，看破世界，身心悉是假緣，無實主宰。若不發明本具底大理，則生死心不破；生死心既不破，無常殺鬼，念念不停，卻如何排遣？將此一念，作個敲門瓦子。如坐在烈火火焰中，求出一念不得，望別人救不得。當恁麼時，只須不顧猛火，不顧身命，不望人救，不生別念，不肯暫止，往前直奔。……

這是說到了行禪出手工夫的點子上，避免禪病的關鍵在於，發什麼樣的心，亦即上文所說之「用心攸厝」。倘若真能發大菩提心，也就是博山所言之「破生死心」，並且用心真切，「把個『死』字貼在額頭上，將血肉身心，如死去一般。」³³ 又「如坐在烈火火焰中，求出相似，」佛經裡則說是「如救頭燃」。帶著如此的心境一路修去，自然比較順暢得多，既可免除智者所說發十種邪僻之心而修禪之邪路³⁴，又能抵禦定中「佛來魔來

」之情形，也可以全然不顧，「不望人救，不生別念，不肯暫止，往前直奔」了，直至到達最後的目的地——得道還家。

這種稱爲「思惟、修行死想」的方式，追根溯源，亦起因於世尊早期的教誨：「比丘！當於出入息中，思惟死想，便脫生老病死、愁憂苦惱。如是，比丘！當知作如是學。」³⁵ 在說《禪行法想經》時，佛陀亦云：「若以彈指間，思惟死想，念有身皆死，思惟精進行禪。」

又將「死想」作爲其「七解脫行想」之一³⁶。可見，世尊對於「死想」修行的重視。此後，這種修道方式逐漸成爲佛門的一個隱形傳統，雖不甚醒目，但一直流傳下來。訶梨跋摩的《成實論》一書中有「死想品」，意在闡述其甚深之義。此在我國亦有流傳，除了博山和尚之外，近世印光大師亦以此修行，並書寫「死」字條幅，高懸於關房之內，以爲警策自己的良藥。

總而言之，從印度到中國，在消化吸收之中，佛教經過了許許多多的變化，以適應本土文化的需要，成爲千千萬萬國人的精神食糧。禪病的概念也不例外，說法雖多，種類不少，但依舊以「禪病」二字，最爲簡潔明瞭，故沿用至今。禪師們以自己的切身經驗與體會，教化禪門大眾，對治禪病之方法手段，所出非一，效果也

同樣參差不齊。然於行禪，鬚髮菩提之心，乃為入門第一大要，則無異議矣。（全文完）

註釋：

9. 《治禪病秘要法》卷上，《大正藏》第十五冊，第三三三頁下—三三四頁上。
10. 參閱《禪秘要法經》卷中，《大正藏》第十五冊，第二五五頁上。
11. 一般說來，從阿含類經典到大乘經典，以「魔境（界）」、「魔事」之稱。如《增一阿含經》卷十五立四魔說：「身魔」、「欲魔」、「死魔」、「天魔」（《大正藏》第二冊，第八二七頁上），而《佛說魔逆經》則多稱「魔事」（《大正藏》第十五冊，第一一二頁中）。至於為魔王所蒙蔽最典型者，莫過於為佛陀涅槃前三個月時，阿難沒有請佛住世之記載（參閱南傳巴利文《長部》第十六經《大般涅槃經》（D.16，卷二，頁一〇三—一〇四）、《相應部》之《神足相應》（S.五十一：十，卷四，頁二五九—六〇），以及漢譯《長阿含經》卷二《遊行經》（《大正藏》第一冊，第十五頁中）等。
12. 《成實論》卷十四，《大正藏》第三十二冊，第三五六頁下—三五七頁下。
13. 行禪，說易行難。比如，「先習四無量心，得入初禪則易；若利根人，直求初禪者，觀於五欲，種種過患，猶如火坑，亦如廁屋，念初禪地，如清涼池台觀等，五蓋則除，便得初禪。」《五門禪經要用法》，《大正藏》第十五冊，第三三二頁中）甚至「他物莫取，便解法空，即得道跡。」（第三三二頁下）其實不然，即便以進入四禪為例，還會遇到不少諸如四大不調等內外之患，如「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，」直至「四禪地中」，始「過患都盡，三災不及。」（第三三二頁下）南傳巴利文《小部》之《本生經》第四四四經記載，跋耆國憍賞彌城有二婆羅門出家，於雪山地方築精舍，隱居修行五十年之久，居然未達到禪定的狀態（Jat. 四四四. Khuddakanikāya, 頁廿八）。禪定之難，由此可見一斑。至於世俗人士修禪，更是難上加難，上述困難自不待言，即以禪修方式來說，已屬不易，這是因為「修禪之法，行住坐臥，總當調心。但臥多則昏沉，立多則疲極，行多則紛動，其心難調。坐無此過，所以多用耳。然人日用，不得常坐，或職業相羈，或眾

- 緣相絆，必欲靜坐，遂致蹉跎。」（蓮池《淨土資料全集》卷六《豫行篇》，《卍新纂續藏經》第六十一冊，第六一〇頁上）
14. 《楞嚴經指掌疏》卷七，《卍新纂續藏經》第十六冊，第二二一頁上。
15. 指智者所設入正觀的加行二十五方便，分為五類：具五緣、訶五欲、棄五蓋、調五事、行五法五科（詳閱《摩訶止觀》第四上，《大正藏》第四十六冊，第三十五頁下—四十八頁下）。
16. 《治禪病秘要法》卷下，《大正藏》第十五冊，第三三八頁中。
17. 道安《陰持入經序》，僧祐《出三藏記集》卷六，《大正藏》第五十五冊，第四十四頁下。
18. 《釋禪波羅蜜次第法門》卷四，《大正藏》第四十六冊，第五〇六頁上。
19. 參閱《治禪病秘要法》卷上，《大正藏》第十五冊，第三三四頁下—三三五頁上。
20. 《續高僧傳》卷十九「釋法應傳」，《高僧傳合集》第二五九頁。
21. 《大慧普覺禪師語錄》卷十四，《大正藏》第四十七冊，第八七〇頁上。
22. 有人求恕中和尚說禪病，他回答道：「禪本無病，為參禪之人，參之不得其妙，遂致禪亦成病矣。」（《恕中和尚語錄》卷五，《卍新纂續藏經》第七十一冊，第四三七頁中）應菴和尚也批評說：「近日叢林有一等參學者，不自去真實履踐己躬，堅愛宗師說禪病。禪又何嘗有病來？祇為胡亂領覽，強記為諦實，於本參學中，實無得力處，所以，宗師家用一些子本分草料，謂之解黏去縛，令學者知非，而反食宗師說病之語，益於胸次，以為究竟法，深可憐憫也。」（《應菴和尚語錄》卷七，《卍新纂續藏經》第六十九冊，第五三三頁下）又如，《大方廣圓覺修多羅了義經夾頌集解講義》一書之《普覺菩薩章》引四明聰講師云：「禪本無病，病者非禪；病是自病，非病是禪。」（《卍新纂續藏經》第十冊，第三四九頁上）亦其例也，恕難盡舉。
23. 晦山戒顯《禪門鍛煉說》，《卍新纂續藏經》第六十三冊，第七七七頁下。
24. 蓮池《淨土資料全集》卷六《豫行篇》，《卍新纂續藏經》第六十一冊，第六一〇頁上。
25. 這是湛然弟子梁肅對智者《摩訶止觀》卷八下所說的節略語（《刪定止觀》卷下，《卍新纂續藏經》第五十五冊，第七二六頁上）。智者原文如後：「夫發心真正，慧解分明，善識諸相，一一無謬，不為諸障

- 所惑；打心入理，更增其明；行有餘力，分別業門。雖通達自在，兼以化他；若分別業相，不能縷碎，但總知是障無所取著，直打心觀理，業不能礙。若本無解心，又發意邪僻，見此相已，而生愛著，魔得其便，入示吉凶，更相因倚，貿易財食，死墮鬼道。此非鬼禪更謂誰耶？若自正正他，須得其意，親自行證。又師氏口決，方可彰言，莫輒媒銜，妄作寒熱，禍則大矣。深囑！深囑！後生慎之！」（《大正藏》第四十六冊，第一一三頁下）
26. 晁迥《法藏碎金錄》卷七，明晁氏寶文堂刻本，復旦大學圖書館藏，第十九頁。
27. 《楞嚴經》卷九—十，《大正藏》第十九冊，第一四七頁上—一五四頁中。
28. 參閱《大正藏》第廿五冊（第九九頁中）。此說並非龍樹獨創，也是《大般若經》卷五百九中「魔事品」之義（《大正藏》第七冊，第五九六頁上—六〇一頁中），只是說法略作變動而已。《魔逆經》所說，亦與此經相類（《大正藏》第十五冊，第一一二頁中）。
29. 《修習止觀坐禪法要》，《大正藏》第四十六冊，第四六三頁上。
30. 《重刻大慧禪師書問法語序》，《永覺元賢廣錄》卷十三，《卍新纂續藏經》第七十二冊，第四六〇頁中—下。
31. 《古尊宿語錄》卷四十五《寶峰雲庵真淨禪師偈頌》下，《卍新纂續藏經》第六十八冊，第三〇三頁下。
32. 「迷頭認影」的典故，出自《楞嚴經》。說的是古天竺室羅城的演若達多，「忽於晨朝，以鏡照面。愛鏡中頭，眉目可見；瞋責已頭，不見面目。以為魑魅，無狀狂走。」後經人指點，始明白過來（《楞嚴經》卷四，《大正藏》第十九冊，第一二二頁中）。
33. 《博山和尚參禪警語》卷之上，《卍新纂續藏經》第六十三冊，第七五六頁上。
34. 智者《釋禪波羅蜜次第法門》卷一上所舉(1)利養心，(2)名聞心，(3)眷屬心，(4)嫉妒心，(5)畏惡道苦心，(6)安樂心，(7)得自在心，(8)利智捷疾心，(9)生梵天心，(10)疾得涅槃心（《大正藏》第四十六冊，第四七六頁上—中）。
35. 《增一阿含經》卷三十五，《大正藏》第二冊，第七四二頁上。
36. 《禪行法想經》，《大正藏》第十五冊，第一八一頁中。
37. 《大集法門經》卷下云：「七解脫行想，是佛所說。謂不淨想、死想、飲食不貪想、一切世間不可樂想、

無常想、無常苦想、苦無邊想。」《大正藏》第一冊

，第二三二頁下。

人間淨土與彌陀淨土國際學術研討會

【本刊訊】一月九日至十日，「人間淨土與彌陀淨土國際學術研討會」在香港中文大學康本國際學術園隆重舉行。此次研討會由香港西方寺與香港中文大學人間佛教研究中心及中華佛教文化院主辦，香港大學佛學研究中心、遼寧大學永惺佛學研究中心、佛光大學、南華大學、珠海學院、香港菩提學會、佛光山人間佛教研究院、智度會弘法慈善基金及觀音講堂等國際多家大學協辦。來自中國大陸、臺灣、日本、馬來西亞、澳門、韓國、美國、英國、澳洲、越南、新加坡及香港等世界多所大學的專家學者共六十人，遞交論文五十九篇。包括香港民政事務局許曉輝副局長及香港中文大學文學院院長梁元生教授，以及各方僧俗約五百多人出席此一盛會。研討會開幕式由西方寺方丈寬運法師主持。

開幕式圓滿後，香港理工大學榮休校長潘宗光教授的專題講座《彌陀淨土的科學觀》以及日本淨土宗綜合研究所所長藤本淨彥教授法然大師的念佛——關於《人間淨土與彌陀淨土》的主題發言。而下午開始是各國專家、學者不同場次的論文發表及討論。研討會設三個分論壇，並以人間淨土與佛教經論研究、當代人間淨土的理論與實踐、

從彌陀淨土到人間淨土之實現、人間淨土與彌陀淨土的比較研究、彌陀信仰與人間淨土、印度彌陀淨土思想考源、彌陀淨土與臨終關懷、淨土經論與淨土祖師思想研究、淨土造像藝術、贊頌與淨土念佛法門之研究等多個方面就人間淨土與彌陀淨土的相關問題展開研討，從而建構相應之學術理論，促進不同佛教傳統間的融合交流，展望佛教的未來發展。研討會於十日下午五時於葵湧觀音講堂隆重閉幕。

世界佛教論壇歷屆主題如下，二〇〇六年第一屆主題是「和諧世界，從心開始」；二〇〇九年第二屆主題是「和諧世界，眾緣和合」；二〇一二年第三屆主題是「和諧世界，同願同行」，提出「六願」：和善、和樂、和順、和睦、和諧，與「六行」：感恩、奉獻、惜緣、包容、尊重、分享的理念。

二〇一五年第四屆世界佛教論壇延續過往三屆的「和諧」精神，主題是「同願同行，交流互鑒」；期望彼此真正能做到「同願同行」，而「同願同行」必須從心開始；它將會是「人間佛教」的一個新的思維方向。