

## 美麗而險惡的歧途

(《佛法是救世之光》，p.313-p.328)

釋開仁講述<sup>1</sup>

### 壹、寫作的動機——避免正信佛弟子，誤會而走入歧途

#### (壹) 閱讀自動工與神功的報章雜誌

去年夏天《自由人報》發表過某君的〈自動工〉一文。秋天，楊研君又在《天文臺》上，發表了〈神功奇術〉與〈再談神功〉。自動工與神功的內容，大致相同，都是經靜心的修習，引起身體上的，不由自主的運動。

#### (貳) 引發導師寫作的動機

最近廖德珍居士來看我，說到他從信佛（家中供有觀音像）的某翁，學習一種坐功，引發身體不自主的運動。他問起：這到底是佛法，還是外道？這可見，身體不自主的運動，也在寶島流行開來。當時我作了一番簡要的解說，現在把他寫出來，又補充一些，披露出來，免得正信的佛弟子，或者誤會了而走入歧途。

### 貳、釋身體不由自主運動的類型，可分為「心意寧靜」和「虔信神力」兩大類

身體上不由自主的運動，在宗教或非宗教間，為一真確存在的事實。這可以分為兩大類：即由於心意寧靜（p.314）靜的學習而來，與虔信神力的學習而來。

#### (壹) 心意寧靜的修法，又分「立式」與「坐式」

由於心意寧靜的修法，又可分立式與坐式。

##### 一、三種由靜立姿態而修發

一、依靜立姿態而修發的，有：

##### (一) 靈子術

(一)、在民國十年左右，上海有個靈子學會，傳授靈子術。<sup>2</sup>修習的方法是：夜裡靜立在空室內，兩手向左右平舉，手心向下，專心注意到手掌的接近中指處，稱之為「真際」<sup>3</sup>（這是竊取佛教的名詞，卻更變了意義）。如修習到雜念不起時，身體能發生震動，漸漸引發手足的前後進退，甚至能發生飛躍丈餘的現象。

##### (二) 楊君認為是道家修法

(二)、楊君所說三類的一類，修習法是：靜立室內，兩手垂下，要萬緣放下，

<sup>1</sup> 圓悟法師指導，釋藏律、鄭達良同學於 2011/11/16 編輯；開仁於 2015/5 修訂及補充。

<sup>2</sup> 靈子術修煉秘笈，是中國古代一種幾近失傳的神秘功法，與氣功的自發功有異曲同工之妙。（網絡資訊：互動百科，「靈子術秘傳」條目）

<sup>3</sup> 《中阿含·31 分別聖諦經》卷 7〈3 舍梨子相應品〉（大正 1，467b15-23）：

舍梨子比丘廣教、廣示此四聖諦，分別、發露、開仰、施設、顯現、趣向時，令無量人而得於觀，舍梨子比丘能以正見為導御也。目乾連比丘能令立於最上真際，謂究竟漏盡。舍梨子比丘生諸梵行，猶如生母，目連比丘長養諸梵行，猶如養母，是以諸梵行者，應奉事供養恭敬禮拜舍梨子、目乾連比丘。所以者何？舍梨子、目乾連比丘為諸梵行者求義及饒益，求安隱快樂。

什麼都不去想他。如心意寧靜，也能引發身體的自動現象（楊君以為，這是道家的修法）。

### （三）楊君認為是佛教密宗的修法

（三）、楊君所說的又一類：靜立室內，兩手合掌當胸，口稱六字真言，也一樣的能引起身體的活動（楊君以為，這是佛教密宗的修法）。

## 二、三種由靜坐姿態而修發

二、依靜坐姿勢而修發的，有：

### （一）廖君所說的修法

（一）、廖君所說的修法是：作跏趺<sup>4</sup>式；兩手相疊，平舉而放在胸前；收攝眼根而繫念鼻端。廖君已引發兩手的左右、上下、申屈現象。據某翁說，有的能發展到起身，與打拳一樣。

### （二）日本藤田靜坐的修法

（二）、日本有藤田靜坐法<sup>5</sup>（也許是岡田？商務印書館有書流通）：日式踞坐<sup>6</sup>，兩手放在臍下，作逆呼吸，盡力的使臍下（焦點在丹田）緊張而突出。靜坐（p.315）者的一般現象為動搖；更多的是，兩手不自主的，有節奏的，自己輕擊著自己的小腹。

### （三）佛教一般的靜坐的修法

（三）、佛教一般的靜坐法（其實不一定要坐，行與立也可以）：跏趺坐：兩手相疊，放在近臍下的腿上，調息，調心（有種種不同的方法）。如雜念漸除，內心漸漸的凝定，在要引發定境以前，身體上必先有八種不同的感覺——「八觸」<sup>7</sup>，次第發生；第一觸，便是「震動」。

動也有局部的、全部的差別，以周身都動為最好——震動時，全身，渾身肌肉，連口裡的舌頭也會動起來。

## （貳）虔信神力的修法

說到虔信神力的修法，真是各式各樣，比較常見的，有：

<sup>4</sup> 跏（ㄐㄨㄛˊ）趺（ㄉㄚˋ）：「結跏趺坐」的略稱。佛教中修禪者的坐法：兩足交叉置於左右股上，稱「全跏坐」。或單以左足押在右股上，或單以右足押在左股上，叫「半跏坐」。(《漢語大詞典（十）》，p.455)

<sup>5</sup> 蔣維喬《因是子靜坐法正編》：「近聞日本岡田虎二郎，藤田靈齋，均倡導靜坐法，其徒皆有數萬人。岡田之徒，蓋岡田式靜坐法；藤田自著息心調和法、身心強健秘訣二書；風行一時，重板皆數十次。」(<http://vy85097855.myweb.hinet.net/bin4j-dj-1.htm>)

<sup>6</sup> 踞（ㄐㄨˋ）坐：坐時兩腳底和臀部着地，兩膝上聳。(《漢語大詞典（十）》，p.514)

<sup>7</sup> 隋·智顛述《修習止觀坐禪法要》卷1（大正46，469b10-23）：

一、息道善根發相。行者善修止觀故，身心調適，妄念止息。因是自覺其心漸漸入定，發於欲界及未到地等定，身心泯然空寂，定心安隱。於此定中，都不見有身心相貌。於後或經一坐、二坐，乃至一日、二日，一月、二月，將息不得，不退不失。即於定中，忽覺身心運動，八觸而發者，所謂覺身痛、痒、冷、煖、輕、重、澁、滑等。當觸發時，身心安定，虛微悅豫，快樂清淨，不可為喻，是為知息道根本禪定善根發相。行者或於欲界未到地中，忽然覺息出入長短，遍身毛孔皆悉虛疎，即以心眼見身內三十六物，猶如開倉見諸麻豆等，心大驚喜，寂靜安快，是為隨息特勝善根發相。

### 一、神拳

(一)、神拳：**傳授者**，燒香、焚符、念咒。**學習者**，靜立著依教修習。起初，身體發生的動作，是不規則的。一次一次的學習，逐漸形成有次第的，有規律的運動。依著身體的動作形態，叫他做「猴拳」等。如學習純熟，只要凝心一下，念念有詞（例如：「早請早到，晚請晚到，請齊天大聖打猴拳一套」；咒詞都是鄙俚<sup>8</sup>可笑的），就會開始動作起來。

神拳，並不如楊君所說，一定要用刀矛。如使用刀矛，那就是神（刀）槍了。神拳與神槍，可說性質一樣，過去多少的祕密結社，甚至集眾造反，(p.316) 都是利用這一套來號召鄉愚<sup>9</sup>的。

### 二、跳神

(二)、跳神：這或是曾經學習的，或是被稱為神意所選中的。一到祭神等節日，就會不由自主的，東歪西倒，前後跳躍起來。

閩省某地的真武大帝<sup>10</sup>祭日，跳神者會執劍跳舞，旁人用木板等護衛他。在他揮劍自砍，可能刺斫<sup>11</sup>要害——頭部及胸部時，就用木板等隔開，跳者非弄得皮破血流，昏然倒地不止。

### 三、基督教

(三)、基督教：民國廿一年，有傳教師到鼓浪嶼<sup>12</sup>來，專門為人治病趕鬼（可能是屬於真耶穌教會）。他不斷的禱告；不斷的唱詩，精神陷於極端的興奮中，有渾身戰抖，手舞足蹈現象。據說：洪秀全與楊秀清等的上帝會，當上帝附身時，或陷於昏迷，或渾身震動，不能自主。上帝的意思，就在這種情形下宣傳出來。

《舊約·創世記》說：「雅各<sup>13</sup>……，有一個人來和他摔跤，直到黎明。那人見自己勝不過他，就將他的大腿窩<sup>14</sup>摸了一把；雅各的大腿窩，正在摔跤的時候，就扭了。……他的大腿就癩<sup>15</sup>了。」這件事，基督徒解說為，雅各徹夜向上帝禱告。

<sup>8</sup> 鄙俚：粗野；庸俗。（《漢語大詞典（十）》，p.675）

<sup>9</sup> 鄉愚：舊時對鄉村老百姓的蔑稱。（《漢語大詞典（十）》，p.658）

<sup>10</sup> 真武大帝又稱玄天上帝、玄武大帝、佑聖真君玄天上帝、無量祖師，全稱真武蕩魔大帝，是漢族神話傳說中的北方之神，為道教神仙中赫赫有名的玉京尊神。現在湖北武當山供奉的主神就是真武大帝，道經中稱他為鎮天真武靈應佑聖帝君，簡稱真武帝君。漢族民間稱蕩魔天尊、報恩祖師、披髮祖師。明朝以後，在全國影響極大，中國近代漢族民間信仰尤為普遍。（網絡資訊：百度百科之「真武大帝」條目）

<sup>11</sup> 斫（ㄓㄨㄛˋ）：1.斧刃。2.用刀斧等砍或削。（《漢語大詞典（六）》，p.1057）

<sup>12</sup> 鼓浪嶼開拓於宋末元初，原名「圓沙洲」、「圓洲仔」。明朝改稱「鼓浪嶼」。（網絡資訊：維基百科之「鼓浪嶼」條目）

<sup>13</sup> 公義者雅各（Saint James the Just），又被稱為正直的雅各（James the Righteous）、來自耶路撒冷的雅各（James of Jerusalem）、主的兄弟雅各（James Adelphotheos, James, the Brother of the Lord），是早期基督教會歷史中很重要的人物，在耶穌死後，繼承耶穌，繼續領導他的門徒，被認為是耶路撒冷教會建立的重要推手，耶路撒冷教會第一任主教。現今歷史學家對他的認識不多，只有少數文獻記載他的事蹟。（網絡資訊：維基百科之「雅各」條目）

<sup>14</sup> 窩（ㄨㄛˊ）：凹陷處。（《漢語大詞典（八）》，p.450）

<sup>15</sup> 癩（ㄌㄞˊ）：本謂手或腳偏廢的病。後特指腿腳有病，行步不平衡。（《漢語大詞典

然傳說為與人摔跤，為那人弄傷了腳筋，所以最好的解說，就是在虔誠的禱告中，身體發生震動跳躍現象（像與人摔跤一樣）。大抵是過於興奮，缺乏適（p.317）當的節制，這才會扭傷了腳筋。一般基督徒，在虔誠的禱告時，發生身心的震動現象，都以為是神力，是聖靈的降臨。

### （參）辨析這兩大類不自主動作之差異

身體上所起的不自主的動作，屬於宗教的，非宗教的（如靈子術），可說是太多了。上面所說的幾項，不過是我們比較熟悉的罷了！所說的兩大類，有著顯著的差別。

#### 一、虔信神力的不自主是熱誠、興奮的

凡由虔信神力而引發的，大抵是熱誠的，興奮的。感覺到有一種力量，使他非如此不可。這種力量，或說是耶和華<sup>16</sup>的（基督教）；或說是孫行者<sup>17</sup>、武松、×××老祖、×××老母的（神拳、神槍）；或說是什麼大帝，大仙的（跳神），都照著自己的宗教信仰來解說。

因為這是興奮的，緊張的，所以身體自動的次數一多，或者時間太久，就會感覺勞倦、困頓，於身體起著不良的影響。如雅各就因此而變成了跛子<sup>18</sup>。

#### 二、心意寧靜的自動是寧靜、安祥的

反之，由於心意寧靜而來的自動，大都是寧靜的、安祥的，自覺為身體自發的活動，並非由於外力的壓迫。在自動過程中，直覺到輕鬆的、舒適的、安樂的，這樣的自動，每天這麼做一次二次，對身體大概是有益的，可說是自然的，良好的全身運動法。

還有，這種從心意寧靜而來的自動，如為（p.318）靜立的，兩手當胸的，兩手平舉齊肩的，容易發生自動現象，也容易發展為拳術一樣的活動。

如為靜坐的，兩手安放臍下的，那麼身體所起的自動，不大會轉化為前後進退的拳術。

### （肆）導師對於佛教拳術的看法

我想說到佛教的拳術。

#### 一、佛教的拳法傳說是由達磨禪師所傳

禪宗初祖達磨（禪宗並不以坐禪為宗，但達磨面壁九年，於定門是下過大功夫的），一向傳說有「達摩十二手」，「達磨易筋經」等拳法。

嵩山少林寺，在北魏時，是佛陀禪師，達磨禪師的修禪道場。

#### 二、導師認為達磨教弟子學習拳術——不近人情

唐初，少林寺僧，就以武術協助太宗平王世充有功。少林寺的拳術，最為著名，而且是很久的了。少林寺的壁上，畫著拳法，讓人自由觀摩學習。

有人說：為了山林修行的常有虎豹等危害，所以達磨教弟子學習拳術，這是不大近

（八）》，p.354）

<sup>16</sup> 耶和華：希伯來語 Jehovah 的音譯。希伯來 人的最高的神。基督教《舊約》中用做上帝的別稱。（《漢語大詞典（八）》，p.654）

<sup>17</sup> 孫行者：即孫悟空。佛教中未剃度的出家人稱行者。（《漢語大詞典（四）》，p.233）

<sup>18</sup> 跛（ㄅㄛˇ）子：跛腳的人，瘸子。（《漢語大詞典（十）》，p.455）

情的。

### 三、少林寺拳術的演進

現在雖沒有明確的文證，然從上說靜中發現的身體自動，化為拳術來判斷，少林拳法的來源，可能為達磨門下，有人在靜中引起身體的自動，發展為有次第有規律的拳法，由旁人依著來學習。自發自動的運動，這才變為模倣的學習，成為鍛鍊體魄的拳術。進一步，變為攻擊他人的武術了。拳法與少林寺僧有關，淵源於坐禪，這應該是 (p.319) 近於事實的解說。

### 四、小結

近代禪堂中，也有人偶發動手動足，搖頭擺身的現象，但都立刻加以警策糾正，勿使繼續下去，免得失卻參禪的第一義，流變為為了必朽的血肉之軀而賣盡氣力。

## 參、探究身心為何會不由自主的運動

到底為什麼會不由自主的震動起來？

### (壹) 一般外教的說法

#### 一、神教的看法

照神教的看法，這是神靈附體，神力加被——耶和華、孫行者，什麼老祖老母的神力。這種迷信神權的解說，當然是愚昧而不可信的。

#### 二、靈子術的解說

記得靈子術的解說是：宇宙的本元<sup>19</sup>，就是靈子，為一微妙而活動的元素。身心就是靈子的組合，所以一經引發，便會震動飛躍起來。

#### 三、楊研君的解釋

楊研君搬出一套抽象的名詞——太極<sup>20</sup>、兩儀<sup>21</sup>、四象<sup>22</sup>、八卦<sup>23</sup>，都不曾能接觸到問題自身。

### (貳) 依佛教的教義來說明

現在，本著佛法的教義來說明。佛法是理智的宗教，正信是通過理智的信仰。佛法的契事合理，決非神權的迷信者所能想像！

#### 一、精神的集中引發身體的震動

審細的觀察起來，身體自發的運動，一定由於精神的集中，引起昏昧的，微細的心境。精神集中——專心一意，促成的方法不一。

#### (一) 從寧靜中去集中精神

<sup>19</sup> 本元：元氣。古代有的學者認為創造天地萬物的是一團混沌的元氣，為天地萬物之本，故曰“本元”。(《漢語大詞典(四)》，p.703)

<sup>20</sup> 太極：古代哲學家稱最原始的混沌之氣。謂太極運動而分化出陰陽，由陰陽而產生四時變化，繼而出現各種自然現象，是宇宙萬物之原。(《漢語大詞典(二)》，p.1461)

<sup>21</sup> 兩儀：指天地。(《漢語大詞典(一)》，p.554)

<sup>22</sup> 四象：指春、夏、秋、冬四時。體現於卦上，則指少陽、老陽、少陰、老陰四種爻象。(《漢語大詞典(三)》，p.569)

<sup>23</sup> 八卦：《周易》中的八種具有象徵意義的基本圖形，每個圖形用三個分別代表陽的“—”(陽爻)和代表陰的“--”(陰爻)組成。名稱是：乾、坤、震、巽、坎、離、艮、兌。(《漢語大詞典(二)》，p.1)

如一般的靜立、靜坐，是 (p.320) 放下雜念，或專心繫念一境——觀鼻端、丹田等，這是從寧靜中去集中精神。

### (二) 從熱誠、緊約中達到心意的集中

如或者虔信神力，或者懇切的祈禱，自覺得與神相親<sup>24</sup>而離雜念。或如低級的巫術，常用唱歌、跳舞、飲酒、性交等，使精神興奮緊張到極點，從而引起身體上的震動，或其他神祕現象，這可說是從熱誠緊約中達到心意集中。

念佛的轉入快板，參禪的跑香，有人因為急念急跑，忽然脫落雜念而得到一心，也屬於這一類。

### (三) 小結

無論為寧靜的、緊張的，達到精神的集中時（那怕是短暫的瞬間），從紛亂而明了的意識，轉為似明似昧的，或明了而微細的意識時，這種不由自主的身體震動，就會發現出來。

## 二、心理、生理活動，一向受著明了意識的節制與指導

我們的心理活動，生理活動，一向受著明了意識的節制與指導。這種明了意識的制導作用，使我們的身心活動，形成慣習性。無論是有意識的，無意識的（下意識的），活動都受到限制。

### (一) 從心理方面來說

從心理方面來說，一般是：率爾心、尋求心、決定心、染淨心、等流心——五心<sup>25</sup>次第生起。如是慣習了的，每從率爾心（突然的觸境生識）而直接引起染淨心，或者直接引起等流心（同樣的心境，一直延續下 (p.321) 去）。

我們對於事理的考察，法義的決了，經過相當時期，大都造成思想的一定方式。等到思想定了型，總是在這樣的心境下去了解，去思考，去行動，很難超出這個圈子。

又如專心想念什麼久了，就是談話、喫飯、走路、做工，什麼時候，內心都離不了那種境界。連自己要丟開他，也不容易做到（如這是貪瞋癡<sup>26</sup>慢<sup>27</sup>等雜染心，

<sup>24</sup> 相親：互相親愛；相親近。（《漢語大詞典（七）》，p.1135）

<sup>25</sup> 《佛光大辭典（二）》p.1067：

五心：指心識覺知外境（對象）時，順次而起之五種心。即：

（一）率爾心，又作率爾墮心。率爾，即突然之意。謂眼識初對外境時，於一剎那所起之心；此心卒然任運而起，故尚未有善惡之分別。

（二）尋求心，謂欲審知明了外境，即推尋求覓而生起分別見解之心。

（三）決定心，謂既已分別所緣之境法，則能審知決定善惡。

（四）染淨心，謂於外境生起好惡等情感之心。

（五）等流心，等，平等之義；流，流類之義。謂於善惡之法既已分別染淨，則各隨其類而相續不已；於善法則持續淨想，於惡法則持續染想，念念相續，前後無異。

五心之中，率爾心多為一念，其餘四心則每每多念相續。

<sup>26</sup> 《佛光大辭典（五）》，p.4795：

貪瞋癡：並稱三火、三毒、三垢、三不善根。又作貪恚癡、婬怒癡。即貪欲、瞋恚、愚癡等三種煩惱。據大智度論卷三十一載，有利益我者生貪欲，違逆我者生瞋恚，此結使不從智生，從狂惑生，故稱為癡。此三者為一切煩惱之根本，荼毒眾生身心甚劇，能壞

心理就會失常，或者顛狂)。

## 〔二〕從生理方面來說

從生理方面來說，一般是：審慮思、決定思、發動(身)思——三思<sup>28</sup>次第的生起。如是慣習了的，就不必經審慮與決定的過程，直接發為身體的動作。

說到我們的身——生理活動，一向分為兩類：

### 1、受身識的制導

一是見於外的，受身識(與意識同時的身識)的制導。除(如上所說的三思過程)適應當前環境，決定身體的動作而外，還有行住坐臥的姿態，飲食談話等姿態，在久久慣習下，每成為個人的(自然的)特別姿勢，非下一番大力量，不容易糾正過來。

### 2、意識的制導

二是存於內的，如呼吸的出入，血液的流行，筋肉的活動等，這些身內的活動，受著阿陀那<sup>29</sup>(執持)識的執取。

這種內身的攝受作用，唯識家說為阿陀那識。

出世之善心，故稱為三毒。三毒有正、邪之分，如諸佛淨土僅有正三毒，無邪三毒。又大藏法數卷十五區分二乘及菩薩各有三毒，二乘者欣求涅槃為貪欲，厭離生死為瞋恚，迷於中道為愚癡；菩薩廣求佛法為貪欲，呵惡二乘為瞋恚，未了佛性為愚癡。

<sup>27</sup>《佛光大辭典(六)》，p.5812：

慢：梵語 māna，巴利語同。心所(心之作用)之名。俱舍宗以之為四十六心所中的八不定地法之一，唯識宗則以之為五十一心所中的六根本煩惱之一。即比較自己與他人之高低、勝劣、好惡等，而生起輕蔑他人之自恃之心，稱為慢；亦即輕蔑、自負之意。

<sup>28</sup>《佛光大辭典(一)》，p.580：

三思：指三種審慮對境之精神作用。即：

(一)對境取正因邪因俱相違等之相，加以審察思慮，稱為審慮思，又作加行思。

(二)審慮後，決定其意，稱為決定思。

(三)其後，方才發動身、語二業，稱為動發勝思，又作等起思。又以其勢力強勝，故謂之勝。

其中，前二思為意業。動發勝思又可分為動身思與發語思，動身思為身業，發語思為語業。

<sup>29</sup>《佛光大辭典(四)》，p.3640：

阿陀那識：又作陀那識。阿陀那，梵語 ādāna，新譯家將之意譯作執、執持、執我，並以之為第八識之別名；舊譯家譯作無解，而以之為第七識之別名。

(一)為第八識之別名。因阿陀那識為執持感官、身體，令不壞之根本識；且執持諸法之種子，令不失；復因其執持自身，令結生相續，故稱執持識。玄奘、窺基等法相宗新譯家，認為阿陀那識執持善惡業之勢力及有情之身體，令之不壞，故以其為第八阿賴耶識之別名。

(二)為第七末那識之別名。因阿陀那識執持種子及有情之身體；而末那識恆與我癡、我見、我慢、我愛等四煩惱相應，並恆審第八阿賴耶識之見分為「我、我所」而執著；二者所代表之意義實係相同，故地論宗、攝論宗、天台宗之舊譯家以阿陀那識係執持阿賴耶識為自我之第七末那識之別名。

又有將此識譯作無明識、業識、轉識、現識、智識、相續識、妄識、執識、煩惱識、染污識等。

在一意識師看來，這只是微細意識（與一般所說的潛意識相近）的內取（p.322）作用。

這種身內的活動，與身體動作有關，如眠時與走路時，呼吸與血液的運行就不同。我們的明了意識也能影響他，如心情激動時，呼吸、血液、甚至筋肉的活動，都會起著變化。身體外表動作的習慣性，對於身內的動作，也有著相應的限制。

### （三）身心所造成的慣習性，有兩點應注意

對於身心所造成的慣習性，我們應該了解以下兩點：

#### 1、不良與良的慣習性

一、不良（有害於心身）的慣習性，當然不好；好的慣習性，由於世間法的不能有利無弊，常會引起副作用。

#### 2、只要有機會，會引發慣習的動作

二、有了慣習性，慣習的容易動作，被抑制而不容易發現的，也就不少了。當然，只要有機會，就會動起來。

### 三、內心不自由的活動，可分為兩類：由醒而睡眠、由散亂而凝定

關於內心不由自主的活動，且說兩類：

- 一、由醒而睡眠，在未到熟睡以前（真正的熟睡是無夢的）；
- 二、由散亂而凝定，在未得真正禪定以前。

#### （一）由醒而睡眠，在未熟睡之前

當我們從清醒而漸入夢境時，明了的意識，漸失去制導力，昏昧而鬆弛了。那時，明了意識所制導的，一向被抑制遺落的種種心象，就會伴著「夢中意識」<sup>30</sup>而活動起來。不由自主的夢境，糊糊塗塗，顛顛倒倒，就由此出現。

#### （二）由散亂而凝定，在未得禪定之前——佛教稱之為「善惡熏發」

##### 1、善惡熏發的類型

##### （1）虔信神力和心意寧靜

當我們由散亂心而漸得凝定時，也有類似的情形。無論是由熱烈的虔信神力而來，或由心意寧靜的凝定而達（p.323）到，等到心意凝定到某一程度，也就是明了意識的制導權衰落。

##### （2）陷於恍惚狀態，或達明了而不亂的心態

或者陷於恍惚狀態，重的陷於昏迷，或者到達明了而不亂的心態，就會從內心深處，湧出種種不同的心境。

##### （3）見幻相、聽幻聲等

或見幻相<sup>31</sup>——虛空相、光明相等，神靈相、魔鬼相、蟲魚鳥獸相等；  
或聽到幻聲——神聖的語言，微妙的天樂，可怖的聲音等；  
或嗅到特殊的香氣等。

<sup>30</sup> 《宗鏡錄》卷 78（大正 48，849b10-11）：

覺中是明了意識，夢中是夢中意識。覺、夢雖殊，俱不出意。

<sup>31</sup> 幻相：虛幻的形象或現象。（《漢語大詞典（四）》，p.427）



與此同時，內心會發現種種的心情：或歡喜，或憤怒，或憂愁悲哀，或欲念勃發，或起慈悲心。

#### **(4) 小結**

這些，佛法稱之為「善惡熏發」。

#### **2、善惡熏發的原因：與過去及現世的熏習，個人所做的善、惡業有關**

這與過去生及現生的熏習，個性深藏的善念與惡念，個人所作的善業與惡業有關。平時深藏在內，由於心意凝定而引發出來。譬如水中有種種雜物，在水色渾濁時，什麼也不見，等到水清下去，一切就現出來了。

#### **3、善惡熏發後的改變**

這種由於心意凝定而引發的心境，對我們的身心，有強大的影響力。這是善惡熏發，所以結果非常不同。

有的從此變一新人，善良的德性，大大的發達，身體也有良好影響。

有的變得忽喜忽怒，時歌時笑，僻執<sup>32</sup>狂妄，睡眠飲食都不正常。不過也有精神略帶病態，而德性卻很好。

#### **(1) 神教徒以為是神力或魔力的緣故**

神教徒以為，這是神力或是魔力的關係；不知這只是深藏於內心的「善惡熏發」罷了。

#### **(2) 佛法：依身心所引起的影響，判斷是善或是惡**

依佛法說 (p.324)，這大體可依身心所引起的影響，以判斷他的是善是惡，是正常還是變態。惡的，當然要放下，除遣他；就是良善的，也不可以執著。如執著了，會成為一種慣習性，又引起不良的副作用。

#### **(三) 辨析這兩者之差異**

由凝定而起的，不由自主的內心動態，與夢境有一顯著的不同。

#### **1、夢境：醒後對明了意識沒有占有勢力**

夢境，由明了意識的無力鬆弛而現起，而這是有意識的，用種種方法促成心意凝定而引起的。所以夢境雖形形色色，但一旦警覺，明了意識現起時，夢境就立刻消失，很少能在夢後的明了意識內占有勢力（占有，如心有餘怖，也是極短暫的）。

#### **2、凝定而發的心境，對身心有強大的影響力**

但從心意凝定而引發的心境，對於此後的身心，有著強大的影響力。

#### **3、舉譬喻說明**

這可以舉譬喻來說：

夢境，如遇到特殊節日，政府放寬控制力，引起民間種種的自由活動。平時不許可的，也暫時由他去。節期一過，又平復如常了。

由凝定而引發的心境，如政府因匪亂或敵人侵入，特地准許，號召民間的力量來共紓<sup>33</sup>國難。等到恢復平靜時，那已經起來的，或良或不良的種種力量，就

<sup>32</sup> 僻執：偏僻固執。(《漢語大詞典(一)》，p.1707)

<sup>33</sup> 紓(尸又)：解除；排除。(《漢語大詞典(九)》，p.775)

要或淺或深的影響政局了。

#### 四、身體上的自動，是心漸凝定的階段；也與「風」有關

說到身體上的自動，理由也還是一樣。由於有意識的修習，進入心漸凝定階 (p.325) 段，就自然的引發身體的震動等。這是不由自主的，但大抵是能自己意識到的。這種身體的自動，不但與心有關，也與「風」有關。

##### (一) 佛法說「息」與「心」，有相互影響的相應關係

佛法說，身體的一切動作，都有關於風力，而呼吸是風力中最主要又最特殊的。呼吸——息與心，有著相互影響的相應關係。

如心躁動，息也就躁動；息平靜，心也就容易平靜。心能制導身心，呼吸也影響於身心的活動。

##### (二) 到心意漸凝時，息也就微長而集中——就開始身體不由自主的震動

由於敬虔誠信的緊約，或由於放捨雜念的寧靜，一到心意漸凝集時，息——呼吸也就微長而集中。那時，明了意識的制導力漸弱，而風力卻增強起來。這因為，由於呼吸平靜而能到處流通，由於氣息集中而能強力推動。

在這樣的情形下，身體不由自主的震動，就開始了。

##### (三) 身心與呼吸調理不當，是身心病態的開始

如有意無意的，一次又一次的發動，就會造成新的慣習性，流變為拳術一樣的動作。這種不由自主的震動，大都是近於自然的活動，所以能對身體引起良好的影響。不過，如身心與呼吸的調理不得當，那伴這自動而來的，將是身心病態的發展了。

#### 五、身體不由自主的震動，只是世間的常法；如看作神力，就流為低級宗教的神秘現象

身體不由自主的震動，到底是佛法，還是外道？

應該這樣說：這是基於生理的可能性，得因緣和合而引發。在震動現象本身，既不是佛法，也不是外道，只 (p.326) 是世間的常法。

不過，如把他看作神力，就流為低級宗教所憑藉的神秘現象了。如作為健身運動，在限度內，與太極拳等一樣，當然沒有什麼不可以。

不過，如由此而誇大，幻想熏煉血肉之軀為永劫不變，修精煉氣，那麼長生成仙的邪見，就由此引出——這就成為外道法了。

#### 六、佛法的修學宗要，不外戒，定，慧三學

##### (一) 外道對佛法修學的錯解

一般外道，老是這樣說，佛法——也許指一般顯教，修性不修命<sup>34</sup>，修心不修身，修靜不修動。而自以為是性命雙修，身心雙修，動靜雙修。其實，他們不知道佛法，不能忘情<sup>35</sup>於必朽的血肉，幻想在呼吸，任督脈<sup>36</sup>，唾液精血中，不落因果，

<sup>34</sup> 清·超溟《萬法歸心錄》卷 1 (卍續新藏 65, 406b24-c5):

道云：吾教與釋大不相同。師曰：何處不同？道云：釋教修性不修命，吾教能性命雙修。師曰：如何是性？如何是命？道云：修性者離宮習定，修命者水府求玄。師曰：如何是離宮習定？如何是水府求玄？道云：離宮習定，凝心不動以保神。水府求玄，煉精化氣以固形，形神俱妙，與道合真。

<sup>35</sup> 忘情：2.引申為感情上不受牽掛。3.不能控制自己的感情。(《漢語大詞典(七)》，p.402)

出現奇蹟。

**(二) 三學齊修才能到達自在解脫；缺少戒和慧學，只有禪定是無法解脫的**

不知佛法的修學宗要，不外三學。戒學是德行的；慧學是智證的；定學是安定身心，強化身心，而為到達自在解脫，利濟眾生的依據。

什麼身心雙修之類，大抵不出定學。然而，如缺乏德行的戒足，智證的慧目，即禪定不過是生死業，味定<sup>37</sup>、邪定，還會引人墮落呢？

**(三) 修習禪定的過程和境界**

**1、當身心的動亂漸凝定時，心中的善惡念紛紛現前，故身體會不自主的震動**

佛法的修習禪定，起初是身心動亂——身息還沒有調柔，心中雜念紛飛。久之，漸離動亂而身心安定。漸凝定時，由於宿習<sup>38</sup>熏發，心中的善念或惡念，善境界或惡境界，又紛紛現前。由於風力增強，(p.327) 身體也不由自主的震動起來。

**2、執著虛幻形相等，則不能入定境**

在修定過程中，這種身心的震動（或先或後），還在門外呢！如執著這虛幻形相，虛幻音聲，身體震動，便停滯不前，或轉而退失，不再能進入定境，開發無邊功德寶藏了。

如去公園遊觀，在公園門外，見到一些野草閑花，便覺得真好，留連忘返，那他也無緣入門，再不見園中的名貴花木，珍異禽獸，精巧建築了。所以必須透此一關。

**3、染惡心境，除遣他；良善心境，不應執著，才能進入更深的境地**

對於染惡心境，除遣他；良善的心境，也不要執他。這樣的進修，心境轉而更為空靈<sup>39</sup>明淨，由此發生正定。身體的震動等，也不著相而透脫了，內身也就進為更靈妙、更平和、更微密的活動。

**4、安定後會引發身心的輕安樂，以及湧出身心的力量，能堪任一切**

呼吸是微細綿密，似有似無（最高的出入息滅）；血脈是舒暢平流，無著無滯（最高的脈似中斷）。如真的成就了定，經說「身輕安」，「心輕安」；「身精進」，「心精進」。由於身心安定所引發的輕安樂，周遍浹洽<sup>40</sup>，不是世間的一切安樂所能及的。由此而湧出的身心的力量，也勇銳莫當，能「堪任」一切。

這不是身心雙修，動靜雙修嗎？

<sup>36</sup> 督脈：中醫學名詞。奇經八脈之一，為人體中央貫徹上下之脈。（《漢語大詞典（七）》，p.1226）

<sup>37</sup> 《佛光大辭典（四）》，p.3111：

味定：梵語 āsvādāna-samādhi, āsvādāna-samāpatti。又作味等至。味，有執著、耽溺、玩味之意。指執著於諸欲、諸禪，而與愛味相應之禪定；亦即鈍根貪行之人，對禪定靜慮功德之味著。乃相對於淨定、無漏定而稱。通常以之為外道凡夫禪定之貶稱。又味定存在於未定至（欲界定）中，即於四禪、四無色，及初禪以前之階段。此外，玩味於佛道，稱為味道。

<sup>38</sup> 宿習：3.佛教指前世具有的習性。4.舊日的積習。（《漢語大詞典（三）》，p.1518）

<sup>39</sup> 空靈：2.清淨。（《漢語大詞典（八）》，p.409）

<sup>40</sup> 浹洽：2.遍及。（《漢語大詞典（五）》，p.1195）

#### **(四) 辨佛法的禪定與外道修法的差異**

##### **1、佛法的修習禪定，是要超越身心幻境，才能體悟真理**

佛法的修習禪定，不論是小乘、大乘，不論是重在依定發通，或依定發慧，(p.328) 都是要超過這些身心的幻境。因為非超過這些，不能進入身心更安寧，更平和的定境，不能得到體悟真理，解脫生死，神通自在。

##### **2、外道的修法：迷醉身心的幻境，戀著必朽的身體**

而外道呢？卻是死心塌地的，迷醉這身心的幻境，戀著這必朽的身體。不是因此而迷信神權，便是夢想在這呼吸、血脈，甚至男女和合中去成仙得道。這種身心幻境，可說是看來美妙無比，其實是險惡無比的途程。

這裡風景幽美，使人迷戀。當你經過這裡時，如不迅速通過，前進到安樂之鄉，迷戀逗留，那可險惡極了。因為這裡有定時的瘴氣來侵，你如走向兩旁去觀賞，毒蛇猛獸正在等著你呢！

##### **(參) 結論**

如身體引發得不由自主的震動，或心中熏發得行相幻音，第一不要著相，坦然直進的過去吧！如貪染這必朽的血肉之軀，那就可能會落入外道圈套，自外道去討消息<sup>41</sup>了！定時的瘴氣要來，左右的毒蟲要來！迷戀逗留，等到喪身失命，可就後悔莫及了！

---

<sup>41</sup> 消息：真諦。(《漢語大詞典(五)》，p.1199)