目录

[第一部分 道家、密宗與東方神祕學 1](#_Toc73969077)

[第一章道家、密宗與東方神祕學 1](#_Toc73969078)

[第二章密宗的神祕、神祕的密宗 3](#_Toc73969079)

[第三章密宗的神祕 4](#_Toc73969080)

[第四章密宗理論之依據 6](#_Toc73969081)

[第五章人身的內密 9](#_Toc73969082)

[第六章聲音的奧妙 14](#_Toc73969083)

[第七章聲音對人體神妙的作用 16](#_Toc73969084)

[第八章意密與佛學理論之依據 17](#_Toc73969085)

[第九章意識的神祕之研究 20](#_Toc73969086)

[第十章從世俗到出世 22](#_Toc73969087)

[第二部分道家《易經》與中醫醫理 24](#_Toc73969088)

[第一章 關於中國道家易學與醫理的研究 24](#_Toc73969089)

[第二章 後天八卦圖 30](#_Toc73969090)

[第三章 魏伯陽和《參同契》 39](#_Toc73969091)

[第四章 研究的方針 48](#_Toc73969092)

[第五章 唯心與唯物之論 55](#_Toc73969093)

[第六章 碧眼方瞳是神仙 62](#_Toc73969094)

[第七章 68](#_Toc73969095)

[第八章 72](#_Toc73969096)

[第九章 77](#_Toc73969097)

# 第一部分 道家、密宗與東方神祕學

## 第一章道家、密宗與東方神祕學

宇宙是一大奧祕，人生是一大奧祕，宇宙何以生成天地萬有？更是大奧祕中的奧祕！宇宙的生命，何以有人類？人是怎樣生成？為何會死去？死去以後有無靈魂？生前心靈的功能和精神的作用，究竟有多大力量？人的壽命和現有的肉體生命，能否有方法長久地活下去？這些都是宇宙和人生奧祕的問題，也是古今中外人人迫切想要知道的學問。

人類在上古時代，知識並未普遍發達，無論東方與西方，人們想要尋求這些問題的答案，只有投向宗教的解釋和信仰，把心靈付託于堅定的信念而不必再求深究。可是信念大體是偏重於感情的作用，求知究竟是偏向於理智的要求。感情與理智，在人類的心理中，往往自相矛盾，理智的求知常會懷疑惑情信仰的可靠性。因此，運用思想之慧思以求知的要求，便如脫羈之馬，自動跳出宗教的範圍，運用自己的知識去探尋宇宙與人生奧祕的究竟。於是，哲學求知的領域，便由此而建立起它的權威。宗教的教義，也需運用哲學的解釋來增加它的真實，人生的思想方向，行為道德，生活意義，同樣需要哲學來確定它的善惡標準。但是推崇愛好思想的玩意久了，人們對於思想本身的可靠性，又發生了懷疑。因此先要縮小範圍，研究思想本身和運用思想方法的邏輯學問，便由此產生而成為專門的學識。可是，宇宙與人生的種種奧祕，並不因為有了邏輯的運用而求得了明確的答案，所以科學便從哲學的口袋裡脫穎而出，到自然的物理世界與現有實際的物質中，去探求究竟。

到目前為止，科學研究的結果，比古人更加進步，而懂得自然與物理世界的知識，而且可以部分把握物質和運用物質，的確有了空前的成績。但是，累積古今中外幾千年的文化，由宗教而到哲學，由哲學而到科學的今天，人類知識的範疇，可以遠上太空，細入無間，仍然不能明白切身生命的奧祕，並未尋求到宇宙生命奧祕的結論。從這個角度看來，可以說，芸芸眾生，熙熙攘攘，依然還在渾渾噩噩，無識無知地過著莫名其妙的人生。所以東西方的文化中，自古相傳迄今，似宗教非宗教，似哲學非哲學，亦宗教亦哲學。同時，也有它自己的科學精神作用的神祕學，照樣屹立不倒，仍然被人們所樂於接受，樂於追求。甚至，在物質文明高速發達的今天，更為喫香，更為人們所傾倒。這是什麼原因呢？因為物質文明發達的結果。這個世界，幾乎成為機械的世界，距離自然愈來愈遠；這個世界上的人生，幾乎成為機械的人生，枯燥乏味。而神祕學所講究的，雖然還沒有離開人體和自然物理的關係，但它是講究精神生命的學問，它在追求精神生命和宇宙生命綜合的究竟。

從神祕學的立場來講，有悠久歷史文化的東方古國，如：中國、印度、埃及，都是神祕學的古老泉源，也可以說，東方的中國，極富有神祕的奧祕，已經引起西方人的興趣，而且非常注意地開始追求。但是現在流行在美國方面來自歐洲的神祕學，卻多是承認從埃及文化的系統而來。他們研究人體潛在的功能，傾向追求人自己具有超越現實力量的神通妙用，相似於科學幻想小說中的境界。有相當的道理，但並不知究竟，同時保存了埃及和希臘文化綜合的天文星象學與人類生命的關係。由此可以看出，它與中國上古文化互有共通之處的特色。因為有了這種趨向，在西方的文化思想中，人們逐漸相信有前生和後世迴圈因果的關係，相信有靈魂的存在，而且正在開始追求靈魂存在的證明，漸漸形成為靈魂學的專門學問。從表面看來，它與中國統流傳的道家，以及佛教的密宗，有些相同之處，實際上，其間的差別異同，大有問題。至於對中國道家方面的學術，並不瞭解，雖然已經有人把道家丹道方面的書籍《太乙金華宗旨》譯成英文；暫且不管它的翻譯是否準確，到底還如弱水三千，取得一瓢而飲。

近年來，也有人想把中國的道教和神仙丹道的學術，傳向美國，其志固然可嘉，其學可惜未充。那些拉雜繁蕪的道家表皮之學，並不足以真能代表道家學術而引人入勝。倒是佛教在西藏流傳的密宗書籍與部分方法，自十九世紀開始，經過英國、法國學者和傳教士們的研究和翻譯，有幾種精要的法典，都有法文和英文精確的譯本，而且一部分被西方流行的神祕學派，吸收融化而別出心裁，另行樹立格調，更增加了西方神祕學的神祕性。但很可惜，西方的文化思想，它的原始根本存有極大的障礙，始終擋住了趨向形而上學真正解脫的道路。（一）因為西方的文化思想，基本上是偏向於唯物的，所以它把精神領域的奧祕，和形而上學的結論，非常自然地都會歸向於物理的作用，不能徹底明白和求證到超越心物的究竟。（二）西方文化的基本精神，始終包藏在「新舊約」的懷抱裡，到了追求神祕到無法用人類慣性的思想知識去解釋時，仍然把它推向宗教的領域裡，尋找答案。

因此，我們現在要發揚中國傳統文化自古相承的人生與宇宙奧祕之學，必須要從學術的整理而尋求配合科學的求證，才能光前而裕後。此外，有些西方人，把禪宗也摻進神祕學裡，那更是嚴重的問題，豈止嬉皮們歪稱淵源於東方中國的禪與道的風格呢！

## 第二章密宗的神祕、神祕的密宗

密宗，在中國佛教中，被列為十大宗派之一，又稱為祕密教，或簡稱密教，其別稱為喇嘛教，是從西藏語的習慣而來，因為西藏流行密教的出家僧徒，稱為喇嘛，所以便以喇嘛而名教，實以人事作為教派的代名。密宗起源的傳說，約有兩途：

（一）從傳統佛教的觀念，認為釋迦牟尼入涅盤以後幾百年間（西元150—西元250年間），印度佛教中，出了一位龍樹菩薩（又一說是龍猛菩薩），打開了釋迦佛留在南印度的一座鐵塔，取出密宗的經典，從此世上便有了密宗的流傳。到了中國唐朝玄宗時代，有三位印度的密宗大師來到中國——善無畏、金剛智、不空三藏——便傳下了密宗的教門。再到宋末元初，由蒙古人帶入了西藏的密教，經過融會以後，到了明朝永樂時期，認為密宗過於怪異，便下令廢逐，以後就一直流傳在日本，這在中國佛學史上，後來便稱它為東密。

（二）從西藏密教的傳說，認為釋迦佛的一生，所傳授說法的重點，都是可以公開講說的，所以便叫它為「顯教」。至於具有快速成佛的祕密修法，釋迦恐怕說出來了，會驚世駭俗，所以終他的一生，便不肯明言。到他涅盤後的八年，為了度世的心願，需要傳授密法。因此，他以神通顯化，不再經過母胎而出世，又在南印度的一個國度裡，正當國王夫婦在後園閒遊時，看見池中巨蓮中間的一朵忽然放大得異乎尋常，頃刻之間，又從這巨蓮的花蕊中跳出了一個嬰兒，就是後來密教的教主——蓮花生大師。長大以後，娶妻生子，繼承王位，以種種神通威德治理國政。以後捨棄王位周遊法，到過尼泊爾，發現國王殘暴失德，他便取而代之，為尼泊爾治理好了國家，飄然而去。當中國唐太宗時代，他便進入西藏傳授密宗的教法，從此使西藏成為佛國。他的傳法任務完了，在西藏乘白馬升空而去，返回他的世外佛土。據說，蓮花生大師永遠以十八歲少年的色相住世，始終不老，偶然嘴脣上留一撮小鬍子，點綴他的莊嚴寶相。西藏密教徒們集會，虔誠修習一種密法「護摩」，以火焚許多供養的物品，有時感通了蓮師，親自現身在火光中，如曇花一現，與大家相見云云。這一路的密宗，在中國佛教史上，後來便稱為藏密。

過去藏密很祕密地固守在西藏的封疆，在元朝，曾一度傳入內地，但不久也隨元朝的勢力而消失。清初又一度傳入，但大半都限於清朝的宮廷、王室。藏密部分流傳到歐洲，被摻入西方神祕學派的事，是十八世紀，英國在印度建立起殖民地的統治權之後，又想侵吞西藏，極力挑撥漢、藏之間的民族感情，煽動地方情緒，英國的學者與傳教士們，便又輾轉進入西藏學習密法。同時法國的傳教士和學者們，有些從越南通過雲南邊境進入西藏學習，有些通過英國，也從印度人藏。

一直到1924年以後，漢、藏之間，互通款曲，顯教與密教的學人，纔有了往來，而藏密各宗若干知名的喇嘛大師們——俗稱為活佛的，也就親自來內地傳教，於是藏密便在內地漸漸流傳。尤因佛教各宗的衰落，聽到密宗有祕密的法門，可以快速成佛面加快了流傳。要發財的，它有財神法。要不捨世俗的男女夫婦關係，而又可立地成佛「不負如來不負卿」的，它有雙修法。要求官求名的，它有增益法。總之，密宗幾乎以有求必應，無所不能的姿態出現，而且以神通相炫耀，幻弄玄虛。不管是真是假，這些陪襯密宗外表的作用，便不知贏得多少善男信女們的傾心膜拜！

但從人類文化的發展史來研究，或從佛教文化發展史來看，無論東密與藏密，原始起源的傳統說法，實在過於神祕，令人無法置呼。如果站在宗教性的立場，只有「信」便是，稍涉懷疑，即是滲漏。可是時代到了今天，科學的文明，到處都向神祕的壁壘鑽研透視。因而，固守舊封並非上策。密宗的方法，倘使真有利於世人的，何妨再度開放南天鐵塔的鎖鑰，把它的無上威德，多給世人沾些利益？如果打開神祕的大門以後，並無其他東西，那又何必敝帚自珍呢！因此，我來說密。

## 第三章密宗的神祕

——近於神人之間的龍樹

密宗的歷史淵源，已如上文所說，有「東密」與「藏密」兩種不同的傳述。但都是撲朔迷離，更增加了密宗的神祕。篤信現實資料的學者，對此「莫須有」之說，益加不信，甚至譏笑它為愚妄的迷信。虔誠信仰密教的人，對此神祕而難明其所以然的說法，則更加肅然起敬，視為神奇尊貴。其實，兩是兩非都非定論。密宗之密，經過智慧的透視，究源溯本，也並非完全不能使之明朗化。總之，從現代學術的立場來研究密宗，首先要把握它的關鍵，從早期的東密傳述中開出南天鐵塔的龍樹菩薩說起。（菩薩，是梵文「菩提薩(土垂)」譯音的簡稱，意義即是得道的覺者，但又留情入世而廣度眾生的慈悲大士。）

龍樹，遲於釋迦牟尼五六百年，出生在印度。幼時聰敏過人，而且喜愛神祕的學術。在少年時代，與同學二人，曾經遍學印度的神祕學。據說，已經練成隱身的法術，便與他的同學，行為不軌，夜入王宮，戲弄宮女，有些宮女們因此而懷孕，震驚了整個宮廷。國王用盡種種方法，甚至請術士入宮捉妖，但都無可奈何。後來接受大臣的建議，認為如非鬼怪，必是人為。就連夜在宮中佈防，使每一角落，都遍佈武士，隨意向空握戈刺殺，只有國王周圍一丈以內，不準侵入。結果，他的兩個同學都被殺死，失去了法術的靈效，而顯現人身。只有龍樹，屏閉呼吸，躲在國王的身後，虔誠向佛禱告，許下懺悔罪惡的心願，立誓過此一關，即出家為僧，方免於死。

龍村出家以後，潛心佛法，不久，即遍習大小乘的佛經，而且融會貫通，毫無疑義。於是就認為佛法不過如此，而釋迦既然能夠創教，當然他也可以獨創一格。據說因此而感動了龍王現身，歡迎他到龍宮的藏經處參觀收藏的真正佛學經典。他在龍宮的「圖書館」中，騎著白馬，走馬看佛經的題目，三個月還沒有全部看完。因此，大為折服，放棄他的傲慢思想，便向龍王商量，取來人世尚未流傳的《華嚴經》一部。據說，龍樹自龍宮取出的《華嚴經》，一共有十萬偈（印度上古原始的佛學，喜歡用長短句的詩歌方式記述，後來翻成中文，經文之外，又有長短句的韻語，便稱它為偈語）。中國佛經中，由梵文翻譯出來的三種《華嚴經》，最完備的一部，也只有八十卷。據說，龍樹僅只取出原經的萬分之一而已。後來龍樹登臺說法，也時常顯現神通，使聽眾們只見座上有一圓滿的光輪，但聞其聲而不見其人云雲。

關於龍樹菩薩個人的歷史故事，在佛教《大藏經》中，另有他傳記的專著資料，譯文雖然不大典雅，但大體可讀，足資參考。而龍樹所著的《中論》，以及與《般若經》有關《大智度論》等的佛教要典，確是佛學的重鎮，思精義深，絕不可以輕視。後來傳入中國的佛教，經過四五百年的吸收融會，到唐代為止，建立了中國佛教的十大宗派。而龍樹菩薩，卻成為中國佛教的八宗之祖，如：禪宗、密宗、唯識（法相）、天臺、華嚴、三論、成實、淨土等。可以說他真是佛教中的主藥，方方有份，實在不大簡單，也並非偶然的事。

知道了這些比較簡要的龍樹菩薩的歷史資料，如果也用考證的方法來求證，實在無此必要。例如龍王是否代表某一人名等等問題，都是無法解決的事實。

（一）因為上古到中古的印度文化，已經沒有文獻可徽。過去的印度人，自己並不注重歷史。後世的印度文化史，是在十八世紀英國的東印度公司成立以後，才由歐洲的學者們開始蒐集中古以後的殘餘資料，並以推測為考證，處心積慮地建立起它的體系，此須再加小心地求證於中國佛經所保存的資料。因為大乘佛教在印度，當中國的宋朝中葉，早已銷聲絕跡，完全從南北印度傳入中國，成為中國的佛教了。

（二）世界上的神祕之學，如果都可—一考證得出來，它就失去了神祕的價值而不神祕了。

但中國近世和現代研究佛學的學者們，也稍微注重考證，重新估價，認為佛教史上所稱開啟「南天鐵塔」、傳承密宗的大師，不是龍樹，而另有其人，名為龍猛。於是龍猛與龍樹，又二即為一，一又為二的迷離兩可之說，更無定論了！然而無論如何，密宗與唯識學一樣，大體說來，都是釋迦牟尼涅盤（滅度）以後五百年間開始，到八百年間而集其大成的印度後期佛學，應無疑問。

把握住以龍樹菩薩為密宗中心的關鍵，暫時撇開佛教，再來研究印度文化發展史的另一關鍵，就應當瞭解古印度的文化思想向來就偏重於宗教和神祕的學術。尤其南印度方面，是古代世界上神祕學術的發祥地，它與埃及、中國、希臘、大西洋文化系統等神祕學，都有一脈相通的關聯之處。至於印度的宗教學方面，強調一點來說，它與中古以來，流傳各地所創的宗教，都有親切和祕密的關聯，猶如古印度的香料一樣，東西雙方，都從那裡輸入。如果說，在這方面，就說是印度傳統文化的光榮，當可受之而無愧。除此之外，又須另當別論了！

釋迦牟尼創立佛教以前，印度原有存在的宗教，便有婆羅門教，而且他的教士們，還是印度歷史上第一等階級的人物。與婆羅門同時存在，先後流傳，甚至與釋迦創立佛教時，也同時盛行，比較龐大而有力量的，還有瑜伽士派等許多派別，也就是佛經上常常提到的外道六師門。他們都與婆羅門教一樣，在佛教以前，就有出家修行、喫素苦行的制度和習慣。中國佛學翻譯梵文的「沙門」這個名詞，在古代的印度便是一切出家修行人的通稱。自釋迦創建佛教的理論與行證以後，雖然他畢生說法四十九年，弘揚正理，駁斥盛行於當時印度的許多宗派和哲學理論——包括有唯物思想的，有放任主義的，有以苦行為道的，以及婆羅門教的宗教哲學，主 「神我」獨尊的觀念。但真正服膺釋迦佛教，篤信「緣生性空」、「性空緣起」的「般若」正觀的，為數並不太多。而且他當時教化所及的地區，多在中印度和鄰近北印度一帶，並未完全到達南印度的區域。

釋迦涅盤以後，他的弟子，又因戒律（制度）和所聞心得的見地不同，逐漸分成二十多個派別，而且多半屬於小乘的佛學思想，互相爭論見解，達四五百年之久。至於奠定大乘佛學的根基，實由馬嗚菩薩開其先河。但使釋迦尚未完成的傳教大業得以完成「般若空觀」與「非空非有」的「中觀」體系，實自釋迦過後四五百年之間，由於龍樹的興起，確有密切的關係。換言之，龍村曾經遍學佛教以外的各宗各派的外道，就利用他們的習慣方法，揉集而成為另一系統。但將佛學的中心見地與思想，灌注其中，並不違反人們固有信仰的習慣，而樂於接受，使得佛法普遍弘開，厥功甚偉。因此可知，密宗，實在便是印度各宗派神祕學術的總集成，而它的中心見地與思想，卻皆歸於佛的大教。至於顯教和密教的佛法，真正開推廣的，卻是後來印度名王，篤信佛教的阿育工之力。但這種演播，只是限於原始的東密而言。有關後來藏密建立大小乘佛學完整體系的理論，使釋迦與龍樹尚未盡臻美滿的教理，完成「唯識」心學的體系和程式，則歸功於距釋迦八百年後，弘揚「彌勒」法統的無著、世親兩兄弟。因此而使後來的藏密學理，貫串顯密的學術而成為通途的條貫。融通「般若」的「畢竟空」，與「唯識」的「勝義有」為一體兩用，使佛學的奧義，更上一層樓而目極霄漢，誠有莫大的功勳。

## 第四章密宗理論之依據

無論東密與藏密所標榜的歷史淵源如何久遠，但它的佛學和修法理論的完整體系，雖自釋迦過後八九百年間無著、世親兩兄弟完成「唯識」法相學後，為密宗的修法，建立了一套完整精詳的理論，但根據「唯識」與「般若中觀」的精義而確立密宗「即身成佛」的奧義，在藏密的發展系統中，由初唐開始一直到明代，從阿底峽尊者著《菩提道炬論》，再到宗喀巴大師著《菩提道次第論》止，纔是正式的完成。其次，由初唐到元明之間，如紅教的「大圓滿」，花教的「大圓勝慧」，白教的「大手印」等等修法，雖然也本於「唯識」與「般若」的見地，但與其說是「中觀「的修法，毋寧說是禪宗心法的同源異派，較為適當。再其次，東密修法的理論，唯未完全採用「唯識」的大系，但其主要重心，實不離於「唯識」的「勝義有」觀。有關這些學理依據的理由，牽涉太廣，暫且不談。

大日如來與宇宙萬有的本體論

東密最基本的大經，便是《大日經》、《金剛頂經》。《大日經》以「毗盧遮那佛」為密教的本尊，也別稱為「大日如來」。他是法界獨一無二的一尊，借用哲學的術語來說，他便是超越於宇宙獨一無二的本體。用佛學的名詞，他便是「法身佛」。他與自性成為眷屬，也等於說，宇宙萬有，都是他自性本能的附屬品，他在祕密性的金剛界的心殿之中，永恆不斷地自受所有的法樂。《大日經》所說的道理和境界，便是他說出自身所證到的聖智境界。

透過《大日經》所說的這些基本原理，我們便可知道人類本自具備超越於宇宙萬有的自性本能，根本上，便自具有無比的純真、至善、至美的萬有功能。它便是法界宇宙萬有和人類本性自我的主宰。除此以外，再無其他另有的第一個因，更不是人類所奉獻給他的成果。它便是由小我歸還到本有的大我，而且無所謂有你、我、他的分別之真我。那麼，他與顯教、密宗互相共同的《華嚴經》上所說的「毗盧遮那佛」的原理完全一致。同時，也和唯識學所標榜的人性與眾生共有同體的「阿賴耶」藏識的正反面，本自具有「真如」性體的理論和原則，完全相契。而且《華嚴經》由龍樹大士所出，《大日經》也由龍樹（又說為是龍猛）所出。《華嚴》為唯識學的基本要典，同時也通為密宗的大經。由此而知，後期佛學之有密教，它與龍樹菩薩關係的來龍去脈，就不難探索可知。

心嚮往之的即身成佛

但是，一般顯教的佛學，無論大乘和小乘的理論和修法，都說由一個普通平凡的凡夫，要修證到成佛成聖的階段，實在非常之難。在小乘的佛學中，認為至少要死後重生人生，連續修持好幾生才能證果。到了大乘佛學的唯識法相宗，認為由凡夫到成佛之路，必須要經過三大劫。等於說，要經過無數次的世界成壞，纔有成就的可能。一般人在開始學佛學道時，總帶有多多少少，或潛在而不自知的功利觀念，對於多生累劫修持成佛的說法，和遙遠而不能把握的道德昇華和善行的結果，不是望而卻步，就是多數半途而廢。極難至誠修學，遭遇曲折困難而永無退志。只有禪宗，標榜出「明心見性，頓悟成佛」，比較富於吸引力，會使一般人生起追求的渴望。除此之外，密宗「即身成佛」的號召，則更能引人入勝。

此外，在佛學的修法中，無論顯教的任何一宗，乃至禪宗，除了採用禪定的靜慮——止觀等方法，作為修持的憑藉以外，其餘的學理，大體上都是智慧思維所得的成果。而且汪洋倘恍，難窮邊際，使一般淺智的人，感覺到難以憑藉，更無絕對的把握。而在密宗呢？提出有「三密」的加持功德，使人容易得到「即身成佛」的效果。而且花樣百出，可使修學密宗的人，晝夜忙著「有為」而求達「無為」涅盤的成果。這是人們多麼喜歡的事，也可以說，它是經濟價值高而成本較為低廉的成佛快捷方式。所以釋迦牟尼遺言中提到，後代末世的時期，大乘佛學的智慧成就之學，一一衰落，唯獨密宗與具有宗教性信仰的淨土宗，才能流佈不息。以此證之於現代的趨勢和事實，卻甚為相似。

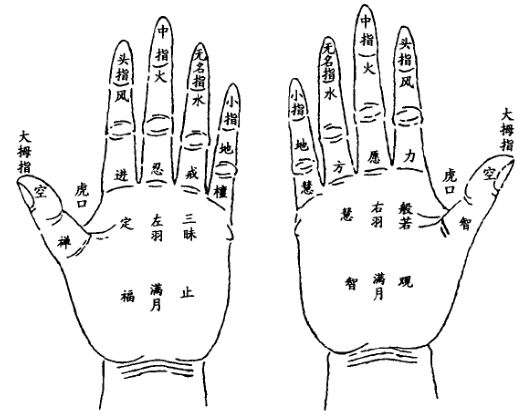
密宗三密中的身密

密宗所謂的「三密」，就是身、口、意的三重內涵的祕密。所謂身密，歸納起來，應有兩種意義：（1）人體本有的奧祕，它與天地宇宙的功能，本來便具有互相溝通的作用，只是人們沒有通過大智慧的理解，沒有經過合理方法的修持，所以永遠沒有發揮偉大的作用。（2）密宗認為有各種傳統淵源於遠古的方法，加持到修學密法的人身上，便可使他有事半功倍的效果，可以迅速地與神人互通，天人一體，進而至於成佛成聖。

但是，從東密與藏密的範圍來講，關於身密的道理和修法，卻各有不同的基礎。以東密來講，透過人體兩手十個指頭，配上心理想像的意念，契合某一修法，便互相結成各個不同的「手印」（中國的道教，叫作撚訣），便可產生加持修學密法者的效力。因此，對於人體十指具有無比潛能的奧祕，實在有值得研究的必要。而以藏密來講，認為除了「手印」的威力以外，關於人身氣（氣機）脈（內腺）的作用，便本自具有「即身成佛」與天人互通的奧祕，幾乎與中國道家的氣脈之說，可以互相輝映，益增光華。（有關密宗「手印」的部分圖）

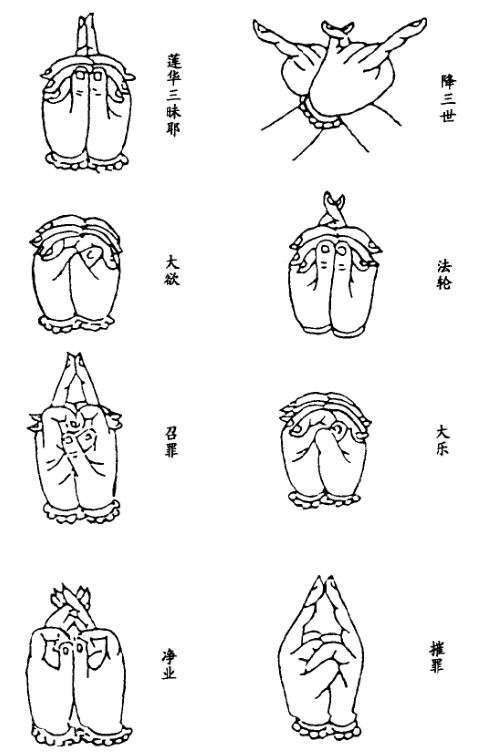
手指祕名

輕軌之中手指密號多矣。今且出行記中所用示之。謂兩手名二羽，亦名滿月。兩臂亦稱兩翼。又十指名十度，亦名十輪十峯。右手名般若。亦名觀、慧、智等。左手名三昧。亦名止、定、福等。



十度號。從左小指起以次數之上，即檀戒忍進禪。從右小指起以次數上，即慧方顧力智。五輪密號亦然。從左右小指起次第向上數之，即地水火風空也。如圖須知。

看了這些密宗的「手印」，淺見者流，也許就會輕易地認為它是「玩魔術」，或者等同兒戲地變戲法。其實，這是「人體光學」和「人體電學」的奧祕。需要將來科學再發展的配合，或許可以慢慢瞭解它的內容。現在還沒有時間詳說，而且也非片言可盡，暫且留待以後專論。



## 第五章人身的內密

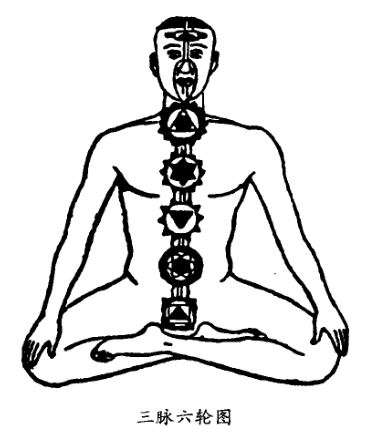
關於密宗手印的神祕

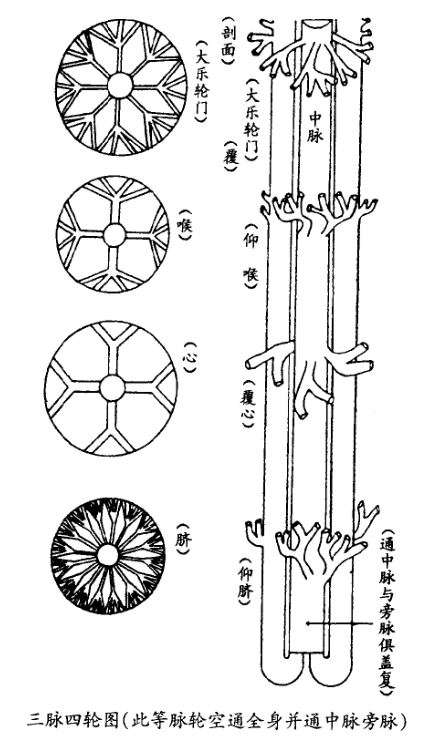
東密的身密，注重在「手印」的結合，而前圖所例舉的圖式，只是有關「手印」的一部分姿態而已。因為密宗「手印」的種類過於繁多，暫時從略。總之，在密宗的理論裡，認為雙手的十指，對外則與法界佛性（宇宙本體的功能）相通，對內則與五臟六腑相通。所以修習密法時，結成「手印」，便可與法界中已經成就的請佛菩薩的身密互相感召，增加速成的效果，同時自身也就等同有佛菩薩的神通功能。

其實，對於「手印」具有神祕效力的觀念，並非佛法之密宗開創此理論，它在印度固有的婆羅門教中，早已流行著重視「手印」的作用。中國秦漢以後的道家符籙派的方士們，也已有了「撚訣」結「手印」的玩意。甚至，有些特別崇拜道家，愛護中國文化的人士，還認為密宗的「手印」與氣脈之學，乃至印度的瑜伽術，都是從中國傳過去的。這就相當於北魏以後和唐末五代的道教之徒，杜撰道書經典名為《老子化胡經》，說老子騎青牛出函谷關，西渡流沙，到了印度，搖身一變，便成為釋迦牟尼。同時佛教之中，也互不相讓，杜撰佛經，說迎葉尊者行化中國時，便搖身一變而為老子。儒童菩薩，乘願而來，化為孔子。這些都是基於狹隘的宗教情緒和宗教心理的作祟，自找麻煩而自成不經之談，徒為有識者所譏。

有關人體氣脈的奧祕

但到了初唐時代，從蓮花生大師由北印度進入西藏，傳授了流佈在西藏的密宗開始，對於人體身密的奧祕，忽又突出三脈七輪，或簡稱為三脈四輪的學說，涵蓋了密宗和瑜伽術等一切修法的內容。由此發展，便構成由蓮花生大師傳統的藏密，對於色身（現有的身體）的修持方法，綜合起來，便有「修氣，修脈，修明點，修拙火（或稱為靈熱和靈能）」等的成就步驟。同時，對於修心的心法，綜合起來，就有「加行瑜伽、專一瑜伽、離戲（戲論）瑜伽、無修無證」等的成就程式。再從色身修法部分，詳細剖析氣脈，由三脈四輪開始，頂輪概括三十二脈，喉輪概括十六脈，心輪概括八脈，臍輪概括六十四脈等共計有一百二十脈有關生命奧祕的精闢理論，而且認為人體氣脈與宇宙的功能，實有直接關聯的奧妙。





瞭解了東密與藏密對於人體氣脈的觀念以後，由此與道家的氣脈（奇經八脈）理論互相對照，配合中國固有的醫理學——《黃帝內經》、《難經》等學理，再和現代生理解剖學、神經學、內分泌學等相互發明，則不但對於人體生命神祕的研究有更為深入的新發現，同時對於人類醫學也必有更為重要的貢獻。無奈現代的科學研究，只求科別分工的精細，不管分析以後歸納的綜合研究。因此，使通於此者不能通於彼，而互以先入為主的主觀成見，深閉固拒，爭相攻譏，甚為可惜。可是在歐美研究神祕學者，經過一二百年的輾轉傳習，已把藏密部分的要義，吸收融會而變為神祕學的內容，卻又自行號稱來自大西洋或埃及文化的遠古淵源。如今逐漸發展，已進入科學中「超心理學」範圍，若更求深入的研究，其前途演變，勢必大有可觀之處，絕非目前閉塞於自然科學者所能推論。

佛學顯教與密宗在學理上的異同

此外，在佛學的範圍來講，一般修習顯教各宗（當然包括禪宗）的見解，不但認為密宗之學，幾乎有等同外道的嫌疑。甚至，認為學習密宗的人，便是專搞男女關係，或者是不可救藥的壞種。而且根據佛學大小乘經典的學理，都認為人們的身體，只是「四大」（地：身體的骨骼等。水：血液涕唾等。火：暖力。風：氣。）假合之身，僅為我暫時偶有的所屬，並非真的為我之所有。而一切眾生，卻「妄認四大為自身相，妄認六塵緣影為自心相」，不知「四大」從緣而合，暫有還無，本自性空。而密宗的修法，恰恰與此相反，不但重視人體的氣機，並且注重修煉身體，認為它是成佛的妙道。於是一般顯教便視之為不經之談。這種理論形成的觀念，嚴格說來，對於全部佛學中，經、律、論三藏的奧義，並未透徹。而且，對於後期佛教性宗「般若學」「中觀」的畢竟空，與相宗「唯識學」的勝義有，更未融會貫通，所以便不能匯通學理而成誤解。

其實，密宗的依身起修，認為「五大」（地、水、火、風、空）的自體，就是五方佛的自性，其中最高義理，並無絲毫與顯教的經典相違之處。因為屬於色法（物理世界的一切種子）的「四大」，它的自體本性，也就是「阿賴耶識」所屬的附起功能，心物同源，互相依附而發揮它美麗的光輝。所以先從「四大」起修而了卻身業的根本，進而轉此心物一元而返還為大圓鏡的光明清淨。准此學理依據，確是契合佛學最高原理的深密。玄類大師所著的《八識規矩頌》中，便已指出「阿賴耶識」具有「受燻持種根（人體生理的六根）、身、器（物質世界），去後來先做主公」的作用，充分顯示物理世界的一切和人體生理的功能，本來便是一個同體的分歧變化。所謂「四大」本空的理論，只是從心物現象的分析而契合於實際本體的觀念，並非完全推翻妙有的緣起而成為斷滅論的空觀。可惜一般學者，只注重「去後來先做主公」的一句，而忽略了「受燻持種」以及它能生起人類生命的生理（根和身）與物質世界（器世界）等等的作用。而且顯教經論所講的，大多都是著重在形而上本體論的辨正，以彼破除凡夫執著現象為實體的觀念。如果依佛學全部的真義而論，這些都是注重於「法身」的修持，而不管「報身」與「變化身」的實證。況且一般的人，又忽略了經論所指出離欲界以後，還必須住於色界方能成就的重點，所謂「盧舍那佛」（報身佛），有必須住於色界而後方能成佛的內義。

但是這種理論，流傳夾雜在中國的道家思想中，便一變再變而成為道家神仙丹法的學術。所謂修成大羅金仙以後，可以散而為氣，聚而成形的隨心所欲。至少亦可修到現在脫胎換骨而白日飛升。近世以來，再由藏密與道家方面，輾轉流傳，被歐、美的神祕學所吸引，幾乎完全抹去了形而上（法身）的性空原理，而只一味追求生理本質的自性功能，特別注重神通與物理關係的實驗，並且有突飛猛進，日臻玄妙的趨勢。但是停留在十九世紀末期思想階段的密宗與道家方面，卻仍故步自封，閉戶稱尊而日趨凋零破碎，豈非東方文化的一大劫運，自取沒落之道。

## 第六章聲音的奧妙

有關身密的論辯

東密與藏密最大的差別，就是對身密修持方法的不同。東密所傳對身密修持的方法，大多都是配合梵文字輪的觀想，佈滿身體內外的各部分，它仍是利用心意識趨向「專一」的定境。藏密對於身密修持的方法，除了一部分仍然保持字輪的觀想，配合身體內外各部分的作用以外，它唯一的特點，就是特別注重氣脈的修持。這在原始密教所傳的經典文獻中，幾乎是找不出同樣的根據，顯見它與東密是另一傳承。所以東密原始傳統尊重龍樹或龍猛。藏密的原始傳統，卻別樹一幟，推尊蓮花生大師。但因藏密傳承，特別注重氣脈的關係，它與中國道家的修煉方法，有許多地方非常相似。因此便有人懷疑藏密的修法，實含有道家的成分。甚至，也有人乾脆認為藏密之中的有關身密的修法，便是道家丹道方術的變相。並且因藏密的弘開，以及說蓮花生大師入藏傳授密教的時期，正當初唐的時代，也便是唐文成公主下嫁藏王松贊乾布和蕃之後。而當文成公主入藏的時期，她曾經帶去道士及儒生各若干人。於是就以此事作為有力的證據，認為藏密對於身密的修法，實在是與道家的丹法有關。相反的，有人認為道家丹法的修煉方法，實含有佛教密宗的成分。甚至，還有人認為道家大部分的方術，都從印度神祕學派等傳進來的。因為在秦、漢以前的道家修煉方法，與漢、魏以後，顯然是有區別的。但在秦始皇時代，所謂梵僧——婆羅門，已經有人到過中國。這事在《佛祖歷代通載》上，也曾經有過記載，因此特別提出作為證明。

這些有關文化歷史考證的事故，確實很難斷定，在此只列舉雙方的論據要點，稍加牽涉而不願再作深入的探討。不過，在過去的西藏，的確早有「太極圖」的標記，而且喇嘛們運用唸佛珠等的占卜方法，大體上，與中國的天干、地支的占卜方術，也實有相同之處。究竟是「老子化胡」，或「迦葉變老子」，我認為與真正修持的經驗談，都不關緊要。關於這些問題，正如清初詩人吳梅村所謂：「故留殘闕處，付與豎儒爭。」所謂「古今多少事，都付笑談中」而已。

三密之一的「聲密」

無論東密或藏密，對於身密做如何的爭辯，但密宗之所以成為神祕的特點，它最重要的部分，便是神咒「聲密」的祕密。這裡所謂的「聲密」，就是密宗所稱三密之一的「口密」，也便是一般人所謂的「咒語」。

關於神祕的咒語問題，這是人類文化史上非常有趣，而且也很重要的事實。世界上富有歷史性的神祕古國，如埃及、印度與中國的文化中，都認為它與原始的語言、文字，幾乎是不可分離的文化重心。甚至，還有人認為它的歷史重要性，也早在文字語言之前。但因為人類有了實用文字的進步之後，對於音聲的研究，除了應用在文字言語的結構以外，便把有關聲音的神祕部分，輕輕鬆松地歸到神祕的迷信裡去，而留給巫師們作為巫術的神奇運用了！只有佛教的密宗，還比較有系統地保留了印度神祕的傳說，特別形成了密教的中心。但隨時代的推進，就此殘餘僅有的密教，也將隨歷史文化的變遷，快要成為過去，而只有留待未來的科學去研究了。

重視咒語的神奇早在佛教之先

早在釋迦牟尼之前，印度傳統文化的重心——婆羅門教，素來便很重視咒語的神祕性。他們也和密教瑜伽士們的信念一樣，認為咒語的作用，可以與形而上天神的心靈，直接感應而發生效力。等於修持密法念誦咒語的人，認為咒語便與佛菩薩的電報密碼相似，可以呼應通靈，互相感召。因此，念誦咒語，絕對用不著去運用思維，只須深具信念，專心一志去唸就好。上古的印度，不但婆羅門教，佛教如此，其他如瑜伽術以及任何教派，大體上也都相信咒語具有神奇的能力。如果從釋迦牟尼所傳「顯教」的經典而言，他是極力破除迷信，提倡智慧上的正思維。但是積重難反，因此大乘的經典中，有時也利用梵文字母音聲的作用，闡聲教義的重點。例如，在中國佛教的顯教中，普通最為流行的觀世音菩薩所說的《心經》，其末了的一段，便是採用這種方法，利用一般人習慣的觀念，強調地宣說般若（智慧）的解脫法門，就是至高無上的咒語。如雲：

故知般若波羅密多，是大神咒，是大明咒，是無上咒，是無上等等咒，能除一切苦，真實不虛。故說般若波羅密多咒。即說咒曰：揭諦。揭諦。波羅揭諦。波羅僧揭諦。菩提婆婆何。

其實，最後的咒語自「揭諦」開始，它的內容，並非是不可明說的密意。只是不加說明，反而更為有效。這如同孔子所說：「民可使由之，不可使知之」的道理一樣，有時反而更有效果。但是人們的心理總很難說，永遠就像一個小孩，愈是不讓他知道，愈要迫切地求知。因此也有人強作解人，硬把它的內義很簡單地譯出說明瞭。所謂「揭諦」以下的意義，便是包括「自渡啊！自渡啊！快求自渡到彼岸啊！而且要快來救渡大眾到彼岸啊！快快地覺悟自救吧！」等道理。但由此也可說明印度文化中重視咒語「聲密」的神奇，便早在佛教以先就已存在。

人類的知識真已瞭解音聲的神祕嗎

密宗既然如此重視音聲的神祕，難道音聲的本身，真正具有神祕的作用嗎？事實上，這是真的。綜合東西雙方的學問知識，人類的文化雖然有了上下五千年的成就，但對於音聲的神祕功能，直到目前為止仍然還沒有窮其究竟。古今中外所有的音聲之學，也只是為了文字言語上的應用而加以研究，並未真能做到更進一步的探討。在物理科學上，雖然對聲學與光學的研究，已經有了超過前人的成就，但是也只限於在傳播人類文化、思想、情感的作用。甚至，最新的科學，正在追求銀河系統的音波作用，但所研究的目標，也還沒有轉移到探討音聲與宇宙萬有生命關係的神祕功能。可是至少比過去大有進步，在人類的知識範圍裡，總算已經知道宇宙間還有許多音聲的存在，而且用人類的耳朵，絕對是無法聽見的事實。例如頻率過高與頻率太低的音波，人們都無法聽到，這已是大家知道的事實。所以老子所說：「大音希聲」，也很自然地巧合於科學的道理了。但是透過有形音聲的作用與功能，在人類的知識範圍裡，已經有如上述許多的無知，更何況還有無形象可得的心聲的神祕呢！

密宗咒語的根據

至於密宗所謂三密之一的「口密」——「聲密」，就東密而言，它所根據的，是印度上古梵文字母的聲與韻母的組合。（印度自古至今，始終流傳著幾十種文字與語言。梵文，僅是其中之一。而且梵文還有古今音聲的不同。就是古代印度的梵文，約到中國唐、宋時代為止，還有東南西北中五印度發音的差別，與字體形聲的不同。所以，現在世界各國有許多研究梵文，或者透過印度其他文字而研究梵文，以便瞭解古印度密宗所傳梵文密咒的神祕，以及唐、宋以前譯過來佛學經典的真相。這種想法，我們幾乎可以說它是不可思議的自我陶醉）。至於藏密方面，自初唐開始，依梵文而創了藏文以後，它所傳授的咒語，也便以藏文為根據。東密在盛唐開元時期（西元713—741年）傳入中國，直到明代永樂年間（西元1403—1424年），才被放逐出國而流傳在日本，便有了東密的稱呼。但是在日本高野山東密大道場所傳出的咒語，大體上都已變成帶有日本音的梵語了。所以現在要詳實地研究密宗咒語的音韻，實在是一件非常複雜的問題。如同中國流傳最久而最普遍的《大悲咒》，便有南方北方音聲上的少許差別。至於密宗所觀想的梵文，或藏文，同咒語的音聲一樣，也有古今書寫方法的相異之處。

## 第七章聲音對人體神妙的作用

聲音的妙密

密宗所標榜的「口密」，就是修習密宗的人口裡所念誦密咒的奧祕，有時又稱為「真言」，這具有信仰的作用。從尊敬修法的觀念而來，認為世界的文字言語，都是虛妄不實、變動不拘的假法，只有佛菩薩等神祕的咒語，纔是真實不虛，通於人天之間極為奧密的至言。是否果真如此，那是一個非常複雜的問題，留待將來神祕科學去研究探討。現在要講的，便是音聲對有關人體妙密的問題。

音聲在物理世界中的作用，到目前為止，除了自然科學已經瞭解聲學的原理和應用以外，至於宇宙間的生命與音聲的關係，以及植物和礦物等有無音波輻射和反應等問題，都還是尚未發掘的領域。音聲對於人類和其他動物的作用，早已被世人所知。但人類對於音聲的學識，耳熟能詳的，還只知其能溝通人與人之間，人與動物之間的思想、情感等。至於利用音聲促使人與動物等的生命，得以啟發生機，或者感受死亡的祕密等，在目前的科學知識範圍裡，還是一片空白，尚須有待新的研究和努力。

如果從密宗念誦咒語的修習方法來講，它是利用一種特別的音符，震動身體內部的氣脈，使它發出生命的潛能，變為超越慣有現象界中的作用，而進入神妙的領域，乃至可以啟發神通與高度的智慧等。所以在東密的三部密法中，如金剛部、胎藏部、蓮花部，便各有不同的咒語，使修習者為不同之目的而達到不同的效果。如果從這一觀點的立場來說，密宗咒語的音聲祕密的最大重心是音聲與人體氣脈的關係，純粹是一種超越宇宙中物理的神密作用。一方面可以擺脫對另一超人信仰的神祕觀念，而完全從理性中去尋求真義，但另一方面也可以透過純理智的瞭解，而畢竟歸向於堅定的恭敬信仰。

據密宗的說法與顯教經論的教義來說，咒語的祕密只有八地以上的菩薩可以瞭解，而證到八地以上的菩薩，也能自說咒語。在中國佛教的禪宗裡，就有普庵印肅禪師，曾經自說一種咒言傳給後人。因此，一般習慣叫它為「普庵咒」。這個咒語的本身非常單調而複雜，但念誦起來卻很靈驗。所謂單調，它是許多單音的組合，猶如蟲鳴鳥叫，或如密雨淋淋，但聞一片浙瀝嘩啦之聲，洋洋灑灑。所謂複雜，它把這許多單音參差組合，構成一個自然的旋律，猶如天籟與地籟的悠揚肅穆，聽了使人自然進入清淨空靈的境界。由此可知，真正的悟道證道者，能夠瞭解密咒的作用，並自能宣說密咒的說法，並非是子虛烏有的事。

三字根本咒與人體氣機的關係

東密與藏密念誦咒語的原始根據，都是從印度中古時期的梵文發音而來。據玄奘大師留學印度時代的考察，梵文有南印度與北印度等不同的差別，《大唐西域記》卷二曰：「詳其文字，梵天所制。原始垂則，四十七言也。……因地隨人，微有改變。語其大較，未異本源。而中印度特為詳正，辭調和雅，與天同音。」梵文書體右行，為古今印度文字之本源。南北發展各異，行於北者多方形，行於南者多圓形。但唵（讀如嗡音）、啊（讀如阿音）、吽（讀如哄音）三個字，卻是梵文聲母的總綱。因此只用此三個字的發音，組合成為一個咒語，便是普賢如來的三字根本咒了。普賢如來，是意譯的妙密，也有意譯為普現的。普賢就是普遍而賢善地充滿一切處所，無時無處而不存在的意思。

唵字，也就是宇宙原始生命能量的根本音。它含有無窮、無盡的功能。在人體而言，它是頭頂內部的音聲。和人們掩蓋耳朵時，自己所聽到心臟與血脈流動的聲音相近。所以凡念誦唵字部發音的咒語，必須要懂得它發音機括的妙用。最低效果，它可以使頭腦清醒、精神振發。如是傷風感冒，連續不斷地念此字音，可以使頭部發汗，得到不藥而愈的效果。

啊字，是宇宙開闢，萬有生命生髮的根本音。它具有無量、無際的功能。同時，阿字是開口音，是世界一切生命，開始散發的音聲。例如中國佛教淨土宗的念誦「阿彌陀佛」，便是屬於密宗阿部的開口音。也可以說，它是蓮花部基本的聲密。如果能夠懂得連用阿部音的妙用，就可以打開身體內臟的脈結，同時可以清理腑髒之間的各種宿疾。真能瞭解而合法修習，久而久之，自然可以體會到內臟氣脈震動的效果。

眸字，是萬有生命潛藏生髮的根本音。也可以說，眸字，是形而上天部的音聲；吟字，是物理世間的地部的音聲；啊字，是人部的音聲，是人與動物生命之間的開口音。在人體而言，吽字是丹田的音聲。如果懂得以吽部音來念誦，可以震開脈結，啟永發新的生機。最低限度，也可以達到健康長壽的效果。例如東密藏密共同所傳的觀世音菩薩的六字大明咒：「唵、嘛、呢、叭、咪、吽。」它便概括了唵字與吽字的咒身，至於其中「嘛、呢、叭、咪」四字之音，都是阿部音變化妙用。

總之，有關密宗咒語與音聲神祕作用，以及咒語的音聲與人體的奧祕關係，的確不是片言可盡其妙。而且以上所說念誦方法的巧妙，也無法以我笨拙的文字表達它的究竟。一切均需自己潛心鑽研，同時求乞名師經驗的教導，以身體力行加以求證的結果，或者可以瞭解它的奧妙於萬一。

除此以外，中國的文字語言，在魏、晉以後，有了「切音」（拼音）方法的出現，實亦是當時從西域過來的和尚們，為了翻譯之便，根據梵文拼切的作用而創造了「反切」拼音的方法。演變到現在，有了中文拼音，它的源流淵源，實亦由此而來。有關密宗的「聲密」，暫時到此為止，以下應當轉入「意密」的研究了。

## 第八章意密與佛學理論之依據

意密，是東密與藏密身、口、意「三密」之一，同時也是密宗「三密」中最主要的一環。因為身體的內密與音聲的妙密，都憑藉意念（意識）而發揮作用。在佛學顯教的經論中，無論大小乘任何宗派的修法，都以清靜其意，空了意念（意識）的妄想為主旨。唯有密宗的修持方法，獨以運用「意念」的觀想，作為「即身成佛」的方法，它的確與各個宗派與大小乘的理論，迥然不同，此中奧妙也當然自有它密意的存在，實在需要深入尋探。

人類之所以自稱為萬物之靈的主要原因，就是人類具有思想和情感的關係。人與動物的分野，也由此而別。情多想少，智力便低。情少想多，智力就高。思想愈高者，由於智力的昇華而進入超人境界。情慾濃重者，由於智力的減退而墮落到動物的意識狀態。思想和情慾，雖然話分兩頭，作用也不一樣，但是它都憑藉「意識」的功能，而發揮它的應用與效果。無論在大小乘佛學的範圍，或是通俗世間的一切學識，對於知覺和感覺的關係，叫它是「心」、是「性」，或認為它是「心理」的作用等等，如果把它歸納起來，也可以強調地說，都是「意識」作用同質的異名而已。

在人類的文化中，不論東方或西方，許多宗教和哲學，只要重視實際的修煉方法，都是依靠人類天賦本能的「意識」思想去做功夫，這是一致不易的原則，也是東西共通的事實。即如佛教大小乘各宗的修法，雖以達到「有餘涅盤」或「無餘涅盤」為目的，但都是以「自淨其意，是諸佛教」作為守則，這是毫無疑問的。小乘道果的「偏空」，和大乘佛果的其空亦空而至於「畢竟空」的原理，其所謂「空」的境界，基本上也就是利用自己心意識的作用而使意識昇華，猶如以楔子鍥入無比空靈的領域，不依身、不依物，而住於不同凡俗的境界，然後勉強說明它的狀況，叫它是「空」而已。因此，可知大小乘佛學和佛法所謂的「空」，也只是抽象地指出另一現象的不同觀念。如果從密宗和唯識學的理論來說，無論是有境界的「空」（有餘依的空），或是境界亦無的「空」（無餘依的空），它都是一個真實不虛的大「有」。所謂「空」，只是意識達到平靜的現象。所謂「不空」，便是意識平靜的實體本來如是而已。

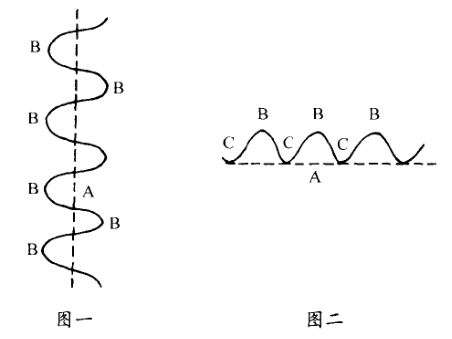
意密與唯識

其次，大小乘佛學最大最高的課題，便是對於形而上本際的究竟，即「空」和「有」的認識，並不如一般哲學所探討本際是「心」是「物」的爭論。自釋迦滅度以後，由印度佛學的「結集」開始，以至小乘佛學發生分宗分派之爭，後期佛學轉入大小乘之爭以後，曼衍流變，便有「般若」的「畢竟空」與「唯識」的「勝義有」之辯。由此傳入中國的西藏之後，仍然還有「般若」的「空觀」，與「唯識」的「勝義有」孰先孰後之爭的存在。其中關於中國佛學的科判佛說經典的先後次序，姑且不論。例如有關密宗修法與佛學理論的依據來講，無論東密與藏密，大體上都認為「唯識」的「勝義有」，纔是釋迦最後所出的究竟定論。換言之，佛說「般若」的「空觀」，還只是一時之方便。由「真空」而再證「妙有」，纔是最後的究竟。至於空非真實，有非實有，即空即有與非空非有等，雙邊對等互破而建立「中觀」的理論，那都是淨化對本際知見的理念問題，在此也暫且不談。但因此可知密宗修法的理論依據，實以唯識學的體系作為基礎，和達摩禪有同出而異名，目標一致而方法運用各別的微妙關係。

總之，大小乘的佛學，大體上，都以淨化意念（意識）入手，最後達到無得無依歸。因此必須空了心念，舍妄歸真。而密宗的知見，依據「唯識」的「識變」理論，認為「空」與「有」的境界，也都是「唯識」的淨與汙的變化現象，而此心、意、識的究竟體相，「有」即是「幻」，「空」亦非「真」，而且即此意念，也便是心識的本體實際的妙密功能，所以只要直接去「轉識成智」，便可「超凡入聖」，甚至便可「即身成佛」了。老實說，不但密宗理論的基本依據是如此，即如中國佛教所創立的淨土宗之基本依據，也並不外於此例。

有關心意識修法的粗淺說明

如果我們推開佛學的理論，但從現在通常易懂的方法來說明，首先便須瞭解我們這個現有的心、意、識的狀況，也可以說先要明瞭這個「心波」的現狀。便如一、二兩圖的表示。圖一顯示通常人心意識活動的狀態。圖二則為修習佛法人觀察心意識波動的狀態（A虛線表示「心體」，B波線表示「意念」，C波線中音的凹點表示「意靜心空」）。



瞭解了這兩圖以後，便可知中國佛學，綜合大小乘與顯教、密教的理論，認為「全波是水」，「全水即波」的簡要原理了。由此原理的推衍，便可知道密宗運用意念（意識）作觀想的修法，與禪定「心一境性」修法的原則，以及般若空觀的作用，完全不二。顯教是以「波平境淨」為教理的究竟；密宗是以「淨化心波」為教理的極果。如果獨以「波平境淨」為究竟，偏之毫釐，便成一潭死水，再不能繁興大用，而建立昇華生生不已的功用。如果只認為「淨化心波」，無妨起用為究竟，倘有絲毫偏差，習染於有，也會致於「動則易亂」之迷。因此藏密修法的系統，便有不同於東密之處，以「生起次第」與「圓滿次第」作為密法的旨歸。「生起次第」，以淨化意念而繁興幻有的大用。「圓滿次第」，以止息心波為歸真返噗的究竟。其實，這與天臺的三種止觀，「空、假、中」的修法次序，也只有是名異實同，理論的著眼點與修法入手的起點略有差別而已。歸根究底，畢竟無異也。

## 第九章意識的神祕之研究

再論「意密」

「意密」，這是密宗的特有名稱，無論「東密」或「藏密」，都是它列為三密之一的主要因素。這個名稱的內涵，究竟是指人們的意念具有無上的神祕力量呢？還是說密宗利用意識作觀想的修法，具有另外祕密的道理呢？倘使從一般修學密宗的習慣來說，提到意密，自然就會生起神祕恭敬的心理，不敢去碰它，也不敢去多想它。認為依照上師們的傳法去作「觀想」，就是「意密」的道理。至於意念的本質，是否具有神祕的功能？或者另有密意而叫它作「意密」？那都不去管它，只自根據密宗傳統的習慣，而不敢多事研究。現在為了介紹密宗和西方神祕學的微妙關係，同時也因時代文化的觀念不同，必須要剖析「意密」真正的內涵意義，因而改頭換面，從一般世俗知識對於「意念」的認識說起，進而探索密宗的佛學內涵。這樣不但容易瞭解「意密」的道理，而且對修學密宗的人，可能也有切實的幫助。

與現代心理學有密切關係的意識

意識、意念、意想、思想、思維、靈感、心靈、第六感等等的名稱，在現代科學觀唸的分類方法上，和確定名詞內涵的邏輯（orgic）觀念上，應該各有各的定義，各有各的所屬範圍。如果從普通一般心理學的立場來說，所有這些名詞，統而言之，都是心理作用的不同觀念，同為心理上主要作用的一種功能而已。我們都知道從現代的機械心理學，和唯物思想——物質和物理的實驗結果的生理學與醫學來講，由身體感官對外界事物所反應的知覺和思維作用，便叫做意識。但從現代機械心理學的觀點來說，這種心理所產生的意識狀態，都由機械式的反應習慣所構成，如果離開生理感覺上的反應作用以外，就沒有一個超越生理、超越特質作用的意識和精神。就以精神這個名詞本身來講，它也只是生理機能的抽象名稱而已，同神經和內分泌（Endocrine）等等的總和，而得名。這便是現代科學對於意識的認識和定義，包括心理學、生理學、醫學、精神學等等的綜合觀念，可以說也都是偏向於唯物思想的路線的。也許明天科學的發現又有進步而不止於此，那又另當別論了。由於這些理論觀唸作基礎，反觀有關宗教和神祕學的信念，都可以說是精神變態，或心理變態，自然而然就不受重視了。甚至，認為哲學上的唯心思想，也只是心理作用上一種不同的觀念而已，並無真實的證據可言。直到現在，舉世滔滔，一般的科學立場，無論是人文科學或自然科學，大體上都是傾向於這種思想和理論的。只有篤信宗教和神祕學的人，才墨守成規，一成不變地固守一隅。

此外，正在世界科學暗潮中新興的一門學科——靈魂學，它的基本信念，絕對是超越唯物思想的。可是靈魂存在的理論和信念，也正想利用許多科學的方法來求證明，並未完全確定。而且靈魂的存在，它與意識究竟有什麼關係？目前，一般研究靈魂學者，還沒有注意及此。因此靈魂學的研究，在現代的科學觀念中，它同神祕學一樣還都是科學的週邊科學，並沒有被純粹的科學研究所接受。

我們現在既由意密的開端而牽涉到現代心理學等的認識，就必須把密宗所依據的佛學心理學的基本概念，首先作一番介紹。無論東密與藏密，它的基本學理依據，就是印度後期佛教的唯識學。所以過去在西藏修學密宗的嚴格規定，必須先要花十多年的時間，研究精通了大小乘全部佛學以後，才能正式修習密法。

有人認為佛教的唯識學纔是真正的佛學心理學，這個觀念實在不敢苟同。因為唯識學雖然是從心理的體驗開始入手，但它的終極理論，卻是透過人們的心理現狀而籠罩身心一體，進入心物一元的形而上的本體論。它與發展到現代為止的心理學，大有相互徑庭之處，絕對不可以混為一談。從唯識學的觀點來說，現代的心理學僅能瞭解「第六意識」的正反兩面作用，至於作為人我生命中樞的「第七識」，以及能為宇宙萬有自主的「第八識」，也就是精神世界和物質世界根據的「阿賴耶識」，絕非現代心理學所能認識瞭解的。

建立在唯識學上的意密

唯識學所謂的識，依一般傳統觀唸的解釋，它是具有「識別」的作用。其實，這也只是從名詞上所作的註解。如果真實瞭解全部唯識學的道理，它之所以稱謂「識」者，是有別於一般「唯心」的籠統觀念。因為它的基本功能，便自具備有造作「意識」的分別作用；同時又具備與物質感應的觸覺，而構成心理狀態的感受，以及生起粗淺浮動的思想作用，和靜止清寂的思維等功能。

因此，它指出一般所謂的生理感官如眼睛、耳朵、鼻子、口舌以及整個的身體，都各自具有各別對外界反應接觸的識別作用，而以「前五識」稱之。也可以說，在生理感官的本身上，還沒有與「第六意識」配合而生起作用時，這種「前五識」的本身，它本自具有反應事物的鑒覺功能。它是造作「意識」分別的先驅，同時也自具有感受的連帶功能。例如一個人碰到特別的遭遇，心理有所專注時，雖然他的眼睛面對事物，耳朵聽到周圍的聲音，但卻不會像平時一樣，由於聲色的反應而立刻引發心理「意識」的思維分別作用。雖然當時他對現實在前的聲色，是有反應感受的，但是因為心不在焉，所以沒有像平時一樣，立刻和「意識」作用配合起來，而對境思維分別，引起情緒上的種種變化。因此，也可瞭解當一個人在剛剛死亡的剎那間，其時「意識」的作用喪失，而將生理官能某一部分另加移殖，仍然會有延續復活的生命功能，便是這個原因。

「前五識」是「第六意識」的先驅，譬如用兵，「意識」是全權的指揮官，「前五識」猶如各個不同兵種的前哨。「第六意識」主要的任務是前通於「前五識」，後接於「第七識」、「第八識」。一切思維分別和情緒等等的作用，都受它的支配左右。它也相當於現代公司組織的總經理，上面接受董事會（第八識）和常務董事（第七識）的決策，下面指導督促「前五識」達成各種業務。一個嬰兒的入胎之初，和生下來成為嬰兒的時候，「第六意識」的功能雖然存在，但並未成長而發生作用。到了成童以後，「意識」受「前五識」的影響逐漸形成，而且愈老愈形堅固，便構成為固定心理形態的一種力量——「業力」。

「第六意識」在清醒的時候，它便代行「第八識」、「第七識」的權能而起思維分別等等的作用。如果進入睡夢的時候，它就發起「意識」反面的潛在功能，不需「前五識」的現場工作，只憑藉「前五識」原本收集的資料，就可生起「獨立」的潛在作用。因此，唯識學把「第六意識」的這種潛在功能，命名為「獨影意識」，又叫做「獨頭意識」。這種「獨影意識」的作用，可以脫離「前五識」而單獨活動。它活動的最顯著的範圍，歸納起來有三種情況：（一）作夢時。（二）神經病、精神病，乃至因其他的病症而進入昏迷的情況時。（三）禪定中某種境界時。所以從唯識學的立場來看，現代心理學所瞭解的「潛意識」，又名「下意識」，以及「第六感」等，僅是知道了「獨影意識」的作用。

但是「第六意識」，它還不是真正的主人，它只是活人的一個帳房總管而已。它的後臺老闆，便是「第七識」。在唯識學上的譯名，叫作「末那識」。這個名詞包括了很多意義，在此暫時不多作解釋，普通一般人叫它作「我執」，或「具生我執」，也並無太不妥當之處。它是「第六意識」之根，也可以說便是真正「意識」的泉源。例如一個人天生的個性（秉賦的特性），以及與生命俱來而莫名其妙的習慣、思想、天才等，就是它的作用。它既不是純粹「心理」的，也不是純粹「生理」的，它與生來的身心本質，有密切的關係。因此可知當某一個在清醒的時候，在「意識」理智上，明知道自己的「個性」太壞或不好，要想立刻改變自己，卻往往不可能而失敗。這個作為「意識」之根的「第七識」，便是人之所以為「我」，也是「我」的真正的「意」根，佛學所謂生命的「業力」，也便是由它而呈現其顯著的作用。

但是，「第七識」還是連根的分支，譬如一叢蔓草，它只是原始叢中連根分支的一脈而已。它的真正的主人翁，就是「第八識」，唯識學稱它為「阿賴耶識」，這個名詞的意義也很多，暫時不去詳講。總之，它是心物一元，宇宙萬有同根的一本。它是精神世界與物理世界混合的同一淵源。宇宙萬有由此而出生，也還滅而歸化於它。它是一個「生生不已」、「生滅不停」無止盡的倉庫。

## 第十章從世俗到出世

——談意密與觀想

大體瞭解了唯識學上對於「意識」的認識和作用以後，進一步，便須討論「意識」的本身，它究竟是實際存在的，或是虛幻不實的呢？它是否具有神祕的功能？它與靈魂的作用有何關係？

根據現代一般學識的觀念——包括心理學等的知識，所謂「意識」只是人們活著有生命存在時的主要作用。在特別心理學的範圍，有時提到「靈感」、「第六感」等的名詞。嚴格說，那也都是「意識」的一種特別功能而已。人死以後，「意識」渙散，是否「意識」轉為「靈魂」，那是靈魂學的問題，從現代心理學的立場來說，根本是兩回事，毫不相關。而且靈魂學還正在萌芽階段，尚未在學術界佔一正式的席位。「意識」在活人的生命中，是思想、感覺、知覺的泉源，也是人們感覺我的存在之根本。所謂「我思則我存」便是認定意識的思維作用，就是人我生命的主要中心。至少，在現實的生活中，一般都認為它是實際的存在。

但從大小乘佛學的基本觀點來說：大致都認為「意識」，只是虛幻不實的妄想思維所形成；它如平靜無波的水面上偶然起滅的浪花，根本上並無什麼實質的存在，也沒有什麼實體可得。因此，所有大小乘佛學修證的方法，大致都以破除妄想，空了「意識」為究竟。所以如果借著執行虛幻不實的意念來修習佛法，大體都認為是不對的。

但是密宗修法中的「意密」，主要是運用「意識」來作「觀想」。要從「本無」而構成「現有」的觀想境界，這是全憑「意念」的功能。如果依照顯教大小乘的理論，簡直有離經叛教的嫌疑。因為一般學習顯教的人，不明白密宗學理的根據，不瞭解「空」「有」雙融和唯識學的真義，當然便誤會密宗是近於魔道或外道的修法。殊不知印度後期的佛學，以及西藏密教的學理，早在一千多年前，便有性宗的「畢竟空」，和相宗的「勝義有」之論辯，也正是關於佛法修證方法的辨正。

唯識學將「心」的作用和功能，分作八個部門來解釋，雖然說「識」的作用，只是虛幻不實的分別妄想，但是追究八個識的本身根源，卻都是超現實的存在。所謂「勝義有」，也便是這種意思。「意識」是八識的中堅分子，當然更不例外。只要把分別妄想的作用，扭轉返還於原始靜態的如如不動的功能，這便是「轉識成智」修證成佛的基本效果了。

生圓二次與觀想成就

瞭解了以上所說一般世俗的學理，和大小乘佛學的簡要理論之後，推開這些不談，但從「三界唯心」、「一切唯識」，和意念的現存作用談起，便可知道密宗三密的「意密」，它確是具有很深奧的祕密內義。同時也可由此而瞭解西方神祕學的路線，正與此相通。顯教所包括一般大小乘佛學的空相，大體上都是注重把「意識」所生起的妄想幻滅以後，遺留下的那段狀如無物無思的空靈境界，而自認為如此即是「空」相。殊不知這個空靈無物無思的情況，正是平靜「意識」的一個基本境界。換言之，自己了知即此一念的平靜無波，這便是「意識」真正的「現量」境界。自己認為這就是「空」，其實，此「空」也正是一種「幻有」的現象，也只是「意識」幻現的空靈感覺而已。除此以外，又何嘗真有超越「現量」以外的「空」相可得呢？如果堅執這種空靈的境界就是究竟，而盡力保持修證，充其量，也只是小乘偏空的果位，並非正的究竟解脫。

因此可知密宗的修法（包括東密和藏密），便是直接運用「轉識成智」的原理，引發「意識」潛藏的無比功能，轉變世俗的習染而更換為超然物外的境界。初由「意識」的一念專精而作「觀想」開始，再漸漸地轉變固有的習氣，構成自我超越現實的精神世界，中國佛教宗派中，由晉代慧遠法師所創立的「淨土」修法，也便是同此原理。但是藏密自唐以後，又更進一步，把密宗觀想成就的方法，劃分為兩部分，初由「觀想」成就開始，作為密宗修法的「生起次第」。再由「觀想」成就而返還於「性空自在」，纔是密宗修法的「圓滿次第」。後來藏密不同於東密的最大特點之一，便是把每一個修法，都區分為「生起次第」和「圓滿次第」。因此而使「空」「有」雙融，貫通了「勝義有」與「畢竟空」，而成為「中道觀」的「不二法門」。這也可說是密宗由印度到西藏以後，在修證方法和佛學理論上的一大進步，絕非東密的同一路線。

觀想成就的測驗

但無論修習東密或藏密的人，能否真正在一念之間，便自作到「觀想」的成就呢？那就是大問題了。東密的修法，說「觀想」只是「觀想」而已。關於「觀想」的時效，並無嚴格的說明，不像有些藏密修法，謹嚴的規定，要在一念之間便須完全「觀想」得起來。

例如黃教修法之一的「十三尊大威德金剛」儀軌，要學者在一念之間，便「觀想」成就為九個頭、十八隻手、三十六隻足。每頭又有三眼，兩角和項、臂、腕等所帶的釧、鐲及瓔珞，乃至足下所跨踏的毒蛇、猛獸、人、鬼、羅剎等等，不一而足。因此，有些人雖然學習密宗修法多年，甚至，修了一輩子，也沒有「觀想」完全，哪裡還談得到只在一念之間，便能完成「觀想」成就呢？這便是學者的不明學理，不通禪定「止」「觀」的真實境界，所以往往徒勞無功，反而陷於矛盾，甚至落入神祕的魔障，變成類似神經病和精神病態，或者可說宗教性變態心理病的症狀，實在深可歎息。

又例如白教修法之一的「亥母」之儀軌，倘使根據嚴謹的傳授法則，也必須在一念之間，便「觀想」自己轉成為「亥母」之身，三脈（中藍、左紅、右白）四輪（或七輪），以及各個輪位之間連帶的氣脈；如頂輪三十二脈的向下蓋垂，喉輪十六脈的向上承張，心輪八脈的垂蘇下向，臍輪六十四脈的自下承上，必須—一分明，色相明白。同時海底與臍輪的「拙火」靈能，亦須同時燃起，配合意念和氣脈，用到「心氣」合一的境界。如此這般，又有多少學者真能在一念之間，「觀想」成就而得如願以償呢？當然，如果修學密宗的修法，在一念之間的「觀想」成就還不能做到，那就根本談不到有「生起次第」的成就了。換言之，對於這種「生起次第」的效驗不能出現，當然是由於不能做到真正「止觀雙運」的初步基礎。譬如讀書，不能做到「過目不忘」，或「博聞強記」，不是腦力不夠，缺乏記憶力的訓練，便是心思散亂，意志不能集中的關係。此外，又如一般學習道家的「符籙」，以及神祕學的基本修法，也是同這樣的初步原則一樣，如果不能做到意念絕對專一的境界，那也只是一種魔術的遊戲而已，絕對不能體驗到「心」「意」「識」確是具有無限的神祕功能，和它實存「現量」的「意密」的「密意」了。

# 第二部分道家《易經》與中醫醫理

## 第一章 關於中國道家易學與醫理的研究

關於中國道家易學與醫理的研究，是中國文化之寶藏，我早已希望集合中醫西醫及科學界等合併研究，一方面是將中國固有的、偉大的應用哲學加以闡揚，另一方面也是對人類的一種貢獻。

易學與中國醫理

究竟《易經》的道理與中國醫理有多大關係？這是一個很奇妙的問題，要說起來，醫理與易學是沒有太大的直接關係。

諸位一定會說，既無什麼太大的關係，還研究什麼呢？這就要說到道家了。

在秦漢以前，春秋戰國時代，道家有所謂「方士」之流，他們講求修道煉丹。這些丹道派思想的發展，是由《易經》的原理演繹出來的，也就是說，他們的思想是與《易經》配合的。

到了漢代以後，中醫的哲學思想，也經過演變，外加道家的影響，而使得醫理以《易經》的道理來詮釋了。也就是說，透過間接的關係，中國醫理哲學思想，卻建立在《易經》的基礎上了。

中國文化的特色是偏重於抽象，偏向於玄妙，這正是智慧之學，但也在學習研究及瞭解方面，增加了許多的困難。

中國五千年的醫學歷史，許多學派發展下來愈來愈為神奇，似乎是走入純哲學的範圍，但其實際應用的價值，卻很令人懷疑。

所以，我們可以說，易學與醫理之間，只是形而上的哲理的關係，至於形而下的法則方面的運用，卻是大有問題的。

道家與中國醫理

如果要問什麼與中國醫理關係最密切的話，道家方術思想對醫理影響的重大遠遠超過易學的。

談到這個問題，我們又不能不承認中國上古文化的特殊氣質與雄偉氣魄了。

上古中國文化的特點是：敢於假想，敢於追求。

道家認為所謂「人」這個生命，是可以經過修煉，使肉體的人身長生不死，而達到神仙的境界：「與天地同體，與日月同壽。」

試看，這種想法是多麼的雄壯，有多麼大的氣魄與胸襟。不論人類是否真正可以達到與日月同壽的目的，僅僅是這種假想，已夠得上偉大了，除了中國人，世界上又有哪一個種族敢作此想呢？

是的，西方文化宗教中提到了「永生」，但那仍是精神的、死後的事，與道家的假想是不可同日而語的。

道家的這種想法，正是像他們自己所說的：「宇宙在手，萬化由心。」

事實上，道家並不只是想，並不只是敢於說說而已，他們真正致力於方法的尋求，真要征服人類的軀體，真要控制人類的生命，在他們努力的過程中，所得到的成就，與中國醫理關係至為深切。

漢易

提起《易經》來，很多人稱其為羣經之首，稱其為經中之經，稱其為哲學中之哲學。

這話實在具有相當的道理，在所有的經典之中，似乎《易經》是包括了一切，《易經》就是智慧的結晶。

在中國五千年文化歷史中，關於《易經》方面，可以分為兩個階段。

第一個階段是漢易，第二個階段是宋易。

簡單地講，易學包含了理、象、數三種學問。

理——是以哲學的方式，解釋宇宙間的萬事萬理。

象——是以理論科學方式，解釋宇宙間事物的現象。

數——每一個現象都有數在其中，也是屬於科學的。

漢易偏重象及數，是屬於科學性的，也是與道家關聯最深切的，所以也有稱漢易為道易的。

而宋易所講求的是理，屬於儒易，與道家關係較淺（邵康節則走的漢易道家路線）。所以與中醫原始有關的也就是漢易了。

卦是什麼

提到《易經》，大家都會想到伏羲畫八卦，究竟什麼是卦呢？

卦者，掛也。是一種現象掛在我們的眼前，故而稱其為卦。

《易經》所說的卦，是宇宙間的現象，是我們肉眼可以看見的現象，宇宙間共有八個基本的大現象，而宇宙間的萬有、萬事、萬物，皆依這八個現象而變化，這就是八卦法則的起源。

能夠觀察到宇宙的現象，將之歸納成八大類，畫成八卦，這豈非是超人的智慧？所以八卦是智慧之學，我們看到京戲中孔明出場，身穿陰陽八卦袍，就是說明高度的智慧，是以八卦為代表的。

畫卦與爻

卦既是宇宙的現象，欲把這個形象記錄下來就要畫，所以卦是畫出來的，不是寫出來的。

卦是抽象的代表，也可以說是圖案的符號，八卦也就是一種邏輯符號。

卦的組成為「爻」。

什麼叫作「爻」呢？一直線為一爻，稱為「陽爻」，一直線中間隔斷也為一爻，稱為「陰爻」。

卦就是由「陰爻」「陽爻」所組成的。

我們再看「爻」字，是由兩個斜的十字所構成。

照地球物理的解說，地球磁場與經度及緯度呈斜爻，這兩個斜爻也就代表宇宙間的一種形態，萬物皆系交錯而成。

而這兩個交錯，恰成為兩個十字架，爻字也正是兩個十字架的代表。

我們的祖先伏羲氏，是否真的這樣畫卦，可能還是疑問，但中國文字的起源，卻是由象形而始，也就是說由畫現象開始的，好像畫卦一樣。

如何畫卦

寫字多半是由上而下的，可是畫卦卻是由下而上的，也就是畫卦是由內向外一爻一爻地畫。這是畫卦的一個基本常識。

雖然可以從上而下，從外而內地畫卦，但是最初畫卦的方法，是由內而外，是由下而上，這是有其重要道理在的。

我們生活在地球上，地球生命的功能，是由地球中心向外散發所產生的。

以一個人為單位來說，個人的行為能力，也是由內而外的。

這是《易經》的基本思想，也就是畫卦由內而外，由下而上的原因。

下圖是伏羲所畫的先天八卦方點陣圖，可是這個八卦圖，在唐以前未見流傳，是在唐宋以後纔出現的。是否是伏羲氏所畫，我們不作考據，在此不加討論，現在讓我們看看先天八卦所表現的意義。



離卦——卦像是圓中一點，代表太陽。

坎卦——上下週邊都是陰，

中間一畫陽爻象徵光明，代表月亮。

龔卦——正面下面破碎，代表風。

震卦——下面陽，上面破碎，

代表了震動，為雷。

艮卦——地上有突出的高山，代表了山。

兌卦——上面的缺口，表示了湖澤、海洋。

大家看了這些陰爻陽爻，也許難以瞭解為什麼會代表了日月天地、山澤風雷。但是我們要知道，最初所畫的這些卦，並不是像今天所畫的這樣直，這樣整齊，原始的畫法，陰爻可能只是兩點而已，所謂陽爻，不過是一塊整的而已。它的形狀也不一定是整齊的，而且卦是立體的。

所以，離卦的形狀，只是一個圓圈，中間一個黑點，用來表示太陽。其他各卦，也是如此演變的。

八卦所代表的現象

看了先天八卦，我們清楚地瞭解到八卦已經將全部宇宙的現象畫下來了。

這宇宙間的八種現象，就是天、地、日、月、風、雷、山、澤。

請問，除了這八種現象構成了宇宙自然界外，另外還會有什麼東西呢？八卦的歸納真是太偉大了。

孔子在《易經》的《說卦傳》上說：

「天地定位」，從任何方向望去，都是天。

「雷風相薄」，大氣摩擦發為雷電，雷電的震盪成為氣流。

「山澤通氣」，這個道理與針灸的應用，是完全相同的，此點留在後面再說。

「水火不相射」，火多則水幹，水多則火熄，極難達到均衡。

至於八卦所代表的人體部位如下，這是丹道派的觀念：

幹—頭部1

坤—腹部8

離—眼睛3

坎—耳朵6

震—丹田（生命能） 4

巽—鼻子5

艮—背部7

兌—口部2

八卦「數」的問題

我們看到（圖三）八卦上的數字，真覺得有趣，一二三四是向左旋轉，五六七八是向右旋轉。

這是《易經》的基本原理：「天道左旋，地道右旋。」

我們再看這些數字，對面相加皆成為九，所以先天八卦中雖然沒有九，但九實在存在於其中，稱為九在其中矣！

西洋的微積分，據說深受易理的啟示而發明的。

但是《易經》「數」的觀念，卻認為天地間只有一個數，那就是「一」，這是《易經》的數理觀念，這個所謂數理，也並不一定是今天數學上的意義，大家不可混為一談。

這個「一」，如果加一則等於二，再加一則等於三，最高為九，再加一則又回到了一。

這個思想方法是歸納的邏輯，與西方分析的邏輯，是完全不同的。

在這些數字中，一三五七九，至九為最高數，九代表至陽，陽能至九之數為頂點。二四六八十為陰數，六在中間，代表至陰。

先天八卦方位、氣候與醫療

兌為澤，它在八卦上的方位為東南，可以說東南多水，以現在來說，臺灣正處於先天八卦兌卦的位置上，正好在海洋的地方。

巽卦為西南，巽為風，那麼西南是多風的區域。雲南下關的風最大，卡車經過的時候，可以關了油門，任風吹馳而行，其風大可想而知。有人說：此之所謂巽為風也。

各地因氣候不同，地理環境有異，造成醫療方面的偏差。比如說，北方多溫病，因此《傷寒論》只能適用於南方了；臺灣是海洋亞熱帶的氣候，用藥的方法與大陸上完全不同。所以，如果將一樣的藥，一樣的方法，應用到世界各地，忽略了氣候的因素，那是絕對不正確的。

談到這裡，我想起了二十年前的一樁事，一個朋友害了一身黃腫的病，由另一個中醫朋友治療，在他所開的藥方中，使用了麻黃六錢，當時我大喫一驚，因為在大陸上用麻黃非常慎重，絕對不敢用這樣多的。這個病友吃了一兩劑藥未見效，這位中醫朋友又增加麻黃為一兩。那時我實在忍不住要問他了，他解釋說，臺灣藥品質欠佳，成分有問題，再加上氣候的因素，一兩等於大陸上的兩錢而已，豈知照他的處方服用後不久，病就好了，由此證明，中醫最重視的是氣候。

道家觀念中的人類

我們前面說過，八卦代表宇宙間八大現象，大家一定會懷疑，我們這萬物之靈的人類，怎麼沒有包括在內啊！

關於這一點，道家的觀念最為有趣，他們認為地球是一個有生命的東西，而我們人類，只不過是地球上的寄生蟲而已。

說寄生蟲還好聽一點，實際上，道家稱人類為「倮蟲」，也就是裸體之蟲，生下來赤裸裸的裸蟲面已。

我們能說道家的比喻胡鬧嗎？試看看地球上的人口問題吧！人口在不斷地增加，依照道家的推論，人口仍要增加，說像蘋果裡面生了蟲一樣，一旦生了蟲，必定愈生愈多，直到完全把蘋果蝕壞喫光為止，那時蟲也完了。

地球上自從不幸生長了倮蟲——人類，他們就不斷發展所謂科學。挖礦、海底鑽油，物質文明越來越發達，破壞性越來越高，直到我們這些倮蟲把地球毀滅為止。

道家對宇宙萬象的研究

太空人登陸月球的時候，美國朋友曾說到月球的主權應屬美國，但是我卻說了一個笑話，認為月球的主權應屬中國，因為中國的「嫦娥」，早已在數千年前奔向月亮了。這雖然是笑話，但是卻真是有點真實的意義，因為我們的道家，早已開始了對月球和太陽的研究。《道藏》裡早已有過一本《日月奔磷經》，設想登陸月球和太陽的道書。

在道家的文獻《道藏》中，除了有對月球的研究外，還有一幅極為複雜的圖，稱為《五嶽真形圖》，是以中國為中心，畫出五嶽的地下，認為皆有地下道相通，道家的傳說，由陝西省的黃帝陵之下開始有一地洞，沿洞中地道前行，三個月後走出來就是南京。

《道藏》中又把中國大陸像內臟一樣的分類，地肺在陝西省。

又在前人筆記中，記載天山以北的地方，有一個洞，每到清明的時候，這個洞就冒出大氣，說是地球的呼吸，在出氣的時候，沙漠上的人都聞其聲，人畜早就逃得遠遠的，以免被氣吹得渺散無方，等到二十四小時以後，又可以聽到吸氣的聲音。紀曉嵐的筆記，曾經提過到過這個地方。

在沙漠中，湖泊可以受地氣的影響而自己搬家，他們像大冰塊一樣，移動到另外一個地方就停住了。有些蒙古朋友，還說曾經親歷過這種情景。

這些現象是什麼呢？它們就是《易經》上的山澤通氣。

山澤通氣與氣

道家把天地視為大宇宙，把地球上的人體視為一個小宇宙。

道家在修丹道的時候，首先是注重人體的氣。

地球在道家的心目中既是有生命的，當然也是有「氣」的，這就是《易經》上「山澤通氣」的原理，被道家所加以應用的原因。

氣是什麼？在道家學說上的「氣」是一個很神妙的問題，在中醫學上的「氣」，也是一個神祕的問題。

八卦上的艮為山，如果把艮錯過來，則是兌卦，就是海洋，這就說明瞭山下是海，海下是山。

山的最下面與海的最下面是相連接的。

但是，山澤為什麼通氣呢？

道家的兵學，本是祕而不傳的，現在說到了「山澤通氣」，先讓我們看一遍古代道家兵學上出征塞外的情形吧。

在千百年以前的中國社會裡，帶領萬幹大軍出塞，既沒有現在的通訊設備及補給，單是水源問題，就是不得了的大事。

可是道家卻有辦法，在行軍時，攜帶許多的蓬艾，到了西北高原或沙漠地帶，先挖一個約一丈見方的坑井，把蓬艾放在坑中燒，這時注意遙遠的四周，不久就會看見別的地方冒出煙來，從冒氣的地方打井，必可得水。

這也就是「山澤通氣」的應用和證明。

但是為什麼用文草呢？

據道家和中國藥物學的研究，艾草是通氣的，這點要留待植物專家和科學家去作進一步的研究了。

不過針灸所用的艾草，也正是這種艾草。

卦之作用與道家哲學

我們已經概略地談了先天卦和中國醫學的關係，下次可以介紹文王的後天卦，在唐宋以後，《易》的體用已有明白的分野。

先天卦所代表的是本體，是宇宙的法則。

後天卦所代表的是應用，是根據宇宙的法則，應用於萬事萬物。

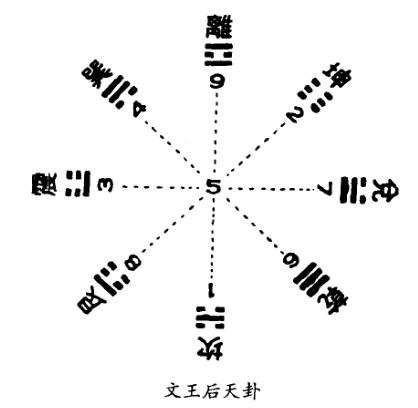
在《易》學的基本觀念中，有一種陰陽消長的道理，就是陰極則陽生，陽極則陰生。

如果根據這一點來說，中國的文化，基本上都是以易學作基礎，例如以易理來講歷史哲學，便有「話說天下大事，合久必分，分久必合」這種由陰陽消長的道理發揮而來的論調。

陰極則陽生，陽極則陰生，也正是道家的基本哲學思想。

## 第二章 後天八卦圖

上次我們已經講過了伏羲的先天八卦圖，現在要介紹文王的後天八卦圖。



因為時間的關係，我們只能將《易經》方面，作最簡略的介紹，請大家注意並牢記後天卦的「數」，因為它與針灸關係極為密切。

我們看了後天卦，發現它的「象」與「數」都與先天卦不同。

一個數與對面的數相加都成為十，也就是說，與對面合成為十。由這裡使我們想到，佛教合十的神妙意義，如果引用到醫理方面，似乎是表示，保持均衡的重要，能保持均衡纔是健康。

中國的教學法，往往把枯澀難記的學理，編成押韻的詩，以便於背誦，後天卦的念法是：

一數坎兮二數坤，三震四冀數中分

五寄中官六幹是，七兌八艮九離門

《易》之體用

《易經》似乎是太難懂了，看了許多易學的書，使我們都是愈弄愈糊塗。

現在我們只要先注意先天、後天兩個八卦，就能提綱摯領地瞭解了。

先天八卦所講的，是宇宙未形成物質世界時之物理法則。

後天八卦所講的，是物質世界形成後太陽系的物理法則。

先天所講的是體。

後天所講的是用。

《易》的作用，是在漢、魏、南北朝以後才發展出來的，道家的哲學，陰極則陽生，陽極則陰生，也是互為體用的道理。

瞭解了作用之分，我們自然會明瞭，許多堪輿方面、命理的各種不同八卦，只不過是將先天卦之「象」，搬到後天卦的「數」上，另成一個八卦，或者是將先天卦的「數」，搬到後天卦的「象」上，也另成一個八卦。這樣搬來搬去的應用，他們有他們的理，但是因為原理未見闡明，這門《易經》的學識，就變得更為神祕難懂了。

三家村與來知德

孔子說「玩索而有得」，是指研究《易經》的方法。

在研究《易經》時，必須反復玩索卦象，纔有心得，有人終生研究《易經》，也不一定達到最高境界，這是一門極有趣味的包羅萬象的學問。勸大家夜晚不要研究，因為一不小心，就會發覺東方之既白了。

為什麼易學書籍那麼多，又那麼難懂呢？原來與三家村的學者有關。

這些三家村的學者，畢生在古老的環境中研究易學，實在值得欽佩，但可惜的是孤陋寡聞，前人老早已有的心得沒有看到，他們仍在獨自埋頭研究。

明代有名的易學大家來知德，曾隱居二十年，專門研究易學。不錯，「來易」是很有名的，他確有極具價值的見地與發揮，但是，也因未通閱先賢論《易》之書，使得他浪費了不少光陰，這些都是可佩而又可歎的，也足為我們研究學問的借鏡。

後天卦之用

「帝出乎震，齊乎冀，相見乎離，致役乎坤，說言乎兌，戰乎幹，勞

乎坎，成言乎艮。」

這是在《說卦傳》中，漢易據此以象數次序而解釋物理世界的法則，據說是孔子所寫，這個次序法則，當然是後天卦所表現的，也應該說，後天卦是根據這個法則而畫的。

孔子的這幾句話，簡單地解釋是：

太陽在東方升起，震為東，為春，一年之始，一日之始（帝出乎震）。

不久就表現了它影響萬物的能力，萬物滋長，糞為東南，春夏之間，上午（齊乎巽），至正中則光輝而治。

離為南，日正當中，為夏，萬物都在充分發育（相見乎離）。

日偏西時，或夏末秋初，自然界蓬勃之象已收，坤為地（致役乎坤）。

日落時，在一年之中是仲秋氣象，這時兌卦已是一陰來到，一切開始進入陰的境界（說言乎兌）。

入夜，也是深秋之時，陽能的幹卦進入陰境，陰陽就有交戰的現象（戰乎幹）。

子夜，孟冬之時，萬物所歸，在極陰的境界中，一陽在其中矣，這是新的轉機，坎中滿（勞乎坎）。

夜去冬盡，宇宙問一切開始暗中萌動了，新的陽能又起來了（成言乎艮）。

如果我們把萬有世界的物與事，用這個法則來解釋，是沒有一樁事不符合這個法則的，所以說，按照易卦來推論天下大小之事，是絕對準確無誤的，也是絕對科學合理的。

《易》的三要點

《易經》有三個基本的要點：

一、變易：《易》所說明的宇宙事物，是必變的，也就是說，天地間萬事萬物，沒有不變的。但這個變，是漸變而不是突變，《易｝｝是否定突變的，因為一切突變的事情，實際上，內部的變化已由來久矣。

二、不易：在一切的必變之中，有一種絕對不變的本體，這就是形而上的道理，在西方的宗教呼之為上帝，佛教稱之為佛，老子無以名之稱它為道，也有人叫它為「一團漆黑」。不論其名如何，所代表的是不變的本體。

三、簡易：《易》是歸納法，將宇宙間的現象與人事，歸而納之為極簡單的必然之理，稱為簡易。

六十四卦及六爻

在先天伏羲八卦中，三爻為一卦，但是後來的演變，卻將兩個卦加在一起，六爻成為一卦。

在六爻之中，下面的三爻卦為內卦，又稱下卦，在上面的三爻為外卦，又稱為上卦。

六是個奇怪的數字，易學認為第六位最高，據說在自然科學位數方面，也認為六是頂點。

在八卦圖上看到的三爻卦，是在八個方位，現在配合成兩個三爻一卦，成為六爻卦，結果每卦（三爻）就有八個（六爻）卦了。

如此一來，八個卦的總數就是六十四卦了。

現在讓我們先看看幹卦及其變化：

囗幹為天。

囗天風(女後)，根據《易》的必變道理，從內部最下變起，好像宇宙間起了大風，即變成為(女後)。

囗天山辶豚，二陰生起，混然一體的陽氣開始退藏，即變為。

囗天地否，天地形成後，則天下多事矣，是為否，等於有天地則有人，從此無寧日，也可以稱為《易》的幽默，下一變為：

囗風地觀，由內而外視之，頗為可觀了，也可以稱是持盈保泰的道理，再一變為：

囗山地剝，如不保泰，則為剝，好像是人的身體，如不保重則剝損。

囗火地晉，這是第七變，是外卦初爻的反變，稱為遊魂卦，等於說，人雖未死，卻遊魂於廢墟之間，到墓場中去觀光了。

霎火天大有，這是第八變，內卦整個還原，稱為還原卦，也稱為歸魂卦，但是，這個歸魂，雖象徵著生命的延續，卻並非自己生命的還原，而是子孫的延續。所以世界上沒有任何事是可以絕對還原的，所謂還原，不過是變化的一種，而與以往的形式相似罷了。

以上所說的，是幹卦本身及其變化，一共是八個卦，另外的坎卦、艮卦、震卦、巽卦、離卦、坤卦、兌卦，也都各自變化，其法則相同，共為六十四卦，在此不逐一多作解釋了，大家可以對照任何一本《易經》書籍參考研究。

錯綜複雜的變化

難道說，六十四卦就說清楚世間的一切變化了嗎？

不！事情還錯綜複雜得很哩！

我們仍拿幹卦來說吧，它的第一變成為(女後)卦。

霎天風(女後)。

綜：如果把(女後)卦的圖，作180度的倒轉，則成為：

囗澤天夫，這是(女後)卦的反對卦，又稱為綜卦。

錯：如果把(女後)卦的五陽一陰，變為五陰一陽，則成為：

囗地雷複，這是(女後)卦的正對卦。

一個人到了病的時候，就是剝卦，而剝卦的反對卦就是複卦，複卦豈不就是病體恢復健康了嗎！

在六十四卦之中，卻有八個卦是沒有綜卦的，這八個卦就是：幹、坤、坎、離、大過、小過、頤、中孚。

這八卦之中的幹、坤、坎、離，是天地日月的宇宙現象，在任何角度來看，天絕對是天，地絕對是地，太陽與月亮也仍是日月。

後四卦，大過、小過、頤、中孚，是屬於人事的，但卻是有其不變的性質，所以也沒有綜卦。

我們看到的錯卦與綜卦，是屬於外在的變化，現在我們再來看一看，事情內在的複雜變化吧！

上爻下為爻，下爻上為互，從字體的形象上也可以看出來這個意思。

以(女後)卦來說，上下外爻不變，只要內部的四爻則成爻互。

互爻如圖：

爻 囗—————————————→囗

卦的複雜爻互，即為幹卦，如此錯綜複雜，看來真與世界上的事與人一模一樣了。

辯證法與微積分

對八卦的形成及演變作分析之後，再研究了其錯綜複雜之卦，才清清楚楚地體會到，從《易經》八卦的立場觀察人事是八面玲瓏的，是周密合理而客觀的。如僅從一個觀點來看事情，錯誤也就絕對不可避免了。孔子忠恕之道的基本精神，也是說因觀點不同，凡事也應在他人立場著想。

最有意思的是，有人發現了《易經》這種對事物的道理，啞然失笑說：這就像是西方的辯證法呀！

聽到了這種意見，不僅使我想起了一個故事：有一個人認識一個小孩子，一天這人忽然遇見了這個小孩子的祖父，於是就啞然失笑說，你看這個老祖父長得多麼像這個小孩子呀！

這真是有趣之極，《易經》已有五千年的歷史，辯證法也不過是十八世紀的產物，不知道是我們文化的毛病呢，抑或是我們中國人有些是顛倒著走路呢？

不來慨歎我們這些伏羲、黃帝的子孫也罷！再看看西方那個微積分的發明人吧！

他研究了《易經》，從《易經》「數」的法則中得到很多的啟示。《易經》六十四卦有一個方圖及一個圓圖，但是他把方圓圖弄錯了，雖然發明瞭微積分，但他卻十分遺憾自己不是中國人，沒有把易學弄得太徹底。否則，成就可能更多了。

其實我倒替他慶倖，慶倖此君不是中國人，因為他如果是中國人的話，弄通了《易經》，也絕不會發明微積分，頂多作個易理卜卦的術士而已。

因為學《易經》的人，都是隻重「理」的部分，而不重視「數」，真是可歎！

方圓圖與氣候

先看八卦的方圖（見下頁），從右下方的幹卦，一條斜線到左上角的坤卦，一共是八個卦，就是八卦中的幹、兌、火、雷、風、水、艮、坤。

而它們的數位就是一、二、三、四、五、六、七、八。

由此方圖，可以看到六十四卦中每一卦的「數」。方圖所代表的是空間，圓圖代表的是時間。

那麼圓圖是如何排列的呢？

由坤卦為起點，從方圖的最上一排開始，將第二排最左邊謙卦，接排到第一排的最右邊香卦，如此一排排地接下去，而形成一個圓圖。

在圓圈的中心，從幹卦到坤卦劃一條線，好像是天體銀河的位置，而這一圓圈既是代表著時間，一年之中的二十四節氣，及十二個月，皆由是而產生。

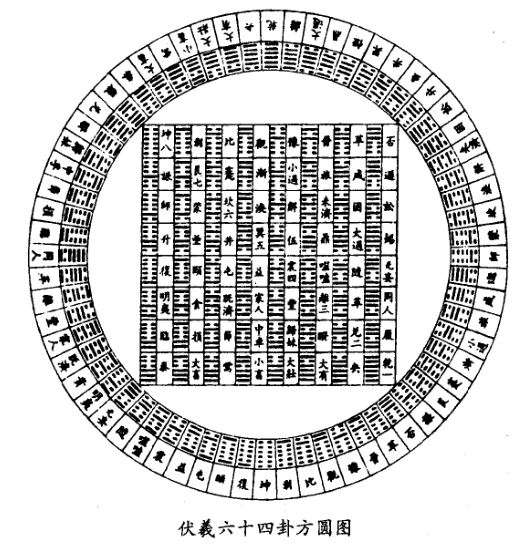
在圓圖中，除掉乾坤坎離代表了天地日月，而不採取為節氣之用外，下餘六十卦。

每卦代表——六天，共三百六十天，是一年。

五天又為一候，三候為一氣，六候為一節。

所以一年有十二個月，二十四節氣，七十二候。

這是根據太陽系必然的法則，以卦象說明氣候的變化，預知氣象由斯產生焉！氣象變化深深地影響著人類的一切，醫理與氣象的關係最為密切。



中醫的基本書及其他

大家注意一下，可以發現，今天在地震之後，我們的精神特別好，這是氣象變遷所造成的影響，也說明瞭氣象變遷與醫理的關係。當然，有時在地震之後，氣象的影響，反使我們的精神特別壞。

現在，讓我們先談談三本書，以便瞭解中醫的發展史，實際上，這三本書，正是中國的醫學發展史。

一、《內經》：包括《靈柩》、《素問》兩部，是原始的醫理學，其中以針灸最為重要。可是《內經》並不僅是一部醫學理論的書，它更是一部修養之學；要說起來，應與《四書》並重，列入必讀之書，結果被侷限入醫學的範圍，實在有欠正確。

二、《難經》：這是一部講理氣的書，所論的是偏重氣脈方面的學問，好似堪輿方面的理氣一樣，除了看巒頭、講形勢以外，還要注重理氣。

三、《傷寒論》：這是一部實用醫學的書，照我的意思來說，應該算是南方醫學的書，因為只有南方纔多寒病。所以無論是醫理也好，實用醫學也好，處處要兼顧到人與宇宙的關係，以及氣象對人的關係。這部《傷寒論》，如應用於西北區，有些醫法就會有問題。

那麼醫治北方人的病，應該怎麼辦呢？

北方多溫病，應該注重《溫病條辯｝）才比較合宜。

到了唐朝孫思邈的醫學，是純粹屬於道家派的醫學，其所著之《千金方》及《千金翼方》二書，亦應列入國人必讀，其中涉及了庭園的設計、藥草的種植，都與健康、醫學有關，它將醫學融化在日常生活之中，真是一部妙作。

可愛的巫醫

中醫是由祝由科起源，其中包括有符咒的應用。

聽到符咒兩個字，一般人難免都想到了神神鬼鬼，以及迷信的巫醫。

事實上，符咒的應用，確是巫醫所作的事，巫醫不但不可怕，他們還是精神治療的老祖宗呢！

在上古氏族社會的時代，凡是所有的醫生都姓巫，這是一個氏族的姓，巫氏門下出良醫，巫醫是一個尊稱。

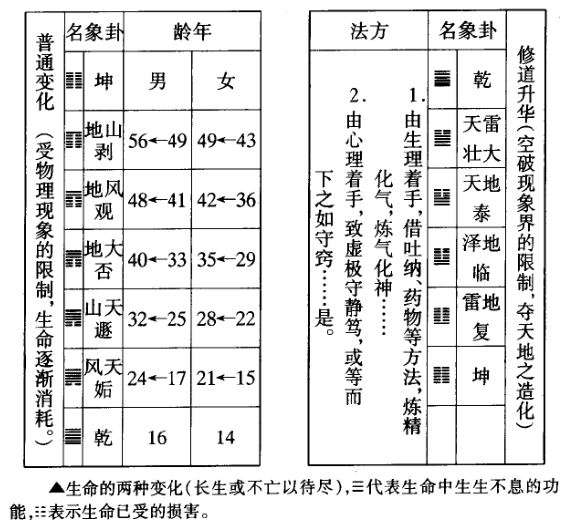
巫氏名醫，用符咒的方法治療病人，是一種地道的精神治療，畫符唸咒是利用病人對醫生的信心，以及病人自身的信心，以達到治病的目的而已。

巫醫不是很了不起，很可愛嗎？他們哪裡是西方漫畫中的可怖巫婆呢？

中國的醫學，在祝由科以後，講求的是：一砭，二針，三灸，四湯藥，等到了喫藥時，已是第四步的醫法了。

道家的生命學說

前面說到道家的醫學，究竟道家醫理是怎樣演變出來的呢？讓我們先看道家的生命變化圖吧！



幹卦是陽能，是生命的開始，幹卦的內卦是懷胎時期，外卦代表了出生後至十六歲（女十四歲）。從這個表上，我們可以看到，男子十六，女子十四以後，就進入後天的生命。

《內經》上說，女子二七天癸至，即十四歲開始了後天的生命。

此後，在男十七，女十五歲即進入(女後)卦，每八年（女七年）陽爻變陰，變為另一卦，為辶豚，為否，為觀，為剝。

剝卦盡頭，男子五十六歲，女子四十九歲，那時的男女，雖然活著，但已是遊魂的狀態，按現在西方的生理學，是更年期，按道家的學說，生命已是最後的一陽將盡的邊緣了。

如趁一陽未盡的時候，也可以說趁爐中的火尚有星點餘存，趕快設法修煉，還可以有轉機，請看道家的另外一圖，修道的昇華吧！

道家的修法，就是依照宇宙間自然法則的道理，配合了藥物。

在《內經》和《黃庭內景經》中，提到的有上藥三品，是精氣神。就是用自己的力量，改變自己的身體，一陽來複，生氣就有了。

繼續的努力，變為二陽四陰，再進步為三陽三陰，最後達到幹卦，恢復為純陽之體，成為原始的青春狀態。

如果已經到了坤卦的年齡，不是一切都完了嗎？絕對不是，不過，我們確實要加倍的努力，才能恢復「一陽來複」的局面。

可笑的採陰補陽

道家修身的學說，有一句是：取坎填離。

坎中滿、離中虛，坎卦中間為陽爻，離卦中間為陰爻。

如果把離卦中間的陰爻，易之以坎卦中間的陽爻，離卦就變為三爻皆陽而為幹。修道的目的是反本歸原為幹卦，所以就形成了取坎填離的說法。

豈知有些一知半解的人，以坎為陰，離為陽，就把取坎填離，解釋為採陰補陽。

我們從《易經》的卦象，再看到道家以《易》為基礎的生命之說，就不難明瞭取坎填離的道理，那只是一種學說的定理，並非是修煉的方法。

採陰補陽之說，其謬可知矣。

大師邵康節

說到《易》，說到道，我們一定要說宋代的有名大師邵康節。

邵康節上通天文，下通地理，精研《易經》道家之學。許多人都看過《推背圖》，其中包括邵氏在宋代，以《易》的原理推論世界大事。

邵氏由道家醫理，說到生命的本能，有詩如下：

耳聰目明男子身（生命的奇妙），

洪鈞賦予不貧貧（生命的寶貴）。

因探月窟方知物（物質世界由動能而來），

未躡天根豈識人（宇宙生命來源不能把握，豈能瞭解人）。

幹遇巽時觀月窟（天風(女後)，可知生命法則），

地逢雷處見天根（複卦，見到生命之本來）。

天根月窟間來往（如能把握到生命與宇宙的關聯），

三十六宮都是春（可得真正的不死永生）。

## 第三章 魏伯陽和《參同契》

自漢代以來，修神仙。煉丹道開始廣為流行。那時，上古的陰陽家、道家及雜家的各種知識學說與方法，才真正地融匯在一起。

就連天文、地理，也都達到一種新的境界，呈現了新的面目。

東漢的魏伯陽，是歷史上著名的道家，他所著的一本書，名叫《參同契》，在中國文化上佔有極重要的地位。

這本《參同契》，揉合《易經》、《老》、《莊》，及神仙煉丹法於一爐，稱為千古丹經之鼻祖，是中國科學原始的基本要典。中國養生生命學的道理，也都包括在內，唯其中隱語甚多，外行人讀之頗為費解。《參同契》中引用《易·繫辭傳》所說：

法象莫大乎天地，

懸象著明莫大乎日月。

前一句的意思是說，自然界裡的法則，以天地為最大。下一句則是以日月為喻，說明人體氣血的迴圈，就像日月在宇宙間運行一般。

兩漢的醫學及煉丹，皆以《易經》的陰陽與五行八卦的原理為依歸。也就是說，五行的說法在那時已經開始了。有人也認為五行之說並非上古開始，只不過漢代的偽造而已，但是以所使用度量衡的標準來看，可能兩漢以前早已存在。

《易》是研究兩性之學嗎？

「乾坤其易之門邪。幹，陽物也。坤，陰物也。

陰陽合德而剛柔有體。」

這是從《易經·繫辭傳》中節錄的一句。

所謂「乾坤其易之門邪」，對醫理來講，是指後代的時候，以易為基礎，對人類生命加以計算，並研究針灸與十二經脈的關係。

由此而引出了十二闢卦，我們在下一段詳細說明十二闢卦，現在順便說到一個笑話。

有人著書立說，認為《易經》只不過是研究兩性問題的學說而已，他們的理由也是根據《繫辭》中的這一段。

「幹陽物也，坤陰物也。」這不是分明說男女兩性的生殖器官嗎？再看《易經》之中，到處都是陰陽，甚至陰爻陽爻也都成了性的象徵。所以說，這些人的結論就來了，《易》是研究性學的。

可是我們要明白，「物」在當時只作「東西懈釋。因為《易經》的用語，被後人借用，後人的後人，難免又將祖父比孫子了，這也是中國文化上的麻煩事。

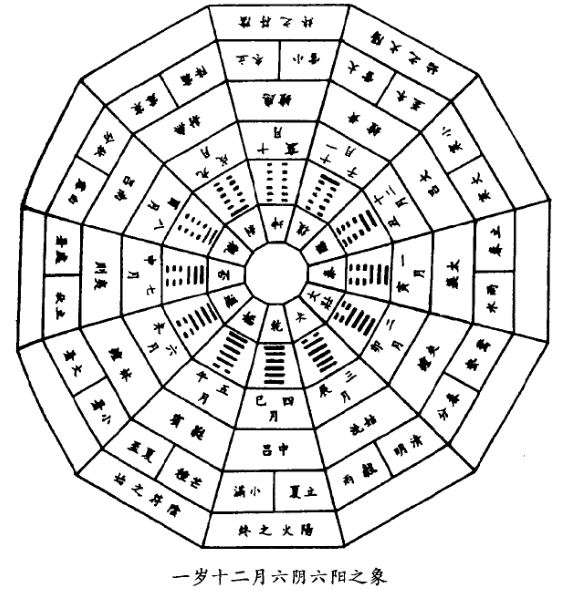
十二闢卦

十二闢卦是什麼？

闢是特別開闢的意思，而十二卦代表了生命乃至宇宙的消長。根據乾坤二卦所闢的卦，就叫做十二闢卦（其中有關節氣之劃分，是以中國大陸中原為標準）。

十二闢卦中，各卦經管一方，就像是諸侯各管一方一樣，所以又稱為諸侯之卦或侯王之卦。

在這十二闢卦的圖中，由內向外分別是：



（1）卦名。

（2）卦象。

（3）十二地支所屬之月令。

（4）律呂。

（5）二十四節氣。

在這幾項之中，我們先要談一談律呂。

音樂曆法和律呂

律呂是中國音樂的一個名詞，看到音樂與曆法及氣象有了關係，難免使許多人大喫一驚。

實際上律呂是表示宇宙氣機的變化，同時說明瞭音律及曆法的關係。

中國的曆法，本是一科專門的學問，也是一部氣象學。曆法是從黃帝開始的，那時用的是陰曆，但以太陽的行度為基準。

到了夏朝，就以寅月為正月（現在農曆的正月）。

商湯時代，以五月為正月，為一歲之首（現在農曆的十二月）。

周朝則以子月（現在農曆的十一月）為正月。

孔子刪《詩》、《書》，訂《禮》、《樂》，對於曆法則仍採用夏曆。

中國一向是以曆法天文學享名世界的，但是現在卻落後於西方國家。以臺北之大，在校學生之多，僅有的一個圓山天文臺，幾乎要被改成兒童遊樂園了。怪不得臺灣的孩子，在外國連北斗如何開始都不認識，其他國家的孩子為此大感詫異，認為天文曆法本是中國人的特長，想不到臺灣孩子連北斗星都不認識。可歎！這也是題外之話。

在十二闢卦中，我們所看到的十二律呂，各代表一調。這十二個音調，與人體的十二經脈甚有關係。

這些音聲是如何開始的呢？原來在黃帝的時候，一位樂師伶倫用昆侖山解穀所產十二根竹管並排起來，一端整齊，一端則階次長短不齊，在竹中置入葭灰（即以蘆葦燒成的灰）。

將這些竹管埋入空屋中的地下，不齊的一端在下，齊的一端在地面。

當氣象變化至一陽生時，即「地雷複」卦，冬至時，第一根管子中有氣沖出灰飛，吹起了黃鐘的宮音。

這個黃鐘之音，正說明瞭土地中的陽能，在一定的時間，向外放射。

人體的氣脈，也像地球中的氣機一樣，隨著氣象的變化而動。

許多西方的朋友，認為中國的音樂難懂，不易引發感受。因為中國的古樂是不平均的自然律，而西方音樂是平均律，比較適宜合奏的關係。（此節可參考《人文世界》一卷八期及二卷一、二期《律呂淺談》）

下面就要分別解釋十二闢卦中的每一卦了。

諸葛亮借東風十月

囗坤卦，亥月，節氣立冬小雪。

這是全陰之卦，天地間之放射能，此時已全部吸收入地，但陰極則陽生，所以在十月立冬後，必會有小陽春，有一兩天風轉東南，當年諸葛亮借東風，就是通曉《易經》氣象的道理，知道十月立冬之後，西北風一定不會天天吹，根據氣象的推算，有一兩日必會颳起一陣東南風，所以故作玄虛，築壇祭風，反正一日借不到的話，二日三日下去，早晚可以等到東風。果然被他等到，大破曹操五十萬軍。

曹操大敗之後，閉門讀《易》，研究到《周易》蠱卦的「先甲三日，後甲三日」和立冬時，正值坤卦當令，其中有一陽來複的道理，哈哈大笑，悟出了東南風的道理。五十萬大軍的損失，才讀懂了《易經》，代價真不能說不大呀！

冬令進補十一月

囗複卦，子月，節氣大雪冬至。

到了十一月，一陽來複。在卦上已看到了一陽之象，現在是陽火之始，地球所吸收的太陽之能，又開始向外放射了，這個時候，我們都會覺得胃口不錯，消化能力也好起來了。冬至開始，正是人人高喊冬令進補的時候，一點也不錯，複卦早已告訴我們了。

春快來了十二月

囗臨卦，醜月，節氣小寒大寒。

現在的卦象，已有二陽了，雖是在十二月，可是春已暗中來臨，地球內部的放射能已漸升高，變化遂將透出外部了。

三陽開泰正月

囗泰卦，寅月，節氣立春雨水。

這是三陰三陽的卦，天地間至此時，地球已經是全部陽能充滿了。這是春的開始，生命就要出土了。

大地驚雷二月

囗大壯，卯月，節氣驚蟄春分。

春雷動了，這一聲空中的巨響，驚醒了冬眠蟄伏的動物們，現在紛紛吐出了口中的混土，恢復了活動，這就是驚蟄的意義。卦象已呈四陽之象，陽能到達地面上了，植物也都開始了生長。

清明時節三月

囗囗卦，辰月，節氣清明穀雨。

陽能已上升到五爻，天地間只有一點陰氣殘餘，現在的陽氣正是最充足的時期，清明掃墓、郊遊，天地間充滿了新生，到處欣欣向榮。

燥烈的純陽四月

囗幹卦，巳月，節氣立夏小滿。

現在的陽氣已達飽和點，物極必反，陽極則陰生，四月份太幹了，使人發問，白天也最長。到此為止，均屬陽能的活動，稱為六陽的上半年。

喝一杯雄黃酒五月

囗(女後)卦，午月，節氣芒種夏至。

在純陽的卦中，最下面生出了一陰，濕氣在內部發生了，現在是一年中陰的開始。南方的黃梅雨，常會下個不停，天地間陰的力量又在暗中滋長。端午節喫糉子時，不要忘記喝一杯雄黃酒，驅散一下體內的潮氣。

夏日炎炎六月

囗辶豚卦，未月，節氣小暑大暑。

二陰生，暗中已有凋零的意味，麥子已經收割了，象徵一年中的生髮季節已經過去。可是外表上，天氣是炎熱的，雖然內部衰相已經很深，但大地中仍有一爻陽能，利用它，另一季的農作物得以生長。

鬼節的祝禱七月

囗否卦，申月，節氣立秋處暑。

三陽三陰，秋天到了，天地的外部又要開始了明顯的轉變，雖然熱，但是秋高氣爽。到了下半月，夏天已全部結束，秋收開始，天氣即將轉涼，那些可憐的孤魂野鬼，以及家中作古的祖先親友們，現在也該做一個生活的安排了吧！七月十五日，讓我們誠心地祝禱他們，祈求他們有溫暖舒適的生活準備！

仲秋賞月八月

囗觀卦，酉月，節氣白露秋分。

秋的收割已經完成了，落葉紛紛，天地間呈現了一股肅殺之氣，因為陰爻已到了外卦。秋收冬藏的工作都已準備好，夜晚也已有露水下降了。八月十五的月亮多麼明亮，搬出來豐收的棗子、花生、玉米、毛豆、地瓜、梨子、核桃，讓我們吹著洞蕭賞月，闔家團圓作樂吧。

秋風掃好落葉九月

囗剝卦，戌月，節氣寒露霜降。

天地間只有一絲陽氣存在了，生命至此，陽能已剝到盡頭，馬上就要完了。深秋的風，吹卷著，滿地落葉紛飛，樹枝上已變成光禿禿的，除了那些耐寒的松柏之外，如果冬衣還沒有備妥，可能會忽然受凍了。

剝複之際生命的法則

前面所談的十二個月，是地球的生命法則，縮小來說，一天的生命也是如此。一日之中的十二個時辰，也以子醜寅卯辰已午未申西戌亥代表。

這個生命的法則，與人的生命法則是一致的，都處在剝複之際，以十二的一半，六為分野，六陰六陽。

到了第七，就是另一個開始。所以，在《易經》上稱為七日來複，人體的變化也是這個法則。至於病情的變化如何，也要注意到時間的因素，中西醫盡皆如此。

孔子的《春秋》

在一年之中，有時是夜長晝短，有時是夜短晝長，但是在春分與秋分時，日與夜是平均的，同是一樣的長短，沒有差別。

孔子著了一部《春秋》，為什麼古人稱歷史為《春秋》，而不名之為冬夏呢？

原來孔子也是採用春分秋分之道，在歷史的眼光中，必須以「持平」為準則，所以就取用了《春秋》作書名。

五行是什麼

看見了五行這兩個字，好像我們要開始算命了。不過，算命的確也是根據天地間的法則。五行是天文的代號。一方面是抽象的原理，一方面也是實際的應用。

《易經》上說：「天行健」，行就是動的意思，《易》的基本原理是說，一切都在運行不息。

有人說西方文化是動的，東方文化是靜的，不知是根據什麼。我們姑不論西方文化的好歹，只證明中國《易經》的文化，是生生不已，一切都在不停地進行著。

究竟五行是與《易經》同時開始的，抑是在漢代開始的，說法不一。但是，漢代時期對於抽象理論科學的建立，極有成就，是一個不可抹殺的事實。

五行是金、木、水、火、土。它們代表了宇宙天體中五個星球：金是太白星，木是歲星，水是辰星，火是熒惑星，土是鎮星。

這五個星，加上太陽與月亮，稱為七政。

太陽與月亮是經星，五行之星是緯星。

這些星球的放射能，影響了地球，地球當然也在放射能，而影響其他星球。

五行的意義和作用

木代表生髮的功能，在人體代表肝。

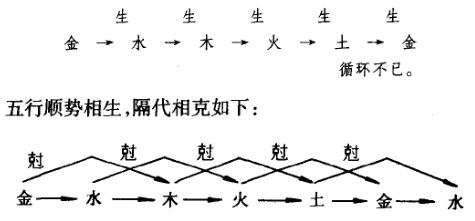
金代表破壞性及堅固的本體，在人體代表肺。

水代表了冷凍，在人體代表腎及大小腸。

火代表了揮發功能，在人體代表心。

土代表了中和之性，有中和金術水火的功能，在人體代表脾胃。

依照綜卦的道理，一切事物都有一種相對性，凡是有好處的，一定也有缺點；有害的，也必有其利益的一面。五行的本身，也是如此，所以五行是相生相剋的，它們相生的次序如下：



實際上，四川、西藏乃多金之區；東部生長茂盛；北方天寒，凍結較久；南方則氣溫較高。

頭痛醫腳

瞭解了五行的相生相剋的道理，就會明白中醫不是頭疼醫頭的原因。

一個人感冒咳嗽了，肺部有了麻煩。肺是金，要想幫助金增加力量，必須先去扶助上，因為土能生金，土是脾胃，所以說一定要同時調理脾胃，並顧及到腎水及大小腸。

事實上，金（肺）有毛病，一定會連累到土及水，所以肺有了咳嗽，胃氣絕對不適，腎氣也受肺金的影響，而引起耳鳴。

中醫的理論根據了五行，在治療的時候，要找到病源之所在，徹底的治法，所以不是頭痛醫頭，而成為頭疼時，反來醫治其他的部位了。

天干地支

說過了天體中的五個星球，這五個星球的放射，對地球不斷地發生幹擾，這個幹擾的性質，就定名為天干。

雖然五星是由金木水火土五個代表，為什麼天干變成十個呢？因為五行不夠說明天干的陰陽全部意義，所以，每個由兩位來代表，這十個天干是：甲、乙、丙、丁、戊、己、庚、辛、壬、癸。它們代表的意義如下：

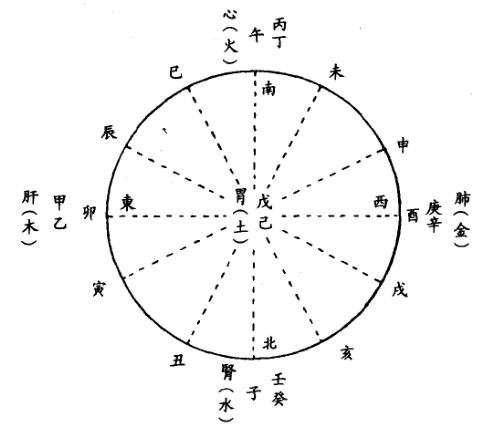


地支共有十二，就是前面說過的子五寅卯辰巳午未申酉戌亥。

十二地支代表了地球本身的放射能，與天干交互作用影響，而形成了天地間變動的法則。

十二地支代表了一年的十二個月，在十二闢卦中已說到了。

十二地支同時代表了一日的十二個時辰，每一時辰有兩小時。



十二地支同時也代表著十二個不同的年代，在天地間不停地運轉著。

十二地支與十天干配合，每六十年迴圈一個週期，稱為六十花甲。六十歲的老人，也稱為花甲老翁。

天干地支是一門偉大的學問，這門學問，對物質文明而言，是超然獨立的，所以中國以往的年代，不論人事的興衰、帝位的轉移，一律採用干支為年的代表。

天干地支所代表的宇宙，道家稱為「造化洪爐」。人類在這個洪爐中，不過是一點點渣子而已，所以人死了，稱為「物化」或「羽化而登仙」。

在這個八卦圖中，包括了天干、地支、方位、五行及人體內臟。由中間的對角線，看出了對面相沖，只有土在中間協調。

《易經》的道理是，立場相對、性質相反、等則相沖。

氣脈與穴道

看到了五行，以及人體的內臟也以五行來代表，不禁想到了《內經》中的一句話：「肝生於左，肺藏於右」。

照生理解剖學看來，肝臟分明在人體中的右邊，而肺又是兩葉，藏在胸腔內的左右兩邊。

那麼，《內經》不是在胡說八道嗎？

絕對不是的！

「肝生於左」，《內經》並沒有說肝生「在」左，這不是部位的解釋，而是氣脈流動的解釋。

中國醫理注重氣脈的問題，肺的氣脈就是從右邊流動出來的，以後再詳細說明。

五行、干支、氣脈穴道，對醫理及針灸都有直接的關係。最近看到電視上的介紹，榮總的醫生以針灸協助拔牙，已有百分之七十的成效。可惜會點穴的人太少，否則成效將更為顯著。

許多人的病，事實上都是穴道受傷。身體偶然碰了一下，似乎探一揉就好了，卻不知道那裡的穴道已經受傷，氣脈漸漸不暢，三年五年，就發出了病象。

讀書人的三理

中國的文化講究作人作事的一切道理。

其中最要緊的一項是孝道。

所以讀書人要通三理，即醫理、命理和地理。

命理是混合在醫理中的，都以五行為依歸，在醫治病人的時候，如果知道病人的八字五行，就可以明白病人體質的弱點，對於治療的幫助是很重要的。

一個為人子者，父母的命不能不知，由命知道父母衰旺的進展和變化，父母患病要知道醫治，父母百年之後，更要知道地理，選擇適當的地方安葬。

所以，這些觀念交織成的中國文化，認為讀書人要通三理。

但是，實際的情況，是每一種學問，都包括在中國的一切學問書籍之中，它們像織布機上的經線與緯線，都織在一起。只要多讀書，一定會涉及到這些學問。

也可以說，這些學問的源頭，都是一個，只要一通，不自覺地就三通了。

## 第四章 研究的方針

繼續研究下去，根據中國醫學的哲學部分為原則，也就是以理論的基礎為研究的方針。

至此，應該先放棄《易經》的關係，而以五行干支為研究的重點，因為陰陽與道家合流的陰陽五行，以及干支，正是醫理的最基本思想，在醫書之中，充滿了五行干支，如果不弄通干支陰陽，想讀通醫書是很困難的。

騶衍是否胡謅

在戰國的時候，齊國有個鼎鼎大名的理論物理學家，名叫騶衍（歷史上另有鄒衍，並非一人）。

這個騶衍也是位陰陽家，在那個時候，他的弟子極為眾多，到處都歡迎他去講學。

他的見地不同凡響，對於所謂世界的定義，他首倡一種見地，把世界分為九大洲，中國不過是九大洲之一罷了，名為赤縣神州，在那個時候，說出了這樣的話，許多人都罵他胡謅、誕妄。

這是集成陰陽學說的一位大師，而陰陽家的五行、天干、地支等學說，後來成為醫理的基本原則。

我們的小天地

道家稱宇宙是個大天地，人身是個小天地。

撇開生命的來源不談，道家認為人的生命作用，與天地是一樣的，先從既有的現象來說吧，《內經》上把一個人身歸納為二十六部分，都與天地的法則相配合。

比方說：人的頭，圓圓的，在整個人身的頂上，就像天一樣；而我們的腳在下，平平方方的，像地一樣。

我們的雙目，閃閃發光，不是天地間的日月嗎？

七竅再加上下體的兩竅，恰如天上九洲。

人有喜怒的時候，就像天地之雷電。

我們的四肢，就像一年的四時，如此配合共為二十六，比之天地：

頭天

腳地

左眼太陽

右眼月亮

九竅九洲

喜怒雷電

四肢四時

五臟五音

六腑六律

寒熱冬夏

十指上古之十日（十日稱旬）

十二肋十二時辰

夫婦陰陽

三百六十五骨節三百六十五天

十二關節十二月

膝肩高山

腋膕深谷

十二經脈（十二經水）江河

衛氣泉氣

毫毛草蘆

臥起晝晦

齒牙二十八星宿

小節地上小山

高骨山石

幕筋林木

(月困)肉聚色

（人有時不生育，地有時不生草）

以上是《黃帝內經》的二十六人身形象，配合天地之形，這種說法是否有理？或者有牽強之嫌？還有一種說法，認為這是魏晉以後的思想。

十個太陽的故事

在前面人身與天地二十六形象之中，說到了上古時候的十日，十日就是十個太陽。

在上古的神話書中，也有一個故事，是說上古的十個太陽，後來被後羿射掉了九個，只剩下一個，使天地間的溫度降低了些，植物纔能夠生長，適合人類的生活。

總之，不論如何說法，我們現在生活的世界，是處在太陽系中。

但是十個太陽的說法，卻吻合著佛教的宇宙觀與世界觀。

在佛教的世界觀學說中，以包含了一個太陽及一個月亮的星球系統為一個世界的單位，我們生活的地方是一個太陽系中的地球。

可是，在無限的宇宙中，卻有許多許多類似我們這個太陽系的星球世界。以什麼為多的代表呢？就算十吧！幹吧！萬吧！

一千個太陽系，稱它為小千世界。

一千個小千世界，名為中千世界。

一千個中千世界，名為大千世界。

所以，在三千大千世界中，人比沙都小了，宇宙是如此的寬闊無垠，說太陽有十個，不過是微微形容一下罷了。

然而，上古的十日，正是對無垠宇宙的一種說明。

彩色有聲有味電影

不論人身是否與天地配合得一模一樣，人類的軀體，不可否認的是有聲有色，有氣有味，就好像七彩玲瓏的有聲電影所表現的一樣。

如果用五行的方法，配合性質來表明一下的話，就可以列出下面這張簡單的表：（見128頁）

看了這個表，才知道我們每人的小天地，真的五花八門，多彩多姿，色香味俱佳的一具肉機器。

在這個巧妙的機器中，最玄妙的一樣東西，就是其中的氣。

氣功是什麼玩意兒

大家都聽到過氣功治病吧！真正的氣功的基礎是什麼？

原來學道家的人，早已發現六個字的重要性，實際上是六個音對人體器官健康的影響。

這六個音就是所謂的六氣：

噓、囗、呵、吹、呼、嘻。

那些修神仙的道家人士們，清晨的時候，面對東方，在生氣升發的那段時刻，發出這六聲，引通體內的氣脈。

當發此六音，不是大聲吹叫，而是輕輕地，聲音的大小以自己可以聽見為準，一直練習，每次作到腹中無氣時為止。

用針灸治療無效的病人，採用這種氣功的治療，發現頗為有效，因此演變出了氣功治病或健身的方法。當然，方法並不如此簡單，另當別論。



音樂可以治病嗎

看見前面的表上五臟配合了五音，前兩次我們也說到了律呂（音樂）與五行內臟的關係，證明音樂與人體是有絕對的關聯的。

就拿西方的醫術來說吧，也早已證明瞭音樂對人類的影響，對動物的影響，在雞舍中放某種音樂，可使雞多下蛋，牧場中的音聲可影響到乳牛的產量。

說到我們人類，有些音樂使我們沉沉欲睡，有些會使青年人舞個不停。

所以西醫早已採用聲音的治療，而最早的中國醫書，時常提到的音色，也就是以音聲的方法治療病人。

至於道家，有時根本不用喫藥的方法，而用音聲使人身體好轉。

顏色對病人如何

根據五行與顏色的表明，至少由病人的顏色，可以判斷出他身體的病況，這一點是毫無疑問的。

再根據這個原則發展下去，顏色對人的影響就很大了，所以顏色與聲音一樣，都被用作醫療方面考慮的因素和方法，近代的西方醫學，也同樣注重顏色的治療。

由目前的實際現狀，我們也可以反過來證明，道家以音、色配合人身的器官，是絕對正確有理的。

青菜蘿蔔和《本草》

在前面五行的表上，有五味與內臟配合，提到五味，我們就要讀一讀《本草》（本草就是藥用植物）了。

根據此種可信的傳說，最初編的《神農氏本草》之中，只包括了七十多味藥品，經過歷代的研究，實驗增添，《本草》逐漸在增多，不僅是項目的擴大，而且是範圍的擴大，青菜蘿蔔、童便、人糞，統統都已進了《本草》的綱目之中。

明代的一位名醫李時珍，將各項藥品分類，重新編訂名為《本草綱目》，可說是一本最有價值的中醫藥物學。

誰認識「人」字

要說起醫學，真是一門了不起的大學問，幾乎要上通天文，下通地理，還要中通最要緊的一門學問——「人」。

先替「人」字看一看相。

左撇是陽，右撇是陰，一陰一陽構成了人。

再看看我們這些人，從人中以上，兩鼻孔、兩眼、兩耳，豈不就是坤卦嗎？

從人中以下，一張口，外加下體的另兩孔，就是三個陽爻，構成了幹卦。

所以人是地天泰卦，就是平衡的意思。

就算是這個說法是一個笑話吧！要認識「人」的確不易，而要作一個醫生，最基本的條件是要認識「人」。

中醫之醫學有一個說法：「醫者意也」，要頭腦聰明，將呆板的原則，加以靈活運用，才能對付靈活變動的「人」，所以，醫是智慧之學。

中醫的頭一步，瞭解病情，診斷病人，要由四個字入手。

望聞問切

這是誰都知道的，但這四個字到底包含些什麼？

望——看相術

清朝有一個才氣縱橫的名醫，名叫陳修園，對於所謂「望」，有詩一首如下。春夏秋冬長夏時，青黃赤白黑隨宜。左肝右肺形呈頰，心額腎頤鼻主脾。察位須知生者吉，審時若遇克為悲。更於黯澤分新舊，隱隱徽黃是愈期。

這一首詩說明瞭由外表診視病人的原理與方法，就是說人的氣色可以與四季同樣，與顏色配合，以斷病情。面頰上左邊氣色灰暗表示肝有病，右邊灰暗是肺有病，如果心有病的話，額頭顏色必會反常，腎病表現在頤處，鼻子呈現了脾臟的毛病，如果各部位氣色與時序相合則佳，如果逢到剋制當然不吉，顏色的不佳則愈舊愈久愈劣，如果面現微微的黃氣，則證明胃氣上升，是病癒之兆。

所以所謂「望」，是用看相的方法，察究病人的病情，其中還包含了看舌苔等等，及一切眼睛可以觀察到的因素，來判斷病情。

聞——聽病人的聲音

根據五行生剋，及五臟六腑的配合，用聲音判斷病人的情況。

肝病出怒聲，容易發脾氣，輕易動怒的病人，一定是肝有病；若常自喜笑，那麼他的病一定是偏重於心臟方面。

脾病則多思慮，除了一般過度用腦，神經有問題外，得病時，比平時思慮還多。

肺病憂悲愛哭泣。

腎病多呻吟，轉身彎腰起身坐下，渾身疼痛，常發哼唷之聲，必是腎病體弱。

實際上，從聲音分辨病情是頗為困難的，關於這方面以後還要作較詳細的說明。

問——病人自己的感受

給病人看了相，注意到了病人聲音的變化，現在要問一問病人自身的情況，與自己的親身感受了。

關於問的範圍，陳修園也編好了要點：

一問寒熱二問汗，三問頭身四問便。

五問飲食六問胸，七聾人渴俱當辯。

九問舊病十問因，再兼脈要參機便。

婦人尤必問經期，遲速閉崩皆可見。

再添片言告兒科，天花麻疹虔佔驗。

由於這幾句要點，可知古代中醫的治聞，對病人事先也要經過嚴密的審察，等於現在的全盤檢查，同時已對「人」有具體徹底的瞭解，纔好下診斷，所以中醫內科是全科的醫生，包括了小兒科、婦科等。

切——診脈

診脈是最深奧的一門學問，事實上，這是需要長久及多方面的實驗，纔能有所成就的，初學的人常從診豬狗開始，試一試沒有生命的脈，是怎麼一回事，再來摸有生命的脈，什麼豬呀狗呀，抓到了就要摸一摸它們的脈，其中的道理，陳修園有詩如下：

微茫指下最難知，

條緒尋來悟治絲。

三部分持成定法，

八綱易見是良規。

胃資水彀人根本，

土具沖和脈委蛇。

髒氣全憑生克驗，

天時且向道從窺。

陽為浮數形偏亢，

陰則沉遲勢更卑。

外感陰來非吉兆，

內虛陽陷實堪悲。

諸凡偏勝皆成病，

忽變非常即弗醫。

只此數言佔必應，

脈經補敘總支離。

醫案的奇談

清代有個有名的醫生，被人稱為天醫星的葉天士，後來許多傳奇性的驚人醫案，大多都掛在他身上。

有一次，葉天士在路上見抬格而過，棺下似沾有血漬，當時葉天士擋住，詢問棺內何人，得知是婦人因難產而死，葉天士立刻命其開棺，堅稱棺內之人未死，他可以救治。

在當時，開棺是樁大事，經葉天士全部負責始開棺。葉天士即用針灸法，在死者心口扎針治療，片刻嬰兒呱呱落地，產婦也有了活氣。

原來葉天士的判斷，產婦是一時昏厥，並非真死。

又有一天，葉天士正與友人下棋時，忽然跑來一個人，老婆難產，痛苦呻吟，請葉天士救命。

葉天士即在棋盤上抓了一把銅錢，到產婦家去了，進了大門，當即把銅錢往牆上一擲，嘩啦一聲，屋內的產婦正在苦痛時，大喫一驚，嬰兒也跟著呱呱落地了。

這真是天醫星，許多人詢問葉天士為什麼，葉天士說：人人都愛錢，死也要錢，活也要錢，小孩不下世，一聽到錢聲，馬上就來了。

這雖近乎笑話，但是葉天士可能是瞭解產婦的緊張，用聲音轉移注意力，難怪稱他為天醫了。

三指禪

在《禮記》中有一句話：「醫不三世，不服其藥。」

許多人以為，這個醫家要三代作醫生，才能請他治病。

其實這個三世，不是三代的意思，三世是指：一《黃帝內經》、《靈柩》、《素問》；二《神農本草》；三《太素》（脈理）。

精通這三項，是作醫生的必備條件。所以，不通三世者，不能算是醫生，不能服其藥。

《太素》所講求的，完全是氣脈的問題，在宋、明以後，懂得《太素》的，稱為三指禪，不但在摸脈以後能瞭解病人的病情，並且可以瞭解人的窮通富貴。脈理真是一門玄而又玄的學問，難怪稱這些人為三指禪呢。

## 第五章 唯心與唯物之論

任何一種學說都有其哲學的基礎，中醫的醫學當然也不例外。

有人說中醫醫理學是唯心之學，究竟醫理是否真是唯心之論，確是一個值得研究的問題。但中醫所謂的唯心是本體之心，是一種代號；而西方文化中的心，乃指思維冥想的作用。

實際上，中醫醫理意識與生理作用結合為一元的意思，與西方的「唯心」不能混為一談。

至於西醫，則是真正的唯物。我們可以拿機器的測察人體為依據，而證明其唯物之基礎。

西方心理的研究，往往先以猴子，或老鼠、狗作試驗，然而猴子與老鼠的心理，與人類的心理，恐怕尚有一段距離。

不論唯心也好，唯物也好，中醫也好，西醫也好，醫理學的本身，都是從受精後的形而下開始，對於生命的來源，形而上的本體，都未加瞭解。但是，生命的來源是最重要的，二十一世紀的醫學，必然是中西醫合流，也必定是要追尋形而上生命之根本的。

孫大夫和老虎

中國醫學史，在魏晉時期開始了新紀元，因為印度醫學、天文等於此時輸入中國，受了這種外來文化的影響，演變至唐代，印度醫學與道家醫學合流，匯成了醫學的新系統。

唐代前後有兩位大名醫，一是陶弘景，為梁武帝時人，又別稱之為山中宰相，山中的黑衣宰相，梁武帝初期凡在政治遇到疑難大事，必定要向其請教。陶著有《肘後方》等醫書。

另一位大醫生便是唐代的道家孫真人孫思邈，他不但綜合了印度的醫學，並且還融會了阿拉伯的醫學。

傳說中，龍王會變化為人，向孫大夫求醫。而最神妙的一樁傳說，是他在山中遇見老虎擋路的一幕，當時老虎張口示孫大夫，原來虎牙中夾了一根細骨，特來求醫的。他當即拿出鉗子，拔掉虎牙中之骨刺，自此之後，孫大夫來往就有老虎護衛了。

當然這件事有多少真實性，不得而知，但是有一點我們可以推測的，就是孫思邈一定是一位神奇的大國手無疑。

印度醫學的說法

《內經》的理論，把人體構成，歸納為三十六因素。

印度的觀念，把人體分為地、水、火、風四大類。比如說，骨為地類，內分泌、血液等為水類，溫度為火類，呼吸為風類。

在這四大類之中，每大類的一百一十種病，四大類共有四百四十種病，比如傷風為風大類之病，癌症為地大類之病等。任何一種病皆促人致死，如久睡而累為睡病，坐久為坐病，所以人人隨時都在病中。

我們的四大類，是不真實的，不會永遠存在的，這四大隻不過是我們之所屬，而非我們之所有，四大皆空的觀念也是由此而形成的。

生命的構成

生命是如何構成的？

讓我們先看看兩千多年前印度的說法。

要有三個條件聚集在一起，才會形成新的生命，這三個條件是：卵子、精子和靈魂。

缺少任何一個因素，生命都不會構成，這叫做三緣和合。

生命構成之後，以七天為一個週期，經過三十八個七天，母體中風輪轉動，新生命就誕生了。

這個母體之中的風輪，就是中國醫學上所謂的「氣」，印度所謂的「風」。

與這種說法同時的，還有關於對一碗水中生命的觀念，就是釋迦牟尼所認為，一碗水中有八萬四千個生命的說法。

這種說法雖遠在二千多年以前，但是獲得了近代科學的證明，在顯微鏡下看到一碗水中的細菌生命，何止八萬四千。

孔子與釋迦的會議

提起了這個神祕的氣脈問題，使我們想到中國《易經》文化、埃及文化及印度文化的共同性。《易經》之七日來複，正符合了印度的佛學理論，使人感到，孔子與釋迦，在開始他們的學說宣揚之前，已在一起開過會議，商訂好了意見，然後再各自前往一處教化人民。

這當然是一個笑話，不過證明瞭人類冰河期的史前文化，早已達到了巔峯狀態，當前期人類毀滅之後，那極少數留下的人，以及高度發達的部分文化，又再輾轉延續罷了。

什麼是氣脈

提到氣脈二字，許多人都會認為那是一種筋，或者血管之類的東西。

中醫所謂的十二經脈，確實是包括了有形的血管等等，在解剖學上來說，是肉眼可見的，人身具體的組織。

但是道家所謂的奇經八脈，與密宗所講求的三脈七輪，只是具有作用，而在人體解剖時，卻不見一物。

氣是無形而有質的，好像原子能的排列，如果拿眼前東西作比，就如生火時所冒的煙，這些煙也走一條路線，但並非在一定的管子中行進。

所以，多少年來，西方生理學，以及我們中國人，都認為氣脈是玄而又玄的玩意兒，原因就在於氣脈是看不見的。

究竟這個看不見的氣脈是什麼？

它既不是呼吸之息，也不是空氣中之大氣，但在活生生的生命中，卻證實了它的無上功能，影響重大。

也許我們可以勉強稱之謂生命能吧！

奇經八脈

道家最重視的奇經八脈，就是：

任、督、沖、帶、陰維、陽維、陰蹻、陽蹻。（如右圖）

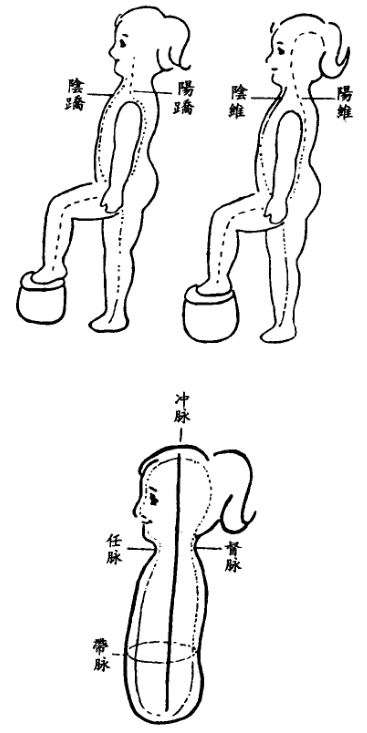
為什麼稱它們為奇經八脈呢？

因為奇是數字的代號，在陰陽的觀點上來說，奇就是陽，因為此八脈影響著陽氣所走之路，故而稱為奇經八脈，所謂奇，並不是稀奇古怪的意思。

奇經八脈專管陽氣之路，這個系統，並不是十二經脈的系統，但奇經八脈卻輔助支配了十二經脈。

奇經八脈既司無形的精神，有人認為就是道家所謂的「精氣神」，這一點是有問題的。

但是中醫的理論，卻非常重視奇經八脈。



氣脈之爭

印度無奇經八脈及十二經脈之說，但在唐代傳進西藏的密宗，卻有另外關於氣脈的理論，就是三脈七輪。

在醫學的觀點上來說，氣脈就是氣脈，但在練氣功及瑜伽術者的眼中，氣脈的問題非常重大，他們認為奇經八脈不夠精細完整，三脈七輪纔是正確的說法。

至於我們的道家，又認為三脈七輪無啥稀奇，奇經八脈才正確。大家爭來吵去，也有千多年的時光了，不管誰是誰非，氣脈對於針灸關係太直接太密切了。前面簡略說過了奇經八脈，讓我們也將三脈七輪作一個介紹，大家再來判斷吧！

三脈是什麼

三脈是三條氣脈，即中脈、左脈及右脈。

最重要的一條為中脈，是藍色，似乎是在脊髓的中間，由頂下至海底。海底即肛門前的一片三角形地帶；密宗又稱之為生法宮，如果是女性的話，海底就是子宮。

在中脈的兩邊，有左脈及右脈，與中脈平行，距離約牛毛的十分之一。

左脈為紅色，右脈為白色。

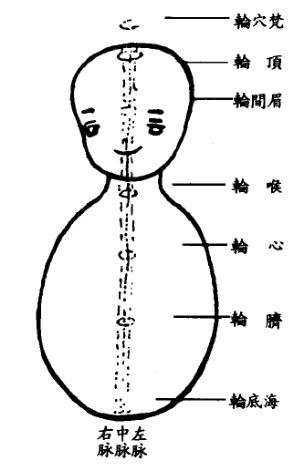
左脈下通右睾丸，右脈下通左睾丸，女性則通子宮。

因為氣脈是交叉的，它的路線與神經有關，所以右邊病時左邊痛；左邊病時右邊痛。

不要認為中脈有顏色，有距離，就認為三脈是肉眼可見的具體事物了，那是不正確的。

從生理解剖的觀點上來說，三脈是看不見的。只有在作靜定的功夫時，氣脈通了，自己才會見到它們。

七輪在哪裡



什麼是七輪？顧名思義，是七處與周圍有連帶關係的地方。

所謂七輪，就是：

頂輪、眉間輪、喉輪、心輪、臍輪、海底輪、梵穴輪。

頂輪——從額頭的髮際開始，往後橫拼四指的距離處，就是頂輪的位置，也就是嬰兒幼小時會跳動的部位。以道家的說法，此處在封口以前為先天，那時嬰兒不會說話，但卻表情豐富，好像有說有笑的樣子，因為嬰兒還處在形而上的境界中，與以往的精神環境保持接觸。等到頂輪封口以後，嬰兒就會說話了，而開始進入了後天的生命。

此輪又名大樂輪，在靜坐未打通大樂輪以前，等於是受活罪，腿麻腳酸，一旦打通了頂輪，腦部氣輪充滿，其樂無比。

道家稱頭部為諸陽之首，像似有大樂，頂輪有三十二根氣脈，如雨傘一樣，由間腦向外分散。

眉間輪——在兩眉之間，印堂稍下的地方，稱為眉間輪。道家修神仙，練靜坐的人，在眉間輪氣脈打通後，就會有相似神通的境界，叫作眼通。真有天眼通的人，沒有任何物質的東西可以障礙到他的視野。換句話說，閉著眼睛，隔著牆壁，都可以清楚地看到外界的一切。

喉輪——由眉間輪向下，到喉結的地方，稱為喉輪，這裡一共有十六根氣脈，像倒轉的雨傘，接眉輪諸脈，包括到上胸部的食道及氣管，這個喉輪又名受用輪。依照印度治病的方法，注重氣脈治療，喉輪的十六脈若不乾淨，心中便難得安寧，煩惱多病，所以瑜伽術中有用白布清洗食道及胃部的辦法。四川治療瘧疾，也有用鮮的葛根，去皮後，以病人中指為一寸，由口腔通入食道及胃，瘧疾即愈。所以如能保持食道清潔，則可健康少病。我們喝了牛奶，在空杯子上，可以看到殘留的奶汁，牛奶尚且不過是流體而已，我們一日數餐，食道中髒亂的情形，也就同垃圾桶差不多了，焉能健康長壽。以個人的經驗，喉輪與胃壁極難保持清潔，唯一的辦法是少食。

心輪——神祕學者稱為法輪，此輪在肚臍上四寸（人身寸）的地方，共有八脈，也像雨傘一樣，向下分散。

臍輪——在臍輪的地方，是神經叢的中心，由此開始，向外分散六十四根脈，中間分散達到腰的四周，往上分散達到心輪，向下分散達腳跟。

海底輪——由臍分散的脈，接到海底輪，就是男性的會陰，臀下的三角地帶，女性的子宮口之上。

道家對生命的看法，男性一切生命的原動力，都在身體的下面，所以男性善立，如果兩膝有力而靈活，則是健康與長壽的象徵，男性年老時兩腿發軟，就不是好現象了。

至於女性的生命力則在肚臍以上的部位，所以女子不善久立，而且走路搖曳生姿，就是因為下面沒有力量的緣故。

梵穴輪——前六輪都在人體之中，這第七輪，卻在人體之外。

在頂輪處四指之外的上方，離開了頭頂，就是梵穴輪的地方，在這裡，人體放射出光芒。這種說法，以前認為似乎有點荒誕不稽，但是近年的紅外線攝影，已可攝到人體放光的情形，而證實了梵穴輪的可能正確性。

據說，紅外線攝影，證明任何物體都可發光，植物自然也不例外，最妙的是，當我們離開了坐過的地方三小時後，紅外線攝影，仍可攝到我們殘留在那裡的放射光。

七天的變化

前面粗淺地介紹了氣脈的問題，現在談一談生命的入胎變化。

在卵子與精子結合，生命開始後，第一個七天，生成了督脈。上從間腦下達海底。第二個七天，生出左右兩眼，此後則每七天一個變化，到了三十八個七天後，嬰兒才會出世。

這也就是七日來複的道理，後天的生命、身心的變化，都是七天一個週期。如患傷寒症的病人，七天一個變化，要經過三七二十一天才會痊癒。

你的鼻子通不通

說了半天，各種氣脈問題，歸根結底一句話，奇經八脈與三脈七輪是並不衝突的。三脈中之中脈，就是沖脈，而道家所謂的左青龍（主血）右白虎（主氣），即三脈中之左右兩脈。

前面氣脈的介紹，等於陪同大家逛了一趟西藏及印度，簡單地看看這些人體神祕學的陳列。但是，最要緊的是我們能知道如何調整氣脈，將來有機會，也許再作專門的介紹。

如果醒時發現僅右鼻通時，就是稍有疾病的前奏，正常的人，白天左鼻通（陽），夜裡右邊通（陰），時間的計算是夜十一時起，到中午十一時算白天，過後則算夜間。

生命的來源問題

氣脈是根據什麼在生長？靠什麼在變化？

是上帝的安排嗎？是菩薩的旨意嗎？抑是自然的現象？

這是生命來源的問題，醫理本來就是玄而又玄了，再加上生命的來源，就更是玄上加玄了。

生命的來源是醫理的哲學，醫理學引導著醫學，但哲學卻引導著醫理學，所以我們也不能不追索生命來源的問題了。

## 第六章 碧眼方瞳是神仙

上次說到三脈時，曾指出三脈的顏色，後來有許多人來問，不知這個顏色是否在人體解剖時可以看到，如果可以看到的話，那麼三脈就是一種神經或器官了，怎麼能說是無形呢？

現在我要鄭重告訴各位，在人體解剖時，三脈是絕對看不見的，所謂的三脈顏色，是修煉氣脈有成就的人，在定境中，自己反視到自己體內，所看到的顏色；中脈打通時，定境中呈出一種藍色等景象，道家有一句話：

碧眼方瞳是神仙。

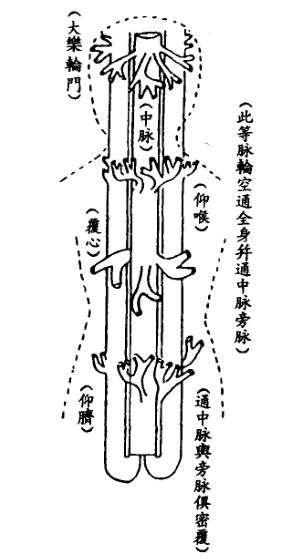
這就是說，修道有成就時，氣脈全通，兩眼藍色，眼瞳定而有力，發出方楞似的光芒。這句話並不證明，白種人的碧眼就是中脈已通，請大家不要誤會，因為道家是我們中國的產物。

《易經》六十四卦與七輪

在我們說到七輪時，曾提到每輪的脈數，心輪有八脈，喉輪則加倍，為十六脈，頂輪又加倍，為三十二脈，臍輪則為六十四脈。

這些脈上下雨傘形放射交接，形成葫蘆狀（見上）。

再看這些脈的數字，從八至六十四，與《易經》的八卦，演變成十六卦、三十二卦，以及六十四卦，恰好是同一原理。



《易經》是畫宇宙的現象而得，而七輪的法則，正說明瞭人體是一個小宇宙。

心輪的八脈，加上喉輪十六脈，加上頂輪的三十二脈，最後加上臍輪的六十四脈，一共合計得一百二十脈，配上地水火風四大類的病種，歸納出人體可能產生的疾病的類別與部位。

胍和脈

現在又說到中國奇經八脈的問題了。

「胍」字和「脈」字有沒有不同？這兩個字代表不同的意義。

但是中國古代的醫書上，都在通用，如果從氣脈的道理來講，一定要認識清楚。

「胍」：血脈之脈，代表著血管及神經。

「脈」是氣脈的意思，與血管神經有關，但並非相同。

《內經》一書中所談到的「胍」與「脈」，有時意義是相通的，其實，有的地方是講血胍，有的地方，卻是講氣脈的問題。

西洋近代文化，也有許多談論氣脈問題的理論和書籍，有許多稱之為超越的電磁波等等。

血是什麼

生活在二十世紀的我們，天天聽到高血壓呀，驗血呀，血糖呀，貧血呀，種種關於血的問題。

一個青年人，去看一個中醫老先生，聽到他說病人血不清的話，不免偷偷地暗自發笑，心中下了一個斷語，認為中醫太不科學，沒有經過檢查，就說什麼血清不清的問題。

其實，現代的人，都是把「血」作表面的解釋，認為就是血管中奔流的紅色東西而已。

但是中國古代的醫書上，「血」的真正含義是廣泛的。

「血」包含了人體中各種的液體，除了血管中的血以外，所有的內分泌（荷爾蒙），人體內在的各種化合都包括在內，所以中醫的一句血不清，可能意味著內分泌不平衡。

因此，我們先要瞭解中醫學上「血」的含義，才能深入研究。

奇經八脈和十二經脈

奇經八脈為什麼如此重要呢？

在道家的經驗上來說，如果奇經八脈都暢通了，精神狀況便會達到一種超越的境界，就是：「精滿不思淫，氣滿不思食，神滿不思睡。」

奇經八脈如何才會打通？

在《黃帝內經》和道家的丹經裡，曾作過一個比喻，在十二經脈氣機充滿時候，纔可能流溢分散到奇經八脈之路線中，就好像一條大河，或者水庫，漲滿之後，自會流到特置的溝渠之中，可是十二經脈的氣機如何才能充滿呢？這就要靠修持的功夫和成就了。

食氣者壽

許多道書以及孔子家信上也曾說過：食氣者壽。

道家的說法是：食肉者勇而悍，食穀者慧而夭，不食者神明而長壽。

許多人認為，愛喫牛肉的民族，是富於侵略性的。它是否也是根據道家的話，不得而知。而我們食五穀的人，雖然聰明智慧，難免多病而壽促，唯有不喫的人，才能長壽，那也是一件不可思議的事！

如此說來，我們還沒有長壽，豈不是先就要餓死了嗎？

其實，這個意思就是儘量少食而已，昨晚看見晚報上的一則科學新聞，說到西方醫學對於健康長壽的新理論，第一樁就是少食，三十歲以後尤應少喫脂肪及醣之類，他們的這種少食說法，道家在千年前就已經提倡了。

可是，提到少食或不食，卻並非一件簡單的事，如果不知道運用氣脈的原理，不食是要命的事，道家的這句話，也是在說明氣脈的重要。

前十年，本人曾作賭徒式的試驗，一共有二十八天不食的經歷，這二十八天中只飲茶水，偶爾也喫一根香蕉。在這一次的體驗中，發覺最危險的時候是第三天到第四天。

在第三天不食時，精力衰落，氣力耗完的樣子，一定要躺下了。此時最重要的是，心情坦然，要運用一種氣功，充滿胃裡的氣，使胃壁不會發生摩擦而出血。

過了第四天，頭腦清醒，精神充沛，也許就有碧眼方瞳的意味。

但是二十八天中，意識習慣上的食慾卻是仍然存在的。

中國舊式的人家，時常有人把牀的四腳放在活烏龜的殼上，以取靈龜長壽的吉祥，如果注意那些烏龜，幾十年不喫不喝，只是時常伸出頭來吸氣（也許同時吸食了空氣中的小蟲和微生物），靈龜會自通任脈，據說千年的靈龜，就是食氣者壽的表徵。

不要被八卦所困

奇經八脈中的任督在哪裡？我們常看到現代的武俠小說，隨處描寫著任督二脈，但是中國文化史上，最早提到任督二脈的，除了黃帝的《內經｝）外，就是《莊子》了。

《莊子·養生主篇》中庖丁解牛的寓言，便提到：「緣督以為經」，「中經首之會」。

可是《莊子》未提到任脈，有人說，《黃帝內經》實際上是戰國時代的文化，那時齊國的方士們，研究道家的傳統文化而編寫了《內經》，這樁考據的事，不在本題討論之內，但是它實在證明瞭醫學發展史是很有問題的。

道家認為任督二脈等於天地間之陰陽，說到這裡，我認為大家應該丟掉八卦的包袱，根據這一法則而另尋科學的途徑，因為氣脈與八卦的關係，是後人在唐、宋之間硬套上去的，如果中醫仍停留在八卦的圈子中打轉，就會變成前途有限，後患無窮了。因為學醫的人精通《易經》的象數已不容易，何況象數之學與醫學聯姻，有對有不對的地方，不能太過牽強。

星棋遍佈的八脈

看一看人體八脈圖，真像天空中的星斗，難怪道家稱人為一小天地了。但是，有關這一點，中醫與丹道家間理論並不完全聯繫。

八脈的督脈和任脈，都起自會陰（即是密宗所謂的五法官）。上至百會穴，如果八脈配合了針灸、氣功、點穴、按摩，聯合溝通，無疑是一門新的人體生命知識的寶藏。同時也可為醫學開一新的紀元。

督脈司氣的作用，影響支配著全部脊髓神經系統。

任脈司血的作用。

治療男性的病，以督脈為重，女子則以任脈為要。

衛沖即中脈。

帶脈在中間，對於女性最為重要，凡婦科的毛病，每與帶脈有關。

陽蹻及陰蹻，陽維及陰維司人體上下部與左右肢的功能，是交叉的。

子午流注和靈龜八法的節氣問題

這是針灸的兩種方法，與穴道及奇經八脈有關，而用天干地支的方法再加配合。

但是現在使用這種方法是非常有問題的，如果弄錯了，就很嚴重。

第一，就是現在所用的二十四節氣，是否有了偏差？

在最初曆法訂定二十四氣節時，卻是非常準確的，中國是曆法、天文發達的國家，可是天體躔度的差異，星象方位不斷變化所產生的偏差，二十四節氣應常作較正，但是我們的二十四節氣和黃曆已經有幾百年沒有校正了，這些節氣，可能已偏了好多度，再以有問題的節氣作應用的標準，豈不是偏而又偏了嗎？

在埃及造金字塔的時候，當時塔中有一個洞眼，是正對著北斗星。現在從那個洞眼向外看，根本看不到北斗星。原來北斗星都偏到很遠的側方了，宇宙天體的變遷真是不可思議，曆法不快點作校正，針灸再循不正確的節氣來應用，真是茲事體大了。

第二，使用干支開穴的方法，對每一個患者都用同一干支規則來推算，就值得研究了。這種計算的程式，是採用唐代星命學發展以後的方法，男女老幼，定命造化的年、月、日、時，各有不同，根據《內經》原理與星命學牽涉，每個人發病及其應好應壞的時期，也各有定數。假定這個原則是對的，那麼，診斷每一個人氣脈和開穴，勢必先要瞭解命理學（即星命學）纔行。學醫兼通命理，可能嗎？有必要嗎？或者並非如此？實在需要重新研究，確定其原理與法則。

第三，只憑天干加地支，不再加時支，完全不管二十四節氣和干支的關係，不管空間地區，不問來人的年齡等問題，是否完全恰當，實在值得作深入的研究！

現在國際上一般人都震驚於大陸地區醫學和針灸的發達。但是我看到過那些最新所整理的資料，還是不夠科學，還大有問題在。原因只是他們把幾千年來雜亂無章的醫理和實用，歸納成一種較為具體而有系統的法則，並無合於人體生理和自然物理的新發現。

至於應用的有效，那也是根據中國古人經驗的傳習而來，並非是他們有了特別新的發明。我們的中西醫學界，為什麼不團結一致，攜手合作來自求究竟呢？

以上的問題，先只提出問題的重點，等以後再作討論。

子午卯酉

道家為了打通任脈及督脈，先從打坐開始，以十二時辰的法則，配合著氣脈及八卦的形象，我們可以先看一看下頁的圖。

這個圖表示體內任督二脈，子的位置是會陰之處，也是任督二脈的起點，上達於午，就是百會穴。

卯時，正當人體的夾脊之處。

酉時，正是人體的丹田之處。

由於要修氣脈，打通氣脈，以達到返老還童的境界，道家就提出了子、午、卯、酉的問題。

以後，所有修氣的人，都固執於子、午、卯、酉四個時辰打坐的重要。事實上，能夠每日在子午卯西打坐，當然確有效果，那是另有原因。

道家打坐更有一種說法，就是：子午溫養，卯酉沐浴。

所以有些打坐的人，依文解意，便在每天卯、酉兩個時辰必定要去洗澡，而忽略了子午卯酉四字，是在解釋打坐的天地法則，並非完全屬於刻板的定時作用。

道家的活子時

由子午卯酉來看，「子」的部位意義極為重大，那是一個生命原動力生法之宮，氣脈的發起之樞紐，所以說，這個子時是活的。

既然道家認為，人身是一個小天地，萬物各有一太極，那麼在本身的這個天地的系統中，也自有其自我的運行，與天地運行的法則，雖有大的關連，但也有小我的自主能力。

在季節上來說，「子」代表十一月，是一陽初生的地雷複卦。

在人的生命上來說，陽代表著陽能，在陽能發動的時候，正是所謂活的子時，並不一定要合於天地法則固定的子時。

這纔是本身小天地的運行起點。

一個男嬰孩，正睡在搖籃中，在他將醒未醒的一剎那，性器官忽然膨脹起來，恰為老子所謂：「不知牝牡之合而囗作」。

這個嬰兒既沒有性慾，也不知道男女之事，這正是他陽能發起的時候，也正是他自身系統中的活子時。

一個病人，只要還有生命活力的氣機存在，他也有活子時的徵候。不過，不全是以性器官作標準，而是以精神衰旺的週期性來推算的。

把握住了活子時的動力，使自己身心定住不生一念，陽氣才能上升，這就是道家的修煉法則。

在人類長大成熟，一陽來複之時，也就是活子時的時候，都去追逐異性而放射，如果能趁機靜坐而昇華，回轉到督脈，及其道而行之，就成為煉精化氣了。

針灸與活子時

不論針灸與點穴，都注重氣脈的開合。

氣脈的開閉又是隨二十四節氣而變化的，這是一種為時頗久的理論。

但是，我們前面已經指出，曆法長久未經校正，日月星辰角度的偏差，使得舊有沿用數百年的二十四節氣，發生了值得懷疑的情況。

如果按照二十四節氣的天干地支針灸，或者是沒有配合氣候的法則，它會不會產生不良的後果，應該值得研究。

所以，針灸應在「活子時」上發展，道家的奇門遁甲學中有雲：

陰陽順道妙難窮，

二至還鄉一九宮。

若人識得陰陽理，

天地都來一掌中。

所謂二至就是冬至一陽生，夏至一陰生，一九就是後天卦的坎離二卦，也即子午的代表數字。

如果暫時丟棄了二十四節氣是可以的，但是四季的重要，卻要把握，春夏秋冬大氣象的變化影響，是不能拋棄的。

然後再把握住個人的活子時及奇經八脈的道理，研究出一套新的針灸法則，這可能是對人類真正重要及有意義的貢獻。

## 第七章

站在中國文化的立場上來說，目前的世界潮流趨勢，我們真應該很高興。

站在中國醫藥發展的立場而言，我們更應該很興奮了。

因為針灸在麻醉效果上的功用，已震動了世界。西方講求科學的醫藥界，都在熱衷地研究針灸，這不是我們的光榮嗎？

但是，我心中卻難過萬分，因為這些只是我們老祖宗的光榮，證明瞭我們有個了不起的祖先而已，至於我們自己又如何呢？到目前為止，實在毫無光榮可言。

我們要馬上用新的方法，在理論上創新醫學的基礎，將一切古老的干支問題，及勉強套在醫理上的《易經》八卦丟掉，醫學才能進步，才會有適合時代的創造和成就。

司馬遷在《史記》中就說過：「嘗竊觀陰陽之術，大祥而眾忘諱，使人拘而多所畏，然其序四時之大順，不可失也。」

大陸也忙於整理中國的醫學，整理老祖宗的東西。積極地重新估價及計算的責任，落在我們炎黃子孫的肩上。要想將中醫發揚光大，是要靠海峽兩岸同仁的努力了。

五星聯珠

要想批判是非，首先要瞭解事情的本身，所以，醫理的歷史發展和哲學基礎，一定要先弄清楚，才能談到保存和丟棄的問題。

在座之中有些朋友，表示對五行干支及六十花甲的問題，仍太模糊，希望能再加解釋，所以現在再花一點時間，來作補充的說明。

所謂五行是代表五星的輻射作用。

十天干是代表太陽系的物理系統，十二地支是地球與月亮的運行作用，天干地支是互相作用的。

干支的配合，成為六十花甲，這也是抽象的天文學。所謂抽象，意思是理論的天文學。

六十花甲成為一個段落，擴而大之，要以成為六百年、六千年。縮而小之，可以代表六十天，六十時辰。

在當時，六十花甲定為三個時期，共為一百八十年，分為上元、中元及下元。

干支的起源是黃帝時代，以黃帝即位時，定為甲子年甲子月甲子日甲子時。堯即位則為甲辰年。

據說，是黃帝命大捷造甲子，因為要以天文星象來制定曆法的關係。

甲子究竟是不是黃帝時制訂的，抑是後人冒名而定，我們不作深究，重要的是，在黃帝時代的那一天，正好是天文中五星聯珠的時候。

到宋代趙匡胤時代，天空星象又呈現五星聯珠的狀況。據說，星象在五星聯珠時，在地球上的人文世界中，也象徵著學問的鼎盛，所以宋代的文風極旺。根據儒家的眼光來看文化史，宋代的許多成就都是了不起的，那個時代文才人士之多，也是創紀錄的。

漢代的京房先生

干支的問題到了漢代京房的手中，就起了變化。

漢代的人物與學風，在歷史上是劃時代的，那時不但陰陽五行，天干、地支及曆法都達到了最興盛蓬勃的時期，就連醫學也是高潮和有成就的階段。

京房，這位專精理論天文的先生，大概覺得這一切曆法上的問題，諸如五行、干支等，太雜亂了，所以把它們作了一個整理，統統歸納到一起，納入《易經》學理的系統，後人稱之為納甲。

因為漢代的醫學非常昌明，陰陽家的學說也非常發達，京房先生這一套納甲理論，也就自然而然搬進醫學的領域中去了。

到了宋代邵康節，就總其成著了《皇極經世》，更為包羅萬象，充分發揚了。

宋元時代的醫學

現在言歸正傳，再來談醫學的問題。

宋、元時代的一位大醫師，名叫滑壽，認為《內經》中的十二經脈，應再增加包括任督二脈，而成為十四經脈。

在宋、元時代，中醫是中國史最燦爛光輝的時代，所謂子午流注及靈龜八法，都是那個時代的傑作。

當時，更有金元四大家，即四大學派，影響了元、明、清三代的醫學。

在這些學派之中，有一派是以治脾、胃經為主，認為不論什麼病，都應該先治理脾、胃，把胃強健起來，其他的毛病才能診治。

另有一派是以治腎經為主，他們的理論是水火既濟的道理（腎屬水）。

總之，這個時代醫學有所建樹的原因，是因為醫學融合道家學說，已經有了實際的施證成效。所以，滑壽大師才倡言道家任督二脈的重要，甚至要將任督二脈加入《內經》的十二經脈中，這也是醫學的創新，是醫學的發揚。

火神爺的附子湯

說到各學派治病的方法，聯想到了醫生見仁見智的問題。

就拿附子這味藥來說吧！許多醫生與病人，不敢輕易使用這味藥，因為它的毒氣頗重，一不小心就會鬧出人命。

在抗戰時到達四川後，遇見了一位有名的中醫，外號叫火神爺。

這位火神爺家中常年不斷地煮著一大鍋附子湯，誰都可以喝上一碗。

對於這一樁醫案，我內心常感不解，到了峨嵋山，才因廟中僧人喝附子湯而有所契悟。

原來峨嵋中峯大坪寺的開山祖師，當年初建山上寺廟時，受過許多困苦，在他饑寒交迫時，常在山中採集烏頭來喫，烏頭也就是附子。後來山上的僧眾相沿成習，每年規定一日，全體僧人停食，只喝附子湯，以紀念開山祖師的艱苦奮鬥。

當大家喝附子湯的這日子來臨時，附子早已入鍋煮一晝夜又多了，所以大家年年都喝附子湯，但也沒有死過一個人，於是我才恍然大悟：經過久煮的附子，可能毒性早已揮發殆盡，剩下的是增加熱能的成分了，難怪火神爺家的附子湯大鍋，也是日夜不停地在沸騰著。

當然，這是屬於藥物學及化學的範圍，我們只能提起注意，這一切都正待進一步科學的研究纔是中醫學的正途。

一天呼吸多少次

《內經》及《難經》上說：一吸走脈三寸，一呼又走三寸。一呼一吸為一息，一息之間，脈走六寸。一晝夜，人呼吸一萬三千五百息，脈走五十度。

每二百七十息時，脈走三十六丈二尺。

一晝夜，脈共走八百一十丈。

漏水下百刻，陰陽走二十五度。

我們看了這些寸、度、丈、息，沒有人不糊塗，更不知道這種度量衡是什麼標準。

暫且置之不理，再來看一看西方的科學計算，這也許是我們能夠瞭解的。

每分鐘每人平均呼吸十八次。

普通人脈搏的跳動，每分鐘平均七十五次。

二十四小時呼吸二萬五千九百二十次。

太陽經過二萬五千九百二十年，完成一次週期輪轉。我們先把中西兩方面作一個比較來看。

《內經》觀點：二十四小時呼吸二萬七千次。

西方觀點：二十四小時呼吸二萬五千九百二十次。

相差約一千次，也許男女有別，或者今古人體力也有差別，那麼這個相差數字等於並不存在。

再看西方說法中的一點，認為人的一晝夜呼吸，與太陽的週期輪轉是一樣的數字。

這意味著什麼？

這證明瞭道家的學說，認為人體是一個小宇宙，將一晝夜的週期擴而大之，就是太陽的運行週期。

由此看來，中西的論調是不謀而合的。也可以說，既然是真理，外國話也好，中國話也好，說的都是一個東西。

所以，中西的文化是可以溝通，其實，它們本來也就是溝通的。

一九七二年四月份的《人文世界雜誌》上，登載了一篇翻譯的文章，題目是《月亮與疾病》，這雖是一篇外國的文章，但我深深相信，這個理論是由中國道家的學說中轉輸到西方的，因為對這方面知識，我們中國的道家實在早已有了。

兩個宇宙

說來說去，又要回到氣脈的問題。

學醫的人，不但要懂氣脈，更要懂神祕學。

比如說，干支與潮汐有關，這是因為月亮影響著潮汐，如果我們再仔細注意一下，就會發現同樣的日子，同樣的干支，但在浙江與廣東、東北與福建潮汐的時間仍有差別。因此，把這些有時間差別的干支，刻板地應用到人體上，是絕對有問題的。

況且，人與人各有不同，也可以說，每人自成一個自己的法則與天地，把這些不同的人和不同的法則都套入宇宙的大法則中，豈有不發生偏差的道理！

這裡勉強套《易經》八卦，來對付全體病人的理論，正是中醫的一大缺點。他們總認為如不搬出《易經》八卦和天干地支，好像中醫就沒有理論根據似的。

點穴和氣脈

為什麼在談醫理的時候，提到武林拳術的點穴之道呢？

原來點穴是與氣脈有關係的。

點穴起於宋、元，在那個時期以前，是沒有點穴這樁事的，這一點已足以說明點穴是與奇經八脈的針灸有關的事了。

道家與醫學的觀點，認為氣血的運行，以氣為主。

而氣血的運行，與時間和人體部位，都有著極密切的關聯。

外灸也是依照氣脈運行的時間及部位而配合，所以說針灸與點穴，相互間也是有關聯的。不過，點穴的計時，卻自成一個系統罷了。

點穴所講求的氣血流注，與針灸的子午流注和靈龜八法，是相同的道理，點穴的道理大可供針灸替代麻醉方面的參考，下面是關於點穴的口訣，有關氣血運行時位：

欲知氣血注何經，子膽醜肝肺至寅。

大腸胃主卯辰真，脾巳。心午未小腸。

若問膀胱腎絡焦，申西戌亥是本根。

子踝醜腰寅在目，卯面辰頭巳手足。

午胸未腹申心中，酉脾戌頭亥踝績。

（地支）

甲頭乙喉雨到肩，丁心戊腹己背連。

庚辛膝部正當位，壬胸癸足總相連。

（天干）

氣脈穴道的求證

許多人都在懷疑，氣脈既然是解剖學上看不見的東西，從前的道家與醫家，怎麼會發現並且證明它的確有其事呢？

說到這裡，就不能不談到一位殘酷的帝王了。

南朝宋廢帝是個好奇心很重，秉性又極端殘酷的皇帝。有一天，他指著一個孕婦，考問兩位醫生，要他們說胎中的嬰兒是男是女。

一個醫生說是一個男嬰，另一個醫生說是雙胞胎。

為了證明誰對誰錯，廢帝竟然不能等到孕婦十月臨盆，立刻下令用針穴法，使孕婦流產。

流產的嬰兒，果然是雙胞胎，廢帝認為另一位判斷不準的醫生，醫術不高明，加以刑罰。

宋廢帝一下子害了三條命，真是殘酷到了極點，不過由這件事可以證明，穴道及氣脈的真實性。

事實上，在廢帝以前，氣脈的研究和證明都已存在了，那時是利用犯人，在他們活著時作解剖，在生命仍然存在的時候，看到氣脈的運行。

元初的宰相耶律楚村，是個精通道家、佛家以及一切學問的人，他也曾在戰場上，將垂死的人，作氣脈的研究，那是出於戰士的要求，渴望早死的情形下而作的，並不是像廢帝那樣的殘忍無道。中國古代穴道國的銅人，實際完成在元代。

所以，氣脈與穴道的學問，是在真正的「生」理學上完成實驗的工作。不像近代的醫學，是在人死後才作解剖，這種近代的生理學，實在可以說是生理學。

再說話子時

我們在前面已經談過，二十四氣節的偏差問題，所以用宇宙法則來作醫治的準繩，是值得重新商榷的，天干地支與地區的偏差也是一個問題，所以先要把八卦與於支請出醫學的範圍。

如果採用每人自身小天地的法則，來作醫療的話，醫生必須要懂得陰陽五行，與病人的八字。換言之，醫生要會算命，先算了病人的命，才能再診斷下藥。

這個方法似乎也是難以辦到的事。

只有探用道家活子時的學理，方能創造中醫的新境界。

人身既可以脫離宇宙的法則，則活子時的方法，正是以病人為主，利用自身氣脈的運行而對症治療。

中國古老的拔火罐的方法，是由「砭」治中脫胎而來，現在正被日本改進使用，稱為淨血治療、真實治療。這種方法，如配合了穴道及針灸，一定也可以在治療上邁進新境界。

道家與醫學的配合，實在非常偉大，道家雲：

日出沒，比精神之衰旺。

月盈虧，比氣血之盛衰。

把握了這個原則，便可大膽採用活子時的法則了。

當然，要發揚這個法則，還必須要大家集思廣益去努力，而且必須要在道家與密宗的氣脈之學中尋求其原理。

## 第八章

提到中國文化的問題，往往會發現，古老登峯造極的傑作，不是黃帝就是伏羲。總之，都是託古人之名以顯出學問的價值。這種情況與今日的社會恰恰相反，今日的許多著作和我們一樣，都是文抄公，東抄古人，西抄今人，湊起來就是自己的著作了。

黃帝的《內經》，實際上是許多人的心血，許多人研究成就的集錦。雖然是託了黃帝之名，但是其成就卻是不容忽視的。

話雖如此，《黃帝內經》所涉及的醫理哲學問題，仍然有許多值得懷疑及重新估價的地方，甚至可以說，基本上是有些問題的。

你聽過精神講話嗎

精神講話，是我們現代教育上的專有名詞，本人也曾經搞過精神講話的課目。

黃帝的《內經》中，也談到了「精神魂魄」這四個字。

這個精神到底是什麼呢？難道是精神講話的精神？

什麼是精？什麼是神？

什麼是魂？什麼是魄？

在《內經》中，這些名詞都另有定義。但是根據《內經》的說法，我們也不能給精神下個具體的定義，更難將魂魄作一個明確的註解。

在《內經》中，我們可以瞭解：五臟屬陰，是藏精氣神的地方；六腑屬陽，藏質體的所在。

但是精神究竟是什麼，仍然無法得知，只好借用老子的話，「恍兮惚兮」。

中國古代醫理的形而上學，是唯心的，是屬於天人合一，本體論的範圍。《內經》是偏重於形而下的應用，所以對形而上與精神魂魄問題，無法有圓滿解說，結果就變成「恍兮館兮」了。

如果發展形而上的基本研究，醫學可以達到一種偉大的新境界。就是由自我心理治療，進而超越生理現象，這纔是基本的重要問題。

王羲之寫上藥三品

道家有一本重要的書，名叫《黃庭經》。

晉朝的王羲之，是有名的書法大家，他曾親寫《黃庭經》，可見《黃庭經》在人心目中的份量。

《黃庭經》內提到了上藥三品，就是精、氣、神。

究竟什麼是精氣神？什麼是精？什麼是氣？什麼又是神？這個精又到底是不是精神的精呢？

這似乎愈說愈複雜了，就好像奇經八脈中的氣血問題，也是語焉不詳，互相借用，怪只怪那時候的字彙太少了，因此顯得曖昧不明。

如果用今天的複雜詞彙，勉強借來描寫一下，那麼所謂的「精氣神」就好像現在人們心中的「光熱力」。

把一個死去的人作解剖，既無精，又無氣，更無神。當然光、熱、力也不存在。

所謂氣，是一種生命能。

所謂精，是一種生命力。

所謂神，就是一種生命之光了。

但請大家千萬不要誤會，這種說法只不過是一種比喻的解釋，使我們比較接近明瞭而已。

陰陽怪氣

在醫書上說，五臟屬陰，但陰中卻有一點真陽，這個陰中之陽，就是「心」「火」。

六腑是陽，同樣的，在陽中也有一點真陰，這個陰就是「腎」「水」。

所以道家的書上說，男人是陰，其中只有一點是至陽之氣，女人是陽，其中有一點至陰之精。

這是幹卦初爻變陰成為(女後)卦，以及坤卦初爻變陽成為複卦的原理。

道家以離卦囗為心，以坎卦囗為腎。

離中虛，坎中滿，以坎中之陽，填離中之虛，變為純陽。

這樣又說了許多，陰陰陽陽，陽而陰，陰中陽，把人搞得糊糊塗徐，糊中塗，塗為又糊，簡直莫名其妙到了極點。

但是不論誰陰誰陽，只要把握到一點，一陽來複的道理，貫通精氣神治療法則就行了，道家藥物學中的水

腎是不是腰子

去看中醫的時候，往往會聽到「腎虧」啦！要補一補「腎」纔行啦！使病人聯想到豬肉架上掛的一對腰子。

炒腰花真好喫，這一對腰花，正是生理解剖上所說的腎臟。

但是中醫與道家所說的「腎」，絕對不單是指那一對腰子。

中醫的「腎」是指人體的副腎、分泌腺、性神經、以及丹田內外與下部機能有關的總稱。

如果將「腎」比腰子，那真是一錯三千里了。

心在何處

摸一下自己胸膛的左邊，噗通噗通地在跳，這不正是我們跳動的心房嗎！

電視上一位元美麗的歌星在唱了：

「我的心裡只有你沒有他……」

這個只有你沒有他的「心」，是不是剛才噗通噗通在跳的那個「心」呢？

當然不是，這一點我們都知道。

所以道與醫的「心」好像表示的是思想，古人所謂的「心」能思想，也就是「思想」和能思想的意思。

一個人思想多了會心痛，受感動了心也會痛。

這卻並不是真的「心」在痛，而是胃的上部一點的地方，「任脈」的位置，「膻中」受了氣的震動，而脈在動了，使你覺得心痛，證明思想也影響著心臟的。

你常失眠嗎

一個人太多思慮的話，上火。

一個人太用腦筋的話，胃出毛病。

思想影響了心臟，心屬火，所以上火。胃是土，火太多，後援不繼，消耗了土，所以胃出毛病。這也是西方醫學承認的原理。

太勞累了，腎虧，而造成心腎不爻的狀況，就是心的活動能力，與腎的活動能力，都在衰竭，而不能互通聯繫，發生中斷現象，這就是心腎不爻。

年紀大了，多憂慮，體力差，就容易變成心腎不爻的狀態，心腎不爻就會失眠。

看見那些年輕人，既不會憂愁明天的事，體力又充沛之極，心腎常爻，當然就貪睡了。

年輕人多愁善感，當然也會造成心腎不爻。

心腎不爻，要用坎水來解，才能達到水火既濟的狀態。

那麼什麼又是坎水呢？

如果能將思想及精神，放在絕對安靜與平穩的狀態，就是坎水發生的意思，這是道家的理論。

神祕的間腦

前幾次提到的任督二脈，雖然是無形的氣脈，但是仍有其所循的途徑。

督脈從子午卯酉圖上的子處開始，也是人身的下部海底，經過背部上達間腦，再到上口腔。

任脈由舌尖開始下行，經胸腹至下部，與督脈會。

如此來看，督脈等於是脊髓神經的系統，而任脈則為自律神經的系統。任督二脈與十二經脈的道理並不一樣。

督脈所通達的間腦，許多神祕學派對它有極高的評價，認為保持人類的青春，純是間腦的作用。

有些學派又說：間腦是與人類的神通有關的，如果間腦的氣脈打通了，可以聽人所聽不到的，看人所看不見的。

總之，間腦是在督脈上通時所達到的地方，氣脈能夠影響到它的作用。

找你的活子時

道家所謂的後天生命是從「子」時開始，懂得了精氣神的道理，能夠靈活運用個人的活子時，則把握自己的健康是絕對沒有問題的。這一點幾乎可以絕對保證。

你以為知道了活子時就可以容易地握住了嗎？

如果你真如此想，那就未免太輕率了，因為把握活子時是極難的一樁功夫。

基本的困難在於我們難於控制自己的心念，在前面提到坎水時，曾經提到平靜心念，但是心念是最難平靜的一件事，不能平靜心念，如何在活子時上努力呢！

道家的「練精化氣，練氣化神，練神還虛」這一套功夫，說要十二三年完成，事實上二十年也沒有人完成，基本的原因，是我們的心猿意馬，不能平靜下來。

『把握活子時誠屬不易。先說一說話子時在什麼時候，讓我們都找到自己的活子時再說。

如果是個幼兒，很容易看到，我們前面已提到過，當他的性器官膨脹時，就是活子時外露的現象。那時如果測驗一下他的腦波，一定會有不同的變化。

如果是青年人，在活子時，一定向異性情愛方面發展。這些都是容易知道的。那時，不把握活子時的生命力，來震動任督的氣脈上升，生命力即轉進入十二經脈，化成後天的欲了。

但是一個老年人，他們已經沒有性的衝動，難道就沒有活子時了嗎？

只要一息尚存，每個人都有自己的活子時的，當一個老人，在將醒未醒的一刻，似乎要睜開眼睛時，那正是他的活子時。

在這個時候，不要睜眼，繼續保持那朦朧混沌的恍恍惚惚的狀態，好似燜了一鍋紅燒肉，再多燜一會兒，那個肉味就會更濃厚了。

這就是把握老年人活子時的方法，老朋友們，快點試一試吧！

午時茶

當我們疲勞不堪，氣脈不通，頭昏腦脹，昏昏沉沉的時候，頂好喝午時茶（並非中藥店裡製成的午時茶）。

人到了「午」時，正是「子」時的對方，處於和「子」時相反的狀態。

這也是夏至一陰生，生命到了衰敗的時候。

在這個時候，千萬要注意溫養，不可強迫自己再堅持五分鐘，也許不到五分鐘，拉滿的弦該就會斷了。

所謂溫養，就是保持的意思。子午溫養，卯百沐浴。

《莊子》所說齋心，就是沐浴的意思，是把心境洗清，把心中的雜念洗淨。

中年以上的人都已到了「午」時，要趕快從「午」起修，先修回「子」時。

從抽象的理論來講，等於說從形而上開始，修到形而下，不像年輕人，是從形而下開始，修向形而上。

老年人的五反和養生

老年人如何恢復他們的生命力呢？

有人說，老年人與普通人相比，有五種相反的情況：

（1）睡在牀上睡不著，坐在椅子上反而睡著了。

（2）哭時沒有眼淚，笑時眼淚出來了。

（3）大聲說話聽不見，小聲罵他時倒聽見了。

（4）年代愈久的事愈記得清，昨天的事反而記不住。

（5）性行為的能力沒有了，情愛的慾望反而高。

不要以為，人到了老年，恢復生命力就沒有希望了，這是絕對不確實的。

老年人可以從注意間腦部分著手引發，如果腦下垂體沒有萎縮，內分泌仍可照常，則從打坐開啟活子時的努力，希望仍是很大的。

說起打坐來，使我們想到一幅名畫，畫的是一個老和尚在打坐。那個打坐的老和尚，勾著頭，駝著背，一幅似坐似睡的飄飄然狀態，實在藝術極了。

可是真的打坐，如果弄成這個樣子就慘了。

打坐的正確姿態是正直而自然鬆馳的，就是我們平常坐著的姿勢，也要正直，才能使間腦得到休息。

如何學通奇經八脈和十二脈

要解答這個問題，實在有點困難。學氣脈的人，總離不了看圖、看書。但書能看得懂嗎？的確不太容易。

古代的大醫師是如何學通的呢？

原來他們都先在道家的學問中求證，個個都是懂道的人物，然後再以自己作為實驗的物件，經過一段摸索實證，對醫術纔有把握。

說到古代道學的試驗，對女性來說卻是欠缺的，一切道書及醫書，都是以男性為目標，這也是男性中心社會的缺點。

為此，我們探索這些學識時，要特別注意女性的問題，女性是由任脈開始的，不像男性是以督脈開始。女性氣脈由任脈向頭面上行。

學習瞭解氣脈的人，在學習體驗過程中，可以感覺到自己氣脈的流通，如果一連工作幾天沒有睡覺，自會感到頭昏腦脹，不能支持，這時如能按摩督脈，使氣下行，再導引至下肢，頭脹立刻消失。

或者採用觀想的方法，假想氣脈倒轉逆行，二十四或三十六圈後，人也可以寧靜下來了。

學劍不成，看花

說了許多的道話及醫話，使我想起少年時代的一樁事，那時我們看到了許多劍仙俠客的故事，一心想學劍。

後來聽說杭州西湖城隍山有一個道人是劍仙，就萬分決心地去求道學劍了。經過多次拜訪，終於見到了這位仙風道骨的長者。

但是他不承認有道，更不承認是劍仙，又經過許久的談話，他對我說：欲要學劍，先回家去練手腕劈刺一百天，練好後再在一間黑屋中，點一支香，用手執劍用腕力將香劈開成兩片，香頭不熄，然後再……

聽他如此說來，心想劈一輩子，也不一定能學會劍，至於劍仙，更加當不成了，只好放棄不學。

道人反問會不會看花，當然會看，這不是多餘一問嗎？

「不然」，道人說，「普通人看花，聚精會神，將自己的精氣神，都傾瀉到花上去了，會看花的人，只是半虛著眼，似似乎乎的，反將花的精氣神，吸收到自己身中來了。」

吸收了一切的植物花草的生力，借著練神成氣，還精返本，這就是道人語重心長的修道法。

朋友們，快學看花吧！

## 第九章

上次我們講到精氣神的問題，精氣神與奇經八脈有關，年紀大的人，可以用這種方法達到自救、健康、返老還童的狀態。

關於這方面，我們又要提到道家的修法。

人老原來有藥醫

宋明時代有兩位道家的權威，宋代的張紫陽，元末明初的張三豐。另有一位是張三峯，字音相同，但張三豐在丹道和太極拳上有偉大的成就，並且有一系列《無根樹》詞的名作。

中國有歷史性兩個最大的道家寺院，一為北京的白雲觀，一為四川成都的青羊宮。

青羊宮有張三豐親自寫的《無根樹》詞之石碑，字體都作圓形，別有仙氣，事實上那是否真為張三豐所寫，當然無法考證，不過《無根樹》詞確實為道家修煉的方法，其中涉及老人的修法如下：

無根樹，花正微，樹老重新接嫩枝。

梅寄柳，桑接梨，傳與修真作樣兒。

自古神仙栽接法，人老原來有藥醫。

許多左道旁門，不深究此詞的真意，都將這闋詞的意思，解釋為男女雙修，這是很錯誤的。

人老了等於樹老了，所謂用栽接法恢復活力，是借著宇宙間其他的力量，來培養衰微的活力，而達到充實自己生命力的目的。

這就是所謂精氣神的利用，也就是利用宇宙間的光能，將神轉口為氣。

如何借花修我

上次我們曾經提到看花的故事。

不要以為這是一個笑話，實際上也是樹者重新接嫩枝的意思。

一個人在看花的時候，將眼中的光能，向後腦收回，這種力量，可以刺激腦下垂體的均衡。

保持著這種均衡休息的狀態，一個人可以感覺到自己的呼吸漸漸由粗而細，最後達到似乎停止的狀態。

這時，抓住了活子時，也就可達一陽來複之境，自身生命的元氣，就在發動了。

所謂「梅寄柳」、「桑接梨」，也就是由宇宙間借來的一種力量，製造成了活子時的生命生髮之力。

近代的醫學證明，腎上腺、性腺荷爾蒙與精有關聯，但與腦下垂體也有絕對的關係。

借用宇宙的光能，燃起了自己生命的活力，這不就是栽接法嗎？

《莊子》的「與天地精神相往來」，正是這個道理。

所以，何必斤斤計較於看花呢？

看樹、看草、看虛無的天空，甚至看一堆牛糞，不都是藉以接到天地間的光能嗎？

重要的關鍵不是看什麼東西，而是怎麼樣看才能收到栽接的效果。

光、神與靈魂

借著天地間的光能，可以引發一個人的活子時，這個光能，具有特殊意義，與精氣神的「神」也有著密切的關係。

《黃庭》、《內經》中關於「神」的問題，絕不是宗教上的神。

目前的西方醫學，都致力在研究，如何用光能來治療疾病。

但是所謂「神」的問題，卻仍在靈魂學及神祕學的範圍之中打轉。

如果有一天，西方靈魂學的研究，能借科學試驗而得到成功與證實，則科學也將進入新的紀元。

那一天如果到來，哲學以及所謂各派宗教的定義，也必將面臨重新改寫的局勢。

超越的冥想治療

大家看到美國的報紙雜誌，常常刊載美國人對靜坐的研究及狂熱。

在美國大行其道的靜坐，稱為超越的冥想，這是瑜伽的靜坐方法。

這種超越的冥想，科學上已有證明，能使人消耗氧氣量下降，所以，要進入太空的話，學學靜坐是很有用的。

超越的冥想應用到醫學上，就是所謂的冬眠治療。

在醫生發現一切的醫藥對某個病人都無效時，冬眠治療則被用來治療病人。

所謂冬眠治療，是將這個病人推入一間特定的冬眠治療房間，為期三天或更多天，進入這間房間後，病人即進入冬眠了。

其實關於氣功治病，以及所謂冬眠治療，都是中國道家的東西，如果再與針灸配合發展，前途不可限量。

頭和神

人的身體分為三部，分別代表了精氣神。

神的主要在頭部，氣的主要在胸部，精的主要在下部。

按照《無根樹》的說法，人是無根的。

人真是無根嗎？不，人的根在上面，在人身所代表的，腦部是神，人的根卻從腦部上行，入於虛空。

所以人的根是在虛空之中，也是神識的根。

在針灸的原理上來說，頭為諸陽之首，是最重要的地方，也代表了「神」。

兩條腿的重要

人體的下肢多麼偉大，真是不可想像。

嬰兒睡在搖籃裡，不停地在舉著他的兩腿，左右上下地搖動著，像舞蹈一樣，但卻從來不知道累。

《內經》中提到，嬰兒的氣是在兩腿。

人到了中年，兩腿的力量就減弱了，腿的活動也無形中減少了，喜歡坐在沙發上，常常休息自己的兩腿。

到了老年，更不堪設想，坐在沙發還不夠，兩條腿還要翹在桌子上纔行，因為人體是從腳下面開始衰老的，人的死也是逐漸進行的，由腳開始而上行。

在佛教的唯識理論中，談到了「識」、「暖」、「壽」是一體的，人體的冷觸一旦開始，漸漸就變為麻痹。

所以，一個人的兩腿無力，就是衰老的開始，換言之，如果一個老人，兩腿依然發暖，兩腿仍然有力，就證明是長壽的現象。

鬼神的氣魄

孔子在《易經·系傳》中說：「精氣為物，遊魂為變，是故知鬼神之情狀。」

關於魂魄的問題，我們常聽到人們在說：某人有沒有魄力，某人氣魄夠不夠大！

這不是有活力與否的意思嗎？其中含有氣與精的要點與因素。

再由一個「鬼」字來說，一切由「田」字開始。

從田向下發展，上面戴上歪帽就是一個鬼字。

中國字的神字是從一開始，一為天，一之上加一，下面垂象三畫就是象徵天象的垂示。右加上下通達的申字，便是神字，神表示上下通達之意。

這就是說，依據天象的垂示，通達上下左右是為神。

在人的活力充滿時為之「氣」，氣動則變為「神」。

用「神」的方法，呼吸往來，使身體充滿了氣，氣是生命之能，就能轉化為神了。

浩然之氣

大家都知道孟子的話：養我浩然之氣。

古來談養氣的人真是不少，莊子、列子，都談過養氣，莊子所說的，人能養氣，成為真人，等於說，不懂養氣的人都是假人，至少是白活了。

夜氣是什麼？那正是子時，一陽來複的時候，夜靜如水，那時的宇宙浩然之氣，充滿在天地之間，對養氣的人來說，多麼的重要。

有經驗的人，可以借著鼻子的嗅覺，判斷時間的變化，譬如說，在古時夜裡行路，沒有鐘錶，有些人可以努力嗅一下空氣，便知道是什麼時刻。

因為天地的變化，反應在氣的味道上，自有其共同之處。

大鼻孔的好處

看相的書上有一句話，鼻孔大見孫不見子。

這就是說，鼻孔大的人長壽，往往活得比兒子還久，所以見孫不見子。

鼻孔大小是與氣有關的，瑜伽術中有特別訓練鼻孔者，就是訓練氣功的道理。

在訓練氣的進出時，注意吸氣的時候要細、要長、要慢，小腹收縮，這時氣都進入了十二經脈。

出氣時要快、要急、要猛。

普通訓練的方法，是上半天作左鼻呼吸，下半天作右鼻呼吸，用手指按住另一鼻孔。

久之用丹田呼吸，自己可以體會到針灸的穴道地位。

這裡所談瑜伽的練氣及氣功的練氣，都是空氣之氣，並非精氣神之氣。

氣功治療肺病的方法

現在的肺病已不是難題了，藥的種類太多，治療的方法更多。

但是在以往的歲月裡，肺病是麻煩的事，這裡介紹的一個氣功治療，曾經治癒了不少的肺病患者。

將右手握拳，大拇指豎起，放在背後兩肩腫骨下端的高度，在脊骨中心點。

左手握拳平置肚臍上。

這時開始用鼻孔的肌肉聞氣，聞之有聲，就好像聞到一樣好喫的菜，要多聞一下似的。

這樣聞氣，一連六次，再口吐「呸」音，將氣呼出。

如此繼續作下去，一連三十六次（六呼一呸為一次），即渾身通暢，甚至汗出。

如果原來呼吸不暢通的人，經過三十六次的呼吸練習，即得鼻孔暢通無礙。

如果是肺病患者，不能以站立的姿態來作氣功的話，可以躺在牀上試作，效果也是一樣的。

精的困惑

在中國上古的時候，所重視的是「神」，中古時代，所重視的是「氣」，而在宋元以後，最重視的是「精」。

不幸的是，宋元以後所講的精，卻違反了原來的意義，而成為男子之精液及女子的卵髒，使精的含義變為狹義而且表面化了。

宋以後的說法：

四象五行皆借土，

九宮八卦不離壬。

實際上，精血包括了荷爾蒙及維他命的內分泌系統，精從腳下生，腳下湧泉穴通會陰穴（又稱虛危穴，是星座名）是開始精的生髮部位。

由下向上，到了海底穴，是生命能的基點，這個基點，多數人一生未能發動，如果能夠發動的話，絕對可返老還童，而且海底之氣發動後，人可以經常保持愉快，碰見不愉快的事情也不受影響。

這是生命的單元，與宇宙的法則相同。

第三部分道家學術思想與佛家密宗文化

一、道家神仙修煉的學術思想

道家的學術，淵源於上古文化的「隱士」思想，而變為戰國、秦、漢之間的「方士」，複由秦、漢、魏、晉以後的神仙，再變為道教的道士，到了唐、宋以後，便稱為「煉師」。這一系列的學術思想，從表面看來，有了幾個階段的改變，而在實質上，卻是一脈相承，並無多大的變更，只有循歷史文化發展的途徑，吸收其他外來的學術方法，擴而充之而已。道家學術思想的中心，便建築在這一系列修煉的方法上，道教因襲道家的內容，也就是用這一系列的學術思想做根基。現在讓我們做綜合性的介紹，俾可稍知舉世所認為神祕難測的道家，它的葫蘆裡究竟賣的是什麼藥？

（1）道家與道教對於人生意義的估價：我們在平常，只知道中國文化，代表儒家的孔、孟學術，儘量在闡揚人文道德的思想，提倡以人文為本位，構成五經六藝人文哲學思想的體系。但是忘記了，由上古歷史文化的傳統，與五經學系的關係，及諸子百家散佚保留著。我們祖先留給後代子孫的人生科學的學術思想，被任意隨便拋散，實在非常遺憾。

大家都知道，古今中外的哲學，都在研究宇宙人生的問題，想在其中求得使人類得到永久平安的對策。然而，哲學思想正如宗教信仰一樣，都是基於對人生的悲觀，對世界的缺憾而發出，雖然哲學與宗教一樣，也都為現實人生，與現實世界問題而努力，可是它的最終要求，與最高目的，大體都是為了研究生死問題。尤其在宗教思想上，正如一般人所說，都為死的問題做工作，鄙棄人生，而否定現實，果然他們也在盡力善化人生，美化現實，但它的目的，仍然是把現實人生努力的成果，作為死後靈魂超脫的資本。換言之，宗教與哲學，大致都站在死與滅亡的一邊喊話，呼喚靈魂的昇華。只有中國文化，根據《易經》學系的思想，與這種精神，大有不同之處。因為生與死，存在與滅亡，只是兩種互相對待的現象，等於一根棒的兩端，也猶如早晨與夜晚。如果站在日薄喫碘、黃昏衰草的一方，看到那「白日依山盡，黃河入海流」的情景，一切只有過去，沒有未來，實在充滿了無限淒涼的悲感。然而，站在晨朝的東方，「樓觀滄海日，門對浙江潮」的一面，看到那「野火燒不盡，春風吹又生」的生命源頭，永遠會有明天，永遠有無盡的未來，實在給予人們有無比的生氣，無窮的遠景。中國文化《易經》學系的思想，便是從生的一端，觀看宇宙萬有和人生，因此而建立「生生不已之謂易」的觀念。

上古兩大文化的主流，道家與儒家，便從這個生命無窮的哲學基礎上出發，認為人本生命的價值與人類智慧的功能，可以彌補天地物理的缺憾。於是，便確立人生的目的與價值，是有「參贊天地之化育」的功能。換言之，人，這個生物，有無窮的潛能，如果自己把它發掘出來，就可以彌補天地萬有的缺憾。道家的學術思想，基於這種觀念而出發，認為人的生命，本來便可與「天地同體（齡），日月同壽（命）」，而且還可以控制天地，操縱物理。可是為什麼不能發揮這種潛能？為什麼自己做不到呢？①由於人類自己不能認識生命的根源，被外物所矇蔽，被七情六慾所擾亂，隨時隨地自己制麻煩，自己減滅壽命。②由於不知道延續補充的原理，只知道減少的消耗，不知道增加的妙用，到了戰國時期，因為時衰世亂的刺激，因為自由講學風氣的盛行，因為民間研究學術思想，漸為上流社會所重視，於是燕、齊之間，篤信這種思想觀唸的方士們，有的從天文物理、地球物理的研究，認為人身生命的規律，是與天地運行不息的規律相同的，便建立一種養生的原則和方法。在這種方法的總則之下，有的做物理、生理的研究，有的做化學藥物的研究，有的做鍛煉精神、頤養神氣的研究，有的做祭掃、祈禱、淨化思想信仰的研究，花樣百出，各執一端。可是，這只是舉出他們對於人生修養的方術觀念而言，他們從這種方術觀念出發，至於立身處世，用在對人對事的觀點，也各有一套思想和理論，就構成諸子百家異同的學說了。我們姑且不管這種絕對而崇高的現實理想，是否真能做到？至少，這種對於人生價值，與生命具有大功能的觀念和理論，實在在世界文化思想史中是史無前例的，只有中國一家——道家首倡其說。過去中國醫學的理論基礎，完全由道家這種學術思想而來。因此，在魏、晉以後，醫家不通《易經》、《內經》、《難經》與道家學術的，便在醫理學上，大有缺了。

（2）方士思想的影響：春秋、戰國時期，這種新興流行的「方士」思想，在只知窮經讀書的學者，除了坐以論道，討論人文的思想以外，完全缺乏科學興趣，不加重視。甚至，笑為荒謬不經，一概鄙棄，而在通人達士的上流人士，也與愚夫愚婦一樣，便多多少少受其影響。於是，當時流行的「養神」、「服氣」、「餌藥」、「祀禱」等風氣，便逐漸普及，等於這個科學時代，不管懂不懂科學，原子霜淇淋、原子理髮，也隨科學的風氣，隨口亂喊一氣，尤其如美國，科學的幻想小說，猶如《封神演義》一樣流行。現在我們只把當時道家方士思想有關的著名學說，分類舉例加以說明：

（一）養神論者的理論方法：當然首推老子。例如老子所說養神論的原則便有：「穀神不死，是謂玄牝之門，是為天地根。綿綿若存，用之不勤。」老子講出這個穀神，後世有些旁門左道的道士與煉師們，便把它生拉活扯到醫學的範圍，弄到身體的生理上去，認為這個「穀」字，便是「毅」字般神，一種解說是脾胃的神（道士們稱它叫中宮的部分），一種解說是毅道（大腸與腎臟的銜接處），於是便忍屁不放，緊攝毅道，認為便是合了老子的道法，修煉「穀神」的妙術。其實，老子所謂的「穀神」，只要細讀《老子》的「致虛極，守靜篤」的道理，便可知道他所說的：「夫物芸芸，各歸其根，歸根日靜，靜曰覆命」的方法論，便是「穀神」的註解了。能把心神寧謐，靜到如山谷的空曠虛無，便可體會到「空穀音，虛堂習聽」、「綿綿若存」的境界了。魏、晉、隋、唐以後，道家「存神養性」的方法，配合道家醫學的《內經》，與道教所造的《黃庭經》，就又產生「內視返照」、「長生久視」的理論。所以「內視」與守肚臍眼的方法，都是後世道家修煉的事，並非禪宗的術語，如果有人弄錯了，應當注意。

那麼，道家所說的神，究竟又是什麼呢？這在戰國時期的子書中，存有很多同異的說法，姑且舉幾個例子來說明。《易經·系傳》：「神無方，而易無休。」後來司馬談《論六家要旨》中說：「凡人所生者神也，所託者形也。」「神者，生之本也。形者，生之具也。」司馬遷在《律書》中，更加發揮地說：「神使氣，氣就形。」「非有聖人以乘聰明，孰能存天地之神，而成形之情哉！」司馬氏父子所說的形神問題，與《黃帝內經·太素本神論篇》中，歧伯所說的形神論，原則一致，如：「形乎形，目冥冥，問其所痛，索之於經，慧然在前，按之不得，複不知其情，故曰形。」又：「神乎神，不耳聞，目明，心開，為志先。慧然獨悟，口弗能言，俱見獨見，適若昏，昭然獨明。若風吹雲，故曰神。」這些有關道家思想所說的神，都不是宗教性質所謂的神，而且這些神的理論，是科學的，也不是純粹哲學的，但是它不是物理的唯物思想，它是神能馭物，作為生命根源心物一元的思想。到了道教《黃庭經》的手裡，這種原始道家生命的神論，便被它穿上道袍法服，繪上鬼神的臉譜，站在人身五臟六腑、四肢百骸的每一穴道裡去了。於是，依照《黃庭經》思想的觀念，我們這個生理的身體，簡直成了一個神的神祕世界。如果用它來解釋儒家思想、《大學》、《中庸》戒慎恐懼的理論，培養誠敬的心志，倒是最好的註解，倘使從純粹道家原始科學思想的觀念看來，這種貫串生理與宗教性質的學問，實在為世界宗教思想史上獨一無二的境界，在此不及細說。

（二）養氣與煉氣論者的先聲：在周穆王之後，到東周開始，至於春秋期間，道家方士們的修養方法，是偏於養神的。到了戰國時期，因為醫藥的進步，藥餌、煉丹的方術盛行，因此道家修煉的方法，從專門主張養神的階段，便進入兼修「形神俱妙」，偏重服氣、煉氣的階段了。在這個時期，為道家代表者的莊子，便隨處並論「形神俱妙」的方法與理論。所以同為道家宗祖的老子和莊子，他們的學術思想，雖然脈胳相承，而在理論的旨趣與方法上，便有異同之處了。莊子說的養神原理，大致不外忘物忘身、視生死為一貫，齊物吾於無形。而在方法上，卻特別提出「齋心論」與「坐忘論」，為養神合道的根本，使其能夠到達「虛室生白，吉祥止止」的境界，然後纔可以「乘天地之正，而禦六氣之辯，以遊無窮者。」比起《老子》的道妙理論，已經演進得相當具體。可是他在養神以外，又同時提出養氣的方法，說明「真人之息以踵，眾人之息以喉」，以及「緣督以為經，可以保身，可以全生，可以養親，可以盡年」等理論，隨處說明氣機存在的作用，與生命關鍵的道理。莊子這種學術思想的發展，顯然是受到「方士」思想的影響，不但莊子是如此，與他先後同時認為是直承孔子，行仁由義，當今天下，舍我其誰的孟子，在他的學說之中講到修養的方法，也顯然是受到道家「方士」養生思想的影響，與孔子原來平實的學說，已經大異其趣，與曾子的「慎獨」與「誠意」，子思的「誠明」和「明誠」的養神方法也大有不同。孟子在修養方法上，乾脆提出養氣的言論。所謂「夫志，氣之帥也。」乃至特別提出由養其夜氣而至於平旦之氣的氣象，然後可養到至於浩然之氣，而充塞於天地之間，而且更具體地說出養氣進修的程式。如：「可欲之謂善，有諸己之謂信，充實之謂美，充實而有光輝之謂大，大而化之之謂聖，聖而不可知之謂神」等言論。無論如何，在孔子、曾子、子思承的修養方法理論中，實難找出類似這種線索。

經歷兩千年來的道家煉丹學說，始終不出氣的範圍，一般想求「長生不老」，效法修道的人們，吞吐呼吸，熊經鶴伸，天天在吐故納新而煉氣，做為修道的張本。那麼，道家所謂的氣，究竟是什麼東西呢？也經常有人問我，服氣，應該歸納到哪裡才對？或為下丹田（臍下）？或為中宮（胃腔部分）？殊不知這個身體，猶如一副內外通風的皮袋，裝進許多骨骼，腑髒，全部神經系統，血液與內分泌，牽一髮而動全身，到處都是流行無礙的。譬如一個皮球，當你打氣進去的時候，你想把氣集中停留在皮球的某一固定處所，是可能的事嗎？如果不可能，那麼，吐納呼吸的煉氣術，等於是通風作用，藉以做到吹掃清潔的運動而已，那裡可以積氣煉丹，而得「長生不老」的成果呢？印度一部分瑜伽煉氣術的理論，認為空氣當中，充滿了日光能，以及許多不可知的物理養分，可以增加人的壽命。殊不知血氣當中，固然存有許多營養人身的作用。譬如氧氣，如果過分吸收得多了，它也會變成有害無益的，日光能吸收得太多了，也是會改變人體的形質，乃至可以引起不良的後果。總之，這些理論，都是似是而非的妄語，實際上，都被「依文解義」所矇蔽，並不真能瞭解道家的意義。所以魏、晉以後的神仙家們，生怕大家誤解氣字的意義，更獨創一格，把這個氣字，改寫成「炁」字，這樣便是後世道家另一派的旁門，專以拆字方式道的一種先趨。這個從無火而組合成的「黑」，也就是道家用來說明此氣非空氣的道理。另有一種觀念，把氣，氣，「炁三個中文的字，做了三層解釋，認為無米的這個氣，是指呼吸的氣，加入米字的氟，是指空氣的氣，只有無火的炁，纔是道家所講的氣。什麼纔是道家氣字的真正含義呢？那便是專指生命本有的一種潛能，並非是電，也非原子的作用，我們站在現代的觀念，借用現代的知識，只能為它借用一個物理學上抽象的名詞——「能」，作為暫時的解釋而已。由此而知，所謂吐故納新等煉氣的方法，並非說它對於健康養生沒有用處，只能說道家用吐故納新的呼吸術，不過像是借用一根火柴，靠它來點燃自身潛能的一種方法而已。

我們對於這些太涉專門的解釋，為了節省時間，不能多說。現在繼續說明戰國時期的道家，由「方士」們提出「形神俱妙」的服氣、煉氣的修養方法以後，便由「方士」的觀念，提升到「神仙」的境界，其中開創劃時代的觀唸的，又是莊子；在傳統的信念中，對於道高德妙者稱為先生、大人、君子乃至聖人，無形中把它視為人位當中的至高標準。莊子由此標準再向上提升，便創立了「至人、神人、真人」的名號。比如說：「至人無己，神人無功，聖人無名。」後世道家與道教，用以稱呼得道的神仙，叫他為「真人」的，便是從莊子的觀念開始。我們要知道，在莊子全部思想的觀念裡，如果一個人達不到這種神人的境界，便是做人沒做到頂，所以不能稱之為至人，因為做人既做不到人的最高境界，所以芸芸眾生，統統都是假人，也就是後來道家思想所謂的「行屍走肉」而已，並非「真人」。莊子這種對於人生價值，和人格昇華的標準，陳義實在太高了。在一般人而言，可以說只有可望而不可即的成分，所以大家便認為他和所有道家的思想一樣，只是一種理想主義。其實，把人生生命的觀念，提到和宇宙的功能一樣，何嘗不對，只是人類既要自尊自大，又不夠偉大，所以就自卑而不敢承當而已。那麼，他提出「真人」、「神人」的境界是什麼呢？如說：「藐姑射之山，有神人居焉，肌膚若冰霜，綽約若處子，不食五穀，吸風飲露，乘雲氣，禦飛龍，而遊乎四海之外，其神疑，使物不疵癘，而年穀熟。」莊子像這樣描述「神人」的話，屢見不鮮，有的地方便說「神人」，是乘日月以遊行，比乘雲氣還要擴大，因為他提升了人的境界與價值，所以居高臨下，憑空鳥瞰，便自然而然地鄙棄世俗，卑卑不足道也，所以他說，像這一類的「神人」，只要用他的殘渣廢物，就可以製出許多聖人，其他還有什麼可說的呢？如雲：「至人也，物莫之傷，大浸稽天而不溺，大旱金石流，土山焦而不熱，是其塵垢秕糠，將猶陶鑄堯、舜者也，孰肯以物為事！」

（三）服餌者的理由：說到服餌者，在古代道家學術中，也有叫它為「服食」或「餌藥」等等名稱。總之，這是道家「方士」演變而成後世丹道派的「煉丹」與服食丹藥而成神仙的道家物理科學而哲學的正統派。也便是中國上古原始的科學知識。對於物理的觀念，引用到生物生命學的理想，企圖以藥物改變身心生理的氣質，延伸人的壽命。至於羽化而登仙的要求，他們是世界上打開化學紀元的先驅者，也是初期藥物學研究的主流。這種以藥物服餌為主的道家流派，纔是戰國時期所稱為正牌的「方士」，同時也包括了醫學的人士。因為在中國古代歷史上，從儒家思想的觀念出發，對於從事濟世活人醫藥的人們，一概叫做「方使」之士，向來把他與「方士」並重，他們在儒林中，並無地位，也不受重視，有時還把他們列入佛、道一樣，鄙視其為江湖末技。因此，在明、清以後，有許多學者從醫的，便特別標榜自己為「儒醫」的招牌，以爭取學術的地位。關於服餌方士派的理論，約有兩個理論，三項種類，三種程式：

1．所謂服餌丹藥的兩個理論：（1）他們認為人身便是一個細菌的世界，四肢百骸，五臟六腑，都充滿了細菌的生命活動，他們以原始的觀念，命名這種細菌的種類，都叫它為蟲。在中國古代相傳的醫藥觀念上，素來便把人的身體分為上、中、下三焦。大約由頭部至肺部，為上焦；自胃部到橫隔膜，為中焦；從橫隔膜以下，包括腎臟系統及大小腸、膀胱等，為下焦，這三焦所有的寄生蟲，便統統命名它為「三屍蟲」，而且還為「三屍蟲」的種族，取了名字，叫做彭瑉、彭質、彭矯。後來道教，比較客氣點，又稱它為「三屍神」。例如：「上蟲居腦中，中蟲居明堂（眉眼的中間）」，所以他們鍛煉礦物藥品，如水銀（硫化汞）、砒霜、硫磺等五金八石的毒藥，經過化學的提煉而凝結成丹，吞服求仙，也就是為殺死「三彭」的殺菌作用。我們姑且不論這種理論是否正確，但在二千多年前，根本還沒有現代科學影子的時代，公然有了這種醫學的理論出現，你能說他是絕對沒有科學思想的根據嗎？（2）除了服餌丹藥，消滅「三屍蟲」的觀念以外，第二個思想，便是認為這個血肉骨骼系統的五臟六腑，是容易感受外界物理作用的損害而生病。如寒、溫、暑、溫與染病的侵襲，如果把這個人身生理所有的機能，換成黃金、白銀一樣的體質，當然就可以活得長久了。因此他們研究礦物藥物的化學，把鋼材製成黃金，（秦、漢時代，所謂黃金，大都是赤銅，真正的天然黃金很少，所以要化學製造。中國的煉金術，也是世界科學史上最早發明的冶煉技術，後來由阿拉伯人，輾轉傳到歐洲去的。）再用某一種天然植物的成分，把純淨黃金化為體，漸漸吞服下去，使它慢慢吸收，久而久之，便把所有生理的機能，整個換成黃金的體質，當然就可以長生不老了。你說這種思想，多麼可笑？然而真可笑嗎？不然，凡是科學的發明，都是等同兒戲的幻想而來，我們在沒有證據以前，只可以取保留存疑的態度。可是，你一定會說，吃了黃金不會中毒嗎？會的，黃金中毒的成分還不太嚴重，如果不把黃金化成液體，腸胃穿孔的情形，隨時可以成，「方土」們對於解救黃金中毒的藥物，早在兩千多年前，已經研究出幾種，可惜有的已經失傳了。至於煉鐵成金的方法，在後世還有流傳。據說，現代有人試過，果然可以煉成，可是現在天然的黃金太普遍了，用這種化學煉成的黃金，成本比天然的黃金還貴，所以沒有用處，這是見之於現代人研究道家修煉報導的事實資料，隨便一提而已。我們聽了這種道家「方士」學術的思想，看來非常可笑，同時也很有趣，當然不會使人相信，但是現代的人，想用血清等藥物換回人身壽命的理想，到今天還未正式試驗成功以前，豈不是同樣值得懷疑嗎？科學家的精神，是由幻想、理想中尋求理論的根據，然後再拿理論來求證實驗的，所以我們對於這種道家「方士」求「長生不老」的理想，姑且把它當作科學小說的觀念來看，不加可否為妙。

講到這裡，我們順便說明一個問題，那就是在我們過去的歷史上，許多帝王、名人，例如漢、唐、明、清幾位篤信道術、服用丹藥的帝王，以及名人如韓愈、蘇東坡、王陽明等人，都是服道家「方士」的丹藥而促成速死的，這是什麼理由？在這裡，我要忠誠告誡各位迷信現代成藥、大量服用補藥、專打補針的朋友們，應該同在這個問題上，予以相當注意。「方士」們發明鍛煉五金、八石等礦物質的藥品，在醫藥的價值上，與在人身上做物理治療的用劑，只要用得適當，不但沒有錯誤，而且極有價值。但是，這類從礦物質提煉出的藥品，都是躁性的，而且具有強烈的揮發生理生命機能的功效，與現代某一類多種維他命等的成藥，有殊途同歸之妙。在真正道家「方士」們的服用方法上，第一重點，必須要在心理行為上，徹底地做到「清心寡慾」，對於男女性行為，與貪喫濃肥、富於動物肉類等食物的慾望，已經絕對不生貪戀的作用，才能開始服食。否則，這種藥物，一喫下去，具有強烈的壯陽作用，必然促進性機能的衝動，這對於那些帝王，與名公巨卿們，終日沉湎在聲色場中，與醇酒美人打滾的富貴生活中的人，無疑便成為催命劑了，哪有什麼值得大驚小怪的呢？第二重點，道家對於服用這一類丹藥的條件，必須先要煉到神凝氣聚，可以闢穀而不喫人間煙火食的程度，才能吸收融化，否則，或因食物相反而中毒，或因藥而得病死亡了。總之，一般服用丹藥的人，不能斷絕「男女飲食」欲求，相反的，還想靠丹藥的功效，以達到「男女飲食」玩樂的要求，那麼，「服藥求神仙，反被藥所誤」，這是必然的結果，大可不必把這些爛帳，一律記在「方士」們的名下，你說對嗎？

2．關於服餌丹藥的三種類：自戰國以後，經秦、漢、魏、晉、南北朝到隋、唐之間，丹道服餌派的種類，大體可以把它分為三類，也就是後世道家所謂的「天元丹、地元丹、人元丹」三種：

（1）天元丹，約有兩類：一是指天然的礦物而成丹的，如五金、八石等天然化學藥品。一是指不需自己的辛勤鍛煉，接受已經煉丹得道者的賜予。

（2）地元丹：是專指採用植物性的藥材，研究提煉而成丹的一種。從秦、漢以後，中國藥物學的發展，與講究修煉地元丹的道家，實有不可分離的關係。例如，民間相傳服食成仙的靈芝草、何首烏等等故事，都是由於地元丹的思想而來。道家對於靈芝草的研究，存有專書，包括靈芝的種類，有礦物化石、動物化石的靈芝等等，大多是見所未見，聞所未聞，我們普通在臺灣所採到野生的靈芝，並非神仙煉丹的一種，這是屬於菌類的靈芝，有的是有毒的，即使無毒的一種，少喫只會使人起幻想，多喫會使人精神分裂，或中毒，萬萬不可以迷信服用，以免無故而仙逝，後悔莫及。

（3）人元丹，約有兩類：①是指離塵出俗，避世清修，專門養神服氣，棄欲絕累，涵養身心，使其達到清靜無為，虛極靜篤的境界。利用極其寂靜的作用，只求積聚，不事任何消散的成果，引發本身生命的潛能。例如普通所謂打通任督二脈與奇經八脈，然後到達神凝氣聚，發揮生命具備的偉大功能，再來自由作主製造新的生命，也就是後世道家所謂的清修派，或名為單修派的一種功效。②是以古代房中術的理論做基礎，研究性心理與性生理的作用，認為男女兩性內分泌（荷爾蒙），具有延續生命的功能，在合理而正常的夫婦性生活中，不亂、不縱欲，而達到昇華精神，延長壽命的功效，這就是後世道家所謂的男女雙修派，屬於房中「長生久視」「內視煉精」的一種，他們對於內分泌的研究，應該算是世界醫藥史上發現得最早。但是這一派的流弊所及，百害叢生。例如普通所謂採補術（採陰補陽，或採陽補陰），以及過去旁門左道中，採取紫河車（胞衣），服食丹鉛（輸食童男童女的血液），鬧出許多傷天害理的事，不但違反倫常道德，甚至觸犯刑章，大逆不道。在中國民間社會，許多無知的人，迷信這一類旁門左道的道術，暗中相當普遍，殊不知這些知識，在現代醫學上，經過科學的整理，已經有許多藥物，如荷爾蒙、維他命等等，早已超過這種原始而不切實際的理想，再也不可迷信了。

3．服食丹藥的三個程式：戰國時期道家正統的「方士」，應該屬於從事服餌的丹道者，他們專以鍛煉五金、八石，與燒鉛、煉汞（化煉硫化汞、氧化汞等）藥物化學的發明者，也是成效方單醫藥的創始派，他們有物理科學理想上的理論，也有實驗的成績。後世道家把修煉身心的精氣神，叫做煉丹。那便是取用人元丹內養方法的演變，做為主體，這是中國專有養生學上的特別成績，以後再加說明。不過，專主修煉精氣神的內丹，不懂道家醫學的原理和道家藥物的知識，在丹道而言丹道，是有缺憾的。

從丹道立場來說，服餌丹藥，約有三個程式：第一個程式，服用地元丹，是為修煉養生做預備的工作，所謂強壯其筋骨，健全其身心，即使是一個普通人，也可以服食而求保健的，由此發展，便成為後世中國人講究食物治療的風俗。例如冬令進補，與膳食養生的習慣，都是淵源於地元丹的思想而來。第二個程式，就是修煉人元丹，變化氣質，以達到道家凝神聚氣的標準，猶如《莊子》所謂：「登高不慄，入水不儒，入火不熱」，「其寢不夢，其覺無攏，其食不甘，其息深深」的境界，到了這個程式，可以闢穀而不食，晝夜不眠而如一，正如《莊子》所說：「不知說（悅）生，不知惡死，其出不欣，其入不距，然而往囗。然而來而已矣。不忘其所始，不忘其所終，受而喜之，忘而複之，是之謂不以心捐道，不以人助天。」然後纔可以服食天元丹，這便是方士丹道派修煉服餌的程式。可惜古往今來，若干不知丹道真義的人，因為不明究竟，欲求「長生不老」，反而促成短壽早夭，不能樂終天年，豈非大謬不然嗎？

（四）祀禱派的人修煉：關於「方士」們修煉神仙的學術思想，在前面已經做過極其簡要的介紹，至於祀禱派修煉神仙的方術，向來都把它與「方士」混為一談，這是莫大的誤解。真正「方士」修煉神仙的學術思想，是由科學而哲學的理論做根據。祀禱派的學術思想，完全是基於宗教性的信仰，屬於精神與靈魂學的範圍，也就是漢代以後，形成道教的中心思想。講到祀禱這件事，必須上推三代文化傳統的祭祀思想而來，再向上推，應該歸到黃帝前後時代，與上古民族流傳下來的巫祝，在醫學上，用於精神治療——「祝由科」的淵源。根據《書經｝）學系的文化傳統，直到《禮記》中心的祭禮思想，可以瞭解我們的祖先，在三代以上的宗教思想，與宗教情緒，也正如世界各個民族文化的起源一樣，都是由於泛神思想，與庶物崇拜等觀念而來，然後漸漸蛻變，形成一神論的宗教權威。我們的祖先，雖然也與世界各個民族文化的來源相同，先由類似宗教的信仰開始，但是始終不走一神權威論的路線，而且最大的特點，始終把天、神、人三者在道德善惡的立足點上，永遠是平等如一的。並且以崇敬祖先的祭祀精神，與祀禱天地神抵、山川鬼神的儀式，是互相為用的，尤其是周代文化，形成融會三代的文化思想的精粹，建立各種大小祭祀的規範，統以祭祀祖先為中心。所以我們後世對於已故祖宗父母的牌位，一律都叫為神主，由此而建立以「孝道治天下」 統文化的精神，這與世界各民族的文化，都由上古宗教思想學的發源，大有不同之處，萬萬不可以拿其他文化的規格，隨便向中國文化頭上一套，那便有張冠李戴，絕對非我文化的本來面目。

由於上古的祭祀天地神抵，與山川鬼神的演變，到了唐堯、虞舜、夏禹的時期，便繼承先民的思想，以「封禪」山川神只，為國家民族治平政治象徵的大典。可是大家不要忘了「封禪」的真正精神，仍然是以人文文化做本位的意義，為什麼呢？因為山川神只，雖然偉大而崇高，然而不經人間帝王，率領全民意志去崇敬它，「封禪」它，那麼，它依然只是一堆山水土而已，「聖從何來，靈從何起」？大家都知道「封禪」思想，在中國上古文化思想中，等於宗教的觀念和儀式，可是大家都忘了它的內在精神，卻是提高人文思想的真義。唐、宋以後，儒家思想所褒揚大人君子的聖賢，與元、明之間民間小說的《封神演義》，都由這個精神而來。到了秦始皇、漢武帝的玩弄「封禪」開始，這種統而來的「封禪精神」，就大加變質，完全不合古制。他們除了表現帝王權力的躊躇滿志，藉此巡狩四方，用以耀武揚威的意識以外，事實上，確被當時一班祀禱派的「道士」們，利用他們心理上的弱點，妄求「長生不死」，妄想登遐成仙，要做到道家傳說黃帝乘龍而上天的奢望，於是便在歷史上記載道，秦皇、漢武戲劇性「封禪」的一頁了。這一派「道士」的方術，完全講究精神與靈魂的作用，利用藥物，配合咒語與符籙，藉此而鍛煉心理意志的統一，引發心靈電感的功能，演出鬼神幻術，博取野心家，如秦皇、漢武的信仰，使其做出求藥尋仙，「封禪」以邀神佑的豪舉。他們在這中間，便可上下其手，自飽私囊。如李少翁的招魂，欒大等人裝神弄鬼的幻術，不一而足，及其禍弊所及，漢代宮廷的巫蠱大案，就是當然結果的榜樣了。後來歷史學家，把這一批「道士」或「術士」的濫賬，一概記在「方士」名下，這對於秦、漢以來真正的「方士」們，似乎大有不平之處。我們在這裡附帶地說明一句，中國文化學術思想中，對於精神學、靈魂學與心靈作用等雛形，早在春秋、戰國以前，已經普遍流行，只要讀過《論語》，孔子講到「曾謂泰山不如林放乎？」便可知道孔子對於「封禪」的觀感，王孫賈問曰：「『與其媚於奧，甯媚於竈』何謂也？」子曰：「不然，獨罪於天，無所禱也。」等章句，便可知道古代對於家神、竈神崇拜的習慣，由來久矣。

秦始皇重「封禪」，漢武帝在「封禪」以外，更喜歡祀拜竈神，同時，又相信降神的法語，這便是後世流傳到現在的扶乩、扶駕（這幾種方法不一樣）等旁門左道，相信靈魂存在的傳統。我們平常隨便開口批判別人為迷信，其實，真正最迷信的人，倒不是愚夫愚婦。實際上，知識愈高的人，愈是迷信，而且批評別人迷信的，在他心理上，正在迷信的案臼之中，這是一個非常有趣、而有深度的心理問題，將來再講。然而，為什麼上至帝王，下至販夫走卒，都很願意聽信迷信的神話，這是什麼道理呢？因為人類知識，始終無法解開宇宙人生的謎底，所以祀鑄派的「道士」們，就能在種種心理的空隙上興風作浪，產生利用的價值，極盡玩人的手法了。現在我們舉出司馬遷在《封禪書》上所載漢武帝相信神話的迷信現象，足以顯見古今中外一律的戲劇。如說：「神君所言，上使人受之，書其言，命之曰書法。其所語：世俗之所知也，無絕殊者，而天子心獨喜。」於是便有神仙派的五利將軍，「裝治行，東入海，求其師雲。」公孫卿的奏言「神仙好樓居」，便大興其土木了。至於秦始皇做的諸如此類的故事更多，你能說秦皇、漢武，不是第一流的聰明人物嗎？這種做法與思想，不是第一流的傻事嗎？因其聰明絕頂，才會有這樣的傻勁，不傻者，未必如此「聰明」，這又是一個哲學上的重要課題，在此不必細說。

然而祀禱派的思想，都是一派謊言嗎？不然，真正祀禱派的淵源，除了上面講過，實是遠繼三代以上的祭祀精神以外，它的內容，也自有它的學術源流，而且包藏很多學術價值。例如，盡人皆知祭神情興禱祝（告），是全世界，貫古今，所有宗教共同的儀式，如果要研究全人類原始上古文化思想的淵源，那麼，對於道士祀禱派淵源的追溯，便不可輕易放過，同時，也不能只把它當做人類原始的迷信而已。因為虔誠的祭祀與禱祝，有時候的確可以產生心靈的感應，對於事物的反應，達到儼然有如神助有功效。當然啦，這裡所說有時候的意思，便是指精神意志，絕對統一，達到極其虔誠的情況，這種作用與功效，也便是人類對於精神的功能，心靈的玄妙，靈魂的奧祕，三種基本的學問，始終未經解開的謎底。上古的巫祝，以及黃帝時代流下來的「祝由科」，他們便在這種奧妙的學問上，建立它的基礎，後來儘管演變而成為宗教的儀式，可是在它的基礎上，還是由於精神生命的心靈作用，與靈魂的關係而來，我們如果把它迷信的外衣褪去，不是用來欺人，是以科學的精神來研究，你能說它不是人類文化的一大貢獻嗎？假使人們真能研究發明精神的功能與奧妙，證明靈魂的存在，那麼，對於宗教、哲學、科學的文明，也必隨之而來，會有新的變化了。其次，「道士」們用以統一精神，用做祀禱的咒語，看來都是鄙俚不文，不堪卒讀。然而，推開精神作用而不講，如果要研究古代的方言，與古代民俗的俚語，那就不能不留心注意，足供發掘了。至於畫符用的符籙，由東漢時期，道陵五斗米道以後，派別更多，符籙的式樣，也不統一。如元、明以後，辰州派的符咒等等，看來真有鬼畫桃符，如同兒戲的感覺，然而你要研究上古文字不同的來源，例如蝌蚪文等，以及印度梵文與中國符籙的關係與唐、宋以後，道教自創文字的思想，就不能不慎重地注意了。總之，祀禱派「道士」們祭祀、禱祝的禮儀，以及畫符書籙、唸咒誦文等方法，其主要精神，仍然要與「方士」修煉派的養神論者，與養氣論者的作用合一，纔有靈驗。換言之，當在畫符書籙，念誦咒文的時候，不能達到忘身忘我、精神統一的境界，不能煉到神凝氣聚，闊氣煉形的情況，那便如民間俗語所說：「不會畫符，為鬼所笑了」！所以晉代道家的葛洪，在他著作的《抱樸子》中，講到修煉符籙的要點，便特別提出煉氣的重要。因此祀禱派的方法，仍然屬於「方士」學術的範圍，其由來也久矣。

二、漢魏以後的神仙丹道派

道家與方士，方士與神仙，在這三個名稱之下的類型人物，及其學術思想的內容與淵源，由戰國而到秦、漢之間，實在都是互相為用。自漢魏開始，延續一千多年，直到現在，方土的名稱已成過去，只有道家與神仙，卻成為不可分家的混合觀念。其實，漢魏以後，道家神仙的學術，已經遠非秦、漢以上的面目，這一千多年來道家的神仙，實際上卻是丹道派的天下，所謂丹道，便是以修煉精、氣。神為主的內丹方法，以求達到解脫而成神仙為最高目的。關於神仙的種類，在宋、元以後，歸納起來，約分五種：（1）大羅金仙（神仙）。（2）天仙。（3）地仙。（4）人仙。（5）鬼仙。初步修到死後的精靈不滅，在鬼道的世界中，能夠長久通靈而存在的，便是鬼仙的成果。修到祛病延年、無災無患、壽登遐齡的，便是人中之仙的成果。過此以上，如果修到闢穀服氣、行及奔馬、具有少分神異的奇跡，可以部分不受物理世界各種現象所影響，如寒暑不侵，水火不懼的，便是地仙的成果。再由此上進，修到飛空絕跡，駐壽無疆，而具有種種神通，有如《莊子》、《列子》寓言所說的境界的，纔算是天仙的成果。最高能修到形神俱妙，不受世間生死的拘束，解脫無累，隨時隨地可以散而為炁，聚而成形，天上人間，任意寄居的，便是大羅金仙，也即是所謂神仙的極果。凡此種種，是否確有其事？或者是否有此可能？我們現在無法證明，姑且不加討論。但是有一點值得特別注意的，在中國文化中儒家對於人倫道德、教育修養的最高標準是把一個普通平凡人的人格提升到迥異常人的聖賢境界，已經足夠偉大。而在另一面，還有道家的學術，從宇宙物理的研究，與生理的生命功能而立論，更加提高人生的標準。道家認為一個人可以由普通愚夫愚婦的地位，而修煉昇華到超人，提高人的價值，可以超越現實世界的理想，把握宇宙物理的功能，超過時間空間對立的束縛，而且早於西元前一千多年，毫無十六、七世紀以後的科學觀念，便能產生他們自己獨立的一套科學觀點，無論它是幻想、是事實、是欺世的謊言、是有實驗的經驗之談，都是值得我們瞠目相對，需要留心研究的。

（一）丹經鼻祖的作者魏伯陽

自秦、漢以來，開創修煉神仙丹道學術思想的人，比較有案可稽的，當然要首推東漢末年的魏伯陽，也就是後世道家所尊稱的魏真人或火龍真人。關於魏伯陽的確實身世，與他生存準確的年代，始終還是文化史上一個大謎。但是，他是東漢時期的人，大概不會錯，他只有比祀禱派、以符籙道術起家、開道教先河的張道陵為早，那是較為可靠的。大家都知道東漢時期的文化，是儒家思想的衰頹時期，一切學術，都已漸趨沒落，可是，我們不要忘記，它在理論物理的科學與理論天文學上，卻有很大的成就，只因後世一般缺乏科學修養的人，把它統統歸入無用之學「象數」案卷中去了。其實，什麼是「象數」？「象數」學中的真義究竟包含了什麼東西？恐怕一般人，除了隨人轉語而加批評以外，自己都沒有好好下過功夫去研究，以外行人的眼光，去批評一件非常深刻的內行事，真是多麼「冤哉枉也」！東漢末期，在道家與道教史上，產生兩個劃時代的人物，一是魏伯陽，另一便是道陵。魏伯陽是代表上古傳統文化中的隱士精神——神仙。張道陵卻在漢代以後，構成了道術傳統的世系，到了宋、元以後，一直成為江西龍虎山正乙派張天師的世家。他與山東曲阜的孔子世家，互相並陳。在中國文化歷史上能夠以學術思想，造成一兩千年世家的系統，只有儒家的孔子，與道家的張天師，豈不是世界文化史上的奇跡嗎？這也就是說明中華民族，對於文化學術思想如何尊重的精神，他能夠在文化的王國裡，自由給予聖賢、神仙、高士、處士隱逸等等極其美善的封號，而且是不問今古，都受到一分尊崇的禮遇。可是魏伯陽，卻是走的「隱士」路線，結果只有給人以「不知所終」的疑猜而已。他贈予後人唯一的禮物，就是他的一部千古名著《參同契》一書。他這部著作的確絞盡腦汁。有人竭其畢生精力，從種種方面去研究摸索，還是毫無頭緒。宋代理學的大儒朱嘉，便自認他的一生對於這部書的研究是失敗了，可是他愛好它，為了避免「陽儒暗道」的嫌疑，他曾經化名崆峒道士鄒訴，注過《參同契》。

魏伯陽著作這本書的目的，是為了說明修煉丹道的原理與方法，證明人與天地宇宙，有同體同功而異用的法則和原理，為了整理自古以來的傳承，證明人為的修煉，可以昇華而成神仙的傳統學術，他以《周易》的理、象、數三部分，和周、秦到兩漢，用在天文物理學上的原理與原則的五行、干支之學，以及道家老子傳統的形上、形下的玄學原理，一齊融會貫通，為丹的修煉程式，做了一套完整的說明。所謂《參同契》，便是說：丹道修煉的原理，與《周易》、《老子》的科學而哲學的原則，參得透徹了，便可瞭解它們完全是同一功用，「如合符契」的。所以他便融會《周易》、黃老、丹道這三種學術共通的道理，著述這本《參同契》了。在這本書中，他的文詞簡樸而優美，猶如《易林》的詞章，也是千古絕調之筆，他把丹道修煉的原理，區分為藥物、服食、禦政三大綱要。然而如《老子》這本書一樣，它原始的篇章次序，究竟是如何地安排，確費後人的疑猜與稽考，這又富於道家「猶龍隱約」的風味，可與老子其人及其書互比隱晦。如果我們要把丹經的鼻祖著作《參同契》，比之老子的書，那麼，另一部丹經，是宋代紫陽真人所著的《悟真篇》，應該比之如莊子的書了。

《參同契》所講的丹道學術，特別注重身心精神的修煉，它所指用於「返老還童」、「長生不死」，至於最高解脫而登上仙位的丹藥，主要的藥物，便是人人自己所具備的精、神、黑而已。即在修煉的過程中，也可以借用，或者必須借用外物的丹藥，那是為了培養補充衰歇而有病象的身心，使其恢復精、神、焏的生命本能而已。它是中國養生學的祖述寶典，也是最早研究身心生命奧祕的著作。它影響漢、魏的醫學，生物物理學，乃至佛學與禪宗。後來道教的經典《黃庭經》，所謂「上藥三品，神與炁、精」等思想，以及《龍虎經》等的著作，都是由《參同契》的蛻變而來，不過加上一些宗教神祕的觀念而已。它認為恢復精神先天原始的情況，能夠自作生命的主宰，以及變化生死的功能，一切都可操之在我，纔是眼食丹道的效驗。至於鍛煉藥物的精、神、炁與服食的方法，必需要有正確的心性修養，與真正智慧的認識才能做到。所以統攝修煉藥物，服食成丹等的程式，便要透徹瞭解禦政的重心。講到藥物，雖然指出精、神、黑為修煉丹藥的主材，但是，並非如宋、元以後的丹道，參合佛學禪宗的理論與方法，而且更不是明、清以後伍沖虛、柳華陽的丹道學派，專以性神經系統的精蟲卵子等，認為便是精神的精。同時，更沒有如明、清以後的丹道，動輒便以任、督等奇經八脈作為修道的主題。它的本來原文，非常清晰，只因後世道家與道教的道士們，各從不同的觀點，不同的角度，自己為它作註解，於是講究修性修命的，主獨身主義的單修靜清派，主張不離家室之好，男女合藉的雙修派，主張燒鉛煉汞而用外丹的丹法，就眾說紛經，統以《參同契》作為原理的根據了，所以房中採煉等等左道旁門的謬論，也都—一牽強附會，援引《參同契》的文言，而言之成理，著之成文。至於《參同契》原本所說的精與神，便是魂與魄的外用，只是精與神的化合物而已。它與《周易·繫辭傳》的「精氣為物，遊魂為變」確是同一路線的思想。

其實，《參同契》一書，並非真正難讀，也不是作者故弄玄虛，保存有無上祕密的口訣，只是受歷史時代背景的影響，文章風格，各有不同。魏伯陽生當東漢時代，正當文運走向變今而仿古的變革時期，他沒有像近代人的條分縷析，歸納分類得清清楚楚，但是你只要把握書的主題，是在說明修煉丹道的原理與方法，百讀不厭，久久就會自然貫通，找出它的體系條理了。他引用老子的理論，是為了借重先聖古人的言辭，以證明他的道理，並非向壁虛構。他引用《易經》象數的原則，極力說明天地日月氣象變化的宇宙規律，藉以證明人身生命活動的原理，是與天地宇宙變化的程式，有共通活用的軌則，並非是要你把天地日月的規範，呆呆板板地用到身心上來。清代道士朱雲陽認為，他是以月的盈虧，來比精神的衰旺，日的出沒，來比氣血的盈虛，這是非常合理的名言。現在我們舉出一二段有關修煉清靜的理論與方法，是他說明老子的「致虛極，守靜篤」、「萬物芸芸，各歸其根，歸根曰靜，靜曰覆命」的引申註解。可以在其中看到稍遲魏伯陽一二百年間的佛學與禪學等。從它如何取用中國文化中對於心性現狀解釋的科學觀，以及首先提出以「無念」為入手的《參同契》的修法，也由此可看出宋儒理學家們的修養「靜」「敬」的方法，它與佛、道兩家，是如何地結有不解之緣了。

例如：

推演五行數，較約而不煩。拿水以激火，奄然滅光明。

日月相薄蝕，常在晦朔間。水盛坎侵陽，火衰離晝昏。陰陽相飲食，爻感道自然。吾不敢虛說，仿效古人文。古記顯龍虎，黃帝美金華。淮南煉秋石，玉陽加黃芽。賢者能持行，不肖毋與俱。古今道由一，對談吐出謀。學者加勉力，留意深思維。至要言甚露，昭昭不我欺。

名者以定情，字者緣性言。全來歸性初，乃得稱還丹。

耳目口三寶，閉塞勿發通。真人潛深淵，浮游守規中。旋曲以視聽，開闔皆合同。為己之樞轄，動靜不竭窮。離氣納榮衛，坎乃不用聽。兌合不以談，希言順鴻蒙。三者既關鍵，緩體處空房。委志歸虛無，無念以為常。證難以推移，心專不縱橫。寢寐神相抱，覺悟候存亡。顏色浸以潤。骨節益堅強。闢卻眾陰邪，然後立正陽。修之不輟體，庶氣雲施行。淫淫若春澤，液液象解冰。從頭流達足，究竟複上升。往來洞無極，佛怫被穀中。反者道之驗，弱者德之柄。耘鋤宿污穢，細微得調暢。濁者清之路，昏久則昭明。

當然，這些文簡言樸的文辭，其中包含的意義與道理太多，我們來不及多加解說。總之，《參同契》的方法與宗旨，是專為鍛煉精神魂魄，在到達老、莊所謂的與「天地精神相往來」的真人境界，是道家正統的神仙丹道的學術。因此，魏伯陽把當時假借先聖而流傳的許多旁門左道，欺世盜名，以及貽誤人世社會的小木，嚴加駁斥。

如說：

是非曆髒法，觀內不所思（這是指內視五臟，如存想反觀肚臍、丹田等的旁門修法）。履行步鬥宿，六甲次日辰（這是指步罡拜鬥，迷於符篆道術等的旁門修法。）食氣鳴腸胃，吐正吸外邪（這是指吐故納新，專煉呼吸服氣等的旁門修法）。晝夜不臥寐，晦朔未嘗休（這是指搬精運氣，緊撮穀道，以及長坐不臥的旁門修法）。身體日疲倦，恍惚狀若癡，百脈鼎沸弛，不得症清居（這是指以上五類，專在身體以內，搬弄精氣的旁門道術）。累土立壇宇，朝暮敬祭把，鬼物見形象，夢寐感慨之（這是指專以祭祀禱告，乃至修煉驅神役鬼等的旁門修法）。心歡意喜悅，自謂必延期，遽以夭命死，腐露其形骸（這是指以上所說修煉神祕法術等旁門的結語）。舉措輒有違，悻道失樞機，諸述甚眾多，千條有萬餘，前卻違黃老，曲折戾九都，明者省厥旨，曠然知所由。

魏伯陽在《參同契》中，綜合列舉這些旁門左道的情形，我們拿他與晉代道家葛洪所著的《抱樸子》共同研究，便知迷信道術的人，隨便妖言惑眾，欺班成習者，真是古今一轍，既可笑，又可歎！有什麼辦法，可以警醒愚頑呢？因此，他又說到上古流傳下來的道術，本來實是「內聖外王」的真學問，只因後世的人沒有智慧，把它弄得支離破碎，反而以偽亂真，影響社會，造成頹風，如說：

維昔聖賢，懷玄抱真。伏鏈九鼎，化跡隱淪。

含精養神，通德三光。精溢腠理，筋節繳堅。眾邪辟除，正氣常存。積累長久，變形而仙。憂憫後生，好道五倫。隨旁風采，指畫古文。著為圖籍，開示後昆。露見枝條，隱藏本根。託號諸名，覆謬眾文。學者得之，損櫃終身。子繼父業，孫踵祖先。傳世迷感，竟無見聞。遂使宦者不仕，農夫失耘，賈人棄貨，志士家貧，吾甚傷之，定錄茲文。

但是他自己又說，在他的著述中，並不照次序的說明此事，都靠讀者自己的審思明辨，才能領悟到其中的程式和究竟，如說：

字約易思，事省不煩，被列其條，核實可觀。

分量有數，因而相循，故為亂辭，孔竅其門，智者審思，用意參焉。

於是，他又指出煉修的初基方法，如說：

內以養己，安靜無虛。原本隱明，內照形軀。

閉塞其兌，築固靈株。三光陸沉，溫養子珠。視之不見，近而易求。黃中漸通理，潤澤達肌膚。初正則終修，斡立未可持。一者以掩蔽，世人莫知之。又雲：勤而行之，夙夜不休。伙食三載，輕舉遠遊。跨火不焦，入水不慌。能存能忘，長樂無憂。道成德就，潛伏俟時。太乙乃召，移居中洲。功滿上升，膺錄受符。

總之，魏伯陽所著的《參同契》，從身心修養的實驗科學精義，而說出心性的形而上道，與形而下質變的精神魂魄等問題，是綜合道家科學的學術，與儒家哲學的思想，溶化會聚在丹道的爐鼎之中，譽為千古丹經道書的鼻祖，實非為過。朱雲陽說他是以「天地為爐鼎，身心為藥物」，那是一點不錯的，不過，他是注重於人元丹的修煉，是發揮人生性命功能的最高至理。

（二）方士醫學與易象數合流的煉氣養生術的丹道

兩漢在文化史上，除了有名的儒家經學家的訓估註疏以外，在科學方面，西漢最大的成就，便是天文與曆象的發展，例如才情洋溢、多藝多能的司馬遷，也曾參加過修改曆象的工作，自己引以為完成先人的遺志為榮。後來的揚雄，想以《易經》象數的理論範圍天文曆象的法則，自己別創新說，作了一部非常抽象的天文理論的《太玄經》，想用它來概納形上形下等問題，不管他的學問有無根據，有無科學發現上的價值，一個以文辭名家的儒家學者，對於科學而哲學的理論有興趣，如果生在現代重視科學與哲學的國家，應該備加獎勵了。到了東漢，由於兩漢易學象數派理論科學的演變，便使易學的象數，更加走入抽象化的理論。例如：孟喜的卦氣，京房的變通，苟爽的升降，鄧玄的爻辰，虞翻的納甲，費直以象、象、系、辭、文言解說上下經，因此影響而成苟氏的易學。至於乾坤消息卦的由來，開始於文王及周公的周代文化學術思想的統，以《禮記·月令篇》為證明資料的主幹，經過鄭玄採用道家思想注釋《月令篇》，而加以充實其內容，便構成東漢象數學術思想的大系，因此而影響形成圖讖等讖緯之學，不過，讖緯之學的興盛，又有另外學術思想的原因，不必在本題內多加討論。現在我們不厭其繁，而又簡略地說明瞭兩漢易學象數理論內容，實際上，都是為了說明乾坤消息卦象的學說，它所包含丹道家的卦氣升降論，爻辰變通論與納甲的原理，它如何地影響東漢以後醫學上氣脈的學理，與養生家們服氣煉精的修煉術。當然，這一套學問所包括牽涉的內容太多太廣，我們無法—一加以專論，現在只是有限度地介紹一些有關丹道服氣修煉等少數幾個理論的原則，使大家可以知其大要而已。

漢代的易學象數家們，從中國上古天文學的觀念中，承接傳統思想，認為這個天地宇宙間日月的運行，以及天地日月與地球萬物和人類本身的關係，實在只是一個大生命的活動，而且是有一常規可循的活動。尤其探用太陰月亮的盈虧消息，以及地球物理氣象的變化，作為天地生命大氣機的標準，以建立它基本理論的說明。天地宇宙是萬物大生命的根源，日月與地球，便是這個大生命中分化的小生命，人與萬物，更是天地間分化的小小生命而已。但是無論大小生命，它的根源是同體，生命活動的法則，也是同一規律的，所以大小生命的原動力，都是氣機變化的作用。但是這個無形無狀的氣，雖然是看不見摸不到。它在天地日月運行的法則上和人身生命的延續上是有跡象可得而知，而且可以求出它的規則的。他們以地球物理的氣象一年分四季，十二個月，三百六十天的規律，配合太陽的行度一年365天做準則，中間取用月亮的盈虧做標準，認為天地日月的運行，與地理、物理、人生生命的活動都是受到一個共同原力而有法則的支配。這個原力，便叫它為氣（當然不能把它當空氣的氣來講）。於是便創立一種學說，認為太陰的月亮，自身本來沒有光明，因為受到太陽的氣機所感而發光，所以就發生一月當中，陰陽氣機的爻感，而在時間與空間的方位上，月有陰暗圓缺現象等的盈虧消息。所以又在天文法則以外，創立計算陰陽二氣的爻感，而形成地球氣象與物理人事變化的作用的規律化，構成天干、地支配合成甲子的學說。五天為一候，三候為一氣，六候為一節，所以一年十二個月，便分成二十四個節氣。再用歸納的方法，把這種氣機節候的作用，統攝在十二個月的當中，便構成乾坤消息的十二闢卦的現象。於是十天干、十二地支、二十八宿、十二律呂、五行、八卦等等，重重歸納，層層圈入，而形成道家一套易學的象數，與天文、地理、物理、人事關係的學問。後來發展成理論醫學上提出九九八十一個問題，有關於人身氣脈的《難經》學說，配合黃帝《內經》榮（血）衛（氣）的理論，認為人身十二經脈，與十五絡，三焦，八脈的氣血流行，與天地日月氣機的運行，是屬於同一的規則與原理的。

時代再向後來，修煉丹道神仙家們，根據以上所說的學理，與乾坤消息卦氣升降的理論，認為人生生命的氣機，自父母受胎的時間開始算起。男的以八位數為準，女的以七位數為準，還是先天的秉賦，屬於幹卦為代表的範圍。比較明顯可徵的，例如女子，在十四歲以前月經（《內經》稱為天癸）尚未發現，便是六爻完備幹霎卦的生命，算是一個完噗未破的童身。到了十四歲前後，有了月經開始，變成天風嬌霎卦了，一直到三七二十一歲，便是幹卦的初爻已破。由於到七七四十九歲前後，也就是月經斷絕的時期（現在醫學所謂女人的更年期），便是先天生命的卦氣將盡。也等於說，由先天秉賦帶來的生命能，到此快要用完了，所剩下來的餘年，自七八五十六前後的階段，都是後天生命的餘氣而已。再下去，便由陽的幹卦，變為純陽的坤卦，轉入另一生命的陰境界了。如果在男人來說，以八位數計算，便是十六歲前後，算是童身，保有原來先天干卦的卦氣，逐漸演變到八七五十六歲前後（等於現代醫學所謂男人的更年期），就是先天卦氣的生命將盡的階段，到了八八六十四歲後，剩餘的生命，便是後天餘氣的作用，也就是說，由純陽的幹卦變為純陰的坤卦，轉入另一生命的陰境界了。因此產生丹道修煉「長生不死」修命的理論，認為第一等的根基，無論男女，凡是童身入道，是為上品。其次，應在卦氣未盡的階段，回頭修道，還有希望。如果等到卦氣已盡，再來修命，不是絕對沒有希望，便有事倍而功半的困難了。這種理論，是否有百分之百的可靠，姑且不加評語，但是推而比於現代醫學的理論與經驗，除了不夠精詳而有新穎的證明以外，並沒有什麼完全不對的地方。可是大家要知道，這是西元以前，我們中國文化中的道家對於生理醫學所發表的理論，現在縱使有超過他們的觀念與證明，而在科學的醫學史上來說，他們是早在兩千年以前的發明啊！後世一般修道的人，都在年齡老大，萬事灰心之餘，纔想追求長生不死之術，如果這樣真能成仙。那麼，天下最便宜的事，都被聰明人佔完了，恐怕沒有可能！

再由這種天地的氣機，與人生氣脈關係的理論，縮小其範圍，說明它的規則，他們便認為人的氣機，在一呼一吸之間，脈自運行六寸（一呼，脈行三寸；一吸，脈行三寸）。一個人，在一天一夜之間，共計有一萬三千五百次呼吸，叫做一息，氣脈運行經過五十度而周遍一身，用漢代的時計標準來說，也正是銅壺滴漏，經過一百刻的時間。但是這種所謂的脈，是包括榮、衛來講，所謂「榮衛行陽二十五度行陰二十五度」，如果勉強借用現代醫學觀念來講，可以說，這個生命的氣機，流行陽性的中樞神經系統二十五度又流行陰性自律神經系統也二十五度（當然，我並不是學醫的人，只是隨便借用一下名辭來做說明而已，千萬不可以此為準）。再加詳細的分析，便把心、肝、肺、脾、胃、腎、膽、大腸、小腸、膀胱、三焦、脈絡等十二經脈，配合氣機往來呼吸的次數，各作數目分類的說明，然後加上子醜寅卯等十二地支，和二十四氣節來歸納，便使這個養生、醫藥、生理的學說，走入神祕玄妙的圈子裡去了。其實，也不是道家或古人故作神祕，只是那個時代的學識，習慣性喜歡用這些代號，作為分析以後，而併入歸納記憶的符號而已。總之，東漢以後，直到唐、宋之間，在正統丹道派魏伯陽的修養心性以鍛煉精神的方法以外，最為普遍而有力量的，還有煉氣、服氣術等養氣的理論與方法，作為神仙丹決的主流。這種類似實驗派理論的淵源，應該是遠紹莊子的「天地一指，萬物一馬」、「野馬也，塵埃也，萬物之以息相吹也」、「真人之息以踵，眾人之息以喉」等學說的脫變，由此引申演繹而來。

到了宋、元以後，修煉內丹的神仙道法，接受佛家禪宗明心見性的妙理。同時又受到南北印度傳入密宗修法的互相影響，便在方法和理論上，產生兩個極其重要的關鍵：（1）主張性命雙修是丹道的定則，為成仙的極果。（2）特別注重「煉精化氣，煉氣化神，煉神還虛」的三個步驟，是修煉丹法不二的程式。因此，宋、元以後，所有丹經的著作，無論為正統的道家思想，或為旁門左道的小術，在理論基礎上，都是依循這個原則，抄襲《參同契》或《悟真篇》的名言，牽強附會，用作引證的根據。所以明、清以後的丹道觀念，便有「修命不修性，此是修行第一病。只修祖性不修丹，萬劫陰靈難入聖」的說。而且最妙的便是丹道所有的傳統，一律都奉唐末的神仙呂純陽為祖師，猶如佛家的思想學術，自唐以後，大多都入於禪宗之林，這實為中國文化學術思想史上唐代文化發展的奇跡。明、清以後的丹道學術，雖分為四派，如：南宗主雙修陰陽，北宗主單修清靜，西派主單修，東派主雙修等四大宗，它的宗旨，仍不離於性命雙修的理論基礎，有時又援引來儒理學或《大學》、《中庸》的思想，講究「盡人之性，盡物之性」、「窮理盡性以至於命」等理論，以及變化性表，作為丹道龍虎、鉛汞等的妙論。總之，神仙丹道的學術思想，從周、秦以來的養神，一變為漢、魏以後的煉氣，再變為宋、元以後的煉精，已經與原始質樸的道術，大異旨趣。雖然宗奉黃老，而與老子的清靜虛無之說，更是大相徑庭，何況後來的丹道家，摻入房中採補等邪術，加上種種裝妖捏怪的花樣，—一都自尊為無上的丹法，各自號稱得到正統丹道的祕。或說自己的師承，都已經活到幾百年以上的人，可以達到「祛病延年，長生不老」的妙術，盡在此矣。只要讀過《抱樸子》所列魏、晉以來方術之士們說的謬論，便可啞然失笑了，了知千古妄語，皆同出一轍。

明、清以後的丹道修煉方法，距離漢、唐、宋、元以來的正統丹法愈遠，所走的道路也愈窄。一般所說的丹道，大多都以伍沖虛、柳華陽一系的伍柳派丹道為主。伍沖虛著有《金仙證論》，柳華陽著有《慧命經》等書，他們參合儒、佛、道三家論證形而上妙道的學說和思想，極力證明他們的丹法為道家正宗的嫡傳，但是錯解佛學，臆造佛言之處，反而使人望而卻步，實為虛班可笑之至。這一派的丹道，純粹主張「煉精化氣」為初步入手的根基，尤其注意性生理與性行為的功能，為修煉的妙法，認為男女性生殖機能的衝動，而不含有性慾的成分，纔是活子時的藥生現象，正好從此下手修煉，或用眼神迴光返照，或用調理呼吸，緊撮會陰（海底），導引陽精循督脈（中樞脊髓神經）而返還於上丹田的泥洹宮（間腦部分），所謂「還精補腦，長生不老」的作用，到此便發生效用，這也就是丹頭一點的先天之炁。到了上丹田以後，化為池神水（口腔與淋巴腺內分泌等的津液），循十二重樓（喉管部分）降至下丹田（臍下），便叫做打通任脈。如此任督二脈的迴圈運轉，牽強配合易學象數的甲子等天干、地支的說法，便叫做運轉一次小周天（也叫做轉河車）的方法。然後如何由小周天轉大周天，配合青龍、白虎、鉛、汞、陰、陽等等注釋，玄之又玄，神之又神，遂使嚮往長生不老而欲作神仙者，無不奉為無上的道術丹法，勤修不輟。最後，以煉到馬陰藏相（男性生殖器官收縮，女性乳房返還童身）為證驗。從此再進一步，達到煉氣化神的工夫，做至陽神出竅，神遊身外而通靈的地步，纔是煉成金仙的效果，種種說法，流影響極大。一般修煉武術南宗（內家），北派（外家）的拳術名家，與專煉氣功，或講究靜坐養生的人們，以及武俠小說家的筆下，所謂打通任督二脈，「走火入魔」等等的觀念與術語，都從這一派丹法的理論名辭而來，貽害不淺。

其實，這一派丹法「煉精化氣」的理論與方法，姑且不管它是否為正統，如果用得其正，用得其法，實在也有兩種好處：（一）它可解決任何宗教和任何宗派出家專修的獨身主義者對於性心理的煩惱問題。同時，也是真正要修煉到守住不犯淫戒的極好幫助，對於二十世紀末期瘋狂追求肉慾的誘惑，以及講究健康長壽的心理衛生的實驗，在理論與一些初步的方法上，未嘗不是好事。（二）他們也極力提倡以積善為修道做神仙的基礎，如果只有道法，沒有極大至多累積的善行，要想修到神仙的果位，那是絕對沒有希望的。這對於社會教育與宗教教育的意義，最具有決定性的至理名言。總之，我們歸納它這兩種好處外，認為它是健康養生的一種良好的修養術，那是不可厚非的。但是，仍須注意，便是我們剛才說過的，要用之得法，還要深通道家對於醫理的理論才對。否則，它的弊端也是非常可怕的，故從相反方面，歸納它的害處，約有四種：

（1）因為學習修煉的人，既不通道家醫理學有關於精、氣、神的真正原理，又不瞭解普通醫學（中醫）十二經脈與道家奇經八脈（任、督、沖「中」、帶、陰蹻、陽蹻、陰維、陽維）的學理。更重要的，若是不瞭解佛、道兩家關於心性之學與性命之學的真正理論，只為了要求祛病延年、長生不老的目的，就拼命地吸氣提神，做收縮煉精的功夫，行之有素的，從表面看來，便有筋骨堅強，童顏鶴髮，或紅光滿面的感覺。於是，由別人看來和自己的自信，至少都有半仙之分。其實，修到後來，十分之八九，都是腦充血亡，或者弄得半身麻痹，通俗所謂「走火入魔」的走火，便是這種現象，求榮反辱，求壽反而不得安享天年，何苦來哉！

（2）一個人無論要學仙，或學佛，研究道術或佛學，首先要有一個認識，他們的修養與方法，都富於高深的學理。他們的修養效驗，都是從這種極深厚的學理而建立其方法的基礎。而且因人而施，對症下藥，只有活用的指導，並無呆板的妙術。尤其是道家，它與天文、地理、物理、化學、心性修養、倫理道德等自然科學及人文科學結合，走入哲學形而上的最高境界。如果對於道理沒有通達，憑一點旁門小術，或煉呼吸，或守竅（守眉心、丹田、中宮、海底等等），認為就是無上祕訣，那是非常可笑的事。事實上，這些方法，都是為了集中注意力，注意生理機能的一部分，使它發生本能的活力，只是一種精神的自我治療，與自然物理作用的原理，刺激生理本能活動的方法而已，並非神仙丹訣，盡在其中矣。況且修煉的人，既未達到老子的清心寡慾至於清靜無為的境界，以世間有所得的功利思想，要求成為長生不死之神仙的慾望，正如汲黯對漢武帝所說的話：「內多欲而外施仁義」，同是心理不健全的毛病。因此，在修煉這種丹法的過程中，或因生理的變化，而引起心理的錯覺與幻覺，或因心理的幻覺而引起生理的變態。至於神經失常，精神分裂，通俗所謂的入魔情形，便由此原因而來。其實，魔從心，妖由人興，都是庸人自擾的事。清代詩人舒位，有感於呂純陽的詩說：「由來富貴原如夢，未有神仙不讀書。」正可引用為這個道理的注釋。

（3）因為伍柳派的丹法，極力注重煉精的作用。而且是專以生殖器官的精蟲為丹藥的主要成分，於是便有捏穴撮精，類似乎淫行為，或爻而不瀉等房術，入於此道之中。講究男女雙修，行容成素女之術的，也謂之煉精化氣，種種名目，各立門戶，都以伍柳派為依歸，為求祛病延年、長生不老而成病，煉精氣而發狂的，所在都有。

（4）黃老之道，以謙抑自處與淑世為主旨，以清靜虛無，無求無欲為道德。魏伯陽以下的丹法，以「洗心退藏於密」為至理，以持盈保泰，葆光養真為妙用。但是明、清以及現在以修煉伍柳派丹道入手者，大體都走入驕狂、狹厭、神祕、愚昧無知的範圍，充分暴露中國文化反面的醜陋面目，實在非常可歎。

這一派流行的丹法，首先的歧途，便是妄認精蟲血液的作用，錯以為是道家所說精神的精，這是最基本的錯誤。一般人由坐入手，固然多多少少都有些生理的反應，覺得身上氣脈的流通與部分肌肉的跳動，便當作是丹法的效驗，認為自己已經打通任督或奇經八脈。事實上，這些都是在靜態的心理狀況中，所應有發生生理反應的現象，一點沒有什麼稀奇，只是證明靜態修養的初步效力而已。其實，督脈，是脊髓神經、中樞系統的作用。任脈，是自律神經系統的作用。精，是腎臟腺與性器官部分的內分泌作用。牽池神水，是腦下垂體和淋巴腺部分，內分泌作用。如果稍有現代生理醫學的常識，具備心理、哲學的修養，融會了許多科學的理論與實驗，便可知道這是很平常的一種健康養生方法，而且都是由於精神與心理融合的作用，並非是什麼正統丹道神仙的祕密。固然在現代的醫學上，也有些學派正在研究性荷爾蒙、血清與返老還童的關係。但是，那還是醫學科學上試驗中的理想，等於種腦下垂體，種胞衣，注射各種荷爾蒙一樣，還是停留在兩千多年前「方士」們追求生命長存的思想範圍，只是所用的理論名辭，與所有藥物和方法，大有不同而已。由此可見，人類的智慧，永遠還很年輕，這是人類文化史上另一個重大的問題。

總之，道家所提出的精、氣、神，以科學的觀點，從人類生命的身心來講，屬於形態機能的眼、耳、心精神作用。神的表現與應用，便是目光視力的功能。氣的表現與應用，便是耳的聽覺的功能。精的表現與應用，便是心的運思與身的本能活力。如果從天人一體的物理功能來講，神、氣、精三種便是光、熱、力的作用。從哲學的理念來講，道家所謂的神，便是相近於佛學所謂的性，道家所謂的精，便是相近於佛家所謂的心。所以，唐代翻譯佛經的《楞嚴經》，便有「心精圓明」等辭句。至於精液的精，乃是心理慾望的刺激，引發性腺內分泌與心臟血液迴圈的作用而已。正如道家廣成子所言：「情動乎中，必搖其精」，便也是這個道理。道家所謂的氣，便是相近於佛家所謂的息（呼吸），是屬於後天生命形身的作用而已，借用物理世界的現象做譬喻。神，比如太陽的光能，它給予世界萬有生命的能量。氣，比如太陽光能輻射到地球所發出的蒸氣。精，比如太陽賦與萬物光能，而產生化合作用物質的成果。但是要注意，這種說法，因為無法可以詳細說明精、氣、神情形，所以我把它借用來做譬喻。譬喻的本身，只限於模擬而已，並非就是原物的原樣。在周、秦時代道家的修煉，是從養神入手，即已概括了精、氣、神的作用。秦、漢以後道家的方法，注重養氣，雖然與養神論者略有變動，但已從形而上的作用，走入形而下的境界。宋、元以後的煉精，更等而下之，完全墮入後天形質觀唸的術中。關於形與神的道理，牽涉太廣，也是另一專題，暫時恕不多講了。

此外，附帶地說明一下靜坐與密宗以及瑜伽的關係。靜坐，俗名叫做盤膝打坐，是自漢、魏以後，從印度佛教傳入修習禪定的方法，是鍛煉形態，收攝身心，使其走入靜定境界的一種方便。這種盤膝靜坐的方法，原始便是印度古老瑜伽術的一種姿態，並非佛法的究竟，也非就是道家修煉神仙內丹道法的究竟，只是可以通用於一切修養身心性命的姿態與方法而已。在道家而言，唐、宋以上的丹經，很少討論到靜坐的關係。但是，靜坐是一種助道的法門，是普通可用的一種良好的修養術，那是毫無疑問的。如果把靜坐就與神仙修道或佛學禪宗的禪混為一談，那是錯誤的。至於宋、元以後，佛教由西藏來的密宗，也和道家一樣，注重氣脈的修煉與達到樂、明、無唸的證驗功夫，本來也是佛學講究修養的一種最好方法，由形而下求證形而上的實際功夫。但到了明、清以後，也和道家的丹法一樣，大體已經走入注重形質功效的範圍，只注重氣脈的修煉，比起原始的妙密，便是由昇華而變為下墮的趨勢。瑜伽術的最高成就的價值，僅等於道家導引養生派的內功修煉，更不是至高無上的法門。因為一般研究丹道的人，往往把靜坐、密宗、瑜伽術幾種世界上類同的修養術，混雜交錯而不明究竟，在此順理略一提及，以供研究者的注意。無論學仙學佛，講到養生全真之道，都以清心寡慾入手，而至於寂滅無為為究竟，正如道教的《清靜經》所說「人能常清靜，天地悉皆歸。」

可是現實世界中的人生，正如孔子所說「飲食男女，人之大欲存焉。」告子也說：「食色性也。」人們對於色慾與飲食的追求，與貪圖富貴功名的享受並重，要想作到「離情棄欲，所以絕累」，在一般的人是不可能的事。我記得在一本筆記小說上看到一則故事說：明代一位鉅公，聽到一位修道的人，已有九十多歲，望之只像四十幾歲的中年人，便請他來，問修長生不老的道術。這個道人說：我一生不近女色。這位鉅公聽了，便說：「那有什麼意思，我不要學了。」這個故事便是代表了一般人的心理，所以古今多少名士，作了許多反遊仙的詩，如「嫦娥應悔偷靈藥，碧海青天夜夜心」！以及「妾夫真薄命，不幸做神仙」。都是普通心理的反應，這與「辜負香衾事早朝」，同樣都是注重男女飲食，便是人生真諦的思想，如出一轍。但是，相反地說，仙佛之道，的確也非易事，丹道家對於修煉神仙方術的人選，非常注重生理上的先天秉賦。所謂「此身無有神仙骨，縱逼真仙莫浪求」。唐代名臣李泌，生有自來，骨節珊然，但懶殘禪師只許他有十年太平宰相的骨相。麻衣道者謂錢若水：「子無仙骨，但可貴為公卿耳！」杜甫詩：「自是君身有仙骨，世人哪得知其故」。這正如佛家所說「學佛乃大丈夫事，非帝王將相之所能為」，是同樣的雋語。總之，靜坐，是對身心有益的修養方法，如果認為靜坐便是學道，那須另當別論了。

三、禪宗與密宗

近代治佛學或專事修證者，頗有重視西藏佛學及密宗之勢。甚至謂西藏密宗，乃為純正完美之學，堪依修證。藏譯經典，文義湛深，足資式範。漢土佛學，乏一貫傳承，修證方法，皆不足取。禪宗亦為邪見。欲溝通學術，互資觀摩，時代雖同，山J！咯異。一門深入，各擅勝場，容有可供審別抉擇於其間，未可率爾妄斷，遽分軒輕也。

西藏佛學淵源

密宗在中國分為兩類：盛唐時，印度密宗大德善無畏、金剛智、不空三藏，世稱開元三大士。傳入中國之密宗，至明永樂時被放逐至日本者，統稱東密。初唐貞觀時，西藏王松贊乾布（王當西藏王統第三十世）遣僧留學印度，首有寂護師弟，及蓮花生大師之入藏，密乘道遍及於西藏全部。先後再傳至內地者，統稱藏密。無論東、藏二密，通途皆祖於龍樹（龍樹又稱龍猛，是一是二？已不可別，近代學者考證，又謂名龍樹者有二人：一為創大乘之學者，一為始學於婆羅11而創密乘之學者），而龍樹之於密乘，紀述渺茫，無可敬信，因舍面推論其源。

藏密亦淵源於印度，初為顯密通途之學。印度後期大乘佛學，由龍樹、提婆，遞至世親，主毗曇、俱舍諸論之學者為一系。陳那、法稱、護法等，主因明唯識之學者為一系。德光主毗奈耶律學者為一系。解脫軍主般若之學者為一系。複有提婆者，直承龍樹，再傳至僧護複分二派：一為佛護，至月稱等。一為清辨，皆主中觀之學。此外又有兼涉龍樹、無著兩家之學，而不人其系統，即為寂天。此為印度後期大乘顯學，皆本龍樹、世親之學以各主其說者。世親學系，傳承愈趨愈繁，且學風亦為大變。在昔大乘教法，以經文為主，義疏注釋之論學為其附庸，此時皆已全恃論注為準。後賢於此事當特別注意，仍當以經學為歸，方為正途。無著、世親之學，數於月稱。龍樹、提婆之學，數傳至佛護、清辨。門戶對峙，爭論時興。佛護、清辨二家注釋龍樹中觀論，皆立無自性中道之說，自謂得不傳之祕。而於世親之徒染指中觀，有所謂唯識中道者，痛加抨擊，二師歿後，大乘學徒，依違於無自性及唯識之間，爭端不絕。瑜伽、中觀分河飲水，顯密亦複異趣矣。西藏顯教，般若唯識中觀之學，皆由上來傳承，及藏土後賢著述，加以發揚者。

至於密乘，在印度有可據者，弘開於僧護。在波羅王朝第四世達摩波羅王時，密乘益見發達。王專信師於賢，及智足二師，建超嚴寺成為密乘教學中心。智足為師子賢之弟子，後得金剛阿閣黎之傳而弘密乘，遍及作、修、瑜伽三部本典。密集、幻網、佛平等行，月明點，忿怒文殊等，皆廣事流佈，而於密集解釋尤工。其後繼為上座者，為燃登智、楞伽勝賢（弘上樂輪）、吉祥持（弘夜摩）、現賢（弘明點等）、善勝、遊戲金剛、難勝月、本誓金剛（弘喜金剛）、如來圖、覺賢（弘夜摩上樂）、蓮花護（弘密集夜摩）。此外在超嚴寺同時弘此宗者尚多。如寂友，則通般若、俱舍，及作、修、瑜伽三部。又如黨密、覺寂，則精三部又特精瑜伽，著作《金剛界儀軌》、《瑜伽入門》及《大日經集釋》等。又如喜藏亦弘瑜伽密部。又如甚深金剛、甘露密等，始甘露金剛之法，而弘無上瑜伽。若時輪之學，似為後出。

據史而論，印度後期大乘佛學，一變再變，有密乘之興，此時印度本土，波羅王朝發發已危，其最甚者，即為伊斯蘭教徒之侵入，使王朝終亡。佛教本身，在此以前，多受異學外道所侵，幾不能保其餘緒。密乘之支，本以對待婆羅門教，而圖挽回世俗之信仰。至後獨立發展，興蔓紛繁，集收愈多，創作愈紊，亦時勢使然也。

西藏佛法之崛起

西藏人自稱遠在東晉時，已有佛典輸入，其說自不足信。藏土開化較遲，其初流行一種拜物神教，名曰「笨教」（俗稱烏教）。以禁咒役神，示人禍福。至松贊乾布王，先與尼泊爾通婚請，娶其公主，據說攜有佛經。次於唐貞觀十五年，又聚唐文成公主，公主素信佛教，由是佛法經像，隨以傳播。唐太宗時，藏王遣兵威脅邊睡，以天下初定，用和親策略而羈岸之。藏王條件，須得公主為偶，並請儒書等入藏。太宗商之宰相房玄齡，有謂聖人經史之教，不可傳之番夷。太宗乃選宗女，號之日文成公主，遣嫁於藏。侍從有儒士數人，道士五人。故西藏內地，及今可見太極圖、八卦等標記。後世神廟，更有把關羽之詞（喇嘛大德，有以念卜課，法同漢地之占卜）。藏王受二妃信佛影響，又以接壤印度邊境，誠信驟隆，乃派選大臣子弟端美三菩提等十七人，赴西北印度迎涅彌羅求佛典。七年乃歸，仿「老多」字體制定西藏文字，並譯《寶雲》、《寶筐》等經，實為佛學播之始。史稱此為前期佛學，迄今無存矣。中間亦經一次排佛滅僧時期，一如漢土之厄。自此役後，佛學再興，史稱後期佛學。後先之間，事實多有不同，初期尚翻譯整理，後期則事弘化矣。

西藏王統，至三十五世，當唐玄宗、肅宗之時，其王乞裡雙提贊王在位，力排朝臣異議，從印度聘致阿難陀等從事翻譯。又遣巴沙南，赴尼泊爾，訪求大德，遇寂護，即延入藏弘化。寂護以藏土信仰迷離，複返印度，再複重致，住藏達十五年之久，其學屬中觀清辨學派一系。秉律行持，悉從舊範。於藏都拉薩，建立三姆耶寺。聘印度比丘二十人居之，始建僧伽制度。此時有漢地僧徒，在藏講學，其中領袖，名大乘和尚，說頗近似禪宗。以直指人心，乃得開悟佛性，依教修行，均為徒勞。被寂護弟子蓮花戒駁斥無餘，乃放逐出藏。故後世藏密之徒，謂中國無真正佛法，禪宗為外道知見，蓋源於此。斯時一般藏人，以奉神道，佛法傳播，頗受阻礙。寂護請之於王，請烏仗那、人蓮花生入藏弘法。蓮花生大師，借其弟子二十五人入藏。約經數月，以密咒法力，摧伏外道，為佛教護法，厥功至巨。蓮師自無著述，其學說無從考證。藏中傳其史傳，謂為釋迦化身，密宗教主，謂釋迦滅後八年，不經母胎自蓮花化生。並謂西藏佛法，皆傳自蓮師，故為舊派密乘之祖。此說多可議者，且存勿論。蓋斯時印度佛教，已漸北移，後期名僧大德，以壤連西藏，皆由西北部逐漸入藏。如法稱、淨友、覺寂、覺賢等，皆入藏傳密乘道者。

此後王統三傳，至徠巴瞻王（西藏王統三十八世，當唐憲宗至唐文宗時）。大弘佛法，翻譯經典，於以完備。定立僧制，稱師僧謂喇嘛，各給俸祿。旋王本身被其弟朗達瑪所弒。弟既嗣位，五年間，破壞佛法，殺戮僧眾。幾舉提贊王百年來之培養，及徠巴瞻壬二十載之盛業，毀之一旦。朗達瑪王又被喇嘛吉禪金剛暗殺。王之黨羽複仇殺喇嘛不稍寬假。僧眾逃亡，內部分裂，全藏陷入黑暗時期約及百年。此與唐武宗會昌之厄，先後相似。唯西藏佛教之受摧毀者，較會昌尤甚耳！

西藏後期佛法及派系

朗達瑪王毀佛滅僧之際，拉薩西南翠葆山間，有修行僧三人，出亡甘肅西南之安土，師事大喇嘛思明得具足戒。複有西藏梅魯之僧眾十人來學，複得具戒。後此諸人偕還藏土，恢復舊觀。但秉持密法，摻雜神道，未為純善。時有藏地額利王智光者，熱情興學，從東印度聘致大德法護及其弟子輩，廣事譯訂，密乘復興。其間密乘經典增譯者，較昔為多，史稱此謂後期佛學。

智光之嗣菩提光，延致阿底峽入藏弘法，尤為勝事。阿底峽尊者，一名吉祥燃燈智，東印度奔跡布人，博通顯密，德重當時，曾為超嚴寺上座。於西元1037年（宋仁宗景佑四年）入藏，巡化各地，凡經二十載。德行所感，上下歸依。藏土佛學，為之一新。中間多事翻譯，並著述《菩提道炬論》，極力弘揚顯密貫通之學。尊者示寂（七十三歲，西元1052年），其弟子冬頓等益聞其說，針對舊傳密法專尚咒術者，別立一切聖教，皆資教誡為宗。判三士道（下士人天乘、中士聲聞緣覺乘、上士菩薩大乘）。攝一切法，又奉四尊（釋迦、觀音、救度母、不動明王），習六論（菩薩地、經莊嚴、集菩薩學、入菩薩行、本生囗、法句集）。次第四密（作、修、瑜伽、無上瑜伽）。而以上樂密集為最。組織精嚴，邁於昔賢。遂稱為甘丹派（甘丹之義，為聖教教誡之意），藏土後之分立四派，於是興矣。

甯瑪派（意即古派，俗稱紅教）。此即舊傳前期密乘之學，大要分九乘道，應身佛釋迦所說者：聲聞、緣覺、菩薩，三乘。報身佛金剛薩捶所說者：密乘、外道、作修瑜加，三乘。法身佛普賢所說者：內道大瑜伽、無比瑜伽，無上瑜伽，三乘。而複以無上瑜伽中之喜金剛為最究竟。行持隨俗，不事律儀，但觀修現顯契證明空智，即得解脫云云。

迦爾居派（意雲教敕傳承，俗稱白教）。創自摩爾瓦。其人曾三度遊學於印度，師事阿底峽，複受密乘學於超嚴寺諾羅巴之門。得金剛薩(土垂)、婆羅訶、龍樹以來之真傳，精通瑜伽密中之密集，及無上瑜伽中之喜金剛、四吉祥座、大神變母等法。尤於空智雙融解脫大手印等法，通達底蘊。歸藏以後，授其學於彌拉萊巴。再傳至達保哈解，取阿底峽《菩提道炬論》，與彌拉萊巴之大手印法，著《菩提道次第隨破宗莊嚴論》，蓋有取乎佛護中觀之說以為詮釋也。後因流傳漸廣，更分九小派，不一其說。九派中杜普派，於元初有大學者布頓者出，博貫五明，精通顯密，整理註解大藏要典，創護律學密乘道甚多。立說平允，後世推重。

薩迦派（俗稱花教）。創自藏王競族曲爵保。後自藏州西百餘裡薩迦地方建寺聚徒教學，故得名焉。此派學說，融會顯密，取清辨一系中觀為密乘本義作解釋。又以顯教之菩薩五位（資糧、加行、見、修、究竟）。與密乘四部對合而修，以彼此互相因果。以加行位中暖、頂、忍三昧耶斷所取惑，世第一法三昧耶斷能取惑，同時以菩薩智慧本性光明而入大樂定。則已達顯密融之境地矣。此說與寧瑪派之學徑庭，故又謂之新學也。

希解派（意即能滅）。以元初南印度阿囗黎敦巴桑結為始祖。其學出於超嚴寺，要以密乘四種斷法除滅苦惱，極其通俗。有除滅三燈、夜摩帝成就法等。敦巴五度入藏行化，三傳至瑪齊萊冬尼，行腳一生，開化至盛雲。

此外尚有爵南派。迄明萬曆間，此派有大學者多羅那他，博學能文，深通梵語，為譯經之殿軍。但此派至清初已改宗，今已無傳。

上述諸派，除甘丹派專事教化以外，餘均與政治有關，援引勢力，施行威福。迪爾居派曾握攬藏中政治大權。薩迦派第二世，孔迦寧保，嘗由元成吉思汗予以西藏統治權。複受命開教於蒙古，至第四世孔迦嘉贊，學尤精博。應元庫騰汗之召入朝，依用「蘭查」字體，改定蒙文，受帝師尊號。其侄第五世發思巴，更大得元帝信任，入朝為帝灌頂，亦受帝師之號，王公後妃，踴躍參加灌頂，穢跡流言，傳入史乘。既而歸藏統一久事分爭之十三州，悉舉以臣事於元。西藏之喇嘛教者，即隨之通行漢土內地。內廷供養喇嘛費用，耗國庫十之六七，其聲勢之大，豈可想像！

黃衣士派。降及明代，鑒於元代縱容喇嘛之弊，冊封各派喇嘛為王，以殺薩迦派專橫之勢。迨永樂年間，西寧西南，有宗喀巴者出。遊學全藏，目擊頹敗，慨然有改革之志，乃秉阿底峽之宗，採布頓之說，勵行律儀，採諸派之長，而合一經咒之教融為一說。宗喀巴學行優越，德重當時，教化所及，靡然從風。門人學者，皆染黃衣冠，以別於舊時各派，故世稱為黃衣派。於拉薩東南，建甘丹寺，弘傳其學。後又建沙拉、哲蚌二寺，為著名之三大寺焉。藏土久衰之佛法，煥然昭蘇矣。

宗喀巴弟子有嘉察伯及開珠伯二大家，均能傳承其學。其在甘丹住持，而傳宗師之衣缽者，為大弟子法寶，遂成後世甘丹座主傳承之法統。後其高弟根敦、珠巴二人，創曆世轉生之說，班禪（梵語意謂大寶師）、達賴（蒙語意謂大海）二人，以師弟兩相約，世世互為師長，弘傳教法（班禪為其師轉生，達賴為其弟也），及明憲宗加以冊封，勢力更盛。清初達賴五世羅贊嘉錯博學多才，蜚聲學界，而複借蒙古和碩部（青海附近）固始汗及清朝武力，底定全藏，即置班禪於後藏，自居前藏，分攬統治之權。於是政教合一，悉掌於達賴。及至近世，班禪來漢，彼此紛爭不已，權利爭奪，自啟紛爭，豈佛法之本意，良可慨也！故後之言西藏佛學顯密完整者，威以宗喀巴之承為宗。

西藏之顯敦

西藏經典及佛學之傳播，直承印度晚出之後起大乘佛學。般若、唯識、中觀之說，月稱、護法之論，蔚然羅列，經阿底峽、布頓、宗喀巴之組織，蔚成一條貫系統完美之大乘次第之學。尤以宗喀巴之著作，依阿底峽《菩提道炬論》，而廣集成《菩提道次第廣論》，為其中堅代表。於五乘佛學，次第進修，系統條理，井然不紊，誠幹秋傑作也。但其立說，取顯密圓融，以後賢之論說為宗，學者當有所審慎抉擇於其間也。

西藏《大藏經》，翻譯典籍，較之漢地三藏，少有出入。印度後期諸賢之論著，及密乘經典，則較漢地為多。明代永樂間，曾取其經藏，翻刻成永樂版（見永樂八年《禦制經贊盯。萬曆間，又翻刻為萬曆版。清康熙、雍正間，又翻刻為北京版（見雍正二年《禦制序》。有雲雍正曾自譯《大威德金剛修法儀軌》，較之後世諸譯為佳）。其中密乘經典，較之東密，尤有勝焉。唯漢地經藏，西藏所缺者亦多，如龍樹所著《大智度論》、《十住毗婆沙論》，皆於戒學多所闡明，而其籍印度失傳，藏中亦付缺如。僅知無著《寂天之書》而已。又如無著組織瑜伽之作，有《顯揚論》、《廣陳空與無性》闡發現觀瑜伽，實為此宗根本典籍，藏土亦缺。至如唐代善無畏、金剛智、不空三藏，自西南印度之密乘學術，兩界儀軌，既具規模，多非北印學宗所及者（即作、修、瑜伽三部密法），若概納於外道，豈非主觀武斷者耶！

佛學而宗註疏論說，衡以佛說「依經不依論」之旨，不無乳酥摻水之憾！精密可能過之，近似之言，常可變易原旨，以之參證則可，以之衡量其他，容有不當。唯宗喀巴之學，自明迄今，流傳六百餘年未替，而試舉與漢地流行佛學相較，得失短長，不易輕議。如「華嚴」、「天臺」、「三論」、「唯識」，諸宗之學，精深博大，各有獨到。而雲漢地無正真佛法，何其見之淺陋！華嚴諸疏、天臺之《摩河止觀》諸論，豈無創見？尤以漢地唯識之學，則非藏土所及矣！若雲藏密學者，必先習顯教十餘年，較之漢地學佛法者為勝，殊不知漢地宗師大德，皆有好學一生而不少怠者，因名輩出，互相贊許，不事文字之爭耳。

西藏之密法

西藏佛法，固皆顯密相共以行，至謂密乘，則謂不共之行，稱能疾速圓滿菩提，非餘宗可比云云。由顯入密，無別有發心，但始從一切共同陀羅尼儀軌（即息災、增益、降伏等八種儀軌），及密咒經典所說種種，進而修證兩俱瑜伽、大瑜伽等本續。以各種真言之力，而得寶瓶、寶劍、隱身、如意樹等八大悉地，則能疾具資糧而登正黨。而此種修行，悉待阿囗黎之灌頂加庇而後能入，故其始應竭財物以供養阿囗黎，得其欣悅而蒙灌頂，則罪業清淨，堪任悉地矣。至以修行之實，應待親承教授，非文字所可詮也。（此種意義，《炬論》及《釋論》中甚詳，不再繁述。）

藏中密法，大體匯為四部：即作、修、瑜伽、無上瑜伽。作修之部，為資糧之修集，積福德基。瑜伽之部，已會福德智慧二種資糧而並修邁進。儀軌修法，均有一共通組織，即生起次第，與圓滿次第。所謂生起、圓滿二次第者，於密乘儀軌程式而言，似乎有異於顯教種種修學法門。然依佛法之信、解、行、證，次第而言，一切眾生，由初發心而登正覺，無論何地何時，若因若果，固皆循此生圓二次第而修者。即如淨土一宗，單以持名唸佛法門而論，亦已具備生圓之序，而不別列其次第名目者，正為諸佛菩薩之密因密意耳。豈獨於密宗而後有此奇特事乎！無上瑜伽之部，以喜金剛、上藥、忿怒文殊、時輪，乃至大圓滿、大圓勝慧、各種大手印等法，為其宗之最殊勝者。由瑜伽而進修至無上瑜伽，視密法所特具之氣脈明點諸法，又已視為餘事。若大圓滿、大圓勝慧、大手印，其所標旨，即有彈指成佛，立地見性之方便。故以無上瑜伽而論作、修、瑜伽諸部，乃為資糧位上修集之事。此中理趣方便，行持修證，漸近於禪宗，故有謂大手印等諸法，實同於禪宗。且謂達摩祖師只履西歸之時，顯化於西藏而大手印法雲雲。然欽！否欽？乃歷來心口之傳說，無足為據。要之，大手印等之與禪宗比較，同異短長，顯然不一。方法既殊，宗綱各別，若以之擬於北宗漸禪之法，恰盡相似。至於南宗正脈，則非上述密法所可窺測也！大圓滿大手印等法，固已殊勝，然以禪宗「正法眼藏」觀之，則迷封滯殼，摩挲光影，仍易滯於法執。所謂仗金剛王寶劍，踏毗盧頂上行者，舍禪宗正法以外，其孰與歸？

藏密之特點

通常一般異宗異學於密宗，或贊或毀者，統皆以密宗修持方法中若干特殊之事，作為雌黃月旦，隔靴搔癢，言不中的，且於密宗顯教理趣，大抵茫然。密乘之所謂密者，究其極則，非自謂其行怪索隱，蓋菩提心印，妙密難明也。若言下頓悟，法外忘象，正如曹溪六祖所雲：「密在汝邊」。複何祕密之有？然後返觀一切世間出世間等等諸法，無非佛法。如實如是證入華嚴海藏境界，顯密妙言，無一而不平實。

密乘中若干特殊方法，顯而習見者，如禮拜、供養、護摩、念誦等法，似有異於顯教各宗修持之趣。實則，如諸宗所習之禪門課誦、十小咒、蒙山、焰口等等，念誦法器，禮儀諸法，靡不來自密乘。原始佛法，以三十六道品、禪觀、戒、定、慧等正統修持外，何當有此科儀？方便權化，歸元無二，未可是此非彼。若論密宗之注重氣脈、明點、雙身等法，視為外道，則正不知菩薩道中密團法行。雙身法者，乃諸佛菩薩，為誘導多欲眾生，設此一方便。《法華經》雲：「先以欲鉤牽，後令人佛智。」有謂即吾國古代之房中術，則有毫釐千里之謬，謂其流弊為禍，自毋庸諱！氣脈、明點之術，因為密乘所特尚，而言無上瑜伽者，視此仍為方便，未可與論究竟。氣脈、明點，持為調身，血氣之障未除，不能變化氣質，而徑言證悟菩提，非狂即魔。密乘學者有言：「氣不入中脈，而雲得證菩提者，絕無是處。」以此視一般修持學者，盲修瞎煉，終至身病心執，愈求解脫，而愈被法縛，誠多優勝矣。他如密乘典籍中，有《內義根本頌》一書甚深，剖析人身氣脈至詳，取與吾國內經等書參讀，精微奧妙，迥非現代解剖生理學醫學等可及。惜乎世之學者，心粗氣浮，未能身證實驗堂奧，翫忽棄之，淺陋輕狂，豈容回護！稽之顯教各宗，以及教外別之禪宗，若禪觀諸經、止觀修法、宗門參究功夫，雖不特別注重氣脈，而調柔身心之妙，皆寓氣脈於其中矣，唯後世學者未能深入耳！

密法特點，探其原委，氣脈、明點等，事非奇特。若藏密融合顯密共通，羅致異術，投之一爐，應眾生心，遍所知量，對症下藥，別開生面，綜羅組織，蔚成奇觀，詢為密乘特異之學。然無論其應用何種修法，統皆循有一定之五種次序，其次序謂何？曰：「加行瑜伽、專一瑜伽、離戲瑜伽、一味瑜伽。無修無證。」如禮拜、供養、護摩、念誦、研習教理等等，皆為「加行」之事。專精觀想，住於禪觀等等，皆為「專一」之事。定久慧生，待至脈解心開，如「仰首枝頭，即見熟果」，如「拔矛刺背，頓脫苦厄」，證悟菩提，還同本得，皆為「離戲」之事（所謂離戲者，謂諸離四句、絕百非之戲論法也）。入此「離戲」三昧，向上精進，打成一片，即是一味瑜伽。再進而得到「無修無證」果位，方入圓滿菩提之域。密法中此種組織，鉤索一切修法之要，次第井然，允為特點矣。亦有以前修加行瑜伽，而立四瑜伽之說。

顯密優劣之商榷

西藏密宗，傳入漢地，早在宋末。而以元室入帝，為鼎盛時期。明代表面上雖已銷聲匿跡，而流行於社會間，仍未根絕。清室入關，複挾之俱來。現代開藏密先聲者，即以民初西藏大德多傑格西、白尊者等，來北京弘法開其端。漢僧相率留學西藏者，為僧大勇等隨多傑入藏為始。此後康藏各派大喇嘛，若諾那、貢噶、根桑、班禪、阿旺堪布、東本格西等，先後相率來漢地弘化。各地僧俗隨之入藏者，風起雲湧，形成一種佛學界之時髦風氣。回內地傳法，而專門提倡密宗者，如蜀僧能海、超一等，為其中翹楚，譯經則有法尊、滿空、居士張心等等。歐美方面學者，因英人勢力入藏探奇者，亦絡繹於道。一般知識人士，學得密法以後，翻譯經典甚多，例如密法中之六種成就法，漢文譯本，遠不如美國伊文思溫慈博士之佳。一般歐美學者，常有以密法與印度瑜伽學互混研究，幾已成為一種新興之術，漸距佛法而獨立一系矣。如歐美流行之催術，乃瑜伽術之支流也。抗戰末期，有一法國女士（中文名大衛娜），寓居成都學習禪宗。據雲，學佛二十多年，曾遊學於印度、緬甸、日本等地，住藏中習密法，將近十年，且遺其子隨貢噶上師已達六年。以其個人遊學各國所得結論，稱真正佛法唯在中國，且以達摩宗（即禪宗）為最勝雲。

藏密在現代崛然興起，治佛學或專事修行者，耳目為之一新，優劣爭辯，於以枝蔓。崇密宗者，則雲修習密法，必可「即身成佛」，次亦可「即生成就」，最遲或三生至七生。複雲：密宗學者，「即身成佛」，神通可徵。又雲：密宗之方便殊勝，顯密雙融，皆非各宗所及，中國無完美佛法，禪宗乃邪見，且引宋代在藏弘法漢僧大乘和尚為證。毀密宗者，則雲：密宗之法，乃魔外之說，託依佛教而立足。複雲：密法乃偷襲中國道家方術而改頭換面者。口給干戈，均為智者所笑。佛於顯教，雖雲由博地凡夫而至成佛，須經三大阿僧抵劫，而經雲：「劫數無定」。且今生修持，孰知又非三大劫來，唯此一生？稽之中國歷代大德，尤其禪宗，能「即生成就」，或「即身成就」者，代不乏人，而皆持律綦嚴，不以神通為尚。記載所傳，歷歷可數，擇其彰明較著者，如六祖展衣布山，有四天王坐鎮四方，複如引頭就刃，如擊木石。鄧隱峯禪師，飛錫騰空，倒身立化。普化禪師，振擇歸空，即身超脫。元矽之服嶽神，破爛之度土地。黃友師弟，皆具神通。普庵師徒，神變莫測（相傳之普庵咒，靈驗殊勝）。唯禪宗風尚，不以神通為勝，恐亂世人知見，其密行密意，有非密法可測，豈地前菩薩所可妄議！故有贊禪宗實為大密宗也。若謂氣脈、明點、雙身等法，可得「即身成就」，事非顯教及禪宗所能；稽之密典，修此等法，仍易落於欲界、色界之中。於光影門頭事多勝境，直超聖量，立地成就，仍須有審慎抉擇於其間。禪宗大德，見性之後，此等功用，不期自生，唯皆不作聖解耳。視密宗之執著勝法，又有過焉！至謂大乘和尚，宋時在藏化，其人立說，近似禪宗，以為直指人心，乃得開悟佛性，依教修行，均徒勞耳；以是流於放逸，全無操持，後因蓮花戒來自印度，陳詞破難，和尚無以應答，遂放還漢土。觀大乘和尚所說，尚未及禪宗所謂之知解宗徒，何論實證？以之概漢土禪宗及各宗佛法，皆納於大乘和尚之流，實無異因噎廢食耳。

論者謂密宗皆為魔外之說，擬託佛教，立言亦嫌過於草率！密宗諸法，誠為納諸異術，容之一爐，權設普門廣度，既為對待諸異學魔外之說，亦複偏逗羣機，導之八大黨智海，終結與第一義而不違背，則於魔外何有哉！佛所說法，五蘊、八識、天人之際、因明之說，皆非初創，亦如中土聖人，述而不作，刪集以成。考之印度婆羅門及諸異學等，原有吠陀諸典，皆顯見易明。豈可盡舉佛法而付之魔外乎！佛所證悟之不共法行，獨為第一義諦之不可說、不可思議之「性空緣起，緣起性空」中道不二法門，此非諸異學魔外所可妄自希冀者。密法極則，以佛之正知正見為歸，途中化境，皆為權巧方便。若未見本性，而證悟菩提者，心法未明，統為魔外亦可，何獨於密法而斥為魔外乎！至謂密法乃偷襲中國道家方術，或謂道家乃學習密宗法門，此二爭端，千古無據。要之，方法相似，且幾不可分，門庭設立，各有差別，姑存而不論。或疑為遠古法源，皆出於一途，源流枝蔓，因時間空間而獨立發展。道家修法，常有崇密咒以及作、修、瑜伽部分之術。而密宗祖師，身為漢人者，亦大有人。如大圓勝慧法中，「轍卻」、「妥噶」二法，據雲：原由普賢王如來證得本具五智體性，顯現五方佛，金剛薩捶，遞傳極喜金剛（嘎拉多傑）至妙法喜，複傳與希立省（漢人），遞傳信羅叔劄、婆媽拉別劄，至蓮花生大師云云，唯密宗傳法上師，不限於僧俗，而嚴於得法，此尤與顯教各宗不同耳。觀音以三十二身而應化世間，華嚴以萬行莊嚴，納諸圓覺，事非佛智，難以窺測。疑謗互從，不如自省，偏執之爭，正見其未達也。東密盛行於唐宋，早已與顯教合流，如禪門日誦中，密咒部分、瑜伽焰口等，隨處皆是。請部密法，大致在藏經中可見，不再繁述。

學佛乃大丈夫之事，非帝王將相之所能為，無論志學何宗，要當以證悟無上菩提為歸。若欲達此，首當自廓其胸襟，廣其識見，窮理於諸說，行腳遍天下，然後以教乘戒行，滋茂福德，使能自成法器，方有相應之分。唐太宗所謂：「松風水月，未足比其清華！仙露明珠，詎能方其朗潤。」有此氣度，方能會萬物於己。若目光如豆，心窄似拳，先入之見塞其胸中，門戶之爭堵其智思。無論習教學禪，若顯若密，皆非所望矣！何則？佛能通一切智，窮萬法源，心等太空，悲無緣起，豈侷促一隅者，所可妄冀乎！

四、影印《雍正禦選語錄》暨《心燈錄》序

（一）

紛紜萬象，勞碌人世，眾生以得解脫為樂。為解脫故，有求道之事。為求道故，有禪等諸學之作。有禪之學術故，於不落言簽，不立文字之餘，有諸經語錄之識。語錄之作，本於無說無法中強示言說，使會者舍指見月，得魚忘筌。孰意一落筌象，即有承虛撮影之輩，執文言情境而覓禪機，如麻似粟。於是建立門庭，聚訟堅白，不一而足。降至今世，談禪成為專門之學，齊魯道變，買櫝還珠而說空蕉鹿夢者，朋從爾恩，多如恆河沙數。自由出版社蕭子天石，適際此時，影印《雍正禦選語錄》與《心燈錄》二書，囑以為言，騎牛覓牛，雖有畫蛇添足之嫌，亦當勉起為其點睛，冀使二書再度問世，使禪之為學，從此破壁飛去，返還本來面目。

讀書不難，讀書不為書困，不為目瞞，入乎其內，出乎其外，別具隻眼為難，禪宗諸經語錄，為天下奇書之首，亦為世上最難讀懂羣書之冠。唐宋以還，宗門語錄業出，有讀懂其書，視如無書之士，擷其精英，集其簡要，使後之來者，易於出入慧海，涵泳性天風月者，乃有編纂禪宗書之作如《傳燈錄》、《人天眼目》、《五燈會元》、《指月錄》等繼集成風，皆此類也。要皆匠心獨運，各自甄揀先哲，以示異同。雍正手自編選語錄，亦為打其見地，剖陳珠王以示世，以顯其磨穿磚境，咬破鐵饅之能事。《心燈錄》則列為禁書，凡山中林下，參究宗乘之士，亦視為毒藥，信為魔說。何以故？此中隱有清代歷史文化之另一巨案，為通儒碩學暨禪門袖子所忽略，幾已不知其究竟之因緣矣。

（二）

愛新覺羅氏崛起東北，以孤兒寡婦率三萬之眾，席捲華夏，臣服五族，曆二百六十餘載，代更十帝，終以孤兒寡婦畢其社稷。稱今追昔，視帝王之尊榮，浮雲太空，逝如春夢。然其入關之初，乘時繼統之命世帝才，如康熙、雍正、乾隆三代父子，雖上溯漢唐隆盛，並無愧色。後之論史者，每況其武功之烈，或統馭之嚴，而略其砥定有清一代文治之懋也。康熙以幼沖繼位於未定之局，削平諸藩於內憂外患之際，內用黃老，外崇理學，勵精圖治，躬親力學，曉暢天文、曆算，擅長中外文言，頒行聖諭條訓，集孔孟人倫孝梯之義於篤行，以再明末諸大儒履踐忠君複國之學於無形。且著述羣典，網羅思辨學致之士，盡瘁於博學鴻詞之間，固亦有功文化學術於來世。然持弄先王仁義之說，為當時統治之權宜，使前明遺老，失據於王聖賢之域，不入於醇酒美人，即遁於叢林布袖，而反躬誠明於法王覺海，澹泊其憂憤，遂使元明以來敝禪，稍振儒佛不分之宗風。康熙遊刃於黃、老、孔、孟仁慈之術而暗於方外，致使逃禪韜晦者，得以潛養其興複機運。

雍正蟄居藩邸，屈志潛飛。初則因宮廷崇信佛道，窺奇禪悅而從跡陵性音禪師，與章嘉呼圖克圖志學禪密，得識儒沫江湖者之用心利弊。故登極以後，不惜以九五之尊，躬自升堂說法，秉佛談禪，謙居為宗門伯匠，與諸山長老較一日之短長。從學之徒，近有王室宗親，遠有比丘禪和，黃冠羽士。遂使山林沉潛之耳目，盡入彀中。其屋詔削滅漢月藏法裔，嚴令盡入臨濟宗乘，既以澄清王學末流蠢蝕宗門之頹風，複塞前明非常之士隱淪山嶽，逃跡湖海之思路。輕舉無為無不為之旨，活用於禪機道佛之間，可謂瞞盡天下老和尚眼目。雖然，雍正自於宗門作略，並非徒作口頭禪語，捏弄空花陽焰於野狐隊裡，固已篤踐真參實悟於行證之途，迫出一身白汗，深得拈花妙旨。其開示三關見地，印以唯識知見，迥出常流。且選輯語錄，揭標《肇論》，永嘉為先，以寒山、拾得為輔。誠為獨具隻眼，昭示釋迦心法東來之禪宗，實受中國文化儒道學術灌溉而滋茂也。至於唐、宋以來宗門，則以偽、仰、趙州、雲門、永明雪竇、圓悟克勤為主，以清初禪門宗玉琳繡、茆溪森為殿。過此以往，則國視雲漢，自許荷擔禪宗開繼之任，即自稱為圓明居士住持之當今法會而已矣。而揀擇禪門宗匠之外，於道家，則獨崇張紫陽為性命圓融之神仙真人。於淨土，則推尊蓮池大師為明末郢匠。且撈扌鹿歷代禪師之機鋒轉語，以自標其得正法眼藏之妙用。寡人位置大雄峯頂，氣吞諸方。直欲踏踴毗盧頂上，會法王人王之尊於一身。抑使儒冠學士與方外緇素，鉗口結吞，無敢與之抗衡，狂哉豪矣！可謂匯革魔佛內外之學於一爐，繼康熙定鼎之後，清廷帝子英才，舍此其誰。

（三）

但自清初以後，禪宗之徒，別持三世因果之論而作異說，傳稱雍正為明末天童密雲圓語禪師之轉世。密雲悟者，宜興蔣氏子，幼時不學而慧，長事耕獲樵蘇。偶讀六祖《壇經》而策心上宗。年二十九，棄家披剃，得臨濟宗傳。密雲高弟漢月法藏禪師者，無錫蘇氏子，為明末儒生。剃染後，初從密雲受其心印而名噪一時。於是明末清初，避世入山，與逃儒入佛之文人志士，皆入於漢月藏之門。師弟承風，互相標榜。俟密雲發現漢月知見未臻玄奧，且薄視師承，常以實法予人而為禪宗授受，即力斥其非，著《闢妄》之文開示正見。而漢月弟子固多明末宿儒名士，習於儒林鄙見，親其師祖密雲悟出身寒微，不足為齒，複著《闢妄救》一書以力維師說。密雲鑒於其已成之勢，乃密以臨濟法統轉付破山海明禪師，破山亦避亂返蜀，隱於其皈依弟子秦良玉之戎幕。迨張獻忠之攻渝州，破山曾不辭腥穢，化導羣魔，救免戮殺者，存活無數。從此禪門知見之爭，與文字之論，未因明清異代而稍戢。及雍正出而鼎擎密雲法統，力滅漢月一支為魔外之學，掃穴犁庭，方致銷聲匿跡。上諭二則，畢中僧伽流弊，無可厚非。故宗門相傳雍正為密雲悟後身之說，言之鑿鑿矣。自清初至今二百餘年，漢月之禪與學，已不得而見。漢月其人其事，稽之逸史，亦不多靚。意為逃儒入佛之明末名士，詢無可疑。今所僅存者，唯漢月遺緒湛遇老人所著之《心燈錄》，獨得見其概要。民國二十餘年間，有湖北萬氏倡《心燈錄》之禪為極則，為之梓版而廣流通。而著者湛遇老人之事蹟，猶茫然未詳。書中屢稱三峯，即漢月往昔虞山隱居之別庵。由此而窺漢月知見承，亦足多矣。

《心燈錄》之禪說，首標釋迦「天上天下，唯我獨尊」之宗旨為直指，輔以○圓相為真詮。世尊說法，於般苦，而標無我，無相，無說為依歸。於涅盤，而揭常樂我淨為圓極。於華嚴、唯識，而立非空不有之勝義。如珠走盤，無有定法可得。而《心燈錄》建立獨尊之「我」為極則。以○圓相為玄奧。予人有法，立我為禪。故具透關手眼而留心宗乘如雍正者，寧不顛撲而無容其流衍耶。稽之《心燈錄》之見地，實從明末陽明學派心性之說與禪學會流，亦即援儒入佛之異禪也。立○圓相以標宗，蓋取諸道家與宋易太極學說，指一我為究竟。蓋取諸《大學》慎獨與王學良知良能之知見。循此以往，分梳歷代禪師公案，機峯轉語之斷案，一使讀者聞者即知即得而為之首肯，適與般若實相無相，涅盤妙心之旨背道違緣不知其幾千萬裡。雍正拈提《肇論》，當可以救其偏。雖然，道並行而不悻。孟子非楊墨，而楊墨得以顯。孔子殺少正卯，而少正卯因仲尼而並彰其名。時異勢易，何須雍正之斤斤。但留為後之具眼者，揀其染淨，參其幾微，容何傷哉。

（四）

異者有曰，雍正既趨誠禪道，何其心之忍，而其行之殘耶。此蓋囿於稗官野史之說，謂其奪嫡與血滴子之傳聞，及其被刺而不保首領之言耳。奪嫡一事，亦為清廷疑案之一，確證為難。然例之唐太宗、宋高宗處骨肉間事，古今中外權位攫奪之事，常使智者慧珠晦吝，理難焚欲者，數數如也。雍正參禪雖已具透關之見，而身為帝室貴胄，令良師鍛煉於造次行履之際，雖自號圓明，實明而未圓，極高明而未道中庸，此為其病耳。大丈夫若無泥塗黃屋，遠志山林之胸襟，不淹沒於富貴尊榮者，甚為稀有。至於統馭過嚴，邏察以密，乃侷限於當時種族私見之治術，昧於禮治之本。而觀其著《大義覺迷錄》，以抗江景棋、曾靜、呂留良等民族誌士，作文字之爭。則知自康熙以還，清廷治權，遍佈思想障礙，雖枝葉茂盛而根基未穩。故一變羅致安撫之策，而為鋤芳藺於當門之計，其未臻君子大人明德之度，虧於王道之政，過無所辶官也。然而《覺迷錄》泯民族之歧見，如易時易位而處，用之今日五族平等之說，庸有何傷。且其除弊政而振幹綱，著《朋黨論》而督誡廷臣之阿私，更考試舊制而責成循私取士之宿患，革削隸籍與山西樂戶以除奴隸之陋習，升棚民惰民於編氓以持平階級之善政，在位十有三載，而使中外臣伏，平民感思，濟康熙寬柔而以剛猛，故有乾隆坐享六十餘年昇平之盛世。微雍正，豈偶然可致哉！遞此以降，清室帝才，卑卑無所建樹。乾隆以後，衰亂已陳。論清史者，每比雍正為漢景之刻薄。核實言之，漢景碌碌，不足為埒，未必可為定論。迨其生死之際，事涉臆測抑猶仇者之詛咒，蓋吾漢族先民所期望殺之而甘心之說欽！霸才已矣，王業不足憑。英明如雍正者，孰知於一代事功之外，獨以編著禪宗語錄而世未休。於此而知學術為千秋慧命大業，非畢世叱吒風雲之士所可妄自希冀也。若使雍正有知，當於百尺竿頭，廢然返照，更求向上一著，行證解脫於禪心乎！

五、西藏佛教密宗文化簡述

研究西藏佛教文化，是一個專門的學術問題，不是約略可以說明，也不是現勢所需要，現在只從幾個要點摘要述說，作為常識瞭解而已。並且依照歷史演變作階段性說明，比較容易清理出頭緒來。

自唐太宗貞觀十五年間，文成公主遣嫁於藏王以後，西藏才決心建立文化，派遣宗室子弟到印度留學佛教，依梵文「笈多」字體創制文字，翻譯佛經，並請北印度佛教密宗大師蓮花生到藏，建立密教，西藏文化從此奠定基礎。但當時從文成公主入藏的幾十位儒生道士們，也播下了不少文化種子，據我所知道的，西藏原始密教，有一部分咒語和符籙與壇城等（壇城具有原始宗教圖騰的作用），與道教南宮正一派的很相似。同時在西藏，也可見到刻畫的八卦與太極圖。喇嘛們的卜卦方法，大體也用天干地支配合奇門遁甲的演算法。就是到現在西藏所用的曆法名稱，還同我們古老的十二生肖象徵陰陽氣序的紀年方法一樣：例如（子）年，牛（醜）月，虎（寅）時等類。還有在密教未傳入西藏之前，本土原來有一種巫教，俗名稱之為黑教或笨教，到現在仍然存在。現在的青康兩省邊境，大約還有黑教徒千餘人。這種巫教，與道教符篆派，更多相同之處。在元代與劉福通等的白蓮教，清代的紅燈照，都有關係。這類遠古遺留的巫祝與方術，不單是一個蠱惑性的邪術，有時候還牽涉到政治問題。清代康熙、雍正、乾隆三朝，對新疆西藏邊地的用兵，與明末遺老，隱跡邊疆，組織教民以圖複國的事有關，巫教也屢被運用。

文成公主是一個具有才能，並且有堅定宗教修養的女性，當其遣嫁西藏，從她個人來說，是一種痛苦的遭遇。以一個有高度文化水準，富於文明國度的知識女性，去做落後地區的妃子，確有無限悲苦和重大的犧牲之感。漢唐以來的和著政策，留給人們許多哀怨的思情。例如漢元帝時代的王昭君等人，都是為國家政策而犧牲自己個人幸福的偉大女性。所以後來詩人有諷刺「漢家長策在和蕃」的類似吟詠，隱隱約約都認為這種政策是民族的一種恥辱，其實，也只是一個時代的政治觀唸的不同而已。文成公主的個人遭遇雖然不幸，她卻為唐朝降服了西藏，亦為西藏開闢了以後的文化基礎。西藏境內拉薩等地，有許多地方與寺廟建築，相都是文成公主或蓮花生大師看了陰陽風水才決定的，並且有若干地區，到現在還列為禁區，不敢動土開闢。西藏境內的五金礦藏很多，但到現在還堅奉祖宗遺訓，不許開採。

西藏自初唐從印度傳入佛教，亦正當玄奘大師取經回國時期。那時印度佛學，已多為後期佛學，唯識、中觀、因明，與彌勒菩薩五明之教，特別昌明。般若畢竟性空與唯識勝義實有的論辯，各擅勝場。所以西藏的佛學，一直保有這種論主派明辨的學風，思惟極須正確，辯論務必精詳，往往為了一個問題，窮年累月，互相研究討論，孜孜不休。這種治學精神，非常值得欽佩，保持印度後期佛學的遺風（可參考唐玄奘法師傳）。就是現在的西藏，要考取得一個格西（法師）的資格，必須積十餘年學問，當著僧俗數幹人，或數萬人面前，公開辯論一個佛學主要題材，經大家傾服，才公認他的學問修養，可以做格西，才取得法師的資格。關於佛經的翻譯，因其文字根本脫胎於梵文，譯來比較容易準確，經典也多一些，大體與內地翻譯的差不多，但其精神，特別注重密教，所以密宗部分，比內地翻譯多了許多。其本土先哲著作，也很豐富。不過內地譯本，亦有少數為藏譯所無，如般若部的《大智度論》等。唯西藏人對佛學修養，自視甚高，認為內地幾乎無佛法，簡直有些閉戶稱尊的氣概。內地一般傾向西藏密宗的學者，甚至也隨聲附和，未免有冒昧學步，自他兩誤之嫌。

密教佛法部分，多半自蓮花生大師所傳，與內地唐玄宗時代，印度密宗三大士——善無畏、金剛智、不空三藏傳入中國的密法，大致相同。我們的密宗佛法，由盛唐到宋元，都很盛行，到明朝永樂年間，才明令摒棄，除保有少數無關宏旨的咒語與方法外，都流傳到日本。現在是這樣分別：稱傳入日本的密宗叫東密，西藏的密宗叫藏密。藏密的特點，有些的確是東密所無：（1）藏密融會印度婆羅門教、瑜伽術等的修身方法，進而修煉精神，昇華超脫，以入佛法心要大寂滅海的境界。用現代術語說，是一種最高深的身心精神科學，實驗心物一元的實境。它的方法，也很合乎現代的科學化，所以現在歐美人士，如德法英美等國，傾心學習者很多，推崇備至。這一部分理論與方法，許多相同於內地正統道家承的方法，但非一般旁門左道可及。（2）藏密中有一種調治心性之學的方法，如大手印、大圓滿等等，同內地的禪宗又極同，這種方法與學理，擺脫宗教的神祕色彩，直接證驗到「明心見性」的境界而且歷代傳承的祖師當中，亦有漢人，只是不及禪宗的神悟，始終落於簽象之中。密宗到底屬於祕密教，咒語的難解，效果的神奇，配合虔誠的宗教崇敬信仰精神，加上未經開發的森林地帶，與雪山的神祕性，故使整個西藏，永遠籠罩在神祕的氣氛當中。此外，密教還有一特點，其精神雖然出離世間，其方法不是完全遺世，它是聯合人性生活而昇華到佛性境界的。因此他們的修持，有一部分包括男女雙修的雙身法，流弊所及，禍害叢生。宗喀巴大師的改革密宗，創立黃教，就是針對這種方法的反應。大家看過北京雍和宮的雙身佛像，一定會有許多疑問。其實，這只是密教的一種方法，說明人的生死之際，就在一念的貪欲迷戀，轉此一下子，可以使精神解脫，昇華到身心物慾世界以外，趣入寂滅境界，得到不可思議的妙樂。可是正因為其方法，利用人性獸性的習慣而自求超脫，反容易被人託辭誤解誤做，唐到宋元明間，密教在西藏的情形便是這樣。甚至，牽連蒙古在內。

宋代有印度佛學大師阿底峽入藏，提倡正知正見，傳授中觀正見的止觀法門，著有《菩提道炬論》，影響西藏佛法甚大，由此種下了明代宗喀巴大師改革佛法的種子。那時，有一內地學禪宗未透徹的僧徒，名大乘和尚，跑到西藏提倡中國佛法，標榜無想念為宗，號召徒眾亦不少。後來與阿底峽弟子當眾辯論，被駁得體無完膚，狼狽而逃。所以西藏佛學界，一直認為內地無真正佛法，這很幼稚可笑、主觀的觀念，即栽植於這件事上。抗戰時期，黃教東本格西，到成都講經，還是這樣說法，曾引起一場辯論。其實，他們對內地真正佛法的確茫無所知。就以黃教的中觀正見，所的止觀法門，與內地正統禪宗，及天臺宗的止觀定慧法門相較，並不見有特殊的超勝地方。

明代永樂年間，宗喀巴大師創立黃教，根據阿底峽尊者的《菩提道炬論》，著作《菩提道次第廣論》與《略論》，以人、天、聲聞、緣覺、菩薩道的五乘次序，貫串戒、定、慧、解脫的究竟。同時又集合密教的修法理論，著有《密乘道次第論》。加以嚴守戒律，清靜專修，注重彌勒五論的發揚，確為西藏密教放一異彩，他的傳承教法，一直流傳到現在。自文成公主進入西藏，宗喀巴大師感化西藏，使西藏的文化，達到一個完整的高峯。雖然如此，歷史的演變，盈虛消長，窮通變化，永無停止。

西藏密教，自初唐到現在，大致分為四派。（1）寧瑪派（俗稱紅教），後又分為五小派。現在多半還流傳在後藏及青康等邊區。（2）噶居爾派（俗稱白教），內分九小派。現在主要傳承，在西康打箭爐木雅鄉的貢噶山一帶。（3）薩迦派（俗稱花教），從元代大寶法王以後，一直在前後藏各地及青康等處流傳。又循金沙江流域，如雲南怒江、麗江等地，亦傳承此派密教，極具聲望。（4）宗喀巴大師所創的黃教。現在前後藏的達賴、班禪，蒙古的章嘉大師等，都是掌教的領袖。現在美國三藩市法的帝洛瓦喇嘛，也是蒙古有權威的有道高僧。

上面所講的前三派，都從歷代沿革改變而來。但依黃教看來，認為並非正見的佛法。黃教的修法，除中觀正見，止觀法門以外，密教佛法，特別注重大威德金剛修法與時輪金剛修法。如第九代班禪大師在北京南京各地，先後舉行時輪金剛法會，有十一次之多。清兵入關之初的幾位皇帝，都親自學習過密宗，如雍正、乾隆皆是此中行家。以前我在西康，據幾位漢人喇嘛說：《大威德金剛儀軌》，雍正曾經親自翻譯一次，為歷來密宗譯本中最完善的一種。我曾為此譯本，多年尋訪，現在還未找到。由此可見清朝在政治上的措施，任何事都很小心，所以雍幹兩朝，對蒙藏的政策，從清廷立場來看，確有其獨到的成功，在此不必詳論。

現階段中的西藏，大體仍很保守，但上層社會，確實具有高度的文化知識，如一般大喇嘛與貴族們，能通英文者很不少，對於世界現勢並非不瞭解，或者比一般看法，更有深刻的理解。不過他們是安於平靜無憂的生活，不想與外界多接觸，大有希望外界遺忘了他們一羣的氣概。他們認為西方物質文明的發達是發瘋，科學領導世界人類會快速地走向滅亡之路。西方人偏重專制式的教條信仰，是盲目的迷信，缺乏智慧的分析，佛學是注重智慧的追求使精神和人格昇華，不是盲從迷信的。他們內心深知要西藏永遠安定，只有中國強起來纔有保障，是有時間空間性的。並且有若干問題，實在也是以往處置錯誤，與邊地漢人的互相誤會逼迫出來的。

西藏的大喇嘛們，畢生修習密教佛法，是具有長時期嚴格的學術修養，加以數十年做工夫，實地體會的經驗，的確不能忽視。他們一個正式的喇嘛大師，從七八歲開始識字授學，就讀佛學，必須有十二年專心一志的研究，對於佛學大多要全部瞭解。等到學成以後，參加大法會的考試，取得格西資格，纔可以講經說法。再要專修佛法，還須從師學習密教，專其心閉關或住巖洞修持，往往有達數十年以上的。所以他們對於「教、理、行、果」的過程，是經過篤學、慎思、明辨的嚴格程式。行為和技能的修養，根據大乘菩薩道，必須依次學習五明：（1）聲明（包括文字學，乃至外文等）。（2）因明（包括佛學教理的邏輯及至普通哲學等）。（3）醫方明（包括醫藥，方技，紅教的還有劍術武功等）。（4）工巧明（包括繪畫、雕刻、織毛氈等）。（5）內明（心性修養佛法的最高境界）。一個真實有道行的喇嘛，具有這許多學術修養，實在不應該視為文化落後的人物，否則，不是盲目地自滿自尊，就是盲目地輕蔑他人。學問之道，首重虛心既不能自卑自輕，也不能自大自滿，必須要虛懷去接受，才能貫通。喇嘛們雖然為純粹虔誠的佛教僧徒，但是還須在普通佛教戒律以外，受有密教的特別戒律。為了護教護法，他們可以隨時放棄不殺戒，脫去僧衣，為抵抗侵略，掃滅魔軍而爭鬥的。

清末明初之間，漢藏文化，漸起溝通現象，北京有西睡文化院的成立，直到抗戰期間，在成都還掛有這塊招牌。民國初年，西藏喇嘛白普仁尊者，與多傑格西，到北京弘揚藏密，引起一般僧俗的興趣，所以有漢僧大勇法師赴藏學習的創舉。大勇到了西康就圓寂了，抗戰期間，據說已經找到大勇的轉身靈童，又入藏學密去了。以後有法尊法師、蜀僧能海、能是、超一等入藏學習，他們都是學習黃教，後來都名重一時。其他僧俗等，也有很多到康藏學密宗，或學紅白等教，或專攻紅教。不過黃教的喇嘛們，始終看不起其他各派的教徒，認為他們佛法已有偏差之嫌。甚至，視同外道。同時康藏各派的喇嘛活佛們，也源源而來內地法，如紅教的諾那活佛，白教的貢噶活佛，花教根桑活佛，黃教的東本格西、阿旺堪布等等。其中除諾那活佛，我是間接從學以外，此外幾位，都曾親自依止學過。據貢噶活佛同我說：內地人士，大乘根器很多，例如破哇一法，在康藏修持，得到成就者，十人中之二三而已。而在內地，學者差不多都能有小成就，實在可喜。我當時說：此所以達摩大師來中國傳佛法心印，說東土有大乘氣象也。上面所述這幾位大師們，少數都經歷西南諸省會傳法，也有深入中原，到漢口、上海等地的。影響所及，近年密宗佛法的盛行如雨後春筍。若干人士，對內地自己的佛法，欠於真實瞭解，偏頗地傾向密教，視為最高無上的心理，似乎有嫌於高明。其實，多是不認識自己，對於藏文又修養，故有這種變態。這種現象與風氣，恰與盲目地崇拜西洋文明，拋棄國粹，時間和情緒，都在同一時候產生，實在為這一時期中國文化的病態。再說漢僧赴藏學習的學僧當中，有少數人受到當時政府駐藏辦事處的資助，回到內地弘揚密宗的，以法尊與能海二人，各有各人的成就。他如超一法師，亦可弘化一方。法尊從事翻譯，能海從事傳法。還有一位學僧名滿空的，對於紅白花教瞭解頗多，一般所用密教法本，多是他的翻譯手筆。他們的藏文程度與佛法修養，究竟如何？我不能武斷，可是翻譯法本，大都晦澀生硬，並不高明，覺得美中不足，內中有很多問題。倒是在藏學密的英美人士的譯本，反較為清晰，但又偏於科學的機械式，難以標明理性的最高境界。可是翻譯事業難以甚善甚美，不禁更為追懷前賢如摩羅什、玄奘士師們的偉大智慧。

六、西藏密宗藝術新論

人類精神文明的延續，在言語文字之外，應該首推繪畫。上古之世，文字尚未形成之先，在人們的思想領域中，凡欲表達意識，傳播想像之時，唯有借畫圖作為表示。中國文化之先的八卦、符籙，與埃及的符咒，印度的梵文等，推源其始，都是先民圖畫想像之先河。降及後世，民智日繁，言語、文字、圖畫、雕刻、塑像，各自分為系統。而繪畫內容，亦漸繁多；人物、翎毛、花卉、山水、木石，由平面的線條畫，進而至於立體。抽象與寫實並陳，神韻與物象間列。由此可見人類意識情態綜羅錯雜，不一而足。但自窮源溯本而觀，舉凡人類所有之言語、文字、圖畫等等，統為後天情識之產品。形而上者，原為一片空白，了無一物一事可以蹤跡。故禪門不取言語文字而直指。孔子以「繪事後 」為向上全提，良有以也。

由圖案繪畫而至於描寫人物、神像，在中國畫史而言，據實可徵，首推漢代武梁詞石刻。過此以往，史料未經發現，大抵不敢隨便確定始作俑者，起於何代何人。自漢曆魏、晉、南北朝、唐、宋以還，佛教文化東來，佛像繪畫與人物素描，即形成一新的紀元，如眾所周知的雲岡石窟、敦煌壁畫，以及流傳的顧愷之的《維摩居士圖》，吳道子的觀音菩薩等，形神俱妙，但始終不離人位而導介眾生的神識想像，昇華於天上人間。

然自隋唐初期，隨佛教東來之後，由中北印度傳入西藏之密教佛像，神精筆工，形式繁多，頗與當時敦煌壁畫相類似。唯大行於邊睡，中原帝廷內苑供奉，亦少所概見。迨元朝以後，方見流行。明、清以來，民間稍有流傳而亦不普遍。在繪事而言，西藏的佛畫、雕塑，均與內地隋唐以前，同一法則。所有佛與菩薩之造形，大多都是細腰婀娜，身帶珠光寶氣，如佛經所謂「瓔珞莊嚴」者也。宋元以後，凡內地之佛偈，大體皆喜大肚粗腰，滿頇臃肚，肌體以外，最好以不帶身外之物為灑脫。由此可見，隋唐以來之佛像，無論繪畫雕塑，多具有佛經內典的宗教氣氛，以及濃厚的印度文化色彩。宋元以後，畫像與雕塑，亦受禪宗之影響，具有農業社會的樸，人位文化的平實。從此大概而言，要當如是。

晚清以來，文明丕變，西藏密宗忽又普及內地。而中國與流傳日本的顯密各宗，彼此互相融會。舊學、新說之外，連帶久祕邊睡之藏密佛像、圖畫、雕塑，無論為單身、雙身或壇城（曼茶羅），已非昔日銅閉作風，大部公開流傳。抗戰時期，成都四川省立圖書館，曾經舉辦一次西藏密宗佛像原件的大展覽，洋洋大觀，見所未見。及今思之，當時這批博大文物，想已煙消雲散，不知是否尚在人間，頗為悵然！

初來臺灣時，顯教之經典畫像，亦廖廖少見，逞論密教文物，間或有之，大抵皆深藏不露，視為絕不可公開的神聖瑰寶，不是視同拱壁，即是價值連城。佛說：「法無正末，隱顯由人。」今之行者，不知與時偕行之理，徒以抱殘守闕之愚，欲與科學時代之公開文明相拒，豈非自取滅裂。《易》幹文曰：「先天而天弗違，後天而奉天時。」此理不明，後又忽焉大變。凡藏人僧俗攜出之佛像，繪畫的、雕塑的，均可於海外各地隨便收購而得。而國內行者缺乏整體概念，不知從文化觀點作一統籌蒐集，致使吾佛如來、諸大菩薩，亦皆隨時與勢易，流落他方。而二十餘年後的今日，大多藏密佛像，已在美國被人蒐集而作學術性、藝術性、神祕性的公開翻印，公開研究。無論為單身的、雙身的、壇城的，皆有黑白集與彩色集之影印，與大幅像，小型像之銷售。青年學生留學彼邦者，或為崇敬請購，或為趣味欣賞，大體都視為奇異刺激而疑情頓起。國故外流而家人乖睽，自家文化寶藏不識而求珍於異域，良可歎也！

但在美國而言，密宗畫像之蒐集翻印，初由少數醫生，試用密宗的神祕修法，作醫學治療試驗。漸而擴充為精神科學的研究，將擺脫宗教色彩而形成新文化的一系。與原始宗教信仰的形式，已大異其趣。且已有人將蓮花生大師與各種壇城案，做成旅行袋或腰帶背心上之裝飾，蔚成一時風氣。思想形態古今變易，宗教信仰與物質文明互相抵觸，衛道者僅從表面視之，頗為憂憤。殊不知未來科學發展的歸趨，正為剖尋昔日宗教的目標，終無二致在。過去在民智未開之時，宗教以神祕作風指示生命的真諦。現今以後，科學以精詳剖析，探討生命神祕之究竟。即俗即真，空有不二，不受形拘，但求神髓，終至兩不相妨而相成也。

唯今國外國密宗藝術佛像之公開出版，質疑函詢，爭論繁興。今就其中問題之犖犖大者，並此寄語。

一為密宗畫像之形態問題。

如由表面視之，此類畫像已失去顯教佛像莊嚴慈祥本色，且坦然言之，卻易使人生起猙獰怖畏之反感，何況大多不類人形，又異習見物像，其故為何？曰：在佛而言佛，一切佛皆就體、相、用而取法、報、化三身之別名。顯教佛像之莊嚴慈祥面目，乃表示本性清淨法身之本來。密教佛像之奇形異態者，乃表示化身、報身之各具因緣。諸如多目、多頭、多手、多足、多身、異類身等等，統為佛學內涵之表。舉一言之，如大威德金剛像之怪異，實皆為顯教教義之圖形，舊稱謂之表法。如雲：九面者，即表大乘九部契經。二角者，表真俗二諦。三十四手，加身語意三門，即表三十七品。十六足者，表十六空。右足所蹈人獸等八物，表八成就。左足所蹈鷲等八禽，表八自在。躬形，表無掛礙。發豎，表度一切苦厄。他如有身具三十六足者，即為三十七菩提道品之表法。十八手者，即為大般若之十八空，亦為十八界。三眼者，即三明，亦為佛眼、慧眼、法眼之示相。九個頭者，為九次第定，亦示大乘以十度為首。兩隻角者，即為智慧莊嚴、福德莊嚴之示現。其面為牛頭者，即具大力之意。凡此含有印度文化習慣觀念，尊重牛的象徵。風土人情不同，不必拘為一談。全身櫻洛莊嚴者，表示一切差別智的圓滿。腳下有許多的牛鬼蛇神，人非人等，即表示解脫下界，破除魔軍，昇華絕俗之意。其他畫像如六臂者，即表六度法相。四臂者，示慈悲喜捨風規。凡此等等，皆為佛經義理之圖形，故為淺智眾生，由識圖而明義而已。是以經說大威德金剛，即為大智文殊師利化身。舉此一例，餘由智者類推可知，不必—一詳說。

至於各種壇城表法，與人身氣穴亦有關聯。如蓮花為心脈氣輪，三角為海底脈氣輪，但視初生嬰兒之外形即知會陰為三角地帶也。在此附帶說明今日針灸之學，一般皆未仔細研究及此。蓋人身之氣穴，並非完全如圓形，正如天體星星相同，有三角形的，有長方形的，有橢圓形的，有六角形的等等。故有時用針，抽出稍帶血跡者，雖無礙人體，但實不知人身乃一小天地，某部某穴，如天體星星的佈列，應屬何種形狀，倘在三角形穴道之處，針偏外角，已非正穴，略偏週邊，故觸及微血管，拔之即有血跡。如明乎此，對於針灸氣穴之通用，又當另啟新境界也。此乃古傳所祕，我今在此亦明白說出，俾更有益於醫學。如用佛學術語，則可說：以此功德，迴向法界眾生，同得康樂之身，是所願也。

一為密宗雙身佛像，跡近穢褻問題。

此實古今中外久遠存疑，昔日人所諱言，今則因教育之發達，國外性教育之公開，反有欲蓋彌彰之勢。甚至，在國外之流毒，有因此而促進性行為之氾濫不軌者。在國內而言，不知內義之士，往往將清代雍和宮之歡喜佛與《金瓶梅》並列為誨淫之嫌。舊時視此為密教之密者，當亦有避嫌之意。其實此一問題，有三重要義理，卻非一般所知。

首先以宗教教旨而言，此乃吾佛慈悲，為欲界多欲眾生，謀此一路，正如《法華經》所說「先以欲鉤牽，漸令入佛道。」為教育上不得已的誘導向善的方便，智者一望而知，不足為訓。

次則，昔日中外文化，無論為宗教的、哲學的、教育的、倫理的，對兩性問題，不是遏阻的不許談論，即是道德的逃避之。然文不勝質，千古人類，未嘗因宗教或教育而稍戢淫慾。甚至，可說是隨時代的演進，愈趨愈烈。在古代而言，不避嫌疑而面對現實，作解鈴繫鈴之教育者，唯此藏密和道家南宗而已。綜其教育目的，在以鍥出澳，警告世人縱欲者不過如此，當從速回頭。但世間萬事，利害相乘，順化逆化，都滋流弊，豈止此一事如斯而已。即如今日歐美性教育之公開，亦未敢斷言必然是利多於弊。但兩害相權，隱亦未必如顯耳。

再其次，雙身形像，實表示人體生命中，本自具有陰陽二氣之功能。凡夫未經嚴格修持，不能自我中和陰陽二氣，放偏逸流蕩而引動淫慾。如能中和自我生命之二氣，則「天地位焉，萬物育焉。」即可超凡入聖。不然即為欲界眾生，具體凡夫，生於淫慾、死於淫慾而已。如能嚴持戒、定、慧而離欲絕愛，方能至於「菩薩內觸妙樂」之境。終而成為無男女相，不向外馳求矣。如《大智度論》卷二十一所謂：「是人淫慾多為增淫慾而得解脫。是人嗔恚多為增嗔恚而得解癰。如難陀、優樓頻騾龍是。如是等種種因緣得解脫。」智者由此觀而精思，不為法縛，不從相求，即可曬然一笑而得除黏解縛。然後方知應以何身得度者，即現何身而為說法。所謂男女相，即非男女相，方能得少分相應。

一為今世現實的人類學與神學問題。

對於密宗畫像，凡具有宗教成分者視之，易啟精神幻觀境界云云。而從學術研究者視之，則認為荒謬絕倫云云。凡此兩種觀念，亦應有一說。

在前者而言，須當明瞭密宗佛法之興起，確為後期佛學之傳承。唯其教理，則憑唯識法相之學。用之表法，則取印度固有婆羅門等教遺緒，糅以佛法而昇華之。如真知灼見印度流傳至今婆羅門等教神像，則對此已無足異。例彼與此，大致類同。國內國外收藏家，有印度婆羅門等教之單身雙身像者，不乏其人，求證可知，如不明唯識法相之真義，徒事盲目推崇，未免為有識者所譏，應當自省。

在後者而言，舉凡世界各處之宗教神像，要皆與該教發源地之人位本像相同，始終未離人界而能另圖天界神像者，其理至為有味。甚至，談鬼者亦如是，並無二致。唯密宗之像，取欲界、色界之抽象，雜人性、物性之圖形為主，故視他家皆為不同。是否神之形，確為如此，姑存之他日以待求證。

總之，佛說心外無法。「心生種種法生，心滅種種法滅。」禪門古德有謂：「即心即佛。」又說：「不是心，不是《大日經釋義》曰：「—一歌詠，皆是真言。」且拈此解以為結論，並以應錢浩錢朱靜華夫婦影印是冊時，幾度虔誠懇囑之願，是否有當，皆成話墮。知我罪我，自性體空，還之彌勒一笑可也。

七、影印密宗法本前敘

（一）《密宗六成就法》前敘

神祕之學

自古以來，哲學科學尚未昌明之先，凡探尋宇宙人生奧祕之學術，即盡歸於宗教。故古之宗教，皆極盡神祕玄奇。迨世界學術昌明以後，有以智慧窮理探討宇宙人生奧祕之哲學，嗣複有以知識實驗追求奧祕之自然科學，紛紛崛起，於是宗教神祕之藩籬，幾已破碎無餘。時在二千年前，有雖為宗教，而重於實驗心理、物理、生理之真知灼見，無過於佛教之修持證悟，及中國道家修身養性之學術，若融會此二者於一爐，發揚而光大之，其於醫世利物豈有限量裁！

佛法密宗

佛之全部教法，其最高成就，以徹見宇宙萬有之全體大用，會於身心性命形而上之第一義諦為其究竟，確乃涵蓋一切，無出其右者。其中教法所傳之即事即理，亦已發揮無遺，盡在於三藏十二部之經論述敘之中，固無所謂另有祕密之存在。有之，即明白指出心性之作用，當下即在目前，親見之，親證之，即可立地成佛，而人不能盡識者，此即公開之祕密是也。蓋其密非在他人不予，只在自己之不悟，誠為極平實而至玄奇者也。等此而下，有以修持證悟之方法，存為枕中之祕，非遇其人而不輕傳者，即為佛法祕密宗之密學。當盛唐之時，一支東傳中國，後又流傳日本，又一支入中國邊睡之西藏。前者人稱為東密，後者人呼為藏密。值此二密之門未開，每於宮牆外望，或登堂而未入室者，皆受神祕玄奇之感染，幾乎完全喪失人之智慧能力，一心依賴神祕以為法，此實未得其學術之準平者，亦可哀矣。

密宗修法

密宗修持方法，固有其印度淵源所自來，原與中國道家之學術，相互伯仲之間，難分軒輕。自經佛法之融通，術超形而上之，確已合於菩提大道矣。今且去其用神祕以堅定信念之外衣，單言其修持身心之方法，歸納而次序之，大體不外乎，加行、專一、離戲、無修無證之四步。迨達無修無證之域，即佛地現前，所謂前行之步驟，皆視為過渡之梯航，術而糟粕之矣。然未及佛地之間，則非依木而作涉津之渡筏，終恐不易驟至也。且其下手正修之觀點，大體都以先加調伏身體生理之障礙著手。蓋人生數十寒暑，孜孜屹屹，大半為生理需求而忙。且心為形役，為之所以不能清淨圓明者，受身體感受之障礙為尤多。故彼與道家者流，有先以調身為務，良有以也。然身之基本在氣脈，是以調身必先以修氣修脈開始。但此氣非呼吸之凡氣，此脈非血管神經之筋脈。如強作解人，依現代語而明之，則可謂此乃指人身體具靈能所依之路線，唯神經而明者，確能證實此事。若徒借形軀神經而摸索之，此實似是而非，毫釐之差，天地懸隔矣。

六成就法要

密宗修法有多門，然此六成就法者，已可概其大要。所謂六種成就者，第一重要，即氣脈成就。此乃調伏身體生理，去障入道之要務也。蓋人身乃秉先天一種業氣力量之所在，幾百煩惱慾望之淵源，病苦生死麇集之窠囊。如不能首先降伏其身，其為心之障礙，確亦無能免此。而修氣修脈之要，大體會於一身中之三脈四輪。三脈謂其左右中之要樞，四輪謂其上下中之部分。此與道家注重任督沖帶脈之基礎，根本似乎大不相同。其實，平面三脈，與前後任督，各有其妙用，而且乃殊途而同歸。苟修持而有成就人，一脈通而百脈通，未有不全能之者。否則，門庭主見佔先，各執一端之說，雖有夫子之木鋒，亦難發聾振聵之矣。密宗主五主佛氣，道家則主前任後督中沖左青龍右白虎，其名異而同歸一致之理，何待智者之煩言哉。唯修氣修脈，法有多門，大抵皆易學而難精，託空影響之談，十修則九見小效，殊難一見大成。此蓋智與理之所限，能與習之不精，師指示，大而無要之所致，均非其術之咎也。

氣脈成就已達堂奧，或進而修持第四之光明成就。首得身心內外之有相光明，再以智慧觀照，而得佛智之無相光明。或由此而修第二之幻觀成就，則可壞欲界人間世之世間相，徵得確實人於如夢幻之三昧。第二幻觀成就，與第三之夢成就，修法最近相似，皆為趨向有為法修得小神通之路也。此之四法，已經概括密宗修持身心之全部過程。於此旁枝分化，即有各宗各派之駁雜方法，或加以其他外貌，幾乎使人有目迷十色、耳亂多方之感矣。過此以往，恐人或一生修持而無成者，則有補救之二法，即第五之中陰成就。乃於人之臨死剎那前，依仗佛力他力，度其中陰神識，即俗所謂靈魂成道。再又不能，即第六之破哇成就。即所謂往生成就，乃促使人之神識往生他方佛國，不致墮落沉迷之謂也。

總之，六成就法中之後五種，皆以第一修氣修脈為其基礎。如此基不立，間或有獨修其中一法者，雖現在小得效驗，若缺虔誠之信仰心，終又歸於烏有。但氣脈之修法，既有理論，又需得過來人明師之真傳，方能如科學家之實驗求證得到。不然，徒知方法，不能博知其理，又不足以望其成。徒知理論，不知實行，又不能望有成就。如全修而全證之，則宇宙人生之奧祕，不待他力而神自明之矣。密宗諸法，雖亦有法本存在，但有時亦有盡信書不如無書之憾。何況翻譯之法本，有通梵藏文字而不諳中文，有通中文而不諸梵藏。甚至，有兩不通達，亦作託空影響之言，欺已迷心，大可哀也。六成就一種，比較信達可徵者，即為美國伊文思溫慈博士纂集，而由妙定居士譯為中文者。

出版因緣

蕭兄天石，自創自由出版社以來，貢獻於古典文化事業，已達十餘年。選刊《道藏精華》已近百餘種。今又發心搜羅密宗典籍，出為專帙，以冀利益修持行者。其志高遠，其心慈悲。然持有密宗之典籍，或習密宗之法者，唯恐深藏名山而不暇，豈肯輕以付人。複慮得之者，挾術以自欺欺人，則其過尤甚於保守而絕跡矣。故雖百計搜羅，盡數年之力，始有收穫，其中不少為世所罕見之珍本。並勸餘出所藏密典，印行少數，以公之於世，俾供研究密學密法，與有志於道密雙修者參持之用。今複以出版之事相商，並與論其可否，躊躇尋思，遲遲已達數年。然每念古聖先哲，既已作書，其志乃懼法之將滅，欲寄於文字而流也。既已見之文字，世界各國學者，又已有外文之翻譯，等同普通書籍銷售。如吾人猶欲抱殘守缺，自作敝帚千金之計，亦恐非先哲之用心矣。苟或有人得此，不經師授心法，挾其粗淺經驗而眩耀售寄者，終必自食其果，噬臍無及，此於流通者之初衷無傷也。況且修一切有為法者，如不親證性空之理，體取無為之際，無論或密，或顯，為佛法，為道家，終為修途外學，何足論哉。故於其付印之先，乃遵囑為敘，言之如是。

南懷瑾敘1961年客於臺灣

（二）《大圓滿禪定休息清淨車解》前序

佛教祕密一宗，初傳入於西藏之時，適當此土初唐盛世。開啟西藏密宗之教主，乃北印度佛法密教之蓮花生大師，據其本傳，稱為釋迦如來圓寂後八年，即轉化此身，為密教之教主也。當其初傳之佛學概要，已見於拙著《禪海蠡測》中之《禪宗與密宗》一章。其土自蓮師初傳之密宗修持方法，即為西藏政教史上所稱之寧瑪派，俗以其衣著尚紅，故稱為紅教。紅教修法，除灌頂、加行、持咒、觀想等以外，則以大圓滿等為最勝。此後傳及五代至宋初期，有因紅教法久弊深，嫌其雜亂者，又分為噶居派，俗以其衣尚白，故稱為白教。迨元代時期，又有分為薩迦派者，俗以其衣著尚花，故稱為花教。複至於明代初期，西寧出一高僧，名宗喀巴，入藏遍學顯密備乘佛法，有感於舊派之流弊百出，乃創黃衣士之黃教。遞至現代為達賴、班禪、章嘉等大師之初祖也。大抵舊派可以實地注重雙修，黃教則以比丘清淨戒律為重，極力主張清淨獨修為主。此則為藏密修持方法分派之簡略觀點。至於所謂雙修，亦無其神祕之可言，以佛法視之，此乃為多欲眾生，謀一修持出離之方便道也。苟為大智利根者，屠刀放下，立地成佛，又何須多此累贅哉！如據理而言，所謂雙修者，豈乃徒指男女之形式！蓋即表示宇宙之法則，一陰一陽之為道也。後世流為縱欲之口實，使求出離於欲界、色界、無色界之方便法門，反成為沉墮於三界之果實，其過只在學者自身，非其立意覺迷之初衷也，於法何尤哉！

民國諦造之初，對於漢藏文化溝通尤力。東來內地各省，傳紅教者，有諾那活佛。傳白教者，有貢噶活佛。傳花教者，有根桑活佛。傳黃教者，有班禪、章嘉活佛等等。各省佛學界僧俗入藏者，實繁有徒，指不勝舉。密宗風氣，於以大行。上之所舉，亦僅為犖犖大者。活佛者，即呼圖克圖之別號，表示其為有真實修持，代表住持佛法之尊稱，實無特別名理之神祕存焉。紅教徒眾，集居於西康北部者為多。白教徒眾，集居於川康邊境者為多。1949年以前，花教徒眾，亦以散居於西藏及雲南邊境者為多。黃教則雄踞前後藏，掌握西藏之政教權，以人王雨兼法王，形成為一特殊區域之佛國世間矣。

因漢藏佛教顯密學術之交流，密宗修法，亦即源源公眾。而且於近六十年來，傳佈於歐美者為更甚。大概而言，紅教以大圓滿、喜金剛為傳法之重心。白教以大手印、六成就法、亥母修法等為傳法之重心。花教以大圓勝慧、蓮師十六成就法為傳法之重心。黃教以大威德、時輪金剛、中觀正見與止觀修法為傳法之重心。當其神祕方來，猶如風行草堰，學佛法而不知密者，幾視為學者之不通外國科學然，實亦一時之異盛也。

要之，密宗之側重修持，無有一法，不自基於色身之氣脈起修者。只是或多或少，讀雜於性空緣起之間耳。大圓滿之修法，例亦不能外此。所謂大圓滿者，內有心性休息一法，即如禪宗所雲明心見性而是當下清淨者。又有禪定休息一法，即為修持禪定得求解脫者。又有虛幻休息一法，即以修持幻觀而得成就者。今者，自由出版社蕭天石先生，先取禪定休息之法流通之，即其中心之第二法也。其修法之初，勢必先能具備有如道家所雲：法、財、侶、地之適當條件。尤其特別注重於擇地，一年四季，各有所宣，且皆加有詳說。至於擇地之要，當須參考《大藏經》中密部之梵天擇地法，則可互相證印矣。至其正修之方法，仍以修氣修脈，修明點，修靈能，如六成就法之第一法也。其中尤多一注視光明而定，與注視虛空平等而定之法。道家某派，平視空前之法，其初似即由此而來者。最後為下品難修眾生，又加述欲樂定之簡法。此即《大圓滿禪定休息清淨車解》一書之總綱也。造此揭論者，乃蓮師之親傳弟子，名無垢光尊者所作。解釋之者，乃龍清善將巴所作。譯藏文中為中文者，乃一前輩佛教大德，意欲逃名，但以傳世為功德，故佚之矣。本書旨簡法要，大有利於修習禪定者參考研習之價值。唯所憾者，蓋因藏漢文法隔礙，譯筆失之達雅，良可歎耳。但有宿慧之士，當參考六成就、大手印等法而融會之，自然無所礙矣。如能得明師之口授真傳，了知諸法從本來，皆自寂滅相。性空無相，乃起妙有之用，則尤為難得之殊勝因緣。至於譯者稱此法本，名為《大圓滿禪定休息清淨車解》，此皆為直譯之筆，故學者難通其義。如求其意譯為中文之理趣，是書實為《大乘道清淨寂滅禪定光明大圓滿法要釋論》，則較為準確。其餘原譯內容，顛倒之句，多如此類。今乏藏本據以重譯，當在學者之心通明辨之矣。是為敘言。

南懷謹敘於1961年客於臺灣

（三）密宗《恆河大手印》《椎系三要訣》合刊序

溯自元初忽必烈帝師發思巴傳譯西藏密宗大手印法門始，大乘密道之在國內，猶興廢靡定。造民國諦造，藏密之教，再度崛起，競習密乘為時尚者，尤以大手印為無修無證之最上法，以《椎系三要訣》為大手印之極至，得之者如獲驪珠，鹹謂菩提大道，獨在是矣。然邃於密乘道者，又稱《大手印》與《椎系三要訣》等，實同禪宗之心印。且謂達摩大師西邁蔥領之時，複折入西藏而傳心印，成為大手印法門。餘聞而滋疑焉！餘昔在川康之時，曾以此事乞證貢噶上師，師亦謂相傳雲爾。等餘修習此法後，擬之夙習禪要，瞿然省證，乃知其雖有類同，而與達摩大師所傳心印者，固大有差別，不可誤於習談也。蓋禪宗心印，本以無門為法門，苟落言筌，已非真實，何況有法之可，有訣之可修也哉！有之，但略似禪宗之漸修，困難擬於忘言舍象之頓悟心要也。倘依此而修，積行累劫，亦可躋於聖位。如欲踏破毗盧頂上，向沒蹤跡處不藏身而去，猶大有事在。況以陡然斥念而修為法門，不示「心性無染，本自圓成」，則不明「旋嵐偃嶽而不動，江河競注而不流」之勝。以「樂、明、無念」為佛法極則，而不掀翻能使「樂、明、無念」者為何物，允有未盡。以「心注於眼，眼注於空」為三要之要，而不明「目前無法，意在目前，不是目前法，非耳目之所到」之妙旨。則其能脫於法執者幾希矣。今遇是二法本合刊之勝緣，乃不惜眉毛拖地，揭其未發之旨而贅為之序。

（四）影印《大乘要道密集》跋

人生數十寒暑耳，孩童老邁過其半，夜眠衰病過其半，還我昭靈自在，知其我自所為生者攢積時日而計之，僅有六七年耳。況在此短暫歲月中，既不知生自何處來，更不知死向何處去，煩優苦樂，聚擾其心。近如身心性命所自來者，猶未能識，逞言宇宙天地之奧祕，事物窮奇之變化，固常自居於惑亂，迷晦無明而始終於生死之間也。審可哀矣。餘當束髮受書，即疑其事，訪求諸前輩善知識，質之所疑，則謂世有仙佛之道，可度其厄，乃半疑半信而求其事。志學以後，耽嗜文經武緯之學，感懷世事，奔走四方。然每遇古山名剎，必求訪其人，中心因未嘗忘情於斯道也。學習既多，其疑愈甚，心知必有簡捷之路，親得證明，方可通其繁複，唯苦難得此快捷方式耳。迨抗戰軍興，羈旅西蜀，遇吾師鹽亭老人袁公於青城之靈巖寺，蒙授單提直指，絕言亡相之旨，初嘗法乳，即桶底脫落，方知往來宇宙之間，固有此事而元無物者在也。於是棄捐世緣，深入峨嵋。掩室窮經，安般證寂。三年期滿，雖知此靈明不昧者，自為參贊天地化育之元始，然於轉物自在，旋乾坤於心意之功，猶有憾焉。乃重檢幼時所聞神仙之術，並密乘之言，互為參證，質之吾師。老人笑而顧日：此事固非外求，但子狂心未歇，功行未沛，何妨行腳參方，遍覓善知識以證其疑。倘有會心之處，即返求諸自宗心印，自可得於圜中矣。

從此跋涉山川，遠行康藏，欲探密乘之祕，以證斯心之未了者，雖風霜摧鬢，饑渴侵軀，未嘗稍懈也。參學既遍，方知心性無染，本自圓成，實非吾欺，第鍛煉之未足，猶烹煉之未至其候也。乃返蓉城，以待緣會。日則赴青羊宮以閱《道藏》，夜則侍吾師鹽亭老人，並隨貢噶、根桑二位上師，以廣見聞。既會心於禪、密、道、法之餘，覆核對藏密移譯法本，於其文辭梗隔，義理阻滯，深引為憾。時前輩同參，潼南傅真吾，華陽射子厚，皆深入藏密之室，且得密乘諸教之精髓者，鹹同此見。乃促餘肩荷整理藏密法本之責。傅、謝二公，並盡出其歷年蒐集密本，付予審編。餘乃謂欲探窮密乘之賾者，當從《大乘要道密集》求之，則於清末民初東內地之諸宗祕典，皆可迎刃而解，而得其遊刃有餘之妙矣。故擬從編年之式，首冠其書。方欲編輯全帙，則適值日本投降。即因事南遊，入滇轉滬，遂未果所願。乃舉昔年共同蒐集密乘典籍，寄託友家，以期他日蕆事。忽焉二公作古，餘亦塵展名山。時窮勢變，蜀道艱難。弔影東來，法本蕩然。每於夢寐思之，常複自笑多此結習也，壬寅之春，故交邵陽蕭兄天石，發心印行藏密黃籍，商之於眾。竊謂大劫餘灰，已非名山舊業，與其藏之私閣，徒資珍祕，何如公之同道，以冀眾護。但求無負吾心，何須躊躇損益，乃促其完成斯業。蕭兄即不辭勞瘁，親赴香港搜求。有志者事竟成，終複覓得斯本，並囑冠記其端，餘以慶遇所願，隨喜無似，遂不辭膚陋，率爾為敘。

夫《大乘要道密道》者，乃元代初期，崇尚藏密喇嘛教時，有西藏薩迪派（花教）大師發思巴者，年方十五，具足六通，以童稚之齡，為忽必烈帝師。隨元室人主中國，即大弘密乘道法，故揀擇歷來修持要義，分付學者，匯其修證見聞，總為斯集。其法以修習氣脈、明點、三昧真火，為證入禪定般苦之基本要務，所謂即五方佛性之本然，為身心不二之法門也。唯其中修法，雜有雙融之慾樂大定，偏重於藏傳原始密教之上樂金剛、喜金剛等為主。終以解脫般若，直指見性，以證得大手印為依歸。若以明代以後，宗喀巴大師所創之黃教知見視之，則形同冰炭。然衡之各種大圓滿，各種大手印，以及大圓勝慧，六種成就，中觀正見等法，則無一而不入此範圍。他如修加行道之四灌頂，四無量心，護摩，遷識（頗哇）往生，菩提心戒，念誦瑜伽等，亦無一不提玄鉤要，闡演無遺。但深究此集，即得密乘諸宗寶鑰，於以上種種修法，可以瞭然其本源矣。至於文辭簡潔，移譯精明，雖非如摩羅什、玄類大師之作述，而較之近世譯筆，顛倒難通者，何啻雪泥之別。集中如《道果延暉集》、《吉祥上樂輪方便智慧雙運道》、《密哩乾巴上師道果集》等，皆為修習喜樂金剛，成就氣脈明點身通等大法之總持。如：修習自在擁護要門，修習自在擁護攝受記，則為修六成就者之綱維。如大手印頓入要門等，實乃晚近所出大手印諸法本之淵源。其他所匯加行方便之道，亦皆鉤提精要，殊勝難得。若能深得此中妙密，則於即身成就，及心能轉物之旨，可以釋然，然後可得悟後起修之理趣。且於宋、元以後，佛道二家修法，其間融會互通之處，以及東密、藏密之異同，鹹可得窺其蹤跡矣。

或曰：若依所言，則密乘修法，實為修持成佛之無上祕要，餘宗但有理則，而乏實證之津樑耶？答曰：此則不然。顯密通途，法無軒輕。至道無難，唯嫌揀擇。修習密乘之道，若不透唯識、般苦、中觀之理，則不能得三止三觀之中道真諦。習禪者，苟不得氣脈光明三昧，是終為滲漏。自唐宋以後禪宗興盛，雖以無門為法門，而於顯密修學，靡不貫串無遺。第歷時既久，精要支離，故後世成就者少。借攻錯於他山之石，煉純鋼於頑鐵之流，幸而有此，能不慶喜。至若心忘筌象，透脫法縛，一超直入，不落案自，則舍達摩傳心之一宗，其餘皆非真實。末後一句，直破牢關。自非道密二家所能也。進口何謂末後句，可得聞乎？曰：也須待汝一口吞盡西江水時，再向汝道。是為敘。

壬寅三月南懷謹記於臺北

八、謝譯《即度瑜伽健身求》序

瑜伽者，原為古印度學術思想之一派。與婆羅門、數論等學齊名並驅，當釋迦牟尼開創佛教之時，固並存而未稍戢也。梵語瑜伽，譯義謂觀行、相應，或亦譯為禪思。數論學派的學說，大抵為二元之實在論，傾向於無神之說。而瑜伽則以神我、梵我為主，作清淨之觀行修持，以求解脫欲世之累，昇華而達於梵淨之域。故原本《瑜伽經》之內義，依四品立說，一曰《三昧品》，述說禪定境界之本質。二曰《方法品》，說明入定境界修持之方法。三曰《神通品》，演敘神通之原理及種類。四日《獨存品》，闡述其終極目的，而入於神我之境。此派學術思想，大體承受數論學說，析自性為二十四諦，神我為二十五諦，更建立神為第二十六諦，即佛經所稱之自在天神，為色界主者。其學說思想，既形成一大宗派，自必有言之成理，理足為文之一家之言。

該派實驗修持方法，大體建立八支行法，為達神通境界而至於解脫之次第。所謂八支行法之原則，即禁制、勸制、坐法、調息、制感、執行、靜慮等持也云云。依此修持之極，即變八微為八自在。所謂八微者，即地、水、火、風、空、意、明、無明也。八自在者即能小、能大、輕舉、遠到、隨所欲、分身、尊勝、隱沒也。本此學說與方法之演變，枝蔓分衍，乃有各種瑜伽之術互相授受，其中以軍荼利瑜伽術播揚尤廣。

此種學說方術，迨釋迦牟尼興起，整理印度從古以來全部文化，融通諸家異同之說，刪蕪刈蔓，歸之真如，無複往昔之盛。蓋佛學中唯識法相之學興，揉集整理瑜伽等各派之理，熔鑄陶冶，趣之正智。禪觀密行之學興，擷取瑜伽等各派之觀行方術，含英咀華，流歸法性。論藏中如無著大師所述之《瑜伽師地論》，窮源探本，理極其精。東密藏密，術極其能。如日照螢光，果然滅色。但吾國自宋元以還，印度本土，已無佛學。他山之石，早已移植於此土。故彼邦曆近千年而迄於今，由婆羅門、瑜伽派之餘緒，鬱然複萌，漸漸形成印度教之建立，而與伊斯蘭教等並存而不相悖也。

大抵人生宇宙之學術，富於神祕色彩者，莫過於東方古老國家之文物，中國、印度，尤為彰明較著者也。近世以來，歐美人士探求東方之奧祕，如雨後春筍，爭相挖掘。彼等震驚於瑜伽術之神奇，競相傳譯其學。流風所及，近年國人競相訪習，不乏其人。因之以訛傳訛，欺世自誤者，亦在所不免。如以該派之術而論，其特異效驗之處，確有速成之功，較之吾國方技氣功丹經家言，實有超勝之處。甚至，其精細透闢，尤有優越於彼者在也。至於佛家禪定觀行，博大精微，與瑜伽術等相較，更不可相提並論。唯國人數典忘祖，目迷外視，不能內省自疚，起而整理之，研究而實驗之，致使悲歎迷方，不知所歸。身懷異寶而行乞四方，易勝浩歎。

吾友謝君元甫，研究博物，畢生從事教學，歷任臺灣各大學教授有年。近複有志國故，涉獵道家方技之學，藥物之方，因此而於瑜伽術亦發生興趣。數年前，囑為代購《印度瑜伽健身術》一書，賡即親自翻譯以成。冒暑涉寒，心不退轉，其意為學術興趣而研究，固不計其他也。書成以後，將由真善美出版社宋君今人為付鉛槧，複速綴數言為介。義不容辭，姑妄言之如是。其譯文注重質樸，以徵信為尚，匆匆不久藻飾，其亦留待後之有心人為之耳。

1964年於臺北

九、《印度軍荼利瑜伽術》前言

瑜伽之學，源於印度，為彼土上古學術之巨流，與婆羅門相傳之四吠陀典遞相表裡，自釋迦文佛應現彼邦，匯原有百家之說，刪蕪刈繁，歸於無二，瑜伽之術，亦入其宗矣。瑜伽之義，舊釋為相應，新釋為連合，皆指會二元於一體，融心物而超然之意；與此土之天人合一，性命雙融之說，意頗相似。稽之內典，凡趨心禪寂，依思維修，由心意識至解脫境，皆已攝於《瑜伽師地論》中。複次從有為入手，修一身瑜伽百證真如本性，則密宗胎藏界三部中之忿怒金剛、軍荼利瑜伽等法尚焉。西藏密宗承元上瑜伽之部，內有修氣脈明點，引發自身之忿怒母火（又曰拙火，或靈力、靈熱等），融心身於寂靜者，亦即胎藏界中忿怒金剛之修持也。凡此受授，皆經佛法陶融，因習利導，而入於菩提性相之中，是乃佛法之瑜伽，志在解脫也。此外，印度原有瑜伽之教，固自代有傳承，源流未替，變化形蛻，如現在印度教等，術亦屬焉。年來國際形勢轉移，世界各國溝通學術，互資觀摩，歐美人士，初接瑜伽之教，驚彼修士神異之跡，遞相轉告，於物質科學之目迷十色，耳饋八音外，羣相駭異；於是印度瑜伽修士，在海外應科學家試驗者，時有所聞，或沉水不溺數十日，或埋土不死若干周，或火不能焚其身，或物不能其定，各種神通奇跡，變化莫測，則未可以現代科學知識論矣。凡此之徒，乃瑜伽派修士，與密宗修身瑜伽學術，大同而小異，其中心宗旨與乎研究歸趨，迥然有別，軍荼利瑜伽，即為其術中之主幹也。

以瑜伽而言瑜伽，凡諸究身心性命之學，趨心神寂者，莫不屬之；故瑜伽修法，大體可分為心身二門，若依心而起修，則禪思觀想等屬之；外其身而證真我，空其意而登淨樂。尤其依密宗字音聲明證宇宙真諦，感通於形而上者，為其法中密要；即同佛法之返聞自性，觀音入道之門也。偉哉觀音！遠在婆羅門教之前，因已常存宇宙，為請教之宗師矣。而軍荼利修身瑜伽中，於此僅具端倪，未窺全貌，欲探其源，必須通明密咒奧祕，入觀音之室，方得而知。若依心而起修，則氣脈明點、忿怒母火之修法等屬之；化朽腐為神奇，融心物於一元，指物煉心，莫此為勝；軍茶利瑜伽，已見其梗概，而猶未盡其妙也。

本書中傳述諸法，若持之有恆，如立竿見影，功效卓著；小而祛病延年，大而神妙莫測，而修得五通（天眼通、天耳通、他心通、宿命通、變化通），誠非戲語；而若干細微過節，及對治之方，苟無師傳，受害亦非淺鮮。且其法首重獨身，專志苦行。不能遺世獨立，修之適得其反。例如諸身印之術，在彼土專修者，往往坐立倒持，可歷久長時日，以勉強為精進，以苦行為勇猛，一般學者，實非所宜。又如用布洗胃，以刀割舌，乃至吐火吞刀之流，即易入魔，又易致病而夭折，未可妄自嘗試。更如用銀管以煉下行氣，吸水提收之術，妄者習之，即流於房中採戰之歧，可以殺身，可以敗德，與瑜伽之本旨，背道而馳矣。此舉其犖犖大者，餘未詳述。若心戀世情而為之囿，術操超解脫之方，此乃絕對矛盾，不待智者言而自明焉。

或曰：佛重修心，道主煉氣，以密宗修氣脈明點與乎瑜伽之術，同於道家，因為佛斥為外學也，習之可乎？曰：心非孤起，依境而生，境自物生，心隨能動；所謂能者，充塞宇宙，生萬物而不遺，依心而共麗，同出而異用；心身相依，交互影響，凡心求定而未能者，即此業氣為累；猶浪欲平而風未止，雲無心而氣流不息；苟心氣同息，轉物可即，此為定學之要，非空腹高心者可得而強難也。定學為諸家共法，直指明心，豈能外此。若道家導引、吐納、服氣、按摩之術，為其專主修之一端，屬於煉氣士之修法，法天地陰陽化育，參生機不已妙用；大抵皆粗習其支離片段，自祕為絕學，能通其全要者，殊不多見。若武術家習煉之氣功，則又為其支分，不足以概全也。依道家而言道家，瑜伽氣脈之修法，同其導引服氣之術；而二者比較，瑜伽之術，較為粗疏，此則難逃明眼者揀擇。唯此土修煉之士，有一統習慣，造就高深者，入山唯恐不深，逃名恐不及，終至寥落無聞，受授不識。而瑜伽之學，適以時會所趨，張明廣著，弘揚於海外，得其譯本者，或寶為枕祕，或恐為流毒，多深藏而不布，其心因可嘉，其事則未是，「謾藏誨盜，冶容誨淫」，珍密法而神祕之，其斯之謂乎！

莊生有言：「野馬也，塵埃也，生物之以息相吹也。」極言窮宇宙之奇，唯此一氣之變化，天地為一大化爐，人生為一大化境；此氣者，即現代科學所謂電子原子之能也。苟以宇宙為爐囗，以人物為蠟，以智慧為工具，以氣化為資源，持其術以治之，摩挲爐囗火蠟之間，則宇宙在手，萬化生身，寧非實語！若進而知操持修煉之本，不外一心；天地人物即幻化，覓心身性命而了不可得，何用系情事相，搬心運氣，弄幻影之修為哉！蕭兄天石，應同好之請，翻印《印度軍荼利瑜伽術》一書，辱承枉問，自憾養氣未能，吹噓無似，聊綴數語，以塞責耳。

南懷瑾寄於金粟軒