

第四辑

七佛药师经法杂钞

——药师经法译传、印明、法要、图像及仪轨

药师经法之译传与印明

药师经法之译传

药师经之译传

药师法门依据药师经而建立,药师经是阐明药师法的。汉译药师经曾有五种译本:

一、佛说灌顶拔除过罪生死得度经一卷,无独立本,乃佛说大灌顶神咒经十二卷中之最后一卷。东晋帛尸梨密多罗译。帛尸梨密多罗,此云吉友,乃中国密典初翻之西域三藏。此师为中国唐前密宗大师,其所译大灌顶神咒经、大孔雀王神咒经等,均为中国早期密典丛书。盖师所从来之西域,其时密部已经流行(梵文药师经,已在印度基尔吉特地方发现),故翻译时,将此药师经亦摄入大灌顶神咒经之最后品。此灌顶大神咒经,亦犹大宝积经,系糅多经而成。吉友三藏将其译附于大灌顶经,则因药师经固为密宗之经典也。此经说造药师如来形像,供养礼拜以得其救护法,是为药师法初出。

二、药师琉璃光经一卷,今佚,但古大藏中尚存书目。刘宋孝武大明之年,慧简法师译于秣陵鹿野寺。此乃二译,达摩笈多之第三译序上明叙其事,故信有此译也。

三、佛说药师如来本愿经一卷,隋达磨笈多译。达摩笈多,

义译法行、法密、法藏。此经法行为主译，余人为助译，故其经上表法行等译。序文说明因慧简之译，于梵文华文未善，故作第三译云。达摩笈多，南印度罗啰国人，年二十三落发于中印度黄华寺，年二十五受具足戒，从师普照，在吒迦国一载，还住天游寺四年，既而历游诸国。闻支那三宝兴隆，便逾雪山西足，越八年遂达瓜州。开皇十年十月始入京邑，奉敕，住兴善寺翻经。炀帝下敕，于洛水南滨上林园内置翻经馆，笈多预焉。仁寿之末，阇那崛多以缘他事，流槟东越，笈多乃专主传译。大业十一年十二月八日译出药师如来本愿经。其所出与慧简译药师琉璃光经粗相同。然此经始说造药师像七躯而供养之。

四、药师琉璃光如来本愿功德经一卷，唐玄奘三藏译。此即现今流通本所据之译本。现今流通本与原译本稍有不同者有增文两段，一为依东晋帛尸梨密多罗本补入之八大菩萨名，二为依唐义净译本补入神咒及说咒前后文二十余行，凡四百二十八字。此经永徽元年五月五日出，与达摩笈多译本同。故印光法师认为，三经实本一经，以流通已久，致贝叶脱简，各据所得之梵本以译耳。而药师如来拯拔初机，咒力居多，以故前人取帛尸译本八菩萨名、义净译本说咒一段添之，令文义周足，而药师如来救度众生之心，亦无遗憾。亦如法华之普门品重颂，华严之行愿品，合之则称悦佛心，离之则有阙化导。况此经此咒举世受持，若不添入，则诵经者不蒙密咒利益，持咒者不知出自何经。前人此举，可谓契机，故数百年来，依之流通。此乃药师经之第四译。

五、药师琉璃光七佛本愿功德经二卷，唐义净三藏译。前四译唯述药师佛，此译复增六佛，故云七佛本愿功德经。其述药师佛与奘译相同，惟药师佛说咒后之经文则与奘师译本稍异。奘本咒后之文，明闻药师佛名所获之利益，而净师译本则皆明闻七佛名号之利益，此其不同一也。又净译于药叉神将，闻七佛名号

已,发愿卫护是法,时诸天人之众,有疑惑不信者,佛知彼等心念,即入警召一切如来甚深妙定,十方世界,六种震动,七佛应召来会,证盟其事,为奘译所无,此其不同二也。七佛既来,即异口同声说大神咒,其咒名如来定力琉璃光,亦为奘译所无,此其不同三也。其后执金刚菩萨,与释梵四天,复说四咒,亦为奘译所无,此其不同四也。最后执金刚菩萨,复说一咒,又为奘译所无,此其不同五也。是故净师译本共有五咒,即初香积佛说除业障咒,二药师佛说消灾咒,三七佛说咒,四执金刚与释梵四天说咒,五执金刚说咒是也。今大清龙藏中尚有番字药师七佛本愿功德经,考其文义,与义净三藏所译相同。昔人认作梵文,实为西藏文本,亦译自印度梵文,故与净师之译相同。净译为最后第五译,实药师经最完整之译本也。藏传佛教所读诵者为此本。

以上五译,太虚法师曾谓初帛尸所译有咒,且属大灌顶经之一品,则此经属于密部。自第二、第三、第四译观之,既无咒语,复无说咒之文,则此经即近于净土经典。迄至义净之译,前后五咒,则此经又属密部无疑矣。由此五译之相异,亦可见佛教流行变迁史之一斑。盖帛尸来自西域,想其时西域密教已甚盛矣,而在印度中国则未极流行,以宋隋及玄奘时,印度中国皆大乘性相,法幢高建,故其译此近净土经也。及义净时,印度密教复盛,故其译时,多添咒语,则此复属密部焉。由是可知,今流通本,非全出玄奘所译,其咒乃从义净本增入,即文句亦间参揉净译,故今流通本可说为奘净二译之合订本。然普通所谓药师经者,均系指玄奘译本而言。其主要疏释如下:

- | | |
|---------|---------------|
| 药师经疏一卷 | 唐窥基撰 |
| 药师经钞二卷 | 善珠撰 |
| 药师经疏钞 | 伯亭老人著 |
| 药师经疏钞择要 | 普霖据伯亭老人疏钞而节要者 |

药师经灯一卷	净挺著
药师经直解二卷	清天台灵耀撰
药师经古迹记	唐新罗国太贤撰
药师经纂解四卷	亮汰述

以上皆玄奘译本也。近世较著者则有：

药师琉璃光如来本愿功德经讲记	太虚大师讲学僧竺摩记
药师法门讲述录	弘一法师讲刘绵松编录
药师经旁解	印顺法师讲妙峰常觉记
药师经讲记	何子培居士编著

药师法之译传

药师法轨之译传，据陀罗尼集经翻译序说，阿地瞿多（无极高），中印度人，精练五明，妙通三藏，志弘像教，逾雪岭，涉沙河，永徽三年正月，广将梵本至长安，建普集会坛，李勣、尉迟恭，并受灌顶，法成之日，屡降灵异，京中道俗，咸叹希逢，是即杂密都部建坛灌顶受法之嚆矢也。陀罗尼集经有阿闻、莲花德、无忧德、旃檀德、毗婆尸、相德、药师等诸佛顶等，皆于如来身份之拟人法也。后皆为胎藏法之一尊。附药师印咒，又说药师法，造药师像，燃灯供养，以咒索咒病障，又造七重院坛，布置千灯，中心座上安像，以军荼利结界，供养诵咒，比于前出药师经见事相颇近。

义净三藏译药师琉璃光七佛本愿功德经，出五咒，又说造七佛及执金刚菩萨像，为日本台密七佛药师法所依。前玄奘三藏所译药师经无咒。

汉译药师法轨凡有六种：

一、药师琉璃光如来念诵仪轨一卷，唐一行撰集。一行和尚仪轨，说为消灾及安产供养药师之法。药师法至是始有持诵行法之仪轨。其三部心、被甲、如来拳、迎请、阙伽普供养、佛慈、佛眼、本尊、加持念珠、加持结线、奉送十四印明中，初四明属于金刚界法，如来拳以下三明属于胎藏及十八道法，乃为合部仪轨。

二、药师如来观行仪轨法一卷，唐金刚智译。说作法印咒三十八。所谓如来族诸尊（日光、月光、观音、弥勒、普贤、金刚藏、文殊、除盖障、地藏、金刚军荼利），夹杂胎藏莲花金刚二部，又加四摄八供，礼拜于西门，乃为胎金合行，比诸一行所出药师仪轨，其发达变化之迹颇为显著。

三、药师如来念诵仪轨一卷，唐不空译。在其所译佛部及佛顶法经轨中。释尊说结愿根本二咒，及结护赞而已。比于一行译轨，都颇简约。然别又有同名异本，亦一卷，亦不空译，虽二咒同前无结护赞，而有阙伽华座等印明及成就法。又始说坛法、像法、坛中心安药师（左手持药器，亦名无价珠，右三界印），其威光中，作日光、月光二菩萨，莲花台下安十二神将。

四、药师如来念诵仪轨一卷，唐不空译。即上述同名异本。

五、药师琉璃光王七佛本愿功德经念诵仪轨二卷，元沙啰巴译。

六、药师琉璃光王七佛本愿功德经念诵仪轨供养法一卷，元沙啰巴译。

元沙啰巴上师弘药师法，其仪轨以忏悔祈愿为主。

又忏法中有药师忏一种。忏法指依诸经之说而忏悔罪过之仪则，又作忏仪。依准此类仪则而修之，称为修忏。药师忏，又作药师悔过，以药师如来为本尊而行忏悔罪障之修法。明代僧受登所纂集之药师三昧行法一书，即依据药师悔过法而作者，亦即根据药师如来本愿功德经而作之忏法书，旨在说明依药师如

来之誓愿而离苦得乐之行法。内容包括：(一)、定名，叙述药师三昧名称之缘由。(二)、劝修，劝诫修习本三昧，则所求皆得顺遂。(三)、方法，揭示供养药师如来之方法。(四)、释疑，因当时往生西方之思想极为盛行，故作释疑，以肯定本书为致福消灾之要法及明心作佛之秘典。后世凡消灾延寿之法事，多礼拜此忏，即今所谓之药师忏。

藏传佛教药师经法中有讲医方药物者，西康喇嘛寺有藏板，盖即西藏密法之医方明也。

日本空海自唐将去经轨中，间有不详其撰述之人者，药师仪轨一卷，亦成于永贞以前者也。

日本最澄所传法，主在杂密，两部则未全，却后受诸空海云。最澄在唐从国清寺惟象受大佛顶大契曼荼罗行事，惟象则阿地瞿多之传也。又从寿州草堂寺比丘大素(字海镜)受五佛顶法，大素则菩提流志之付法也。最澄回国造药师佛大像于比睿山，千余年灯火不绝至今。

药师经轨

七佛药师经 唐义净三藏译 贞元录之第四译

药师法一卷 此法次第二卷：印相一卷，真言一卷。
传教大师作，或慈觉作，又或朗澄和尚集，依苏悉地经。

药师如来念诵法 不空
自集经第二出

药师如来消灭除难念诵仪轨一卷 日本斋然法桥传
斋然粗有狂惑名

陀罗尼集经第二 此中别有一段,说药师真言礼仪而不
明行法

佛说拔除过罪生死得度经一卷 惠简译
寻检其文即是灌顶经第十二卷抄出

药师琉璃光如来本愿经一卷 隋大业十一年达磨笈多译
贞元录西域三第二译

药师琉璃光如来本愿功德经 唐玄奘三藏译
贞元录第三译

净琉璃净土标 日本传教大师传
此中明药师曼荼罗并十二神将形像

药师如来肝心法 香远国所传不空三藏所轨隐密
此中有十二大愿印并七佛各别印

药师如来略次第 依十八道

药师如来法门略录 弘一法师辑

药师法门修持课仪略录 弘一法师辑

东方药师如来消灭延寿火供仪轨

瑜伽士陈健民闻天语而造,见《曲肱斋护摩仪轨集》。据造者云,此轨特殊之处,即依据本尊因地之愿而分别哀求之。

药师形像与印明

药师名号及形像

药师 密号：发生金刚。胎遍知院一切佛密号也。梵称：

𑖀𑖦𑖫𑖞 药师 𑖦𑖦𑖪𑖞𑖦𑖦𑖪𑖞𑖦𑖦𑖪𑖞 琉璃
𑖦𑖦𑖪𑖞𑖦𑖦𑖪𑖞𑖦𑖦𑖪𑖞𑖦𑖦𑖪𑖞𑖦𑖦𑖪𑖞 光
𑖦𑖦𑖪𑖞𑖦𑖦𑖪𑖞 如来

古迹记云：能拔众苦喻名药，无像不彻称琉璃光。遁伦疏云：拔除生死之痛，故名药师；照度三有之暗称琉璃光（青琉璃光）。今金色者，应身佛习金色肤也。净琉璃净土标云，身浅碧色也。

七佛药师种子

𑖦𑖦𑖪𑖞 善名称吉祥如来
𑖦𑖦𑖪𑖞 宝月智严光音自在王如来
𑖦𑖦𑖪𑖞 金色宝光妙行成就如来
𑖦𑖦𑖪𑖞 无忧最胜吉祥如来
𑖦𑖦𑖪𑖞 法海雷音如来
𑖦𑖦𑖪𑖞 法海胜慧游戏神通如来
𑖦𑖦𑖪𑖞 药师琉璃光如来

出七佛药师名号者，义净三藏译经，余本不说之。第一佛过四恒沙御座者，出过生老病死之义。凡此七佛，是表众生身中阴阳五行等秘事也。

本愿经只说“造彼如来形像七躯”，七佛经始明七佛。

印度佛教信仰药师之情况，因文献阙如，已不可考。但药师如来在密宗完成之前，确为印度佛教广受人们信仰之佛。因梵语写的《药师经》，已在印度基尔吉特地方发现。早在东晋，即在唐密未传之前，药师经法已翻译传进我国。即使唐密失传之后，药师经法亦一直在汉传佛教中流行，尽管显密详略不同，但一直未中断过。亦可见药师经法与东土汉地有殊胜因缘也。

现在流行的药师佛形像，举右手成施无畏印，垂左手成与愿印，姿势与释迦佛完全相同，只是与愿印手中，多一药壶。八大菩萨侍于两侧，十二神将跟随在后，形成药师曼荼罗，此乃密宗时代形成的特色。古药师经典中，如《药师本愿经》所说，左右二胁士，为日光月光二菩萨。

本尊形像，日本东寺金堂及奈良药师画像，扬右手，垂左手，以左足押右足坐，不持宝珠，是施愿无畏相，通佛像也。拔苦与乐之义。弘法大师药师观念为：掌上有钵，钵中十二大愿妙义；右手扬臂，头大端相合，如弹推状，余三指开立。

药师印者，以左手开置脐下，次右手重上，二大指头相合也。

应身说法印者，谓右空水相捻是也。

七佛经云：于彼国中，有二菩萨，一名日光遍照，二名月光遍照。

顶经有二菩萨，一名日曜，二名月净。按日光遍照等菩萨种子为𑖀𑖃𑖥。月光遍照菩萨种子为𑖀𑖃𑖥或作𑖀𑖃𑖥，即名日曜，则日天种为𑖀𑖃𑖥也。

本愿经云：尔时会中有十二药叉大将……一一各有七千眷属，同时举声白佛言，我等今者蒙佛威力，得闻世尊药师琉璃光如来名号，七佛经云佛如来名号不复更有恶趣之怖。……若有流布此经，或复受持药师琉璃光如来名号，恭敬供养者，我等眷属卫护是人，皆使解脱一切苦难，诸有愿求，悉令满足。于此当知此十二神将者，非业生神通生眷属，只释尊说药师本愿之时，发誓如此。惟药师行者，定加护持也。

集经列十二药叉名号，为药师根本陀罗尼。十二神将者，药师如来内证功德，外现总持定力，普门示现形也。

大集经卅云，又此世界诸菩萨等，或作天像，乃至鸟兽之像。

集经二云，作药师佛像一躯，写药师经一卷，造幡一口，以五色成四十九尺，又教燃四十九灯，灯作七层，形如车轮，安置佛像前，又教放生四十九头。然集经不说七佛，而说大幡等，是于一佛前修之者，故今风俗如法修行之。

药师行法，五大明王用降三世，以药师即阿閼，降三世是阿閼佛之教令轮身故。

七佛药师法为日本台密四大法之一。如以药师如来为本尊，修息灾等法，则称为药师法。其仪轨与七佛药师法相同。其三昧耶形为药壶。真言有大咒与小咒之分。小咒为“唵呼噜呼噜战驮利摩橙祇莎诃”。又此如来与阿閼、大日或释迦同体。

药师形像

药师佛之形像，据药师琉璃光王七佛本愿功德念诵仪轨供养法载：

左手持执药器（又作无价珠），右手结三界印，著袈裟，结跏

趺坐于莲花台，台下有十二神将。

此十二神将誓愿护持药师法门，各率七千药叉眷属（计为八万四千护法神），在各地护佑受持药师佛名号之众生。

又一般流传之像为螺发形，左手持药壶，右手结施无畏印（或与愿印），日光、月光二菩萨胁侍左右，并称为药师三尊，又称东方三圣。此二胁侍在药师佛净土为无量众中之上首，是一生补处之菩萨。亦有以观音、势至二菩萨为其胁侍者（东西不二也）。此外，或以文殊、观音、势至、宝檀华、无尽意、药王、药上、弥勒等八菩萨为其侍者。

依药师琉璃光七佛本愿功德经载：

药师佛又作七佛药师，即善名称吉祥王如来、宝月智严光音自在王如来、金色宝光妙行成就如来、无忧最胜吉祥如来、法海雷音如来、法海胜慧游戏神通如来、药师琉璃光如来。其中前六如来为药师如来之分身。

药师印相

药师如来之印相，一般外示印相，即置左掌于脐下，以右手叠置于左手上，二拇指头相接，为药师如来之根本印。其中，左手四指表示众生之四大，右手四指表示佛界之四大。众生一切之疾病乃由四大不调而起，故以佛界之四大调和众生界之四大，作为药壶，而以二空（即拇指）表示召入众生疾病之义，故此印又称药壶印。又以此印为法界定印，于掌中观想药壶。

药师，梵名 Bhaisajyaguru，

音译作鞞杀社婆噜。

种子  取梵号以为种子。

药王药上二菩萨

药王，梵名 Bhaisajya - rāja，音译鞞逝舍罗惹。

为施与良药，救治众生身、心两种病苦之菩萨。为阿弥陀佛二十五菩萨之一。据观药王药上二菩萨经载，过去无量无边阿僧祇劫，有佛号琉璃光照如来，其国名悬胜幡。彼佛涅槃后，于像法中，有日藏比丘，聪明多智，为大众广说大乘如来之无上清静平等大慧。时众中有星宿光长者，闻说大乘平等大慧，心生欢喜，以雪山之良药，供养日藏比丘及众僧，并发愿以此功德回向无上菩提，若有众生闻己名者，愿其得灭除三种病苦。时长者之弟电光明，亦随兄持诸醍醐良药供养日藏及诸僧众，亦发大菩提心，愿得成佛。其时，大众赞叹星宿光长者为药王，电光明为药上，后即为药王、药上二菩萨。

同经并载此二菩萨久修梵行，诸愿已满，药王菩萨于未来世成佛，号净眼如来；药上菩萨亦成佛，号净藏如来。

又法华经卷六药王本事品载，过去无量恒河沙劫，有日月净明德如来，其佛寿命为四万二千劫。时有一菩萨，名“一切众生喜见菩萨”，修习苦行，精进经行，一心求佛，经一万二千万岁，证得“现一切身色三昧”，乃服诸香，饮香油，燃自身供养佛一千二百万年。命终后复化生于净德王之家，受日月净明德如来之付嘱，于彼佛灭度后造八万四千塔。其自身亦于七万二千万年间，燃臂供养其塔。或谓彼“一切众生喜见菩萨”，即今之药王菩萨。

另据法华经卷七妙庄严王本事品载，于过去无数劫，有云雷音宿王华智佛，说法华经。时有国王名妙庄严，夫人名净德，二子名净藏、净眼。其王邪见炽盛，信外道之法。夫人与二子乃共设种种方便，使王至宿王华智佛所，听闻法华经，共得利益。净藏、净眼二人即今药王、药上二菩萨。

药王菩萨之形像,一般为顶戴宝冠,左手握拳,置于腰部,右手屈臂,置放胸前,而以拇指、中指、无名指执持药树。三昧耶形为阿迦陀药,或为莲华。

真言为:唵鞞逝舍罗惹耶(药王)

或:曩莫三曼多没驮南讫叉拏多罗阇切莎诃

据密教图像仪轨,药王、药上菩萨,为释迦如来之胁侍。然此一造型古来极少。于密教,为菩萨形,右手执药草,左手为拳形。如为药师八大菩萨之一,则药王执药草与药壶,药上仅持药壶。

日光、月光二菩萨

日光菩萨:梵名 Sūryaprabha,又作日曜菩萨、日光遍照菩萨,药师如来二胁侍之一。身呈赤红色,左掌安日轮,右手执蔓朱赤花。

又日光,又作日光明菩萨。密教现图胎藏界曼荼罗中,日光菩萨位于除盖障院九尊中之最西端(即最下端),身呈肉色,右手曲肘竖掌,掌心向内,屈中指、无名指、小指;左手握拳,置于脐处,手执莲华,其上有珠。密号威德金刚。三昧耶形为赤宝。

月光菩萨:梵名 Candraprabha,又称月净菩萨,月光遍照菩萨。与日光菩萨同为药师如来之胁侍。身呈白色,乘于鹅座,手持月轮。

又月光,为密教金刚界曼荼罗贤劫十六尊之一,胎藏界曼荼罗文殊院中之一尊。金刚界中,月光菩萨位列微细会等第二院之西边,身呈白色,左手握拳当腰,右手持月光形,或持莲华,华上安半月。密号清凉金刚。三昧耶形为半月形。胎藏界曼荼罗中,此菩萨位列文殊院中妙吉祥之右方,在妙音菩萨与无垢光菩萨之间。右拳当腰执莲华,华上安半月,左拳当胸持合莲华,跏趺坐莲台。密号威德金刚。三昧耶形为青莲华,上置半月形。

七佛药师经五咒

香积佛说除业障神咒

但姪他 悉睇悉睇 苏悉睇 谟折你 木刹你 目帝
 毗目帝 菴末丽毗末丽 忙揭例 吡兰若揭鞞曷喇但
 娜 揭鞞萨婆额他 婆但你 钵啰摩额他 婆但你
 末捺细 莫诃末捺细 额步帝 额室步帝 毗多婆曳
 苏跋泥去 跋罗蚶摩 瞿侠佉 跋啰蚶摩柱侠帝
 萨婆额剃数 阿钵啰匝帝萨跋但啰 阿钵喇底嗽帝
 折覩杀 瑟檄勃陀俱胝 婆侠帝 纳摩娑婆 但他揭
 多喃 莎诃

药师如来说大陀罗尼

南谟薄伽伐帝 鞞杀社娑嚧 薛琉璃钵喇婆 曷啰闍
 也 但他揭多也 阿啰嗽帝 三藐三勃陀也 但姪他
 唵 鞞杀逝 鞞杀逝 鞞杀社三没揭帝 莎诃

七佛说如来定力琉璃光咒

但姪他 具谜具谜 瞢尼谜膩吡 末底末底 馱頻
 怛他揭多三摩地 额提瑟耻帝 额帝末帝 波例 波
 跋输但你萨婆波跋那世也 勃睇勃图 唱答谜 邬谜矩
 谜 佛铎器怛罗 钵里输但你 昙谜昵昙谜 谜嚕谜

噜 谜呖尸蛄唎萨婆哥罗 蜜栗覩 尼婆唎你 勃提
 苏勃睇 佛陀陀额提瑟佗泥娜 曷咯叉覩谜, 萨婆提
 婆 三谜额三谜 三曼接汉唎覩谜 萨婆佛陀 菩提
 萨埵 苦谜苦谜 钵唎苦谜曼 覩谜 萨婆伊底隍波
 达婆 萨婆毗何大也 萨婆萨埵难者 瞞唎泥瞞唎泥
 瞞唎也谜 萨婆阿舍 薛琉璃也 钵唎底婆细 萨婆
 波跋 著扬羯唎 莎诃

执金刚、释梵四天说忆念咒

但姪他 恶窣莫窣 但罗窣 么么窣具唎 诃呼去醯去
 末啰末啰末啰 紧树唎布唎 莎诃

执金刚说令无众恼所求满足咒

南么馱多喃 三藐三佛陀喃 南么萨婆跋折啰达啰喃
 但姪他 唵 跋折唎 跋折唎 莫诃跋折唎 跋折
 啰波舍 陀唎你三么三么 三曼频 阿钵唎底嚧多
 跋折唎 苦么苦么 钵啰苦曼覩谜 萨婆毗阿大也
 矩嚧矩嚧 萨婆羯么 阿伐唎拏你叉也 三么也末奴
 三末啰薄伽畔跋折啰 波你萨婆舍谜钵哩 瞞唎也
 莎诃

药师如来印明

药师如来根本印：

以左右手头指以下八指，及叉入于掌，以二大指来去。咒曰：

唵 战驮祇哩娑婆诃

是名根本印。（不空译 药师如来念诵仪轨）

小 咒：

唵 呼噜呼噜战驮利摩登祇莎诃



药师如来根本印(用印)

以左右手头指以下八指，反叉于掌，以二大指来去。是名根本印。



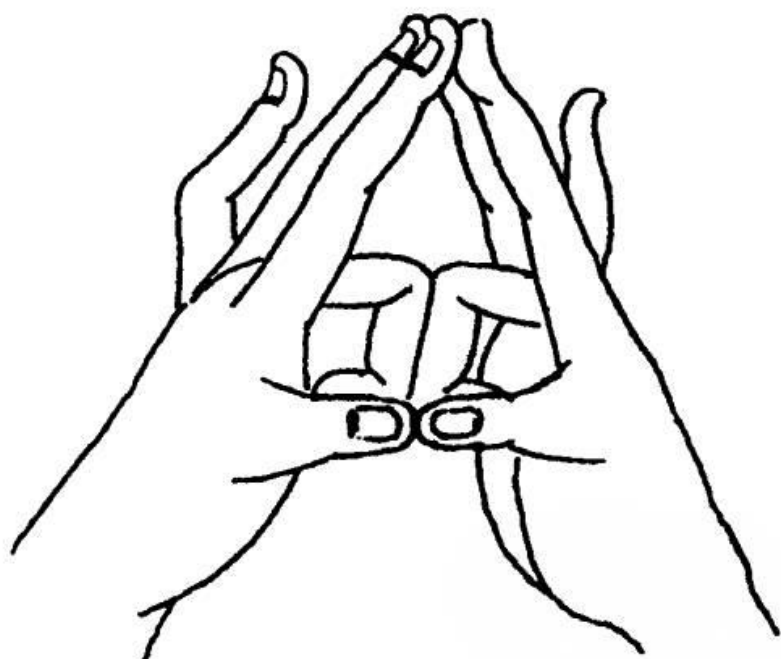
药师如来印(定印)

拇指横列，食指各成圈，在拇指上合成莲座，余三指在后斜竖抵头，靠近。为药师佛入定身。

内缚
地水合竖



十二神将印(本印)



十二神将印(用印)

食指头相抵如一三角,二中指屈中节相靠,二拇指横列,二无名指抵头如另一三角,二小指各向左右张开,结后当在前后左右四隅及更远之上下左右四方各印一次。如是,十二神将亦如是分列行者之身。

又药叉真言用时，加“药乞叉湿缚罗耶 $\text{vy}^{\text{r}}\text{r}\text{力}$ ”。是所药叉真言也。

或总诵 3 毗迦罗也 $\text{v}^{\text{r}}\text{r}\text{力}$ ，八万四千药叉总供一句。

尊位……大日变成药师如来，又宝幢即药师，此一佛显东方一切佛故。又释迦即药师，释迦院随佛可改也。其东方七佛，并释迦分身也。又释迦即药师，自初门言之，流布身也。一佛二土成正觉，大论等文可思之。

古老相传云，传教大师作施愿无畏像，二体，一名曰堂药师，一名转法轮，堂、释迦是一佛故，形像无异。

本愿经曰，若诸有情，行邪道者，皆令安住菩萨道中，若行声闻缘觉乘者，皆以大乘而安立之，故睿岳大师以药师如来为一乘教主。

中台三院，非凡夫二乘境界，释迦院则为凡愚所现身也。

日本延长四年冬季，中堂四季天供劝请颂云：

周遍法界，三世常住。大日如来，亦名释迦。妙法教主。

忆念本愿，像法转时。以大方便，称号药师。

（印抄云，智大师四季天供私记有之，延长四年始用之耳。）

结线俱具七佛帖。念诵顶上光明真言，师手自结之，满四十九结。集经，户噜户噜。若有人等，多诸罪障，及诸妇女，难月产厄，愿欲转祸成福并患鬼神病难，以五色线，而作咒索，用系病人头及手足腰腹等。五色系七尺许搓之。念诵之时，阿闍黎自结之，三日结毕，可令系施主肿。

护摩依增益修之，向东，延命是增益法也。护摩用户噜户噜咒，或用略大咒。

救脱真言

救脱真言^{了瓦祇祇}。十二神将³金毗罗也^{∨∨力}等。

古说光聚佛顶者，如药师自顶上放光明，演说真言义。帖云药师是佛顶部摄，故陀罗尼集经列佛顶部中。其陀罗尼，肉髻光中演说也，即是佛顶光明陀罗尼也。安然称佛顶光明真言。

集经，药师琉璃光印咒，户嚧户嚧真言。或谓是无能胜明王真言，非药师真言，或以彼真言劝请药师耳。然集经固言是法印咒也。深秘之义更问。

种字三形：依阿闍者^{𑖀𑖦𑖯𑖪𑖫𑖬𑖭𑖮𑖯𑖰𑖱𑖲𑖳𑖴𑖵𑖶𑖷𑖸𑖹𑖺𑖻𑖼𑖽𑖾𑗀𑖿𑗁𑗂𑗃𑗄𑗅𑗆𑗇𑗈𑗉𑗊𑗋𑗌𑗍𑗎𑗏𑗐𑗑𑗒𑗓𑗔𑗕𑗖𑗗𑗘𑗙𑗚𑗛𑗜𑗝𑗞𑗟𑗠𑗡𑗢𑗣𑗤𑗥𑗦𑗧𑗨𑗩𑗪𑗫𑗬𑗭𑗮𑗯𑗰𑗱𑗲𑗳𑗴𑗵𑗶𑗷𑗸𑗹𑗺𑗻𑗼𑗽𑗾𑗿𑘀𑘁𑘂𑘃𑘄𑘅𑘆𑘇𑘈𑘉𑘊𑘋𑘌𑘍𑘎𑘏𑘐𑘑𑘒𑘓𑘔𑘕𑘖𑘗𑘘𑘙𑘚𑘛𑘜𑘝𑘞𑘟𑘠𑘡𑘢𑘣𑘤𑘥𑘦𑘧𑘨𑘩𑘪𑘫𑘬𑘭𑘮𑘯𑘰𑘱𑘲𑘳𑘴𑘵𑘶𑘷𑘸𑘹𑘺𑘻𑘼𑘽𑘾𑘿𑙀𑙁𑙂𑙃𑙄𑙅𑙆𑙇𑙈𑙉𑙊𑙋𑙌𑙍𑙎𑙏𑙐𑙑𑙒𑙓𑙔𑙕𑙖𑙗𑙘𑙙𑙚𑙛𑙜𑙝𑙞𑙟𑙠𑙡𑙢𑙣𑙤𑙥𑙦𑙧𑙨𑙩𑙪𑙫𑙬𑙭𑙮𑙯𑙰𑙱𑙲𑙳𑙴𑙵𑙶𑙷𑙸𑙹𑙺𑙻𑙼𑙽𑙾𑙿𑚀𑚁𑚂𑚃𑚄𑚅𑚆𑚇𑚈𑚉𑚊𑚋𑚌𑚍𑚎𑚏𑚐𑚑𑚒𑚓𑚔𑚕𑚖𑚗𑚘𑚙𑚚𑚛𑚜𑚝𑚞𑚟𑚠𑚡𑚢𑚣𑚤𑚥𑚦𑚧𑚨𑚩𑚪𑚫𑚬𑚭𑚮𑚯𑚰𑚱𑚲𑚳𑚴𑚵𑚷𑚶𑚸𑚹𑚺𑚻𑚼𑚽𑚾𑚿𑛀𑛁𑛂𑛃𑛄𑛅𑛆𑛇𑛈𑛉𑛊𑛋𑛌𑛍𑛎𑛏𑛐𑛑𑛒𑛓𑛔𑛕𑛖𑛗𑛘𑛙𑛚𑛛𑛜𑛝𑛞𑛟𑛠𑛡𑛢𑛣𑛤𑛥𑛦𑛧𑛨𑛩𑛪𑛫𑛬𑛭𑛮𑛯𑛰𑛱𑛲𑛳𑛴𑛵𑛶𑛷𑛸𑛹𑛺𑛻𑛼𑛽𑛾𑛿𑜀𑜁𑜂𑜃𑜄𑜅𑜆𑜇𑜈𑜉𑜊𑜋𑜌𑜍𑜎𑜏𑜐𑜑𑜒𑜓𑜔𑜕𑜖𑜗𑜘𑜙𑜚𑜛𑜜𑜝𑜞𑜟𑜠𑜡𑜢𑜣𑜤𑜥𑜦𑜧𑜨𑜩𑜪𑜫𑜬𑜭𑜮𑜯𑜰𑜱𑜲𑜳𑜴𑜵𑜶𑜷𑜸𑜹𑜺𑜻𑜼𑜽𑜾𑜿𑝀𑝁𑝂𑝃𑝄𑝅𑝆𑝇𑝈𑝉𑝊𑝋𑝌𑝍𑝎𑝏𑝐𑝑𑝒𑝓𑝔𑝕𑝖𑝗𑝘𑝙𑝚𑝛𑝜𑝝𑝞𑝟𑝠𑝡𑝢𑝣𑝤𑝥𑝦𑝧𑝨𑝩𑝪𑝫𑝬𑝭𑝮𑝯𑝰𑝱𑝲𑝳𑝴𑝵𑝶𑝷𑝸𑝹𑝺𑝻𑝼𑝽𑝾𑝿𑞀𑞁𑞂𑞃𑞄𑞅𑞆𑞇𑞈𑞉𑞊𑞋𑞌𑞍𑞎𑞏𑞐𑞑𑞒𑞓𑞔𑞕𑞖𑞗𑞘𑞙𑞚𑞛𑞜𑞝𑞞𑞟𑞠𑞡𑞢𑞣𑞤𑞥𑞦𑞧𑞨𑞩𑞪𑞫𑞬𑞭𑞮𑞯𑞰𑞱𑞲𑞳𑞴𑞵𑞶𑞷𑞸𑞹𑞺𑞻𑞼𑞽𑞾𑞿𑟀𑟁𑟂𑟃𑟄𑟅𑟆𑟇𑟈𑟉𑟊𑟋𑟌𑟍𑟎𑟏𑟐𑟑𑟒𑟓𑟔𑟕𑟖𑟗𑟘𑟙𑟚𑟛𑟜𑟝𑟞𑟟𑟠𑟡𑟢𑟣𑟤𑟥𑟦𑟧𑟨𑟩𑟪𑟫𑟬𑟭𑟮𑟯𑟰𑟱𑟲𑟳𑟴𑟵𑟶𑟷𑟸𑟹𑟺𑟻𑟼𑟽𑟾𑟿𑠀𑠁𑠂𑠃𑠄𑠅𑠆𑠇𑠈𑠉𑠊𑠋𑠌𑠍𑠎𑠏𑠐𑠑𑠒𑠓𑠔𑠕𑠖𑠗𑠘𑠙𑠚𑠛𑠜𑠝𑠞𑠟𑠠𑠡𑠢𑠣𑠤𑠥𑠦𑠧𑠨𑠩𑠪𑠫𑠬𑠭𑠮𑠯𑠰𑠱𑠲𑠳𑠴𑠵𑠶𑠷𑠸𑠺𑠹𑠻𑠼𑠽𑠾𑠿𑡀𑡁𑡂𑡃𑡄𑡅𑡆𑡇𑡈𑡉𑡊𑡋𑡌𑡍𑡎𑡏𑡐𑡑𑡒𑡓𑡔𑡕𑡖𑡗𑡘𑡙𑡚𑡛𑡜𑡝𑡞𑡟𑡠𑡡𑡢𑡣𑡤𑡥𑡦𑡧𑡨𑡩𑡪𑡫𑡬𑡭𑡮𑡯𑡰𑡱𑡲𑡳𑡴𑡵𑡶𑡷𑡸𑡹𑡺𑡻𑡼𑡽𑡾𑡿𑢀𑢁𑢂𑢃𑢄𑢅𑢆𑢇𑢈𑢉𑢊𑢋𑢌𑢍𑢎𑢏𑢐𑢑𑢒𑢓𑢔𑢕𑢖𑢗𑢘𑢙𑢚𑢛𑢜𑢝𑢞𑢟𑢠𑢡𑢢𑢣𑢤𑢥𑢦𑢧𑢨𑢩𑢪𑢫𑢬𑢭𑢮𑢯𑢰𑢱𑢲𑢳𑢴𑢵𑢶𑢷𑢸𑢹𑢺𑢻𑢼𑢽𑢾𑢿𑣀𑣁𑣂𑣃𑣄𑣅𑣆𑣇𑣈𑣉𑣊𑣋𑣌𑣍𑣎𑣏𑣐𑣑𑣒𑣓𑣔𑣕𑣖𑣗𑣘𑣙𑣚𑣛𑣜𑣝𑣞𑣟𑣠𑣡𑣢𑣣𑣤𑣥𑣦𑣧𑣨𑣩𑣪𑣫𑣬𑣭𑣮𑣯𑣰𑣱𑣲𑣳𑣴𑣵𑣶𑣷𑣸𑣹𑣺𑣻𑣼𑣽𑣾𑣿𑤀𑤁𑤂𑤃𑤄𑤅𑤆𑤇𑤈𑤉𑤊𑤋𑤌𑤍𑤎𑤏𑤐𑤑𑤒𑤓𑤔𑤕𑤖𑤗𑤘𑤙𑤚𑤛𑤜𑤝𑤞𑤟𑤠𑤡𑤢𑤣𑤤𑤥𑤦𑤧𑤨𑤩𑤪𑤫𑤬𑤭𑤮𑤯𑤰𑤱𑤲𑤳𑤴𑤵𑤶𑤷𑤸𑤹𑤺𑤻𑤼𑤽𑤾𑤿𑥀𑥁𑥂𑥃𑥄𑥅𑥆𑥇𑥈𑥉𑥊𑥋𑥌𑥍𑥎𑥏𑥐𑥑𑥒𑥓𑥔𑥕𑥖𑥗𑥘𑥙𑥚𑥛𑥜𑥝𑥞𑥟𑥠𑥡𑥢𑥣𑥤𑥥𑥦𑥧𑥨𑥩𑥪𑥫𑥬𑥭𑥮𑥯𑥰𑥱𑥲𑥳𑥴𑥵𑥶𑥷𑥸𑥹𑥺𑥻𑥼𑥽𑥾𑥿𑦀𑦁𑦂𑦃𑦄𑦅𑦆𑦇𑦈𑦉𑦊𑦋𑦌𑦍𑦎𑦏𑦐𑦑𑦒𑦓𑦔𑦕𑦖𑦗𑦘𑦙𑦚𑦛𑦜𑦝𑦞𑦟𑦠𑦡𑦢𑦣𑦤𑦥𑦦𑦧𑦨𑦩𑦪𑦫𑦬𑦭𑦮𑦯𑦰𑦱𑦲𑦳𑦴𑦵𑦶𑦷𑦸𑦹𑦺𑦻𑦼𑦽𑦾𑦿𑧀𑧁𑧂𑧃𑧄𑧅𑧆𑧇𑧈𑧉𑧊𑧋𑧌𑧍𑧎𑧏𑧐𑧑𑧒𑧓𑧔𑧕𑧖𑧗𑧘𑧙𑧚𑧛𑧜𑧝𑧞𑧟𑧠𑧡𑧢𑧣𑧤𑧥𑧦𑧧𑧨𑧩𑧪𑧫𑧬𑧭𑧮𑧯𑧰𑧱𑧲𑧳𑧴𑧵𑧶𑧷𑧸𑧹𑧺𑧻𑧼𑧽𑧾𑧿𑨀𑨁𑨂𑨃𑨄𑨅𑨆𑨇𑨈𑨉𑨊𑨋𑨌𑨍𑨎𑨏𑨐𑨑𑨒𑨓𑨔𑨕𑨖𑨗𑨘𑨙𑨚𑨛𑨜𑨝𑨞𑨟𑨠𑨡𑨢𑨣𑨤𑨥𑨦𑨧𑨨𑨩𑨪𑨫𑨬𑨭𑨮𑨯𑨰𑨱𑨲𑨳𑨴𑨵𑨶𑨷𑨸𑨹𑨺𑨻𑨼𑨽𑨾𑨿𑩀𑩁𑩂𑩃𑩄𑩅𑩆𑩇𑩈𑩉𑩊𑩋𑩌𑩍𑩎𑩏𑩐𑩑𑩒𑩓𑩔𑩕𑩖𑩗𑩘𑩙𑩚𑩛𑩜𑩝𑩞𑩟𑩠𑩡𑩢𑩣𑩤𑩥𑩦𑩧𑩨𑩩𑩪𑩫𑩬𑩭𑩮𑩯𑩰𑩱𑩲𑩳𑩴𑩵𑩶𑩷𑩸𑩹𑩺𑩻𑩼𑩽𑩾𑩿𑪀𑪁𑪂𑪃𑪄𑪅𑪆𑪇𑪈𑪉𑪊𑪋𑪌𑪍𑪎𑪏𑪐𑪑𑪒𑪓𑪔𑪕𑪖𑪗𑪘𑪙𑪚𑪛𑪜𑪝𑪞𑪟𑪠𑪡𑪢𑪣𑪤𑪥𑪦𑪧𑪨𑪩𑪪𑪫𑪬𑪭𑪮𑪯𑪰𑪱𑪲𑪳𑪴𑪵𑪶𑪷𑪸𑪹𑪺𑪻𑪼𑪽𑪾𑪿𑫀𑫁𑫂𑫃𑫄𑫅𑫆𑫇𑫈𑫉𑫊𑫋𑫌𑫍𑫎𑫏𑫐𑫑𑫒𑫓𑫔𑫕𑫖𑫗𑫘𑫙𑫚𑫛𑫜𑫝𑫞𑫟𑫠𑫡𑫢𑫣𑫤𑫥𑫦𑫧𑫨𑫩𑫪𑫫𑫬𑫭𑫮𑫯𑫰𑫱𑫲𑫳𑫴𑫵𑫶𑫷𑫸𑫹𑫺𑫻𑫼𑫽𑫾𑫿𑬀𑬁𑬂𑬃𑬄𑬅𑬆𑬇𑬈𑬉𑬊𑬋𑬌𑬍𑬎𑬏𑬐𑬑𑬒𑬓𑬔𑬕𑬖𑬗𑬘𑬙𑬚𑬛𑬜𑬝𑬞𑬟𑬠𑬡𑬢𑬣𑬤𑬥𑬦𑬧𑬨𑬩𑬪𑬫𑬬𑬭𑬮𑬯𑬰𑬱𑬲𑬳𑬴𑬵𑬶𑬷𑬸𑬹𑬺𑬻𑬼𑬽𑬾𑬿𑭀𑭁𑭂𑭃𑭄𑭅𑭆𑭇𑭈𑭉𑭊𑭋𑭌𑭍𑭎𑭏𑭐𑭑𑭒𑭓𑭔𑭕𑭖𑭗𑭘𑭙𑭚𑭛𑭜𑭝𑭞𑭟𑭠𑭡𑭢𑭣𑭤𑭥𑭦𑭧𑭨𑭩𑭪𑭫𑭬𑭭𑭮𑭯𑭰𑭱𑭲𑭳𑭴𑭵𑭶𑭷𑭸𑭹𑭺𑭻𑭼𑭽𑭾𑭿𑮀𑮁𑮂𑮃𑮄𑮅𑮆𑮇𑮈𑮉𑮊𑮋𑮌𑮍𑮎𑮏𑮐𑮑𑮒𑮓𑮔𑮕𑮖𑮗𑮘𑮙𑮚𑮛𑮜𑮝𑮞𑮟𑮠𑮡𑮢𑮣𑮤𑮥𑮦𑮧𑮨𑮩𑮪𑮫𑮬𑮭𑮮𑮯𑮰𑮱𑮲𑮳𑮴𑮵𑮶𑮷𑮸𑮹𑮺𑮻𑮼𑮽𑮾𑮿𑯀𑯁𑯂𑯃𑯄𑯅𑯆𑯇𑯈𑯉𑯊𑯋𑯌𑯍𑯎𑯏𑯐𑯑𑯒𑯓𑯔𑯕𑯖𑯗𑯘𑯙𑯚𑯛𑯜𑯝𑯞𑯟𑯠𑯡𑯢𑯣𑯤𑯥𑯦𑯧𑯨𑯩𑯪𑯫𑯬𑯭𑯮𑯯𑯰𑯱𑯲𑯳𑯴𑯵𑯶𑯷𑯸𑯹𑯺𑯻𑯼𑯽𑯾𑯿𑰀𑰁𑰂𑰃𑰄𑰅𑰆𑰇𑰈𑰉𑰊𑰋𑰌𑰍𑰎𑰏𑰐𑰑𑰒𑰓𑰔𑰕𑰖𑰗𑰘𑰙𑰚𑰛𑰜𑰝𑰞𑰟𑰠𑰡𑰢𑰣𑰤𑰥𑰦𑰧𑰨𑰩𑰪𑰫𑰬𑰭𑰮𑰯𑰰𑰱𑰲𑰳𑰴𑰵𑰶𑰷𑰸𑰹𑰺𑰻𑰼𑰽𑰾𑰿𑱀𑱁𑱂𑱃𑱄𑱅𑱆𑱇𑱈𑱉𑱊𑱋𑱌𑱍𑱎𑱏𑱐𑱑𑱒𑱓𑱔𑱕𑱖𑱗𑱘𑱙𑱚𑱛𑱜𑱝𑱞𑱟𑱠𑱡𑱢𑱣𑱤𑱥𑱦𑱧𑱨𑱩𑱪𑱫𑱬𑱭𑱮𑱯𑱰𑱱𑱲𑱳𑱴𑱵𑱶𑱷𑱸𑱹𑱺𑱻𑱼𑱽𑱾𑱿𑲀𑲁𑲂𑲃𑲄𑲅𑲆𑲇𑲈𑲉𑲊𑲋𑲌𑲍𑲎𑲏𑲐𑲑𑲒𑲓𑲔𑲕𑲖𑲗𑲘𑲙𑲚𑲛𑲜𑲝𑲞𑲟𑲠𑲡𑲢𑲣𑲤𑲥𑲦𑲧𑲨𑲩𑲪𑲫𑲬𑲭𑲮𑲯𑲰𑲱𑲲𑲳𑲴𑲵𑲶𑲷𑲸𑲹𑲺𑲻𑲼𑲽𑲾𑲿𑳀𑳁𑳂𑳃𑳄𑳅𑳆𑳇𑳈𑳉𑳊𑳋𑳌𑳍𑳎𑳏𑳐𑳑𑳒𑳓𑳔𑳕𑳖𑳗𑳘𑳙𑳚𑳛𑳜𑳝𑳞𑳟𑳠𑳡𑳢𑳣𑳤𑳥𑳦𑳧𑳨𑳩𑳪𑳫𑳬𑳭𑳮𑳯𑳰𑳱𑳲𑳳𑳴𑳵𑳶𑳷𑳸𑳹𑳺𑳻𑳼𑳽𑳾𑳿𑴀𑴁𑴂𑴃𑴄𑴅𑴆𑴇𑴈𑴉𑴊𑴋𑴌𑴍𑴎𑴏𑴐𑴑𑴒𑴓𑴔𑴕𑴖𑴗𑴘𑴙𑴚𑴛𑴜𑴝𑴞𑴟𑴠𑴡𑴢𑴣𑴤𑴥𑴦𑴧𑴨𑴩𑴪𑴫𑴬𑴭𑴮𑴯𑴰𑴱𑴲𑴳𑴴𑴵𑴶𑴷𑴸𑴹𑴺𑴻𑴼𑴽𑴾𑴿𑵀𑵁𑵂𑵃𑵄𑵅𑵆𑵇𑵈𑵉𑵊𑵋𑵌𑵍𑵎𑵏𑵐𑵑𑵒𑵓𑵔𑵕𑵖𑵗𑵘𑵙𑵚𑵛𑵜𑵝𑵞𑵟𑵠𑵡𑵢𑵣𑵤𑵥𑵦𑵧𑵨𑵩𑵪𑵫𑵬𑵭𑵮𑵯𑵰𑵱𑵲𑵳𑵴𑵵𑵶𑵷𑵸𑵹𑵺𑵻𑵼𑵽𑵾𑵿𑶀𑶁𑶂𑶃𑶄𑶅𑶆𑶇𑶈𑶉𑶊𑶋𑶌𑶍𑶎𑶏𑶐𑶑𑶒𑶓𑶔𑶕𑶖𑶗𑶘𑶙𑶚𑶛𑶜𑶝𑶞𑶟𑶠𑶡𑶢𑶣𑶤𑶥𑶦𑶧𑶨𑶩𑶪𑶫𑶬𑶭𑶮𑶯𑶰𑶱𑶲𑶳𑶴𑶵𑶶𑶷𑶸𑶹𑶺𑶻𑶼𑶽𑶾𑶿𑷀𑷁𑷂𑷃𑷄𑷅𑷆𑷇𑷈𑷉𑷊𑷋𑷌𑷍𑷎𑷏𑷐𑷑𑷒𑷓𑷔𑷕𑷖𑷗𑷘𑷙𑷚𑷛𑷜𑷝𑷞𑷟𑷠𑷡𑷢𑷣𑷤𑷥𑷦𑷧𑷨𑷩𑷪𑷫𑷬𑷭𑷮𑷯𑷰𑷱𑷲𑷳𑷴𑷵𑷶𑷷𑷸𑷹𑷺𑷻𑷼𑷽𑷾𑷿𑸀𑸁𑸂𑸃𑸄𑸅𑸆𑸇𑸈𑸉𑸊𑸋𑸌𑸍𑸎𑸏𑸐𑸑𑸒𑸓𑸔𑸕𑸖𑸗𑸘𑸙𑸚𑸛𑸜𑸝𑸞𑸟𑸠𑸡𑸢𑸣𑸤𑸥𑸦𑸧𑸨𑸩𑸪𑸫𑸬𑸭𑸮𑸯𑸰𑸱𑸲𑸳𑸴𑸵𑸶𑸷𑸸𑸹𑸺𑸻𑸼𑸽𑸾𑸿𑹀𑹁𑹂𑹃𑹄𑹅𑹆𑹇𑹈𑹉𑹊𑹋𑹌𑹍𑹎𑹏𑹐𑹑𑹒𑹓𑹔𑹕𑹖𑹗𑹘𑹙𑹚𑹛𑹜𑹝𑹞𑹟𑹠𑹡𑹢𑹣𑹤𑹥𑹦𑹧𑹨𑹩𑹪𑹫𑹬𑹭𑹮𑹯𑹰𑹱𑹲𑹳𑹴𑹵𑹶𑹷𑹸𑹹𑹺𑹻𑹼𑹽𑹾𑹿𑺀𑺁𑺂𑺃𑺄𑺅𑺆𑺇𑺈𑺉𑺊𑺋𑺌𑺍𑺎𑺏𑺐𑺑𑺒𑺓𑺔𑺕𑺖𑺗𑺘𑺙𑺚𑺛𑺜𑺝𑺞𑺟𑺠𑺡𑺢𑺣𑺤𑺥𑺦𑺧𑺨𑺩𑺪𑺫𑺬𑺭𑺮𑺯𑺰𑺱𑺲𑺳𑺴𑺵𑺶𑺷𑺸𑺹𑺺𑺻𑺼𑺽𑺾𑺿𑻀𑻁𑻂𑻃𑻄𑻅𑻆𑻇𑻈𑻉𑻊𑻋𑻌𑻍𑻎𑻏𑻐𑻑𑻒𑻓𑻔𑻕𑻖𑻗𑻘𑻙𑻚𑻛𑻜𑻝𑻞𑻟𑻠𑻡𑻢𑻣𑻤𑻥𑻦𑻧𑻨𑻩𑻪𑻫𑻬𑻭𑻮𑻯𑻰𑻱𑻲𑻳𑻴𑻵𑻶𑻷𑻸𑻹𑻺𑻻𑻼𑻽𑻾𑻿𑼀𑼁𑼂𑼃𑼄𑼅𑼆𑼇𑼈𑼉𑼊𑼋𑼌𑼍𑼎𑼏𑼐𑼑𑼒𑼓𑼔𑼕𑼖𑼗𑼘𑼙𑼚𑼛𑼜𑼝𑼞𑼟𑼠𑼡𑼢𑼣𑼤𑼥𑼦𑼧𑼨𑼩𑼪𑼫𑼬𑼭𑼮𑼯𑼰𑼱𑼲𑼳𑼴𑼵𑼶𑼷𑼸𑼹𑼺𑼻𑼼𑼽𑼾𑼿𑽀𑽁𑽂𑽃𑽄𑽅𑽆𑽇𑽈𑽉𑽊𑽋𑽌𑽍𑽎𑽏𑽐𑽑𑽒𑽓𑽔𑽕𑽖𑽗𑽘𑽙𑽚𑽛𑽜𑽝𑽞𑽟𑽠𑽡𑽢𑽣𑽤𑽥𑽦𑽧𑽨𑽩𑽪𑽫𑽬𑽭𑽮𑽯𑽰𑽱𑽲𑽳𑽴𑽵𑽶𑽷𑽸𑽹𑽺𑽻𑽼𑽽𑽾𑽿𑾀𑾁𑾂𑾃𑾄𑾅𑾆𑾇𑾈𑾉𑾊𑾋𑾌𑾍𑾎𑾏𑾐𑾑𑾒𑾓𑾔𑾕𑾖𑾗𑾘𑾙𑾚𑾛𑾜𑾝𑾞𑾟𑾠𑾡𑾢𑾣𑾤𑾥𑾦𑾧𑾨𑾩𑾪𑾫𑾬𑾭𑾮𑾯𑾰𑾱𑾲𑾳𑾴𑾵𑾶𑾷𑾸𑾹𑾺𑾻𑾼𑾽𑾾𑾿𑿀𑿁𑿂𑿃𑿄𑿅𑿆𑿇𑿈𑿉𑿊𑿋𑿌𑿍𑿎𑿏𑿐𑿑𑿒𑿓𑿔𑿕𑿖𑿗𑿘𑿙𑿚𑿛𑿜𑿝𑿞𑿟𑿠𑿡𑿢𑿣𑿤𑿥𑿦𑿧𑿨𑿩𑿪𑿫𑿬𑿭𑿮𑿯𑿰𑿱𑿲𑿳𑿴𑿵𑿶𑿷𑿸𑿹𑿺𑿻𑿼𑿽𑿾𑿿𑠀𑠁𑠂𑠃𑠄𑠅𑠆𑠇𑠈𑠉𑠊𑠋𑠌𑠍𑠎𑠏𑠐𑠑𑠒𑠓𑠔𑠕𑠖𑠗𑠘𑠙𑠚𑠛𑠜𑠝𑠞𑠟𑠠𑠡𑠢𑠣𑠤𑠥𑠦𑠧𑠨𑠩𑠪𑠫𑠬𑠭𑠮𑠯𑠰𑠱𑠲𑠳𑠴𑠵𑠶𑠷𑠸𑠺𑠹𑠻𑠼𑠽𑠾𑠿𑡀𑡁𑡂𑡃𑡄𑡅𑡆𑡇𑡈𑡉𑡊𑡋𑡌𑡍𑡎𑡏𑡐𑡑𑡒𑡓𑡔𑡕𑡖𑡗𑡘𑡙𑡚𑡛𑡜𑡝𑡞𑡟𑡠𑡡𑡢𑡣𑡤𑡥𑡦𑡧𑡨𑡩𑡪𑡫𑡬𑡭𑡮𑡯𑡰𑡱𑡲𑡳𑡴𑡵𑡶𑡷𑡸𑡹𑡺𑡻𑡼𑡽𑡾𑡿𑢀𑢁𑢂𑢃𑢄𑢅𑢆𑢇𑢈𑢉𑢊𑢋𑢌𑢍𑢎𑢏𑢐𑢑𑢒𑢓𑢔𑢕𑢖𑢗𑢘𑢙𑢚𑢛𑢜𑢝𑢞𑢟𑢠𑢡𑢢𑢣𑢤𑢥𑢦𑢧𑢨𑢩𑢪𑢫𑢬𑢭𑢮𑢯𑢰𑢱𑢲𑢳𑢴𑢵𑢶𑢷𑢸𑢹𑢺𑢻𑢼𑢽𑢾𑢿𑣀𑣁𑣂𑣃𑣄𑣅𑣆𑣇𑣈𑣉𑣊𑣋𑣌𑣍𑣎𑣏𑣐𑣑𑣒𑣓𑣔𑣕𑣖𑣗𑣘𑣙𑣚𑣛𑣜𑣝𑣞𑣟𑣠𑣡𑣢𑣣𑣤𑣥𑣦𑣧𑣨𑣩𑣪𑣫𑣬𑣭𑣮𑣯𑣰𑣱𑣲𑣳𑣴𑣵𑣶𑣷𑣸𑣹𑣺𑣻𑣼𑣽𑣾𑣿𑤀𑤁𑤂𑤃𑤄𑤅𑤆𑤇𑤈𑤉𑤊𑤋𑤌𑤍𑤎𑤏𑤐𑤑𑤒𑤓𑤔𑤕𑤖𑤗𑤘𑤙𑤚𑤛𑤜𑤝𑤞𑤟𑤠𑤡𑤢𑤣𑤤𑤥𑤦𑤧𑤨𑤩𑤪𑤫𑤬𑤭𑤮𑤯𑤰𑤱𑤲𑤳𑤴𑤵𑤶𑤷𑤸𑤹𑤺𑤻𑤼𑤽𑤾𑤿𑥀𑥁𑥂𑥃𑥄𑥅𑥆𑥇𑥈𑥉𑥊𑥋𑥌𑥍𑥎𑥏𑥐}

法门寺地宫第四重宝函药师 曼荼罗之研究

——陕西扶风县法门寺地宫

覆藏佛指舍利八重宝函中之第四重宝函

法门寺地宫唐代八重宝函之第四重宝函的左侧面造像,为唐密药师曼荼罗,按原图描成唐密药师曼荼罗白描图(图1)。

如图所示,正面主尊如来形,额有白毫相,高肉髻,流出琉璃佛光两道,著宝冠,被袈裟,结跏趺坐,右手执锡杖,左手捧钵于腹前。此即唐密药师琉璃光如来造像。

如图所示,主尊两侧有沙门形弟子,头光,合掌立于两侧。二胁侍菩萨着宝冠,头光,身光,合掌,趺坐于莲华座上。次后二菩萨,其前有二明王,合掌侍立。主尊前有二供养菩萨,有头光身光,单腿胡跪坐莲花座上,双手托盘献花。正前方有案台,饰案裙,上置香炉,两旁各有香宝子一枚,整个画面背后有菩提宝树。此即唐密药师曼诸尊造像。

药师音译为鞞杀社婆噜,又名药师如来,全称为药师琉璃光如来,亦称琉璃光王、十二愿王、大医王佛,是东方净琉璃世界的教主,密号平等金刚,又号发生金刚(此名号为胎藏界遍知院一切佛的密号)。《古迹记》云,能拔众苦喻名药,无像不彻称琉璃光。《通伦疏》云,拔除生死之痛,故名药师,照度三有之暗称琉



图1 唐密药师琉璃光如来曼荼罗白描图

璃光。此佛于过去世行菩萨道时，曾发十二大愿，愿为众生解脱疾苦，使具足诸根，导入解脱，故依此愿而成佛，住净琉璃世界，其国土庄严如极乐国。此佛誓愿不可思议，能消灾延寿，自古即受信仰。

用梵文书写的《药师经》已在印度基尔吉特地方发现，这一事实证明，在密教未兴之前，药师佛已在印度广受信仰。早在东晋，即在唐密未传之前，药师经法已在中国译传，即使唐密失传之后，药师经法亦一直在汉传佛教中流行，尽管显密详略不同，但迄未中断。汉译药师经典，凡有五译，以东晋帛尸黎密多罗译《拔除过罪生死得度经》为最早。帛尸黎密多罗，此云吉友，乃中国密典初期之西域三藏，亦系最早在中国传杂部密教的阿闍黎，

为唐密之前的密教大师。其所译《大灌顶神咒经》、《大孔雀王神咒经》等,均为中国早期密部经典。因为在印度及中国密教未极流行时,当时西域杂部密教已较盛行,故吉友三藏将此药师经亦摄入大灌顶神咒经之最后品。此灌顶大神咒经,亦犹大宝积经,系糅多经而成。吉友三藏将其译附于大灌顶经,则因药师经本属密宗之经典也。之后又有四译,以玄奘所译《药师琉璃光如来本愿功德经》为最流行,以义净三藏所译《药师琉璃光七佛本愿功德经》为最完整。

由于早期药师佛像大都是通佛像,因此难以与释迦或其他佛像加以区分。龙门石窟有北魏末年(公元495—534年)建造的附有造像年代记录的一尊药师如来像。唐代药师造像见载较多,隋唐翻译的本愿功德经记载着药师的画像赞等,敦煌千佛洞留有药师的壁画以及彩色绢本的七佛药师、药师净土变相等。在敦煌壁画中有多幅手持铁钵锡杖的药师像,在敦煌遗留的许多药师经中,还有记述十二大愿与九横死的图像,分配于左右外缘的画像。如图所示。四川资中、巴中诸石窟亦多遗存。

十 二 大 愿	八菩萨等众			九 横 死
	月	药师如来	日	
	光		光	
	十二神将			



图2 日本《别尊杂记》药师佛像

在日本,《图像抄》曾指出:“世流布像有二样:一者扬右手垂左手,是东寺金堂并南京药师寺像也(图2)。但以左足押右足坐像也。二者左手持药壶,以右手作施无畏,或右手曲水指,或火空相捻(图3)。又有唐本持钵锡杖”。说明在通相之后,出现药师与释迦佛完全相同的形像,即手结施无畏与愿印的形像,而记载的唐本像是手持钵与锡杖。大正藏图像第四卷《觉禅钞》画有心觉的左手持钵右手持锡杖的唐本药师像(图4),与地宫第四重宝函药师像完全相合,足以证明杂密时代的药师像一般是



图3 日本《图像抄》药师佛像

通佛像或无畏与愿印像。而唐朝纯密时代的药师像是持钵与锡杖像。流行的药师佛像,仍是右手施无畏,左手与愿印与释迦相同的形像,只是与愿印手中,多一药壶。日本澄毫《总持钞》曾说明药师佛持三昧耶形药壶,系由日本裔然法师在中国唐代学后传到日本的。

义净三藏译的《药师琉璃光七佛本愿功德经》是完整的药师经典,为日本台密七佛药师法所依的经典。七佛药师就是药师



心觉之唐本持钵锡杖

图4 日本《觉禅钞》药师佛像

琉璃光如来的七个分身。《觉禅钞》称为七体药师(图5、图10)。七佛药师法为日本台密四大法之一。如以药师如来为本尊,修息灾等法,则称为药师法,其仪轨与七佛药师法同。

药师法轨之译传,据陀罗尼集经译序说,阿地瞿多(无极高),中印度人,精练五明,妙通三藏,志弘像教,越雪岭,涉河沙,永徽三年正月,广将梵本至长安,建普集会坛,李勣、尉迟恭,并受灌顶,法成之日,屡降灵异,京中道俗,咸叹希逢,是即杂密都



图5 日本《觉禅钞》七佛药师像

部建坛灌顶受法之嚆矢也。陀罗尼集经有阿闍、莲花德、天忧德、旃檀德、毗婆尸、相德、药师诸佛顶等，后皆为胎藏法之一尊。其说药师印咒、造像、安坛、修供等甚详。考汉译药师法轨，凡有六种。唐一行撰集的《药师琉璃光如来念诵仪轨》，说为消灭及安产供药师之法，药师法至是始有持诵行法之仪轨，系合部仪轨。金刚智译《药师如来观行仪轨法》亦为胎金合行之仪轨。不空译《药师如来念诵仪轨》有同名异本两本，始说坛法、像法，说

坛中心安药师,左手持药器,亦名无价珠,右三界印,着袈裟,趺坐莲台,台下有十二神将,作为八万四千眷属上首,如来威光中画有日光月光二菩萨。《三宝物具抄·卷四》曾记不空弟子元皎至德初(公元756年)曾受肃宗之命,于凤翔开元寺置药师道场,择三七僧,六时行道,燃灯歌呗,以至法会之内生一丛李树,有四十九茎。元沙啰巴也译有《念诵仪轨》及《念诵仪轨供养法》,以忏悔祈愿为主。此外还有药师忏法等仪轨。日本空海自唐将去经轨中,间有不详其撰述人者药师仪轨一卷,亦成于永贞以前者也。其述药师形像为左掌上有钵,钵中十二大愿妙义;右手扬臂。日本最澄所传法,主在杂密,其在唐从国清寺惟像受大佛顶大契曼荼罗行事,惟象则阿地瞿多之传也。又从寿州寺比丘大素(字海镜)受五佛顶法,大素则菩提流志之付法也。最澄回国造药师佛大像于比睿山,千余年灯火至今不绝。

现在流传的药师像为螺发形,左手持药壶,右手持无畏印(或与愿印),日光、月光二菩萨胁侍左右,并称为药师三尊(图6),又称东方三圣。此二胁侍在药师佛净土中为无量中之上首。亦有以药王、药上二菩萨为其胁侍(图8、图9),药王、药上实释迦之胁侍,此所以示药师、释迦一体也。又有以观音、势至二菩萨为其胁侍(图7),观音、势至实西方阿弥之胁侍,此所以示东西不二也。此外,或以左边画观音、药王、弥勒、无尽意,右边画势至、药上、文殊、宝檀华等八大菩萨为其侍者(图8、图9),此即药师八菩萨曼荼罗。

在两部曼荼罗中,全无药师之画像,因此古来就不断有药师是本地佛或外来佛之诤义。密教一般将其视为东方阿閼如来之同体。深秘的解释,以宝幢即药师,此一佛显东方一切佛故。又释迦即药师,释迦院随佛可改也,其东方七佛,并释迦分身也。自初门言之,流布身也。古老相传云,传教大师作施愿无畏像二



图6 日本《别尊杂记》药师三尊

体，一名曰堂药师，一名转法轮，释迦是一佛故，形像无异。日本延长四年冬季，中堂四季天供劝请颂云：“周遍法界，三世常传，大日如来，亦名释迦。妙法教主，忆念本愿，像法转时，以大方便，称号药师”。由上传承所述，可知药师佛像，有通佛像，有本佛像。本佛像中，又有总体像（一佛药师）与分身像（七佛药师）。总体像，即一佛药师像中，有流行像，即无畏与愿像；有唐本像，即持钵锡杖像。



图7 日本《觉禅钞》药师三尊



图8 日本《别尊杂记》药师八大菩萨像



图9 日本《觉禅钞》药师八大菩萨像

善名称吉祥王如来



图 10 日本《别尊杂记》七佛药师之一

地宫唐密药师曼,中央主尊是药师琉璃光如来。主尊两侧,二沙门形合掌弟子为日光、月光二菩萨。著宝冠坐莲台上的二菩萨为观音、势至二胁侍。次后二尊为药王、药上菩萨。其前合掌之二明王,为十二神将中代表子时的宫毗罗神将及代表午时的因陀罗神将。主尊前跪坐莲花台上之二尊,既可视作二供养菩萨,亦可视为即无尽意、宝檀华二尊也。如按东密药师曼对

照，则日光、月光摄为观音、势至二尊，而坐莲台之二尊即文殊、弥勒，亦是药师八大菩萨曼荼罗也。

药师法门是根据药师经建立的。药师经是阐述药师法的。药师法是圆融世出世二世之法；是圆通显密之法；是释迦、药师、大日，非一非二，本师本尊一具之法；是般若空、般若不空双显之法；是法性、法相双融之法；是曼殊室利、执金刚对扬之法；是了生脱死，即在生活中了生死，以药物为体，以性空为性来认识人生而改造人生，现前脚下立地起修之大法。如药师经说，表东方西方了生脱死平等一道（八菩萨），表人间天上平等一道（十善荼），表男身女身平等一道（转女成男），表消灾延寿平等一道（悉地），表药师释迦平等一道（生佛平等，佛佛平等）。

钵与锡杖是释迦佛常持物，正因释迦药师同体，所以药师左手持钵，右手锡杖，表净土琉璃光亦释迦也，亦表净土秽土、娑婆琉璃光平等一道也。盖净琉璃世界是净，五恶浊世是秽，今净琉璃即五恶浊，是谓“净秽一”（药师体性，金刚般若）。观净琉璃，本无瓦砾荆棘，入五恶浊，不见宝树金阶，一切皆空，清清楚楚，是谓“净秽无”（药师法相——真空）。诸佛众生，皆在生活中，自觉觉他，同一了生死，是谓“净秽双”（药师妙用——妙有）。

释迦为世间之本师，药师为人道之本尊，大日为天道之本尊。修密教者，修人道也。而药师法者，正修人道，以人合人，以人合天，天人合一也。以药师曼供养佛指舍利，即表此生生无生，无生生生，生死一如平等一道，东方发生，回向北方成就之金刚大法曼也。

师说药师定法要

(附：气功与息道)

此本师说药师定法要系摘自恩师顾净缘老居士所著《影响轩丛话》中有关谈药师定者，实为药师经法之要领，故命名为《师说药师定法要》。末后附录《气功与息道》，系平常闻之师说而记录者，均属修药师定之前行法也。为明法要，附供参考。

南无药师琉璃光如来

摄第一大愿

身是琉璃树

摄第三大愿

布施方便道

摄第五大愿

恶趣还清净

摄第七大愿

富饶生胜族

摄第九大愿

正见开魔网

摄第十一大愿

人人衣食足

摄第二大愿

心超日月光

摄第四大愿

慈济大乘航

摄第六大愿

洪名已疾尅

摄第八大愿

脆弱转雄强

摄第十大愿

公平作宪章

摄第十二大愿

同拜药师王

师说药师定法要

华严教主旧译称“卢舍那”，新译为“毗卢舍那”。“卢舍那”者“照”义，“毗”者遍义，毗卢舍那为法身，即自性身也。沮渠京声、佛陀密多、鸠摩罗什等诸大师所得禅法，每称“毗琉璃光”。“琉璃光”者“照”义，“毗”者“周遍圆明”义，即药师定之事相也。故知药师琉璃光如来即遍照尊也。

离物无心，心为物象。佛书所谓“色法”，即指物而言，所谓“心法”，即指物之现象而言。故佛说般若空不空义，亦通唯物论“物质是第一现象，思想是第二现象”之说。盖言之无物，谓之空言；心行无理，谓之妄念。修定者必须扬弃空言，摒除妄念也。虽除妄净尽，净念亦非断灭；若言断灭，又是空言。是故修定者之心行，唯在踏实合理耳，除妄证般若空，踏实证般若空。

研究药师定，当知药师经是“无神论者”。何以言之？以我自身修药师定，心意识则转变不空，色息心则联系成实。故药师经假设七佛世尊、十二大将、阎罗法王、俱生神等等名相，说明药师定境之显现，以破身外之神我，以示妄我之识神；是诸神识，盖皆我自身之幻化而非实有，是以为无神论也。消伏毒害陀罗尼中之诸鬼与药师经中之诸神，同一本质，鬼为毒害故叱而去之，识既转净故神而明之。能去能转故有非定有，不空而空故鬼神皆无。是以佛教本质与其他宗教不同，一切不离我身即是。读药师经修药师定者皆当知此。

团的一声一口气来，斯谓之生；至于眼光落地一口气去，斯谓之死。生活百年，动作云为，只在一口气上；乃至了生脱死之道，亦只在此一口气上。故东方药师主生，其修行功法，皆主息道。唯是息道精微，初学不易领会。吾于佛藏中得《大安般守意经》，详说从这一口气上修行成道之原理与功法，诚下学之阶梯，药师经之关键也。

吾前年讲《请观世音消伏毒害陀罗尼经》，为《大安般守意经》同类之要典，皆自“这一口气”上发明息道之精义。唯“安般守意”为通显密大小乘之定功基础，“请观世音”则密教瑜伽之三摩地法也。安般守意经文艰涩难读，请观世音法亦久湮失，遂使今日习定者踟躅冥途。

梵语安那般那，此云入息出息。守意者，息依于心，心依于息也。息依于心则心摄息而开悟；心依于息则息摄心以持身，此安般守意经所说之法门也。经上卷安般守意章说心息相依之纲领；十点章、遮意章、止意章说心法；念息章、得息章、十息章说息法；坐行章、四因缘章说功用；得定章说心息相依之定境；数随止观还净四章则说心息相依之法门也。经下卷诸章进而说其精妙玄微之处以明得道之要也。此经文句古质，注解难通，不如纶贯经义，作心息相依之通俗说明，为初习定者奠定基础。

息者，色心之一具。其色即物质之所生化，其心即生化之现象也。譬如水蒸化而为气，气即息道之色法，气有种种现象，现象即息道之心法，而心生于物，物为心源，犹此升聚扩散之气，实生于蒸化之水，苟无其物，则为妄心；苟无其心，则为怪物，故曰：息者色心之一具也。以色心之一具故，息道种种功夫，皆必以心息相依为主，既非徒托空言，亦非冥然罔觉。如是功法，有物有则，即安般守意经之所说也。

安般守意成定，得八正道，是释迦世尊之圣道修持，娑婆世界之正定也。药师佛为无生生、生生无生之主尊，行者欲在生活上了生死，当在释迦正定上起药师定，盖一切定莫不以释迦正定为根本。根本定地如地基，药师诸定如室楼阁也。是故欲修药师定者，必先以安般守意立其定基，清净如虚空，坚实如金刚，然后建宝楼阁修药师定成琉璃光。

在今日谈定功者，必须融会《安般守意经》，请《观世音经》等于药师经中而研究之，何也？药师经唯物故。第一药师之资生充足愿，第二药师之农业商贾不废菩提愿，第三药师之衣服饮食无所乏少愿，第四药师之饮食衣服悉皆充足愿，第五药师之衣服饮食卧具医药随念皆得愿，不造恶业愿，第六药师之资生之具不假营求愿，乃至第七药师琉璃光如来之第十一、十二大愿，莫不以众生生活为解脱基础也。这些虽是宗教的幼稚的东西，我们不妨用科学态度来研究一下古老的思想进步。

修药师定者，先当依经立药师大愿。

次依愿起行庄严佛土。

次成就善巧方便。

次不离世间以出世，度诸众生往生极乐。

次出世不离世间，回向娑婆如去如来。

次七佛定境顺序出入熏练无间。

次七佛定境横竖超越当机施化。

此非诵说经义也，标示药师之功法也。如七重宝塔，琉璃光为第七层，去此十殑伽河沙佛土也。琉璃光亦最亲地基，余六层皆依此建立者也。

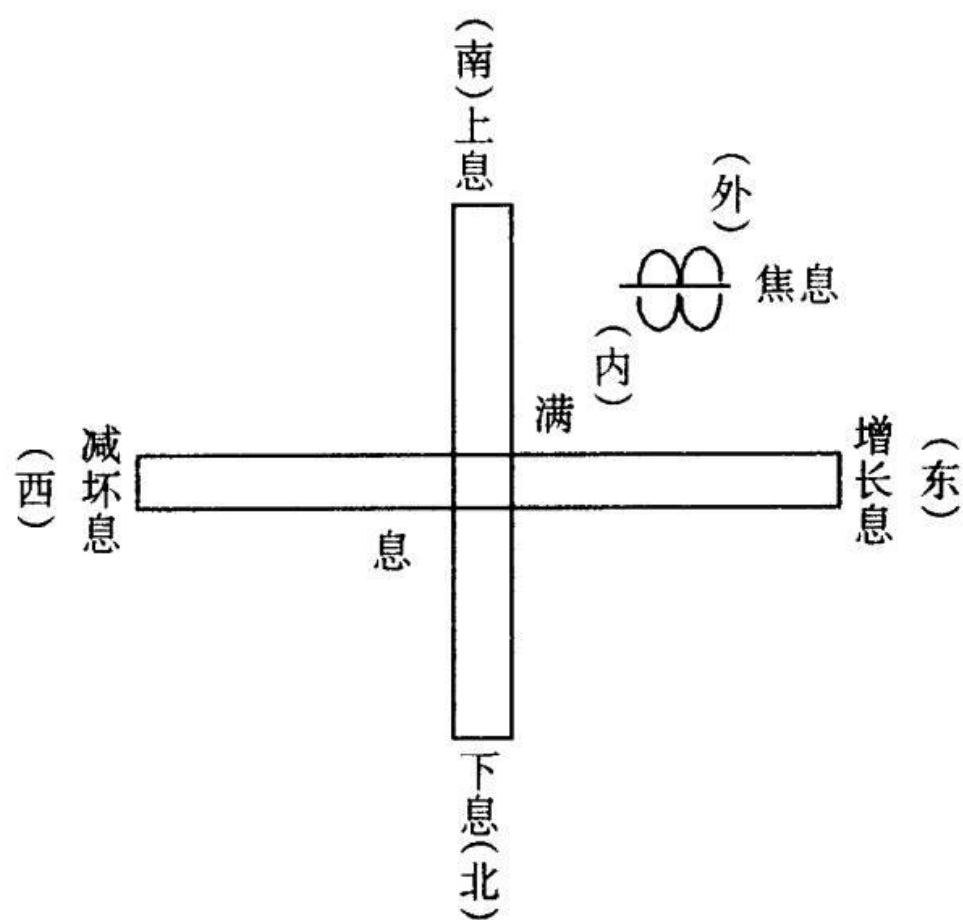
药师法是三摩地中事。除业障大明是金色宝光如来定中作法。药师大咒是释迦肉髻放光所说。释迦入定,则七如来佛佛加持以一音声说如来定力琉璃光;释迦出定,则七佛世尊,忽然不现,皆三摩地中事也。学者不习定功,如何学法。

统色息心而言其生化者谓之息道;对色心而言其关系者谓之息法。息道中自有息法。与色心相对之息法体虽是一,而作用则异。息法作用在与其相对者之矛盾性,息道之作用则在统三者而发挥其同一性也。如是分析可知:

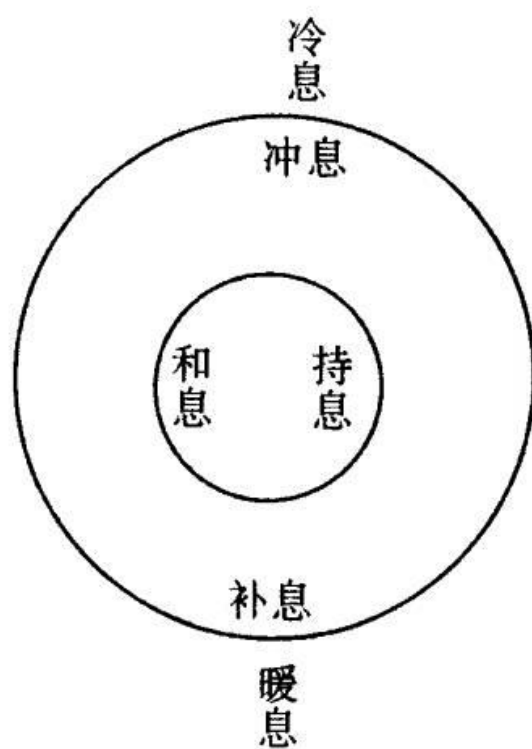
气功疗养— $\left[\begin{array}{l} \text{治疗当用息法} \\ \text{调养当用息道} \end{array} \right.$

十二种息中有补息又有增长息,有冲息又有减坏息。盖就息法言之则曰增长曰减坏,就息道言之则曰冲曰补也。息道仅在体内运行,虚乏则补之,壅塞则冲之,故补息治虚乏,冲息治壅塞不通,使症结肿毒自内消也。息法则必向体外呼吸,吸入氧气增长其息以治羸损,呼出废气减坏其息以治阴膜,是治疗之息法,非调养之息道也。补息、冲息、增长息、减坏息,此四种息最难分析。

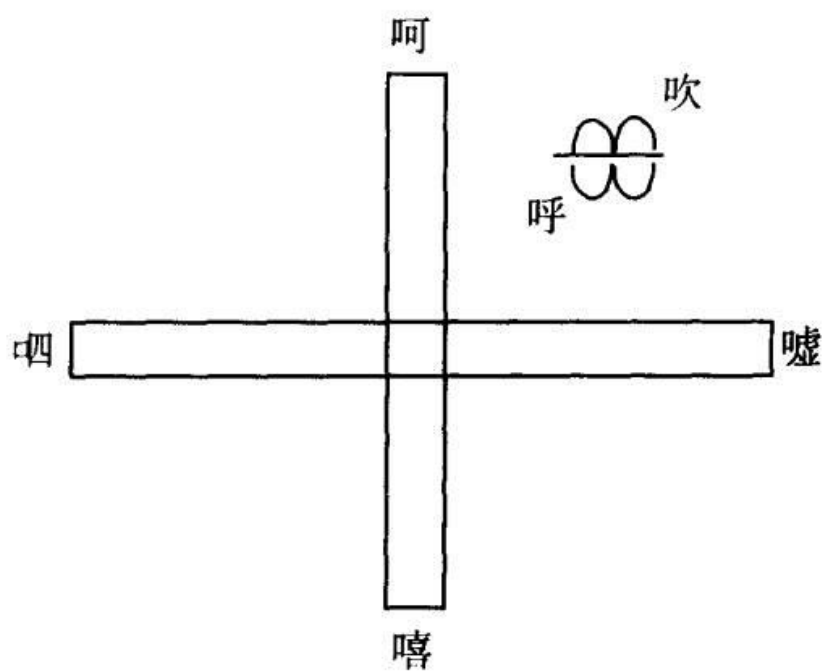
十二种息之前六种说息法



十二种息之后六种说息道



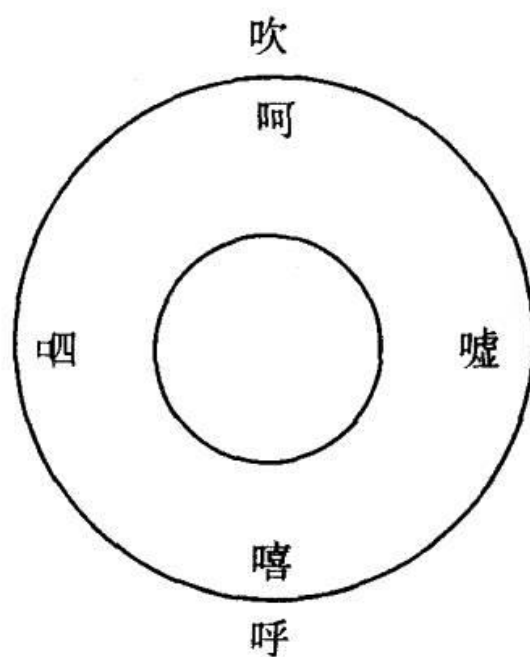
治病六气通十二种息



(不依字，依气动成音)

通前六种息

通后六种息



(不依字，依气动成声)

唯物的心，便是声、光、电、化之一气，以心声、心光、心电、心化说心，心便不空，便不是形而上学，便不是虚妄不实、龟毛兔角的唯心论。

巴甫洛夫将近六十五年间所进行的生理学全部工作，基本上约可分三部门：一消化生理学；二、循环生理学；三、大脑生理学。中国养生法所谓动功（即外功）、静功（即内功）、定功者，若依巴氏学说整理之，皆不难作科学之说明也。

口呼吸是气与液腺的交涉，是阳的作用，是后天的运行，当依消化生理学研究之。

鼻呼吸是息与血脉的交涉，是阴的作用，是先天的运行，当依循环生理学研究之。

体呼吸是全体大用，是阴平阳秘的作用，是不可思议之境界，当依大脑生理学研究之。

若口呼鼻吸则为血脉之自内向外渗透，口吸鼻呼则为液腺之自外向内渗透，皆当依生理渗透学说以研究之也。我昔于二学园诵读禅思，每苦经论所载简朴难行，乃依生理学分析其色息心法，数十年来，渐有入处，概言之：

用消化生理学以了解色法。

用循环生理学以了解息法。

用大脑生理学以了解心法。

为人讲七佛药师定光胜世界、妙宝世界、圆满香积世界之佛土庄严，判光胜以息法为重点，妙宝以心法为重点，圆满香积以

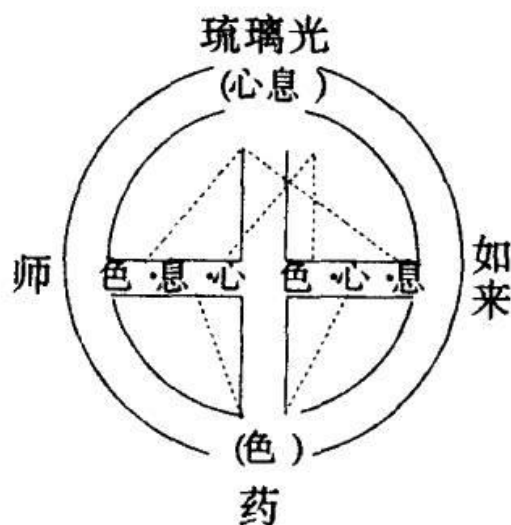
色法为重点,先为和会四大与五行之类别,而系于色息心如下表:

地——(土·金)	}	色法
水——(水)		
火——(火)	——	心法
风——(木)	——	息法

为人讲七佛药师定无忧世界、法幢世界、善住宝海世界、净琉璃世界之国土庄严,判第一、二、三药师佛皆主息法,第四、五、六药师佛皆主心法,第七药师佛主色法,先立色息心法之界说如下表:

息	是色心之交融点
心	是色息之生化机
色	是心息之依止处

因此说明七佛净土去此远近如下图:



此经功用在息,本质在色也。更为之祥说本经“此”字。

应竹老(蒋维乔)嘱,草《论修定法门》三篇。

一、心息相依处考略

缘中——(内景重点)	鼻呼吸	} 定功	(练神气)
鼻端——(外景重点)			(俗称内功)
脐中——	体呼吸		(息法·心法)
气海——			
颈中	} (治诸种病)——口呼吸——	动功	(练水谷之精)
膻中			(俗称外功)
			(色法)

二、十二种息统于息道内外之错综一览表

三、两种六气说会要

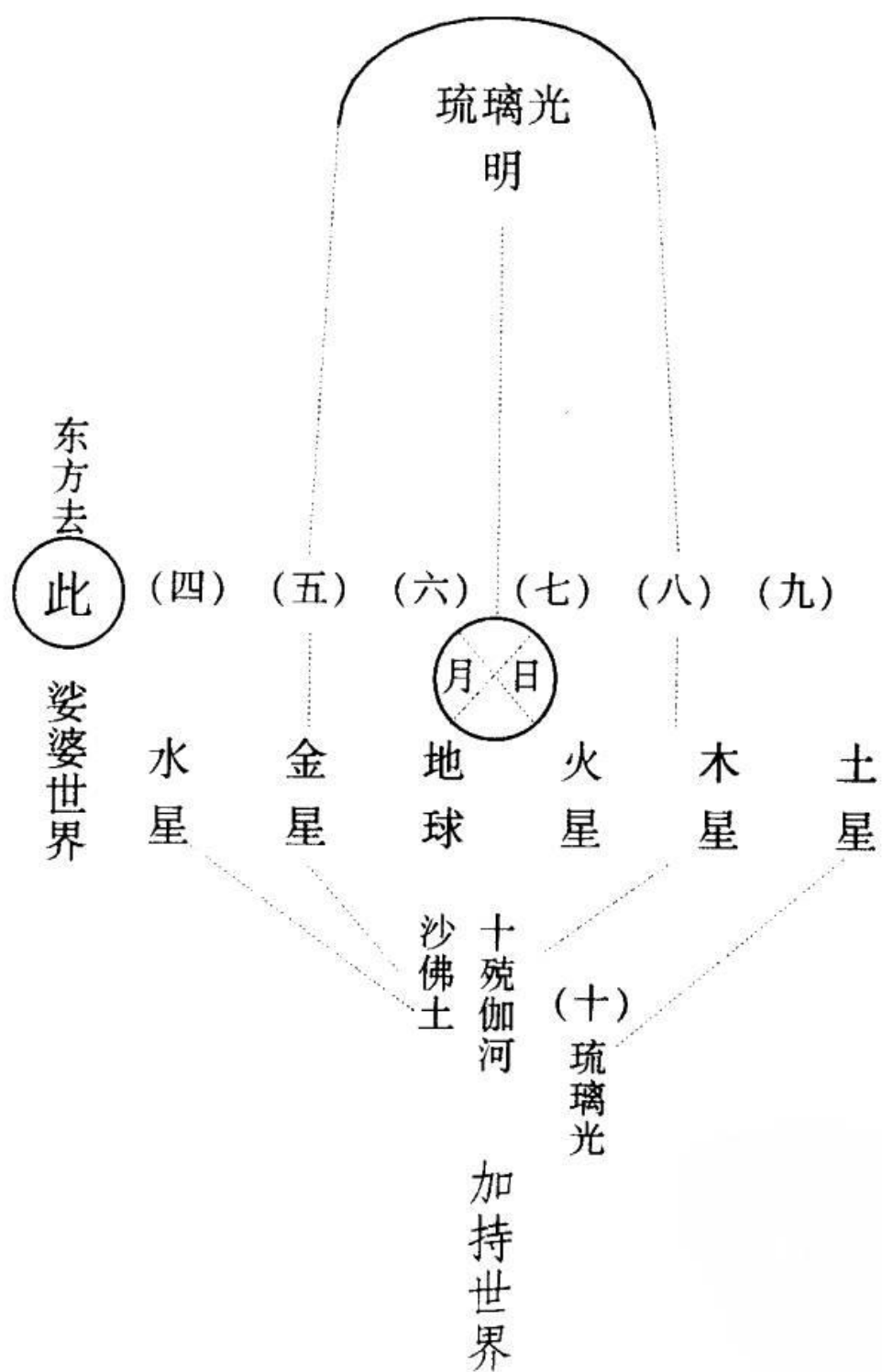
(一说出《坐禅法要》,一说出《摩诃止观》;一为主病而说,一为主气而说)

为人说药师定

愿为心师·上药三品·加持世界·金刚喻定。

(药)口呼吸	有为	散心行之——常人(我)
(师)鼻呼吸	无为	定心相应——道人(还是)
(定)体呼吸	无为而无不为	本心相即——佛 (人)
我还是人		

诵读七佛药师经,整理《讲略》、《讲义纶贯》共成四十九页,又草《天文学上之十二宫》两页,《地球公转受日成时》一页,《七佛药师法摄日月五星照临角度》一册,以为药师释迦之念诵。



廷光习心息相依法,好读道家书,问脾陷则气不交神,胃逆则神不交气。答曰:神即心,气即息。思虑过度则脾陷,脾气下陷则息不依心;起居不节则胃逆,胃气逆乱,则心不依息。心息不相依者,神气乖乱,已是病人。病人当先用气功治疗。病去然后入座。入座行功,务使脾神和畅,胃气调达,心息相依,二土成圭,斯得法矣。此问甚切要。又问佛家之说。答曰:视鼻端白为色空一如之始,金胎不二为色空一如之终,其余则皆凝神入气穴而已。神之凝即色,气之穴即空,皆色空一如阶段中之事相也。色空一如为彻始彻终之境界,心息相依即安般守意之功法。

曜如习定久,近读医书,又以针灸为人治病有效。问马丹阳十二针。答曰:宋末元初,北方人民涂炭,多投北七真门下以避难,道场聚处每千百人,饥寒流徙,疾疫丛生。丹阳以此十二针作外功,救活者众,遂流传江湖间。计胃经穴二,大肠经穴二,膀胱经穴三,胆经穴二,肝肺心经穴各一,而不及肾脾经穴,为救一时疾苦,取舍极精,当依此进探气化之要妙,不可以江湖之术而轻之也。若能于习定时体认气脉流注之现实,则研究汤药针灸,自易得力。今人所谓气功疗养者,亦其余事耳。又问气功在古医籍中如何探求?答曰:有五运六气交经对待之气,有脾胃阴阳荣气卫气之气,有两仪之中气,有三焦之归气,国医旧籍,每多辨析。今之言气功者概不讲求,支离其术,苟趋名利。吾年来遇一二人苦口陈说,亦不肯悉心研究,气煞人哉。例如成无己注伤寒论云:“膻中为阳气之海,脐为生气之原”,因知气海为内藏真气之海也。吾故谓膻中为口呼吸外气之重点,气海为鼻呼吸内气之重点,脐为体呼吸色空一如之重点。验之朋友静坐中,皆曰诚然。又如内经云:“太阳经脉从头下项夹脊循股腘下会肾经”,吾故用此救正阴跷未开妄行缘督而发生之偏差,用息从头流向背

脊,经骨节边注下以自治“注病”,霍然而愈也。是故读医书或谈气功息道,每一字一句,皆当从自身呼吸出入体会之。又制《手足三阴三阳十二经一览》付曜如,以太阳阳明等称是就太极图假设,手经足经之称是就藏府之气化行于膈膜上下交互动注作用而分其走手走足,实则一气之运行而已。曜如以为便于记忆,又问医书云:“呼吸者脉之头也。初持脉来疾去迟,此出疾入迟,名曰内虚外实也”。然则出疾即出息疾,入迟即入息迟也,若如此说不违现实乎?我答曰:正如此说,试于临症持脉时,切其脉来疾去迟,闻其息必出疾入迟,呼吸为脉之头,现实固如是也。曜如欣然曰:医书尚可读,佛书则更难了解,数年来研究十二种息,遍翻经籍,迄无入处,请复为我说之。因为分疏如下:

说十二种息(通作气功疗养用)

皆呼吸出入时用功	上息	}	就息的部位说,是息的上下。
	下息		
	满息	}	就息的盈虚说,是息的左右。
	焦息		
	增长息	}	就息的增减说,是息的内外。
	减坏息		

正息道	暖息	(正息之用)	就息的资料说,是息的转换。
	冷息		
	冲息	息持久 (正息之体) 息的和融	(正息之相)
	持息		
	和息		
	补息		
			说正息作用在补泻

近人说“定”，多就动静相因之“静”字解说，不合动的逻辑，亦不通佛说。古人译经于定字则直转梵音，如三摩地、毗钵舍那等，不翻汉语。盖定中自具动静，有止有观，止即静，动即观也。相宗每称静虑，静即止，虑即如理作意也。曰作观，曰作意，皆习定之基本方法，亦即定中之动境也。自误以片面之静字说定，遂使学人修定不得入处，乃至曹溪末流亦多误于此，而失却其活泼泼地精神，可叹也已。

王甥来，面黄肌瘦，精力疲弱，自说胃病甚苦，服药不见轻减。我告以初步气功，曰：气功是自然科学，以中医气化学说为基础，以自我生气及空中大气为药物，以自我机能和物体转化为功法，作直接治疗，为自然调养。我所认识的“气功疗养”不过如此。我所做的研究，则取材于佛、道的行持和证验，藉理化、生理、生物等科学常识作说明而已。汝今谓胃病，当知胃病有多种：有胃体质病，如胃溃疡，胃出血等，色法病也；有胃机能病，如胃酸过多，胃神经痛等，心法病也；有胃气病，如消化不良，胀闷痞满等，息法病也。三者虽不可分离，而治疗实不应混同，此为气功者，所以必先分析之。三种胃病中，胃气病患者较多，病因最复杂，病相亦多变化，故诊断治疗皆不易准确。汝今所病，胃气病也。得之饥寒劳役，伤神耗气。初起气必窒息，以窒息故必意懒神呆，以意懒故必肢体颓废，以神呆故必兴趣索然。大抵忧郁失势，多顾忌，好思索之人，隐忍小患，积成大病，积久而病缓，药物不能为力，非病人自身改变其生活习惯不为功。盖胃气已病者摄化药物殊难，不如开口呼吸，畅达气机，使水谷得以消磨，则胃气自和，此中医学说所以主气化也。我于友好中胃气病者，劝用气功治之；胃机能病者，劝用气功辅助息道治之；胃体质病

者，劝用气功辅助药物治之。今汝病宜鼻吸口呼，心注患处，通其凝滞之气，适可而止。行时须聚精会神，灵活着力为之。三五分钟时，若口生津液，不妨吞咽，或上暖气，或下失气，皆为效验。不废工作，更无禁忌，行之既久，将使汝口干咽塞、胸满腹胀、头脑不清、肢体疲惫诸患，皆自然痊愈也。甥字逢煦，年将四十，六岁时我一见之，前年又一见之，今为第三次见面。然我久闻其爱国好学，工作勤谨。甥父容甫先生曾助我作《宝篋印经释义》，去世十余年，仅此一子。我甚盼其早复健康，又告以详细行法。别去月余，正怀念间，一日，甥复昂然入座，面色红润，谈笑迥异曩时。自谓行此法来诸病若失，数日便成习惯，饮食骤增，工作时但感兴趣，不觉劳顿，今请开示一二书目以资进益。我笑曰：阿舅不忍引汝钻入牛角尖里去，永世难见天日也。因取近辑《息道研究》、《心法研究》、《色法研究》及关于气功、养生导引按跷诸材料付阅。甥问鼻吸口呼之说于古有征乎？我曰：见《无畏三藏禅要》，唐时学密宗人多行之，失传久矣。我依生理学及呼吸神经中枢学说体会其反射作用于坐中得之。又取余所著《四种呼吸发微》付阅。甥浏览一过，谓难了解，请别提纲领，我更概略言之。

口呼吸

吸入空中中氧气，呼出身中碳气。

（生活其中）

鼻呼吸

入息则我身阳交于阴，出息则我身阴交于阳。

（正定于一）

鼻吸口呼

液腺之阴外透,血脉之阳内渗。

是疗治之法

(一气为药,对治为用)

鼻呼口吸

血脉之阴外透,液腺之阳内渗。

是调养之法

(阳平阴秘,一气行功)

呼吸中间相关之一息,最为生活之重要所在,实生死之关头也。于此枢纽,呼转为吸,吸转为呼,我息自转,我气自转,或气血交融,或心息交互,皆在此中成其作用,一切功法亦惟在此中行持之也。此中之久暂曰息时,此中之方位曰息处;时时三世,处处十方,十方三世之世界尽此一息,七佛药师功法亦唯尽此一息中。

道书说胎息,有句云:“漫将口鼻妄施为”,谓胎息不在口鼻呼吸也。初学既不知胎息为何事,以闭口为塞兑,以窒息为入玄,久而气滞血凝,死于句下矣。吾少年时南北参访,每见深造之士,骛于上达,忽于下学;自行有脱节之失,教人则欲驾空,可胜叹哉。

昨日芒种,俗以为入霉之时,值天乍晴,南风熏燠,地面水气如雾如露,人则呼吸不快,神气不爽,街头挥汗饮冰者络绎不绝。入夜北风暴雨,气温骤降十三四度,此天地之喘息也。常人已不免于承当,况衰年病喘之人耶?“喘”之一字,书无的解,即医家治喘,亦苦无正法。昔在顾山,尝作《喘论》,草稿于兵火中丧失,忆其中多用大安般守意经法。此次旅沪,见老友中病喘者无虑十人,今天气如是,将来秋冬时,窃为诸喘友危之。是诸老友多

不谙养生法要，即信佛者亦惟玩赏文字般若而斥安般守意等诸禅经为小乘。我虽腾口说，听者无动焉。大安般守意经或曰息，或曰喘息，盖以一意之注为息，出入不尽为喘息也。出入不尽者，意不在息，即安般不守意也（此语出本经，若意在息，即安般守意也）。一语之微，涵盖全经。又经说息有四事，邓注难通，我则以为说风与气者，以呼吸之有声无声为别；说息与喘者，以呼吸之气尽与不尽为辨也。

息有四事：

- | | |
|-------------|----------|
| 一为风——有声为风 | } (就气言之) |
| 二为气——无声为气 | |
| | 气功用此 |
| | 息道用此 |
| 三为息——出入为息 | } (就息言之) |
| 四为喘——出入不尽为喘 | |

按喘息者，喘指呼出吸入时，息指中间一息时，合斯二者，称喘息也。息者，指全体言之，息与喘息本是一事，所以异称者，称息则与意对，如“意使息”、“息使意”、“意知息”、“息不知意”等句是。称“喘息自知”则意已与息合，如“喘息长自知”、“喘息短自知”、“放弃身命喘息自知”、“不放弃身命喘息自知”乃至精进章云：“喘者为意，息者命守”；第三止章云：“罪断意灭亦不喘息”（息住也）等句是。又“觉息”是喘息时事，“知息”是息时事，将读全经，先应辨此。

释安般守意经句

经曰：身是气所作。

人举动云为，皆气所作，唯意使之。若意不诚，气必乱；意若不专，气必散。疗养方法之气功，意使气者为动功；气使意者为静坐，功用只在气上不到息上。经文为息道说，即台宗人所谓“持身法”者是。

经曰：息有所念为息使意，无所念为意使息。

此说息道，是修定之功法。一息之中有意有息，故修息道定功者，有所念时为息使意，无所念时为意使息，盖此时气已成息身已入定，人境双亡，唯意念于息，息运于意而已。

经曰：意从因缘生 十黠章、遮意章、止忘章

经卷上多说十二因缘、四谛。此指十二因缘而言。经卷下多说三十七道品、六度。此经通大小乘，故此因缘亦通为胜比丘所诵偈。

经曰：息从意生 十黠章、遮意章、止意章

意从息生 念息章、得息章、十息章

此两句相反而皆现实之事，犹之先鸡生蛋乎先蛋生鸡乎，虽圣人亦不能答，何况佛法。若自无始之始言，则千言万语不能仿佛；若从始之无始言，则丝毫开口不得。谁能统一此矛盾乎？学者唯有从实践上体认到如何是息生意时，如何是意生息时，实际

做到能掌握此两种功法,运用自如,则一念清净,自然证入无生。

经曰:意知息,息不知意。

息是色法,意是心法。色法唯物,物质是第一性,故曰息不知意。意知息者,心法思想,思想是第二性,故曰意知息。意知息者,犹曰唯物的心也。用唯物的心以应内治外,故经以十息为道人数福。

经曰:为生死分别者为意,念生即生,念灭即灭,故言生死当^{“当”,作即字解}分别,^{生死即分别,皆意所为。意一念生即生,意一念灭即灭,故言生死即分别。}为素尽。
 “素”本来也;“尽”没有什么也何以故尽?何以说本来^{“素尽”者,本来没有什么也}以生便灭,灭便尽,^{因为生了便灭,灭了便没有了。}以知尽。^{已知此理。}当尽力求也。^{应当竭力求实证之。}

经曰:入息短出息长,无所从念,为道意。

把呼吸分别著说,吸入短,呼出长,没有杂念,即得息也。要在没有杂念。若有杂念,意已离息,为出入不止之息长,为不安不定之息长,皆不得息。是故得息为短者,谓不枝不蔓径直了当之息,与意“相随”,随即行“止”之息也。(以上是把出入息分开论得息与不得息者。)又有一种得息,息不休之长,与上文大异。经云:“喘息长自知,喘息短自知”,谓意所在为自知长短也。十六胜即时自知,是已得息者事。上文所说犹在得息与不得息间,未可混乱解也。得息章云:“行息为使意向空”,又云:“行息以得息(同也),不复觉气出入,便可观”,二语说止观法门竟。

安般守意精进章云:“行道有三事:一者观身;二者念一心;三者念出入息”。转三业,成三密,相应如是。又云:

“一者止身痛痒；二者止口身；三者止意念”。此经为息道故闭口，为得息故止意。若真言事相则功法大异。又第五净章“为息意身凡三事”。息为气，息法也；意为神，心法也；身为精，色法也。常人所谓精气神，佛家谓之色息心。此经则为息意身凡三事。又十黠章云：“何以故数息，不欲随五阴故”。五阴初为色，余四皆心法。按全经说色法者极少，唯十息章云：“问数息念风为随色，何以应道？报、行意在道，数不念色”。应知：以风为色者，则气即色也，息即色也。安为入息，般为出息，皆即色也。意是心法，此经盖以心息相依说色即是空。

《安般守意经》十黠、遮意、止意三章，皆说心法行持。行十黠以合三十七道品；行数息以遮意；行十六胜即时自知以止意而入道。其次念息、得息、十息三章皆说息道行持。行念息以守意，行得息以转意；行十六事为无所知以定意而应道。斯六章者，全部安般守意之功法所在，初学必先讲习精纯，始可言坐行也。坐行章云：“数息意定是为坐，意随法是为行，已起意不离为行亦为坐”。俗称“打坐”、“静坐”、“坐功”，皆此事也。前三章所说以意行息，后三章所说以息持意，并坐行一章，即七佛药师内证法门。

七佛药师经金色宝光妙行成就如来坐菩提座，说除业障大力大明，是内在界功法。药师琉璃光如来于肉髻中出大光明，光中演说灭除一切众生苦恼大陀罗尼，是外在界功法。自瑜伽教相言之，内在界功法是心佛加持，外在界功法是生佛加持。

《伤寒论》“六经欲解时”，后人每不得其解。陆渊雷浅注竟毁弃之。曹颖甫《伤寒金匱发微》以“晦极将明，阴极转阳为少阴病欲解时；阴尽阳回为厥阴病欲解时”。又曰：“药得天时之助，寒病乃已”。又曰：“晨光微露草木萌动之时，少阳郁勃之气当解也”。又曰：“亥至丑上，为地上蒸气消歇时，太阳病欲解以此时为验”。皆就现实作说明，深得气化之妙。曹陆同时，各鸣其异，而陆序金匱发微又盛推曹氏，恨世人无目，不能识之，诚怪事也。昔人于学术鸣而不争，甚至自语相违，瞶却自家眼睛，亦所不计者，盖不少见矣。当今提倡中医，又号召百家争鸣，窃愿学者，一争辩之。

“身为界分”，在大自然界划分一点执以为我，划分线即“界”也。界内为我，界外为环境，我与环境互为依存，相应则统一，相交则变易；统一之时则界分泯然而人我相忘，变易之境则界分俨然而组织益密；此古今中外自工作、生活、学术、思想、宗教、文化乃至社会关系、国家关系、世界关系，一切一切的生成住灭之枢纽所在也。我早学般若，深恨谈者不明界分，妄拟无我，使大乘行人不踏实际。我又见瑜伽行人修供所作，起必“结界”，终必“解界”，而后深叹当相即道即事而真之妙。孰非吾身所实践者？我于是乃以病躯作为一极小而又极大之实验室，以饮食、睡眠、呼吸三体生活大事，分别地而又联系地作为色法、息法、心法之研究，觉三者之中以色法最难体认，盖物质和能量虽有不灭定律，而原子和分子尚多未发秘奥。故我以“安般法”研究呼吸，以“入寤法”研究睡眠，似有通会处。独以“大时法”研究饮食，则于实验室中几经试验，才体认得“身为界分”一句，犹未尽也。

苏联谢尔盖刚出生时，喂奶下去立刻溢出，经 X 光检查，知

其食道闭塞，奶不到胃，而食道旁有一孔通肺，故奶入肺，随后溢出也。外科医生巴伊罗夫动手术四小时零十九分钟，在婴儿气管内插入细管让婴儿呼吸，在婴儿身上用麻药，输血，然后移开五根肋骨，把血管扎起，胸膜揭开，再缝合食道与肺相连之孔而打通其食道至胃。五天后婴儿吃奶如常。今谢尔盖已生活八个月，身体健康。解放报载有医生及婴儿照相。此事于气功研究、息道研究、食法研究，皆可作重要启发。我作色法研究时成一小册子，说‘食息’一段，著字不多，已尽我意所欲言。惟于“心即是色”义，则迂回反复历三千余字尚未道著。古人云：“书不尽言，言不尽意”，况我夙骛上达而下学不足，故每遇如谢尔盖一类事，辄低回久之。

呼吸中枢之一息，有处所，有实质变化，有机能因应之作用。大抵口呼吸在舌，心之苗也；鼻呼吸在天心，巴甫洛夫所谓“呼吸神经中枢”之所在也。就实质言则舌之作用为大要，养生家谓之搭桥。有以搭桥吸入撤桥吐出者，口呼吸时用之；有一桥横空接引不动者，鼻呼吸时用之。应因变化，惟在不执。道家言窍即指其处所，言妙即指其实质，言功法即指其作用也。佛家修定则以空为处所，以性为实质，其作用唯有慈悲而已。

道书云：“鼻通六府以接天牝”，“口通五藏以接地玄”。“六府”只当“精气”字读，“五藏”只当“血气”字读。精气即医书所谓卫气，血气即医书所谓营气。吾已会通之如昨日所说，今答某问，又发明数事：

天牝功夫只是外动为主，地玄功夫只是内动为主。

天地之交处曰窍，天地之交生曰妙，观欲为法门。

鼻吸口呼者，天以动之，地以应之，通利患处，去病而已。

纯行天牝，可以调养，不足以治疗；纯行地玄，可以治疗，不足以调养，为气功者审之。

息道功夫，不在天，不在地，不在窍妙，不在动静感应，惟在乎道。宇宙生乎千万化生乎身者，而岂枝枝节节以为之哉。

我年来讲“息道”，讲“气功”，于“口呼吸”、“鼻呼吸”分解甚勤，信而行之者，或却病，或成定，皆有效验。学道者来，我不得不就其所习道书为之分析；学佛者来，我亦不得不就其所习佛书为之辩论。来者不过数人，我已苦舌敝唇焦。其曩日从师用功愈深者愈难自拔，每深叹之。读马振宪创注“安般守意经”已不尽惬我意，其自刊本又附录道家“地玄”、“天牝”之语，我又不得不通之。我直说曰：

地玄是说后天饮食水谷之气。

天牝是说先天生化阴阳之气。

闻者又疑医家讲营卫非道书之言，我又不得不诵道书云：

泥丸宫之前有明堂，下通于鼻，鼻通六府出入轻清之气，以接乎天牝。

元宫之上有黄庭，上通重楼而至于口，口通五藏出入重浊之气，以接乎地玄。

不知其门不识其根，而以鼻为玄以口为牝者，非也。

其实道书亦多歧，有以形质言者，有以气化言者，同一术语，此所谓非者，彼又以为是也。我二十余岁时困顿其中，衰病久不谈此，今所会通者，亦就其人方困顿于此，不得不为之诵说耳。俟其病愈时，会归现实，将与举此一切，摧毁而扩清之，以为快矣。

口呼吸之气，出入直至肺部而还。李君杰问入腹部否？答间接入腹。鼻呼吸非外气出入，身内荣卫之气运行而已。李君试行数日，复来印可，谓得此常识，再读医书佛书似已有入处，惟工作忙，不能多作静坐耳。我曰：无须多坐，君既无成仙作佛妄想，不过希望身体健康，但得片时调息即可，不应费时失业也。王淋和老太太说，坐久微觉气滞腿足凝重时，随开口呼出十息，滞处悉通，再行息道，虽久坐不懈。我说能如此运用气息，必能体会气功与息道之关系。当知无气功不入定，无息道不成定，初学必证悟此一关键，掌握如法，始能活泼自在随修皆得也。所谓“内气”、“外气”、“直接”、“间接”者，必须当面口说自身体验之。

有问“视鼻端白”者，我曰：此佛家修定种种止观之极则，安般守意经所谓“有时鼻头止”者是也。道家或谓之“团神”，即此事也。视为心法，鼻端为色法，白为息法，统色息心法于一句中，诸禅经所说皆不出此。问者曰：“初从一老人学定，意守下丹田，久而神闷气滞，继从一道士学守黄中，气渐苏，饮食亦进，又久而意懒心灰，胃口转弱，道士责我不善学习，我则窃疑道士不学无术，乃皈依一禅僧，参学数年，苦无入处，每有请益，辄遭棒喝，谓此一大事不应在色身上寻求，惟令看六祖坛经，最后我问何以坛经教人于自色身皈依清净三宝也，师僧不答。我遂闭户读书，得“视鼻端白”四字而不明其功法，随自意行之数年，虽无大证验，亦不见病患，知非得人指点不可。今闻色心之说，差有会悟，请更详之”。我曰：下田黄中，皆安般守意经所谓“有时心中止”也。止而后观，君初止于下田，再止于黄中，皆止而不观，是以成病。且观不离止，终又困于棒喝者，师家唯教人观空，不许于自色身上知其所止之过耳。佛法根本在“般若”，般若“空”、“不空”之辩。下田黄中皆道家团神后入窍时事，为观般若空之境；视鼻

端白为观般若空之法。今幸拈得视鼻端白四字,故自无患。又妄欲希求证验,我亦唯有请君吃棒而已,谁能详之。闻者欢喜踊跃曰:若是则愿千死万死于锤下砧上而不悔。遂日日来,聒絮不已,又自记之。我视其所记,疵累甚于我口说,不得已又书付之。

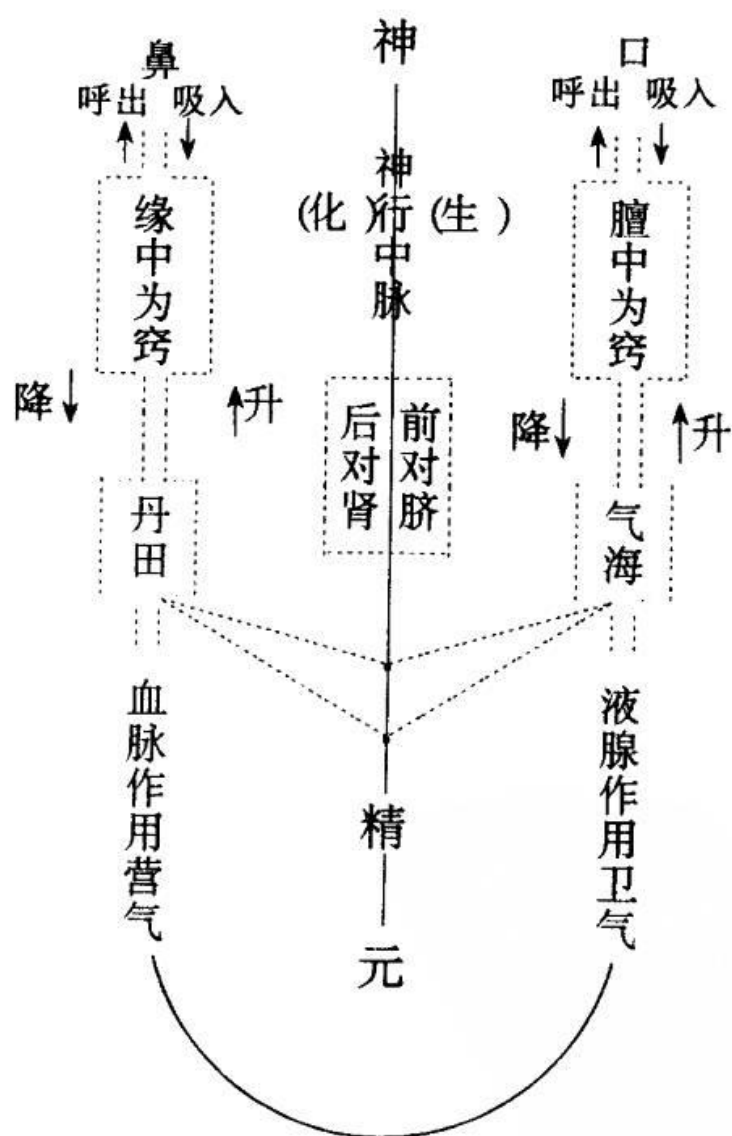
(心法) (色法) (息法)

视(鼻端)白

有眼识之视 有眼同缘意识之视 有眼俱意识之视	身相应地	周身生气团聚成白 修定时作意所成
有眼后意识之视 有独头意识之视	意 境	白净成光 观法所成
有意根自视 (眼识………)	意 生 身 对身根………	光聚成身 …起修)即瑜伽之成身 观也

静坐者每言守窍,不知守有夫妇倡随白头偕老之守,亦有狱卒禁囚桎械枷锁之守;窍有针灸按蹠经脉俞穴之窍,亦有息随心立、心随息空之窍。每见静坐者着意拘囚,虚拟窍穴,神气乖离,病怪百出,犹复死守师法,不为天上双星,乃似阎魔鬼王执法森然,可胜叹哉。解放以来,工人相号召曰:“找窍门”。此语大妙。只一“找”字,已形容得活泼泼地无余。找着窍门,便好工作,静坐者何不向之学习也。根本初禅有寻伺支,寻伺即修定者找窍门方法。寻伺既得,心一于境曰守,守窍成定。故四禅皆有心一境性。佛陀密多之传盛于六朝,鸠摩罗什弘大乘禅亦不废此

根本,智者而后,渐渐湮没。达摩宗人单提向上故无意于此事,即天台末裔,亦多附心宗,茫昧于此。丁兹末法,虽有心人,亦惟叹此道失传已久,为不可复矣。我找窍门,藉中医气化之说,明心息相依之妙,不揣谫陋,具如下图,愿高明不执,相与共挖掘之。



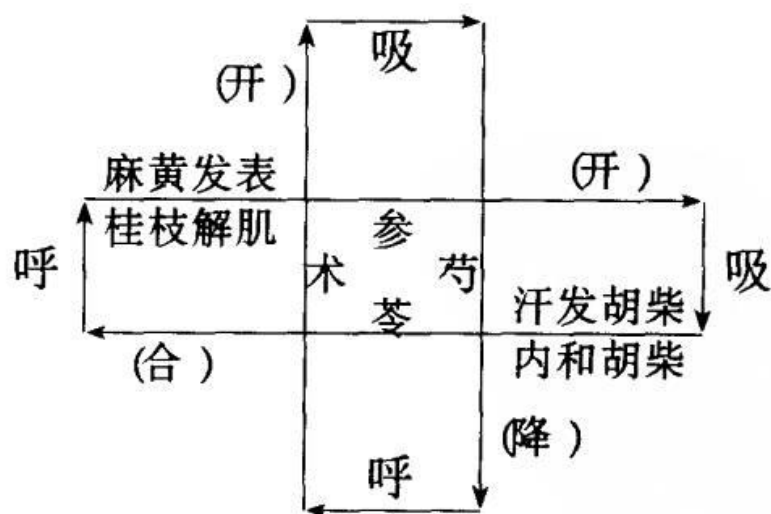
我藉旧书导引之说以明息道，又藉旧书吐纳之法以明气功，凡所云为，皆必验之自身而证之古人，不敢妄作，亦不敢自谓继承古人遗产而又有所发明也。近来南北大力提倡气功，闻其指导之人不甚讲求基本理论，惟以师传或自身经验为教，前途尚不可知，我尝讲金匱要略云：

夫人禀五常，因风气而生长，这就是气功的基本理论若五藏元真通畅，人即安和。通畅元真就是方法若人能养慎，不令邪风干忤经络，适中经络，未流传府藏即医治之，这是用气功作调养四肢才觉重滞，则须用气功作治疗即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞。

.....

尝以此语蒋竹老。竹老曰：陆渊雷浅注，竟将此文略去，而曹颖甫发微，于此文阐明气化极精，为气功者当研究之。我曰：曹氏医学为近百年中言气化者所仅见，我试以其论伤寒药治方法会入我色息研究双线简图而示气功疗养之道，大有可观也。遂绘呈竹老请教。

太阳合荣卫二气以为用：



气为水所蒸发。肾为寒水之脏。膀胱为寒水之腑。胁下为寒水脏腑相连之处。

太阳经脉由脑下项夹背抵腰。中气化为水。故曰太阳寒水。

寒水不通于下焦则腰痛。水气不外散则流入关节,身骨节痛。但令肺气外通,诸症皆愈。中西医皆言:肺一呼吸,皮毛亦一呼吸。

论气功与饮食关系者,当研究伤寒论阳明篇也。胃为水谷之海,脾为生化之原。我读曹颖甫氏《伤寒发微》,见其不背古训,亦不违现实,又喜其与我所作之《息道研究》时有可通,每取其阳明篇说为劝友好养生之资料,每有效验。我右腿膝病久,经中西医药无效,乃自行息道正治法,大见轻减,然友人习有习中医者,见我病好,惟嗟怪事,皆不能为我作生理说明也。后读《伤寒发微》“右髀有筋牵制右膝外廉痛”句下,曹氏自注云:“此为余亲验得之”。嘻!窃比先哲,有不期而然者矣。惟曹氏多会通中西以为言,我则妄欲于古医籍中探求气化之理,以辨证“气功”、“息道”之规律,虽衰年枵腹,不能自己。即于阳明篇中立三种正法将进而挖掘之。

太阳阳明者脾约……………(气功正治)

正阳阳明者胃中实……………(息道正治)

少阳阳明者胃中燥实……………(调养正治)

曹氏又曰:“三焦水道古称手少阳,盖此水自腰以上从无系统之淋巴微管散出肌里皮毛,是为太阳之表;自腰以下从淋巴系统输出膀胱,是为太阳之里;若外不得汗,里不成溺,则为少阳之半表半里。半表半里者不能外内则水道梗塞而为病,为柴胡汤证。我每三复斯言而深有憾于时医治湿热、寒湿、痰饮诸病,多

不得法，以不明气化也。亲友中罹此诸病者，我乃师曹氏说，用药三四味使服之，辄获效验。于是我又用其说体会之静坐中，遂立治疗三焦病气之呼吸纲领。

用口呼吸	治上焦病气	呼鼻吸治液腺中热，使少阳气和。	} 气功
用鼻呼吸	治中焦病气	鼻呼口吸治血脉中热，使少阳汗解。	
		开口导引使气化能出，下焦通畅。	
用腹呼吸	治下焦病气	闭口导引使沅沟贯注，中焦安顺。	

曹曾与蒋竹老同肄业江阴南菁书院，当时有曹慧蒋狂之称。曹中年勤力于医，虽乡人亦莫知之，及其应世，凡他医所谓不治之症，辄着手愈之，惟贫者不取酬，富者不易致之也。年七十余，八一三变作，以骂贼死，竹老为立传。我读其书云：“息由丹田上入肺窍是为呼，由肺窍下入丹田是为吸。呼吸略无阻碍，乃为无病之人”。问竹老，曹先生用道家法养生者乎？竹老曰：不知也。殆精熟内难而又反求诸身者也。其书又云：“肺虚而吸气乏力故吸促，肾虚而纳气无权故吸远”。总其所发明，盖多自“气”与“水”之生化立言，我敢断言其书实今日谈“气功疗养”者之宝典也。若其死国之烈，我则又以为君子人也。慧云乎哉？！

口吸鼻呼，藉后天以补先天，功用于劳心力者治疗调养。效益最大，要在能得法行之，准确有恒耳。我近十日多劳神，又杂感寒热，头昏腹胀，肢节懈弛，知风湿搏结，将成剧患。晨起用口呼鼻吸一坐，至鼻中呼出热气渐渐清凉时，腹中随自转动，下坐后如圜，浊秽利行，精神爽快矣。若延医服药，亦或能早治得愈，惟欲如此轻松自然，并不激荡内脏机能而奏效神速，殊不易也。此法虽难说明，亦非于气功、息道有基础者不能学。吾年来多说“气功”、“息道”、“鼻吸口呼”，独于此法，尚少发明。

江南梅子黄时,当初夏季节,太平洋上热湿空气,流进东南沿海大陆,笼罩江南,而北方冷燥空气有时南下,于是冷热相激荡,湿热升上,遇冷则凝而为雪降而为雨,所谓黄梅雨也。时或冷热气势均等,停结一处,衣物生霉,人觉困顿。每年自六月二十日至七月十日间,江淮间人称为黄梅天气。此种现象可证明中医气化学说之精确。我本江淮间居人。少年时见历书载“入霉”、“出霉”日期,以问陈拾四道士,道士习旧天文学又精于医道,乃大放其以人合天之辞。我嫌其不本之科学也,道士诤辩,我笑之而已。既而我游历南北十年,多居深山大泽间,饱风霜,冒瘴厉。虽病犹以定功自持,渐致身病禅病纠缠益深,困顿禅床,气息仅续,勉强归里,求救于道士。道士笑曰:不复能争论矣。保汝七日复。果然一星期后杖而起,綦月后壮健如初。视其方不过寻常药数味,回出恒蹊。请问病名,道士笑曰:黄梅病也。我诤曰:今天寒地冻时矣。道士笑曰:我诊得汝身中气化似黄梅天气耳。直观如是,不知科学家作何名称。我乃至诚忏悔,受道士教。别时又承赠我手抄本论气化者一册。自是数十年来我每逢黄梅时节,辄念道士慈惠,而以道士所教推测当年之气化影响于人群者,时有会悟。所习书于兵火中失去,道士之教,则犹记忆二三。去年黄梅时节,天气燠热,久久不解,报载雪山多溶溃者,寒凝上空,淳蓄东南来之湿热空气不使流散,此可谓已得科学的说明。今年入霉未久,江淮已见大水,不须道士说教,即以科学常识推之,秋收事及老年人病喘者,皆可忧虑。

息,出入有不尽,必滞着成病。十六胜中所谓“放弃身命息自知者”是也。吾近用此自行疗养得效。“尽无尽处”,非放弃身命者不知之。虽触处皆是,亦随著皆非。唯入中归空,一无所有,神妙活泼,始得自在也。自此入定,疗养犹其余事。体会到

此，则学道不妨说窍说妙，学佛亦何妨说空说有。

道书多说周天返还、进火退符、抽添沐浴等等，皆自一气的流行强立名目耳。执妄之徒，神妙自秘，愚人慕学无益，何不返自求之气息，一切皆自然现象也。吾欲以佛说般若，荡其芜秽，而禿禅梦梦将藉以自高，故惟说气功息道，用科学方法，阐生活实相。人各有身，身皆可验，何关于黄冠缁流者。大时代人，不当如是乎？

气功之尽无尽法，小我尽入大我，大我尽入无我，无我尽则常乐我净。尽者，一切不著，浩气长存；无尽者，万象森罗，寂灭为乐；所谓法界之摄入一身，自生死之一气出入，固如是也。要在出入之际，以入为主，不同息道之立于出矣。每于夜间，卧而行之，明日晨起，神完气足，如未睡也。深恨如此妙事，甚难说向人前，亦我下学不足，故开口不得耳。

仲景金匱云：“夫人秉五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能载舟，亦能覆舟。若五藏元真通畅，人即安和。客气邪风，中人多死。”吾以此所谓“风气”者，即指人之呼吸而言，亦即“气功”，亦即“息道”，乃至药师定中之声之光之香气，皆即此也。又云：“四肢才觉重滞，即导引、吐纳、针灸、膏摩，勿令九窍闭塞”。吾谓“导引”即息道，“吐纳”即气功，“针灸”以助吐纳，“膏摩”以助导引也。近有做气功错误者，气滞妄动，振撼多力，医师用药诵护，停止其做功，病已而自奇当时之力大无穷，不知其力即仲景所谓“元真”者，久被蓄逆求通畅也。讲气功者不知此，医家亦不讲此道，深可叹惜。古医书说此事者甚多，吾将搜集陈说，以为治于未病者之一助。

(附 录)

气功与息道

何谓气功

甚么叫气功？

一、学气功首先要了解这个“气”字。

(一)、气是活的。在母胎中的婴儿已是活物，胎儿生活的气，古人叫做“胎息”。我们从“因的一声婴儿出世了”说起，这时婴儿的口鼻，接触着大自然的空气，吸进空气中的氧气，呼出身中的碳气，于是就这样一呼一吸地活到十岁、三十岁，直到一百岁，总是一个活人。哪一天呼吸一断，便成为死人了。这难道还有什么不懂吗？懂是懂的。但不少做气功的人，也是对于这些懂得不少的人，到了他们学气功时，便把这口气的生死、来去的根本作用，就不自觉地抛开了。学动功的姿势或学静功的坐卧，便只在姿势和坐卧上考究，也不追求他所学的那些姿势和坐卧，究竟有些什么作用影响到他生活的那一口气上，来治疗他的病气或保养他的生气了。不联系气是活的来做气功，必然偏差百出，功效全无。所以讲气功，一开口，必须强调地说：“气是活的”。学气功必须首先了解气是活的，而且要永远记着。

(二)、再说“生活这口‘气’是多种多样而又变化多端的”。这口气的呼出吸入，吐故纳新，是身内身外之气的变动。有动必有静，呼后必有一息，吸后必有一息，是呼吸气之息息相关的生

化融和。这一呼一吸，一动一静，可分析为气息相关的一类。又内气的运行，医书以奇经八脉与十二经脉之转化作说明；外气之消纳，医书以水谷精气与天真运气之交变作说明。道书也说：“先天炁，后天气，得之者，常似醉”。佛书也说，风喘气息和觉息知息的同异，于是又可分析这是内外真呼吸一类。再加以各宗各派的说明，真是种类多得很，这都必须分析清楚，认明那些同名异实或者异名同实的说法，将来做工时，才免得牵强附会，胡乱猜疑。仅仅认明了种类还不够，那某一类的气或息，又随时随人随所做工夫的阶段上，又必不断地表现出不同的样子，还要进一步地加以理解，才能对症用功，相机施治。

(三)、无论分析如何细密，“总要归结到你生活的‘这一口气’上来体认”。例如一壶冷水，只要壶下有火，壶中冷水便蓬蓬勃勃地发生蒸气，向上飞腾，向四旁扩散，这是比方说，我们身中的水、津液、精，藉着我们热心热肠本能的生命火力，化作我们视听动作云为的气。壶里上升的蒸气，碰着周围的冷空气，又变为点点滴滴如雾如露如云如雨的水了。这又是比方说，我们身中温度比周围环境的空气气温高，吸入空气时，虽在夏天，总感觉到有些清凉的意味。我们是全靠吸入天空清静空气，来调节淋巴系统的循环，配合着循环系统有秩序的节奏，才得心平气和的活下去。水是气的本体，气是水的变相，而水和气的转变，是神妙的作用。配合到我们的生活来说，水比方是精，气比方是气息，而那变化无穷的妙用便是神。把人身分作体相用三部分讲，便是精气神。气生于精，神依于息，单提一个“气”字，而这一气中自具体用之精与神。联系着精气神来讲，就叫“这一口气”。如此，按上一节所说，把这一口气分析得越细密、越了解清楚越好；按这一节所说，又必须把分析开的再联系起来，体认总归是这一口气，便好掌握着这口气做气功了。

二、其次要了解气功的“功”字,以便具体了解学气功的门径。

(一)、功是“功法”,也就是在这一口气上所做的一些规律法则。这些功法都是依据我们这口呼吸气的自然规律,经过我们祖宗先人的研究、实验,选择出来的治病调养有效的方法,是留给我们子孙的宝贵遗产。子孙不必见到祖宗,就从这口气上接受遗产。用这些遗产来治疗疾病,保持健康时,都在这口气上施为。先来谈谈呼吸这口气的一些规律和这些遗产如何来分别应用。

1. 口吸口呼的规律

用口吸气,气入不得深,可以增加肺活量,强压横隔膜下降,有加强横隔膜运动的能力。口呼出气时,力量亦散漫微弱。这种规律以外气为主力,要带点勉强才起作用,太勉强又会出毛病,而内息的反应呼出也难掌握平稳。病人既不能做带勉强性的功法,平人也不愿在粗浅的功法上费力,因此气功老师都不肯运用这种规律来教人。其实,我们所得的遗产内,是有一种运用口呼吸的规律作气功锻炼的。我们先人依据口呼吸的自然规律发明这种气功的方法,是有用处的,也是能治病的。这个口呼吸的规律,诸如今人所说的肺呼吸、横膈膜呼吸,都是这种规律的一个体系。遗产内的宝贝,属于这种体系的,保存在武术家的外功和拳术家、技击家各种方法内的也不少。

2. 鼻吸鼻呼的规律

鼻吸气自鼻端入,上达大脑皮层,影响呼吸神经中枢,立即莅注全身,归还腹部,这就是常说的深呼吸。深呼吸经过腹部的集散,通利十二经脉,谓之腹呼吸。经过脐中集散,融和奇经八脉,谓之脐呼吸。依据腹呼吸的规律,先人们留给我们很多的导引、吐纳、按跷养生的宝贵遗产;道家也有些嘘吸炉间出入丹田

的方法；佛家的止观禅那、安般守意等等，也是依据这腹呼吸的规律而形成的。那依据脐呼吸规律形成的法宝更具有改造身心的妙用。只要仔细研究，去掉那些宗教的外衣，择取其中的精要，对于做气功的用处是很大的。这腹呼吸和脐呼吸许多方法，都属于鼻呼吸一个体系。而与口呼吸体系气功的方法、运行的经络、气血的交变、学习的次第，都是不同的。

3. 鼻吸口呼的规律

这种规律的呼吸，用处最多，作用最大。做口呼吸功，不懂这个规律，便得不到调和的方法，也不可能有血气归宿，必致多吃辛苦，多生敌害。做鼻呼吸功不懂这个规律，也便得不到起手的方法和入静出定的节奏。不独做口呼吸功或鼻呼吸功时都离不开它，虽针灸、按跷等等治病或保健的方法，无非凭这个规律来完成它的作用。气功老师教做气功，多半是这种体系的方法。这一体系的遗产很多，不少“土产物”被包裹着神秘、迷信的外衣，需要认真发掘那些锻练精神、改造身心的实在东西，破除迷信，揭露神秘。例如道士所说“仙家传药不传火”，这句鬼话就要打破。揭穿了药就是气，火就是意，没有什么口传秘诀。善无畏《三藏禅要》所说的鼻吸口呼方法、运行道路及证验，便是这一体系气功的最好说明，值得研究。

（二）、功是功夫。我们说话常会把“功夫”二字作为“时间”用，时间就是功夫。积日累月地做久了，才可说有功夫，高兴做几天，没见有什么好处便不做了，是做不好功夫的。气功是能治慢性病的，慢性病不比感冒风寒，而是受病日久，滞损气血一天天加深起来，用气功作治疗，无非是在生活中矫正它的病机，一天天地长养他的正气来驱除他的病气，若不加以功夫练习，实难获得功效。有肯在气功上化功夫的人，做了多年气功，但风湿病不见好，那是功法不对头的缘故，改做治疗风湿病的方法，病痛

也就好了。因此,应把这第二段说“功是功夫”的话和第一段说“功是功法”的话联系起来研究,才能了解到虽学得功法而不加功夫去做,功法虽好,也是没有用的。同时也可了解到虽花了功夫,万一功法不正确,对症也是有问题的。将“功”字分三段讲说,为的是提示学气功须有多方面研究的,应把三段话所讲“功”字联系着研究才好。

(三)、功是功能。中医研究千百种药物,各有各的功能,又配成三、五味以上的药成方剂,有无量无数的方剂,又各有其配合而生的功能。这是中医研究很繁重的一种研究,研究准确,才能适应各种疾病的治疗或身体的调养。气功也是这样,气功是以当人本身的精气神做药物作当人本身的自我疗养。气功老师也应该研究精气神三种药物的不同功能,配合精气神而成的各种动功静功,又各各化生各各不同的功能,必须研究准确,才能适应各方学者需要。学气功的人也应该从老师边先懂些这类的常识,以便将来学功法时,才好准确地掌握功法,学有端绪。

第一段所说功法:

属于口呼吸体系的功法,是纯粹的气功。掌握这种功法,纯粹在呼出吸入与动作的相应,它的功能主要是治病,也有调养的作用。

属于鼻呼吸体系的功法,是纯粹的息道休养。掌握这种功法,纯粹在呼吸中间之一息与静定相应,它的功能主要是调养,也有治病的作用。

属于鼻吸口呼体系的功法,是改造身心一切气功息道的根本行持。掌握这种功法,在随时随境的因应变易,不可执一,它的功能主要在增强生命的活力,而附带产生的作用是很多的。

以上所讲,只是帮助人们了解一个“气”字、一个“功”字的轮廓,也就是气功的轮廓。如此说来,气功岂不是烦重难学得很?不然,学气功不是烦重的事,尽管五花八门,名相百变,只不过是这一口气上的事。这一口气又是生来具有、日夜运用的事,只要随时随处想想看,这是口呼吸吧?这是鼻呼吸吧?这是鼻吸口呼吧?看来去,总不出这三个规律。难道看看想想这一口气、三个规律就算烦难了吗?学气功可以在这一口气上体认,就用这口气作自我治疗,治疗效果,仍在自身得有印证。所以学气功是不难的。

气功实践法

怎样做气功?

怎样做气功——“气功实践法”必须联系甚么叫气功——“气功理论”仔细研究,使实践和理论一致,才能学得好。

我的气功分两大类:

一、**动功**:这是站着(住)或走着(行)做的功法。我的动功又分三个不同的力用:

(一)内动功——这种功法是藉着鼻吸口呼的功能。运行十二经脉的气血,为一切疗养功法的基础。

(二)、中蛹功——这种功法也是藉着鼻吸口呼的功能,而运行荣卫,对脾胃机能增强作用,为后天主要功法。

(三)、外震功——这种功法也是藉着鼻吸口呼的功能,而作壮健体魄的锻炼,武术家功法多出于此。

以上三种动功,虽皆为鼻吸口呼,但为治疗用,有时须配用口呼吸对症施治。又三种动功的鼻吸是一样的,而三种口呼则又需按学者身体状况和天时气候等分别调节之。

二、**静功**：这是坐着(坐)或睡着(卧)做的功法。我的静功可分作三个阶段说明：

(一)、**静坐法**——这种功法是一坐中先后用鼻吸口呼和鼻吸鼻呼的功能，用意不分，使气不乱，意随气静而和，气随意和而静，意气和静则健康无病。

(二)、**调息**——这种功法也是一坐中先后用鼻吸口呼和鼻呼吸的功能，而重点在鼻呼和鼻吸转换中间——停息上一息，掌握此一息而调之。在做气功的经验中，有很快做到内气不出，外气不入，仿佛息住的意味，又仿佛肚脐在呼吸，或是毛孔在呼吸，而身心显然有了改变，这可以中医气化学说的气凭呼吸的规律，化在一息交变来说明。

(三)、**定功**——我的气功，就是修定的前行法，可以用中医气化学说来作为这些修定前行法的理论，抛弃那些宗教的术语，“气功”的范围也以学会了“调息”为限。呼吸出入运行的是“气”，呼吸中间转换的一停息是“息”。做气功的要点固然在呼吸的规律上施为，但其呼后转吸之一息和吸后转呼之一息，实为要点之要点，规律之规律。所以必须学会“调息”。调息调到呼吸微细不觉有出入之气，身心安和，只有清净自在的感觉，这便是入定的基础。不过做气功的人，有了这种境界，顶多不过几分钟，刹那一瞥就消失了，多是自然地发得，偶然地撞着，既不能自我地掌握，又没法作进展的行持，勉强地说，这也算是“息住”。而做定功的人，正是从这种息住上起修的，从此入定出定，得止得观，止观双运而成正定，那皆不属气功的范围了。

以上三种动功三种静功，都说成是我的气功，其实皆是祖宗的遗产。三种动功中一手一足之姿势，多窃取古养生导引、八段锦，暨藏密气功、拳技诸式，简化而精练之。这种精简只能算是

我的大胆尝试,所以说成是“我的气功”。那三种静功中一呼一吸的节制,也多是从我古养生法、宋明人静坐法、道家的铸胎息法、佛家的数息法等,损益而改变之。这又由于我根本厌恶这些古老腐朽的东西。古老的人,凭直观、推想、经验,没有科学的整理,所得准确的部分已属有限,加以习俗相承,年湮代远,涂敷粉饰,谬种流传,不如干脆地说,这些都是“我的气功”。何况这个“我”字是忘我的我,也就是彻底无我的我。希望把“我的气功”一边学,一边批评,越批评得尖锐,我越喜欢。希望驳斥“我的气功”直到一字不存,一法不立,更希望驳斥“气功的我”直到剥“我”的皮,折“我”的骨头,由忘我而直到无我,那时便学会了“我的气功”了。讲气功实践法,必须首先懂得这是“我的气功”实践的基本所在。三种动功三种静功,种种方法都是从这基本所在出发。而学“我的气功”必须始终掌握这基本所在,才好在做动功时活泼泼的,轻松自在;在做静功时清清净净,身如虚空。如是,所谓“我的气功”自忘我入手以调正身心,进而无我以改造身心而已。

内 动 功

一、平身正立,两脚跟对准肩头分开站定,两脚尖作小八字形,身躯要端正自然,两手臂垂下,两耳对肩,两目向前平视,头顶正顶着天,两个大脚趾稍微用点力揪在地上。最后“两脚大趾揪地”这句话最要紧。

二、用鼻子吸气,一停息后,用口呼气,呼吸三次。开始呼出一口气是吐出浊气,不算在三次呼吸之内。呼出一口气后,再一吸一呼的三次,要心平气和地、不快不慢地做到。

三、做功时身体要放松,不要有一丝毫的束缚;思想愉快,

不要有一丝毫的牵挂。全部的思想只照顾呼吸气的出入运行，“时时处处不让思想离开呼吸一下”，这是做气功的根本要诀。

以上“一”说明内动功的姿势，是身体站着不动而意气相随，在身内锻炼经脉的实践功法(精)。上述“二”说内动功的鼻吸口呼方法(气)。上述“三”说意随着气，运用生理自然的规律做好一切气功(神)。这三次呼吸，身体姿势不变，呼吸意气相随，只算内动功的“站桩子”。

四、不单是静止地“站桩子”，而是运用身体改变姿势，配合呼吸的气息，做活动的工夫了。在一吸气时，身体同时有五个动作：(假设正立时面向南)

1. 右腿往下弯，把全身重点安立在右腿上。
2. 身体同时向左斜九十角度(向东)，头随身斜，目视左斜，方向平视，两脚不动。
3. 双手叉腰。
4. 左脚跟悬起；右脚尖点地，膝大弯。
5. 头顶着天，右大脚趾按地。

这五个动作都在一吸气时，不慌不忙安除自然地同时做到。吸后一停息时姿势要安定，不可动摇，然后在呼时又要身体同时有三个动作：

1. 左脚顺斜势九十度，向前跨一步，步子不可太大或太小，大了身体不俯，小了姿势不稳定，此时两脚皆平实踏地，皆大脚指撒地。
2. 身体自顶至脚跟成一根斜线。
3. 头顶着天，依然昂竖，不许倾看、低下看或旁看，只许平视。

这前五后三共有八个动作，必须配合吸气和呼气次第安祥地做到。这叫做动功的“配气”。

五、两腿足、躯干及头顶皆不动,但将两手臂平行伸出,至膀臂伸直时,向上如画大圆圈似的,经过直竖由头顶而下缩臂膀,手心向前(先是手心相对的),两手由耳后绕下,随臂膀下缩,屈肘向后,将两手按身腰两侧。这样的两手平行画成大圆圈一路不停,为一个动作。这个动作主要在锻炼两手的三阴三阳的经脉。其“配气”则自两手臂平行伸出时吸气,至画大圆圈到手与口鼻相平时改呼气,虽改呼气,手臂运行仍然不停,这是配气在一个大圆圈中有呼有吸。如是一次鼻吸口呼而两手臂平行画成大圆圈回复按腰旁,再照样做第二次、第三次。共做三次,总以心平气和,不快不慢,次第自然地做到意气相随为要。

以上从正面说是向左九十度练功。以下更要向右九十度练功,姿势“配气”大致相同,只要变换方向时有些小动作要注意。

六、转换方向有个很重要的小动作,是在呼后一停息时很快完成的,把左脚大趾撇地,像螺丝钉钉了一样,只将左脚跟向外移动一点,身体随之转向,即吸气把右脚随着缩拢起来,脚尖点地,再呼气把右脚向右九十度伸出去(这时身体重点在左腿脚上),踏实了大趾撇地,身体斜俯的姿势和第四节所说一样,然后一再三次鼻吸口呼,每次平伸手臂上头绕耳后画大圈复安腰际,和第五节相同。

以上左右向各做功三次半,以下要回复正面姿势(南),再站桩子。

七、在呼后一停息时,把右脚大趾撇地,脚跟向外少移,然后转身(面南)吸气把左脚收拢来,脚尖点地虚悬着,同时把身体竖直,再呼气两手放下,两脚立地如开始小八字形,站好桩子,再安立不动,鼻吸口呼三次,便完成了内动功。

以上讲内动功竟。

气功息法

1. 尾闾骨推开。似 S 形。
2. 吸气注意鼻端至玄宗(阙中)。
3. 呼气注意膻中至口出。
4. 气、息、意结合,求其自然。

先鼻吸口呼十分钟

张嘴鼻吸鼻呼十五分钟

再鼻吸鼻呼——

张嘴鼻吸鼻呼十五分钟

后鼻吸口呼十分钟

原则是:次第如法,怎么进去,怎么出来。

念——鼻吸口呼 $\begin{cases} (吹) \\ (呼) \end{cases}$ (数,随)

· ——开口鼻呼吸的鼻吸口呼(止)

↑ 住息 鼻呼吸是息道,开口调节气息,故得住息。气息既调,
↓ 息住 已得息住,即闭口入定。

定——闭口鼻呼吸(观)。由觉息、知息出入七佛药师定。

· ——鼻吸口呼的开口鼻呼吸(还)。由住息而息住以等持,由息住而住息以等引。

总持——三密相应(净)。动静不二,生死一如,自他两利,咸归清净。

(一)、气功的鼻吸口呼

鼻吸天空氧气,自鼻腔影响六阳经,其作用在躯壳,其运行自上而下,会于脐下气海。

口呼胸中碳气,自脐下气海影响中焦,其作用在肺胃,其运行由内达外,会于脐中气海。

口呼二字 ^(吹)夫 ——主膀胱肾经
 吹 ——主包络心经

(二)、息道的鼻吸口呼(即张口而鼻呼鼻吸)(亦即善无畏传三摩地之等引)

先鼻呼,后鼻吸。

先鼻呼故,则后之鼻所吸入者,直接影响脑神经(呼吸神经中枢)为神息交融,故其作用、运行等与(一)不同,此虽鼻呼,因张口调节外气故,姑命曰第二种鼻吸口呼法,其实亦可名为第一种鼻吸鼻呼法,与第二种闭口而鼻吸鼻呼者相对。

(三)、鼻吸鼻呼的三部曲

甲、住息(张口)

息住(口自闭)

乙、定中(闭口)

丙、瑜伽道(动静一如,闭口张口不二)

练习次序:

先口吹或呼的鼻吸口呼(五分钟)

次张着口鼻吸鼻呼 (十分钟)(可持三字总明)

次闭着口鼻吸鼻呼 (十分钟)(可持甘露明)

最后吹或呼的鼻吸口呼(五分钟)

(此所谓五、十分钟,是表示比例数,可按比例加减)

逆呼吸:鼻吸,肚往里,鼻呼,肚往外。

顺呼吸:鼻吸,肚往外,鼻呼,肚往里。

内动功:站正,足大姆指撒地。

鼻吸口呼三次。

叉腰下蹲(吸)。

提左脚,跨右脚(呼)。

两手举至目(吸)至肩后(呼)手至脑后。

往右前方,左右同。

再鼻吸口呼三次。

气功,主体做在水谷之精气和天空之空气上。假定说,真气是先天气,水谷精气、呼吸空气便是后天气。因为先天气有耗散,必待后天气做补充。换句话说,就是新陈代谢的作用。气功全是在这种作用上做工夫。

息道不然,息道完全做在真气上,就是先天气上。譬如婴儿在母胎中,九个月内也是有生活的,也是有呼吸有饮食的。到了出生的时候,因的一声,口鼻呼吸外天气,逐渐饮食,又吸收了后天水谷精气,这些后天气,影响他的思想(识)、身温(暖)、身体的发育(息)。息暖识三,是谓命根。息道是从生命的本源上做工夫。由息道而成定,由定中改造身心(由欲界而色界,由色界而无色界,乃至不离三界、不着三界),这样,就是所谓在生活中了生死,完全由息道功夫做起。

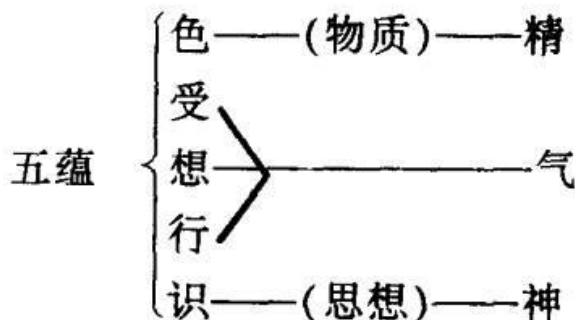
欲界的欲,从息道下手时,就要呵五欲(色声香味触)。人至欲界,每个人都要满足他的欲,欲而不得则争,这就有人我斗争。呵五欲,呵去了后天气上色声香味触,呵去五欲,身体改变了,于

是，先天气上的生活欲，便是志愿。

欲变为志愿，心之所之谓志，所以做息道，要以心清净，眼不视外色，耳不听外音，乃至鼻息声，一切清净，只要真气一团，心也是清清静静，如内经所云：“怡淡虚无，真气从之”。做息道功夫的人，只要清心，气自然真。真气才是息，清心便是道，这就叫息道。

息道工夫，做到息住以后，自然入觉。

欲界定



持息法——自身成一整体，五蕴要归于空，但色心还未完全改造。

粗住——还有我在，受想行不大。

细住——色心均无。

八触——动、痒、轻、重、冷、热、滑、涩。

十眷属——(要同时发生十眷属，不然不对的)空、明、定、智、善心、柔软、喜、乐、解脱(背舍)、境界相应。

八识——前六识只有审无恒，第八识只有恒无审，第七识又恒又审。

持身法，粗住心，细住心，发触(十眷属)。

粗住心仍为欲界，有色声香味触，为粗四大(地水火风)。无色声香味触，为细住心(细四大)观(心)。

发触(十眷属)

空

止(色)

明

净(清楚)

慧(一心)

善心

柔软

喜

乐

解脱(背舍)(改造)背舍五欲,舍欲界而入定。——

境界相应 生活在怎样的境界,就在这种生活中了生死。懂得了在生活中了生死,才能行愿,无论在什么环境中均能行愿。

观
(心)

寻之,视之,喜之,乐之。

息道(鼻呼吸)

上坐自下而上摆正身体,下坐自上而下放松身体,身体向前运动一、二次。

双目垂帘,似闭不闭。

口呼鼻吸(三次)。

全身自上而下至脚尖,自外而里至脏腑均放松,全身清净,空明朗。

呼吸(鼻)细,柔软,不要粗硬。

呼吸气自鼻端白至金鼎或丹田,或脐下二、三寸,金鼎(门脉)脐下三寸(精囊),不必照顾端白与金鼎,气只在金鼎打个转。

细住。

发触(十眷属)。

下坐先开眼,鼻吸口呼(三次),

放松手,

向前屈动二、三次。

下坐。

气息纪要

经络不同,经直络横。经与脉不联系在一起。经有道路。经也非神经。经络系统是一个独立的机能——形态系统。

人之气息,一呼一吸中之一息。气作用于血,气与血的运行相反,血行脉中,气行脉外。脉中之血亦有气。脉中之气谓之荣,脉外之气谓之卫。脉法,诊知血之跳动。气从背往上行,血下沉,交会之地曰经。六脏属阳,六腑属阴,荣卫交会处曰经。十二经走在躯壳,奇经八脉走在体躯内。

针灸主要以十二经脉为主,息道以奇经八脉为主。荣卫气是彼此来往的。

气功与修定不同。气功以十二经络为主,修定以奇经八脉为主。气功有动功静功之分,动功有内外综合动功。

十二经有谓十二正经。有正经就有别经,谓之十二经别。但并不是络,十二经别是支脉,并非络。

十二正经走上行下,十二经络是横走左右,十二经别亦走上下,十二经别也有络脉。

气功就是鼻吸口呼。

(鼻吸)吸气从鼻尖至阙中,从此入脑,与神经中枢相结合,分入全身,气分布在阳面,再回到肺,(口呼)经过膻中从口出。

气功注意膻中,玄宗(阙中)。

吸气与十二阳经相结合。

存津液。

鼻吸口呼,以气改变血,与卫气结合,至五顶,经阳面、阴面,归膻中,大背——手——膻中,与卫气结合无轨道。

鼻吸鼻呼,与荣气相结合,有道路,吐故纳新,在血上做工夫。不是无气,而与本身元气真气相结合。这时,呼吸不是吸氧呼碳,而是调养本身元气。

一呼一吸之一刹那谓之息。气功,在一呼一吸的气上做工夫;息道,在一呼一吸中间之一停上做工夫。

精,从身体上之动静控制。

气,从口呼鼻吸上控制。

神,从眼睛开闭上控制。

光对神体之影响作用。

一呼一吸中间之一停,就是消化,有停才有消化运动。息也相对地动。

息住也是动的,全身都是呼吸。

气功是片面的,作用于某部分。

息道是全面的,息道表动静功。

气功与息道相结合:

气与息之配合是第一层,气与光之配合是第二层。

盲目不能修道。

鼻吸对血与荣(六阴)有影响。

口呼对血与卫(六阳)有影响。

直接影响十二经络。

间接影响奇经八脉。

道家云：

外呼吸的吸是内呼吸的呼。

内呼吸的呼是外呼吸的息。

八脉有八穴与八脉经络通。子午流注,灵龟八法。

做气功,越奇怪、不合理的都不要做。注意饮食睡眠,过饱过疲不要作。

做息道,无所谓好不好的问题。

有我与无我的矛盾问题。在生活中了生死,生活有我,了生死无我,两者矛盾。出世法可以无我,世间法则不能无我。安心在般若上而各尽其应尽之责任,此圆融世出世法之第一阶段,乃忘我之实践,系“无我之我”,忘我是有我在。在生活中了生死,此乃彻底运用世出法无我之实践。系“我之无我”,有我才无我。前段无我之我,越小越好,小至一点也不存在,第一阶段完成。后段我之无我越大越好,大到多到尽虚空遍法界,除我之外,再没有别的,这才是彻底无我。在任何情况下都可了生死。在生活中了生死,不能忘掉本来气息面目,应该欢喜,然亦是在斗争,勿欠账造罪,亦无法营毁。挑水担柴,无非是道,即气息实践之义。

中医的多方研究,皆以“气化学说”为依据。《素问诸气解释》七篇,专释关于诸气的辞,这是为教学气功用的。《读素问笔记》七篇,专说中医气化学说的常识,这是为向中西医学习,和为很多养生方法建立根据的。以上两种都是对于《素问》的研究。《素问》全书都可用这两个路线研究一遍。因此可把《素问》分作七组,每组各若干篇,分组研究《素问》的重心。我到老一事无成,是为同学鉴戒。学习中医,先自决定以研究《素问》,发扬“气

化学说”，为清理稿件之重心，即以各种养生方法，如气功等为实用，而与“气化学说”联系发展，以完成一个“在生活中了生死”的系统。因此，安般守意、四禅八定、白八三昧，我皆说是气功，乃至如来大定，身光顶光，亦按物质第四态——等离子光看待，说其气功。九接风、宝瓶气、中脉五气，乃至化虹光，均说是气功。遗产中有不少资料，乃从大日经疏、金刚顶经疏诸瑜伽大部中挖掘出来的有关“阿”、“饅”的结晶。去粗取精，有其实用。不入其境，勿妄取材。循序以求，自有得矣。

气功与息道

气功只是息道的前行法。学做气功，身心两方面都恢复健康，大心之士自会向息道进求。气功与息道的分析是谨严的，世出世法的限界是不能混乱胡扯的。圆融气息二法，最终一句“在生活中了生死”并非把二法分成两节的说法。气息环境的现实，正是气息梦寐祈求的现实。在生活中了生死的气息，在生活中的实践上，须做到息道上，这是圆融二法的转折点，这样才能改造身心，才能彻底转移染污的习惯。转向息道，再印事运。气息不弄清楚，不仅临死糊涂，活着也是糊涂。任何事物都是一分为二的，气功是横的一分为二的，息道是竖的一分为二的，这其中有先后、始终的不同，非实际体认不可。学做气息功夫，应用安定，安定精神，持之以恒，是修难禅。

呵出心气

咽出肺气

嘻出脾气

嘘出肝气

呼出三焦气

吹出修气 (呼吸和内,吹气对外)

呵、呼、吹是卫气行脉外

咽、嘻、嘘是营气行脉中

影响轩禅话

现在,动功用吹,坐前用呵而后用呼,坐后用呵再呼,咽嘻嘘是对治病的。

注意:动功要柔和,坐时脸部要放松带笑,思想要照顾到气,思想顾到气就不会乱想,就会静,会自由自在,如鱼在水中一样自在。

气功、息道、定功之分析

气功、息道、定功怎样分析呢?

气功的功夫,做在呼出吸入的气上,炼水谷的精气。调气或治病,这是修息道的初步功夫。

息道的息字,包括呼出吸入和呼吸转换的中间一息而言。它是气息的全面修养方法。气功调气治病,把身体锻炼得安康了,才进一步做这息道的修养。这个道比不得功,功是有作为的,道全是顺自然的。这一种顺自然也不是任其自流而是自有其规律的。做好了气功,才好谈息道,做好了息道才好学定。

这三种不首先分析清楚,脑筋里糊糊涂涂,从开始做工夫的学习起,便是乱七八糟,加以指导的人先自模糊不清,即不辩是气还是息,学习的人更难做功入道。这是首先应该分析清楚的。

佛书所说修定,多从息道说起,对于气功很少说到。道书虽也注重修定,但对于下手的气功,却很详明。黄庭一书最好。

气与息之分析

一、气息都是我们的呼吸。呼出吸入都是气。呼吸中间之一息谓之息(由呼到吸之停顿)。

二、在呼气吸气的时候用功的方法谓之气功。在呼吸中间一息时用功的方法谓之息道。

三、我们的动功是气功。我们的静功是息道。

四、修息道时虽也免不了呼吸,但以中间之一息为主。做动功时虽也免不了一息,但以出入之气为主。

五、修息道时无论什么法门总以自然两个字为最要紧。做气功时不妨用点力量。

六、气功的大作用在治病,息道的大作用在调养。

七、气功做到好处就是息道。息道的原始要终皆不离气功的帮助。所以我们提倡动功静功要同时做。

气功须知

一、气功不是万能的。但是用得准确,的确可以治病的。

二、有准确方法的气功越练越好;万一方法不准确,越多练越坏。

三、初学的怎么能知道方法准确或不准确呢?我说先把那方法的原理懂清楚了。弄清了原理,如果不合乎你身体的现状,我劝你不要去试验。假使合乎你身体的现状,因为你已经懂得原理的原故,一定很容易掌握,很容易见效。最后我还要说一句,仅仅研究原理不能实际地锻炼还是没有用处。

动功“基本要点”讲略

一、安身立脚

两脚跟对准两肩着地，依此标准正立，全身自然安稳。

脚略作(内)八字形，两大脚趾微按地面，谓之立脚。

二、注目凝神

端正头脑，两目向前平视，谓之注目。

松放全身，一切清净自如，谓之凝神。

三、养志行气

心藏神，神之所之曰志。心灵神活，生意盎然，谓之养志。

志为气帅，是行气之主。神气交融，运行不息，谓之行气。

安身立脚是色法锻炼之基

注目凝神是心法锻炼之基

养志行气是息法锻炼之基

静功“基本要点”讲略

一、推开尾闾

单盘膝坐，右腿在上，若推开尾闾，则全身姿势自然端正，经脉亦必自然通畅。

二、视鼻端白

机在目。两目渐渐垂帘，止于鼻端前空处，照顾所见光亮，轻轻照顾，心自静定。

三、安那般那

安那为入息，般那为出息。起止皆依鼻端白为准。或照顾入息，或照顾出息，当遵师教，证诸经论，以适应自身现状勿著。

推开尾闾是色法修养之基
视鼻端白是心法修养之基
安那般那是息道修养之基

精神气血四物及其相互关系

动、静功对于精·神·气·血各有不同的作用，今先把精·神·气·血这四样物简要地作个分析，再说明这四样物的相互关系。

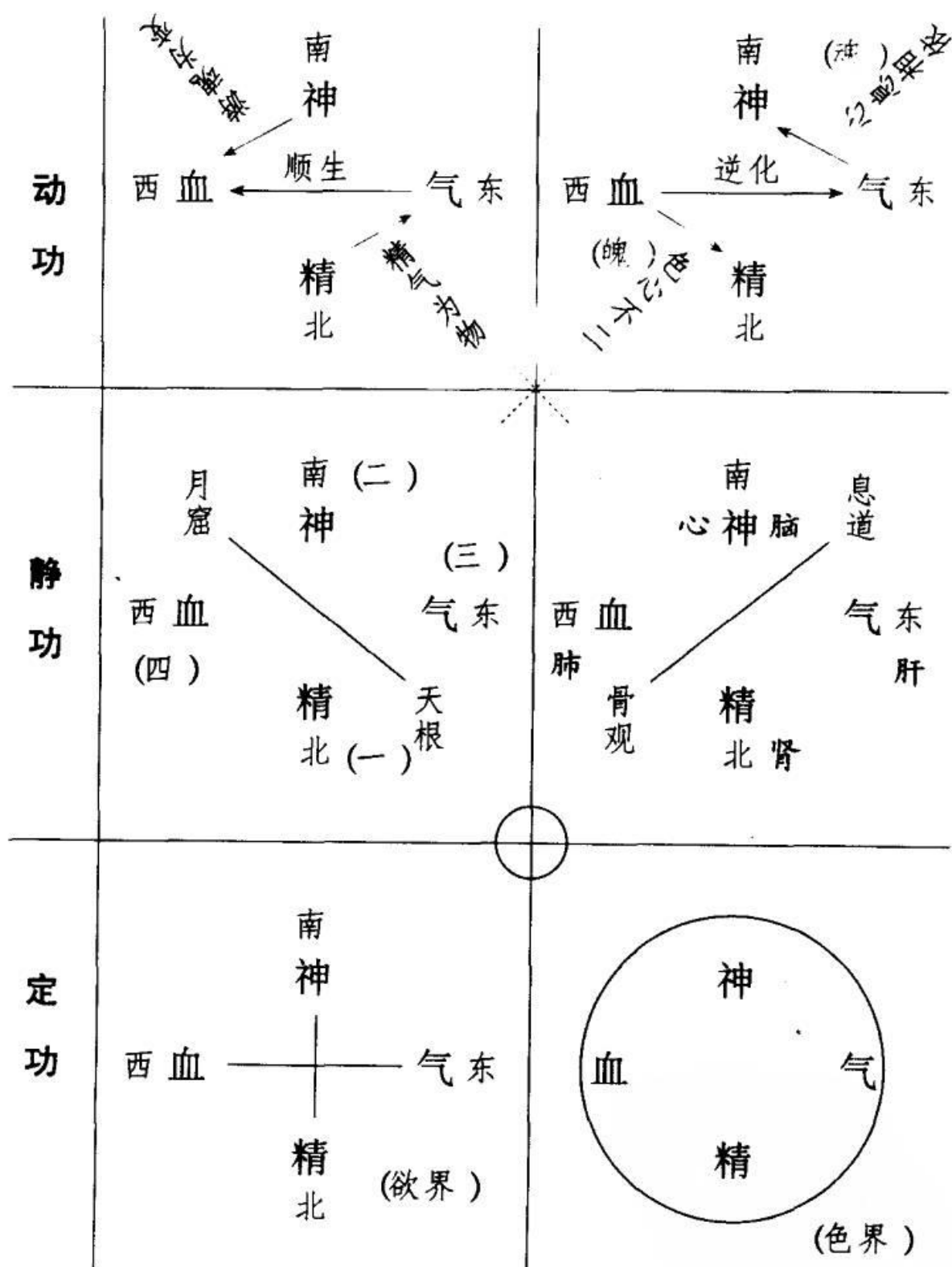
一、精是饮食所化生，故医书称为“水谷之精”。饮食经消化、摄收后，与身中气血混合而周流于全身。全身消耗于是得到补偿，不足时则身体羸弱，有余时则归藏于肾。这些都是说“水谷之精”的事，不是说“元精”的事。“水谷之精”是“生活力”的事，道书说的“元精”是“生命力”的事。今天不谈“元精”。

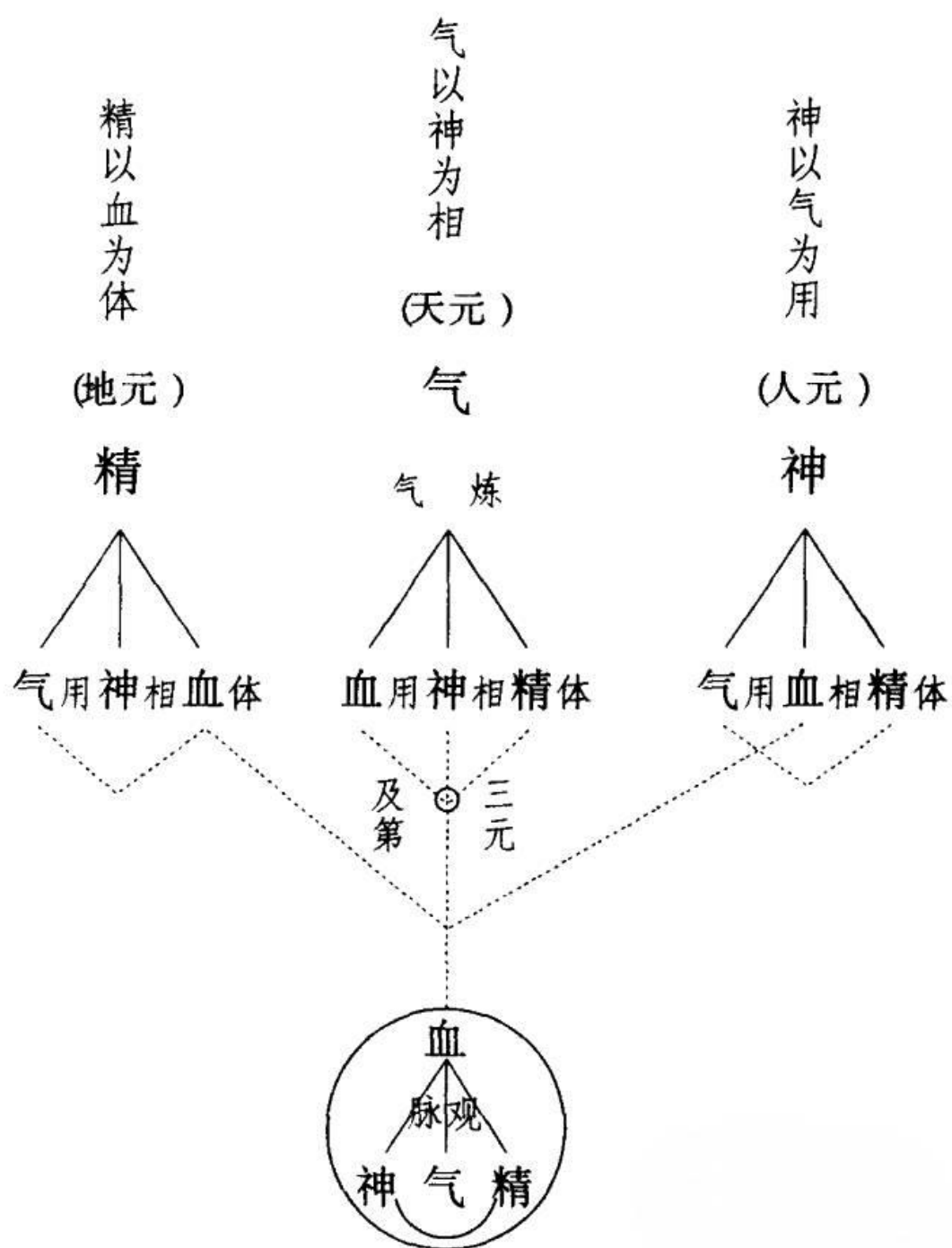
二、气是精所化。内经分析气的种类，有百余种，在生活上最主要的是“荣气”、“卫气”。练气功者除应明了“荣气”、“卫气”外，还应明了天空的大气。荣卫是身内之气，空气是身外之气。气功只不过利用人身呼吸的自然规律，呼出身内之气以吸入身外之气，内气不出则外气不入。所以练气功者，必须明了这些气，才能对症做功，免得盲修瞎炼。

三、神以精为体，以气为用。神在精气之间，是有“本质”的，不是虚无缥缈的，是精气派生的，是第二性的，同时它具有力和能是足以改造精气的。因此也是灵妙的。气功的功法都是依

据神的灵妙作用而产生的。气功做到大而化之无可迹象时，谓之神功。神功不炼精气而精气自然入神，为一切气功中最上乘。我幼年见湘潭尹和白先生每晨燃香一炷，向空三揖，谓是神功。其时尹老年八十余，画小蝴蝶栩栩欲飞。人知尹老善画蝶而知尹老做神功者少。我以暗钝，尹老不肯赐教。然我深信此事无疑。近见学气功者，师教以主静则呆若木鸡，师教以求活则又目摇志荒，又深恐流入唯心而讳言“神”字，使我益叹神之物事不可不讲。我又以为气功之神，当于西医所说中枢神经系统及其高级部位之“大脑皮层”求之。

四、血即是精，亦不离气，亦不外神。做气功者于这四样物事中，以分析“血”为最要紧也最为困难。中医说“血化精”，又说“精尽则继之以血”，可见血即是精了。但是血如何化精，精尽又如何继之以血呢？这皆是活人动作中的事，决非解剖尸体所能了解。不了解而以气功治疗遗精的病便难准确。血不离气的话，在医书及道书中说得最多。道家于妇女做功特别又有关于妇女月事的说法。做气功若单单研究呼吸的气，而忽略了血的生化、血的运行，则将并医家的十二经脉也不能体会。必致做功徒劳不得效果，甚至气血分张变成大患了。若血不外神的道理，粗浅说之亦可明了。如过度烧热者每致神昏，神志安泰者血必清洁。又如妇女的血分有病常引起神经失常等等可为明证。做气功者必须讲求精气神三者之作用，而血于三者之作用更必须详细研究其联系之关键。





药师茶供会仪轨

前 言

茶文化,禅文化,融成茶禅文化,是我中华民族对世界文明一大贡献。一茶一禅,两种文化,有同有别,非一非异;一物一心,两种法数,有相无相,不即不离。陆羽著《茶经》^①,百丈立《茶规》^②,茶禅文化兴起之时,正是唐密隆盛之期。考之法门寺地宫,唐王朝以茶供佛真身舍利^③,以茶斋僧并赐诸大阿阇黎^④,即可证明茶供茶施为重要佛供佛施。唐代茶道多与佛教食法相关,称为“吃茶饭”。僧修禅定,过午不食,故丛林不作夕食,但许饮茶以助修^⑤。唐用茶饼,故需煮饮,如煮饭然。丛林谓过午之后饮食为小药,故茶又谓为茶汤,如药汤然。所以赵州公案说“吃茶去”。日本台密六祖智证大师圆珍《行历抄》记其初至长安面见法全(唐密祖师惠果之法孙),引至“青龙寺西南角净土院上房,与茶饭吃”。后三日,圆珍“到青龙寺礼拜和尚,入道场,随喜礼后,便于院中吃茶饭”。由此可见茶与密寺及密宗行人之关系^⑥。此后茶供茶施又发展为茶宴茶会^⑦。地宫八重宝函中有药师曼荼罗,其药师像与日本东密《觉禅钞》心觉的左手持钵右手持锡杖的唐本药师像完全一样,说明地宫也已用茶供养药师。药师法为中国早期密法,唐代弘扬最盛,尽管显密详略不同,但传承迄今不绝。药师法是圆融世出世之法,是圆通显密之法,是

释迦、药师、大日非一非二，本师本尊一具之法，是般若空般若空双显之法，是法性法相双融之法，是曼殊室利、执金刚对扬之法，是了生脱死，以药物为体，以性空为性来认识人生而改造人生现前脚下立地起修之大法。药师法的本质就是药师定。药师经是药师法的说明，药师法是药师定的作用，而药师定的本质就是色、息、心法。人为色、息、心之一具，修药师定者，教人明于自己色息心之所由具以及如何用此色息心之所具而做顶天立地之人也。亦即教人如何在生活中了生死而又在了生死中生活也。所以药师经法是教人生活做人之大法，是教人即生即身认识人身人生而改造人身人生之大法也。人体有色息心三大要素之分支，生活有饮食、呼吸、睡眠三大活动之需要，法门有如来、祖师、秘密三大体系之类别，禅定亦因三大法系而展开。药师定者，融秘密禅修色之要，会如来禅修息之奥，通祖师禅修心之妙，以大食法（消化生理）修色，解决食色问题；以安般法（循环生理）修息，解决呼吸问题；以入寤法（大脑生理）修心，解决睡眠问题，实为现前做人做事之生活禅也。所以在现实生活中，用药师法茶供、茶施、茶会，既契禅密法义，又合茶道原则，盖茶禅一味，而禅密一体也。惜中国茶道失传已久，而今日丛林生活中之禅密修持，国家精神文明之建设，茶禅文化之弘扬，均急需中国自己之茶道。爰本师传药师经法之精神，参考《瑜伽施食》仪轨^⑥，借鉴日本茶道^⑦，编撰此本《药师茶供会议轨》（有繁简两种用本，繁本作药师法会大供用，简本供一般茶会用），作为中国茶禅学会创演中国茶道之法本。既可为禅门清修供施之仪，又可为佛家表演茶道之用。仰仗药师加持，神将卫护，缘起性空，上供下施，药之药之，普皆得度。茶供无不圆满，茶会无不成就。爰为颂曰：

阿字本不生，密教知自心。祖师西来意，禅门心心印。^⑦

茶禅同一味,禅密不二音。药师茶供会,治病又延命。
诸法因缘生,入定观空性。神明定流光,意净气自莹。
龙水八功德,星火七斗明。愿真成就真,心净佛土净。
赵州一句话,陆羽三卷经。光照甘露味,吃茶便知心。

①史载东晋僧人于卢山植茶,敦煌行人以饮茶为助修。其使茶由饮而艺而道,融茶禅一味者,则始自唐代由禅僧抚养于禅寺而成长之茶圣陆羽,其所著《茶经》,开演一代茶艺新风。佛教禅寺多在高山丛林,得天独厚,云里雾里,宜茶生长。禅农并重为佛教优良传统,禅僧务农,大都植树造林,种地栽茶,制茶饮茶,相沿成习。许多名茶,最初出于禅僧之手,如佛茶、碧螺春、铁观音等,即禅僧所命名。其于茶种植、采撷、焙制、煎泡、品酌之法多有创造。

②佛教丛林制度,由唐百丈禅师立《百丈清规》而创定。《百丈清规》“赴茶”、亡僧之条,方丈四节将为首座大众茶,库司四节将为大众首座大众茶;旦望巡堂茶、方丈点行堂“茶”等条文中明文规定丛林茶禅及其作法次第,其“请新住持”文中记有“鸣僧堂钟集众门众,三门下钉挂帐设,向里设位,讲茶汤礼。请两序勤旧光伴,……揖坐烧香,揖香归位,相伴吃茶。……”讲经说法摆法鼓,集众饮茶敲茶鼓。茶会成为佛事活动内容。百丈禅师有三诀:“吃茶、珍重、歇”,使人体悟茶之清纯与禅之静寂圆融一体,故有茶禅一味之说。唐皎然饮茶诗有“三饮便得道”之语,刘珍亮谓茶有“十德”,而赵州禅师“吃茶去”为禅宗最著名之大公案。茶不仅为助修之资、养生之术,而且成为悟禅之机、显道表法之具。

③法门寺地宫供奉物中,有唐代系列茶具一套。系唐僖宗

自用以供佛和大阿闍黎者(僖宗乳名“小五”,茶具墨书有“五”字略号),是最珍贵的皇室茶具,也是世界上现存唯一最古老的茶具。

④大唐历代皇帝赏赐高僧大德,多用茶供。如金刚智忌辰,举行千僧供,玄宗上赐茶一百一十串(唐代系饼茶,故可用线贯串),以供斋用。大兴善寺文殊阁上梁,代宗敕赐千僧饭,赏上梁赤钱二百贯,蒸饼二千颗,胡饼二千枚,茶二百串。惠果大师于贞元六年(790年)入宫,于长生殿为国持念七十余日,归时,每人赐绢三十匹,茶二十串。贞元十四年,惠果入内道场,赐绢一匹,茶十串。惠果常以所赐之茶换购丹青原料画曼荼罗,可见唐代皇室即以供养茶赐茶为供佛施僧的高级礼遇。

⑤唐封演《封氏见闻记·卷六》载:“开元中,泰山灵岩寺有降魔师,大兴禅教,学禅,务于不寐,又不夕食,皆许其饮茶,人自怀挟,到处煮饮,从此转相仿效,遂成风俗”。唐代用饼茶(即茶饼),故须煮饮。如煮饭然。丛林谓过午之后饮食,谓为小药,故茶又谓为茶汤,如药汤然。

⑥日本文献记载,台密宗祖最澄及永忠和尚,遣唐回国,带茶种植于比睿山麓。永忠和尚献茶于嵯峨天皇,天皇称赞并命当地普遍种茶,是为日本最早传茶之记载。又广东江门传说密宗一行大阿闍黎曾在江门白水暂住,日种山茶,夜观天象(一行为中国大天文学家),进士陈吾道建茶庵寺,并为一行塑像立碑。惠果常用皇帝赐茶换购丹青画曼荼罗。法门寺地宫密坛供用茶具等等,均可证明茶与密宗之关系。

⑦《五灯会元》载有所谓饭后三碗茶的和尚家风,可见茶在唐代,已为僧伽生活中所不可或缺的。以茶敬客,更是寺院常规。自宋至清,举办茶宴,已成寺院中不可或缺的活动。如浙江余杭经山寺即有近千年的茶宴史。藏传佛寺,一般都举行茶会。

十九世纪中叶,大喇嘛寺曾举办过数千喇嘛参加的法会,有时连续数天之久。由此可见茶不但与显教,而且与密教,不但与汉传,而且与藏传佛教都有密切关系。

⑧《瑜伽施食》俗称放焰口,为密教一部法轨,后为寺庙应赴僧作赶经忏之用,从唐代流传至今不衰。其中文词科仪,历经几代高僧大德修订,已成为融佛教教义、文学、音乐、舞美于一体的演唱法本。

⑨日本临济宗荣西禅师从中国留学回国后,将茶种栽于禅寺,并著《吃茶养生记》。之后大应国师又将中国寺庙饮茶方式传至日本。大应之后继有几位禅僧至中国习茶道并成为茶师。后大德寺一休和尚将茶道之法传弟子珠光,乃融日本文化之特色,创出富有东瀛风味的日本茶道,成为日本传统文化的重要组成部分。其后千利修改良而普行于民间,称为千家流。以至于今有多流矣。山上宗二之茶书《山上宗二记》谓“茶道是从禅宗而来的,同时以禅宗为依归”。泽庵宗影《茶禅同一味》说:“茶意即禅意,舍禅意即无茶意。不知禅味,亦即不知茶味”。日本茶道,已成为日本文化支柱之一。

⑩密教《大日经》第一品为“住心品”,为密宗根本教相(理论),第二品“用缘品”以下为事相(实践)。“住心品”讲密宗的根本理论,是全部大日经纲领,即“阿字本不生”,其因根究竟为“菩提心为因,大悲为根本,方便为究竟”,是三句义。三句的修行,就是“如实知自心”,“如实知自心”的心字,便是“阿字本不生”。

禅宗相传释迦拈花,迦叶微笑。佛说吾有正法眼藏,涅槃妙心,今传于汝。是以禅宗以心传心,心心相印,被称为佛心宗。所谓涅槃妙心、佛心,即“阿字本不生”。故宗喀巴大师称禅为大密宗。禅密法门不同,实则一体也。



药师琉璃光如来

药师茶供法要

本法要内容,在第二辑《讲记》中均已讲到。在此仅作几点补充。

在讲法要之前,要讲明一个层次的道理。法界是平等的,又是差别的,两者又是圆融无碍的。讲差别,它就是有层次的。从法界来讲,任何事物,包括我们人在内,基本上可以说有这么几个层次:有外层、内层、核心层、种子层。一部佛经,一个法门,乃至一个供品,也有外层、内层、密层、密密层。这里讲的法要,基本是外层和内层的东西,但有些内容已涉及密层和密密层。

药师经是说明药师法的。药师法是教导人们在生活中了生死的。人的生活主要是三大要素:饮食、呼吸、睡眠。儒家谓为食息眠,修之为气功;道家谓为精气神,修之为丹功;佛家谓为色息心法,藏传密教谓为脉气明点,修之为定功。佛法之根本为戒定慧三学。一切法门都要从定中修,从定中证,离开禅定,谈修谈证,无有是处。所以修学药师法门,一定要修证好药师定。所有药师法门,都要从药师定中印证。

佛法之根本教义为缘起性空,佛教之根本修持即上供下施。世间万法,无不因缘而生,故无自性。一切供养也都是空性缘起的表征。所以修法供养,定观空性。要都摄六根,净念而观。

佛法饮食之法,一在过午不食,一在行禅定意而后食。所以药师茶供法要,一为供前之入定,二为供中之观空,三为饮时之禅意。为了解方便,先讲饮食与禅意,再讲呼吸与入定,最后讲

睡眠与观空。

总之用药师法以茶供佛，供时要作空观。以茶待客，饮时要行禅定意。最好的禅定意也就是作空性观。

修供养法时，虽然不是睡眠，但也要净念，要都摄六根以便作空性观。

因为世界上万事万物都是没有第一因的，所以是无生的，是本有的。时间没有第一因，所以时间无始无终；空间没有第一因，所以空间无边无际。无始就是不生，无终就是不灭，在无始无终的时间与无边无际的空间中运行的万事万物也就不生不灭无穷无尽。正因为没有第一因，所以一切法都是因缘和合而生，其存在亦只是相对的。所以万法无有自性，因为无有自性，所以说其为空。这个空不是先有后无的断灭空，也不是此有彼无的物外空，而是当体即空。凡是缘起的东西，必然没有自性，佛法叫做无我；必然没有永恒性，佛法叫做无常；无我无常，就是空性。“未曾有一法，不从因缘生，是故一切法，无不是空者”。“诸法不自生，亦不自他生，不共不无因，是故知无生”。“以有空义故，一切法得成，若无空义者，一切法不成”。空亦复空，所以“大圣说空法，为离诸见故，若复见有空，诸佛所不化”。在修供中，应当看到供者、受者、供品都在空性之中。行供养时，应当观想，每一种供养都是空性缘起的表征。香、花、灯、涂、果、乐、茶、水等等供品均无自性。乃至时间、空间、供者受者，均无自性。

看到供品无自性，只是般若空的一面，还要看到供品如帝网庄严，重重无尽，这是般若不空的一面。

人生的根本痛苦在于有我，有人我执，有法我执。佛法的真正大悲是在使我执化入空性，“照见五蕴皆空”，才能“度一切苦厄”。才能把所有恶缘禁绝，把苦根拔掉，再也不会产生苦。因

此观空便是他法无可比拟的修大悲法。大悲的最后结果是解脱,而解脱不能缺少五智五大,而必需由五智五大起法力作用。所以要用供品修供养。

供养有外、内、密、密密四层。八供四层象征的次第是:

- | | |
|----------------|--------------------|
| (一) 水: 外层是水大 | 内层是甘露 |
| 密层是红白菩提 | 密密层是大悲泪水 |
| (二) 香: 外层是芬芳 | 内层是戒定香 |
| 密层是禅香或香 | 密密层是佛三摩地所发
无上妙香 |
| 又: 戒香是外层 | 定香是内层 |
| 禅香是密层 | 法界香是密密层 |
| (三) 花: 外层是美观 | 内层是心轮八瓣莲花 |
| 密层是空行莲宫 | 密密层是五智 |
| (四) 灯: 外层是光明 | 内层是心地明亮 |
| 密层是热诚拙火 | 密密层是无上正觉 |
| (五) 涂: (与香同) | |
| (六) 果: 外层是果实 | 内层是定中甘露 |
| 密层是空行大乐 | 密密层是涅槃四德 |
| (七) 乐: 外层是美妙歌曲 | 内层是持咒韵律或迦陵
频鸟鸣声 |
| 密层是欢喜曲 | 密密层是成佛时无数空
行的赞颂 |
| (八) 茶: 外层是药料 | 内层是定中甘露 |
| 密层是禅味 | 密密层是常乐我净 |

又茶有四重隐显：

外：待客之茶

内：谈心之茶

密：结盟之茶

密密：禅案之茶

(九) 时间： 外层是现在
密层是未来

内层是过去
密密层是三世一时，刹
那三世。

(十) 空间：

外层是上下四方四隅在
圆体内的各种形状空间
密层是芥子藏须弥广狭
无碍

内层是有中心而又无中心
的圆体遍一切处
密密层是十方三世重重无
尽法界

注： 吴信如所作《药师茶供会议轨》共有四节：前言、药师茶供法要、药师茶供坛场和药师茶供仪轨。本书仅摘其前言与法要部分内容。

药师法会简轨

一、香赞（启经祝香赞即炉香乍热赞）

二、礼敬

（一）、南无十方三世一切佛法僧三宝（三拜）

（二）、南无药师会上佛菩萨（三拜）

（三）、南无本师释迦牟尼佛（三拜）

（四）、南无光胜世界善名称吉祥王如来（一拜）

（五）、南无妙宝世界宝月智严光音自在王如来（一拜）

（六）、南无圆满香积世界金色宝光妙行成就如来（一拜）

（七）、南无无忧世界无忧最胜吉祥如来（一拜）

（八）、南无法幢世界法海雷音如来（一拜）

（九）、南无善住宝海世界法海胜慧游戏神通如来（一拜）

（十）、南无净琉璃世界药师琉璃光如来（三拜）

（十一）、南无日光菩萨（一拜）（以下均一拜）

（十二）、南无月光菩萨

（十三）、南无药王菩萨

（十四）、南无药上菩萨

（十五）、南无宫毗罗大将

（十六）、南无跋折罗大将

（十七）、南无迷企罗大将

- (十八)、南无颯你罗大将
- (十九)、南无末你罗大将
- (二十)、南无娑你罗大将
- (廿一)、南无因陀罗大将
- (廿二)、南无波夷罗大将
- (廿三)、南无薄呼罗大将
- (廿四)、南无真达罗大将
- (廿五)、南无朱社罗大将
- (廿六)、南无毗羯罗大将
- (廿七)、南无地藏王菩萨
- (廿八)、南无救脱菩萨
- (廿九)、南无琰魔法王
- (三十)、南无文殊师利菩萨
- (卅一)、南无执金刚菩萨
- (卅二)、南无阿难陀尊者

三、赞叹（长跪合掌唱赞云）

归命满月界	净妙琉璃尊	法药救人天	因中十二愿
慈悲弘誓广	愿度诸含生	七佛药师王	我今皈命礼
受意气得行	守我神明光	光胜世界佛	善名称吉祥
妙宝通极乐	极乐在西方	宝月智庄严	光音自在王
圆满香积世	金色妙宝光	行成除业障	无垢净名王
绝学本无忧	无忧最吉祥	足趾才点地	极乐在东方
法幢高无极	法海震雷音	勤劳无佛世	地藏古来今
善住宝海界	法海胜慧王	神通作游戏	秘密妙难量
净琉璃世界	药师琉璃光	日月常遍照	十二大愿王
我今申赞扬	志心头面礼		

四、供养（赞叹既毕于佛前长跪合掌唱供养偈云）

愿此香花云 遍满十方界 一一诸佛土 无量香庄严
具足菩萨道 成就如来香
以我功德力 如来加持力 及以法界力 普供养而住

五、忏悔（供养毕，可诵大或五悔忏悔文，或略诵下忏悔偈亦可）

（一）

我昔所造诸恶业 皆由无始贪瞋痴
从身语意之所生 一切我今皆忏悔

（二）

我从过去世 流转于生死
今对大圣尊 尽心而忏悔
如先佛所忏 我今亦如是
愿承加持力 众生悉清净
以此大愿故 自他获无垢

六、发愿（忏悔毕，先念四弘誓通愿，次念七佛药师大愿偈云）

至心称名消疾苦	诸根具足业障除	不堕恶趣生人间
资生不缺意宽舒	桎梏苦难得解脱	虎狼恶物慈心俱
斗争解散言讼息	江海安平任游处	（光胜八大愿）
资生自具善自增	自消先业济穷人	转得男身行勇健
父母眷属出迷津	从暗遇明鬼魅灭	根力觉道好修行
舍二乘见不退转	命终极乐莲花生	（妙宝八大愿）
杀里生恩天有道	盗亦有道事在人	陵慢豪雄除业障

金色宝光信满成 (圆满香积四大愿)

称名脱苦恼 见光人天生 转得善眷属 药叉起慈心
(无忧四大愿)

邪见还归正 边地遇知识 乏少随念足 先罪解脱得
(法幢四大愿)

清净相为资 十善佛通戒 活泼泼地生 胜慧游戏者
(善住宝海四大愿)

身是琉璃树 心超日月光 布施方便道 慈济大乘航

恶趣皆清净 洪名已疾尅 富饶繁胜族 脆弱转雄强

正见开魔网 公平作宪章 人人衣食足 同念药师王

(净琉璃十二大愿)

七、诵经 (诵经时或跪或立或坐或经行皆可,法会以立诵为宜)

南无本师释迦牟尼佛(三称)(接诵发愿文云)

稽首三界尊 皈命十方佛

我今发宏愿 持此药师经

上报四重恩 下济三涂苦

若有见闻者 悉发菩提心

尽此一报身 同生琉璃国

(下接诵开经偈云)

无上甚深微妙法 百千万劫难遭遇

我今见闻得受持 愿解如来真实义

南无药师会上佛菩萨(三称)

诵《药师琉璃光七佛本愿功德经》(诵经中五咒时应恭敬合掌,未得传授或不能照梵文原音持念,即据经中译音持念即可)

八、**持名**（先唱赞偈，接念七佛药师名号，即上礼敬中所戴七如来）

善住宝海妙宝同	法幢光音光胜融
无忧自在净琉璃	圆满香积七佛通
药师如来琉璃光	焰网庄严无等伦
无边行愿利有情	各遂所求皆不退

念七佛药师净土通偈及药师赞偈毕，接念南无东方净琉璃世界药师琉璃光如来。以后即持念药师琉璃光如来名号一百零八遍。（念佛名时，应依经文，念南无药师琉璃光如来，不要念消灾延寿药师佛。）

九、**持咒**（持咒时，以坐为正式。不宜大声，唯令自己耳中得闻，维那可轻缓敲木鱼）

或念全咒一百八遍，或先念全咒七遍，继念心咒一百八遍，后复念全咒七遍。心咒者，即是咒中唵字以下之文。持咒毕，念终颂偈云：

我今念诵秘密咒	普通三界得清净
愿我生中除业障	福德圆满利有情
生生世世恒受持	四恩众生共成佛

十、**回向**（持咒毕，唱念回向偈云）

愿以此功德	普及于一切
我等与众生	皆共成佛道

药师法门常修课仪

此课仪基本根据弘一法师《药师法门修持课仪略录》，应机略有补充。此乃行人平常修持之简单课仪，若正式供养法及法会议轨等另有法本，不可混淆。

欲修持药师如来法门者，应供药师如来像（七佛像、一佛像均可），像宜装入玻璃镜中。供像之处不可在卧室。若不得已，在卧室供奉者，睡眠之时，宜以净布覆盖镜上。

药师经，供于几上。不读诵时，宜以净布覆盖。

供佛像之室内，须十分洁净。每日宜扫地，并时常拂拭几案。

供佛之香，须择上有香气者。

供佛之花，须择开放圆满者。若稍残萎，即除去。花瓶之水，宜每日更换，若无鲜花时，可用纸制者代之。

此外如供净水供食物等，随各人意。但所供食物，须人可食者乃供之，若未熟之水果及未烹调之蔬菜等皆不可供。

以上所举之供物，应于礼佛之前预先供好，凡在佛前供物或礼佛时必须先洗手嗽口。

此外如能悬幡燃灯尤善，无者亦可。

以下略述修持课仪，分为七门。其中礼敬、赞叹、供养、回向、发愿，必须行之。诵经、持名、持咒，可随己意，或唯修二法，或仅修一法，皆可。

一、礼敬

(上香默念：拈此一柱香，我佛金身现，香既不可闻，香炉亦不见)

(拜前默念：一拜一尊佛，再拜两大士，三拜我自己，拜拜无啥事)

十方三宝一拜，或分礼佛法僧三拜。本师释迦牟尼佛一拜。药师琉璃光如来三拜，或七佛药师各一拜。或兼礼敬其他佛菩萨者（如日光菩萨，月光菩萨各一拜），随己意增加。

礼敬之时，须至诚恭敬，调好气息，缓缓拜起，万不可匆忙，宁可少拜，不可草率。

二、赞叹

礼敬既毕于佛前长跪合掌，唱赞偈云：

归命满月界	净妙琉璃尊	法药救人天	因中十二愿
慈悲弘誓广	愿度诸含生	我今申赞扬	志心头面礼
身是琉璃树	心超日月光	布施方便道	慈济大乘航
恶趣皆清净	洪名已疾尅	富饶繁胜族	脆弱转雄强
正见开魔网	公平作宪章	人人衣食足	同拜药师王

唱赞时，声宜迟缓，宜庄重。后偈十二句，系药师十二大愿，唱时须观念药师十二大愿。

三、供养

赞叹既毕，于佛前长跪合掌，唱供养偈云：

愿此香花云	遍满十方界	一一诸佛土
无量香庄严	具足菩萨道	成就如来香

供养后再唱供养偈云：

以我功德力 如来加持力
及以法界力 普供养而住

供养毕诵忏悔文云：

叫驴子推磨，鞭驴者罪过，鞭驴者悔罪，叫驴子没错。

我昔所造诸恶业，皆由无始贪瞋痴，从身语意之所生，一切我今皆忏悔。

四、诵经

字音不可讹误。

诵经时或跪或立或坐或经行皆可。

诵时可敲木鱼，一字一敲为好。诵一段落或诵佛菩萨名号时，可敲磬一声，无条件时可不用。

五、持名

先唱赞偈云：

药师如来琉璃光 焰网庄严无等伦
无边行愿利有情 各遂所求皆不退

续云：南无东方净琉璃世界药师琉璃光如来。

以后即持念药师琉璃光如来名号一百八遍，若欲多念者，随意。

六、持咒

或据经中译音持念，或别依师学梵文原音持念，皆可。

或念全咒一百八遍；或先念全咒七遍，继念心咒一百八遍，后复念全咒七遍。心咒者，即是咒中唵字以下文。

未经密宗阿闍黎传授，不可结手印，擅结者有大罪。

持咒时，不宜大声，唯令自己耳中得闻。

持咒时，以坐为正式，或经行亦可。

七、回向发愿

回向与发愿大同，故今并举；其稍异者，回向须先修功德，再以此功德回向，惟愿如何云云，若先未修功德者，仅可云发愿也。

回向发愿，为修持者最切要之事，若不回向，则前所修之功德，无所归趣。今修持药师如来法门，回向之愿，各随己意。凡药师经中所载者，皆可发之，应详阅经文，自适其宜可也。但通常可念诵下偈：

发大菩提心 地狱放光明 人天得解脱 三界复清净

最后念回向偈云：

愿以此功德 普及于一切 我等与众生 皆共成佛道

以上课仪，每日行一次或二次三次，或早晚二次均可，但必须至心诚恳。不可潦草塞责。印光老法师云：有一分恭敬，得一分利益，有十分恭敬，得十分利益。学此法门，应深会此意，自求多福。

附录：

咏黄庭焚稿

肘后黄庭一卷经，嘘吸呼吸字分明，
两条内外真消息，一道无为上玉清。
黄庭内景皆神变，外景风云物化新，
新旧斗争成二事，一回相见一回亲。
黄庭本是壹楼阁，我佛光明即此身，
塔内三尊融足下，东方世界号名灯。
是谁妄作分章句，刻划西施图说纷，
恼起祖龙成一炬，太平天下万家春。

说 罪

谁说出世能有、在家能空？
三千界内，得罪了无边贤圣。
自恨入窟太晚、为人太早，
数十年来耽误着许多亲朋。

净居词

高楼连起东南陲，
天工不关人为，
拆除挡板，
推开亮窗，
清风入我室，
虚白自生辉，
关起亮窗密严，
无动八风吹。

一回吟

多弗山庄午睡时，
山根炳现碧琉璃，
高峰日月常清净，
未劫风云肆德威，
一世卅年眼一瞬，
三称七佛自三皈，
忆从襁被离此去，
直到而今拟一回。