

科學與佛學



# 科學與佛學

胡超伍著

新聲書局發行

# 科學與佛學

全一册定價大洋肆角

外埠加寄費一成

民國二十一年七月一日初版

版權所有

著 者 湖 北 胡 超 伍

校 正 者 湖 南 李 耀 星

總 發 行 所 上 海 新 聲 書 局  
四馬路世界里

分 發 行 所 武 昌 亞 新 地 學 社  
開 封 豫 郁 文 書 莊  
長 沙 湘 芬 書 局  
長 沙 集 美 堂  
各 埠 北 新 書 局  
代 售 處 各 埠 各 書 店



# 科學與佛學

胡超伍著

新聲書局發行



# 科學與佛學

胡超伍著

新聲書局發行



## 第二章

### 佛學

佛學是釋迦牟尼發明的一種學問。

釋迦憫人類生老病死之痛苦，入雪山靜坐，實驗六年，在菩提樹 Bodhi Tree 下發明了爲人類謀幸福的一種學問；這就是所謂佛法。

釋迦得了這法寶以後，他的四十九年教化衆生，從華嚴經以至涅槃經，都是來解釋這個佛法。後由阿難迦葉等結集之，及我輩之所研究，皆謂之佛學。

所謂佛學者，就是解釋佛法的一種學問。但佛法究竟是什麼東西？佛經上從未有具體地明瞭地解釋出來。

楞伽阿跋多羅寶經：“一切法如兔馬

等角”。

華嚴經：“所謂一切法無相，一切法無體，一切法不可修，一切法無所有，一切法無真實，一切法空，一切法無性，一切法如幻，一切法如夢，一切法無分別”

這是釋迦對於佛法的解釋。

釋迦當集會講經時，也嘗因材而教地指示修持的方法。所以佛經的內容，應當包涵佛法與佛學兩部分。

但是自佛學輸入中國以來，一般學佛的人不知研究佛經以明學理，用釋迦自己修證的方法以求證悟；僅撮合幾部經論，私立宗名，自爲祖師，傳授徒侶，其圓通不逮釋迦遠甚。

顯密圓通之說，亦似是而非；蓋彼所

謂密宗，是指修持的方法而言，所謂顯宗，是指粹純佛學之解釋修持方法而言。

「教相」與「事相」，如何可以對舉呢？

新文化辭典對於佛教有兩句話解釋地最好：“教相即理論，事相即實際。”但須將此兩句擴充在全部佛學中。

依我的研究：經藏律藏之所記載，大概可以說是純粹佛學；三密門之修證，大概可以說是應用佛學。三藏經典，三密加持，可以“純粹佛學，應用佛學”，八字該括無遺。





### 第三章

### 純粹佛學

佛學中的理論極多，撮要言之，應以虛空佔最大部分。

大毗盧遮那經：“祕密主！若真言門修菩薩行諸菩薩，深修觀察十緣生句，當於真言行通達作證。云何爲十？謂如幻，陽燄，夢，影，乾闥婆城，響，水月，浮泡，虛空華，旋火輪。祕密主！彼真言門修菩薩行諸菩薩當如是觀察”。

仁王護國般若經：“以甚深般若波羅密多，照見諸法一切皆空：內空，外空，內外空，空空，大空，勝義空，有爲空，無爲空，無始空，畢竟空，散空，本性空，自相空，一切法空，般若波羅密多空，

因空，佛果空，空空故空。”

佛說護國增慧經：“福光太子……一心思維我身虛幻，四大假合，無有堅實。”

因此之故，一般人認學佛是逃入空門。

殊不知虛空乃學佛的方法，而非學佛的目的。學佛之目的，在使人身體上獲得利益，並不是教人逃入空虛。

無量壽經：“欲拯濟羣萌，惠以真實之利。”

所謂真實利益，是使其身體上獲得健康及解脫趣味罷了。

但這種利益，是要空虛爲懷，廣大其胸襟，不注意世間緣務，（所謂出世間法，）自然可以護得。如維摩詰經所謂有

疾菩薩以無所受而受諸受哩。如有心尋求，“執着於有，以求於無，”（註一）非但不能獲得益利而且有害身體；因為佛果這東西，是以捨爲取，以退爲進，“不求而自得，求而不必得者”之類。（註二）就心理學來說明之：“假使有兩件物同時要我們注意，結果就是分心 Distraction。”（註三）我們斷不能同時有兩件行爲發生的。當作文時就不能讀書，當籌劃政策時就沒有功夫可以談話。這個事實——我們一時只能做一個動作——是各種行爲互相間發生種種關係的第一條件。”（註四）依同樣的理由，我們做求菩提的行爲時，就不得同時做其他潛伏的行爲；我們做其他潛伏的行爲時，就不能獲得菩提。而菩提要由虛

空才能獲得，這是佛學中的理論以虛空佔最大部分的緣故。

(註一) 參觀華嚴經十地品之四。

(註二) 參觀小顛潛夫文集太公獲於楚論。

(註三) 參觀郭任遠人類的行為刺激通論。

(註四) 參觀同上行為通論。

## 第四章

### 應用學佛

學佛的次第，應當先習純粹佛學，(佛經)後習應用佛學；(請阿闍梨開示之)佛學的價值，應用佛學實較純粹佛學更為重要。如學佛者只讀經律論藏，而不依法修持，所謂聞人說食，終不能飽；又如數他人財寶，與自己何益呢？故應用佛學乃學佛的骨髓。行者必須將佛學與己身發生關係，——“如面緣於鏡而現面像”——(註一)才能蒙受法益。

談起應用佛學來，有廣義狹義之分。

就廣義言之，凡見一佛像，聞佛經一字一句而作觀想的，皆得無窮法益：像迦葉見釋迦拈花而微笑，及慧能由“應無

所住而生其心”而生妙悟之類。(註二)所謂“觀一字形成佛，觀一印形三昧耶形而成佛”。(註三)至於淨土宗呢，是取阿彌陀經“南無阿彌陀佛”一句佛號；天台宗呢，是由大智度論“三智在一心中得”及中論“因緣所生法，我說即是空，一名爲假名，一名中道義”而成立的一心三觀。至佛經所常見的布施，持戒，忍辱，精進，禪定，智慧，以及四阿舍經所說一切修持法門，任行者選擇修習，皆大有裨益於身體。

就狹義言之，只有真言宗陀羅尼 Dharani 是唯一的應用佛學。

楞嚴經：“諸佛密咒秘密之法，唯佛與佛自相解了，非是餘聖所能通達。”

六波羅密經：“契經如乳；調伏如酪

；對法教者如彼生酥；大乘般若猶如熟酥；總持門者猶如醍醐；醍醐之味，乳酪酥中，微妙第一，能除諸病，令諸有情，身心安樂。”

發菩提心論：“惟真言法中即身成佛故，是故說三摩地法，於諸教中闕而不書。”

顯密圓通成佛心要集：“真言是總行，其餘法門是支流行門”。

就以上所引經論看來，三密門是釋迦自用的即身成佛的方法，與其他因材而教的方法大不相同。依我的研究，這種說法，在事實上也有兩種證據：

（一）巴利語 釋迦說法，本用摩迦登語，而記錄的人，在印度則緣各部族的

方言而生差別；大抵在印度北部所用的是僧加利語 Sanskrit，在南印度錫蘭所用的是巴利語 Pali。我國所譯佛經，大概不出這兩種語言以外。這兩種語言，在印度已成古文，而日本真言宗徒，至今尚研究巴利語不衰。（註四）由巴利語寄存於日本真言宗看來，則真言宗在佛學上的地位已可想見了。

（二）裸體佛像 古傳佛像皆裸體。釋迦成道的伽耶 Gaya 道場，現今尚有一大塔，凡十餘層，高十餘丈；內有一佛像，裸體靜坐，高約四尺，相傳是依釋迦身材修的；上塔數層，又有站立的裸體佛像一座。現今印度修道的裸體成羣，並不足奇。（註五）我國僅北平雍和宮的真言宗



道場有裸體佛像。這是由雍和宮裸體佛像與畢鉢羅 Peepaltree 下之古蹟及印度習俗相合而言，則真言宗在佛學上的地位又非其他宗派所能企及了。

以上就客觀上的證明，三密門是應用佛學中唯一無二的法門無疑；即有囿於成見的，欲加以否認，又豈可得嗎？

至其他宗派，皆是智顛，賢首，慧遠，達磨……的學說，久已喪失釋迦本來的面目，“震旦人師等，爭盜醜黷，各自名宗”，（註六）讀弘法大師這句話，吾國僧徒好爲人師的大患，已照然若揭了。

（註一）參觀大毗盧遮那經住心品。

（註二）參觀金剛經。

（註三）參觀王弘願所譯權田雷斧的密宗三義三

密具不具。

(註四) 參觀劉仁航印度遊記及汪友箕譯常盤大定佛典中所謂藏者。

(註五) 參觀劉仁航印度遊記。

(註六) 參觀弘法大師辯顯密二教論卷下。

## 第五章

### 三密加持

三密加持，是釋迦教人修養身體的三個工具。吾人潛心研究佛經，本可學得這種方法，但以由阿闍梨親口傳授與隨時解釋其生理上的變化較為穩妥。試舉其大概於下：

（一）手結印契 印契是用手指屈折變化其樣式做的；其意義則彷彿吾人締約時所用的印信一樣。凡已蓋印的事件，即為意志決定不可變更的表示。吾人皈依釋迦，其意志亦堅決而不可動搖，故靜坐時須結印契以表示之。此外又有召請如來以加持吾人的法力；故結印時並以身體潔淨手塗香末為要。

(二) 口誦真言 真言的意義極多，不可闡述，姑以之代表如來。末法中一字咒經：「吾滅度之後，變身作此咒等。」吾人以極虔誠之「意志」，唸誦真言，不使間斷，積時既久，能力積中，身體上自然發生變化。弘法大師所謂呼諸法實相，就是這個道理。

(三) 心住三摩地 三摩地法，是生理上最衛生的儲蓄能力的現象，是佛學中最秘奧的境界。陀羅尼和印契可由阿闍梨具體地傳授，而三摩地則由歷久的靜坐中得來，僅可以意會，難以言傳，更非文字楮墨所能形容，就是佛經所謂不可說的地方。但今爲昌明佛學之計，不妨說出一個大概，以便行者有入三摩地的可能。

楞嚴經：“觀世音菩薩由聞思修入三摩地。”

發菩提心論對於意密的解釋，謂如住瑜伽相應白淨月圓滿觀菩提心。其釋三摩地謂令行者於內心中觀日月輪。由此作觀，照見本心湛然清淨，猶如滿月，光徧空虛，無有分別；亦名無覺了，亦名淨法界，亦名實相船若密海，能含種種無量珍寶三摩地。

近人程宅安謂靜心專注一境入於無念無想的狀態是為三摩地。

著者依大愚法師的開示，及自己的研究，可以貢獻一點修三摩地的意見，以備行者的採擇。

行者住心時，其所住之處，並非心臟

，乃在橫隔膜 Diaphragm(俗名胸眼窩)下二寸間包裹胃臟的肌肉中的知覺神經Sensible Nerven的一點，(亦即覺，照，禪，定，止，觀。)觀想既久，可入三摩地。但觀想時，須輕微，活潑，自然，不可過於執着，此中境界，真難以言說了。

三密加持，是“以我功德力，如來加持力，及以法界力，願成安樂刹”之三力加持，(註一)使迅速地在身體上起化學變化，以顯現“即身成佛”之義，與電氣工業上以較短時間成工作的最大工率相同。而非昔日僧徒私立宗派的或止，或觀、或參話頭，或唸佛號……的一力加持要經“三阿僧祇劫”而後成佛的迂緩方法所可比擬。

如行者身體衰弱，（舊說業障深重）修三密門不相應時，可暫修一密或二密，俟身體調和後，則三密並修亦可。譬如學風琴的，先以一手分別練習拍子，俟熟練後，再以雙手齊按。跏坐時間，普通以每次兩點鐘為度，但愈長愈好。如身體孱弱的人，則不據時間長短，可以自由學習之。

以上解釋三密門似無不合之處。但佛學中有持咒，結印，及神，梵，如來，輪迴，種種名義，不是一種反科學的迷信嗎？

其實不然；佛學就表面上說，好像與一般神道設教的宗教相同，若就骨子裏說，則佛學可謂古代無神論的代表。據傳

記所載，釋迦幼時學過“聲明，工巧明，醫方明，因明，內明，”就是古時印度的科學。釋迦有了古時印度的科學知識，故反對婆羅門教而提倡含有科學義意的佛學。試舉華嚴經一段冗長的文字於下：

“此菩薩摩訶薩爲利益衆生故，世間技藝，靡不該習；所謂文字算數，圖書印璽，地水火風，種種諸論，咸所通達；又善方藥，療治諸病，顛狂乾消，鬼魅蠱毒，悉能斷除；文筆讚詠，歌舞妓樂，戲笑談論，悉善其事；國城村邑，宮宅園苑，泉流陂池，草樹花藥，凡所布列，咸得其宜；金銀摩尼，真珠寶璃，螺貝璧玉，珊瑚等藏，悉知其處，出以示知；日月星宿，鳥鳴地震，夜夢吉凶，身相休咎，咸善



觀察，一無錯誤。”

這是釋迦教人應習植物學，動物學，鑛物學，物理學，化學，算學，天文學，地理學，醫學，園藝學，建築學以及工藝，音樂，文學等等的明證。其他各經提倡世間工藝資生作業的不勝枚舉。到入涅槃時，其遺囑是依法不依人，依義不依語，依了經義不依不了經義，依智不依識；亦未有教人崇拜鬼神的話。

德國赫凱爾 Haeckel 生命論說佛學是無神的，理想的。

謝昂之所著近世文化史也說釋迦的說法是非宗教的，無神的，無禮拜的。

近日劉仁航印度遊記也說彼訪問印度人，皆謂佛只談因果而不言神，印度教一

一婆羅門教則言神也。余考之格達書中，所言佛與印度教的異點，果然如此，蓋無神論不適用於印民耳。又說佛不重神，已被印度教戰敗而見逐於全印以外。劉仁航治佛學多年，其對於佛學的解釋，不能跳出數千年來唯心派傳統思想以外，可取之處甚少；然彼亦不信神爲實有，不信天助善人，大約研究佛學稍有所得的人，都是不肯信神的。（H. K. Wright: Student History of Religion P. 101 說佛教根本就不相信有神。江紹原所譯 Mc Govern 的佛教哲學通論 115 頁，也否認個人靈魂之存在與不朽。當宋朝時，朱熹受佛學的影響最深，也有無鬼論的著作，這都可以助我張目。）

神，梵，如來之說，依我的研究，約有三種意義：

(一) 印度民族因氣候的關係，養成懶惰習慣；對於自然現象，不研究其“爲什麼”的道理，一切歸之於神；所以婆羅門教盛行於印度。而提倡科學及注重修養的釋迦及龍孟等鑒於印度人的積習難返，雖說不信鬼神，不妨順彼凡情，因勢利導，所以採婆羅門的儀式，及梵天等字樣，置於佛學之中，緣覺，聲聞之下；是想引誘婆羅門徒離去神的觀念，而皈依講因果律的佛學的一種策略。今日號稱科學時期，而地球上迷信鬼神的人，當仍在半數以上！如釋迦當二千四百七十年以前，  
(註二) 赤裸裸地提倡無神論，則佛學不但

被驅逐於印度，早已絕跡於世界了！沈子培說的好：“佛圓教密宗盡攝諸教無外道。”釋迦採梵神之義，置於佛學中，豈但攝盡婆羅門教無遺，並且更有新的意義。

（二）佛學中梵神輪回的字樣，是言在此而意在彼的一種衛生的寓言。試觀梵王灌頂擁酥灌法，（註三）本是活動吾人的皮膚，神經，筋肉，骨髓，大腦灰白質的一種強健身頭的法寶。吾人依法修持，自覺身體清爽，百病若失，非一般藥品所能及其萬一。但釋迦不言其理由，只說梵王爲你灌頂，十方諸佛爲說慈悲喜捨，隨根施藥，柔輒四大。又如肉有食損腦胃及防害血液的清潔；然而釋迦提倡蔬食，則設爲輪迴之說，謂一切衆生從本已來

，輾轉因緣，嘗爲六親，凡所食的肉，皆有是自己的父每及兒子之可能，令人不敢食肉。這樣的故事，佛經所見極多。是梵神，輪迴之說，乃極有價值的寓言，而不肖佛徒，認爲實有其事，曲解佛法，爲世詬病，殊堪令人痛恨！

（三）佛學如來菩薩之說，除了發明佛法的釋迦，與傳授佛法的阿闍梨外，有時就指我們自己而言。法寶壇經說的最爲明瞭：“我心自有佛，自佛是真佛。自若無佛心，何處求真佛？汝等自心是佛，更莫狐疑。”至於佛經上所謂“自身佛”，“本覺如來”，“我卽大日”等等，都是這個意思。涅槃經說：“發心畢竟二無別，如是二心先心難；自未得度先度

他，是故我禮初發心。初發已爲人天師，勝出聲聞及緣覺；如是發心過三界，是故得名最無上。”是凡夫初發菩提心，即有受人敬禮的資格，爲人師表，勝出緣覺與聲聞，而在梵天之上了。佛心經亦通大隨求陀羅尼說的更好：“凡夫發勝心，頓超菩薩位，彈指成正覺，皆是佛心力。”謂凡夫發心學佛，就超過十地菩薩，彈指之間，成了正覺，而地位卑賤的神梵早已在我們以下的階級中了。

就以上三點看來，佛學的骨子裏，實在分析不出半點神的成分來。如認佛學是主張有神論的，則梵神應該永在學佛者之上，不應列在緣覺聲聞之下；菩提可以不求而得，釋迦不必入雪山靜坐六年，達

磨亦無所用其面壁九年了。蓋佛學重在修證，修證全靠自己的努力；（猛勇精進）是一種人治有功，在反天行（註四）的精神，與迷信天命不自振作的宗教絕不相同。

至於口誦陀羅尼，及手結印契，想是釋迦約束行者紛亂行爲的一種假設的方便，與宋趙抃懸父母像片於帳中的意思相似。

趙抃的父母本不在帳中，而他的腦筋中以謂父母在帳中來監視他倆，而恭敬嚴肅之念於以發生。宇宙間除了發心學佛的人可稱爲菩薩外，本無神之可言，然吾人必假定有佛力加持，“諸佛菩薩，海會圍繞，”則由猿猴以來所染貪嗔癡三毒易於拔除，而神經鎮定，入於三摩地了。

但是佛梵種種字樣，既已採入佛學爲一種重要工具，則吾人修三密門時，應認爲有十方如來加持呵護，深信不疑，然後能獲得菩提。如不具最大的信心，雖誦真言滿萬落叉，亦難成就；猶航行之絕潢斷港以求達到海洋，那有這種道理？

(註一) 參觀無量壽如來修觀行供養儀軌。

(註二) 參觀劉仁航印度遊記：“佛之年代甚難考，中國佛歷用二千九百五十餘年，據道階法師云：是從漢明帝夢金人上溯一千年。而印度佛歷今年才佛滅二千四百七十年也。然自唐玄奘時已考不清，彼時已有九百餘年，一千年，一千二百年，一千五百年諸說，今更千餘年，何以詳考乎？”

我以謂日本今年是釋迦誕生二千四百七十六年，與印度佛歷相差較少，不像我國的人顛頂，由漢明帝



夢金人上溯一千年。著者探印度佛歷，故言二千四百七十年。

嚴復譯赫胥黎 Huxley 天演論卷下教源按語，對於釋迦生滅也有許多考證，可以參觀。

(註三) 參觀治禪病祕要法卷上。

(註四) 參觀赫胥黎 天演論。



## 第六章

### 物理化學與佛學

今人有不明瞭科學能解釋宇宙間一切自然現象的，輒說物理化學是講物質文明，佛學是種精神文明；彷彿水火冰炭之不相容，怎能尋繹共同的真理來？

不知物理化學是一切學問的基礎；佛學果有真理存乎其中，豈能逃避這自然法則的支配？況物理化學是講質力變化，而“能力”一名詞，最初雖只用於物理學，隨後因科學的範圍日益擴大，早已輸入於生物學中。（註一）人類用佛學的修養，以謀精神的進步，雖未揭藥科學的招牌，原無背於生理力學生理化學的學理；是佛學與物理化學的關捩已有撼通的朕兆了。

今就化學言之，佛學所謂地水火風四大假和合，是指吾人的身體而言。吾人的身體，由化學家分析之，則爲炭，輕，淡，養，硫，燐，綠，鉀，鈉，鎂，鈣，鐵，氟，碘，矽，氫等十六種原質所合成，而爲求菩提者所必須組合的物質。若無此炭，輕，淡，養等十六種原質所組織的塊然大物質，試問證菩提者將何所憑藉？發菩提心論：“父母所生身，速證大覺位。”又說：“惟真言法中即身成佛故”。大妙金剛經：“不轉肉身，得無漏果。”所謂“肉身”，“卽身”，“父母所生身，”都是此炭，輕，淡，養等十六種原質的代名詞，而爲佛學以物質爲基礎的鐵證。

學佛者以身體爲基礎，依法修持，至

二三月之久，或覺精神向上昇騰，或覺身體有大如須彌，小如芥子的變化，或手足及周身能力弛放，毫無感覺，僅橫隔膜下力量集中，驟現緊張，其他變化尚多，至結舍利子爲止。（註二）這都基於物理學上凡能力凝聚一點必能發生工作之義，（註三）大概是身體內部的分子原子電子的變化。不然，則舍利子何由結成呢？

復次，就現在通行的學說中，也可以借來說明佛學是由物質發生能力的：如藝術家以人體的精血，可變化爲美麗的詩，美麗的畫，及創造的理想，都稱爲昇華 Sublimation 作用。依我看來，若佛學中的境界，皆由精血所變化，其昇華作用當然較藝術家更爲顯著。

生理衛生學中也有青年的生殖慾最旺盛時，其副腎中之刺戟素叫副腎精 Adrenalin 的，（一作“斯丕耳明” Suprarenin）不僅爲繁衍人類之用，並能滋補心肺肝胃腎等臟，而發達腦力體力。而學佛的人，男女性交極少，（註四）則積儲副腎精所表現的力量當然更爲偉大。幸德秋水著基督抹殺論，說基督教是生殖器的關係；依著者的研究，基督教之爲生殖器與否，尙不能斷定，若佛學的修養，則與殖生器有密切的關係無疑了。（此處褻瀆佛學，罪過罪過！但真理所在，亦何敢隱諱，閱者諒之。）

今就學理上的歸納，及自己的修證，可以作一假設於下：

“佛學的修養，是以身體為基礎，將副腎中所存儲的副腎精，由交感神經Sympathicus 的內分泌，（或昇華作用）除了補益身體，達到一定限度之外，再以其餘裕結為舍利子；凡靜坐中所有精神現象，皆原子，電子所起的化學變化”。（以下數章，皆就此義闡明之）。

若就物理學言之，也可以說是能力的變化。

能力與物質，異名而同實，乃是一個東西。凡物質必有能力，而能力必出於物質。所以就化學言之，是物質的變化；就物理學言之，是能力的變化。（註五）但佛學所謂能力的變化，是潛能力轉移其位置，而總量是不變的；與工業上所用的

“馬力”，及人之上山所消耗的“加洛利”不同。

凡佛學在靜坐中所顯現的境界，皆生理上的自然現象，非通達各種科學並長於生理力學，生理化學，及用器械實驗，不能解其祕奧。現今有些學佛的人，既不知精神就是能力，更不知精神是“四大假合和”“三十六物”之所分泌，捨却塊然大物質的身體而不講，高談修證後所起的精神境界，又不注重舍利子，以自外於科學，未免太無常識了。

(註一) 參觀蔣丙然所譯達斯脫 A. Distre 的生與死能力概論。

(註二) 劉仁航印度遊記謂加爾吉打大乘佛會有佛舍利，如麥粒大，正圓，色純白，日光返照，微有



霞彩光。往年暹羅王以佛舍利贈日本，大隈重信發起捐資一百五十萬建塔藏之。

我國漢陽歸元寺亦藏有舍利子。

(註三) 參觀王星拱科學概論宇宙能力之問題。  
“凡能力必凝集於一處，方可發生有用的工作。”

(註四) 華嚴經十地品之二：‘菩薩於自妻知足，不求他妻’。蓋既有妻子，雖視橫陳如嚼臘，然不能絕無性交，不過爲數極少耳。蒙古西藏的佛徒，有娶妻食肉的，有禁慾的；然因禁慾之故，人種減少，致強隣垂涎其版圖，法嗣將斬，豈不悲哉！余特表華嚴經菩薩娶妻之義，以戒青年男女學佛之絕對禁慾者！

(註五) 現代出版界解釋精神出於物質的極多，即參觀吳稚暉一個新信仰的宇宙觀及人生觀亦可。



## 第七章

### 生理學與佛學

學佛者靜坐數月之後，就覺頭面和周身有如蟲蝟鑽刺癢，而腹部足心及大腦均有感觸。坐畢之後，身體暢快，步履矯健，得着一點解脫趣味，幾與吃鴉片煙之結果相同。並且鴉片煙要按時抽吸，佛學的靜坐也以按一定的時間為好。如一日不靜坐，則精神上的疲乏，也像鴉片煙的發癮一樣。鴉片煙是刺激神經的，因此敢斷定佛學的靜坐也是刺激神經無疑。

（此處又有褻瀆佛學的嫌疑；但佛法最難說明，恰有吃鴉片的情形，可以補實驗之不足，故不妨借來形容之。靜坐與吸煙，其相同的，只有刺激神經的一刹那

；至時過景遷以後，其結果又有天淵之別。雅片是有害於身體的，佛學是有益於身體的。而靜坐練習既久，又可以戒絕雅片。）

至學佛的人如何刺激神經？依我的假設：行者修三摩地時，是觀想橫隔膜下知覺神經之一點，（見第五章心住三摩地）可以說是一種刺激。此種刺激，能誘起身體上的變化，與物理學上凡能力凝集一處必能發生工作之義相合，大約可說是物理的刺激。橫隔膜下的知覺神經受此刺激後，達到能夠變更生活發生興奮的強度之閾Threshold of Stimulus時，大約由求心性作用，從後根進入脊髓。（註一）脊髓是中樞神經之一，掌全身交通的孔道，其

最著者約有三點：(1)沿白質上升達於腦中，(2)由脊髓前根出發的運動神經 *Mot-orische neyren*，依遠心性的關係，將中樞命令傳達於各器官，(3)又有交感神經亦由脊髓前根出於胸髓及腰髓的前角，進入軀幹的皮膚，胸部的臟器，及腹都內臟，——尤其是副腎線能呈種種特殊的功能。(註二)靜坐者的身體受此刺激後，而成神經，肌肉及液腺全體進行的反動弧。(註三)由反動弧所生的結果，日積月累，能使全體細胞悉數更幻，改造身體，(舊說變化氣質及立志堅強者可以換骨，造命之說，於此證實，)並增長健康智慧。(此種神經傳導法，可用生理的化學解釋之。

“例如經神A點受刺戟後，發生分解，即

興奮。因分解所生之力，復刺戟 B 點，使 B 點發生分解而興奮。”以至 C 點 D 點的興奮亦同。但無興奮之神經則無傳達性。）（註四）然如果靜坐的時間太短，不能達到發生興奮的閾下刺激時，雖坐無益；或靜坐時間稍長，雖能達到強之閾，發生極少數的反動弧，則所得的利益也是很微細的；故靜坐的時間要長，使反動弧的積合愈多，然後生理上的變化迅速，才能蒙受法益。

要之佛學的奧義，不出乎生理學上刺激與反射的關係了。

（註一）及（註四）均參觀周頌聲生理學第十六章。

（註二）參觀藏玉滄譯卡儂痛飢懼怒時的身體變化第七章及十一章。

（註三）參觀郭任遠人類的行爲第四章。

## 第八章

### 心理學與佛學

心理學是研究有機體對於環境所發生的種種順應動作的性質和定理的科學。

(註一) 因爲人類應付環境的動作，有適當與不適當的分別：不適當的動作，就發生壞的結果；適當的動作，就發生好的結果；人類是理性的動物，將欲避免壞劣結果，而發生良好結果，勢非將順應動作的工具——智慧，詳細研究。修養鋒利，以便解決環境的困難不可。

智慧也是一種生理上的作用，雖爲感官，神經，肌肉及液腺全體進行的反動弧的結果，而究以中樞神經的大腦居最重要的部份。也像視覺發生的原因，是後腦

皮質中所起的一種變化；聽覺發生的原因是顳顳皮質中所起的一種變化；有意運動發生的原因，是中心迴轉中所起的一種變化一樣。蓋大腦的綜和中樞，是有機體發生智慧的策源地；其綜和中樞所起的變化，是有機體發生意識，思想的順應動作而獲得良好結果的原因。德國生理化學專家加爾瓦格特 Garl Vogt 的名言，謂思想之於腦髓，猶膽汁之於肝臟，便溺之於腎臟，而摩理少特 Moleshott 布納希 Buchner 等都說靈魂是頭腦的個機能，（註二）這是一般治科學的學者所公認的。（註三）然而綜和中樞，人人具備，而智慧有多少等差之分，則視綜和中樞的構造，成分而決之。因為綜和中樞也是神經纖維，神經細



胞，與神經液所構成；其構成的分子清潔而強固，則智慧增長，應付環境的能力亦充裕而富於理性，獲有利益的結果，若綜和中樞的構成的分子昏濁而鬆懈，則應付環境的能力亦薄弱而愚昧，其所獲得的結果必然相反。

佛學中人因勵行蔬食主義，其血液較為清潔；因男女性慾減少，副腎精存儲充足；又有三摩地法之加緊內分泌作用，使綜和中樞內的纖維，細胞，及神經液充實而純潔，故能發生銳利的智慧，而獲有利益的結果。

智慧是學佛者修行的目的：三無漏學以戒定為方法，慧為目的；六波羅密亦以布施，持戒，忍辱，精進，禪定為方法，

智慧爲目的；至於摩訶般若波羅密，也譯爲大智慧到彼岸；所有佛經中幾於全是求阿耨多羅三藐三菩提，而發菩提心論說的更爲明鮮，“我今志求阿耨多羅三藐三菩提，不求餘果，”菩提的梵音·就是智字的意思。（註四）所以佛經上屢稱佛爲一切智人；蓋智慧與愚癡，即佛與衆生不同之點。後來學佛的人，除了希望獲得像釋迦一樣超乎健康以上的智慧外，尚有什麼佛果可求呢？

由是以觀，心理學研究應付環境的有利動作，與佛學以智慧之光破無明之暗其義相同：是佛學與心理學關係之密切已可想見了。

（註一）參觀郭任遠行爲主義心理學講義。

(註二) 參觀赫凱爾生命論第三章。

(註三) 參觀達斯脫生與死第四章一元派：“科學思想在任何時代均表示一種偏重機械派及唯物派的趨向。且以其以生之問題與物理問題相混合，故當代學者均贊成之。”

(註四) 參觀權田雷斧密宗綱要第一篇第二章。

比 學 謝 興 學 賦 心

◎ 第三章命主爾賦林賦參 (二括)

律”：那元一章區際我奧主錫漢參 (三括)

向那對那與那對那重論那一示其以升和回以吾思學  
升當站，合那那那那那那那那那那那那那那那那。向繼

”。文與其與那學

◎ 第二章論一論那那那那那那那那那那那那那那那那 (四括)

## 第九章

### 衛生學與佛學

吾人欲保持身體的健康，其生活現象不外運動與休息二種。

適當的運動，足以增益消化，發達呼吸，使血液循環迅速，以及養成肌肉，骨骼的強健，其利益實不勝枚舉。然運動究屬能力的發散，機質的破壞，事實上是一種損耗，應有間歇性以補復之。

休息的現象，是儲藏能力，爲補復破壞後的損失。如眼睛收受光線，必耗眼膜的紫紋，而在黑暗休息中補復之；筋肉的收縮，必消費肝糖，也須在筋肉休息時補復之。假使當在休息運動尚未發生以前，則細胞內含有顆粒，準備運動時分泌之

用。所以休息現象，是生物內部於無聲無臭中，儲蓄所用材料，而於衛生上有莫大的利益。（註一）普通的休息，其四肢雖不動作，然而各種潛伏的行爲，往往不能制止，究非澈底的休息。只有佛學的三摩地，無念無想，萬緣俱寂，最能恢復疲勞，準備運動時充分的材料，是最可寶貴的一種休息。

佛學流行數千年，經婆羅門的摧殘，韓愈，歐陽修等之排斥，都不能把牠消滅，而且與各種學問融合，有日漸發揮光大之概的；皆因佛學內容之所包，含均係自然科學——尤其是最有益於人體的衛生學；這是佛學的真正價值，我們所以信仰佛學的也就是這個緣故。

今就養氣言之，人類對於養氣有至大的“愛用性” Avidite，——爲心臟搏動之所消耗。凡動作時心搏數增加，則養氣的消耗加多；安靜時心搏數減少，則養氣的消耗亦少。而佛學的跏趺坐，令心不動，（不取於相，如如不動，）更能減少脈搏，節省養氣，這是很有益於人體的。

再就血液由心臟注入動脈而言，人類普通運動不甚急劇時，約十四水磅，奔上樓梯時，約三十七水磅，靜坐時只須五水磅，（註二）此就靜坐與運動消耗的血液比較言之，已令人適適然大驚！佛學入三摩地時，所消耗的血液當在五水磅以下，或者簡直不必消耗血液，是更有益於人體的了。

加爾瓦格特謂凡物質供給生物以組織之要素，或能減少其消耗（能力）的，就是養料。依此語加以註釋，如食物供給生物為身體上組織要素的是養料，如佛學的跏趺坐，能減少其消耗能力，亦可謂之養料，此與“禪悅為食”之義相合，尤為入三摩地不必消耗血液的明證。

要之一切生活動作，無論是外表的行為，或潛伏的行為，均是消耗能力的。祇有佛學之三摩地，最能儲蓄能力，助長消化，興奮神經，大有裨益於虛弱之身體，由衛生學而證明其絕無謬誤之處。

（註一）參觀達斯脫的生與死第三篇第六章。

（註二）參觀湯姆生科學大綱第十六篇。



## 第十章 醫學與佛學

醫學從近百年以來，因科學發達，對於人類健康及壽命延長，均有極大的貢獻。像瘧疾 Malaria 之制勝，白喉 Diphtheria 之治療，島精 Insulin 之於糖尿病，606 Salvarsan 之於梅毒，無不有奇特的效驗。至於病菌之殺滅，愛克司光線之透視，產科的帝王切開術，（剖腹，子宮切開）母子兩全，眼科的內白障摘出術，（瞳人反背）重見天日；這些醫學上的發明，都足以增加人類的幸福。（註一）

但科學是無止境的學問，科學的醫學在今日雖能治療人身一部分的病痛，究尚未有達於治療人身所有病痛的可能的境域。凡關於神經上的病，無法治療，固無

論已。即如衰老現象，大抵是細胞在萎縮中的變性，醫學上也無治療的方法。

勒布 Loeb 與 卡爾金 Calkin 及其他相同之試驗，謂老之現象，具有可醫之性，但此醫藥至今尙未發明，故動物終因此細胞之漸進變化而死。（註二）日人 永井潛引 卡爾洛歧坦斯歧 Karl Rokitansky 及 約瑟夫斯科大 Josef Skoda 的話，吾人醫家雖能記載疾病，且能理解，然應如何治療則非所爲。

其懷疑不負責任的言論，出自名醫之口，並惹起治療破壞說的風潮，可證明近代醫學仍是進步中的幼稚現象。（註三）

依我的研究，醫學上所不能治療的衰老現象，及神經上臟腑內的病，確可讓佛

學奏得相當的功效。佛經屢稱佛爲大醫王，善療衆病，應病與藥，令得服行，豈不是這個緣故嗎？

佛學對於一切疾病，皆使之結跏趺坐，靜心專注一境，累月經年，自能無念無想，丟開世間緣務，並將自己的疾病，自己的身體，與及自己所皈依的佛法，一切皆空，（破我法二執）入於大妙寂靜之三摩地；這大約是以其自身所固有的能力，由無管腺分泌多量液質，發生“藥性作用”，自然能治療萬病。像中年人之未老先衰，精神不振，如有一二年堅忍持久的靜坐功夫，委實可以延長壽命至十年或二十年之久。（一般中年以上的人學佛，大約都是這種道理）。至於神經衰弱症，其他

腦病，遺精，陽萎，婦女們一切隱疾以及一切臟腑裏器官上的病，無不可以唯物的一元的佛學靜坐法治愈之。

佛學治病的原理，可用盧德夫蔚蕭 Rudolph Virchow的細胞病理學說明之。因爲吾人身體中，本無「我」之存在，不過是炭，輕，淡，養等十六種原質所組成的原生質，由原生質所組成的 60,000,000,000 細胞之集合體，成爲一個細胞的國家，這細胞國家在每一點鐘內所組織的細胞國民要死亡幾千個，再由同類細胞中分裂出新細胞國民來補充缺額，這是一種通常的生活現象。假如這固有的細胞因生活機能的損耗而死亡，原形質喪失了能力，不能用再生作用分裂新細胞以補

充缺額，就是一種異常的病理現象。異常的病理現象，也像通常的生理現象一樣，都是原形質裏的物理化學作用而影響於細胞之變化。蔚蕭謂人類和他種有機體的一切疾病，都由於組織細胞的變化。（註四）這種一元的疾病的見解，恰與佛學的三摩地法能排除死亡細胞於身體之外，增加“藥性作用”以恢復原形質固有的能力產生新細胞而修補各部分之損失而恢復健康之義相合。這種最巧妙的治療作用，豈今日的醫學所可企及嗎？（我國醫學本不及西醫遠甚，但其中含有許多佛學原理，又不是西醫所能及的，只須用科學原理加以甄別，必能使醫學更見進步，）

（註一）參觀胡宅仁醫事衛生討論集。

- (註二) 參觀達斯脫生死與第五篇。
- (註三) 參觀湯爾和譯永井潛醫學與哲學第三篇。
- (註四) 參觀赫凱爾生命論第五章。

## 第十一章

### 人類學與佛學

人類由猿猴進化到今日這地位，大約已有幾千萬年了。

在幾千萬年前佔有這地球的主人翁，像“古生代”的魚類和兩棲類，“中生代”的爬蟲類和蜥蜴類，“第三期”的獸類，牠們在當時皆佔絕對的優勢，也和今日的人類之布滿地球一樣。然而牠們的繁殖暢旺，僅有一個時期，到了下一時期，就忽然全體滅亡，無一存留；這是地質學，化石學，比較解剖學等各方面所能證實的。

今日人類在地球上所佔的勢力，也不亞於“古生代”的魚類和兩棲類，“中生

代”的爬蟲類和蜥蜴類，“第三期”的獸類等等。然而人類將來的結局，是否不與牠們陷於同一悲慘的命運，這是值得我們注意的問題。

日人丘淺次郎亟亟憂之！他曾謂古代生物利用生理上的優點，征服了上一時期的生物；等到獲得勝利之後，繼續發展他的優點，運用太過，倒不適於生存，而爲他種環境較優的生物所征服。人類征服其他動物，是因爲大腦發達與兩手使用機器的緣故，這是誰也知道的。我們看人類對於這種優點是如何運用呢？現今的人類對於腦與手正在拚命的依“直進性”擴充，把一切藝術，社會，政治都科學化，使近百年來的文明，超過了歷史上數千



年的文明，爲人類所謀的幸福不少。但是因科學的發達，違反天然生活，以減少身體的抵抗力；機器的文明，電車火車及一切聲光之刺激神經；加以生活之壓迫，求知慾之猛進，都足以摧殘身體，消耗腦精，有遵古生物的覆轍進行的危險。（註一）

赫凱爾也說：“我們的生活比一百年前的祖宗快活多了，但是精神的耗費，也比一百年前的祖宗損失更多。”人體是一個機械，各方面不斷地加以刺激，把能力消耗太多，怎樣禁止“近世文明病”的神經衰弱症之不日甚一日而爲人類將來的隱憂呢

！

現在想補救人類神經衰弱症及彌補一切精神上的損耗，只有靠佛學的三摩地法

；而最初入門的靜心專注一境的住心法，亦能鎮定神經，不爲機軋聲，汽笛聲，及一切都市的繁鬧之所擾亂。凡人每日靜坐一二小時，則所儲蓄能力，足夠一日間研究學理，服務社會之用。至於佛學中的日光浴，空氣浴，及蔬食主義種種天然生活，都是大有裨益於人類的。

人類有了釋迦發明的這種修養法，對於大腦不斷地加以滋補，就是用腦太過，也決不至有古生物的危險。是佛學之有貢獻於人類者至爲偉大；宇宙間又可以缺少這個法寶嗎？

(註一) 參觀劉文典所譯丘淺次郎人類之將來，及薛德煇等所譯丘淺次郎生物學第十二章種族之死。

## 第十二章

### 佛學靜坐法

上述數章，多就佛學在於人體上的利益而言；至此種利益如何獲得，則非有堅忍特久的靜坐功夫不可。靜坐的方法，極其簡單，試列舉於下：

(一) 趺坐 趺坐之法，能將左右二腿交加於大股使兩蹠向上的雙盤腿為好；若不能雙盤腿則以任或一小腿置於他股的上面牽之近身使兩腳趾與兩股整齊的單盤腿亦可。坐好後隨即仰左手搭於貼近小腹的腿上，以右手仰放於左手上，兩手重疊。頭正直與臍相對，臀部向後凸出，小腹自然向前，胸隔張開，脊骨挺直不曲。眼宜全閉，（減省眼膜紫紋的消耗）然遇

有太開則心散全合又昏沉之時，則以半開半合爲宜。

(二)調氣 “調氣者，先想出入息，從自身中一一支節筋脈亦皆流注，然後從口徐徐而出；又想此氣色白如雪，潤澤如乳，仍須知其所至遠近，還復徐徐從鼻而入，還令偏身中，乃至筋脈悉令周徧。如是出入各令至三。” (註一)

(三)結印 依佛心經亦通大隨求陀羅尼結印。結好後用淨布搭覆，不可令人看見。

(四)住心 住心之法，雖在橫隔膜下二寸間，但並非呆板地守着此處。不過觀想橫隔膜下二寸間，猶如虛空，一念不起，（無有“潛伏的行爲”發生）究竟清

淨，積日既久，則可入於三摩地。

(5) 唵咒 唵 On, 跋拿跋拿 Parapara, 三跋拿 Sanpara, 三跋拿 Sanpara, 印地利亞 Indiriya, 尾朽達里 Vishudani, 哈哈 Haha, 嚕嚕洽咧 Ruruchale, 喀嚕洽咧 Karuchale, 司瓦哈 Svaha。(註二)

凡初學靜坐之人，於調息後，即手結印不散，口唵咒不歇，心住三摩地，是謂三密加持。每次入坐，以兩點鐘為度，可唵咒一千遍。此心中心咒，但以慈悲心，日持千遍，百日之內，即有感應，持滿千日，佛心自成。如學者不能坐兩點鐘之久，可試坐一點鐘，合二次為一座；或修三密門不相應時，可暫修二密或一密；經若干日後，即可坐兩點鐘，修持三密。

。坐畢後稍緩須臾，雙手搓熱，摩擦眼目頭面各部位，微微搖動身體，即可任意動作了。

(註一) 參觀無畏禪要。

(註二) 此咒名心中心，出佛心經亦通大隨求陀羅尼，近日大愚大阿闍梨傳授此咒，學者應證最速。

## 第十三章

### 學佛要素

學佛者除依照釋迦自身受用的方法修持之外，並須同時具備其他適當條件，而有堅忍不拔的勇氣，決定可以強健身體，增加智力。如不保存自身之力量，而有適宜的環境培植之，就有修持的功行，亦不能獲得絲毫法益。佛學者對於身體有極周密與莊嚴之攝護，其視四大如夢幻泡影，正是不使四大如夢幻泡影，所謂“愛其身以有待也，養其身以有爲也”這句話，恰似學佛者所應取的人生觀。今將學佛者所不可缺少的最低限度的要素，略舉數種於下以資遵守：

(一)食物之注意 人身是一有機體，

與一般生物無殊，均須要食物以湊成生理上新的組織與進化的材料。如食物過少，固然不足以調養血質而增助全腦的運動；倘若食物過多，積滯難消，使腸胃疲勞，則更有害於健康。所以寡食二字是講求衛生的人所必須注意的。至所食之物，應當屏除腥穢膩滯妨害血液清潔並帶有微菌的動物食，專食渣滓少而富於澱粉糖質的果蔬穀豆之類，使血壓持續低落，則可減少嗜慾，易入三昧。至於蔥蒜五辛，昏濁尤甚，均所禁忌。（註一）

（二）眠睡之調節 眠睡使人思想靈通，體力強健，是回復人體筋肉在反射刺激中所消失的能力的一種不可缺少的休息。

然亦不可貪眠過甚，使頭腦昏沉，有廢



修持佛法與怠慢正業的功夫。故眠睡太多，是佛學家之所呵責。學佛者對於眠睡須有調節之法：如患失眠之人，能跏趺坐持咒若干時，攝心入定，自能入於睡鄉；如患眠睡太多，則可用冷水洗頭，以清醒神經，並默想無常之火，燒諸世間，當急早修證，無空過一生；如此即可猝起精進，眠睡減少。至於靜坐功力已深之人，常能終夜不寢，這又是出於自然，非可勉強企及的了。（註二）

（三）腦怒之戒除 據美國生理實驗室心理實驗室實驗的結果，謂腦怒激發時，副腎腺分泌大量地副腎精到循環的血液裏邊，將血液變作藍色。其表現於外的約有三種象徵：（一）尿裏發現糖分，（二）瞳

孔散大，眼睛耗損光明，(三)口中所出之氣，吹入實驗管中。經五分鐘之久，凝成鳶色沉澱質；取出之以觸於他人，則可激動其情緒，使之勃然發怒；若注射於他人的血管中則足以殺人。婦女在盛怒下即以乳飼喂小孩的，經數小時後，小孩立即夭殤。是腦怒爲危害身體健康的最大仇敵，佛學家視爲蛇蠍，由科學的證明，益信其真實而非誑語。(註三)

(四)性慾之減少 性慾在可能範圍以內原無妨於身體的健康。且爲繁殖人類延綿法嗣起見，亦不應絕對禁止性慾。華嚴經謂菩薩於自妻如足，不求他妻，是菩薩仍當有妻子，釋迦未教人絕對禁慾的明證。不過有志獲得健康與智力的青年

正在修持三密而未達到一定階段時期中，萬不可以實行性交或發動淫慾的念頭。

“空慾常念男兒淚，懲忿當思屬纊時”。

釋迦之說女身種種穢垢不淨，是想遏制青年男女性慾的一種不得已的方便。至於人類中最少數的出家菩薩，立志遠大，刻意證得涅槃，遺身舍利的，自非絕對禁止性慾不可。

(五)感情理智化 “感情不經理性的清濾，是一注惡濁的亂泉，它那無方向的激射至少是一種精力的耗廢”。(註四)佛學上所謂愚癡，無明，都是指未經理性清濾的感情而言。凡理性薄弱的人，率憑感情應付事變，往往弄出許多失敗與痛苦的結果來。若靜坐日久，由戒生定，由

定生慧，用智慧來應付環境，而以感情副之，所謂“理事無礙”，“表理遮情”，就是指感情理智化而言。

(六)佛經之熏習 吾人學佛，固然由阿闍梨傳授手印與真言，而善知識不能時常親近，只有憑自己的努力研究佛經以了解其旨趣。因為三藏經典，都不外純粹佛學與應用佛學兩種；吾人雖由阿闍梨傳授應用佛學而修持之，至修持之義意與其原理原則若何，則非鑽研經典以資熏習不可。學者如能多閱佛經，則油然而生清淨解脫之心，而益助長修持功夫之進步呵。

註一，註二 均參觀伍廷芳延壽新法。

註三 參觀藏玉滄譯卡儂 Walter B. Cannon 痛饑懼怒時的身體變化。

註四 參觀新月創刊號新月的態度。

## 第十四章

### 結 論

我現在將此文作一結論，以便收束全篇。

(一)佛學是修養身體的一種衛生學。其方法雖多，要以釋迦與其眷屬所用的三密門最爲優勝。

(二)三密門雖以印契，陀羅尼，三摩地並舉，而印契與陀羅尼乃是方法，三摩地乃是修養的目的。

(三)三摩地法是將身體能力凝聚一點，使之起分子原子電子的化學變化，物理學謂之質力相推，生理學上則是刺激與反射的關係，心理學則因刺激與反射的關係所構成的行爲而增加智力，至於身體的衛

生，醫學的療養，以及對於人類腦筋的修補，均有極大的功效。

此種最有價值的法寶，在生理上皆有一定的因果律可循，只要住心橫隔膜下二寸間，一念不起，無論何人皆可證得菩提。梵網經：“一切衆生皆有佛性”，發菩提心論：“一切衆生本有薩埵”，是與物理學上凡金屬受熱則膨漲的理由相同。

我這種見解，是尊重客觀的事實，赤裸裸地寫出，絕不敢驕以私見。其解釋有不明瞭之處，我只承認是學力不足，而非方法的錯誤。要之生於二十世紀的中國，用科學方法解釋佛法，實為尊重學術與探求真理的人所應有的一種工作，而非任何人所能反對呵。

## 附錄佛心經亦通大隨求陀羅尼六

印

第一菩提心印 先以無名指屈鉤於中指後，復以頭指捻無名指頭，大拇指屈捻小指甲成圓形。兩手結同式，二中指直豎頭相拄，二頭指頭亦相拄，合腕當胸，其印即成。

修此印時，住心頂上，應念即有十方諸佛雲集其頂，十方菩薩侍從諸佛，十方金剛爲佛給事。萬不可以生嗔。日久必能增加智力。

第二菩提心成就印 兩手合掌，屈二中指相交於虎口中出頭。二無名指用力各屈押於中指背上，二大拇指各捻二無名指頭，豎合二頭指及二小指，其印即成。

修此印時，能除重病。惟無誠心之人，則不能獲得效益。

第三正受菩提印 屈無名指附頭指背，中指從無名指後捻頭指甲，兩手結同式，二頭指合面，四指齊頭相著，二大拇指各捻頭指上節紋，二小指相并直豎，合腕成印。

修印之前，先念三皈，發持戒心、攝心靜持，慎勿惑亂。久修不懈，即證不動智。

第四如來母印 兩手合掌，二小指右押左交屈入掌中，二頭指鉤二小指頭，二大拇指並押二頭指中節，二無名指直豎相并，二中指繞向二無名指後亦相著，四指齊頭，合腕成印。



修印之前，默念十力諸佛七遍，然後結印。久修此印，得自在三昧。

第五如來善集陀羅尼印 兩手合掌，屈二中指右押左從虎口出，二大拇指左押右，各捻本中指甲如連環狀，二無名指二小指照原樣同豎相并，二頭指捻二無名指上節紋像蓮葉形成印。

結此印時，先念三世諸佛，心向十方說三皈法，然後結印。此印威力與佛力等，若求無上提菩者，修持效力，最爲殊勝。

第六如來語印 兩手合掌，屈二小指二無名指，四指重疊，右押左入於掌中，復以右大拇指捻二小指頭，左大拇指捻二無名指頭，二頭指二中指并豎直伸如原樣

成印。

若持此印，先念三皈，然後結印。

此印效力甚大；凡聞見之人，均可消滅業障；如光明童子盜去修持，尙得悉地；何況經阿闍梨正式傳授，其獲益當更不可思議了。

以上六印，初學之人，從第一印到第六印，每印各修七座，共四十二座。四十二座修滿後，每日專修第四印一座。如每日修二座，則第四印與第二印各修一座。如每日修三座以上，除修二印一座外，均修第四印，不修別印。六種手印，各有特殊性質，修持之後，其在身體能力變化的方向不同；所謂互攝互融，如帝釋網珠，光明交映，展轉無限，就是這個道理。