

禅修入门宝典  
——《童蒙止观》的注释与解读

陈星桥 著

## 目 录

序言·····	3
绪论·····	11
《小止观》序·····元 照	27
童蒙止观·····智 顓	29
具缘第一·····	32
本章释要·····	36
诃欲第二·····	39
本章释要·····	41
弃盖第三·····	44
本章释要·····	48
调和第四·····	52
本章释要·····	57
方便行第五·····	61
本章释要·····	62
正修行第六·····	66
本章释要·····	74
善根发第七·····	78
本章释要·····	83
觉知魔事第八·····	87
本章释要·····	90
治病第九·····	95

本章释要·····	98
证果第十·····	103
本章释要·····	106
全文总结与禅修要义·····	110
修习止观坐禅法要记·····	陈  瓘 113
附录：佛教“气功”概述·····	陈星桥 114

## 序  言

智者大师应其兄陈针之请，造《童蒙止观》，为他提供了一套简明扼要、次第分明的止观实践方法。因其“其文虽略，其义甚周”，迅速在天台宗内部成为初学必读的“蒙学”教材。千百年来，它被汉传佛教界一致推崇为最完美、最稳妥的禅修入门手册，且影响力远超天台宗本身，渗透到佛教各个宗派乃至世俗文化之中。

在唐代，作为智者大师天台三大部（《摩诃止观》、《法华玄义》、《法华文句》）的“预科”和浓缩精华，《童蒙止观》是所有天台学人步入止观殿堂的必经之门。从章安灌顶记录传承，

到唐代湛然中兴天台，此书都是传承法脉、教授学人的根本依据之一；其“调心”方法被禅宗《六祖坛经》吸收转化，天台宗的性具思想和“一念三千”“圆顿止观”的理论，也被南宗禅吸收、利用。

在宋元之际，它还成为汉传佛教禅教律净的共同财富：

宋代天台宗内部虽有“山家”、“山外”的义理之争，但双方对《童蒙止观》的基础实践价值均无异议。它被视为实修的根本，超越了理论分歧。

宋代律宗大师元照（公元1048-1116）极度重视《童蒙止观》，强调“持戒为基，止观为行”，将其作为律宗修行者由戒生定、因定发慧的核心指南。

宋代净土宗祖师慈云遵式（公元964-1032）依《童蒙止观》的法则，制定了《往生净土忏仪》等修行仪轨，将止观修行与念佛净土紧密结合，强调“唯心净土”的观心法门。

宋明理学家如朱熹倡导的“半日静坐，半日读书”，其静坐调息、收敛身心的方式，虽目的不同，但在方法上与《童蒙止观》的“调和五事”有异曲同工之妙，间接受到了此类佛教修行手册的影响。

至明清，在佛教义学相对衰落的时期，《童蒙止观》因其极强的实践性，成为维系汉传佛教禅定修行命脉的核心典籍。无论是禅宗的“看话头”还是净土的“实相念佛”，其基础定力的培养都离不开《童蒙止观》所教授的原则。

随着天台宗传入日本、朝鲜，《童蒙止观》成为日韩禅修启蒙经典，曹洞宗道元禅师亦曾取其“调身五事”。

近代以来，它也备受高僧大德的推崇与弘扬：近代天台宗谛闲大师极力讲授并推广《童蒙止观》，将其视为对治时代浮躁、匡正修行风气的良药；虚云老和尚虽为禅宗巨擘，但在开示中常强调初用功的人要学习调身、调息、调心，其内容与《童蒙止观》所述完全一致；净土宗第十三祖印光大师，虽专弘念佛，但也认可止观对收摄身心、辅助念佛的积极作用，其文钞中体现的修行细节与《童蒙止观》精神相通；蒋维乔著《因是子静坐法》讲道家的工夫，在上世纪二十年代流行颇广，他在三十年代著的《因是子静坐法续编》，讲的佛家禅定方法，就大部分引用《小止观》的文字。

在当代，它还被广泛运用于心理学、养生学或健康管理学：《童蒙止观》中的“调和五事”（特别是调息、调身、调心）以及对身心现象的精细观察，与当代正念疗法、心理压力管理和身心医学的很多理念不谋而合。《童蒙止观》中详尽的调息法门以及“六字诀”（吹、呼、嘻、呵、嘘、咽）和观想“十二气息法”，常被与中医理论结合分析，认为能针对性调理身体气机。《童蒙止观》阐述的止观养生法，具有和合文化的特质，其养生技巧有助于减嗜欲、安心神、调情志、顺气血、养五脏。这与中医注重的“恬淡虚无，精神内守”的养生原则有异曲同工之妙。现代生活节奏快，信息过载，易导致精神内耗，引发焦虑、失眠等问题。

《童蒙止观》的调息入静法，对现代人心浮躁、社会焦虑等不良情绪和身体亚健康等身心病症有着积极的养生意义。通过止息妄念，有助于预防负面情绪的滋生，养护心性。

总之，《童蒙止观》的影响已超出佛教之外，它正以一种新的形式，为现代人的身心健康提供古老的智慧。

我很早就接触《童蒙止观》，一度爱不释手。在上世纪八、九十年代全社会盛行气功热和特异功能热之际，赖有《童蒙止观》的指引，使我不致盲目跟风、盲修瞎炼，避免禅修走火入魔。

不过，《童蒙止观》虽称《小止观》，那只是相对《摩诃止观》而言，其中富含高深的哲理和玄妙的证境，对教外人士和非专业人士来说，还是很艰深的。加上文中充满了许多佛教和天台宗的专业术语，往往成为横梗在学人面前的拦路虎。因此很有必要对它作一番详细的注释和系统而通俗的解读。注释的工作我很早就完成了，但因为各种原因，对之系统的解读便搁置起来。直到 2025 年，我才着手完成未竟的宿愿。

《童蒙止观》在流传千年间形成了多个版本系统，不同版本在文字、编次上略有差异，核心内容一致。结合文献及相关信息，其主要版本可按“历史刻本”“现代整理本”“特殊传播版本”三类梳理，具体如下：

#### 一、历史刻本（古籍版本）

历史上，《童蒙止观》的传播以佛教藏经刻本、寺院刻本为主，是现代整理本的重要底本，主要包括以下几种：

1、金陵刻经处本（清光绪年间）：是现存较早的完整刻本之一，也是现代校勘最常用的底本，保留了明清以来的经典传本面貌。其文字校勘相对严谨，收录于金陵刻经处刊刻的“天台宗典籍丛编”，为佛教界及学术界认可的权威古籍本。后续中华书局等现代整理本多以此为基础，校勘时参考其他版本补正异文。

2、明北藏本（明代）：明代官刻佛教大藏经《大明三藏圣教北藏》中的收录本，属于官修藏经系统，流传范围广，版本稳定性强。其特点：版面规整，文字讹误较少，侧重保留唐代以来的传本风格，是校勘时重要的对校本（如中华书局《童蒙止观校释》即以其与金陵刻经处本对校）。

3、日本增上寺报恩藏本（明代万历年间刊刻）：日本江户时代（对应中国明清）增上寺依据明代万历年间刊本复刻的版本，属于汉传佛教典籍在日本的重要传播版本。其特点保留了部分中国明代刻本的细节，同时融入日本佛教典籍的排版习惯，是中日佛教典籍交流的重要实物，现代校勘时常用作参校本（如李安校释本参考此本补正）。

4、日本德川时代宗教大学藏本：日本德川幕府时期（公元1603-1868年）宗教大学（原佛教学学校）收藏的刊本，属于民间寺院刻本系统。其特点：文字内容与增上寺报恩藏本相近，但在注释、标点（古句读）上略有差异，为研究《童蒙止观》在日本的传播提供了参考。

5、《大正新修大藏经》本（日本大正年间）：1924-1934年

日本大正一切经刊行会编纂的《大正新修大藏经》（简称“大正藏”）第四十六册收录本，题为《修习止观坐禅法要》。它属于现代藏经整理本，综合了多个中日古本的优点，文字校勘详尽，附有异文对照表，是学术界研究的常用版本，影响力覆盖全球汉传佛教圈。

## 二、现代整理本（简体 / 横排，适合当代阅读）

20 世纪以来，学术界和出版界对《童蒙止观》进行了系统整理，推出多个便于现代读者阅读的校释本、白话译本，其中最权威、最普及的是以下两种：

1、中华书局《童蒙止观校释》（李安校释）：初版 1988 年 2 月，后多次重印（最新版 2021 年 12 月），ISBN 9787101003383，属于“中国佛教典籍选刊”丛书。其特点：底本选用金陵刻经处本，以明北藏本、日本增上寺报恩藏本、德川时代宗教大学藏本为对校本，校勘严谨，附详细校勘记；分章划段，添加现代标点，对佛教术语（如“止观”“五盖”“六妙门”）、生僻字进行注音和注释，降低阅读门槛；附录相关研究文献（如元照《小止观序》、陈瓘《修习止观坐禅法要记》），帮助读者理解典籍背景。它是目前最适合普通读者和研究者的版本，兼顾学术性与可读性，是佛学院、高校宗教学专业的常用教材。

2、蒋维乔相关整理本：20 世纪 30 年代蒋维乔在《因是子静坐法续编》中引用《小止观》原文并白话解读，虽非完整校释本，但侧重禅修实践方法的通俗化，对现代“正念”“静坐”文

化影响深远，是《童蒙止观》普及传播的重要版本。

3、白话译本 / 解读本：近年来部分出版社推出白话译本（如结合现代心理学、养生学解读的版本），侧重实用性，但学术严谨性稍逊于李安校释本，适合入门读者初步了解内容。

### 三、特殊传播版本（音频、海外译本等）

除文字版本外，《童蒙止观》在当代还有多种传播形式，拓展了典籍的可及性：

1、音频版本（喜马拉雅“童蒙止观”专辑）：以金陵刻经处本为原文底本，邀请专业朗读者录制音频，配合简单注释解读，适合“听书”需求的读者，2025 年上线后成为宗教典籍音频传播的热门内容，帮助大众通过听觉接触经典。

### 2、海外译本（英语、日语等）

英语译本：如美国学者 Leon Hurvitz、日本学者忽滑谷快天的英译本，以《大正藏》本为基础，附禅修术语的跨文化解释，推动《童蒙止观》成为西方“正念疗法”“东方禅修”研究的重要文献；

日语译本：日本天台宗寺院出版的白话译本，结合日本天台宗的修行传统注释，是日本民间禅修团体的常用教材。

由上可见，《童蒙止观》版本众多，影响广泛。而历史上包括佛教界在内的各界对《童蒙止观》的评价可以总结为以下几点：

1、体系比较完备：将复杂的止观法门，浓缩为从发心到证果、从理论到实践、从坐中到日常的完整体系，“纲目清晰，次第分

明”。

2、方法最稳妥：其修行次第，尤其是“二十五方便”的前行准备，极大地保证了修行者的安全，有效避免了禅病和魔事，被公认为“安全稳妥第一”的禅修指南。

3、受众最普适：虽为“童蒙”所作，但其内容涵盖了从初学到高阶的完整路径，“三根普被，利钝全收”。

4、影响最深远：它超越了天台宗的本宗范畴，成为整个汉传佛教共享的实践瑰宝，并且其智慧正逐步被现代世界所认识和利用。

本书中的《童蒙止观》原文采用由李安校释、中华书局 1988 年 6 月出版的《童蒙止观校释》，并附录元照《小止观序》、陈瓘《修习止观坐禅法要记》。本书《童蒙止观》采用简体字和现代标点符号。为方便普通信众的需要，注释条目在李安先生《童蒙止观校释》的基础上，增添了若干佛教专门术语条目及有关禅定的内容，对个别生僻字也予以注音、解释。

讲解除总的绪论以外，每章后作有提要性的阐释，全文后还作有总结。

最后，文末还附录有本人 1997 年撰写的《佛教“气功”概述》，希望能对广大禅修爱好者了解佛教“气功”，更好地理解、运用《童蒙止观》有所帮助。

本书校释、解读疏漏之处，尚希读者来教楷正。

## 绪 论

佛教从东汉传入中国，安世高译传禅和数，支谶译传般若和三昧，虽大小乘不同，而为理论与实践并重是一致的。但经过魏晋南北朝的传播，形成南方义学，北方禅观，各有偏重的局面。随着隋代统一南北的政治经济形势，佛教的南北各家师说，也适应这一趋势，综合调和，酝酿“定慧双开·禅智并重”的教派。而首先创宗，“破斥南北，禅义均弘”的是天台宗。

天台宗教观体系庞大，是一个极富中国特色的大乘佛教宗派。其实际创始人智顫著有《摩诃止观》、《法华文句》和《法华玄义》，被称为天台教观的三大部。而《小止观》一书（即《童蒙止观》，又称作《修习止观坐禅法要》），对《摩诃止观》中所讲的十意大致都撮要叙述到了，实为《摩诃止观》的节本。《童蒙止观》文约义丰，充分体现了天台宗的教观精髓和中国化的禅修实践，为了方便读者全面、深入认识《童蒙止观》，拟从如下几个维度予以分析、评价：

- 一、天台宗的渊源及其实际创始人智者大师。
- 二、《童蒙止观》与《安般守意经》的异同。
- 三、《童蒙止观》与《六门教授习定论》的异同。
- 四、《童蒙止观》的局限性或“不足”。

一、天台宗的渊源及其实际创始人智者大师。

天台宗的学说渊源，上溯北齐慧文为初祖，南岳慧思为二祖。慧思（公元 515—573 年）从慧文那里得到“一心三观”的传授。

“一心三观”之说来源于《大智度论》和《中论》，这两部论是龙树菩萨所造，因此他们还上推龙树为高祖。慧文（生卒年不详，道宣的《续高僧传》只在慧思传中提到他）于高齐之世（公元550—577年），在江淮间“聚徒数百”，力阐禅观，用般若实相学说创立大乘实相禅法。他因看到《大智度论》卷二十九中有“三智实在一心中得”之说和《中论》卷四“众因缘生法，我说即是空，亦为是假名，亦是中道义”一偈，悟入“一心三观”的观行方法。三智是《大智度论》解释大品般若说修习的三种智慧：1、了解大小乘所说各种实践方法的名道种智，为菩萨所修。2、了解一切法通同平等共相的名一切智，是小乘达到的最高智慧。3、了解一切法全部各别自相的名一切种智，是大乘所追求的最高智慧。三智原是渐次而修，小乘修一切智，菩萨修道种智，成佛得一切种智。《智论》解释说，三种智慧虽有高下层次，但点滴积累，最后达到圆满，也可以“一心中得”。慧文由此理会修习般若结果“一心中得”三智。果既顿得，因也应该可以一时综合起来观察，成为一心中圆满观察多方面道理的“圆顿观”。又联系《中论》观四谛品中的“三是偈”，“我说即是空”的“空”是真谛，“亦为是假名”的“假”是俗谛，“亦是中道义”的“中”是中道谛。认为一心同时也是可以从空、假、中三个方面来观察，成为“三谛一心”观。这三谛里，真谛讲一切现象的共相，俗谛讲各别行持方法，中道谛讲一切现象各别的全部别相。恰好相当于一切智、道种智、一切种智等三种智慧所观察的境界。于是由原

来的“三智一心”观发展成为“三谛一心”观。由此构成“一心三观”的禅法。《中论》三是偈的“一心三谛”是所观之境，依此理境而修观行即为“一心三观”的能观禅法，在这种禅观工夫上证得道种智、一切智、一切种智的三智。观为主观，境为客观；观为因，智为果。依境立观，以观照境，智既可一心而得，观也可一心而成。实相之理与实相之禅，得到了统一。

慧思从慧文那里得到“一心三观”的传授，又因十年专诵法华，认为《法华经·方便品》中的“十如是相”即是“诸法实相”。

《法华经》对于诸法实相列举如是相、如是性、如是体、如是力、如是作、如是因、如是缘、如是果、如是报、如是本末究竟。这十项既都用“如是”来形容，又概括了一切相，可以作为一切智、一切种智的内容，是“唯佛与佛乃能究竟”的“诸法实相”。用以构成他的诸法实相论而有所发展。于是由般若而来的一心三观与法华的诸法实相，就成为此宗的主要思想。天台宗因此亦名法华宗。他感叹当时江南的徒重义学而蔑视禅观，对“成论”师慧成的章疏之学，直呵斥说：“卿一生学问，与吾炙手犹不得暖，虚丧工夫，惜哉！”（《续高僧传·慧成传》）；而主张“禅慧双开”，日间讲义理，夜间修禅观，对过去南方宏重义门，北方偏重实践的学风有所改变而趋向融合。他曾“就鉴、最（北方禅师）等处述己所证，皆蒙随喜”，又问道于就禅师。以后带了一批弟子南下，与讲三论的栖霞山慧布一派相遇，得到他们的影响。故他的禅法宗旨是“观心性”，所观谛理即般若实相，再结合法

华构成禅观，正是天台宗的先行途径。



南宋张思训绘《智者大师像》

智顓（公元 538—597 年），家居荆州华容（今湖南华容县），

俗姓陈。17岁时，依湘州（今湖南长沙市）果愿寺法绪出家，20岁从慧旷律师受具足戒。陈文帝天嘉元年（公元560年）听说慧思南下居光州（今河南潢川县）大苏山，前往受教。陈光大元年（公元567年）慧思去南岳，嘱他往金陵宏传禅法。他从慧文、慧思得来的综合思想，又在金陵接触三论师、成实师以及南方涅槃师等说法，在禅法上以止观为具体内容。又吸收了成实师渊源于印度譬喻师之说，用止观统摄四谛中的一切道谛，不单纯是定慧了。他又依据《法华经》，确定观的对象为诸法实相，“一心三观”就是在同一时间于一心中观空、假、中三种实相。三种实相都有真实的意义称为三谛，又吸取了僧肇《不真空论》中的“立处即真”思想，把“一心三观”说发展成为“圆融三谛”说。此说认为，从相互联系的观点看，一切法都具有三轨（法的定义就是轨持，“持”就外延言，即在一定范围内的法体，所谓“任持自性”；“轨”就内涵言，即使人产生一种认识的意义，所谓“轨生物解”），三轨是真性（本质）、观照（认识）、资成（对其他法特别是观照发生的作用）。三轨分别配合成空、假、中。一切法都有其认识上所执着的别相（即自性），如色以质碍为自性，色空就是空去这种自性；受以领纳为自性，受空就是空其领纳的自性。同时以假（资成）为契机，而认识法的本质（真性），这就是中。空、假、中并非次第关系，而是同时存在，互相关联，所以叫“圆融三谛”。这比慧思讲的“一心三观”说更为周密了。他从慧文、慧思的“证悟”禅法，走上从闻思修入的“解悟”之

路，将他们二人开创的止观学说，建立起学说体系。他在《法华玄义》中，分为一释名，二辨体，三明宗，四论用，五判教等五重。在《法华文句》中分为一因缘，二约教，三本迹，四观心等四释。这样教与观联系起来，成为判教的根据，都是他的独创而为首创宗派的奠基石。

他在瓦官寺前后住了 8 年，陈太建七年（公元 575 年），入天台山创立寺院。陈至德三年（公元 585 年）再到金陵，住灵曜寺，讲《法华经》，弟子灌顶录成《法华文句》。陈亡，他上庐山。隋开皇十一年（公元 591 年）晋王杨广为扬州总管，请他去扬州传戒，给他智者的称号。次年回故乡荆州，在当阳县玉泉山创玉泉寺。在寺讲《法华玄义》和《摩诃止观》。开皇十五年（公元 595 年）应杨广之请，再到扬州，后辞归天台。过两年（597 年）逝世。杨度依照他的遗愿，在天台山另行创建佛刹，住他的弟子灌顶。后于大业元年题名为国清寺。



浙江天台山国清寺

灌顶以后，智慧、慧威、玄朗、湛然，连同智顛以前的龙树、慧文、慧思，共称九祖相承。湛然传道邃、行满。日僧最澄于贞观二十年（公元 804 年）到天台山，从道邃、行满学天台宗教义，次年携中国所赠经论疏记归国，于比叡山开创了日本的天台宗，天台教义就传到国外了。以后天台宗在两国都有传承，与慈恩宗、贤首宗共称教下的三家。

## 二、《童蒙止观》与《安般守意经》的异同

《童蒙止观》与《安般守意经》同为汉传佛教禅修的根本经典，但二者在体系、侧重点和文化背景上有着深刻的差异。以下通过列表与说明来详细解析。

### 1、核心相同点

根本目标一致：成就止观，趣向涅槃

两部经典都以修习“止”（奢摩他，定）与“观”（毗婆舍那，慧）为核心目标，最终都是为了断惑证真，解脱生死。

共享核心法门：以“呼吸”为最初所缘

两者都将安般念作为修行者，尤其是初学者的核心入门方法。

《童蒙止观》在“正修”章中详细阐述了数息、随息；而《安般守意经》则通篇专讲此法门。

重视修行次第：两者都强调循序渐进，反对盲修瞎练。《童蒙止观》有“二十五方便”；《安般守意经》则通过“六妙门”（数、随、止、观、还、净）构建了清晰的阶梯。

皆属实践门：两书都不是纯粹的哲学理论，而是实修的操作指南，内容具体，可操作性强。

## 2、核心不同点

对比维度	《童蒙止观》（智页述）	《安般守意经》（康僧会注）
思想体系	大乘天台宗。以“一心三观”“三谛圆融”为终极正观，体系宏大圆融。	小乘禅数学派。主要植根于说一切有部的修行体系，与《阿含经》思想一脉相承。
经典性质	综合性修行纲要。虽以止观为名，实则涵盖戒律、调身、治病、破魔等全方位指导。	专题性修行手册。顾名思义，专注于“安般守意”这一法门，进行极致深入的阐述。
修行范围	广博：从初机到成就，从坐中到生活（历缘对境修），从对治到证果，包罗万象。	专精：聚焦于通过呼吸这一法门，从散乱心直达涅槃，是“一门深入”的典范。

对比 维度	《童蒙止观》（智顓 述）	《安般守意经》（康僧会 注）
“观” 法侧 重	大乘实相观。在止的基础上，引导至“观心无生”“一念三千”“三谛圆融”等诸法实相。	小乘析法观。主要观“四谛”“五蕴”“三十六物”之不净、无常、苦、无我。
文化 背景	高度中国化。融汇了儒家（如修身）、道家（如调息、养生）的思想与语汇，自成体系。	印度色彩浓厚。翻译较早，保留了大量印度佛教的术语和思维方式，更为古朴。
终极 指向	成佛。以成就无上菩提、圆满佛果为最终目标。	证阿罗汉。以断尽烦恼、证得涅槃（灰身灭智）为最高果位。

### 3、核心差异举例

#### 对“安般念”的定位不同

在《安般守意经》中：安般念是全部的、究竟的修行道路。通过“六妙门”的次第，修行者可以从数息开始，直至达到“净”的涅槃境界。此法门本身就是一条完整的解脱道。

在《童蒙止观》中：安般念（数息、随息）是初机的、对治的入门方便。它主要被用来“摄心一处，对治散乱”。成就初步的“止”之后，必须转向更高级的“观”（如体真止、一心三观）。它是重要的起点，但非终点。

#### 体系性与哲学高度的差异

《童蒙止观》是一个完整的“操作系统”。它包含了从硬件准备（具缘、调和）到软件安装（诃欲、弃盖），再到程序运行（正修止观）和杀毒防毒（治病、觉魔），最终输出结果（证果）的全过程。

《安般守意经》是一个极其强大的“专业软件”。它功能单

一（只做呼吸观），但在此领域内极其精深强大，足以完成所有任务。

修行场景的广度不同

《童蒙止观》明确提出了“历缘对境修止观”，将禅修彻底融入行、住、坐、卧、见、闻、觉、知一切日常生活中，体现了大乘菩萨道的精神。

《安般守意经》更侧重于坐禅中的修行，是传统头陀行的重要组成部分。

总结与互补性：《安般守意经》相当于“剑宗”，传授一套绝世剑法（安般念），招式纯粹，心无旁骛，直指靶心（涅槃）。

《童蒙止观》相当于“气宗”，强调内功根基（戒、定、慧的全面基础），体系完备，最终以无上心法（一心三观）成就大成。

二者的互补价值：

对于现代修行者而言，可以将二者有机结合：

以《童蒙止观》作为修行的总蓝图和导航仪，建立正见，明了次第，做好一切身心准备。

以《安般守意经》作为核心的实践利器，在坐禅中深入专修呼吸法门，锤炼心念的专注与清明。

这种“以大乘见地为眼目，以小乘功法为手足”的修行路径，既能保证方向正确，又能确保功夫扎实，是古今众多大德所推崇的稳妥之道。

三、《童蒙止观》与《六门教授习定论》的异同

《童蒙止观》与《六门教授习定论》均为佛教禅定修习的重要典籍，但二者在思想体系、修习次第、侧重点和文化背景上存在显著差异。以下从多个维度对比其异同：

### 1、相同点

**核心目标一致：**两书均以成就“止观”为宗旨，强调通过止（奢摩他，专注一境）与观（毗钵舍那，如理观察）的修习，达到定慧等持、断惑证真。

**重视修行次第：**均主张循序渐进，从调身、调息、调心的基础准备，至止观双运的高阶修习，避免盲目修行可能产生的障碍。

**融合经论教法：**《童蒙止观》融汇《法华经》《般若经》《大智度论》等大乘经论；《六门教授习定论》则直接依无著《习定论》注释，二者均植根于印度佛教传统。

### 2、不同点

对比维度	《童蒙止观》（智页述）	《六门教授习定论》（无著造论，世亲释，义净译）
思想体系	天台宗圆顿止观体系，溯源于印度中观学派，但强调“一念三千”“三谛圆融”，具汉传佛教特色。	属于印度瑜伽行派（唯识）体系，以“转识成智”“三性思想”为基础，侧重禅定与唯识观修的融合。
修习次第	具象化、生活化：分“具缘、诃欲、弃盖、调和、方便行”等十章，融入儒家养生与道家调息思想。	理论严密：分“舍门、戒门、修门”等六门，系统论述修定资粮、所缘选择、止观转化，具印度论典的学术严谨性。
实践侧重	强调“止观不二”，初学即含观	侧重“由止入观”，先以止成就专注（如

对比维度	《童蒙止观》（智页 述）	《六门教授习定论》（无著造论，世亲释，义净译）
	慧（如“一念心起皆从缘生”），适合利根者顿悟。	“心一境性”，再修唯识观（如“寻思六事”），适合渐修根器。
文化背景	汉传佛教集成之作，融合中国哲学语境（如“调和五事”与中医养生相通），语言简洁易行。	严格承袭印度瑜伽行派传统，术语精确、逻辑严密，保留梵文论典的思辨风格。
受众定位	为“童蒙”初机者设计，注重实操细节（如坐禅姿势、对治昏沉），普适性强。	面向专业修行者或研习唯识者，需具备一定法相学基础（如“四寻思”“四如实智”）。

### 3、核心差异举例

#### 对“止观关系”的诠释

《童蒙止观》：主张“止观一体”，修止时即具观慧，如“体真止”直接观诸法无生。

《六门教授习定论》：严格区分止与观的修习次第，需先成就“九住心”再修观。

#### 禅病对治方法

《童蒙止观》：提出“十二种息法”（如“上息治沉重”）等具象调息法，融合中医思想。

《六门教授习定论》：以唯识理论对治散乱，如通过“析除五盖”转变识的执取。

#### 终极境界指向

《童蒙止观》：以“证入圆顿止观”“见性成佛”为归趣，

契合天台性具思想。

《六门教授习定论》：以“转识成智”为目标，强调通过禅定净化阿赖耶识种子。

#### 4、总结与互补性

《童蒙止观》是汉传佛教实践智慧的结晶，以简易、圆融为特色，适合直探心性；《六门教授习定论》是印度瑜伽行派禅法范本，以体系严整见长，适合深研法相。

互补价值：现代修行者可结合二者——以《童蒙止观》打下实践基础，再以《六门教授习定论》深化唯识观修，实现“由定发慧”的完整路径。

两书虽路径不同，却共同指向止观修学的核心：以定力澄明心水，以观照照破无明。

#### 四、《童蒙止观》的局限性或“不足”

《童蒙止观》作为汉传佛教禅修的奠基性经典，其价值毋庸置疑。然而，从现代学术研究、不同佛教传统对比以及当代实践的角度来看，它也确实存在一些值得注意的局限性或“不足”。

这些“不足”并非根本性的错误，而是其时代背景、宗派立场和预设受众所导致的必然特点。

##### 1、体系性与理论深度上的“不足”

“圆顿”特色对初机的潜在挑战

问题：作为天台止观体系的一部分，其终极指向是“一心三观”“圆顿止观”。这意味着它要求修行者在“一念心”中圆修

空、假、中三谛。这种高深的心法对于真正的“童蒙”（初学者）而言，过于抽象和困难，容易导致理论上的空谈或理解上的偏差。

对比：相比印度佛教严谨的、次第分明的禅修体系（如《清净道论》或《瑜伽师地论》），《童蒙止观》在“观”的实践指引上相对简略，更依赖于善知识的指引和个人的敏悟。

#### 操作细节的模糊性

问题：虽然它提供了“调和五事”等具体方法，但在一些关键细节上仍不够精确。例如：

禅相的辨识：对于修行中出现的各种身心现象（禅相、光明等），描述不如南传佛教禅修指南那样具体和系统。

阶段的精确判断不足：如何准确判断自己从“欲界定”到“未到地定”再到“初禅”？其中的身心转化标志描述得相对笼统，行者容易产生自欺或疑惑。

## 2、实践与健康安全上的隐患

### 对“禅病”的现代医学解释缺失

问题：书中“治病第九”主要从四大不调、业障等传统佛教病理观出发，提供对治方法（如六气十二息）。这对于由心理、神经压力引发的现代“禅病”（如焦虑、抑郁、解离症等），解释力和对治力可能不足。

风险：行者可能将严重的生理或心理问题简单归咎于“业障”或“魔事”，从而延误了必要的医学治疗。现代禅修需要与心理学、精神医学相结合，而这是本书无法提供的。

## 对“境界”的执着风险

问题：书中详细描述了“善根发相”（各种禅定体验和神通）和“魔事”。虽然智者大师一再强调“不取不着”，但详细描述本身就可能引发初学者的期待、恐惧和执着，反而成为修行的障碍（即“贪着禅悦”“忧惧魔事”）。

对比：一些禅宗方法（如“佛来佛斩，魔来魔斩”）或现代正念（对一切体验平等看待）在破除对境界的执着上，可能更为直接和彻底。

## 3、文化与时代背景的限制

### 浓厚的汉地文化色彩

问题：其“调和五事”中的一些养生方法（如饮食、睡眠的禁忌）与道家、中医思想深度融合。这对于非中国文化背景的修行者而言，可能产生理解上的隔阂，或难以区分哪些是普世的身心规律，哪些是特定的文化习俗。

### 预设的出家修行环境

问题：本书的很多前提（如“息诸缘务”“闲居静处”）是基于出家僧团或隐居山林的理想环境。对于现代在家居士而言，完全遵循这些外部条件极为困难，如何在繁忙的世俗生活中有效运用其核心心法，需要行者自己进行大量的转化和调适。

## 4、宗派立场与适用范围

### 天台宗的本位立场

问题：它是以天台宗的“性具实相”思想为最终归宿的。其

止观方法最终是为了证悟“三谛圆融”的天台妙理。这对于只想修习共外道、共小乘的世间定，或倾向于其他佛教体系（如唯识、中观、净土）的行者来说，其终极导向存在一定的排他性。

### “小止观”的定位

问题：顾名思义，它是“小”的、入门级的止观。它本身就是一个浓缩的精华版。因此，它无法替代更宏大、更精细的《摩诃止观》。行者若想深入，必须向上探寻，本书只是一个起点，而非终点。

总之，《童蒙止观》的“不足”，是其作为一部产生于特定历史时期、具有特定宗派色彩、针对特定受众的入门宝典的必然结果。

对于现代研究者，应认识到其历史文化背景的限制性。

对于现代实践者，应意识到：它需要善知识的辅助解读，不宜完全自学；其身心健康观念需与现代医学互补；其修行环境要求需根据现代生活进行灵活调整；其高深的心法部分，可能需要具备一定教理基础和实修经验后才能真实把握。

认识到这些“不足”，不是为了贬低其价值，而是为了更安全、更有效、更符合时代性地继承和运用这一笔宝贵的修行遗产。难能可贵的是，《童蒙止观》以中国化的哲学建构（三谛圆融）与高度可操作的实践指南（如对治昏沉散乱），成功将印度止观转化为汉传修行者“日用可知”的功夫。尽管有一定的局限性，但瑕不掩瑜，其历史地位不仅在于理论创新，更在于使深奥的止

观法门“飞入寻常百姓家”，成为千年汉传佛教禅修的基础范式。

### 《小止观》<sup>1</sup>序

天台止观<sup>2</sup>有四本：一曰圆顿止观，大师于荆州玉泉寺说，章安<sup>3</sup>记为十卷。二曰渐次止观，在瓦官寺说，弟子法慎记本三十卷，章安治定为十卷，今禅波罗蜜是。三曰不定止观，即陈尚书令毛喜请大师出，有一卷，今六妙门是。四曰小止观，即今文是，大师为俗兄陈针出，实大部之梗概，入道之枢机。

曰止观，曰定慧，曰寂照，曰明静，皆同出而异名也。若夫穷万法之源底，考诸佛之修证，莫若止观。天台大师灵山<sup>4</sup>亲承，承止观也；大苏<sup>5</sup>妙悟，悟止观也；三昧<sup>6</sup>所修，修止观也；纵辩而说，说止观也，故曰：说己心中所行法门。则知台教宗部虽繁，要归不出止观，舍止观不足以明天台道，不足以议天台教。故入道者不可不学，学者不可不修。

奈何叔世寡薄，驰走声利，或胶固于名相<sup>7</sup>，或混淆于闇证，

<sup>1</sup>即《童蒙止观》，全称《修习止观坐禅法要》，是《摩诃止观》的缩写本，因而一向被人们视为“大部之梗概，入道之枢机”，故又名《小止观》。

<sup>2</sup>止观：为佛教主要修行法门，中国天台宗的根本修行方法。止，为梵语奢摩他之意译，谓以心缘心，止息一切外境与妄念，而贯注于特定之对象。观，为梵语毗婆舍那之意译，谓心缘确定，而生起正智慧以观此一对象。止观，即指定、慧二法，又作寂照、明静等。

<sup>3</sup>章安（公元561~632年），浙江临海章安人。俗姓吴，字法云，名灌顶，世称章安大师、章安尊者。于公元583年至天台山修禅寺谒智顓，承习天台教观，此后随侍智顓。师智解辩才绝伦，能领持智顓之遗教，天台三大部《法华玄义》、《法华文句》、《摩诃止观》皆成于他的笔录，另著有《大般涅槃经玄义》二卷及经疏三十三卷、观心论疏五卷、《天台八教大意》一卷、《隋天台智者大师别传》一卷、《国清百录》四卷等。贞观六年示寂，世寿72，追谥总持尊者，后世尊为东土天台宗第五祖。

<sup>4</sup>灵山：即灵鹫山，为释迦牟尼佛主要说法地之一。天台宗所宗依的根本经典《法华经》即说于此。

<sup>5</sup>苏山：山名，指今河南潢川县大苏山。相传智者大师于此师从慧思学习《法华经》及止观7年。

<sup>6</sup>三昧：梵语 sama<sup>^</sup>dhi 之音译，巴利语同。又作三摩地、三摩提、三摩帝，意译为等持、定、正定、正心行处等。所谓等持，“等”指离开心之浮（掉举）沉（昏沉），而得平等安详，“持”则指将心专止于一境之意。故三昧为将心止于一境而不散乱之状态，称为心一境性。俗语更引申为妙处、极致、蕴奥、诀窍等，显然已与原义迥然有别。

<sup>7</sup>名相：一切事物，皆有名有相。名，指事物之名称，能诠显事物之本体；相，指事物之相状。以名能诠显事物之相状，故称名相。这里泛指佛教的名词术语。

其书虽存，而止观之道蔑闻于世，得不为之痛心疾首哉。今以此书命工镂<sup>8</sup>板，将使闻者见者，皆植大乘缘种，况有修有证者，则其利尚可量耶！予因对校，乃为叙云。

时绍圣二年<sup>9</sup>仲秋朔，余杭郡释元照<sup>10</sup>序

<sup>8</sup> 镂：音：漏，雕刻义。

<sup>9</sup> 绍圣二年：宋哲宗年号，绍圣二年当公元 1075 年。

<sup>10</sup> 元照：宋代律僧（公元 1048～1116 年），余杭（浙江杭县）人，俗姓唐，字湛然。初从神悟处谦学台教，而志在毗尼。后礼广慈受菩萨戒，嗣允堪南山正传。晚年住杭州灵芝寺三十年，世称灵芝尊者。

# 童蒙止观

隋天台山修禅寺沙门智顓述

诸恶莫作，众善奉行，自净其意，是诸佛教。

若夫泥洹<sup>1</sup>之法，入乃多途，论其急要，不出止、观二法。所以然者，止乃伏结<sup>2</sup>之初门，观是断惑<sup>3</sup>之正要；止则爱养心识之善资，观则策发神解之妙术；止是禅定之胜因，观是智慧之由藉。若人成就定、慧二法，斯乃自利利人，法皆具足。故《法华经》云：“佛自住大乘，如其所得法，定慧力庄严，以此度众生。”

当知此之二法，如车之双轮，鸟之两翼，若偏修习，即堕邪倒。故经云：若偏修禅定福德，不学智慧，名之曰愚；偏学智慧，不修禅定福德，名之曰狂。狂、愚之过虽小不同，邪见轮转，盖无差别。若不均等，此则行乖圆备，何能疾登极果<sup>4</sup>？故经云：声闻<sup>5</sup>之人定力多故，不见佛性；十住菩萨<sup>6</sup>智慧力多，虽见佛性<sup>7</sup>而

<sup>1</sup> 泥洹：梵语 Nirvāṇa，又译作泥洹、泥畔、涅槃、涅槃那等，意译为灭、灭度、寂灭、无为、解脱、圆寂等。《大乘义章》卷十八曰：“外国涅槃，此翻为灭，灭烦恼故，灭生死故，名之为灭。离众相故，大寂静故，名之为灭。”灭生死之因果，脱烦恼之系累，是超越时空的真如境界，也是佛教全部修行所要达到的最高境界。

<sup>2</sup> 结：烦恼的异名，因烦恼能系缚身心，结成苦果，故名。

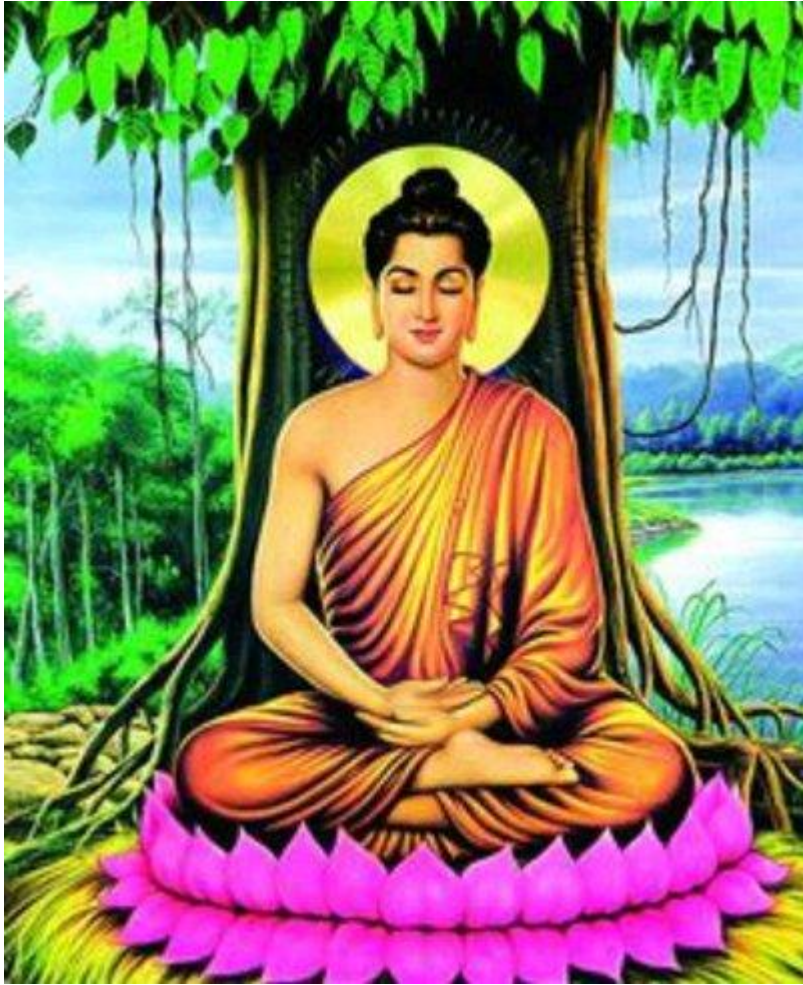
<sup>3</sup> 惑：迷而不解之意，与“无明”等义相近，为贪、嗔、痴等烦恼的根源。《成唯识论》卷八载：“生死相续，由惑、业、苦；发业润生，烦恼名惑。”

<sup>4</sup> 极果：解脱生死而证得涅槃之究竟果位。

<sup>5</sup> 声闻：闻佛之声教而悟解得道，称为声闻。原指佛陀在世时之诸弟子，后与缘觉、菩萨相对，而为二乘、三乘之一。通过观察苦、集、灭、道四谛之理，修三十七道品，以断见、修二惑而证得阿罗汉果为目的。

<sup>6</sup> 菩萨：梵语菩提萨埵的简称，译为觉有情，就是觉悟的有情的意思。以上求佛道、下化众生为目的，由菩萨到成佛，一般分为十信位、十住位、十行位、十回向位、十地位、等觉、妙觉五十二个阶位。

<sup>7</sup> 佛性：又作如来性、觉性。即佛陀之本性，或指成佛之可能性、因性、种子、佛之菩提之本来性质。为如来藏之异名。据北本《涅槃经》卷七载，一切众生悉有佛性，凡夫以烦恼覆而无显，若断烦恼即显佛性。



释迦牟尼于菩提树下禅坐悟道成佛（绘像）

不明了；诸佛如来定慧力等，是故了了见于佛性。

以此推之，止、观岂非泥洹大果之要门，行人修行之胜路，众德圆满之指归，无上极果之正体也。若如是知者，止观法门实非浅，故欲接引始学之流辈，开蒙冥而进道，说易行难，岂可广论深妙。

今略明十意，以示初心行人登正道之阶梯，入泥洹之等级。寻者当愧为行之难成，毋鄙斯文之浅近也。若心称言旨于一瞬间，则智断<sup>8</sup>难量，神解莫测。若虚构文言，情乖所说，空延岁月，取

<sup>8</sup>智断：依《摄大乘论》，彼果智即菩提，是能证的智慧。彼果断即涅槃，是所证得的断除烦恼的空性。

证无由，事等贫人数他财宝，于己何益者哉！

具缘第一；诃欲第二；弃盖第三；调和第四；方便第五；正修第六；善发第七；觉魔第八；治病第九；证果第十。

今略举此十意，以明修止观者，此是初心学坐之急要。若能善取其意而修习之，可以安心免难，发定生解，证于无漏<sup>9</sup>之圣果也。

<sup>9</sup>无漏：“有漏”之对称。漏，为漏泄之意，乃烦恼之异名。贪、嗔等烦恼，日夜由眼、耳等六根门漏泄不止，故称为漏。又漏有漏落之意，烦恼能令人落入于三恶道，故称漏。因之称有烦恼之法为有漏；称离烦恼垢染之清净法为无漏，如涅槃、菩提，与一切能断除三界烦恼之法，均属无漏。

## 具缘第一

夫发心起行欲修止观者，要先外具五缘：

第一持戒清净。如经中说：“依因此戒，得生诸禅定及灭苦智慧，是故比丘应持戒清净。”<sup>10</sup>然有三种行人，持戒不同：一者若人未作佛弟子时，不造五逆<sup>11</sup>；后遇良师教受三归<sup>12</sup>五戒<sup>13</sup>为佛弟子；若得出家受沙弥十戒<sup>14</sup>，次受具足戒<sup>15</sup>作比丘、比丘尼<sup>16</sup>。从受戒来，清净护持，无所毁犯，是名上品持戒人也。当知是人修行止观，必证佛法，犹如净衣易受染色。二者若人受得戒已，虽不犯重，于诸轻戒多所毁损。为修定故即能如法忏悔，亦名持戒清净，能生定慧。如衣曾有垢腻，若能浣净，染亦可着。三者若人受得戒已，不能坚心护持轻重诸戒，多所毁犯。依小乘<sup>17</sup>教门即无

<sup>10</sup> 引自《佛遗教经》：“汝等比丘！於我灭後，当尊重珍敬波罗提木叉，如闇遇明，贫人得宝当知此则是汝等大师，若我住世无异此也，持净戒者。不得贩卖贸易，安置田宅，畜养人民奴婢畜生，一切种植及诸财宝，皆当远离，如避火坑。不得斩伐草木，垦土掘地。合和汤药，占相吉凶，仰观星宿，推步盈虚，历数算计，皆所不应，节身时食，清净自活，不得参预世事，通致使命，咒术仙药，结好贵人，亲厚嫚慢，皆不应作。当自端心，正念求度，不得包藏瑕疵，显异惑众，于四供养，知量知足，趣得供事，不应畜积。”

此则略说持戒之相，戒是正顺解脱之本，故名波罗提木叉。因依此戒，得生诸禅定，及灭苦智慧。是故比丘，当持净戒，勿令毁缺。若能持净戒，是则能有善法。若无净戒，诸善功德皆不得生。是以当知，戒为第一安隐功德住处。”

<sup>11</sup> 五逆：指五种极恶之行为。造此五罪必堕无间地狱受苦，故又称五无间罪、五无间业。即杀父、杀母、杀阿罗汉、出佛身血、破和合僧。

<sup>12</sup> 三归：又称三皈依。佛教将佛、法、僧称为三宝，佛教信徒必须首先受三皈依：一归依佛，以佛宝为师；二归依法，以法宝为药；三归依僧，以僧宝为友。

<sup>13</sup> 五戒：佛教在家男女信徒应受持的五种制戒，即不杀生戒、不偷盗戒、不邪淫戒、不妄语戒、不饮酒戒。

<sup>14</sup> 沙弥十戒：沙弥指佛教僧团中，已受十戒，未受具足戒，年龄在7岁以上的出家男子。同此，出家女子称沙弥尼。以其勤于策励成为比丘、比丘尼者，故前者译为勤策（勤策男），后者译称勤策女。沙弥所受之戒称勤策律仪，又称沙弥戒，凡十戒，即：（一）不杀戒，（二）不盗戒，（三）不淫戒，（四）不妄语戒，（五）不饮酒戒，（六）不坐高广大床戒，（七）不着花鬘好香涂身戒，（八）不歌舞唱伎亦不故往观听戒，（九）不得捉持金钱宝物戒，（十）不得非食时戒。

<sup>15</sup> 具足戒：又作近圆戒、近具戒、大戒，略称具戒。指比丘、比丘尼所应受持之戒律；因与沙弥、沙弥尼所受十戒相比，戒品具足，故称具足戒。依戒法规定，受持具足戒即正式取得比丘、比丘尼之资格。一般而言，比丘戒有250戒，比丘尼戒有348戒。

<sup>16</sup> 比丘、比丘尼：比丘又作苾刍等，意为乞士、乞士男，有乞士、破烦恼、怖魔三义。指出家得度、已受具足戒之男子。同此，出家得度、已受具足戒之女子则称为比丘尼。

<sup>17</sup> 小乘：又作声闻乘。二乘之一，乃大乘、菩萨乘之对称。意译为狭小之车乘，指运载狭劣之根机以达小果之教法；即于所修之教、理、行、果，与能修之根机均为小劣之法门。小乘之名，原系大乘佛教徒对原始佛教与部派佛教之贬称，其后学术界沿用之，并无褒贬意。其教义主要以自求解脱为目标，故为自调自度（即灭除烦恼，证果开悟）之声闻、缘觉之道，而不同于大乘自利利他二者兼顾之菩萨道。大乘诸经论中比较大小二乘之别者颇多。

忏悔四重<sup>18</sup>之法，若依大乘教门犹可灭除。故经云：“佛法有二种健人：一者不作诸恶，二者作已能悔。”

夫欲忏悔者，须具十法助成其忏：一者明信因果。二者生重怖畏。三者深起惭愧。四者求灭罪方法，所谓大乘经中明诸行法，应当如法修行。五者发露先罪。六者断相续心。七者起护法心。八者发大誓愿度脱众生。九者常念十方诸佛。十者观罪性无生。若能成就如此十法，庄严道场，洗浣清静，着净洁衣，烧香散花于三宝前，如法修行，一七、三七日，或一月、三月，乃至经年，专心忏悔所犯重罪，取灭方止。

云何知重罪灭相？若行者如是至心忏悔时，自觉身心轻利，得好瑞梦；或复睹诸灵瑞异相，或觉善心开发，或自于坐中，觉身如云如影，因是渐证得诸禅境界；或复豁然解悟心生，善识法相，随所闻经即知义趣，因是法喜心无忧悔。如是等种种因缘，当知即是破戒障道罪灭之相。从是已后，坚持禁戒，亦名尸罗<sup>19</sup>清静，可修禅定。犹如破坏垢腻之衣，若能补治浣洗清静，犹可染着。

若人犯重禁已，恐障禅定，虽不依诸经修诸行法，但生重惭愧，于三宝前发露先罪，断相续心，端身常坐，观罪性空，念十方佛。若出禅时，即须至心烧香礼拜忏悔，诵戒及诵大乘经典，障道重罪自当渐渐消灭，因此尸罗清静，禅定开发。故《妙胜定

<sup>18</sup>四重：又名四重禁、四重罪、四弃、四波罗夷罪等，即犯淫戒、犯盗戒、犯杀人戒、犯大妄语戒。依戒法：比丘或比丘尼犯此任一重戒，即当逐出僧团。

<sup>19</sup>尸罗：梵语的音译，意译清凉、戒。身口意三业之罪恶，焚烧行人，令人热恼，戒能防息其热恼，故名清凉。以能防禁，故称为戒。

经》云：“若人犯重罪已，心生怖畏，欲求除灭，若除禅定，余无能灭。是人应当在空闲处摄心常坐，及诵大乘经，一切重罪悉皆消灭，诸禅三昧自然现前。”

第二衣食具足者：

衣法有三种：一者如雪山大士，随得一衣蔽形即足，以不游人间，堪忍力成故。二者如迦叶<sup>20</sup>常受头陀法<sup>21</sup>，但蓄粪扫三衣<sup>22</sup>不蓄余长。三者若多寒国土，及忍力未成之者，如来<sup>23</sup>亦许三衣之外，蓄百一等物<sup>24</sup>，而要须说净<sup>25</sup>，知量知足。若过贪求积聚，则心乱妨道。

次食法有四种：一者若上人大士，深山绝世，草果随时得资身者。二者常行头陀受乞食法，是乞食法，能破四种邪命，依正命自活，能生圣道故。邪命自活者，一下口食，二仰口食，三维口食，四方口食<sup>26</sup>。邪命之相，如舍利弗<sup>27</sup>为青目女说。三者阿兰

<sup>20</sup>迦叶：全名大迦叶、摩诃迦叶（“叶”字音“摄”），意为饮光，为佛陀十大弟子之一，以头陀行第一著称。佛陀入灭后，成为教团的统率者，于王舍城召集第一次经典结集。

<sup>21</sup>头陀法：梵语头陀，意译为抖擞，谓对衣、食、住等弃其贪着，以修炼身心，去除尘垢烦恼。苦行之一，亦称头陀行。

对日常生活所立如下之十二种修行规定，即称十二头陀行：1、在阿兰若处，离世人居处而住于安静之所。2、常行乞食。3、次第乞食，乞食时不分贫富之家，而沿门托钵。4、受一食法，一日一食。5、节量食，指不过食，即钵中只受一团饭。6、中后不得饮浆，中食之后，不再饮浆。7、着弊衲衣，穿着废弃布所作之褴褛衣。8、但三衣，除三衣外，无多余之衣。9、冢间住，住于墓地。10、树下止。11、露地坐，坐于露天之地。12、但坐不卧，即常坐。

<sup>22</sup>粪扫三衣：比丘三衣即袈裟：一僧伽黎，译为众聚时衣，又称为大衣，由九条至二十五条制成，是大众集会等重要场合上穿的。二郁多罗僧，译为上衣，七条制成，是平时作法事入众时所披的。三安陀会，译为中着衣，五条制成；平常起卧时穿着。三衣均为缝缀众多之小片而成，故又称衲衣。粪扫衣，谓火烧、牛嚼、鼠啮、死人衣等，被人遗弃，事同粪扫，故名。行者取它浣洗缝治，用之供身，为十二头陀行之一。

<sup>23</sup>如来：为诸佛的十种尊称之一。谓佛陀乘真理而来，由真如而现身，故名如来。

<sup>24</sup>蓄百一等物：指僧众之必需品。又作百一众具、百一供身。谓除三衣一钵之外，比丘日常所需使用之各类物品，均只得保存一件，多一件即属长物，为佛制所不许。据四分律疏饰宗义记卷五本、释氏要览卷中等载，此“百”字并非实在的一百之数，而系泛指各类物品之数。

<sup>25</sup>说净：又曰净施。戒律中为比丘接受布施、蓄积诸长物的一种权宜之法，乃是请一位俗人为净主，凡是因故收受银钱货币，便说这是为那位俗人代收的。说净法的含义是借以警策出家人，不可接受太多的银钱。

<sup>26</sup>四邪命食：指出家人应远离的四种谋生方式。又作四口食、四不净食等。即：1、下口食，系以和合汤药、

若<sup>28</sup>处，檀越<sup>29</sup>送食。四者于僧中洁净食。有此等食缘具足，名衣食具足。何以故？无此等缘则心不安隐，于道有妨。

第三得闲居静处。闲者不作众事，名之为闲。无愤闹故，名之为静。有三处可修禅定：一者深山绝人之处。二者头陀兰若之处，离于聚落极近三四里，此则放牧声绝，无诸愤闹。三者远白衣住处清净伽蓝<sup>30</sup>中。皆名闲居静处。

第四息诸缘务。有四意：一息治生缘务，不作有为事业。二息人间缘务，不追寻俗人朋友亲戚知识，断绝人事往还。三息工巧技术缘务，不作世间工匠技术、医方、禁咒、卜相、书数、算计等事。四息学问缘务，读诵听学等悉皆弃舍。此为息诸缘务。

所以者何？若多缘

务，则行道事废，心乱难摄。

第五近善知识。善知识有三：一外护善知识，经营供养，善能将护行人，不相恼乱。二者同行善知识，共修一道，互相劝发，不相扰乱。三者教授善知识，以内外方便禅定法门示教利喜。

略明五种缘务竟。

种谷、植树等不净方式活命者。2、仰口食，由观视星宿、日月、风雨、雷电、霹雳等作为生计者。3、维口食，以学习种种咒术，卜算吉凶等不净方式活命者。4、方口食，由曲媚豪势、通使四方，巧言多求而得以活命者。反之，唯以清净乞食自活者，称为正命食。

按此在印度原属佛制，但传来中国，乞食已不能通行。禅宗实行“农禅并重”，蔚成风气，沿至今日，成为佛家自食其力的优良传统。菩萨求五明，要学医方明，必须和合汤药用以治病救人，利乐有情。故下口食不能视为邪命自活。

<sup>27</sup>舍利弗：舍利译为鹼鹼，弗译为子，因其母之眼似鹼鹼，故被号为舍利弗，或舍利子，亦称身子。为佛十大弟子之一，以智慧第一著称。

<sup>28</sup>阿兰若：梵语，略称兰若，译为山林、荒野、远离处、寂静处、最闲处、无诤处，指适合于出家人修行与居住之僻静场所。

<sup>29</sup>檀越：即“施主”，指施与僧众衣食，或出资举行法会等之信众。

<sup>30</sup>伽蓝：僧伽蓝摩的简称，译为众园，又称僧园、僧院。原意指僧众所居之园林，后用以通称僧侣所居之寺院、堂舍。

## 本章释要

这一章是全书的基石，智者大师开宗明义地指出，修习止观如同种植五谷，必须先具备肥沃的土地。这里的“缘”就是指修行所需要的外部条件与基础。如果缘不具足，修行就很难上路，容易中途退转。

第一章的核心，就是教导修行者必须具足以下“五缘”，即修习止观必须具足的五大条件。

### 第一缘：持戒清净

这是五缘中最根本的一条，戒律是戒定慧三学之首，是得定发慧的基础。佛教认为，戒为一切善法的根本，也是止观的基础。若犯戒则心多悔恼，心器污秽，定慧无法生长。具体要求：

不为恶业：如果已经受戒，就必须严持戒律，纤毫不得违犯。如果曾破戒，必须依照佛法如法忏悔，令戒体恢复清净。

对治“五欲五盖”：通过持戒，自然就能远离外在的“五欲”（财、色、名、食、睡）和内在的“五盖”（贪欲、嗔恚、睡眠、掉悔、疑）这些修行的障碍。

### 第二缘：衣食具足

修行需要适当的生活资粮作为保障，但关键在于“知足”和“适度”，而非追求奢华。其关键是，不因衣食匮乏而心生忧虑，也不因追求而散乱心志。

具体内涵：

衣具足：衣服足以遮体、御寒，不是为了装饰美观。

食具足：饮食足以支持身体，维持生命，不为饱口腹之欲。  
提倡“节食俭衣”，知量知足。

### 第三缘：得闲居静处

为修定提供一个适宜的外部环境。核心思想为远离喧闹，使心易于收敛。为此，智者大师安置了三种静处可供选择：

深山绝人之处：最上等的环境，完全与世隔绝。

头陀兰若：寺院外远离村庄的清静阿兰若处。

清净伽蓝：清净的寺院中独自闭户修行。

以上显然针对的是僧人。对于初学者和居士，应尽可能选择安静、少干扰的环境。

### 第四缘：息诸缘务

放下一切世俗的事务和人际交往，使心无牵挂。包括如下四种缘务：

息生活缘务：不为生计、经营、仕途等奔波劳心。

息人事缘务：断绝一切不必要的探亲访友、迎来送往。

息工巧技术缘务：停止一切世间技艺、学问的研究。

息学问缘务：暂时放下阅读、诵经、听法学教等佛法学问，专精于实修。

俗人都难免有大量生活的营生、应酬等缘务，初学者很容易受外缘的干扰，久学者也常常受到内心攀缘习性的影响，但为了修行的崇高目标和禅坐的效果，对于上述四类缘务在特定的时间暂时放下是很有必要的。

## 第五缘：近善知识

亲近能够指导和辅助自己修行的良师益友。因为修行道途险阻，需有明眼人指引。智者大师介绍了如下三种善知识：

外护善知识：从外部提供护持，如提供道粮、维护环境安宁的护法。

同行善知识：共同修行的道友，互相鼓励、策励，共趋菩提。

教授善知识：最核心的，是能通达佛法、通晓止观门径，并能给予正确指导和纠正错误的明师。

概括来说，“具缘第一”的核心要义可以简述为：

由外而内：从持戒、衣食、环境等外在条件，逐步深入到内心对缘务的放下。

福慧双修：前四缘（戒、衣、食、处、闲）可视为修“福”，为修行积累资粮；近善知识、听闻正法则属修“慧”。

重视基础：智者大师将持戒清净置于首位，凸显了其对修行基础的极端重视。这五大条件如同大厦之地基，地基不牢，一切止观高楼皆无从谈起。

这一章体现了智者大师作为伟大实践导师的务实精神：修行并非悬空虚谈，而是建立在具体、扎实的生活准备与身心调整之上的。

## 诃欲第二

所言诃欲者，谓五欲也，凡欲坐禅修习止观，必须诃责。五欲者，是世间色声香味触，常能诳惑一切凡夫，令生爱着。若能深知过罪，即不亲近，是名诃欲。

一、诃色欲者，谓男女形貌端严，修目长眉，朱唇素齿，及世间宝物，青黄赤白红紫缥绿，种种妙色，能令愚人见则生爱，作诸恶业。如频婆娑罗王<sup>31</sup>，以色欲故，身入敌国，在淫女阿梵波罗房中；优填王<sup>32</sup>以色染故，截五百仙人手足。如此等种种过罪。

二、诃声欲者，所谓箜篌箏笛、丝竹金石音乐之声，及男女歌咏赞诵等声，能令凡夫闻即染着，起诸恶业。如五百仙人雪山住，闻甄陀罗女歌声，即失禅定，心醉狂乱。如是等种种因缘，知声过罪。

三、诃香欲者，所谓男女身香，世间饮食馨香及一切熏香等，愚人不了香相，闻即爱着，开结使<sup>33</sup>门。如一比丘在莲华池边，闻华香气心生爱乐，池神即大诃责，何故偷我香气。以着香故，令诸结使卧者皆起。如是等种种因缘，知香过罪。

四、诃味欲者，所谓苦酸甘辛咸淡等，种种饮食肴膳美

<sup>31</sup> 频婆娑罗王：释尊之世，中印度摩揭陀国国王。又称频毗娑罗王、频头娑罗王或瓶沙王。此王在佛陀成道后，即于迦兰陀地建竹林精舍，供养佛陀及门弟子，成为佛教最初的外护者。

<sup>32</sup> 优填王：又作喞陀演那王、邬陀衍那王、优陀延王，全称喞陀演那伐蹉王，意译日子王、出爱王。系佛在世时印度憍赏弥国的国王，为佛陀之大力外护。

<sup>33</sup> 结使：结与使，都是烦恼的异名。系缚心身，结成苦果，故称结。随逐众生，又驱使众生，故称使。各经论将结之类别分为二结（慳、嫉）、三结（身见结、戒禁取见结、疑结）、四结（欲结、嗔结、痴结、利养结）、五结（贪结、嗔结、慢结、嫉结、慳结）、九结（爱、恚、慢、无明、见、取、疑、嫉、慳）等多种。使有十种，即十根本烦恼，此中分利钝二类：身见、边执见、邪见、见取见、戒禁取见为五利使，因其推求道理之性质较为猛利故；贪、嗔、痴、慢、疑为五钝使，因其较迟钝而难以制伏故。

味，能令凡夫心生染着，起不善业。如一沙弥漫染着酪味，命终之后生在酪中，受其虫身。如是等种种因缘，知味过罪。

五、诃触欲者，男女身分柔软细滑，寒时体温，热时体凉，及诸好触，愚人无智，为之沉没，起障道业。如一角仙<sup>34</sup>，因触欲故，遂失神通，为淫女骑颈。如是等种种因缘，知触过罪。

如上诃欲之法，出摩诃衍论<sup>35</sup>中说。复云：“哀哉众生，常为五欲所恼，而犹求之不已。此五欲者，得之转剧，如火益薪，其焰转炽。五欲无乐，如狗啮枯骨；五欲增诤，如鸟竞肉；五欲烧人，如逆风执炬；五欲害人，如践毒蛇；五欲无实，如梦所得；五欲不久，假借须臾，如击石火。智者思之，亦如怨贼。世人愚惑，贪着五欲，至死不舍，后受无量苦恼。此五欲法与畜生同有，一切众生常为五欲所使，名欲奴仆。坐此弊欲，沈<sup>36</sup>堕三涂<sup>37</sup>。我今修禅，复为障蔽，此为大贼，急当远之。如禅经偈中说：

生死不断绝，贪欲嗜味故，养冤入丘冢，虚受诸辛苦；

身臭如死尸，九孔流不净，如厕虫乐粪，愚人身无异。

智者应观身，不贪染世乐，无累无所欲，是名真涅槃。

<sup>34</sup> 一角仙：印度古代神话中的仙人。又译为独角仙，佛本生之一。据《大智度论》卷十七引述的《罗睺罗母本生经》所载，往昔婆罗奈国山中有一仙人，淫心大动，精流澡盆。时有母鹿饮之，当下有孕，满月产下一子，形类如人，头有一角，足似鹿。后由仙人抚育成人，通晓十八大经，习禅修四无量心，得五神通，时人称之为一角仙。一日，上山值大雨，道路湿滑，因行走不便而摔破水瓶，又伤其足，因而大为嗔恚，乃咒令不雨，致使五谷不熟，人民困乏。婆罗奈国王深为忧愁，遂命淫女扇头以种种珍宝、美色诱之。一角仙见色受惑，吞食欢喜丸而神通尽失。天遂降雨，旱象乃除。此一角仙人即释尊之过去身，扇陀即耶输多罗。

<sup>35</sup> 摩诃衍论：摩诃衍义译为大乘，《摩诃衍论》即指《大智度论》。

<sup>36</sup> 沈：此处音义均作“沉”。

<sup>37</sup> 三涂：血涂、刀涂、火涂。血涂是畜生道，因畜生常在被害，或互相吞食之处；刀涂是饿鬼道，因饿鬼常在饥饿，或刀剑杖逼迫之处；火涂是地狱道，因地狱常在寒冰，或猛火烧煎之处。三涂即三恶道的别名。

如诸佛所说，一心一意行，数息<sup>38</sup>在禅定，是名行头陀。

## 本章释要

如果说第一章〈具缘〉是为修行准备外部条件，那么第二章〈诃欲〉就是开始着手净化内心，是正式修行前至关重要的心理准备。本章的核心在于，智者大师教导修行者，必须清晰地认识到世俗欲望的过患，并主动、坚决地对其进行呵斥与弃绝。

“诃”即呵斥、断然拒绝；“欲”特指五欲，即众生通过感官对外界刺激产生的五种贪着。

在完成了外在的准备工作（具五缘）后，修行者需要直面内心最大的障碍——贪欲。若不于此下一番“诃责”的功夫，心将永远追逐外尘，无法安住于止观。

五欲过患的解析：

智者大师将“五欲”比作“欺贼”（欺骗人的盗贼）、“大火坑”和“毒蛇”，并逐一揭示了其害人虚妄的本质：

1、诃责色欲：对于美丽色彩、俊俏形貌的贪着。

过患：令人沉迷颠倒，惑乱正念。

修行人因贪爱美色而破戒、舍禅定、毁智慧，断送善根。犹如渴鹿追逐阳焰（沙漠中的光影幻觉），终致渴死；又如飞蛾扑火，自取灭亡。

<sup>38</sup>数息：又作念安般、安般守意。梵语阿那般那、安那般那，意译念入出息、息念观、持息念，简称安般、数息。乃五停心观之一，即计数入息或出息之次数，以收摄心于一境，使身、心止息。此为除散乱、入正定之修法。

2、诃责声欲：对于动听音乐、婉转歌声、赞誉之词等声音的贪恋。

过患：令人心醉神迷，障碍禅定，而对恶声、批评则生起嗔恨。如同有人被音乐迷惑，通宵歌舞，疲惫至死；又如尼婆族（指一种罗刹）闻琴声，情不自禁靠近而被捕。

3、诃责香欲：对于男女身香、饮食馨香、环境芬芳等气味的贪着。

过患：令人内心烦闷，气息壅塞，无法入定。还会开结使门（烦恼之门），引发贪嗔。如同猪圈里的猪，贪爱臭秽之气，沉醉其中不知远离。

4、诃责味欲：对于美味饮食、酸甜苦辣等味觉享受的贪求。

过患：令人造业（如杀生、偷盗以获取美食），心生傲慢。障碍圣道，因为贪着滋味本身就是一种坚固的执着。

如同小儿贪舔刀刃上的蜜，虽有微甜，却有割舌之患。

5、诃责触欲：对于身体上细腻、滑柔、冷暖适中等触觉感受的贪爱（尤指男女身触）。

过患：被系缚于生死牢狱，是轮回的根本。能破灭世间清净梵行，能障碍出世间的菩提正道。如同一头疯象，四处奔跑，无所顾忌，摧毁一切；又如同落入陷阱的野兽，无法解脱。

章节总结与修行要义

承上启下：本章与下一章〈弃盖〉紧密相连，构成“先诃外贼（五欲），后破内贼（五盖）”的次第。五欲是外境对心的诱惑，五盖是内心容易形成的障碍。

修行关键：智者大师并非要求初学者立刻达到“无欲”的圣人境界，而是强调一种“诃责”的态度——在修行时，要时时以正念观察，清醒地认识到五欲的虚幻与危害，从而在内心主动与之保持距离，不再心随境转。

核心警示：五欲之乐，看似美好，实则是“得时须舆乐，失时为大苦”。沉迷其中，如同用金锁链束缚自己，用蜜糖涂抹刀口，后果是长劫的生死轮回之苦。因此，有志于止观修行者，必须于此“深生厌离”，不再受其诳惑。

总而言之，〈诃欲第二〉是智者大师对修行者的一种深刻警策，旨在帮助行者树立正确的知见，为后续的坐禅实修扫清最初也是最大的心理障碍。

### 弃盖第三

所言弃盖者，谓五盖<sup>39</sup>也。

一、弃贪欲盖。前说外五尘<sup>40</sup>中生欲，今约内意根中生欲，谓行者端坐修禅，心生欲觉，念念相续，覆盖善心，令不生长，觉已应弃。所以者何？如术婆伽<sup>41</sup>欲心内发，尚能烧身，况复心生欲火而不烧诸善法。贪欲之人，去道甚远。所以者何？欲为种种恼乱住处，若心着欲，无由近道。如除盖偈说：

入道惭愧人，持钵福众生，云何纵尘欲，沉没于五情<sup>42</sup>。

已舍五欲乐，弃之而不顾，如何还欲得，如愚自食吐。

诸欲求时苦，得时多怖畏，失时怀热恼，一切无乐处。

诸欲患如是，以何能舍之？得深禅定乐，即不为所欺。

二、弃嗔恚盖。嗔是失佛法之根本，坠恶道之因缘，法乐之冤家，善心之大贼，种种恶口之府藏。是故行者于坐禅时，思惟此人现在恼我及恼我亲，赞叹我冤，思惟过去未来亦如是，是为九恼。故生嗔恨，嗔恨故生怨，以怨心生故，便起心恼彼。如是嗔觉覆心，故名为盖，当急弃之，无令增长。如释提婆那以偈问佛：

<sup>39</sup> 五盖：盖即盖覆之义。有五法能盖覆心性而不生善法，故称五盖。

<sup>40</sup> 五尘：色、声、香、味、触之五境。此五境能染污真性，故名尘。

<sup>41</sup> 术婆伽：人名。《大智度论》卷十四载：国王有女名曰拘牟头。有捕鱼师名术婆伽，于道遥见王女在高楼上，窗中见面，想象染着，心不暂舍。弥历日月，不能饮食。母问其故。以情答母言：“我见王女心不能忘。”母谕儿言：“汝是小人，王女尊贵，不可得也。”儿言：“我心愿乐，不能暂忘。若不如意，不能活也。”母为子故，入王宫中，常送肥鱼美肉以遗王女而不取价。王女怪而问之：“欲求何愿？”母白王女：“愿却左右当以情告。我唯有一子，敬慕王女，情结成病，命不云远。愿垂愍念，赐其生命。”王女言：“汝去，月十五日于某甲天祠中住天像后。”母还语子。其子沐浴新衣，在天像后住。王女至时白其父王：“我有不吉，须至天祠以求吉福。”王言大善，即严车五百乘，出至天祠。既到，敕诸从者齐门而止，独入天祠。天神思惟：“王为世主，不可令此小人毁辱王女。”即厌此人令睡不觉。王女既入，见其睡，重推之不悟。即以瓔珞直十万两金遗之而去。后此人得觉，见有瓔珞，又问众人，知王女来。情愿不遂，忧恨懊恼，淫火内发，自烧而死。

<sup>42</sup> 五情：指众生之五根。眼、耳、鼻、舌、身等五根能生情识，故称五情。

何物杀安乐，何物杀无忧，何物毒之根，吞灭一切善？

佛以偈答言：

杀嗔则安乐，杀嗔则无忧。嗔为毒之根，嗔灭一切善。

如是知己，当修慈忍以灭除之，令心清净。

三、弃睡眠盖。内心昏闇名为睡，五情闇蔽放恣，支节委卧睡熟为眠，以是因缘名为睡眠盖，能破今世后世实乐法心，及后世生天及涅槃乐。如是恶法，最为不善。何以故？诸余盖情，觉故可除；睡眠如死，无所觉识，以不觉故，难可除灭。如佛诸菩萨诃睡眠弟子偈曰：

汝起勿抱臭尸卧，种种不净假名人，

如得重病箭入体，诸苦痛集安可眠！

如人被缚将去杀，灾害垂至安可眠！

结贼不灭害未除，如共毒蛇同室居，

亦如临阵两刃间，尔时云何安可眠！

眠为大闇无所见，日日欺诳夺人明，

以眠覆心无所见，如是大失安可眠！

如是等种种因缘，诃睡眠盖，警觉无常，减损睡眠，令无昏覆。

若昏睡心重，当用禅镇杖<sup>43</sup>却之。

四、弃掉悔盖。掉有三种：一者身掉，身好游走诸杂戏谑，坐不暂安。二者口掉，好喜吟咏、竞诤是非、无益戏论<sup>44</sup>、世间语

<sup>43</sup>禅镇杖：禅镇、禅杖合称，二者均为警觉睡眠的道具。禅镇：《释氏要览》卷下载：“禅镇，木版为之，形量似笏，中作孔，施细串于耳下，头戴去额四指。坐禅人若昏睡头倾，则堕以自警。”禅杖：《释氏要览》卷下载：“禅杖，以竹、苇为之，用物包一头，令下座执行，坐禅昏睡，以软头点之。”

<sup>44</sup>戏论：谓错误无意义之言论。即违背真理，不能增进善法而无意义之言论。《佛遗教经》：“汝等比丘！若种种戏论，其心则乱，虽复出家，犹未得脱。是故比丘当急舍离乱心戏论，若汝欲得寂灭乐者，唯当善灭

言等。三者心掉，心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺、世间才技，诸恶觉观<sup>45</sup>等，名为心掉。掉之为法，破出家人心，如人摄心犹不能定，何况掉散！掉散之人，如无钩醉象，穴鼻骆驼，不可禁制。如偈说：

汝已剃头着染衣，执持瓦钵行乞食，  
云何乐着戏掉法，放逸纵情失法利。

既失法利，又失世乐，觉其过已，当急弃之。

悔者悔能成盖，若掉无悔则不成盖。何以故？掉时未在缘中<sup>46</sup>故，后欲入定时，方悔前所作，烦恼覆心，故名为盖。但悔有二种：一者因掉后生悔，如前所说。二者如作大重罪人，常怀怖畏，悔箭入心，坚不可拔。如偈说：

不应作而作，应作而不作，悔恼火所烧，后世堕恶道。  
若人罪能悔，悔已莫复忧，如是心安乐，不应常念着。  
若有二种悔，若应作不作，不应作而作，是则愚人相。  
不以心悔故，不作而能作，诸恶事已作，不能令不作。

五、弃疑盖者，以疑覆心故，于诸法中不得信心，信心无故，于佛法中空无所获。譬如有人入于宝山，若无有手无所能取。然则疑过甚多，未必障定。今正障定疑者有三种：

一者疑自，而作是念：我诸根闇钝，罪垢深重，非其人乎？自作此疑，定法终不得发。若欲修定，勿当自轻，以宿世善根难

戏论之患，是名不戏论。”

<sup>45</sup> 觉观：二心所名。新译为寻、伺。粗思名觉，细思名观，二者皆可妨碍定心。因此觉观之有无而判定定心之浅深。《大智度论》卷二十三：“是觉观挠乱三昧，以是故说此二事虽善而是三昧贼，难可舍离。”

<sup>46</sup> 缘中：指藉境系念时，心所缘之境中。初学者为令心住于缘中而无分散，则系心于鼻端，或眉间，或额上。所缘之境虽多，但只缘于一处。缘中亦非等于境，否则一心系念两境，心境分张，而不成定。

测故。

二者疑师，彼人威仪相貌如是，自尚无道，何能教我？作是疑慢，即为障定。欲除之法，如《摩诃衍论》中说：“如臭皮囊中金，以贪金故，不可弃其臭囊。行者亦尔，师虽不清净，亦应生佛想。”

三疑法，世人多执本心，于所受法不能即信，敬心受行。若心生犹豫，即法不染心。何以故？疑障之义，如偈中说：

如人在歧路，疑惑无所趣，诸法实相<sup>47</sup>中，疑亦复如是。

疑故不勤求，诸法之实相，见疑从痴生，恶中之恶者。

善不善法中，生死及涅槃，定实真有法，于中莫生疑。

汝若怀疑惑，死王狱吏缚，如师子<sup>48</sup>抆鹿，不能得解脱。

在世虽有疑，当随喜<sup>49</sup>善法，譬如观歧道，利好者应逐。

佛法之中，信为能入，若无信者，虽在佛法终无所获。如是种种因缘，觉知疑过，当急弃之。

问曰：不善法广，尘数无量，何故但弃五法？

答曰：此五盖中，即具有三毒等分四法为根本，亦得摄八万四千诸尘劳门。一贪欲盖，即贪毒。二嗔恚盖，即嗔毒。三睡眠及疑，此二法是痴毒。四掉悔，即是等分摄，合为四分烦恼。一中有二万一千，四中合为八万四千，是故除此五盖，即是除一切

<sup>47</sup>实相：梵语原义为本体、实体、真相、本性等，后引申指一切万法真实不虚之体相，或真实之理法、不变之理、真如、法性等。此系佛陀觉悟之内容，意即本然之真实，举凡一如、实性、实际、真性、涅槃、无为、无相等，皆为实相之异名。以世俗认识之一切现象均为假相，唯有摆脱世俗认识才能显示诸法常住不变之真实相状，故称实相。

<sup>48</sup>师子：即狮子。下同。

<sup>49</sup>随喜：见人做善事或离苦得乐而心生欢喜。

不善之法。行者如是等种种因缘弃于五盖，譬如负债得脱，重病得差<sup>50</sup>，如饥饿之人得至丰国，如于恶贼中得自免济，安隐无患。行者亦如是，除此五盖，其心安隐，清凉快乐。如日月以五事覆翳：烟、尘、云、雾、罗睺阿修罗<sup>51</sup>手障，则不能明照。人心五盖，亦复如是。

### 本章释要：

在完成了外在条件的准备（具缘）和心理上的警觉（诃欲）之后，修行者正式进入坐禅修止观的阶段。然而，此时内心本有的烦恼便会显现出来，成为覆盖善心、障碍禅定的主要力量。因此，第三章〈弃盖〉的核心，就是教导修行者如何识别并舍弃这五种障碍，即“五盖”。

“盖”是覆盖之意，能覆盖清净心性与禅定智慧；“弃”是主动舍弃、放下的修行功夫。

核心主旨：舍弃五盖，净化内心

本章的逻辑非常清晰：修行者端身正坐，摄心修习时，这五种烦恼必定会逐一现前。若不能善加对治，则一切善法功德皆不能生长。

详细内容解析：五盖的对治

智者大师将“五盖”视为贼寇，需以智慧之力逐一击破。

#### 1、贪欲盖

<sup>50</sup> 差：通“瘥”（音：菜），即病愈。以下凡与病愈义相关处均作“瘥”解。

<sup>51</sup> 罗睺阿修罗：全称罗睺罗阿修罗，四种阿修罗王之一。相传这位阿修罗王与帝释战时，能以其手执日月，障蔽其光。

所指：对世间五欲（色、声、香、味、触）的思念与渴求。

过患：心念缘系外境，如油沾布，难以清净，是禅定的根本障碍。

对治方法：

观不净：思维贪爱之物（如身体）的本质污秽不净，破除其可爱假象。

观苦果：思维贪欲能带来生死轮回的巨苦，现世亦令心恼乱不安。

## 2、嗔恚盖

所指：对违逆自己心意的人、事、物，心生怨恨、愤怒。

过患：怒火能烧毁一切功德法财，是修行人的大毒害。

对治方法：

修慈悲观：思维一切众生皆在苦中，应起怜悯之心，而非嗔恨。

观业果：思维嗔心所造恶业，未来将感得丑陋、多病等恶果。

## 3、睡眠盖

所指：精神昏沉，心识懵懂，贪着睡眠。

过患：令心慧泯灭，增长愚痴，空耗光阴，不得修习善法。

对治方法：

振作精神：惊悚无常，思惟生死事大，策励心念。

调整姿势/经行：若睡眠盖过重，可调整坐姿，或暂时起来经行（缓慢行走禅修）。

观想光明：观想日中或头顶有光明，能破昏沉黑暗。

#### 4、掉悔盖

“掉”：心躁动不安，表现为：

身掉：身不安坐，摇摆不定。

口掉：好争闲论，歌吟戏笑。

心掉：心念散乱，东想西想。

“悔”：后悔懊恼，表现为：

悔已作之恶：因罪业而内心不安，覆盖善心。

悔已作之善（无谓的后悔）：如后悔不该修行、不该布施等。

过患：掉举令心散乱，后悔令心烦恼，二者皆能障碍定境。

对治方法：

摄心修止：对于“掉”，应收摄心神，专注于所缘境（如数息）。

思维罪性本空：对于“悔”，应知罪业无自性，通过至诚忏悔后放下，不再执着。

#### 5、疑盖

所指：对三宝、佛法、自他、法门的疑惑不信，具体包括：

疑己：怀疑自己根器陋劣，非修道的材料。

疑师：怀疑教授自己的老师是否具足德能。

疑法：怀疑所修的法门是否有效、是否正确。

过患：疑能生无明，令人信心不立，犹豫不前，最终一无所成。

对治方法：

信解佛法：通过学习经教，树立正见，理解法门的殊胜利益，须知“信为道源功德母，长养一切诸善根”。

思维疑的过患：深知“疑”是智慧的最大障碍，果断舍弃。

章节总结与修行要义

修行次第的深化：“弃盖”是坐禅中第一个要面对的实际战斗。它标志着修行从外围准备（前两章）进入了核心战场（内心烦恼）。这与前两章形成了“外诃五欲，内弃五盖”的完整净化过程。

动态的觉察与对治：本章教导的并非一劳永逸的清除，而是在坐禅中保持正念，敏锐地觉察五盖的生起，并运用相应的正法（如不净观、慈悲观）予以对治。这是一个动态的、反复练习的修行过程。

为“调和”做准备：只有当内心的五盖得到初步的降伏，心才能变得相对柔和、清明，才有可能进入下一章“调和”所描述的，细致调整身、息、心的微妙阶段。

总而言之，〈弃盖第三〉是《童蒙止观》实修体系中承上启下的关键一环。它提供了具体而微的“心灵手术刀”，让修行者有能力清理内心空间，为奢摩他（止）与毗婆舍那（观）的顺利生起，扫清最主要的障碍。

许多外道、邪教学习禅法，教授“气功”，多数追求特异功能或神通，不仅目的不纯，而且为了降低门槛，淡化戒律的作用，

忽视具五缘、诃五欲、弃五盖等基础性的要求，这也是当代气功界伪滥横行的一个重要原因，一些所谓气功大师或追名逐利，或骗财骗色，有的甚至演变为邪教。这也是我特别重视和弘扬《童蒙止观》的原因之一。

## 调和第四

夫行者初学坐禅，欲修十方三世佛法者，应当先发大誓愿，度脱一切众生，愿求无上佛道，其心坚固，犹如金刚，精进勇猛，不惜身命，若不成就一切佛法终不退转。然后坐中正念思惟一切诸法真实之相，所谓善、不善、无记法<sup>52</sup>，内外根尘妄识<sup>53</sup>一切有漏烦恼法，三界有为生死因果法<sup>54</sup>，皆因心有。故《十地经》云：“三界无别有，唯是一心作。若知心无性，则诸法不实。”心无染着，则一切生死业行止息。作是观已，乃应如次起行修习也。

云何名调和？今借近譬以况斯法。如世间陶师欲造众器，先须善巧调泥，令使不强不懦，然后可就轮绳；亦如弹琴前应调弦，令宽急得所，方可入弄，出诸妙曲。行者修心亦复如是，善调五事，必使和适，则三昧易生；有所不调，多诸妨难，善根<sup>55</sup>难发。

一调食者，夫食之为法，本欲资身进道。食若过饱则气急身

<sup>52</sup>无记法：非善非恶无可记别的法。

<sup>53</sup>根尘识：又称根境识。指通过六根（眼、耳、鼻、舌、身、意等六种感官）所感受到的六境（色、声、香、味、触、法等六种境界）而引起的六识（产生见、闻、嗅、味、触、思虑等作用的眼识、耳识、鼻识、舌识、身识、意识六种心理反应）。即有取境作用的谓之根，所缘谓之境（尘），能缘谓之识。：

<sup>54</sup>三界有为生死因果法：欲界、色界、无色界谓之三界。欲界是有淫食二欲的众生所住的世界，上自六欲天，中自人畜所居的四大洲，下至无间地狱皆属之；色界是无淫食二欲但还有色相的众生所住的世界，四禅十八天皆属之；无色界是色相俱无但住心识于深妙禅定的众生所住的世界，四空天属之。为者乃造作之意，有造作谓之有为。三界之中，一切有情皆为为之所造作，依因果规律生死流转。故名三界有为生死因果法。

<sup>55</sup>善根：根有根性义、增长义。身口意三业之善，坚固不可拔，谓之善根。又善能生善果，生余善，故谓之善根。

满，百脉不通，令心闭塞，坐念不安；若食过少则身羸心悬，意虑不固。此二皆非得定之道。若食秽浊之物，令人心识昏迷；若食不宜之物，则动宿病，使四大违反<sup>56</sup>。此为修定之初，须深慎之也。故经云：“身安则道隆，饮食知节量。常乐在空闲，心静乐精进，是名诸佛教。”

二调睡眠者，夫眠是无明惑覆，不可纵之。若其眠寐过多，非唯废修圣法，亦复丧失功夫，而能令心闇昧，善根沉没。当觉悟无常，调伏睡眠，令神气清白，念心明净，如是乃可栖心圣境，三昧现前。故经云：“初夜后夜亦勿有废，无以睡眠因缘，令一生空过，无所得也。当念无常之火<sup>57</sup>烧诸世间，早求自度，勿睡眠也。”

三调身，四调息，五调心。此三应合用，不得别说，但有初中后方法不同，是则入住出相<sup>58</sup>有异也。

夫初欲入禅调身者。行人欲入三昧，调身之宜，若在定外，行住进止，动静运为，悉须详审。若所作粗犷，则气息随粗，以气粗故，则心散难录，兼复坐时烦愤，心不恬怡。身虽在定外，亦须用意逆作方便。后入禅时，须善安身得所。初至绳床，即须先安坐处，每令安稳，久久无妨。次当正脚。若半跏<sup>59</sup>坐，以左脚

<sup>56</sup> 四大违反：即四大不调，生病之意。佛教认为世界万物和人体是由地、水、火、风四大（即相当物质的四种基本元素）和合而成的。若由内外因引起而破坏了四大间的平衡，必令人体感到不适。《南海寄归内法传》卷三载，若地大增加，则身体沉重；水大积聚过多，则常有涕唾；火大旺盛，则头胸壮热；风大窜动，则气息冲击。

<sup>57</sup> 无常之火：佛教认为，世界万有（一切事物和思维概念）都是生灭变化无常的，没有永恒的实体的存在，万物在刹那之间都有生、住、异、灭的变化。这无常的规律犹如烈火，摧枯拉朽，故称无常之火。

<sup>58</sup> 入住出相：指修习止观禅定的三个过程，即初入定，中住定，后出定。

<sup>59</sup> 跏：即跏趺，坐法之一。又作结加趺坐、结跏趺坐、跏趺正坐、加趺坐、跏坐，即互交二足，结跏安坐。又称交一足为半跏趺坐、半跏坐、半跏、贤坐、单盘；称交二足为全跏坐、本跏坐、全跏、大坐、莲华坐、

置右脚上，牵来近身，令左脚指与右髀<sup>60</sup>齐，右脚指与左髀齐。若欲全跏，即正右脚置左脚上。次解宽衣带周正，不令坐时脱落。次当安手，以左手掌置右手上，重累手相对顿置左脚上，牵来近身，当心而安。次当正身，先当挺动其身并诸支节，作七八反，如似按摩法，勿令手足差异。如是已则端直，令脊骨勿曲勿耸。次正头颈，令鼻与脐相对，不偏不斜，不低不昂，平面正住。次当口吐浊气，吐气之法，开口放气，不可令粗急，以之绵绵恣气而出，想身分中百脉不通处，放息随气而出。闭口，鼻纳清气。如是至三。若身息调和，但一亦足。次当闭口，唇齿才相拄着，舌向上腭。次当闭眼，才令断外光而已。当端身正坐，犹如奠石，无得身首四肢切尔摇动。是为初入禅定调身之法。举要言之，不宽不急是身调相。

四、初入禅调息法者。息有四种相：一风，二喘，三气，四息。前三为不调相，后一为调相。云何为风相？坐时则鼻中息出入觉有声，是风也。云何喘相？坐时息虽无声，而出入结滞不通，是喘相也。云何气相？坐时息虽无声，亦不结滞，而出入不细，是气相也。云何息相？不声不结不粗，出入绵绵，若存若亡，资神安隐，情抱悦豫，此是息相也。守风则散，守喘则结，守气则劳，守息即定。坐时有风喘气三相，是名不调，而用心者复为心患，心亦难定。若欲调之，当依三法：一者下着安心。二者宽放

双盘。此为圆满安坐之相，诸佛皆依此法而坐，故又称如来坐、佛坐。

其坐法即双膝弯曲，两足掌向上之形式，可分为降魔、吉祥二种：1、先以右足压左股，后以左足压右股，二足掌仰于二股之上，手亦左手居上，称为降魔坐。天台、禅宗等显教诸宗多传此坐。2、先以左足压右股，后以右足压左股，手亦右手压左手，称为吉祥坐。密宗亦称之为莲花坐。

<sup>60</sup> 髀：音“必”，即大腿。

身体。三者想气遍毛孔出入，通同无障。若细其心，令息微微然。息调则众患不生，其心易定。是名行者初入定时调息方法。举要言之，不涩不滑，是调息相也。

五、初入定时调心者，有三义：一入、二住、三出。初入有二义：一者调伏乱想，不令越逸，二者当令沉浮宽急得所。何等为沈相？若坐时心中昏闇，无所记录，头好低垂，是为沈相。尔时当系念鼻端，令心住在缘中，无分散意，此可治沈。何等为浮相？若坐时心好飘动，身亦不安，念外异缘，此是浮相。尔时宜安心向下，系缘脐中，制诸乱念，心即定住，则心易安静。举要言之，不沈不浮，是心调相。

其定心亦有宽急之相：定心急病相者，由坐中摄心用念，因此入定，是故上向胸臆急痛。当宽放其心想，气皆流下，患自差矣。若心宽病相者，觉心志散慢，身好透迤，或口中涎流，或时闇晦。尔时应当敛身急念，令心住缘中，身体相持，以此为治。心有涩滑之相，推之可知。是为初入定调心方法。

夫入定本是从粗入细，是以身既为粗，息居其中，心最为细静。调粗就细，令心安静，此则入定初方便也。是名初入定时调三<sup>61</sup>事也。

二住坐中调三事者，行人当于一坐之时，随时长短，十二时或经一时，或至二三时，摄念用心，是中应须善识身息心三事调不调相。若坐时向虽调身竟，其身或宽或急，或偏或曲，或低或

<sup>61</sup> 三：各本均为“二字，今依文义改为“三”字。

昂，身不端直，觉已随正，令其安隐，中无宽急，平直正住。复次一坐之中，身虽调和而气不调和。不调和相者，如上所说，或风或喘，或复气急，身中胀满。当用前法随而治之，每令息道绵绵，如有如无。次一坐中，身息虽调，而心或浮沉宽急不定，尔时若觉，当用前法调令中适。此三事的无前后，随不调者而调适之，令一坐之中，身息及心三事调适，无相乖越，和融不二，此则能除宿患，妨碍不生，定道可克。

三出时调三事者，行人若坐禅将竟，欲出定时，应前放心异缘，开口放气，想从百脉随意而散，然后微微动身，次动肩膊及手头颈，次动二足，悉令柔软，次以手遍摩诸毛孔，次摩手令暖以揜<sup>62</sup>两眼，然后开之。待身热稍歇，方可随意出入。若不尔者，坐或得住心，出既顿促，则细法未散，住在身中，令人头痛、百骨节强，犹如风劳，于后坐中烦躁不安。是故心欲出定，每须在意。此为出定调身息心方法。以从细出粗故，是名善入住出。如偈说：

进止有次第，粗细不相违，譬如善调马，欲住而欲去。

《法华经》云：“此大众诸菩萨等，已于无量千万亿劫，为佛道故，勤行精进，善入住出无量百千万亿三昧，得大神通，久修梵行<sup>63</sup>，善能次第习诸善法。”

## 本章释要

<sup>62</sup> 揜：音、义均作“掩”。

<sup>63</sup> 梵行：即梵天之行法，修梵行者死后可生梵天。佛教以受持诸戒、断淫欲之法为梵行。

在完成了前三章的外缘准备（具缘）、心理警觉（诃欲）和内心净化（弃盖）之后，修行者即将正式进入坐禅修习。第四章〈调和〉所阐述的，正是在坐禅时，如何将身、息、心三者调整到最佳状态，这是止观修行能否成功、能否避免偏差的最关键、最具体的操作指南。

智者大师以“调琴”为喻：琴弦过紧则易断，过松则不响，必须松紧得宜，方能奏出妙音。修行亦然，身、息、心三者需调和得当，方能入定发慧。

核心主旨：善调三事，入道根本

本章的核心在于细致地调和身、息、心这三项修行的工具，使其从粗重、散乱的状态，转变为轻盈、安定、明净的状态，为“正修止观”打下坚实基础。

详细内容解析：三事调和

一、调身：端正身体的姿势，其目的在于以身体的安稳来帮助心境的安定。分为如下几个步骤。

1、入禅之初：

安稳：准备一个厚薄适中的坐垫，使身体安稳不摇。

正脚：采用全跏趺坐（双盘）或半跏趺坐（单盘）。

解宽衣带：使周身气血流通，无有压迫。

安手：左手在上，右手在下，两手相叠，拇指轻触，自然放于腿上（此为“法界定印”）。

正身：先挺动身体，调直脊柱，令脊背端正，不僵不倚。

正头颈：头颈正直，鼻与脐垂直，舌尖轻抵上颚。

闭口闭目：口闭，齿微合，眼垂帘，断除外光。

## 2、坐中与出禅：

坐中身体应如磐石，安稳不动。

下坐时，须缓慢，先放松身心，微微动身、动肩、动手、动头，再轻轻按摩周身经络，待气息平和、身体温暖消退后，方可随意行动。

## 二、调息：调整呼吸的气息

“息”是连接身与心的桥梁，调息是入定的关键。

### 1、辨息相四种：

(1) 风相：呼吸有声。心散乱所致，难以入定。

(2) 喘相：呼吸结滞不畅，虽无声但出入结涩。心紧张所致。

(3) 气相：呼吸无声、不结，但出入粗重。心劳虑所致。

(4) 息相：呼吸无声、不结、不粗，出入绵绵，若有若无，身心安稳。此是正相。

### 2、调息方法：

目标是舍去“风、喘、气”三相，安住于“息相”。

核心原则：“不涩不滑”，即让呼吸通畅自然，平和均匀。

具体操作：放松身体，放下万缘，将心微微专注于呼吸的出入，令其自然变得细、长、深、匀。

## 三、调心：调伏当下的心念

调心贯穿于调身、调息的全过程，是三者中最核心的一环。

其病相与对治主要在“沉”与“浮”两方面。

1、坐初（调伏乱心）——对治“沉”、“浮”二病：

沉相（昏沉）：心志昏暗，头好低垂，昏昏欲睡。此为“无记心”，障碍观慧。

对治：提起正念，意守鼻端或眉间，观想光明，令心清明。

浮相（掉举、散乱）：心念飘忽，胡思乱想，攀缘外境。身体亦可能不安。障碍止定。

对治：收摄心神，专注向下缘想（如丹田或地面），放下所缘之境，令心下沉安定。

2、坐中（保持平衡）——对治“宽”、“急”二病：这是更微细的禅病。

心急相：虽然无散乱，但心收得太紧，会导致胸腹胀满、气结。

对治：放宽心意，将心念稍稍外散，观想一切法空。

心宽相：心意过于放松、散漫，会导致身体萎靡不振，心志散漫。

对治：收摄身心，重新提起正念，专注所缘之境。

3、坐后（保持正念）：

出定时，心中也要保持一种安稳、平和的觉照状态，将此定心延续到日常行住坐卧中，即“历缘对境修止观”的雏形。

章节总结与修行要义

三事相资，浑然一体：身、息、心三者相互影响，不可分割。

身和则息和：身体端正放松，呼吸自然顺畅。

息和则心和：呼吸平稳细匀，心念自然容易安定。

因此，调和三者必须同步进行，如“擎水珠”，不轻不重，恰到好处。

承上启下的枢纽：本章是前面所有准备工作的技术总成，也是后面正式修习止观（第五章“方便行”及之后）的直接前提。若无此调和功夫，则正修无从谈起。

实践的精髓在于“度”：调和的精髓并非某种固定的标准，而是修行者对自己身、息、心状态的敏锐觉察和动态平衡。这需要反复练习和体会，找到那个最适合自己的“中道”状态。

总而言之，〈调和第四〉是《童蒙止观》中最具实践指导意义的一章，它将抽象的禅定原理转化为具体、可操作的身心技术，是每一位禅修者都应常阅常习、细心体会的修行指南。

## 方便行第五

夫修止观，须具方便法门，有其五法：

一者欲。欲离世间一切妄想颠倒，欲得一切诸禅智慧法门故。亦名为志，亦名为愿，亦名为好，亦名为乐。是人志愿好乐一切

诸深法门故，故名为欲。如佛言曰：“一切善法欲为其本。”

二者精进。坚持禁戒，弃于五盖，初夜后夜专精不废，譬如钻火未热，终不休息，是名精进善道法。

三者念。念世间为欺诳可贱，念禅定<sup>64</sup>为尊重可贵，若得禅定，即能具足发诸无漏智<sup>65</sup>、一切神通道力<sup>66</sup>，成等正觉<sup>67</sup>，广度众生，是为可贵。故名为念。

四者巧慧。筹量世间乐、禅定智慧乐得失轻重。所以者何？世间之乐，乐少苦多，虚诳不实，是失是轻；禅定智慧之乐，无漏无为，寂然闲旷，永离生死，与苦长别，是得是重。如是分别，故名巧慧。

五者一心分明。明见世间可患可恶，善识定慧功德可尊可贵，尔时应当一心决定，修行止观。心如金刚，天魔外道<sup>68</sup>不能沮坏，设使空无所获，终不回易，是名一心。譬如人行，先须知道通塞之相，然后决定一心涉路而进。故说巧慧一心。经云：“非智不禅，非禅不智”，义在此也。

## 本章释要：

<sup>64</sup> 禅定：禅为梵语禅那之略，译作思惟修、静虑。谓心注一境，正审思虑。定者，为梵语三昧、三摩地之义译，也译作等持，谓心专注一境而不散乱。定之义广，一切之息虑凝心皆可名定；禅之义狭，为定之一分。禅定虽皆为心之德，而欲界所属之心非有此德，属于色界、无色界之心德。若色无色相对，则禅为色界之法，定为无色界之法，其中各有四等之浅深，故谓之四禅四定。

<sup>65</sup> 无漏智：与“有漏智”相对。指具有断除三界烦恼、证见佛教真理的智慧。一般为修习进入见道以上，由断惑、证理所得。在见道以前，尽管亦有多种修习智慧功德，但尚未获得认识上的根本转变，仍属世间的智慧，故名有漏智。

<sup>66</sup> 神通道力：变化莫测谓之神通，无拘无碍谓之通。依修禅定而得的无碍自在、超人间的、不可思议之作用，称神通道力。

<sup>67</sup> 等正觉：如来十号之第三。为梵语三藐三菩提之意译，旧译为无上正等正觉、正遍知等。谓证悟一切诸法之真正觉智，即如来之实智，故成佛又称“成等正觉”。

<sup>68</sup> 天魔外道：指天魔与外道，二者违害佛道。天魔，指欲界第六天（他化自在天）之魔王，名为波旬，常扰乱释尊之修行。外道，指于佛教外立道者，为邪法而在真理之外者。

在完成了前面所有外在、内在以及身体上的准备之后（具缘、诃欲、弃盖、调和），修行者终于站在了正式修习止观的门槛上。第五章〈方便行〉所阐述的，正是正式修习止观之前，最后需要圆满的五种心理状态和心念动向。这五种心是启动正修、并能持续深入的关键“加行”。

“方便”即善巧、准备之意，指入正修行前的加行。智者大师强调，这五法“行此五法，乃可四禅”，足见其重要性。

核心主旨：圆满五心，开启正修

本章的核心在于，修行者需在心意上生起五种正确的趋向，如同远行前的最后五项准备，确保旅途顺利。

详细内容解析：五种方便行

### 一、欲

所指：对脱离一切妄想颠倒的“禅定”与“智慧”，生起强烈的希求、向往和志愿。

内涵：这不是对世间五欲的“贪欲”，而是对出世间功德（止观、定慧、解脱）的“善法欲”。它是修行的根本动力。

作用：如舟船有舵，指引方向。若无此希求心，则修行无力，容易懈怠。

### 二、精进

所指：发起勇猛、坚固的修行之心，专精不懈地持戒、修定、修观。

内涵：包含“身精进”（身体力行，勤修善法）和“心精进”

（心念专注，不散乱放逸）。

作用：如舟船有桨，提供动力。能破身心懈怠，成就一切善法。

### 三、念

所指：心中常忆念、思维禅定与智慧的殊胜功德，并忆念修习止观的正知正见。

内涵：这是一种“正念”，即对所修法门保持清晰的记忆和觉察，不忘失修行的目标与方法。

作用：如善知的看守，能破邪念、忘念之贼。守护心意，不令偏向。

### 四、巧慧

所指：以智慧分别、拣择“世间乐”与“禅定智慧乐”的轻重、得失与真伪。

内涵：

世间乐：是短暂的、伴随着诸多过患（如五欲之乐终归苦坏），是“轻”是“失”。

禅定智慧乐：是永恒的、清净无染的，是“重”是“得”。

作用：如明眼人识路，能做出正确的判断和选择，厌离世间虚妄之乐，心向涅槃真实之乐。

### 五、一心

所指：决定一心，思维、分别、抉择最殊胜的修行道路（即止观法门），并且心意坚定，永不退转。

内涵：这不是禅定中的“心一境性”，而是修行前的“决心”和“决定见”。它是在“巧慧”做出正确抉择后，心意的高度集中和坚定。

作用：如大将临阵，意志坚决，能破一切犹豫、怀疑（疑盖），令修行之路清晰明确，心无旁骛。

### 章节总结与修行要义

心理建设的完成：〈方便行第五〉标志着修行者心理建设的最终完成。从最初的发心（欲）、到持续的动力（精进）、到过程中的守护（念）、到方向的抉择（巧慧）、再到最后的决心（一心），构成了一个完整、连贯且层层递进的心理准备过程。

由“加行”入“正行”：本章是前面四章“前行准备”的总升华，也是通往第六章“正修止观”的直接桥梁。它意味着修行者的资粮已经完全具足，心态已经调整到最佳，可以正式“上路”了。

五法环环相扣：这五种心并非孤立，而是一个有机整体：

因“欲欲”而发起“精进”；在精进中，以“念”来守护；以“巧慧”来明辨方向；最终以“一心”来坚定道路。

总而言之，〈方便行第五〉是《童蒙止观》修行次第中，从“准备阶段”迈向“实修阶段”的最后一次、也是最重要的一次心灵动员。它确保了修行者不是带着散乱、犹豫或错误知见进入禅修，而是以清晰的目标、强大的动力和坚定的决心，正式开始止观的实践。

## 正修行第六

修止观者有二种：一者于坐中修，二者历缘对境<sup>69</sup>修。

一于坐中修止观者。于四威仪<sup>70</sup>中亦乃皆得，然学道者坐为胜故，先约坐以明止观。略出五意不同：

一对治初心粗乱修止观。所谓行者初坐禅时，心粗乱故，应当修止以除破之。止若不破，即应修观。故云对破初心粗乱修止观。

今明修止观有二意：

一者修止，自有三种：

一者系缘守境止。所谓系心鼻端、脐间等处，令心不散故。经云：“系心不放逸，亦如猿着锁。”

二者制心止。所谓随心所起，即便制之，不令驰散故。经云：“此五根者，心为其主，是故汝等当好止心。”此二种皆是事相，不须分别。

三者体真止。所谓随心所念，一切诸法悉知从因缘生，无有自性，则心不取。若心不取，则妄念心息，故名为止。如经中说云：

一切诸法中，因缘空无主，息心达本源，故号为沙门<sup>71</sup>。

行者于初坐禅时，随心所念一切诸法，念念不住，虽用如上体真止，而妄念不息，当反观所起之心，过去已灭，现在不住，

<sup>69</sup> 历缘对境：指日常行事所接触到的境界。

<sup>70</sup> 四威仪：指行、住、坐、卧四种日常动作各有仪则，不损威德。《菩萨善戒经》卷五说：“菩萨若行若坐，昼夜常调恶业之心。忍行坐苦，非时不卧，非时不住。”

<sup>71</sup> 沙门：梵语的音译，义译勤息，即勤修佛道和息诸烦恼的意思。原为古印度反婆罗门教思潮各派出家人的通称，佛教盛行后专指佛教僧侣。

未来未至，三际穷之，了不可得。不可得法，则无有心，若无有心，则一切法皆无。行者虽观心不住，皆无所有，而非无刹那<sup>72</sup>任运<sup>73</sup>觉知念起。又观此心念，以内有六根，外有六尘，根尘相对，故有识生，根尘未对，识本无生。观生如是，观灭亦然，生灭名字，但是假立，生灭心灭，寂灭现前，了无所得，是所谓涅槃空寂之理，其心自止。《起信论》云：“若心驰散，即当摄来住于正念。是正念者，当知唯心，无外境界。即复此心，亦无自相，念念不可得。”谓初心修学，未便得住，抑之令住，往往发狂。如学射法，久习方中矣。

二者修观，有二种：

一者对治观<sup>74</sup>。如不净观对治贪欲，慈心观对治嗔恚，界分别观对治着我，数息观对治多寻思等。此不分别也。

二者正观。观诸法无相，并是因缘所生，因缘无性，即是实相。先了所观之境一切皆空，能观之心自然不起。前后之文多谈此理，请自详之。如经偈中说：

诸法不牢固，常在于念中，已解见空者，一切无想念。

二、对治心沉浮病修止观。行者于坐禅时，其心闇塞、无记瞪瞢，或时多睡，尔时应当修观照了。若于坐中，其心浮动，轻躁不安，尔时应当修止止之。是则略说对治心沉浮病修止观相。但须善识药病，相对用之，一一不得于对治有乖僻之失。

<sup>72</sup> 刹那：梵语的音译，义译一念，指极短的时间。经上说，一弹指之间，即已含有六十个刹那。

<sup>73</sup> 任运：任法之自然运动，不加人工的造作。

<sup>74</sup> 对治观：针对所治烦恼障碍而采取的观察思惟方法。佛随应众生之心病，而以法药对治众生各自之烦恼恶业。亦即应病与药，如为破贪欲而说不净观，为破嗔恚而说慈悲观，为破常见而说空教，为破断见而说有门。此等皆为对治众生之妄执与烦恼而说种种法，以成就破执灭恶之利益。

三、随便宜修止观。行者于坐禅时，虽为对治心沈故修于观照，而心不明净，亦无法利，尔时当试修止止之。若于止时即觉身心安静，当知宜止，即应用止安心。若于坐禅时，虽为对治心浮动故修止，而心不住，亦无法利，当试修观。若于观中，即觉心神明净，寂然安隐，当知宜观，即当用观安心。是则略说随便宜修止观相。但须善约便宜修之，则心神安隐，烦恼患息，证诸法门也。

四、对治定中细心修止观。所谓行者先用止观对破粗乱，乱心既息，即得入定。定心细故，觉身空寂，受于快乐，或利便心发，能以细心取于偏邪之理。若不知定心，止息虚诞，必生贪着。若生贪着，执以为实；若知虚诞不实，即爱见<sup>75</sup>二烦恼不起，是为修止。虽复修止，若心犹着爱见，结业不息，尔时应当修观，观于定中细心，若不见定中细心，即不执着定见。若不执着定见，则爱见烦恼业悉皆摧灭，是名修观。此则略说对治定中细心修止观相。分别止观方法并同于前，但以破定见微细之失为异也。

五、为均齐定慧修止观。行者于坐禅中因修止故，或因修观而入禅定。虽得入定，而无观慧，是为痴定，不能断结。或观慧微少，即不能发起真慧，断诸结使，发诸法门。尔时应当修观破析，则定慧均等，能断结使，证诸法门。行者于坐禅时，因修观故，而心豁然开悟，智慧分明，而定心微少，心则动散，如风中灯，照物不了，不能出离生死。尔时应当复修于止，以修止故，

<sup>75</sup>爱见：爱，谓对事物之染着，属思惑；见，谓对义理之推度、执着，属见惑。总之为对事、理所起之烦恼。

则得定心，如密室中灯，则能破暗，照物分明。是则略说均齐定慧二法修止观也。

行者若能如是于端身正坐之中，善用此五番修止观意，取舍不失其宜，当知是人善修佛法。能善修故，必于一生不空过也。

复次第二明历缘对境修止观者。

端身常坐乃为入道之胜要，而有累之身必涉事缘，若随缘对境而不修习止观，是则修心有间绝，结业触处而起，岂得疾与佛法相应。若于一切时中，常修定慧方便，当知是人必能通达一切佛法。

云何名历缘修止观？所言缘者，谓六种缘：一行、二住、三坐、四卧、五作作、六言语。

云何名对境修止观？所言境者谓六尘境：一眼对色，二耳对声，三鼻对香，四舌对味，五身对触，六意对法。

行者约此十二事中，修止观故，名为历缘对境修止观也。

一、行者，若于行时应作是念，我今为何等事欲行，为烦恼所使，及不善无记事行，即不应行。若非烦恼所使，为善利益如法事，即应行。云何行中修止？若于行时即知因于行故，则有一切烦恼善恶等法，了知行心及行中一切法皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何行中修观？应作是念，由心动身，故有进趣，名之为行。因此行故，则有一切烦恼善恶等法，即当反观行心，不见相貌，当知行者及行中一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、住者，若于住时应作是念，我今为何等事欲住，若为诸

烦恼及不善无记事住，即不应住，若为善利益事，即应住。云何住中修止？若于住时即知因于住故，则有一切烦恼善恶等法，了知住心及住中一切法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何住中修观？应作是念，由心驻身，故名为住，因此住故，则有一切烦恼善恶等法，则当反观住心，不见相貌，当知住者及住中一切法，毕竟空寂，是名修观。

三、坐者，若于坐时应作是念，我今为何等事欲坐，若为诸烦恼及不善无记事等，即不应坐，为善利益事，则应坐。云何坐中修止？若于坐时则当了知因于坐故，则有一切烦恼善恶等法，而无一法可得，则妄念不生，是名修止。云何坐中修观？应作是念，由心所念垒脚安身，因此则有一切善恶等法，故名为坐。反观坐心，不见相貌，当知坐者及坐中一切法，毕竟空寂，是名修观。

四、卧者，于卧时应作是念，我今为何等事欲卧，若为不善放逸<sup>76</sup>等事，则不应卧，若为调和四大故卧，则应如师子王卧<sup>77</sup>。云何卧中修止？若于寢息则当了知因于卧故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何卧中修观？应作是念，由于劳乏，即便昏闇，放纵六情，因此则有一切烦恼善恶等法。即当反观卧心，不见相貌，当知卧者及卧中一切法，毕竟空寂，是名修观。

<sup>76</sup> 放逸：心所名。指放纵欲望，不留意应修之善事及应防之恶事。唯识家以之为随烦恼之一。

<sup>77</sup> 师子王卧：如狮子般的卧法，即两足相叠，右胁而卧，相当于吉祥卧、吉祥睡。《中阿含经》卷八：“阿难！汝卧当如师子卧法。（中略）兽王师子昼为食行，行已入窟。若欲眠时，足足相累，伸尾在后，右胁而卧。”

五、作者，若作时应作是念，我今为何等事欲如此作，若为不善无记等事，即不应作，若为善利益事，即应作。云何名作中修止？若于作时即当了知，因于作故，则有一切善恶等法，而无一法可得，则妄念不起，是名修止。云何名作时修观？应作是念，由心运于身手，造作诸事，因此则有一切善恶等法，故名为作。反观作心，不见相貌，当知作者及作中一切法，毕竟空寂，是名修观。

六、语者，若于语时应作是念，我今为何等事欲语，若随诸烦恼，为论说不善无记等事而语，即不应语，若为善利益事，即应语。云何名语中修止？若于语时即知因此语故，则有一切烦恼善恶等法，了知语心及语中一切烦恼善不善法，皆不可得，则妄念心息，是名修止。云何语中修观？应作是念，由心觉观，鼓动气息，冲于咽喉唇舌齿腭，故出音声语言，因此语故，则有一切善恶等法，故名为语。反观语心，不见相貌，当知语者及语中一切法，毕竟空寂，是名修观。

如上六义修习止观，随时相应用之，一一皆有前五番修止观意，如上所说。

次六根门中修止观者：

一、眼见色时修止者。随见色时，如水中月，无有定实。若见顺情之色，不起贪爱；若见违情之色，不起嗔恼；若见非违非顺之色，不起无明及诸乱想，是名修止。云何名眼见色时修观？应作是念，随有所见，即相空寂。所以者何？于彼根尘空明之中

各无所见，亦无分别，和合因缘出生眼识，次生意识，即能分别种种诸色，因此则有一切烦恼善恶等法。即当反观念色之心，不见相貌，当知见者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

二、耳闻声时修止者。随所闻声即知声如响相，若闻顺情之声，不起爱心；违情之声，不起嗔心；非违非顺之声，不起分别心，是名修止。云何闻声中修观？应作是念：随所闻声空无所有，但从根尘和合生于耳识，次意识生，强起分别，因此即有一切烦恼善恶等法，故名闻声。反观闻声之心，不见相貌，当知闻者及一切法，毕竟空寂，是名为观。

三、鼻嗅香时修止者。随所闻香即知如焰不实，若闻顺情之香，不起着心；违情之臭，不起嗔心；非违非顺之香，不生乱念，是名修止。云何名闻香中修观？应作是念，我今闻香虚诞无实。所以者何？根尘合故而生鼻识，次生意识，强取香相，因此则有一切烦恼善恶等法，故名闻香。反观闻香之心，不见相貌，当知闻香及一切法，毕竟空寂，是名修观。

四、舌受味时修止者。随所受味即知如于梦幻中得味，若得顺情美味，不起贪着；违情恶味，不起嗔心；非违非顺之味，不起分别意想，是名修止。云何名舌受味时修观？应作是念，今所受味实不可得。所以者何？内外六味性无分别，因内舌根和合则舌识生，次生意识，强取味相，因此则有一切烦恼善恶等法。反观缘味之识，不见相貌，当知受味者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

五、身受触时修止者。随所觉触即知如影，幻化不实。若受顺情乐触，不起贪着；若受违情苦触，不起嗔恼；受非违非顺之触，不起忆想分别，是名修止。云何身受触时修观？应作是念，轻重冷暖涩滑等法，名之为触；头等六分名之为身。触性虚假，身亦不实，和合因缘，即生身识，次生意识，忆想分别苦乐等相，故名受触。反观缘触之心，不见相貌，当知受触者及一切法，毕竟空寂，是名修观。

六、意知法中修止观相，如初坐中已明讫。

自上依六根修止观相，随所意用而用之，一一具上五番之意，是中已广分别，今不重辨。行者若能于行住坐卧、见闻觉知等一切处中修止观者，当知是人真修摩诃衍道。如《大品经》云：“佛告须菩提<sup>78</sup>，若菩萨行时知行，坐时知坐，乃至服僧伽梨<sup>79</sup>，视眴一心，出入禅定，当知是人名菩萨摩诃衍。复次，若人能如是一切处中修行大乘，是人则于世间最胜最上，无与等者。”《释论》偈中说：

闲坐林树间，寂然灭诸恶，愴<sup>80</sup>泊得一心，斯乐非天乐。

人求世间利，名衣好床褥，斯乐非安隐，求利无厌足。

衲衣<sup>81</sup>在空闲，动止心常一，自以智慧明，观诸法实相。

种种诸法中，皆以等观入，解慧心寂然，三界无伦匹。

<sup>78</sup> 须菩提：梵语之音译，意译善现、空生等。为释尊十大弟子之一，以论证诸法性空著称，故有“解空第一”的称号。他也是大乘诸部般若经（如《金刚经》）中，佛陀在解说空义时的当机者。

<sup>79</sup> 僧伽梨：为比丘三衣之一，即九条以上之衣。因其必须割截后始制成，故称重衣、复衣、重复衣。因其条数多，故称杂碎衣。为外出及其他庄严仪式时着之，如入王宫、聚落、乞食，及升座说法、降伏外道等诸时所著用，故又称入王宫聚落衣。

<sup>80</sup> 愴：音：但，安然、恬静之义。

<sup>81</sup> 衲衣：本指比丘所着之补缀朽旧的破布所制成的法衣，后用以代指出家僧人。

## 本章释要：

本章是《童蒙止观》全书的核心与顶峰。在前五章详尽地完成了所有预备工作（具缘、诃欲、弃盖、调和、方便行）之后，智者大师于此章正式揭示“止”与“观”的实质性修习方法。本章内容深广，其精髓在于：止观并非两个分开的步骤，而是一体两面、相辅相成的完整修法。

核心主旨：于坐中修止观，于一切时中修止观

本章的“正修”分为两大部分：

一、坐中修：在正式坐禅时修习止观。

二、历缘对境修：在一切日常活动中（行、住、坐、卧、言谈、做事）修习止观。

这体现了天台止观“动静一如”的圆融精神，将禅修彻底融入生活。详细内容解析：

一、坐中修止观

这是本章最核心的内容，智者大师提供了从浅至深、应病与药等多种法门。

（二）修止之一：对治心病的三种随息法

这是针对初学者散乱心重的殊胜法门，核心是“借息系心”。

1、数息门：心系呼吸，从一数至十，周而复始。目的是收摄散乱的心念，达到“心住一处”的初步定境。

2、随息门：心不数数，只是轻松地跟随呼吸的出入，知息入、出、长、短。此法比数息更为细微，能引发禅定。

3、止门：心息相依，渐入静境，自觉此心安然、不动，即可放下随息，安住于寂止之境。

(二) 修止之二：总结性的三种止法，这是从境界上对“止”的概括。

1、系缘守境止：系心于一处，如鼻端、丹田等，此为最初步的止。

2、制心止：不假外缘，当心起念时，直接制止其流动，令其回归平静。

3、体真止：最高层次的止。由观慧入手，体达一切诸法皆由因缘而生，本无自性，则心不取着，自然息灭安止。此处已含观慧，是通向“观”的桥梁。

(三) 修观之二：对治昏沉与执着的重要观法

当心沉溺于止境，或执着于妄念时，需用“观”来破执生慧。

对治观：如用“不净观”对治贪欲，用“慈悲观”对治嗔恚，用“因缘观”对治愚痴。

正观：这是最根本的观法。直观一切法的实相：

1、观心无生：当一念心起时，反观此心念，不在内，不在外，不在中间，过去已灭，未来未至，现在不住。寻觅此心，了不可得，当体即空。此谓“体真止”的观照基础。

2、观心如幻：虽知心性本空，却能生出种种善恶念想，如幻如化，此即是“假”。

3、空假不二：于此一念心中，空有不二，即是“中道”。

此“空、假、中”三观于一心中具足，即是天台宗最核心的“一心三观”的雏形。

## 二、历缘对境修止观

智者大师强调，止观绝非仅限于静坐。在六种日常行为（行、住、坐、卧、作作、言语）中，面对六尘境界（色、声、香、味、触、法），皆应修习止观。

（一）历缘修：在行、住、坐、卧等行为中，保持正念，心不散乱（修止），并能观照行为的本性（修观）。

（二）对境修：面对色、声等外境时，心不贪着、不厌恶（修止），并能观照外境的虚妄不实（修观）。

核心：做到“念起即觉，觉之即无”，在任何情况下都能运用止观功夫，此为真正的修行。

## 章节总结与修行要义

止观双运，定慧等持：本章彻底阐明了“止观不二”的天台宗旨。修止时，当体即空即是观；修观时，心缘理境即是止。止能破乱，观能破昏沉与执着，二者如车之双轮，缺一不可。

从方便到圆顿：本章法门囊括了从最基础的数息（方便法门），到最高深的一心三观（圆顿法门），适应不同根器的修行者，但最终都导归于实相正观。

禅修的生活化：“历缘对境修”将修行从蒲团延伸至生活的每一个角落，使佛法与世间法圆融无碍，这正是中国佛教禅修的伟大特色。

总而言之，〈正修止观第六〉不仅是《童蒙止观》的理论核心，更是整个天台止观修行体系的实践总纲。它清晰地指明：解脱之道，就在于当下这一念心的止观功夫之中，无论是在深定的静坐里，还是在纷扰的尘世里。

## 善根发第七

行者若能如是从假入空观中，善修止观者，则于坐中身心明净，尔时当有种种善根开发，应须识知。今略明善根发相，有二种不同：

一、外善根发相，所谓布施、持戒、孝顺父母尊长、供养三宝及诸听学等，善根开发，此是外事。若非正修，与魔境相滥，今不分别。

二、内善根发相，所谓诸禅定法门善根开发，有三种意。

第一明善根发相有五种不同：

1、息道善根发相。

行者善修止观故，身心调适，妄念止息，因是自觉其心渐渐入定，发于欲界及未到地<sup>82</sup>等定，身心泯然空寂，定心安隐，于此定中都不见有身心相貌。于后或经一坐二坐，乃至一日二日、一月二月将息，不得不退不失，即于定中忽觉身心运动八触而发者，所谓觉身痛、痒、冷、暖、轻、重、涩、滑等。当触发<sup>83</sup>时，身心安定，虚微悦豫，快乐清静，不可为喻。是为知息道根本禅定善根发相。

行者或于欲界未到地中，忽然觉息出入长短，遍身毛孔皆悉虚疏，即以心眼见身内三十六物<sup>84</sup>，犹如开仓见诸麻豆等，心大惊

<sup>82</sup> 未到地：指尚未入色界根本禅的定，亦称欲界定。

<sup>83</sup> 发：原为“法”字，今依《明藏》改正。

<sup>84</sup> 三十六物：指人身三十六种不净物。《涅槃经》卷二十四说：“凡夫身三十六物不净充满。”分为三类：一、外相十二：发、毛、爪、齿、眵、泪、涎、唾、尿、溺、垢、汗。二、身器十二：皮、肤、血、肉、筋、脉、骨、髓、肪、膏、脑、膜。三、内含十二：肝、胆、肠、胃、脾、肾、心、肺、生藏、藏、赤痰、白痰。

喜，寂静安快，是为随息特胜<sup>85</sup>善根发相。

## 2、不净观善根发相。

行者若于欲界未到地定，于此定中身心虚寂，忽然见他男女身死，死已肿胀烂坏，虫脓流出，见白骨狼藉<sup>86</sup>，其心悲喜，厌患所爱，此为九想<sup>87</sup>善根发相。

或于静定之中，忽然见内身不净，外身肿胀狼藉，自身白骨从头至足，节节相拄。见是事已，定心安隐，惊悟无常，厌患五欲，不着我人，此是背舍<sup>88</sup>善根发相。

或于定心中见于内身及外身、一切飞禽走兽、衣服饮食、屋舍山林，皆悉不净，此为大不净善根发相。

## 3、慈心善根发相。

行者因修止观故，若得欲界未到地定，于此定中忽然发心慈念众生，或缘亲人得乐之相，即发深定，内心悦乐清净，不可为喻。中人怨人乃至十方五道<sup>89</sup>众生，亦复如是。从禅定起，其心悦乐，随所见人，颜色常和，是为慈心善根发相。

悲、喜、舍<sup>90</sup>心发相，类此可知也。

<sup>85</sup> 随息特胜：指特胜于四念处等的数息观法，共有十六种，又作十六胜行：1、知息入，2、知息出，3、知息长短，4、知息遍身，5、除诸身行，6、受喜，7、受乐，8、受诸心行，9、心作喜，10、心作摄，11、心作解脱，12、观无常，13、观出散，14、观离欲，15、观灭，16、观舍弃。

<sup>86</sup> 藉：原为“籍”，今依明藏改作“藉”，下同。狼藉，即杂乱无章之义。

<sup>87</sup> 九想：又作九相。于人之尸相起九种观想，使贪着五欲之法、起美好耽恋之迷想者，觉知人之不净，从而除其贪欲。为不净观之一种。1、胀想，死尸之膨胀。2、青瘀想，风吹日晒而死尸色变。3、坏想，死尸之破坏。4、血涂想，破坏后血肉涂地状。5、脓烂想，脓烂腐败。6、啖想，鸟兽来啖死尸。7、散想，鸟兽啖后而筋骨头手分裂破散。8、骨想，血肉既尽，只有白骨狼藉。9、烧想，白骨又火烧归于灰土。

<sup>88</sup> 背舍：指八背舍，禅定之一种，谓依此八种禅观以背弃对色与无色的贪着心，故名。新译为八解脱，谓依此八种禅定力量可断三界烦恼，证得解脱：1、内有色想观外色解脱。2、内无色想观外色解脱。3、净解脱身作证具足住。4、空无边处解脱。5、识无边处解脱。6、无所有处解脱。7、非想非非想处解脱。8、灭受想定身作证具住。

<sup>89</sup> 十方五道：十方即指东、西、南、北、东南、西南、东北、西北、上、下，合称十方。五道，为有情往来之所，故曰道。有五处：一地狱道，二饿鬼道，三畜生道，四人道，五天道。与五趣同。

<sup>90</sup> 悲、喜、舍：与慈合称四无量心。与一切众生乐，名慈无量心；拔一切众生苦，名悲无量心；见人行善或

#### 4、因缘观善根发相。

行者因修止观故，若得欲界未到地身心静定，忽然觉悟心生，推寻三世无明、行等诸因缘<sup>91</sup>中，不见人我，即离断常，破诸执见，得定安隐，解慧开发，心生法喜，不念世间之事。乃至五阴<sup>92</sup>、十二处、十八界中，分别亦如是，是为因缘观善根发相。

#### 5、念佛善根发相。

行者因修止观故，若得欲界未到地定，身心空寂，忽然忆念诸佛功德、相好<sup>93</sup>不可思议；所有十力<sup>94</sup>、无畏<sup>95</sup>、不共<sup>96</sup>、三昧、解脱等法不可思议；神通变化，无碍说法，广利众生不可思议。如是等无量功德不可思议。作是念时，即发爱敬心生，三昧开发，身心快乐，清净安隐，无诸恶相，从禅定起，身体轻利，自觉功

离苦得乐，深生欢喜，名喜无量心；如上三心，舍之而不执着，或怨亲平等，不起爱憎，名舍无量心。因此四心普缘无量众生，引生无量之福，故名无量心。又此四心若依禅定而修，则生色界梵天，故又名四梵行。

<sup>91</sup> 因缘：因，指引生结果之直接内在原因；缘，指由外来相助之间接原因。此处指十二因缘，为辟支佛之观门，乃佛教三世轮回的基本理论，说众生涉三世而轮回六道之次第缘起：一、无明，过去世无始之烦恼。二、行，依过去世烦恼而作之善恶行业。三、识，依过去世之业而受现世受胎之一念。四、名色，在胎中心身渐发育之位。五、六处，六处即六根，为六根具足将出胎之位。六、触，二三岁间对于事物未识别苦乐，但欲触物之位。七、受，六七岁以后渐对事物识别苦乐而感受之位。八、爱，十四五岁以后，生种种强盛爱欲之位。九、取，成人后爱欲愈盛驰驱诸境取求所欲之位。十、有，依爱取之烦恼，作种种之业，定当来之果之位。十一、生，即依现在之业于未来受生之位。十二、老死，于来世老死之位。

<sup>92</sup> 五阴：积集名阴；又阴者，阴盖善法。五阴系指盖覆真心的五种积聚。新译五蕴，其中，色就是一般所说的物质，质碍为义，是地、水、火、风四大种所造；受就是感受，领纳为义，包括苦、乐、舍三受；想就是想象，取相为义，于善恶憎爱等境界中，作种种想；行就是行为，造作为义，由意念而行动去造作种种的善恶业；识以了别为义，由识去辨别所缘所对的境界。在此五蕴中，前一种属于物质，后四种属于精神，乃是构成人身的五种要素。常人执着五蕴是“我”，佛教分析五蕴假合而证悟“人无我”。“五蕴”与“十二处”、“十八界”，合称三科。

<sup>93</sup> 相好：指佛的高尚品德的外现的庄严仪表。相，谓佛肉身所具足特殊容貌中之显而易见者，可分三十二相。好，为佛肉身形貌之微细难见者，共有八十种好。两者并称，即为相好。

<sup>94</sup> 十力：指如来所具有的十种智力：一、知觉处非处智力；二、知三世业报智力；三、知诸禅解脱三昧智力；四、知诸根胜劣智力；五、知种种解智力；六、知种种界智力；七、知一切至所道智力；八、知天眼无碍智力；九、知宿命无漏智力；十、知永断习气智力。

<sup>95</sup> 无畏：谓佛说法时具有四种无所怖畏之自信，称四无畏：1、诸法现等觉无畏，2、一切漏尽无畏，3、障法不虚决定授记无畏，4、为证一切具足出道如性无畏。

<sup>96</sup> 不共：指惟佛独有，不与三乘共有的十八种功德法，即身无失、口无失、念无失、无异想、无不定心、无不知己舍、欲无减、精进无减、念无减、慧无减、解脱无减、解脱知见无减、一切身业随智慧行、一切口业随智慧行、一切意业随智慧行、智慧知过去世无碍、智慧知未来世无碍、智慧知现在世无碍。另一种分类是指佛的十力、四无所畏、三念住（于恭敬听闻者住平等心、于不恭敬听闻者住平等心、于恭敬听闻与不恭敬听闻者住平等心）、大悲等十八种法。

德巍巍，人所爱敬，是为念佛三昧善根<sup>97</sup>发相。

复次行者因修止观故，若得身心澄净，或发无常、苦、空、无我<sup>98</sup>、不净、世间可厌、食不净相、死离尽想，念佛、法、僧、戒、舍、天<sup>99</sup>，念处、正勤、如意、根、力、觉、道<sup>100</sup>，空、无相、无作<sup>101</sup>，六度<sup>102</sup>诸波罗蜜<sup>103</sup>，神通变化等一切法门发相，是中应广分别。故经云：“制心一处，无事不办。”

## 二、分别真伪者，有二：

一者辨邪伪禅发相。行者若发如上诸禅时，随因所发之法，或身搔动，或时身重，如物镇压，或时身轻欲飞，或时如缚，或

<sup>97</sup> 根：原为“相”，据《明藏》改“根”。

<sup>98</sup> 无常、苦、空、无我：即有漏果报之四相，亦称苦谛四行相。

<sup>99</sup> 佛、法、僧、戒、舍、天：为六念。

<sup>100</sup> 念处、正勤、如意、根、力、觉、道：即三十七道品，又称三十七菩提分、三十七助道法，为追求智慧、进入涅槃境界之三十七种修行方法，可分为七科：

1、四念处，又作四念住：(1)身念处，观此色身皆是不净。(2)受念处，观苦乐等感受悉皆是苦。(3)心念处，观此识心念念生灭，更无常住。(4)法念处，观诸法因缘生，无自主自在之性，是为诸法无我。

2、四正勤，又作四正断：(1)已生恶令永断。(2)未生恶令不生。(3)未生善令生。(4)已生善令增长。

3、四如意足，又作四神足：(1)欲如意足，希慕所修之法能如愿满足。(2)精进如意足，于所修之法，专注一心，无有间杂，而能如愿满足。(3)念如意足，于所修之法，记忆不忘，如愿满足。(4)思惟如意足，心思所修之法，不令忘失，如愿满足。

4、五根，根，即能生之意，此五根能生一切善法：(1)信根，笃信正道及助道法，则能生出一切无漏禅定解脱。(2)精进根，修于正法，无间无杂。(3)念根，乃于正法记忆不忘。(4)定根，摄心不散，一心寂定，是为定根。(5)慧根，对于诸法观照明了，是为慧根。

5、五力，力即力用，能破恶成善：(1)信力，信根增长，能破诸疑惑。(2)精进力，精进根增长，能破身心懈怠。(3)念力，念根增长，能破诸邪念，成就出世正念功德。(4)定力，定根增长，能破诸乱想，发诸禅定。(5)慧力，慧根增长，能遮止三界见思之惑。

6、七觉分，又作七觉支：(1)择法觉分，能拣择诸法之真伪。(2)精进觉分，修诸道法，无有间杂。(3)喜觉分，契悟真法，心得欢喜。(4)除觉分，能断除诸见烦恼。(5)舍觉分，能舍离所念着之境。(6)定觉分，能觉了所发之禅定。(7)念觉分，能思惟所修之道法。

7、八正道，又作八圣道：(1)正见，能见真理。(2)正思惟，心无邪念。(3)正语，言无虚妄。(4)正业，住于清净善业。(5)正命，依法乞食活命。(6)正精进，修诸道行，能无间杂。(7)正念，能专心忆念善法。(8)正定，身心寂静，正住真空之理。

<sup>101</sup> 空、无相、无作：称为三三昧，亦为进入涅槃境界之三解脱门。空三昧，是观察世间的一切法都是缘生的，也都是虚妄不实的；无相三昧，是观察世间的一切形相都是虚妄假有；无愿三昧，又名无作三昧，即观一切法幻有，而无所愿求。

<sup>102</sup> 六度：指布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧。度为度生死海之义，这六种修行能到达涅槃彼岸，故称六度。《仁王经》卷上说：“六度四摄一切行。”

<sup>103</sup> 波罗蜜：译言度。新称波罗蜜多，译言到彼岸。不仅六度，还有其它种种善行，故称诸波罗蜜。

时透迤垂熟，或时煎寒，或时壮热，或见种种诸异境界，或时其心闇蔽，或时起诸恶觉，或时念外散乱诸杂善事，或时欢喜躁动，或时忧愁悲思，或时恶触，身毛惊竖，或时大乐昏醉，如是种种邪法与禅俱发，名为邪伪。

此之邪定若人爱着，即与九十五种鬼神<sup>104</sup>法相应，多好失心颠狂，或时诸鬼神等知人念着其法，即加势力令发诸邪定、邪智、辩才、神通，感动世人。凡愚见者，谓得道果，皆悉信伏。而其内心颠倒，专行鬼法，惑乱世间。是人命终永不值佛，还堕鬼神道中。若坐时多行恶法，即堕地狱。

行者修止观时，若证如是等禅，有此诸邪伪相，当即却之。云何却之？若知虚诞，正心不受不着，即当谢灭。应用正观破之，即当灭矣。

二者辨真正禅发相。行者若于坐中发诸禅时，无有如上所说诸邪法等。随一一禅发时，即觉与定相应，空明清净，内心喜悦，愴然快乐，无有覆盖，善心开发，信敬增长，智鉴分明，身心柔软，微妙虚寂，厌患世间，无为无欲，出入自在，是为正禅发相。譬如与恶人共事，恒相触恼；若与善人共事，久见其美。分别邪正二种禅发之相，亦复如是。

三、明用止观长养诸善根者。若于坐中诸善根发时，应用止观二法修令增进。若宜用止则以止修之，若宜用观则以观修之。具如前说，略示大意矣。

<sup>104</sup>鬼神：鬼为六趣之一；神为天、龙、干达婆、夜叉、阿修罗、迦楼罗、紧那罗、摩睺罗伽等八部之通称。有威云鬼，有能云神。《金光明经文句》卷六说：“鬼者威也，能令他畏其威也。神者能也，大力者能移山填海，小力者能隐显变化。”鬼神皆可分为善恶二种，数量众多，九十五种系概略的说法。

## 本章释要：

本章是“正修止观”过程中必然会遇到的重要现象，也是检验修行是否进入佳境的标志性阶段。在行者通过前六章的次第修习，身心得到充分调和与净化后，宿世的善根种子和修行的功德力会开始显现，产生各种殊胜的身心体验，智者大师称之为“善根发相”。

本章的核心在于：第一，正确识别这些现象是善根开发，而非魔事；第二，以不取不舍的平常心对待，方能顺利入于深定。

核心主旨：识别善根，不取不舍

“善根发相”是止观功夫纯熟，内心由染污转向清净时，自然显现的清明、安乐、智慧的境界。行者需明了其原理，方能不惊不怖，亦不贪着，顺利过关。

### 详细内容解析

#### 一、善根发相的因由与总相

因由：

1、外因：持戒清净，诃欲弃盖，息诸缘务，为善根生长提供了肥沃的“净土”。

2、内因：通过修止观，内心妄念停息，如同浊水澄清，本有的智慧光明（善根）自然显现。

3、总相（共同特征）：发生后，身心自然感到“明朗清净，身心调适，轻利安隐”。伴有法喜（对佛法信心增长，心生欢喜）

和正念（心向涅槃，厌恶世间欲乐）。

关键：这些感受是自然发生的，并非强求而来。

## 二、善根发相的不同类型

智者大师将善根发相分为两大类，对应不同根器的行者：

### （一）外善根发相

这是较为外显、与戒行和德行相关的善根表现。例如：

信心加深，乐善好施；持戒更加精严，身心柔和；勇猛精进，乐闻正法；烦恼减轻，心生慈悲；常欲忏悔罪业，等等。

这些是“布施、持戒、忍辱、精进、禅定、智慧”等六度功德在内心自然生长的体现。

### （二）内善根发相

这是在禅定中由“息”（呼吸、气息）的调和所引发的内在境界，是本章的重点。主要包括以下五种：

#### 1、息道善根发相

特征：因修数息、随息等法门，心息相依，息调心细，引发禅定。此时可能会感到：

八触：动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑等八种身体感觉。

十六特胜：从“知息入”到“观弃舍”的十六种逐步深入的禅定功德和智慧观照。

本质：这是“欲界”中最为殊胜的善根发相，是进入“初禅未到地定”的前兆。

#### 2、不净观善根发相

特征：因修不净观，对治贪欲，于定中能清晰地观见自身或他人尸身青瘀、膨胀、腐烂等不净之相，从而深生厌离，断除贪欲。

作用：能破“身见”，对治贪淫。

### 3、慈心观善根发相

特征：因修慈悲观，于定中自然对一切众生心生深切的慈悲、怜悯与护念之心。

作用：能破嗔恚，内心柔和，得大安乐。

### 4、因缘观善根发相

特征：因修因缘观，于定中豁然了达“十二因缘”三世轮回之理，觉悟“无明”是生死之本，智慧明利。

作用：能破愚痴，生发般若智慧。

### 5、念佛善根发相

特征：因修念佛观，于定中或梦中见佛的庄严相好，或闻佛说法，信心倍增，身心欢喜。

作用：能除业障，坚定道心。

## 三、验证与对治：是真境界，还是魔事？

这是本章最精要的实践指导。行者如何判断眼前境界是“善根发”还是“魔事”？验证方法：

1、用“止”来验证：遇到境界时，收心修止。若境界逐渐消失，则多为善根发；若境界反而更加猛烈、清晰，则多为魔事。

2、用“观”来验证：以般若正观观察此境界，知其“皆从心

起，悉属因缘，无有自性，体性空寂”。若能如此观照而境界灭除，心归平静，即是善根；若越观越执着、越恐惧，则可能是魔事。

根本对治原则：不取不舍

不取：不生起贪着、爱恋、炫耀之心。一旦贪着，善境即成魔境，障碍进步。

不舍：不生起恐惧、厌恶、排斥之心。若生恐惧，则会退失道心。

正确的态度是：了知一切境界皆是虚妄，心如明镜，物来则现，物去则不留。如此，则一切善根境界皆能成为增进道业的资粮。

章节总结与修行要义

承上启下的关键：〈善根发〉是“正修止观”取得实效的明证，标志着行者从“加行位”正式进入了“圣道”的预备阶段。它既是过去努力的成果，也是未来深入禅定的基础。

修行路上的“路标”与“试金石”：本章教导行者，应将一切境界视为修行路上的“路标”，知道自己走对了方向，但绝不可停留驻足。同时，它也是“试金石”，考验行者能否保持“不取不着”的中道心态。

保持正见是根本：无论遇到何种殊胜境界，其本质仍是“因缘所生法”，当体即空。牢牢把握这一般若正见，便能“百花丛中过，片叶不沾身”，安稳地度过此阶段，迈向更高的修行层次。

## 觉知魔事第八

梵音魔罗<sup>105</sup>，秦言杀者，夺行人功德之财，杀行人智慧之命，是故名之为恶魔。事者，如佛以功德智慧度脱众生入涅槃为事，魔常以破坏众生善根、令流转生死为事。若能安心正道，是故道高方知魔盛，仍须善识魔事，但有四种：一烦恼魔，二阴入界魔，三死魔，四鬼神魔。三种皆是世间之常事及随人自心所生，当须自心正除遣之，今不分别。鬼神魔相，此事须知，今当略说。

鬼神魔有三种：

一者精魅。十二时兽变化作种种形色，或作少女、老宿之形，乃至可畏身等非一，恼惑行人。此诸精魅欲恼行人，各当其时而来，善须别识。若于寅时来者，必是虎兽等；若于卯时来者，必是兔鹿等；若于辰时来者，必是龙螫等；若于巳时来者，必是蛇蟒等；若于午时来者必是马驴驼等；若于未时来者，必是羊等；若于申时来者，必是猿猴等；若于酉时来者，必是鸡鸟等；若于戌时来者，必是狗狼等；若于亥时来者，必是猪等；子时来者，必是鼠等；丑时来者，必是牛等。行者若见常用此时来，即知其兽精，说其名字诃责，即当谢灭。

二者堆剔鬼<sup>106</sup>。亦作种种恼触行人，或如虫蝎缘人头面，钻

<sup>105</sup> 魔罗：意译为杀者、夺命、能夺命者、障碍、扰乱。通常指妨碍善道、夺取人的身命和慧命的四种魔：1、蕴魔，又作阴魔、五阴魔、五蕴魔、五众魔、身魔。即色、受、想、行、识等五蕴积聚而成生死苦果，此生死法能夺慧命。2、烦恼魔，又作欲魔。即为身中 108 种烦恼，能恼乱众生心神，夺取慧命，致不能成就菩提。3、死魔，能令众生四大分散，天丧殒没，而使修行人无法续延慧命。(四)天子魔，又称他化自在天子魔、天魔。即欲界第六天之魔王，能害人善事，憎嫉贤圣法，作种种扰乱事，令修行人不得成就出世善根。上述前三者为内魔，最后者为外魔。

<sup>106</sup>堆剔鬼：应以追惕鬼名为正，坐禅时来作人障碍之鬼，因其恼乱时口唱“追惕、追惕”故。

刺熠熠，或击斫人两腋下，或乍抱持于人，或言说音声喧闹及作诸兽之形，异相非一，来恼行人。应即觉知，一心闭目，阴而骂之，作是言：“我今识汝，汝是阎浮提<sup>107</sup>中食火嗅香偷腊吉支，邪见喜破戒种，我今持戒，终不畏汝。”若出家人，应诵戒本；若在家人，应诵三归五戒等，鬼便却行匍匐而去。如是若作种种留难恼人相貌，及余断除之法，并如禅经中广说。

三者魔恼。是魔多化作三种五尘境界相来破善心。1、作违情事，则可畏五尘令人恐惧；2、作顺情事，则可爱五尘令人心着；3、非违非顺事，则平等五尘动乱行者。是故魔名杀者，亦名华箭，亦名五箭，射人五情故，名色中作种种境界惑乱行人。作顺情境界者，或作父母兄弟、诸佛形像、端正男女可爱之境，令人心着；作违情境界者，或作虎狼狮子罗刹<sup>108</sup>之形，种种可畏之像，来怖行人；作非违非顺境界者，则平常之事动乱人心，令失禅定，故名为魔。或作种种好恶之音声，作种种香臭之气，作种种好恶之味，作种种苦乐境界，来触人身，皆是魔事，其相众多，今不具说。举要言之，若作种种五尘恼乱于人，令失善法，起诸烦恼，皆是魔军，以能破坏平等佛法，令起贪欲、忧愁、嗔恚、睡眠等诸障道法。如经偈中说：

欲是汝初军，忧愁为第二，饥渴第三军，渴爱为第四，

<sup>107</sup> 阎浮提：又作阎浮洲、赡部洲，乃盛产阎浮树之国土。此洲为须弥山四大洲之南洲，故又称南阎浮提、南赡部洲。

<sup>108</sup> 罗刹：乃印度神话中之恶魔，最早见于梨俱吠陀。据《慧琳音义》卷二十五说：“罗刹，此云恶鬼也，食人血肉，或飞空或地行，捷疾可畏也。”相传原为印度土著民族之名称，雅利安人征服印度后，遂成为恶人之代名词，演变为恶鬼之总名。男罗刹为黑身、朱发、绿眼，女罗刹则如绝美妇人，富有魅人之力，专食人之血肉。

睡眠第五军，怖畏为第六，疑悔第七军，嗔恚为第八，  
利养虚称九，自高慢人十。如是等众军，压没出家人。  
我以禅智力，破汝此诸军，得成佛道已，度脱一切人。

行者既觉知魔事，即当却之。却法有二：一者修止却之。凡见一切外诸恶魔境，悉知虚诞，不忧不怖，亦不取不舍、妄计分别，息心寂然，彼自当灭。二者修观却之。若见如上所说种种魔境，用止不去，即当反观，能见之心不见处所，彼何所恼，如是观时，寻当灭谢。若迟迟不去，但当正心，勿生惧想，不惜躯命，正念不动，知魔界如<sup>109</sup>即佛界如。若魔界如、佛界如，一如无二如，如是了知，则魔界无所舍，佛界无所取，佛法自当现前，魔境自然消灭。

复次，若见魔境不谢，不须生忧，若见灭谢，亦勿生喜。所以者何？未曾见有人坐禅见魔化作虎狼来食人，亦未曾见魔化作男女来为夫妇。当其幻化，愚人不了，心生惊怖及起贪着，因是心乱，失定发狂，自致其患，皆是行人无智受患，非魔所为。若诸魔境恼乱行人，或经年月不去，但当端心正念坚固，不惜身命，莫怀忧惧。当诵大乘方等<sup>110</sup>诸经治魔咒，默念诵之，存念三宝。若出禅定，亦当诵咒自防，忏悔、惭愧及诵波罗提木叉<sup>111</sup>。邪不干正，久久自灭。

<sup>109</sup> 如：真实、不变易的意思。诸法各各之相谓事如；而诸法各各之事相，非实有，其实皆空，此空即诸法之实相，为理如。《大智度论》卷三十二说：“诸法如有二种：一者各各相，二者实相。”可知诸法实相即如，因其不二、不异、不变、不动，万法的真面目，都同一相，故名为如。又，诸法之理性相同，谓之如，以诸法虽各各差别而理体则一味平等。故如者理之异名，此理真实，故云真如。

<sup>110</sup> 方等：亦称方广，九部经之一，或十二部经之一。指大乘经典，即广说广大甚深之义的经典。

<sup>111</sup> 波罗提木叉：义为处处解脱、别别解脱，指僧尼应守之学处（戒条），遵守它可解脱一切烦恼。

魔事众多，说不可尽，善须识之。是故初心行人必须亲近善知识，为有如此等难事。是魔入人心，能令行者心神狂乱，或喜或忧，因是成患致死；或时令得诸邪禅定、智慧、神通、陀罗尼<sup>112</sup>，说法教化，人皆信伏，后即坏人出世善事及破坏正法。如是等诸异非一，说不可尽，今略示其要，为令行人于坐禅中，不妄受诸境界。取要言之，若欲遣邪归正，当观诸法实相，善修止观，无邪不破。故《释论》云：“除诸法实相，其余一切皆是魔事。”如偈中说：

若分别忆想，即是魔罗网；不动不分别，是则为法印<sup>113</sup>。

### 本章释要：

本章承接上一章〈善根发〉，探讨修行道路上另一个关键问题：如何识别和处理修行障碍，即“魔事”。当修行者的善根发起，功德智慧有所增长时，往往会惊动和触怒那些以欲界为家的“魔”，从而引发干扰。智者大师详细阐释了魔事的本质、种类及对治方法，其核心在于“识魔不为魔所惑，观空不为空所缚”。

核心主旨：辨识魔事，正观破之，其核心在于教导修行者：

清晰辨识：什么是魔事？它如何表现？

<sup>112</sup>陀罗尼：义为总持，即能总摄忆持无量佛法而不忘失之念慧力。换言之，陀罗尼即作为一种记忆术，即于一法之中，持一切法；于一文之中，持一切文；于一义之中，持一切义；故由记忆此一法一文一义，而能联想一切之法，总持无量佛法而不散失。《瑜伽师地论》卷四十五举出四陀罗尼：1、法陀罗尼，能记忆经句不忘。2、义陀罗尼，能理解经义不忘。3、咒陀罗尼，依禅定力起咒术，能消除众生之灾厄。4、忍陀罗尼，通达诸法离言之实相，了知其本性，忍法性而不失。及至后世，因陀罗尼之形式，类同诵咒，因此后人将其与咒混同，遂统称咒为陀罗尼。然一般仍以字句长短加以区分，长句者为陀罗尼，短句者为真言，一字二字者为种子。

<sup>113</sup>法印：法，指佛法，印，即印记、标帜。法印系指证明为真正佛法之标准。又印有真实、不动不变之义，例如王者之印，能为证明。后世称《杂阿含经》卷十所指之“一切行无常、一切法无我、涅槃寂静”，为三法印。又称“一切行无常、一切行苦、一切法无我、涅槃寂静”，为四法印。此四者加一切法空，则称五法印。据《法华玄义》卷八上载，三法印系小乘之法印，而大乘仅有“诸法实相”之一法印，即一实相印。

明了本质：魔事从何而来？其本性是什么？

善巧对治：运用止观的正见与方法，破除魔扰，转障为道。

详细内容解析

## 一、魔事的定义与根源

何为“魔”：“魔”在梵语中是“魔罗”，意为“杀者”、“夺命”、“障碍”，能夺修行人的功德法财，障碍其成就解脱。

魔事的根源：

外缘：确实有欲界天魔及其眷属，不喜众生出离三界，故前来扰乱。

内因（根本）：魔事之所以能干扰行者，根本在于行者自身还有烦恼种子、我执、法执以及五阴（色、受、想、行、识）的障碍。魔事是“自心阴影”的投射与外化。

## 二、魔事的种类

智者大师将魔事分为四大类：

### 1、烦恼魔

所指：行者自身猛烈的贪欲、嗔恚、愚痴等烦恼突然生起，破坏善根，令心散乱。

特点：这是最根本的“内魔”，是其他一切魔事得以发生的内在基础。

### 2、阴入界魔（又名“五阴魔”）

所指：由我们的身心（五阴：色、受、想、行、识）本身所引发的障碍。

特点：例如，色身病痛（色阴），苦乐感受（受阴），各种邪思妄想（想阴、行阴），识心分别（识阴）等。我们的身心聚合体本身就是修道的一大障碍。

### 3、死魔

所指：生命夭折或中断，使修行无法继续。

特点：这是最现实的障碍，提醒行者“生死事大，无常迅速”，应精进修行。

### 4、鬼神魔（又名“天魔”）

所指：欲界天魔及其眷属所作的扰乱。这是通常意义上最令人恐惧的“外魔”，其表现最为具体和诡异。

三种主要表现：

（1）精魅鬼魔：十二时辰中，各类动物精灵附体，令人身心反常，或嬉笑狂闹，或悲戚不安。

（2）堆剔鬼魔：令人或突然感到身体沉重，如物压迫；或突然感到身体轻飘，想要飞行。或产生诸多恐怖的幻觉。

（3）魔恼鬼魔：这是最严重的干扰。或令行者心生贪爱，执着于禅定中的虚假快乐；或令行人起起极大的嗔恨；或令其陷入愚痴、惊恐之中。严重时能令人陷入癫狂，破坏戒律。

## 三、对治魔事的方法

这是本章的实践精髓。面对任何魔事，其根本对治原则是：不惊不怖，不取不舍，观其性空。

### 1、止法治魔：

原理：收摄心神，住于正念，心不缘取外境，则魔境自然失去干扰的对象。

具体操作：当魔境现前时，紧闭双眼，凝心不动，了知一切境界皆虚妄不实。修“体真止”，观想一切法空，魔从何来？扰者是谁？如此，则魔事自然消失。

## 2、观法治魔（根本大法）：

原理：运用般若智慧，直观魔事的本质。

具体操作：

观魔的本性：反观能作扰乱的心，以及所现的魔境，皆从因缘生，了不可得。魔由心起，亦由心灭。如《般若心经》所言：“心无挂碍，无挂碍故，无有恐怖。”

观魔如幻：了知魔境如梦境、如幻化、如水中月。行者应作如是思维：“我今所见魔境，皆是幻化。我身亦如是，从幻化生，与魔何异？尔今何故恼幻化人？”如此正观，魔境即灭。

3、念佛治魔：若观力尚弱，心生恐惧，可至心称念“南无佛”或诸经咒。凭借佛菩萨的慈悲威德之力，亦能驱散魔扰。

## 章节总结与修行要义

魔由心生，亦由心灭：本章最核心的教义在于指出，一切魔事的根本在于我们内心的执着与恐惧。若能彻见“能扰”与“所扰”皆空，则魔事不攻自破。

检验修行境界的“试金石”：魔事的出现，恰恰说明修行有了真实的进步，已经触及到烦恼的根本。因此，应将其视为检验

定力与智慧的契机，而非退心的理由。

与“善根发”的辨别：魔事与善根发相的根本区别在于，善根发能令人身心清净，正向增上；而魔事则令人心烦意乱，恐惧不安，退失道心。行者应依此细加辨别。

总而言之，〈觉知魔事第八〉是《童蒙止观》为修行者提供的一把“降魔宝剑”。这把剑并非向外斩杀，而是向内的智慧观照。它教导行者，真正的安全区并非一个没有魔扰的环境，而是那颗了达诸法空性、如如不动的清净心。

## 治病第九

行者安心修道，或四大有病<sup>114</sup>，因今用观，心息鼓击，发动本病；或时不能善调适身心息三事，内外有所违犯，故有病患。夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差；若用心失所，则四百四病因之发生。是故若自行化他，应当善识病源，善知坐中内心治病方法。一旦动病，非唯行道有障，则大命虑失。今明治病法中，有二意：一明病发相，二明治病方法。

一明病发相者，病发虽复多途，略出不过二种：

一者四大增损病相。若地大增者，则肿结沉重，身体枯瘠，如是等百一患生；若水大增者，则痰阴胀满，食饮不消，腹痛下痢等百一患生；若火大增者，即煎寒壮热，支节皆痛，口气大小，便利<sup>115</sup>不通等百一患生；若风大增者，则身体虚悬，战掉疼痛，肺闷胀急，呕逆气急，如是等百一患生。故经云：“一大不调，百一病起，四大不调，四百四病，一时俱动。”四大病发各有相貌，当于坐时及梦中察之。

二者五藏生患之相。从心生患者，身体寒热，及头痛口燥等，心主口故；从肺生患者，身体胀满，四支烦疼，心闷鼻塞等，肺主鼻故；从肝生患者，多无喜心，忧愁不乐，悲思嗔恚，头痛眼闇昏闷等，肝主眼故；从脾生患者，身体面上，游风遍身，[病-丙+习]痒疼痛，饮食失味等，脾主舌故；从肾生患者，咽喉噎<sup>116</sup>塞，腹胀耳聋等，肾主耳故。五藏生病众多，各有其相，当于坐时及

<sup>114</sup> 四大有病：佛教认为人身是由地水火风四大元素组合而成，四大之间如不调和，则生四百四种病。

<sup>115</sup> 利：原作“痢”，今依文义改为“利”字。

<sup>116</sup> 噎：音：义，阴、翳之义。

梦中察之可知。

如是四大五藏病患，因起非一，病相众多，不可具说。行者若欲修止观法门，脱有患生，应当善知因起。此二种病，通因内外发动，若外伤寒冷风热，饮食不消而病，从二处发者，当知因外发动。若由用心不调，观行违僻，或因定法发时，不知取与，而致此二处患生，此因内发病相。复次有三种得病因缘不同：一者四大五藏增损得病如前说，二者鬼神所作得病，三者业报得病。如是等病，初得即治甚易得差，若经久则病成，身羸病结，治之难愈。

二明治病方法者。既深知病源起发，当作方法治之。治病之法乃有多途，举要言之，不出止观二种方便。

云何用止治病相？有师言：但安心止在病处，即能治病。所以者何？心是一期果报之主，譬如王有所至处，群贼迸散。次有师言：脐下一寸名忧陀那<sup>117</sup>，此云丹田，若能止心守此不散，经久即多有所治。有师言：常止心足下，莫问行住寝卧，即能治病。所以者何？人以四大不调故，多诸疾患，此由心识上缘故，令四大不调。若安心在下，四大自然调适，众病除矣。有师言：但知诸法空无所有，不取病相，寂然止住，多有所治。所以者何？由心忆想，鼓作四大，故有病生，息心和悦，众病即差。故《净名经》云：“何为病本？所谓攀缘。云何断攀缘？谓心无所得。”如是种种说用止治病之相非一，故知善修止法能治众病。

<sup>117</sup> 忧陀那：又作优陀那等。指语言时之风触脐而发，因亦指脐下一寸处，汉道家所谓丹田。

次明观治病者。有师言：但观心想，用六种气治病者，即是观能治病。何等六种气？一吹，二呼，三嘻，四呵，五嘘，六咽。此六种息，皆于唇口之中，想心方便，转侧而作，绵微而用。颂曰：

心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，  
肝藏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。

有师言：若能善用观想运作，十二种息能治众患：一上息，二下息，三满息，四焦息，五增长息，六灭坏息，七暖息，八冷息，九冲息，十持息，十一和息，十二补息。此十二息皆从观想心生，今略明十二息对治之相。上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，灭坏息治增盛，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通，持息治战动，和息通治四大不和，补息资补四大衰。善用此息可以遍治众患，推之可知。

有师言：善用假想观，能治众病，如人患冷，想身中火气起，即能治冷。此如《杂阿含经》治病秘法七十二种法中广说。有师言：但用止观，检析身中四大病不可得，心中病不可得，众病自差。如是等种种说用观治病，应用不同，善得其意，皆能治病。

当知止观二法，若人善得其意，则无病不治也。但今时人根机<sup>118</sup>浅钝，作此观想多不成就，世不流传。又不得于此更学气术、休粮，恐生异见。金石草木之药与病相应，亦可服饵。若是鬼病，当用强心加咒以助治之。若是业报病，要须修福忏悔，患则消灭。

<sup>118</sup> 根机：以人之禀性譬诸木之根，根之发动处称为机。修行之进止，教法之兴废，都由此根机如何而不同。

此二种治病之法，若行人善得一意，即可自行兼他，况复具足通达。若都不知，则病生无治，非唯废修正法，亦恐性命有虞，岂可自行教人！是故欲修止观之者，必须善解内心治病方法。其法非一，得意在人，岂可传于文耳。

复次，用心坐中治病，仍须更兼具十法，无不有益。十法者：一信，二用，三勤，四常住缘中，五别病因法，六方便，七久行，八知取舍，九持护，十识遮障。云何为信？谓信此法必能治病。何为用？谓随时常用。何为勤？谓用之专精不息，取得差为度。何为住缘中？谓细心念念依法而不异缘。何为别病因起？如上所说。何为方便？谓吐纳运心缘想，善巧成就，不失其宜。何为久行？谓若用之未即有益，不计日月，常习不废。何为知取舍？谓知益即勤，有损即舍之，微细转心调治。何为持护？谓善识异缘触犯。何为遮障？谓得益不向外说，未损不生疑谤。若依此十法所治，必定有效不虚者也。

### **本章释要：**

本章探讨的是修行者在止观实践中一个非常现实的问题：如何对治因坐禅而引起的身体疾病。智者大师认为，身安则道隆，疾病的缠身会严重障碍定慧的生起。因此，他将治病视为证得圣果的重要前提，并系统地阐述了禅病的成因与对治方法，体现了天台止观对修行者身心健康的深切关怀与务实精神。此章也是本书具有中国文化特色的一个重要方面。

核心主旨：识病起因，善用止观

本章的核心在于：

正确诊断：明确疾病产生的根本原因。

对症下药：运用止观的法门，从根源上对治疾病。

详细内容解析

一、发病的两种根本原因

智者大师将一切疾病归为两大来源：

（一）四大五脏增损所生（生理病因）

四大不调：地（坚硬）、水（湿润）、火（温暖）、风（移动）四大元素在身体内失去平衡。

1、地大增：身体僵硬、沉重、肿胀。

2、水大增：痰液增多、虚浮、积食。

3、火大增：浑身发热、关节疼痛、心烦意乱。

4、风大增：心神恍惚、呼吸不畅、肢体无力。

（二）五脏生患：心、肝、脾、肺、肾五脏功能失调，也会引发相应病症（如心火过盛则头痛，肺病则身体闷胀等）。

（三）鬼神业报所作（业力病因）

1、鬼神所作：因冲撞或触怒某些鬼神非人，导致其干扰而生病。

2、业报所感：由于过去世所造的恶业，在今生成熟果报而感召疾病。这种病通常医药难治。

二、对治疾病的方法

智者大师提供了从浅至深、层层递进的对治方法。

### (一) 息心守道，外病自除

这是最根本的原则。若疾病初起，不严重时，应：

1、安心修止：将心安住于所缘之境（如丹田或呼吸），不加理会，身体放松，许多小病会自然痊愈。

2、观想空性：了达病痛的本质是“因缘和合，虚幻不实”，从而放下对病痛的恐惧和执着。

### (二) 善用气息，对治四大之病

这是本章最具特色和操作性的疗法，即运用呼吸与观想来调和四大。

#### 1、六种息治法：

吹：观想用“吹”息治“寒”病（水大、火大失调）。

呼：观想用“呼”息治“热”病（火大失调）。

嘻：观想用“嘻”息治“风”病（风大失调）。

呵：观想用“呵”息治“痰”病（地大、水大失调）。

嘘：观想用“嘘”息治“痛”病（多属风大、火大）。

呬：观想用“呬”息治“劳乏”（多属虚症）。

#### 2、十二种息治法（更精微的调息观想法）

通过观想呼吸具有十二种特性来治病：

上息：治沉重；下息：治虚悬；满息：治枯瘠；焦息：治肿胀；增长息：治损耗；灭坏息：治增盛；暖息：治寒冷；冷息：

治热恼；冲息：治壅塞；持息：治战动；和息：治身体不调；补

息：治身体虚弱。

方法：安心守意，专注而柔和地观想呼吸具备上述功能，气息周遍全身，从而调和病患。

### （三）借助外缘

汤药：借助中医方剂等调理身体。

符咒：在因缘需要时，也可借助符咒之力。

### （四）深观业病，忏悔止观

对于由业障引起的顽固疾病，则需从根本上入手：

观察病根：用智慧观察此病由何业而起。

至心忏悔：在静处，至诚礼拜、诵经、忏悔过去的罪业。

修习止观：

修止：安心于“病性本空”，知病不可得。

修观：深入地观照——“病患的我是谁？所生的病又从何而来？能治病的法又是什么？”

如此反复观照，了达病、我、法三者皆不可得，则一切执着自然熄灭，心病与身病也随之痊愈。

### 章节总结与修行要义

身安心则安：本章体现了佛教“藉假修真”的智慧，虽然身体是四大假合，但一个健康的身体是修道的佳器，不可忽视。

心为根本：所有疗法中，以心为主导。无论是调息还是观想，其效力都取决于心的专注与观慧的深浅。止观是能治一切病的“阿伽陀药”。

法门圆融，应病与药：智者大师提供的疗法丰富而圆融，从简单的放松安心，到具体的呼吸观想，再到深层的业力忏悔与空观，适应不同病因和根器的行者。

总而言之，〈治病第九〉不仅是禅病治疗手册，更是将佛法智慧应用于生命管理的典范。它教导修行者：面对疾病，我们并非被动的承受者，而是可以通过正念与观慧，主动地转化身心，将病苦转为道用的。

## 证果第十

若行者如是修止观时，能了知一切诸法皆由心生，因缘虚假不实故空，以知空故，即不得一切诸法名字相，则体真止也。尔时上不见佛果可求，下不见众生可度，是名从假入空观，亦名二谛观<sup>119</sup>，亦名慧眼，亦名一切智<sup>120</sup>。若住此观，即堕声闻辟支佛<sup>121</sup>地。故经云：“诸声闻众等自叹言：我等若闻净佛国土，教化众生，心不喜乐。所以者何？一切诸法皆悉空寂，无生无灭，无大无小，无漏无为<sup>122</sup>，如是思惟，不生喜乐。”当知若见无为入正位<sup>123</sup>者，其人终不能发三菩提<sup>124</sup>心，此即定力多故，不见佛性。

若菩萨为一切众生，成就一切佛法，不应取着无为而自寂灭，尔时应修从空入假观。则当谛观心性虽空，缘对之时，亦能出生一切诸法。犹如幻化，虽无定实，亦有见闻觉知等相差别不同。行者如是观时，虽知一切诸法毕竟空寂，能于空中修种种行，如空中种树，亦能分别众生诸根、性、欲无量故，则说法无量。若能成就无碍辩才<sup>125</sup>，则能利益六道<sup>126</sup>众生。是名方便随缘止，乃是

<sup>119</sup> 二谛观：天台家三观中空观之异名。以空观成就，不但成就空谛，且以俗谛历然显现，故称为二谛观。

<sup>120</sup> 一切智：佛教智慧的一种。若就广义言，即指无所不知的佛智。若就狭义讲，则系三智之一，相对于一切种智而言，特指对现象之共性，即空性或真如的认识，为声闻、缘觉所得之智。

<sup>121</sup> 辟支佛：意为缘觉、独觉。为二乘之一，亦为三乘之一，乃指无师而能自觉自悟之圣者。据《大智度论》卷十八、《大乘义章》卷十七载，有二义：1、出生于无佛之世，当时佛法已灭，但因前世修行之因缘（先世因缘），自以智慧得道。2、自觉不从他闻，观悟十二因缘之理而得道。

<sup>122</sup> 无为：无造作之意。与“有为”相对之称，即非由因缘所造作，离生灭变化而绝对常住之法。又作无为法。

<sup>123</sup> 正位：指涅槃之位。

<sup>124</sup> 三菩提：指无上正等菩提，又作无上菩提、阿耨多罗三藐三菩提，为诸佛之觉悟。谓善男子善女人自发菩提心，亦复教他人发菩提心，令他人入信，若有来者及不来者，悉皆恭敬亦生随喜，如此解脱自利利他，为多人利益、安乐故，称为无上正等菩提。

<sup>125</sup> 无碍辩才：指佛、菩萨、圣众等说法所具有的自在无碍辩才。分为四种：1、法无碍辩，于教法无滞。2、义无碍辩，于义理无滞。3、辞无碍辩，于诸方言辞通达自在。4、辩无碍辩，以前三种之智辩为众生乐说无碍。

<sup>126</sup> 六道：又作六趣。指众生各依其业而趣往之世界。即：地狱道、饿鬼道、畜生道、修罗道、人间道、天道。此六道中，前三者称为三恶道，后三者称为三善道。

从空入假观，亦名平等观，亦名法眼，亦名道种智<sup>127</sup>。住此观中，智慧力多故，虽见佛性而不明了。菩萨虽复成就此二种观，是名方便观门，非正观也。故经云：前二观为方便道，因是二空观，得入中道第一义<sup>128</sup>观，双照二谛，心心寂灭，自然流入萨婆若海<sup>129</sup>。

若菩萨欲于一念中具足一切佛法，应修息二边分别止，行于中道正观。云何修正观？若体知心性非真非假，息缘真假之心，名之为正。谛观心性非空非假而不坏空假之法，若能如是照了，则于心性通达中道，圆照二谛。若能于自心见中道二谛，则见一切诸法中道二谛，亦不取中道二谛，以决定性不可得故，是名中道正观。如《中论》偈中说：

因缘所生法，我说即是空，亦名为假名，亦名中道义。

深寻此偈意，非惟具足分别中观之相，亦是兼明前二种方便观门旨趣。

当知中道正观，则是佛眼一切种智<sup>130</sup>，若住此观，则定慧力等，了了见佛性，安住大乘，行步平正，其疾如风，自然流入萨婆若海。行如来行，入如来室，着如来衣，坐如来座，则以如来庄严而自庄严。获得六根清净<sup>131</sup>，入佛境界，于一切法无所染着，一切佛法皆现在前。成就念佛三昧，安住首楞严定<sup>132</sup>，则是普现色身三昧，普入十方佛土教化众生，严净一切佛刹，供养十方诸

<sup>127</sup> 道种智：三智之一。即遍知世间、出世间一切道门差别之智慧。又指广学一切道法以济度众生之菩萨智。

<sup>128</sup> 第一义：指诸佛圣智所觉悟的究竟真理，至高无上。

<sup>129</sup> 萨婆若海：萨婆若，意为一切种智，即诸佛究竟圆满果位之智。海则言其广大如海。

<sup>130</sup> 一切种智：三智之一。又作佛智，言能以一种之智，知一切诸佛之道法，又能知一切众生之因种。

<sup>131</sup> 六根清净：指通过修行，消除眼、耳、鼻、舌、身、意等六根无始以来之罪垢，以无量功德庄严之，使之清净洁白。由此清净之功德，六根各发无碍之妙用，且得六根互用之自在。

<sup>132</sup> 首楞严定：首楞严，意为一切事究竟坚固。首楞严定即坚固摄持诸法之三昧，为一百零八种三昧之一，乃诸佛及十地菩萨所得之禅定。菩萨得此三昧，诸烦恼魔及魔人无能坏者。

佛，受持一切诸佛法藏，具足一切诸行波罗蜜，悟入大菩萨位。则与普贤、文殊为其等侣，常住法性身<sup>133</sup>中。则为诸佛称叹授记<sup>134</sup>，则是庄严兜率陀天<sup>135</sup>，示现降神母胎、出家、诣道场、降魔怨、成正觉、转法轮、入涅槃，于十方国土究竟一切佛事，具足真应二身<sup>136</sup>，则是初发心菩萨也。

《华严经》中，初发心时便成正觉，了达诸法真实之性，所有慧身<sup>137</sup>不由他悟。亦云，初发心菩萨，得如来一身作无量身。亦云，初发心菩萨即是佛。《涅槃经》云：“发心、毕竟二不别，如是二心前心难。”《大品经》云：“须菩提，有菩萨摩訶萨<sup>138</sup>，从初发心即坐道场，转正法轮，当知则是菩萨为如佛也。”《法华经》中，龙女所献珠为证。如是等经皆明初心具足一切佛法。即是《大品经》中阿字门<sup>139</sup>，即是《法华经》中为令众生开佛知见，即是《涅槃经》中见佛性故住大涅槃。

已略说初心菩萨因修止观证果之相，次明后心证果之相。后心所证境界则不可知，今推教所明，终不离止观二法。所以者何？如《法华经》云，殷勤称叹诸佛智慧则观义，此即约观以明果也。

<sup>133</sup> 法性身：略名法身，佛三身之一。佛身如法性周遍十方，有无量无边之相好庄严，以无量之光明，无量之音声，度十方无量之法身菩萨，谓之法性身。

<sup>134</sup> 授记：佛对发大心之众生授与当来必当作佛之记别。

<sup>135</sup> 兜率陀天：欲界第四层天之名，此天一昼夜，人间四百年，天寿四万岁，合人间五亿七千六百万年。有内外二院，外院为天人所居，内院为补处菩萨的住处，补处菩萨常由此天下生而成佛，今为弥勒菩萨的净土。

<sup>136</sup> 真应二身：真身即佛之法身，应身即佛应众生之机而示现的父母生身。《大乘义章》卷十九说：“自德名真，随化所现，说以为应，真则是其法门之身，应则是其共世间身。”

<sup>137</sup> 慧身：又作慧法身，五分法身之一。以五种功德法而成就佛身，叫做五分法身：1、戒法身，谓如来三业，离一切的过失。2、定法身，谓如来真心寂灭，离一切的妄念。3、慧法身，谓如来真智圆明，通达诸法的性相。4、解脱法身，谓如来的身心，解脱一切的系缚。5、解脱知见法身，谓如来具有了知自己实已解脱的智慧。

<sup>138</sup> 菩萨摩訶萨：全称菩提萨埵摩訶萨埵，即大菩萨。其中，菩提萨埵，意译觉有情；摩訶萨埵，意译大有情。一般特指初地以上（分为十地）的菩萨。

<sup>139</sup> 阿字门：阿字译为无，又云真空，为众音之母，一切字的种子，故即是般若实相的理体，无生无灭。

《涅槃经》广辩百句解脱以释大涅槃者，涅槃则止义，是约止以明果也。故云，大般涅槃名常寂定，定者即是止义。《法华经》中虽约观明果，则摄于止。故云乃至究竟涅槃，常寂灭相，终归于空。《涅槃》中虽约止明果，则摄于观，故以三德<sup>140</sup>为大涅槃。此二大经，虽复文言出没不同，莫不皆约止观二门，辨其究竟，并据定慧两法，以明极果。

行者当知初中后果，皆不可思议，故新译《金光明经》云：“前际如来不可思议，中际如来种种庄严，后际如来常无破坏。”皆约修止观二心，以辨其果。故《般舟三昧经》中偈云：

诸佛从心得解脱，心者清净名无垢，  
五道鲜洁不受色，有学此者成大道。

誓愿所行者，须除三障<sup>141</sup>五盖，如或不除，虽勤用功，终无所益。

### 本章释要：

本章是全书的高潮与归宿，指明了通过前面九章的次第修习（从预备到正修，从除障到调身），行者最终所能证得的圣果境界。智者大师在此清晰地阐明，修习止观的终极目标并非仅是得到身心轻安，而是证得涅槃妙果，断惑证真。本章的核心在于说明，因修习者的根器与用心不同，所证之果也有深浅之别，但皆

<sup>140</sup> 三德：《涅槃经》所说大涅槃所具有的三德：一、法身德，为佛之本体，以常住不灭之法性为身。二、般若德，般若即智慧，对一切法相如实觉了。三、解脱德，远离一切之系缚，而得大自在。

<sup>141</sup> 三障：指妨害善心、正道的惑、业、苦三种障碍：一、烦恼障，贪欲嗔恚愚痴等迷惑。二、业障，五逆十恶之业行。三、报障，地狱饿鬼畜生等苦报。

以“无漏慧”为体，以“涅槃”为终极指向。

核心主旨：止观为因，涅槃为果

本章的核心在于阐述：

因果不虚：以止观为修因，必定能证得圣果。

境界分明：不同层次的修行，对应不同层次的果证。

究竟归宿：最终的证果是契合“涅槃”与“实相”。

详细内容解析

一、总说证果：从因至果的转变

智者大师以比喻说明：修习止观如同冶炼真金。通过前面九章的“陶练”（去除杂质、调和火候），我们本自具足的“无漏慧”（能断除烦恼的智慧）得以显发。以此无漏慧，断除烦恼，证得果位。

二、别释果证：大小乘的不同果位

智者大师依据修行者的发心与智慧深浅，将证果分为几个层次：

（一）声闻乘的果位

所修观法：主要修习四谛观（苦、集、灭、道）。

所证果位：由浅至深，证得初果（须陀洹）、二果（斯陀含）、三果（阿那含）、四果（阿罗汉）。

核心特征：“破见思之惑，出三界之分段生死”。即断除了对“我”的执着（我见）和由此产生的种种妄想烦恼（思惑），从而超越六道轮回。

## （二）缘觉乘的果位

所修观法：主要修习十二因缘观（无明缘行，行缘识……生缘老死）。

所证果位：证得辟支佛。

核心特征：不仅破除了“见思惑”，更深入地破除了“习气”（烦恼的细微残余）。智慧比声闻更利，能不由他悟，独自观花开花落而悟道。

## （三）菩萨乘的果位（大乘果证）

这是本章的重点，也是《童蒙止观》作为大乘法门的究竟指向。

所修观法：修习一心三观，即于一心中圆修空、假、中三观。

所证境界与果位：

从观行位至相似位：通过修习止观，从初期的“观行即佛”（理上明白，事上开始修行），逐步进入“相似即佛”（获得类似圣者的体验与智慧，但未彻底证悟）。

从相似位入分证位：智慧深化，破一品无明，证一分法身，即入“分证即佛”位，也就是菩萨初住位，从此开始破灭“变易生死”（精神境界上的细微生灭变迁）。

究竟位：无明惑尽，圆满证得“究竟即佛”的妙觉果位。

## 三、总结核心：大乘正果——涅槃与实相

智者大师最终将一切证果归结于大乘的“涅槃”与“实相”。

大涅槃：指通过“三止三观”所证得的圆满寂灭之境。

体真止 -> 证 “性净涅槃” （诸法本性清净）

方便随缘止 -> 证 “方便净涅槃” （于度生中自在无染）

息二边分别止 -> 证 “圆寂涅槃” （空有双亡，寂灭常照）

大菩提：指所成就的圆满智慧，即“实相之慧”。此慧能“通达一切法之真实相状”，无有障碍。

因此，大乘的证果，即是“契入实相，得大涅槃，成就菩提”。

### 章节总结与修行要义

画龙点睛，指明归宿：本章为整个《童蒙止观》的修行体系赋予了终极意义。它明确告知行者，所有的调身、调息、调心、诃欲、弃盖等功夫，最终都是为了导向断除烦恼、证悟实相的圣果，而非停留在世间禅定或身心感受上。

判摄根器，会归大乘：智者大师虽然阐述了声闻、缘觉的果位，但其根本意图在于引导行者发菩提心，趣向大乘的“一心三观”，证得究竟的佛果。这体现了天台宗“会三归一”（汇合声闻、缘觉、菩萨三乘，归于唯一佛乘）的圆教思想。

因果圆满，劝进行者：全书以“证果”作结，起到了极大的劝修和鼓励作用。它树立了一个清晰可见、可证可达的目标，让行者知道一路的艰辛跋涉终不唐捐，从而生起无限的信心与动力。

总而言之，〈证果第十〉为《童蒙止观》画上了一个圆满的句号。它完成了从“凡夫发心”到“圣果现前”的完整闭环，使这部著作不仅是一本禅修手册，更是一部指引生命走向终极解脱的详实地图。

## 全文总结与禅修要义

《童蒙止观》是天台宗智者大师为初心行者构筑的一部系统、精密且极具操作性的禅修宝典。它并非高深的玄学，而是一部“实修导航”，旨在引导修行者从凡夫散乱地，安全、稳妥地走向定慧等持的圣道。

### 一、全书结构总览：严整的修行次第

全书十章，环环相扣，形成一条清晰的“前行 → 正行 → 证果”的修行链。

基础建设（第一至五章）：前行准备

外缘（第一至三章）：从持戒（具缘）开始，到内心诃责五欲，再到坐中弃舍五盖，完成由外而内的净化。

身心（第四章）：具体指导坐禅时“身、息、心”的调和，此为禅修的技术核心。

心理（第五章）：发起“欲、精进、念、巧慧、一心”五种善法欲，完成心灵的最终动员。

核心实践（第六至九章）：正修与对治

正行（第六章）：正式修习“止”（安心一境）与“观”（智慧照了），并融入日常生活（历缘对境修）。

境验（第七至九章）：处理正修中必然出现的三种境况：

善境界（第七章）：正确认识并“不取不舍”地对待善根发相。

逆境界（第八章）：以“观空正见”辨识并破除一切魔事

干扰。

病境界（第九章）：运用“止观与调息”对治禅病，保持身心健康。

终极指向（第十章）：证果

阐明止观修习的最终归宿——断惑证真，证得声闻、缘觉乃至大乘菩萨的圣果，最终契合“涅槃与实相”。

二、核心修行要义：天台止观的精髓

次第严谨，基础为先

智者大师极度重视基础。不持戒、不断外缘、身心不调，则止观如空中楼阁。“具五缘”为首，点明了修行是整体生命的转化，而非单纯的技巧练习。

止观不二，定慧一体

这是天台止观的灵魂。全书破除“先止后观”的次第隔阂，强调“止中有观，观中有止”。修止时，了知心性本空即是观；修观时，心缘实相即是止。二者如鸟之双翼，不可偏废。

从坐中到生活：历缘对境修

这是最具中国佛教特色的智慧。禅修绝不限于蒲团，而是在“行住坐卧、言语动作”中，面对“色声香味触法”时，都能修习止观。这使得佛法与生活圆融无碍，真正做到“动静一如”。

对境无心，不取不舍

贯穿于处理一切境界（善根、魔事、病痛）的根本心要。面对任何身心现象，不贪着、不恐惧、不排斥，只是以般若正观照

见其“缘起性空”的本质。此是降魔、治病、破执的无上宝剑。

### 一心三观，圆顿旨归

虽为“童蒙”所说，但全书的终极指向是天台最圆顿的“一心三观”。于当下一念心中，圆修空观（破见思惑）、假观（破尘沙惑）、中观（破无明惑），直契诸法实相，这亦是第十章大乘证果的根基。

### 三、总结：一部永恒的实修指南

《童蒙止观》的伟大之处在于，它将深奥的佛理转化为清晰可见、步步可循的实践路径。它既给了初学者一把入门的钥匙，也为资深修行者指明了向上的阶梯。其价值跨越时空，无论对于传统的禅修者，还是现代正念、心理疗愈的探索者，它关于身心调御、心念觉察的智慧，都是一座取之不尽的宝库。

全书归根结底一句话：解脱之道，就在当下这一念心的止观功夫之中。

## 止观坐禅法要记

宋忠肃公陈瓘莹中<sup>142</sup>

本自不动，何止之有？本自不蔽，何观之有？众生迷荡，去本日远，动静俱失，不昏即散，此二病本，出生众苦。令彼离苦而获安隐，当用止观以为其药；病瘳药废，医亦不立，则止观者乃假名字。即假即空，言语道断，以大悲故，无说而说，此摩诃止观之所为作也。然其文义深广，汪洋无涯，譬如大海，孰得其际？以大悲故复作方便，使尝一滴知百川味，使由一沤见全潮体，故于大经之外又为此书。词简旨要，读之易晓，应病之药，尽在此矣。善用药者不治己病，止乎其未散，观乎其未昏，方止方观，而未尝昏未尝散也。如鸟双翼，如车两轮，穷远极高，无往不可；及其至也，不出于此。呜呼！不知则已，知止观之可以入道者，可不勉哉！

<sup>142</sup> 宋忠肃公陈瓘（公元 1057 年 - 1124 年），字莹中，号了斋，是北宋末期一位以直谏敢言、学问精深著称的大臣，一生著有《了斋集》《了斋易说》《尊尧集》《论六书》等（多散佚）

附录：

## 佛教“气功”概述

陈星桥

### 目 录

- 一、气功的形成及其涵义
- 二、佛教的修证体系与佛教“气功”的涵义
- 三、佛教“气功”的分类
- 四、佛教“气功”的基本理论
- 五、佛教“气功”修习的基本要求
- 六、修习佛教“气功”法门简介
- 七、佛教“气功”修习举例
- 八、佛教“气功”与医疗保健
- 九、佛教“气功”与特异功能
- 十、佛教“气功”与现代气功之比较
- 十一、关于佛教“气功”的联想
- 十二、佛教“气功”参考书推介

#### 一、气功的形成及其涵义

“气功”一词很早即见于道教典籍，顾名思义，它是一种与气相关的修炼功夫。这很容易使人联想到武术，特别是武术中的所谓“内家拳派”是以气功作为防卫自己、袭击敌人的必要功法。其实这只是气功的一个方面，属于硬气功。气功在古代不叫“气

功”而被称之为“养生术”等，只是到了本世纪 50 年代，在唐山气功疗养院，我国医学科研工作者从大量的历史资料 and 实际观察中发现它有着特殊的祛病强身作用，极具科研价值，于是将它称之为气功并大力提倡，遂使气功一词得以广泛流行。不过在本世纪 70 年代末以前，它作为一种养生术，其运用还仅仅局限在医疗保健领域。改革开放以来，随着传统文化的复兴，随着宗教热的出现，随着人们对特异功能现象的关注和研究，各派气功相继问世，形成了新型的现代气功，并在全国范围内掀起了一个又一个的气功热。它表明人们已不满足于气功的祛病强身作用，希望通过气功的研究与实践提高情操、开发智慧、认识和拓展人体生命潜能，于是自然而然地把目光指向包括佛教在内的宗教，从而使“气功”一词的内涵大大扩展了。气功概念的发展变化，除了客观的需要及人为的因素之外，主要还是由于其自身的特点及其悠久的历史积累所决定的。气功尽管门派众多，修炼方法各异，但都不外乎调身、调息、调心，以控制身心，达到祛病强身、延年益寿、开发人体生命潜能等目的。而古老的东方文明，尤其是悠久的以儒释道为主体的中华传统文化，在这些方面积累了宝贵的理论知识和丰富的实践资料。因而“气功”自然而然地成为不同信仰者都比较容易接受的泛指道教、佛教、儒家、医学、武术和民间身心修炼法以及祛病健体、防身御敌等实用健身术的代名词。由此看来，气功的历史可以说与中华文化的历史一样悠久。依据现存古籍和《老子》《庄子》《黄帝内经》等书的有关记载，气

功的来源，实当远溯周秦或更为久远的医家（巫）和养生家。以后随着道教的形成、佛教的传播、宋明理学的兴起，中华气功得以不断丰富和完善。而在现代，由于科学工作者的介入和千百万气功爱好者的实践，相信古老的中华气功必将大放异彩，成为人体生命科学的一个重要组成部分。

## 二、佛教的修证体系与佛教“气功”的涵义

佛教创立于公元前 6 世纪的印度。当时各种思潮十分活跃，各家禅修之法盛行。释迦牟尼佛出家之初即曾随几位著名的“外道”禅师修学最高禅法——四禅八定，尽得其术，觉得仍不究竟，遂入雪山修苦行长达六年，依然未能解决生死问题。于是放弃苦行，走到一棵菩提树下结跏趺坐，深入禅定，至第七日，夜睹明星而悟道。此后辗转说法 49 年，将他所修所悟的一整套思想理论和修证方法传给了后人，从而创立了佛教。此后二千多年来，历代高僧大德的实践、弘扬，形成了数以万卷的经律论三藏圣典。

佛教于公元前后传入中国，经与中国固有文化相互激荡和融合，对中国的思想、哲学、文学、艺术、建筑、雕塑、音乐、绘画、书法、医学、气功等各个领域以及对各个时代的政治、经济、民风民俗都产生了深远的影响，成为中国传统文化的一个重要组成部分。

佛教理论博大精深。在世界观上，认为没有创世主，万事万物无不是种种因缘或条件组成，既相互联系又相互制约，且时刻处于运动变化之中，没有独立不变的自性，因此本质上是无常的，

是“空”的，而正因为是“空”的，所以世界在时空上无始无终、广大无垠，物质界和生命界犹如万花筒，丰富多彩。但并非杂乱无序，它们遵循着严格的因果规律。反映在人生观上，佛教认为，生命是无常的，有生、老、病、死、爱别离、怨嗔会、求不得等种种苦迫，造成人生痛苦的原因，是人深层意识中对世界的无常或“空”的本质没有正确的认识，贪嗔痴等烦恼深重。但众生都具有“佛性”，要改变人生，解脱生死烦恼，只有修学佛道，去恶行善，清净自心，并以菩萨精神慈悲济世，直至成佛。佛教强调行善得善报，作恶有恶报，改变命运在个人，不承认有救世主。为此佛教要求信徒要遵守五戒（不杀生、不盗窃、不邪淫、不妄语、不饮酒）、十善（不杀、不盗、不邪淫、不恶口、不两舌、不绮语、不妄语、不贪、不嗔、不痴），并在此基础上上求佛道，下化众生。可见佛教是一个富有理性、重视实践、崇尚和平、有益世道的宗教，不可简单以迷信或消极之词视之。

佛教经两千多年的发展，形成了数以万卷的经典，称之为经律论三藏。在三藏中，一般认为，经藏属于定学，除专讲禅法的经以外，其余的经也都是修定的观境，它占了藏经的特大比重；律藏属于戒学；论藏属于慧学，其中论述、指导禅修的部分也不少。佛教整个的修证体系即可概括为戒定慧三学。其中戒学是约束修炼者身心的基本的行为规范，是修定的基础，因戒能生定；定学是控制、转变身心的手段和佛教根本的修证方法，因定能生慧；慧学是指导修戒修定并依靠戒、定实现觉悟人生、解脱生死

轮回，进而普度众生的辩证思维的理论和方法体系，是戒、定的目的，是开悟成佛的根本，也是佛教与“外道”的分水岭，故最为重要。戒定慧三学相辅相成，缺一不可，欲认识和修学佛教气功，也必须从戒定慧三学入手。

在经律论三藏中，一般认为，经藏属于定学，除专讲禅法的经以外，其余的经也都是修定的观境，它占了藏经的特大比重；律藏属于戒学；论藏属于慧学，其中论述、指导禅修的部分也不少。佛教整个的修证体系即可概括为戒定慧三学。其中戒学是约束修炼者身心的基本的行为规范，是修定的基础，因戒能生定，故很重要；定学是控制、转变身心的手段和佛教根本的修证方法，因定能生慧，十分关键；慧学是指导修戒修定并依靠戒定实现觉悟人生、解脱生死轮回，进而普度众生的辩证思维的理论和方法体系，是戒定的目的，是开悟成佛的根本，故尤为重要。

整个佛教可用“教理行果”来概括，其中“教理”主要体现在四谛、十二因缘、五蕴、十二处、十八界及五位百法诸名相中；“行果”即修行与所证得的相应果位。它要求：一、归依佛法僧三宝，行四正行：亲近善士；听闻正法；如理作意；法随法行。二、受持禁戒，如杀盗淫妄酒五戒等。三、广行善事，如十善等。四、发深切出离生死之心或菩提心。五、广修禅定或止观诸法门。由此可成就阿罗汉、菩萨乃至佛陀诸果位。

从上座部佛教（南传佛教）来说，认为一个有情从发心到证得涅槃，极速也须经过三生，至迟则须六十劫，其间总有七贤四

圣的差别。

维度	七贤位（凡夫）	四圣位（圣者）
根本性质	外凡 → 内凡（准备阶段的贤人）	圣者
与真理关系	依教奉行，理解道理（缘教修观）	现量亲证，体悟真理（如实现观四圣谛、无我空性）
断惑程度	伏惑：制伏烦恼，令其不起。 未断惑根：烦恼的根（种子）仍在。	断惑：从根本上断除烦恼的种子。 分证或圆证：逐步断尽见思烦恼。
轮回状态	未出轮回：仍在三界六道之中。	已出轮回：已解脱生死，不再受分段生死。
果位与层次	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 五停心观：对治粗重烦恼。</li><li>2. 别相念住：依次修四念处。</li><li>3. 总相念住：总修四念处。</li><li>4. 煖法：圣道火苗初生。</li><li>5. 顶法：观行顶点，易退转。</li><li>6. 忍法：于空性信忍不退。</li><li>7. 世第一法：世间最胜，刹那入圣。</li></ol>	<ol style="list-style-type: none"><li>1. 预流果（须陀洹）：断三结（身见、疑、戒禁取），七返人天。</li><li>2. 一来果（斯陀含）：贪嗔微薄，一返人天。</li><li>3. 不还果（阿那含）：断欲界惑，不再还来欲界。</li><li>4. 无学果（阿罗汉）：烦恼尽，所作已办，不受后有。</li></ol>
核心比喻	如钻木取火：在煖、顶、忍、世第一四加行位，犹如钻木，虽有烟、煖，但火未生。	如火已生：圣火已生，能烧烦恼之薪。

从大乘佛教来说，认为一个有情从发菩提心到成佛须经历三大阿僧祇劫（以若干亿年计），其间总有五位四十二个层次的差别。

三大阿僧祇劫	五位（阶段）	四十一位 / 五十二位（层次）	核心成就与修行重点
--------	--------	-----------------	-----------

三大阿僧祇劫	五位（阶段）	四十一位 / 五十二位（层次）	<p>核心成就与修行重点</p> <p><b>核心：</b>积聚福慧资粮，伏住烦恼（但未断除），修行重点在于“假观”，广度众生，学习无量法门。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 十住：安住于空性，生起佛法之身。</li> <li>• 十行：积极利他，实践六度万行。</li> <li>• 十回向：将一切功德回向众生与佛道。</li> </ul>
第一阿僧祇劫（资粮位与加行位）	资粮位（三贤位之初）	十住、十行、十回向（共30个阶位）	<p><b>里程碑：</b>豁然见道，首次亲证诸法实相，破除“我执”与“法执”的分别，成为<b>圣位菩萨</b>。从此能于百佛世界示现成佛。</p> <p><b>核心：</b>断“俱生我执”与“俱生法执”，修行重点在于“空观”，证悟诸法空性，智慧增上。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 功德与神通逐地倍增。</li> <li>• 第七地（远行地）能于百万世界示现。</li> </ul>
第二阿僧祇劫（见道位与修道位）	通达位（见道）	初地（欢喜地）	<p><b>核心：</b>断除最微细的“俱生法执”与无明习气，修行重点在于“中观”，空有圆融，任运无功用行。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 八地（不动地）：无分别智任运相续，不为一切烦恼所动。</li> <li>• 十地（法云地）：得大神通，智慧如云，能于不可说世界示现。</li> </ul>
第三阿僧祇劫（修道位至究竟位）	修习位（修道）	二地至七地（共6个阶位）	<p><b>最终成就：</b>无上正等正觉。永断一切烦恼习气，福德与智慧圆满，彻证宇宙万</p>
	究竟位（圆满成佛）	八地至十地（共3个阶位）	
		妙觉（第52位）	

三大阿僧 祇劫	五位（阶 段）	四十一位 / 五 十二位（层次）	核心成就与修行重点
------------	------------	---------------------	-----------

法实相。成为“三觉圆，万德满”的佛陀。

可见佛教有一个严密的修证体系，它以精湛的教理作指导，以严格的戒律和清净的梵行作基础，以种种契理契机的法门为方便，以甚深的禅定为核心，以无漏智慧断惑证真为目标。我们了解了这些，再来看看那些仅仅摸着一点佛法之皮毛，便动辄以“佛家功”大师相标榜的气功师们的作为，是真是伪就很清楚了。

将佛教与气功联系起来，实是现代的一项发明。在气功界，通常将佛教中的禅定、瑜伽视之为佛教气功，并认为它臻于气功之极致。因此，许多气功爱好者都愿研究佛家气功，从中汲取营养。但严格来说，气功与佛教是两回事。因为佛教一般是不讲炼气的，其出发点与落脚点都与气功不一样，其修行理论与方法构成一个比较严密的体系，可谓博大精深，远非气功可比。不过佛教中的某些身心修炼方法与气功有相通之处，可供气功爱好者借鉴的地方甚多，例如本世纪初被称为“静坐法”的佛教中的禅定、瑜伽等。正是在这种前提下，从广义气功来说，我们不妨将它们称之为佛教“气功”。遗憾的是，一些气功师并不懂什么佛教气功，仅仅窃取其中的只言片语，却打着佛家气功的名义到处传功。更有甚者，一些会道门、邪教别有用心地打着佛家气功旗号传教，从而使广大气功爱好者受骗上当，误入歧途，同时也使佛教气功深受鱼目混珠之害。

### 三、佛教“气功”的分类

佛教禅法种数，据说仅密宗就在千种以上，显教禅法也有近百种。从佛教发展的三个历史阶段及所形成的三大语系佛教来说，佛教定学或“气功”大约可分为三大体系。一是流行于东南亚各国的巴利语系佛教，其功法以上座部禅（如来禅）为主；二是流行于东亚各国的汉语系佛教，其功法以顿悟禅（祖师禅）为主；三是流行于西藏、蒙古的藏语系佛教，其功法以密法禅为主。

从禅法的性质来看，可分为世间禅、出世间禅、出世间上上禅。具体来说，世间禅是指佛教禅法中所包括的共“外道”禅，大概渊源于古印度的瑜伽。其止观主要从观息、调息入门，数息观、十六特胜观及密宗无上瑜伽的宝瓶气、金刚诵起分等，皆属此类。它们与道教行气、服气的方法相近，可称为名符其实的气功。此外，世间禅的止观还包括系心于身体的某一点，有如道教意守丹田的“系缘止”，由观想某种境物入门的“四无量心观”、神通禅，从通观息色心入门的“通明禅”，从观无念无想入手的“无想定”及四无色定等。道教的观无观虚，印度瑜伽的观梵，气功的观天地之气、身中之气等，皆属此类。世间禅的共同特点是不离人我执和法我执，不知宇宙万事万物都是因缘条件的集聚，其中不存在“恒常、独一、不变、能主宰”的“我”这一道理，因此不能出离生死，故名世间禅。必须指出的是，六妙门、十六特胜观、通明禅三种，若修习时以佛教的观慧修观，也可达到出世间的目的，故应属于“亦世间亦出世间禅”。

出世间禅或出世间止观，指佛教独有的止观，其共同的特点，是用佛教特有的闻思慧修观，或以佛陀所证果德为观照的对象，以解脱生死乃至上成佛果、下度众生为根本目的，故称出世间禅。按隋代智者大师之说，出世间禅，专指上座部佛教特有的禅法。大体从观色入门，或从观身不净修起，有伏断烦恼的特殊效应。诸如九想、八念、十想、八背舍、八胜处、十一切处、九次第定、狮子奋迅三昧、超越三昧以及四念处观、四谛观、十二因缘观、空三昧、无相三昧、无作三昧等，皆属此类。其观析之法以“诸行无常、诸法无我、涅槃寂静”三法印为纲宗。

出世间上上禅，按智者大师之说，特指大乘（包括金刚乘）独有的禅法。分有相、无相二类。有相者，如净土宗称念佛号、观佛三昧，密宗三密相应以观念本尊的“有相瑜伽”，无上瑜伽圆满次第观修气脉明点等；无相者，如《大乘起信论》所说直接观念真如的“真如三昧”、密宗大手印的顿入法等。其修法以大乘的“一实相印”为纲，反观心性，如法相宗的五重唯识观、天台宗的一心三观、禅宗的观心法门、密宗的“无相瑜伽”等，皆属此类。

上述佛教术语都有其特定的涵义，欲知其详，可参看文后推荐的佛教气功书籍或《佛学大辞典》。

#### **四、佛教“气功”的基础理论与修法**

与气功关系最为密切的是佛教定学。定即禅定，包括止与观两个方面。《大乘义章》解释说：“止者，外国名奢摩他，此翻

名止。守心住缘，离于散动故为止。止心不乱故复名定。观者，外国名毗婆舍那，此翻名观。于法推求简择名观，达观名慧。”

止和观的对象及其修法，根据各人的情况可以有种种的不同。如修“止”，或意守鼻端、脐下等处，或数出入息，或念诵佛菩萨名号和唵啊吽等咒语，效果因人而异，不必拘一。又如修“观”，为对治贪欲，则修“不净观”；对治嗔心，则修“慈悲观”；对治散乱，则修“数息观”等等。

对于从初修“止”到得“止”的过程，佛教有较细致深入的研究，《瑜伽》称为“九种心住”：

(1)内住：或端身正坐，或采用其他个人认为适于调身的姿势，把向外攀缘的思想活动，向内收敛，专注到预定的一事一物或一点上，如意守脐下、数息等。

(2)等住：意念专注一定的对象，开始是短暂的，并且是粗浮的。经过反复串习，排除杂念，加意澄净，从而由粗浮转入微细，由纷驰渐趋集中。

(3)安住：专注缘境，虽较能相续，但失念散乱，在所难免。能够旋觉旋收，摄归正念。

(4)近住：由于专注的念力增进，思想向外攀缘的活动逐渐受到调伏，转向内敛，接近正念。

(5)调顺：对一般认为可爱的色声香味触等欲境，深见身心由此所受的损害过患，不为所动。

(6)寂静：对从内心所起的如贪、嗔、痴等烦恼，深见身心由

此所受的损害过患，不为所扰。

(7) 最极寂静：对因欲境而起的浮动和因内心烦恼而来的干扰，由于念力集中精明倍增，能够随起随觉，随觉随除。

(8) 专注一趣：思想集中到所缘虑的对象上，不昏沉，不掉举，明了决定，无间无缺。但尚须努力，不得放松。

(9) 不须着意加行，用功纯熟，自然不沉不掉，无间无缺，意念集中统一的境界现前——得“止”。

“近住”以前，多属调伏外境的攀缘，排除较易；“近住”以后，多为调伏内心烦恼所起的散乱，排除较难。在调顺、寂静、最极寂静三住位中，由于向外攀缘暂被调伏，邪思杂念不甘寂寞，向内门转，烦恼有时横决而出，来势极猛，有时若有若无偷关而过。必须觉照有力，兼用观行，来时便觉，觉便斩断，断了便放下，这样才能得到真正的“止”——定。否则，似止而非止，似定而非定，大多停留在微细昏沉之中。对于邪思杂念的潜在活动，来了尚且不知，遑论调伏。当得“止”或接近得“止”时，相应而来的情况是妄念止息，身心调适，轻安自在，喜乐逾常；在定中“内气”发动，自然产生带有快感的痛、痒、冷、暖、轻、重、滑、涩种种感觉；气脉通畅，待人接物，既刚正又柔顺。由此多能引发不可思议的神通力——奇功异能。这些与一般的气功有相通之处。不过佛教气功并不怎么把心事用在“气”上和通力上，不仅仅满足于依止得定，还须依止起观，运用分别思维力——“观”的方便，观察、冥思佛教的种种教理教义，破除作为凡夫的一切

错误的认识和见解，以获得智慧和解脱生死。

“观”的进程大体上同于“止”。也是由粗至细，由外及内，由外绝攀缘渐至内伏散动。

正确、巧妙地运用“观”的方便，是佛教气功的一大学问，也是一大优势，它能产生较之“止”更深一层的身心轻安，达成“心一境性”。先则是“观”因“止”力得以排除邪思杂念，进行集中而有力的思维活动，继则“止”因“观”力，更能起到高度集中抑制邪思杂念的效能。到功用纯熟，即止即观，即观即止，止观双运，就能较快地使禅定进入深妙的境界。

另外，佛教根据禅定的深浅划分为欲界定、色界定、无色界定。其中欲界定至色界定间分为两个阶段：

(1) 欲界定：由调息修止，摄心专注一缘，从多散乱到少散乱，觉心渐虚凝，称为“粗住”。若功力更进，其心泯泯转细，身体自然端直，不觉疲困，有“爽爽清凉无一丝牵挂”之感，称为“细住”。心更寂定，能任意入定，长时安坐不动，于一坐中，心无流逸散动，但仍见有身体手足、床座存在。这种定境，心未能超出佛教所说有饮食、睡眠、男女之欲的生存状态“欲界”，故名欲界定。

(2) 初禅未到地定：欲界定持续修习，“入定出定，身体温暖，悦豫快乐，颜貌熙悦，恒少睡眠，身无苦患”，由此可引发八触：动、痒、凉、暖、轻、重、涩、滑。功夫深入，觉身心泯然空寂，犹如虚空，不见有身体、床座。能一坐终日乃至数日、数月。这

种定境，已超出了欲界，但还没有到达四禅中的初禅，故名“初禅未到地定”。

色界定则分为四个阶段：

(1)初禅，又名离生喜乐地，由于远离财色名食睡诸欲而得到轻安喜乐，具有寻、伺、喜、乐、心一境性五种心理特征，由此定力增盛，但还有对诸触的感受领纳和寻伺思察，心不完全寂静，故名“有觉有观三昧”。若舍掉思想上的寻、伺活动，便可进入二禅。

(2)二禅，又名定生喜乐地，它是因定而生定，不同于前一阶段因离欲而生定，具有喜、乐、心一境性三种心理特征，比初禅有更深一层的喜乐；此后更舍掉喜，心的踊跃心平静下去了，便进入三禅。

(3)三禅，又名离喜妙乐地，心虽离喜，身受妙乐，犹有贪着，具有乐、心一境性二种心理特征。继此再舍掉妙乐，便进入四禅。

(4)四禅，又名舍念清静地，至此，已能远离忧、苦、喜、乐、入息、出息、寻、伺等，体内物质如大种（地、水、火、风，略相当于原素）造色、显色（大种合成物）等，随着定力的逐步深入而发生转变，能引发特殊胜妙的作用。身心达到最极寂静，不为内外感受所动摇。至此才算入于正定，已达到色界最高阶段。在此寂定心中，修学五神通等“世间法”及佛教的“出世间法”，皆易于成就。故四禅被称为“世间真实禅定”、“不动定”。佛教把它作为修习出世间法的基础，称之为“根本四禅”。入上述

四种禅者能自然超离欲界众生共具的饮食男女睡眠之欲，但尚有固定的物质身体存在，故名“色界四禅”。若进一步修舍，便可进入无色界定的四个阶段：

(1) 空无边处定：心念明净，远离苦乐诸觉受，唯见虚空无边，不见有自身及世界，由此脱离了“色界”身体与物质的束缚，精神有如“笼破鸟飞”。

(2) 识无边处定：灭除虚空无边的观念，内观自心，便不见一切，唯见心识念念不住，在时间上无限，在空间上广大无垠。此时内心明利、清静。

(3) 无所有处定：继观心识亦无所有，一心内净空无所依，诸想不起，身中诸脉及心脏跳动亦且停止息。

(4) 非想非非想处定：进观“无所有”的观念亦空，故名“非想”，但尚有“非有非无”、“离有离无”的细微观念存在，并未离绝一切观念，故名“非非想”。

至此已达到无色界最高境界，一般教外之人就认为已达到涅槃境界了，其实在佛教看来，此处定境虽深，但导致生死的根本烦恼“无明”并没有消除，只是被定力掩盖了，原因是他们没有佛教的无漏智慧。佛教也修此四禅八定（后四为四空定，合前四禅，故称八定），但不以达到非想非非想处为究竟，而是继续以无漏智慧消除我执无明，进入受想灭尽定，这才可以说获得解脱。此受想灭尽定合前八定称为九次第定，为佛教独有。可见佛教的主张是，在得“止”之后，不是一味地追求上上禅定境界，而是

运用思维分别具有的逻辑力，以“缘起无我”的正见，对准执有实我实法的迷妄，层层剥剔，步步深入，直捣无明烦恼的巢穴，才能一了百了，永绝后患，身心所具有的潜能才能得到全面彻底的解放。其作用之大，仅凭单纯的禅定功夫是无法企及的。

## 五、佛教“气功”修习的基本要求

佛教经典浩如烟海，义理博大精深，加上文字古奥，名相繁多，使现代人正确、全面认识佛法，倍添困难。至于修行之法，各宗各派的方便法门极多，修行人欲找到一个适合自己的修行方法颇费周折。尤其是佛教气功详于义理与观想，重在调心，对于调身、调息等方面重视或强调不够。对现代人来说，具有系统性、可操作性且简便实用的功法较少，加上社会上假冒伪劣的“佛家功”的误导，致使不少气功爱好者对佛教气功或望而却步，或盲修瞎炼，或以假为真。为此，下面介绍一下修习佛教气功的一些基本要求。

### 1、修习佛教气功须具备或创造五种条件：

(1) 须持戒清净：戒是禅定的基础，它可以为禅修者的身心构筑一个良好的氛围。例如杀生多结怨，偷盗犯王法，邪淫增心病，妄语失信誉，饮酒易乱性。如此等等实为禅修之大忌。若能戒除，非但能增进道德，亦且有益禅修。俗话说“没有规矩不成方圆”，何况禅修是改造身心的艰巨而细致的工程，岂能没有种种的戒规来作保证呢！佛教中的戒律很多，有居士五戒、八关斋戒，有沙弥十戒，有比丘戒、比丘尼戒，有菩萨戒等等。行者可根据新时

代的特点及自己的能力，请教一些善知识，酌情受持必要的戒规。一般气功家也知道戒规的重要，但往往只满足于遵循社会一般的公共道德。事实证明，这种低水准的要求流弊极大，给气功界本身也造成了损害。佛教的戒规有它的特殊意义，偏重自律，与一般的社会道德偏重他律不可同日而语！不过佛教戒律有开遮持犯的说法，加上时代变迁，有地域风俗文化的差异，太过拘泥，也不利于禅修。

(2) 须衣食具足、清静。佛教认为人是业报之身，若缺乏最基本的饮食、衣服、卧具、医药等资生条件，则身心不安，妨碍修道。所以禅寺有“法轮未转，食轮先行”之说。衣服能遮体、御寒，整洁即可，饮食则以清淡、新鲜、卫生为佳。

(3) 得闲居静处。即有一个远离喧闹、相对清静安宁的禅修之所。或在寺院，或独处净室，或置身林园，这对修行人深入禅定是必须的，尤其对初学者的诱导入静大有帮助。当然功夫渐深，也须锻炼于动中求静、于闹中求静。

(4) 须息诸缘务。即在特定的禅修期间暂停或放弃各种事务，诸如谋生事业、人事往还、工巧技艺乃至读、诵、听、学等全都搁置一边。否则琐事缠身，是很难形成适合禅修的条件反射或良性循环的。

(5) 须亲近善知识。包括三个方面：①外护善知识：能给予理解及经济、生活上的帮助，不相恼乱者；②同行善知识：共修一道，互相督促、启发者；③教授善知识：能以有关禅定的方便法

门教导、解惑者。当代邪师伪法甚多，因而慎重择师、亲近善知识就显得尤为重要。

2、修习佛教气功须节制乃至杜绝五官受色、声、香、味、触五种尘境的勾引以及内心受钱财、女色、名闻、饮食、睡眠五种欲望的诱惑。须通过各种方式充分认识五欲的危害，从而远离。只有这样才有可能真正入静，进而达到初禅——离生喜乐地——乃至更深的禅境。一般的气功师对此缺乏认识，甚至是以追求更大的五欲享受来修炼气功的，可以说恰与佛教气功是南辕北辙。

3、修习佛教气功须舍弃闭塞心灵的五种“盖子”：

(1)贪欲盖：它是植根于意识之中的欲望之火，扰动不休，使定慧难生。

(2)嗔恚盖：嗔是失佛法之根本，堕恶道之因缘，禅悦之冤家，善心之大贼，种种恶口之根源。故佛门有“一念嗔心起，百万障门开”之语。

(3)睡眠盖：内心昏暗名为睡，放恣肢节、睡熟名为眠。睡眠覆心，禅意难寻，虚延时日，种种烦恼得以陈仓暗渡。当然初学者为养足精神，有利禅修，保持适当的睡眠还是必要的。

(4)掉悔盖：掉有躁动不安之意，分为三种：一是身掉，如身好游走，种种戏谑，坐不暂安；二是口掉，喜好吟咏，竞诤是非，无益戏论等；三是心掉，心情放逸，纵意攀缘，思惟文艺、世间才技、低级趣味等。现代人对此尤须注意。悔有二种，一是因掉生悔，忧悔覆心；二是作大重罪人，常怀怖畏。掉悔均能障覆禅

心，令人难于入定。

(5)疑盖：分为三种：一是怀疑自己愚钝，罪业重，禅修难于成就；二是怀疑师父其貌平平，有何修行，怎能教我？三是怀疑佛法不实，不一定管用。由于上述疑云障目，便于甚深难遇之禅法不生敬信，犹豫不决，难入禅定。

已有一定禅功，五盖若生，尚可退失，何况初心之人，故当勤除五盖。

#### 4、修习佛教气功须对关系身心的五大要素善作调理：

(1)调饮食：食不宜过饱，过饱则气急身满，百脉不通，令心闭塞。也不宜过少，过少则身羸心悬，意虑不固。须保持一定的营养，每餐八成饱即可，饭后一小时入坐为宜。此外忌食秽浊不洁之物，以免心识暗昧、身体失和。

(2)调睡眠：睡眠不宜过多，过多则流于放逸，虚耗光阴，初学者以每日不超过八小时为宜。随着修习功深，可逐渐减少，因为静坐本身即是一种良好的积极休息方式。但不可勉强，以免身心虚恍困顿，影响修习质量。

(3)调身。

(4)调息。

(5)调心。

身、息、心三者密切相关，它们的状态如何，直接关系到能否进入“气功态”或禅定境界，关系到修习的质量和效果，所以特别重要。各家气功对此阐发甚多。在佛教中，调身、息、心的方

法有前中后或入住出的不同。

所谓调身，即端正身体姿势，它与人的呼吸及精神状态都有很大的关系。佛教要求练功人在平时即注意行、住、坐、卧四威仪，在比丘戒中都有不少规定，以此养成良好的身形姿势和行为习惯，因而寺院有“坐如钟、站如松、卧如弓、行如风”的说法。

修佛教气功以盘腿打坐为最佳。入坐之初，须解宽衣带。若用跏趺坐（双盘），就将左脚小腿曲加于右股之上，使左脚掌略与右股齐。再把右脚小腿牵上曲加于左股上，使两脚底朝上。此时两股交叉，两膝盖紧着于褥，构成三角形，最为稳定，也最易于聚气收心，可说是最理想的静坐姿势。初学者或年岁偏大的人双趺有困难，可改用半趺（单盘），单以左脚小腿曲置右股上，而右脚掌置于左股之下。注意坐处不可当风，臀部应稍垫高一些，膝关节宜盖上，以免受寒。

接着须安置两手，把右掌的背叠放在左掌之上，两拇指相对，贴近小腹，轻放在脚上。然后使身体左右摇动七八次，以活络其身。脊骨勿挺勿曲，含胸拔背，沉肩坠肘，头颈须端正，下巴稍内收，令鼻与脐呈一垂直线。然后开口吐腹中秽气，吐毕，舌抵上腭，由鼻徐徐吸入清气三至七次，使身息调和；轻闭眼帘，仅留一线，以免昏沉。

所谓调息，即调整呼吸的状态。入名为吸，出名为呼，一呼一吸为一息。气功入门最重要的功夫就在调息。它是禅修之初门，佛经称之为“安般”或“阿那般那”。据《瑞应经》等说，释迦

牟尼佛在菩提树下悟道之前就是修的安般法，后来他也常教弟子们修习。所以《释禅波罗密次第法门》卷一说：“因息修禅，疾得禅定”，又说“系念修习阿那波那入欲界定，依欲界定得未到地，如是依未到地次第获得初禅乃至四禅。”调息是沟通自然之气与人体真气、沟通生理与心理的枢纽，是气功之所以名为气功的主要因素。调息的好坏是衡量“功力”深浅的重要标志。因此无论是印度的瑜伽、佛教的禅定还是道家的“内丹”功，都十分重视对呼吸的研究与调节。一般来说，呼吸方式可分为喉头呼吸、胸式呼吸、腹式呼吸、体呼吸四种。呼吸的状态，佛教将它分为四种：

(1) 风相：表现是坐时鼻中息出入觉有声。

(2) 喘相：坐时息虽无声，而出入结滞不通。

(3) 气相：坐时息虽无声，也不结滞，但出入不细。

(4) 息相：坐时息无声、不结、不粗，出入绵绵，若存若亡，资神悦意。这才是调息所要达到的理想状态。

若坐时有风、喘、气三相，则心难入定。若想调之，可采取以下三种办法：

(1) 意守脐下或涌泉穴；

(2) 身体放松；

(3) 观想气息遍毛孔出入，毫无障碍。

所谓调心，即调整好心理状态，令其不沉不浮不宽不急。若坐时心中昏暗，无所觉知，头好低垂，为心沉相。此时应系念鼻

端或百会穴，令心不旁骛，即可对治；若坐时心好飘动，攀诸异缘，身不安稳，为心浮相。此时宜安心向下，系念丹田，制诸乱想，则心渐入静；若坐时摄心过急，气聚胸臆，胀满生痛，为心急相。此时宜宽放其心，想气往下流，则病可愈；若坐时心志散漫，身形委顿，或口中涎流，或心暗晦，为心宽相。此时当敛身急念，端正身形，令心住缘中。

以上为坐前或入坐时调身、息、心的要求。至于练功当中，随时长短，应善于觉察身息心调不调相。若坐时先虽调身完毕，后又出现宽、急、偏、曲、低、昂等身不端直的现象，须随时矫正；若身虽调和，而气不调和或心不调和，也须依法随时调令适中，如此则能除宿患，障碍不生，较快并持久地进入禅定境界。

若静坐完毕，欲出定境，应放心异缘，开口放气，观想百脉随意而散。然后微微摇动身体，再动肩胛及头颈，再慢慢舒放两手两脚；再以两手掌相搓令热，擦两眼皮，然后睁眼。再擦鼻头两侧，擦两耳轮。再周遍抚摩头部以及胸腹、背部、手臂、足腿，至足心而止。坐时血脉流通，身热发汗，应等待汗干之后，方可随意动作。切忌仓促下坐，微细心法未散，住于身中，会使人头痛，筋骨受损，犹如风劳，致使下次练功烦躁难安。

## 六、修习佛教“气功”法门简介

佛教“气功”的修习方法甚多，下面谨择要介绍几种。

### 1、如来禅

如来禅，即按照释迦佛所说之言教，遵循一定的程序调理身

心的方法，为大小乘人所共修，可用止观来概括。修止观分为两种情形，一是于静坐中修，二是于历缘对境中修。首先谈谈于静坐中修止观。它可按五大步骤来修。

(1)对治初心粗乱修止观。其中修止可分为三种：①系缘守境止。如系心鼻端、意守丹田等处，令心不驰散。如佛经说：“系心不放逸，亦如猿着锁。”②制心止。所谓随心所起，即便制止，不令驰散。如佛经说：“此五根者，心为其主，是故汝等当好止心。”③体真止。意识到一切诸法无不是由各种因缘条件聚合产生，没有自性，当体即空，则心不贪着。不着不取，则妄念止息。如佛经说：“一切诸法中，因缘空无主。息心达本源，故号为沙门。”

修观可分为二种：①对治观，即根据自己表现出来的不良心态而采取相应的观想之法予以矫正。如以不净观对治贪欲；以慈心观对治 恚；以界分别观对治着我；以数息观对治散乱；以因缘观对治愚痴（此名五停心观，修法从略）。②正观，观析诸法系因缘和合而生，无相无性，当体即空。所观之境既空，能观之心自然不起。“缘起无我”为佛法之根本教义，依此起观，即为正观。其作用甚大，贯彻始终，能破无明根本烦恼。

(2)对治心沉浮病修止观。如前文调心一节所说，此略。

(3)根据需要修止观。即宜修止则修止，宜修观则修观。修哪种止易入静即修哪种止，修哪种观易相应即修哪种观。因人而异，因时而异，不可拘泥。

(4)对治定中细心修止观。随着禅修功深，定心趋细，觉身空寂，轻安快乐，或引发神通。此时极易产生执着，执以为实，或起我慢，或发狂慧，执取偏邪之理，或引发宿业，气机紊乱，俗称走火入魔。因此修习者对此须保持高度警惕，随时以止观予以对治。应知定中境界也是因缘所生，虚诞不实，如此则爱见二烦恼不起，魔障自息。

(5)为均齐定慧修止观。佛教认为，若定多慧少易陷入痴定，若慧多定少易发生狂慧，二者都将影响烦恼的破除、无漏真慧的产生。因此须随时以止或观之法予以调节，做到止观双运，定慧均修。

其次谈谈历缘对境修止观。所说历缘，可用行、住、坐、卧、作务、语言来概括；所说对境，可用六根所对之色、声、香、味、触、法来概括。端身正坐为练功的最佳方式。但人生在世，必牵涉种种事缘。如随缘对境而不能修止观，则修习多有间断，烦恼习气便会触处而起，功力难于长进。譬如学射击，不仅要能射中静止的目标，而且要能学会射中运动中的目标。修学佛法之人一样，不仅要能在静中修止观，而且要能在上述六种缘和六尘境中修止观。

浩如烟海的佛经都可以成为我们历缘对境修止观的观境和方便法门。其指导思想不外乎以止的方便避免心随境转。以观的方便识伪辨邪，知道什么应作，什么不应作，时时回光返照，从而保持安详、柔和，入于禅定的心态。值得一提的是，我国的禅宗

最讲历缘对境修止观。在认识上有“佛法在世间，不离世间觉，离世觅菩提，恰如求兔角”之语，在行持上则有“行也禅，坐也禅，语默动静体安然”等说法。河北赵县柏林禅寺净慧法师结合时代，大力提倡“生活禅”，可谓深得其中之奥妙。

一般来说，如来禅具有以下一些特点。

(1)属于早期佛教的禅法，或专指南传上座部佛教传习的禅法。以观身不净、观受是苦、观心无常、观法无我四念处观为主，包括世间禅、出世间禅，为其他禅法的基础。我们过去片面强调它属小乘而使它受到不应有的忽视，这种状况亟待改变。

(2)以静坐中专修为主，属于渐修渐悟法门，讲究循序渐进。

(3)种类较多，讲究因机施教，不同的烦恼采用不同的对治方法，如五停心观等。

(4)重视调身、调息、调心及观想，对禅修过程中的生理、心理变化有较细致的描述，可操作性较强，对于当代气功及人体生命科学的研究尤其参考价值。

下面我想着重介绍一下佛教的“六妙门”，它是从呼吸入手的一种重要的止观法门。

“六妙门”即数、随、止、观、还、净六道门径或修法。它们各分为修、证两个阶段。

所谓“数”即数息。其中：

①修数：练功人入坐后，应先调和气息，不涩、不滑，极其安详，徐徐而数。从一数到十，或数入息，或数出息，不应出入

息都数。心注在数，勿令驰散。若数不到十，心忽他想，即须迅速收回，从一重新数起。

②证数：数息日久，渐渐纯熟，从一至十，自然不乱，出息入息，极其轻微，此时觉得用不着数。即可舍数修“随”，随即随息。

①修随：一心跟随息之出入，心随于息，息也随于心，心息相依，绵绵密密。

②证随：心既渐细，觉息的长短，可以遍身毛孔出入，意境寂然凝静。久而久之，又觉随息之心仍粗，此时应舍随修“止”。

①修止：心不随息，而令其止于鼻端或脐下。

②证止：修止之后，忽然觉得身心忘失而泯然入定。修练至此，须知定境虽好，轻安快乐，若起执着，缺少智慧观照，则不能除灭微细烦恼，深入佛法。因此即应舍止修“观”。

①修观：在定心中，引发真慧，观于微细出入息相，如空中风；皮肉筋骨等，如芭蕉不实；心识无常念念迁灭，无有人我相可得。既无人我，定心依于何所？

②证观：观察纯熟，觉息于全身毛孔出入，心眼开明，彻见身内五脏六腑乃至诸寄生物，秽浊不净，时时变易。由此破诸迷妄，智慧猛利。但由于心缘观境，思维分别，觉念流动，难契实相，此时应舍观修“还”。还即还心本源。

①修还：觉知观从心生，若心缘外境，即不会本源。因此而反观观心，知此观心缘境而有，亦属因缘，了不可得，观心既无，

岂有观境?境智双亡，是为还源之相。

②证还：心慧开发，不加功力，自然念念返本还源。既已证还，尚存一还相，此时应舍还修“净”。

①修净：妄想分别是垢，执有实我实法是垢，此时一并清除，则知心本清静，亦不见净相。

②证净：如此修时，心如止水，妄想全无，真心显露，契入诸法实相。

从上述“六妙门”可以看出，佛教“气功”即使从呼吸入手的功法，也只是以“气”作为一种观境，一种修习的前方便，最终以超然于“气”之上或转化气质，开发无漏真慧，彻悟心性为归。其境界之微妙高深，一般气功岂能望其项背！

## 2、祖师禅

祖师禅，即禅宗历代祖师心传口授之禅。它不按常规修行之程序，着眼于明心见性，倡顿悟成佛之说，属于教外别传、出世间上上禅法。它与一般气功实在没有多少关系，但因其地位及影响太大，颇能反映“佛家功”之特色，故不得不略加介绍。

相传当年释迦牟尼佛在一次法会上拈花示众却一言不发，所有听众茫然不解，唯有大弟子迦叶尊者破颜微笑。于是佛宣布说：“吾有正法眼藏，涅槃妙心，实相无相，微妙法门，不立文字，教外别传，付嘱摩诃迦叶。”此后大迦叶承佛心印为西天初祖。以后祖祖相传，至第二十八代祖菩提达摩泛海来到我国，创立了禅宗。此宗至六祖惠能时得到创造性的发展，风靡全国，直至于

今。其原因是惠能开创的禅风特别适合于中国人悟性高、重现实、讲实际、好简略直接的根性，从而使祖师禅不仅成为了中国佛教最大的宗派，而且一千多年来，对我国社会的各个方面都产生了巨大的影响。此外它还传播到朝鲜、日本、越南，近代更远播欧美，其发展正方兴未艾。那么它在修法上究竟有些什么特点，我们应如何认识它呢？

(1) 它直接从佛与一切众生共通的心性上入手，以佛所证的果地觉为所缘境修止观，尤其适合于上根利智者修习，有顿断顿悟顿超之妙。

(2) 它不依从因至果渐修之次第，不拘于行、住、坐、卧乃至调身调息诸形式，强调不立文字，远离分别妄想，要求放下万缘，直取当下。

(3) 常采取看话头的方式修，如参“如何是父母未生前的本来面目”、“如何是(达摩)祖师西来意”、“念佛者是谁”等等，须起疑情，以放下万缘，单提一念。宗门有“大疑大悟，小疑小悟”之说。亦可采取默然观照的方法，要求心境保持寂寂惺惺的状态，须如鸡抱卵，如猫捕鼠，锲而不舍。这实际上是一种观心止。至于师父接引学人的方式，多以暗示、诱导或棒喝结合予以开导、激发和检验。

(4) 它虽然不在身、息、环境上着意，但亦不离身、息、境。修到一定程度，妄心止息，身意调柔，自觉内自身心，外至山河大地已融为一体，由此可引发种种神通、智慧。在这方面禅宗史

籍多有记载。这或许是一般气功师感到不可思议的吧！

不过修祖师禅有几点值得强调或应注意的是：

(1) 修习之人须有认识自心、解脱自心、开发自心乃至普度众生的强烈愿望和信心，按大乘佛教的说法，就是须发菩提心，不可忘失。

(2) 须有明师点拨或印证。

(3) 虽不拘于戒的形式，却不可忽视戒的实质，尤重心戒。

(4) 须遵循佛教的根本教义，具有般若正见，了解如来禅的基本理论。禅宗倡导不立文字，并非要人离开语言文字，而是要求不执着于语言文字，不要“死”于种种假名或概念之中。

(5) 开悟之后仍需任运保持或历缘对境修止观，以破除种种烦恼习气。

(6) 若非大根器人，处末法之时，还宜兼修净土法门。

(7) 禅寓于生活，但不可混同于生活，宜超然于生活，赋生活以禅的意义，因此而有诗禅、书法禅、茶禅、拳禅等。

(8) 由于祖师禅不依形式、不按次第、不立文字甚至不拘戒规，修法比较单一、灵活，若非大根器人，或遇明师，或逢胜缘，极易导致种种流弊的产生：向上一念提不起，烦恼又放不下，对治之法少，每易流于口头禅；不依戒规，每易流于放逸、堕落；不习经教，妄自尊大，每易拨无因果，流于自然外道；定力微少，引发狂慧，每易招诸魔障，流于荒诞邪伪；闭目塞听，不学无术，每易流于慵懒下劣，世所诟病。诸外道邪师亦好打着禅的旗号坏

佛灭法。如此等等，或许正是明、清以来禅宗乃至佛教一蹶不振的重要原因。笔者认为，祖师禅虽好，比较适合汉族人和现代人的口味，但处于末法时期，若非大根器人，还是以结合修习如来禅或净土法门为妥。

### 3、密法禅

密法禅，即密宗所修之禅。密宗分为东密（日本所修之密教，唐代从我国传入）、西密（西藏所修之密教，又称藏密，从印度传入）。它由显教和密教两部分组成，以密教为主，显教为辅，是一个庞大的理论和修行方法体系。我们姑将其中与禅定或气功修炼相关的部分称之为密法禅。

密宗在汉族地区自唐代创立不久便失传了。以后宋、元、清各代虽不断有印度及西域的译师和藏蒙地区的喇嘛来传播密教，但信从者寥寥。倒是近代研究者稍多了起来。但在民间，一般老百姓仍是敬而远之的。客观地说，密法禅是佛教“气功”的一个重要组成部分。在前一阶段的气功热中，也不乏打着“密宗功”名义传功或传教的。因此我觉得有必要就其主要的特点谈点看法。

(1)密教兴起于公元6世纪前后，它糅进了许多印度传统宗教的内容，如瑜伽术、祭祀仪轨、种种的密咒等。传入西藏后，又糅进了许多当地传统信仰——苯教的内容，并获得了很大的发展。因此密教显得十分庞杂、神秘而不易理解。汉民族文化发达，长期以来儒家思想居于统治地位，重社会现实及伦理道德，轻“怪力乱神”，好简略，忌烦琐，这大概是密宗在汉族地区难于立足

的主要原因。

(2) 一般来说，显教偏重于义理的阐发和对“空”的悟入，密教则偏重于事相的研究和对“有”的转化。因而密教的修学有着特别严格的要求，表现在：①讲究师承，学人须经过灌顶才可正式修学密法；②修法时须设置相应的坛场以建立起适合修法的宗教环境，并遵循一些特殊的密教仪轨；③须修身口意三密，即跏趺而坐，手结密印为身密；口诵密咒为口密；意作密法观想为意密。须使三密相应，直至获得悉地（即成就）；④建立有较严格的修学程序，如前文提到的五种瑜伽。这是密教之所以称为秘密佛教的原因。

(3) 一般来说，密宗强调以菩提心为本，以“缘起无我”的般若正见为指导，以唯识、中观的理论为依据，先从“有”的修学、转化入手，如学习显教义理，行诸礼拜、念诵、供养等加行，修诸瑜伽调身之法（气脉、明点等，与道家“内丹”功相似）；继而深修调治心性之术，如大手印、大圆满等，完成对“空”的悟入（与内地禅宗“明心见性”相似）；进而实现“性命双修”、空有不二乃至“即身成佛”。这种理念和思路比较合理、严密。凡夫之人长期以来在声、光尘境中忙忙碌碌，习惯于执“有”，而密宗的特点就在于设置了各种奇怪神秘的“有为”法门（包括修诸仪轨、加行及气脉、明点、双身法，修五通及治病、息灾、降雨、除瘟、灭火、增益、见伏藏等八大悉地），诱导人们通过修“有为”而进趣“无为”。不过若发心不正、悟性不够或操作

不当，也极易误入歧途，沦为邪魔外道之流，弊端不少。这是密宗历来较多争议的重要原因，也是诸外道邪师喜欢打着密教旗号招摇撞骗的重要原因，实应引起佛教界和广大气功爱好者的注意！

#### 4、念诵禅

念诵禅，分为念佛号、持咒语、诵佛经等，为三大语系佛教共同的修行法门。虽然它不一定以禅修为目的，但客观上有禅修之功用，属于“系缘守境止”。其要领是，在念诵过程中须不起分别妄想，口念耳闻，声声相继，绵绵密密，历历分明。不分男女老少、僧俗智愚，只要凭着自心的信愿之力和佛祖、护法的加持之力，至诚念诵，就能有效地制伏妄想，达到一心清静，且往往能引发一些不可思议的感应。由于它简便易行，上中下三根普被，长期以来盛行不衰。尤其是我国的净土宗大力提倡持名念佛，使念诵禅从理论到观行日益完善，极大地推动了念诵禅的发展。在现代，人们的工作、生活节奏加快，而念诵禅对于修炼者充分利用时间、安定身心有着十分重要的作用。

#### 七、佛教“气功”修习举例

佛教创立二千五百多年来，佛弟子及历代高僧大德修炼佛教“气功”开悟发通、得道证果者史不绝书。尤其是我国的《高僧传》及各种禅宗传灯录等留下了许多这方面的宝贵资料。近代高僧虚云和尚、来果和尚、太虚法师等都介绍有自己禅修开悟之境界及感受，一些大居士如蒋维乔等亦介绍有自己静坐的经验。最近笔者重读了当代佛学家贾题韬居士评点明末高僧憨山大师自述

年谱中几段有关习定经过的文字，觉得颇为精彩。为便于读者了解佛教“气功”修习情境，摘录于下：

“于二月望日，寓塔院寺。大方主人，为卜居北台之龙门，最幽峻处也。以三月三日于雪堆中拨出老屋数椽居之。”

憨山，南京人。为了习定，特北上至山西五台山。这是记述他在五台山所选居的习定地点。大方，系塔院寺方丈。

“时见万山冰雪，俨然夙慕之境。身心洒然，如入极乐国。”这是记述在习定前的心情。以来自温暖地区之人，能羡慕万山冰雪之境，竟高兴到如入极乐世界，可知其出尘离欲的心切，对戒、定、慧三学已具有一定的修养，此后修定的成果并非单单自定中来的。

“未几，妙峰往游夜台。予独住此。单提一念，人来不语，目之而已。久之，视人如杌，直至一字不识之地。”

妙峰，山西平阳人，也是当时高僧，和憨山是好朋友。他们自河东相偕至五台山。“单提一念”是佛教工夫中的习用语，指的是外绝攀缘，内无散乱，心无所著，而又历历孤明不堕昏沉。

“视人如杌”是说看人有似柘木，不见动相。因为人体本是前后变异的，并没有前后不变真正同一的人，而是由于意念，凭藉记忆把前后类似的情况联结起来，显现为好像有个同一不变的人在动的样子。如果心念停止了联结前后的活动，就会只看见人而不见其动相。这个道理最好到影片放映机旁看看，原是由许多类似的影片快速地连续相接，瞒过了人的眼睛而形成人物的活动的。

至此，可以说已经得“止”了。

“初以大风时作，百窍怒号，冰消涧水，冲激奔腾如雷。静中闻声，如有千军万马出兵之状，甚以为喧扰。”

追述习定的过程。初由于向外攀缘的心未能制止，自然难免感到风声水声的喧扰。依九住心相的次第来说，还未至于“近住”。

“溪上有独木桥，予日日坐立其上。初则水声宛然，久之，动念即闻，不动即不闻。一日坐桥上，忽然忘身，则音声寂然。自此众响皆寂，不复为扰矣。”

对付水声喧扰，就在水边入静。能从闹中入静，比从静处入静更较有力。经过一段时间，动念即闻，不动念即不闻，按九住心相次第，已入“专注一趣”位，尚须加行。“忽然忘身”得到轻安境相。请注意，何以能忽然忘身？并且是忽然如此不有意使然；如果不是身体内部的生理机制起了某种变化，那就解释不通。依气功家和中医的解释是“头为诸阳之会”，忘身是由于阳气上提，集中脑府所致。“众响皆寂”，不但水声，其他的声响也都听不见了。可以想见思想高度集中到何等地步，绝不是一般悠悠泛泛的入静所能比拟。不无遗憾的是，依九住心相次第，从“近住”到最后“等持”，中间尚有“寂静”和“最极寂静”二住位，主要是调伏由烦恼引起的散动，年谱中没有提及。但经发现憨山的代表作之一《禅宗法要》中有可作补充的一段开示，补录如下：

“至若工夫做到得力处，外境不入，唯有心间烦恼无状横起，或欲念横发，或心生烦闷以至心疲力倦，无可奈何，此乃八识中

含藏无量劫来习气种子今日被工夫逼急都现出来。此处最要分晓，先要认得破，决不可被它笼罩，决不可随它拨弄，决不可当作实事。但只抖擞精神，奋起勇猛，提起本参话头，就在这等念头起处，一直捱迫将去，我这里元无此事，问渠向何处来，毕竟是什么？决定要见个下落。如此逼拶将去，只教神鬼皆泣，灭迹潜踪，务要赶尽杀绝，不留寸丝。如此着力自然得见好消息。若一念拶得破，则一切妄念一时脱谢，如空花影落、阳焰波澄，过此一番便得无量轻安，无量自在。”

证明了憨山本人同样有一段在外绝攀缘之后，还有内伏烦恼散动的经过。所用以对付内起烦恼的办法，毫无问题就是“空观”。同时也证明了《瑜伽》安立九住心相的实践性。还应当看到，他见工夫的地方是在独木桥上，并不在房间里或蒲团上；在独木桥上或坐或立并没有拘泥于一定的形式。可知吃紧处全在于意念集中，其他都是次要的。

“予日食麦麸和野菜，以合米为饮汤送之。初人送米三斗，半载尚有余。”

憨山时年方 30 岁，并且是一个体躯丰硕高大的人。山居无事，加以环境清幽，空气新鲜，按之常理，食欲应当更要增进的。相反，半载的食量竟然减低到这样地步，说明工夫至紧切处，抑制作用加强，储能较多，饮食反而趋于清淡。气功家认为“气满则不思食”是有道理的。

“一日，粥罢经行，忽立定。不见身心，唯一大光明藏，圆

满湛寂，如大圆镜，山河大地，影现其中，及觉，则朗然，自觅身心，了不可得。即说偈曰：‘瞥然一念狂心歇，内外根尘俱洞彻，翻身触破太虚空，万象森罗从起灭。’自此内外湛然，无复音声色相障碍。从前疑会，当下顿消。及视釜，已生尘矣。以独一无二偈不知久近耳。”

先是在溪桥上忽然忘身，但还没有忘了心。至此，饭后闲步，一念顿断，并心也忘了，或可以说突然失念。失念不是没有知觉，而是不起分别，一时取消了主客观的对立，自体和环境打成一片。所以“不见身心，唯一大光明藏，圆满湛寂，如大圆境，山河大地影现其中”，是空去执念的同时，身心物我显现为浑然一体的感觉。有人认为这可能触证及阿赖耶识。憨山本人在《禅宗法要》和《观老庄影响论》等著作中也有类似提法，这须另作专题讨论，未便遽断。下文“及觉，则朗然”说明由于分别念起而出定，心理状态有如由梦而觉。继此循所现证的境，寻伺推求，现量比量一致，依然身心不可得，没有实我可执。偈语“瞥然一念狂心歇”，是说执念脱落，入无分别；“内外根尘俱洞彻”，是说内六根：眼、耳、鼻、舌、身、意，外六尘：色、声、香、味、触、法，互相对待，各无自性，有则俱有，无则俱无；“翻身触破太虚空”，指出虚空也是对待的，并非孤立的实体；“万象森罗从起灭”，万象互相依存，原属一体，起灭无性，均成妙用。这实际上等于依止起观，对于“诸法无我”的正见更得到决定。所以“自此内外湛然，无复音声色相为障碍，从前疑会，当下顿消。”

从入定到出定，在憨山来说觉得只是刹那间的事，实际上“及视釜，已生尘矣”，可能已是好几天了。这证明在定中必然是念住、息住，寻常的身心坐标为另一新的身心坐标所代替，因而时间也随之消失了。这一段定中境界，关键全在于不仅忘身，而且忘了心。忘心不是没有了心，即所谓“一念顿断”或“突然失念”。原因何在呢？

佛教中一般的解释着重在心的一边，认为真积力久，一旦豁然贯通，由一念而达到无念；气功家则着重在“气”的一边，如前所述，认为由于“致虚极，守静笃”产生了阴阳大交，意念为“内气”所制伏，全体没入气中，故尔顿断，由之产生了身心物我浑然一体的状态。毫厘千里之辨，全在于有无“无我正见”作为指导思想。

“予发悟后，无人请益，乃展楞严印证。……如是八阅月，则全经旨趣了然无疑。”

从定中发悟是由于精神集中所得的一种直接经验。如果不和现实接触，不经过正确道理的抉择，就难以保证不是错误的。憨山由于无人印可，因展读《楞严》——佛教中较能以少量篇幅总括佛教要义的经典——印证。以《楞严经》对勘自己的悟境，正同于依止起观。经过八个月的时间，了然无疑，又等于依观增加了“止”力。自此以后，他显示了不少的超乎寻常的行迹，比如：

“予年三十三，刻意书经。无论点画大小，每落一笔，念佛一声。游山僧俗至者，必令行者通说。予手不辍书，然不失应对。

凡问讯者必与谈数语。其高人故旧，必延坐禅床，对谈不失，亦不妨书。对本临之，亦不错落。每日如常，略无一毫动静之相。”

在写经的同时，无论点画大小，每落一笔，念佛一声；并对来访的人一周旋，不失应对；而所写的经文，对勘原本也没有错落误失。原因是止观双运，即动即静，已无动静的不同；心如明镜，寂照同时，这就不是单在气上用功所易于到达的境界。又如：

“予自募造华藏世界转轮藏成……经营九十昼夜，目不交睫……初开启水陆佛事七昼夜，七日之内，粒米不糝，但饮水而已，然应事不缺。”

依据华严经建造轮藏，是不小的工程，当然要费一番经营的。为此竟能九十昼夜目不交睫；中间举办水陆道场，又七天只是喝点水没有用饭。难在并不是在那里百事不关心地静修养神，而是不休息地全力工作。如果不是由于定力——高级气功调动了体内的潜能发挥作用，那将无从说明。

由于憨山是有了佛教的见地而到五台习定的，他所得的定境和他具有的见地是分不开的，因此确定他的定境在四禅中属于何等阶次颇有困难，不过推断为初禅以上，应该不会有什么问题的。

憨山在佛教史上称为中兴佛教的人物之一，他具有很高的品德和修养。我们相信他自述年谱中的记载是比较翔实的。参以他的及门弟子等对年谱所作的疏注，可作奇功异能的实例尚多。原

书具在，可以参看。

## 八、佛教“气功”与医疗保健

祛病强身乃至怡情养性、延年却老，是各种气功具有的最基本的功用，也是现代气功修炼者共同的目标。佛教徒虽然认为由地水火风组成的四大之身无常、苦、空、不净，但同时也都希望有一个健康的身体以借假修真和弘扬佛法。因此祛病强身，延年却老，也是佛教气功的一项重要内容。大藏经中许多经论都提到医疗保健问题，甚至有谈医的专经专论。如《佛说佛医经》、《除一切疾病陀罗尼经》、《能净一切眼病陀罗尼经》、《佛说疗痔病法》、《佛说咒时气病经》、《咒齿经》、《咒目经》、《咒小儿经》、《医疗八支心要略论》、《医经》、《配方百论》、《大藏治病药》、《释门本草》等。尤其是大乘佛教，强调“菩萨求法，当于五明处求。”其中即有专究医学药学的医方明；又《菩萨地持经》说有九种大乘禅，其中即有以治病为目的的“治病禅”，密宗八大悉地中亦有“治病悉地”，可见佛教对医疗保健的重视。某些伪佛家功或仅将疾病视为业报，治病是对业报的逃避，是于“法”心不诚，不利于提升其功力，因而反对寻医问药；或片面强调其功法之神效，能包治百病，因而延误人们对疾病的及时治疗，这些都是极端错误的。

佛教医学思想非常丰富，其中最值得注意的，是禅定疗法。禅定的最低效用或副产品，即是治病健身、延年却老，各种禅门都有这种功用。千百年来高僧大德在这方面的研究论述不少，其

中以隋代智者大师的论述最为系统、精辟。他在《小止观》卷下说：“夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然除差（瘥）。”他总结有九种方法：

1、系心脐中像豆子那么大，能治诸病，也能发生诸禅，因为息从脐出，还入至脐。又人托胎之时，带系在脐，是肠胃的根源。

2、诸如上气胸满、两胁痛、背臂急、肩井痛、心热懊痛、烦不能食、脐下冷、上热下冷、阴阳不和以及气嗽等，可以用止心丹田的方法治疗。因为“丹田是气海，能销吞万病”。如果止心丹田仍觉痛切，可以移心三里穴。若还不能止，则可以移心两脚大拇指甲的横纹上，以愈为度。

3、心缘两脚之间，可以治愈头痛、眼睛赤疼、唇口热、疱疹、腹猝痛、两耳聋、颈项强等七种病。

4、经常止心在足，能治一切病。因为我们平常用脑的时候多，“气强冲腑脏，翻破成病”，心如缘下，则五脏顺而消化力增强，众病自愈。

5、身上有病，一心止于病外，如果没有特殊的障碍，不出三日，都能痊愈。

6、不以病为意，但寂然止住，心意和悦，也能治病。

7、偏用出息，可治肿结沉重、身体枯瘠、痰饮胀满、饮食不消、腹痛下痢等病。偏用入息，可治憎寒壮热、支节皆痛、身体虚悬、肺闭胀急、呕逆气急等病。

8、吹、呼、嘻、呵、嘘、咽）六种息（或作气）治五脏诸病，

又有两种说法。一种说“心配属呵肾属吹，脾呼肺咽圣皆知，肝脏热来嘘字至，三焦壅处但言嘻。”另一种说：“呵治肝，呼吹治心，嘘治肺，嘻治肾，咽治脾。”

9、上息治沉重，下息治虚悬，满息治枯瘠，焦息治肿满，增长息治羸损，减坏息散诸阴膜，暖息治冷，冷息治热，冲息治壅塞不通、症结肿毒，持息治战动不安，和息通治四大不和，补息补虚乏。善用此十二息，可以遍治众患。

至于因烦恼业障、心理上的原因以及因练功“走火入魔”出偏差引起的种种病症，往往医药罔效，都可以在明师的指点下，通过修上述相应的佛教气功而获得痊愈。

总之，调融身、息及心的方法能够治病保健是确确实实的。可惜人们多放着身中之大药不用，却向外驰求。所以智者大师慨叹说：“世间医药费财用工，又苦涩难服，多诸禁忌将养，惜命者死计将饵；今无一文之费，不发半日之功，无苦口之忧，恣意饮噉，而人皆不肯行之，庸者不别货，韵高和寡，吾甚伤之。”其实岂但世人如此，观当代寺院中的一些僧人，因种种原因生病的不在少数，能善用自家珍宝佛教气功调理四大的并不多，良可叹也。

最后值得强调的是，佛教医病的重点是治心病。认为病从身生，身从业起，业唯心造，所以心为病本。治病当治本，若能自净其心，明心见性，则不仅病根永断，而且智慧亦开，生死亦离。若唯斤斤于治病，落于执着，增益身见，障碍入定，疗效亦差。

其次，佛教气功贵在治未病，关键在于平时能依法随时调理身心，防患于未然。第三，佛教气功治病重在引导人认识病因，对症施治，由自己通过修行予以治疗，不提倡发气为人治病。第四，佛教不仅不排斥，而且积极学习各种医术悬壶济世。

## 九、佛教“气功”与特异功能

开发人体潜在的特异功能，是气功较深一层的目标，也是气功与宗教发生关系的一个重要方面。所谓特异功能，是指一般人所不具备、用科学知识尚不能圆满解释的超常心灵能力，如透视、遥视、预知、意念移物、思维传感等。虽然这些现代出现的特异功能远不及佛经介绍的神足通、天眼通、天耳通、宿命通、他心通等五种神通那么神妙，但在性质上却没有不同。因此，他们的出现，从一个方面证实了宗教所说的神通并不像许多人认为的那样，只是一种宗教幻想或文学上的虚构，同时表明修炼气功可以引发神通——特异功能，其意义自然非同凡响，理所当然地引起了思想理论界乃至科学家们的高度重视。那么神通或特异功能是怎样产生的呢？根据佛经的说法，可分为五类原因：

- 1、道通，即断惑证道后，无须专修，自然具足五类神通等；
- 2、神通，指修习禅定获得的通力；
- 3、依通，指依凭符咒、丹药获得的通力；
- 4、报通，指生来即具者，为前世习定修通的果报；
- 5、妖通，指由精灵鬼魅所凭附加持而得到的通力。

五者之中，得道通自然最为理想，但当世得道证果谈何容易；

依通不足取；报通不可求；妖通多害少益；唯有修禅定获神通，最具价值。一般来说，若有神通的根基，只要修习禅定达色界四禅乃至最低的欲界定，都有可能出现神通。佛门中修各类止观者，当达初禅以上定境时，皆可能发通。《摩诃止观》说：“一一禅中皆能发五通，若就便宜论者，根本（四禅）多不能发，设发亦不快利；特胜、通明多发轻举身通；背舍、胜处多发如意转变自在神通；若慈心定中缘人色貌取得乐相，因色知心，识其苦乐，此多发知他心通，……亦发天眼通；因缘观人三世，照过去世多发宿命通，照未来世多发天眼通；若念佛定不隐没者，多发天眼通。”发不发通，发什么通，关键在善于修诸观想。不过有一类人虽修各种禅，深入四禅八定，乃至明心见性，断惑证真，成慧解脱阿罗汉，亦未必发五通。这种情况，《俱舍论》谓之“未曾用加行”，也就是说此类人因无始时来未曾修行神通，根基差，须专门修神通禅的加行。加行以第四禅定心为基础，通过观想练习，引导其心倾向于神通。欲修神通，须修四神足，即欲、勤、心、观四种三昧：

1、欲三昧：由对神通欲乐欣求，而以正确的方法成就的心一境性；

2、勤三昧：由精进不息，勤奋增上之力而成就的心一境性；

3、心三昧：令心专注于禅定而成就的心一境性；

4、观三昧：依智慧内自简择观察的增上力而成就的心一境性。

足即基础义，以上述四种三昧为基础，便能引发种种神通。

由上可知，若无相当深入的禅定功夫，是得不到神通的，即使一时发通，也难于持久。现今的特异功能多属报通、妖通及由偶然的外力击发或诱导而得。

值得强调的是，佛教对神通有着自己独特的看法和要求：

1、佛教认为，神通异能不过是定中意识的功用，属世间生灭有为法、共外道法，不堪以解决超脱生死的问题。神通虽不可思议，但业力更不可思议，神通不敌业力。因此佛教不以获五通为尚。佛教讲六通，即五通之外，尚须修得无漏通(或称漏尽通，漏是烦恼义)，此为根本，为佛法所独具。

2、神通乃禅定的产物，须依较深的色界定修得，而且与宿根关系极大，非人人一生可修得者。从某种程度上说，智慧易证，神通难成。

3、修通须以“缘起无我”的智慧为先导，否则无慧修通极易成为障道因缘，乃至使人走火入魔。尤其得通后随便炫耀夸示，不仅消耗能量，而且极易滋生烦恼，贪着名利，且造成误导：或以凡为圣，或认圣为凡，极易掩盖佛法的正旨，招致世人的误解毁谤，不仅干扰了社会正常的生活秩序，亦且有损佛法的弘扬。

4、大乘佛教认为，菩萨为度众生，可以专修神通；当须以神通弘法度生时，应示现神通，唯忌于神通执着、滥用罢了。

一些所谓佛家功以贪欲或嗔恨心修神通，以世间功利性为目的修神通，标奇显异，哗众取宠，与佛教精神背道而驰，绝对是伪滥其中，害己害人。学佛教气功者当善识真伪，慎用其心。

## 十、佛教“气功”与现代气功之比较

两个练功人坐在那里，同样是调身、调息、调心，外观上看不出多少差别，但由于思路不同、采取的方法不同，其旨趣、效果却可有天壤之别。现代气功是在继承中华道、释、儒、医、武术、民间各家气功乃至印度瑜伽术的基础上发展出来的一种身心修炼方法，有人将它称之为“中国瑜伽”。它与佛教气功可以说同中有异，异中有同，各有长短，实不宜滥施褒贬。不过为了加深对它们的了解，不妨从整体上将它们作一个大致的比较。

1、从性质和目的上来说，佛教气功服从于佛教信仰和佛教哲学思想的指导，目的在于增进道德、开发智慧、破除烦恼、明心见性乃至了生脱死，普度众生。因此它的重心在于出世的方面，显得高深而神秘。而现代气功只是一种身心修炼方法，目的在于祛病强身，怡情养性，延年却老，开发人体潜能，因此它是面向社会现实的，显得浅近而实际。

2、从所缘的观境和衡量成效的尺度来看，佛教气功以整个人生、宇宙乃至法界为所观境，以破除的烦恼多少及现量证得的悟境高低来衡量其成效；而现代气功以一己的身体及与之相关的自然界为所观境，主要以生理与“气”的演化程度来衡量其成效。

3、从修学的要求来看，佛教气功要求有信仰，行皈依，发菩提心，具般若正见，守相应的戒规，行善积德等等，要求比较多，比较严格，因此能实修者少，但成就也高。而现代气功为适应现代社会，为了普及，一般没有特殊的要求，即或有也不那么严格，

简便易学，见效也快，因此修学者多，但往往难于深入，且多有弊端。

4、从修炼的方法来看，佛教气功宗教性强，种类多，形式多样，有简有繁，讲究因人制宜，因机施教，要求以戒为基础，慧为指导，从身口意全面修习，强调止观双运，定慧齐修，尤须在“缘起无我”思想的指导下充分运用观慧，因此它偏重于调心和修观，以性功见长，唯密法禅另辟蹊径，比较重视生理上的修习，如修气脉、明点等。而现代气功博采各家之长，门派不少，其中吸收道家、医家的成分较多，讲阴阳五行、周天搬运，讲炼精化气、炼气还神、炼神还虚、炼虚合道（“道”比较抽象，各家解释不尽相同），其功法分为动功、静功、内养功等，强调动静结合，要求松、静、柔，在身形的一招一式，气脉的出入走向以及特异功能诸方面研究较细，重视量化、形象化教学，较少宗教性而颇具开放性、创造性、科学性，因此它偏重于调身、调息和修止，以命功见长。

应当指出，释迦牟尼佛生于人间，长于人间，修行成佛于人间，说法于人间，其目的就是要让更多的人了解佛法，修学佛法，成就佛法。他不仅是一个伟大的思想家、哲学家、宗教家，更是一个大瑜伽师或大“气功师”。然而在今天，为什么有那么多的人争相修学各种气功或似是而非的“佛家功”，而不去修学佛法呢？当今的佛教界似应多从自身去寻找原因和解决办法。

佛教气功是佛教的核心内容，是佛法之精华，原本简明、朴

实，契机而实用，然而经过漫长的封建社会，沾染了过多的宗教性、神秘性和经院气，而现代社会处于科技昌明、教育普及、人类的物质及文化生活日益丰富的历史阶段，人们更倾向于具有开放性、创造性、科学性、实用性的现代气功，而对古老玄妙的佛教气功往往敬而远之。佛教界对此再也不应自尊自大而对此漠然视之了。当务之急，一是要造就一批具有正信正见、有修有证的人才；二是要借鉴现代气功的经验，研究总结出一套适合现代社会不同根性人修学的佛教功法；三是以各种方式讲解宣传佛教气功，使人们到寺院中、到佛教里来，有法可听、有法可学、有法可修，身心皆获法益，而不致于仅仅是烧香拜佛、念经做佛事。

从现代气功来说，改革开放以来出现了两种严重的倾向，一是气功的商品化倾向，一是气功的宗教化倾向。一个肆虐于物质领域，一个泛滥于精神领域，二者相互呼应，加上一些新闻传媒的推波助澜，在全国范围内掀起了一个又一个的气功热潮，由此伪气功和伪佛家功大量滋生，严重损害了现代气功和佛教气功的形象，干扰了社会主义两个文明的建设，教训是深刻的。

### 十一、关于佛教“气功”的联想

释迦牟尼佛生于人间，长于人间，修行成佛于人间，说法于人间，其目的就是要让更多的人了解佛法，修学佛法，成就佛法。他不仅是一个伟大的思想家、哲学家、宗教家，更是一个大瑜伽师或大“气功师”。然而在今天，为什么有那么多人争相修学各种气功或似是而非的“佛家功”，而不去修学佛法呢？当今的

佛教界似应多从自身去寻找原因和解决办法。

佛教“气功”是佛教的核心内容，是佛法之精华，原本简明、朴实，契机而实用，然而经过漫长的封建社会，沾染了过多的宗教性、神秘性和经院气，而现代社会处于科技昌明、教育普及、人类的物质及文化生活日益丰富的历史阶段，人们更倾向于具有开放性、创造性、科学性、实用性的现代气功，而对古老玄妙的佛教“气功”往往敬而远之，佛教界再也不应自尊自大而对此漠然视之了。当务之急，一是要造就一批具有正信正见、有修有证的人才；二是要借鉴现代气功的经验，研究总结出一套适合现代社会不同根性人修学的佛教功法；三是以各种方式讲解宣传佛教“气功”，使人们到寺院中、到佛教里来，有法可听、有法可学、有法可修，身心皆获法益，而不致于仅仅是烧香拜佛、念经做佛事。

此外，我们对现代气功应该有一个客观的、正确的态度和进行必要的研究，不宜将它与佛教“气功”对立起来。其实从总体上来说，现代气功的形成与发展，对佛教是有利的。表现在：

- 1、不少人缘于学气功而接触佛教、认识佛法乃至修学佛法；
- 2、现代气功的发展，刺激或促进了人们对佛教“气功”的研究探索，有利于佛教界对佛教“气功”的研究和弘扬；
- 3、现代气功与现代科学的结合研究，有利于拓展人们对人体生命潜能乃至精神世界的认识，并从一个方面证明身心修炼的意义及佛经所说的神通（特异功能）等并非子虚乌有；

4、现代气功重在实现祛病强身、延年却老、怡情养性、开发人体潜能（包括智力）等人类现实的目标，它与人间佛教“庄严国土、利乐有情”的宗旨是一致的，本无可非议；不过它属于“世间禅”，尚有待于高僧大德对有缘者予以正确引导，提升其旨趣与境界。

目前佛教界有些人有一味轻视乃至排斥现代气功的倾向，这不利于广摄众生，不利于佛教自身的发展。因为现代气功毕竟拥有众多的爱好者、修炼者，其功用也早已为社会所公认。伪气功或伪佛家功固然可恶，但它毕竟是少数。如果我们不加区别地予以贬低、排斥，则恐有夜郎自大之嫌，反而容易为伪气功或附法外道钻空子。

改革开放以来，现代气功有两种倾向日趋严重，一个是气功的商品化倾向，一个是气功的宗教化倾向。一个肆虐于物质领域，一个泛滥于精神领域，二者相互呼应，加上前一段时期新闻传媒的推波助澜，在全国范围内掀起了一个又一个的气功热潮，由此伪气功和伪佛家功大量滋生，严重损害了现代气功和佛教“气功”的形象，干扰了社会主义两个文明的建设。近一阶段以来，新闻媒体对气功的宣传放低了调子，但一些报刊上刊载的气功办班之类的不少广告上依然表现出上述两种倾向，颇有夸张神化其功法之嫌，极易产生误导。希望广大气功爱好者能慎重对待，善加抉择。笔者撰此长文，广陈利弊，即是为了给广大佛教“气功”爱好者提供一个参考坐标和一些必要的依据。

关于佛教“气功”，如来禅、祖师禅、密法禅乃至念诵禅，各摄一类根机，宜“各宗兼弘”。过去内地对如来禅、密法禅抱有一些偏见，已不适应世界佛教发展的形势和气功研究的发展，这种状况亟待改变。

其实，佛教“气功”自有其独特的优势：历史悠久，理论完备，信徒众多，寺院经济雄厚。尤其是改革开放和宗教信仰自由政策的全面贯彻，为佛教“气功”带来了良好的发展机遇，可谓得天时；佛教寺院多处山川园林之胜，清净庄严，可谓得地利；僧人们无牵无挂，若寺院能树立良好的道风，创造一个六和、宽松的环境，得人和，则佛教“气功”的发展前景将是无限的。

建议各寺院定期举办各种形式的讲经、坐禅、念佛活动，并面向社会，一方面可促进禅学研究的深入开展，弘扬佛法，利乐有情；一方面也能提高社会人士对佛教“气功”的认同感，提高对假冒伪劣佛家功的识别能力。我想这也有利于促进现代气功提高层次，沿着健康有序的方向发展。

以上对佛教“气功”作了比较全面而概略的介绍，并谈了一些个人的体会和看法。欲深入学习、认识佛教“气功”者可多看看后面推荐的佛教“气功”参考书。

## 十二、佛教“气功”参考书推介

由于佛教经典浩繁，义理博大精深，加上某些气功师对所谓佛家功的随意曲解，使他们对佛教气功或迷惑不解，或认假为真，或不得其门而入，乃至望而却步。因此佛教界的高僧大德有责任

和义务为他们讲经说法，或撰写论文，深入浅出地阐释佛教气功真义及修习方法，揭露那些打着佛教旗号的伪气功。可惜目前佛教界研究佛教气功的不多，经常进行讲经说法的寺院和法师很少，至于有修有证者就更难遇到了。这对于那些愿深入了解佛教气功，或选择某一法门专修的人来说，实在是一大憾事。因此有必要介绍和引导他们多看一些有关佛教气功的原典和参考书。

近代最早引起气功界普遍重视佛教气功的书是二十世纪 20 年代蒋维乔居士撰写的《因是子静坐法》及其续编。蒋维乔居士起初因病修炼道家功法，获得显效，又进一步研究和修习佛教的天台止观法门，颇有心得。因此该书事理兼备，通俗易懂，颇受好评，在全国影响很广，多次再版，对近代佛教气功的推广作出了一定的贡献。

自二十世纪 70 年代末以来，由于少林寺硬气功的影响及社会上气功热的形成，佛教气功再次成为人们关注的焦点，佛教界、气功界乃至学术界发表和出版了不少有关佛教气功的论着。例如 80 年代初四川省佛教协会编印了一本小册子《佛教与气功》，汇编了海灯法师、隆莲法师、贾题韬居士等几位佛教界人士探讨与介绍佛教与气功关系的文章，一定程度上反映了佛教界对气功的看法。90 年代初，四川大学宗教学研究所陈兵先生先后撰写、出版了《佛教气功百问》和《佛教禅学与东方文明》二书。前者由今日中国出版社出版，共分为六大部分：(1) 佛教与气功的关系；(2) 佛教定学源流；(3) 小乘、大乘佛教禅法；(4) 密乘瑜伽；(5)

禅定与医疗、养生；(6)禅定与神通异能。共 108 个问题。该书资料翔实，比较全面地解答了有关佛教气功的问题。后者由上海出版社出版。该书将佛教禅学的源流、禅修的身心境界、禅定的基本修习方法、禅学对教内外思想文化各个层面的影响都作了详尽的说明，值得一读。

进入 90 年代，台湾南怀瑾先生的系列著作风靡大陆，其中《如何修证佛法》、《静坐修道与长生不老》、《习禅录影》、《禅观正脉研究》、《道家、密宗与西方神秘学》等著作从中国传统文化的大视角下对佛教气功作了比较全面的阐述，文字通俗、生动，使人们对佛教气功及与其他气功的关系有了比较清楚的认识。又如他的《金刚经说什么》、《圆觉经略说》、《楞严大义今释》、《楞伽大义今释》等书，对一些含义深刻、难懂的汉译佛典作了生动的解析，也有助于人们深化对佛教气功的认识。

气功界及学术界对佛教气功也非常重视，例如 1981 年人民体育出版社出版的《气功精选》即收入了蒋维乔着《因是子静坐法》、巨赞法师著《禅修的医疗作用及其可能发生的生理和心理现象》等文章；1985 年该社接着出版了《气功精选续编》，亦收入不少佛教气功功法。1993 年人民体育出版社出版了《中国佛家气功经典导读》。该书由刘天君主编，分上中下三编。上编包括两篇论著，一篇是《禅定与气功》，说明佛家禅定与气功的关系，一篇为《禅定中的思维科学——剖析佛家气功的心理操作过程》。文中以九次第定的修习为主要例子，用现代心理学和思维科学的理

论与方法,尽可能全面地介绍了佛家气功修习的基本过程与步骤。中编分四大类,编入了十六部佛教气功古籍。下编编入了约 1800 条有关佛教气功的词目,并作了通俗的解释。

除了上述由近现代人所编写的书籍外,读者还应有选择地看一些中国佛教气功的经典著作。

一是阐述佛教修证体系的参考书。如《清净道论》,是一部综述南传上座部佛教思想的最详细、最完整、最著名的作品,是研究南传上座部教理的必读之书;《南传佛教的基本教义》,是当代著名的巴利文佛教学者、斯里兰卡人毗耶达西法师著、中国佛教协会知名学者方之译,1993年由《法音》杂志社编印流通;《宗镜录》,是一部以禅宗及华严思想为核心,旁征博引,广泛采录我国佛教各个宗派的思想言论予以折衷汇编而成的巨著,比较全面地反映了汉语系佛教的思想理论和修行方法,是研究汉语系佛教的必读之书;《中国佛学》,近代高僧、佛学大师太虚法师著,该书文字简练,篇幅不大,对于我们认识中国佛教的历史与现状很有帮助;《菩提道次第广论》,是一部广摄印度佛教诸乘之学,主要宗依弥勒《现观庄严论》、阿底峡《菩提道灯(炬)论》及西藏卓垄巴的同类著作《圣教次第论》,按佛教徒修行的进程阐述佛教教义的佛法总论,是近六百年来佛教界最为重要的著作之一,是研究藏语系佛教的必读之书。

二是关于如来禅的参考书。所谓如来禅,即按照释迦佛所教之言教,遵循一定的程序调理身心的方法,包括一部分世间禅、

出世间禅和部分出世间上上禅，为大小乘人所共修。主要书籍有《安般守意经》、《六门教授习定论》、《坐禅三昧经》、《清净道论》以及我国隋代智者大师的《修习止观坐禅法要》（亦称“童蒙止观”）、《释禅波罗蜜次第法门》（亦称“渐次止观”）、《六妙门》（亦称“不定止观”）、《摩诃止观》（亦称“圆顿止观”）等。智者大师为我国天台宗实际创始人，他将佛教分为教理与修证两大部分，称为教观二门。提倡教观相资，解行并重，止观双运，定慧齐修。

三是关于祖师禅的参考书。所谓祖师禅，即禅宗历代祖师心传口授之禅。它不按常规修行之程序，着眼于明心见性，倡顿悟成佛之说，属于教外别传，出世间上上禅法。自唐代以后，它在我国得到迅速的发展，已成为汉传佛教的一大特色，学修有成者极多，关于祖师禅的著述、语录也特别多。应读之书有：《六祖坛经》，这是一部记载唐代禅宗六祖惠能生平事迹及其教说的禅宗根本经典。《禅宗七经》，该书为河北禅学研究所编，由宗教文化出版社出版，汇集了流传极广、对禅宗影响极大的七部经典：《金刚经》、《维摩经》、《楞伽经》、《心经》、《楞严经》、《圆觉经》、《六祖坛经》。这七部经典文字优美，义理深刻，不仅是禅宗的根本经典，至今仍广为流传，而且对中国的哲学史、文学史等方面也产生过很大影响。另外，当代高僧、已故中国佛教协会副会长正果法师著《禅宗大意》也值得一读。

四是关于密法禅的参考书。所谓密法禅，即密宗所修之禅。

密宗分为东密(日本所修之密教,唐代从我国传入)、西密(西藏所修之密教,又称藏密,从印度传入)。它由显教和密教两大部分组成,以密教为主,显教为辅,是一个庞大的理论和修行方法体系。它含有丰富的佛教气功内容,我们姑将其中与禅定或气功修炼相关的部分称之为密法禅。必读之书有:

西藏格鲁派宗喀巴大师著《密宗道次第广论》和他的大弟子克主杰著的《密宗道次第论》以及珀玛迦尔波著《大手印瑜伽法要》。

阅读佛教气功书籍应注意以下几点:

1、任何一种佛教气功都不是一种孤立的功法,因此欲正确认识和修炼佛教气功,须了解基本的佛教教理教义乃至教规,读者可根据自己的能力、兴趣和需要选读。

2、读佛典首先会遇到许多特殊的名词、术语,比较难读,因此可先读一些通俗的书培养兴趣,然后是多读、多体会,久而久之就明白了。个别重点、难点问题可请教善知识。

一般读者不要读得太杂,一些太专业的术语和生僻的功法可存而不论。只要对佛教气功有一个总体的比较正确的认识,并找到一种或几种适合自己修炼的功法就行了。

3、佛教气功是一种带有信仰的功法,“因信能入”。读者欲深入了解和获得高深的修证境界,应当建立正确的信仰。信仰的力量是很大的。当然不应陷入迷信,迷信往往会使你分不清邪正,找不到适合自己的功法。

4、佛教非常重视“发心”，认为“发心不正，则果招纡曲”。用现在的话来说就是要有正确的目的和态度。读佛教气功书籍不应把它当作一种知识或为了猎奇来研究，练佛教气功也不应一味追求神通异能或仅仅为了祛病强身乃至为他人发功治病来修炼，这很容易遭致魔障，误入歧途。因此应发清净心、长远心。

5、佛教气功非常重视“戒”的基础(即做人及练功的基本要求)和“慧”的指导(即缘起无我的正见)，这是佛教气功的一大特点和难点，正因如此，须要建立一定的信仰、亲近善知识并多读佛书。

6、佛教气功是一种强调依靠自力调整改造身心的功法，重在实践。因此仅死读书不行，还须在掌握正确的修炼方法的基础上，精进不懈地实修。这是能否得到“受用”的关键。

(本文由原载《法音》1997年第4—7期拙著《略论佛教“气功”》与原载《法音》1997年第12期拙著《佛教“气功”参考书概观》两文整合而成，附录于此，希望有助于读者对佛教定学和《童蒙止观》有更深入的了解)