

宋智明文集之二

宋智明◎著

六妙门修证全书

涅槃非断非常，有而易得，故言妙。
本书以作者细密的修行体验，
开显此能通涅槃之六法的行持过程。

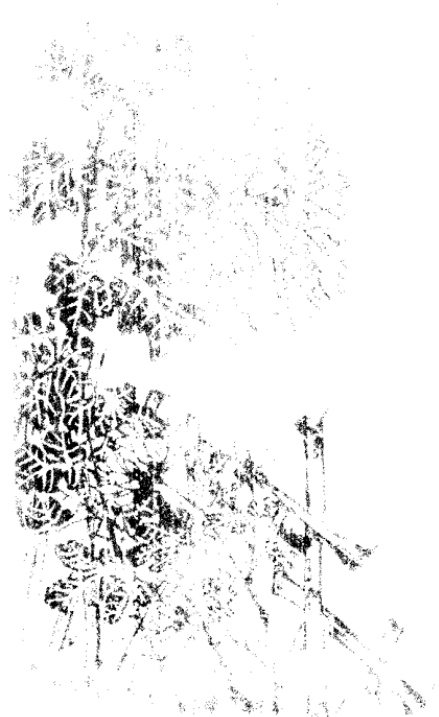


宗教文化出版社

宋智明文集之二

六妙门修证全书

宋智明◎著



宗教文化出版社



图书在版编目(CIP)数据

六妙门修证全书/宋智明 著. - 北京:宗教文化出版社,2006

ISBN7-80123-777-3

I. 六…II. 宋…III. 天台宗-研究 IV. B946.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 070424 号

六妙门修证全书

宋智明 著

出版发行: 宗教文化出版社

地 址: 北京市西城区后海北沿 44 号 (100009)

电 话: 64095215(发行部) 64095221(编辑部)

责任编辑: 张雪梅

版式设计: 陶 静

印 刷: 北京柯蓝博泰印务有限公司

版权专有 不得翻印

版本记录: 850×1168 毫米 32 开本 8 印张 130 千字

2006 年 7 月第 1 版 2006 年 7 月第 1 次印刷

印 数: 1—3000

书 号: ISBN7-80123-777-3/B·360

定 价: 16.00 元

自 序

所有的佛都因为“法”——达摩耶而成为功德圆满的佛；所有成佛的佛都以说“法”作为度化众生使之成佛的事业；所有菩萨也都以光大法门作为报佛恩的唯一途径；而所有的众生只有通过对法的领悟、对法的信心、对法的修证，方能真正断除烦恼，享有法乐，开显功德，成就佛道！“法”是真理，“法”是智慧，“法”是光明，“法”是方便，“法”是功德，“法”是多么珍贵而稀有！

我们信受于如来的“教法”，我们解悟于如来的“理法”，我们还应再进而一心行持于如来的“行法”，从而到达如来所达之地的“证法”。

成佛的“法”有八万四千，佛教的宗派有三乘十宗，我们只可就路还家，走自己适合的一条路，通过自己的行门，而到达自心的妙域。

六妙法门是世尊释迦牟尼佛成道时应用的法，是

三乘共修、摄持一乘的法，是天台智者大师特别重视而又融会禅、密、净等一切行法的法，是精妙圆通、变化无穷的法。

在六妙法门里，以“数息”为下手功夫，以“随息”为深入方便，以“止”为入定之门，以“观”为慧照之机，以“还”为归源之本，以“净”为证道之用，六六三十六，法中有法，行归无行，离著妙德，融入所有的行持过程中。

希望这本《六妙门修证全书》的文字之法，通过你的努力修持，真正成为你自心的功德智慧，伴随一生的历程，圆成生命的妙明！

1998年5月10日

宋智明作于温州垟山香风谷净明精舍

目 录

自 序	(1)
六妙门修法	(1)
初善的修法	(1)
中善的修法	(9)
后善的修法	(15)
止门的修法	(17)
观门的修法	(21)
止观二门修习要义	(34)
还门的修习法	(36)
净门的修习法	(44)
六妙门讲义	(57)
绪 论	(57)
历别对摄诸禅定的六妙门	(81)
次第相生的六妙门	(115)

随机方便适宜的六妙门	(137)
对治一切障碍的六妙门	(144)
相互融摄的六妙门	(154)
通修别证的六妙门	(160)
旋转启用的六妙门	(174)
观心六妙门的殊胜修持	(184)
圆观六妙门的圆机妙证	(190)
证相六妙门的功德妙能	(193)
六妙门念佛法要	(206)
数息念佛门	(206)
随息念佛门	(208)
寂止念佛门	(209)
观想念佛门	(210)
还原念佛三昧门	(212)
净土实相中道门	(213)
六妙门与禅宗	(216)
(一)	(216)
(二)	(218)
(三)	(222)
(四)	(226)
(五)	(228)

密乘六妙门	(230)
加行修法	(230)
正行修法	(233)
止门修法	(235)
观门修法	(236)
还门修法	(238)
净门修法	(239)
 养生六妙门	(242)
六妙门的养生原理	(242)
数息门的养生功法	(243)
随息门的养生功法	(244)
止门的养生功法	(245)
观门的养生功法	(247)
还门的养生功法	(248)
净门的养生功法	(250)

六妙门修法

六妙门属于天台宗圆教的不定止观,不同根性的人在修法时可获得不同的果证。本通于世出世法,但据圆人修法无法不圆之意,故谨就向上圆门论此止观。

“六”即数、随、止、观、还、净的六法,“妙”是涅槃的果证,“门”为能通。以此六法能通涅槃,故称为六妙门。智者大师在《六妙门》一书中,立有十章妙门之法,可赅摄一切禅法,是非常完备的法门。兹总结数位恩师的教授,并参照《六妙门》一书的内容,以一门赅摄诸门的善巧方法,设立步步深入的圆修次第。借此以报师恩、以饷同好,并请诸位佛门大德慈悲法正。

初善的修法

一、修前的准备

(一)休息

打坐前先要注意身心的休息,不能疲劳后入坐,否则身息心三者均会因不调和而出现偏移正位与不适感,于是无法进入轻安。因此,睡眠要足,坐前不干重活,不过度用脑,饮食不饥不饱,呼吸要使之缓和,心里应无负担,坐前还需排泄。这样身心轻松地去打坐,就容易与道相应,很快便能获得禅悦的受用,就如同科学家进入实验室一般,如果身心疲惫,就难以获得成功。

(二)环境

选一清净的环境,最好在房间内,如房间内人多,可选屋外的树林里或空地上,但不要坐在有人来往的路旁,以避免各种干扰。坐处的空气应通畅而不当风,光线宜适度而不耀眼。不燃点有刺激性的香;不可坐在密纹帐里或屋顶低矮之处,这会因沉闷感压迫呼吸而使心情烦闷,不利于入静。初修者如选择一个空气清新、环境幽静的地方打坐,就容易进入禅定境界,因而对打坐修道产生浓厚的兴趣,有利于长期坚持。反之,因环境的干扰,易产生不良的身心反应,就会厌烦与苦闷,如勉强坐下去,可能会出现各类偏差,不仅会因此而退失修道之心,且于身心健康也很不利,所以要十分注意环境的选择。这就如一个完善的实验环境对科学家顺利实验极有帮助一样。

(三)时间

初修者每天打坐的次数要多些,一般二至四次,打坐的时间需短些,一小时左右为佳。用功时间一般取早晨三

点至五点为最佳，因阳气刚升，精力充沛，头脑清明，有利于进入禅境。临睡前应小坐一次，不管时间长短，养成习惯，对功夫的连续与睡眠的安宁均有好处。在初级具体的修法中，打坐时间可分为三种：第一阶段，半小时至一小时；第二阶段，一小时至一小时半；第三阶段，一小时半至二小时。这三种时间的安排，是一般初修的情况。如果修行已有基础或进步较快者，可不受此限制。尤其是已有定力者，可以自己把握时间，运用自如，不再受时间的影响与支配。

(四)坐具

坐在床上或方凳、蒲团上均可，坐垫需松软舒适，后座应垫高一至二寸，保持安稳，寒冬季节应特别注意保暖，两腿应用棉被包严，以防膝盖受风寒。

(五)思想认识

打坐前应思考自己今日打坐修法究竟是为了何事？是为开发智慧、成就佛道，还是为名利私欲、贪图禅味或求神通奇迹？如果掺杂气功意识、外道邪见以及不正确的知见，一概不能进入正修。应先明确方向，树立正知正见。当经过一番反省，真正具备了为了生死大事、成就自他的大志愿，一心精进求道，方可进入正修。如或未然，应先通过学习，观察事理，辨别真伪，取舍得当，除去各种执见，圆解佛法真义，然后以此正确的思想认识去打坐修法，就可免去许多障碍，不致误入魔窟，偏离正道。

做了以上的五点准备,已经具备了修法的基础,接着就可进入初善的修法。

二、初善的修法

(一)审气

坐处等准备完毕后,先绕几圈,应注意脚步轻慢,呼吸缓和,然后做如下思维:我应到哪里去打坐,距此约有多少步。思毕,缓缓行小步,此时更宜注意呼吸,不使粗急。许多人因在打坐之前不注意呼吸,或匆忙散乱,或高声说话、开玩笑等,致使心粗气浮,打坐时心息便无法相依,很难入静。因此,在这时要凝神贯注,不生粗乱。当走到座位前时,应慢慢安放身体,轻轻地坐于座上,此时住气渐渐转换行气,入坐时便气安禅定,自然能获得轻安。

(二)趺坐

于座位上,解衣缓带,然后结跏趺坐。初学单跏趺(单盘),久后应以双跏趺(双盘)为佳。将薄棉被或毯子包好两腿及膝盖,务令一切用具调适安稳。

(三)调身

调身的动作有好几种,这里介绍两种。初学的先用第一种,功夫有进步了即可用第二种。

第一种是七支调身法。此法调身时,动作一定要缓慢,用意不用力,眼睛微开,呼吸任其自然,也可想像自身在虚空之中。

第一支:头向下低,再抬起向后仰。

第二支：头向右倾转，再反过来往左倾。

第三支：头向右后转，再反过来向后转。

第四支：头顺着时针方向，前、右、仰、左，轻轻旋转；再反过来向逆时针方向，前、左、仰、右，轻轻旋转。

以上各式，头部活动而身体不动，肌肉与神经应放松，要自然。

第五支：身体以腰为中轴，先向顺时针方向，前、右、仰、左，慢慢旋转；再反过来逆时针方向，前、左、仰、右，慢慢旋转。

第六支：以脊柱为中轴，身体向右后转，再向左后转，两肩摆动幅度应大些。

第七支：身体向前方往下倾，再提起往后仰。倾前应低些，后仰幅度应小些。

以上每个动作各作三至七次，如果觉得身体已是轻松，做一次也可。

第二种调法只需做深呼吸，当吸气时，全身上耸，把全身舒展开来；呼气时，全身松下，觉得失去重量一般。如此做几口气即可调至安适。

调身完毕后，将身体向前一靠，然后竖直背脊，并以松静自然来维持住，不可用力挺起，但也不使它弯下去，要恰到好处地平直而住。腰要松，腹要沉，胸需略向内含，两肩自然松下来，颌轻压喉结，舌头轻抵上颚，两耳垂肩成一条线，鼻对脐轮，头要自然地安住，不可有后仰前俯及用力支

撑感。身位调正后,以左手置于右掌上,两大拇指轻轻相触,放在脐轮之下二寸处,贴近小腹,形成椭圆的形状,此即法界定所,有助道的功能,易入禅定。然后,放松两臂,使稍离身体,此时,应纵任身体,松散四肢,布置骨节,不倚不曲地正直端坐。如觉得有不适不松之处,应微微运动,调令轻利。

(四)调息

先稍开齿,微举舌头,轻轻地吐出胸中浊气,正吐之时,觉气从全身呼出,想百脉不通处,随着呼气而通顺无滞。气出尽后,闭口合齿用鼻吸清气,觉一股清气从鼻一直吸入脐轮,然后稍停,再将气照前法呼出。如此做一至三次。

调息毕,细细闭目,勿使眼睑太紧张,应朦胧见座前二、三尺处的微光,如果见光觉得疲劳或头重不适,则可轻闭双眼断其光感。

调息后如果出息中有声、结滞不顺、呼吸不细长等三不调相,应继续用以下方法调摄,直到出现正常的息相为止。

一是忘掉呼吸,意守脐轮或脚底涌泉穴,意守时应注意不可着意太重,应似守非守,若有若无。注意不可有气的意想,否则会执著成偏。因系心下部,浮气即能下降,上部变得虚轻,息道就能恢复正常。

此法也可作为专修,如久久功纯,心念停住,即入凝心

止；如进一步身心泯然，任运自寂，即是入定止。因此专修此法也可以达到入定的目的。

二是用意宽放身体，一次乃至百千次，渐渐觉得身心轻快，息道自然便能恢复正常。

三是想呼吸遍全身毛孔出入，完全无障，如是百千次，直到呼吸轻细为止。

四是观想自身坐在莲花上，鲜洁庄严，莲花处在无际的澄清大海之中，此时海天一色，在冥冥之中，感到轻安无比，逐渐化为高大之身。也可同时观大海上无数修行者在莲花上安禅入定。

此法也可作为专修，到了泯然之际，则一切消亡，唯觉一片空明，则入定开慧，成就妙用。

以上四种方法应选用一种用以调息，如果有效，应继续深入，无效则改用另一种，不可三种同时用。经过调息后，息道出入绵绵，若存若亡，深长细匀，资神安稳，情抱愉悦，即成就了数息修法的正确息相。当息相出现后，不应再修调息及起分别之心，应无心应之，否则又会重新出现不调息相。

如果未有调至息相，应一直调下去，无论多少座，直到息相出现，然后再修以下各法。不然的话，因息道不调的干扰，不仅不能进入静境，反而会产生妨碍，影响进步。

(五)调心

调心法以趋入正念与不昏不沉为根本，根据初心的需

要,分为以下四个程度:

一是默念三皈依:

自皈依法,当愿众生,体解大道,发无上心。

(思维:佛果菩提究竟功德与凡夫因地性具功德不二;体解大道在于觉悟,不在于心外求法)

自皈依法,当愿众生,深入经藏,智慧如海。

(思维:无量法藏,一切真理,乃是引导众生入佛的方便,不能死在句下,被文字缚;若能揽教照心,深明心法不一不二,则能善用心法开发本有智慧)

自皈依僧,当愿众生,统理大众,一切无碍。

(思维:一切僧众乃我良师益友,当和合依止,无喜无瞋,无憎无爱,平等一如,共同办道。心清净故一切清净,一切若僧若俗,均作圣人想,不起是非分别,心中廓然无碍)

二是默念发愿文:

愿我速得成就文殊菩萨之大智。

愿我速得成就地藏菩萨之大愿。

愿我速得成就观音菩萨之大悲。

愿我速得成就普贤菩萨之大行。

愿我远离二执，速灭三障，得定开慧，具足方便，利乐有情，早日证得无上正等正觉。

发愿文也可根据自己的愿望编选。

三是观想：观想自身坐在莲花之上，莲池宽广，虚空无尽。自觉此时身心轻安，欢喜内充。片刻后，反观四大渐分离，散向虚空，不见内外，不觉能所。如此观想后，身觉虚微心念无系，即可进入修法的佳境。

四是通过以上的三法的调心后，应放下一切，无取无舍，然后默默谛观此刻的心念。如觉仍有妄念浮动，散乱过多，则应似守非守地把心意放在脐下；如觉昏沉过重，精神不振，则应微用意观在鼻尖，并略开眼见光。也可用放下与提起之法来调治。如没有过重的散昏，则不再去理会它，而转入正修中去。

中善的修法

中善是修法中最重要的部分，这里因以坐中为主，故先围绕数随二门作为入手功夫，其中亦贯摄止观等意。至于其余四门，另在后文中述之。

一、数息法

当气息已调至深长细匀后，息相绵绵虚微，此时心念