

●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產，具有獨特的理論，方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在海內外產生廣泛的影響。本叢書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

童蒙止觀

【隋】智顓撰

六妙法門

【隋】智顓撰



氣功·養生叢書  
馬濟人主編

童蒙止觀

(隋) 智顓撰

六妙法門

(隋) 智顓撰

上海古籍出版社

氣功·養生叢書

童蒙止觀

[隋] 智顓撰

六妙法門

[隋] 智顓撰

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272號)

上海發行所發行 上海古籍印刷廠印刷

開本787×1092 1/32 印張3

1989年12月第1版 1989年12月第1次印刷

印數：00001—7000

ISBN 7-5325-0032-2

R·8 定價：1.45元

## 出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

二

# 題 解

本册集《童蒙止觀》、《六妙法門》兩書。《童蒙止觀》又名《修習止觀坐禪法要》、《小止觀》、《六妙法門》一名《不定止觀》。係陳、隋間佛教天台宗實際創宗人智顛所傳。智顛（公元五三八—五九七年），荊州華容（今湖北潛江西南）人。俗姓陳。十七歲出家，二十歲受具足戒。後受教於天台宗三祖慧思。隋開皇十一年（五九一）晉王楊廣請他去揚州傳戒，給他「智者」的稱號，人稱智者大師。

《童蒙止觀》一卷，智顛為俗兄陳鍼作。為天台宗止觀法的主要內容所在，也可以說是二十卷本《摩訶止觀》的節本。全書分十章，目前所用的氣功鍛煉三內容——調身、調息、調心即出此書。書中對調身中的姿勢，調息中的風、喘、氣、息呼吸四相，調心中的入定、住定、出定的過程，均有具體描述。對止法和觀法也有介紹。此外，對止觀法的臨床應用，煉功過程中的感覺以至幻覺都有記述，對於求學佛家氣功的人，很有幫助。

《六妙法門》一卷，係智顛應陳朝尚書令毛喜請求而寫。書中將六妙法門區分為十類，而以其中的次第相生六妙門為主要内容，一般所說的六妙法即指此。六妙法是一種以調心與調息相結合的修煉方法。它雖由智顛假托釋迦牟尼所創，但可見之最早文字即《安般守意經》中的：「佛有六結意，謂數息、相隨、止、觀、還、淨。」智顛將此六結意改稱六妙門：數、隨、止、觀、還、淨。每法門中都分為修與證兩部份。所以共分十二個層次，表示功法的逐步提高。

# 童蒙止觀目錄

序(宋)釋元照.....一

## 卷上

具緣第一.....三

訶欲第二.....七

棄蓋第三.....九

調和第四.....四

方便行第五.....九

正修行第六.....〇

## 卷下

善根發第七.....〇

覺知魔事第八.....四

治病第九.....八



證果第十……………四二

始終心要（唐）荆谿尊者……………四六

止觀坐禪法要記（宋）陳瓊……………四七

天台止觀統例（唐）梁肅……………四八

### 小止觀序

天台止觀有四本。一曰圓頓止觀。大師於荊州玉泉寺說。章安記爲十卷。二曰漸次止觀。在瓦官寺說。弟子法慎記本三十卷。章安治定爲十卷。今禪波羅蜜是。三曰不定止觀。卽陳尚書令毛喜請大師出。有一卷。今六妙門是。四曰小止觀。卽今文是。大師爲俗兒陳鍼出。實大部之梗槩。入道之樞機。曰止觀。曰定慧。曰寂照。曰明靜。皆同出而異名也。若夫窮萬法之源底。考諸佛之修證。莫若止觀。天台大師靈山親承。承止觀也。大蘇妙悟。悟止觀也。三昧所修。修止觀也。縱辯而說。說止觀也。故曰說己心中所行法門。則知台教宗部雖繁。要歸不出止觀。舍止觀不足以明天台道。不足以議天臺教。故入道者不可不學。學者不可不修。奈何叔世寡薄。馳走聲利。或膠固於名相。或混淆於闇證。其書雖存。而止觀之道蔑聞於世。得不爲之痛心疾首哉。今以此書命工鏤板。將使聞者見者。皆植大乘緣種。況有修有證者。則其利尙可量耶。予因對校。乃爲序云。時紹聖二年仲秋朔餘杭郡澤元照序。

修習止觀坐禪法要卷上

一曰童蒙止觀  
亦名小止觀

隋天台山脩禪寺沙門智顛述

諸惡莫作 衆善奉行 自淨其意 是諸佛教

若夫泥洹之法。入乃多途。論其急要。不出止觀二法。所以然者。止乃伏結之初門。觀是斷惑之正要。止則愛養心識之善資。觀則策發神解之妙術。止是禪定之勝因。觀是智慧之由藉。若人成就定慧二法。斯乃自利利人法。皆具足。故法華經云。佛自住大乘。如其所得法。定慧力莊嚴。以此度衆生。當知此之二法。如車之雙輪。鳥之兩翼。若偏修習。卽墮邪倒。故經云。若偏修禪定福德。不學智慧。名之曰愚。偏學智慧。不修禪定福德。名之曰狂。狂愚之過。雖小不同。邪見輪轉。蓋無差別。若不均等。此則行乖圓備。何能疾登極果。故經云。聲聞之人。定力多故。不見佛性。十住菩薩。智慧力多。雖見佛性。而不明了。諸佛如來。定慧力等。是故了了見於佛性。以此推之。止觀豈非泥

洹大果之要門。行人修行之勝路。衆德圓滿之指歸。無上極果之正體也。若如是知者。止觀法門。實非淺故。欲接引始學之流輩。開蒙冥而進道。說易行難。豈可廣論深妙。今略明十意。以示初心行人。登正道之階梯。入泥洹之等級。尋者當愧爲行之難。成。毋鄙斯文之淺近也。若心稱言旨。於一晌間。則智斷難量。神解莫測。若虛構文言。情乖所說。空延歲月。取證無由。事等貧人數他財寶。於己何益者哉。

具緣第一 訶欲第二 棄蓋第三 調和第四 方便第五 正修第六

善發第七 覺魔第八 治病第九 證果第十

今略舉此十意。以明修止觀者。此是初心學坐之急要。若能善取其意而修習之。可以安心。伊難。發定生解。證於無漏之聖果也。

### 具緣第一

夫發心起行。欲修止觀者。要先外具五緣。第一持戒清淨。如經中說。依因此戒。得生禱禪定。及滅苦智慧。是故比丘應持戒清淨。然有三種行人持戒不同。一者若人未

作佛弟子時。不造五逆。後遇良師。教受三歸五戒。爲佛弟子。若得出家。受沙彌十戒。次受具足戒。作比丘比丘尼。從受戒來。清淨護持。無所毀犯。是名上品持戒人也。當知是人修行止觀。必證佛法。猶如淨衣。易受染色。二者若人受得戒已。雖不犯重。於諸輕戒多所毀損。爲修定故。卽能如法懺悔。亦名持戒清淨。能生定慧。如衣曾有垢膩。若能浣淨。染亦可著。三者若人受得戒已。不能堅心護持。輕重諸戒。多所毀犯。依小乘教門。卽無懺悔四重之法。若依大乘教門。猶可滅除。故經云。佛法有二種健人。一者不作諸惡。二者作已能悔。夫欲懺悔者。須具十法。助成其懺。一者明信因果。二者生重怖畏。三者深起慚愧。四者求滅罪方法。所謂大乘經中明諸行法。應當如法修行。五者發露先罪。六者斷相續心。七者起護法心。八者發大誓願。度脫衆生。九者常念十方諸佛。十者觀罪性無生。若能成就如此十法。莊嚴道場。洗浣清淨。著淨潔衣。燒香散花。於三寶前。如法修行。一七。三七日。或一月。三月。乃至經年。專心懺悔。所犯重罪。取滅方止。云何知重罪滅相。若行者如是至心懺悔時。自覺身心輕利。得

好瑞夢。或復覩諸靈瑞異相。或覺善心開發。或自於坐中覺身如雲如影。因是漸證得諸禪境界。或復豁然解悟心生。善識法相。隨所聞經。卽知義趣。因是法喜。心無憂悔。如是等種種因緣。當知卽是破戒障道罪滅之相。從是已後。堅持禁戒。亦名尸羅清淨。可修禪定。猶如破壞垢膩之衣。若能補治浣洗清淨。猶可染著。若人犯重禁已。恐障禪定。雖不依諸經修諸行法。但生重慚愧。於三寶前。發露先罪。斷相續心。端身常坐。觀罪性空。念十方佛。若出禪時。卽須至心燒香禮拜。懺悔誦戒。及誦大乘經典。障道重罪。自當漸漸消滅。因此尸羅清淨。禪定開發。故妙勝定經云。若人犯重罪已。心生怖畏。欲求除滅。若除禪定。餘無能滅。是人應當在空閑處。攝心常坐。及誦大乘經。一切重罪悉皆消滅。諸禪三昧自然現前。第二衣食具足者。衣法有三種。一者如雪山大士。隣得一衣。蔽形卽足。以不遊人間。堪忍力成故。二者如迦葉常受頭陀法。但畜糞掃三衣。不畜餘長。三者若多寒國土。及忍力未成之者。如來亦許三衣之外。畜百一等物。而要須說淨。知量知足。若過貪求積聚。則心亂妨道。次食法有四種。一

者若上人大士。深山絕世。草果隨時。得資身者。二者常行頭陀。受乞食法。是乞食法。能破四種邪命。依正命自活。能生聖道故。邪命自活者。一下口食。二仰口食。三維口食。四方口食。邪命之相。如舍利弗爲青目女說。三者阿蘭若處。檀越送食。四者於僧中潔淨食。有此等食緣具足。名衣食具足。何以故。無此等緣。則心不安隱。於道有妨。第三得閒居靜處。閒者不作衆事。名之爲閒。無憤鬧故。名之爲靜。有三處可修禪定。一者深山絕人之處。二者頭陀闌若之處。離於聚落極近三四里。此則放牧聲絕。無諸憤鬧。三者遠白衣住處。清淨伽藍中。皆名閒居靜處。第四息諸緣務。有四意。一息治生緣務。不作有爲事業。二息人間緣務。不追尋俗人朋友親戚知識。斷絕人事往還。三息工巧技術緣務。不作世間工匠技術醫方禁呪卜相書數算計等事。四息學問緣務。讀誦聽學等悉皆棄捨。此爲息諸緣務所以者何。若多緣務。則行道事廢。心亂難攝。第五近善知識。善知識有三。一者外護善知識。經營供養。善能將護行人。不相惱亂。二者同行善知識。共修一道。互相勸發。不相擾亂。三者教授善知識。以內外

方便禪定法門。示教利喜。略明五種緣務竟。

訶欲第二

所言訶欲者。謂五欲也。凡欲坐禪。修習止觀。必須訶責。五欲者。是世間色聲香味觸。常能誑惑一切凡夫。令生愛著。若能深知過罪。卽不親近。是名訶欲。一訶色欲者。所謂男女形貌端嚴。脩目長眉。朱唇素齒。及世間寶物。青黃赤白。紅紫縹綠。種種妙色。能令愚人見則生愛。作諸惡業。如頻婆娑羅王以色欲故。身入敵國。在婬女阿梵波羅房中。優填王以色染故。截五百仙人手足。如此等種種過罪。二訶聲欲者。所謂空篳篥。箏笛。絲竹。金石。音樂之聲。及男女歌詠讚誦等聲。能令凡夫。聞卽染著。起諸惡業。如五百仙人。雪山山住。聞甄陀羅女歌聲。卽失禪定。心醉狂亂。如是等種種因緣。知聲過罪。三訶香欲者。所謂男女身香。世間飲食馨香。及一切薰香等。愚人不了香相。聞卽愛著。開結使門。如一比丘。在蓮華池邊。聞華香氣。心生愛樂。池神卽大訶責。何故偷我香氣。以著香故。令諸結使臥者皆起。如是等種種因緣。知香過罪。四訶味欲者。



所謂苦酸甘辛鹹淡等種種飲食肴膳美味。能令凡夫心生染著。起不善業。如一沙彌染著酪味。命終之後。生在酪中。受其蟲身。如是等種種因緣。知味過罪。五訶觸欲者。男女身分柔軟細滑。寒時體溫。熱時體涼。及諸好觸。愚人無智爲之沈沒。起障道業。如一角仙因觸欲故。遂失神通。爲婬女騎頸。如是等種種因緣。知觸過罪。如上訶欲之法。出摩訶衍論中說。復云。哀哉衆生。常爲五欲所惱。而猶求之不已。此五欲者。得之轉劇。如火益薪。其燄轉熾。五欲無樂。如狗嚙枯骨。五欲增諍。如鳥競肉。五欲燒人。如逆風執炬。五欲害人。如踐毒蛇。五欲無寶。如夢所得。五欲不久。假借須臾。如擊石火。智者思之。亦如怨賊。世人愚惑。貪著五欲。至死不捨。後受無量苦惱。此五欲法。與畜生同有。一切眾生。常爲五欲所使。名欲奴僕。坐此弊欲。沈墮三塗。我今修禪。復爲障蔽。此爲大賊。急當遠之。如禪經偈中說。

生死不斷絕      貪欲嗜味故      養兔入丘塚      虛受諸辛苦  
身臭如死屍      九孔流不淨      如廁蟲樂糞      愚人身無異