

# 佛家气功入门——六妙法

院文  
中国中医研究所  
朱建平

本”。如佛祖释迦牟尼“初诣道树，跏趺坐草，内思安般。一数、二随、三止、四观、五还、六净。因此，万行开发，降魔成道”。还说“从此以后，西国法师，相传不绝，多以此法为学道之初”。“六妙法”是佛家世间禅的预备功，由此入门可以进一步修习较深的禅功，如四禅八定、四无量心、通明禅、十六特胜观等。该“六妙法”的修习方法简单易学，稳妥有效，几无宗教色彩。故而在作一介绍，以供气功锻炼者借鉴。

“六妙法门”，按隋代智者大师的分法有历别对诸禅六妙门、次第相生六妙门、随便宜六妙门、随对治六妙门、相摄六妙门、通别六妙门、旋转六妙门、观心六妙门、圆观六妙门等。其中“次第相生六妙门”被誉为“入道之正要”，“入道之阶梯”，内容丰富、功法可行，故而在作重点论述。

“次第相生六妙门”把“六妙法”中每一步分为修、证两种，共得十二步。

## 一、数：

1. 修数：坐禅者调和气息，使呼吸出入既不艰涩结滞又不滑利有声，安详地徐徐默数呼吸，从一数到十，复从一到十，同时把心念系在数息上，不使心念涣散飞逸。

2. 证数：修证熟练后，逐渐形成条件反射，不加功力

仍然专注在呼吸上。

## 二、随：

1. 修随：数息纯熟，息调心静，即舍数法，一心依随息之出入，控制意念，不使分散而专注于呼吸上。

2. 证随：修随熟练后，心神宁静不乱，微微观注呼吸之长短，意境恬然凝静。

## 三、止：

1. 修止：心神止息各种杂念，也不系念呼吸，唯独凝寂其心，安住于寂静境界。

2. 证止：修止深入之时，可“觉身心泯然入定，不见内外相貌”，这是一种高度入静的状态。

## 四、观：

1. 修观：在入定中，观想呼吸微细出入的景象如风在空中流动。

2. 证观：此时，感觉呼吸出入于全身毛孔，心慧开发，反观其身，见体内脏器。

## 五、还：

1. 修还：若杂念出现，应当返还，重修数、随、止法，止息杂念，开发心慧。

2. 证还：心慧开发时，不用专心而能随意破除杂念，反还净心之本源。

## 六、净：

1. 修净：不起任何杂念，一心洁净。

2. 证净：修净时，心如静水，豁然心慧开发，任运自如，毫无妄想。

佛教内部有许多宗派，这些宗派信奉的经典不尽相同，但均须修禅则是非常一致的。虽然佛教徒修禅的目的是宗教性的，但是他们修禅的一些方法、原理和客观效应，多与现代气功颇有相同或相近之处，因而姑且称佛教禅法为佛家气功。

佛家诸禅的入门方法有三种：观息法，观色（身）法，观心法。其中观息法，又称数息观，梵文音译为阿那般那或安般，最为常用。它具体可分为六步：数、随、止、观、还、净。佛家称之为“六妙法门”，简称“六妙法”或“六妙门”。

“六妙法”是佛教多种禅功的基本入门方法。据说“诸佛入道之初，先以六妙门为入门而凭一种下意识来数息，意念

简言之，“六妙法”之义是数为数息出入，随为意念随

息，止为意念入静，观为观照心性，还为返还重修，净为心净如镜。

前面说的是六妙法的分镜头，那么这六妙法是如何衔接的呢？也就是说修习其中的一法到什么程度才可以转换修习后一法呢？智者认为“初数于息，觉息微微，当置数息，便随于息，任运出入”。就是说，修习数息，感觉呼吸微细，此时应放弃数法，开始修习随法，心念随息出入。“若心欲静，便舍随，凝心止住心，”即若想入静，应放弃随法，集中意念止住妄想。“若闒忽，即便静照色息心”，就是如果其人心神昏沉恍惚，应转为修习观法、观身、观息、观心。

“若浮动，即便舍观，归数及随止也”，若心神浮动，应舍观法，回归到数，重新修习

数、随、止诸法，直至“心不驰荡，凝神寂虑”，安神入定。

修习“六妙法”，其目的在于排除杂念，使心身入静。按六妙门一定次序修习（称为渐次止观）一段时间后，应当认真体会一下哪一法最易于安心入静。所谓安心者，就是“觉身安息调，心静开朗”。认为“安即为善”，故“当专用此法”，久而久之，“必有深利”。而不必再拘泥于六妙法一定的修习次序。这种不拘一定次序的修习方法，天台宗称之为“不定止观”。

在坐禅中，常常会杂念纷起，影响入静。此时可针对出现的杂念，运用“六妙法”进行“对治”。譬如“浮动明利，拳缘诸境，心散纵横，如猿猴得树，难可制录”。此时，

“应用数门，调心数息”来调治。如果坐禅中，“其心亦昏亦散，昏即无记心，闒即睡眠，散即心浮越逸”。此时，

“当用随门，善调心随息，明照入出，心依息缘，无分散意；照息出入，治无记昏睡。心依于息，治觉观攀缘”。又如在坐禅中，“觉身心急气粗，心散流动”。此时，“当用止门。宽身放息，制心凝寂，止诸忆虑”。另外，坐禅中出现所谓贪欲、瞋恚、愚痴、恶念等，可分别用修观、还、净门以治之。

以上所论述的“六妙法”，就是佛教禅功入门数息观的具体内容。开始可循序渐修，以后可择其宜修一二法，务使心身入静。在入静的基础上，始可进一步修炼多种较深的佛家禅功。

查看完整版

付费下载



---

## 【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





## 【风水】风水命理资料合集\_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



## 【中医】中华传统医学资料大全\_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



## 【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术\_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



## 【武术】传统武术与现代搏击术\_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



## **【集藏】经史子集库\_13300 卷**

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



## **【国画】传世名画 \_ 6100 卷**

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



## **【县志】方志\地方县志\乡志\地理志\_8100 册**

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



## **【国学】中华古籍库—32 万册古籍书**

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

**【更多】** >> <https://www.fozhu920.com/list/>