



# 氣功與禪法

## 一、氣功與禪法有密切的關係

氣功是我國的寶貴遺產之一。具有祛病、防病、健身、益壽的實用價值。氣功的流派很多，影響較大者有佛家、道家、儒家、醫家、武術家等。他們各有典籍，各有師承，各有一套具特色的體系。這裏主要是討論氣功與佛教禪法的關係。

氣功與道家的吐納導引有密切關係，而道家的吐納導引，則與佛教的調息、調身有密切關係。「雲籍七籤」載：

「吐氣六者，謂吹、呼、唏呵、噓、呬皆出氣也——吹以去熱，呼以去風，唏以去寒，呵以下氣，噓以散滯，呬以解極。」  
天台智者大師所著的「小止觀六妙門」中「小止觀頌」說：「心配屬呼腎屬吹，脾呼肺呬聖皆知，肝臟熱來噓字至，三焦壅處但言噓。」

兩者有異曲同工之妙。此法出於道，或者出於佛，智者大師未明說，但為道家所用。由此可見，佛道氣功有一定關係。氣功家既諱言道，更諱言佛，自有其苦心。

氣功是治人身病的，而禪法却主要是治心病。人的身心原是分不開的。生理病變可以影響心理，而心理的病變也可影響生理。據研究，人在精神好的時候，可以分泌出一些有益的激素、酶和乙酰膽碱，這些物質有利於身心健康，能使血液的流量，神經細胞的興奮調節到最佳狀態。相反終日鬱悶憂傷，貪瞋癡慢，就會使這種有益激素分泌紊亂，內臟器官失調，發生胃痙攣，引起血壓升高，造成冠狀動脈閉塞，還特別容易引發心臟病。氣功的靜功與自然功，佛教禪法的禪定與止觀，恰可使人們散亂的心念，逐步歸於凝定。心定則氣和，氣和則血順，不但能夠却病強病，而且可以延年益壽，因此都是值得提倡的。

- ①「三觀經疏」，卷一，頁一六六。
- ②台南古佛書局出版，頁一一。
- ③萬善書局出版，頁一〇八、頁一〇九。
- ④「三觀經疏」，卷一，頁一八五。
- ⑤萬善書局出版，頁四六。
- ⑥同上，頁一八五。
- ⑦「三觀經疏」，卷一，頁一八五。

蔡惠明

不過，由於參禪的目的是直指人心，明心見性。四大本空，五蘊非有。從軀殼上下功夫，非但落於下乘，還恐走上邪路。因此禪者不談氣功，諱言妙用。實際上真正明心見性的人一定有氣功，猶如大徹大悟後必然具足神通一樣。這些功能與神通，其實是定學的「副產品」，正產品則是屬於慧學的明心見性。

梁庭燦著「歷代名人生卒年表」中所附「高僧生卒年表」共五七一一人，其中百歲以上十二人，九十歲以上四十二人，八十歲以上一四二人，七十歲以上三六一人，占百分之六三·七。六十歲以上四三三人，占百分之七五·八。作者指出這些高僧所以長壽，並非由於生活優裕，而是因為定功深厚，隨意自在。佛在「大毘婆娑論」中說，若修「四神足」，就能住壽一劫。這「四神足」就是「欲、勤、心、觀」。「心」即是「止」。「欲」是「愛好喜樂」。「勤」是精進不懈。由愛好喜樂的精神，以精勤不懈的毅力修習心觀（即止觀），就能得到「神足」（神通）。目犍連尊者在所造「法蘊論」中廣釋「四神足」皆從止惡修善出發，說明佛教的定學是以戒學為基礎的。這與氣功以道德為基礎有殊途同歸之妙。「易經」說：「天行健，君子以自强不息。」正是這種自強不息的潛力，推動心靈氣質的不斷升華，使人們達到生理與心理的高度淨化均衡發展，成為「浩然之氣」。如果單在呼吸和肉體上勉強追求，即使取得一些效驗，恰與氣功的旨趣無關。因此，不論氣功與禪法都是以道德修養，戒德臻善為先決條件的。

## 二、氣功的靜功與自然功

氣功的流派很多，其中與佛教關係密切的有「靜功」和「自然功」兩種。靜功是要設法把意念集中到一定的對象，各派的傳

### 三、禪法與止觀

承上方法也有所不同。有意守體外的，如日、月、山、河、花木、畫像乃至虛空等，屬於瀉法、涼法。有意守體內的，如印堂、臍中、命門、關元、氣海、神闕、湧泉等，屬於補法、溫法。一般說來，以意守神闕（臍中）較為適宜，特別對打通奇經八脈極關重要。意守先注意調息，使用數息法。然後調身，採取的姿勢坐式有雙趺、單趺，隨意平坐等。臥式有左側臥、右側臥等，隨身體適應情況，任選一種。這樣在意念純一，心息相依後就會產生真陽。真陽是體內發生異乎尋常的暖流，或稱為使心身產生舒暢的熱感。唯有使真陽之力才能打通奇經八脈——冲、任、督、帶、陽蹻、陰蹻、陽維、陰維。行功的人在靜定中都能直接感受各經打通與之相應的景象。真陽偏通各經後，依次循經洗滌臟腑，由此轉生清陽，漸次出現「三清」、「二極」、「斗姥」等境界。佛家對此雖無明文，但以理推之，所謂「四禪八定」，不可能沒有真陽、清陽的物質基礎，在這方面也是相應融通的。

自然功是由佛家的止觀法門和道家的「通關展竅功」融會貫通而成，是一種臥式睡功。用功的原則是本乎自然，順應自然，絕不違反自然。訣竅是：自由自在，舒適安泰，返光自照，死去活來。練功時先調身（姿勢），然後調心（入靜）。規定的動作是以大姆指指尖的少商穴輕微接觸耳垂後窩內的翳風穴。四指貼在臉上而勿壓着耳門前面的三個穴位。就其一般作用來說：由於耳垂後面窩內有姆指指尖的輕微接觸，可以減低聲音的傳入刺激。將耳門空出，能避免耳內氣悶作嗡嗡響，二者均利於入靜。從經絡學的意義來說：少商穴是太陰肺經的井穴，它的作用是清肺利氣。翳風穴是少陽三焦經和足少陽胆經的會穴，它的作用是疏風通絡。這兩個穴位的輕微接觸，有利於呼吸的通暢和內氣在經絡的運行。至於掌心的勞宮穴貼在肩窩的缺盤穴上，不但可以防止寒氣從骨盤侵入，而且可以使三焦經通暢。練自然功中會出現熱、麻、酸、脹、冷、癢等感覺，用不着理會，很快自現自消。如果上竅出現螢光幕，更不要去期待與追求，這雖是好事，但執着了也會入魔。

禪法最基本的是五停心觀，就是不淨觀、慈悲觀、因緣觀、界分別觀、數息觀，分別對治貪欲、瞋恚、愚癡、我見與散亂。其中不淨觀和數息觀對人身關係最為密切，於禪法中稱為兩大甘露門。「六妙門」第一就數、隨、止、觀、還、淨等六種修定妙法所能出生的各種禪定，作了詳盡的解釋，最適合於我們依次修學。

佛家的「止觀」，即是「定慧」，也是「寂照」。「摩訶止觀」說：「法性寂然名止，寂而常照名觀。可見止觀原是自性具足的功能，因此也是修心究竟的法則。但止觀修法有深淺、頓漸、事理、偏圓的不同。如天台止觀有漸次、不定、圓頓等三種。「釋禪波羅蜜」所說的漸次止觀，初淺後深，解頓行漸。「六妙門」所說的是不定止觀，前後互更。解頓，行則或漸或頓。「摩訶止觀」所說的是圓頓止觀，初緣實相，造境即中，無不真實，一心三觀，圓融具足，初後不二，解行俱頓。但「摩訶止觀」文廣境細，初學與事忙的人，往往感到無從着手。

定真編寫的「靜坐入門」，介紹一種簡單、切要、便於下手的一乘觀心方法：先結跏趺坐，然後一切放下，連放下也放下，善惡也不思量，合起雙眼，細細返觀自己的念頭，那時定覺妄念忽生忽滅，來去不停。我只一味耐心觀照，了知妄想無性，其體本空，既不隨它流浪（不取），也不着意遣除（不捨）。這一妄念被自心所照，當下便能湛寂不動，以至自然化於無形，但其他念頭，必然生起，那時仍照前法細細靜看。這樣每日至少坐一次，每次至少半小時，能多坐、久坐更好。久久觀照成熟，妄念自能逐步減少（由慧資定），同時覺照的力量，也逐步增強（由定發慧），漸漸看到一念不生，心源空寂。這時雖無着無住，却了覺知，便與般若自性相應。「華手經」說：「汝等觀是心，念念常生滅，如幻無所有，而得大果報。」

我們主張以氣功為方便，禪法為究竟，引導人們研究實踐，「入寶山而不空返」。氣功與禪法既能却病延壽，也不失為邁向上求佛道，離苦得樂的階梯，可以提倡並促使普及！