

释禅波罗蜜次第法门

第四讲

最尊贵的净莲上师讲解

讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年十二月四日

各位喇嘛拉！阿尼拉！还有各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天介绍二十五外方便的第二项，就是诃责五欲。五欲就是色、声、香、味、触这五欲，那为什么要诃责五欲呢？因为它会让我们没有办法得禅定，就算你已经得禅定，有了神通，也会因为五欲的破坏，而丧失禅定跟神通。

像在大毘婆沙论卷第六十一里面就谈到，过去有一位国王，他的名字叫做坞陀衍那，有一天他就带着他的宫女到山上去游玩，宫女们就弹奏美妙的音乐，然后燃起种种的香，妙香，弹奏美妙的音乐，然后缠绕整个山谷，国王一高兴，就叫宫女们脱下衣服跳舞，就是没有穿衣服跳舞。

这个时候，正好有五百位仙人，从空中飞过，因为他们已经证得禅定，有了神足通，从天空飞过去，刚好看到下面的妙色、妙声、妙香，所以纷纷的从天上掉下来，就好像鸟的翅膀折断了，纷纷的掉到地上。结果国王一听咚咚咚，怎么会有那么多声音，咚咚咚从天上掉下来，然后就问说：「是谁呀？」这五百位仙人就说：「我们是仙人。」国王就问：「那你们证得初禅了吗？」这五百位仙人非常惭愧的说：「我们曾经证得初禅，那也得了神通，但是现在全部丧失了。」国王就很生气，因为国王要确定，他是不是证果的圣人，譬如说他已经证到初果、二果、三果、四果，如果是圣人的话，就要尊敬，可是一听，曾经只是证得初禅，然后又丧失神通，所以国王就很生气，他既然不是圣人，就说：「你们这个没有离欲的修行人，怎么胆敢偷看我的宫女！」于是就拔起利剑，把他们的手脚都砍断。

就是用这个曾经发生过的故事，来说明现在这个诃责五欲的重要性，因为它确实是障碍我们没有办法得禅定一个很重要的原因，即使你证得禅定，已经得了神通，也还是会因为五欲的生起而丧失，所以我们在修禅定之前，一定要严重的诃责五欲的过患，这是第二项。

第三项，就是舍弃五盖。我们知道五盖也是障碍我们没有办法得初禅最

主要的原因，就是贪欲盖、瞋恚盖、睡眠盖、掉举盖、还有疑盖，只要这五盖任何一盖你没有调伏，你就没有办法证初禅，所以我们在正式修禅定之前，也要舍弃五盖，要想办法舍弃五盖。

外方便的第四项是调和五事。哪五事呢？就是调和饮食、调和睡眠、调和身、调和息、调和心，把这五个都调和好了，你就很容易成就禅定，然后成就止观的功夫。

首先是调和饮食。这饮食本来是为了滋养我们的色身，方便来修道用的，可是说如果不善调的话，不但不能够利益我们的身体，反而还有坏处，所以对饮食一定要善调，虽然它是我们每天必须的，必需要滋养我们的色身，然后成就法身慧命。那怎么调呢？就是第一个，不要吃太饱，如果我们吃太饱的话，整个身体都会觉得很胀，不但胃胀，而且身体也整个胀满，然后变得很沉重，呼吸又急、又喘，气脉都阻塞不通，心好像也跟着闭塞起来了。所以这个时候打起坐来，心念很难安定，所以吃太饱会使我们容易心生懈怠，然后懒懒散散的，只想睡觉，不想修行，所以一定会荒废道业。而且经常吃太饱，也会百病丛生，因为我们知道，很多病都是吃出来的，所以饮食知量就好了。

第二个，那你说我就少吃一点，可是吃得太少也不行。如果吃得太少的话，身体又变得很虚弱，心念没有办法稳固，就是你要观什么，观不起来，就是好不容易观起来，又没有办法持久，就是说你那个心念的力量不够坚强，心念的力量不够强，因为那个心念也要靠能量，可是你吃太少，能量不够，然后精神不能集中。

有的人肚子饿的时候，脾气不好，就是心情很郁闷，然后思虑纷飞，总觉得好像虚虚的，好像掉在半空中那种感觉。我们一般比较难，因为我们大部分都是吃太多的机会比较多，就是说你已经饿到身体很虚弱，然后整个精神好像有一点恍惚这样子，这个时候你就会感觉身体好像飘飘然，好像吊在半空中那种感觉，就是能量已经快要消耗完的那种感觉，那个是没有办法修行的，所以这时候也很难得定。

尤其是要入定的那一刹那，是需要很高的能量，不但气要很足，而且能量也要很强，你才可以入定。入定之后，饮食、睡眠、男女都可以慢慢减少，那个是得初禅之后的事。可是得初禅之前，你就必须要把饮食调好，不能太

多，也不能太少，这样才容易得定。

还有，如果吃了污秽或者混浊的食物，会使我们的意识陷入昏沉，反而会增加生病的机会，所以凡是会增长我们睡眠，增长我们烦恼的食物，都不应该吃，它都是属于污秽还有混浊的食物。像真正修禅定的人，他就很讲究他每天吃什么，然后他会记录，我今天中午吃了什么，然后下午打坐昏沉，那个食物就要特别打 X X。我下午因为喝了一杯咖啡，所以精神很好，精神亢奋，打 X X。昏沉也不可以，太亢奋也不可以，因为太亢奋也是没有办法收摄你的身心，也很难得定。

还有呢，就是不适宜的食物，我们也不要吃。譬如说：你生病的时候，有很多禁忌，你这个病就什么、什么不能吃，要不然就会旧疾复发，旧病复发，那个食物就对你来说是不适宜的，每个人的状况不一样，所以不适宜自己的食物也不要吃。这个就是开始修定的时候，我们就要谨慎的注意，做到调和饮食。

第二个是调和睡眠。我们也知道睡眠很重要，睡太多会荒废修道的的时间，使功夫丧失，心识都是陷入在昏暗，它会使我们善根沉没，这个是睡太多，不行，不可以睡太多。那睡太少也一样是不适合的，睡太少会心神恍惚，对身体也是有亏损，也是要善调睡眠，使我们经常神清气爽，就是你觉得你的头脑是清楚的，你的身体好像精神饱满，那个就是睡够了。因为每个人需要的睡眠时间不一样，只要你睡到第二天精神很好，头脑很清楚，那个睡眠对你来说就是够了。那如果睡起来累累的，也没有什么力气的，那个可能就是睡眠太少、不够。

第三个要调的就是身，我们要调身。调身就分上座、还有在坐中、还有下座这三方面，我们都要善调。

上座的时候，我们不是先七支坐法吗？先把身体坐好，然后在坐中就是七支坐法，我们已经重复很多遍了，就是要把那个姿势要做标准来，因为它是能够让我们的五行气入中脉，五大之气入中脉，中脉开发的话，就是很容易明心见性、开悟，因为中脉是属于智慧脉，所以我们这个姿势一定要给它做标准，五行气才容易入中脉。那在一坐当中，不管你是坐多久，你随时也是注意自己的身体有没有歪、斜，或者是往前、或者是往后仰，坐中也是要随时把身体调好。下座的时候，我们不是有先摇动身体七、八次，然后按摩

啊？这些都是属于调身的部分。

接下来是调息。调息也是分上座、还有坐中、下座三方面来介绍。上座的时候，我们身体七支坐法，那个坐好之后，我们就要开始调我们的呼吸。我们不是说呼吸有四种吗？三种是不调相，一定要把它调成息相。要检查有没有风相，就是说你的呼吸有没有声音，有声音，那是属于风相，是不调相；呼吸顺不顺畅，不顺畅是喘相；呼吸够不够细，不够细的话是气相。只有调到呼吸不但没有声音，而且很顺畅，然后呼吸又很细，绵绵密密、似有似无，这个就是息相。所以我们在一坐当中，也是要把呼吸调到息相，三种不调相，尽量把它调成是息相。

那如果发现有不调的时候，有所谓的风相、喘相、气相的话，我们就要先停止我们的所缘境，要把我们的心念先放松，身体也整个放松，然后观想气充满全身，然后全身的毛孔同时吸气、吐气，这样子调一段时间以后，就慢慢能够调成息相，就是绵绵密密、若有若无的这个息相。因为你把你的气充满全身，然后再从毛孔吸气、吐气，那表示说你刚刚那个不调的现象，都会借着这样的一个观想，让你的气能够调好，呼吸能够调好。

那在坐中也是，随时发现呼吸有不调的时候，也是要随时做调整，那个方法，就是我们刚才讲的那个方法，等调好了，才继续用功。

下座的时候，我们也有吐浊气三口，然后观想全身的百脉气都散开，这个是下座的时候的调息。

所以上座是先调身，然后调息，最后是调心。

所以，第五个是调心。调心也是有上座、在坐中、还有下座的时候的调心。上座的时候，怎么调心呢？就是把心念放在所缘境上，这样子来调心。所以我们就知道，上座的次序是先调身，身体七支坐法先坐好，然后调息，最后调心的意思，就是看你现在是一数、还是二随、还是止、观、还、净，还是你有另外的所缘境，你的心念缘在那个所缘境上，那个就是上座时候的调心。

所以我们就知道，上座是先调身，然后调息，然后调心。下座刚好反过来，我们下座的时候，不是说先把你的心离开你的所缘境，有没有？然后吐浊气三口，然后才摇动身体，有没有？所以下座的时候刚好反过来，先调心，然后调息，最后调身。身是最粗的，心是最细的，所以就变成上座是从粗到

细，下座是由细到粗，这样子。

那在坐中怎么调心呢？就是发现你如果有昏沉的现象的时候，你就暂时停止，反正陷入昏沉，你也不可能把你的所缘境修得很好，拿捏得很好。这个时候你就停下来，暂时不要缘那个所缘，你的心离开你的所缘境，先对治昏沉的现象。那怎么对治呢？就是把心念放在鼻端白这个部位，你稍微意念守住这边，过一段时间，头脑就慢慢清醒过来，那个昏沉的现象就会消失，这个是昏沉的时候，应该要把心念放在鼻端白。鼻端白的意思，就是它不是在鼻端，而是鼻端外面的虚空，叫做鼻端白。

如果有散乱的话，发现心有散乱的话，我们就把心念放在肚脐，然后这样子意守肚脐一段时间，等这个散乱的情况改善之后，你再继续用功。

如果你发现你在坐中胸口痛、或者是不舒服，这边闷闷的，这个就是你的心的太紧，你的心在缘那个所缘境的时候，意念守得太紧，所以会有胸闷、胸痛，然后觉得这边阻塞的那种情况发生。这个时候，我们就要放松我们的心念，然后观想全身的气都往下流，你只要把那个气降下来，那个气就不会卡在你的胸口。或者有时候会觉得头晕、头胀胀的不舒服，那个都是你意念太用力，然后让那个气血往上冲，冲到你的脑部，所以你才会觉得头晕，有点微微头痛，然后闷闷的不太舒服，这个都是意念太紧，我们马上做观想。把我们的心的先放松，然后观想全身的气都往下流，往下流就气都往下怎么样？就散开了，那你胸闷、还是头晕的现象就会消失。这个是在坐中怎么调心的方法。

如果你在坐中，坐到身体也歪掉了，心念也跑掉了，那个心念又太松，刚才是太紧，可是你那个姿势都整个变样了，那个是又太松，心念已经不晓得飞到哪里去了。所以这个时候，我们就要重新把身体坐起来，把它坐直，然后收摄我们的心，重新再把我们的心放在那个所缘境上面，因为这个时候一定是跑掉了，这个就是坐中怎么调心。

下座的话，就是我们每次一下座开始说「放松你的心念，离开你的所缘境」，这个就是下座的时候，我们先调心。

这个就是怎么调身、调息、调心。

我们现在要讲，为什么要调身、调息、调心它的重要性，然后为什么我们前面一直强调这个七支坐法，一定要做到很标准呢？那个是因为让我们的

五行气，还有那些支气，还有五支气都能够入脉，这样我们的智慧就容易开显。所以，我们现在要详细说明身、语、意，还有脉、气、点它的内容。我们了解这个部分之后，我们就知道为什么七支坐法它要那么严格要求，我们那么严格，每次都要帮各位调身体，一定要做到标准，它的原因在哪里，它可以帮助我们更快成就气脉也好，成就禅定也好，成就止观也好，然后更重要的是让我们的什么？智慧能够早一点开显，因为中脉是智慧脉，我们的自性是行于中脉的，所以这个姿势为什么那么重要的原因在这里。

显教所称	密教所称	相当于现代术语	取其原因	要 点
身	脉	神经系统	脉积聚而成身	修脉目的，是在调柔，通达透明。
语	气	呼吸系统	气屈曲而成语	修气目的，是在导顺，细慢长。
意	点	细胞、消化系统、血液、精液	点抽象而成意	修点目的，是在净化升华。

我们现在看，显教所谓的身语意，在密教就称为脉气点，为什么呢？为什么会这样子称呼呢？因为脉积聚而成身，我们的身体是由脉所积聚的，所以我们脉呢，在显教就称为身。现代的术语来说，它是属于神经系统。修脉的目的，是在调柔，然后达到通达透明，要把我们的脉调柔，而且到最后，脉要透明，才能够成就所谓的虹光身，最低的就是至少有舍利，它就是修脉气点的精华所呈现的一个现象。

所谓的身脉，有哪一些内容呢？如果以医学来讲，它会告诉你说有动脉、静脉、神经，神经就有中枢神经、末梢神经……等等，这个是医学是这样子告诉你。可是对修行人来讲，这个都不要管，我们只要管中脉、还有左脉、还有右脉，它是最重要的。

那中脉在哪里呢？它在我们人体身体的正中间，它从我们前额的发际向上的四指，你的发际在这里，头发在这里分际，然后你四个指头，从这边发际开始，然后这一点，从这边开始是中脉的起点，然后这样子笔直下来，在身体的中央，从这边穿过身体的中央，这样直直下来，一直到你的脐下四指，肚脐下面的四个指头，那个手指是横过来的，四个指头的这个宽度，你的肚脐在这里，往下四个指头的宽度，它到这边结束。所以从头顶这边往下，直

直的，到你肚脐下面的四个指头为止，这个是中脉，刚好在我们身体的正中央。

大家都看过吸管嘛，就是像吸管一样，这样一根直直的。它的外面是白色，你就想那一根吸管的外面是白色，里面是红色，可是你远远看，它是蓝色，它是淡蓝色，所以我们一般说中脉是蓝色。它是我们自性所行的地方，我们自性就是在中脉。可是你解剖开来找不到，所以我们又说它是无为脉，人体解剖开来，找不到中脉在哪里。可是修行的人，或者修气脉的人，他就会知道。只要中脉可以开显，你就有空性的智慧，是真正的明心见性，所以我们一定要想办法让我们的气都能够入中脉，转业气为智慧气，这个是中脉。

左脉。左脉是从左鼻孔吸进来，然后入脑，然后再往下，直直的下来，跟中脉平行，中脉在中间，左脉在中脉的左边，跟它平行。可是它是从哪里开始呢？它是从鼻子先上来，进入脑袋瓜里面，然后再跟中脉平行的直直下来，然后也是到达肚脐下面四指的地方，跟中脉连接。中脉这样子，左脉这样子，然后跟它连接。右脉也是直直下来，跟它连接，所以你看它的尾端，有点像W的形状，中脉、左脉、右脉，然后在肚脐四指下面连接，所以就看起来好像是W的形状。左脉它是白色的，它是男性荷尔蒙所运行的脉。右脉也是同样的，从右鼻孔上来，直直上来，然后进入脑里面，然后也是直直的下来，跟中脉平行，然后在肚脐下面的四个指头那个地方，跟中脉会合，它是成红色，是女性荷尔蒙所行的管道。

这就是身，称为脉。

那语呢，语就称为气。为什么显教的语，在密教称为气呢？就是气屈曲而成语，就是你要讲话、你要呼吸一定要有气，没有气，没办法讲话，所以气跟语就是直接有关系，所以你要说话的话，就一定要有气，所以我们就把这个气称为语。

一般来说，你说呼吸有哪一些？就是外呼吸、内呼吸。外呼吸，就是我们的肺，肺吐出二氧化碳，吸进氧，跟体外接触，这个我们称为外呼吸。内呼吸的话，就是我们体内组织之间，那个氧气跟二氧化碳的交换，那个我们称为内呼吸。

那还有肚脐呼吸，脐呼吸，也称为横膈膜呼吸，就是你这样深深地吸一口气进来，往下降，它就穿过你的横膈膜，到达肚脐。所以你的这一口气，

如果一口气可以吸到肚脐，这个我们就称为脐呼吸，肚脐的呼吸，也是横膈膜呼吸，因为它是一定要透过你的横膈膜，才可以到达肚脐。

还有就是毛孔呼吸，我们一般人就是你在流汗的时候，因为汗要从你的身体里面逼出来，必须要有气，懂吗？如果没有气的推动，你那个水没有办法流出来变成汗，所以你出汗的时候，就是那个气跟着汗水一起排出来，可是回头它又会吸进去，所以你看起来好像毛孔在呼吸，跟汗一起吐出来，然后它再吸回去，所以就感觉好像毛孔有呼吸。一般人是在排汗的时候，是比较明显的。

还有一个就是涌泉呼吸，道家有一句话说「圣人呼吸以踵」，这句话的意思就是说那个得道的圣人，他的呼吸是一口气到达脚底，然后涌泉穴在跳动。如果我们禅定已经得到轻安的话，你就会有这种觉受。譬如说你打坐，坐到轻安，没有很明显的口鼻呼吸，已经非常非常的微弱了，可能有一部分转成毛孔呼吸，那有一部分，就是说你那一口气一吸进来，你就会发觉你的涌泉穴在跳动，那个我们叫做踵呼吸，就是所谓的涌泉呼吸。一般来讲，就是有这一些。

可是以修行人来讲，就不是了。我们就讲过，修行人的气有根本气、还有支分气，根本气就是我们之前介绍过的，上行气、下行气、徧行气、平住气、还有命根气，就是命气。支分气，就有行气、循行气、正行气、最行气、决行气，因为它是属于支分气，所以我们之前没有介绍，因为它不是最主要，它只是分支而已，最重要的就是那五个根本气，之前我们有详细的介绍过，这个是语。

我们修气的目的，就是让我们的气能够导顺，气能够变成缓慢、细长、均匀、调气，所以调息非常非常的重要。

我们看第三个——意，密教就称为点，相当于现代的术语，就是细胞、消化系统、血液、精液。

点，为什么会称为意呢？就是点抽象而成意，就是说我们要起心动念，那个意是从点所出来的，我们的意是从点出来的，我们才会称意为点。我们修这个点的目的，就是在净化升华，要把我们的点净化，然后升华。

这个意，有哪一些内容呢？它有分净点跟浊点。浊点，就是有涎、痰，像我们的痰，就是属于污浊的、浊点，我们流的汗垢、还有大小便，这个都

是属于浊点。净点，就是我们的精液，我们的胃液，我们的血液、骨髓、还有津液，这个是属于净点，这个是我们人体结构有的。

但是修行人不讲这个，我们讲那个拙火，密教成不成就，就看你拙火成不成就，很简单，就是这样子，所以我们很想知道什么叫拙火。它为什么叫做「火」呢？就是因为它颜色是红的，所以叫火，而且它是我们身体热量的最主要来源，所以它称为火，因为它是热量，它可以转化成热量，所以它称为火。那个「拙」，是什么意思呢？因为它一直固守着它的岗位，不做妄动，就是它不会乱跑乱跑的。它永远固守它的岗位的目的是什么？才不会引火入魔，所以它一直都在它那个地方，它应该要待的地方。

那它到底在什么地方呢？它就在我们刚才讲，肚脐下面不是四指吗？它就在那个地方，然后在生法宫的上面。肚脐四指的下面的两指，就是拙火的位置。肚脐在这边，四个指头，四个指头完了，接下来这两个指头的位置，是拙火的位置。它的下面，有一个叫做生法宫的，所以它在肚脐下面四指到生法宫的中间，它刚好是两个指头的高度。

那什么是生法宫呢？生法宫就是两个三角形，立体三角形，上面一个三角形是倒过来的，那个尖在下面，是这样子的，那下面那个三角形，尖在上面，所以它尖对尖，上面是这样子，下面是这样子，所以中间是尖对着尖，可是它是上下两个三角形。所以，上面是看到它是三角形的底部，下面也是看到三角形的底部，然后中间尖尖的地方连接。

那它为什么要这样子的构造呢？就是因为它可以吸收精华，从你自己身体的精华，到宇宙的精华，它有很强的吸力，吸收的能力，吸收一切的精华到你的拙火的地方。所以它为什么这样的构造，就是上面的底可以吸收上面的精华，下面那个三角形的底可以吸收下面的精华，上下一吸收，你的拙火就点燃了，那慢慢、慢慢……它有观想的方法，那我们一定是不会讲的，所以我们现在只要知道拙火它是什么样的构造。因为在密教，就是要上师传，不可以随便看书，然后自己观想，不可以，它有观想的方法，然后怎么样来修拙火的方法，你就请教那个密教的上师，他可以教你。我们现在只是因为讲到脉气点，我们就要说明这个点的重要性。在密教的点，就是所谓的拙火。

那它长得什么样子呢？它本身是红色的，本身很红，颜色非常的红，而且透明，它是透明的，而且非常的细，很尖、很细，然后弯弯曲曲的，它不

是直直的这样一个东西，它是弯曲的，是形容好像九曲狐毛，狐狸的毛，然后九个弯曲，九曲狐毛，我们就知道它是弯的，然后它非常的细。然后它是不断颤动的，所以它不是静止在那边不动，它是一直在颤抖的，一直在颤动，然后非常非常的热。

所以我们就知道，为什么常常听说喜马拉雅山那个冰天雪地，那个拙火成就的，他根本不用穿衣服嘛，我们昨天还说上根衣是一件衣服，他一件衣服也不用，在山洞里面如果没有人，他不需要遮起来的话，他可以不用穿。甚至拿一块布放到那个水里面，然后当场就披起来，等一下那块布就干了，那就是拙火成就，就是最基本功，就是一定可以有这样的功夫。

我们都看过以前的灯泡，比较早期的灯泡，里面不是有一个钨丝吗？就很像那个，细细的，然后它是弯的，它是红色透明的，温度非常高。

所以讲到这个拙火，它的形状很像脉，因为我们可以形容它是弯曲的这个样子、然后它一直在颤动，所以它形状又像脉，可是它动起来是气，它的本质又是点，这说明什么呢？它是脉气点合起来的最精华的地方，所以密教修行人，他很注重拙火的修行的原因，就是这样子。这个就是点，介绍完了。

所以，我们现在就看脉气点的分级。脉气点的分级，最主要要说明的是什么呢？就是为什么一座要四十分钟，不可以再缩短一点吗？那是从你比较粗的气点入粗脉，一直到细的气点入细脉，它就需要这么长的时间。那我们先看脉气点它的分级，一般是分成五级脉。

级别	脉	气	点
一级	于剧烈运动时动之	气之出入，自觉有风，名之为风。	大小便溺及汗垢等，名之为浊点。
二级	于缓步言语时动之	气之出入无声，而结滞不通，名之为喘。	血液细胞津液等，名之为净点。
三级	于思考计划时动之	气之出入无声，且不结滞，但不细，名之为气。	精华发于外，为容光与精神。
四级	于七情发时动之	气之无声，不结不粗，而绵绵出入，若存若亡，名之为息。	生儿育女之精液。
五级	心灵所寄	此为气绝时，一气不来之气。	节欲而勤修佛法所成之明点，寿尽时可得舍利。

一级的脉，就是你在剧烈运动的时候，就是说你在运动的时候动到的，

那个叫做第一级的脉。这个时候，就是你在运动的时候，呼吸有声音嘛，对不对？所以这个时候就称为风，气之出入自觉有风，名之为风。这时候的呼吸是听得到声音，吸气、吐气都感觉它有风，所以这个时候称为风，这是气。那点呢，就是我们刚才讲的那种浊点，就是你的大小便、还有你的汗垢，这个我们就称为浊点，这是第一级的脉气点。

第二级，就是你慢慢走路的时候，还有说话的时候，会动到第二级的脉，它比刚才又细一点了，对不对？刚才是运动。所以这时候的气，吸进来、吐出去已经没有声音了，但是结滞不通，不是很顺畅，那我们称为喘。以点来讲，就是血液、细胞、津液……等等，这个我们称为净点，这是第二级的点。

第三级的脉，是我们在思考、计划什么事情的时候，你在动脑筋的时候，这个时候是动到第三级的脉。这时候的呼吸，出入已经没有声音，也不会不顺畅，但是不够细，我们称为气。第三级的点，就是我们身体的精华，看上去这个人容光焕发，这个就是第三级的点所行于外，表现出来的那个气色，那就是第三级的点。

第四级的脉，就是我们七情的时候，就是七情——喜、怒、哀、乐、爱、恶、欲，七情，你在动情的时候，会动到第四级脉，就是有一些情绪的时候，动的是第四级脉，所以它比较深细。这时候的气，就是称为息了，因为这个时候的呼吸是不但没有声音，而且也很顺畅，也够细，所以就是绵绵密密、若存若亡，好像有，又好像没有，很微细了，这个我们称为息。要传宗接代、生儿育女所用到的那个精液，它是属于第四级。

所以我们就知道，男女这一关如果没过的话，很难成就，因为它是第四级的脉、气、明点。所以如果禅定的功夫不到初禅，或者是没有空性的观察的智慧的话，他就会练练练，打坐、或者是练气功、还是练什么功，他会积聚能量在他的丹田，就是刚才讲肚脐下面四指的那个地方，我们称为丹田。那个地方我们刚才讲，是拙火的位置，道家叫做丹田，也叫做气海，就是所有的气、所有的能量都是在那边聚集。所以当你修练、修练，那边的能量愈来愈强、愈来愈强，气愈来愈饱满、愈来愈饱满，会发生什么事？男性就遗精了嘛，就前功尽弃，再从头来。我们就知道为什么那么严重，就是因为它是属于第四级的点，它一漏掉的话，就全身很虚弱，又开始聚集能量，慢慢累积、累积，累积到一个时候，又漏掉了，所以道家的功夫也很难成就的原

困在这里。

那佛家也一样，你不管是打坐、还是修练气脉，也都是卡在这里，所以男女的欲念如果不断的话，还真的很难成就，因为它会变成刺激你的性荷尔蒙，你会产生欲念。所以如果你没有禅定的功夫，证到初禅的功夫，把它伏住的话，它就会有一些生理的反应，就好像杯子，杯子你装水，一直装装装，装到满它就流出来了，它是很自然的生理现象，凡夫就是这样才传宗接代嘛，对不对？可是修行人想要成就的话，就是功夫又白练了嘛，又要从头开始。

所以，不管是禅定的功夫要加强，修气脉的那个功夫也要加强，加强的意思是什么？就是把那个实质的精，把它化成气，这样就 O.K.了，它就不会刺激你那个欲念，把它化成气。所以道家有很多练精化气的方法，修气脉也是有修练气脉的方法，所以你把它化成气就 O.K.了，没事了。最主要是它形成精了以后，它就刺激我们的那个欲念，让我们功夫很难成就，禅定也很难成就，然后身体都搞坏了。所以当气很饱满的时候，反而更糟糕，如果你漏掉的话，反而更糟糕，会比你之前的身体还要差，因为它是很精华，懂吗？它是第四级，表示它都是精华，是你身体的精华。我们刚才也讲了，那个拙火的部位，是脉气点的精华，所以那个一漏掉，就是很伤身体，所以修行人大部分不能成就，都是卡在这里，男女这一关过不了。

第五级脉，就是心灵所寄。气呢，就是我们那一口气不来的时候，就走了，就是命气，我们生命的这一口气，留着的这个命气，就是属于第五级的气。第五级的点，就是你借助这个节欲，勤修佛法，就能够成就明点，死了之后，烧出来就是有舍利，舍利就是点的精华，可以这么说。

所以，我们静坐一开始的时候，它是把第一级跟第二级的脉气点净化，让它先停止活动，接下来第三级、第四级的脉气点，就是我们刚才知道那个脉气点的分级了，所以我们刚才可能身体还在活动，可能还在跟人家讲话，所以我现在开始要打坐，我开始坐下来，是不是才从第一级、第二级的，慢慢、慢慢让它静止下来，所以这个时候，我们第一级跟第二级的气和点，就可以运行到第一级跟第二级的脉，是从气跟点，运行到脉，然后这个时候，我们的身心才开始宁静下来，才开始喔，所以这个时候是不可能入定的，这样懂吗？因为还很表面，你只是开始宁静下来。接下来呢，第三级的气跟点，才会运行到第三级的脉，然后愈来愈细，愈来愈入那个细的脉，第三级，然

后入第四级。

所以，这个细气、细点，自动运行到细脉，它就非要四十分钟不可，它需要这么长的时间，你才能够真正的身心宁静下来，然后得定。这就是我们为什么说你每天练习打坐，最好能够坐上四十分钟的原因，就是它从粗的到细的，这样一级一级，一直宁静下来，就需要这么长的时间。那我们也说到，你每天打坐最好是准时，有没有？你最好是固定的时间、固定的地点，每天打坐。那为什么要固定的时间呢？我们现在也知道了，因为你每一天固定的时间打坐，你的脉气点到时候会自然的运转，自然的运动，因为就好像生理时钟，有没有？我们的生理时钟，每天就是你固定那个时候做什么，生理时钟就直接反应。那现在也是，你每天在那个时间打坐、那个时间打坐，你的脉气点自然到那个时候就自己运作了，所以效果非常快速的原因在这里。

所以我们每天练习静坐，第一个是时间要很准，不要一下提前，一下延后，那个就会事倍而功半。第二个就是我们一直强调的，你的姿势一定要很正确，才能够让五行气入中脉。第三个很重要的，就是要放松，像我们每次下去调各位的身体，就是有那个推不动的、拉不动的，他就僵在那边了，就是表示说他没有放松，没有放松，你的脉气点都不能运作，所以放松也是很重要，要松到好像婴儿这样的柔软，你如果觉得很难松，你就每次打坐的时候微笑，因为你笑的时候，身体就放松了，心也放松了，打坐微笑，帮助放松。第四个要注意的，就是每天坐四十分钟。第五个要注意的，就是静坐不忘运动，我们之前也讲过了，只是不知道为什么，那我们现在把这个脉气点的内容讲完了，我们就知道，你打坐等于在调你的脉，你的细脉慢慢地，因为你常常静坐，你的脉会慢慢的净化，你的细脉慢慢地净化，那你的粗脉同时运动，两个配合来做的话，效果会更好，它可以帮助你更快得定。那至于时间，我们之前也讲过，你一天四十分钟的话，你的运动时间要 double，变成八十分，这样子效果最好。不是剧烈运动，你散步、上下班那个走路、还是平常去 shopping、还是买东西的时候，那个走路都算，只是你不是坐姿，你站起来动动动，这个都算，运动的时间要加倍。

所以我们知道，修身脉至少可以健康，修气可以得长寿，修意点能够证果。如果我们第一级、第二级的脉，如果退化、或者是损坏的话，我们可以靠一些平常的保养，譬如说：你好好睡一个美容觉，就是你睡觉睡得很沉，

醒过来神清气爽，这样子可以恢复你第一级、第二级脉的损坏；或者是说我去找人家按摩、做个 spa，这个也可以调整你的第一级跟第二级脉；或者是泡澡、去泡个温泉这些，就是一般的养生，都可以帮助我们第一级跟第二级的脉做调整。可是从第三级开始就没有办法了，只有靠静坐可以恢复，其它你怎么养生都没有用，所以静坐对我们调这个脉、气、明点非常非常的重要。

所以，如果是第三级以上的脉有消耗、退失、或者是损坏的话，就非得要静坐才能够补充。所以每天如果我们能够拨出一点时间来静坐的话，那个不调的脉可以慢慢地调，不顺的气也可以调到顺，那个不净的点也能够调到净。在密教的话，如果精进修持，再加上上师、佛的加持力的话，为什么可以这一世成就呢？就是因为它有一些修气脉的方法，修拙火的方法，它可以把脉调到很柔，而且透明；将气导顺，转业气为智慧气；把点净化升华，成为离戏明点，所以它才可能最上等的，就是走的时候不麻烦各位，自己就解决，化做一道彩虹就飞去了，那个我们叫做虹光身，这个就是最上等的成就，要不然他的身体也会一直慢慢缩缩缩，缩到很小，那个也算虹光身成就，至少我们刚才讲的，也烧出来一些舍利。

所以，我们现在明白了这个脉气点，跟我们现在静坐的姿势，还有它为什么对我们的修行这么重要，它等于是我们能不能成就，一个很主要的关键。所以，我们现在调身、调息、调心，特别强调这个部分，那我们也能够同时了解调身、调息、调心的重要，就是调脉气点，调身语意。

第五个——行五法，二十五外方便，最后是行五法。因为第一个具五缘，就已经具备了修道的助缘；第二个诃责五欲，就是让外尘的境界不会打进我们的心，就表示外面的境界把它摆平了，六尘境界也把它摆平了；第三个弃五盖，是我们自己内心的障碍，我有贪欲盖、我有瞋恚盖等等，有疑盖等等，不让它生起，是自己内心的障碍也不让它生起，表示内在的烦恼也调伏了，这是第三个弃五盖；第四个调五事，我们刚刚讲，调饮食、调睡眠、调身、调息、调心，这个都调好了，再加上现在讲的行五法，你不管修任何的止观，就一定会成就，所以这个非常非常重要。那个修了半天，那个久修的，修了半天不成就，可能要先从这二十五方便检查，到底少了哪一项，因为它都是非常非常重要的基本条件。

那什么是五法呢？第一个就是我发愿，立志要修止观，这个是欲。欲，

就是希望为性，百法说的，我希望、我发愿，我现在希望成就止观，也是你首先要发愿。至于怎么发心，我们这一次第一堂课已经讲了，发清净的菩提心，不是为自己成就，是为了利益众生成就止观，我立志要修正观。

而且要很精进的修，不是偶尔修一下，所以，第二个就是我好乐精进来修正观，这个就是精进。在没有证得禅定之前，我绝不休息，这个也很重要，对不对？精进也很重要。

第三个，我不再忆念世间的五欲之乐，我经常忆念的是什么呢？禅定的功德，这个是念。你念什么呢？不再念世间的五欲六尘了，它不再会让我动心了，因为前面已经诃五欲了，所以外在境界不再会诱惑我，那我这时候忆念的是什么呢？禅定种种的功德，止观的成就，我希望成就之后，由定而开发空性智慧，然后我不再执着了，然后我有种种神通来利益众生，我就是忆念这个——禅定的功德。

第四个，就是有善巧的智慧，来分辨禅定的殊胜，这个是巧慧。有善巧的智慧来分辨禅定的殊胜，不会觉得世间什么是殊胜的，没有，都比不过禅定的殊胜，只有禅定最殊胜。因为戒定慧就是定，你禅定成就，你一定持戒清净的，然后你一定能够开发空性的智慧，所以三学的成就来讲，也是禅定最重要。我们第一堂课也讲到，要圆满十波罗蜜，禅定波罗蜜最重要，因为禅定具足了，其它前面四个、后面五个，这九个波罗蜜很自然的就具足，就能够增上，所以禅定波罗蜜才是最重要的。我就是有这个善巧的智慧知道，能够辨别禅定的殊胜，而不是其它有更殊胜的，绝对没有，这个就是巧慧。

第五个，就再加上有一颗像金刚一样的坚定的心，不会轻易地被天魔、外道所破坏，我的信心像金刚一样的坚固。就算经过长时间的修习，没有任何的收获，我也绝对不会后悔，也绝对不会半途而废，只是一心一意的修正观，这个就是一心。这个也很重要，对不对？能不能贯彻始终，就靠这个一心了，任何情况之下都不会动摇。

以上说的，就是二十五个外方便，就是要修禅定的基本条件。我们从下一次开始，就会介绍正式修禅定之后，会碰到哪一些境界，什么是魔境界？什么是邪境界？所以我们要去辨别，什么是正定？什么是邪定？什么是真的？什么是假的？还有呢，因为宿世的善根，你会发种种的禅相，如果是过去的宿世善根所发的，就是善根发相。那也会有恶根啊，那哪一些是恶根发

相？哪一些是善根发相？我们也要弄清楚。然后在种种的境界现前的时候，它是正的？还是邪的？是真的？还是假的？我们也要辨别清楚，才不会成就那个邪定、邪慧、邪通，邪神通叫邪通，这就是我们下一次准备要讲的内容。

我们今天的课就到这里结束，还有一点时间，请两位师兄上台示范。我们要把最后两个，六妙门的还跟净练习一遍，这样我们这一次又把六妙门熟悉，就更熟悉六妙门了。

请各位站起来，跟两位师兄一起做，这个是我们打坐之前，稍微把筋骨松开，然后筋拉一拉，因为有一些他初学的，可能筋骨比较僵硬，所以我们先把它松开，等一下坐起来的话，比较不会太辛苦。

坐下来，先把身上的手表、眼镜放下来，腰带太紧的，把它放松，等一下坐起来才不会气卡在什么地方，觉得哪边紧的，都把它松开。

我们第一个就是把腿盘起来，不管你是双盘、还是单盘、散盘、还是正襟危坐都可以。第二个是手结定印，手掌朝上，上下相迭，大拇指轻轻相触。摇动身体七、八次，顺时针就好了，不要再逆时针，顺时针七、八次，慢慢地转动，这个主要是把我们的腰椎松开，等一下你就不会这么快就腰酸背痛，所以这个动作也蛮重要的。背脊打直，肩膀平放，头摆正，下巴稍微往内收，但是没有低下来。吐浊气三口，鼻子吸气，慢慢地吸，吸饱之后嘴巴张开，慢慢地吐，观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也跟着排出来，这样做三次。舌头轻轻地顶住上颚，眼睛微微的张开，就是开三分。

我们昨天练习到观，就是在定中观察我们的身心息都不是实有的，种种的禅定境界也不是实有的，这个是修观。因此了悟一切法的真实相，一切法都是无常、无我的，这个叫做证观。

接下来，我们要修还。这个还，就是反本还源，就是回归到你的自性的意思，怎么样借着观想，然后回归到你的自性呢？就是要观那个能所，能观跟所观，像我们昨天练习的观身、观心、观息、还有观定，这个是所观的境，还有一个能观的心。能观的心，去观察那个所观境，发觉它不是实有的，我们今天再反观这一念能观的心，它是实有的吗？能观的心，我要观的时候才有，没有观的时候没有；然后我对象一直换，我一下观身、一下观心、一下观息、一下观定，可见它不是实有的嘛，要不然它应该是一直都有，不会说我有起观才有，我没有起观就没有，不会这样子，对不对？所以，这样子我

们就能够知道能观的心，也不是真实存在的。

昨天是观所观的境不是实有的，今天再反观这一念能观的心，它也不是真实存在的，这样能观、所观都不是实有的，就能所都销亡了，对不对？既然都不是真实存在的，它就消失了，所以你只要一观到它不是真实存在，既然不是真实存在，就没有啊，所以能所很自然的就双亡。能所双亡之后，到哪里去了呢？就是我们说的，见分跟相分回归自证分，自证分就是我们八识的自体，所以当能所双亡之后，它就会销归自性，回到我们那个自体去。

这时候，你就会看见我们的自性，我们的自体原来本来是清净的，这就从还进入净了。只要能所双亡，就进入净，修净。因为能所双亡之后，剩下什么？就是本来有的那个清净心它就现前了，很自然就现前，所以你这时候就可以见到我们的自性是本来清净的，既然自性本来是清净的，由我们清净的自性所生起的一切法，也是清净的。一般我们就把法分最细，就是十八界，五蕴、十二入、十八界，都是从你清净的自性所生出来的，所以它是不是也是清净的？五蕴、十二入、十八界本来是清净的，所以你每天六根面对六尘，产生六识，它本来是清净的。可是，为什么我们会生烦恼呢？就是我们不知道它是清净的，生起了执着，才会生烦恼。

所以，我们现在就借着能所双亡，我们清净的自性现前之后，我们才会发现由清净心所生起的一切法，它是本来清净的。既然本来清净，你每天六根面对六尘，产生六识的时候，你就不再会生起分别、执着、妄想了。那当能够止息这一切分别、执着、妄想，就是证到净。

所以，反观能观的心、和所观的境都不是实有的，这个是属于修还；当能所双亡，归还本源的时候，就是证还。见到我们自性本来清净，这个是修净；因此止息一切的分别、执着、妄想，证得一切本来清净，这个就是证净，证到了净这样的一个阶段。我们今天就练习这个部分。

（下座）

放松心念，离开你的所缘境。开口吐浊气三次，鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想气息从百脉随意流散，再鼻子慢慢吸气，嘴巴张开吐气，观想全身的气散开。慢慢摇动身体七、八次，顺时针慢慢摇动身体七、八气。动一动头、脖子、肩膀。手放开，脚也可以放开。用两手摩擦全身毛孔，两手搓热以后，盖在两个眼皮上，张开眼睛。

如果这一次有新来的同学，不用担心，因为我们下一次上课，也是要把六妙门再重新修过一遍，然后再下一次，我们才练习四禅八定，就是怎么从欲界定入未到地定，然后入初禅。初禅是什么情况？二禅、三禅、四禅、还有无色界的四空定，那时候我们就会练习四禅八定的内容。所以练习有关于六妙门，我们下一次，还有一次机会，就是整个再复习一遍。

我们这一次的课程就到这里结束，谢谢两位师兄的示范。

希望大家共同发心，成就止观，然后利益更多的众生。

我们回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。