

六妙门
第二讲
最尊贵的净莲上师讲解
讲于新加坡大悲佛教中心
二〇〇九年七月一日

各位居士大德！阿弥陀佛！

我们今天从数息进入随息。昨天大家都练习数息，然后怎么样证到数息，修数跟证数昨天已经介绍过了。

当我们证到数息之后，由于心念非常的微细，呼吸也很微弱，所以这个时候不想再数了，会觉得这个数字很累赘，因为你数到慢慢心可以平静了，然后还要特别再提念继续数，这个时候反而会觉得那个数字是一种累赘，这个时候我们就可以进入随息的阶段。就是数，数到不想再数了，也没有必要再数了，因为心已经很平静，就是因为我们的息已经调得很好，所以气息是非常的微弱，心念也很微细，所以这个时候就会觉得数字是多余的。这个时候，我们把我们的的心念放在呼吸上，心念跟呼吸同步进行，就是心念随着呼吸，吸进来、吐出去，就是心念随着呼吸出入，就是呼吸到哪里，心念就跟着到哪里，心念放在呼吸上，很清楚知道吸气、吐气，你把你的意念就放在呼吸上，然后跟呼吸一起吸进来、吐出去，心念跟着呼吸进出、进出，这个就叫做「修随」，这个就称为随息。

这样一直修到你的心念和呼吸结合在一起了，这个时候就是「证随」，就证到随息。原来你的心念是跟呼吸一起同步进行，吸气、吐气、吸气、吐气，慢慢你的心念跟呼吸就会结合在一起，我们叫做心息相依。什么时候证到随息？就是心息相依的时候，就证到随息。因为心念跟呼吸已经结合在一起了，所以呼吸的状况会非常的清楚，因为你的心念是跟着呼吸走，所以呼吸是长短、是冷暖、或者是轻重、或者是粗细，都了了分明，这个时候就知道证到随息了。

像这样心念随着气息的出入愈来愈细，细到最后几乎感觉不到息的进出，这个时候就进入「止」的阶段。就是说你这个时候的心没有缘什么，没有缘数息，没有缘随息，心只是止在那里，这个就叫做「修止」。心息相依之后，你会觉得还有进出，然后慢慢、慢慢地，因为心念跟呼吸结合之后，它慢慢又变得愈来愈微细，几乎好像要停止了，这个时候就进入止的阶段，它是很自然到达，等一下我们练习，大家就知道了。我们从数息、进入随息、到止，其实它是很自然就到达的，数息数到不想数，就是进入随息；感觉呼吸的进出，慢慢地心念跟呼吸就结合在一起了；然后呢，接下来就好像要停下来，呼吸非常的微弱，心念也非常微弱，几乎要停下来，那个时候就进入止。

进入止以后，心念只是停在那里，偶尔有妄念起来，知不知道？知道。呼吸也是久久吸一次，知不知道？也知道。但是不会受到干扰，就是那个

心念的力量非常的强，知道有妄念起来了，知道还在呼吸，但是心都不会受到干扰，然后一直强化这个心念的力量，继续强化、强化。当这个心念愈来愈集中，你的身体会突然好像挺起来，这个我们叫做有法持身，恭喜你！证到欲界定！所以什么时候证到欲界定？就是你的身体在心念非常集中，这个时候会很自然的就挺起来，平常你怎么样去调他的身体，就是没有办法坐得这么直，不是太紧，就是凹下去，可是这个时候会很自然的就挺起来，而且坐多久都不会累，懂吗？偶尔会挺一下，但是一下子就腰酸背痛，那个就不是欲界定。所以，什么时候证到欲界定？就是身体不但自然挺直，而且妄念好像被伏住了，被一股力量伏住了，之前没有修定的时候是妄念纷飞，这个时候好像有一股力量压住那个妄念，不让他生起，所以妄念是自然的就不会再起来了，好像有一股定力把它伏住那个感觉，所以当下是没有什么念头，但是周遭的情况清清楚楚，你也知道坐在这个讲堂，然后你也知道还有呼吸，你也知道妄念偶尔生起来，但是都不会受到干扰，身体不管坐多久都不会累，这个我们就知道证到欲界定了。

慢慢地，我们的感觉器官渐渐失去了反应，身体也跟着失去感觉，所以你坐那里，会觉得手不见了、头不见了、整个身体不见了，很多人就在这边吓得不敢坐，怕自己不见了，好可惜！因为这个时候要恭喜他怎么样？证得未到地定。因为这个时候，心不是说得止吗？心停在那里，所以它没有什么妄念，因为在前面欲界定的时候，你的妄念就已经被一股力量伏住了，所以没有什么念头，那没有妄念的话，随着妄念所起的一切分别也全部停止了，这什么意思呢？就是我们念过「百法」就知道，二十四不相应行法是第六意识的分别而有的，所以这个时候的数字、空间、时间那个概念，在这一刹那完全消失，为什么？是因为第六意识进入现量境，因为没有妄念的缘故，所以不会起第六意识的分别，所以在当下由第六意识所起分别的那些概念，全部都消失了，所以当下的感受就是你的身体不见了，不见的意思不是说真的没有了，从这边嘭！一、二、三消失，不是，不见的意思，是说没有感觉、反应了，没有感觉、反应了，你虽然人也是坐在那里，手也没有动，但是你会觉得没有手的感觉，身体坐在那里，但是没有身体的感觉。所以，当身心世界消失的时候，我们就称为未到地定。

那如果能够继续地加深定境，让我们的心不动，继续再把定力加深、加深，心还是依然不起妄念，心不动，我们就能够得轻安喜乐，这个时候就入了初禅，叫做「证止」。所以，什么时候证到止呢？严格来讲，就是证到初禅的时候，叫做证止。你修止，什么时候证止？入初禅，就证到止的阶段。

我们今天就练习到这里，从昨天的数息开始练习，看怎么进入随息，然后得止。得止之后，就看能不能非常的专注，当你身体挺得很直，然后不会疲累的时候，就是欲界定；坐到你的感觉器官消失，感觉器官失去反应，身体也失去感觉，整个身心世界在这一刹那都消失不见，这个就是证

到未到地定；当轻安喜乐生起的时候，就是证初禅，很简单的一个检别的方式。所以你就知道，你打坐，坐了半天，到底是坐到什么阶段，自己会很清楚，这个等一下我们一起来练习。

那还剩下三个，我们明天就把它全部证完，三个晚上把六妙门都全部证完。

现在呢，我们昨天答应各位要讲什么叫做「五根本气」，因为这个打坐的姿势，能够让我们的五根本气，能够进入中脉。那什么是五根本气呢？我们现在就来做解释。

为什么七支坐法这么重要，它跟我们得定、开发智慧，还有那个喜欢修拙火的，这个姿势到底跟拙火有什么关系？拙火到底是跟哪一个姿势有关系？我们现在就来进一步的说明。

五根本气	下行气	平住气	徧行气	上行气	命根气
住处（位置）	海底轮	脐轮	生殖轮	喉轮	心轮
姿势	金刚跏趺坐	手结定印	背脊打直 两肩平张	头摆正 收下巴	舌顶上颚 眼开三分
除烦恼	嫉	瞋	痴	贪	慢
五大气入中脉	地大	风大	水大	火大	空大

我们看五根本气，第一个姿势是盘腿。盘腿就是称为金刚跏趺坐，这个金刚跏趺坐，如果你是双盘的话是最好，我们前面也介绍过，双盘它是最安定、最稳定，在大智度论也讲到，你如果能够双盘的话，它能够有五种利益：第一个利益，就是你心不会散乱，很容易就摄心；第二个利益，就是它是最安稳的姿势；第三个利益，是魔看到了会怖畏，你只是双盘，盘个腿，坐在那里，魔看到就很害怕；第四个，是这个姿势是不同外道的，这个七支坐法不同外道，就是说当时印度有很多外道，他们也打坐，但是没有有一个姿势是跟我们七支坐法一样的，你们练过其它的印度的教派的静坐，你们就知道，因为那个静坐方法太多了，或者是练过瑜伽的也知道，光是那个手的放法就很多，他可以两个手放在膝盖上，可以这样放，也可以这样放，很轻松的掌心朝天，这样子放在膝盖上也有，然后也有这样子的，也有这样子的，放在膝盖上这样子，或者是这样子，就是没有一个姿势是跟我们佛教的七支坐法是一样的，所以这样子一坐，就知道跟外道是不同的，所以内行的人一看这个姿势，就知道他不是修瑜伽，也不是修任何的印度的什么派，他修的是佛法的七支坐法；第五个利益，就是最容易得止。这个就是能够双盘，有五种利益。

修密宗，就是讲脉、气、明点，如果能够双盘的话，他的脉、气、明点是最容易净化，为什么容易得到净化？就是我们等一下会讲的，就是五根本气，因为五根本气进入中脉，又可以除五种烦恼，然后又能够让我们

五大气入中脉，就是它还清净我们的五大之气，所以对那个修脉、气、明点来说，这个七支坐法也是非常重要。

单单以双盘来讲，我们刚才不是说入初禅是得轻安喜乐吗？得轻安喜乐之前，有一些好像预备功夫，可是你要真正得轻安喜乐，你的双盘必须要盘一个小时以上，你才有可能得轻安喜乐，就是说你双盘一个小时以上，腿不会麻、骨头不会酸，就能够得轻安喜乐，证入初禅的那个轻安喜乐。这个是讲金刚跏趺坐，就是这个盘腿它是非常重要。

它能够让我们的下行气进入中脉，你把腿一盘，所谓的下行气，就很容易入中脉。

这个五行气是什么意思？这个五根本气，它是属于业气，就是不清净的业气，这五种根本气是属于业气，就是业力的习气，中脉它是属于智慧气，懂吗？我们借着这个七支坐法，让我们这个不清净的业气能够入中脉之后，能够达到什么效果呢？由这个业气所引发的那个烦恼，就会消失，就是很容易就被调伏了，只要你的五根本气能够入中脉，所有由这个五根本气所引发的贪瞋痴慢疑，或者是贪瞋痴慢嫉，显教是说五毒——贪瞋痴慢疑，但是密教是说贪瞋痴慢嫉。就是让这个五毒不会引发起来，因为如果我们五根本气如果没有入中脉的话，它就很容易引发妄念，这个妄念的内容，就是我们所有烦恼的内容，根本烦恼、随烦恼，都是从这个不净的业气所引发的。所以，为什么我们说这个七支坐法，它能够断烦恼、或者是调伏烦恼的原因，就是只要你有办法让它入中脉之后，这些不清净的业气所引发的那个妄念，所生的烦恼就能够得到止息，所以我们说它能够除烦恼的原因在这里。

金刚跏趺坐可以让下行气入中脉，这个下行气在什么地方呢？就是在我们海底轮的地方，海底轮知道吗？在最下部的地方，我们现在盘腿的最下面，那个就是海底轮，现在碰在蒲团上，那个就是海底轮的位置。

这个下行气有什么作用呢？它主要是管我们排泄的功能，所以它能够不管是津液、还是血液，都能够向下运行，就是要靠这个下行气，还有你每天上大号、小号，是什么力量推动你去上洗手间的？那个就是下行气，而且它能够控制，就是说你上大号、小号，为什么可以随时就把它结束？那个也是一个力量，那个也是下行气的力量，不会一发不可收拾，不知道什么时候结束，也不会，所以它都是下行气在控制的。

所以，它可以除嫉妒，所以我们常常盘腿打坐的话，我们那个嫉妒心很自然的就慢慢地减少，是因为盘腿的缘故。

以五大之气来说，是让我们的地大之气能够入中脉，所以它等于是清净我们的五大之气。我们五大之气也是混浊的，它可以气入中脉之后，能够清净五大之气。

像我们打坐，坐一段时间会得暖，有没有？会觉得身体有一点发热，但不是流汗的那种，不是觉得很热，然后汗如雨下，不是那个，而是暖暖

的，我们称为得暖相，为什么会有得暖相？就是因为你的下行气入中脉，它得到的一个征兆，就是得暖。所以常常在静坐的，就常常有这种感觉，就是你坐了没有多久，你才盘腿坐不久，但是你的身体就开始发暖，这就是下行气入中脉的征兆。

我们盘好腿，我们就是要手结定印，就是我们的左手放在右手的掌心，那个手掌是朝上的，然后两个大拇指轻轻地相触，轻轻地相触，这个很重要，不要用力，因为用力的话就容易紧张，所以我们是轻轻地大拇指碰在一起就可以了。为什么要手结定印呢？因为这样两个手大拇指轻轻相触，它能够让我们的左右气交流循环，然后容易得轻安，所以这个手的姿势也很重要，就是一定是手结定印，然后放在肚脐下面。

手结定印之后，往身体靠，然后放在肚脐下面。为什么要放在肚脐下面？就是因为它能够让我们的平住气入中脉。平住气它在什么位置呢？就是脐轮的位置，所以我们的手要放在这里，就是因为平住气它是在脐轮的位置。

这个平住气它有什么作用呢？它是管消化的，像我们饮食进到身体之后，会经过消化，然后把营养成分带到全身各个器官，这个就是平住气的作用，它的功能主要就是管消化，然后把营养输送到全身。

这个平住气入中脉之后可以……，学过中医就知道，这个火，这个时候的平住气，我们不是说它管消化吗，所以它是一种帮助饮食消化需要那个火，在中医我们就称为命门火，这个命门火能够怎么样呢？它可以解开我们身上七万两千条的脉结，所以我们要修气脉的，要打通气脉的，那个脉结要打开的，就是这个平住气的作用，你想要打开身上的脉结，就要靠这个平住气。所以平住气能够入中脉的话，你身上的脉结就容易被打开，脉结打开之后，修拙火的，拙火就容易生起，所以它跟修拙火有很大的关系。我们知道修拙火能够得定，还有大乐，这都是因为拙火生起，就会空乐不二，可以安住在那个定境当中，然后生起大乐的境界，这个都跟平住气入中脉有关。只要你平住气能够真正的入中脉，你的所谓的定乐、还有拙火就容易生起。刚才讲的那个下行气，只是得暖相，但是还没有办法让拙火生起，拙火生起，必须还要再加把劲，就好像钻木取火，你还要再继续地煽风，继续地用功，然后拙火才能够生起。

所以一旦平住气入中脉，就能够除瞋烦恼，我们常常用这个姿势，手结定印来打坐的话，我们的瞋恚心会愈来愈少，就是因为它的业气，因为平住气这个业气所引发的妄念、烦恼会被调伏，因为入中脉，那个妄念自然就没有了，懂吗？那妄念没有了，由妄念所生起的瞋恚也会被调伏。所以你只要好好打坐，就会发觉自己脾气愈来愈好，那是一定的，忿恨恼嫉害愈来愈少，就是因为我们的平住气已经能够入中脉，它自然就有调伏瞋恚的功能。

五大之气来讲，就是能够让我们的风大之气能够入中脉，也是能够清

净风大之气的意思。

接下来，我们就是背脊要打直，然后两个肩膀要平张，就是平直。那我们先讲背脊打直它的重要性，如果你背脊不能够打直的话，就是这样子弯腰驼背，这边整个胸这样凹陷下去的话，你这样子来打坐，容易得胃病，或者是消化不良，会有这样的过失。那你说挺起来好不好？挺起来，太挺又容易上火，所以要刚刚好，腰挺起来，但是又没有太挺、没有太用力，然后又没有凹下来，又没有凹陷，这个就是背脊要打直。

有的人坐坐坐，就弯到左边去了，有的人坐坐坐，就弯到右边去了，有的人坐坐坐，头就垂下来，要不人就往后仰，它都会有过失，我们现在分别来解释。

如果坐坐坐，身体往左边靠，往左边靠，对他的定境来讲，就是说他修定的当下，他会觉得说那个喜乐生起来，可是很快就消失，消失之后，反而增长贪欲。所以我们看一个人打坐的姿势，他如果坐坐坐，每次坐都歪左边，我们就知道他的贪愈来愈重，这个是属于贪欲性比较重的众生，所以他每次都歪左边。可是他歪左边，才刚刚歪过去的时候，他有那个喜乐的感受生起，可是消失之后，就变成贪欲了。

有的人往右边歪歪歪，歪过来的当下，好亮喔！眼前好亮，就是明相，我们所谓的明相产生，也是不持久，马上光明就消失了，反而增长瞋恚，所以我们就知道，老是身体往右边歪的，愈坐脾气愈坏。

然后有一些就是往前，他刚刚这样子慢慢往前、往前的时候，他会觉得说好像心比较没有那么散乱，也是很快就消失，然后就进入一片愚痴无明的状态，所以它会增长愚痴。所以他老是这样子低着头、往前倾，这样子来坐的话，他的愚痴性愈来愈重。他跟人家做朋友，老是喜欢猜疑、嫉妒，老是不开心，就是这个过失，就是因为他打坐老是往前。它也会妨碍到我们的命气，因为这边往前倾，会压迫到我们那个命气，所以也是有所妨碍。

那往后仰好不好呢？往后仰，啊！我都空了！当下空相现前，然后很快消失之后，就变成懦弱，所以他愈坐愈傲慢。因为他常常这样的姿势，然后常常觉得说见到空了，所以他就很容易落入顽空的境界，然后愈来愈懦弱，这就是往后仰的过失。

所以我们背脊一定要打直，不要往左，也不要往右，不要往前，也不要往后，一定要打直，鼻子跟肚脐在一条在线，就都没有偏，这个是有关背脊要打直。

两肩平张，就是肩膀要平，我们这样坐，所以你的这边是有空隙的，你的腋下是有空隙的，因为是这样坐，所以你不要这样子，夹得紧紧的，为什么呢？因为我们的腋下有一个昏沉脉，所以我们这边一定不是靠身体，让它有一个空间，你就不会压迫到昏沉脉，然后很容易落入昏沉，所以我们一定是两肩平张的意思，就是这边肩膀要平，两边要平，然后把它张开，

这边离开身体，手臂的内侧不要靠身体，这样子才不容易落入昏沉，它的原因在这里。

背脊打直、两肩平张，能够让偏行气入中脉。偏行气在什么位置呢？它是在密轮，或者我们称为生殖轮的这个位置，就是生殖器等高的那个位置，就是密轮、或者是生殖轮它的位置，它就是偏行气的位置。

偏行气它有什么功能呢？它的作用很重要，这个偏行气能够让我们的气能够徧满全身，我们昨天有练习怎么样调息有没有？就是先观想气徧满全身，然后毛孔同步吸气、吐气，那个能够让我们的气徧满全身的，那个就是偏行气它的作用。所以我们就知道，偏行气它可以除修气之病，你所有修气的毛病，都可以因为这个偏行气入中脉，而得到调解，或者是能够除去修气的过失，所以它对我们修行来讲也是很重要。

只要我们的偏行气能够入中脉，我们的血液就能够循环得很好，然后新陈代谢也会变得愈来愈好，然后也会让我们的血脉速度正常，你血脉速度正常是什么意思呢？你的心脏就会很健康，你要修到心气不二，修密宗的都很想得到心气不二，心跟气不二，已经结合了，那个就要偏行气入中脉，你就很容易得到心气不二，要不然很难。要不然心念是心念，呼吸是呼吸，气是气，心气是二，没有办法结合在一起，可是你一旦偏行气入中脉，就很快。所以记得，背脊一定要打直，两肩平张，这样偏行气就很容易入中脉。

我们全身的动作，像行、住、坐、卧，或者是你要这样摇动，你站起来，往返什么地方，来来去去，这所有的动作，都是偏行气的作用。

所以，它可以除痴烦恼，让水大之气入中脉。

接下来，我们的姿势就是头摆正，然后收下巴。收下巴的意思，就是压住这两条颈动脉，这个之前我们讲过，压住这两条颈动脉，那它的血流就会变慢，因为你压住这边的动脉，它流的速度就会变慢，流的速度变慢，我们那个妄念就容易停下来，妄念容易停下来，就容易得定，得定的话，无分别智就容易生起，这是由定而生慧，无分别的智慧就容易生起。所以这个收下巴非常重要，一定要压住这两个颈动脉，很快就能够得定，开发智慧。

所以，头摆正、收下巴，能够让上行气入中脉。那它在什么位置呢？上行气的位置，是在我们的喉轮的位置，所以压住颈动脉，就是跟这个喉轮有关。

上行气它最主要的作用，它就是管……这个喉咙是管什么的啊？我们饮食要经过喉咙，饮食。还有讲话要不要用？要，饮食、言语。呼吸会不会经过这边？会，出入息。唱歌、发出声音，都是上行气的作用。

上行气入中脉，就能够除贪烦恼。让火大之气入中脉，就是能够清净火大之气。

接下来，我们是舌顶上颚，舌头轻轻地顶住牙后根里面，那个牙龈的

地方，轻轻地顶着，千万不可以用力，你如果舌尖顶得太用力的话，你坐了半天会觉得喉咙痛，所以舌头一定是轻轻地顶住上颚，千万不要用力，不然你坐完就会喉咙痛。

这个也很重要，修道家的就知道，就是舌顶上颚，他们称为搭鹊桥，就是它是接通任脉跟督脉，最重要就是靠这里接通。因为督脉是从丹田气往下，从尾闾上来，一直到头顶，穿过头顶，从背后上来，然后往前一直到上嘴唇就停止了，因为我们嘴巴中间是空的，它没有办法连结；另外一条任脉，就是从丹田往上，一直到下嘴唇，也没有办法再走了，所以一个停在上嘴唇，一个停在下嘴唇，嘴巴中间是空的，所以任督两脉是没有办法连接的，所以要靠舌顶上颚，只要你顶在那边，任脉跟督脉就接通了，就可以转河车什么的，道家练的，练那个打通任督两脉。所以，这个舌顶上颚非常重要，只要顶对了地方，那个口水会一直流下来，然后那个口水是甜的，所以这个口水千万不要把它吐掉，道家是还要在嘴巴里面漱，他们称为漱津，津液的津，漱口的漱，漱津，就是在里面转转转，然后分三口，咕噜、咕噜、咕噜分三口把它吞下去，可以滋润五脏六腑，懂吗？是非常滋补的，所以打坐一定是愈坐愈健康，光是这个口水吞下去，就五脏六腑都得到滋润，所以舌顶上颚也是非常重要的。

然后就是眼开三分，就是垂帘。为什么这样做呢？是能够让我们的命气，也是命根气容易入中脉。命根气在哪里呢？就是我们心轮的位置。

命根气的作用，它就是管我们的呼吸，所以它可以把所有的能量，把它运到我们的六根门头，眼、耳、鼻、舌、身、意为什么能够发挥作用？就是命根气的缘故，它可以把所有的能量都运送到六根门头，所以我们可以看、可以听，有六根的作用。然后更重要的，就是它能够保持寿命，就是我们为什么能够活着，就是因为有这个命根气，命根气一离开身体，我们就死亡了，所以它是婴儿在母亲里面，怀孕刚刚成胎的时候，开始有生命，就是这个命根气最先着床的，最后离开身体，离开身体之后就死亡了，所以它称为命根气，就是我们生命之根的那股气，就叫做命根气。

那一旦这个命气可以入中脉的话，我们的观想，不管你今天修什么观，很容易明了。常常有人说：我观什么观不起来，观起来，一下就没有了，为什么？就是因为你的命根气没有入中脉。只要你打坐，舌顶上颚，让你的命气入中脉，你要观想什么，很清楚，而且很持久，不会一下子就没有了，所以它跟我们的观想清不清楚，有很大的关系，就看你的命气有没有入中脉。

能够入中脉，也可以除我们的慢烦恼，所以我们的懦弱也会慢慢地减少，然后让空大之气入中脉。

这就是有关于为什么要用这个七支坐法，这样分析之后，我们就觉得这个姿势实在是太重要了，一定要很规矩的把每个姿势都做到标准，想尽办法让我们的五根本气入中脉，一定很快得定，开发智慧，观想什么都很

容易成就。所以，讲究这个七支坐法，这个姿势要很标准的原因，就是你的身调了，你的脉就调，因为你的脉是长在你的身上，你只要身调，你的脉就调。脉调，气就调，为什么？因为气是行于脉的，只要你脉调，气就调。气调，你的心就容易调，这个是我们昨天讲的，我们数息的时候，呼吸愈来愈微弱，你的心念也愈来愈微弱，妄念也愈来愈少，所以这个心调是从哪里来？是从气调，只要你调息调得好，你只要气调，你的心就调；那心调，你的心就不容易往外散，容易专注在你的所缘境上，不管你现在是数息也好，随息也好，还是修止也好，修观也好，都能够安住得很好。所以，为什么这个姿势很容易就得定的原因就在这里，身调则脉调，脉调则气调，气调则心调，心调就容易专注，容易专注就容易得定，得定就开发智慧。所以这个就是有关于打坐的姿势，现在我们就知道它的重要性了。

我们现在就可以开始练习，从昨天的数息进入随息，到止，各凭本事，看你可以得什么定。我们也是请两位师兄上来，带大家一起做前面的暖身运动。暖身也很重要，我们那个腿，熬腿熬得很辛苦，就是因为你腿的筋没有拉开，如果筋骨松开，然后筋也很柔软的话，你就可以盘腿坐，坐得很好，就比较容易得定。

请各位起立，动一动再坐。

我们首先是头部，上下三次。然后是左看、右看，左右、左右三次。然后是靠肩膀，靠左边的肩膀，头靠右边的肩膀，头靠左边肩膀，这样也是三次，右边、左边、右边。然后是头旋转，转三次，然后反方向转三次，慢慢转，不要太快，慢慢转。转完之后，就肩膀往后三次，往后旋转三次，往前旋转三次。然后两手平举，我们转手腕，把这个手腕也松开，顺时针三次，反时钟三次，转完之后甩手。接下来我们就要旋转，由腰部来旋转，所以我们身体要先弯下去，然后做一个大圈圈，也是旋转三次，然后再反方向旋转三次。接下来我们转动膝盖，每个方向转三次，右边三次，左边三次。接下来是转动我们的脚踝，我们的脚立起来，然后旋转三次，反方向再转三次。转完之后，我们就踢一踢，之后换脚，换一边，也是旋转，顺时针三次，反时钟三次，转完之后，脚踢一踢。

然后我们就坐下来，各位请坐。

从我们脚掌心相对，脚掌对脚掌，尽量往身体靠，往身体拉，尽量往身体靠。我们从左边的膝盖开始压，我们左手放在左边膝盖，弹八下之后往下压，一二三四五六七八，弹好之后往下压，这样子做四个八，二二三四五六七八，然后往下压，这样做四次。往下压的时候，那个手要打直。做完以后我们就换边，也是一样弹八下，往下压。往下压，就是尽量用手把那个膝盖，尽量把它靠地，最好是可以碰到地，这样我们等一下盘腿的时候，脚就比较能够坐得久，所以我们一定要把脚筋把它弹开。做完以后，两个脚一起弹，现在两个手放在两个膝盖，弹八下，用力往下压，手打直，往下压，看你能够压到哪里，尽量往下压，这样子也是做四个八。

我们今天再多加一个动作，就是我们把左脚抱起来，也是跟刚才一样，膝盖打弯，然后把脚背放在右脚的大腿上，也是弹八下，一二三四五六七八，然后往下压，一二三四五六七八，往下压，也是做四次。做完四次之后，我们就用两个手把脚抱起来，从下面把腿抱起来，然后尽量往身体靠，这个时候的脚是平行的，尽量抬高，是水平状，然后往身体靠四次，一二三四，往身体靠。然后抱着脚左右摇动，加强它的效果，左右摇动，就是它的筋可以拉得更开。然后呢，我们就转动我们的脚踝，因为我们打坐的时候，下座的时候都是脚踝很痛，对不对？所以我们就把那个关节把它松开，等一下坐的时候就不会那么痛了，也是顺时针转一转，逆时针转一转就可以了。

我们转完之后，把它放在身体的左外侧，转过来放在身体的左外侧，尽量往身体靠，然后我们左手抓住膝盖，也是弹八下，然后把它竖起来，弹八下，一二三四五六七八，竖起来，有点困难没有关系，是脚背会痛，还是哪边会痛，反正你哪边痛的，就是你那边的筋没有拉开，懂吗？难怪你熬腿熬得很辛苦，就是这边的筋没开，那边的筋太紧，才会坐得很辛苦，所以我们尽量把它松开之后，就比较容易来入座。

做完之后，我们就换边，刚才也是先把它放在大腿上，右脚弯起来，把它放在左脚大腿上，然后往下弹，一二三四五六七八，用力往下压，也是四个八。压完之后，我们用两手把脚抱起来，尽量把它抱高一点，就是水平的高度，然后往身体靠四次，用力，一二三四，往身体靠。然后再左右摇一摇，摇动摇动，把那个筋拉开。也是一样转动我们的脚跟，旋转我们的脚跟，顺时针转一转，逆时针转一转，把这个脚踝的地方，这个筋把它松开。然后放在身体的右侧，抓住膝盖弹八下，立起来。

好，我们的苦难已经结束了，明天再加一小节，后面还有，今天到这边就好了。

我们现在就按照七支坐法，一个一个姿势尽量把它做标准。

所以，第一个是盘腿，先把腿盘起来。腿盘好之后，我们就手结定印，还是一样，你们那个有戴眼镜的、手表的，都把它拿下来，裤带太紧的，把它松开，把所有的衣带松开，身上那些东西尽量把它拿下来。盘腿坐好，手结定印，大拇指轻轻地相触，不要太用力。摇动身体七、八次，顺时针慢慢摇动身体七次、或八次都可以。背脊打直，两肩平张，两个肩膀放平，头把正，收下巴。吐浊气三口，鼻子吸气，开口，嘴巴张开慢慢吐气，观想全身百脉阻塞的地方，都随着气息打开，秽气也随着排出来，鼻子慢慢地吸，开口慢慢地吐，观想全身阻塞的地方都打开，秽气也排出来，慢慢吸气、慢慢吐气，观想全身阻塞的地方，都随着吐气冲开，秽气也跟着排出来。然后我们舌头轻轻地顶住上颚，眼开三分，开始坐。

好，大家都没有影响，还是坐得很好，我们现在从数息，从一数到十，用鼻子吸气、鼻子吐气，吐气不要用嘴巴，鼻子吸气、鼻子吐气，自然呼

吸，吸气、吐气数一，然后自然呼吸，吸气，吸完吐数二，这个是修数。我全部讲完一遍，然后你数到数目可以不间断，妄念也不太干扰数息的心念，这个时候就证到数。

你会觉得数字太多，你就进入随息。什么是随息呢？就是你的心念随着呼吸进出，这个就是修随息，修随。然后修到你的心念和呼吸合一了，这个是证随，证到随息了，心念跟呼吸合一了。

接下来，慢慢地你的心念跟呼吸就会停止，这个就是修止。接下来，你如果能够坐到妄念自然不起，身体打直，妄念自然不起，这个是欲界定；身心世界坐到消失了，这个是未到地定；生起轻安喜乐，这个是证到初禅。因为每个人的阶段会不一样，所以没有办法同步进行，我们只能把重点讲完，现在大家开始练习。

（敲引磬）

放松你的心念，离开你的所缘境。开口吐浊气三口，鼻子吸气，嘴巴张开吐气，观想全身的气散开。慢慢摇动身体七、八次。动肩膀，两手可以打开，然后头动一动，脖子，两脚也可以放开。我们先用手摩擦全身的毛孔，也许刚才毛孔打开，所以我们先把毛孔摩擦一遍以后，再两手搓热，放在两个眼皮上，眼睛张开。还是同样的，身体刚才酸胀麻痛的地方，要多按摩，从头按到脚，每个部位都把它搓热，僵硬的地方把它搓热，尤其是麻的地方，要用力搓，搓到不麻为止。我们感谢两位师兄的示范。

我刚刚看你们打坐的姿势，稍微调了一下，有一些是头往前，往前低下来，身体往前低，头也往前低。大部分是背脊没有打直，我想你们坐垫子的方法有问题，你们是全部都坐在垫子上，对不对？这个屁股都在垫子上，对不对？这个是错误的，就是连脚跟屁股都在垫子上是错的，我们是只有屁股的一点点，一小部分是在坐垫上，脚是在坐垫外，因为我们的坐垫要有四个指头的高度，这样懂吗？就是我们屁股垫高，是四个指头的高度，脚是在蒲团的外面，只有屁股把它垫高，四个指头的高度，如果我们在家里练习的话，屁股把它垫高，脚没有在垫子上，这样你的背脊才容易打直，你如果全部连脚都坐在那个垫子上，你的背很难直，因为那个是平的，懂吗？你没有办法挺起来，没有办法挺直，所以明天练习的时候，我们的脚要在那个垫子外面，只有屁股一小部分是坐在垫子上而已，这样我们的背脊就容易打直了。

还有，我看有一些师兄太紧张了，那个手这样悬空，他是大拇指相触没错，但是他是悬空，然后整个身体很僵硬，这个也是错误的。我们的手，大拇指轻轻地相触，往身体靠，然后放在你盘腿的那个腿上，不是悬空的，手是往身体靠，然后放在肚脐下面，然后是放在腿上，肚脐的下方，然后腿的上面，把你的手很轻松的放在你的腿上，因为你的手悬空，整个身体就很僵硬，就很紧张，这样坐一下就会很疲劳，就身体太僵硬，所以我们要把手很轻松的放下来，就是放在你刚才盘的那个脚上面就可以。我明天

还会再帮各位调姿势，多调几次，你们回去练习，那个姿势才很标准，不过一般来讲，要坐到姿势很标准，如果没有特别用功，需要一年的时间，你的姿势才会很标准，所以现在不标准是正常的，就是要多调几次。

我们今天的课就到这里结束，明天我们就把另外那三个妙门，观、还、净三个，说明完之后我们练习，然后还有时间的话，我们就来谈一谈有关于打坐应该注意的事情，还有顺便回答各位的问题，这就是明天课程的内容。我们回向：愿以此功德，普及于一切，我等与众生，皆共成佛道。