

釋禪波羅蜜次第法門

第四講

最尊貴的淨蓮上師講解

講於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！還有各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天介紹二十五外方便的第二項，就是訶責五欲。五欲就是色、聲、香、味、觸這五欲，那爲什麼要訶責五欲呢？因爲它會讓我們沒有辦法得禪定，就算你已經得禪定，有了神通，也會因爲五欲的破壞，而喪失禪定跟神通。

像在大毘婆沙論卷第六十一裡面就談到，過去有一位國王，他的名字叫做隴陀衍那，有一天他就帶著他的宮女到山上去遊玩，宮女們就彈奏美妙的音樂，然後燃起種種的香，妙香，彈奏美妙的音樂，然後纏繞整個山谷，國王一高興，就叫宮女們脫下衣服跳舞，就是沒有穿衣服跳舞。

這個時候，正好有五百位仙人，從空中飛過，因爲他們已經證得禪定，有了神足通，從天空飛過去，剛好看到下面的妙色、妙聲、妙香，所以紛紛的從天上掉下來，就好像鳥的翅膀折斷了，紛紛的掉到地上。結果國王一聽咚咚咚，怎麼會有那麼多聲音，咚咚咚從天上掉下來，然後就問說：「是誰呀？」這五百位仙人就說：「我們是仙人。」國王就問：「那你們證得初禪了嗎？」這五百位仙人非常慚愧的說：「我們曾經證得初禪，那也得了神通，但是現在全部喪失了。」國王就很生氣，因爲國王要確定，他是不是證果的聖人，譬如說他已經證到初果、二果、三果、四果，如果是聖人的話，就要尊敬，可是一聽，曾經只是證得初禪，然後又喪失神通，所以國王就很生氣，他既然不是聖人，就說：「你們這個沒有離欲的修行人，怎麼膽敢偷看我的宮女！」於是就拔起利劍，把他們的手腳都砍斷。

就是用這個曾經發生過的故事，來說明現在這個訶責五欲的重要性，因爲它確實是障礙我們沒有辦法得禪定一個很重要的原因，即使你證得禪定，已經得了神通，也還是會因爲五欲的生起而喪失，所以我們在修禪定之前，一定要嚴重的訶責五欲的過患，這是第二項。

第三項，就是捨棄五蓋。我們知道五蓋也是障礙我們沒有辦法得初禪最

主要的原因，就是貪欲蓋、瞋恚蓋、睡眠蓋、掉舉蓋、還有疑蓋，只要這五蓋任何一蓋你沒有調伏，你就沒有辦法證初禪，所以我們在正式修禪定之前，也要捨棄五蓋，要想辦法捨棄五蓋。

外方便的第四項是調和五事。哪五事呢？就是調和飲食、調和睡眠、調和身、調和息、調和心，把這五個都調和好了，你就很容易成就禪定，然後成就止觀的功夫。

首先是調和飲食。這飲食本來是爲了滋養我們的色身，方便來修道用的，可是說如果不善調的話，不但不能夠利益我們的身體，反而還有壞處，所以對飲食一定要善調，雖然它是我們每天必須的，必需要滋養我們的色身，然後成就法身慧命。那怎麼調呢？就是第一個，不要吃太飽，如果我們吃太飽的話，整個身體都會覺得很脹，不但胃脹，而且身體也整個脹滿，然後變得很沉重，呼吸又急、又喘，氣脈都阻塞不通，心好像也跟著閉塞起來了。所以這個時候打起坐來，心念很難安定，所以吃太飽會使我們容易心生懈怠，然後懶懶散散的，只想睡覺，不想修行，所以一定會荒廢道業。而且經常吃太飽，也會百病叢生，因爲我們知道，很多病都是吃出來的，所以飲食知量就好了。

第二個，那你說我就少吃一點，可是吃得太少也不行。如果吃得太少的話，身體又變得很虛弱，心念沒有辦法穩固，就是你要觀什麼，觀不起來，就是好不容易觀起來，又沒有辦法持久，就是說你那個心念的力量不夠堅強，心念的力量不夠強，因爲那個心念也要靠能量，可是你吃太少，能量不夠，然後精神不能集中。

有的人肚子餓的時候，脾氣不好，就是心情很鬱悶，然後思慮紛飛，總覺得好像虛虛的，好像掉在半空中那種感覺。我們一般比較難，因爲我們大部分都是吃太多的機會比較多，就是說你已經餓到身體很虛弱，然後整個精神好像有一點恍惚這樣子，這個時候你就會感覺身體好像飄飄然，好像吊在半空中那種感覺，就是能量已經快要消耗完的那種感覺，那個是沒有辦法修行的，所以這時候也很難得定。

尤其是要入定的那一剎那，是需要很高的能量，不但氣要很足，而且能量也要很強，你才可以入定。入定之後，飲食、睡眠、男女都可以慢慢減少，那個是得初禪之後的事。可是得初禪之前，你就必須要把飲食調好，不能太

多，也不能太少，這樣才容易得定。

還有，如果吃了污穢或者混濁的食物，會使我們的意識陷入昏沉，反而會增加生病的機會，所以凡是會增長我們睡眠，增長我們煩惱的食物，都不應該吃，它都是屬於污穢還有混濁的食物。像真正修禪定的人，他就很講究他每天吃什麼，然後他會記錄，我今天中午吃了什麼，然後下午打坐昏沉，那個食物就要特別打X X。我下午因為喝了一杯咖啡，所以精神很好，精神亢奮，打X X。昏沉也不可以，太亢奮也不可以，因為太亢奮也是沒有辦法收攝你的身心，也很難得定。

還有呢，就是不適宜的食物，我們也不要吃。譬如說：你生病的時候，有很多禁忌，你這個病就什麼、什麼不能吃，要不然就會舊疾復發，舊病復發，那個食物就對你來說是不適宜的，每個人的狀況不一樣，所以不適宜自己的食物也不要吃。這個就是開始修定的時候，我們就要謹慎的注意，做到調和飲食。

第二個是調和睡眠。我們也知道睡眠很重要，睡太多會荒廢修道的時間，使功夫喪失，心識都是陷入在昏暗，它會使我們善根沉沒，這個是睡太多，不行，不可以睡太多。那睡太少也一樣是不適合的，睡太少會心神恍惚，對身體也是有虧損，也是要善調睡眠，使我們經常神清氣爽，就是你覺得你的頭腦是清楚的，你的身體好像精神飽滿，那個就是睡夠了。因為每個人需要的睡眠時間不一樣，只要你睡到第二天精神很好，頭腦很清楚，那個睡眠對你來說就是夠了。那如果睡起來累累的，也沒有什麼力氣的，那個可能就是睡眠太少、不夠。

第三個要調的就是身，我們要調身。調身就分上座、還有在坐中、還有下座這三方面，我們都要善調。

上座的時候，我們不是先七支坐法嗎？先把身體坐好，然後在坐中就是七支坐法，我們已經重複很多遍了，就是要把那個姿勢要做標準來，因為它是能夠讓我們的五行氣入中脈，五大之氣入中脈，中脈開發的話，就是很容易明心見性、開悟，因為中脈是屬於智慧脈，所以我們這個姿勢一定要給它做標準，五行氣才容易入中脈。那在一坐當中，不管你是坐多久，你隨時也是注意自己的身體有沒有歪、斜，或者是往前、或者是往後仰，坐中也是要隨時把身體調好。下座的時候，我們不是有先搖動身體七、八次，然後按摩

啊？這些都是屬於調身的部分。

接下來是調息。調息也是分上座、還有坐中、下座三方面來介紹。上座的時候，我們身體七支坐法，那個坐好之後，我們就要開始調我們的呼吸。我們不是說呼吸有四種嗎？三種是不調相，一定要把它調成息相。要檢查有沒有風相，就是說你的呼吸有沒有聲音，有聲音，那是屬於風相，是不調相；呼吸順不順暢，不順暢是喘相；呼吸夠不夠細，不夠細的話是氣相。只有調到呼吸不但沒有聲音，而且很順暢，然後呼吸又很細，綿綿密密、似有似無，這個就是息相。所以我們在一坐當中，也是要把呼吸調到息相，三種不調相，儘量把它調成是息相。

那如果發現有不調的時候，有所謂的風相、喘相、氣相的話，我們就要先停止我們的所緣境，要把我們的心念先放鬆，身體也整個放鬆，然後觀想氣充滿全身，然後全身的毛孔同時吸氣、吐氣，這樣子調一段時間以後，就慢慢能夠調成息相，就是綿綿密密、若有若無的這個息相。因為你把你的氣充滿全身，然後再從毛孔吸氣、吐氣，那表示說你剛剛那個不調的現象，都會藉著這樣的一個觀想，讓你的氣能夠調好，呼吸能夠調好。

那在坐中也是，隨時發現呼吸有不調的時候，也是要隨時做調整，那個方法，就是我們剛才講的那個方法，等調好了，才繼續用功。

下座的時候，我們也有吐濁氣三口，然後觀想全身的百脈氣都散開，這個是下座的時候的調息。

所以上座是先調身，然後調息，最後是調心。

所以，第五個是調心。調心也是有上座、在坐中、還有下座的時候的調心。上座的時候，怎麼調心呢？就是把心念放在所緣境上，這樣子來調心。所以我們就知道，上座的次序是先調身，身體七支坐法先坐好，然後調息，最後調心的意思，就是看你現在是一數、還是二隨、還是止、觀、還、淨，還是你有另外的所緣境，你的心念緣在那個所緣境上，那個就是上座時候的調心。

所以我們就知道，上座是先調身，然後調息，然後調心。下座剛好反過來，我們下座的時候，不是說先把你的心離開你的所緣境，有沒有？然後吐濁氣三口，然後才搖動身體，有沒有？所以下座的時候剛好反過來，先調心，然後調息，最後調身。身是最粗的，心是最細的，所以就變成上座是從粗到

細，下座是由細到粗，這樣子。

那在坐中怎麼調心呢？就是發現你如果有昏沉的現象的時候，你就暫時停止，反正陷入昏沉，你也不可能把你的所緣境修得很好，拿捏得很好。這個時候你就停下來，暫時不要緣那個所緣，你的心離開你的所緣境，先對治昏沉的現象。那怎麼對治呢？就是把心念放在鼻端白這個部位，你稍微意念守住這邊，過一段時間，頭腦就慢慢清醒過來，那個昏沉的現象就會消失，這個是昏沉的時候，應該要把心念放在鼻端白。鼻端白的意思，就是它不是在鼻端，而是鼻端外面的虛空，叫做鼻端白。

如果有散亂的話，發現心有散亂的話，我們就把心念放在肚臍，然後這樣子意守肚臍一段時間，等這個散亂的情況改善之後，你再繼續用功。

如果你發現你在坐中胸口痛、或者是不舒服，這邊悶悶的，這個就是你的心的太緊，你的心在緣那個所緣境的時候，意念守得太緊，所以會有胸悶、胸痛，然後覺得這邊阻塞的那種情況發生。這個時候，我們就要放鬆我們的心念，然後觀想全身的氣都往下流，你只要把那個氣降下來，那個氣就不會卡在你的胸口。或者有時候會覺得頭暈、頭脹脹的不舒服，那個都是你意念太用力，然後讓那個氣血往上衝，衝到你的腦部，所以你才會覺得頭暈，有點微微頭痛，然後悶悶的不太舒服，這個都是意念太緊，我們馬上做觀想。把我們的心念先放鬆，然後觀想全身的氣都往下流，往下流就氣都往下怎麼樣？就散開了，那你胸悶、還是頭暈的現象就會消失。這個是在坐中怎麼調心的方法。

如果你在坐中，坐到身體也歪掉了，心念也跑掉了，那個心念又太鬆，剛才太緊，可是你那個姿勢都整個變樣了，那個是又太鬆，心念已經不曉得飛到哪裡去了。所以這個時候，我們就要重新把身體坐起來，把它坐直，然後收攝我們的心，重新再把我們的心放在那個所緣境上面，因為這個時候一定是跑掉了，這個就是坐中怎麼調心。

下座的話，就是我們每次一下座開始說「放鬆你的心念，離開你的所緣境」，這個就是下座的時候，我們先調心。

這個就是怎麼調身、調息、調心。

我們現在要講，為什麼要調身、調息、調心它的重要性，然後為什麼我們前面一直強調這個七支坐法，一定要做到很標準呢？那個是因為讓我們的

五行氣，還有那些支氣，還有五支氣都能夠入脈，這樣我們的智慧就容易開顯。所以，我們現在要詳細來說明身、語、意，還有脈、氣、點它的內容。我們了解這個部分之後，我們就知道為什麼七支坐法它要那麼嚴格要求，我們那麼嚴格，每次都要幫各位調身體，一定要做到標準，它的原因在哪裡，它可以幫助我們更快成就氣脈也好，成就禪定也好，成就止觀也好，然後更重要的是讓我們的什麼？智慧能夠早一點開顯，因為中脈是智慧脈，我們的自性是行於中脈的，所以這個姿勢為什麼那麼重要的原因在這裡。

顯教所稱	密教所稱	相當於現代術語	取其原因	要 點
身	脈	神經系統	脈積聚而成身	修脈目的，是在調柔，通達透明。
語	氣	呼吸系統	氣屈曲而成語	修氣目的，是在導順，細慢長。
意	點	細胞、消化系統、血液、精液	點抽象而成意	修點目的，是在淨化昇華。

我們現在看，顯教所謂的身語意，在密教就稱為脈氣點，為什麼呢？為什麼會這樣子稱呼呢？因為脈積聚而成身，我們的身體是由脈所積聚的，所以我們脈呢，在顯教就稱為身。現代的術語來說，它是屬於神經系統。修脈的目的，是在調柔，然後達到通達透明，要把我們的脈調柔，而且到最後，脈要透明，才能夠成就所謂的虹光身，最低的就是至少有舍利，它就是修脈氣點的精華所呈現的一個現象。

所謂的身脈，有哪一些內容呢？如果以醫學來講，它會告訴你說有動脈、靜脈、神經，神經就有中樞神經、末梢神經……等等，這個是醫學是這樣子告訴你。可是對修行人來講，這個都不要管，我們只要管中脈、還有左脈、還有右脈，它是最重要的。

那中脈在哪裡呢？它在我們人體身體的正中間，它從我們前額的髮際向上的四指，你的髮際在這裡，頭髮在這裡分際，然後你四個指頭，從這邊髮際開始，然後這一點，從這邊開始是中脈的起點，然後這樣子筆直下來，在身體的中央，從這邊穿過身體的中央，這樣直直下來，一直到你的臍下四指，肚臍下面的四個指頭，那個手指是橫過來的，四個指頭的這個寬度，你的肚臍在這裡，往下四個指頭的寬度，它到這邊結束。所以從頭頂這邊往下，直

直的，到你肚臍下面的四個指頭為止，這個是中脈，剛好在我們身體的正中央。

大家都看過吸管嘛，就是像吸管一樣，這樣一根直直的。它的外面是白色，你就想那一根吸管的外面是白色，裡面是紅色，可是你遠遠看，它是藍色，它是淡藍色，所以我們一般說中脈是藍色。它是我們自性所行的地方，我們自性就是在中脈。可是你解剖開來找不到，所以我們又說它是無為脈，人體解剖開來，找不到中脈在哪裡。可是修行的人，或者修氣脈的人，他就會知道。只要中脈可以開顯，你就有空性的智慧，是真正的明心見性，所以我們一定要想辦法讓我們的氣都能夠入中脈，轉業氣為智慧氣，這個是中脈。

左脈。左脈是從左鼻孔吸進來，然後入腦，然後再往下，直直的下來，跟中脈平行，中脈在中間，左脈在中脈的左邊，跟它平行。可是它是從哪裡開始呢？它是從鼻子先上來，進入腦袋瓜裡面，然後再跟中脈平行的直直下來，然後也是到達肚臍下面四指的地方，跟中脈連接。中脈這樣子，左脈這樣子，然後跟它連接。右脈也是直直下來，跟它連接，所以你看它的尾端，有點像W的形狀，中脈、左脈、右脈，然後在肚臍四指下面連接，所以就看起來好像是W的形狀。左脈它是白色的，它是男性荷爾蒙所運行的脈。右脈也是同樣的，從右鼻孔上來，直直上來，然後進入腦裡面，然後也是直直的下來，跟中脈平行，然後在肚臍下面的四個指頭那個地方，跟中脈會合，它是成紅色，是女性荷爾蒙所行的管道。

這就是身，稱為脈。

那語呢，語就稱為氣。為什麼顯教的語，在密教稱為氣呢？就是氣屈曲而成語，就是你要講話、你要呼吸一定要有氣，沒有氣，沒辦法講話，所以氣跟語就是直接有關係，所以你要說話的話，就一定要有氣，所以我們就把這個氣稱為語。

一般來說，你說呼吸有哪一些？就是外呼吸、內呼吸。外呼吸，就是我們的肺，肺吐出二氧化碳，吸進氧，跟體外接觸，這個我們稱為外呼吸。內呼吸的話，就是我們體內組織之間，那個氧氣跟二氧化碳的交換，那個我們稱為內呼吸。

那還有肚臍呼吸，臍呼吸，也稱為橫膈膜呼吸，就是你這樣深深地吸一口氣進來，往下降，它就穿過你的橫膈膜，到達肚臍。所以你的這一口氣，

如果一口氣可以吸到肚臍，這個我們就稱為臍呼吸，肚臍的呼吸，也是橫膈膜呼吸，因為它是一定要透過你的橫膈膜，才可以到達肚臍。

還有就是毛孔呼吸，我們一般人就是你在流汗的時候，因為汗要從你的身體裡面逼出來，必須要有氣，懂嗎？如果沒有氣的推動，你那個水沒有辦法流出來變成汗，所以你出汗的時候，就是那個氣跟著汗水一起排出來，可是回頭它又會吸進去，所以你看起來好像毛孔在呼吸，跟汗一起吐出來，然後它再吸回去，所以就感覺好像毛孔有呼吸。一般人是在排汗的時候，是比較明顯的。

還有一個就是湧泉呼吸，道家有一句話說「聖人呼吸以踵」，這句話的意思就是說那個得道的聖人，他的呼吸是一口氣到達腳底，然後湧泉穴在跳動。如果我們禪定已經得到輕安的話，你就會有這種覺受。譬如說你打坐，坐到輕安，沒有很明顯的口鼻呼吸，已經非常非常的微弱了，可能有一部分轉成毛孔呼吸，那有一部分，就是說你那一口氣一吸進來，你就會發覺你的湧泉穴在跳動，那個我們叫做踵呼吸，就是所謂的湧泉呼吸。一般來講，就是有這一些。

可是以修行人來講，就不是了。我們就講過，修行人的氣有根本氣、還有支分氣，根本氣就是我們之前介紹過的，上行氣、下行氣、徧行氣、平住氣、還有命根氣，就是命氣。支分氣，就有行氣、循行氣、正行氣、最行氣、決行氣，因為它是屬於支分氣，所以我們之前沒有介紹，因為它不是最主要，它只是分支而已，最重要的就是那五個根本氣，之前我們有詳細的介紹過，這個是語。

我們修氣的目的，就是讓我們的氣能夠導順，氣能夠變成緩慢、細長、均勻、調氣，所以調息非常非常的重要。

我們看第三個一一意，密教就稱為點，相當於現代的術語，就是細胞、消化系統、血液、精液。

點，為什麼會稱為意呢？就是點抽象而成意，就是說我們要起心動念，那個意是從點所出來的，我們的意是從點出來的，我們才會稱意為點。我們修這個點的目的，就是在淨化昇華，要把我們的點淨化，然後昇華。

這個意，有哪一些內容呢？它有分淨點跟濁點。濁點，就是有涎、痰，像我們的痰，就是屬於污濁的、濁點，我們流的汗垢、還有大小便，這個都

是屬於濁點。淨點，就是我們的精液，我們的胃液，我們的血液、骨髓、還有津液，這個是屬於淨點，這個是我們人體結構有的。

但是修行人不講這個，我們講那個拙火，密教成不成就，就看你拙火成不成就，很簡單，就是這樣子，所以我們很想知道什麼叫拙火。它為什麼叫做「火」呢？就是因為它顏色是紅的，所以叫火，而且它是我們身體熱量的最主要來源，所以它稱為火，因為它是熱量，它可以轉化成熱量，所以它稱為火。那個「拙」，是什麼意思呢？因為它一直固守著它的崗位，不做妄動，就是它不會亂跑亂跑的。它永遠固守它的崗位的目的是什麼？才不會引火入魔，所以它一直都在它那個地方，它應該要待的地方。

那它到底在什麼地方呢？它就在我們剛才講，肚臍下面不是四指嗎？它就在那個地方，然後在生法宮的上面。肚臍四指的下面的兩指，就是拙火的位置。肚臍在這邊，四個指頭，四個指頭完了，接下來這兩個指頭的位置，是拙火的位置。它的下面，有一個叫做生法宮的，所以它在肚臍下面四指到生法宮的中間，它剛好是兩個指頭的高度。

那什麼是生法宮呢？生法宮就是兩個三角形，立體三角形，上面一個三角形是倒過來的，那個尖在下面，是這樣子的，那下面那個三角形，尖在上面，所以它尖對尖，上面是這樣子，下面是這樣子，所以中間是尖對著尖，可是它是上下兩個三角形。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，然後中間尖尖的地方連接。

那它為什麼要這樣子的構造呢？就是因為它可以吸收精華，從你自己身體的精華，到宇宙的精華，它有很強的吸力，吸收的能力，吸收一切的精華到你的拙火的地方。所以它為什麼這樣的構造，就是上面的底可以吸收上面的精華，下面那個三角形的底可以吸收下面的精華，上下一吸收，你的拙火就點燃了，那慢慢、慢慢……它有觀想的方法，那我們一定是不會講的，所以我們現在只要知道拙火它是什麼樣的構造。因為在密教，就是要上師傅，不可以隨便看書，然後自己觀想，不可以，它有觀想的方法，然後怎麼樣來修拙火的方法，你就請教那個密教的上師，他可以教你。我們現在只是因為講到脈氣點，我們就要說明這個點的重要性。在密教的點，就是所謂的拙火。

那它長得什麼樣子呢？它本身是紅色的，本身很紅，顏色非常的紅，而且透明，它是透明的，而且非常的細，很尖、很細，然後彎彎曲曲的，它不

是直直的這樣一個東西，它是彎曲的，是形容好像九曲狐毛，狐狸的毛，然後九個彎曲，九曲狐毛，我們就知道它是彎的，然後它非常的細。然後它是不斷顫動的，所以它不是靜止在那邊不動，它是一直在顫抖的，一直在顫動，然後非常非常的熱。

所以我們就知道，為什麼常常聽說喜馬拉雅山那個冰天雪地，那個拙火成就的，他根本不用穿衣服嘛，我們昨天還說上根衣是一件衣服，他一件衣服也不用，在山洞裡面如果沒有人，他不需要遮起來的話，他可以不用穿。甚至拿一塊布放到那個水裡面，然後當場就披起來，等一下那塊布就乾了，那就是拙火成就，就是最基本功，就是一定可以有這樣的功夫。

我們都看過以前的燈泡，比較早期的燈泡，裡面不是有一個鎢絲嗎？就很像那個，細細的，然後它是彎的，它是紅色透明的，溫度非常高。

所以講到這個拙火，它的形狀很像脈，因為我們可以形容它是彎曲的這個樣子、然後它一直在顫動，所以它形狀又像脈，可是它動起來是氣，它的本質又是點，這說明什麼呢？它是脈氣點合起來的最精華的地方，所以密教修行人，他很注重拙火的修行的原因，就是這樣子。這個就是點，介紹完了。

所以，我們現在就看脈氣點的分級。脈氣點的分級，最主要要說明的是什麼呢？就是為什麼一座要四十分鐘，不可以再縮短一點嗎？那是從你比較粗的氣點入粗脈，一直到細的氣點入細脈，它就需要這麼長的時間。那我們先看脈氣點它的分級，一般是分成五級脈。

級別	脈	氣	點
一級	於劇烈運動時動之	氣之出入，自覺有風，名之為風。	大小便溺及汗垢等，名之為濁點。
二級	於緩步言語時動之	氣之出入無聲，而結滯不通，名之為喘。	血液細胞津液等，名之為淨點。
三級	於思考計劃時動之	氣之出入無聲，且不結滯，但不細，名之為氣。	精華發於外，為容光與精神。
四級	於七情發時動之	氣之無聲，不結不粗，而綿綿出入，若存若亡，名之為息。	生兒育女之精液。
五級	心靈所寄	此為氣絕時，一氣不來之氣。	節欲而勤修佛法所成之明點，壽盡時可得舍利。

一級的脈，就是你在劇烈運動的時候，就是說你在運動的時候動到的，

那個叫做第一級的脈。這個時候，就是你在運動的時候，呼吸有聲音嘛，對不對？所以這個時候就稱為風，氣之出入自覺有風，名之為風。這時候的呼吸是聽得到聲音，吸氣、吐氣都感覺它有風，所以這個時候稱為風，這是氣。那點呢，就是我們剛才講的那種濁點，就是你的大小便、還有你的汗垢，這個我們就稱為濁點，這是第一級的脈氣點。

第二級，就是你慢慢走路的時候，還有說話的時候，會動到第二級的脈，它比剛才又細一點了，對不對？剛才是運動。所以這時候的氣，吸進來、吐出去已經沒有聲音了，但是結滯不通，不是很順暢，那我們稱為喘。以點來講，就是血液、細胞、津液……等等，這個我們稱為淨點，這是第二級的點。

第三級的脈，是我們在思考、計劃什麼事情的時候，你在動腦筋的時候，這個時候是動到第三級的脈。這時候的呼吸，出入已經沒有聲音，也不會不順暢，但是不夠細，我們稱為氣。第三級的點，就是我們身體的精華，看上去這個人容光煥發，這個就是第三級的點所行於外，表現出來的那個氣色，那就是第三級的點。

第四級的脈，就是我們七情的時候，就是七情——喜、怒、哀、樂、愛、惡、欲，七情，你在動情的時候，會動到第四級脈，就是有一些情緒的時候，動的是第四級脈，所以它比較深細。這時候的氣，就是稱為息了，因為這個時候的呼吸是不但沒有聲音，而且也很順暢，也夠細，所以就是綿綿密密、若存若亡，好像有，又好像沒有，很微細了，這個我們稱為息。要傳宗接代、生兒育女所用到的那個精液，它是屬於第四級。

所以我們就知道，男女這一關如果沒過的話，很難成就，因為它是第四級的脈、氣、明點。所以如果禪定的功夫不到初禪，或者是沒有空性的觀察的智慧的話，他就會練練練，打坐、或者是練氣功、還是練什麼功，他會積聚能量在他的丹田，就是剛才講肚臍下面四指的那個地方，我們稱為丹田。那個地方我們剛才講，是拙火的位置，道家叫做丹田，也叫做氣海，就是所有的氣、所有的能量都是在那邊聚集。所以當你修練、修練，那邊的能量愈來愈強、愈來愈強，氣愈來愈飽滿、愈來愈飽滿，會發生什麼事？男性就遺精了嘛，就前功盡棄，再從頭來。我們就知道為什麼那麼嚴重，就是因為它是屬於第四級的點，它一漏掉的話，就全身很虛弱，又開始聚集能量，慢慢累積、累積，累積到一個時候，又漏掉了，所以道家的功夫也很難成就的原

因在這裡。

那佛家也一樣，你不管是打坐、還是修練氣脈，也都是卡在這裡，所以男女的欲念如果不斷的話，還真的很難成就，因為它會變成刺激你的性荷爾蒙，你會產生欲念。所以如果你沒有禪定的功夫，證到初禪的功夫，把它伏住的話，它就會有一些生理的反應，就好像杯子，杯子你裝水，一直裝裝裝，裝到滿它就流出來了，它是很自然的生理現象，凡夫就是這樣才傳宗接代嘛，對不對？可是修行人想要成就的話，就是功夫又白練了嘛，又要從頭開始。

所以，不管是禪定的功夫要加強，修氣脈的那個功夫也要加強，加強的意思是什麼？就是把那個實質的精，把它化成氣，這樣就 O.K.了，它就不會刺激你那個欲念，把它化成氣。所以道家有很多練精化氣的方法，修氣脈也是有修練氣脈的方法，所以你把它化成氣就 O.K.了，沒事了。最主要是它形成精了以後，它就刺激我們的那個欲念，讓我們功夫很難成就，禪定也很難成就，然後身體都搞壞了。所以當氣很飽滿的時候，反而更糟糕，如果你漏掉的話，反而更糟糕，會比你之前的身體還要差，因為它是很精華，懂嗎？它是第四級，表示它都是精華，是你身體的精華。我們剛才也講了，那個拙火的部位，是脈氣點的精華，所以那個一漏掉，就是很傷身體，所以修行人大部分不能成就，都是卡在這裡，男女這一關過不了。

第五級脈，就是心靈所寄。氣呢，就是我們那一口氣不來的時候，就走了，就是命氣，我們生命的這一口氣，留著的這個命氣，就是屬於第五級的氣。第五級的點，就是你藉助這個節欲，勤修佛法，就能夠成就明點，死了之後，燒出來就是有舍利，舍利就是點的精華，可以這麼說。

所以，我們靜坐一開始的時候，它是把第一級跟第二級的脈氣點淨化，讓它先停止活動，接下來第三級、第四級的脈氣點，就是我們剛才知道那個脈氣點的分級了，所以我們剛才可能身體還在活動，可能還在跟人家講話，所以我現在開始要打坐，我開始坐下來，是不是才從第一級、第二級的，慢慢、慢慢讓它靜止下來，所以這個時候，我們第一級跟第二級的氣和點，就可以運行到第一級跟第二級的脈，是從氣跟點，運行到脈，然後這個時候，我們的身心才開始寧靜下來，才開始喔，所以這個時候是不可能入定的，這樣懂嗎？因為還很表面，你只是開始寧靜下來。接下來呢，第三級的氣跟點，

才會運行到第三級的脈，然後愈來愈細，愈來愈入那個細的脈，第三級，然後入第四級。

所以，這個細氣、細點，自動運行到細脈，它就非要四十分鐘不可，它需要這麼長的時間，你才能夠真正的身心寧靜下來，然後得定。這就是我們為什麼說你每天練習打坐，最好能夠坐上四十分鐘的原因，就是它從粗的到細的，這樣一級一級，一直寧靜下來，就需要這麼長的時間。那我們也說到，你每天打坐最好是準時，有沒有？你最好是固定的時間、固定的地點，每天打坐。那為什麼要固定的時間呢？我們現在也知道了，因為你每一天固定的時間打坐，你的脈氣點到時候會自然的運轉，自然的運動，因為就好像生理時鐘，有沒有？我們的生理時鐘，每天就是你固定那個時候做什麼，生理時鐘就直接反應。那現在也是，你每天在那個時間打坐、那個時間打坐，你的脈氣點自然到那個時候就自己運作了，所以效果非常快速的原因在這裡。

所以我們每天練習靜坐，第一個是時間要很準，不要一下提前，一下延後，那個就會事倍而功半。第二個就是我們一直強調的，你的姿勢一定要很正確，才能夠讓五行氣入中脈。第三個很重要的，就是要放鬆，像我們每次下去調各位的身體，就是有那個推不動的、拉不動的，他就僵在那邊了，就是表示說他沒有放鬆，沒有放鬆，你的脈氣點都不能運作，所以放鬆也是很重，要鬆到好像嬰兒這樣的柔軟，你如果覺得很難鬆，你就每次打坐的時候微笑，因為你笑的時候，身體就放鬆了，心也放鬆了，打坐微笑，幫助放鬆。第四個要注意的，就是每天坐四十分鐘。第五個要注意的，就是靜坐不忘運動，我們之前也講過了，只是不知道為什麼，那我們現在把這個脈氣點的內容講完了，我們就知道，你打坐等於在調你的脈，你的細脈慢慢地，因為你常常靜坐，你的脈會慢慢的淨化，你的細脈慢慢地淨化，那你的粗脈同時運動，兩個配合來做的話，效果會更好，它可以幫助你更快得定。那至於時間，我們之前也講過，你一天四十分鐘的話，你的運動時間要 **double**，變成八十分，這樣子效果最好。不是劇烈運動，你散步、上下班那個走路、還是平常去 **shopping**、還是買東西的時候，那個走路都算，只是你不是坐姿，你站起來動動動，這個都算，運動的時間要加倍。

所以我們知道，修身脈至少可以健康，修氣可以得長壽，修意點能夠證果。如果我們第一級、第二級的脈，如果退化、或者是損壞的話，我們可以

靠一些平常的保養，譬如說：你好好睡一個美容覺，就是你睡覺睡得很沉，醒過來神清氣爽，這樣子可以恢復你第一級、第二級脈的損壞；或者是說我去找人家按摩、做個 spa，這個也可以調整你的第一級跟第二級脈；或者是泡澡、去泡個溫泉這些，就是一般的養生，都可以幫助我們第一級跟第二級的脈做調整。可是從第三級開始就沒有辦法了，只有靠靜坐可以恢復，其他你怎麼養生都沒有用，所以靜坐對我們調這個脈、氣、明點非常非常的重要。

所以，如果是第三級以上的脈有消耗、退失、或者是損壞的話，就非得要靜坐才能夠補充。所以每天如果我們能夠撥出一點時間來靜坐的話，那個不調的脈可以慢慢地調，不順的氣也可以調到順，那個不淨的點也能夠調到淨。在密教的話，如果精進修持，再加上上師、佛的加持力的話，為什麼可以這一世成就呢？就是因為它有一些修氣脈的方法，修拙火的方法，它可以把脈調到很柔，而且透明；將氣導順，轉業氣為智慧氣；把點淨化昇華，成為離戲明點，所以它才可能最上等的，就是走的時候不麻煩各位，自己就解決，化做一道彩虹就飛去了，那個我們叫做虹光身，這個就是最上等的成就，要不然他的身體也會一直慢慢縮縮縮，縮到很小，那個也算虹光身成就，至少我們剛才講的，也燒出來一些舍利。

所以，我們現在明白了這個脈氣點，跟我們現在靜坐的姿勢，還有它為什麼對我們的修行這麼重要，它等於是我們能不能成就，一個很主要的關鍵。所以，我們現在調身、調息、調心，特別強調這個部分，那我們也能夠同時了解調身、調息、調心的重要，就是調脈氣點，調身語意。

第五個——行五法，二十五外方便，最後是行五法。因為第一個具五緣，就已經具備了修道的助緣；第二個訶責五欲，就是讓外塵的境界不會打進我們的心，就表示外面的境界把它擺平了，六塵境界也把它擺平了；第三個棄五蓋，是我們自己內心的障礙，我有貪欲蓋、我有瞋恚蓋等等，有疑蓋等等，不讓它生起，是自己內心的障礙也不讓它生起，表示內在的煩惱也調伏了，這是第三個棄五蓋；第四個調五事，我們剛剛講，調飲食、調睡眠、調身、調息、調心，這個都調好了，再加上現在講的行五法，你不管修任何的止觀，就一定會成就，所以這個非常非常重要。那個修了半天，那個久修的，修了半天不成就，可能要先從這二十五方便檢查，到底少了哪一項，因為它都是非常非常重要的基本條件。

那什麼是五法呢？第一個就是我發願，立志要修止觀，這個是欲。欲，就是希望為性，百法說的，我希望、我發願，我現在希望成就止觀，也是你首先要發願。至於怎麼發心，我們這一次第一堂課已經講了，發清淨的菩提心，不是為自己成就，是爲了利益眾生成就止觀，我立志要修止觀。

而且要很精進的修，不是偶爾修一下，所以，第二個就是我好樂精進來修止觀，這個就是精進。在沒有證得禪定之前，我絕不休息，這個也很重要，對不對？精進也很重要。

第三個，我不再憶念世間的五欲之樂，我經常憶念的是什麼呢？禪定的功德，這個是念。你念什麼呢？不再念世間的五欲六塵了，它不再會讓我動心了，因爲前面已經訶五欲了，所以外在境界不再會誘惑我，那我這時候憶念的是什麼？禪定種種的功德，止觀的成就，我希望成就之後，由定而開發空性智慧，然後我不再執著了，然後我有種種神通來利益眾生，我就是憶念這個——禪定的功德。

第四個，就是有善巧的智慧，來分辨禪定的殊勝，這個是巧慧。有善巧的智慧來分辨禪定的殊勝，不會覺得世間什麼是殊勝的，沒有，都比不過禪定的殊勝，只有禪定最殊勝。因爲戒定慧就是定，你禪定成就，你一定持戒清淨的，然後你一定能夠開發空性的智慧，所以三學的成就來講，也是禪定最重要。我們第一堂課也講到，要圓滿十波羅蜜，禪定波羅蜜最重要，因爲禪定具足了，其他前面四個、後面五個，這九個波羅蜜很自然的就具足，就能夠增上，所以禪定波羅蜜才是最重要的。我就是有這個善巧的智慧知道，能夠辨別禪定的殊勝，而不是其他有更殊勝的，絕對沒有，這個就是巧慧。

第五個，就再加上有一顆像金剛一樣的堅定的心，不會輕易地被天魔、外道所破壞，我的信心像金剛一樣的堅固。就算經過長時間的修習，沒有任何的收穫，我也絕對不會後悔，也絕對不會半途而廢，只是一心一意的修止觀，這個就是一心。這個也很重要，對不對？能不能貫徹始終，就靠這個一心了，任何情況之下都不會動搖。

以上說的，就是二十五個外方便，就是要修禪定的基本條件。我們從下一次開始，就會介紹正式修禪定之後，會碰到哪一些境界，什麼是魔境界？什麼是邪境界？所以我們要去辨別，什麼是正定？什麼是邪定？什麼是真的？什麼是假的？還有呢，因爲宿世的善根，你會發種種的禪相，如果是過

去的宿世善根所發的，就是善根發相。那也會有惡根啊，那哪一些是惡根發相？哪一些是善根發相？我們也要弄清楚。然後在種種的境界現前的時候，它是正的？還是邪的？是真的？還是假的？我們也要辨別清楚，才不會成就那個邪定、邪慧、邪通，邪神通叫邪通，這就是我們下一次準備要講的內容。

我們今天的課就到這裡結束，還有一點時間，請兩位師兄上台示範。我們要把最後兩個，六妙門的還跟淨練習一遍，這樣我們這一次又把六妙門熟悉，就更熟悉六妙門了。

請各位站起來，跟兩位師兄一起做，這個是我們打坐之前，稍微把筋骨鬆開，然後筋拉一拉，因為有一些他初學的，可能筋骨比較僵硬，所以我們先把它鬆開，等一下坐起來的話，比較不會太辛苦。

坐下來，先把身上的手錶、眼鏡放下來，腰帶太緊的，把它放鬆，等一下坐起來才不會氣卡在什麼地方，覺得哪邊緊的，都把它鬆開。

我們第一個就是把腿盤起來，不管你是雙盤、還是單盤、散盤、還是正襟危坐都可以。第二個是手結定印，手掌朝上，上下相疊，大拇指輕輕相觸。搖動身體七、八次，順時鐘就好了，不要再逆時鐘，順時鐘七、八次，慢慢地轉動，這個主要是把我們的腰椎鬆開，等一下你就不會這麼快就腰痠背痛，所以這個動作也蠻重要的。背脊打直，肩膀平放，頭擺正，下巴稍微往內收，但是沒有低下來。吐濁氣三口，鼻子吸氣，慢慢地吸，吸飽之後嘴巴張開，慢慢地吐，觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也跟著排出來，這樣做三次。舌頭輕輕地頂住上顎，眼睛微微的張開，就是開三分。

我們昨天練習到觀，就是在定中觀察我們的身心息都不是實有的，種種的禪定境界也不是實有的，這個是修觀。因此了悟一切法的真實相，一切法都是無常、無我的，這個叫做證觀。

接下來，我們要修還。這個還，就是反本還源，就是回歸到你的自性的意思，怎麼樣藉著觀想，然後回歸到你的自性呢？就是要觀那個能所，能觀跟所觀，像我們昨天練習的觀身、觀心、觀息、還有觀定，這個是所觀的境，還有一個能觀的心。能觀的心，去觀察那個所觀境，發覺它不是實有的，我們今天再反觀這一念能觀的心，它是實有的嗎？能觀的心，我要觀的時候才有，沒有觀的時候沒有；然後我對象一直換，我一下觀身、一下觀心、一下觀息、一下觀定，可見它不是實有的嘛，要不然它應該是一直都有，不會說

我有起觀才有，我沒有起觀就沒有，不會這樣子，對不對？所以，這樣子我們就能夠知道能觀的心，也不是真實存在的。

昨天是觀所觀的境不是實有的，今天再反觀這一念能觀的心，它也不是真實存在的，這樣能觀、所觀都不是實有的，就能所都銷亡了，對不對？既然都不是真實存在的，它就消失了，所以你只要一觀到它不是真實存在，既然不是真實存在，就沒有啊，所以能所很自然的就雙亡。能所雙亡之後，到哪裡去了呢？就是我們說的，見分跟相分回歸自證分，自證分就是我們八識的本體，所以當能所雙亡之後，它就會銷歸自性，回到我們那個本體去。

這時候，你就會看見我們的自性，我們的本體原來本來是清淨的，這就從還進入淨了。只要能所雙亡，就進入淨，修淨。因為能所雙亡之後，剩下什麼？就是本來有的那個清淨心它就現前了，很自然就現前，所以你這時候就可以見到我們的自性是本來清淨的，既然自性本來是清淨的，由我們清淨的自性所生起的一切法，也是清淨的。一般我們就把法分最細，就是十八界，五蘊、十二入、十八界，都是從你清淨的自性所生出來的，所以它是不是也是清淨的？五蘊、十二入、十八界本來是清淨的，所以你每天六根面對六塵，產生六識，它本來是清淨的。可是，為什麼我們會生煩惱呢？就是我們不知道它是清淨的，生起了執著，才會生煩惱。

所以，我們現在就藉著能所雙亡，我們清淨的自性現前之後，我們才會發現由清淨心所生起的一切法，它是本來清淨的。既然本來清淨，你每天六根面對六塵，產生六識的時候，你就不再會生起分別、執著、妄想了。那當能夠止息這一切分別、執著、妄想，就是證到淨。

所以，反觀能觀的心、和所觀的境都不是實有的，這個是屬於修還；當能所雙亡，歸還本源的時候，就是證還。見到我們自性本來清淨，這個是修淨；因此止息一切的分別、執著、妄想，證得一切本來清淨，這個就是證淨，證到了淨這樣的一個階段。我們今天就練習這個部分。

（下座）

放鬆心念，離開你的所緣境。開口吐濁氣三次，鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想氣息從百脈隨意流散，再鼻子慢慢吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身的氣散開。慢慢搖動身體七、八次，順時鐘慢慢搖動身體七、八氣。動一動頭、脖子、肩膀。手放開，腳也可以放開。用兩手摩擦全身毛孔，兩手

搓熱以後，蓋在兩個眼皮上，張開眼睛。

如果這一次有新來的同學，不用擔心，因為我們下一次上課，也是要把六妙門再重新修過一遍，然後再下一次，我們才練習四禪八定，就是怎麼從欲界定入未到地定，然後入初禪。初禪是什麼情況？二禪、三禪、四禪、還有無色界的四空定，那時候我們就會練習四禪八定的內容。所以練習有關於六妙門，我們下一次，還有一次機會，就是整個再複習一遍。

我們這一次的課程就到這裡結束，謝謝兩位師兄的示範。

希望大家共同發心，成就止觀，然後利益更多的眾生。

我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。