

六妙門  
第二講  
最尊貴的淨蓮上師講解  
講於新加坡大悲佛教中心  
二〇〇九年七月一日

各位居士大德！阿彌陀佛！

我們今天從數息進入隨息。昨天大家都練習數息，然後怎麼樣證到數息，修數跟證數昨天已經介紹過了。

當我們證到數息之後，由於心念非常的微細，呼吸也很微弱，所以這個時候不想再數了，會覺得這個數字很累贅，因為你數到慢慢心可以平靜了，然後還要特別再提念繼續數，這個時候反而會覺得那個數字是一種累贅，這個時候我們就可以進入隨息的階段。就是數，數到不想再數了，也沒有必要再數了，因為心已經很平靜，就是因為我們的息已經調得很好，所以氣息是非常的微弱，心念也很微細，所以這個時候就會覺得數字是多餘的。這個時候，我們把我們的心念放在呼吸上，心念跟呼吸同步進行，就是心念隨著呼吸，吸進來、吐出去，就是心念隨著呼吸出入，就是呼吸到哪裡，心念就跟著到哪裡，心念放在呼吸上，很清楚知道吸氣、吐氣，你把你的意念就放在呼吸上，然後跟呼吸一起吸進來、吐出去，心念跟著呼吸進出、進出，這個就叫做「修隨」，這個就稱為隨息。

這樣一直修到你的心念和呼吸結合在一起了，這個時候就是「證隨」，就證到隨息。原來你的心念是跟呼吸一起同步進行，吸氣、吐氣、吸氣、吐氣，慢慢你的心念跟呼吸就會結合在一起，我們叫做心息相依。什麼時候證到隨息？就是心息相依的時候，就證到隨息。因為心念跟呼吸已經結合在一起了，所以呼吸的狀況會非常的清楚，因為你的心念是跟著呼吸走，所以呼吸是長短、是冷煖、或者是輕重、或者是粗細，都了了分明，這個時候就知道證到隨息了。

像這樣心念隨著氣息的出入愈來愈細，細到最後幾乎感覺不到息的進出，這個時候就進入「止」的階段。就是說你這個時候的心沒有緣什麼，沒有緣數息，沒有緣隨息，心只是止在那裡，這個就叫做「修止」。心息相依之後，你會覺得還有進出，然後慢慢、慢慢地，因為心念跟呼吸結合之後，它慢慢又變得愈來愈微細，幾乎好像要停止了，這個時候就進入止的階段，它是很自然到達，等一下我們練習，大家就知道了。我們從數息、進入隨息、到止，其實它是很自然就到達的，數息數到不想數，就是進入隨息；感覺呼吸的進出，慢慢地心念跟呼吸就結合在一起了；然後呢，接下來就好像要停下來，呼吸非常的微弱，心念也非常微弱，幾乎要停下來，那個時候就進入止。

進入止以後，心念只是停在那裡，偶爾有妄念起來，知不知道？知道。呼吸也是久久吸一次，知不知道？也知道。但是不會受到干擾，就是那個

心念的力量非常的強，知道有妄念起來了，知道還在呼吸，但是心都不會受到干擾，然後一直強化這個心念的力量，繼續強化、強化。當這個心念愈來愈集中，你的身體會突然好像挺起來，這個我們叫做有法持身，恭喜你！證到欲界定！所以什麼時候證到欲界定？就是你的身體在心念非常集中，這個時候會很自然的就挺起來，平常你怎麼樣去調他的身體，就是沒有辦法坐得這麼直，不是太緊，就是凹下去，可是這個時候會很自然的就挺起來，而且坐多久都不會累，懂嗎？偶爾會挺一下，但是一下子就腰痠背痛，那個就不是欲界定。所以，什麼時候證到欲界定？就是身體不但自然挺直，而且妄念好像被伏住了，被一股力量伏住了，之前沒有修定的時候是妄念紛飛，這個時候好像有一股力量壓住那個妄念，不讓它生起，所以妄念是自然的就不會再起來了，好像有一股定力把它伏住那個感覺，所以當下是沒有什麼念頭，但是周遭的情況清清楚楚，你也知道坐在這個講堂，然後你也知道還有呼吸，你也知道妄念偶爾生起來，但是都不會受到干擾，身體不管坐多久都不會累，這個我們就知道證到欲界定了。

慢慢地，我們的感覺器官漸漸失去了反應，身體也跟著失去感覺，所以你坐那裡，會覺得手不見了、頭不見了、整個身體不見了，很多人就在這邊嚇得不敢坐，怕自己不見了，好可惜！因為這個時候要恭喜他怎麼樣？證得未到地定。因為這個時候，心不是說得止嗎？心停在那裡，所以它沒有什麼妄念，因為在前面欲界定的時候，你的妄念就已經被一股力量伏住了，所以沒有什麼念頭，那沒有妄念的話，隨著妄念所起的一切分別也全部停止了，這什麼意思呢？就是我們念過「百法」就知道，二十四不相應行法是第六意識的分別而有的，所以這個時候的數字、空間、時間那個概念，在這一剎那完全消失，為什麼？是因為第六意識進入現量境，因為沒有妄念的緣故，所以不會起第六意識的分別，所以在當下由第六意識所起分別的那些概念，全部都消失了，所以當下的感受就是你的身體不見了，不見的意思不是說真的沒有了，從這邊嘍！一、二、三消失，不是，不見的意思，是說沒有感覺、反應了，沒有感覺、反應了，你雖然人也是坐在那裡，手也沒有動，但是你會覺得沒有手的感覺，身體坐在那裡，但是沒有身體的感覺。所以，當身心世界消失的時候，我們就稱為未到地定。

那如果能夠繼續地加深定境，讓我們的心不動，繼續再把定力加深、加深，心還是依然不起妄念，心不動，我們就能夠得輕安喜樂，這個時候就入了初禪，叫做「證止」。所以，什麼時候證到止呢？嚴格來講，就是證到初禪的時候，叫做證止。你修正，什麼時候證止？入初禪，就證到止的階段。

我們今天就練習到這裡，從昨天的數息開始練習，看怎麼進入隨息，然後得止。得止之後，就看能不能非常的專注，當你身體挺得很直，然後不會疲累的時候，就是欲界定；坐到你的感覺器官消失，感覺器官失去反應，身體也失去感覺，整個身心世界在這一剎那都消失不見，這個就是證

到未到地定；當輕安喜樂生起的時候，就是證初禪，很簡單的一個檢別的方式。所以你就知道，你打坐，坐了半天，到底是坐到什麼階段，自己會很清楚，這個等一下我們一起來練習。

那還剩下三個，我們明天就把它全部證完，三個晚上把六妙門都全部證完。

現在呢，我們昨天答應各位要講什麼叫做「五根本氣」，因為這個打坐的姿勢，能夠讓我們的五根本氣，能夠進入中脈。那什麼是五根本氣呢？我們現在就來做解釋。

為什麼七支坐法這麼重要，它跟我們得定、開發智慧，還有那個喜歡修拙火的，這個姿勢到底跟拙火有什麼關係？拙火到底是跟哪一個姿勢有關係？我們現在就來進一步的說明。

五根本氣	下行氣	平住氣	徧行氣	上行氣	命根氣
住處（位置）	海底輪	臍輪	生殖輪	喉輪	心輪
姿勢	金剛跏趺坐	手結定印	背脊打直 兩肩平張	頭擺正 收下巴	舌頂上顎 眼開三分
除煩惱	嫉	瞋	癡	貪	慢
五大氣 入中脈	地大	風大	水大	火大	空大

我們看五根本氣，第一個姿勢是盤腿。盤腿就是稱為金剛跏趺坐，這個金剛跏趺坐，如果你是可以雙盤的話是最好，我們前面也介紹過，雙盤它是最安定、最穩定，在太智度論也講到，你如果能夠雙盤的話，它能夠有五種利益：第一個利益，就是你心不會散亂，很容易就攝心；第二個利益，就是它是最安穩的姿勢；第三個利益，是魔看到了會怖畏，你只是雙盤，盤個腿，坐在那裡，魔看到就很害怕；第四個，是這個姿勢是不同外道的，這個七支坐法是不同外道，就是說當時印度有很多外道，他們也打坐，但是沒有一個姿勢是跟我們七支坐法一樣的，你們練過其他的印度的教派的靜坐，你們就知道，因為那個靜坐方法太多了，或者是練過瑜珈的也知道，光是那個手的放法就很多，他可以兩個手放在膝蓋上，可以這樣放，也可以這樣放，很輕鬆的掌心朝天，這樣子放在膝蓋上也有，然後也有這樣子的，也有這樣子的，放在膝蓋上這樣子，或者是這樣子，就是沒有一個姿勢是跟我們佛教的七支坐法是一樣的，所以這樣子一坐，就知道跟外道是不同的，所以內行的人一看這個姿勢，就知道他不是修瑜珈，也不是修任何的印度的什麼派，他修的是佛法的七支坐法；第五個利益，就是最容易得止。這個就是能夠雙盤，有五種利益。

修密宗，就是講脈、氣、明點，如果能夠雙盤的話，他的脈、氣、明點是最容易淨化，為什麼容易得到淨化？就是我們等一下會講的，就是五根本氣，因為五根本氣進入中脈，又可以除五種煩惱，然後又能夠讓我們

五大氣入中脈，就是它還清淨我們的五大之氣，所以對那個修脈、氣、明點來說，這個七支坐法也是非常重要。

單單以雙盤來講，我們剛才不是說入初禪是得輕安喜樂嗎？得輕安喜樂之前，有一些好像預備功夫，可是你要真正得輕安喜樂，你的雙盤必須要盤一個小時以上，你才有可能得輕安喜樂，就是說你雙盤一個小時以上，腿不會麻、骨頭不會痠，就能夠得輕安喜樂，證入初禪的那個輕安喜樂。這個是講金剛跏趺坐，就是這個盤腿它是非常重要。

它能夠讓我們的下行氣進入中脈，你把腿一盤，所謂的下行氣，就很容易入中脈。

這個五行氣是什麼意思？這個五根本氣，它是屬於業氣，就是不清淨的業氣，這五種根本氣是屬於業氣，就是業力的習氣，中脈它是屬於智慧氣，懂嗎？我們藉著這個七支坐法，讓我們這個不清淨的業氣能夠入中脈之後，能夠達到什麼效果呢？由這個業氣所引發的那個煩惱，就會消失，就是很容易就被調伏了，只要你的五根本氣能夠入中脈，所有由這個五根本氣所引發的貪瞋癡慢疑，或者是貪瞋癡慢嫉，顯教是說五毒——貪瞋癡慢疑，但是密教是說貪瞋癡慢嫉。就是讓這個五毒不會引發起來，因為如果我們五根本氣如果沒有入中脈的話，它就很容易引發妄念，這個妄念的內容，就是我們所有煩惱的內容，根本煩惱、隨煩惱，都是從這個不淨的業氣所引發的。所以，為什麼我們說這個七支坐法，它能夠斷煩惱、或者是調伏煩惱的原因，就是只要你有辦法讓它入中脈之後，這些不清淨的業氣所引發的那個妄念，所生的煩惱就能夠得到止息，所以我們說它能夠除煩惱的原因在這裡。

金剛跏趺坐可以讓下行氣入中脈，這個下行氣在什麼地方呢？就是在我們海底輪的地方，海底輪知道嗎？在最下部的地方，我們現在盤腿的最下面，那個就是海底輪，現在碰在蒲團上，那個就是海底輪的位置。

這個下行氣有什麼作用呢？它主要是管我們排泄的功能，所以它能夠不管是津液、還是血液，都能夠向下運行，就是要靠這個下行氣，還有你每天上大號、小號，是什麼力量推動你去上洗手間的？那個就是下行氣，而且它能夠控制，就是說你上大號、小號，為什麼可以隨時就把它結束？那個也是一個力量，那個也是下行氣的力量，不會一發不可收拾，不知道什麼時候結束，也不會，所以它都是下行氣在控制的。

所以，它可以除嫉妒，所以我們常常盤腿打坐的話，我們那個嫉妒心很自然的就慢慢地減少，是因為盤腿的緣故。

以五大之氣來說，是讓我們的地大之氣能夠入中脈，所以它等於是清淨我們的五大之氣。我們五大之氣也是混濁的，它可以氣入中脈之後，能夠清淨五大之氣。

像我們打坐，坐一段時間會得煖，有沒有？會覺得身體有一點發熱，但不是流汗的那種，不是覺得很熱，然後汗如雨下，不是那個，而是煖煖

的，我們稱爲得煖相，爲什麼會有得煖相？就是因爲你的下行氣入中脈，它得到的一個徵兆，就是得煖。所以常常在靜坐的，就常常有這種感覺，就是你坐了沒有多久，你才盤腿坐不久，但是你的身體就開始發煖，這就是下行氣入中脈的徵兆。

我們盤好腿，我們就是要手結定印，就是我們的左手放在右手的掌心，那個手掌是朝上的，然後兩個大拇指輕輕地相觸，輕輕地相觸，這個很重要，不要用力，因爲用力的話就容易緊張，所以我們是輕輕地大拇指碰在一起就可以了。爲什麼要手結定印呢？因爲這樣兩個手大拇指輕輕相觸，它能夠讓我們的左右氣交流循環，然後容易得輕安，所以這個手的姿勢也很重要，就是一定是手結定印，然後放在肚臍下面。

手結定印之後，往身體靠，然後放在肚臍下面。爲什麼要放在肚臍下面？就是因爲它能夠讓我們的平住氣入中脈。平住氣它在什麼位置呢？就是臍輪的位置，所以我們的手要放在這裡，就是因爲平住氣它是在臍輪的位置。

這個平住氣它有什麼作用呢？它是管消化的，像我們飲食進到身體之後，會經過消化，然後把營養分帶到全身各個器官，這個就是平住氣的作用，它的功能主要就是管消化，然後把營養輸送到全身。

這個平住氣入中脈之後可以……，學過中醫就知道，這個火，這個時候的平住氣，我們不是說它管消化嗎，所以它是一種幫助飲食消化需要那個火，在中醫我們就稱爲命門火，這個命門火能夠怎麼樣呢？它可以解開我們身上七萬兩千條的脈結，所以我們要修氣脈的，要打通氣脈的，那個脈結要打開的，就是這個平住氣的作用，你想要打開身上的脈結，就要靠這個平住氣。所以平住氣能夠入中脈的話，你身上的脈結就容易被打開，脈結打開之後，修拙火的，拙火就容易生起，所以它跟修拙火有很大的關係。我們知道修拙火能夠得定，還有大樂，這都是因爲拙火生起，就會空樂不二，可以安住在那個定境當中，然後生起大樂的境界，這個都跟平住氣入中脈有關。只要你平住氣能夠真正的入中脈，你的所謂的定樂、還有拙火就容易生起。剛才講的那個下行氣，只是得煖相，但是還沒有辦法讓拙火生起，拙火生起，必須還要再加把勁，就好像鑽木取火，你還要再繼續地搨風，繼續地用功，然後拙火才能夠生起。

所以一旦平住氣入中脈，就能夠除瞋煩惱，我們常常用這個姿勢，手結定印來打坐的話，我們的瞋恚心會愈來愈少，就是因爲它的業氣，因爲平住氣這個業氣所引發的妄念、煩惱會被調伏，因爲入中脈，那個妄念自然就沒有了，懂嗎？那妄念沒有了，由妄念所生起的瞋恚也會被調伏。所以你只要好好打坐，就會發覺自己脾氣愈來愈好，那是一定的，忿恨惱嫉害愈來愈少，就是因爲我們的平住氣已經能夠入中脈，它自然就有調伏瞋恚的功能。

五大之氣來講，就是能夠讓我們的風大之氣能夠入中脈，也是能夠清

淨風大之氣的意思。

接下來，我們就是背脊要打直，然後兩個肩膀要平張，就是平直。那我們先講背脊打直它的重要性，如果你背脊不能夠打直的話，就是這樣子彎腰駝背，這邊整個胸這樣凹陷下去的話，你這樣子來打坐，容易得胃病，或者是消化不良，會有這樣的過失。那你說挺起來好不好？挺起來，太挺又容易上火，所以要剛剛好，腰挺起來，但是又沒有太挺、沒有太用力，然後又沒有凹下來，又沒有凹陷，這個就是背脊要打直。

有的人坐坐坐，就彎到左邊去了，有的人坐坐坐，就彎到右邊去了，有的人坐坐坐，頭就垂下來，要不人就往後仰，它都會有過失，我們現在分別來解釋。

如果坐坐坐，身體往左邊靠，往左邊靠，對他的定境來講，就是說他修定的當下，他會覺得說那個喜樂生起來，可是很快就消失，消失之後，反而增長貪欲。所以我們看一個人打坐的姿勢，他如果坐坐坐，每次坐都歪左邊，我們就知道他的貪愈來愈重，這個是屬於貪欲性比較重的眾生，所以他每次都歪左邊。可是他歪左邊，才剛剛歪過去的時候，他有那個喜樂的感受生起，可是消失之後，就變成貪欲了。

有的人往右邊歪歪歪，歪過來的當下，好亮喔！眼前好亮，就是明相，我們所謂的明相產生，也是不持久，馬上光明就消失了，反而增長瞋恚，所以我們就知道，老是身體往右邊歪的，愈坐脾氣愈壞。

然後有一些就是往前，他剛剛這樣子慢慢往前、往前的時候，他會覺得說好像心比較沒有那麼散亂，也是很快就消失，然後就進入一片愚癡無明的狀態，所以它會增長愚癡。所以他老是這樣子低著頭、往前傾，這樣子來坐的話，他的愚癡性愈來愈重。他跟人家做朋友，老是喜歡猜疑、嫉妒，老是不開心，就是這個過失，就是因為他打坐老是往前。它也會妨礙到我們的命氣，因為這邊往前傾，會壓迫到我們那個命氣，所以也是有所妨礙。

那往後仰好不好呢？往後仰，啊！我都空了！當下空相現前，然後很快消失之後，就變成憍慢，所以他愈坐愈傲慢。因為他常常這樣的姿勢，然後常常覺得說見到空了，所以他就很容易落入頑空的境界，然後愈來愈憍慢，這就是往後仰的過失。

所以我們背脊一定要打直，不要往左，也不要往右，不要往前，也不要往後，一定要打直，鼻子跟肚臍在一條線上，就都沒有偏，這個是有關背脊要打直。

兩肩平張，就是肩膀要平，我們這樣坐，所以你的這邊是有空隙的，你的腋下是有空隙的，因為是這樣坐，所以你不要這樣子，夾得緊緊的，為什麼呢？因為我們的腋下有一個昏沉脈，所以我們這邊一定不是靠身體，讓它有一個空間，你就不會壓迫到昏沉脈，然後很容易落入昏沉，所以我們一定是兩肩平張的意思，就是這邊肩膀要平，兩邊要平，然後把它

張開，這邊離開身體，手臂的內側不要靠身體，這樣子才不容易落入昏沉，它的原因在這裡。

背脊打直、兩肩平張，能夠讓徧行氣入中脈。徧行氣在什麼位置呢？它是在密輪，或者我們稱爲生殖輪的這個位置，就是生殖器等高的那個位置，就是密輪、或者是生殖輪它的位置，它就是我們徧行氣的位置。

徧行氣它有什麼功能呢？它的作用很重要，這個徧行氣能夠讓我們的氣能夠徧滿全身，我們昨天有練習怎麼樣調息有沒有？就是先觀想氣徧滿全身，然後毛孔同步吸氣、吐氣，那個能夠讓我們的氣徧滿全身的，那個就是徧行氣它的作用。所以我們就知道，徧行氣它可以除修氣之病，你所有修氣的毛病，都可以因爲這個徧行氣入中脈，而得到調解，或者是能夠除去修氣的過失，所以它對我們修行來講也是很重。要。

只要我們的徧行氣能夠入中脈，我們的血液就能夠循環得很好，然後新陳代謝也會變得愈來愈好，然後也會讓我們的血脈速度正常，你血脈速度正常是什麼意思呢？你的心臟就會很健康，你要修到心氣不二，修密宗的都很想得到心氣不二，心跟氣不二，已經結合了，那個就要徧行氣入中脈，你就很容易得到心氣不二，要不然很難。要不然心念是心念，呼吸是呼吸，氣是氣，心氣是二，沒有辦法結合在一起，可是你一旦徧行氣入中脈，就很快。所以記得，背脊一定要打直，兩肩平張，這樣徧行氣就很容易入中脈。

我們全身的動作，像行、住、坐、臥，或者是你要這樣搖動，你站起來，往返什麼地方，來來去去，這所有的動作，都是徧行氣的作用。

所以，它可以除癡煩惱，讓水大之氣入中脈。

接下來，我們的姿勢就是頭擺正，然後收下巴。收下巴的意思，就是壓住這兩條頸動脈，這個之前我們講過，壓住這兩條頸動脈，那它的血流就會變慢，因爲你壓住這邊的動脈，它流的速度就會變慢，流的速度變慢，我們那個妄念就容易停下來，妄念容易停下來，就容易得定，得定的話，無分別智就容易生起，這是由定而生慧，無分別的智慧就容易生起。所以這個收下巴非常重要，一定要壓住這兩個頸動脈，很快就能夠得定，開發智慧。

所以，頭擺正、收下巴，能夠讓上行氣入中脈。那它在什麼位置呢？上行氣的位置，是在我們的喉輪的位置，所以壓住頸動脈，就是跟這個喉輪有關。

上行氣它最主要的作用，它就是管……這個喉嚨是管什麼的啊？我們飲食要經過喉嚨，飲食。還有講話要不要用？要，飲食、言語。呼吸會不會經過這邊？會，出入息。唱歌、發出聲音，都是上行氣的作用。

上行氣入中脈，就能夠除貪煩惱。讓火大之氣入中脈，就是能夠清淨火大之氣。

接下來，我們是舌頂上顎，舌頭輕輕地頂住牙後根裡面，那個牙齦的

地方，輕輕地頂著，千萬不可以用力，你如果舌尖頂得太用力的話，你坐了半天會覺得喉嚨痛，所以舌頭一定是輕輕地頂住上顎，千萬不要用力，不然你坐完就會喉嚨痛。

這個也很重要，修道家的就知道，就是舌頂上顎，他們稱為搭鵲橋，就是它是接通任脈跟督脈，最重要就是靠這裡接通。因為督脈是從丹田氣往下，從尾閭上來，一直到頭頂，穿過頭頂，從背後上來，然後往前一直到上嘴唇就停止了，因為我們嘴巴中間是空的，它沒有辦法連結；另外一條任脈，就是從丹田往上，一直到下嘴唇，也沒有辦法再走了，所以一個停在上嘴唇，一個停在下嘴唇，嘴巴中間是空的，所以任督兩脈是沒有辦法連接的，所以要靠舌頂上顎，只要你頂在那邊，任脈跟督脈就接通了，就可以轉河車什麼的，道家練的，練那個打通任督兩脈。所以，這個舌頂上顎非常重要，只要頂對了地方，那個口水會一直流下來，然後那個口水是甜的，所以這個口水千萬不要把它吐掉，道家是還要在嘴巴裡面漱，他們稱為漱津，津液的津，漱口的漱，漱津，就是在裡面轉轉轉，然後分三口，咕嚕、咕嚕、咕嚕分三口把它吞下去，可以滋潤五臟六腑，懂嗎？是非常滋補的，所以打坐一定是愈坐愈健康，光是這個口水吞下去，就五臟六腑都得到滋潤，所以舌頂上顎也是非常重要。

然後就是眼開三分，就是垂簾。為什麼這樣做呢？是能夠讓我們的命氣，也是命根氣容易入中脈。命根氣在哪裡呢？就是我們心輪的位置。

命根氣的作用，它就是管我們的呼吸，所以它可以把所有的能量，把它運到我們的六根門頭，眼、耳、鼻、舌、身、意為什麼能夠發揮作用？就是命根氣的緣故，它可以把所有的能量都運送到六根門頭，所以我們可以看、可以聽，有六根的作用。然後更重要的，就是它能夠保持壽命，就是我們為什麼能夠活著，就是因為有這個命根氣，命根氣一離開身體，我們就死亡了，所以它是嬰兒在母親裡面，懷孕剛剛成胎的時候，開始有生命，就是這個命根氣最先著床的，最後離開身體，離開身體之後就死亡了，所以它稱為命根氣，就是我們生命之根的那股氣，就叫做命根氣。

那一旦這個命氣可以入中脈的話，我們的觀想，不管你今天修什麼觀，很容易明了。常常有人說：我觀什麼觀不起來，觀起來，一下就沒有了，為什麼？就是因為你的命根氣沒有入中脈。只要你打坐，舌頂上顎，讓你的命氣入中脈，你要觀想什麼，很清楚，而且很持久，不會一下子就沒有了，所以它跟我們的觀想清不清楚，有很大的關係，就看你的命氣有沒有入中脈。

能夠入中脈，也可以除我們的慢煩惱，所以我們的憍慢也會慢慢地減少，然後讓空大之氣入中脈。

這就是有關於為什麼要用這個七支坐法，這樣分析之後，我們就覺得這個姿勢實在是太重要了，一定要很規矩的把每個姿勢都做到標準，想盡辦法讓我們的五根本氣入中脈，一定很快得定，開發智慧，觀想什麼都很



容易成就。所以，講究這個七支坐法，這個姿勢要很標準的原因，就是你的身調了，你的脈就調，因為你的脈是長在你的身上，你只要身調，你的脈就調。脈調，氣就調，為什麼？因為氣是行於脈的，只要你脈調，氣就調。氣調，你的心就容易調，這個是我們昨天講的，我們數息的時候，呼吸愈來愈微弱，你的心念也愈來愈微弱，妄念也愈來愈少，所以這個心調是從哪裡來？是從氣調，只要你調息調得好，你只要氣調，你的心就調；那心調，你的心就不容易往外散，容易專注在你的所緣境上，不管你現在是數息也好，隨息也好，還是修止也好，修觀也好，都能夠安住得很好。所以，為什麼這個姿勢很容易就得定的原因就在這裡，身調則脈調，脈調則氣調，氣調則心調，心調就容易專注，容易專注就容易得定，得定就開發智慧。所以這個就是有關於打坐的姿勢，現在我們就知道它的重要性了。

我們現在就可以開始練習，從昨天的數息進入隨息，到止，各憑本事，看你可以得什麼定。我們也是請兩位師兄上來，帶大家一起做前面的暖身運動。暖身也很重要，我們那個腿，熬腿熬得很辛苦，就是因為你腿的筋沒有拉開，如果筋骨鬆開，然後筋也很柔軟的話，你就可以盤腿坐，坐得很好，就比較容易得定。

請各位起立，動一動再坐。

我們首先是頭部，上下三次。然後是左看、右看，左右、左右三次。然後是靠肩膀，靠左邊的肩膀，頭靠右邊的肩膀，頭靠左邊肩膀，這樣也是三次，右邊、左邊、右邊。然後是頭旋轉，轉三次，然後反方向轉三次，慢慢轉，不要太快，慢慢轉。轉完之後，就肩膀往後三次，往後旋轉三次，往前旋轉三次。然後兩手平舉，我們轉手腕，把這個手腕也鬆開，順時鐘三次，反時鐘三次，轉完之後甩手。接下來我們就要旋轉，由腰部來旋轉，所以我們身體要先彎下去，然後做一個大圈圈，也是旋轉三次，然後再反方向旋轉三次。接下來我們轉動膝蓋，每個方向轉三次，右邊三次，左邊三次。接下來是轉動我們的腳踝，我們的腳立起來，然後旋轉三次，反方向再轉三次。轉完之後，我們就踢一踢，之後換腳，換一邊，也是旋轉，順時鐘三次，反時鐘三次，轉完之後，腳踢一踢。

然後我們就坐下來，各位請坐。

從我們腳掌心相對，腳掌對腳掌，儘量往身體靠，往身體拉，儘量往身體靠。我們從左邊的膝蓋開始壓，我們左手放在左邊膝蓋，彈八下之後往下壓，一二三四五六七八，彈好之後往下壓，這樣子做四個八，二二三四五六七八，然後往下壓，這樣做四次。往下壓的時候，那個手要打直。做完以後我們就換邊，也是一樣彈八下，往下壓。往下壓，就是儘量用手把那個膝蓋，儘量把它靠地，最好是可以碰到地，這樣我們等一下盤腿的時候，腳就比較能夠坐得久，所以我們一定要把腳筋把它彈開。做完以後，兩個腳一起彈，現在兩個手放在兩個膝蓋，彈八下，用力往下壓，手打直，往下壓，看你能夠壓到哪裡，儘量往下壓，這樣子也是做四個八。

我們今天再多加一個動作，就是我們把左腳抱起來，也是跟剛才一樣，膝蓋打彎，然後把腳背放在右腳的大腿上，也是彈八下，一二三四五六七八，然後往下壓，一二三四五六七八，往下壓，也是做四次。做完四次之後，我們就用兩個手把腳抱起來，從下面把腿抱起來，然後儘量往身體靠，這個時候的腳是平行的，儘量抬高，是水平狀，然後往身體靠四次，一二三四，往身體靠。然後抱著腳左右搖動，加強它的效果，左右搖動，就是它的筋可以拉得更開。然後呢，我們就轉動我們的腳踝，因為我們打坐的時候，下座的時候都是腳踝很痛，對不對？所以我們現在就把那個關節把它鬆開，等一下坐的時候就不會那麼痛了，也是順時鐘轉一轉，逆時鐘轉一轉就可以了。

我們轉完之後，把它放在身體的左外側，轉過來放在身體的左外側，儘量往身體靠，然後我們左手抓住膝蓋，也是彈八下，然後把它豎起來，彈八下，一二三四五六七八，豎起來，有點困難沒有關係，是腳背會痛，還是哪邊會痛，反正你哪邊痛的，就是你那邊的筋沒有拉開，懂嗎？難怪你熬腿熬得很辛苦，就是這邊的筋沒開，那邊的筋太緊，才會坐得很辛苦，所以我們儘量把它鬆開之後，就比較容易來入座。

做完之後，我們就換邊，剛才也是先把它放在大腿上，右腳彎起來，把它放在左腳大腿上，然後往下彈，一二三四五六七八，用力往下壓，也是四個八。壓完之後，我們用兩手把腳抱起來，儘量把它抱高一點，就是水平的高度，然後往身體靠四次，用力，一二三四，往身體靠。然後再左右搖一搖，搖動搖動，把那個筋拉開。也是一樣轉動我們的腳跟，旋轉我們的腳跟，順時鐘轉一轉，逆時鐘轉一轉，把這個腳踝的地方，這個筋把它鬆開。然後放在身體的右側，抓住膝蓋彈八下，立起來。

好，我們的苦難已經結束了，明天再加一小節，後面還有，今天到這邊就好了。

我們現在就按照七支坐法，一個一個姿勢儘量把它做標準。

所以，第一個是盤腿，先把腿盤起來。腿盤好之後，我們就手結定印，還是一樣，你們那個有戴眼鏡的、手錶的，都把它拿下來，褲帶太緊的，把它鬆開，把所有的衣帶鬆開，身上那些東西儘量把它拿下來。盤腿坐好，手結定印，大拇指輕輕地相觸，不要太用力。搖動身體七、八次，順時鐘慢慢搖動身體七次、或八次都可以。背脊打直，兩肩平張，兩個肩膀放平，頭把正，收下巴。吐濁氣三口，鼻子吸氣，開口，嘴巴張開慢慢吐氣，觀想全身百脈阻塞的地方，都隨著氣息打開，穢氣也隨著排出來，鼻子慢慢地吸，開口慢慢地吐，觀想全身阻塞的地方都打開，穢氣也排出來，慢慢吸氣、慢慢吐氣，觀想全身阻塞的地方，都隨著吐氣衝開，穢氣也跟著排出來。然後我們舌頭輕輕地頂住上顎，眼開三分，開始坐。

好，大家都沒有影響，還是坐得很好，我們現在從數息，從一數到十，用鼻子吸氣、鼻子吐氣，吐氣不要用嘴巴，鼻子吸氣、鼻子吐氣，自然呼

吸，吸氣、吐氣數一，然後自然呼吸，吸氣，吸完吐數二，這個是修數。我全部講完一遍，然後你數到數目可以不間斷，妄念也不太干擾數息的心念，這個時候就證到數。

你會覺得數字太多，你就進入隨息。什麼是隨息呢？就是你的心念隨著呼吸進出，這個就是修隨息，修隨。然後修到你的心念和呼吸合一了，這個是證隨，證到隨息了，心念跟呼吸合一了。

接下來，慢慢地你的心念跟呼吸就會停止，這個就是修止。接下來，你如果能夠坐到妄念自然不起，身體打直，妄念自然不起，這個是欲界定；身心世界坐到消失了，這個是未到地定；生起輕安喜樂，這個是證到初禪。因為每個人的階段會不一樣，所以沒有辦法同步進行，我們只能把重點講完，現在大家開始練習。

（敲引磬）

放鬆你的心念，離開你的所緣境。開口吐濁氣三口，鼻子吸氣，嘴巴張開吐氣，觀想全身的氣散開。慢慢搖動身體七、八次。動肩膀，兩手可以打開，然後頭動一動，脖子，兩腳也可以放開。我們先用手摩擦全身的毛孔，也許剛才毛孔打開，所以我們先把毛孔摩擦一遍以後，再兩手搓熱，放在兩個眼皮上，眼睛張開。還是同樣的，身體剛才痠脹麻痛的地方，要多按摩，從頭按到腳，每個部位都把它搓熱，僵硬的地方把它搓熱，尤其是麻的地方，要用力搓，搓到不麻為止。我們感謝兩位師兄的示範。

我剛剛看你們打坐的姿勢，稍微調了一下，有一些是頭往前，往前低下來，身體往前低，頭也往前低。大部分是背脊沒有打直，我想你們坐墊子的方法有問題，你們是全部都坐在墊子上，對不對？這個屁股都在墊子上，對不對？這個是錯誤的，就是連腳跟屁股都在墊子上是錯的，我們是只有屁股的一點點，一小部分是在坐墊上，腳是在坐墊外，因為我們的坐墊要有四個指頭的高度，這樣懂嗎？就是我們屁股墊高，是四個指頭的高度，腳是在蒲團的外面，只有屁股把它墊高，四個指頭的高度，如果我們在家裡練習的話，屁股把它墊高，腳沒有在墊子上，這樣你的背脊才容易打直，你如果全部連腳都坐在那個墊子上，你的背很難直，因為那個是平的，懂嗎？你沒有辦法挺起來，沒有辦法挺直，所以明天練習的時候，我們的腳要在那個墊子外面，只有屁股一小部分是坐在墊子上而已，這樣我們的背脊就容易打直了。

還有，我看有一些師兄太緊張了，那個手這樣懸空，他是大拇指相觸沒錯，但是他是懸空，然後整個身體很僵硬，這個也是錯誤的。我們的手，大拇指輕輕地相觸，往身體靠，然後放在你盤腿的那個腿上，不是懸空的，手是往身體靠，然後放在肚臍下面，然後是放在腿上，肚臍的下方，然後腿的上面，把你的手很輕鬆的放在你的腿上，因為你的手懸空，整個身體就很僵硬，就很緊張，這樣坐一下就會很疲勞，就身體太僵硬，所以我們要把手很輕鬆的放下來，就是放在你剛才盤的那個腳上面就可以。我明天

還會再幫各位調姿勢，多調幾次，你們回去練習，那個姿勢才很標準，不過一般來講，要坐到姿勢很標準，如果沒有特別用功，需要一年的時間，你的姿勢才會很標準，所以現在不標準是正常的，就是要多調幾次。

我們今天的課就到這裡結束，明天我們就把另外那三個妙門，觀、還、淨三個，說明完之後我們練習，然後還有時間的話，我們就來談一談有關於打坐應該注意的事情，還有順便回答各位的問題，這就是明天課程的內容。我們迴向：願以此功德，普及於一切，我等與眾生，皆共成佛道。