**金佛聖寺精進禪七**

**恒興法師開示**

**2016年5月10日晚7:15-8:30**

諸佛菩薩、師父上人、各位法師、各位善知識：阿彌陀佛

我想知道有哪一位是未曾打過坐的？未曾正式打過坐的？請舉手。（法師因為講廣東話，就詢問在場是否有國語、越南文的翻譯）最好每個人都能聽到。上人講過，只要有一個聽眾，他都講法。有沒有没學過打坐，第一次參加？請舉手。我想了解有哪些人沒有打坐的經驗，我想知道，才能給大家講重點。有5位。好。有學過打坐，未必有禪七的經驗。有禪七經驗的，又未必學過打坐。

我們知道打坐的知識，但能不能夠做到是一回事。但慢慢去做，做到為止。在上人的開示裡，教打坐，相信大家都會聽過金塔、銀塔、泥巴塔，這個故事形容打坐的姿勢和效果。結雙跏趺是個金塔的表現，金光閃閃，一切的鬼神見到你都恭敬你，都來拜你。如果你能結單跏趺，是一個銀塔的表現，鬼神見到你，是一個銀塔，銀光閃閃。如果交叉腿坐，是泥巴坐，很容易散的，不結實的，是泥巴，沒有什麼作用。這些都是打坐的姿勢。

打坐的重點，上人強調，無論你坐什麼姿勢，腰一定要直，脊椎、頸椎一定要直。如果你的腰不直，人很容易昏沉；很容易累的，更甚的話如果你彎腰駝背，甚至還會很容易壓傷內臟。如果坐直，下盤的氣血就能上到頭頂，人不容易昏沉。所以打坐最主要腰一定要直，無論你坐什麼坐，雙盤好單盤好泥坐好，坐直腰之後，要挺起胸膛，不要含背駝背，你含背的話，就會壓住橫膈膜、橫膈肌，你呼吸起來就不暢順。呼吸淺先不說，呼吸不暢順。

問題大些的話，橫膈肌伸展不開，它升降的幅度不夠寬，不夠大，令到這個橫膈肌應該發揮的功效和作用發揮不出來。就是你的呼吸量受到限制，有一個侷限。不能運用到橫膈肌最好的幅度，這樣就會影響你的呼吸量，納氧的呼吸會弱很多。你的呼吸量不足夠的話，人很容易昏沉。就是說腰不直，駝背的話，肯定很容易昏沉。久而久之，問題大，壓住五臟六腑，上面的臟腑壓住下面的臟腑，這樣壓下來，內臟就會受傷，就會有很多種種其它連帶的問題發生，但如果你坐得好的話，你會越來越健康，人會越來越精神，心容易攝。

我們的五臟六腑都掛在脊骨上面，如果我們的臟腑有不健康的話，它會收縮、拉扯著脊骨裡的經絡、經脈，我們的腰椎、胸椎或頸椎，看這個臟腑相連的哪個位置，就會在那個位置上收縮，會令該臟腑與其相連的那一節脊骨被拉彎，而令它離開應該在的位置，所以坐直是很重要的一個環節。我本想拍一張相給大家看看，你是怎麼坐的？坐成怎麼樣？你自己了解一下，不過來不及了。當我有這種想法的時候，都已經過了時間。

這是我們坐的時候要知道的，如果你能坐到雙跏趺是最好，坐不了單跏趺也可以，那麼練到單跏趺坐，練到鬆了，你才去練雙跏趺坐。一步步來。但如果你腿都盤不起來，像有些老人家那樣，你讓他盤起雙腿真是很困難的，骨頭硬，怎麼辦？只能坐在凳上。或者身體有毛病的人，或腿有毛病的人，腿盤不起來，就坐在椅子上，也是可以的，但腰一定要直，正襟危坐，手放在膝蓋上，就這樣坐在這裡，好像坐著吃飯那樣，兩只手放在膝蓋上，靜坐。這種坐法在瑜伽裡叫做正襟危坐。在道教來講叫先天坐，很簡單，誰都可以做得到，但要求脊骨一定要直，不駝背，挺起胸膛做人。

虛雲老和尚教我們後脖子要挨著衣領，就是你坐好了，腰坐直的，肩膀也坐好，不駝背，然後感覺一下你自己的脖子能不能挨著衣領。有人穿圓領的衣服，沒有這個條件，你可以脖子向後挪一下，頭部向後伸一伸，怎麼做呢？你吞一口口水，你吞口水的時候的動作就是你的頭向後靠的時候，你的頭部就會向後縮一缩。舌頂上顎，舌尖頂著上顎—在牙齒和肉之間的位置，這是接通任督二脈的一個穴位。在道家來講是“鵲橋”。舌尖頂著上顎的時候，就創造了一個機會，頭部的氣就可以向下運行到舌尖，再進入胸前、前腹，而回到丹田這腹部的位置。簡單來講，你坐好，盤好腿了，伸直腰，挺起胸膛，放鬆肩膀，跟着我們調好肩膀，如果後脖子挨不到衣領，你就吞一口口水，舌尖頂住上顎，眼看着自己的鼻子，鼻子對着下腹丹田這個位置，丹田就是肚臍，上人說我們的丹田在肚臍後邊裡面的一寸位置，你意識不到肚臍裡面一寸的位置是怎麼樣，你的心念就專注在肚臍裡就可以了。

做好這些動作了，你才開始用你的功夫了。你念佛、持咒、參禪都好，或者觀想亦好，最主要是腰部，坐的時候的腰椎是要坐直的。剛開始我們會覺得很辛苦，但是你不經過這一番辛苦，就換不來你想要的東西—譬如健康，或者打開你自己的智慧。你能保持腰直一段時間，但不能持久，是因為練習的不夠，或者我們坐的時候，自己感覺上是直的。但是如果你坐的時候，做不到腰是垂直的話，那也會導致你不能持久。通常我們都會向前傾斜，那我們就要留意。當向前傾斜的時候，您就要重新調好坐的姿勢。剛開始你可以把臀部墊高1、2寸。如果你坐軟墊子，一坐下去，上身重量墜到某一點，就會陷了下去，那很容易造成腰背不直、駝背，或腰彎了。最好坐不太硬也不太軟的坐墊，把臀部墊高1、2寸，直到你的髖骨、膝蓋、腳腕的關節鬆了，才平平地坐。這是坐姿上要注意的事項。

另外我們行香的時候，儘量自自然然走，手的幅度不要擺得太大，不要像操兵那樣，刻意把手抬得高高的。或者走的時候不要把手放在口袋裡。腳步邁的幅度要大，不是我們平常那樣走路了，你要步伐跨大，手前後擺動的幅度自然會大。起坐剛開始走是慢慢得走動，走鬆了，才開始快走，由慢到快按照一個程序來，甚至是快跑，一步一步這樣循序漸進，不需要一下子就快。能夠一下子就快的是他本身就有基礎，慢慢做下去每個人都可以做到。

走慢的人可以走在外圍，大的圈是給走得慢的人；走得快的人走小圈。走在快圈的人，如果你要離開行香場的時候，你可以走得慢一些停下來，進入慢圈，再由慢圈出去，離開這個場，去方便。如果大圈走快，而小圈走慢的話，走慢圈的人要出這個場的時候就很困難了。外圈都得快嘛。所以裡面走快圈，外面走慢圈，這樣可以一步一步減慢腳步到出去。我們知道這樣的法則，那麼在運用起來就不會有障礙了，不會造成你碰我，我碰你的情形。今天上午見到有人在我們行香的時候來拜佛，有人提醒不要在有人行香的時候拜佛，如果要拜佛的話，可以在後面拜觀音菩薩，不然的話會阻礙行香的人，令人打妄想，會覺得很奇怪。

我們坐香，剛起身的時候慢慢走，等身鬆弛和暖了，你可以快走，一直快走，走到將要停止的時候，維那師說“跑”，那我們就跑起來，大概跑1、2個圈，或者3個圈。聽到維那師打一下木魚的時候，就馬上停下來，不要再跑了。你在哪裡停下來的，就在那個位置上站著，不要再走了。再聽到維那師敲一下木魚，你才開始走。你停下來會感覺到身體向前衝，是嗎？有的人甚至衝一、兩步，如果你跑的太快的話，你甚至會撞到前面的人，在這裡我們要有個適度，在你快跑的時候，最好能做到前腳落到地上，另一隻腳才起來，不要兩只腳都凌空。就是說在任何時候都要有一隻腳在地上。動作是快，你是跨大，一隻腳始終都是不離開地面的，這樣你跑起來的時候就不會氣促。如果你兩只腳落地的時候，當要停，維那師敲一下魚，要大家停下來，你立刻停的時候，而那一霎你就會感到氣促、喘氣，你氣喘，表示身體裡面的氣就不柔和了，呼吸急促，心不平靜，那應該怎麼樣呢？你慢慢調整自己能夠接受的速度。如果你能夠做得到，兩隻腳雖然是快跑，但任何的時間後面的腳在地上，另一隻腳離地，不會兩隻腳都離地的。當聽到一聲木魚聲的時候，要停的時候你就能停下來。停下來的時候你不會氣喘，氣不會急促。

而且還有一個作用，由於快跑的時候，你呼吸的氣在身體裡面運行的比較快，血液也被帶起來，加速運行產生了熱量，當一停下來的時候，你的動作是停了，身體也停了，但身體裡面的氣血是不會停的，依然是向前跑。由於你的身體停了，身體裡的氣血依然在跑，會造成你下盤的氣血一下子衝上頭部，在小腿後跟、臀部、腰、背、頸、頭一下子就會衝上頭部，你一下子會覺得很清明，大腦得到大量的血液、養分補給，就好像我們投擲標，標槍遠遠拋出，插在地上的時候，由於餘力，會令到槍的尾部不斷搖擺，就是這個作用。氣的餘勁一直衝上大腦，腦部就在這個霎那得到大量的血液補給，能夠令你的腦部清新一下，快跑馬上停下來會產生這種作用。但你不要跑到氣喘噓噓，步伐你要自己去掌握，不是說跑得快就好，腿要跨開。為什麼要跨開呢？跨開可以讓我們的臀部、兩邊的髖骨、盤骨、筋骨充血，令關節有足夠的運動，有新的血氣補充，到你坐下來的時候就好坐了。當坐下來氣機發動的時候，身體裡的內氣容易過關。就算裡面有毛病令到你有痛苦的感覺，這個感覺也會減輕。這是我們打坐的知識，需要大家認識和掌握這些知識。

在走的時候，自自然然走就行了。你要走的快一點，你就跨大腳步。當你跨大腳步的時候，你的身、手臂的搖擺自然能保持平衡。保持平衡的時候，手臂擺的幅度自然會大。

**問答時間**

**問題1**

**男居士1**：為什麼叫“起”？

**興法師**：為什麼要講“起”字？是提氣，有這個講法。你提不提得了氣呢？提氣提一次、二次、三次就好了，不需要喊很久的。因為提的多，你很快就沒有氣力了。有個典故，“起”是從定之中起，“起”也是起香。據講善財童五十三參，他參訪善知識，“起”就是不要坐在這裡，從定中出來，“起......”一般喊三次，喊三口氣，然後就要開始走了。你一口氣能起多久就多久。

**問題2**

**男居士2**：我們可以背靠著牆打坐嗎？

**興法師**：我們這裡的牆是什麼牆呢？是石膏板還好。如果是泥牆，或者是石牆，會吸到裡面的寒氣。挨著牆會壓到氣血，經絡會受壓，氣過不去，久而久之成病，就會出問題。如果你覺得累，是不是一定就不好呢？其實不是的。累是一種變化。為什麼我們會累呢？就是因為我們平時習慣了，身體的運動到了某一個程度時，就不會讓它再堅持下去，不再運動下去。那氣血的承受力就到此為止。當你去鍛煉它時，你增加它的能量，增加它的功效和效果，那它一定要衝破固有的限制和極限，要重新來組織過，來充實它的功能，這樣剛開始會有些勉強，在勉強的時候你會覺得不舒服，你會覺得痛。你如果不經過這個階段的話，那裡的氣血和細胞所能做的工作的極限就是這樣的，它不能發揮更高的工作效果。

我們要坐得持久，就必須要忍耐這種的不舒服，讓它變化，一路提升細胞可以承受的力量。其實是從一種孱弱的、有限度的能量，不斷提升的時候，這個情況就轉變、變化了，來充實它裡面的能量。細胞的氣機越充足、越飽滿的時候，它能發揮的作用就越強健，它的健康就越好，你坐的時間就越持久。這是一種轉化。所以，不舒服或者痛是一個好的現象。

身體有些地方可能有瘀塞，以前受過傷，或者碰過撞過，或受了寒，裡面有寒氣。當我們坐的時候，你的氣血升起來了，氣機會動起來的時候，就不斷充實和增加氣量，增加血液的循環，沖洗和治療病變的地方，驅趕體內的寒氣，也就是正、邪，陰氣和陽氣互相衝擊的時候，你會覺得難受。這是一個治療的過程。

當體內的陽氣能夠將裡面組織所受的損傷，或者被陰氣所附的損傷組織轉化過來，治療好了，這種感覺就會消失。上人講過這是過關。這就過了一關，可以說這也是自我治療的方法。打坐，有人給它一個名堂，說是“天然的醫療方法”，“天然的醫生”，“天醫”。所以我們需要忍耐，讓身體自己治療，自己恢復它應有的功能。

坐香或者行香的姿勢，或者規矩，大家不明白的可以提問。

大家都明白了嗎？希望明天看到大家都坐的如理如法，筆筆直直。你想坐直坐好，由於我們的脊椎是S形，你做的時候可以把腰向前腹推一推，頂一頂，你現在可以試一下。你會感覺直了很多，不需要用手，腰自然向前挺一挺，這時胸膛自然挺起。上身重量的重點要放在大腿上面，不要放在屁股上面。如果上身重量的重點放在屁股上，你就很容易彎腰了。如果你將上身的重量放在兩條大腿上，你會坐得持久一點。為什麼呢？

從頭頂的百會穴開始，有一條中軸線，經過頭部的中央，到頸部中央，一直下到會陰穴成一條中線，這個叫中脈。如果我們坐得不直的話，這條中脈就彎了，就不會打開。如果你能坐直的話，這條中脈就會打開。你在打坐中吸收的能量就會進入中脈，我們有左脈、右脈、中脈、前脈和後脈。前脈和後脈我們稱為任督兩脈，這是中醫上講的。中脈就在前後脈中間，身體的中央。腰能坐直，頭頂的百會穴能對準下盤前陰和後陰中央的會陰穴，成一條直線，你就會坐得比較持久。如果真是累了，很難支持，你可以睜開眼睛，眼珠左轉轉，右轉轉，順時針方向轉，21下或者36下。又或者你把舌頭在口腔裡面轉左轉轉，右轉轉，運動一下，把氣機帶起來;甚至你可以做深呼吸，大量納氧，納入大量的氧氣，人就容易清醒，沒那麼容易疲倦。或者再調整一下坐的姿勢，種種方法都可以用，看你當時需要怎麼樣的姿勢來調。

**問題3**

**越南女居士：**關於打坐的姿勢，可否示範一下？

**興法師**：果揚來示範吧。

（譚果揚示範正確打坐的姿勢，法師在旁邊提示引導）

**問題4**

**林果德：**重量重心放在膝蓋上嗎？

**興法師**：重量的重心放在大腿上，不是膝蓋上。重量不可能放在膝蓋上的。

**問題5**

**吳敏：**雙盤這樣坐，您說后腰往前挺一下會直，重量在大腿上，但是坐久了，因為腿痛或疲倦，人自然而然會把重量移到屁股上，腰就曲了。如果把腰再往前挺一挺，人就不放鬆了，因為人已經累了。不累的時候是可以坐的比較放鬆比較直，但是累的時候，人要挺直，就不是太放鬆，這兩個怎麼調？

**興法師**：這個要自己去堅持，你多坐就可以，一下子是不能達到效果的。現在跟大家講了標準，當你做到了標準之後，再去練持久。你需要練習，給自己一個轉化的時間。就像你身體裡面有病變一樣，在治療的時候當然會痛了，將變壞的、孱弱的、廢的細胞替代、代謝出來，換上新的、有氣力、健康的細胞，這需要一段時間。但開始起步的時候，你會感覺辛苦、痛。當這個過程過去了，你就能坐得持久，是需要時間來鍛煉、適應。你坐得越久、越好，身體代謝的速度就越快；代謝的速度越快，你的身體就越健康，就是新的補給越充足。

**吳敏**：我們坐久了，身體會累，變緊張。就是在緊張和放鬆之間怎樣做到平衡？有時候又想做到放鬆，比如你腿痛的時候，你會跟自己說要放鬆，因為放鬆會減輕你的痛，但是人一放鬆，就坐不直了。

**興法師**：都是一個問題。你都是要適應，這是一個過程。當我們坐得不舒服的時候，你全身都會動，來就你不舒服的感覺，希望這樣就能舒服一點，但怎樣都不會舒服的。你都需要一段時段來適應這個過程。

**問題6**

**Ivy:** 法師，如果坐久了，膝蓋會痛，請問這是正常的現象嗎？

**興法師**：坐得久膝蓋會痛，說明那個部位有病。膝蓋以前可能碰撞過，有損傷，或者進了風。

**問題7**

**郭果貞：**我們在練習靜坐的時候，如果不能一直雙盤，可不可有時候雙盤，然後很累的時候換姿勢，盤單，可以單盤雙盤換姿勢嗎？

**興法師：**可以，你會舒服一下子。但講功夫的進度就差了一截。

**郭果貞：**所以說，很痛的時候就要忍過去這樣子。

**興法師：**是，這樣你的進度就會很快。為什麼呢？很簡單的一個理論，我們打坐的時候，人的身體是收發的，就是吸納、揮發。我們白天做事的時候就將我們的精神揮發出去，晚上休息的時候收回來，打坐也是這樣的情況。你打坐的時候就是吸納大自然的能量、氧氣，將體內晦氣，就是冤屈之氣，或者肝裡不舒服的憂鬱之氣，或者什麼什麼情緒，或者身體代謝出來的廢物，體內食物腐化的沼氣等排放出去，再吸納新鮮空氣進入身體裡，就是這樣不斷代謝了。

當達到相當程度的時候，就有足夠的能量推動身體裡面正常的氣血循環，如果我們的循環是好的，足夠的話，會將我們有病的地方代謝出去。我們有足夠的血液補給它代謝，有病的地方就能快速好轉。在我們打坐的時候，就是大量吸納能量，會增加血液循環，來貫通我們身體裡面瘀塞不通的地方。哪些地方呢？就是有病痛的、受傷的地方，由於瘀塞，當沒有受到衝擊，平日你不會覺得痛。但當你打坐的時候，有大量的氣和養分去補給、衝擊它的時候，它一下子接收和吸納，給氣血通過的時候，是一種困難，因為通過的管道窄，一下子通過的時候會受到壓逼，會產生不舒服的感覺，酸麻脹痺痛，看是哪一種感覺了。麻的感覺最麻煩的，為什麼呢？那個地方受傷很久了，已經很嚴重的，這是麻的感覺。酸還算好些，痛是最輕的。所以在痛的感覺上，你能忍受痛，病就好的快。你忍受不了，到它到了麻的程度就麻煩了，它就很難復原了，可能就會讓你挨10年8年的痛才會好。所以，你不要怕痛，你要忍過去，痛過去了，就海闊天空了。好，今天到此為止。