

南懷瑾文化

傳統身心 性命之學的探討

南懷瑾

◎

講述



八
月
一
日



第一堂

打坐的姿勢

新參與老參，你們打坐姿勢都有問題，包括出家人與在家的身體都是歪的，那白打坐了，你坐一萬年也沒有用。你不要看身體不重要，兩腿一盤，重點在腰椎這裡，必須要認識清楚屁股後的這七個骨節，從最開始這一節上來到腰這裡，身體不好的人直不起來的，打坐都喜歡在這幾節彎起來。你們能看到我這個背嗎？我穿著衣服你們能看到嗎？燈光夠不夠啊？看不到的站起來看，一般人坐著，腰椎這五節都是彎的，有些人練過武功的，拚命的挺胸也不對，不是挺胸，是要注意腰、肩胛這兩個地方。肩膀要拉開但不是挺胸，也不是挺腰，就是把骨節擺直，這個五節就是那麼直，兩個肩膀自然

拉開，時刻注意自己，等一下我拿一個尺子給你們量量看。你們做過西裝沒有？做西裝很有講究，那個裁縫師給你量褲子，從你腰開始量這個腿，每個人的兩腿長短都不一樣，可能差兩、三分，有些人差一寸，甚至差兩寸。你們現在穿的褲子，都是買來的，現在人們不講究，不會穿衣服，有條褲子就好了，買來就隨便穿，以為是名牌花錢多就會漂亮了，沒有文化連衣服都不會穿了，所以有經驗的裁縫給你量體裁衣，會將就你兩腿的長短製作。

人們平常講話走路都是歪的，你看站起來好像很端正，其實兩個肩膀不是平的，自己都要清楚，一個修行人連自己的身體都不清楚，時刻都是歪的，這些我平常都講過，我在《靜坐修道與長生不老》都講過的。大家都說看過我的書，我一聽就笑，根本沒有仔細看過，泛泛地自作聰明，然後坐起來肚子拱出來了，肚子拱出來就是腰這裡彎起來了。你看唐宋時期望的佛像三圍是很標準的，腰自然挺直，這樣身體沒有毛病，修氣修脈做工夫就容易上路了。

一個一個改姿勢，我都出了一身汗，教你們真吃力。老和尚別動了，

你右邊掉下去，左邊又提起來，這樣氣脈永遠通不了，因為身體一邊有病的人，心理下意識地會支持這一邊，這樣歪著舒服，只要仔細看人走路就會發現，一般人到中年以上，尤其現在背皮包的人，走起路一隻手在動，另一邊不動，那個人的心臟多半有病，他自己不知道，因為這邊管心臟。健康的人走路雙手自然甩得很整齊，現在人走路時拿個包，提慣了一邊肩膀不動，這都是自己找病，我經常提醒同學們，你拿個皮包、書包，要換著背，這邊背一下，那邊背一下，一邊背慣了就會生病，這是氣脈的原因。

A同學你坐好，我要特別看你的姿勢了，你是老修行，還是有問題，你盤坐著不要挺腰，你先整個趴下去，再慢慢起來，你的身體好僵硬，氣要沉下去，腰不要挺，就是注意腰椎、尾椎的骨節，不要挺，忘我放鬆，這叫氣沉丹田，自然的肩膀拉開，這裡叫還陽穴，可以救人命的。你練拳練慣了都在用力，那都是外功的拳，不是內功，內功講究放鬆、氣沉，放鬆了氣自然沉，脊背放鬆，陽氣自然上來，肩膀向左右兩邊拉開，你的手不夠長就往上放，大家放鬆，在這裡要把自己的身分、年齡、地位都放下，聽命令，把自

已當成小孩。喝喝茶再上座，這個姿勢沒有什麼話好說，不要遠來白跑一趟，有問題問我，至於身體不好、年紀大了可以坐藤椅上，不必盤腿，可以聽課。

身瑜珈與健康

B同學是標準的瑜珈師，學了好多年的瑜珈，上午你們有空趁機會可以跟她學習瑜珈，要趁這個機會把身體練好。我叫他們學少林武術、學舞蹈都要轉到瑜珈，所以唯識宗的經典《瑜珈師地論》講，有修行的練瑜珈的大師叫瑜珈師，地論就是修禪定一步一步的工夫。《瑜珈師地論》這個題目先搞清楚，瑜珈師是通過修禪定瑜珈求證佛法，所以《瑜珈師地論》分十七地。現在一般練的是身瑜珈，這與氣脈有關係。剛才講到脊背上的這些骨節，所以我叫她做瑜珈給你們看，你看她的身材，她也是中年人了，這樣練習把每一根筋骨氣脈都拉開，配合呼吸法，每一條經脈都放鬆了。達摩祖師傳授的

少林拳也是身瑜珈，太極、八卦也是身瑜珈的範圍，再配合呼吸，鍛煉身體打通內部的氣脈，就是神經氣脈都放鬆了，軟化、恢復到嬰兒的身體。

印度講打坐的姿勢有九十多種，這樣的七支坐法容易入定。修習禪定，要動靜合一，當年淨土宗的大師印光法師講過四句話：「靜以修心，動以修身，身心兩健，動靜相因」。身體運動變健康了，雜念自然少了，容易得定。換一句話說，你不做運動，光念佛打坐，密宗、禪宗都修，但是有時候習氣還是改不了，脾氣也改不了，思想不能寧靜，這是因為身體的關係，使你產生情緒，內在的五臟六腑與經脈都不健康，就會使你心不寧靜，妄念斷不了。徹底斷妄念，除非禪宗的大徹大悟，修禪定證得菩提的人，身心一下改了，那很難，一般都要經過漸修。

中國禪宗講頓悟，我看了九十幾年，快一百年了，很多人都在吹牛，身心都沒有改變。我以自己的身體給你們證明，我也九十多歲了，還在練這個身體，我的腿還可以翻轉，走路還比你們輕便，現在不戴眼鏡還可以看書，我也沒有道，可是身體比你們良健，為什麼？我今天早上還沒有吃東西，每

天如此，早上起來到晚上只吃一餐，一餐喝一碗稀飯，還陪你們談笑風生，聲音也比你們大，但不是故意提高音。如果我吃了東西，腸胃塞滿了以後反倒不然，所以我討厭吃東西，然後夜裡十二點鐘，跟你們應酬完了，我自己就去做工夫了，或者看書也好，一直坐到天亮。我昨天夜裡還是一直坐到今天凌晨五點鐘才睡的，也就是休息一下，不是睡覺，是做睡功，行住坐臥、睡覺走路、活動講話時時都在用功。譬如我現在給你們講話，自己同時在做工夫，在一種定境中，不是離開了定境，假定是離開了定境，那我白修行幾十年了，乃至罵你們發脾氣，好像凶得很，其實我還在定中呢。

這一次找你們老同學回來，講這些實在話給你們聽，因為我覺得自己九十幾歲，算不定明天、後天走了，要給你們做個交待，你們再聽不懂、學不會也是活該。我也找了快一百年，我的運氣好，抗戰把全國這些三教九流的學者都趕到成都重慶，如果我個人去拜師訪問，那得花多大的力氣！這下都給趕攏一處，我都有幸見到。譬如共產黨創辦人陳獨秀、佛學專家歐陽竟無、馬一浮、謝无量，這些大師，我們都在一起談過，相互之間不是老師就

是朋友。共產黨趕跑了國民黨，把一批大師又趕到台灣，又都在一起了，所有佛道兩家的高人名人，我看得多了，真實證道的很少看到。所以我笑中國當年流行氣功，中國文化竟然墮落到這個程度，只有氣功了，但是我也很佩服他們，為什麼？唯物主義流行不能講唯心，只好弄個氣功的帽子戴上。中國的內修工夫分五步，第一步是練武功，以前的出家修道人，像虛雲老和尚、印光法師都會武功，你不要以為他們沒有練過。然後，武功練好了是氣功，氣功練好了是內功、導引，內功練好了是道功，最後是禪功，這五個層次，一步一步修過來。