

章节	内容
6	<p>静坐的 3 大要点</p> <p>静坐的 3 大要点就是调身，调息和调心。</p> <p>调身</p> <p>调身是指静坐的姿势。</p> <p>人类是万物之灵，在所有的动物之中，也只有人体的构造，能够采取盘腿而坐的姿势。所以，静坐的方法，只对人类而设，静坐的利益，也只是人类专有的。</p>
	<p>BABA 说：静坐时，要采取适当的坐姿，避免对身体造成任何的壓力。BABA 也说：正确的坐姿，可以帮助控制那不听话的思维。所以，初学静坐的人应该选择最适合自己的姿势，来达到入静的状态。</p>
	<p>静坐的姿势有很多，常见和标准的坐法就有：</p> <p>一、雙盤坐姿(雙盤坐姿有两种，它的坐法就是把右腳盤在左大腿上，然後又將左腳盤在右大腿上，這種坐法叫作“如意吉祥坐”。或者是先把左腳盤在右腿上，然後才將右腳盤在左大腿上，這種坐法叫作“不動金剛坐”。)</p> <p>二、單盤坐姿(單盤的坐法也有兩種。一種是左小腿放在右腳上，叫作“如意坐”。另一種是右腳小腿放在左腳上，稱為“金剛坐”。)</p> <p>三、下盤坐姿，(下盤坐法是一般比較容易的靜坐姿勢，因為雙小腿各在左右大腿下方，最為舒服，因此最适合初學者)。</p> <p>四、正襟危坐坐姿。这种坐法比较适合年紀大的人，或是雙腿不方便的人士，(此種坐法是坐在一張與自己膝 xi 蓋同高的板凳上，太高或太低的板凳都不理想。)</p>
	<p>在这麼多种姿势之中，下盘坐法是最适合初学的人。初学静坐的时候，要尽量放松身体，身体坐直，两肩平正，自然下垂。在静坐时，眼睛要微微的张开，目光要平视着前方。眼睛微微张开的目的，是因为如果睁大了眼睛，我们的心容易散乱；而闭上了眼睛，又容易感到爱睡。如果睁眼过久，觉得疲劳的话，则不妨闭上眼睛，让眼睛休息一会儿。</p>
	<p>至于手的姿势和下颚 e 的舌头要如何安置，则没有硬性规定。不过，我们鼓励在静坐时，两拇指和中指轻轻相接，结成圆圈形，轻轻平放在腿上。</p> <p>在谈到舌头要如何安置，我们鼓励大家把舌尖微舐上颚，那就是把舌尖舐在门牙上颚的唾腺处，不可用力，若有口水则缓缓地吞下肚里去。</p>

		<p>调息</p> <p>调息是指我们静坐时呼吸的变化。</p> <p>BABA 说：我们的生命是在一呼一吸之间。呼吸愈快，生命愈短；呼吸愈慢，生命愈长。</p>
		<p>BABA 举例说：兔子每分钟呼吸 40 到 50 次，寿命 5—6 年</p> <p>猫、狗每分钟呼吸 30 到 40 次，寿命 12—13 年</p> <p>大象和人每分钟呼吸 12 到 13 次，寿命是 100 年</p> <p>蛇、乌龟每分钟呼吸 7 到 8 次，寿命 100—200 年从这些例子看来，寿命的长短和呼吸的关系是非常密切的。</p>
		<p>在静坐时，除非用鼻子呼吸有困难或者鼻腔有疾病，不然的话，无论何时，只用鼻子而不可以用口来呼吸。</p>
		<p>有素质和正确的调息方法，能够帮助我们进入静坐的境界里。呼吸的深浅和情绪上的喜怒哀乐有着直接的关系。每当我们感到激怒，或是高兴，又或是心情紧张，害怕时，我们的呼吸都会变得粗重、急促起来。相反的，如果我们能够控制我们呼吸的快慢，在碰到紧急的时候，做一个深呼吸，我们就能够使脑海里的意念舒缓和平静下来。</p>
		<p>静坐的調息法以「慢」為重點。当吸气的时候，要吸得深，呼气的时候，要慢慢的呼出来。呼吸时尽量做到稳定，不要一下子快，一下子慢，不要一下子粗，一下子细。尽量做到柔和，要平均、要細、要長。吸到丹田的時候，要稍为屏住氣，这样才会供給身體各器官營養，當然也不能屏住氣太久，將臉漲至血紅，反而会使得氣血衝頂，使到眼睛的壓力上升。</p>
		<p>调心</p> <p>调心指的是心的安注。实际上调心是整个静坐的重点，調心屬於意識上最重要的一環，教我们如何排除雜念，进入静坐的境界里。</p>
		<p>开始学习静坐的时候，要尽量放松身体，以平常心，无所求的心，没有分别心，不执著的心来学习静坐，才容易入定。相反的，如果存有执着心，一味想着如何入定，反而不能入定。</p>

		<p>BABA 说:我们的头脑像猴子的头脑，意思是说，我们的心念常常不能安注下来，想东想西的不能集中。在静坐时，如果感到烦躁不安，想东想西，甚至比不静坐的时候更加不安的话，可以采用深呼吸来调整思维，或者暂停一下，用冷水洗脸，再来静坐。</p>
		<p>在静坐中，“心”的状态会先是专注，接着会散乱，然后再专注，跟着又再散乱，这样的情况会是这样一直在交替的出现。而这里所说的“专注”，是一种完全没有压力，自然的情况下产生的。静坐的品质好，就是专注的时候多，散乱的情况越来越少，直到心中没有杂念时，才是进入忘我的境界里。</p>