

2015 大德佛學培訓班

釋蓮密金剛上師主講 - 禪定及本尊法觀修要義(2)

馬來西亞真佛宗密教總會【大德佛學院】主辦

授課地點：大馬真佛宗平和養老院



心不動的要訣

“心不動的要訣”就是你在禪修的時候，你的心始終是依着你的出入息，你的呼吸進來，呼吸出去你都知，其他的雜念你都知，是肯定有的，但別理它，你的心是依着出入息，就是心不動。呼吸調和，這是一個要訣，修出入息，教息絕對沒有完全呼吸，不用完全呼吸，完全呼吸就變成是練氣功了。

氣，自然的吸，自然的呼，要訣就是勿助勿忘，不要幫助你的呼吸，就是不要控制你的呼吸，但你也別忘了你現在正在呼吸。這是一個要訣。你觀察它自然進來，自然出去，不可以干擾它，但心里也不離開它，這是呼吸調和的要訣。

談到數息法，當時佛陀傳了數息法，很多人依附而修而證得大阿羅漢，這個法門是從印度一直流傳，流傳到中國的時候，很多人翻譯經典才變成漢文翻譯到《增壹阿含經》的“安般品”時，一直流傳到中國的一個祖師手里——天台宗（專講止觀），這個祖師就是智者大師。大師就依照佛陀講的，出入息“安那般那”數息法，這一法門就是六妙門。

六妙門—數息法

第一，數息。顧名思義就是數你的呼吸。數息在後期被人誤解以為數越多越好，其實不然。數息，你把意念放在鼻頭上，自然的進來，自然的出去。真正的禪修大師，他們有經驗的會說，你要真正的入定，要把注意力放在“氣的出去”而不是進來，明白嗎？你自然的吸進來，呼出去的時候，讓心也跟着出去，一直關注在“出去”，這樣子你才能够入定。這個要訣就是意念“氣的出去”。建議大家“數一到十”就好，只要你數到一個狀態你覺得心已經抓回來了，好了，把這個方法丟掉，不需要它了。這就好比我們釣魚，一開始需要魚竿與魚餌，當你釣到了魚，那你还需要魚竿嗎？不需要，所以就丟了，對不對。所以說，如果你數息數到一百次一千次也是沒有用的。

所謂真正的禪定是没有任何的造作，沒有做任何功夫的時候，才是禪定（若還有觀想還有作為那就不是禪定了）。所以當你數到把心抓回來了，專注力有了，就放掉。這時候，進入第二個階段，隨息。當你有了專注，你隨順現在“專注”的這個狀態，慢慢的讓它進入更深的一種禪定。這個時候你“隨息”你會覺得你自己的念頭越來越少，身心越來越靜。這就是“隨息”的狀態。

止息

第三，止息。這是非常重要的狀態。什麼是止息？你坐着入定，慢慢覺得自己在忘記呼吸，

不會再有呼吸的感覺，這就是止息。但卻不是完全沒有呼吸，它偶爾還會自動進來一點，又再出去一點，非常的微細（和你身體控制呼吸的系統是脫離關係的）。這就是止息的状态。當你達到止息的時候，不管你是否修有修氣（包括修持道家的氣），這個氣自然的入中脈。

我們修寶瓶氣，一口氣逼下來，壓下去到下面再提起來，逼着不給自己呼吸，當你呼不吸的時候，它才會入中脈，但是當你在禪定，如果你達到止息（不呼不吸），自動的氣會入中脈，氣入中脈，你就能得定了。氣入中脈，在止息的時候，你身體里面下面的精氣自然會提升化成氣往上走，走到天心化為光明，你就能入到光明的定里面。

如果你本身是一個修氣入中脈很久（很多年）的人，到了止息的時候，你要入光明定的那種體驗是比較容易的，一下子，你靜下來定在那邊，從數息到止息，慢慢的，你的整個中脈就發光，就會越來越亮，尤其是丹田會越來越亮。為什麼會亮？因為丹田有明點，乃至於你的全身都會發亮，你就入了禪定。

再告诉大家一个口诀。气不定，则光明不现。当你达到止息状态的时候，你的气的运作就没有了，此时此刻，你整个气是静止的。当气处于静止的状态，气会越来越纯，越来越厚，厚了就会产生光明。这个光明对我们有什么帮助呢？由光明才能产生智慧啊。所以有修定才会有慧。由定中产生慧，才会有这个阶段。当你修到了这个阶段时，智慧就开了。

觀息

當你有了“止息”的功夫了，接着就進入“觀息”。什麼是“觀”呢？“觀”就是觀照。你在禪定當中，身心一点点微細的覺受，你都能觀察得很清楚。此時，你的心境沉靜如清淨的水。

只要水有一点点的波动，一丝丝的波动你都看得到，一点点的杂质你都看得到，这就是“觀息”。當你有了“觀息”的功夫。你在日常生活當中肯定会把戒律守得很好。对自己的言行举止，如说错一句话，动了一个不正的念头，你都会升起惭愧之心。

還息

第五“還息”。什麼是“還息”？還回本來。告诉大家，我們每一個人本來是懂得禪定的，後來就不懂了。為什麼這麼說？當你還在媽媽的肚子里，你是懂的。你一出了娘胎，就漸漸不懂了。為什麼？當你在媽媽肚子里是怎麼呼吸的呢？難道靠你的鼻子嗎？靠肚臍。所以那時候你是懂得禪定的。那個時候的狀態就稱為“胎息”。你自然的會禪定是從先天轉為後天，而且

本來就是先天的。所以修習禪定的原理是把“後天”修回“先天”，就能够成就。

師尊說過一句話，把“後天”修成“先天”。因為我們現在都是“後天”，一出娘胎，六根全被污染了，你要重新修回來就靠“禪定”，把心收回來。到了這個“還息”，就是後天轉先天。那這個階段就是稱為胎息。當你修到了這個階段，已經是進入了甚深禪定的開始，這個階段如同進入母胎（回歸母胎的狀態）。師尊說過，到這個階段了，你的禪定是安住虛空，整個人如同安住在虛空一樣的禪定。

要如何知道自己已融入虛空？當你從止息呼吸停止了，到了觀息，到還息的時候，還息是你的全身每個毛細孔都會呼吸，你會感覺自己本身跟外界空氣是打成一片的，沒有了身體的障礙。這個是很深的功夫，不容易。達到這種階段了，就算你不修氣脈，氣脈自然的也會通的。

淨息

再來，淨息。淨就是清淨的意思。你完完全全從一個凡夫“後天”完全回到“先天”清淨的境界就是淨息。按照密宗里面講，只要達到淨息的時候，你的中脈自然就會打通了。中脈一通一定會放光，你整個人禪定里面是放光的，而且這時候是回歸淨土的境界。

師尊常說，修禪定，在禪定當中心內外打破，子光母光會合。師尊說的就是這個境界。身心化為空，內外打破，整個人像融入虛空一樣，只有內外打破，身心都丟掉了。你的子淨光才會顯現，佛性才會活起來。

子淨光一顯現，宇宙原本的母光，兩個才會結合在一起，變成果淨光，回歸淨土境界，毗盧性海的境界。你有了這一個功夫，才可以說你真的修行得成就，能够證得阿羅漢以上的果位。所以說密宗里面，我們要得到禪定很難，所以才会有氣脈明點。這是非常有把握能够進入四禪八定的方法。

（未完待續）



真實佛法息災賜福經

祈請蓮生活佛加持文：
喻。啞。吽。

敬以清淨身口意。供養毘盧遮那尊。
法身佛眼佛母聖。報身蓮花童子身。
應身教主蓮生佛。三身無別大佛恩。
恭敬真佛大傳承。具足神通彌六合。
放光遍照於三際。一如無間能見證。
佛子時時常哀請。光明注照福慧增。
昔日釋迦來授記。阿彌陀佛殷付託。
彌勒菩薩戴紅冠。蓮華大士授密法。
祈請不捨弘誓願。救度我等諸眾生。
如是護念而攝受。祈請加持速成就。

南摩毘盧遮那佛。
南摩佛眼佛母。
南摩蓮花童子。
南摩蓮生活佛。
南摩真佛海會十方三世諸佛菩薩摩訶薩。

唸聖語三遍：

西方蓮池海會。摩訶雙蓮池。十八大蓮花童子。白衣聖尊。紅冠聖冕金剛上師。主金剛真言界秘密主。大持明第一世靈仙真佛宗。盧勝彥密行尊者。南無真佛會上諸佛菩薩摩訶薩（三稱）

奉請二佛八菩薩：

南摩法界最勝宮毘盧遮那佛。
南摩西方極樂世界阿彌陀佛。
南摩觀世音菩薩摩訶薩。
南摩彌勒菩薩摩訶薩。
南摩虛空藏菩薩摩訶薩。
南摩普賢菩薩摩訶薩。
南摩金剛手菩薩摩訶薩。
南摩妙吉祥菩薩摩訶薩。
南摩除蓋障菩薩摩訶薩。
南摩地藏王菩薩摩訶薩。
南摩諸尊菩薩摩訶薩。

開經偈：

無上甚深微妙法。百千萬劫難遭遇。
我今見聞得受持。願解如來真實義。

蓮生活佛說「真實佛法息災賜福經」

如是我聞。一時大白蓮花童子。在摩訶雙蓮池。坐於大白蓮花法座之上。周圍十七朵大蓮花。青色青光。黃色黃光。赤色赤光。紫色紫光。各朵蓮花。微妙香潔。

白蓮花童子。默運神通。將一個摩訶雙蓮池。變化得格外金光燦爛。所有香花全部怒放。瑞草放出香息。白鶴。孔雀。鸚鵡。舍利。迦陵頻迦。共命之鳥。均化金色。出和雅天音。

空中金色光。有淨妙天音來自虛空。諸世界香氣芬馥。空中金闍。全生光華。遍敷金蓮。虛空之中天花飄散。

爾時。摩訶雙蓮池。大大震動。無量諸天皆感受之。佛菩薩聲聞皆感受之均至摩訶雙蓮池。三十三天主均趕赴摩訶雙蓮池。集諸二十八天眾。帝釋。梵王。八部四眾。廣說法要。

爾時。金蓮花童子現出大慧光。白蓮花童子現出法界光。綠蓮花童子現出萬寶光。黑蓮花童子現出降伏光。紅蓮花童子現出行願光。紫蓮花童子現出端嚴光。藍蓮花童子現出果德光。黃蓮花童子現出福足光。橙蓮花童子現出童真光。

諸天見之。大感驚異。於是帝釋從座而起。稽首向前對白蓮花童子而說。稀有聖尊。摩訶雙蓮池。以何因緣。現此大光華。

大白蓮花童子說。當為汝等細說。帝釋說。聖尊威權最尊。惟願聖尊為眾宣說。一切人天咸知皈向。

爾時。大白蓮花童子告帝釋及諸大眾說。善哉善哉。吾今為汝及末世眾生。有緣者於當來之世。咸共知之真實佛法及息災賜福之理。

大白蓮花童子即說。諸佛菩薩救度眾生。有最勝世界。妙寶世界。圓珠世界。無憂世界。淨住世界。法意世界。滿月世界。妙喜世界。妙圓世界。華藏世界。真如世界。圓通世界。如今。將有真佛世界。

於是佛菩薩聲聞緣覺及諸天眾聞聖尊開演真佛世界。知是過去現在未來之吉祥善逝大悲因果。是聖尊為眾生化身示現。各各歡喜得未曾有。稽首稱讚而說偈言。

聖尊大慈悲。無上秘密尊。
過早修證。雖欲超凡間。
今創真佛界。憐愍諸群有。
化身為教主。下降至娑婆。
善哉號蓮生。為眾廣宣說。
我等均已聞。當為大護持。

爾時。聖尊大白蓮花童子告大眾。修行以無念為正覺佛寶。身清淨。口清淨。意清淨為法寶。依真佛上師為僧寶。

聖尊告大眾。若有善男子。善女人。於每年五月十八日。沐浴齋戒。著新淨衣服。或於每月十八日。或本命生辰日。在密壇前。奉請二佛八

菩薩。奉誦「真實佛法息災賜福經」隨心所欲。自有感應。更能供養香花燈茶果。虔誠祈禱。咸得如意。

聖尊告大眾。世間高官貴人沙門居士修道俗人等。若聞此經。受持讀誦。如是之人祿位最尊。壽命延長。求子得子。求女得女。獲福最是無量。是增益的大福寶經。

若有先亡。怨親債主。未能得度。滯泄幽冥。若能持誦本經。印送本經。亡者昇天。怨親退散。現存獲福。若有男子女人。或被邪魔所侵。鬼神為害。惡夢昏亂。受持本經。施印本經邪鬼退藏。即得安樂。

若有疾厄纏身。前世因果業報。鬼神病等。受持本經。印施本經。即得災厄消除。病源立解。若有惡運。官訟牽纏。囚禁獄繫但能持誦本經。印施本經。即得解除。凶殃殄滅。化為吉祥。

若兩國爭戰。能持此經。立像供養。即得加威。戰無不勝。誦者。印者。施者。能一切吉祥如意圓滿。消除諸毒害。能滅生死苦。

西方真佛海會。摩訶雙蓮池。大白蓮花童子。即於其中。而說咒曰：

「喻。古魯。蓮生悉地。吽。」（無數遍）

聖尊說此經已。帝釋及諸大眾。天龍八部四眾。恭敬作禮。信受奉行。

真實佛法息災賜福經終。

蓮生法王盧勝彥



蓮生活佛盧勝彥尊者的金句

愛與恨是一家人，根本不分。
愛與恨都是苦惱的根源。
愛不要去太了解，最好迷迷糊糊。
無得也無失。
修行人最後的一句話：『真正的愛是寬容。』

Love and hatred are of the same family; they cannot be separated.
Love and hatred are the origin of sadness.
Do not try to understand love; it is sometimes best to be ignorant.
This is "not having," but it is also "not losing."
A last word from a cultivator: The truest love is forgiveness.

【恭錄自蓮生活佛盧勝彥尊者第146文集—
虛空中的孤鳥—愛的傷痕】
(Excerpt from Sheng-yen Lu's Book: #146:
The Lonely Bird in the Sky - The Scars of Love)

《助印者：蓮花秀婷(綉葦)、鍾錫鴻、胡淑萍
鍾天來、鍾秀雲、鍾易霖、邱雲恩

謝代興、謝澗芯、謝俊好、謝羅儀、謝礎安

鍾氏歷代祖先、謝氏歷代祖先

迴向：消除業障、消除諸毒害、冤親債主纏身靈

離苦得樂、往生淨土，

一切所求皆吉祥圓滿。》

山不轉路轉

(文接第1107第8版)

我說：「你設法跟他和好吧！化干戈為玉帛，這是上策。」

他說：「上師你這是教條，根本沒有和好的可能，還有其它辦法嗎？」

我說：「你若不能與他和好，就當他透明好了，你仍然要對他禮貌，快樂做好自己份內工作即可，另外多修敬愛法慢慢化解。」

他說：「當他透明？哪有那么容易？要忍受他的刀劍攻擊，是非常痛苦的！有時我真想豁出去，跟他拼了！」

我說：「跟他硬拼是不理智行為，後果不堪設想，怨怨相報，亦非修行人所宜，你就忍受點吧，從痛苦中學習師尊的「無事無心」好了！你能當他透明，其實是你自己化為透明，化為空，一切傷害都無著力處，是很高的境界。」

事隔二年，這件事我已健忘了，最近又偶然見到那位師兄，他對我說：

作者：釋蓮翰上師

「我修敬愛法一年多，感謝師尊加持，狀況已大有改觀。另一方面我也學師尊的「無事無心」，把自己放空，他的針對行為我不放心上，佯作不知，已沒有那麼痛苦了。回想這段過程，經歷甚多煎熬，現在有撥雲見日之感。」

我恭喜他，不只化解了一個煩惱，更超越了內心的一大障礙，是很珍貴的。

想想我們的聖尊蓮生活佛，三十多年來經受多少譏謗、凌辱、攻訐與打擊，但他能從當初忍受痛苦，漸漸完全放空，八風吹不動，譏謗不住心，到最後煩惱完全解脫，明心見性，證悟成佛。

就是我們要認真努力學習的最高典範。

(續完)

活一天 感恩一天

拜讀到聖尊在《燃燈》第一一五期寫：「人間是地獄」，忍不住拍案叫絕！深深佩服佛菩薩洞察透徹的觀照及高超的智慧。

在娑婆世界，生苦、老苦、病苦、死苦，這些自然法則的苦難，固然不可避免，就是非自然法則的人造災難，也已經有夠受的。

砲火紛紛、血肉橫飛的戰爭，姑且

不說。

且說現今的社會，由於自我主義的熾盛和擴張，人與人之間的相處，常顯得自私自利、心量狹小、嫉妒、排斥、抱怨、傲慢、固執、爭地盤、爭名利、損人利己、陽奉陰違；於是充滿戾氣和怨恨，到處劍拔弩張，隨時明爭暗鬥，你擠他，他踩你，用盡心機。。。

(未完待續)

無形之通 (26)

(文接第1107第8版)

以「人」來說，「古人」已到何處去？
以「國」來說，「古國」今又何有？
現在的「我」，祇是現在的「我」，也等於「無我」。
過去的「我」呢？
未來的「我」呢？

(三)
在這人間世，你看到眾生熙熙而行，我祇看到「生死」二字。
在這人間世，有人評斷善惡，而我看到「實無善惡」，祇有「因果」。
在這人間世，有人口若懸河的批評，而我如沉睡中的嬰孩，渾然不覺。
在這人間世，人皆進取功名，而我如愚者沌沌。
在這人間世，人皆爭鬥，獨我避之，無動於衷。

我重複的述說一句話：
假如父母離我而去。
假如妻子（侍者）離我而去。
假如子女離我而去。
假如弟子們離我而去。
我「無有恐怖」。

(四)
我死了，這是「正常」，我若不死，才是「反常」。
「死」，「無有恐怖」。
政治上的災難，是人類的共業啊！我若有這樣的業障，也不必恐懼。
大地震的災難，是人類的共業啊！我若有這樣的業障，也不必恐懼。
火災的災難，就算我經濟破產，我若有這樣的業障，也

不必恐懼。
牢獄的災難，就算我犯了法，我若有這樣的業障，也

不必恐懼。
我若「戰死」、「病死」、「橫死」、「凶死」、「殺死」.....我若有這樣的業障，也不必恐懼。

「生」與「死」相差多少？

(待續)

盧廣彥文集074冊《無形之通》



蓮香隨筆

文 / 蓮香上師《佛法是美容師》



慈善救濟與佛法

有 很多人以為「慈善救濟」即是佛教，其實不然！「行善」只是「六度萬行」中的第一度「布施」。尚離佛教深遠之教義甚遠，故慈善救濟只能算是佛法的一部份。

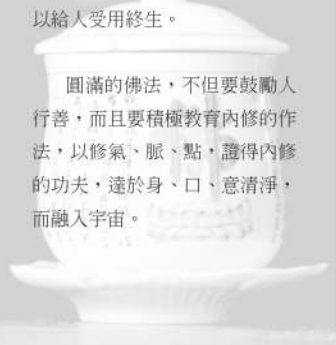
眾生皆有佛性，故有善良之本性，見人可憐，即生起憐憫之心。見人受難，援手救助，以強者扶助弱者.....此等善行，皆是做人的基本。

大家都知道「行善就是在修福」，以此生所做的功德，來世得到福報。在層次說來，即是在天界享福，但福享盡了，還是要下生六道輪迴，所以慈善救濟，不是了生脫死方法，只是人天乘。

在「布施、持戒、忍辱、精進、禪定、智慧」六度萬行法中，前四度仍是外修的功夫，而禪定、智慧才是屬於內修。外修是外表的修行，內外兼修才是圓滿的修行。

佛法中也是認為「法施」的功德大於「財施」，因「財施」儘是一時的幫助，而「法施」可以給人受用終生。

圓滿的佛法，不但要鼓勵人行善，而且要積極教育內修的作法，以修氣、脈、點，證得內修的功夫，達於身、口、意清淨，而融入宇宙。



語語昇華

(摘自 蓮生活佛開示)

(文接第1107第8版)

第二個才修靈熱引火。本來在你的身體裡面就有地水火風，以水火來修。水在天心這裡，火在丹田下四指處。先把火引起來，再把水溶下，水火互相交融，在你的身體裏面會產生一種靈熱，這個就是「拙火法」。

佛陀時代，成就的阿羅漢都有火光三昧的。上方出水，下方出火，這是火光三昧，在佛典裡面都有的，有水火定，這個就是密教裡面的法。

這一種現象，我很簡單的告訴大家，就是你身體裡面的氣非常充足，身體裡面的脈全部打開，身體裡面所有的精神全部集中，發出熱、發出火、發出光明，這種光明燃燒你的全身，成為非常堅固的金剛現象。

我很簡單扼要的跟大家講，修密教有實際上的相應，什麼叫實際上的相應呢？就是說你可以覺受到，你可以感覺到，你可以產生法力，你會有神通。最少你修成了以後是百病不侵的，你的身體會非常堅固的，而且身體會非常強壯，你的身體是SUPERMAN（超人），講一句話就是SUPERMAN。

修密教你會有法力的、會有神通的，這種修法，就是有真實覺受的修法，並不是嘴巴亂講，並不是空幻。我今天就先跟大家談到這裡。

密教的三根本

今天跟大家談一談「密教的三根本」。我們修行密法，首先一定要皈依上師，也就是有上師才能夠來指導你學佛，才能為你灌頂，為你講授佛法的道理。

基本上來講，一個上師他必須要能夠很細微的、很唯識的指導你修法的口訣。那麼當弟子的，就可以依止這位上師。上師來講，是密教三根本當中一個很重要的「加持根本」。

上師幫你灌頂，我上次已經講過了，等於是把法傳授給你。為你做灌頂的時候，就等於在你的身體裡面傳下法的種子，這個根本是很重要的。所以上師來講就是一個加持的根本，這是第一個根本。

那麼第二個根本就是本尊，在密教裡面，每一個行者必須要有一個根本的本尊。什麼是本尊呢？就是將來你修行的時候，你要跟你的本尊一樣的成就。舉一個例子講，好像你的本尊是觀世音菩薩，那麼你將來修行成就以後，你就是觀世音菩薩，這個就是「成就根本」。假如你自己已經修到跟本尊相應了，那麼你就是觀世音菩薩，一樣的。

(待續)

大家一起來學

文·圖 / 溫碧謙《溫醫生MBC養生功法》大樹林出版提供

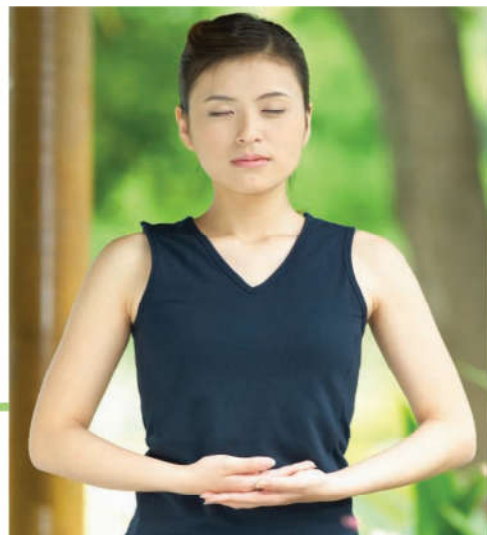
MBC養生功法

溫碧謙醫師是一位抗癌專家，面對癌症病患所遭受的痛苦，溫醫生心裡想著「若可以預防癌症的發生，那該多好！」。在過濾了所有致癌的因子後，發現除了飲食與居住環境的調整外，運動更是項不可或缺的因素。

溫醫生融合了氣功、太極拳、打坐及瑜珈的基本精神，以西醫理論的生理學、解剖學、神經解剖學的知識，濃縮成一套簡單易學、功效

奇大的「MBC養生功法」！每天10~15分鐘，透過6個簡單易學的動作，配合呼吸吐納，沒有任何限制，不須太大的場地，也不須任何設備，隨時可做，永遠有效，達到即時即地養生的效果。

不論是養生、保健，或是想改善睡眠品質、慢性疾病等問題，都可以透過這套「養生功法」幫助你重拾健康，遠離病痛！



第一式、側拉身 著重在肩膀、胯的肌肉，以及腰部的伸展

功效：1、藉由頸椎、脊柱左右彎曲的動作，預防腰椎、胸椎、頸椎的韌帶硬化，避免神經受到壓迫。
2、使兩側肋間肌及腰部得到最大的伸展。



步驟：右側拉身

- 1、雙腳打開為肩膀一倍半的寬度。
- 2、吸氣₁，雙手由身體的兩側上提至頭頂，手指相互交叉，掌心朝下。
- 3、呼氣₁，雙掌外翻，掌心朝上，頭部往上揚。
- 4-1、吸氣₂，雙手往上撐，呼氣₂彎左腰，屈右膝，左腳伸直。重心往右移，拉右側身。
- 5、維持原姿勢，深吸一口氣₃，把氣吸滿，等撐得差不多時，呼氣₃放鬆，重複「吸滿氣₄，拉右側身，呼氣₄放鬆」一次。
- 6、再深吸一口氣₅，身體回到正中，呼氣₅放鬆，雙手放下。總共吸氣，呼氣五次。

*吸氣₁，表示第一次吸氣，其他依此類推。

步驟：左側拉身（同上，左右相反）

- 1、雙腳打開為肩膀一倍半的寬度。
- 2、吸氣₁，雙手由身體的兩側上提至頭頂，手指相互交叉，掌心朝下。
- 3、呼氣₁，雙掌外翻，掌心朝上，頭部往上揚。
- 4-2、吸氣₂，雙手往上撐，呼氣₂彎右腰，屈左膝，右腳伸直。重心往左移，拉左側身。
- 5、維持原姿勢，深吸一口氣₃，把氣吸滿，等撐得差不多時，呼氣₃放鬆，重複「吸滿氣₄，拉左側身，呼氣₄放鬆」一次。
- 6、再深吸一口氣₅，身體回到正中，呼氣₅放鬆，雙手放下。手放下的方式有兩種，一種同右側拉身，另一種則是雙手翻掌向下。總共吸氣，呼氣五次。

小叮嚀

- 1、雙腳的距離是肩膀一倍半的寬度。
- 2、雙腳保持平行，不可內八或外八。
- 3、呼氣時要放鬆被拉的腰身。
- 4、儘量做到臉部與地面平行。



進階

在步驟3、4中，呼氣，雙掌外翻，頭部往上仰，吸氣時，若用胸式呼吸，手不動，將意念集中在百匯，便很容易得到氣感。

