

九節佛風

上悟下禪長老蒞臨指導

釋心傳講解

2023/3/18、4/8、4/22、5/6

【佛教初級禪修】教材

• 目次

1. 名義
2. 背景知識與預備觀想
3. 正式運作程序
4. 內涵說明
5. 功效
6. 參考資料

1. 名義

- 九節佛風(རྒྱུ་རོ་དགུ་ཕུགས། *rlung ro dgu phrugs*)：以九節(或九次)呼吸為一組的方式，進行與諸佛如來(或釋迦摩尼佛)在氣息(風 *prāṇa* རྒྱུ་ *rlung*)出入的初階相應，將諸佛如來(或釋迦摩尼佛)加持的風藉由吸氣納入，將色身凡俗的污垢與雜染的心態藉由呼氣送出。

2. 背景知識與預備觀想-1

- (1)九節佛風與「隨觀身體之入出息」(觀呼吸)，並列為佛法在身心調御，由氣息入手，能推進專業禪修、開通智慧的基本功。
- (2)將一般世人平庸地視自身為粗鄙肉體的見解，予以捨離。轉而不僅銜接諸佛如來的攝受力與加持力，而且解開身體之法身(*dharmakāya*)、報身(*sambhoga-kāya*)、與化身(*nirmāṇa-kāya*)的架構，進而觀想自身為中空之光明體，並且持續穩住在如此翻轉的認知與觀想。
- (3)觀想在自身為如此中空的光明體，現起(或存在)三脈(*nāḍi* མཚན་རྟེན་ *rtsa*): 中脈(*suṣumnā-nāḍi*)、左脈(*idā-nāḍi*)、右脈(*piṅgalā-nāḍi*)。

2. 背景知識與預備觀想-2

- (4)三脈，在印度瑜伽傳統，視為生命能量的脈道(或通路); 在佛法修煉傳統，則視為空性與色塵非二分地切換運行的微細質脈道。
 - 中脈：初步觀想，其頂端在頭頂正中央的頂輪(或百會穴 *sahasrāra-cakra*)，其尾端在肚臍以下橫放四指往內與中脈交會的生法宮(或關元穴 *dharmôdaya* མཎ་འདུང་ *chos 'byung*)。在九節佛風，會涉及的，還有額輪(或智慧輪 *ājñā-cakra*)，就在二個眉毛假想的中間交會點往上一個中指節往內與中脈的交會點。
 - 左鼻孔接左脈，右鼻孔接右脈。左脈和右脈，與中脈平行。這三脈，在生法宮交會。
 - 三脈之顏色，初學可先不必涉及。在初學程序大致熟練時，可觀想中脈為藍色透明，右脈為紅色透明，左脈為白色(或無色)透明。

3. 正式運作程序-1

散盤、單盤、雙盤，皆可。若坐著，應避免彎腰駝背、前俯後仰、或不自主地晃動。上半身維持自然正直；全身維持自然放鬆。

- **①**吸氣，由右鼻孔進入，沿著右脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著左脈上升到頭頂，下彎從左鼻孔呼氣。
- **②**吸氣，由左鼻孔進入，沿著左脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著右脈升到頭頂，下彎從右鼻孔呼氣。
- **③**吸氣，由雙鼻孔進入，沿著左右二脈往下降到三脈交會處(生法宮)，再沿著中脈上升；上升到額輪，然後再沿著中脈下降，到三脈交會處(生法宮)，再沿著左右二脈上升到頭頂，同時下彎從左右鼻孔呼氣。
- 以上三節為一趟，再重複二趟，總共為三趟、九節。

3. 正式運作程序-2

- 進行運作程序時，初學者，可用手指(拇指、食指、無名指皆可)輕壓左邊鼻子，方便氣單獨由右鼻孔進入；從左鼻孔出氣時，放開輕壓左邊鼻子的手指，同時(拇指、食指、無名指皆可)輕壓右邊鼻子。
- 接下來，手指繼續輕壓右邊鼻子，方便氣單獨由左鼻孔進入；從右鼻孔出氣時，放開輕壓右邊鼻子的手指，同時(拇指、食指、無名指皆可)輕壓左邊鼻子。
- 接下來，同時由雙鼻孔雙入雙出時，則不必壓著鼻子。
- 吸氣與呼氣大致以八成為準。若達到將近十成，恐岔氣或引發心臟、肺部、腦部之不適。在吸氣轉呼氣，以及呼氣轉吸氣時，盡可能緩慢且等速轉換，避免急促或突然轉換。
- 呼吸的方式，以適度的深、長、細、慢為原則，將氣息引到生法宮(或關元穴)，如此則有助於調息與調心之調適與調柔的駕馭能力的培養。

3. 正式運作程序-3

- 在入門的運作程序已經相當熟練之後，由於諸佛如來(或釋迦摩尼佛)的加持，吸氣時，可觀想所吸入的氣，帶著白色或無色透明的光，而且是清新的。至於所呼出的氣，則傾向於黑色的，或污濁的。
- 如此的練習，一則，可培養在有關項目賦予光明的觀想力；二者，可養成良好的基礎，用以淨化在操作程序涉及的身體、心態、與煩惱；三者，藉由右鼻孔吸氣，左鼻孔呼氣；再由左鼻孔吸氣，右鼻孔呼氣；再由雙鼻孔吸氣，雙鼻孔呼氣——如此一組一組地操練，可養成修行在涉及修行項目的統整力。

4. 內涵說明

- 出入鼻孔之氣(*prāṇa*)，在印度瑜伽傳統，視為生命能量；在佛法修煉傳統，則視為空性與色塵非二分地切換運行的微細質。因此，隨著進氣與出氣，灌注觀想，即在操練空性與色塵非二分地切換運轉。
 - 空性與色塵非二分地切換運轉，即《心經》標示的「色不異空」(*rūpān na pṛthak śūnyatā* 空性並非別異於色)與「空不異色」(*śūnyatāyā na pṛthag rūpam* 色並非別異於空性)。
 - 因此，應調整認知，這並非僅止於在做呼吸吐納氣功層次的練習，而是藉由氣息出入的觀想，練習將觀想、身體、與氣息的適當搭配，提昇為銜接空性與色塵非二分地切換運轉。而如此的銜接練習，可形成良好的基礎，有助於後續在禪修、開發智慧、以及與諸佛如來相應程序的進展。
 - 「九返·除陳息」：一旦準備練習，即調整觀念，經由皈依、發心、觀想，身體陳舊的氣息隨著呼氣一一送出，而吸進來的，都是諸佛如來加被的空色不二之清淨空氣。

5. 功效

- 九節佛風的練習，初步的重點與效果，包括：
 - 第一，如同「隨觀身體之入出息」(觀呼吸), 從呼吸入手且上路，讓初學者不至於一開始就卡在身體的物質叢林，或迷失在心態或精神的荒野。
 - 第二，以觀想為主力，發揮駕馭且調和身體與氣息的作用，既可鍛鍊心態在駕馭修煉的能力，亦可藉由心與氣在微細的脈、輪的運行，改善身體內層的僵化、失調、與阻塞，培養身體內層的活化、調適、與暢通。
 - 第三，藉由不斷地導引入息與出息的交替運作，搭配觀想，可替心態淨化、身體淨化、心身整全、與心身平衡奠定重要且良好的基礎。
 - 第四，將「色不異空」與「空不異色」的理趣，落實在觀想、身體、與氣息的一套運作程序，有助於透過實修，而奠定佛法在空色不二理趣的理解基礎。

6. 參考資料

- 《明行道六成就法》, pp. 287a05-289a05. (<https://cbetaonline.dila.edu.tw/zh/B0059>)
- 〈甘丹大手印根本頌〉 (<http://www.wmxf.net/nr/13/129580.html>)
- 〈《甘丹大手印根本頌》略講〉 (<https://www.lama.com.tw/content/edu/data.aspx?id=2404>)
- “The Nine-Round Breathing Meditation” (<https://www.kurukulla.org/resources/Med101/Med101-Nine Round Breathing.pdf>)
- “Tibetan Yoga Techniques for Better Breathing,” *Tricycle*, March 2019. (<https://tricycle.org/article/tibetan-yoga/>)
- Naomi Worth, *The Enlightenment of the Body*, pp. 130-131, 313, 2022. (https://libraetd.lib.virginia.edu/downloads/sf268601m?filename=1_Worth_Naomi_2022_PHD.pdf)
- Naomi Worth, “One’s Own Body of Pure Channels and Elements,” *Religions*, May 2021. (<https://www.mdpi.com/2077-1444/12/6/404>)

