

二、坐姿

坐姿自然 不格諸表
輕鬆自在 神不懈怠

坐姿不受強制，盤態隨意、自然。衣著寬鬆，食不過飽，身潔體淨，身軀放鬆，直而不僵，不格諸表。

靜修以盤坐為佳。靜修氣理乃顛倒行，液升氣沉，盤腿為防靜修所得之真氣外洩於湧泉，盤可鎖真氣外洩，而回流泥丸。

註：盤坐可自然盤、單盤、雙盤，不能盤者，可端坐凳椅之上。
腎氣稱水，靜修時上行，故稱液升；心氣靜修時下行，故稱氣沉。
水本性下沉，氣本性上升，然靜修中反之，故稱顛倒行。
湧泉：在腳底中間的前面。
泥丸：腦內，亦稱上丹田。

靜坐求身直，然忌僵硬，乃讓氣流通暢，輪迴任督，若身僵則肌肉緊繃，氣脈緊縮，必氣流阻塞。

註：任脈與督脈：任脈由下唇的承漿，下行經胸、腹，達會陰，為陰脈之總；督脈由會陰上行，經尾閭，沿脊柱，達頭頂百會，再向前下行，經鼻達人中，為陽脈之總。氣流暢通任督二脈為佳。

靜坐莫執外表而神懈怠。靜求體懈，然求神存。靜坐若神散，則昏昏欲睡。神遊易產雜念，神足導氣順行，順則可疏通經脈之阻塞。神足亦防氣流逆轉，凡逆轉則易見經脈亂而產疾痛。

靜坐腿腳酸痛干擾，此乃修者之障，自參如何方可適之，以平常心態，恆耐對之，此疾必除。

靜坐莫執時限，不求時辰長短，以心態為準，既恆耐，且毅力，也勿刻意貪婪。若神不存，神見散，坐之何為？功不在多，勤者得之。