

Class 2 09/06/2005

### ● 腹式呼吸的重要性

一般人都沒有特別去注意呼吸，但是「氣」決定一個人的生命力，如果能夠調整呼吸為細、長、慢、柔的腹式呼吸，可以減輕心臟的壓力，更可以延長我們的壽命。而且要經過練習，表現於「無為」，不需要刻意去想，自然就是腹式呼吸。如果腹式呼吸做得好，禪坐也比較能夠專注、精神統一。

### ● 腹式呼吸要領

- ✓ 吸氣時腹部脹起，吐氣時縮進去
- ✓ 開始練習時，脹縮的幅度可以大一點；但慢慢地調整到比較微小而自然
- ✓ 細長慢柔、綿綿不斷
- ✓ 由鼻子進出，呼吸不能有聲音
- ✓ 隨息法：不需要數息，只要精神集中於氣的一進一出，注意氣是否進到腹部，並細心感受氣的純度
- ✓ 心情放輕鬆，呼吸才會順暢
- ✓ 吸 分、吐七分，留三分養氣
- ✓ 先天之氣+後天之氣，會合後的生命力可以自動維持器官的健康
- ✓ 內在健康會表現於外在，皮膚更光滑、氣色會很好



在物質充裕的現代社會裡，  
人們應如何恢復生命本有的活力，  
以塑造踏實的人生？

### 『禪』具足生命力

一般人認為會來修佛、修禪的人大都是因為生活不順遂的緣故，比如經商失敗或是失戀，其實這是錯誤的！從禪的廣義面來看，祂是宇宙的大生命力、大智慧力與大造化力，怎會只侷限於遭遇人生不幸的人來修持呢？現代人由於每天生活緊張、工作壓力龐大，所以有很多人發生了「喪失自我」、「生

命缺乏意義」的問題，於是人們便去求助心理醫師。其實求助於心理醫生，還不如求助於自己。要怎麼求助於自己？就是來修禪。

### 禪修可以改善體質

雖然科技進步，但其實人類還是有很多不知道的事情！一般來說，我們應該是最清楚自己的身體狀況的，可是卻有很多疾病至今仍無法從醫學上找出原因；可是藉由修禪，可以讓你愈來愈瞭解自己，不管是生理還是心理方面，祂可說是預防醫學。譬如「肝病」，當一個人檢測到肝功能指數不行的時候，他的肝其實已經損害到某種程度了；可是如果你來修禪，可以透過「禪定」來幫助你在發病初期就及早發現，然後從禪定中，以禪的生命力來調理它，這就是修禪不可思議的地方！

### 靈性的喜樂才是真正的快樂

我們禪修的時候，可以很自然地得到宇宙的生命力、智慧力與造化力。而得到了這種力量之後，你會發覺自己愈來愈快樂，這種快樂是發自內心的，不像是股票漲了、賺錢了，或是升官了，考上大學了...這種來自於外的快樂，一旦當股票跌了、賠錢了，或是被老闆開除了，考試考壞了，這種外在的快樂也就消失了；我們所擁有的是另一種層次的快樂，是別人無法取代的，那就是「靈性」的喜樂。所以，想要得到真正健康、快樂的身心，請趕快來修具有生命力禪法，不但可以讓我們的身體健康，紓解壓力，更能讓我們展現靈性之美。



### 禪宗六祖慧能大師法語（摘錄自六祖壇經）

菩提自性，本自清淨；但用此心，直了成佛。  
何期自性，本來清淨；何期自性，本不生滅；  
何期自性，本自具足；何期自性，本無動搖；  
何期自性，能生萬法。