

■2018/3/20 報到

新來的只有兩位，從美國回來的，雖然沒有參加過，應該也聽了很多。今天發的講義大概全部都發了，有空自己看，我在這邊講的就比較簡潔。一般這個「內觀」再加一個「智慧禪」，智慧禪就是說你能夠有智慧在打坐中能夠離相以外，還要有能力控制你自己要怎麼去做，沒有人帶你的，都是要自己看著辦，該坐就坐，該經行就經行，這些你自己要拿捏得很好。

幾個重要的事先在這裡講一下，因為內觀修行它是很容易入定的，你方法若對是會入定的，所以第一件事情就是你不要管別人，當然要禁語，禁語以外你自己的行為不要去干擾到別人。人家在坐，他下不下座，你不要管他，也不要碰他，自己行為要小心一點。如果真的有人入定，旁邊有人走過不小心卡到他，他倒下去就起不來了。大家對於禪修的境界要稍微了解一下，這是第一點。各管各的，當然是禁語，盡量不要講話，要講話就用寫的，那邊有紙條。

那一般南傳的小參是在另一個小房間，我的小參是 **Open** 的，你的問題，可能別人也有相同問題；他沒有問題，也許他沒有碰過，但是他也希望聽一聽，這個小參就五花八門的。所以我們以過去的禪修經驗，有小參就公開解答，大家聽聽。那不管是新的或者是境界，或者是什麼方法對不對，你可以問，問就寫紙條，紙條就交到這邊來，這是第二點。

第三點就是生活方面，因為有十天，所以不在於早起晚起，大家睡得自然醒，五點起床打板，**5:30** 就上佛堂，然後坐到 **6:30** 小食。你們如果真的要用心，少吃越好，你才會知道不吃的話，氣越旺，越能夠久坐。最少當然中餐要吃，早餐如果早上坐得很好，像上一次何教授的情況，他就聽我的話---狀況如果很好的話，就不要起來，結果他有一次中餐就不吃，那天就體會什麼叫做數息會有波浪型。表示說你打坐很好的時候，有吃沒吃都都沒關係。你要知道初禪的人是不吃飯的，也不睡覺的，所以在這十天你睡不著不要緊張。睡不著，要嘛就來佛堂打坐，要嘛就在房間打坐。我不知道你們女眾是幾個人睡，如果不怕人家吵的話，也可以在房間打坐、靜坐。

小食到八點，新來的兩位稍微注意一下行程表，這張貼在那邊，我唸一下，雖然是一支香、一支香，但是你們是自由的，有的人就比較在意，規定幾小時就一定要坐幾小時，你行就坐。如果起不來，幾支香就跟你沒什麼意義了，根本坐

下去就起不來，超過這個時間了，所以不必在意作息時間。那吃飯比較重要，吃飯就是過了時間不吃，人家收起來，你就不能吃了。如果你坐得很好，不要吃也沒有關係。

中午我們原則上 10:30 結束，正食 10:45 到 11:15，因為一般正食都要在午前十二點。那午休是 11:30 至 13:30。再下來第三支香。如果你有吃藥石的話是 5:45 到 6:45 一個小時，這中間你都可以去吃，藥石就比較簡單一點。我跟香積組講，來這裡是學打坐，不是學吃飯，所以不要太注重吃飯，有吃沒吃都好，那因為我們法爾禪修中心的義工比較少，要做很多的菜也不行，所以你吃的不中意的話，要包涵一下，這也是修行，不要說要吃的很好，那是貪欲，這個給各位參考。

如果藥石完了，你要盥洗也好，要幹什麼也好，晚上七點就上座，然後坐到八點，8:30 到 9:30 大概都會講一些法，所以晚上你就要坐一支香，然後就準備要聽課。上一次有人說課聽得太少，因為你不可能在這裡上課，一般都要到禪修中心去每個禮拜去聽一次課才對，不能來這裡講課，來這裡是講重要的，你要怎麼坐，是最重要。但是遠地的人他說聽得太好，但是太少了。要多看網路文章或者到道場來聽課，那才會聽得到多一點。所以原則上，每一天都有上一小時的課，9:30 就準備講明天要做的，然後十點就安單。大概每一天行程都這樣，只有最後一天不一樣。最後一天本來是有安排的，但他們臨時要用場地，所以我們中午就結束。

那第九天的晚上，還是給你們大家互相分享一下。上一次講得很精彩，三天已經很精彩，十天會更精彩！希望大家說你有進步、你有境界，這樣可以誘發人家的興趣，主要是這樣。那你要跟自己比，不要跟別人比。所以這個最後一天的功課，等爾閑來宣布。第九天晚上心得分享，準備要結束，然後最後一天早上到十一點用餐完就要出坡。這一次比較好，大家都帶自己的床褥，連我都不用，我上次來也沒有用，因為清洗很麻煩，乾脆就自己帶比較簡單，以上大略是生活方面。

再來，內觀真正的法包括六種：數、隨、止、觀、還、淨，所以講 *vipāśyanā* 只是「觀」。那今天發的講義，如果你過去有拿過，這個都是上課的資料，除了零頁那一張。

「你那個講義不要放地上，要重法，弄個東西墊著，把它放在上面。」一舉一動都是修行，對佛、對法、對僧隨時都要在意，不要隨便亂丟。如果你覺得丟下去（放地上），心裡沒有感覺很不好意思，那你的心還差很遠。像這個垃圾在那裡，你看了也捨不得撿起來，我看了就很不順眼，這一點點垃圾在那裡，有的

人走過去也不看一下，那你心中的垃圾怎麼會拿得掉？這些都是在修行，不是在打坐上修行。

這裡面所講的主要都跟呼吸有關，因為你是來學打坐，有境界當然上課就講很多，初禪、二禪、三禪、四禪什麼境界。所以今天發的講義，因為上一次(禪三)有人怕打坐下不來，所以有個小參一、二，那個要看一看。如果你真的進去了，你自己要能夠出來。學佛禪的人，入定、出定，要自己來，不要像世間禪說入定千萬年去了，那個小參一、二你要看看。其他的就是數息，數息的增數減數，這個上課的時候，我會講一下。今天因為是第一堂課，要上零頁的講義，就是十個步驟，這十天要學這十個法。

那境界是靠你自己，如果你進入隨息就有機會進入初禪、二禪。如果沒有，你起碼在數息方面，講義這裡所講的數息幾個方法，你要多聽、多學習，尤其兩位新來的，從來就沒聽過。

現在我先講坐的方法，「內觀智慧禪」主要在求長坐，長短的長，不是在盤不盤，盤腿是菩薩在盤，你現在來盤腿是很痛，所以不一定要盤腿。

一般南傳的坐法比較簡單，有幾個基本坐法：

散盤（坐時，不盤腿，右腳在內或左腳在內均可），散盤你會，散盤是這麼簡單的，你要這樣也好，那樣也好，隨便你。

再來一種，第二種是側坐（南傳側坐）：這樣比較差一點（腳板往外平放）、比較緩和一點。如果你可以這樣側坐，我現在沒有上墊，所以坐得有點困難，你要坐這樣。還有一種就是這樣子側坐，你的大腿壓住你的腳心。兩位新來的要看一下，你如果要側坐，側坐（加上墊）這邊要空出一個空間出來，屁股坐在上墊上，這個腳就不要靠上墊，所以腿部、腳心就向上，不要小看腳心向上，這樣過半個小時後氣就上來了。屁股坐在上墊，腳就跨在上墊的邊邊。兩個方式，一個就是腳板讓它自然，第二個就是腳心向上，這樣這邊被拉住了，半小時以上就開始發氣，這是第二種坐法。

第三種坐法，當然可以單盤，右腳在上或者左腳在上，都有不同的意義，右腳在上面，右腳是右腎，右腎等於是命門，氣源，你刺激右腎，它的氣比較旺；左腎是重吸收功用，所以這個（左腎）壞了也沒關係，如果壞了右腎就很麻煩，因為血氣沒有了。所以一般如果哪一隻腳在上，這看你的腳，跟修行沒關係，跟氣有關係。

修行我剛講內觀是長坐，長坐就要得定，那雙盤的人氣旺，但是他不見得會有定，而且內觀最少一天一夜才像個樣子，如果三天三夜只算小定，三天三夜我坐這樣都不起來，這是小定。如果七天七夜不得了了，快阿羅漢了，坐在這裡七天七夜，不吃不喝坐著，這就已經有果位了，那個耐勁已經很有。內觀是在學習定，定就是從耐性開始。我上課在講 **ṣa**（諦—第一義諦），**śa**（性—體性），跟 **ta**（如—如如不動），這些跟體性的關係。這三個羅馬字的修行過程是「依第一義諦，證入體性，達如如不動」。

好，坐法，你們兩位新來的會了吧，不一定要怎麼坐，自然坐就可以，因為你要觀呼吸、專注在呼吸，所以隨便坐，就可以坐很久，但是如果你是第一次來的話，真的坐一天兩天也會很痛。

告訴你們，我們有一個好的方法，上一次又下雨，天氣冷，沒有在外面經行，我教大家踞腳。踞腳是把地大稍微建立起來，可以久坐，這一部分慢慢的有次第的再講，方法只要選定一個坐法，這一支香我選定了這個姿勢就不能動，不要在那裡一下子換這個，一下子換那個，怎麼坐都好。

我們剛剛講三個方法，一個散盤、一個是腳壓住這裡（腳底心）、一個是腳底往上。這樣的話，你也要注意如果腳底要往上要怎麼坐呢？這個腳要跨到你的鼠蹊部位這邊進來，但也不要壓住鼠蹊，腰部要正，腰部不要歪歪的。你看南傳、還有白衣也是一樣，他們坐得都歪歪的，這不好！歪歪坐一下沒關係，久坐了脊椎會側彎，不行的！不管坐什麼姿勢一定要正確，脊椎一定要正，保持正直。坐下去，我就決定這一小時就不要動，如果你這樣自我的要求的話，專注觀呼吸，你會進步很快。給你自己挑戰，不要痛了就動來動去。

今天我希望大家這十天來要證一個苦諦。我慢慢告訴你苦諦要怎麼證，如果你學內觀，不證苦諦、集諦的話，你們真的白坐了。

剛剛講上一次三天，我們只有四天，後來半天等於是在報告，我們用踞腳，地大通的時候，天氣冷沒有出去外面，在裡面也可以等於在經行一樣。上一次沒有上到經行，那這一次有時間所以我會講一些。但是過去經行有錄下來，你們大概都看過了，你不要來這裡再學法，在家裡就要先用功看一看。

吃飯的影片，這一次有上網，怎麼吃飯？南傳沒有這些法，只有法爾禪修中心才有這個法，這真正在轉你的習性。這一次爾向剛好自己在練習吃飯，被拍下來，網路上才可以看到她吃飯的情況，因為兩三年前台中道場開光她就參加第一期，怎麼吃飯？怎麼經行？她比較熟悉。

十天很有機會，三天（上次禪三）我們那時候已經感覺腳不大痛了，可惜要回家了，所以一般南傳的要五天，五天是一個瓶頸，要忍耐痛苦才不會痛。我們這個方法比較方便，所以三天以後你就會漸入佳境，所以要忍耐痛是在前面三天，一定要忍耐。那我要告訴你怎麼去觀這個痛。今天你們看有幾張腦結構的圖片，我為什麼用這個來說明？我要讓你們用近代科學、解剖學把它用在打坐禪修上，你們會比較能夠去證到苦諦。苦諦就是我對痛、苦跟集這兩個法，我都可以全盤接受，不因為它多痛受不了。再下去你就會產生身體的快樂，快樂也要捨掉。這些以後上課的時候會講，你們自己有空先看一看。所以三、四天以後應該所有的酸痛就會慢慢過去。

好！因為有幾位新來的，圖片裡面有，每一個圖片就告訴你一個方法，像踮腳有兩個方式。你的支撐要順便練練，你要順便練手指。

手指這是肺經（拇指），然後這是心包絡（中指），這是小指（心經），小指無力，大概不大行。肺經（拇指）、大腸經（食指）、這個就是心包絡（中指）、這是心經（小指），看你要用哪隻手，等於是輕輕的支撐你的身體而已，然後你的腳就這麼踮起來。盡量踮，越高就是動到你的腳板、跟你的小腿部分，這就地大。你要從地大、水大、火大、風大開始把它全身能夠溶解。我現在先講這些動作，這是你們明天開始就要去做，如果你腳痛的時候，就開始下來這樣踮腳。你如果踮腳時，默數 1、2、3，慢慢數，數到 300 下，大概 10 分鐘。如果你數得太快那可能沒有，不要數太快，量力而為。

上次禪三我這樣踮腳站 10 分鐘，我的腳板就痛了，被塞住的地方，它就慢慢在痛，在酸在痛的時候，還不要下來，因為它就是要解決你的痛，氣要通了，結果你提前下來，就白費功了！下次還要再來！你要撐著，忍耐、忍耐，忍耐到它通過了，那個腳就通了，通的話你就很容易打坐久一點。所以踮腳的功法，對消除腳痛很重要。

上一次有位環跳痛、不通，剛剛講的是小腿跟腳板盡量踮高，如果是環跳這裡不通就要下降，下降一半，這個支撐點可以反射到大腿跟臀部，這樣聽懂嗎？踮得越高，就是腳板、側面、跟小腿。如果已經痛到環跳不通了，環跳是最難通的，如果是雙盤更難通，單盤、散盤就比較容易通，但是有時候還是不行，所以本來這樣踮，現在降一半，還是要踮十分鐘。一般人在經行以為是在活絡血氣，當然他也在觀。那種觀，我們用的方法都直接用你的六、七識來轉你的自性。這一部分只有法爾禪修中心才在傳這個法，一般只是教你專注正念觀怎麼走而已。

再來，這個打坐的姿勢不行呢，不行要跪著也行，因為你是要專注呼吸，專注觀心，腳擺什麼姿勢這不是很重要，重要的是要長坐。我如果跪下可以坐 10

小時的話，那你也可以跪。注意這個觀念，內觀一定是長時間的打坐用功，所以這個盤腿、不盤腿，不是很重要。

你要當菩薩那時候再盤腿，要成佛那時候再盤腿，沒有氣的時候，盤腿很痛。「你有坐過嗎？你有打坐過嗎？」「有啊！」「你有嗎？」「有！」有的話當然可以雙盤、可以單盤，你試試看散盤，因為你要禪修十天都是要長坐，所以你要自己看著辦，那跪著也好，或者甚至於坐在椅子上，兩條腿掛在那邊也可以，因為你是在專注觀呼吸。

內觀是數息、觀呼吸，觀呼吸之間有止跟觀在做。一般人都是守定點、守鼻尖、守小腹，東南亞最大的兩個派別就是這樣，這不是佛說的。佛說的就是動中在攝受你的念，在我呼吸多長，呼吸多短，我都專注看著它。那呼吸有時候長到腳趾，這樣才可以分布整個身體。釋迦牟尼佛從來沒有叫你觀鼻尖，而是從鼻端處在觀呼吸進出，它就會一直下去，不會一直守鼻端這裡的，所以這個技巧上要先了解。

好，那坐的方法大概是這樣，選好了坐法後就不要再動，起碼這一支香 1 小時我就不要動，你要這樣給自己要求，不要在那裡動來動去，痛的時候又動來動去，痛才要「觀苦諦」。因為你們新來的，如果沒有聽過課，有空趕快看看那個表，佛說的十六行相的表，四聖諦一苦、集、滅、道。身、受、心、法好像沒有，因為這個要講課，講太多的話，會佔很多時間。他們學了兩三年，你們如果沒有聽過課，也沒有看網路文章，你一下子要吸收是比較困難。坐的方法已經交代完了。

現在手要怎麼放？有關手，你們聽一聽，這邊右手是佛菩薩的手，這邊左手是我們凡夫的手。如果是密法來講，手上下擺放時，就一定右手在上，佛菩薩保護你。如果手印內外的話，右手一定在外，這是基本原則。那你說有沒有反過來的，一舉手一投足都是手印，越高的手印越隨便擺著。我這個一抓袈裟角就是手印，這定力很高的菩薩，定力最高的佛就是這樣子，隨便一擺就是手印，因為祂定力已經足夠讓手印發揮威力。那我們不行，我們沒有辦法入定的時候，就要靠佛菩薩來保佑，所以還是用「定心手印」是正統的。

有一派用觀世音菩薩的手印，那是左手在上，這是從天童山傳出來的，日本也是這樣子，所以我們台灣有寺廟學日本的也是這樣。不能說他不對，但是你懂得這邊左手是凡夫的手，除非你很有定力，可以左手在上。另外還有這樣子的手印，姆指壓中指，雙手分開放膝蓋上，那西藏密教的人最多。

因為我們身體的結構都是這邊(左)跟這邊(右)一定要合在一起，才能有兩邊

能量交流，所以一定要合在一起較好。身體要這樣子，手也要這樣子，才能夠運轉。如果你這樣子雙手分開放的話，你覺得也有氣呀，我的說法就是這種氣是外來的，不是你自己培養出來的。

我們打坐禪修練氣靠自己，這個氣我練，是我自己的。如果被人家加持灌氣，像你常常喜歡去請人家加持加持、灌頂灌頂，那是他的心力，給你灌完了三五天後就沒有了，因為那是有為法。所以你自己要依你自己練出來的氣修心，觀呼吸，觀、觀變成你自己的東西，你自己的氣永遠不會喪失掉。感冒，氣會失掉，你再花一點時間，三小時就把氣救回來，不會失去。

上次有一個人來參加了，他說以前參加內觀什麼身體失去知覺了，怎麼樣、怎麼樣…，講得好像境界也蠻不錯，已經快進入二禪了。他來此處用內觀，痛還是照樣痛，氣也沒有，表示氣已經 lose 掉了，那個都不是真的你的，所以不要貪求方便，不要貪求什麼氣，台灣俗話說：要吃蒼蠅自己抓，這聽過嗎？這是一種不雅的俗諺語，你自己要得到什麼東西，你自己要付出代價。打坐也是這樣，你要修密法，要修短期成就的大乘法，佛菩薩祂可以幫助你，但是你沒有那個根基，所以還是老實的慢慢地自己練觀呼吸。

上一次也有人報告說愛睡覺、昏沉或者是腳痛，你還可以用方便法一寶瓶氣。寶瓶氣是吸一口氣以後，就不要再呼吸，身體放輕鬆，你可以耐過 1 分鐘算不錯，如果 30 秒、40 秒以下的都不及格。有的人氣很旺，閉氣卻不久，那些卡到鬼神的，氣很旺哦，每一次可以現什麼、見什麼，講得天花亂墜。若你跟他考試，叫他閉氣、不要呼吸可以多久？大都不到 40 秒，那個氣不是你的。所以你如果認真打坐禪修，自己觀呼吸練上來的氣，起碼都要 50 秒、60 秒、70 秒以上。你如果身體腳痛的話也可以這樣做。

當然對於腳痛，內觀是觀「苦諦」，所以不怕它痛，越痛我可以越觀它；觀不是對這個痛觀，要真正講到苦諦的時候，再告訴你怎麼修，這個很重要。如果學佛不把這個學會的話，你對苦、受這兩個法沒有突破，後面的心跟法就沒辦法修，所以第一階段一定修苦跟受，身的痛，這兩個要先修。今天先講初步的，你明天要做的先講一些，隨時都要做的。

那講到打坐方法了，再來是呼吸，你們第一天要學習的是「自然呼吸」法，什麼叫「自然呼吸」方法？就是說我在呼吸的時候，我不動到我的胸部，我不動到我的腹部，你說我以前呼吸都可以下到丹田，吸氣吸很長啊！你要入定就不能這樣，放棄過去的法。我們以前都是這麼在學，那個都是不能入定，為什麼？你可以吸一口氣吸很長到小腹，那吐出去也很旺，這種氣過頭，太旺了，你入不了定，知道嗎？除非你旺得讓你開悟了，打破色身，進入無色界，直接修心，那還

好；如果沒有，氣很旺而已！那些練氣功的不是這樣嗎？躺在那裡，汽車可以壓過去，他氣很旺，擋住汽車壓，但是他沒有定，這個不是定，是氣護身，所以打坐不要以練氣為主，以練氣為主你會變成魑魅魍魎。你會變成龍，龍的氣也很多，天龍八部這些氣都很旺，為什麼它們進不了梵天？沒有定，只有練氣。所以練氣的人，不能得到大定。那你說沒有氣，沒有氣也不行，更進不了定。

內觀慢慢的自然呼吸，就是讓你緩慢地去進展這個氣，所以你要耐煩的去觀。好了！呼吸時不要動到胸部，不要動到腹部，論典講的從一麻一麥開始。一麻一麥是這麼一公分還不到，你要從那裡開始，所以這個是靠你自己慢慢這麼練。如果有打坐過，大部分都不會那麼短，但有可能因為太勞累了，一上座是不長的，跟一麻一麥沒有兩樣，吸一點就沒有了，因為不能動到胸部，不能動到腹部，所以這個呼吸是很短的。

這個今天發的講義，零頁就是告訴你十個步驟，第一個你要先學這個自然呼吸法。不要太急躁，不要動到胸部，不要動到腹部。你說以前我已經習慣了，習慣你要回過來，因為你要學內觀，內觀是在觀呼吸之間得定，不是在練氣中得定，知道嗎？所以古代他們是這麼在修的。這個你要看那一張講義，我現在就在講第一頁的十個步驟，這十天裡面你要學，看你可以做到哪裡？

第一個講自然呼吸法，從一麻一麥，這裡面包括根塵識三和合。上一次有一個心得報告說：鼻根對於吸進來的空氣，然後你觀著它，根塵跟你的識三和合在一起，你現在就依這三個法，在你的呼吸之間去觀，1-2·1。如果不數，像某某人他不數，不數他也有進展，因為太短了你數不了，你知道嗎？沒有到可以數到4以前，可數可不數。要數1、數2這個數的時候，是因為我心會散亂，所以我要數1、數2。如果我心也不會亂想，那我認真觀，這個進氣雖然很短，我還是可以看著它，然後再吐出去，進出、進出都在鼻尖進去，深入鼻腔一公分、兩公分、三公分、四公分的地方。論典所講的，它從4起跳，你要數1-2-3-4的時候才開始數正式的數息，如果你沒有到4的長度，表示你的氣還不夠，不必數。它隱藏這種秘密，你知道嗎？

我們以前也不知道這樣，所以我們在1-2·1這樣數，也還是不錯啊。那你不數，那麼短我觀著它也可以；如果你要數的話，起碼要到這裡頸基部，你的鼻端經過喉嚨到肺部的上面，這裡有15公分左右，知道嗎？彎彎的這樣進入，你要觀著它，它走的是這樣鼻端進去，到這裡喉嚨的時候，如果你可以吸到這裡，從一麻一麥到半個手指頭，到一個手指頭（一指長），到一磔手，一磔手從這裡（中指）到這裡（大拇指）差不多了，一磔手本來就是中指跟這邊（大拇指），彎的話到這裡，差不多15到20公分，這個時候你就可以數，數1-2-3-4，到這裡剛好符合它最低的標準可以數。

如果可以數 5 了，5 再來往下去了，6 可以下去了，7 也下去了，如果 10 已經可以數到腳趾了，那就是要改變方式。這裡面有幾個名詞，數息法有很多境界，這是佛教導下來的，真正的有六、七個名相，你要看第六、第七、第八那裡就提到，不是只有光這麼數、這麼數，它有很多變化。

但是今天因為你們是第一，要學習的就是你要練習自然呼吸，不動到胸部，不動到小腹，這麼進氣多少？從鼻端可以進到喉嚨的基部這裡，這邊的話才可以開始數。開始數的話，起碼開始數一定可以達到 4。你們現在，今天、明天，今天當然沒時間要等明天，先做一下這個，體會一下。你說以前呼吸太簡單了，現在教我這樣做，我反而不會呼吸，真的不會呼吸呀！半麻一麻，半麥一麥。好了！現在試試看，大家隨便坐，專注練習呼吸，就是自然呼吸的方法。如果你已經可以自然呼吸，那就仔細觀它，我的鼻尖跟空氣跟吸進來的路徑距離多長，你都要仔細去觀它。方法簡單，但是這是一般的打坐能夠進入初、二、三、四禪的基本。這裡基礎打好了，你就覺得好像氣越來越長。

如果老參你的氣很旺，那你光進半公分，然後就吐，進半公分又吐，這樣也是可以讓你的身體充滿氣。那就是說過去從半麻一麻、半麥一麥，一直擴充到一磔手、一疇，一疇就是三公尺左右，那麼長在身體繞，繞到身體充滿氣的時候，這個氣進不去了，所以呼吸就越來越短，變短！這個以後再談到初禪、二禪、三禪的時候，再跟你們講，到最後為什麼不呼吸，也是走回頭路。所以你現在開始半麻一麻、半麥一麥的在呼吸，到最後高手的時候也回到這樣，從這個一麥到半麥，然後再來一麻，然後再半麻，半麻再來就等於快不呼吸了，所以呼吸走到最長，到最後慢慢縮短到你剛開始學呼吸的狀況一樣的。好了！現在我不講，大家練習一下，體會一下，不動到胸部、不動到腹部，到底怎麼呼吸？