



一行禅师

著作：行禅

获得更多新鲜空气

Getting More Fresh Air

再经过几天之后，试试做这样的改变：

步行时，在每一次出息中多走一步。

例如，你原来正常呼吸之韵动是 2-2，

那么换成 2-3 走走看，并且重复四、五次，

然后再回到原来的 2-2 类型。

当你出入肺部的空气较平常来的多的话，

会使你感觉更健康。

在平常的呼吸中，

你从不完全地将肺部中的空气排出，

总会有一些积囤的空气遗留在肺的底部，

而当你在出息时，

能多走上一步，

那么这些空气则会被排挤出。

但也不要超量地来做这种动作，

四至五次就够了，

再多了便会使你感到疲惫。

因此四、五次之后，

便要回复为正常的呼吸韵动。

再过约莫五分钟后，再重来一次。

请记住，是在出息时多走一步，

而不是在入息时。

这样实行着几天之后，

你会想要在入息时也增加一步。

你的肺似乎向你说着：

「如果我们能采取 3-3 的呼吸韵动来取代 2-3 的韵动，我们将会非常高兴。」

试着这样做看看，

但必须要在那种意愿很明显时做。

那么这种改变将使你感觉很好。

然而，要记得只能做个四、五次，

就得回复 2-2 的韵动。

几分钟后，先从 2-3 韵动开始，

然后再做 3-3 之韵动。

数月之中，你的肺将会更为健康，

且你的血液循环且将更为顺畅。

昔日的那种呼吸习惯将会改观。

例如，从 2-2 的韵动变成 3-3 的韵动，

并成为你行禅时

新的正常呼吸韵动了！



此检体版资料录自一行禅著作 HTML 版（繁体）