

三、呼吸

呼吸自然 由粗而細
而微而靜 氣息暢通

靜修入座後，舌抵上齶，雙目微閉。吐納三下，即深呼吸三次，志在排出肺腑污濁之氣。自然呼吸，以意體會，入靜後逐漸忘卻。呼吸自然，由粗入細，由細入微，由微漸靜。一呼一吸、若存若亡，漸漸悟得體內之氣機動靜。古曰：靜修從息起，入靜功夫在靜息。

師曰：呼吸如絲意若存，	又曰：呼吐吞納巧，
天地真氣為吾取，	天感靈氣早，
吸進呼出內外理，	吸收外能量，
地法天來人效地。	地濁益生了。

註：以上二偈冠首為“呼天吸地”。靜修由淺入深，初時意守呼吸，同時注意體內氣機之動靜與呼吸之關係與配合，漸漸地忘卻呼吸。經長期習修，體內真氣漸漸與天地之真氣溝通而融合。