



新視界叢書007

NEW VISION

新世紀・新觀念・新人生

呼吸の

日本呼吸大師原久子權威著作

革命

原久子◎著

許惠凌◎譯

法味書院心光工作室主持人

王靜蓉

《心靈簡單就是美》譯者

資深瑜珈老師

沈鳳財

黃漢耀

聯合推薦

新視界叢書 007

新世紀・新觀念・新人生

呼吸革命（呼吸を変えれば、未來がひらく）

出版◇新路出版有限公司

作者◇原久子

譯者◇許惠凌

發行人◇黃漢耀

出版總監◇郭定宇

執行編輯◇林禮寧

營業部◇台北縣三重市重安街102號8樓

編輯部◇台北縣三重市重安街50號2樓之3

電話◇（02）974—8139

傳真◇（02）974—8135

讀者服務專線◇（02）977—6798

郵撥帳號◇18939001 戶名：新路出版有限公司

局版台省業字第301號

總經銷◇新雨出版社

電話◇（02）978—9528 傳真◇（02）978—9518

排版◇華馥電腦排版公司

出版日期◇1997年11月初版一刷

定價◇180元

ISBN 957-98983-7-5

◎版權所有・翻印必究◎

版權仲介：京王文化事業有限公司

KOKYUWOW KAEREBARA MIRAIGA HIRAKU

© Hisako Hara in 1996

Originally published in Japan by K.K. LONG SELLERS in 1996

Chinese translation rights arranged through

KEIO CULTURAL ENTERPRISE CO., LTD in 1997

呼吸革命

作者◎原久子

譯者◎許惠凌

〈推薦序一〉

深呼吸，智慧的來源

王靜蓉

在幫別人做身心靈工作時，我會先讀他的身體；在讀身體之初，會先看他的呼吸狀態，是急促而淺，還是既深且長。呼吸狀態顯示一個人的心，不安的人，他的呼吸必然是急促淺短的。

在幫對方做過身心靈工作後，自然而然的，他的呼吸從胸部下降到腹部，變得專注、深沈而集中，在一個很放鬆的狀態，放鬆他的思慮，放鬆他的煩惱，放掉他莫名的緊張，只是休息，休息，休息。

在休息裏，他復原了。他得到靈感，知道怎麼回到生活裏來。

日本冥想工作者原久子老師把這種復原且得到靈感的狀態，稱為「得到潛意識的援助」，這的確是極為重要的一件事。

因為平日我們全用表意識而活，表意識是頭腦層面的，它是非常侷限的，它遇到煩

惱總是剪不斷理還亂，想不出什麼好方法來，反而自縛縛人，痛苦不堪。表意識不懂得放鬆，日常的自我期許，思考方式，工作壓力，使我們緊張，腦波呈現 β 波狀態，人們甚至靠著這種緊張來維持工作動力，殊不知如此會累積成病。但是潛意識懂得這個道理，潛意識無所不知。

當我們放鬆，腦波就從 β 波回到 α 波的狀態，甚至更放鬆的進入 θ 波。此時，靈感如泉湧，臉上自然欣然微笑。

我就經常在靜心的過程體驗到深度鬆弛，靈思泉湧，瞥見光，瞥見神，無限歡喜。放鬆真的是一件最重要的事。人們總以為放鬆會了無鬥志，其實，放鬆是為了和自己更連結。放鬆不是懶，是愛自己，照顧自己的神經系統，求助自己，而非醫生。

我們的緊張是不知不覺發生的，有一個朋友老是笑他自己是「緊繃在當下，而不是放鬆在當下」。而有一種改變緊張的簡易方法就是：

深深呼吸，用腹式呼吸，而非胸式呼吸。

不論你接觸任何一種修行法門，南傳佛法、北傳佛法、瑜伽、內觀禪、太極拳、奧修靜心、天主教靜觀……，一切法門都離不開丹田呼吸，因為人命就在呼吸間。

就需要透過深深的吸氣回到當下，緩緩的吐氣釋放過去，並看見吸與吐之間的那一點空，那只是一個片刻——在氣要轉向外之前，沒有呼吸，就在那一刻，你是死的，但你還是存在，就是這個空隙，它就是永恆。

這種練習呼吸的覺知，能幫助你變得越來越敏銳。

不論何時，當你感覺混亂，你就有法寶——深深吸氣，緩緩吐氣，在等車坐車之時，在工作休憩之時，你和深呼吸在一起。

從原久子老師各行各業的學生見證中，我們驚訝：有許多人每日練習一百次、兩百次、三百次的冥想呼吸，為混亂失序的自己找回平靜清明，就能完成自己的專業成就。

「呼吸革命」這本書為我們的幸福提供一份鼓勵。

許多年前，我在泰國的修行森林裡遇見一位南傳比丘，他的一段話對我助益良深，他說：

「要看看、看看你的念頭，因為念頭會形成思想；

要看看你的思想，因為思想會形成語言；

要看看你的語言，因為語言會形成行爲；

要看看你的行爲，因爲行爲會形成命運。」

感激他提醒我這個真理。而數年後，我更不斷體驗到：

「要留意自己的呼吸，因爲呼吸影響起心動念，這是混亂的根源，也是平靜的來源——它就是智慧的來源。」

（作者爲作家、身心靈工作者）

〈推薦序二〉

值得推廣的身心科學

沈鳳財

人無時無刻不呼吸，思想亦一刻不少的迴繞心頭。只是愈是分秒不少的東西，人們愈是容易忽略它。一般人既不知其重要性，亦不知如何運用它，因此白白浪費了大好平生。身為瑜伽及密宗的鍛鍊者，我時常看到一般人因為不了解呼吸及思想的重要性而無端受苦；也曾多年的瑜伽教授中，看到學員因為進入此中堂奧而得惠，因此這是一門值得推廣的身心科學。

呼吸與冥想的相關身心科學已存在幾千年了，但是在加上科學的包裝或解釋後，人們更容易接受。這本書的兩大重點，一是呼吸，一是冥想。呼吸直接牽涉生理作用，間接涉及心理層面；冥想則直接牽涉心理作用，間接涉及生理作用，這些作用在書中都有點出。

美國林肯總統曾說過，人過了四十歲要對自己的面貌負責。在一個以物質主義及個

人主義為導向的西方社會，都能有此體認，更何況是向來認為「面由心生」的中國社會，應當更能了解心中思想對外在的影響。而冥想更是思想中的思想，是成就哲學的來源。事實上，我們可以說，冥想是強力的思想鍛鍊。經由冥想，一個人可以大為增強自己的心靈能力。對一般人而言，本書所教導的技巧幫助極大。

本書另外難得的一點是，作者在提到冥想時，除了肯定積極正面的思想外，也強調淨化心靈的重要。在現代社會中，積極正面的思想可說有點弔詭。因為往往在強調積極正面時，只考慮到自身，而自身的正面有可能是他者的負面，因此本書提出淨化心靈的重要性，而不是單純的譁眾取寵。

雖然以瑜伽及密宗鍛鍊的角度而言，本書並未涉及人生最深的課題，也不可能包含所有影響身心全貌的法門，但作者必然希望讀者能因此進入生命更深的奧秘中。這點將有待讀者再行深入了解了。

（作者為阿南達瑪迦通訊主編、資深瑜伽老師）

〈推薦序三〉

珍貴的一口氣息

黃漢耀

呼吸，攸關性命。

那一次半夜口渴，起床倒水喝，迷迷糊糊的，還擺盪在精采的夢中世界。微溫的水一口灌下去……。

慘了！

沒有協調好的喉頭，讓水跑進氣管。窒息了！剎那，空氣只出不進。我非常緊張，馬上搖醒內人，請她用力拍我的背。沒有效，水仍在氣管裡。

我「呃，呃，呃」，像被撈出水面即將斷氣的魚，再怎麼用力吸，還是進不了氣。腦袋閃現不祥：叫救護車火速送醫院，也絕對來不及，完了！

情急下，我用背猛撞冰冷的牆，也腳跟著地猛跳。依然無效！體內的氣越來越少……，難道今晚死神找上了？

我頹然跪了下來，面對電扇的強風，丹田用力，使盡最後餘氣，大叫一聲「哇」

（事實上無法叫出聲音）。

氣管似乎開了道細縫，滲進絲絲的空氣。無比珍貴的救命之氣！我繼續「呃，呃，呃」努力自救……。

手足無措的內人笑了。臉上掛著淚水的我擠出一抹苦笑。淚，不知是悲傷自己的命運、用力過度，或瀕死轉現生機的喜極而泣。

維生的呼吸與「一口氣」，竟是那麼寶貴與不容易。

（作者為做夢大師Workshop指導人、《心靈簡單就是美》、《你是做夢大師》暢銷譯者）

作者的話

我提倡冥想呼吸法，是一種新式的呼吸革命，希望把實現自我願望的方法介紹給大家。

人生中會實現什麼事情，端看你平常想些什麼。換句話說，在你平常所思考的事情當中，最常讓你去想的事情，將會在你的人生中決定一切。

人類生存在三度空間，但我們的心屬於異次元，這兩個次元是不相同的。異次元中的想法或感覺，有一部分會在三度空間中實現。一個人命運的好壞，取決於平常你心中的想法及感受。

或許有人認為，我心裡想些什麼是我的事情，我愛想什麼就想什麼，但事實上你的想法時時刻刻都在影響你的人生。

心的世界和我們所在的世界一樣，都有能量不變的法則。因為想法是一種能量波動，所以我們每分每秒所想的事，都會保留在潛意識中。例如，抱持消極想法的人，總

是煩惱東煩惱西，認為自己做什麼都不行。所以，他的心裡就堆積著一堆消極的能量，有一天，這些消極能量就會反應到現實生活上，讓他諸事不順。相反的，抱持積極想法的人，凡事都積極進取，積聚在他體內的當然就是積極的能量。於是在現實生活上，他總是擁有比別人還多的好運，過著順心的生活。我們因此瞭解，不同的想法帶來不同的人生。

我奉勸那些想改變現實，想過順利人生的人，從現在開始改變自己，凡事抱著積極樂觀的想法。在你用積極樂觀的態度生活時，你將發現，人生正朝著充滿希望的未來前進。

大多數的人都知道態度積極的好處，但在碰到事情時，卻又不由自主引發消極的心理，令他們非常困擾。這本書主要就是針對這類型的人所寫的。

書中所提到「呼吸的祕訣」可以把消極的思考導向積極。大家只要改變每天的呼吸方法，就可以讓我們永遠保持積極的想法與態度。

經由本書，可從我所提倡的呼吸革命，讓心情平和。如此一來就不再出現消極的想法，心中洋溢著希望及喜悅。你將發現，一個充滿希望的未來正等著你去探索。

目錄

推薦序一 ◆ 深呼吸，智慧的來源

王靜蓉

推薦序二 ◆ 值得推廣的身心科學

沈鳳財

推薦序三 ◆ 珍貴的一口氣息

黃漢耀

作者的話

第一章

呼吸革命的奇蹟見證

恢復健康、縮短睡眠時間！注意力集中、增加想像力／〇二五

冥想呼吸法的空前效果——潛水夫發生「潛水病」的機率驟減！／〇二八

令人吃驚的效果——半年實現當老闆的美夢！／〇三〇

一天一百次冥想呼吸治癒胃潰瘍！連醫生也難以置信／〇三三

減肥成功、人際關係改善、得到自己的實驗室！／〇三四

「徹底實行」的威力！和七十位一流人才結緣的冥想呼吸法／〇三六
持續二十年的老毛病，參加一天的研習會即痊癒！／〇三八
我深深感謝冥想呼吸法救了我！／〇三九
輕鬆戒掉多年的煙癮！／〇四一

第二章 開創未來的呼吸革命

你們是否誤解了「冥想」的意思／〇四五
「自創的冥想」最危險／〇四七
想學習超能力沒有好處／〇四九
賽巴巴令人欽佩的特質／〇五一
在三天的祈福會中和賽巴巴面談／〇五三
「大家和我一樣，是神的化身」／〇五五
賽巴巴為何要在大家面前展現奇蹟？／〇五七
「愛」超越因果／〇五九

第三章

因自己的改變而改變周遭的人／〇六二

讓「身・心・靈」完全改變的驚人方法

冥想呼吸法讓肉體、精神、靈魂三者合而為一／〇六九

靠自己控制「內心想法」的方法／〇七〇

和禪界高僧一樣進入深度冥想的狀態／〇七二

隨時可得到潛意識一〇〇％的援助／〇七四

隨時可以左右人生的抉擇／〇七六

不論何時潛意識都可以帶領您走上更好的人生／〇七七

沒有人提過的「緩慢呼吸即能長壽」理論／〇八〇

呼吸的本意為何？／〇八一

呼吸能讓肉體發生作用的秘密／〇八三

冥想呼吸法可以改善全身的血液循環／〇八四

丹田呼吸法帶來令人無法置信的效果／〇八六