

章节		内容
8		<u>SOHAM 随息静坐法</u> 呼吸在静坐的 3 个步骤里，是一个重要的环节。就像 BABA 所说的我们的生命是在一呼一吸之间。掌握好呼吸的方法是非常重要的。
		一般人在开始学习静坐的时候，都用肺部来呼吸，这是错误的。正确的呼吸法是腹式呼吸法。腹式呼吸法是呼吸时，把氣导向小腹丹田，一切以丹田為呼吸的中心。剛開始的时候，也许你会觉得不自然，必須經過一段時間的锻炼，才会習慣这种呼吸的方法。
		在开始学习静坐的时候，我们选择用 SOHAM 的呼吸法。SOHAM 的呼吸法就是，当空气吸入的时候，在我们的意念里，轻轻地念 So，呼出的时候念着 Ham。加上腹式呼吸法在每一次的吸气时，把气灌到腹部去，应用横膈膜来帮助我们的呼吸。
		BABA 说：在静坐时，呼吸要轻柔、持久、要慢长、要平均，甚至把粉末放在鼻子前面，粉末也不会被干扰或被吹走。
		初学静坐的人，要他们一下子静下心来，不要胡思乱想，是非常困难的。所以不可要求初学静坐的人立即就能进入静坐的狀態里。我们学习 BABA 的 Soham 呼吸法，就是要把我们的意志集中在每一次的呼气和吸气上。這樣反覆的一呼一吸的默念着 Soham，漸漸地就可以把我們的心安定下來，有效的控制我們的思維，帮助我们进入静坐的状态里。当我们掌握了观注在 Soham 的呼吸法后，再来进行第二个步骤的静坐，便更容易上手了。
		在还没有练习 Soham 呼吸法前，我们也可以唱颂 OM, 或是 Gayathri Manthra 来平静我们的思潮，从而协助我们进入静坐的状况。