

數息療法

釋宗惇、釋恆礎

一、前言

臨床上，臨終病人能夠瞭解自己的問題，並且有一種法門幫助他超越死亡的情況是可遇不可求的。大部分病人有身體的障礙，也有心性成長的障礙。身體的障礙可以透過醫療團隊的治療改善，心性的成長卻無法一步登天，無法單憑認知層面的調節或陪伴就可以幫助病人達到善終，而是需要在照顧的每個階段中，幫助臨終病人釐清問題，看到每個問題的本質以及努力的目標，從方法的練習中體會「一心」、感應靈性，產生內在力量，進而達到善終。

過去的經驗中，數息療法為癌末病人靈性照顧最重要的六種法門之一，特別對於呼吸困難的病人有緩解身心症狀的療效。佛陀在《四十二章經》中談「人命在呼吸間」，說明生命的脆弱、無常，同時也標指了人都有可以從簡單的呼吸中去體認生命的意義、開發超越意識控制的能力。因為呼吸是人類進化中維持生命的重要機轉，也是生理與心理之間最重要的連結，屬於自律神經系統，不受意志控制。一般人呼吸與心念是脫離的，平常東想西想不會影響呼吸的進出，修行人學習從調節呼吸（身）進而調節心念，從覺察心念讓身體與心理合而為一，培養身心的安定力、穩定力、覺察力與敏銳度。數息到一定程度時（進入禪定境界），生命可以完全在自己的掌握中，可影響自主神經的運作，進而從生命束縛中得到解脫。因此數息療法可以幫助臨終病人從「覺空」與「識慧」中超越死亡恐懼。

二、實做

實際練習數息療法要從調身到調心。調身時要注意到（一）環境與衣著，（二）放鬆身體：分別活動頸、肩、腕、軀幹、腳等筋骨，（三）配合毗盧七支坐法調整坐姿，（四）觀察呼吸，（五）下座等步驟。

（一）環境與衣著

1. 選擇安靜、空氣流通的環境，
2. 穿著寬鬆的衣服。

（二）放鬆身體：活動筋骨——頸、肩、腕、軀幹、腳。

（三）配合毗盧七支坐法調整坐姿

1. 盤腿：散盤、單盤或雙盤皆可，不勉強。以大毛巾覆蓋保暖，不要直接吹到風。
2. 坐直：姿勢與心境有關係，身體端正可減少雜念干擾。

3. 結手印：手掌相疊，輕靠臍下三分（讓腰部能挺直），手腳結合有助穩定身心。
4. 平放肩膀與胸腔，順著脊椎幅度自然挺直，有助於呼吸、氣息的順暢。
5. 收下顎：輕微領壓喉結，有助於訓練深長的呼吸，氣不上揚，易安定。
6. 舌抵上齶
7. 眼睛：拿下眼鏡，閉眼或半閉。昏沉時睜眼、搖動身軀或以吸氣、吐氣的動作提神。

(四) 觀察呼吸（練習數息）：將注意力放在呼吸上：吸氣不數，呼氣數一；吸氣不數，呼氣數二……，一直到十，再回來從一數起。

(五) 下座

1. 下坐前，提醒慢慢把眼睛睜開，手放開，兩手輕輕摩擦，按摩眼睛、臉部、肩膀、腰部。
2. 輕輕把腿放下。如果腳麻，不要立刻站起，輕輕按摩湧泉穴，休息一下，不麻時再站起。

將注意力放在呼吸上，隨著呼氣數息，漸漸觀察呼吸的長短變化與身心變化間的關係。一般人剛開始練習時心容易散亂，可以把初階數息的學習目標放在從數息中體驗「心向內」的過程，進而認識「一心」，這是體會內在力量的重要基礎。

靈性屬於第五向度，它跨越時空，不受身體、心理、社會、文化的限制。有形的接觸在大自然中只是很小的一部份，無論物質或感受都不是絕對的真實的存在，都是幻滅的。以數息療法作為基礎，從中培養更開闊的覺察力去探索未覺察的部分，就會產生療效，超越有形身心的痛苦。

三、參考資料

1. 陳慶餘：癌末病人本土化靈性照顧模式。台灣醫學 2004；8(5)：664-671。
2. 四十二章經：大正藏第十七冊，784 經
3. 釋惠敏：禪定與生活。台北：西蓮淨苑，1998 年。
4. 釋宗悃、釋滿祥、陳慶餘、釋惠敏：心經在緩和醫療臨床法門應用初探，安寧療護。2002；7(2)：89-108

四、討論

1. 剛才數息過程中持續的狀況。
2. 數息前後狀態的比較。
3. 對於「一心」的體會。

