

一呼一吸數起。這樣正確循環的數數，可以令你的注意力，加倍集中。

(二) 一樣照上面的方法做，但集中力不放在鼻孔的呼吸上，而是放在腹部的一起一伏上。腹部一起一伏數一，再起再伏數二，數到一定的次數後，再從頭數起。這樣做，加強集中力的功效，也會相同。

請記着：不論你選擇以上第一或第二個方法，都要讓自己自自然然的，柔和的一呼一吸，不可以故意去改變呼吸韻律，使它或快或慢。

當你開始專心作呼吸靜坐的時候，如果你發覺你的思想在開始作動，腦筋在開始想東想西，你千萬不要因此被那些思想所吸引，也不要對它懷敵意的態度。對付起伏

思潮來了，你只要靜靜的，知道它的起伏，不去理會它，讓集中力專注在鼻孔呼

吸或腹部起伏上，即使一分鐘內有五十個思想侵擾你，你也不要因此頹喪，這是初學者常遇到的情境，一點也不新奇，只要你有耐心和有克服的能力，慢慢地，你的思潮自然會減少。（五）

外的「祖孫」，這是甚麼此，援中國的「家族宗法佛門是行不通的，也是違到唐宋以後，感染上中國」，還不該趕快拔除嗎？

師看到這種佛門混俗的景地說：「古來知識不聞奈何末世，以此爲親；吾前坐，後受戒者在後坐，爲師兄，後取名者爲師弟重，必以戒法爲輕，叔伯俗無異，可差可恥，所宜（靈峯宗論五之一）

前，不受染徒，實因佛道從俗一擾清修，次亂佛

此以自身爲典範，才跳出的「家族門限」！

而，各立山頭，分崩離析，這這種法脈的承傳，已毫無增世人以俗眼看待，佛門如三界外、不在五行中的性。這扇宗法主義的門才是！