

靜坐與觀想

調整身心機能與健康
輕鬆掌握生命發展定律

吳大才・宋明清 / 合著



本書綜合儒、道、佛三家
及中國醫學理論，以自然
輕鬆方式學習，達到健身
清心的境界。數萬人學習
證明，效果卓著。

世茂生活
健康系列

B12

封面設計／雨儂



ISBN 957-529-099-2



9 789575 290993
NT.110 00923501

世茂出版社

靜坐與觀想

吳大才・宋明清／合著

靜 坐 與 觀 想

著者／吳大才・宋明清
編輯／唐坤慧・黃素妮
美編／沈虹

出版者／世茂出版社

發行人／林正中

負責人／簡泰雄

地址／台北縣新店市民生路十九號五樓

電話／(〇二)二一八三二七七(代表)

傳真／(〇二)二一八三二三九

劃撥／〇七五〇三〇〇一七

登記證／新聞局登記版台業字第三二〇八號

法律顧問／謝新平律師

地址／台北市廈門街九十九巷八號

電腦排版／龍虎電腦排版公司

印刷／三華彩色印刷公司

初版一刷／一九九〇年十一月

二刷／一九九二年五月

定價／一一〇元

※版權所有・翻印必究

・本書如有破損、缺頁，敬請寄回本社更換

PRINTED IN TAIWAN

序

氣功是中國文化的至寶，它具有強健體魄、陶冶性情、延年益壽、治療疾病、增長智能等多重功能。因此，無論在那個朝代都有重視氣功的學派產生，就連戰國時代興起的諸子百家，也都有相關的著述流傳。歷經數千年的發展過程，加上理論與技術的差距，氣功可能已有二千至三千種的派別形成，各家的重點和目標雖然各不相同，但基本精神一致均是爲了修德、練性及養生。

氣功的對象是人的身心，其目的是爲了使身心健康。它同時也讓人瞭解「動」與「靜」兩種狀態，在人類身心發展上扮演著不可或缺的角色。

雖然「動」、「靜」二者的意義不同，但爲了讓人類生命活動的正常發展，它們卻是密不可分的。沒有練過氣功的人，通常無法自覺「靜」的狀態，也不能明瞭生命的活動定律，反觀練過氣功的人，因爲能主體性的掌握自己「動」、「靜」狀態的定律，所以能調節「動」、「靜」，而使得生命活動更有效率。

「動」是人的天性，但如果要它成爲規律而有效的生理機能時，就不能缺少「靜」

，因為「靜」是生命的調節過程之一，「動」假使不用「靜」來調節，就不能成為優異的「動」。

在人類的生命歷程中，形體的「靜」比「動」要來得難一些，而心性的「靜」要比心性的「動」難得多。靜坐與觀想能夠輕鬆地將人引導至清淨、寂靜的狀態，讓人主體性的掌握生命發展定律，適當的調整身心各機能，成功的經營生命活動。

我們所整理出的靜坐與觀想方法，不僅綜合了儒、道、佛三家及中國傳統的醫學理論，並截取他們的優點。它包含了五種坐法和十八種觀想計畫，都是以自然不勉強的方式循序漸進，姿勢則以輕鬆為主。

觀想是把自己的心融入宇宙萬物中，使小我成為大我，讓無限存在宇宙的生命物質為己有，並將它納入自己的生命活動中，同時減少無意義的消耗活動到最低限度。換言之，練習這種超越凡俗的觀想，能進入清淨、舒暢而愉快的境地，使身心健康、體能壯健。而這個方法在發氣時使用，不容易有偏差發生，所以廣受大家喜愛。

本書所介紹的方法是一代代傳下來的龍形氣功之一，已有好幾萬人學習過，並獲得極高的成果，對於動不動就生病的人想恢復健康、身心沈悶之人想恢復爽朗，特別靈驗有效，且獲得大眾一致的讚譽。

爲此，本書作者特爲您提供有關「靜坐」與「觀想」的學習要領，舉凡習練氣功的方法、效應及注意事項等，均有具體的說明。讀者可視自身需要而熟讀各章節，進而領悟其中之道，相信將會受益匪淺。

作者謹識

目錄

序

靜坐與觀想的概念

一、爲何要練習靜坐與觀想·····	3
二、靜坐與觀想是什麼·····	5
三、靜坐與觀想的姿勢和結印·····	6
四、觀想的分類·····	41
五、靜坐與觀想的作用·····	44
六、靜坐與觀想的呼吸·····	47
靜坐與觀想的具體方法	

一、雲霧洗髓·····	53
-------------	----

二、觀師傳承.....	57
三、人生有情.....	62
1 童真想.....	
2 父母想.....	
3 友人想.....	
四、苦難無常.....	67
1 苦難流程想.....	
2 苦難微細想.....	
3 死亡想 / (1) 老死想 / (2) 病死想 / (3) 暴死想.....	
五、不淨想.....	82
六、白骨還生想.....	86
七、新生觀想.....	90
八、白色毫光想.....	93
九、月輪觀想.....	97
十、大空觀想.....	100

	十一、甘露灌頂想·····	116
	十二、天火焚身觀·····	112
	十三、泰山觀·····	110
	十四、海潮觀·····	11
	1 沈沒觀想·····	11
	2 注水觀想·····	11
	十五、菩提觀·····	122
	1 處於條件好、工作順利的環境時·····	122
	2 處於條件惡劣、工作不順利的環境時·····	122
	3 旁觀世間事物而過著平淡、無氣力的日子時·····	122
	十六、心照觀·····	128
	十七、花叢觀·····	128
	1 春蘭觀想·····	128
	2 夏蓮觀想·····	128
	3 秋菊觀想·····	128

4 寒梅觀想

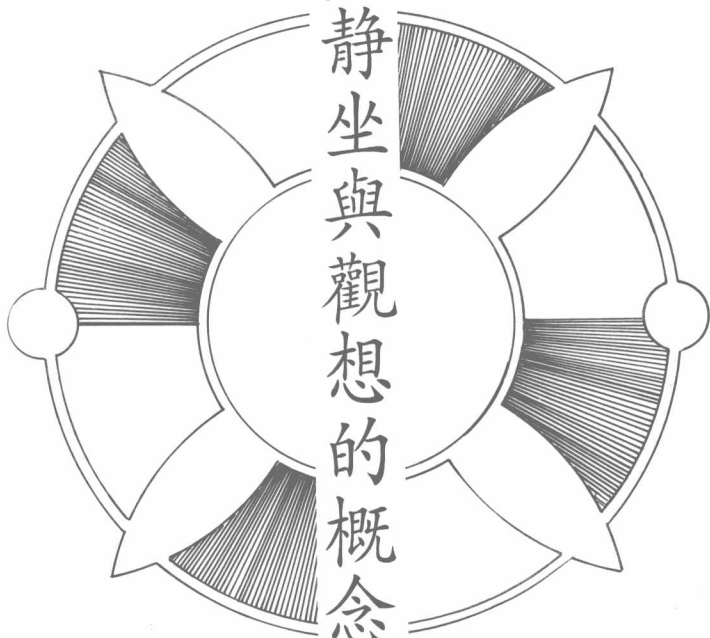
十八、普照觀

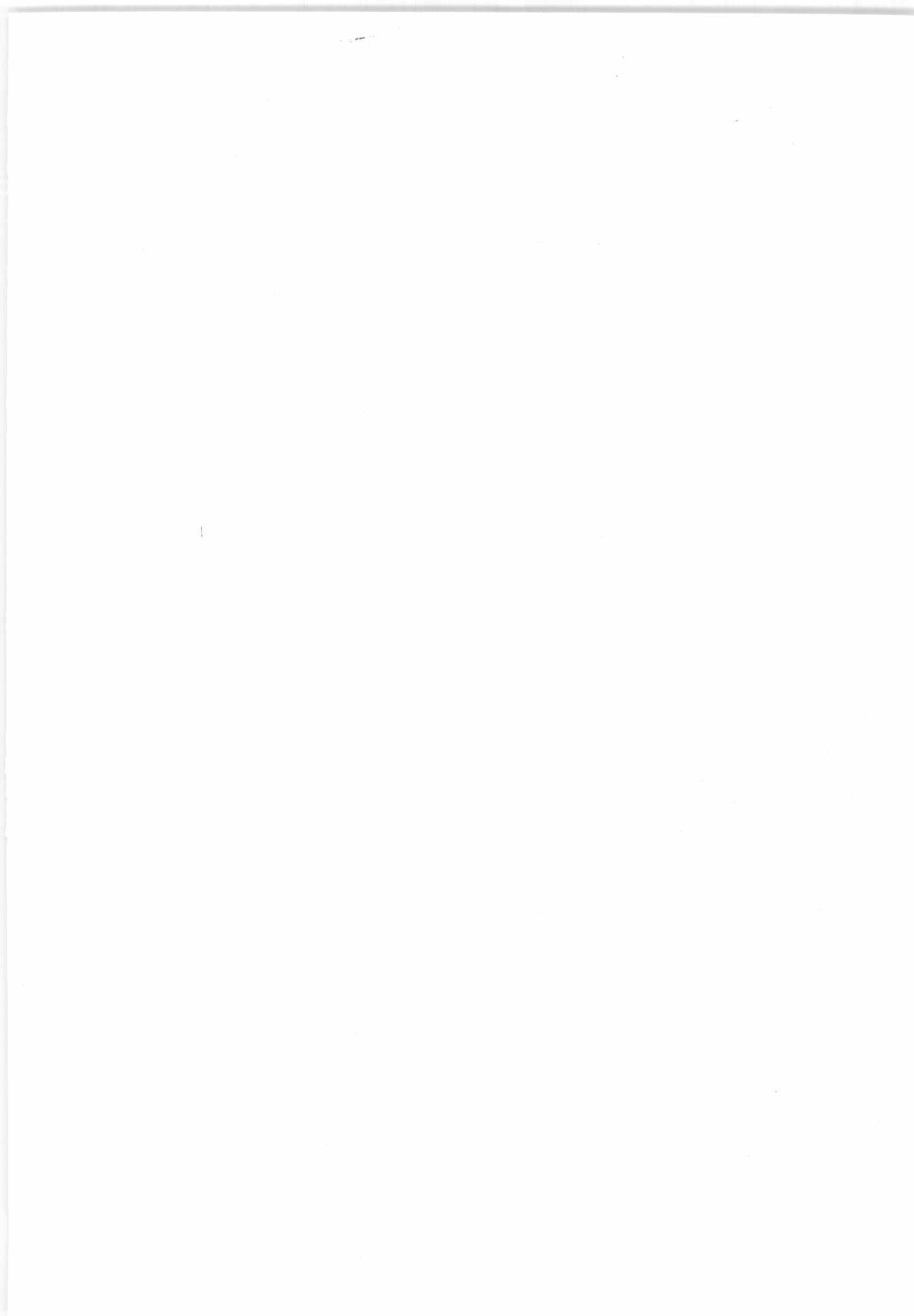
注意事項

作者簡歷

147 143 138

(靜坐與觀想的概念)





一、爲何要練習靜坐與觀想

人身體的本性是「動」，從呱呱落地起就經常在運動之中，這樣的運動是依據求生的本能，無意識的時候居多，等到成長之後，爲了生活而從事各種勞動，有意識的活動開始增加，這種有意識的活動能刺激人體活力，讓活力更爲豐富。但人的運動能力是有限的，智能、體力也受到自己「氣」的限制，如果能充分集中「氣」，自然就能獲得優異的運動能力。

睡眠是一種「靜」的狀態，是人類與生俱來聚集「氣」的方法，不過隨著生活的多樣化，運動的多量化，單單只靠睡眠是不足的。靜坐與觀想能加速培養人的精力、靈能及氣質，激發出使生活更完美、更充實的各種能力。

人類爲萬物之靈是因爲具備智慧的關係，智慧可以創造人類的一切，而智慧的形成則有賴於知識與經驗的累積，以及儲蓄自己的氣並使它運行順暢。靜坐與觀想能充足人體的靈能及氣，使人對於事物的分析判斷益加正確而精密，進而提昇成就事業的能力。

練習靜坐與觀想能調和身心、陶冶性情、矯正臟腑之氣，使之安定。五臟的精氣變

得柔和，神、魂、魄、意、志就會互相牽制，自然不會產生邪念或雜念，並經常保持著惡惡向善之心。靜坐與觀想真可說是讓人進入仁道之捷徑。

靜坐與觀想也是主體性的特殊修養方法，它對調節大腦生理功能的效果，超越睡眠的調節作用。如果練習靜坐與觀想，可以減少睡眠時間、提高睡眠品質、增強作業效能、使人精力旺盛、保持身體輕盈，所以越練習越有樂趣，效果也越來越好。

練習時要注意，不要只求特定的效果，如果氣偏重於某一部位，可能會妨礙五臟之氣的調和，故對靜坐與觀想最好建立「不求功自然則功，不求法自然生法，不求效自然有效」的正確觀念。

二、靜坐與觀想是什麼

靜坐是體外所表現的形狀，而觀想是指內心活動所依據的境地。「靜」不僅有寂靜之意，亦含有清淨之意味，研究「靜」可以發現它含有身心兩面，指身心的形態是靜，而內心是淨的一種特殊境地，這樣的境界使人的生理及心理異於平時。

爲了使人進入靜止狀態和寂靜的基礎，靜坐時要盤坐，身體保持固定姿勢，這樣體內氣血會平穩地按照順序運行，體外也能維持平衡的狀態，這就是從「靜」產生「定」成爲「靜定」的狀態。心神活動規範在特定條件下的狀態稱爲「止」，在這種狀態繼續進行心神所依據的活動，就是觀想。靜坐與觀想如果進行到「靜定、靜止」的狀態時，就可以產生良好的效果，進而由「定止」狀態進入新的階段。

靜坐與觀想能舒暢人的身心，提高人類智能，強化活動能力，佛家稱之爲「止觀」或是「禪」、「定」，並將其視爲修養身心的重要內容。

三、靜坐與觀想的姿勢和結印

靜坐與觀想的練習含有三種基本內容，就是坐的姿勢（坐法）、手的放法（結印）和觀想的方法。坐法與結印是爲了使觀想獲得優良結果的基礎，對於觀想的影響頗大。坐法有結跏趺坐、半跏趺坐、騎馬式坐三種。

結跏趺坐

結跏趺坐是把腳完全交叉的坐法，坐時須使腳底心完全朝上，以大腿及脊尾骨形成三角形來支撐全身體重，也就是張開大腿將雙腳交疊，形成正三角形，並且將身體重心放在三角形之中（圖一）。

半跏趺坐