

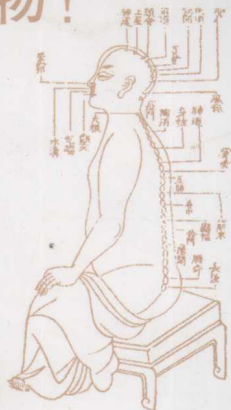


自愈理疗系列

002

送给父母的最好礼物!

第1天，神清气爽；
第10天，面色红润；
第100天，体检指标趋于正常……
疗效才是硬道理!



静

风靡欧美、日韩的自愈疗法

洗心500问

祛病延年 疗效神奇



坐

郭超 著

最符合中国人人体特征的身心理疗秘法

“静坐热”已经风靡美国、英国、日本、韩国等国家和地区，
希拉里、戈尔、NBA 湖人队教练杰克逊等都是静坐爱好者。

静

风靡欧美、日韩的自愈疗法

洗心500问

祛病延年 疗效神奇



坐

郭超 著

图书在版编目 (CIP) 数据

静坐洗心500问 / 郭超编著. — 北京 : 新世界出版社, 2011.6
ISBN 978-7-5104-1906-5

I. ①静… II. ①郭… III. ①静功 - 养生 (中医) -
问题解答 IV. ①R214-44②R212-44

中国版本图书馆CIP数据核字(2011)第101562号

静坐洗心500问

作 者: 郭 超 著

图书策划: 朱丽萍

责任编辑: 董晶晶

责任印制: 李一鸣 黄厚清

出版发行: 新世界出版社

社 址: 北京西城区百万庄大街24号 (100037)

发 行 部: (010) 6899 5968 (010) 6899 8733 (传真)

总 编 室: (010) 6899 5424 (010) 6832 6679 (传真)

http: //www.nwp.cn

http: //www.newworld-press.com

版 权 部: +8610 6899 6306

版权部电子信箱: frank@nwp.com.cn

印 刷: 北京大运河印刷有限公司

经 销: 新华书店

开 本: 700×1000 1/16

字 数: 320千字

印 张: 19

版 次: 2011年7月北京第1版 2011年7月北京第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5104-1906-5

定 价: 38.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页等印装错误, 可随时退换。

客服电话: (010) 6899 8638

《静坐洗心500问》导读图 I

什么叫静坐？

静坐，顾名思义，即静静地坐在那里。但是，本书所说的静坐，或中国文化中的静坐，可不是单纯地坐在那里就了事，而是包括一系列的身体姿势、呼吸、心理等方面的要求。因此，静坐只是一种统称的名词，佛家的禅定、止观，乃至道家的胎息、内丹术等等，凡是摄动归静的方法，都可以称为静坐。（见本书第2页）

什么样的人适合静坐？

无论男性女性、年龄老少、心思灵活或不灵活的人，都可以静坐。只有性情浮躁、好动不好静的人，通常不喜欢静坐；假如愿意做的话，也能够做出相当的效验来，但比较那些性情安定的人，得效要慢一些……（见本书第62页）



静坐能让人长生不老吗？

若把“长生不老”理解为延缓衰老，延长寿命，那就是完全可能的。因为经常练习静坐的人，排除了负面的情绪，让心灵处在一种健康、安详的状态，让身体时时处于一种保养的状态，就能最大限度地防止疾病和意外的发生……（见本书第30页）

怎样选择静坐的环境？

凡静坐首要选择环境，最好是山林泉石之间，其次是郊外旷野之处，若市场里弄有声音喧哗吵闹的地方，皆不相宜，人声、车声、机器声、音乐声、戏曲歌声、小儿哭叫声，要一概避免。这样就是使耳根清净，听神经不受刺激……（见本书第54页）

《静坐洗心500问》导读图 II

静坐时为什么要盘腿？

静坐时须将两腿盘起来，是因为盘腿可以缩短血液通道，这样心就可以静下来。有人喜欢端坐于石上或椅上，两腿垂下来，双目紧闭，这样静坐，实未得法，而且极难得到入定功夫，因为身和心的关系极为密切，四肢缩心必宁，四肢舒心必散。静坐时一盘腿，四肢便蜷缩起来，由于身体收敛，其心便容易入静。（见本书第76页）

静坐时怎样凝心？

静坐注意脐下，使心息相依，经过一个时期，心便会什么都不思量，这就是凝心。凝心时，会渐渐地不觉有手，不觉有身，并且不觉有我，从此进入心息两忘的境界，即入定。要达到凝心，有一个诀窍，就是让心呆住、发呆，就是我们平常说的愣神。当你静坐时，心忽然愣住了，这便是凝心。（见本书第139页）



什么叫醍醐灌顶？

醍醐灌顶指咽下在静坐过程中产生的唾液。醍醐原指酥酪上凝聚的油，后多用来比喻通过智慧启迪，使人彻底醒悟。不过，静坐修炼中则多指把修炼时产生的唾液咽入腹中，王重阳注《五篇灵文》中提到：“自觉丹田火炽，两肾气暖，三关升降，一气冲和，醍醐灌顶，甘露洒心，内景无穷，笔难尽述。”（见本书第193页）

为什么说入定是佛法的中心和基础？

因为只有修炼到入定的境界，才能对佛法有一种切身的体会，否则，它就只是一种理论上的说教，让你无法感同身受。佛教是一种重实践的宗教，口念佛经、口诵佛号不过是引导人入定的一种方法，而不是佛法本身。因此，从事佛法修炼而未到入定的境界，则与佛法会隔着一层。（见本书第182页）

《静坐洗心500问》导读图Ⅲ

静坐对身心会带来什么好处？

如果静坐时按照正确的方法和姿势修习，造成身体内的气机自然流行，心中就会产生极其快乐的感觉，同时，自己的身心也会得到种种好处，如头脑清醒、耳聪目明、四肢柔畅，浑身充满活力和朝气，做什么事都觉得有趣味；如果原来有病的人，也会不药而愈，精力十分充沛。（见本书第170页）

静坐为什么能祛病延年？

静坐修炼之所以能延年益寿，有这样几个原因。一是静坐时身体的能量消耗降低，自然会使身体这架机器的运行寿命延长；二是静坐让人保持心境的安乐祥和，有效防止了负面情绪产生的毒素对身体机能的伤害；三是静坐时对生命潜能的激发，使身体获得了额外的能量补充，从而起到延年益寿的效果……（见本书第171页）



为什么静坐的人不易生病？

静坐能预防疾病，这已被实践所证明了的。那么，静坐为什么能预防疾病呢？对此，蒋维乔在《因是子静坐养生法》一书中有这样的说明：“静坐的功夫，把全身重心安定在小腹。练习日久，小腹肌肉富有弹力，就能逼出局部郁血，返归心脏，并且内脏的感觉渐渐灵敏，偶有失调，可以预先知道，因此血液循环十分优良，自然不易生病。这种医疗预防法，比较在疾病发生后再去求治，其功效是不可以比拟的。”（见本书第174页）

什么样的疾病适合用静坐治疗？

凡一切本元亏损之病，如头晕、脑胀、眼花、耳鸣、心跳、胆怯、失眠、恶梦、善忘、抑郁、烦躁、惊悸、易怒、易悲、多忧、多虑、情绪纷乱、上重下轻、肌肉瘦削、消化不良、工作不耐疲劳、生活不感兴趣，这些症状，服药难见功效，检查身体，又不知病在何处，因此，最好的途径，就是靠病人自己用静坐的方法治疗……（见本书第176页）

《静坐洗心500问》导读图IV

什么是庄子坐忘法？

庄子一生追求自由，追求精神的逍遥自由，为此，他发明了一种达到精神解脱的办法：坐忘。事实上，坐忘就是经过静坐修炼，达到一种忘却自身形体，抛弃聪明才智，进入寂静，物我两忘的状态。（见本书第249页）

苏东坡如何论静坐？

在苏东坡的《上张安道养生诀》中，介绍了一种胎息的方法，此法系苏东坡读唐孙思邈养生要旨后，结合自己的炼功实践，谈出了炼胎息的切身体会。并用于治疗痔疾及去热散暑，临床亦见功效……（见本书第259页）



朱熹怎样论静坐？

朱熹曾称静坐为“学者总要路头”，在日常的生活和工作中，也坚持静坐。朱子曰：“明道教人静坐，李先生亦教人静坐，盖精神不定，则道理无湊泊处。”又云：“须是静坐，方能收敛。”……（见本书第260页）

孙思邈是怎样靠静坐行气获得长寿的？

在《千金要方》中，记述了孙思邈所传的一种调气法，认为坚持行之，有益寿延年之功效……（见本书第256页）

前言

静坐是一种有着悠久历史的养心健身方式。静坐的产生，与古人特殊的生活方式有关。古人在平常休息或会客时，不像现代人那样坐在椅子或凳子上，而是坐在铺有席子的地上或一种特制的专供坐的床上，这样，当他们无事而坐时，久而久之，忽然会在身心上发生一种奇异的感觉，让他们觉得舒适、快乐，有时甚至能改善健康状况。一些有心的人对此加以总结、提炼，便产生了静坐健身法。在《老子》一书中，有“虚其心，实其腹”的说法；在《庄子》中也有记载：“南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，荅焉似丧其耦。”书中还记载了一种坐忘法，称坐久以后，能让人忘记自身的存在。这些事实上都反映了早期的静坐方法。

儒释道三教是中国传统文化的核心，三教都重视静坐。儒家主张通过静坐培养自己的诚敬之心，提高自己的悟性和道德修养。佛家主张通过静坐达到入定的境界，从而悟彻山河大地本非实有，空无才是世界的本质。道教主张在静坐中合一自己身内的精气神，结成内丹，最后飞升成仙。

然而，作为一种强身健体、防病治病的较为系统的静坐方法，则是20世纪上半叶才提出来的，如曾任中国道教协会会长陈撄宁曾写《静功总说》一文，蒋维乔曾写《因是子静坐养生法》和《因是子

健康养生经》，介绍静坐的方法和功效，在国内引起较大的影响。然而，从今天的眼光来看，它们都不够系统。

大量的事实证明，静坐对于调节精神、强身健体、防病治病确实有很好的效果。而且，静坐到一定程度，当大脑进入无思无虑的状态时，身上还会出现内气流动、经脉开通等奇异的效果。因此，很好地总结静坐的方法、功效及其内在机理，对于弘扬传统文化，提高人民的健康水平，无疑有重要的价值。

本书从静坐入门、静坐步骤、静坐与健康长寿、静坐健身的高级境界四个方面系统地介绍和总结了静坐健身的方法和内涵。

在“静坐入门”中，主要介绍了静坐基础知识和静坐时的注意事项，包括静坐的历史、静的含义、静坐时间的确定以及一些基本概念，如大周天、小周天、精气神、任脉、督脉等，以及静坐时环境的选择，怎样选择参考书，如何防止走火入魔，等等。

在“静坐步骤”中，分为调身、调息、调心三个方面对静坐方法进行了具体的介绍。静坐对于坐姿、呼吸都有特殊的要求，正确的坐姿和呼吸对于静坐时确保入静有关键的作用。因此，我们在本书中对调身、调息的诀窍做了详细的介绍。调心是静坐的核心环节，也是较难操作的部分，本书对调心的方法、要领也有较为充分而系统的介绍。

在“静坐与健康长寿”中，我们介绍了静坐在身体内部引起的一系列特殊反应，如身体震动、出汗、麻胀以及安适、充实、满足感等等，这些都是静坐引起的正常反应，修习静坐者不必为此过分担忧或欣喜。书中还介绍了静坐对于神经衰弱、高血压、感冒等疾病的治疗作用，这些都是前人经验的总结，读者在身体出现相关症状时，不妨亲自体验一番。

在“静坐健身的高级境界”中，主要介绍了静坐时体内的神奇反应和内丹修炼术。这是本书比较特殊的一章，因为其中的内容对于普

通人来说似乎是匪夷所思的，如内气在丹田部位结成圆陀陀、光灼灼之丹，不用口鼻呼吸而用全身汗毛呼吸，身中百病不治自愈等等。这些内容，在有关书籍尤其是养生丹经中都是屡屡提及、言之凿凿，但究竟应该如何看待，则是仁者见仁、智者见智。对此，我们不作肯定或否定的结论，而是采用客观转述的做法。另外，有些人在静坐过程中难免会出现意想不到的生理或心理体验，则本章的内容正可作为参考和对照，避免盲目惊慌或误入歧途。

最后需要说明的是，本书名为《静坐洗心500问》，采用问答的方式来全面介绍静坐健身的方法，主要是为了方便读者查找和有针对性地论述问题，而避免了同类著作在论述时的冗长和线索不明晰之弊。缺陷是好像显得有点零散，但只要阅读全书，便可发现其系统性并不逊于长篇大论的同类作品。本书在写作过程中，参考了《道家养生秘库》、《因是子静坐养生法》、《因是子健康养生经》、《静坐修道与长生不老》、《呼吸之间》等书，并引用了其中的一些重要观点，在此一并致谢！

——重大布告——

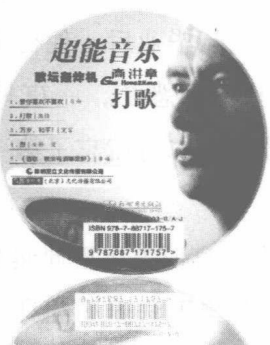
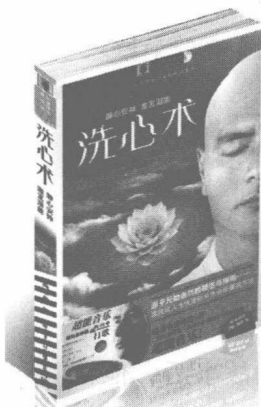


石头-剪刀-布传播·布系列

静心安神 激发潜能

有效提升爱、自由、宽容、激情、安静、幸福6大生命能量

随书免费赠送“歌坛轰炸机”高洪章有效提升生命活力的超能量音乐CD！源于元始自然的顿悟与棒喝……一流刺激，超级好听！



媒体报道

“歌坛轰炸机”高洪章沉寂七年，再度轰炸！

我所有的努力，不过是将一些被普通人视而不见的方法，综合成一种可以有效提升爱、自由、宽容、激情、安静和幸福六大生命能量的体系，教您如何在“乱”中取“静”。

新世界出版社

定价：26.80元

出版日期：2011年4月

名流推荐

我也一直以为，音乐可以提升人的生命能量。通过有效的、元始的音乐熏陶，提升现代人关于爱、自由、宽容、激情、安静与幸福指数，是一件功德无量的事情。高洪章是一个善良的人，他的善意在他充满神迹的音乐里，他的善意在他的生命里，序曲部分的三声太阳鼓，道出的是“道生一，一生二，二生三，三生万物”的生命能量提升。这本书里的“洗心术”，一定会被千千万万的年轻人喜爱并接受，从而重新开始全新的人生！

——当红歌星 萨顶顶

高洪章的《洗心术》，坦陈了一个处于原生态环境中的孩子因为爱好音乐，通过很多人视而不见的日常提升方法，最终创造了生命和音乐的奇迹。这是一本可以有效提升生命能量的书，帮助平凡人成就梦想的书。

——著名出版人 臧长风

我深信轮回，所以即使我知道大限将至也不会怕，也不会有任何后悔或遗憾，因为我已经做到好好照顾老婆、家庭并善待别人，绝对没有任何事放不下。

——超级影星 李连杰

阅读提示

面对纷繁的困惑与压力，怎样轻松化解焦虑，轻装上阵？如何激发生命潜能？如何在有限的生命中，活出无限的精彩？以古老的中国传统文化为根基，结合禅修中的心理疗法、西方最新心理学研究成果，目前为越来越多的人所认识的超级洗心术，是最佳心理调适方案。

一周仅花10小时，阅读、听音乐、修心，有效提升爱、自由、宽容、激情、安静、幸福六大生命能量，进入充满喜悦的积极生命状态。

我的音乐是从无量山上来的，它本身就经历了一个从山里到尘世的过程，与禅宗的“顿悟”一样，突然有一天，我感到我的音乐应该起到沟通天地、日月光和人间事物的作用。人在自然中何其渺小，不如做一名“信使”。（见本书前言）

事实上，每个人都不懂得怎么与自己相处。与自己相处的前提就是提高内心修养，这是需要正确方法的。只有找到内心修养的方法，才能学会与自己交流，才会进一步与别人交流，与大自然交流，从而获得开放的人生。（见本书前言）

目录

第一章 静坐入门

静坐，顾名思义，即静静地坐在那里。但是，本书所说的静坐，或中国文化中的静坐，可不是单纯地坐在那里就了事，而是包括一系列的身体姿势、呼吸、心理等方面的要求。因此，静坐只是一种统称的名词，佛家的禅定、止观，乃至道家的胎息、内丹术等等，凡是摄动归静的方法，都可以称为静坐。

一、静坐基础知识

什么叫静坐？	2
静坐是怎样起源的？	2
静坐在古书上称为什么？	3
什么是静坐的“静”？	3
什么叫静？	4
静有什么作用？	4
佛家和道家静坐时有什么不同？	5
静坐和内功有什么区别？	5
守静有什么好处？	6
什么叫入静？	7
什么是定？	7
怎样才算是真静？	8
怎样才能达到真静？	8
到了真静的境界，有什么好处？	8
什么叫轻安境界？	9
为什么静坐前要先讲修身之学？	9
为什么“初心”对静坐很重要？	10
为什么静坐要有恒心？	10
静坐的最初下手方法是什么？	11
静坐如何找到入手处？	11
怎样静坐才“合法”？	11

什么是静坐的四字真言？	12
什么时候静坐最好？	12
什么是静坐的四正时？	13
为什么大便和洗澡后比较适宜静坐？	13
静坐的时间怎样确定？	13
静坐一次以多长时间为宜？	14
如何利用零碎时间静坐？	14
如何使静坐的时间慢慢变长？	15
静坐期间如何寄托自己的思想？	15
用静坐法疗病时为什么要尽量隔离世缘？	16
什么叫止观双修？	16
如何随时随地双修止观？	16
内心浮躁时如何双修止观？	17
静坐多年为何没有什么进步？	18
什么叫通关？	18
静坐获得成效要经过哪些关？	18
什么叫简事？	23
什么叫断缘？	23
什么是妄心？	24
什么是欲心？	24
什么叫降心？	24
什么是平常心？	25

什么叫止念?	25
什么叫养心?	25
什么是照心?	26
什么是清虚心?	26
什么是无心?	26
什么叫调神?	27
什么叫存神?	27
什么叫守一?	27
静坐会不会改变个性?	28
老年人学静坐有什么优势?	29
学习静坐有哪些好的参考书?	29
应如何看待因是子静坐法?	30
静坐能让人长生不老吗?	30
为什么称静坐为仙术?	31
什么是精、气、神?	31
什么是交感精?	33
什么是后天气?	33
什么是卫气?	33
什么是荣气?	34
怎样调荣气?	34
什么是真气?	34
什么是人体的气机?	34
为什么说让气机停留凝聚是不可能的事?	35
空气、呼吸与人体内的气机三者之间是怎 样的关系?	35
什么叫心息相依?	36
什么叫三关?	36
什么是前三关?	37
什么是后三关?	37
什么是鹊桥?	37
绛宫在什么部位?	37
命门在什么部位?	38
气海在什么部位?	38
尾闾在什么部位?	39
尾闾穴在什么部位?	39
夹脊关在什么部位?	39
玉枕关在什么部位?	40
什么叫丹田?	40

丹田究竟在什么位置?	40
上丹田在什么部位?	41
中丹田在什么部位?	41
下丹田在什么部位?	42
什么叫守窍?	42
窍和穴位有什么区别?	42
什么叫小周天?	43
什么叫大周天?	43
什么叫安息?	44
有静坐获得显著功效的实例吗?	45

二、静坐注意事项

静坐需要什么样的外部条件?	54
怎样选择静坐的环境?	54
静坐时光线亮好还是暗好?	55
很嘈杂的工作环境可不可以静坐?	55
静坐时怎样应对外界声音的影响?	55
能不能在空气不流通的地方静坐?	56
静坐时对空气有什么要求?	56
静坐时如何防风?	56
静坐时怎样穿衣?	57
静坐时为什么要宽衣解带?	57
静坐时如何调和身体温度?	57
怎样选择坐具?	58
吃什么样的食物有利于静坐?	59
吃饱后可否立即静坐?	59
饭后多长时间静坐为宜?	59
为何饭后半小时内不能静坐?	60
静坐与饮食之关系如何?	60
为什么静坐时以少食为宜?	60
静坐时想睡觉怎么办?	60
静坐会不会影响睡眠?	61
怎样处理静坐与睡眠的关系?	61
过度疲劳、犯困的时候可不可以静坐?	61
感冒生病时可不可以静坐?	62
为什么女性来月经时不宜练功?	62
怀孕的人可不可以静坐?	62
什么样的人适合静坐?	62

与众人一起静坐好，还是独自一人静坐好？	63
有心脏病、高血压、糖尿病等疾病的人，可不可以静坐？	63
精神状态有问题的人，可否练习静坐？	63
静坐对精神病人有没有帮助？	64
静坐被惊扰时怎么处置？	64
怎样判断静坐时发生了偏差？	64
怎样选择指导老师？	65
没有师父指导，可不可以自己修学静坐？	65
为什么静坐时最好有师友共处？	65
什么叫走火？	66
什么叫入魔？	66

静坐会不会走火入魔？	67
修习静坐的人应如何看待泄精与性行为？	67
静坐后可不可以有性关系，是否必须戒绝房事？	68
房事过后可不可以静坐？	69
为什么静坐以独宿最为紧要？	69
怎样处理静坐与运动的关系？	69
为什么静坐的效果比单纯运动好？	70
如何有效率地静坐？	70
为什么静坐以自然最为紧要？	71
为什么静坐不可求速效？	71
下坐时有什么注意事项？	71
静坐后有什么注意事项？	72

第二章 静坐步骤

本章分为调身、调息、调心三个方面对静坐方法进行了具体的介绍。静坐对于坐姿、呼吸都有特殊的要求，正确的坐姿和呼吸对于静坐时确保入静有关键的作用。因此，我们在本书中对调身、调息的诀窍做了详细的介绍。调心是静坐的核心环节，也是较难操作的部分，本书对调心的方法、要领也有较为充分而系统的介绍。

一、调身——让身体安如磐石

静坐前如何调身？	74
什么是正确的静坐姿势？	74
坐时如何调身？	75
静坐时如何知道自己的姿势是否正确？	75
为什么调身对静坐很重要？	76
静坐时为什么要盘腿？	76
盘腿有什么好处？	76
盘腿有多少种姿势？	77
盘腿坐有什么诀窍？	77
什么叫双盘膝？	78
双盘膝有什么好处？	79

什么叫单盘膝？	79
静坐时应把左脚放在右腿上，还是应把右脚放在左腿上？	80
什么叫下盘法？	80
什么叫平坐法？	80
头部的姿势怎样调整？	81
为什么打坐时后脑要稍向后收？	81
为什么静坐时最好面带微笑？	81
静坐时眼睛应该闭上还是微开？	81
为什么打坐时两眼要半闭？	82
眼睛为什么不能闭紧？	83
为什么要鼻对肚脐？	83
怎样把嘴放松？	83

静坐时舌头应置于何处?	84
为什么要舌拄上腭?	84
卷舌上顶有什么好处?	84
为什么要叩齿卷舌?	85
为什么要松脖子收下巴?	85
为什么静坐时要竖直脊梁?	85
静坐时脊椎如何调整才算直?	86
静坐时如何使腰部挺直?	86
臀部为什么要稍向后凸?	86
两手怎么安放?	87
什么是两手交握之法?	87
为什么打坐时要把左右两手的大拇指抵住?	87
什么叫太极阴阳手?	88
什么叫结跏趺坐?	88
为什么要采用结跏趺坐法?	89
什么叫五心朝天?	89
什么叫七支坐法?	90
七支坐法的正确姿势是怎样的?	90
七支坐法有什么作用?	90
七支坐法是如何发明的?	91
七支坐法对健康有什么好处?	92
为什么说七支坐法是最好的静坐姿势?	92
为什么静坐时会发生肩背疼痛?	93
静坐时为什么会腰部疼痛?	93
静坐时如何解除腰部酸痛?	94
静坐时腿为什么会麻胀?	94
静坐时腿足酸胀麻木, 应如何处置?	95
静坐脚麻时怎么办?	95
为什么说腿足酸麻证明可能有潜在的健康问题?	95
腿脚曾受过伤, 该如何静坐?	96
静坐后如何调身?	96
静坐后腿疼怎么办?	97
躺着也可练静功吗?	97
什么叫狮子王卧法?	97
躺着练静功会有什么效果?	98

二、调息——让呼吸轻细悠长

为什么说呼吸比饮食对生命更为重要?	99
呼吸的主要功能是什么?	99
为什么必须用鼻腔呼吸?	99
用嘴呼吸有什么害处?	100
呼吸可分为哪几种?	100
怎样练习呼吸?	101
为什么练习呼吸以坐最为合适?	102
什么是深呼吸法?	102
怎样做深呼吸?	103
做深呼吸有什么好处?	103
静坐时为什么不宜做深呼吸?	103
什么是长呼吸法?	104
什么叫鼻息?	104
什么叫外呼吸?	104
什么叫内呼吸?	105
什么是锁骨式呼吸法?	105
什么叫腹式呼吸?	105
怎样练习腹式呼吸?	106
什么是逆腹式呼吸法?	106
腹式呼吸与逆腹式呼吸何者为好?	106
什么叫正呼吸?	107
正呼吸法有什么好处?	109
实行正呼吸法有哪些注意事项?	110
什么叫腰周呼吸?	111
什么叫差额呼吸?	112
什么是调息法?	112
什么叫调息四相?	113
调息有什么功效?	113
静坐时呼吸应否间断?	114
呼吸时该不该用力?	114
静坐时胸部气闷该如何解决?	115
呼吸时如何使心窝下降?	115
什么叫屏息?	116
屏息有什么作用?	116
什么是闭息炼气法?	116
什么是数息法?	117

怎样用数息法调和呼吸？	117
数息法的要诀是什么？	118
什么叫随息法？	119
什么叫听息法？	119
怎样用听息法治疗神经衰弱？	119
为什么静坐时要止息？	120
初练止息时，是呼气之后止好，还是吸气之后止好？	121
坐后如何调息？	122

三、调心——让心灵纤尘不染

静坐前如何调心？	122
初学静坐，如何达到静？	123
静坐中身与心如何互调？	123
静坐时如何收心？	124
静坐时如何防止内心急躁？	124
静坐时感觉烦躁不安或无精打采时该如何调整？	125
静坐时昏昏欲睡该怎么办？	125
如何对治精神昏沉和散乱？	125
静坐时头脑昏沉应如何对待？	126
如何用观想法克服昏沉？	127
为什么排除杂念并非易事？	127
为什么初学静坐时会觉得妄念更多？	127
为什么说杂念多是静坐的第一步功效？	128
可以通过运动来排除杂念吗？	129
如何用断念法排除杂念？	129
怎样用注重心法消除妄念？	129
怎样用目若垂帘法排除妄念？	130
怎样用展开慧中法制住妄念？	130
如何用听息法去除杂念？	130
怎样用返照法制止妄念？	131
如何用双修止观来排除杂念？	131
为什么修不净观能制淫欲？	131
为什么修因缘观能治愚痴？	132
为什么修慈悲观能治怨嗔？	132
什么叫系缘止？	133

修系缘止有哪几种方法？	133
什么叫制心止？	134
怎样修制心止？	134
什么叫体真止？	134
怎样修体真止？	135
如何用明理法驱除杂念？	135
什么是庄子心斋法？	136
什么是收心断念法？	138
静坐时心思应注于何处？	139
静坐时为什么不能把注意力集中在感觉上？	139
静坐时怎样凝心？	139
什么叫六妙法门？	140
什么叫眼色法门？	141
什么叫鼻息法门？	142
什么叫耳声法门？	142
什么叫身触法门？	142
什么叫意识法门？	142
为什么静坐时要系心脐下丹田？	143
什么叫身体的重心？	143
怎样使重心镇定？	144
什么叫意守丹田？	144
静坐能不能观想丹田？怎样寻找丹田的位置？	144
为什么不能死守丹田？	145
内视丹田是什么意思？	145
内视丹田时为什么眼珠会痛？	145
收视与内视有什么区别？	146
什么叫内观？	146
什么叫内照？	146
守窍时为什么要勿忘勿助？	147
脑力劳动者最适合守哪个窍？	147
守窍的最大难点是什么？	148
守窍不当有什么害处？	148
为什么意念不宜注于印堂？	150
为什么说练气不如平心？	150
为什么多读古人修身养性之言能起调心的作用？	151
为什么称静坐为精神体操？	153

第三章 静坐与健康长寿

本章中，我们介绍了静坐在身体内部引起的一系列特殊反应，如身体震动、出汗、麻胀以及安适、充实、满足感等等，这些都是静坐引起的正常反应，修习静坐者不必为此过分担忧或欣喜。书中还介绍了静坐对于神经衰弱、高血压、感冒等疾病的治疗作用，这些都是前人经验的总结，读者在身体出现相关症状时，不妨亲身体验一番。

一、静坐时身体的反应

静坐时口中生津，应否咽下？	156
静坐时身体为什么会自然抖动？	156
为什么静坐时身体抖动不是怪事？	157
为什么静坐时身体震动是静坐有效之证？	157
身体震动好还是不好？	157
为什么说震动与成效并无必然关系？	158
静坐时身体一定会抖动吗？	158
静坐致全身震动时如何处置？	159
身体自动过于剧烈，应如何应对？	160
静坐中身体摇摆不已，或跳动，或打神拳，该让它继续还是停止？	160
静坐时身体为什么会发冷、发热、发汗？	160
身体自动对治病健身有什么作用？	161
人体自动与腹内有气冲动是什么关系？	161
身体内部有气冲动时应如何处置？	162
静坐时听到幻声及看到幻象，该怎么办？	162
心中出现魔境时怎么办？	162
如何用止观双修法排除魔境？	163
静坐期间大便频繁是怎么回事？	163
静坐坐得好时，为什么会经常拉肚子？	164

静坐后精神奕奕，晚上没有睡意怎么办？

静坐时有性欲冲动怎么办？	165
静坐导致性欲旺盛，应如何对待？	165
静坐坐得好时，为什么容易遗精？	166
静坐为什么会产生充实的感觉？	166
为什么说静坐对人有百益而无一害？	167
静坐时为什么会感到平静、喜悦、自在与安心？	167
什么是重心安定之象？	168
什么是息道善根发现之相？	168
什么叫不净观善根发现之相？	169
什么叫慈悲观善根发现之相？	169
什么叫因缘观善根发现之相？	169

二、静坐与防病治病

静坐对身心会带来什么好处？	170
静坐为什么能强健身体？	170
静坐为什么能祛病延年？	171
为什么静坐有预防疾病的作用？	172
静坐能治疗疾病吗？	172
为什么静坐的人不易生病？	174
怎样用现代医学理论解释静坐的疗效？	175
为什么说静坐是一种本源疗病法？	175
什么样的疾病适合用静坐治疗？	176
正呼吸法可治疗哪些疾病？	176