

(台湾) 宣印 著

打坐

——“打”出健康 “坐”出愉悦

引领开悟且最持久的“深层喜悦”的打坐技术

打坐，是先“打”后“坐”的秘诀

打坐，有方法，没有答案

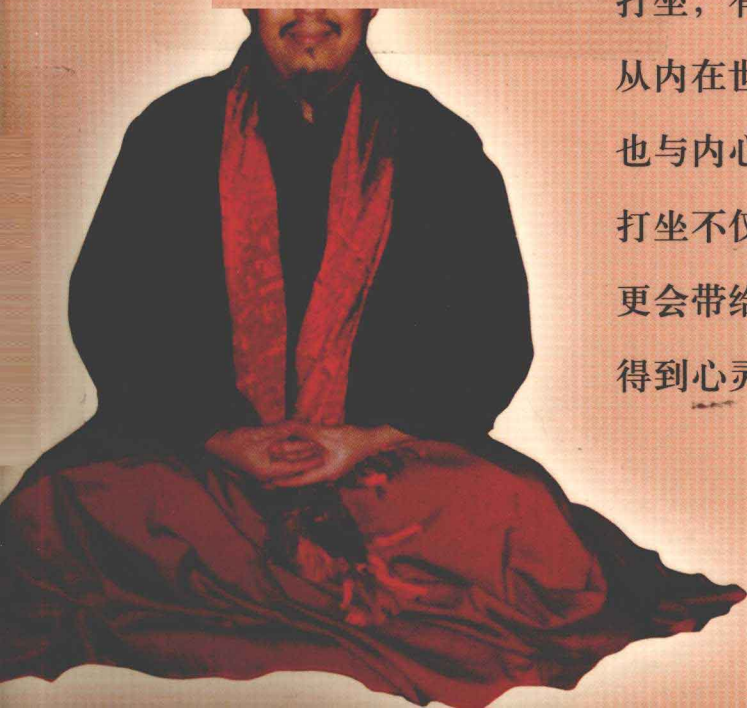
从内在世界与喜悦相会

也与内心的灵性沟通

打坐不仅使你身体健康

更会带给你心灵的喜悦

得到心灵深处的安顿



华夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

(台湾) 宣印 著

打坐



“打”出健康 “坐”出愉悦



華夏出版社
HUAXIA PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

打坐/宣印著. - 北京:华夏出版社,2010.9

ISBN 978-7-5080-5928-0

I. ①打… II. ①宣… III. ①佛教-养生(中医)-基本知识
IV. ①R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2010)第 176953 号

本书经上海青山文化传播有限公司正式授权,同意经由华夏出版社出版中文简体字版。非经书面同意,不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有,翻印必究。

北京市版权局著作权合同登记号:图字 01-2010-3606

打 坐
宣 印 著

出版发行: 华夏出版社

(北京市东直门外香河园北里4号 邮编:100028)

经 销: 新华书店

印 刷: 北京京科印刷有限公司

装 订: 三河市万龙印装有限公司

版 次: 2010年9月北京第1版

2010年10月北京第1次印刷

开 本: 720×1030 1/16 开

印 张: 15.5

字 数: 180千字

定 价: 30.00元

本版图书凡印刷、装订错误,可及时向我社发行部调换

目录

推荐手记 与辅导灵的亲密对话	001
作者序 内在闭关的深层喜悦	003
会长序 浪漫对话是“禅”	010
行者序 如何学会“打坐”最持久的方法	017
打坐前言 成为慈悲的生活人	025

※※※

入门 打坐十大技术	029
传授 喜悦禅是“万能”钥匙	038
开悟第一帖 活出最有幸福感的人——打坐睡觉法	041
开悟第二帖 活出最有快乐心的人——打坐神通法	047
开悟第三帖 活出最有光明的人——打坐内功法	052
开悟第四帖 活出最有灵气的人——打坐起床法	056
开悟第五帖 活出最有禅意的人——打坐净身法	063
开悟第六帖 活出最不生气的人——打坐净灵法	068
开悟第七帖 活出最不恐惧的人——打坐降火法	074
开悟第八帖 活出最懂欣赏的人——打坐排湿法	080
开悟第九帖 活出最有高灵格的人——打坐开心法	087
开悟第十帖 活出最像自己的人——打坐开运法	092
开悟第十一帖 活出最有创造力的人——打坐子时法	097
开悟第十二帖 活出最具疗愈力的人——打坐转化法	105
开悟第十三帖 活出灵魂净化的人——打坐米水法	112

开悟第十四帖	活出最蕴智慧的人——打坐阳光法	122
开悟第十五帖	活出最具吸引力的人——打坐大笑法	128
开悟第十六帖	活出最具平常心的人——打坐消痛法	133
开悟第十七帖	活出最具喜悦心的人——打坐归零法	139
开悟第十八帖	活出最有意识的人——打坐瑜伽手	145
开悟第十九帖	活出最大自在的人——打坐瑜伽腿	157
开悟第二十帖	活出最像天使的人——打坐安神法	166
开悟第二十一帖	活出最无所求的人——打坐解脱法	173

※※※

打坐修身	朝向自己内心深处——十二天闭关禅修第一阶段	182
打坐修心	提升觉知的转化能量——十二天闭关禅修第二阶段 ...	191
打坐修灵	成为一个完整的人——十二天闭关禅修第三阶段	201

※※※

现代禅房	修身房在你的家	214
参问师答	打坐技术的提问	218
我要好死	庆祝死亡，才有金色的往生	231
打坐结语	打坐成为王者	235
读后感	与辅导灵共修“打坐”	239

推荐手记

与辅导灵的亲密对话 / 经络拳讲师群

建议你“打坐”，
先“打”后“坐”，
以便进入潜意识的灵敏状态，
若能保持喜悦意识，
能发现内在闭关的途径——“喜悦禅”，
也就能直接进入你更高的“知觉与觉察”。

当你安排了打坐的空间，
你的睿智导师，
辅导灵，
就会进入你设定的世界，
并帮助、引导你维持“有意识”的打坐。
打坐不是冥想或静止心思，
而是要滤化“专注的喜悦”的能力。

如果在充分的休息后再打坐，
你就能很容易地听见你的辅导灵在与你对话，
你会把这个声音当做是你自己在讲话，
相信那真的是与你的辅导灵在对话，
帮你联结灵魂的智慧振动，



身心的喜悦就躺卧在那里面。

头脑空空地来打坐并没有什么不对，
因为你在出神的状态时，
可以维持稳定清晰的沟通管道，
很容易看见温和的心灵画面，
请你尽情地说，用心地看，
记录下你每次的对话，
将对话转化成喜悦心，
并把心放在快乐的地方，
朝生命的实相更近一步。

注：辅导灵，是思想的对话。与辅导灵的对话能吸引高层次的“大我”，当你打坐或打经络拳时的振动频率，较容易为你取用，也能辅助你提升思考的心智。

宣印学派：“Tapping——振动”的创办人宣印博士，整合经络拳与打坐方法，当你呼请时，你的辅导灵会出现来帮助你，甚至在实体世界创造更高的智慧。

愿拿着这本书的每一双手，愿双手拿着这本书的每一位读者，也能够与自己的心灵很好地对谈。这就是“悟”的开始。

——经络拳讲师群

作者序

内在闭关的深层喜悦 / 宣印

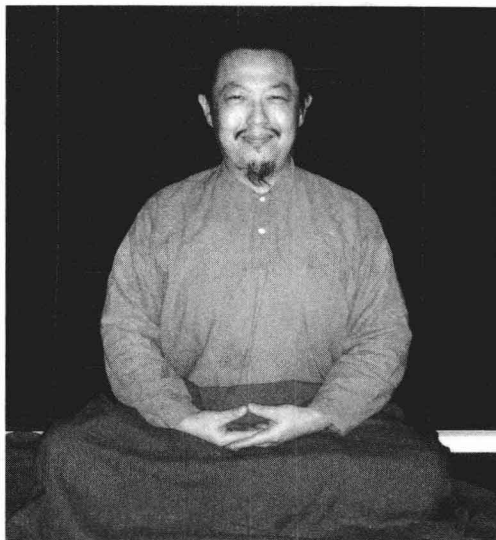
欢迎来到高次元的辅导灵打坐世界。
为了帮助自己与他人找到内在的喜悦，
通过打坐闭关十二天，
通往已知或未来的想法、知识和智慧，
找到更多通往爱的方法，
同时帮助打坐或闭关者打开对高次元的讯息管道，
去发现你的潜质，以更慈悲的方式体谅别人与客观地看待自己，
也放掉偏见，学会爱自己，让你能够加速演化进入宁静状态，
进而能够联结你内在更高次元的辅导灵。

意志力薄弱的人，不管做什么事都不能持久。月有圆缺、树有荣枯，而打坐闭关是为了能够“持久”，告别三分钟热度，经络拳利用打坐技术来帮助人们进行修习。首先必须通过打坐发现自己的价值，使自己能够“心想事成”。但这不是明天的事，也不能等到退休，也不是三年后，而是现在。立刻打坐，达到“喜悦”。

打坐不能仅是说说而已，必须是真实的体验，不是仅仅得到内在静心的享受，而是希望学习到“深层喜悦”的大智慧，让内在智能不断延展，产生效应；相信大多数人都有过打坐却“半途而废”的经历，为了不让打坐的信心动摇、造成心浮气躁，需要“内在闭关与高级技术”，才能获得



力量看清“打坐静思”的本质，看到隐藏的、内在的“爱和宽恕”才会带来真正的力量，重新生出信心而达至圆满成功。



一旦人人学会内在闭关，自己的心学习到内在智慧，就会变成一种态度、一种生活习惯。请你暂时关掉电视、手机、计算机，不受外界干扰；让外在世界也随你暂时“闭关”，即刻于闭关中发现，即是寻找内在闭关的途径——喜悦禅，去发现你的睿智导师“辅导灵”。

要怎么打坐才不会虎头蛇尾，把事情持续做到圆满，答案是闭关。

一种持久习惯的学习，今生只要发生一次，就会有二次三次，三次以上就能体悟出“很好玩”在哪。闭关的秘诀：喜悦能不能持久、幸福能不能持久、婚姻能不能持久、健康能不能持久、成功能不能持久、青春漂亮能不能持久……坚持就是力量，能够持久，就能够绝对“开悟”。

在打坐学习过程中，最重要的心境，就是要了解如何达到内心的

终极喜悦。在断食闭关十二天的过程里，得到的答案只有一个，而且简单到极致，那就是——直。直是灵魂最好的生命位置。

直的意思，就是让灵魂在身体内“零负担”，唯有让身体直了，才能感受到无牵无挂、无压力的轻盈喜悦。所以直线也代表“光线”、代表“想法”、代表“身体”、代表经络“直通”了，代表一切一切“直心直入”了，“道”就会出现，直心即道场。

打坐技术的理论很简单，如何让身心在繁忙的时候能够很放松、安顿，能够让外层与深层都喜悦，就是自身在轻松的坐姿时，自己是不是能够坐得很正很直，接下来即能感受到呼吸顺畅了、消化道和内分泌也正常了，直是打坐技术的身心管理法则。

其实，最简单的方法也是最难的意境，学习要从基础开始，就像吃饭一样，要一口一口地吃，但若要修成最高境界，所需要调整的不是外在的世界，而是自己的心与身体。

因此不管学习经络拳或是拳瑜伽，身体要能打直，才能获得健康和身心喜悦。

打经络拳要有“圆”的概念，一种很圆润的气场，如此身体才能有气感的流动，慢慢将扭曲修正回正直。

所以，“振动——Tapping”是“椭圆形的打法”，是一种能量表现，而不是力量呈现，能达到经络的通、身体的直。地球运行轨道是椭圆形，光的行进方向是直线，两者相辅相成会找到通向光明的道路，去找寻爱的光芒，引导你找到爱的源头。

身体为何不能打直？是因为人有太多的烦恼与压力，不切实际的企图心或种种欲望，并不是囤积在脑部，脑部只是一个发动区域的起点，最后都不是由头部来承担，而是由



腿部来承担，整个腿部肾经、膀胱经积压数十年，产生经络硬块拉扯内在的心情与情绪。

一个人有了烦恼，先不需要看头部，可以先看看大腿、小腿，若越趋肥胖浮肿、越僵硬，整个人就直不起来，所以要试着打掉、排除下半身的压力，如腿部肾经、膀胱经，让身体归位成直线，直达脑部的清明感有如光线，亦即喜悦禅“深层喜悦”的开始。

现在，一想到十二天的闭关，就想到快乐的事。请准备关灯，点燃蜡烛，全程保持坐姿，感受身体打直的喜悦状态。

下面很开心地传授“打直法”如下：

打直法

● 以象拳画圆振动小腿肚，打到没有知觉，再以双手揉开放松小腿肚（小腿的脉络是往上蹿流，控制身体脊柱）有助于全身气感上来。以下“打坐技术”由Ruby老师示范：



● 让身体稍微前倾，两腿打开，以虎拳或凤拳画圆振动臀部，检测臀部有无气感，坐姿能不能安稳持久。

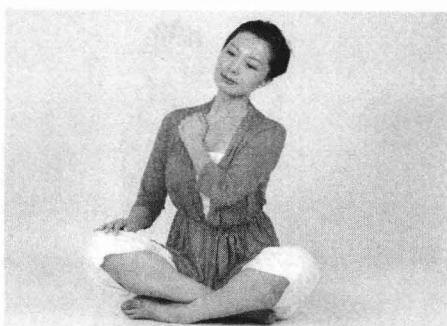


● 似太极左右旋转律动，双手以凤拳或虎拳交叉振动，从丹田区慢慢直线上升，直到胸腺区，每一区左右手各打10下；体会气感是否可经由中脉向上提，了解精气神、身心灵，皆由丹田向上提气带上来。

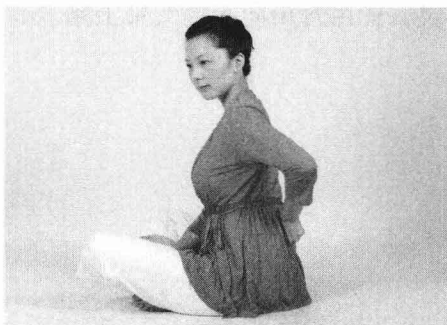


● 向左转身、头侧转，以凤拳振动左边锁骨下方12下（会自然咳嗽）。再换右边（操作同上），修复脏腑功能。





● 身体向前延伸，以虎拳律动圆润地振动后背区。再微收下巴、慢慢把脊椎向上拉直，身体放松，自然端坐。



我们常常想，从古到今有什么样的传承可以长达三百年，可以传给我们的子孙后代？

儒家的中心思想“仁”，佛家的中心思想“解脱”，基督教的中心思想“救恩”，另外，就是经络拳的中心思想“喜悦”吧。当你找到你一直找寻的喜悦后，天堂的大门会在你心中开启，你会发现每一个人的能力都是无限的。

你找啊找、打啊打，不断地向外在世间找寻，原来打坐是一种很有力量的方式，秘诀就是向内找寻喜悦，会给你带来跳跃性的进步成

长，你是没有极限的生命，也可以称为内在闭关。请去发现辅导灵与你的桥梁，它总是待在你身边关爱支持你，帮你找出内在的喜悦，又称“宇宙心智”，或简称为“快乐”。

愿你 今生圆满

宣印

From All 



会长序

浪漫对话是“禅” / 刘朝舜

午后的一杯热茶，
在修身房与读者对杯、对笑、对话。
庸庸碌碌地挤在车水马龙的街头，
晶莹剔透的喜悦对话，
希望能带给你淡淡的领悟，
请你也举起一杯热茶，然后，
看一眼，帮你思考如何活得更好。

宣印禅语

修禅打坐前，请你把每一个人都看成“自己人”，跟别人说话就像在跟自己说话一样，永远跟喜悦境界同步学习，让“心跟境”永远在浪漫流动中发现只有自己与内在的“深层喜悦”。浪漫对话是体验内在感受，透过你所有的感官放松去听“禅”、去说“禅”，注意你内在的脑内对话和忙碌已经消失无踪，并以单纯的衣食住行为聊天方式，一点一滴融入生活里，把某一种文化变成一种艺术。

把某一种生活变成一种生命，把某一种空间也变成一种艺术，把复杂的东西变简单，回归最纯粹、最真心的对话，用“浪漫禅”来解决生活中的烦恼和痛苦。

古今中外的打坐者、思想家、书法家、画家等一般都很长寿，因为，打坐技术也是打坐思考或打坐对话。

每天在清晨3~5点肺经的循行时间、在大脑最佳状态时打坐思考，发给全人类“你都是对的”喜悦讯息，始终如一、从不间断。

禅

禅，“我们来对话”，思考你我的思想，
倾听自己内在的声音，
感受头脑思想再释放头脑思想，
感受意识思考再释放意识思考，
回归到深度但不复杂的“当下”停止点，
练习“用心”的生活禅，
就能在复杂里找出简单又省力的方法。

问禅

禅话一

读者问：什么是宣印禅语
朝舜答：每个人从生活的实践当中
将自我的体会透过禅语而更深刻
更容易产生对话
是成熟美丽的浪漫语言
禅语的用意不是增长平日的知识、常识
而是更了解自己需要的是什么
同时所需要的 平日如何去应用
适不适用、可不可以用



禅用以参之对话之
参透每句话的意涵
而非字面的意思
接收到的启示或是震撼或是感动
发现自己所需要充实的
感受到话语所给予的力量
它或许是日常生活中面对各种外在事物影响而埋藏在心里的话
透过禅语的引发启动
发现，啊，原来就是这么简单
此时，令人难以置信的
竟然是自己把自己忙到茫然
禅语即是当下开悟
即是“我知道了”
即是“我知道接下来该怎么做了”
有方向了找到路了
人生的方向、生活的方向
“参”不是要“想”而是“实践”
禅语是体悟加行动的生活学
阻塞思想的垃圾
透过禅语融通了
知道该如何倾倒垃圾
禅语不是用来回顾反省过去
回顾会让自己又陷入原本的自己
反省会再一次捆绑住自己