

## 第九章

---

### 反璞歸真 長生不老

人生最樂 健康長壽 人生最苦 病魔纏身  
人生渴望 長生不老 人生好奇 生命宇宙  
時代人們 心靈貧乏 負向能量 懼病催老  
文明疾病 不減反增 先進醫藥 黯然無效  
歸根曰靜 回歸壽命 百歲本然 遵循自然

改變歲月 催眠指令 轉化定格 年輕心態  
善心善行 靜心靜定 抗氧養生 長壽常青  
靜坐靜心 心息相依 啟動胎息 勃發生機  
絕超能量 返本歸根 延年長生 返老還童  
長生之徑 還少之門 長生不老 無上法寶

～竹心隨筆 長生不老第八十七～



## 詳細目錄

<b>第九章 反璞歸真 長生不老</b>	669
<b>第一節 壽命的真諦</b>	675
<b>第一科 人生之最</b>	676
第一目 健康最樂 .....	676
第二目 疾病最苦 .....	677
<b>第二科 壽命本然</b>	678
第一目 糟蹋壽命 .....	678
第二目 回歸壽命 .....	679
<b>第三科 身心一如</b>	680
第一目 身心異同 .....	680
第二目 心物合一 .....	680
<b>第二節 長生永不老</b>	682
<b>第一科 長壽長青</b>	682
第一目 延年益壽 .....	682
第二目 養生之道 .....	683
<b>第二科 長生不老</b>	685
第一目 長生不老主因 .....	685
第二目 長生不老助緣 .....	686
<b>第三科 青春永駐</b>	688
第一目 赤子之心 .....	689
第二目 心息相依 .....	689
第三目 超凡脫俗 .....	690



<b>第四科 相由心生</b>	693
第一目 相貌與氣質	693
第二目 精氣神三寶	694
<b>第五科 順乎自然</b>	696
第一目 活到天年	696
第二目 長壽典故	697
<b>第三節 靜心的妙諦</b>	702
<b>第一科 靜心的修養</b>	703
第一目 今人之所需	703
第二目 靜心的體用	704
<b>第二科 精神的良方</b>	707
第一目 應病與藥	707
第二目 臨危不亂	708
<b>第三科 心靈的法藥</b>	711
第一目 心靈之疾	712
第二目 心靈心藥	713
第三目 靜心與醫藥	714
<b>第四科 生命的原則</b>	716
第一目 明與不明	716
第二目 燦爛之果	717
第三目 健康富有	718
<b>第五科 時尚的主流</b>	719
第一目 時尚典故	719
第二目 醫學推薦	720



<b>第四節 靜坐的理法</b>	722
<b>第一科 靜坐的真諦</b>	722
第一目 靜坐的意旨	723
第二目 靜坐與真氣	725
第三目 靜坐與靜心	726
<b>第二科 靜坐的方法</b>	727
第一目 靜坐之三調	728
第二目 調身的方法	728
第三目 調息的方法	732
第四目 調心的方法	736
第五目 靜坐的步驟	740
<b>第三科 靜坐與經絡</b>	743
第一目 經絡的真義	743
第二目 靜坐通經絡	744
<b>第四科 胎息的理法</b>	746
第一目 胎息的真諦	747
第二目 生命的本源	748
第三目 稀寶的真藥	749
第四目 胎息的方法	750
<b>第五科 自性之旅</b>	754
第一目 靜心的超越	755
第二目 開啟第三眼	756
第三目 生命的實相	758



<b>第五節 自由基與生命</b>	<b>759</b>
<b>第一科 氧氣與身體</b>	<b>760</b>
第一目 生長激素	760
第二目 認識氧氣	760
第三目 摧老罹病	761
<b>第二科 自由基衰老說</b>	<b>764</b>
第一目 衰老學說	764
第二目 衰老機制	765
<b>第三科 自由基的產生</b>	<b>767</b>
第一目 認識自由基	767
第二目 自由基的產生	768
<b>第四科 自由基之防禦</b>	<b>771</b>
第一目 自由基的修補	771
第二目 想方設法防禦	772
第三目 抗氧化劑防禦	773
<b>第六節 實踐長生不老</b>	<b>777</b>
<b>第一科 掌握正因助緣</b>	<b>778</b>
<b>第二科 實踐心息相依</b>	<b>778</b>
<b>第三科 落實實行要則</b>	<b>779</b>



## 第九章 詳細目錄

---



## 第一節 壽命的真諦

人類壽命 天地同壽 日月同修 我等何以  
百歲難全 主要因由 七情六欲 喜怒哀樂  
思想情緒 變化莫測 造諸不善 身心不安  
負向能量 減損壽命 活到天年 人類生命  
本來面目 非是奇蹟 淡泊名利 順應自然  
唯善唯靜 為事徐緩 寧靜祥和 自享天年

天地萬物 芸芸蒼生 復命根本 歸根曰靜  
我等人類 反璞歸真 壽命本然 長生不老  
靜心為要 善行為先 靜而歸根 靜以復命  
人心和善 眾善奉行 觀天之道 執天之行  
遵循自然 靜心養神 養性養德 抗氧養生  
心物合一 身心一如 回歸長壽 健康常青

～竹心隨筆 壽命真諦第八十八～



## 第一科 人生之最

### 第一目 健康最樂

人生最大的幸福是「真善美的幸福」，擁有身心愉悅之健康長壽，夫妻同心之和睦家庭，事業發達之功名利祿；其中，以健康長壽是一切的根本。健康長壽與一般世俗追求的功名利祿，兩者就好比 1 與 0 組成的數字；健康長壽 1 排在前面，後面接的功名利祿 0 愈多，數字就愈大，代表擁有的財富愈多、子孫滿堂……。但當 1 不存在的時候，後面的 0 再多，也皆無意義了。是知，人生最大的財富就是身心健康，人什麼都可以沒有，就是不能沒有健康的身心。所以，唯有身心健康，方是人生之樂，才是世上最幸福的人。

自古以來，人們對於健康之法，始終充滿著渴望與好奇的心理。渴望之最，莫過於求得長生不老之果；好奇之甚者，莫過於探尋宇宙人生之根源，掌握宇宙天地與人生生命之功能。因此，「上窮碧落下黃泉」的探索精神構成科學、醫學學術思想之研究動力。科學家、醫學家努力不懈的研發都是為了解宇宙真相、延續生命健康而努力。此兩種心理，也促使哲學與宗教的蓬勃發展。西方的蘇格拉底、柏拉圖等，東方的孔子、老子等哲學思想，都是引導人類脫離現實物欲，而促使心靈昇華。東方的世外桃源、蓬萊仙島與大羅仙境之建立，宗教的天堂、西方淨土等，在在反應了人類精神嚮往及企求之目標。



## 第二目 疾病最苦

古云：「民以食為天，食以糧為本。」人是吃五穀雜糧，哪有不生病的；再以人心浮動不安，猶如波濤洶湧的海水，絲毫不停歇，如是躁動不安，無法自主的心，會讓人老、易使人病。所以，人沒有一輩子不老、不生病的。古人說：「花無百日紅，人無千日好。」世間之苦，一曰貧，二曰病。其實，病比貧更可怕。一個人只要身體健康，可用勤儉克服貧窮，但病則往往會拖垮一個家庭。一個人若久病不癒，其物質與精神都會變貧。因此，病魔纏身最使人痛苦了，久病者總是千方百計，不惜代價，不遠千里地尋醫問藥。或許你和你的親屬朋友正為痼疾頑病而一籌莫展，拙著希望能提供微薄的力量，指引你走上健康的希望之道。也許你一直都很健康，可喜可賀之餘，拙著希望能帶給你達成延年益壽的願望。

### 物化時代的文明病

醫藥雖隨著現代科學的發達而日新月異，但目睹大醫院之門庭若市，可知人們的疾病並沒有因醫藥發達而減少，反而有增加之趨勢。此者，實因功利社會、物質利益、金錢唯上的強烈衝擊；生存在這物化時代的人們，都有不同程度的焦慮、壓抑、躁鬱和憂鬱等「文明病」。這令人坐立不安的環境我們無法改變，是以現代人即使幾乎用盡了最新研發的藥物，仍然無法消除這些「文明病」的瘋狂侵擾。其實，現代人的疾病，絕大多數是由人們心靈精神對現實的壓力所產生的。物化時代引發的種種精神「文明病」，實非物質的醫藥可以讓人心踏實平靜下來的。人心不古爭名奪利，爾虞我詐，用現實的功利心、煩惱心重重地將自己催老變老，再高檔的養顏，再高明的醫學美容技術，終將黯然無效。



## 第二科 壽命本然

### 第一目 糟蹋壽命

人類壽命的本質，不僅是「長生」的，甚是「永生」的，而且是「青春永駐」不顯老態的。古聖先哲們皆認為：人類壽命可與「天地同壽，日月同修。」但為何今日醫學如此進步，人們頂多也只能活到八九十歲、百歲成為人瑞就已是值得大肆慶賀之事呢？我們的壽命本來可以很長，何以會變成如斯短命？其主要原因是我們的七情六欲、喜怒哀樂、貪瞋痴等種種習氣、思想情緒所起莫測的心理變化所致。特別是大發脾氣、記恨他人、財色貪求……，容易使人老衰，損福報。

我們每天都在七情六欲、貪瞋痴慢疑種種習氣中，過著喜怒哀樂的生活。如是之人生濫帳，幾乎耗盡壽命無數，算一算能活到六、七十歲就夠得上稱了不起了。若再核計人一生有所作為的歲月，以能活到七十歲而言，約花三分之一在睡覺，去了二十年。剩下五十年當中，扣掉前十五歲年幼不懂事，再扣除年老八、九年之迷糊，再扣掉三餐飯食以及大小便、生病。所以，一個人活了七十年，真正有所作為的日子，不過幾年而已。可知，我們無不在於不察覺間把寶貴的生命都給糟蹋掉了。



## 第二目 回歸壽命

我等世人們想回歸「壽命本然」，獲得「長生不老」，必須落實「善行為先，靜心為要」，真正力行於「諸惡莫作，眾善奉行」。倘能如是，無私無我，服務人群，長生不老養生之道必成。人心不善，其行必惡，如是之人心常不安，以心不安而無法「靜心」，心不靜必失長生不老。故言，養生學的先決條件，是以「靜」為生命的根本。所以，不善之人必糟蹋寶貴生命之本而身先凋零。反之，「人心和善，眾善必行」，如是之心安理得，當可契應於「靜心」之修養，回歸「壽命本然」而「長生不老」。

老子《道德經第十六章》云：「夫物芸芸，各歸其根。歸根曰靜，靜曰復命。」意謂：人生宇宙、天地萬物等，芸芸蒼生之根本是不生不滅的。以人而言，則有性命之根本與生死之始末。人之始於生而死於末的是我們今生的色身，不隨色身生死的，則是我們心靈靈性的性命根本。所以，人之色身有死而性命之根本不死。此一心靈性命之根本是永恆、絕待的真體，是一切萬法的主宰者；其本是清靜圓明的狀態，嗣因色身隨時受到外界的誘惑、干擾，人們欲念活動趨於強烈，致使清靜圓明的心靈性命蔽塞不安。是知，我等人們，當以「靜心」之修學，回歸「性命之本然」，自得「長生不老」矣。



## 第三科 身心一如

### 第一目 身心異同

身體與心靈異同之真諦，當以性、相而論之。首則，論「性」之不變，所謂「相由心生」，即指身心皆來自心性不變的同根源。次則，論「相」之變化，身體與心靈是不同的，心靈是無相、不生滅的能量場，「覓之了不可得，但不可言其無」；而身體是為有形相的生滅物體。所以，身心是同一個實體，而以兩種不同的形式，同時存在。喻如：身如木材外表之體相，心如木材內在的火性熱能；身如電腦之硬體，心如電腦之軟體；身如手機之型態機體，心如門號感應之電磁波。是故，身心非是兩種不同的東西，也非是兩個分開的實體，它們是同一個實體兩種不同形式的存在狀態。如木材與火性熱能之一個同體二個不同的存在狀態。這就是身心之異同處；也就是身體與心靈，有其相同與不相同的地方。

### 第二目 心物合一

#### 唯心與唯物論

數千年以來，人們一直無法體悟個人身體和心靈是同一個實體，不同的兩個存在狀態，即一而二，二而一。因而都認為個人的身體和心靈是兩個分開的實體，這種錯誤的觀念會產生二種結果。一種是「唯



心論」。此論觀點，認為人只有心靈的作為，不知心靈之體需透過身體的相才能起做用，因而忽略了身體的作為、健康的醫學發展。

另種是「唯物論」。此種觀點，認為人只有身體，是可見可摸的有相物體為主，忽略無相而存在的心靈。故在生活中，會著重於物質享用的功利現實，忽略心靈的修養、精神的提昇。在科學和醫學上，只偏重於物質的深入剖析研究，卻沒走上心靈科學、醫學的靜心真相研究。物質科學研究的枝末，永遠找不到根本的真相；同樣，物質醫學只能治標，不能治本。是故，唯有心靈與物質並重「心物合一」的圓融中道，方能標本同治，而為根本究竟圓滿之道。

## 天人合一

俗云：「預防勝於治療，健康就是財富。」中華璀璨文化文明之醫學觀，長生齊天之道，不老返童之術，其長生不老之堂奧，非現代人們所能想像的。古德以天地文理聖，我以時物文理哲；古人誠不欺我，一切全皆「觀天之道，執天之行」，即著重於預防之養生學。而養生學以「心物合一」之「身心一如」理論，為人體在天地中之陰陽變化，乃遵循日月的運行規律「天人合一」，而為「天、地、人」三才。理曰：「日月運行萬物昌，陰陽交替達四方，我命雖生日月處，卻命之道在遠方。」是故，人心如何，對個體「精氣神」的損益興衰，有不可估量的作用。因此，養生學特別著重於「靜心」之養神、養性、養德、注重調攝情志，陶冶情操。



## 第二節 長生永不老

### 第一科 長壽長青

#### 第一目 延年益壽

自古以來，有多少人們為了追求延年益壽，長壽長青之生活自在；不遠千里，露宿風餐，歷盡艱辛，到處尋覓，甚至不惜重金或生命代價，寤寐以求。是故，自有人類以來，人們追求長生不老，伴隨著歷史走過了千年萬年，一代又一代，成為人類永恆的追求，永遠的夢想！生滅乃是宇宙人生的自然法則，每個人不論年紀大小都會面臨病亡或老死。求生存是人的第一要素，從古至今，人們都無休止的在尋求祛病延壽長生不老的方法。祈願，拙著所提供的理論方法，能助益世人們達到延年益壽的願望，實現長生不老的夢想！

#### 長生不老

長生者，乃是祛病之延年益壽，個人深解養生之學識，實踐長生的方法。活著無痛無病，身輕體健，歲大而不麻煩別人，使自己每天活著心情都快樂樂。享盡天年，命終之時，心無恐怖，安息自在，自己既不掛礙，也不拖累別人，安然的逝去，此善終即人生最難求得之長生幸福。不老者，即是年歲大而能保持年輕的容貌和體態。其年輕的原因，是個人之心不隨世俗走，不被世俗牽絆糾纏，讓心靈自由。修心養性，保持心靈的純潔，回歸本心，以純淨之心轉化氣質，將後天的「凡質」轉化為先天的「靈質」，享受發自心靈深處最純真、最本



質的喜悅。果敢地做每一件事，愉快地概括承受而永保赤子之心，盡情享受生命中的恬逸美妙。

## 第二目 養生之道

### 長生不老養生觀

養生學，是屬於能量保健。它是個人透過「靜心」釋放自心之性光能量，導引宇宙能量來祛病益壽；此乃慈愛心靈的內在能量，結合宇宙外在能量所產生的特殊效果。人一誕生即是宇宙的一部分，宇宙人生同是我們的心所變現，因而密不可分。我們藉由「靜心」，將宇宙人生更緊密的結合，如是，順應自然法則，即得絕超正向能量；駕馭此能量，即可告別一切疾病，獲得身體健康，心情愉悅，百歲長青。

在發展迅速的現實社會裡，人們為了生活必須賣命地打拼，但卻有的人整天無奈地做著厭倦不堪的工作。在忙忙碌碌的生活裡，總是無暇去仔細深思健康與生命的可貴，因而沒有注意身心未來可能發生的種種問題。但是，在人生的路途上，若不做未雨綢繆養生預防的話，病禍一旦來臨，將束手無策。因此，在日常生活中，我們應該對健康與生命多做養生的預防保健，那將使我們的身心受益無窮。

人生在世，歲月輪轉，生活之喜怒哀樂，皆觸動我們的心靈，五欲六塵的喧囂，永遠對準心靈猛烈的攻擊。我們應以「靜心」之養生，給自己的心靈留出一片空間，為自己的心靈關建起一道最後防線。不管外面的世界有多麼的貪殘酷烈，即使是「驚濤拍岸，捲起千堆雪」，



我們也應以「靜心」之淡定如止水去面對。讓我們用「靜心」的慧眼，去發現健康的心靈，用健康的身心，永駐的青春，從容地面對人生，應對生活。再以健康的身心、幸福的人生，幫助世人而善待世界。

### 長生不老科學觀

眾知，人類終究無法逃避死亡的命運；但是，人們總是不願意面對這恐懼的真相，而寧可選擇相信神話中長生不老之說。在醫學、科學領域上，都有專家不斷的研究探索，對常人而言，似乎更傾向於對所謂「青春之泉」的追求。然而，從歷代皇帝們追求長生的失敗，加上現實生活中的確沒有長生的人，能得世人給予長生的正面評價。

長生不老，儘管虛幻，但卻是許多帝王權貴們夢寐以求的事，也是人們永遠不會停止追求嚮往的目標，因為生命無價。現代科學家們預言實現「長生不老」不是夢。他們說：「我們可以期待一個新的世界，在這個世界裡，人類有可能將會變成了電子人，我們將擁有人造的四肢和器官。」不過，想一想這類電子人若無親情、倫理道德的身心一如，天人合一，不就只是唯物之軀，毫無實質的生命意義。



## 第二科 長生不老

### 第一目 長生不老主因

我們的「心」，是一切萬物的根源。因為，萬法「唯心所現，唯識所變」。所以，天地萬事萬物皆隨我們的心，應所知量，隨心變現。時今世人的心皆迷於外境，都被外界現實的功名利祿所催眠而迷失本性，隨順外境攀緣、索取和占有之妄想、執著而隨波逐流，因而不能回歸「靜心」本性長生不老之喜悅。是故，若能斬斷外緣，不隨順世俗，不被天、地、萬物演化的催眠而盜走「靜心」；只要順應自然，卓然獨立「永保赤子之心」，則人當可獲致本然之長生不老，而不必費盡心思地向外求取。

實際上，人存活於世，一切都籠罩在世俗觀念中，不經意間受到催眠造成減壽短命的結果；如是催奪天地造化，予人在心裡種下了一個自認為理所當然根深柢固的觀念，姑且以烙印稱之；此一烙印雖冥頑不化，但會隨順外界時空環境的推移，迫使你屈就發生變化而不知覺。如一年 365 天之烙印，於過年時你的心感受到多一歲，自然而然你就老了一歲。了解此理，當宜適時地調理習性，安守靜境而從心所欲，隨遇而安。如是，即可以「靜心」轉物，不再以「妄心」隨物而轉。人得此轉換催眠指令，即可把世俗的理所當然轉換成理想中的靜境。倘能如此，得心應手，長生不老、返老還童，只是一念間之事。恰如聖哲云：「靜極靜篤，歸根復命，道自成，體自變。」所以，長生不老之正因，即是「靜心氣息」之「心息相依」，其餘之一切都只是助緣。



## 第二目 長生不老助緣

人為什麼會衰老？衰老是人生過程中必然出現的階段，是什麼原因決定著身體的衰老過程？人會衰老，是人的妄心隨順世俗，被外在天地萬物的演化所欺騙，為世間人事因緣的變化所影響，除了「主因」之外；另由「活性氧」自由基的氧化所造成的身體生鏽，正是人體老化的「助緣」。

據研究報告：「人類自 30 歲以後，各器官、細胞、生理機能會開始衰老，它是隨著年齡的增長而呈現不同程度的下降水平。」此時，除了人心不古，被名利妄想執著摧殘老化之外；身體內每天製造清除活性氧自由基之「抗氧化酵素」也開始減少，尤其過四十歲之後會急速減少，防止身體氧化的能力也速降，老化的速度因而加快。所以，很多人四十歲過後，開始明顯感受到衰老現象。

這個世界，人類的上品壽命為 120 歲，絕大多數人不能享盡上壽天年，原因在於現代人心不靜。成天受到憂心、勞心、貪心所包圍，無法像祖先們過著「日出而作，日落而息」「靜心」之清心寡欲，粗茶淡飯的規律生活。環境的嚴重汙染，不良的飲食習慣，生活緊張、步調加快、熬夜、加班、壓力等等，這些因素造成身體產生過多的自由基，促使人體患病率增加並且提早老化，從而摧毀寶貴的健康身體。

原子組成的法則，是兩個以上的原子結合，其外圍電子定要配對，若當下對內配對不了，就得向外去尋找另一個電子來配對，好讓自己變成穩定的元素。科學家們把這種不成對電子之原子或分子叫做「**自由基**」。自由基非常活躍而不安分，如同單身漢不甘寂寞，卻找不到



伴侶，他就會成為社會不安定的因素。自由基對人體的攻擊，會在最深層引起 DNA 的突變，產生癌細胞；又會在最表層留下痕跡。人體則是如斯地被自由基包圍，受內外夾擊，而使人趨於衰老。

我等人類既然無法逃避自由基的包圍夾攻，唯有設想各種方法來降低自由基對人體的傷害。科學研究明確指出：「生物體內許多化學反應都與氧有關；損害人體健康的自由基幾乎都與活性較強的含氧物質有著密切的關聯，科學家們把這些與物質相結合的自由基稱之為“活性氧自由基”。」活性氧自由基對人體的損害是一種氧化過程，如同鋼鐵於空氣中氧化生鏽一般。因此，要減少自由基的傷害，當從「抗氧化」做起。因為，「抗氧化」是長生不老的助緣。世人若能以「靜心」之正因，「抗氧化」之助緣，如是因緣和合，祛病延年，長生不老，將如大風揚塵，毫不費力，且為自然。

### 靜心與抗氧化

「靜心」，順應天地日月的運行規律，促使身體「生元排濁、推陳出新」，則個人的「精、氣、神」將由弱變強，有病速癒，無病轉強。《太平經合校》曰：「靜身存神，即病不加也，年壽長矣，神明佑之。故天地立身以靖，守以神，興以道。」氧化劑自由基讓我們衰敗老化，明了此理，則當常吃含高抗氧化之蔬果，重視正常之生活飲食。如此，靜心與抗氧化之因緣和合，能如是「身心一如·心物合一」；當得到體力強健、容顏悅澤、鬢毛潤澤、耳目清明、令人食美，精力充沛；做事信心倍增，樂觀進取，身心愉悅，青春永駐。故吾以偈言：「欣喜常樂受，天天容笑顏，健康又長壽，上壽一百二，去老又還童，快樂真無窮。」



### 第三科 青春永駐

人隨世俗 歲痕烙心 心隨演化 想老變老  
物化社會 功利現實 人心承受 壓力催眠  
心浮不安 俗態不除 多病易老 難享天年  
老與不老 取決於心 以心轉境 跳脫歲月  
欺騙催眠 善用心息 轉化定格 年輕指令  
青春密碼 自我催眠 常態年輕 不衰不老

相由心生 心隨世俗 相貌庸俗 靜心心息  
心息相依 後天凡質 潛移轉化 先天靈質  
相貌年輕 高雅氣質 不隨世緣 擺脫庸俗  
活到天年 人類生命 本來面目 非是奇蹟  
拋開現實 淡泊名利 簡樸生活 順應自然  
唯善唯靜 為事徐緩 寧靜祥和 自享天年

～竹心隨筆 青春永駐第八十九～



## 第一目 赤子之心

順應自然，不隨世俗，不被世俗時間催眠，避開天地萬物外在演化欺騙的衰老現象，保持心態不老，擁有永遠年輕的氣息。放下外在的壓力，享受內在的生命，如是，卓然獨立而「永保赤子之心」。洞悉，吾人之心能轉化境界的真相，跳脫歲月的魔爪，實現「道不言歲，青春永駐」的境界。反之，人隨著世俗走，會將時間的推移、歲月的痕跡，深深烙印在心裡。所以，心不能想老，更不可裝老，想老會讓人老，裝老會催人老，如果想老得快，最好的辦法就是想老、裝老，然後果然真老。如演員若常演老人戲，就容易變老，外表年紀看起來五、六十歲，但實際年齡才三、四十歲。反之，常演年輕角色，心想年輕二、三十歲，雖實際年齡已四、五十歲，但外表年齡看起來卻只有二、三十歲。

## 第二目 心息相依

人的外表年齡是可以用化妝、服飾、甚至整形掩飾。所以，一個人外表年輕與否？與實際年齡關係並不大。然而，內心年紀是藏不住的，因為內心的年紀會毫無掩飾地通過外表而顯現出來。聖賢曰：「萬法唯心造」，又曰：「相由心生」。人之相貌，隨心應現，藉由「靜心氣息，心息相依」，心態永遠年輕，實現心態的轉化定格，從而達到最佳容顏和養生效果。如是，心想年輕，在自我催眠下，人自然就會年輕而不老了。



## 志氣與夢想

吾人之生命力首源自於生命意志，志能動氣，氣動則志氣在，由是，神和氣就久合在一起。因為「志」是「神」，「氣」就是「命」，「志氣」即是「心息相依」、「神形合一」。夢想不僅是人生的希望，也是生命的靈丹，只要不放棄夢想，有志者不僅夢竟成，而且還能永保心境年輕有鬥志活力。普願天下人都能擁抱夢想，有夢最美，永遠不要拋棄夢想。志氣於順乎自然而又不隨順世俗，上天有善護赤子之心，自然會有「青春永駐」美夢成真的奇蹟。

## 回歸本然純潔的心靈

吾人身體的本質是「氣」，心性之本質為「神」。身心一如，是「心物合一」，即是「神氣合一」。提起自性本有的真心，回歸元始，而運使本來的真氣；放下自性本無的妄心，消弭妄心矯揉造作的外來假象；回歸本然的真心，活在真心清淨無為的純真世界。真心與真氣的合一，即是心息相依，身心一如之「神氣合一」、「天人合一」。如是，調心養性，保持純潔的心，盡心盡性，將可享受發自心靈深處最純真、最悅豫美妙的喜悅。

## 第三目 超凡脫俗

### 俗之定境

人心被外在的現象催眠，無明執著在「俗之定境」中，認為世俗的一切觀念都是理所當然的，認為只有這一切才是真的。其實，這只



是被催眠的結果，真相並非如此，真相是「萬法唯心造」，心想的就是真的。三字經曰：「人之初，性本善；性相近，習相遠。」意謂：吾人生來初始之本性是善良的，但長大之後，受後天外在環境影響，習氣變得各不相同。所謂：「近朱則赤，近墨則黑。」這是個人被所接觸的世俗習性所催眠，認為此是實有。所以，這些現象就發生在他們的身上，正如，民以食為天是習性，所以到了吃飯時，人們就會想要吃飯，其他的諸種習性，亦復如是。

### 俗態未除

世俗的功利現實、緊張壓抑、生活異常、勞心勞力……，這些紛紛擾擾的外境，總是讓人心浮動不安而無法靜心自主。人們往往迷失在外境催眠的老、病、死，恩怨情仇、悲歡離合、滄海桑田的夢境裡，浮沉於茫茫大海不得出離。如是之俗態未除，因而造成自我傷害，活不到天年。現今社會功利現實，能脫俗超凡者，鮮少矣！

### 調息靜心

吾人之心息定在什麼年紀，其外貌顯現的就是什麼年紀。所以，若能擺脫世俗的歲月糾纏，青春永駐就是自然而然了。但是，由於無始以來的習氣太重，人們很容易不知不覺的隨波逐流，沾染人世間貪憎愛欲濁氣，令心無法一下子平靜而達「靜心」。所以，要通過「調息」的修練，讓心漸漸靜下來。心的柔軟、細微，安靜需從「調息」下手，呼吸細柔，心就細柔。心微妙，氣息微妙，心息相依，身心合一。

### 改變催眠指令

「世俗定境」，讓世人自身催眠會老，人們接受暗示就真的老了。其實，人之老與不老乃取決於「心」。因此，領悟「以心轉物」的



奧妙，漸漸從心所欲轉化境界，善用「心息」改變催眠指令，就是青春密碼關鍵所在。一直覺得自己是年輕時的三十歲，從沒想過自己會老；這種年輕心態成了常態定境，自然五十歲還像三十歲，因為他的心依然是真正的三十歲。「心息」之催眠指令定格為三十歲，那就永遠三十歲。只要心三十歲，人的一切都是三十歲，無論是心理或身體。

### 超凡造化扭轉乾坤

洞明「俗態定境」催眠之真相，我心由我作，以心轉物，隨心所欲，「心息」改變催眠指令，轉化境界，製造新的「脫俗」定境。如是，亦可超凡造化、扭轉乾坤，進入自己想要的高雅境界。其高貴的氣質和力量，是從內心不隨世俗的心態轉化定格所產生出來的。由是，不再和「凡夫俗子」一樣隨世俗定境，善變於老病死，擺脫了世俗的庸俗。從此，相貌永遠年輕，氣質永遠高雅，提升生命的高貴品質。此即「超凡脫俗」之定境，終究體悟心與道之合真。



## 第四科 相由心生

### 第一目 相貌與氣質

#### 心性決定相貌

「相由心生」，心性決定相貌，即個人的相貌取決自我的心性。有些人從小到大的成長，其心若是隨世俗定境，長大後相貌即淪為庸俗；反之，有些人心不隨世俗，而有心性修養，長大後相貌即得高貴的氣質。於此不禁要問何謂氣質？一般認為是打扮穿戴的氣質？也有人認為「性感」就是氣質？其實，這些認知都不全是。為什麼？氣質並非全是天生賦予的，它是後天心性的修為。所以，氣質的高貴，並非刻意打扮、甚或去整容，所能達到的。

#### 氣質隨心而變

高貴的氣質，是要以和善的靜心氣息，心息相依，不隨世俗的心性涵養，而顯現賞心悅目的高雅氣度。其人縱無天生麗質，也可以達到。所以，氣質是可以隨靜心而改變的，一個人真正做到「思無邪」之靜心修養時，會轉後天的「凡質」為先天「靈質」，從而其外貌會變得溫文儒雅，氣質非凡。擁有如是高雅的氣質、動人之魅力，將使人格提升，人緣滿分。反之，若無心性的修為，存著不和善的雜亂心，此人的外貌將顯現沒氣質庸俗，而給人猥瑣的印象，縱有天生麗質，亦會隨俗而落入庸俗。



## 第二目 精氣神三寶

### 心息相依之氣息

靜心之心息相依，是改變氣質、延年益壽、長壽長青之修學根本。心息之「息」，是精、氣、神三寶之「氣」，是一種氣息，它不是後天呼吸之氣。這種氣息，就是男子的俊逸瀟灑，女子的嫵媚動人。所以，人的風度、氣質，就是凝聚心息的結果。具和善、慈愛、靜心心息修養的人，其「精氣神」三寶必定飽足，如是陽光的青年男女，事業當會有成，婚姻也會遇到好伴侶。

反之，若不好讀好書，培植靜心心息相依之氣息，著迷於財色現實，唯以打扮外表為主，而不具內涵高雅氣質之美；滿腦子邪思邪念，必會過度消耗自己的精氣神，如是陰沉抑鬱的青年男女，不僅傷害身體，事業常遭失敗。這些人的擇偶也都是以色相交，恰如古德說：「以色相交者，色衰而情疏。」意謂：男女的交往結合，只取決於外貌色相，而忽略了內在的氣息修為，有朝色貌衰變時，彼此的感情就會疏離。放眼世人，諸多不愛惜自己，濫情感性，著相交往，則此人感情必常遇挫折，婚姻很難圓滿，造成家庭問題，進而導致社會問題。

### 窈窕淑女

《詩經》說：「窈窕淑女，君子好逑。」窈者：深邃也。喻女子有氣息之心性涵養，具心靈之美德。窕者：幽美也。喻女子身材美好，儀態端莊。窈窕淑女者，形容女子有和善的心性涵養、身材美好儀表端莊之雙美也。如奧黛莉赫本（Audrey Kathleen Hepburn-Ruston, 1929-1993）氣質出眾，聯合國兒童基金會親善大使，心美人美，眾所公認。



如是高雅氣質之窈窕淑女，當為君子所好逑。其實年輕男子面臨婚姻之終身大事，有誰不想找一個和善文靜又端莊的淑女為好配偶，唯能如願者，鮮少！是因為年輕人欠缺和善的心性涵養，非屬窈窕淑女同一類群，所謂：「物以類聚，人以群分。」所以，君子好逑於窈窕淑女，當應有和善的氣息修養，培具典雅高貴的氣質。

### 君子會遇淑女

年輕的朋友們！您想找到君子，淑女嗎？想擁有高貴的氣質嗎？請相信你自己是可以改變的。年輕人你還在等什麼呢？請把握當下，毫不猶疑，即刻起以讀書微笑之和善、慈愛、靜心之心息修養，讓您的氣質變得更有智慧、更高貴典雅。本拙著祈願，能帶給天下男孩子們陽光智慧之氣息，帶給天下女孩子們以淑女高貴典雅之氣質。「窈窕淑女，君子好逑。」誠心祝福君子感召窈窕淑女，窈窕淑女配對君子，如是和善、智慧、高貴典雅之雙雙對對，必然建立真善美幸福美滿的家庭，促使社會和諧，世界祥和。



## 第五科 順乎自然

### 第一目 活到天年

#### 活到天年的長壽村

人只要順應自然，杜絕不良習性，不傷害自身，養成健康的生活習慣，淡泊名利的心態；在安然生活中，建立寧靜祥和的氛圍，自然可享天年。活到天年，是生命的本來面目，不是奇蹟，此為順應自然而可長壽。反之，隨順世俗者無法不老，因無氣定神閒的靜定返還氣功態，故雖長生而老。如中國廣西巴馬長壽村，此地人之天壽，非勞心勞力之都市人所能達到的。

在中國有許多長壽村，那裡的村民無病無災，個個身體健康，平均壽命近百歲，百歲以上的老人更是不少。據調查統計：在世界五大長壽鄉中，百歲以上老人分佈率最高的地區是中國廣西巴馬，此長壽村被譽為「世界長壽之鄉，中國人瑞聖地」。另據調查統計：台灣也有六個長壽村，村民平均壽命均超過 85 歲，其中苗栗獅潭鄉人的平均壽命則是 90 歲以上。長壽村村民的長壽與當地人們的「順應自然」，淡泊名利的寧靜祥和，粗茶淡飯的簡樸生活有著密切關係。

#### 活到天年與否

人若能拋開現實，依照自己的理想，立定志向；為達目標，實現理想，而全神貫注的努力工作。順應自然，過著樸實而無憂無慮的生



活，即可活到天年。進一步如真修行者，「不隨順世俗」就是一種靜定返還的氣功態；只要心氣不散、不洩，靜定氣功態能滋養身體，長生上百歲者更有其人；以唯善、唯淨、為事徐緩之三安樂法門，契合了靜定氣功態的養生大道。

反之，時人之心躁動不安，如波濤洶湧無法停歇；生活極度異常，有眾多不良的習性。比如，飲食質量之異常、生活起居不規律、過度操勞、緊張壓抑、沾染酒色財氣等不良習性、負荷過量的運動等。還有工作上的激烈競爭，人與人之間的相鬥；遇到逆境大肆咆哮，碰到挫折消極失望，生活中刻薄自己……。諸如此類之人怎能不生病？怎能不早夭？所以，人活不到天年，怪不得老天爺啊！

## 第二目 長壽典故

### 史上極高壽 彭祖傳奇

據《列仙傳·彭祖傳》記載：彭祖是上古陸終氏第三子，姓篋，名鏗，帝顓之孫；唐堯時舉用，經歷夏至殷末，壽 800 餘歲，封於彭城，故稱彭祖。又據《華陽國志·蜀志》載：上古陸彭祖長期和老百姓融洽相處，精於掌握醫療養生之術，活到 800 餘歲的驚人高壽，老百姓稱他為彭祖。「武陽有彭祖祠」(今四川彭山縣東)，並在墳前立有碑文為「商大賢墓」，又在墳址不遠處修有彭祖祠。葛洪《神仙列傳》云：「彭祖少好恬靜，不恤世務，不營名譽，惟以養生治身為要事。」



## 杏林春暖神醫董奉

董奉（220-280），字君異，侯官（現今福建閩縣）人，生於三國時代。董奉少年時期，除了學習古籍經典之外，發奮鑽研岐黃之術，立志要當一位懸壺濟世的醫生。後來，在一個偶然的機會，遇到一位高人，因而修得道術，不但醫術極為高明，而且能夠預言風雨，民眾都稱他為能「呼風喚雨」的仙人。他曾治癒交州刺史吳士燮重病而名聞於時；後退隱廬山，為人治病不取酬，但要求在其住宅周圍種植杏樹，重病者栽杏五株，輕者一株。日積月累，數年後，杏樹郁然成林；每年貨杏得谷，遂以之救貧病及供行旅不逮者，故世上每以「杏林春暖」稱讚有好醫德之大夫。

道術對修身養性，有其一番道理。董奉修得道術後，青春長留，駐顏不變。據說有一個在侯官出生的少年，第一次見到董奉時，董奉已是四十出頭的人，五十年後，此人回侯官探親，看見許多當年的鄰居朋友，都已經老的老，死的死，唯有董奉的顏貌一如往日，沒有一點變化，心中感到奇怪，就問董奉：「當初我看到先生是中年人，而今我已滿頭白髮，您卻仍然健壯如中年，先生是否得道？」董奉回答：「當然耳」。

## 小彭祖菜籃公

據清代乾隆（1711-1799）十三年《永泰縣誌》12卷記載。菜籃公陳俊（881-1324），字克明，福建永泰縣梧桐鄉湯埕村人。唐僖宗（862-888）中和辛丑（881）年生，元泰中元年甲子（1324）年卒，歷經唐、五代、宋、元諸代，享壽444歲。是中古時代中國歷史上最長壽的人。其壽命長達444年，所以又有「小彭祖」之稱。



陳俊為人正直，樂為鄉里做好事，受到鄉人敬重。到了晚年，已無子孫生存，他無法自食其力，故由鄉人輪流供養。後來，他的年歲不斷增高，肌體逐漸萎縮，身軀變得愈來愈小，形同小孩，行動不便。於是鄉鄰人們就用麻竹編制了一個特大的菜籃子裝著他，由鄉民輪流供養，工作時將他挑到田邊。因此鄉人都稱他為「菜籃公」。陳俊去世後，鄉鄰們將他的遺骨塑像安放在湯泉廟作為紀念，並譽稱為「小彭祖」。生平事蹟被刻在一塊木牌上，從元朝一直保留到清代。

### 近代世界最長壽的人瑞

李清雲，原名陳遠昌，籍貫不詳，有說是上海附近的人，也有說是雲南人。清康熙十六年（1677）生，民國二十二年（1933）卒，先後歷經了康熙、雍正、乾隆、嘉慶、道光、咸豐、同治、光緒、宣統九代至民國，享壽 256 歲。他是清末民國初年的中國藥學者，也是近代世界上極罕見的長壽星。在他 100 歲時（1777 年）因傑出成就，而獲政府的特別獎勵。在他 200 歲的時候，仍常去大學講學。在這期間他接受過許多西方學者的來訪。李清雲一生娶過 24 個妻子，有 180 位後人子孫滿堂。《紐約時報》與《時代雜誌》都曾做過報導。

他約在清嘉慶二十五年（1820）一人來到開縣陳家場上。李身材魁偉，體態肥胖，禿頭無髮，皮膚光滑無皺紋，肌肉結實，看上去約五十餘歲。自稱已一百五十多歲（一說九十多歲到開縣定居），在一百年前來過開縣，能講出陳家場附近百年前的人名和情況。李會武功，以賣草藥為生，先借住在陳家鄉石龍村（現龍鳳村），後移往開縣（現兼善鄉平和村），並娶妻向氏，定居於此。李生活習慣異於常人，不抽煙，吃飯定時定量，早睡早起；閒時閉目靜坐，兩手置於膝上，抬頭挺胸，幾個小時如如不動。



平時寡言少語，從不談及無關的話。別人問及年齡，僅答兩百多歲。究竟生於何朝、何年、何地？均無人知曉。他雖娶妻，但不同居，僅讓為其洗衣、煮飯而已。李擅長眼科和骨傷科，1820年雇用十四歲的少年為其挑藥擔，常年遊鄉治病，對富有人家收取高額藥費供養全家生活。李對人厚道，從不發怒，故鄰人多願與之相處，均尊稱他為李二老師。他曾應王師長之邀到萬縣，在萬縣期間，他談了長生之道只一個「靜」字。他之後離開萬縣返家後二年，於癸酉（1933年）年病逝，葬於開縣長沙鎮義學村李家灣。

李清雲談長壽的秘訣指出：自己健康長壽的原因有三：一是長期素食；二是內心保持平靜、開朗；三是長年將枸杞煮水當茶飲。「保持一種平靜的心態，坐如龜，行如雀，睡如狗」這就是李清雲留給後人的長壽秘訣。他始終認為保持一個平靜安寧的心（靜心）是健康長壽所必要的。他的飲食主要以米飯和少量的葡萄酒為主。

英國、法國的醫學科研工作者得到這一消息後，便對枸杞進行了深入研究，發現枸杞中含有一種沒有見過的維生素，便取名為「維生素X」，也稱為「駐顏維生素」。經動物實驗證實，枸杞具有抑制脂肪在纖維內蓄積、促進肝細胞的新生，降低血糖及膽固醇等作用。枸杞的返老還童作用表現為：對腦細胞和內分泌腺有啟動和新生作用，增強荷爾蒙的分泌，清除血中積存的毒素，從而可維持體內各組織器官的正常功能。

據史載，從上古「彭祖」至今，人瑞壽星達120歲以上者為數不少。據中國老年學學會發佈調查資料稱，截至2012年10月16日，全中國健在百歲老人近達四萬八千（47773）人，其中女性占八成。縱



觀古今，可以證實，人本應可以健康長壽逾百歲的。由上述例證可知，世人們欲健康長壽，務必著重於「靜心」修養；落實抗氧化之養生保健。



### 第三節 靜心的妙諦

科技發達 物質生活 空前豐富 精神生活  
空虛匱乏 痴醉生活 心浮氣亂 躁動喧囂  
神志渙散 引發百病 亟需靜心 應病與藥  
靜心沉澱 浮躁雜念 調節精神 應藥良方  
靜心對治 心靈空虛 壓力憂惱 困中崛起  
自信屹立 心靜神定 生命綻放 燦爛光彩

靜心理智 心思澄明 聰慧安詳 內涵素養  
無比寧靜 思維序曲 創作種種 偉大藝術  
靜心寧靜 心靜如水 深蒂厚養 儲蓄能量  
寧靜致遠 厚積薄發 性光能量 駕馭此能  
思維昇華 人品高尚 生活自在 生命喜悅  
靜心修學 極為簡易 一切時處 人人可行

～竹心隨筆 靜心妙諦第九十～



## 第一科 靜心的修養

### 第一目 今人之所需

今日科技發達，物質生活條件是空前的豐富，但人們的精神生活卻極為空虛而匱乏，故人們的生活依然是充滿著煩惱、焦慮、恐懼和壓力。何以故？人們在功利現實的社會上工作、生活，每天在競爭的洪流裡掙扎，載浮載沉，身心始終無法放鬆而處於緊張狀態。再有財、色、名、利之貪著，更易引發憤怒、嫉妒、憂傷、思慮等異常的心理，導致神志渙散，氣血失調，引發百病叢生。

時今環境，我們要避開壓力，心態失衡所引發的種種身心疾病，首要以「靜心」來伏住這顆緊張散亂的心。因此，人們想要擁有精力充沛的青春活力、身心健康的幸福快樂，當由「靜心」修養入門。所以，現代人亟需「靜心」的修養。數千年來，如是修心養性者，亦不計其數。

#### 靜的真義

「靜」取決於「心」，而非「環境」的與世隔絕。所以，「靜」是存在於日常生活中，每天以平心靜氣待人處世接物。「靜」讓我們樂觀進取，坦然面對生活之一切；也讓我們智慧增長而精準的處理好身邊的一切事務，欣賞周圍不經意的美麗瞬間。「靜」是種清純如水的動態，所謂「流水不腐，戶樞不蠹。」水流不息，方能呈現一潭清澈見底的池水，而「靜心」正是掃盡心塵，保持心靈的那份純淨。



聖哲說：「心未靜，則欲念叢生。」欲念之中，甚多貪念、雜念、邪念；靜能逐一掃除貪念、雜念、邪念，沒必要的煩惱，以及過度繁雜的擔憂。做個靜心之人，保持童心，讓心靈永遠年輕，遠離各種壓力，自由自在。所以，靜心可營造出淡然的氛圍。老子《道德經》曰：「致虛極，守靜篤。」致虛必寧靜，通過靜的功夫，才能深蒂厚養，儲蓄能量。

## 第二目 靜心的體用

「靜心」讓生命回歸本來的喜悅；其純淨理智，讓心思澄明，具足正確的知見，摒棄垃圾性的訊息。「靜心」讓言行磊落，展露真誠的微笑，流真誠的眼淚；它是思維的序曲，以無比的寧靜，呈現出音樂、詩歌、舞蹈、繪畫和雕塑等偉大藝術。「靜心」寧靜的內涵素養，讓聰慧、安詳、喜樂於心靈中成長，而使內在變富有；它是調節心靈的法寶，可沉澱浮躁，亦可免於死亡之恐懼。「靜心」是一種豁達，具有治療精神作用，它能使身心靈健康完整。靜！萬物靜觀皆自得；吾說：「靜者，力之王，美之后」，是也。

### 心之性光體

吾人之「心」者，乃為萬法的根源也。宇宙人生萬法之生起，根源於「心性，靈明洞徹，湛寂常恆」之「性光體」。吾人「心性」之「性光體」乃是「絕超能量體」，其絕超者，是體用能量之絕待超然不可思議也，故稱曰：「性光能量體」是也。「性光能量體」者，「法爾如是，本來如此。」是人人本具無念、無為、本然清淨平等一如的自性理體。以性淨、無念之性光能量體，於無為、清淨心時可圓展絕超力量於虛



空法界，駕馭這股力量能於無盡大宇宙中，無所不在、無所不能。

### 靜心顯現性光能量

我們眾生雖具有「性光能量體」，常常為分別、妄想、執著所障蔽，因而無法以「靜心」顯現「性光能量」。如果以晝夜之靜心而言，吾人在夜之深睡或於晝之靜默時，妄心、分別、妄動之障緣暫停，由是契入靜心狀態時，「性光能量體」即會顯應部分的「性光能量」。性光體顯應能量之多少與靜心之深淺成正比。在日常生活裡，我們皆運用這些能量來從事身心活動，如情緒、思考、說話以及工作等所有的身心活動。是故，靜心之高品質睡眠非常重要，因為它將直接影響個人第二天的身心活動。人若超過三天沒睡，縱然飲食正常，依然會沒有能量來從事身心活動；就像汽車雖加滿了油，但電瓶沒電依然無法發動引擎來駕駛它一樣。

### 靜之歸根復命

歸根復命者，「靜」也。老子曰：「夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命。」宇宙萬物之生發茂盛，皆歸源自根之蘊藏，如草木根旺呈現枝葉茂盛。心乃人之根，載道之器，「靜」極則道居而「慧」自生。聖賢云：「靜能生慧，靜能正道，靜能開悟。」一切大智慧，大成就，皆從「靜定」中來。靜心，得能恢復自性本有的靜態生命。夫學須「靜」也。古今中外之哲學家、正知見之宗教家，其心性之修養皆以「靜」之歸根復命，培養「靜心」之慈愛心與大智慧。

### 靜心的能量

「靜心」乃養其心性絕超能量體，顯現絕超能量之端倪。「靜心」修養視個人因緣而有淺深，由靜到定如是層層向上，定功愈深，心性



歸本還原愈明，性光能量體釋出悲智之絕超能量就愈大。「靜心」觀（冥）想，極為簡易，於一切時一切處，人人可行，能掌握此殊勝因緣，得讓你的問題，扭轉乾坤，迎刃而解。「和善」可促使心靜平穩，沉著無雜，靜思專志，厚積薄發；如是，靜心的善念力將展現不可思議的正向絕超能量，實現致深的理想，達到致遠的目標，即「寧靜致遠」也。不和善不能靜心，淫漫不能勵精，煩憂不能冶性；這些不善念力將展現負向能量，因而呈現不順心、不如意、不美好，事與願違之醜陋環境與事物。



## 第二科 精神的良方

### 第一目 應病與藥

#### 浮躁的精神應藥

我們生活在繁雜的世俗裡，浮華生活讓我們去不掉心中的雜念，放不下心中的執著。由是，我們的心難以平靜，因而心浮氣躁；浮躁不具理智的思考力，對生活周圍的任何事情很難作出正確的判斷。對治浮躁之應藥，唯一的是「靜心」；它可以沉澱雜念的浮躁，可以過濾執著的淺薄；它是調節精神的良方，學會用純淨的雙眼觀察社會，學會靜心理解周圍的人事物，幫助我們處理好生活中的待人處事接物。學會靜心，在寂靜的夜晚，靜靜的思考，發揮靜心的魅力；讓靜靜夜曲的美妙歌聲，把我們帶入真善美的自性之旅，你將深刻體會靜心的世界，原來是那樣的光明、寧靜與美好。

#### 痴醉、怨恨憂愁的應藥

新時代的生活，能靜下心來的人不多，他們把多數的時間用於觀賞電視、玩電腦遊戲；把精力用在唱歌、跳舞，麻將桌上，灑宴席，名利交際場。這種如痴如醉的生活型態，無時的在社會裡擴散、無刻的在個人身上蔓延著。對治痴醉生活最好的應藥就是「靜心」；它是思維的序曲，寧靜時刻的思維，是靈性昇華的智慧結晶。「靜心」的智慧在心靈深處，無聲澎湃的鼓舞著我們的高尚人格；它如春天的和風，夏日的豔陽，時時展示著生命的活力，卻從不肆意張揚。如是，無聲



無息寂靜安寧的「靜心」，陪伴著我們，讓如痴如醉的空虛生活變得更真實、善良而美好。

功利社會的世人，普皆迷失在利益得失，而難以看淡功名利祿。因此，各種感情和欲望自然就無法放下，沒辦法控制生活裡的怨恨憂愁。然而，對治怨恨憂愁的不二藥方即是「靜心」。透由「靜心」的修養做到寬容忍讓，其胸襟和氣度自然超越在一般人之上，而擁有高品位的人格。如是，在紅塵濁世中學會平和微笑、平靜做人、淡定處事，便能心清如水，心靜如水……。使心靈達到平淡清靜的境界，當會得到常人所無法擁有的真智慧。

### 心浮氣亂的應藥

在紅塵滾滾充滿誘惑的花花世界裡，人們行走在熙攘紛亂嘈雜的街頭，心能保持清靜者，鮮少矣。在星光閃爍五彩繽紛的大染缸裡，人們盲目的追逐，而將身心投注其中，心能不受汙染者，實少矣。無怪乎，現代人的物質生活豐厚，內心世界卻煩惱、焦慮、恐懼和壓力依舊存在。對治此一身心汙染之最佳的藥方即是「靜心」，其為現代人洗滌身心、防治再染汙必要且重要的修養。

## 第二目 臨危不亂

### 戰勝難關的妙法

人生旅程，能一帆風順者不多。旅程中，或許會遭遇突發的狂風暴雨，甚至天災人禍等更大的痛苦。這些遭遇都會讓我們遭受打擊，



或一時不堪負荷而黯然神傷。在現實的生活裡，有時也會讓我們感到絲絲纏縛如繭般的禁錮。吾人於面臨此一困難時刻，若要戰勝難關，獨一的妙法就是「靜心」。我們要學會在急難或困難時保持鎮靜，進而冷靜、理性的靜心思考而後行動，則一切難關自能迎刃而解。其實，我們生活中的種種困難、急（災）難，都會讓我們心生憂苦慌亂，甚至籠罩愁雲慘霧；唯「靜心」以對，方能還給我們蔚藍的天空，心靈的淨土。故令我個人篤信：「靜心」能讓我們在人生旅途中遭逢困難時，具足奮發信心，在逆境中崛起，在自信中屹立。

### 臨危不亂的妙法

現代社會由於暴力色情、電動、電視、電影盛行，種種誘惑使人心生非分的欲望。尤其青年人更是深受影響，常在非分欲望中顯得躁動不安，往往寥寥數語之爭便拳腳相向。對治匹夫躁動相鬥最好的藥方即是「靜心」。學會「靜心」的人，遇狀況會先冷靜思考而理性行動，不會逞匹夫之勇，而會臨危不亂、處亂不驚。《三國演義》空城計中，諸葛亮用平靜祥和的琴聲嚇退了多疑的司馬懿，以「靜心」超常的智慧拯救了自己的敗軍。他那種「泰山崩於前而不動，雷霆起於側而不驚」的超人氣度，自是「靜心」深度修養的具體表現。

### 心靜神定的修養

生活之寧靜來自於靜心，它不是冷漠，而是體悟「本來無一物」，落實「何處惹塵埃」的那份灑脫。靜心讓我們保持平常心，看待生活中的人事物，在平凡的生活裡，雖然看到了生活的缺陷與不足；但我們已經很滿足，過平凡人的日子，自由自在的享受凡人幸福的生活。人只要知足，便會心靜如水，平靜做人、平靜處事，生活中沒有感嘆，沒有激動，只有靜，「靜」確實是難能可貴的至寶！美的極致！



在紛紛擾擾的世界上，「靜心」把思維與生活的空間拓展得無比高遠，把觀想的目光延伸到了地平線；清靜的心靈似不動的高山，巍然安詳。浮躁的心則如水中的雜草，隨波擺動，我們看到很多，也經歷了很多；當學會「靜心」時，躁動、喧囂實已漸漸離我們遠去。有心靜神定修養的人，即使居住在喧鬧或嘈雜的環境裡，也能聽而無聞，視而無見；任它風起潮湧，潮起潮落，我心不動如山，在任何時候皆保持心靜神定，讓生命充滿著陽光。誠願世人皆能在心靜中生活，在神定中微笑，在心靜神定中綻放生命燦爛的花朵。



### 第三科 心靈的法藥

人心不古 欲海難填 人心善變 盲目追逐  
患得患失 心靈空虛 精神之苦 無藥可醫  
藥治假病 真病無藥 心病治療 靜心良方  
時人面對 生活壓力 引發恐懼 焦慮不安  
此文明病 藥難療治 故東西方 世界各國  
時尚主流 靜心靜坐 醫界醫師 積極推薦

靜心法藥 身心合一 雙管齊下 標本同治  
未來醫學 若能結合 心靈靜心 身體醫藥  
內外融合 相輔相成 當為完美 醫學科學  
靜心人生 精神物質 交互圓融 精神自在  
享盡天年 面對死亡 如換衣服 心靈主人  
了無改變 是以靜心 創造來生 光明世界

～竹心隨筆 心靈法藥第九十一～



## 第一目 心靈之疾

人的煩惱與痛苦，是根源於妄心不斷的欲望追求。人們常用錯誤的想法去生活，不知覺的形成了習慣，習慣卻又變成了自我的主觀。在自我主觀意識形態下，自以為自己是對的，且是最聰明的；因而無法自我返照，時時沉迷於自我的看法當中，形成強烈的分別心、攀緣心、嫉妒心等種種妄想執著。由是產生不必要的束縛與恐懼，讓自己痛苦不堪。所謂：「地獄不苦，不了自心最苦。」

### 盲目追逐之苦

心靈之苦，來自「人心不古，欲海難填。」人們妄求的心，總會感受那個已經存在，且會繼續存在而變得沒有意義的；從而那個已被達成的理想或夢想，就會變得沒意義而不珍惜。因此，在個人妄求心態的性格裡，會繼續努力的去追求他所沒有的東西。如貧窮人受了很多的窮苦，故會努力去追求財富，等到有朝一日，當他們也變為富有了，就會瞭解到富人也有富人的痛苦。如是，窮人苦相較於富人苦，富人之苦、焦慮不安的強度較高。何以故？因為，富有達成時，感受到它變得沒意義，屆時會再繼續追求他所要的東西，其難度將會更高。同時，其所欲求的實非金錢能解決的，是不可能達到的。是知，人之所以時常焦慮原因非他，而是「人心善變，盲目追逐。」人常為私欲不滿足的渴望而繼續追求，致使隨時且不知不覺又創造出新的焦慮、煩惱來。

### 心靈空虛之疾苦

如果一個人的食、衣、住、行都滿足了，也找到理想的人生伴侶……，則其所求達到目標的快樂將會漸漸消失。事實上，任何一個



人所沒達成的妄求，總是繼續活在那個盼望裡；一旦達到了，原來的希望就會因而消失不見，使得心靈轉變成空虛。如是，個人所達成的一切成就，都變得不再有意義，反而會將一切意義，都放在他所達不到的希求上。因而形成個人心靈空虛之疾苦，這種心病是無藥可醫的，唯「靜心」是唯一的心靈法藥。

## 第二目 心靈心藥

一個人的疾病，若起始於外在的身體，然後傳達到內在的心靈，則醫藥的對抗療法即可成功。若是由內在的心靈（精神）傳達到外在身體的疾病，基本上是屬於心靈（精神）的疾病，只不過是顯現在身體的外在層面而已。其實，其最原始的病源，是來自於心理或更深之心靈的層面。此心靈層面的疾病，包括心靈內在的，抑或由內顯現於外在身體層面的，都無法以科學的醫藥方式所能治癒的，恰如俗話所說：「心病還需心藥醫，藥石治假病，真病無藥可醫。」很自然地，醫藥全仗物質的化學成分，只能治癒由外達內的身體疾病。反之，越是內層的心理（精神）疾病，越不能受到化學藥物的治癒。「靜心」的心靈心藥，是唯一可治療此一內在或由內而外所衍生心靈（精神）疾病的法藥。

### 心靈的抗病意識

當別人生病時，我們會表示關愛；故當你生病時，想要被關愛也是很自然的事。這種親（人）情的關愛是有益的精神良藥，自屬必要。然而，於生病時，若被過度的關愛，容易產生感情關愛的錯誤依賴。理由是一個人為博得關愛而被重視時，遇有微恙即會小題大作，甚會



無恙裝恙。如是，將會不知覺的使心靈的抗病意識減弱，導致弄假成真，無恙而疾，微恙成重疾。

另則，當一個人了知他正走向死亡之路時，他將會百病叢生，即使健康之人確定知道將死，他也會陷入全身是病。其主要原因，是他已經準備要死了。一旦心靈裡面抗病意識那道牆倒塌了，則萬病齊發，那也就是為什麼有的人退休之後會生病而死得快。人退休後沒有任何責任與任務，在人生的道路上再沒有人會迎接他，已經無事可做了。每天無所事事，生活漫無目標，因而心靈空虛，讓抗病意識那道牆不知覺的倒塌了。所以退休後或將退休之人都應瞭解此理，而以「靜心」來讓抗病意識那道牆不倒塌，方為良方上策。

### 第三目 靜心與醫藥

人之覺知有兩端，一端將會向身體和身體以外之物質世界覺知，而另一端將會穿透到心靈裡面之精神世界覺知。現今醫藥科學發達，它讓人們的身體更健康，生活更快樂，乃至延長人的壽命，但醫藥無法醫治人之心靈，使人們免除對死亡的恐懼。因此，增加壽命，若不能提昇身心靈的生活品質，那只不過是在增長等待死亡的時間而已。吾人設若要長時間面對死亡的恐懼，倒不如歸去。同時，若要想無恐懼的面對死亡，唯有透過「靜心」之心靈法藥。靜心中體悟「自心」之不朽；瞭解內端「真我的心性」是永遠不會死亡的，死亡的只是外端「假我的肉體」之死亡而已。此「身之假我」有如舊車之汰換，而「心之真我」則如車主之不變。



「靜心」(Meditation)和「醫藥」(Medicine)二者之英文字是來自同一個字根，同具治療的力量；醫藥能夠治療外端的身體，靜心則能治療內端的心靈。從「身心合一」，標本同治的圓融中道角度而言，靜心與醫藥當需雙管齊下。醫藥對疾病的治療，是促使外在的身體疾病變為健康；而靜心，則是促使個人內在心靈保持平和寧靜。若無醫藥，靜心的哲學無法圓融；如果沒有靜心，醫藥的科學也無法完整，因為人的身體與心靈是體相同存。若將身體與心靈視為兩端，則患了唯物、唯心觀念的錯誤。

人總是渴望達成「身心一如」身心靈之完整性。即內端心靈之靜心結合外端身體之醫藥，期使身心靈內外端融合之完整。然而，遺憾的是目前醫學在內外端融合完整這部分，尚未臻成熟。是故，哲學與宗教即以「靜心」之心靈法藥，來對治人們心靈的不協調，彌補醫藥於此方面之欠缺。如是，配合醫療期使人們能得身心靈健康，令「身心一如」身心靈完整性的圓融渴望可以達成。綜上而論，醫學若能從內端心靈之靜心，從外端身體之醫藥，內外結合而相輔相成，當可讓人們身心健康快樂，延年益壽，又能讓人免於面對死亡的恐懼。如此，醫學將成為身心靈完美的科學。



## 第四科 生命的原則

### 第一目 明與不明

人生在世，什麼最苦？當以不明「自心」最苦，何以故？是以，人們若不了解「自心」，必用「妄心」錯誤的自我主觀去生活。如是「妄心」之人生，從出生即步步走向死亡，正是俗謂：「出生即注定死亡」，只是人生過程的長短與造化不同而已。此乃因為人不了解自心心性的不朽，更不了解死亡是最大的幻象，也是最高的境界。所以，斯人只活在妄心生滅的物質世界裡，每天面對生活是種精神的束縛，每天向死亡逼近，更是種心靈的恐懼。

反之，世人若能明瞭「自心」便可得自在。何以故？是以，人們若明瞭「自心」，必用「靜心」身心一如，心息相依客觀正確的法則去生活。如是「靜心」之人生，從開端的每個片刻都深入生命的實相，深解自心心性的不生滅。如是「靜心」之生活意味著步步遠離死亡，而不是走向死亡。所以，是人活在「靜心」之精神與物質圓融的世界裡，每天面對生活是種精神的自在；享盡天年，面對肉體幻滅之片刻，猶感換件衣服，僅外在改變形式，而內在心靈之主人並無改變。「靜心」生命對死亡之覺感，如夢幻泡影之虛幻不實。是故，「靜心」生命對死亡的意義，是創造來生更優質生活的光明世界，讓人們解脫自在。



## 第二目 燦爛之果

參天大樹枝葉茂盛之欣欣向榮，當來自於強壯樹根的深入大地之母。相同於此理，在個人之生命中，「靜心」生命的成長意味著深入真心心靈之底源，有如強壯樹根的深入大地。此為個人「富、壽、康、寧、善、終」五福之根，亦是真善美幸福人生之本。是故，「靜心」乃生命成長的首要原則，它會淨化心靈，啟發大智慧，亦可進入心性的不生滅，契入生命實相的永恆，讓人免於死亡的恐懼。

「靜心」之最佳修學者是孩童，因為孩童們天真純潔之心地汙染輕，沒有背負任何包袱。在五歲以前就像春天的嫩芽新枝，若能及時以「靜心」之「靜坐」來教導他，必能開採孩童純潔自性的寶藏，啟動心靈的善根和無窮的智慧，讓孩童的人生奠基在和善與聰明的磐石上，一生順遂幸福。

生命隨著「靜心」寧靜的工夫而成長。「靜」充塞於心寧的深處，讓寧靜、安詳、和善、慈愛、喜樂隨之增長，無時不刻無聲地激勵著人高雅氣質的養成。從此，生命就變成慈悲、大喜、永樂的思考，讓人每個片刻皆充滿著生命的喜悅、歡欣鼓舞之律動，天天如此，年年如是。「靜」是一種無以倫比的美的創造力，從最平凡的素材創作出最好最美的作品，那就是所謂的「藝術」。生命過程的每個階段皆有藝術之美、慈悲的關愛、祥和的喜樂；如是真善美的人生，最後善終之心靜如水，將是整個生命階段靜心修練所得燦爛之碩果。



### 第三目 健康富有

人們物質生活的貧困，於現今的物質文明是容易解決的；或許人能擁有世界上所能提供的所有物質，並且擁有健康的身體；但是個人的內心若無寧靜、安詳、平和與喜悅，其心靈將還是空虛的。其實，一個人「心靈空虛才是真正的貧窮」。爾今科技發達，人們的知識暴增而成熟；然而，人們的心靈卻沒有跟著增長，反倒是越來越空虛而趨於貧窮。無怪乎很多人會覺得生命是偶然擁有的，生活是沒意義的；過著有體無魂似的稻草人人生。

「靜心」是一種素養，「靜」是自然的放下。人若能在適當的時機學會放下，一生將少了很多負累，多了很多內涵。用靜心的雙眼觀看社會，用平靜的心態體察周遭，平靜做人處事，則靜情如止水。由是，得使身心靈更健康，人格變得更完整；和善待人，坦然處事，讓生命充滿陽光。時時展現著生命的活力，化為取之不盡用之不竭的泉源。提倡「靜心」修學，主動積極的去幫助那些饑渴在黑暗中追尋摸索心靈的真正貧窮者。

「靜心」的絕超正向能量，能彌補心靈的匱乏，使貧窮的心靈變為富有，使心靈變得健康完整，讓生活變得充實而有意義。「靜心」是通曉自性不朽最簡單的途徑，如是內在心靈的健康可超越身心之任何疾病。畢竟人有異於機器，是身心靈完美的合體；「靜心」無不隨時隨地靜靜地等待著人們用以去實現身心靈的完美。



## 第五科 時尚的主流

### 第一目 時尚典故

現代人面對時代生活壓力，所產生的種種文明病，已到藥物無法控制的地步。其實，這些精神文明病引發焦慮不安的焦點，是心靈之精神世界遭遇現實的恐懼。現代人每天面對功利現實生活的壓力，讓心總是無法踏實而鎮靜下來。故筆者大膽倡言：我們要學會放鬆自己，為自己減壓，進而學會「靜心」之「靜坐」，方能有效的紓解或根除文明時代的壓力。

時今，靜心之靜坐有異於過去，已不專屬於某一宗教、亦無宗派之分，與時俱進地普及於東、西方世界各國。人之欲保持身心靈完美的健康，也廣受世人的認可。如前美國國務卿希拉蕊女士（Hillary Diane Rodham Clinton, 1947-）就非常肯定靜坐冥想的正面影響力，並說服前副總統高爾（Albert Arnold "Al" Gore, Jr. 1948-）一同參與「打坐」。NBA總教練菲爾杰克遜（Philip Douglas Jackson, 1945-）也因靜坐的洗禮，成為美國職籃界最成功的總教練之一。能源期貨大師華特辛默曼（Walter J. Zimmerman）甚至說：「靜坐是我的秘密武器，靜坐幫他保持良好的思緒狀態，打坐幫助他擁有超人一等的投資和理財能力。」美國著名《時代》雜誌封面報導，美國各地的機關、學校、團體乃至公司行號和監獄，皆普遍的在開辦靜心之靜坐訓練。機場裡的祈禱教堂，各大旅店等，到處可見「靜坐室」的清楚標誌。由此可知，在美國社會，致力於靜心的人越來越多。



## 第二目 醫學推薦

根據醫學科學的研究：「靜心」可淨化人們的心靈，改善身體的健康；進入「深境」，不但心裡會產生微妙的變化，身體的健康也會有明顯的改善，也會明顯的改善腦血流而重新調整腦部。人在靜坐達到「心靜」的狀態，心跳會減慢，身體的耗氧量會比平時少約五分之一以上，此乃減少身體氧化抗衰老的重要根源。靜坐者，經過靜坐訓練能使心靈更為沉靜，腦部思維的反應會從「對抗或逃避」轉為「接受或迎向現實」，增進個人的活力與滿足感，而使生活達到更快樂的境界。

美國人之所以對靜心有信心，係由於美國人就醫百分之六十起因於壓力造成的不適症狀，復經科學研究顯示靜心對身心靈確實產生正面效果。有鑒於其醫學科學的效益，醫師們融合東方文化和西方科學，推薦「靜心」治療的醫師日益增多。靜心對憂鬱症、過動兒症和注意力短缺症等心理疾病有明顯的療效；復對於癌症、心臟病、不孕症和愛滋病等長期慢性疾病，也有防止、控制、延緩的作用。據研究顯示：「靜心」能促進精氣神的協調與轉為旺盛，不但能夠降血壓，還能強化免疫系統，時而還能有取代「威而剛」的神奇效用。



\*

\*\*

\*\*\*

讀者諸君

本章閱讀到此

您對壽命有何體悟

您對長生不老是否了解而具信心

請繼續詳閱必可掌握具體理論方法

依照次第持續實踐讓您反璞歸真長生不老



## 第四節 靜坐的理法

### 第一科 靜坐的真諦

夫靜坐者 心靈科學 並非宗教 歷史悠久  
靜坐修學 祛病保健 延年益壽 開慧增智  
培育品德 改變氣質 古德推崇 風靡歐美  
人心浮動 透由靜坐 絕慮棄欲 充沛精神  
歸根復命 回歸靜心 靜心不被 外境催眠  
自然湧現 絕超能量 生機勃發 身心愉悅

靜坐三調 調身調息 以及調心 引精氣神  
人體真氣 古大德說 真氣發動 如嬰兒般  
毫無欲念 此之清源 方可采回 發動真氣  
方是真藥 進以修練 啟動神光 自性神光  
絕超能量 接應宇宙 虛空能量 取之不盡  
用之不竭 顯現壽命 長存永生 煥發長青

～竹心隨筆 靜坐真諦第九十二～



## 第一目 靜坐的意旨

「靜坐」是一門「心靈科學」，並非宗教行為，它有數千年的歷史。「靜坐」不僅是祛病保健、延年益壽、調養身心的養生方法；另是開慧增智、促進學習，培育品德、改變氣質的重要功夫。是故，儒、釋、道、醫、武等古大德都極為推崇「靜坐」，風靡於現今西方的歐美各國。古德曰：「居敬養氣，致虛養生」；又曰：「虛靜至極，則道居而慧生也」；「專修靜定，身如玉。」明代-王陽明說靜坐可得「聰明日開，德性堅定。」

「靜坐而靜心，靜心開福慧。」是故，「靜坐」是培植福慧的無上妙法。人們可透由「靜坐」，啟發內心無限的福慧寶藏，讓心靈釋然而無限的擴展；由是，內心能包容一切萬物，而不再為外在有限的事物所束縛。「靜坐」讓我們更能掌握內在的心靈，與心靈的自我交朋友。我們若能持之以恆的靜坐，一定能使生活平靜而更有自信，提高工作效率、身心強健、增長智慧；正確地認識宇宙人生，找到生命的真正價值。如是，潛移默化的開展，得讓人生漸次地綻放不可思議的光明。

### 靜坐降伏妄心

人心與生俱來就有兩種作為：一種是用「妄心」來認識、分別外在世界；另一種則是用「靜心」來認識內在寂靜的自心。人們於生活中大都發揮在妄心的作為上，而忽略了靜心寂靜的應用。是故，人們的妄心除睡眠外，終日皆用於攀緣、愛取、占有，而迷惑於外在物質的分別；不明了靜心寂靜真實的自己，因而始終缺少讓自己喜樂的能力與幸福感。妄心不斷地通過對外界物質的感知，來確立自己的形象。當外界順境時，就自我肯定；遇外界逆境時，內心就苦惱和消沉。



人心本然靜定，其「靜心」頻率和弦於宇宙天地自然的共振頻率，非同琴弦，無需調律。然而，世人皆用妄心分別而為外界波動所牽制，故無法回到「靜心」本然清淨無為的境界裡。此之現象，唯透由「靜坐」把我們對外在世界的關注，收回到內在「靜心」自我的覺察上，放下外在物質世界分別的得失，確定找回靜心寂靜的實相。讓「靜心」的心靈培養出超越於物質、超然於生死之清淨本然的真實境界。讓潔淨的心靈湧現絕超的力量，不為外境人事物的煩亂所纏縛，不被外境陋習所催眠干擾，保持在寂然寧靜的實相境界裡。

### 靜坐創造生機

人的生命活力所依賴精神的充沛，唯要培養「靜」的心靈，才能達到活力充沛的身心健康。「靜」是一切生命機能的泉源，在自然界中，任何動植物的成長，都從「靜」中充沛其生命的機能。人生在往復不絕的生命動能中，端賴睡眠回到「靜」的狀態，藉由充分休息，以得到日新又新的生機。如何培養「靜」的精神？首要方法：以「靜坐」使心中常無妄念，身心安寧，才能使生理機能生生不息。由是，心息相依，自會減少自由基之氧化消耗，保持身體健康、心情愉悅。

### 達歸根復命之效

人若思慮過勞，則會氣血損衰；而「靜坐」是最佳的絕慮棄欲養神之法。丟思慮，棄欲望，培養充沛精神，得使身心安寧，生命方有了根，謂之「歸根復命」。其得讓體內的氣機自然流行，機能也自然活潑起來，從而勃機生發而有天樂的感受。自此每天身心愉悅，頭腦醒悟、耳目聰明、四肢柔韌、呼吸深沉可入丹田，飲食粗茶淡飯同味於山珍海味。身心有病或久病者，皆可不藥而癒，精神體力充沛矣。



## 第二目 靜坐與真氣

「靜坐」三調之調身、調息和調心，可引發真氣，而發動真氣，才是生命的真藥。生命真藥者：唯「精、氣、神」是也。古德說：「上藥三品，神與氣精。」「精、氣、神」以各種比喻言之：若以物理現象而言，即是「光、熱、力」，光是神，熱是精，力是氣。若以科學而言，即是「能量、力量、信息」，精是能量，氣是力量，神是信息。若以哲學之物質、精神而論，即為「身體與心靈」，物質是身體，精神則是心靈。「精、氣、神」，生命的真諦本是一體，不論各家如何論述，皆是同體異名。

### 發動真氣啟動神光

靜坐，可發動人體「精、氣、神」的真氣。古德說：「真氣發動，如嬰兒般，毫無欲念，此之清源，方可采回。」是知，真氣發動才是真藥；發動真氣進一步修練，使其回到形而無形之上的「神光」。如是啟動自性「神光」性光體之絕超能量；繼之，接應宇宙太虛空來的能量不斷，形成「取之不盡，用之不竭」之絕超能量，將顯現壽命之長存永生，容顏之煥發長青。

聖德說：「人身之難得，如須彌穿針。」我們能來世間做人，是何等的不容易啊！然而，我們做了一輩子的人，卻不了解生命本可永生長青，得安樂自在的真相，誠可嘆矣。人們總是活在貪生怕死、憂苦灰暗的世界裡，有如五花大綁，被緊身束縛，不得自在，做人如是之受，形同此生白來，實可惜可憫。以莊子（約前 369-前 286）之說，是人即是假人。是知，真正了悟宇宙生命本源，發動真氣修歸神光之人方是真人。真人者，必得永生常青。



### 第三目 靜坐與靜心

靜坐得靜心，靜心淨心靈，心靈得清淨，身心益健康，回歸本生命，長生容煥發，心中常喜悅。靜坐得靜心者，乃透過「靜坐」培養「靜心」，發動真氣修歸神光之絕超能量，此即掌握身心愉悅、生命喜樂的力量。靜坐之靜心發動真氣，開啟自性絕超能量的寶藏，自心即不受外在環境變化的影響，內心與外境之表裡能達中道平衡，即能回歸生命本然清淨無為的大喜大樂。

透由「靜坐」的修養而達「靜心」，由是而能自利、利他。「自利」是回歸生命本然的大喜樂，「利他」則是以慈悲心關愛世人。慈悲是從「靜心」深處油然而生起的純淨善念，是「靜心」高尚的心態，是自性智慧的表現，也是我等眾生共具的性德。所以，慈悲是我等芸芸眾生之「共鳴因子」，能溶化人們心中的憂苦，喚醒世人內心的善念，且最能感化於他人而利益天下之人。

是故，我們「靜心」觀（冥）想，從自心之性光體不斷地釋出絕超智能的創造力、慈悲關愛的愛心力；我們駕馭這股悲智絕超的力量，隨心所欲，無所不能。此時此刻，我們由衷的感動與推崇自性性光能量體發揮絕超正向能量的不可思議，讓我們能感受到一股清新明亮的感覺正在緩緩地浮現。進一步，願將這份清明感的氛圍，傳達於宇宙、感染於世人，即以這股清新明亮的感覺，觀（冥）想為慈悲祥和的金色智光。此「光」慈悲愛心巨大能量具有活躍自主能力，不必聽命於你的指使，剎那間祂已神準的去到全世界該去的地方。我等世人，透由靜坐得靜之慈悲愛心，繼將慈悲關愛的智光不斷地擴大增強，遍照寰宇一切世人，如斯將使世界寧靜祥和，地球生生不息，災戾永不起，普讓天下芸芸蒼生皆得自在美好。



## 第二科 靜坐的方法

靜坐三大要領 調身調息調心 三調密切關係  
一而三三而一 心理生理統一 身心活動統一  
靜坐先要調身 採用七支坐法 跏趺盤足坐法  
靜姿安詳寧謐 手足加以盤曲 四肢縮心必甯  
氣血交叉順暢 陰陽電能交流 精氣神相調劑  
坐姿似金字塔 如是氣沉丹田 利行血脈氣息

靜坐呼吸訓練 心念呼吸互依 謂之心息相依  
氣息和順舒暢 心境平靜安穩 故息調則心靜  
息不調心不靜 調息乃是靜心 速效方法之一  
靜坐之調心者 調伏妄心令靜 心念息歸清靜  
百病生於情欲 健康來自清靜 靜坐靜心狀態  
釋放性光能量 能量充沛豐足 靜定安樂自在

～竹心隨筆 靜坐方法第九十三～



## 第一目 靜坐之三調

靜坐三調是指靜坐修學之「調身」、「調息」、「調心」三大要領。「調身」又稱「調體」，是對身體姿勢、動作的調整訓練，讓身體平穩安和。「調息」也稱「調氣」，是對呼吸的方式、速度、節律、強弱等的調整訓練；調以呼吸之舒緩，漸緩慢、漸細長，使氣沉丹田。「調心」亦稱「調神」或「調意」，是調御躍動、剛強的心，包括意念、感覺、情緒等方面的調整；漸馴漸服，調使心地柔軟，念茲在茲。

### 三調之密切關係

靜坐之「調身」、「調息」、「調心」，是一而三，三而一的密切關係。若以養生健身來說，是一而三的順序，調身（平穩安和）進而調息（呼吸舒緩），再進以調心（心地柔靜）。若以靜心修學言，調心乃是主導地位，是由調心帶動調息，再進以調身，此為三而一的順序。不論何者，此三調均各自發揮作用，而又融合連動在一起。是故，「三調」的圓融妙處，是分而不分，不分而分，沒有主次的關係。它是心理與生理狀態的統一，也是身心活動的統一。其統一的過程皆如河水從高山流入平原，漸緩漸穩，最後流入自性清淨大海，溶於寂靜之一片光明。

## 第二目 調身的方法

### 調身的坐姿方法

「調身」又稱「調體」，是對身體姿勢、動作的調整訓練，讓身體平穩安和。人在行住坐臥四威儀中，坐是最安定的，故「靜坐」是每



位靜修初學者必備的訓練。靜坐的目的雖在「調心」，但一般靜坐，都會從調身、調息的前準備動作開始。

靜坐姿勢歷來相傳者，約有 96 種之多，其中尚包含有幾種臥睡的姿勢與方法。靜坐姿勢一般多採用「七支坐法」，簡稱為跏趺坐，即是盤足坐法。七支坐姿合於生物的天然法則，像胎兒在母胎中的靜姿，安詳而寧謐；因為雙足盤曲，兩手交叉，四肢活動靜止，故可減輕心臟的負擔，加強心臟血管功能。盤腿可以減短血液通道，其心容易入定，所謂：「四肢縮心必甯，四肢舒心必散。」七支坐姿將手足加以盤曲，可使左右氣血交叉順暢，也可使自身的陰陽電能互相交流，減少散發的作用，得使「精、氣、神」自相調劑，而為強化體能的原動力。

靜坐第一步先調身，使其靜坐姿勢平穩安和，是初學者必備的基本訓練，非常重要。建議由下而上逐步調整好全身坐姿：

- 一、 **臀部**：座上需鋪被褥或墊子，使用的坐墊(厚軟墊)約 6 至 12 公分之間，坐墊以平坦為宜，為了便於久坐，要用較厚的坐墊。另用毯子蓋住雙腿，以防氣散著涼。
- 二、 **雙腿**：兩腿跏趺坐(盤足而坐，腳背放在大腿上)，安穩地放在墊子上，可以雙盤的儘量雙盤(雙足交疊)。雙盤分兩種，一種吉祥坐(左腳放在右腿上)，另一種降魔坐(右腳放在左腿上)。若不能雙盤，則用單盤，單盤分兩種，一種如意坐(左腳放在右腿上)，另一種金剛坐(右腳放在左腿上)。若單盤也很吃力，可散盤。記得，不論那一種，都應盡量將盤坐姿態調整近似金字塔之三角形狀，使身體坐穩如泰山、舒適自然。
- 三、 **腰部**：腰挺直，放鬆不繃緊。



- 四、 **背脊**：人體內的臟腑器官，皆掛附於脊椎，靜坐時將背脊自然直立（直而不僵，鬆而不癱），可使臟腑的氣脈舒泰。記得，脊椎要直，不可身如彎弓（駝背）、更不宜太挺、腰反塌。因我們平常已習慣將身體往前傾（背脊太彎曲），所以，當你一開始真正坐直起來時，會覺得身體往後，這是自然現象，等氣通了，身體調整回來，就比較不會有往後的感覺。
- 五、 **肩膀**：兩肩平正（要平肩，不拱肩，不歪斜），端正姿勢。自然的將肩膀擺平、擺正，不是向後拉刻意的挺胸也不是向前拱肩。
- 六、 **胸部**：函胸（舒展胸部），可使橫膈發揮功能，擴張肺活量。
- 七、 **雙手**：雙手放在膝蓋上，兩手結手印（把右手掌仰放在左手掌上，兩手大拇指輕輕碰處成一圓相，不塌陷），置於小腹和小腿間丹田（肚臍下方二指寬處）的前方。
- 八、 **頭部**：頭正顎收。（頭擺正，下顎內收，輕靠頸部動脈）。頭頂朝上，頸椎和胸椎對直，管道通暢。（耳朵直對肩中）（收下巴，不低頭），接連宇宙天體的正向能量。
- 九、 **下巴**：下巴內收，使頭部和頸椎的角度正確。下顎略壓兩邊的動脈，使腦部的氣血運行緩和，減少思慮而易得心靜。
- 十、 **嘴巴**：不緊咬牙關，口齒微閉、舌抵上顎（口腔的上壁）。
- 十一、 **目**：雙眼垂簾微閉或開三分（視昏沉而定）。
- 十二、 **眉**：眉心舒展。
- 十三、 **面**：面帶微笑。臉部肌肉放鬆，心情自然放鬆。
- 十四、 **放鬆**：由下而上逐步調整好全身坐姿後，再反向由上而下（從頭頂至腳趾）按順序全身放鬆。
- 十五、 **整體**：頭平正、身正直，直而不僵，鬆而不癱，全身放鬆。



## 調身之應用

靜坐之坐勢，是以雙盤結跏趺坐為佳。其以盤坐姿態近似金字塔之三角形狀，全身從頭頂往下三分之二處正是「丹田」所在之地（肚臍下方二指寬處），正是黃金分割率 0.618 之處。它是藏精之府，血氣匯集之地，如是氣沉丹田，則得上虛下實，能使身體坐穩如泰山、舒適自然。反之，則成上實下虛頭重腳輕的病態。盤坐之坐姿穩固舒適，極易打開會陰穴，此會陰穴又稱鐵門，是萬箭不入之地。鬆開此穴可牽動全身，有利於血脈、氣息之運行、啟動真氣而不外散；故有強健身體、祛病延壽的功效。

靜坐的姿勢，對氣脈之暢通有密切的關係。跏趺靜坐時，雙腿疊加，雙手放在膝蓋上，雙手心、雙腳心加上頭頂朝上，名曰：「五心朝天」。此時，頭頂天接連宇宙天體的正向能量，以是而得天人合一。雙腿跏趺相疊，促使雙腳之三陰、三陽交會，得到雙腿能量的融通；雙手結手印，兩手大拇指輕輕碰觸成一圓相，其具有體內左右兩邊氣血會起交流平衡的作用，促使手三陰、三陽相接，得到雙手能量的灌通；人體內的臟腑器官，皆掛附於脊椎，是故，靜坐時豎直脊梁，可使臟腑的氣脈舒泰；舒展胸部、保持肩平，可使肺活量自由擴張。下巴稍為後收，下顎略壓兩邊的動脈，使腦部的氣血運行緩和，減少思慮而易得心靜。不緊咬牙關，口齒微閉，舌頂上顎，任督二脈相通，形成週天循環。靜坐近似金字塔之兩足跏趺坐姿，非但可使氣不浮，且可使氣沉丹田，氣歸中脈，氣息安寧，妄念不生，身心兩忘。更可讓脂肪燃燒，快速甩掉身體的贅肉，塑造出體態的曲線美及優雅的儀態；且能控制上、下身能量的平衡，讓你身健體美。



### 第三目 調息的方法

#### 呼吸的類別

鼻中氣體出入，出名為「呼」，入名為「吸」，一呼一吸為「一息」。一般將呼吸依生理現象，分為四種方式：一、喉頭呼吸。一般人之呼吸短淺，繫因氣體僅在喉頭出入，無法張縮肺葉達到吐碳吸氧，促進血液循環的作用。二、胸式呼吸：氣體出入能達肺部，充滿肺葉。以上二種呼吸皆不能完全吐碳吸氧，以致血液不潔，百病叢生。三、腹式呼吸：又稱為自然呼吸。在吸氣時，空氣入肺充滿周遍，肺葉舒張，空氣下降壓下橫膈肌，這時胸部空鬆，腹部外凸。呼氣時，腹部收縮上推橫膈肌，緊抵肺部，促使肺中的濁氣排出。呼吸時令氣息進出小腹，是為靜坐最佳調息法。此式呼吸時不可用力，要使鼻息出入極輕極細，漸緩慢漸細長，使自然達到腹部，氣沉丹田。如是，反覆練習，久而久之，耳不聞鼻息聲。此式呼吸除與肺部關係密切外，常需依賴下腹和橫膈膜的運動，方能合乎自然而使血液循環流暢。

四、體呼吸：延續著腹呼吸的靜坐功夫，年深月久，呼吸深細，一出一入，自己不知不覺，好像入於無呼吸的狀態，氣息由全身毛孔出入，到此地步，乃達到調息的極功。毛孔的呼吸只是輔助肺呼吸，在平時它的功效只有肺呼吸的十分之一。隨著靜坐「靜定」之功深，使呼吸達到深、細、勻、長，氣沉丹田；形成腹式呼吸自然活潑的境地。此時，毛孔呼吸作用亦大為增強，故出汗越來越少，最後便取代肺部及腹式的呼吸作用。



## 調息之呼吸訓練

一般人的呼吸短淺，故無法達到靜心養生之妙。「調息」是通過呼吸訓練使呼吸達到「綿密細長」，有若龜息，從而達到收心入「靜」。在靜坐時，息若不調，則心不易靜。所以，靜坐欲達靜心最重要的功夫，就是「調息」。善調氣息者，調順到「緩、細、勻、長」之時，妄想會減少，心境會有輕鬆、舒適、豁達的感覺，胃口與睡眠品質也會有顯著的提昇。呼吸和人之心理、生理皆有極為密切的關係。是故，「調息」訓練之腹式或體呼吸，是為「調心」的基礎。

靜坐初學之調息呼吸訓練，先盤足端坐或正坐。以呼吸作調息練習，呼吸的氣息，宜緩而長，徐徐注入到下腹，漸漸地細長而變緩，務使自然而純熟，但不需勉強。呼吸用鼻不用口，因口非呼吸器官，塵垢入口易生疾病，而鼻子是專司呼吸的器官，內有鼻毛，可以過濾塵垢。

## 呼吸四相之觀察

呼吸之息有四種相：風、喘、氣、息。前三為不調和之相，後一為調和之相。一、風相：坐時則鼻中息出入，會發覺有聲音；守風相心易散漫，謂之「守風則散」。二、喘相：坐時息雖無聲，而出入結滯不通；守喘相則心氣鬱結，謂之「守喘則結」。三、氣相：坐時息雖無聲，亦不結滯，而出入不細；守氣相則心身疲勞，謂之「守氣則勞」。四、息相：不聲不結不粗，出入綿綿，似有若無，亦同時契入資神安穩，情懷悅豫，心地舒暢。要達到息相，必在腹式呼吸的情況下，漸進入毛孔（體）呼吸，才有可能收此功效。靜坐調息若用風、喘、氣三不調相來制心，便會造成心患而胸悶痛，難以「收心入靜」。



## 數息的方法

呼吸練習，數息的方法，是數出息或數入息（一般是以數出息為主）。從第一息數至第十息，然後再從第一息數起「一二三四五六七八九十，一二三……」周而復始，反覆地數；亦可再從第十息倒數到第一息「十九八七六五四三二一，十九八七……」。透由數息的方法，用所數的數字來對治雜念，得使呼吸由粗重急喘有聲至細微平穩，如遊絲般之若有若無，以達「攝心入靜」的要旨，發揮生命的潛能。若中間生起妄念，無論中途數到多少，都要重新回到一開始，也不得超過十。初學者，因心念紛飛，而難專注於一處，所以數息要不是數不到十，就是數過了頭。

數息者，數入息或數出息皆可，以心定則適。唯不許出入息俱數，若出入息皆數易強迫在喉中，猶如喉中草葉，會有咽不入，吐不出的現象。在入坐時，息若不調和，血氣會上升，妄念雜生，心即無法入靜。所以，呼吸氣息與妄念去除有密切的關係；因此，調息用功必使呼吸極緩極輕，長短均勻，方易「收心入靜」。數息的辦法是用來控制雜念的，因為剛開始人的雜念太多，非常不容易控制，所以用數息的方法來收心入靜。心若一旦入靜而無障礙，此之方法當可放下而不用。

靜坐時，若是妄想紛飛，思緒混亂翻騰在腦海裡，也不要因此就沮喪失望而不練習。堅持，每天有空就多做，每次以十分鐘至十五分鐘為宜，逐漸增加到 30 分鐘乃至 1 小時。久而久之你的心就會集中在呼吸上，次而將所數數目字放下，改為只注意呼吸的出入，終使得心神寧靜下來。在整個過程中，即便望眼看一兩次時間，將不會影響效果，隨著靜坐時間久了、次數多了，自然會產生 30 分鐘乃至 1 小時的生理時鐘。



## 依三法得息調相

靜坐調息，欲得息調相，當依三法：一者、下著安心。即以腹呼吸，一心專注臍下二指丹田處，令以氣沉丹田。（現代醫學以杜卜勒超音波診斷，初步證實，丹田即小腸的腸系膜，對全身血流有調節作用）。二者、寬放身體。三者、觀想氣遍全身毛孔出入無障礙；再細其心，令息微微然。呼吸任其自然，不加控制，不澀（結滯不通）不滑（遊思妄想），是息調相也。

## 調息的致用

靜坐之呼吸訓練，稱之為「調息」。呼吸，稱為「息」；息者，息心念也；是以，謂之「心息相依」。氣息和順舒暢，心境才能平靜安穩，故以「息調則心靜，息不調則心不靜。」是知，靜坐之靜心，若能善以調息，必得事半功倍之效。因為，人之心理情緒的波動起伏，與生理呼吸的氣息，有相互依存的密切關係。人於煩亂或氣怒之時，呼吸會加粗加重；在心意平靜時，呼吸自會輕柔和緩。

所以，「調息」是靜心最快最有效的方法之一，大之可以入道，小則可以養生。靜坐「調息」使呼吸達到深、細、勻、長，自然活潑的境地。要旨是集中精神、排除雜念、令心「靜定」；另要則是「養氣」，保養元氣，調暢氣機，令元氣充足，氣機通暢，身體健康，生命有活力。《類經·攝生類》指出：「善養生者導息也」。此言養氣當從呼吸之調理氣息，暢通氣機，得以身心氣之調和。真氣宣發，疏通全身經絡；營衛周流，促使氣血旺盛流通；氣沉丹田，匯集任、督、衝三脈經氣，增強運行，聚陽生火，固精培元，元氣充盈，達到百病不生的身強體健。



靜坐之「調息」，使呼吸變得平緩均勻，尤以氣沉丹田之胎息呼吸為最。讓進入肺部的空氣量適度穩定，減少全身細胞的曝氧耗氧量，對抗自由基氧化之生病催老，增強身體機能。淨化心臟血管與血液之堵塞物，調節血壓之穩定；活化臟腑、肌肉和皮膚，改善氣色肌膚彈性光澤及身材的曲線，變換氣質。所以，短期的靜坐，即能讓人感到年輕、喜樂的生命活力。持之以恆，當可充分開採體內原始氣機的無盡寶藏，駕馭青春的生命力，長壽常青。若不善用之，則潛藏的氣機將隨老死物化而去。

## 第四目 調心的方法

### 收心入靜的障礙

靜坐之「調心」者，心是何物？又怎麼調？人們眼前這心念，自始至今，念念生滅，每天面對人事物，更是妄念紛飛，心猿意馬，無刻停止。殊不知我們心中的意思、思想，知覺、情感等，從朝至暮，由生到死，永遠習慣於妄心的思慮，它好比多頭的瀑布、澎湃的江河，而有「無盡長江滾滾來」的趨勢。所謂：「樹欲靜而風不止，心欲靜而妄念動。」故曰：「妄心難調難伏」。初學靜坐時，每患無法收心而散亂或掉舉，思此念彼，念頭馳蕩流逸，難於控馭，不能專注所緣之境。表現在日常生活裡，心緒不寧、少思考力、企劃常失誤。靜坐修練時日稍久，妄念雖稍有減少，但又容易昏沈。所以，散亂與昏沈是初學收心入靜最大的障礙。



## 放下萬緣觀色空

靜坐用功，就是在做「調伏妄心」的工作，當「身」、「息」調好之時，唯求內心的清爽、舒服，保持快樂的心情，掃除心裡一切的念頭、掛礙，將所有事情都把它給放下來，以使心中毫無掛礙，亦毋需擔心家庭、事業等等。讓內心放空、乾乾淨淨，接引心性回歸本體，彷彿世界上只有自己單獨一個人坐著一樣，心無旁騖，周遭從未見過有誰，亦無有人叨擾，讓心清淨、釋懷而開朗。接著觀想自己肉體是緣聚所生的色身，現緣轉色身為無內臟空心、透明、清淨之水晶管子，最後緣散空無一物，唯存靈明覺知空寂之自性性體。

## 清明在躬觀心微妙

停留於內在清晰的見聞覺知裡，如果有任何的念頭、想法或是過往的記憶、影像，甚至是某種情緒浮現上來，只要保持這份清晰的覺知就好，此即「觀照」不需貼上對錯好壞標籤，如行雲飄過、賓客往來不受影響。覺知就是你的本性，覺知就是你的源頭，覺知就像那寬廣無邊無際的天空，單純的允許和接受來來去去的念頭、記憶和感知……。當念頭升起時，不要刻意去排斥它，不要跟著它，它來知道它來，去了也不追念，自然不掛念一切於心，如斯「無住心」是修行之重點，修習如何清明在躬而不散亂，就是觀心微妙法門。

## 釋放與接受能量

靜坐時放下身口意的一切活動，把自己的身心完全地放鬆下來。身心安寧、自由自在、輕鬆愉悅、遠離所有的妄想之後，意識就會進入心靈，而與智慧交融。此際，不惦過去、不求現在、不追未來、不著煩惱，放下一切念頭，將意識回歸到自性清淨無染的空寂之中。在



此靜心的狀態下，我們開始源源不斷的從性光體釋放絕超的正向能量，並同時接應宇宙的正向能量。所以，靜坐時間越久，我們所釋放與接受的能量就越多，使我們的自心通透明亮，清純無染，穿越心靈、開啟智慧、回歸自性，在靜定安樂自在之中，將心靈昇華到最高的境地。

### 靜坐與睡眠

靜坐之靜定是讓心靈得到寧靜、安詳、自在；在靜定中，我們自性的性光體會釋放絕超的正向能量，並同時接收到宇宙的正向能量，如是源源不絕的超能量，有如核能電廠的超電量。相對之下，我們在睡眠中，只能獲得極其有限的能量，有如發電機的發電量。所以，靜坐比睡眠更能得到高品質的深度休息，一小時靜坐，功效等於四小時的睡眠。自然界中，生命都從靜態中成長，由動態中凋謝。所謂：「百病生於情欲，健康來自清靜。」人之生命動能往復不斷，全依充分的休息，而得到綿綿不斷的能量生機。靜定之絕超能量，不但可提升心靈和智慧力量，還能帶給我們源源不絕的能量。

### 調心之妙用

時今的科學、醫學發展突飛猛進，但人的疾病卻沒因此稍獲減少，反倒是相對地增加，其總原因在於功利現實，終日患得患失之心神不安所致。時人之「身」病乃起源於「心」，心煩則意亂，心亂則氣散，氣散則心虛，心虛則氣弱，心弛則神往，心驚則肉跳。是故，抱持心平靜氣，不急不徐，不慍不怒，情緒穩定，樂觀進取之心，不但可防止一切疾病，也是病者復健的良方。「心」者，先之本，神之變也。意思是「心」主神明（腦的精神意識和思維記憶），乃五臟六腑、血液運行之首要；臟腑百骸，惟所之命，氣血充盈，聰明智慧，莫不由之。靜坐的目的在「調心」，心安則體健。是故，「靜坐」得能給予健康帶來意想不到的功效。



靜坐之法，「調心」之妙用，主要是調心靜定之功。經調身、調息進而調心，使人們散亂的心念歸於寧靜，心息相依。心息則「神安」，神安則氣和，氣和則血順，血氣流暢，現病可去除，預防保健於未然。非但能祛病強身，還能去除主觀的迷障，身心通達高層次的解脫自在，緩解生活壓力，安定精神情緒，讓緊張、焦慮、煩躁、憤怒等全然釋放。再則，心息則「神明」，神明則機靈，內心寂靜一片光明，啟發自性性光體絕超的正向能量；則與宇宙自然合發共振，交換信息能量，延年益壽、開發自性無量的智慧和無限的潛能。所以，「靜」是培養先天「智慧」的溫床。

「靜坐」之息心法，以制心一處。因而，頭腦的思慮會減少，腦部的血流也會比較緩慢。因此，從腦的中樞神經系統開始放鬆，一直傳遞到全身的末梢神經都放鬆，進而降低肌肉的緊張度。不僅如此，靜坐疏緩腦血流可減少耗氧自由基之產生；可使腦清神明心機靈，觀機辨正，料事益遠，寵辱不驚，見境不惑，自無偏執之主觀；可從消極「對抗、逃避」的心理，轉為積極「接受現實」的樂觀進取，從而實現人生的幸福快樂。

「靜坐」使人處於放鬆的靜態，讓細胞自動開合，氣血自然運行。如雨水濕潤土壤般，滋潤著全身的臟腑與細胞。如是持久靜坐之靜心，讓個人的精神柔和，情緒穩定；使人在舉手投足間呈現出優雅、恬靜、柔和、高貴的氣質，此乃是靜心作用於身體意想不到的功效。所以，「靜坐」是個人改變「氣質」的最佳途徑。「靜坐」契入「靜心」，可予人安然地感受到生命平靜喜悅，仁慈安和的氛圍，將其氛圍散播於世人，即得引起自利利他，自他兩利的連串共鳴。



## 第五目 靜坐的步驟

### 入坐前的準備

一、靜坐最好是靜室，若條件不具足，可在臥房裡為之，但房門最好關閉，以免吵雜聲；或避免有人突然呼喚、推挽、敲門、甚至推門進入，而受到驚擾，這些都是靜坐之大忌。二、宜開窗戶，使空氣流通，避免異味，入坐當避免在窗口、電風扇、冷氣機送風處旁邊為之，以免吹風引起傷風之病。室內光線避免太亮，以免刺眼，也不可太暗，以防昏睡。三、入坐需用厚軟墊，約在 6 至 12 公分之間，座上需鋪被褥或墊子，平坦為宜，務使較厚，便於久坐。四、在入坐之前，應寬鬆衣帶，除下眼鏡手錶，使筋肉不受拘束，氣機不致阻滯，在秋冬寒冷時，兩腿必須蓋毛巾，以免膝蓋受寒氣侵入。

### 靜坐的步驟方法

靜坐的步驟有三：調身、調息、調心。其各別的方法，請詳閱本科第二目調身的方法，第三目調息的方法，第四目調心的方法。

### 起坐的注意事項

一、靜坐結束，起坐前要先動心，隨後再動身。頭部前後左右搖動，雙手推拿後頸。二、搓熱兩掌，輕按眼眶，手掌敷壓眼球。三、再用雙掌按摩臉、額、頸、兩耳、雙肩、胸部、腹部、腰部、腿部、關節；肌骨作適度的運動，然後再離座。靜坐修學視各人的情況，每天可抽空練習靜坐數次。每次 5 分鐘、10 分鐘、30 分鐘不等，以一次 45 分鐘至一小時為宜。當靜坐訓練習慣成自然後，靜坐就是一種超值的享受。



## 其他的注意事項

一、靜坐時要面帶微笑，有助臉部肌肉放鬆，心情自然地放鬆。  
二、飽飯後一小時或過度飢餓皆勿靜坐。三、睡眠充足始可靜坐，靜坐中絕對要避免昏睡。四、靜坐時若突發病症，應即刻停止。五、靜坐時若有八觸的感覺，不必緊張或過度介意，應觀察忍耐之。六、靜坐前不飲大量的水，靜坐後不吃煎炸燥熱的食物。七、靜坐時勿求異境現象，若有幻相出現，那是靈氣刺激腦神經的反射作用，冷靜以對，請勿害怕恐怖。八、靜坐前避免劇烈運動及情緒變化，或做粗重工作。九、女子在經期或懷孕期間不可靜坐。十、靜坐必須要有恆心，不間斷地練習；但最初習坐時，應採取每次時間短，而次數加多的方式，如是方可避免心生厭煩。

## 靜坐產生之八觸

我們靜坐時，身口意在轉變，也就是在變化氣質，脫胎換骨，轉凡成聖。此心念集中的過程，生理、心理會產生感受與變化。心理上的轉變就是看見光明、瑞相或恐怖境界……，生理上的轉變即是產生八觸。

**八觸者：動、癢、冷、暖、輕、重、滑、澀。**

- 一、 **動**：地大、水大、火大、風大互相變動，衝擊。身體由不規則的搖動到規律的搖動，甚至身體會跳動，則稱為動相。不知道的人會以為氣機發動或魔鬼附身，其實不然。
- 二、 **癢**：氣鑽到微細神經，所以會發癢。
- 三、 **冷**：意識入到水大，所以身體會感覺發冷。
- 四、 **暖**：意識入到火大，所以身體會發燒、發熱、出汗，甚至大汗淋漓。
- 五、 **輕**：心入到風大，身體會有輕飄飄的感覺，如雲如塵，有飛行感。



- 六、 **重**：心入到地大，身體會感覺很沉重，身體覺得像塊石頭，像座山一樣，動彈不得。
- 七、 **滑**：身體覺得好像有光明、油脂一樣，身滑如乳。
- 八、 **澀**：身體感覺粗糙、不通，身如木皮。

這些境界都是幻覺，是生理、心理轉變，不要害怕、執著，也不要貪愛、取捨，始終在心上用功，「修一切善，斷一切惡」。觀心反照，不散亂，不顛倒，漸漸地一打坐定境就現前，身心達寂境之境界，此時會產生一種定力、智慧、感應，但皆不可執著。



## 第三科 靜坐與經絡

### 第一目 經絡的真義

「經絡」是經脈和絡脈的總稱，是人體中聯絡臟腑與肢體，運行氣血的通路，大者縱貫全身的路線，稱之為「經脈」。經脈沿一定的循行路徑，分佈於身體的較深部，是經絡中直行的主幹，與各臟腑密切聯繫。經脈大幹線的分支稱之為「絡脈」，橫行於身體較淺表部，沒有一定的循行路徑。《黃帝內經》載：「經脈者，人之所以生，病之所以成，人之所以治，病之所以起；而經脈則伏行分肉之間，深而不見，其浮而常見者，皆絡脈也。」

#### 經絡的生理功能

經絡系統的主要生理功能，是有運行氣血的作用。人體因氣血運行營養到全身，各個組織器官才能正常的生理活動。經絡內連腑臟，外通肢節，聯繫內外的作用，使人體五臟六腑全方位的相互貫通，成為一個有機整體；它有調解和保持人體機能的平衡作用。人的生機，靠的是氣血的營養與維護，透過經絡系統內通五臟六腑，外達四肢百骸，給機體各部組織供應充分的能量，增強機體的機能，得以顯得容光煥發，神采奕奕，證明人的經絡運行通暢，氣血旺盛。

#### 經絡與人體的關係

經脈主要包括十二經脈（又稱十二正經）和奇經八脈；十二經脈與奇經八脈中的督、任二脈合稱十四經；每一經脈均有分支的絡脈。



錯綜複雜的經絡內聯五臟六腑，外絡皮肉筋骨，貫通上下，遍佈全身，使人體內外保持協調統一，構成一個完整的有機體。經絡是氣血運行的通道，氣血通過經絡運輸滋養全身；經絡系統保持暢通，以氣來推動血液的運行。若人體因血液阻滯便會生百病，血隨氣走，氣滯血瘀。人在壓力下精神容易緊張，會使全身肌肉、氣血都處於緊張而不利於開合的狀態，氣血就不能正常地按子午流注循經運行。

經絡與人體的關係，打個比方，人體就像一棟樓房，經絡好比樓房中交錯複雜的水電管線。氣血之「氣」如電管內之電流，「血」如水管內之水流，水流必須靠電流的推動（血隨氣走，血液的運行需有氣的推動）。水電是一棟樓房運作的關鍵，水電若不能運行，樓房即無法住人，尤如死人之沒有經絡。是知，人體之經絡若有部分阻礙不通，人將生病；若嚴重阻礙或長時間不通以致氣血枯衰，人就會死。

## 第二目 靜坐通經絡

身為大宇宙中的一個小宇宙（小天地），人身體內的自身生命本有「氣」機的動力。此「氣」不是對外界呼吸的空氣，而是時今科學所說的能量之「能」，是人體經絡「氣血」運行的宇宙生命能量。就像可燃之物不能自燃，還需假借引火的助緣去點燃它。盤腿靜坐時經由調息，把「氣」聚集在丹田處，有如堆柴生火，不但小腹會有熱感，腳也會有暖暖的感覺。此即，平時不靜坐，能量是分散的，但靜坐時一盤坐，就把能量聚集起來。所以，靜坐是打通經絡，積聚自體的能量，然後把它點燃，達到氣血旺盛，防祛疾病、健康延壽，最有功效，最好的方法。



## 用意念則不達

人們通過靜坐調息，可感知氣機在經脈中的循環。這其中的過程，最好是通過自然生火的形式來讓能量燃燒，不要加入太多人為的因素，否則反而會對身體產生耗損，因而得到反效果。有些人使勁，一心想用意念守住某個地方，或用意念去打通某個地方，若腦海中存欲打通任督二脈的念頭，結果反而適得其反。了知十四經之任督二脈的氣機，務使通暢無滯為第一要點，任督二脈是不可用意念去打通的。靜坐時，應該將個人心中我見之種種思想觀念徹底放下，摒除萬念，方能通氣於自然，若用意念去打通，將會有「欲速則不達」之反效果。

## 靜坐引力生發

我們體內本有的氣機時時都在運行，可惜的是大家因忙於外物的繁瑣，不能深思反察於內，所以，悟不到這個原理。當我們靜坐到了氣沉丹田程度，自然會有一股熱氣循著經脈流注迴圈。丹田裡產生的真氣充滿洋溢，運行全身，此即打通經脈之過程。此時，你的神識會隨著氣機流轉，而做到「心息相依」、「神與脈合」。

能做到「神與脈合」，即可得延年益壽的效果，此非得之於外來的增添，而是本身內在的正向能量，獲得引發，循其行健不息的因緣。如果練習的火候未到，丹田內的真氣仍在醞釀中，切勿著急，更不可氣餒而放棄。「靜坐」是祛病延壽、容顏長駐，不需花錢的無上良方；可惜的是百分之九十九的人不肯持恆去學或施行，等到力衰年老，體弱多病，也就愛莫能助。



## 第四科 胎息的理法

經脈絡脈 總稱經絡 十二經脈 奇經八脈  
經絡功能 運行氣血 靜坐靜心 打通經絡  
激發能量 氣血旺盛 祛病延壽 有功良方  
胎息孕藏 生命原始 生機能量 啟動胎息  
氣沉丹田 有如嬰兒 娘胎呼吸 息息歸根  
生命自動 回歸向榮 生命再生 不二法門

胎息透過 靜坐入靜 引發丹田 真氣生機  
絕超能量 源源不斷 啟發出來 內通臟腑  
外達百脈 返本歸根 延年長生 返老還童  
人之生命 源自胚胎 胎息而發 啟發胎息  
培育元氣 養精氣神 激發潛能 免除疾病  
長生之徑 還少之門 稀寶真藥 易學易練

～竹心隨筆 胎息理法第九十四～



## 第一目 胎息的真諦

### 胎息的藏能

人的生命起端於受精卵，始育於胚胎而成長，胎兒在母體內有一臍帶，上接母體，下接肚臍。胎兒這時在母體內的呼吸，稱為胎息，又稱先天真息或龜息，生命本自胎息而發。胎兒出生後，一聲啼哭，便將肺氣打開，進而剪斷臍帶。由此，啟動了鼻肺呼吸的後天功能，隨著後天功能的開發，先天的胎息呼吸也逐漸遺忘；但胎息之能尚潛藏在人體內自成系統，不受外息（肺呼吸）的影響。當靜坐修練進入胎息狀態時，外呼吸仍然持續著，但若有若無。是故，胎息藏能是生命的先天生態，它孕藏著生命原始生機能量的奧秘。

### 息息向榮

人與大自然進行直接交流的基本方式，即是呼吸。在生活裡，每個人時時刻刻都在不自覺地呼吸；生命也在不自覺中萌動。因此，呼吸直接關係到生命的健康與否。不正確的呼吸是百病之源，越是體弱多病或年老體衰的人，他的呼吸就越短促。反之，柔細深長，息息歸根，悠然自在的丹田呼吸，其神態如同胎兒在母胎中的胎息呼吸。優質的胎息呼吸，是生命息息向榮不衰之本。所以，啟動胎息即在人體內建立了新次序，生命自動按照新的次序，息息回歸生命向榮，朝向身心健康、長壽長青而運行。

### 息息歸根

人的口鼻只是呼吸之門戶，「丹田」才是氣的本源、生命根本；它是修行者、養生者，收藏真氣之所居。所以，柔細綿綿而氣沉丹田的



深長呼吸；其息深深，息息歸根，皆聚真氣於臍下之「丹田」，如嬰兒在胎之呼吸，氣自運轉。老子說：「專氣致柔能嬰兒乎」。上古之人提挈天地之天人合一，即用呼吸真氣的方法來調理生命本然之榮發；古往今來，了知胎息的人們，無不將胎息視為回歸生命根源，達到生命再生的不二法門。

## 第二目 生命的本源

### 長生之徑 還少之門

生命源自胚胎，本自胎息而發。是故，重新返回先天的胎息，人體就會進入胚胎的先天狀態，此乃步入生命的本源，是生命的自我再生。它是開發人體潛能，創造自我生命能源，不但可使生命體常生不亡，亦可使生命體產生返老還童的轉變。是故，胎息是培育元氣，涵養精、氣、神，激發潛能，免除一切疾病，長生之徑，還少之門；是人體與宇宙能量之氣融為一體的修練佳境。此學術觀點符合「天人合一」整體思想和臟腑經絡學的基本理論，它是歷代養生家養生保健的法寶，也是通往生命至高境界，成功的必然之路。

### 啟發能量的作用

進入胎息狀態，生命之氣將源源不斷地被啟發出來，如同體內建蓋生生不息的能量廠，能量沿著經絡內通五臟六腑，外達四肢百脈，打通大小周天，從而達到陰陽平衡。氣血暢通，增強免疫力，百病皆除，精力充沛，心情愉悅，啟發智慧。元氣能量不斷增加到一定程度後，開始生命的返本歸根，實現延年長生，返老還童。如是，促使內



分泌旺盛的結果，女性得到明顯改善的是皮膚變得細緻、面容紅潤有光澤，變得年輕有朝氣，此乃任何美容術都無法達到的效果。上了年紀的男性鬆弛的皮膚會變緊，老人斑顯退，紅潤而年輕，每天清晨會出現無欲而剛的陽舉。

### 第三目 稀寶的真藥

「胎息法」是中華文化的瑰珍遺寶，古今醫籍、養生保健、易經經典、氣功絕技都曾介紹。百千年來權貴之人、中醫世家、三教名流都是傳內不傳外；當今也不隨意公開，故學此秘法之人少之又少。「胎息」是透過靜坐入靜時引發丹田真氣生機的一種特殊（丹田）呼吸，它是萬金難買，長生不老稀珍至寶的真藥。於此，必定有人好奇會問：「是否難學？」老實說，不難，是易學易練的。有緣修學者，當必須有信心、恆心、毅力，於保有善心行善，真做得心安的根基上修練。如是修學靜坐契入胎息，進而得長生不老，必然「胸有成竹，成功在望」。

#### 掌握修練的方法

胎息呼吸，乃人類本具的特殊本領，是人體內在的氣機，它有如原始的寶藏，與生俱來。人出生後，這種先天無盡的功能就潛藏於人體內，欲啟動胎息藏能，當有完整的理論和修練方法。是故，優質的胎息呼吸，要靠後天如理如法的修練方能重新啟動。若掌握不到修練之方法，就無法開啟生命之寶藏，只能望之而不可及；這種潛藏生命之生機能量，終將隨著老死物化而去，永遠無法發生珍貴的作用。



## 第四目 胎息的方法

### 風、氣、息

人呼吸之氣與體內潛能的氣機，可分成「風、氣、息」三種狀態。「風」者，指正常人依藉著呼吸的空氣與呼吸器官間的作用，維持生命的狀態。「氣」者，則是正常人的呼吸，經由靜坐鍛練後，呼吸較為緩細慢長。「息」者，是靜坐者達靜心時，呼吸之氣，自然輕細而到幾乎止息的狀態；此時，不靠鼻肺呼吸作用的往返，乃由丹田柔緩細長的自然呼吸，這種悠然自在的丹田呼吸即是「息」。此息呼吸之神態極似嬰兒在母胎中的呼吸，故又稱之為「胎息」。是故，胎息是靜坐深度入靜時自然產生的特殊呼吸狀態，並非經由專門的修練而得。

### 胎息的四大特點

**一、柔緩細長 若有若無。**胎息特點之一：呼吸「柔緩細長，若有若無。」靜坐經由三調「調身、調息、調心」的如法修練，坐靜達於入靜狀態，氣沉丹田，心息相依。如是，激發人體在胎兒期的「先天呼吸」，這種腹式呼吸的感覺，非常的柔緩細長，特別輕柔，若有若無，外界彷彿感覺不到呼吸的存在。《胎息銘》說：「吐唯細細，納唯綿綿」，此乃正確說明進入胎息時的氣息流動現象；同時說明它是深度入靜時的一種特殊呼吸狀態。胎息法又名龜息法；龜的呼吸有兩套功能，在水裡用的是先天之胎息呼吸，在陸地用的是後天之胸肺呼吸。所以，龜能成為長壽之象徵，不無道理。

**二、丹田呼吸。**胎息特點之二：「丹田呼吸」。丹田為煉精化氣之所，丹田呼吸有別於一般的口鼻呼吸，它要求意守丹田，呼吸皆行於



丹田，此是腹式呼吸的表現。靜坐時從口鼻呼吸轉移到丹田呼吸（氣沉丹田）的實現，是胎息的重要法則。丹田是藏精之府，是任、督、衝三脈經氣運行的始終處，也是血氣匯集和真氣升降的生發之地；故丹田是性命之祖、生氣之源、陰陽之會。是以，丹田呼吸的真氣充盈凝聚，而內丹真氣發動可固本培元、貯存能量，因而歷代養生家皆著重於丹田真氣的胎息修煉。

《莊子·大宗師篇》云：「真人之息以踵，眾人之息以喉。」此「息」者，非鼻之呼吸也。常人用鼻子吸氣吐氣，則呼吸非常短淺，入喉即吐納，縱能深到胸前，氣依然不入丹田，故無法啟動丹田真氣。坐靜靜心時之丹田呼吸，此真人不靠鼻子呼吸，其氣沉於丹田而自然地呼吸，在丹田呼吸往來間，每次都深達腳底，啟動真氣之「息」引發生機，所謂的「真人之息以踵」。莊子在《大宗師篇》中說：「古之真人，其寢不夢，其覺無憂，其食不甘，其息深深。」然而，一般常人的呼吸是喉頭式的鼻肺呼吸，即是所謂：「眾人之息以喉」。

**三、心息相依 神氣合一。**胎息呼吸境三：「心息相依，神氣合一」。心息相依者，靜坐以調息導引入靜，坐靜靜心得令呼吸「柔緩細長」而氣息深踵，引發丹田真氣生機，心息兩者如是相互依持。實際證入後，「真氣在心與丹田之間」，像呼吸一樣，上下往返。所以，「心」與「息」是分而不分，不分而分，相互依靠而連接的。在靜心斂神之後，逐漸做到心息相依、心息相抱而達神氣合一，如是即達胎息狀態。

學習靜坐之初，需安坐收心，不著境相，離一切念。坐靜而靜心，自入虛無。《金蓮仙史》言：「靜久則氣益生」。《玄珠心鏡注》云：「人能空虛無為，非欲於道，道自歸之。」又曰：「守空虛無為，



久而神效，如響應聲，如影隨形也。」《胎息經》說：「固守虛無，以養神氣。」又說：「若欲長生，神氣相注。心不動念，無來無去，不出不入，自然常住。」《胎息經疏略》說：「令能專氣抱神，如嬰兒然，則一團純陽，還老返童長生也。」此皆強調進入靜心虛無胎息狀態時的「心息相依，神氣合一。」

**四、伏氣結胎 內氣氤氳。**胎息呼吸境四：「伏氣結胎，內氣氤氳」。經過收心斂神、心息相依並形成了「氣沉丹田」，柔緩細長的氣息下沉於腹臍丹田，由是形成之丹田呼吸；從而不斷地對腹臍部位進行激惹，引發內氣，隨著氣感的不斷蓄積增強，則會引發活躍的內氣團；此時修習者的丹田呼吸與內氣團的活動凝結在一起，故言「胎」是從「伏氣」中凝結而成的。伍守虛說：「胎與伏氣，本是一事。」

據此，坐靜、收心、斂神，達於入靜狀態，氣沉丹田，逐漸形成柔緩細長的丹田呼吸，漸入心息相依，神氣合一的狀態，最終實現伏氣結胎，內氣氤氳的胎息佳境。《胎息經》說：「胎從伏氣中結，氣從有胎中息。」此際之胎息佳境具足，心不動念之「元神靜寂」、丹田微弱呼吸之「氣息細綿」、真氣蠕蠕而動之「內氣氤氳」，如是，「神、息、氣」三者腹臍丹田部位凝抱一起。《道真集》說：「止有一息，腹中旋轉，不出不入，名曰胎息。」

### 胎息與閉氣之異別

《高上玉皇胎息經》云：「胎從伏氣中結，氣從有胎中息。氣入身來為之生，神去離形為之死。知神氣可以長生，固守虛無以養神氣。神行即氣行，神住即氣住。若欲長生，神氣相注。心不動念，無來無去。不出不入，自然常住。勤而行之，是真道路。」《胎息



經》所示之核心是丹田呼吸，心息相依、神氣合一之引發生機，並無閉氣修法之開示。

國學大師南懷瑾（1918-2012）說：「胎息是自然產生的，非經由專門的修鍊而得。」胎息是在修真的靜坐過程當中，自然而然發生的。所以，刻意的修習胎息，反而違背了自然的法則。《抱朴子》一書中之胎息術應屬於獨立的閉氣法，實異別於《胎息經》所示之胎息法。



## 第五科 自性之旅

靜坐靜心 靜心靜定 展開怡悅 自性之旅  
改變生命 豐足人生 靜定性體 性光速度  
超越時間 是以靜定 長生因子 不老密碼  
延年益壽 青春永駐 靜定性體 性光遍照  
超越時空 融入宇宙 光明自在 人心不善  
浮躁不靜 居象牙塔 狹隘黑暗 不得自在

靜心靜定 性光顯現 開啟天眼 精明天眼  
勝於肉眼 明察秋毫 清明他界 目睹異界  
頻率真相 見聞聖境 皆平常心 不以聖解  
不著心魔 持以靜定 顯足能量 覺知實相  
局限消失 心識將以 性光形態 穿越時空  
神遊太虛 來去自如 契應生命 嶄新次元

～竹心隨筆 自性之旅第九十五～



## 第一目 靜心的超越

### 靜定引發性光能量

我等世人莫不追求幸福快樂的人生，然而，我們是否真能夠達到知識、繁榮、健康、祥和的理想生活？答案是肯定的，我們可由靜坐入靜心而達成。靜心之靜定將帶引你展開一趟祥和、喜悅、獨特異常的自性之旅，它會改變你的生命，豐足你的人生。欲契靜心靜定而入自性之旅者，首要有善心善行，進以靜坐靜心而達靜定，引發自性性光體之性光能量。如是啟發內在的生機能量，自可結合外在的宇宙能量而產生超強的生命勢能；此勢能可維持生命秩序和擴展意識，亦可使宇宙井然有序的連結，它讓我們超越時空，而得生命真善美的大自在。

### 靜心之超越時間

根據愛因斯坦狹義相對論速度與時間之原理，運動的速度與時間的縮短有密切的關係，尤以接近光速時，時間的縮短程度就會變得非常顯著。所以，靜心時所引發自性性光體之性光速度而言，它已接近光速乃至超過光速。因而，依靜心靜定深淺之超越時間論，可將一年的時間縮短為一天，甚可將百年千年萬年縮短為一天。是知，靜心之靜定即是「長生因子，不老密碼。」我們在生命歲月裡若能掌握它，將會延年益壽，青春永駐。其效果得依靜心靜定之深淺而定，如世間彭祖之近千歲，天堂各界天人之萬歲萬萬歲，出世大聖大賢之無量壽。



## 靜心之超越空間

靜心引發性光顯現在超越空間方面，能融入宇宙多大的空間範圍，乃依靜心靜定淺深而定。淺者，活在祥和的寰宇世界裡，過著幸福美滿的人生；深者，活在廣大的宇宙中，光明遍照而解脫自在；更深者，活在無盡的虛空裡，無限光明，無所不在，無所不能，無條件的去關愛蒼生。相對的，人心若不善而浮躁不靜，其人之性光非但不得顯現，深陷於閉鎖黑暗之中，過著狹隘的象牙塔生活，既不見光明，也不得自在。

## 第二目 開啟第三眼

### 開啟天眼

靜心靜定之性光顯現除能超越時空外，駕馭此一性光能量亦可開啟第三眼，名曰：「天眼」。此乃靜心靜定進入自性之旅最初殊勝的體驗。精明天眼的視覺，比一般的肉眼更透徹，可明察秋毫於世間，亦可清明於其他存在界的景象。它可看到異界頻率的真相，亦可目睹平時無法感知的事物。其所見聞之感受有些無法用語言表達，過程中會聽到內在的淨悅聲或外在的天樂聲，同時也會謁見古聖先賢的聖相。

透過第三眼的體驗，讓我們感受在靜坐之靜心靜定摸索後，終於顯現「性光」，因而透視宇宙人生真相的感覺；由是改變了我們的見解，改變了我們的信念，也改變了我們對物質界的感知。靜坐修學者，於坐靜靜心靜定現第三眼之過程中，不論看到什麼或聽到什麼，皆需以



平常心應對，不可以聖境解而雀喜；倘若執著於此，則易著心魔而破壞靜心、靜定修學之聖境。

### 性光體之穿越時空

個人自性之性光能量體簡稱為「性光體」，它是吾人生活見聞覺知以及其它頻率實相之本體。它以無相遍及全身，其所呈現的真相是「**覓之了不可得，不可言其無。**」我們無意識感知性光體的存在是在睡夢時，有意識覺知性光體的存在是在靜坐中。「性光體」透由靜心靜定顯應足夠能量後，我們意識到性光體之存在，即開始覺知到其他實相頻率的新次元；我們的心識將會以性光體的形態，做穿越時空的活動。

性光體的活動，開始移動會朝著一個點，身體會微微地顫動，卻沒感覺手腳的存在；此時身體會有股輕安感像羽毛般，身體的不同部位，會出現移動的感覺；甚至有時會有全身旋轉的感覺，此即所謂的性光移動。心識以性光體的形像快速的旋轉，接著引發身體的移動。身體移動之後，性光體沿著明光帶，開始離開身體。此時，肉體和性光體靠著心識高振幅所組成的明光帶，彼此傳遞信息。

### 性光體之神遊太虛

性光體之神遊太虛，是心識以性光體透由明光帶離開身體，開始神遊到一些已知和未知的太虛，或到他法界頻率處去。性光體的神遊，可飛天鑽地，穿越銅牆鐵壁，可毫無障礙地遊訪他法界而來去自如。靜坐者坐靜之性光體出遊時，可目睹自身之身體，當下體悟身體只是暫時的居所；此是難得的體悟，從而真正明了自心是無限的，對自性獲得至高無上的見解。生活的侷限感就消失了，也真實明白生命中嶄新的次元。



### 第三目 生命的實相

一般人沒有靜坐修學之靜定功夫。所以，「性光能量」無法顯應，只能於情境中獲取經驗，無法感知情境蘊含的真實相，這是因為他們只用形體，來了解情境的緣故。靜坐修學者，透由靜定顯應「性光能量」，透過第三眼、性光體出遊和生死的覺知，啟發無上智慧；真實體悟宇宙人生實相，把體驗落實在平常生活裡，我們獲得了生命實相的卓越見解。由此，開啟了千萬道生命的妙門，引動了自性智慧的浩瀚大海；因而言語成真，動念即化現，一切舉動皆具創意，由是變成奇蹟的創造者。如是，解悟實相的新次元，色身有生死，生命沒有生滅，我們自性的性光體是「萬古常恆永不滅」，此即「生命的實相」。

#### 生死的覺知

我們投胎來到世間，只是宇宙中如粒微塵般的小小宇宙。從出生到約三十歲左右，此段人生之發展已經歷過身體、心靈和智能的結合，往後生命的發展全賴自性的覺知。對自性若無覺知，此人的意識就會停滯在身體和心靈之間，不解生命的真相；他將進入僵化的概念，然後封閉了性光能量的顯現；此是悲苦的開始，往後將飽受疾病、壓力和緊張之苦，他會在痛苦茫然的狀態下虛度一生。

如是，抱持著錯誤見解和僵化的心靈，死亡時，其神識會徘徊在三塗惡道低層的灰暗世界裡。相反的，若對自性有覺知，知道人能得人身，來到世間是如此的可貴；復以善心善行進而能靜心顯現「性光能量」，活在覺知自性的生命真相裡，洋溢著美好的活力、喜悅的幸福；往生後將契入高層次的性光頻率中，駕馭性光之絕超能量穿越時空得大解脫、大自在。



## 第五節 自由基與生命

氧是維持 生命要素 科學證實 老化元凶  
是以氧氣 具爆炸性 有腐蝕性 銹腐損壞  
氧在細胞 粒腺體中 大多轉為 生命能量  
部分解成 氧自由基 破壞細胞 罹病催老  
氧氣關聯 心跳速度 生活緊張 壓力生氣  
心跳加速 呼吸急促 大量曝氧 易病易老

日常生活 多食蔬果 抗氧化物 以平常心  
善心善行 心安理得 心跳變慢 呼吸緩長  
曝氧減少 少自由基 健康長壽 享盡天年  
奠基於此 進而靜坐 靜心靜定 呼吸自然  
契入胎息 心跳驟減 息如烏龜 曝氧驟降  
氧自由基 隨而驟降 去老還童 長生不老

～竹心隨筆 抗自由基第九十六～



## 第一科 氧氣與身體

### 第一目 生長激素

人在孩童和青少年時期，體內的內分泌系統會大量的分泌生長激素，它能建構骨骼肌肉之發育成長和修補組織；分泌高峰到 25 歲之後，隨著年齡之增加而遞減；及至年老時，體內僅剩少量的生長激素在分泌。故人欲擬用生長激素療法來抗老化會有其風險，因為生長激素可能讓癌細胞擴散得更快，引發癌症的危險，相形失色於它所能帶來的好處。是故，用生長激素來抗衰老，是不智之舉。欲抗衰老應當找出引發老化的元凶，降低它的破壞，就能減緩老化的速度；今日科學家證實老化元凶就是「氧氣」。

### 第二目 認識氧氣

地球的誕生約於 40 億年前，當時火山仍在活動，大氣雲只是一團二氧化碳與硫；那時僅有的生命是藍綠藻，它們利用大氣雲裡的氣體與太陽光製造養分，在不斷繁衍之下，製造出一種新的氣體，那就是氧氣。氧氣在大氣雲中從接近零慢慢升高到 20% 以上，使天空變成了藍色。氧氣對早期生命體而言，是種致命的氣體，它具有高度活性會引起爆炸外，還具有讓鐵生鏽之腐蝕性。故言，氧氣是危險的。早在 25 億年前，氧氣可能殺死了所有與它接觸過的生物。



## 氧氣與粒腺體

氧氣雖具爆炸性的威力，會殺死與其接觸過的生物。但是，有一種微生物卻有辦法躲過氧氣的殺滅，此種生物叫「粒腺體」。地球生命體的改觀，是從兩個單細胞生物的結合開始的，較大的原始細胞吸收了較小的粒腺體，從而粒腺體蜷伏存活在所有生命體的細胞內。所以，地球上所有生物的每個細胞裡都有粒腺體，它們都是每個生命細胞的小發電廠，我們人類的細胞亦如是。是知，人類身體有無數的小電廠，粒腺體是生命的動力，我們隨時都需要它們發電。

## 氧氣與生命體

氧氣、水、食物是人類維持生命之三大基本要素，其中氧氣最為重要。原因是人七天不進食，三天不喝水，生命體還不會死亡，但缺氧若超過五至十分鐘，生命體即會死亡。由此，氧氣對生命體之重要可見一斑。儘管吾人呼吸隨時都在提供細胞粒腺體發電所需的氧氣，但我等世人或許從未想到：借重氧氣發電所付出的代價極為重大。理由安在？因為氧氣不僅具有爆炸性，還帶腐蝕性；當氧氣與純鐵接觸時，就會引發化學反應，讓鐵生鏽腐蝕。我們置身於 20% 氧氣環境中，身體終會像鐵生鏽腐蝕般地損壞。

## 第三目 催老罹病

氧氣在粒腺體中，大部分都被轉化成生命的能量，但有些氧氣會分解成一種叫做「自由基」的物質。它會破壞細胞許多部位，最重要的是還會讓細胞裡的基因受到損害。所以，氧氣在粒腺體轉化生命的



能量越大，相對產生的自由基就越多，身體受到的傷害也就越大。

此現象就如同核能發電廠，它能供應充足的能源，但是產生的核廢料卻含有高毒性，若是處理不好，後患無窮。所以，我們每次的呼吸除可從粒腺體得到能量外，同時也在進行著生病、催老的作用。

### 氧氣易傷的部位

氧氣易傷身體的部位，如肺部、心臟血管與腦部。呼吸之氧氣，最先直接接觸身體的器官是肺部，氧氣經由鼻腔到氣管、支氣管，通過窄小的小支氣管，再入到由細胞所組成的肺泡，然後再進入血液之紅血球。最後經由心臟血管將氧氣輸送到全身所有的細胞，血液帶著氧氣與自由基流過心臟與全身的血管；長期下來它們會開始破壞動脈壁，加上膽固醇的作用，會讓血管的表面起斑駁；由是，脂肪塊堆積於動脈壁，使其肥厚硬化而削弱動脈壁彈性，演變成心血管疾病。腦部約占體重的 20%，氧氣的需求量相對也占 20%，所以腦部也容易受到氧廢料的破壞。

### 氧氣與壽命

氧氣與壽命的關係直接關聯到心跳數，心跳愈快的動物，意謂曝氧耗氧量愈大，因而會產生愈多的氧自由基，大量的氧自由基對生命的傷害極大。動物的一生約有 10 億下的心跳數，此乃百年前就已發現的現象。動物界中，尖鼠的心臟每分鐘跳 500 下，所以 10 億下的心跳數，很快的在四年間就耗完了，所以尖鼠的壽命很短。相對於大象的心跳數，每分鐘才跳 30 下，所以牠的壽命可長達 80 年之久，像烏龜與大蟒蛇，牠們心跳都非常慢，所以牠們的壽命可長達數百年之久。

世人的生活，若四處奔忙或時常緊張、生氣、壓力大，心跳會自



然地加快而增加心跳數，呼吸會氣粗短淺而急促；大量曝氧的結果便會產生更多的氧自由基催老罹病，因此往往夭壽短命而無法享盡天年。反之，面對生活之人事，若皆能平常心以對，且能善心善行而得心安，如是呼吸會平緩而細長，心跳會自然變慢、心跳數減少；如是曝氧與氧自由基之產生皆會正常，由是可得健康長壽而享盡天年。奠基於此，我們若能再進一步學習靜坐，且能於靜心靜定等清淨無為的心境上不斷地提昇，呼吸會自然地契入「胎息」，心跳數會自然驟減如烏龜；如是，曝氧與氧自由基之量也會隨之大幅下降，故可去老還童而長生不老。



## 第二科 自由基衰老說

### 第一目 衰老學說

人體之衰老是生命過程中，生理變化必然出現的階段現象。據研究顯示，人的生理機能自 30 歲以後，會隨著年齡的增大而呈現不同程度的下降水準。人之衰老就像流逝的時光無法倒回，是故，人為什麼會衰老？是什麼原因引起衰老？是否可以延緩衰老？自然就成為了學者專家研究的熱點。所以，長期以來有眾多「衰老學說」，如自由基學說、遺傳學說、免疫學說、神經內分泌學說、代謝廢物積累學說、營養學說……。在眾多學說中，得到普遍研究，較為重要且為眾所承認的是衰老的程序性理論和衰老的自由基理論。

#### 自由基衰老學說

氧氣分子具高度活性與爆炸不穩定之特性，所以，它極易跟各式各樣的分子發生反應。氧氣在人體細胞粒腺體內與醣類脂肪結合進行氧化（核能發電），除會激發出人們每天所需的能量外，反應過程中還會形成一種劣物（核廢料），叫做自由基，或稱為氧化劑，它會讓金屬鏽腐。當人體中的自由基超過一定量時，它會無法控制，四處橫行而亂跑亂竄，去攻擊細胞膜、蛋白質，去與血清抗蛋白酶發生反應，甚至去跟基因（DNA）搶電子，如是傷害將產生各種疑難雜症，致使身體衰老多病。此自由基衰老之學說，是德納姆哈曼（Denham Harman, 1916-）於 1956 年所提出的研究。



## 第二目 衰老機制

### 衰老機制一

自由基衰老機制一「脂褐素的形成」：人體內過量的氫氧自由基（ $\cdot\text{OH}$ ）和氧化物（ $\cdot\text{O}$ ）結合會進行氧化，所形成之過量的自由基喜歡親近細胞膜之不飽和脂肪酸引起脂質之過氧化、交聯，因而聚合成一種難以消除的惰性廢物名叫「脂褐素」。它會降低膠原蛋白的溶解性，降低肌膚彈性及水合成能力，導致皮膚失去彈性張力而增多皺紋，由是引起皮膚衰老，形成老年斑；減弱骨質再生能力，引發骨質增生問題等老年的病徵。

「脂褐素」堆積在細胞內會毒害細胞，阻止細胞內物質和信息的傳遞。堆積在眼睛，會導致眼球晶狀體出現視網膜之病變，引發眼花、白內障等眼疾出現。它若堆積在心肌細胞中，心臟功能會減退。在腦細胞中堆積，神經元細胞數量的明顯減少，則會引起感覺與記憶減退，智力障礙及動作遲鈍，甚至導致老年性癡呆症。「脂褐素」堆積於皮膚，會使免疫力下降，導致皮膚腫瘤之罹患率增高。

### 衰老機制二

自由基衰老機制二「DNA 突變」：細胞代謝的中間產物自由基，它可使細胞中的多種成分發生氧化，傷害細胞，進而損害 DNA，導致基因突變，誘發各種腫瘤形成。DNA 突變通常會導致細胞異常或引發癌症而死亡。所以，DNA 只要有任何的突變，都可能造成重要功能失調的病理變化。



### 衰老機制三

自由基衰老機制三「蛋白質合成減少與細胞死亡」：自由基對核酸（DNA）進行氧化和交聯，因而發生斷裂和突變，由是，嚴重影響蛋白質遺傳信息正常的轉錄和翻譯，促使蛋白質的合成產生異常。其所引起的症狀，如老年性記憶減退、智力障礙和肌肉萎縮症等。人體高活動性耗氧量高的重要組織，如心肌組織、腦組織、神經組織及內分泌組織等，特別會產生過氧化物（ $\cdot O_2$ ）和氫氧自由基（ $\cdot OH$ ）。其自由基的氧化堆積，會導致這些組織細胞的 DNA 斷裂和突變，加速身體老化，引發細胞凋謝死亡。



## 第三科 自由基的產生

### 第一目 認識自由基

穩定的化學分子，通常都擁有成雙的偶數電子，化學鍵的電子也都以成對之偶數排成。「自由基」又稱游離基，是個帶有不配對奇數電子的化學單元；它是原子、分子或離子，與一個或多個不成對的電子結合，所呈現的是開放式的結構。當一個穩定的化學分子原有結構被外力打破，而導致這個原子缺少了一個電子時，就會產生自由基。自由基很活潑，容易與其他物質發生化學反應。所以，一旦形成，即會馬上去尋找能與自己結合的另一半。當它與其他物質結合的過程中得到或失去一個電子時，就會恢復成對偶數的平衡，變成穩定結構。

#### 自由基之特性

正常的化學物質，攜帶成對電子來維持化學狀態的安定，而自由基具有一個不配對的電子圍繞在軌道上，呈現不穩定狀態而有較大的活性；因此，它急需搶奪其它原子或分子的電子來湊對，才能解除它活潑不穩定的野性，轉為安定狀態。所以，自由基的特性是非常活躍，非常不安分。它猶如不甘寂寞的「單身漢」，因未婚而呈現活潑不安定感；所以，在社會中急需找一個對象而顯得很活躍，過度活躍則會成為社會不安定的因素，若不及則保持單身終生。如少數自由基在低溫下可保持電子不配對達數十年，但絕大多數自由基的生命期都極短，乃至僅止於瞬間。



## 自由基與飛秒化學

近代的化學動力學研究發現：不論是生物體的化學反應，或是化學工業，其反應本質皆是化學鍵的斷裂和構成。分子的化學鍵斷裂會分解成原子、離子、自由基等，這些分解的化學單元會重新組合形成新的化合物。其中重要的問題是反應物( reagent )演變成產物( product )反應過程的現象，如化學鍵的斷裂和重新組合的時間極短暫，可發生在幾十到幾百飛秒之內，自由基常是那瞬間產生的過渡中間產物。美國加州理工學院的化學教授齊威爾 ( Ahmed H. Zewail, 1946- )，因善用快速雷射技術開創了飛秒化學領域，榮獲 1999 年諾貝爾化學獎。

### 第二目 自由基的產生

自由基的產生可分為體內和體外二方面。不成對電子的原子或分子自由基非常活潑，存在的空間非常廣泛，種類也很多。它們都會以不同的結構結合其他元素，發揮著不同的作用。

#### 體內自由基

人體自由基，是呼吸的氧氣參與體內新陳代謝化學反應不斷產生的物質；它是活性極強的高度活動分子，可與體內任何物質發生強烈的反應。當它奪取碳水化合物、蛋白質、脂肪或 DNA 等分子之電子時，這些失去電子的氧化態物質，又變成一個新的自由基，然後會再去搶奪其他電子。如此連鎖反應的結果，最後體內的細胞膜、蛋白質及 DNA 會遭到氧化，多數的細胞、器官和系統的正常功能均會受影響；進而讓細胞的結構受到破壞而喪失功能，造成基因突變，甚至死亡。



我們可以不抽菸，不喝酒，但我們總不能不呼吸，當我們每吸一口氣時，氧給了我們生命能量；但同時有些氧會在細胞裡轉換成自由基分子，破壞它們所處的細胞而與其他細胞將在深層引起突變，因而釀下病禍。比如，體內低密度脂蛋白（LDL），氧化自由基會與它結合變成氧化型低密度脂蛋白（ox-LDL），進而會導致動脈粥樣硬化，甚會演變成血栓斑塊，導致心梗或腦梗。所以，防止低密度脂蛋白之氧化，乃是防止心血管疾病的重要關鍵。

### 體內自由基之種類與數量

人體內自由基的種類很多，但占體內 95% 以上的自由基，是  $\cdot O_2$  和  $\cdot OH$  等活性氧自由基，此二種自由基最令人矚目。尤以  $\cdot OH$  可與任何部位的大分子發生反應的中介物質，並且幾乎是全部氧化反應的中介物質是最活潑、最具有傷害性的自由基。人體內其他自由基還包括單線態氧（ $1O_2$ ）、過氧化氫（ $H_2O_2$ ）和氮氧自由基。目前，人們每日暴露於生活周遭以及大環境中所產生的自由基的數量約為十萬至三十萬個；於正常生理狀況下，如此數量的自由基濃度尚不致於傷害細胞功能；但若碰到任何一個會造成抗氧化系統衰敗的原因，而使自由基的活動失去控制時，就會造成細胞死亡，嚴重影響身體健康。

### 體外自由基

體外自由基的產生，繫因於科技的發達。從二十世紀初工業的廢水廢氣、汽車排氣、化學製劑的大量使用、核爆和核廢料……，科技越進步，相對的，製造越多的自由基。經研究自由基的產生複雜且多樣，比如光照、輻射、加熱或燃燒、物質成分之混合接觸，以及所有的化學反應都會產生自由基。所以，當我們在日常生活中曝曬太陽時，烹製美味的菜餚產生的油煙或你點根香煙吞雲吐霧時，打扮使用化妝



品時，自由基都在悄悄地產生，所以說自由基是無處不在的。

### 自由基的內外夾擊

時今，科技文明急速發展的同時，相對的也不斷地破壞著生態環境，隨時在增加生活壓力，造成大量自由基與日俱增，帶給人體極大的傷害。這些猛然增加的自由基，令世人招架不住，早已超過了人類生命所能保持平衡的正常標準，人們健康面臨著自由基嚴酷的挑戰，是前所未有的。人體被自由基內外包圍夾擊，體外的自由基會直接進擊人的皮膚，從皮膚細胞中奪取電子，使其失去光澤彈性，出現老化粗糙的皺紋。

由是，自由基會在皮膚的最表層留下斑駁，又會在體內的深層引起突變。體內自由基攻擊細胞裡的 DNA，每天估約上萬次；幸好，大部分的攻擊都被抗氧化劑攔截了下來；遭受攻擊造成傷害的部分，蛋白質也會修補回來。但隨著年齡增長之積累，約過四十歲的身體細胞因長期疲累而導致抗氧化功能漸退化。由是，抗氧化和清除氧化廢物的能力也會減弱，傷害日積月累，身體也就在不知不覺中從體內鏽蝕到體外。



## 第四科 自由基之防禦

### 第一目 自由基的修補

氧氣是生命的基礎，個人的身體是一部氧化還原的循環機器，從飲食之消化吸收，到血液將養分輸送至身體各部的每個細胞；在細胞的粒腺體內進行氧化作用，轉變成我們活動所需的能量，在氧化過程中必會產生許多自由基。適量的自由基對身體是有益而無害，且為人體所必須的，從生命能力歷經 35 億年滄桑延續至今，足以證明生命本身俱有平衡自由基的修補能力。自由基的修補通常會隨著年齡增長、異常的飲食、生活環境和心理壓力等而改變；若自由基修補的效率下降，未被中和的自由基就會慢慢累積，衍生各種疾病和老化的效應。

#### 自由基之一刀兩刃

控制得宜適量的自由基，對人體健康是有益且是必要的。它能幫助傳遞維持生命活力的能量，並可刺激白血球和吞噬細胞殺滅細菌和寄生蟲，具有消炎解毒和促進細胞增殖的作用；自由基亦可刺激基因使其產生突變，因而更能適應環境的變化。由此可知，在正常情況下，生命是離不開受控的自由基活動。但當自由基的活動失去控制，超過一定的量，它就會破壞正常的生命秩序，老化效應與各種疾病將隨之而來。所以，明瞭自由基之一刀兩刃，將有助益於人體健康的維護。



## 第二目 想方設法防禦

自由基氧化劑確實是人們衰老的元凶，但於大環境下，無論是體外的環境或體內的代謝，自由基是客觀存在的，而且還不斷快速地被製造出來。既然人類無法逃避自由基的包圍和夾擊，專家學者只有想方設法，積極的研究如何提升抗氧化，防禦自由基的攻擊危害。在實驗室裡研究的果蠅、大鼠、蠕蟲等證明事實正是如此。或許有天能夠克服氧氣氧化帶來的傷害，幫助人類活得更健康更長壽。美國柏克萊大學生化學者艾姆斯（Bruce N. Ames, 1928-）說：「關鍵在於真正了解氧化劑如何造成傷害，而我們目前正在進展當中。我相信，人類變得更長壽的那一天，將遠比任何人能想像的都來得早。」

### 生活飲食之防禦

人體會隨著年齡增長，因而降低修復自由基的能力，那我們要於什麼時候開始抗老化？最好是在身體器官尚未老化之前，即要從日常生活做預防工作。因為異常的生活及不當的飲食習慣，會在體內製造大量的自由基。生活飲食之防禦，需落實下列幾點：1、拒絕抽煙，每吸一口煙會製造十萬個以上之自由基。2、減少做菜的油煙，少食煎炸食物。3、少服不需要藥物。4、避免農藥的汙染。5、飲用純淨的弱鹼性水。6、適度吃素而多食蔬果，少吃肉類。7、少攝取高脂肪食物，避吃煙燻燒烤食物。8、減少加工食物的攝取。9、避免過度勞累和熬夜。10、避免過度緊張與生活壓力。

### 少食可保年輕而長生

蔬菜水果是維他命的最佳來源，諸如：維他命 A、C 與 E，此皆所謂的抗氧化劑，可吸收自由基而抗老。真正要延長壽命而長生，務



須著重於落實靜坐靜心「心息相依」之長生因子外，控制飲食量也很重要。飲食過量或吃宵夜，皆會使大量的食物堆積於腸胃中，因而暴增耗氧量增加無數的自由基。研究者曾以老鼠做實驗，一隻不控制牠的飲食，讓牠過著好吃懶做的生活，兩年後死亡，壽命二歲。另隻老鼠每天只吃一半的熱量，牠過著多動少吃的生活，展現的是活潑好動，牠的壽命延長一倍，活了四年。是知，人們少食（每餐七分飽），乃至晚餐不食，當有益於長生，且能保持年輕身材而不老。

### 抗氧化之防禦

在生物體中，電子轉移是種基本運動，而得電子能力最強的是氧，因此，生物體內的化學反映都與氧有關。科學家們發現自由基之損害人體健康，都與活性較強的含氧物質有關，此種相結合的自由基叫作「活性氧自由基」。它對人體的損害實際是種氧化過程，因此，要防禦自由基對生物體的氧化攻擊，務要從抗氧化做起。人類要從根本上避免自由基的侵害，除了務須從體內之抗氧化做起外；體外自由基的侵害，當要從增強環保意識，切實從環境保護改善空氣、水質的生態環境做起。

## 第三目 抗氧化劑防禦

自由基氧化劑不但存於體內，也來自於體外；因此，抗氧化防禦自由基氧化攻擊的途徑可分二方面：一則，是內源性的抗氧化防禦。此自由基清除劑抗氧化的作用物質，是「酶類」抗氧化劑，它在體內細胞中含量的多寡，可決定於抗氧化清除自由基的效果。二則，是外源性的抗氧化防禦。此自由基清除劑抗氧化的作用物質，是「非酶類」



抗氧化劑，它的作用可阻斷自由基對人體的入侵。

### 酶類抗氧化劑

酶類抗氧化劑是生物體隨著「活性氧自由基」的生成，於體內自然產生的自由基清除劑。所以，它是屬於內源性的自由基清除系統。酶類抗氧化劑包括超氧化物歧化酶（SOD）、過氧化物酶（POD）、谷胱甘肽過氧化物酶（GSH-Px）、過氧化氫酶（CAT）、及一些輔酶等。人類對抗自由基最有效的首道防線是 SOD。

### 非酶類抗氧化劑

非酶類抗氧化劑，是可由生物體之外攝取的自由基清除劑，所以它是屬於外源性的自由基清除系統。非酶類抗氧化劑主要包括胡蘿蔔素、硒、維生素 C、維生素 E、多酚羥基化合物、含硫化合物、化學合成抗氧化劑等。現代醫藥和保健行業，都著重於天然植物中尋找體內抗氧化之自由基消除劑。非天然之外生性（合成）的維生素（A、C、E）及胡蘿蔔素等抗氧化劑，副作用很大，人們當避免使用。

### 天然抗氧化劑

含大量酚類的食用和藥用植物，是種無傷害的穩定物質。其中應用得較多的有茶多酚、葡萄籽提取物、迷迭香提取物等。淫羊藿、紅景天、黃芪、川芎、枸杞、五味子……中藥不但有清除自由基的作用，還有抑制自由基生成和提高抗自由基酶類活性的作用。天然植物不同的抗氧化劑，具有協同增效作用。

### 食物抗氧化

一、苦蕎：苦蕎是自然界中甚少的藥食兩用植物，它體現了藥食



同源的典型文化。苦蕎集七大營養素於一身，它具有卓越的營養保健價值和非凡的食療功效。苦蕎所集七大營養素包括：1、生物類黃酮：它可防止油脂自動氧化，有防癌的作用。2、硒：此微量元素具很強的抗氧化作用，可防衰老。3、維生素：含有豐富的維生素。4、纖維素：含豐富纖維素，是消化道的清道夫。5、脂肪酸：含極高亞油酸，是人體最重要且必須的脂肪酸。6、蛋白質：富含 19 種天然氨基酸，亦含重要且必須的氨基酸。7、澱粉。

**二、蜂蜜：**蜂蜜的營養成分極多，目前鑑定出的成分達 180 多種，主要有下列幾個部分。1、糖：蜂蜜中的葡萄糖和果糖不需經過消化，可直接被腸胃道吸收。2、維生素：蜂蜜中含多種維生素，尤其 B 群維生素最多。3、含多種的有機、無機酸。4、含多種的礦物質。5、酶：酶是蜜蜂在釀蜜過程中以唾液添加進去的，正因為蜂蜜中含有多種酶。蜂蜜中所含超氧化物歧化酶（SOD）、酚類物質及黃酮類化合物、維生素 C、維生素 E 等具有抗氧化性，可清除人體內過多的自由基。因此，蜂蜜是清除自由基、維持健康和抗衰老理想的保健營養品。

**三、蕃茄：**番茄生吃補充維生素 C，煮熟吃能補充抗氧化劑。學者專家研究之結果：以總體營養價值而言，熟吃（番茄醬、番茄汁、罐裝番茄）要比生吃來得高。番茄中含有豐富的番茄紅素、蘋果酸、檸檬酸和糖類，亦富含維生素 A、C、B1、B2 以及胡蘿蔔素和鈣、磷、鉀、鎂、鐵、鋅、銅和碘等多種元素，還含有蛋白質、有機酸、纖維素。其中最特別的是「茄紅素」，它的抗氧化能力是維生素 C 的 20 倍，尤其是小番茄，可說是抗氧化的超強鬥士。除此之外，它尚有抑制細菌的作用。



**四、其他抗氧化食物：**1、核桃：除可降膽固醇保護心血管和益智醒腦之外，它還具有強大的抗氧化作用。2、芝麻：最引人注目的就是抗氧化成分的「芝麻素」，它能於肝臟發揮強大的抗氧化作用，清除活性氧、達保護肝藏的效果。3、生薑：含有辛辣成分「姜辣素」具有很強的抗氧化效果，可防止或減少脂褐素的沉積，抑制體內過氧化脂質的產生，可快速清除自由基。4、山竹果：含有豐富的山酮素，具有抗氧化，抗過敏，抗發炎，抗病毒的效果。5、葡萄：葡萄籽中的花青配醣體，具抗氧化能力。6、石榴：其果、皮、花皆可養生治病，具有很好的抗氧化效果。



## 第六節 實踐長生不老

反璞歸真 長生不老 實踐次第 首當了悟  
萬法唯心 善心善行 不被現實 功名利祿  
盜走靜心 不被外界 天地萬物 演化催眠  
迷失本然 卓然獨立 赤子之心 不隨世俗  
改變歲月 催眠指令 轉化定格 青春指令  
年輕心態 替換世俗 靜心轉物 不隨物轉

心能轉境 理想靜境 身心自在 進以靜坐  
靜坐靜心 靜心靜定 心息相依 氣沉丹田  
契入胎息 引發啟動 胎息潛藏 生機能量  
抗自由基 預防衰老 生活避免 緊張生氣  
心跳加速 高度曝氧 日常多吃 高抗氧化  
堅果蔬菜 避開汙染 健康規律 正常生活

～竹心隨筆 實踐長生第九十七～



## 第一科 掌握正因助緣

「長生不老」千百年來一直是世人們的嚮往追求。影響人們壽命的因素很多，能於身心養生有方即可健康長壽。在生命的過程中，要如何落實養生、修煉，而能確實實踐長生不老。我們可掌握本章所論，從「靜心」心息相依之長生因子修煉；再實行抗自由基對身體氧化之養生密碼，落實長生不老。實踐「靜心」心息相依的正因，實行抗自由基氧化的助緣，如是因緣和合，當可具體實踐長生不老。

## 第二科 實踐心息相依

實踐長生不老因子的妙法，首當要了悟「萬法唯心」的真諦，落實「善心善行」之安心。不隨順世俗，不被外界現實的功名利祿催眠盜走「靜心」；不被天地萬物的演化催眠迷失本然。順應自然，卓然獨立「永保赤子之心」，得以「靜心」轉物，而不再以「妄心」隨物轉。改變歲月的催眠指令，心態永遠年輕，實現心態的轉化定格，把世俗的理所當然替換成理想中的靜境；由是精神樂觀，不管順逆境皆能保持笑口常開、心情愉快的狀態。進以修學靜坐，如是坐靜而契入「心息相依」之因子，啟動胎息潛藏之生機能量，當可實踐長生不老、去老還童。



### 第三科 落實實行要則

落實長生不老，實行五要則：**首要**、「善心、善行」之真做得心安。**次要**、「靜坐」靜心之心息相依。遵行三調妙法每天多坐，每次以十分鐘至十五分鐘為宜，可逐漸增加到 30 分鐘乃至 1 小時。靜坐隨次數多時間久而自然坐靜，漸契靜心心息相依之胎息，得使曝氧與氧自由基量驟降，發揮抗氧化的強效作用。**三要**、**多攝取「天然抗氧化物」**。飲食之攝取抗氧化物，當著重於食用和藥用植物中天然抗氧化物之含量，如日常宜多攝食苦蕎、核桃、芝麻、番茄、葡萄、枸杞與蜂蜜等等天然抗氧化物。

**四要**、「**避開各種汙染**」。宜適時的避開空氣、水質、輻射、化學、藥物和飲食的汙染。平時多食用具抗氧化的蔬果，少吃會產生自由基之葷食，如魚肉、煙燻燒烤或加工類食品。**五要**、「**規律的生活**」。日常生活作息、飲食、運動、工作、娛樂、性生活等均要適度有規律。如早睡早起，三餐定時定量（七分飽），依年齡每天保持適量的運動；不可過度工作，生活要避免緊張、壓力；娛樂宜適度，避免過度而損福。性生活宜適齡適度，年輕者不縱慾，避免損精傷氣而神亂；年長者要節慾，避免精少氣弱而神虛；六十五歲以上老年者，要禁慾，避免精盡氣竭而神亡。請參閱第六章〈色情壞世 戒淫興世〉。



\*

\* \*

\* \* \*

恭喜諸君

閱畢第九章

對本章若有好的心得

請您將科目記錄於心得表

將長生不老的秘法分享給親朋好友

讓大家祛病延年健康上壽容顏悅澤百歲長青