

# 靜坐與健康人生

## 綱要

健康是一項開放的領域，包括生理健康、行為健康、理念健康 等均可以讓人類永恆追求。但到目前為止人類的健康是相當有限的，更不用談病態的人。為何人類的健康如此有限呢？因為生命很多的內涵問題還沒被發現，很多現象還沒被解釋；再加上人類目前在這方面的努力，不是不夠便是方向未對準問題核心。

透過最新的發明和發現，以活性生理學和生命學為基礎的活性生理靜坐，可以幫助人類進入生命的內涵。再經由個人活性隨機的努力，可以讓其追求無止境的健康身體和智慧能力。健康的追求分兩大類，一是疾病的治療；一是健康的儲備和拓展。活性生理靜坐不但可以恢復人的健康，且會不斷地調整生理的均衡狀態，而不斷地提升健康程度。生理健康達到某種程度之後，可以進入藝能、智慧、能力、學術 等專業靜坐中，而邁向較整體性的健康、更為積極的人生。

## 靜坐與健康人生

「健康」對多數人而言，是一個不但不陌生而且熟悉到想都不用想的名詞，可是多數人仍然不知道何謂「健康」。以多數人概念中的健康而言，我們可以暫時將之定義為：一個沒有生病或沒有出毛病的人或機體。這樣的定義是一種相當狹隘的狀態性描述，無關於「健康」的內容、條件、意義、功能 等。同樣地，何謂生病也是一個對大多數人而言相當模糊的概念，這些都是和我們有密切相關的概念和事實。本人無意把這些問題帶到過度知識性、概念性的討論之中，但是，似乎我們已逼近到非進行一番生命性、生活性的概念性革命的時代，否則已開發的文明社會將會因為一些曖昧不明的概念和作為，而付出相當多沒有必要的代價或傷害。

就生命史、人類史來看，我們是歷史上第一個擁有那麼好生活條件和文化的世紀，雖然它曾經歷無限的苦難，但能讓相當多的人類來思考生活的價值、意義，安排生活的方式、內容，追求健康、快樂和知識成長。就我們的社會而言，我們的上一輩絕大多數人都還沒有這麼好的條件；目前的大多數中國人也還沒有這麼好的條件。過去我們生活在低度條件之中，求溫飽已不得了，但我們竟生活在有多餘的時間、金錢、精力 之中！可是我們卻不知道要如何使用它們，而把時間、金錢、精力 花在娛樂、消遣、衣物 等的浪費之中。為何會如此？因

為我們還沒有找到生命的內涵和生活的更根本意義。

今天我要講的題目是「靜坐與健康人生」。「靜坐」對大多數人而言似乎不會太陌生，但可能沒有幾個人真正了解。「健康」是一個和能力、條件有關的程度性概念和實質的狀態性名詞，可以再深入加以探討的問題。「人生」是人的一生，但絕不是指由生到死的時間而已。「健康人生」則可簡單說成：如何健康地過一生，那麼它就相關於健康的人生了。健康人生並不是生理上的沒有病痛而已，還關係到事業、家庭、人際關係、理念、時代等。上述諸因素只要有一項出問題或失去均衡，就會造成個體整體健康狀態的不平衡，因而沒有達到健康的狀態。由此一角度來看，健康人生便成為人生的主題目標、責任、工作，而不是部份性、附帶性的事情而已。而靜坐要如何與這重大的人生首要責任搭上關係呢？對一般人而言，普遍把生命的「外放世界」看得比「內斂世界」更重要、付出更多努力；但是對我們而言，回到生命的原點、本質，冷靜地再思考、再反省、再建構，似乎具有相當重要性和必要性。可是要如何找到或進入這個人類一直找不到路徑、尚未擁有、非常缺乏的內在生命領域的道路呢？

下面我先來談談靜坐方面。靜坐在中國有數千年的歷史，在世界也有相當歷史和被熟悉度，但何謂靜坐呢？至今為止沒有任何合理的、堪稱為理論的知識體系來說明它，只停留在片面知識或知其然而不知其所以然，甚至是充滿錯誤、神秘、無知的階段。這已經是一個連種菜、養魚、餵豬都需要專業理性知識的時代，我們不可以放任和生命有密切相關的任何活動，處於無知、玄秘、非理性之中。學術最基本的目的便是探究和生命有關的知識，並詮釋生命和生命的關係世界；尋求方法、建構理論是知識活動的責任和使命。學術工作者囿限於既有領域和熟悉的方法和理論中，不對難題尋找突破和解釋，是不負責任和把學術研究工作職業化的表現。靜坐，在過去的經驗和知識中，是一種和生命有密切相關的內在活動。不管這種認識對或錯，至少可以成為一種必須以非常嚴肅的態度去面對的生命學術研究命題的假設。本人對這些領域和活動，過去很少接觸，因為我的碩士論文是一項和自然科學史有密切關係的社會科學反省。直到筆者開始進行博士論文的撰研中，才被迫走進靜坐的領域。

我的博士論文題目是「民間命運觀和媽祖神格的建構」。幾年前帶學生到鹿港參觀，被民間熱烈崇拜得接近瘋狂的媽祖信仰活動所震撼，而開始此項研究工作。過程曲折複雜乃屬必然，但有幾項關鍵性問題卡住我的研究，在極度不安之中決定踏入被社會科學界視為主觀的、神秘的領域——有關神的研究。本來我的研究只想從外在社會經濟史來進行，既省錢、省時又省力，但第一次撰寫完成時，我立即發現一個極為嚴重的學術問題和良心問題：即何謂命運？何謂媽祖？何謂神？這些問題我都不知道。我發覺我所進行的只是非常浮面的外象關係的分析和編撰而已，是一種非常不負責任的做法。尤其這些問題、現象有些已有數千年，

一直沒有給予好的研究、解釋，導致一再地因循。遂決定進行冒險，甚至對一個博士研究生而言，是一項自找死路的研究，因為當時我馬上遇到「如何進入」的問題。

為了解決如何「進入」的問題，我折騰了好一陣子之後，才從童乩、通靈者的身上得到一些啟示。他們很多人都從事靜坐，並從靜坐中得到通往神的、其他世界的方法和能力。不管事實如何，不入虎穴試試焉得虎子！經過許多觀察分析後，開始從事靜坐的全盤研究。在經文方面，我發現幾乎全都語焉不詳、無理可依，無線索可尋。勉強而言，目前所謂崑崙仙宗還算有理論和生理依據者；天帝教依其設教，卻沒有進一步研究和提升。但這些理論實在太粗糙，生理依附點也太簡單、太缺乏系統說明。經過幾年研究之後，在另一本民間善書《九皇真經》的幫忙和另一次更徹底的挫折之後，陷入人生從未有過的危機和困境中，在死亡邊緣應用我長期以來具備的中西醫和針灸知識，發現靜坐中體內的關竅系統和各種能量的關係，更發現非形色世界的廣大和種種存在。這些突破讓筆者發現，靜坐是一項和生命有絕對密切關係，而且它是一項具有非常多程度性、階段性的生命學術活動。

靜坐不是靜靜地坐著，而是一項可以無限無窮追求、研究、發展的現實性生命主體，實踐生命、接近生命的學術性動靜態活動。由於剛開始時的從事狀態是暫時停止外在的社會活動，看起來若靜止狀態的坐式活動。因為外觀上是一種靜止狀態，所以傳統上被稱為靜坐。事實上靜坐是一種暫時中斷外放性社會行動的內在活動，這種活動可以讓機體的許多系統同時進行多樣非完全相關的功能運作，以達到機體休息、補充非形色能量、能量結構化和系統化、機體的高級系統(如智慧系統和藝能系統)因原神能量的獲取進而調整和提升、原神系統大量獲取非形色能量和活潑化等。亦即生命機體可於靜坐中，既休息又補充非物質性能量。由此一觀點看來，所有生命體均必須也都在從事靜坐。最明顯和統一的現象便是睡覺。

但睡覺所能達到的只是靜坐的最基礎效用，如果能進一步將生命體的系統和「關卡」加以發揮的話，則可以讓靜坐達到更高的功效。在筆者的研究中發現，人的生理機體能有非常多大大小小的系統，它們既整體依賴又個別獨立。可是其中有相當多系統未發展或缺乏能量而無法成長。但整體而言，所有的系統均有重重的「關卡」或安全瓣「鎖」住或保護著。這些既妨礙又保護的「關卡」，使生命機體得到良好的保護；但也因此而使許多系統無法發展或呈半發展狀態，這些「關卡」我們稱為「關竅」。

關竅具有相當大的祕密，即它被具有相當強大的有機能量——相當特殊的能量——且結構性的組織化能量構成，而將機體的組織、系統等鎖住。一方面保護，一方面等待適當的智慧和能量去加以「開發」和成長。一旦關竅被系統化

地「打」開，並補充充足的適當能量，便能進行靜坐，再由靜坐中自行吸取充滿於大自然中的各種非形色能量。但因為人的生命是具體的生理機體，因此若能運用智慧，適時地補充適質適量的物質能量，則能讓靜坐快速進步，而帶來機體、生命的一而再、再而三的調整，並於調整中達到機體的更新、系統的高度成長。

由上述可知，靜坐必須和生命學、活性生理學配合。生命學是一種和生命有關的階段性全方位學術，是一門急需發展而尚待研究發展的學術。活性生理學則是一門探究生命體在活著的狀態下，整個生理結構、生理活動、生理功能、生理變化和生理與外在條件關係的整體學術。在這兩種學術的配合下，靜坐才能得到完全保障，也才能讓生命在靜坐中拓展開它的範圍、能力、健康種種可能性。靜坐因此必須要有深厚的學術基礎，才不會危害生命。但目前多數的靜坐都缺乏理論、知識與學術基礎。

靜坐，有非常多階段性的差異。最基礎階段的靜坐為「活性生理靜坐」，其目的是要先讓有病、生理有缺陷、身體有故障、生命受到危害的人能於靜坐中恢復健康，然後再逐步追求永無止境的健康。要從事這種靜坐必須先找到一位「神靈能啟動師」，請求他運用其智慧和生理能量，將主動申請者的關竅有系統地開啟，靜坐者便可以開始從事靜坐活動。啟動師除了要將請求靜坐者的關竅系統開啟之外，還要先將侵入人體的其他生命主體驅逐出其生命體，且進一步防範不再讓其他生命主體入侵靜坐者。談到「入侵」這是一件很讓人傷心的事，人類生命經常受到非形色世界其他生命主體的入侵，而造成能量喪失、機體受損、精神受破壞、原神受損、生理機體系統部分或整體的發育和成長障礙 種種。過去我們所熟知的被沖煞、入邪、入魔、精神錯亂 等就是由於「入侵」所造成的。靜坐是要救助生命，讓生命更有保障、更安全、更有價值。如果無法盡到這些責任，則任何人不應該教人靜坐。

從事活性生理靜坐者在關竅系統被開啟之後，便可以自由自主、隨時隨地從事靜坐。只要手掌不蓋住膝蓋、眼睛閉著即可。不蓋住膝蓋是因為在膝蓋處有很大的關竅系統，於靜坐中可透過它而吸入大量能量，直通腿骨、脊椎而到達腦部；如果手蓋住膝蓋則會阻礙此線路的暢通，甚為可惜。閉眼睛乃因眼睛隨時在耗費我們的腦力和體能，初期的靜坐是為了恢復健康，若把眼睛張開對此項功能將大為削減。自由自主、隨時隨地的意思是從事活性生理靜坐者，可以在任何時間、任何地點，在完全沒有外在意念、意志、意識、符咒 控制或影響下，自由地從事，甚至可以隨個人當時條件下——很疲勞時可以打瞌睡、睡覺；有事情要思考、企劃、反省時 可於靜坐中釐清；有高級音樂亦可於靜坐中有意識、無意識地欣賞。如果是身體有疾病者，則最好能配合適質、適量、適時的物質、食品，以幫助生理機體恢復健康。

過去的許多靜坐方法因為缺乏理論和學術基礎，所以有很多禁忌和條件，給

人種種神祕的、奇怪的、不可知的、危險的、困難的種種印象。事實上這些都可以在生命學、活性生理學及各種相關學術如：五術、道德經、易經、心經等的總體努力下，而成為一門非常明朗、非常有理性的學術和活動。事實上，如果深一層探究的話，還可以發現靜坐將來是科學、知識、學術活動要進入主觀的、價值的、生命的面相、尋求突破現況的主要進路。

活性生理靜坐可以讓人恢復健康，且讓體內的能量更精緻化、且逐步深入更細微的系統如靈的系統、原神的系統等，更能讓身體隨時隨地取得內外均衡，因而不畏寒暑進而享受寒暑。在健康達到某一程度之後，可以取得資格進入第一階段的專業靜坐。進入專業靜坐的人必須在積極性功德和智慧上不斷成長，才能邁向無止境的大靜坐世界。總體而言，靜坐可以讓人恢復真正的健康，充分學習和發揮生命性藝能，如打太極拳、跳圓舞曲、芭蕾舞等。這些均由靜坐中自然形成而不需外在學習，進而提升智慧和開發新的能力。談這些好像有些「神話」，但這些都是事實。人類的能力和極限，很多方面都將在靜坐的努力下，逐步地拓展開來。將來人類可以追求無止境的健康，高度立即性和持恆性的智慧，集體命運和社會亦將大步改進。個體的行為、思想、價值、觀念亦將進入一個新的境界，因為每個人的「原神」將會對個體產生生命性的自我規範。

本人的研究中另一項重要發現，即每個人體內被關竅系統鎖著，使原神喪失活潑性。原神隨著人的出生、成長而逐漸失去能量和自由度，逐步被鎖入生理的深處；尤其是酸化的能量，更助長它的內化。而吃進人體的食物都必須被酸化，除非能用大量精緻的非酸性能量將其打開，並不斷補充這種能量，才能讓原神活潑、發揮積極性的功能。活性生理靜坐中，從事者會不由自主地動起來；當然，也可因意識的反抗而中斷；或舞動以增進能量的吸取；或拍打以自我治療較淺顯的傷害，這種動便來自原神的指揮。靜坐中藝能的自然顯現，便是原神能力透過生理生命體的一種展現。關於原神系統、靈的系統和人類特有的智慧系統，都和活性生理靜坐有密切關係，但因篇幅、時間的關係，容我們以後再談。至於「啟動師」很重要的工作之一，便是為請求靜坐者有系統地開啟生理關竅、原神關竅和一部份智慧關竅，好讓從事生理靜坐者獲取更多非形色的自然能量，而讓生命更活潑、生理獲得更多元的大量能量，而使生理機體處在更安全、更有價值、更積極的狀態之中。

透過活性生理靜坐而追求健康的過程中，個體會逐漸轉向生命的整體積極化。因為活性生理靜坐是一項現有生活之外的額外活動，是一種比平常人更積極地要去爭取更健康成長的活動。且靜坐中個體將外放的社會性行為中止，加上原神系統和智慧系統的運作，個體能處在一種較智慧、較積極的處境中，把糾纏不清的事、關係、理念等想清楚。且在靜坐中，人會發現種種能量上的需要或不足，因而尋求補充，而發現生理的奧妙，物質和人的關係，外在世界的重要性，

和理性地追求事業成功的重要性。因而發展健康人生必須結合：健康的身體、非凡的健康、積極的人生觀、理性的生活態度、有計劃地經營事業、情理合一地經營家庭、為永恆生命而經營人生、為集體命運而奉獻才智 等。

活性生理靜坐相關的發展、學術領域 還有非常廣闊豐富的一面，限於時間無法一一為各位解說。但，聽來好像很美好的這些，要獲得它們事實上也不容易。

首先，您必須找到一位有資格、有能力，為您有系統且有保障地開啟關竅的「神靈能啟動師」，取得他的同意而為您開啟關竅，並持續指導您靜坐，一直到您能自行運作為止。

第二，您必須為開啟關竅和重要請益付出禮數，表示您對這些學術的尊重和珍惜。這些發現是數千年來第一次出現，其背後有非常高的生命成本、代價，同時它也是一項非常高的智慧財產。

第三，您在生活中很多習以為常的、風俗習慣沿襲的、現有某些知識、觀念、觀點 都必須重新反省、思考、甚至揚棄。因為由活性生理靜坐及相關學術而來的，是站在生命的立場，對生命界及相關的現象、理則 均有徹底的反省和建構。如果從事者要依過去人云亦云的角度，去從事或看待靜坐、人生、事則 等可能無法得到適當的結果。比如說我們有一個非常基本的預設：每個人都必須為自己的生命負責，為了對生命負責，人人必須瞭解生命、愛惜生命、豐富生命。這是很基本的預設，但它可以建構起整套的生命、生活的知識、責任和事業。

第四，活性生理靜坐者每天必須撥出一些時間靜坐，且必須持之以恆地做，不管早上、中午、晚上，在車上、公司或家裡。且慢慢地必須減少、甚至去除沒有必要的生活習慣，如過度交際、不良習慣 等，尤其從事不利於個體生命和集體命運的行為，必定要終止，否則在靜坐中自我的原神會強力出來矯正。

關於這些已有非常多的例子，將來有機會再說。對於現代社會的菁英份子而言，多數人已沒有耐心從事這些和名利無立即可見的直接關係的活動，尤其靜坐一詞已被刻板化。事實上，活性生理靜坐已進入可以活性隨機努力——無時間地點限制和意識、宗教控制的境地，正是為現代忙碌的社會菁英份子而設計的。如果菁英份子無法從事的話，則任何活動、學術 均大失其價值。但個體是否願意從事，則是個人選擇的問題。從事活性生理靜坐，不但不浪費時間，反而可以爭取到更多時間和生命、價值 等。

第五，這是一個「速食」的時代，不管任何事情，人們已逐漸養成要求立即見效的習慣，包括健康、飲食、利益 種種。但透過活性生理靜坐而追求的是一種徹底的健康，根本的價值和生命性的結果。靜坐中會逐步地調整體內各部位的能量、各種傷害的復健，直到達到均衡、健康為止。這些過程需要時間，且它

是恢復性的、建構性的、提升性的，有時會經歷有如成長、改造般的痛苦、難受等。這些對於「速食」文化者會格格不入，除非觀念改變，但「速食文化」已對人類生命造成嚴重的傷害，只是人類尚不敢面對它反省而已！

第六，從事活性生理靜坐之後，個體會成為一個生活的、生命的、知識的好奇者，處處好奇、隨時思考與生命有關的問題，走到那兒都想去比較、研究，與人討論生活世界的各種現象、物質、條件、理則等。這種好奇會帶來生活、生命的極大樂趣。當然，能得到什麼結果，就要看個體、總體努力到什麼程度而定。總之，這項學術、活動將會在您的實踐中，指引您去開發無窮的人生。

第七，在生活實踐中，活性生理靜坐者會越來越智慧性地謙虛。這種謙虛會隨著健康、能力、智慧的成長而增高，因為隨著整體的成長個體會越覺不足。放眼天地之大，自己應該學習和成長的方面實在太多太多！在這種情境中，人會非常具體且隨時地感受到自己的有限和其存在世界和事理的無限，因而越來越謙虛。但這種謙虛是智慧性的、積極性的、知識性的，而不是萎縮性的、虛偽性的。

總之，這是一項必須付出努力、智慧的未來新生命的大學術和實踐活動，歡迎任何人來參加。

生命無限可貴

真理永遠追求

應農林廳之邀于省政府省政資料館  
一九九三年六月廿四日成稿