



鐘府三聖：靜坐修持指南

從呼吸開始，讓心安定下來的實踐手冊

修心・修身・修行

為什麼要靜坐？尋找身心的安定點

現代困境



身體緊繃、肩頸僵硬、呼吸淺短、
睡眠品質差。



心累腦亂、焦慮煩躁、雜念過多。



決策困難、反應倉促、人際關係
緊繃。

靜坐轉化

調整呼吸節奏，深度放鬆肌肉，
改善睡眠。

減少焦慮，提升專注力，情緒回
歸穩定。

決策更清晰，反應從容，關係
更和諧。

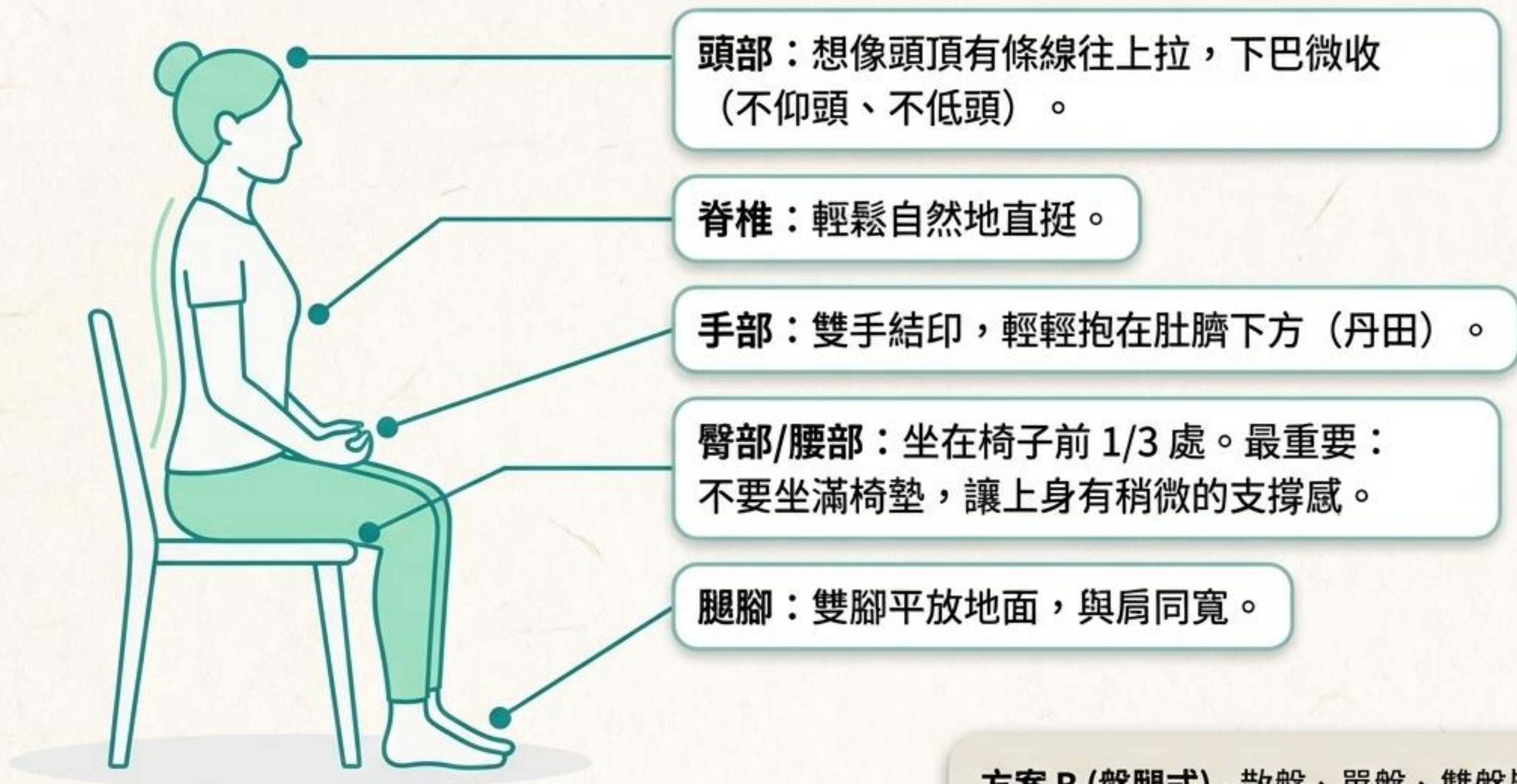
 重要提醒：靜坐不追求看到神明或光影等神秘體驗。真正的收穫是心變得清明、決策變得冷靜。

鐘府三聖修持核心：三柱鼎立



靜坐修的是「心」，坐姿修的是「身」，日常應用修的是「行為」。

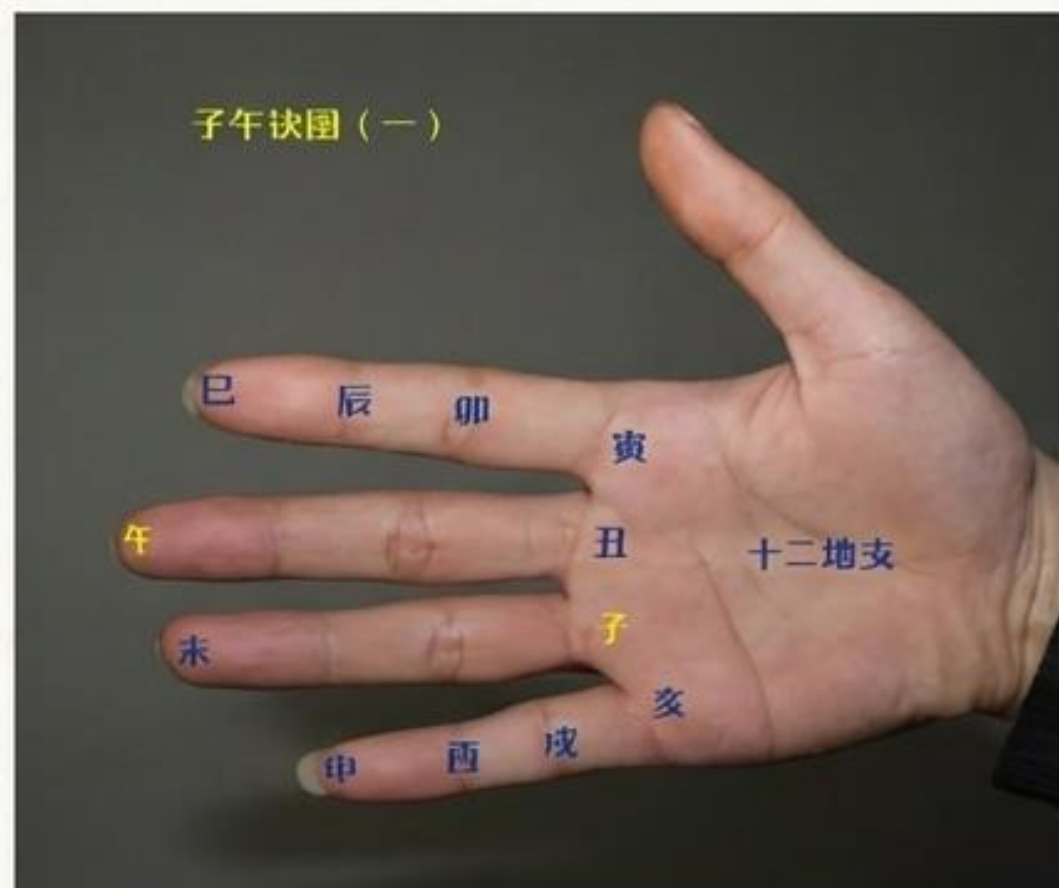
調身：建立安定的物理容器



方案 B (盤腿式) - 散盤、單盤、雙盤皆可。
務必用坐墊墊高臀部 5-10 公分以保持脊椎挺直。



調身：道家八卦子午連環訣（步驟 1-2）



第一步：認識十二地支圖

道家將時辰方位對應於手掌指節。請先定位出無名指根部的「子」與中指指尖的「午」。



第二步：左手掐子訣

左手大拇指指尖，輕輕按住左手無名指根部的「子」位。

調身：道家八卦子午連環訣（步驟 3-4）



第三步：右手掐午訣

右手大拇指指尖，輕輕穿過左手，按住右手/左手中指指尖的「午」位。（註：依照圖示，右手拇指扣住午位）。



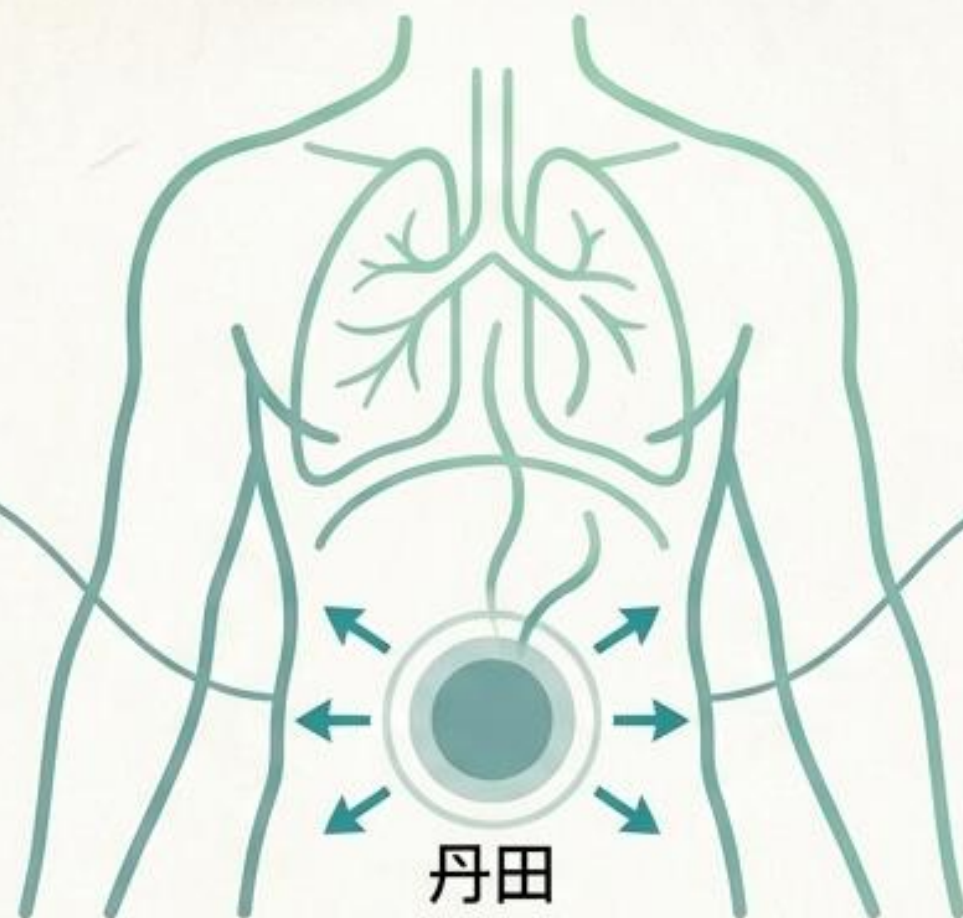
第四步：負陰抱陽

左手在外，右手在內（男左女右），雙手輕輕交疊抱攏。

結印完成後，將雙手輕輕放在肚臍下方。蘊含五行，帶來深度的安定感。

調息：啟動丹田的核心原則

吸氣時 (Inhale)：
感覺腹部自然隆起
(像氣球充氣)。



吐氣時 (Exhale)：
感覺腹部自然凹下
(氣球縮回)。

四字訣：輕、柔、慢、長

不費力地觀察呼吸過程。不用刻意用力憋氣，
自然放鬆，讓呼吸逐漸變得深沉而緩慢。

調息：雙軌呼吸法診斷矩陣

鼻吸鼻吐（基礎首選）

作法：閉上嘴巴，用鼻子輕柔吸氣，緩慢吐氣。

主要優勢：鼻腔具過濾與加溫作用，幫助心境最快安頓。

適用時機：日常靜坐、尋求專注、進行「數息法」時。

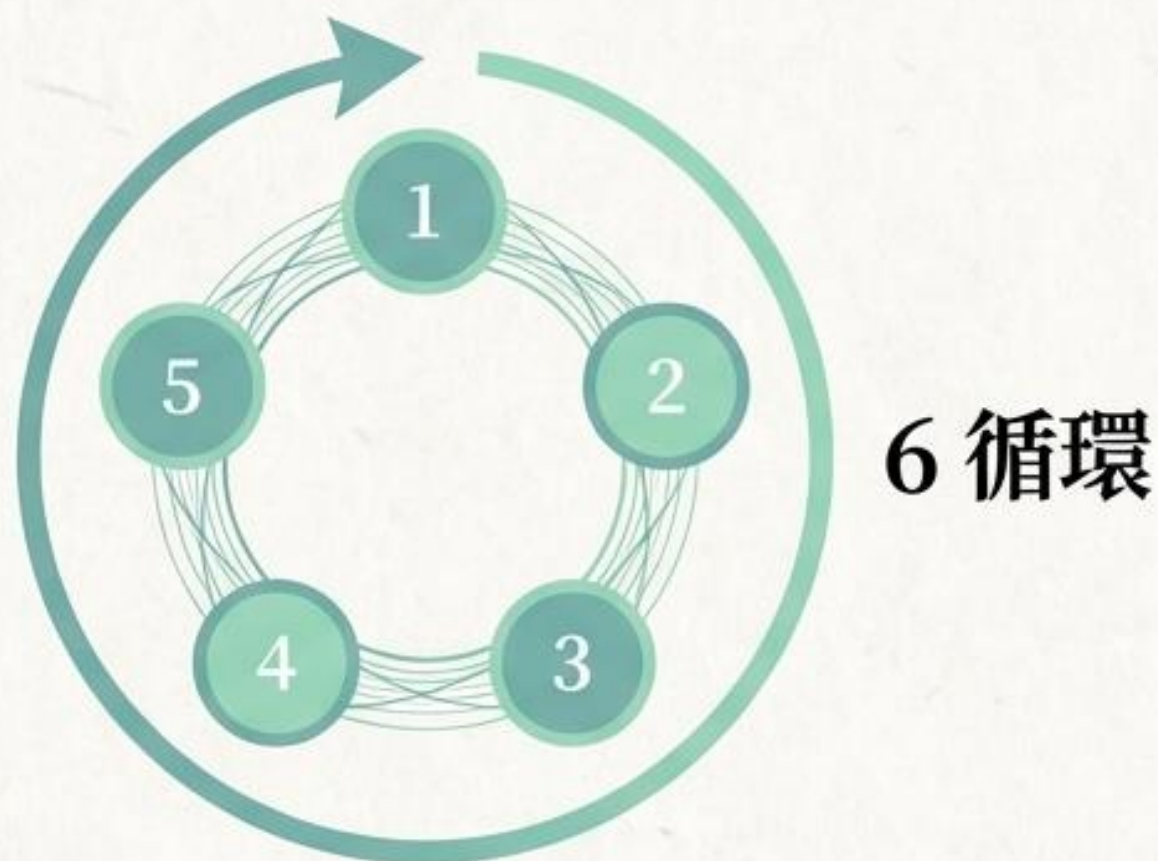
鼻吸口吐（進階放鬆）

作法：鼻子吸氣，嘴巴微微張開（像吹氣球）緩慢吐氣。

主要優勢：較易控制氣流，有效延長吐氣時間，啟動副交感神經。

適用時機：感到壓力大、胸悶、氣喘不過來、需要「深度釋放」時。

調息：六輪數息與六字調氣訣



一吸一吐算一下。數到六為一個循環。
總共做六個循環。

為什麼是六次？對應五臟（肝、心、脾、肺、腎）
與六腑（膽、胃、小腸、大腸、膀胱、三焦）。
六個循環讓氣流完整走過五臟六腑，排濁納新。

呼字訣

道教特殊呼吸法體驗：針對現代人常見的腸胃與壓力問題。

作法：深吸氣...慢慢呼氣，嘴巴微張發出輕柔的「呼~~~」聲。

功效：對應脾臟，健脾和胃，幫助消化與深度釋放。

調心：處理雜念的雙重策略

雜念很多是完全正常的。靜坐不是要消滅雜念，而是學會不被雜念帶走。

A 放下法



隱喻：像看著天空的雲飄過。

作法：雜念來了，不抓住、不追趕、不評判。輕輕放下，將注意力重新回到呼吸上。

B 釋放法



隱喻：讓能量自然奔流直到枯竭。

作法：如果工作壓力或情緒導致雜念極度強烈，不要強行壓抑。讓思緒跑一下，跑到盡頭自然會安靜下來。

每日實踐：15分鐘靜坐藍圖

清理與安頓 (前 2 分鐘)

調整坐姿，結子午訣
(或揖印)。

掃描放鬆：從頭皮、臉部、
肩膀、胸口、腹部一路放鬆
到腳掌（每個部位停留 3-5
秒）。

做 3 次深長的「鼻吸口吐」
(呼字訣)，排掉身體濁氣。

核心調息 (中間 11 分鐘)

轉回「鼻吸鼻吐」，進行「六
輪數息」（數到 5 為一輪，共
6 輪）。

閉眼技巧：若容易分心則閉眼
；若容易昏睡，則微微張開看
著前方地面。

慢慢回歸 (後 2 分鐘)

慢慢加深呼吸，感受
身體重量。動動手指
、腳趾，準備好時慢
慢睜開眼睛。

靜坐疑難排解指南

現象 (Symptom)	核心原因 (Root Cause)	調整方案 (Solution)
坐一下就腳麻 / 坐不住	血液循環尚未適應姿勢	立刻換成椅子坐，或縮短時間從 5 分鐘開始。重點是舒服，絕不勉強。
靜坐時身體會不自覺晃動	肌肉正在放鬆調整，釋放深層壓力	完全正常。不用刻意控制或壓抑，順其自然。
沒有特別感覺，好像沒效？	靜坐效果是微小且持續累積的	沒有特別感覺是好事！代表沒有刻意追求幻象。持續練習，將會發現睡眠與情緒的穩定變化。



養成之路：21 天靜坐陪伴計畫



日常練習

- 建議每天 10-15 分鐘，持續 21 天。
- 最佳時段：早上起床後（開啟一天）或睡前（放鬆入睡）。
- 紀錄你的進步：日期、時長、狀態、心得。



進階學習路徑

- 線上共修：同約每週線上靜坐陪伴。
- 實體道場：新北市樹林區（山佳）鐘府三聖道場，學習進階手法與交流靜心法與經典。

願你的心，從今天開始，逐漸安定。 (<https://alumichung.github.io/3saint/>)

