

席

長

安

靜

坐

叢

書

3

大眾靜坐 健身法

使人永遠青壯與祛除疾病的靜坐，是人類自強與復健的本能。
一開始靜坐就會見到成效，可說是效率最快的健身法！

席長安 著



席 長 安 靜 坐 叢 書 3

大眾靜坐 健身法

使人永遠青壯與祛除疾病的靜坐，是人類自強與復健的本能。
一開始靜坐就會見到成效，可說是效率最快的健身法！

席長安 著



國家圖書館出版品預行編目資料

大眾靜坐健身法／席長安著，-- 第二版，--

臺北市：星光，2003〔民92〕

面；公分，--（席長安靜坐叢書：3）

ISBN 957-677-502-7（平裝）

1.靜坐

411.15

92000816

席長安靜坐叢書 3

大眾靜坐健身法

著者——席長安

編輯——星光編輯部

發行人——林一波

出版者——星光出版社

臺北市寧波西街116號

電話：2303-4812 傳真：2309-8411

郵政劃撥：0014243-1 號 星光出版社帳戶

e-mail 信箱：sk.book@msa.hinet.net

博客來網路書店網址：http://www.books.com.tw

總經銷——貿騰發賣股份有限公司

地址：台北縣永和市永和路一段69號8樓

電話：2231-3503

法律顧問——明理法律事務所 陳金泉律師

臺北市重慶南路三段57號4樓

電話：2368-6599

行政院新聞局登記證：局版臺業字第零壹陸玖號

二〇〇三年二月第二版第一刷

定價：160元

◎若有缺頁或破損，請寄回本社更換◎

ISBN：957-677-502-7

註釋有關靜坐古籍

總序

一

靜坐的目的在求健康與幸福。

靜坐的根本道理就是靜坐時身心內部自然會發生作用。——不是要用任何作爲去使其發生作用。

所以，靜坐的任何「方法」也就是如何能夠去除干擾、阻礙和其他影響，並使這作用發生之處，能由一般人在初習時只能支配的意識表層，自然而然一步一步的進入身心內部，以至由「生命中心」發生作用。

一

中國全程靜坐研究推廣中心針對這靜坐的根本道理與靜坐的完整過程，本「圖難於其易」的原則，設計有一序列的進度，使初學者經過幾個階段與十幾個進度之後，就可到達「胎息」與直接由生命中心發生作用的階段。

這樣的過程，每一進度都不採任何作為，都是生命力的自然發揮與加強，對身心健康的效果最爲速捷，只要一開始就會見到全面性與根本性的效益。完成了這些設計的進度之後，身心健康狀態維持到最高峰，感受不到時間和年齡的威脅。

二

身心健康，無病痛之苦，對環境的緊張和壓力具有堅韌的抗力，思慮清明，常安祥愉快，無苦悶煩惱，生氣活潑，具豐沛的同情心。這在個人方面是幸福的根源，在社會方面是和諧的基礎。所以，在社會或團體中，真正身心健康的人相對增加時，這社會或團體便自然表現出和諧的氣氛和

壯美的情操。

真正身心健康的強者，自信力強，不依賴，不迷信，不墮落，無惡習，不需要催眠，完全沒有依賴、畏縮、迷信、有催眠需要等弱者性格。進步的社會，正需要這樣的強者。

這以健全個人作為健全家庭、社會、國家以至於世界和平的基礎，正是這中國全程靜坐具有時代意義的具體說明，而在另一方面，這中國全程靜坐的普遍傳揚，正是中華文化宏揚於世最佳的開路先鋒。可知，這全程靜坐的效益和影響並非僅限於個人的健康和幸福。以現時一般現況而論，中國全程靜坐在向醫學成就的極限挑戰，向人類最高的壽限挑戰，向個人人格成就的水準挑戰，凡是參與這全程靜坐的推廣工作或學習者，都是在這挑戰的行列之中，共同拓展人類在各方面的成就。

三

中國全程靜坐，一方面是本科學態度，用現代語言和現代知識來解說

敘述這完整的靜坐過程；在另一方面，我們也同時以現代語言現代知識來註釋一部份有關靜坐的古籍。這二者之間並無衝突，且在實際上有多个方面的關係：

第一、靜坐是內在經驗。意識狀態的說明，在靜坐的傳授過程中居於相當重要的地位。全程靜坐的傳習設計，是以進度次序的安排來使習者能掌握正確的意識狀態，具體的說，習者能聽懂最初的進度，但如未經先前之進度，對以後之進度即不易體會。

許多敘述靜坐經驗的古籍，對於內在經驗都有補助說明的功用，諸如金剛經的心法，壇經的定慧，道德經的性命常法，莊子的真人至境，易經與先儒學說的啟示，乃至於陰符經的隨機生化，胎息經的神志專一等等，對習靜坐者皆大有助益。許多古籍皆可取作全程靜坐進修級以上的補充講義。尤其是中國全程靜坐的教師班，更須明白許多有關靜坐的中國古籍。

第二、中國許多有關靜坐的古籍，因是敘述有關靜坐的內在經驗，靜坐不到其境界者，實不知所云，這在古人的註解中，也常見到此種情形。這

些古籍如果不能憑藉靜坐經驗的印證，而以現代語言明白闡述，勢必與時代脫節，與一般人不發生關係，不僅其應有的價值被埋沒，甚且將逐漸無形消失。所以必須藉註釋闡述，使其在現代人心中心復活。

第三、註解與闡述中國有關靜坐的古籍，一方面可使人了解這些古書的真象，另一方面也可藉此幫助，使人對靜坐有真實的認識。在靜坐道理與許多中國古籍都被普遍污染的時候，這更是一件必須要做的工作。——靜坐是大家應該享有的自強自健的本能，這些古籍也是每一個中國人共有的先賢的遺產。

四

這註釋與闡述有關靜坐古籍的工作，如以前節所述作為傳習靜坐補充講義為目的，只須選述一部份即可，亦可於遇必要時隨時講述。但如以前節所述第二第三之動機而言，這選述的範圍即會大為擴充，這範圍可能擴充到某些專門討論某一問題的著作，某些對靜坐作輔助性的方法和技術，

甚至我們並不完全贊成其說法的某些古籍，只要是具有參考價值的，都在選述範圍之內。

這對古籍註釋與闡述的工作有三種方式：

第一，是全文註釋與闡述，如重要的經典著作或字數少的著作，即採此種方式。

第二，選擇著作中最有關靜坐之部份予以註釋與闡述，如中醫書籍與儒家書籍中皆有與靜坐有關之敘述，其他或文字太多的有關靜坐古籍，亦皆採此方式。

第三，不取原文逐句註釋，而採綜合闡述的方式。

以上所述三種方式，有一共同之點，就是以闡明靜坐的原理與做法為主，使讀者能夠領悟到這些古籍與靜坐的實際關係，並從而獲得實益。

實際上，這也是整理闡述這些古籍最適當的方式。許多有關靜坐的古籍，如果不在內在經驗方面加以說明，不論註釋多少文字，闡述多少文字，參考多少書，發明多少議論，其結果，讀者不是不懂，就是覺得難於把

握。

如果註釋者內在經驗的歷程到達了原著者的歷程或境界，這時對原著的內容不僅能夠條理貫通，並且彷彿那原著就是自己寫的，對於要表達某一內容或意境，如何安排層次與次序，以及如何決定用字等的經過情形，可能會有若有所悟的感覺。

古人與今人時代背景不同，各種宗派的信仰與重視的目的不同，但都是人，人性、心理和生理在基本上都是相同的。因而，許多有關靜坐的古籍，在經闡釋述明之後，會發現所述的道理都是相同的。在另一方面，靜坐有不同的境界和方法，許多古籍會表現出各種不同的境界，不同的途徑和不同的方法。這些「相同」與「相異」，對於習靜坐者都具有參考價值。習靜坐者到達相當程度之後，也需要多讀一些具有參考價值的書。

五

這闡述靜坐古籍的工作既然開始了，將來不論進行的快慢，不論中途

是否會因故暫時停頓，但總會繼續下去，直到有相當數量而足夠習靜坐參考之用，方會告一段落。在此同時，我也可能寫一些關於靜坐方面的通俗性著作或其他方面的著作，無論是自己寫或闡述古籍，我都是絕對忠於所述之事與所述之書，這就是說，我不會故意有所保留，原著是講原理的就闡明原理，是講方法與具體做法的就說明白那方法與做法。但在此讀者也須要明白一點，就是微妙的意識狀態，單憑文字難以澈底表明，在口頭講述時，憑藉問答、手勢、比喻、畫圖等可能表達的，在文字上不論用多少字，總難表達清楚，遇到這種情形，當然只能寫出能表達的。這裏可舉一個具體的例子來表明此種情形，例如陰符經開頭便說：

觀天之道執天之行，盡矣。

這原是講具體的做法，不是講抽象的道理，在此，註釋者可以將其所述之「天心」與「道心」是如何的內容與意識狀態予以說明，甚至於這「觀」字與「執」的具體情形也可以敘述，讀者也會覺得敘述得詳細明白，但實際上，並不能十分澈底的說明。尤其是這些意識狀態也有境界和層次

，所以，即使是讀這些明白解釋的書，也還須要讀者細心去體悟。

六

我們人類有許多研究自身的知識，就探討身心與生命究竟而言，靜坐是直接的內省方法，所以能夠有較深入的全面性之了解，這也是應該囑於人類大眾的知識。

席長安序 一九八二年八月於
中國全程靜坐研究推廣中心

目錄

序	一
第一章 前言	九
一、從人爲的污染說起	九
二、社會生態學的觀點	〇
三、把靜坐還給大眾	四
四、本章小結	一七
第二章 什麼是靜坐	一九
一、是什麼靜坐	一九
二、靜坐不是什麼	二一
1. 靜坐不是門派	二一
2. 靜坐不是秘訣	二三
3. 靜坐不談宗教	二七
4. 靜坐不講神通	二八
5. 靜坐不靠外力	三〇

三、靜坐是什麼.....	三一
1. 靜坐是人類自強與復健的本能.....	三一
2. 靜坐是完整的過程.....	三三
3. 靜坐的本質.....	三四
四、談談「內功」.....	三六
五、誰要靜坐.....	三八
六、本章小結.....	四一
第三章 靜坐的開始.....	四七
一、本章的性質和目的.....	四七
二、這就是作法.....	五〇
三、基本坐法.....	五四
四、注意事項.....	五九
五、本章小結.....	六一
第四章 靜坐的過程.....	六五
一、談談生命.....	六五
二、靜坐的正確道路.....	六七
三、為什麼不可有作為.....	七〇

四、靜得下來嗎？	七一
五、靜坐的基礎	七四
六、道心是生命的光	七六
七、如何對待「天心」	七八
八、靜坐的養成	七九
九、靜坐的階段和習慣	八〇
十、胎息	八三
十一、生命的顯現	八五
十二、本章小結	八六
第五章 初習靜坐實例及解說	九一
一、說明	九二
二、靜坐日記及解說	九二
三、啓示	一〇四
第六章 人類療病的本能	一〇七
一、本章概述	一〇七
二、先述一個實例	一〇九
三、自我療病的本能	一一四

四、與人療病的本能·····	一二一
五、意識的感染·····	一二八
第七章 爲什麼要靜坐·····	一三一
一、靜坐萬能·····	一三一
二、從根本改造自己·····	一三四
三、抗病能力·····	一三八
1. 病毒·····	一三八
2. 心身症·····	一三九
3. 癌症·····	一四一
4. 心臟與血管疾病·····	一四二
5. 其他疾病·····	一四三
四、自強哲學·····	一四五
五、本章小結·····	一四六
第八章 影響靜坐的重要因素·····	一四九
一、誤解與無知·····	一四九
二、誰的靜坐最好·····	一五二
三、意識狀態問題·····	一五四

四、身體與年齡·····	一五八
五、其他因素·····	一六〇
六、本章小結·····	一六一
第九章 結論·····	一六五
一、認識先天的本能·····	一六五
二、維護先天的本能·····	一六八
三、開始靜坐的人·····	一七二
四、世世代代的事業·····	一七五