

南怀瑾 讲述

太极拳与静坐



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

南怀瑾
讲述

太极拳与静坐



上海書店出版社
SHANGHAI BOOKSTORE PUBLISHING HOUSE

图书在版编目(CIP)数据

太极拳与静坐/南怀瑾讲述. —上海:上海书店出版社, 2014.6
ISBN 978-7-5458-0878-0

I. ①太… II. ①南… III. ①太极拳-基本知识②静功-基本知识 IV. ①G852.11②R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2014)第 051251 号

责任编辑 杨柏伟
装帧设计 王晓阳

太极拳与静坐

南怀瑾 讲述

上海世纪出版股份有限公司

上海书店出版社出版

(200001 上海福建中路 193 号 www.ewen.cc)

上海世纪出版股份有限公司发行中心发行

上海展强印刷有限公司印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 30,000

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 6 月第 1 次印刷

印数 1-30000

ISBN 978-7-5458-0878-0/G · 68

定价 18.00 元

出版说明

偶翻旧文稿，看到南师怀瑾先生讲太极拳的这篇文章。当年虽曾看过，但现在再看才发现，这篇文章既高且深，可能是南师亲自撰写。

中国的太极拳，早已风行全世界，近年来，国外更有医学报告，证明太极拳有缓解老年痴呆症的功效。

这篇讲记是在一九六六年，南师应邀于台湾“立法院”第二会议厅所讲，题目是“太极拳与道功”。难得的是，在讲演的过程中，南师将自己学拳、学功、学道、学仙的多种经历，说得清清楚楚。这都是中国传统

文化道家学养的内涵。现正值复兴文化之际，特印行出版，作为读者的参考。

本集另一篇是一九八七年，南师在美国时，与学子们有关静坐的问答记录。当时大多是初学的人，所以问题各式各样十分有趣。但对学习静坐而言，不论是初学或已学，南师的回答，提供了正确的观念，虽云浅显，但却是重点。

现将两篇合并出版，以飨读者。

又，当年邀请南师讲演的韩振声先生，为台湾太极拳协会会长，为人幽默风趣，常以老顽童自谑。后于一九七一年曾参加南师举办的禅七活动，现将他的报告附录于后，亦一巧缘也。

刘雨虹 记

二〇一四年二月 庙港

目 录

太极拳与道功

缘起	3
----	---

一 习武经过	5
--------	---

童年	5
----	---

启蒙	6
----	---

访师	6
----	---

比赛	7
----	---

二 访道经过	9
--------	---

剑仙	9
----	---

入川	12
遇异	14
弃拳学禅	19
三 漫谈练气与武功	21
渊源流变	22
内家	25
鼻祖何人	26
长拳	28
短打	29
因人	31
易经与太极拳	31
高矮桩	33

由浅入深	34
时地	35
练气	37
任运自然	38
风摆梅花	42
因人施法	43
气机行道	45
死理学	46
活解求穴	47
气机天然	49
生命力之衰	50

四 太极拳法要简介	53
姿势务准	53
五空	55
气何所之	57
处处太极	61
腰的运动	62
动中求静	64

如何静坐问答录

第一节 一般问题	71
一 没有师父指导，可不可以自己 修学静坐？会不会走火入魔？	71

- 二 是不是在佛堂才能静坐？静坐是
否一定要烧香、穿法衣再入座？ 72
- 三 有家庭儿女、为生活奔波忙碌
的人可不可以静坐？ 72
- 四 生理上天生有病或肢体残障可
不可以学静坐？姿势不能完全
达到标准有没有问题？ 73
- 五 静坐可不可以使身体恢复健康？ 73
- 六 过度疲劳、爱困的时候可不可
以静坐？ 73
- 七 静坐是不是一定要吃素？在家
人吃荤可不可以静坐？ 74
- 八 什么时候静坐最好？是否需要

在固定的时间静坐？	74
九 感冒生病时可不可以静坐？	74
十 很嘈杂的工作环境可不可以 静坐？	75
十一 有便秘、痔疮或者驼背的人 可不可以静坐？	75
十二 怀孕的人可不可以静坐？	75
十三 有精神病的人（包括先天及 后天受环境影响）可不可以 静坐？静坐对他有没有帮助？	76
十四 静坐的人可不可以常喝冰水？	76
十五 静坐后可否立即洗澡？	77
十六 吃饱后可否立即静坐？	77

十七	房事过后可不可以静坐？	78
十八	静坐是不是有助于房事？	78
十九	不洗脸、不漱口可以静坐吗？	79
二十	小孩子可不可以静坐？	79
廿一	应酬喝酒后可不可以静坐？	79
廿二	初学静坐有哪些正确的参考 书？或读哪些佛家、道家的 经典？	80
廿三	静坐以后可不可以参加喜庆 宴会等俗务应酬？或看无关 修道的杂志文章和电视电影？	80
廿四	为什么要静坐？	81

第二节 生理部分	82
一 静坐时如何知道自己的姿势是 否正确?	82
二 静坐时身体会颤动、发冷、 发热、发汗，这是什么原因?	83
三 静坐后体重增加或减轻怎 么办?	84
四 静坐后精神奕奕，晚上睡不着 怎么办?	84
五 静坐中，有时不由自主的气动， 身体摇摆不已，会跳动，或打 神拳，该让它继续或停止?	85
六 为什么静坐后反而感觉腰酸、	

- 背痛、脚麻，觉得浑身是病，
而且很容易受风感冒？ 86
- 七 静坐后会打呃、放屁，是否有问
题？在佛堂静坐时可不可以放屁？ 87
- 八 静坐后可不可以有性行为，是
否必须戒绝房事？ 89
- 九 静坐后，生理机能旺盛，性欲
勃起，如何调服？是否有彻底
解决的办法？ 90
- 十 女性月经期间，可不可以静坐？
需要注意哪些事项？ 91
- 十一 老年人（尤其更年期的人）
静坐是否有需注意的事项？ 92

- 十二 为什么静坐后，有时会闻到
檀香味？ 93
- 十三 有心脏病、高血压、糖尿病
等疾病的人，可不可以静坐？ 94
- 十四 静坐坐得好，会一直拉肚子，
不知道是什么原因？ 94
- 十五 静坐坐得好，会经常漏丹，
不知道是什么原因？ 95
- 十六 有时特别烦躁，无法静坐，
怎么办？ 99
- 十七 有时静坐会不想起来，也不
想办事，怎么办？ 99
- 十八 瑜珈术、气功与静坐入定有

没有关系？	100
十九 有口水来时怎么办？	100
二十 后脑有声音不停怎么办？	100
第三节 心理部分	101
一 静坐时听到特别的声音（幻声） 及看到一些光影幻象，怎么办？	101
二 静坐时看到鬼怎么办？	102
三 静坐时胡思乱想不已，怎么办？	102
四 静坐时容易昏沉睡着，怎么办？	103
五 静坐时觉得心灰意冷，人生无 望，想自杀，怎么办？	103
六 静坐中突然想笑，有时又想哭，	

- 不知为什么？ 104
- 七 静坐如何观想光明点？观想丹田可不可以？丹田的位置究竟在哪里？ 105
- 八 为什么数息数两下就忘了，观想佛也想不起来，白骨观也观不起来？做这些工夫有什么用？ 106
- 九 学习静坐的人在日常生活、办公时，应如何练习定力？ 107
- 十 为什么静坐后，亲情、友情、手足之情、男女之情反而更觉浓厚、更难割舍？该如何排遣？ 108
- 十一 静坐有了某种定力，可以把