

●氣功養生是中華民族的寶貴文化遺產、具有獨特的理論、方法和效用，蘊含人體科學的未知領域，在海內外產生廣泛的影響。本叢書特聘專家從歷代一千餘種有關古籍中選出五十餘種，囊括各時期各派別學說和經驗的精華。

氣功·養生叢書

靜坐法精義

指道真詮



丁福保 編

楊踐形 述

氣功·養生叢書

馬濟人主編

靜坐法精義

丁福保編

指道真詮

楊踐形述

上海古籍出版社

氣功·養生叢書

氣功養生叢書

靜坐法精義

丁福保編

指道真詮

楊踐形述

上海古籍出版社出版

(上海瑞金二路272號)

上海發行所發行 上海古籍印刷廠印刷

開本787×1092 1/32 印張7.5

1990年10月第1版 1990年10月第1次印刷

印數: 00001—7000

ISBN 7-5325-0891-9

R·29 定價: 3.15 元

出版說明

氣功、養生的理論和方法，是中國傳統醫學的一個組成部份，也是中國民族文化中的一份寶貴遺產。它源遠流長，在二千多年前的醫學著作及其它著作中已有記載，以後更形成了大量的文獻資料，創立了各種門類的功法，豐富了中國的醫學理論，為人們的醫療、保健事業作出了積極的貢獻。近三十餘年，氣功養生科學在醫學、養生學、人體科學和其它科研領域日漸廣泛的應用，引起了國內外各界人士的關注。

隨着我國氣功修養、保健、治療的普及和發展，國際「氣功熱」興起，廣大的氣功臨床、教學、科研工作，醫學院校的專業師生，氣功受益者、愛好者都迫切希望在對氣功有所瞭解的基礎上，多掌握一些傳統氣功、養生的知識，系統地選讀一些古代有代表性的氣功、養生著作。為此，我社特選編出版這套《氣功·養生叢書》，由上海市氣功研究所文獻情報研究室主任、副研究員馬濟人主編，並撰寫各書題解。

這套叢書從一千數百種氣功、養生古籍中精選出有代表性的著作五十餘種，以實用性為主，兼顧系統性。用較好的版本影印出版。

上海古籍出版社 一九八九年四月

題 解

《靜坐法精義》五章，關於靜坐煉功的論述，近人丁福保編。《指道真詮》十五章，通論氣功的專著，近人楊踐形述。

丁福保（公元一八七四—一九五二年）字仲祐，號疇隱，又號濟陽破衲。江蘇無錫人。早年肄業於江陰南菁書院。擅長數學、醫學、考據學等。通日文。曾任京師大學堂譯學館教習等。赴日考察醫學，公元一九〇八年在上海創辦醫學書局，行醫刊書，對我國古代文化典籍的整理刊印做了不少工作。主編著名的《佛學大辭典》、《說文解字詁林》、《古錢大辭典》等。《靜坐法精義》編纂於一九二〇年，為丁氏遍考羣籍，擇取靜坐訣中之最精簡者而成，以使靜坐達事半功倍之效。採用問答形式，求取簡明。全書分五章，以止觀法等佛學論點及明末高攀龍《高子遺書》中關於靜坐的論述為重點引用資料。

《指道真詮》作者楊踐形（公元一八九一—一九六五年），字中一，江蘇無錫人。長期從事教育工作，晚年應聘任上海市中醫文獻研究館特約館員。楊氏學

識淵博，經史子集，醫道佛拳諸家無不涉獵；更精易學，有易學著作多種，編為《學鐸社叢書》。又以《中一國學叢書》編集其學術著作，《指道真詮》乃其中之一，於一九四一年編印出版，為楊氏的氣功代表作。全書十五章，以丹經內容為主，密切聯係中醫學術，且繁徵博引，義例謹嚴，「不偏一家言」，故「手此一編」而「道藏全書，盡視筌蹄矣」。

靜
坐
法
精
義

10

11

12

13

14

15

16

17

18

19

20

21

22

23

24

25

26

27

28

29

30

31

32

33

34

35

36

37

38

39

静坐法精義目錄

第一章	總論	一
第二章	静坐法之基礎	一七
第三章	静坐之方法	二七
第四章	静坐法最上乘之境界	四六
第五章	雜論	五六

靜坐法精義

無錫丁福保仲祐編纂

明來瞿唐先生曰：「近日講致良知。意此學在於靜坐也。乃靜坐絕妄想。如此者數年。茫然渺冥。全無入手處。自覺其爲禪學。既無師指明。又無友審問。終日山林中。委係彌高彌堅。在前在後。無處下手。把捉不住。」據此。卽知未得法之靜坐。雖坐至數年。亦無絲毫之益也。明高忠憲公家訓曰：「吾在此。全靠平日靜功。少年不學。老無受用。汝輩念之。靜功非三四十一年靜不來。何者。精神一向外馳。不爲汝收拾矣。事多苦。拂意苦。有疾病苦。到老死。苦益不可言。靜而見道。此等苦皆無之。汝輩急做工夫。受些口訣。不然。此事無傳矣。天下惟此事。父不能傳之子。以身不經歷者。言不相入。卽終日言之。如不聞也。」據此。則知靜坐確有口訣。若獲其訣。卽有事半功倍之益也。余徧考羣籍。擇靜坐訣中之最精簡者。著之於篇。用問答體。取其易明也。昔人求書法。至拊心嘔血而不獲。求安心法。至立雪斷臂。僅乃得之。今吾以微妙之法言。不待人之憤悱而輕以與人。豈不過哉。然余深願閱此書者。咸能打掃心地。於靜中養出端倪。晤邵康節於百泉山中。遇陳白沙於陽春臺下。使一切龐雜膠滯之見。悉舉而空之。如目之去翳。鏡之去垢。打掃盡淨。則此心湛然。直見

心源。他日出而應世，必能以方寸運量天下無窮之變矣。故大易曰：無思也，無爲也，寂然不動，感而遂通天下之故。此則編者區區之愚忱。然非敢要塗人而強聒之也。民國九年六月丁福保識。

第一章 總論

問曰：靜坐究竟有何益處。

答曰：靜坐之益頗多，試畧舉今古之學說以證明之。

曾文正公曰：病在心肝兩家血虧，非鍵戶靜坐，謝絕萬緣，不能調攝。東坡游羅浮詩云：小兒少年有奇志，中宵起坐存黃庭。下一存字，正合莊子在宥二字之意。蓋蘇氏兄弟父子，皆講養生，竊取黃老微旨，故稱其子爲有奇志。（黃庭詳後）

胡文忠公曰：智慮生於精神，精神生於安靜。

唐先生鑑曰：靜字最爲要緊。大程子惟是靜字工夫足。王文成亦是靜字有工夫，所以他不能不動心。若不靜，省身也不密。見理也不明，都是浮的。總是要靜。

劉先生宗周曰：靜坐是養氣工夫，可以變化氣質。又曰：主靜工夫，最難下手。姑爲學者設方便法，教之靜坐。日用間，除應事接物外，苟有餘晷，且靜坐。坐間本無一切事，卽以無事付之。既無一切事，亦無一切心。無心之心，正是本心，瞥起卽放下。沾滯則掃除，只與之常惺惺可也。此時伎倆，不合眼。不

掩耳。不趺跏。不數息。不參話頭。只在尋常日用中。有時倦則起。有時感則應。行住坐臥。都作靜觀。食息起居。都作靜會。昔人謂勿忘勿助間。未嘗致纖毫之力。此其真消息也。故程子每見人靜坐。便嘆其善學。善學云者。只此是求放心親切工夫。不會靜坐。且學坐而已。學者且從整齊嚴肅入手。漸進於自然。

明陳白沙先生自序爲學云。僕年二十七。始發憤從吳聘君學。其於古聖賢垂訓之書。蓋無所不講。然未知入處。比歸白沙。杜門不出。專求所以用力之方。既無師友指引。惟日靠書冊。尋之忘寐忘食。如是者亦累年。而卒未有得。所謂未得。謂吾此心與此理。未有溱泊膾合處也。於是舍彼之繁。求吾之約。惟在靜坐。久之然後見吾此心之體。隱然呈露。常若有物。日用間種種應酬。隨吾所欲。如馬之御銜勒也。體認物理。稽諸聖訓。各有頭緒來歷。如水之有源委也。於是渙然自信曰。作聖之功。其在茲乎。張東所叙先生爲學云。自見聘君歸後。靜坐一室。雖家人罕見其面。數年未之有得。於是迅掃夙習。或浩歌長林。或孤嘯絕島。或弄艇投竿於溪涯海曲。捐耳目。去心智。久之然後有得焉。蓋主靜而見大矣。由斯致力。遲遲至二十餘年之久。乃大悟廣大高明。不離乎日用。一真萬事。本自圓成。不假人力。無動靜。無內外。大小精粗。一以貫之。（明儒學案五）

蘇東坡先生之養生言曰。已飢方食。未飽先止。散步逍遙。務令腹空。富腹空時。即便入室。不拘晝夜。坐臥自便。唯在攝身。使如木偶。常自念言。今我此身。若少動搖。如毛髮許。便墮地獄。如商君法。如孫

武令事在必行，有犯無恕。又用佛語及老聃語，視鼻端白，數息出入，綿綿若存，用之不勤。數至數百，此心寂然，此身兀然，與虛空等，不煩禁制，自然不動。數至數千，或不能數，則有一法，其名爲隨，與息俱出，與息俱入，或覺此息從毛竅中入，萬四千雲蒸霧散，無始以來諸病自除，諸障漸滅，自然明悟。譬如盲人，忽然有眼，此時何用求人指路？是故老人言盡於此。

太史公自序曰：凡人所生者神也，所託者形也。神大用則竭，形大勞則敝。形神離則死，死者不可復生，離者不可復反。故聖人重之。由是觀之，神者，生之本也；形者，生之具也。不先定其神，而曰我有以治天下，何由哉？

問曰：儒家所講靜坐之法，以何家爲最詳？

答曰：宋之程子朱子、明之王陽明、陳白沙，皆講靜坐法。惟論靜坐最詳細者，莫如吾鄉高忠憲公。考高子之山居課程，午後跌坐，盡線香一炷，臨臥就榻跌坐，俟睡思欲酣乃寢。又考高子之困學記，戊戌作水居爲靜坐讀書計。故高子遺書內論靜坐之法最多，茲鈔錄如下。

高忠憲公語錄曰：（高子遺書卷一）人心放他自由不得。○心中無絲髮事，此爲立本。○無雜念慮，卽真精神。去其本無，卽吾固有。○靜中看工夫，動中看本體。工夫未是，靜中作主不得；本體未真，動中作主不得。○明道曰：人心必有所止，無則聽於物，此不動心之道也。○朱子謂學者半日靜坐，半日讀書。如此三年，無不進者。當驗之一兩月，便不同。學者不作此工夫，虛過一生，殊可惜。○濂溪王

靜主於未發也。○言動一差，虛明無事中，如水著鹽，如麪著油，欲靜而不可得。人生無穿窬之事，則無穿窬之夢。非禮不動，皆如不爲穿窬，心自靜矣。○龜山門下，相傳靜坐中，觀喜怒哀樂未發前，作何氣象。是靜中見性之法。要知觀者，即是未發者也。觀不是思，思則發矣。此爲初學者引而至之之善誘也。○靜如是，動不如是者，氣靜也。靜如是，動亦如是者，理靜也。○理靜者，理明欲淨，胸中廓然無事而靜也。氣靜者，定久氣澄，心氣交合而靜也。理明則氣自靜，氣靜理亦明。兩者交資互益，以理氣本非二故。默坐澄心，體認天理，爲延平門下至教也。若徒以氣而已，動卽失之。何益哉。○默坐澄心，體認天理者，謂默坐之時，此心澄然無事，乃所謂天理也。要於此時默識此體云爾。非默坐澄心，又別有天理當體認也。

高忠憲公困學記曰：冬至朝天宮習儀，僧房靜坐，自覓本體。忽思閑邪存誠句，覺得當下無邪，渾然是誠，更不須覓誠。一時快然，如脫繯縛。甲午秋，赴揭陽，自省胸中理欲交戰，殊不寧帖。在武林與陸古樵名粹明廣東新會人潛心白沙先生主靜之學吳子往名志遠談論數日。一日古樵忽問曰：本體何如。余言下茫然，雖答曰：無聲無臭，實出口耳，非由真見。將過江頭，是夜明月如洗，坐六和塔畔，江山明媚，知己勸酬，爲最適意時。然余忽忽不樂，如有所束，勉自鼓興，而神不偕來。夜闌別去。余便登舟，猛省曰：今日風景如彼，而余之情景如此，何也。窮自根究，乃知於道全未有見，身心總無受用。遂大發憤曰：此行不徹此事，此生真負此身矣。明日於舟中厚設蓐席，嚴立規程，以半日靜坐，半日讀書。靜坐中不帖處，只將

程朱所示法門參求。於凡誠敬、主靜、觀喜怒哀樂未發、默坐澄心、體認天理等，一一行之。立坐食息，念念不舍。夜不解衣，倦極而睡，睡覺復坐。於前諸法，反覆更互。心氣清澄時，便有塞乎天地氣象。第不能常。在路二月，幸無人事，而山水清美，主僕相依，寂寂靜靜。晚間命酒數行，停舟青山，徘徊碧澗，時坐磐石，溪聲鳥韻，茂樹修篁，種種悅心，而心不著境。過汀州，陸行至一旅舍，舍有小樓，前對山，後臨澗。登樓甚樂，手持二程書，偶見明道先生曰：百官萬務，兵革百萬之衆，飲水曲肱，樂在其中。萬變俱在人，其實無一事。猛省曰：原來如此。實無一事也。一念纏綿，斬然遂絕。忽如百斤擔子，頓爾落地。又如電光一閃，透體通明。遂與大化融合無際，更無天人內外之隔。至此見六合皆心。腔子是其區宇。方寸亦其本位。神而明之，總無方所可言也。平日深鄙學者張皇說悟，此時只看作平常，自知從此方好下工夫耳。

三時記曰：（高子遺書卷十）六日，至武林，寓大佛寺。湖山在軒几間，曾旦弄色媚人。舍館定，與日葵四弟往訪舊寓僧寄滄。遇吳子往，陸古樵、古樵名粹明，廣東新會人，萬里孤身，東遊訪學，三年矣。子往見而奇之，朝夕與俱。其人清苦澹默，終日靜坐。或至閉戶經月。與之錢則辭，與之衣，寒則衣之，煖而返之，井然不苟也。問其所從師，曰：潮陽蕭自麓。問其學，曰：主靜。謂予曰：只要立大本，一日有一日之力，一月有一月之力，務要靜有定力，令我制事，毋使事制我。余深喜其言。

十一月，二府致菴莊公，以王文成年譜來，欲予叙而刊之。余觀文成之學，蓋有所從得，其初從鐵柱