

靜坐氣功全書

神武壽功妙用集書之一

中華文化技術學會

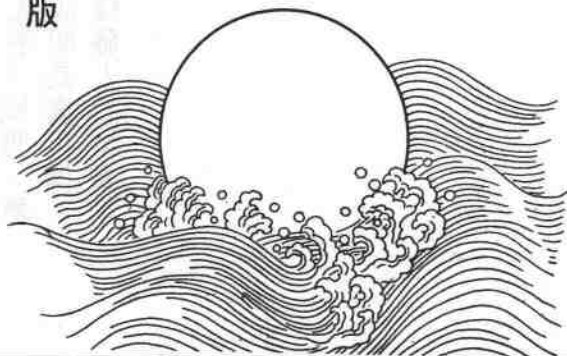
永華圖書公司出版

中華文化技術學會 編

神武奇功妙術叢書 之一

靜坐氣功全書

永華圖書公司 出版



中華文化技術學會 編

神武奇功妙術叢書之一

靜坐氣功全書

執行編輯

勞悅強

美術編輯

司徒小丹

出版

永華圖書公司

香港筲箕灣南安街23號

永華大廈 G 15

發行

萬事通出版公司

代理

利通圖書公司

九龍紅磡民裕街

凱旋商業中心八樓C座

印刷

信德印製廠

香港九龍葵涌永業街14-20

號華榮工業大廈七樓B座

封面：用民間長期流傳的〈八仙拱壽〉圖。圖中，壽星老人從碧空駕鶴而來，八仙仰首相迎。灑脫、風雅、歡爽，盪揚在畫中。畫似仙境，也似人間，說明長壽可得，只須釋發人體中的潛能。靜坐氣功是一門釋發人體特異功能的科學，故以此畫爲書的封面。

編輯言

一、靜坐指氣功而言。常人之呼吸，多不能盡肺之張縮之量；僅用肺之上部，而肺之下部，幾完全不用，因此不能盡吐碳吸氣之功用，致血液不潔，百疾叢生，此皆不合自然之呼吸也。靜坐時之呼吸，雖亦司於肺，而其張縮，常依下腹及橫隔膜之運動，斯合乎自然大法，能使血液循環流暢，故靜坐稱為氣功，乃指靜坐時一呼一吸之氣息而言。

二、靜坐可以保生養命，修心煉性，及其極也，更可以窮理盡性，開慧啓悟，發潛揚能，入聖通神，成佛作祖，故儒釋道三家皆靜坐以修養身心性命。

三、本書所選《全真要道》，係輯呂祖與王重陽等祖師傳道時所示靜坐之簡要法門，舉一「淡」字，以發露天機，其中妙訣甚多，切不可忽。

四、本書於《全真要道》之後，附刊太乙山人之《道家靜坐養生要旨》一

文，簡要精微，道家靜坐之法得此更見完備。

五、因是子蔣維喬先生，先習道家靜坐法，惜所得不著，後改兼參佛家方法，容滙貫通。其所著靜坐法正、續編，行銷達數十萬冊，以其淺明而易行也。蓋因是子所言，率皆其親身履驗，其所示靜坐門徑，秩然有序，且每每兼顧及初學者所易患之毛病，屢屢點明戒慎之方法。本書共刊其所著四種：一為《靜坐法正編》，一為《靜坐法續編》，一為《靜坐法提要》，另一為《靜坐衛生實驗談》。《實驗談》係其八十二歲後之個人經驗語，極坦白而無保留，可供借鏡。惟其通八脈之過程與景象，則非盡人如是，不可即以為師法也。其言靜坐至腹內熱力震動，衝擊尾閭，覺身心儼如太虛，一塵不滓，亦不見有我，此殆為說玄者謂靜坐足以致身體凌空上升之說。又其言第二次熱力震動，衝擊頭頂之後部，此殆又為說玄者謂煉功足致蓋頂冒煙之說。是以靜

坐一事，要皆個人之體驗，言傳易入玄渺，第吾人智力所不能解者，未可遽以迷信目之也。蓋此可為揭奧探秘之途，發人體之異特功能。

六、袁了凡《靜坐要訣》，純用佛家方法，精簡扼要，佛家靜坐經籍，雖遠不如道家之多，然方法亦不少，功夫亦極細密，如天臺宗之止觀法，淨土宗之十六觀法，禪宗之修禪定法，賢首宗之華嚴法界觀法，密宗中方法亦多，惟非金剛上師莫傳。佛家靜坐最普遍通行者，為小止觀與六妙品之方法，了凡先生所著，即以此二法為範本。其次，世人用禪淨雙修與禪密雙修者亦不少。

七、本書繼了凡先生靜坐法後，選刊南懷瑾居士之《禪宗修定法》一要文，用供修禪宗者與初習靜坐者之參考。

八、為便習靜坐者息妄心除雜念，本書刊載《真心息忘要訣》一文，以提
供最上法門。

九、佛家靜坐法，多偏重性功，對命功常隱而不言，道家靜坐法，則羣主性命雙修，宗派小歧，祇在後先而已。本書今選刊道佛兩家之靜坐法，既可供道佛雙修者合參之用，亦可供單修一門深入者，以資互參互證。

十、儒家靜坐法向無專帙，散見羣書，東鱗西爪，且類皆祇涉原則，而未及方法，且乏系統，致一般人以為儒家無靜坐功夫一門，實則大謬不然，特附誌以明之。

十一、為便學者確知靜坐時之姿勢，得收事半功倍之效，本書特備列蔣維喬先生靜坐照片之仿繪圖，分別為雙盤膝及單盤膝之姿勢，資學者覽焉。又本書另有插圖十一幅，其意境皆寧淡靜穆，足表靜坐之善境，蓋寧淡以身康，和祥以壽永，學者幸其會之。

勞悅強

辛酉春寫於九龍慈雲山村

靜坐氣功全書

目錄

序

李志強

.....一

全真要道

呂純陽 王重陽 王玉陽 馬丹陽
邱長春諸祖師語錄 太乙山人 恭輯

一 全真之道

.....七

二 煉性之道

.....八

三 先天之道

.....九

四 修真之道（上）

.....一一

五 修真之道（下）

.....一二

六 靜坐之道（上）

.....一四

七 靜坐之道（下）

.....一七

八 煉心之道

.....二〇

九 性命雙修之道

.....二二

十 學道須知

.....二三

附錄

道家靜坐養生要旨（太乙山人）.....二七

因是子靜坐法

蔣維喬 著

正編

自叙

.....三九

原理篇

.....四一

一、人類之根本

二、全身之重心

三、靜坐與生理的關係

四、靜坐與心理的關係

五、重心即身心一致之根本

六、靜字之真義

七、靜坐中安定重心之現象

八、形骸之我與精神之我

方法篇

.....四八

甲、姿勢

.....四九

靜坐前後之注意 靜坐時之兩足

靜坐時之胸部、臀部、腹部 靜坐時之兩手

靜坐時之顏面、耳、目、口及呼吸 靜坐時之心境

靜坐之時間

乙、呼吸

.....五六

第一 自然呼吸 第二 正呼吸 第三 呼吸之練習

第四 心窩降下與呼吸之關係

丙、靜坐時腹內之震動

.....六二

經驗篇

幼年時代 青年時代 靜坐之發端

靜坐之繼續 靜坐之課程 初入手時之困難

第一次震動 第二、三次之震動 二十餘年之研究

靜坐宜知忘字訣 靜坐不可求速效 震動與成效無關係

靜坐與睡眠之關係 靜坐與食物之關係

六四

附錄

一、因是先生傳……………七五

二、詠懷五首……………七六

三、老友簡翁於富春江見懷寄贈然而吟一首……………七八

四、日本提倡靜坐法者岡田籐田二派之比較……………八〇

五、岡田虎二郎之死……………八二

因是子靜坐法

續編

自序……………八五

第一章 靜坐前後之調和功夫……………八七

第一節 調飲食

第二節 調睡眠

第三節 調伏三毒

第四節 調身

第五節 調息

第六節 調心

第二章 正修止觀功夫

第一節

修正

第二節

修觀

九五

第三節

止觀雙修

第四節

隨時對境修正觀

第五節

念佛止觀

第三章 善根發現

一一五

第一節

息道善根發現

第二節

不淨觀善根發現

第三節

慈悲觀善根發現

第四節

因緣觀善根發現

第五節

念佛善根發現

第四章 覺知魔事

一一八

第五章 治病

一二〇

第六章 證果

一二五

佛學大要

一二九

因是子靜坐衛生實驗談——中國醫療預防法

第一章 緒言

一四三

第二章 靜坐的原理……………一四四

第一節 靜字的意義 第二節 身心的矛盾

第三章 靜坐與生理的關係……………一四六

第一節 神經 第二節 血液

第三節 呼吸 第四節 新陳代謝

第四章 靜坐的方法……………一五六

靜坐前後的調和功夫

甲、調飲食 乙、調睡眠 丙、調身 丁、調息

戊、調心

第五章 止觀法門……………一六二

第六章 六妙法門……………一六五

一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨

第七章 我的經驗……………一六九

第一節 少年時代 第二節 中年時代

第三節 修習東密 第四節 生理上的大變化

第八章 晚年時代……………一八〇

第一節 修學藏密開頂法

第二節 修習藏密的大手印

第九章 結語

因是子靜坐法提要

一、生命與呼吸

三、疾病的預防

五、呼吸的練習

七、動與靜應兼修

二、疾病的來源

四、靜坐的方法

六、治病與防病的功效

八、結束語

附錄：修習靜坐法三年實驗記

一年又半的靜坐經驗（盧懷道）

我靜坐的經過和成效（蔣君毅）

袁了凡靜坐要訣

原序

辨志篇

豫行篇

修證篇

調息篇

二二九

二三五

二三九

二四五

二六七

二〇三

二〇八

二一五

一八五

一八八

遺欲篇……………二八五

廣愛篇……………二九三

禪宗修定法要（南懷瑾居士）……………二九九

真心息妄要訣……………三一五

插圖

一、八仙
二、海屋

三、蔣維喬先生肖像
四、雙盤膝之姿勢

五、單盤膝之姿勢
六、雲壑飛泉

七、代代壽仙
八、松鶴長春

九、百事如意
十、春光長壽

十一、壽山
十二、必得其壽

十三、鶴鹿同春
十四、群仙拱壽

序

人類的科學研究是一個漫無止境的過程。二十世紀一方面可說是科學昌明的時代，另一方面也可以說是蒙昧時代。說科學昌明，似乎實例不少：原子能的釋放、抗菌素的發現、航天術的發達等等，然而進一步的科學探索却叫人相信人類不知道的事物、無法了解的現象和似是而非的解釋遠多於真了解和能解釋的。高深的且不說，光講人體的特異功能、氣功師發氣治病、氣功與人壽的關係等，我們到今天還不能作透徹的科學解

釋。在有關氣功方面我們今天所能知道的只是靜坐是氣功的基礎，氣功能從根本上提高一個人的健康水平，進而可以煉成發氣治病，甚至會取得生理上某些變異和特異功能。可見，長生不老雖不可能，做到某種程度的返老還童，從而延年益壽却決非迷信。

氣功在中國已有幾千年的歷史。而獲得顯著成績的真不在少數。

靜坐是煉氣的一種基本功。各種煉氣功夫在中國總稱氣功。