

席 長 安 靜 坐 叢 書 2

靜坐入門

明心見性，健康長壽的妙方！

席長安 著



國家圖書館出版品預行編目資料

靜坐入門／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；2）

ISBN 957-677-503-5（平裝）

1.靜坐

411.15

92000814

席長安靜坐叢書 2

靜坐入門

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：150元

◎若有缺頁或破損，請寄回本社更換◎

ISBN：957-677-503-5

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爲目的，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爲擴充，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

九

序

「中國全程靜坐研究推廣中心」成立，因時間匆促，先將我在「國魂」月刊連載三年之「靜坐與你」輯印出書，供習靜坐者參考。

此書原為連載而寫，故分節不分章，盡可能使每節自成一小單元，說明一項概念，因而敘述扼要，用字簡略，但全書內容涉及之範圍較廣，前後次序之安排亦經用心設計。前一百節於連載前寫好，出書時又補充了二十節。

靜坐本身有相當深遠與許多層次境界的進程，靜坐的造詣愈高，對身心健康的效益也愈大，可以使人永遠青壯，不受時間與年齡的威脅；而現在世界上所有的知識技術，只有中國完整的全程靜坐，方能在骨骼細胞與神經細胞衰退之後，令人返老還童，因此，修習靜坐愈早愈好，宜及時開始，並以之為終身健身之計劃。

靜坐並不神祕，其與身心的關係皆可解釋，並可用現代的知識語言表達，同時，要使人樂於靜坐，要使人能夠掌握靜坐，除了破除靜坐方面多年來人為的神祕感之外，就要使人了解靜坐完整的過程及其與身心如何發生關係的所以然，這是本書撰寫時主要的着眼點。

席長安 七十年八月

目 錄

一、開頭的話	一	一二、般那、心靈和業力	一四
二、生命學	二	一三、靜坐須要了解意識	一五
三、內在經驗	三	一四、意識的整體性	一七
四、靜坐的性格傾向	四	一五、意識的領域	一八
五、中國的靜坐	六	一六、意識的清淨	一九
六、知識背景問題	七	一七、意識的純一	二〇
七、理論和方法	八	一八、意識與性行的關係	二十二
八、生命是一個整體	九	一九、腦的機械作用	二十三
九、生之宇宙	一〇	二〇、意識與神經系統的關係	二十四
一〇、本體的概念	一二	二一、意識流的概念	二十五
一一、本體的探討	一三	二二、意識的化學面	二十六

二三、自動修護的機器……………	二十八	四〇、健康的基礎……………	四十九
二四、我們的壽命……………	二十九	四一、生物的層面……………	五十一
二五、衰老是一種「病」……………	三〇	四二、自我影像……………	五十二
二六、靜坐的過程……………	三十一	四三、心理的層面……………	五十三
二七、科學性問題……………	三十三	四四、生理的層面……………	五十五
二八、靜坐的功用……………	三十四	四五、神祕的聲音……………	五十六
二九、靜坐的害處……………	三十五	四六、唸咒……………	五十七
三〇、經驗和方法……………	三十六	四七、聲聞之法……………	五十八
三一、是不是瑜珈……………	三十八	四八、從「不想」入手……………	六〇
三二、怎麼坐法……………	三十九	四九、什麼是佛……………	六十一
三三、靜坐的時間問題……………	四〇	五〇、禪境……………	六十二
三四、是不是靜靜的坐……………	四十一	五一、魔境見鬼……………	六十四
三五、心猿意馬……………	四十三	五二、靜坐與精神分析……………	六十五
三六、精神營養……………	四十四	五三、參話頭……………	六十六
三七、靜坐的開始……………	四十五	五四、六祖和壇經……………	六十八
三八、腦幹和腦屍……………	四十七	五五、直心和信心……………	六十九
三九、靜坐和呼吸……………	四十八	五六、定慧不二……………	七〇

五七、無住生心·····	七十二	七四、脈是什麼·····	九十三
五八、頓悟成佛·····	七十三	七五、氣功和命功·····	九十五
五九、欲望的滿足·····	七十四	七六、人心·····	九十六
六〇、失眠·····	七十六	七七、道心·····	九十七
六一、增進心智能力·····	七十七	七八、天心·····	九十九
六二、心身交感症·····	七十八	七九、三心的關係·····	一〇〇
六三、高血壓和心臟病·····	七十九	八〇、卦象舉例·····	一〇一
六四、癌症·····	八十一	八一、守竅·····	一〇二
六五、癌症的治療·····	八十二	八二、脈道·····	一〇四
六六、性功和命功·····	八十三	八三、通關·····	一〇五
六七、佛在世間·····	八十五	八四、督脈·····	一〇六
六八、靜坐日記·····	八十六	八五、神氣合一·····	一〇七
六九、氣的概念·····	八十七	八六、衝脈·····	一〇九
七〇、氣的功用·····	八十八	八七、氣之循環·····	一一〇
七一、精的概念·····	九〇	八八、陰陽·····	一一一
七二、神的概念·····	九十一	八九、中脈·····	一一三
七三、脈的概念·····	九十二	九〇、開頂·····	一一四

九一、開竅·····	一一五	一〇八、入定與昏睡（一）·····	一三七
九二、通骨之竅·····	一一七	一〇九、入定與昏睡（二）·····	一三八
九三、上鼻竇·····	一一八	一一〇、入定與昏睡（三）·····	一三九
九四、開竅之竅·····	一一九	一一一、身體的動作·····	一四〇
九五、百會穴·····	一二〇	一二二、流行的「神通」觀念（一）·····	一四二
九六、其他穴竅·····	一二二	一二三、流行的「神通」觀念（二）·····	一四三
九七、全身通氣·····	一二三	一二四、胎息與煉丹（一）·····	一四四
九八、出神·····	一二四	一二五、胎息與煉丹（二）·····	一四五
九九、還虛合道·····	一二五	一二六、古書的啟示·····	一四六
一〇〇、全程靜坐·····	一二七	一二七、孟子·····	一四八
一〇一、補充的說明·····	一二八	一二八、老子·····	一四九
一〇二、再談坐法·····	一二九	一二九、莊子·····	一五〇
一〇三、靜坐與運動·····	一三〇	一二〇、生命中心自然發生作用·····	一五一
一〇四、靜坐與飲食·····	一三二		
一〇五、再談飲食問題·····	一三三		
一〇六、靜坐的科學態度·····	一三四		
一〇七、流行方法的檢討·····	一三五		

一、開頭的話

人的生命是一個整體，本來身心合一，並且生存在社會、生物、宇宙許多界面的環境之中，而表現出各種不同的關係、現象和規律。但在一般對靜坐都相當陌生的情況下，要表明靜坐對生命和生活的密切關係，就只有把身心二者分開，並只以此二者的健康問題爲着眼。

如此簡化之原則下，在靜坐的敘述方面有兩項基本的要點：一是靜坐使「意識純一」，二是靜坐與人體上「穴竅呼吸」和「脈道通氣」之設計的關係。這意識與氣的循環對身心健康有根本性的影響。這兩方面的成就可使身心健康皆到達最高峯。但直到現在，心理學和生理學在這兩方面的知識，仍不如靜坐經驗所到達的水準，先不論今天的精神分析和精神病學對於意識的本質到底有多少的了解，即使是非常發達的解剖學和生理學仍然誤認皮膚透氣爲「皮膚呼吸」，而對穴竅呼吸與氣循環之脈道一無所知。（可能就是因爲此一差誤，致近代醫學不能視病人爲一有機之整體，並因而不能探知許多病症的根本原因。而近代中醫亦因這方面知識沒落，而不能保持以往之水準。）

昔在我國，靜坐本極發達，亦最普遍，除佛道視爲成仙成佛之道，以及醫理基於「脈理」之外，不僅習武者講究靜坐，習文者亦提倡靜坐。但到現在，不僅「儒釋道」的靜坐都沒落了，並且靜坐二字成爲一個異常曖昧難解的名詞，幾乎每個人都有不同的印象。這原因主要還是由於人