

◆ 席 長 安 靜 坐 叢 書 ◆ 1

靜坐

與健康

靜坐能促進人體原有復健、
保健的功能，
讓我們的身心健康狀態維持在最高峰

席長安 著



席長安靜坐叢書 1

靜坐

靜坐能促進人體原有復健、
保健的功能，
讓我們的身心健康狀態維持在最高峰。

與健康

席長安 著



國家圖書館出版品預行編目資料

靜坐與健康／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：1）

ISBN 957-677-504-3（平裝）

1. 靜坐

411.15

92000813

席長安靜坐叢書 1

靜坐與健康

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：120元

⊙ 若有缺頁或破損，請寄回本社更換 ⊙

ISBN：957-677-504-3

目 錄

第一章 從靜坐的一些觀念說起

先不要固定自己的看法 九

兩個極端的態度 一〇

造成錯覺的重要原因 一二

人爲的因素 一七

什麼是「瑜伽」？ 一八

人人都能靜坐 二〇

第二章 哪種靜坐最好

靜坐也有風氣 二二

靜坐也有成見 二二

兩條腿走路 二七

全程靜坐與生命學 三一

第三章 哪一種靜坐方法最好

靜坐有方法 三四

舉述一個方法的例子 三七

靜坐方法的性質 四一

理論決定方法 四五

靜坐與科學實驗 五一

第四章 靜坐的歷程

全程的概念 五四

靜坐的過程和階段 五八

靜坐的意外	六六
層次境界與傳習	七二
第五章 誰的靜坐最好	
靜坐的效果	八〇
靜坐的性格傾向	八一
態度問題	八四
方法問題	八六
生活狀況	九二
靜坐的時間	九三
體質和年齡	九六
多少時間完成	九八

第六章 中國靜坐概述

關於中國靜坐的說明	一〇一
中國早期的靜坐	一〇九
六祖與壇經	一一七
靜坐對宇宙與心性的體認	一二七

第七章 靜坐與身心關係

整體的觀念	一三五
初期靜坐對身心的影響	一三九
穴竅呼吸與脈道通氣	一四五
精氣神與身心健康	一五七
談幾種疾病	一六三

序言

這本書是完全站在探討身心健康問題的立場，超越一切宗教和傳統的限域，統合了各家各派各種靜坐的理論和方法，用現代知識語言和觀點，來解說一些有關靜坐基本的重要問題。在計劃中，這是準備一系列介紹靜坐全程的第一本書，是屬於靜坐概論性質的篇章；自然我們繼續還有靜坐生理與心理，以及高層次的靜坐理論著述，將次第呈獻於讀者之前。

讀者讀完了這本書之後，就知道我們人體原是一部自動修護的機器，這靜坐的程序就是使我們修復這一套復健保健的設計系統，使其功能正常發揮，而將我們「身」與「心」的健康狀態都維持在最高峯——在身的健康方面內外一切機能與表現都如在最壯盛的時期，在心理健康方面達到絕對穩定的幸福狀態——這就是「有死無衰」與「返老還童」的境界。

因為這套設計是本來就有的，這靜坐是我們原有復健保健的本能，所以，這修復的程序一旦展開之後，也就會如水之就下，而自然進行，每個人都能夠得到這靜坐的功效，達到這

靜坐的目的。因此，我們應該說：「人本是生而幸福的，也本是生而健康的。」如果認為人生是苦惱和衰病的奴隸，那只是因為我們沒有啟開或阻礙了這一個復健的自動程序，而使我們的身心未能達到應有的健康水準。

因為這一套設計是如此自然的進行，「順其自然」就是一切「靜坐方法」的最高原則，唯一的方法就是去除一切對這套自動程序的阻礙和干擾，也就是老子所說「為道日損，損之又損，以至於無」的精義。而在另一方面，因為我們的身心是一整體，這一套修護程序又必須要經歷我們整個的身心，所以這靜坐也必然是一個全程，而不只是一個階段，更不是任何一種方法。任何一種方法都不能引人走完這身心改造的全程。

靜坐本來就是一種內在經驗，缺乏溝通的語言，又從來沒有人做過整個傳述的工作，以致不僅一般人不了解靜坐的實情，即使是有相當經驗但未能經歷這全程的人，也不能認識這靜坐的全貌。加以宗派之爭，自古已然，現代社會，大家都忙，難望有人能夠深入探究。為了適應現實與適合一般人企求「祕訣」的心理，現在世界上正盛行傳授一種簡單方法的靜坐。因為許多的靜坐方法都可以在身心方面發生一些作用，都可以使習者認為已經得到了「最好的」方法，於是有些傳授靜坐的人已經建立了他們有如教主的地位，「信徒」數百

萬，遍及世界各國。

如果選出某一種或某一些方法，標以某種名稱，宣稱此種秘法可使人建立生命永恆之基礎，或對身心有如何之效益，在做法上並不困難，因方法俯拾即是，可如此使用者不下百種，而在效果上又容易傳開。但為長遠打算，從大處着眼，這完整的靜坐全程已不絕如縷，再不加以護持，必致絕傳，對整個人類都是莫大的損失。所以，在此時更應該堅持這「全程」的觀點，希望有人能夠全部習得，了解有關知識，明白各種方法與身心的關係，成為健全的靜坐傳授人，或傳之他人，或世代相傳，使這完整的靜坐全程能夠播種繁殖，發揚光大，以發揮靜坐對人羣最真實最宏大的效益，實在是現在有能力傳授這靜坐全程者責無旁貸而應該努力的工作。而且，這才是實事求是的精神，這傳述靜坐的工作才有堅實的基礎和遠大的前程。我們中國人古來就有「薄天子而不為」的觀念和氣魄，急功近利而以智術取人，自然不足為訓，雖得天下亦有所不為，所以我們認為既然要傳述靜坐，就要堅持這純正的宗旨，護持這靜坐的完整。

但在另一方面，我們也考慮到，這獲得全程與最高造詣的成就，因須具有恆心毅力與時間多方面的條件，不能期望於多數人，除將這全程分級之外，為了使更多的人都能獲得這靜

坐方法與經驗的指引，不論個別情況如何，或因自身原有的宗教信仰而想專習某一類靜坐，或因有身體機能與宿疾的需要而專以治療為目的，或因時間限制只求短時間內獲得一有益身心之方法，或因已有靜坐經驗而欲在已有基礎上更求上進，也都可以因其不同的要求而作個別的指引。但如此以全程靜坐來適應個別不同的情況，是用各種不同的適當的方法，而不是教人以一種固定的方法。

靜坐的效果有累積性，愈往後愈是顯著，到最後可以使人完全感受不到時間和年齡的威脅，所以，這個程序應該及早開始，並做為終生的健身計劃，長期享受這身心的健康。

席長安

目 錄

第一章 從靜坐的一些觀念說起

先不要固定自己的看法 九

兩個極端的態度 一〇

造成錯覺的重要原因 一二

人爲的因素 一七

什麼是「瑜伽」？ 一八

人人都能靜坐 二〇

第二章 哪種靜坐最好

靜坐也有風氣 二二

靜坐也有成見 二三

兩條腿走路 二七

全程靜坐與生命學 三一

第三章 哪一種靜坐方法最好

靜坐有方法 三四

舉述一個方法的例子 三七

靜坐方法的性質 四一

理論決定方法 四五

靜坐與科學實驗 五一

第四章 靜坐的歷程

全程的概念 五四

靜坐的過程和階段 五八

靜坐的意外 六六

層次境界與傳習 七二

第五章 誰的靜坐最好

靜坐的效果 八〇

靜坐的性格傾向 八一

態度問題 八四

方法問題 八六

生活狀況 九二

靜坐的時間 九三

體質和年齡 九六

多少時間完成 九八

第六章 中國靜坐概述

關於中國靜坐的說明	一〇一
中國早期的靜坐	一〇九
六祖與壇經	一一七
靜坐對宇宙與心性的體認	一二七

第七章 靜坐與身心關係

整體的觀念	一三五
初期靜坐對身心的影響	一三九
穴竅呼吸與脈道通氣	一四五
精氣神與身心健康	一五七
談幾種疾病	一六三

第一章 從靜坐的一些觀念說起

先不要固定自己的看法

靜坐，什麼是靜坐？是不是靜靜的坐？爲什麼要靜坐？靜坐有什麼好處？有沒有害處？有多少種靜坐？哪一種靜坐最好？……

這許多問題，不僅是沒有靜坐過的人無法回答，就是曾經有過靜坐經驗的人，也不見得就會有明確的答案。就現在一般的情形來說，任何人經由任何傳播媒介，從書報上或由別人口中所得的關於靜坐的印象，幾乎可以說，都不是完整的，也常常是不正確的。因此，每一個人腦中對於靜坐的印象都不相同。現在，靜坐仍然是一個非常曖昧的名詞。所以，暫時請先不要給靜坐下定義，先不要固定自己對靜坐的看法。

兩個極端的態度

在對靜坐許不同的印象當中，有兩個極端的看法，一個極端是反對和排斥，認為靜坐是迷信，是一種幻覺，或者認為靜坐的人都是心理不正常的人。另一個極端是把靜坐看得太神祕，認為只要得到某一種祕訣，在短期內就會有奇妙的結果。其實，靜坐並不神祕，也不是迷信。靜坐可以獨立於任何宗教之外，靜坐對身心的關係也都可以解釋。不過，靜坐到底是怎麼一回事，也不是幾句話可以說得完的。這本書的主要目的之一，就是要讓讀者對靜坐有一個明確的印象。但在這開頭，我們先談談許多人對靜坐直覺的看法。

幾年以前，有位朋友身體不好，我勸他靜坐，想不到他喃喃地說了一聲：「幹這種事？」他的表情很複雜，我覺得，他可能認為靜坐是一種自我精神閹割，使自己清心寡慾，也使自己沒有生氣。

有位朋友，有次突然心血來潮，寫信給我說他想學靜坐，我見信後就坐火車去看他，向他解說了一些有關的話之後，我說：剛開始的時候，只要能夠心裡不煩就很好了。但他一再的問「如何運氣」的問題，他似乎覺得我對他有所保留，不願意把「祕訣」傳給他，而他直