

南懷瑾文化

靜坐

南懷瑾／講述



修道

與長生不老

長生不老確有可能

在我的一生中，有不少人無數次問過這些問題。一個做了幾十年醫生的，如果沒有宗教家的仁慈懷抱，有時候真會厭惡自己「當時何不學春耕」，懶得再講病理；同時更會討厭求診治病的人存有頑強的主見，不肯合作。我雖然不是醫生，但實在缺乏耐性詳細解答這些迷惑的心理病態，有時候碰到別人問起這些問題時，我劈頭就說：你幾時真正見到世界上有長生不死的人？除了聽別人說的：某地某人已經活了幾百歲，廣成子、徐庶，都還活在峨嵋山和青城山上，絕對沒有一個人敢親自請出一位長生不死的神仙來見人。其次，我就要問：你認為靜坐便是修道嗎？道是什麼？怎樣去修？你為什麼要修道和靜坐？幾乎十個就有五雙的答覆，都是為了「卻病延年」與「消災延壽」。講到靜坐與修道，大多數都想知道靜坐的方法，以及如何打通任督二脈與奇經八脈，或者密宗三脈七輪等等問題。可是他們都忘記了為

長生不死而修道，為打通任督等脈而靜坐的最高道理——哲學理論的依據。因為一個人為自己長生不死而修道，這是表示人性自私自利心理極度的發揮。如果打通身上的氣脈便是道果，那麼，這個道，畢竟還是唯物的結晶。道，究竟是心是物？多數人卻不肯向這裏去深入研究了。

那麼，人類根本沒有長生不死的可能嗎？不然！不然！這個問題，首先必須認識兩個不同的內容：

(一) 所謂長生，就是「卻病延年」的引申，一個人瞭解了許多養生必要的學識，使自己活著的時候，無病無痛，快快活活的活著，萬一到了死的時候，既不麻煩自己，也不拖累別人，痛痛快快的死去，這便是人生最難求得的幸福。

(二) 所謂不死，不是指肉體生命的常在，它是指精神生命的永恆。但這裏所謂的精神生命，究竟是什麼東西呢？它的本體，是超越於心物以外而獨立存在的生命原始；它的作用和現象，便是現有的生命和心理的意識狀態。至於精神的究竟狀況是什麼情形？那是另一個非常麻煩繁複的問題，留

待以後慢慢的討論。其實，自古以來所謂的修道，乃至任何宗教最高的要求，都是要找到這個東西，返還到這個境界為目的，只是因文化系統、區域語言的不同，而使用各種不同的方法來表達它的意義而已。

那麼，道是可以修的嗎？「卻病延年」的「長生不老」之術，的確是有可能的嗎？就我的知識範圍所及，可以大膽的說：是有道可修，「長生不老」是有可能的。但是，必須瞭解，這畢竟是一件個人出世的事功，並非入世利人的事業。如果一面要求現實人生種種的滿足，同時又要「長生不老」而成神仙，那只有問之虛空，必無結果。《說郛》上記載一段故事：有一位名公巨卿，聽說有一個修道的人，已經活了兩百多歲，還很年輕，便請他來求教修道的訣竅。這個道人說：「我一生不近女色。」那位巨公聽了以後，便說：「那還有什麼意思，我何必修道。」其實，除了男女關係以外，現實人生的欲望，有些還勝過男女之間的要求，更多更大。同時，更必須瞭解，想要求得「長生不老」，這便是人生最大的欲望，當然也便是阻礙修道最大的原因了。一個人在世界上，要想學成某一門的專長，必須捨棄其他多方面

的發展，何況要想達到一個超越常人的境界呢？道家的《陰符經》說：「絕利一源，用師十倍。」如果不絕世間多慾之心，又想達到超世逍遙之道，這是絕對不可能的事，至少，我的認識是如此，過此以外，就非我所知了。

靜坐的方法

至於問到靜坐的方法有多少種的問題，據我所知，只有一樁——靜坐。

如果要說靜坐的姿態有多少種？那麼，它大約有九十六種之多。可是所有方法的共通目的，都是在求「靜」。那麼，「靜」，便是道嗎？否則，何以必須要求「靜」呢？這是兩個問題，同時，也是兩個不同的觀念，包括三個要點，不可混為一談。

(一) 靜與動，是兩個對立的名辭，這兩個對立名辭的觀念，大而言之，是表示自然界物理現象中兩種對立的狀態。小而言之，它是指人生的活動與靜止、行動與休息的兩種狀態。道非動靜，動與靜，都是道的功用。道在一動一靜之間，亦可以說便在動靜之中。所以認為「靜」便是道，那就大有問題。

(二) 求「靜」，那是養生與修道的必然方法，也可以說是基本的方

法。在養生（包括要求健康長壽——長生不老）方面來說：一切生命功能的泉源，都從「靜」中生長，那是自然的功用。在自然界中，任何動物、植物、礦物的成長，都從「靜」態中充沛它生命的功能。尤其是植物——一朵花、一粒穀子、麥子等等的種籽，都在靜態中成長，在動態中凋謝。人的生命，經常需要與活動對等的便是休息。睡眠，是人要休息的一種慣性姿態，人生往復不絕的生命動能，也都靠充分的休息而得到日新又新的生機。

所以老子說：「夫物芸芸，各復歸其根，歸根曰靜，是謂復命。」「靜為躁君。」以及後來所出的道家《清靜經》等道理，乃至曾子著《大學》，以「知止而后有定，定而后能靜，靜而后能安，安而后能慮，慮而后能得。」等等觀念，都是觀察自然的結果，效法自然的法則而作此說。甚至，佛家的禪定（中國後期佛學，又譯為靜慮。）也不外此例。

（三）在精神狀態而言，靜是培養接近於先天「智慧」的溫床。人類的知識，都從後天生命的本能，利用聰明，動腦筋而來。「智慧」，是從「靜」中的靈光一現而得。所以佛家戒、定、慧的三無漏學，也是以靜慮

——「禪定」為中心，然後達到「般若」智慧的成就。

那麼，用什麼方法去求「靜」呢？這是一個非常可笑的問題，而人們都是那樣輕易的問出來。「靜」便是「靜」，用心去求「靜」，求「靜」又加上方法，那豈不是愈來愈多一番動亂嗎？若在禪宗來說，便可以直截了當的答：「君心正鬧在，且自休去。」這樣說來，「求靜」根本便錯了，或者說：可以不必求「靜」囉！那也未必盡然。不必陳義太高，但卑之而毋高論的說，一般人的心理和生理狀態，經常習慣於動態；在心理方面，如意識、思想、知覺、情感等，好比多頭的瀑布、澎湃的江河。真有一「無盡長江滾滾來」的趨勢；在生理方面，血液的通行、神經的感受、氣息的運行，時時刻刻都會發生苦樂的覺受，尤其在靜坐的時候，如果身體早已潛伏有病根，它可能會發生痠、痛、冷、熱、脹、麻、癢等感覺，比起不靜的時候還要強烈。「樹欲靜而風不止」，心欲靜而動亂愈多，所以一般初學靜坐的人，往往發現自己的思慮營營，非常雜亂，甚至，比起不靜坐的時候，反而更加煩躁、不安；因此更加恐慌，認為自己不應該「靜坐」，或者加上武俠小說與

民俗神話等的傳說，恐怕「靜坐」會「走火入魔」。其實，這都是不明道理，自己頭上安頭，錯加誤會，構成心理上的陰影。

靜坐的心身狀況

為了便於瞭解「靜坐」時有關心理與生理的問題，首先要從心理說起。人，為什麼想要「靜坐」？這當然有很多的理由，倘使說：「白頭歸佛一生心」，或者「我欲出離世間」，未免太過籠統。如果把它歸納起來，便如上文所說：為了「卻病延年」，希求「長生不老」，乃至說：為了「修道」，為了「養生」，為了「養心」等各種願望，總而言之，總有一個目的。

是誰產生這個目的？那當然會說：「是我。」那麼，是「我」哪方面的動機呢？一定說：「是心」——這裏所謂的心，大約包括了現代觀念的腦、意識、思想等等名辭。好了，既然是我「心」想「靜坐」，或者說「靜坐」先求「靜心」，何以在「靜坐」時，反而會覺得思慮營營，其心不能安靜呢？殊不知我人的心——意識、思想，由生到死，從朝到暮，根本就習慣於思慮，它猶如一條瀑布的流水，永遠沒有停止過；只是它與生命共同存在成

習慣，自己並不覺得平常就有這許多思慮，一旦到了要「靜坐」的時候，在比較安靜，向內求靜的情況中，便會發覺自己的心思太亂。

其實，這便是「靜坐」第一步的功效。譬如像一杯渾濁的水，當它本來渾濁的時候，根本就看不見有塵渣。如果把這一杯水安穩的、靜靜的放在那裏，加上一點點的澄清劑，很快便會發現杯中的塵渣，紛紛向下沉澱。不是這杯水因為在安靜的狀態，而起了塵渣，實在是它本來便有塵渣，因為靜止，才被發現。又譬如一間房屋，平常看不見它有灰塵，當陽光忽然透過縫隙，才發現了光隙中有灰塵在亂舞紛飛，你既不要去打掃它，也不要一個方法去掉它，只要不搖不動，不去增加，也不去減少它，慢慢的再靜止下去，它自然就會停止紛飛了。

但是在這裏最可能發生的問題，便是當比較安靜的情況來臨時，往往便會想睡眠，或者不知不覺，自己便進入睡眠的狀態。有了這種情形，又怎麼辦呢？那時，你要仔細審察，體會自己，倘使是從生理——身體的勞累，或者是心力的疲憊而來，不妨乾脆放身而眠，等待睡足了，精神爽朗時，再

來「靜坐」。倘使發現心力和身體，並無疲勞的現象，那麼最好起身稍作運動，或者特別提起精神，作到始終保持適度而安穩的靜態才對。

哪一本是靜坐的最佳入門參考書

幾十年以前，要學「靜坐」的人，沒有明師（不是名師）指導，便不敢學「靜坐」，實在找不到明師的時候，便靠道書中的丹經（修煉內丹學做神仙的書籍），一知半解，盲修瞎煉。民國十三年以後，如張三丰《太極煉丹祕訣》、《因是子靜坐法》，以及由日本倒傳回來的《岡田靜坐法》、《氣功祕訣》等書，隨著時代的開明，教育的普及，印刷的發達，到處可以看到。抗戰勝利以後，佛家天臺宗修煉止觀的書籍，如《小止觀六妙門》、《摩訶（大）止觀》，袁了凡《靜坐法正續編》等也應運流行，普遍傳開。同時，由藏文翻譯成中文的密宗修法經典，或由英、法文轉譯回來的密宗書籍，也陸續公開。其中以密宗黃教祖師宗喀巴大師所著的《菩提道次第廣論》中，「修正與修觀」的抽印本，與天臺宗大小止觀的方法相同，較為穩當妥實。但有關佛家修習靜坐（禪定）的書籍，又必須與全部佛學的教理相融會，才能相應。

《因是子靜坐法》的利弊

在這些書籍中如果要說那一本書，可做初步入門最正確的指導，實在都不太合適。而合於佛道兩家正統的典籍，學理又不簡單，至於不太合於正統道理的書，問題又太多。在無書可資遵循的時候，比較普遍為人所樂道的，便是蔣維喬先生所著的《因是子靜坐法》，多少人如法炮製去學靜坐，多少人想使自身上發生氣脈感受，做到和他一樣。其實，《因是子靜坐法》，只能說是蔣維喬先生本身學「靜坐」的經驗談，或者可說是他學習「靜坐」的反應實錄，可以貢獻給大家做參考，但絕不是金科玉律，更非不易的法則。我們首先須要瞭解，蔣先生開始學習「靜坐」的時候，早已患了嚴重的肺病，一個人到了有病的時候，心境反而比較寧靜。情緒雖然近於消極，有時思想反而清明，「有病方知身是苦，健時多向亂中忙。」這是人之常情。因為他本身有肺病，所以必須要在靜中修養，等到生理恢復本能活動的時候，

相當於道、佛兩家所說的氣機或氣脈便會發生作用，循著中國醫學所說的人身十二經脈的流行，於是氣機到達某處，該處就自然產生某種感受。在這種情況當中，只要不去揠苗助長，任其自然流行，便是最好的生理療法，對任何一種疾病都有效，何況是必須靠靜養治療的肺病。總之，任何中西醫藥治療疾病的根本方法，都靠靜養，所有中西藥物，只有幫助治療的功效，並無絕對去病的作用。疾病之所以恢復了健康，得到藥物幫助的效果，僅有十之三、四，靠著臥床住院的靜養，因此引發本身體能的治療效果而重獲生機，卻佔十之六、七的重要。就是使用外科手術後的醫療道理，也並不外於此例。何況有關心理和精神病的治療，同樣不外於此理。

瞭解了這些道理以後，便可知道《因是子靜坐法》所說氣機發動和氣脈流行的境界，這只是著者蔣維喬先生有病之身學習靜坐後的現象和經驗，不可以偏概全，認為人人必會如此，視為千篇一律的定則。如果不懂得這個道理，依照《因是子靜坐法》去實驗「靜坐」，而且就把它視為師法之當然，必定會弊多益少，適得其反。