



# 静坐修道与长生不老

南怀瑾  
—  
著

人民东方出版传媒  
 东方出版社

# 静坐修道与长生不老

南怀瑾 著

人民东方出版传媒  
 东方出版社

图书在版编目(CIP)数据

静坐修道与长生不老/南怀瑾讲述.—北京:东方出版社,2015.7

ISBN 978-7-5060-7984-6

I. ①静… II. ①南… III. ①气功—中国 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 022959 号

静坐修道与长生不老

南怀瑾 讲述

责任编辑:冯文丹

出版:东方出版社

发行:人民东方出版传媒有限公司

地址:北京市东城区朝阳门内大街 166 号

邮编:100706

印刷:环球印刷(北京)有限公司

版次:2015 年 7 月第 1 版

印次:2015 年 7 月第 1 次印刷

开本:640 毫米×960 毫米 1/16

印张:11.25

字数:117 千字

书号:ISBN 978-7-5060-7984-6

定价:20.00 元

发行电话:(010)64258117 64258115 64258112

版权所有,违者必究 本书观点并不代表本社立场  
如有印装质量问题,请拨打电话:(010)64258029

什么叫静，什么叫静坐？静坐有什么好处？什么是精、气、神？怎样静坐才能炼精、炼气、炼神？常见的七支坐法，需要注意哪些要点？气机在体内运行，身体各部位有什么反应？……所有静坐修定的人都想了解这些问题，也必须了解这些问题，南怀瑾先生在这本薄薄的小册子中一一作了解答，简洁明晰，切中要害，为他们提供了最实用的指导。而对于一般修习者常见的糟糕做法，南师更和盘托出，直指其非，并一一加以说明，这在某种程度上可能更为重要和有意义。

南师已逝，但他留下的这部小书，如同通往修定秘境路上的明灯，穿透迷雾，在前方转弯处发光，护持无数行者避开歧途险境，让他们觉得并不孤单和恐惧。

南懷瑾

作品



## 编者的话

---

南怀瑾先生是近年来享誉国内外，特别是华人读者中的文化大师、国学大家。先生出身于书香世家，自幼饱读诗书，博览经史子集，为其终身学业打下坚实基础；而其一生从军、执教、经商、游历、考察、讲学的经历又是不可复制的特殊经验，使得先生对国学钻研精深，体认深刻。先生于中华传统文化之儒、道、佛皆有造诣，更兼通诸子百家、诗词曲赋、天文历法、医学养生，等等，对西方文化亦有深刻体认，在中西文化界均为人敬重，堪称“一代宗师”。书剑飘零大半生后，先生终于寻根溯源返归故里，建立学堂，亲自讲解传授，为弘扬、传承和复兴民族文化精华和人文精神不遗余力，其情可感，其心可佩。

祛病延年和精神永恒，是芸芸众生的共同追求，在中国发展出各色理论和方法。南怀瑾先生以一个“过来人”的身份著述本书，分享自身经验及心得，对如何静坐而健康长寿、成就智慧提供最直接、最实用的指导。书中着重阐述了什么是“静”，静坐的姿势与要点，佛、道、儒三家的静坐修持法各有什么特点，体内气机的反应与引发的心理与生理的变化又是如何，等等。更为重要和难能可贵的是，对于一

般修习者常见的糟糕做法，如将幻听误以为神通，将扣关点穴作为炼精秘诀，等等，南先生直指其非，并逐一说明原委。至于介绍病患者静坐的不同感觉，点破“河车”运转和气通八脉之后的情景等，更是将所知所得和盘托出，无私无畏。

本书特附录了南先生所著、刘雨虹老师语译的《禅海蠡测》两节，对静坐修定的注意事项以及初修禅定的入门方法，作了更进一步的补充和扩展。

我社与南怀瑾先生结缘于太湖大学堂。出于对中华优秀传统文化的共同认识和传扬中华文明的强烈社会责任感、紧迫感，承蒙南怀瑾先生及其后人的信任和厚爱，独家授权，我社遵南师遗愿，对已在大陆出版过的简体字版作品进行重新整理和修订，陆续推出，力求贴近原讲原述，还原作品原貌。作为一代国学宗师，南怀瑾先生“通古今之变，成一家之言”，毕生致力于民族振兴和改善社会人心。我社深感于南先生的大爱之心，谨遵学术文化“百花齐放，百家争鸣”之原则，牢记出版人的立场和使命，尽力将大师思想和著述如实呈现读者。其妙法得失，还望读者自己领会。

东方出版社

二〇一五年五月

## 前 言

人，充满了多欲与好奇的心理。欲之最大者，莫过于求得长生不死之果实；好奇之最甚者，莫过于探寻天地人我生命之根源，超越世间而掌握宇宙之功能。由此两种心理之总和，构成宗教学术思想之根本。西方的佛国、天堂，东方的世外桃源与大罗仙境之建立，就导致人类脱离现实物欲而促使精神之升华。

舍此之外，有特立独行，而非宗教似宗教，纯就现实身心以取证者，则为中国传统的神仙修养之术，与乎印度传统的修心瑜伽及佛家“秘密宗”法门之一部分。此皆从现有生命之身心着手薰修，锻炼精神肉体而力求超越物理世界之束缚，以达成外我的永恒存在，进而开启宇宙生命原始之奥秘。既不叛于宗教者各自之信仰，又不纯依信仰而自求实证。

但千古以来，有关长生不老的书籍与口传秘法，流传亦甚普及，而真仙何在？寿者难期，看来纯似一派谎言，无足采信。不但我们现在有此怀疑，古人也早有同感。故晋代人嵇康，撰写《养生论》而力言神仙之可学，欲从理论上证明其事之真实。

嵇康提出神仙之学的主旨在于养生，堪称平实而公允。此道是否具有超神入化之功，暂且不问。其对现有养生之助



益，则绝难否认。且与中国之医理，以及现代之精神治疗、物理治疗、心理治疗等学，可以互相辅翼，大有发扬的必要。

一种学术思想，自数千年前流传至今，必有它存在的道理。古人并非尽为愚蠢，轻易受骗。但是由于古今教授处理的方法不同，所以我们今天对此不容易了解。况且自古以来毕生理头此道，进而钻研深入者，到底属于少数的特立独行之士，不如普通应用学术，可以立刻见效于谋生。以区区个人的阅历与体验，此道对于平常注意身心修养，极有自我治疗之效。如欲“病急投医，临时抱佛”，可以休矣。

至欲以此探究宇宙与人生生命之奥秘，而冀求超凡者，则又涉及根骨之说。清人赵翼论诗，有“少时学语苦难圆，只道工夫半未全。到老方知非力取，三分人事七分天”之说。诗乃文艺上的小道，其高深造诣之难，有如此说，何况变化气质，岂能一蹴而就，而得其圈中之妙哉！

本书的出版，要谢谢多年来学习静坐或修道者的多方探询，问题百出，使我大有应接不暇之感。乃以浅略之心得与经验，扫除传统与私相授受的陋习，打破丹经道书上有意隐秘藏私的术语，做一初步研究心得之平实报导。对于讲究养生的人或者有些帮助。

在此尚须声明，所谓“初步”并非谦抑之词，纯出至诚之言。要求更为深入，实非本书可尽其奥妙。如果时间与机会许可，当再从心理部分，乃至综合生理与心理部分，继续提出研究报告。

一九七三年岁次癸丑净名庵主记于台北

# | 目 录 |

长生不老确有可能·····	( 1 )
静坐的方法 ·····	( 4 )
静坐的心身状况 ·····	( 7 )
哪一本是静坐的最佳入门参考书 ·····	( 9 )
因是子静坐法的利弊·····	(10)
人体的气机是怎么一回事·····	(12)
丹田与脉轮是什么·····	(14)
静坐与气脉 ·····	(16)
儒佛道三家的静坐姿势·····	(18)
七支坐法的形式 ·····	(19)
有关七支坐法的传说·····	(25)
叉手盘坐与健康的效果·····	(26)
关于头脑的健康功效·····	(27)
盘足曲膝与健康 ·····	(28)
学习静坐如何用心·····	(30)
存想与精思 ·····	(32)
安心守窍的方法 ·····	(34)
当心守窍的后果 ·····	(36)

守窍与存想的原理·····	(38)
守窍与炼气·····	(41)
什么是气·····	(43)
静坐与气的存想·····	(45)
人体内部的气机与空气的关系·····	(47)
静坐的休息与气机·····	(49)
开始静坐时气机的反应·····	(51)
背部的反应·····	(56)
静坐与后脑的反应·····	(62)
前脑的反应·····	(65)
间脑的反应·····	(68)
如何打通任脉·····	(71)
不食人间烟火与中气的作用·····	(78)
大腹便便不足道·····	(79)
人身和人参的两足之重要·····	(81)
气脉的异同之争·····	(83)
道家与密宗有关气脉的不同图案·····	(85)
中脉的重要争论·····	(93)
为什么气脉会震动·····	(95)
打通气脉为什么·····	(98)

静坐与锻炼精神 .....	(100)
三炼精气神之说 .....	(102)
修炼的时间和程度之说 .....	(104)
新旧医学养“精”观念的异同 .....	(105)
认识真精 .....	(108)
静坐与“炼精化气”的剖析 .....	(110)
炼气和止息 .....	(115)
气息的神奇和奥秘 .....	(117)
变化气质和气的周期 .....	(120)
炼气不如平心 .....	(123)
三花聚顶和五气朝元 .....	(124)
炼气与化神 .....	(127)
神是什么东西 .....	(128)
气化神的境界 .....	(129)
炼气化神三问 .....	(131)
附：修定与参禅法要 .....	(135)



## 长生不老确有可能

在我的一生中，有不少人无数次问过这些问题。一个做了几十年医生的人，如果没有宗教家的仁慈怀抱，有时候真会厌恶自己“当时何不学春耕”，懒得再讲病理；同时更会讨厌求诊治病的人存有顽强的主见，不肯合作。我虽然不是医生，但实在缺乏耐性详细解答这些迷惑的心理病态，有时候碰到别人问起这些问题时，我劈头就说：你几时真正见到世界上有长生不死的人？除了听别人说的，某地某人已经活了几百岁，广成子、徐庶，都还活在峨眉山和青城山上，绝对没有一个人敢亲自请出一位长生不死的神仙来见人。其次，我就要问：你认为静坐便是修道吗？道是什么？怎样去修？你为什么要修道和静坐？几乎十个就有五双的答复，都是为了“却病延年”与“消灾延寿”。讲到静坐与修道，大多数都想知道静坐的方法，以及如何打通任督二脉与奇经八脉，或者密宗三脉七轮等等问题。可是他们都忘记了为长生不死而修道，为打通任督等脉而静坐的最高道理——哲学理论的依据。因为一个人为自己长生不死而修道，这是表示人性自私心理极度的发挥。如果打通身上的气脉便是道果，那么，这个道，毕竟还是唯物的

结晶。道，究竟是心是物？多数人却不肯向这里去深入研究了。

那么，人类根本没有长生不死的可能吗？不然！不然！这个问题，首先必须认识两个不同的内容：

（一）所谓长生，就是“却病延年”的引申，一个人了解了许多养生必要的学识，使自己活着的时候，无病无痛，快快活活地活着，万一到了死的时候，既不麻烦自己，也不拖累别人，痛痛快快地死去，这便是人生最难求得的幸福。

（二）所谓不死，不是指肉体生命的常在，它是指精神生命的永恒。但这里所谓的精神生命，究竟是什么东西呢？它的本体，是超越于心物以外而独立存在的生命原始；它的作用和现象，便是现有的生理和心理的意识状态。至于精神的究竟状况是什么情形？那是另一个非常麻烦繁复的问题，留待以后慢慢地讨论。其实，自古以来所谓的修道，乃至任何宗教最高的要求，都是要以找到这个东西，返还到这个境界为目的，只是因文化系统、区域语言的不同，而使用各种不同的方法来表达它的意义而已。

那么，道是可以修的吗？“却病延年”的“长生不老”之术，的确是有可能的吗？就我的知识范围所及，可以大胆地说：是有道可修，“长生不老”是有可能的。但是必须了解，这毕竟是一件个人出世的事功，并非入世利人的事业。如果一面要求现实人生种种的满足，同时又要“长生不老”而成神仙，那只有问之虚空，必无结果。《说郛》上记载一段故事：有一位名公巨卿，听说有一个修道的人，已经活了二百多岁，还很年轻，便请他来求教修道的诀窍。这个道人说：“我一生不近女色。”那位

巨公听了以后，便说：“那还有什么意思，我何必修道。”其实，除了男女关系以外，现实人生的欲望，有些还胜过男女之间的要求，更多更大。同时，更必须了解，想要求得“长生不老”，这便是人生最大的欲望，当然也便是阻碍修道最大的原因了。一个人在世界上，要想学成某一门的专长，必须舍弃其他多方面的发展，何况要想达到一个超越常人的境界呢？道家的《阴符经》说：“绝利一源，用师十倍。”如果不绝世间多欲之心，又想达到超世逍遥之道，这是绝对不可能的事，至少，我的认识是如此，过此以外，就非我所知了。





## 静坐的方法

至于问到静坐的方法有多少种的问题,据我所知,只有一桩——静坐。如果说静坐的姿态有多少种?那么,它大约有九十六种之多。可是所有方法的共通目的,都是在求“静”,那么“静”便是道吗?否则,何以必须要求“静”呢?这是两个问题,同时,也是两个不同的观念,包括三个要点,不可混为一谈。

(一)静与动,是两个对立的名词,这两个对立名词的观念,大而言之,是表示自然界物理现象中两种对立的状态,小而言之,它是指人生的活动与静止、行动与休息的两种状态。道非动静,动与静,都是道的功用。道在一动一静之间,亦可以说便在动静之中。所以认为“静”便是道,那就大有问题。

(二)求“静”,那是养生与修道的必然方法,也可以说是基本的方法。在养生(包括要求健康长寿——长生不老)方面来说:一切生命功能的泉源,都从“静”中生长,那是自然的功用。在自然界中,任何动物、植物、矿物的成长,都从“静”态中充沛它生命的功能。尤其是植物——一朵花,一粒谷子、麦子等等的种子,都在静态中成长,在动态中凋谢。人的生命,经常需





要与活动对等的便是休息。睡眠，是人要休息的一种惯性姿态，人生往复不绝的生命动能，也都靠充分的休息而得到日新又新的生机。

所以老子说：“夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，是谓复命”，“静为躁君”，以及后来所出的道家《清静经》等道理，乃至曾子著《大学》，以“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”，等等观念，都是观察自然的结果，效法自然的法则而作此说。甚至佛家的禅定（中国后期佛学，又译为静虑）也不外此例。

（三）在精神状态而言，静是培养接近于先天“智慧”的温床。人类的知识，都从后天生命的本能，利用聪明，动脑筋而来。“智慧”，是从“静”中的灵光一现而得。所以佛家戒、定、慧的三无漏学，也是以静虑——“禅定”为中心，然后达到“般若”智慧的成就。

那么，用什么方法去求“静”呢？这是一个非常可笑的问题，而人们都是那样轻易地问出来。“静”便是“静”，用心去求“静”，求“静”又加上方法，那岂不是愈来愈多一番动乱吗？若在禅宗来说，便可以直截了当地答：“君心正闹在，且自休去。”这样说来，“求静”根本便错了，或者说可以不必求“静”啰！那也未必尽然。不必陈义太高，但卑之而毋高论地说，一般人的心理和生理状态，经常习惯于动态；在心理方面，如意识、思想、知觉、情感等，好比多头的瀑布、澎湃的江河，真有“无尽长江滚滚来”的趋势；在生理方面，血液的通行、神经的感受、气息的运行，时时刻刻都会发生苦乐的觉受，尤其在静坐的时候，如果身体早已潜伏有病根，它可能会发生酸、痛、冷、热、