

静坐修道与  
长生不老

南怀瑾 著述



南怀瑾



静坐修道与  
长生不老

南怀瑾 著述



復旦大學出版社



图书在版编目(CIP)数据

静坐修道与长生不老/南怀瑾著述.—3版.—上海:复旦大学出版社,2016.3  
ISBN 978-7-309-11599-4

I. 静… II. 南… III. 气功-中国 IV. R214

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第157870号

静坐修道与长生不老

南怀瑾 著述

策划创意/南怀瑾项目组

编辑统筹/南怀瑾项目组

责任编辑/陈 军 邵 丹

复旦大学出版社有限公司出版发行

上海市国权路579号 邮编:200433

网址:fupnet@fudanpress.com <http://www.fudanpress.com>

门市零售:86-21-65642857 团体订购:86-21-65118853

外埠邮购:86-21-65109143

上海春秋印刷厂

开本787×960 1/16 印张10 字数114千

2016年3月第3版第1次印刷

印数1—16 000

ISBN 978-7-309-11599-4/R·1479

定价:28.00元

---

如有印装质量问题,请向复旦大学出版社有限公司发行部调换。

版权所有 侵权必究

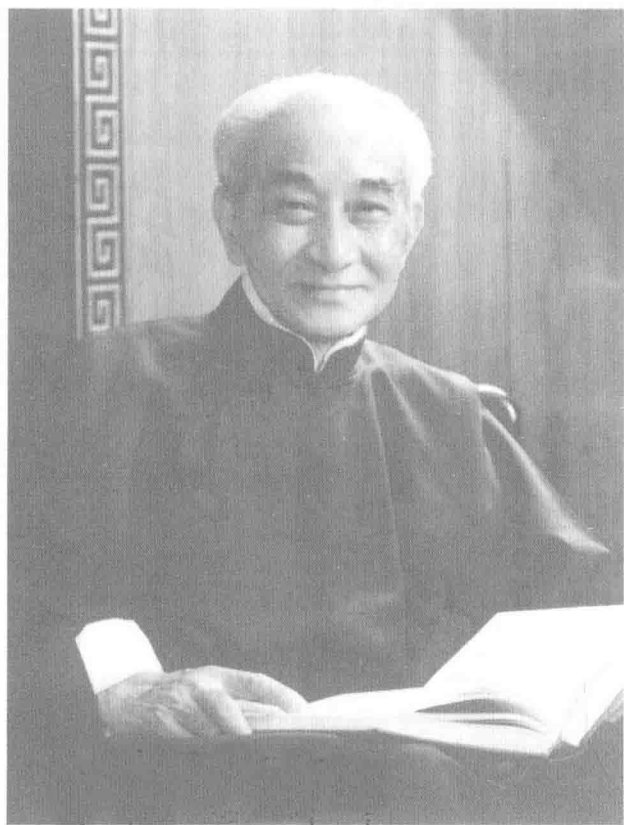
書不盡言  
言不盡意  
自覺聖智  
完成人格

辛卯冬二二年

九四補童

南懷瑾





## 出版说明

千百年来，“长生不老”一直是世人的向往与追求。究竟如何修炼，方家各有所见。为答复学人的咨询求教，著名学者南怀瑾先生结合自己多年来的修习实践，以及古今述作，撰写了《静坐修道与长生不老》一书。书中着重叙述了佛、道、儒三家的静坐修持法。内容包括：静坐的姿势与要点；静坐中体内气机的反应，与由此而引发的心理与生理的变化；佛家的七支坐法；道家的内丹静坐法；打通任督脉、奇经八脉的方法；中医经络学说中的气功，以及《太极炼丹秘法》《菩提道次第论》等著作中的修炼法。为纠正讹传误修、怡生养年提供了有益的指导。

兹经版权方台湾老古文化事业公司授权，将老古公司二〇一〇年五月版校订出版，以供研究。

复旦大学出版社

二〇一五年十一月二十六日



## 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熏修，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。





与  
长  
生  
不  
老

净  
名  
庵

此道是否具有出神入化之功，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。况且自古以来毕生埋头此道，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，作一初步研究心得之平实报道。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



与  
长  
生  
不  
老  
静  
坐  
修  
道

出版说明	/ 1
前言	/ 1
长生不老确有可能	/ 1
静坐的方法	/ 3
静坐的心身状况	/ 5
哪一本是静坐的最佳入门参考书	/ 7
因是子静坐法的利弊	/ 8
人体的气机是怎么回事	/ 10
丹田与脉轮是什么	/ 12
静坐与气脉	/ 13
儒佛道三家的静坐姿势	/ 15
七支坐法的形式	/ 16
有关七支坐法的传说	/ 22
叉手盘坐与健康的效果	/ 23
关于头脑的健康功效	/ 24



静与  
坐长  
修生  
道不  
老

- 盘足曲膝与健康 / 25
- 学习静坐如何用心 / 26
- 存想与精思 / 28
- 安心守窍的方法 / 30
- 当心守窍的后果 / 32
- 守窍与存想的原理 / 34
- 守窍与炼气 / 36
- 什么是气 / 38
- 静坐与气的存想 / 40
- 人体内部的气机与空气的关系 / 42
- 静坐的休息与气机 / 44
- 开始静坐时气机的反应 / 45
- 背部的反应 / 49
- 静坐与后脑的反应 / 55
- 前脑的反应 / 57
- 间脑的反应 / 59
- 如何打通任脉 / 62
- 不食人间烟火与中气的作用 / 68
- 大腹便便不足道 / 69
- 人身和人参的两足之重要 / 71
- 气脉的异同之争 / 73
- 道家与密宗有关气脉的不同图案 / 75
- 中脉的重要争论 / 85
- 为什么气脉会震动 / 87
- 打通气脉为什么 / 90
- 静坐与锻炼精神 / 92

静  
坐  
修  
道

三炼精气神之说 / 93	
修炼的时间和程度之说 / 94	
新旧医学养“精”观念的异同 / 95	
认识真精 / 97	
静坐与“炼精化炁”的剖析 / 99	
炼气和止息 / 103	
气息的神奇和奥秘 / 105	
变化气质和气的周期 / 107	
炼气不如平心 / 109	
三花聚顶和五气朝元 / 110	
炼气与化神 / 113	
神是什么东西 / 114	
气化神的境界 / 115	
炼气化神三问 / 116	
附 录 / 120	
南怀瑾先生著述目录 / 148	



## 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？你为什么还要修道和静坐？几乎十个就有五双的答复，都是为了“祛病延年”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“祛病延年”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？“祛病延年”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。《说郭》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！那也未必全然。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、胀、麻、痒等感觉，比起不静的时候还要强烈。“树欲静而风不止”，心欲静而动乱愈多，所以一般初学静坐的人，往往发现自己的思虑营营，非常杂乱，甚至，比起不静坐的时候，反而更加烦躁、不安，因此更加恐慌，认为自己不应该“静坐”，或者加上武侠小说与民俗神话等的传说，恐怕“静坐”会“走火入魔”。其实，这都是不明道理，自己头上安头，错加误会，构成心理上的阴影。



⑤  
④  
③  
②  
①

静  
坐  
修  
道

## 静坐的心身状况

为了便于了解“静坐”时有关心理与生理的问题，首先要从心理说起。人，为什么想要“静坐”？这当然有很多的理由，倘使说：“白头归佛一生心”，或者“我欲出离世间”，未免太过笼统。如果把它归纳起来，便如上文所说：为了“祛病延年”，希求“长生不老”；乃至说：为了“修道”，为了“养生”，为了“养心”等各种愿望，总而言之，总有一个目的。

是谁产生这个目的？那当然会说：“是我。”那么，是“我”哪方面的动机呢？一定说：“是心”——这里所谓的心，大约包括了现代观念的脑、意识、思想等等名词。好了，既然是我“心”想“静坐”，或者说“静坐”先求“静心”，何以在“静坐”时，反而会觉得思虑营营，其心不能安静呢？殊不知我人的心——意识、思想，由生到死，从朝到暮，根本就习惯于思虑，它犹如一条瀑布的流水，永远没有停止过；只是它与生命共同存在成习惯，自己并不觉得平常就有这许多思虑，一旦到了要“静坐”的时候，在比较安静，向内求静的情况中，便会发觉自己的心思太乱。

其实，这便是“静坐”第一步的功效。譬如像一杯浑浊的水，当它本来浑浊的时候，根本就看不见有尘渣。如果把这一杯水安稳地、静静地放在那里，加上一点点的澄清剂，很快便会发现杯中的尘渣，纷纷向下沉淀。不是这杯水因为在安静的状态，而起了尘渣，实在是它本来便有尘渣，因为静止，才被发现。又譬如一间房





屋，平常看不见它有灰尘，当阳光忽然透过缝隙，才发现了光隙中有灰尘在乱舞纷飞，你既不要去打扫它，也不要用一个方法去掉它，只要不摇不动，不去增加，也不去减少它，慢慢的再静止下去，它自然就会停止纷飞了。

但是在这里最可能发生的问题，便是当比较安静的情况来临时，往往便会想睡眠，或者不知不觉，自己便进入睡眠的状态。有了这种情形，又怎么办呢？那时，你要仔细审察，体会自己，倘使是从生理——身体的劳累，或者是心力的疲惫而来，不妨干脆放身而眠，等待睡足了，精神爽朗时，再来“静坐”。倘使发现心力和身体，并无疲劳的现象，那么，最好起身稍作运动，或者特别提起精神，作到始终保持适度而安稳的静态才对。



与  
静  
坐  
修  
道  
⊕  
⊕  
⊕  
⊕  
⊕

尚  
懷  
濟