



(沪)新登字 202 号

**静坐修道与长生不老**

复旦大学出版社出版

(上海国权路 579 号)

新华书店上海发行所发行 复旦大学印刷厂印刷

开本 850×1168 1/32 印张 6.5 字数 110,000

1994 年 1 月第 1 版 1994 年 1 月第 1 次印刷

印数 1—10,000

ISBN7—309—01208—9 / B · 56

定价: 7.00元

## 出版说明

“长生不老”一直是千百年来世人的向往与追求。究竟如何修炼，方家各有所见。为答复学人的咨询求教，台湾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。

兹征得作者和原出版单位台湾老古文化事业公司的同意，将《静坐修道与长生不老》台湾1989年第17版改排出版，以 读者。

复旦大学出版社

1993年9月10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，作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齋主记于台北

## 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·····	15
静坐与气脉·····	17
儒佛道三家的静坐姿势·····	19
七支坐法的形式·····	20
有关七支坐法的传说·····	27
叉手盘坐与健康的效果·····	28
关于头脑的健康功效·····	29
盘足曲膝与健康·····	30
学习静坐如何用心·····	32
存想与精思·····	35
安心守窍的方法·····	38
当心守窍的后果·····	40

---

守窍与存想的原理	42
守窍与炼气	45
什么是气	47
静坐与气的存想	49
人体内部的气机与空气的关系	51
静坐的休息与气机	53
开始静坐时气机的反应	55
背部的反应	61
静坐与后脑的反应	69
前脑的反应	72
间脑的反应	75
如何打通任脉	79
不食人间烟火与中气的作用	87
大腹便便不足道	89
人身和人参的两足之重要	91
气脉的异同之争	93
道家与密宗有关气脉的不同图案	95
中脉的重要争论	107
为什么气脉会震动	110
打通气脉为什么	113
静坐与锻炼精神	116
三炼精气神之说	118

---



---

修炼的时间和程度之说·····	120
新旧医学养“精”观念的异同·····	121
认识真精·····	124
静坐与“炼精化气”的剖析·····	127
炼气和止息·····	132
气息的神奇和奥秘·····	134
变化气质和气的周期·····	137
炼气不如平心·····	140
三花聚顶和五气朝元·····	142
炼气与化神·····	146
神是什么东西·····	147
气化神的境界·····	148
炼气化神三问·····	150
<b>附：修定与参禅法要</b> ·····	<b>155</b>
初修禅定入门方法·····	163
定慧影像·····	172
参禅指月·····	181
南怀瑾著述目录·····	193

---

## 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，都还活在峨嵋山和青城山上，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“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200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96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3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”吗？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、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，反而更加烦燥、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。

## 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“却病延年”，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。譬如象一杯浑浊的水，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。