

The background of the cover is a dark, textured painting of two purple lotus flowers in full bloom. The flowers have numerous petals with a gradient from light purple to a darker purple, and bright orange stamens. They are set against a dark, almost black background with some greenish-brown tones, suggesting water and lily pads.

靜坐修道與
長生不老

老古文化事業公司

南懷瑾 著

R214
1-1

南懷瑾先生著

靜坐修道與長生不老

上海佛學書局

静坐修道与长生不老

佛历 2537 年冬印一万册
公元 1993

著作者 南怀谨先生

出版者 上海佛学书局

地址：上海常德路 418 号

邮编：200040

印刷者 上海出版印刷公司

上海市新闻出版局准印证编号 92 第 136 号

台湾老古文化事业公司授权上海佛学书局出版

有版权 勿翻印



前言

人，充滿了多欲與好奇的心理。欲之最大者，莫過於求得長生不死之果實；好奇之最甚者，莫過於探尋天地人我生命之根源，超越世間而掌握宇宙之功能。由此兩種心理之總和，構成宗教學術思想之根本。西方的佛國、天堂，東方的世外桃源與大羅仙境之建立，就導致人類脫離現實物欲而促使精神之昇華。

捨此之外，有特立獨行，而非宗教似宗教，純就現實身心以取證者，則為中國傳統的神仙修養之術，與乎印度傳統的修心瑜伽及佛家「秘密宗」法門之一部分。此皆從現有生命之身心著手薰修，鍛鍊精神肉體而力求超越物理世界之束縛，以達成外我的永恆存在，進而開啓宇宙生命原始之奧秘。既不叛於宗教者各自之信仰，又不純依信仰而自求實證。

但千古以來，有關長生不老的書籍與口傳秘法，流傳亦甚普及，而真仙何在？壽者難期，看來純似一派謊言，無足採信。不但我們現在有此懷疑，古人也早有同感。故晉代人嵇康，撰寫「養生論」而力言神仙之可學，欲從理論上證明其事之真實。

嵇康提出神仙之學的主旨在於養生，堪稱平實而公允。此道是否具有超神入化之功，暫且不問，其對現有養生之助益，則絕難否認。且與中國之醫理，以及現代之精神治療、物理治療、心理治療等學，可以互相輔翼，大有發揚的必要。

一種學術思想，自數千年前流傳至今，必有它存在的道理。古人並非盡為愚蠢，輕易受騙。但是由於古今教授處理的方法不同，所以我們今天對此不容易瞭解。況且自古以來畢生埋頭此道，進而鑽研深入者，到底屬於少數的特立獨行之士，不如普通應用學術，可以立刻見效於謀生。以區區個人的閱歷與體驗，此道對於平常注意身心修養

，極有自我治療之效。如欲「病急投醫，臨時抱佛。」可以休矣。

至欲以此探究宇宙與人生生命之奧秘，而冀求超凡者，則又涉及根骨之說。清人趙翼論詩，有「少時學語苦難圓，只道工夫半未全。到老方知非力取，三分人事七分天。」之說。詩乃文藝上的小道，其高深造詣之難，有如此說。何況變化氣質，豈能一蹴而就，而得其圓中之妙哉！

本書的出版，要謝謝多年來學習靜坐或修道者的多方探詢，問題百出，使我大有應接不暇之感。乃以淺略之心得與經驗，掃除傳統與私相授受的陋習，打破丹經道書上有意隱秘藏私的術語，作一初步研究心得之平實報導。對於講究養生的人或者有些幫助。

在此尚須聲明，所謂「初步」並非謙抑之詞，純出至誠之言。要求更為深入，實非本書可盡其奧妙。如果時間與機會許可，當再從心理部分，乃至綜合生理與心理部分，繼續提出研究報告。

野傳 公元一九七三年歲次癸丑淨名金主記於臺北

為樂燕新在、舊持本高可、是是也。味果即開樂燕新、不當再辨、

在有執持、與取學、與上、與下、與中、與外、與內、與出、與入、與言、與動、

與靜、與之、與非、與是、與否、與有、與無、與生、與死、與成、與敗、與興、與廢、

與味、與色、與聲、與香、與觸、與受、與想、與行、與識、與心、與意、與智、與德、

與真、與假、與善、與惡、與美、與丑、與好、與壞、與利、與害、與福、與禍、與榮、與辱、

且與本、與末、與始、與終、與因、與緣、與果、與報、與業、與障、與障、與障、

有以性、與相、與用、與體、與理、與事、與名、與實、與能、與所、與主、與客、

高、與下、與上、與下、與前、與後、與左、與右、與內、與外、與中、與外、

與時、與空、與地、與水、與火、與風、與雲、與霧、與雨、與雪、與霜、與露、

與日、與月、與星、與辰、與宿、與卦、與爻、與象、與數、與理、與法、

入者、主、為、地、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、

足、踐、與、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、非、



目錄

長生不老確有可能	一
靜坐的方法	五
靜坐的心身狀況	九
那一本是靜坐的最佳入門參考書	一三
因是子靜坐法的利弊	一五
人體的氣機是怎麼一回事	一九
丹田與脈輪是什麼	二三
靜坐與氣脈	二五
儒佛道三家的靜坐姿勢	二九
七支坐法的形式	三一



有關七支坐法的傳說	三九
叉手盤坐與健康的效果	四一
關於頭腦的健康功效	四三
盤足曲膝與健康	四五
學習靜坐如何用心	四七
存想與精思	五一
安心守竅的方法	五五
當心守竅的後果	五九
守竅與存想的原理	六三
守竅與煉氣	六七
什麼是氣	七一
靜坐與氣的存想	七五
人體內部的氣機與空氣的關係	七九
靜坐的休息與氣機	八三

開始靜坐時氣機的反應	八五
背部的反應	九三
靜坐與後腦的反應	一〇三
前腦的反應	一〇七
間腦的反應	一一一
如何打通任脈	一一七
不食人間煙火與中氣的作用	一二九
大腹便便不足道	一三一
人身和人參的兩足之重要	一三五
氣脈的異同之爭	一三九
道家與密宗有關氣脈的不同圖案	一四三
中脈的重要諍論	一五七
為什麼氣脈會震動	一六一
打通氣脈為什麼	一六五

靜坐與鍛煉精神	一六九
三煉精氣神之說	一七一
修煉的時間和程度之說	一七三
新舊醫學養「精」觀念的異同	一七五
認識真精	一七九
靜坐與「煉精化氣」的剖析	一八三
煉氣和止息	一九一
氣息的神奇和奧秘	一九五
變化氣質和氣的週期	一九九
煉氣不如平心	二〇三
三花聚頂和五氣朝元	二〇五
煉氣與化神	二一一
神是什麼東西	二一三
氣化神的境界	二一五

附：修定與參禪法要……

長生不老確有可能

在我的一生中，有不少人無數次問我這些問題。一個做了幾十年醫生的，如果沒有宗教家的仁慈懷抱，有時真會厭惡自己「當時何不學點科學，懶得再導病理；同時更會討厭那些治病的人存有頑強態度，不肯合作。我雖然不是醫生，但實際經驗過對性詳細解答這些迷途的心理為愈，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？除了對病人說的：某地某人已經活了幾百歲，廣成子、徐庶，都還活在世間。崑崙山和青城山上，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：你認為靜室便是修道嗎？這是什麼？怎樣修持？為什麼什麼要修道和靜

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我，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？多數人却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，便是現有的生理和心理的意識狀態。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。「說郭」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