

# 静坐法诀汇要

中国佛道上乘法秘典

王西平 吕峻峻

佛道奥旨典籍 师徒传承秘本

利于研读 便于理解

易于炼养 臻于妙化

性命双修 四季养生

健身长寿 醒养天年



内蒙古人民出版社

2/11/68/2/

## 前 言

静坐是道家基本修炼功夫。“静为道根，故静坐可以入道；静为性本，故静坐可以见性；静为心原，故静坐可以明心；静为生基，故静坐可以复命”。一切成仙登真、入圣神化功夫，全由静坐中来。

不仅道家注重静坐，儒家、释家亦然。各家功夫虽有差异，但基本原则和方向却无二致。特别金元以来，三教渐趋合流，互通互补，道家静坐已融进了其他两家的许多内容，尤以佛家为多。正是基于这一点，我们选了儒、释近世的静坐力作，与道家静坐法旨对读，以使广大读者从中妙悟静坐之真谛，进入更高的炼养境界。

首篇《全真要道》系吕洞宾、王重阳等所传之修炼秘法，不见于典籍，其中颇多妙诀窍要，学人当细味之。

《道家静坐养生要旨》，是道家坐功之概观、综述，简要精微；《金丹撮要语录》、《〈灵宝毕法〉捷要》，亦言中修炼肯綮，均是道家静坐功夫之门梯，值得炼养者研读。

《儒家内圣静坐心法》，是台湾学者萧天石之一篇论著，对散见于儒家经典中静坐之功理功法，作了十分系统的综合性述说，是国内有关资料中罕见的，故特予录入，以与道家功法合参。

其后的《禅宗修定法要》、《袁了凡先生静坐要诀》，属于

佛家静坐法门，简捷明了，非深于佛家功修炼者不能言。

《坐功秘要》、《静坐法精义》，则熔道佛两家于一炉，互证互参，形成了各自的特色，是静坐之道的要作，学人不可不读。

王西平 吕峻峽

1990. 5. 3

# 目 录

<b>全真要道</b> .....	(1)
全真之道 .....	吕纯阳祖师 (1)
炼性之道 .....	王重阳祖师 (2)
先天之道 .....	王重阳祖师 (3)
修真之道 (上) .....	王重阳祖师 (4)
修真之道 (下) .....	王重阳祖师 (5)
静坐之道 (上) .....	王重阳祖师、马丹阳祖师 (7)
静坐之道 (下) .....	王重阳祖师、马丹阳祖师 (9)
炼心之道 .....	王重阳祖师 (11)
性命双修之道 .....	王重阳祖师、王玉阳祖师 (12)
学道须知 .....	王重阳祖师、丘长春祖师 (13)
<b>道家静坐养生要旨</b> .....	萧天石 (16)
<b>金丹撮要语录</b> .....	悟真子集注 (23)
第一层 筑基 .....	(23)
第二层 炼己 .....	(24)
第三层 采药 .....	(25)
第四层 炼丹 .....	(26)
第五层 还丹 .....	(26)
第六层 温养 .....	(27)
第七层 脱胎 .....	(28)
第八层 神化 .....	(30)
第九层 赴瑶池 .....	(31)

<b>《灵宝毕法》捷要</b> .....	慎吾散人编述	(33)
筑基 .....		(33)
炼己 .....		(34)
采药 .....		(34)
炼丹 .....		(35)
升丹 .....		(36)
温养 .....		(36)
脱胎 .....		(37)
神化 .....		(38)
赴瑶池 .....		(39)
附：火候名词论 .....		(40)
<b>儒家内圣静坐心法（上）</b> .....	萧天石	(41)
<b>儒家内圣静坐心法（下）</b> .....	萧天石	(45)
守中法要 .....		(45)
守一法要 .....		(47)
守仁法要 .....		(49)
存诚法要 .....		(51)
养气法要 .....		(53)
格物法要 .....		(56)
修止法要 .....		(58)
修静法要 .....		(60)
修定法要 .....		(63)
修观法要 .....		(66)
修息法要 .....		(70)
至命法要 .....		(72)
结语 .....		(74)

<b>禅宗修定法要</b> .....	(78)
剖卢遮那佛七支坐法 .....	(78)
初修禅定入门方法 .....	(81)
定慧影象 .....	(86)
<b>袁了凡先生静坐要诀</b> .....	(90)
原序 .....	(90)
校刊《袁了凡先生静坐要诀》缘起 .....	(90)
辩志篇 .....	(91)
豫行篇 .....	(93)
修证篇 .....	(95)
调息篇 .....	(103)
遣欲篇 .....	(109)
广爱篇 .....	(112)
<b>坐功秘要</b> .....	(115)
济佛静坐篇（上） .....	(115)
济佛静坐篇（下） .....	(118)
济佛静坐法门 .....	(122)
萨真人六通入门法 .....	(122)
孚圣调气数息篇 .....	(123)
孚圣说了道成真功夫 .....	(124)
孚圣性命双修篇 .....	(125)
王重阳真君养生妙诀 .....	(126)
孚圣善悟以弭劫救人训 .....	(130)
匡天君说静养 .....	(131)
华仙说坐功 .....	(131)
尚真人说坐功 .....	(133)

萨真人说静坐先平其心·····	(133)
尚真人论坐功之益·····	(134)
孚圣训坐功在坚静·····	(135)
慧圣论坐功足以平心静气·····	(135)
慧圣训习坐以修道脱劫·····	(135)
<b>静坐法精义</b> ····· 丁福保辑	(137)
前言·····	(137)
第一章 总论·····	(138)
第二章 静坐法之基础·····	(146)
第三章 静坐之方法·····	(155)
第四章 静坐法最上乘之境界·····	(171)
第五章 杂论·····	(182)

# 全真要道

## 全真之道

吕纯阳祖师

所谓全真者，纯真不假之意也。人谁无真心？一转便非矣！人谁无真意？一杂便亡矣！人谁无真情？一偏便差矣！初心为真，变幻即为假心。始意为真，计较即为假意。至情为真，乖戾即为假情。所谓初心者，即固有之心也。所谓始意者，即朕兆之意也。所谓至情者，即本性之情也。心中有真意真情，情中方见真心真意。由真心发而为真意，由真意发而为真情，是情即自然景象，无时非天机之呈露。然则人可不真哉？人不真心，即无真意，无真意即无真情。尝见修道之士，动则私念迭起，念之私即心不真处；静则欲念相循，念在欲亦即心不真处。私欲不绝，发或全无真意，或半真半假，即半真半假之际，正天人相乘之时。是意也，情所不能掩也。验真道先验真情，验真情即可知心真与未真，知意真与未真。故修真之道，必以意始。意诚心亦诚，即心所发之情亦诚矣。诚斯真也。诚若不真，见之于言，则言不由衷，非真言也。见之于行，则行不率性，非真行也。修之者，修去心外之心，意外之意，情外之情。当于举念发言时，提起天良，放下人心，



不许疑二其心，混杂其意，误用其意，方为真心真意真情，一毫不假，即是真道。真道遍行，故谓之全真也。

## 炼性之道

王重阳祖师

道者，觉路也，使人归于觉路而出迷途也。然必由浅入深，以小致大，依次序做去，方可有功。大凡学道者，先要炼性。盖性本先天之物，必须将他炼得圆陀陀，光灼灼，方为妙用。夫性与情连，性情发动，如龙虎之猖狂；若不炼之，使他降伏，焉能去其猖狂而归于虚无也？炼性之道，要混沌沌，不识不知，无人无我，炼之方得入法。降龙伏虎之道既行，又必锁心猿而拴意马。所谓心猿意马者，心如猿猴之狡，意如烈马之驰，故必拴之锁之，使猿无所施其狡，马无所逞其驰，使归于静定。静定之功，能夺天地造化，阴阳妙理。能静则万处俱消，能定则一念不萌；顺而行之为凡，逆而行之为仙。要使心内无一毫杂念，莫一点障碍，空空洞洞，不着一物；杳杳冥冥，莫得一样，所谓一丝不挂，一尘不染。此乃道之大略，更有深奥不可名状，只可心领意会矣。

## 先天之道

王重阳祖师

先天者，浑沌一气也。无色无声，不识不知，有何所似？有言似者，便非先天也。似之一字，便失妙谤。不可以似言之。但言先天有所似，即着于相也。一着于相便失先天之义。人言先天在这里，这里已属于不是。人言先天在那里，那里也非先天义。说来说去无一物，即将一字来拟仪，休说一字是先天，一字原来也不是。（按：性本先天即灵物，能炼真性即先天。）

○○重阳祖师对上图二圈，加以解说曰：“头一个圈儿，是浑浑沌沌，天地未分，日月未判之象，名曰无极。无而生有，故于圈内生出一点，是名太极。这一点生天生地生万物，这先天由太极而生，这一点即为一气，故曰先天一气。这性从先天而发，发于未有其身之前，著于已没其身之后。这一点灵性，是不生不灭之根，故曰灵根。这灵根无人不有，只是凡人自昧耳。自昧者自迷也。自迷本性，遂使妄念齐生，邪侈随念而入，永失先天，不闻大道也。苦海无边，何所是岸？嗟呼！悟道者无几人，行道者少实参，先天随处皆可验！莫以人心间先天。若以人心间于先天，先天永不可得；将道心间于天良即发现，先天不求而自得也。

“修行念头，细中有细。有一念之私，即有一毫渣滓在心。有一念之欲，心中即有一大魔障。盖私欲一起，即失先天；必去私欲，方可存先天。先天者一气也。私欲起则火动，火动则气散，气一散何有先天？又何以审火候？私重则气散，又

何以复灵机？欲甚则气枯，又何以得奥妙？其机如此。私念当除不当除？欲念当除不当除？妄念当除不当除？有私念者听吾言必戒，有欲念者必戒，有妄念者必戒。总要将心养得寂然不动，然后念头可灭。念灭则私尽，私尽则欲净，欲净则阳纯，阳纯而阴消也。真仙大佛，无不以此中得来，皆于念头处下手，不可视为具谈。”（按：道在吾心，仙亦在吾心。心外求仙，心外求道，便愈求愈远，隔十万八千里矣。故吕祖曾谓：“千言万语，只不过发明炼心二字。”）

### 修真之道（上）

王重阳祖师

世人修道者，或在事上修，或在貌上修，或在口上修，皆失之远矣，于道原无分毫。又从耳目上修，肚腹上修，恭敬上修，一切有为法，皆非道也，有失真道之义，不可谓之道也。其形流露，不可尽言，有近于旁门者，有假托修炼者，有浮华重而镇静少者，有心志切而力量弱者，皆各有病。病在这个太轻，病在那个太重，都未由中自然做去。故乐在此而忧在彼，进一寸而退一丈，未有大道之妙趣，而实不知也。总之，人心不灭，道心不彻。人心不灭者，未看淡俗情。衣服恐其不华丽，饮食恐其不鲜美，声名恐其不彰扬，才华恐其不显露，银钱货物恐其不多，田园屋宇恐其不广。一切不能看淡，时而有求福之心，时而有欲安之意，时而有贫苦之叹，时而有奢侈之思，满怀私欲。此即所谓人心也。不灭者，不能看淡世俗使之去也。凡人皆具真性，是有造之道器，可成之根基。却因不能看淡世俗，而使道心不彻也。所谓道心者，淡有也，淡无也，淡美也，淡丑也，淡得也，淡失也，淡毁

也，淡誉也，淡生也，淡死也。能看淡一切，便是道心。此心用来修道而道可成，用来降魔而魔自消也。修道者，可不去其人心，而存其道心耶？但愿人人皆发道心而成正果也。

## 修真之道（下）

王重阳祖师

修真首贵能却除病根。却病者非却风寒暑热之病，要却贪嗔痴爱之病。此病一却，百病不生，可以延年益寿，可以成仙成佛，为圣为贤。除病之道，要除病根。寻着其根，病不难除也。其病多半从贪嗔痴爱得来，又由酒色财气所致。是故修行之人，必先除酒色财气，去其外感；后绝贪嗔痴爱，去其内伤。病根自拔，病体自愈。然后大道可修，长生可得。今指酒字而言，有人知酒之为害于道也，誓必除之。及见酒犹津津以戒自持，或因人劝，或见人行令，而遂有欲饮之意。本不曾饮，而此意一起，即如饮也，此乃酒之病根也。乃见色犹念以戒自持，或娇姿献媚，窈窕呈情，而心意颇动，遂有羡慕之情，本不曾通，而此情一起，即如通也，此乃色之病根也。除者须于起情之时除之，方可尽去其根。可见酒色之病根，皆藏于心意之间。欲去病根之道，先正其心，后诚其意，而病根自断也。其病根之不断者，由心意之未正也。心意未正，偶发一念，虽不曾饮，而此意已欲饮也；虽不曾通，而此情已欲通也。先时原无此想，因感外而动内，犹水中的月，岸石激水，水动则月亦与俱动。虽无其实，而形影已摇也，真道不可得也。欲求断根之法，儒有非礼勿视，非礼勿动，见如不见，闻如未闻；佛有忘人忘我忘众生之语；道有

视之不见，听之不闻之说。此皆可以锄酒色之病根也。至于财字难言矣。有因道缘未就，而暂作计较者；有因身家甚穷，而姑求生活者，其势不得不然。尚有略迹原心之例。其余有讲门面者，有讲声势豪赫、服食奢华者，有讲田园庐舍者，以及奇技巧淫者；常在名场利藪中打扰，屢于算盘斗秤内苛求，即欲求名求利，又欲成仙成佛，这个样儿也来学道，岂不可笑！至于气字，人人未平。刚气谁人有？正气谁人养？不过使一切浮气、躁气、血气、俗气，或于貌上流露，或于言中争胜，或于事中争强，或于忿中逞雄，认气不认理，安有浩然之气哉！如此等人，也来学道；岂不可笑！此等病根，欲求绝断之法，儒曰：“不义之富贵于我如浮云。”又曰：“持其志勿暴其气。”释曰：“不受福德，得成于忍。”道曰：“悉破慳贪，慈心下气。”此皆可以除财、气之病根也。以上四端，欲斩断病根，必正其心念。儒在乎醒，佛在乎觉，道在乎悟。能醒能觉能悟，则天下事看得透彻也。

大道无穷，取之不竭，用之不尽，要使贯通万化，不可执其一端。要诚心向道，真心改过，方有益于身心也。

道不向不成，一时一刻不离本体，一言一动必由寸衷。惺惺不昧，念念皆仁，此真向道也。过不改不除。如病在私，则以公心去其私；病在欲，则以理心去其欲；病在偏，则以中心去其偏；病在傲，则以和心去其傲。凡病在此处，即于此处治病。求功如此，随起随觉，随觉随扫，随扫随灭，自然心中和如春风，朗如星月，阔如天地，静如山岳，渐渐气满神溢，默运乎一元，充周乎四体，不知不觉之间，而大道成也。

## 静坐之道（上）

王重阳祖师、马丹阳祖师

静坐忘情，止念心死神活。厚铺坐褥，宽衣解带，于子时向东微微盘膝打坐。握固端身，叩齿咽津，舌抵上腭，耳以反听，微闭其目，以垂眼帘，以神光返照于脐下，故曰玄关。静坐之工，首须止妄念。有一毫妄念，则神不纯阳，而功难成也。又要忘情，情不忘则心绪不宁，道亦难成也。

厚铺坐褥者；使可耐坐而不倦也。宽衣解带者，使气得以行往也。子时者，乃阳气发生之时也。向东者，取生气也。盘膝而坐者，收养气神也。握固者，即拳手以两姆指掐第三指，为忘形也。端身直脊者，使两间通达而气不拥塞也。唇齿相叩者，重楼无耗气之患；口乃气窍，口开则气散，故宜闭之耳。返听者，耳通精窍，逐于音声，故返听而不闻也。微闭目者，使不坐于黑暗也。目为神窍，目伤于色，神从色散；全开则神露，全闭则神暗，故半垂帘也。目光自玄关返照于脐下者，犹天之日月光明普照而生万物也。寡言语以聚气，使气不漏于口。绝音声以养精，使精不漏于耳。空色相以凝神，使神不漏于目。故谓之无漏真人也。此乃打坐之工，入德之门，不可视为虚妄。勤而行之，自有应效，休得懈怠，自误前程。

只因背了造化炉，静坐孤修气转枯。女子无夫为怨女，男子无妻是旷夫。我今明明对你讲，一阴一阳不可无。阴阳配合是正理，黄婆劝饮手提壶，西家女，东家郎，彼此和好两相当。只因黄婆为媒证，配合夫妇入洞房。二人相当归交感，

结成胎孕在身傍。十月工夫温养定，产个婴儿比人强。你今依我这样做，立到天宫朝玉皇。（按：以上为王重阳先生指点孙不二静坐工诀时语）

学道之人，要虚心下气，不耻下问，方是得一步一步，一步高似一步；积丝累寸，积寸累尺，积尺累丈；以十成千，以千成万；道之妙处，难以数计，故曰道妙无穷。……夫一阴一阳之谓道，离了阴阳道不成。这阴阳是阳火阴符之阴阳也，非谓男婚女嫁、治世之阴阳也。这个是言如此妙理，惜人不悟。那个是言这般玄机，惜人不识。独阳不长者，阳属火，火多必躁，不能成丹。孤阴不生者，阴生水，水多必溢，不能成丹。此孤阴独阳者，譬水火不能济也。总而言之，修道之人，要水火相济，阴阳贯通，方可还丹。说背了造化炉，只是静坐枯修反而气转枯者，在指示静坐修丹，不可不明真阴真阳之理也。旷夫怨女，亦孤阴不生、独阳不长之义也。明在指点学道之人，不可无此阴阳。此阴阳者，乃还丹之妙用也。黄婆者，真意也。以真意会通阴阳，如提壶劝饮，良美矣。真意属土，土色黄，故喻之为黄婆。西家女，金也，金旺于西，故曰西家。东家郎，木也，木旺于东，故曰东家。两相当，二八一斤之数也。金非木之子不克，木非金之子不生，于阴阳造化、五行生克之理也。修道者，必以意会通，如媒之说合两家，使金木相逢，两无间隔，如夫妻之好。洞房者，丹庭也。使金木归于丹庭。金者，魄也；木者，魂也，聚此魂魄于一处，恋恋不舍，依依相偎，魂不离魄，魄不离魂，似夫妻一般，两下相当。汞也是八两，铅也是八两。交感，是结丹之处，是言魂魄相依，精气若有所感，凝结其中，如怀胎也。十月者，十为数足。温养者，火候也。此言精气凝结，

以火候锻炼成丹。足乃圆满之谓，工程圆满，婴儿降生。婴儿是真气所化之神也。此神从泥丸宫出来，上朝金阙而为真人，岂不是神仙乎。（按：以上为马丹阳祖师语）

## 静坐之道（下）

王重阳祖师、马丹阳祖师

人身以气为本，以心为根，以性为幕。天地相去八万四千里，人心肾相去八寸四分。肾是内肾，脐下三寸三分是也。正串着一脉以通息之浮沉。息总百脉，一呼则百脉皆开，一吸则百脉皆闭。天地造化流行，亦不外乎呼吸二字。人呼吸在心肾之间，则血气自顺，元气自固，七情不肆，百病不治而自消也。打坐之法，每子午卯酉时，于静室内，厚铺坐褥，于褥上盘膝而坐，微目视脐，以棉花塞耳，心绝念虑，以意随呼吸，一往一来，上下随呼吸之间，勿迟勿速，任其自然。坐一炷香久，觉得口鼻之气不粗，渐渐柔细。又一炷香久，觉得口鼻之气，似有似无。然后缓缓伸脚开目，去耳塞，下坐行数十百步，又侧身偃卧。片时起来，啜粥汤半碗，不可作劳，切勿恼怒，以损工夫而伤真气也。

我教以静为主，这静字上可以参赞化育，下可以包罗万象。这静字不但修行悟道可用，即齐家治国亦不可少也。

静之一字，妙理无穷。但言静者多，而知静者少，故欲静而不能静矣，是未寻着静之根源。静之根，先要看空世界。静之门，当从不静处下斩绝工夫。静之终，当求常静。一动即用防备妙诀。念头一起，随即消灭，灭而复生，宜不使之生，生而即死，使其永灭。静之极，不静自静，何尝言静？何



尝言不静？止至善者，莫过于静。静之于斯，泰山崩前而不惊也，非故不惊也，崩前而若未崩前也。美女当前而不动，非故不动也，当前而若未当前也。至于动作行为，待人接物，其镇静之功，自然有不知其所以然者。父母见之，顽者慈也。兄弟见之，戾者和也。妻子见之，悍者顺也。朋友见之，伪者诚也。俗者见之，粗者细也。士人见之，肆者谨也。以此忠君，忠是性分。以此爱民，是真实之爱，非姑息之爱。有何不行之道，不伸之态哉！斯言非奇也，而奇不可言。不特静中静，而动中亦静。动静俱静，道可有成。佛言“明心见性”，非静不能明与见也。儒言“穷理尽性”，非静不能穷与尽也。道言“修真养性”，非静不能修与养也。静者，三教之命脉。不特此也，试看一日非夜之静，无以为昼之动之本。四时非冬之静，无以为春之动之本。是道本于静，自然之理也。道本自然，舍静从何入门？

凡打坐者，非形体端坐，瞑目合眼，谓之打坐。此假打坐也。十二时辰，行住坐卧，一切动中，心似泰山，不摇不动，把断四门，眼耳鼻口，不令内出外入者，此名真打坐也。能如此者，虽身处尘世，名已列于仙宫。不须远参，便是肉身圣贤。三年行足，脱壳登仙，一粒丹成，神游八极矣！

（打坐工夫不在多，全凭炼气与除魔。且将障碍一齐去，勿使心头有网罗。障碍不消烦恼聚，网罗不解娼婆。分明至理相传授，切勿因循自坎坷。）