

<<静坐修道与长生不老>>

图书基本信息

书名：<<静坐修道与长生不老>>

13位ISBN编号：9787309033274

10位ISBN编号：7309033272

出版时间：2002-6

出版时间：复旦大学出版社

作者：南怀瑾

页数：194

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<静坐修道与长生不老>>

### 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买。

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，而得其园中之妙哉！

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庵主记于台北

## <<静坐修道与长生不老>>

### 内容概要

“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，恰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，以飨读者。

<<静坐修道与长生不老>>

作者简介

南怀瑾（1918年——），国学大师，中国传统文化的积极传播者，其著作多以演讲整理为主，内容往往将儒、释、道等思想进行比对，别具一格。

出生于中国浙江温州乐清南宅殿后村，20世纪80年代末筹资兴建金温铁路，并于1998年建成通车。现居江苏。

## <<静坐修道与长生不老>>

### 书籍目录

长生不老确有可能静坐的方法静坐的心身状况哪一本是静坐的最佳入门参考书因是子静坐法的利弊人体的气机是怎么一回事丹田与脉轮是什么静坐与气脉儒佛道三家的静坐姿势七支坐法的形式有关七支坐法的传说叉手盘坐与健康的效果关于头脑的健康功效盘足曲膝与健康学习静坐如何用心存想与精思安心守窍的方法当心守窍的后果守窍与存想的原理守窍与炼气什么是气静坐与气的存想人体内部的气机与空气的关系静坐的休息与气机开始静坐时气机的反应背部的反应静坐与后脑的反应前脑的反应间脑的反应如何打通任脉不食人间烟火与中气的作用大腹便便不足道人身和人参的两足之重要气脉的异同之争道家与密宗有关气脉的不同图案中脉的重要争论为什么气脉会震动打通气脉为什么静坐与锻炼精神三炼精气神之说修炼的时间和程度之说新旧医学养“精”观念的异同认识真精静坐与“炼精化气”的剖析炼气和止息气息的神奇和奥秘变化气质和气的周期炼气不如平心三花聚顶和五气朝元炼气与化神神是什么东西气化神的境界炼气化神三问附：修定与参禅法要 初修禅定入门方法 定慧影像 参禅指门南怀瑾先生著述目录

## &lt;&lt;静坐修道与长生不老&gt;&gt;

## 章节摘录

书摘筋谓七支坐法，就是指肢体的七种要点(如附图)：(一)双足跏趺(双盘足)。如果不能双盘，便用单盘。

或把左足放在右足上面，叫作如意坐。

或把右足放在左足上面，叫作金刚坐。

开始习坐，单盘也不可能时，也可以把两腿交叉架住。

(二)脊梁直竖。

使背脊每个骨节，犹如算盘子的叠竖。

但身体衰弱或有病的，初步不可太过拘泥直竖，更不可以过分用力。

(三)左右两手圆结在丹田(小腹之下)下面，平放在胯骨部分。

两手心向上，把右手背平放在左手心上面，两个大拇指轻轻相拄。

这在佛家，便叫做“结手印”，这种手势，也叫做三昧印(就是定印的意思)。

(四)左右两肩稍微张开，使其平整适度为止，不可以沉肩掉背。

(五)头正，后脑稍微向后收放。

前额内收(不是低头)，稍微压住颈部左右两条大动脉管的活动即可。

(六)双目微张，似闭还开，好象半开半闭地视若无睹。

目光随意确定在座前七、八尺处，或一丈一、二尺许。

(如平常，多用眼睛工作的人，在静坐之初，先行闭目为佳。

) (七)舌头轻微舔抵上腭(参考27页附图)，犹如还未生长牙齿婴儿酣睡时的状态。

附带需要注意的事项：(一)凡在静坐的时候，必须使脑神经以及全身神经与肌肉放松，绝对不可有紧张状态。

最好是微带笑容，因为人在笑时，神经自然会全部放松。

(二)初学静坐着，不可以吃过饭就打坐，以免妨碍消化。

同进也不能在肚子饿时打坐，以免分散心神。

(三)静坐时空气必须流通，但是不能让风直接吹到身上。

(四)静坐时光线不能太暗，否则容易昏沉；光线也不能太强，否则容易紧张。

(五)气候凉冷的时候，要把两膝和后脑包裹暖和，即使热天打坐，亦不可使膝盖裸露。

(六)初学静坐不要勉强坐太久，似时间短、次数多为原则。

(七)初习静坐时多半无法双盘，则以单盘为宜。

单盘时臀部必须加坐垫，坐垫的高矮依各人身体状况而定，总以舒适为原则，如果坐垫太高或太矮，都会使神经紧张。

至于坐垫的软硬程度也必须适中，否则引起身体的不适，则影响静坐的心情和效果。

当心守窍的后果 平常一般学习静坐的人，大体上都注重守在下丹田一窍，所谓“气沉丹田”，或者“藏神于丹田”，乃至“意守丹田”等，即此之谓。

有的认为只要守住了下丹田，便可“藏精固气”，或者“炼精化炁”。

其实，从中国医学针灸等有关穴道的理论来讲，关于下丹田部分，前有“气海穴”，后有“命门穴”，也就是现代医学、生理学中肾上腺的主要部分，这的确是人体生命很重要的关键所在。

但是男女老幼，以及有病或无病的人，乃至肾上腺特别发达或特别衰弱的人，能不能守此下丹田的部位？或者可不可以守此下丹田？都是很大的问题，如非明师(有经验、有智慧、有成就的师长)指导，有时反而为害无穷。

例如肾脏衰弱，或本来患有遗精、手淫，以及其他有关疾病，如阳痿、早泄等人，开始守此，将促使此类病症，更加严重。

当然其中也有少数例外，那是生理上其他原因偶然的巧合，绝非初步合理的成果。

如果女子学习静坐，专门教以守下丹田的一窍，流弊更大，甚至，可能促成血崩等症，或者产生性变态心理等严重病症。

至于专守上窍(眉心或头顶)，也要特别注意年龄、生理、疾病等情形而定。

## &lt;&lt;静坐修道与长生不老&gt;&gt;

如果一味乱守上窍，很容易促使血压增高、神经错乱等严重病症。

有些人因守窍日久，稍有效果，就有红光满面的现象，自己乃至别人，就都认为是有道的高人，其实如果年龄很大的人，一有这种现象发生，就必须当心脑溢血等症。

此外，倘使身体上本来潜伏有性病的病菌，而并未彻底治疗痊愈，久守上窍，反而容易把性病的病菌引入脑部，而发生种种不堪设想的后果，此点尤须特别注意，总之，学习静坐与修道的方法，欲求长生不老的方术，自古至今，它始终与医学中精神自疗学、生理自疗学、物理自疗学有密切的关系。

甚至，可以强调地说，这是一种医理中的医学，它已进入于利用精神的神秘力量和利用宇宙的神秘力量的医学，如果不通此中最高原理，而自作聪明，妄加修证，真还不如悠游卒岁，以终天年，为人生顺其自然的最高享受。

何必弄到“服药求神仙，反被药所误”的悲惨下场呢！

有关打长呃和暖长气的认识：这是胃气上行(亦即同于瑜伽炼气术所谓的上行气发动)，将要冲通食道管的象征。

等到食道管的气机真正冲开以后，头脑清新，胸怀舒畅。

而且由头顶降到“唾腺”所流出甜蜜清凉的津液，滑滑而自来，源源充满口腔。

这便是丹道书籍上所说的长生之酒、甘露白酒的征候，也有用“玉液琼浆”的神妙名词作譬喻。

过去在康藏一带修习密宗教法，对于有了如此打长呃、暖长气的人，便会生起恭敬礼拜之心，认为是气脉已有相当成就的非凡之人了。

有关大便频数类似泻痢的认识：一个普通的人，如果有了大便频频，甚至有泻痢病水等情形，当然是有严重的肠胃病，或者是急性肠炎等病症的现象。

但无论属于哪种病征，毫无疑问的，它给予人的感受是痛苦的。

倘便是因“静坐”发动气机的原因，虽然有大泻或痢水等现象，但并无痛苦的感受，而且头脑、内脏反有一种清新舒服的感觉。

虽有轻微的软弱之感，但无大碍，等泻到最后，疝出一些稍带紫黑色的粘液，便是肠胃的积滞，真正清除净尽，自然而然就会停止泻泄了。

如果是专门从事养生修道的人，经过这一阶段以后，心境的静定境界，和生理上的感受，一定会进入另一新的状况。

但对饮；食起居，必须适时适量，特别知道谨慎，不可贪图口福而过饱或乱吃东西，总以恬淡为宜。

尤其对于男女之间的性行为，应该特别守戒。

如有家室之人，难于免俗的，至少要作到“寡欲”为上策，倘使违反了上述男女饮食的告戒，又须经过“静坐”工夫——时间的累积，而再度发生泻泄等现象。

一般“静坐”修道的人，“屡成屡败”的经过，这也是其中重要关键之一。

至于纵欲无当者流，更不在话下了。

中宫胃气的发动和食道管：人尽皆知我们的生理，白喉头部分开始，便分为食道(后)、气管(前)两支。

如果气管系统有了疾病，或者碰到伤风感冒等情形，便有咳嗽呛气等现象发生。

而咳嗽的情形，又有干咳和痰咳等差别。

干咳，大多由于支气管炎所发生。

可是有些痰咳，便和食道管连带胃部的病症有关。

但在“静坐”修道者来说，当“中宫”气机发动，有了打长呃、暖长气的现象之后，便会感觉胸膈之间俨如有物堵塞、欲吐之为快而又不能畅所欲吐。

等到上行气充满、忽然咳嗽带有混浊灰暗色的浓痰，便是食道管初步打通的征候。

道家者流，对这个部分的名称，叫作“十二重楼”。

密宗者流，对于这个部分的名称，便叫作“受用轮”(喉轮)的脉结。

事实上，都是指由喉头开始，连带食道管而直下胃口一带的系统。

密宗的修法者，认为打通了“喉轮”气脉，便可没有妄念烦恼。

其实，这也是笼统的说法。

真正打通了“喉轮”部分的气脉以后，可以做到减少无明的烦恼；换言之，就不像普通一般人们因胸



## &lt;&lt;静坐修道与长生不老&gt;&gt;

怀烦恼而产生情绪烦躁的情形，并非完全可以到达不起妄念，但至少可有可使无明妄念减轻的作用。因为完全做到妄念不生，那还得靠心理上的定静工夫，不是全凭生理的作用即可一蹴而就。

那么食道管对于心理和生理的健康，会有如此的重要吗？诚然是非常重要的事。

因为一般人的食道管，是经常输送饮食的主要孔道，虽然饮食经过这条孔道就送到胃里接受消化，但是有些饮食的渣滓，仍然还会停滞在食道管的壁道上，日久年深而不加清理，便如输送油管或输送水管一样会起锈硬的障碍作用，所以食道管癌等病症，也因此而引发。

例如用玻璃杯冲泡一杯牛乳，无论如何，玻璃杯壁上，一定会留下一些牛乳微细的成分。

至于其他的食物渣滓，就更容易留下痕迹，虽然生理的本能，有自动清除的功用，但一时也难完全消失净尽。

修炼健身瑜伽术的人们，经常要吞用一条长纱带来洗刷胃部和食道管，也便是为此之故。

如果能够由“中宫”胃气的上行而打通了食道管，则对健身瑜伽术的修炼方法，反觉甚为粗鄙。

为了要切实认识“炼精化炁”的真正意义，首先必须要注意“精神”、“精气”、“精力”、“气力”、“心力”这些名词的连锁关系。

本来在中国传统的文化思想中，精和神这两个名词，也同“精”和“气”这两个名词一样，完全是独立分开的。

后来虽然把“精神”两字连接起来成为一个专有的名词，究竟“精神”一词的内涵意义是指什么，很难下一确切的定论。

到了汉、魏以后的道家手里，特别提出“精”、“气”、“神”三个名词，作为修成神仙不死之药的主要中心，那是根据黄帝《内经》和道家的《黄庭经》而来的。

《黄庭经》所谓的“上药三品，神与气精”，便开启后世修道炼丹者更加重视“精”、“气”、“神”的先声。

经常有人来问“精”、“气”、“神”这三个名词的明确定义是什么？实在很难解释。

但是为了较易了解，我就引用宇宙物理的“光”、“热”。

“力”来作比方。

“精”是生命的“热”，“气”是“力”，“神”便是“光”。

人生的生命，如果失去了“光”、“热”、“力”的功能，那便是死亡的象征。

“精”、“气”、“神”在人体生命的作用上，的确犹如宇宙物理的现象一样，也是逐段分开，而又互相混合。

“神”的主要作用，是在头脑部分；“气”的主要部分，是在胸腔和胃部；“精”的主要作用，是在肾脏小腹以下和睾丸生殖器等部分。

其中“精”的作用，和现代医学所谓内分泌(Endocrine)的整个系统有密切的关系。

但是如果认为“气”必然从“精”而生，“神”必然从“气”而有，那是不通之论。

如果以“光”、“热”、“力”的道理来讲，“热”和“力”都是由于“光”的功能所产生。

以此类推，“精”和“气”的确也是由“神”而有。

如果一个神经颠倒的人，他的“精”、“气”也会自然而然的趋于虚弱了。

.....



## <<静坐修道与长生不老>>

### 编辑推荐

“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。

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，以飨读者。

<<静坐修道与长生不老>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>