

# 《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：9787309012088

10位ISBN编号：7309012089

出版时间：1994-01

出版社：复旦大学出版社

作者：(台湾)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以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《静坐修道与长生不老》

## 内容概要

本书着重叙述了佛、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。

## 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

# 《静坐修道与长生不老》

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  
参禅指月  
南怀瑾先生著述目录

# 《静坐修道与长生不老》

## 精彩短评

- 1、要说是看不太懂的，为什么要看这个呢？通过老子的书评《老子他说》认识作者，博古通今，一查资料，原是国学大师，且近百岁，所以特感兴趣。
- 2、其实打坐也有阶段性的~最好和南老师太湖大讲堂的后面一本书同参比较好~
- 3、昨晚跟在开普敦阳光灿烂打高球的某兄弟短信哭诉烧退了又回来浑身疼等等，回我说don't be scared, crawl into bed with extra blankets and some hotwater and a book。随手抓到这本，还真是无语。就真的半睡半醒读完了。内容梗概：静坐很好。静坐有境界abc...静坐木有师父带乃是抓瞎。没了。
- 4、性命双修之基础也。
- 5、最正宗的佛教静坐教材！
- 6、看过的第一本南老师的书，从此开始了解佛法
- 7、南师打坐的工具书，介绍各阶段，症状以及解决办法。要学打坐的必看之书，还介绍了七支坐法
- 8、对于刚刚开始静坐的我，这本书里面的内容还是很深奥啊！
- 9、最近在看的书越来越诡异
- 10、粗略的读了一遍，对静坐修道还是蛮有兴趣的，可惜现在实现不了。等我退休以后再实践吧。
- 11、过来人的贴心建议。
- 12、气感强烈，不知所错，双盘很难！
- 13、我很想知道南怀瑾老先生是不是在吹牛皮！
- 14、对于打坐指导意义不是特别大
- 15、想多了。
- 16、三生须有幸。
- 17、此书内容详细介绍了静坐入门的功夫
- 18、大师南怀瑾
- 19、打坐是一个很神奇的东西，它可能是凡人对佛法对自身进行实证的比较好的方法
- 20、连续上五天班，精神和身体都很疲惫，试用打坐来恢复。静坐是很多现代人采用的修行和健身方法，南师得比较透彻。他的说明和解释简洁易懂，是修行身体者的一本简单通俗的工具书
- 21、很重要的一部实修基础著作，一遍遍看，一遍遍有新的收获。
- 22、长生不老是一种心态，长生+不老
- 23、南师的话都是实话
- 24、不止一本有关静坐修道的书，提到最好有师父指点，我深知这不是儿戏，静坐修道不是看书就能自学成才的。南怀瑾这些书，我家里书架上有很多，小时候当然是看不懂。现在想看的时候，反而一本也找不到，只能看电子版。没看几页就想起来，有一天我爸很高兴，说他虽然胖，但现在可以双盘了。看这样一本书，时不时陷入有关二十年前的回忆，怪怪的。虽然有师父很重要，但我并不想和我爸交流这些，因此仍然只是想起来的时候单盘随便坐坐。不过坐久了，竟然可以整个手掌贴在地面上。以前我摸到脚趾都很困难。如果是碍于身材，不妨先跪坐，有利于腿部的灵活。
- 25、南怀瑾怎么什么都懂
- 26、有很多启发性的东西。
- 27、不把南的书全看一遍，还真不知道他“在”哪一家。。
- 28、尼玛很好看的好么！！！高中的时候拐带我好多次好么！！！！
- 29、见地需要结合修证。南师的话必须去体悟。结合《如何修证佛法》一起看更佳。
- 30、注意落实
- 31、很中肯。作为一个治学严谨的人。以客观的角度分析事物。的确难得。
- 32、打坐

# 《静坐修道与长生不老》

## 精彩书评

1、是96年读到怀师的这本书，当时上初二，随着书中所说内容的证验，打开了对于传统文化的兴趣。感谢南师。读了这本书受益匪浅，并开始了经年累月的静坐练习，希望有共同爱好的朋友加我微信 aqweji 注明：静坐。我可以邀请朋友没加入静坐与禅修的微信群共同交流促进。

2、最早打坐，是06年的时候，那时在深圳，在一个会所里面，由两个玩心理学的朋友牵头，杨中凡老师教授打坐。当时感觉非常好，也很欣喜。然而，只是坐了两次之后，杨老师就去了外地，打坐也就由此中断了。后续的几日，也自己坐一坐，然而，一坐下来，就思绪纷飞，感觉没有什么效果，一点进不了状态，因此而逐渐放弃了。09年，工作较稳定，起居有常，又试着打坐。这时听一个「黄庭禅坐」的录音，半个小时，倒也能坐得住。只不过，坐到最后，常感昏沉，要么是腰背疼得厉害，难以进行下去，再后来，工作紧张，就又放弃了。之后一直想重新打坐，但念头常有，却总不动。身边有一个修密宗的朋友，是经常打坐的。另有一朋友，好佛法，经常探讨，口口声声向我请教，每每讲起，总头头是道。后他说起他在打坐，问我是否也在打坐，我听后甚感惭愧。修行修行，在修在行，千言不如一行，我净在做耍嘴皮子的事了。所以，下定决心，要开始打坐了。而在此时，得到这一本书，实在再好不过。甚是受益。以下略谈一点打坐心得，与初打坐朋友一起共勉并进。这次打坐，比前两次要好多了。听「黄庭禅坐」固然好，只是时间太长，时下环境不充许。之所以长久以来一直没有打坐，这也是一个主要原因。很难抽出半个小时来打坐。所以，这一次，改听「六字大明咒」了，这是那位同修拷给我的。十分钟的时间，不长，比较容易行得通。无意当中，这也符合了南先生书中所说的，开始时，不要贪求时间长，应该根据自己情况，时间短一点，多坐几次为宜。刚开始还要借助「六字大明咒」，到后来，放弃了，现在不用听「六字大明咒」，坐下来就能进入状态，坐的时间也已经很容易超过十分钟了。那位同修建议我，坐的时候念六字大明咒，我一直没听他的。其实，南先生也说了，打坐法门很多，口念心念，或耳听，都可以，禅宗里面还有一个叫参话头。而我是直接观空，看著念头起来又散去，不执著，盡量看住自己的念头，培养一个定性。有几点经验可以与初打坐的朋友分享，这些南先生书中都有讲到，只是我这里讲是因为我有实际的经历。

- 1、调养好身体是打坐的生理基础。身体不好，一坐下来就浑身痛，难以继续坐下去。我一开始就是这样。所以，有很长时间没有打坐，开始调养自己的身体。就象南先生说的，懂点中医对修行是很有好处的，此话一点不假。我是用中药来调养自己的，完全自己配药，到现在不到一年的时间，身体已经有了明显的改进。所以，这一次比以前坐起来容易多了，身体没那么多的痛点了。当然了，如果自己没办法来调养自己，在打坐开始，浑身痛，这时候，坚持坐下去也还是好的，日久天长，痛处自然消失。当然，重要的是，不要勉强自己坐太久，适可而止就好。最初的时候不懂这个，怕出问题，没进行下去，白白地耽误了不少时间。
- 2、坐的时候昏沉。这里有几个要注意的地方，一个是，不要一开始就坐太久，太久容易昏沉。二，不要太累太困的时候打坐，这时也容易昏沉，起不到好的作用，反而降低了信心。三，观念要正确，要有愿力。也就是说，打坐是为了明心见性，不只是养神权作休息而已，这是我之前没有做到的。如果心中有愿力，专心致至（但不是执著，执著又错了），就不太容易昏沉了。
- 3、不要吃饱后打坐。这对消化不好，也容易犯困。这是我犯的毛病。因为很难抽出时间，所以，我把打坐的时间放在了中午饭后，这样效果并不好。现在是要重新考虑时间的安排了。也许会放在早上刚起来，或者晚上。
- 4、座一定要平，不能太软。我的住处颇为简单，没有专门打坐的椅子，地是瓷砖地，太凉，不敢坐。之前是在床上坐的，下面有铺盖，比较软，这样坐的最大问题是，身体不平衡，容易紧张，造成身体痛。长久下去还会形成疾病。所以，以前坐浑身痛跟这个也有关系。
- 5、思绪纷飞。最开始坐的时候，思绪纷飞，所以很没信心。不过，南先生的比喻很好。不是因为坐而思绪纷飞，而是本来就思绪纷飞，只是在坐下来后容易看到而已。这时候是应该坚持下去的。现在坐自然是比以前好太多了，仍然是思绪不断，但少多了，也较容易控制得住。
- 6、关于坐姿。一开始是腰坐不直的，强要坐直，腰背又痛。不过，现在一坐下来，背自然就直了，所以，这是需要时间的，时间到了，自然就调过来了。另外，关于腿的摆放，是右脚放上还是左脚放上，曾纠结过，南先生的书中算给了个答案，原来两种放法都对，左脚在上叫如意坐，右脚在上的叫金刚坐，两腿交叉盘起来叫跏趺坐。我是金刚坐，跏趺坐根本不行。之前右脚只能放在左腿膝弯处，今天居然可以放在大腿处了，让我欣喜不已。另外，关于手的摆放，是左手在上还是右手在上，根据易经的理论，应该是右上左下，因为，右为阴，左为阳，阴上阳下乃为地天泰，符合阴阳相交之理。后来诸多的观察证明我的判断是对的。必须说的是，我也只是刚刚才开始坐，并且还坐得不象个样子。不过，这次是发心，无论如何是

## 《静坐修道与长生不老》

要堅持下去的。上面所寫，是隨便談起，是一點點感受，與初打坐的同修共勉。有高手路過，不妨打坐經驗指點一二，英豪感激不盡，拜謝了！附：附帶著說幾點打坐的好處。我想，對我來說，最大的好處就是練一定力，實際上，行住坐臥無不有定，只是坐著修方便些而已。年前聽音樂已經只聽輕音樂與佛樂了，原來喜歡的搖滾，再聽就覺得吵得很，並且，搖滾的歌詞也顯得膚淺。年後基本上什麼音樂都不聽了。老子說，五音令人耳聾，五色令人眼盲，馳聘田獵令人心發狂，一點不假。戒以淨身口，定以淨塵欲，時時刻刻不思不想，若思若想，看什麼東西就容易直接看到本質，也就自然生慧了。

3、书中关于很多气，精，神的概念都是强调“以后再说”，留到最后谈的时候居然蹦出个“热”，“力”，“光”来，好吧，只能说老南对西方科学很有研究，总是喜欢拿来说明中国的东西~！其中关于静坐的气机感应部分说得真是神乎其神，连副作用（不是指静坐的副作用，而是走神，错意的副作用——老南）都讲得明明白白了——建议写网文的写手们多参考此书——但实在相信不下去！老南每次讲到静坐副作用时，都会说得学学中医，哪里不舒服了，要吃点中药或者看看医生——也算他还有点良心！-----N年以后的补充：要评论的各位，麻烦我们多看中医、养生、武术类的书籍后再来交流。单纯谈“信”与“不信”，谈现象谈哲学，都扯太远了。我抱着很实在的目的去学习养生，知识论的难题是在求知的过程中对于未知的知识，永远缺乏标准去确认所找到的就是“真知识”。所以一切必须回归到“实践”，谈什么上士闻道下士闻道，狗屁——回到养生本身去做，去实践，如果真出了问题，就按老南说的——吃点中药看看医生！

# 《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:[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)