

家 ● 庭 ● 按 ● 摩 ● 保 ● 健 ● 丛 ● 书 ●

禅保健法

齐文 圆通 编著



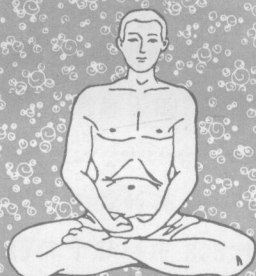
中国音乐出版社

家庭按摩保健丛书

禅保健法

马德水 林晨 主编

齐文圆通 编著



中国医药出版社

目 录

一	开场白	(1)
二	什么是禅的丹田呼吸健康法	(4)
	(一) 被现代人遗忘了的“正确呼吸法”	(4)
	1. 昏沉是现代人心的病态	(4)
	2. 长寿之药位于肚脐下 3.5 寸	(7)
	3. 心窝与横膈膜间不可思议的作用	(8)
	4. 呼吸与自然治愈力	(10)
	5. 正确运气以控制心	(14)
	6. 丹田呼吸与横膈膜运动	(17)
	7. 让肺变空,新鲜空气才会进入	(19)
	8. 不知不觉中做丹田呼吸	(22)
	9. 运动员体力异常的秘密	(24)
	10. 呼吸能治百病的机理	(26)
	(二) 会让心与脑活性化的长气疗法	(29)

1. 磨炼心的“气”呼吸法 (29)
2. 集中与创意是一个问题的两个方面
..... (31)
3. 丹田呼吸与释迦牟尼 (32)
4. 任何人都可以实行的修身方法 (35)
5. 丹田呼吸为什么能释放潜能 (36)
6. 呼气 60 秒,效果绝佳 (37)
7. 把精神压力转换成生存智慧 (38)

三 用呼吸锻炼胆识的秘诀 (41)

1. 胆识与体育锻炼的关系 (41)
2. 呼吸与胆识的关系 (44)
3. 丹田呼吸不一定要与武术一起做 (45)
4. 西洋式深呼吸的缺点 (46)
5. 锻炼胆识的呼吸法之一 (49)
6. 锻炼胆识的呼吸法之二 (50)
7. 锻炼胆识的呼吸法之三 (52)
8. 多种疾病的治疗效果 (54)

四 培养平常心的摄养法 (56)

1. 丹田呼吸与养心养息 (56)
2. 平常心是道 (58)
3. 失去平常心的危险:心火逆上 (60)
4. 如何达到豁达超脱的境界 (61)

5. 得意澹然,失意泰然 (63)
6. 上虚下实与呼主吸从 (64)
7. 头脑与腹脑 (66)
8. 如何摆脱虚荣心的折磨 (68)
9. 如何使心松弛、放松 (70)
10. 培养平常心呼吸法:完全息 (70)

五 磨炼集中力的呼吸法 (73)

1. 磨炼集中力的呼吸法:三呼一吸的长息
法 (73)
2. 磨炼集中力的呼吸法:屈身息 (74)
3. 长气丹田呼吸为什么能产生集中力 (75)
4. 实践用脚心呼吸的秘诀 (78)
5. 白隐禅师的“内观秘法” (80)
6. 对高血压、心脏病亦有疗效 (81)

六 开启创意的修养法 (83)

1. 禅学的本质是创造、启示,手段是呼吸
修行 (83)
2. 启示、创意是在何时产生的 (85)
3. 长气呼吸与产生 α 波的关系 (88)
4. 创造启示、创意的呼吸法:缓息 (90)
5. 避免过度的情绪波动是最好的健康法
..... (91)

6. 启示、创意与行动自由	(92)
7. 右脑思路活跃的人	(94)
8. “无观之观”的故事	(95)
9. 让你有一颗开阔的心	(97)
七 丹田呼吸法的总结	(100)
(一) 学习释迦牟尼、白隐的修行方法	(100)
1. 从数息到还·净	(100)
2. 净化身心以后的世界	(102)
3. 丹田呼吸、软酥法与白隐	(104)
4. 菩萨像腹部的秘诀	(105)
5. 什么是“内观秘法”	(106)
6. 终极的丹田呼吸法：软酥法	(108)
(二) 健心、健体的 7 种秘诀	(110)
1. 初行丹田呼吸的人	(110)
2. 尚不明白丹田呼吸要领的人	(112)
3. 三呼一吸法	(113)
4. 波浪息	(114)
5. 短气的波浪息	(115)
6. 长气的波浪息	(116)
7. 复合息的波浪息	(116)
8. 屈身息	(118)

9. 大振息 (119)
10. 完全息 (123)
11. 几种游戏性的丹田呼吸 (126)

一 开 场 白

现代文明给人们提供了丰富多采的物质、精神生活,可以更好享受人生,但对人的健康并不都是有利的。如生活、工作的快节奏,常使人处于高度紧张状态之中,身心要承受很大的压力。再加之激烈的竞争,复杂的人际关系,优裕的生活条件,窄小、污染的生存环境等,均对人的健康有较大影响。人们要争取健康长寿,除了加强体育锻炼,养成良好的生活习惯以及现代医学对疾病的防治外,还要学会修身养性,保持心理健康,从高度紧张的现代文明中解脱出来。

禅是古代东方文明中产生的一种身心修炼方法,是从古代印度传入中国的,梵文音译为“禅那”,略称为“禅”。这种修炼方法的特点是心注一境,正审思虑。据说这种修炼方法是由佛教创始人释迦牟尼传教而来的。日本的医学工作者经过研究认为,禅的修炼方法抛去其宗教色彩,实际是一种丹田呼吸法,

而这种丹田呼吸法,对现代人的健康有着重要的意义。

丹田呼吸法的第一个效果是增强对疾病的自然治愈能力。人得了病,或是因为细菌、病毒的入侵;或是因为器官的先天、后天的变异,失去了正常的功能;或是因神经、心理的失常……要治愈这些病,特别是心脏病、肝病、肾病、胃肠病、神经病等,固然可以使用药物治愈,但是如果同时学习丹田呼吸法的话,亦可使药物使用量减少到最低限度,达到几乎是自然康复的程度。而自然康复不仅治愈的效果更可靠,而且会减少药物的副作用。

丹田呼吸法的第二个效果是,能帮助人创造一种坚强的精神力量。如面对五光十色刺激的“平常心”,面对贪欲陷阱的“不动心”,面对环境嘈杂的“集中注意力”,以及由此而来的“胆力”和“创意”——对自己潜能开发。只要学习禅的修炼法,学习丹田呼吸法,都会在不自觉中培养这些能力,培养克服现代文明带来的负面影响的能力,使你从苦恼、烦闷、紧张的状态中解脱出来,从而促进你的健康。

释迦牟尼用这种修炼方法净化身心,大彻大悟,而现代人也可借鉴这种修炼方法战胜自我,增进身心健康,延年长寿。

禅的健康法,看似消极,实为积极的健康法。
禅的健康法,看似古老,实为永恒的健康法。
你不妨把这本书认真读完,必有所悟,必有所
得。



二 什么是禅的丹田 呼吸健康法

(一) 被现代人遗忘了的 “正确呼吸法”

1. 昏沉是现代人心的病态

现代人的心态常常表现出两种对立的状态：一是被各种压力所激怒；二是应对压力无出路而转入消极的昏昏沉沉的状态。这两种状态下人的呼吸都会发生异常变化，久之必然影响身心健康。

比如在家庭、工作岗位上，常会遭受各种精神压

力：职务、职称能不能升迁，工资奖金是多是少，家庭生活是否和谐幸福……一旦个人的要求、欲望一时未能满足，不知不觉地就会怨怒起来，常常变得看什么都不顺眼，周围的一切，上至领导、下至同事都会成怨怒的对象。而这种怨怒如不及时解脱，往往会在不知不觉中被积蓄起来，使心态发生变化，变成一种亢奋、紧张的状态。由于胸中积怒，呼吸就会不畅、变浅，常常觉得被压抑得透不过气来。由于慢性的怨怒持续不断，就会使自己经常处于一种生气的状态中。

如果不断遭遇到周围强大的压力，起初会用生气、紧张等方法来作出反应，以对抗压力，以求适应，然而这种本能的方法作用也是有限度的。最后会逐渐失去对抗的活力，为了生气而吃惊、悲伤、忧虑、烦闷、嫉妒、不安、担心……种种不快持续涌上心头，这时如不设法及时转换心情，就会陷入一种昏沉的状态，随之而来的是心慌、气短状态的出现。呼吸状态发生变化，不知不觉中失去气力，强壮的人变成虚弱的人，乐观的人变成悲观的人，甚至会陷入忧郁、失望和绝望。经受不住压力的人，甚至会神经衰弱，精神失常……。

那么出路何在呢？

出路是多种多样的：接受心理医生的治疗；读好

书,学习先贤对抗磨难的榜样;一时改变一下生活环境;从事体育锻炼,进行健康向上的文化娱乐活动……这些自我调节的方法对于现代人摆脱怨怒和消沉都是行之有效的,但是最方便、最便捷的方法却是古老的禅的修炼——禅的丹田呼吸法。

请看实例:笔者曾经向读者介绍过一套台湾作者写的《禅语人生》丛书,许多读者读过这套书后来信说,对他们解脱现实生活中的压力确有帮助。

一位女读者在来信中这样说:

“我是从朋友处偶然读到这套书的,尤其喜欢林新居的《坐看云起》。因为这段时间,我的生活中有诸多变故,家庭、事业均有不同程度的不顺,使我压力很大,不知如何能解脱,神经几乎崩溃(也许只是太脆弱,经不起一点风浪),能够读到这么一套书,无疑是见到了救命稻草般如释重负。经过反复研读,感觉受益颇多,对禅语、禅机、禅趣有了更深的了解,渴望也能早日识得真机,悟到真禅。”

什么是真机、真禅,不同的习禅者会有不同的回答。有人认为禅就是告诉我们如何去认识自己,即所谓的如实知自心——它是一种正确的智慧开启方法。

按照日本学者的研究,禅的真机之一即是丹田

呼吸法。

2. 长寿之药位于肚脐下 3.5 寸

丹田的“丹”一是指朱砂，二是指红色，三是指依成方制成的颗粒状或粉末状的中药。从前道家炼药多用朱砂，所以称为“丹”。田即田地，与丹合用，是指制造的地方。古代人认为，红色的丹砂（水银与硫磺的化合物）能制造出长生不老药，制造的方法是炼丹。从现代科学看，朱砂可以用作镇静剂，外用可以治疗疥癣等皮肤病，而不会使人长生不老。然而，被考古学家们挖掘出来的千年木乃伊，正是因为水银化合物的强力作用，才使这些尸体历经千年而不朽。

丹田，指人体肚脐下 3.5 寸（约 10.5 厘米）的地方。此处也叫气海丹田。气是指元气之气，或气力之气，是能力的源泉，这种能力集合之地，就叫做海。自古以来人们认为，气海在肚脐下 1 寸 5 分（约 4.5 厘米）处。不论丹田或气海丹田，都统称为下腹部。传统修炼的理论认为丹田是能制造长寿不老药的地方，这个地方就在你的体内。

丹田呼吸可以用来解决激怒和昏沉的状态。

说起来似乎很玄妙，其实日常生活中每个人都

会不自觉地使用丹田呼吸法。比如每天早上坐在马桶上,使劲时要不自觉地同时呼气。这样,压力只会留在下腹部,胸部以上只有轻微的感觉,不会觉得苦闷,脑压也不会升高。只对下腹部施压力并呼气,即是丹田呼吸。丹田呼吸是可以帮助人摆脱激怒状态的一种行之有效的方法。

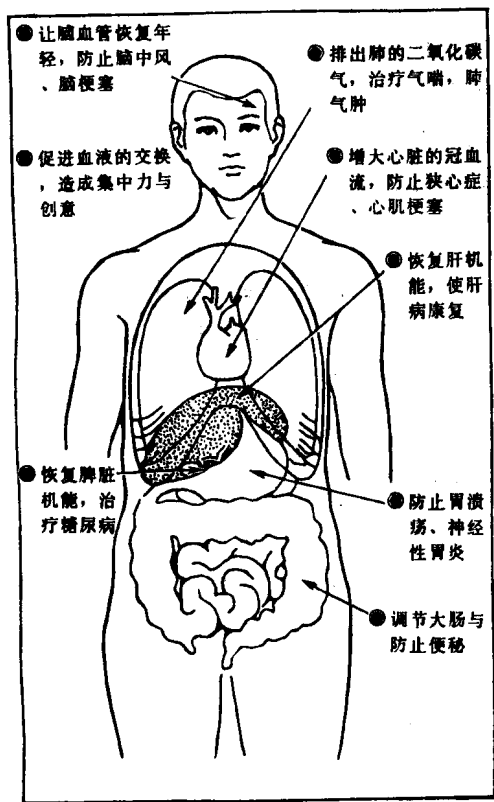
心情苦闷,感觉不安,担心焦虑,失去信心……陷入昏昏沉沉状态的人,如果继续做丹田呼吸的话,波动消沉的情绪就会得以平复,气血运行得以好转,从而恢复往日生动的表情,并对明天产生希望和信心。

3. 心窝与横膈膜间不可思议的作用

丹田呼吸的要领是施加腹压,同时要使心窝凹下去,这才是理想的姿势。也就是把肋骨的最下端连接中央部位(参见下页图)。

此时,心窝深部的太阳神经丛受到刺激,失调的神经会回复平衡,内分泌也会调整正常。同时,体内横膈膜会做大幅度的上下收缩运动,这种上下收缩运动带来如下效果:

●内脏中,肮脏的静脉血会环流至心脏,血液循



丹田呼吸的功效普及全身

环因此顺畅。

●长时间呼气的结果,大量的氧气会吸入肺中,气体交换因此活泼,能把充足的氧供应给全身约 60 兆个人体细胞。

丹田呼吸与西方式的深呼吸不同,西方式深呼吸多是先吸气后吐气,主要是肺部的运动。而丹田呼吸是要专心做呼气,呼出浊气,新鲜空气即会自然地进入肺中,而且要求施加腹压,同时要使心窝凹下去,这样会收到意想不到的效果。

丹田呼吸大致可分为:长气(吐长气);短气(瞬间性的吐气)。一般说来,长气会使身心安定,短气会提高身心的能力。

据日本人坚持丹田呼吸的经验,丹田呼吸有助于癌症、心脏病、糖尿病等多种疑难病症的缓解,也能给身心带来新的活力。

4. 呼吸与自然治愈力

脑是人体中最重要的器官之一,是主管全身知觉、运动、思维、记忆等活动的器官,是神经系统的主要部分,由前脑、中脑和后脑构成。

日本学者把太阳神经丛称之为“腹脑”,也就是