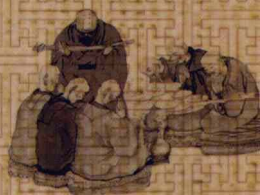


畅通经络做为一条养生的指导原则

经络很容易阻滞，经络一旦发生阻滞就容易生病，容易使人衰老。

放眼当今世界，禅修者遍及五大洲，禅的修行，也已经逐渐呈生活化、人间化、普及化的态势。



# 入静修禅打通经脉

杨力  
编著

健身增寿延年



气象出版社  
China Meteorological Press

# 入静 修禅 打通经脉

健身 增寿 延年

主 编 杨 力(中国中医研究院研究生院)

编 者

王亚静	韦 蓉	牙菲菲	刘晓兰
杜子京	吴敏丽	汪文革	张周平
陈永好	周 煜	赵小丹	薛 佳

修禅能祛病养生,调解身心机能。人的思绪纷乱,佛家称为妄念,妄念与身俱来,没有停止的时候,是最难控制的。身处剧烈竞争时代的现代人,工作、生活的压力重,会影响生理和心理健康,修禅入静,修习止和观的功夫,对人的健康有莫大的助益。

图书在版编目(CIP)数据

入静修禅打通经脉 / 杨力主编. —北京: 气象出版社, 2010. 11

ISBN 978-7-5029-5098-9

I. ①入… II. ①杨… III. ①佛教—养生(中医)—基本知识②道教—养生(中医)—基本知识 IV. ①R212

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第227205号

---

出版发行: 气象出版社

地 址: 北京市海淀区中关村南大街46号

邮政编码: 100081

总 编 室: 010-68407112

发 行 部: 010-68409198

网 址: <http://www.cmp.cma.gov.cn>

E-mail: [qxcbs@cma.gov.cn](mailto:qxcbs@cma.gov.cn)

责任编辑: 任修瑾

终 审: 郭力文

封面设计: 视觉创意

责任技编: 吴庭芳

印 刷: 北京京科印刷有限公司

开 本: 720mm×1000mm 1/16

印 张: 15.5

字 数: 300千字

版 次: 2010年11月第1版

印 次: 2010年11月第1次印刷

定 价: 33.90元

---

本书如存在文字不清、漏印以及缺页、倒页、脱页等, 请与本社发行部联系调换

# 序 一

## ——打通经络对增寿延年的重大意义

经络是人体生命活动的重要部分，经络是沟通人体脏腑的桥梁，是气血运行的通道，它担负着“行气血而营阴阳”的作用，尤其具有“决死生，处百病，调虚实”的作用，所以经络对人的生命有重要意义。

然而经络很容易阻滞，经络一旦发生阻滞就容易生病，容易使人衰老甚至发生死亡，正如《黄帝内经》所说：“五脏之道，皆出于经隧，以行气血，血气不和，百病乃变化而生。”所以畅通经络是生命健康的重要原则。

自古以来，中国人就创造了气功导引、太极拳、五禽戏、八段锦、易筋经等促使气血周流、畅通经络的方法，这些方法对人体的经络畅通都有很好的作用。尤其是打通任督二脉，运行经气的大、小周天功夫，这种功夫配合意守、调息、导引，畅通了经脉，流通了气血，因此对调养精气神，健身延年有很重要的意义。

禅修是一种很好的健身方法，如同道家的太极拳、佛家的八段锦一样。本书利用佛家、道家的静坐、修禅方法来打通经络，书中吸取了佛家、道家典籍中的宝贵经验，记述高僧入静的方法，这些方法和经验鲜有宗教的成分，对摄生延寿确有很好的帮助，是一本有益的健身书，特此作序以荐读者。

杨 力

2010年10月 北京

## 序 二

佛说“人身难得”，因此佛修者更注重生命。佛家的健身法门更使佛教长存于世。静坐、禅修是佛家修行、正道的不二法门。

健身的范畴包括生理健康和心理健康两方面，而佛家的禅修行为恰恰就包含了这两点。佛家禅修健身方法甚多，天台宗的止观法门，对健身中调身、调息、调心论述最为具体，修行方法非常系统。

佛教健身重在修禅，对初学者而言，静坐、修禅典籍莫过于民国年间蒋维乔先生所著《因是子静坐法》，其中不但有详细的修性修心术，更有详尽的入禅方法和作者打通经脉的亲身体验——“觉脐下丹田，有一股热力，往来动荡，颇异之。至五月二十九之夕，丹田中突然震动，虽跌坐如常，并身体为之动摇，几不自持。觉此热力，冲开尾闾，沿夹脊而上达于顶，……是为第一次之震动。”可谓熟读《因是子静坐法》即可登堂入室，入于佛家智慧长生之门。

佛教健身分修心、修身、居食三部分。修心术主讲慈悲、博爱；修身术主讲禅定，又分为内修身与外修身两部分，内修人体就是坐禅形定，外修人身就是对筋骨的锻炼；居食主讲生活起居长寿健康之法。这三部分又是一个整体。本书所编著的《因是子静坐法全法》、《六妙法门》、《小止观》是有志学习静坐、修禅者必读的入门典籍。人体经络与周天运行一章是传统医学经典，有助于学者了解气的运行规律，打通经脉。《六妙法门》与《小止观》二书是天台宗智者大师（智顓）所传，多为修证之法，鲜有宗教色彩，可谓习禅之本，

入道正要。千百年来，二书流传不已，享誉古今，滋润神州，泽被海外，修禅之士，不可不读。

熟读这本入门著作，会使学者一生受用，良多助益。

慧 净

于 2009 年佛诞日

## 序 三

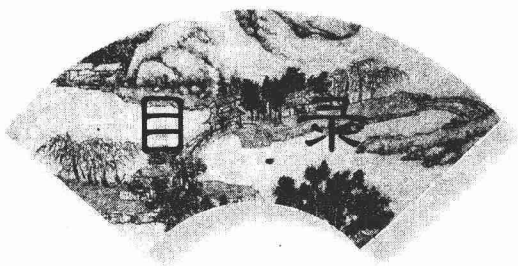
《入静、修禅、打通经脉》一书终于出版了，这本书以传统经络学说为基础，弘扬古人健身经验。编辑过程历时四载，耗费作者无数心血，标准非常之严格，有时为辨明典籍中的一字一句，废寝忘食，锱铢必较，原因很简单：经典一字之差，可能谬之千里。

在历代健身典籍中，“导引”、“摄生”二词非常普遍，佛经典籍称之为“参禅”、“止观”，而以佛家之健身修炼方法更简单有效。

放眼当今世界，禅修者遍及五大洲，禅的修行，也已经逐渐呈生活化、人间化、普及化的态势。禅修者不必离群独居，不必退隐山林，逃避世间，也不必出家为僧，只须按禅宗法门修身、修性、健身，“活生生地过生活，踏踏实实地生活在当下……乃属于大乘菩萨道的修行法门”。

本书是有志于健身延年、明心开智的现代人放松身心、解除压力、挑战自我的阅读典籍，也是静坐、修禅必读的入门著作。书中收录的是中医学家的佛家健身之精华，方法简明，点滴都是前人高僧经验之总结、训诫之积累，是需要读者认真、仔细阅读和体会的。人生于世有太多未知的领域，如果不以敬谨的态度学习，也许有一天我们会为没有尽心了解一门高深的学问而后悔。

佛典宏富，非高僧大儒，难以尽解。但欲循迹佛家智慧，欲籍医典、佛典健身长寿者，本书定能为学者铺路架桥，指导学者入佛家长生智慧之门，体会静坐、禅定的奇妙境界。



<b>第一章 静坐、禅修养生论</b> .....	1		
一、静坐、禅修的功能 .....	1	三、禅定术概论 .....	9
(一)何为静坐、修禅 .....	1	(一)修心术 .....	9
(二)静坐、修禅的目的 .....	1	(二)修身术 .....	10
(三)修禅的生理功效 .....	2	(三)居食医药术 .....	14
(四)禅定治病的条件 .....	3	四、炼心修性术 .....	15
(五)修禅治病的方法 .....	4	五、修禅的五种门径 .....	18
二、佛家养生要义 .....	7	六、四禅四定 .....	19
<b>第二章 因是子静坐法正编</b> .....	21		
自序 .....	21	(七)静坐中安定重心之现象 .....	25
一、原理篇 .....	22	(八)形骸之我与精神之我 .....	25
(一)人类之根本 .....	22	二、方法篇 .....	25
(二)全身之重心 .....	22	(一)姿势 .....	26
(三)静坐与生理的关系 .....	23	(二)呼吸 .....	29
(四)静坐与心理的关系 .....	24	(三)静坐时腹内之震动 .....	32
(五)重心即身心一致根本 .....	24	三、经验篇 .....	33
(六)静字之真义 .....	25		
<b>第三章 静坐法问答选录</b> .....	39		
(一)浙江省立第一师范学校本科 四年级学生杨贤江 .....	39	(三)北京大学学生计照 .....	43
(二)南通省立第七中学缪金源 .....	42	(四)武进省立第五中学学生戚允 中 .....	44



(五) 广东陆丰曾陆安 .....	45	生张绎 .....	52
(六) 武进省立五中学生戚允中 .....	46	(十一) 滕 骥 .....	54
(七) 会通学社学生翁涵伯 .....	47	(十二) 广东河南育材书社学生杜	
(八) 学生陈登甲、王近信 .....	48	渐 .....	55
(九) 直隶长垣宁祥瑞 .....	51	(十三) 北平高等师范学校答问录	
(十) 北平高等师范学校数理部学		.....	55
<b>第四章 因是子静坐法续编 .....</b>	<b>70</b>		
自 序 .....	70	(五) 念佛止观 .....	82
一、静坐前后之调和功夫 .....	71	三、善根发现 .....	83
(一) 调饮食 .....	71	(一) 息道善根发现 .....	83
(二) 调睡眠 .....	71	(二) 不净观善根发现 .....	83
(三) 调伏三毒 .....	72	(三) 慈悲观善根发现 .....	83
(四) 调 身 .....	72	(四) 因缘观善根发现 .....	83
(五) 调 息 .....	73	(五) 念佛善根发现 .....	84
(六) 调 心 .....	74	四、觉知魔事 .....	84
二、正修止观功夫 .....	74	五、治 病 .....	85
(一) 修 止 .....	74	(一) 察知病源 .....	85
(二) 修 观 .....	76	(二) 对治疾病 .....	85
(三) 止观双修 .....	77	六、证 果 .....	87
(四) 随时对境修止观 .....	78		
<b>第五章 因是子静坐卫生实验谈 .....</b>	<b>89</b>		
一、绪 言 .....	89	(四) 新陈代谢 .....	94
二、静坐的原理 .....	90	四、静坐的方法 .....	95
(一) 静字的意思 .....	90	(一) 调饮食 .....	95
(二) 身心的矛盾 .....	90	(二) 调睡眠 .....	95
三、静坐与生理的关系 .....	91	(三) 调 身 .....	96
(一) 神 经 .....	91	(四) 调 息 .....	96
(二) 血 液 .....	92	(五) 调 心 .....	97
(三) 呼 吸 .....	93	五、止观法门 .....	98

六、六妙法门 .....	100	(四)生理上的大变化 .....	104
七、我的经验 .....	102	八、晚年时代 .....	107
(一)少年时代 .....	102	(一)修学藏密开顶法 .....	107
(二)中年时代 .....	103	(二)修习藏密的大手印 .....	109
(三)修习东密 .....	103	九、结 语 .....	110
<b>第六章 因是子静坐法提要 .....</b>	<b>111</b>		
一、生命与呼吸 .....	111	五、呼吸的练习 .....	115
二、疾病的来源 .....	112	六、治病与防病的功效 .....	116
三、疾病的预防 .....	112	七、动与静应兼修 .....	116
四、静坐的方法 .....	113	八、结尾语 .....	117
(一)身体的姿势 .....	113	附录 一年又半的静坐经验 .....	117
(二)精神的集中 .....	114		
<b>第七章 静坐法补遗 .....</b>	<b>122</b>		
一、静坐前的运动 .....	122	(二)躯干功 .....	135
二、起坐前的全身按摩——坐式八段锦 .....	126	(三)下肢功 .....	136
三、起坐后的运动——床下舒节功 .....	133	四、打坐的注意事项 .....	138
(一)上肢功 .....	134	五、正统的禅坐方法 .....	139
		六、打坐的反应 .....	141
		七、坐禅的用具 .....	144
<b>第八章 小止观 .....</b>	<b>145</b>		
一、小止观序 .....	145	(七)善根发第七 .....	163
二、修习止观坐禅法要 .....	146	(八)觉知魔事第八 .....	165
(一)具缘第一 .....	147	(九)治病第九 .....	167
(二)河欲第二 .....	149	(十)证果第十 .....	170
(三)弃盖第三 .....	150	三、始终心要 .....	172
(四)调和第四 .....	153	四、止观坐禅法要记 .....	172
(五)方便行第五 .....	157	五、天台止观统例 .....	173
(六)正修行第六 .....	157		

<b>第九章 六妙法门</b> .....	176		
一、六妙法门修习方法简述 .....	176	次释第二次第相生六妙门 .....	180
(一) 第一门及其修习方法 .....	176	次释第三随便宜六妙门 .....	182
(二) 第二门及其修习方法 .....	176	次释第四对治六妙门 .....	183
(三) 第三门及其修习方法 .....	177	次释第五相摄六妙门 .....	185
(四) 第四门及其修习方法 .....	177	次释第六通别六妙门 .....	186
(五) 第五门及其修习方法 .....	177	次释第七旋转六妙门 .....	187
(六) 第六门及其修习方法 .....	178	次释第八观心六妙门 .....	189
二、六妙法门原文 .....	178	次释第九圆观六妙门 .....	190
释第一历别对诸禅定明六妙门	179	次释第十证相六妙门 .....	191
<b>第十章 静坐、修禅释疑</b> .....	194		
一、月溪禅师答禅录 .....	194	二、海空上师答禅定 .....	205
<b>第十一章 人体经络运行</b> .....	211		
一、经络系统的组成 .....	211	三、小周天循环 .....	234
二、经络循行(流注) .....	213	四、疏通任督法 .....	236
(一) 奇经八脉的循行顺序 .....	213	五、大周天简介 .....	236
(二) 十二经脉的循行顺序 .....	219	附录:修禅延长寿命 .....	238





# 第一章 静坐、禅修养生论

## 一、静坐、禅修的功能

### (一) 何为静坐、修禅

静坐的静，是寂静思维，也就是让心放下对于平时事物的执著，使心从生活中混乱的、夹杂种种情绪波折的思维方式中解脱出来，能够专一的，认真地思考，这是静坐的要旨。“静”是佛门中修心养性的主要方法，能使人心洁意纯，净化人的灵魂，涵养人的道德。

禅，是梵文 dhyāna，音译禅那，意译称为“静虑”。静虑，是指心体寂静，意念专注一境，不生杂念他想，正审思虑的状态。

止观，是禅定的另一种说法。止观，又称定慧，是止、观的合称。止，是梵文 Samātha 的音译，意思是定中止分，心持续专注一境不乱，而达到“轻安”的境界。观，是梵语 Vipasanā 的意译，指定中观分，即在止的基础之上，集中观察和思维预定的对象，得出佛教的观点、智慧和功德，在实际修禅过程中，观多在坐禅中修习。

### (二) 静坐、修禅的目的

出家人“一禅二诵”是功课，在家居士和芸芸众生打坐、修禅的人，目的则不尽相同，有人是为了治病保健，有人是学习佛教养生方法以养生延年，有人是为了开发自身潜能，有人是为了静心除烦，有人是为了开启智慧，有人是为了提高记忆力，有人是为了悟道。修禅者的目的有很多，而禅定在不同程度上满足了人们的诸多愿望，修禅给学者带来的益处也是显而易见的。

禅定对于身心的提升体现在诸多方面，禅定在给人带来身心的愉快享受时，没

有任何不良后果,这是因为禅定所产生的快乐,是从内产生的,是人自己的身心调和产生的结果。

佛家禅定有许多境界和层次,而在每一个层次中,其喜乐和感受都比人在平时为殊胜美妙,禅定对人的身心是一种提升。

### (三) 修禅的生理功效

修禅能祛病养生,调节身心机能。中医学认为,气是维持人生命活动的基本物质,人体的气流行于全身各脏腑、经络等组织器官,推动和激发着人体的各种生理活动。禅定以练习呼吸为入门基本功,通过练习能使机体的元气充沛,能打通任、督二脉和十二经脉,能使人体的先天气在经络中运行通畅。元气充沛各脏腑、经络等组织器官的活力就旺盛,机体的素质就强健而少病。

练习禅定,能够统一身心,控制情思,心神安宁,保持心态平衡。人的思绪纷乱,佛家称为妄念,妄念与身俱来,没有停止的时候,是最难控制的。身处剧烈竞争时代的现代人,工作、生活的压力重,会影响生理和心理健康,修禅入静,修习止和观的功夫,对人的健康有莫大的助益。

禅定对人生修养的意义有以下解释:

一为等引。等即远离心的浮沉,保持平衡,不为物迁,达到身心和平安逸的状态;引为由自力引起(必生功德),修习此定,可以远离无量诸烦恼,引发胜圆妙功德。

二为等持。即平等摄持。修习此定,可以使心意端直,安住一境而不动,保持心的虚寂。

三为等至。修习此定,则正受现前,当下明心,大放光明,快捷殊胜,能够处污境而不染,不会再发生退化回转,即已经达到身心意平等。

四为静虑,即澄神审虑,专思寂想,镇静念虑,达到心意空寂的状况。

五为心一境性。指摄身于一境,不为物迁,自觉策励正勤,修习不怠,即把心集中、专注于某一对象,它是定的自性。



六为止、正受。指止息诸根恶所有不善法，能够破灭一切散乱烦恼，远离邪念妄想，止心于寂静之境。

七为现法乐住。指修习禅定，远离一切妄想，身心俱寂，当下获受法喜之乐而安住不动，即在现世中经由静定、无漏定等享受定的法乐。

概而言之，定就是排除一切外物和妄想的干扰，通过专注于一境，保持和恢复心性绝对寂静的本来状态。

禅定功夫是在不断地练习中增强人体的种种生理功能，不断激发人体内部的潜能，发挥人更大的潜力，使机体和谐，身心健康。同时禅定还对一些慢性疾病特别有效，如肝病、气喘、肠胃疾病都有明显疗效，当然，静坐也属于慢性疗法，不能对治急症。静坐能补现代医学对于人的心理问题认识的不足，对于治疗心理问题特别有效。

### **（四）禅定治病条件**

佛教认为人的身体内外存在着“四大”，能够产生 404 种疾病。修禅习定，则可以祛除、医治这 404 种病症。智顓大师在《释禅波罗蜜次第法门》有过论述：“夫坐禅之法，若能善用心者，则四百四病自然瘥矣。”

智者大师根据病因，把疾病分为四大不调（主要指劳累过度所致）、饮食不调、业病、坐禅不得法、鬼魔侵入五种。

四大不调及饮食不调诸病，要以药物治疗为主，调解饮食，注意劳逸结合。

坐禅不得法，却不能依赖药物治疗，必须通过修禅习定，才能痊愈。

鬼魔侵入，主要指癔症一类精神疾病。得这种病者必须修习“深观力及大神咒”才能治好。其中深观、持咒都是在坐禅中修习。

业病，佛家认为是凶行为不善而产生的不良后果。治疗方法是内修观，外忏悔。内修观，其实就是禅定。在佛家的思想中，认为得疾病是在所难免之事，即使是佛也是并非完全不会得病。

智者大师认为以禅定治病具备八个条件：

第一要信，要相信按照正确的方法修习禅定，就一定能够治疗自己的疾病，正是所谓“心诚则灵”，如果没有这种必信的想法，则很难见效。

第二要辨，就是要辨明病因，并因病选择适当的方法。

第三要用，就是要修习禅定。

第四要勤，修习者要每天早晚专心修禅，每次要以身上微微出汗为度。

第五要恒，修炼要持之以恒，不可半途而废。

第六要方便，如果不见效，要根据病情重新判别病因，灵活选择治疗方法。只用一种方法，却未必有好的效果。

第七要善养护。在修禅定同时，还要注意饮食得当，避免受寒受热，善于保养身体。

第八要知遮障，不要随意向别人宣说自己坐禅中的境界和疗效。

如果能够遵守上面八条，安心修禅，病情一定会好转的。

### （五）修禅治病的方法

佛门禅定治病的具体方法分为六种。

#### 1. 修止治病法

其又可以具体划分为四种方法。



佛像多以标准的坐禅姿势示人。无量寿佛双手结

禅定印，手持宝瓶，是藏传佛教普遍的修行法门

首先是意守丹田。意守丹田是一种很好的修禅方法，因为这样即可以发诸禅，又能够治百病。《摩诃止观》卷八中说：“丹田是气海，能锁吞万病，若止心丹田，则气息调和，故能愈疾。”

其次是意守足。人的手脑和内脏都在身体的上部，这样气血就多上行，以至于下身气血衰亏错乱，容易生病。如意守足部，则气血随意念往下行，阴阳得调，百病不生。《摩诃止观》卷八说：“常止心足者，能治一切病。”如意守足三里穴，足大拇指处，可医头痛、耳聋、腹痛等。

再次意守病处。意念驻守患处，也是一种很见效的方法。《摩诃止观》卷八说：“随诸病处，谛心止之，不出三日，无有异缘，无不得瘥。”

最后一种是意守头顶。这种方法对于治疗

身体沉重、枯瘠、痹痿、皮肤痒等见效很快。

## 2. 六字气祛病法

六字气就是：一，吹；二，呼；三，嘻；四，呵；五，嘘；六，咽<sup>[1]</sup>。

六字气法就是用六个字的吐纳治病，这个方法在社会各界流传很广，天台智者大师就曾以其法治病。

智者大师在《小止观》中有记述：

心配属呵肾属吹，

脾呼肺咽圣皆知，

肝藏热来嘘字至，

三焦雍处但言嘻。

具体说来，六字气功效如下：

呵心气诀：心源躁烦急须呵，此法神通更莫过，喉内生疮并热痛，依之目下便安和。

吹肾气诀：肾为水病主生门，有病尫羸气色昏，眉蹙耳鸣兼黑瘦，吹之邪妄立逃奔。

呼脾气诀：脾宫属土号太仓，痰病行之胜药方，泻痢肠鸣并吐水，急调呼字免成殃。

咽肺气诀：咽咽数年多作生涎，胸膈烦满上焦痰，若有肺病急须咽。用之目下自安然。

嘘肝气诀：肝主龙涂位号心，病来还觉好酸辛，眼中赤色兼多泪，嘘之立去病如神。

嘻三焦气诀：三焦有病急须嘻，古圣留言最上医，若或通行去壅塞，不因此法又何知。

运用此法的要点在于吐纳气息于唇口间，转动牙齿与舌根，慢慢运心依其声音，作意吐出，但不要真的发生字音。

六字气四季祛病歌：

[1] 吹 chuī、呼 hū、嘻 xī、呵 hē、嘘 xū、咽 sī。



春嘘明目木扶肝，复至呵心火自闲，秋咽定收金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季长呼脾化餐，切忌出声闻口耳，其功尤胜保神丹。

六字诀功法简便易行，不易出现副作用，对高血压、冠心病、气管炎、慢性肝炎、糖尿病、神经衰弱等疾病有明显疗效。

### 3. 调息治病法

坐禅之前力求调息合度，便能治百病。按照医治不同病症，调息可以分成十二种。

上息，呼气之时想象气息上行，可治沉重痹痿一类病。

下息，吸气之时想象气息下行，专治虚悬病例。

焦息，吸气之时想象腹中有如火烧，可治腹胀。

满息，吸气之时想象气息遍布全身，专治枯瘠之病。

增长息，吸气之时想象吸入了生命物质，有助于增强体质。

灭坏息，呼气之时想象病气随气呼出，可散去诸阴膜。

冷息，吸气之时想象吸入的是冷气，可治热病。

暖息，与冷息相反，吸气之时想象吸入暖气，治冷症。

冲息，呼吸气流刚猛，以治肿毒。

持息，尽力屏住呼吸，治疗不安烦躁。

补息，吸气之时想象吸入了有补养功能的外气，治虚乏症。

和息，调和气息，心情安静。

### 4. 假想治病法

就是针对自己的病症，假想某种情景可以去掉疾病。比如说一个人腹中有个症结，他就可以想象有一支金针，穿入腹部的症结，随着金针拔出，症结随之可除。这样反复想象，病情有所改观。再者想象自己沐浴在瀑布下，水流由头顶直流脚底，流润周身，可以治劳损虚乏，开拓胸意。

### 5. 观心治病法

佛家认为一切病因皆在心。因此要祛除病症，就要观病从心始，反复究问自己