

呼吸健康禅法

洪启嵩◆著

# 以禅养生

学习正确的呼吸禅法，  
不仅能调养身心的各种疾病，  
更能常保青春健康，  
延年益寿。

本书介绍了简易有效的  
呼吸健身禅法，  
能使我们迅速受益，  
达到以禅养生的目的。



禅与生活丛书

# 以禅养生

——呼吸健康禅法

洪启嵩 著

中国社会科学出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

以禅养生/洪启嵩著. —北京: 中国社会出版社,  
2004.5

(禅与生活丛书)

ISBN 7-5087-0079-1

I. 以... II. 洪... III. 禅宗-养生(中医)-通俗读物 IV. ①B946.5-49②R212-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 032095 号

---

丛 书 名: 禅与生活

书 名: 以禅养生

---

著 者: 洪启嵩

责任编辑: 永 弘

出版发行: 中国社会出版社 邮政编码: 100032

通联方法: 北京市西城区二龙路甲 33 号新龙大厦

电 话: 66051698 电 传: 66051713

经 销: 各地新华书店 邮购电话: 66060275

---

印刷装订: 北京柯蓝博泰印务有限公司

开 本: 850mm×1168mm 1/32

印 张: 6

字 数: 103 千字

版 次: 2004 年 5 月第 1 版

印 次: 2004 年 5 月第 1 次印刷

---

书 号: ISBN 7-5087-0079-1/B·57

全套定价: 146.00 元

---

(凡中国社会版图书有缺漏页、残破等质量问题, 本社负责调换)



## 序 言

禅修能帮助我们的身心发展，使我们更加健康、轻松、年轻、快乐，已是无可置疑的事实。但是，如何通过正确的禅修，使我们得到更大的利益，则是本书希望提供给所有读者的。

自在快活、青春常乐，是每个人的真实愿望。本书将提供有效的方法，使大家在掌握练习的要诀后，能圆满这样的心愿，并感受自己奇妙的身心变化。

在笔者的经验当中，禅法可以说是长养我们身心性命的宝库。禅法不只能增长我们的智慧，扩大我们的慈悲关怀，而且更能在我们的身体、心理遭受到伤害时，提供最长效而且能够治本的治疗。因此，运用禅法养生保健，使我们治愈并远离疾病的干扰，进而能长寿自在、快活常乐，是值得期待的。只要我们愿意修习正确的禅法，当然就可以达到理想的目标了。《以禅养生》系列介绍了许多实用而有效的禅法。

我们将这些禅法基本上分成三种类别：

第一是以呼吸为主的呼吸健身禅法，也就是本书中所推广的内容。因为呼吸的禅法是最基础而有效简

易的禅法,所以我们先行推出这一本书,以使大家能迅速受益,并打下良好的禅修基础,达到以禅养生的目的。

第二是以自我身心观照为主的“内观禅法”。在这里我们会将直观自己身心的方法与要义,仔细为大家说明,让大家能了悟自己的身心性命,达到养生自在的目标。

第三则是观照宇宙、自然力量与其他觉照观想为主的光明禅法。这里将我们不只是融摄自己的身心力量,并且能观照宇宙真实的实相,而圆满达成养生自在的目标。

现在,在这个以呼吸为主的养生禅法中,笔者十分欢喜地将以呼吸禅法养生的正确观念与实践,用清楚而明晰的方式介绍给大家。希望大家能够在繁忙的现代生活中,也能自然而迅捷地获得最奇妙的养生健身智慧,让我们的人生生活得更加光明幸福。

呼吸伴随着我们从生到死,正确的呼吸不只能让我们养生长寿,甚至会影响我们的快乐、幸福,乃至事业圆满成功。

呼吸柔和自在的人,身心必然更加健康,也更能心平气和地做出正确的人生决断,而且也更能忍耐压力,少生气,多快乐,多幸福,智慧与慈悲也更容易增长。因此在以禅养生中,先注重呼吸禅法的练习,必能使读者迅速地受用、受益,达到养生、年轻、快乐





的目的。

本书分门别类地将各种呼吸禅法的原理与方法，介绍给读者，希望大家能够在身体遭受到疾病干扰时，能够善巧地运用书中介绍的各种禅法加以疗愈，并且依此增长我们的身心力量，使我们更加的健康喜乐。

这些禅法，都是自古以来卓越的修行成就者所遗留下来的无上珍宝，现在以简单易懂的方式来介绍，希望每个人都能善加珍惜并且运用。

笔者教授禅法二十年来，眼见着许许多多的人，因为修习禅法而使身心得到利益，内心充满了感动，也因此更寄希望能够不断地推广禅法的教育，让所有的人们，享受安稳自在的人生。

幸福的泥土，永远在我们的脚底下，当我们愿意使自己的身心，更健康愉悦时，只要下定决心修习适当的禅法，成果就必然可期了。

当然修习禅法，养生、健康、快乐只是基础的目标，只要我们愿意真心实践，耐心学习，必然能够达到这个目标。但是禅法能够达成的妙用，绝对不止如此，禅法不只能让我们养生健康，更能提升我们的生命境界与品质，让我们拥有生命更广大的愿景与力量，开启我们的人生境界。最重要的是，通过禅法中身心定力的训练，让我们产生真实的生命智慧与无量的慈悲心，达到究竟圆满的觉悟，并帮助所有的生

命解脱自在。

希望这本书,成为大家身心更加健康快活的随身手册,成为人生自在幸福的指南,成为青春常乐的导引。愿我们共同运用光明而微妙的禅法,来以禅养生,创造我们在二十一世纪的超值人生!





## 目 录

### 目 录

|                      |    |
|----------------------|----|
| 禅是最珍贵的生命礼物 .....     | 1  |
| 开启人生的宝藏 .....        | 1  |
| 伐木者的启示 .....         | 4  |
| 压力、环境污染对身心的威胁 .....  | 6  |
| 养生的要件：善选身、心的食物 ..... | 8  |
| 使身心圆满自在的食品 .....     | 15 |
| 领悟身心的禅机 .....        | 18 |
| 当我们碰到疾病时 .....       | 18 |
| 健康是过程，而非终点 .....     | 20 |
| 宇宙最精密的感应器 .....      | 21 |
| 疾病的危机管理 .....        | 22 |
| 正面心念是健康的养分 .....     | 24 |
| 倾听身心发出的讯息 .....      | 25 |
| 以禅坐补充身心能量 .....      | 27 |
| 当身体放弃健康时 .....       | 29 |
| 和自己立下健康契约 .....      | 30 |
| 禅法可以全面改造身心 .....     | 33 |
| 深层禅观的基础 .....        | 35 |

|                        |           |
|------------------------|-----------|
| 深层禅观的准备工作 .....        | 35        |
| 正确的观念使坐禅事半功倍 .....     | 39        |
| 坐禅姿势的七个要点 .....        | 41        |
| 修练禅法时“观想”的要领 .....     | 46        |
| 坐禅时调和呼吸的方法 .....       | 48        |
| 坐禅时调和心念的方法 .....       | 51        |
| <b>安定心念的禅法 .....</b>   | <b>54</b> |
| 将心专注一处的禅法——系缘守境止 ..... | 55        |
| 安制心念的禅法——制心止 .....     | 70        |
| 体悟真理止息妄念的禅法——体真止 ..... | 71        |
| <b>呼吸健身禅法 .....</b>    | <b>74</b> |
| 呼吸是生命力的象征 .....        | 74        |
| 提早结束的童年 .....          | 76        |
| 健康从顺畅的呼吸开始 .....       | 78        |
| 以呼吸调和身心的禅法——数息法 .....  | 81        |
| 迅速安定身心的数息法 .....       | 82        |
| 数息法的练习 .....           | 83        |
| 心息合一的禅法——十六特胜禅观 .....  | 86        |
| 与健康密切相关的十六特胜禅法 .....   | 86        |
| 十六特胜禅法的练习 .....        | 89        |
| 观照气息养生的禅法——通明禅禅观 ..... | 97        |
| 有效祛除病灶的通明禅 .....       | 97        |
| 通明禅法的练习 .....          | 97        |





|                        |     |
|------------------------|-----|
| 修学通明禅的效益 .....         | 101 |
| 观想气息的禅法 .....          | 103 |
| 六种气息的治病禅法——六气治病法 ..... | 103 |
| 简易有效的六气治病法 .....       | 103 |
| 道家的六字真言 .....          | 109 |
| 六气静功法的修习 .....         | 113 |
| 六气动功法的练习 .....         | 115 |
| 观想十二种气息的调养禅法 .....     | 125 |
| 消除身心深重僵硬的上息 .....      | 126 |
| 安定沉稳身心的下息 .....        | 127 |
| 疗治身心肿胀的焦息 .....        | 127 |
| 调理枯瘦身心的满息 .....        | 128 |
| 回补受损身心的增长息 .....       | 128 |
| 除灭体内硬块的灭坏息 .....       | 129 |
| 使身心清凉安定的冷息 .....       | 130 |
| 使身心温热暖和的暖息 .....       | 131 |
| 清除体内结滞阻塞的冲息 .....      | 131 |
| 使手脚停止抖动的持息 .....       | 132 |
| 使身心调和柔顺的和息 .....       | 132 |
| 病后滋补身心的补息 .....        | 132 |
| 观想金刚光明的呼吸 .....        | 134 |
| 观想喻阿吽的呼吸 .....         | 135 |
| 观想摩尼宝珠的呼吸 .....        | 137 |

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 观想具象的喻、阿、吽息 .....     | 138 |
| 普明金刚诵 .....           | 139 |
| 观想五脏吸气发光的养生禅法 .....   | 142 |
| 清净身心的九节佛风 .....       | 147 |
| 呼吸的各种境界 .....         | 152 |
| 鼻式呼吸 .....            | 153 |
| 腹部呼吸 .....            | 153 |
| 涌泉呼吸 .....            | 154 |
| 毛孔呼吸 .....            | 155 |
| 胎息 .....              | 155 |
| 止息 .....              | 156 |
| 一天的养生要点 .....         | 158 |
| 光明成功的开始 .....         | 159 |
| 从宇宙的母胎中醒来 .....       | 159 |
| 吸入朝阳的光明 .....         | 160 |
| 映照成功的心境 .....         | 161 |
| 消化饮食的精华 .....         | 163 |
| 得意悠游的一天 .....         | 165 |
| 如鱼游水自在行 .....         | 165 |
| 工作加值的人生 .....         | 166 |
| 办公室的养生禅法——脚趾走路法 ..... | 168 |
| 醒睡自在的睡梦禅法 .....       | 169 |
| 身息心一如的养生法 .....       | 170 |



|                 |     |
|-----------------|-----|
| 轻松安适的家庭生活 ..... | 171 |
| 发起慈悲的心念 .....   | 172 |
| 安睡在宇宙的光明中 ..... | 172 |
| 除去疾病的口诀 .....   | 174 |
| 长春喜悦的一生 .....   | 176 |
| 佛教禅宗常用术语 .....  | 178 |





## 禅是最珍贵的生命礼物

以禅来养生,可以说是对现代人的身心健康,无疑是一帖最珍贵的特效药。

当然,禅不只能疗愈我们的身体,使身体康健,它更能让我们的心灵快活自在,甚至帮助我们开悟智慧,达到生命的颠峰。禅真是奇妙无比的生命良方!

### ■开启人生的宝藏

追求身心的健康快乐、人生的幸福美满,是每个人的心愿。但是如何达成这些目标,却需要抉择正确而有效的方法。

世界的资源是有限的,因此经济学就主张要以最少的投入,获得最大的产出。同样,我们的生命资源也是有限的,因此我们无妨应用“生命经济学”的观念,而以最少的生命投入,获取最大的生命产出。

因此,在有限的人生当中,我们眼见时间不断地流逝,当务之急,就是要抉择正确并且有效率的观念与方法,来改善我们的人生。所以,如何选择正确的养生观

念与方法,并且有效率地执行,是每位爱护并觉照自己人生真谛的人,所必须做的事。

自古以来,即有许多能够帮助人类身心成长的思想与技巧,而禅可以说是最直接、正确而有效的养生方法。因此,历代便有许许多多的人通过禅法,得到身心自在喜乐。而充满了身心压力的现代人,更应使用正确的禅法,来获得自己的身心健康与人生幸福。

正确而有效的禅法,能迅速改善人类的身心,但由于禅法的人给印象深奥难懂,再加上许多人的误解与误传,因此为大家抉择正确有效的禅法,并且简明易懂,使每一个人都能迅速地理解,这也是推广禅法养生的重点。

禅的完整概念与修法,是从印度传来的。禅的梵语称为“禅那”(dhyāna),简称为禅。原义是寂静审虑的意思,也就是把我们的心灵安住在定力与智慧均等状况的方法。因此,在方法上就产生了两种类型,第一种类型即是止住各种妄想,使心念专注于一境,而进入完全寂静境界的方法,这称为“止”或“定”。当我们的身心进入止、定的寂静境界时,自然而然,生命中的烦恼与负面力量,就如同大海无波般的停息了。这时,在心灵中烦恼不起作用,自然心定安稳。而身体中的负面能量、不良的分泌与病因、病相,都会停止作用。我们的身心自然能快速恢复健康、增加免疫力量,获得更长春自在



的力量。

另一种类型是应用专一寂静的定心,来观照思维,以产生智慧。这称为“观”或“慧”。当我们产生观照的智慧时,自然能产生正面而光明的力量,使自己的烦恼妄想消除,身心不再产生致病的根本力量,而且能体悟身心的实相,掌握身心健康的契机与创造愉悦幸福的原动力,让身心的疾病障碍,快速消除,迅速获得健康,并且增进养生的能力,创造更圆满的健康、长春、幸福。

而所有的禅法,即是在“止、观”或“定、慧”的偏重,与禅修方法的对象不同中产生变化而已。事实上“止、观”也可以视为入手的禅修方法,而“定、慧”则是修禅的结果。“定、慧”不只能使我们身心得到完全的健康,甚至产生很多奇妙的力量,能让我们开悟解脱,具有圆满的智慧,并且不再有任何烦恼的困扰。

因此,禅定的修习对我们的人生而言,可以说是最珍贵的礼品,我们不仅要好好珍惜,并且要好好地享受呢!

当然,中国禅宗的禅法与印度原来的禅法,在表现方法上有了一些变化。中国的禅宗,最后形成以禅师及智慧为中心的教法,与印度原有的戒、定、慧三学的次第教法,有些差异。但是,无论如何,禅对我们的身心、智慧的帮助,还是同样有无比的妙用。

在这本书中,所介绍的养生禅法主要是以疗治身体,使身体得到最圆满的健康为根本目标。因此,并不



打算把两者分开,所以书中所谈的禅,是完整的涵盖了所有禅法,希望对大家的身体乃至心灵,都能有极大的益处。

笔者从小体弱多病,而且多次濒临死亡的边缘,但是因为修学禅法,不仅使笔者身心健康,而且知道怎样享受无比快乐的人生。禅真的可说是生命喜乐的根源,也是生命最佳的防护网。禅更是创造生命光明与幸福的伟大力量,禅开拓了生命视野,更让我们拥有广大的智慧与悲悯,禅打开了我们人生的幸福之窗!

## ■伐木者的启示

每一个人都希望身体康健,但是每次看到自己对待身体的态度,就让我想起一个故事。

有一位年轻人,生长在伐木区,从小十分向往当一位锯木工人。

当他看到锯木工人拿着巨大的斧头,挥汗如雨地砍着木头时,心中真是佩服得五体投地。尤其是树木倒下的最后一幕,那震天的巨响,更让他心神难忘。

满十八岁了,他鼓足勇气来到锯木厂应征,并且如愿地当了锯木工人。于是老板就分配了工作,当天他一个人就勤奋地砍了十棵大树,老板十分的欣赏。

第二天,年轻人更奋力地工作,但是砍伐的成绩,却只有八棵,虽然也很不错,但是他的心中有些



失望。

接下来的几天，他卯足了劲，努力地工作。但奇怪的是，伐木成绩却每况愈下。

一星期过去了，老板就把这位年轻人叫了过去。

这位老实的年轻人，看到老板之后，心中充满了愧疚地叫道：“老板！”年轻人脸红地说着：“我每天都是更加努力地工作，但今天居然一棵树，也没有砍下来。我想我大概不适合当锯木工人吧！”

这老板听了之后，就笑着问他说：“你有没有把斧头磨利呢？”

这年轻人就抗议地回答道：“我忙着锯木都来不及了，怎么会有时间磨斧头呢？”

看来，除了勤奋努力地工作，还是需要加一些智慧才不致于白费力气了。

这个故事读来十分有趣，但仔细想想，还真有一些值得玩味之处。

如果将那把斧头比喻为我们的身体，树木比喻为工作，年轻人则代表我们自己，在此就很值得深思。

许多人每天勤奋地工作，一次又一次地完成工作目标，但却没有想到身体也如同砍木的斧头需要再磨利，再好好保养。否则，长期的耗损与劳累，那不只会造成我们身体的损伤，而且工作效率必然也会愈来愈差。

现在，仔细观察一下，我们的身体是否也面临着一

