

果了居士編

# 佛家呼吸養生法



果了居士編

# 佛家呼吸養生法







H.K.\$29.00

15.95

原书缺页

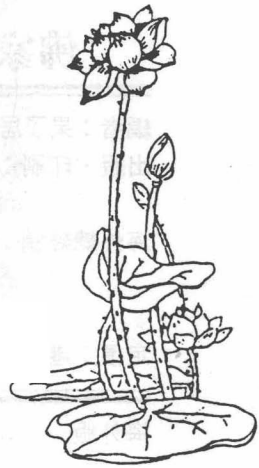
# 原书缺页

247.2

1

佛家呼吸養生法

果了居士編



## 佛家呼吸養生法

---

---

編者：果了居士

出版·印刷：（台灣）寶威圖書公司  
台北市民生東路523巷18弄9號

海外總經銷：（香港）寶威圖書公司  
香港上環李陞街六號三樓B座

電話：5-407498

定價：港幣二十九元

---

---

海外版

版權所有 \* 翻印必究



## 錄目

第一部 釋尊的呼吸	一七
呼吸與人生	一八
釋迦的苦行與悟道	二〇
不可停止呼吸	二四
數息	二八
由醫學的觀點看安般守意	三〇



釋迦的呼吸法與現代病	三五
心肌梗塞與狹心症	三五
腦中風	三六
癌症	三七
胃潰瘍、十二指腸潰瘍	三八
神經症、鬱症，及其他	三八
挽回喪失的健康	三九
生體的全機	四一
四聖諦（苦集滅道）的形成與發展	四三
第二部 學習大安般守意經	四五
第一章 大安般守意與修證	四六
1. 安般守意	四六
2. 停止苦行	四九
3. 自在慈念之心	五一
4. 正確的呼吸能使人進入開悟之道	五四
5. 行後悔少之途	五六

6. 正確的呼吸可鎮定動搖和紊亂的心	五八
7. 良好的呼吸有四樂	六〇
8. 應有空定之意	六三
9. 呼吸也需要因和緣	六五
10. 良好的呼吸可淨化身心成為活力的泉源	六七
第二章 長出息、短入息	七〇
11. 數息為地	七〇
12. 意不能制意	七二
13. 至誠之人	七三
14. 以數息和相隨來淨化內外	七四
15. 出息須長、入息須短	七七
16. 凝視呼吸即空相	七八
17. 數息乃正確呼吸之媒體	八〇
18. 墮於非常方知非常	八二
19. 關於坐與行的呼吸	八四
第三章 數息的進展	八八

20. 坐隨道可分三種坐法	八八
三坐的息	八八
21. 坐的三品	八九
坐的三品	九二
22. 呼吸的進步	九三
23. 息有三輩	九四
24. 數息的目的	九五
25. 不得數息有四種原因	九六
26. 定意與實修	九七
27. 育定意	一〇〇
第四章 透視大自然與自己	一〇二
28. 數息與相隨	一〇二
29. 數息與散亂的息	一〇四
30. 能制無形	一〇五
31. 修道	一〇八
32. 息垢	一〇九

33. 第一、數息的考察（得正確的呼吸相）	一一二
34. 意之家	一一三
35. 第二、相隨的考察	一一五
第五章 還棄惡	一一七
36. 第三、止的考察	一一七
37. 持續正確的呼吸	一二〇
38. 第四、觀的考察	一二二
39. 觀唯觀五陰	一二四
40. 出、入息的功能	一二六
41. 第五、還的考察（棄惡即為還）	一二七
42. 棄惡	一二九
43. 無所有心	一三〇
44. 息受身心之影響	一三一
45. 關於十二因緣	一三二
十二因緣	一三三
46. 積極進行良好的呼吸	一三四

47. 今！今！今！	一三五
48. 生死的問題	一三六
第六章 淨化身心	一三八
49. 第六、淨的考察	一三八
50. 心的淨化力	一三九
51. 觀止於身	一四一
52. 修練	一四三
53. 官能之淨化	一四五
54. 觀止與苦樂	一四七
55. 痛與痒	一五〇
56. 反省	一五一
57. 淨化生活	一五三
58. 觀止與法	一五三
59. 肉體的執着	一五五
60. 行道得觀	一五七
61. 捨棄	一六〇

62 無為道的考察·····	一六二
63 唯有實踐，才能得道·····	一六四
64 神足·····	一六五
65 神足之獲得·····	一六七
66 關心的價值·····	一七〇
67 善之力·····	一七二
68 分別·····	一七四
69 止惡之法·····	一七五
第七章 從正確的呼吸而得真正的智慧·····	一七八
70 淨道·····	一七八
71 慧能壞痴·····	一八一
72 實行正確的呼吸·····	一八三
73 作意法中·····	一八四
74 正法的功能·····	一八五
75 念道不難·····	一八七
76 內外一致之道·····	一八八



77. 自然與我·····	一九〇
78. 心之騎士與馬之呼吸·····	一九二
79. 安般守意的障害·····	一九六
80. 以意為息，無為為氣·····	一九九
81. 如何得道·····	二〇一
82. 行道須止意·····	二〇三
83. 如何行道·····	二〇六
第八章 展開安般守意·····	二〇八
84. 關於念·····	二〇八
85. 坐禪的姿勢與息的擾亂·····	二〇九
86. 五信·····	二一一
87. 空與意念·····	二一三
88. 自知與自證·····	二一五
無為的檢討·····	二一六
運命與智行·····	二一八
89. 克服障害的釋迦呼吸法·····	二二〇

90. 四意止	二二一
91. 五根	二二四
92. 不死藥	二二六
93. 念念為覺	二二八
94. 意之休安	二二九
95. 覺意	二三〇
96. 八正道	二三二
第三部 復甦於現代的安般守意	二三七
從鼻腔吸息	二三八
腹式呼吸與丹田呼吸的差異	二三九
關於釋迦的長息與短息	二四〇
嬰兒的呼吸為丹田呼吸，而後才逐漸轉變	二四五
動與靜、二境的丹田呼吸	二四六
一、動的丹田呼吸（伴隨身體的運動）	二四六
二、靜的丹田呼吸（坐禪、靜坐、默想、祈禱）	二四七
三、冥想的呼吸	二四八

佛道的丹田呼吸·····	二四九
一、坐禪、靜坐的丹田呼吸·····	二四九
二、利用稱名念佛的丹田呼吸·····	二五〇
三、唱題（南無妙法蓮華經）與其他丹田呼吸·····	二五一
釋迦呼吸在武術及藝術上的應用·····	二五二
釋迦呼吸與現代·····	二五三
詩偈齊唱·····	二五四
馬拉松與靜坐的馬拉松·····	二五五
橫膈膜的特異性·····	二五六
長息（長呼氣丹田呼吸）之境界·····	二五八
何時才能完全遏止癌症的發生呢？·····	二五八
地球是人間樂土，息爲自然息·····	二六二
後記·····	二六四