



# 静坐

M E D I T A T I O N

洪启嵩  
禅  
释养生

陕西出版集团

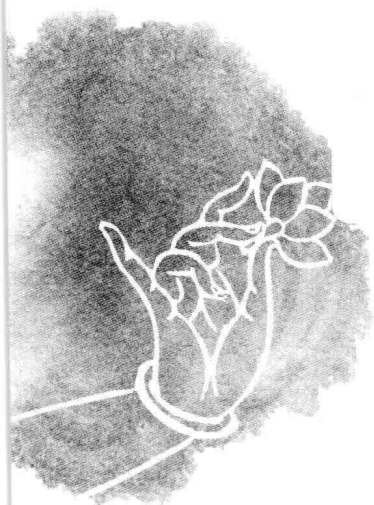
陕西人民出版社

# 洪启嵩 禅释养生

M  
E  
D  
I  
T  
A  
T  
I  
O  
N

## 静坐

洪启嵩 著



陕西出版集团  
陕西人民出版社

## 图书在版编目 (CIP) 数据

静坐/洪启嵩著.—西安:陕西人民出版社,2010.4(洪启嵩禅释养生)

ISBN 978-7-224-09343-8

I. ①静… II. ①洪… III. ①静功-养生(中医)-通俗读物

IV. ①R214-49②R212-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2010)第065043号

本书原版由中国台湾全佛出版社出版,并经其授权由陕西人民出版社独家出版中文简体版。未经出版者书面许可,不得以任何方式复制或发行本书的任何部分。

著作权合同登记号:陕版出图字25-2010-051

## 洪启嵩禅释养生 静坐

作者:洪启嵩

出版发行:陕西出版集团 陕西人民出版社

地址:西安北大街147号 邮编:710003

制版:陕西华夏电脑设计制版有限公司

印刷:西安正华印刷科技有限公司

开本:880mmx1230mm 16开 9.75印张 1插页

字数:80千字

版次:2010年9月第1版 2010年9月第1次印刷

书号:ISBN 978-7-224-09343-8

定价:18.80元



■ 出版缘起 005

■ 作者序 007

■ 前言 011

1 什么是静坐? 012

2 静坐的好处 018

静坐能有效解除压力 019

静坐能改变不良的习性 021

静坐是奇妙的魔法师 023

3 人类新世纪的愿景 026

■ 观念 031

1 观念的重要性 032

2 正确观念 037

静坐是让心灵更自主、身体更健康的方法 037

学习静坐不必和他人比较 039

静坐时不要希求奇异的现象 042

静坐不是静静坐着不动 044

■ 静坐前的准备 047

1 环境 048

静坐的时候要避免他人干扰 048



静坐的地方空气要流通 051  
静坐的地方光线要明暗适中 052  
静坐处的室内摆设要统一整洁，色差不要太强 052  
静坐结束时不要猛然下座 053

## 2 时间 054

## 3 用具 057

帮助身体轻松扶直的圆蒲团 058

隔除寒气的方垫 059

保护膝盖的盖巾 060

## 4 衣着 061

## 5 饮食 062

## 6 运动 064

坐禅前的柔软运动 065

上座之前的调身 070

## ■ 静坐的姿势 075

### 1 基本姿势 076

双腿盘坐的坐姿 077

背脊直竖 081

手结定印 085

两肩松平 086





舌头轻抵上颚 087

头平正，轻收下颚 088

双眼自然微张 090

## 2 其他静坐姿势 092

椅子上的坐姿 092

站立的姿势 094

## 静坐的方法 097

### 1 数息 098

呼吸的重要 099

数息法的好处 101

### 2 练习 103

### 3 检测 107

## 如何结束静坐 111

### 1 下座的步骤 112

### 2 按摩 114

按摩的原理 115

按摩的方法 115

按摩的练习 116



## 怎样印证你的收获 125

### 1 检测学习的成果 126

第一阶段：妄念纷飞 127

第二阶段：正念与妄念均等 129

第三阶段：数息不断 130

第四阶段：数息成片 131

第五阶段：心、呼吸、数字统一 132

第六阶段：定心 133

第七阶段：无心 134

### 2 静坐时身心变化的原理 136

### 3 常见的静坐问题 140

为什么在静坐时会有发热、发胀，或是清凉、酸麻等感觉？ 140

为什么静坐时身体会不由自主地动？ 143

为什么静坐时会自然产生打拳或打手印的现象？ 146

为什么静坐时觉得胸部闷痛、呼吸不顺畅？ 148

为什么静坐时闻到特殊香味、见光等？ 150



# 出版缘起

在人类的生命发展史上，禅定是最精致，也是最深奥的生命学问。通过坐禅，人在身体与心灵上，发展出最极致、圆满的境界。

在过去的经验当中，禅定往往是投注无比身心精力、通过长期专注修持者获得的专利品，无法普及于大众，实在十分可惜。

因此，如果能让禅定的智慧及技术，普及于人间，使每个人都能自在适意地学习正确而直接的禅法，并获得身心提升的果实，而使人类生命更加发展、升华，并进化得更加圆满，实在是这个时代的重要课题。

21世纪是充满各种可能的时代，人类向上发展或向下沉沦，都充满了未定之机。人类要使自己更加进化，或在生物技术世界中物化，甚至失掉人自身的认知，更是处于重要的关键时刻。因此，这是一个筹划人类崭新愿景与再次普遍升华人类生命的新世纪，而





坐禅正是这一智慧、生命升华的重要触媒。

所以，《洪启嵩禅释养生系列丛书》就是为了使过去人类伟大的生命贵族们所成就的身心境界，迅速而普遍地落实到所有的生命，使每个人的身心都得到进化与升华。

这套丛书，可以说是为所有想增长、升华身心的人所规划的完整训练课程。希望提供给所有的人，从初级的静坐到专修禅法的完整的修学指导与咨询，让所有希望学习的人，正确、迅速、翔实地学习静坐，并获得禅法改善身心的圆满果实。



# 作者序

静坐能使人身体健康、延缓衰老、青春常驻。

静坐能使人放松心情、减低压力、远离忧郁、喜悦安乐。

静坐能增长智能、平衡EQ、增长工作能力、促进家庭幸福及事业发展。

静坐能让自己的心灵觉醒、自主、自在，更加宽宏慈悲，具有更高的生命愿景，使自己的人生更加圆满。

静坐在身体、心灵及生活、事业上，都能帮助我们得到更理想的增长，使我们的人生更幸福，具有更广大的生命能量，成就圆满的人生。

尤其身处21世纪的今日，人类面临愈来愈大的身心压力与生活抉择，我们如果能以正确而有效的静坐方法，来替自己的身心、性命加分，必定能够创造出更加璀璨美丽的生命境界！

因此，为了使大家能以最简易而清晰的方法，来



学习正确有效而深奥的静坐，特地编纂此书。

自从10岁开始修习静坐以来，我尝到了许多的困顿与欢喜。由于5岁时，亲眼目睹家中的员工，由于工厂爆炸而慢慢在我眼前过世，再加上父亲在我7岁时因车祸而离世，因此死亡的阴影，一直笼罩着我幼小的心灵。而我更害怕将来亲人会一一离去。

所以，为了追求身体健康，我开始寻求各种方法；也因此开始学习静坐、禅法。在学习的过程中，求法、修学的艰辛与身心剧烈的困顿，真不足以向外人道也。

也因此，我一直期望以无隐无私的态度，以最简单、有效的方法，来帮助学习者能安心愉快地学习静坐禅法，并得到身心、性命增长益处。

所以，从事静坐禅法教学二十几年来，经由教学相长，不断地修正突破，现在将这些学习与教学的成果，呈现在大家的眼前。

本书除了能让初学者，乃至已经学习的人，都能迅速有效地学习之外，更能使学人避免在学习静坐的过程中，由于说明艰涩、模糊，乃至观念错误，而造成学习静坐的困扰。让大家很快获得静坐的效益，乃



至于深入禅定，得到更深刻的智慧。

本书有完整的静坐教学。从静坐环境、时间、用具、衣着、饮食、运动等初学静坐的准备，到正式学习静坐的姿势、方法与结束静坐的步骤、按摩等都有完整的教授，让学习者依据此书，迅速地理解与学习。而书中最后的学习成果的检测与身心变化的解说，能让学习者印证自己的学习成果。

此书是正确学习静坐的重要平台，希望有心学习静坐及已修学静坐者，都能得到助益。当然此书更能成为学习静坐的扩展平台：《静坐》是本系列的首部曲。这个系列的出版，将帮助大家深入学习静坐，获得坐禅的广大利益！



静坐



静坐是修心人常法。大抵静坐，贵在静。静则心定，心定则神清，神清则气爽，气爽则体健，体健则寿长。静坐之法，贵在坚持。每日静坐片刻，久而久之，自然身心愉悦，百病不生。



# 前言

PART..... 0

# 1 什么是静坐？

几乎每个人都期望健康快乐的身心、幸福美满的人生，但是并不是每个人都可以达到的。

要达到圆满幸福的心愿，必须选择正确而且有效率的方法。静坐正是打开幸福人生的关键。

我们可以用经济学的理论来说明这个道理。经济学的基本原则就是：以最少的投入，获得最大的产出。同样的，生命资源也是有限的。静坐正是一种以最少的生命投入，就能获取最大的生命产出的好方法！

通过静坐，你可以拥有“三长”的人生——长春、长乐、长效的生命：

长春——长寿而健康、青春的人生。

长乐——除了拥有长寿、长春之外，还能拥有喜悦快乐的人生。

长效——永远有价值、有效率的人生。

静坐能帮助我们的人生具备以上三个要点，创造长



春、喜悦的一生!



静坐可以让我们拥有“三长”的人生





什么是静坐呢？

简单地说，静坐就是用正确的观念和有效的方法，来帮助我们的身心获得统一，提升身心健康，并产生心灵力量的方法。

人类在最安静的状况里，身心会产生很多变化，而将这些方法系统地整理出来，就是禅的法门。静坐原本是修学禅定的入门方法。在此，我们简单介绍几个和静坐相近的名词，如“禅”、“定”、“坐禅”等名词的意义。

所谓“禅”，是由印度的梵语“禅那”（Dhyāna）翻译而来的，又简称为禅，原义是安静审虑的意思，是一种使心灵安住在定力和智慧均等状况的方法。因为禅后来也成为修炼身心安住与提升心力与智慧的方法总称，因此，这一类修心的方法，就称为坐禅了。

坐禅起源于何处呢？

人类坐禅，最早源于古代印度婆罗门教的修行者，在森林中坐禅修行而产生。人类的身心在极为宁静、统一的状况下，会产生许多不可思议的变化，后来这些记载散布在修行的记录里，进而使坐禅不可思议的效用被

