

生命需要[静]界



静坐不生病

～ 最适合白领的养生妙法 ～

沈澍农 钱新艳

万丈高楼,为什么能巍然独立而不歪斜倾倒?

因为建筑的时候把重心安顿好了

人也一样,只要身体的重心安定了,健康就不会垮。

静坐养生法简单地说就是找到这个重心,让它安定

生命需要[静]界

静坐不生病

最适合白领的养生妙法

沈澍农 钱新艳

图书在版编目 (CIP) 数据

静坐不生病 / 沈澍农, 钱新艳编著. —南京: 江苏文艺出版社, 2009.4

ISBN 978-7-5399-3157-9

I. 静… II. ①沈…②钱… III. 养生 (中医) IV. R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 030080 号

书 名 静坐不生病

编 著 沈澍农 钱新艳

责任编辑 黄孝阳

责任校对 二 木

责任监制 卞宁坚 江伟明

出版发行 凤凰出版传媒集团

江苏文艺出版社 <http://www.jswenyi.com>

集团网址 凤凰出版传媒网 <http://www.ppm.cn>

经 销 江苏省新华发行集团有限公司

照 排 南京紫藤制版印务中心

印 刷 江苏新华印刷厂

开 本 718×1000 毫米 1/16

字 数 130 千

印 张 12.25

版 次 2009 年 4 月第 1 版, 2009 年 4 月第 1 次印刷

标准书号 ISBN 978-7-5399-3157-9

定 价 20.00 元

(江苏文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序言 生命需要“静”界

人一生当中最大的拥有就是生命，最大的享受就是健康。有多少人在生命弥留之际才明白自己这辈子是在给医院打工？可为时已晚！

聪明人投资健康，明白人爱护健康，普通人漠视健康，糊涂人透支健康。健康的重要性不言而喻。但由于整个社会的浮躁以及媒体社会的意志，一些人把对健康的追求变成赶时髦了，被无孔不入的广告与一些“正确的，但并不吻合自身实际需要的健康观念”所误导，比如整天吃维生素丸，又或者整日奔跑在跑步机上。

生命在于运动，更准确的说法应该是：生命在于科学运动。这个科学是什么，大家都少知道了。不久前，我的一个熟人去爬南京的紫金山，回来后说头有点疼，以为劳累了，就躺在床上休息，谁知接着就不省人事了，家人喊也喊不醒，手忙脚乱地喊救护车，送到医院也没救过来。医院初步诊断死亡原因为“脑溢血”。这位熟人平时就有早晨锻炼的习惯，坚信“生命在于运动”，而且

尤其喜欢做剧烈运动,认为这样才能达到效果,每天爬山、跑步从清晨玩到中午才回家,以前在单位组织的长跑比赛中还得过奖,而且看起来身体一直挺棒的,一向自我感觉良好,确实此前很少生病,出事前也没什么征兆,所以大家都觉得很突然。问题出在哪里,极可能就是她的“运动秘诀”。过分地运动、劳累,而不注意休养生息,只知道运动,不知道静养,这可能早已埋下了致命的隐患,身体长时间的超负荷运转,自己却不知道。别看人们的生活节奏越来越快,对健康的关注却是越来越少,直到某一天,身体发出了警讯,这才在恐慌的心理下急急忙忙赶到医院,把宝贵的身体交给医生去处理,有些人甚至来不及去医院,就倒下了。

运动是好的,它包括宇宙间的一切变化和过程,但我们更要清楚,我们平常所讲的“运动”只是这个哲学范畴里的狭义概念。大家都学过辩证法,“静止是运动的一种特殊形式”,不知是否还记得否?

春生、夏长、秋收、冬藏,这是自然界的规律。有“生长”,就得要有“收藏”。

二〇〇三年,香港歌星梅艳芳因宫颈癌去世,年仅四十岁;二〇〇三年,香港歌星张国荣因抑郁症自杀,年仅四十七岁;二〇〇四年,著名企业家王均瑶因肠癌早逝,年仅三十八岁;二〇〇五年,影视演员傅彪因患肝癌病逝,年仅四十二岁;二〇〇六年四月二十日,“感动中国”人物丛飞因患晚期胃癌病逝,年仅三十七岁;二〇〇七年,林黛玉的扮演者陈晓旭因患乳腺癌辞世,年仅四十二岁;二〇〇八年《东方时空》原总制片陈虬病逝,年仅四十七岁……他们无一例外都是过度劳累,引发疾病,导致英年早逝。劳累和运动过度是一样的,因为身体内环境严重失衡,就会引发“过劳死”或者癌症等绝症,如果他们早知道休养生息、早

知道生命在于静养，恐怕就不至于如此了。人的精力是有限的，正如有限的金钱，如果只知道一味花出去，而不知道生财之道，那么总有一天是要耗尽的。你如果有兴趣，还可以再去调查一下那些长寿的老人，可以发现多数都是以静益寿的，他们的心跳一般都较慢。当然，我不是反对运动，所谓“流水不腐，户枢不蠹”，身体在静养的方法下恢复了精力，适量的运动反而更有益健康。

要懂得养生。养生之道，因时、因地、因人而异，主要有三点。首先是养心，即仁者寿。老子说，“致虚极，守静笃”；其次是饮食，五谷为养，五果为助，五畜为益，五菜为充；再次才是运动。

其实谁不想健康长寿快快乐乐地活到天年？可是，想是一回事，做又是另一回事。现实生活往往事与愿违，“人在江湖，身不由己”，大家每天有做不完的事情，社会竞争和工作压力使得我们无暇关注自己的身体。“拥有健康就拥有一切，失去健康就失去一切。”这样简单的道理谁都懂，可是，说空话没用。即便是适当的运动，实际中又有多少人能做到呢？职场、官场、商场……活在当下的大多数人，有的只是疲劳，整天感到精力不济，“累”字写在脸上，怎么可能再叫他自己心甘情愿地去做运动？有一点时间，还不如呼呼大睡的好。但，整天睡，就要睡成猪。对于想拥有健康，又不愿或不便每日活动的现代人来说，有没有一种简单安全又行之有效的养生保健方法？

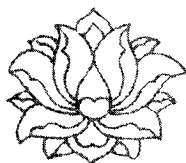
生命需要“静”界。

静则神藏，躁则消亡。但静是什么？是不是吃饱了就睡？在这本书里，我就要告诉你中国传统的静坐呼吸养生妙法，这也是我认为最适合现代人的养生法。从古至今，中国的佛家、道家、儒

家，以及医家、武术家无不推崇静坐养生，而欧美的基督教、天主教和中亚伊斯兰教的祈祷、斋期、避静，以及近年风行欧美的催眠术、印度的古瑜伽术也都有以静坐颐养身心的重要内容。

这里，我可以负责任地说一句：运动并不是健康的唯一秘方，更不是长寿的不二法门。生命离不开运动，但更在于静养！静养比运动更为重要。只要掌握了“静”字秘诀，想不长寿都难。“静”之一字历来为佛道等方外高人所运用，运用的浅则延年益寿，深则得道往生，是最圆满的人生大智慧法。我将详细介绍以静坐为主的静养方法，配合呼吸的练习术，让普通大众都能分享这一源自中国古老文化的养生宝藏。只要运用得法，相信大家必将会收获身心双方面的喜悦，并对人生有所启发。

【目录】



序 言	生命需要“静”界	1
第一章	静坐养生——每个人都可拥有的护身符	1
	1. “治未病”的有效途径	1
	2. 身体需要最自然的保养	4
	3. 我们不能改变外环境,但却可以改变自身内环境	6
	4. 你明白“静”的真实意义吗	9
	5. 掌握生命的主动权	11
	6. 安定全身的重心,以不变应万变	14
	7. 静坐是瑜伽课的基础	16
	8. 古圣先贤的养生真法	18
	9. 长寿高僧的不传之秘	21
	10. 道家仙翁的得道心功	24
第二章	呼吸——性命攸关的头等大事	27
	1. 要学静坐,先练呼吸	27
	2. 养生的奥妙——腹式呼吸是关键	29
	3. 把气息调和到最佳状态	31
	4. 学会观察自己的呼吸	33
	5. 要想活得久,呼吸请放慢	35
	6. 让呼吸直达脐下	36
	7. 细心体会呼吸所带来的感觉	38

8. 心平气则和	39
9. 深长的呼吸直接促进新陈代谢,延缓衰老	41
10. 心息相依的“十二息”治病法	43

第三章 经络通,百病除

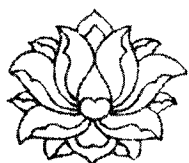
1. 静坐——最安全有效的通经络法	45
2. 你生活在压力之下吗	47
3. 还你婴儿般的睡眠	49
4. 气机畅通清除脾胃宿疾	52
5. 静主平衡——瘦身排毒两不误	54
6. 静能养颜——爱美女士的福音	55
7. 不知不觉治愈肩周炎	57
8. 神奇的六个字——增强免疫力的有效法宝	59
9. 改善血液循环——远离心脑血管病	62
10. 增大肺活量,走路不再喘	64
11. 现代人,你是否有慢性疲劳	66
12. 柔和平复肝胆之火	68
13. 不花一分钱,治好神经衰弱	69
14. 静坐加导引,泌尿系统永无患	71

第四章 良好的心态胜于良药

1. 精神是身体的主人	74
2. 情绪的大起大落是身体的大敌	76
3. 心病本需心药医,身病也需心药治	77
4. 把握心灵力量,开启智慧之门	79

5. 你常感到心力交瘁吗	80
6. 扬善避恶——情绪是会传染的	82
7. 用我们的心意去圆满人生	83
 第五章 如何练习静坐——打开养生宝藏	86
1. 保持正确的姿势十分重要	86
2. 两脚该怎样放	88
3. 头颈部注意平直正中	92
4. 调适胸部的方法	95
5. 睡觉也养生——安定的“狮子王卧法”	96
6. 发挥主观能动性,保持良好的心理状态	100
7. 控制住心灵便可驾驭外境,不生烦恼	101
8. 轻松自然,不做无用功	103
9. 处理身体的障碍,理顺气脉经络	104
10. 处理心理的障碍,保持愉悦心境	106
11. 选择合适的环境让你事半功倍	108
12. 持之以恒,循序渐进	110
13. 千万别忘了坐后按摩——让你的身体风调雨顺 ..	111
14. 如虎添翼的效果——二十二招静坐养生小贴士 ..	113
15. 化解不适——更清楚地认识静坐	116
 第六章 静坐养生的饮食调养	118
1. 这些食物有助于入静	118
2. 平和益寿——蔬菜“四大名旦”	120

第七章 积极自信,做自己的养生专家	152
1. 以静为主,以动为辅,动静结合,疾病无踪	152
2. 身体是自己的,你放心交给他人吗	154
3. 无忧无虑,静中常乐——九十三岁外婆的养生观 ...	156
4. 静坐养阴——要长寿,养阴很重要	158
5. 对待身体的不适——要在意但不要过分紧张.....	160
6. 现在为什么“看病难”	163
7. 你会求医吗	166
8. 医药代表的秘密	168
9. 储备能量——活到天年不是梦	170
 第八章 天人合一,至纯至静——领悟生命的真谛 ...	173
1. 悲欢离合、阴晴圆缺——如此才是真实的人生	173
2. 以静为本、平和中正——七弦琴中的养生秘密	175
3. 自然力前人人平等,唯有“静”字到达永恒	182
4. 宁静致远——改变气质,升华心灵	184
5. 实现自我,演绎精彩人生	185
 后 记 关注心灵,内求健康	187



静坐养生——每个人都可拥有的护身符

1. “治未病”的有效途径

“治未病”是当前比较流行的词语。它包含三种意义：一是防病于未然，强调摄生，预防疾病的发生；二是既病之后防其传变，强调早期诊断和早期治疗，及时控制疾病的发展演变；三是预后防止疾病的复发及治愈后遗症。随着全国各地健康教育的开展，不少人都开始重视自己的健康，“未病先防、既病防变、瘥后防复”这些治未病的理论很受欢迎，一些中医院还开设了“治未病”专科，提倡冬病夏治，或者针对各人的体质开膏方保健。

前不久，我所住的小区来了一个“治未病养生保健小组”，在小区里摆摊子义诊，吸引了很多老年人。我去看了一下，马上就



发现了问题——“治未病”是假的，推销保健品才是真的。这些人穿着白大褂，打着“治未病”的旗号，向大家推销一种据说可增强免疫力的保健品胶囊，一个疗程三盒，需要一千多元。中间坐的是个戴眼镜的中年人，据称是某大医院的主任，每义诊一位，都极力向人推荐他的保健品。一天下来，还真有人肯花这个钱。不过，义诊了两天之后，在人们即将失去兴趣之前，他们及时地抽身了，接着去另外一个小区。

我心中暗笑，“治未病”这三个字还可以这样赚钱，偏偏还有人相信，真是亵渎了博大精深的中医理论。“治未病”可是我国传统的预防医学和养生学发展的基础，早在春秋战国时期的中医学经典著作《黄帝内经》中就全面地总结了先秦时期的养生经验，明确地指出：“圣人不治已病治未病，不治已乱治未乱……夫病已成而后药之，乱已成而后治之，譬犹渴而穿井，斗而铸锥，不亦晚乎！”《灵枢经》也说：“上工治未病，不治已病。”东汉医圣张仲景也强调“上工治未病”，就是说好的医生在疾病未发展之前就把它扼杀在摇篮里。

其实要想“治未病”也不一定要花钱，所谓预防疾病，关键还是在我们自身的免疫力，所有号称“治未病”的保健品，包括现在很热门的膏方保健无非是加强自身的免疫力。但我可以告诉你，免疫力这种东西完全能通过身体内部的能量来激发，而不需要借助外力。用最自然的方法来激发免疫力，不仅没副作用，而且能长久保持，这种方法就是中国传统的呼吸习静养生法。

当你在一天的工作结束之后，盘腿静坐，调整呼吸，放松整个身心，那是多么惬意的享受，我自己曾有过深刻的体会。

那是我考大学的时候，面临着巨大压力，整天恍恍惚惚的，老是想考不上怎么办。有时候，人的期望值太高了，反而带来负面反应，题目越想做对就越是出错，在心神不定的时候，身体也出



现了状况。我的牙龈肿了起来,先是一边,再是两边,然后颌下的淋巴结也开始发肿,头都不能低。去医院挂了水当时压下去了,牙龈也消肿了。可以后只要我一疲劳,长时间地复习,不出两天,淋巴结就又开始肿大,太阳穴周围也痛,有时还耳鸣,如果几天不看书,去休息休息就感到好些。我快绝望了,这不是天要我失败嘛。

在没办法的情况下,我只好跑到寺庙去烧香拜佛,求得一些心理安慰。在寺里遇到一位居士,他见我愁眉不展,主动上前询问,于是我把烦恼一一倾诉,说着说着我居然哭了。他说,是因为我的免疫力不行,所以身体一劳累就出问题。他让我白天学习,晚上静坐。静坐的时候,把注意力放在呼吸上,用腹式呼吸。每一吸气,就想象吸入了天地精华,滋养着全身;当呼气的时候,想象呼出的是浊气、是烦恼。

这是我第一次接触到静坐养生法。当时我也没有其他方法了,就半信半疑地去练习。这样练了一个星期,感觉有精神多了,白天看书效率也提高了。我就这样继续练习下去,之后淋巴结再也没肿过,以前熬夜也记不住的内容,现在看看就记住了。而且,我每晚静坐,坐完就安安稳稳地睡觉,再也不熬夜了。一直到考试结束,我的身体都没再感到疲劳过,精力充沛让我最终获得了成功。

其实不难理解,静坐养生是从身体内部激发了自身免疫力,无形之中达到“治未病”的效果。在我们身边,有很多朋友都很忙碌,说到“治未病”也总是把希望寄予各式各样的维生素药丸、蛋白质粉、抗衰老胶囊等五花八门的保健品,仿佛吃得越多,身体就越好,却很少有人想到从自身内部去激发免疫力。现在,我告诉你了静坐这种既安全又有效,还不花一分钱的好方法,只要你相信,每天找点时间去练习,你的身体必将在不知不觉中固若金汤。



2. 身体需要最自然的保养

现代人的生活条件比古人要优越不知多少倍,可是身体素质反而大不如从前。此话并非虚言。别看现在平均寿命比从前高出不少,实际上这当中很大一部分比例是由现存的老年人拉扯上来的,而且还有人口基数大的因素在里面。现在七十岁以上的老年人出生于民国时期,那个时候污染少,自然环境也没遭到大量破坏,吃的用的都比较天然,只要逃过战乱,注意卫生,不染上传染病,一般都能享尽天年。而且,必须说,医疗水平的大幅度提高是平均寿命提高的重要因素,即现代人的身体素质并不好,是医学给“拉”上来的。

不知大家有没有觉得,现在生病的人越来越多,英年早逝好像已不是什么偶然事件了,而且疾病也趋向于复杂化。记得在上世纪八十年代,一旦听说某某得了癌症,那可是不得了新闻,因为那个年代得这种病的人实在不多,大家都感到惊讶。而如今,癌症这种病是见怪不怪了,发病率年年上涨。从前是传染病多,现在是非传染性的慢性病多。据统计,城镇居民每四人中就有一人死于癌症。近十年以来,在死亡原因中,心脑血管疾病和恶性肿瘤一直占据着前两位。在我们这个社会,快节奏的生活方式以及不可避免的环境污染无时无刻不在侵扰着我们的身体。

近几年来,许多人也意识到工业社会带来的负面影响,所以只要一提起“绿色”、“纯天然”、“无公害”这些字眼,总是能吸引众多眼球。的确,我们的身体要回归自然,我们的身体需要最自然的保养。可是,我们不可能回到从前,我们一出门就要吸入汽车

的尾气；我们打手机用电脑要受到辐射的伤害；我们吃东西也总是担心食品安全，从有毒大米到苏丹红辣椒酱再到含有三聚氰胺的牛奶，诸如此类，不胜枚举。人们不禁要问，我们还能吃什么？其实，就算是标明“绿色”商标的产品，就一定是安全的吗？谁也不敢肯定。

那么，我们是不是无路可走了？当然不是，只要我们能真正的理解“自然”这两个字并且真正做到，抛弃我们的一些不良生活方式，我们就会自然而然地享尽天年。要做到这点，我们可以从内外两方面去把握。

我认识的一位女士皮肤保养得很好，是那种很健康的红润，奇怪的是她既不用化妆品也不上美容院。她告诉我她的秘诀就是活得自然。她很少吃工厂生产出来的商品，总是喜欢最原始的食物，像地里长的、水里生的，五谷杂粮、瓜果蔬菜都蕴含着天然的能量。而越是加工程序复杂的，也就是越脱离原生态的食物就越对人体有害。因为工厂里出来的东西必然有食品添加剂等化学物质，我们不是担心食品安全？那就请尽量吃原生态的食物。身体为什么多病，有害物质积累多了呀。

朋友的小孩，长得面黄肌瘦，比同龄人要矮一个头。自上了小学之后三天两头请假看病，一会儿发烧，一会儿流鼻血，要不就老是皮肤过敏，去医院也查不出所以然，只好开一些常规药品，结果总是好一段时间，坏一段时间。到他们家看一看就发现，满桌子零食。小孩尤其喜欢吃薯片和火腿肠，正常的饭菜倒很没兴趣，再不然就上肯德基或麦当劳。现在的家长都十分溺爱孩子，这个小孩从小就不好好吃饭，家长觉得现在的孩子也不容易，喜欢吃什么就让他多吃点，结果往往到了吃饭的时候，零食已吃饱了，一点胃口也没有。这样下去，身体不垮才怪呢。我建议他父母马上就停掉所有的零食，恢复正常的饭菜，小孩不肯吃就让他





饿，饿了就让他吃饭菜，白米饭最养人。过了一个月，我又看到了这个孩子，长胖了些，气色也好多了。他母亲说现在戒掉了零食，身体也好多了，那些毛病减轻了不少，感觉孩子的抵抗力上来了。

吃什么样的食品很重要，超市里的零食大多是非自然的物质组合，多吃无益。要贴近自然，就要多注意生活中的细节，远离工业社会的污染。比如，使用手机时尽量用耳机接听，减小辐射。在手机还剩一格电量时，辐射是最大的，请不要接打电话。新买来的衣服，不要立刻穿，要先下水洗，因为新衣服含有甲醛，甲醛溶于水。尽量顺应天时，选择食用当季的食物，反季节的瓜果蔬菜不能蕴含自然界的能量。

我们身体本身有着无限的能量，从一出生就拥有上天赐予的禀赋，只是我们被世俗蒙蔽太久，感觉不到而已。我们要学会开发体内的潜能，从内心去领悟自然的力量。人只有在入静的状态时才最清醒，自我感觉最真实。所以，我们应该每天抽空小坐一会。在静坐的时候配合冥想，可以想象自己在海边呼吸着新鲜空气；也可以想象在高山之巅欣赏云海，心旷神怡。总之，尽量去想一些美好的自然事物，让自己的心灵得到净化，精神得到舒展。心情好的时候，身体会分泌有益的物质，对健康大有好处。这就是由内部去保养身体，要知道精神对于身体的力量是极大的，静坐是让身心回归自然最有效的方法。

3. 我们不能改变外环境，但却可以改变自身内环境

环境对于健康也是十分重要的。据调查，长寿老人大多生活在山清水秀的地方，农村的长寿老人比城市要多，可能与常年呼