

因是子著

呼吸習靜養生法

香港太平書局出版

16

呼吸
習靜
養生
法

因是子 著
香港太平書局出版

呼吸習靜養生法

因是子著

出版者：太平書局

(香港域多利皇后街十號九樓八〇三室)

承印者：嶺南印刷公司

(香港德輔道西西安里十三號)

定價：港幣三元五角

(一九六二年八月初版)

(一九八一年三月重印)

版權所有・不准翻印

目 錄

生命與呼吸	一
疾病的來源	三
疾病的預防	四
靜坐的方法	五
(甲)身體的姿勢	五
(乙)精神的集中	九
呼吸的練習	十二
治病與防病的功效	十四
動與靜應兼修	十五
結尾語	十六

附錄

修習靜坐法三年實驗記（朱中起）	七
一年又半的靜坐經驗（盧懷道）	二五
我靜坐的經過和成效（蔣君毅）	二九

生命與呼吸

凡是一個人，從呱呱墮地開始，就必需呼吸，可見有生命就有呼吸，有呼吸也有生命，這兩者的關係，正像形影的不能分離一樣。

掌握呼吸的主要器官是肺，肺部能夠一張一縮，縮的時候，把身體內的濁氣（二氧化碳）從鼻孔裏呼出來；張的時候，把空氣（氧氣）從鼻孔裏吸進去，這個一呼一吸，叫做鼻息。這種呼吸，生理學上稱它爲外呼吸。它是從空氣中攝取氧氣給予血液，同時把血液中的二氧化碳放出於空氣中，在肺裏面完成氣體的交流。

另外，人體內的血液循環，從心臟發動，由動脈管將動脈血（紅血）輸出，把從肺裏吸收來的氧氣，運送到身體的每一個角落，分配給全身的各部份組織；又接受各部份組織所釋放出來的二氧化碳，成爲靜脈血（紫血），由靜

脉管輸回心臟，再由肺動脉輸送到肺部，釋出二氧化碳，吸收氧氣，成為動脉血，由肺靜脉輸回心臟，如此周而復始，稱為血液循環。生理學上把人體各組織細胞之間的氣體交換，稱為內呼吸。因此，呼吸的主要功能，即在於保證身體內氧的供給，並排出過多的二氧化碳。

人體裏面這種微妙的、有條不紊的呼吸運動，必需很多器官的協調活動才能實現，而其中特別重要的，是高級神經中樞和呼吸中樞的調節作用。

呼吸對人們生命的關係如此密切，道理也十分明確，然而一般人只以為維持生命最需要的是飲食，不飲不食，就要饑渴，甚至死亡。殊不知呼吸比飲食更加迫切；人們若斷了飲食，可挨到幾天，若一旦閉塞口鼻，斷絕了呼吸，只要幾分鐘就要死的；這就是呼吸比飲食更迫切的證據。但是，由於人們要得飲食必需用金錢去買，要得金錢，必須靠勞力去換，至於空氣，可任意在大自然中隨時取得，不費一些勞力和金錢，所以相對的只知飲食的需求，而忘却呼吸的重要了。

疾病的來源

人生在世，不論老的、少的、男的、女的，任何人都可能遭到疾病。疾病有內傷外感兩種來源：內傷是臟腑不調和，或者局部有損害；外感是氣候的變化，或受寒，或受暑；然不論內傷和外感，總不免要影響血液的正常運行、影響內外呼吸的氣體交換，所以就容易生病。

應該說明，疾病的來源當然不能簡單地用內傷外感來概括一切，即便是內傷外感，也還應該注意其他的因素。總之，如果能在平常時候小心預防，比病起以後去求醫治療，好得多了。

疾病的預防

中國自古相傳的呼吸習靜養生法，在增進健康、預防疾病方面，却有它獨到之處，它的微妙，也就是針對呼吸着手。

人們一般的運動不外四種。一種叫做「行」：就是下肢的行動；一種叫做「住」：就是立定在那裏；一種叫做「坐」：就是依靠坐位固定肌肉；一種叫做「臥」：只是全身肌肉鬆弛。但是練習呼吸以坐的時候最相宜，因為行時立時，身體和精神不容易安定，臥時身體和精神又易入於昏昧，只有坐時可以安靜，所以通常稱之為「靜坐」。這種靜坐在中國流傳下來有幾千年，最大目的，就是使血行保持正常，無病時候，可以防病，有病時候，可以治病；只要有耐心，每天不斷的練習，就能獲得很大的效果。

靜坐的方法

甲、身體的姿勢

(一) 兩腳怎樣安放：少年筋骨柔軟，可用「雙盤膝」。就是把左腳小腿架在右股上面，使左腳掌和右股略齊，再把右腳小腿牽上，架在左股上面；這時候兩腳掌向上，兩股交叉，好像三角形，這叫做「雙盤膝」（見圖一）。它的好處：是兩膝蓋必定緊貼在坐墊上，坐的姿勢自然端正，不會向前後左右歪斜。但這種雙盤膝姿勢，不容易學，中年以上的人，學起來更難，不必勉強。

其次是「單盤膝」，坐時把左腳小腿，架在右股上面，右腳放在左股下就得了（見圖二）。



圖 1

這比雙盤膝容易得多。它的缺點，是左膝蓋不能夠緊貼坐墊，入坐稍久，身體要向

左邊歪斜；只要你自己覺得歪斜，慢慢改正，也沒有妨礙的。



圖 2



圖 3

倘若老年的人，連單盤也做不到，那就把兩小腿向下面盤，也可以的（見圖三）。不過兩膝蓋都落了空，更容易歪斜，應隨時注意改正。還有兩腿有毛病的人，連向下盤也做不到，那就把兩腳垂下平坐也可。但須把左腳跟靠在右腳背上，叫做「四肢團結」；或兩腳底平放地面也可，但腿與腳掌，要保持九十度直角（見圖四）。

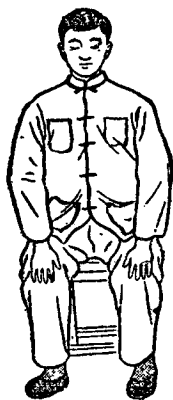


圖 4

初學盤腿時，入坐略爲長久，必感覺兩脚麻木，此時可以徐徐放開，等到不麻時再盤；或就此起身徐行，等到第二次再坐，都可以。

(二) 兩手怎樣安放：兩手應該寬鬆，絲毫不可着力，把右手背放在左手掌上面，輕輕攔在兩小腿上，貼近小腹。但如在平坐時，也可以將兩手放在兩大腿上部，掌心向下，自然的放平，如圖四所示。

(三) 頭頸，面孔，眼睛，嘴巴：頭頸要平直，面孔朝前，眼睛輕輕閉合，嘴巴也要閉，不可張開，舌頭抵住上腭。

(四) 我上文說到的行、住、坐、臥，是人們舉止的四種威儀，都可以用習靜的功夫。當然，行時習靜爲最難，住時也不容易，非到功夫很深時不辦，坐時行功最合標準，所以把它作爲主要的練習方法，臥時雖易致昏沉，然在不便坐或不能坐時，就不妨以臥式來代替。臥式如人們睡臥一樣，有仰臥側臥兩種。仰臥姿勢與平常仰臥一樣（見圖五）。但須記得將頭肩等部略事墊高到自己覺得最舒服的程度，耳目口鼻等等的姿勢均同前述。至於側臥，雖然左右都可，但以作者的研究，當以右側爲宜。因左側臥則心臟常受壓迫，不是頂好；

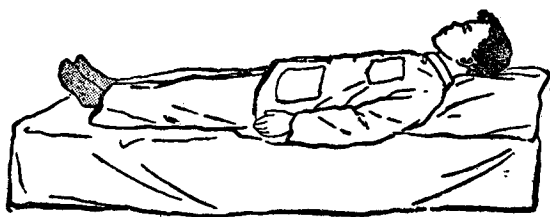


圖 5

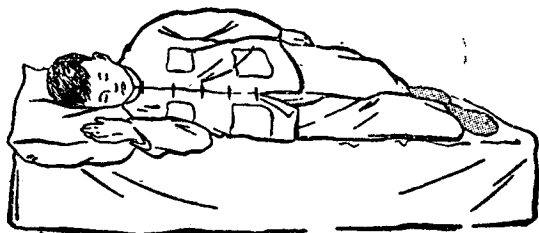


圖 6

右側臥的耳目口鼻等等的姿勢也同前述，但頭及上身須略前俯，上面的腿比較下面的應更加稍彎曲些，使達最舒適的程度，自膝蓋以上的大腿疊於下面的腿上，膝蓋以下的小腿和腳就很自然的貼放於下面小腿和腳的後面，下面的腿自然伸出，微微彎曲，上面的手也自然的伸出，掌心向下，輕輕放於髖關節上面，下面的手把掌心向上，自然伸開，放於頭畔枕上，距離頭部少許，須看你怎樣覺得最舒適為準。這個臥法，在功夫上有個名字，叫做「獅子王臥法」（見圖六）。

乙、精神的集中

靜坐的時候，要把精神集中在小腹（即臍下約一寸三分的部位，稱「丹田」）。初學的人，對這種工夫，極難下手。人們的妄念，一起一滅，沒有一秒鐘停止，所以說：「意馬心猿」，最不容易調伏。靜坐的最後工夫，就是能夠調伏這些胡思亂想的妄念，妄念一旦消除，就能夠出現一種無念境界。那麼怎樣下手呢？應該在平常行動做事時候，時刻當心，不要亂想，到靜坐時候，把一切事物放下，拿全副精神集中在小腹；如果妄念又起，就再放下。這樣反覆練習，久而久之，妄念自然會逐漸減少，以達到無念的境界。這是最上乘的方法。如初學者覺得這種定力的根基不夠，可以輕閉兩眼至微露一綫之光，而目觀鼻準，這叫做「目若垂簾」。靜靜的自然以鼻呼吸，以至不聞不覺，口也須自然閉合，遇有口津多的時候，可緩緩分小口咽下。最要緊的仍在自然的意守下丹田，其方法一如上述，這樣可以得到幫助不少。

還有一種方法，仍將兩眼輕輕閉合而用「數息」的方法，一呼一吸叫做

「一息」，從一數到十，周而復始，使精神自然集中，這叫做「心息相依」。其他姿勢一如前述，而最要點，仍是在於「意守下丹」。這種方法，也有很大的幫助。同時還有最緊要的一句話，就是要請讀者記住這一個方法：因為這幾種方法，都是最妥善安全的方法，可以沒有流弊，讀者但擇那一種方法在實地練習時經常覺得最舒服者，就是那一種方法於他最爲合宜。

初學靜坐的人，常常說：「我沒有學靜坐的時候，妄念倒還少，一入坐後，妄念反而格外多，不知是什麼緣故？」這實在是一種誤解。要知道人們妄念，本來隨時都能有，平常時因和外面環境的接觸，把注意力分散了，故不覺得多；習靜以後，精神集中於內部，才覺妄念忽起忽滅，不可捉摸，這是一種初步的自覺。能夠從這下手，返觀自心，妄念是怎樣生起來的，練習久之，它自然漸漸會減少，不必怕它。

初學的人，又有兩種境象：一是散亂，沒有法子把情緒安定下來；一是昏沉，時時要打瞌睡。大概初學的人，起先都是容易散亂，無法收斂，練習的時日稍久，妄念減少，就容易昏沉。這是學靜坐者的通病，不必奇怪。治散亂的

毛病，應該把一切念頭，完全放下，空空洞洞，什麼也沒有，專一注意在小腹中間，自然能夠徐徐安定。治昏沉的毛病，應該把念頭提起，專注意在鼻頭尖端，把精神振作起來。大概說來，人們因為白天勞累的緣故，夜裏入坐，就容易昏沉；早上起來入坐，因為夜裏睡眠已足，就不至於昏沉了。

呼吸的練習

上面說到人們的生命寄托於呼吸，呼吸習靜法就在對準呼吸下手，那麼呼吸的練習很重要，應該詳細談談。

一般人的呼吸往往短而淺，不能盡肺部張縮的力量，因此也不能盡量吸入氧氣吐出炭酸氣，以致血液不清，易致疾病。這裏舉出練習方法如下：

一、呼吸氣息的出入，應該極輕極細，連自己的耳朵也聽不見出入的聲音。

二、氣息應該慢慢地加長，叫它達到小腹；但要純乎自然，不可用力。耐心練習，久後就能夠達到。

三、人們胸中，在肺的下面，胃的上面，有橫隔膜（也叫做膈肌）。開始練習呼吸的人，往往會覺得胸中氣悶，這因為沒有推動膈肌的緣故。推動的方