

中國的呼吸習靜養生法

— 氣功防治法 —

蔣維喬 著

上海衛生出版社

318

5

內 容 提 要

呼吸習靜養生法，在我國古代書里有過不少記載，并且曾經發揮了增進人民健康、防治疾病的作用，是祖國醫學遺產的一部分。可惜在長期的封建統治的社會里，這種養生方法一直限于個人傳授，沒有廣泛流傳的機會。

本書作者以其數十年的親身體驗，結合一定的科學論據，用通俗的文字，寫出他個人的經驗、推行的效果和學習的方法，以供有志此道的同志們參考。

中國的呼吸習靜養生法

— 氣功防治法 —

蔣維喬 著

*

上海衛生出版社出版

(上海南京西路2004號)

上海市書刊出版業營業許可證出060號

上海市印刷五廠印刷 新华書店上海發行所總經售

*

開本 787×1092 毫米 1/32 印張 7/8 插頁 1 字數 19,000

1956年9月第1版 1957年9月第4次印刷

印數 52,001—65,000

統一書號 T 14120·115

定價(5) 0.11 元

R247

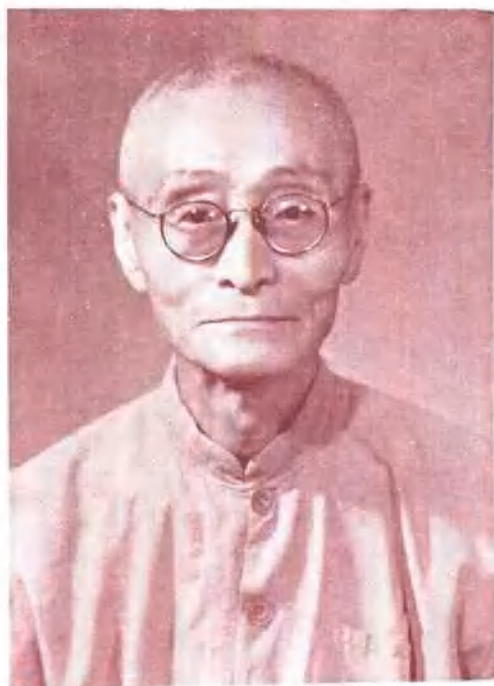
43

開 場 白

舒君新城，每和我見面的時候，常常提及：「你應該寫一本大眾化的中國舊有養生法，為工農開門，使得文化水平較低的人們，知道防病治病。」近來周君惺更誠懇地當面請求我，為勞動大眾寫一冊呼吸習靜防病治病法，他說：「中國幾千年來相傳的呼吸習靜法，對於防病治病，凡是研究而練習過的人，只要有恒心，都能得到不同程度的效果，我們應該把它發揚光大。不過首先要揭去神秘的外衣，就醫學生理學方面，說明它的科學根據。近年來，政府對於祖國醫學，發掘不遺余力；唐山市設立氣功療養所，用呼吸習靜法，治愈許多藥物不能治療的慢性病；可見這個療法大可推廣。先生對於這法，已有五十多年的研究，請你用淺顯通俗的文字，寫一本小冊子，以便廣大群眾易于接受、易于學習，因而得到不用藥物的防病治病知識。這非但有利於人民健康，並且可以節省巨大的人民財產。」我听了他的話，很為感動，允許著筆，這是我寫這篇短文的緣由。

公元一九五五年五月蔣維喬寫于上海，時年八十有三。

竹翁八十四歲造像



一九五六年七月

著者近影

目 次

生命与呼吸	1
疾病的来源	2
疾病的预防	2
静坐的方法	3
(甲)身体的姿势	3
(乙)精神的集中	6
呼吸的练习	7
治病与防病的功效	8
动与静应兼修	9
結尾語	9
附錄	11
修習靜坐法三年實驗記(朱中起)	11
一年又半的靜坐經驗(盧懷道)	14
我靜坐的經過和成效(蔣君毅)	18
我學靜坐的初步成效	18
進一步的功夫	19
我的优缺点及今后努力的方向	23
附注一(介紹深入研究时的參閱書籍)	24
附注二(几个最典型的实例和几句应注意的要言)	24

生命与呼吸

凡是一个人，从呱呱墮地开始，就必需呼吸，可見有生命就有呼吸，有呼吸也有生命，這兩者的关系，正像形影的不能分离一样。

掌握呼吸的主要器官是肺，肺部能够一張一縮，縮的时候，把身体内的濁气(二氧化碳)从鼻孔里呼出來；張的时候，把空气(氧气)从鼻孔里吸進去，这个一呼一吸，叫做鼻息。这种呼吸，生理学上称它为外呼吸。它是从空气中攝取氧气給予血液，同时把血液中的二氧化碳放出于空气中，在肺里面完成气体的交換。

另外，人体内的血液循环，从心臟發动，由动脉管將动脉血(紅血)輸出，把从肺里吸收來的氧气，运送到身体的每一个角落，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，成为靜脉血(紫血)，由靜脉管輸回心臟，再由肺动脉輸送到肺部，釋出二氧化碳，吸收氧气，成为动脉血，由肺靜脉輸回心臟，如此周而复始，称为血液循环。生理学上把人体各組織細胞之間的气体交換，称为內呼吸。因此，呼吸的主要功能，即在于保證身体內氧的供給，并排出过多的二氧化碳。

人体里面这种微妙的、有条不紊的呼吸运动，必需很多器官的協調活动才能实现，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。

呼吸对人們生命的关系如此密切，道理也十分明确，然而一般人只以为維持生命最需要的是飲食，不飲不食，就要飢渴，甚至死亡。殊不知呼吸比飲食更加迫切；人們若断了飲

食，可挨到几天，若一旦閉塞口鼻，断絕了呼吸，只要几分鐘就要死的；这就是呼吸比飲食更迫切的証据。但是，由于人們要得飲食必需用金錢去買，要得金錢，必須靠勞動力去換，至于空气，可任意在大自然中随时取得，不費一些勞力和金錢，所以相对的只知飲食的需求，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；外感是气候的变化，或受寒，或受暑；然不論內傷和外感，总不免要影响血液的正常运行、影响內外呼吸的气体交換，所以就容易生病。

應該說明，疾病的來源当然不能簡單地用內傷外感來概括一切，即便是內傷外感，也还應該注意社会的因素。总之，如果能在平常时候小心預防，比病起以后去求医治療，好得多了。

疾病的預防

現在大家对公共衛生、个人衛生，都有相当的認識和進步；这是对于增進健康和預防疾病起到一定作用的。然而我國自古相傳的呼吸習靜養生法，在增進健康、預防疾病方面，却有它独到之處，它的微妙，也就是針對呼吸着手。

人們一般的运动不外四种。一种叫做「行」：就是下肢的行动；一种叫做「住」：就是立定在那里；一种叫做「坐」：就是依靠坐位固定肌肉；一种叫做「臥」：只是全身肌肉松弛。但是練習

呼吸以坐的时候最相宜，因为行时立时，身体和精神不容易安定，卧时身体和精神又易入于昏昧，只有坐时可以安静，所以通常称之为「静坐」。这种静坐在我国流传下来有几千年，最大目的，就是使血行保持正常，无病时候，可以防病，有病时候，可以治病；只要有耐心，每天不断的练习，就能获得很大的效果。

静坐的方法

甲、身体的姿势

(一) 两脚怎样安放：少年筋骨柔软，可用「双盘膝」。就是把左脚小腿架在右股上面，使左脚掌和右股略齐，再把右脚小腿牵上，架在左股上面；这时候两脚掌向上，两股交叉，好像三角形，这叫做「双盘膝」(见图 1)。它的好处：是两膝盖必定紧贴在坐垫上，坐的姿势自然端正，不会向前后左右歪斜。但这种双盘膝姿势，不容易学习，中年以上的人，学起来更难，不必勉强。

其次是「单盘膝」，坐时把左脚小腿，架在右股上面，右脚



圖 1



圖 2

放在左股下就得了(見圖 2)。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,也沒有妨碍的。

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 3)。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 4)。



圖 3

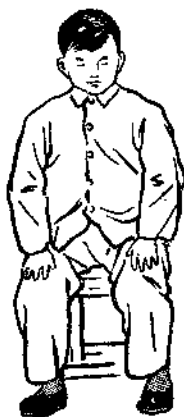


圖 4

初學盤腿時,入坐略為長久,必感覺兩腳麻木,此時可以徐徐放开,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: 兩手應該寬松,絲毫不可着力,把右手背放在左手掌上,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 4 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，行時習靜為最難，住時也不容易，非到功夫很深時不辦，坐時行功最合標準，所以把它作為主要的練習方法，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 5）。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，當以右側為

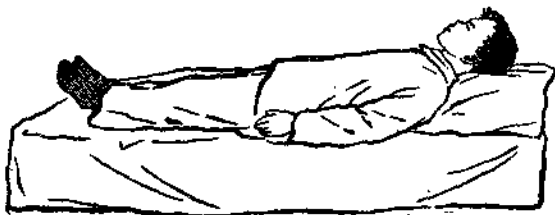


圖 5

宜。因左側臥則心臟常受壓迫，不是頂好；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于下面的腿上，膝蓋以下的小腿和腳就很自然的貼放于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，較輕放于髖關節上面，下面的手把掌心向上，自然伸開，放于頭畔枕上，距離頭部少許，須看你怎樣覺得頂舒適為準。這個臥法，在功夫上有一個名字，叫做「獅子王臥法」（見圖 6）。



圖 6

乙、精神的集中

靜坐的時候，要把精神集中在小腹部位（即臍下約一寸三分的部位，稱「下丹田」）。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。這樣反復練習，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線之光，而目觀鼻准，這叫做「目若垂帘」。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原則：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，就是那一種方法于他最為合宜。

初學靜坐的人，常常說：「我沒有學習靜坐的時候，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，精神集中于內部，才覺得妄念忽起忽滅，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，夜里入坐，就容易昏沉；早上起來入坐，因為夜里睡眠已足，就不至于昏沉了。

呼吸的練習

上面說到人們的生命寄托于呼吸，呼吸習靜法就在對準呼吸下手，那麼呼吸的練習很是重要，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。這裡舉出練習方法如下：

一、呼吸气息的出入，應該極輕極細，連自己的耳朵也听不見出入的聲音。

二、气息應該慢慢地加長，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，有橫膈膜（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。推動的方法，是在吸氣時候從鼻中徐徐吸進新鮮空氣，使肺底舒張，膈肌下降；呼氣的時候，吐出濁氣，下腹部收縮，使膈肌向上升，這樣一上一下地膈肌的運動就會靈活，於是覺得胸部空松，一點也不氣悶了。

四、腹中的大小腸，最為柔軟，血液容易到此滯留，呼吸的氣，漸漸深而且長，達到小腹，腹部就有彈力，能夠把滯留在腹腔內的郁血逼出去，達于四肢。

五、呼吸的氣，必須從鼻腔出入，不可用口；為什麼呢？因為鼻子是專司呼吸的器官，鼻孔里有毛，可以阻止灰塵和微生物進入呼吸道，倘呼吸的時候，把嘴張開，一則侵奪鼻子的功用；二則灰塵和微生物容易入口，發生疾病，所以不但靜坐時候要閉口，在平常動作時，也以閉口為合宜。

治病與防病的功效

這個方法，對於治病防病的功效是說不盡的，大凡慢性的內症，藥物所不能治療的，此法可能奏效。如今不說空話，舉出實例：如我本人，少年患嚴重的肺病，沒有方藥可以醫治，就用這法，根本治好。我在1914年，寫成「因是子靜坐法」，出版以後，銷行數十萬冊，其中直接間接依照我的方法，治好痼疾的人，不知有多少，大概我都不認識他們，然而與我通信討論的

人極多，可惜从前因为俗务繁忙，不能够把問答的信件一一錄下，甚覺可惜。

我現在已是八十三歲的老翁，尚耳聰目明，手輕脚健，終年沒有疾病。近數年來，連傷風感冒也很少；碰到气候突变或陰雨潮湿時候，別人都感到不快，我則依旧一樣，胸襟十分寬舒。這是我本身對呼吸習靜治病防病的體驗。另外有幾個從我學習的同志，我也請他們把各人學習的經過和體會寫出來，附錄在這本小冊子的後面，以供大家參考。

動與靜應兼修

古來養生法，本有外功與內功兩種。外功着重身體的運動，例如八段錦及近來流行的太極拳都是，大概專門呼吸習靜，不使身體活動活動，是有偏差的，所以必須兼習外功。八段錦最簡單，太極拳比較複雜，必須請教老師傳授，上海公園中，到處有教授太極拳的人；如果沒有功夫去學，就是每天做廣播操也可以的。內功有許多種類，然總離不了呼吸習靜，因為呼吸習靜是內功的基礎。

我从前所寫的靜坐法，未曾提及外功，是一個缺點。我練習太極拳二十餘年，近來仔細體驗，知道它對呼吸習靜大有幫助。所以動與靜兼修，是不可偏廢的。單修外功，不修內功，固然不可；單修內功，不修外功，也是不宜。特地在这里鄭重提及，希望讀者注意。

結 尾 語

這本小冊子，是盡我的力量用淺顯通俗的文字寫成，內容

沒有高深的理論，使群眾容易了解。讀者如要進一步深入研究，可讀我的[因是子靜坐法正續編]及[因是子靜坐衛生實驗談]。

這種工作，我國几千年以來，只有個人自修，或修得有成效後，傳授几个弟子，且保守秘密，不肯公開，因此沒有廣泛流傳，深為可惜。最近唐山氣功療養所，用集體的形態，公開治療，據其統計，治愈慢性病的人，為數已著實不少，這樣發掘我國古來防病治病的方法，真是令人振奮的事。希望能夠推行全國，並集合國內素有研究的人，再加深入研究，把這一份豐富的遺產，盡量發掘出來，為人群造福；俾人人能夠增進健康，為社會服務，對於建設社會主義，也有極大幫助的。

以上是我自己數十年來對呼吸習靜的體會。跟我學習的人，屈指難數。現在我把杭縣朱中起，如皋盧懷道，侄兒君毅的學習經過和親身體驗，介紹給讀者，作為參考。

附 錄

修習靜坐法三年實驗記

杭 縣 朱中起

我幼年時候，因為先天不足，體弱多病，經常離不開湯藥；二十三歲后就到北京工作，在此十年之中，酒食征逐，几無虛日，身體虧損日益加深，起先是遺精遺尿和盜汗，後來又合併腸胃病。

至 1926 年回上海延醫服藥，休養約半年，遺精等症精止；而腸胃病則日甚一日，偶一不小心，立刻發作，嚴重時候晝夜疼痛，不能安睡，日吃饅頭半只，以維生命。經醫生檢查，有的說是「胃潰瘍」，有的說是「胃擴張」，服藥電療，一無效果。這病纏綿二十余年，痛苦不堪言狀。到四十五歲的冬季，突患腹膜炎，經送施行手術，幸免于死，而身體則格外衰弱，百病叢生，如腰痛、耳鳴、目眩、心跳、氣喘、出汗，夜則亂夢顛倒，几成一個廢人。醫生說：「以上諸症，均是腎虧的現象，中年人得之，不易復原。」多進營養食品，借以調攝。于是平日專在菜肴上用工夫，苦于胃呆，不能多吃，雖未增加新病，而舊病則始終未減。

1949 年的秋天，我因年已五十有四，而又多病，遂至失業，心中不免焦急，夜間失眠。1950 年春，頭腦微感脹痛，眩暈不已，經醫生檢查，認定是高血壓症象；這時我因生活困難，未加醫治。這年冬天，友人介紹我學靜坐，反復思維，雖知自己浮躁成性，欲求安心靜坐，實非易事；而且年已五十以上，一切宿病，醫藥均不能治，難道小坐可以奏效的么？直到 1951 年正月

在疑信參半下，投謁蔣維喬先生求教，蒙蔣師不厭求詳，循循指導；回家以後，如法試坐二十分鐘，妄念不但不能消除，反覺萬緒橫生，身心不得安靜，腰腿也感痠痛。詢之蔣師，據告只要有恒心，不久自可安靜，三五月後，必有效果。我听了，口雖不言，心里實在不敢相信；只好回家，耐心坐去，每晨洗臉後，盤腿閉目調息，在床上勉坐二十分鐘；約一月余，某一日，正坐的時候，身體微覺搖動，次日搖動益甚，第三日坐未久，竟至大動不已，不能自制。隨往告蔣師，蔣師告訴我說：「此乃氣脈發動的証據，是應有的經過，而且是好現象，不久自止；不要管它，定心用功，自有更好受用。」這時我對靜坐法有了初步的認識，每晨依然如法靜坐，又約四五個月後，坐的時間，竟自然而然加長到五十分鐘至一點鐘，妄念逐漸減少，身心亦感安靜，呼吸逐漸下降至臍；吸進的氣，好似吃了一粒仁丹，清涼滿腹，舒適異常。詢之蔣師，據說：「這是橫膈膜下降，呼吸的氣，達到腹部，胸間感覺空松清涼；再加功夫，不久可達丹田（即臍下三指處），更有不可思議的受用。」如是又經半年光景，在不覺不知間，頭腦脹痛、眩暈等狀況完全消失，失眠症亦愈，而我對於靜坐法亦有了堅決的信心。

到了1952年夏間，我的靜坐已有了一年半的工夫，胃病亦久不發，午間試吃大米飯半碗，頗感舒適，從此開始改吃白米飯，直至冬間，居然每餐能吃一碗，每晨起床後，大便亦感暢通。（大便自得腸胃病後，已念余年每日非借藥力不可。）是年除夕夜飯，居然連續吃酒半斤之多。

1953年夏，某日晨，正坐時，忽覺尾脊骨上熱氣如綫，經背脊直至頭頂，復由頭頂循面部而下經喉胸直達丹田而散，周身舒暢，起坐後四肢輕快，如釋重負，從此每次入坐都是這樣。詢之蔣師，他說：「此乃周身氣脈暢通之証，百病自然消除。」又一