

因是子靜坐衛生實

一名中國醫療預防

因

談實驗衛生坐靜

喬維蔣進式

印行者：香港佛經流通處
香港文咸西街42號三樓利生行轉

承印者：新華印刷股份有限公司
香港西營盤荔安里17號

內容提要

本書爲作者之親身實驗。書中說明靜坐爲我國固有醫療豫防方法，且暗合現代生理學家巴甫洛夫學說，效果十分偉大，值得發揚。全書計分九章，理論實踐，無不咳括，方式簡便，人人可學，爲防病延年之妙訣。

因是子靜坐衛生實驗談目錄

第一章 緒言

一——二

第二章 靜坐的原理

二——四

第一節 靜字的意義

第二節 身心的矛盾

第三章 靜坐與生理的關係

四——三

第一節 神經

第二節 血液

第三節 呼吸

第四節 新陳代謝

第四章 靜坐的方法

一四——一九

第一節 靜坐前後的調和功夫

(甲、調飲食 乙、調睡眠 丙、調身 丁、調息 戊、調心)

第五章 止觀法門

二〇——二三

第六章 六妙法門	二二—二七
----------	-------

(一數、二隨、三止、四觀、五還、六淨)

第七章 我的經驗	二七—三八
----------	-------

第一節 少年時代	第二節 中年時代
----------	----------

第三節 修習東密	第四節 生理上的大變化
----------	-------------

第八章 晚年時代	三八—四三
----------	-------

第一節 修學藏密開頂法

第二節 修習藏密的大手印

第九章 結語	四三—四五
--------	-------

附錄

一年又半的靜坐經驗	四五—五二
-----------	-------

一、緣起	二、經歷	三、靜坐與健康	四、靜坐與疾病
------	------	---------	---------

因是子靜坐衛生實驗談（一名中國醫療預防法）

武進蔣維喬著

第一章 緒言

寫這書的本意，是有鑒於我國上古一直傳到如今的醫療預防法極有價值，不過遺下來的書籍，滿紙是陰陽五行、坎離鉛汞等代名詞，叫學者沒有方法去了解，理論又涉於神祕，所以不能廣泛流傳。我本想寫一冊明白曉暢的書，公諸當世，然沒有功夫，擱置多年。到一九一四年（我那時四十二歲）看見日本流行的「岡田式靜坐法」，他說這是他發明的，我乃不能再自遲回，於是寫了一冊「因是子靜坐法」公世。靜坐兩字，我國人老早用過，宋朝理學家，多用靜坐功夫；明朝袁了凡有「靜坐要訣」一書行於世，實在與「禪定」的意味相同。不過靜坐這兩箇字很爲響亮，通俗易解，我也就取用這箇名詞。人們本有四種威儀：叫行、住、坐、臥，惟有

坐的時候，全身安定，最容易下手，所以不論道家、佛家，都採用趺坐的方法；平臥時候，也可作這功夫。功夫到極其純熟，走路時，停住時，也能够動中取靜，心不外馳，那是不容易的。我的原書出版以後，銷路極廣，大約到一九一八年（我那時四十六歲），我又採取佛教天台宗的止觀法，撰成「靜坐法續編」公世。兩書不脛而馳，重版數十次，到如今又經過三十六年（我現年八十二歲），積了不少經驗，證實了「奇經八脈」的通路，可以供醫療預防的參考。這書從原理、方法、經驗三方面加以說明，但比前兩書豐富得多。

第二章 靜坐的原理

第一節 靜字的意義

地球一刻不息在那裏轉動，我們人類在地球上，比螞蟻還小得多，跟著地球去動，自己一點不知道；但自己無時無刻也在自由行動，即使睡眠時，心臟的跳動，也絕不能停止。這樣說來，宇宙間都是一種動力，那

裏有靜的時候，所以靜與動，不過相對的名稱。我們自己身心有動作，與地球的動力相反，這就叫作動；我們自己沒有動作，與地球的動力適應，這就叫作靜。

人們在勞動以後，必須加以休息。譬如廠中勞動的工人，勞動多少時間，必有休息時間；在學校勞動腦力的教師，教學五十分鐘，也必休息十分鐘，這休息就是靜。不過這種的靜，不是身心一致的，有時身體雖然休息，心中恰在胡思亂想，所以不能收到靜字的真正效驗。

第二節 身心的矛盾

人們有身與心兩方面，不去反省，也就罷了，若一反省，那麼身與心，沒有一刻不在矛盾中間。例如作一件壞事，不論是好人，是壞人，在沒有作的時候，他們的良心第一念，總知道這事是不應該作的；然身體不服從，良心爲慾望所逼迫，就去作了，作後追悔，也來不及了，這就是身心的矛盾。古人說「天理與人欲交戰」。若是比較好的人，在沒有作的時

候，把良心去制止人欲，就是良心戰勝人欲，也就是矛盾的調和。這矛盾究竟從那兒來的呢？因為宇宙間的事事物物，沒有一件不是相對的，既然相對，就必定相反，舉眼望空間，就有東西、南北、大小、高低、長短、方圓等等，再看時間，就有古今、去來、晝夜，寒暑等等，再看人事，就有苦樂、喜怒、愛憎、是非、善惡、邪正等等。可見我們所處的內外環境，一舉一動，沒有一處不是相對的，也就沒有一件不是矛盾的；矛盾既是對待而有，也就能相反而成。所以素有修養的人，身心清靜，沒有一點私意夾在裏面，碰到矛盾，就能够憑良心的指導，去把它調和，這是靜坐最初步的效驗。

第三章 靜坐與生理的關係

第一節 神經

靜坐能影響全部生理，外而五官四肢，內而五臟六腑，殆沒有一處沒有關係；然這裏不是講生理學，未便一一列舉，祇可就極有關係的神經，

血液、呼吸、新陳代謝四種來說說：

向來我們總是把身與心看作兩樣的東西。自從生理學家巴甫洛夫發明大腦皮層統轄全身內在與外在環境的平衡而起種種反射作用，因外在環境的改變，刺激了感受器，又能影響大腦皮層的活動，因此人類精神與肉體更不是兩樣的，而是一箇有秩序的現象，是統一的、不能分離的。

反射有、無條件反射及條件反射兩種方式：「無條件反射」是先天性的，不學而能的，比較簡單的。例如物體接近眼睛的時候，眼瞼一定作急閉的反應，鼻孔受刺激引起打噴嚏，喉頭受刺激要咳嗽或嘔吐，手碰到熱湯一定要回縮，這都是無條件反射。

無條件反射決不够應付生活上千變萬化的環境，但積聚許多無條件反射，由大腦皮層作用，就能前後聯系起來成爲「條件反射」。例如梅子味酸，喫了口中流涎，是無條件反射；後來看見梅子，不必入口，就能望梅止渴，這是一「條件反射」。這樣我們對內外一切事物的反應範圍，就十分擴大了。

我們的思想日益發展，又有語言文字的第二信號，去代替實際事物的第一信號的刺激，這樣條件反射就可達到沒有止境的廣大範圍了。反射具有兩種作用：就是「抑制」或「興奮」作用，神經受刺激，大腦命令全身或局部發生興奮；興奮到相當程度，又能發生抑制作用。

那麼靜坐與神經有什麼關係呢？大腦反射，在我們習慣上說起來，就是妄念，妄念一生一滅，沒有停止的時候，容易擾亂，非但叫心裏不能安靜，並且影響到身體。例如作一件祕密事體，偶然爲人揭穿，必然面紅耳赤；又如碰到意外驚恐，顏面必現青白色，這就是情緒影響到血管，蓋慚愧時動脈管必舒張，驚恐時靜脈管必舒張的緣故。又如愉快時則食慾容易增進，悲哀時雖見食物也喫不進，這是情緒影響胃腸機能的緣故。這種例子很多，所以我們必須叫精神寧靜，反射作用正常，使植物性神經系統兩種功能對抗的平衡，庶幾身心容易達到一致。然妄念實是最難控制的，惟有從靜坐下手，反覆練習，久而久之，可以統一全體，聽我指揮。古人說：「天君泰然，百體從令」，就是此意，可見靜坐與神經的關係是非常

密切的。

第二節 血液

血液是人們生活的根源，循環全身，沒有一刻停止。這箇循環系統，包括心臟與血管兩大部份：心臟是中心機關，身體各部分的紅色血液（動脈血）都從心臟輸出，同時各部分紫色血液（靜脈血）也都回歸到心臟。血管是輸送血液的管道，輸送血液到身體各部分的叫動脈管，輸送血液回歸心臟的叫靜脈管。這血液循環的工作，在保持全體血流的均衡，叫各部分的活動配合總體的要求而發展，所以循環的工作也隨時跟著全體活動而變異。當身體某一部分活動特別強烈時，這一部分的血液循環特別旺盛，以集中多量血液，如飽食時胃部血液比較的集中，運動後則四肢充血；反之，在活動較少部分，則血液的容積也就較少。這樣在一健康身體的各部分，於一定時間內所得到的血量，既不缺乏，也不過多，方能保持正常的循環工作。

血液所以能够周流全身，繼續不停，固然是靠心臟與血管有舒張及收縮性，但必在一箇總的領導之下，方能沒有偏頗的弊病；擔負這箇領導的就是中樞神經，尤其是大腦皮層。巴甫洛夫說：「從腦脊髓傳至心臟與血管的神經，一爲興奮性，一爲抑制性，前者令心動加速，血管口徑縮小；後者令心動變弱變慢，血管口徑弛張，這兩種作用維持著一定的交互關係，使循環系的活動能够得到調節。」

血液循環一有停滯就會生病，所以不論中西醫生診病時，必先指按脈搏。血液停滯，有內在的原因及外來的原因。

內在的原因：（一）內臟雖統轄於中樞神經，受脊髓神經及植物性神經（交感和副交感神經）的支配，與大腦是間接的，疾病潛伏時期，引起異常反射，血行也不正常；（二）常人全身血量，大半儲於腹部，腹部筋肉柔軟無力，有時不能把血儘量逼出去，以致多所鬱積，使其他各部失調；（三）內臟器官，我們不能隨意直接指揮它，血液如有遲滯，非但不知不覺，就是知道了，也祇有到疾病發作時請教醫生，自己別無辦法；

(四)心臟跳動，對於動脈管的發血，接近而有力；至於靜脈管的血，從頭部四肢迴入心臟時候，距離心臟跳動較遠，力量較弱，比較容易停留在腹部。

外在的原因，是寒暑、感冒、外傷等物理的和化學的刺激，使血液循環失調，更爲顯而易見。

靜坐的功夫，把全身重心安定在小腹。練習日久，小腹肌肉富有彈力，就能逼出局部鬱血，返歸心臟；並且內臟的感覺漸漸靈敏，偶有失調，可以預先知道，因此血液循環十分優良，自然不易生病。這種醫療預防法，比較在疾病發生後再去求治，其功效是不可以比擬的。

第三節 呼 吸

呼吸對於人們的生活機能，關係十分重要。人們都知道飲食所以維持生命，不飲不食，就要飢渴以至死亡；殊不知呼吸比飲食更加重要，人們若斷食，可挨到七天尙不至死，倘一旦閉塞口鼻，斷了呼吸，恐怕不到半

小時就要死的，這是呼吸比飲食重要的證據。人們要得飲食，必需金錢，要得金錢，必須靠勞動，至於呼吸，可在大氣中隨時取得，不費一些勞力及金錢，所以常人只知飲食的重要，不知呼吸的重要，原因就在這裏。

人體活動所需要的能量與熱量，主要來源是食物的氧化，胃臟好比機器的鍋爐，食物消化好比鍋爐的燃燒。物理學的公例，燃燒必須氧氣，燃燒以後必產生二氧化碳（舊稱炭酸氣），氧化過程所需要的氧氣與產生的二氧化碳，都是來自大氣中，回到空氣中的。這種身體內外氣體交換的過程，總稱為呼吸。氧氣吸入時係先到肺部，由肺部轉到心臟，使靜脈血變為動脈血，依動脈管的輸運而分布於身體各部，然後脫離血管而入於組織，以供細胞的利用；細胞所產生的是二氧化碳，這氣有毒，必須排除，就循相反的路徑，由靜脈管的輸運回到心臟，由肺達口鼻，向外呼出。氣體出入肺臟，主要依靠胸部肌肉及膈肌（橫膈膜）的運動，總稱為呼吸運動。這運動日夜不停，終生沒有休息（剋實說來，心臟一跳一停，呼吸的一出一入，中間也有極短的休息），所以能够作到這一點，全由於中樞神

經的指揮，而達到氣體出入的平衡。

呼吸運動：當吸氣時，空氣從鼻孔經咽喉而至氣管，然後由支氣管及小支氣管而入肺部；當呼氣時，肺泡中的氣仍由原路而出。肺分左右兩部，左肺兩葉，右肺三葉，生理學者估計人肺全部的肺泡數目，爲七·五萬萬，其總面積在七〇平方米左右，約有五五平方米的面積具有呼吸功能。這一面積，比起人們身體表面的總積來，約大三十餘倍，想不到一箇小小胸腔內，竟能容納那麼廣大的面積，可見肺的結構之精巧了。

呼吸時氣的出入，雖然也有氮氣及水蒸汽夾雜在內，但無關緊要，主要是在吸入氧氣，呼出二氧化碳，使靜脈管中的紫血變成紅血，再輸入動脈管，所以血液循環，全靠呼吸運動來幫助。這種循環，約二十四秒鐘全身一周，一晝夜三千六百周；人們呼吸次數，一晝夜二萬餘次，所吸清氣，共三百八十餘方尺。每人體中血液，平均以二升五合計算，它所澄清的血液，有一萬五千餘斤。這種偉大的工作，人們通常竟不能覺知，真是奇妙。