

静坐养生术

JINGZUOYANGSHENGSHU

陈光汉
著



河北人民出版社

(冀)新登字001号

静 坐 养 生 术

陈光汉 著

河北人民出版社出版 (石家庄市城乡街44号)
河北新华印刷一厂印刷 河北省新华书店发行

787×1092毫米 1/32 4印张 85,000字 1992年10月第1版
1992年10月第1次印刷 印数: 1—2,600 定价: 2.30元

ISBN 7-202-01241-3/R·10

自序

我从公元1972年10月10日开始学习静坐，直至1973年12月27日始感震动，复经两年余，全身经络全部打通。（我曾习针灸治疗法，虽熟知奇经八脉，亦谙穴道，然始终以为不过是针灸治病之点与线。经由静坐而打通所有经络，真气运行于每一经上穴道时必须稍作停留，由此而知穴道之说亦为古哲亲身经历之经验，绝非向壁虚构者。可惜今之医家徒知按图施针，知其然不知其所以然耳。）所有旧疾如：慢性气管炎、血管硬化、肝机能不良、关节硬化等为诸医束手者皆不药自愈，老花眼亦逐渐减轻，已能读书报而不必戴眼镜。凡此种均系由道家性命修炼法而得之效，至于静坐不过是初入手时之一种方法与姿势而已。及至玄窍开，金丹成，真气（此说甚玄，我多方研读解剖生理学、内经解剖生理学——细胞能因呼吸而代谢，现代医学亦称为内呼吸。中医学理中有原气、卫气、宗气，而宗气与原气两者相合，谓之真气。惟与余身经之真气，亦即道家所说出自玄窍或真气穴之真气有异。余所知之真气，其一出自两肾及腰椎之处，即中医学——内经所谓命门肾门；其一出自会阴；其一出自前阴之上，亦即道家所谓督任、及中黄〔或称黄中〕。故在中医学理论或生理解剖均无从解释，而道家哲学及理论则与余所身经者

相合)周流于周身之经络旁,及各细胞、末梢神经、微血管络绎不竭,周而复始,如环无端,是以周身各处确有一股热流盘旋,内里有电流按摩,舒适无比,而且终日碌碌,不感疲倦,凡有痒痒感觉,此热流即自动贯注痒痒处,不数分钟——甚至更少,其痒痒感即消失。至于对于寒暑饥渴之耐力,较之昔日不可同日而语。或问你如何静坐?以什么方法打通任督及奇经八脉,我可以回答我是无意中得来。当1972年8月,内人偕长女赴美,我一人独居,遂于10月10日开始静坐,每晨约坐二三十分钟,坐毕即去新公园学太极拳——亦不过依样画葫芦,教拳的老师既不讲解理论,也不指点呼吸,仅仅教郑曼青的简式太极拳,不能满足我的求知欲。于是我就想买一本施调梅先生著的《太极拳研几录》,但此时已买不到,乃向同事秦君借了来抄,一面照着练。然而总觉得与真正内功似乎隔一层。11月间偶然遇到律师周增霖先生,为太极拳郝派名宿,遂放弃旧学,改习郝派,始识太极拳真面目。至73年8月,家岳母与瑜女雍儿迁居青田街,永和家中仅留我一人看家,连电视机及音响设备也为儿女搬走,家中除了几副家具和几部旧诗词,一本圣经以外,更无长物。

如此公余之暇,看书读经,不然就是静坐,坐倦就睡,养成了早眠早起的良好习惯。后来不坐则已,一坐就出汗,等到坐毕总是汗流通体。偶有不适,或感冒咳嗽,一坐一出汗,就不知不觉的好了。那时既不想祛病延年,也不想成仙作佛,不过借此排除寂寞而已。

谁知不识不知,顺帝之则。在这样静寂无聊的环境中,单纯无欲的生活不但使心境平静,起居有节,恰恰符合了道

家“清静无为、虚寂静笃”的最高原则和要求，成了“无为而无不为”。

及至任督将通，坐时发生震动，静坐的时间在不知不觉中延长到一小时以上。而其时我正研习针灸，于《针灸大成》中读到片断的“导引本经”，始知古人之不我欺。于是向坊间搜求道家典籍，细加参研，然后知通任、督、冲、带、阴跷、阳跷、阴维、阳维八脉与手足三阴三阳十二经，尚为“修命”“还精”而已。然此种初步工夫，实为保命延年祛病之基。不筑基无以修更上一层之“炼气归神”、“炼神还虚”、“炼虚合道”以达最后之“粉碎虚空”境界。

对于中医学说之经络学与道家哲学，最初我是不敢相信，不过以姑妄听之、姑妄试之的心理来研究和静坐的。现在我一变而为深信不疑，是千真万确的，是经中国先哲们历尽艰辛亲身体验出来，集哲学、生理学、医学而得的综合学说，是历数千年而常新的学说，是现代西洋医学、生理解剖学、内分泌（荷尔蒙）学说所未发现的学说。

为了不使这种学说被认为玄学，或以为是神秘不可测的神仙之学，我愿以亲身体验之所得一一写出来以供现代医界参考，并希望能以最新的科技来作更进一步的研究，使此古中国数千年的瑰宝能发扬光大而不致湮灭。

凡道家各种名词术语，能用现代生理学或中医学中之名词代替或解释者，则加附注。惟我从事银行工作数十年，于1974年邀天之福，达到道家“炼精化气”“炼气归神”境界，始向医学及生理解剖学中寻求答案。以资质愚钝，所知无多，其舛谬之处，尚请专家及先进诸君子不吝指正，幸甚！

目 录

1	自序
1	静坐法概要
43	太极拳与静坐术经验谈
96	太极拳与静坐术经验续谈
	附图

静坐法概要

要点：

第一要节欲。不但情欲要有节制，就是其他的嗜欲也要节制，如：喜、怒、哀、乐、爱、恶等情绪上的不稳定，烟、酒——尤其是烈酒等刺激性或麻醉性的东西，都能影响到静坐时心理的安定，导致精神、体能等的耗损。

道家不讲迷信，最讲卫生的方法。所以道家学说不是“玄学”而是“生理卫生学”。静坐是恢复青春，所谓振衰起疲、返老还童的一种方法，是现代生理学家、生物学家、物理学家……各种学家不断在实验探究而尚未获得结论，而中国的道家在几千年前已经发现，并且经过许多人实验而证实的。但是因为事关生理，有许多地方难以说出口，所以从前的实验家一方面既恐这学说和方法失传，一方面又羞于启齿，于是不得不以阴阳五行、铅汞、火水龙虎天地夫妇炉鼎……等形而上、或形而下的名词来作譬喻。在旧时代的道学家们，其所以如此，实有不得已的苦衷，我们应该谅解他们的苦

心；我在此先举几个例子：“龙身直竖，龟眼圆睁”，这是形容什么？“活子时”，作什么解释？“火”“药”又是什么？说来很简单，前者是形容生殖器勃举的样子，“活子时”的子时是阳气发动之时，“活”字是不管什么时候，只要阳气动，生殖器举起的时候，就可行“火”采“药”，而“火”是呼吸，“药”是“精”，如此而已，所重要的就是采药炼丹的方法。人到老年，脑下垂体和肾上腺的机能都已渐渐衰退，性欲也同样低落，甚至连生殖器都举不起来。所以第一步，先要恢复性机能。要恢复性机能，先要使脑下垂体和肾上腺重新能分泌性荷尔蒙，并且促进其他各器官的内分泌同样增加，如：甲状腺荷尔蒙、胰岛素、唾液、细胞液及细胞液中所含的摄护腺素，又称前列腺素，使各个机体——器官重新更新而活跃起来，这就是“返老还童”。假如再进一步而使在童年已经退化的大脑里面第三脑室中的“松果体”和前胸的“胸腺”也恢复原有的功能，抑制性荷尔蒙的分泌，重使失去性欲，而免疫系统既恢复，可以抵抗外来疾病的侵袭，这就是恢复到婴儿时期，道家老子所说的“能婴儿乎”的返老还童目的的达到，这就是“长生不死”学说的由来。道家所说：“由无而有，由有而无”的道理即如此。

静坐是入门的初步

一、行补身漏法(即还精法)，能祛病延年

(一) 备一静室，开窗，使空气流通，但不要使风（冷空气）直接吹到身上。天气冷，可用毯子裹住身体，不要受凉。

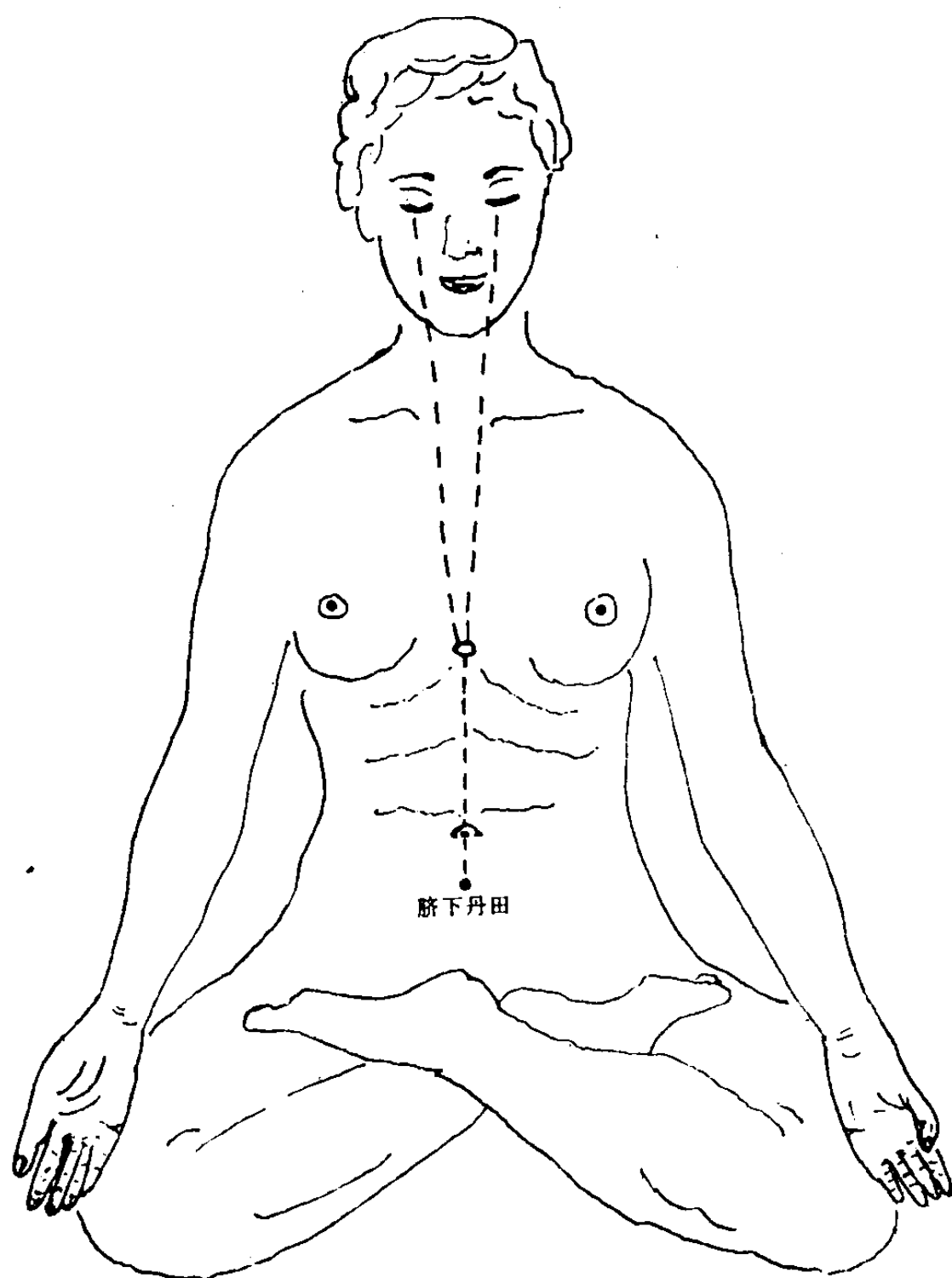
(二) 衣服要宽大保暖，不要穿有松紧带的衣裤，以免阻碍气血的运行。带子也要解除。

(三) 备一软硬适中的橡胶垫，坐久不会使臀部疼痛，或下陷。如不用跏趺坐法，用单盘或坐椅上也可以。女子以用跨鹤坐法为佳（因为生理构造不同）。如觉得困难，也可以用男人的坐法。（见附图）



跨鹤坐法：两目微合（垂帘），下视鼻尖。略一注视后，即将目内视膻中穴，然后下照脐下丹田。

妇女也可与男子同样跏趺而坐。



(四) 头正，身直(以呼吸舒畅，毫无阻碍为度)。

(五) 呼气十余次，吐出浊气(炭酸气)。

(六) 提肛、会阴、生殖器，72次或81次。要轻、慢、匀。(收缩及放松各部的括约肌，并且运动脊椎神经和马尾神经丛。)

(七) 将“意”存于下丹田(男子脐下三寸);女子存于膻中穴，在两乳中间。(“意”即是“集中精神”，以心理治疗生理，即现代医学的精神治疗。)

(八) 把两掌互相磨擦，使其发热(静电作用)，然后兜擦睾丸阴囊，要轻、慢，免得擦破皮肤。等到觉得微微发热，就停止。

(九) 磨擦胎元(即肚脐眼周围)，顺时针方向36次，逆时针方向36次。不久即会感到胎元里面有气流成螺旋形转动。

(十) 两目垂帘，眼睑微合。先看自己的鼻尖。要知道，眼睛张得太大，容易被外物所引诱，以致注意力不能集中，精神散漫，道家谓之“散乱”;闭得太紧，容易瞌睡，道家谓之“昏沉”，都是毛病。然后内视“下丹田”，女子下视“膻中穴”。(见第3页附图)

(十一) 不可着意。不要想到是在静坐，或是想到治病等等，释氏所谓“着相”。如杂念多而无法平息时，可数呼吸，一呼一吸，叫作“一息”。可以数息法来祛除杂念。或用“听息法”，用自己的耳朵去听自己的呼吸。

(十二) 呼吸：“吸”时由前阴(生殖器)下吸起，吸到肚脐眼为止。“呼”时由脐呼起至“尾闾”为止。注意：要轻，要慢，要匀。初学静坐，呼吸不易调匀，千万不要太注意呼

吸，免得影响心理，反而顾此失彼。只要刻刻将“意”集中在下丹田（男），或臆中穴（女），到后来慢慢自会调匀。

（十三）不可着“意”，也不可无“意”。再强调一次，要有意无意，如有如无。

（十四）舌抵上腭。舌尖抵住上面门齿的牙龈。

（十五）如杂念忽起，可将注意力集中于臆中穴（女）、下丹田（男）。即用意（思想）将目光由内引向下丹田或臆中穴，同时将杂念切断，不要让它连续下去。道家所谓“念起是病，不续是药”。又道是“不怕念起，只怕觉迟”。“念”就是思想。

（十六）时间以半小时为宜。静坐到某一程度，自然会在不知不觉中延长。最好在清晨五六点钟，或晚间八九点钟，各坐半小时。（不要以为坐得太久，要知道每日化一个小时，而能够健健康康无病无痛地多活几十年，这是何等划算的事。何况，如再进而延长到百来年，你又能为人类多作多少有益的事。修道的目的虽是为己，也是为人。）

（十七）静坐后，轻轻地将腹内的热气吐出，约十数次，然后将两手中指按摩眼眶四周及鼻子两旁、额、颊、耳和口的周围，再按摩头颈部前后，发部用两手手指尖爬搔。

注意：在静坐中如生殖器自动举起，这是“回阳”的好现象，表示“脑下垂体”、“视丘下部”和“肾上腺”等分泌性荷尔蒙（HORMONE）的机能尚未衰退。如不能举，也不必担忧，只要照此作去，时时按摩刺激，由于“视丘下部”与“脑下垂体”有神经相连，由于“内视”自会使“脑下垂体”的冬眠状态消失，而使“肾上腺”仍旧分泌出“性荷尔

蒙”来恢复“性机能”。此时最要紧的是要节欲，否则，生的少，用的多，恐怕不但得不到祛病延年的功效，还要多病促命呢。

此法补身的理由：人体乃是由卵与精子融合的细胞演化而来。在未结合之前，精是精，卵是卵，即是《易经》所说的“无极”，孤阴不生，独阳不长。及至二五构精，然后万物化生，故伏羲八卦，远取诸物近取诸身。人有男女，物有牝牡雌雄，都具有阴阳两体，所以卦象以一为阳，--为阴，实为男女雌雄两性性器官之象形；以三乾为老阳，来代表父；以三坤为老阴，来代表母；以三震代表长男，三坎为中男，三艮为少男，三巽为长女，三离为中女，三兑为少女。而以坎三虽为中男而属阴，以为女性之代号，属水，外性柔而内刚。以离三虽为中女而属阳，以为男性之代号，属火，外虽刚而内柔。坎外阴而内阳，离则外阳而内阴。按现代生理学而言，无论男女之个体，其每个细胞中均有 46 个染色体，染色体是成对的，其中一个得自父体，另一则得自母体，而性别之决定，则在性染色体 (SEX CHROMOSOMES)。得自父亲染色体 23 个中之一个和得自母亲染色体 23 个中之一个，称为性染色体。女性性染色体都是 X，男性是一个 X，--个 Y。当受孕时，如精子带 X 染色体和卵 X 相授精，则子代为女性；如精子带 Y 染色体则子代为 XY 而为男性。此即道家所谓“先天气”。及结合后，细胞在母亲子宫中分裂增殖，及渐成人形，微有气似呼吸而未成呼吸，此正“神”“气”将分未分之时。及已成呼吸，由胎盘之脐带与母体相连而呼吸与吸收营养。及至十月满足，呱呱坠地，先天之气仍在脐而后天之气在口鼻，在肺，故道家称脐为“胎元”。等到男至 16

岁，阳气充足，情欲之思发动，及与妇人交合，十余年之元阳遂至遗漏，为日既久，身体愈弱。年至40，渐入老境，所有器官，神经系统，内分泌系统之衰退，年甚一年。（道家以易理释人生，年16为乾三三，阳气满盈。以后每8年一卦。16至24岁，与妇人交合，或遗泄或自渎，元阳既损，故其象为姤三三，一阴生于五阳之下，姤者遇也，交也。至32岁，其象为遁三三，阴已浸长，阳已有欲遁，（逃也）之势。40岁为否三三，阴已与阳相衡，阳已逢否运，正是由壮年进入老年之界。48岁为观三三，阴盛阳衰，虽为人所仰，而足以观其否、泰。56岁为剥三三，阳已剥削殆尽。然剥者复之始，如好自为之，正有可为也。64岁为坤三三，已成纯阴之体。按之中国古代性典玉房秘诀：男年15至20，盛（身壮）者可一日再施（泄精），瘦者可一日一施。年30，盛者可一日一施（《千金方》为8日一泄），劣者二日一施。年40，盛者3日一施（《千金方》为16日一泄），虚者4日一施。年50，盛者5日一施，虚者可10日一施（《千金方》为21日一施）。年60，盛者10日一施，虚者，20日一施（千金方：闭精勿泄，若体力犹壮者一月一泄）。年70，盛者可30日一施，虚者不泄。按施毅轩先生所著《养生纵横谈》（施为留美医学博士，研究老人长寿学[GERONTOLOGY]中的高年科——高年医药[GERIAFRICS]，为美国高年病学会会员）老年期的阶段，严格的说是从40岁开始。在老年期中，自65岁至75岁是人生最危险的10年。过了75岁，人生就进入第二青年期（第一青年期是自13岁至24岁）。……欲保持健康，突破最危险的10年而迈入第二青年期，必须先检查自己身体各部位的抵抗力。因为人的体

力和思想，在 25 岁以前，有很高的生长率，25 岁至 50 岁有人能继续保持缓和的生长率，有人却只能求其平衡，前者自 50 岁至 75 岁，仍能维持平衡或缓慢的退化，后者则于 50 以后有显著的退化。……检查此时期身体的抵抗力，应着重神经系统和内分泌系统两方面。神经系统方面，主要是看人的大脑神经系统（思想）和交感神经系统（血压）是否平衡健全。……有无神经过敏，或神经衰弱的不平衡现象。而交感神经系统之不平衡，往往是受大脑神经系统的影响。因此 40 岁以上的人，宜注意接受医师的指导，增强自己平衡大脑神经系统的抵抗力。在内分泌系统方面，主要是看（1）脑下垂腺前叶，（2）肾上腺皮质，（3）性腺等是否平衡健全？例如：常常做梦的人，腰部时感酸痛的人，睡眠中遗精的人等，都有内分泌系统衰弱的不平衡现象。就 40 岁以上的男性而言，是要保持不丧失性的能力。这是指适合年龄的正常能力，而不是指奢求的能力。此处举一富有科学性的计算公式：“年龄乘年龄后，除去最后两个零，再加三分之一，或减三分之一。”以 50 岁为例：50 乘 50 是 2500，除去最后两个零，其数为 25，加 $\frac{1}{3}$ 时，为 33，减 $\frac{1}{3}$ 时是 17。这数字说明，50 岁的人，最好是每 25 天，夫妇同房一次。若身体较弱者，可以每 33 天同房一次。强者每 17 天同房一次。故无论古今中外，人体机能之衰退皆自 40 岁即已开始，其最显著之征象，即为内分泌性激素之衰退。及年至 64 岁，卦象属纯阴，故男性至此已成强弩之末。此所以人不能长生，必需行补身之法，将已漏之精补足，使脑下垂腺、肾上腺、性腺等重新活跃。此即道家“还精补脑”、“炼精化气”、七返九还之术，

为现代医者学者梦寐以求之方法。

征验：

静坐约一个月后，觉呼吸舒畅，丹田渐感暖意，杂念也逐渐减少，心平气静。再进则于坐后不久，即渐有汗出来，以后愈出愈多，此为内部气机渐通。如偶有感冒伤风，只须静坐时一出汗，风寒由毛孔排出体外即愈（惟须注意在汗未收干以前不得吹风）。再过一段时间，丹田温暖，并觉震动。口中津液增多（道家称为甘露），由咽喉（道家谓之十二重楼，盖喉管有十二节也）经胸内下降下丹田，且咕咕有声。渐渐下丹田的震动，传到两腿，两臂……达于全体（此时不要怕，可用“意”引向“尾闾”）。渐渐由“尾闾”循脊骨（督脉）中血液（脊髓及神经）过“夹脊”、“更年期”、“玉枕”、“百会”、“前庭”，经“任脉”所经各穴而仍下“下丹田”。（见第39—42页附图）

不过，这还是血液在“任督”两脉中流通，与“阳精”（“精”虽包括性荷尔蒙促使分泌的“精”，也包括其他无管腺体的各种内分泌）通过“三关”打通“任督”和“十二经”、“十五络”、“八脉”不同。

渐渐全身血液能随意志力聚于下丹田。静坐日久，方能使全身气血听命如意。如某处出血，只要一想到使血液（不论动、静脉）回流，血即会马上停止。

再过若干时，“下丹田”、小腹会感觉灼热（丹田火烧），内肾和睾丸都感觉发热（两肾汤煎），目前有白光如闪电，口水特多，脑后骨（玉枕）嘎嘎发响，好像拆裂一般。左右两耳因为内部气足，鼓膜外凸，会发生耳鸣（道家所谓脑后鹫

鸣，左耳龙吟，右耳虎啸）。此种现象都会先后发生，切勿惊惶，只须把定心神，听其自然，这是“大药”快要发生的前兆。

如静坐时“生殖器勃起”，可以深呼吸（道家谓之“武火”），用“意”（精神力量）向“尾闾”吸上，不久即可平复。如再“勃起”，再照前法向后吸，切忌动淫念，不然即会“遗精”，前功尽弃。以上即道家“炼精化气”、七返九还之法。均经余按照各“道典”所载亲身实验，绝无虚假，益加以本身学习心得，后之习者，切勿以为玄而难信。

以后气足身轻，目明耳聪，百病不侵，此是道家还丹保命之初步。然习者必须有恒，至于效果之迟速，仍须视习者之勤惰而定。总之，每日早晚如各坐一小时，则7日可以“还阳”，3月可以将补身功夫做完（道家七返九还之筑基功夫），然后再学习第二步。

二、行换身法

（一）静坐如第一步。

（二）紧紧收住前列腺射精管的括约肌，以免精气走泄。

（三）紧紧收住肛门的括约肌，以免精气走泄。

二、三两项即提肛缩阴法。行之日久，成为习惯，则无论行、住、坐、卧都能提缩，就永无“精关不固”、“前列腺肿大”、“痔疮”等疾病。女子则不会有“小便失禁”、“子宫下坠”。甚至如“前列腺癌”、“子宫癌”、“阴道癌”等也不会发生。

（四）仍以意导引精气通过“尾闾”。