

# 健身靜坐秘訣

吳燦禎

## ——身心保健與自療之一

### 情緒失調影響健康

自由世界近數十年來，由於物質文明愈進步，工商業愈發達，經濟愈繁榮，社會形態已由農業化進而為工業化。人民捨棄鄉村，湧入城市，終日擾擾，名利是求，日常生活遂由往日的安閒寧靜，變為匆忙緊張，且鎮日遭受機聲、車聲、人聲的喧擾，欲求片刻之寧靜輕鬆而不可得，其間事業有成者振奮緊張席不暇暖，事業失敗者沮喪悲觀頹然若失，在此種生活中，如無適當修養的工夫，自必情緒失調，百病叢生。

情緒惡劣最常見的現象為悲觀、憂鬱、焦急、恐慌以及容易激怒。根據生理學的解釋，此種情感通過大腦高級神經，即影響植物性神經系統而使胃腸的正常蠕動及消化液的分泌減少或停止。所以人們突受嚴重刺激，或感覺苦惱，或過度憂慮焦急、緊張的時候，往往引起食慾不振及消化不良，且可使膽管逆滯膽汁不能流出，而面黃肌瘦，呈現營養不良的現象。

情緒惡劣更可使血壓升高，對於中老年人及

患有高血壓症或動脈硬化的人，均有引起腦溢血及心臟病的危險。此外，情緒不佳則難心平氣和，稍遇拂逆即激動憤怒，使呼吸迫促，誘發支氣管性哮喘病，對於患有肺部疾病者，最為有害。情緒不佳亦能影響中樞神經系統，其最常見的疾病為頭痛、失眠，甚至引起精神錯亂，發生悲劇。其對婦女們更能引起經期失調——提前、延後或停止。

根據加拿大賽里艾博士長期研究的結果。高血壓、動脈硬化、心臟病、哮喘病、神經痛、風濕痛等症，發生的原因，多係由於經常遭受情緒緊張的刺激，而使體內的分泌系統失去平衡所致。賽里艾氏用白鼠作實驗，經過恐怖、寒冷等緊張刺激後，白鼠普遍發生心臟出血或患胃腸潰瘍，其副腎比普通白鼠大三倍，胸腺淋巴腺縮小而腦下垂體則肥大，在人類生活中，情形亦復相同，遭受情緒緊張的刺激，會引起器官變化而使內分泌失調，發生嚴重的病症。

上述各種病症，係隨社會的改變而增多，請教醫師往往查不出確切的病源，也沒有根治的方

法與藥物。有之僅是臨時治標的或是短期抑制的。因此，我們如欲根本治療此種病症，必須先使情緒恢復正常，尤其緊張情緒的消除，使身心兩者同時獲得充分之休息與放鬆。於是現今講求養生，促進健康的人士，無論中外羣倡研究靜坐之法。

### 靜坐功效古今事證

現今所稱之靜坐法，多以佛道兩家為主，近年始有印度瑜珈術之引入，但習者尚少，最近報章又有超覺靜坐法的介紹。其實靜坐之道，早為我國古來聖哲高僧等修身養生的方法。

四子書的大學中，即有知止而後能定，定而後能靜，靜而後能安，安而後能慮，慮而後能得一段，其中定靜安三字均是靜坐的要訣。孟子中持其志毋暴其氣以及勿忘勿助等語都是養氣功夫。及至宋朝的理學名儒程顥，與明朝的名儒王守仁，對於靜字均有高深的功夫，所以才能不動心，省身密，見理明。明朝的袁了凡並著有「靜坐要訣」一書，內容與「禪定」相同。



。本作文者吳煥禎將軍（左二）早年留美與英美及中國同學在研究室合影。

近代的曾國藩在其家書與日記中，數度強調靜坐之功，其言曰：「養心養體之法，舍靜坐更無下手處，能靜坐，天下之能事畢矣。又言心與氣總折不開，心微浮則氣浮矣，氣散則心散矣，此即孟子所謂志壹則動氣，氣壹則動志也。查曾公少時身體孱弱且曾咯血，終賴每日靜坐之功，完成掃平洪楊之重任，且壽至花甲以上。」

先總統 蔣公生前對於靜坐更有獨到功夫，陳故副總統辭修先生嘗言：「蔣公每日必靜坐兩次，數十年如一日。某年日本議員訪問團晉謁蔣公詢及年登高壽日理萬機，如何精神矍鑠如此。蔣公亦歸功於靜坐。筆者謹按：蔣公一生所遇橫逆，實超過我國歷史上任何大人物，然迄至晚年，仍能處變不驚，鎮定如恆，國家終賴以轉危為安。」

民國初年四川李青雲老人年高二百五十歲，前年逝世之楊森將軍詢親自詢問李青雲長生之道，李青雲答除

遨遊山水外，有人教以垂簾守竅，真心默坐，調息止觀，忘我忘物，心明如鏡，澄心淨慮，放下萬緣，息息歸臍，長生可冀。廣東南華寺方丈虛雲法師亦壽高百二十餘歲，嘗靜坐入定，多日不醒，中歲結茅終南山時，與數僧糞芋共食，食畢散去，數日無動靜，一僧往視扣門不應，推扉視之，虛雲仍隕坐原處，釜中之芋已長霉寸餘矣。其後住持南華，共匪侵入，將其打死，數日復蘇，匪首周恩來迎其北上，欲令主持北平某寺，不願久居魔窟，乃南下至上海，與百餘老人哲學家蔣竹莊先生談禪數日。最後圓寂於江西某寺。近年來又有啓明、曼聶、孟河諸先生先後發表高論，均係靜坐有得之士，讀之真有空谷足音之感。

早在數十年前即有日人岡田虎次郎，根據我國流傳日本的靜坐法典籍，撰成「岡田式靜坐法」，以便於彼邦人士的閱覽學習，風行三島，後來居上，較我國學習者為多。稍後西德精神病科醫師修津滋，從印度瑜珈術的啓示中，發明了一種「心病自律訓練法」，亦頗受其國人的歡迎。六十七年年初有美國瑪赫西國際大學神經生理學教授，來台向台北醫學及教育界介紹其「超覺靜坐法」。據稱超覺靜坐與佛家的靜坐相類似，可使人頭腦清晰，心胸開闊，增強人的意志與活力，並能促進工作效率。學習之初指導者給學者一個字（筆者按此與道家的點竅亦完全相同），此字因人而異亦無特殊意義。學者靜坐時全神貫注默念此字，使其身心獲得休息，其功效超過酣睡一倍，二十分鐘後，可使人心情愉快、輕鬆、思慮迅速而富活力。亞伯拉瓦諾氏並顯示一系列幻

燈圖片，解釋圖上的曲線說，這種「身心同樣深度的休息與放鬆」，可使心跳和緩，減少心臟的工作量，也可使血壓降低，獲得寧靜的心情與開朗的胸懷。亞氏因而建議每天靜坐兩次，每次二十分鐘，定能有益無害。

### 從生理學看靜坐法

靜坐的功効，第一為收心止念，使頭腦一片寧靜，身心獲得深度的休閒，前已詳加說明。第二即為凝神調息，利用腹式呼吸，使內部各臟腑尤其心臟，獲得規律性的運動，促進其健康。因腹式呼吸乃是橫膈膜的上下運動，使胸部與腹部起週期性的「陰壓」與「陽壓」，產生一種風箱作用，並迫使心、肺、胃、肝各部均隨之上下運動，故稱之為內部運動，平日之胸式呼吸，則不能產生此種功効。又腹式呼吸力求深長，更可使血液循環通暢增進健康。根據生理學家的研究，人體組織，從血液運來的營養物，須由呼吸時所吸收的氧發生氧化作用。而氧化結果所產生的二氧化碳，也須利用呼吸排出體外，才能維持正常的新陳代謝作用。所以呼吸對於人體的重要，實遠勝於食物。不獨此也，當空氣吸入肺部時，因其中所吸收的氧，多於血液內的氧，於是肺泡內的氧便以氣體擴散作用的原理，滲過肺泡壁進入血液內，與紅血球的色素相結合而成為氧化血色素。這種含氧紅血球，經過肺靜脈微血管輸至全身各組織，產生熱與能，使人精神充沛，生氣蓬勃。但世人往往不知呼吸的重要，認為空氣隨處都有，並且取之不盡用之不竭，殊不知沒有新

鮮乾淨的空氣，細微深長的呼吸，仍難有助於健康。

筆者少時體弱多病，呼吸迫促不能激烈運動，先母嘗深以為憂。自入南京中央大學，得從武進蔣竹莊先生維喬遊。先生相貌清癯，態度雍容，年近古稀而精神健朗。常於授課之餘，自言少時身體羸弱、遺精、盜汗、發熱，病態嚴重羣醫束手。乃取家藏道家的「小週天」方法學習，果然有效，但無恆心修持，後來舊病復發，並且咯血，乃痛下決心離家靜修，數十年來從未間斷。中年以後研究哲學、生理、心理、衛生諸書，和靜坐功夫相印證，並以科學方法編著「因是子靜坐法」一種行世，命同學依照學習，有益身心，距今已五十餘年矣。筆者是時年未弱冠，未能有恆，其後投身軍旅，從事剿共、抗日之戰，終日奔波，迄無暇時，無法練習。來台以後，初任部隊訓練工作，繼任防衛通信工作，晝夜繁忙，精神緊張，時感胃部不適，日益加重，後竟大量出血幾至不起。血壓亦同時升高，有時高達 200/110 MMHG。某次體檢，醫師察覺心臟有雜音，心电图顯示右心房稍形肥大，其時雖在壯年，但大有山雨欲來風滿樓之勢，所服藥物均屬一時抑制性者，因憶及竹莊先生遺教，重行練習靜坐，三十年來，除偶因外感或公差在外稍有短期間斷外，頗能持之以恆。其間並研讀前善導寺方丈道安法師講授之靜坐法以資印證。現胃病已完全痊癒，體重增加；血壓亦已平穩，降血壓藥物雖仍未完全停止，但藥量則大為減輕，心臟雜音仍有，但迄無各種心臟病的徵候。年屆古稀精神體力並無

顯著衰退，自信靜坐對於筆者，實已有良好效果。

### 靜坐調息實施要領

靜坐不需特殊的設備與場所，原則上隨處可坐隨時可坐，但以空氣流通而又不受風直接吹襲之所為宜。古來高僧如玄奘等因未曾注意及此，晚年大多筋骨疼痛。其次則須清靜無譁，不受外界噪音干擾。家中如有幼兒或人口衆多者，宜於家人未起或已睡之後行之。坐處需有寬大舒適之坐墊，最好為沙發或床上，並置軟薄枕頭於臀部，使其稍高於膝部，俾於坐定後腰部與脊柱，自然伸直並微向前傾。又入坐前須寬衣解帶，使全身輕鬆舒暢，毫無拘束之感。

盤膝跌坐，五心向天，兩目微瞑，瞻視膝前。

前面所述，靜坐以穩定、寧靜、安妥為要訣。所以古來習坐者，都採用盤坐法又稱跏趺坐法。坐時最先端正身軀，臉向前方，鼻與臍成一直線，下巴微收，兩肩宜平，兩臂自然垂下，腰與脊椎自然伸直，不可用力。然後以左（右）腳屈置於坐墊上，再以右（左）腳屈置於左（右）腳小腿之上，兩腳腳心向天，兩腳蓋須密貼坐墊，再將兩手手掌重疊，大姆指尖端接觸，置於靠近小腹之兩腿上，兩掌掌心亦向天（兩掌心兩腳心連同體中之心共稱五心）。這種坐法稱為單盤坐亦稱半跏趺坐，一般靜坐者多習用之。如再將單盤坐時之左（右）腳曲置右（左）腳小腿上則

為「雙盤坐法」亦稱「全跏趺坐法」。僧侶均用此種坐法。另有一種「如意坐」亦稱「散盤坐」，就是將兩腳向後交叉屈曲於兩腿之下，對於初學者，年老者，體肥腿短者最為方便，惟無盤坐法的穩固，功效亦較遲緩。

兩眼微瞋，瞻視膝前，不可張目，張目則心神不能專注，難以收心止念。但亦不能緊閉，緊閉則易於昏沉入睡，且易心生妄想，成為靜坐的大害。

口宜閉，利用鼻孔呼吸，舌尖輕抵上顎，坐時自然滿口生津，隨時嚥入腹中，味甚甘美，因為口液有助消化，道家稱之為長生酒。

**凝神調息，竊然深細，行遍周天，養吾浩氣。**

坐定以後首先須將心理上，精神上一切煩惱，一切負擔完全拋開，心平氣和，放鬆全身肌肉與神經，此時腦中一片空虛寧靜，然後集中心神注意調息，是為靜坐第一要點，可以左右靜坐的功効。前已言及靜坐採用腹式呼吸，因腹肌的凸凹而使橫隔膜上下移動，於是體中的心、肺、肝、胃各臟腑亦隨之而上下運動；是為內部運動，可增進各臟腑的健康。惟靜坐時的呼吸必須細微、均勻、深長。又須順乎自然，稍一着力，則毫無功効。初習時，先求細微通暢，俟有成效，再求均勻，最後始求深長，循序漸進，毋求速効。最初可如平時正常呼吸，大約每分鐘十次，以後依靜坐修習的時日，及工夫的加深漸漸減少次數，最後若能每分鐘呼吸一次，則已具有相當功力

了。至於道高功深的人，其呼吸若有若無，一出一入，渾不自覺，似入無呼吸狀態，其氣息彷彿從全身毛孔出入，調息至此，可謂已達至高的境界。老僧入定，就是此種功夫。台灣各寺廟仍有若干高僧，通宵端坐調息，功夫亦極高深。

初習靜坐時，每次時間不宜太長，尤不可勉強枯坐，因初坐太久必感不耐，久且生厭，視為長途。開始時每次不妨以五分鐘至十分鐘為度，每日實施多次，以後慢慢增加時間減少次數，一般習坐者大都以半小時為一次，每日兩次。若不妨礙日常工作，每次能靜坐一小時以上，當然尤見功効。

腹式呼吸係自鼻孔緩緩吸入空氣，凝神導往小腹臍下丹田之處（事實上吸入的空氣只能到達肺部，但必須如此想像），再慢慢循腰部背部頸部頭部而從鼻孔呼出。（中國醫經稱自鼻循胸部而下入小腹為「任脈」，自小腹循背頸頭部至鼻為「督脈」）。初習時毫無任何感覺，但有助於收心止念之功。且如行之有恆，不出數月，丹田部份漸覺溫暖，久習不斷，溫暖進而熾熱。以後隨時日功夫之加深，丹田暖氣又經肛門向上逐步使腰部、脊柱、頸項、頭頂相繼發熱最後回至鼻孔，道家稱之為「小周天」。此種功夫，非一蹴可就，有需數年至十數年者，因人而異，故研習者不可以日月計而需以年計算之。

初習靜坐時，因呼吸不能順乎自然，往往身軀前後或左右擺動，這就是表示呼吸並不細微均勻，應立即予以改正，務使靜坐時安如磐石，細心調息，否則毫無功効可言。

道家練功最重火候，當引孟子勿忘勿助之言為其秘訣，認為養氣練功之時，忘之則一曝十寒，火候冷淡，助之即著於迹象，火候燥熱，惟勿忘勿助，火候適宜久而無變。

**佛習止觀，道守丹田，殊途同歸，兩者得兼。**

靜坐有三昧，第一端正坐姿，第二調和呼吸，第三收斂心意。關於坐姿與呼吸兩項，前已詳釋其要領，學者依照實施尚易見功，惟收斂心意乃是靜坐的究竟功夫，亦是最難做到的功夫。因人們自有生以來，就是妄念叢生，所謂心猿意馬，最難調伏。佛家道家，深居靜處，不與世事，較易「把心意放在腔子裏，勿令馳散」。至於一般眾人，日與社會接觸，人事紛繁，喜怒哀樂不絕於耳目，成敗榮辱，縈迴於心胸，欲求收心斷念，全賴個人的修持。古來儒家並無明確具體的修練方法，喪了凡的「靜坐要訣」，坊間均無出售，恐已失傳。現今修習靜坐者多習佛家的「止觀法門」或道家的「守竅法門」。所謂「止觀法」就是把一切念頭停止下來，分「繫緣止」、「制心止」與「體真止」。「繫緣止」就是把一切念頭拋開專心注視某處，如繫心鼻端則注視鼻端，繫心臍下則注視臍下。一般認為將全身重心置於小腹，使血氣下行頭腦清晰，最為有用，所以大半都是止於臍下。「制心止」，就是看清念頭起處，隨時制止。「體真止」，就是體念一切事物都是虛妄，了無實在，妄心自然就會停止。後兩者境界較高，初學者宜從「繫緣止」着手。

觀」就是瞑目返觀自心，覺得宇宙一切瞬即幻滅，刻刻都在變化，並無絲毫實在，也絲毫不可執著，故有所謂「空觀」、「假觀」、「中觀」的說法。止與觀表面上似有區別，實則修持的時候，念念歸一為「止」，了了分明為「觀」，兩者絕不能分開。另有所謂「六妙法門」，就是數、隨、止、觀、還、淨六個名稱。數就是數息，教學者從一數至十，或數入息或數出息，但不可出入均數，使心注在數，勿令馳散，若數不到十，應從重新數起，也是一種常用收心斷念方法。其他五字，除止觀兩字已有說明外，其餘均近禪理，非一般學者所易領會，我們暫時不必研究了。

近人啓明先生認為收心止念的方法，對一個初習靜坐者而言，當以止觀法較易實行，所謂止，就是制止斷念，觀，就是觀察照顧，也就是集中心意後，精神貫注於觀察防止雜念的出現。言簡意明，初習者較易領會。

道家的守竅，其用意也是在集中心意排除雜念，惟其意守之點，有所謂泥丸、天庭、明堂、山根、準頭、湧泉、丹田等處。丹田在膻下二三寸之處，與佛家止於臍下，均係以全身重心置於小腹，但今之習靜坐者不明其中奧妙，有謂靜坐宜守玄關（即山根）者，係本內經玄關為日之語而凝神於兩目之間。近人孟何先生認為人之生機其根牽原在下焦，豈可求之兩目之間，蓋靜坐之時，本丹經凝神入氣穴之語，其精神下注丹田，若是以言靜坐，可謂得靜坐的真法門。

由以上所述佛家之參禪入定，道家之練丹、導引、吐納，其所採修持之法，均以靜坐為主。

吾人非宗教信徒，不受教派宗派之累，儘可併合運用，故蔣竹莊先生所著因是子靜坐法，早已融會佛道兩家修持方法於一爐。

建立三心，摒除三念，夙夜勤修，光明自見。

任何一事的成功，首先須對其所事具有「信心」，三民主義的宏揚，須先信其可以救國救民；任何宗教的傳播，須先信其可以救世救人，所以靜坐的修持尤須信其可以救己。既生信心，則能持之以恆而生「恆心」，養成習慣，一日不作則若有所失。有了恆心，修習時必可「專心」從事而不致心猿意馬如有鴻鵠之將至。

初習靜坐斷念最難，雖有前述止觀守竅法門，可資遵循但欲萬念俱空一片空虛寧靜之心境，仍非長時修持不為功。以筆者經驗，靜坐時雜念的出現，只須不使連續發展即無大礙，惟有三種惡念，必須絕對摒除，其一為「貪念」，人的一一都有希求名利的慾望，一經靜坐則一切貪念叢生，夢入黃梁。其二為妄念，即異想天開，化成幻境。其三為淫念，即想入非非，幻影幢幢。此種惡念都是靜坐的魔障，如不立即排除，將使靜坐毫無功效，且可走火入魔，造成神經錯亂，嚴重者使人瘋癲。魔由心生，初習靜坐者絕不可忽視。收心斷念方法前已提出多種，如都不能制止，則不妨張目前視，使頭腦清醒，惡念自止。

上述靜坐實施方法，力求顯明扼要，已將高深禪學玄學，以及一切隱語代名詞予以刪除，學者依法日夜修習兩三次，不出數月，可見功效。

### 配合按摩體操散步

靜坐完畢不必匆匆下坐，須就原來坐姿，先將口中津液吞入腹中。再用兩手掌摩擦發熱，按摩臉部全部若干次（二十四至三十六次），可消除面部皺紋，更可永保紅潤健康之色。再用兩手掌分按左右兩耳，以兩手中指扣彈後腦枕骨若干次（通常為三十六次），道家稱為鳴天鼓，可使頭腦清醒，並有助於聽覺的保持。最後將兩腳伸直，用手按摩膝蓋前後上下部位，可消除兩腳麻木酸痛。

靜坐可與太極拳甩手運動，柔軟體操及散步等配合行之，以達成內外兼修的目的。

### 敬告留學生家長

慰藉 貴子女異鄉作客寂寞的最佳禮品，便是為他們訂份「中外雜誌」，請將 貴子女在國外詳細地址填妥，連同全年訂費新台幣伍百元（折合美金拾肆元連郵費在內），交郵政劃撥一四〇四四號。本社立即按址按期寄書，省錢、省時、更省事。

訂閱中外雜誌請撥電話七

〇七二四八〇