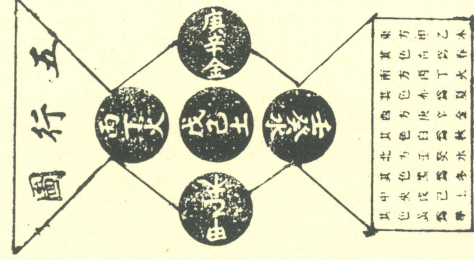


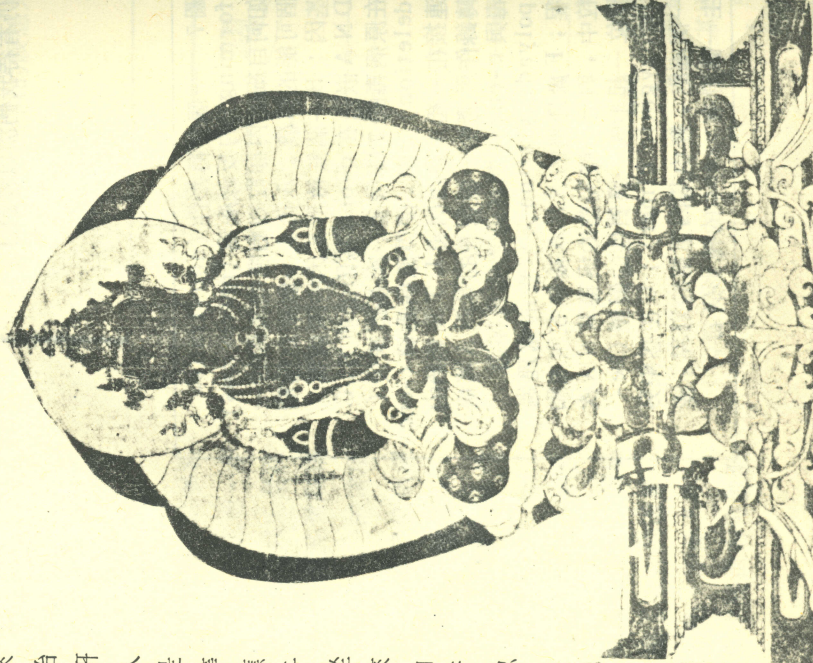
靜坐與人體之關係



引言

靜坐之學不但博深難測，且復法門繁多誠難以盡知，其有關之書籍又文辭艱深，語多神秘，故一般人望而卻步。然而近年來，由於靜坐的逐漸推廣，便開始有人從醫學觀點去探討，這類研究在國外已極為盛行，目前國人較熟悉的如「超覺靜坐」，便是以科學方法由物理學家，醫生等去探討靜坐中人體的各種反應。但是，事實上中國本身在數千年前就有一套完整而詳盡的靜坐法門，而這套靜坐方法雖然由來已久，且有許多書籍記載，卻由於其文章艱深，難以為一般人所接受、了解，以致到如今反被忽略了。

中土靜坐法門，最初源於道家的成仙之說，強調長生久視，變化飛昇，不有神的主宰，也不信命運之說，向自然和生命挑戰，這是中國傳統道家一個非常突出的特點。我們現在要用現代

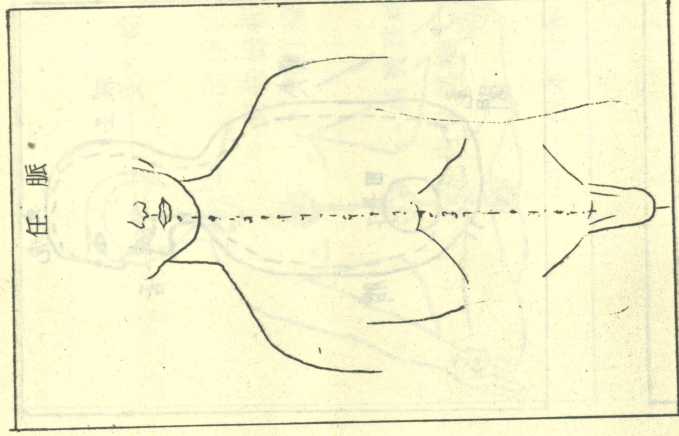


的語言來探討傳統的靜坐問題，便必需由「因是子靜坐法」談起，這本書是由蔣維喬先生所寫的，很多學靜坐的人都看過這本書，內容文辭均適合現代人看。蔣維喬先生由於早年生了一場大病，因而努力實行靜坐，終於治好了重疾。他了解到中國傳統的靜坐功效雖大，然而由上古遺留下來的靜坐書籍，不能普遍流傳，所以才發心寫一本明白曉暢的書，公諸於世。雖然這本書只談到道家靜坐法門中的初步階段，但這對於人體健康和治病已有極大的功效，也足夠一般人用了。現在我們便以這本書作個引子，分成七點，來探討中國傳統靜坐學與人體之關係。

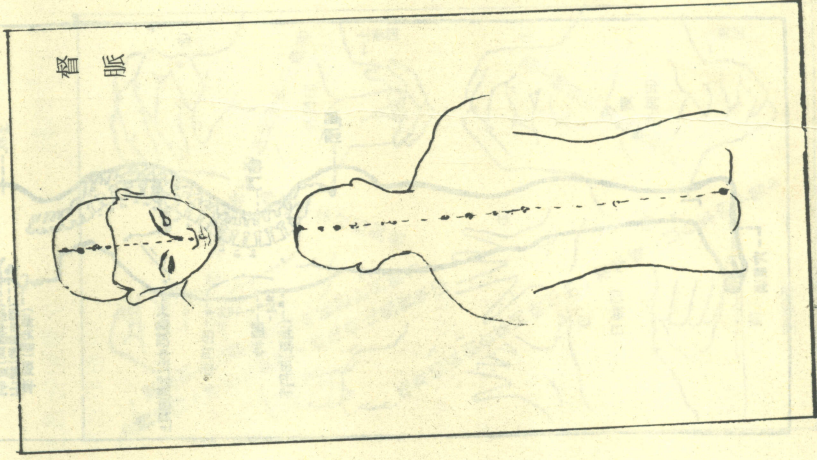
一、從「小周天」談起：蔣先生由於看到「醫方集解」引用道家小周天方法，乃依實行了約3個月，發現中漸漸發熱，並且這股熱力震動，終於衝開脊骨末端的骨，循香椎而上，達到後腦。古書及中醫書上的記載，小周天的運行，在傳統上稱「築基」，意思是說，要建好房子，必須先打好基礎，將這棟房子才會穩固。人在初生時，任督二脈本是通的，後來種種原因逐漸阻塞而衰老，所當一個人由靜坐而使得身上的氣逐漸開通之後，他的身體就踏了一種「更新」的過程。有以易經乾卦六爻之解釋之(一)潛物用(丹田無火)，(二)見龍在田(丹田內有火)，(三)終日乾乾(或躍或淵(丹田之氣上升)，(四)或躍或淵(運火上頭頂)，(五)亢龍有悔(由上而下運回丹田)。

二、「氣」的問題：常有人靜坐一段時間後，小腹內產生股熱力，在丹田內震動，或沿脈而走，這就是氣。而在漢朝公入藥鏡一開頭就說：「先天後天氣，得之者，常似醉。可見道家認為氣有先天及後天之分。傳統上講靜坐，不離「神」二字，何謂「神」，乃指人

任脈



督脈



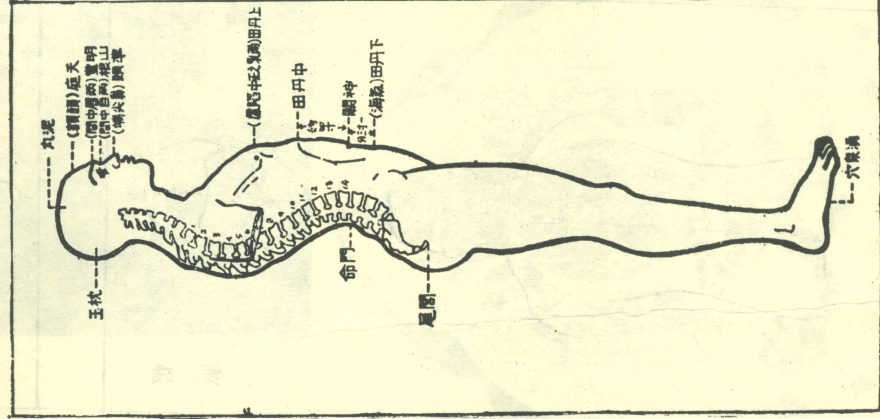
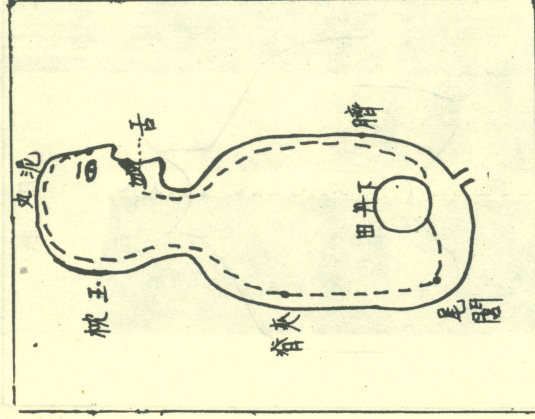
之精神，日常之思想意識，皆為此「神」之作用。何謂「氣」，乃指人活動之動力而言。印度的瑜伽稱氣為「普拉那」(Prana)，在梵文中，意指充滿於整個宇宙各處的能量，而非一般的空氣，並認為它是生命的原動力，所以瑜伽中非常強調調呼吸方法，以期吸取大量的「氣」，使身體充滿能量。氣與人體的呼吸有很密切的關係，傳統上對於靜坐中呼吸的講求，有所謂「調息」，就是呼吸要做到由粗而細，由剛而柔，由疾而緩，由淺而深的境界，但要自然，不可勉強。事實上，即使不刻意講求「調息」，在靜坐一段時間後，意念能夠安定下來，呼吸自然會變得細長深遠。在各種注重呼吸的靜坐法中，最值得一提的便是莊子人間世心齋篇中所講之「聽息法門」，原文為「一若志，無聽之以耳，而聽之以心，無聽之以心；而聽之以氣，聽止於耳，心止於符，氣也者，虛而待物者也，唯道集虛，虛者心齋也」。前三句是指下手的方法在於集中心意，不要用耳去聽呼吸之氣，而要心去感受覺氣息的出入，所以才叫做「聽之以心」。

三、守竅的問題：所謂「守竅」是將注意力集中在身體某些重要部位，以期靜坐能儘快產生效果。傳統上，常見的守竅如下：(一)守眉心(兩眉之間)，(二)守鼻頭，佛家所謂「繫心鼻端，心住緣中」亦是，(三)守泥丸，(四)守中丹田，(五)守臍中，在兩乳連

線之中點，亦稱降宮穴，(內)守丹田(在小腹內)，(外)守命門，在第二及第三腰椎之間，(內)守湧泉穴，在足心稍前方凹陷處。其它還有許多，不勝枚舉，總之，守竅的法門，要做到自然而不勉強，若太過著意，也會有不良效果，如易使氣血鬱結一處之毛病等等。

四、坐姿的問題：一般靜坐的姿勢有雙盤、單盤、散坐之分，亦有以端坐於椅上的姿勢為之，這些姿勢皆因個人方法及習慣不同的採用，並無死板之規定，但都必須坐姿穩定，不會傾斜或搖動，上半身也要正直，不可仰頭或埋頭，同時雙眼半閉(將合未合之狀)。另外以前書上都特別強調「搭鶻橋」，意思是說舌頭要輕輕抵在上顎前近齒根處，如此才能使上下之氣相通。

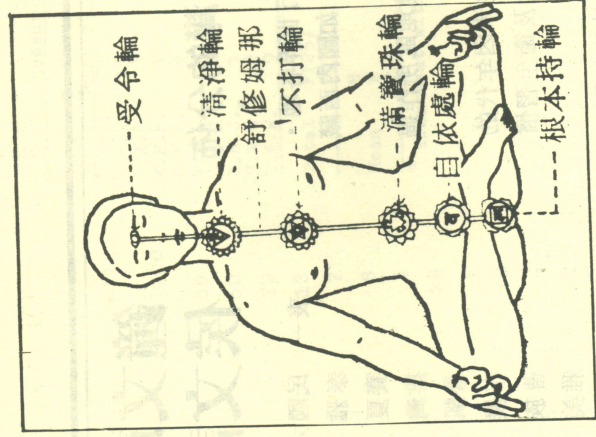
五、靜坐後身體的反應：一般認為靜坐是一種深度的休息，故會使人體代謝變慢，由於心跳、呼吸均變慢，故耗氧量降低，腦液亦有變化，總之，由於靜坐對生理、心理均有許多影響，故常被用於治療某些疾病。但是目前對這方面的研究尚未完全，所知也極為有限，尤其是靜坐對精神方面的作用，更不易研究。另外尚有人指出體溫稍為升高，故通常易出汗，毛孔打開，故應避免吹風，呼吸變得深而長，心跳變慢，副交感神經興奮，腸胃蠕動加強，腹內常有鳴聲，或會放屁，出靜後有欲大小便現象，並且排泄較平常無聲坐者暢通。



六、靜坐的實行：要真正開始一項靜坐的工作，常常令人有無所適從之感，到底那種靜坐方法最好？同時如何去學得這種方法？事實上靜坐的法門的確多得不得了，同時各種宗派或宗教有他們自己一脈相傳的法門，不是每個人都能一窺究竟的。就傳統上的靜坐而言，多主張下手的方是在打通任督二脈，並且把靜坐的功夫分為「性功」及「命功」來講。在這方面，書上會記載有「凝神守竅」的方法，乃以意志與自然之息統一，毋忘毋助，不即不離，守在下丹田部位，漸漸神氣內斂，氣息幽幽，身心俱入靜中，不再受外務紛擾，此境即「神凝氣住」，以後氣足時便可衝開關竅，而打通經脈。再看李涵虛所著九層煉心所言：「止則止於臍堂之後，命門之前，其中稍下，有個虛無窟子」，而佛教天台宗也說：「繫心臍下」。但是此外還有許多守竅的方法，都各有其利弊，一般而言，守上竅，氣易上冲，守下竅，氣易下馳，所以古來亦有「無為法」，主張不守竅，亦有主張守「身外竅」，或守身外一點。今人林一民先生曾主張「科學靜坐法」，其法以白紙上書一黑色圓環，直徑約一寸，置於臍前一尺，而垂簾注視之，或閉目觀想此環，就現代社會而言，此法較適合一般人學習，詳細過程，則寫在「科學靜坐法」一書中（真善美出版社）。另外尚有「數息法」，令習者由一數到三百六十再回來重

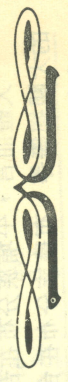
一直到入定，對於初學者頗為不便，然若執於數息，對於進一靜之靜定亦有防礙。此外尚有常之「依聲音入定」之法，此在密境有「唵佛圓通」法門，在密持咒法門並配合手印的使用而在印度瑜伽中，則持一特別梵音，令習者默唸之，以達於定。總之，種種法門，難以盡述，習者必須依自己之年齡、體、愛好、信仰等之不同，去選最適合自己的方法。

七、古書上的記載：古來對坐的修習過程，多以陰陽五行、易理來解說，如神氣、水火、離、藥物火候之說皆是本於易理，若不了解易理，便難有真貨。所謂神在上，氣在下，神氣為離，氣為水為坎，基本上道家認為宇宙之生成，氣之輕重上升為陽為天為乾，氣之重濁降為地為坤。易經上以陽者為三連卦，陰者為坤六斷卦，陽不生，純陰不育，人未生之純乾性坤命，哇哇落地之後純乾卦變成後天離卦，即離中乾也，而純陰坤卦，變成後天坎卦，即坎中滿也。故道家主張「抽坎填離」，坎為北方水，離為南方火，心屬火，腎屬水，法降心火入水中，使神氣坎離相交，使坎入離中，離入坎中，如此方能復其乾坤之位。然而就初始階段來講，其目的地是在打通奇經入脈，這些經脈在古代本由修習「內視法」而得來，中醫書中亦有記載奇經入脈的詳細位置。此初步階段屬於人體健康範圍



內，再進一步的功夫則非現實生活所須，就古書的記載，傳統上全程的法門，乃是古代神仙家所修習的功夫，這項全程的靜坐包括小周天、大周天、三花聚頂，五氣朝元，一直到白日沖天，然而此中土絕學，其理論與實際方法在今日已難得一見，亦少有人願費心去研究。是以我們探討靜坐，總是截取前段的健康治病範圍內來討論。

最後，對欲學習靜坐者而言，今日的世界，靜坐方法已較之前更為公開，而靜坐對於人體之影響及與醫學之關係亦已被確認，國外對於這方面的研究不斷在進行，本文之敘述，純為引導學者入門之便利而作，至於詳盡靜坐過程及實際功法，則非本文之務，學者不論個別情況如何，或因自身信仰而專習某類靜坐，或因身有宿疾而以治療為目的地，或已有經驗而欲更求上進，或尚未入門而欲一窺究竟，總之，希望學習者或欲學者能以更開朗的態度，共同來研究靜坐學，使它更廣泛的流傳下去。



參考書目：(-)許進忠：築基參證
 (二)林一民：科學靜坐法(白席長安)：靜坐與健康(四蔣維喬)：因是子靜坐法(田瑪杜瑞)：瑜珈科學觀(田T M靜坐簡介(田合宗明道集)：丹道源集錄(八漢魏伯陽)：參同契(八圓頓)：靜功療養法(田漢崔公入藥錄)：鐵(田莊子(田玄谷子學道釋疑。

