

静坐——1 张绝佳的养心处方

李成蹊

北京中医药大学第三附属医院

许多养生家都提倡静坐养生，而打坐也是许多人修行的重要方式之一。静坐看似简单，实则奥妙无穷，其中蕴含着诸多学问，主要包括调身、调息、调神三个方面。

调身，指调整身体的姿势。静坐的姿势可分为平坐和盘坐，其中盘坐又可分为单盘、双盘和自然盘。无论哪一种坐姿，整个身体都要中正稳妥，自然放松，但不可左右或前后偏倚。腰部既不能过度用力，也不能松垮无力，要做到腰后正中部稍稍向外膨出、外撑的状态最好，许多练功者将其称为“命门外撑”。

调息，指调和呼吸。古人把一呼一吸叫作一息。一般所说的呼吸多指胸式呼吸，而通过练习“调息”之后，就要使呼吸的“气感”和意念逐步延伸到腹部，形成腹式呼吸（又称丹田呼吸）。静坐调和呼吸，要注意“细、静、深、长”四字，要缓而纳，静而长，将气息徐徐注入到下腹。腹式呼吸的形成和练习，可加速以腹部丹田及两肾和命门为中心的聚气储能运动。这一种呼吸方式，一方面激发了体内元气、真气的活动，使之聚集与储存并循经络运转全身，另一方面又大大降低了人体的基础代谢，从而减少了耗氧量，延长了人体的寿命。

调神，指主动调节自己的意识相对向内集中。调神在静坐练习中占有极其重要的地位，是静坐的中心环节，也是决定静坐成败的关键。中医气功学里所讲的“入静”状态，就是靠“调神”来完成的。当人进入入静状态以后：一方面，全身处于松弛、宁静的状态，使大脑和全身得到休养生息；另一方面，这种松弛、宁静的状态又能促使全身的经络和气血调畅，从而激发人体内部的真气和元气，对调整机体功能紊乱、平衡失调，修复机体的病理状态等，具有重要意义。

中医认为，人体的大脑活动功能主要由“元神”和“识神”两部分组成。元神是与生俱来的，不受意识思维活动的支配而主宰生命活动；识神是人脱离母体后，感受自然万物后逐渐形成的，主要主宰人的意识思维活动。两者相互

统一，相互为用。如果“元神”被滥用、耗损过度，比如被七情六欲所伤，将影响到大脑和内脏的活动功能，造成阴阳气血的失调，从而导致各类疾病。静坐练习的重要目的之一，就是通过体认、感知和调控思维意识活动，以多种诱导方法和手段，排除思想杂念的干扰，使大脑进入到虚空、虚静——“恬淡虚无”的境地，抑制识神，保养元神。

处在人世，不可能没有七情六欲（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊为七情；色、财、名、利、得、失为六欲）的干扰，也不可能没有各种烦恼和不愉快的思维活动。人的精神、情绪、思维活动是多种多样的，有良性的（如喜悦、轻松、愉快等），也有恶性的（如愤怒、紧张、悲伤等）。现代研究表明，良性的思维活动和情绪可改善大脑皮层兴奋与抑制过程，从而可以修复五脏六腑的功能，使有关病变得以消除；而恶性意念的不良情绪，则使大脑皮层机能紊乱，从而导致脏腑功能失调，甚至引起器质性病变。

唐代医药学家、养生家孙思邈说：“道不在烦，但能不思饮食、不思声色、不思利弊、不思胜负、不思曲折、不思得失，而兼之以导引行气不已，亦能长年。但人不可无思，然以渐遣除之。”人不可能没有思想杂念，问题是在于我们如何去了解它、调节它、转化它、利用它，并逐步与它和谐相处以达到心明的境地，杂念便不再能干扰意识、影响健康。古代养生家早就认识到良性的意念、意识思维活动，对人体生理、心理、精神上的重大影响。这一影响往往可促使机体的“可逆反应”，使患病的机体向健康方向转化。历代养生家在调整、控制意念方面，积累了极为丰富的经验。

一、调节意念的方法

1. 冥想自然：自卑、软弱时，想象自己坚强如坚实厚重的山脉或大地；不如意时，想象自己如辽阔的海洋或天空；上火、烦躁时，想象自己如安详、平静而美丽的绿色的田野；女性可想象自己如春天盛开的花朵；干燥、心火亢盛时，想象湿润的森林、荫凉。还可以想象泉水叮咚、小溪潺潺、静谧的湖泊，以及轻松的音乐，宁静的诗句，回忆欢乐的往事，遥想孩子们纯真的笑；等等。

2. 默数鼻息：如数呼吸的次数，听呼吸的声音，吸气时想“静”字，呼气时想“松”字。

3. 静观、意守身体的某一部位：如丹田、命门、膻中、涌泉、足三里、太冲、百会等。

上述方法，都是为了排除杂念，“以一念代万念”、“万念归一”，最终使精神进入“恬淡虚无”高度入静的境地。读者朋友应根据自身情况，选择适合自己的“良性意念”，这是自己为自己开的一付“养心秘方”，帮助我们健康长寿，是大自然赋予我们最简单、最经济实惠的财富。

二、给初学静坐者的一些建议

①地方清静，光线适宜；

②寻找名师指点，经验相传，胜于自我摸索，可少走许多弯路；

③初期要努力，慢慢将静坐的状态转化为生活的一部分，而后期静坐已经成为习惯，如同吃饭睡觉一样，不需要刻意为之；

④静坐时要放松身心，不要刻意集中精神，不要刻意控制头脑，只是静静地观想大脑，不要强加干涉；

⑤在日常生活中的坐车、等人、等车、睡眠前后均可静坐，努力将静坐融入生活。

三、意守丹田及人体重要穴位的作用

“意守丹田”是中医气功学和许多武术中的一个特定术语，对于静坐来说，意守丹田也是非常重要的一个方法。那么，什么是丹田呢？

对于丹田的确切位置，历代说法不一：有的说位于肚脐（即神阙穴），有的说位于脐下三寸，有的说位于脐下一寸三分，有的说位于脐内一寸三分。实际上，“丹田”（此处指中丹田）不应是某一点，而是一个区域。它以肚脐为中心，上至中脘穴（肚脐上四寸），下至关元穴（肚脐下三寸），以此为轴向两边扩张，这一块地方叫作丹田。

根据中医理论，由于中丹田居人体正中，属中央脾土，肚脐后命门与两肾相连（命门统率两肾），“肾藏精”，两肾间的“动气”（三焦元气），通过经络的联系汇聚于腹部丹田处。同时，肚脐正中及脐下周围有任脉、冲脉、脾

经、胃经、肾经、肝经经过，又根据阴经阳经相接，互为表里，人体脏腑经络之气最后均可汇于腹部丹田处，故古代养生家称之为“五气归元”之处，为“生气之源”“性命之根”，具有“调气益元、培肾固本、调营卫血室、温精宫”等重大作用，是培育、调动、储存人体一身之真气，激发元气，使之循经络周转全身的中心阵地。所以，历代养生家，特别注重意守丹田和腹部丹田细、匀、深、长的呼吸调节。此外，意守丹田还有诱导入静、形成腹式呼吸、加强脾胃功能、达到上体虚灵下体充实等作用。

此外，还可根据自身情况，练习其他的意守部位，以下介绍几个常用的穴位：

1.命门

命门是生命之源、相火之主、精气之府，适宜于肾阳不足、命门火衰、腰痛、怕冷等患者。但肝阳上亢、心火上炎的病人不宜意守。

2.膻中

膻中系宗气发源、聚集之处，具有疏通心肺、调气降逆、清肺化痰、宽胸利膈等作用，适用于胸膈胀满、呼吸不利等症。

3.涌泉

意守涌泉具有清热降火、宁神苏厥的作用，适用于肝肾不足、阴虚火旺、上实下虚、头胀头痛、心烦失眠等症。

4.足三里

意守足三里穴具有调理脾胃、和肠消滞、扶正培元的作用，适用于消化不良、腹痛腹泻、便秘等症。

5.太冲

意守太冲穴具有清肝明目，疏泄下焦湿热的的作用，为妇科经病要穴，可用于调治头、胸、腰、腹诸痛。

6.百会

百会为诸阳之会。人体的阳气均上升至头顶百会穴处，其下为“泥丸”，直接与脑相通。意守百会穴具有熄风潜阳、苏厥宁神、升提阳气的作用，对脑、精神类疾病、心血管疾病及一切气陷所致的疾病均有一定效果。