

《病中人・入口》18 腹式呼吸，最便宜的藥

對應播客：《病中人・入口》18 腹式呼吸，最便宜的藥（6 分 09 秒）

輯四「日常的修行」第 3 集

素材：十之一 9.4 呼吸最重要（p.307-308）＋原書圖 49 腹式呼吸

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

吃睡雖重要，跟呼吸比，還只算次要——人活一口氣。

最好的藥，不用買：把氣吸到下丹田。

開場・完全不用錢的那件事

不吃可撐幾個月、沒水三天、沒氧氣十分鐘人就走了。「胎兒落地到臨終，唯一沒暫停的就是這口氣。」（p.307）

一、呼吸，其實叫「換氣」

吸虛空清新空氣（含氧約20%）、吐身體用過的濁氣（含氧約16%）；人與大自然交換氣體。（p.307）

標準是一呼一吸截取氧 4%，很多人只取 3%、甚至更低；身體缺氧就自保——讓你喘快一點、或阻絕你運動，所以一運動就喘兮兮。（p.307）

二、從腹式退化成胸式

嬰兒吸氣肚子鼓、吐氣肚子凹，不用教就正確；長大後塵俗干擾、心思混亂就忘了，吸氣胸漲、吐氣胸平。（p.307-308）

吸氣變淺、滯留變短，血紅素攜氧時間變急促，於是缺氧。

三、缺氧不是病，卻會「漸漸病」

睡著呼吸更慢、缺氧更嚴重；缺氧人一躺不動，旁人說「真好睡」，其實是昏倒（昏睡）。（p.308）

五臟都缺氧，體能、抵抗力、免疫力都會漸退。呼吸不是病、不會要你的命，但會漸漸病。（p.308）

四、腹式呼吸的好處：氣下丹田

「氣能下丹田，中焦橫膈膜就會被撐起、跟著伸縮，腹部六塊肌不覺已結實。下焦有力氣、下盤就有力，婦科的問題、自然都遠離。」（p.308）

原書圖 49 即「腹式呼吸」示意：吸氣肚子鼓、吐氣肚子凹——回到嬰兒的呼吸。

最怕剖腹產橫切：腹部一橫切、六陽經絡與氣血推力一夕斷裂；真有必要開刀，拜託醫生直向切。（p.308）

今天就能做的一件事

躺平，一手放胸口、一手放肚子。吸氣——讓肚子那隻手被推起來；吐氣——讓它慢慢凹下去。做十口。

一句話帶走

「一吸一呼通天地，氣下丹田臟自安；莫教橫刀斷陽脈，腹式綿長壽自寬。」
最好的藥，就是這一口氣。

本集腦圖

