

## 道教對臥姿的主張

陳雲卿<sup>1</sup> 陳高揚<sup>2</sup> 郭正典<sup>3</sup>

<sup>1</sup> 輔英技術學院共同科，高雄，台灣

<sup>2</sup> 衛生署桃園醫院內科，桃園，台灣

<sup>3</sup> 台北榮總教學研究部，台北，台灣

睡眠是每個人每天生活中很重要的活動，良好品質的睡眠可以促進健康，而睡眠時的臥姿則是決定睡眠品質的一個重要關鍵。

臥姿不外乎仰臥、趴臥、左側臥與右側臥四種。睡眠時採取那一種臥姿對健康比較有幫助呢？佛教對睡眠時的臥姿主張應採取「師子王臥」，即右側臥。現代醫學對於這個主張有相關的研究，結論與佛教的看法相似。道教是中國三大宗教之一，它對臥姿的看法是如何呢？這是本文所要探討的重點。

由於中國本土的道教非常重視養生之道，所以關於日常生活中的睡眠也有很多的規範，對睡眠時的臥姿也多所論及。歷代道家的著作中主張的臥姿與佛教的主張有共同之處，就是都主張不可採仰臥或趴臥的姿勢，而應採取側臥姿勢；但道家對於應採左側臥或右側臥，則無定論。有主張要輪流採取左側臥與右側臥兩種姿勢者；有主張要採側臥，但沒明言左側臥或右側臥者；也有主張要右側臥者。老人則被道家認為不宜採右側臥姿，這點倒是與佛教認為老病者不要右側臥有共同之處。另外道家主張孕婦也不要採右側臥姿，這點也與現代醫學有相同的看法。

關鍵詞：佛教、道教、臥姿、姿勢、右側臥、懷孕

### 一、前言

生活中姿勢的常態不外乎行、住、坐、臥四種，此即「四威儀」也。對於這四種姿勢的規範屬於身形的修煉，各大宗教多有論及。

所謂「師子王臥」是佛教的說法，指「右脅而臥重累其足」，即右側臥姿。據《瑜珈師地論卷二十四》所說，佛勸人右側臥的原因是這種臥姿可以使「身無掉亂，念無忘失。睡不極重，不見惡夢」。師（獅）子是一切獸中之王，勇悍堅猛最為第一，所以修行人也當修習覺寤瑜珈，睡覺時學師子王臥，發勤精進勇悍堅猛。又根據《摩訶僧祇律卷三十五》與《阿毘達摩大毘婆沙論卷第一百九十一》所說，臥姿有四種臥法，師子王臥、天臥、鬼臥、耽欲

者臥。天臥即仰臥，是阿修羅臥，鬼臥即伏面覆地而臥，是餓鬼臥，耽欲者臥就是左側臥。據《瑜珈師地論卷二十四》所說，天臥、鬼臥、耽欲者臥是「癩墮懈怠下劣，精進勢力薄弱」，所以不當採取此類臥姿。但《摩訶僧祇律卷三十五》中提及三種狀況為例外，即「夜惡眠不自覺轉者無罪，若老病、若右側有癰瘡者無罪」。所以佛教主張睡眠時應採師子王臥的右側臥姿。現代醫學也從心率變異度的角度，研究佛教獅子王臥姿，發現獅子王臥的確是最能達到放鬆休息的臥法。<sup>1-3</sup>

佛教對睡眠時的臥姿有上述主張。身為中國儒、釋、道三大宗教之一的道教對臥姿有何

投稿日期：2001年10月22日；接受日期：2001年11月5日

聯絡人：郭正典，台北榮總教學研究部研究員，台北，台灣

E-mail: cdkuo@vghtpe.gov.tw

看法或主張呢？道教是在中國本土發展出來的宗教，其思想源自中國傳統文化。有中國古代鬼神崇拜與巫術、秦漢之前的神仙傳說與方士方術、秦漢之前的黃老思想、陰陽五行思想、古代醫學與體育衛生知識等，到漢末道教始正式創立。<sup>4,5</sup> 道教為求成仙，特別修煉長生之道，故對養生之道特別注重，比如行氣、導引、守一等氣功修煉術。這些養生或氣功就涉及生活中行住坐臥等姿勢，是身形的基本修煉。在日常生活的起居飲食臥眠等養生，與各式的動靜氣功修煉中，對於姿勢有一定的規範，包括坐式、臥式、站式和走式四種。所以道教的經典中對於臥姿的規範，大致可以分為兩種狀況：第一種是道教經典在綜論道教修煉的理論時，也具體言及日常生活的養生對睡覺的看法與主張，其中就很清楚地涉及對臥姿的規範。第二種則是在道教修煉的各式動靜功法中，有涉及臥姿的說法主張，其中包括以睡功見長的陳搏「希夷睡」。所以在道教經典中涉及臥姿的主張，可在養生與氣功兩大範疇內找到資料。

本文主要是針對歷代道家的經典中，對睡眠養生的主張涉及臥姿部分加以說明，而不論及各式動靜功法對臥姿的主張規範。

## 二、文獻探討

一般人的臥姿中，仰臥是最普遍的臥法，即所謂的「正身偃臥」，但是側臥的講法也不少。<sup>6</sup> 道教經典文獻中言及臥姿者，則是主張側臥。以下就中國歷朝道教人物或著作中提到臥眠睡姿的資料分別敘述。關於道家的著作文獻可以在《道藏》與《藏外道書》兩套文獻中找到基本的資料。

### 1. 魏晉南北朝

南朝梁陶弘景（456~576）所著的《養生延命錄》是道教經典中第一次對養生術的整理大總結。<sup>7</sup> 該書對養生之道有具體的說明，特別在第三篇的「雜誠忌穢害祈善」對日常衣食住行、坐臥起居提出具體的規範，其中對臥眠的講法如下：「凡欲眠，勿歌詠，不祥。起眠迄，勿大語，損人氣。凡人臥，頭邊勿安火

爐，日久引火氣，令人頭重、目赤、鼻乾。凡臥迄，頭邊勿安燈，令人六神不安。夜臥勿覆頭。凡人臥，勿開口，久成消渴，並失血色。凡人臥，不用於窗櫺下，令人六神不安。凡臥，春夏欲得頭向東，秋冬頭向西，有所利益。凡人睡，欲得屈膝側臥，益人氣力。凡臥，欲得數轉側，微語笑，欲令至少語，莫令聲高大。春欲得晏臥早起，夏秋欲得侵夜臥早起，冬欲得早臥晏起，皆有所益。」<sup>8</sup> 所以陶弘景主張睡時採屈膝側臥的姿勢，而且要輪流採用左側睡及右側睡。

### 2. 唐朝

唐朝孫思邈（581~682）是養生集大成的總結者。<sup>9</sup> 孫思邈與陶弘景二人均是中醫家，也是著名的道家人物。孫思邈的《千金翼方》與《備急千金要方》兩本中醫著作都收入《道藏》。在《千金翼方》卷十二「養性」中的養性禁忌第一提及：「慎勿床上仰臥大凶，臥伏地大凶，飽食伏地大凶，以匙筋擊盤大凶。……臥欲得數轉側。」<sup>10</sup> 因此孫思邈也不主張仰臥與趴臥，尤其是在飽食之後，而主張臥時應輪流採用左側睡及右側睡。

此外，孫思邈在《備急千金要方》的「道林養性第二」對日常養生的眠臥也有頗多規範：「養性之道，莫久行、久立、久坐、久臥、久視、久聽，盍以久視傷血，久臥傷氣，久立傷骨，久坐傷肉，久行傷筋也」<sup>11</sup>，孫思邈又說：「凡人臥，春夏向東，秋冬向西。頭勿北臥及牆，及牆北亦勿安床。凡欲眠勿歌詠，不祥起。上床坐先脫左足。臥勿當舍脊下。臥勿留燈火，留令魂魄及六神不安，多愁怨。人頭邊勿安火爐，日久引火氣，頭重目赤，睛及鼻乾。夜臥當耳勿有孔，吹人即耳聾。夏不用露面臥，令人面皮厚，喜成癩。或坐面風。冬夜勿覆頭得長壽。凡人眠，勿以腳懸踏高處，久成腎水及損房。足冷人每見十步直牆，勿順牆臥。風利吹人發癩，及體重。人汗勿跂床懸腳，久成血痺，兩足重腰疼。不得晝眠令人失氣。臥勿大語，損人氣力。暮臥常習閉口，口開即失氣，且邪惡從口入，久而成消渴及失血色。屈膝側臥，益人氣力，勝正偃臥，按孔子不尸臥，故曰睡不厭蹶，覺不厭

舒。凡人野睡則有鬼痛魔邪。凡眠先臥心後臥眼。人臥一夜當作五度反覆常逐更轉。」<sup>12</sup>

孫思邈對睡眠養生的說法，大致不離陶弘景之說，而多所補充。比如睡時腳不要抬高，對腎不好；不要白天睡覺，否則會讓人失氣；睡覺時嘴巴要閉起來，否則也會失氣。對臥姿的講法則很明白地主張不可仰臥，不可臥睡，而要側臥，因為屈膝側臥比仰臥好，可以益人氣力。孫思邈同時主張要輪流側左或側右睡，反覆五次，不宜同一姿勢到天亮。至於左側臥或右側臥何者為佳，則未有特定的說法。一夜要五次輪流左側臥或右側臥的說法，與現代醫學對於未能隨意翻身的意識障礙或腦中風病患，要每隔兩個小時予以翻身一次的說法相近。孫思邈也特別提到儒家的孔子有不可仰臥的說法。

《藏外道書》收了一本藥王孫真人作序的《衛濟真詮》，卷三「保嬰篇」有兩則關於小孩的睡眠，引述如下：「嬰兒之生長。全在睡功。小兒無妨使其欠飽。而不可令其失睡。欠飽則其腹中清爽。失睡則其全身無力。」，「嬰兒睡臥宜放平正。不可欹側。致有骨曲面偏之弊。」<sup>13</sup> 由此可知針對嬰兒的睡姿，應是仰臥而不是側臥，以免導致還在發育中的嬰兒有骨頭彎曲臉面不正的可能。

民間傳說中，武當派的『中和功』也提到睡臥有二十四不宜：「臥勿張開口、臥勿高狂叫、臥處勿當風、臥勿對火爐、臥勿合而覆、裸臥勿當風、夜臥勿覆頭、醉臥勿扇之、睡臥勿如屍、睡臥勿言語、睡臥勿對燈、汗出勿露臥、睡勿手弄陽、睡時勿張口、睡前勿惱怒、睡時勿仰臥、睡時勿掩面、孕勿右側臥、睡時勿憂慮、孕婦勿夜啼、孕婦勿臥功、睡前勿進食、童子勿臥睡」。由此可知武當派主張睡時不可仰臥，這點與佛教的主張相同。武當派也主張小孩不要趴著睡，這點也與現代醫學研究的發現不謀而合，因為現代醫學發現趴睡比較容易造成嬰兒的猝死症。至於孕婦不要採右側臥姿這一點，武當派的主張也與現代醫學的看法相符合，因為懷孕後期的孕婦若採用右側臥，則易發生胎兒與子宮壓迫孕婦下腔靜脈及腹主動脈的「主動脈 - 腔靜脈受壓症候群」(aortocaval compression syndrome)。<sup>14-16</sup> 至於

一般人要採右側臥或左側臥姿勢，這裡也沒有明白的主張。

### 3. 宋、元朝

宋朝張君房曾撰《雲笈七籤》，該書收集歷代道教的經典與文獻資料，其中卷四十三「存思」的『老君存思圖十八篇』中「臥朝存思」第十一寫道：「臥之為法，勿正仰如尸，當側傍檢體，莫恣縱四肢，不可高枕，三寸許耳，香藥為枕，無用惡木，冷潔穢臭，衝犯泥丸，雖行途，權假常宜防之。臥起咒願善念存心，心存朝禮時，不可關閤礙公，私後皆懺悔也。」<sup>17</sup> 此處很清楚地指出睡時臥姿不可採取仰臥姿勢，而應採用側臥。陸國強等人主編的《道藏》所收錄的「太上老君十八存思圖注訣」，其附圖所示的側臥姿式是右側臥。<sup>18</sup>

宋朝周守忠撰寫的《養生雜類》有二十二卷，其卷六收集道教關於「睡臥枕附」的資料，有一則出自《雲笈七籤》的記載是：「人若睡，必須側臥踳踳，陰魄全也。亦覺，即須展兩腳又兩手，令氣通遍渾身，陽氣布也。」<sup>19</sup> 這一段話清楚地指出睡時應採側臥屈膝的姿勢，而睡醒時則應伸展四肢，以舒活全身的氣血。

宋末元初澄心老人李鵬飛集《三元延壽參贊書》五卷，卷之二「養生之道」提及坐臥，收錄歷代以來道家對臥眠的規範，涉及臥姿的一則是：「燭燈而臥，神魂不安；臥宜側身屈膝，不損心氣，覺宜舒展，精神不散；舒臥招邪魅。（孔子云『寢不尸』）」<sup>20</sup> 此段話也明白的指出睡時應採側身屈膝的姿勢，同時不可以採仰臥的姿勢以免招來邪魅。

### 4. 明朝

明朝丹華洞主趙台鼎所撰的《脈望》收入《藏外道書》之中。《脈望》卷二提及蔡季通睡訣：「睡側而屈，覺正而伸，早晚以時，先睡心後睡眠。晦庵以此為古今未發之妙姝，不知本出於《千金方》，云半醉酒獨自宿軟枕頭，暖盞足能息心自瞑目，此睡訣也。」<sup>21</sup> 顯然趙台鼎也主張睡時應採取側臥屈膝的姿勢，而睡醒時則應伸展四肢。《脈望》卷四提及「五龍蟄法」即陳希夷的華山睡功總訣，練此睡功時

也是採側臥姿勢。<sup>22</sup> 此外《脈望》卷六有一段講如何守氣的話也涉及臥姿：「守氣之妙在乎全精，尤當防於睡眠，方欲寢時，令正念在前，萬慮俱泯，斂身側臥，鼻息綿綿，魂不內蕩，神不外遊，如是則氣精自定。」<sup>23</sup> 趙台鼎《脈望》主張睡眠時守氣之道，除睡前須保持正念外，睡姿應採側臥，才能守氣，使神魂有所而不遊蕩。趙台鼎同時指出宋朝道家蔡季通的睡訣也主張採側臥屈膝的姿勢。

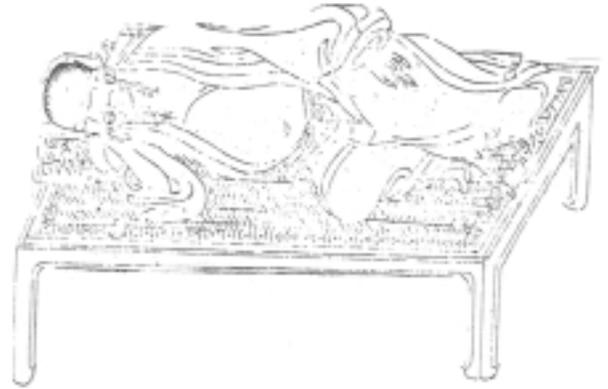
明朝高濂所撰的《遵生八牋》卷八的「人事諸忌」中有一段涉及臥眠的講法，節錄如下：「夜行及冥臥，心中懼者，當存日月光入我明堂中，百邪自散。寢勿言。勿久臥傷氣。夜臥防床頭有隙進風。夜眠勿以腳懸高處。勿臥開口以泄真氣。勿以手壓心口令人夢魘。勿尸臥。勿以筆畫人而為戲，使魂不認尸。多致死者勿露臥。睡醒覺熱勿飲水。又睡凡夢勿語人。勿燃燭照寢，令人神魂不安。人臥忽不醒，勿急以燈照之。」<sup>24</sup> 高濂的《遵生八牋》是明朝養生集大成者，他對臥眠的主張不脫陶弘景、孫思邈之說。對臥姿的主張是不可仰臥（尸臥）。

明朝張三豐的「螭龍法」是傳自陳希夷的睡功，<sup>25</sup> 但張三豐的詠螭龍法中的「漁父詞」或「螭龍吟」只表達了練此法的境界，而未敘述其具體的練法。<sup>26</sup> 然既是承自陳希夷的睡功，就明代梅顛道人周履靖所編的《赤鳳髓》的「華山十二睡功總訣」與圖可知是採側臥姿勢。<sup>27</sup>

## 5. 清朝

尹真人所撰的《性命圭旨》亨集有「行立坐臥四禪圖」，其中的「臥禪圖」（圖一）就是所謂的「五龍盤體之法」，所示的臥姿是屈膝右側臥。<sup>28</sup> 臥禪的說法如下：「古人有言。修道易。鍊魔難。誠哉是言也。然色魔食魔易於制服。獨有睡魔難煉。是以禪家有長坐不臥之法。蓋人之真元。常在夜間走失。苟睡眠不謹。則精自下漏。氣從上洩。元神無依。亦棄軀而出。三寶各自馳散。人身安得久存哉。至人睡時。收神下藏丹窟。與氣合交。水火互相拘鈐。則神不外馳。而氣自安定矣。……古之真人。其覺也無憂。其寐也無夢。故無夢地

位。非道成之後。不能到也。然初機之士。煉心未純。昏多覺少。纔一合眼。元神離腔。睡魔入舍。以致魂夢紛飛。無所不至。不惟神出氣移。恐有漏爐迸鼎之患。若欲敵此睡魔。須用五龍盤體之法。」<sup>29</sup>



圖一 臥禪圖（出自明朝尹真人所撰的《性命圭旨》亨集）

《性命圭旨》亨集認為睡魔比色魔和食魔更難對治，因為人在睡眠時，精氣易失，使元神無依，特別初學修道之人，修煉尚未純熟，通常睡時是昏睡而難保清醒，睡魔就來了。所以它提出了「五龍盤體之法」，以克服睡魔。「五龍盤體之法」具體的臥姿是：「東首而寢。側身而臥。如龍之盤。如犬之曲。一手曲肱枕頭。一手直摩臍腹。一隻腳伸。一隻腳縮。未睡心。先睡目。致虛極。守靜篤。神氣自然歸根。呼吸自然含育。不調息而息自調。不伏氣而氣自伏。」<sup>30</sup>

根據此「五龍盤體之法」修行，可以達到以下的結果：「此乃臥禪的旨。與那導引之法不同。功夫到時。自然寢寐神相抱。覺悟候存。亦能遠離顛倒夢想。即漆園公所謂古之真人。其覺也無憂。其寢也無夢。」<sup>31</sup> 也就是說「五龍盤體法」這種右側臥姿必須頭向東方，右手彎曲肱骨當枕頭，伸直右腳，左手放在臍輪，屈左膝放右腳上，與一般道教的導引法不同，鍛鍊久了，可以到達無憂無夢的真人境界。

《藏外道書》收了一本《天仙道戒須知》，所謂的「天仙道」是：「天仙之心，妙明圓覺，真常寂生，其大無外，其小無內者。行止坐臥

或失此趣，應即返照。」<sup>32</sup> 修天仙道有十六項要注意的事項，其中第九項涉及臥功，其說法是：「今研其動，曰行曰止，止者立也，行者步也。研其靜，曰坐曰臥而已。其煉訣惟一，而存煉之所則有四。一者何，凝神而已。四者何，行則凝神於湧泉兩穴，立則凝神於海底，坐則凝神於絳宮，臥則凝神於坤腹。臥功亦有兩法，一名希夷睡，一名環陽睡。希夷，即陳搏祖師御賜之號；環陽者，茅山李老君之號。是柏山老君，非太上化身之老君也。其睡法各有妙處。如用希夷睡，側左者曲其左肱，以手心墊面，開其大指食指，以左耳安在大指食指開空之處，則耳竅留空矣。直其腰背，曲其左股，達其坤腹，泰然安貼於褥際，直安右股於左腳側，以右手心安帖臍輪，而凝神於臍後，存我身咸如晶之明，而如睡於平波水面，下空無底，而一身被褥，存化白氣如雞卵然，而我睡其中，此側左之法。如側右亦如側左法。環陽睡不側睡，而於上半身墊物，須高後於下半身所墊，曰高半尺或三寸，仰面睡，兩手握固，直其手臂，八字安開，兩股亦然，而於開處，各離陰囊一、二寸許，輕閉口目。」<sup>33</sup>

修天仙道要行立坐臥隨時凝神，但四種姿勢凝神的處所不一樣，所謂凝神是凝聚意念或意守丹田。<sup>34</sup> 走路的時候要凝神於腳底的湧泉穴，站的時候要凝神於海底輪，坐的時候要凝神於絳宮（心輪），睡覺的時候則要凝神於臍輪。睡時又有兩種功法，臥姿各不相同。一個是「希夷睡」，分為左側臥與右側臥兩種姿勢。另一個是「環陽睡」，這種睡法不側臥，是仰臥，但上半身不睡下，要墊物使上半身高於下半身，兩手兩腳伸直，口與眼輕閉。

清朝全真道崑陽子王常月所撰的《初真戒律》，有「坐臥威儀」之戒忌：「臥宜側體屈足醒則舒不得偃仰臥。不得與師同房臥或同房不得同榻臥。師未臥不得先臥。已臥不得言語。不得脫小衣臥。不得於非處臥。臨臥攜火入房須與同房者知云火入欲熄火亦與知云更用燈否。大暑不得伏地臥。不得露臥。不得晝臥。不得飽食臥。臨臥時咒曰。太真玉女侍真衛魂三宮金童來守生門。臥醒時咒曰。當願衆生以迷入覺一旦豁然。下床時咒曰。化惡反善上書三光使我長生乘景駕雲。」<sup>35</sup> 全真道對行

住坐臥四威儀有非常清楚具體的規範，對臥姿的規定是側臥屈足，而且不可仰臥、伏臥。臨睡與睡醒以及下床時都要頌咒。

凝陽子所纂的《葛仙翁太極沖玄至道心傳》有「行住坐臥說」，臥則沉神於幽谷：「幽谷者，坤腹也，元神晝居於首，夜居於腹，機在二目。凡睡之時，東首而寢。不可仰臥，伸足務如龍之伏蟄，以一手枕頭，以一手攀足跟。側臥曲足彎腰，閉目內視於氣穴，沉神幽谷之中。一心內守如雞抱卵，使惺惺以睡之。若仰臥伸足，張口喘氣，神遊氣散。久臥傷氣，難以結丹。」<sup>36</sup> 由此可知行住坐臥修道之法，臥姿不可仰臥伸足，而要側臥曲足彎腰，沉神於腹部丹田。

清朝敲蹻老人劉名瑞所著的《道源精微歌》卷下，第二十四則「覺魔重論」與第二十五則「蟄魔重論」論及睡魔與蟄魔之法：「修道容易，覺魔艱難，色魔食魔易於制服，惟有睡魔難以驅逐，何也？此乃煉心未純，昏多覺少，纔一合眼，元神離舍，睡入魔境，魂夢紛飛，無所不至。必須存想元神，夫存神則靈覺，使神意並住丹田。」「夫人之元氣，晝居於首，夜居於腹，故臥則用意將元神引祖穴而晒，免受水寒之患也。凡睡時側身而寢，不可仰臥，伸足如龍之伏蟄，以一手枕頭，以一手搭膝蓋之下，曲身圈足。泯目迴光，返照海底，舌抵上腭，使呼吸吹發氣穴之中，則神氣並住於此，一意內守，飯中微微覺照，常靈常醒，亦無睡夢之因緣爾。」<sup>37</sup> 由此可知克服睡魔的方法是意守丹田，具體臥姿是側身屈足，而且不可以仰臥。

清朝慈山居士曹庭棟對於老年人的養生之道，分別就食衣住行各方面提出具體的規範，而有《老老恆言》一書。曹庭棟的《老老恆言》並未收入道家史料的《道藏》與《藏外道書》之中，在四庫全書中被列入雜家，但他對睡眠的主張，在比較儒釋道三家之說後，採取道家之說，並提出了針對老人而言比較具體特別的見解。《老老恆言》一開頭就講到睡眠的問題，而對於臥姿也有如下說法：「少寐乃老年大患。……語曰。寢不尸，謂不仰臥也。相傳希夷安睡訣，左側臥則屈左足屈左臂，以手上承頭，伸右足，以右手置右股間。右側臥反

是。……依此而臥似較穩適，然亦不得太泥，但勿仰臥可也。……臥不安易多反，側臥即安。醒時亦當轉動，使絡脈流通。否則半身板重，或腰肋痛或肢節痠者有之。按釋氏戒律，臥惟右側，不得轉動，名吉祥睡，此乃戒其酣寐速之醒也，與老年安寢之道正相反。胃方納食，脾未及化，或即倦而欲臥，須強耐之。……眼眶屬脾，眼開眶動，脾應之而動，又曰脾開聲則動，動所以化食也。按脾與胃同位中州，而膜聯胃左，故脈居右而氣常行於左。如食後必欲臥，宜右側以舒脾之氣。……臥不欲左？，亦此意。食遠則左右胥宜。」<sup>38</sup>

《老老恆言》說老年人最大的問題是不易安眠，在比較儒釋道三家之說後，曹庭棟綜合前人之說，認為睡時不可仰臥，側臥比較容易安眠，側左或側右都可以，但要輪流左側睡與右側睡。此外，他特別提到所謂右側臥的「吉祥臥」，是佛教的戒律，目的是為了不致昏睡，而可以保持清醒。然而容易清醒是老年人睡眠的困擾所在，所以要輪流側左睡與右側睡，這樣才容易安眠，而不要只採右側睡臥姿，這點與佛教主張老病者可不採右側臥姿的特例有共同的地方。另外在特殊情況下則要採右側臥，如剛吃飽後躺下睡的時候，為了舒解脾氣，就要採右側臥姿。如果是吃了一段時間之後才睡，則右側臥與左側臥都可以。

### 三、結論

臥姿不外乎仰臥、趴臥、右側臥和左側臥，從以上對道教文獻的探討可知，歷朝道家對臥姿的規範不像佛教很清楚的主張「師子王臥」的右側臥姿。佛教和道教共同的主張是不可仰臥，也不可趴臥。但道教要右側臥或左側臥則無定說。陶弘景與孫思邈養生家的主張是要屈膝側臥，左側臥與右側臥輪流交換。有的則只是說要側臥，沒清楚的指出是要右側臥或左側臥。但「太上老君十八存思圖註訣」與《性命規旨》的「臥禪圖」都是採右側臥姿。武當派的「中和功」比較具體地指出孕婦不要右側臥。孫思邈所著的《衛濟真詮》特別提到嬰兒不可側臥而要仰臥。雜家曹庭棟也如同陶弘景、孫思邈一樣的主張，要左側臥與右側臥輪

流睡，而且特別指出老人不要採右側臥，這點與佛教主張老病者可以不要右側臥是一樣的看法。此外剛吃飽睡下時，應採右側臥姿。但若已吃過飯一段時間才睡，則右側臥與左側臥都可以。

### 參考文獻

1. Chen GY, Kuo CD. The effect of the lateral decubitus position on vagal tone. *Anaesthesia* 1997;52:653-657
2. Kuo CD, Chen GY. Comparison of three recumbent positions on vagal and sympathetic modulation using spectral heart rate variability in patients with coronary artery disease. *Am J Cardiol* 1998;81:392-396
3. Kuo CD, Chen GY, Lo HM. Effect of different recumbent position on spectral indices of autonomic modulation of the heart during the acute phase of myocardial infarction. *Crit Care Med* 2000;28:1283-1289
4. 劉精誠。《中國道教史》。台北市：文津出版社，1993年
5. 任繼愈。《中國道教史》。台北市：桂冠圖書公司出版，1991年
6. 馬濟人。《道教與氣功》。台北市：文津出版社，1997年，頁5
7. 韓廷傑、韓建斌。《道教與養生》。台北市：文津出版社，1997年，頁38
8. 丁光迪校注。《太清導引養生經·養性延命錄》。中國中醫藥出版社，1993年，頁89-90
9. 同5。頁45
10. 孫思邈。《千金翼方》。蕭天石主編。道藏精華第一集之七。台北縣新店市：自由出版社，1992年，頁141
11. 孫思邈。《備急千金要方》。景印文淵閣四庫全書·子部四一醫家類，第735冊。台北市：台灣商務印書館，頁831
12. 同11。頁834
13. 孫思邈。《衛濟真詮》。胡道靜等人編著。《藏外道書》。成都市：巴蜀書社，1992;27:504
14. 陳高揚、郭正典。佛教師子王臥對冠狀動脈疾病患者及孕婦自律神經活性的效應。《佛學

與科學 2001;2:7-20

15. Petrie JC, O'Brien ET, Littler WA, de Swiet M. Recommendations on blood pressure measurement. *Br Med J* 1986;293:611-615
16. Kuo C-D, Chen G-Y, Yang M-J, Tsai Y-S. The Effect of positions on autonomic nervous activity in late pregnancy. *Anaesthesia* 1997;52:1161-1165
17. 張君房。雲笈七籤。王雲五 主編。四部叢刊初編縮本（第三二冊）。台北市：台灣商務印書館，頁 304
18. 陸國強 等人編著。道藏。天津市：古籍出版社；上海：文物出版社，1994;18:719
19. 周守忠。養生雜類。四庫全書存目叢書·子部一一九雜家類。臺南縣柳營鄉：莊嚴文化事業有限公司，1995 年，頁 689
20. 李鵬飛。三元延壽參贊書。陸國強 等人編著。道藏。天津市：古籍出版社；上海：文物出版社，1994;18:538
21. 趙台鼎。脈望。胡道靜 等人編著。藏外道書。成都市：巴蜀書社，1992;9:624
22. 同 6。頁 137
23. 趙台鼎。脈望。百部叢書集成初編第十八輯·寶顏堂秘笈第三函第二十六種第四冊。台北市：藝文印書館 1966 年，頁 7
24. 高濂。遵生八牋。王雲五主編。四庫全書珍本九集第二二七冊。台北市：台灣商務印書館，頁 46-47
25. 同 4。頁 280
26. 張三豐。張三豐全書。台北市：新文豐出版公司，1978 年，頁 112
27. 周履靖。赤鳳髓。北京市：中華書局，1985 年
28. 尹真人。性命規旨。蕭天石主編。道藏精華第一集之三。台北縣新店市：自由出版社，1992 年，頁 200
29. 同上。頁 201-205
30. 同上。頁 205
31. 同上。頁 205-206
32. 泥丸氏傳、太虛翁述、返真子訂。天仙道戒須知。胡道靜 等人編著。藏外道書。成都市：巴蜀書社，1992;10:457
33. 同上。頁 460-461
34. 同 5。頁 16-17
35. 王常月。初真戒律。胡道靜 等人編著。藏外道書。成都市：巴蜀書社，1992;12:26
36. 凝陽子。葛仙翁太極沖玄至道心傳。胡道靜 等人編著。藏外道書。成都市：巴蜀書社，1992;7:803
37. 劉名瑞。道源精微歌。胡道靜 等人編著。藏外道書。成都市：巴蜀書社，1992;23:458-459
38. 曹庭棟。老老恆言。四庫全書存目叢書·子部一一九雜家類。臺南縣柳營鄉：莊嚴文化事業有限公司，1995 年，頁 251

## Taoism's comments on the position during recumbency

Yun-Ching Chen,<sup>1</sup> Gau-Yang Chen<sup>2</sup> and Cheng-Deng Kuo<sup>3</sup>

<sup>1</sup>Fooyin Institute of Technology, Kao-Shiung, Taiwan

<sup>2</sup>Department of Medicine, Tao-Yuan General Hospital, Tao-Yuan, Taiwan

<sup>3</sup>Department of Medical Research and Education, Veterans General Hospital-Taipei, Taipei, Taiwan

Sleep is an important activity in daily life. A quality sleep is helpful in promoting health. The position during recumbency is thus important for sleep. The usual positions for sleep include supine, prone, right lateral decubitus and left lateral decubitus positions. The right lateral position or Lion-King recumbency has been suggested for sleep in Buddhism. Researches by using heart rate variability analysis found that the right lateral decubitus position could lead to a higher vagal activity in normal subjects, and in patients with coronary artery disease and acute myocardial infarction; whereas in late pregnant women a left lateral decubitus position should be adopted to avoid aortocaval compression.

Taoism is one of the major three religions in China. Taoist has paid very much attention to the maintenance and promotion of health. There are quite a lot of books or comments on the position during recumbency in Taoism. This article summarizes the comments of Taoism in different era of history. We found that Taoism often suggested the lateral decubitus position to people, and the supine and prone positions were often suggested to be avoided. As to which lateral decubitus position is preferred, there is no definite conclusion regarding right or left decubitus position. Some masters suggested alternating right and left lateral decubitus position, and some suggested right lateral decubitus position only. For the pregnant women, Taoism always suggested that right lateral position should be avoided.

**Keywords: Buddhism, Taoism, recumbency, position, right lateral decubitus, pregnancy**