

# 高僧的長壽術

梁庭傑著「歷代名人生卒年表」附錄「高僧生卒年表」共五七一人，其中百歲以上的十二人，九十歲以上的四十二人，八十歲以上的一四二人，七十歲以上的三六一人，六十五歲以上的四三三人。佔總數的百分之七十五。作者指出，這些高僧所以長壽，絕不是由於生活優裕，而是有其科學的健康之術。二年前，一本英國雜誌也曾介紹過我國延安的一個僧人胡元清，已活了一百四十二歲，據說他的白髮正在轉黑色中。

爲什麼這些高僧能這樣長壽呢？以胡元清爲例，他是個素食者，不沾烟酒。每天睡五小時，打功夫，深呼吸，運動及靜坐。他熱愛勞動，上山砍柴、打井水等活什麼都做，還自己種了一片菜田。他非常樂觀，從不發怒，助人爲樂。雖然已是高齡，仍經常騎自行車代步。據研究，正是由於這些生活細節，導致了他的長壽健康。

另外，高僧們還苦行用功，修習禪定。據「大毘婆娑論」載：「修『四神足』者能長壽，隨意自在。」「四神足」就是「欲、勤、心、觀。」「心」即是「止」，「欲」是「愛好喜樂」，「勤」是精進不懈。如果「止觀」功夫純熟，就能發生特異功能——「神通」（神足）。現代的氣功，對增進健康，促使長壽有一定實用價值，其源就出自佛家的定學與道家的吐納。

當然，長壽並不都是高僧，但在節制飲食、清心寡欲，好動習靜，心情舒暢，不沾烟酒，制怒息嗔等基本點上是相同的，其

功效也就殊途同歸了。

## 「吉祥臥」的妙用

佛寺裏常見的臥佛姿態是右側睡臥，右手托腮，左手平放，稱作「吉祥臥」。歷史上很多高僧圓寂時（如弘一大師）也出示這種「吉祥臥」相。據研究這種睡姿較仰臥、伏臥、左側睡臥等爲好，具有健身益肺，助長消化的妙用。

因爲右側睡臥時，全身肌肉鬆弛，呼吸暢通，使心臟、肺部和腸胃的生理活動降到最低。此時，心臟不受壓迫，兩肺呼吸自由，就能使全身在睡眠狀態中，需要的氧氣吸入得到保證，讓需氧最多的大腦得到充分的氧氣。另外，胃與十二指腸連接處是右開口的，在右側睡臥時，胃內消化物容易輸入十二指腸，使胃功能得到休養。

如果左側睡臥，會使心尖部向左移動，突出的胸壁下，使心臟受壓，容易入夢。伏臥則會使身體上的重量壓在胸部，導致呼吸運動不暢，易做惡夢。仰臥雖心肺不受壓，但易將雙手放在胸部，壓住心窩，形成夢魘。況且仰臥時舌根往後墜縮，易出鼾聲，干擾他人，都不如右側「吉祥臥」對生理有益。

至於苦行僧習慣的坐臥，俗稱「不倒單」，那需要有一定的功夫，不是一般人可以效法的了。