

健康新知

〔德〕米歇琳·施瓦布／著
毛捷／譯



QIGONG 氣功

——柔和運動，有益健康

增強生命活力
培訓冷靜沈著

- 使身體、心靈和精神協調一致
- 減輕病痛，增強健康
- 練習簡便，指導精確



智慧大學

UNIVERSITY OF WISDOM

國家圖書館出版品預行編目資料

氣功：柔和運動，有益健康／米歇琳·施瓦策 (Micheline Schwazze)

著；毛捷譯--初版--臺北市：智慧大學，2001（民90）

面；公分--（健康新知；11）

含索引

ISBN 957-452-054-4（平裝）

1.氣功

411.12

90012873

健康新知 11 氣 功

NT\$200

米歇琳·施瓦策／著

2001年9月／初版

毛捷／譯

《總經銷》

吳氏圖書有限公司

台北縣中和市中正路788-1號5F

訂書專線(02)3234-0036 * 傳真(02)3234-0037-8

《出版者》

智慧大學出版有限公司

編輯部／台北市〈文山區〉萬安街21巷11號3F

電話(02)2230-0545 * 傳真(02)2230-6118

總管理處／台北縣深坑鄉北深路三段141巷24號4F(東南學院正對面)

電話(02)2664-2511 * 傳真(02)2662-4655 / 2664-8448

網 址／<http://www.linyu.com.tw>

E-mail／linyu@linyu.com.tw

法律顧問・蕭雄淋律師 Printed in TAIWAN ISBN 957-452-054-4

Published originally under the title QIGONG by Micheline Schwazze

Copyright © 1995 by Gräfe und Unzer Verlag GmbH, München

Chinese translation copyright © 2001 by International Juvenile & Children
Publishing House

Published by arrangement with Gräfe und Unzer Verlag GmbH
through Bardou-Chinese Media Agency All rights reserved

米歇琳·施瓦策〔著〕

毛捷〔譯〕

氣 功

柔和運動，有益健康



增強生命活力 培訓冷靜沉著

- 使身體、精神和心靈協調一致
- 減輕病痛，增強健康
- 練習簡便，指導精確

關於本書

氣功是一種保持健康，祛病延年的可靠方法，在中國已有兩千多年的歷史。氣功不僅能防病治病，也是一門各種年齡的人都可學會的運動藝術。氣功鍛鍊由調身（連續不斷地做各種動作和各種姿勢）、調息（呼吸鍛鍊和放鬆鍛鍊）以及調心（意識鍛鍊——對身體、心靈與精神起著強大而協調的作用）三部分組成，三者之間具有相互聯繫、相互促進、相互協調的作用。

氣功鍛鍊課程，在德國由促進健康的疾病保險機構、教育機構及醫院和私人診所舉辦。本書簡單地介紹了氣功的歷史及中醫體系，並提供了：

- 對本方法的簡要而易於明白的說明；
- 對於簡易的動、靜練習做了逐步的指導；
- 如何使氣功納入日常生活，以及如何才能練習內靜功的一些倡儀。

作者介紹

米歇琳·施瓦策女士生於1954年，曾學習過歷史、民俗學及民族學。呼吸療法醫生（經I·密登道夫教授的鍛鍊方法培訓）；呼吸教育工作者及呼吸療法醫生協會(AFA)證書獲得者；開業醫生；具瑜伽與沉思功經驗；修過氣功；在氣功養身訓練系統內授課，聽過焦國瑞教授的課程，修過G·希爾頓勃蘭特(Gisela Hildenbrand)博士的課程。

作為呼吸療法專家，是呼吸鍛鍊、放鬆鍛鍊和運動課程的領導；工作重點是精神病病痛，並使自我感覺和身體感覺得到改善。

在私人診所內主管氣功課程，並在國民大學及不同的疾病保險機構（AOK、巴爾姆賠償保險機構、企業疾病保險機構）的健康計畫項目中，主持氣功教學課程。

前言

我想通過本書讓你們了解，氣功在我心中一再產生對充滿活力的靜及對靜的活力之感。我想說明：爲了增強生命力，您就要懷著歡樂的心情並持之以恆地練氣功。除了靜練和動練之外，您將明瞭精神調節及與呼吸和想像力專心交往的情況。對人的身體、心靈和精神都會產生影響的「完整的」練習方式，使簡易的氣功練習有著令人驚奇的作用。

氣功 -
增強生命力

日常練習

我走向氣功的道路是從呼吸療法開始的。自然呼吸與全神貫注乃是氣功的良好基礎。在約瑟芬·佐勒(Josfine Zöller)醫學博士那裡，我第一次經歷了這一方法的深奧作用。後來，我又在焦國瑞教授那裡學習。他是北京的一位中醫師和氣功大師，對他的教授，我想在此深表特別衷心的感謝。他是一位富有經驗的學者，不強調聳人聽聞的變化，而是強調緩慢的變化。在撰寫本書時，感謝醫學博士吉塞拉·希爾登勃蘭德(Gisela Hildenbrand)女士的支持和寶貴的建議。在她的講課中，我學到了許多向「西方」人介紹氣功的有關方法。感謝氣功教師克勞斯·費舍爾(Claus Fischer)先生的協助及他所提供的照片。通過我的教學工作，使我明白，重要的是：首先要學會正確練功，練習不求多，並且要全心全意地體會它的作用。這些基本練習要牢牢記住並在口常應用。如果爲了打好氣功的基礎而花費一些時間，以後在綜合練習時就較容易獲得成功。我曾經看過許多人經過一些時間的氣功鍛鍊之後，病痛減輕，情緒也變得好多了。

氣功不能解決一切問題，也無法治療所有疾病，但它能增強您的能力和內力，使您更沉著、更自覺地對待生活；它可促進人的創造潛能和自行恢復健康的能力。

米歇琳·施瓦策

目錄

前言	3	怎樣準備練功？	28
譯序	6	練功之後？	28
充滿活力的寧靜	9	內功	29
氣功的柔緩變化力量	10	放鬆意識	29
氣功是什麼？	11	讓呼吸流暢	30
一種有數千年歷史的		下堅上輕	32
古老練習方法	12	在中心	33
		流暢地運動	33
		別著急	33
		練功時的感覺	34
		練功計畫的制訂	35
		一種基本姿勢	36
		臥式基本姿勢	36
		坐式基本姿勢	37
		站式基本姿勢	38
三種世界觀的影響	13		
新的歷史	14		
傳統中醫	15		
陰和陽	16		
變化物相與作用範圍	17		
氣的作用	17		
三「寶」	18		
氣的通路	19		
氣的貯存處	19		
氣的作用與應用	22		
一切都是靜中實現	25		
關於練功	26		
您的練功實踐	26		
什麼時候練功？	26		
什麼時候不能練功？	26		
在哪裡練功？	27		
練多長時間？	27		
		練習放鬆的方法	41
		愉快地伸展	41
		做怪相	41
		撫摸面部	42
		按摩耳朵	43
		轉動肩部	43
		以肘作畫	43
		放鬆腰部	44
		擺動身體	44



伸展平心	45	五勞七傷往右瞧	73
靜練式	46	百病消	76
入靜	46	平日保持冷靜	79
傾聽呼吸	47	天天鍛鍊	80
誘導想像力到丹田	48	怎樣將鍛鍊結合到	
呼吸	48	日常生活中	81
內心微笑	49	自救	83
動練式	51	挺直和放鬆	83
三種準備練習	51	鬆弛張緊的脖子並	
站如一棵樹	51	消除緊張的重壓	84
把球壓進水中	54	扎根站立	85
托和抱	55	自我按摩	86
一種基本練習	57	腰部按摩	86
調節呼吸，使思想入靜	57	「湧泉穴」按摩	87
五種結束練習	59	按摩風池穴	88
揉摩腎俞穴	59	回憶與思想練功	88
鎖住帶脈	60	微笑	89
揉摩肩井穴	61	以全身呼吸	89
洗勞宮穴	62	到中心去感受一下	90
把氣引回到發源地	63	與同事一起練功	90
五段錦練習動作	64	檢查想像力的作用	90
托天	65	在小組內練習	92
左右開弓	67	在自然界與自然界一起練功	
調理脾胃	71		92
		索引	94



譯 序

氣功這門學問在中國至少有三千年以上的歷史了。它是我國古代勞動人民創造並為我國人民普遍應用的一種養生治病的方法。

氣功在中國醫學史中與中藥、針灸並列為三大瑰寶，中醫學稱之為「養生」、「攝生」、「導引」、「行氣」、「真氣運行法」等等。「氣功」是20世紀50年代以來通俗的稱謂。中醫學認為，「氣」是維持人體生命活動的一種基本物質，人的生、長、壯、老、死是「氣」生長衰退的結果。「氣為血之師，血為氣之母。」氣機失調，就會得病。想要治療疾病，就必須調理氣血，以恢復其正常狀態。「氣血通則百病自癒。」

練氣功不僅能強健身體、祛病延年，而且能增進精神和道德上的修養。也就是說，氣功能「修身養性」。

氣功這種醫療與體育相結合的健身活動不但早已流傳到朝鮮、日本，近代又傳至歐洲和美國。70年代以來，氣功在國外相當流行。國外對氣功的研究，形式多種多樣，有由醫療保險機構和教育部門舉辦的氣功養身學習班，也有醫院、療養院及私人診所組織的氣功學習和鍛鍊團體。而且，在用現代科學技術對氣功師所誘發的異於常人的物理、生理效應的觀測，以及在臨床應用的範圍和方法上，都已有相當的規模和進展。發展到今天，外國的氣功師不但親自主持氣功教學，並根據他們自己的教學和研究經驗，找到了一套向所在國人民傳授氣功，行之有效的辦法。本書作者米歇琳·施瓦策女士就是其中一位。她從研究呼吸療法開始，又學過印度瑜伽功，後來師從北京中醫研究院的焦國瑞教授學習氣功。焦國瑞教授從事氣功研究和教學工作幾十年，80年代就著有《氣功養身》、《華佗五禽戲》等著作，為氣功科學事業在國內外的發展和傳播上嘔心瀝血，艱辛勞動，是一位富有經驗的學者。施瓦策女士在教學和研究氣功的過程中，

既汲取了前輩們創造與積聚的精華，又根據本國的情況，發展了一種向西方人傳授氣功的方法。這就是本書的最大特點。她既不引經據典地談氣功的歷史和現狀，也不照搬中國氣功的套路。對氣功的來龍去脈交待清楚，對氣功的鍛鍊方法則突出基本功，強調「鬆」和「靜」，要求調心（意識鍛鍊）、調息（呼吸與放鬆鍛鍊）和調身（動作與姿勢鍛鍊）三者之間相互聯繫、相互促進、相互協調。動作講解簡明扼要，易懂易學，特別有利於對氣功有興趣的初學者參考學習；對氣功愛好者進一步提高功法，開拓氣功養身之效，更是一本極有實用價值的好書。

毛捷
庚辰春於杭州

重要說明

本書介紹了氣功的本質及其作用，為初學者設計了一套練功計畫。但願藉此有助於鞏固您的健康和快樂。

要求每一位讀者由自己負責做決定，是否可利用這些練習，並可練到何種程度。凡是正在接受醫生治療，或者自己覺得有病的人，在開始練功之前，應找醫生商量一下。在練習中感到沒把握的人，應去參加氣功學習班。

練功時，您應遵守本書所指出的各項規定，但也要注意您身體的各種反應及各種感覺。



充滿活力的 寧靜

和諧協調地動與全神貫注地靜——這可先使氣功練習者聚精會神。凡是自己實際做過這種柔和運動的人，就會感覺到氣是怎樣在其體內產生溫熱的；一種充滿活力的感覺又是怎樣在體內蔓延開來，而且也會有一種靜而放鬆的感覺以及一種充滿進取心與歡樂的感覺在體內蔓延著。氣，即生命力通過功，即不斷地專心練習而得到激發和加強——這就是中國幾千年來形成的想法。氣功是中醫學的緊密組成部分，在我們這裡也越來越多地應用於治療和健身。

氣功的柔緩 變化力量

和諧與寧靜

當我第一次參加一個氣功學習班時，首先令我著迷的是在練功時和諧協調地動和全神貫注地靜。練過一些時間之後，我就感覺到在我體內有一種舒服的麻癢感及溫熱感，同時有一種充滿活力、充滿進取心和來自內心的歡樂感覺——這種徵兆，在中醫學的想像中就表明：氣，即生命力已被激發。經過較長時間的練功實踐之後，我經歷了深深地放鬆和冷靜的瞬間，體內有一種寬廣的感覺，在身體周圍則有一種力場的感覺，在練功時和練功後並有一種非常舒服的感覺在體內蔓延著。

幾年前，我就開始把氣功加到我的呼吸、放鬆和運動課程中內。由於各種年齡層經常參加練功的人覺得他們的舒適感都已得到提高，並且他們的健康都得到鞏固，所以對我這種練習方式的信任度也不斷增加了。

氣功有一種柔順的變化力量。因為呼吸、運動和思想集中是相互聯繫的，簡單的練習就顯示出深奧的作用。

簡單的練習
深奧
的作用

■您要通過心和神的內在參與練習氣功。若是機械地練習，根本不是氣功。

在中國的歷史進程中形成了很多種氣功形式。在各個學校，當時都學習其它練習方法，並強調其它觀點。

有些學校舉辦格鬥術，有些則接近於沉思，有些強調精神觀，有些則強調體力觀點。內、外基本姿勢及練功的一些原則，相互都類同。

我所講的練功法，是我從焦國瑞教授那裡學來的，作為「氣功養身」練功系統的一部分。準備練習的方法來自氣功 為準備而放鬆

療法入門。爲了使身體有感覺並得到放鬆，這些練習對那些神經緊張、肌肉緊張和舉止受過傷害的人來說，是引導到氣功鍛鍊的最好方法。

本書的目的是使您們了解氣功的內功，並使您們能第一次體會一下和諧、同時又強力的作用。

氣功是什麼？

氣 =
生命力，
功 =
練習

從中文翻譯成外文時，其困難在於：中文的概念或文字符號在外文中有多種意思。氣的意思就有：呼吸、氣息、活力等意義。氣功第一次在德國語言的說明中，就翻譯成 Atemtherapie（呼吸療法）。呼吸在氣功中，僅僅只是三個重要組成要素之一，另外兩個組成要素是想像力（意識）和姿勢。今天，氣，大多簡單地翻譯成生命力。根據中國人的想像，氣是一種力，這種力能貫穿一切，包括整個宇宙、每座山、每棵樹，當然也包括人。氣保持在全部的生命過程中。當氣聚集並加強時，生命就形成；如果氣四散開來，生命就結束。人類的氣不斷地與空氣、環境中的氣，以及其他人的各種氣進行交換，因爲根據中國人的理解，活力與物質相互間是不可分離的。

氣貫穿宇宙

由於涉及到中醫學的關係，我還得再次回到氣及其作用這個話題上。功的意思即練習、堅韌不拔的操練。通過平穩地運動和端正的姿勢、思想集中並在意識主導下自然地深呼吸，進行氣感練習和使氣協調並得到加強的練習。緊張、姿勢不正確、不能內靜、身體或思想不協調，都會阻礙氣流。通過經常練習氣功，肯定能調節過來。

一種有數千年歷史的古老練習方法

起源於治病舞蹈

從文獻資料中證明：今天稱為氣功的練習方法，在兩千年以前就已在運用了。傳說這種練習方法的起源還可追溯到更久遠的年代。在四千年前那個時代，由於天氣條件的緣故，人類變得很虛弱，從而發展出一種健身舞：「昔陶唐氏之始，陰多滯伏而淇積，水道壅塞，不行其原，民氣鬱闕而滯著，筋骨瑟縮而不達，故作為舞以宣導之。」（作者摘自焦國瑞所著《氣功健身》1988年德文版17頁；原文引自《呂氏春秋·古樂篇》譯者註）。

跳舞和類似於舞蹈的運動在中國作為治療儀式的組成部分，以及作為與自然和一切基礎的起源重建和諧的方法，已有長遠的傳統。舞蹈常含有模仿動物動作的姿勢。在許多氣功練習中，首先是在「五禽戲」中，可看到特有的動物動作，如熊、鳥、虎、鹿和猿，以便在人身上開發出一定的動作樣式的力量。道家學者莊子在公元前三世紀就已道出了這些練習方法以及有關呼吸的意義：「擤去鼻涕，張開口，呼氣吸氣，吐出陳舊氣體，吸進新鮮空氣；像熊那樣伸展四肢，像鳥那樣展開翅膀；這就是長命的技巧。要愛好這些習慣，從事呼吸練習，保養好您的身體，像父親鵬那樣變老……」（摘自焦國瑞《氣功健身》1988年德文版18頁）。氣功練習的早期圖解，在一幅兩千多年前的古代帛書中就可看到：繪有男人和女人正在「引導氣流」。中醫的基礎文獻《黃帝內經》中的「素問」（寫於公元前2、3世紀）篇中，就提到為了「引導氣流」而練功，作為有效健身和治療疾病的方法：

氣功——
已有兩千多年
歷史

三種世界觀的影響

在漫長的歷史進程中，這種鍛鍊方法的發展受到了在中國流傳的三種世界觀的影響：道家、佛家和儒家。

道
存在之源

●道家世界觀強調自然和人的統一，微觀與宏觀世界的相應性，以及一切事物根據其內在規律都是不斷變化的。道被看作存在之源，宇宙之原始原則。體道者一生都致力於協調自然法則，使深遠的內靜與狀態無為、無效及放任協調一致。因此，絕不是主張消極的存在與什麼也不做，而是要清醒又謹慎地跟隨著事件的^{通過冥想而}自然發展，不要阻止事件的^{認識}自然發展。水和流動的景象，以及軟克硬與弱克強的意識在道家及受其影響的氣功動作中^{保養生命的}有著重要的作用。老子（公元前300年左右）^{練功體系}（編按，一般說法為公元前500～600年，稍早於孔子）是道家最著名的代表，《道德經》即由他所撰寫。

●佛家是在公元後第一世紀從印度傳到中國的。「禪」——佛家；在日本則由此產生了「Zen」——佛家。禪——佛家強調以冥想作為認識的方法，並在公元後六世紀以來就把道家的動作與其世界觀體系的鍛鍊方法結合在一起。從禪——佛家少林寺的訓練中，使格鬥技巧與健身鍛鍊方法的發展獲得了決定性的動力。

●儒家宗師孔子（公元前551～479年）很少言及人與自然的聯繫，神祕地專心於道中，而更多地談到互相交際。孔夫子強調遵守國家制度，要有德行並適應國家制度。完善的人應通過正確的行爲舉止達到與「道」的和諧協調。在這種哲學觀的影響下，經過幾百年，發展了無數健身和保命的鍛鍊體系。根據鍛鍊目的，簡化整理成下列體系：

●在格鬥技巧中，為了強身健心的鍛鍊方法是用來作為成功自習的基礎。

●根據宗教的理解，鍛鍊方法應有助於獲得盡可能長的壽命，以便能達到高度的精神發展境界。氣得到加強並有了變化，就更容易洞察到最高事物和存在的原由。這些觀點

在佛教寺廟和道教觀院中很重要，在這些寺院內，學習氣功已有兩千多年的歷史。

- 聯繫到儒家，練功是用來訓練人格和完善真人用的。
- 在醫學中，練功是用來治療疾病和預防疾病。中國比西方國家更注意預防疾病。實踐中，這些流派不管是在過去或現在，相互都不能完全分割。例如，「段錦功」練習方法（見64頁）即作為格鬥技巧的準備練習，又作為健身練習方法。同時，它如同每一種氣功鍛鍊方法那樣，又能作為體驗冥想或通向存在之源的方法。

新的歷史

十九世紀末，傳教士將西方醫學帶到中國。中醫繼續存在，但已不很受重視。直到1954年，毛澤東促使重新印製古老的醫學文獻，審查並重又應用中國傳統醫學。在發展進程中，氣功也作為治療方法，得到重視。文化大革命，使傳統醫學的復甦進程中斷了幾年。氣功在這段時間僅僅作為一項運動鍛鍊，練功時並不考慮對精神方面的看法。文化大革命結束之後，在80年代，氣功進入興旺時期。

今天，氣功是除了西醫之外，在這期間與傳統中醫平等的緊密組成部分，並在中國大陸的醫院和療養院裡得到醫生們的應用。除了自己進行氣功鍛鍊，強身養身之外，還有一種方法：由一位氣功師用擊發的氣為另一些人治病。

此外，還有「硬」氣功。練習硬氣功時，可訓練生命力到具有聳人聽聞的能力。例如：用頭擊碎石頭；讓一輛載重汽車輾過身體而不受傷；讓物體移動，但並不觸摸物體……

不僅有「硬」氣功，還有「軟」氣功：利用靜置於人體內的潛能，用來自我治療身體或精神上的毛病，或是用來開發特異功能。

傳統中醫

在中醫學中，自然和人是在作用於它們的力的觀點下進行觀察的。陰陽對立的力達到平衡，氣（生命力）流協調被看作是身體、精神、心靈健康的基本條件。若是陰或陽不足或過盛，以及氣流受阻，就會產生疾病。

中醫處方

今天實際上所使用的中醫處方，兩千多年前就已在《黃帝內經·素問篇》中基本上做了說明：陰和陽、變化物相、作用範圍、氣、經絡、貯存處。在此我想簡單地介紹一下這種處方，以便使您對氣功概念的背景獲得一個印象。（在各書店或氣功修練場所，您可進一步找到對您有用的文獻。）

陰和陽

兩種對立之力的概念是中國文化的基礎，這兩種對立的力在自然界發生作用，它們相互補充、相互制約，又相互統一——陰和陽。陰，原來的意思是：山的北面；陽則意指：山的南面。這些名稱的意義隨著時間，逐漸擴大並抽象化。一切正反對立的事物都存在陰陽兩個面向，如天地、上下、暗亮、冷熱、上升下降、軟硬、男女。生命由這兩種力的動態變化遊戲所決定。活動之後接著是靜，從靜中產生動。自己醒悟及與他人交流之後，就加強了內部聚精會神的需要。如果靜與動、開與合或者通常陰與陽的生物變化受到了干擾，就會產生疾病。

力的變化潛態

動中有靜



在眾所周知的陰陽標誌中顯示出，兩種星位是怎樣相互完善的：白色陽中包含著陰的萌芽，黑色陰中包含著陽的萌芽。這種力的遊戲在氣功中實際上已可體驗出來。如果做上升運動，在上升運動中，可以感覺到內在的下降；每一種張開動作中，都在從事內在之力的積聚；