

气功强身治百病

麦如松 编著

吉林科学技术出版社

气功强身治百病

麦如松 编著

责任编辑：成与华 周 悦

封面设计：王 潇

出版 吉林科学技术出版社 787×1092毫米32开本 3.5印张75,000字

1988年5月第1版 1988年5月第1次印刷

发行 吉林省新华书店 印数：1-60180册 定价：1.50元

印刷 长春科技印刷厂 ISBN 7-5384-0133-4/R·18

前 言

气功是我国五千年历史累积的伟大发明之一，其主要功用是唤起人们先天固有的“灵力”，彻底改善人类的体质状况，享受美好的人生。

自古以来，我国研究气功的名家辈出，上乘者可超越体能，创造奇迹；一般者犹可返老还童，延年益寿，其功用之大，可想而知。

随着时代的进步，医药卫生的水平迅速提高，人类的寿命与古人相比延长了很多。然而随着文明的进展，也产生了很多不利于人类生存的因素，诸如噪音、空气污染、水源污染、农药污染、食物中毒、药物副作用、生活紧张、精神压力等等，与以往相比，可以说是相当严重的情形。

因此，现代人的平均寿命，虽然比古人要长一些，然而，遭受疾病侵袭的痛苦似乎并没有减少。尤其一些使中西医束手口的慢性疾病，官能上的退化疾病，更有逐渐增多的趋势。

由于这个原因，在20世纪的今天，旧文化遭到文明与进步的冲击，而“气功”这一古老的遗产，不但没有被时代的潮流所淹没，反而随着传播信息的发达，以及人际交往的频繁，更加流行起来，蔚为一股风潮。

现代人练习气功的比率，并不比古人少，然而其成效为什么不甚理想？其主要原因是练气功的条件不利。

古代人生活单纯，日出而作，日落而息，且由于交通不

便，人际交往较少，因此在修练气功的时候，比较容易静下心来；除此以外，练功过程中，也不致因事务繁忙而中断练功，影响锻炼进度。

现代人每天要处理很多事情，煞费脑筋，白天忙于工作而夜晚也不得安宁。除了自家的事情之外，有时要忙亲戚、朋友之事，尚有各种社会新闻、世界新闻、娱乐应酬等等，一一刺激眼耳，很难一心一意而达到寂静的境界。

即使练到稍有进展的程度，又可能因为工作关系而辛勤熬夜，中辍练习，终于一曝十寒，无法成功。

除此之外，生态环境的破坏，如空气污染、水源及药物的污染等等，也直接产生了不利于练习气功的因素。

虽然如此，仍有许多人怀着极大的信心与兴趣，投入这个行列，寄托于这门古老的学问，达到强健体魄，延年益寿，享受美好人生的乐趣。

本书的出版就是希望帮助读者达到这个目的。

为了适应现代的生活方式，笔者特别注意研究速成的方法，缩短练功的时间，使得一般生活繁忙的人，能够在很短的时间，贯通身上的经脉，享受身心健康、延年益寿的成果。

本书的内容，以个人多年来的研究和体验为主，并辅以教授学生的心得经验，针对实际情况明确剖析，避免艰深晦涩的空洞理论，以求符合初学者的需要。

目 录

一、人人可以长命百岁	1
人类的自然寿命——120岁	1
老化的原因	2
气功治疗有效的疾病	5
二、气与气脉	8
气是什么	8
气功与经络学	9
经络学说的形成	10
十二经脉	12
奇经八脉	31
何谓气脉	38
气脉的选择	41
中国的任督二脉说	43
印度气脉说	46
三、练习气功的方法	51
姿势与环境	51
外在的环境	52
内在的环境	52
坐 姿	53
站 姿	58
卧 姿	61
行 姿	63
呼吸的方法——深呼吸的效果	64
深呼吸的方法	65
自然呼吸与正常呼吸	66

调心的方法	70
温养灵力——守窍的功夫	73
文火与武火	75
四、练习气功的进度	80
深呼吸练习	80
腹式呼吸练习	81
丹田呼吸阶段	82
下行气阶段	82
小周天运行阶段	83
贯通任督二脉阶段	84
意气合一阶段	85
凝神内应阶段	86
超凡入圣	87
五、其他注意事项	89
行功药物的选择	89
行功药物的配伍原则	91
练功途中的特别反应	94
走火入魔	99
走火的预防与对治	100
入魔的预防与对治	102
附录	103
气功问答选录	103

一、人人可以长命百岁

人类的自然寿命 —— 120岁

现代人的平均寿命，随着每个国家的特殊环境、生活背景、卫生条件等等而有所不同。除了少数落后民族之外，一般先进国家，大都在70余岁左右，其中，女人又大约比男人多5岁。

然而这个数字，如果与大自然赋予我们的生命力来衡量的话，可说是不及诸了。

研究生命过程的科学家们发现，生物的成长期到成熟期的时间，应该是生命期限的六分之一才对。

在大自然中，自出生算起，如果是一年的期间，他的生理状况能够完全成熟的生物，他的寿命长短，则可以推算出约为6年。

如果自出生期起，需要两年的期间，生理状况才能完全成熟的生物，他的生命周期则大约是12年。

以此类推，人类的生长期间，大约是20年，即一个人到20岁的时候，生理状况才完全成熟，个子也不再长高，乘以6倍的话，人类的自然寿命应该是120岁才对。

如果加上医药文明的发达，对大多数的内疾、外伤都有

很完善的预防与治疗效果，人类的平均寿命，应该在 150 岁以上，这仍是最保守的估计。

所以说，面对大自然给我们的良好禀赋来说，人类在生命的周期上，可说是交了白卷的。

除此之外，一般人类大都在 40 岁的时候，就开始感受到人体器官老化的现象。

一代历史人物秦始皇，集天下权势、财物于一身，还是敌不过死亡的威胁，所以曾派出徐福东渡日本去寻找长生不老药。然而在芸芸众生之中，还是有少数例外的人，可以突破这种不利的现象。可以活到称之为人瑞的程度。

这些寿元颇长的人，大都有其特别的养生之道，但是归纳起来，都有一个共同的条件，那就是俗务的减少，也就是说，很少参与社会上的事务。

这个条件，对现代人来说，实在是比较困难，然而其中是否有例外的呢？

唯一的例外，就是练气功的人，根据日本医学界的研究，气功的精研者，可以自然提高寿命至 20 年以上。

老化的原因

人为什么会老，老化的原因是什么呢？这是很多科学家致力研究的一个课题。

汽车用久了会折旧，电视机用久了会坏，这是因为它们没有自然恢复的功能。

人类的各部组织之中，除了脑细胞与肾脏、神经等，其他的组织，皆有再生与自然修复的功能。

如果以汽车来比喻的话，这部汽车是不停地在更换零件

与配件的。

引擎坏了换引擎，煞车旧了换煞车，音响坏了换音响，至于外壳，也是经常在钣金、喷漆或重新打造换装。

这部汽车，是否可以永远开下去呢？

理论上来说是对的。也就是说，在实验室中，可以做到使人类的个别脏器，达到生生不息，永不衰老的程度。

假如将人类的脏器或组织，心脏也好，肾脏也好，皮肤细胞也好，内脏细胞也好，单独切取下来，培养在干净的培养液中，这些培养物，将达到永久不死的生命周期，不但如此，还能无限制地衍生。然而一旦装回人体，就不是这么回事了。所以在理论上来说，长生不老，乃是绝对可能的事实。

那么人类为什么会衰老呢？

归结起来，有三种说法，一种是中毒说；一种是内分泌说；一种是疾病说。

中毒说——如前所述，人类的脏器，如果单独取出，培养在干净而营养充分的血液中，就可以达到生命不息的程度，何以进入人体以后，就会自然地老化呢？因此推究其条件上的差异，实验室中的培养液，是经过处理与取舍的，人体的血液中，则含有了各种的毒素，其中包括有新陈代谢产生的毒素，饮水污染造成的毒素或是空气污染带来的毒素，以及饮食生活、抽烟、喝酒的毒素等等，这些可说是全部循环在人体的血液之中。

这两种不同的成分，加以比较之下，谁优谁劣，当然立判可知。

所以说，人体脏器的老化与生命的结束，血液的干净与否，可说占了一个很重要的因素。

内分泌说——内分泌系统，在人体的生命周期中，扮演了一个指导者的角色，其地位可说是相当重要，因此也有人认为内分泌的平衡与否，在人体的老化过程中，是相当重要的因素。

人体的内分泌系统，到目前为止，仍无法完全确知其种类，然而已知的主要内分泌系统，最少有六种以上，透过内分泌系统的化学作用，可以主宰各种不同的生理变化。例如人体在20岁以前，脑下垂体对整个发育长高的过程，有着很大的主宰作用。若是脑下垂体分泌异常，则容易发生侏儒症或是巨人症。

一般年龄在20岁左右，脑下垂体即开始萎缩。又如性腺分泌的男女性荷而蒙，在青春期即开始作用，一直到进入中年的更年期即停止分泌，一旦停止分泌以后，人体的生理机能及老化现象，则有明显的变化出现。其他腺体的现象，也有个别的作用发生，若是分泌正常时，一般人大都不会注意到其重要性，若一旦分泌异常时，就了解到它的作用是如何的不可忽视了。

由于内分泌系统，在人体每一个生命过程，由成长的开始，一直到老化的发生，都扮演了很重要的角色，所以有很多人认为人体的老化，内分泌系的变化，有着很重要的主宰地位。

疾病说——人类因病而死，这也是一个不可忽视的原因，真正无病无痛，含笑而逝的人，一般说来很少见，可说是福寿全归。

疾病的种类，大体说来，以心脏、血管方面的因素，占相当大的比例。除此之外，癌症、肾脏病、泌尿系统障碍、糖尿病及结石症等等，也是极为常见的。一般人在进入40岁

以后，即逐渐感觉身体不似以前之强健，而逐渐发生各种慢性的疾患，有的轻微，有的严重，有的比较疼痛，有的比较不痛苦。到了进入老年期，病痛的事情，似乎已成为生活的一部分，脏器老化的现象，随处可见。因此说，人类系因病而死，实不为过。

长期的慢性病，往往逐渐地拖垮了某一个器官，然后由一个部位，而再连带引起整个相关系统的变化，最后造成全体的老化现象。在衰老的过程中，疾病的问题，也是不可忽视的一个因素。

以上三种说法，乃是目前医药界，对于衰老的原因，所做的三种不同的结论，然而此三种学说，彼此之间，也还有着密不可分的关联性。

气功治疗有效的疾病

练习气功，有强化内脏，延年益寿的效果。一般的气功，大约有丹道气功、武术气功两种不同路线的分别。

丹道气功，以静为主，首重贯通全身气脉，温养灵力。

武术气功，以动为主，首重局部养气之功效，收效时间较快，但作用范围较小。

不论是丹道气功也好，武术气功也好，都有强壮身心，治疗疾病的功效。

气功医病的方式，可分为两种，一种是放任式的自然疗法，一种是专注式的刻意疗法，两种各有短长。

放任式的疗法，乃是利用“真气”的自然医疗功能来治病的方式。如果身上某一部位曾经受伤未愈或染患疾病，当养气功夫至某一阶段，气机开始流行时，会自然向较弱的部

位凝聚，因而发生治疗的功效。

练功的时候，不必想我的身上何处有病，最好予以淡忘，任其自然运行，有时效果反而会更好。

另一种方法，乃是使用刻意的方式来治疗。

例如胃部不适时，使用某种姿势，以及特别的呼吸方式，以利于气血向患部集中，产生治疗的效果。

气功治病的范围，以慢性病为最好，在延缓老化方面，尤其有最好的功效。

气功并不是万能的，所以也有其无效的范围。

在没有病的时候开始练气功，采取“预防重于治疗”的方式，来减少疾病的发生，这是最好的方法。

一旦生病了，看遍名医而无法根治，才着手练习气功，不论有效无效，总是多了一层障碍。

练气功最有效的疾病，可说是肠胃病了，人体的肌肉组织，有随意肌和不随意肌两种，肠胃属于不随意肌，但是肠胃却是不随意肌当中，活动力最强，活动范围也最大的。

肠胃的特性之一，就是最容易受到外物的影响。

同样的，气功作用于肠胃的功效也更明显，初学气功的人，往往功力并不深厚，但气机已在胃肠中流行，因此很容易有打嗝、排气、咕咕作响的现象。

有胃病之人只要不是病入膏肓，练习气功，多数可以痊愈，而且收效时间相当快。

其次为性功能或妇科的毛病，收效也相当快，有些更年期的人，性功能已经丧失，练功之后往往又重新拾回青春，其欢喜之心情，真是可想而知。

除此之外，一般人遭遇生殖机能方面的困扰时，只要不是先天性的功能残缺，大都也是在短期之内，就可以有立竿

见影之效。

呼吸系统方面的毛病，若是属于轻微的慢性病，则改善的可能性相当大。

如果是肺部破裂而空气溢出的“气胸”，应避免练习气功，以免病情更加恶化。

咳嗽的时候，真气不易凝聚，也很难收效。

肝脏的毛病，练气功也有很大的帮助，但效果比较慢，没有治疗肠胃病的速应现象。

泌尿系统方面的慢性病，治愈的希望也相当大。

风湿病、关节炎的病人，往往在练气功时会更痛，但练好气功之后，全身经络畅通，这一类的疾病，就会不药而愈。

高血压、糖尿病等顽固的疾患，虽然有效，但应细心体会要领，防止不良反应的发生。

心脏病的病人，应特别小心，尤其是先天性的心脏病患者，往往不能承受真气运行的压力负担，练习气功不当时，容易有休克麻痹的危险，故应特别小心。

如果是属于某些医疗科目有效的范围，应积极求医，不可迷信气功万能之说。

车祸、骨折、外伤之类的疾病，当然以外科、骨科医生最为专门。

细菌、病毒性感染的疾病，气功虽然有用，但效果太慢，缓不济急，故应以药物为主来治疗。

总而言之，气功的有效范围，在于强化脏腑、延年益寿，防止疾病的发生。

气功虽有治病之功效，却非为治疗疾病而专设，故有病之人，应以求医治疗为先，中西医无法治疗之疾病，再考虑以练气行功的方式来治病。

二、气与气脉

气 是 什 么

气的意义，有很多种解释，通俗地讲“气”就是“空气”的意思。

当然，空气中含有很多的物质，包括对我们有益的、无益的，或有害的、无害的等等，全部都是“空气”，其范围相当广泛。

如果站在中医的立场来解释的话，又有不同的说法了。

狭义的意义来说的话，气就是“氧气”，也就是维持我们生命所必须的新鲜空气。

真正能够把所说的这个“气”解释清楚的话，我想只有用“能量”这两个字才能形容了。

所谓能量，乃是宇宙间一切力量的总名，而存在于生物体的能量，其表现方式有许多种，统称之为“气”。

因此，所谓“气”这个东西，如以目前所知来分析的话，最少包含下列四个要素。

1. 养分 经过消化与吸收后的养分，由血液负担起运输的工作，一部分构成生物体的组织，一部分成为“热能”。

养分是构成气的一个很重要组成成分。

2. 氧气 氧气是人的健康所不可缺少的要素，人类一旦暴露在不洁的环境中，很快就会感受到不舒服的影响。长久受到空气污染的侵害，必然会发生各种慢性病。氧气乃是燃烧“热能”维持生命所不可缺的重要因素。

3. 电流 人的身上有电流，这是近代科学所发现到的现象，而这些电流所流经的路线，居然和中国古代针灸学所叙述的“经穴”，不谋而合。因此中国人所说的“经脉”，其实就是人体上电流所流经的循环路线。至于练“气功”所偏重的“气脉”，则又是人体经脉中，特别挑选出来的代表性路线，和健康状况关联性更深。

4. 灵光 自古以来，就有许多超能力的人，注意到生物体的内外有一层光芒，非肉眼所能见到。

目前，已经可以用拍摄灵光的照相机，来证明人体灵光的存在。藉着练气等功夫，可以改变灵光的强弱程度，藉着心灵修养，也可以改变灵光所显示出来的颜色。灵光的作用，目前尚不清楚，只知道他能反应生物体的精神修养，也能反应出健康状态来。

气既然包括了以上的四个因素，因此当我们说，把“气”运到某个部位时，事实上，那个部位的“养分”、“氧气”、“电流”、“灵光”等，都会比正常的状态要来得多。同样的，练气的人和一般人来比较的话，他的身上，同样的体积大小，所包含的物质与“能量”，必然要比别人多。

明白了这种道理，就知道为什么练气功的人能够抵抗疾病与衰老了。

气功与经络学

中国丹鼎派气功的修行者，对气脉的剖析，自古以来就

有很明确而统一的一套理论。

比较中国式、印度瑜伽式的气脉学之后，可以发现，中国对气脉的认识，自古以来就和医理结合成一体。

近年以来，针灸学说风行全世界，并广泛为先进国家所注重，关于经穴学说与人体生理解剖学的验证，历经各国医学专家的研究结果，证明中国古书的记载，代代相传的经穴理论，其正确性几乎达到百分之百。

这可说是我们炎黄子孙的光荣骄傲。

至于说，古代的医学家，何以能在科学文明完全付诸阙如的情况之下，建立如此完整的经穴学说，这可说是一个千古无法破解的迷了。

唯一可能的解释，上古时代的大医王，本身可能就是气功高手，在这种情况下，才能对人体的经穴分布情况，有如此精确的观察与剖析。

因此，我们追本溯源，如果要明了人体气脉的分布情形与生理特性的话，必须先从中医的“经络学”着手。

打个比方来说，好比是开车子出远门，如果想要交通顺利的话，必须要熟悉路线，并且知道每一段的路况，到时自然得心应手，不会增添麻烦阻碍行程。

经络学说的形成

所谓“经络”，乃是人体运行气血，沟通脏腑、表里、五官四肢、皮肤毛发各部组织的路线。

中医师所谓的经络，实际上包含两重含义，经为主线，络为干线，经络交连，构成一个绵绵密密的网络，贯穿人体各部的组织，形成完整的供需路线，保持生理现象的平衡与

协调。

经络中，有电流与灵光在循环，经络之气，源之于脏腑，所以测量经络中的真气，即可以知道脏腑的强弱，可以做为诊断的参考。

经络之气，可以主宰脏腑的某些功能，所以调整经络的虚实现象，可以作为治疗的手段。

使用针刺或烧灸调整经络之气的治疗方法，也就是大家所知道的“针灸”治疗方法。

经脉系统包括三大类： 1. 十二经脉部分； 2. 奇经八脉部分； 3. 十二经别。

络脉系统包括三大类： 1. 十五络； 2. 络脉； 3. 孙络。

络脉系由经脉所分出的支脉，一般来说，经脉的气血较盛，对人体的生理状况影响较大，表现较明显。所以气功与中医的研究，都比较重视经脉的现象。

在经脉系统中，又以奇经八脉和十二经脉的作用性较强，颇为针灸学家所重视。

练习气功的时候，则选择奇经八脉中的任脉和督脉做为首要的锻炼经脉。

经络学说，在中国发展的历史相当早，在春秋战国时代的重要医学文献，黄帝内经中，即已有最完备的叙述与研究。

此后各代都有新的研究与发展，不断充实经络学的内容，大体在理论上都能与黄帝内经的学说，互相辉映。

到了宋朝以后，张元素创造了药性归经的学说，他根据药理，分析治病的作用，分门别类，归属于有关的经络。

除此之外，何若愚编著的子午流注针经，专论人身气