

內功養生法

何黃華 編著

詹鎮遠 校正



救國團中國青年服務社
台中市團委會·台中縣團委會
內功養生班指導教材

獻給——

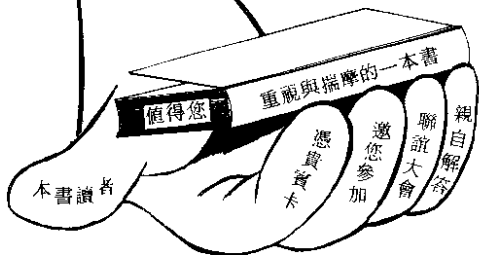
良相名醫·企業統帥·針灸推拿·愛好習武練功者……的
一份小小禮物！

內功養生法

——針對現代人類生活中·追尋身心健康與不藥祛病的需要

提出給

長期辦公缺乏運動者·
就醫檢查無病有久年酸癢不解者·
五臟六腑有病·血行不良而滯澀者·
腰酸·感冒·氣喘·神經痛·糖尿病·
中風復健……等的一套身體均整健康大法！



1197201

內政部著作權執照

類別	著作人	著作名稱	著作日期	著作地點	著作種類	著作內容	著作權人	著作權期限	著作權狀態
著作	何華	內功養生法	民國七十四年十一月	高雄	圖書	...	何華	民國七十四年十一月	...
...

中華民國



伯雄

內功養生法

定價 500 元

版權所有



翻印必究

編著者：何 黃 華
 發行者：張 陸 雄
 出版者：前程出版社
 地 址：高雄市建國三路三八號

總 經 銷：前程書店有限公司
 地 址：高雄市建國三路三八號
 郵政劃撥：0044893-5 號
 電 話：07-2411874 號

出版事業登記證：局版台業字第 1121 號
 中華民國 76 年 6 月再版

何老師專授教室

- 講授班別：1. 內功導引班；適愛好得武練功者……。
2. 內功點穴班；適中醫師、針灸師、愛好中醫者……。
3. 穴道美容班；適職業美容師。
4. 十四經穴班；適練功者、習針灸者……。
5. 祛病專練班；(1)感冒(2)頭痛(3)氣喘(4)甲狀腺亢進(5)高血壓
(6)腰酸(7)不孕(8)精力衰弱(9)糖尿病(10)中風復健……



班址：

台北市南京東路三段109巷7號三樓 專線：5223361

5116902

序

《內經素問·四氣調神大論》曰：「聖人不治已病，治未病；不治已亂，治未亂。夫病已成而後藥之，亂已成而後治之，譬猶渴而穿井，鬥而鑄兵，不亦晚乎？」，而《上古天真論》更進一步明示：「恬淡虛無，真氣從之，精神內守，病安從來？」，故先攝生養氣，「法於陰陽，和於術數，飲食有節，起居有常，不妄作勞，故能形與神俱」，調攝精神形體，即能提高免疫機能，增進身體健康，非常符合現代預防醫學「預防重於治療」的最高宗旨。

上古聖賢的攝生養氣心法，皆本於黃帝內經《素問·上古天真論》：「黃帝曰：『余聞上古有真人者，提契天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一，故能壽敝天地，無有終時。』」根據這種攝生原理，經由數千年來養生家的吐納調息之長期實踐，創造出一套特殊的「內功養生法」，俗稱「氣功」。

「氣」是生命的原動力，其涵義包括質與能二個層面。從質的層面而言，「氣」泛指在人體內流動的營養性微細物質（營氣）及免疫性微細物質（衛氣）；從能的層面而言，「氣」泛指各種生物能及臟腑經絡的功能，二者相輔相成，並行不悖。西方學者 Steven L. Rosendiat 云：「中國人以『能流』為基礎，早已發展出存在於人體上的醫學系統——稱之為『氣』，同時也早就刻劃出這些能量所循行的路徑——『經絡』，並根據他們改變這能量流動方向的能力而定出這些經絡上的穴位。」西元 1939 年俄國的 Semyon 與 Valentina Kirlian 發明輻射攝影術，他所拍出的電場照片中，顯示人體上有某些部位能比周圍其他的部位輻射出較強烈的光，而這些特殊的發光點正好和中國人所發現的「穴位」相吻合，從而證實「氣」是確實存在的。因此，我們不難理解並設定：「氣」是生物體內流動的電磁波，而內功養生法中的「導引行氣」，即在活的人體電磁場中，依據自然的人體工學等原理，導引「氣」以電磁波的形式在體內沿著經絡傳遞運行，促使氣血暢通，從而達到強身、養顏、祛疾、防老的目的。

何君黃華東承湖南大師之真傳，精通中華內功養生法，造詣深厚。其常憾歷代聖賢所遺傳之內功養生法未能弘揚濟世，實非後世子孫之福，並憫其習練之法不見於經典，致使有志與求門無處，因此特地公開師門心法及其多

年來研習之心得，以祈「推己及人」兼善天下。因此，吸收古今各養生家之所長及無數調練者的寶貴經驗和心得，並結合傳統與現代中醫及攝生之精華，依據人體工學原理將中華內功去蕪存精，深入淺出研究出一套完整的導引行氣的練法和內功均整大法，以便人人研習均能事半功倍的達到強身、養顏、祛疾、防老的目標。其歷時三年，經由無數次的親身實驗及數千弟子們之實證，謹慎編審方才定稿，用心良苦，用功之精，令人十分敬佩。今逢其所編著之「內功養生法」再版之際，囑余撰序並校正之，余雖然才疏學淺，亦願共襄弘揚中華文化「不藥祛病」之盛舉，故在拜讀之際，樂於校正之。

醫學碩士 詹鎮遠

民國 75 年 5 月 10 日

編寫說明

我們秉著：「繼往聖絕學」與「古法今練」的探索，向今天繁忙的人類生活付出一點心肝，為幸福健康貢獻，來點綴有意義的人生。

「內功養生法」是一種自然順勢健康均整大法，具有贊天地節氣之功，化育萬物之情與順乎人體經絡循環之契機，藉搜羅行氣活血之強身練法，來推陳出新，培養元氣，增強抗力，進而達到「養顏、防老、強身、祛病」延年益壽之目的。

我中華民族起自史前先民與洪荒搏鬥，歷經諸聖先賢教養之功終能屹立東亞，歷五千年而不衰。在此期間，先賢集合數千年來抗疾病之經驗，細察天地之理而發展出一套以經絡學說為骨架的實用醫學，包括養生法、針灸與中藥，遂成為東方醫學的主流，至今仍舉世矚目。

然則健康何止不生病，更需有肉體，心靈上的最大舒適。先賢有念於此，遂窮究萬物之變、揉和先哲理念而衍生出一套強身祛病之「養生法」。

「養生法」依動靜之別，可分為內功與外功，外者即為大眾熟知的拳腳功夫，內者即是內功，其神奇雖為國人所津津樂道，然則也止於父老傳說，非有緣者不得以窺其貌，而登堂入室！

內功“可以養顏、強身、防老和祛病。惜其習練之法不見於經典，有志者求門無處。先祖遺產未能弘揚濟世，實非後世子孫之幸。

學者基於此，即願為先賢遺產略盡棉薄之力、俾能廣為流傳，嘉惠世人。然則內功不能無師自通，錯練適足以傷其身。因此學者願貢獻一己一心之力，展示多年來研習之心得，提供一套便利初學者記憶及研習方向之調練大綱。其中有中醫「經絡理論篇」，希望以淺顯之文引導初學者，而可進一步得窺傳統醫學之大概。其中「練氣養生篇」，有以現代醫學觀點探討內功細微動作的意義，讓世人了解內功是符合醫學和人體「學的，不要再用神秘觀之。更有「行功祛病篇」之經絡體操均整法，人人皆可習之，有病祛之、無病強身。

惟願有志於健康者多來參研，並懇請潛心內功的前輩多所賜教共襄勝舉，各獻己長，使萬流歸宗，舉世宏揚，讓先人遺產得以庇蔭後代子孫，實為世人之福、國人之傲！

湖南大師親傳弟子何黃華敬題

72.10.31.

何老師經歷簡介

講授地點	地址	電話	
台	何老師專授教室	台北市南京東路3段109巷7號 (三樓)	5223361 5116902
	救國團中國青年服務社	台北市館前路45號	3819165 ~9(五線)
	何老師(附屬教室)	台北市重慶北路一段26巷9 弄6—2號四樓	5628746 5374687
	何老師台企大樓教室	台北市重慶南路1段10號(909)	3317912 3821793
北	經 皇冠美容(士林)·嬌點美容(中山北路)·妮陽美容(永和) 歷 信愛望中醫診所(板橋)……。		
基隆	時代美容補習班	基隆市仁二路165號2樓	(032) 266885
台	救國團台中市團委會	台中市力行路262之1號	(04) 2348291
	救國團台中縣團委會	豐原市中山路506號	(045) 244103-5
嘉義	嘉義中醫內功與針灸	嘉義民雄民權路42—2號	(05) 2262249
高雄	美王美容補習班	高雄市中山一路240號9樓	2829696 2312333
講授內容	1 強身內功班—導引氣法、內功點穴、針灸經脈穴道、穴道美容。 2 祛病均整班—感冒、頭痛、失眠、青春痘、氣喘、甲狀腺亢進、高血壓、五十肩、腰酸、坐骨神經痛、骨刺、風濕關節痛、便秘、糖尿病、中風復健。		
輔助教材	1 書 本 500元 2 內功錄影帶(內功·均整大法·穴道美容) 1000元 點穴錄影帶 2000元(含治中風)	3 功夫帶 200元 4 銅 人 小 1500元 5 幻燈教學機 3500元 6 中風復健機 95000元	

何老師解答專線：(02)5223361 · 5116902 ☒ 郵撥：10270157 何美華帳戶
竭盡所能、不斷努力探討，回饋社會……。

長官勛勉

中國青年反共救國團總團部

健身助人

謝又華



題

中國青年反共救國團總團部

健身強國

張豫生



題

何老師黃華惠存

化腐朽為
神奇

台北市議會議長張建邦



何黃華老師內功養生法問世

黃華精秘

中華神術

台北市政府
建設局局長 譚木盛



敬題

從傳統與現代中西醫學的角度論「氣」與「得氣」

醫學碩士 詹鎮遠

壹、緒言

內經是我國現存的一部最早的醫學專論，包括素問與靈樞兩部分，其著作的年代已不可確考，但大部分的學者都承認它是戰國至秦漢時代的作品，並成書於西漢，匯集了西漢以前醫學理論的結晶，亦為我國傳統中醫生理病機及臨病診療的準則。由於內經非一時一人一地的專著，而係由前後不同時期的作品所匯集而成，因此內經中，關於「氣」的術語用辭和涵義，紛紜不一，此乃是必然的現象，但是仍有其思想系統和脈絡可尋。根據莊宏達先生所編的內經諸氣索引統計，內經中共有三〇三個各種不同的「氣」的名稱，而且諸氣名詞出現的次數亦高達二八〇八次，然而仔細的研究斟酌後，發現內經中所謂的「氣」由外而內可分為下列七大類：

- 一指自然界各種病媒，傳染源及污染的環境生態一如：風氣、濕氣、瘴氣等。
- 一指在自然界中運行傳播的精微物質，其對人體有莫大的影響一如：天氣、地氣、春氣、夏氣、雨氣、雷氣等。
- 一指人體內循行並含營養或特殊作用的精微物質一如：「人有精氣津液」，「飲入於胃，遊溢精氣」等。
- 一指人體臟腑經絡系統之生理功能或生物能一如：真氣、精氣、血氣、營氣、足太陽脈氣、衝脈之氣、陰氣、陽氣等。
- 一指某一種疾病或症候群一如「言而微，終日乃復諸，此奪氣也」，「心氣熱，則下脈厥而上…」等。
- 一指各種複雜的心理反應，生理變化或病理機轉一如：「人有五臟，化五氣，以生喜怒憂恐」、「諸氣膜鬱，皆屬於肺」，「氣實形實，氣虛形虛」等。
- 一指食物、藥物或某種療法對生物體所引起的各種反應一如：針氣、藥氣、酒氣、穀氣等。

雖然內經上所謂的氣可以分為以上七大類，但是對於中醫針灸及辨證論治最常見也是關係最密切的不外乎元氣、宗氣、真氣、衛氣、營氣、臟氣、

腑氣、經氣、絡氣等，其內涵和機轉值得我們分別從現代中西醫學的角度去做深一層次的探討。

就人體生命活動的「氣」而言，其涵義包括質與能二個層面，質係指在人體內流動的營養性微細精密物質，如衛氣、營氣等，能係指臟腑經絡的功能、活動能力及其他各種生物能，如臟氣、腑氣、經氣、絡氣、真氣等，二者相輔相成，並行不悖。

針刺人體必須「得氣」才有療效，體針時得氣的針感為酸、麻、重、脹，而且針的得氣之針感為痛熱為多，偶而亦有麻脹感。人體在發生針刺得氣的針感時，施針者常能感到針被吸粘住，手下有沉緊感，當企圖把針進一步向內轉入時，常會遭到阻力，這就是針刺得氣之「吸針現象」。致於針刺得氣之機轉，主要與肌肉的收縮和神經的反射密切相關，但是其詳情仍待我們做更進一步的研究和探討。

貳、本文

目次：

一論「氣」：

- 1 內經中「氣」的類別。
- 2 人體生命活動之「氣」
- 3 現代醫學對「氣」的體認。

二論「得氣」：

- 1 得氣的意義。
- 2 針刺得氣的現象。
- 3 針刺得氣機轉的探討。

三論「氣」：

1 內經中「氣」的類別：

根據莊宏達先生所著之內經素問諸名辭彙引，其統計內經中共有三〇三個各種不同的「氣」之名稱，而且「氣」的名詞出現次數，共達二八〇八次之多，其含義雖紛歧，但仍有它一貫的精神和脈絡可尋，經由深思熟慮之後仍可將其概略的分門別類，以便研習，譬如陳欽銘先生即建議內經中所謂的「氣」可分為下列七大類，茲補充說明如下：

(1)「氣」指自然界中各種病媒，寄生蟲、細菌、病毒，毒素之傳佈或足以危害人體健康之各種不良的污染之環境，如：

①素問·痺論篇云：『風寒溼三氣雜至，合而為痺也。其「風氣」勝者為行痺，「寒氣」勝者為痛痺，「溼氣」勝者為著痺也。』

- ②素問·瘧論篇云：『「邪氣」客於風府，循臂而下…』，『「風氣」留其處故常在，「瘧氣」隨經絡沈以內薄…』又云：『夏傷於暑，「熱氣」盛…』。
- ③素問·陰陽應象大論云：『「厥氣」上行，滿脈去形。』
- ④素問·經脈別論云：『「淫氣」病肺，「淫氣」害脾」…等。
- ⑤素問·四時刺逆從論云：『逆四時而生「亂氣」。』
- (2)「氣」指在自然界運行傳播並對人體結構生理有重大影響之微小的精微物質，如
- ①素問·六微旨大論曰：『「天氣」始於甲，「地氣」始於子，子甲相合命曰歲立，漢俟其時，氣可與期。』四時刺逆從論曰：『春者，「天氣」始開，「地氣」始泄』。
- ②素問·五運行大論曰：『「丹天之氣」經於牛女戊分，「齡天之氣」經於心尾己分，「蒼天之氣」經於危室柳鬼，「素天之氣」經於亢底昂畢，「玄天之氣」經於張翼婁胃，所謂戊己分者奎璧角軫，則天地之門戶也。』
- ③素問·四時刺逆從論曰：『「春氣」在經脈，「夏氣」在孫絡，「長夏氣」在肌肉，「秋氣」在皮膚，「冬氣」在骨髓中…』
- ④素問·八正神明論曰：『凡刺之法，必候日月星辰，「四時八正之氣」，氣定乃刺之。』『八正者，所以候八風之虛邪，以時至者也；四時者，所以分春、夏、秋、冬之氣所在，以時調之也。』
- ⑤素問·調經論曰：『「近氣」不失，「遠氣」乃來……』。
- ⑥素問·陰陽應象大論曰：『「天氣」通於肺，「地氣」通於噓，「風氣」通於肝，「雷氣」通於心，「谷氣」通於脾，「雨氣」通於腎。』
- (3)「氣」指人體內循行並有營養或其他特殊作用的精微物質，如：
- ①素問·經脈別論曰：『「食氣」入胃，散精於肝，「淫氣」於筋；「食氣」入胃，「濁氣」歸心，淫精於脈；「脈氣」流經，「經氣」歸肺，肺朝百脈，輸精於皮毛。毛脈合精，行氣於府，府精神明，留於四臟。氣歸於權衡，權衡以平，氣口成寸，以決死生。』又云：『飲入於胃，游溢「精氣」上輸於脾，「脾氣」散精，上歸於肺，通調水道，下輸膀胱，水精四布，五經併行，合於四時，五臟，陰陽，揆度，以為常也。』
- ②素問·調經論曰：『人有「精氣」，津液，四肢九竅、五臟十六部，三百六十五節，乃生百病，百病之生皆有虛實……』。
- (4)「氣」指人體臟腑經絡系統之生理功能，生命動力或生物能，如：

- ①素問·平人氣象論曰：『腦真上於腎，腎臟「骨髓之氣」。』
- ②靈樞·邪客篇曰：『五穀入於胃也，其糟粕、津液、「宗氣」分爲三隧。故「宗氣」積於胸中，出於喉嚨，以貫心脈而行呼吸焉。』
- ③靈樞·刺節真邪篇曰：『「真氣」者所受於天，與穀氣併而充身者也。』
- ④靈樞·營衛生會篇曰：『人受「氣」於穀，穀入於胃，以傳於肺，五臟六腑皆以「受氣」，其清者爲「營」，濁者爲「衛」，營行脈中，衛行脈外。』
- ⑤靈樞·衛氣篇曰：『六腑者所以受水穀而化行物者也，其氣內干五臟而外絡肢節，其浮氣之不循經者爲「衛氣」，其精氣之行於經者爲「營氣」。』，本臟篇云：『衛氣者，所以溫分肉，充皮膚，肥腠理，司開闔者也。』而邪客篇云：『營氣者，泌其津液，注之於脈，化以爲血，以榮四末，內注五臟六腑。』
- (5)「氣」指各種複雜之心理反應、生理變化或病理轉機，如：
- ①素問·陰陽應象論曰：『人有五臟，化「五氣」，以生喜、怒、悲、憂、恐。』
- ②素問·舉痛論曰：『百病生於「氣」也，怒則「氣上」，喜則「氣緩」，悲則「氣消」，恐則「氣下」，寒則「氣收」，暑則「氣泄」，驚則「氣亂」，勞則「氣耗」，思則「氣結」。』
- ③素問·刺志論曰：『「氣實」形實，「氣虛」形虛，此其常也，反此者病；穀盛「氣盛」，穀虛「氣虛」，此其常也，反此者病。』
- ④素問·脈要精微論曰：『診法常以平旦，「陰氣」未動，「陽氣」未散，飲食未進，經脈未盛，絡脈調勻，「氣」血未亂，故乃可診有過之脈。』
- ⑤素問·脈要精微論曰：『夫脈者，血之腑也。長則「氣治」，短則「氣病」，數則煩心，大則病進；上盛則「氣高」，下盛則「氣脹」，代則「氣衰」，細則「氣少」。』
- ⑥素問·玉機真藏論云：『五臟受「氣」於其所生，傳之於其所勝；「氣」舍於其所生，死於其所不勝，病之且死必先傳行至其所不勝，病乃死。』
- ⑦素問·通評虛實論曰：『「邪氣」盛則實，「精氣」奪則虛。』
- ⑧素問·至真要大論曰：『諸氣腦鬱，皆屬於肺。』
- (6)「氣」指某一疾病或症候群，如：