

井本库

氣功治療與保健

252508



1028569

目 次

緒 言.....	1
(一) 氣的鍛煉	1
(二) 意的鍛煉	6
(三) 練功姿勢	9
氣功的意義和來源.....	11
氣功的科學基礎與作用.....	14
(一) 平衡陰陽	19
(二) 調和氣血	20
(三) 疏通經絡	21
(四) 培養真氣	23
(五) 調整呼吸	24
(六) 促進消化功能	25
(七) 輔導血液循環	26
(八) 調整神經系統	28
(九) 打通關節	36
氣功的幾個問題.....	38
(一) 氣功與精、氣、神	38

（二）氣功與心意	46
（三）氣功與動靜	50
（四）氣功與舌舔上顎	52
（五）氣功與幻覺	64
（六）氣功與經絡	67
（七）氣功與氣化	69
（八）氣功與陰陽五行	71
（九）氣功與呼吸	80
氣功的應用	96
（一）氣功治療方法	96
（二）氣功治療的適應症與不適於治療的疾病	105
（三）氣功療法的臨床診查	105
（四）教功的順序	107
（五）練功應注意的事項	103
（六）保健功的具體做法及其功用	112

緒 言

氣功不是簡單的一種養生的練功方法。它是許多種鍛煉身體內部的方法的總稱^①。由於歷史悠久，流傳於各地的練功方法，多至難以數計。如要全面搜集各種方法，進行有系統的研究，則需要對氣功有興趣的朋友們共同努力，才能使這項豐富的中國醫學遺產得以發揚光大。

一般來說，氣功鍛煉離不開三方面：（一）氣的鍛煉；（二）意的鍛煉；（三）練功姿勢。現分別敘述如下：

（一） 氣的鍛煉

氣的鍛煉方法有兩種：一是呼吸鍛煉；二是身體內部運氣的鍛煉。現在先談呼吸鍛煉的方法。呼吸鍛煉的方法很多，有的用自然呼吸，就是和日常生活中相似地呼吸；有的用腹式呼吸，就是每次呼吸時，都聯繫小腹的起伏。腹式呼吸法是氣功呼吸鍛煉和其他體育運動的呼吸鍛煉不

同的地方。

同樣腹式呼吸，還有強調練呼和練吸的不同。練呼可以解除胸中緊張煩悶，古人把它的作用叫做「瀉」。練吸可以加強氣血流通，增強體質，古人叫做「補」。還有強調在呼和吸之間或是吸和呼之間暫時停止一下呼吸的，古人叫做「止息」。這種方法可以加強「補」或「瀉」的作用。

另外，還有用鼻呼鼻吸、鼻吸口呼、口吸鼻呼，以及一邊鼻孔吸、另一邊鼻孔呼等各種不同方法。一般練功大都採用鼻吸口呼，其他方法是在情況需要時作輔助用的。

所有練呼吸的方法，都必須以自然柔和為原則。就是練「止息」，也必須在自然柔和的基礎上進行鍛煉，不能勉強憋住呼吸，否則容易發生不良反應。

腹式呼吸還有幾種不同的方法：一種叫「全呼吸」，就是呼吸時不但腹部隨着起伏，胸部也隨着起伏；另一種叫「順呼吸」，就是呼時小腹向下縮進，吸時小腹漲起；另一種叫做「逆呼吸」，就是吸氣時小腹反而縮進，呼氣時小腹漲起；另外還有一種叫「潛呼吸」，就是呼吸時不着重腹部起伏，但實際上還是用高度柔和細長的呼吸不斷影響小腹微微起伏的。這幾種方法中最常用的是「順呼吸」和「潛呼吸」。

總的說來，各種呼吸方法都有它不同特點，運用時要根據練功的具體情況來決定。有一點需要反覆強調的，就是無論哪種方法都必須以自然柔和為原則。古代所謂「用意不用力」、「綿綿若存，用之不勤」、「專氣致柔」這些話，都是為了防止練呼吸時勉強用力的。

呼吸鍛煉是練功中不可缺少的重要部份，但是它不是練功中最主要的問題。古人稱呼吸為工具，通過呼吸的鍛煉把病人的內在力量引導到調整內臟機能，目的是使有病的部位得到恢復。關於人體內在力量運用的方法，比呼吸鍛煉更為重要。所謂人體內在力量的運用，一般在氣功方面來說，分為「意」與「氣」的兩個方面。這裏的「氣」不是指呼吸，而是指練功中身體內部發生的一種氣體流動的感覺，這種感覺又像電流過的感覺，古人統稱為「氣」。下面就專談關於這「氣」的運用問題。

關於內部運氣的方法是練功中最引人注意的一個問題。因為這種感覺比較特殊，日常生活中人們很少注意，加上有些練功家過份誇大了它的作用，把它加上了許多神秘色彩，因此，使不少初學練功的人產生了追求這種感覺的心理。這種追求心理對於練功一點好處也沒有，有時反會形成偏差。其實這種感覺並沒有什麼玄妙，有位練功中各種氣流感覺最多的病人，曾經把他的體會

告訴我。他認為，當練功中感覺到某種電流過或是氣流動的時候，當時確實很驚奇，但事後再細細體會一下，有許多感覺平時也有過類似的情況，只是在練功中比較更明顯、更強烈、更有系統而已。這種說法是和事實相符的。練功中的任何感覺，雖然有它的特殊性，但是它的規律和作用還是可以用人體生理活動的理論來解釋的。中醫理論中的陰陽學說和經絡學說，就是解釋它的有力工具。

練功家認為通過呼吸鍛煉，人體內部氣血流動逐漸加強。原來在經絡中運行的氣血，由於練功的推動，加上練功中內外都維持高度安靜，因而變成可以被感覺到了。因此，也就可以知道氣血在經絡中運用的情況。古代練功家認為經絡主要是通過練內功而發現，原因就在這裏。

加強氣血在某一條經絡上的運行，可以影響和這一經絡有關的內臟（例如手太陰肺經和肺臟有關）。加強專管調節所有內臟的奇經八脈（任脈、督脈、冲脈、帶脈、陽蹻、陰蹻、陽維、陰維），可以使所有內臟機能改善和加強。因此，練功先要使氣血在任、督二脈加強活動，然後再走其他六條奇經八脈。氣血在奇經八脈上運行的同時，就可以使其他十二條和內臟有關的經脈得到調節。

要使氣血流動加強，首先要用腹式呼吸，使

小腹部變成一個發動力量，氣血首先在這裏逐漸積聚，到一定的時候小腹就會發熱，然後就有一種氣流的感覺，從小腹走到脊椎尾端，然後沿脊椎上行到頭頂，再從頭頂向前經過面部、胸部、腹部回到小腹，這就是氣走任、督二脈的情況（參閱圖2及圖3）。以後再走其他六條脈。這是流傳得最普遍的一種運氣方法，中國古代醫籍早有記載。

另外還有許多不同的運氣方法。例如有的主張以小腹為中心，使氣向全身擴張，然後再收回到小腹，這樣繼續內外收放；有的主張從小腹先走向一邊腿部下到腳尖再回上來，再走另一面；有的主張把氣集中在疾病的部位可以治病；有的主張使氣在體內左右旋轉。

這些運氣方法我們一般不用。因為無論哪一種運氣的方法，都需要較長的時間；同時對於疾病的治療究竟有多大作用，還不清楚，如果掌握得不好，很容易出偏差（在內氣已經形成，正在運行的過程中，需要絕對避免各種強烈刺激，這點如不能保證就容易出偏差）。但是作為練功中可能遇到的問題，這些方法也應該有所了解，以便有些病人發現了氣流的現象時，能夠正確掌握，得到些好處。

我們目前認為決定氣功保健和治療價值的因素，主要是意的鍛煉。根據古代練功家們的理

論，氣應該服從意的領導，因為氣的動總是局部的，無論哪一條經絡主動，也都只是一條經絡；而意却是掌握全面的一種力量。這是與現代科學家及醫學家認為人體的總指揮在大腦的論點，基本上是一致的。

（二） 意的鍛煉

意的鍛煉方法中主要有兩個問題，一個是意如何領導氣的問題，另一個是意志集中的方法和集中點的問題。

意領導氣的問題，又可以分成如何領導呼吸鍛煉和如何掌握內氣運行的兩方面。關於呼吸鍛煉的掌握，主要就是要使呼吸柔和自然，在柔和的基礎上，逐漸變得深長、細勻、緩慢，經常影響小腹起伏。如果片面強調細、長、慢，而不注意柔和自然，用力呼吸，那就會有不舒服的反應。初學練功的人，經常忽畧了這一點。

關於內氣運行的掌握問題，主要是先要明確意是全面、氣流是局部這樣的關係，那麼在體內發生某種氣動的感覺時，就不會慌張起來。一般練功的人，這時都比較容易緊張，全部注意力都集中到氣動的地方去，這樣就無法掌握氣動的規律。這時應該更加鎮靜，努力保持內心安定，無論氣流怎樣強烈，總不隨它波動（一般這時把注

意力集中在臍內較好），這樣就不會形成偏差。如果認為氣動是難得的好現象，用意引它轉動，有時可以有些好處；但如果不懂得規律，運轉到自己無法控制時就造成麻煩了。

不過有一點需要說明，就是練功中有些發熱、發光、氣動的情況，是經常可能發生的，不必過分重視；重要的是練功的人只要始終保持平靜，就不會出什麼偏差。任何特殊的感覺總是局部的、暫時的；只有經常保持安靜才是全面的，對身體有很大的好處。這裏許多具體問題不能詳細敘述，只能提出以上一些比較原則的意見。

怎樣集中意志和把注意力集中在什麼部位，是一般練功中經常發生的問題。練功時會有許多雜念產生，這是不可避免的。沒有人能夠在每次練功都能做到什麼也不想，主要地是使雜念來得較少，注意力集中在練功上的時間較長，也就是所謂「入靜」的時間較多。當雜念興起時，一般只要自己提醒一下：「現在在練功，不要胡思亂想」就可以。有時提醒了馬上又想開了，用數呼吸的方法也可以（就是數呼吸的次數，一呼一吸算一次，數呼數吸都可以）。如果雜念洶湧，數呼吸也不行，那就索性讓它想下去，過了幾分鐘如果還是無法收回，就停止練功，不要勉強抑制。

另外有一種方法，雖然比較複雜，但是好處

較大。就是按照雜念興起的線索，倒回去想，找到引起雜念的最初原因，然後把雜念收起。這樣用追溯的方法收回雜念，可以加強對各種刺激引起雜念的控制能力，對神經衰弱病人來說，經常鍛煉有很大好處。

關於把注意力集中在什麼地方的問題，歷來爭論很多。有的主張集中在兩眉之間，有的主張集中在胸前兩乳之間，有的主張集中在小腹，有的主張臍內，有的主張臍下一寸半或是二寸，或是三寸，所謂「丹田」是也，有的主張注意遠處風景，或是在牆上畫一個紅圈圈經常注視，另外還有練功中臨時用的注意大足趾、注意鼻端等等。

根據經絡學說，人體任何部位都是統一聯系着，身體內部有病，皮膚表面都有影響。一定的內臟和一定的表面部位有着密切的聯系。因此，注意集中在身體的部位，對全身都有不同的影響。至於注意集中的作用，生物電學專家已經證明，只要經常想到身體的某一部位，那裏就會產生電流，用精密的電表可以測量出來。因此練功中用意集中在一定部位，就是不斷地在某一部位加上一種力量。雖然這種力量比較微弱，但是經常不斷地使這種微弱力量聚積起來，到一定時間就會發生一定影響。我們現在就是要運用這種力量去調節全身氣血的平衡。要正確運用這種力

疊，一方面需要了解全身不同部位的不同作用，上面所談的各種集中注意的部位，按照經絡學說，它們的作用各不相同。因此，我們在練功中要用什麼部位做集中注意點，就應該根據練功者的具體情況來考慮。另一方面，還要考慮到不能急於求成，因為這種力量是需要逐漸形成的，用意太過，反而會形成全面緊張。古人對用意有所謂「若存若忘」的說法，就是指出不能急於求成。

一般來說，開始練功時不必要把注意力集中在一點，只把注意力集中在整個小腹就可以。同時還要反覆說明，用意不能太過，呼吸也必須強調自然柔和，這樣就不會有什麼不良反應。其他練功中許多問題，只能根據具體情況來解決，不可能規定一種對任何人都適合的練功方法，或是預先把各種情況都講清楚。

（三）練功姿勢

練功姿勢，可以分為靜的和動的兩種。靜的有站式、坐式和臥式。動的有易筋經、內八段經、五禽戲、太極拳等。這些方法都有專書介紹，這裏不再多談。一般應該動功靜功同時都練。老年人多靜少動，年輕人多動少靜。體弱有病的多靜少動。夏季多靜少動，冬季多動少靜。神經衰弱

的病人多動少靜，胃腸潰瘍病人多靜少動。

無論靜功、動功，都以自然柔和爲原則，以調節內臟機能爲目的，不能強調肌肉骨骼的鍛煉。

最後必須說明，練功的成敗是決定於是否能保持樂觀情緒，對保健和疾病抱着頑強的意志和決心。如果終日侷促於個人得失的小圈子裏，對疾病形成的痛苦採取妥協屈服的態度，那就是在自己削弱自己內部的力量，和練功的要求——積蓄和培養自己內部力量、戰勝疾病完全背道而馳。事實上帶着消極情緒也無法練功。因此，我們在研究練功方法的時候，首先就要明確地認識這一點，練功方法不是練功成敗的決定因素，而堅強意志，才是練功的主要決定因素。

氣功的意義和來源

氣功是中國古代一種養生法，由於流傳久遠，便成為中國醫學兼具有崇高哲學價值的寶貴遺產。氣功是通過練功者自覺地能動作用，對身心進行自我鍛煉的方法。這方法是一種整體鍛煉，對機體可以起着「自我修復」和「自我調整」的作用；因此，它對防治疾病和保健強身具有積極作用。

從防治疾病來說，氣功對於人體的影響，是整體性的，它對治療疾病所起的作用，主要是通過意志與身體鍛煉而轉使病變的局部趨於好轉。不但對人體器官功能性障礙的疾病能起作用，實際上就是對精神本質的病變，其作用更顯著，這是因為氣功特別着重精神意志鍛煉的緣故。只要適當運用，就可以縮短療程，提高療效，促進健康的恢復，起着一定的作用。所以古人把氣功稱為「祛病延年」之法。

氣功對保健強身，是一種積極的有效方法，對改造虛弱體質和保健強身具有良好作用。凡是

煉功達到一定程度的人，都可以體驗到氣功對於培養精神、改善體質和呼吸消化的功能，促進血液循環、加深睡眠、消除疲勞、增強體力和腦力，從而提高工作持久力，都有良好作用。因此，只要正確地掌握方法，並堅持鍛煉，就可對保健強身鞏固精神發揮積極作用。

氣功作為培養精神和治病的方法，已有很久歷史，早在兩千多年前，在中國最早一部古典醫書「黃帝內經素問」裏，就論述了有關養生和氣功的道理。自此以後，歷代醫家和學者對氣功理論，都不斷的有所充實和發展。如後漢名醫華佗、晉代的道家學者葛洪、梁代的陶弘景、隋代的名醫巢元方、唐代的孫思邈，甚至宋代文學家蘇東坡和沈存中所著的「蘇沈良方」中，對養生方法也有專章記載。還有宋代大理學家朱晦翁、金元時名醫李東垣、明代的偉大醫藥學家李時珍、清代的沈金鰲等人，對於氣功養生和治療價值，都有專文論述，為中國醫學上積累了不少寶貴的經驗和知識。

此外，佛教、道家，也有不少值得研究的養生練功方法，但是，由於其中混雜了許多迷信素質，這是需要批判的接受。

另外，在武術裏有些基本功的鍛煉方法，和氣功養生法也有關係。如「太極拳十三勢行功歌訣」等。但是因為拳術除了養生的目的外，還

有技擊的目的，所以，在鍛煉目的，方法和要求等方面，和氣功養生法還有很大距離。

氣功的科學基礎與作用

用現代科學研究中國醫學是發揚中醫學不可缺少的重要環節之一。近二十多年來，中國在中西醫結合治療的方針指導下，各醫院及各醫學團體對於氣功療法所進行的研究工作有不少新發現，這在醫學上是一件極有意義的事。

氣功保健與防治疾病的作用，可以根據科學理論來解釋；至於它的保健與治療效果，也已經通過長期的臨床治療得到證明，因此，對它的科學性是沒有什麼可以懷疑的了。如果再用科學加以研究和分析，使氣功療法這項包含着數千年來無數人的經驗和理論知識能夠得到整理研究，從而把其中的精華吸取出來，那就不但可以豐富中醫學，而且會使整個現代醫學科學增加新的內容。上海第一醫學院生理教研組對於氣功療法所作的各種實驗，雖然時間不久，但在醫療價值和發揚中國醫學方面說來是很有意義的。

上海第一醫學院生理教研組氣功研究小組對氣功療法的研究，是從呼吸的生理機制入手的。