

養生熱潮—氣功

羅鴻仁

前言

最近幾年來以增進健康、治療疾病，或以延年益壽頗受大眾喜愛，掀起一股熱潮。為了深入了解、探索這門科學，氣功研究所、國內外氣功科學研究學會相繼成立；氣功醫院或療養所不斷開設；各種論述氣功的刊物也逐漸增多；作為一種健身防病的雙效醫療運動。因此國內參加氣功鍛鍊而受益的人也己不計其數。這是氣功史上的空前壯舉，值得歡度。

一、什麼叫做氣功？

氣功是一種用人的「意念」配合呼吸及動作，將大自然的「真氣」導入人體，以補充人體所需的「元氣」，並協助體內氣、血暢通，以達到加強體能、增進免疫力，以開發人體自律潛能的一種功法。氣功可以促進人體的血液循環，打通經絡，輸送更多的營養及氧氣至四肢百骸，並能對自己的內臟進行按摩，還能改善並調節神經系統的紊亂狀況，於是使人更健康，並激發人的自療潛能。

二、氣功怎樣產生！

人在勞累時，會不自主地打哈欠，要求休息或睡眠，以消除疲勞；在勞動時，會發『嘿』聲以助力。在空氣稀薄處，自然產生了深呼吸；久而久之腹式呼吸形成了。淨神定坐後，會感到精力充沛，身體舒適。人們從這些活動中領悟到這是一種有益於身心作法，從而進入到有意識的鍛鍊，並從中總結了多種多樣的方法。人們在古老的吐納、導引、行氣等方法的基礎上，不斷地完善提高，便演變成今天的氣功。

三、氣功的分類

氣功大致上分為靜功、動功及靜動功。靜功又分為坐功、站功及臥功，著重以靜養氣。動功的功種較多，以動養筋，它的特點是能強壯筋骨，通經活血，如易筋經、太極氣功等。靜動功則以靜生動，由動返靜，其勁能特別是內氣按摩，壯元強身，如「心意站樁功」、「銅鐘」式等功法。

四、如何選擇功法

雖然氣功的功法名稱不同，但主要目的都是通過鍛練大腦，身體四肢關節及呼吸，來增加體內的元氣，從而達到祛病延年、推遲衰老的目的。古代氣功能流傳至今，就說明它已經受了一定時間的考驗，有些現代編創的氣功能在民間廣泛流傳，就因為它符合了現代人的生活節奏及需求。

也有一些人，學功朝三暮四，聽人說什麼功法好就學那種功法，或到處打聽所謂的高級功法。不是說只可以練一種功法，而是應將所學的東西消化、吸收後，然後再作選擇性的持久鍛練，當自己有了感受、體會後，便可以再練一些其他的功法。而練氣功時的某些感覺，一定要本人在練功中不斷體會的。練習氣功也要因人而異，舉靜功為例，身體較差的、年歲較大的初練功者，就適合練一些坐式或臥式靜功。而年青力壯者及身體強健者就適合練一些站式或盤坐式靜功，以及運動量較大的功法。

五、氣功的特點

氣功屬於一種獨特的自我鍛鍊方法，是中國醫學遺產中具有民族特的一種醫療保健方法，也是醫療與體育相結合的健身活動。它是以發揮人體的潛力，通過調身(姿勢)、調心(意識)、調息(呼吸)的功夫，鍛鍊精氣、神，增強真氣，並調整身體內部的功能來增強體質，提高抵抗疾病的能力，從而達到治病強身之目的。所以講氣功具有主動性整體性、意識作用和外靜內動及動靜結合的特點。

六、氣功與人體健康

氣功為什麼會使人體健康，這是人們，特別是練功者經常關心的問題。中醫認為，人的健康是由於正氣存身，元陽壯和。當邪氣侵入，元氣受到損害，人就呈現出病症。而氣功鍛鍊的實質是鍛鍊真氣，培育元氣，扶植正氣，所以它能扶正祛邪，增強人體的免疫力和抵抗力。氣功鍛鍊要求人在練功時於鬆、入靜、自然和排除雜念。所以，它能排除「應激性反應」，消除緊張狀態。通過氣功鍛鍊，疏通了經絡，調和了氣血，平衡了陰陽，提高了神經系統的協調能力，使大腦皮層起保護性抑制作用。氣功鍛鍊能降低基礎代謝和提高儲能能力，對腹腔發揮按摩作用，從而增進食欲，提高消化功能。氣功鍛鍊能發揮人體潛力。調動自身的積極因素，並起自我控制的作用。所以，氣功鍛鍊雖不用服藥，不用打針，但它能通過自我身心的鍛鍊，達到防病、治病、健康長壽的目的。

七、氣功的科學證據

有許多科學實驗證實，練功確實會產生生理變化，比如腦血流量、手掌、臉部溫度等，都有所改變。台大教授蔡敦仁曾教導洗腎患者練氣功，結果患者胃口、體力、便秘情形、尿毒指數皆有改善。另一位台大復健科賴金鑫教授則發現，練太極對老年人心肺功能有幫助。中國的研究發現，長期練習氣功，高血壓患者死於中風的機率減少。氣功不是萬能，要身體健康，還是得持之以恆，靠自己下工夫去練。應在熟練下工夫，把氣功運用到生活裡，以西醫觀點來看，它是一種預防保健或復健方法，並非萬能。

結語

氣功是以「神」、「氣」、「形」三位一體，「心」、「身」一致，「心」做主導的人類生命整體關為理論基礎的一種養生健身法，特點是以『養氣存神』為主。通過內省，提高精神意識駕馭身體的能力。氣功養生祛病功效卓著，根本原因就在於這種人類生命整體觀正確地把握了人的生命本質。

長期的氣功鍛鍊，可能導致人生命力發生質的躍進，變得更健康，更智慧，更長壽。這對開發人類智能，培養德、智、體全面發展的新人。極大地提高人類的文化水平，具有重大作用。

氣功及其有關的生命現象，從近代醫學理論來看是不可思議的；但從現代物理學、信息論、系統論的觀點來看，卻是有道理的。這說明，生命科學的進一步研究和發展還需方法論和認識論的變革。未來生命的前沿--整體、綜合的人類生命學。正在這種變革的過程中孕育，剛剛嶄露頭角的氣功研究就是即將問世的前奏。

參考文獻

- 林顯榮 氣功與健康
 東方德 中國秘傳氣功法
 姚上達 氣功養生法
 林厚省 氣功學
 林厚省 氣功三百問
 康健雜誌 2001年11月出版