

论胎息法调气养生长寿的实践意义

王品山

(辽宁中医学院, 辽宁 沈阳 110032)

摘 要: 人的生命是个动态的实体, 其动态的物质基础是气。气在生命动态过程, 就是人体经络循行“炼精化气, 炼气化神”的过程, 以提高免疫功能, 抗衰老, 防疾病, 延年益寿, 健康生存。因而生命在于运动, 以其自身的运动, 提高生存质量, 适应自然的发展。美国华人专家陈昭妃认为免疫系统是靠呼吸来循环的。为此, 以胎息法调气养生, 每天闭气心数, 引入数码生活, (摒住呼吸, 心中默数 12345……100) 则能提高健康水平。呼吸可启动后天十二经脉的经气运行; 闭气则可调动先天奇经八脉的经气运行。双管齐下, 闭气心数越多, 时间越长, 就越能提高生命在运动中的整合调控机制, 以提高免疫功能, 调节平衡, 防病治病, 保持健康, 延年益寿。就能够最大限度的减少疾病发生; 也将会增加一部分健康生活的人群。指出, 应引入数码生活, 讲究调气养生, 提高生存质量。

关 键 词: 炼精化气; 炼气化神; 载荷; 波状旋迴; 胎息经; 数码生活

中图分类号: R247.2

文献标识码: A

文章编号: 1009-5276(2001)06-0548-02

1 生命在于运动

远在两千年前我国的春秋战国、诸子百家时代, 人们在生活中, 就认识了气是生命的动力。如:《管子·心术下》:“气者身之充也”;《管子·内业》:“气通乃生”。《庄子·知北游》:“人之生, 气之聚也, 聚则为生, 散则为死。”

近代美国的物理学家史密斯和加拿大的细胞分子生物学家黑勇认为:“气是生命的力量”。可见在生命机体中“气为血帅, 血为气母”。气血运行, 精力充沛, 就会神气十足地健康生活。

21 世纪是生物学的世纪。人为万物之灵, 是适应自然而生存的, 其自身的发展也必然是适应自然发展的; 高科技再发展, 也代替不了人的自身发展。人的生命是个动态的实体, 其动态的物质基础是气。气在生命动态过程, 就是人体经络循行“炼精化气, 炼气化神”的过程, 以提高免疫功能, 抗衰老, 防疾病, 延年益寿, 健康生存。因而生命在于运动, 以其自身的运动, 提高生存质量, 适应自然发展的。

经络是载荷于生命机体组织结构层次间隙的, 以气为主体的循行网络系统。具有与生命机体组织结构功能作用的同步功能作用。其基本概念: (1) 在周身体表皮下层存在着经络循行线, 分主四肢百骸; 体内的组织结构间隙层存在着体内经络循行线, 络属脏腑, (包括奇恒之府) 循行上脑。每条经络也都有各自所主的疾病证候。 (2) 体表经络循行线上有

气血输注的穴位, 表里相关, 既可信息、能量、物质交换, 又可藉以进行诊断、治病。 (3) 经络有“气至”(或感传) 的机能现象, 在针灸临床上“气至”与否, 可以判断疾病愈后。是生命机体组织结构自身整合调控的机制系统。以提高免疫功能, 调节平衡防治疾病, 健康长寿。

几千年来中医实践证明: 奇经八脉、十二经脉以及各经的诸多穴位, 是以周身体表皮下层的经气循行走向而划定的。而且发现激发带脉的经气横行, 可以阻止其他各经的经气直行。因而认为周身体表皮下经气循行是在一个层次面上。只有宽度, 没有厚度, 更不是一个管状的独立结构。穴位是循行线上经气内外、表里循行的交汇点, 呈波状旋迴, 输注气血, 通向体内循行线, 络属脏腑, 循行上脑。如此, 在宗气振奋下, 元气从内到外, 营卫之气由表及里, 如环无端, 莫知其纪, 终而复始的有序运行。体现了生命的自身运动; 说明了气是生命的动力。正如古人总结的“气者身之充也”, “气通乃生”, 而且是“不可不通”。

多年来, 我国以物化手段进行了经络研究。不论以声发射技术检测循经传导声信息的研究; 十四经感传线路的研究; 奇经八脉的研究; 或日本良导络的低电阻研究等, 以及国内凡有经络实践研究, 都从不同角度, 验证了经络是客观存在的, 说明了气是生命的动力, 说明了宗气振奋, 营卫畅通, 元气充沛就能提高免疫功能, 调节平衡, 防病治病, 保持健康, 延年益寿。

收稿日期: 2001-06-16。

作者简介: 王品山(1920-), 男, 教授、主任医师。

美籍华人、营养免疫学专家陈昭妃说:“在感冒

流行的日子里,有人得病,有的人就没事,就象吃了不卫生的东西,有人得肝炎,有的人却不会得一样,这说明生病不是由于细菌病毒,而是你免疫能力降低。”“人体90%以上的疾病都与免疫系统有关,不纯净或不均衡的营养会使免疫系统失调或减弱而导致疾病。”同时认为:要想活到120岁,除每天多吃植物性食品(没有经过化学提炼或合成的)外,还要保持一颗平静的心,一旦有压力,或紧张了,身体就会产生激素,免疫系统便遭到破坏。还要有适当的运动和休息。要想锻炼,走路就行,免疫系统是靠呼吸来循环的。激烈的运动,便是自我虐待。你只要提高免疫功能,就能达到预防疾病,保持健康的目的。这是新世纪全新健康理念。

由此可见,人的发展,是提高自身的发展,提高免疫功能,提高生存质量的发展;也是随着时代科学发展的。破除迷信,崇尚科学。人的自身研究,也必需是从源头开始,破译基因密码,研究遗传工程,是21世纪生物学世纪的惊人发展。但生命是个动态的实体,生命在于运动,气是生命的动力,离开了调气养生,也将是不可思议的。

2 胎息法调气养生

据《道藏·洞真部》胎息经:“胎从伏气中结,气从有胎中息。气入身来为之生,神去离形为之死。知神气可以长生,固守虚无,以养神气。神行即气行,神住即气住。若欲长生,神气相住。心不动念,无来无去,出出入入,自然常住。勤而行之,是真道路。”83个字说明了神气在生命中的长生作用。

《千金要方·养性调气法第五》:“和神导气之道,当得密室,闭户安床暖席,枕高二寸半,正身偃卧,瞑目,闭气于胸膈中,以鸿毛著鼻上而不动。经三百息,耳无所闻,目无所见,心无所思。”状似“休克”,以养性修身,延年益寿。即胎息法调气养生。

此外尚需“饮食有节,起居有常,不妄作劳,形与神俱,尽终天年,度百岁乃去。”

《灵枢·本藏》:“经脉者,所以行血气而营阴阳,濡筋骨,利关节者也。”胎息法调气养生就在于吐故纳新,通经化滞,行气活血,调和营卫,濡润筋骨,滑利关节,以提高机体免疫功能。习以为然,则身心健康,精力充沛,神气十足,诚属养性修身之唯一要道。以示人的生命是可以“度百岁乃去”的。

孔子很讲修身养生,他告诫人们:“少之时,血气未定,戒之在色;及其壮也,血气方刚,戒之在斗;及其老也,血气既衰,戒之在得。”而且饮食有节,非常讲究:“食不厌精,脍不厌细;啜菽饮水,尽其欢,斯之谓乐。”

不食,色恶不食,臭恶不食,失饪不食,不时不食,割不正不食,不得其酱不食;肉虽多不使胜食气,唯酒无量不及乱;沽酒市脯不食。”从饮食种类,新鲜程度,制做方法,到吃的时间用量和卫生,都有一定的要求。但他没认识到气是生命的动力,不知调气养生,仅活了73岁就去世了。可见单纯饮食养生,是不够的。

孟子则讲:“我善养吾浩然之气。”他说:“其为气也,至大至刚,以直养而无害,则塞于天地之间;其为气也,配义与道,是无馁也。”他没说明养气的具体方法。很可能是闭目养神,以神住即气住,而直养无害。活到八十四岁与世长辞。故尔,流传后世民间,把生命的极限与圣人死亡挂钩,常说:“七十三、八十四,阎王不请自己去。”

《千金要方》的作者,唐朝孙思邈,则精于养性调气,寿活了101岁而终。可谓修身养生有道,极尽生命的最大限度,“度百岁乃去”。启迪后人,如法养生,则可长命百岁。

以古人为鉴,胎息法调气养生是人生的根本功。简单易学,是每人都能作到的事。但不能急于求成,勉强从事。必需是从少数到多数,反复循序渐进。以舒适、耐受得了为度,不断升级作功时间。开始时,闭气心数可能不习惯,时间长了就成自然。只若持之以恒,积小功为大功,收小效为大效,时间越长,功效越大。健脑强身,精力充沛,神气十足。虽然生老病死是人生的自然规律,但以胎息法调气养生,是能够提高生存质量的、有百利而无一害的。

胎息法调气养生,每天闭气心数,引入数码生活,(摒住呼吸,默数12345……100)就能提高健康水平。呼吸可启动后天十二经脉的经气运行;闭气则可调动先天奇经八脉的经气运行。双管齐下,闭气心数越多,时间越长,就越能提高生命在运动中的整合调控机制,以提高免疫功能,调节平衡,防病治病,保持健康,延年益寿。

如能象饮食一样的以胎息法自我调气养生,再加上“饮食有节,起居有常,不妄作劳,形与神俱,尽终天年,”是可以“度百岁乃去”的。则健康之道毕矣。就能够最大限度的减少疾病发生;也将会增加一部分健康生活的人群。

人为万物之灵,高科技是人为的。珍惜生命,延年益寿,也就是人人的事。因而除奉公守法,报效祖国,增强环保意识外,尚需为了生命的繁衍,引入数码生活,提高健康水平。讲究调气养生,以提高生存质量,提高人民素质,为国家多做贡献!