



炁(氣)——活之源

「生，老，病，死」一直以來都是人類必須面對又無法解脫的問題。無論你富或貧，好與壞，都逃離不了這個生命的軌道。自古至今，追求「長生不死」仍然是一個遙不可及的夢想。縱使科學家已不斷地去探索生命之奧秘，試圖打破這個生理定律的模式，憑著先進的科技，在基因和遺傳因子學的研究已有多項突破，但距離成功之路還頗遙遠。

「道」教可以說是歷史上追求「長生不死」術的先鋒。「我命由我不由天」是道家思想一向貫徹的理念，而尋找「健康長壽」之道是一個實踐。因欲「長生」，所以渴望追求「成仙之道」。「道」教之「丹道」亦因此隨之衍生，究竟何謂「丹道」？

「丹道」是包含了以熔爐鑄藥為主的「外丹」與氣功修煉為主的「內丹」。要以常人之根基修煉成仙，實在今人有點匪夷所思。但勤練氣功可令人強身健體，預防疾病，延年益壽卻是不爭的事實。最好的例子莫如香港電視廣播有限公司主席邵逸夫爵士雖屆百歲之齡，仍精神奕奕，步履穩健，腰背挺直，此乃多年來勤練氣功所賜。邵爵士快樂逍遙，財富與健康兼備，能不令人羨慕乎！

為了讓讀者們更進一步瞭解「氣功」與健體的關係，現專誠邀請了中文大學專業進修學院「內丹氣功實踐」之講師袁康就博士為我們講解一下。（袁博士曾任香港道教學院太極拳及內丹「氣功」導師，南非國術總會博擊及氣功教練，現為太極內丹學會總教練，註冊針灸師，武當十五代弟子，道號宇陽，師通）

1. 袁博士，您好！每當我們聽到「氣功」，馬上會聯想起武俠片內的角色，例如張三丰等。究竟何謂「氣功」呢？

袁博士：「氣功」是近幾十年的用語，古代對煉氣改變身心的工夫叫「內丹」，不叫「氣功」。「氣功」是由黑白武俠片、武俠小說等催谷出來的詞語。「氣功」只是「內丹」修煉的一部分。「內丹」講性命雙修，除了煉氣，還要修心性。「內丹」有完整的哲學、宗教、術數、醫學及具體的修煉程式。

2. 是否任何一個人都可以修煉，無須特別根基，效果也是否因人而異？

袁博士：「氣功」是任何人都可以修煉的，亦應該修煉。修煉到甚麼境界或得到甚麼效果，就視乎你下的工夫有多少。由於每個人的體質不同，大腦慣常運作及儲存記憶都不一樣，所以練功效果一定有異。一般而言，它由三個條件決定：一日信心、二日苦煉、三日明師。沒有信心，身體內在的變化不確定。不苦煉，內氣（真炁）不生、陽神不就。不遇明師，你可能枉費一生。

3. 《黃帝內經》有云：「恬靜虛無，真氣從之，精神內守，病從何來？」是否真的可達到「病從何來」的境界？可否以科學一點的角度來解釋「氣功」令人強身健體的原理？

袁博士：「氣功」不但可以治病，更高一級的神通也可以煉出來。氣，其實是對能量的一個概括。它是細胞活動的描述，包括了神經系統、血液系統、淋巴系統、內分泌系統及大腦的活動。以中醫的語言說之，氣不通則病，這個「氣」的「不通」，可能是神經傳導訊息出現阻滯，引致血管不能輸送營養，或該區未能「如意」地完成其工作，疾病便出現。我們煉氣，就是把「不通」的部分回復原來的通暢，達到健康正常的運作。所以中醫說「氣到病除」。大腦是身體一切內外活動的總樞紐。七情六慾可以耗損五臟之氣，例如驚恐傷腎，是腎上腺素分泌過多；怒傷肝，是去甲腎上腺素分泌過多。當我們打坐日久，長期保持恬靜虛無、精神內守，不必要的內分泌如腎上腺素、去甲腎上腺素都減至最少，肝腎氣機調和，自然會健康一些。

4. 「內丹氣功」有分「靜功」和「動功」，兩者之間有甚麼分別？那一類人適宜修煉「靜功」而那一類人適合修煉「動功」呢？

袁博士：無論做「動功」或「靜功」，都以煉得「真炁」為好。靜功即以打坐的姿勢煉氣。動功則透過肢體活動來提升內氣的質素，從有形的氣獲取無形的「真炁」。只是，很多人練動功時，忽略了對「氣」的修煉。無錯，活動關節和肌肉，是可以加強氣血的運行。「流水不腐、戶樞不朽」，每天動一動，自然可以強身健體，風濕關節病也會減少。不過，我們還可以用「氣功」的方式來做動功。例如「八段錦」，我們可以單純地活動肢體，也可以把肢體活動看成是煉氣的手段。方法為何，當然要明師指導。

動功行氣較快、較猛、較急，適合一般體弱、但仍活動自如的人。靜功行氣緩慢、微細、但較穩定、持久，適合長遠的、慢性的治病策略。急則治其標，動功較快受益；緩則治其本，靜功方見效驗。無論有病無病，或甚麼病，我都會建議動靜功兼修。

5. 一個普通人每天要如何修煉、要持續多久才可達到預期的強身無病效果，例如一年、三年或更久？

袁博士：如果打坐煉氣，持而行之，每次打坐亦有高度的專注的話，則一兩星期便有「氣感」。至於病癒時間有幾長，便要看那是甚麼病，及當時身體的質素。治失眠最快，一兩天的工夫便可安睡。腸胃不適，相信要練上一兩個月。癌症，就要花一兩年的時間。

6. 如果身體已經出現了毛病或不幸地患了絕症，是否還適合修煉「氣功」？這個情況應選擇「靜功」還是「動功」，甚至是否兩者皆備？或者甚麼情況下不宜練功？

袁博士：絕症在內丹修煉範圍是不存在的。論效果，小乘內丹可以治病強身；中乘可以煉出陽神，形軀與臟腑有突破性的質變；上乘更可以出神入化。當人患上所謂「絕症」，現代醫學又束手無策的時候，可以考慮內丹修煉。內丹認為一念可以起死回生。生命是寶貴的，趕快由一念起修吧。古代有不少內丹高人，也曾體驗過死亡的呼喚，最後全憑不死的意志修煉成功。患上「絕症」的病人，要動靜功雙修；而動靜功之中，又以靜功為主、動功為輔。

7. 對於一個病患，修煉的時間或過程是否需要加強？做得不當，會否影響病情加深？

袁博士：要治病，必須選擇一個相對應的方法，然後持而行之。每次打坐都要專注力。我們重質不重量，不要以為每次打坐三小時會比二十分鐘好，倘若三小時的打坐都在昏沉中度過，那根本就沒有效果。如果你每次打坐二十分鐘，箇中只有三、五分鐘入定「到位」，會比三小時的昏沉好得多。我們不應少戲這短短的數分鐘，你體內的變化是驚人的，是你想像不到的！

一念可生、一念也可死，負面的改變當然存在。氣功出偏、病情惡化也時有見之。所以，明師（不是名師）的指導是必需的。

8. 可否簡略講解一下練「氣功」的忌諱及需注意的事項？例如練得不當是否有所謂「走火入魔」的情況出現？

袁博士：忌諱就言之太過，需要注意的地方是有的，例如：飽腹不宜煉功；女子經期到僅用「無為功」；情緒病患者必須注意功法的選用、及入定出現的景像的處理等等。「走火入魔」情況多見於精神病患者，幻覺為多；也有煉功入魔的，火氣亂竄。明師的指導絕對有需要。

9. 自學「氣功」是否會有危機出現，還是需要有名師指點？

袁博士：最好不要自學氣功，我碰過很多自學氣功出偏的人，他們到來找我，求我為他們矯正。買書學功夫是不可能的，尤其是關乎對「神」（精氣神的神）的修煉。有些體驗及功法是不能見於文字的，書本上所寫的有限，作者亦不會把每個細節寫出來。坊間內丹書不多，亦多由學者編編輯輯的弄出來，多沒有親身體驗。不看書，靠人云亦云的功法來練習，更是危險！何況每個人的體質不同，腦袋各異，效驗自然就不盡相同。又是那一句：找明師啦！但要記住：名師不一定是明師啊！

很多謝袁博士抽空為我們解答了很多有關氣功的疑問，希望可以有機會再作更深入的探討。謝謝！

袁康就博士簡介：

香港中文大學專業進修學院兼任講師
香港科技大學哲學博士
中國四川大學哲學博士
香港中文大學文學士