

当代名医

董德懋调气积精全神学术思想探讨

徐 凌 云

主题词 气功 @ 调气积精全神 @ 董德懋

董德懋老师崇尚脾胃学说,理论造诣颇深,从医50余年,临床经验丰富。他深入钻研气功理论,坚持实践,得其要旨。治疗疑难病证注重整体,辨证论治,配合气功,治病调神,疗效卓著,屡起沉痾。我有幸于1991年10月拜师继承董老的学术思想和临床经验,现将其调气积精全神学术思想介绍如下。

1 调气积精全神学术思想溯源

董老受施今墨先生的熏陶,早年对气功的理论即有所涉猎。其后对董老调气积精全神学术思想有较大影响的人物有3位。一是全国佛教协会副主席巨赞法师,他15岁患肺结核,咯血不止,消瘦羸弱,众医束手,后修炼气功,调气积精全神,得以痊愈;另两位是马寅初和蒋维乔老先生,他们长期坚持气功锻炼,祛病延年,达到高寿90余岁。董老钻研气功,从自身患病久治不愈开始。20多年前,董老患高血压病,头晕目眩头疼,血压260~270/120~155mmHg,中西医药治疗日久,均无明显疗效。百般无奈,开始研究气功,冀以调治。董老行站桩功,每天坚持早中晚练功3次,每次30~40分钟,终于治好了自己的高血压病。至今坚持气功锻炼,毫不松懈,受益非浅,体会颇深。

董老钻研气功理论,上及《内经》,下及各家学说,其中特别赞赏《素问·上古天真论》“呼吸精气,独立守神,肌肉若一”,“积精全神,游行天地之间,视听八达之外”,及《勿药元诠》中调息、养生颂和小周天等认识,结合站桩功,自治救

人,形成了他调气积精全神的学术思想。

2 调气积精全神学术思想概要

2.1 精气神为人之三宝:精气神三者,是人体生命活动的根本所在,前人称“天有三宝——日月星,人有三宝——精气神”。精是构成人体与营养人体的精微物质,是人体生命活动的基础。精来源于先天,禀受于父母,内藏于肾及五脏。《灵枢·经脉》说:“人始生,先成精,精成而脑髓生,骨为干,脉为营,筋为刚,肉为墙,皮肤坚而毛发长”。既生之后,精在生命活动中不断地消耗,要靠后天水谷精微不断地滋养和补充。气是指人体脏腑的功能活动,同时也是流动着的精微物质。气分为原气、宗气、营气、卫气等,四者既相互联系又有所区别。神是人体生命活动的外在表现,同时又是精神、意识、知觉、运动等一切生命活动的主宰。神舍于心,所以心脏为君主之官。精化生气,供生命活动的动力,生命活动的主宰和生命活动的表现是神。因此,精气神三者互相资生,精充则气足而神全,是人体健康的保证;精亏气虚神耗,是人体衰老的原因。精气神是生命存亡的关键所在。

2.2 调气积精全神:董老认为,气功作用的核心是调气积精全神,即必先治神。张景岳说:“夫百病皆生于气,正与气之为用,无所不至,一有不调则无所不病。故其外有六气之侵,在内有九气之耗,为虚,为实,为寒,为热,至其变化,莫可名状,欲求其本,则只求一‘气’字,足以尽之,盖不调之处,即病所在之处。”气机的失常,与人的精神活动密切相关。所谓调气,即是调整呼吸。呼出身中之浊气,吸入天地之精气。故气聚精盈则神旺,气散精衰则神去。《素问·上古天真论》有“呼吸精气”之论,说的就是调息以调气之法;积精是指通过调气则精旺;调气积精则神

* 中国中医研究院广安门医院,北京广安门内北线阁5号(100053)

收稿日期:1995-01-03;修回日期:1995-04-24

全,以保持健康,祛病延年。《景岳全书·传忠录》认为:“盖精能生气,气能生神,营卫一身,莫大乎此。故善养生者,必保其精,精盈则气盛,气盛则神全,神全则身健,身健则病少,神气坚强,老而益壮,皆本乎精。”神是生命活动的外在表现,又是精神、意识、思维活动等的主宰。调气积精,则可以全神。精气神三宝是气功的基础。董老认为调气则积精,精聚则神全;同样神旺神全则精积,气调。这是辩证统一的关系。

2.3 练功十六字诀:气功的流派很多,练功方法各不相同。董老认为,各种功法虽然不尽相同,然其学理则都是相通的。他反复强调,做好气功必须具备三心,即信心、恒心和决心。首先要相信气功能治好病,这就有了信心,才能下决心去钻研气功、练气功,而更重要的是要有恒心,不能“三天打鱼,两天晒网”。董老本人已坚持20余年。董老拟了练功十六字诀:“安神静坐,物我相忘,心息相依,呼吸自然。”十六字诀总结了董老从事气功数十年的经验,也道出了气功锻炼的真谛,即“三要素”:调心、调息和调身。调心所以养神,是意识训练,要求思想、情绪、意识逐渐停止活动,排除杂念,安静下来,使大脑进入一种入静、虚空、轻松愉快的境界。从而调动人体之潜能,治神以达到强身治病的目的。调息所以养气,是调整呼吸来调动人体之内气,使之逐步聚集,储存于身体某一部位,并循经络运行,以疏通经络气血。调身所以养肾,是调整身体姿势,使其放松、舒服、适宜,为调心、调息打下基础。董老反复强调做好站桩功的关键是排除杂念,必先治神,精神与呼吸相结合。

2.4 气功养生起沉疴:董老认为气功是调整人体的功能,发挥人体潜能,治神以达到祛病延年的目的。他指出人的精神活动在心,能源动力在肾,益气需要健脾,温阳需要补肾,阴平阳秘,精神乃治;治病要治神,养病需养神。调气积精全神的功效,对于治疗疑难病证,以及积年沉疴,大有裨益。长期坚持,使精气神旺盛,达到祛病的目的。沉疴大症发病日久,病情深重,多损伤人的精气神。气功调气积精全神,使精气神得到补益,精神专一宁静,气盛精充神复,沉疴大症

可起。病情重,病程久,故气功贵在坚持。董老治疗疑难病,在药物治疗的基础上,每嘱病人在身体许可的情况下,坚持做站桩功以提高疗效,并授以要领,亲自示范,和病人一起站桩。站桩功要领如下:两腿分开与肩平,稍曲膝,双手自然抱球置于胸前,舌尖抵上腭,双目平视微闭,排除杂念,意守丹田,用鼻呼吸,吸气要深至丹田,呼气则要缓,吸与呼之比为1:3,反复练习,慢慢可增加到1:6、1:9,每次坚持10~30分钟,日2次。做功时间长短随宜。做功后周身舒适,头清目明,思维敏捷,精力充沛。他强调摄生调养,非常赞赏苏东坡的《养生颂》,常嘱病人“已饥方食,未饱先止,散步逍遥,务令腹空。”以配合治疗获得满意的效果。

3 运用气功验案

例1:冷某,男性,58岁。于1994年6月1日初诊。病人双下肢痿软无力6年,不能独立行走半年。患者6年前发现双下肢沉重、痿软,行走困难,伴发眩晕,逐渐加重,晕厥数次。当地医院诊断为“腰椎骨质增生,晕厥待查”。用中西药物治疗无效。半年前无明显诱因,双下肢肌肤感觉消失,不能行走,眩晕猝然频繁发作,双上肢中指至小指麻木,双手微颤,当地医院治疗未效,北京某医院诊断为“混合型颈椎病”,拟行手术治疗。患者不愿手术,求医于董老。详询病史,除上述诸症外,有腹泻、腹胀、纳呆、暖气。舌淡红、苔薄白、脉沉。中医诊断为痿证,治以健脾补肾法,口服汤剂,同时嘱其以气功配合治疗。每日做站桩功2次。初做时四肢无力,双下肢颤抖,站立不稳,需人搀扶。第3天能自行站立,并觉舒适。第7天能下蹲活动,复站立,可用手摸到下肢至足。第4周时,病人行走自如,腹泻止,大便成形,可扶把手上下楼梯。

例2:赵某,女性,80余岁。体弱多病,曾因坏死性肠炎、胆结石做过手术。近3年来常感心悸不适,以至卧床不起3个月。经24小时动态心电图检查示:冠心病,心律失常,频发室性早搏,二联律,伴Ⅱ°房室传导阻滞。经董老用桂枝汤、当归补血汤加减治疗,配合气功,病情明显好转,心律齐,可下地活动。◆