医学解释—气功与运动之不同

2012-1-11

曾有两位瑜珈教练，因为腰酸背痛来求诊，我以为只是运动伤害，哪知X光一照，腰椎竟然有严重之侧弯，瑜珈原本是印度气功，但是现在很多教练都把瑜珈当成运动，只在追求姿势之优美，并命拉筋，结果姿势做到了，但是嵴椎也歪了。练功之时，必须体会心静、并在“ 松 ”字下工夫。

（一）运动只有动，气功有静有动

我从小就酷爱运动，小学是棒球校队捕手、中学参加橄榄球队，大学是足球校队，每到寒暑假参加救国团活动，上山下海，无所不去。这些剧烈活动，带给我很大的乐趣，也让我锻炼成坚强体魄，但是更让我遍体鳞伤。等到练气功时，让我体会到“ 动 ”之外，“ 静 ”有更高之境界。“ 心静 ”之后的动，更能专心，更具威力。武术家常说“ 静则练意，动则练心 ”。练功者是静如处子，动如脱兔。

（二）运动有力，气功有劲

运动要出力，一出力也许快速，也许钢勁，但却常常流于粗糙，或过犹不及。这也是运动伤害之原因。气功出手是劲道，既细腻又能控制，既优美又能点到为止，“ 力 ”只是施展外功，“ 劲 ”却是内功之表现。

（三）运动讲究快速，气功有快有慢

几乎所有运动都在追求“ 快速 ”，选手们都在渴望破纪录，反应越快，速度越快的人，就是赢家。气功也在讲求快速，但是快速当中，常常有“ 慢 ”在后准备。运动员常常“ 冲过头 ”，练功者能快能慢，动作恰当。有一次与师父聚餐，师父说很多人以为气功太慢，对癌症病人来不及了。事实上，只要好好练、天天练，不出三天就有感觉，三个月包您脱胎换骨。的确，六年前练功不到三个月，就让我从恐惧压力之中，逆转回来。

（四）运动需要肢体平衡，气功讲究身心平衡

运动是外功，每个动作固然要求平衡，但是却是不自然之平衡。所以运动员常常身体某部分很发达：网球选手手臂很粗，足球选手大腿如大树，游泳选手胸宽如青蛙。练功者身材均衡，体态优美，更重要的是不只是身体之平衡，更讲求身心之平衡。所以运动健将个个是“ 勐男 ”样，练功者在练功时却常露出“ 和祥 ”之微笑。

（五）运动在耗氧，气功在吸呐

美国慢跑名将费克斯在1978年写了一本“ 跑步全书 ”的畅销书，引起全美慢跑风潮，不料几年后，费克斯在跑步中心脏病突发而亡。类似这种运动中猝死的例子，不胜枚举，国民党的廖风德，一位医学中心的内科主任及一位高阶警官也都在清晨慢跑或周末爬山中猝死。
如果您仔细观察公园里慢跑的人，不是愁眉苦脸，就是上气不接下气，有人跑到面红耳赤、脸色苍白，有人昏倒送医。气越短，生命就越短，气越长，生命越长。气功重在“ 呼吸 ”也就是“ 吐呐 ”，有进有出，练功时呼吸常保持“ 细、慢、长、匀 ”。运动后气喘如牛，练功后气色红润！

（六）运动常常造成伤害，气功常常在修复伤害

运动伤害是家常便饭，却是运动员最担心的，伤害常常断送运动员的表现机会。气功有时也会造成伤害，但因为练功者讲求内劲、身心、吸呐，受伤之后，往往能借“ 换境 ”“ 换劲 ”来疗伤止痛。我曾经在一场剧烈的足球比赛中扭伤了右脚踝，这个伤跟我几十年，常常在复发疼痛。六年前有一次在公园练平甩功之后，突然间一阵热气通过脚踝，一下子整个脚立刻轻松起来，从此这个旧伤就消失了，您说神奇不神奇？

（七）运动有很多限制，气功百无禁忌

运动要有同伴、需要场地，或要道具，遇风雨可能受阻。剧烈运动不适合老人，讲求技术者不适合小孩，等等限制不胜枚举。气功毫无限制，无论天气好坏，无论室内室外，男女老幼，都可以练功。六年前在接受放疗时，肛门痛到寸步难行，每次如厕，犹如刀割。在这种处境，走投无路，只好在厕所里、马桶上练平甩功！没想到不出几星期，竟让我度过难关！

（八）运动注重科学，气功是融合科学与哲学

运动医学是一种专科，训练方面着重在借科学方法让运动员跑的快、跳的高，治疗方面着重在筋骨、关节之疗伤与止痛。毕竟只是唯物医学。气功流传几千年，不仅是科学更是哲学，气功大师往往也是“ 医者 ”、“ 行者 ”与“ 智者 ”。

（九）运动只求唯物，气功是心物合一

运动几乎都在锻炼身体，坚强体魄，气功境界是无止境，进入气功境界常让人有身心一体之感，练功者不仅能健步如飞，更能心平气和。梅门精神“ 内外兼顾、心物合一、维护自然、推陈出新 ”说明了气功的境界。

（十）运动精神在于纪律，气功在于天人合一

运动者除身体健康外，常讲求运动精神，运动精神就是“ 坚忍而不怕苦 ”、“ 服从而有纪律 ”。练功者更上一层楼，是“ 丹田运气 ”、“ 动静自如 ”、“ 融入生活 ”。梅门精神揭示“ 宣道立德、文武双全、行仁化义、普传有道，梅花遍地、永不退转，成就大同 ”。气功是永无止境！

（文章来源：百度文库；作者：许达夫医师）