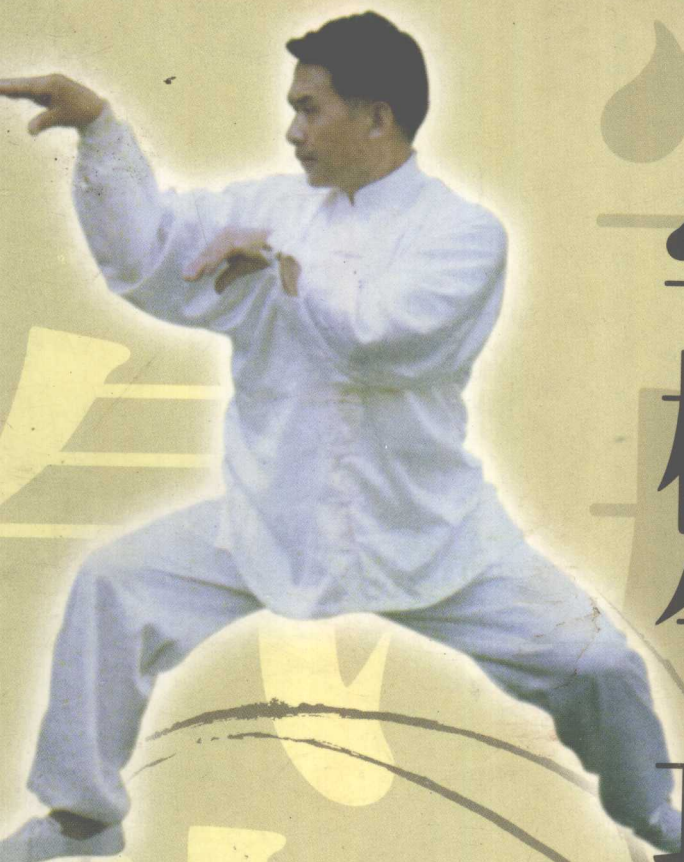


实用健身丛书

荣亮 著

学校气功

XUEXIAO QIGONG
武汉出版社



少林气功

学校气功



实用健身丛书

学 校 气 功

荣 亮 著

武 汉 出 版 社

(鄂)新登字(08)号

图书在版编目(CIP)数据

学校气功/荣亮著, - 武汉:武汉出版社 1998

(实用健身丛书;4)

ISBN 7-5430-1750-4/G·552

I.学… II.荣… III.气功 IV.R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(98)第 08275 号

实用健身丛书

学校气功

荣 亮 著

武汉出版社出版发行

(武汉市江岸区北京路 20 号 邮政编码 430014)

新华书店经销 湖北省丹江口市印刷厂印刷

850×1168 毫米 32 开本 3.75 印张 字数 300 千字

1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷

印数 1-7000 册 定价:6.00 元

ISBN7-5430-1750-4/G·552

本书如有印装质量问题,由承印厂负责调换

弘揚民族優秀文化
服務人民身心健康

一九八九年夏月

榮高棠



序

黄曼君

随着改革开放事业进一步深入扩大,物质文明与精神文明建设普遍迅猛发展,全民健身活动也如春潮般磅礴于神州大地。诸如舞蹈、太极拳、剑术、气功等群众健身活动,经过推陈出新、革新创造,已经形成我国新时期多元文化一道绚丽多彩的景观。当然,群众健身活动还存在着一些问题,除了应进一步加强宣传普及以外,最重要的是亟需加强引导,特别是加强科学理性思维的引导。这个问题的解决,已经成为群众健身活动健康发展的必不可少的条件。在这个时候,武汉出版社推出了《实用健身丛书》,包括《动静练养》、《吐纳导引》、《流行太极》及《学校气功》等四种。应该说,它们是对当前社会上最流行的“热门”健身活动进行科学整理、系统阐释的很及时的著作。

从内容上看,这四本书的最大特点是以保障人的身心健康、提高人的整体素质为中心思想和贯穿线索,具有较充分的科学性、知识性和实用性。这套丛书涉及到练养、吐纳、太极、气功等四个当前流行的群体项目。作者荣亮先生从自己体悟出的“动静结合,练养相依”的原则出发,在每个项目中,不仅对各项内容的单个应用

及相互应用进行了条分缕析地剖析、辨释和说明,而且在身与心、形与神、动与静、吐与纳等关系的把握和揭示上,充满了辩证精神与合互补观念;不仅对各个项目中各种方法的特征与操作进行了界定的介绍,还引用了历来许多著名长寿人物的健身经验,对其经验提炼概括成简练易记的要诀。

从写作方法上看,本丛书的写作既有理论概括,又有翔实资料;既重点突出,又涵盖面广;既精炼又具体。一本书写一个项目,这个项目中最流行的内容摆在书中最显眼的位置上,用的篇幅也较多,但又不忽略其他有关内容,对这些内容也用简练概括的语言向读者作了介绍。这个项目作用、意义和基本特征大多先进行理论概括和阐述,再分门别类以大量资料进行梳耙整理和具体说明。这样就既实在、富有操作性,又能使人理清思路、开阔眼界。

正因为这套丛书在内容和写法上具有上述优点和特点,因此便呈现出它们独有的价值和意义,这能在当前群众健身活动中起到推广、示范和引导的作用。就气功而言,当前大多数气功虽然对于人们修炼心性、锻炼身体等方面大有好处,但一些气功确有宣扬因果报应、鬼神迷信、宣扬个人崇拜、忽视科学知识等弊病,个别气功甚至在人生观、宇宙观上公开以意识形态性很强的言论与唯物主义科学精神大唱反调。这些东西在某些人群中特别是青年学生头脑中灌输,危害甚大,应该引起高度重视。据报载,为了让气功活动健康发展,使这一民族文化瑰宝更放光彩,国家体委拟于今年八月对各类气功进行鉴别、审定、整顿、管理,而荣先生著作的出版正是有助于这一工作的顺利进展的。综上所述,我以为这套丛书的出版很“及时”。它们作为科学理性精神很强、体系完善精密又表述较完美的优秀著作,我希望早日看到它的出版。

1998年5月于华中师大桂子山

前 言

气功不是万能的,不能包治百病。

学校气功,实际上就是人们自我调节身心,防治疾病,有益健康的一种方法。

随着市场经济的搞活,气功界出现不少问题,可以说是鱼目混珠,真伪皆有,搞得人们迷糊不堪!

作为现代人我们应该捍卫科学尊严,反对愚昧迷信。在学练过程中,我们反复强调“三不”、“四有利”、“五要”、“八个字”。

“三不”:

1. 不玄乎;
2. 不迷信;
3. 不出偏。

“四有利”:

1. 有利身心健康;
2. 有利开发智力;
3. 有利防治近、远视眼;
4. 有利德育教育。

“五要”:

1. 要顺适时;
2. 要节饮食;
3. 要常起居;
4. 要慎劳逸(适度);
5. 要重精恒。

“八个字”:

强体、开智、明目、培德。

因此，将学校气功分为四类：强壮类；开智类；明目类；培德类。

通过十多年实践，学校气功一直受到人们的喜爱与欢迎，绝大多数人能用它自我调理身心、防治疾病，促进健康。有的人还把所学的功法带回家去，教给周围人练。真是：

一人学功千家练，

百姓受益思传源。

学校气功，作为身心自调、提高民族的人口素质及全民健身的一种锻炼方法，其价值和效用是不可低估的！

荣 亮

1997 年 7 月

目 录

序	(1)
前言	(1)

第一部分 学校气功论理

一 学校气功概述	(3)
(一)名称与定义	(3)
(二)特点与分类	(4)
二 学校气功机制	(7)
(一)学校气功对人的生理效应	(7)
(二)学校气功对人的心理效应	(10)
三 学校气功与终身体育教育	(15)
(一)学校气功强调培养“全真健”人才	(15)
(二)培养“全真健”人才更需要终身体育教育	(20)
四 学校气功的基本原则与注意事项	(23)
(一)基本原则	(23)
(二)注意事项	(25)

第二部分 学校气功功法

一	开智类	(31)
	(一)武当内养功	(31)
	(二)五线放松法	(33)
	(三)形象意想法	(36)
	(四)金龟功	(38)
二	明目类	(43)
	(一)明目清神功	(43)
	(二)六字调气法	(49)
三	强体类	(54)
	(一)强壮功(白蛇吐信功)	(54)
	(二)玄武内劲功	(58)
	(三)五方导引行气功	(70)
	(四)站功	(82)
	(五)坐功	(85)
	(六)卧功	(87)
四	培德类	(89)
	(一)静听法	(89)
	(二)忆视法	(89)
	(三)熟读法	(90)
	(四)背诵法	(90)
	(五)默念法	(90)
	(六)书写法	(90)
	(七)力行法	(90)

附录

- (一)养心词 (91)
- (二)重德养性词 (92)
- (三)重德养性篇 (96)

后记

第一部分

学校气功论理

一 学校气功概述

(一) 名称与定义

气功在我国历史悠久、源远流长,它是中华民族的一份宝贵文化遗产。古时气功名称繁多,有“导引”、“吐纳”、“行气”、“术数”、“按跷”、“养形”、“参禅”、“炼丹”、“服气”、“食气”、“修道”、“定功”、“静功”、“命功”、“性功”、“性命双修功”、“止观法”、“六妙门”、“大圆满”、“大手印”等等。其门派繁多,无法列举,有这种说法:“道法三千六百门,佛法八万四千还有另外的法门”。

是什么时候开始有“气功”这一说法呢?马济人说气功一词出现在唐代,如桑榆子注《延陵君修养大略》中提到的“只谓气功已晚,自我之事不及矣。”但事实上晋许逊《净明宗教录》里已有《气功阐微》,说明至少在汉晋时期已有“气功”一词。

本世纪30年代,虽有《肺癆病特殊疗法——气功》的书,但“气功”并未成为公认的统一称谓。直到50年代,刘贵珍老师因年轻时有病,后学练内养功,收到奇效,故写了《气功疗法实践》一书,此后气功名称被传开了。

随着气功事业的深入开展,气功水平相应提高,它已引起世界人民的兴趣与瞩目,“气功”一词已成为世界性的词汇。但至今为止,关于气功仍只有一些内涵不一的说法,而无一个统一的定义。比如:

“气功是修身养性之法。”

“气功是性命双修功夫。”

“气功是通过练功,摄取宇宙能量,进行自我调节的一种身心活动。”

“气功是人体科学研究的一个突破口。”

“气功是调心、调身、调息相结合的以内练为主的一种自我锻炼的方法。”

“气功是用意用智使自身生命运动处于优化状态的一种锻炼方法。”

“气功是中国古代哲学关于形神相俱学说的指导下形成的,人能动地为实现内环境及内环境同外环境相协调相和谐,遵循人们长期摸索而得到的符合人体内外发展秩序,以不同形式采用动静结合、练养相依的法则,使自身的生理、心理功能得到最佳锻炼。”

我们在这里说的“学校气功”是以中医的经络学、气血学、肺腑学及现代人体生理学、心理学为理论基础,通过练功者自身锻炼,使心神、形体与人的气息、饮食、起居等各方面的活动都得到调和,从而改善其生理、心理状态,防治身心故障与疾患的一门学科。同时它还能激发和强化人的潜在功能,以获得精神与形体的高度统一,达到“强体、开智、明目、培德”的目的。

(二)分类与特点

我国气功的流派甚多,各有特色。最先有三大家,即儒、释、道,后又分有道、儒、释、医、武术、民间六类,六家练法各有特点:儒家以摄生养气为主,主张静安神智,倡导修身治学之道,创智造福于天下;道家重修练,讲性命双修,以道德道法为重;佛家以超脱空无为好,重善心,讲禅道;医家以防病治病为主;武术家以技击和表演为目的,兼治外伤;民间多以强身、防卫、治病为主。随着时间的推移,各派互相学习、取长补短,得以融合,成为今日的中华气功。

中华气功可从功效、形态、方法、内容、目的、任务、进度、功力、教法、区域上或以人命名划分。

按功效分有：放松功、健脑功、强脑功、舒心功、疏肝功、安肾功、益气养肺功、和胃健脾功、明目清神功、健美减肥功，等等。

形态分有：动功、静功和动静功。

功位分有：站功、坐功、卧功、行功等。

方法分有：吐纳功、吐音功、默念功、模仿功、按摩功、导引行气功等。

部位分有：头部功、腰部功、腹部功、手功、脚功等。

进度分有：一步功、二步功、三步功；初级功、中级功、高级功，等等。

区域分有：南派、北派、东派、西派；武当功、少林功、峨嵋功，等等。

命名分有：彭祖功、黄老养生经、老子道德经、庄子养命录、华佗五禽戏，等等。

目的任务分有：医疗气功、保健气功、大众气功、学校气功，等等。

学校气功是中华气功的一部分，它遵循“三不”、“四有利”原则，开展气功活动。

“三不”即不玄乎、不迷信、不出偏。

“四有利”即：有利增强体质，促进身心健康；有利健脑益智，开发人的潜在功能；有利明目，防治近、远视眼发生；有利培德，培养高尚的道德情操。

因此，我们将学校气功分为四类：

强壮类：如强壮功、内劲功等培养正气与加强脏腑功能的功法（包括行、站、坐、卧功在内）。

明目类：如明目功、明目清神功、六字调气法等。

开智类：如武当内养功、形象意想法、五线放松法等。