

保健 氣功

4



薛文智
唐世林

R247.4

175

3

保健气功

薛文智 唐世林 编

151 72/15



中国人民大学出版社

B

501858

保 健 气 功

薛文智 唐世林 编

中国人民大学出版社出版发行
(北京西便海碗路39号)

中国人民大学出版社印刷厂印刷

(北京鼓楼西大街柳荫胡同61号)

新华书店经销

开本: 787×1092毫米32开 印张: 5.875 插页1

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

字数: 103 000 册数: 1-3 000

ISBN 7-300-00592-6

G·41 定价: 2.40元

目 录

序	古奇踪
前 言	3

上篇 保健气功理论基础

第一章 保健气功基本理论概述	7
第一节 人体生命整体观	7
第二节 阴阳学说	13
第三节 真气和丹田之气	20
第四节 经络学说	23
第五节 脏腑学说	27
第六节 精气神	30
第二章 保健气功的主要特点和锻炼的基本要领	34
第一节 保健气功的主要特点	34
第二节 保健气功的基本要领	37
第三章 学校开展保健气功的意义及练功应注意的 问题	54

第一节 学校开展保健气功的意义	54
第二节 保健气功练功应注意的问题	58
第四章 练功中的防偏与纠偏	66
第一节 练功偏差现象和原因	66
第二节 防偏措施	68
第三节 常用的纠偏方法	70
下篇 保健气功实践	
第五章 导引炼形通经预备术	75
第一节 摇身拍打法	75
第二节 小炼形	83
第三节 自我按摩术	90
第六章 基础动功	98
第一节 外方内圆放松功	98
第二节 升降开合调理法	101
第三节 太乙元明功	105
第四节 通天贯地功	110
第五节 圆功	117
第六节 六字吐气法	123
第七节 捧气贯顶法	127
第八节 眼保健功	140
第九节 神龟服气功	147
第十节 坐转乾坤功	150

第十一节 玉环桩功	154
第十二节 龙游功	158
第七章 基础静功	163
第一节 站功	163
第二节 坐功	169
第三节 卧功	175

序

保健气功是我国古代的一种养生和健身之术。它和中医、中药、针灸一样是中华民族优秀的文化遗产，在漫长的历史岁月中，对我国人民的养生保健、祛病延年和民族的繁荣昌盛，有着深远的影响。十一届三中全会以来，在党的实事求是的思想路线、“双百”方针和改革开放政策的指引下，随着我国生产力的发展，人民文化生活内容的丰富和卫生保健事业的不断发展，气功以其独特的健身作用应运而兴。不同的流派，纷纷出现，各种功法精采纷呈，由中老年走向青少年，由社会跨进机关，并且开始迈入学校，形成当今全社会的气功热，使我国这一古老的文化遗产迸发出新的勃勃生机。

保健气功不仅吸引着众多的实践者，用以进行健身祛病，也吸引了不少理论工作者对它进行探索和研究。薛文智同志、唐世林同志既是保健气功的实践者，又是仔仔不倦的研究者，《保健气功》就是他们多年来实践和研究的成果。在这本书中，他们不仅搜集和整理了多种常见的功法，总结出行之有效的教学经验，并且博采各流派之长，从理论上进行了比较系统的阐述和概括。特别是对我国古代气功中所蕴

含的人与天（自然界）、形与神、气与意、动与静、阴与阳等对立统一，把人与自然环境、人体本身看作是有机整体的朴素唯物辩证法思想，做了比较深入的论述，这对进一步深入认识保健气功的本质功能，更大范围地推广保健气功的应用是十分有益的。

《保健气功》的编者还把保健气功引入学校体育，在学生中进行了教学实验和研究，并且证明，在学生中开展保健气功不仅有助于增强体质，增进健康，而且还起到开发智力、涵养道德的作用，与现代体育项目有互为相补、相辅相成，异曲同工之妙。这在学校体育中是一个大胆的创举，开拓了学校体育的领域，丰富了学校体育的内容。它对建立具有中国特色的学校体育，更好地促进学生德智体的全面发展，培养合格的现代化建设人才方面所起的作用，将会引起教育工作者和体育工作者广泛的兴趣和关注。

当然，《保健气功》作为一门独立的学科，还在创建之中，需要在实践的基础上，不断地在理论上加以充实和完善。在这方面，既需要挖掘我国古代气功学说的理论，更需要注人现代科学的理论和手段，进一步揭开气功的奥秘，使我国这一古老的文化遗产在新的历史时期，放出更加灿烂的异采。《保健气功》的出版，毫无疑问，是一个良好的开端。

古奇踪

1938.12.

前 言

在世界体育中，中国传统体育的精华——保健气功独具特色，光彩夺目，堪称东方瑰宝。她深深地植根于古老的中华文明，源远流长。她有完整的理论体系，其天人整体观、人体整体观，闪烁着先辈智慧的光芒。她有巨大的功理、功法宝库，经过几千年的人体直接实验，积累了极为宝贵的养生经验，特别是经过千锤百炼的古今秘功真诀，治病保健、开发智能，功效奇特，奥妙无穷，是一种十分理想的健身术、益智术。她不仅对我国古代科学起过重大作用，而且对现代科学已经产生巨大影响，还将导致整个科学的革命。

近年来，气功热，气功与体育结合，方兴未艾，许多国内外专家、学者和广大体育工作者，正在深入研究保健气功的理论和方法。笔者在实践和研究保健气功过程中受益非浅，并且感到她不仅是中老年人益寿延年的好方法，对于青少年也是健身益智的良好手段。从小开始练习保健气功将受益终生。

本书筛选的各种功法适合不同年龄的大众自学锻炼，也

可供各类学校选做教材。保健气功与现代体育有机结合，将相得益彰。

本书编写过程中参阅了《中华气功学基础教程》和诸多气功师的专著。国家教委体育卫生司给予了热情支持，中国教育学会体育研究会理事长古奇踪同志为本书作序，国家教委体卫司原顾问肖松甫同志、高等教育学会体育研究会理事长王英杰教授为本书题词。张咏梅、黄健勤协助绘图。谨此一并致谢。

限于笔者见闻和学识水平，本书内容不妥之处恳祈同道和专家，以及广大读者批评指正。

编者

1988年7月

上 篇

保健气功理论基础



第一章 保健气功基本理论概述

保健气功是中华文化遗产中的瑰宝，是传统体育中一种源远流长的养生保健运动。它是炎黄子孙数千年来，在同大自然和社会的斗争中，运用意识的作用，对人的生命整体实行自我调节的经验总结，是求得形体与心神高级平衡的学问，是探索生命奥秘的科学，有着一整套的系统理论，严密而科学的锻炼方法。

第一节 人体生命整体观

古人在长期直观体察人类自身与自然界的进程中，通过类比、综合、演绎，逐步认识到人的身心高级平衡，必须建立在自然、社会这个特大系统的平衡系数上，这就是我国古文化所特有的“天人合一”的整体观。这个整体观表现在天人整体观、人体整体观两个方面。

一、天人整体观

“天”是天地的总称。“天地”是古文化对自然的描述。整体观分“天人相通”与“天人相类”两部分。

（一）天人相通

古人认为人的生命活动与天地大自然是互相联系在一起的。其表现：

1.天地人本源一气。人与天地大自然都是一气化生的。《太平经》说：“夫天地人，本同一元气。分为三体，而各有祖始”、“元气有三名，太阳、太阴、中和。形体有三名，天、地、人。”就是说人与天地都是大自然的一部分，共同享受大自然的哺育。若以人与万物为主体，天地则又成了人、物之环境。鉴于人与万物、天地分享大自然的精气，于是形成了精气在这三部分中循环流转不已的局面。人盗天地之精气，万物盗人的精气，天地盗万物的精气，如此循环无端，而呈现自然之生化无穷。因此，古气功家认为养生的宗旨，就是要盗天地之精华与保守自身之精华。

2.人与万物息息相关。人虽有自身的特殊运动形式，但其基本运动形式——升降出入、阖辟往来是与万物相同的，而且是相通的。《庄子》说：“万物之以息相吹也。”人与万物的这些“出入”运动，汇集于天地之间，就把人与万物联系起来了。后世气功家所说的“一吸，天地与之俱吸；一

呼，天地与之俱呼”，“天人浑化”是有一定道理的。

3.天人万物是一整体。人生活于天地万物之间，与之相成一个“天人”相通的，以五脏为核心的有机整体（见下旁通表）。

五脏	肝	心	脾	肺	肾
	(心包)				
六腑	胆	胃	小肠	大肠	三焦 膀胱
五志	怒	喜	思	忧	恐
五窍	目	舌	口	鼻	耳
五音	角	征	宫	商	羽
五色	青	赤	黄	白	黑
五味	酸	苦	甘	辛	咸
五行	木	火	土	金	水
五方	东	南	中	西	北
五谷	麻	麦	稷	稻	豆
五时	春	夏	长夏	秋	冬
五常	风	热	湿	燥	寒
五化	生	长	化	收	藏

这些看来似乎是牵强附会的东西，但里面却渗透着古人的宝贵经验，一直为气功家所重视。我国古代养生家在此大系统中，顺应其规律，利用各种条件为自身服务，求得自身平衡。《内经》说：“夫四时阴阳者，万物之根本也”。所

以圣人春夏养阳，秋冬养阴，以从其根。

（二）天人相类

天人相类是天人本源一气说的进一步发挥。古人认为天地是：阴阳一太极，人身也是：阴阳一太极。“人身乃一小天地”。这一理论在《黄帝内经》中记叙很多。《阴阳离合论》中说：“余闻天为阳，地为阴，日为阳，月为阴，大小月三百六十日为一岁，人亦应之。”

二、人体整体观

人体整体观包括心身整体观、人身整体观以及局部反映整体三部分。

（一）心（神）身整体观

古人把人的精神与人的肉体看作一个整体，并以之考察人的生命活动，认为精气神是生命的三要素。“心”的活动关系着人体生命的常变安危。《素问·灵兰秘典论》中说：“心者，君主之官也，神明出焉……主明则下安，以此养生则寿……主不明十二官危，使道闭塞不通，形乃大伤，以此养生则殃”。这告诉我们作为意识、精神之官的“心”，在人体生命活动中的重要地位。古气功家特别强调“调心”。《庄子》中指出：“抱神以静，形将自正。”《大学》中说：“欲修其自身，必正其心，欲正其心者，先诚其意。”后世气功家也都十分重视精、气、神这一整体的调摄。

（二）人身整体观

人身（形）是一个整体。人体各部——外而四肢百骸，内而五脏六腑，彼此联系，互相制约，形成一个以脏腑为核心的有机整体。其中脏与脏，腑与腑，脏与腑，脏腑与身形各部都有机地联系着。其中

1. 脏与脏之间是相生、相克关系。

五脏之间依五行属性（见前旁通表）相生相克。

相生：木^生→火^生→土^生→金^生→水^生→木
相克：木^克→土^克→水^克→火^克→金^克→木

由于五脏间的相生，所以五脏的生气生生不已；五脏间相互克制，又不会生而无制，从而保持五脏间的平衡。

2. 脏与腑是阴阳表里连属关系。

脏为阴，为里；腑为阳，为表。每一脏配合一腑（见前旁通表）。

3. 五脏与人体各部的有机联系。

气功的实践证明，古人运用阴阳五行的归纳方法把人体各部隶属五脏是有一定道理的。

五脏 肝 心 脾 肺 肾

（心包）

六腑 胆 胃 小肠 大肠 三焦 膀胱

五体 筋 脉 肉 皮 骨