

● 第一篇

气功基础知识



气功、气功学的概念

气功是中华民族瑰宝，它包涵了数千年来先人从人生实践中体察到的人体生命真谛和祛病养生之道。“气功”一词古已有之，但未被普遍采用。20世纪50年代初，经刘凤珍先生提倡，才开始流行。道家的炼丹、儒家的静坐、医家的导引、佛家的禅修、武术家的站桩，虽都不称气功，但都属气功范畴。现代流行的气功，实际上都是从这几家分支派生、提炼出来的。

气功修行的目的，可分成两个层次。最高的层次是修大药大丹，大能大德，造福人类，实现做人的价值；最低的层次是健康无病，安详地工作，晚景全乐。

关于气功的定义，现在尚无统一规范的定论，仁者见仁，智者见智。综合各种说法，可以表述为：气功是通过人的主体意识的运用，兼调“身、心、息”，并练“精、气、神、形”，使人体生命活动处于优化状态的自我锻炼方法。其中含有一层意思：第一是方法，即通过人的主体意识的运用，兼调“身、心、息”，并练“精、气、神、形”；第二是目的，是使人体生命活动处于优化状态，这是气功区别于杂技表演、耍气功的分水岭；第三是方式，即强调自

我锻炼。

何为气功学？气功学是 从宇宙观整体观、天人合一观和人体生命整体观出发，来研究人体生命运动规律及其与自然界和社会环境的内在联系，并运用这些规律和内在联系，通过人的主体意识， 调导引和涵养道德，从而使人体的生命运动处于优化状态的说。

气功的分类

我国气功门派林立，众家各异，故气功分类方法也多，一般按下列方法划分，

一、以气功源流分类

以气功源流可分为道家功、道家功、儒家功和佛家功四种。

(一) 道家功

与中医理论紧密相关，强调人体内之经络、脏腑气化反应。其目的在于延年祛病。

(二) 儒家功

与中医理论相关，主张“修心养性”，其目的在于“保性全真，长生久视”，提倡“还丹内炼”。强调人体生命与自然之紧密联系。

(三) 佛家功

着重于心性的陶冶、锻炼，提倡以“存心养性”为主，并在日常生活中磨炼意志，正心诚意，养浩然之气，以求“豁然贯通”。

（四）佛家功

右重于以虚无为宗旨，主张“明心见性”，目的在于“断惑证真”、“妙契佛性”。

二、以气功的性命分类

以气功性命可分为性功、命功和性命双修功三类。

（一）性功

性，指心性、神志运动，内经中有“心为地、性为广、居心地上”之说。古代养生家认为，性功指修炼神、魂、志、灵、静、定。性功强调从炼神入手，荣中定志的锻炼。可先从然上月日开始或不过分强调意守，取其自然。

（二）命功

命，指气精以及才质有形之物，古代养生家认为，命功指修炼气、血、筋、骨、皮等。命功强调从感精入手，开始多守下丹田，必经聚津生精、炼精化气、炼气化神、炼神还虚等过程。

（三）性命双修功

性命双修，指练功的高级阶段。有先修性后修命而完成性命双修者；也有先修命后修性以完成性命双修者；还有先修神款以修性，后炼元精以修命，达到性命双修者。用现代科学观点分析，性与命是人体生命活动的两个互相联系、相互依存的方面，二者不能截然分开，只是各家练功方法有所不同罢了。

三、以练功体态分类

按练功体态可分为卧、坐、站、行四种基本传统练功方法。

(一) 卧功

练功时呈卧式，有仰卧、侧卧之分，比其它动体内真气缓慢，适于年老、体弱或行功不便者，一般只作为睡前醒后的基础练功方法，但也有例外。

(二) 坐功

练功时呈坐式，有垂腿坐（坐椅、凳上）、盘膝坐（日由盘——散盘、单盘、双盘）和跪坐儿种练功方法，此法是气功锻炼的重要环节之一，其目的在于发动体内真气而不外散，打通经络乃至观察内景。它不仅是祛病延年的重要方法，而且是探索气功奥妙的重要实践内容。

(三) 站功

练功时呈站式，又称为站桩。站桩方法很多，历代各家方法不同，可归结为：少林马步（大马步、中马步、小马步）、站桩、日由式站桩、云圆式站桩、泉拳式站桩、梅花桩等等。

站桩功是历代气功家、武术家非常重视的重要方法。站功对增力、壮体、发动真气、提高身体健康率效果明显，适宜于各类人员练功时选用。

(四) 行功

指采用步行的方式练功。此法是从武术中的某些步法演绎而来，行功动作简短，易学易练，有和畅气血、疏通经络的作用。

四、以练功性质分类

按练功性质分静功、动功和动静兼练功一种。

五、以现代科学观点分类

按现代科学观点分自我保健功、强身气功和智力开发功等。

气功与传统医学

气功是中国古代文化宝片中的一颗璀璨的明珠，作为东方文化和祖国医学的一个组成部分，它“历下劫而亘古”，在科学技术高度发展的今天，更以崭新的姿态跻身于世界科学之林。

中华气功源远流长，它的历史可以追溯到新石器时代的初、中期，它起源于原始人类最初的生产劳动，萌发和存在于古代人类的医疗、保健、宗教祭祀等社会活动中。气功的发展与历代的自然科学、社会科学以及哲学、宗教等有着密切的联系，尤其与祖国医学的关系更为密切。

把气功作为医疗保健运动，已经有了几千年的历史。据史书记载，气功直接产生于华夏先民们的医疗实践活动。在荒的时代，大多阴雨，河水泛滥，潮湿阴冷，引起人们气滞血淤、筋首挛缩不舒，“故作舞以它引之”，就是用舞的方式治疗疾病，这是古代气功“导引”的最初形式。

气功疗法在战国时期的医学中普遍应用，《黄帝内经》的不少篇章均有记载。战国时期，出现了气功史上的第一次总结——气功专著问世。据班固《汉书·艺文志》著录：《黄帝杂子步引》十二卷，《黄帝岐伯按摩》十卷，是

集成曰气功大成之作，传说久已失传。在现代考古工作中发现一件珍贵的气功史文物，即战国《行气玉佩铭》。该铭文《导引图》和《却谷食气篇》。《行气玉佩铭》全文仅41个字，且对行气法的具体练功过程和练功原则作了精辟的论述。这是我国现存最早的气功专著。《却谷食气篇》讲的是呼吸导引治病和呼吸导引的方法。《导引图》表示了针对不同病种及症状采用不同的气功治疗方法。

汉代著名医学家对“气功”作了进一步总结和推广。医家张仲景的《金匮要略》，把导引术作为“治大病”的一个重要手段。精通养生之道的名医华佗，不仅在祖国医学史上取得了很大的成就，而且在气功学上也做出了卓越的贡献。他对导引理论在继承中又有发展，第一次将单一的导引术或编排为完整的导引套路——《五禽戏》，这是气功中的运动，是我国最早的或套的医疗保健运动。

两晋南北朝期间（约经历300多年），道教的勃兴与佛教的隆盛，使中国气功学又跨入一个崭新的阶段。医家陶弘景首先把前人的导引资料编为《养性延命录》，其中《服气疗病篇》和《导引按摩篇》专述气功诸法。

公元7世纪至10世纪，经历了我国文化史上的盛唐时期。这一时期，气功事业空前繁荣。导引医疗专科教育体制的确立，内丹派气功、存思派气功、导引行气派气功、佛家禅法的大规模发展及天台止观之定慧双修法门的确立，对后世气功产生了深远影响。隋朝的太医博士巢元方原著

的《诸病源论》是最早的系统地将气功同医学紧密结合的典籍，是我国第一部病因证候学著作，同时又是我国第一部气功医学专著。它记载了历代230种功法，通过气功讲病源病理，又把功法作为治疗疾病的处方。隋朝气功医学家孙思邈的医学巨著《备急千金要方》和其他不少气功养生专著，以丰富的气功实践和卓越的理论成就在中国历史上写下了光辉的一页。

在明代，著名医学家李时珍在所著的《濒湖脉学·奇经八脉考》中也提到了练功的内容。清代沈金鳌在《沈氏尊生书》中有专论练功方法的内容，并提出了“运动十一则”，在治疗部分还专门列有练功治病的方法。

20世纪的前半个世纪里，尽管中国的经济、文化在帝国主义、封建主义和官僚资本主义的统治下备受摧残，不少有识之士，医家学者依然积极继承、保护古气功遗产，极力倡导和重视气功疗法。新中国成立后，现代气功医学空前繁荣起来。1959年以后刘贵珍在河北省卫生厅和唐山市政府支持下，将当时在河北省开展的气功治病办法称作“气功疗法”，出版了《气功疗法实践》，创建了唐山气功疗养所（院）和北戴河气功疗养院，并以此为策源地，使全国的气功医疗得以空前普及。进入70年代后，气功医学除了用于一些常见病和多发病的治疗实践外，还开始了以气功疗法为主的对一些疑难病症（如癌症、慢性肝炎等）进行了挑战，并取得卓著成绩。

综上所述，有关中华气功的理论与医疗实践是自远古到秦汉、宋元、明清至现代不断发展的，而且，可以这样评估中华气功与祖国医学的密切关系，如果没有早期的医疗实践，就不会产生原始气功；如果没有祖国医学理论作为基础，就更不会有中华气功的飞跃发展；如果没有气功的实践，也就不会形成当今这样完整而严谨的中医学体系。

气功与宗教

气功出于宗教。道教兴起于东汉，理论上孕育老子之说，修炼内容则汇集了当时的神仙术和巫咒等，而把导引、行气作为道教的修炼方法。有人根据这一点说中国气功是古代道教的产物，这种说法是片面的，不符合中国气功发展的历史。中国原始道教中最早的五斗米教为东汉张道陵所创，太平教传播者为黄巾起义的张角。在此之前的华夏气功研究已相当成熟，先秦时期的导引、行气法在医学上已占有重要地位，道家代表人物老子是周史官，儒家代表人物孔子也是博学多才的史学家。《参同契》著作者魏伯阳并非道教人士，其称与“真人”均是后人加封的。《道德经》、《周易》奠定了中华气功学的理论基础。

存思、内丹两派气功的产生与发展，首先与道教徒的内丹冥想修炼有密切的关系，其次与金丹术（外丹）的修炼也有一定的关系。但是，存思和内丹作为道教徒的修炼方法，基本目的是欲借此达到“长生不死，羽化登仙”，蒙上了一层神秘外衣，宣扬宗教神秘主义，与气功锻炼的本来目的截然不同。

佛教创始人释迦牟尼涅槃于公元前6世纪，年长孔子。

但比老子小，晚于文王作《周易》（公元前11世纪）五百年。佛教只是到东汉明帝八年（公元65年）才流传到中国。佛教“中国化”之后，才南北朝（公元5-6世纪）时才在中国站住脚跟，而此时中华气功学已根深叶茂。佛教的东进和信徒们的内断干甚了中华气功宝库，这只是流不是源。

应该指出，佛家的坐禅对气功的发展，尤其是对静坐法内产生和发展具有重大的促进作用。佛家的自我按摩法在中国气功的发展中亦有一定的影响。但佛家修禅是为了达到“明心见性”、“自我解脱”的目的，也与今日气功的修炼目的迥然不同。

中国气功的发展，有相当长的历史时期内同宗教有着密切的关系，有人把从汉至清长达两千余年的气功发展称之为“宗教气功”时期。这种现象的产生与中国长时期封建统治有关，因为宗教向来为统治阶级所利用，不论是本土生土长的道教，还是从印度传入的佛教，都被当作麻醉人民的精神枷锁，部分气功也从根本上被歪曲和改变了它的本来面目。

综上所述，气功是先于宗教的我国古文明，但又与宗教有着密切联系。气功修炼的不少精华蕴于佛经道藏之中，我们应本着历史唯物论的观点，去其糟粕，取其精华，为发展现代气功科学事业服务。

练功三要素 —— 调心、调息、调身

无论什么功法，都是由姿势、呼吸、意识构成的，调心、调息、调身是练功成败的关键，俗称“三要素”。三者相辅相成，相互依存，互为为用，缺一不可。通过调心、调息和调身的锻炼，以调整人体内部的功能，培养元气，疏通经络，调和气血。通过“炼精化气、炼气化神，炼神还虚”达到增强体质、祛病强身、培元益智的目的。

调心，是指调整意念。把大脑的意念、意识调到平静无为的状态，调整出下意识出现，或者说调整出没有意识到的心理活动（心理学称之为无意识），从而调动人体潜能，发挥自我调节的生理机能。

调息，是指调整呼吸。通过调整呼吸加速调动人体内气，使之逐步集聚，储存，循经运行，调息是帮助调心的重要手段。一般要求自然呼吸，逐步做到细、匀、深、长。目前练功中有一百多种呼吸方法，大都根据功法要求和师传采取特殊的呼吸方法。

调身，是指调整姿势、调整肢体形态（即四肢、五官、脏腑、筋骨、全身调整）。调身原则，要调到最舒服和最不舒服（修炼中由最不舒服到最舒服增长功力）。调身是调心、

周身的基礎，中氣有“形不正則氣不順，氣不順則意不守，意不守則氣散亂”之說，因此，周身是练功中首先要掌握的关键问题。

松静自然是学练气功的基础

各家气功都要求做到松、静、自然，对松静自然的理解过程，是气功修练的逐步提高过程。

一、放松

- (一) 肢体的放松。
- (二) 意念的放松。
- (三) 心思的放松。
- (四) 副脏的放松。

影响放松的主要原因：

- (一) 情绪不稳定，杂念纷呈。
- (二) 刻意追求。
- (三) 局部有器质性病变。
- (四) 练功姿势不正确，呼吸与动作不协调。

二、入静

(一) 初级：姿势自然舒适，呼吸柔和，对杂念有所盘制，以一念代万念，良性诱导。

(二) 中级：在初级入静的基础上，对外界干扰基本上能视而不见，听而不闻，身体放松，呼吸绵绵而深长，常