

TIYUYUNDONG RUMEN CONGSHU

余功保 编著

RM
RM

气功

体 育
运 动
几 门
丛 书



人民体育出版社



· 体育运动入门丛书 ·

气 功

余功保 编著

人民体育出版社

(京) 新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

气功.-北京:人民体育出版社,1998

(体育运动入门丛书)

ISBN 7-5009-1579-9

I. 气… II. 余… III. 武术-气功-中国 IV. G852.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (98) 第 05597 号

*

人民体育出版社出版发行
化学工业出版社印刷厂印刷
新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 6.75 印张 140 千字
1998 年 10 月第 1 版 1998 年 10 月第 1 次印刷
印数: 1—6,150 册

*

ISBN 7-5009-1579-9/G · 1478

定价: 8.50 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

主 编：张贵敏 裴家荣

副主编：白 艳 刘 沂 安造计

出版前言

随着社会的发展、时代的进步，人们越来越关注体育运动。

健康的体魄，是心情愉悦的源泉，是家庭幸福的基石，是事业成功的保证。生命在于运动，健康源于锻炼。运动和锻炼都需要科学的引导和知识的帮助。

在全民健身热潮中，为了给广大体育爱好者提供实实在在的指导与帮助，我们编写了这套《体育运动入门丛书》。

这套丛书以普及体育运动知识为宗旨，面向广大业余体育爱好者，特别是青少年。本套丛书注意吸收体育技术发展中的新思想和新成果，博采众家之所长，每册书内容力求简明扼要，通俗易懂，突出知识性、实用性、趣味性和可读性，有助于开展基层体育工作和中小学的体育教学工作，并且是广大体育爱好者进行体育锻炼的可靠向导。

读者朋友，只要你是一位体育运动的挚爱者，只要你对强身健体有着执著的追求，你就一定能从这套书中得到自己所需要的东西。愿本书携同你走进充满生机和活力的体育运动殿堂，并伴随你一步步登上更高的台阶。

在编辑本套丛书的过程中，得到沈阳体育学院等单位的鼎力相助。

1996年12月

目 录

第一章 概说	1
第一节 气功的概念.....	3
第二节 气功练习的特点	11
第三节 气功的功能	13
第二章 气功的起源与发展	17
第一节 起源	17
第二节 发展	22
第三章 气功的基本理论	34
第一节 气论	34
第二节 阴阳学说	40
第三节 经络理论	42
第四节 八卦、五行学说	45
第五节 精气神学说	51
第六节 天人合一整体论	52
第四章 气功的流派	57
第五章 气功练习的原则要领	70
第六章 气功经典名著简介	80
第七章 气理名言精选解析	90
第八章 气功养生功法精选	98
一、静坐功	98
二、站桩功.....	104

三、气功养生十五式·····	115
四、五脏调养功·····	136
五、卧功·····	142
六、易筋经·····	145
七、十二段锦·····	154
八、延年九转功·····	160
九、五禽戏·····	165
十、八卦内功术·····	169
十一、中国气功养生八法·····	178

第一章 概 说

自地球上诞生人类以来，围绕着生命质量的完善与提高的研究从未间断过，也产生了大量的优秀成果，其中的一部分由古代劳动人民总结创造，绵延不绝而至今。它们在现代社会中依然焕发着强烈的生命力，显示了坚实的科学基础与丰厚的文化内涵，中国气功是这些文化科技遗产的杰出代表。在当今中国社会里，研究、习练气功已经成为一种重要的社会现象，在人民群众的生活中占有相当的比重。据有关方面统计，自 80 年代以来，全国习练气功者已达六千万人以上，长期以气功作为健身手段的爱好者约两千万人以上。近年来，随着国际文化科技的不断交流与发展，气功也走出国门，被介绍到许多国家，在世界上得到广泛传播。各国人民通过学习中国气功，一方面掌握一种独具特色的优秀健身术，另一方面通过一种途径了解认识中国传统文化，加强与中国的沟通。如今，“气功”已成为现代社会的流行词汇，科学地研究、推广气功具有十分重要的意义。

大家对于气功的认识理解至今可以说还具有一定的不确定性，没有完全统一起来。具体表现之一就是至今还没有形成一个得到广泛认同、使用的气功定义。这里分析起来大概有三方面的原因：一是由于历史的原因，气功发展数千年来，并没有一个统一的概念，甚至在名称上都没有取得一致。有些关于气功认识的局部观点还存在较大差异；二是气功内涵

的丰富与深刻，似乎难以用几句话来概括；三是由于气功语言的特殊性，在气功的描述、理论阐述、实践要领中所使用的词汇大量是十分典型的古典语言，而且是古典语汇中较为艰涩的类型，对于这些语汇的解释又会发生许多差异，而要定义一个当今大多数群众都能容易理解、直白的气功概念，则需要高度的提炼，其概括难度较大。

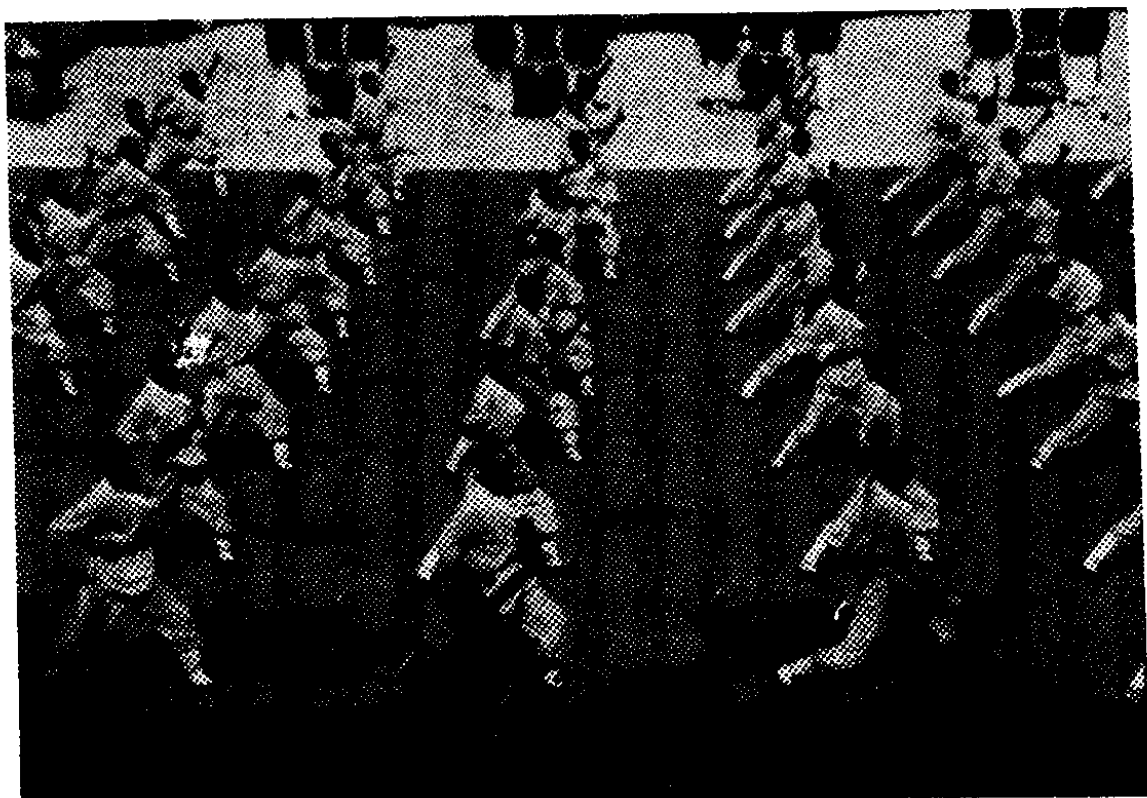


图1 （集体练功）

气功已成为当今群众锻炼的主要方法之一

尽管如此，界定气功的概念的确是不容回避的课题，也是练习、研究气功所绕不开的一座“桥”，过对了这座“桥”，才能进入健康的气功生命园地，否则会误入歧途。

正确地认识气功是学习、研究气功的关键第一步。

第一节 气功的概念

气功在中国产生、发展已有五千年以上的历史。但在古时，并不叫气功，它以多种名称而存在，如导引、吐纳、坐禅、炼丹、行气等，并且在多种渠道中广为流传，如宗教、医学、武术、艺术等。其中心则是以修身养性、延年益寿为目的。在中国古代文献中存在着大量的气功资料，也出现了为数不少的气功家。在经历了数千年的不断补充之后，形成了一整套较为完备的练功方法与练功理论框架，“气功”一词也在本世纪 50 年代明确确定下来，并在其后大面积推广使用。

气功的表现形式多种多样，包含内容也极为广泛。气功的具体理论也是多角度化的。由于它涉及的领域很广，因此大量吸收了中国传统文化艺术中的要素，并在自己最根本的基础概念上，衍化出了多种多样的理论旁枝，呈现出不同的风格与特色。这给我们认识气功的概念带来了一定的困难——需要在纷繁中理出头绪，但也给我们更深刻理解气功带来了方便——可以多角度去透视它。气功的概念可从三个层次去认识它——形、气、理。

形——气功的外在表现形态

气功作为一种练习方法，是在一定的要领与准则指导下的人体运动，它给人的最直接感觉就是“形”。“形”也是认识气功的第一步。气功的形包括三个方面：一为肢体动作。这是气功的最基本形态。为达到各自练习目的而产生各种身体运动姿势，这些姿势有直接导引内气的，也有表达一定意象、体现一定思维规范的，对于身心有各种辅助作用。二是内脏

运动。即通过外在的肢体运动而带动身体内的各个器官产生运动，从而锻炼内脏功能。内脏的运动则包括内脏自身的运动和内脏之间相互联系的改善。三是呼吸。即气功锻炼中的各种呼吸方法。呼吸是气功锻炼的一个重要方面，呼吸与动作、意念的有机配合是一个优秀功法的必要条件。在气功中，呼吸有不同的层次，如口鼻的节奏呼吸、自然呼吸、腹式呼吸（包括顺、逆两种）、皮肤呼吸、意念呼吸，等等。

气——气功的实质内容

气有几种含义：一种最基本的含义指人体呼吸之气，即通过呼吸把体内废气排除，吸进氧气。通过气功的方法，能使这种交换更加充分、深刻。同时它代表一种联系。因人体



图2 内气周天运行图

为一整体，各个器官、组织之间，表面与内部之间，上下、左右之间都是相互联系、相互作用的，而这种联系与作用的发生，其介质便是“气”，故曰“人生则气聚，人死则气散”。即气是活体各部之间的联系，这种联系愈和谐，则明朗程度愈好，因此通过习练气功来加强这种联系。它还代表一种物质。与上述抽象概念相对立的，气

还有代表一种精微物质的含义。因人体是由多种物质构成，可见的有皮肤、骨、血、毛发等，还有一种看不见的重要物质，这就是“气”。它是构成人体生命本原的精微物质，这种物质

越多，人的生命力就越旺盛，这种物质的不断消耗，就使人逐步走向衰亡。因此，气功锻炼，正是以不断补充和增加这种物质来抵抗衰老，以期延年益寿。气还是一种生命源动力。人体每时每刻都在进行工作，不断地进行代谢、消耗与积累，犹如一架不停运转的机器。“机器”的转动是需要能源与动力的，而气就是维持生命运动的能源与动力。

“形”与“气”的关系，犹如杯子与水，形是方法，而气是内容。气功的认识与锻炼，如果仅仅停留在形上，则是没抓到实质，只是初级效应，只有深入到了“气”的层次，才完成了由外及内，真正掌握了气功的运动规律。

理——“形”与“气”的升华，高层次概念

形是气功的具象概念，气属于气功的意象范畴，而理则是气功的抽象层次。

中国古典哲学所追求的高境界是人与自然的和谐，气功则是达到这种和谐的途径之一。所谓“大道无形”，这里的“无形”便是建立在一些具体方法、技巧与种种感觉体验之上的“理”，也就是“和谐”的原则。通过对“形”与“气”的提炼，透过气功定型化概念，总结和升华的便是理。在气功中，理的典型表述有两方面，即德与道。德是练功的基础，又是练功的成果，“士先器识而后文艺”，这是中国古典思想的标准体现。道是贯穿于各种传统艺术中的共同规律，是人体科学的精髓，是人与自然相感应的内在关系。

气功强调身、心并练，其中身便是形的部分与气的部分，心为理。形的高级阶段是内形的运动，这便是它不同于一般的体育运动之处。而“气”与“形”相结合，更突出了它对于生物的特殊理解层次，“理”便沟通了它与其他科学之间的

联系。“理”是规范，是法则，是哲学层次上的气功。气功在这一层次上成为认识自然的特殊思维方法。

通过气功的练习，加深对人体生命规律的认识，逐步掌握其盛衰强弱的交替特性，这样就进入了气功练习的“脱形”层次，触及“理”的内核。进而将这种理贯穿于一些行为举止中，就是“处处养生，时时养生”，也是一些气功师讲的“练功生活化”。

这里应该特别强调的是，我们所说的“理”是根于实践基础上的规律总结，是以扎实的科学过程为依据，而不是“空中楼阁”式的虚幻理论。一切生命过程都有其严格的现实意义，任何气功理论必须经过实践检验其科学与否。

应该说，气功是一门综合性科学，因此，也应从多个角度去认识它。形式上的定义并不重要，关键是在实质上的理解。

作为气功概念的总结，我们提出几个气功的定义，供参考：

一、简单地说，气功，是一种练气的方法。

此定义明确了气功实践过程中的行为特性和对象主体，确定性质定位。

这里对于“练”和“气”的理解要全面。“练”是以多样化的形式对于自我进行内向性的完善提高过程。同时突出了这个过程的主要贯穿体是“气”，以“气”作为主要练习对象，通过对气的锻炼，来带动人体健康状况的全面提高。这个“练”中实际还包括了“养”和“运”两个方面，许多古籍中用“炼”字，更突出了这一含义。“养”就是积蓄，侧重于静态的练，“运”就是运用，侧重于动态的练。这一定义中，还涉及到对“气”的理解，气功就是练各种各样的“气”，可以

说，随着对气的理解不同，就演化出不同的对气功的理解。因此从根本上说，这一定义表面上看简单，实际上包含的范围更广。

二、气功，是以动作导引、以呼吸调节、以意念为中心来强体健身，提高人体各项机能的运动方法。

这是以著名的“三调”为核心的定义，即调身、调息、调心。这里界定的是气功的练习形态。“三调”是人们在气功练习中总结的气功操作三大类方式，也可以说是气功功技结构中的三大组成部分。应该说，它基本概括了气功的属性，具有完整的意义。作为普及性群众练功健身活动，这一定义较易理解与把握，因而也得到了广泛的认同。“三位一体”是这一定义的关键点，即调身、调息、调心三者是紧密联系在一起的，是一个事物的三个方面，不能把它们割裂开来。其中，意念调节为核心，调身和调息是在意念引导下进行的，三者的融合是一种自然的和谐的统一。

三、气功，是一种特殊的思维方法。

气功是一种心性修养的功夫。心灵的干净、精神境界的自如是人的生活的高层次追求。达到理想状态的方式方法很多：如读书、旅游、交谈等。气功修养是一种内向的自我修行，通过精神放松，克服日常状态形成的种种不良习性，纠正一些违反自然规律的生命活动方式，清除不断累积的体内外的紧张点，最根本的是逐步改善思维方式，形成优化型的心理活动结构，做到对外“不起波澜”，对内“一尘不染”。这种思维方法的主要特点有：

1. 以辩证的思想看待变化，健康与疾病、旺与衰等生命因素的相互关系都是辩证的，互为作用、相互转化、正确对待、科学操作是促使其良性转化的基础。

2. 以运动的观点来看待事物的趋势。生命就是一个发展变化的过程，由产生至消亡，是一种反复运动的“曲线”。气功锻炼实际上是在动态中求平衡，“状态”不是一成不变的。

3. 以整体的思路客观对待生命。生命是宇宙中的组成部分，人体生命现象是宇宙演变中的客观存在，要把整个生命现象放在大自然中去考虑、考查，这样才能正确对待生老病亡，才能更全面把握住与生命有着连带关系的种种因素。

四、气功，是通过人体的自我修炼，来体悟人与自然关系的一门科学。

这一定义是建立在将气功作为一门学科基础上的，突出其学术性。可以说，气功完全具备了作为一门独立学科的条件。它具有完整的基础理论，具有系统的技术体系，具有重要的应用价值，具有不可替代的固有特色，与现代许多学科有着相容性和良好的沟通性。这一点在当今尤其具有现实意义。气功是一门横跨社会科学和自然科学的综合性学科，它包含了大量的哲学、民俗学、文学内容，还包含了大量的医学、化学、物理学等现代自然科学成分，它与现代科学的关系是相容而不是排斥的。当然，这是在对气功的科学性准确把握的条件下。

应该注意的是，气功的概念是一个动态的发展的过程，并在随时吸收时代的科学文明成果。

当代气功的发展过程中，也出现了一些概念上的误区，应注意澄清，否则在宏观上会对气功的发展，微观上对个体的练功都有不良影响。

气功概念误区之一：“气功是一种追求功能的技术”。这种观念认为，气功练习的较高境界就是出现各种各样的功能，一些人甚至把是否出现了“功能”当做检测气功练没练好的

一个标准,其结果是导致在练功中片面追求一些幻象体验,追求出现特殊现象,把练功置于狭隘的境地。应该说,气功练习是以健康为目标,是一个由偏返正,由“特殊”(病态就是一种违反自然的“特殊”)返自然的过程,而不是反过来追求特殊的过程。健康是实现“圆融”“平和”的大境界,而片面追求“功能”是对人体自然规律的扭曲,对自然的生命过程形成干扰因素。一些具有高深境界的修持者,对这种现象称之为“着象”“入魔”,而其结果也往往是使练功走入歧途,出现偏差。

当然,在练功过程中会出现各种各样的感觉和体验,这是一种正常现象,是一个专门的问题,要科学对待。

气功概念误区之二:“气功只是一种单纯的呼吸锻炼”。

呼吸是气功重要的练习方法之一,甚至形成了以呼吸调节为主要方式的气功流派。但呼吸不是气功锻炼的全部内容,“气功”之气也不完全是呼吸之气。呼吸的科学调节可以大大改善人体呼吸系统的功能,并进而改善与之相关联的人体各部分,实现提高健康水平的作用。但没有意念参与的单纯呼吸锻炼,其效果也具有一定的局限性,无法达到彻底、全面、深入,即使是以呼吸为主的练习方法,也往往综合贯穿了其他种种练习方式。在更多的时候,呼吸是作为一个系统练习方式中的一种。因此,可以说,呼吸锻炼是气功这一庞杂“机器”中的一个重要部件,而不是“机器”全部。这是没有掌握气功的深层锻炼要领,只获得了气功外在的练习方法。

气功概念误区之三:“气功是发放外气治病的一种方法”。

气功在当代兴起之初,外气治病是其取得轰动效应的动因之一,也是迅速形成“气功热”的“助力器”。气功外气是一个大的研究课题,关于它的争论也比较多。究竟“外气”的

概念是什么？有没有外气？或者外气的作用机制是什么等问题的研究可能还需要相当长的一段时间。社会上一度将气功外气作为气功健身治病的主体，甚至一些人的思想里出现了气功养生就是外气治病的概念，这就偏离了气功的主题。外气治病在历史上从来未占主导地位，气功所强调的是深层次的改善和调理，外因是辅助，内因才是决定因素。任何要彻底改善健康的目的均需要通过自我的内在锻炼达到，否则便是舍本逐末。

气功概念误区之四：“气功是一门古老的技术，已不大适用于今天社会”。

人类社会几千年来取得了巨大进步，在科技文化的各个方面体现出根本性的变化，特别是本世纪以来，人类科技的进步更是加速度上升。但尽管如此，我们看到，一些具有悠久历史的文化科技成果依然被充分重视，这不仅是因为它们的历史价值，更是因为其现实价值。气功养生是以对人体自身的根本性结构及功能研究而产生的体系。数千年来，人体本身的变化是微不足道的，尽管人类所相关的衣食住行发生了突变，但生命自身的运转规律及它与环境的关系特性并没改变，从这一点上来说，气功所揭示的人体规律依然是适用的，这种规律性的认识在古代较少外在因素干扰的环境中甚至更具有纯粹意义上的优势。另一方面，气功是一种基本上不借助外在的器械等物质辅助设施的锻炼方式，因而对当时社会科技水平的依赖性较小，这一点也决定了它所受时代的局限较小（但并非不存在，尤其是在基本原理的科学化方面）。

气功概念误区之五：“气功是一门超越现代科学之上的超科学门类”。