

尽管不断有自称“气功大师”的人被打假、拆穿,但是“气功”到底是门什么样的功夫,一直以来,大家都说不清楚。其实,不只现在有“气功神话”,史书中也不乏神乎其神的“气功大师”,用自带的“真气”就让半身不遂的老太太站起来走路了。不仅如此,气功还有不少铁杆粉丝,苏轼、王维都是资深气功爱好者,有诗为证。但问题是,什么叫气功,气功它到底是种什么样的功?

现代快报记者 唐蕾

“武林第一绝学” 《易筋经》其实是本按摩教程



被传为“武林第一绝学”的《易筋经》其实是本按摩教程

气功是什么 可延年益寿,还是治国“良药”? 其实它只是一种养生保健的方法

如果告诉你,人人都会气功,是不是吓了一跳

气功最初产生于“日出而作,日落而息”的生活中。《黄帝内经素问·移精变气论》中写道:“往古人居禽兽之间,动作以避寒,阴居以避暑”。在劳动中,人不断调整呼吸,达到最舒服的状态,自然地形成一种节律:劳动时身体散热,呼吸加深加快;一停下来,呼吸就变得平稳,体内余热排出,身体变得凉爽。这种简单的劳动和静息方式便是气功的起源。

因为江河泛滥,湿气弥漫,不少人患上了关节炎,于是人们在日常劳动外,模仿动物的行为,创造了一些新动作,渐渐和舞蹈融为一体,并借此缓解寒湿导致的病痛。在生存得到保证后,人们开始追求延年益寿,青春永驻,这时,气功又发

挥了它的功用。《淮南子·诠言训》中记载:“龟三千岁。”东汉高诱注:“龟吐故纳新,故寿三千岁。”人们于是纷纷模仿龟、鹤等长寿动物呼吸的姿势。在青海乐都地区出土的一件马家窑文化时期的彩陶罐,上面就有一个模仿龟呼吸吐纳姿势的人像。

不仅如此,气功还被古代先贤看作治国的“良药”。传说商汤向伊尹询问治天下的道理,伊尹回答他说,治天下应先治身,治身就要从气功锻炼开始。《吕氏春秋·先己篇》记述了伊尹的这段话:“凡事之本,必先治身,蓄其大宝。用其新,弃其陈,腠理遂通。精气日新,邪气尽去,及其天年。此之谓真人。”

说了这么多,气功到底是怎样一种“功”

“气功是通过调整呼吸、身体和意识(调息、调身、调心),达到强身健体目的的一种养生保健方法。”原中国地质体育协会主席宋万煦告诉记者,气功分成内练和外练两种形式。像佛家参禅、道家的

周天功和儒家的静坐这样一些强调静坐、冥思的修炼都属于内练;而太极拳这样强调身体运动的则属于外练。“无论是内练还是外练,主要目的都是为了养生保健,现在说到气功,就是指健身气功。”

古代“气功大师” 《晋书》里的幸灵大师 能用“真气”为人治病

古人也曾对气功趋之若鹜。东汉哲学家王充是个很有意思的例子,早年他对气功中的辟谷食气、导引行气,持强烈批判态度,到了晚年,他自己却拜倒在气功面前。不过,他还是理性地认识到“吞药、养性,能令人无病,不能寿之为仙”。

范晔也在《后汉书》中指出“夫熊经鸟伸,虽延历之术,非伤寒之理;呼吸吐纳,虽度纪之道,非续骨之膏”。意思是说气功虽有保健作用,那也只是在没病前,长期锻炼有用。一旦伤寒、骨折发生,有病还是要治病,光靠气功肯定是不行的。

但是,在缺医少药的古代,人们还是

把治愈疾病的愿望寄托在气功上了,不少典籍上都出现了一些天赋异禀的“气功大师”。《晋书》里就记载了一个叫“幸灵”的气功大师,他甚至不需要练气功,体内有一种自发的气,用这种气能为人治病。

书中记载,当时,吕猗的母亲皇氏半身不遂,瘫痪在床十多年了。幸灵去给她治病,他在距离皇氏几尺的位置坐下,闭目凝神,过了一会,对吕猗说:“去把你的母亲扶起来吧。”吕猗不相信,幸灵对他说只管去扶,然后两个人把老太太搀了起来。过了一会,老太太竟然就能自由行走了。

钟情气功的古代名人

苏轼不单自己痴迷气功 还号召弟弟一起练



五禽戏图示

我国古代,很多名人都对气功“情有独钟”。唐朝时,太医署就设置了导引按摩专科,采用按摩的外气疗法,气功地位大大提高,不少名人都是气功拥趸。不过他们修炼的方式,主要是参禅静坐。大诗人王维就是气功家,在《山中示弟》一诗中,他描述了自己山中静习禅定的切身感受。白居易一生疾病缠身,更是与气功结下不解之缘。《静坐诗》中描述了自己静坐锻炼过程中的身心感受:“负喧闭目坐,和气生肌肤”“旷然忘所在,心与虚空俱”。

宋朝苏轼和陆游也对气功颇有研究。苏轼不仅自己练习各派气功,还写了不少练功笔记;不仅自己练,他还专门写信给弟弟苏辙,和他讨论自己练气功的切身体会,让弟弟也用心感受。

陆游也多次在诗文中提到自己“效五禽”“学鸟伸”“习按摩”的气功修炼。



《晋书》记载了幸灵用真气为人治病的故事

解密《易筋经》

《易筋经》是本按摩教程 “内练一口气”练的就是气功

在金庸小说中《易筋经》被称为“武林第一绝学”,化腐朽为神奇,不但让游坦之克制住体内剧毒、保住性命,还修炼成很高的内功。《笑傲江湖》中令狐冲也用《易筋经》化解了体内“吸星大法”的遗毒。

“易筋经”就是气功中的一种。武侠影视作品中,类似传奇事情很常见。“高人”盘腿运气,一出掌就发出排山倒海的力量,轻则数十人倒地身亡,重则山崩地裂。“气功”真有这么大威力吗?

“你盘腿坐着,突然出掌,试试有多大威力?推倒个3岁的娃娃问题不大,推倒几个壮汉?这事儿恐怕谁都办不到,腿盘着根本使不上劲。小说、电影中威力无穷的易筋经,其实最初就是按摩。”宋万煦说。

《易筋经》最初为达摩祖师所著,宋元以前已广为流传于少林寺僧众中。讲究内外兼练,内功就是静坐参禅,但是坐久了容易气血瘀滞,需要以外功来活动筋骨,刚开始是进行腹部按摩,不过这种按摩很讲究,要根据气候变化,按照定式,从右推向左,施力要从轻到重。后来才渐渐变成一种活动筋骨的健身方式。

“我们常说‘内练一口气,外练筋骨皮’,练的这口‘气’就是‘气功’。1958年,我刚进省队时,教练就让我们练‘气’。怎么练?马步站桩,一站就是45分钟,采用腹式呼吸。练过之后就会发现,在练武功时,更有爆发力,能自动调整呼吸,张弛有度,不容易疲劳。所以,练武的人,练气功是很必要的,但是气功绝不是一种很厉害的功夫,它其实是基本功。”宋万煦说道。

现代健身气功

气功不可能包治百病 但能让孩子注意力更集中

“健身气功是中华文化和中医学的瑰宝,经过几千年的发展演变,对人的养生、保健有巨大贡献。一些病人通过练气功,进行心理调整,有了克服疾病的乐观情绪,对于治疗有很好的帮助,但是气功只能作为一种辅助治疗手段和养生锻炼方法,不可能‘包治百病’。”南京中医药大学国家级重点学科“中医养生学”学术带头人谢英彪告诉记者。

专家曾在无锡、上海等地做实验,对323名年龄在50到75岁的中老年群众进行气功教学,每周进行不少于4次的练习,每次1小时,3个月后,女性的腰围变细,练习者心血管机能、呼吸机能等明显改善,握力也增强了。

“我们也在小学开展了气功教学的实验。练了一段时间,老师们反馈,孩子们学习时入静更快,也更加专注了。”江苏省健身气功管理办公室主任赵玉坤告诉记者,现在国家推行的健身气功,像五禽戏、易筋经、六字诀、八段锦、大舞等在家就可以练习,有强身健体的功效。