



# 健身气功

——开启生命智慧的金钥匙

中国健身气功协会常委  
峨眉丹医养生学第十四代传人  
北京黄亭中医药研究院院长

张明亮



- 一 健身气功是一种生命技术
- 二 天人合一不仅仅是一种哲学观
- 三 一是什么？一在哪里？一即一切？！
- 四 调控“气”的技艺——健身气功
- 五 走上天人合一之路





**摘要：**人的诞生由“气”而开始，人的生命由“气”而终止，人也时刻生活在“气”之中。地球被“气”而包围，无形的大气圈裹挟着陆地与海洋，成为海陆交换、天地交换、物质交换与能量交换等的重要介质，而地球、海洋、大陆，乃至整个宇宙本身其实也都是“气”所构成的。中国古人提出“天人合一”的思想，以及对“气”的理解、把握与运用可谓真正的大智慧，气功更是对这种思想的独特表达与实证，长久以来她的光辉闪耀在东方，闪耀在人类文明的长河之中。现代科技的发展，越来越证实了在“天人合一”观点指导下健身气功的真实性、科学性与其独特的魅力。

**关键词：**健身气功，生命技术，天人合一



## 一. 健身气功是一种生命技术



人体是这个世界上结构最精细、程序最复杂、功能最强大、能动性最灵活、沟通性最神奇的一部机器。



古老的中国人经过不断地研究与实践，逐步总结创造出了气功、导引、中医、养生等这些独特的文化与技术。健身气功就是独特的一支奇葩



健身气功是中国人乃至全人类认识自我、发现自我、控制自我、改善自我的一种生命技术。





## 一. 健身气功是一种生命技术



健身气功是以自身形体活动、呼吸吐纳、心理调节相结合为主要运动形式的民族传统体育项目。

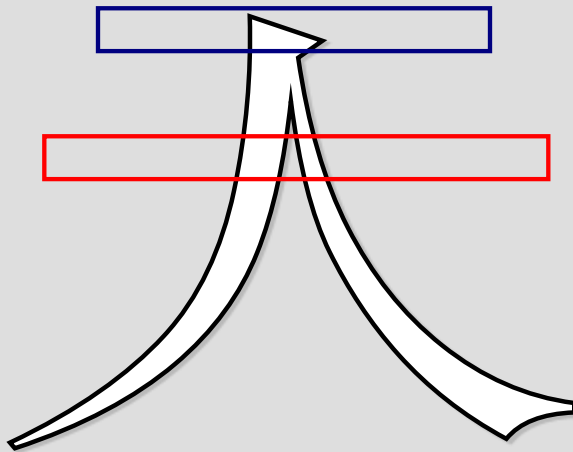


健身气功具有健身、养生、康复、保健的功效，可以增强人的心理素质，改善人的生理功能，提高人的生命质量与道德修养。也是开启人类生命智慧的一把金钥匙。



## 二. 天人合一不仅仅是一种哲学观

汉字中的天人合一





桩功中的天人合一



日月轮转，江河川流而不息；  
阴阳往复，气血周行而不殆。



两千多年前的中医经典巨著《黄帝内经·灵枢》中这样记载：  
“天圆地方，人头圆、足方以应之。天有日月，人有两目。地有九州，人有九窍。天有风雨，人有喜怒。天有雷电，人有音声。天有四时，人有四肢。天有五音，人有五藏。天有六律，人有六府。天有冬夏，人有寒热……岁有十二月，人有十二节……此人与天地相应者也。”

中医认为：人体像是一个高度浓缩的宇宙，而浩瀚的宇宙则像是一个被无限放大了的人体。





天人合一不仅仅只是一种哲学观，更是一种实实在在的存在，并与人的生命、生活、生态密不可分。它存在于中国文化的方方面面：中医、气功、武术、书法、绘画、音乐、舞蹈、茶道、香道，每天的生活起居、睡眠、饮食处处无不散发着天人合一的智慧光芒。中国的传统习俗、农业、建筑和各种技术，都是天人合一的具体应用。

天人合一的观念不仅仅存在于东方，也广泛存在于西方，存在于人类每一种古老文化中。但是，随着文明、科技的发展，这种观念渐渐被忽略，甚至被抹杀，这不是认知的进步，反而令人类离生命的本质越来越远。



近百年来，生态问题越来越突出，尤其“整体观（Holism）”的提出令很多人开始重新审视人与自然的关系，重拾传统文化中对天人合一的追求，寻找生命的本质，更加关注环保，关注可持续的发展。

## 天人合一 > 整体观

天人合一是人的最高境界与生命实践，是每个人不断认识自己、完善自己、超越自己的有效方法。






### 三. 一是什么？一在哪里？一即一切？！

一是什么？





老子《道德经》说“道生一，一生二，二生三，三生万物。”，又说“天得一以清，地得一以宁，神得一以灵，谷得一以盈，万物得一以生，侯王得一以为天下正。”

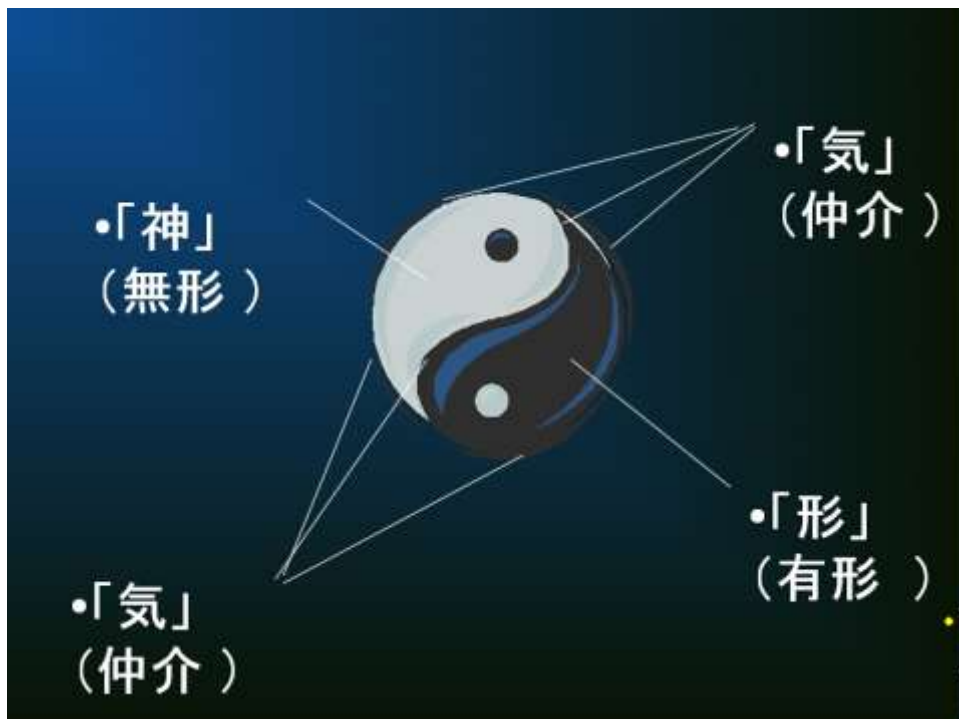
庄子说“将磅礴万物以为一”，“故为是举莛与楹，厉与西施，恢恹慵怪，道通为一。其分也，成也；其成也，毁也。凡物无成与毁，复通为一。”，“纯素之道，唯神是守；守而勿失，与神为一；一之精通，合于天伦。”，“泰初有无，无有无名；一之所起，有一而未形。物得以生，谓之德；”又说“通天下一气耳”。

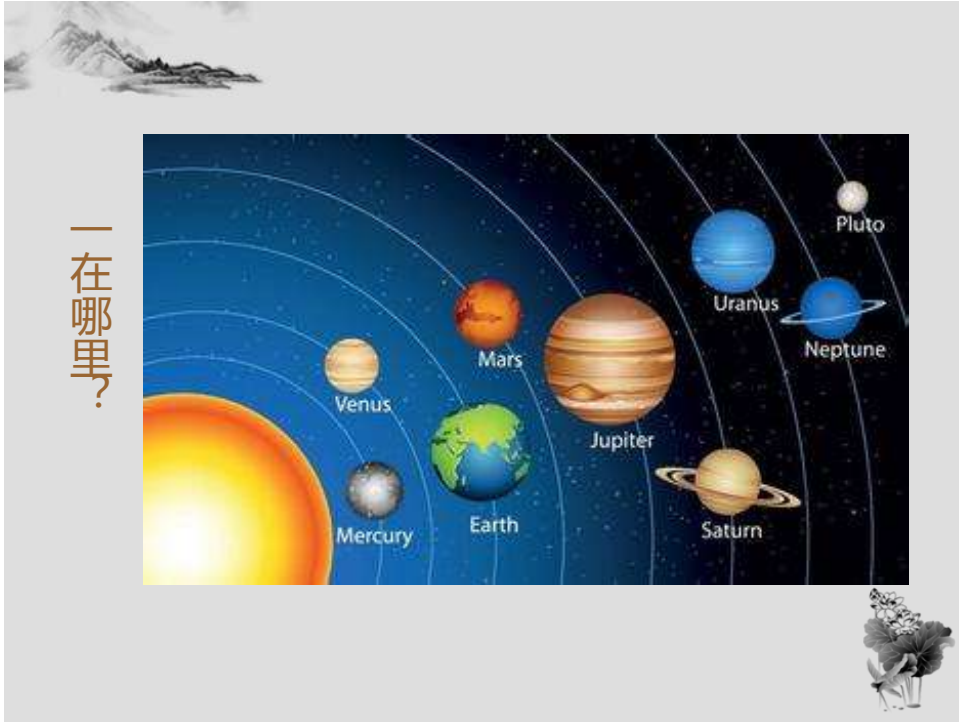


● 东汉许慎《说文解字》曰“一，惟初太始，道立于一，造分天地，化成萬物。凡一之属皆从一。”

● 《黄帝内经·素问》中说“黄帝曰：余闻上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时，此其道生”。

**真人就是真正达到天人合一的人**







被大气圈包裹着的地球

人的诞生，第一口气

生命

人的死亡，气终结

人活一口气



## 四. 调控“气”的技艺——健身气功

QI  IQ



**天人合一的前提是人要有强大的自我调控能力，而获得这种调控能力的基础与方法来自于对“气”的调控能力的长期训练。**

睡  
眠



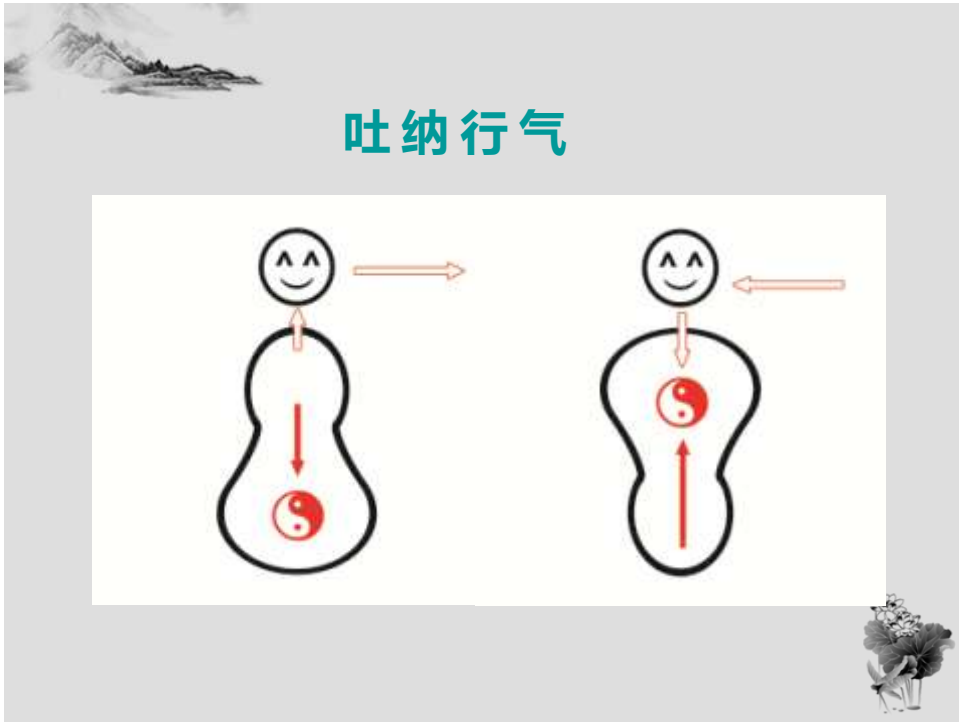


## 以形导气



以形导气法和吐纳行气法是健身气功功法中最常用的两种方法。

以形导气最关键的就是屈、伸、松、紧四字要诀。正如东晋著名的养生家抱朴子葛洪所说“知屈伸之法，则为导引，可以难老矣”；“明吐纳之道者，则为行气，足以延寿矣！”健身气功八段锦、五禽戏、易筋经、马王堆导引养生法、大舞、十二段锦等都属于这类功法。



吐纳行气法吐纳、调息，是传统修炼中的重要内容，也是“行气”的最直接、有效的方法。吐为呼气，纳为吸气，吐纳即为呼吸。具体吐纳行气的方法有：吐气法、纳气法、闭气法，有鼻吸鼻呼法、鼻吸口呼法、口吸鼻呼法、口吸口呼法、单鼻孔吸单孔呼法，有胸式呼吸法、腹式呼吸法，有肚脐呼吸、毛孔呼吸法，有天台宗的“十二息”、峨眉宗的“九息法”等。健身气功·六字诀在这类功法中最具有代表性。

根据传统中医及养生学理论，人体全身血液的流动并不只是依靠心脏的搏动推动的。真正推动血液周流不息的是气，而气运行的动力却来自于呼吸。呼吸与气的关系是极为密切的！




# 以神驭气



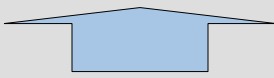
# 以神驭气







五. 走上天人合一之路

天人合一



人天合一



天人合一



人天合一



身心合一





## 附：现场功法体验

1.中医的肺

2.气的总司——肺

3.肺的气诀——健身气功·六字诀·咽字诀

4.肺的音符与旋律



# THANKS

E-mail:[emeichina@163.com](mailto:emeichina@163.com)

QQ:88997877

