

一、基本概念及名相释解

气功及其功法

气功的定义：气功是通过内练精气神，外练筋骨皮，培育元气，通经络、调气血、平秘阴阳、润泽肌肤毛骨、开慧生智、发掘人体潜能、增强体质的一种传统健身锻炼方法。气功是国之瑰宝，对祖国医学作出了杰出的贡献，人体经络体系就是通过气功内求法而发现的。气功应用于医学，无论从理论上或临床实践上均得到了一定的验证（当然气功的应用十分广阔，不仅仅只限于人体科学）。研究人体自我身心锻炼的方法与理论的科学，叫气功学。气功学对于人体科学所作的贡献是无可否认的事实，且随着气功学的发展，必将对人类产生更大的和不可估量的作用。气功功法的分类，以意守与否，分意守功与非意守功；以肢体动作有无分动功与静功；以锻炼元神为主或以培育元气为主的锻炼方法，则分为性功与命功；以气功源流派别来分，则分为儒家功、释家功、道家功、医家功、武家功与现代百家功；以功法主要形式分，可分为静养功、体操健身功（如五禽戏、八段锦）、导引功、按摩功、自发动功。以上功法的分类，也是功种的分类。同一功种，又有诸多不同功法，例如佛法有八万四千门，道法也有数千门，可见法门之多，不胜枚举，更有名同法不同，法多于名的，不过万法归宗，修心养性是也。

儒家气功

自上古黄帝始，养生修身治国平天下，是儒家思想宗旨。

不论孔子、孟子、颜回或历代文人学士，在其“礼、乐、诗、词、歌、赋”中都载有大量气功养生内容，如文学名著《西游记》、《聊斋》、《红楼梦》和李杜诗篇，可见儒家气功流源远流长。自宋至清，颇多儒生进入医界，如金元四大家的刘完素、李东垣、张子和、张景岳等，儒家气功遂与医家气功融为一体，称为儒医气功。

佛 家 气 功

佛家气功起源于七千多年前。距今二千五百年前，尼泊尔南部迦毗罗王国净饭王的王子乔达摩悉达多在菩提树下七天开悟，开了天眼六神通，成为特大气功师，佛家称他为大佛，即释迦牟尼佛。释迦是他的家属名称，牟尼为梵语，译为大智大慧的人，后世称他为佛陀。佛陀当时就指出，水中有小微虫，饮水应煮开。二千年以后发明了显微镜，证实佛陀的话是正确的。因为佛陀具有特异功能，常人看不见的，他可以看见，这并不是偶然的巧合或迷信。

佛陀是禅宗的创始人，传至二十八代达摩，达摩子梁·武帝时（距今一千五百年前）来中国，将佛教传入中国。达摩大师在嵩山少林寺出家，面壁九年。他也是大气功师。以后达摩传二祖慧可，慧可传僧璨，僧璨传道信，道信传弘忍，弘忍传六祖慧能。

中国佛教是从印度传入的。公元前三世纪印度孔雀王时期，佛教开始向亚洲各国传播。当时传入中国为大乘佛教，日本和朝鲜的佛教则是由中国传人的。五至八世纪是中国佛教的黄金时代，至唐武宗时受严重打击但并未匿迹，至元时又兴盛。中国佛籍经典主要是汉译梵文经，从公元三世纪以来，数十种佛经和佛典文献陆续译成汉文。佛法有八万四千，散见

于佛经佛典。佛家功法视各宗各派有别,均有其独特的功法,但总不出于“虚空寂灭”、“幻性命以超大觉”、“明心见性”,以修性为主、断惑证真、以佛治心、跳出三界。功式以坐禅(单盘、双盘坐·双结跏坐)为根本,行亦禅,卧亦禅。

道家气功

“道家”一词,首见于《史记·太史公自序》。道家提倡“无为而无不为”。汉初,道家与名家法家结合,而成为“黄老之学”。英国科学家李约瑟博士指出:“道家对自然的观察和推想,奠定了中国科学的基础”。

道家气功是中华气功的核心。而“内丹功”又为道家功的主旋律,其渊源始自《周易》,到东汉·魏伯阳著《周易参同契》开创内丹功法后,使道家气功逐步发展到高级阶段。“内丹”一词,首见于许旌阳《灵剑子》中,之后唐·崔希范、钟离权、吕洞宾等继承发扬了“内丹术”。自宋·陈抟、刘海蟾、张伯端至金元时期南北二宗,“内丹术”发展到鼎盛;南宗尊张伯端为祖,北宗尊王重阳为师;元·陈致虚构通南北二宗。明清时期,张三丰进一步发展“内丹术”,使内丹功法更臻完善。

“内丹功”流派甚多,除上述主要的南宗、北宗(或称南派、北派)外,尚有东派、西派、中派、全真派、三丰派及伍柳派(伍冲虚、柳华阳)。各派均有诸多支派,各有所长,其“内丹功法”亦大同小异。龙门派是宋元间道教全真派道祖邱长春(邱处机)所创,邱系唐·吕纯阳第二代弟子,王重阳的嫡传第一代弟子,北七真(邱长春、邱长生、邱长真、马丹阳、太古、王阳、清静)之一。伍柳派亦为全真派中的一个流派。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》 【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】 包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>