

# 从哲学的角度论健身气功

柴新

(新乡医学院 体育教学部,河南 新乡 453003)

**【摘要】**通过文献资料法,从哲学的角度对健身气功进行了研究。结果表明,运动是物质的根本属性,量变、质变规律等哲学特点在健身气功项目中具有适应性。健身气功是一门人体科学,哲学是它的理论基础、博大的外延,而健身气功是最能体现哲学精深内涵的体育项目之一,它们是密不可分的一个整体。

**【关键词】**哲学;健身气功;意念

**【中图分类号】**R214 **【文献标识码】**A **【文章编号】**1673-1891(2010)02-0118-02

国家体育总局健身气功管理中心自2001年6月成立以来,组织编创并推广普及易筋经、五禽戏、六字诀、八段锦四种健身气功(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),受到海内外人士的广泛欢迎和喜爱,四种健身气功2005年还被国家体育总局评为“优秀全民健身项目一等奖”。截至2009年底,全国已建立健身气功站点近1万,习练群众达到100万人,在社会上产生了良好影响。此外,健身气功对外推广工作也不断取得新的突破,四种健身气功已经传播到日、德、法、英、加拿大等30多个国家和地区,受到越来越多海外人士的喜爱。不仅因为它们自身含有丰富的传统文化内涵,更为主要的是它们在健身方面体现了哲学性。

## 一 健身气功和哲学的内在联系

健身气功是体育项目,但它有丰富的传统文化理论基础。这种基础以气为中介,融宇宙论和养生论于一体的生死气化的哲学思想便在气功中孕育发展。日本著名汉学家福永光司说,先秦时代的“气”论,将其大致区分一下,可分为用“气”来说明世界之始,天地开辟和万物生成的宇宙生成论和在天地宇宙间禀生的人怎样保全自己之生;用“气”来说明怎样得到“一受其成刑,不忘以待尽”(《庄子·齐物论》)之睿智的养生(或养性)论两部分。而宇宙生成论的“气”论和养生(性)论的“气”论尽管大致被区分,但在其根基上还有着相互的关联,在终极上仍可视为一体之物——这被认为是道家“气”论的特点。

老子是道家学派的创始人,庄子是其典型代表,现在我们来看老、庄哲学中的“气”论与气功养生的关系。《老子·四十二章》曰:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”这里提出了一个整饬有序的宇宙生成论体

系。冯友兰认为:“一就是气,二就是阴阳二气之和气。”而健身气功就是以“调身、调息、调心”为手段,来达到身体“和气”的目的。所以,健身气功中的“调息”具有“和气”的功能,与哲学之“气”存在着联系。需要说明的是,在练习健身气功时,必须抱一守气。《老子·十章》言:“载营魄抱一,能无离乎?专气致柔,能婴儿乎?涤除玄览,能无疵乎?”“一”(气)是道的体现,万物的本原。从宇宙论转化为养生论,“道生一”的宇宙生成过程也就反衍为“抱一守气”的健身气功炼养过程。具体而言,这一炼养过程可以分为三个阶段:首先是“载营魄抱一”,即持虚守静,心气合一,这是炼功前的精神准备;其次是“专气致柔”,即身体放松,聚气丹田,这是炼功的关键一招;最后是“涤除玄览”,即宅心玄远,观照道体,这是炼功的最终目的。

道家哲学,乃至后来的道教哲学都有“道”、“术”不二的特点。抱一守气的修养法术在老子的哲学体系中是一种明道见独的功夫。《老子·二十一章》对道体的特点作了这样的描绘:“道之为物,惟恍惟惚,恍兮惚兮,其中有象。恍兮惚兮,其中有物。窈兮冥兮,其中有精。其情甚真,其中有信。”道之为物,恍惚窈冥,若存若亡。它超越了人类文明社会赖以建立的文化思维模式和经验习惯,非人的认知能力所能把握,这正是练习健身气功体悟的结果,是一种超然的直觉能力。这种直觉能力只有在静寂的内养状态中才能形成。气功炼养过程中,敛神入静,气沉丹田,即是返本归根的功夫,故有“归根曰静,是谓复命”之说。能得自然无间的复命之常,也就可以明道见独,观照万物,达到与道玄同的境界。此乃气功养生术所产生的直觉认识功能,也就是《管子·内业》说的“抟气如神,万物备存”。

## 二 哲学是健身气功的理论基础

恩格斯说:“全部哲学,特别是近代哲学的重大

基本问题,是思维和存在的关系的问题。”思维是人的思想活动,健身气功中的“意念”与此相同。所谓存在是指主观思想以外的一切客观存在。对健身气功来说,存在即“气”的物质性。古人对“气”的认识,已区分的很细,并作出了贴切的描述。如大至混沌之“气”——“气之轻青上浮着为天,气之重浊下沉着为地。”气,实际上是宇宙里的物质微粒。为再次证实气功之“气”的物质性,中国科学院、国家科委、中国科协、卫生部和国家体委邀请了六百多位有关领导同志和著名科学家,与1978年7月15日和7月19日,分别在北京西苑宾馆进行了现场鉴测,结果“气”是有一定物质基础的从而把健身气功科学研究推到一个新的阶段,使古老的气功从此纳入了科学研究的范畴。通过特殊的方法(练功)由意念而产生意念力,意念力是直接做功的物质力量。它的物性又以三种方式表现出来:第一,它以能量的方式表现其存在,因此当人的身体接触到它时,会产生一些相应的感觉,如或麻或胀等。第二,它以分子运动的方式在时空中运动。练功的人在功态可以接受能量。第三,它以“场”的方式向外发射。如电场、光场、磁场等,健身气场的向外发放,也是以波浪形的一圈一圈地向外发射的。科学家们对以上三种方式用现代仪器测试气功师发放的外气,分别能接受到红外、静电、磁和某种流体等信息。因此,它具有物质性并决定意念活动。这也是练功者为了达到目的而选择好环境有利于采气的原因吧。

运动是物质的根本属性。物质和运动是不可分割的,物质是宇宙的统一,物质世界又处于永恒不息的运动中,脱离开运动的物质是根本不存在的,大到星体永恒不停的运动,小到分子、原子、基本粒子等运动都是运动的物质。思维运动的主体是大脑,对健身气功中的意念来讲,也是由大脑决定的。不过,运动形式是通过意念力来表现的。只要“气”的存在,运动就不会停止。时间和空间是物质存在的基本形式。时空也是一种物质形态,时间、空间和物质是不可分割的。非欧几何学、爱因斯坦的相对论都证明了时间、空间的特性是随着物质的变化而变化着的。对于意识来说,它是超时空的,它可以到天空中去,而且在宇宙这个无边无际、无始无终的空间和时间范围内自由运动,自由往来。它的超时空性正好证明它的非物质性。对于健身气功中的意念(非物质性)只能全身贯注在气血运行和练功上,才能收到良好的效果。

量变质变规律:事物由于自身的矛盾运动,有量变和质变;量变转化为质变,质变转为量变,在总

的量变过程中又有部分质变;从量变到质变,从部分质变到根本质变;质变之后又在新的基础上开始新的量变。对练健身气功来讲,它也有个渐进的过程,以练功入静为例。入静有层次性,但要求不同。初级——姿势自然舒适,呼吸柔和,杂念较少,或者起了念头能很快排除。中级——在初级基础上,对外界的声音干扰闻如不闻,身体轻松,用意自如,呼吸绵绵,轻、重、暖、痒等舒适感觉常有出现。高级——在中级的基础上,外界干扰已不起反应,呼吸绵绵深长,若有若无,用意自如,若存若亡,整个肌体轻松漂浮,心情舒畅,精神饱满。只有在初级练到一定程度,才会有变化、提高,以至于达到目的。

### 三 健身气功是一门人体科学

健身气功是打开人体的生命科学奥秘的金钥匙,是未来世纪生命科学的突破口,是敲开人类更高智慧大门的敲门砖。而它的根本实质就是通过调息、调身、调心的方法去调动激发人体潜能进入气功状态后利用大自然的潜能使人体在运动训练竞赛时进入最佳状态,发挥最好水平。从健身气功的来源文字记载可以追溯到上古时代,据《吕氏春秋·古乐篇》记载:“昔陶唐之始,阴多滞伏而湛积,水道壅塞,不行其原,民气郁于而滞着,筋骨瑟缩不达,故作为舞以宣导之。”这段文字表明“尧”的时代已知道“舞”可以舒筋壮骨,强壮身体,并用来治疗寒湿痹症,筋骨酸痛等病症了,实为健身气功之雏形。在甲骨文中亦有气功的踪迹,可见,在遥远的古代气功就产生了。以后,就有了《周易》、阴阳五行、太极八卦等学说。不管是儒释道家还是诸子百家以及古代文学艺术等,都无处不见健身气功的身影。

练习健身气功对人体各个系统都有好的影响。有关健身气功锻炼过程脑电频谱分析的研究结果显示:受试者入静时,前脑额叶 $\alpha$ 频段脑波能量增大,并进一步出现全脑 $\alpha$ 节律同步化的现象,受试者对这一时段的回忆则是喜悦甘甜之感。根据练功者入静时的脑波变化和情绪状态分析,调心入静时前脑额叶的神经活动,促使脑垂体增加愉悦感的 $\beta$ -内啡肽分泌,进而通过遍布全身的受体,改善人体的自我调节功能,增强人体的自愈能力。此外,涵养道德是调心的重要内容,高尚的平稳心态可避免和应对外部环境的应激源,从而防止去甲肾上腺素过多分泌,保持人体的健康稳态;健身气功动作缓慢,连绵不断,这种持续性的动力性肌肉运动既可以增加回心血量,又在一定程度上增加了心肌收缩的力量,长期练习对心脏的泵血能力将产生积极的促进作用;在健身气功的调息过(下转125页)

- [6]余美芳.以马斯洛需要层次理论探讨我国部分普通高校高水平运动员的激励机制[J].内蒙古体育科技,2008(21):45-47.  
 [7]王永盛,胡湖.中美大学高水平运动员的培养模式研究[J].北京体育大学学报,2006,29(2):265-267.

## Emotional Tactics of Coaches in Colleges Elite Training

LIN Lian-jie

(P.E Department, Dezhou University, Dezhou, Shandong 253023)

**Abstract:** Under the influence of traditional education concept, the coaches of college sports teams cannot communicate well with the athletes, let alone offer emotions. The training under the concept of "Score determines everything" exerts more pressure on the players, and cannot better stimulate the athletes' training desire. Guided by the concept of "athletes first, winning second", this paper illustrates the trainers' emotional strategy in the training from the following three aspects: change of concept, change of practices and change of goals, with a view to provide some references for the training of high level athletes in colleges.

**Key words:** Emotional; Coach; Elite athletes; College

(上接119页)

程中,要求练功者呼吸自然,达到深、长、匀、细。这种呼吸方式不仅提高了吸气肌的力量,而且在一定程度上也提高了呼气肌和辅助呼气肌的力量,使练习者的肺活量有了显著提高,并降低了呼吸道解剖无效腔的相对比例,提高了肺泡与肺泡周围毛细血管血液之间的气体交换效率,对肺的通气功能、横膈活动幅度、呼吸频率、气体代谢等都有良好的影

响;健身气功对消化系统的影响主要是增强了人体的消化、吸收和排泄功能。习练健身气功时,在入静状态下交感神经紧张性降低,迷走神经紧张性相对增高。由于消化系统主要受迷走神经控制,因此习练健身气功可使胃肠蠕动频率加快,胃排空时间缩短,各种消化腺分泌消化酶增加,肠鸣音增强,食欲增进,消化和吸收功能提高等。

### 注释及参考文献:

- [1]刘天君.气功入静之门[M].北京:人民体育出版社,1995:41-45.  
 [2]王卜雄,周世荣.中国气功学术发展史[M].长沙:湖南科学技术出版社,1989:35-47.  
 [3]刘纲纪.美学和哲学[M].武汉:湖北人民出版社,1986:26-56.  
 [4]国家体育总局健身气功管理中心.健身气功·五禽戏[M].北京:人民体育出版社,2003:101-112.

## On Health Qigong from a Philosophical Prospective

CHAI Xin

(Department of P.E, Xinxiang Medical University, Xinxiang, Henan 453003)

**Abstract:** Through the literature material method, the research about health Qigong is conducted from a philosophical prospective. The results show that movement is a fundamental property of matter. The philosophical characteristics such as quantitative change, qualitative change have the compatibility in the health qigong project. Health Qigong is a human science. Philosophy is its theoretical foundation, broad extension, and Health Qigong is one of the sports which can embody the most profound philosophical meaning, so they are an inseparable whole.

**Key words:** Philosophy; Health Qigong; Ideas