



全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材



全国高等中医药院校规划教材（第十版）

中医气功学

（新世纪第四版）

（供中医学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学等专业用）

主编 刘天君 章文春

全国百佳图书出版单位
中国中医药出版社

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第十版）

中医气功学

（新世纪第四版）

（供中医学、针灸推拿学、中西医临床医学、护理学等专业用）

主 审

黄 健（上海中医药大学）

主 编

刘天君（北京中医药大学） 章文春（江西中医药大学）

副主编

顾一煌（南京中医药大学） 翟向阳（河北中医药大学）
肖 斌（上海中医药

编 委（以姓氏笔画）

吕立江（浙江中医药大学） 刘 峰（北京联合大学）
齐凤军（湖北中医药大学） 肖远德（河北省医疗气功医院）
宋新红（广东中医药大学） 张小卿（辽宁中医药大学）
张友健（贵州中医学院） 张敬文（江西中医药大学）
陈邵涛（长春中医药大学） 邵邻相（浙江师范大学）
茹 凯（首都体育学院） 涂人顺（中国中医科学院）
郭建红（宁夏医科大学） 彭 亮（湖南中医药大学）
窦思东（福建中医药大学） 雒成林（甘肃中医学院）
薛 聆（山西中医学院） 魏玉龙（北京中医药大学）
魏连海（天津中医药大学）

学术秘书

张海波（北京中医药大学）

中国中医药出版社

· 北 京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

中医气功学 / 刘天君, 章文春主编. — 4 版. — 北京: 中国中医药出版社, 2016.9

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

ISBN 978 - 7 - 5132 - 3391 - 0

I . ①中… II . ①刘…②章… III . ①气功学 - 中医药院校 - 教材 IV . ① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 104108 号

请到“医开讲 & 医教在线”(网址: www.e-lesson.cn)
注册登录后, 刮开封底“序列号”激活本教材数字化内容。



中国中医药出版社出版

北京市朝阳区北三环东路 28 号易亨大厦 16 层

邮政编码 100013

传真 010 64405750

廊坊市晶艺印务有限公司印刷

各地新华书店经销

开本 850 × 1168 1/16 印张 18 字数 438 千字

2016 年 9 月第 4 版 2016 年 9 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 5132 - 3391 - 0

定价 45.00 元

网址 www.cptcm.com

如有印装质量问题请与本社出版部调换

版权专有 侵权必究

社长热线 010 64405720

购书热线 010 64065415 010 64065413

微信服务号 zgzyycbs

书店网址 csln.net/qksd/

官方微博 <http://e.weibo.com/cptcm>

淘宝天猫网址 <http://zgzyycbs.tmall.com>

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材

全国高等中医药院校规划教材（第十版）

专家指导委员会

名誉主任委员

王国强（国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长）

主任委员

王志勇（国家中医药管理局副局长）

副主任委员

王永炎（中国中医科学院名誉院长、中国工程院院士）

张伯礼（教育部高等学校中医学类专业教学指导委员会主任委员、
中国中医科学院院长、天津中医药大学校长、中国工程院院士）

卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）

委 员（以姓氏笔画为序）

马存根（山西中医学院院长）

王 键（安徽中医药大学校长）

王国辰（中国中医药出版社社长）

王省良（广州中医药大学校长）

方剑乔（浙江中医药大学校长）

孔祥骊（河北中医学院院长）

石学敏（天津中医药大学教授、中国工程院院士）

匡海学（教育部高等学校中药学类专业教学指导委员会主任委员、
黑龙江中医药大学教授）

吕文亮（湖北中医药大学校长）

刘振民（全国中医药高等教育学会顾问、北京中医药大学教授）

安冬青（新疆医科大学副校长）

许二平（河南中医药大学校长）
孙忠人（黑龙江中医药大学校长）
严世芸（上海中医药大学教授）
李秀明（中国中医药出版社副社长）
李金田（甘肃中医药大学校长）
杨柱（贵阳中医学院院长）
杨关林（辽宁中医药大学校长）
杨金生（国家中医药管理局中医师资格认证中心主任）
宋柏林（长春中医药大学校长）
张欣霞（国家中医药管理局人事教育司师承继教处处长）
陈可冀（中国中医科学院研究员、中国科学院院士、国医大师）
陈立典（福建中医药大学校长）
陈明人（江西中医药大学校长）
武继彪（山东中医药大学校长）
林超岱（中国中医药出版社副社长）
周永学（陕西中医药大学校长）
周仲瑛（南京中医药大学教授、国医大师）
周景玉（国家中医药管理局人事教育司综合协调处副处长）
胡刚（南京中医药大学校长）
洪净（全国中医药高等教育学会理事长）
秦裕辉（湖南中医药大学校长）
徐安龙（北京中医药大学校长）
徐建光（上海中医药大学校长）
唐农（广西中医药大学校长）
梁繁荣（成都中医药大学校长）
路志正（中国中医科学院研究员、国医大师）
熊磊（云南中医学院院长）

秘 书 长

王键（安徽中医药大学校长）
卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）
王国辰（中国中医药出版社社长）

办公室主任

周景玉（国家中医药管理局人事教育司综合协调处副处长）
林超岱（中国中医药出版社副社长）
李秀明（中国中医药出版社副社长）

编审专家组

组 长

王国强（国家卫生计生委副主任、国家中医药管理局局长）

副组长

张伯礼（中国工程院院士、天津中医药大学教授）

王志勇（国家中医药管理局副局长）

组 员

卢国慧（国家中医药管理局人事教育司司长）

严世芸（上海中医药大学教授）

吴勉华（南京中医药大学教授）

王之虹（长春中医药大学教授）

匡海学（黑龙江中医药大学教授）

王 键（安徽中医药大学教授）

刘红宁（江西中医药大学教授）

翟双庆（北京中医药大学教授）

胡鸿毅（上海中医药大学教授）

余曙光（成都中医药大学教授）

周桂桐（天津中医药大学教授）

石 岩（辽宁中医药大学教授）

黄必胜（湖北中医药大学教授）

前言

为落实《国家中长期教育改革和发展规划纲要（2010—2020年）》《关于医教协同深化临床医学人才培养改革的意见》，适应新形势下我国中医药行业高等教育教学改革和中医药人才培养的需要，国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室（以下简称“教材办”）、中国中医药出版社在国家中医药管理局领导下，在全国中医药行业高等教育规划教材专家指导委员会指导下，总结全国中医药行业历版教材特别是新世纪以来全国高等中医药院校规划教材建设的经验，制定了“‘十三五’中医药教材改革工作方案”和“‘十三五’中医药行业本科规划教材建设工作总体方案”，全面组织和规划了全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材。鉴于由全国中医药行业主管部门主持编写的全国高等中医药院校规划教材目前已出版九版，为体现其系统性和传承性，本套教材在中国中医药教育史上称为第十版。

本套教材规划过程中，教材办认真听取了教育部中医学、中药学等专业教学指导委员会相关专家的意见，结合中医药教育教学一线教师的反馈意见，加强顶层设计和组织管理，在新世纪以来三版优秀教材的基础上，进一步明确了“正本清源，突出中医药特色，弘扬中医药优势，优化知识结构，做好基础课程和专业核心课程衔接”的建设目标，旨在适应新时期中医药教育事业发展和教学手段变革的需要，彰显现代中医药教育理念，在继承中创新，在发展中提高，打造符合中医药教育教学规律的经典教材。

本套教材建设过程中，教材办还聘请中医学、中药学、针灸推拿学三个专业德高望重的专家组成编审专家组，请他们参与主编确定，列席编写会议和定稿会议，对编写过程中遇到的问题提出指导性意见，参加教材间内容统筹、审读稿件等。

本套教材具有以下特点：

1. 加强顶层设计，强化中医经典地位

针对中医药人才成长的规律，正本清源，突出中医思维方式，体现中医药学科的人文特色和“读经典，做临床”的实践特点，突出中医理论在中医药教育教学和实践工作中的核心地位，与执业中医（药）师资格考试、中医住院医师规范化培训等工作对接，更具有针对性和实践性。

2. 精选编写队伍，汇集权威专家智慧

主编遴选严格按照程序进行，经过院校推荐、国家中医药管理局教材建设专家指导委员会专家评审、编审专家组认可后确定，确保公开、公平、公正。编委优先吸纳教学名师、学科带头人和一线优秀教师，集中了全国范围内各高等中医药院校的权威专家，确保了编写队伍的水平，体现了中医药行业规划教材的整体优势。

3. 突出精品意识，完善学科知识体系

结合教学实践环节的反馈意见，精心组织编写队伍进行编写大纲和样稿的讨论，要求每门

教材立足专业需求，在保持内容稳定性、先进性、适用性的基础上，根据其在整个中医知识体系中的地位、学生知识结构和课程开设时间，突出本学科的教学重点，努力处理好继承与创新、理论与实践、基础与临床的关系。

4. 尝试形式创新，注重实践技能培养

为提升对学生实践技能的培养，配合高等中医药院校数字化教学的发展，更好地服务于中医药教学改革，本套教材在传承历版教材基本知识、基本理论、基本技能主体框架的基础上，将数字化作为重点建设目标，在中医药行业教育云平台的总体构架下，借助网络信息技术，为广大师生提供了丰富的教学资源 and 广阔的互动空间。

本套教材的建设，得到国家中医药管理局领导的指导与大力支持，凝聚了全国中医药行业高等教育工作者的集体智慧，体现了全国中医药行业齐心协力、求真务实的工作作风，代表了全国中医药行业为“十三五”期间中医药事业发展和人才培养所做的共同努力，谨向有关单位和个人致以衷心的感谢！希望本套教材的出版，能够对全国中医药行业高等教育教学的发展和中医药人才的培养产生积极的推动作用。

需要说明的是，尽管所有组织者与编写者竭尽心智，精益求精，本套教材仍有一定的提升空间，敬请各高等中医药院校广大师生提出宝贵意见和建议，以便今后修订和提高。

国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室

中国中医药出版社

2016年6月

编写说明

全国中医药行业高等教育“十三五”规划教材《中医气功学》是根据国务院《中医药健康服务发展规划（2015—2020年）》《教育部等六部门关于医教协同深化临床医学人才培养改革的意见》（教研〔2014〕2号）的精神，在国家中医药管理局教材建设工作委员会宏观指导下，以全面提高中医药人才的培养质量、积极与医疗卫生实践接轨、为临床服务为目标，依据中医药行业人才培养规律和实际需求，由国家中医药管理局教材建设工作委员会办公室组织编写的，旨在正本清源，突出中医思维方式，体现中医药学科的人文特色和“读经典，做临床”的实践特点。

本版《中医气功学》在全国中医药行业高等教育“十二五”规划教材的基础上，进行了仔细的修改及局部的增删、调整，重点是涉及气功现代研究的相关章节。除了新增两节关于气功科研方法和气功现代理论的内容之外，还更新了各领域的科研资料，以跟进时代前进的步伐。另对临床治疗章节的个别功法和古典文献章节的个别段落进行了调整。此外，再次对全书的文字进行了整理。

此次编写工作首先征集了各院校编委的书面意见和建议，而后经编委会集体讨论全书的编写内容，再按章节分工，将编写工作落实于各编委。具体分工如下：绪论由刘天君、魏连海执笔；第一章发展简史由章文春、张友健执笔；第二章古典理论由刘天君、肖斌执笔；第三章现代研究由魏玉龙、邵邻相执笔；第四章基本操作由齐凤军、彭亮执笔；第五章功法概论由张敬文、肖斌执笔；第六章功法各论由顾一煌、肖斌、刘峰、张友健、肖远德、窦思东、锥成林、张小卿执笔；第七章治疗概论由魏连海、茹凯、涂人顺执笔；第八章治疗各论由章文春、翟向阳、吕立江、齐凤军、郭建红、窦思东、薛聆、宋新红执笔；附篇古典文献由刘峰执笔。上海中医药大学黄健主审全书。

本教材数字化工作是在国家中医药管理局教育教学改革项目的支持下，由中国中医药出版社资助展开的。本项目（编号：GJYJS16025）由章文春、顾一煌负责，编委会全体人员参与完成的。

除编委会成员之外，参加此次编写工作的还有南京中医药大学王宇航、河北省医疗气功医院刘亚非等，在此一并致谢。另对中国中医药出版社、中国医学气功学会对本教材的编写和出版工作给予的鼎力支持表示衷心感谢。

《中医气功学》编委会

2016年5月

目 录

绪论	1	二、 脏腑经络学说	27
一、 中医气功学的基本概念	1	三、 精气神学说	28
二、 中医气功学的学术体系	4	第二节 其他诸家气功理论	30
三、 中医气功学的相关学科	5	一、 道家气功理论	30
四、 中医气功学的学习方法	6	二、 佛家气功理论	32
上篇 基础篇	9	三、 儒家气功理论	35
第一章 发展简史	9	四、 武术气功理论	36
第一节 古代气功发展简史	9	第三章 现代研究	38
一、 气功的起源	9	第一节 现代研究概述	38
二、 先秦时期的气功	10	一、 现代研究发展概况	38
三、 两汉时期的气功	12	二、 研究方向与争议问题	40
四、 魏晋南北朝时期的气功	13	第二节 科研方法创新	41
五、 隋唐五代时期的气功	14	一、 双向设计	42
六、 两宋金元时期的气功	15	二、 关联检测	43
七、 明清时期的气功	16	三、 相互释义	43
第二节 近现代气功发展简史	18	四、 科研人员的气功实践	43
一、 近代的气功发展	18	第三节 具象思维理论	44
二、 现代的气功发展	19	一、 具象思维的概念	44
第三节 主要气功流派概述	21	二、 具象思维的操作	45
一、 医家气功	21	三、 具象思维的应用	46
二、 道家气功	22	第四节 生理功能变化	47
三、 佛家气功	23	一、 呼吸系统效应	47
四、 儒家气功	23	二、 心血管系统效应	49
五、 武术气功	24	三、 神经电生理效应	50
第二章 古典理论	25	第五节 心理效应分析	53
第一节 中医气功理论	25	一、 调心的心理效应机制	53
一、 阴阳五行学说	25	二、 外气的心理效应	55
		第六节 生化免疫效应	56
		一、 内气的生化免疫效应	57
		二、 外气的生化免疫效应	58

第七节 物理效应探索	59	一、偏差成因	87
一、红外效应	59	二、偏差症状	87
二、生物光子放射效应	60	三、辨证分型	88
三、磁场效应	60	四、纠治方法	88
四、声波效应	60		
五、其他物理效应	60	第六章 功法各论	91
六、仿生物理治疗仪	61	第一节 五禽戏	91
中篇 技能篇	63	一、功法	91
第四章 基本操作	63	二、应用	93
第一节 调身	63	第二节 六字诀	94
一、外在调控	63	一、功法	94
二、内在调控	66	二、应用	97
第二节 调息	68	第三节 易筋经	98
一、呼吸形式调控	69	一、功法	98
二、呼吸气息调控	71	二、应用	102
第三节 调心	72	第四节 八段锦	102
一、意念调控	72	一、功法	103
二、境界调控	74	二、应用	105
第四节 三调合一	76	第五节 五行掌	105
一、合并法	76	一、功法	106
二、引申法	77	二、应用	109
三、三调合一境界的特征	78	第六节 保健功	110
第五章 功法概论	79	一、功法	110
第一节 功法分类	79	二、应用	113
一、学术流派分类	79	第七节 站桩功	114
二、动静形式分类	80	一、功法	114
三、三调操作分类	80	二、应用	116
四、习练特点分类	81	第八节 回春功	117
第二节 练功准则	82	一、功法	117
一、练功要领	82	二、应用	122
二、前后调理	83	第九节 放松功	122
第三节 练功反应	84	一、功法	123
一、正常反应	84	二、应用	124
二、异常反应	85	第十节 内养功	125
第四节 偏差纠治	86	一、功法	125
		二、应用	128
		第十一节 强壮功	129
		一、功法	129

二、应用	130	附：古代功法辑要	163
第十二节 真气运行法	130	第四节 消化性溃疡	164
一、功法	131	一、主选功法	164
二、应用	132	二、辨证施功	164
第十三节 新气功疗法	133	三、注意事项	166
一、功法	133	附：古代功法辑要	166
二、应用	137	第五节 慢性肝病	168
下篇 治疗篇	139	一、主选功法	168
第七章 治疗概论	139	二、辨证施功	169
第一节 气功疗法的特点和适用范围	139	三、注意事项	170
一、气功疗法的特点	139	附：古代功法辑要	170
二、气功疗法的适用范围及禁忌	141	第六节 慢性肾炎	171
第二节 气功疗法的临床辨治原则	142	一、主选功法	172
一、辨证施功与辨病施功	143	二、辨证施功	173
二、因人、因时、因地施功	146	三、注意事项	173
第三节 气功疗法的临床工作常规	149	附：古代功法辑要	174
一、气功处方	149	第七节 糖尿病	175
二、气功治疗方式	150	一、主选功法	175
三、施功过程	151	二、辨证施功	176
四、病历书写	152	三、注意事项	177
第八章 治疗各论	154	附：古代功法辑要	177
第一节 慢性阻塞性肺疾病	154	第八节 肥胖症	178
一、主选功法	154	一、主选功法	179
二、辨证施功	155	二、辨证施功	179
三、注意事项	156	三、注意事项	180
附：古代功法辑要	156	附：古代功法辑要	180
第二节 高血压病	157	第九节 更年期综合征	182
一、主选功法	157	一、主选功法	182
二、辨证施功	158	二、辨证施功	183
三、注意事项	159	三、注意事项	184
附：古代功法辑要	159	附：古代功法辑要	184
第三节 冠心病	160	第十节 阳痿	185
一、主选功法	161	一、主选功法	185
二、辨证施功	162	二、辨证施功	186
三、注意事项	162	三、注意事项	187
		附：古代功法辑要	187
		第十一节 慢性疲劳综合征	188
		一、主选功法	189

二、辩证施功	190	三、注意事项	215
三、注意事项	191	附：古代功法辑要	215
附：古代功法辑要	191	附篇 古典文献	217
第十二节 抑郁症	192	第九章 气功文献概述	217
一、主选功法	193	一、医家气功文献	217
二、辩证施功	193	二、道家气功文献	218
三、注意事项	194	三、儒家气功文献	220
附：古代功法辑要	194	四、佛家气功文献	220
第十三节 失眠	195	五、武术气功文献	221
一、主选功法	195	第十章 医家气功文献	223
二、辩证施功	197	一、《黄帝内经》节选	223
三、注意事项	197	二、《养性延命录》节选	227
附：古代功法辑要	197	三、《诸病源候论》节选	229
第十四节 肿瘤	198	四、《备急千金要方》节选	234
一、主选功法	199	五、《圣济总录》节选	235
二、辩证施功	199	六、《修龄要旨》节选	237
三、注意事项	200	七、《遵生八笺》节选	240
附：古代功法辑要	200	八、《杂病源流犀烛》节选	245
第十五节 腰腿痛	201	第十一章 其他诸家气功文献	249
一、主选功法	201	一、《道德经》节选	249
二、辩证施功	203	二、《周易参同契》节选	250
三、注意事项	203	三、《黄庭经》节选	252
附：古代功法辑要	204	四、《抱朴子》节选	255
第十六节 颈椎病	205	五、《悟真篇》节选	258
一、主选功法	206	六、《修习止观坐禅法要》节选	262
二、辩证施功	206	七、《般若波罗蜜多心经》	266
三、注意事项	207	八、《大手印瑜伽法要》节选	267
附：古代功法辑要	207	九、《大学》节选	267
第十七节 近视眼	208	十、《孟子》节选	268
一、主选功法	208	十一、《知行录》节选	269
二、辩证施功	211	十二、《易筋洗髓经》节选	271
三、注意事项	212	十三、《太极拳术十要》节选	272
附：古代功法辑要	212		
第十八节 青光眼	213		
一、主选功法	213		
二、辩证施功	214		

绪论

气功是中国传统文化的精华之一，是中华民族瑰宝。在医学领域，气功疗法是传统中医药学的重要组成部分，已有数千年的发展历史，至今仍应用于临床，且越来越引起现代医学和科学的重视。自20世纪90年代以来，传统中医药学领域中的气功疗法及其学术思想经汇集整理，逐渐形成体系，初步发展为一门独立的、既古老而又年轻的学科——中医气功学。

一、中医气功学的基本概念

中医气功学是中医学与气功学术相结合而产生的学科，故中医气功学的基本概念，涉及“中医”与“气功”两方面。由于中医的基本概念在《中医基础理论》教材中已经论及，以下先对气功的基本概念做简要说明，再讨论中医气功学的基本概念。

（一）气功

探讨气功的基本概念需要回答两个问题：一是气功这一术语的历史由来及其外延，二是气功概念的内涵。

1. 气功一词的历史沿革 据文献考证，“气功”一词最早见于晋代道士许逊所著的《净明宗教录》一书。《净明宗教录·松沙记》云：“学道之士，初广布阴鹭，先行气功，持内丹长生久视之法，气成之后，方修大药。”由此可知，气功这一术语具有道家修炼技术的色彩。气功一词问世之后，在古代和近代并未被广泛采用。从晋到清，朝代几经变换，历时一千多年，气功一词仅在清末的一些书上可以查到；再就是民国时期的几部养生和医学著作中用过此词。究其未被广泛采用的原因，从文献上分析，在于古代修炼技术门派繁多，各家各派均使用自己的术语。例如佛家的禅定、儒家的心斋、医家的导引、武术家的内功，内涵都是内在的修炼，但表述各不相同。即使是道家本身也有许多修炼的门派，也在使用不同的术语，例如内丹、周天、胎息等。这些术语的差别虽然反映了各家各派修炼的具体目标和方法各有不同侧重，但综观其学术理论与实践，其基本的修炼内容和方向大体一致。

气功一词被广泛使用，始于新中国成立之后的20世纪50年代。1955年，河北省唐山市成立了气功疗养所，这是气功一词被正式启用的标志。此后，气功这一术语开始在中医临床和养生保健的学术领域中使用。至20世纪70年代末，所谓“气功热”兴起之时，各家各派的修炼技术都以气功为名在社会上传播，例如道家气功、藏密气功、武术气功等，而随着群众性气功活动的大规模普及，气功一词也因之家喻户晓。此外，20世纪80年代以后，借改革开放之春风，气功开始跨出国门，走向世界。如今气功已经遍及各大洲的许多国家，气功一词也被音译为英语、法语、德语等多种语言，为更多的人知晓和接受。

回顾气功这一术语的历史沿革，应该注意到，历经了上千年的历史演变，气功这一术语的外延已经发生了巨大的变化。在许逊的《净明宗教录》中，气功仅是道家的修炼术语之一。

而现在,经过了时间的沉淀和指称范围的变化,气功一词已经成为中国古代各家修炼技术的统称。

2. 气功概念的内涵 上述气功一词的历史沿革已经从多样性、丰富性上显示了表述其内涵的困难。正如同古代有众多的、各不相同的修炼术语一样,历史上各家各派的修炼技术也都有自己的概念或定义。迄今为止,气功这一基本概念的内涵依然众说纷纭,尚属于百家争鸣时期;但在中医气功的学术领域内,观点已逐渐趋于一致。从科学发展史上看,许多学科中基本概念或定义的提出都是一个逐渐完善的过程,而非一锤定音。这些学科中基本概念或定义的完善程度,大都与学科的总体发展水平呈正相关。气功学科也如此,当前气功基本概念的不统一、不完善,确实与现今气功的学科建设尚属于起步阶段的状况相关。

阐明气功概念的内涵也就是表述气功的定义。现阶段气功定义的表达不可能超越学科发展的现实水平。目前气功学科的发展尚属于起步阶段,其内容仍以继承、整理、发掘古典气功的学术体系为主。纵观历朝历代各门派的气功古籍,可以看出,千百年来的古典气功学术体系主要是气功的操作技术体系,其基本宗旨是传授气功修炼的操作技术及实际应用。据此气功学术传承的宗旨,并结合现代学科与知识的分类标准,本教材提出气功的定义如下:

气功是调身、调息、调心三调合一的心身锻炼技能。

上述定义表述了四层意思:第一是表述气功修炼的操作内容,即调身、调息、调心;第二是表述三调的操作目的,也就是三调操作应达到的状态,即互为内容、融为一体;第三是表述气功修炼在现代学科分类中的位置,即心身锻炼,既是生理的也是心理的;第四是表述气功学科的知识类别,即属于技能性知识。

上述定义中的第一、二层意思是继承古典气功学术体系的思路,以现代的语言阐述气功修炼的操作过程,包括操作内容及操作目的。气功修炼的操作内容是三调,其中调身是调节肢体活动,调息是调节呼吸活动,调心是调节心理活动。气功修炼的操作目的是三调合一,在三调合一的状态中,三调已非各自独立地存在,而是融合为统一的境界。近年来随着气功知识的传播,以三调来概括气功操作内容的提法已经越来越普遍,但对三调合一境界的重视尚有不足。应当指出,三调是否合一是气功修炼与一般体育运动的主要区别,一般体育运动的操作内容也由三调构成,但三者各自独立,不要求合成一体。

上述定义中的第三、四层意思是立足于现代科学的学科分类及知识门类,说明气功学术在现代科学体系中的位置,并使之能与相关的学科相区分。说明气功是心身两方面的锻炼,能够区分气功学与心理学;而说明气功修炼是技能性知识,不仅强调了气功修炼的操作性和技巧性,将其与理论性的知识区分开来,还区别开了气功与宗教,因为技能性知识靠熟练去掌握,宗教则需要由信仰而进入。

另应注意,定义中的气功修炼的操作目的不同于其应用目的。由于古今各流派的气功修炼遵循不同的学说体系,其修炼的应用目的也各不相同。简言之,佛家、道家的修炼旨在追求超越,儒家的修炼在追求人格之完善,武术家的修炼为防身擒敌,而医家气功修炼的应用目的最贴近于日常生活,即健身祛病。

(二) 中医气功学

中医学术与气功学术有本质的内在联系,它们的古典哲学基础,即其世界观和方法论的基础一脉相承、基本一致。二者的应用目的也有相通之处,气功修炼的养生和治疗效果自古以来

一直为中医所采用。传统中医学将气功作为一种疗法的历史可以追溯到中医学产生之初的远古时代。在古典气功学术体系中,以中医学理论作为指导的气功学术流派即医家气功;现代的中医气功学就是在继承古代医家气功学术的基础上,随着时代的发展,逐渐融入现代科学理论与技术而推陈出新的中医学学科,其学科性质与针灸学、推拿学等相当,属于临床应用学科。

在中医学史上,历代卓有成就的大医家几乎都精通气功学术,如春秋战国时期的扁鹊,汉代的华佗、张仲景,隋代的巢元方,唐代的孙思邈、王焘,金元四大家刘完素、张子和、李东垣、朱丹溪,明代的李时珍、杨继洲,清代的叶天士、吴鞠通,民国时期的张锡纯等。这些医家几乎都对中医学学术做出过开拓性的贡献,都是中医学史上不可或缺的杰出人物,是他们所处时代中医学学术的栋梁与精英。这些医家的著作中都有关于气功的论述,或阐明理论,或记载临床应用,观点明确,应用纯熟。其中的一些著作不仅是中医学学术史上的经典之作,而且在气功学术史上也占有重要地位,例如巢元方的《诸病源候论》和李时珍的《奇经八脉考》。历代大医家对气功学术的重视与研究,足以表明中医与气功在学术高层次上本质的、必然的联系与沟通,具有深刻的意义和持久的影响。

中医古籍中包含有众多的气功学术文献。《黄帝内经》(以下简称《内经》)中有多篇明确提到导引、行气等气功理论及治疗,其论述精当,有重要的指导意义。例如《素问·上古天真论》说:“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,故能寿蔽天地,无有终时,此其道生。”这42个字高度概括了古典气功的基本理论和方法,从中可以出现代气功三调合一观念的雏形。从研究气功学术的角度在浩如烟海的中医古籍中搜寻,除《黄帝内经》之外,记载和论述气功疗法内容较多的医学著作有南北朝时期陶弘景的《养性延命录》、隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《备急千金要方》、宋代由政府主持编纂的《圣济总录》、明代冷谦的《修龄要旨》及高濂的《遵生八笺》、清代沈金鳌的《杂病源流犀烛》等。这些著作在理论、操作、应用诸方面对气功疗法的形成及发展均有所建树,可以说是中医气功学术的主要源泉。在这些古典医籍中特别值得一提的是《诸病源候论》,这部由隋代太医令巢元方等编纂的病因病机学专著,同时也是一部古代气功疗法的专著,其中对各类疾病的治疗只用被称为“导引”的气功疗法,未提及任何方药、针灸等其他疗法。

当代中医界重视气功的医家和学者也大有人在。早在20世纪60年代,秦伯未、任应秋等著名中医学家上书卫生部提出的《对修订中医学院教学计划的几点意见》中,即提出要及早开设气功课。20世纪80年代以后,已有十余所高等中医药院校开设了气功课程,北京中医学院和上海中医学院还设立了气功研究所。气功进入中医药高等教育体系和建立科研机构为中医气功学的学科建设和发展奠定了扎实的基础。1994年7月,由全国十余所高等中医药院校和科研机构协作编写的《中医气功学》教材由人民卫生出版社出版。这是新中国成立以来的第一部,也是唯一一部由多所高校和科研单位集体编写并广泛使用的中医气功学教材,是中医气功学学科建设迈出的标志性步伐。2005年8月,新世纪全国高等中医药院校规划教材《中医气功学》由中国中医药出版社出版。从协编教材到规划教材,是中医气功学学科建设的又一进展,说明中医气功学的教材建设经过十余年的锤炼,已经日臻成熟,能够与中医药学的其他学科比肩而立、并驾齐驱。

与气功学术的总体相比较,中医气功学有其自身的一些特征。例如,在指导思想上虽以中

医理论为基础,但因气功现代研究的需要,也涉及西医理论和其他现代科学理论。又如作为一种疗法,其目的是明确和限定的,即养生与治疗,但古典气功修炼的目的不仅限于此。另应注意,养生与治疗既有联系又有区别,前者通常是指健康人的保健和延缓衰老,后者是指对于疾病患者的治疗。现代的中医气功学比较侧重于治疗,这与古代各家的气功修炼也有所不同。此外,中医气功学在功法的选择上博采众家、不拘一格,除古代的医家功法之外,凡能够发挥养生和治疗目的的气功功法,无论其起源于佛家、道家、儒家或其他各家,均予选用。

综上所述,中医气功学是一门研究中医药学领域内气功学术的历史发展、基础理论、操作技能和临床应用及其原理的学科。

二、中医气功学的学术体系

从目前形成的框架结构及今后的发展方向看,中医气功学的学术体系大体包括以下几个主要部分。

(一) 基础理论

本教材所介绍的中医气功学的基础理论,包括中医气功发展简史、传统气功理论,以及建立在现代科学研究基础上的现代气功理论。全面、正确、系统地认识中医气功的发展历史,探讨其起源、形成过程及发展规律,是继承和发扬中医气功学术的基础。故中医气功的史学研究不可或缺。中医气功的传统理论以阴阳五行、脏腑经络、气血津液、精气神等学说为主,并融入了一些道家、佛家的修炼理论。在学习这些理论、学说的过程中,应注意中医基础理论在用于阐释气功学术时的变化与侧重;对于其他各家的气功理论,应注意取其精华、去其糟粕。另外,自20世纪80年代以来,现代科学对于气功进行了多学科的、从现象到机理的研究,其中生理、心理、物理、生化等方面的研究,对于探讨中医气功的临床疗效与作用机理有重要作用。检验、评价、整理和应用这些已经取得的现代科学研究成果,并在此基础上进一步深入开拓,是现代气功理论建设的重要任务。

(二) 实践技能

气功的实践技能包括三调(调身、调息、调心)操作与气功功法。气功功法是气功学术传承的载体和基本方式,而三调操作是气功功法构成的基本要素。把握好三调操作的基础,在学练各种功法时就能够提纲挈领,抓住重点,形成基本境界。故三调的基本操作是气功实践技能的基本功。在学习气功功法时,应全面了解其学术渊源、操作特点及临床应用,且以掌握三调合一的境界为中心。从古至今,各家各派的气功功法种类繁多,良莠不齐,故学习气功功法还应该注意去伪存真、去粗取精。本教材选取了十余种医学气功功法作为基础功法;此外,在临床治疗部分,还简要介绍了一些对病证有较强针对性的选用功法。

(三) 临床应用

气功疗法的临床应用包括养生和治疗两部分,本教材主要探讨气功治疗的临床应用,养生部分拟另作探讨,故基本未涉及。气功作为一种疗法,在中医临床上与针灸、推拿同类,均属于非药物疗法。在气功疗法中,中医的辨证施治原则须落实为因人施功与辨证施功;施治的过程包括教功、领功、查功,并强调发挥患者自身的主观能动性,故其临床工作常规与中医的其他疗法既有联系又有区别。目前中医气功的临床治疗学术尚待发展,基本的临床治疗模式和规律还在探索之中。本教材的临床治疗部分包括了中医气功临床治疗的适用范围和工作常规,还