



高等教育体育教材

GAODENG JIAOYU TIYU JIAOCAI

气功



标准教程

养生补气益寿功
舒心平血功
四十九式经络动功
养生太极掌
养生太极剑
健身气功·易筋经
健身气功·五禽戏
健身气功·六字诀
健身气功·八段锦

■主编/杨柏龙

北京体育大学出版社

高等教育体育教材

气功标准教程

QI GONG BIAO ZHUN JIAO CHENG

顾 问 张广德

主 编 杨柏龙

编 委 （按姓氏笔画排列）

王安利 石爱桥 刘玉萍

任 海 周小青 胡晓飞

北京体育大学出版社

责任编辑 叶 莱
审稿编辑 鲁 牧
责任校对 行 乾
绘 图 浅 草 王 艺
责任印制 陈 莎

图书在版编目(CIP)数据

气功标准教程/杨柏龙主编. - 北京:北京体育大学出版社,2006.8
ISBN 7-81100-540-9

I. 气… II. 杨… III. 气功-教材 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2006)第 074001 号

气功标准教程 杨柏龙 主编

出 版 北京体育大学出版社
地 址 北京海淀区中关村北大街
邮 编 100084
发 行 新华书店总店北京发行所经销
印 刷 北京市昌平阳坊精工印刷厂
开 本 850×1168 毫米 1/16
印 张 18

2006年9月第1版第1次印刷 印数 5000册

定 价 40.00 元

(本书因装订质量不合格本社发行部负责调换)

编写说明

《气功标准教程》为北京体育大学十·五精品教材，并可作为高等教育体育教材供民族传统体育专业、体育教育专业开设必修课使用。

本书在编写中认真听取了北京体育大学教材编写委员会的意见，坚持辩证唯物主义和历史唯物主义思想，摒弃唯心主义和封建迷信思想，总结了社会上和我校 20 多年气功教学的经验与教训，在此基础上确定了编写框架，其中所涉及的内容均建立在科学研究的基础上，有较强的科学性和实用性。

全书分上下两篇。上篇主要讲述的是气功的基本理论。主要包括，气功概述、气功发展简史、气功理论基础、气功基本方法和练功要领、导引养生功健身及防治疾病总机理、气功教学和气功的科研方法。

下篇为功法部分。以张广德教授编创的导引养生功为主，同时将国家正在推广普及的 4 种健身气功列为教学内容，以适应社会的需求。

参加编写的成员，均是民族传统体育学、运动医学、体育人文社会学专业的知名教授和副教授。由杨柏龙负责整体构思、统稿。各章节编写成员为：第一章刘玉萍，第二章任海，第三章王安利、周小青，第四章杨柏龙，第五章与第八章选自张广德导引养生功教材，第六章石爱桥，第七章胡晓飞，第九章选自国家体育总局健身气功管理中心编写的健身气功丛书。

本书在编写中得到了国家体育总局健身气功管理中心张广德教授的大力支持，在此表示诚挚的谢意。书中存在的问题和不足之处恳请读者提出宝贵意见。

目 录

上 篇

第一章 气功概述	(1)
第一节 气功的概念	(1)
第二节 气功的特点与作用	(2)
第三节 气功的分类	(3)
第二章 气功发展简史	(6)
第一节 气功的起源与发展概述	(6)
第二节 导引术的发展	(7)
第三节 行气术的发展	(10)
第四节 武术功法的加入	(14)
第五节 新中国气功发展概况	(15)
第三章 气功基础理论	(17)
第一节 阴阳五行学说	(17)
第二节 脏腑与经络学说	(24)
第三节 精、气、神学说	(30)
第四节 形神、人社、天人——合一论	(35)
第四章 气功基本方法与练功要领	(38)
第一节 气功的基本方法	(38)
第二节 练功要领	(41)
第五章 导引养生功健身及防治疾病总机理	(44)
第一节 疏导经络为基础——练功归经	(44)
第二节 气血理论为核心——着重于气	(45)
第三节 阴阳五行为指导——辩证施治	(47)
第四节 导引养生相结合——尤重养性	(48)
第五节 中医西医互兼顾——择用而取	(49)
第六章 气功教学	(51)
第一节 气功教学的特点与内容	(51)
第二节 气功的教学原则与方法	(54)
第三节 气功教学注意事项	(59)
第七章 气功科学研究	(62)
第一节 气功科研概述	(62)
第二节 气功科研的发展概况	(65)
第三节 气功科研的工作形式	(67)

第四节	气功科研的基本程序	(68)
第五节	科学研究的基本方法	(70)
第六节	气功常用研究方法	(76)

下 篇

第八章	导引养生功	(81)
第一节	养生补气益寿功	(81)
第二节	舒心平血功	(87)
第三节	四十九式经络动功	(99)
第四节	养生太极掌(第一套)	(131)
第五节	养生太极剑	(158)
第九章	健身气功	(194)
第一节	健身气功·易筋经	(194)
第二节	健身气功·五禽戏	(217)
第三节	健身气功·六字诀	(238)
第四节	健身气功·八段锦	(260)

上 篇

第一章 气功概述

第一节 气功的概念

气功是中国几千年传统文化的组成部分，它对强身祛病，修身养性发挥着积极作用，是人们喜闻乐见的传统体育项目。

一、气功一词的由来

“气功”一词，始见于隋唐时期的《太清调气经》，书中说：“服气功余暇，取静室无人处，散发脱衣……”。晋代许逊所著《灵剑子》里也有记载，许逊认为：“气就是行气——一种功法，功就是功德。”清末《少林拳术秘诀·气功阐微》中谈到：“气功之说有二：一养气，一练气”。还有1934年董浩编著的《肺癆病特殊疗养法》以及万籁声编著的《武术汇宗》中都提到气功。但是在这以前“气功”一词并没有引起人们的注意。到了上世纪50年代初期北戴河创建了气功疗养院，刘桂珍编写出版了《气功疗法》一书，并应用于临床，从此“气功”这一名称才被广泛流传，并逐渐得到认可。

二、气功的定义

目前气功已成为一个约定俗成的名词。它包括了医家的导引、按跷，道家的吐纳，佛家的坐禅，儒家的修身养气，武术的内功养生和社会上各流派的健身功法。气功虽经历了数千年的发展，可是如今仍众说纷纭，没有一个明确的定义。但人们已经较为普遍地接受了以“三调”为锻炼手段的提法。据此对气功的概念可做如下界定：气功是人体在安静状态下，通过调身、调息、调心的方法，开发人体生命潜能的民族传统体育项目。

上述对气功概念的界定，可解释为，放松入静是练功的第一要件，是有别于其它运动项目的主要特征；调身、调息、调心是指运动方法，它涵盖了古今各种气功的共性，其内容丰富，体现了中华传统文化的整体观；开发人体生命潜能，是优化心身，强身祛病，延年益寿所要达到的目的；民族传统体育项目，是指气功的属性是体育，是强调以自身练习为基本手段，而且是属于中华民族所特有的传统体育项目。

第二节 气功的特点与作用

气功蕴藏着丰富的中国传统文化内涵，具有鲜明的形态特征和功能价值。

一、气功的特点

（一）简单易学，形式多样

原始的气功，都是单个的导引术势，相互间没有直接的联系，后逐步形成组合动作，直至发展成简单套路，至今气功仍然是沿着这样一种简便易行的模式向前发展。其运动形式有坐、卧、站、行功四类功法。功法总计有一千多种。正是因为气功动作简单、易学易练、形式多样，可选择余地大，练习效果明显，所以几千年来一直受到人们的喜爱。

（二）柔和缓慢，动静相兼

柔和缓慢是气功非常明显的特征，它不仅表现在肢体外形和动作演练上，不拘不僵，舒展大方，轻松徐缓，而且其呼吸也同样应做到柔和、均匀，甚至影响到意念。动静相兼，一方面从肢体动作的外形上能体现出是静功还是动功，或是二者兼而有之；另一方面是在练功时，虽然肢体在动，但心神要安静，在练静功时形体愈是安静，愈能促进气血的运行。即所谓“动中寓静”，“静中寓动”，相互促进，提高练功效果。

（三）自我修炼，三调合一

气功属于体育，是以自身运动为特点。控制自己的心理和行为，主动进行自我调节，感悟练功给身心带来的快感，从中体验人与社会、人与自然的联系，达到天人合一的境界。

调身、调息、调心是气功锻炼相互联系相互促进的。三调合一是练功的最高阶段，从而使自身的生命运动处于优化状态中。

二、气功的作用

（一）疏通经络，调和气血

经络是沟通人体表里上下，联系脏腑器官的独立系统，是气血运行的通路。气血是维持人体生命活动的精微物质。气功通过形体活动，呼吸调节和意念的运用，均能使全身经络通畅，促进气血的正常运行，调节和改善人体各组织器官的生理功能。

（二）扶正祛邪，强壮身体

中医学认为，“正气存内，邪不可干”。就是说外邪能否使机体发生病变，取决于机体本身的状态。气功锻炼可以扶植正气，使体内真气充沛，使脏腑安和体质得到全面增强，对病邪的抵抗能力得到提高。

（三）调动潜能，开发智力

人的行为是由大脑中枢神经系统调控的。气功练习在意念的引导下，通过放松入静可以使中枢神经系统得到调整和平衡，使大脑的有序化程度得到提高，增长智慧。大量的科学实验研究表明，气功可调动和开发人的潜能，增强生理功能，提高人的储备能力、适应能力和免疫能力。有助于开发智力，提高记忆力、学习成绩和运动成绩等。

第三节 气功的分类

据古书记载和出土文物考证，气功起源于原始社会的自我保健，距今已有 5000 多年的历史。在这一发展进程中，诸子百家对气功都各有己见，但又相互渗透滋生，创造了无数的健身养生方法，留下了大量的气功专著及文献资料。形成了各种不同的流派。如何对其合理的分类，对“取其精华，去其糟粕”进一步研究和发气功是十分重要的。下面介绍三种主要分类方法。

一、社会气功、健身气功和医疗气功

为了加强对气功的管理，1996 年 8 月 5 日，由中共中央宣传部、国家体委、卫生部、民政部、公安部、国家中医管理局、国家工商行政管理局七部委联合下发了《关于加强社会气功管理的通知》。通知中第一次提出：“健身气功”、“医疗气功”的概念。明确指出，健身气功归口由国家体育总局管理。气功医疗则归口由卫生部管理。并将其界定为：“社会气功是指社会上众多人员参与的健身气功和气功医疗活动。”“健身气功系指群众通过参加锻炼，从而强身健体、养生康复的，属健身气功。”“对他人传授或运用气功疗法直接治疗疾病，构成医疗行为的，属气功医疗。”

2000 年 7 月，中华人民共和国卫生部颁布的第 12 号令《医疗气功管理暂行规定》对“医疗气功”的界定是“运用气功方法治疗疾病构成医疗行为”。

2000 年 9 月，国家体育总局第 4 号令《健身气功管理暂行办法》对“健身气功”又作了进一步的界定：“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，是中华悠久文化的组成部分。”

这种将气功分为健身气功和气功医疗的界定方法，反映了当时气功发展的客观现实，也是加强社会气功管理的需要。

二、从功法的源流分类

气功虽种类繁多，根据其功理功法和历史传承，大致可分为道、佛、医、儒、武术五大派系。

（一）道家气功

道家气功内容丰富，流派众多，早在先秦时期已初步形成理论体系。道家气功注重修炼，所谓炼性修命，性命双修。道家认为精、气、神是人体生命活动最基本的物质。故以精、气、神修炼为基础，以守精、炼气以求神全为修炼原则，以返朴归真、天人合一为最高境界，延年益寿为最终目的。

（二）佛家气功

佛家气功以佛家思想为理论基础，主张以戒、定、慧三者并重，以“戒为定基”，持戒为修定的前提。强调定慧双修，止观双运。讲求“以戒资定，由定生慧，目的在于断惑存真，明心见性”。

（三）医家气功

医家气功是内容最为丰富的一个流派。其特点是以中医理论为指导，广泛吸收了其它各家气功之长，以防病治病、强身健体为锻炼目的。医家气功不仅是医家修身治学的基本实践，也是医家济人慧世的重要方式，是中医学的重要组成部分。

（四）儒家气功

儒家气功其特点是以静为主，强调修身治学，摄生养气，把“修身”当作“用世求世”的基础。如《大学》中说：“身修而后齐家，家齐而后治国，国治而后天下平。”儒家思想对气功的发展起到了积极的推动作用。在理论方面被称为儒家经典的《周易》，所体现的天人整体观是气功学的理论基础。但在近代该派功法日趋萎缩，无多大发展。

（五）武术气功

武术气功吸取了道、佛、儒、医四家气功的精华，并与现代体育科学相结合，门类繁多，各拳种均有各自的练功方法。在明代以后发展迅速，已成为社会气功的重要组成部分。其最具影响的是少林与武当两家，其代表功法有易筋经、少林内功等。武术气功的特点是以充盈内气为基础，强调意、气、力、形相结合，注重凝神聚气，以意驱气、以气引形，从而增强形的功能。武术气功具有提高人体反应的灵敏度，强壮内脏及筋骨的功能，具有强身健体，防身御敌的功效，而且不易出偏，便于大众锻炼。

三、从功法特点分类

按照气功功法的特点，可以分为导引派、吐纳派、静定派、存想派、周天派五大主要派别。

（一）导引派

古代养生家们对导引术十分推崇，都将导引视为最基本的养生手段。认为导引就是指，“引体令柔，导气令和”，是一种以肢体运动为主的养生方法。同时要求意气相随，形神合一。主要功效是，强筋健骨、疏通经络、调和气血，不仅“治未病”，也是“治已病”的一种传统体育疗法。五禽戏、八段锦和易筋经是其代表功法。

（二）吐纳派

吐纳派功法是指强调以呼吸锻炼为主的流派。又称为练气、调气、行气、调息等。主要有纳气法、吐气法、胎息法。“六字诀”是其中具有影响的功法。吐纳主要目的是为了呼吸精气，吐故纳新，提高脏腑机能，以求防病和治病。

（三）静定派

静定派是指以练意念为主，凝神静坐，意念集中，专注一境，以练静为目的的流派。道家的“清静无为”，佛家的“禅定”，儒家的“坐忘”以及《内经》中“恬淡虚无，真气从之”的说法，均属之。其方法有数息观法、止观法、壁观法等。其基本的依据，就是古人讲的“静能养神，定能生慧”。

（四）存想派

存想派是指用想像的方法来集中意念的气功流派。该流派功法以一个特指的目标为想像对象，并由此在大脑建立一个较强的兴奋区，来抑制，取代原有的杂念，实现以一念代万念的目的。它所想像对象可以是人体自身的脏腑、经络、穴位等，统称为内景。也可以是体外的花草、树木、山水等。

（五）周天派

周天派是指在放松入静的基础上，意气相依，内气沿任、督脉等经络路线运行为特点的一派功法，又称内丹功。一般分为以通任、督二脉为主的小周天和以通奇经八脉或全身十二经脉为主的大周天两类。内丹派功法以鼎炉（指丹田）、药物（指体内精气神）、火候（指意念与呼吸）为三大要素，锻炼过程分炼精化气、练气化神、炼神还虚三个阶段。基本功法是小周天与大周天功。此功法能够练成的，自古以来凤毛麟角，为数不多，而且极易出现偏差，不适宜在大众气功健身活动中提倡。

第二章 气功发展简史

人的生命是世界上最奇妙的事物之一。如何将身体调整到最佳状态，并且长时间地保持这种状态，是人类从诞生的那一刻起就面临的一个古老课题。传统体育养生正是中华民族经过数千年不断地苦思冥想，实践探索，总结出的关于这一课题的一份天才的答案。这里凝结着一个民族多少代人的智慧和汗水，是中国为整个人类文化做出的重要贡献。令人惊奇的是，在科学技术高度发达的现代社会里，传统体育养生不但没有被淘汰，反而更趋旺盛，一派生机。面对规模如此恢宏，内容如此丰富的体育养生体系，人们不禁要问，它从何而来？它是怎样发展到今天这种程度的？

第一节 气功的起源与发展概述

早在远古时期，先民就开始以积极的态度，通过肢体运动主动地去争取一个健康的身体。最初在古代导引行气术是由舞蹈发展而来的。在原始社会中，舞蹈是一种有许多作用的重要活动，每逢集会、节日、打猎成功、果实成熟、誓师出征、获胜凯旋，人们都要身披兽皮，头戴花环，手挥羽毛或武器，模仿着飞禽走兽的神态，或者表演自己的打猎和战斗中的动作招式跳起舞来，人们用舞蹈来表达自己内心的欢快，对神灵的祷告。不仅如此，舞蹈还有进行体育医疗和保健的重要作用，汉代的傅毅（？-90）就正确地指出舞蹈对健康的促进作用，他说舞蹈“乐而不溢，娱神遣老，永年之术，优哉游哉，聊以永日”（《舞赋》）。史书上记载，早在原始社会中尧帝的时代，洪水连年泛滥，人们长期生活在潮湿的环境里，浑身不畅，关节肿胀，心情也自然非常郁闷。于是发明了一种名为“大舞”的舞蹈，用跳舞的办法来排泄心中的烦闷，治疗肿胀的关节（《吕氏春秋·古乐篇》）。

这种舞蹈与其后导引的产生有密切关系。现在保存在青海省博物馆的在青海大通县孙家寨出土的五千年前的一个彩陶盆上就画着这种中国最古老的舞蹈，人们手拉着手，脸朝着同一个方向，动作协调一致。我国最早的一部医书《黄帝内经》也指出，在中国的中部地区，地势平坦而潮湿，各种各样的植物都可以生长，人们吃的很杂，但是劳作不够，所以很容易得病，得了病就用导引和按摩来治疗（《内经素问·异法方宜论》）。

随着社会的发展，健康和长寿越来越成为人们美好的愿望和追求的目标。在中国最早的一部历史文件汇编，汇集了夏、商、周及原始社会末期一些资料的《尚书·洪范》中，就提到了“五福”（五种好运）：寿、富、康宁、攸好德和考终命，和“六极”（六种恶运）：凶短折、疾、忧、贫、恶、弱。在五福中三项都与健康长寿有关，而六极中有三项与短命夭折、病弱有关。

在中国第一部诗歌集《诗经》中也有大量关于长寿的词语，如“永锡难老”，“为此春酒，以介眉寿”，“如南山之寿”，“万寿无疆”等，其中一些词语直到今天仍然常被用来祝福人健康长寿。有了健康长寿的愿望，人们就开始积极地用行动去实现这一目标。

春秋战国时期到两汉，中国社会发生了巨大的变化，中国的医学与哲学结合，引入了像阴阳五行、精、气、神这些哲学概念，形成了中国独特的中医理论，出现了《黄帝内经》等重要著作。

传统的养生术在中医理论的指导下迅速地发展起来，出现了两大养生派别：一种养生是强调“动”，就像战国时荀子说的，平时注意保养而且时常活动，就是老天爷也无法让你生病。而如果不注意保养，而且很少活动，就是老天爷想不让你得病也做不到（《荀子·天论》）。这种以动为主的养生派思想，直接导致以肢体活动为主，配合呼吸运动和自我按摩的导引术。“导引”，一词是指“导气令和，引体令柔”，意思是通过一定呼吸方式的行气和肢体的动作，使身体的各个部分和谐、柔软，用现在的语言似乎可以称之为“医疗保健体操”，其中有一些导引术与行气练意结合起来的也可以看作是气功中的动功；养生的另一流派则主“静”，这是通过意念控制和呼吸运动来养生病的行气术，也就是后来人们所说的“静气功”。导引术与行气术这两种养生类别有不少共同之处，所以，今天的人们往往用“气功”一词来概括这两种类别。但是它们在中国历史上是按照各自不同的途径发展演变的，就像两条绵延不尽的长河，时合时分，合的时候互相取长补短，分开时又沿着自己的轨迹前进。

第二节 导引术的发展

导引的出现与远古时代的原始医疗术有着密切的关系。《内经·素问·异法方宜议论篇》指出，古代中国中部地区，由于地势平坦而潮湿，物产丰富，先民们饮食杂而活动不足，因此多出现由于气郁结不畅而致的一些病症。这些病适宜用摇筋骨、动肢节的导引来治疗，因此，导引术多来自中部地区。说到导引的具体动作，古代的导引养生家们往往喜欢模仿各种动物活泼而有趣的动作，创编出用以养生的导引术势。《庄子·刻意》中就对这种人做过描述：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道引（导引）之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”意思是说，利用呼吸吐纳的方法，把体内的废物排出去，将外界的新鲜气体吸进来，模仿熊在树枝上悬垂，鸟在空中飞翔中伸足的动作，这些不过是为了活得长一些罢了，这就是像彭祖这样的导引养生家所爱好的事情。彭祖据说名字叫钱铿，相传是殷商时期的人，因他的封地在彭城，他本人又被奉为养生家们的祖师爷，所以被称为彭祖。这个具有神话色彩的人物，传说由于有极深的导引功夫，活了800多岁。中国古代养生术的这种鲜明的仿生特点，在其他古代文明中是不多见的，这与中国古代的哲学思想，特别是道家回归自然的观点有直接关系。在古代先哲们看来，人只有摆脱了内外种种欲念的干扰，进入完完全全的自然之态，才能取得身心的健康，于是与自然完美融为一体的野生动物就引起了人们的注意。他们发现无论是虎跃、马奔、猴戏、蛇行，还是野鹤展翅，麋鹿疾走，无一不是天然自成，没有半点矫揉做作。模仿这些动物不仅可以使导引有了取之不尽的动作素材，而且有助于习练者在心理上进入健身养生极为重要的自然之境。今天我们面对中国古代养生术和武术中成千上万种仿生性术势，不禁会为先民的观察力、想象力和领略大自然的悟性而赞叹不已。

在秦汉时，导引术有了很大的发展，出现了更多的模仿动物的养生练习，在西汉刘安的《淮南子》一书中除了“熊经、鸟伸”以外，还提到了“鳧浴、猿躩（jué 觉）、鸱（chī 吃）视、虎顾”。两千年前的导引究竟是什么样子，今天的人们只能根据史书中的文字记载去想象，直到1973年在长沙马王堆西汉墓中发现了一幅珍贵的帛画《导引图》，这才使我们第一次亲眼看到了古代导引的真实形象。这幅画上共有44个正在做各种导引动作的人，全都是彩色工笔绘成。练习导引的有男有女、有老有少，既有身穿长衫的士大夫，又有着短装，甚至打着赤膊的穷汉，这说明导引在当时已经有非常广泛的群众基础，得到各阶层的喜爱。图中的身体运动可以分为肢体运动、呼吸运动和器械运动三种类型。从每个导引术势旁边所注的文字来看，大多数的动作是为治疗一定的疾病

而专门设计的，如心胸烦闷、耳聋、膝痛、胸胁胀痛、瘟病等，也有一些术势是为了强身健体，促进气血流通，预防疾病而设计的，如“以杖通阴阳”、“仰呼”等。值得注意的是，有近一半的动作是由模仿野生动物的动作而来的，如“鸱背”、“龙登”、“沐猴灌”等等，这说明中国古代体育仿生性这一重要特征在汉代又有新的发展。这幅导引图中各种动作之间缺乏联系，说明到西汉时导引还没有形成连贯的套路。为什么当时只有这种单势的导引术？可能有两个原因，一是导引术本身还不够成熟，还不能组成套路；二是当时的导引是重要的医疗手段，每种术势都是为特定的某种疾病设计的，治疗一种病只要重复地练习一种术势就可以了，没有必要把它们组合起来。

东汉末年，华佗（？-208）创编的“五禽戏”是中国古代导引术的一件大事。华佗生活在魏、蜀、吴三国鼎立时期，是一位有名的医生，医术高明，精通内、外、妇、儿、针灸各科，他拒绝了朝廷请他当官的邀请，长年奔波在民间，走遍了现在的安徽、山东、河南、江苏的许多地方，为老百姓解除病痛。他治病，常常是手到病除，因此被人们奉为神医。曹操多年不愈的头痛风，华佗用小小的银针只两三下便可止痛。曹操便想将华佗留在身边，随时听用。但华佗不愿充当只为曹操一人服务的侍医，最后惨遭杀害。华佗不仅是一个医生，还是一个了不起的导引养生家，他强调运动对于健康的重要性，认为人的身体应当经常运动。只有运动才能使吃进去的食物得到消化，血脉流通，不得病。这就像房门的轴一样，因为总是在动，所以不会腐朽。在总结前人导引术的基础上，华佗模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的神态编了一套自我保健的导引套路——“五禽戏”。在做五禽戏时，练习者一会儿像虎一样的蓄势欲扑，一会儿模仿鹿的奔驰回顾，还有熊的倒卧翻滚，猿的攀枝自悬和鸟的展翅欲飞。这些运作有刚有柔，有疾有徐，全身上下都参与运动，有良好的锻炼效果。华佗对他的弟子吴普说，五禽戏既可以治病去疾，又可以使人手脚强健。在身体不舒服时，起来做其中一种，出一出汗，然后在身上扑一些粉，就会感到浑身轻快，有胃口了。吴普听了他的话，认真练习五禽戏，90多岁时，眼不花，耳不聋，牙齿不脱落（《后汉书·方士列传·华佗传》）。从马王堆《导引图》的一个术势治一种疾病的单势导引，到提高整个人体机能水平的五禽戏，是导引发展史上的一次重大变革，如果说此前的导引是医疗目标明确的治疗术，五禽戏则是防病术，不再针对具体的病症设计，这里有上下肢体及全身的活动，有不同体位的姿态的锻炼，涉及到众多基本运动素质，以提高人的免疫能力为目标。华佗开拓了导引套路化的方向，这样既提高了练习的运动量，又增加了人们做练习时的兴趣，把治病防病、强身健体养生融为一体，对后来武术套路的发展也有一定的影响。可惜的是，华佗编的这套五禽戏后来失传了。几百年后，南北朝时的名医陶弘景（456-536）在他的《养性延命录》中辑录的关于五禽戏的文字说明——“五禽戏诀”，是后人编的。

五禽戏的出现是仿生体育发展的重大的收获，标志着中国古代导引术进入了一个套路发展阶段，并对之后的武术发展产生深远影响。

两晋南北朝时的养生大家葛洪（284-364）也是一个对古代导引和整个养生术做出杰出贡献的人物。葛洪知识渊博，对文学、历史、哲学、生物、地理、天文都有所研究，尤其是在医学和养生方面有很高的造诣。葛洪不但是一个学者，还有一身好武艺，不仅射箭的功夫好，而且善使单刀、双戟，因有军功曾被授予伏波将军，后来罗浮山隐居下来，潜心研究炼丹养生术。虽然葛洪极力鼓吹服食长生不老的金丹，给养生术造成不小的危害，但是作为一个学者，他也全面地分析总结了前人的养生经验，提出了一些很有影响的养生理论和方法，促进了养生术的发展，特别是他的《抱朴子》一书，对后人产生了深远的影响。在葛洪之前，养生家们有很深的门户之见，都认为自己的养生术是天下第一，导引、行气、养神、服食等各种流派互相排斥。而葛洪在博览诸家之后，提出了“众术共修”的意见，意思是打破狭隘的门户之见，把各种不同的养生流派如养神、导引、

行气、服食等结合在一起综合应用，全面养生。葛洪本人也正是这样做的，他强调服食丹药，练气，也很重视导引，他的书中不仅收录了模仿动物的导引术势，如：龙导、虎引、熊经、龟咽、燕飞、蛇屈、猿踞、兔惊等，主张在清晨和夜间练习（《抱朴子·极言》），还记载了自我保健按摩的功法，如：叩齿、漱咽、摩目、按耳、摩面等，认为这些动作可以使牙齿坚固，听力、视力不衰，脸上容光焕发（《抱朴子·内篇》）。由于葛洪的努力，古代养生术的各种方法开始互相取长补短，逐渐融合。导引术中越来越多地引进了行气、按摩等方法，人们越来越注意兼习多种养生术，以取得全面锻炼的效果。

在葛洪之后，陶弘景在他的《养性延命录》中辑录了《导引经》，保存了许多宝贵的隋唐以前的导引资料。其中提到在清晨做的一套导引术中有狼踞、鸱顾、顿足、叉手、伸足、熨眼、搔目、摩面、干浴等动作。

从两晋南北朝开始，士大夫阶层练习导引行气术成为一种社会风气，被人们尊为“书圣”的著名书法家王羲之（321—379）就练习一种叫做“鹅掌戏”的导引术，模仿鹅的划水、行走、亮翅、觅食等动作，这种练习大大增强了他的手臂力量。此外他还服气练静功。有了这样的功夫，王羲之写起字来飘逸洒脱，清新隽秀，达到极高的造诣。据说他的笔力雄厚，写出的字不仅力透纸背，而且入木三分。人们都知道王羲之高明的书法来自于他的刻苦，却不知若没有导引行气术，他的书法也难以达到这种炉火纯青的境界。^①

隋唐是中国古代社会的鼎盛时期，气魄恢宏，各种学问流派兼收并取，各种流派的养生术在这时也逐渐汇集在一起，形成了一个博大精深的体系。在此时期，医疗导引术达到空前繁荣的程度，在隋朝巢元方的医书《诸病源候论》中列有260多条气功养生法。唐代医学家王焘的《外台秘要》中所记载的导引方法竟然多达300种以上。这里应该特别提一下精通养生术的唐代医学家孙思邈（581—682）。孙思邈一生不图名利，先后拒绝了隋文帝、唐太宗和唐高宗请他当官的邀请，在民间行医长达80多年，并做了大量的研究，将医学与养生紧密地结合起来，写出了《备急千金要方》、《千金翼方》和《摄养枕中方》等一系列著作，其中有大量导引行气的养生内容，除了行气练意的静功外，还有许多导引按摩方法如天竺按摩法、老子按摩法等。孙思邈小时候体弱多病，但是靠自己高超的养生术活到了102岁的高龄。

唐代以后由于医药学的发展，中医的理论和医疗水平都达到前所未有的高度，导引虽然仍然发挥着治疗疾病的作用，但它在医学中的地位与以前相比大大地降低了。这种情形促使导引养生术更加积极地朝着预防疾病、健身保健、修身养性、长寿延年的方向发展。因此，从宋代以后，用于养生保健的导引功法发展非常迅速。

从宋代开始，中国古代导引术改变了以前过于繁琐、不易学习掌握的不足，向精练成套、简便易行的方向发展。新的导引养生术不用花多少时间就可以掌握，每天练习用的时间也很短，这说明了人们对导引认识的深化，已经有能力删去那些无用或用处不大的内容。导引由繁到简，很容易在社会上普及推广。宋代出现了三种有很大影响的导引术：一个是宋朝初年陈抟（tuán 团）创编的一套“十二月坐功”，共24个术势，按照一年中24个节气进行练习；第二种导引术是道士蒲虔贯创编的“小劳术”，是一种以按摩为主的健身方法。蒲虔贯认为，保持健康，需要身体活动，但是运动量要小，不应该使人练得精疲力尽。“劳”是指身体活动，因此叫“小劳术”。这种用小运动量健身的理论，早在《内经·素问》中就有明确的论述，东汉时华佗的五禽戏也是坚持这一理论，经常运动是必要的，但是不要过分。这种健身观点几千年来一脉相承，成为中国养生术的一个重要

^① 高鹤亭主编：《中国医用气功学》第9页，人民卫生出版社1989年版。

准则。这套“小劳术”包括简单的体操和头面部、四肢和躯干的按摩，简便易行（蒲虔贯《保生要录》）；第三种导引术是至今仍然广为流传的“八段锦”。“八段锦”起源已不可考，实际上它经历了漫长的发展过程，吸收了多种导引术和行气术的精华而成。“八段锦”凝集着无数古代养生家的心血，从北宋末年起在民间流传开来，并在流传的过程中不断完善，直到清代末年才逐渐定型。“八段锦”动作简单，而且有便于记忆的套路歌诀，“八段锦”的套路歌诀有多种版本，其中流传最广的是：“两手托天理三焦，左右开弓似射雕，调理脾胃须单举，五劳七伤往后瞧，摇头摆尾去心火，背后七颠百病消，攒拳怒目增气力，两手攀足固肾腰。”这套导引术虽然只由八节连贯的动作组成，但是对身体的锻炼却相当全面，而且与行气结合在一起，这样全身上下、内外都练到了，真是少而精，因此人们以彩色的锦缎来为这套健身功法起名的确名副其实。

宋代时印刷术的革新，为大量出书印书提供了方便，于是从宋代开始，特别是在明清两代，人们对古代大量的养生资料进行了整理、分析，在总结前人经验的基础上又大大地前进了一步。在明、清时期出现的一系列著作，将有数千年历史的古代导引养生提到一个新的水平，如，明代高濂的《遵生八笺》、冷谦的《修龄要旨》、龚廷贤的《寿世保元》、胡文焕的《寿养丛书》、罗洪先的《万寿仙书》和清代的《寿世传真》、《内功图说》等。

那种单纯的肢体运动的导引、按摩在明代已不多见。导引越来越注意把肢体运动、按摩和行气结合在一起，如在明朝周履靖的《夷门广牍·赤凤髓》中记载的“五禽戏”，不仅术势有了变化，而且增加了行气的要求。明代出现的托名达摩创编的“易筋经十二势”也反映了这个趋势，这组由12个动作组成的徒手导引操把调息练气与肢体活动紧密地结合在一起，既练外又练内，强身健体功效显著。这种内外锻炼结合越来越紧密的趋势直接导致了后来风靡世界的太极拳在明末清初的出现。太极拳就是一个将内功与武术的技击动作完美地结合在一起的范例，它既有导引的特点，又有气功的效果，还保持并增强了武术格斗的功能，可以说太极拳也是中国古代导引养生术几千年发展的一个结晶。太极拳强调身体内部的意念和内气的重要作用，用意气运动统领整个身体的运动。在练习时静心用意，呼吸自然，中正安舒，柔和缓慢，连贯协调，虚实分明，轻灵沉着，刚柔相济。在太极拳运动中身体上上下下、里里外外都得到了锻炼，因此是一项很好的健身运动。

第三节 行气术的发展

“气”是我国传统中医理论中的一个基本概念，主要包括人生来俱有的“先天之气”，即“元气”，和出生以后，通过饮食呼吸获得的维持生命活动的“后天之气”。元气是人生命的根本，元气充盈就意味着健康、长寿。但是一个人自脱离了母体后，他与生俱来的元气就开始了逐渐衰退的自然过程，这就必须用后天之气来不断补充。所谓行气术，就是用后天之气对元气进行补充，使之继续保持充盈状态的方法，它的核心是将人的身心环境调整到一个最有利于由后天之气向元气转化的状态，保持后天之气转化为元气通道的畅通，以达到养生的目的。这就是《吕氏春秋·先己》所说的“用其新，弃其陈，腠理遂通，精气日新，邪气尽去，及其天年”。

尽管行气养生的术势五花八门，关键点却只有两个方面，即意念控制和呼吸运动。由于控制意念有多种方法，呼吸运动也有许多方式，因此功法很多。这些功法一般是用该功法的特点或功种来命名，在史籍中常见的有行气、引气、调气、服气、食气、练气、胎息、静坐、禅定、坐禅、存想、反观、内视、守一、六字诀、内丹术等等。用现代气功的观点来看，都属于气功中的静功。

行气养生术十分注重练习时的安静的精神状态，老子和庄子就是主张“以静养生”的。老子

说过，致力于“虚”要彻底，保持“静”要专心（《道德经·十六章》）；《庄子·在宥》也说一定要清虚安静，不要劳动肢体，才能长生。

中国古代早期的行气术是怎样进行的？还不十分清楚，虽然《庄子·逍遥游》提及有“不食五谷，吸风饮露”的仙人。司马迁也说过，老子由于善于修道养寿，活了160多岁，有的甚至说200多岁（《史记·老子列传》）。孟子也说过“吾善养吾浩然之气”，还提到过“存夜气”。但是这些人是不是用行气术来养生，还缺乏确凿的根据。我们今天所知道的最早的关于行气术的史料是战国时期的《行气玉佩铭》，这篇镌刻在12面体柱形的玉佩上的铭文，只有短短的45个字，非常简练地描述了呼吸行气的具体方法：“行气：深则蓄，蓄则伸。伸则下，下则定。定则固，固则萌。萌则长，长则退，退则夭。天几春在上，地几春在下：顺则生，逆则死。”据郭沫若的解释，意思是说，吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，像草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶。这样，天机便朝上动，地机便朝下动，顺此生之则生，逆此生之则死。^①这是目前人们所见到的最早的关于气功理论的叙述。

生活在楚国的爱国诗人屈原在他的名篇《楚辞·远游》中，对当时的气功有一些描述，使我们了解到当时士人们的确掌握了一些吐纳方法。他写道，我要吸食六气渴饮清露，含漱朝霞呼吸正阳之气，保持自己精神清新纯净，精气入浊气出吐故纳新。屈原也提到了辟谷服食的养生术：我要吸饮飞泉里的泉水，把美玉的花朵作为食粮。我的貌如美玉光彩照人，我的精神纯粹开始强壮。

1973年在长沙马王堆3号汉墓出土的文物中也有一篇专讲气功的文章，抄写的时间大约是汉高祖至汉惠帝期间（前206—前188），叫做《却谷食气篇》。文中提到了一种不吃粮食，只吃石韦（一味中药，靠食气（呼吸锻炼）进行的行气术，还对不同年龄的人提出不同的练习次数，并提到了在春夏秋冬四季中适宜练功和不宜练功的气候条件。这种练功方法在秦汉时期已经有相当的影响，为汉高祖刘邦打天下立下汗马功劳的张良，在功成名就后就准备跟随一个名叫赤松子的方士去练辟谷之术（《史记·留侯世家》）。可见，行气养生术当时在上层社会已经流行。

从东汉末年到魏晋南北朝是行气养生术发展的一个重要时期。东汉后期，道教开始盛行起来，道教的目的是成仙得道、长生不死。道教主张“肉身成仙”，就是通过修炼把肉身凡胎的普通人变成长生不老的仙人。导引气功成为他们修炼的重要手段和研究对象。许多很有学问的人看破红尘，皈依道教，住在远离尘世的名山深处，一心一意地探索长寿之道，出了一大批卓越的养生家。所以，尽管道教和其他任何一种宗教一样，在总体来说是反科学的，有其荒谬性，但是在养生方面道教确实留下了不少值得今天的人们认真整理、分析的东西。在东汉后期出现的两部重要道教著作对古代气功产生了深远的影响，一部是托名于吉写的道教经典《太平经》，另一部是魏伯阳的《周易参同契》。《太平经》中提到了“守一”和“存想”的练功法，就是通过意念固守在体内或体外某一个部位或一个物体上的行气方法；而《周易参同契》则提出一个以“精、气、神”三合一行气的理论，这种理论对后来影响很大的一个气功流派“内丹术”的产生起了很大的作用。

两晋南北朝时，前面提到的葛洪在行气方面也很有贡献。他特别强调和提倡“胎息法”，就是在吸进气后，逐渐延长闭气的时间来提高呼吸机能和内脏功能水平的一种养生方法。他认为闭气就是用气来冲击、打通体内气息郁结不通之处，保持气的畅通。因此，只要感到略有不适，就应闭气进行调整。胎息功夫深的人，呼吸似有似无，好像尚未出生的胎儿在母体中不用鼻口呼吸一样。葛洪还讲述了练习这种功法的步骤；并在意念守一方面，介绍了意守丹田的方法。继葛洪之后出现的养生家陶弘景注意到在行气术中，吸气固然重要，吐气的方式也不可忽视，于是提出了根据不同的

^① 《郭沫若文集》第16卷第406页，人民文学出版社1962年版。