



气功与中国文化

传
统文化
现

传
统文化
现



李平著

陕西人民教育出版社

R214
2

传统文化与现代化文丛

气功与中国文化

李平 著

0104099

陕西人民教育出版社

(陕)新登字 004 号

传统文化与现代化文丛

气功与中国文化

李 平 著

陕西人民教育出版社出版发行

(西安长安路南段 376 号)

各地新华书店经销 陕西天坛福利印刷厂印刷

850×1168 毫米 1/32 开本 7 印张 4 插页 174 千字

1998 年 9 月第 1 版 1998 年 9 月第 1 次印刷

印数:1—2000

ISBN 7-5419-5727-5/G·5377

定 价:14.70 元

读者如发现印、装质量问题,请与印厂联系调换

厂址:西安天坛路 10 号 邮编:710061 电话:5249724

前 言

中华气功不仅是一种养生之道，还是一种文化现象。当我们从文化学的角度来审视它时，就会发现：气功作为中华古老文化中的一朵奇葩，对中华文化产生了深远的影响。它与古代的政治哲学思想、宗教医学观念和文学艺术思潮都有着密切的联系。在古人看来，“凡事之本，必先治身”，“修齐治平”的社会政治活动要以修身为本，“天人之际”的哲学认识活动要以静坐为始，搞文布采的文艺创作活动也要以养气为主。总之，一切都必须以修身养性为基础，以安身立命为本根。而古代气功正是这样一门修身养性、安身立命的功夫与学问。

本书从文化学的角度，将古代气功放在中华优秀传统文化的大背景下加以研究，并以气功与中国文化为主要对象，论述气功与文人学士的生活情趣，气功对古代文学创作和文艺理论的渗透和影响，以及气功与文艺创造的心理条件等问题，以期从一个侧面揭示气功与中国文化的关系。

目 录

前 言	(1)
-----------	-------

1 吐纳导引，静坐养气

——气功与中华文化	(1)
1—1 气功与中华传统思想观念	(1)
1—2 气功与中华传统思维方式	(19)
1—3 气功与中华传统学术思潮	(36)

2 遗荣修真，潜心习道

——气功与文人生活	(60)
2—1 气功与文人的修身养性	(60)
2—2 气功与文人的读书著述	(77)
2—3 气功与文人的山水游乐	(98)

3 赋诗论丹，书仙说异

——气功与文艺作品	(117)
3—1 气功与诗词歌赋	(117)
3—2 气功与戏曲小说	(137)
3—3 气功与书画乐舞	(152)

4 吐纳文艺，务在节渲

——气功与创造心理	(175)
-----------------	---------

DKS2/05

4—1	养气与深层创造冲动的激活	(176)
4—2	入静与浅层心理张力的蓄积	(185)
4—3	存思与表层想象活动的展开	(195)
4—4	坐忘与上层物化境界的实现	(202)
后 记		(213)

1. 吐纳导引，静坐养气

——气功与中华传统文化

中华传统文化犹如“深山大泽，龙蛇藏焉”，蕴含了无数珍奇瑰宝，其中就有一种至今仍令人惊叹不已的养生之道——气功。“气功”一词虽然古已有之，如晋代许逊的《净明宗教录》中有《气功阐微》的篇目。但是，正式将气功作为一个统一的名称，则是现代的事。本世纪50年代，刘贵珍同志在《气功疗法实践》一书中，对“气功”两字作了全面解释，从此，“气功”一词流行开来，并成为各种炼气养生功法的总称。在古代，气功流派繁多，各派对气功的称谓也不尽相同，道家称之为“吐纳”、“内丹”，佛家称之为“静坐”、“止观”，儒家称之为“养气”、“修身”，医家称之为“导引”、“按跷”……总之，不论是吐纳导引，还是静坐养气，都没有超出气功的范围。这种通过身心调炼，达到养生目的的气功术，在中华文化的长河里绵延了数千年，对传统文化产生了广泛而深远的影响。这里，我们从传统思想观念、思维方式和学术思潮三个方面，对气功与传统文化的关系作一个鸟瞰，从中我们可以发现：气功养生术有着极其丰富的文化内涵。

1—1 气功与中华传统思想观念

中华气功是在传统文化的土壤里孕育发展起来的，它一方面

汲取了古代儒、释、道、医各家思想的精华，建立起自己的理论体系，另一方面又以自己的理论和实践，影响着传统思想观念。具体来说，气功与古代气化氤氲的哲学思想，羽化长生的神仙信仰、清静无为的政治主张和正心诚意的道德修养都有着明显的联系。

甲、气功与气化氤氲的哲学思想

中国人的自然观和生命观是同“气”紧密联系在一起的。在古人眼里，气化流行、生生不已，天人之际、一气贯之，无论是宇宙的生成，还是人的生死，都不过是气的聚散而已。在这种思想支配下，一种以“气”为中介，融宇宙论和养生论于一体的气化哲学思想便在先秦道家学派中诞生了。日本著名汉学家福永光司先生对先秦道家“气”论哲学的特点作了精辟地阐述：

先秦时代道家的“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。^①

老子是道家学派的创始人，庄子是其典型代表，下面我们来看看老庄哲学中的“气”论。《老子》第42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。”老子在这里提出了一个整饬有序的宇宙生成论体系。冯友兰先生认为：“一就是气，二就是阴阳二气，三就是阴阳二气之和气。”^② 换句话

① [日]小野 沢精一等编：《气的思想》第120页，上海人民出版社1990年版。

② 《中国哲学史新编》第二册，第50页，人民出版社1984年版。

说，宇宙的生成过程就是：由道化生出混元之气（“道生一”），混元之气再化生成阴阳二气（“一生二”），阴阳二气交感运动又化生出天地人（“二生三”）和万事万物（“三生万物”）。这种气化生成论，体现了天人同源同构的思想，蕴含了宇宙论与养生论的表里关系。既然天地万物的本源和人的本源都是一团混元之气，那么，人要得道就必须抱一守气。所以老子又说：“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？”“营魄”即“魂魄”，“一”指“气”，“专气”当为“抔气”。这段话说的就是入静守气的气功养生术。“一”（气）是道的体现，万物的根源。抱一就是要保守元阳真气，抔气致柔即调和体内血气，使之达到阴平阳秘的柔和状态。这样便能像婴儿一样宁静无为。此即老子返本归根、长生久视的修身法术。

老子“气”论中宇宙论与养生论合一的特点，在庄子“气”论中得到了进一步的发展。庄子认为“通下一气耳”。气是构成天地万物和人类生命的共同原始物质，人的生死、物的成毁，全是气聚散变化的结果：

人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。若死生为徒，吾又何患！故万物一也。是其所美者为神奇，其所恶者为臭腐，臭腐复化为神奇，神奇复化为臭腐。故曰：通下一气耳。圣人故贵一。^①

杂乎芒芴之间，变而有气，气变而有形，形变而有生，今又变而死，是相与为春秋冬夏四时行也。^②

庄子“生死气化”的哲学思想包含了传统医学的阴阳谐和理论和古代气功的实践经验。《则阳》篇说：“天地者，形之大者也；阴阳者，气之大者也。”阴阳是气的属性，阴阳二气的交感变化，形成了气的聚散运动，而人体健康与否则要受到阴阳之气变化运动

① 《庄子·知北游》。

② 《庄子·至乐》。

的支配。例如：子舆“曲僂发背，上有五管，颐隐于齐，肩高于顶，句赘指天”，是因为“阴阳之气有诊”。《人间世》说：“今吾朝受命而夕饮冰，我其内热欤！吾未至乎事之情，而既有阴阳之患”。庄子认为由忧虑而产生的内热是阴阳之气失调的结果。《达生》说的“忿漓之气，散而不反，则为不足；上而不下，则使人善怒；下而不上，则使人善忘；不上不下，中身当心，则为病”，也是以气的升降出入来解释各种不同的疾病产生的原因。人体与万物均“受气于阴阳”，阴阳之气和顺，体内精气畅通，人与物就能正常发育生长，否则便会人亡物毁。这不正是古代的气功养生思想吗？

庄子气化哲学思想的形成得益于古代气功养生的理论和实践，这在《庄子》书中表现得清清楚楚。翻开《庄子》就不难发现，书中对气功修炼的方法及效果都有许多描绘。《养生主》所谓“缘督以为经，可以保身，可以全生，可以养亲，可以尽年”，就是说的道家周天功的养生作用。王夫之的《庄子解》说：“身前之中脉曰任，身后之中脉曰督。督者居静，而不倚于左右，有脉之位而无形质者也。‘缘督’者，以清微纤妙之气循虚而行，止于所不可行，而行自顺以适得其中。”李时珍的《奇经八脉考》也说：“任督两脉，人身之子午也。乃丹家阳火阴符升降之道，坎离水火交媾之乡……人能通此两脉，则百脉皆通。”可见，庄子吸收了古代保身全生的气功修炼经验和生死气化的人体阴阳学说，作为自己的思想营养，并把这些经验和学说上升到哲学的高度，从而丰富了自己的气化哲学思想。

从历史上看，老庄的气化哲学思想，不仅为后来的气一元论和气本体论奠定了基础，而且也为后来的中医气功理论提供了哲学依据。

乙、气功与羽化长生的神仙信仰

长生不死、羽化飞升的神仙信仰是在远古巫祝文化式微的背景下产生的。它是古人生命意识与求生欲望无限膨胀的结果，也

是古人对自身生命价值的一次新的觉醒。在神仙信仰的冲击下，原先那种天人相隔、巫覡为媒的宗教观念被神仙可学、修炼为径的思想所代替。这在古代思想发展史上无疑是一次重大的进步。神仙信仰在战国时代已较为流行，《庄子》书中描写的神人、真人、至人、圣人，大人都是神仙的别名，屈原的作品中也有很多生动浪漫的神仙描述。秦汉时期，神仙信仰更为普遍，社会上流传的修道成仙的故事数不胜数。诸如黄帝铸鼎飞升，淮南王得道升天，卢敖学道成仙，东方朔度世不死，老子修道成真，王乔辟谷不食……^①上至王公大臣，下达黎民百姓都卷入了一股狂热的仙道洪流之中，一批专门宣扬神仙信仰，传授成仙方术的方士仙家，活跃于朝野，宠幸于帝王，使得神仙信仰成为当时的一种不可抗拒的社会思潮。

既有神仙信仰，就得有实现这种信仰的方法。古人经过长期不懈地摸索，终于发现：导引、行气之类的气功方法不仅能治病健体，而且还有延年益寿之效。于是人们把这些方法与长生成仙的追求联系起来，以之为长生不死、飞升成仙之途。“神仙者，所以保性命之真，而游求于外者也。聊以荡意平心，同生死之域，而无怵惕于胸中……”^②这段话道出了神仙长生不死，神通广大，逍遥快乐的特点，而这三个特点均与气功修炼有关。

长生不死——“老而不死曰仙”。神仙虽有常人的形体，却超越了生死。《庄子·在宥》记述了广成子“抱神以静”、修身延年，活了一千二百岁而形犹未衰。《列仙传》说善于导引、行气的彭祖（篯铿），从尧时一直活到殷周，享年八百余岁。今天看来，长生不死当然是不可能的，但是气功有延年益寿之效，能帮助人克尽天年却也是事实。《内经》曰：“形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”并谓“上古之人春秋皆度百岁”。这与《论衡·气寿》中

① 参见《论衡·道虚》。

② 《汉书·艺文志》。

的说法基本相符：“传称老子二百余岁，邵公百八十岁，高宗享国百年，周穆王享国百年，并未享国时，皆出百三十、四十岁。”据近年学术界提供的材料，动物的生命约是其成长期的七倍。假定人的成长期是二十年，那么寿命也应该在一百四十岁左右。看来古人说的“终其天年”并非无稽之谈，“长生不死”也不过是气功延年益寿的引申说法。

神通广大——长生不死是神仙生命力焕发的时间标志，神通广大则是神仙生命力得以弘扬的力量显现。一般说来，神仙总是力量非凡、无所不能的。他们身怀特异功能，不怕水火侵害。请看：

至人神矣！大泽焚而不能热，河汉沍而不能寒，疾雷破山而不能伤，飘风振海而不能惊。^①

古之真人……登高不栗，入水不濡，入火不热。^②

至于至人，心与元气玄合，体与阴阳冥谐……神定气和，所乘皆顺，则五物不能逆，寒暑不能伤。谓含德之厚，和之至也。故常无死地，岂用心去就而复全哉？踏水火，乘云雾，履高危，入甲兵，未足怪也。^③

这些至人、真人之所以能“潜行不窒，蹈火不热，行乎万物之上而不栗”，原因就在于“纯气之守”。因为“壹其性，养其气，合其德，以通乎物之所造。夫若是者，其天守全，其神无却，物奚自入焉！”^④ 庄子认为一性养气会使人产生特异功能，以致外患不能入。现在气功实践也证明，修炼有素的人可以做到“刀枪不入”、“蹈火不热”。

逍遥快乐——古代有“快乐神仙”、“悠悠仙界”之说。神仙的生活是自在快乐的，他们御龙飞天、逍遥远游、云霓为伴、风

① 《庄子·齐物论》。

② 《庄子·大宗师》。

③ 张湛：《列子·黄帝篇注》。

④ 《庄子·达生》。

露为食、高蹈遁世、永无烦恼。

藐姑射之山，有神人居焉，肌肤若冰雪，淖约若处子。不食五谷，吸风饮露，乘云气，御飞龙，而游乎四海之外。^①

驾青虬兮骖白螭，吾与重华游兮瑶之圃。登昆仑兮食玉英，与天地兮比寿，与日月兮齐光。^②

王乔、赤松，去尘埃之间，离群愿之纷，吸阴阳之和，食天地之精，呼而出故，吸而求新，蹀虚轻举，乘云游雾，可谓养性矣。^③

这些神仙不食人间烟火，腾云驾雾，来去自由，多么令人羡慕！轻举飞升毕竟是幻想，这里描绘的都是惬意的幻觉境界，所表达的也只是精神自由和心理快乐。这种乌托邦的神仙幻觉的出现与气功修炼有关。英国学者埃利奥特在《印度教与佛教史纲》一书中说：“心理学上的考察，也许可以发现那种主观性的后果（例如看见幻象和在空中飞行的感觉）实际上都是通过修炼所产生的。”^④ 气功研究的结果也印证了埃利奥特的观点。现在发现，练功入静后，中枢神经介质5—羟色胺的分泌增多，而5—羟色胺与致幻剂的结构相似，它的变化与人体各种感觉体验和情绪体验相关^⑤。

由于神仙的三个特点都与气功有关，所以古人把气功当作修炼成仙的方法，通过气功修炼追求长生不老，培养特异功能，进入逍遥快乐的神仙境界，就是很自然的事了。《庄子·刻意》记载：

① 《庄子·逍遥游》。

② 《楚辞·九章》。

③ 《淮南子·泰族训》。

④ 转引自张荣明：《中国古代气功与先秦哲学》第215页，上海人民出版社1987年版。

⑤ 参阅刘天君：《气功入静之门》第80—81页，人民体育出版社1990年版。

“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”这就清楚地说明古人修炼气功的目的正在于为寿求仙。所谓“呼吸吐纳”，相当于行气一类的静功，“熊经鸟伸”则类似于导引一类的动功。对于各种成仙修炼术，葛洪《抱朴子内篇·微旨》说得详细：

知玄素之术者，则曰：唯房中之术可以度世。明吐纳之道者，则曰：唯行气可以延年。知屈伸之诀者，则曰：唯导引可以难老。知草木之方者，则曰：唯药饵可以无穷。

概而言之，古代气功仙术约有三种：一曰房中宝精，二曰导引行气，三曰辟谷服食。

房中术亦称男女合气术，是一种男女双修的功法，其核心在于房中节欲，还精补脑。这种修炼方法起源于战国，兴盛于汉魏。长沙马王堆汉墓出土的竹简《十问》、《合阴阳》、《天下至道谈》等都是专论房中术的。《汉书·艺文志》将房中与医经、经方、神仙一并列入“方技”类，其载房中书籍有八家，共186卷。虽然后来房中术龢入了一些淫秽的内容，但最初房中术却是严肃认真的长生术。晋代葛洪很重视房中术，认为不知房中，虽服百药亦不能长生。用现代医学的观点来衡量，房中术强调的节欲宝精、阴阳宣和、房中禁忌都有一定的道理。

导引行气之术在战国秦汉时期已经十分流行，这从战国初年的《行气玉佩铭》中可以得到证明。此铭是现存最早的气功文物，据郭沫若考证，它制作于战国初期。铭文曰：

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，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。

郭老在《奴隶制时代》中对这段话解释道：“这是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到

绝顶。这样，天机便上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”

辟谷服食法主要是不吃谷物，以饮水服气为主，同时服食一些天然营养药物，如人参、茯苓、花生、大枣等等。这样做是为了消除体内多余的杂物，减少身心负担，保持身心洁净。这种修炼方法历史悠久，据《山海经·大荒北经》记载，远古大荒之中，“有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼。”清代郝懿行《山海经笺疏》曰：“食气、鱼者，此人食气兼食鱼也。”可见这位号称无骨子的人是在行食气术。《吕氏春秋·求人》也记载了大禹巡视天下，至巫山，遇见“饮露吸气之民”。汉代还出现了专门总结这种功法的理论文字——《却谷食气篇》，其中说到“却谷者食石苇”。可见却谷并非什么也不吃。更有趣的是，这种古人用以追求长生的辟谷食气法，竟被后世文人用作向困难作斗争的武器。如苏轼贬谪儋耳时，因米贵而面临绝粮。他准备与小儿子苏过一起行辟谷食气法，以度过难关^①。而今人章乃器在“文革”期间，因受到红卫兵的凌辱，进行了为期8天的辟谷食气试验以示抗议。

由上观之，古代气功在心理与方法上都刺激了先民的神仙信仰。它在神仙思想的形成和发展过程中都起到了催化剂的作用。反过来，求仙成神思想的深化蔓延又推动了气功实践活动的普及和气功理论的精致。

丙、气功与清静无为的政治主张

古代道家闪烁其辞、扑朔迷离的思想学说中，蕴含了一种新奇的政治观——治国必先治身，隐藏了一种独特的南面术——正民贵在好静。这种身国相关的政治思想和清静无为的统治策略，显然与古代气功修身理论和实践有关。

清心静神、自然无为乃气功修炼的基本原则。古人认为心神在人的生命中居于主导地位。心清神静则气充体健，气功养生的

^① 《东坡志林》卷一。

关键就在于“将养其神”，养神的关键又在心静神定、无私无欲。《性命圭旨》曰：“心中无物为虚，念头不起为静”。张伯端也说：“心静则神全，神全则性现”^①。古代气功尽管流派很多，功法各异，然不论哪家哪派都强调一个“静”字，离开“静”也就无所谓气功了。自然无为是气功修炼的纲领，它要求练功时的姿势、呼吸、神态、意念等，都要自然而然，顺势而行，勿忘勿助，不可勉强力求。

古代道家把清静无为的气功养生原则推广到政治领域，提出了理身治国要在静，“治人事天莫若啬”的观点。《老子》第13章曰：“故贵以身为天下，若可寄天下；爱以身为天下，若可托天下”。《庄子·在宥》进一步发挥老子的思想：“故君子不得已而临莅天下，莫若无为。无为也而后安其性命之情。故贵以身为天下，则可以托天下；爱以身为天下，则可以寄天下。”意思是说好的统治者要懂得贵身，只有贵身才可以担负治理天下的重任。因为贵身的统治者不仅能神志清明，垂拱于庙堂之上，抚民于四海之外，而且还能从治身活动中悟出治国之道，以静制动，以无为达到无不为。这样，天下就大治太平了。所谓“我好静而民自正”^②，“游心于淡，合气于漠，顺物自然而无容私焉，而天下治矣。”^③相反，“身之不能治，而何暇治天下乎”^④。

理身治国的政治思想在汉代更为普遍，身治则国治，身乱则国乱已成为人们的共识。《老子想尔注》说：统治者应该“以无为养神，无事安民”，由“内无思虑”而“外无政事”。扬雄在《法言·先知》中还以问答的形式论述了治身与治国的关系：“或问何以治国，曰：‘立政’。曰：‘何以立政？’曰：‘政之本，身也。身立，则政立矣。’”顺帝时为太平之君而作的《太平经》被看作是“安

① 《青华秘文》。

② 《老子》第57章。

③ 《庄子·应帝王》。

④ 《庄子·天地》。

王之大术”。其中身国之论更详细，“端神靖身，乃治之本也，寿之征也。无为之事，从是兴也。先学其身，以知吉凶。是故贤圣明者，但学其身，不学他人，深思道意，故能太平。”并且还指出意守丹田、鼓腹行气的气功就是古代君王为政治身的方法：“古君王善为政者，以腹中始起，真能用道，治身得矣。”“腹中始起”与《老子》说的“虚其心，实其腹”，从气功角度看都是讲的气蓄丹田的内功。脐下三寸曰丹田，真气蓄积丹田，充实腹部为气功修炼之本。由此《太平经》也就明确揭橥了气功与治国的关系。正如明代白云霁评论该书时所说：“皆以修身养性，保精爱神，内则治身长生，外则治国太平，消灾治疾，无不验之者。”^①

“欲尽致君事业，先求养气功夫”^②。理身是治国的基础，养气是政治的前提。内以炼养长生，外以治国安民的道教气功理论，在历代帝王的治国实践活动中也有充分的体现。西汉初年，社会经济一片凋敝，统治阶级面临着如何恢复生产、发展经济、休养生息，以维护统治地位的重大问题，当时统治者从前朝灭亡的惨痛教训中认识到，要想发展社会经济就必须与民休息、放松箝制，择定新的政治指导思想。虽然统治阶级对于怎样营造新的上层建筑，确立新的统治思想，还在摸索彷徨、举棋不定之中，但当时客观的社会形势已促使统治者对清静无为的政治主张发生兴趣。汉高祖刘邦的谋臣陆贾，在所上《新语》中就提出了“无为而治”的政治原则：“夫道莫大于无为，行莫大于谨敬”；“君子之为治也，决然若无事，寂然若无声，官府若无吏，亭落若无民”。政治的需要又反过来刺激了理论的发展，秦汉之际被称为“黄老之学”的新道家，以一种鲜明的政治态度，从“轻物重生”、“全性葆真”的养生之学转向了研究“成败存亡褐祸古今之道”，以期为新的统治者提供“君人南面术”。事实表明：黄老之学提倡的清静无为的政

① 《道藏目录详注》卷四。

② 陆游：《剑南诗稿》卷五六，《六言杂兴》。