

供中西医结合、骨伤、康复专业用



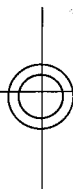
新世纪全国高等中医药院校创新教材

XIN SHI JI QUAN GUO GAO DENG ZHONG YI YAO YUAN XIAO
CHUANG XIN JIAO CAI

中医气功学

主 编 吕 明

中国中医药出版社



新世纪全国高等中医药院校创新教材

中医气功学

(供中西医结合、骨伤、康复专业用)

主 编 吕 明 (长春中医药大学)
副主编 顾一煌 (南京中医药大学)
谢远军 (浙江中医药大学)
章文春 (江西中医学院)
于天源 (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/吕明主编. —北京: 中国中医药出版社,
2007. 8

新世纪全国高等中医药院校创新教材

ISBN 978 - 7 - 80231 - 223 - 4

I. 中… II. 吕… III. 气功学—中医学院—教材
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 112918 号

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: 64405750

北京时代华都印刷有限公司印刷

各地新华书店经销

*

开本 850 × 1168 1/16 印张 14.75 字数 340 千字

2007 年 8 月第 1 版 2007 年 8 月第 1 次印刷

书号 ISBN 978 - 7 - 80231 - 223 - 4 册数 4000

*

定价: 18.00 元

网址 www.cptcm.com

如有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

读者服务部电话 010 64065415 010 84042153

书店网址 csln.net/qksd/

新世纪全国高等中医药院校创新教材

《中医气功学》编委会

- 主 编 吕 明 (长春中医药大学)
- 副 主 编 顾一煌 (南京中医药大学)
- 谢远军 (浙江中医药大学)
- 章文春 (江西中医学院)
- 于天源 (北京中医药大学)
- 编 委 (以姓氏笔画为序)
- 王单一 (河南中医学院)
- 吕立江 (浙江中医药大学)
- 齐凤军 (湖北中医学院)
- 刘家瑞 (福建中医学院)
- 李玉环 (北京中医药大学)
- 李江山 (湖南中医药大学)
- 余霜泉 (湖南中医药大学)
- 张 欣 (长春中医药大学)
- 张友健 (贵阳中医学院)
- 金红姝 (辽宁中医药大学)
- 黄世钧 (安徽中医学院)
- 程英武 (上海中医药大学)
- 学术秘书 李玉环 (北京中医药大学)

编写说明

目前，全国高等中医药院校许多专业都开设了学时不等的中医气功学课程，但某些专业缺乏针对性教材。本书是供全国高等中医药院校中西医结合、中医骨伤、康复等专业用的《中医气功学》本科生教材，对广大从事中医气功学教学、临床、科研人员及气功爱好者亦颇适用。

本教材作者都是从全国气功学专家中严格遴选而聘请的。每章执笔者都是该专业的专家，他们都长期从事中医气功学的教学、科研与临床工作。在以增进人们对气功的科学认识、推进临床气功疗法的运用和发展、倡导人们科学练功的社会目标要求下，遵循“科学、先进、实用、高质量”的原则，立足学科特点、专业特点和素质教育特点，本教材在编写过程中专家认真选材、反复互审、反复修改，具有结构严谨、概念清楚、篇幅不大、简明扼要的特点。同时本教材在合理继承传统精髓的基础上择优吸收了现代研究成果，反映了最新研究进展，针对性强、可操作性强，有利于教学，有利于学生系统掌握基本理论和基本技能。

本教材第一章至第五章为上篇基础篇，系统地介绍了中医气功学发展简史、中医气功的作用与特点、中医气功学的基础理论、中医气功锻炼的常用腧穴、中医气功的现代研究等内容。第六章至第十章为中篇功法篇，介绍了中医气功功法的基本操作、练功要领及注意事项、练功反应及处理方法、常用功法等内容。第十一章至第十四章为下篇治疗篇，重点介绍了骨伤病、内科病、妇科病及其他一些杂病的气功疗法。同时本教材还设附篇即第十五章古典气功文献选读，不仅能为学习者提供方便，也能帮助学习者更好理解气功学的一些具体内容。本教材较难的功法都附有练功图，图文并茂，生动直观。

本教材编写虽经层层把关，但由于水平和时间有限，可能会有不少缺点，敬请广大读者提出宝贵意见，以便再版时修订提高。

《中医气功学》编委会

2007年6月

目 录

上篇 基础篇

第一章 中医气功学发展简史	1
第一节 上古气功	2
第二节 中古气功	5
第三节 明清气功	12
第四节 近百年气功	13
第二章 中医气功的作用与特点	16
第一节 中医气功的作用	16
第二节 中医气功的作用机理	17
第三节 中医气功的特点	19
第三章 中医气功学的基础理论	21
第一节 天人合一整体观	21
第二节 阴阳学说	22
第三节 五行学说	23
第四节 藏象学说	24
第五节 经络学说	25
第六节 精气神学说	25
第四章 中医气功锻炼的常用腧穴	28
第五章 中医气功的现代研究	33
第一节 对神经系统的作用	33
第二节 对呼吸系统的作用	34
第三节 对消化系统的作用	36
第四节 对心血管系统的作用	38
第五节 对代谢和内分泌的作用	42
第六节 对肿瘤的作用	43

中篇 功法篇

第六章 气功功法的基本操作	45
---------------	----

第一节	调身	45
第二节	调息	51
第三节	调心	55
第七章	练功要领及注意事项	60
第一节	练功要领	60
第二节	练功注意事项	62
第八章	练功反应及处理方法	64
第一节	效应反应	64
第二节	异常反应	65
第三节	防偏、纠偏措施	65
第九章	常用静功介绍	67
第一节	放松功	67
第二节	内养功	68
第三节	强壮功	70
第四节	桩功	71
第十章	常用动功介绍	75
第一节	少林内功	75
第二节	易筋经	84
第三节	八段锦	90
第四节	壮腰八段功	94
第五节	保健功	96
第六节	太极气功十八式	99
第七节	少林内劲一指禅	111
第八节	六字诀	121
第九节	逍遥步行功	125
第十节	五禽戏	126
第十一节	少林五方禅功	128
第十二节	新气功疗法	132
第十三节	洗髓金经	141

下篇 治疗篇

第十一章	骨伤病	149
第一节	肩关节周围炎	149
第二节	颈椎病	151
第三节	项背肌筋膜炎	153
第四节	腰椎间盘突出症	154
第五节	腰肌劳损	156

第十二章 内科病	158
第一节 冠心病	158
第二节 高血压病	159
第三节 神经衰弱	161
第四节 头痛	163
第五节 肺结核	165
第六节 慢性胃炎和消化道溃疡	167
第七节 慢性肝炎	169
第八节 糖尿病	171
第九节 肿瘤	173
第十节 慢性肾炎	175
第十一节 阳痿	177
第十二节 痹证	179
第十三节 慢性疲劳综合征	183
第十三章 妇科病	185
第一节 围绝经期综合征	185
第二节 子宫脱垂	186
第十四章 其他病	189
第一节 近视眼	189
第二节 肥胖症	191

附篇 古典文献

第十五章 古典气功文献选读	195
---------------	-----

上篇 基础篇

第一章

中医气功学发展简史

气功的历史可以说与人类同龄，我们的祖先在他们的生产生活实践中认识到：伸伸懒腰，闭目静坐可以解除疲劳；捶腰叩背、自我按摩可以缓解腰背酸痛；张口呵气、抚胸摩腹可以改善胸腹胀闷。古人知道动作可以避寒，阴居可以避暑。而阴居、动作则是气功的原始雏形，是气功锻炼的萌芽阶段。经过漫长的萌芽时期，古人将无意识不自觉状态下的保健方法逐渐发展为有意识的身心锻炼，便产生了气功。

气功虽然有着悠久的历史，但在文献上记载的并不是气功一词，而是冠以导引、吐纳、行气、存想、守一、抱一、止观等别名。据考，气功一词最早见于晋代许逊所著的《净明宗教录》一书中的“气功阐微”一节，但仅是道家修炼的术语，并不代表中国古代修炼技术。在清末出版的《元和篇》中也有“气功补辑”一章。1934年董浩《肺癆病的特殊疗法》一书中正式提出“气功疗法”一词，但未能被广泛推广，而且，其概念也不是现代气功的含义。

气功一词被正式启用始于20世纪50年代。1955年我国成立了第一个气功医疗和研究机构——唐山气功疗养所。1957年出版了刘贵珍先生所著的《气功疗法实践》一书。至此，气功一词被广泛运用。其真正含义是：气功是以调心、调息、调身为手段，以培补人体的正气、防病治病、健身延年为目的的一种身心锻炼方法。调心是调控心理活动，调息是调控呼吸运动，调身是调控身体姿势和动作。此三调是气功锻炼的基本方法。气功与养生、体育疗法、心理疗法等渊源密切但又存在区别，不可混淆。养生就是采取各种方法保养身体、增强体质、预防疾病和增进健康，所涉范围很广，气功锻炼所产生的保健效应是养生的一种重要手段，但气功还有它更广泛的应用范围，养生也不能被气功全部取代。体育疗法主要是通过肢体运动而强身健体，它代替不了气功疗法，气功疗法具有综合性，它至少是心理疗法与体育疗法的综合。心理疗法是医生对病人进行说理、暗示、诱导等手段进行治疗，病人始终是被动的，气功是通过自我锻炼而收效的。

将气功应用于中医领域，则又称为中医气功。中医气功疗法是传统中医药学的重要组成部分。从20世纪90年代以来，传统中医药领域中的气功疗法及其学术思想，逐渐形成一整套独具特色的学术体系，成为一门独立的学科——中医气功学。中医气功学是把气功应用于医学领域，在中医理论指导下，形成的一门既古老又年轻的新兴医学学科。它是研究中医气功学术的发展历史、基础理论、操作技能及临床应用的学科。

中医气功学作为一门科学其学术内容博大精深，在其学术发展的过程中，博采道家、佛

家、儒家及其他各家的修习养生方法和理论，特别是历代大医家的学术思想对气功的学术发展具有深远的影响。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，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”这短短42字高度概括了古典气功的基本理论和方法，从中可以看出现代气功三调合一观念的雏形。《诸病源候论》、《千金要方》、《圣济总录》、《杂病源流犀烛》等众多医籍中记载了丰富的气功内容，是中医气功学术的主要源泉。

第一节 上古气功

（远古—公元前约221年）

上古时期包括原始、夏商、西周、春秋战国等四个历史阶段。

一、原始时期

气功起源于人类的生产劳动，它的历史可追溯到原始人类。《素问·移精变气论》中记载：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深入也。”阴居与动作是气功动功与静功的原形，直到现在，气功仍分动、静两大类，与原始人的动、静养生法一脉相承。但是这毕竟不是严格意义上的气功，后来从原始模拟舞逐渐发展成仿生气功。据《吕氏春秋·古乐篇》记载，大约在伏羲氏时期，由于气候阴雨潮湿，人们多患有关节肿痛、筋骨拘挛等病症，于是古人就发明一种大舞来宣导气血治疗疾病。大舞的内容可以通过文物“彩陶盆”展现出来。1957年，在青海省大通县上孙家寨，还发掘了一批新石器时代的墓葬，其中有一个舞蹈纹彩陶盆，绘有黑色舞蹈人形，整个画面人物突出，神态逼真，可以说是后世导引的前身。

在黄帝时代，气功独立地出现在中国医学史上。据史传记载，上古名医俞跗擅长应用跷引按抚等法。俞跗为黄帝时代的名将，说明气功最晚在黄帝时代就已经成为独立的医疗保健手段。跷引即导引运动，按抚即推拿按摩。随着导引动功的产生，静功方法也开始形成。《素问·移精变气论》记载：“余闻古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”“移精变气”是在精神内守，炼精化气的静功修炼基础上实现。

从黄帝到大禹时代，气功方法得到了进一步的丰富。《山海经》中记载：山上有神人焉，吸风饮露，不食五谷。这就是传至后世的辟谷食气。据说大禹在周游天下时还曾见过那些“吸风饮露之民”。上古时代除了各种食气法外还有《庄子·大宗师》里记载的“踵息”方法：“古之真人，其寐不梦，其觉不忧，其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”踵息即指深长的腹式呼吸。

中国气功经历了漫长的萌芽阶段，约在公元前3000年至公元前2000年的新石器时期进入了真正的起源时期。它源于人们的生产、生活实践，是古代劳动人民同自然灾害、同疾病作斗争的智慧的结晶，气功源于“巫”、气功源于宗教的观点是错误的。

二、夏商时期

夏商是气功得以实践的时期，出现了不少“真人”与“神人”。所谓“真人”与“神人”，是那些能够掌握自然界天地阴阳的运动变化规律，与自然界协调合一，并通过呼吸、姿势、意念锻炼等方法，更多获取大自然赋予人类强大生命力，从而得以健康长寿的人。彭祖是“真人”与“神人”的一个代表，是气功实践的典范。彭祖，传说故事人物，姓钱名铿，生于夏代，据说活至800岁，是旧时长寿的象征。庄子就认为中国传说中寿命最高的当为彭祖，这是练功之故。他在《庄子·刻意》讲了“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。”

早期的气功在长期的实践中不断地得到完善和发展，为气功学的形成和确立奠定了重要的基础，这些成就当然不能归功于某个“真人”或“神人”，而应归功于那些千千万万实践着的气功修炼爱好者。因为只有他们的实践，才会产生气功，才会真正推动气功事业在社会上广泛发展。

三、西周时期

《易经》相传系周人所作，是我国现存最早的文化典籍之一，被儒家列为六经之首。“易”本是一个象形文字，即蜥易，“其色一时一变，一日十二时改变十二色”。“易”有三个含义：其一是简易之意，任何事物都可以通过易学来执简驭繁，以一代万。其二是变易之意，任何事物都是按照一定规律不断变化，按易学定理推衍化生。其三是不易之意，包含两个含义：一是“定”意，即是不变，“与天地合其德，日月合其明，四时合其序，鬼神合其吉凶”，包括了天地万物普遍存在的理论与法则，是判定一切事物的准则。二是“难”意，即是不简单，任何事物都是一件不简单的事情，存在着隐微的机理，只有善于探求天人之间，古今之间，形气之间，感应之间，变化与神明之间存在着相互关系、相同规律、内在联系，才能弄清其“玄冥幽微，变化难极”之理。《易经》利用八卦及六十四卦来阐述阴阳消长变化的道理，以揭示天地自然和人类社会的某些客观规律，进而引导人类如何顺应和利用自然去休养生息。可见，《易经》所展示的是一个博大精深的体系。《易经》对内丹理论的影响极深，后世有关内丹修炼的著作在理论上很少有离开易象的。

四、春秋战国时期

春秋战国时期，随着社会生产力的提高，社会政治经济都发生了巨大的变化，文化方面空前活跃，因而出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的学术高潮。在道家老子、庄子的著作中都提到了有关古代气功的话。气功在当时受到各方面重视，得到了相应的发展。

老子，春秋时期楚国苦县人（今河南鹿邑县东门人），姓李，名耳，曾做过周王朝的史官。《史记》载，相传老子行道修寿，寿活一百余岁，约生于公元前577年—公元前477年间，著有《道德经》上下篇，言道德五千言，是道家的始创者。老子强调修身与用世统一，二者均统一于道的本性——“德”，道是方法，德是规范，若处世，就应按照德的要求规范自己的社会行为，上下各安其位，天下无为而治。具体而言，包括以下四个方面：一是无

为：无为不是什么都不去做，而是默默地去，在无中为，“人之道，为而不争”，“为无为，事无事，味无味”。老子曰：“我有三宝，持而保之：一曰慈，二曰俭，三曰不敢为天下先。”二是虚静：虚非空虚，而是心胸宽广，虚怀若谷，静非安静，而是宁静致远。老子虚静观：“致虚极，守静笃，万物并作，吾以观其复，夫物芸芸，各复归其根，归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明。”三是专气：专守精气，提炼精气，使之不乱，则形体能适用而柔顺，“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能如婴儿乎？”四是全神：修身养性，合德全神，使自己的精神境界不断提高，而达“悟道成真”目的。老子说：“治人事天，莫若啬。夫唯啬，是谓早服。早服谓之重积德。重积德则无不克。无不克则莫知其极。”

庄子名周，字子休，战国时期宋国蒙（今河南商丘县东北）人，生活于公元前369年—公元前286年之间，曾做过蒙地方的小官，著《庄子》一书。庄子继承和发展了老子的“道法自然”观，提出一种“天地与我并生，万物与我为一”的主观精神境界。庄子的修身养性方法侧重于调神，可分以下四个方面：其一，道通为一：修道所达到的最终目的都是一样的。其二，道不欲杂：修道的方法不宜选择太多，认为：“杂则多，多则扰，扰则忧，忧则不救。”其三，神、形、息三者结合：强调道法修炼必须调神、调形、调息三结合，具体载有“心斋法”、“坐忘法”、“吐纳法”、“踵息法”、“静坐法”等功法。其四，功成德积：除注重功夫修炼，还要注重功德修为，只有这样才能“可以保身，可以全生，可以养生，可以尽年”。

我国现存最早的医学经典著作《黄帝内经》在广泛论述医学理论的同时，也对气功作了多方面的论述，既阐明了气功锻炼的意义，又为气功三调合一理论的形成奠定了基础，同时也开辟了气功治疗学的先河。在气功的锻炼意义方面：《素问·上古天真论》云：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《素问·刺法论》（遗篇）云：“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如此七遍后，俛舌下津令无数。”《素问·上古天真论》云：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄做劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”《素问·生气通天论》云：“故圣人传精神，服天气，而通神明。”指出了气功锻炼具有预防、治疗、保健和开发潜能的作用。在气功治疗方面：据不完全统计，《黄帝内经》中涉及导引法达14处之多，其中《素问》5处，《灵枢》9处。治疗范围由单纯治疗关节痛发展到能治疗19种病症，包括内、外两科和急、慢性两大类疾病。导引作为一种重要的疗法既能单独运用，也能和其他疗法合用。如《灵枢·卫气》篇“虚者，引而起之”就是单独使用导引法治疗。而《素问·奇病论》记载了药物与导引同时运用的例子：“帝曰：病胁下满，气逆，二三年不已，是何病？岐伯曰：病名曰息积，此不妨于食，不可灸刺，积为导引服药，药不能独治也。”行气法是《黄帝内经》医疗气功的重要组成部分，又名服气、呼吸精气、吐故纳新等。《素问·上古天真论》云：“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，故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”在气功三调方面，《黄帝内经》中的“呼吸精气”，“独立守神”，“肌肉若一”已见三调的雏形。也是古人对远古时期人们修炼气功的境界的描述。呼吸精气，相当于呼吸调息；独立守神，相当于意守调心；肌肉若一，相当于调身的姿势动作。此外《黄帝内经》还强调作为一名高明医

生应该懂得心理和生理的关系，认为为医之道必须具备五点：“一曰治神，二曰知养生，三曰知砭之大小，四曰知毒药之伪真，五曰知脏腑经络之诊。”不但要掌握养生理论，还要参加气功实践，懂得“上守神”。

《行气玉佩铭》是我国现存最早的气功专著，它镌刻于战国玉器上，全文 45 个字。铭文经郭沫若用现在的通行文字译为：“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。”前十句描述吸气与呼气时气运行的过程，后四句，两两相对，说明呼吸的要点。通观全文，它生动描述了小周天行气练功的全过程，是研究战国气功不可多得的文献，标志着行气法在战国时期已达到相当水平。

第二节 中古气功

(公元前 221 年—公元 1368 年)

中古时期包括秦汉三国、魏晋南北朝、隋唐五代和宋金元四个时代，历时 1500 余年。

一、秦汉时期

秦汉时期，气功功法具体化了，内容也更丰富，气功得到了进一步发展。魏晋南北朝，虽然战乱频繁，社会动荡不安，经济文化发展受到阻碍，但是养生思想，尤其是气功学术仍有很大进步。

公元前 3 世纪末，由秦相吕不韦集结门客所编写的《吕氏春秋》提出了“流水不腐，户枢不蠹”的生命观，认为人体健康的标志是精气流畅，“形不动则精不流，精不流则气郁”，要求人们做到“精气欲其行”，使“精气日新，邪气日尽”，以保持身体健康，给秦汉导引术的发展有巨大影响。

《难经》首先提出，人的呼吸运动与脏腑、体内阴阳之气间的密切关系：“呼出心与肺，吸入肾与肝，呼吸之间，脾受也”，“吸者随阴入，呼者因阳出”。并且认为，呼吸的主宰在于“肾间动气”，“脐下肾间动气者，人之生命也，十二经之根本也，故气曰原”。肾间动气又名原气，发源于命门，对人体的生命活动起着决定作用。命门还是藏精气系胞胎的重要部位。“命门者，精神之所舍也；男子以藏精，女子以系胞。”《难经》关于命门与肾间动气的论述对后世丹田学说的形成具有开拓性的意义。

1973 年，湖南长沙马王堆汉墓出土两件引人注目的气功文物：一件是绘有各种导引姿势的彩色帛画，另一件是记载辟谷食气法的帛书，前者命名为《导引图》，后者定名为《却谷食气篇》。《导引图》长约 100cm，高约 50cm，上面绘有 44 人，分列成 4 排，每排 11 人。图上标有文字，论述各种疾病运动姿势的名称及动作形象。它是迄今为止我国考古发现中年代最早的气功图谱，为研究秦汉以前导引行气疗法的发展提供了珍贵的文献资料，它再一次证明了气功疗法在中医学发展史上很早就占有重要地位。《却谷食气篇》是我国第一部辟谷疗法专著，却谷是指以药物代替食物，按照月之消长盈亏变化调整服药的剂量；食气即是行

气，凡吸气满后，要闭微停顿而后呼气。全书仅 26 行，刻在竹简上，它对却谷食气的方法、适应证有明确的论述。

西汉思想家刘安（公元前 179 年—公元前 122 年），是气功养生实践活动者，集门客编著《淮南子》一书，其保存了不少汉代早期有关气功理论及实践的历史资料。首先在《原道训》篇阐述了形、气、神三者的关系：“夫形者，生之舍；气者，生之充也；神者，生之制也。”《精神训》记述了熊、鸟、龟、鹿、猿、虎六禽戏的导引行气锻炼，在《本经训》篇叙述了“真人”“闭四关”的内修法：“神明藏于无形，精神反于至真。”

东汉初年，印度佛教沿着古老的“丝绸之路”传入中国，作为佛教徒所修习的禅观也自然被广泛传播。汉代译出的佛经中，有专讲禅定修持的《安般守意经》，在当时甚为流行。《安般守意经》指出：“息有四事，一为风，二为气，三为息，四为喘。有声为风，无音为气，出入为息，气出入不尽为喘也。”为当世练功家常言“呼吸四相”。此“呼吸四相”即四种呼吸形态，就是结合意念锻炼，要求呼吸从风、喘、气状态调炼到柔和轻细的息相，而达到禅定的目的。这在古代气功中常被引用，直到现在仍有参考价值。

东汉中叶于吉所传的《太平经》（编撰于公元 107 年—公元 144 年）是我国现存最早的道教经典。书中记载了丰富的道教修炼方法，包括食气、守一、存思三大类。守一法，就是一种通过返观内省，将意念归一的内修功夫。存思，是在闭目内视的基础上，把想象的内容作为内视的对象进行观想。食气是吞日精、服日华、食五行气的功法。

东汉中晚期，神仙方术的极大盛兴使内修炼丹术得到空前的发展，被后世誉为“万古丹经王”的《周易参同契》于此时诞生。它的诞生标志着内丹派气功体系的确立，是公元 3 世纪中国气功发展史上一个重要的里程碑。作者魏伯阳（约公元 100 年—公元 180 年），上虞人，性好道术，不肯任官，闭居养性，时人莫知其所从来。此书将大易、黄老、炼丹三者融合为一，建立了独特的内丹气功理论体系。“大易”是本书的基本纲领与法则，主要理论来源于《周易》，将人作为宇宙的一个有机组成部分，按照自然界阴阳消长变化规律进行练功。“黄老”是本书的中心环节，主要继承了《老子》和《黄帝内经》中的清静无为。“炼丹”是用于代表和说明练功过程及其效果。《参同契》第一次把时间、方位和人体修炼有机地结合到一起，从而建立了一个独具特色的内丹气功体系。这一体系的形成，为后世内丹派气功的发展奠定了坚实基础，在中国气功史上具有划时代的意义。不过魏氏用词隐晦，譬喻甚多，艰奥难通。

东汉末年，著名医学家张仲景（公元 150 年—公元 211 年）将导引术作为“治未病”的一个重要手段运用于临床。在《金匱要略·脏腑经络先后病脉证》中指出：“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未经流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳，针灸膏摩，勿令九窍闭塞。”他认为，人得自然五常之气而生存，只有顺应气候变化才能健康，人类健康的根本取决于体内的真气是否通畅。

中华佗（公元 148 年—公元 208 年），字元化，沛国（今安徽）淮（亮县）人。晓养性之术。他在气功学术上卓有建树，第一次将单一的导引术式编成完整的导引套路，“吾有一术，名五禽之戏：一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以著粉，身体轻便而欲食”。并指出：“人

体欲得劳动，但不当使极耳。”《抱朴子·杂应》。在现存文献中明确记载使用外气（目前多认为外气有心理效应，但也不排除物质性能量，还需要继续科学研究，现有的科学研究还不能做出定论）治疗的气功师是三国时期的石春。《抱朴子·杂应》篇记载：“吴有道士石春者，每行气为人治病，辄不食，以须病者之愈，或百日，或一月乃食。吴景帝闻之曰：此但不久，必当饥死也。乃召取锁闭，令人备守之。春但求三二升水，如此一年余，春颜色更鲜悦，气力如故。景帝闻云：可复堪几时？春言：无限，可数十年，但恐老死耳，不忧饥也。乃罢遣之。”

继先秦神仙家之后，两汉三国时期，出现了许多神仙方士，咽津法和胎息法是这一时期神仙方士所喜用的两大类功法，“胎食练精，胎息结气”。《后汉书·方术列传》记载，郝孟节擅长结气不息的锻炼，这是文献中关于气功冬眠的最早记载，原文曰：“孟节能含枣核，不食可至五年、十年；又能结气不息，身不动摇，状若死人，可至百日半年。亦有室家。为人质谨不妄言，似士君子。”《黄庭经》是晋代的一部气功专著，一般认为传自魏华存。魏华存，字贤安，幼而好道，志慕神仙，夫逝子女成人后，独自一人隐居南岳衡山，故后世尊为南岳魏夫人。全书分《外景经》、《内景经》两部。《黄庭经》以七言歌诀的形式阐述了具体修炼内丹的方法、过程及效果等。黄庭的本意是“中空”，是魏氏内丹体系的中心环节，与黄老养性本旨一脉相承，引申含义：一方面将人与天地自然有机融合为一体，这属于《参同契》的直接继承部分。另一方面揭示了以三丹田为中心的人体生命活动的内在景象，这无疑是对内丹体系的发挥，是第一部系统发挥《参同契》之著，其对内丹术的发展产生巨大影响，从而在中国气功历史上形成了与《参同契》体系并行的黄庭派气功。

东晋时期学者张湛，字处度，今山东金乡人，著《养生要集》。其通晓医学，尤精于气功养生之学，提出养生十要：“养生大要，一曰蓄神，二曰爱气，三曰养形，四曰导引，五曰言语，六曰饮食，七曰房室，八曰反俗，九曰医药，十曰禁忌。过此以往，义可略焉。”张氏还相当重视和突出气功锻炼。他说“道者，气也，保气则得道，得道则长存；神者，精也，保精则神明，神明则长生；精者，血脉之川流，守骨之灵神也，精去则骨枯，骨枯则死矣。是以为道者务宝其精。从夜半至日中为生气，从日中后至夜半为死气。常以生气时，正偃卧，瞑目，握固，闭气不息于心中，数至二百，乃口吐气出之。日增息，如此身神具，五藏安，能闭气至二百五十，华盖明，耳目聪明，举身无病，邪不干人也。”

许逊（公元239年—公元374年），字敬之，晋汝南（今河南汝南县）人，道士。年二十学道于吴猛，尽传其秘，后举孝廉，曾为旌阳县（今湖北枝江县北）令。后因晋室内乱，弃官东归，周游江湖。宋代封为“神功妙济真君”。世称许真君或许旌阳。传世有《灵剑子》及《灵剑子引导子午记》等。“内丹”的明确概念首见于《灵剑子》。《灵剑子》明确了练功时间：“自子至午为炼阳，自午至酉为炼阴。”许氏提出导引法共分三种类型：一是吸气前的预备功，二是补五脏导引法，三是引导诀。许氏对内丹气功的学术发展作出了较大贡献，成为魏伯阳之后内丹派的重要传人之一。

葛洪（公元284年—公元364年），字稚川，别号抱朴子。丹阳向客（今属江苏）人。为东晋著名的医学家和道教理论家、炼丹家。晚年著有《抱朴子》内外篇。他在《外篇·

自序》中说：“其《内篇》言神仙方药，鬼怪变化，养生延年，禳邪祛病之事；《外篇》言人间得失，世事藏否。”《抱朴子》论长生之道，极力推崇金丹大道，同时也重视导引、行气，认为胎息法最为重要，是仙家必修方法。

南北朝时期，对气功学术影响较大的该数医家兼道家的陶弘景。陶弘景，字通明，自号华阳隐君，今南京人，齐梁时期的道教理论家、医学家和气功家，著述宏富，仅所著气功养生方面的专著就有若干种，如《养性延命录》、《导引养生》、《养生录》等。《养性延命录》二卷中有关于六字气诀吐纳法的最早记述：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。吸气有一，吐气有六。纳气一者谓吸也，吐气六者谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也。凡人之息，一呼一吸元有此数。欲为长息吐气之法，时寒可吹，时温可呼。委曲治病，吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”接着他又讲了运用的具体经验：“凡病之来，不离于五脏，事须识根，不识之者，勿为之耳。心脏病者，体有冷热，呼、吹二气出之；肺脏病者，胸背胀满，嘘气出之；脾脏病者，体有游风习习，身痒疼闷，唏气出之；肝脏病者，眼疼愁忧不乐，呵气出之。以上十二种调气法，依常以鼻引气，口中吐之，当令气声逐字吹、呼、嘘、呵、唏、咽吐之。若患者依此法，皆须恭敬，用心为之，无有不差，愈病长生之术。”《导引按摩篇》中记录了许多古代的导引法，其中关于五禽戏的具体方法是目前最早的一种五禽戏术式。

中国禅法始于汉末之安世高，由于师承及所宗禅经的不同，从而形成了禅法的各个流派。中国佛教禅宗的创始者菩提达摩（？—公元528年），为南天竺僧人，南朝宋末航海广州，又往北魏，在洛阳、嵩山等游历并弘传禅学。据说在嵩山少林寺“面壁而坐，终日默然”，竟达9年，世称“壁观”，修此法宜“外止诸缘，内心无惛，心如墙壁，可以入道”。达摩教人的禅法即“二人”，而以“壁观”法门为中心。所谓“二人”：一为“理人”，一为“行人”。皆为大乘禅法。达摩之弟子尚有慧可、道育、增副等，均得师传禅法，慧可并受《楞伽经》四卷。慧可承受了他的心法，于是禅宗得以流传。

二、隋唐五代时期

隋唐五代时期的气功，呈现两个特点：一是被广泛运用到医疗中，在隋唐三大古典医籍（包括《诸病源候论》、《备急千金要方》和《外台秘要》）中都有关于古代气功应用于临床的记载；二是传统内丹术开始兴起，《周易参同契》开始被用来指导内丹术。隋代巢元方所编著的《诸病源候论》，是最早而系统地将气功与医学紧密结合的典范。该书是我国第一部病因证候学著作，同时又是我国第一部气功医学著作，该书在诸证之末未载方药，而是附有具体的养生导引法。这部分内容曾先后为清末学者廖平和近代医学家曹炳章所辑录，称之为《巢氏病源补养宣导法》。《补养宣导法》紧紧围绕各科疾病，辨证立法，因证施功，形成一个比较完整自成体系的气功医学模式。从而为开创和发展隋唐气功医学奠定了重要的理论基础。

杨上善，隋大业年间（公元605年—公元616年）曾任太远待御，享有盛名。精于训诂，撰有《黄帝内经太素》三十卷，是注解《黄帝内经》最早的医家之一。他对导引的解释是：“导引，谓熊颈、鸟伸、五禽戏等。”并阐发导引行气的基本作用：“导引则筋骨易

柔，行气则其气和也，导引按跷，则寒热咸和，血气流通，呼吸适其阴阳。”^①孙思邈（公元581年—公元682年）为唐代医学泰斗兼气功养生家，除了著有两部医学巨著《千金要方》、《千金翼方》外，还有《摄养论》、《存神炼气铭》、《保生铭》、《卫生歌》和《摄养枕中方》等。在上述诸书中均有养生、气功的内容。他是该时期最杰出的气功医学奠基人。在《养性》卷“按摩法”一节中记述了两种导引法：一是天竺国按摩法，一是老子按摩法。老子按摩法其特点是配合了拍打内容，注重上下、前后、左右，以及整体与局部的相互关系，为后世合理的导引程序的形成创立了良好的开端。在《养性》卷“调气法”一节中记述了胎息、闭息、内视、六字气诀等功法及其应用，提倡欲作调气、静功，先当左右导引360遍，并把导引、吐纳和禅观等法有机结合在一起进行锻炼。其中对静功中“身体振动、两脚蜷曲”等现象的描写，是关于自发功的较早记载。孙思邈不仅在气功实践上有突出的创举，而且在气功应用上也积累了许多宝贵经验。首先他强调气功在预防和医疗中的重要性：“善摄生者，卧起有四时之早晚，兴居有至和之常制，调利筋骨有握仰之方，祛痰闭邪有吐纳之术，流行荣卫有补泻之法，节宣劳逸有与夺之要。”^②尤其强调气功在老年保健中的重要意义。在预防方面，主张气功与灸法配合应用。在气功理论方面，他指出了人身元气运行与四时气候变化间的关系，记述了丹田、泥丸（指脑，一般认为是上丹田）的位置，全面论述了练功过程的若干层次和境界，提出“五时”与“七候”的人静状态。“五时者，第一时：心动多静少。思缘万境，取舍无常，忌虑度量，犹如野马，常人心也。第二时：心静少动多。摄动人静，心多散逸，难可制伏，摄之勤策，进道之始。第三时：心动静相半。心静似摄，心常静散相半。用心勤策，渐见调熟。第四时：心静多动少。摄心渐熟，动即摄之，专注一境，失面遽得。第五时：心一向纯静。有事无事，触亦不动。由摄心熟，坚散准定。从此以后，处显而入七候。任运自得，非关作矣。”^③“七候”的内容为更高层次资源共享的境界，“七候者，第一候：宿疾并销，身轻心畅。停心入内，神静气安。四大适然，六情沉寂。心安悬境，抱一守中。喜悦日新，名为得道。第二候：超过常限，色返童颜。形悦心安，通灵彻视。移居别郡，拣地而安。邻里知人，勿令旧识。第三候：延年千载，名曰仙人。游诸名山，飞行自在。青童侍卫，玉女歌扬。腾蹶烟霞，彩云捧足。第四候：炼身成气，气绕身光，名曰真人，存亡自在。光明自照，昼夜常明。游诸洞宫，诸仙侍立。第五候：炼气为神，名曰神人。变通自在，作用无穷。力动乾坤，移山竭海。第六候：炼神合色，名曰至人。神即通灵，色形不定。对机施化，应物现形。第七候：高超物外，迥出常伦，大道玉皇，共居灵境。圣贤集会，弘演至真。造化通灵，物无不达。修行至此，方到道源。万行休停，名曰究竟。”^④孙思邈以其杰出的聪明才智和长期的医疗气功实践，在前人的基础上，创立了独具特色的孙氏气功学，在公元6世纪的中国气功史上树立起一个重要的里程碑。

唐末道士吕洞宾（公元789年—？），俗称八仙之一，号纯阳子，两举进士不第，浪游江湖，后遇钟离权，经过“十试”，乃授以“大道天遁剑法，龙虎金丹秘文”。现传《钟吕传道集》即为他与其师钟离全讨论内丹功法的专书，由其徒施肩吾整理。“周天”一词原为古代天文学用语，虽被《周易参同契》等引用，而明确作为内丹术的周天涵义则以《钟吕传道集》中“用周天则起火焚身”为早见。《百字碑》、《敲爻歌》、《可惜许歌》也为他所