

气功探邃

贺明著



河北省老年人体育协会
石家庄市气功辅导总站

2

出版者的话

气功是我国文化遗产的瑰宝，它不仅仅是一种防病治病、益寿延年的手段，而且是探讨、研究人体生命的奥密：认识和更新人体生命过程的科学。它具有完整而严密的理论与科学而简捷的锻炼方法。

在秦汉以前，人们把它作为治学、修身的重要内容与根本“大道”。先秦时期的著述中充分地体现了这一点。唐宋以降，中国封建社会趋于僵化，学术停滞，气功的神奇效应被神化了，逐渐论为宗教的附庸。

近年来，气功研究会主任吕炳奎同志、为中华气科学工作者，开始用现代学会秘书长、中华全国气功研究会有了跻入现代科学舞台的而且是探讨、研究人体生命的奥密：神秘的外衣，摆脱“术”的窠著述中充分地体现了这一点神奇科学的内容更上一层楼。这就需要在广泛开展群众性气功活动和对气功进行现代科学研究的同时，把气功的经典理论予以挖掘、整理，使之在古典整体生命观的理论体系中重新统一起来，使气功之道获得新生。为此我们出版了贺明撰著的《气功探邃》一书。

本书之《代前言》是卫生部中医局前局长、中华全国中医学会秘书长、中华全国气功研究会主任吕炳奎同志、为中华气功创刊号写的贺词。

为气功复甦的掘起人之人吕炳奎同志、用简练的文字概括了气功的内容，指出了开展气功工作方向，及其巨大的深远的意义，是气功研究者、从事气功工作者的指南。我们认为本

书所述内容与《代前言》的论述是吻合的，在一定程度上《代前言》是本书的总纲。

我们出版《气功探邃》的目的之一，是唤起气功贤哲、大德倾囊献宝，著书立论。为了气功之道的昌行贡献力量。

贺明同志精于中医、擅长针灸。曾出席一九七九年中华全国中西医结合座谈会与八〇年中华全国中医基础理论座谈会。他那精湛的医术是与他深邃的气功造诣分不开的。作者苦练、研讨气功廿余年的过程中，拜访了医、儒、释、道、武等界气功名家。融各家之长于一炉。在七九年中华全国气功汇报会上，做了“气功与中医”的大会书面发言。在八〇年中华全国气功研究座谈会上，被选为中华全国气功研究筹备委员会委员，曾任北京气功研究会第一届常务理事、科研组组长等职。几年来致力于恢复气功之道。《气功探邃》是作者将七九年至八一年间的讲课文稿加以修订而成。

该书在取材上，无门户之见。博采众长、立论精当，练法简要，收效捷宏；在内容上，据自身实践心得，广征前贤之说，法中有理，理中寓法，理法兼备，且浅中寓深。所以该书无论对气功初学者：还是对具有一定功底及气功研究工作者来说，都是一本较好的读物。

该书美中不足之处是文字不够通俗易懂。我们认为这不光是由于文词典雅造成的。因为我国古典人体生命观的理论很深奥。很多内容难于用现代词汇来表达：练功达到不同阶段时，每个人的所悟、所得是不完全相同的，亦难于用现代词汇来表达。故此师传手段之一，多以“口传心授”，这也是本书难懂之根本所在。然而气功学的理论不懂、不通，就难于跳出气功“术”的圈子。所以致力于气功之道者，只要能够反复玩味各章奥义。自然会妙趣横生，灵性广通。对此我们是深有体会的。

自八〇年幸获贺明同志的气功讲义，二年来，反复研读。当练功达到不同境界时，其理另有新悟。余意至今未尽。故读此书不必强求一时全部看懂。我们体会到，即使当时认为完全理解了，待功夫长进后，又会有新的理解。这就是该书“浅中寓深，即浅即深”之特点。

为了读者方便，对该书作一简要提示：

第一、二章：是从学术、源流等方面，对气功概貌做了较全面叙述。

第三、至七章：对气功锻炼的要旨，做了精辟而详细的阐发。故是炼功者的指导文字。深究气功者可参阅。

第九、十章：阐明了气功、中医、特异功能的密切关系，论述了三位一体的古典整体生命观。对人体生命科学研究者很有参考价值。并补叙了有关的气功基础知识。

第十一章：讲的是炼好气功的必要条件与注意事项。

第十二章：对目前气功界存在的凝难问题，彼此矛盾的问题，做了精当的答复。

第八、十三章：为初学者和“要登堂问奥”者安排了简单易学，收效迅速的几种各具特色之功法。

“附录”是辑录的先秦诸子著术中有关气功的论述。本文和源流小考，对气功历史研究者，颇有益处。

最后，还有很重要的一点应该提及的是：该书把“涵养道德”视为炼功的第二要旨。强调了涵养道德在气功之道中的地位。论述了道德在气功中的重要作用。它是气功归属于“道”还是“术”的又一标志。我们认为《气功探邃》这一见解，不仅对恢复气功之道有重要意义，而且对当今开展的“五讲四美”运动也是大有裨益的。因为“讲道德”是“五讲四美”的核心，“心灵美”是四美的根本。气功之道的“涵养道德”，正是从这个意

义讲的。所以开展广泛的气功之道的群众性炼功活动，必将有益于社会主义文明的发展。这是我们出版《气功探邃》的又一原因。

书中图解说明：

1. 实线表示身体某一部分动作所走过的路线
2. 虚线表示身体某一部分将要动作的路线和方向
3. 用虚线画的身体某一部分一般表示身体原来所在的位置
4. 如线的两端都有箭头说明动作是反复的（一般反复三次）

石家庄市气功辅导总站

代 前 言

.....

气功这门学问在我国至少有三千年以上的历史了。中医学称之为“养生”、“摄生”、“导引”、“行气”、“真气运行法”等等,“气功”是近年来通俗的称谓。

中医学认为:人体是“形”、“神”统一的有机整体,精神对人体有着巨大作用。练气功是运用“内向性”的锻炼方法,即主动控制意识,达到掌握自身的内在行动,调动和增强人体各部分机能,激发人体的固有潜力,从而使人体心身机能得到加强,而达到病可除,弱可强,老可壮的功效。

练气功不仅能强健身体、祛病延年,而且能增进精神、道德上的修养。俗语说,气功能“修身养性”就是指此。要练好气功,必须经常保持精神恬静、情绪稳定、心境愉快、常怀助人为善之心。务使自身保持一团太和之气,这样才能收到练功应有的效果;同时,练气功能使真气充沛、五脏得养,情志也随之安泰。神清意静,心平气和,从而取得涵养道德、陶冶性情之效益。

气功的基本要求是“松”、“静”,使人的身心处于自觉的休息状态,大脑易于恢复疲劳,可以满足“养神”的需要,从而提高大脑的思维能力,故练气功又能激发人们深邃的智慧之海,甚至产生特异功能。古人把气功视为“修身治学”的重要方法,其因盖此。

总之,气功对健全体魄有莫大的好处,它将为正在兴起的

预防医学起到深远的影响。

气功是我国文化遗产的珍宝。中医学系统完整的科学理论：如气化的理论、气血的理论、经络的理论、脏象的理论、阴阳五行的理论、五运六气的理论……（其中气与气化的理论是中医学的理论核心与基础），都是古人在练气功的实践中，以及与疾病的斗争中，对直视观察所得的现象，经过演绎、类比而抽象提高得出的理论。它属于生命科学的范畴，看不见，摸不着，不能以目前解剖方法得到证实。必须用现代最先进的科学知识和技术手段来研究其本质。

近年来，由于多学科研究气功，对气本质的研究初步得到可喜的成果。大量事实证明，气是有物质基础的，是客观存在的，是运动的，是变化的。生命活动停止，气也随之而消失。中医现代化如能从研究气本质取得突破，必将以惊人的姿态登上现代先进科学的舞台。

我们希望科技工作者、气功工作者、中西医工作者和各方面人士，在研究气本质和气功机理时，必须注意中医学术中关于气的传统理论；关于生命的认识——形、气、神三位一体的整体观，把人体和环境、把形体和精神、把形体各部，看作一个有机的整体，要探求其相互作用的机理。这不仅对揭示中医理论的奥秘，实现中医现代化有其重大意义，而且可能是揭开人类生命奥秘的一个窗口。这是一项艰巨的任务，要脚踏实地、锲而不舍，团结有识之士，在攀登气功科学高峰的征途上，作出应有贡献。

中华人民共和国卫生部中医局局长 吕炳奎
中华全国中医学会付会长兼秘书长

（转录自《气功杂志·创刊号》）

序

近几年来，相信气功、练气功的人越来越多。气功师们纷纷出山；诸派功法陆续问世；气功专著、专刊，相继出版，形成了一股气功热。

在此形势下，我国气功事业今后的发展面临两个问题。一是科学性问题，即如何将古典的气功法理和现代科学理论逐步地、有机地融合在一起，赋予古老的气功学说以时代的新貌；二是团结问题，首要的是各派气功家捐弃门户之见，克服江湖习气，团结一致，振兴中华，造福于人类。而解决这两个问题的前提是：对气功要有一个正确的认识，即气功是一门学问、是‘道’，不仅仅是养身、健身之‘术’，也不是争奇斗胜的‘法术’，更不是钻营名利的‘点金术’、‘开门术’、‘登龙术’。

而要阐明这一点，有两项工作是必不可少的。其一是把气功放在一个宽阔的背景（中华民族全部古代文化的背景上，）进行历史的考察，弄清气功学说和我国古典文化各个部分的关系；其二，需要对浩如烟海的古典气功文献进行系统的发掘和整理，从相反相成或相辅相成的各派气功法理上，提出一些共同的要则，以使用现代科学方法研究这些共同的东西。

鉴于此，贺明同志自79年以来做了大量的工作，并和科研人员、气功家经常磋切，《气功探邃》一书，就是他多年心血的结晶。石家庄市气功辅导总站克服重重困难，出版这本书，确实为我国气功事业的发展做了一件值得赞许的好事。当然，这

些工作还是初步的，但“良好的开端就是成功的一半。”愿我们读者与作者共勉。

中华中医学会气功科学研究会科技委员会

一九八二·十二

序

近几年来气功事业飞速发展，各省市气功研究会相继成立，气功刊物也逐渐增多，不少气功师，争相献宝著书立论传授自己的“不传之秘”，这是我国气功史上空前壮举，是值得庆幸的。

我国气功历史悠久，门派繁多，各有专擅。由于各派根据的理论不同，锻炼目的、方法也有不同，甚而有彼此矛盾的提法，这就给气功初学者，科研工作者带来一定困难，目前气功界当务之急的任务之一，是把各派功法中相同的东西提出来，以便求大同，存小异，从而加强各派之间的团结，在继承、发掘的基础上，创立新功法，以适应时代的需要，使气功事业更好造福于人类。其次对气功要有正确认识不要把气功说成万能，当然武断把气功的作用局限在某一范围内也是不应该的。第三加强气功界的科学性，剔除其封建迷信的糟粕，使气功步入科学殿堂。

贺明同志，精于中西医学对气功研究廿余年，曾参访、儒、释、道、医、武各家气功，（气功探遂）即其多年研究心得，不拘一家之言不存门户之见博采众长，立论平允。并且结合现代医学、科学提出了不少新的见解把气功纳入了人体生命科学的范畴，该书无论对功理、功法、练功要领，气功派流以及目前气功界存在的一些疑难或矛盾的问题，都作了比较明晰的叙述。本书大部分内容曾在北京气功研究会，有关学习班上的讲过，颇受广大气功爱好者和辅导人员与有关科研人员的欢迎，现在

石市气功总站拟予刊印，这对气功事业发展必将起到促进作用。

在《气功探遂》付印之前，石市气功总站邀我写一序言，草提数语，献给气功同道门。

北京气功研究会 杨殿学

于1983. 7. 写于北京

自序

我是中医工作者，在对中医学的学习、研究、实践的过程中体会到：欲洞悉中医理论，舍气功无他途，故于工作之余，潜心于气功。廿多年来，投师访友多人，涉猎了医家、儒家、佛家、道家乃至武术界的气功；同时浏览了些气功典籍（包括先秦诸子），加深了对气功的认识：它不仅是祛病延年的妙法、是中医学的基础与精髓，而且是治学修身的重要内容，是建树事业的必要前提，是探索人类生命科学的重要途径与手段。

气功区别于其他锻炼之关键，在于主动地，内向性地运用意识，以增强其驾驭形体的能力，促进身心达到高度统一。因此，欲收得练气功之效益，除刻苦锻炼外，明瞭其法理，是至关重要的。故教授气功，不仅要教练法，尤要讲明道理。一旦气功理论在意识里发生了作用，练功就可收事半功倍之效果。笔者不敏，用功廿余年，仅窥气功门径，未能达其奥旨。故一直不敢于气功界内献拙，而唯以医术活人。近几年来，横遭摧残的气功事业得以复甦，诸气功名师争相献宝。值此气功事业蓬勃发展之际，北京气功同道勉我讲授气功法理，盛情之下，曾于北京气功研究会辅导员班试讲，后又在全国总工会举办的第一届全国职工气功骨干培训班讲授……兹后，诸门人欲将讲稿汇集成册，以广其传。自忖文稿于文于意均欠精当，故未付诸刳削。

同仁屡屡敦促，为了发掘祖国文化遗产之珍宝，为了气功事业的火焰燃烧的更旺，当与众人共捧柴。遂将文稿重加审定，

分为十二章，为了初学气功之便，又补写了几种行行有效的、简单易学之功法，为第十三章，并将辑录的先秦诸子有关气功的部分论述——《气功溯源文献摘录》（第一编）作为附录，供同志探邃气功之用。

笔者在学习、研究气功的实践中体会到，各擅专长的诸家气功，尽管内容、形式争奇斗艳，但有很多共同之处，它不仅是气功的基础，而且是气功精髓。精于此，再回过头来看各有千秋的诸家气功，始知本无轩轻，原是一家。由于本书不是系统的介绍某一家功法，故不是重在一法一式的表述，而是借法阐理，述理而明法，理法两具，练功者若能于此悟入，于练功则如高屋建瓴，势如破竹矣！

为了满足气功初学者，有一定练功水平者、气功研究人员的不同需要，拟融医、儒、释、道诸家气功于一炉，以深入浅出、浅中寓深、即浅即深的形式阐述之。奈何水平有限。未必能如愿以偿。其间错谬之处在所难免。尚望同仁不吝指正，如是则于气功事业幸甚，于笔者幸甚。

贺明 自序于北京

1981年夏

目 录

第一章 气功概要	(1)
第一节 气功的含义	(2)
第二节 气功的类别	(5)
第三节 练气功的益处	(9)
第四节 气功的适应范围与功法的选择	(12)
第五节 研究气功的意义	(14)
第二章 源流小考	(16)
第一节 史前溯源	(17)
第二节 气功理论体系的形成 (春秋战国时期)	(19)
第三节 气功和宗教的结合 (秦汉至隋唐)	(22)
第四节 气功宗教化 (宋至清)	(29)
第五节 医疗气功阶段 (在本世纪初至七十年代)	(31)
第六节 科学气功阶段 (七十年代以后)	(32)
第三章 运用意识——气功要旨 (一)	(34)
第一节 意识	(34)
第二节 如何运用意识	(38)
第三节 一点说明	(45)
第四章 涵养道德——气功要旨 (二)	(47)
第一节 道德的含义	(47)
第二节 涵养道德与运用意识	(50)
第三节 如何涵养道德	(51)

第五章 调息——气功要旨（三）	（ 57 ）
第一节 何谓调息	（ 57 ）
第二节 呼吸的种类	（ 59 ）
第三节 几种调息的方法	（ 60 ）
第四节 调息注意事项	（ 62 ）
第六章 引动形体——气功要旨（四）	（ 64 ）
第一节 引动形体的作用	（ 65 ）
第二节 松与静	（ 66 ）
第三节 引动形体的若干基本要求	（ 67 ）
第七章 练功各部身形要求	（ 70 ）
第八章 形神桩	（ 78 ）
第一节 鹤首龙头气冲天	（ 79 ）
第二节 含肩缩项通臂肩	（ 83 ）
第三节 立掌分指畅经脉	（ 85 ）
第四节 气意鼓荡臂肋坚	（ 87 ）
第五节 俯身拱腰松督脉	（ 89 ）
第六节 转腰涮胯气归田	（ 91 ）
第七节 平足开胯分前后	（ 93 ）
第八节 膝跪足面三节连	（ 96 ）
第九节 弹腿翘足旋太极	（ 97 ）
第十节 回气归一转混元	（ 98 ）
第九章 气功与中医	（ 104 ）
第一节 心身统一的整体生命观是气功、 中医的共同理论基础	（ 105 ）
第二节 中医理论的精髓	（ 108 ）
第三节 气和经络的实在性（科学性）	（ 112 ）
第四节 气功实践是中医理论的重要源泉	（ 114 ）

第五节 气功是中医临床的基础与精华·····	(117)
第十章 气功与特异功能·····	(121)
第一节 特异功能是人固有的机能·····	(121)
第二节 特异功能与气功的关系·····	(127)
第三节 特异功能的研究必须和中医现代 化、气功科学研究相结合·····	(132)
第十一章 练功琐言·····	(134)
一、法贵精专·····	(134)
二、两种练法·····	(134)
三、三种资粮·····	(135)
四、四个条件·····	(137)
五、生活四调·····	(138)
六、混元自然·····	(140)
第十二章 释疑·····	(143)
一、关于“以意领气”·····	(143)
二、关于松和静·····	(145)
三、关于意守·····	(148)
四、关于“周天”·····	(150)
五、丹和丹田·····	(152)
六、关于“发功”和“透视查病”·····	(155)
第十三章 秘传功法·····	(160)
第一节 “三心饼”站桩法·····	(160)
第二节 “抵穴”坐功法·····	(163)
第三节 揉腹卧功·····	(164)
第四节 脏真归元法（旧称“开门参祖”）·····	(165)
第五节 循经导引法（旧称“罡气缠身”法）·····	(168)