

气功导论

曹建 主编



气功导论

主 编 曹 建
副主编 赵仲毅
编 委 张 坤
唐世林
李含文

高等教育出版社

《气功导论》内容提要

本书共分九章，第1—4章从传统科学出发论述了“气”的本质、规律和体系以及现代对“气”的科学研究进展；讨论了人体的气功现象；论述了气功对认识人体和宇宙的独特作用；论述了气功实践对造就中华人才和发展传统科学文化的深刻影响；论述了气功修炼的传统理论、基本方法、层次及过程。第5—8章介绍了简单动功、成套动功、静功及气功自我按摩。第9章论述了气功教学与科研的原则、方法及步骤。

本书内容丰富、立论新颖，对正规开展气功教育具有指导作用，适用于各类学校师生，各界气功研究者和广大气功爱好者。

气 功 导 论

曹 建 主编

*

高等教育出版社出版

新华书店北京发行所发行

北京印刷一厂印装

*

开本850×1168 1/32 印张 9 字数 220 000

1989年5月第1版 1989年5月第1次印刷

印数0001—35 390

ISBN7-04-002212-5/G·126

定价 3.45 元

前 言

中华民族的古老文化受到世界人民的仰慕。中国的传统科学文化，曾经为我国古代灿烂文化的长河留下了辉煌的史迹。但是巨大的文化遗产，在现代还有一系列的未解之谜。现在，破译《易经》和《道德经》哲理的真髓，已引起广泛的兴趣；中国传统医学内涵的潜力，受到世界的瞩目和研究；气功实践对人体素质的深度完美，向人们展现了诱人的前景。这一切都不断启示我们，在宇宙和人体现象的深层，还隐藏着未被现代理解和知晓的科学。国内外的有识之士越来越领悟到中国传统科学文化所蕴藏着的深刻科学原理，可能为未来科学的革命发挥巨大的力量。

气功在我国有悠久的历史。特别是近十年来对气功的发掘和普及，使其焕发出青春华采，洗刷着人们曾经对它的冷漠和歧视。气功在祛病保健、强身延年方面的积极作用，受到人民群众的热情欢迎和广泛支持。气功上的“发气”对人体医学、物理化学和生物农业等方面的科学实验成果，大大开拓了人们的视野，形成了一门新兴的气功科学。在基础研究的支持下逐步形成了气功临床医学，气功医疗显示出巨大的潜力，深受疑难病、恶性病患者的信赖，从而引起了医学工作者的极大兴趣。一个更广泛、更深入的气功热潮正在形成。这一热潮的形成，也伴随着国外学者和朋友对气功日益增长的需求。

这样，跳出具体功理功法的圈子，用更高的视野，全面地了解和介绍气功，已成为国内外的迫切需要。例如，“气”的本质是什么？如何理解气功现象和气功行为？气功实践的作用和意义是什么？怎么练好气功的基本功？如何深入提高，以达到心身全面发展？这些问题，已成为人们经常思考和讨论的话题。因此，《气

功导论》的目的，是从传统科学体系的角度和气功传统理论的角度，尽可能完整地阐述气功的实质。虽然由于水平和篇幅所限，尚不能对气功的全部内涵及效应展开深入的讨论，但是《气功导论》所阐述的问题如能有助于把气功引导到正确的方向，推动气功的健康发展，从学术上能引起对气功的进一步探讨，那么《气功导论》的发表就达到了抛砖引玉的目的。实际上，对中国古老文明的未解之谜，需要我们透过文字的表面含意才能窥视到其中令人震惊的深奥哲理。在这个问题上，气功是一把打开这一科学大门的钥匙，是一项很有价值的实践，也是中国文明中的一颗明珠。

气功实践对人体的作用远远超出了强健体魄、祛病延年的医疗效果。它对开拓人脑潜能、培养高尚道德情操也将起着重要的作用。从这个意义上讲，可以设想，学校开展气功教学，对培养学生德、智、体全面发展，对培养具有中华素质的现代人才，必将产生深远的影响。

《气功导论》的第一章至第四章，讨论了“气”的本质和规律、现代研究的进展，讨论了气功理论以及气功修炼的意义和要点。第五章至第八章，围绕气功的基本功，从保健气功的角度，介绍了气功的简单动功、成套动功、静功和气功自我按摩的基本方法。在成套动功方面，流行功法可阅读有关的书籍，未予编入。第九章，讨论了气功正规教育的教学环节。

在《气功导论》编写过程中，广泛征求了有关专家学者的意见。初稿完成后，在成都召开了审编会。会议期间对本书部分章节进行了试讲，受到了当地气功界及高等学校师生的好评。在充分讨论的基础上，编者对全稿进行了修改，其中部分章节作了大幅度修改，以求本书在科学体系上更趋于合理，力求本书对初学气功者能成为入门向导；对气功修炼者能成为继续提高的良师益友；对有关学者提供科研悟道的实用资料。

参加《气功导论》审稿的有：阮明华（四川大学）、沈际洪

(成都科技大学)、许绍廷(大连理工大学)、何庆年(北京中医研究所)及部分编者。

在《气功导论》编写和审稿过程中,得到北京中医学院气功研究所胡安孝、成都科技大学王朴菴、四川省教委黄建章、成都市教育学院张良瑞等同志的热情支持和帮助。在此,一并致谢。

本书限于编者水平及时间短促,难免有不妥之处,敬请广大读者批评指正。

编者

1988年9月

目 录

前 言	1
第一章 气功概述	1
第一节 气功的定名	3
第二节 “气”的伟大发现	9
第三节 “气”的精、气、神结构	26
第四节 气功的起源和分类	33
第五节 气功的意义	43
第二章 气功的基础理论	54
第一节 人体的“气化”结构	54
第二节 气功效应的现代研究	76
第三章 气功对人体发展的作用	89
第一节 气功对充实人体内部的作用	89
第二节 气功的保健医疗作用	93
第三节 气功对精神卫生的作用	100
第四节 气功对开发智能的作用	104
第五节 气功对体育运动的作用	109
第六节 气功对形体的作用	114
第四章 练功基本准则	118
第一节 松静自然	118
第二节 练养结合	123
第三节 性命兼修	125
第四节 循序渐进	130
第五章 简单动功	136
第一节 小炼形	136
第二节 三环龙游功	142
第三节 坐势晃海	146
第四节 托盘旋功	147
第五节 开合运气滚球功	152

第六节	蛇形蠕动功	155
第六章	成套动功	158
第一节	八段锦	158
第二节	易筋经	166
第三节	太极拳	174
第七章	静功	224
第一节	桩功	224
第二节	坐功	229
第三节	卧功	232
第八章	气功自我按摩	235
第一节	气功自我按摩常用手法	235
第二节	通经活络拍打功	238
第三节	耳廓按摩	244
第四节	眼穴按摩	247
第五节	健脑按摩	251
第六节	循经按摩	255
第九章	气功的教学与科研	262
第一节	气功的教学	262
第二节	气功的科研	273

第一章 气功概述

气功是东方文明中的一颗灿烂明珠。气功作为一种人类对“气”物质的实践活动，开辟了中华民族认识宇宙和人体奥秘的独特途径，成为孕育和创造中国传统科学文化的智慧源泉。在数千年的历史中，推动社会进步和文化进步的英雄伟人，许多是擅长气功、深得其秘的研“道”者。他们从气功实践中，获得强健的体魄、深邃的思想、宽广的胸怀，成为保障他们完成人生伟大业绩的重要基础。

本世纪以来，有志于中华科学文化传统的有识之士，不断发掘和宣传传统气功文化的内容，向现代的人们加以介绍，推动现代气功事业的发展。50年代后，尤其是70年代后，现代气功在广度和深度上得到了大幅度的推进。成千上万的人投入了气功锻炼，进行广泛的实践，收到切实的效果，产生了浓厚的兴趣。人们确实感到气功是一个陌生而又悠久成熟、古老而又迅速发展的科学领域。气功运动和气功实践，初步展现了新兴的人体科学——气功学的丰富内涵和广阔前景。虽然现代气功的水平尚处在传统气功整个层次的普及阶段和初级阶段，对于传统气功中更深刻、更有份量的部分依然在等待人们的理解和领悟，但这些有识者深信气功将再次给中华民族带来难以估量的划时代意义，深信在传统科学文化中蕴藏着推动未来科学技术的伟大发明和发现。这些深层的科学内容，高深的文化结构，只有通过气功实践，在实践知识和领悟知识的基础上，才可能具有生机勃勃的、取之不尽的活力，才能获得必要的理解力，才可能真正地得到继承和发展。气功的科学和技术事业，具有光辉的前程。

但是，人体的气功现象，并不完全可能用我们日常的经验来

加以理解，也不能完全用现代科学的理论来加以解释。虽然，现代科学的分析方法和测量技术，对于证实气功现象的客观性和真实性，对于用现代语言来解析和充实传统理论具有不容置疑的作用，但是在现代科学的框架和理论下，面对人体气功现象却产生了一系列的困难。早在本世纪40年代，著名的奥地利物理学家薛定谔就曾预言：“我们不必因为物理学的普通定律难以解释生命而感到沮丧。因为根据我们对生命物质结构的了解，这正是预料中的情况。我们必须准备去发现在生命物质中占支配地位的新的物理学定律。”根据诺贝尔奖金获得者普里戈金的理论，生命是在远离平衡点的物质行为。人们也开始注意到，人体的生命规律和思维规律，更倾向于非线性的物质过程。因此，这些客观存在着的人体气功现象，成为现代人的话题，引起了一系列的严肃的思考和讨论，激励人们探索人体和宇宙更深层的物质奥秘和科学原理。人们对客观真理不懈地追求以及人类从气功的科学实践中所带来的深远利益，成为气功科学和气功技术发展的动力。

本章讨论气功的基本概念，首先要对什么是“气”，什么是“气功”，给以尽可能明晰的阐述。要修炼好气功，不断提高气功水平，发展气功事业，也必须对这些问题有一个比较符合事实的认识。但是，对这些问题作较深入的讨论，却是一项难度很高的工作。因为这里不仅需要现代科学的知识，更需要有传统科学的知识。气功毕竟是传统科学文化的一部分，是在传统科学的框架和哲理下发展起来的人体科学技术，并且与中医理论有着密切的联系。而传统科学文化知识，正是我们现代人所十分贫乏、十分模糊的知识。我们不仅需要从思想文化或人文文化的角度，更需要从自然科学的角度，来严肃对待和透彻研究传统科学文化。现在多数人还没有认识到从自然科学角度来破译、翻译传统科学原理的重要性和迫切性，乃至由于缺乏气功和现代知识而误把精华当作糟粕来加以批判。“百花齐放，百家争鸣”，也还没有成为学术

探讨和学术发展须臾不可离的生命线。在这种现状下来讨论“气”和“气功”，不能不说是十分为难的。但是讨论将是非常有意义的，这对于我们正确认识宇宙间的气功现象，正确探究气功提高的方向，从而练好基本气功，引导气功实践不断深化，推动人体科学的发展，是必不可少的工作。

第一节 气功的定名

气功发生在远古，源远流长，但历史上没有统一的名称。在一些专述文章中说：各家名称，非常庞杂，如吐纳、行气、导引、练丹、玄功、静功、修道、参禅、禅定、定功、性功、内功、养生法、止观法、六妙门，性中性、颇瓦法、大圆满、大手印、真气运行法、移精变气等，不下几十种。

据现代考证，“气功”一词最早出现在晋·许逊的《净明宗教录》的《气功阐微》中。至清末的《元和篇》中又编有《气功补辑》一章。本世纪30年代，《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》的论文，也用到气功一词。总之，在历史上“气功”并未成为公认的统一称谓。

“气功”一词的正式使用和广泛流传，与气功医师刘贵珍有关。40年代末，刘医师因病学习“内养功”，收到奇效。据老中医的意见，由于这种功法类似于古代的“吐纳法”，故定名为“气功”。此后，卫生部门肯定了这一称谓，认为这种非药物治疗法可以叫做“气功疗法”。50年代出版的《气功疗法实践》，正式地肯定了“气功”的定名。随着“内养功”和其他气功医疗方法的推广，以及60年代对气功医生的培训工作，“气功”一词开始逐渐被人们了解和接受，并扩展到非吐纳法的其他气功领域。

但是，气功界并不认为“气功”这一定名是十分妥贴的，“无以名之，姑以名之。”随着七八十年代气功在深度和广度上的展

开，与五六十年代的气功水平相比有质的提高，就日益突出了“气功”这一名称能否或如何体现这一广博的传统文化问题。这主要是由于50年代气功定名的历史过程和认识深度，造成一些在今天看来却变为误解和局限的原则问题。

首先，“气功”造成一种难以摆脱的呼吸印象，似乎气功就是顺逆等呼吸方法。在外文翻译中，有的把“气功”翻译为“呼吸锻炼”，有的把“气功”的“气”翻译为“空气”。在这种认识下，人们建立起来的气功机制，就是深长呼吸引起膈肌的运动，从而增强了肠胃的蠕动。当然从蠕动的侧面去分析气功的医疗机制，也未尝不可，但是这里潜伏着一种危险，即模糊或者放弃“气”这一层物质基础，而这种物质存在却是气功的核心。虽然古人发现正确地掌握呼吸方法可以推动和控制人体“内气”的发动和运行，但空气与“气”毕竟不是同一层次物质，毫无相仿之处。况且，吐纳法只是传统气功之中的一种方法，还有众多的气功方法与吐纳并无直接关系。在“气功疗法”实践中总结出来的“调身、调息、调心”的三原则，也绝非适用于气功的全部内容。因此，有很多练功有素者，往往不欢迎乃至拒绝接受“气功”这种称谓。这种矛盾，随着气功的纵深发展而日益尖锐起来。

其次，气功与医疗实践相提并论，造成一种习惯性的理解，以为气功只有医学效应，仅仅是用来医疗保健，而没有其他的潜在功能有待发掘。这就大大限制了人们认识气功真正的、广泛的意义。于是，讲气功史的，往往只讲医学气功史；讲练功方法的，往往只讲医学气功方法；讲气功应用的，往往只讲医学应用范围。流行的提法是：“气功是中医的一部分”。实际上，医学气功远远不能容纳全部气功文化。武功、硬功、炼丹等显然不可能纳入医学的领域。我们只能说：“医学气功才是中医的一部分”。虽然医学气功的内容非常庞大，形式非常丰富，但医学气功仅仅是传统气功的一个领域。医学气功也不是独立的学派，隶属在儒、释、道三

大气功学派之下。这三大气功学派还指导着其他的气功领域。影响较大的有武功、硬功、禅定、丹道以及医术气功、民间气功、少数民族气功、宗教修持等。这些不同的气功领域有不同的练功方法和练功效用，而且内部学派繁杂众多、方法层出不穷，构成了整个的中华气功文化，渗透到各行各业中去，成为治身、治业的传统的基本内功。气功作为人类的一项伟大实践，它的深刻价值远远超出了医学和武功的范畴。总之，气功是中华民族优秀的文化传统。

近年来，气功界的学者们曾进行多次接触和讨论，动议更改气功的名称。但是，“气功”这一名词连续使用了40年，已成为人们普遍熟知的称谓；一些非吐纳的、非医学的气功学派，也陆续开始使用“气功”这一名称；国家已经以“气功”为名批准学术研究团体，以“气化与气功原理”的标题接受科学基金的应用；而且，气功已引起世界人民的兴趣和瞩目，“气功”、“功夫”等专业用语已成为世界性的词汇。在这种情况下更改气功名称的可能性越来越小，只能沿袭使用“气功”这一定名。我们所能做出的努力，是对“气功”赋予新的含义、做出新的定义。实际上，近年来已经在有意或无意中展开了，出现了许多新的提法，加入了许多新的内涵。例如，把气功理解为“自我身心锻炼”、“运用意识锻炼的运动方法”、“用气功的法轮”认识自身和自然、“有关道德实践的一种修养方法”、“窥探人体奥秘和人体潜能”的实践等。这种探讨的学术风气，标志着现代气功水平不断提高、不断深入发展的趋向。

古代道家气功学派说“道法三千六百门”，佛家气功学派说“八万四千法门”，都是指气功的种类和方法非常之多。对历史上不同的气功进行分析，取名大致与练功的方法、目的、理论有关。例如，从练功方法取名的有导引、站桩等；从练功目的取名的有武功、丹道等；从练功理论取名的有太极拳、形意拳、坐禅等。这

些不同的气功有其共同的本质的部分，就是认识和运用“气”这种物质，成为“气”这一物质领域的实践功夫，以达到完美自我和强化功能的效益，充实人生的价值和延长人体的寿命。气功实践告诉我们，“气”这种物质，其内涵和变化是无穷无尽的。在不同的气功分支和次第中，“气”显示出千变万化的规律和内含，对“气”的运用更有数之不尽的奥妙和丰彩。因此练功不仅要有针对练功方法和练功功效的固定程序，而且需要在自身实践中细心地反复地思悟和参悟道理，才能掌握得妥贴，做得恰到好处。在气功修练过程中必须运用辩证的方法，采用机械论的方法是练不好气功的。

因此，概括起来说，气功就是对“气”物质的直接的实践功夫。当然，要实践“气”，就必然对“气”加以认识和运用。认识和运用二者是相互关连的。运用的方向，决定着我們选择从什么角度、什么问题上去认识“气”，要求认识“气”的何种性质，何种深度。而认识的程度，又影响着我們能在什么层次上发挥气功功夫，对“气”的运用有多大的把握和多高的水平。以吐纳气功来说，要认识呼吸方式与“内气”运动的相互关系，掌握“内气”以柔为倾向地在经络中运行，分辨其运行速度之差异、凉热感觉之不同，这样才能立足于“气”以及“气”对人体内部的控制作用，增强“五行”运转的畅达，提高阴阳平衡的层次和级别，产生高于常人适应水平的健康身体。在硬功中，则要求认识“气机”发动和练“气”蓄“气”的规律；掌握在丹田中积累和凝聚“气”的练功技术，调动以刚为倾向的“丹田气”，加强意念运用的修练，才能立足于“气”的物质基础，产生人体局部肌肉的超强度现象，乃至对外界产生断裂或破坏作用，表现出超常的人体功能。总之，这两类气功，在要求上差别很大，在发挥上也各有不同，但是立足于“气”这种物质的实践则是共同的。

武功是传统气功中的重要分支。武功上讲：“外练筋骨皮，内

练一口气”，表述了形体和“内气”的统一。内练的“气”就是气功的“气”，内练的方法就是气功修炼的一种方法。在武功修炼中，所谓要摸到“拳劲”、“内力”，就是武功领域内的“得气”或“气感”。在摸熟了“气路”，掌握了“气”的技击性能之后，或者发挥整体力，或者运用爆发力，依据辩证的方法巧妙地达到击败对方的功效。武功功夫显然不是单纯依靠人体的运动系统所产生的力量，而主要是运用“气”的物质和规律作用于对方而产生不可抗拒的威力。着意于形体的力量，还是着意于“气”的力量，则是现代体育与民族传统体育之间所存在的本质区别。

有经验的武功家或者其他领域的气功有素者，能够区别不“带气”的套路动作和“带气”的套路动作。“带气”的套路动作，内涵了“气”的柔韧和刚劲的统一，外观优美自然。在武功和实做上，“带气”和不“带气”，有质的不同。武功家的手触摸及他人身体，会使你产生一种麻触、电触之感，武功家“鼓荡”体内的“气”，发放“外气”作用于他体，迅速转化为强大的技击力。这就是“以意领气，以气化力”。作为民族体育的武功，由于对“内气”的修练，不仅表现在技击威力上，而且表现在强身延寿的特点上。着意于形体或躯壳的现代体育，特别是竞技体育，往往在夺得了成绩的同时，却损伤了身体，甚至导致终身残痴，而不能像民族传统体育那样易于摆平身心关系。其主要原因是未能掌握形体与“内气”的辩证统一关系。武功中所谓“练武不练功，到老一场空”，从反面说明了气功是武功的基础。只有内外兼修的武功才是传统练武的正路。只有这样，才能使练武者收到受益终生的效果。武功家中长寿者多见，正体现了中国气功的优秀传统。武功家神采奕奕、鹤发童颜，正是对他们的赞誉。

武功上讲“三月筑基、三年小成、十年大成”。“筑基”的内容，是消除疾患、练好身体，为接受进一步修练打下身体基础。这里包含有医学气功的功效。现在一些流行气功功法，有的就是

从武功的筑基功法中借鉴而来。通过“筑基”的练功阶段后，大部分精力和时间则是转向修练功夫上。这时候其功法与医学气功有很大的不同，要求对“气”有更深化的认识，有更透辟的运用能力，以至形成和掌握上乘的功夫。修练到这种高级阶段，出神入化，神用无方，达到随心所欲的境界。这就与其他气功领域的高级阶段相重合了。武功贯彻武德，以德培道，同样达到性命兼修的功效，乃至获得武功以外的其他气功功夫。事实上，很多武功高手可以“观见”“气”及其“内景”，甚至对方一念方萌就能通过“气”而有所查觉和反应。很多武功高手通过“气”的实践，知晓人体的“气化”结构，兼而懂得医道，尤其在骨伤科方面有精湛的医术。这就是“发气治疗”，他们运用“气”物质产生了独特的疗效。

总之，我们对气功必须理解为对“气”这种物质领域的直接实践，才能概括传统的气功文化，才能抓到本质，并与中国传统科学文化体系相适应。虽然大多数气功都是以美化心灵、强身健体为首要目的，但在实践中对“气”的认识和运用总是有所差别、有所侧重的，从而形成了众多的气功学派和气功领域。对气功的问题总是要从“气”的物质上来理解和实践，才能理解气功打开中国人认识人体和宇宙的另外一条科学道路。气功不仅造就了中华素质的人才，在“气”物质基础上，实现了健身与治业的统一，架设了传统科学文化的体系。其中所发现的奥秘，是现代实践还不可能去揭示的部分，是现代人几乎想像不到的现象，但是中国古代正是掌握了这种鲜为人知的知识，创造了灿烂辉煌的至今难解的悠久文明。从历史的发展来看，它的过去就象含苞待放的鲜花，开花结果则是留到了我们这个时代。我们应该不负前人所望，努力学习，认真领悟，刻苦修炼。我们要让祖国的传统科学发扬光大，为中国人民和世界人民造福。

第二节 “气”的伟大发现

简单而言，气功是人类直接在“气”物质层次上表现出来的实践功夫。那么，“气”究竟是什么样的物质存在呢？当然，“气”物质与空气不可以混淆，这里，我们在“气”字上标以引号，就是把“气”与空气的气相区别。本节对“气”是什么？有什么性质？做进一步的讨论。

中国古代发现宇宙间存在着一种“气”的物质，而这种“气”是组成世界万物的最精微的物质。当然，“气”的这种物质只要是宇宙间的客观存在，就不可能仅仅是被中华民族所发现。美国的一位博士80年代在北京的一次国际学术演讲中说，宇宙间存在着一种未知的物质，在不同的时期和不同的民族都有所发现，目前世界对这种未知物质约有一百多种名称。博士则认为这种物质与中国称之为“气”的物质是同一种物质，并且进一步认为“气”贯穿在中国文化之中，赞颂中国传统科学文化就是“气”的文化。博士见解之精辟和透彻令人敬佩。

我们值得骄傲的是，早在数千年前，中国人不仅明确地指出了“气”的存在，而且在对“气”的本质和性能的充分悟解基础上，形成了较为系统的、完整的、严密的科学体系。这在世界上是首屈一指的、无与伦比的。对一些似乎迷茫的人体和宇宙的某些超常现象，西方人通常习惯于称之为“神秘”。但是在中国传统科学体系下，却能得到较为科学的解释，并在技术上予以某种掌握。中国的这一体系，有其严格的数理和哲学基础，由此产生了天文、地理、农业、体育、军事、医学、艺术等众多的文化传统。可以这样说，不论是古代还是现代，对“气”物质的科学研究和技术掌握，中国始终处在领先的地位。但是我们也需要承认，国外学者对中华文明的仰慕，在揭示中华文明的不懈努力中，做出