



气功与「长生不老」

卓永利 王春娟 编

中国

出版社

# 气功与“长生不老”

泉王 永春 利娟 编  
丛 林 审定  
刘 斌 绘图

中国医药科技出版社

## 气功与“长生不老”

皋永利 王春娟 编

---

中国医药科技出版社	出版
(北京西直门外北礼士路甲38号)	
山西省新华书店	发行
山西万荣县国营印刷厂	印刷

---

开本：787×1092 1/32 印张：4.5

字数：101千字 印数：1—12300

1991年1月第1版 1991年1月第1次印刷

---

ISBN7-5067-0327-0/R·0279 定价：3.00元

## 编者的话

长寿，如果说过去谈论它尚是一种奢望，那么在物质文明和科学技术发展日新月异的今天，已成为人们的现实追求了。现在无论在中国还是世界上，长寿不仅是人们的一个热门话题，更是人们在实践中探求和研究的课题。古今延年益寿的方法可谓很多，而在中国最古老的应当说是气功。我们奉献给大家的《气功与“长生不老”》一书，就是专门介绍古今用于延年益寿的中国气功——养生功的。

本书介绍的养生功，不论是古代的还是现代的，均为实践证明确有延缓衰老、益寿延年功效的常用功法。其中静功5种，动功20种。它们的共同特点是：益寿效果明显，兼有治疗作用；功法简单易学，无需器械辅助；不分文化层次，男女老幼皆宜。在功法的筛选、整理过程中，为了使每一套功法更简明和准确，我们对某些功法的具体步骤从图和文字上作了相应的简化和修正，体例上作了统一调整。气功能使人长寿，它的机理是怎样的呢？为此，我们在介绍具体功法之前，先对这一问题从传统理论和现代研究两个方面作出了解释。同时为了帮助大家了解一些气功的基本常识和能够自行解决练功中出现的一些问题，我们在本书的最后部分还专门编写了“问题解答”，对常见的30多个问题，一一作了具体回答。

在编辑此书时，我们参阅了《气功与强身治病》、《中国气功》、《益智延年内劲功》、《气功防治老年病》、《气功自控疗法》、《中国气功学》、《中国气功学概论》等书籍，在此特别向诸书作者，致以深切谢忱。

我们衷心希望《气功与“长生不老”》一书，能成为广大气功爱好者的良师益友。

编者

1990年11月于济南

# 目 录

## 第一章 绪论

### 第一节 人类美好的愿望——“长生不老”

- 一、先秦时期····· ( 2 )
- 二、秦汉时期····· ( 5 )
- 三、魏晋南北朝时期····· ( 7 )
- 四、隋唐五代时期····· ( 8 )
- 五、两宋金元时期····· ( 10 )
- 六、明清时期····· ( 11 )
- 七、建国以后····· ( 13 )

### 第二节 养生功简介

- 一、什么叫养生功····· ( 15 )
- 二、养生功的分类····· ( 16 )
- 三、养生功的特点····· ( 16 )
- 四、养生功的功用····· ( 17 )

### 第三节 气功养生的科学原理

- 一、气功养生的传统解释····· ( 18 )
- 二、气功养生的现代研究····· ( 20 )

## 第二章 常用养生功法

### 第一节 静功

- 一、静坐养生功····· ( 24 )

二、松静卧功	( 27 )
三、养生桩功	( 29 )
四、保健静功	( 33 )
五、强身静功	( 36 )
<b>第二节 动功</b>	
一、养身功	( 39 )
二、升调开合调理功	( 47 )
三、调息补气功	( 48 )
四、搅海咽津功	( 53 )
五、太乙元明功	( 54 )
六、贯气功	( 56 )
七、蹀步运化功	( 60 )
八、站式内功八段锦	( 63 )
九、松静疏泄功	( 66 )
十、太极缠丝功	( 68 )
十一、行步功	( 72 )
十二、保健动功	( 75 )
十三、益智延年内劲功	( 77 )
十四、精源强身功	( 91 )
十五、通天贯地功	( 97 )
十六、循经拍打功	( 99 )
十七、摩肾益精功	( 101 )
十八、强身功	( 102 )
十九、穴位按摩功	( 107 )
二十、气功健身操	( 110 )

### 第三章 问题解答

# 第一章 绪 论

## 第一节 人类美好的愿望

### ——“长生不老”

当我们翻开中华民族的文明史，就会发现自有文字记载以来，就有关于人类生命运动规律的论述，就有人类寻求和探索长生不老术的踪迹。长生不老，自古以来就是人们孜孜追求并梦想实现的一个美好愿望。当然，也只能是一个愿望而已，但有一点可以肯定，那就是通过古今养生家的不断探索和总结，用以延年益寿的方法已有不少，并逐渐得到科学的证实和更多人的青睐。其中，用气功锻炼来养生，是当今人们最为推崇和欢迎的一种延年益寿的方法。古往今来，气功以其特有的魅力，吸引了一批又一批、一代又一代的崇拜者和迷恋者，不知有多少人把气功视为打开长生不老殿堂的钥匙，不惜一生之精力，苦苦修炼和求索。虽然至今还没有人登入长生不老的殿堂，但从中获益而“尽终其天年，度百岁乃去”者，却代不乏人。用气功养生，可以使人健康，可以使人长寿，是几千年的历史证明了的，如同中医可以治病一样，是人们确信不疑的了。

气功发展到今天，经历了一个漫长发展过程，在向大家



介绍具体养生功法之前，先让我们一起简略地回顾一下各个历史时期气功养生的发展情况。了解这些，有益于我们对古人养生思想的认识和借鉴，有利于更好地学习和掌握养生气功。

## 一、先秦时期

今天来看气功，在许多人的眼里似乎是神秘无穷，高深莫测的。其实不然，当你了解了气功是怎样产生的，就会感到它象吃饭喝水一样简单。那么气功是怎样起源的呢？气功发展的历史悠久，远在2000多年前的医学著作及其它著作中，就有这方面的记载。但在此之前更遥远的时候，就已有气功的萌芽。古代气功很可能由这样一些情况而被逐渐认识：古人在劳作时，时间长久便感到疲倦乏力，于是便不自觉地时而伸个懒腰，打个哈欠，时而闭目安静一下，即感到精神轻松，体力有所恢复；或者感到腰酸痛而用手对腰背部捏拿几下，或轻轻拍打一阵，便感到酸痛减轻或消除；或者感到胸腹胀闷，而张口呵气，或以手揉按胸腹，便感到胀消闷解。长此下去，古人便养成这种自我消除劳顿和疾苦的习惯，逐渐地这些有益于身体的习惯加以固定并传授给后人，就成为一种原始的养生方法。这样，一种气功锻炼的萌芽就产生了。

秦代吕不韦编的《吕氏春秋》一书中，有这样一段话：“昔陶唐之始，阴多滯状而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滯着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”这段话，意思是记述了相传4000多年前，也就是自唐尧时代起，我国中原地区曾经洪水泛滥成灾，历时很久，后来通过

夏禹用疏导的方法，才治理了水患。而在洪水泛滥之时，由于水湿之气太盛，长时期侵害人们的身体，于是在百姓中间普遍发现肌肉皮肤沉重不适，关节曲伸不利的情况。为了保护身体，抵御水湿的侵害，人们便根据平素积累的知识，就从某些舞蹈中选用了一些动作，作为舒筋壮骨、通利血脉、强健体质之用。今天我们可以想象得出，在当时，这些朴素的舞蹈动作，对保护人们的身体，增强人体的健康，肯定起到了不可低估的作用。可见我们的民族自古就是聪明智慧的。这些舞蹈动作，有一部分就被演变到后来气功的某些功法中去了。上面说到的舞蹈动作，不是现在用于舞台表演的艺术舞蹈，而是古代人在出发狩猎、猎获食物、采集果实、庆祝丰收或祀神祭祖时，学着动物的跳跃和飞翔的动作，如飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等，用以庆祝的习惯。

后来这种舞蹈动作逐渐成为一种导引之术，并被冠以导引的名称。我国战国时期出现的第一部医学经典著作——《黄帝内经》中就已有“导引、按跷”等记载。另外《庄子》一书中有更明确的说法：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已。此导引之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”意思是说，呼吸锻炼可以吐出身体中的浊气，吸进大自然中的清气，象熊攀树，鸟之伸展，可以导引神气，以养形魂，这都于长寿有益，是养生家所喜好的。现在我们常用的养生功或其它气功中，对呼吸的作用都是非常注重的。《庄子》中提到的彭祖，大约是殷商时代的人，相传活了800多岁，古代常以他为长寿的代表人物。同时也肯定了当时这种呼吸锻炼和“熊经鸟伸”的肢体活动对养生乃至延年益寿的作用。

以上可以大致说明，气功的产生，首先基于对身体的爱护和保养，也就是出于养生的目的。就是说，当时的原始气功，实际就是原始的养生功，后来才不断发展分化，演变出诸如却病、防病、强身、武技、健美等不同门类的气功。

春秋战国时期，随着社会生产力的提高，社会经济、文化发生了剧烈变化。气功由于受其影响，也有了相应的发展。

在气功起源中曾谈到的我国第一部医学著作《黄帝内经》，产生于这一时期，其中虽未直接提出气功这个名称，但作为气功的内容，已有不少论述。如其中说到“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。意思是说，人的精神舒畅，志意安静，而无贪求妄想的杂念，这样人体正气得以调顺，精与神都守持于内而不耗散，疾病还从哪里发生呢？另外还讲到“呼吸精气，独立守神”等，都是古代养生气功的内容。

《史记·扁鹊仓公列传》中，曾有这样的记述：春秋后期的名医扁鹊，有一次行医来到虢国，听到虢国的太子突然死亡的消息，觉得很奇怪，连忙赶到王宫，对太子的“尸体”进行了仔细检查，发现太子还有微弱的呼吸，脉搏还在轻轻地跳动，于是进行紧急治疗，不久，虢太子就恢复了健康。在扁鹊救治太子时，太子的属官中庶子曾与扁鹊交谈过有关上古之时的几种医疗方法，如“挢引、案机”。挢引即按跷导引，案机即按拿摇动的意思。这说明当时的气功也已用于治疗疾病了。

在道家的祖师老子、庄子的书中，关于古代气功的话也不少见。如《老子》书中的“虚其心，实其腹，”“致虚极，守静笃”；“古之真人，……其息深深”。除了反映他

的一些哲学思想外，也兼讲了气功锻炼的一些方法。

儒家的孔子及其学生颜回，在史料记载中也是喜好气功养生的。如孔子在《论语》一书中讲到的“饭蔬菜，饮水，曲肱而枕之，乐亦在其中矣”，可能就是他自己的练功体会。另外，在《庄子》书中亦有这方面记载：“颜回曰：回坐忘矣。仲尼蹴然曰：何谓坐忘？颜回曰：堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘。”这段话不仅说明孔子与弟子练习过气功，而且深得气功的一些锻炼要领。上边讲的是一种静功，要求静坐时忘掉一切，直到不知自己肉体的存在。

现在最早的而且完整地描述呼吸锻炼的，要数战国初年石刻文《行气玉佩铭》上的那段话。此文经郭沫若先生用通行文字译为：“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，退则夭。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”郭沫若对此还作了解释：“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，天机便朝上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”

从以上资料可以看出，在春秋战国时期，古代养生气功的锻炼和应用，已相当广泛了。

## 二、秦汉时期

到汉朝，气功得到进一步发展。气功通过广泛应用，进一步证实了它的健身、治病作用。于是，气功深受广大人民喜爱，甚至将有关物品当作珍品随葬于死者。例如，在长沙马

王堆汉墓出土的随葬品中，有一幅彩绘练功养生《导引图》和《却谷食气》篇。

这幅导引图，大约一平方米，其单个图像高约9~12厘米，有男有女，有老有少，以徒手为主，亦有少数手持物品。有的有动作名称，如龙登、卯涛、堂狼、信等，有的还讲了这些动作的作用。其练功的姿势和动作，形象逼真，栩栩如生。

《却谷食气》篇，则详细论述了养生食气之道。食气又称服气，就是呼吸锻炼。东汉王充《论衡》一书曾引当时流传的一句话，叫做“食气者寿而不死，虽不谷饱，亦以气盈”。

汉末著名的医家华佗，他不仅精于医道，而且对养生气功非常有研究。他把前人的经验加以总结发展，创立了一套一直流传到今天的练功术——五禽戏。这套五禽戏，是在“流水不腐，户枢不蠹”的思想指导下，模仿5种动物的活动形象，即“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟”来锻炼心身，以收到“通经活络，调和气血，耳聪目明，齿坚颜悦”的健身作用。后来五禽戏广泛流传于民间，颇受人民所喜爱。相传华佗的学生吴普，按照这套练功方法，持之以恒地锻炼，活到90多岁，仍然耳目聪明，齿牙坚固。另有学生同样用这套功法锻炼，享寿百余岁。说明这套五禽戏，坚持练习，可以使人延年益寿。

除上述外，王充《论衡》、道教经典著作《太平经》，对气功也有更深入的论述，并提出了一些包括气功在内的养生的新问题，对气功的发展起到了推动作用。

另外，汉末的曹操也曾招集不少有方术的人，其中也包

括一些有练功实践经验的人，如甘始、王真、皇甫隆等。曹丕在他的《典论》一书中就记述到：甘始善于呼吸锻炼，到老年身体轻盈健壮，尤有少年之容。《后汉书·王真传》中说，王真活到百岁，看上去面色红润光泽，似50岁的样子。这是因为他经常练习“胎息、胎食”之功。胎息是一种以闭气为主的微弱呼吸方法，胎食则是指咽下口中津液，都是古代的气功方法。关于皇甫隆的事迹，孙思邈在《备急千金方》说，魏武帝曹操曾与皇甫隆论述过有关气功问题。曹操见皇甫隆年寿已过百岁，而体力不衰，耳目聪明，面色和悦，便问皇：能否将你服食、导引的方法传授给我？皇奉答：臣常听说道人蒯京，年寿178岁，比壮年人身体还健康。他的养生方法就是天天早晨服食口中唾液，并琢齿二七遍。

### 三、魏晋南北朝时期

《养生论》是论述养生较早而且较全面的一部书，为嵇康所著。嵇康非常喜好老子、庄子的养生处世思想，他把呼吸导引作为延年益寿的一项措施。如说：呼吸吐纳，服食养身，可以使形神相亲，表里俱济。并指出，练功之要，在于调摄精神，精神如同一国的君主，主宰统率着全身，常使精神安静内守，就能使身体元气和平充沛，体质健康。长期练习入静守虚，就可使人长寿。

晋人张湛所著的《养生要集》中，列举了养生大法十项：一曰啬神，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。其中前四项是讲气功养生的。

葛洪是晋代的一位医学家，享年81岁，也算是一位高寿之人。这也由于他除了研究医学之外，还擅长于炼丹、求仙之术。《抱朴子》一书，就记录了各种长生的方术，其中有不少气功导引的论述。

据记载，我国历史上最著名的晋代书法家王羲之曾酷爱气功，与当时的道士许迈有世外之交，由于迷恋养生，经常造访许迈，而且多次忘记归家。《黄庭经》是一本专讲气功的书，王羲之曾用楷书写有《黄庭经》的《外篇》。他练的那套“鹅掌戏”，就是专练腕力的，相传他写字时能“入木三分”，可能与练功有关。

南北朝时陶弘景，是个道士，也是个著名的医学家。他除研究本草外，还编述了《养性延命录》一书。此书辑录了不少古代气功的方法和理论，其中《服气疗病》和《导引按摩》两部分，占去了此书的大半内容，叙述的许多养生疗病气功，与目前应用的动静功法极为相似。另外，陶弘景还编有《导引养生图》一卷，“图分三十六势，如鸿鹤徘徊，鸳鸯戢羽之类，各绘像于其上”。可惜此书未能流传下来。

古印度高僧菩提达摩在南北朝时来到中国，于公元527年在河南嵩山少林寺传授佛经，开创了佛教禅宗。他提出了新的禅定方法，即面壁而坐，终日默然，世称“壁观”。壁观可使心如壁立，不偏不倚。这实际是一种教人安心入静守虚的静功。

#### 四、隋唐五代时期

隋唐时期，气功的应用已很广泛，特别在医疗方面尤为

突出，隋唐的三大古典医籍，《诸病源候论》、《备急千金要方》、《外台秘要》中，都记载了气功治病养生的丰富内容。

《诸病源候论》中，在许多病症之后都标有“养生方导引法”，其中的操作方法，可列为古代气功的约计260余条。清朱廖平及近人曹炳章编辑的《巢氏宣导法》，就是上述内容的摘编。这些宣导法虽然是在医书中论述的，实际有不少可为养生、延年益寿所用。

《备急千金要方》一书的作者孙思邈是一位名副其实的老寿星。据载他生于西魏大统七年（公元541年），卒于唐高宗元年（公元682年），寿141岁；也有说他生于隋开皇元年（公元581年），寿101岁。他之所以高寿，除了天赋之外，就在于他对养生和修性的得法了。他“七岁就学，日诵千余言，弱冠善谈庄老百家之说，兼好释典。”是一位年轻时就兼通儒道的博学者。隋文帝、唐太宗两朝之帝欲授予他官职，都辞而不就。隐居陕西太白山，专心修真养性，以行医、著述为事。唐太宗称赞他为“巍巍堂堂，百代之师”。孙思邈曾说：“若能游心虚静，息虚无为，服元气于子后，导引于闲室，摄养无亏，兼饵良药，则百年者耆寿是有分也。”他身体力行，果尽其天年而有余。

《备急千金要方》中的《养性》一卷，介绍了不少锻炼方法，特别是对呼吸锻炼的姿势、时间和要领，都作了详细的说明，对呼气方法且有所创新。在动功方面，此书保存了完整的两套功法，即“天竺国按摩婆罗门法”，计18势；“老子按摩法”计49个动作。另外，孙思邈还著有《摄养枕中方》一书，其中导引、行气两节，也是讲古代气功的。



在唐代士大夫阶层中，也有服气、静坐等锻炼。如柳宗元对服气的练习，白居易晚年的静坐，都有自己的心得。其中白居易的《静坐诗》可资旁证，诗云：“负暄闭目坐，和气生肌肤。初饮似醇醪，又为蛰者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚俱空。”

## 五、两宋金元时期

北宋后期出了一本巨著，叫《圣济总录》，是由宋政府召集全国的著名医学家共同编写的。这是一本医学著作，但其中列有导引、服气两部分内容，记载了不少古代气功资料。

与此同时，由宋徽宗署名的《圣济经》一书也相继诞生。此书中有一段关于练气与“长生”关系的论述，如“神依气住，气纳则神存。修真之士，法于阴阳，和于术数，持满御神，专气抱一，以神为车，以气为马，神气相合，乃可长生。”

宋代的蒲虔是一位注重动功锻炼的养生家。他编的《保生要录》中，有一则简单易行的操作方法，可结合日常生活进行。他说，养生的人，形体要经常活动，但不要锻炼过量，过量不仅无益，反而有害于身体。他说的挽弓法、拓石法、洗手法等，要求“事闲随意为之”，不必象其它功法那样严格。这一锻炼实际和现在的保健操相似。

宋代的一些文学家，受当时影响，也都有练习静功导引的体会和论述。如苏东坡搜集前人的练功经验，结合自己的体会，写下了不少养生练功笔记，有的记在《东坡志林》、