

中国医用药功学

主编 高鹤亭
副主编 冯理达 林雅谷

中国医用气功学

主 编

高 鹤 亭

副主编

冯理达 林雅谷

编 委

(按姓氏笔划排列)

马济人	田宏计	宋天彬	张天戈
赵宝峰	周稔丰	陈海鑫	柴剑宇
钱菊卿	黄美光	傅立勤	

人 民 卫 生 出 版 社

责任编辑 梁兆一
封面设计 王士忠

中国医用气功学

主编

高鹤亭

副主编

谷林 张西

委员

(按姓氏笔画为序)

艾天雄 谷林 张西 张西
李松荣 张西 张西 张西
傅立贵 张西 张西 张西

中国医用气功学

高鹤亭 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

北京密云卫新综合印刷厂印刷
新华书店北京发行所发行

787×1092毫米16开本 31号印张 4插页 731千字

1989年10月第1版 1989年10月第1版第1次印刷

印数: 00,001—4 500

ISBN 7-117-01052-5/R·1053 定价: 16.25元

〔科技新书目201—191〕

前 言

医用气功在我国源远流长，自汉代起，就被列为医学的四大门类之一，是中医学的重要组成部分。历代医家以中医理论为基础，博取诸气功流派之长，在医疗实践中逐渐形成了医用气功的精深理论和丰富多采的方法。尤其是本世纪五十年代以来，气功疗法在我国得到了广泛普及；至八十年代，气功科学研究迅猛深入地发展，在气功的物理化学效应研究、生物医学基础研究、临床医学研究和传统医用气功理论研究四个领域内，取得了丰硕成果，充分表明一个医学气功科学发展的时代已经到来。

现代气功科研成果表明，气功所谓的“气”，是普遍地存在于宇宙和人体内有质量的微粒流和无质量的能量流和信息流，是物质性的客观存在。而人体的“内气”，又有别于现代自然科学已经揭示的微观质能运动的一般规律，它在人体意识的内向作用调节下，可以出现有序化程度的跃迁和能级的跃迁，从而表现出超越一般微观质能的特殊性能。气功疗法的实质，就是人体通过各种内向的自我心身锻炼——调神、调身、调气，使体内微观质能运动的有序化程度大大提高，对内产生各种有益的生理效应和抗病康复效应，并可通过腧穴将高度有序化的“内气”发放出来，产生“外气”治疗效应。迄今为止，现代常规医学多以有一定质量和固定形态的生命结构做为研究和治疗对象，并在这一领域取得了辉煌成果。而现代医用气功学则开辟了一个以无固定形态结构的生命微粒、能量流、信息流做为研究和治疗对象的医学时代，有着广阔的发展远景。

为了总结我国医用气功学的历史发展，阐述它的理论和方法体系，介绍它的现代研究成果，我们协作编写了这部书稿，力图反映我国医用气功学的全貌，为各地开展气功养生康复和气功临床治疗提供一些借鉴。由于水平和时间所限，难免疏误之处，敬请同道们批评指正。

编 者

1988年8月

目 录

第一章 医用气功学源流史	马济人	1
第一节 医用气功的起源		1
第二节 医用气功名称沿革		2
第三节 医用气功历史概貌		4
第四节 古代医用气功与国外的交流		23
第五节 医用气功的流派		24
第六节 三十年来的医用气功		30
第二章 医用气功学基础理论	高鹤亭	34
第一节 气一元论		34
第二节 太极阴阳五行		37
第三节 道论		44
第四节 脏象		48
第五节 精气神		53
第六节 经络		60
第三章 气功养生	宋天彬	68
第一节 气功养生的基本概念		68
第二节 气功养生的基本方法		74
第三节 气功养生的基本原理		81
第四节 养性		90
第五节 却谷食气		95
第六节 导引按跷		100
第七节 内丹术与河车搬运		104
第四章 传统医疗养生功法	周稔丰	114
一、桩功		114
二、松静功		118
三、意气功		118
四、内养功		120
五、聚气鸿寿功		120
六、六字诀		122
七、五音内观五脏法		123
八、观音定及默想观音定		124
九、十六锭金咽津功		125
十、采日精月华		125
十一、六妙法门		126
十二、胎息		127
十三、踵息		130
十四、守窍法		131

十五、回光返照法	132
十六、自发动功	133
十七、八段锦(站式)	133
十八、十二段锦(坐式)	140
十九、易筋洗髓经	142
二十、铜钟式气功	150
二十一、空劲气功	151
二十二、导引养生功	157
二十三、行功	175
二十四、气功慢跑	176
二十五、采气功	176
二十六、七星拳	179
二十七、简化峨嵋桩	198
二十八、鹤翔桩	210
二十九、五禽戏	213
三十、大雁气功	232
三十一、龟蛇气功	250
三十二、混元一炁功	259
三十三、太极拳	272
三十四、太极剑术	310
三十五、妇女保健功	332
三十六、女丹功	333
三十七、周天按摩功	333
三十八、卧式按摩导引功	333
三十九、拍打功	335
四十、三元功	336
四十一、铁裆功	339
四十二、心功	340
四十三、肺功	346
四十四、肝功	352
四十五、脾、胃功	356
四十六、肾功	359
四十七、耳功	360
四十八、鼻功	362
四十九、口功	362
五十、眼功	363
五十一、降压功	365
五十二、减肥功	367
五十三、排石功	369
五十四、戒烟功	372

第五章 气功在医疗上的应用·····林雅谷 赵宝峰 田宏计 张天戈 柴剑宇····· 373

第一节 气功疗法的概念、范畴和特点····· 373

第二节 练功要领和临床指导	374
第三节 辨证施功和基础功法	386
第四节 常见症候的气功疗法	409
一、痛症及其它	409
肋痛	409
背痛	410
腰痛	411
坐骨神经痛	411
不寐	412
眩晕	413
虚劳	413
积聚	414
二、炎症	414
慢性肾盂肾炎	414
慢性咽炎	415
急性扁桃体炎	415
慢性鼻炎	416
病毒性肝炎	416
慢性胆囊炎	417
视网膜炎	417
关节炎	418
前列腺炎	418
盆腔炎	419
第五节 常见系统疾病的气功疗法	420
一、神经系统病	420
外伤性截瘫	420
神经衰弱	420
脑震荡后遗症	421
二、视听系统病	421
近视眼	421
青光眼	422
视神经萎缩	423
内耳眩晕病	423
三、呼吸系统病	423
支气管炎	423
支气管哮喘	424
肺结核	425
阻塞性肺气肿	425
矽肺	427
四、循环系统病	427
高血压病	427
冠状动脉粥样硬化性心脏病	428
风湿性心脏瓣膜病	428

脑血管意外·····	428
心悸·····	428
五、肠、胃道消化系统病·····	429
胃、十二指肠溃疡病·····	429
肠粘连·····	430
胃下垂·····	431
慢性胃炎·····	432
胃肠神经官能症·····	432
急性阑尾炎·····	433
倾倒综合征·····	434
慢性泄泻·····	434
痔疮·····	435
六、生殖泌尿系统病·····	435
痛经·····	435
月经不调·····	436
闭经·····	436
功能性子宫出血·····	437
妊娠高血压综合征·····	438
子宫脱垂·····	438
阳痿·····	439
早泄与遗精·····	440
遗尿·····	440
七、运动系统及有关疾病·····	441
颈椎病·····	441
类风湿性关节炎·····	441
肩部软组织疾病·····	442
八、血液和内分泌系统病·····	442
再生障碍性贫血·····	442
缺铁性贫血·····	443
甲状腺机能亢进·····	443
糖尿病·····	443
第六节 气功保健与康复·····	444
第七节 防止练功出偏和纠偏·····	446
第六章 气功外气治疗····· 黄美光	449
第一节 概述·····	449
第二节 气功外气的物质基础·····	450
第三节 气功外气的生物效应·····	451
第四节 气功外气的治疗保健作用·····	452
第五节 气功外气的功法训练·····	453
第六节 气功外气的治疗方法·····	465
第七节 气功外气治疗的补、泻、散手法·····	474

第八节	气功外气治疗的适应症和禁忌症	474
第九节	气功外气治疗的注意事项	475
第七章	气功的科学研究 冯理达 陈海鑫 钱菊卿	476
第一节	气功学的研究概况	476
第二节	气功的生物效应	477
第三节	气功疗法的生理效应	478
第四节	气功疗法对生化物质的影响	489
第五节	气功疗法对免疫系统的影响	492
第六节	气功外气的物理测试	495

第一章 医用气功学源流史

中国气功发展的历史悠久，它起源于四千多年前的唐尧时期，而从两千多年前的春秋战国时期起，更有了大量的直接文字记载，形成了众多的文献资料，出现了丰富多采的气功功法及其有关的理论。所以中国的气功历史，是记录中国气功的起源、形成、发展过程和发展规律的科学。通过对气功历史的回顾，将有助于我们更好地去继承发扬气功学术，有助于我们去正本清源，对气功有一个更深入、更全面、更系统的认识。

第一节 医用气功的起源

医用气功作为中国独特的民族文化遗产，是我国古代人民在长期的生活、劳动之余，或与疾病、衰老作斗争的实践过程中，逐渐形成的。例如，我们的祖先在劳倦体乏时伸欠懒腰，闭目安静一下，而感到精神轻松愉快的时候；或者感到腰背酸痛，对腰背部自摩自捏，轻轻拍打一阵，而感到酸痛减轻或消除的时候；或者感到胸闷腹胀，而张口呵气，或以手摩按胸腹，感到胀闷改善的时候，在如此这般情况下，于是一种或静或动的气功锻炼萌芽产生了。再通过不断的实践摸索，反复证实有一定效果后，一种方法就逐渐被人们保留采纳，得以流传应用。但以文献资料作为直接或间接的依据来分析研究的话，那么气功当起源于四千多年前的新石器时代的唐尧时期。兹从以下四个方面加以论证。

1. 公元前500年春秋时代编成的《尚书·虞书·尧典》中记述着，唐尧时期洪水泛滥成灾。尧对当时情况的描述为：“汤汤洪水方割，荡荡怀山襄陵，浩浩滔天”。此说也见于《史记·五帝本纪》，其文是尧说：“嗟！四岳，汤汤洪水滔天，浩浩怀山襄陵，下民其忧，有能使治者？”

2. 公元前200年秦·吕不韦《吕氏春秋·古乐》中记述有：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。《吕氏春秋》中的这段话，补充了《尚书》中洪水成灾后的情况：由于洪水滞留，水湿之气太盛时，在人们中间，普遍出现了肌肤重着、关节不利的情况，他们根据平时积累的知识，就选用某些舞的动作，作为舒筋壮骨，通利血脉，强健体质之用。这就是一种原始气功中的动功，也是东汉文学家傅毅《舞赋》中说舞蹈是“娱神遣老，永年之术”的依据。它的作用可以分为娱乐与抗衰老两个方面。

3. 这种舞蹈，通过出土文物“彩陶盆”而具体化了。在青海省大通县上孙家寨，考古工作者发掘了一批新石器时代墓葬，其中出土了一件与古代气功有关的舞蹈纹彩陶盆（实物现保藏在青海省博物馆）。这个彩陶盆有黑色舞蹈图画，彩绘主题是三组舞蹈画面，每组五人，手拉手，面向一致的动作。整个画面，人物突出，神态逼真，用实线条表现，笔法流畅划一，既是一件难得的艺术珍品，也是已发现的反映古代气功的最早实物。按这个舞蹈纹彩陶盆，属马家窑文化马家窑类型。而马家窑文化，是在仰韶文化的基础上发展起来的彩陶繁荣时期，距今已有四千至五千年，这个彩陶盆经测定距今五千年。

4. 我国战国时代开始成书的中医经典著作《黄帝内经》中的《素问·异法方宜论》在

论及上古时，因地理环境不同，而形成的毒药、灸炳、砭石、针、导引按跷五种不同治疗方法时指出：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物，其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也”。这个中央地区，就是当时中华民族摇篮的黄河流域中部，也正是洪水泛滥的主要地区，所以张景岳在《类经》中说：“土气通脾而主四肢，故湿滞则为痿，寒热则为厥”。上述这段话，不单支持了《吕氏春秋》的论点，也表明了唐尧时治病的“舞”，发展到春秋战国时期已称为“导引按跷”。导引按跷不但是舞的发展，也是春秋战国时期古代气功在医学上的名称用语。

通过以上对气功起源的考察，既反映了古代气功起源很早，有近五千年的历史，也否定了某些所谓气功起源于宗教的论点。中国古代气功不起源于宗教。宗教界的练功内容及其文献是气功的流而不是源。

第二节 医用气功名称沿革

原始气功开始没有名称，以后有一部分称为“舞”，到春秋战国时称为“导引按跷”，此后就出现了种种有关气功的名称，诸如行气、调气、静坐、禅定等等。而“气功”两字，古代则很少应用，它是建国后重新命名的。

1. 导引：导引又作“道引”，两字的原义相接近。“导”古代作疏通、宣导之意；“引”有伸展，引而使之之意。此一词数见于《内经》，除前述的《素问·异法方宜论》中的中央地区出导引按跷外，还有《灵枢·病传篇》中的：“黄帝曰：余受九针于夫子，而私览于诸方，或有导引行气，乔摩、灸、熨、刺、炳、饮药之一者，可独守耶，将尽行之乎？”《灵枢·官能篇》上还说：“理血气而调诸逆顺，察阴阳而兼诸方。缓节柔筋而心调和者，可使导引行气。”《素问·奇病论》中说：“……息积，此不妨于食，不可灸刺，积为导引服药，药不能独治也”。《素问·血气形态论》中的“形苦志乐，病生于筋，治之熨引”，按王冰注，“引谓导引”。此外在《庄子·刻意篇》中也具体提出：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣。此道行之士，养形之人，彭祖寿考者之所好也。”从后人对上述导引的理解及结合古代气功内容来看，导引分别有广义、狭义两个内容：

广义的导引——是指包括静功、动功在内的整个古代气功。如晋人李颐《庄子集解》中注吐故纳新为“吐故气，纳新气也”；导引则为“导气令和，引体令柔”。清人吴尚先《理瀹骈文》中归纳说：“呼吸吐纳，熊经鸟伸八字，即导引法也。”按呼气快为吹，呼气慢为响，响又可解为吸。吹响呼吸，即吐故纳新，也即有意识的自我呼吸锻炼，此属静功。“引”在古代气功中还指引气，这在汉·董仲舒的《春秋繁露》中就说：“天气常下施于地，是故道者亦引气于足”。又如《太清导引养生经》中的“引出体内邪恶之气”。《宁先生导引养生法》中的“于其疾所在，行气导引，以意排除去之”等均是。所以导引当指“导引神气”，包括意念锻炼与行气锻炼。行气锻炼除呼吸外，尚包括内气的掌握与运用。导引中的熊经鸟伸，经为悬吊，伸为伸展，所以熊经鸟伸为古人仿生而编排的动功。除熊经鸟伸外，后来《淮南子》中又补充了“凫浴鹄跃，鸱视虎顾”。至华佗的五禽戏出现，则这类功法更具体化了。正因为导引包括了静功、动功两大内容，所以郭沫若在《奴隶制时代》一书中，论及“行气玉佩铭”时指出：“古人所说的道(导)行，即今人所说的气功”。

正由于进行了静功、动功相结合的锻炼，收到了很好的防病治病、延年益寿的效果，所以庄子就认为中国传说中寿命最高的彭祖（按即钱铿，相传殷商时人；又说尧时

代人)，据说亨寿八百岁，系练气功之故。

狭义的导引——仅指古代气功中的动功。《三国志·华佗传》中记载了华佗对吴普说的：“是以古之仙者，为导引之事，熊颈鸟伸，引挽腰体，动诸关节，以求难老。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。”所以隋杨上善在《黄帝内经太素·遗文》中就说：“导引，谓熊经鸟伸五禽戏等，近愈痿蹙万病，远取长生久视也”。唐王冰在《补注黄帝内经素问》中也说：“导引，谓摇筋骨，动肢节”。唐释慧琳在《一切经音义》中更说：“凡人自摩自控，伸缩手足，除劳去烦，名为导引”。则狭义中的导引，不但是仿生的动功，又包括自我按摩在内。

2. 按蹠：“按蹠”在《素问》中有两篇提到，一为《异法方宜论》，一为《金匱真言论》。王冰对上述二处的注释分别为：“按谓折按皮肉，蹠为捷举手足”；“按谓按摩，蹠谓如蹠捷者之举动手足，是谓导引也。”他把按蹠分别说成是按摩与导引中的动功。而清代人张志聪的《素问集注》则认为“按蹠者，蹠足以按摩也”，则仅是按摩。

《史记·扁鹊传》中论及上古的治病措施：“汤液醴醢，铍石拊引，案扞毒熨”时，唐·司马贞在《史记索隐》中说：“拊音九兆反，谓为按摩之法，天拊引身，如熊经鸟伸也”。此说与王冰同。至于“案扞”，《史记索隐》说：“扞音玩，亦谓按摩而玩弄身体使调也”。而案通按，所以案扞也就是按摩。

综上所述，按蹠也有二义，广义来说，它是气功中的动功及按摩；狭义来说仅是按摩。但古代的早期按摩，可能大都由自己进行。因为当时一些人还不愿为他人按摩，正如《孟子》中说的：“为长者折枝，语人曰：我不能，是不为也，非不能也”。此“折枝”即为按摩。汉·赵岐注解此语曰：“折枝，按摩折手节，解罢枝也。少者耻是役，故不为耳”。元人《四书辨疑》认为“枝与肢通”。而“罢”通“疲”字，即疲劳之意。“解罢枝”即是在他人帮助下的肢体进行活动，以解除疲乏，即为按摩。而另一方面，可能古人体会到自我按摩，更可收到全身活动好处，所以清代郑文焯在《医故》中说：“古之按摩，皆躬自为之，振掇顿拔，按捺拗伸，通其百节之灵，尽其四肢之敏，劳者多健，譬犹户枢”。

综上所述，按蹠当指自我按摩，是气功动功的组成部分。宋代曾慥在《道枢·顾生篇》标题下指出的：“按蹠之方，出于《玄策》，可以延年，可以驱疾”，也当指自我按摩。而赖他人按摩者，则后世发展成为另一独立学科，即按摩或推拿科。正如《一切经音义》上说的：“若使别人握搦身体，或摩或捏，即名按摩也。”

3. 其它曾用名称：除导引按蹠外，古代气功的名称，在使用上比较广泛，大都以某一功法的特点或一功种，或某一流派而予以命名，如行气、引气、调气、服气、食气、炼气、胎息、静坐、禅定、坐禅、存想、返观、内视、守一、六字诀、导引法、养生方导引法、周天功、内丹术等都是。

4. 气功：现在所用的“气功”一词，始见于隋唐时期的气功专著中。如《太清调气经》中说：“服气功余暇，取静室无人处，散发脱衣……”。此说与《延陵先生集新旧服气经》中的“每咽服气功余暇，取一静室无人处，散发脱衣……”相同。上书《修养大略》中的桑榆子译注曰：“只谓气功已晚，自我之事不及矣”。此外，署名碧岩先生撰的《中山玉柜服气经》中也提到：“气功妙篇，气术之道数略同，专其精通，则世一二”。

北宋末或南宋初成书的《灵剑子》一书中也有“气功”一词。按北宋末年至元初，在道教中形成奉晋代许逊为祖师的，宣扬“净明忠孝之道”的净明道，同时陆续出现了题名许

逊撰述的多种著作，而《灵剑子》为其中的一种气功专著。许逊（公元239～374年），东晋道士，曾为旌阳县令，又称许旌阳、许真君。故《灵剑子》一书虽署名“旌阳许真君述”，但实为北南宋之际的某道士托名之作。在明《正统道藏》本的《灵剑子·松沙记》中说：“学道之士，初广布阴鹭，先行气功内丹长生久视之法”。在清《道藏辑要》的《净明宗教录·松沙记》中，也有同样的话。

建国以前，以气功命名的著作，有1931年出版的天津王贤宾（竹林）所编传的《意气功详解》。1934年杭州祥林医院出版的，由董志仁（董浩）编著的《肺癆病特殊疗养法》一书中，以气功疗法作为肺癆病的特殊疗养法。据书中所述，此气功疗法当是1930年天津王澄九来杭州时传出的天津民间功法，后亦称“陈家门气功”。1938年上海方公溥医生所办的公溥气功治疗院也编印过《气功治验录》。但以上三书当时流传不广，未引起医务界的重视。

“气功”一词，在武术界中用得比较多。以近代的来说，如1915年中华书局出版的，尊我斋主人编的《少林拳术秘诀》的第一章“气功阐微”中，提到“气功之说有二：一养气，一练气”。1929年商务印书馆出版的，万籁声编的《武术汇宗》中，提到了“自然门气功”。同年中西书局出版的，张庆霖编的《练气行功秘诀》一书中，也有“气功”一词。但武术气功的内容与医用气功的内容是有区别的。

建国后，当这项防病治病、益寿延年的自我身心锻炼方法被发掘整理出来，在推广应用时定名为“气功”、“气功疗法”，被纳入中医学系统，并被视为中国传统医学遗产的一个重要组成部分。近年来“气功学”的提出，也逐渐得到医务界的广泛承认与支持。

第三节 医用气功历史概貌

古代气功的历史绵延五千年之久，除前述的起源外，为便于叙述，兹划分如下历史时期。

先秦时期（公元前206年前）

经过夏、商、西周到了春秋战国时期，随着社会生产力的提高，社会经济起了剧烈的变化，文化方面也受到很大的推动促进，因而出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的学术高潮。而气功在当时也得到相应的发展，受到各方面的重视。

在医学方面，这时的医疗技术有了很大的发展，产生了《黄帝内经》这样一部中医经典著作。在本书《素问·异法方宜论》中总结的源于上古，而行之有效的五种医疗措施：砭石、毒药、灸焫、九针、导引按跷中，导引按跷即为古代气功，已如前述。又如《灵枢·病传篇》中所列的当时的一些医疗措施中，即有“导引行气、乔摩、灸、熨、刺、焫、饮药”诸项，而列导引行气为首。

此外在《素问·上古天真论》中的“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”和“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，也都是古代气功的内容。《素问》中还认为有的病要导引与中药相结合运用，则效果更好，如《奇病论》中说的，息积病症要“积为导引服药，药不能独治也”。而经北宋刘温舒收集补充的《素问·遗篇刺法论》中更较具体地记载了一则导引治病的话：“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，餌舌下津令无数”。

《史记·扁鹊仓公列传》中，提到约生活于公元前五世纪时的名医扁鹊，在救治已“死”

的虢太子时，太子的属官中庶子曾与扁鹊论述上古之时的几种医疗措施：汤液、醪酒、燔石、挢引、案抚、毒熨中，挢引即导引按跷，案抚即按摩，这也反映出古代气功的悠久历史。

在道家方面，其代表人物老子、庄周，都在他们的著作中提到了有关古代气功的话。如老子《道德经》中的“虚其心，实其腹”；“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”，“专气致柔，能如婴儿乎”等等，除反映一定的哲学观点外，也是兼讲气功的，常为后人所引用。《道德经》中还讲了一段关于特异功能的话：“闻善摄生者，陆行不遇兕虎，入军不被甲兵；兕无所投其角，虎无所措其爪，兵无所容其刃”。庄周（约公元前369～前286年）在《庄子·刻意篇》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”。在《在宥》中，庄周借广成子之口，所讲的几条长寿经验中，都包括了古代气功，如说：“窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默，无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生；目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生”，“我守其一，以处其和，故我修身千二百岁矣，吾形未尝衰”。庄周还指出，掌握气功方法的人，其呼吸都较深长，反之则呼吸短浅。故在《大宗师》中说：“古之真人，……其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉”。

儒家是很强调静坐的，这在《庄子》中也有具体的描述。如《人间世》中，孔子向颜回介绍了“心斋”之说；在《大宗师》中颜回则向孔子报告了自己“坐忘”的体会：“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”。这种忘掉一切，不知自己肉体存在的高度入静体会，引起孔子极大的兴趣，所以就接着说：“丘也请从而后也”。所以郭沫若在《静坐的功夫》短文中指出：“静坐这项功夫，在宋明诸儒是很注重的，论者多以为从禅来，但我觉得当溯源于颜回。《庄子》上有颜回坐忘之说，这怕是我国静坐的起始”。《尚书·大禹谟》里：“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”的十六字心传，被宋儒认为是尧、舜、禹心心相传的个人修养和治理国家的原则；《大学》里“知止而后能定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”的那段话，古人认为都包含有对气功的论述。

管仲（？～前645年）为春秋初期法家，存有他遗说的《管子》一书中，反映了“人主安静”的思想，如说：“人能正静，皮肤裕宽，耳目聪明，筋信而骨强”。还说：“能正能静，然后能定。定在心中，耳目聪明，四肢坚固，可以为精舍。精也者，气之精者也。”这种积极主动的静，就要依赖气功。这种静而有益的思想，也反映在战国末法家集大成者韩非（约前280～前233年）的《韩非子》一书中。如说：“圣人爱精神，而贵处静”。而“众人之用神也躁，躁则多费，多费之谓侈。圣人之用神也静，静则少费，少费之谓啬。啬之谓术也”。“所以虚静无为，道之情也”。

战国末吕不韦（？～前235年）召集宾客，辑合百家之说，“兼儒墨，合名法”而成的杂家巨擘《吕氏春秋》一书，在其《季春纪》中指出了静动锻炼的重要意义。它首先指出：“精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也”。这是静的重要性，接着又说动的重要性：“流水不腐，户枢不蝼，动也。形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁。郁处头则为肿为风，处耳则为聩为聋，处目则为瞶为盲，处鼻则为鼽为窒，处腹则为胀为疝，处足则为痿为蹇”。所以要动静结合：“宜动者静，宜静者动也”。

现存最早的且具体地描述气功锻炼的，要数石刻文中的《行气玉佩铭》上的那段话。铭文是刻在一个十二面体的小玉柱上，共计45字。此玉佩现存天津市博物馆，郭沫若认为是战国初年(公元前380年左右)的文物。铭文经郭沫若用现在通行的文字译为：“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。”郭沫若在《奴隶制时代》一书中指出：“这是深呼吸的一个回合。”目前气功界在对玉佩铭是一件气功实物的看法一致的基础上，对其译文，尤其是铭文内容所描述为何类功法，尚有不同意见，有待深入讨论。

先秦的练功家，除前述的彭祖外，著名的尚有传说中的赤松子与王乔。此二人在战国后期已为人所称颂。如屈原(约公元前340~278年)在《楚辞·远游》中分别说赤松、王乔：“内惟省以端操兮，求正气之所由，漠虚静以恬愉兮，淡无为而自得。闻赤松之清尘兮，愿承风手遗则”；“吾将从王乔而娱戏，餐六气而饮沆瀣兮，漱正阳而含朝霞，保神明之清澄兮，精气入而粗秽除”。西汉初的《淮南子·齐俗训》中也说：“今夫王乔赤松子，吹呬呼吸，吐故纳新，遗形去智，抱素反真，以游玄眇，上通云天”。后来还出现了署名他们的功法。

以上资料充分反映，在春秋战国时期，古代气功的锻炼和应用，已经相当广泛了。

两汉时期(公元前206~公元220年)

古代的气功，到汉代有了进一步的发展，具体表现在功法上具体化了，内容也更丰富了。

1973年底从长沙马王堆三号汉墓出土的随葬物品中，有一批古医书，包括有气功内容的《导引图》及《却谷食气篇》等。《导引图》是一张绘有彩色的男女人体各种姿势的帛画，图高50厘米，长约100厘米，原图已残缺，现经复原处理，尚存44个人体图像，其中28图有题记。此图原无总名，也无序跋及作者。根据墓主为当时长沙丞相利苍的儿子，葬于公元前168年和图像内容分析，属于战国后期至西汉早期的一种导引图而定名。男女图像以徒手者为主，有少数几个持器物。有的有动作名称，如龙登、搔北、熊经、印蹲、箕踞、引聋、引髑、引脾痛等。其中包括了导引、仿生动作，以呼吸为主、配合器械等，内容丰富。

在《导引图》之前的《却谷食气篇》，计26行，出土时有些文字残缺，但它是以描述食气为主的练功方法，则是明确的。食气又称服气，就是呼吸锻炼。此篇中说：“食气者为呬吹，则以始卧与始兴。凡呬中息而吹：年廿者朝廿暮廿，二日之暮二百；年卅者朝卅暮卅，三日之暮三百，以此数准之”。而且这种食气法，一般在如下情况时进行：“为首重、足轻、体軫，则呬吹之，视利止”。此外，书中还讲到如何掌握不同季节的特点，和四种不宜进行食气的气候等。书中还认为“却谷者食石苇”。却谷即辟谷，即不吃粮食，而以石苇代替。按石苇是一味中药，据《神农本草经》所载的功用是：“主劳热邪气，五癰闭不通，利小便水道”。后世也把它作为一味通淋利尿药应用。《却谷食气篇》中以此代替粮食，是一个新发现。辟谷总以食气为前提，正如东汉王充在《论衡·道虚篇》中曾引当时流传的话说：“食气者寿而不死，虽不谷饱，亦以气盈”。

稍后于马王堆汉墓时代的淮南王刘安(公元前179~前222年)，召集宾客集体撰写的杂家之言的《淮南子》，亦谈到了静动锻炼的重要性。其中“若吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，凫浴黿跃，鸱视虎顾，是养形之人也”。这一则被认为是华佗《五禽戏》的滥觞。

“元气”一词，出于两汉时的《难经》与《春秋繁露》中。《难经》原题秦越人撰，实为两汉时作品。《春秋繁露》为汉武帝时建议“罢黜百家，独尊儒家”的董仲舒（公元前197～前104年）所著。《难经·十四难》中说：“脉有根本，人有元气，故知不死”。《八难》中说：“十二经脉者，皆系于生气之原。所谓生气之原者，谓十二经之根本也，谓肾间动气也。此五脏六腑之本，十二经脉之根，呼吸之门，三焦之原，一名守邪之神”。这里所说的“肾间动气”，实是丹田的前身。所以唐初医家杨玄操在注《难经》时指出：“脐下肾间动气者，丹田也。丹田者人之根本也，精神之所藏，五气之根源，太子之府也。……在脐下三寸，方圆四寸”。

在汉代还有不少气功的实行者和论述者。属于上层人物，见诸文献者如汉初大臣张良，据《史记·留侯世家》中说他“欲从赤松子游，乃学辟谷，导引轻身”。西汉中期的王吉，在上书劝告昌邑王时也指出要：“休则俯仰吐伸以利形，进退步趋以实下，吸新吐故以练脏，专意积精以适神，于以养生，岂不长哉。”西汉时期还出现了导引专著，如著录在《汉书·艺文志》中的《黄帝杂子步引》及《黄帝岐伯按摩》等，惜早已失传。

东汉初哲学家桓谭在《仙赋》一文中，歌颂了王乔、赤松二人的呼吸导引说：“夫王乔、赤松，呼则出故，翕则纳新，天矫经引，积气关元，精神周浴，鬲塞流通。”唯物主义思想家王充也承认：“有有寿之人，世见长寿之人，学道为仙，逾百不死，共谓之仙矣。”他自己到了晚年也“养气自守。”东汉政论家崔实在《政论》中把熊经鸟伸、呼吸吐纳与治理国家联系起来，强调平时的保养。据《后汉书·逸民列传》中载矫慎少好黄老，曾隐遁山谷，“仰慕松、乔导引之术。”

气功中用得最普遍的术语“丹田”一词，开始出现在东汉后期。桓帝延熹八年（公元165年）祀老子时边韶写的《老子铭》中就有“存想丹田”的话。同年祀王子乔墓时，蔡邕写的《王子乔碑》中也有“覃思以历丹田”之语。其后大医家张仲景在《金匱要略》中也提到了丹田，如“痉湿喝病脉证”中的“以丹田有热。”荀悦在《申鉴·俗嫌篇》中所说的“邻脐二寸谓之关。关者所以关藏呼吸之气，以禀受四体也。……故道者常致气于关，是谓要术。”其中的“关”也即丹田。当然这里所说的丹田，均指下丹田。

东汉末年的两位大医家张仲景、华佗都曾提到了古代气功。如张仲景在《金匱要略》中不单提到“以丹田有热”，还在“脏腑经络先后病脉证”中认为“若人能养慎，不令邪风干忤经络；适中经络，未流传脏腑，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。”这是说，导引吐纳也有使气血流畅而通利九窍，防治疾病的作用。

外科专家华佗，根据《吕氏春秋》上“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然”的理论和《淮南子》中六个动物动作，整编了一套“五禽戏”。《后汉书·方术列传》中有华佗对他弟子吴普关于五禽戏的一段话，和吴普收到的实际效果。原文如下：“佗语普曰：人体欲得劳动，但不当使极耳。动摇则谷气得消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢，终不朽也。是以古之仙者，为导引之事，熊经鸱顾，引挽腰体，动诸关节，以求难老。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，因以着粉，身体轻便而欲食。普施行之，年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”又据《华佗别传》说：“吴普从佗学，微得其方。魏明帝呼之，使为禽戏，普以年老，手足不能相及，粗以其法语诸医。普今年将九十，

耳不聾，目不冥，牙齒完堅，飲食無損。”這套五禽戲是成套動功的先驅，可惜當時未有文字記傳。托名華佗所撰，實為其弟子輩所輯錄的《中藏經》中也提到了導引按摩的作用。書中說：“導引則可以逐客邪於關節，按摩則可以驅浮淫於肌肉”；“宜導引而不導引，則使人邪侵關節，固結難通；宜按摩而不按摩，則使人淫隨肌肉，久留不消。”

東漢中葉，以托名于吉的，中國道教最早的經典著作《太平經》中，也有關於古代氣功的記載。如“守一之法”。《莊子》中有“我守其一”之說，但《太平經》中則具體化了，它認為“守一明之法，長壽之根也”，“可謂萬歲之術也”，“守一者延命”。身上可守的地方是很多的，如“頭之一者，頂也；七正之一者，目也；腹之一者，臍也；脈之一者，氣也；五臟之一者，心也；四肢之一者，手足心也；骨之一者，脊也；肉之一者，腸胃也”。通過“守一之法，老而更少，發白更黑，齒落更生。守之一月，增壽一年；二月增壽二年，以次而增之。”除守一之法外，《太平經》中還有存想五臟顏色的練功方法，如“使空室內傍無人，画像隨其藏色，與四時氣相應，懸之窗光之中而思之。”此外，《太平經》中還闡述了精、氣、神的相互轉化及其效用。

約與《太平經》同時成書的《周易參同契》是與古代氣功關係非常密切的一部著作。作者魏伯陽，其事迹正史未載。系會稽上虞人，高門之子，不知師授誰氏，得古文《龍虎經》，盡獲妙旨，乃約《周易》撰《參同契》。此書以《周易》作為說理工具，用詞隱晦，譬喻甚多，奧雅難通。從唐代開始，《周易參同契》被傳統氣功內丹派所重視，五代彭曉從內丹術角度注解《周易參同契》後，宋代就尊它為“萬古丹中王”，其後陸續出現了數十家注解，對後世內丹術有指導意義。

東漢初佛教開始傳入我國，東漢末原安息國太子，佛教翻譯家安世高譯出的諸佛經中，有專講禪定修持的，當時很流行《安般守意經》。《安般守意經》系梵漢並舉，實為坐禪時通過專心計數呼吸出入，使分散浮躁的精神變為專注，進入禪定意境，可以簡稱為“數息觀”。它的禪定方法從二方面入手：一、“人之使意，意使人。使意者，謂數息、相隨、止觀、還、淨……”。即後來的“六妙法門”；二、“息有四事，一為風，二為氣，三為息，四為喘。有聲為風，無音為氣，出入為息，氣出入不盡為喘也。”這風、喘、氣、息既為呼吸四相（四種呼吸形態），也就是結合意念鍛煉，要求呼吸從風、喘、氣狀態，調整到柔和輕細的息相，而達到禪定的目的。

魏晉南北朝時期（公元200～589年）

東漢末年以至三國鼎立時期，社會上出現了不少擅長氣功的方士，被北方的曹操（公元155～220年）所收羅。著名的有甘始、左慈、郗儉、王真、封君達、魯女生等十余人。通過這些人的活動，對當時氣功的傳播，起了一定的推動作用。如曹丕在《典論》中說：“甘陵甘始亦善行氣。……後始來，眾人無不睜視狼顧，呼吸吐納”。曹操、曹丕父子還分別考驗了左慈、郗儉的斷谷情況。“王真年且百歲，視之面有光澤，似未五十者。能行胎息、胎食之方，漱舌下泉咽之。”（《後漢書·方術列傳》）曹操本人為了企求延年益壽，也曾與皇甫隆討論過服食導引的方法。據《備急千金要方》記載：“魏武與皇甫隆令曰：聞卿年出百歲，而體力不衰，耳目聰明，顏色和悅，此盛事也。所服食施行導引，可得聞乎。若有可傳，想可密示封內。隆上疏對曰：……道甚易知，但莫能行。臣常聞道人蒯京，已年一百七十八，而甚丁壯。言人當朝朝服食玉泉、琢齒，使人丁壯有顏色，去三蟲而堅固。玉泉者，口中唾也。朝旦未起，早漱津令滿口乃吞之；琢齒二七