

黄鹤举 董耀会 编著

当代 中国 有效 气功

周谷城题



天津科学技术出版社



黄鹤举 董耀会 编著

当代中国有效气功

周谷城题



天津科学技术出版社

责任编辑：罗愉先

当代中国有效气功

黄鹤举 董耀会 编著

*

天津科学技术出版社出版

天津市赤峰道130号

天津新华印刷三厂印刷

新华书店天津发行所发行

*

开本850×1168毫米 1/32 印张 13.625 插页 1 字数349 000

1990年6月第1版

1990年6月第1次印刷

印数：1—8 800

ISBN 7-5308-0741-2/R·213 定价：6.90元

前 言

气功古称“导引”“摄生”“吐纳”“行气”，是我国宝贵文化遗产的一个重要组成部分，也是一种具有东方民族特色的养生法。气功把生命活动与自然环境化为一体，将自我锻炼与治病强身熔为一炉，在人类的医疗保健，防病治病及延年益寿上起着积极的作用。

本书比较系统地阐述了气功的发生和发展，在综合医学对气功认识的基础上，提出了气功的基本理论；精选和整理了部分实用性较强的功法；以人体部分生理现象为基础，阐述了有关练功方面的生理咨询；以突出的篇幅，对气功临床治病进行了专门的论述。

本书可以使读者正确理解气功的概念，扩大气功锻炼的视野，增进强身壮体的信心，尤其是可以帮助、指导读者切实掌握和灵活运用气功这个养生与治疗的有效方法，以使广大读者无病强身，有病祛病。

本书既可作为一般自学气功参考用书，也可作为讲授气功专业的基本教材。

本书在编写过程中，受到我国科技界老前辈周谷城周老的教诲和勉励。天津中医学院主任医师黄文政教授对本书内容详细地进行了审阅，提出了宝贵的意见，在此，一并致以谢意。

黄鹤举 董耀会

1989年3月

目 录

第一章 气功发展史…………… (1)

一、远古至战国…………… (1)

二、秦、汉、三国…………… (5)

三、两晋、南北朝…………… (7)

四、隋、唐…………… (9)

五、宋、元、明、清…………… (11)

六、近、现代…………… (13)

第二章 气功的基本理论…………… (15)

一、生命的整体观…………… (15)

二、精、气、神的实质…………… (18)

三、“气化”理论的应用…………… (23)

四、培补“元气”的提出…………… (25)

五、气功的种类…………… (27)

第三章 医学对气功的认识…………… (31)

一、祖国医学对气功的认识…………… (31)

二、经络输穴与气功…………… (35)

三、现代医学对气功的认识…………… (37)

第四章 练功要领…………… (43)

一、练功中的入静…………… (43)

二、练功中的意念…………… (49)

三、练功中的呼吸…………… (55)

四、练功中的身法	(59)
----------------	--------

第五章 功法

一、内养功	(63)
-------------	--------

二、放松功	(66)
-------------	--------

三、虚明功	(68)
-------------	--------

四、小周天功	(77)
--------------	--------

五、养生桩	(79)
-------------	--------

六、因是子静坐功	(88)
----------------	--------

七、强壮功	(95)
-------------	--------

八、新气功疗法	(96)
---------------	--------

新气功八段锦	(96)
--------------	--------

风呼吸法快功	(112)
--------------	---------

风呼吸法定步功	(117)
---------------	---------

升降开合松静功	(120)
---------------	---------

九、马家气功	(124)
--------------	---------

十、洗髓金经	(138)
--------------	---------

十一、舒心平血功	(152)
----------------	---------

十二、健脾舒肝功	(168)
----------------	---------

十三、大雁“六字”功	(174)
------------------	---------

十四、五步树基功	(185)
----------------	---------

十五、气功自我控制法	(190)
------------------	---------

蹀步运化功	(190)
-------------	---------

摩肾益精功	(196)
-------------	---------

按头安神功	(198)
-------------	---------

松静疏泄功	(202)
-------------	---------

十六、正气益血功	(208)
----------------	---------

十七、太极棒气功	(224)
----------------	---------

十八、少林内劲一指禅	(230)
------------------	---------

十九、空劲气功	(244)
二十、太湖桩	(261)
二十一、易筋经	(271)
二十二、五禽戏	(281)

第六章 练功生理咨询

一、练功期间如何安排好睡眠	(296)
二、练功期间如何安排好饮食营养	(297)
三、早晨练功前最好先饮些水	(298)
四、气功锻炼应防止超负荷	(299)
五、气功能使人变聪明吗	(300)
六、气功可以防止过早衰老吗	(301)
七、气功可以消除大脑长期紧张	(302)
八、气功锻炼可以减肥	(303)
九、气功锻炼要注意男女有别	(304)
十、女性青春期能否进行气功锻炼	(305)
十一、孕妇是否可以练气功	(306)
十二、为什么气功能治疗手淫	(307)
十三、哪些病适宜采用气功治疗	(308)
十四、练功中出现腹痛怎么办	(310)
十五、夏季练功应注意哪些问题	(311)
十六、冬季练功应注意哪些问题	(312)
十七、练功要选择一个好的场所	(313)
十八、气功不是万能的	(314)

第七章 气功临床

一、生理性衰老	(316)
二、神经衰弱	(327)
三、慢性胃炎	(331)

(142)	四、溃疡病	(334)
(182)	五、便秘	(339)
(172)	六、胃下垂	(342)
(142)	七、乳腺癌	(346)
(602)	八、传染性肝炎和肝硬化	(351)
(502)	九、甲状腺功能亢进症	(356)
(502)	十、肺结核	(359)
(782)	十一、慢性支气管哮喘	(364)
(802)	十二、肺气肿	(369)
(602)	十三、肺癌	(373)
(602)	十四、心动过速	(381)
(102)	十五、冠心病	(385)
(202)	十六、风湿性心脏病	(393)
(202)	十七、高血压病	(397)
(162)	十八、糖尿病	(401)
(302)	十九、慢性肾炎	(406)
(602)	二十、不孕症	(410)
(302)	二十一、乳腺病	(413)
(202)	二十二、子宫与阴道壁脱垂	(416)
(002)	二十三、男子性功能障碍	(419)
(152)	二十四、肥胖症	(423)
(202)	二十五、近视眼	(426)
(202)	二十六、远视眼	(426)
(202)	二十七、老花眼	(426)
(202)	二十八、斜视	(426)
(202)	二十九、色盲	(426)
(202)	三十、夜盲	(426)
(202)	三十一、近视眼	(426)
(202)	三十二、远视眼	(426)
(202)	三十三、老花眼	(426)
(202)	三十四、斜视	(426)
(202)	三十五、色盲	(426)
(202)	三十六、夜盲	(426)
(202)	三十七、近视眼	(426)
(202)	三十八、远视眼	(426)
(202)	三十九、老花眼	(426)
(202)	四十、斜视	(426)
(202)	四十一、色盲	(426)
(202)	四十二、夜盲	(426)
(202)	四十三、近视眼	(426)
(202)	四十四、远视眼	(426)
(202)	四十五、老花眼	(426)
(202)	四十六、斜视	(426)
(202)	四十七、色盲	(426)
(202)	四十八、夜盲	(426)
(202)	四十九、近视眼	(426)
(202)	五十、远视眼	(426)
(202)	五十一、老花眼	(426)
(202)	五十二、斜视	(426)
(202)	五十三、色盲	(426)
(202)	五十四、夜盲	(426)
(202)	五十五、近视眼	(426)
(202)	五十六、远视眼	(426)
(202)	五十七、老花眼	(426)
(202)	五十八、斜视	(426)
(202)	五十九、色盲	(426)
(202)	六十、夜盲	(426)
(202)	六十一、近视眼	(426)
(202)	六十二、远视眼	(426)
(202)	六十三、老花眼	(426)
(202)	六十四、斜视	(426)
(202)	六十五、色盲	(426)
(202)	六十六、夜盲	(426)
(202)	六十七、近视眼	(426)
(202)	六十八、远视眼	(426)
(202)	六十九、老花眼	(426)
(202)	七十、斜视	(426)
(202)	七十一、色盲	(426)
(202)	七十二、夜盲	(426)
(202)	七十三、近视眼	(426)
(202)	七十四、远视眼	(426)
(202)	七十五、老花眼	(426)
(202)	七十六、斜视	(426)
(202)	七十七、色盲	(426)
(202)	七十八、夜盲	(426)
(202)	七十九、近视眼	(426)
(202)	八十、远视眼	(426)
(202)	八十一、老花眼	(426)
(202)	八十二、斜视	(426)
(202)	八十三、色盲	(426)
(202)	八十四、夜盲	(426)
(202)	八十五、近视眼	(426)
(202)	八十六、远视眼	(426)
(202)	八十七、老花眼	(426)
(202)	八十八、斜视	(426)
(202)	八十九、色盲	(426)
(202)	九十、夜盲	(426)
(202)	九十一、近视眼	(426)
(202)	九十二、远视眼	(426)
(202)	九十三、老花眼	(426)
(202)	九十四、斜视	(426)
(202)	九十五、色盲	(426)
(202)	九十六、夜盲	(426)
(202)	九十七、近视眼	(426)
(202)	九十八、远视眼	(426)
(202)	九十九、老花眼	(426)
(202)	一百、斜视	(426)

第一章 气功发展史

一、远古至战国

中国的历史是很漫长的，早在一百万年以前，我们的祖先就在祖国的土地上劳动、生息、繁衍，过着原始群的生活。大约四万年以前，逐渐进入原始氏族公社的时期，卫生保健开始萌芽，随着物质生产活动的发展，人们进一步加强了自身防护的能力，比如从使用打制石器到使用磨制石器，从采集捕捉到种植农作物、饲养家禽家畜，从山居洞穴到构木为巢等等，这些都在一定程度上提高了人类保障生活和抗拒自然灾害的能力。就在这个时候，祖国医学开始逐步地发展起来。在古代历史传说中，也反映了这种情况。如伏牺氏画八卦、制九针，神农氏尝百草，一日而遇七十毒等。传说伏牺氏是畜牧业的发明者，神农氏是农业的发明者，畜牧业是原始社会最早的物质生产活动，而农业的生产活动在我国也出现很早。这一切都为祖国医学的发生、发展提供了良好的物质基础，正如伟大的俄国生理学家巴甫洛夫说过的那样，“有了人类就有医疗活动”。

气功和祖国医学的产生是同步的，它同中医学一样起源于人类的生产劳动，当然它的历史要追溯到没有文字的最原始阶段。在远古时代，气功的萌芽和发展可能是由于以下一些情况而逐渐被人们认识的：比如我们的祖先在劳倦体乏时，伸伸懒腰，打个哈欠，闭目养神，就感到心情轻松，精神振奋；在腰背酸痛时，对腰背自捶自捏，轻轻拍打，或是晃动晃动腰部，酸痛感似乎就减轻或消失；当感到胸闷憋气时，张口呵气，或喘喘大气，就感觉觉得轻松舒畅。远古的人在祭祀祖先时，或狩猎获胜而归，或采

集果实丰收时，都学着动物的跳跃和飞翔的姿势而手舞足蹈，这些动作中，象一些飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等都可以对身体起到宣导的作用，而通过作这些动作使人们获得了自身的锻炼，这些我们可以看作是原始气功。

气功是我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中，在与自然灾害的损伤和自身疾病的痛苦作斗争的实践过程中，逐渐认识和创造的一种自我身心锻炼的方法。经过长期的实践，使早期的原始气功逐渐演变为“桥引案机”、“移精变气”而运用于古代医疗保健活动中。据《史记·扁鹊仓公列传》记载，上古黄帝时期的名医俞跗擅长用桥引、案机疗法。在《黄帝内经》里，对这种疗法也有记叙，书中说：“中央者，其地平以湿，天地所以生万物也众，其民杂食而不劳，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”。中央，是指中原地带，即黄河流域。这是黄帝部族活动的中心。这些说明了在黄帝时代气功就已经独立地成为一种治疗手段了。

气功也是从我国古代某些“舞”的动作变化而来的。《吕氏春秋·古乐》记载：“昔陶唐（尧号陶唐氏）之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁闷而滞着，筋骨瑟缩不达，故作舞以宣导之。”古时黄河流域经常洪水泛滥成灾，当洪水滞留，水湿之气太盛时，人们普遍出现了肌肤重着，关节不利的情况，他们根据长期积累的知识，采用舞蹈动作，以舒筋壮骨，强健体质。这说明当时的人们已经懂得通过有规律的活动机体可使自己的痛苦减轻或消失。

春秋战国时期，是我国文化史上的黄金时代，诸子蜂起，百家争鸣，人们在总结前人经验和成果的同时，把人对自然、社会以及人类自身生命的认识推进到理论的新阶段。这个时期在许多典籍里已有不少关于气功的论述。如《黄帝内经》中说：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。”又

说：“虚邪贼风，避之有时，恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？是以志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。”这里讲的真气，就是气功里说的人体内的元气、正气，即“真气者，所受于天，与谷气并而充身者也”。作为气功所要锻炼引导的，正是内经上所说的真气。内经的“呼吸精气”、“独立守神、肌肉若一”的论述和老子的“抱一守中”很相似。相传老子“修道而养寿”，活了二百多岁。他的修道实际上就是气功中的静功内养之法。老子在《道德经》里讲“虚其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“载若魄抱一，能离乎？专气致柔，能婴儿乎？”“致虚极，守静笃”等语，都是指在练静功中，心情、精神要绝对平静，思想要集中专注，呼吸要柔和平稳细长，气要贯丹田；意要守丹田，也就是要注意意与气的锻炼。

庄子继承和发展了老子的“人法地，地法天，天法道，道法自然”的观点，著有《庄子》一书，除谈了“坐忘”这一静养方法外，对导引、行气，亦有记载。如“吹呴呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已矣；此导引之士，养形之人……之所好也。”这里所说的“吹呴呼吸，吐故纳新”主要是当时气功中的调息锻炼，由呼吸运动来完成；“熊经鸟伸”是当时气功中的调身锻炼由肢体的仿生运动来完成。通过炼气功以起到强身延年的作用。

我国现存最早的气功专著是战国时代的《行气玉佩铭》，据该书所记：练气功时“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”。寥寥数十字，把练气、行气的全过程作了生动的描述。该书的出现，标志着气功在春秋战国时代已达到了相当高的水平。

当时气功不仅起到强身保健的作用，而且也是一种诊断治疗的手段。如名医扁鹊已能运用“切脉，望色，听声，写形，言病之所在”并“尽见脏腑之症结，特以诊脉为名耳”。他所以具有这种本领，是因为他“知养身”、“知治神”和“洞明医道”的

缘故。扁鹊看望齐桓侯就预知其病和治疗虢太子尸厥的故事，都给人们一个扁鹊是一位知“神”的名医，显然扁鹊这种“知神”的功能是来源于被气功强化了了的超感觉能力。

在疾病的治疗上，气功伴随药物和针灸已是当时比较普遍的治疗方法。《灵枢·病传篇》指出：导引、行气、跷摩、灸熨、刺炳、饮药诸方，是众人之方，“非一人之所尽行也”。《素问·生气通天论》中说：“圣人传精神，服天气，而通神明”“清静则肉腠闭拒，虽大风苛毒，弗之能害”。《周礼》一书也有“以五气，五声，五色视其死生，两之以九窍之变，参之以九脏之动”。可见在当时气功的两大功法导引和行气与药方、灸方、熨法、熏法及按摩等中医的传统医疗方法一样，在人们的医疗保健中起着很大的作用。

在长沙马王堆汉墓出土的一批医学资料中有一幅工笔彩绘的导引图，图出土时是和医书放在一起的，在图的前面还有一段关于脉理等方面的论述。图上人物是单个排列的，有举臂、伸臂、屈膝、抱腿、转身等各个不同的姿态，有些图象旁边，还写有“熊经”“鸱背”“引痹”“引聋”等名目。由此可以断定，这幅帛图的内容，就是古代所谓的导引术，实际上也就是古代朴素的气功功法。

在理论上，在这个时期里人身三宝——精、气、神的概念，正式被提了出来。如《管子》的“心之在体，君之位也”“精者，气之精也”“气者，体之充也。”《孟子》的“存其心，养其性”“志一，则动气，气一，则动态。”《荀子》称“虚一而静”是“养心治气之术”等。可见这时的导引术（气功）作为一种养生方法和保健理论已在社会上广泛地流行起来。

远古到战国时代，气功的理论与治疗和我国医学一样，形成了一个比较完整的体系。在这个时期，气功受医学理论和实践、哲学家的精气学说、阴阳五行学说、天人相应思想的影响是相当大的。特别是到了战国后期，由于受当时的科学文化的影响，气

功已从形成到隆盛，从单纯导引发展到保证身心健康，激发人体潜在机能的手段，以至成为治学、修身、治病、强身的重要内容了。

二、秦、汉、三国

公元前221年，秦灭六国，建立了中央集权的统一的封建国家，秦始皇为了巩固其统治，采取了“焚书坑儒”的镇压手段，使许多宝贵的文化典籍，损失殆尽，但秦明令不烧医书和农书，使古代医药学著作得以流传下来。汉初为了休养生息，盛行黄老之道，在当时，战国诸子百家关于“性命之学”的研究，逐渐纳入到道家、医家的领域。这一时期气功在理论上和实践上都有较大的发展。

由于上层统治者的倡导，因而气功理论受黄老之学的清净无为思想的影响也很大。刘安所著的《淮南子》一书中提到：“形者，生之舍也，气者，生之充也，神者，生之制也，一失位则三者伤矣。”对于练功方法《淮南子》中有很精妙的论述，如“常欲为虚则有，不能为虚矣；若夫不为虚而自虚者，此所慕而不能致也。”寥寥数语，透彻地阐述了练功要领和目标境界。

《淮南子》中还记载有“六禽戏”、“闲四关”、“梳发功”等功法，为后世提供了很多气功资料。

在汉代有不少气功锻炼者和论述者，如荀悦在他的《申鉴》中提到了“邻脐2寸谓之关，关者所以关藏呼吸，受四体也……故道者，常致气于关。”这是最早提出了气沉丹田的问题，而同时的边韶，则在《老子铭》中提出了“存想丹田”的气功术语。中国道教最早的经典《太平经》也有关于古代导引的记载，如该书的“食气、守一、存思”三大类，都属于气功的范畴。特别是魏伯阳的《周易参同契》一书，在讲外丹术的同时，也强调了内练术，他将人体拟作炉鼎，以练体内的精、气、神。他第一次把时间、方位和人体内环境变化的节律（人体生物钟）有机地结合

起来，从而提出了一套独具特色的内练功体系。

关于食气，在长沙马王堆出土的汉墓中，有一部古代练功佚书《却谷食气篇》。食气又称服气，也就是呼气与吸气的锻炼，据该书所记：“食气者对啍吹，则以始卧与始兴。凡啍中息而吹，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。”在谈到何时需练服气时，书中说“为首重、足轻、体軫，则呵吹之，视利止。”《后汉书·王真传》也载有“王真年且百岁，视之而有光泽，似五十者，能行胎息、胎食之方”。胎息方即气功的静坐调息法，胎食方即咽下口中津液。按中医理论讲，津液可以变血、补精、化气，濡养脏腑经脉和皮肤肌腠，滑利关节，濡润空窍。王真通过练气功强壮了身体，怎能不年且百岁而才象50岁的人呢？

在东汉末年和三国之际，出现了杰出的医学家张仲景、华佗等人。张仲景的《伤寒杂病论》是我国医学史上影响最大的著作之一；华佗医技精湛，为祖国医学的发展做出了卓越的贡献。他们对气功的发展也都起到巨大的作用。张仲景提出用导引吐纳针灸膏摩，以通利九窍。他说：“若人能养慎，不令风邪干忤经络，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。”明确地指出了内外功的锻炼，既是一种预防方法，又是一种治疗手段。《三国志·华佗传》里说华佗会作“五禽之戏”即摹拟虎、鹿、熊、猿、鸟的某些动作来达到健身除病的运动。又说华佗“晓养生之术，年且百岁犹壮容，时人以为仙”，而华佗却说“古之仙者为导引之事，熊颈、鸱顾，引挽腰体”。相传他的学生吴普，按照这套方法，坚持数十年的锻炼，活了九十多岁，仍耳目聪明，齿牙坚固。另一个学生樊阿，同样用这种方法锻炼身体，活了一百多岁。

三国时的曹操还集合过不少方术之士，包括有练功实践经验的如甘始、皇甫隆等人，传援和研究功法。甘始传授给众人以鸱视狼顾、呼吸吐纳的方法（曹丕《典论》）。皇甫隆曾与曹操论

述有关服食、导引的问题。

三、两晋、南北朝

司马氏统一三国，建立了西晋王朝，中国出现了短暂的统一，八王之乱以后，又陷入了割据对峙的南北朝局面，这个时期的学术文化，开始时道家很有势力，除采药、炼丹，求仙继续有所发展外，又出现了一派以符录念咒迷惑人心的“道教”，继而佛教占了很重要的地位。南北朝时，佛教达到了极盛时期，这使劳动人民也受到了很大的影响，一时循回报应的迷信思想流行泛滥，而气功这个时期则开始流向玄学。当时佛教大兴，宗派林立，号称十大宗，主要有净土、天台、华严、法相、律、禅、密等。但十宗之间若以修持而言，实际只有五种，即禅、观、律、密、净。修律是佛家的道德操行，其他的皆讲修功，也就是练气功，只是入手方法不同。比如净土宗念“南无阿弥陀佛”，实际就是静功中默念口诀入静法。而禅宗的练功方法则有二派，一派是讲究“凝心入定，住心看净，起心外照，摄心内证”；另一派则不主张坐禅而重以“参话头”借“机锋转语”以达“明心见性”。其实，这就是气功中的“以一念代万念”。尽管这个时期佛教、道教对气功产生了巨大的影响，但气功本身仍在缓慢地沿着其自身的规律发展着。如晋代葛洪在《抱朴子内篇》中介绍了一些导引方法，指出导引的作用是能“疗未患之疾，通不和之气。”葛洪说：“善行气者，内以养生，外以却病恶”，这个“善行气者”就是熟练掌握气功功法的人。他在很多论述中强调了闭气与胎息法。陶弘景辑录了前代不少的养生经验和练功方法，编成了《养性延命录》，书中写道：“静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿，躁而能养，延年，然静易御，躁难持，尽顺养之宜者，则静也可养。”从而说明了练功时应该重视内养，方能起到强身延年的作用。在呼吸方面他提出了“纳气有一，吐气有六。纳气

一者，谓吸也；吐气有六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽，皆出气也”。在具体治疗上他指出了“吹以去风，呼以去热，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极……。”再有继汉代以魏伯阳《周易参同契》为代表的内丹派和以托名于古的《太平经》为代表的存思派气功之后，在晋代出现了以《黄庭经》为代表的内景派气功。黄庭内功是通过意守黄庭，配合口鼻呼吸和胸腹（丹田）呼吸以及吞咽津液，以达到固肾筑本的初级工夫，通过进一步对中、上黄庭的修炼，使身中精气充实，精神内守，即可达到恬淡虚无，物我如一的高级静功境界。

作为竹林七贤之一的嵇康，秉老庄之学，著有《养生论》和《答难养生论》，专门论述了养生服食、呼吸导引是延年益寿的重要措施。张湛著有《养生要集》，提出养生十项大要，其中前四项均和气功有着直接的关系。另外从该书叙述养生部分的现存佚文来看，所引气功专著六部，气功功法数十家，足以说明气功在晋代及晋代以前在养生和医疗保健方面已是比较普及的了。

南北朝时期，也有不少医家和学者对气功的基本理论和气功方法进行了理论探讨和亲身实践，其中褚澄的《褚氏遗书》、刘勰的《文心雕龙》和范缜的《神灭论》都分别对人身内气的循环，心神迟钝在于精气的内耗，形体和精神具有表里关联等方面进行了论述，充实了气功的理论体系。

两晋南北朝时期的气功，因受宗教的影响很大，而开始流向玄学，使行之有效的气功术和他的朴素的理论蒙上了神秘的色彩。这一方面是由于当时生产力水平低下，科学技术不发达所造成的；而另一方面气功本身理论不系统，气功不能完全被医家所普及，则是其主要的原因。尽管如此，气功在这个时期仍然是向前发展的，其主要表现在实践知识进一步丰富，一些医家在用气功进行自身保健和予以治病时，发展了气功，而一些佛家子弟在修功时的各种止观法、坐禅、参禅等静坐功夫，也在客观上丰富了气功的内容。

四、隋、唐

隋唐时代，除了有短时的动乱外，基本上还是统一的局面，特别是唐代初期，生产力有了较大的提高，社会经济、文化、科学技术都出现了繁荣发展的局面。这个时期的气功已经广泛地应用于医疗保健，当时的太医署中设有导引按摩科，这便是我国气功史上最早的临床、教学机构。由于气功导引术得到了官方医学的承认，致使气功在这个时期获得大幅度的发展，涌现了一大批人才和专著。如巢元方的《诸病源候论》是我国第一部论述疾病病因，病机和病变的著作，全书共分67类，论述了1729种症候，但对于治疗方面，在每条疾病后面有的只是原则上提一下，有的根本不提，而大部分疾病后边都附有“补养宣导”的养生方、导引法，共占此书的4/5。除小儿病外，其他各科病几乎全用了导引法。就其导引的具体内容来说，从姿势上看有仰卧，侧卧、端坐、跪坐、踞坐、舒足坐等；以呼吸来说有练呼的，练吸的，有的还规定了呼吸次数等；以练意来说，有内视丹田，存思五脏，存念、引气等；以动来说，有伸展手臂，有屈伸足部，有前屈，有旋转，有头部活动等。该书不提当时流行的“汤熨针石”，而只谈导引吐纳，也足以看到作者的气功的基础是很扎实的。由此而把《诸病源候论》称为我国第一部医学气功著作亦是不过分的。

在孙思邈的《备急千金要方》的各章中，均有导引的论述，孙思邈认为“人身气息得理，即百病不生……善摄生者须调息方焉。”他在《养性》一卷中介绍了不少锻炼方法，他的养生专著《摄生真录》及《摄养枕中方》书中的导引、行气两节，也专门讲了古代气功的应用。此外，他还介绍了六字诀的具体运用（即陶弘景所提出的吐气六者），天竺图按摩波罗门法十八势，老子按摩49个动作。由于孙思邈既善用方书及服饵、导引、按摩等与