

中国气功学 概论

赵宝峰 田宏计 张天戈 著

人民卫生出版社



中国气功学概论

赵宝峰 田宏计 张天戈 著

人民卫生出版社

中国气功学概论

赵宝峰 田宏计 张天戈 著

人 民 卫 生 出 版 社 出 版

(北京市崇文区天坛西里 10 号)

北京密云县卫新综合印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米32开本 12 $\frac{1}{2}$ 印张 4插页 278千字

1987年4月第1版 1987年 4月第1版第1次印刷

印数：00,001—13,200

统一书号：14048·5347 定价：2.85元

〔科技新书目 136— 66 〕

气功療法人之可行
不花錢不費事可以
却病可以強身可以
全生可以延年

謝覺哉

前 言

气功是我们祖先在与疾病、衰老斗争中创造出来的防病治病、益寿延年的有效方法。几千年来，为中华民族的繁衍昌盛作出了贡献。

建国后，在党的百花齐放、百家争鸣的方针指引下，古老的气功被挖掘出来并得到推广。尤其是近年来，在大力开展气功临床研究的同时，并对气功的治病保健原理进行了多学科的综合研究，均获得了丰硕成果，可谓一派发达兴旺景象。为了适应新形势的发展和广大读者的需求，我们编写了这本书。

本书系统介绍了气功的历史，治病机制，常用动静功法，气功特点，练功要领，练功指导，临床治疗，问题处理，气功养生和气功医德等内容。

本书简明扼要，通俗易懂，适用于练功者及练功指导者阅读，也可作为气功学习班的教材和大专院校开设气功课的参考书。

在优越的社会主义制度下，物质文化生活条件不断改善和提高。更多的人渴望健康长寿，而气功正是达到这一目的的良好手段，希望这本书在这方面发挥它最大的作用。

由于我们的水平所限，书中定会有这样那样的不足，甚至错误，敬希广大同道和气功爱好者批评指正。

编著者

一九八五年十月

于北戴河

YX174/12

目 录

第一章 气功学简史	1
第一节 先秦时期	1
第二节 汉朝时期	2
第三节 两晋南北朝时期	4
第四节 隋唐时期	5
第五节 两宋金元时期	6
第六节 明清时期	8
第七节 建国后的气功发展概况	10
第二章 气功原理研究	13
第一节 祖国医学对气功治病原理的认识	13
第二节 现代医学对气功生理作用的认识	27
第三章 气功的特点	37
第一节 气功疗法是自我疗法	37
第二节 气功疗法是整体疗法	38
第四章 练功要领	40
第一节 松静自然	40
第二节 意气合一	41
第三节 上虚下实	42
第四节 火候适度	43
第五节 练养相兼	44
第六节 循序渐进	44
第五章 静功功法	46
第一节 强壮功	46

第二节	内养功方法·····	50
第三节	太极内功·····	54
第四节	放松功·····	63
第五节	诱导功·····	66
第六节	虚明功正功简法·····	68
第七节	意气功方法·····	79
第八节	真气运行五步功方法·····	81
第九节	铜钟式气功·····	88
第十节	周天功·····	89
第十一节	小练形·····	99
第十二节	六字诀·····	111
第十三节	生物反馈疗法·····	113
第十四节	健身桩功·····	114
第十五节	丹田吐纳法·····	118
第十六节	六妙法门方法·····	119
第十七节	四禅定功·····	121
第十八节	冈田氏静坐法·····	127
第六章	动功功法·····	131
第一节	保健功·····	131
第二节	行步功·····	140
第三节	导引行气功·····	147
第四节	咽津功·····	150
第五节	返还功·····	150
第六节	大雁气功前六十四式方法·····	154
第七节	行功·····	172
第八节	八段锦·····	180
第九节	鹤翔桩动功方法·····	187

第十节	拔长功法·····	197
第十一节	铁裆功·····	208
第十二节	呼吸调睛功·····	211
第十三节	太极气功·····	212
第十四节	增视功·····	216
第十五节	祛病延年二十式·····	220
第十六节	易筋经方法·····	238
第十七节	五禽戏功·····	246
第七章	临床治疗·····	262
第一节	消化系统疾病·····	263
第二节	循环系统疾病·····	276
第三节	精神疾病及神经系统疾病·····	284
第四节	呼吸系统疾病·····	296
第五节	妇科疾病·····	300
第六节	其他疾病·····	306
第八章	气功应用与临床指导·····	311
第一节	病例选择和一般检查·····	311
第二节	选功·····	312
第三节	教功·····	313
第四节	气功临床检查与指导·····	315
第五节	练功经验交流和气功讲座·····	320
第六节	自我练功总结·····	322
第七节	远期疗效观察·····	328
第八节	气功疗法与护理·····	330
第九章	练功反应·····	335
第一节	效应反应·····	335
第二节	不良反应·····	338

第三节	练功偏差·····	345
第十章	练功问题处理 ·····	351
第一节	姿势问题·····	351
第二节	呼吸问题·····	358
第三节	意念问题·····	362
第四节	其他有关问题·····	375
第十一章	气功与养生 ·····	383
第一节	生命与健康·····	383
第二节	人的寿限·····	385
第三节	练气功延缓衰老·····	387
第十二章	气功医德 ·····	391
第一节	全心全意为练功者服务·····	392
第二节	精益求精，指导无误·····	392
第三节	尊重科学，实事求是·····	393
第四节	谦虚谨慎，相互尊重·····	395

第一章 气功学简史

第一节 先秦时期

祖国医学是一个伟大的宝库，气功则是宝库中的一颗绚丽明珠。气功和祖国医学中其他内容一样，是我国广大劳动人民长期与疾病作斗争的实践经验的结晶。气功在我国历史悠久，源远流长。相传四千多年前的唐尧时代，就已应用气功导引治疗湿痹诸疾。《吕氏春秋》古乐篇云：“昔陶唐之始，阴多潜伏而湛积，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”。到了春秋战国，随着生产力的发展，当时出现了“诸子蜂起，百家争鸣”的局面，从而学术空气空前高涨。此时，在医疗技术方面也有了可观的发展。医学巨著《黄帝内经》撰写成书，此书记载了大量有关练功的理论与方法。例如，《素问·上古天真论》云：“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。”又云：“虚邪贼风，避之有时，恬惔虚无，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”。“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”。《素问·异法方宜论》云：“其民食杂而不劳，故其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷”。《素问·刺法论》则指出：“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，俛舌下津令无数。”等等。

当时道家代表人物老子和庄子，对气功颇有建树。老子

《道德经》云：“虚其心，实其腹”；“绵绵若存，用之不勤”，“载营魄抱一，能无离乎？专气致柔，能婴儿乎”，“致虚极，守静笃”等语。大意是说，练气功要心神虚静，把呼吸要调练到“调柔致细，似有似无”状态。

在儒家著作中有关气功的论述，也是不乏其数的。《尚书·大禹谟》中的“人心惟危，道心惟微，惟精惟一，允执厥中”，就是儒家著名的十六字心传。《论语》有“曲肱而枕之，乐亦在其中矣”的记载，这表明儒家代表人物孔子，对功中适乐之情也深有体验。孔子的弟子颜回，对功中忘我作了生动的描述：“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”。《大学》云：“知止而后定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”等等。当时除医、道、儒家外，在法、墨各家的理论中也都有气功方面的论述，从而促进了气功的发展。

战国文物《行气玉佩铭》，是一个十二面体的小玉柱，铭刻着：“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”45个字。记述了一套完整的练功呼吸法。

时至秦朝，气功又向前发展了一步。秦·吕不韦在自己的著作中，指出了动功、静功相结合的重要性：“流水不腐，户枢不蠹；动也，形气亦然。形不动则精不流，精不流则气郁”、“精神安乎形，而年寿得长焉。长也者，非短而续之也，毕其数也”。

第二节 汉朝时期

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。“导引图”绘画出练功的各种姿式和动作，形象逼真，栩栩如生。“却谷食气”篇，详细论述了养生食气之道。《淮南子·精神训》中载有：“吹呬呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴蜃蛭，鸱视虎顾，是养形之人也。”指出了吐纳导引的锻炼方法与健身作用。东汉张仲景在《金匱要略》中，进一步阐述了气功导引在防病、治病方面的重要作用，他说：“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，四肢才觉垂滞，即导引吐纳……”。汉末名医华佗，擅长于外科，又精于术数，在前人经验的基础上，把庄子的“熊经鸟伸”术，发展为形象的“五禽戏”：“一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟”，在“流水不腐，户枢不蠹”的理论指导下，模仿五种动物的活动形象，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，按照这套方法，持恒锻炼，活到九十多岁，仍然耳目聪明，齿牙坚固。另有学生同样用这种方法锻炼身体，享寿百余岁乃去。

道教经典著作《太平经》也于汉代问世。该书对气功的传统理论进行了精辟的发挥：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者，守气而合神，精不去其形，念此三合为一，久以致理，非同筋力，自然而致太平矣”。因此，道教对气功发展也起到一定积极作用。

东汉王充《论衡》曰：“若夫强弱夭寿以百为数。不至

百者，气自不足也。夫禀气渥则其体强，体强则命长，气薄则其体弱，体弱则命短”。明确提出了养生以气为本的观点。

第三节 两晋南北朝时期

发展到西晋和南北朝时期，有关气功养生论著相继问世。例如，嵇康所著《养生论》，张湛所著《养生要集》，葛洪所著《抱朴子》等等。

《养生论》言简意赅，阐述了气功静练的理论：“精神之于形骸，犹国之有君也。神躁于中，而形丧于外，犹君昏于上，国乱于下也。……修性以保神，旷然无忧患，寂然无思虑。又守之以一，养之以和。……若此以往，庶可以羨门比寿，王乔争年”。大意是说，调七情、弃厚味、慎起居、避灾害，都是养生必不可少的内容。练功之要，在于调摄精神。神主宰全身，犹如一国之君。神躁不守，乃丧生之途，神静内守，乃养生之道。通过练功入静守虚，则元气得以养和，元神得练以虚。人们掌握“守虚极致静笃”之法后，则长寿有望。于是即可与所谓的“羨门”、“王乔”神仙争相比寿。

医学家葛洪在自己的著作中，详细地阐述了气功的方法与理论。例如，《抱朴子》云：“夫导引不在于立名象物，粉绘表影着图，但无名状也。或伸屈，或俯仰，或行卧，或倚立，或踟蹰，或徐步，或吟或息，皆导引也。不必每晨为之，但觉身有不理则行之。皆当闭气，闭气节其气冲以通也。亦不待立息数，待气似极，则先以鼻少引入，然后口吐出也。缘气闭既久则冲喉，若不更引，而便以口吐，则气不一，粗而伤肺矣。但疾愈则已，不可使身汗，有汗则受风，以摇动故也。凡人导行，骨节有声，如大引则声大，小引则声小，则筋缓气通也。夫导引疗未患之疾，通不和之气，动之则百

关气畅，闭之则三宫血凝，实养生之大律，祛疾之玄术矣”。除动练导引外，并对静练胎息方法作了详尽记载。如：“得胎息者，能不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中，则道成矣。初学行气，鼻中引气而闭之，阴以心数，至一百二十，乃以口微吐之。吐之及引之，皆不欲令已耳闻其气出入之声。常令入多出少，以鸿毛着鼻口之上，吐气而鸿毛不动为候也。渐习转增其心数，久久可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。夫行气当以生气之时，勿以死气之时也。故曰仙人服六气，此之谓也。一日一夜有十二时，其从半夜以至日中六时为生气，从日中至夜半六时为死气。死气之时，行气无益也”。

医学家陶弘景集六朝以前的养生经验，编纂成《养性延命录》。在该书的“服气疗病”部分，详细论述了辨证调气法：“凡行气，以鼻纳气，以口吐气，微而引之，名曰长息。纳气有一，吐气有六。纳气一者，谓吸也；吐气六者，谓吹、呼、唏、呵、嘘、咽、皆出气也。凡人之息，一呼一吸，原有此数，欲为长息吐气之法时，寒可吹，温可呼；委曲治病，吹以去热，呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极”。在“导引按摩”部分，记载了有关啄齿、漱唾、狼踞、鸱顾左右、顿踵、叉手、伸足、熨眼、按目、引耳、发举、摩面、乾浴、托头仰手、挽弓、托天、两手前推等动功方法。该书对行气作念医病之法和静练要义作了简明的阐述：“凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气往攻之”。

第四节 隋唐时期

发展到隋唐时期，气功得到进一步发展和推广。例如，隋《诸病源候论》全面汇总了上百计的气功治病方法。例如，

在“风身体手足不随候”中记有：“治四肢疼闷及不随，腹内积气，床席必须平稳，正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸，握固……安心定意，调和气息，莫思余事，专意念气，徐徐漱醴泉。徐徐漱醴泉者，以舌略舔唇口牙齿，然后咽唾。徐徐以口吐气，鼻引气入喉，须微微缓作，不可卒急强作。待好调和……渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈。”在“虚劳候”中记有：“鸡鸣时，叩齿三十六通讫，舔唇漱口，舌聊上齿表，咽之三过。杀虫补虚劳，令人强壮”。在“痰饮候”中记有：“左右侧卧，不息十二通，治痰饮不消。右有饮病，右侧卧。左有饮病，左侧卧”等等。

隋唐大医学家孙思邈在《备急千金要方》中，详细记述了练功方法：“和神导气之道，当得密室，闭户安床暖席，枕高二寸半，正身偃卧，瞑目，闭气于胸膈中，以鸿毛着鼻上而不动，经三百息，耳无所闻，目无所见，心无所思……”。他对“六字诀”也进行了补充，使其得以发展：“冷病者，用大呼三十遍，细呼十遍。呼法：鼻中引气入，口中吐气出，当令声相逐呼字而吐之。热病者，用大吹五十遍，细吹十遍。吹如吹物之吹，当使字气声似字。肺病者，用大嘘三十遍，细嘘十遍。肝病者，用大呵三十遍，细呵十遍。脾病者，用大唏三十遍，细唏十遍。肾病者，用大咽五十遍，细咽三十遍。此十二种调气法，若有病依此法恭敬用心，无有不差”。

此外，在《外台秘要》、《养生要集》、《养生术》、《养生要术》、《养生传》等著作中也都有有关气功的记述。这对气功发展，都起到了一定推动作用。

第五节 两宋金元时期

两宋金元时期，理学家在释、道思想影响下，把静坐作

为理学的必修课。例如，朱熹就倡导“半日静坐，半日读书”。由于当时广大知识分子亲自参与静坐实践，于是总结出不少有关练功的宝贵经验，从而促进了气功的发展。将北宋著名文学家苏轼和大科学家沈括的医著加以合编的《苏沈良方》中，详细叙述了盘膝、握固、闭息、静守等练功方法。

北宋时期编纂的《圣济总录》一书，辑录了大量气功资料。例如，气功“行气一名练气。其法：正卧，徐漱醴泉咽之”。练气功“必须心意坦然，勿疑勿畏，若有畏惧，气即难行，若四体调和，意自欣乐，不羨一切事，即日胜一日”。“凡初行气之时，先安身和体，若气未调身不安，且止，和乃行之，气至则形安，形安则鼻息调和，鼻息调和则清气来至”；“凡服气，先导引为佳，每日能咽得三五十咽津液，胜服诸药”。“以鼻徐徐纳气徐引之，勿令太极满，入五息已，可吐一息，屈指数之九十息。若身太烦满者，可频伸，频伸讫，复行之。满四九三百六十息为一周，久久众病自除”。此外，宋朝编著的《四时颐养录》、《云笈七签》、《养生要录》、《寿亲养老新书》、《圣济经》等著作中，都记载了有关练功的方法与理论。

至金元时代，随着四大学派的形成与发展，气功事业也向前推进了一步。元代医学家火热论派先驱者刘完素，兼精气功养生术，他以精气神为基础，精辟阐述了气功机理。并把练功付诸实施，积累了宝贵的练功养生经验。他在所著《素问病机气宜保命集》中，明确提出了自己的养生观点：“人受天地之气，以化生性命也。是知形者生之舍也，气者生之元也，神者生之制也。形以气充，气耗形病，神依气住，气纳神存。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，可以长生”。元代医

学家，脾胃论代表李杲在气功养生方面提出了维护脾胃功能以保元气的先后天并重的观点：“真气又名元气，乃先身生之精气，非胃气不能滋之”。“脾胃之气既伤，而元气亦不能充。而诸病之所由也”。大意是说，元气是决定寿命长短和体质强弱的根本，而脾胃则是元气盛衰的条件。他把调理脾胃当作养生的重要手段，但不是唯一手段。因此，实践中强调“积气以成精，积精以全神”的养生要求。元代医学家养阴派代表朱震亨，在刘完素火热论的基础上，以“相火论”为主要论点，创造了滋阴降火之法，特著《色欲箴》，指出节欲保阴在养生中的重要意义。他所著《丹溪心法》、《格致余论》、《养老论》等篇章中，都有关于气功的论述。

第六节 明 清 时 期

发展到明朝，气功有了新的发展。李梴在所著《医学入门》中，决然否定释、道有关修炼成仙成佛、永生不死之类的唯心主义说教：“自古有生必有死，惟不速其死尔，乌有如今所谓飞升，超脱住世之说耶”。并指出，要铭记黄帝之训：“精神内守，病安从来，故能尽其天年，度百岁乃去。此保养之正宗也”。切勿“不信古圣名言，而信盲人诡异邪说”而误入歧途。再如，明代名医张景岳在所著《景岳全书》中，批判了道家关于“无形无象长命成仙”的唯心主义观点，提出养生必须以养形为首务的见解：“其形既败，其命可知”、“死生安否，非此形乎”。练气全神之法，岂可“不先养此形以为神之宅”。

明代编纂的某些医学著作中，记载了大量的气功内容。在《万密斋医书十种》的《养生四要》中有：“人之学养生曰打坐，曰调息，正是主静功夫。但到打坐、调息时便思要