

气功养生五千年

马孟昌 著



(京)新登字 045 号

气功养生五千年

马孟昌 编著

*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园北里4号)

新华书店经销

世界知识印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.5印张 106千字

1993年9月北京第1版 1993年9月北京第1次印刷

印数1—7000册

ISBN 7-5080-0282-2/G·388

定价: 5.00 元

前 言

近年来，随着我国气功事业的蓬勃发展，气功在净化人的心灵、开发人的智力、医病健身、延年益寿以及维护社会安定、提高工作效率等方面，发挥着越来越大的作用，深为世界人民所瞩目。为此，对我国传统的气功养生学进行挖掘整理，提高气功养生学理论和功法水平，集古贤之大成，益今人之寿考，对于当代社会的文明进步、人类素质的提高和卫生保健事业的发展，都具有深远的意义。

我从小拜在伯祖父马礼堂大师门下，学医练功，略识祛病强身的修炼门径；后又从学于孙玉瑞老先生，研习内家拳术。数年来，虽然功夫肤浅，学无所成，然而，行医练功，潜心研习，从未间断。今天，气功事业方兴未艾，练功者虽遍及全国各地，并已走向世界，但多侧重于气功功法的锻炼，对中国传统气功养生学的渊源与发展过程、气功养生学的思想体系等问题的系统探讨，却有所偏缺。一些学者的著述亦多偏重于功法的锻炼，对气功的发展和思想体系问题很少涉及，从而造成许多气功爱好者对气功养生的内涵不甚明了，练功带有一定的盲目性，以致功无长进，学无所成。为了弘扬我国传统的气功养生学，使它能为社会的文明进步和人类的健康服务，我博采诸家同仁有关气功养生学说的精华，结合本人数十年的经验，编撰成册，名为《气功养生五千年》。本书

对中国传统气功养生学的历史发展过程给予系统叙述，同时对历代气功养生学专家有关气功养生的学说、气功的中心思想、理论体系、养生内容以及古圣先贤养生的经验等作了详尽的论述。诚望能对广大读者，尤其气功爱好者有所裨益。不妥之处，敬请同道和广大读者指正。

马孟昌

1993年仲春写于古城瀛州

绪 论

中华民族五千多年的悠久历史创造了纷繁灿烂的文化，为人类的文明进步作了巨大贡献，并为世界人民所仰慕。气功养生学是中国传统文化百花园中的一朵奇葩，是中华民族传统文化之精华，强身益寿之瑰宝。养生寿考，是人类文明的象征，中国传统气功养生学是古代劳动人民同自然、疾病作斗争的经验总结，是中华民族和无数气功养生学专家智慧与实践的结晶。

中国传统气功养生学历史悠久，渊源流长，千古流传。她源于远古，后经诸家先贤圣哲对其潜心研究，亲身实践，总结提高，使其内容不断完善，从而成为一门独具民族文化特色的养生科学。这一巨大成果散见于我国的“经、史、子、集”之中，数千年来一脉相承，辉煌灿烂，上涉三皇五帝，下至孔孟，旁涉庄老、先秦诸子以及后世两汉儒学、魏晋玄学、隋唐佛学、宋明理学、近代学者等。气功养生学又以中国传统医学理论为其理论基础，以脏象学说、气化论、经络论为理论核心，故又为医家所推崇。历代儒医经典无不述及。可见，气功养生学内容丰富，寓意颇深。汉魏以前，气功养生之论，不仅为张仲景、华元化等医家所重视，尤为儒、释、道三家所提倡，亦为文、史、哲诸学者以至政治家、思想家所研究。诸如孔孟之说，多谈及养生，释家有修禅之法，道教

之祖——老聃“见素抱朴，少思寡欲”之静神养生观，著名诗人作者和音乐家嵇康的《养生论》等等，都对气功养生学的发展，产生过深远的影响。西晋以后，主要由医、道两派所研究和发展，如晋代道士葛洪、南北朝道士陶弘景发扬“静神”之法，唐代名医孙思邈首立“食养”专篇，金元四大医家之刘河间、朱丹溪、李东垣、张子和各树一帜，一以祛火得延年，一以护阴达健寿，一以调脾抗衰老，一以攻邪获长生。宋代陈直撰《养老奉亲书》专著，明代医家张介宾“治形”之论等等，可谓名贤辈出，典籍浩瀚。

中国传统气功养生学的内容非常丰富，诸家各派之学各有千秋。儒家曰“精一执”道家曰“抱一守中”；佛家以“坐禅”、“止观”、“由假入空”、“明心见性”为依归。法虽不同，其理则一。道家解释“一”字，语多隐晦，一般人不易领会。高子遗书曰：“静坐法有口诀，收拾全副精神，只在‘一’处，‘主一’二字最近，一者功夫。”曾子解释“一”字为忠恕之道，意思是说，待人要一本忠诚，工作尽心尽力，助人勿敷衍塞责，这是“忠”；“恕”是能原谅别人，对人不求全责备，己所不欲，勿施于人。此乃孔子教人处世为人之方，亦为儒家修养之道。儒家气功是指源于儒家学说的气功理论和方法，它以八卦、阴阳五行学说为理论基础，结合社会学、医学、心理学及伦理学知识，研制气功功法。主要倡导养浩然正气，中和平衡以稳定全身，强调身体与社会的协调，提倡“中庸之道”，认为“喜怒哀乐之未发，谓之中；发而皆中节，谓之和。中也者，天下之达道也。”意念以守中、守静、勿妄、勿动为主。主要功法为静功，以“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”为练功方向。“正位居

体，思不出位，主不易方，居天下之广居，行天下之大道，乐处方寸神明之舍，道义之门。”

儒家讲执中，老子《道德经》亦云：“多言数穷，不如守中。”《庄子·养生主篇》云：“缘督以为经，可以保身，可以全生。”道家所言守中，是说：天根在两目之间，修定者，端身正坐，有念于此，久之自沉至地根（两阴之间），是谓以汞投铅。复念地根，久自又升至天根，是谓取坎填离。如是精修熟炼，自能交媾中央，即所谓：“乾坤交媾罢，一点落黄庭。”黄者，中央之色也；庭者，四方之中也。胸中、心中、脾中，谓之黄庭。道家气功要人们适应自然，取法于自然，与自然同化。在练功方法上往往模仿自然界。道家气功提出了上、中、下之丹田理论和练性、练命、性命双修之说，“炼精化气，炼气化神，炼神还虚，炼虚合道”则是典型的道家气功修炼步骤。

佛家倡导“明心见性”，云：“身为菩提树，心为明镜台，时时勤拂拭，莫教有尘埃。”要人们涤虑心性，做到“四大皆空”。佛家气功亦称释家气功，着重于心灵活动，探索和开发人脑智力，从而去认识和运用“空”的物质存在和运动。“空”与道家的“无”虽名词各异，然而却内涵相通。佛家气功在小乘功夫阶段，仅以个人修炼为目的。发展到大乘阶段，即可通过气功帮助别人。佛家气功的修炼功法体系以修性制心为主，分别有十遍行、四禅定、神通、神通等功法。到了隋唐时代，逐渐演变成了华严宗、天台宗、净土宗、禅宗等几大派别，在功法上也吸取了各家之长处，形成了小止观、大止观、六妙法门等体系。

医家气功是以中医理论为其基础，以经络论、气化论及脏

象学说为其理论核心。在气功修炼方面,主张“顺其自然”、“与天地一体”的“天人相应”观点,注重脏腑保养和精、气、神、形之摄养,提倡通过肢体导引、呼吸吐纳和循经络、穴位按摩等方法进行修炼。另外,医家气功还有静神、叩齿、咽津、摩面、节饮食、慎起居等多种修养之法。由于医家气功比较注重实效,不尚玄虚,易为人们所接受,所以医家气功的发展一直比较符合传统的整体观念和临床医疗活动。

气功古称导引、吐纳、练气、行气、养气、静坐、性功、炼丹、修道、定功、性中天、止观法、禅修或内功等等,名称繁杂而不统一,只是近代才统称之为气功。气功锻炼的目的,远不仅仅限于强身健体,更主要的是修养内心,陶冶情操,洗心涤污,净化人的心灵,即古人之所云:要“性命双修”。通过气功锻炼,使人心身健康,以更加充沛的精力投入到工作中去,为社会作出更大贡献。历史实践证明,中国传统的气功养生学对开发人的智能,延缓人的衰老,延长人的寿命,具有显著功效,为人类的生存和健康起到了积极的作用。气功,目前还不能完全为现代科学所揭示,这就使气功养生学向人们展示了更加诱人的前景。气功一旦被现代科学完全证实,将会对未来的科学革命发挥巨大的作用。气功这一东方璀璨明珠,必将更加大放异彩,为世界的文明进步发挥更大作用。

那么,什么是气?什么是气功呢?

气,是我国古代人们对自然界的一种朴素的认识。古人认为宇宙间存在着一种“气”的物质,这种“气”是构成世界万物的最基本的物质,宇宙间的一切事物,都是由“气”的运行变化而产生的。“气”充塞于宇宙之中,“为小无内,为

大无垠”。“气聚为物，物散为气”则是气的运动规律。这种观点在中国传统医学和气功养生学领域里，“气”则是构成人体的基本物质，是维持人体生命活动的原动力。他们以气的运动变化，来解释人体的生命活动。正如《景岳全书》所说：“人之有生，全赖此气。”《庄子》也说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”《医门法律》亦云：“气聚则形成，气散则形亡。”《内经·灵枢》则把“气”描述为“……若雾露之溉，是谓气。”所以，在中医治病的整个过程中，都与气密切相关，中药只有在体内“气化”后，才能显示其药性，发挥其效能和对“气机”的调整作用。针刺疗法中，针刺后必须“得气”，并沿着经络传导，才能起到通瘀导滞的功效。而气功锻炼更是以气在体内的运行为基础的。由此可知气在人体内是至关重要的。

由于气在人体内分布的部位及所反映出的作用不同，因而具有不同的名称，如呼吸之气，水谷之气，脏腑之气，经络之气等。就其生成和作用而言，主要有元气（真气）、宗气、营气和卫气四种。

元气是由先天之精所化生，受之于父母，随生命而来，存于下焦。它是机体生化的原动力，有赖于三焦通达周身，从而使脏腑得到激发和推动，以发挥其功能，维持人体的生命活动。脏腑之气的产生，也要依靠元气的资助。因而，元气充盈，则脏腑机能旺盛，身体健康无病。元气又赖后天精气的滋养，才能生化有源，不断地发挥其作用。所以《内经·灵枢》说：“真气者，所受于天，与谷气并而充身也。”

宗气是由水谷所化生的精微之气和从自然界吸入之空气相结合的产物，故称之为宗气。宗气形成于肺，聚于胸中，具

有帮助肺脏进行呼吸和贯穿心脉运行营血的作用。人体肺活量大小及声音的强弱，气血的运动，肢体的活动能力等都与宗气的盛衰有关。所以《内经·灵枢》说：“是故宗气积于胸中，出于喉咙，以贯心脉而行呼吸焉。”

营气是水谷精微所化生的精气之一，运行于脉中，是宗气入血脉的营养之气，故称为营气。营气进入脉道，成为血液的组成部分，具有化生血液和营养全身的作用。它与血液同行脉中，功能基本相同，又可相互化生，故习惯上将二者并称为“营血”。

卫气主要是由水谷之气所化生，是机体阳气的一部分，故有卫阳之称。其性彪悍滑疾。它能运动于脉外，敷布全身。其功能在内散于胸腹中，能温养脏腑，在外温养肌肉，润泽皮肤，滋养腠理，启闭汗孔。因而卫气有保卫肌表抗御外邪之作用。故《内经·灵枢》说：“卫气者，所以温分肉，肥腠理，充皮肤，可开阖也。”

人们生活在一定的社会环境之中，时常受到七情（喜、怒、忧、思、悲、恐、惊）内伤和六淫（风、寒、暑、湿、燥、火）外侵，以及饥饱劳逸，虫积痰饮，瘟疫，环境污染，社会制度等诸多致病因素的伤害，损耗机体气血，使气血不能充盈心脉，从而造成机体气机不畅。“气为血帅，血为气母，气行则血行，气滞则血瘀”，真气运行之“轨道”受阻，脏腑得不到足够的气血濡养，机能减退，使气血化生无源，卫阳不固，阴阳失调，机体抗病能力下降，病邪便乘虚而入，疾病随之而生。所以《内经》说：“正气存内，邪不可干”，“邪之所凑，其气必虚”。古人也有云：“风寒暑湿伤于外，饥饱劳逸扰于内，五行生克，诸病生焉。”另外，随着年龄的老化，

人体正气亏虚，脏腑机能减退，身体素质下降，亦多发生一些老年性疾病。

气功是运用人的意识的作用，对生命过程进行自我调节，是一种独特的锻炼精、气、神的自我身心修炼方法。简言之，气功就是调动人体本能的力量，同疾病、衰老做斗争的一种自我锻炼方法。它是根据生命的形成、生长规律，恢复元气运行，充分发挥机体内在活力，修复自我建设的本能，以达到益寿延年之目的。人体的这种本能力量就是气。

中国气功功法繁多，功法各异，其理则一，气功锻炼的中心内容主要包括调心、调息和调身三个方面。

调心主要是对大脑的思维活动进行自我调理。练功时用主观意念抛弃日常杂念，使大脑清静入静，一尘不染，一芥不留，只想练功。其入静之方法或数息，或意守身体某一部位，或意守外景，或循经络以意领气等，即以一念代万念。总之以心清舒畅，使大脑处于一种清静无为之状态，即气功态。通过调心，使心神安定，即儒家所倡导的“知止而后有定，定而后能静……”。这样就避免了七情对身体的内伤，也可因练功者大脑入静而使人体神经系统的兴奋和抑制趋于平衡，脏腑机能得到调理，脏间功能协调一致，机能旺盛，气血化源充足，正气得以补充。

调息是指调整呼吸。一呼一吸为一息。要求练功者在练功时由原来的胸式呼吸变为腹式呼吸，增大横膈肌的伸缩幅度和肺活量。主要有顺腹式呼吸和逆腹式呼吸两种呼吸方式。由于腹式呼吸时腹部肌肉的运动能起到按摩胃肠的作用，因可以增强胃肠的消化机能。初练功者以深呼吸为主，呼出脏腑之浊气，吸入天地之清气，通过深呼吸的练习，体内大

量的二氧化碳和污浊之气排出体外，吸入体内的氧气增加，血中含氧量增多。由于体内各器官组织的供氧充足，可促进机体的新陈代谢，加快了体内废弃物的排出，从而收到祛病健身之功效。随着练功者功夫的长进，可由深呼吸逐步转向微细呼吸，直至胎息。呼吸则以深长匀细为佳。因为至此阶段，脏腑功能旺盛，协调一致，人体健康无病，此呼吸法可减慢机体代谢过程，延缓衰老，延年益寿。

调身是指在练功时调整好身体姿势，也就是在任何练功姿势下的全身放松，松如肉之欲坠，但松而不懈。这是一种随意的气功姿势，以练功者感到周身舒适为宜。由于身体的放松，肌肉不紧张用力，经络畅通，气血流通旺盛，则五脏六腑、四肢百骸、筋骨皮毛均能得到濡养。所以管子云：“人能正静者，筋柔而骨强。”再者，因为周身运动肌肉的放松，支配胃肠道及消化腺体的植物性神经兴奋性增高，则使胃肠的消化和机能加强，有利于水谷的消化吸收。脾胃为后天之本，气血化生之源，由于脾胃吸收运化水谷精气之功能加强，增补了人体的后天之气，其中一部分又上于肺，与吸入肺内的天地之清气相结合而为宗气。可见，练功者外表看全身放松，大脑入静，实际上是外静而内动，气血运行于内，布达周身而内动不已。同时，由于全身运动肌肉松弛，大脑入静，减少了人体的能量消耗，所以说气功比较体育运动而言是一种节能的锻炼方式。

综上所述，在气功锻炼过程中，通过调心、调息和调身，避免了七情对人体的干扰和内伤，协调了脏腑间的机能活动，促进了体内污浊之气的排出和氧气的吸入，加大了肺活量，提高了脾胃的吸收运化机能，使后天之气化源充足。这样充足

的后天之气又滋补了先天之气（元气）；元气旺盛，使脏腑得到激发和推动，功能增强，这样便形成了一种良性循环。由于体内气血可以相互化生，因而古人有“气血同源”之说。气充血盈，气血畅通无阻，五脏六腑、四肢百骸均可得到充足的气血濡养，从而使人体阴阳平衡，健康无病。机体气血充盈，“正气存内”，卫阳旺盛，提高了机体对病邪的抵抗力，对自身损伤的修复力和对外界环境的适应性。这就是坚持长期的气功锻炼之所以能够健康长寿的根本原理之所在。

随着近代科学技术的飞速发展，生产力的不断提高，人们的物质生活水平亦随之得到改善，体力劳动逐步被脑力劳动所替代，人体活动量越来越少。生命在于运动，“流水不腐，户枢不蠹”。人之形体，同样如此，若少于运动，则疾病丛生。现代医学证明，单靠药物来治疗疾病，尤其是对于一些老年性疾病和器质性疾病来说并无裨益。长期服药会对人体产生明显的副作用，医此伤彼，形成恶性循环，致使医源性疾病出现了逐年增加的趋势，甚至有些医源性疾病已经出现了无法控制的现象。由于存在这种日趋严重的问题，因而迫使人们发出了重新回到大自然的呼声。人们开始寻求采用能够替代药物的疗法，且具有更好疗效的健身术来达到祛病健身之目的。当人们采用中国传统气功养生法进行锻炼时，果然发现对强身健体极为奏效，有时竟出现奇迹。因此，近几年来，许多热衷于气功事业的人对传统气功养生学精心研习，整理提高，使气功这一古老的健身术如雨后春笋，蓬勃发展起来。气功热潮席卷全国各地，许多外国朋友亦不远万里来中国学习气功功法，从而使气功名扬世界，为人类的健康起着不容置疑的作用。

目 录

绪论	(1)
第一章 先秦时期	(1)
第二章 汉唐时期	(20)
第三章 宋元时期	(61)
第四章 明清时期	(103)
第五章 近现代时期	(150)

第一章 先秦时期

先秦，是指公元前 221 年秦始皇统一中国以前的历史时期。

中国气功养生学来源于人类的生活实践，可以说，自从有了人类，养生这一概念的萌芽也就随之而产生了。随着人类社会的发展，人们已不仅仅满足于活着，而且要健康的活着。因而养生这一概念在人们心目中的地位，则显得日益重要了。纵观我国五千年之文明史，修身养性之说，气功养生之法，繁如浩海，珠星璀璨，群芳争妍。

一

远在伏羲时代，就有了气功的记载。伏羲氏首创先天八卦，典定了中国文化的基础。《周易·系辞》云：“古者包牺氏之王天下也，仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之纹，与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦。”可见，八卦的形成，乃来源于占圣先贤对客观事物之精密观察和研究，即来源于生活实践。《周易·系辞》又云：“易无思也，无为也。寂然不动，感而遂通天下之故……圣人以此洗心，退藏于密，吉凶与民同患。”意思是说：易，本身无思考，无作为，寂然无行动，通过感应而能贯通了解天下之道。得道之人洗心涤虑，于僻静之处进入气功态而感知万事万物，他们从对

事物的特异感受中，抽象出卦象来，以辨吉凶，则可趋吉避凶，并与人民祸福与共。可知当时潜心于气功修炼者，具有遥感预测的功能，遂能掌握事物变化的规律，并领导人们根据自然规律而进行生产劳动。

包牺氏没，神农氏为天下王。“斲木为耜，揉木为耒，耒耨之利以教天下，盖取诸益。日中为市，致天下之民，聚天下之货交易而退，各得其所，盖取诸噬嗑”（《周易·系辞下》）。意思是说：神农氏教百姓耕种之法，耨稼之术，设立集市贸易之处，使产品得到交换，人民各得其所，这些都是从八卦中得到的启发。神农氏尝百草曰中七十余毒，而能隔腹观其变，身体健康无损，这可能是神农氏具有透视的特异功能之故。

神农氏没，黄帝做王于天下，有“炎帝欲侵陵诸侯”。“黄帝教熊、罴、貔、貅、貆、虎以与炎帝战于阪泉之野。三战然后得其志”（《史记·五帝本纪》）。以前史学家对此解释为黄帝打着画有各种动物图腾的旗子与炎帝交战。而实际上是黄帝运用其气功神通指挥兽类上阵，击败炎帝而取得胜利。今天也有许多练功有素的气功师，通过发功，能够随意调动、指挥一些兽类，这些实例，已非鲜为人知。黄帝又战蚩尤于涿鹿之野，交战数年难分胜负。后经黄帝专心于气功之修炼，终于炼就高超神功而战败了蚩尤。《烟波钓叟歌》所云：“轩辕黄帝战蚩尤，涿鹿经年苦未修，偶梦天神授秘诀，登坛设祭瑾虔修”即指此事。黄帝亦曾问道于广成子，广成子告之治身修性与治天下之关系，黄帝便勤于气功修炼，从而使练功之风遍及朝野。

据《尚书》记载：“人心惟危，道心惟微，唯精唯一，允

执厥中。”十六字经言，为尧、舜、禹诸圣王禅让相授之心法。旨在告诫人们要克制私心，发扬道心，化私为公，此乃养生之真谛，处世为人之规范，亦由此而奠定了儒家思想之基础。尧、舜时代，气功导引之术已很盛行，据《吕氏春秋·古乐篇》记载：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其原，民气郁阏而滞者，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”《路史》记载：“阴康氏时，水渚不疏，江不行其原，人即郁于内，腠理滞着不多重腿，教人引舞以宣导之，是谓大舞。”这里所言之“舞”和“大舞”，即原始气功之动功。大禹时代，洪水泛滥，禹王率众治水，舍己为人，“烈雨雷风弗迷”（《尚书》），治水十三年，三过家门而不入。由于当时人们久居潮湿之地，多患有风湿症，禹王也“足不爪，胫无毛，步不相过，”走路十分困难，他便教人以一定舞态进行锻炼，以祛病健身，后人称此为“禹步”。这是史记最早的气功功法之一。《法言·重黎》记载：“昔者姒氏治水土，而巫多禹步。”姒即禹姓，李轨注：“禹治水土，涉山川，病足，故行跛也……而巫多效禹步。”可见“禹步”这种功法在当时是很盛行的。唐代名医、气功养生家孙思邈的《千金翼方·禁经》中对“禹步”作了较高较为完善的描述，云：“凡禹步法，移步左右脚，凡欲作法，必先取三光气（指日、月、星三光之气），又禹步……”唐代诗人王昌龄也有“童子烧香禹步时”的诗句。

殷纣无道，残害贤良，文王被囚于羑里达七年之久。在此期间，文王潜心气功之修持，深有所悟，创出后天八卦，演义成文，是为《周易》。周公辅助武王伐无道，安天下，定礼乐，并恒可气功，所至高寿而康健。太公姜尚，精通经史，亦