



保健气功

唐世林·编



(京)112号

保健气功

唐世林 编

*

高等教育出版社出版

新华书店总店科技发行所发行

高等教育出版社印刷厂印装

*

开本 850×1168 1/32 印张 11.375 字数 290 000

1993年11月第1版 1993年11月第1次印刷

印数 0 001—8 923

ISBN7-04-004396-3/G·330

定价 4.45 元

前 言

保健气功是中华气功的重要组成部分，也是中国民族传统体育形式之一，汇集了中国气功养生法之精华。

近10年来，特别是1986年国家教委体育卫生司038号文件下达以来，在国家教委积极倡导和热情支持下，保健气功已经进入了体育教学的课堂，部分体育院、系已把保健气功作为必修课，强调在未来体育教师的知识结构中，应加强中国传统体育的理论和运动技能。

《保健气功》是作者多年教学实践的总结。第1至4章为保健气功的基础理论，将作者目前所研究的成果提供出来，希望与大家共同探讨；第5至8章为基本功法和训练，采辑和编选的内容多是亲身实践后，对功理、功法有了一定体会，并在教学实验基础上筛选编著出来的。这些内容力求科学、通俗、简易，而且收效快、占地少、安全可行。

本书讨论了保健气功概念、作用原理、练功总论，以及教学与科研等，使用时，在内容的安排上可根据各校情况自行调节。保健气功作为体育院、系一门新学科，其教材尚在创建、发展之中，需要广泛地实践和研究，不断充实和完善。

本书1986年完成初稿，在安徽师范大学体育系普修、专修课中试用了6届，修改过3次，并在全国高校保健气功讲习研讨班上征求过意见。1989年2月由国家教委体育卫生司组织全国高师体育专业教材编审委员会进行了审定。初审王文成同志；复审陈晨、孟昭祥、黄向东同志；终审薛文智同志。编审委员会正副秘书长杨宏松、季克异同志也参加了审定工作。根据诸位专家审定的意见，作者再次认真修改、补充。并经国家教委体育卫生司二次复审。作者又根据高等教育出版社聘请的气功专家苏学

良同志的意见，作了较大修改和补充。本书编写中承蒙国家教委学校体育卫生司、安徽师范大学体育系、高等教育出版社的大力支持和指导；应雷、杜俊山负责本书插图的绘制，由应雷修定。谨此一并致以诚挚的感谢。

限于作者学识水平，不妥和错误之处，恳请批评指正。

作 者

1993年2月5日

目 录

第一章 保健气功绪论	1
第一节 气功概述	1
第二节 保健气功概述	11
第三节 保健气功研究对象和范围	16
第二章 保健气功功理总论	19
第一节 保健气功传统理论基础研究	19
第二节 保健气功作用原理的现代研究	52
第三章 保健气功练功总论	63
第一节 学练保健气功的基本环节	63
第二节 学练保健气功的基本原则	70
第三节 学练保健气功的自觉效应	76
第四节 学练保健气功的注意事项	80
第四章 保健气功教学与科研	85
第一节 学校开展保健气功教育、教学的意义	85
第二节 保健气功的教学原则	89
第三节 保健气功的教学方法	91
第四节 保健气功的教学研究	94
第五章 保健气功基本训练法	101
第一节 体位法	101
第二节 放松法	110
第三节 呼吸法	112
第四节 行气法	114
第五节 入静法	115
第六节 意守法	117

第六章 保健气功动功	119
第一节 小炼形导引术	119
第二节 气机升降开合调理术	129
第三节 三环龙游功	145
第四节 三维圆环功	150
第五节 太极三息功	152
第六节 太极圈功	155
第七节 托盘旋功	167
第八节 蛇行蠕动功	174
第九节 少林八抓、闻指行气法	177
第十节 通天彻地法	180
第十一节 武当太乙元明功	183
第十二节 五合松紧功	186
第十三节 蛇行贯气法	192
第十四节 捧气贯顶法	194
第十五节 明目功	203
第十六节 调息补气功	207
第十七节 六字气诀功	214
第十八节 静功缠丝太极拳	231
第十九节 中国芳香智悟功	268
第二十节 大雁气功	281
第七章 保健气功静功	308
第一节 内养功	308
第二节 法轮常转	312
第三节 水升泉底, 火降劳宫	313
第四节 返观内照	314
第五节 耳鼻循环功	315
第六节 小周天功	317
第七节 开通八脉法	320

第八章 气功自我按摩	323
第一节 气功自我按摩常用手法	323
第二节 通经活络拍打法	327
第三节 耳廓按摩法	334
第四节 眼穴按摩法	338
第五节 健脑按摩法	343
第六节 循经按摩法	348
主要参考文献	353

第一章 保健气功绪论

保健气功是中华气功的一个重要组成部分，是中国传统体育保健的精华。

普通高等学校体育教育专业开设“保健气功”课程的主要任务是从体育科学的范畴，研究发展学生身心，改善和开发人的体力和智力；扩大体育教师的知识结构，培养学生的气功意识、兴趣、习惯和能力，最终为培养新一代的德、智、体全面发展的人才服务。

第一节 气功概述

一、气功概念

气功在最初产生和建立时，并不称“气功”。古称：吐纳、导引、行气、炼丹、修道、禅定、内功、养生等数十种称谓。

中华气功文化是古人师法自然，为求得人与自然、人与人、人自身的和谐，也即在“天人相应”、“天地交态”、“天人合一”、内外和谐的过程中悟创的，是天地人整体交态平衡的产物和过程。是人们自我完善、自我进化、自我再生(再创造)的过程，是人们精神不断获得解放、自由的过程。它是一种具有中国特色的、自成体系的古老而新兴的文化概念模式，被誉为理论与实践高度统一的东方文明。它蕴含科学，却又是现在科学的盲点，钱学森教授称它为“前科学”的“唯象科学”。如果从未来学观点看，它是集自然科学、社会科学、生命科学为一体的高度系统化的理论体系和技术体系，是一种综合系统工程。

“气功”一词源于晋朝，晋·许逊《净明宗教录》内有《气功

阐微》篇。清末的《元和篇》中有《气功补辑》一章。本世纪30年代，在杭州出版了《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》的论文。但是，在中国历史上“气功”并不是公认的统一称谓。

“气功”一词的正式使用和广泛流传，与气功医师刘贵珍同志有关。40年代末，刘医师因病学习“内养功”收到奇效。据老中医的意见，由于这种功法类似于古代的“吐纳法”，故名为“气功”。当时，卫生部肯定了这一称谓，并认为这种非药物治疗可以叫做“气功疗法”。50年代刘贵珍编著了《气功疗法实践》之后，虽然对这种传统技术和养生方法的定名有争议，但是，由于几十年的使用，“气功”已成为世界性的词汇。

随着80年代气功在深度和广度上的展开，人们已经有意或无意中对“气功”加入了许多新的内涵。例如，把气功理解为“自我身心锻炼”、“运用意识锻炼的运动方法”、“用气功的法轮”认识自身和自然、“有关道德实践的一种修养方法”、“窥探人体奥秘和人体潜能”的实践等。这种探讨的学术风气，标志着现代气功水平不断提高、不断深入发展的趋向。

气功的本质内涵是以心意为中心，以精气为基础，以练功获得平衡身心、和谐内外为基本手段的一种自我修炼方法，使身体达到最佳功能态。这是一种具有中国特色的生态保健方法。

二、气功分类

气功在数千年的相传和发展中，由于地域、风俗、习惯和文化素养要求的不同，派生出各种流派和众多功法。目前气功分类方法尚未统一。

春秋战国时期，诸子百家争鸣，著书立说，呈现了繁荣的学术局面。其中道家和儒家形成了最有影响的学说。隋唐之间，印度的佛教文化传入中国，在道、儒文化的背景和融合下，逐渐形成了具有中国特色的佛家学派，并发展成为中国传统文化的一部分。这三大学派的学术见解，指导着各个气功学派的形成和发

展，奠定了儒、释、道三大气功学派的历史格局。然而三家学派都立足于研究组成和控制万物的“气”物质，并都慢慢认识到“气”物质内部的层次和“级别”。虽然在气功修炼的入门阶段，三家的练法和次第有很大的差别，但在气功修炼的高级阶段，三家是统一的、同一的。因此，仅仅从儒、释、道三个学派来分类，就显得困难了。

从气功的功效益来说，可分武功、医疗气功、智能气功、书法气功、艺术气功、丹道气功、禅定气功、硬气功等。总之，在传统文化的各个角度里，都有气功的踪迹。

从练功的形式看，可以分为动功、静功和静动功(静极生动之自发动功)。

从气功方法上看，可以分为“有为”功法和“无为”功法。“有为”功法是按确定的要求和程式练功，多偏重于形式。“无为”功法则没有确定的要求和程式，多偏重于“练心”，以“气”物质的深层“气法”(规律)来练功，非随意而练。这需要“口传心授”，需要练功者的“悟性”，即对“气法”的正确理解和领悟能力。

从气功内容上看，可以分为“性功”、“命功”和“性命双修功”。“性功”多指道德修养和开发人脑，即获得智慧和功能。“命功”多指健身和长寿。“性命兼修功”则同时解决“性”和“命”的修炼。其中分先“性”后“命”和先“命”后“性”两种方法。一般主要采用先“性”后“命”的练功路线。在实施上，“口传心授”实际上已是“性”中有“命”，“命”中有“性”。所谓练其“性”，“命”也就在其中了。“性命归一”是气功高层次的境界。

从深度上看，可分为后天气功(入世气功)、先天气功(出世气功)。“后天气功”是按“太极”理论解释的气功方法。“先天气功”是按“太极”以上的混元气来确定的气功方法，在理论上称为“无极”。

从修炼进度上看，可分为“渐法”和“顿法”。“渐法”是按一定功法从头练到尾，逐步提高功夫。“顿法”是练功过程呈现跳跃式

的，没有明确的练功次第。

从教功上看，可分为教授具体功法、“带功”和“口传心授”。“带功”是在气功师的“迦持”下，加快练习者的练功进度。“口传心授”是气功师“说法”、“带功”，以心传心，心有所悟，即接到“气法”。

总之，气功的种类方法是丰富多彩的，为练功者提供了很大的选择余地，也标志着中华气功的系统性和完整性。保健气功非某一种气功流派，她汇集了中国气功养生法的精华内容。

三、气功的起源和保健气功的发展概况

(一) 气功的起源

从气功的本质内涵看，气功源于原始文明(人们通常把语言的产生作为原始文明的起源)。没有心意也就没有气功，自猿进化成人以后，人便开始有了意识，气功也渐渐开始萌芽。

在远古社会里，生产力非常落后，人的生活艰难简陋，思维单纯，身心经常处于“静态”(动静两态是人类生命的基本态)。这是生命需要的“自然”，虽然这与气功形成后的静功不尽相同，但它是对气功概念认识的“最早、最普遍、最简单的抽象”，可以认为是认识气功的原始“起点”。当时人们主要为求得人与自然的和谐而生成，但常处于静坐中，不自觉地运用自身机能而激发出气功态、气功现象以及气功功能，以解除病痛，康复自身，完善自我。一些有心人对此加以归纳、总结，由无意习静到有意习静，逐渐找出其规律，并加以能动地提高、创造，遂形成各种静功法门。因此，静功源于人类本能的身心静态。

动功首先源于“静”，“静极生动”出现各种自发功，将自发动作加以改造提高，则形成某种动功。第二源于仿生。古人对飞禽走兽仔细观察、频繁接触之后而创造出“吐故纳新、熊经鸟伸”、龟息、“五禽戏”等动功。第三源于适应。阴凝水湿“作舞以宣导之”，舒筋壮骨，强身健体。其“舞”即为动功的某些动作。因

此，动功是人类生活的必然产物。

作为“文化”形态的中华气功的自觉原始时期在人类文化之前已经问世(通常把文字的形成作为文化的始端)。传说中伏羲氏从出河灵龟背上的兽纹中，悟出了八卦的道理，而“八卦”产生于文字以前，气功与八卦又有着密切的关系，因此，古今气功家有理由认为太极八卦创造人伏羲氏是中华气功文化的鼻祖。《慧命经·大道说》记载：包牺(即伏羲)上圣画八卦以示人，使万世之下知有养生之道。

现代人类继续存在着气功现象，而人与自然、人与人、人自身的和谐是动态的，为了求得现今社会人的整体的交态平衡，人们正在创造新的气功功法。所以，气功源于远古也源于现代，源远流长。

(二) 保健气功的发展概况

保健气功作为中华民族文化的重要组成部分，其发展历史与中国传统文化的发展史有诸多联系。本节简述保健气功在各个历史阶段的发展概况。

1. 在文字产生以前时期：传说伏羲大约生活在距今六七千年前，他从出河灵龟背上的兽纹中，悟画出了“八卦”，从极为复杂的天文、地理、人事等现象中抽象出了“阴”和“阳”两个概念，分别记为“--”(阴)“—”(阳)两个符号，并以这两个符号组成八组卦形来说明世界万事万物的规律及变化。其哲理是现今保健气功研究的基础。从黄帝到尧、舜、禹，乃至夏、商各朝代历时千余年，保健气功在华夏大地上逐渐发展起来了。如传说商代的彭祖八百余岁，“善导引行气”，在气功方面的贡献影响深远，人们称他为气功导引术的代表。这个阶段为早期的气功保健活动，没有系统的总结和气功专著。

2. 春秋战国时期。自伏羲创八卦后，周文王演八卦，将八卦扩展到六十四卦，写成《周易》一书，又为保健气功的发展打下了新的基础。

春秋战国时期诸学蠡起，百家争鸣，气功广泛地应用于养生保健，出现了不少专著和重要文献，并初步形成了道家、儒家气功学派。如近代出土文物《行气玉佩铭》上的记载证明，在公元前四世纪战国初期，我国人民对保健气功已具有相当丰富的经验。1972年在长沙马王堆汉墓出土文物中《导引图》和《辟谷食气法》也是战国时期流传下来的有关气功的重要文献。

先秦道家气功以老子、庄子为代表，其特点是法理高度统一，法即是理，理即是法；老子侧重于无为、柔弱、处下、清静。其《道德经》至今对保健气功的理论与实践有重要的指导意义。管子重于去欲正心，虚一而静。庄子的养生分养形和养神两方面，主张去物欲以养形，致虚静以养神，形神不亏，便可长生。

先秦儒家气功以孔子、孟子、荀子为代表，主张“存心养性”，通过“养浩然之气”来增强人体机能。特别注意在日常生活、待人处世中，通过涵养道德来练功。孔子主张“以礼制心”，以“执中”为基准，内省修身，认为“仁者静”，“仁者寿”，把“仁”不仅作为一种高尚的道德，而且作为一种很高的气功境界。孟子提出“心”、“气”、“体”统一的人体生命整体观，认为修身明性应“养气”、“养心”。其方法主张：“求放心”、“忠诚”、“存夜气”、“养浩然之气”。荀子强调“养心”的能动性，主张“虚一而静”而“治气”。

3. 秦汉至隋唐时期：秦汉至隋唐除了发展道、儒气功外，又增加佛家和医家气功。汉代印度传入的佛教与中国固有文化结合，形成了具有中国特色的佛家气功，其中禅宗、天台宗和密宗对保健气功影响最广。《金刚经》、《心经》为著名禅宗经典。高僧达摩的顿悟法门对后世保健气功影响颇大。

医家气功理论与实践集中体现在成书于汉的《黄帝内经》中。此书是一本系统阐述人的生命整体观之经典，是养生保健的法宝。《内经》提出了“归真返朴”、“保精养神”的气功保健的指导

思想。认为保健主要在于“法于阴阳、和于术数”；在于“和于阴阳，调于四时”；在于必须“顺四时而适寒暑，和喜怒而安居处，节阴阳而调刚柔”。强调不仅要练形，更重要的是炼神。要“形神统一”方可长寿。这个时期的名医，如张仲景、华佗、孙思邈等都是保健气功家。华佗、孙思邈都把气功导引调息的治病健身作用，比喻为“流水不腐、户枢不蠹”。华佗创编了虎、鹿、熊、猿、鸟“五禽之戏”，强调以动养生，其弟子吴普按“五禽戏”锻炼活到 90 多岁，而且耳目聪明，牙齿坚固。此外，汉朝气功家魏伯阳把《周易》的“一阴一阳之谓道”应用于气功，著有《参同契》，此书被历代称为“万古丹经王”。晋代道家人物葛洪所著《抱朴子》对气功(行气)防病治病、强身延年的重要意义作了详尽的论述。南北朝梁代养生家陶弘景总结了古代许多养生方法，著有《导引养生图》、《养性延命录》等。魏晋之际成书的《胎息经》系统总结了丹田呼吸法。隋朝巢元方所著《诸病源候论》介绍了许多导引、吐纳的治病方法，标志我国气功在医疗保健上的运用进入了成熟阶段。唐代孙思邈是一位造诣高深的气功养生家，寿高 102 岁，著有《千金方》、《千金翼方》，对后世气功养生具有很大影响。还有唐代著名气功家吕洞宾，师钟离汉，深得金丹秘旨之诀，传世之作有《百字碑》、《吕祖全书》、《直指大丹歌》、《医道还原》等。李白、杜甫、白居易是唐代大诗人，他们对保健气功均有精湛深入的研究。

4. 宋金元时期：在宋金元时期，气功在功法具体化、实用化方面有不少创造和发展，对功理研究亦有所深化。宋朝道家气功分南、北、东、西四派。张紫阳为南派首领，著有《悟真篇》。北派以王重阳为首，传有北派七真。最引人注目的是邱处机，著有《大丹直指》、《摄生消息论》等书，被后世龙门派称为“龙门启派恩师”。东派为陆潜阳，著有《方壶外史》。西派为李涵虚，著有《九层练心》。北宋张君房所著《云笈七签》整理保留了公元 11 世纪以来大量气功文献。北宋末年，当时知名医家

合编的《圣济总录》中有《神仙导引》、《神仙服气》，其中仿生导引得到了系统总结。南宋曾慥所集《道枢》汇集了南宋以前有关内丹、导引、行气的各家学说。理学家朱熹等著名学者对《参同契》、《黄庭经》等气功古籍的注释与研究空前繁荣，多有创新。他们开创新儒学，确立了“静说”，提出了“主静立教”。朱熹还自制《调息箴》，教人“半日读书，半日静坐”。金元医学家在临床实践中验证了许多行之有效的传统功法，并对气功医理进行了新的探索。如号称金元四大医家的刘元素(河间)在《摄生论》中强调了精、气、神的养生法，并根据五行理论，结合切身体验，提出了六字气诀的应用原则。朱丹溪在养生论中特别强调了调补心火和肾水的作用，认为心火与肾水要相互升降，才能“水火相济”、“心肾相交”。这一重要论断，对后世气功保健养生具有极为重要的意义。宋元许多文人学士也熟谙养生之道。如北宋苏轼作《养生颂》对饮食起居作了精辟论述。欧阳修提出以“自然之道，养自然之身”。

5. 明清时期：明清时期保健气功理论体系又有了新的发展。气功文献的整理远超历代，其中《道藏》、《续道藏》大量保持了明以前的气功文献。这个时期的三大气功名著《性命圭旨》、《慧命经》、《伍柳仙宗》是记载气功发展的珍品。此外，李时珍所著《奇经八脉考》，专门谈了保健气功与经络的关系，指出：内景隧道，惟反观者能照察之。”陈梦雷《古今图书集成》、刘一明《道书十二种》、冷谦《修龄要旨》、周履靖《赤风髓》、胡文焕《养生导引法》、高濂《遵生八笺》、《按摩导引诀》等著作，不仅整理了大量古导引养生功，而且创新了不少形式简易、功效显著的新法。如《易筋经》、《十二段锦》等功法流传至今不衰。还有气功理论家张三丰的《无根树》，把人比作无根之树，指出如果练功可变为有根之树，出现新的生机，成为健康长寿者。张三丰和单思南、王来咸、黄百家、陈王庭、董海川等传习内气拳法，创编太极拳、形意拳、八卦拳等，使中国传统武术赋

于气功特点，遂发展成武术气功，极大丰富了保健气功的内容。又徐世方《寿命传真》、方开著《延年九转法》、王祖源《内功图说》、潘伟如《卫生要旨》等均为研究气功保健的重要参考文献。

6. 鸦片战争至新中国成立之前：这个时期气功养生主要在民间传播。保健气功开始以独立面目出现。教育家蒋维乔对气功有深入的研究，所著《因是子静坐法》有一定特色，对近代气功研究和发展有一定作用。此外，《大成捷要》、《气功法诀明指》、《科学的内功拳》等在一定程度上也推动了保健气功的发展。

7. 建国以来：建国以来保健气功的发展大致可以分为三个阶段。

(1) 临床应用的蓬勃发展：解放后，气功作为一种治疗慢性病的有效方法，逐渐受到了党和政府的重视。1954年，在党的关怀下，刘贵珍在唐山成立了我国有史以来第一个研究气功的单位——唐山市气功疗养所。1956年又筹建了全国第一个气功疗养院——河北省北戴河气功疗养院，各省市也相继在疗养机构内开展气功疗法，保健气功从此呈现蓬勃发展的景象。

(2) 进入科学探索和广泛普及阶段：本世纪50年代后期和60年代初，广大医务工作者开始运用科学方法，对气功医疗保健进行科学探索。70年代后期，尤其是党的十一届三中全会以后，气功热潮席卷全国，并且对气功进行了广泛的探索。实验研究表明，气功具有防治疾病、健身益智、延年益寿的作用。

(3) 多学科的综合研究：从70年代后期开始，科学界众多领域纷纷加入气功研究的行列，除生理、病理、生化、免疫外，心理学、分子生物学、高能物理、生物力学、自动化研究、生物物理、半导体控制学、信息科学、系统科学、仿生学、航天科学、体育科学、哲学、方法论等自然和社会学科，都卷入气功的研究中，形成了多学科综合研究气功的队伍。

1987年4月，经国家经济体制改革委员会批准，中国气功

科学研究会在北京成立。它的成立开创了中国气功科学历史性的新纪元。

从保健气功来看，其发展也是很喜人的。1985年9月，在西安举行了第一次中国体育气功学术讨论会。全国16个省市40所大专院校的代表在大会上交流了体育教学和训练与气功结合的经验体会。

1986年6月，国家教委在山西太原召开了中国传统体育保健研讨会，制订了高等师范院校体育专业《传统体育保健教学纲要》和《普通高等院校气功专项课教学纲要》。会后，国家教委向各省市自治区、直辖市教委、高教厅、有关高校下发了(86)教体字038号文件和《中国传统体育保健研讨会会议纪要》。国家教委在修订高校体育教育专业教学计划时，必修课中增设了“保健气功”课程。

1987年暑假，国家教委委托安徽师范大学举办了第一届保健气功讲习班，以培训师资为主。全国33所高校37名体育专家参加了学习和讨论。此后，每年国家教委都主办高校气功讲习班、研讨班。从此，学校中的保健气功活动更加普及和发展。

解放后气功冲破了封建迷信的窠臼，从宗教的桎梏中解放了出来。但是在70年代以前，气功被局限于传统的经验的医疗方法，在10年浩劫中又横遭摧残。十一届三中全会以后，气功在百花齐放的科学春天里获得新生，并开始以人类生命科学的新面貌，步入科学殿堂，特别是近年科技专家与气功师合作，以现代科技为手段对气功现象进行试验研究。例如，清华大学气功科研协作组试验发现气功外气能使对生物有生理效应的一些物质(生理盐水、葡萄糖溶液、控制生命活动的核酸分子)的分子结构发生变化，初步揭示了气功保健某些机理。导致生理效应发生改变是气功治病、保健的原因所在。这些研究观察表明我国气功科学研究进入了一个新阶段。

保健气功以古代气功养生学为基础，在现代体育与中国传统