

養生氣功學

## 内 容 简 介

气功是我国一份宝贵的文化遗产，也是中国传统医学宝库中的一颗璀璨的明珠，它是我国人民在同大自然、疾病作斗争中总结出来的一种独特的自我身心锻炼的方法，通过锻炼，既能增强体质，防病治病，延年益寿，又能开发人的智慧，发挥人体的潜力；它是人体生命科学的新课题，是一门新兴的学科。原上海中医研究所所长、著名气功医师林海同志，在继承、总结古今有关养生气功理论知识和自己多年的练功实践经验的基础上，编著了《养生气功学》这本书。全书共分十二章，内容丰富，书中阐述我国养生气功的发展史、特点、临床意义和原理，介绍练功的原则、要领、功种功法等，对如何应用气功治病，以及练功如何向高级阶段发展等问题，均作了详细论述。书中还附有练功的彩色照片、黑白照片、线条图二百幅，是一部较新颖、系统、全面的气功著作。

## 养 生 气 功 学

Yangsheng qigong xue

林 海 编著

广东科技出版社出版发行

广东省新华书店经销

广东番禺印刷厂印刷

787×1092毫米 32开本 8.25印张 24插页 180,000字

1987年3月第1版 1987年3月第1次印刷

印数1—50,000册

统一书号 14182·222 定价2.10元

## 前 言

气功是中华民族的一份宝贵文化遗产，也是中医学宝库中的一颗瑰丽明珠。据文献记载，早在春秋战国时期，我国人民就已盛行用气功养生，防病治病了。它是我国人民在同大自然、疾病作斗争中，运用意识的引导作用，对生命活动实行自我控制、自我调节的经验总结，是一种独特的自我身心锻炼方法。它既锻炼人的身体，又修炼人的意识，对于增强体质，开发人的智慧，防病治病，延年益智，都具有重要意义。近几年来，这门古老的科学，日益引起国内外许多科技工作者的重视，他们运用现代科学方法，研究其作用原理，已初步证明气功具有物质基础，所以它又是一门新兴的科学，是人体生命科学的新课题。

我们从大量的临床实践中看到，人体通过气功的自我身心锻炼，对于高血压、冠心病、哮喘、神经官能症、消化道溃疡、肝硬化、脑震荡后遗症、震颤性麻痹以及肿瘤等多种慢性病，确实具有不同程度的疗效。某些气功训练有素者，其中不少原是严重慢性病患者，他们通过气功锻炼，不仅身体恢复了健康，而且还能把自身内气发放出来（我们称为外气），作用于其他病人以后，能起治疗作用，有的甚至取得较显著疗效。

1978年以来，上海中医研究所与有关单位协作，运用现代科学仪器，对气功外气的物质基础作了探测研究，初步证明某些气功师发放的外气能产生一系列的物理效应，用现代

科学仪器检测到红外线、静电、磁、微粒流等信息。同时，从动物实验中也看到，它具有一系列的生理效应。这就证明气功绝不是玄虚的东西，而是一种具有多种运动形式的能量物质，是涉及人体身心相互作用的、复杂的、生命现象的一门科学。

气功在我国民间中流传，古今各家学术流派很多，功种功法复杂，为了普及这门科学知识，让气功锻炼之法较易于为人们学习掌握，以便在我国人民中很好地开展起来，我们在学习、继承、总结古今有关气功养生理理论知识、学术经验的基础上，编写了《养生气功学》这本书，书中除阐述我国气功发展史、气功的特点及其临床意义、气功的作用原理及气功养生理理论以外，还介绍了笔者多年练功经验，总结有关气功锻炼的基本原则、要领，较为易于学习掌握的功种、功法，如何纠正和防止练功出偏差，某些常见病的气功治疗方法，以及怎样发功治病等等，从理论上加以分析、说明，以便广大读者对气功有所认识，并掌握气功锻炼方法，尽快学好练好气功。

本文内容，限于作者水平，兼以时间仓促，错误缺点可能不少，希望广大读者与科学工作者批评指正。

本书在编写过程中，承张文江、吴式枢、林厚省、杨远京、汪希文、沈鹤年、朱知薇、舒鸿颖等医师帮助提供文献和临床资料，王昌林摄影师帮助摄影，特此感谢。

林 海

于上海中医研究所

1984年1月

# 目 录

|                            |         |
|----------------------------|---------|
| 第一章 气功的概况.....             | ( 1 )   |
| 一、中国气功历史发展概况.....          | ( 1 )   |
| 二、气功的特点.....               | ( 14 )  |
| 三、气功养生的临床意义.....           | ( 19 )  |
| 〔附〕上海中医研究所气功学习班临床疗效介绍..... | ( 33 )  |
| 第二章 气功的作用原理.....           | ( 39 )  |
| 一、气功是发挥人体潜力的一门科学.....      | ( 39 )  |
| 二、有关气功物质基础的研究.....         | ( 47 )  |
| 三、人体场的探索.....              | ( 55 )  |
| 第三章 养生气功的基本理论.....         | ( 61 )  |
| 一、真气.....                  | ( 61 )  |
| 二、丹田与丹田之气.....             | ( 64 )  |
| 三、脏腑与脏腑之气.....             | ( 66 )  |
| 四、经络与经络之气.....             | ( 70 )  |
| 五、精、气、神.....               | ( 75 )  |
| 第四章 养生气功锻炼的基本原则.....       | ( 103 ) |
| 一、树立正确思想,明确练功目的.....       | ( 103 ) |
| 二、正确认识气和意的辩证关系.....        | ( 106 ) |
| 三、顺其自然,循序渐进.....           | ( 108 ) |
| 第五章 养生气功锻炼的基本要领.....       | ( 111 ) |
| 一、放松入静,端正姿势.....           | ( 111 ) |

|                             |         |
|-----------------------------|---------|
| 二、调息行气，腹式呼吸 .....           | ( 113 ) |
| 三、意气相随，以意引气 .....           | ( 114 ) |
| 四、精神内守，恬憺虚无 .....           | ( 115 ) |
| 五、动静结合，炼养相兼 .....           | ( 116 ) |
| <b>第六章 养生气功训练六法</b> .....   | ( 119 ) |
| 一、体位法 .....                 | ( 120 ) |
| 二、放松法 .....                 | ( 123 ) |
| 三、呼吸法 .....                 | ( 125 ) |
| 四、行气法 .....                 | ( 128 ) |
| 五、入静法 .....                 | ( 130 ) |
| 六、意守法 .....                 | ( 132 ) |
| <b>第七章 养生气功功法</b> .....     | ( 135 ) |
| 一、放松功 .....                 | ( 135 ) |
| 二、站桩功 .....                 | ( 139 ) |
| 【附】王乡斋养生桩功法 .....           | ( 142 ) |
| 三、静养行气六步功 .....             | ( 148 ) |
| 【附】怎样练好静养行气六步功 .....        | ( 156 ) |
| 四、自发动功 .....                | ( 160 ) |
| 五、自我按摩保健功 .....             | ( 165 ) |
| 六、周天运转功（六节十八式） .....        | ( 172 ) |
| 七、眼保健功 .....                | ( 184 ) |
| 八、太极气功十八式 .....             | ( 189 ) |
| <b>第八章 几种常见病的气功疗法</b> ..... | ( 197 ) |
| 一、神经衰弱 .....                | ( 197 ) |
| 二、高血压病 .....                | ( 199 ) |
| 三、支气管哮喘 .....               | ( 200 ) |
| 四、冠状动脉粥样硬化性心脏病 .....        | ( 200 ) |

|                                               |                |
|-----------------------------------------------|----------------|
| 五、胃与十二指肠溃疡 .....                              | ( 201 )        |
| 六、慢性胃炎 .....                                  | ( 203 )        |
| 七、慢性肝炎 .....                                  | ( 204 )        |
| 八、糖尿病 .....                                   | ( 204 )        |
| 九、腰腿痛 .....                                   | ( 206 )        |
| 十、前列腺肥大 .....                                 | ( 207 )        |
| 十一、阳痿、早泄、遗精 .....                             | ( 208 )        |
| 十二、肿瘤 .....                                   | ( 209 )        |
| <b>第九章 气功锻炼应注意的几个问题 .....</b>                 | <b>( 214 )</b> |
| 一、练功还须炼德 .....                                | ( 214 )        |
| 二、正确对待练功中出现的某些现象 .....                        | ( 216 )        |
| 三、练功过程中应注意的问题 .....                           | ( 218 )        |
| <b>第十章 练功出偏差的纠正与防治 .....</b>                  | <b>( 225 )</b> |
| 一、什么是练功出偏差 .....                              | ( 225 )        |
| 二、练功出偏差的原因 .....                              | ( 227 )        |
| 三、练功出偏差的纠正与防治 .....                           | ( 229 )        |
| 【附】气功纠偏典型病例介绍 .....                           | ( 231 )        |
| <b>第十一章 关于养生气功向高深阶段发展的<br/>    几个问题 .....</b> | <b>( 235 )</b> |
| 一、怎样练好“百日筑基” .....                            | ( 235 )        |
| 二、关于觉明、结丹、开顶问题 .....                          | ( 239 )        |
| 三、怎样做到性命双修 .....                              | ( 242 )        |
| <b>第十二章 关于气功运气治病问题 .....</b>                  | <b>( 250 )</b> |
| 一、怎样采气与发放内气 .....                             | ( 250 )        |
| 二、怎样运气治病 .....                                | ( 253 )        |
| 三、运气治病应注意事项 .....                             | ( 256 )        |
| <b>主要参考文献书目 .....</b>                         | <b>( 257 )</b> |

# 第一章 气功的概况



## 一、中国气功历史发展概况

气功在中国流传已有四千年以上的历史，古称行气、导引、吐纳、坐禅、按跷、静坐、卧功等。据文献记载，早在唐尧时期，就已有形如舞的导引术来强身治病了（见《吕氏春秋》）。春秋早期（公元前七世纪），中国人民运用气功养生治病，已有不少文献记载。老子的《道德经》指出：“虚其心，实其腹，绵绵若存，用之不勤”，“致虚极、守静笃”，“专气致柔”等等，就是指在练功时，心情要安静，呼吸要柔和、细长，意守下腹部丹田部位，逐渐使大脑高度入静。与老子同时代的孔子、颜回和亢仓子等，也都对气功有研究。孔子是主张卧功的，他的练功方法是所谓“屈肱而枕之”。他的学生颜回则主张静坐，还主张坐忘。即要求在练静坐功时，要求做到所谓“坠肢体，黜聪明，离形去知，同于大通”，使身体内外俱松，达到高度入静忘我的“空无境界”。这为后来各个养性、坐禅派，提供了宝贵的经验。其后还有人提出了练功的“塑、锁、梳”的“枕上三字诀”，并对塑字作了解释，即“使吾身耳目口鼻、四肢百骸，凝然不动，若泥塑然，斯谓之塑”。宋代苏东坡在《说塑》一文中指出：“不拘昼夜，坐卧自便，惟在摄身，使摄身如木



偶。”近人丁氏《静坐法精义》引守一子的话说，在练功中要求“无视勿听，抱神以养，是忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚而已矣”。这都是指练气功由坐忘达到高度入静的境界。老子的学生亢仓子，他通过气功锻炼，还能产生某种遥感遥测的特异功能。据《列子·仲尼篇》记载：“其有介然之物，唯然之音，虽远在八方之外，近在眉睫之内，来干我者，我必知之，乃不知是我七孔四肢之所觉，心腹六脏之所知，其自知而已矣。”战国时（公元前四至二世纪）《庄子·人间世篇》记载：“一若志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。耳止于听，心止于符。气也者，虚而待物者也。惟道集虚。虚者，‘心斋’也。”在中医古典著作《黄帝内经》中也有类似的记载。如《素问·上古天真论》：“和于阴阳，……积精全神，游行天地之间，视听八达之外。”《史记》载仓公扁鹊诊齐侯之疾，能洞见脏腑骨髓等。这些记载都叙述了气功锻炼使人产生某种超生理常态的特异功能。庄子对气功也有研究，他提到“导引”二字，就是指气功。《庄子·刻意篇》：“吹呵呼吸，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。”（传说彭祖是我国历史上最早练气功而长寿者达八百岁）。庄子的这一导引术就是结合呼吸而进行的一种柔和的气功锻炼方法。这为后来的五禽戏、六字诀等功种功法提供了良好经验。在《庄子·大师篇》中说：“古之真人，其寝不梦，其觉无忧，其食不甘，其息深深，真人之息以踵，众人之息以喉。”这是最早提到踵息法的一种练功方法。在《楚辞》中记有：餐六气而欲沆瀣兮，漱正阳而含朝霞；保神明之清澄兮，精气入而粗秽除。”这一段话说明屈原当时对“吐故纳新”、“导引”、“食气”



等法也有相当研究。

据近代出土文物《行气玉佩铭》的记载证明，我国人民在战国初期（公元前四世纪时），对气功就有了丰富的经验。郭沫若同志在《奴隶制时代》一书中，对这一出土文物作了考证，指出：“《行气玉佩铭》中记载：‘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’。作者认为这是深呼吸的一个回合，吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木之萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退进，退到绝顶，这样天机便朝上动，顺此行之则生，逆此行之则死。这是古人所说的‘导引’、今人所说的‘气功’。”我们认为这一铭文，具体而生动地叙述了古人练气功时出现内气循周身经络运行（大、小周天）的感觉，并总结了练功的某些经验。后人的“河车运转法”、“观升髻不斑法”，即本这一经验而发展的。如明代龚居中著的《红炉点雪》医书中提到“观升髻不斑法”称：“思虑太多，则神耗气虚血散而斑白，以子午二时，握固端坐，凝神绝念，两眼含光，中黄内顾，追摄二气，自尾闾、夹脊升上泥丸，降下重楼，返还元海，憩息少时，自然形神俱妙，与道合真，……夫何虑髻斑。久久行之，可以积黍米而为丹，其功曷可胜论。”我国近代在马王堆汉墓中出土的文物，还有两件重要气功文献：一是迄今为止所能见到的最早的《导引图》，二是《却谷食气》。《导引图》是用彩色绘制的，共有四十四幅练功图，图像各个不同，有男有女，有老有少，形象十分生动，除残缺不计外，还可看到三十一处有简单文字说明。据吴志超氏分析归纳其特点有四：一是健身与治病结合；二是既有模仿动物形态的

运动，又有使用器物的运动；三是肢体运动与呼吸运动相结合；四是各个图像是独立的，没有反映出彼此之间有什么联系（见《体育科技》一九七九年第一期）。说明它比《行气玉佩铭》的内容更为丰富。《却谷食气》是与《导引图》联接在一幅的，据近人唐兰考证，认为这是西汉早期的写本，是根据战国时流传下来的一种古佚书抄写的。可惜部分文字不全，不能窥其全貌，但从其残缺文字中，也可看到它的功法有许多特点，如提出了怎样按照不同季节，选择不同环境进行“食气”练功的方法，这对后人要注意四时及地点、方向练功，有一定的启发。

中国最早的医书《黄帝内经》，对气功还有较丰富的、系统的论述。如《素问·上古天真论》指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，……故能形与神俱，而尽其天年。”“恬憺虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”“呼吸精气，独立守神，肌肉若一。”《素问·遗篇刺法论》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，舐舌下津令无数。”又《灵枢·病传论》、《素问·异法方宜论》、《素问·奇病论》亦有类似记载。总之，《内经》这部医著，是非常重视气功用以防病治病、强身延年的。

汉代张仲景在《金匮要略》中提到用“导引吐纳”以“通利九窍”，指出气功是一种防病治病的方法。汉代华佗在庄子的熊经、鸟伸、鸱视、虎顾、鳃浴、蜃螭的基础上，模仿虎、鹿、熊、猿、鸟五种动物的动作、姿势，创造五禽戏的练功方法，就是气功动功的一种锻炼方法。通过这种锻炼，以活动肢节，疏通经络气血，达到强身、防病、治病的

目的。《后汉书·王真传》也记有：“王真年且百岁，视之面有光泽，似五十者，能行胎息，胎食之法”。所谓“胎息”，即内呼吸，就是练功入静到一定程度时，自然地形成鼻息微微、若有若无的丹田呼吸，似胎儿在母腹中舒适的内呼吸。

“胎食”即练功入静时，咽下口中津液，以气引至丹田。后代练功家，也有称“胎食”为“食气”的。这是练静功中进行调息和吞津的一种较好经验。后汉魏伯阳所作周易《参同契》对练功方法有一定的发展，首先提出了“金丹”之名，即所谓“神气相合”、“阴阳相汇”。清代《易理阐真》指出：“他作《参同契》以明性命源流，阴阳真假，修持法则，工夫次序，托物取象，譬喻多端；以性命阴阳刚柔，谓之药物；以修采功夫次序，谓之火候；以修持工夫不缺，谓之锻炼；以勇猛精进谓之武火；以从容渐入谓之文火；以阴阳刚柔中正谓之结丹；以阴阳混成刚柔悉化谓之丹熟；以无声无臭神化不测谓之脱丹。……从此始有金丹之名，丹法之说。”我们认为，《易理阐真》对《参同契》的解说，虽不够全面，但自魏氏金丹之说以后，对后来气功中的内丹派启发很大，对外丹派也有一定的影响。

这里还应指出，在后汉成书的《太平经》，计有一百七十卷。这部书虽多受当时图谶、神仙方术的影响，把老子的一些论述，汇合而成道教的经典著作，故书中有些篇幅是唯心的；但不少则是论述了气功的一些理论和练功方法。它认为元气是极细微的物质，是构成天地万物（包括人）的基本物质，如“夫物始于元气”。又提出了“人有气则有神，有神则有气，神去则气绝，气无则神去。故无神死，无气亦死”，指出了神意、气息相关不可分离的观点。在练功方法方面，如“瞑目还自视，正白彬彬。若目向旦时，身为安著

席。若居温蒸中……心中忻忻，有湿润之意，鼻中通风，口中生甘，是其候也”，“故静以生光明，光明所以候神也。能通神明，有以道为怜，且得长生久存”，“守一精明之时，若火始生时，急守之勿失。始正赤，终正白，久久正青，洞明绝远复远，还以治一，内无不明也。百病除去，守之无懈”，等等，提到了“内视”、“存想”、“火候”、“守一”等功法，叙述练功高度入静后，眼前及体内出现一片光明与非常舒适的感觉。

晋代葛洪在《抱朴子》中对气功及练功方法作了详细的介绍，提出：“或屈身、或俯仰、或倚立、或踟蹰、或徐步、或吟、或息”等多样化的导引方法，以“疗未患之疾，通不和之气，动之则百关气畅”。他还认为：“服药虽为长生之本，若能兼行气者，其益甚速，若不能得药，但行气而尽其理者，亦得数百岁。夫人在气中，气在人中，自天地至于万物，无不赖气以生者也。善行气者，内以养身，外以却病恶，养生之尽理者，行气不懈，朝夕导引以宣动荣卫……可以不病。”指出“行气”（气功）对于防病祛病，强身延年的重要意义。

南北朝陶宏景著有《导引养生图》，图分三十六种形象，如“鸿鹤徘徊、鸳鸯戢羽”之类，都是指练气功中各种柔软的姿势。还著有《养性延命录》，收集和论述了许多古代气功的理论和方法，记载了不少古代气功资料。他提出：“静者寿，躁者夭，静而不能养，减寿；躁而能养，延年。”指出练功中静和养的重要意义。又说：“凡行气欲除百病，随所在作念之，头痛念头，足痛念足，和气住攻之。”这是运用气功“存想”、以意引气、行气止痛的一种治疗方法。书中还提到嘘、呵、呼、咽、吹、唏六字的吐气法：“凡行气

以养内气、以鼻纳气、以口吐气、微而引之，名曰长息。”后人称这六字的吐气方法为六字诀。

隋代巢元方在《诸病源候论》中，介绍用导引、吐纳法治病约有260多种，可以说是对隋以前气功疗法的一次总结。如“治四肢疼痛及不随，腹内积气”之疾，提出了具体练功方法，要求“正身仰卧，缓解衣带，枕高三寸，握固……舒臂，……两脚竖趾，安心定意，调和气息，莫念余事，专意念气，徐徐漱醅泉，以舌略舐唇齿，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，待好调和引气，……从脚趾头使气出，引气五息六息，渐渐增益，得至百息、二百息，病即除愈”等等，都是练功治病之经验。当时一位著名和尚智颢所传“止观法”，讲了练功中的姿势、呼吸、意念之训练法。他提出了数、随、止、观、还、净的“六妙法门”，对练气功，特别是诱导入静，有一定的作用。此外，他还提到用六字诀结合五脏治病。宋代《圣济总录》提出：“若五脏三焦壅，即以六气治之……嘘属肝、呵属心、呼属脾、咽属肺、吹属肾、嘻属三焦，……大抵六字泻而不补，但觉壅即行，本脏疾已即止。”指出六字诀宜用于实证。明代傅仁宇著《审视瑶函》，用六字诀以治绿风内障，把六字诀运用到治疗眼科疾病上。《寿亲养老新书》引《玉轴六字气法诀》：“六字气诀治五脏六腑之病，其法以呼而自泻出脏腑之毒气，以吸而自采天地之清气以补之。……但呼时令短，吸时令长，即吐少纳多也。”冷谦著《修龄要旨》和龚居中著《红炉点雪》都记载了“春嘘明目木扶肝，夏至呵心火自闭，秋咽定知金肺润，肾吹唯要坎中安，三焦嘻却除烦热，四季常呼脾化餐，切忌出身闻口耳，其功尤胜保神丹”的“四季却病歌”。他们还分别提

出了“延年六字诀”及“动功六字延寿诀”，运用六字诀结合四季和脏腑的关系进行气功锻炼。这些都是六字诀在运用上的又一发展。

唐代孙思邈著《千金方》提到很多有关气功经验。如“存津琢齿练精法”，“心眼观气上入顶，下达涌泉”的迎气法，还有“令见五脏如磐悬，五色了了分明勿摄也”，及“闭目存思，想见空中太和元气，如紫云成盖，五色分明，下入毛际，渐渐入顶，如雨初晴，云入山中，透皮入肉，至骨、至脑，渐渐下入腹中，四肢五脏，皆受其润；如水渗入地若彻，则觉腹中有声汨汨然。意专思存，不得外缘，斯须即觉元气达于气海，须臾则自达于涌泉，则觉身体振动，两脚踉曲，亦令床坐有声拉拉然，则名一通……，则身体悦泽，面色光辉，鬓发润泽，耳目精明，令人食美，气力强健，百病皆去”等等，叙述了通过“存思”法的锻炼所获得的良好效果。孙氏还著有《摄养枕中方》主导引、行气、守一，旨约而用广。孙氏享年一百零一岁，这与他对于气功的锻炼有很大关系。唐代王焘著《外台秘要》记载了用导引吐纳治心腹痛，和以调息法治病的经验，业少而功多，诚为初学气功者之津梁。司马承祯著《坐忘论》，主自信、收心、真观、泰定，这是气功较高深的功法。唐代诗人白居易作静坐诗云：“负暄闭日坐，和气生肌肤，祁似饮醇醪，又如蛰若劳。外融百骸畅，中适一念无，旷至忘所在，心与虚空俱。”描写了练功入静时的舒适状态。

宋代的练功家多数主张静坐，如陆游的诗词“心如潭水静无风，一坐数千息，夜半忽惊奇事，看鲸波曜日”；陈颙诗中的“万物静观皆自得，四时佳兴与人同”，“水心云影间相照，林下泉声静自来”等，都是形容练功高度入静后的

特殊感应。

《宋艺文志》录《老子说五厨经注》的“不以意思意，亦不求无思，莫将心缘心，还莫住绝缘”，指出练气时要用意又不要强调用意。

宋代的《圣济总录》除上面提到的“六字诀”功法外，原书末有咽津、导引、服气三部分，是专论气功训练方法的。张安道在《养生诀》一文中，还具体介绍了他的练功方法：“每夜子时后，披衣起，面东或南，盘足坐，叩齿三十六通，握固，闭息，内视五脏，……待腹满气枢，则徐徐出气，候出入息匀调，即以舌搅唇齿，内外漱练……津液满口，即低头咽下，以气通入丹田中……。”这一练功方法，至今仍为练功者采用。南宋无名氏编的《八段锦》，是一部较早的气功动功训练放松行气的专书。尤其是张君房所编的《云笈七签》，汇集了大量的气功资料。在导引方面，有“王子乔导引法”、“宁先生导引法”、“赤松子导引法”、“彭祖导引法”、“玄鉴导引法”等。在调气、行气方面，有“蛤蟆行气法”、“龟鳖等气法”、“胎息法”、“食气绝谷法”、“服气法”、“墨子闭气引气法”、“咽气法”、“练气法”、“委气法”、“布气法”、“神息法”等，都叙述了具体的练功方法。此外，在炼精、炼神方面，亦多论及。这些论著对当时以及后代气功的发展，都起了积极的作用。

金元四大名医也是气功家，他们都提到静坐养生导引治病的方法。刘完素在《摄生论》中专门讨论了摄生的方法。张子和在《儒门事亲》中，谈到用“存想”吹气的练功方法治疗外伤。李东垣在《兰室秘藏·劳港所伤论》中，提到夜半收心静坐片时，为生发周身之元气之大要，并主张“安心静坐”与“甘温温其中气”，把气功与中药治疗相结合。朱



丹溪在《格致余论》中，提到“令以顺四时，调息神态而为治病之本”，在《丹溪心法》中还谈到用导引治疗气滞痿厥、寒热等症。

明代对气功的理论和方法，也有较大的发展。大医学家李时珍对练功深有体会，他在《奇经八脉考》中提到气功与经络的关系：“内景隧道，惟反观者能照察之”，指出气功训练有素者能内视感觉自身经络线路。龚居中著的《红炉点雪》辑有：“鼓呵消积滞法”、“兜礼治伤寒法”、“运睛除眼害法”、“自搓涂注额法”、“闭摩通滞气法”、“凝息抱固丹田法”、“运识五脏升降法”等，都是简单易行而有效的练功方法。在其《却病秘诀》篇中，对练功中意守腹部丹田的重要性作了精辟的解说，指出：“丹田为气禀之源，犹若果实受气于蒂。坎离上下，以此为中宫。气脉升降，以此为根地。根地堵塞，则水火不能升降；心火炎烁，肾水枯竭，百病由此而生；上或头晕眼花，下至腹疼痼凝痔结，甚或真阳不固，多致夭折，良可悲矣。人诚能以却病延年之法，敬而行之，或行或坐，或立或卧，念念不忘，旬日之间，血气循视而不乱，精神内固而不摇，衰者起，萎者愈，疲痿转康健之躯，枯槁回温润之色，顿觉增精补髓，养气助阳，睹目光明，身轻力健，百病减除，功简而效速，诚为保身之至道，却病之秘诀也。”

明代冷谦的《修龄要旨》中的“四季调摄歌”、“长生十六字诀”，都是养生诀窍。袁坤仪的《摄生三要》，万全的《养生四要》，文字通俗，方法简明，使人易于掌握。至高谦的《遵生八笺》内容丰富而多可取。胡文煥校刊的《格致丛书》辑入气功著作多种，内中有讨论延寿的，有介绍气功心得的，亦有参考价值。聂尚恒的《医学汇函》，列有导