

气 功 入 门

主 编 张六通

副主编 沈福道

编 者 沈福道

冀振华

刘 莉

科学普及出版社

内 容 提 要

本书主要阐述气功的基础知识，学练气功的基本方法和要领，如何恰当选择功法，气功偏差的防止与纠正方法，以及常见病气功疗法等等。此外，集各家长，介绍了内养功、真气运行法、周天功、保健功、大雁功、回春功、内劲一指禅等十一种功法的作用及练习方法。

本书从实用出发，深入浅出，通俗易懂，并附有图解，可供广大气功爱好者、体弱多病及年老者阅读。

气 功 入 门

张六通 主编

责任编辑：罗羽东 刘庆坤

封面设计：松美珍

技术设计：艾 华

*

科学普及出版社出版（北京海淀区白石桥路32号）
新华书店北京发行所发行 各地新华书店经售
中国艺术研究院印刷厂印刷

*

开本：787×1092毫米 1/32 印张：11 字数：246千字

1989年6月第1版 1989年6月第1次印刷

印数：1—60000册 定价：4.00元

ISBN 7-110-01048-1 / R·101

绪 言

气功是中华民族的宝贵遗产，它不仅是祖国医学理论体系的重要组成部分之一，而且是防病健身的有效方法。得幸学练气功，有病魔缠身者可治病祛邪；无病者能修身养性，延年益寿；有志者可以折木碎石；得道者可激发人体潜能。

由于它的非凡作用，广大人民喜爱它，国际友人信仰它。人们的出发点不同，研究和学习气功的结果也不同。在漫长的历史发展过程中，形成了各种不同类型的功法，如吐纳功、禅定功、存想功、周天功、导引法等。解放后，由于党和政府对古文化遗产的重视和支持，气功理论和实践得到了进一步的整理和提高，气功的内容也得到了补充和完善。据不完全统计，目前在社会上流传的功法多达400种左右（也有人说近千种），其应用范围也在不断扩大。

在众多的功法面前，人们究竟如何来看待气功的实质呢？气功是不是一门科学呢？我们认为，气功虽然暂时不能构成现代意义上的科学，但它是自成体系的学问，是科学进一步发展所必需的素材和营养。如果能把气功、中医理论都渗透到现代科学体系中去，创立具有现代科学内涵的人体科学，那么不仅气功的理论和实践会来一个飞跃，而且必然会充实和提高现有的科学技术。正因为如此，目前包括卫生、体育、

教育、科研、军事、宗教、老干部等在内的成千上万的人们，除了出于自身的防病治病，提高身体素质，开发人类智力，服务于工农业生产需要而学练气功外，还有一个重要的原因，就是为了研究探讨气功奥秘而学练气功。人们以自省和内省的方法来防病治病，用自省和内省的方法来研究和体会人的意识、思维对人体系统的影响，要达此目的就必须深入透彻地了解气功的过去和现在。

实践表明，用现代科学技术手段和方法对气功的生理效应、医疗效应、物质效应，以及“气”的本质所进行的研究，已取得了可喜的成果。这些成果，虽然距离揭示人类生命的本质还十分遥远，但是它已经迈出了有决定意义的第一步。气功的“内气”和“外气”的研究已经说明，气功是有物质基础的，它不是什么迷信、呓语或假设，对气功持任何怀疑态度都是毫无道理的。

为了使人们正确认识、使用和研究气功这门学问，我们编著了本书。全书共分八个部分，主要阐述了气功的作用机制，气功的一般常识及常见的气功名词解释，学练气功的方法及应注意的事项，根据不同病情、体质、年龄和应用目的恰当选择功法，气功偏差及其防止与纠正的方法等。本书的着眼点是从实用性出发，深入浅出，语言力求简炼，通俗易懂。书中并不专一介绍某一功法及其功理，也不是针对某一疾病而介绍气功的治疗作用，更不是汇集一些气功名家的经验和体会，而是吸取了多家的经验教训，从常见病多发病出发，根据中医辨证论治的原则，有针对性地介绍功法，在介绍具体功法的同时，指出适应病症及应注意的事项；对现代研究的概述，可以看到气功在多学科领域内的应用前景，从而启发广大科技人员的研究思想，增强人们学练气功的决心

和信心。

本书是参考了大量的书籍和期刊杂志，并结合各人的练功实践和知识而完成的。在此过程中，张六通教授主持了全书的编写工作，通览全稿并提出修改意见；沈福道同志协助张六通教授组织编写工作，并编写第四、七章；冀振华同志编写第一、二、三、五章；刘莉同志编写第六、八章。

由于我们的能力和学练气功的阅历有限，书中难免有许多不完善及错误之处，祈望前辈和同仁不吝赐教。

编 者

1988年4月

目 录

绪言

第一章 气功基础知识.....	1
一、气功的概念.....	1
二、气功的作用.....	9
三、气功的类别.....	13
四、气功主要名词术语.....	22
第二章 学练气功的基本方法和要领.....	35
一、学练气功的基本方法.....	35
二、学练气功的基本要领.....	49
第三章 怎样选择适宜的功法.....	59
一、因人而异.....	60
二、因时而异.....	70
第四章 气功偏差及其防治.....	74
一、气功偏差.....	75
二、纠正偏差的基本原则.....	83
三、预防偏差的注意事项.....	86
第五章 辨证施功.....	99
一、辨证原则和基本方法.....	99
二、在辨证的前提下实施气功治疗.....	106
第六章 常见疾病的气功疗法.....	121
一、神经衰弱的气功治疗.....	122
二、高血压的气功治疗.....	123
三、冠心病的气功治疗.....	125
四、消化性溃疡病的气功治疗.....	127

五、胃下垂的气功治疗	128
六、慢性肝炎的气功治疗	130
七、便秘的气功治疗	131
八、肺结核的气功治疗	133
九、矽肺的气功治疗	134
十、阻塞性肺气肿的气功治疗	135
十一、糖尿病的气功治疗	138
十二、更年期综合征的气功治疗	139
十三、中风的气功治疗	141
十四、肿瘤的气功治疗	143
十五、近视眼的气功治疗	151
第七章 气功作用的原理及应用	155
一、气功的身心效应	155
二、“内气”的物质基础	156
三、“外气”的物质基础	163
四、气功治病概述	169
五、气功在其他方面的应用	187
第八章 主要功法简介	189
一、放松功	189
二、内养功	194
三、六字诀	199
四、真气运行法	213
五、周天功	222
六、常规保健功	225
七、健脾疏肝功	230
八、益气养肺功	237
九、大雁气功前六十四式	252
十、道家秘传回春功	284
十一、内劲一指禅	314

第一章 气功基础知识

在中华民族这块古老的土地上，有一种神秘的功夫流传了几千年。人若得幸学练此种功夫，有病者可以治病祛邪，“起死回生”，无病者能够修身养性，益寿延年；有志者可以折木碎石，“刀枪不入”；得道者可以激发人体潜能。这就是人们常说的“气功”。

过去，气功一直被当作人间神话。目前，国内外的科学研究人员正在致力于探索气功的奥秘，并且已经取得了十分有意义的成果。我们希望借助于这些研究成果，并结合中国传统文化的知识，引导今天的气功爱好者去叩开气功神秘的大门。

一、气功的概念

人们在接触气功之前，提出的第一个问题往往就是：气功是什么？于是便涉及到了气功的概念问题。应该说，气功是一个跨越民族传统文化与现代科学文化之间的历史概念。由于历史的原因以及现代科学的局限性，人们尚难以给气功下一个简明准确的定义。所以迄今为止，关于气功的概念问题仍存在着各种说法，并没有一个统一的定论。

从历史的观点来看，气功的原名并不叫做“气功”(史称“导引”、“服气”、“心斋”、“吐纳”等名称)；从现代科学的角度来讲，气功又广泛地涉及哲学、心理学、生物学、医学及物理化学等多学科的内容。自从钱学森教授倡导建立“人体科学”以来，气功的研究范围就更加扩大了。因此，人们只有对气功的形成、发展以及它的各种原始名称和内容有所了解之后，才可能对气功的概念有一比较完整和正确地认识。

中国古代气功的原始形成

中国传统气功是先有其“实”而后有其“名”的。也就是说，气功方法是建立在广泛地实践基础之上的，即先有了各种原始气功的方法内容，后来才有了“气功”这个名称。

传说在远古时期，我们的祖先曾与禽兽混居。当时“人类”还不会使用火（相传我国历史上最先发明人工取火的是“燧人氏”，距今约1万年以前），因此，远古人类在冬天寒冷季节里常模仿劳动的形态“动作以避寒”，而在夏天暑热之季则按照休息的姿势“阴居以避暑”。所谓“动作”就是运动，“阴居”就是静坐。这一动一静，不仅形成了中国古代哲学的矛盾相对统一的基础观念，而且也是后世气功的动、静两大功法的直接起源。

但是运动和静坐毕竟不是严格意义上的气功，只有将原始的运动和静坐变为有意识、有计划的行为来加以运用时，才成为真正意义上的气功。根据这个观点，史学家们认为，原始形式的气功曾有“大舞”、“导引”、“服气”、“吐纳”、“运气”、“坐忘”、“心斋”、“存神”等较形象的名称和内容。

大舞 原始气功的表现形式可能很多，但从医学的角度而言，最原始的气功称作“大舞”。相传在伏羲时代（约距今

7千年至1万年以前),洪水泛滥,气候潮湿,当时人们多患有一种关节肿痛、筋骨拘挛的病症。有一位名叫阴康氏的人(远古母系社会,男人用“氏”,女人用“姓”),在体现劳动和模仿飞禽走兽的动的基础上,发明了一种“大舞”。这种大舞当时主要用于部落祭祀或庆典仪式中。当人们练习了这种大舞后,发现原来那些由寒湿所引起的各种病症都逐渐好转或自然痊愈了。因此,人们不仅把大舞作为原始宗教的一种仪式,而且,后来还被当成一种健身治病的有效方法而世代流传下来。历史学家们普遍认为,这种大舞具有宣达经络、通利关节的作用,它就是后世中医学中“导引”的前身。

《吕氏春秋·古乐篇》曾记载:“昔阴康之始,阴多滯伏而湛积,水道壅塞,不行其源,民气郁阏而滯着,筋骨瑟缩不达,故作舞以宣导之。”说明人们已经察觉大舞可以治病这一事实。

《素问·异法方宜论》有一段文字说:“中央者,其地平以湿,天地所以生万物也众。其民食杂而不劳,故其病多痿厥寒热,其治宜导引按跷……”由此可见,从“作舞以宣导之”到“治宜导引按跷”,是由经验上升到理性认识的过程。

东汉,傅毅的《舞赋》也认为:舞是“娱神遣老,永年之术。”这更加说明,古人不仅意识到了舞蹈的治病作用,而且还认识到了它的防病保健和延年益寿的作用,从而形成了中国独特的原始自然医学体系。而气功养生术则是这一医学体系的重要组成部分之一。

导引 导引是由“大舞”直接演变而来的。导引不仅是古代气功的名称,也是中医传统疗法之一。导引、服气、心斋等古代气功方法大约在黄帝时期(距今约五千年以前,即新石器时代的初期)就开始形成了。据《史记》记载,黄帝

时代有一位名医叫踰跗，他十分擅长于导引（导引）、案机（按摩，机音悟，意指小凳）等治疗方法。《黄帝内经》中也有导引疗法的专门介绍，并说明导引疗法产生于早期先民们的医疗实践。

所谓“导引”，就是模仿动物的形态，或摇筋骨，或动肢节，伸缩手足，活动躯体，以达到宣导气血、除劳去烦、防治疾病的目的。如隋代杨上善说：“导引，谓熊经鸟伸五禽戏等，近愈痿躄万病，远取长生久视也。”（《黄帝内经太素》）唐代王冰也讲：“导引，谓摇筋骨，动肢节。”（《补注黄帝内经素问》）也有人说：“凡人要自摩自捏，伸缩手足，除劳去烦，名为导引。”（《一切经音义》）司马迁在《史记》中更进一步说明了导引之法不仅可以“漱涤五藏”，且能“炼精易形”。因此认为，黄帝时期所形成的导引之法比更早期的原始气功——大舞进步了许多，并且已经形成了后世气功“练精易形”的初级理论的轮廓。

服气法 大约在新石器时代的初期，与导引法同时产生了中国传统气功的另一种方法——服气法。所谓“服气”，主要是在模仿动物（龟、蛇等长寿动物）的呼吸姿态及其方法的基础上发展起来的，是后世气功“调息”的原始形式。《山海经》曾记载，有一位姓任的黄帝族后裔，能够模仿蛇的样子“食气”进行气功锻炼。1975年在青海省乐都地区发掘出土一件马家窑文化时期的彩陶罐，上面浮塑一练功人像，其姿态与流传至今的“龟息法”中的某种练功姿态极为相似。根据这一事实，考古学家们认为，夏、商以前，服气之法就已经十分盛行了。

《山海经》还记载有“列姑射山上神人”的传说，描述这些神人“吸风饮露，不食五谷，心如渊泉，形如处女。”《吕

氏春秋·求人篇》也曾记载大禹周游天下时，就见到过“饮露吸气之民”。

《黄帝内经》曾从养生保健学的角度谈到服气：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”

由此可见，服气就是“食气”，即模仿龟、蛇等动物“吸风饮露”的方法。后来又发展成了“呼吸精气”的“吐纳”、“调息”和“行气”等方法。

从多种文献资料考察表明，服气功法大多以龟、蛇等动物为模仿对象。它说明了两个方面的问题，一方面体现了古人仿生学的水平；另一方面也与“图腾”崇拜的原始宗教意识有关。所谓图腾，就是以动物或植物为原形并被古代人们尊之为神的吉祥物。中国的传统吉祥物除了“龙”、“凤”之外，最早在民间崇拜的是龟和蛇（传说中的伏羲和女娲就是人首蛇身的形象）。龟、蛇作为长寿的象征被当作民间的传统吉祥物。古人模仿龟、蛇的食气方法，也包含着某种原始宗教式的心理追求。所谓“心如渊泉”、“独立守神”就是极其生动的写照。我们因此可以设想，古人在原始宗教仪式上那种静心虔诚的心理状态中，似乎得到了一种升华和心灵的享受。这大概就是另一传统气功形式“坐忘”、“心斋”的直接起源。

心斋、坐忘 相传黄帝曾向广成子（传说中的得道神人）求学气功养生之术。广成子却非让黄帝回去斋戒3个月不可。后来，他又告诉黄帝：“汝应无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所视，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”广成子所讲的就是“心斋”的方法和作用。

心斋 据广成子所说，心斋本身就是气功养生的方法之一。其实，心斋是把“斋戒”这种宗教强制性的精神调制，变化为自觉性的精神修养的过程。孔子的学生颜回曾问“何为心斋？”孔子回答：“若一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气；听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”（《庄子·人间世》）通俗地讲，就是“视而不见，听而不闻”，平心静养的过程，从而达到“将养其神，和弱其气，平夷其形。精神内守形骸而不外越”的目的。现代医学认为，所谓“心斋”就是精神保健，属于心理卫生学的范畴。

坐忘 坐忘其实是心斋的普及形式。史书中曾记载孔子与颜回关于“坐忘”的对话，“何谓坐忘？”答：“堕形体，黜聪明，离形去智，同于大通，此谓坐忘。”（《庄子·大宗师》）大意是：松弛肢体，放弃紧张的思维活动，松静自然地进入一种虚无漂渺的境界，从而与大自然融合为整体。

后来，坐忘的方法被历代儒士们所崇尚，成为文人雅士的修身治学之道。而心斋却逐渐沦为宗教斋戒的一种仪式。这些方法同时也被传统医学加以引伸、发挥，形成了中医“治未病”的思想基础。正如《黄帝内经》中所说：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来？”这段文字后来成为中医精神保健学的理论纲领。

综上所述，中国古代气功是以导引（由原始大舞演变而来）、服气（食气，后来发展为吐纳、行气等）和坐忘、心斋三种原始形式为主要特点的自我身心锻炼术。并为后世气功的调身、调息、调心（三调）理论的发展奠定了基础。自此以后，中国传统气功开始以其独特的方式逐渐发展，从而流传至今。

“气功”一词的由来及含义

据史书记载,中国古代气功内容庞杂,涉及范围很广。“文”至哲学道德、经史子集;“艺”及琴棋书画、歌舞辞章;“技”兼天文地理、政治军事。真是无所不有、无处不在。练气功的人,上自皇帝大臣,下至黎民百姓,旁及僧侣道士、儒生医家、将军侠客、杂耍艺人等等。练功的目的或为成仙,或为得道;对它的称呼或曰养生,或曰超生;或称导引行气,或称禅定冥想;或从炼丹而悟“金丹大道”之法,或习武术而得“炼气”之功……总而言之,气功涵义之广泛,内容之博大,道理之深奥,决不是三言两语可以概括清楚的。

而“气功”这一名词是怎么得来的呢?目前认为,气功一词最早见于署名为晋代道士许逊所著的《净明宗教录》,其中有“先行气功”之说。其次是隋唐时代成书的道教经典《太清调气经》,其中《炼气法》章有“服气功余暇,取静室无人,散发脱衣”之语。以及同时期的《中山玉匱服气经》中“气功妙篇,气术之道略同。”由此可见,气功一词可能是由隋唐以前的道士们所创。

至明清时代,武术界开始承用气功名词。如《少林拳术秘诀》(1915年中华书局出版)第一章“气功阐微”中提到“气功之说有二,一养气,二练气。”所谓养气,即指原来道士们所倡气功;而练气,则是指武术气功。其后《武术汇宗》(1929年商务印书馆出版)也提到“自然门气功”之说。

但是,道士们所提及的气功经常带有较多的宗教神秘色彩,故不可全信。而武术界所论气功,却又多指武术技巧方面的片面之词,属于现代武术硬气功之列,故也不能代表气功的全部内容。

气功之名应用于医学，曾见于1934年杭州祥林医院出版的《肺癆病特殊疗养法——气功疗法》，以及1938年上海公溥气功疗养院所印行的《气功治愈录》。但均由于历史的原因，未能得到社会的承认。

真正比较全面地将“气功”作为一门科学提出的时间，应该是本世纪50年代，自刘贵珍同志的《气功疗法实践》一书公开问世，并得到公众的普遍重视和支持后，一直到今天，气功才算是被赋予了科学的概念和比较客观的定义。

实际上现代科学赋予气功的概念和定义也颇为丰富。比如有突出其医学内涵的“自我整体疗法”、“身心锻炼法”、“渐进性放松疗法”及“静坐强身法”等名称。也有从生物学基础为出发点的“人体能场”、“生物等离子态”和“人体辐射能”等概念。还有从总体科学角度来考虑而提出的“思维科学”、“人体科学”等新名词。另外尚有“人体特异功能”、“人体潜能”、“宇宙能”，以及有关生理心理学方面的概念和含义等。

即使有这么多的概念和名称，但人们仍感到“意犹未尽”。因此，大多数人仍以“气功”作为一个专有名词，并以它来概括各种有关的概念和含义。其原因在于，现代科学既然尚无力解释气功状态的种种特殊现象，那么又何必硬要给气功取一个现代名称呢？何况，大多数科学家甚至指望通过气功的研究来推动现代科学自身的发展。正如钱学森教授所指出的那样，人们希望将气功、中医与人体科学研究结合起来，并由此导致一次新的世界科学革命。所以，气功作为一个专门学科的名称是十分有意义的。并且，气功一词的含义也非常广泛，它不仅是多学科研究的结果，而且也是联结历史文化与未来科学的纽带。人们能够在气功这个古老而富有生命

力的科学领域中探索到大自然更深层的奥秘。

虽然气功的概念广泛而模糊，但是有一点是很明确的，这就是气功与人体科学，也就是与医学的联系是非常密切的。从历史源流来讲，气功与古代医学的发生发展具有直接的联系。由此我们可以给气功以更明确的概念，即有“广义的气功”和“狭义的气功”之分。所谓狭义的气功，就是指中医气功（或者武术气功等具有明确内容的气功）。狭义的气功是祖国医学的组成部分之一，其理论基础是以中医阴阳五行学说、精气神学说及脏腑、经络等学说为框架的。所谓广义的气功，则是指包括中医气功在内的所有与气功研究有关的科学技术及其系统理论，这是气功科学发展的方向。当然，这种区分可能是暂时的，以便于人们澄清某些模糊的观念，从而区别传统科学与现代科学之间的界线。一旦人类揭示了气功的本质，科学将给予气功专门的定义和概念，这是不言而喻的。

二、气功的作用

前面介绍了气功的古代名称和许多现代的解释。气功名称之多，正说明它的作用是多方面的，涉及的内容是相当广泛的。中国古代认为气功与做人处世、修身治学、延年益寿及涵养道德等方面都是紧密相关的。故而社会上有“自天子以至于庶人，一是皆以修身为本”之说。古人以气功为“道”，所谓“道”就是现代哲学所指的客观规律和正确的世界观。老庄曾言“道法自然”、“纯素之道，唯神是守”；孔孟也说“诚者，天之道也。思诚者，人之道也。”所以，他们宣扬“死守善道”。由此可见，古人认为“道”是真理（即科学和知识）

的化身，而练气功可以得道。古人在事业上有所建树者，都认为是得道之助。据说“冯夷得道以潜大川，钳且得道以处昆仑，扁鹊（得道）以之医，造文（得道）以御马，羿（得道）以之射，僮（得道）以之斲，所为各异，而所道者一也。”这段文字似乎就说明，我国许多古代成名之人，大多都是练功得道后才成就事业的。而且也间接表明气功运用范围之广泛，似乎各行各业都与气功得道有关。

究竟气功的作用有哪些呢？近几年，通过现代科学研究证明，气功有以下几种主要作用。

增强体质，祛病延年

气功能够使人神清体健，益寿延年，这已经是妇孺皆知的常识了。传说古代道家气功的鼻祖老子就善于“修道而养寿”，百余岁仍耳目聪明，身轻体健。世世代代修炼气功者大多都是以增强体质、祛病延年为主要目的。

气功真的可以使人长寿吗？回答是肯定的。只是古人不能科学地解释气功，因而有练气功可以“成仙”、“成佛”的神话，长生者虽然没有，但长寿者却大有人在。所以中医认为：上古真人，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地……是确实可信的。而且中医还认为，气功之所以使人祛病延年，其主要原因就是练气功者通过“调整阴阳，疏通经络，和畅气血，培益真气”，使人的体质得以增强，生命力更加旺盛。所以才能百病不生，身体比其他同龄人要健康得多，故而寿命必然延长。

看来增强体质是祛病延年的基础。古人是这样认识气功健身祛病延年的道理的：“善行气者，内以养身，外可祛病。”“动摇则谷气得消，血脉流通，百病不生。”中医总结了这些