

中華氣功發展史

裴錫榮
童近仁

徐嘯
李光羽

著



天則出版社

中华气功发展史

裘锡荣 徐 啸 著
童近仁 李光羽

天 则 出 版 社

中华气功发展史

殷锡荣 徐 啸 著

盒近仁 李光羽

天则出版社出版发行

陕西书店经销 西安7226厂印刷

787×1092 毫米 1/32开本 7.5印张 160千字

1989年8月第1版 1989年8月第1次印刷

印数：1—10000

ISBN 7-80559-146-5/R·84

定价：2.95元

目 录

导论	(1)
----------	-----

中华气功的源流

——远古时代的气功萌芽	(4)
舞蹈与原始气功	(8)
腹式呼吸与原始气功	(11)
针灸与原始气功	(14)

中华气功学的萌芽

——有文字记载之前的中华气功	(18)
黄帝时期的气功	(19)
尧、舜、大禹时期的气功	(22)
气功与养生	(26)
彭祖与养生术	(27)

中华气功的高度发展

——《周易》和百家诸子与气功	(30)
《周易》简介	(31)
百家争鸣中的中华气功	(40)
老子与中华气功	(48)
庄子与中华气功	(46)
孔子与中华气功	(49)
子思与中华气功	(53)
孟子与中华气功	(57)
荀子与中华气功	(61)

《吕览》中的气功论述	(63)
------------------	------

《管子》中的气功论述	(65)
------------------	------

中华气功与传统医学

——秦、汉时期的气功应用	(69)
--------------------	------

《黄帝内经》简介	(71)
----------------	------

《淮南鸿烈》与气功养生术	(77)
--------------------	------

《参同契》与中华气功	(79)
------------------	------

道教经典《太平经》简介	(88)
-------------------	------

王充及其《论衡》	(85)
----------------	------

华佗对中华气功的贡献	(89)
------------------	------

长沙马王堆的出土文物	(94)
------------------	------

中华气功学日趋成熟

——两晋前后玄、佛、道的气功	(102)
----------------------	-------

玄学与气功	(102)
-------------	-------

《黄庭经》与道教气功	(108)
------------------	-------

葛洪和他的《抱朴子》	(110)
------------------	-------

陶弘景及其《养性延命录》	(114)
--------------------	-------

顾之推与儒家气功	(120)
----------------	-------

佛教与中华气功的发展	(122)
------------------	-------

中华气功的临床应用

——隋、唐时期气功的发展	(129)
--------------------	-------

《诸病源候论》与气功应用	(130)
--------------------	-------

孙思邈与气功养生说	(138)
-----------------	-------

司马承祯和他的《天籙子》	(139)
--------------------	-------

中华气功的交流与融合

——宋、元时期气功的大发展	(144)
---------------------	-------

陈抟与道教授丹术	(145)
----------------	-------

张紫阳及其三教归一的理论	(148)
张君房及其《云笈七签》	(151)
王重阳与全真教	(156)
邱处机对全真教的发展	(164)
气功养生的普及与发展	(170)
周敦颐与他开创的理学气功	(174)
二程与理学气功	(177)
朱熹集理学气功之大成	(180)
金、元时期的中华气功	(187)

各派气功的大融合

——明、清时期的中华气功	(192)
张三丰倡导三教归一说	(193)
冷谦的气功养生术	(197)
高攀龙与理学气功	(199)
《伍柳仙家》与中华气功	(203)
《性命圭旨》与中华气功	(210)
《正统道藏》对中华气功的贡献	(213)
气功的动功导引	(216)
明、清的医学与养生	(221)

中华气功的文武两枝

——清末民初时期的气功发展	(228)
《大成捷要》简介	(229)
蒋维乔及其《因是子静坐法》	(230)

中华气功的总结、整理和展望

——新中国成立后气功的发展	(235)
---------------------	-------

主要参考书目

导 论

我们伟大的祖国历史悠久，文化灿烂，是世界著名的文明古国之一。勤劳勇敢的中华民族的优秀子孙们在神州大地上栖息生存，艰辛劳动，为人类的文明作出了不可磨灭的功绩。

历史唯物主义告诉我们：劳动创造了人，也创造了人类文明。正是我们的祖先，在不断的劳动、深刻的探索和无穷无尽的积累中，为我们子孙后代留下了无以数计、极为绚丽条采的文化遗产。中华古文明源远流长，它象浩瀚的大海，漂标亘测，广袤无际。

在几十个世纪的历史长河中，在地大物博的中华土地上，多少创造，多少发明，多少个世界第一，那简直是不胜枚举，难以殚数。现在已受到世界各国密切关注并被广泛研究的气功，就是这诸多中华文化遗产中一项足以使我们自豪的对于全人类的伟大贡献。

中华气功是一项独具风姿的优秀文化，也是祖国传统医学中一个不可忽视的组成部分。气功锻炼自古以来就被人们作为一种“祛病延年”的重要手段，至今仍不失为一项具有我国民族特色的医疗保健运动。

但是，气功在现代，往往被人们误认为是一种十分深奥

玄秘的东西，或以为是一项难以掌握的武术功夫，或以为是一种离奇诡异的起死还生手段。他们心目中的气功师，则是一些能开碑裂石、飞檐走壁的武术宗师或是会发功治病、妙手回春的“特异功能”具备者。这就使气功被蒙上了一层神秘的幻幕，它在许多人的心目中成了一门高深莫测、难以企望的学问。

其实，气功并非如此深奥。作为一种祛病健身的锻炼方法，“气功”一词只是在本世纪五十年代前后才开始流行。它的主要特点，是把人的精神、形体和呼吸三者能动地结合起来，对人体的“真气”进行锻炼，以达到保健强身、延年益寿之目的。

早在远古时代，中华文明史还没有开篇的时候，我们的祖先已经有了气功锻炼的萌芽。

在各种流传至今的文献中，气功又被称为：吐纳、导引、食气、行气、调息、胎息、禅定、止观、静坐等等，称谓名目众多，但它们一个共同的特征，就是排除杂念、收视返听，使内心或大脑保持一种虚明的状态。当然，眼下我们看到气功师们惊人的表演，或是武侠小说中介绍的深不可测的“内家”武功，也都离不开气功锻炼的基础；然而，更应该说明的是，决不应认为只有这些惊世骇俗的武术功夫才是气功态的表现。

从人体生命整体观来看，气功不论从其现象、功能，还是气功态的经验，都是与人类同步形成的。换句话说，从有人类开始，人就能体验到气功态，就有一种自觉的气功活动。比如说，人在疲倦时打个哈欠或是伸了伸懒腰，就会觉得舒服些，这其实就是气功的自然表现。

一般地说，人们所致力研究与探索的气功，并不是这种自然而然地表现出来的调节人体机能的动作，而是非自觉地、有意识地、为祛病健身而作锻炼的气功。这种气功虽然也并非高不可攀，但从几千年前萌芽迄今，人们不知经过多少摸索，不知作过多少研究，它才得以不断地发展，不断地完善，直到如今。

气功，作为一种认识世界的独特的方法，不仅在古代文明的创造、发展过程中曾经起过很大的作用，它还必将在今天和未来的科学文化进程中起到更为重大的作用。

中华气功渊源悠久，如同深山大泽，龙蛇藏焉，其中蕴涵着许多极为精湛的理论 and 实践，特别是上古时代的气功，更呈现出一片扑朔迷离的色彩，至今尚未得到系统的整理。

面对这座有其无穷无尽潜在力量的文化宝库，为了全面地发掘它，开拓它，使它更多地为人类所了解，所掌握，我们应当下点功夫，研究它的过去，注视它的今天，展望它的将来。

让我们沿着先人走过的道路，由中华气功历史的追溯，寻找这份珍贵遗产的源头吧。

中华气功的源流

——远古时代的气功萌芽

早在距今二百五十万年的时候，我们中华民族的祖先就生息、繁殖、劳动在这块广阔的土地上了。

近几十年来，随着科学技术的迅速发展，考古学家们在我国境内大部分省、区发现了古人类的化石，以及当年他们所制造和使用的石器。距今 170 万年左右的元谋人，以及几十万年前的蓝田人、郧县人、北京人，都是已为当今的考古学家所证实的生活在我国领土上的典型的中华古人类。

考古学家和历史学家把他们所发现的，距今一万年以前的那些十分粗糙、简陋的石器称为旧石器，并把从距今二、三百万年到一万年的这段漫长的历史时期称为“旧石器时代”。

在旧石器时代的早期甚或中期阶段，其人口极稀少，原始人不仅要躲避天灾和猛兽的袭击，还必须用一些粗陋的木、石工具捕捉小动物，采集野果子以维持生存。他们茹毛饮血，甚至在迫不得已的时候，同类相食。所以，当时刚形成的人类是处于一个非常蒙昧、野蛮的时期，绝对没有文明可言，他们的发展和进步也是非常缓慢的。

年复一年，代复一代，不知经过了多少苦难的岁月，也

不知有过多少个九死一生，原始人类——我们的祖先，就这样默默地、一代一代地生息繁衍，劳动谋生。他们只是在偶然的机会里，有了一些发现，取得一些进步。然而，正是这些现在看起来简直是微乎其微近似于零而在当年却实在是一个个飞跃的进步和发展，才积水成渊，聚沙成塔，逐步逐步地形成了现代的各种文明。

人类的历史实在太长了，这段历史长河的源头也确实不是我们所要研究的，还是让我们用历史的“缩地术”把这一条长河的上游部分快些走完，尽早地从距今约二万年的北京周口店“山顶洞人”到六、七千年前母系氏族公社的“仰韶文化”和五千年前父系氏族公社的“龙山文化”，来略窥“新石器时代”——中华古文明产生前夕的一些情况。

“新石器”当然是相对于旧石器而言，“新石器时代”即指旧石器时代以后的五千年左右的历史阶段。

我国是世界古代文化中心之一，在辽阔的神州大地上，分布着各种类型的新石器文化。新中国成立近四十年中，我国考古学家就在九百六十万平方公里的中华领土上，发现了近万处的新石器时代遗址，已发掘的也有几百处。出土的历史文物和文化遗迹，全面地、客观地为我们勾画了新石器时代文化发展的全貌。

在河北武安发掘的距今七、八千年的磁山文化、河南新郑出土的裴李岗文化，以及足以代表新石器时代文化发展的黄河流域分布地区广、延续时间长的仰韶文化，和遍布于黄河中下游、辽东半岛、江淮地区的龙山文化，都是富于特色并且足以代表新石器时代的文化。从这些历史的遗迹，我们可以看到，随着时代的推进，我们的祖先都取得了可喜的进

步与发展。这些逐代更新的古代文化，在祖国大地上争妍竞秀，互相渗透，互相影响，交织成一幅光彩夺目的瑰丽图景，为后世发展成风格独特而且灿烂辉煌的中华文明打下了扎实的基础。

我们所要探索、研究的中华气功正是萌发于新石器时代的一枝奇葩，它产生于中华文明形成之前，它的萌芽状态没有任何文字的记载，这给我们的探源工作带来了很大的困难。不过，没关系，有大量的历史文献可供参考，有考古学家的成果可以印证，拨开眼前的迷雾，一定能获取事实的真谛。

作为历史的研究，人们通常把语言的产生和图腾崇拜作为原始文明的起点，把文字的形成作为人类文化的始端。从这个角度看，我们可以毫无疑问地说，中华气功的非自觉过程远在有人类文化之前已经问世，这至少可以用一个毋庸置疑的事实——“八卦”产生于中华文字之前这一点来证实。八卦产生之所以能代表气功问世，那是因为气功与八卦有着极为密切的关系，至今仍有许多气功专著认为八卦的创始人应是中华气功的鼻祖。

八卦的创始人是传说中的伏羲。《史记·日者列传》说：“自伏羲作八卦，周文王演三百八十四爻而天下治。”西汉宋杨雄在《法言·问神篇》说：“《易》始八卦，而文王六十四，其盛可知也。”东汉宋王充在《论衡·对作篇》中也说：“《易》伏羲作八卦，是尚未有卦，伏羲造之故曰作也。”《慧命经·大道说》也记载：“庖牺（即伏羲）上圣画八卦以示人，使万世之下知有养生之道。”

伏羲，顾名思义，应与畜牧业相联系，或者说，到了伏

羲时才进入畜牧业的时代，据传他教民结网，从事渔猎畜牧。由此可以推算，伏羲大约生活在距今六、七千年之前，这个名号，未必是某一个人，“伏羲”与“构木为巢，以避群害”的有巢氏、“钻燧取火，以化腥臊”的燧人氏、“斫木为耜，揉木为耒”的神农氏一样，都是指传说中远古时期各阶段中有所创新的氏族名号。

传说，伏羲氏活动范围大约在今天的河南、山东一带。那时，文字还没有出现，人们记事往往用“结绳”的办法。伏羲从出河龙马的背上的兽纹中，悟出了“八卦”的道理，从极为复杂的天文、地理、人事等现象中，抽象出“阴”和“阳”两个概念，分别记为“一一”（阴）和“——”（阳）两个符号，并以这两个符号组成八组卦形来说明世界万物的规律及其变化。这八组卦形分别是“乾”（☰）、“坤”（☷）、“坎”（☵）、“离”（☲）、“巽”（☴）、“震”（☳）、“艮”（☶）、“兑”（☱）。象征自然界天、地、水、火、风、雷、山、泽。这八组卦形的形成，涉及到数学中的排列现象，在当时实属难能可贵。从实用的角度看，用八卦记事比结绳记事的可行范围大得多，从更深层的意义来说，八卦在文字出现之前，也就是说在中华文化形成之前，就开了中华文明整体观模式的先河。

至于八卦这些简单的符号如何演变成许多有哲理东西，又如何与中华气功产生密切的关系，我们将在讨论《周易》时详加说明。倒是究竟伏羲是否看到出河龙马的兽纹便创出八卦，究竟伏羲是不是中国历史上第一个进行气功锻炼的人或氏族，是我们立即想解决的问题。

舞蹈与原始气功

先解决后一个问题——这是主要的。

大量的历史文献给我们提供了这方面的参考资料。由于我们探索的气功起源比文字的历史来得更早，所以，我们只能先参考那些在目前看来甚古，但对当时的真实情况仍确属追记的史籍，比如，《山海经》、《老子》、《庄子》等等，然后，用现代考古中的有关成果的结论去加以印证，综合分析，寻找其尽可能的真情实迹。

《路史·前纪九》中有这么一段记载：“阴康氏时，水潦不疏，江不行其原，阴凝而易闷，人既郁于内，腠理滞着而多重腿，得所以利其关节者，乃制为舞，教人引舞以利导之，是谓大舞。”

这段文字说明，在远古阴康氏时代，经常出现江河泛滥的灾难，以致人类生活在非常潮湿的环境之中，同时，由于生产力低下，人们为了维持生计，不得不进行十分繁重的劳作，打猎采果，日夜忙碌，所以患病的人很多。

从出土的七千年前的浙江余姚县河姆渡人的骨骼来看，不少是患有脊椎骨变形或增生一类的疾病，这类疾病往往是因为气候潮湿与劳动过度引起。

这种情况不知经过多少年代，我们的祖先也不知与此作过多少斗争。历史唯物主义告诉我们，人类总是在同大自然的搏斗中发展起来的。阴康氏正是在先辈经验的基础上，对“重腿”之症，采用了“引舞以利导之”的方法。

阴康氏的年代早于伏羲氏，那么阴康之舞当然是比八卦

更为古老的東西。显而易见，制舞以摇筋骨、动肢节，是一种导引之术，这“舞”，不正是远古中华气功导引术的一种萌芽吗？

那末，阴康氏之舞是否为远古时代最早的舞蹈呢？

还不是。从历史文献来看，比阴康氏年代更早的葛天氏时已经有仿生的舞蹈了。

《吕氏春秋·古乐篇》记载道：“昔葛天氏之乐，三人操牛尾，投足以歌八阙，一曰载民、二曰玄鸟、三曰逐草木、四曰奋五谷、五曰敬天常、六曰达帝功、七曰依地德、八曰总禽兽之极。”

葛天氏的年代更早于阴康氏，既然那时已有了可以命名而歌的内容各异且形式多达八节的舞蹈，那么，阴康氏时的“大舞”当然更加规范齐整、操练有素了。

另外，《路史·前纪七》也记载有：“八土捉拊，投足掺尾，叩角乱之而歌八终。”

这段文字非常形象地描绘了一个八人同舞的场景。

还有，《河图玉版》也记载了：“古越俗祭防风神，奏防风古乐，截竹支长三尺，吹之如嗥，三人披发而舞。”

这些都是记载新石器时代中比伏羲氏更早的一些氏族舞蹈的情况。这些舞蹈的动作，大多模仿了各种飞禽走兽。

为什么这样呢？我们知道，原始人类生存的条件非常艰苦，他们为维持生计必须同大自然进行各种形式的搏斗，往往不能健康长寿，阴康氏时代的先民不就是由于环境潮湿、劳动过度而普遍患了关节病吗？所以，当他们看到鹰击长空、虎跃深山，乃至龟息蛇盘、兔蹦猿跳，便对这些剽悍矫

健的飞禽走兽产生了羡慕甚至崇拜的心情。同时，他们也发现了龟、鹤等动物的长寿是人类难以比拟的，于是，我们的祖先情不自禁地想到仿效它们，以求健康与长寿。

《庄子·刻意篇》说：“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，为寿而已……”

《抱朴子·杂应篇》也说，“龙导虎引，熊经龟咽，燕飞蛇屈，猿据鸟伸……”

还有不少类似记载，都说明了原始气功导引的动作，大抵是模仿了自然界飞禽走兽的千姿百态，其形象是丰富多彩的。

从上述的历史文献记载，我们可以看到，早在伏羲氏之前的远古年代，先民们在与自然的不断斗争中，发明了“熊经鸟伸”一类的“舞”。问题是这些文字毕竟是伏羲氏之后几千年的人追记的，是否牵强附会？是否又掺入了多少追记人的思想意识？

我们再看一个考古的结果吧。

青海省大通县上孙家寨曾发掘出一个新石器时代的舞蹈纹饰彩陶盆，考古学家认为它是母系氏族社会繁荣期，相当于传说中比较和平安定的神农氏时代的产品。彩盆内壁绘有三组舞人的形象，五人一组，手拉手，面向一致，整齐协调地踮脚作舞。

考古的年代是可以信赖的，这件距今至少六千年的出土文物说明，在当时已经出现如此规范齐整、轻盈和谐的集体舞蹈。那么，可以推断，那些模仿飞禽走兽的姿态，以期活动筋骨、抵抗疾病的原始舞蹈，其产生年代当然要比大通出土文物所反映的年代更为古老。

由历史文献的记载，经出土文物印证，我们可以比较肯定地说，距今七、八千年的原始舞蹈是中华气功的一个源头。

腹式呼吸与原始气功

中华气功的源流是多头的，绝不是“原始之舞”单源独流。我们不妨再从另一个角度进行一番探索。

《庄子·马蹄篇》中有这么一段文字记载：“夫赫胥氏之时，民居不知所为，行不知所之，含哺而熙，鼓腹而游。”

赫胥氏的年代据历史文献的记载，似乎更早于伏羲氏、神农氏，大抵也是处于比较安定的母系氏族社会。当时我们的祖先还处在“民居不知所为，行不知所之”的非定居阶段，他们主要地依靠狩猎与捕捞为生。这样的谋生手段往往使人类不得不花费极大的劳动量，比如说在狩猎的时候，人们既要与疾走如飞的麋鹿竞先后，又得和凶猛无俦的虎豹决胜负。即便不是汗血淋漓，其紧张激烈的情状，劳累疲惫的程度也是可想而知的。当他们结束了一场搏击，坐下来喘一口气的时候，自然而然地会产生与平时靠肺部呼吸不同的腹式呼吸。

腹式呼吸是最经济有效，消耗体力最少而获得氧气最多的呼吸方法，有利于人体恢复疲劳。其实，婴儿天然地都是腹式呼吸，只是进入少年、青年、成年阶段后，才逐渐自动地“遗忘”了这种呼吸方式，改为消耗大、效益低的胸式呼吸。这从某种意义上说是倒退。而气功锻炼时采用腹式呼吸的方法，又可以说是一种返朴归真。