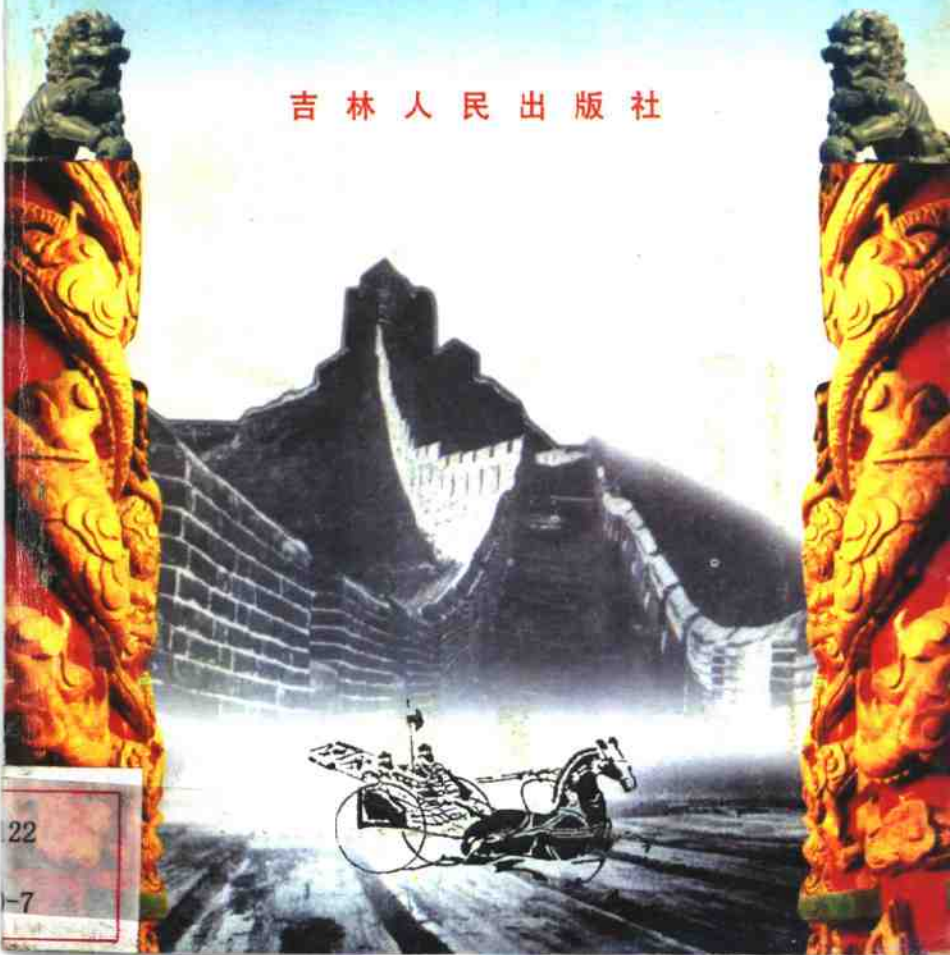


ZHONGGUO
CHUANTONG
WENHUA
ZHISHIXIAO
CONGSHU

7

气功、太极拳

吉 林 人 民 出 版 社



《中国传统文化知识小丛书》

气功

何宏俭 编著

太极拳

苏兴军 编著

吉林人民出版社

《中国传统文化知识小丛书》

编 委 会

主 编	胡维革	
副 主 编	陈立忠	胡晓岩 郝国昆
编 委	(按姓氏笔画排列)	
	于晶娜	田毅鹏
	厉永平	李书源
	陈立忠	陈虹妮
	周玉和	郝国昆
	胡晓岩	胡维革
	赵永春	程舒伟
	雷 庆	颜震华
	魏克威	
责任编辑	刘慧杰	

目 录

气功.....	(1)
一 古往今来话气功.....	(1)
二 气功与道、佛、儒.....	(10)
三 气功与仿生.....	(19)
四 气功四大派.....	(27)
五 气功与武术.....	(34)
六 中外气功交流.....	(42)
 太极拳	(47)
一 中华养生之瑰宝.....	(47)
二 太极拳史话.....	(50)
三 太极拳名家众生相.....	(54)
四 太极拳流派面面观.....	(59)
五 异曲同工的太极拳论.....	(63)
六 漫谈太极拳技法.....	(69)
七 话说太极拳的学与练.....	(79)
八 益寿延年的“大众体操”	(87)

气 功

我们勤劳勇敢、富于智慧的中华民族，创造了灿烂的中华古文明，为人类文明的进步做出了巨大贡献。以整个中华古文明为背景，诞生了博大精深的中华气功。气功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，是我国丰富文化遗产中的瑰宝，是祖国传统医学的一个组成部分。气功能增强体质、祛病延年，深受广大人民群众欢迎，同时，又吸引许多外国朋友不远万里来我国学习气功，使中华气功名扬世界。

一 古往今来话气功

笼罩着神秘色彩的气功，以往对于很多人来说，的确是陌生的。50年代末期，人们开始重视以气功来治疗某些疾病。60年代初，则有更多地区利用气功医治慢性病，为医疗卫生、人体保健服务。七、八十年代，在众多热心于气功事业的人的精心研究和倡导下，气功这一古老的健身术在我国得到普及、推

广。气功神秘、朦胧的面纱，开始被揭开一角，逐步引起人们的注目。

气功在我国有着悠久的历史，它起源于生产劳动，它的历史可一直追溯到人类生活的最原始阶段。原始人在其劳动的过程中，由于大脑和躯体的协调运用，自然而然地形成了一种节律，使身心之间得到一定的调整；劳动时付出体力，使身体散发热量，呼吸加深加快。等劳动一停息下来，随着呼吸的平稳，体内余热逐渐排出体外，身体便渐觉凉爽。这两种简单的运动和静息方式就是气功基本形式的起源。

原始人的运动、静息方式，虽然已经起了重要的保健作用，但毕竟不是严格意义上的气功。随着原始人的思维能力和模仿能力的提高，这时便开始在原有的“运动”、“静息”的基础上，随意增添一些模仿动物或其他的运动形式，如“熊经鸟伸”，“吐故纳新”等。虽然这只是简单的仿生动作与呼吸运动，然而这种简单的运动形式一旦同“运动”、“静息”相结合时，便成为真正意义上的气功。当然，这仅是原始的气功。这种原始的气功是在狩猎生活过程中产生的。

气功在黄帝时代已经成为完全独立的医疗保健手段了。《史记·扁鹊传》记载了黄帝时的名医俞跗擅长应用牵引、案抚疗法。《黄帝内经素问·异方法论》中也有“导引按跷”的记载。随着导引动功的产生，静功方法也开始形成。《黄帝内经素问·移精变气论》记载：“古之治病，惟其移精变气，可祝由而已。”就是说上古的时候人们治病，只用静功疗法便能断绝疾病的根由。可见，在药物治疗尚未兴起以前，气功疗法起着多么重要的作用。

从古代传说及当代的考古文物资料中均可以反映出我国早

期的气功实践活动。考古发现证明，在距今约5 000年以前，我国已有了模仿龟类呼吸运动的龟息气功锻炼法。1975年在青海省乐都地区柳湾的三坪台出土了一件马家窑文化时期的彩陶罐。在这件彩陶罐腹部正中有一彩绘浮塑练功人像。其形态二目微闭，口形张开近圆，微向外翻；腹部隆起，双手张开置于下腹部两侧；两下肢呈弯曲状态，双脚平行分开比肩略宽。通观全身，为蹲裆式。有关专家鉴定表明，这个姿态与流传至今的龟息法中的某一练功姿势几乎完全相同。

随着龟息法的产生，模仿蛇类呼吸运动的蛇息气功锻炼法也相继出现了。相传为大禹、伯益所记的《山海经·大荒北经》里曾这样记载：“有继无民，继无民任姓，无骨子，食气、鱼。”无骨子，为蛇的别名。这就说明从黄帝时代至大禹时代，气功一直在流传着，它不仅作为医疗的有效手段，而且作为健身的重要方法。在《山海经》里还记载了最早的辟谷食气法。上古时代除各种食气法外，还有《庄子·大宗师篇》里记载的“踵息”方法以及《黄帝内经素问·上古天真论》中记载的“守一”方法。这都成为后世气功发展的基本模式。

从夏至商，气功实践者不乏其人。传说中以长寿著称的彭祖就善于导引行气。刘向的《列仙传》中记载彭祖“历夏至殷末，八百余岁。常食桂芝，善导引行气”。传说商汤向伊尹询问治天下的道理，伊尹回答说，治天下先应治身，治身就要从气功锻炼入手。

到了春秋战国时期，气功不论在具体方法上还是在理论上都得到了较大的发展。这一时期，是我国历史上从奴隶社会向封建社会过渡的时期。当时，由于生产力水平的提高，生产关系的变化，带来了学术思想的空前活跃。诸子百家，各持其说，

百花齐放，百家争鸣，影响了尔后几千年中华文化的发展。在这种背景下，气功形成了自己的体系，对后世气功的发展具有极大的影响。

在道家方面，气功主要着眼于人与自然的关系，养生的目的不在于长生不老，而在于“归真反朴”、“尽其天年”。练功要旨是修德以求道，修德方法是“守神”、“治心”。其中，老子侧重于无为、清静；庄子强调忘我、适性。如老子认为：“道常无为而无不为”。所谓无为，并非无所作为，而是“为而不恃”、“为而不争”，意即因势利导，自然而为。这是至今行之有效的练功要旨。

在医家方面，首推经典《黄帝内经》。此书虽最后成编于秦汉，但其反映的内容主要在先秦。它全面阐述了人体生命的整体观，并据此提出了一系列养生、治病和练功的原则与方法，极大地丰富了气功的理论，有效地指导着气功的实践。需特别指出的是，《内经》明确地把属于气功的导引、行气、跷摩等作为与针灸、药物并列的治疗大法。

在儒家方面，孔孟都很注重内省，通过内省来修身明性。修身明性，可从二途着手：一曰养气，二曰养心。养气之法有二：一曰“养浩然之气”，这是精神修养；二曰“存夜气”，即养自夜至平旦的清静之气，这是生理修养。养心之道有三：一曰“寡欲”，即少私欲、节欲；二曰“求放心”，即把放纵于外的心思收摄内养；三曰“思诚”，即要专心诚意地练功做事。除了道、医、儒家外，诸子百家基本上都有一套与自己理论体系相适应的修身方法。

这一时期，气功专著《行气铭》问世。《行气铭》是指现存一件战国玉器上所镌刻的铭文，又称《行气玉佩铭》或《战国

玉铭》等。通观《行气铭》全文，用字不及半百，却生动地描述了行气练功的全过程，是迄今所见到的最早的气功专著。

在秦汉三国近5个世纪中，气功得到了较全面的发展。1973年在湖南长沙马王堆三号墓中出土的西汉时代的随葬物品中，有一张绘有人体各种运动姿势的帛画，定名为《导引图》。帛画《导引图》复原后，长约100厘米，宽约50厘米。上面绘有44人，分列4排，每排11人。人像高9~12厘米。从形态和服饰来看，有男有女、有老有少；有的穿长袍，有的穿短裙短裤，甚至有裸背的。从人的运动姿态和所标文字的内容推定，它无疑是古代的“导引图”。它是迄今为止我国考古发掘中时代最早的气功图谱，也是我国最早的一幅健身图谱。

西汉思想家、文学家刘安在其书《淮南子·精神训》中说：“是故真人之所游，若吹呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸，鳧浴蟻（猿）蹻，鸱视虎顾，是养形之人也。”这发展了庄子的“熊经鸟伸”，又加上“鳧浴蟻蹻、鸱视虎顾”四项，称为“六禽戏”。

东汉时期，荀悦在《中鉴·俗嫌篇》中说：“邻脐二寸谓之关，关者，所以关藏呼吸之气以禀授四气也。故气长者以关息；气短者，其息稍升，其脉稍促，其神稍越，至于以肩息而气舒。其神稍专，至于以关息而气衍矣。故道者常致气于关，是谓要术。”将意守丹田的练功法表述得十分明确。

东汉时魏伯阳著的《周易参同契》，假借《周易》的卦爻以及阴阳五行、天干地支的生克关系，阐述了气功理论和练功方法及其效应。“耳目口三宝，闭塞勿发扬，真人潜深渊，浮游守规中”，讲的就是练功的方法。

三国时代名医华佗根据前人的经验又有所创新，第一次将单一的导引术编排为完整的导引套路：“吾有一术，名五禽之戏；

一曰虎；二曰鹿；三曰熊；四曰猿；五曰鸟。亦以除疾，兼利蹄足，以当导引。”可以说是气功中的动功。其弟子吴普依此锻炼，90多岁还耳聪目明，牙齿完好。

两晋南北朝时期，气功又跨入了一个新阶段，涌现出许逊、葛洪、陶弘景等一批非凡的气功家，还有不少隐于山林、藏于洞壑的修真隐士。同时，又出现了一批气功理论著作。如魏夫人（华存）的《黄庭经》、张湛的《养生要集》、许逊的《灵剑子》、葛洪的《抱朴子》、陶弘景的《养性延命录》等。晋代练气功的人不但能练内气以祛病延年，而且能练外气替别人治病。据《晋书·艺术传》记载：“吕猗母皇氏得痿痹病十有余年，（幸）灵疗之，去皇氏数尺而坐，冥目寂丝。有顷，顾谓猗曰：‘扶夫人令起。’于是两夹挟而立。少选，灵又令去扶，即能自行，由此遂愈。”

葛洪《抱朴子·至理》说：“山林多溪毒蝮蛇之地，凡人暂经过无不中伤，而善禁者以气禁之，能辟（避）方数十里，上半偈皆使无受害者；又能禁虎豹及蛇蜂，皆悉令伏，不能起。以气禁金疮血即登止。又能续骨连筋，以气禁百刃，则可蹈之不伤，刺之不入。若人为蛇虺所伤，以气禁之则立愈。”可见内外气的运用，在晋代已经开始了。

南朝梁代，被人称为山中宰相的陶弘景编成的《养性延命录》一书，总结了前人按摩、导引、调气、吐纳等方面的经验体会，对后世气功的发展做出了一定的贡献。特别是他最先提出来的以练习呼气为主的“六字诀”（吹、呼、唏、嘘、咽、呵）很有实用意义。

佛教徒的静功和动功，在南北朝时对中国气功产生了很大影响。印度和尚菩提达摩在少林寺面壁9年，创立健身术18套，

称为“罗汉十八手”。它经过弟子们的代代相传和长期演练充实，逐步形成了今天的少林拳。

隋代医学中已设有导引按摩专科，据《隋书·百官志》记载，隋太医署中下设按摩博士二人。隋太医博士巢元方主持编写的《诸病源候论》，记录了一些自我行气疗法，是我国第一部气功医学著作。

唐朝沿袭隋制，太医署中仍设置导引按摩专科，并产生《布气诀》外气疗法专著。被后世誉为“药王”的孙思邈是这一时期气功医学的重要奠基者，他以丰富的气功实践和卓越的理论成就在中国气功史上写下了光辉的一页。他在《千金要方·养性篇》“按摩法”一章中记述了两种导引法：一是天竺国按摩法；二是老子按摩法。特别是老子按摩法，共49势，其特点是配合了拍打内容。经孙思邈整理后的老子按摩法，为后世合理的导引程序的形成创立了良好的开端。“调气法”一章中记述了胎息、闭息、内视、六字气诀等功法及其应用。他在《千金要方》卷14中还记载了自我按摩方法，并谈到“鸡鸣时起，就卧导引”。孙思邈注意吐纳、按摩、导引，注意参加劳动生产，活了100多岁。

唐诗作为盛唐文学的杰出代表，其中也有不少内容是反映人们气功活动的。初唐四杰之一的卢照邻，相传曾向当时著名医家孙思邈询问养生之事。陈子昂的好友卢藏用，也是一位擅长辟谷食气的气功实践者。著名诗人王维，同时还是画家兼气功家。王维在《山中示弟》一诗中，描写了他在山中静习禅定的切身感受：“山林吾丧我，冠带尔成人。莫学嵇康懒，且安原宪贫。山阴多北户，泉水在东邻。缘合妄相有，性空无所亲。安知广成了，不是老夫身。”

中唐时期的著名诗人杜甫在他的作品中亦反映了当时流行的气功方法。如《幽人》一诗中写道：“因漱元和津，所思烟霞微。知名未足称，局促商山芝。”

唐宋八大家之一的柳宗元在其《种仙灵毗》一诗中写道：“我闻畸人术，一气中夜存。能令深深息，呼吸还归跟。”可见，柳氏对于“踵息法”有着一定的体验。

晚唐诗人白居易，是唐代诗人中论述气功养生最为突出的一位。他在《醉吟先生传》中自述道：“栖心释氏，通学小、中、大乘法。与嵩山僧如满为空门友。”白居易一生病羸缠身，故与气功结下了不解之缘。白居易毕竟是一位多情善感诗人，即使在养病之时，仍是“吟讽兴来，亦不能遏”。正因为如此，在他所写的大量诗篇中有不少是以气功为题材的。如他在《睡起晏坐》一诗中描述了静坐时进入气功状态后的心理感受：“后亭昼睡足，起坐春景暮。新觉眼犹昏，无思心正往。澹寂归一性，虚闲遗万虑。了然此时心，无物可譬喻。本是无有乡，亦名不用处。行禅与坐忘，同归无异路。”

白居易的《静坐诗》则生动地描述静坐锻炼过程中的身心感受：“负暄闭目坐，和气生肌肤。初饮似醇醪，又为螫者苏。外融百骸畅，中适一念无。旷然忘所在，心与虚空俱。”静坐常被白氏作为消忧解烦之法。如他在《送兄弟回雪夜》一诗中说：“四念人坐忘，转忧作禅悦。平心洗心法，正为今宵设。”白氏治病时，常常“罢灸”、“戒药”，而独不放弃静坐。如他在《病中五绝句》之一中说：“目昏思寝即安眠，足软妨行便坐禅。身作医王心是药，不劳和扁到门前。”又如他在《在家出家》一诗中写道：“中宵入定趺趺坐，女唤妻呼多不应”；《晚起闲行》诗中写道：“起来无可作，闭目时叩齿。静对铜炉香，暖漱银瓶

水”；《不与老为期》诗中写道：“闭日常闲坐，低头每静思，存神机虑息，养气语言迟。”这都反映出他对气功有着较深刻的体验。

及至宋代，由于印刷术的极大进步，使气功文献的整理工作得到大规模的开展，如《圣济总录》和《云笈七签》的编纂以及对《道枢》、《参同契》和《黄庭经》所作的注释和研究工作。同时，按摩、导引、练气等在宋代民间也盛行不衰。这一历史时期，医、儒、道、佛各家，均有气功名贤出现以及名著问世。宋代不少文学家，同时又是锻炼有素的气功养生家。其中北宋的苏轼、南宋的陆游最为突出。此外，欧阳修、沈括等人亦论及过气功养生。如陆游所习气功，兼及道、释，包括导引、行气、内丹、坐禅等。五禽戏是陆游所喜爱的导引方法之一，他的《春晚》诗中写道：“啄吞自笑如孤鹤，导引何妨效五禽”；其《遣怀》诗中写道：“不动成黑卧，微劳学鸟伸”。保健功法也是陆游所习用的导引方法，他的《自叹》诗中写道：“晨兴袖手观空寂，饭罢宽腰习按摩”；其《自解》诗中写道：“老生若是常谈尔，吐纳余闲即按摩”；其《幽居》诗中写道：“朝晡两摩腹，未可笑幽居”。

元代在按摩、练气功方面，也有新发展。如危亦林的《世医得效方》、邹铉续的《寿亲养老新书》等，都有养生练功方法的记载。

到了明代，按摩独立设科，名医辈出，著作很多。著名的医药学家李时珍对练功也研究有素。他在《奇经八脉考》中分析了练功与经络的关系。他说：“内景隧道，唯返观者能照定之。”这是很精辟的论述。明代其他的著作，如朱橚的《普济方》、徐春甫的《古今医统》、周恭的《医说续篇》、冷谦的《修龄要

旨》、龚延贤的《寿世保元》、曹元白的《保生秘要》和高谦的《遵生八笺》等，都载有导引、服气等气功养生法。

清代气功进一步发展，如气功师甘凤池替同里潭氏子治肺结核病，晚上在静室中关闭窗户，贴背而坐，经49天而痊愈。当时有关气功导引方面的著作，有王祖源的《内功图说》、尤乘的《寿世青篇》、方开的《延年九转法》、汪洪的《保生碎事》等，都有气功、按摩、导引等治病方法。

新中国建立后，气功得到更大的发展。1955年，在唐山建立气功疗养院，随后京、津、沪各地相继建立了气功疗养所，不少医院开设了气功门诊，开展了气功临床研究。1981年成立了中华全国中医学会气功科学研究会。现在，气功在群众中进一步普及和发展，各地普遍举办了气功培训班，许多公园设有气功辅导站。全国绝大多数省、市和自治区先后建立了气功科学的研究组织，对气功进行科学研究。

气功这株数千年文明古树，今天正绽放出万朵新花。随着时间的推移，将会放射出更加绚丽的光彩。

二 气功与道、佛、儒

我国气功的发展，在相当长的历史时期内同宗教有着密切的关系，有人把从汉至清间的气功发展称为“宗教气功”时期。不论是在我国土生土长的道教、儒教，还是从印度传人的佛教，历来都与气功有着密切的关系。

（一）气功与道教

东汉是我国道教产生、形成的时期。道教在理论上大量采

用道家思想、附会老子之说，修炼内容则汇集了先秦医疗气功，而把导引、行气作为其主要修炼方法。道教与道家的宗旨有一根本区别，即道教追求长生不老、羽化登仙，而道家主张返朴，尽其天年。

东汉末年于吉所传的《太平经》（原称《太平青领书》），是我国现存最早的道教经典。《太平经》内容庞杂，涉及范围相当广泛。大体而言，它远承老子的遗教，近受图谶神仙方术的影响，其中也丰富地记载了道教的修炼诸法。属于气功范畴的有：食气、守一、存思三大类。

食气之法是在秦汉之际业已形成的辟谷食气诸法的基础上，又增加了吞日精、服月华、食五行气等功法。可惜这些“口口传诀”没有能够具体地记录在书中。

守一和存思，是东汉时期道教修炼中最有代表性的方法。

守一之法，就是通过返观内省以达到调和形神的内修功夫。《太平经》中对它的基本含义阐述得颇为明确：“人有一身，与精神常合并也。形者乃主死，精神者乃主生。常合即吉，去则凶。无精神则死，有精神则生。常合即为一，可以长存也。常患精神离散，不聚于身中，反令使随人念而游行也。故圣人教其守一，言当守一身也。”《太平经》中有的是讲守一法的练功要求，如“守一之法，始思居闲处，宜重墙厚壁，不闻喧哗之音”，“夫欲守一，喜怒为疾，不喜不怒，一乃可睹”，“守一之法，无致无巧意，一乃自效。”有的是讲守一法的具体锻炼过程，如“守一之法，当念本无形，湊液相合，一乃从生，去老反稚，可得长生”。有的还讲述了守一法的练功进程与效果。

存思，也叫存想，是指在闭目内视的基础上，把想象的内容作为内视的对象。如有意想字句和图象的，“以丹为字……随

病所居而思之，名为还精养形”，“使空室内傍无人，画像随其藏（脏）色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。”也有存想自身容貌的，如“瞑目还观形容，容象若居镜中，若窥清水之影也。”又有存想五脏之神的，还有存想四时五气的，更有存想日光的守一明法，以及存想五方之神等法。守一与存思这两类经过道教徒亲身修炼而总结和记录下来的功法，对后世气功产生了巨大的影响。

2世纪中叶由魏伯阳所建立的内丹体系中并没有明确使用“内丹”一词。到了晋代的道教学者许逊才明确论及内丹，并对内丹气功进行了较系统的实践和发挥，堪称是气功史上提出内丹的第一人。

“内丹”一词的明确概念首见于许逊著的《灵剑子》中。许氏说：“凡服气调咽用内气，号曰内丹。心中意气，存之绵绵。不得用上段外气引外风，损人五藏。”所谓“上段外气”即指吐纳调息、肺部呼吸而言。这也表明许逊颇精于内丹的锻炼。许逊在《灵剑子导引子午记》中明确练功时间“自子至午为炼阳，自午至酉为炼阴”。至于练功方位，许氏也有阐述。

许逊还提出了导引法，共分三种类型：一是服气锻炼前的预备功；二是补五脏导引法；三是导引诀。

第一类功法见于《灵剑子导引子午记》前一部分。内容包括舒伸转掣、鼓腹淘气、仰视举首、手攀脚梢、左右挽弓、叩齿咽津、拭摩神庭、摩手熨目等。属于后世的分行外功和保健气功内容。

补五脏导引法载于《灵剑子》第8章，共有16势。计补肝、补心、补肺、补肾各3势，分别用于春、夏、秋、冬；补脾4势，分别用于季春、季夏、季秋、季冬。该法以坐式、站式导引为

主，内容主要包括屈颈、伸展、俯背、体转、屈伸、拍击等四肢躯干的运动。本法是以后编创 16 锦导引法的主要依据。

导引诀载于《灵剑子导引子午记》卷末，共 8 势，与后世所传的八锦导引法相出入，当属于八段锦的雏形。

东晋著名的道教理论家葛洪，对道教气功的发展做出了许多贡献，他也是丹鼎派道教的一代巨匠，晚年著有《抱朴子》内、外篇。

葛洪论长生之道主张应用真铅真汞之外丹，但也充分肯定了导引、行气的作用。如《至理篇》强调说：“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。”关于导引、行气，葛洪偏重于重视行气法，而最主要的是胎息法。如《释滞篇》说：“虽云行气，而行气有数法焉。……其大要者，胎息而已。”接着该篇又具体讲述了胎息的方法。该篇还讲述了练功时间和注意事项，并指出气功具有医疗、预防、保健等方面的功用。

导引方法，在《杂应篇》中记述了“坚齿之道”的叩齿咽津法和“聪耳之道”的仿生导引法。《抱朴子》一书对存思和守一法也有较系统的论述。

南北朝齐梁时期的道教理论家兼医学家和气功家陶弘景，对后世的气功影响较大。“弘景善辟谷导引之法，自隐处四十许年，年逾八十而有壮容。”他所著的《养性延命录》，是气功方面的专著。《养性延命录》中的《服气疗病篇》和《导引按摩篇》专述气功诸法。《服气疗病篇》中保存了许多古代的行气方法，其中有关于六字气诀吐纳法的最早记述。《导引按摩篇》中记录了许多古代的导引法，其中关于五禽戏的具体方法是目前最早的一种五禽戏术式。