

中国气功养生学第一分卷

中国气功学术发展史



王卜雄 周世荣 著

中国气功养生学第一分卷

中国气功学术发展史

湖南科学技术出版社

本卷插图：周世荣 邓浑楚
摄影：戴湘辉 张燕歧
英文翻译：毛礼敦

中国气功学术发展史

王卜雄 周世荣 著

责任编辑：张碧金

*

湖南科学技术出版社出版发行

(长沙市展览馆路8号)

湖南省新华书店经销 湖南省新华印刷二厂印刷

*

1989年7月第1版第1次印刷

开本：850×1168毫米 1/32 印张：16.875 插页：4 字数：435,000

印数：(精)1—950 (平)1—1,000

(精) ISBN 7—5357—0339—9
R·70 定价：9.80元

(平) ISBN 7—5357—0346—1
R·71 定价：8.20元

地科89—32

内 容 简 介

本书为我国第一本关于气功学术发展史的专著。内容着重于对我国古今各派著名气功的理论与方法探源溯流，正本清源，系统全面地归纳论述了中国气功学术发展的特点和主要流派及其功理功法。对指导气功科学的研究；对气功爱好者从数以千计的传统气功功法中，分析、鉴别和选取适合于自身养生治病的功种，均提供了重要的参考。同时，本书以养生益智、却病延年的医疗气功等史料的整理与研究为主，兼顾儒、释、道各家以及武术气功等气功旁支的发展历史，并对历代气功养生名家在气功养生治病中许多精辟的论述与至理名言进行了有选择的辑集。在编写上按一般史书通例，采用断代的叙述形式为主，以鸟瞰气功学术史的全貌。因此，本书具有较高的史料价值，可作为中医院校及各类气功学习班的教材。

前言

YX163/37

近年来,气功却病延年的作用几已家喻户晓,练功者随处可见,有关气功的书刊与社团也不断增多,说明广大群众对气功有着普遍的爱好的需求。随着气功的日益普及,许多气功爱好者已不满足于一家一派的功法,而希望对气功学术有更全面的了解,其中包括气功的历史知识。确实,我国的传统气功源远流长,“儒、释、道、医、武、俗……”门派众多,功法数以千计,如果缺乏必要的历史知识,就无法进行相互比较,知所取舍,以及继往开来,求得气功学术的进一步发展。

溯流探源,中国气功的最早形式是防治风湿痿厥的宣导舞,从这个意义上讲,气功养生学从一开始就是中医学的一部分。以后,在气功学术的漫长发展过程中,尽管其实际应用已远远超出医疗的界限,但始终未脱离医学的轨道。如文思笔意、舞势拳路无不讲究养气与运气,这虽然出于艺术或技击的需要,但都包含养生医学的内容。不仅如此,中医理论对气功的指导作用,以及气功在中医各科中的广泛应用,始终是气功学术得以发展的主要动因。因此,本书着重气功养生益智、却病延年等史料的整理与研究,也即以有关气功医疗保健的史学内容为本书的叙述重点。同时,应当指出,气功学的发展离不开各个时期的文化背景,我国古代的哲学与宗教曾对气功的理论与方法产生重要的影响。佛教与道教曾以气功(如坐禅与内丹术)为其宗教实践方法,笃修苦练的结果,客观上却在养生治病方面积累了丰富的经验,从而促进了气功学术的发展。当然,宗教义理也因此渗透到气功理论中来。儒家的理学派也曾以气功(如静坐法)为其治学手段,甚至有

“半日静坐，半日读书”之说，对于推广与发展气功也起过重要的作用。因此，历代的哲学家与宗教人士往往又是气功的积极倡导者。我们在研究气功学术发展史时，不能不涉足于宗教，以及形形色色的古代哲学体系。由于作者对辩证唯物主义与历史唯物主义观点的学习还很不够，尽管主观上已作了一定的努力，但在论述中可能仍然会出现不少谬误，敬希读者指正。

本书按一般史书通例，采用断代的叙述形式为主，但由于各类功法的起源先后不一，其发展呈错综复杂的交叉状态，在分期时很难兼顾各类功法的相应发展层次，因此，在连贯性上不免时有支离之感。为了弥补这一不足，特在本书第六章（明清时期）作系统性的回顾与补充，以兼备纵横两个方面，使读者能了解气功学术发展历史的完整概貌。同时，考虑到目前已整理、出版的气功古籍尚少，大量的气功古籍珍本，广大气功爱好者一般不易找到，为有利于古代优秀功法的发掘与推广，本书在叙述每一历史时期的气功成就时，适当地、较完整地载述一些优秀的或具有代表性的功种、功法实例，以飨读者。

由于目前尚缺乏气功史方面的专著，在编写过程中，可供借鉴的史书又甚少，筌路蓝缕，草创为艰。加之作者学识浅薄，本不敢膺此重任，承湖南科学技术出版社的一再鼓励与大力支持，方使此书得以问世。编撰以来，虽已五阅寒暑，三易其稿，然仍恐不免挂一漏万，如古所云草创者多疏，补苴是正，请俟诸异日。

本书在编撰过程中，湖南中医学院僮俊杰曾提供部分有关资料，特此致谢！

王小雄

1987.10.1于上海中医学院

**ORIGIN PURSUING, CATEGORY CLASSIFYING,
GENUINENESS DISTINGUISHING AND ESSENCE
INHERITING**

—An Brief Introduction to *The Developmental History of Qigong (Deep Breathing Exercises) Science Volume 1 of China Qigong Regime Series*

One of the major projects in our publishing house—*The Development History of Qigong Science Vol. 1* (written by Wang Boxiong and Zhou Shirong) of *China Qigong Regime Series* will soon come into being with brand-new features before broad masses of readers.

Qigong regime is an important component part of traditional Chinese medicine and is a science investigating various kinds of mental and physical training performed by patients themselves. In the light of the textual research of extant data, China's Qigong has at least a history of about 5,000 years. It originated in the period of the Stone Age, prevailed in the periods of the Spring-Autumn and Warring States. Later, in the periods of the Wei, the Jin, the Tang, the Ming and the Qing Dynasties, it also underwent several flourishing and prosperous stages. The accumulation of numerous practical experiences causes the Chinese Qigong regime evolving an unique theoretical system and affluent, colorful and effective measures. Qigong has widely been used in many fields such as medical treatment, physical culture, literature and arts. It plays an important role in exerting human potentials,

improving constitutional quality, facilitating wisdom, retarding aging, preventing disease and prolonging life. It has already made invaluable contributions to the prosperity of Chinese nationality.

During the course of the development of Qigong science, because of the different origins of respective Qigong practices, their developments are intricate and interwoven. Besides, the self-arranged and self-created Qigong techniques increase constantly in recent years. Though most of the practices are of excellent quality, yet miscellaneous, bewildered, even duplicate, chaotic movements also happen, thus making the beginners difficult to follow.

For the sake of effecting reform, carrying forward heritage and forging ahead into the future, this book attempts to classify the ancient and contemporary Qigong practices into different categories scientifically and systematically. The way of classification is to distinguish what is primary and what is secondary, to get rid of identical ones, to record them one after another, to avoid dull and flate style of writing to grasp the link of Qigong, so that the readers may feel easy to choose and get hold of the excellent and most representative Qigong techniques. At the same time, the readers can also exam and compare many other techniques. This is supposed to be unprecedented in the development of China's Qigong technique in the history.

As to the detailed contents such as origin, fundamental theories, techniques, therapies, present situation etc. will be recommended respectively in the second and third volumes.

目 录

绪 论	(1)
第一章 先秦时期 (公元前206年前)	(20)
第一节 导引的起源	(22)
一、舞蹈	(22)
二、角力与拳击	(23)
三、体操	(25)
第二节 吐纳的起源	(27)
第三节 按摩的起源	(33)
第四节 “气”的古义及其演变	(35)
第五节 先秦诸子的养生思想	(36)
一、老子	(37)
二、孔子	(48)
三、列子	(50)
四、管子	(54)
五、庄子	(58)
六、荀子	(69)
七、思孟学派	(76)
第六节 《内经》的养生思想	(82)
一、恬淡虚无,精神内守	(83)
二、阴平阳秘,精神乃治	(84)
三、法天则地,调于四时	(87)
四、七损八益与早衰	(90)
五、“移精变气”与静功用“意”的渊源	(93)
六、关于《素问》遗篇《刺法论》的气功方法	(96)

第二章	两汉三国时期(公元前206年—公元264年)	(98)
第一节	外丹术的兴衰——中国养生史上的挫折与教训	(101)
第二节	《周易参同契》与内丹术	(104)
第三节	马王堆导引图与华佗五禽戏	(110)
第四节	于吉《太平经》	(116)
第五节	吐纳“仿生”	(120)
第六节	嵇康《养生论》	(125)
第七节	汉代百戏	(129)
第三章	两晋南北朝时期(公元265年—公元580年)	(131)
第一节	葛洪与《抱朴子》	(134)
第二节	陶弘景对气功学的贡献	(141)
第三节	《易筋经》与《洗髓经》	(145)
第四节	《道乐》及其与入静诱导的关系	(150)
第五节	《黄庭经》与气功	(154)
一、	《上清黄庭外景经》	(156)
二、	《上清黄庭内景经》	(157)
第四章	隋唐五代时期(公元581年—公元959年)	(162)
第一节	天台宗止观法与六妙法门	(166)
第二节	第一本系统介绍气功疗法的医籍——《诸病源候论》	(174)
第三节	孙思邈的养生思想	(180)
第四节	司马承祯对气功学的贡献	(186)
第五节	女气功家胡愔的气功疗法专著——《黄庭内景五脏六腑补泻图》	(192)
第六节	内丹术系统的形成	(196)
第七节	《道藏》的纂修	(204)
第八节	隋唐时期的健身运动	(206)
第五章	两宋金元时期(公元960年—公元1368年)	

.....	(209)
第一节 宋元医学家论气功养生	(212)
一、刘完素	(212)
二、张从正	(214)
三、李杲	(216)
四、朱震亨	(217)
五、申甫、王希逸等	(219)
第二节 陈抟与侧卧式睡功的创立	(222)
第三节 宋元《道藏》与《云笈七签》	(226)
第四节 南宗炼养派与内丹术系统的发展	(231)
一、张伯端	(231)
二、石泰	(242)
三、薛道光	(245)
四、陈楠	(246)
五、白玉蟾	(250)
第五节 北宗(全真)炼养派的创立及其气功学术思想	(254)
第六节 文人养生家及其气功论著	(261)
一、苏轼(附:苏辙)	(261)
二、黄庭坚	(270)
三、陆游	(271)
第七节 宋儒与静坐	(273)
一、周敦颐	(275)
二、程颢、程颐	(278)
三、朱熹	(280)
第八节 集南宋前气功大成的《道枢》	(284)
第九节 四时摄生与季节导引	(291)
第十节 布气法及其源流	(295)
第十一节 诸家气功养生论著	(298)
一、蒲虔贯《保生要录》	(298)
二、温革、陈晔《琐碎录》	(299)

三、赵 佶《圣济经》·····	(300)
四、陈元靓《事林广记》·····	(303)
五、俞 琰《周易参同契发挥》·····	(303)
六、陈直、邹铨《寿亲养老新书》·····	(309)
七、王珪《泰定养生主论》·····	(310)
八、李鹏飞《三元参赞延寿书》·····	(310)
第十二节 中国气功在日本的传播·····	(310)
第六章 明清至中华人民共和国成立时期 (公元1368	
年—公元1949年) ·····	(313)
第一节 气功在医学中的广泛应用与发展 ·····	(315)
一、中医基本理论对气功学术的指导与发展 ·····	(319)
二、气功理论对中医理论的扩充与发展 ·····	(323)
三、气功方法对中医治疗学的充实 ·····	(328)
第二节 静坐法的演变与发展 ·····	(336)
第三节 明清《道藏》·····	(348)
第四节 导引术的发展·····	(350)
一、导引术的变迁及其类别·····	(350)
二、八段锦系统的形成与发展·····	(353)
三、武术与导引术的结合——易筋经系统的形成·····	(383)
第五节 吐纳六字气法的形成与发展·····	(396)
一、六字气法的形成及其学术思想的演变·····	(396)
二、六字气法的发展·····	(404)
第六节 按摩的演变——拍击法的形成与发展·····	(407)
第七节 存想的发展——经络导引(意气功)·····	(413)
一、确定任督脉为经络导引的主线,下丹田为气机升降的枢纽	
·····	(420)
二、由任督脉分别向四肢延伸——全身经络遍导法的建立·····	(428)
三、经络导引法的辨证施治·····	(435)
第八节 诸家气功养生论著·····	(436)
一、雁仙《活人心法》、《神隐肘后》·····	(436)

- 二、 冷谦《修龄要旨》(438)
- 三、 胡文煥《养生导引法》、《类修要诀》(440)
- 四、 铁峰居士《保生心鉴》(441)
- 五、 混沌子《锦身机要》(442)
- 六、 佚名《摄生集览》(444)
- 七、 王玺《医林类证集要》(445)
- 八、 佚名《修真秘要》(445)
- 九、 河滨丈人《摄生要义》(446)
- 十、 龚廷贤《寿世保元》(448)
- 十一、 龚居中《红炉点雪》(450)
- 十二、 罗洪先《万寿仙书》(452)
- 十三、 曹永吉《寿世编》(453)
- 十四、 愈辨《续医说》(454)
- 十五、 王文祿《医先》(454)
- 十六、 徐春甫《古今医统》(455)
- 十七、 李梴《医学入门》(455)
- 十八、 高濂《遵生八笺》(457)
- 十九、 周履靖《夷门广牍》(459)
- 二十、 陈继儒《养生肤语》(461)
- 二十一、 袁黄《摄生三要》、《静坐要诀》(462)
- 二十二、 万全《养生四要》(465)
- 二十三、 王圻《三才图会》(467)
- 二十四、 佚名《修真捷径之导引术》(467)
- 二十五、 胡宗鹤《养生集录》(468)
- 二十六、 张介宾《类经》、《类经附翼》(468)
- 二十七、 沈仕《摄生要录》(473)
- 二十八、 曹士珩《保生秘要》(473)
- 二十九、 洪基《摄生总要》(479)
- 三十、 尤乘《寿世青编》(479)
- 三十一、 钟山逸叟《陶朱公致富全书》(481)

三十二、汪昂《勿药元诠》	(481)
三十三、冯曦《颐养途要》	(484)
三十四、陈梦雷等《古今图书集成·医部全录》	(486)
三十五、徐文弼《寿世传真》	(486)
三十六、曹庭栋《老老恒言》	(488)
三十七、昆岚《彩墨画导引图》	(491)
三十八、颜伟《延年九转法》	(492)
三十九、汪屺《寿人经》	(493)
四十、佚名《养生秘旨》	(494)
四十一、佚名《养生至论》	(494)
四十二、潘蔚《卫生要术》	(494)
四十三、佚名《服气法病图说》	(495)
四十四、李九华《调气圭臬图说》	(495)
四十五、席锡藩《内外功图说辑要》	(499)
四十六、丁福保《静坐法精义》	(499)
四十七、王贤宾《意气功详解》	(500)
四十八、陈师诚《养生导引术》	(501)
四十九、蒋维乔《因是子静坐卫生实验谈》	(503)
第九节 中国气功在日本的传播与发展	(504)
第七章 中华人民共和国成立以后(公元1949年—)	
.....	(509)

CONTENTS

Introduction

Chapter One The Period Before the Qin Dynasty

Section 1 The origin of Daoyin

1. Dance
2. Wrestle and boxing
3. Gymnastics

Section 2 The origin of exhalation and inhalation techniques

Section 3 The origin of massage

Section 4 The meaning of Qi in ancient times and its evolution

Section 5 The life preserving ideas of the scholars lived before the Qin Dynasty

1. Lao-tsu
2. Confucius
3. Lie Yukou
4. Guan Zhong
5. Zhuang Zhou
6. Xun Kuang
7. The school of Zi Si and Mencius

Section 6 The life preserving ideas recorded in The Canon of Medicine

1. To live a plain life with one's spirit retained in interior
2. Peaceful yin and closed yang resulting in spirits remaining in proper order
3. To capitalise on principles of Heaven and Earth, one should adjust himself to four seasons
4. Eight Benefits, seven injuries and premature senility

5. "Transforming essence into Qi" and the origin of using "consciousness" in the static practice
6. The Qigong techniques in the chapter of acupuncture skills —an addendum of *Suwen (Plain Questions)*

Chapter Two The Period from the Eastern and Western Han Dynasties to the Three Kingdoms

- Section 1 The rise and fall of the external elixir technique (alchemy) —setbacks and lessons in China's regime history
- Section 2 *Ingenious Integration of Alchemy in Book of Change* and internal elixir technique (concentration of Qi around elixir field)
- Section 3 Daoyin chart excavated from the Mawangtui Tomb and Huato's Five-Animal Gymnastics
- Section 4 *Classic of the Taiping Era* by Yu Ji
- Section 5 Exhalation-inhalation technique and bionics
- Section 6 *Thesis of Life Preserving* by Ji Kang
- Section 7 Hundred sports in the Han Dynasty

Chapter Three The Period from the Western and Eastern Jin to the Northern and Southern Dynasties

- Section 1 Ge Hong and his writing *Bao Pu Zi*
- Section 2 Tao Honjing's contribution to Qigong science
- Section 3 *Classic of Reform Stnew* and *Classic of Cleaning Marrow*
- Section 4 The relationship between Taoist music and inducing quiet-entering state
- Section 5 *Classic of Yellow Court* and Qigong
 1. *Classic of Yellow Court's Outer Space of the Superior Lucid Sect*
 2. *Classic of Yellow Court's Inner Space of the Superior Lucid Sect*

Chapter Four The Period from the Sui, the Tang to the Five Dynasties

- Section 1 Visualization technique of Tiantai Sect and six

marvellous skills

- Section 2 Discussion on Origin of Symptoms in Illness—
the first medical book introducing Qigong
systematically
- Section 3 Sun Simiáo's idea for life preserving
- Section 4 Sima Chengzheng's contribution to Qigong science
- Section 5 Chart of Yellow Court's Inner Space—tonification
and sedation of five solid and six hollow organs,
a monograph of Qigong therapy by lady Qigong
master Hu Yin
- Section 6 The formation of the system of interior elixir
technique
- Section 7 Compilation and revision of Taoist books
- Section 8 Gymnastics in the Sui and the Tang Dynasties
- Chapter five The Period from the Song, the Jin to the Yuan
Dynasties**
- Section 1 Theses of life preserving written by medical
practitioners in the Song and the Yuan Dynasties
Written by Liu Wansu
Written by Zhang Congzheng
Written by Li Gao
Written by Zhu Zhengheng
Written by Shen Fu, Wang Xiyl et al
- Section 2 Chen Tuan and the founding of lateral sleeping
Qigong
- Section 3 Taoist books of the Song-Yuan Dynasties and the
Bamboo Slips in Cloud-like Book Case
- Section 4 Training and Nursing Sect (south)
Zhang Boduan
Shi Tai
Xue Daoguang
Chen Nan
Bai Yuchan