

中华气功学

一九八五年夏 初稿

胡春申 著



中国
医药出版社

7.4
5

中华气功学

胡春申著

71184103



0106619

00376401

四川大学出版社

一九八九·成都

(川) 新登字014号

内 容 简 介

本书是一部具有很强的实用性、知识性和趣味性的气功全书。著者汇集医、道、佛、儒、武术、民间等多渠道气功精华，博采近年来气功应用、教学和科研的新成就。它别于一般气功学的是具有科学性、系统性、正规性和实用性的特点，初学者既能入门又可提高。

本书共分七章，主要内容有：气功学总论；传统的气功理论；气功的现代研究；功理功法；气功的临床应用；气功的教学、教练和科学研究入门。本书内容全面、丰富，选材新颖，富有科学哲理性，并含著者之创见。凡具有初中以上文化程度之读者，愿通过气功防病治病、美容健身、提高智力以及学习硬气功、点穴法、发外气等，均可用此书入门、深造。

中 华 气 功 学

胡春申 著

责任编辑：马佑国

封面设计：陈雅萍

四川大学出版社出版发行(成都四川大学内)

四川省新华书店经销 郫县犀浦印刷厂印刷

开本：787×1092 1/16 印张：24 字数495千

1988年4月第1版 1991年10月第2次印刷

印数：12001——17000册

ISBN7-5614-0182-5/R·3 定价：7.50元

学习气功，能摄生养性，
增进健康，却病延年，
最有效的方法。

吕炳奎

一九八二年十月

前 言

本书是根据国内外广大读者对气功的多种需要，针对整个气功事业发展必须解决的重大问题，立足于气功学科的基本建设来著作的。

全书共分七章。第一章总论，为读者展示了中华气功宏观概貌和提供练气功的实践纲要，以利初学。其中对于气功的过去、现在和将来，作者一改前人铺陈气功史料的旧习，而着重于理清脉络和揭示兴衰。因为，总结过去，是为了借鉴于现在，而剖析过去和现在，是为了启迪于将来。这种独特的介绍方法，能收到让历史告诉未来的效果。对于气功界争论不休的气功命名问题，作者则提出了“不必争论”的观点，并对此进行论证。

经过近年来气功的大普及，广大练功者由于年龄、性别、职业、练功目的和志趣的不同，产生了对气功功法的需求。基于此，作者在第四章、第五章和第二章第十、第十一节里，按照实用有效的原则，向读者推荐了十余类近百种功法。其中，保健强身、防病治病、益寿延年功法，都经过多年实践，效果可靠。发放外气功法，经认真训练，多能达到发放外气的目的。武术气功功法，多为武功点穴绝技。健美减肥功法，既有美容、丰乳、美臀、美腿等局部作用，又有调整胖瘦，保持青春、延缓衰老、健美身心等整体效果。却谷食气、房中、女丹、印度瑜伽、丹田周天等功法，也介绍了不少鲜为人知的内容。教学配套功法，是作者经多年教学教功实践总结出来的完整系列功法。各功法既各具特色、各有侧重，又浑然一体相得益彰，适合于各类气功教学的需要。对于广大群众最感兴趣而过去练功人士讳莫如深的问题，如硬功和点穴奥秘，外气与内视关系，健美减肥功理，却谷食气辅药，房中、女丹作用等问题，作者也一一点明，并发表了自己的体会和见解。象这样把众多气功功法分门别类地向读者进行理论联系实际的集中介绍，在已出版的气功书籍中尚属少见。

怎样提高气功疗法的治疗效果？怎样正确处理气功疗法与中西医疗法和其它养生康复方法的关系？这些问题直接关系到广大群众的身心健康，是人们最为关心的问题。作者在第五章里，以二十多种病症为例，具体回答了这些问题。根据辨病与辨症相结合、整体调控与局部治疗相结合、自我练功与他人施功相结合、气功疗法与综合治疗相结合等经作者多年临床证明之有效的气功诊治原则，作者采取了新颖的介绍方法。介绍顺序是：疾病概述、病因病理、临床表现、辨证分型、外气疗法、自我练功疗法、中医方药配合、相应西医疗法、其它防治方法和疗效参考。这样的介绍方法，相当于给广大读者配备了既懂气功又懂中西医和其它养生之道的家庭医生，对病人和医务人员都很适用。

怎样满足广大群众希望科学练功的强烈要求？怎样提高气功教学教功质量？怎样培养各级各类气功人才？是当前亟需解决的重要问题。去年国家教委已经把科学化的气功教学正式列入议事日程，足见这些问题确是关系到气功事业发展的头等大事。四川是一亿多人口的大省，泸州医学院是四川第一所正式开设气功学课程的高等院校，作者作为该院气功学主讲教师，在第六章里，向读者奉献出针对这些问题的整套资料。作者以正规化的气功学教学为重点，全面介绍了气功教学的师资要求、设备条件、教学大纲、教材编

写、教学原则、教学方法、考试方法、教学总结和教学评估，提出了气功十大教学原则，论证了气功学形象化教学特点，并提供了该院的气功学教学大纲和教学总结评估材料。对于普及化的气功教学以及功法教练、辅导答疑和纠正偏差等气功教学的特殊问题，也分别辟专节予以介绍。象这样完整的气功教学资料，目前国内外尚未见发表。

科研落后于实践，提高与普及脱节，造成了对气功事业发展的严重影响。作者统计了1986年国内出版的40种报刊期刊共1099篇气功资料，比较完整的气功科研资料仅90篇，还不到资料总数的8.5%，而且不少资料理论联想多，科学调研少；表象感觉多，对比实验少，存在着“让推理的进展超越事实”的毛病。至于群众练功中迫切希望解决的现实问题，如练什么功好，怎样练才好，如何鉴定功法，怎样判断疗效等现实问题，则缺乏有说服力的科学研究。要解决这些问题，非普及气功科研知识不可！为此，作者编写了第七章。该章对气功实验研究方法作了系统介绍，特别有针对性地强调了假说与凭空臆想的区别问题；又鉴于气功科研的特殊性，故重点论述实验过程中的机遇问题。该章对富于特色的传统气功研究方法也作了介绍，着重论述了提高感觉敏化的“内视”观察方法，并对分析与综合方法在传统气功研究中的作用问题，发表了作者的见解。

为使读者了解气功科研近况，作者在第三章为读者提供了直至1988年的气功现代医学研究和现代多学科研究的资料。

气功的现代研究，证明了气功不少神奇效应的可信性，但尚不能圆满解释这些效应的机理。于是，气功工作者们把研究的眼光，转向传统的气功理论。与此同时，广大练功群众在练功实践中也逐渐认识到，学习传统的气功理论，是他们深造提高的必经之道。但是，传统的气功理论，散载于数千年汗牛充栋的气功古籍之中，文词古奥，借喻繁多，晦涩难懂。而已出版的气功书籍中，虽有一些传统气功理论介绍，但或浅尝辄止，未曾深入；或失之零碎，不成体系。因此，无论气功界，还是广大群众，都需要系统介绍传统气功理论的书刊。本书第二章，即为此而作。作者把传统的气功理论归纳为十一种学说，按各种学说形成的先后及其内在联系，顺序介绍各种学说的形成过程、主要内容和具体运用。对于八卦学说，作者重点从卦序图和先后天卦位图对八卦的内涵进行解析。阴阳学说，作者提出了阴阳动态平衡是以阳气为主导的观点。五行学说，则采取经作者教学实践证明易为读者理解的五行分类学和五行关系学的介绍方式。整体观学说，则在近人研究的基础上，集道、儒、佛、医诸家之说，对人与自然、人与社会，人体内部的整体协同作用问题作了大幅度的拓宽与深入。运气学说，全面介绍了天地五运六气、天干纪运、地支纪气、运气同化等知识。藏象学说与经络学说，则着重充实了对气功锻炼指导意义大的内容。精、气、神学说，重点阐述了气化和气机问题，介绍了神的本义和元神、识神等多层次多方面的含义八种，还介绍了魂、魄、意及血津、液等问题。腧穴学说，重点介绍了作者总结的数十个腧穴在气功锻炼和气功疗法中的作用及其配合使用方法。对于丹田和周天，作者以大量古籍资料为据，在国内外首次提出了“丹田学说”和“周天学说”的概念，使它们由“术”的位置恢复到应有的“学”的地位。作者认为，丹田和周天的内容，有成熟的理论，有丰富的实践，已经远远超出了“术”的范畴，而是两门联系密切而又各自独立的专门学问，并对这两种学说作了较详细的介绍。

发掘整理传统的气功理论，是一项十分艰巨的工作。作者虽长期担任中医经典《黄帝内经》的教学研究工作，并有二十多年练功教功实践，也深感此项工作之艰辛。它需要学习和熟悉大量的气功古籍资料，需要有丰富的气功实践体验，需要相当的古代基础和古代多学科知识，需要高度的归纳概括和总结能力，需要具有辩证唯物主义的立场、观点、方法和历史唯物主义的鉴别能力，还需要在不失原貌的前提下用现代语言深入浅出地撰写出来的写作能力。这实际上是一种创造性的劳动，作者为此付出了长期的大量的时间、精力和心血。尽管目前象这样全面系统而深入地向读者介绍传统气功理论的资料在国内外还不多，但作者亦自叹在材料的取舍、观点的鉴别、内容文字的深入浅出等许多方面力不从心，尚不尽如人意。

从以上对本书主要内容和特点的介绍可以看出，本书既重视博采医、道、佛、儒、武术和民间多渠道气功精华和现代国内外气功研究的新成果，亦力求向读者奉献具有特色的、其它气功书籍不可替代的、经得起时间和历史检验的东西。对于近年来气功书刊已多次重复的内容，本书则略述或不述。这是因为：探求未知比重复已知更为可贵，尽管探索比重复所付出的代价要高昂得多。即使探索的结果只有一半是正确的，也比重复全部正确的东西对读者更为有益。气功是一门带有探讨性质的学问，最需要的是百花齐放、百家争鸣，而不是唯我独尊、一家定性。作者正是抱着这种探讨的态度来著作的，欢迎争鸣和批评。

气功发展到今天，广大群众已不满足于一功一法的介绍，气功界也需要从总体上对气功进行再认识，因此，全书性质的气功著作，理所当然地成为众望所归的目标。本书初具全书规模，应用范围广，不同的读者可采取不同的使用方法。初学气功者，可先学习第一章和第四章，再选练适合自己锻炼的功法。有一定的实践体会后，再根据需要学习其它章节。志在传统气功理论中探微索隐者，可重点学习第二章。志在专攻某类功法者（如发放外气、运气点穴、气功硬功、益智气功、健美气功等），可在重点领悟第四章该类气功概述后，专练该类某种功法，练功有成后再触类旁通。志在开展气功科研者，可重点学习第七章、第三章和第一章第一节。欲用气功防病治病者和气功临床工作者，可重点学习第五章和第三章第一节以及第一章三、四、五节及第六章第四、五节。广大气功爱好者，欲全面了解气功，则应系统阅读全书。

气功教学教练人员，可在熟悉全书的基础上，重点掌握第六章。如以本书作为教材，则在教学中应对本书顺序作如下调整：首先讲第一章，然后把理论课与实践课交叉安排，讲练结合，精讲多练。对于不同的教学对象，应对教学内容作不同的重点选择。例如：如果是培训有一定气功理论和实践基础的气功应用、教学教功和科研骨干，则应重点讲授一、二、六、七章，其余各章以自学辅导为主。如果是在本专科学生中培训高级气功人才，则应全面讲授。如果是一般群众，则应以教练功法为主，讲理论为学员掌握功法服务。

编著本书，从收集资料到付印凡十年。其间，承蒙原四川省委书记、中国气功科学研究会副理事长杨超同志题写书名，原卫生部中医局局长、中华全国气功科学研究会主任吕炳奎同志题词，著名气功专家马济人、张文江等提出建议，泸州医学院党政领导大力支持，并先后得到马佑国、李辉林、张义训、肖坤华、李业、雷林龙、杨绍甫、周恩

茂、李学明、任晓鸣、王正和、林普、刘学高、邓波、陈正学、陈雅萍、文志军、陶森林、刘硕甫、屈维华、任一明、陈太原、杜长江、樊业、刘兴盛、李富利、张绍英、白玉仙以及其他许多同志的支持和帮助，特此致谢！

胡春申

1986年于四川泸州医学院

目 录

前言	(1)
----	-------

第一章 总 论

第一节 气功的过去、现在和将来	(1)
一、远古到夏、商、周时期(公元前 722年以前)	(2)
二、春秋战国时期(公元前722年—公元前221年)	(2)
三、秦汉时期(公元前221年—公元280年)	(3)
四、魏、晋、隋、唐时期(公元280年—公元960年)	(4)
五、宋、金、元、明、清时期(公元 960—公元1911年)	(4)
六、近代(1840—1949年)	(5)
七、中华人民共和国成立至今(1949—1988年)	(6)
八、气功学的未来	(8)
第二节 气功学的概念	(9)
第三节 练功的基本方法	(12)
一、调身	(12)
二、调息	(15)
三、调心	(17)
第四节 练功要领	(19)
一、松静自然	(19)
二、动静结合	(20)
三、练养相兼	(21)
四、意气合一	(21)
五、准确灵活	(22)
六、循序持恒	(23)
第五节 练功的效应、偏差与注意事项	(24)
一、效应与偏差	(24)
二、练功的注意事项	(25)
复习与思考	(26)

第二章 传统的气功理论

第一节 八卦学说	(28)
一、八卦学说的建立和发展	(28)
二、八卦学说的意义	(29)
三、八卦	(29)
四、六十四卦	(31)
五、运用举隅	(32)

第二节 阴阳学说	(35)
一、阴阳学说的形成过程	(36)
二、以阳气为主导的阴阳动态平衡观	(37)
三、阴阳的对立制约观	(37)
四、阴阳的互根互用观	(38)
五、阴阳的清长转化观	(38)
六、运用举隅	(39)
第三节 五行学说	(40)
一、五行分类学	(41)
二、五行关系学	(41)
三、运用举隅	(42)
第四节 整体观	(42)
一、人与自然的整体观	(43)
二、人与社会的整体观	(45)
三、人体内部的整体观	(47)
四、运用举隅	(49)
第五节 运气学说	(50)
一、五运六气	(50)
二、干支甲子	(52)
三、天干纪运	(53)
四、地支纪气	(54)
五、运气同化	(55)
六、运用举隅	(56)
第六节 藏象学说	(57)
一、五脏	(58)
二、六腑	(60)
三、奇恒之腑	(61)
四、脏腑之间的关系	(61)
五、运用举隅	(63)
第七节 精气神学说(附:魂、魄、意、血、津、液)	(64)
一、气	(64)
二、精	(68)
三、神	(69)
四、魂与魄	(73)
五、意	(74)
六、血、津、液	(74)
七、精、气、神、魂、魄、意、血、津、液的相互关系	(74)
八、运用举隅	(74)
第八节 经络学说	(76)
一、经络系统的组成及各部分主要作用	(76)
二、十二经脉	(77)

三、奇经八脉·····	(92)
四、经别、别络、经筋、皮部·····	(98)
五、运用举隅·····	(98)
第九节 腧穴学说·····	(99)
一、腧穴的分类·····	(99)
二、腧穴的定位方法·····	(100)
三、气功常用腧穴·····	(101)
四、气功常用配穴·····	(105)
五、特定穴·····	(106)
第十节 丹田学说·····	(106)
一、丹田学说的形成过程·····	(107)
二、丹田的部位和作用·····	(109)
三、丹田功练法·····	(110)
四、丹田学说之我见·····	(113)
第十一节 周天学说·····	(114)
一、周天学说的形成过程·····	(115)
二、周天的概念·····	(116)
三、周天学说的理论和实践·····	(116)
四、对周天学说的认识·····	(129)
复习与思考·····	(130)

第三章 气功的现代研究

第一节 气功的现代医学研究·····	(131)
一、气功对神经系统的作用·····	(131)
二、气功对循环和血液系统的作用·····	(132)
三、气功对呼吸系统的作用·····	(138)
四、气功对消化系统的作用·····	(133)
五、气功对内分泌系统的作用·····	(133)
六、气功对皮肤温度和电位的作用·····	(134)
七、气功对免疫功能的作用·····	(134)
八、气功外气对生物的作用·····	(134)
第二节 气功的多学科研究·····	(135)
一、气功治疗的生物物理学基础的研究·····	(135)
二、关于气功气源本质的探讨和假说·····	(136)
三、关于外气物质基础的探讨·····	(138)
四、对气功原理的探索·····	(140)
复习与思考·····	(143)

第四章 功理功法

第一节 保健强身，防病治病、益寿延年类·····	(144)
一、放松功·····	(145)
二、站桩功·····	(146)

三、空松功	(148)
四、七星功	(149)
五、内养功	(156)
六、真气运行法	(158)
七、太极气功十八式	(160)
八、六字诀养气功	(168)
九、静功养生十二法	(170)
十、竖膝髻高仰卧式气功	(172)
十一、气功高尾盘卧式练功法	(178)
十二、导引站桩功	(179)
十三、因是子静坐法	(180)
十四、八段锦	(181)
十五、易筋经	(183)
第二节 发放外气类(概论)	(186)
一、外气与外气疗法的概念	(186)
二、古籍中关于外气与外气疗法的记载	(186)
三、外气的种类	(187)
四、发放外气的部位	(187)
五、发放外气的训练方法	(188)
六、发放外气与内视和外视的关系	(188)
七、发放外气与经络腧穴的关系	(188)
八、发放外气的功夫标准	(189)
九、发放外气诊治疾病的方法	(190)
十、外气疗法注意事项	(191)
第三节 发放外气类功法	(191)
一、一指禅功	(191)
二、灵子术修炼法	(195)
第四节 武术气功类	(202)
一、武术气功既属武术,又属气功	(202)
二、武术气功的特点	(203)
三、武术气功的机理	(203)
四、金钟罩	(208)
五、铁布衫	(213)
六、红砂手	(214)
第五节 点穴类	(215)
一、点穴法	(216)
二、点穴疗法	(217)
第六节 健美减肥类	(219)
一、独具特色的气功健美	(219)
二、美容功法	(221)
三、美胸功法	(223)

四、美髯功法	(227)
五、美腿功法	(226)
六、减肥功法	(230)
七、增肉功法	(232)
八、全身皮肤健美功法	(232)
九、整体健美功法	(233)
第七节 却谷食气类	(233)
一、源流	(233)
二、却谷食气功理	(233)
三、却谷食气功法	(234)
四、却谷食气实践录	(236)
第八节 房中、女丹类	(237)
一、房中术	(237)
二、女丹功	(238)
第九节 教学配套功法	(240)
一、自通功	(241)
二、益智气功	(245)
三、钢笔气功	(253)
第十节 古代功法	(263)
一、吐纳法	(263)
二、存想法	(264)
三、治病补泻法	(264)
四、运气攻病法	(264)
五、老人导引法	(266)
第十一节 瑜伽	(267)
一、智识瑜伽 (Jnana Yoga)	(268)
二、行为瑜伽 (Karma Yoga)	(268)
三、敬信瑜伽 (Bhakti Yoga)	(268)
四、赫德瑜伽 (Hatha Yoga)	(269)
五、罗阇瑜伽 (Raja Yoga)	(274)
六、孔雀尼尼瑜伽 (Kundalini Yoga)	(275)
复习与思考	(276)

第五章 常见疾病的治疗

第一节 神经系统疾病	(277)
一、神经衰弱	(277)
二、坐骨神经痛	(280)
三、偏瘫	(281)
第二节 呼吸系统疾病	(282)
一、急性上呼吸道感染(感冒)	(282)
二、支气管哮喘	(284)

三、肺结核	(287)
四、矽肺	(289)
五、慢性支气管炎及肺气肿、肺心病	(290)
第三节 消化系统疾病	(291)
一、溃疡病	(291)
二、慢性胃炎	(293)
三、胃下垂	(294)
四、慢性肝炎、肝硬化	(294)
第四节 循环系统疾病	(298)
一、高血压	(298)
二、冠心病	(300)
第五节 五官科疾病	(302)
一、近视	(302)
二、青光眼	(303)
三、慢性鼻炎	(303)
四、慢性咽炎	(304)
第六节 代谢系统疾病	(305)
一、糖尿病	(305)
二、肥胖症	(306)
附录 1 本章配合使用的中药方剂	(308)
复习与思考	(311)

第六章 气功的教学、教练和指导

第一节 正规化的气功学教学	(312)
一、师资要求	(312)
二、必需的教学设备条件	(313)
三、制订切实可行的教学大纲	(313)
附录 2 《中华气功学》教学大纲	(314)
四、编写或精选修改教材	(316)
五、教学原则	(316)
六、教学方法	(318)
附录 3 《中华气功学》的教学方法	(318)
七、考试方法	(319)
附录 4 《中华气功学》教学总结(摘要)	(320)
第二节 普及化的气功教学	(322)
一、普及化气功教学的范围	(322)
二、普及化气功教学的现状和特点	(322)
三、教学要点	(322)
第三节 功法教练	(323)
一、认真准备、掌握难点	(323)

二、简介功理、正确示范·····	(323)
三、准确领功、及时纠误·····	(324)
四、先教动作、再配息心·····	(324)
第四节 辅导答疑 ·····	(325)
一、辅导答疑的一般方式方法·····	(325)
二、辅导答疑收集问题的方法·····	(325)
第五节 纠正偏差 ·····	(328)
一、胸闷气短、呼吸不畅·····	(329)
二、头昏头痛·····	(329)
三、腹胀难忍、胸肋胀痛·····	(329)
四、心慌心跳·····	(330)
五、气机冲窜、气流缠身·····	(330)
六、外动不止·····	(330)
七、昏沉困盹·····	(331)
八、失眠多梦·····	(331)
九、前额凝贴·····	(331)
十、肢体麻木·····	(332)
十一、遗精频繁、兴阳冲动·····	(332)
十二、月经不調·····	(332)
十三、走火·····	(333)
十四、入魔·····	(333)
复习与思考 ·····	(334)

第七章 气功科研入门

引言：普及气功科研知识的必要性和可行性 ·····	(335)
第一节 气功实验研究的基本方法 ·····	(336)
一、选题·····	(336)
二、查阅文献·····	(339)
三、撰写文献综述·····	(341)
四、设计·····	(342)
五、实验·····	(346)
六、资料分析·····	(348)
七、论文撰写·····	(349)
第二节 传统的气功研究方法 ·····	(351)
一、观察·····	(351)
二、类比·····	(353)
三、归纳与演绎·····	(354)
四、分析和综合·····	(357)
复习与思考 ·····	(358)
本书名词术语索引 ·····	(359)
主要参考书目 ·····	(365)

第一章 总论

本章主要介绍气功学概况和实践纲要，旨在使读者对气功总的情况有一个提纲挈领的了解。

本章分五节。第一节：首先在整个中华文明史和中国社会发展史的背景上，以年代顺序为经，以道、儒、佛、医为纬，概述了气功从远古到民国的兴衰过程。春秋战国时期，是气功发展史上的黄金时代，传统气功学在此期建立。秦汉时期，医学气功是主流，出现了宗教气功。魏晋隋唐时期，佛、道二教达于极盛，宗教气功成为主流。宋、元、明、清时期，各家气功逐渐合流。清末至民国，气功衰微。叙述历史是为了借鉴于现在，启迪于将来。历史事实告诉我们：气功的历史与整个中国的历史休戚相关。社会进步、思想开放、学术活跃，气功学就随之而发展；社会落后腐败、思想僵化、学术禁锢，气功学亦随之而衰微。然后，客观忠实地简介了中华人民共和国成立以来，气功学曲折发展的过程。着重介绍了近年来气功学在科学化和正规化方面而取得的成就，以及气功空前大普及的情况，亦指出了目前气功工作存在的问题。最后以社会主义初级阶段为背景，从组织领导、专项研究、人才培养、对内搞活和对外开放五个方面，简论了气功学的未来。

第二节：简介了现阶段气功学的涵义、范围和研究内容以及历史气功学、传统理论气功学、功法气功学、科研气功学、应用气功学的概念，阐述了我们对于气功命名问题的认识。

第三节：具体介绍了练功的基本方法，即调身、调息和调心的各种常用方法。

第四节：阐述了松静自然、动静结合、练养相兼、意气合一、准确灵活、循环持恒等六项练功要领。

第五节：主要以表格的形式展示了练功效应与偏差，对偏差原因作了归纳简析。也介绍了练功先修德、功前准备和禁忌，功时禁忌和平时注意等练功注意事项。

第一节 气功学的过去、现在和将来

“上下五千年，纵横九万里”，在中华这块广袤的土地上，我们勤劳勇敢、富于智慧的中华民族，创造了光辉灿烂的中华古文明。以整个中华古文明为背景，诞生了博大精深的中华气功学。

道、儒、佛是中国古文化的三条主干，医学与气功关系密切，道、儒、佛、医关于气功的论述，是中华气功学的主要内容。至于武术和民间等渠道，它们在理论上不离乎上述四家的指导，实践经验亦基本可以纳入上述四家的范畴（如武术气功即与佛、道有密切关系），因此，对于气功的过去，我们准备以时间顺序为经，道、儒、佛、医为纬，简明扼要予以叙述。

一、远古到夏、商、周时期（公元前722年以前）

沿着历史的长河，探索气功的起源，我们来到中华文明的源头。从“北京人”、“山顶洞人”到“仰韶文化”、“龙山文化”，中华古文明的诞生经历了一个漫长而痛苦的过程。在这一过程中，气功，作为一种以研究人的身心活动为中心，进而联系人与自然和人与社会关系的方法，自然就随之而诞生了。

如果说，语言的产生和图腾崇拜是人类原始文明的初级阶段，文字的创立是人类文化的正式开端的话，那么，华夏文化有一个与众不同的特点，即在文字创生之前，就创造了抽象的符号——八卦。八卦的创立，可追溯到伏羲时代的远古，历经充实，到夏朝的《归藏》、周朝的《连山》、至“文王拘而衍周易”，成为华夏祖先说明宇宙万物变化及其规律的工具，也开创了华夏气功理论的先河。正如《慧命经》所说：“庖牺（即伏羲）上圣画八卦以示人，使万世之下知有养生之道”。

当然，这并不等于中华气功学已经建立。因为，建立一门学问，不仅需要大量的实践经验作为基础，而且要有相当高度的文化背景作为母体。史学研究要求我们：不能以爱国热情代替科学考察，不能以文学塑造代替忠于历史，不能以“失事求似”代替“实事求是”。据此，我们认为，中华气功学的建立，当在中华文化史上的黄金时代——春秋战国时期。

二、春秋战国时期（公元前722年—公元前221年）

春秋战国是我国历史上从奴隶制向封建社会过渡的时期。这一时期，由于生产力的提高，生产关系的变化，带来了学术思想的空前活跃。当时，诸子百家，各聘其说，百花齐放，百家争鸣，影响了尔后二千余年中华文化的发展。在这种背景下，中华气功学也发展而形成了自己的体系，对后世气功的发展也具有极大的影响。

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；《管子》侧重于去欲、正心；《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。先秦道家的共同特点是：直指根本，返于先天。这是一类很上乘的功法，因为理法得到了高度的统一，法即是理，理即是法。也可以说是无法而有法。大法即无法。惜实践中往往明于书未必明于心，明于心未必明于行，这是后世气功家从无为转而寻求有为之法的一个原因。

在医家方面，首推经典《黄帝内经》。此书虽最后成编于秦汉，但主要内容在先秦。它集春秋战国至秦汉医家理论和实践之大成，以人的生命运动为中心，全面阐述了人体生命的整体观，并据此提出了一系列养生、治病和练功的原则和方法，极大地丰富了气功的理论，有效地指导着气功的实践。