

实用中医气功学

马济人 主编

上海科学技术出版社

ZUSS/3601

实用中医气功学

马济人 主编

上海科学技术出版社出版发行

(上海瑞金二路493号)

总发行所上海发行所经销 商务印书馆上海印刷厂印刷

开本 787×1092 1/16 印张 45.75 插页 4 字数 1,107,000

1992年9月第一版 1992年9月第一次印刷

印数 1—5,000

ISBN 7-5323-2720-5/E·824

定价: 28.10元

(沪)新登字 108 号

主 编 马济人 上海市气功研究所研究员

编 委(姓氏笔画为序)

丁贻庄 四川大学宗教学研究所教授
王崇行 上海市高血压研究所副主任医师
吕 直 浙江省中医药研究院主治医师
任正心 江西省中医研究所副主任医师
刘元亮 浙江中医学院副教授
宋天彬 北京中医学院副教授
张天戈 北戴河气功康复医院副主任医师
张孝芳 苏州医学院附属第二医院主治医师
陈富琛 沈阳市中医研究所副主任医师
胡春申 泸州医学院讲师
侯 薇 辽宁中医学院讲师
贺师海 浙江医学气功研究会气功医院主治医师
柴剑宇 上海市气功研究所副研究员
徐荷芬 江苏省中医研究所主任医师
翁士勋 杭州大学副教授
谈清霖 安徽中医学院教授
黄健理 上海中医学院附属曙光医院主治医师
黄 健 上海市气功研究所助理研究员

前 言

气功是我国的一项独特的民族文化遗产，中医气功学更是中国传统医学遗产的一个重要内容。但气功学既是一门古老的，又是一门新兴的医学学科。解放 40 余年来，气功工作者通过继承发扬气功学术，开展临床、教学、科研工作，不但使气功更好地在为人民的医疗、保健事业中发挥更大的作用，也不断地充实、完善了气功学科自身。当前气功界的主要任务是结合整顿医疗气功的提出，既要抓气功专业人才的培养，又要总结过去，写出一部反映当前气功学术水平的专门著作来，为气功事业的继续发展服务。

培养气功专业人才，就需要设置气功专业，整顿医疗气功也需要有一本指导性读物。那么气功专业应设置那些本专业的课程呢？这是在修订中医类本科专业目录时曾经讨论过的问题。本书就在继承总结古代医用气功的实践，吸收近 40 年来气功在医疗、教学、科研工作中取得的成就，而具有实用性、科学性、系统性的气功学术专著。它的编写体例，以中医院校建立气功专业的设想为出发点，以 1960 年就开始举办“气功师资进修班”的教学经验为基础，结合当前气功发展的实际状况，分为七个专题，即七门分支课程，也即本书的七篇：气功发展史、气功传统理论学、气功现代原理学、气功功法学、气功应用学、气功文献学、气功古籍选读。经编委会研究，内容力求正确科学，实事求是，言之有物，说必有据，深入浅出。因此，它既可作为中医院校培养气功高级人才的教材，也可供气功专业工作者日常参考之用，还可用为整顿医疗气功中的指导性读物，更可作为广大气功爱好者系统了解气功学的常备读物。

本书的写作是否达到了预期目标，欢迎气功学术界的评论；谬误不当之处，更希不吝赐教。

马济人

于上海市气功研究所

1991 年 5 月 10 日

目 录

绪论 气功学的概念、范畴和特点····· 1	活——卫生部副部长兼国家中 医药管理局局长胡熙明····· 103
第一篇 气功发展史 ····· 5	第二篇 气功传统理论学 ····· 107
第一章 气功的起源····· 6	第一章 《周易》与阴阳····· 108
第二章 气功名称沿革····· 10	第一节 《周易》基本知识····· 108
第三章 秦及先秦时期(公元前 206年前)的气功····· 14	一、《周易》是儒家的经典著作····· 108
第四章 两汉时期(公元前 206—公元220年)的气功····· 18	二、《周易》的主要内容及图卦····· 109
第五章 魏晋南北朝时期(公元 220—580年)的气功····· 23	第二节 《周易》与传统气功学术····· 113
第六章 隋唐五代时期(公元 581—960年)的气功····· 31	一、阴阳与中医学学术····· 113
第七章 两宋金元时期(公元 960—1368年)的气功····· 41	二、阴阳消长····· 114
第八章 明清时期(公元1368— 1840年)的气功····· 53	三、取坎与填离····· 117
第九章 近百年来(公元1840— 1949年)的气功····· 71	四、炼己及其他····· 117
第十章 气功的流派····· 76	附录 《周易》与现代自然科学····· 118
第一节 流派的划分····· 76	第二章 五行与脏象····· 122
第二节 六大流派····· 78	第一节 五行····· 122
第十一章 四十年来气功的发 展(1949—1989年)····· 86	第二节 脏象····· 125
第一节 第一个气功发展高潮时期····· 86	一、心····· 125
第二节 第二个气功发展高潮时期····· 92	二、肺····· 125
附录	三、肾····· 126
一、论气功史研究的方法问题····· 96	四、肝····· 127
二、近年来国外气功发展状况····· 99	五、脾····· 127
三、《关于加强气功医疗管理的若干 规定》(试行)····· 102	六、其他····· 127
四、在《关于加强气功医疗管理的若 干规定》新闻发布会上的讲	第三章 经络与周天····· 129
	第一节 经络与气功····· 129
	第二节 任督与周天····· 131
	第四章 腧穴与丹田····· 135
	第一节 腧穴与意守····· 135
	第二节 鼎炉与丹田····· 136
	第五章 精气神与药物····· 140
	第一节 上药三品····· 140
	第二节 转化与气化····· 142
	第三节 先天与后天····· 143
	第六章 天人相应····· 145
	第一节 天人相应的基本内容····· 145
	一、顺时摄养····· 145
	二、避邪防病····· 146
	三、利用自然,却疾延年····· 147

2 目 录

四、生活规律,起居有常	147
第二节 天人相应与气功锻炼	148
第三篇 气功现代原理学	151
第一章 气功科学原理基础	152
第二章 气功的生理效应	156
一、气功的呼吸生理效应	156
二、气功的心血管系统效应	157
三、气功的神经生理效应	158
第三章 气功的心理效应	162
一、得气感是一种心理与生理的综合效应	162
二、意守是一种人体的自我反馈过程	163
三、自发动是一种心理顺从和心理放大效应	164
四、组场练功和带功报告	164
五、外气疗法中的心理暗示	165
第四章 气功的生化、免疫效应	167
第五章 气功的生物物理和物理效应	169
一、人体的电磁波辐射	169
二、人体红外辐射及其练功时的变化	170
三、人体声波及其练功效应	172
四、人体磁场及其练功时的变化	174
五、练功过程中的人体光学效应	178
六、练功过程中的辐射场效应	179
七、气功研究中的若干其他物理方法	180
第四篇 气功功法学	181
第一章 气功的基本方法——“三调”	182
第一节 调身	182
一、调身的意义和种类	182
二、常用调身方法及其应用	184
三、调身的要点及检查	187
四、调身的选择与应用	188
第二节 调息	190
一、调息的意义和种类	190
二、常用调息方法及其应用	191
三、调息的原则和要求	193
四、调息中的几个问题	194
第三节 调心	195
一、调心的意义和种类	195
二、常用调心方法及其应用	197
三、调心中的入静与散乱	199
第二章 气功基本功种与常用功种	203
第一节 基本功种	203
一、放松功	203
附录 练放松功过程中各项生理指标变化的观察	207
二、内养功	210
三、基本站桩功	212
四、基本保健功	213
第二节 北戴河气功康复医院常用功种	219
一、强壮功	219
二、保健功	219
三、太极内功	221
四、虚明功正功简法	224
五、健身桩功	228
六、行步功	229
第三节 上海市气功研究所常用功种	231
一、内气炼养功	231
二、祛病强身功	237
三、点穴自发动功	242
四、伏虎功	245
第四节 古代常用功种	247
一、六字气诀	247
二、延年九转法	250
三、养生十六宜	252
附录	253
1. 修养宜知十要	253
2. 古法养生十三则阐微	254
四、八段锦	255
五、十二段锦	256
附录 十六段锦	261
第三章 气功通用功种	263
一、因是子静坐法	263
二、意气功	264
三、铜钟功	268
四、四十二式及十六式运动	269
五、庄子听息法	274
六、陈家门气功	275
附录 和气功	294
七、气功保健操	295
八、峨眉十二桩	299
九、却病延年二十势	303
十、六合心意内功	310
十一、静动气功	310
十二、秦氏周天功	312
十三、铁裆功	314
十四、小练形	316
附录 太极拳	321
第四章 气功流行功种	323
一、呼吸行步功	323
二、自控疗法	328

三、大雁功	329	四、服日月光芒法	396
四、真气运行法	331	五、服日气月精法	396
五、意拳站桩功	334	六、天隐子存想诀	396
六、养气功	336	七、五脏修养法	396
七、空松功	338	第四节 内丹功法	397
八、太极十三式	340	一、传统内丹术	398
九、太极十五势	347	二、女丹功	400
十、三十六式太极导引保健功	350	三、小周天法	400
十一、气动功	358	四、内功诀	401
十二、鹤翔庄	359	五、玉液炼形法则	401
十三、自发五禽戏	360	六、南北规中行	401
十四、一指禅功	363	附录 内丹术的科学实验研究	402
十五、少林内劲一指禅	365	第五节 导引功法	408
十六、先天气功筑基要诀	366	一、五禽戏	408
十七、全真功初学修持纲要	369	二、易筋经	410
十八、结跏趺坐式功法	371	三、赤松子导引法	416
十九、增视功	373	四、王子乔八神导引法	416
二十、床上十段锦	376	五、玄鉴导引法	417
二十一、拔长功	379	六、五脏导引法	417
二十二、松静功	381	七、左洞真经按摩导引诀	418
第五章 气功古代功种	383	八、灵剑子导引法	419
第一节 吐纳法	383	九、二十四气导引坐功券	419
一、县斋服气法	383	十、导引却病歌诀	424
二、墨子闭气行气法	383	十一、婆罗门导引法	426
三、延陵君炼气法	383	十二、老人导引法	426
四、蒙山贤者服气法	384	十三、分行外功诀	427
五、张果服气法	384	十四、十二段动功	427
六、申天师服气要诀	384	第六节 养生方导引法	430
七、李奉时服气法	384	一、振摇平肘去微法	430
八、京黑行气法	385	二、五劳导引法	430
九、大威仪先生玄素真人要用气诀	385	三、和胃导引法	430
十、太清调气法	385	四、通膈化痰法	430
十一、蒋氏调气法	385	五、却邪导引法	430
十二、苏氏养生诀	386	六、意引肾水法	430
十三、长生一十六字诀	386	七、越趄缓行法	431
十四、呼吸静功妙诀	387	八、去积化痰法	431
十五、调息法	387	九、鼓腹消散法	431
十六、幻真先生服内元气诀	387	十、秘结导引法	431
十七、胎息法	389	十一、摇臂摩冲脉法	431
十八、仿生行气法	390	十二、咽气导引法	431
第二节 静定功法	391	十三、除结气导引法	431
一、止观法	391	十四、腰痛导引法	431
二、六妙法	393	十五、闭气发汗法	432
三、华山十二睡功总诀	394	十六、踩地闭气法	432
四、守一法	394	十七、背痛导引法	432
五、万氏打坐法	394	十八、开郁法	432
六、袁氏静坐要诀	394	十九、起蹀法	432
第三节 存想观相法	395	二十、明耳目法	432
一、禅观法	395	二十一、泄风法	432
二、《无生经》观相法	395	二十二、固精法	433
三、存想避疫法	395	二十三、去五脏风邪积聚法	433

二十四、擦面美颜法	433
第六章 密宗功法	434
第一节 显教大乘与密宗理论根据 的差异	434
第二节 后期密宗对脉道的几种论述	435
一、宋代经书的论述	435
二、元代经书的论述	435
三、黄教、白教、红教对三道脉、四轮脉的 研究	436
四、其他经典对三道脉与四轮脉的研究	437
第三节 密宗气功练法	438
一、行气调息	438
二、修瓶气	438
第四节 其他修练功法	441
一、密宗的特殊修练姿势	441
二、大手印法	442
三、大圆满	442
四、密宗中的动功	443
第七章 国外类似功法	444
一、瑜伽术	444
二、冈田、藤田静坐法	448
三、生物反馈	451
四、松弛反应	454
五、超觉静坐	455
第八章 练功要领	456
第一节 松静自然	456
第二节 动静结合	457
第三节 练养相兼	458
第四节 意气相依	458
第五节 准确活泼	459
第六节 循序渐近	459
第九章 气功功法指导	461
第一节 教功	461
第二节 领功	461
第三节 查功	462
第四节 谈功	464
第五节 总结练功	465
第十章 练功反应及注意事项	466
第一节 练功反应	466
一、正常反应	466
二、异常反应	468
第二节 注意事项	469
一、练功前、中、结束时的注意事项	469
二、练功期间的注意事项	469
第五篇 气功应用学	471
第一章 气功医疗的辨证施功	
概述	472
第一节 辨证论治的基本理论	472
一、辨证	472
二、论治	474
第二节 古代气功的施功法则	475
第三节 气功临床的辨证施功举例	476
一、姿势方面	476
二、呼吸方面	476
三、意念方面	476
四、动功方面	477
第二章 中医常见病证的辨证 施功举例	479
一、虚劳	479
二、不寐	480
三、眩晕	481
四、心悸	482
五、消渴	483
六、肺痿	484
七、积聚	484
八、便秘	485
九、胃脘痛	486
十、胁痛	488
十一、腰痛	489
十二、背痛	490
第三章 气功临床治疗	491
第一节 溃疡病	491
第二节 胃下垂	492
第三节 慢性胃炎	493
第四节 胃粘膜脱垂	494
第五节 习惯性便秘	495
第六节 慢性肝炎	496
第七节 高血压病	497
第八节 冠心病	499
第九节 肺结核	500
第十节 支气管哮喘	501
第十一节 慢性阻塞性肺气肿	502
第十二节 矽肺	504
第十三节 慢性肾炎	505
第十四节 遗精阳痿	505
第十五节 糖尿病	506
第十六节 神经衰弱	507
第十七节 妊娠高血压综合征	509
第十八节 慢性盆腔炎	510
第十九节 子宫脱垂	511
第二十节 青光眼	512
第二十一节 近视眼	513

第二十二节 肿瘤	514	第一节 目录学	558	
第二十三节 急性阑尾炎	516	第二节 版本学	564	
第二十四节 肥胖症	517	第三节 校勘学	573	
第四章 气功外气治疗	519	第四节 训诂学	577	
第一节 外气与外气疗法概述	519	附录 气功古籍目录(初编)	583	
第二节 外气的种类及训练方法	519			
第三节 发放外气的功夫标准及其治病	520	第七篇 气功古籍选解	639	
第四节 外气疗法的注意事项	522	第一章 《周易参同契》译释	640	
附录 气功“外气”生物效应的综述	522	第一节 练功总说	640	
第五章 气功在养生康复中的		第二节 火候概说	643	
应用	525	第三节 小周天火候	649	
第一节 气功在养生中的应用	525	第四节 大周天火候	655	
一、精神调养	525	第二章 《养性延命录》节录译释	661	
二、顺应四时	526	第一节 教诫	661	
三、饮食有节	526	第二节 食诫	665	
四、起居有常	527	第三节 杂戒忌穢害祈善	666	
五、炼体强身	528	第四节 服气疗病	668	
六、保养形体	528	第五节 导引按摩	670	
第二节 气功在康复中的应用	529	第六节 御女损益	672	
一、康复的内容	529	第三章 《黄庭经讲义》	675	
二、康复学的对象	531	第一节 黄庭	675	
三、康复疗法	531	第二节 泥丸	676	
第六章 气功在教育、文艺、体		第三节 魂魄	677	
育中的应用	534	第四节 呼吸	679	
第一节 气功在教育、文艺中的应用	534	第五节 漱津	681	
第二节 气功在体育中的应用	537	第六节 存神	682	
第七章 气功偏差的纠治与预防	542	第七节 致虚	683	
第一节 产生偏差的原因、临床表现		第八节 断欲	684	
及鉴别诊断	542	第四章 气功古籍常用术语简释	686	
一、产生偏差的原因	542	人身三宝	精、气、神	药物
二、临床表现	543	内药	外药	精
三、鉴别诊断	543	元精	气	炁
第二节 走火的纠治	544	元气	内气	生气之原
第三节 入魔的纠治	545	真气	神	元神
第四节 气功偏差的预防	546	性命	动静	炼精化气
		炼气化神	炼神还虚	坎离
		取坎填离	坎离交媾	铅汞
		抽铅添汞	龙虎	龙虎交媾
		水火	水火既济	水火相交
		心肾相交	金乌玉兔	天干
		地支	二十四节气	十二时
		六阳时	六阴时	周天
		黄道	天经	小周天
		大周天	河车	河车搬运
		三车	小河车	大河车
		紫河车	羊车	鹿车
第六篇 气功文献学	549			
第一章 文献及中医古籍	550			
第一节 文献概述	550			
第二节 中医古籍及其整理	551			
第二章 气功文献及其研究范围	555			
第一节 气功文献概况	555			
第二节 气功文献研究的范畴	556			
第三章 整理气功文献的方法	558			

牛车	意通	气通	心宽病相	攀缘	执着
内丹三要	乾坤	鼎炉	存想	存思	内视
丹鼎	玄牝	丹府	返观	内观	观相
规中	婴儿媾女	泥丸	呼吸四相	调息相	行气
气穴	玉环	偃月炉	服气	炼气	闭气
绛宫	气海	金阙	食气	引气	胎息
谷神	丹田	上丹田	真息	踵息	巽风
中丹田	下丹田	三关	麝香	三十六宫	昆仑
玉枕关	夹脊关	尾闾关	上下鹊桥	山根	明堂
火候	文火	武火	中岳	神庐	天门、地户
阳火	阴符	消息	玉池	灵根	金津、玉液
沐浴	子午卯酉	分至	玄膺	重楼	华盖
子时	一阳生	活子时	天柱	生门、密户	谷道
正子时	六根震动	六根不漏	海底	三星	祖窍
五气朝元	五芽	和合四象	玄关	黄庭	玄冥
三家相见	攒竹五行	金液还丹	幽阙	胎食	金浆玉醴
玉液还丹	阳光三现	黄芽白雪	灵液	玄泉	玉池清水
三关修炼	三花聚顶	子午周天	金髓玉英	胎津	禅
卯酉周天	还丹	幻丹	定	禅定	坐禅
九转	九返七还	五行生成之数	三昧	忧陀那	法轮
圣胎(玄胎)	正念	真意	五脏生患之相	四大增损病相	入定
黄婆	天心	正觉	住定	出定	六通
虚静	炼心	坐忘	六神通	委身	玉柱双垂
存神	澄神	凝神	赤龙	三元	
五时	入静	病态四相			
浮相	沉相	宽相			
怠相	散乱	心猿意马			
恶念	妄念	昏沉			
			附录 人体体表部位名称解释		714
			一、头颈部		717
			二、躯干部		719
			三、四肢部		720

绪论 气功学的概念、范畴和特点

气功是中国的一项独特的民族文化遗产，医疗气功更是中国传统医学遗产的一个重要内容。因为它既是古老的，但又是一门新兴的传统医学学科，所以对气功及气功学的概念，也就是什么是气功、气功学，以及它的范围、目的、作用、特点等问题，必须有一个正确的理解。因为明确气功概念，是我们继承发扬气功学术，开展临床、教学、科研工作，讨论各种气功问题的基本条件。否则各主一说，众说纷纭，莫衷一是，没有共同的语言，就会使我们进行工作时无所适从，得不出正确的结论，这样就不利于建立气功学这一学科，也不利于气功更好地为人民健康等方面服务。

气功与气功学两者，既有区别，又有内在的联系。气功的概念是：气功是运用姿势的调整，或有一定动作（即调身）；呼吸的锻炼，内气运行的掌握（即调息）；身心的松弛与安静，意念的集中与运用（即调心），这三者相结合的，以内练为主的自我身心锻炼功法。通过锻炼，可以培育增强元气，充实脏腑之气、活跃经络之气，并提高它们的调节功能，从而改善身体素质，发挥人体机能潜力。所以它有防病治病、保健康复、益智延年等功效。把气功用之于临床，就是气功疗法。气功学的概念是：气功学是研究气功的历史、现状、锻炼功法、程序、机理及其应用的科学。它也是一门涉及人体身心互相作用的，复杂生命现象和规律的人体科学。所以说气功是一种自我身心锻炼功法，气功学则是一门学科，而它的基础则是气功。

从以上所述的气功、气功学的概念来看，我们就不能偏面地把气功说成是养生法、呼吸锻炼、心理疗法等，因为它们与气功有如下的区别：

气功与养生有联系，但各有其概念。养生古称摄生、道生，是一项预防保健措施。它涉及的范围很广，这在《素问·上古天真论》中已经指明，养生主要包括：①法于阴阳：即取法自然界的气候变化，来调节人体的阴阳，如春夏养阳，秋冬养阴等。②和于术数：即进行一定的预防保健，抗衰防病的锻炼，包括一部分气功及其他锻炼方法。③食饮有节：即饮食定时定量，注意饮食宜忌，适当进行食疗。④起居有常：即生活作息有规律。⑤不妄作劳：即不过度消耗体力、脑力，适当掌握其一定限度。此外还要进行一定的精神修养，保持乐观的情绪等。因此，气功锻炼中的保健强身部分，可以作为养生锻炼的一种方法，但是气功作为一种疗法，有它更广泛的应用范围。

不能把“气”单纯地理解为呼吸，从而把气功简单地理解为不断地调整呼吸的练习，或者说就是呼吸体操。气功中有呼吸锻炼的内容，但不是唯一的，也不是占第一位的，而且气功的“气”有其更广泛的含义。

气功疗法与心理疗法有区别。心理疗法一般是指医生用语言、表情、姿势、态度等，对觉醒状态下的病人，进行说理治疗和暗示治疗。或者催眠者用催眠诱导方法，使被催眠者引起一种表面上有些类似于睡眠的催眠状态，对呈催眠状态下的病人进行暗示、精神分析治疗等。因此病人是被动的，没有自我锻炼的要求。而气功疗法的特点即面对治病，在病人是主动的，他们在气功医生处接受了与自己病情体质相适合的气功方法后，通过锻炼，就把这一治

疗措施掌握在自己手里,所以说气功是自我疗法,是一种通过发挥主观能动作用,而收效的疗法。

对气功及气功学基本概念有关的几个问题,再作如下进一步分析阐述:

一、气功是中国医学的重要内容之一,是传统医学的一个组成部分

气功是我国古代人们在长期的生活劳动中,在与疾病衰老作斗争的过程中,逐渐认识和创造出来的。通过对古代文献和出土文物的综合研究,中国气功已有5000年的历史。它渊源于唐尧时代,发展于春秋战国时期,并在它的以后发展过程中,结合中国传统医学理论,及《周易》中的阴阳等学说,吸收了道家、儒家、道教、佛教人士中,以至民间流传的各种对身心健康有益的锻炼功法和理论,以充实自己,丰富自己,为人民的保健事业,作出了很大的贡献。气功不起源于宗教,但两者有联系,这反映在道藏、佛经中也记载有不少古代气功资料,也有不少人士为了达到他们的目的在练功,有实践有体会。但就我们以医疗保健为目的的气功来说,这些都是支流,融合于医疗气功的主流中。因此从气功本身所属的范畴来说,它是中国医学的重要内容,是中国医学理论体系中的一项医疗措施。

在公元前475年起的战国时代开始成书的,中国第一部中医经典著作《黄帝内经》中,总结上古时代出现的,当时已普遍应用的五种医疗措施:中药、针、灸、砭石、导引按跷中,导引按跷即为古代气功。在以后的历代著名医学家中,不少人有练功实践,或运用气功于临床及介绍功法的记录。如汉代受人尊敬的张仲景、华佗医生;隋唐三大医家巢元方、孙思邈、王焘;金元四大家刘河间、李东垣、张子和、朱丹溪;以至明代大药物学家李时珍和大针灸学家杨继洲;清代温病学家叶天士、吴鞠通等,都是精通古代气功的大医家。由于古代气功散在面很广,除记载在医学著作中外,在不少养生专著中,佛典道经和文人学者著作中,都可以找到有关这方面的文献,而且还有大量的气功专著。古籍中所称的导引、吐纳、调息、胎息、静坐、禅定、内丹术、周天功、养生方导引法等,都是指的古代气功。围绕着防病治病、保健康复、益智延年的总目的出发,发挥它调节阴阳,益气活血,协调脏腑,疏导经络的作用,内容是非常丰富的。

二、气功是一种通过身心互相作用而收效的功法

中医学通过对发病原因的综合分析,认为致病原因可以分为三大类。其中之一是因喜、怒、忧、思、悲、恐、惊七情所致的内因病或称内伤病。按喜怒等七情变化,原是人们对外界环境各该刺激后的反映。在一般情况下,这原属正常现象,乃人之常情。但如果情志刺激过于剧烈,或过于持久,超越了常度,则将引起机体多种功能紊乱,如阴阳失调,气血不和,经络受阻,脏腑功能不正常等。这样就会出现一系列病理反应,所以《素问·玉机真脏论》说:“忧、恐、悲、喜、怒,令不得以其次,故令人有大病矣”。还如《素问·阴阳应象大论》说:怒伤肝、喜伤心、思伤脾、忧伤肺、恐伤肾。再如《素问·举痛论》说的:“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,寒则气收,炅则气泄,惊则气乱,劳则气耗,思则气结”等。在日常生活中也常常是,当处于良好的积极的情绪状态时,精力充沛,工作效率也高,机体与外界及内脏十分协调,总的印象是愉快健康。反之,当处于不良的消极的情绪状态时,就会出现心神不宁,活动无力,心率加快,肌肉发硬发抖,总的印象是有病的象征。这是情绪影响脏腑,正如《灵枢·口问篇》说的:“心者,五脏六腑之主也,……故悲哀愁忧则心动,心动则五脏六腑皆摇”。

中医学中还认为,当某一脏腑之气出现虚弱或偏亢时,也会出现不良情绪,如《灵枢·本神篇》中说的:“如肝气虚则恐,实则怒”;“心气虚则悲,实则笑不休”等。而且当某一脏器气

虚时,其他脏器的精气,就会合并干扰这一脏器,出现“五并”的情绪变化,如《素问·宣明五气论》所说的:“精气并于心则喜,并于肺则悲,并于肝则忧,并于脾则畏,并于肾则恐,是谓五并,虚而相并者也。”这些是脏腑活动异常对情绪的反作用。此外,气血的异常也可导致情绪活动,如《素问·调经论》中说的:“血有余则怒,血不足则恐”;“血并于上,气并于下,心烦惋善怒。血并于下,气并于上,乱而喜忘”。

以上这种情绪影响脏腑,脏腑也能影响情绪的身心相互影响的观点,与现代医学中的心身疾病,或称心理生理性障碍的观点是极相似的。因为心身疾病就是指那些受心理——社会因素的影响较大,或者主要受其影响而出现的躯体疾病。它包括人体各器官系统的数十种常见疾病,如心血管系统的原发性高血压、冠心病、心肌梗塞、心律不齐、心动过速或过缓、偏头痛等。消化系统的溃疡病、溃疡性结肠炎、习惯性便秘、肥胖症、神经性厌食症。呼吸系统的哮喘。泌尿生殖系统的阳痿、遗尿、尿失禁、女性性欲减退或缺乏、月经不调。内分泌系统的甲状腺机能亢进、糖尿病。皮肤科的荨麻疹、湿疹、神经性皮炎、斑秃。肌肉骨骼系统的类风湿、周身疼痛等等。

通过气功的放松入静,安心宁神,呼吸调节等有意识的锻炼,可以更好地发挥心神对脏腑器官的主导作用。因为“心者,君主之官也,神明出焉。……故主明则下安,以此养生则寿”。(《素问·灵兰秘典论》)而且“和喜怒而安居处,节阴阳而调刚柔,如是辟邪不至,长生久视”。(《灵枢·本神篇》)从现代医学来说,气功这种有意识的锻炼,它既保护了中枢神经系统免受外来强烈因素的继续刺激,又有利于切断某些不良情绪对脏腑的影响,而代之以松静的良性刺激,也有利于协调和恢复大脑和内脏之间的正常功能。而且在气功锻炼中,还可在松静的基础上,进行针对脏腑异常活动的功法,如“六字气诀”,这也导致脏腑功能正常,从而消除不良情绪,也同样有利于协调和恢复内脏和大脑之间的正常功能。所以气功既是一种自我身心锻炼方法,也是一种利用身心、心身互相影响的有效锻炼功法。

三、气功是通过自我锻炼的自我疗法

气功是一种锻炼功法,因此它必须通过自我实践,才能收到效果,古代气功如此,现在也是如此。而在静功、动功两大类功法中,一般来说,系以静功为主的,所以气功是一种自我疗法。它的特点是:以自己身体作为锻炼对象,以医疗保健作为目的,进行调身、调息、调心有机结合的,有意识的自我身心锻炼,而且要求在锻炼过程中,不断提高自身的防病治病能力。所以它区别于武术锻炼、体育锻炼,因此要求锻炼者、指导者注意以下四个问题:

要有乐观的情绪 患了病,尤其是慢性病,病的过程比较长了,或者在较长时间内不能从事正常的工作、学习和生活,在精神上、肉体上都比较痛苦,因而容易产生消极情绪,对疾病悲观恐惧,或焦虑不安,甚至自暴自弃。这样的精神状态,对治疗疾病不利,对要练好气功更是障碍,因此要求练气功的患者,要不断地提高战胜疾病的信念。这样,才能坚持练功,提高练功质量,较快地取得治疗效果。

要能持之以恒 因为气功作为一种锻炼方法,要学会它、掌握它既不是很困难,但也不是太简单的。因此要有一个过程,不能急躁,不能要求在极短时间内学好气功,治好疾病;也不能如俗语所说的“三天打鱼,两天晒网”,如不能每天坚持按要求做,功夫上就难以长进,治疗上就难以获得理想的效果。所以练功一定要有恒心、耐心。

要在具体指导下进行 凡属锻炼功法,都必须具体指导。气功作为一项治病措施,更必须在气功医护人员的指导下进行。因为气功作为一项与疾病作斗争的武器,要根据患者的

身体情况,病的情况,练功进展的情况而进行气功处方、辨证施功。有关气功的书籍、资料只供参考之用。

要掌握练功要领 气功的具体功法,尽管多种多样,但它们之间都有一定的内在联系,也有共同的规矩可以遵循,这就是练功要领。掌握练功要领,有利于提高练功质量,消除在练功中所产生的一些不必要的疑虑,避免不良反应,可以使练功顺利进展,而取得良好的效果。练功要领主要有:松静自然,动静结合,练养相兼,意气相依,准确活泼,循序渐进。

四、气功学的范围

气功学所涉及的范围很广,它是一个独立的中医专业,从它的现状来看,在中医基础学科的基础上,结合中医临床学科又可分为以下七个主要分科:

气功发展史 它是记录气功的起源、形成、发展过程和规律的学科。气功发展史是一门专科史,包括气功历史人物,气功的历史发展过程,古典文献,传统功理功法,古代气功应用经验等内容。因此气功发展史是使我们对气功有一个更深入、更全面、更系统的认识,是继承发扬气功学术的基础。

气功传统理论学 它是研究气功的传统理论的学科。以阴阳、经络、精气神学说为主,兼及脏腑、气血、津液等基本理论,并结合《周易》的阴阳消长,卦象变化的理论作为依据,而加以阐述,以使气功理论化、系统化为目的,从而指导并提高气功的应用水平。

气功现代原理学 它是用现代科学的实验手段和方法,从生理学、生物化学、组织学、分子生物学、心理学、免疫学等各个方面,观察并研究气功锻炼过程,包括外气所产生的种种效应及机体变化规律,以求逐步地用现代科学来阐明气功原理的学科。

气功功法学 它以整理、研究、提高,并推广气功的传统功法、基本功法、常用功法及某些有效流行功法为目的的学科。它包括对功法的操作、功理、应用效果及实验室观察等研究。气功的功种、功法,从古到今,不下数千,所以气功功法学还有一个取其精华、弃其糟粕的要求。

气功应用学 它是研究气功的实际应用的学科。它以气功的医疗、保健、康复等临床应用为主,兼及气功在体育、艺术、竞技、开发智能、发掘人体潜力和仿生技术等方面的应用,以及总结研究普及推广气功,提高、总结应用效果的经验。在应用过程中,还考虑如何从练功者的具体情况出发,因人施功,因病施功,辨证施功,以求更好地收到气功应用的效果。

气功文献学 它是研究如何有效地使用气功文献的学科。通过文献学中的目录学、版本学、校勘学、训诂学等文献研究手段,结合气功文献的寻找、积累、整理、评注、译释,使古代气功文献能古为今用,以利于继承发扬气功学术。

气功古籍选读 它是通过选解若干经典气功古籍,为学习者将来的整理、研究、开发古代气功,为气功古为今用,创造有利的条件。

本书的编写,即按以上内容分七篇叙述。

(马济人)

第一篇 气功发展史

中国气功发展的历史悠久，它起源于 4000 多年前的唐尧时期，而从 2000 多年前的春秋战国时期起，更有了大量的直接文字记载，形成了众多的文献资料，出现了丰富多采的气功功法及有关的理论。所以中国的气功历史，是记录中国气功的起源、形成、发展过程和发展规律的科学。通过对气功历史的回顾，它将有助于我们更好地去继承发扬气功学术，有助于我们去正本清源，对气功有一个更深入、更全面、更系统的认识。

第一章 气功的起源

关于气功的起源，目前有多种说法，如有的认为早在史前一万年以上的石器时代就已知道练气功，气功的总结性文章则是两千年前的《庄子》。也有的认为，从古代部分医学历史文献来看，气功在中国已有近 3000 年的历史。也有人则认为气功源出于道教、佛教。也有的认为中国古代气功从一开始就是用于治疗疾病和保健强身的，是中国人民长期同疾病和衰老作斗争中逐渐创造和发展起来的。在气功起源的问题上，必须正确理解以下两个问题。

一、气功起源于何时

古代气功很可能由于这样一些情况，而逐渐被人们所认识：如当我们的祖先在劳倦体乏，伸欠懒腰，闭目安静一下，而感到精神轻松愉快的时候；或者感到腰背痠痛，对腰背部自摩自捏，轻轻拍打一阵，而感到痠痛减轻或消除的时候；或者感到胸腹胀闷，而张口呵气，或以手摏按胸腹，感到胀闷改善的时候，在如此等等情况下，一种气功锻炼萌芽就产生了。通过不断的摸索实践，反复证实有一定效果后，一种方法就逐渐被人们保留采纳而流传应用了。如基于以上这样的认识，则气功的萌芽时期，应该说是很早的了，通过这个漫长的萌芽时期，人类从不自觉到自觉，到有意识地运用气功作为防病治病的措施之一，这才是真正的气功起源时期，但必须有直接或间接的文献依据，否则还难以成立。兹从以下四个方面论证气功起源于 4000 多年前的唐尧时期。

（一）根据中国最早的史书

约在公元前五百年左右开始编集的，记载中国上古历史文献和部分追述古代史迹著作汇编的，中国最古的史书《尚书·虞书·尧典》中记述着，在 4000 多年前的唐尧时代起，我国中原地区曾经洪水泛滥成灾。部落联盟领袖尧在召集的大部落酋长会议上提出并徵询说：“咨四岳，汤汤洪水方割，荡荡怀山襄陵，浩浩滔天。下民共咨，有能俾乂？”此说也见《史记·五帝本纪》，其文是：“嗟！四岳，汤汤洪水滔天，浩浩怀山襄陵。下民其忧，有能使治者？”在儒家著作《孟子·滕文公上》中也记载有：“当尧之时，天下犹未平，洪水横流，泛滥于天下，禹疏九流。禹八年于外，三过其门而不入”云云。

（二）根据《吕氏春秋·古乐》

战国末秦相吕不韦召集门下宾客辑合百家学说而成书于秦始皇八年（公元前 239 年）的《吕氏春秋·古乐》中记述有：“昔陶唐之始，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，故作为舞以宣导之。”按尧名放勋，初居陶丘，后徙于唐，故称陶唐氏。《吕氏春秋》中的这段话，补充了《尚书》中洪水成灾后的情况：由于洪水滯留，水湿之气太盛时，在人们中间普遍出现了肌肤重着，关节不利的情况，他们根据平时积累的知识，就选用某些舞的动作，作为舒筋壮骨，通利血脉，强健体质之用。按古人每在祀神祭祖，出发狩猎，猎获食物，采集果实丰收等的时候，都有学着动物的跳跃和飞翔而起舞庆祝或鼓动的习惯。这些舞蹈动作中，诸如飞禽走兽的攀援、顾盼、跳跃、展翅等各类活动项目，就有若干选作宣导之用，成为一种有意识应用的气功中的动功了。正如东汉文学家傅毅（？—约公元 90 年）