

中国传统运动养生康复学

刘家瑞 编著

气功学

福建中医学院

中国传统运动养生康复学

气 功 学

刘家瑞 编著

福建中医学院

二〇〇二年六月

编写说明

一、气功是近五十年推广内养功而被命名的，古人反少用之，本书旨在系统介绍传统各种运动养生康复方法。

二、气功一词高度概括传统运动养生康复方法的特点与观点——内气观、功能观，具有广泛的代表性而被引用，但近十几年来，气功指导思想、认识论产生偏差，乃至出现法轮功邪教组织，反科学、反社会、反人类，而被政府取缔，本书旨在恢复气功本来面目——运动养生与运动康复。

三、本书将《气功学》更名为《中国传统运动养生康复学》(一)符合现代中医学分科要求；(二)气功实质是一种广义运动，包括外运动与内运动，如导引、行气、吐纳等，更名符合气功本身发展需要；(三)有助于区别于法轮功，不致“谈功色变”，而影响五千年来独具中国传统特色的运动养生康复学科的自身发展。

作者：刘家瑞

2002年7月7日

序

由刘家瑞编写的《气功学》作为福建中医学院自编教材已使用十余年，其间历经三次修稿，不断充实完善，全书系统概括与论述了五千余年来独具中国传统特色的运动养生与康复的理论与方法，及其历史、现代研究等，引用现代中医分科亦可称之为《中国传统运动养生康复学》，书中内容具有真实性、科学性、实用性，此次再稿对气功史中及现存的糟粕——伪气功、气功教派与迷信活动，进行了指明与批驳，合乎当前《气功学》教学的要求，本书不仅可以做为中医学院学生教材使用，也可以面向社会出版发行，让更多喜爱中国传统运动的人，了解气功，练好气功。

福建中医学院养生康复教研室

2002年7月1日

前 言

气功学是对五千多年来形成的传统身心养生法进行总结,并对其内在的一般规律进行探讨的一门学问,依据现代中医学分科名称亦可称之为中国传统运动养生康复学,气功是概括传统身心锻炼之类功法的总名称。在古代反而极少应用“气功”这一名词,是现五十年代推广内养功时才被确定的,这主要是由于过去门户之见甚重,相互之间又多保守,缺乏交流,各家学说难以统一而造成的,在思想色彩上,科学与迷信并存;在学术价值上,精华与糟粕混杂;在活动形式上,真与假难分。这门学科的发展本身也经历着由实践到认识,再实践,再认识,逐步升华的过程。继内养功 1955 年 12 月被国家卫生部肯定之后,许多类似功法被相继挖掘出来,并逐步统一到气功上来,1983 年 9 月《气功学》一书的提出,得到了中国医学界广泛的承认与支持,在代表国家水平的《中国医学百科全书》中也定为气功学。在许多致力于气功事业的气功家的推广下,被广大群众所认识、所习练,在中华这片广袤的沃土上多次形成气功热,当今气功已是相当普及了,并流传到世界各地,为人类医疗保健事业正积极地做出贡献。

气功学是中国传统文化的一个重要组成部分,是最独具中国传统特色的运动养生康复学,几千年来它的意识形态对人们的思想观念产生重要意识,佛家的禅定修练,通过戒、定循入空门,以达慧界,修成具有特异功能的舍利子,明心见性成佛;道家的内丹修练,通过特定的姿势、呼吸、意念对人体内的精、气、神进行凝炼而成真种子,运入小周天进一步凝炼而成小丹,运入大周天凝炼而成大丹,最终大开顶,元神出窍,羽化登仙;儒家通过静坐、修心养性,宁静以致远,淡泊而明志,养吾浩然之气,而达豁然开朗,产生灵感,提高悟性,开发智力;武术气功内练一口气,外练筋骨皮,练出肌力、气力、意力及抗击打能力而成就各种功夫;医家气功则通过调身、调息、调心而提高人体抗病能力及治病能力。气功在相当长的一段历史时期,主要存在于宗教的各式活动中,具有东方神秘色彩,这里要说明的一点,“佛”与“仙”并不存在,世人所供奉的佛与神或仙,都是人,活的时候和平常人一样,都要经过生长壮老死,与平常人不同,他们通过修炼获得了一些超常人的功能,或者具有一定思想涵养的人,都是人体功能的体现:1、本能的提高,2、潜能的开发,3、机能的增强。我们不能因为气功里的一些现象不能被现今的科学解释而盲目地否认,也不能因为这些现象的存在,而无穷夸大其作用,特别是意识力的作用,而陷入“唯心主义”,气功是一种自我身心修练以提高人体功能的方法,不同的练功法可以练出不同的功能,对这种功能我们要客观科学分析,并不象一些人所说的那样无穷大,蛊惑人心,大到无所不能,甚至能穿越时空进入另一世界,这是因为练出的功能不能脱离人体本身而独立存在,是有限度的。佛家与佛教不同,道家与道教不同,教派以思想统治人,而各家则是以实实在在练出的功能吸引人,要防止气功进入“教派活动”。我们要去之迷信思想而留之有用的修炼方法,从历史的角度继承,从发展的眼光发扬,从科学的实验分析,使气功健康地沿其本来面目发展,造福人类。

学医者特别是学中医者学习气功学并择其一种适合自己的功法而长期习练之是大有益处的,纵观历史上的大医学家,大多在气功修练上都有一定的造诣,例如华佗,《三国志·魏书·方技传》记载:“华佗,字元化,沛国谯人也。……晓养生之术,时人以为年且百岁而犹有壮容。”他在前人的基础上编排出五禽戏:“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。”五禽戏的治疗作用,华佗有着深刻的体验,他说:“体中不快,起作一禽之戏,沾濡汗出,同上著粉,身体轻便,腹中欲食。”五禽戏的保健作用也是很明显,“普施行之,年九十余,耳目聪明,齿牙完坚。”还有南北朝的陶弘景,唐代的逊思貌,杨上善等都是大气功家。下面让我具体谈谈练气功的益处:

1. 有一个好身体：气功学本身就是一门养生学，通过身心调理，使人体生命处于和谐状态，提高抗病能力，延长人的寿命，平时有空练练气功，有病治病，无病强身。只有有一副好身体才能全身心地投入工作，在事业上做出成绩。特别是学医者，有一副抗病能力强的身体尤为重要，做医生经常与病人打交道，病气随时都会向你袭来，如果抵抗力弱就会染上病气，积少成多而成疾患，《黄帝内经》里说：“邪之所凑，其气必虚”；如果身体好，抗病能力强，再强的病气也无法靠近，正如《黄帝内经》所说：“正气存内，邪不可干”，气功就是修炼人体正气的方法，修炼气功能修出一个好身体。

2. 开发智力：在常态下，人的思维活动使用的脑细胞占整个大脑细胞总数的四分之一，剩余四分之三的脑细胞则处于潜伏状态，未被开发利用。一般来说，人的思维活动过程中脑细胞的参与量越多，活动量越大的思维越敏捷，灵感就越多，悟性就越高，所以过去儒家学说很讲究：“半日读书，半日静坐”，这是因为静坐能使大脑处于积极的良性自我抑制状态，在这种状态中细胞得到调养，并且脑细胞间的相干性提高，通过静坐排除杂乱无章的思维活动，使其规律化、单一化、虚无化，提高思维的专一度、高深度，进而提高大脑智力。学医者需要摄取大量的医学知识，医生需要进行大量的病症分析，每天都要做大量的脑力劳动，如果没有一个灵活、清醒的大脑，大脑里没有渊博的医学知识，临床上面对复杂多变的病情也就很难进行确定性诊断、治疗，你就很难成为一代名医，要开发大脑智力，不妨学气功、练气功，气功就是一个好途径。

3. 增强人体功能：修练气功的重要目的是增强人体的功能，使人体获得常人不能有的特殊本领，是气功历千劫而不古的重要原因之一。不同的功法可以练出不同的功能，医学气功不仅能保健治病，而且长期修炼能练出丹田之元气通大小周天，最终能够发放外气，练出气力、意力对针灸、推拿、正骨的疗效将有一个高层次的飞跃。《黄帝内经》里说的：“上守神，粗守形”就是指在气功修炼上有一定造诣的医生，在针刺治疗时能够运用意、气的力量配合手法调气，气至病所而达神效，而缺管气功修炼者只能机械地运用一般针刺手法来调气治病。其实就是现在气功所说的气功针灸疗法。气功推拿也是运用练功产生的意力、气力来增强推拿的渗透力来提高治疗效果，武术气功就有很多关于提高人体功能的练功法，如铁布衫、金钟罩能够练就金钢之躯，头断石砖，汽车过身等本领；铁砂掌、一指禅功能钻石砖、掌断石块等硬气功功夫，还有轻气功的训练，能纸上悬人；柔气功的训练能悬头含花等。练就一身过硬的本领是成就事业的基础，练气功就是一个增强人体功能，练本领的好办法。

4. 加深对中医理论的理解：气功学是一门关于自我身心修养的学问，通过气功修炼，对自身的生命活动进行观察、体验，并进一步思考分析，是探讨人体生命奥秘的一把金钥匙，中医里的许多理论都有来源于气功的实践，特别是对“气”，“经络”的认识，明代著名医学家李时珍就在《针灸指南》里说过：“学习针灸者自愿练习静坐功夫，则身内经脉之流行及气化之开阖，如有确实根据”，并在《奇经八脉考》里指出：“然内景遂道，唯返观者能照察之”。在气功修炼过程可通过对“气”的体验，加深对中医理论的形象化理解，例如对中知理论中的“命门之火”的理解，如果你在练功中确实感受到了由于气在命门之处汇聚而发热的这一现象，就不难理解“命门之火”这一概念了。

气功不仅要学而且要练，其中练是关键，学是基础。想要学好气功必须在名师的指导下选择适合自己的功法，由低级到高级修炼，切忌盲目修炼，我的老师游方长老法真大师就告诉我这样一首诗：“明理不知法，全是空头话；知法不懂窍，真功未得到；懂窍不练功，到老一场空。”就是说气功必须从“理、法、窍、练”四个方面入手，这对指导人们学好气功大有帮助，下面进行阐述：理：就是指气功理论，不同的功法都有一定的理论和指导思想，我们在学习具体功法之前都要认真学习；法：指功法，认真学好每一步功法，做到准确灵活，熟练掌握，按练功步骤由低级到高级自然进行。窍：并不是指练功的窍门、捷径，而是指练功的要领和注意事项，这是练功的关键，必须认真仔细掌握，才能练出真功。练：练功必须天天练，切忌三天打鱼二天晒网，冰冻三尺非一日之寒，只有持之以恒才能十练十成，百练百成。

目 录

前 言	(1)
绪 论	(1)
一、气功概念	(1)
(一)“气功”一词由来	(1)
(二)气功定义	(1)
(三)气功组成	(3)
二、气功作用	(4)
(一)充足正气	(4)
(二)疏通经络	(4)
(三)平衡阴阳	(4)
(四)延年益寿	(4)
(五)开发潜能	(5)
(六)涵养道德	(5)
三、医学气功特点	(5)
(一)整体观念	(6)
(二)辨证论治	(6)
四、气功学	(8)
(一)气功学概念	(8)
(二)气功学内容	(8)
第一章 发展简史	(10)
第一节 上古气功	(10)
一、原始时期	(10)
(一)动作以避寒、阴居以避暑	(10)
(二)引舞宣导	(11)
(三)拈引接抚	(11)
(四)辟谷食气	(11)
二、夏商时期	(11)
(一)真人、神人	(11)
三、西周时期	(11)
(一)《易经》	(11)
四、春秋战国时期	(12)
(一)老子	(12)
(二)庄子	(12)

(三)黄帝内经	(12)
(四)《行气玉佩铭》	(13)
第二节 中古气功	(14)
一、秦汉时期	(14)
(一)流水不腐、户枢不蠹	(14)
(二)命门、肾间动气	(14)
(三)《导引图》、《却谷食气篇》	(14)
(四)《淮南子》	(14)
(五)《周易参同契》	(14)
(六)气功“治杀病”	(15)
(七)华佗“五禽戏”	(15)
(八)《太平经》	(15)
(九)胎食、胎息	(15)
(十)石舂	(15)
(十一)小乘禅法	(15)
(十二)《黄庭经》	(16)
(十三)《养生要集》	(16)
(十四)《灵剑子》	(16)
(十五)《抱朴子》	(16)
(十六)《养性延命录》	(17)
(十七)《大乘禅法》	(17)
三、隋唐五代时期	(17)
(一)《布气诀》	(17)
(二)《巢氏病源补养宣导法》	(17)
(三)孙思邈	(18)
(四)杨上善	(18)
(五)吕洞宾	(18)
(六)天台止观法	(19)
四、宋元时期	(19)
(一)《云笈七签》	(19)
(二)《圣济总录》	(19)
(三)陈希夷《二十四气坐功导引治病图》	(19)
(四)张伯端《悟真篇》	(20)
(五)金元四大家	(20)
(六)《养老奉亲书》	(20)
(七)周敦颐《太极图说》	(20)

第三节 近世气功	(21)
一、明清时期	(21)
(一)《易筋经》	(21)
(二)《周易参同契药物火候图说》	(21)
(三)李时珍《奇经八脉考》	(21)
(四)《性命主旨》	(21)
(五)陈继儒《养生肤语》	(22)
(六)王阳明	(22)
(七)《静坐要诀》	(22)
(八)武术气功	(22)
(九)《少林拳术秘诀》	(23)
第四节 近现代气功	(23)
(一)意气功	(23)
(二)《医技便巧针灸指南》	(23)
(三)《因是子静坐法》	(23)
(四)灵子术	(23)
(五)刘贵珍《气功疗法实践》	(24)
(六)气功科学研究	(24)
(七)“外气”探秘	(24)
(八)郭林新气功	(24)
(九)气功信息治疗仪	(24)
(十)气功麻醉	(24)
(十一)心灵能	(25)
(十二)生物回授疗法	(25)
第二章 理论基础	(26)
第一节 阴阳之气学说	(26)
一、气功阴阳学说基本内容	(26)
(一)气之阴阳三特性	(26)
(二)阴阳之气属性规定	(26)
(三)气功阴阳学说基本观点	(26)
(四)阴阳之气联系方式	(26)
二、气功阴阳学说临床运用	(27)
第二节 五行学说	(27)
一、五行学说基本内容	(27)
(一)五行属性	(27)
(二)五行归类	(28)

(三)五行生克·····	(29)
(四)五行乘侮·····	(29)
(五)五行转化·····	(29)
二、五行学说气功运用·····	(31)
第三节 八卦学说·····	(31)
一、八卦学说基本内容·····	(31)
(一)八卦·····	(31)
(二)先天八卦、后天八卦·····	(32)
(三)河图洛书·····	(33)
二、八卦学说在气功中运用·····	(34)
第四节 子午流注学说·····	(34)
一、子午流注的基本内容·····	(34)
(一)六十花甲子·····	(34)
(二)天干地支分配阴阳法·····	(35)
(三)干支分配四季五行法·····	(35)
(四)时间与时辰分配法·····	(36)
(五)天干与十二经脉相配法·····	(36)
(六)地支与脏腑经络相配法·····	(36)
(七)子午流注针法·····	(36)
二、子午流注理论气功运用·····	(38)
(一)按照经脉气血充注规律择时练功·····	(38)
第五节 经络学说·····	(40)
一、十二经脉作用·····	(40)
二、奇经八脉作用·····	(40)
三、十二经脉流注次序·····	(40)
四、十二经脉奇经八脉循行规律·····	(40)
(一)足少阴肾经解说·····	(40)
(二)手厥阴心包经解说·····	(41)
(三)手少阳三焦经解说·····	(41)
(四)足少阳胆经解说·····	(42)
(五)足厥阴肝经解说·····	(43)
(六)任脉解说·····	(43)
五、练功时对经脉的体察·····	(45)
六、经脉在练功中的作用·····	(45)
第六节 藏象学说·····	(45)
一、脏腑学说基本内容·····	(46)

(一)心	(46)
(二)肝	(46)
(三)脾	(47)
(四)肺	(48)
(五)肾	(48)
(六)六腑	(49)
(七)奇恒之腑	(50)
(八)人之生成、发育	(50)
二、藏象学说气功运用	(51)
第七节 精气神学说	(52)
一、气	(52)
(一)气的分类	(52)
(二)气功学常用之气的含义	(53)
(三)气的生成	(53)
(四)气的作用	(54)
(五)精气的特点	(54)
二、精	(54)
(一)精的分类	(54)
(二)精的作用	(55)
(三)精的特性	(55)
(四)精的关系脏腑	(55)
三、神	(55)
(一)神的本义	(55)
(二)神的多层次方面的含义	(55)
(三)神的作用	(56)
(四)神的特性	(56)
(五)神的关系脏腑	(56)
第八节 丹田学说	(56)
一、上丹田	(56)
二、中丹田	(56)
三、下丹田	(57)
第九节 周天学说	(57)
(一)周天在气功学中的涵义	(57)
(二)周天功法概说	(57)
(三)周天功的火候	(58)
(四)周天学说中的其它术语	(58)

第十节 传统术语	(59)
一画	(59)
二画	(59)
三画	(60)
四画	(61)
五画	(62)
六画	(62)
七画	(63)
八画	(63)
九画	(63)
十画	(64)
十一画	(64)
十二画	(64)
十三画	(64)
第三章 科学研究	(65)
第一节 气功现代医学研究	(65)
(一)气功对神经系统的作用	(65)
(二)气功对循环和血流系统的作用	(65)
(三)气功对呼吸系统的作用	(66)
(四)气功对消化系统的作用	(66)
(五)气功对内分泌系统的作用	(66)
(六)练功对皮肤温度和电位作用	(66)
(七)气功对免疫功能作用	(67)
(八)气功“外气”对生物的作用	(67)
第二节 气功外气物质基础研究	(68)
一、红外辐射	(68)
二、静电富集	(68)
三、磁信号	(68)
四、微粒流	(68)
五、次声	(68)
六、冷光	(69)
第三节 气功原理研究	(69)
(一)松弛论	(69)
(二)调整论	(69)
(三)激能说	(70)
(四)生物场说	(70)

(五)人体生物分子的电子定向运动说	(70)
(六)负熵说	(70)
(七)生物等离子说	(70)
(八)自我控制系统说	(71)
(九)生物序有序说	(71)
(十)耦联作用说	(71)
第四章 功法	(73)
第一节 功种类别	(73)
一、综合分类	(73)
二、从流派分	(73)
三、从功用分	(73)
四、从理法分	(74)
五、从姿势分	(74)
六、从性命分	(75)
七、从动静分	(75)
第二节 练功三要素	(76)
一、姿势	(76)
二、呼吸	(77)
三、意念	(78)
第三节 练功的基本原则	(79)
(一)主动性原则	(79)
(二)自然性原则	(80)
(三)经常性原则	(80)
(四)渐进性原则	(80)
(五)整体性原则	(80)
第四节 练功时间和方位	(81)
(一)练功时间	(81)
(二)练功方位	(82)
第五节 练功要领与注意事项	(82)
一、练功要领	(82)
(一)松静自然	(82)
(二)动静结合	(83)
(三)练养相兼	(84)
(四)意气合一	(84)
(五)准确灵活	(85)
(六)循序持恒	(85)

二、练功注意事项	(85)
(一)练功先修德	(85)
(二)功前准备和禁忌	(85)
(三)功时禁忌	(86)
(四)平时注意	(86)
第六节 练功反应	(86)
一、练功正常反应	(86)
二、气功偏差及对症处理	(87)
第七节 入静	(89)
一、入静状况及其生理效应	(90)
二、入静作用	(90)
三、辅助入静法	(90)
第八节 常见功法	(91)
一、保健类功法	(91)
(一)耳功	(91)
(二)叩齿	(91)
(三)舌功	(91)
(四)鼻功	(92)
(五)目功	(92)
(六)擦面	(92)
(七)项功	(92)
(八)肩功	(92)
(九)牵脊功	(92)
(十)搓内肾	(92)
(十一)搓尾骨	(92)
(十二)揉腹功	(92)
(十三)摩涌泉	(92)
(十四)揉膝	(92)
(十五)甩带脉	(92)
(十六)开胸八卦	(92)
(十七)运动水土	(93)
(十八)鼓腹淘气	(93)
二、养生类功法	(93)
(一)放松功	(93)
(二)内养功	(94)
(三)站桩功	(95)

(四)八段锦	(96)
(五)易筋经	(98)
三、康复类功法	(101)
(一)六字气诀	(101)
(二)分呼吸行步功	(102)
第九节 常见武术功法	(103)
一、硬功	(103)
二、轻功	(104)
第五章 传统运动康复疗法	(106)
第一节 传统运动康复疗法特点	(106)
一、是强调内因的整体疗法	(106)
二、是加强锻炼的自我疗法	(107)
第二节 临证常用运动康复疗法	(108)
一、自疗	(108)
(一)辨证组功	(109)
(二)自我发放外气疗法	(109)
(三)运内气攻病法	(109)
(四)带气自我按摩	(109)
二、外气疗法	(109)
(一)外气与外气疗法概论	(109)
(二)外气种类	(109)
(三)发放外气部位	(109)
(四)发放外气训练方法	(110)
(五)发放外气诊治疾病	(110)
(六)外气疗法注意事项	(110)
三、点穴疗法	(111)
(一)三十六穴道	(111)
(二)点穴法	(111)
(三)点穴手法	(111)
(四)辅助手法	(112)
(五)点穴疗法禁忌症	(112)
(六)注意事项	(112)
三、气针疗法	(112)
(一)概要	(112)
(二)作用机理	(113)
(三)气针疗法	(113)

四、气功按摩疗法.....	(114)
(一)按法	(114)
(二)摩法	(114)
(三)推法	(114)
(四)拿法	(114)
(五)揉法	(115)
(六)捏法	(115)
(七)拍击法	(115)
(八)弹泻法	(115)
(九)罩法	(115)
第三节 临床指导	(115)
一、病例选择.....	(115)
二、一般检查.....	(115)
三、选功.....	(115)
四、教功.....	(116)
五、查功.....	(117)
六、练功经验交流.....	(118)
七、气功讲座.....	(118)
八、自我练功总结.....	(118)
第四节 常见病慢性病传统运动康复治疗	(119)
一、神经系统疾病.....	(119)
(一)神经衰弱	(119)
(二)失眠	(121)
(三)偏头痛	(123)
(四)癔病	(124)
(五)中风后遗症	(127)
(六)神经性耳聋	(129)
二、呼吸系统疾病.....	(131)
(一)支气管哮喘	(131)
(二)肺气肿	(133)
(三)肺结核	(134)
(四)慢性鼻炎	(136)
三、消化系统疾病.....	(137)
(一)慢性肝炎	(137)
(二)肝硬化	(140)
(三)溃疡病	(141)

(四)胃下垂	(143)
(五)慢性腹泻	(145)
(六)便秘	(147)
四、循环系统疾病	(149)
(一)高血压病	(149)
(二)冠心病	(151)
(三)心律失常	(153)
(四)血栓闭塞性脉管炎	(155)
五、代谢系统疾病	(156)
(一)糖尿病	(156)
(二)肥胖症	(158)
六、泌尿系统疾病	(160)
(一)慢性前列腺炎	(160)
(二)慢性肾小球肾炎	(162)
七、内分泌系统	(164)
(一)甲亢	(164)
(二)更年期综合征	(166)
八、运动系统疾病	(168)
(一)颈椎病	(168)
(二)腰椎间盘突出症	(169)
(三)风湿性关节炎	(171)
(四)腰部劳损	(173)
九、生殖系统疾病	(175)
(一)遗精	(175)
(二)阳痿	(177)
(三)痛经	(178)
(四)闭经	(180)
十、五官疾病	(182)
(一)近视	(182)
(二)远视	(184)
第五节 气功偏差综合症	(185)
后论	(187)
一、伪气功揭秘	(187)
(一)什么是伪气功	(187)
(二)伪气功的危害性	(187)
(三)伪气功的表相	(188)