

高等中医院校教材

供中医、针灸推拿专业使用

高等中医院校教材

供中医、针灸推拿专业使用

中医气功学

刘天君 主编

第二版



中医气功学

第二版

刘天君 主编



图书在版编目 (CIP) 数据

中医气功学/刘天君主编. -2版. -北京:人民卫生出版社, 1999

高等中医院校教材 供中医、针灸推拿专业使用
ISBN 7-117-03386-X

I. 中… II. 刘… III. 气功学-医学院校-教材
IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (1999) 第 14301 号

中 国 气 功 学

(第二版)

刘天君 主编

人民卫生出版社出版发行
(100078 北京市丰台区方庄芳群园 3 区 3 号楼)

三河市潮河印刷厂印刷

新华书店经销

787×1092 16 开本 18.25 印张 419 千字
1994 年 7 月第 1 版 1999 年 8 月第 2 版第 3 次印刷
印数:10 001—13 570

ISBN 7-117-03386-X/R·3387 定价:19.50 元

(凡属质量问题请与本社发行部联系退换)

版权所有,请勿擅自用本书制作各类出版物,违者必究。

前 言

由全国气功教育研究会主持编写的《中医气功学》教材自1994年出版以来，已经使用了5年。此教材作为第一本和唯一一本由多所高等中医院校共同编写的高校气功课本，在全国产生了较大和较好的影响，在中医气功的学科建设上起到了相应的历史作用。然而，随着气功教学和科研的不断进步，为充实新鲜的教学内容和研究成果，已有必要对这本教材进行适当修订。

为完成此教材的修订任务，全国气功教育研究会于1998年6月3日~5日在北京召开了《中医气功学》教材修订暨全国气功教学法研讨会。来自北京、上海、天津、南京、广州等10余所高等中医院校及科研机构的代表参加了会议。国家中医药管理局、北京中医药大学、中医药高等教育学会的有关领导出席了开幕式，并作了重要讲话。与会代表交流了应用此教材进行气功教学的经验，并经过充分讨论，通过了由北京中医药大学气功教研室草拟的修订大纲。会议进行了编写分工，决定于1998年年底完成修订初稿，1999年9月前出书。会议还对《中医气功学》教材的主编、副主编作了部分调整。原主编宋天彬、刘元亮教授从中医气功事业的发展着想，为培养新一代学术人才，主动让位，提出不再担任主编。经原主编的提议及与各参加单位协商，确定了新任主编、执行主编和副主编的人选。会议结束后，经过半年的共同努力，修订初稿如期完成。此初稿于1999年2月在杭州经主编会议审阅后定稿。

与中医领域的其他学科相比，中医气功学还很年轻，还远不够成熟。尽管这次修订时编著者们已经全力以赴，但不足之处仍在所难免，希望广大师生指正。

全国气功教育研究会

1999年3月

编写说明

本书是高等中医院校协编教材《中医气功学》1999年修订版，可供针灸推拿、中医专业开设必修或选修课程使用。

本教材以中医基础理论为指导，结合现代科学的研究成果，系统全面地介绍了气功疗法的基本理论、操作技能及临床应用，有较强的科学性和实用性。

全书包括上中下3篇及附篇。上篇为中医气功学基础，主要介绍气功发展的简史、气功的传统理论及气功的现代研究。中篇是气功功法学，主要介绍气功锻炼中三调（调心、调息、调身）的基本操作方法及临床常用的诸家功法。下篇是气功治疗学，介绍气功疗法的特点、范围、临床工作常规及常见疾病的气功治疗方法。附篇选入若干气功古籍的重要章节，为学习古典气功理论作一引导。

本次修订未改变全书的宗旨和框架结构，但对各篇章的内容作了较大改动。其中重点修订者如重新撰写了绪论，修改了中医气功学的若干基本概念；深化了三调基本操作、练功偏差及防治、气功治疗学总论等内容；还对气功发展简史、基本功法和常用功法及气功治疗的具体病种作了许多调整。对气功现代研究和气功古籍的内容也作了扩展和补充。

本次修订的参与人员如下：

依各单位参加编写的人员在本教材中首次出现的先后顺序，全体编写者为：刘天君、宋天彬、陶晓雁、李玉环、王雅菊（北京中医药大学），黄健、储维忠、贺国培、柴剑宇、王正昌（上海中医药大学），罗江浒（贵阳中医学院），夏双全、宋新红、肖鑫和（广州中医药大学），谈清霖（安徽中医学院），张声炳（南京中医药大学），詹红生、吕立江（浙江中医学院），赵连廷（河北省北戴河气功康复医院）路世才、魏玉龙（河南中医学院），梁春雨（天津中医学院），伍昱（中国中医研究院），赵明（宁夏医学院）。

刘天君负责绪论、上篇、中篇第一章及附篇，詹红生负责中篇第二、三章及下篇的编辑整理。北京中医药大学李玉环、浙江中医学院郭见霞作了大量计算机处理工作。

全书审阅：宋天彬（北京中医药大学）、刘元亮（浙江中医学院）、柴剑宇（上海中医药大学）。

编 者

1999年3月

目 录

绪论	1
----	---

上篇 中医气功学基础

第一章 气功的发展简史	8
第一节 气功的起源	8
第二节 先秦时期	11
第三节 两汉时期	14
第四节 魏晋南北朝时期	16
第五节 隋唐五代时期	18
第六节 两宋金元时期	20
第七节 明清时期	22
第八节 近代气功学的形成与发展	26
第九节 主要气功流派的发展概况	28
第二章 气功的基础理论	37
第一节 《周易》与八卦	37
第二节 阴阳五行学说	42
第三节 精气神学说	45
第四节 脏象学说	46
第五节 经络气血学说	47
第三章 气功的现代研究	50
第一节 概论	50
第二节 气功的生理效应	52
第三节 气功的心理效应	68
第四节 气功的物理效应	71
第五节 气功的生物化学、免疫效应	76

中篇 气功功法学

第一章 功法概论	80
第一节 功法分类	80
第二节 气功锻炼的基本操作	83
第三节 练功要领与注意事项	95
第四节 练功反应	98
第五节 练功偏差与防治	101
第二章 基本功法	109

第一节	六字诀	109
第二节	坐忘	112
第三节	内丹术	113
第四节	禅定	117
第五节	站桩功	120
第三章	常用功法	124
第一节	放松功	124
第二节	内养功与强壮功	126
第三节	保健功	129
第四节	八段锦	131
第五节	新气功疗法	133
第六节	眼病功	135
第七节	增视功	137
第八节	五行掌	142
第九节	伏虎功	146
第十节	少林内功	149
第十一节	松脊健髓功	155
第十二节	真气运行法	158
第十三节	《巢氏病源》强颈健骨功	159
第十四节	少林内劲一指禅	162
第十五节	道家养生长寿术	165

下篇 气功治疗学

第一章	气功治疗概论	169
第一节	气功疗法的特点和常用范围	169
第二节	气功疗法的诊治原则	172
第三节	气功疗法的常用治疗方式	177
第四节	气功疗法的临床工作常规	181
第二章	气功治疗各论	185
第一节	内科疾病	185
一、	哮喘	185
二、	肺结核	186
三、	高血压病	188
四、	冠心病	190
五、	心肌炎	191
六、	消化性溃疡、慢性胃炎	192
七、	慢性肝炎	194
八、	肝硬化	196
九、	慢性胆囊炎	198

十、慢性肠炎（溃疡性结肠炎）	200
十一、贫血	202
十二、内脏下垂	203
十三、慢性肾炎	204
十四、红斑性狼疮	206
十五、甲状腺机能亢进症	207
十六、糖尿病	208
十七、肥胖症	210
十八、阳痿	211
十九、肿瘤	212
二十、神经衰弱	213
二十一、偏头痛	215
第二节 骨伤科疾病	216
二十二、颈椎病	216
二十三、肩关节周围炎	218
二十四、退行性腰椎炎	219
二十五、骨关节炎	220
二十六、骨质疏松症	222
二十七、软组织损伤	224
第三节 妇科疾病	225
二十八、月经不调	225
二十九、痛经	227
三十、乳腺小叶增生	228
三十一、更年期综合征	228
第四节 五官科疾病	230
三十二、近视眼	230
三十三、青光眼	231
三十四、慢性鼻炎	233
三十五、慢性咽喉炎	234
三十六、口齿疾病	235

附篇 气功古籍选读

第一章 气功文献概况	237
第一节 医学著作中的气功文献	237
第二节 道家古籍中的气功文献	238
第三节 佛家经典中的气功文献	238
第四节 儒家及武术家著述中的气功文献	238
第二章 先秦与汉晋时期的气功古籍	240
第一节 《黄帝内经》中的气功文献辑录	240

第二节	《道德经》节选	245
第三节	《周易参同契》节选	246
第四节	《黄庭经》节选	249
第五节	《抱朴子》节选	251
第六节	《养性延命录》节选	254
第七节	《修习止观坐禅法要》节选	257
第三章	隋唐时期的气功古籍	261
第一节	《诸病源候论》节选	261
第二节	《备急千金要方》节选	265
第四章	两宋金元时期的气功古籍	267
第一节	《圣济总录》节选	267
第二节	《悟真篇》节选	269
第三节	《摄生消息论》节选	272
第五章	明清时期的气功古籍	274
第一节	《修龄要旨》节选	274
第二节	《杂病源流犀烛》节选	277
第三节	《太极拳术十要》	281

绪 论

气功是中华民族的瑰宝，是中国传统文化宝藏的精华内容之一。在医学领域，气功疗法是传统中医学的重要组成部分，已有数千年的发展历史，至今仍应用于临床，且越来越引起现代医学的重视。进入本世纪 90 年代以来，传统中医学领域的气功疗法及其学术思想经汇集整理，渐成体系，初步发展成为一门独立的、既古老而又年轻的学科——中医气功学。

一、中医气功学的基本概念

中医气功学是中医学学术与气功学术相结合而产生的学科，故阐述中医气功学的基本概念，首先需要说明什么是中医，什么是气功，即提出中医和气功的基本概念。关于什么是中医的问题，《中医基础理论》教材已经论及。以下先对气功的基本概念做简要说明。

(一) 气功

“气功”一词据考最早见于晋代道士许逊所著的《净明宗教录》一书。但在这个词问世之前气功早已存在，这个词问世之后在很长一段历史时期中也未被广泛应用。原始的气功没有名称，以后一部分被称为“舞”，如《吕氏春秋》所说的“筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之”。春秋战国时期的中医典籍《黄帝内经》称气功为“导引按跷”，如《素问·异法方宜论》说：“痿厥寒热，其治宜导引按跷”。散见于历代的佛家、道家、儒家著作中的静坐、坐忘、禅定、胎息、行气、服气、调气、周天、内丹等词语所表达的内容，也都属于气功范畴。至于气功一词逐渐取代其他名称而成为唯一的统称，仅是在本世纪 50 年代建立了河北省唐山市气功疗养所之后。

气功这一词语的历史沿革已从多样性、丰富性的侧面上揭示了表述其内涵的困难。迄今为止，气功这一基本概念的定义尚众说纷纭，属于百家争鸣时期。科学发展史告诉我们，许多学科中基本概念定义的提出，都是一个逐渐完善的过程，而并非一锤定音。这些学科基本概念定义之准确和完善的程度，往往与学科的总体发展水平密切相关。目前气功基本概念之定义的不统一，正与现今气功学科刚刚起步的状况相应。

古典的气功学术体系主要是气功的操作技术体系，其特点是注重应用。由于这种传统模式的气功学术体系至今仍据主导地位，且其注重应用的特点恰恰也是医学的宗旨，故本教材所采用的气功基本概念的定义是一个操作定义，即从操作角度为气功下的定义。这个定义表述为：气功是以古典哲学思想为指导，以调心、调息、调身融为一体的操作为内容，以开发人体潜能为目的的身心锻炼技能。

上述定义的表达有 4 个要点。首先，它指出气功以古典哲学为指导思想，这有两层含义。一方面是使气功摆脱各种非理性思想的影响，还之以自然科学的本性；另一方面也指出气功的世界观和方法论基础与现代科学不尽相同。使人们认识到学习气功既要反对封建迷信，又不能机械地搬用现代科学理论。其次，定义指出气功以调心、调息、调

身融为一体操作为内容。调心是调控心理活动，调息是调控呼吸运动，调身是调控身体的姿势、动作，通常简称为三调。定义的这一部分既说明气功的操作内容是三调，又强调了三调操作的统一。近年来随着气功理论知识的普及，以三调来概括气功的操作内容已越来越普遍，但对三调操作的统一尚重视不足。应当指出，三调操作的统一与否，是气功锻炼与一般体育运动的重要区别。如果不强调三调操作的统一，就没有掌握气功锻炼的主要特征。且就练功的过程而言，三调只是气功操作的起步环节，三调合一才构成气功境界。再次，定义说明气功锻炼的目的是开发人体潜能。人体潜能即人体潜在的功能，包括常规及超常的各种功能。例如通过练功而治愈了自身的疾病，这就是开发了常规的康复潜能，医学气功之目的正侧重于此。最后，定义指出气功是心身锻炼的技能，这就强调了气功的操作性、技巧性、实践性，将它与理论性知识区别开来。在学习方法上，掌握理论与掌握技能有很大不同，这在气功教学中应予以充分注意。

（二）中医气功学

中医学术与气功学术在源头上有本质的内在联系，它们的古典哲学基础，即其世界观和方法论的基础一致。二者的应用目的也有相通之处，开发人体养生、康复的潜能是气功开发人体潜能的一个重要方面，也正是医学所要起到的作用之一。故它们的相互结合与相互为用，既是自然也是必然。在医学领域，传统中医学一直将气功作为一种疗法，在中医理论的指导下应用。这部分属于中医学范围的气功，或称中医气功，是中医气功学研究的对象。

在中医学史上，对气功学术研究有成者不乏其人。如春秋战国时期的名医扁鹊，汉代名医张仲景、华佗、隋唐医家巢元方、孙思邈、王焘，金元四大家刘河间、张子和、李东垣、朱丹溪，以及明代医药学家李时珍、针灸学家杨继洲，清代温病学家叶天士、吴鞠通，中西医汇通派代表张锡纯等，均为气功学术之精通者。这些医家都是历代中医学术之栋梁与精英，几乎都对中医学学术作出过开拓性的贡献，是中医学术发展史上不可或缺的杰出人物。他们对气功的重视与研究，足以表明中医与气功在学术高层次上本质的、必然的联系与沟通，无疑具有深远的意义和影响。中医古籍中也有众多的气功学术文献，其中记载和论述气功疗法最多的4部医籍是隋代巢元方的《诸病源候论》、唐代孙思邈的《千金要方》、宋代由政府主持编著的《圣济总录》和清代沈金鳌的《杂病源流犀烛》。这些医家和著作在理论、操作和应用诸方面均对气功疗法有所建树，形成了中医气功学术的主体，亦即现今中医气功学的学术源泉。当代中医界重视气功与中医本质联系者亦大有人在。早在60年代，秦伯未、任应秋等著名中医学家在上书卫生部，提出中医教学改革计划时，即提出要及早开设气功课。自80年代以来，已有10余所高等中医院校开设了气功课，北京中医药大学和上海中医药大学还设立了气功研究所。气功进入中医高等教育和科研院所为其研究和发展奠定了现代基础。此外，近20年来，现代科学的多学科对气功进行的从现象到机理的研究，更将气功学术开拓至前所未有的深度和广度。中医气功学也得以广泛吸收当代的各种研究成果，不断地充实与完善其尚不够成熟的学术体系。

与气功学术的总体相比较，中医气功有其自身的一些特征。例如，在指导思想，侧重于中医理论，且因为气功现代研究的需要，也兼顾西医理论。又如作为一种疗法，其目的是明确和限定的，即养生与治疗。应注意养生和治疗既有联系又有区别，前者通

常是指健康人的保健、抗衰老，后者是指对患者疾病的治疗。在古代各家各派的气功修习中，养生的目的大都重于治疗，但现代的中医气功则比较侧重于治疗。此外，中医气功在功法的选择上博采众家，不拘一格。除在医学理论指导下创编的医家功法之外，凡能够发挥养生和治疗目的的气功功法，无论其起源于自佛家、道家、儒家或其他各家，均予选用。

综上所述，中医气功学是一门研究中医学领域内气功学术的历史发展、操作技能、临床应用及作用机理的学科。

二、中医气功学的主要内容

从目前形成的框架结构及今后的发展方向看，中医气功学的学术体系大体可包含以下几个分支，亦即其主要内容。本教材包括了主要分支的基本学术理论，但尚需不断充实完善。

气功基础理论 研究中医气功的发展历史、传统理论，以及建立在科学研究基础上的现代理论。全面、正确、系统地认识中医气功发展的历史，探讨其起源、形成过程及发展规律，是继承和发扬中医气功学术的基础。中医气功的传统理论以阴阳、经络、精气神等学说为主，涉及脏腑、气血、津液等内容，且与《周易》的一些内容有关。气功学术有其特殊性，在学习这些理论学说的过程中，应注意中医基础理论在应用于阐释气功学术时的变化和侧重。此外，现代气功研究已有不少成果问世，检验、评价、整理和应用这些理论，也是一项重要而有意义的工作。气功的现代研究涉及了现代科学的物理、生理、心理、生化等众多学科，熟悉和了解这些学科的基本概念、基本原理，则是正确认识 and 参与气功现代研究的前提。

气功功法学 气功锻炼中三调的基本操作是气功功法学的开篇内容。三调操作是一切气功功法的基础，首先把握这个基础，学练具体功法时就能够提纲挈领。在学习各流派气功功法时，应全面了解其渊源、特点、操作及应用，且以掌握操作为中心。气功功法从古到今，不下数千，且目前仍有增多的趋势，因此气功功法学还应注意去伪存真、去粗取精。本教材选取了 20 余种气功功法，既有代表气功主要流派的功法，又有在社会上流传较广、疗效较确切的功法，还有一些是参与教材编写的高校依据教学实践经验推荐的功法。

气功治疗学 气功治疗学是应用气功疗法治疗各种疾病的经验与规律的探讨与总结，是近年来发展较为迅速、临床迫切需要的学科。但由于气功疗法有其特殊性，中医辨证施治的基本原则须落实为辨证施功，而辨证施功的规律还处于探索阶段，故目前的气功治疗学体系尚未成熟，有待于继续整理提高。本教材的气功治疗学包括两部分，总论部分介绍气功疗法的特点、方式、适应症、辨证施功、疗效判定等基本治疗规范，各论部分介绍 36 种疾病的辨证分型和气功处方。

气功养生学 这一分支的内容本教材未涉及，拟另作专著。

气功文献学 气功文献散在于传统文化的许多领域，如医学、宗教、哲学、历史、考古乃至文学等古籍中均能见到气功内容，故气功文献的寻找、整理、评注、译释是气功文献学的主要任务。气功文物的搜集与考证也属于这一领域。气功文献学的发展应注意与当代信息科学的进步相联系，尽早尽快利用电子计算机等现代信息工具。考虑到气

功课程的学时安排，本教材将这部分内容列为附篇，节选的文獻以医家气功为主，亦兼收各家，并加适当注释，以方便讲授和自学。

实验气功学 其任务是利用现代实验科学的理论与方法，研究气功锻炼的过程、效应、原理。气功的实验研究涉及到现代科学的多学科，其中与医学有关的就有生理学、病理学、生物学、生物化学、分子生物学、免疫学、组织学、心理学等多种，故其研究需要有多学科的专家学者参与。实验气功学的近期任务是建立唯象气功学，即对气功的现象层面作出描述，而后再深入探讨气功现象的科学本质，将人们对气功的认识建立在现代科学基础上。本教材的“气功现代研究”一章概括介绍了近年来这一领域的一些研究成果。鉴于目前尚未能总结出若干规范的、能够指导学生在课堂上做的气功基础实验，故未制定统一的气功实验课程，但已有院校开始了这方面的尝试。

三、中医气功学的相关学科

由于中医与气功都为现代科学所关注，都是现代科学中多学科探索和研究的对象，中医气功学的相关学科众多。但现代科学的相关学科均从中医气功学自身的学术体系之外介入，属外在联系，于此不拟涉及。从其学术体系起源和发展的内在联系看，中医气功学的相关学科有理论性和应用性两类。

(一) 理论类

中医气功学与中国古代哲学 前面已经提到，中医学术与气功学术的哲学基础均为古典哲学。为了更好地把握学习中医气功学的思想方法，能够理解古人认识事物的世界观和方法论，从而认识中医、气功学术的本质内涵，具备中国古代哲学的基本知识在所必须。

中医气功学与宗教学 医与巫的关系、气功锻炼与宗教修持的关系，决定了中医气功学与不同形式、不同时期的宗教有一定联系。从历史上看，早在数千年前，中医与气功即已从宗教的影响中脱离出来，形成了自身的学术体系。了解中医气功学与宗教学的关系，将认识学科发展过程中从迷信走向科学的历史进程。

(二) 应用类

气功疗法与体育疗法 前面论述气功的操作定义时，已谈到了气功锻炼与一般体育锻炼的区别。即前者是三调合一，后者是三调分立。由此引申，前者旨在进入特定的境界，后者则主要是肌体运动。气功锻炼中的动功与体育疗法的一些项目看上去相似，但只是形似而非神似。相对而言，气功疗法较注重内在，体育疗法较注重外在。因此，二者的治疗范围及效果均有一定差异。例如，练气功治愈癌症已多有案例，但通过跑步、跳高等治愈癌症者似未见报道。

气功疗法与心理疗法 气功疗法具有心理疗法的某些因素，但不局限于心理疗法。心理疗法旨在调整患者的心理状态，其中常用的认知治疗、行为治疗等方法，特别是催眠治疗，与气功疗法有一定的相关性。这种相关性主要体现在调整心理状态的某些技巧上。但气功疗法不仅仅有调心的内容，还包括调息与调身，更要求进入三调合一的境界。故气功疗法的内涵要宽于心理疗法。此外，心理疗法中一般病人是被动的，例如在催眠术中大都是医生为病人催眠。气功疗法的特点则是发挥病人的主观能动性，病人在医生指导下，通过自我锻炼而恢复健康。

气功疗法与自然疗法 气功疗法是自然疗法的一部分。自然疗法的范围很广，包括许多非药物性疗法，例如饮食疗法、森林疗法、花香疗法、音乐疗法、温泉疗法等等。这些疗法大都起源于民间，充分利用自然环境资源，简便易行，除有保健作用之外，还常对特定的病症有较好疗效。从自然疗法的角度看，气功疗法是开发和利用自身自然潜能的康复方法，可以与其他自然疗法结合应用。

四、中医气功学的近期任务

倡导科学练功，完善辨证施功治疗体系，以及探讨学科建设所需的科研方法，是中医气功学的近期主要目标。

（一）倡导科学练功

科学练功的基础在于科学地测定练功时具体产生的操作效应。现在应用于临床的气功功法种类很多，每种功法中三调的组成搭配各不相同，科学地测定每种功法中每一姿势动作、每一呼吸、每一意念对练功者产生的心理生理效应，进而科学地测定每种功法三调合一境界的心理生理效应，就可以使本属于练功者主观体验的练功效应落实为可以客观观察的量化指标，从而使之得到科学的体现。而一旦练功效应的指标达到了客观化、科学化的要求，科学练功就不再是一句口号，而是能够以具体指标衡量的完整操作规范。就目前的气功科研状况看，达到这样的目标尚需时日，但为推进临床气功疗法的发展，科学练功的实现乃是基础。

（二）完善辨证施功

辨证施功的治疗体系自中医气功学建立之日就已经提出，但在初建之时，尚有模仿痕迹，未能从自身特点出发而有所创造。例如在疾病的辨证分型上主要参考中医内、外、妇等各科疾病的分型方法，然后按疾病的分型选功。这种辨证施功的方式虽然在理论和逻辑上符合中医辨证施治的原则，但在临床上却未必适合气功疗法所用。例如，疾病的分型与否往往对功法的选择不大影响。故目前的辨证施功体系，包括本教材所用者，尚需改革和完善。

科学练功目标的实现是完善辨证施功的起点。有了对练功操作效应的客观、科学的评价体系，进一步将气功功法的操作效应与练功治病的疗效相联系，就有可能针对每个患者的不同需要选择或编排不同的三调内容，引导不同层次的气功境界，以达到治疗不同疾病的目的。辨证施功的模式最终可以具体的练功效应为取舍对象，灵活自如地选择能够产生所需效应的现有功法或编排新功法。确立了这样的辨证施功治疗体系，才能明确和发展气功疗法的优势，使之在中医临床的广阔天地中开拓出有自身特色的领域。

在完善辨证施功治疗体系的过程中，建立评价气功疗效的规范是需要解决的重大问题。由于现代医学诊疗技术的不断发展，疾病诊断和康复的指标越来越明确，越来越严格，也越来越客观，这对于鉴别一种治疗方法疗效的真伪十分必要。进行气功治疗学的临床研究时，应尽可能吸收这些方法，以便使得出的结果更加可靠。同时，传统的证候评定方法仍然有意义，但在实际操作过程中应尽量使之量化，如通常所用的积分法，可以作为一种尝试。

（三）探讨科研方法

自古以来，中医气功在长期的发展过程中已形成了独特的方法论体系，它有系统的

理论，并注重练功者的实证。传统的养生学、武术学等学科中也有许多可以汲取的方法。那种认为气功只是一种经验学说而缺乏科学研究观点没有说服力，试问如果没有长期科研实践的升华，气功理论和成百上千种气功功法从何而来呢？不能因为古人的科研方法与现代不同，就认为古人不进行科研，也不能认为现代的科研方法是唯一的方法。故探讨中医气功历史上的科研方法，是建立当今科研方法的重要方面。

但同时也要认识到，由于历史的局限，传统的气功研究方法存在着明显的不足。故进行学科交叉，学习和借鉴其他学科的科研方法，同样是中医气功学科研发展的重要方面。近年来，生命科学领域的研究异常活跃，生物学、心理学、行为医学、运动医学、康复医学、脑科学等都有程度不同的发展，这些学科的研究方法都对中医气功学的科研有直接或间接的帮助和启发。中医气功学的科学研究只有在继承的基础上不断创新，随着时代的发展而汲取新的营养，才能始终充满活力。

五、中医气功学的学习方法

学习中医气功学需要学练气功，关于学练气功的方法，古今的许多学者强调“悟性”。此悟性之说有理，但由于什么是悟性很少被说明，往往使气功的学习因此而蒙上某种神秘色彩。其实所谓悟性并非不可琢磨，它可以有不同的层面。就基本的认识过程而言，它指的是理解事物的一种思想方法。这种思想方法的特点是非直接性，它要求通过各种比喻、借代、象征等表达手法去领悟其中的弦外之音、话外之意。在学习气功的实际过程中，这种认识事物的思想方法的确很常用。

众所周知，语言是被表达事物的符号。日常外在的事物均可为人民的感官所感知，故人们只要约定了共同的指代符号，就可以通过符号的交流来表达所感知各种事物的经验，从而相互理解。一般说来，语言的直接语义足以完成这类交际任务。然而，气功学习中所需要的交流与日常有所不同，其需要表达的主要部分是气功境界的各种经验，这类经验多为是练功者的内在体验。内在体验与外部经验不同，它只能是练功者的个人经验，无法为旁人的感官所感知，这就引起了交流上的困难。例如，尽管不少人都可以通周天，但每个人都只能体验自己的周天，无法体验他人。为交流这类只属于个人的感性经验，间接表达的方式应运而生。这种表达往往借用人们已具有共同感性经验的、外在可观察的事物，来表达个体性的感性经验。例如“周天”一词即是运用古代天文学上的术语来说明练功的内在体验。古今的气功文献中比喻、借代、象征等表达手法比比皆是，其根本原因正在于此。学习气功需要有从这些非直接表达的语句中去理解作者实际想要表达的内容，此时常规思考所用的逻辑推理方法往往派不上用场，需要结合自身的练功体验，在推测与想象中领悟，这就是基本的悟性。

掌握上述非直接认识事物的思想方法对学习中医气功学确有助益，但这并非唯一要求。中医气功学是一门理论性与实践性均很强的应用学科，也是一门与多学科密切相关的边缘学科和尚在建设中的新兴学科。学习这门学科要求既掌握中医、气功及相关学科的理论知识，又需要掌握气功的操作技能。故一方面应博览群书，勤于思考，掌握这门学科的历史知识和基本理论，另一方面要刻苦练功，增强对气功的感性认识，体验气功境界。此外，选读一些古典气功专著，了解一些气功科研的方法及发展动态，对学好中医气功学也有切实帮助。

练功是中医气功学学习的重要内容。古今气功功法众多，不可能也不必要完全掌握。可以在全面学习本教材选编功法的基础上，从中选择一、二种作为重点，学深学透，长期锻炼。如果不能熟练地掌握至少一种功法，中医气功学的学习必流于空泛。

(刘天君)

上篇 中医气功学基础

中医气功学还是一门尚在继续完善中的学科。为学好这门课程，需要首先掌握一些基本知识，包括气功的发展历史、基本理论的现代研究。本篇做为进入气功科学殿堂入门的向导，将尽可能科学地阐明上述问题。

第一章 气功的发展简史

研究任何一门科学，首先都要了解它的历史。学习和研究气功，也不例外。气功史是研究气功起源、形成过程及发展规律的历史科学。做为气功学的分支学科，它也是刚刚建立，正在萌芽成长的学科，有关的发展规律，还需众多学者来共同探讨。本章只能概括地介绍一些史料和史实，供学习和研究者参考。

第一节 气功的起源

据初步的研究表明，气功是起源于原始人类的自我保健。请回忆一下，可能许多人都有过这样的体验，当疲劳困倦时，打个哈欠，伸伸懒腰，就觉得全身轻松，非常惬意。如果身体某处疼痛不适，往往不由自主地去按摩捏，痛痒就可能减轻或消除。古代的气功叫“吐纳”、“导引”、“按跷”、“行气”等等，就是这样在本能的基础上，自然而然地发展起来的。“吐纳”字面上的意思是吐故纳新，实际上是调整呼吸的锻炼。“导引”的定义是：导气令和，引体令柔，是把躯体运动与呼吸自然地融合为一体的肢体运动。“按跷”是按摩和拍打肢体的运动。在古代，导引按跷常常互相包含而不分。“行气”是以意念配合呼吸，想象“气”沿周身经络运行。气功从自发的萌芽状态逐渐发展为自觉的有意识的身心锻炼方法，大约在公元前3000年至公元前2000年的新石器时代。

一、气功起源时间的研究

气功起源的时间，至今未见直接文献资料，目前对气功起源的研究，是根据几个间接文献的互相佐证而推测的。其主要依据是：

(一) 根据史书记载

中国最早的史书《尚书》记载着，在4000多年前的唐尧时期，中国中原地区曾洪水泛滥成灾。《史记》、《孟子》都有类似的记述。而另一部史书《吕氏春秋·古乐》篇记载，由于气候多雨潮湿，人们气血郁滞，易患筋骨拘紧，或周身及关节疼痛一类疾病，于是就用舞蹈来宣导气血以治病。2000年前的古典医籍《黄帝内经·素问·异法方宜论》，在讲述各种不同治法的来源时说，中原一带，平坦潮湿，人们易患肢体寒冷，或

关节红肿热痛以及四肢痿软等骨关节病，应该用导引按跷来治疗，所以导引按跷这种治法来源于中原地带。这说明唐尧时期具有“宣导”作用的“舞”，到春秋战国时期已发展成为医疗气功的“导引按跷”。

（二）根据医书记载

《内经·素问·移精变气论》记载：“往古人居禽兽之间，动作以避寒，阴居以避暑，内无眷慕之累，外无伸宦之形，此恬淡之世，邪不能深入也。”新石器时代，我们祖先的生活条件很艰苦，居住在野兽出没无常的大自然中，靠运动来加强新陈代谢，增加产热量以避寒，找个阴凉处安静休息，降低代谢，减少产热以避暑热，内心不受七情干扰，外形不爱名利趋求等奔波劳碌之苦，这是人们具有安静愉快淡泊心态的朴素社会，所以病邪侵犯也不会深入体内。这正是对原始气功养生的一种描述，至今气功仍分动静两大类，与古人的动静养生是一脉相承的。

（三）根据考古发现

1975年，在青海省乐都地区柳湾三坪台出土了马家窑文化时期的彩陶罐等文物。在彩陶罐上有一彩绘浮塑人像，二目微闭，口形近圆，微向前翻，腹部隆起，双手张开，放在腹部两旁，两膝微屈，双脚分开，略比肩宽，正是站桩吐纳的练功形象。经有关专家考证，该文物已有5000多年的历史，练功人像正是古人服气吐纳的一种姿势。更有趣的是该人像为男首女身，即男性的上身，女性的下身，这虽然是古人的一种生殖崇拜，但是把男女合成一体，体现了调和阴阳，使阴阳合一的理论思维。这有力地说明了中华气功至少有5000年的历史。1957年，在青海大通县上孙家寨，还发掘了一批新石器时代的墓葬，其中有一个舞蹈纹彩陶盆，绘有黑色舞蹈人形，整个画面人物突出，神态逼真，五人一组，手拉手，面向一致，佩戴饰物，共有三组。据考证，也属马家窑文化马家窑类型。由原始模拟舞发展为导引，称为仿生气功，因为原始的舞蹈都模仿动物的动作，如五禽戏、六禽戏等。

说气功起源于原始人的自我保健，除了古书记述和出土文物证明外，还有古代医籍和医家都十分重视气功疗法。从儒、释、道、武、艺等各家对气功的运用来看，虽然目的各不相同，但都是发挥气功的健身养生作用，这与气功源于人类本能的自我保健有关。

二、有关气功起源的其他观点

有人认为气功起源于巫术，也有人认为起源于宗教。这观点虽然不正确，但是事出有因，气功与巫术、宗教确有密切联系。

进化论认为人的个体发育过程，重演了生物进化史，所以原始人的群体社会意识水平，相当于儿童的意识水平，对自然界充满神秘感和幻想。由于受梦境的启发，往往产生一种错误观念，好象人的感觉、思维等心理活动可以脱离肉体而独立存在，于是就产生了灵魂和肉体对立的概念。对死亡的解释就是灵魂离开了肉体，不死的灵魂组成了鬼神的阴间世界，继续影响阳间的人世生活，甚至附体于某些事物。进一步又想象出一些超人的神仙来主宰世界的变化，于是就出现了能沟通人、神之间联系的“巫”。原始社会自发的宗教、祭祀仪式都由“巫”来主持。当时的巫是很受尊敬的全能智者或领袖，他们具有较一般人更高的文化水平，掌握着天文、地理、历史、音乐、文字、医药等文