

气功：

气的综合修炼功夫

气功的基本思想和方法

蒋成博 著



中医古籍出版社



气功：气的综合修炼功夫

——气功的基本思想和方法

蒋成博 著

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

气功：气的综合修炼功夫/蒋成博著. - 北京：中医古籍出版社，
2017.3

ISBN 978-7-5152-1163-3

I. ①气… II. ①蒋… III. ①气功 IV. ①R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 301560 号

气功：气的综合修炼功夫

蒋成博 著

责任编辑 孙志波

封面设计 陈娟

出版发行 中医古籍出版社

社址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印刷 三河市华东印刷有限公司

开本 710mm × 1000mm 1/16

印张 28.25

字数 463 千字

版次 2017 年 3 月第 1 版 2017 年 3 月第 1 次印刷

印数 0001 ~ 2000 册

书号 ISBN 978-7-5152-1163-3

定价 49.60 元

作者简介

蒋成博，男，1964 年出生于新疆奎屯生产建设兵团，祖籍河南商丘。1988 年湖北三峡医学院医疗系毕业，湖北省医院内科医生，高级健康管理师；1988—1989 年随中国中医科学院针灸研究所气功研究室主任张洪林教授学习气功、养生技艺；2001—2002 年北京大学学习一年；2005—2007 年获中国人民大学 MBA、MHA（健康管理硕士）双证；2006 年创立系统养生体系；拥有 40 多年养生研究、教授及实践经验。



微信：jcb13837090858

邮箱：cnjcb@126.com

手机：13837090858

QQ：1109827985

内 容 简 介

《气功：气的综合修炼功夫——气功的基本思想和方法》是一部阐述气功简史、思想、方法和应用实践的气功著述，作者集 40 多年气功养生研究、教授和实践经验于一体，历时多年写成本书。本书是 20 世纪 50 年代末，气功正式进入我国高等中医药院校教材以来，第一部以中国传统气文化为主题，分级阐释传统气功核心要义的现代气功养生力作。作者以人—气符号互动循环系统为中心，构建起浓缩传统文化精华，保持传统气功、养生本义，原逆命题同时成立，拥有科学、合理、正确的方法论体系，经得起科学实验及应用实践检验“六大检验标准”的气功思想、方法和实践体系，以突出气功养生的传统性、实用性、科学性，使其通俗易懂，简单易行，老少皆宜，便于推广普及。

前 言

我从小体弱多病，为了改善不良体质，从12岁开始，逐步学习八段锦、易筋经、六字诀、五禽气功、太极气功十五势、太极拳等多种传统气功、养生功法，与气功、养生结下不解之缘。通过40多年气功、养生技艺的学习、研究、教授和实践，归纳出一套检验一门传统气功学科或学派真伪的六大标准（简称“六大检验标准”）：

一、浓缩中国传统文化精华

气功学来源于中国传统文化，是中国传统气文化精华的集中反映。本书立足中国传统气文化、传统气功、养生、医学、符号学等多学科知识和技能，构建了一套以人—气符号互动循环修炼思想、方法和实践为基础的气功体系，以便把传统气功从“术”——前科学的层面，提升到“学”——科学、哲学的高度。

二、保持中国传统气功本义

气功学研究证明，任何一门气功学科或学派，如果不能真实地反映传统气功本义，都不是一门真正意义上的气功学。本书从“气”字本身的综合分析、探讨出发，围绕着人—气符号互动循环系统，建立了一门带有传统气文化本体论特点，保持传统气功本义的气功思想、方法和实践体系。

三、原逆命题必须同时成立

在数理逻辑学中，两个命题，如果一个命题的条件和结论，分别是另外一个命题的结论和条件，那么这两个命题叫作互逆命题。其中一个命题叫作原命题，另外一个命题叫作原命题的逆命题。如果第一个命题的条件是第二个命题的结论，而第一个命题的结论，又是第二个命题的条件，那么这两个命题叫作互逆命题。其中一个命题称为另一个命题的逆命题。把一个命题的条件和结论互换，就得到它的逆命题，所以每个命题都有逆命题。一个命题，只有在原逆命题同时成立的情况下，才是完美可信的。

气功学中的各个命题同理。例如我们说“气功是一门自我心身锻炼的理论和方法”，它的逆命题“一门自我心身锻炼的理论和方法是气功”成立吗？我们说“气功是一门调身、调息、调心融为一体的锻炼技能”，它的逆命题“一门调身、调息、调心融为一体的锻炼技能是气功”成立吗？显而易见，它们的逆命题都是不成立的。如果我们说“气功是一门气的综合修炼技艺”，它的逆命题“一门气的综合修炼技艺即气功”则是成立的。于是，我们建立了原逆命题同时成立的符号气功概念、思想、方法和实践体系。

四、科学的方法论体系

马克思主义哲学认为，方法论是人们在一定世界观支配下，观察和处理问题的根本方法，决定了每一门学科或学派的方法论体系，包括发展简史、思想理论、科学研究和实践应用方面的相应方法，以确保本学科或学派沿着正确的轨道健康发展。正如现代管理学之父德鲁克所说：“做正确的事比正确地做事更为重要。”

科学、合理、正确的方法论是“做正确的事”所不可缺少的必要前提以及一门学科历史、概念、思想、方法和实践体系大厦坚实的方法论基石。否则，是难以发展成一门真正的科学体系的。

本书的方法论建立在传统气文化、管理学、逻辑学、符号学等多学科基础上，它以整体、系统的人—气符号互动循环修炼为基本模式，采取内省分析、文献分析、实验分析、符号分析、坐标（量表）分析、系统分析等综合分析方式，进行全面分析、研究、探讨。其中符号分析法和坐标（量表）分析法把整个气功活动纳入符号和坐标分析的范畴，形成气功历史、概念、思想、方法、研究、实践等内容一体化综合分析框架，以便科学、合理、恰当地诠释气功中遇到的一系列问题，成为气功研究、教学和实践活动的有效指导方法。

本书的科研实验方式，除了大量参考气功界同行常用的科研方法以外，主要采取专门设计的外气推鸿（隔山打物）实验、隔山打牛（动物）实验、外气双推（隔山打人）实验和外气符号认同实验，以便为符号气功的概念、思想、方法和实践提供相应的实验支撑。

五、经得起科学实验的检验

现代科学发展的历史和实践一再告诉我们，任何一门具有科学意义的

学科或学派，都必须无条件地建立在科学实验基础上，必须无条件地接受科学实验的反复检验或验证。凡是不能接受科学实验的重复检验，或者宣称现代科学技术水平无法解释的东西，都或多或少带有非科学、神秘主义或伪科学的色彩。

美国实用主义和当代社会心理学创始人之一乔治·赫伯特·米德说：“科学方法是这样一种方法——个体可以运用它陈述其评论，提出其结论，并且使之接受共同的检验。”^①任何经不起科学实验反复检验的东西，都只能停留前科学、非科学或伪科学的水平，而难以上升到科学的高度。气功概念、思想、方法和实践体系的建立过程同理。

六、经得起应用实践的检验

马克思主义者一贯强调从实践中来，到实践中去，坚持“实践是检验真理的唯一标准”。任何经不起实践检验的学科或学派都是站不住脚的。传统气功的基本思想、方法和作用，是我国历朝历代一批又一批气功、养生、练功家集体实践智慧的结晶，经得起应用实践的反复检验。本书择重演示的所有功法，一方面是传统功法中最有代表性的功法，另一方面是经过许许多多气功、养生前辈，以及作者本人在长期练功实践中身体力行、反复检验过的，无不具有理论的可信性和实践的可行性。

本书立足上述“六大检验标准”，在总结古今气功养生简史、概念、思想、方法和应用实践的基础上，融合多学科知识，把传统气功提升到人—气符号互动循环修炼的高度，奠定了我国传统气功科学化、现代化、大众化的坚实基础。

美国著名人文社会学家怀特说得好：“人类的进步常常不是通过反驳命题，而是通过超越它们。”^②

因此，本书明确提出“气是一个具有系统意义的中国传统文化符号，气功所产生的一系列心理、生理、形态效应是人—气符号互动循环作用的必然结果”的论断，把气功定义为一门以中国传统的气文化为基础，以“气”为标志，以人—气符号互动循环修炼为基本模式的综合修炼功夫。

① [美] 乔治·赫伯特·米德，著；霍桂恒，译：《心灵、自我和社会》。南京：译林出版社，2014：23。

② [美] 怀特，著；曹锦清，等，译：《文化科学》。杭州：浙江人民出版社，1988：50。

通俗地讲，气功是一门以调气（和气）—练气（呼吸）—运气（行气）—养气（正气）—发气（外气）—调气（和气）为主线的综合修炼功夫。简言之，气功是一门气的综合修炼功夫。

练功者在科学、合理、正确、长期、反复的气功锻炼中，逐渐建立“人怀天地之气。天地之气，在形体之中”“人在气中，气在人中”或“理在气中，气在理中”的人—气符号互动循环系统修炼模式，促使心、身、形协调一致，心理、生理、形态系统稳定，精、气、神充足，意、气、力合一，内外气机通畅，神经—体液—内分泌系统平衡，免疫力增强，正气勃发，充满活力，活出最佳状态。

从正负或正邪二气的角度来看，气功、养生的修炼过程，是一个练功者不断培养正气、祛除邪气（负气）、扶正祛邪的过程，即不断增强正能量—正气场，减少负能量—负气场，反复强化顶峰体验的顶峰修炼过程。

基于此，本书沿着人—气符号互动循环修炼系统中具有代表性意义的经典修炼思想及模式进行诠释，以期通过浅显易懂的方式，向广大气功、养生爱好者全面展示什么是气功，为何练气功，如何练气功。希望大家和我们一道，在扶正祛邪的潜心修炼中，积极传承中华民族传统文化瑰宝。

全书共分五章，从气功发展简史—气功应用实践出发，比较全面地阐述了古今气功发展的历史脉络、基本概念、思想、方法和应用实践要点。本书是20世纪50年代传统气功正式进入我国各大中医院校大学教材以来，第一部以中国传统气文化为主题，以人—气符号互动循环系统为中心，分级阐释传统气功核心要义的现代气功、养生力作。

第一章气功发展简史，把气功分为十个发展阶段，而没有像以往的大学教科书那样按照历史顺序，按部就班地叙述，以便给读者一个清晰的气功发展脉络。

第二章气功基本思想，以气文化为核心，着重阐释了气功锻炼中比较常用的气功概念和思想。在客观评价气功争议问题的同时，建立了以人—气符号互动循环系统为中心，符合“六大检验标准”的气功概念、思想体系，以便为科学、合理、正确地练功实践提供有力的理论支撑。

第三章气功基本方法，以人—气符号互动循环修炼系统的相关理论为中心，形成符合“六大检验标准”的气功研究和人—气符号互动循环修炼模式—气功方法体系，以便为科学、合理、正确地练功提供有力的方法论支撑。

第四章气功基本作用，把气功的主要作用归纳为颐养心身、强身健体、防病治病、延年益寿、开发潜能、人际沟通、促进幸运、促进幸福、艺术熏陶和弘扬国学十个方面，以突出传统气功的综合作用和巨大优势。

气功学研究和实践发现，气功锻炼可有效防治慢性病、避免过劳死，促使练功者建立健康生活方式，全面提高生活质量，活出最佳状态。长期坚持练功的人，慢性病明显低于不练功的人群，生活质量明显高于不练功的人群，在日常生活中往往拥有更多的幸运、幸福、健康、快乐和自信。

第五章气功应用实践，在总结古今中外众多气功应用实践资料基础上，结合自己40多年的气功、养生练功实践，归纳总结出气功锻炼的九大要领、十大注意事项，进而重点介绍了很多练功者熟悉的易筋经、八段锦、五禽气功、太极气功十五势等传统功法，以突出强调气功锻炼的实践意义。

这些功法，除了八段锦坐、站两式功法附有的古传歌诀，太极气功十五势原有歌诀以外，本书专门为双盘坐、坐式八段锦和其他各套功法，附有朗朗上口的练功要领歌诀，便于练功者的修习、演练、传播。大多数初学者可直接从本章的传统功法学习入手，一边学习、练功，一边带着不同的需要和问题，有针对性地阅读其他各个章节，逐渐融会贯通，掌握练功要领。鉴于文献资料和科研实验条件所限，本书在科研实验方面主要做了四种形式的外气实验，实验力度、广度和深度稍显薄弱。这方面的不足，一是通过加强历史、理论和文献研究，突出气功应用实践予以弥补；二是通过参考气功界前辈和同行的实验研究成果，以及相关医学、心理学研究成果进行补充。其他方面存在这样或那样的瑕疵，恳请读者批评指正，以便进一步完善。

我的写作动力，主要来自少年时代“著书立说，成名成家，出将入相”的强烈愿望。古代圣贤那句“不为良相，便为良医”的至理名言，一直深深地影响、感染、激励着我。

因为这方面原因，1985年，在走出新疆生产建设兵团，进入湖北攻读医科大学期间，我便开始了部分文稿的探讨、研习和撰写。从事医学临床、企业管理和系统养生工作以来，更是笔耕不断。

光阴如梭，“三十八年过去，弹指一挥间。”毛泽东主席这句著名诗句，每次诵读，无不令人感慨万分。几十年来，围绕着气功、养生学的研究和实践，我写下两百多万字的文稿。迟至今日才给读者奉献上第一部气

功、养生专著。一是担心经历我国第一位诺贝尔生理学或医学奖获得者——“三无学者”屠呦呦教授那样的尴尬局面；二是遭遇了气功、养生界劣币驱逐良币的不良环境影响；三是自己在“终日乾乾，夕惕若厉”，坚持不懈地完善着传统气功、养生学历史、概念、思想、方法和实践体系的大厦，希望使其日臻完美。

多年来，我始终坚持以敬养生命，不害众生为核心信仰，以促进人、社会、自然和谐相处，建立健康生活方式，全面提高生活质量，活出最佳状态为养生目标，积极构建一门中西合璧的系统养生学学科体系。本书便是其中的一个有机组成部分，把它放在自己公开出版发行的几本养生著述首位，正是为了突出气功养生功夫在系统养生中的重要性。俗话说得好：“养生不练功，说的都是空；练功不练气，到老都无功。”气功、养生功，没有坚持不懈、几十年如一日的修炼功夫，都是偏于一隅的。故，我一贯主张：养生从练功开始，首选气功，气功养生是养生修炼的开端。气功养生既是养生修炼的开端，也是养生修炼的最高境界。德鲁克研究会、北京光华管理研修中心那国毅先生说：“管理的终极之善是改变他人的生活。”^①中国传统的气功和养生，又何尝不是这样呢？正所谓“人体有最好的养生药，练功是最好的养生法”。练功养生，活力人生；练功养生，健康一生。然而，我并不奢望用这本专著去改变所有人的生活。但本书的撰写和出版，至少已经在改变着我自己的生活，使我牢记：“世界不是为你定做的，你能做的就是改变自己。”

令人深有体会的是，当一个人无法改变世界，改变社会，改变他人的时候，试着去改变一下自己，便会发现和收获一些意想不到的惊喜：幸运、幸福、健康、快乐、自信的生活，都是从改变自己一点点开始的。

朋友们，“敢问路在何方？路在脚下。”从练功开始，一步步去改变自己吧！它将帮你打开一扇通往幸运、幸福、健康、快乐和自信的大门，带你走上全新的人生征程。

最后，让我们用德国著名军事学家克劳塞维茨《战争论》中的一段圣言共勉吧：“如果有谁甘愿从事这样的事业，那么，但愿他像到远方朝圣一样，为这一虔诚的计划做好准备，但愿他不惜时间，不怕困苦，不畏权贵，克服自己的虚荣心和自卑心，像法国法典上所说的那样：‘讲真理，

^① [美] 彼得·德鲁克，著；齐若兰，译；那国毅，审订．管理的实践．北京：机械工业出版社，2006：XV.

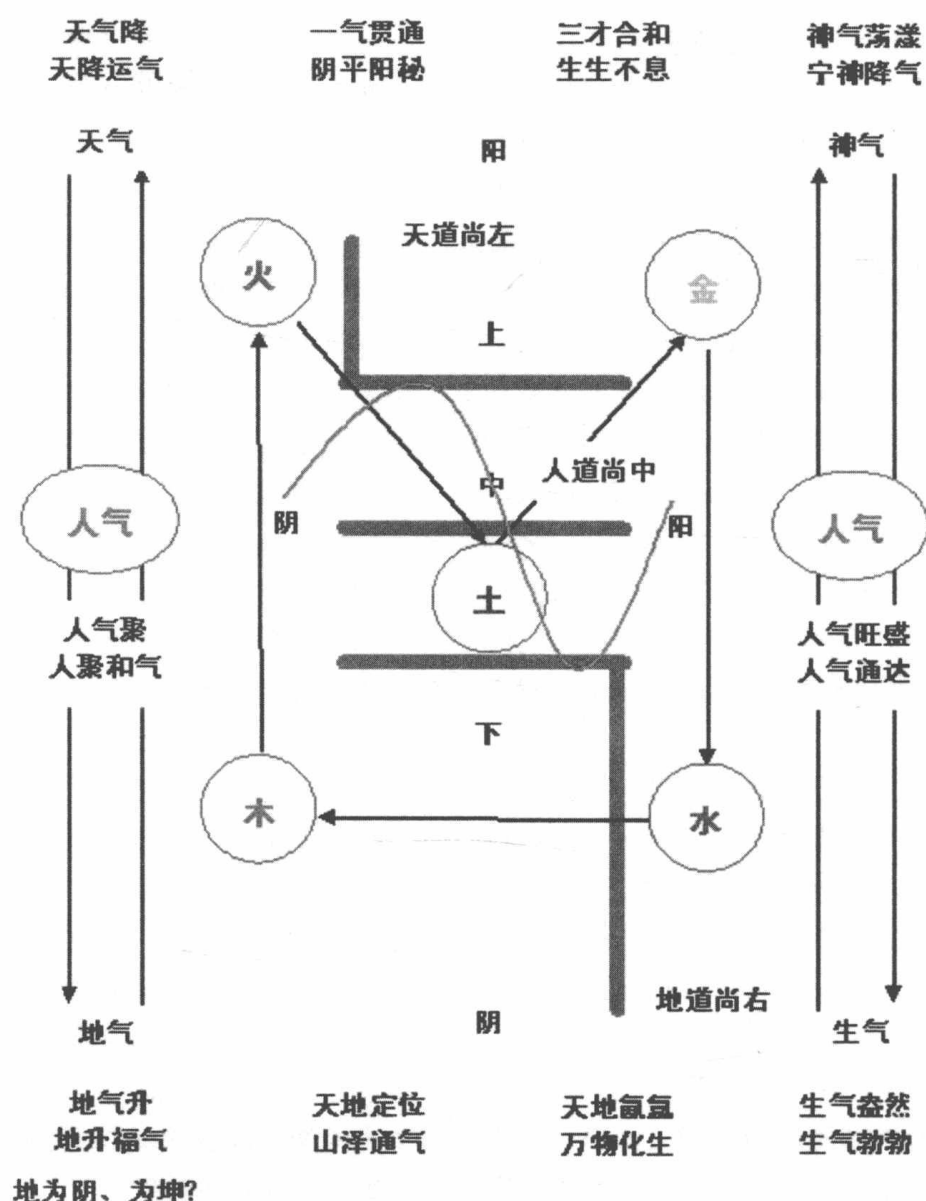
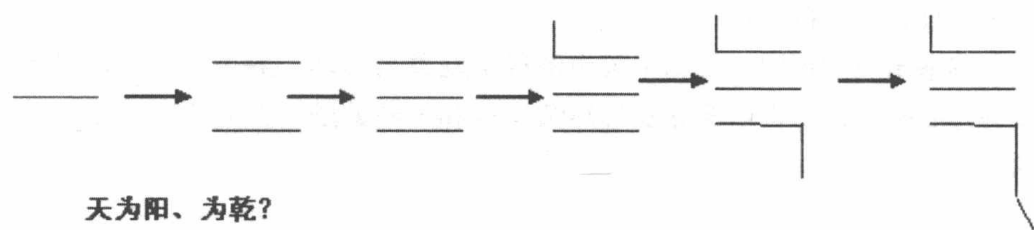
只讲真理，完全讲真理。’”^①

本书出版过程中，得到中国中医科学院著名气功、养生专家张洪林教授的悉心指教，众多亲朋好友的热情支持和不断鼓励，在此表示诚挚的感谢。

蒋成博

2015年5月9日

^① [德] 克劳赛维茨，著；中国人民解放军军事科学院，译．《战争论（一）》（第2版）．北京：解放军出版社，2008：165.



气字的混沌、一、生、动（静）、中、圆六大本义均寓于其中。

气字蕴含的理、法、方、义人文信息示意图

目 录

第一章 气功发展简史	(1)
第一节 巫术气功阶段	(2)
第二节 艺术气功阶段	(11)
第三节 方术气功阶段	(18)
第四节 诸子气功阶段	(20)
第五节 医疗气功阶段	(29)
第六节 宗教气功阶段	(36)
第七节 武术气功阶段	(38)
第八节 大众气功阶段	(39)
第九节 健身气功阶段	(40)
第十节 符号气功阶段	(41)
第二章 气功基本思想	(43)
第一节 “气”“功”二字的由来、内涵和类型	(44)
第二节 系统意义的气：由来、内涵、特点	(57)
第三节 中医学视域内的气	(93)
第四节 符号：人类行为和文明的基本单位	(133)
第五节 符号学视域内的气：人—气符号互动循环系统	(155)
第六节 气功外气的由来、内涵及争议	(181)
第七节 气功概念的由来、内涵及争议	(199)
第八节 呼吸的由来、概念和基本内涵	(203)
第九节 导引的由来、概念和基本内涵	(218)
第十节 行气的由来、概念和基本内涵	(221)
第三章 气功基本方法	(227)
第一节 三才合和修炼模式	(228)
第二节 儒家修炼模式	(236)
第三节 道家修炼模式	(242)
第四节 心身双修模式	(247)

第五节	传统医学修炼模式	(270)
第六节	气沉丹田的由来、内涵和方法	(275)
第七节	三调的由来、内涵和方法	(289)
第八节	气功养生：气功和养生的关系	(308)
第九节	类气功、非气功和伪气功的概念	(322)
第十节	练功出偏的由来、内涵及防治	(326)
第四章	气功基本作用	(333)
第一节	颐养心身作用	(333)
第二节	强身健体作用	(335)
第三节	防病治病作用	(338)
第四节	延年益寿作用	(340)
第五节	开发潜能作用	(343)
第六节	人际沟通作用	(347)
第七节	促进幸运作用	(350)
第八节	促进幸福作用	(352)
第九节	艺术熏陶作用	(355)
第十节	弘扬国学作用	(358)
第五章	气功应用实践	(360)
第一节	气功的分类方法及基本类型	(360)
第二节	气功锻炼九大基本要领	(361)
第三节	气功锻炼十大注意事项	(371)
第四节	基础功	(382)
第五节	一字站功（1字站功）套功	(389)
第六节	弹指功	(392)
第七节	易筋经	(395)
第八节	八段锦	(408)
第九节	五禽气功	(421)
第十节	太极气功十五势	(428)

第一章 气功发展简史

中国的传统气功，历史悠久，源远流长。但气功源于何时？气功的历史应该从哪里开始写起，怎么个写法？这些问题一直以来都比较模糊，气功界和国内高等院校气功教科书至今没有一个统一的认识。

我们写气功简史的目的是希望从气功发展的历史角度，寻找一种符合“六大检验标准”（详见本书前言部分）的气功概念、思想、方法和实践模式，以便有效指导人们的练功实践，而不是把气功发展简史，简单地写成本由一系列历史事件罗列成的流水账。

基于此，本书从神话传说、考古发现、文献资料、古“气”字的结构形态、逆向思维、逻辑推理、气功实验、符号分析法、坐标分析法等多种方式、多个方面出发，进行综合分析、研究、探索，得出气功来源于中国传统文化，是中国传统气文化一个缩影的结论：气功的发展与中国传统文化的发展史同步，更确切地说与中国传统气文化的发展史同步，是中国传统气文化思想、方法和实践的典范。

传统气功虽然经过远古、古代、近代、现代的不断 development，逐渐以传统的气文化为中心，以气为标志，以人—气符号互动循环修炼系统为中心自成一家。但气功发展史的梳理工作，则是从 20 世纪 50 年代才缓慢开始的。

20 世纪 50 年代末，气功正式进入中医药大学教科书以来，气功发展简史相关文献，从少到多，从简单到复杂日趋丰富。有按断代史顺序叙述的，有按气功流派或功法特点叙述的，有把两者结合起来叙述的，不一而论。从分类方法上看，形成二分法—多分法多种分类形式。

根据二分法，气功发展简史分为“正史”和“伪史”两部分。气功发展“正史”是沿着传统气功正面发展进程形成的气功简史，始于 20 世纪 50 年代末；气功发展“伪史”，即伪气功发展简史，始于 20 世纪 80—90 年代。

1959 年 10 月，南京中医学院主持编著的《中医学概论·下编》第九章“气功概要”寥寥数语，简要概括了气功发展简史，开始了气功正史的记载。

1996年3月，中国中医科学院针灸研究所气功研究室主任、著名气功养生专家张洪林教授在《正本清源还气功本来面目》中明确了伪气功的概念，开始了伪气功发展简史的叙述。

根据多分法，气功发展简史分为远古、古代、近代和现代多个部分。从流派角度看，分为五大流派、六大流派或多种不同流派的发展历史。

从四分法来看，气功发展简史简单分为远古、古代、近代和现代四部分。古代气功概念比较模糊，方法多样，大多始于春秋战国；近代气功概念的轮廓逐渐清晰了起来，始于1915年上海中华书局出版的《少林拳术秘诀》（以下简称《秘诀》）首次阐释气功，突出了武术气功概念；现代的气功概念、思想、方法始于20世纪50年代刘贵珍等人倡导的气功疗法，呈现出多样性发展态势，众说纷纭。

1983年9月马济人编著《中国气功学》，1988年8月林雅谷、马济人二人主编《中国医学百科全书·气功学卷》，以及1992年9月马济人主编《实用中医气功学》，按照远古、古代、近代和现代顺序进行气功史叙述。

在各大流派穿插于古代、近代和现代气功发展简史的叙述过程中，大多数学者是以气功流派或类型特点为主进行描述的。

马济人教授主编的《实用中医气功学》把气功的主要存在形式分成吐纳、静定、存想、周天、合行式导引及分行式导引六大流派，而不赞成采取儒、医、道、释、武术和民间六大气功流派的划分方式。

2005年8月，刘天君教授主编的《中医气功学》归纳、梳理了从远古、古代、近代和现代的气功发展简史及国外气功发展概况，把气功分为医家、道家、佛家、儒家和武术气功五大流派。

本书以中国传统的气文化发展简史为基本脉络，采取多分法，把气功分为巫术气功、艺术气功、方术气功、诸子气功、医疗气功、宗教气功、武术气功、大众气功、健身气功和符号气功十大类型，十大流派和十大发展阶段，结合历朝历代人一气符号互动循环修炼系统的发展历史、概念、思想、方法和实践特点，分类、分派、分段逐一进行叙述。它们交织而行，相互参合，相互促进，跨越时间上万年，汇集成一条连绵不断、生生不息的传统气功养生发展简史。

第一节 巫术气功阶段

巫术气功起源于距今1万年前远古图腾—巫术时代，是我们中国人的