

ZHONGGUO SHANGGU WENHUA
YU QIGONG QIYUAN



章方松著



中国上古文化与气功起源



中国上古文化与气功起源

章 方 松 著

学 林 出 版 社

(沪)新登字 113 号

责任编辑：曹坚平

封面设计：沈兆荣

中国上古文化与气功起源

章方松 著

学林出版社出版

上海文庙路 120 号

总发行所上海发行所发行

上海师大印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 4.75 字数 101,000

1994 年 2 月第 1 版 1994 年 2 月第 1 次印刷 印数 1—2,000 册

ISBN 7-80510-906-0/G·218

定价 6.80 元

献给我的母亲！

目 录

第一章 中国气功发生学研究	1
一、中国气功发生学研究的意义	1
二、上古文化生殖崇拜与中国气功	6
三、上古文化遗迹与中国气功意味	9
第二章 中国古代气论的缘起	14
一、人体拟象与气创宇宙	14
二、生殖崇拜与气论源起	17
三、气论与中国气功理论	21
第三章 中国上古文化与气功	25
一、仿生学与气功养生	25
二、社舞治疾与气功	27
三、蛙腹呼吸与气功	32
四、蛇眠静息与气功	38
五、崇鱼致柔与气功	45
第四章 阴阳哲学与气功	49
一、阴阳哲学	49
二、女性之象与气功	55
三、男性之象与气功	58

第五章 天人感应与气功哲学	81
一、天人感应的系统整体思维.....	81
二、天人感应与人体科学.....	86
三、天人感应与天人合一.....	91
四、天人感应的气功科学思维.....	96
第六章 圆崇拜与气功循环理论	102
一、圆崇拜文化的缘起	102
二、周圆之象与气功	106
第七章 《周易》与中国气功	111
一、《周易》的原始文化意识	111
二、《周易》与气功	116
第八章 道与中国气功	121
一、道的哲学内涵	121
二、道与气功	127
第九章 房中术与气功	130
一、闾宫缘起与房中术	130
二、古代房中术与养生	134
后记	145

第一章 中国气功发生学研究

一、中国气功发生学研究的意义

中国气功源远流长,微妙玄幻,蕴意深奥;以中国传统哲学思维为核心而构筑健身延寿、益智陶性的体育运动形式与独特的医疗方式,以探幽人类生命的起源、企求延寿祛病的宗旨,已经为国际人体科学研究者所注目。可是,现行的气功科学探索者往往仅注重于它的健身壮体的功能与医学疗养、祛病的功效方面的探索研究,而忽视了它与中国上古文化之间内在联系的研究。

对中国气功现象进行考察,从其发生的源流进行科学阐释,寻找中国气功源流走向的通道和遗迹,具有重要的科学价值的。

依据中国气功发生学的文化现象,中国气功发生学主要包括三个方面的内容:一、宏观气功发生学研究,二、微观气功发生学研究,三、交叉学科气功发生学研究。宏观气功发生学以广阔的中国原始文化为背景,通过原始哲学思维方式、生活方式以及风俗习惯、原始宗教、神话传说、语言文字等文化形式来揭示史前气功起源的内容与形式的特征,通过哪些途径

构筑中国气功的哲学思维方式与气功表现的内涵与形式；微观气功发生学是通过对中国气功史上有影响的道家与气功师及气功流派的学术思想发生学的内容与形式的研究，来揭示古代道家与气功流派学说发生的形成规律与特征；随着现代科学的迅速发展，对气功进行多学科横向研究是极为重要的，比如，对气功与心理学、物理化学、天体宇宙等方面的内在联系性效应等的研究，以揭示中国气功的现代科学意义，具有科学研究价值意义。我们的气功科学研究学者至今还没有明确地提出对中国气功发生学研究的性质、范畴、对象与方法。但是，也有不少的气功科学研究者的研究成果已经为我们研究中国气功的发生学提供了气功科学研究的思维方式和许多重要的研究资料。无疑，提倡中国气功发生学研究，不仅仅是为了探索中国气功起源的规律和把握中国气功沿革的要津，而且更重要的是为研究中国气功向着未来发展的科学价值能够提供科学的依据。

在拙作里，笔者将探索中国气功的源流与哲学蕴意，力求理解和阐释中国古代气功缘起的内在因素和外部条件的作用，以及蕴藉的中国原始哲学思想的意义。比如，上古的生殖崇拜作为中国原始文化的重要表现内涵，深析其中的文化哲学意味，是求知中国深层文化哲学内核对中国气功影响的一把重要的钥匙。中国的原始气功运动跟初民以生殖崇拜为内核所构成的文化哲学有着内在的联系，这种联系是撷取生殖崇拜文化哲学的精华，构筑中国独具一格的健身壮体、祛病延年、益智陶性的体系，以调节人体“气化效应”的体育和医疗神功的表现内容与形式。

从中国上古文化的生殖崇拜内涵来看，它同世界上任何

民族的原始社会一样,生殖崇拜可以追溯到更为遥远的年代。人类对客体事物的观察、分析的思维方式,总是在原有的意识基点上逐渐发展,向着更高的层次跃进。中国传统文化是从人类崇拜人类自身生产的价值与意义中,认识到自我价值的意义,而追求人与自然和谐交融,人与自然共存得以永恒的长生价值意义。尼采说得有理:“真正的生命即通过生殖、通过性的神秘而延续的总体生命。所以对希腊人来说,性的象征本身是可敬的象征,是全部古代虔敬所包含的真正的深刻意义。生殖、怀孕和生育行为中的每个细节都唤起最崇高最庄严的情感。……这一切都蕴含在狄奥尼索斯这个词里:我不知道有比这希腊的酒神象征更高的象征意义。在其中可以宗教式地感觉到最深邃的生命本能,求生命之未来的本能,求生命之永恒的本能——走向生命之路,生殖,作为神圣的路。”(尼采:《偶像的黄昏》,周国平译,湖南人民出版社1987年版,第124—125页)我们的祖先确实把生殖崇拜作为对人类激昂生机勃勃的活力的显现来信仰、崇敬,唱出人类追求永恒生命价值的旋律。从中国上古的文化遗迹(包括文物、崖画及古典文献要籍诸方面)进行全面审视考察分析,就能发现原始初民由丰富的生殖崇拜内容和思维意识所产生宇宙创生的哲学观念,以此联想宇宙天体秩序与人体自然规律秩序有着极为密切的内在联系的互感互动互应的奥旨,人只有与宇宙天体相协调发展,方能获以生存的根本,同时,还以人体的阴阳男女两性而联想到宇宙天体的日月昼夜对立统一变化的奥妙,出现了“一分为二”、“合二为一”的阴阳辩证哲学理论思维。这些哲学辩证思维,以顽强坚韧的生命力,渗透与生长在中国传统文化的哲学、伦理学、美学、医学诸方面人文科学的内涵里。

沿着这种传统文化哲学思维发展的轨迹发散开去，从中国古代大文化的广漠背景去看待这种哲学思维的文化价值和思维方式，溯本探源，循迹归真地研究中国气功，确实是一种极为重要的研究中国气功发生学的思维方式。

众多的文史哲研究成果证明，中国传统的儒学、道学、佛学的哲学思维观念深受中国原始文化和外来文化的生殖崇拜和阴阳两性旨理的影响，中国气功运动的内容和形式有别于国外的体育运动内涵与形式，就是它以中国文化哲学的思维方式作为实践过程的指导理论。比如，作为中国气功表现的阴阳哲学观念，就是原始初民以认识人类自身两性差异的生理特征和延续人类生存的价值理想，而推论到宇宙天体的创生、运动和万物衍生、运动的阴阳互动感应的规律和运动现象来创制中国气功理论学说的。中国原始气功的学说就是借助这种哲学思维为基点，经过漫长岁月的继承、实践与总结，逐步发展成熟起来的。因此，我们的祖先所创造的中国气功运动形式、理论智慧，正是由自身生理现象结合宇宙创生、演化的假想而不断地探索总结，里面蕴含着中国文化哲学的内核的古典医学思维模式、伦理道德价值观念、人生存在的价值意义及宇宙天体、自然景观、人文景观诸方面内涵。

诚然，只有从人类文化学视野全面考察中国原始气功的发生现象，充分认识中国先秦文化哲学是中国原始初民对人类生殖的崇拜与阴阳两性原理探索的“取物观象”思维方式的潜在效应，才能看到先秦文化对中国气功的缘起和发展是一场极为深刻地将宇宙普遍秩序的自然规律与人体运动的内在秩序规律相结合，利用两者之间互感互动互应的内在联系规律的科学现象，创建中国气功学说的人体革命运动的理论。这

样,以“气”概论宇宙创生,万物起源,取人体两性生理特征与生育之象,妙造原始哲学思维意象,大胆地构筑独特的中国气功学说理论体系。

原始初民认为人体由“气”化胎儿,以人体的“气化胎生”的联想来比拟宇宙,宇宙间自然景观变幻皆由“气化效应”,人体运动皆取“气化”之象,达到优化人体智慧益增,祛病延寿的效应。国内外气功研究者通过大量的现代科学研究的实践证明,阐述中国气功对人体所产生的效能,能调节与改变人体生理机制的大脑、神经、心理、细胞、心血管、遗传基因、内分泌等方面的功效。其实,细考精察这些气功的效能,无不关联着人类两性的生理现象和生殖系统对人体“气化”的功能。可惜的是,人们没有从这一角度深入研究评价、阐释和探幽中国气功所深蕴内涵的人体性科学意识与医学科学的内在密切效应的科学规律。我国已故的著名气功养生家陈撄宁对人体科学研究所创立倡导道家养生学,构造了他自称“唯生论”或“生本主义”的哲学理论时指出:“当兹生物学、生理学、生殖学、生态学、发生学、化学、物理学等大明之时,似宜适应新潮,将仙术建筑在科学的地平线上,俾唯心唯物之粗暴威权,消融翔洽于唯生的大化炉中,造成升平和乐的世界。”(陈撄宁:《道教与养生》华文出版社,1989年,第474页)他还认为“性”与“命”本来是一物,相依相守,不可分为两概,就其“灵机”而言,使谓之“性”,就其“生机”而言,则谓之“命”,一体两用。“吾人之身体,譬如一盏灯,灯中之油便是命,灯中之光即是性。”(陈撄宁:《道教与养生》华文出版社,1989年,第461页)我们的祖先确实是很讲究“生”与“性”的价值意义。由“生”与“性”字派出来的“生命”、“生活”、“生存”、“生长”、“生动”、“生气”、“生意”、

“生机”、“生产”、“生育”、“生平”、“生生”、“生计”、“生殖”、“生灵”以及“性命”、“性格”、“性情”、“性气”、“性术”、“性善”、“性灵”、“性质”、“性理”，等等。这些词语的造境里面都蕴意着人类生命律动的性情蓄义。这是一种礼赞与讴歌人类生命的文化表现。

因此，从中国气功的发生学科学视野，系统性的多层次地解构、阐释中国气功的起源与中国气功对人体的科学性功能研究，是能够近源水清，易解真谛。这无疑是考索知解中国古代祖先对人体科学探索的深层文化哲学的解构，破译中国古代气功所蕴旨的中国文化哲学的深层内核。这是值得我们广大气功研究者共同努力开垦研究中国气功学的处女地。在这个气功学研究处女地的交叉空白地带中，能够挖掘蕴藏在中国深厚传统文化黄土地里的气功科学的瑰宝，对中国古代气功研究和把握中国气功发展的科学规律，具有极为重要的科学价值意义。

二、上古文化生殖崇拜与中国气功

据考古学家的研究成果表明，地球的地质年龄已有 45 亿年，而人的历史按目前已有的可信记录，最多只有 200 多万年或更早一点。如果把地球的 45 亿年比作一天的话，那么，人的 200 万年的历史不过相当于一天的 38 秒钟而已；有文字的历史假定以 4000 年计，那就相当于 38 秒钟的最后 0.08 秒。（邵传烈：《人体艺术史略》四川人民出版社 1990 年第 1 页）同时，现代科学证明地球生成时无生命体。生命体是从无到有的，直到距今 9 亿年前的前寒武纪方有原始生物的产生，到第

三纪才有鸟类与哺乳类动物的出现等，且现在尚存由非生物到生物过渡形式的最原始的东西，如噬菌体与病毒等。（徐宏达：《〈周易〉所蕴尔的遗传密码》，载《周易研究》1989年第2期）倘若人类不像有些人的假想那样，不是外星人带来健康的精液注入健壮灵活的雌性猿猴体内而蕃衍人类的后代，那么从人类进化论来解释人类生命的起源，活在地球上的每一个人体细胞所构成的遗传基因，在这个“高龄”的地球上起码已经流了9亿年或更为漫长的岁月。人类在发展到“磨几块石头”与“兽猿”相告别之后的漫长时空流程中，终究不能完全摆脱人性与兽性相互交融的生理特征。

人类的文化科学也是具有自身原始的遗传基因的因素，比如从距今18000年的山顶洞人对红色的追求与具有圆孔贝壳装饰审美的爱好，却使我们深切地感到我们的祖先对人类的生命的生命是多么强烈的渴望与追求，生殖崇拜的强烈祈求与憧憬。中国伟大的气功科学作为人类健身壮体、祛病延年的重要的科学思维表现形式，自然是有迹可探、有源可考的。正因如此，我认为气功研究的科学本质就是人的本质，人类的生存与发展既依赖于宇宙天体与自然的规律，又要利用科学的方法解脱自然规律对人类的桎梏。中国气功就是一种力求与大自然交融而遵循大自然规律的科学办法去解脱大自然对人类捆绑的绳索。这种思维方式能够帮助人们理解人类生命存在的价值量和人类要改变在时空消逝中的衰老，求得健身壮体，益寿延年的效能。

从系统理论来认识，任何一种文化的发展与其特定的母系统的大文化背景有着极为密切的联系。中国气功作为中国大文化母系统中的子系统，它的健身壮体、祛病益寿的表现形

式，自然而然地受到大文化的背景的影响与制约。考察知解中国气功的源起，就必须首先要考察中国上古文化中特定的文化环境的文化哲学精神意义。从人文地理环境构成来认识我国原始社会的农牧生活方式，是在平静的生活环境里过着稳定的生活方式。中国古代先哲老子曾追求的人类理想社会是“小国寡民，使有什伯之器而不用，使民重死而不远徙。虽有舟舆，无所乘之，虽有甲兵，无所陈之。使人复结绳而用之。甘其食，美其服，安其居，乐其俗，邻国相望，鸡犬之声相闻，民至老死不相往来”（《老子·八十章》）。在那个时代里，人们确实是对人类生存繁殖，安身保命，避灾求福；祛病益寿，安居乐土，成为他们最为虔诚的祈求与憧憬的理想王国啊！同时，中国那好山好水，林莽清幽，云游雾荡，奇丽旖旎，使古代人们在特定的生活地理环境中，热切地追求自身超越生命时空的自由，在长袖舒展、仁慈微笑、恒心精诚、四序调合、端心静海、善用天机、循道而法中获得生命在宇宙时空中养生，吐浊纳清，怡淡无欲，使永恒律动的生命与自然、宇宙融为一体，运行周天，如环无端。这种富有诗意的生命崇拜意象中，使我们感知到这不仅是对人类生命恋情的歌颂，而且又是对人类生命永恒存在价值的追求的情感。

因此，拙著的开宗明义就是认为，中国气功的缘起是原始初民对人类生殖崇拜而上升到文化哲学的理性概括；这种理论成为指导中国有特色的健身壮体、祛病益寿的气功表现的内容与形式。这是人类在这无限缥缈的人生彼岸中，追求人类生命永恒存在价值的科学规律，从自身的人体规律去感悟自然、宇宙、生命的节奏、旋律，而出现高度智慧的火焰，一直熊熊燃烧至今。

三、上古文化遗迹与中国气功意味

崖画是人类现存的古文化的“活化石”——里面隐涵着原始初民的生活习俗、思维方式、审美观念、人生伦理价值观念诸方面的内容与表现形式，是阐释原始社会哲学思维方式的重要可靠的依据之一。从中国境内近年来发现的大量崖画资料，可以充分说明中国上古文化有极为丰富的生殖崇拜文化现象。

1987年在新疆呼图壁县境内被考古工作者发现了一幅表现原始社会后期“生殖崇拜”主题的大型崖画。这幅崖画表现“生殖崇拜”主题的、规模如此宏大的摩岩雕刻画面，在国内外尚属首次发现。这一发现，对于进行原始社会史，原始思维特征、原始巫术与宗教、原始舞蹈、原始雕刻艺术及当地古代民族史等诸多学科领域的研究，具有重大的科学价值。这幅画面平整、画面面积达120余平方米的大型崖画，坐落在距呼图壁西南方向约75公里处的天山深处。崖画画面上满布大小不等、作出相当规律的舞蹈情状的数百名人物形象。这些人物形象有男有女，特别鲜明。他或站或卧，或衣或裸，大者过于其人，小者仅有10余厘米。不少男像清楚显示出生殖器及睾丸，甚至表现交媾的动作。而女像几乎均为裸体，她们大都以舞蹈情状，或叠压在男像身上，或与男像和猴面人像显示出一种性媾形象。在画面下部，则是成群体状的小人图像，姿态各异，但均十分明显地显示出祈求生殖、繁育人口的要求。据考古人员初步断定这幅崖画的创作年代为原始社会后期的父系氏族社会阶段，距今已有近3000年的历史（见《光明日

报》1988年3月17日)。

综合这幅崖画绘雕所蕴含“生殖崇拜”文化意味，从发散思维来看待这种文化意味，给予我们至少有以下几方面的启示：1. 原始社会里的原始初民在狩猎或农牧丰收之后，在欢乐的庆贺活动中，他们要举行“群体性媾”的活动；2. 在“群体性媾”的性生活表现过程中，要进行祭祀活动，祈求人类生殖繁育人口的巫术仪式；3. 在原始初民的祭祀活动中，人口生殖崇拜与农牧生殖崇拜相结合的内容，往往成为一种重要的表现内容与活动形式。中国传统文化的宗教、巫术就在这种文化氛围中逐步发展起来的；4. 古代舞蹈、美术、诗歌语言的艺术也可能起源于原始初民为祈求人口繁衍、部落昌盛而进行群体舞蹈、绘画、欢唱的巫术活动中逐渐发展起来的。

人类置身于这种富有神圣宗教意味的环境氛围中，自然会感受到一种神秘而敬畏的情感。怪不得曾有两位喜欢玄想的现代气功师，在朦胧月夜中，企望得到神明的灵验，面对神秘莫测的崖画人像发功，希图寻找求得与远古祖先心灵情感的沟通。

无独有偶，近年来在我国内蒙古境内也发现了大量的具有生殖崇拜文化意味的崖画，大多出自距今约三千年前的青铜时代。据崖画考古专家盖山林介绍，内蒙古生殖崇拜崖画可分为四类：男根女阴；男女交媾；感生脚印；求育舞蹈。在乌兰察布草原的一幅山崖舞蹈画，画有一个女人双臂外张，五指分开，两腿微弯，足尖朝外，其乳房、阴户异常突出，阴户之下还加刻两个圆点，以表示这一性器官之重要（这幅崖画的构图和生殖崇拜意味，可以验证青海柳湾出土的蛙腹纹所蕴意的生

殖崇拜)。在阴山西段,一处名叫通苦沟的山地巨石上,凿刻着许多男女生殖器图形。有一幅狩猎图,执了男子性器官勃然,宛如长锤。在东起乌兰察布盟西至阿拉善盟,分布甚广的“感生脚印”崖画,从而证实了中国流传悠久的神话——原始社会末期周人始祖后稷,系其母践踏天神脚印受感怀孕所生(见《中国文物报》1988年9月16日)。

我们从古文化遗迹里,除了在崖画中发现大量的生殖崇拜文化意味之外,还能从大量的文物遗迹中,发现里面积淀着生殖崇拜文化意味,透过这些现象能发现许多具有内在联系的文化哲学意识观念。

据辽西考察发现五千年前祭坛女神庙积石冢群址。其中东山嘴祭坛中有两件无头孕妇裸体小像的陶质器皿(这可能是当时人们所崇拜的“生育神”)。在此地还发现祭坛遗址内有象征“天圆地方”的圆形和方形祭坛,建筑布局按南北轴线分布,注重对称,有中心和两翼主次之分;女神庙有主室和侧室,泥塑残块证明有体魄硕大的至神和众神捧月的诸神(见《光明日报》1986年7月25日)。

这些文物的发现,使我承接中国传统文化哲学而联想到内涵的两方面意味:1. 证明我国五千年前原始初民已经由阴阳两性的崇拜而衍生的“天圆地方”的哲学意识,为后来的“天人合一”——人体与宇宙互相感应的哲学思维的发展,提供了一种极为重要的思维方式;2. 对女阴的崇拜作为生殖崇拜的重要表现形式,证明那时可能是母系氏族过渡父系氏族的时期,同时还使我们发现那时对男性的生殖意识还没有得到重视。

我国著名生殖崇拜文化研究者赵国华,在对西安半坡鱼