

高等中医院校协编教材

中医气功学

(供中医、养生康复、针灸推拿专业使用)

宋天彬 刘元亮 主编

张声炳 黄健 刘天君 副主编



人民卫生出版社

册
PDG

1x148/08

高等中医院校协编教材

中医气功学

(供中医、养生康复、针灸推拿专业使用)

主 编 宋天彬 (北京中医药大学)

刘元亮 (浙江中医学院)

副主编 张声炳 (南京中医学院)

黄 健 (上海中医药大学)

刘天君 (北京中医药大学)

编委(按姓氏笔划排列)

王中华 王亚菊 叶锦先 李自然

李德松 吕立江 庞东辉 杨允会

周国平 罗江洪 赵明 赵连廷

胡卫国 侯 薇 蔡清霖 蔡和国

路世才 唐红生



0105599

人民卫生出版社

00405301

PDG

图书在版编目 (CIP) 数据

中医气功学/宋天彬, 刘元亮主编. —北京: 人民卫生出版社, 1994
高等中医院校协编教材
ISBN 7-117-02110-1

I. 中… II. ①宋… ②刘… III. 气功—高等医学院—教材 IV. R247.4

中国版本图书馆CIP数据核字 (94) 第05286号

中 医 气 功 学

宋天彬 刘元亮 主编

人民卫生出版社出版
(北京市崇文区天坛西里10号)

北京市卫顺印刷厂印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米16开本 14.5印张 335千字

1994年7月第1版 1996年9月第1版第2次印刷

印数: 6 001—10 000

ISBN 7-117-02110-1/R·2111 定价: 20.00元

新
舟
子
航

PDG

前 言

组织编写这本《中医气功学》教材的工作是1993年10月在北京召开“全国气功教育研究会成立大会暨首届气功教育研讨会”时提出和决定的。在那次会议上，国家中医药管理局及其所属的教育司、医政司的有关领导和全国中医药高等教育研究会的领导对这项工作给予了肯定和支持。在上级领导的关怀和鼓舞下，各校代表酝酿和讨论了编写大纲，并对编写任务进行了具体分工。经过半年的分头撰写，编委会于今年3月在杭州开会定稿，基本完成了编写工作。

这本教材是应中医气功学科建设的迫切需要而编写的。近年来，大多数高等中医院校均已先后开设了气功课程，然而由于气功教学起步较晚，各方面的基础都比较薄弱，各院校所用的教材几乎都是自编打印的。为推进气功教学的发展，组织大家集思广义，编写一本较为成熟的、能够确立中医气功学基本框架的教材，已经是当务之急，这正是这本教材所应完成的任务和使命。

参加这本教材编写工作的有北京中医药大学宋天彬、刘天君、王亚菊、陶晓燕、李玉环；浙江中医学院刘元亮、詹红生、吕立江；上海中医药大学黄健、裘和国；南京中医学院张声炳、解余宏；安徽中医学院谈清霖；河南中医学院路世才；贵阳中医学院罗江浒；宁夏医学院中医系赵明；中国中医研究院胡卫国；北京体育师范学院李德松等。

为在今年9月新学年开始之际能用上这本新教材，人民卫生出版社给予了大力支持。这本教材的责任编辑、人民卫生出版社中医编辑室呼素华副主任、梁兆一副编审不辞辛劳，多方奔波，落实了在4个月内出书的计划，实在不胜感谢！

由于中医气功学的学科建设还刚刚开始，且这本教材从决定编写到出书还不到1年时间，其中的不足和缺点是难免的，还望各方面的专家和广大师生指正。

全国气功教育研究会

1994年4月



编写说明

本书是高等中医院校首次协作编写的气功教材，可供针灸推拿、养生康复及中医等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。

全书包括上中下三篇及附篇。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。

本教材在编写过程中参阅了多所中医院校的自编教材及多种出版物，在此一并致谢。

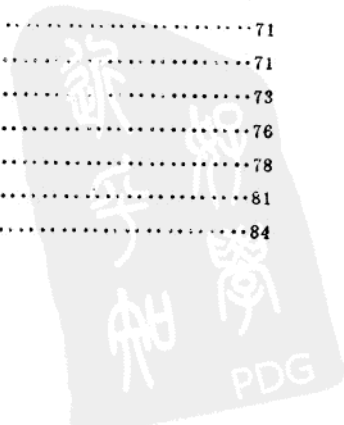
各篇编写负责人：

上篇中医气功学基础：宋天彬、黄健；中篇气功功法学：张声炳、谈清霖；下篇气功治疗学：刘元亮、刘天君、胡卫国；附篇气功古籍选读：宋天彬。

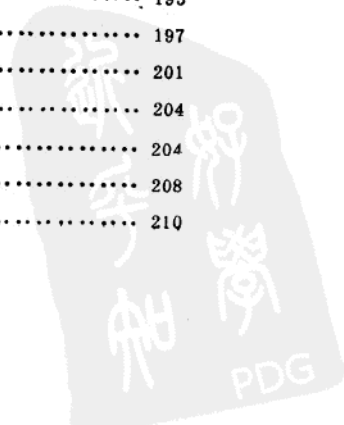
由于本教材为初次编写，且时间仓促，不足之处难免，恳请广大师生在使用中提出宝贵意见，以利于今后修订。

目 录

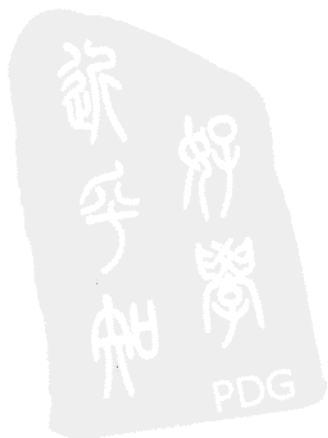
绪论 中医气功学的概念、范围和特点	1
上篇 中医气功学基础	5
第一章 气功发展简史	5
第一节 气功的起源	5
第二节 先秦时期	6
第三节 两汉时期	8
第四节 魏晋南北朝时期	9
第五节 隋唐五代时期	10
第六节 两宋金元时期	12
第七节 明清时期	14
第八节 近代气功学的形成与发展	17
第二章 气功学的基础理论	19
第一节 《周易》与八卦	19
第二节 阴阳五行学说	30
第三节 精气神学说	31
第四节 脏象学说	33
第五节 经络气血学说	33
第三章 气功的现代研究	36
第一节 概论	36
第二节 气功的生理效应	37
第三节 气功的心理效应	42
第四节 气功的物理效应	44
第五节 气功的生化、免疫效应	47
中篇 气功功法学	49
第一章 功法概论	49
第一节 功法分类	49
第二节 气功锻炼的基本方法	51
第三节 练功要领与注意事项	59
第四节 练功反应	62
第五节 练功偏差与防治	65
第二章 基本功法	71
第一节 放松功	71
第二节 内养功与强壮功	73
第三节 保健功	76
第四节 六字诀养气功	78
第五节 站桩功	81
第六节 周天功(附 真气运行法)	84



第七节	易筋经·····	88
第八节	八段锦·····	90
第三章	常用功法·····	93
第一节	五禽戏·····	93
第二节	新气功疗法·····	94
第三节	太极内功·····	96
第四节	少林气功内劲一指禅·····	98
第五节	导引保健功·····	101
第六节	道家养生长寿术·····	104
第七节	吐纳导引术·····	107
第八节	铁裆功·····	109
第九节	眼病静功(附 增视功)·····	110
第十节	练功十八法·····	115
下篇	气功治疗学 ·····	119
第一章	气功治疗学总论·····	119
第一节	气功疗法的特点及治疗方式·····	119
第二节	辨证施功与辨病施功·····	121
第三节	气功疗法的常用范围·····	124
第四节	气功疗法的临床工作常规·····	125
第五节	外气疗法简介·····	128
第二章	气功治疗学各论·····	133
第一节	内科疾病·····	133
第二节	骨伤疾病·····	168
第三节	妇科疾病·····	176
第四节	五官科疾病·····	181
附篇	气功古籍选读 ·····	188
第一章	气功文献概况·····	188
第一节	医学著作中的气功文献·····	188
第二节	道家古籍中的气功文献·····	189
第三节	佛家经典中的气功文献·····	189
第四节	儒家著述中的气功文献·····	190
第二章	先秦与汉晋时期的气功古籍·····	191
第一节	《道德经》节选·····	191
第二节	《周易参同契》节选·····	192
第三节	《黄庭经》节选·····	195
第四节	《抱朴子》节选·····	197
第五节	《养性延命录》节选·····	201
第三章	隋唐时期的气功古籍·····	204
第一节	《诸病源候论》节选·····	204
第二节	《备急千金要方》节选·····	208
第四章	两宋金元时期的气功古籍·····	210



第一节 《圣济总录》节选·····	210
第二节 《悟真篇》节选·····	212
第三节 《摄生消息论》节选·····	215
第五章 明清时期的气功古籍·····	217
第一节 《修龄要旨》节选·····	217
第二节 《杂病源流犀烛》节选·····	220



绪论 中医气功学的概念、范围和特点

气功是中国优秀民族文化之瑰宝，医学气功更是中医学的一个重要组成部分。在数千年的发展过程中，经过无数人的共同努力，气功已从一种较单纯的健身方法、医疗措施，发展成为一门独立的学科——中医气功学。因此，它是既古老又新兴的医学学科。

一、气功的基本概念

气功是以调心、调息、调身为手段，以防病治病、健身延年、开发潜能为目的的一种身心锻炼方法。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和动作。这三调是气功锻炼的基本方法，是气功学科的三大要素或称基本规范。气功学是运用传统理论和现代科学技术来研究气功原理和操作技术，从而保障人类健康促进人类进化的人体科学，古代称为“性命之学”、“黄老之学”。中医气功学是把气功应用于医学领域，在中医理论指导下，形成为一门即古老又年轻的新兴医学学科。

古代气功的名称很多，几经沿革，才逐渐得到统一。原始的气功没有名称，以后一部分称为“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，气功被概括于“导引按跷”之中，如《素问·异法方宜论》的“痿厥寒热，其治宜导引按跷”，而散见于历代名家著作中的静坐、坐忘、禅定、胎息、行气、服气、调气、周天、内丹等也都属于气功的内容。至于“气功”一词，最早见于晋代道士许逊所著《净明宗教录》一书，即使这是后世托名之作，那么最晚也在隋唐时期。在隋唐以后才出现的《中山玉柜服气经》记载：“气功妙篇，气术之道略同……”，但在内涵上与我们现在所说的气功不完全一致。现在所通用的气功，则是在50年代建立了北戴河气功疗养院之后才逐渐得到推广的。

气功是人们在生产、生活、医疗保健等多种实践中，逐渐总结而形成的，在它的发展过程中，又不断地受到其他学科的影响，因此它同许多学科都有一定的联系。但它们之间又存在着许多区别。

气功与养生有联系又有区别，养生古称摄生、道生，是一项中医独特的预防保健措施。养生所涉及的范围很广。如在《素问·上古天真论》中，将养生的内容概括为“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳。”因此，气功锻炼所能起到的保健强身作用，是养生中必不可少的“和于术数”的一种手段，但气功还有它更广泛的应用范围。当然养生所涉及的范围，也不能被气功所全部取代。

气功疗法与体育疗法有联系又有区别，它可以包括体育疗法，但体育疗法却代替不了气功疗法。肢体运动始终只是气功调心的手段之一，呼吸运动也是为调心服务的，三调是统一的整体，必以调心为核心。内练与外练是结合的，应以内练为主。气功之气是指“内气”、“真气”，具有更深刻的含义。气功疗法具有综合性的特点，至少它是心理疗法与体育疗法的综合。

气功疗法包含心理疗法，但是与心理疗法有区别。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、暗示治疗；或用一些特殊的诱导

方法，使病人引起一种表面上有些类似于睡眠的催眠状态，再对呈催眠状态下的病人进行暗示治疗。故病人始终是被动的。而气功疗法的特点是发挥病人的主观能动性，病人在医生指导下，通过自我锻炼从而加强自我控制能力而收效。

气功与宗教有着本质的区别。气功作为一门科学，不涉及各教派的宗旨与教义，只从教徒的修炼实践中提取科学的内涵。这反映在道藏、佛经中也记载了不少古代气功的资料；另外宗教中的一些理论，也常为练功者所借鉴。

二、气功的应用范围与作用原理

传统气功的主要作用是祛病延年，其主要原理为调和阴阳，故几千年来深受病家、医家和一般气功爱好者的欢迎。近年来随着气功学术的发展与科学研究的深入，使气功的应用范围不断拓宽，气功的作用原理逐渐清楚。

(一) 气功的应用范围 在应用方面，气功的强身健体，预防保健作用已较普遍地为人们所接受，这是群众性的气功热得以持久的重要原因。从50年代开始气功被正式作为一种医疗措施而用于治疗疾病，现已为众多的医疗单位所采用，气功疗法的适应症已从早期的几种病，发展到几十种病，范围涉及内科、外科、骨伤科、五官科、妇科、眼科、肿瘤科等。据不完全统计，为数不少的慢性病，老年病，心身疾病、某些疑难杂症及多数疾病的康复期，都是气功疗法的适应症。除此之外，气功还被应用于开发智力、延缓衰老与人体健美。至于气功在航天、军事、教育、体育、艺术等方面的应用也已初露端倪。随着气功研究的深入开展，气功的应用范围将进一步扩大。

(二) 气功的作用原理 气功疗法并不是针对某种疾病或某个局部起作用的特殊疗法，而是以改善人体整体机能状态来获得疗效的。这就是说，气功并不是直接地取得疗效的，而是通过发挥人体的潜在能力而实现其种种作用的，其机理复杂而又全面，大致可以归纳为以下几个方面。

1. 培养正气，补益元神 这是气功强身保健延年益寿及治疗各种虚劳病症的基础。气功锻炼通过意守丹田、“呼吸精气”及其他一系列相应手段，使机体精足、气充、神全。实验研究也已证明，气功锻炼能明显提高或调整人体的免疫机能，无论是细胞免疫还是体液免疫，特异性免疫还是非特异性免疫，练功者均比常人为佳。

2. 平衡阴阳，协调脏腑 调和阴阳是气功作用的主要原理。练功者通过改变呼吸方法、意守方法配合相应的躯体动作，实现对阴阳、脏腑的调整作用。气功疗法中的整体作用、双相作用，正是通过这一机理而达到的。实验研究所揭示的气功能调整植物神经的张力及气功对cAMP、cGMP的作用，佐证了气功对人体阴阳的调整作用。就临床而言，气功治疗高血压、溃疡病等多种疾病的基础，以及气功锻炼可以缓解紧张情绪、消除疲劳的原因概出于此。

3. 疏通经络，活跃气机 古人将气功称为“导引”，谓“导气令和，引体令柔”，概括了气功对气机的作用。气功中的一些现象如气通任督、气冲病灶等，则体现了气功对经络气血的作用。实验也已证明，气功能态下，机体的末梢循环加快，指端血管容积增大，血液粘度降低，脑血流量及肝脏等其他脏器的血流量增多。

4. 发掘人体潜能 人体尚有许多潜在能力还未被发掘、利用，如何开发潜在能力，是人体科学中的一大目标。气功锻炼所显示出的某些迹象，如较大幅度地提高记忆力、



自我控制能力及培养、引发某些超常能力的作用，似已初步提示，它具有开发潜能的作用。但气功在这方面有多大的作用及作用的途径等问题，目前仍不太清楚。

三、气功功能态及其生理意义

气功功能态为人体十大功能态之一，是用来评价气功锻炼质量的一个综合性标准。如前所述，气功是一种自我身心锻炼的方法，气功的种种作用，都是建筑在自觉锻炼的基础上。因此，练功时间的长短、练功要领是否掌握及练功刻苦的程度等诸多因素，都将直接影响气功的效果。一般地说，学功、练功的过程，是一个由不会到会直至熟练的过程，这一过程实际上也是对气功要领逐渐掌握的过程。它需要一定的时间和刻苦的锻炼。但时间的长短，又不是评价练功好坏的唯一标准，以前的评价方法是由指导者（师傅）凭经验对练功者（学生）的练功状况（姿势、呼吸、神态等）进行评估后得出的，带有很大的主观性，且练功者之间也无可比性。现代科学的介入，使我们有可能用一些客观的手段来评价练功质量。基于传统气功强调内练为主，放松入静为基础，科研工作者已用一系列测定放松入静的指标（如脑电、肌电、皮肤电、血管容积等）构成气功功能态的评价体系。当然，目前使用的一些评估办法，仍以定性为主，如何进行气功功能态的定量分析，则是今后努力的方向。

气功功能态的生理意义，实际上就是“松”、“静”的生理效应。它对练功者，具有多方面的积极意义，对保持人体各系统、各部分功能的正常发挥、调节神经活动与能量代谢、维持机体内环境的稳定都有较好的效果。气功锻炼的防病、治病、健身延年、开发潜能等作用，也正是气功功能态生理意义的具体体现。其原理可参见有关章节。

四、中医气功学的研究对象

中医气功学是研究医学气功的发展历史、基础理论、锻炼方法、应用范畴、作用原理的一门科学。它是在古人长期练功实践的基础上，逐渐形成和发展起来的一门涉及人体身心相互作用的新兴学科，是中医学的重要组成部分。气功与气功学的概念有区别，气功是一种自我身心锻炼的方法，而气功学则是一门科学，但气功学的基础则是气功。

中医气功学是中医学的重要组成部分，同时又是与现代多学科密切相关的边缘学科。古代气功起源于四五千年前的唐尧时代，发展于春秋战国时期。在公元前475年起开始成书的《黄帝内经》中，将气功（导引按跷）列为当时普遍应用的5种医疗方法之一。在以后的历代著名医学家中，不少人有练功实践，有的还将气功应用于他们的医疗实践中。如汉代受人尊敬的医生张仲景、华佗，隋唐医家巢元方、孙思邈、王焘，金元医家刘河间、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，都是精通古代气功的大医家。中国气功在上下五千年的发展过程中，以中医传统理论为指导，结合《周易》阴阳等学说，并吸收了道、儒、释、武、艺各家以及民间流传的各种对身心健康有益的锻炼方法和理论，以充实自身、丰富自身。在现代，气功更是借助于现代医学、生物学、物理学、化学、以及心理学、哲学等诸多先进的科学理论与方法，来发展自身、提高自身，直至实现从气功到气功学的飞跃。

中医学历来重视情绪变化对身体健康的影响。认为良好、积极的心理状态，使人体

精力充沛、反应灵敏，机体与外界较为协调，使人体处于真正的健康状态。反之，当处于不良的消极的心理状态时，就会出现心神不宁、活动无力，给人以有病的印象。故《灵枢·口问》篇说：“心者，五藏六府之主也；……故悲哀愁忧则心动，心动则五藏六府皆摇”。这是清绪影响脏腑，而脏腑的病变、气血的异常，也能导致情绪的不正常波动。气功锻炼通过放松入静，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。因此，气功锻炼的原理，在于它既保护了中枢神经系统免受外来强烈因素的刺激，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。

中医气功学所涉及的范围很广，从其现状来看，它又可以分成以下几个主要分科。

传统气功学 以研究气功的发展历史、传统理论为主要任务。气功的历史，是记述气功的起源、形成、发展及其规律的科学。对气功史的全面、正确、系统的认识，是继承发扬气功学术的基础。气功的传统理论以阴阳、经络、精气神学说为主，兼及脏腑、气血、津液等内容，并与《周易》某些内容有关。掌握这些传统理论，对认识整个气功学术体系，提高气功应用的水平，气功机理的深入研究，都具有十分重要的意义。

气功功法学 它以研究气功功法的渊源、特点、流派、操作方法、应用原则、临床验证与偏差的预防为主要内容。气功功法从古到今，不下数千，且目前仍有增多的趋势，因此气功功法学还有一个对功法施行取其精华、弃其糟粕及去伪存真、去粗取精的任务。

临床气功学 它的任务是研究气功的实际应用。它以气功治疗学、气功养生学为主，兼及康复学的某些方面。因人施功、辨证施功、辨病施功及练功过程中一些不良反应和气功偏差的治疗等也是临床气功学所包括的内容。

气功文献学 由于气功文献散在于传统文化的许多领域，如医学、宗教、哲学等的文献中均能见到气功内容，故气功文献的寻找、积累、整理、评注、译释以及考古发掘、考据考证等和古代文献如何为当代气功学服务，便是气功文献学的任务。

实验气功学 用现代实验科学的理论与方法，从生理学、生物化学、分子生物学、免疫学、组织学、心理学等方面，观察并研究气功锻炼的过程以及气功治疗、健身的原理。实验气功学的近期任务是建立唯象气功学，而它的远期目标是为建立现代气功学服务。

五、中医气功学的学习方法

中医气功学是一门实践性与理论性均很强的学科，又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。因此，学好中医气功学的关键是刻苦练功，以增加对气功的感性认识。由于古今气功功法甚多，不可能完全掌握，但对一些优秀的传统功法，临床疗效确切的常用功法及影响较大的流行功法，则应尽可能多地掌握其特点、了解其操作，并在其中选择一、二加以锻炼。在练功的同时，还应掌握气功学的基本理论、了解气功的发展过程。有条件者，还应选读一些古典气功专著。另外，掌握、了解一些气功学中常用的科研方法，气功科研的发展动态及那些与气功学有关的学科发展情况，对学好中医气功学也十分重要。

(黄 健)

上篇 中医气功学基础

气功学还是一门尚在继续完善中的科学。为正确地认识气功学，对于其中的一些基本概念、基本原理，气功学的发展历史，必须有一个清楚的认识，这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。因此，本篇的任务就是做为进入气功科学殿堂入门的向导，尽可能科学地阐明上述问题。

第一章 气功发展简史

要学习和研究气功，首先要了解它的历史。气功史，是关于气功的起源、形成、发展过程及发展规律的科学，做为气功学的分支学科，它也是刚刚建立、正在萌芽成长的科学。

第一节 气功的起源

远古时期，我们的祖先在生产、生活和同疾病作斗争的实践中，总结出了多种强身保健、防病治病的方法。气功即是其中之一。它的产生很可能是在这样一些情况之下被逐渐认识的：伸懒腰、闭目静坐，可以消除劳累；捶腰叩背、自我按摩，可以缓解腰部痠痛；张口呵气、抚胸摩腹，可以改善胸腹胀闷；运动可以抵御寒冷，而暑热之时，则宜清静。在如此等等的情况之下，产生了气功锻炼的萌芽。经过了漫长的萌芽时期之后，人们才将以上这种产生于无意识、不自觉状态下的保健方法，逐渐发展成为有意识的心身锻炼的方法（即气功），约在公元前3000年至公元前2000年的新石器时期，中国气功进入了真正的起源时期。

一、气功起源时间的确定

古代气功的起源很早，至今未见直接文献资料，目前对气功起源的确定，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

1. 中国最早的史书《尚书》记述着，在4000多年前的唐尧时期，我国中原地区曾洪水泛滥成灾，“咨四岳，汤汤洪水方割，荡荡怀山襄陵，浩浩滔天。”（《虞书·尧典》）

2. 《史记》、《孟子》也有类似记载。《史记·五帝本纪》有“汤汤洪水滔天，浩浩怀山襄陵”的记述；《孟子·滕文公上》云：“当尧之时，天下犹未平，洪水横流，泛滥于天下，……”。

以上史书均记载了这样一段历史，即唐尧时期，中原地区频发水灾，而另一部史书《吕氏春秋》则补充描述了洪水成灾以后的情况。

3. 《吕氏春秋·古乐》曰：“昔陶唐之始，阴多滞伏而湛积，水道壅塞，不行其源，民气郁阏而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”即，由于洪水滞留，水湿太盛，

人们普遍患了肌肤重着、关节不利之证，限于当时的条件，为治疗疾病，他们根据长期积累的经验，选用某种“舞”的动作，以舒筋壮骨、通利血脉、祛除水湿。由于这种“舞”与病机（“水道壅塞”）、临床症状（“筋骨瑟缩不达”）、治则（“宣导”）相联，故其非平常舞蹈，而是一种具有明确作用的医疗措施——气功动功。

（二）根据考古发现 上述之“舞”，通过出土文物彩陶盆而具体化了。1957年，青海省大通县上孙家寨发掘了一批新石器时代的墓葬，其中有一件与古代气功有关的舞蹈纹彩陶盆，绘有黑色舞蹈图，画面共3组，5人一组，手拉手，面向一致，画面人物佩有饰物，舞蹈动作大而频。整个画面人物突出，神态逼真。据考，此盆属马家窑文化马家窑类型，经科学测定，距今约5000年。是目前发现的反映古代气功最早的实物。

（三）根据医书记载 《素问·异法方宜论》在记述不同治法时指出“中央者，其地卑以湿，……其病多痿厥寒热，其治宜导引按跷。故导引按跷者，亦从中央出也。”这个中央地区，即为黄河流域中部，也正是洪水泛滥的主要地区。因此，《素问》的这一论述，不但支持了《吕氏春秋》的观点和舞蹈纹彩陶盆之“舞”的作用，也表明唐尧之时具有“宣导”作用的“舞”，到春秋战国时期已发展为“导引按跷”，它的作用为主治水湿而致的“痿厥寒热”。

二、有关气功起源的其他观点

上述有关气功起源的观点，突出地表明，气功来自于实践，是古代劳动人民同自然灾害、同疾病作斗争的智慧结晶。其他有关气功起源的观点，主要有：①认为气功起源于“巫”；②认为气功起源于宗教。我们认为这两者均不可取。因为前者，实是“医源于巫”的翻版；后者忽视了气功与宗教在目的、方法上存在着根本的区别；在时间上气功已有五千年的历史，而中国的道教、佛教的历史还不到两千年，两者相距甚远。

第二节 先秦时期

中国社会在经过了夏、商、西周到了春秋战国时期，社会生产力的提高，推动了民族文化的发展。气功在这个时期，也得到了相应发展，受到各方面的重视。医、道、儒、法诸家与气功相互渗透，使之日趋完善。

一、早期医学理论对气功的影响

《黄帝内经》的出现，标志着中医学学术体系基本形成。《内经》在广泛论述医学基础理论的同时，对气功也作了多方面的阐述。《素问·上古天真论》对练功的意义作了高度概括，指出“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来”。即认为气功锻炼能调节人体的真气而起到防病作用。同篇还对练功方法作了原则性的论述，指出气功锻炼应做到“呼吸精气，独立守神，肌肉若一”，为后世调息、调心、调身三大练功要素的确定，奠定了基础。气功疗法在《内经》中称为导引按跷，《素问·异法方宜论》总结了源于上古而行之有效的5种医疗方法：砭石、毒药、灸焫、九针、导引按跷。而《灵枢·病传》篇则将“导引行气，乔摩”列为诸法之首，可见古代气功在整个医学体系中占有相当的地位。另外，《素问·遗篇·刺法论》还以肾病为例，对气功的临床应用作了具体的描述，“肾有久病者，可以寅时面向南，净神不乱思，闭气不息七遍，以引颈咽气顺之，如咽甚硬物，如

此七遍，餌舌下津令无数。”创气功治疗学之先河。

生活于公元前五世纪的名医扁鹊，在救治虢太子时，太子的属官中庶子曾与他谈及上古之时的几种医疗措施：汤液、醴酒、鑿石、导引（即导引按跷）、案机（即按摩）、毒熨，这既反映了古代气功的悠久历史，也展现了气功在临床的广泛应用。

二、道家思想中的气功内容

道家的代表人物老子、庄周，都在他们的著作中提到了气功，老子在《道德经》中的“虚其心，实其腹”，“绵绵若存，用之不勤”，“致虚极，守静笃”，“专气致柔，能如婴儿乎”等内容，现常为气功界所应用。庄周在《庄子·刻意》中讲了“吹响呼吸，吐故纳新，熊经鸟伸”等练功的方法，并指出其有养生延年等作用。庄周还在《在宥》中谈了许多与气功有关的养生经验，如“窃窃冥冥，至道之极，昏昏默默，无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生；目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”

三、儒家的清静与静坐法

强调清静的儒家，创导了静坐之法。在《庄子》中以孔子和颜回对话的形式，具体描述了“心斋”与“坐忘”。如在《庄子·人间世》中，孔子曰“若一志，无听之以耳，而听之以心，无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也。唯道集虚，虚者心斋也。”颜回则在《庄子·大宗师》中向孔子谈了坐忘的体会，谓“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大道，此谓坐忘。”坐忘即为早期的静坐，故郭沫若在《静坐的功夫》中指出：“静坐这项功夫，……当溯源于颜回。……颜回坐忘之说，这怕是我国静坐的起始。”

四、气功锻炼中动静结合思想的提出

动静结合的练功原则，可能是吕不韦在战国末期首先提出的。吕不韦在《吕氏春秋》中首先指出了静的重要性，“精神安乎形，而年寿得长焉。”接着又说“流水不腐，户枢不蠹，动也，形气亦然，形不动则精不流，精不流则气郁”。指出了动的重要性。然而，由于静与动对人体来说都是非常重要的，因此最好的锻炼方法是“宜动者静，宜静者动也。”吕氏这一思想的提出，对后世产生了十分重大的影响。

五、古代文物中的练功方法

出土文物战国初年行气玉佩铭，是一件珍贵的反映气功历史的实物，也是到目前为止最早且完整描述气功锻炼的实物。在这一中空未透顶的十二面体玉制饰物上，刻有45个铭文。郭沫若对此文进行了考释：“行气，深则蓄，蓄则伸，伸则下，下则定，定则固。固则萌，萌则长，长则退，退则天。天几春在上，地几春在下。顺则生，逆则死。”他同时还认为，铭文讲的“是深呼吸的一个回合。吸气深入则多其量，使它往下伸，往下伸则定而固；然后呼出，如草木已萌芽，往上长，与深入时的径路相反而退出，退到绝顶。这样天机便上动，地机便朝下动。顺此行之则生，逆此行之则死。”目前气功界对铭文所描述的为何种功法尚有不同意见；文学界则对译文尚有些争论。行气玉佩铭，现珍藏于天津博物馆。

第三节 两汉时期

古代气功，到汉代有了进一步的发展，表现在功法上具体化了，理论也较前丰富。

一、汉代医学家对气功的贡献

以张仲景华佗为代表的汉代医家，拓宽了气功应用的范畴。张氏认为，气功具有行气血、利九窍的作用，他在《金匱要略》中指出：病邪……适中经络，未经流传脏腑，即医治之，四肢才觉重滞，即导引吐纳，……勿令九窍闭塞。张仲景在同书中提出的“丹田”一词与《难经》所说的“肾间动气”为后世“丹田”、“命门”说的提出与应用，奠定了基础。

华佗则根据《吕氏春秋》“流水不腐，户枢不蠹”的思想和《淮南子》上提到的6个动物动作，结合自己的临诊经验，创编了一套动功，“五禽之戏，一曰虎，二曰鹿，三曰熊，四曰猿，五曰鸟。”功能“除疾，兼利蹄足，以当导引。体有不快，起作一禽之戏，怡而汗出，因以着粉，身体轻便而欲食。”华佗的学生吴普，由于坚持锻炼，收到了防病治病，延缓衰老的实效，“年九十余，耳目聪明，齿牙完坚。”（《后汉书·方术列传》）。可惜这套被誉为成套动功先驱的五禽戏，未能保存下来。现在的五禽戏均为后人重新整编，以致于派别众多，练法不一。

汉代医家对气功的贡献，也反映在长沙马王堆汉墓出土的文物中。

二、汉代出土文物中的气功理论与实践

1973年长沙马王堆三号汉墓出土的随葬品中，有几件相当珍贵的气功文物，如《导引图》、《却谷食气篇》、《养生方》等，反映出当时气功发展的情况。

《导引图》是一张彩色帛画，绘有男女多种姿势，出土时有残缺，现存的44幅图分4行排列，多有题记，但能辨认者仅28幅图。据考，该墓墓主为当时长沙丞相利苍的儿子，葬于公元前168年。整幅图高50厘米，长约100厘米，原无总名，也无序跋及作者，现用之名出土后依其内容而定。

《却谷食气篇》是以描述食气（即呼吸锻炼）为主的练功方法之专著，也是历史上首部专论却谷的著作。全书仅26行，刻在竹简上，它对却谷食气的方法、适应症有明确的论述。此外，该书所述之如何掌握不同季节特点、不宜食气的4种气候等内容，则反映了中医养生思想中的整体观点在气功锻炼中的具体应用。

《养生方》专论养生尤其是气功养生的原则与方法。该书《十问》篇描述的治气（即炼气）方法是“息必深而久，新气易守，宿气易老，新气易寿。善治气者，使宿气夜散，新气朝聚，以彻九窍，而实六府。”强调了呼吸锻炼吐故纳新之作用。同篇论述的治气四时注意事项，与《却谷食气篇》中的内容互为补充，“食气有禁：春避浊阳，夏避汤风，秋避霜雾，冬避凌阴。”

三、汉代宗教著作中的气功内容

东汉初年，佛教由印度传入中国，对气功产生了一定的影响，有的直到现在仍有参考价值。汉代译出的佛经中，有专讲禅定修持的《安般守意经》，与古代气功密切相关。

禅定为佛教的重要修行方法，其意是在佛教基本理论指导下，使精神专注一处。“安般”为梵文“安那般那”、“阿那波那”的略写，其意为“持息念”，可直译为“念出息入息”。“安般守意”为坐禅时通过专心计数呼吸出入，使精神专注，进入禅定意境。该书提出了两种禅定法。一“谓数息、相随、止观、还净……”，是后世六妙法和数息观派的基础；二是其所提出的呼吸四相，“一为风，二为气，三为息，四为喘”，即结合意念锻炼，调呼吸至柔和轻细，对后世也颇具影响。

中国的道教也产生于汉代。其在这一时期的两部重要著作《太平经》、《周易参同契》都与古代气功关系甚密。

《太平经》为原始道教的一部经典，它对气功的贡献，体现在两个方面。在方法上倡“守一法”和“观五脏颜色法”。该书认为“守一明之法，长寿之根也。”守一可使“老而更少，发白更黑，齿落更生。”至于可守的地方，则全身均有，如“头之一者，顶也；七正之一者，目也；腹之一者，脐也；脉之一者，气也；五脏之一者，心也；四肢之一者，手足之一也；骨之一者，脊也；肉之一者，肠胃也。”关于存想，《太平经》提出“使空室内傍无人，画像随其脏色，与四时气相应，悬之窗光之中而思之。上有藏象，下有十乡，卧即念从近悬象，思之不止，五藏神能报二十四时气，五行神且来救助之，万疾皆愈。”在理论上，该书阐述了精气神的相互转化，及其效用。认为“气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者，当守气而合神……”。

《周易参同契》出于魏伯阳之手。魏伯阳，上虞人。贯通诗律，文辞赡博，修真养志。约《周易》作《参同契》（《葛洪·神仙传》）。该书以《周易》作主要说理工具，来说明炼丹过程。但其所述之丹属外丹、内丹、或内外丹兼述？长期以来各家之说不一。一般认为，从内容来看，为内外丹兼论。自唐代始为内丹派所重视，宋代有“万古丹中王”之说，将其视作内丹术的经典著作。不过魏氏用词隐晦，譬喻甚多，艰奥难通。从唐宋开始出现多种注释本。

第四节 魏晋南北朝时期

魏晋南北朝时期，战事频繁，社会动荡，经济文化发展受阻。但养生思想与气功学术仍有较大进步。

一、曹魏时期的气功

曹操及他的儿子均是气功的爱好者，对气功的传播，起了一定的推动作用。曹操曾集中过不少擅长气功的方士，如甘始、皇甫隆等计 16 人，向众人传授“鸱视狼顾，呼吸吐纳”；曾本人还与皇甫隆讨论过服食导引的方法，以求延年益寿。曹操之子曹丕在《典论》中记述的因练功方法掌握不当，“……为之过差，气闭不通，良久乃苏”，可能是气功史上的第 1 例偏差记载。

二、晋代气功学术的发展

（一）《黄庭经》对气功学的贡献 《黄庭经》是晋代的一部气功专著。此书一般认为传自魏华存。全书分《外景经》、《内景经》两部，一般认为《外景经》先出，《内景经》后出，系由前书推衍而成。《黄庭经》以人体黄庭部位及脏腑皆有主神之说为本，结合中医