

目 录

导言	(1)
上篇 太一神功与中国气功史述	(1)
第一章 原始气功的初萌	(1)
第二章 理论建树与流派崛起	(7)
一、气功理论的三大基石	(7)
二、气功流派的多峰并峙	(10)
第三章 “气功鼎盛期”的中国气功	(19)
一、医家气功的昌盛	(19)
二、道家气功——内丹学派的完臻	(21)
三、释家气功流派异军突起	(26)
四、儒家气功“主静”与“主敬”的修习论说	(29)
五、武家气功的崛起	(31)
六、中国气功的对外传播	(32)
第四章 “低谷时期”的气功发展	(34)
一、气功医学的发展	(35)
二、道家内炼学说的机遇与发展	(39)
三、释家的戒、定、慧三学	(44)
四、儒家的“静坐法”	(47)
五、武家气功的“机缘”	(48)
第五章 气功科学化的春天	(52)
一、科学导向与气功	(53)
二、气功新课题	(53)
三、太一神功与新的“气功格局”	(54)

三、风的应用	(105)
四、应用中的几个问题	(106)
第七章 进阶说与各次第的修持大要	(110)
一、进阶说	(110)
二、修持要点	(112)
下篇 太一神功修持功法释密	(116)
第一章 太一神功功法体系	(118)
一、太一神功功法体系示意图	(118)
二、太一神功功法体系的若干问题	(118)
第二章 太一神功修持功诀指要	(121)
一、初级功法	(121)
二、中级功法	(163)
三、高级功法	(192)
四、应用功法	(200)

上篇 太一神功与中 国气功史述

第一章 原始气功的初萌

中国气功的历史可追溯至上古时期。在其诞生之前，曾有一个漫长的孕育阶段。中国气功诞生于远古时期，其具体年代已不可考。一般气功史以文字记载阴康氏作舞宣导为气功的诞生。笔者认为：气功的诞生的标志必须具有气功意义的活动存在。如舞蹈或体育的某种形式即使具有宣导的目的，治病的效果，一般也不能定为是气功的。衡量气功诞生与否的历史证明，必须具有气功的意义，在一定范围内成为群体的一种特定的活动方式，才能确凿地认为气功真正地诞生了。因此，宣导的舞蹈形式不能作为气功的诞生，气功从舞蹈到逐步形成具有气功意义的活动，有一个从萌动到诞生的漫长过程。根据这个标准，笔者认为中国气功的诞生必定有一个时间跨度，它大约从上古，历经伏羲氏、五帝至夏商这一历史时期。

这一时期，包括中国历史的原始社会与奴隶社会。该时期的生产方式由狩猎、采集逐步进入到锄耕农业和畜牧业。磨制石器的广泛应用和陶器的发明使经济有了发展。生活的游离漂泊也渐渐安居从业，伴之而来的文化也渐渐萌发。公元前5000年到公元前3000年间，新石器时代的仰韶文化形成于黄河中游一带。仰韶的彩陶已绘有花纹和人面形、鱼、鸟、鹿、蛙的图案，甚至有类似文字的简单笔划。这一带是炎黄的生长地，生活着姬姓的黄帝部落、姜姓的炎帝部落，黄河下游一带则有太昊氏和少昊氏部落，以及尔后产生的尧舜这样杰出的部落联盟首领。这些部落经济文化的发展，民俗的图腾、宗教意识的产生，无疑对气功的诞生提供了有利条件。如黄帝的医道、养生，太昊氏即伏羲氏的八卦，尧舜的祭祀天、地、川、山、百神的典礼等等。经济、文化的发展及民俗、观念的滋生孕育了属于文化现象的气功的诞生。它诞生于炎黄祖地、源于黄河文化，这是历史发展的必然。

中国气功萌动于一种类似舞蹈的活动。《吕氏春秋·古乐篇》曰：“昔阴康氏之始，阴多滞伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁闭而滞着，筋骨瑟缩不达，故作为舞以宣导之。”阴康氏舞的作用是宣达腠理，通利关节，治疗因风寒、风湿所致的各种疾痛。上古期，原始先民的生存条件极其严酷，而自然界的动物都有较强的适应能力，它们顽强抵御严酷自然侵袭的生活习性给原始先民留下了深刻印象，对动物的观察，使仿生动作随之产生。“知龟鹤之遐寿，效其导引而延年”（注1）。这种“熊经鸟伸”的仿生动作便自然成为古代气功最早的规范动作。以后医家曾总结过仿生行气法十式：有龙行气、蛇行气、蛤蟆行气、鸞行气、雁行气等等注（注2）。再以后的“五禽戏”和今之“大雁功”、“鹤行庄”、“虎步功”……无不是古代气功仿生的延续。

（注1）：上海古籍出版社《抱朴子》对俗篇，第14页。

（注2）：见隋代著名医学家巢元方所著《诸病源候论》。

仅有动作的模仿还只是舞蹈和仿生体操，并不就是气功。在实践中，远古先民认识到，有意识地加强腹式呼吸能较快地恢复疲劳，补偿消耗。1975年中国青海省乐都地区、柳湾三坪台出土了马家窑彩陶罐，罐上塑有全裸体的造型生动的行气塑像。其面目具男性粗犷特征，然而乳部与生殖器官却呈女性。据考古学家们考证，这种造型属5000—6000年前的父系氏族前期的意识反映，估计陶罐即当时的制作品。这尊行气塑像表情凝重，两眼垂帘，目光内敛，口唇微开，腹部隆起，双手置于下腹两侧，两腿自然开立曲膝成马步站桩。该塑像精确地反映了该期的气功发展水准——“双目微闭，垂帘内敛，反观内照，鼓腹振荡，纳气深沉。”这佐证了在气功孕育时期，呼吸的特定方法已成为行功的要领之一。

远古先民畏惧自然的伟力而寻找图腾崇拜。图腾便成为一种吉祥和良好愿望的象征。先民们的各种仪式，祈雨、求神、祈祷平安、托佑丰年皆有对图腾的膜拜，内心充满虔诚和崇颂。这种图腾崇颂的良性意识，很自然地移至却除疾病的气功舞中，便产生了气功最原始的存思活动。这种意念活动能增强气功的锻炼效果。于是意念活动在气功中有了重视和发展。

仿生动作、特定呼吸和良性意念的有机结合，由此构成了具有真正意义的中国气功。气功的产生从不自觉到自觉，从偶然到必然，遵循了不断完善、逐步提高的法则，我们祖先的伟大实践，终于为炎黄子孙创造了人类文化的瑰宝——中国气功。

功法的诞生与发展必然孕育了理论的产生。从实践中总结出经验，又指导实践，推动了气功的继续发展。中国气功理论的初萌主要是对阴阳论和经络学的基本认识。

《周易》是一本古代的哲学名著，它成书于商周、先秦时期。但其认识的发展可上溯至伏羲时代。古有“易”历“四圣”之说，即伏羲画八卦、文王衍为六十四卦，周公作卦爻辞，孔子作“易传”。《周易》是中国文化的辉煌经典，在这阴阳学说的文化框架中构筑了中国哲学、美学、军事学、建筑学、律学、权术学、伦理

学及中国气功学，由此形成独具风采，有着旺盛生命力的中国文化。它深刻地影响了中国几千年的文化观念，也广播全世界。

《庄子·大学师篇》：“夫道……伏羲氏得之，以袭气田。”记载了伏羲氏得道习练气功能调和阴阳二气。伏羲氏把气功习练作为终身奉行的准则，并在长期的习练中得到领悟，以此体验把握了宇宙的内在规律：阴阳变化。伏羲之划八卦也就源于此坚实的认识基础。事实正是这样。理论的形成正是如此：伏羲在习练气功中体悟了阴阳二气在体内的变化。这种领悟提升为一种认识，又成为指导气功习练的理论。这便是原始阴阳学说在气功实践中的应用。其阴阳消长的变化规律，即成为中国气功理论的先声。

明代伟大医学家李时珍在《濒湖脉学·奇经八脉考》中说：“内景隧道，唯返观者能照察之。”经络的发现源于气功修持境界的提高。凡气功修炼达到内景水准，即能体验察知内气循行的通道。远古时期，气功发展已达到此水准，并由此逐步建立了经络学说。从马王堆出土的《脉疾经》着，其年代早于黄帝时期，已记载了人体经络。“伏牺氏……乃尝百药而制成九针，以拯夭枉焉。”（注）《路史》也载有“伏牺尝草制砭。”可见针砭早在伏牺氏即已运用，针砭的对象则是人体的经络腧穴。据上述史料佐证，古人对经络的认识应在阴康氏之后，伏羲氏之前。经络的发现源于气功，同时又指导了气功的发展。经络学的认识成为中国气功功理的基本观念。

最早形成的气功流派是医家和神仙家，神仙家在以后逐步为道家所汲取而替代。该时期较为突出的气功功法有上古广成子养生气功，夏代禹步功及商代的彭祖导引功。

广成子为上古时期的神仙家，隐居崆峒山石屋中。黄帝曾求教于广成子。据史书载广成子极为高寿。其功理、功法见于《庄子·

（注）：见《帝王世纪》。

在宥》，称为“广成子至道法”。其功理为：“至道之精，窈窕冥冥；至道之极，昏昏默默。”其功法为：“抱神以静、无视无听，目无所见，耳无所闻，心无所知，神将守形。慎汝内，闭汝外。行功应注意必静必清，无劳汝形，无摇汝精，多知为败。”其功效调节阴阳，神形和谐，处天地人和，延年益寿，并开智益神。

夏代的禹步功，是治理洪水而著称于世的大禹创造的。据《庄子》载录：“禹于是疏河决江，十年不窥其家，足不爪，胫无毛，生偏枯之病，步不相过。”禹为治水，受风寒风湿之扰而得生偏枯之病，为寻找治病之法而创造了“步不相过”的禹步气功。唐代医学泰斗孙思邈在《千金翼方·禁经》中曾追叙过禹步功的练习情景：“凡禹步法，移步左右脚，前后不同。凡欲作法，必先取三光气（日、月、星光）。禹步法采取三步、七步或九步。当日光明朗采日光之气，面对太阳，两脚并立，以良性意念存思。起步前，先抬头看日光，张口吸日光明，然后闭口闭气行三步呼出。步的计算以两脚都移动一次作为一步。向日光左脚先移，若向月、星光作禹步时，右脚先移。向星光移步时须九步、若一气不能走完，可分三步一闭气……。”禹步气功是一种行步功，不失为一种十分别致的功法。

五帝尧时的彭祖精于服食养生，同时又擅长气功导引。历史记载彭祖是颛顼的玄孙，至殷末寿及760岁。“（彭祖）常闭气内息，从旦至中，乃危坐拭目，摩溺身体，舐唇咽唾，服气数十，乃起行言笑。其体中或瘦倦不安，便导引闭气，以攻所患。心存其体，头面九窍，五脏四肢、至于毛发，皆会具至，觉其气云行体中。”（注1）由此可见，彭祖导引气功是一种以吐纳、咽津为主的养生功，可防衰老，益年寿。其导引术用于攻病灶、通经络、疏气血的防病、治病。

上古时期，还涌现了不少著名的高寿人和特异功能者。前述的广成子、彭祖的高寿固然可能有夸张色彩，但其超出一般人则似乎

（注1）：见葛洪《神仙传》。

是可信的。《列子·黄帝篇》记载了上古华胥氏人炼功有素，达到“入水不溺、入火不热”的阶次。《列仙传》载有神农时赤松子、南帝的容成公、宁封子等因炼功有素具特异功能而负盛名。

总之，这一时期，中国气功在远古文明的孕育中呱呱坠地，初具雏形。其虽幼小，但起点甚高，功理功法已达相当水准，正因如此，在以后繁荣的先秦文化润泽下，中国气功得到了迅速成长。

第二章 理论建树与流派崛起

中国气功诞生后，经春秋、战国、秦、汉、魏、晋、南北朝而迅速发展，形成以医、道、儒三峰并峙的格局，并绵延流传了2000年而成为中国气功的主潮。与此同时，气功理论日臻完善，为气功久远的繁荣发展奠定了坚实的基础。

一、气功理论的三大基石

春秋战国时期（公元前770—前221），奴隶社会向封建社会激剧变革，政治动荡，诸侯兼并。西周以来贵族垄断文坛的局面被打破，私人讲学之风愈演愈盛，各阶层代表纷纷亮出旗帜，发表不同的政治主张和哲学思想，意识形态领域出现了百家争鸣、诸子峰起的繁荣气象，其中尤以孔孟为代表的儒家学说和以老庄为代表的道家学说异峰突起，为中国文化构筑了恒久的心理框架。

应该看到，这一时期气功及其理论的发展与学术思想的繁荣有着深刻的血缘关系。文人士大夫通过气功修炼，体验、领悟到人体一宇宙的运动。以他们对物质运动及其规律的不同认识产生了各种哲学流派，而学术思想的繁荣活跃，又滋养了气功理论的成熟；同时，“自古圣贤，莫不以修德学道，安身立命为第一事”。学者、哲人为求理论的彻悟，排除世俗的羁绊困扰，将气功修持作为进入学术境界的手段，也就在客观上形成了儒家气功与道家气功的分野，而又以他们通过气功对人体、自然界、宇宙的不同认识而成为

不同气功派别的理论基础。

中国气功理论在这一文化背景下，吮吸精华，积累经验，脱颖而出。《周易》及其阐发《周易参同契》，《道德经》及其注释《老子河上公章句》，《黄帝内经》及其拓展的《难经》，浇注了中国气功理论的三大基石。

《周易》包括经与传两部分，《易经》传于殷周，《易传》成于战国。《周易》的哲理内核及其独到的逻辑体系不仅构成了中国古代哲学的主要骨架，而且与中国气功关系密切，它的形成离不开对气功的体验。这如《系辞传》讲述八卦的产生是：“……仰则观象于天，俯则观法于地，观鸟兽之文与地之宜，近取诸身，远取诸物，于是始作八卦，以通神明之德，以类万物之情。”它指明：“昔者圣人之所《易》也，将以顺性命之理。”“穷理尽性以至于命。”从中可见《易》理之渊及其理之至，无不与人体生理、性命密切相关。同时，八卦所表述的阴消阳长、阳衰阴长的规律也是气功理论、观点、原则的发展。张荣明所著《中国古代气功与先秦哲学》一书，对《周易》与中国气功的联系作了阐述，现援引几例以证之：

(一)《周易》，“无思也，无为也，寂然不动，感而遂通天下之故。”所谓“无思无为，寂然不动”，正是气功功法要旨。

(二)艮卦：“艮，艮其背，不获其身，行其庭，不见其人，……”《说文》解“从匕目”是集中视力，有所注意，“艮其背”是将注意力专注于无欲之中，可使心不乱，专注脐背能物我皆忘，自然恬静，净心息虑进入气功习练的境界。“脐背”又是命门，意念专注命门能培育真气。

《周易》与气功的密切关系，我们还可以从另一部被誉为“万古丹经王”的气功经典著作《周易参同契》中重睹这一血肉联系。

《周易参同契》是一部研究炼丹的权威著作，成书于公元126—167年，即东汉顺恒两帝期间，作者魏伯阳。该书是对秦汉以来神仙家长生久视之道和各种炼养方术的系统总结。炼丹有外丹、内丹之别，外丹指用炉鼎烧冶矿石药物，内丹则以人体作“炉鼎”，

以元精、元神为药物，用元气烹炼，使元精、元神凝聚互结得其种子，生圣胎，最后经反复烹炼温养结成内丹。外丹的服饵早被历史淘汰，但留下的炼制方法在科技史上仍具有较大价值。内丹修炼的神奇功效至今深受人们青睐。《周易参同契》的作者秉承《龙虎经》精神，反复实践，融会贯通，采取了汉易学中包含的纳甲说、十二消息说、六虚说、卦气说、用以说明内外丹之周天火候和成丹过程的阴阳变易之理。阐述内炼方法时他指出：“内以养己，安静虚无，元本隐明，内照形躯闭塞其兑，筑固灵珠，三光陆离，温养子珠，视之不见，近而易求。”所谓“养己”、“安静”、“内照”、“闭塞”、“筑固”、“温养”即是具体炼养方法。他达到当时炼丹的高峰，写下了这部对后世具有极大影响的杰作。

老子是春秋末期的著名思想家、道家学派的创始人。《老子》（即《道德经》）一书因其深邃博大，自传世以来，注家蜂涌，历代几百注家各执一说，莫衷一是。在这五千言辞意锤炼的哲学诗中充满了作者对人生的体验和生命的启迪，中国哲学史上的一些基本观念，如道、德、一、理、无、有、常、精、气等皆源出于此。老子哲学自成一体，是独特的宇宙论、认识论、方法论。其中归根复命的思想则是炼养理论的核心，中国气功修持的基本观念，即秉承《老子》思想的宏观指导和微观审视。老子《道德经》一经问世便有力地促进和推动了中国气功的发展，因此中国气功最为丰富的一派——道家气功即奉老子为尊祖。《老子》思想对气功的具体解释和论述在中国早期气功经典专著《老子河上公章句》中有充分的阐发。

《老子河上公章句》成书于两汉，著者河上公是当时的黄老学大师，该书以实义释《老子》，以治身与治国并重为要旨，归宿于治身养生，认为人秉元气而生，欲治身养生须爱精气，保神明，守静抱一，除情去欲，使呼吸微妙，五脏相和，复还性命而久寿长生。这一部弥足珍贵的气功理论著作一直为后学者奉为至宝。

《黄帝内经》是中国医学的经典著作，也是中国气功理论的重

要论著。据传，古代黄帝在位，用养生防病的理论治理天下，在明堂中观察八方，建立了五行学说，认为人生负阴抱阳，口食五味，目视五色，外受寒暑六气侵袭，内遭喜怒七情困扰，所以有病发生。于是与岐伯深入研究天文地理，远取诸物，近取诸身，取象类比相互诘难，让上古防病治病理论和技术传授万代。于是雷公等人记载了这个学术理论，完成了《内经》这部巨作。该书的诞生使中国医学有了蓬勃的发展，也使中国气功有了坚实的中医学基础，它对发展气功，形成气功理论有着不可估量的影响。最为突出的是以整体生命观、经络理论、阴阳学说为指导思想，具体地阐述了练功的要素、原则、方法与时间。

《难经》成书于秦汉之际，它继承和发挥了《黄帝内经》的理论，是早期的中医医学的经典著作。其中对丹田的论述为后世气功的基本理论有十分重要的影响。《难经》：“诸十二经脉者，皆系于生气之源。所谓生气之源者，谓十二经之根本也，谓肾间动气也。”肾间动气即下丹田及其功能。可见《难经》所开创的丹田说对中国气功的发展具有开拓意义。

综上所述，在西周至魏晋南北朝时期的气功理论发展终以三大基石、六部经典而奠定了基础，它在整个中国气功发展史中具有里程碑式的意义。

二、气功流派的多峰并峙

中国气功流派，最早是从上古时期延续而来的医家气功。医家气功的历史悠久表现了早期气功在医学中的成功应用。至先秦时期，气功逐渐形成了多种流派，这当与气功的固有特征和时代的氛围分不开。我们前面已谈过，先秦时期是中国历史上意识形态领域最为活跃的开拓、创造时期，中国气功在这样一个活跃的学术环境中与哲学流派紧密结合形成了多个不同的气功流派。流派崛起深刻地说明了气功是个文化内涵极为深邃的心灵活动，是个包含着一定理念的心身修炼方法，他与古代睿智的哲学观念有着深密的血缘

关系。一方面，各个学派通过气功的体道、悟道、证道、得道的途径把握哲理的精髓，掌握学术发展的趋向，故而从先秦以来，学者即把气功作为学术中的身心修习的不可缺乏的组成部分；另一方面，其学术哲理反过来又指导了气功实践，成为气功理论的重要支柱。如果说这些学派的理论是《论语》、《礼记》、《老子》、《庄子》等经典著作，那么这些学派的实践活动就包含中国气功。

先秦的学术繁荣，形成了中国气功诸多流派的崛起，促进了气功的发展：

（一） 按跷为主体的医家气功的发展

医家气功从气功诞生初始，就得到广泛的应用和推广。最著名的是上古名医俞附的桥引案机疗法（俞附为黄帝时的名将）。

“上古之时，医有俞附，治病不以汤液醴酒，饯石，桥引、案机、毒熨，一按见病之应，因五藏之俞，乃割皮解肌、诀脉结筋，搦髓脑，揅荒爪幕，溜流肠胃，漱涤五藏，练精益形。”（注）由此可见，在黄帝时代气功已成为独立的医疗保健手段。

战国时期，无论在方法上或在医疗范围方面，医家气功有了更大的发展。《黄帝内经》记载了当时流行的三大气功疗法：导引、行气和按跷。导引已能治疗内、外科，急、慢性病约十余种；行气有服气，呼吸精气和吐纳等；按跷则是以运动手足为主的导引整治功夫。它标志着医疗气功的日益成熟与完善。此外，气功专科专职医生的出现更推动了医家气功的发展，推广了中国气功在医疗保健中的应用。

汉末年间医家气功的主要代表人物有华佗（公元145—208年）。他是杰出的医学家，他在气功学上也颇有建树，他的五禽戏是气功史上第一个完整的导引式气功套路。他的导引理论很有见地。华佗指出：“人体欲得劳动，但不当使极尔。动摇则谷气得

（注）：见《史记·扁鹊传》。

消，血脉流通，病不得生，譬犹户枢不朽是也。”对导引的作用，华氏认为：“导引，则可以逐客邪于关节；按摩，则可以驱浮淫于肌肉。”对导引的应用，华陀总结道：“大凡治疗，要合其宜；内无客邪，勿导引；外无淫气，勿按摩。”上述认识可一瞥当时医家气功的发展水平。

在同一期的另一代表人物是张仲景（公元150—211年），他把导引作为“治未病”的一个重要手段，他对人体的生命机理作了如下论述：“夫人禀五常，因风气而生长，风气虽能生万物，亦能害万物，如水能浮舟，亦能覆舟，若五脏元真通畅，人即安和。”张仲景对人类健康与否取决于体内元气是否通畅的观点，对气功导引，行气促进人的健康的机理是颇有启迪的。

（二）存思冥想，抱一守中的道家养生气功的勃兴

道家气功的出现并非偶然，它是古代神仙家的修炼术与老庄炼养学说发展的必然结果。道教创立于东汉顺帝（公元126—144年）间，它由战国时的“方仙道”及西汉的“黄老道”发展演变而来。道教是一种以“道”为最高信仰，以神仙学说为中心，以性命双修气功修持为手段，追求今生今世长生不老的宗教。道教气功作为修炼方术长期以来由道教人士实践，运用、总结发展，形成了一整套丰富的炼养理论和修持功法，成为中国气功极为重要的一支流派，对中国气功的发展起着举足轻重的作用。

道家气功最早即来源于神仙方士的修炼术，若严格划分流派，则在西汉以前，中国气功除医家气功外，应另有一支神仙家气功，神仙家的轶事在上古时期即有。如《庄子·大宗师篇》载：“古之真人，其寝不梦，其觉不忧，其食不甘，其息深深。真人之息以踵，众人之息以喉。”《黄帝内经素问·上古天真论》说：“上古有真人者，提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一。故能寿敝天地，无有终时，此其道生。”从上可知，神仙家的气功是以吐纳守神为主，修持得当，可令人精神充沛，怯病延年，开发人

的潜能。这种吐纳法称之为“食气”。除此外，还有“辟谷术”。即“欲长生，腹中清，欲不死，腹无滓”。这是以断绝五谷，保持洁净身体达到高功能的修持功夫。西汉时期，道家气功崛起，全盘秉承了神仙家的修炼术，西汉期间最负盛名的神仙方士魏伯阳撰著的举世名著《周易参同契》被道家奉为祖书，历代神仙家也由道家誉为列仙、而为修持的楷模。自西汉以后神仙家被道家所替代，湮没无闻。中国道教协会会长，著名道学家陈樱宁先生晚年推崇仙道为一，认为仙学乃道教的重要内涵，这是不无道理的。由此看来是神仙家的修持开了道家气功的先河。道家气功是神仙家的延续和发展。

道家气功的发展在中国气功发展史上具有重要意义。先秦哲学泰斗老子、庄子总结的气功内炼的基本观点，成为道家气功的理论原则，也是中国气功的理论基础。老子名言：“谷神不死，是谓玄牝，玄牝之门，是谓天地根，绵绵若存，用之不舍。”就是气功修持的重要理论。“载营魄乎，能毋离乎？抟气至柔，能如婴儿乎？涤除玄鉴，能毋疵乎？”（注）则阐述了习练气功的要领与行动原则。这些至理名言对后世气功的发展具有指导意义。庄子继承了老子“道法自然”的观点，提出了：“天地与我并生，万物与我为一”与“无心而任乎自化”的人生观、养生观。鉴于这些观点，庄子修炼方法注重调神，实行“坐忘”。强调调神、调形、调息的“庄子听息法”，这功法传到今世，仍不失为静功修习的较好手段。除老、庄之外，战国时期的思想家宋钘，尹文的观点也值得重视。道家学术思想由老聃发其端，宋尹衍其流，庄子集其成。宋、尹曾详尽地论述过古代气功：“爱欲静之、遇乱正之，勿引勿推，福将自归，……灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。”指出了练功须专心一意，排除杂念，以“静之”、“正之”来对待七情六欲的干扰。“勿引勿推”、“福将自归”则表述了练功不能操之过急，要

（注），见《老子》。

顺其自然。所谓“灵心在心，一来一逝、其细无内，其大无外”，则细腻地描述了对内气的体验。对练功时间的选择，宋、尹认为“索之于天，与之为期，不失其期，乃能得之”，提出要根据天地之气生化的规律选择时辰才能取得事半功倍的效果。对练功的原理与方法他们主张：“欲爱吾身，先知吾情，君亲六合，以考内身。以此知象，乃知行情；既知行情，乃知养生。左右前后，周而复所。”认为只有了解人体自身的状况，知悉天象运动的规律，方能在行功中体验，领悟真气运行的规律。才真正懂得养生。气功行功循气法则是“灵气在心，一来一逝。”“左右前后，周而复所。”指明了真气是循任督脉，前后及按经络左右循环运行的。恰如以后道家气功的“坎离周天”和“卯酉周天。”正因为宋、尹精通气功，在哲学界宋、尹所提出的“精气论”自然就有坚实的认识基础。“精气论”反映了宋、尹的卓越见识，对哲学界、乃至对气功功理的发展都有很大影响。

道家气功的功法在这个历史阶段异常丰富，东汉末年于吉所传《太平经》系现存最早的道教典籍，其中记载了道家气功的多种功法，比较集中的可概括为食气、守一、存思三类。食气是发展秦汉之际的辟谷食气法，增加了食日精月华和五行之气；守一是净心息虑，反观内省达到调和神形的内修功法；存思则是以闭目内视为特点的修持功法。

进入魏晋以后，道家内炼丹法的影响日益扩大，道教中人在前辈的基础上，将内炼丹法逐渐完善并推向一个新的水平，其中不可不提的是承上启下对道家气功发展作出贡献的葛洪（公元283—363年）。葛洪是中国科技史上的一位重要人物，自号抱朴子。他的内炼学说，体现在《抱朴子内篇》中，观点是“众术合修”。葛洪指出：“凡养生者，欲令多闻而体要，博见而善择，偏修一事，不足以赖也。”他将气法、导引、房中、服食、养生、符咒、药饵、外丹等各种方法融于一炉，汇于一体，“盖藉众术之共成长生也”。他认为延续人的生命主要靠内修与外养两方面。内修如气法、导

引、房中之类，外养即服食，药饵、外丹。葛洪除精通养生外，对医学、化学、药物理学研究在世界科技史上均有很大声誉。

魏晋、南北朝时的道家气功有了空前的发展，其代表人物主要有：魏华存夫人，其传世之著《黄庭经》；著名道学家、医学家陶弘景，其著作有《养生延命录》；晋代著名道学家许逊，其著作有《灵剑子》。

魏华存夫人（公元252—334年）所传《黄庭经》与陶弘景的《养性延命录》融汇了两晋的重要炼养思想，成为后世研究两晋道家养生学的必读著作，也是步入道家气功理论殿堂的重要阶石。《黄庭经》分为两篇：《黄庭外景经》、《黄庭内景经》。两文皆以黄庭为其要旨。作者认为人体的黄庭是贮藏元精、元气、元神之处，是人之根本，修炼之要道；认为练功要精至黄庭、气归黄庭、神入黄庭，三者长存黄庭则可延年祛病。其《外景经》阐述修炼的具体方法，意守黄庭、调息、咽津、藏精……。《内景经》把内脏分为上、中、下三部，分属五脏六腑皆为神。上景脑是百神之王，强调养脑。采取“还精补脑”之法则能提高大脑的功能状态。中景则以心为主宰，下部以脾为主。认为习练气功应以黄庭三宫为枢纽，存思黄庭，炼养丹田，应思神守真，积精累气，则可达养生延年。《黄庭经》不仅为道家所注重，且为儒、医家所瞩目，后世气功家无不奉为至言。宋代陆游称颂：“采药不辞千里去，钓鱼曾被万年劫，白头始悟颐生妙，尽在《黄庭》两卷中。”

《养性延命录》是南天师道创始人陆静修之再传弟子，道教茅山宗的宗祖，上清派实际创始人陶弘景（公元456—536年）所著。全书分为二卷：上卷《教诫篇》、《食诫篇》、《杂诫忌褻害祈善篇》，下卷为《服气疗病篇》、《导引按摩篇》、《御女损益篇》。其中《教诫篇》侧重于内养理论，其他各篇侧重于方法。陶弘景突出的贡献是创立六气治病法，认为：“纳气有一，吐气有六。委曲治病，吹以去热、呼以去风，唏以去烦，呵以下气，嘘以散滞，咽以解极。”在陶以前的气法均以吸为主，而陶则首创炼呼为重