

目 录

第一章 概述	(1)
第一节 内功养生学是一门独特的学科.....	(1)
第二节 内功养生的内容和分类.....	(2)
第三节 内功养生的特点和作用.....	(3)
第二章 内功养生的历史渊源	(6)
第一节 古代养生的发端.....	(6)
第二节 养生理论与方法的初步形成.....	(7)
第三节 古代内炼养生术的发展.....	(14)
第四节 古代养生学与炼养术的繁荣.....	(16)
第三章 中国传统养生思想模式	(20)
第一节 “重人贵生”的观念.....	(20)
第二节 “天人合一”的整体观.....	(21)
第三节 “心身统一”的生命观.....	(22)
第四节 “形神共养、性命双修”的炼养观.....	(23)
第五节 动静适宜的观点.....	(25)
第四章 内功养生的基本理论	(28)
第一节 内功锻炼与阴阳五行八卦.....	(28)
第二节 精、气、神的理论.....	(35)
第三节 内功锻炼与脏腑.....	(40)
第四节 内功锻炼与经络.....	(43)

第五章 内功锻炼的基本原则和要领	(46)
第一节 内功锻炼的基本原则	(46)
第二节 内功锻炼的基本要领	(48)
附录:	
一、八段锦	(51)
二、十二段锦	(64)
三、易筋经	(76)
四、五禽戏	(96)
后记	(139)

第一章 概 述

我国富有民族特色的内功养生学是一门保健身心的学问。它历史悠久，源远流长，是炎黄子孙几千年的智慧结晶，充满着东方的精神和气质，具有独特的形态和功能，已成为人体科学的重要组成部分，是人类科学文化遗产中的宝贵财富之一。

第一节 内功养生学是一门独特的学科

内功养生学是在中国传统养生理论指导下，通过一定的身体姿势或动作，进行自我调息、调心的内炼，以求健康身心，延年益寿的一门科学。

中国古代多把以炼内为主，注重于意念，通过气息、脏腑、经脉、血脉等人体内部机能锻炼以求内壮的养生功法，称之为内功，它是导引、吐纳行气等炼养术的总称。内功作为养生方法，它特别强调精神修养、意念活动和呼吸的锻炼，通过调心、调息和肢体运动，使自身的生命运动处于优化状态。然而，它不仅仅是一种自我修炼方法，又是一门有理论、有实践，形成一定规范的独特的学科。

内功养生学具有独特的养生功法和理论体系，它研究的对象是人体自身的生命活动，研究的是形、气、神三位一体的人，是人体科学这个大系统的子系统。它具有独特的研究方法

——内求法，以内求法，研究人体生命的心身相互关系，生命的意义和质量，它的核心是通过内功锻炼净化身心，以求生命和谐，目的在于祛病延年，健康身心，增强生命活力，发掘人体潜能，以便使生命燃烧起最辉煌的火焰，开发出最高的智慧，从而认识人类生命的实质，创造更多精神与物质财富。

发展科学的目的，是使人类自身获得解放、自由和幸福。因而对人类自身的研究是科学的中心议题，文化蒙昧的古代如此，科学昌明的今天也如此。“更加自强、自如，更加健康”正是人类共同的心愿。因此学习和研究内功养生学具有重要意义。

第二节 内功养生的内容与分类

内功养生的形式多种多样，其内容广泛，功法众多，具体的方法与技术更是不可胜数。如属于导引的五禽戏、八段锦、易筋经以及吐纳、行气、静坐、站桩、存想、真气运行法等等，各种功法涉及佛、道、儒、医、武等各个流派。

内功养生分类方法是多样的，如从动作上分，有静功和动功之别；姿势上分，可分为卧功、坐功、站桩、行功等；从功能上分可以分为三类，其一，以强身、健身、提高抗病能力及应变能力的综合性功法。其二是作为养心、修性、怡情手段，以提高个人精神境界为目的的修持术。其三是以增强养身技击效果的功法。下面介绍富有代表性的导引、吐纳、静坐、站桩、行功、卧功和内丹功、武术内功等。

1、导引功：导引是在意识引导下，以符合人体生命活动规律的慢性动作，来引导内气的功法。它的基本内容包括肢体活

动,呼吸吐纳运动和自我按摩。比如五禽戏、八段锦、易筋经等。

2、吐纳功:是以呼吸为主要锻炼方法,来更新人体内的气息,补充能量,通过呼吸来带动内脏,促使全身功能运转。

3、静坐功:是众多流派的共同基本功。其基本姿势有自然盘膝式、单盘式、双盘式和普通坐式。

4、站桩功:练习时身体定态不动,进行身体意念和呼吸调节,舒展安适,独立守神,如马步桩功、无极式站桩等。

5、行功:是身随意动的一种行走练习法。

6、卧功:卧功主要有侧卧和仰卧两种姿势。仰卧式一般用于吐纳功法,侧卧式多用于存思胎息一类。

7、内丹功:有称内丹术,它以人体内精气神为要,以丹田为炉,进行炼精化气,炼气化神,炼神还虚的修持步骤,以逆转人体衰老机制。

8、武术内功:以内修为特色,讲究意、气、力三结合,以增强养身技击效果为目的。如太极拳以及内炼养气,采用吐纳行气之术作为内功习炼的各种功法等。

第三节 内功养生的特点和作用

内功养生术是在中国古代历史文化环境和土壤中产生并发展起来的养生方法,它具有独特的形态特征和功能价值。

一、内功养生的特点

(一)自我修炼:内功养生属于自我身心锻炼。其要旨是通过呼吸吐纳、存思意守、肢体运动等自我锻炼方法来调养神

气,从而达到身心锻炼的效果。中国古代养生重于自我满足,使自己浸沉于一种超然的、宁静的、自足的、内向的个人身心体验和实践之中,追求自身精神旺健,神气充足,身心康乐。这种个人的自我锻炼,需要充分发挥个人的主观能动性,善于控制自己的心理和行为,主动进行自我调节,体会练功方法。所以有人称为主动疗法或自我疗法。

(二)内练为主:中国养生术大多讲究内练,以“内练精气神”为要,着眼于发展人体内脏器官的生理功能。即使是导引术,也是由肢体运动来引导内气,凝神于中,反观于心。如《黄帝内经》所说:“理血气而调诸逆顺,察阴阳而兼诸方,缓节柔筋而心和调者,可使导引行气。”

(三)意念引导:“意念引导”是内功养生术的一大特点,内功锻炼的关键之处,在于“心意”,全凭心意用功夫通过自身的思维,用意念引导内气的运行,以意导气,以气运身,无论是意守的功法,还是以调整形体为主的功法,都是在意念引导下进行的,实际上内功养生的核心就是通过意识的运用,使自身的生命运动处于优化状态。

二、内功养生的作用

(一)养正祛邪强身健体

练习内功,能使人体内抵抗力增强,起到保养正气,祛除病邪的作用。《内经》指出“正气存内,邪不可干”。外邪能否导致机体发生病变,取决于机体本身的状态,体内正气足,体质增强,人体抵抗病邪的能力得到提高,因而古代养生家提出练功养生以保养正气,正气充沛,则祛除病邪,身体康健。

(二)疏通经络调和气血

经络是运行全身气血，联络脏腑肢节，沟通上下内外，调节体内各部分的通路，通过内功养生术的锻炼，可以通调经络，流通气血，“血脉流通，病不得生，譬如户枢终不朽也”。（《三国志·华佗传》）

（三）提高自我调节能力

练习内功，是在自我意识引导下，用特定的方法进行锻炼。人体内潜力的发挥，靠自我调节，自我控制，因而练习内功有利于提高自我调节能力，调动自身的内在积极因素，改善思维意境，使人体的生理、生化过程处于最优状态，以达到增强体质，强身健体的目的。

第二章 内功养生的历史渊源

传统的内功养生术在中国有数千年的历史。它产生于中华民族的沃土之中，是中国古人源于对生命的理解和认识而创造出来的一种关于人类生命的体质和自我养护、改善和发展的文化。它在长期的演进发展中，受到中国传统哲学、医学以及儒、道、佛等各家思想影响，并经过千百年的养生实践，构建成中国内功养生学体系。

第一节 古代养生的发端

当我们的远祖同猿类揖别，在地球的怀抱中悄然站起来的时候，人类关于自身生、老、病、死的畏惧、疑虑和思索便开始了。人类早期的养生行为是一种本能的生存欲望所支配的活动，如人类为了御寒而衣，为果腹而食，不安全和抵御自然界侵害而筑屋等，都是为了生存的需要，为了养护和发展生命的需要，并没有明确的“长生”思想。史前社会低下的生产力和原始思维模式，只能传递一些简单的养生经验和知识。人们在生存实践中积累的养生经验，主要保存在巫术活动中。

奴隶社会初期，巫医不分。巫覡们通过祭祀祈祷、占卜凶吉、诅咒请神等法术来祈求祖先庇佑，鬼神宽恕，驱疾疫于身外，保康寿于族人。“巫者事鬼神禱解以治病请福也”。（《公羊

传·隐公四年注》)大约在商周时期,巫、医开始分业,医学保健有了较大发展,对身心的养护受到人们的重视,养生方法也逐渐丰富。

随着生产力的发展,人类社会生活的水平得到较大的提高,不仅求生存,对养护、维护、改善和发展自我的生命和体质提出了超越低层次的需要。一种有意识的自觉的养生意识产生了,追求健康长寿的观念产生了,商代的《尚书·洪范》在所谓的“五福”中,就有了“寿”与“康宁”、“考终命”的概念。在《诗经》和周代铜器铭中,“永锡难老”、“与子偕老”、“以介眉寿”、“万寿无疆”等等表现长寿或希望长寿的记载更是屡见不鲜。长寿观念促使人们去寻求长寿的途径,开始注意身心的养护,自觉地把有益于身心健康的活动作为追求长寿的手段。

古代养生术的发端,与古代医学、哲学等的发展有较大的关系。成书于殷末周初的《周易》,利用阴阳太极八卦及六十四卦来阐述阴阳消长变化的哲理,以揭示天地自然和人类社会的客观规律。《周易》中的太极阴阳八卦理论,成为我国古代许多养生思想学派的共同源头和理论基础。

第二节 养生理论与方法的初步形成

春秋战国至秦汉三国是我国养生学发展的重要时期,在春秋战国诸子百家对养生实践总结、归纳的基础上,经秦汉三国的融会,奠定了我国古代养生的理论基础。在长期实践中,医家、道家、儒家、神仙家等炼养方法都有较大的发展,逐步形成了不同的炼养体系,奠定了我国古代炼养术的基本模式。

一、“长生不老”的神仙观念

在商周时代长寿观念的基础上，战国时期进一步萌发了“长生不老”的神仙观念。关于神仙思想的最早记载，见于战国时期成书的《山海经》、《庄子》、《韩非子》、《楚辞》、《战国策》和《吕氏春秋》等文献中，其中有“不死之药”、“不死之乡”、“不死之道”、“延年不死”等记载。

在“长生不死”的动机驱使下，促使一部分人开始执著地求索达到肉体长生、不死成仙的各种方法。经过战国到秦汉逐渐形成了一群专门从事养生治身研究和活动的方士集团。这些方士们在理论上大都以阴阳五行学说来作为各种方术依据。在战国为神仙家，秦汉初为方仙道，汉为黄老道，东汉后其主要思想和方术为道教吸收容纳。在养生实践上，方士们除采用一般养生方法如导引术、辟谷、食气等进行修炼外，特别强调服食药物，一般称之为“服食”。神仙家方士们在战国到秦汉对养生作了不少研究，如《汉书·艺文志》划归为“神仙家”用以“保性命之真”的书目便有《黄帝杂子步引》、《黄帝歧伯按摩》、《神农杂子技道》等。其它如长沙马王堆出土的帛书《辟谷食气》、《导引图》、《养生方》以及竹简《十问》、《合阴阳》等都是战国秦汉方士们所撰写的养生专著。神仙家方士们从理论、动机和技术上对养生发展起了重大作用，促进了养生文化的发展。

二、老庄养生思想

先秦诸子的道家如老子、庄子有关养生的学说和主张，对古代养生产生了重要影响。老子《道德经》中提出了“虚无”、

“无为”等观念，从这种观念出发，形成了“恬淡寡欲”、“清静无为”的养生思想与养生原则。老子说：“致虚极、守静笃。……夫物芸芸，各复归其根。归根曰静，是谓复命，复命曰常，知常曰明。”（见《诸子集成》第三册）强调指出“致虚”、“守静”是一切事物最根本的状态，人们应终归于生命本源的虚静状态。老子要求人们在养生实践中要清净自守，见素抱朴，少私寡欲，专气致柔，抱一守中。老子的这些思想成为后世以静养生的认识论和方法论的最重要的原则。

庄子继承和发挥老子的清静无为、道法自然等思想，在养生方面，要人们做到“恬淡寂寞虚无无为”，强调顺应自然，提出“纯粹而不杂，静一而不变，淡而无为，动以天行，此养神之道也”（《庄子·刻意》）。他认为养生的根本法则在于抓住“养神”这一环节，并通过养神而达到养形，清静才能养神。他说：“无视无听，抱神以静，形将自正，必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。”庄子还提出了“心斋”、“坐忘”等精神修养方法。所谓“心斋”，《庄子·人间世》说：“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。”即静心宁志，真正做到虚无。所谓“坐忘”即“堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓‘坐忘’。”指的是无知无识，忘物忘我的一种精神境界。

以老子、庄子为代表的道家关于清静无为、抱一守中，养神守形，专气致柔等养生观念和主张及“坐忘”、“心斋”等修炼方法，深刻地影响了中国古代的养生，成为中国传统养生文化的显著特征和鲜明标志。

三、先秦儒家的“修身”、“正心”、“诚意”、“治气养心”的修身思想

先秦儒家提出了“修身”这一概念，儒家以修身为实现其社会主张的根本，重于社会道德和内心的修养，主张以礼治心，以求仁，立诚养心而执“中”。治气养生为主旨。

孔子提倡六艺，宣扬“爱其死以有待也，养其生以有为也，其备豫有如此者”。（《礼记·儒行》）孟子讲“夭寿不贰，修身以俟之，所以立命也。”（《孟子·尽心》）“修身”包括道德的修养和人的身体修养，从道德修养来看，孔子强调“以礼治心”。（礼是一种规范，仁则是一种内心的自觉。）身体的修养强调的是“以静治身”。要求“毋意，毋必，毋固，毋我”。孟子提出的修身方法是存心养性。孟子说：“存其心，养其性，所以事天也。”只有长期存心养性，才可能使人的德体合一，从而达到一种自我超脱、自我实现的高尚境界。

儒家提出了正心、诚意、致知、格物的修身程序。《大学》中写道：“欲修其身者，先正其心；欲正其心者，先诚其意；欲诚其意者，先致其知，致知在格物。”儒家的养生理论中，将礼与养生结合。《荀子》说：“故人莫乎生，莫生乎安。所以养生安乐者，莫大乎礼义。”他将彭祖的治气养生与修身自强相结合，提出了在礼的指导下的“治气养生”之术。

先秦儒家的“正心”、“诚意”、“治气养心”等有关修身的论述对中国古代养生产生了一定的影响。

四、《黄帝内经》中的养生保健思想

《黄帝内经》是我国古代生理学、医学、养生学的最早的经

典著作,《内经》强调“不治已病治未病”(《内经·素问·四气调神大论》),即增强健康、预防疾病,“防患于未然”的养生保健思想,从生理、心理等方面提出了养生保健的基本原则。

“法天之纪,用地之理”的养生原则。《内经·素问·宝命全形论》说:“人以天地之气生,四时之法成。”认为人的生长、寿夭与自然节候、昼夜交替、地理环境息息相关。节候、昼夜的变化,必然引起人体机能发生相应变化,不同地理环境会提供不同的生存条件,对此“从之则治,逆之则乱”。因而要求按四时的变化与环境所提供的条件,选择相应的养护重点或养生手段。遵循机体变化的基本规律,顺应天地进行炼养成为中国古代养生的一条基本原则。

“正气存内,邪不可干”的预防原则。《内经》将影响身体健康的有害因素分“内伤”和“外邪”两大类,内伤主要指喜、怒、忧、恐、思悲、惊等“七情”,“外邪”主要指风、寒、暑、湿、燥、火等。《内经》认为,外邪能否导致机体发生病变,取决于机体本身的状态。“正气存内,邪不可干”,“邪气所凑,其气必虚”。外邪”对机体的不良影响,主要因为“内伤”降低了机体自身的抵抗能力,“外邪”才乘虚而入,因而对“内伤”的防治极为重视,情志的节制与调理,是任何养生派别进行炼养的前提。

“节阴阳,调刚柔”的动静原则,中医理论认为气血是人体生命活动的动力和泉源,《内经》把人体分成许多对立统一的阴阳关系,应用阴阳矛盾运动的基本原理来认识或解释气血管运的生理、生化过程,衡定正常或异常的生理状态,认为身心健康的生理基础,取决于机体的阴阳状态,阴阳处于相对平衡的状态,称之为“和”,和则寿,如果平衡遭到破坏,造成阴阳离决,就会导致气血管运代谢失调,故“离”则夭。《内经》提出

“节阴阳，调刚柔”的动静原则，要求机体必须保持一定的运动，以维持正常的生命活动。

《内经》对养生文化的卓越贡献还有如《四气调神大论》中提出的四季养生调护之法；《生气通天论》中的保健防病之法；《金医真言论》中脏腑养护之法；《阴阳应象大论》中病理论述等，都是古代养生学的首创和重大突破。标志着中国养生文化体系开始形成，它所奠定的一系列养生原理和方法，影响和指导了几千年来中国古代养生的发展。

五、导引行气术

在中国养生发展史上，战国时期形成了主动和主静两个养生派别。以“养神”、“养性”为主的主静派，在选择养生手段时，多采取以行气，意念锻炼为主要内容的静坐功夫；强调肢体运动，“养形”的主动派，则多选择以肢体运动为主的导引术。导引行气术是内功养生的主要方法和手段。

“导引”一词始见于《庄子》“吹呵呼吸，吐故纳新，熊径鸟伸，为寿而已，此导引之士，养形之人”。导引是以肢体运动为主而配合呼吸吐纳的运动方式。先秦时期导引术式较为简单，见于文献的仅“熊径鸟伸”等单个动作。秦汉时期，导引术式有很大的发展，1973年，从长沙马王堆三号西汉墓出土了一幅“导引图”，图中绘有44个各种不同人物的运动姿态，既有立势，又有步势与坐势；既有徒手动作，又有使用器物的动作。此外，还有大量模仿动物形态的动作，反映出秦至西汉时期导引术式的内容大大丰富，部分术式的图旁还标有该术式的作用，说明其针对性较强。从图中也可以看出，每一术式都是单个动作，尚未形成势势相承的套路。西汉时曾对导引术式进行分类

辑录,《汉书·艺文志》上有《黄帝杂子步引》、《黄帝岐伯按摩》等有关西汉以前的导引著录。东汉末年,华佗在前代导引术的基础上,创编了势势相承的《五禽戏》,开了导引套路术式的先河。《五禽戏》是根据不同动物活动特点,分别把虎、鹿、熊、猿、鸟五种禽兽的一些具有代表性的动作,按锻炼身体要求编排起来,形成动作互相衔接的健身术。《五禽戏》的产生,标志着导引术从单个动作术式向套路术式发展,开创了以套路形式出现的健身活动,为后世导引术的发展奠定了基本模式。

“行气”一词始见于《左传·昭公九年》:“味以行气,气以实志”,指出“气”在我国传统生理学中是一个重要概念,气分三个方面的内容:日精月华之“气”;父母阴阳相媾而结为人的初始之“元气”,又叫“先天之气”;通过饮食物质所化生,维持生命活动的营养,称之为“水谷之气”,又叫“后天之气”。中医生理学认为,随着人的成长,“先天之气”逐渐被损耗,须用“后天之气”加以弥补。“行气”的目的就在于通过专门功法,促使“后天之气”不断化生为“先天之气”,因此行气是一种自我控制的内循环运动。行气是一种以呼吸运动为主的养生方式。早在先秦典籍中已有行气活动的记载及具体要求的描述。战国初年的“行气玉佩铭”已记叙了具体的行气路线,行气术已较为成熟。秦汉以后,行气术有较大的发展,特别是方仙道的兴起,把行气作为重要的修炼手段,开始用阴阳五行思想阐释行气理论。行气术已经形成了两个主要行气派别:一派承袭老、庄“抱神守一”行气术,强调以守一修性,以“内气养形”,其法式以意守为主要特征,通过意念固守身体某一部位,从而达到以神养气,以气养形的目的。一派导源于“行气玉佩铭”所述之法,即后世所称“周天行气法”。此派重视循经络行气,在一呼、

一吸之中循环一次是其基本特征。在《申鉴》中，已提到“致气于关”（即气沉丹田），东汉人魏伯阳著《周易参同契》，以《周易》阴阳运动原理为框架。以“黄老”精气学说为内核，借用炼丹术语，构筑了行气炼养术的理论模式，奠定了后世行气术的理论基础。

第三节 古代内炼养生术的发展

两晋南北朝至隋唐五代，是我国养生学发展的重要时期，以内丹为特色的道教练养术得到较为迅速的发展，导引术出现了与行气合流的发展趋势，随着佛教的兴盛，部分炼养术开始打上释家的印记，古代内炼养生得到迅速发展。

内炼的行气术，在汉末成书的《太平经》中，就第一次明确提出了炼养精、气、神的思想，并提到了“内视”、“存想”、“火候”、“守一”等炼养过程与方法。《周易参同契》开始把行气与炼丹联系起来，主张静功内炼之术，奠定行气内炼的理论基础。魏晋时期道教上清派勃兴，在其经典《黄庭经》中提出了存思上、中、下三丹田的炼养术，把存思、吐纳、导引、咽津等结合起来，集为“服气”之道。以存神内炼为主的内气修炼法，使先秦以来传统的以炼养呼吸系统的吐纳行气发展为以意念（心）和生殖系统（肾）为主的内气修炼方法。

这一时期，经葛洪的实践与总结，道教练养术勃兴，而渐成体系。葛洪（公元284—364）学兼儒、医、道，对道教的理论和养生都有重大贡献。他强调服丹成仙的同时，主张众术合修，“藉众术之共成长生”，提出根据不同的情况采用不同的养生术，将导引、行气、服食等各类方法融汇贯通，取其所长，汇

于一个养生体系中。葛洪在诸多行气方法中，首重胎息，所谓“胎息”，就是“不以鼻口嘘吸，如在胞胎之中”（《释滞》）。这是模拟胎儿呼吸的一种行气方法，具体方法是“鼻中行而闭之，阴以心数至一百二十，乃以口微吐之，及引之，皆不欲令已闻其出入之声，常令入多出少，以鸿毛著鼻口之上，吐气而鸿毛不动为侯也。渐习增其心数，久之可以至千，至千则老者更少，日还一日矣。”葛洪注重导引行气，思神守一的“内修”功夫，他所提出的养生的原则和炼养方法，奠定了整个道教养生的方法结构和实践模式。

继葛洪之后，南朝的陶弘景将养生术分为服气疗病，导引按摩，提出了“引气攻病法”，在他辑录的《养性延命录》中说：“凡行气欲除百病，随所在作念之……和气以攻之。”他提出了被后人称为“六字诀”的吹、呼、嘘、呵、唏、咽六个字的吐气驱邪方法，并撰写了《导引养生图》36势，各势图文相配，简明实用。在养生的理论和方法上，他作出了重要贡献。

唐代以炼内的服气功趋于成熟，并由采集日精月华之气（食气）而发展成为服内元气（此即内丹术）。《幻真先生内元气诀》将服气过程分为调气、淘气、咽气、行气、散气、委气、炼气、闭气诸节；司马承祯（646—735）提出的“修道阶次”分为斋戒、安处、存想、坐忘、神渐“五渐门”。从而反映出道教内丹术的方法更为具体，功法日渐成熟。

隋唐养生发展的一个特点是：医道更加紧密地结合互补。道教养生自来有同医术紧密结合互补的传统。在两晋南北朝时期有葛洪和陶弘景，既精于医术又精于养生术。隋唐时期的代表就是著名的大医学家和养生家孙思邈。他从医学角度出发，吸收道教修炼方法，在其《千金要方》、《千金翼方》、《保生