

中华气功学基础教程之一

中華氣功學概論

林中鵬

主編

南方出版社

中華氣功學基礎教程

林
中
鳴

主
編

总策划 尹明
责任编辑 张学安
整体装帧 新宇宙设计室
美术设计 吕梁

中华气功学基础教程之一
中华气功学概论

林中鹏 主编

出版发行: 南方出版社
(海口市海府一横路19号)

印刷: 渭水中兴印刷厂

880×1230毫米 大32开 印张: 5.75 字数: 60千字
1999年4月第1版 1999年4月第1次印刷
印数: 1~20000册

ISBN7-80609-911-5/G-634
定价: 14.50元

· 本套教程版权所有未经同意不得转载、改编、复制 ·

违者必究

《中华气功学基础教程》编辑委员会 专 家 组

- 主 编:** 林中鹏 电化学高级工程师、教授、研究员、
中华气功进修学院院长
- 副主编:** 王永怀 中国科学院副研究员
王松龄 副教授、《中国气功大词典》副主编
陶祖莱 中国科学院研究员
黄美光 解放军总医院主任医师
曾尔亢 同济医科大学教授
庞鹤鸣 副教授
- 编 委:** 王永怀 中国科学院副研究员
王极盛 中国科学院心理所研究员
王沪生 北京中医药大学教授
王松龄 副教授、《中国气功大词典》副主编
王崇行 上海第二医学院主任医师
孙式立 国际 UFO 研究会(纽约)主席、
中国 UFO 研究会名誉理事长、教授
孙福立 中国中医研究院研究员
宋天彬 北京中医药大学教授
李升平 清华大学副教授
李少波 甘肃省中医院主任医师

李树菁 国家地震局编审
李 意 北京安定医院主任医师
杨同堂 中国科学院生物物理所副研究员
张邦 荣 重庆中医研究所主任医师、博士
林中鹏 电化学高级工程师、教授、研究员
梅 磊 国防科委五〇七所研究员
陆 恒 总后第一职工医院主任医师
陆祖荫 中国科学院高能物理所研究员
陈泽人 中央新闻电影制片厂导演
陈冠华 水电部情报所研究员
庞鹤鸣 副教授
夏双全 武汉体育大学副教授
贾金鼎 国家体委科研所研究员
徐子评 武汉第二医院主任医师
钱存泽 上海交通大学教授
陶秉福 北京师范大学图书馆馆长、教授
陶祖莱 中国科学院研究员
黄孝宽 解放军总医院副研究员
黄美光 解放军总医院主任医师
曾尔亢 同济医科大学教授
黎泽泉 广东中医学院教授
郝万山 北京中医药大学教授

审 校：吕炳奎 原卫生部中医药局局长、全国政协医
学组副组长、教授

写在《中华气功学基础教程》 出版时

《中华气功学基础教程》，是中华气功进修学院的培训教材，一套共九部十八册。自从1985年9月举办首届函授班以来，10年间，中华气功进修学院共培训了近万名学员，不仅为广大气功养生修炼者起到了理论指导作用，而且不乏佼佼者，学业有成，在从事气功教学、科研开发和实业管理等方面取得佳绩。至今，在世界级的气功学术交流活动中，常可见到当年受训于中华气功进修学院的学员，足见《教程》之学术价值功不可没。

《中华气功学基础教程》成稿于1985年8月。当初为解决培训教材从无到有的问题，曾成立过一个数十人组成的编辑委员会，聘请和广泛团结一百多位各方面专家学者热心参与，中华气功进修学院林中鹏院长任该编辑委员会主任。林先生集中专家学者意见后，为该书列出几百个条目，并且一一提出了分列章节中的学术要点，而后交有关人员试写。对一些重要篇章他亲自执笔，最后又对全书贯通修改，使其问世。之后于1987年、1988年，林先生又对《教程》两次作了部分修订，使其日臻完善。

我国的气功文献资料，浩如烟海；群众性气功实践

活动，丰富多彩；当今气功流派更是千宗万脉。如何在编写教程时选真剔伪，去粗取精，且不受时间、地域和功法门派之影响，妥善处理好中华气功学的源与流、理与法、学与术、继承和发展等相关问题，不能不说是一项艰巨的工程。林先生以其严谨的治学作风，科学求是的态度，广泛收集资料，恳切与专家学者们交换意见，并及时总结来自教学和群众健身中的新鲜经验。释引典籍力求准确精当；评述史实，坚持客观公允；选取案例务求典型实用；制表画图、遣词造句尽可能做到了然通俗。本次出版前，林先生再次依据气功学在当代的发展与研究，依据自己30多年来潜心研修所悟，在《教程》中溶入了许多新的内容。虽难说尽善尽美，但毕竟使删减、补充和整合后的教程既保留了原来的完整体系，又更加规范、更为标准，从而更能满足当代新老读者的需求。

这里，还要特别感谢海南国际新闻出版中心的大力支持，将这套多年来仅供进修使用的教程得以公开出版，面向社会。这无疑对弘扬中华传统养生文化，加强社会主义精神文明建设，尽快提高我国气功教师的理论素质和业务水平，正确引导广大群众的气功健身活动起到良好的促进作用。

张培林

一九九七年十二月于北京

出版说明

《中华气功学基础教程》(以下简称《教程》)为1984年成立之中华气功进修学院组织编写的第一套大型、系列的气功学教科书。其内容充实,体例完备。全书包括:《中华气功学方法论》、《中华气功史导论》、《中华气功学经典理论基础》、《中华气功学功法原理》、《中华气功学现代科学研究》、《中华气功学临床应用基础》以及优秀古文献选译等十篇近200万字。面世以来,本书以其荟萃气功古今成就,兼收中外专家研究心得而传布世界。

《教程》于1985年8月,中华气功进修学院第一期理论研修班典礼前夕问世,此后的十余年间,又曾三次增删,三易其版。专家们为之付出了许多辛劳。

此次正式出版的系列教程,为第三次修订稿。修订后全书共分九部十八册。

昔日为《教程》催生的编委会诸专家名单已在本书前页列出,其中,王松龄、陆祖荫、贾金鼎三位学长已经仙逝,可以说为探索气功奥秘而奋斗终生了。谨借《教程》的公开出版,寄托专家和学友们对他们的缅怀和哀思。

“三十年河东,三十年河西”。十五年来,这部《教程》不负重望,培训了一批又一批的优秀气功人才,为中国气功的健康发展和国际间气功学术交流负起了它

该尽的历史使命。因此，在心安理得之余，也就不再想为《教程》的公开出版烦心。因为自知这部直来直去的科学论著，绝无石破天惊地在市场上“火一把”的能力。

友人尹明先生，很为这“很有学术价值和目前还没有人可比的气功基础教程”至今仍然束之高阁感到惋惜，愿为其流通而慷慨相助。欣慰之余，遵嘱书此以誌。

林中鹏

一九九七年十二月

说 明

《中华气功学基础教程》共分九部十八册。

- 第一册： 《中华气功学概论》
- 第二册： 《中华气功学方法论》
- 第三册： 《中华气功史导论》(上)
- 第四册： 《中华气功史导论》(下)
- 第五册： 《中华气功学医学基础》(上)
- 第六册： 《中华气功学医学基础》(下)
- 第七册： 《中华气功学经典理论基础》(上)
- 第八册： 《中华气功学经典理论基础》(下)
- 第九册： 《中华气功学现代科学研究》(上)
- 第十册： 《中华气功学现代科学研究》(下)
- 第十一册： 《中华气功学临床应用基础》(上)
- 第十二册： 《中华气功学临床应用基础》(中)
- 第十三册： 《中华气功学临床应用基础》(下)
- 第十四册： 《流行气功原理》
- 第十五册： 《中华气功学经典精选》(一)
- 第十六册： 《中华气功学经典精选》(二)
- 第十七册： 《中华气功学经典精选》(三)
- 第十八册： 《中华气功学经典精选》(四)

本书为《中华气功学基础教程》之第一部,在这里,编者试

图通过对中国古代科学、中国传统人体生命科学的发生和发展之简要分析,以帮助读者从科学方法论的角度去认识、去探索中华气功的源和流,去分辨、去鉴别气功遗产中的伪和真,去开发、去提炼浩如烟海的古气功文献中的珍和宝。

引 言

气功是中华民族的瑰宝。它包涵了亿万中华先人从数千年的人生实践中体察到的、对人体生命真谛和祛病养生之道的深刻认识和宝贵经验。

气功一词虽然古已有之，但始终未被普遍采纳。20世纪50年代初，经刘贵珍先生提倡，气功一词才开始流行。同“导引”、“吐纳”、“养生”相比，气功一词似乎更通俗一些，但却引起了更多的误会。

首先是由“气”的概念引起的麻烦。现代人不少把“气”理解为空气之“气”，因此，

把气功误解为深呼吸运动，或者呼吸训练法。在古代，“气”是个很复杂的概念，有人认为“气”是物质的精华。《管子》说：“凡物之精，比则为生，下生五谷，上为列星。流于天地之间，谓之鬼神；藏于胸中，谓之圣人，是故名气。”显然，这个“气”的概念，对气功之“气”来说范围太宽。有人认为气功之气是指“真气”而言。《内经·灵枢》曰：“真气者，所受于天与谷气并而充身者也。”对气功来说，这气的范围又嫌太窄了些，因为高层次气功训练所涉及的气的范围较此广得多。

问题还不在这里，因为，即使弄清气的概念也很难表述气功的涵义。顾名思义，所谓气功，就是“练气的功夫”。于是，不少人认为：气功就是“银枪刺喉”、“头撞石碑”、“脚踩气球”、“口吞宝剑”；或者认为：气

功是“内气外放”、“千里决脉”。然而，就本质而言，气功并非“练气”的功夫，而是“锻炼运用意识”的功夫。“达摩西来无一字，全凭心意用功夫”，这句名言道破了气功锻炼的关键所在。实际上，无论哪家哪派的功法，没有不是在“心意”方面下功夫的。因此，“气功”似乎可以定义为：通过意识的运用，使身心健康优化的锻炼方法。这里有三层意思：

第一层意思是方法，即通过意识的运用。当然，气功锻炼除了运用意识之外，尚包含其他要素，如形体的调整和呼吸的控制。不过，对气功而言后者的作用远不如前者重要。这是气功与其他体育锻炼的主要差别。通常的体育锻炼也包括三调(调心、调息、调形)，但以调形为主导，调心、调息则为保证竞技状态优化

的措施。

第二层意思是目的，即使身心健康优化。这是区别它与运用气功进行杂技表演的“硬气功”的分水岭。气功锻炼的目的是使身心优化，而“硬气功”是为了演出效果优化。近年来由于宣传欠妥，造成某些群众崇拜外气，甚至以是否掌握这些技能作为进入“高层次”的标准，这是极大的误会。诚然，“气功外气”是客观存在的，在特定条件下，人体某些感官也能在一定程度上较常人敏感，但从气功的角度看，这些功能的超常发挥应以不影响自身身心健康为前提。

发放外气，即使在古代也是习练气功者的忌讳，认为这是与炼丹过程相反的“倒丹”行为。

第三层意思是方式，即强调自我锻炼。其

实，古今练功家无一不强调自我锻炼。可惜，偏有不少人轻信江湖术士的谎言，误服“仙丹”而丧命。据统计，唐王朝 300 年中，21 个皇帝就有半数以上因服用由矿石冶炼成的“仙丹”中毒而升了“天”。公元 11 世纪的大气功家张平叔明确指出：“休炼三黄与四神，若寻众草便非真。”“四神”系指金、石、草、木，“三黄”即硫黄、雄黄、雌黄等矿物。意思是说，气功要自己练，而不是服食矿石药物冶炼的什么“丹”。张平叔还特别指出：“时人要识真铅汞，不是凡砂与水银。”在古代练功著作中，常用铅、汞比喻人在练功过程中元气和元精的结合。为防误解，特别指出了练功术语中的铅汞不是普通的铅汞。那么练功所指的“汞”和“铅”是什么呢？张平叔在《悟真篇》中暗示说：这是人人有、家家有

的东西，是元气——元精的暗喻，它就在自己身上，只要坚持练功，人人皆能有所得。

近来时兴的发气治病，是不宜普遍推广的。因为发气治病充其量是如同送人鱼吃，是一次性的，而教人自我锻炼则如同送人一张渔网，学会撒网技术，就永远有鱼吃。