

导 言

中国气功源远流长，历千劫而不古，凝聚着中华民族璀璨的文化智慧。

气功最早见之于《山海经》。清末尊我斋主人著《少林拳术秘决·气功阐微》篇指出：“气功之用于修持养生首见于《山海经》及老、庄之著作；用于临床首见于《黄帝内经》。”气功在几千年的兴衰、演化、消长中，吸收、吞吐、包容、扬弃，形成百流汇川的态势。如今聚之于气功名下的内容甚广，导引、吐纳、存思、内丹、禅定、密修及硬功表演，特异功能等等皆是。因此究竟什么是气功，关于它的科学界说也就变得非常复杂，特别是在气功复苏、繁荣发展的今天，关于气功的定义众说纷纭，缺乏共识。

因为气功长期应用于医疗康复，且有显著疗效，人们即把气功归于医疗保健，中国传统医学的范畴；

气功于武术技击的应用，人们即认定气功是中国武术的一支流派；

气功对心理障碍患者的调理取得满意的效果，于是人们把气功誉为疗效突出的心理治疗术；

气功在东方宗教——佛教、道教中应用于修持，有些功理涉及宗教义理，含有一些宗教意识，于是人们将气功划入宗教的领域；

气功被民间巫医所用，有“气功是巫术”一说；

气功能开发人体的特异功能，于是人们就迷信气功的神通法术。

可见，有关气功的界定，犹如盲人摸象，莫衷一是。

其实,如此众多的不同认识正说明气功习练对机体产生的作用是多方位和多层次的。不同的功法影响于不同的机体层次部位,便产生不同的效应。其效应从表及里,从低层次向高层次,从调整人体机能、改善机体的机能直至激活人体生命物质,开发人体的超常功能。其涉及面之广之深,几乎影响人体这个“小宇宙”的各方面和各层次,成为改善和提高人体生命机能的特殊手段。可以认为,气功是中国传统的、强化生命机制、开发人体潜能,达到强体健魄、开智生慧的特殊的身体习练方法。

中国气功博大精深,它包含了儒、道、释、医、武、民间等流派,奇姿异彩,各家流派都有各自的丰富典籍与特殊功法而独立存在。其中道家气功可谓最为灿烂、丰硕的一支。其门类如呼吸吐纳,存思内视,导引按摩,房中服食,辟谷药饵,内炼内修等等,内容丰富,无所不含;其理论功诀文献更是浩瀚繁多,无以伦比,深蕴着对生命真谛的认识,可称中国养生文化之一绝。

道家是古代先秦的一支重要哲学流派。其代表人物是春秋末期的著名思想家老子和战国期间的思想家庄子。其主要著作是闻名于世的《道德经》和《南华经》(《庄子》)。老子认为宇宙万物生生不息的规律是:“道生一,一生二,二生三,三生万物。万物负阴而抱阳,冲气以为和。”老子学说的哲学思想与炼养观念紧密不可分。《道德经》说:“谷神不死,是谓玄牝。玄牝之门是谓天地根,绵绵若存,用之不尽。”“载营魄,抱一能无离乎?专气致柔,能如婴儿乎?涤除玄览,能无疵乎?爱民治国,能无为乎?天门开阖,能为雌乎?明白四达,能无知乎?……。”“致虚极,守静笃,万物并作,吾以观其复。夫物芸芸,各归其根。归根曰静,静曰复命,复命曰常,知常曰明。”其中养生修性的至理名言比比皆是,至今仍被丹家奉为圣言。尤为可贵的是,道家所主张的“我命在我不在天,还丹成金亿万年”的追求长生不死的生命观是一种积极进取、逆转乾坤的精神。道家气功正是以“长生久视”为主旨的,以开发智慧、延年益寿为目的的独特的养生修持体系。这一体系在过去、现在,及至将来都对全人类的繁荣、社会的进步有着积极的影响。这正如英国著名科学家李约瑟博士所说:“道家思想从一开抬就有长生不死的概念,而世界上其它国家没有这方面的例子。这种不死思想对科学具有难以估计的重要性。”

道家气功学说及其炼养体系是在古代朴素辩证的哲学思想和积极贵生

的实践的交互作用下蓬勃发展起来的。它上溯古代易卦原理,承宗黄老学说,由东汉魏伯阳首肇内丹炼养之端,继汉唐崔希范、钟离权、吕纯阳发其祥,续至宋王重阳、张伯端集其大成。这一道家内炼体系的发展所形成的极为丰富的炼养功法,成为中国气功养生学的核心主流,长期以来对中国哲学的发展也有着不可估量的影响。当前中国气功的发展,尤其是气功科学研究的开拓,在创建唯象气功学,深入人体科学,思维科学的研究过程中,熟悉、了解、体悟道家气功更具有特殊的重要性。我们必须研究和思考中国道家气功发生、发展和兴衰的内在因素,把握道家气功的本质和科学内涵。钱学森教授曾说:“这是一件影响深远的工作,我们要奋力去做,由整理材料入手,建立起唯象气功学,有了这个体系,然后再变为真正的科学,那就是科学革命了。那时,我们这些炎黄子孙也将无愧于自己的祖先,应该闻名于世了。”基于这个出发点,笔者撰写了这本书。《太一神功》蕴蓄了道家气功深邃的功理,又遵循中国道家传统的按次第渐进修持的体系,向人们介绍了其独特的修习方法。其中的中国气功史述及对历史的思考,展示出恢宏的中国气功发展的历史画卷,不仅能全盘了解中国气功及其流派的发生发展更洞悉了道家气功及其在各历史发展阶段的地位和作用,这无疑对深究中国气功和道家气功流派是颇有帮助的。

道家气功修持的成功在于苦修深悟。修道总是要经历一个较长时期的、艰辛的体道、悟道、证道、得道的修习征途。整个时期的修习是个严格的系统的逐步修持、渐次提高的过程,要理解、把握中国气功最精髓的部分——道家气功,只有按这个逐修的进阶体系努力迈进。道家气功修持包括两个不可分割的内容:一是理性修持,包括习经、研史、读籍以及遵循一定的修习戒律和广泛度人修德等行持;二是体悟修持,即上述的由低次第向高阶层的系统修习,在实践中体悟。道籍恢宏隐密,非体悟难以释密;道功内涵深蕴,非精习难以进阶。《太一神功》严格遵循中国道家传统修持体系,融儒、释、道三家之理性,其功法渗入释家禅定功夫,“释道互参、玄禅合一”。具体功法循道家性命双修、神炁并重的修持宗旨,撷取释家性功修习之胜著合璧而成。《太一神功》概括了中国道家深邃的功理,发微抉隐、直露玄机、独标精义,从新的高度来认识道家气功深沉的内涵。《太一神功》的功法博采众长,汇集中国道家养生的精粹、力求简易、实效。尤其对功法要领,于细微处见精微,独擅修持密诀,明析义理。学者由此而能直

入捷径，早日登上较高次第的修持境界。

当前，中国气功正处于新的历史时期。面对民族的优秀文化遗产，炎黄子孙应努力继承，有所发展和创新，使古老的气功在现代科学时代再度崛起，焕发新的生命力，造福全人类。道家气功蕴含古代哲人贤士的巨大智慧，是中华民族高度成熟的哲学观念与精辟独到的养生技术的完美结合。我们必须创造一个良好的继承和发展气功的环境，必须向人们提供一个充分认识民族文化、继承文化精髓，发展和创新中国气功的天地。我们的责任是振奋民族精神，弘扬中国文化，要以自强、自立、求实、创新的精神把中国气功和现代科学结合起来，以此推进现代科学的发展，推动人类社会的发展和繁荣，促进现代文明的进步。

我们的终极目标是探索宇宙、社会和人类之间神秘的联系，揭示生命的奥秘。

这个事业是伟大的、具有魅力的。它需要热情、艰苦卓越的工作，更需要忘我的献身精神。

无数的先辈曾走过十分艰辛的旅途，用生命和教训换来丰硕的文化宝藏。今天，现代文明社会有着高度发展的现代文化、现代科学技术和先进的传播工具。我们在这个有着高度精神文明和丰富的物质文明的氛围下，应该能、而且更能把中国气功提高到一个新的高度。

愿本书能对振兴中国文化、弘扬中国气功起到积极的作用。

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)

四、气功领域的学术交流	(56)
第六章 关于中国气功史的思考	(59)
一、一种文化现象	(59)
二、气功与养生	(61)
三、“道法自然”与太一神功	(63)
四、气功的传统理论研究	(65)
五、中国气功的“新路”	(66)
中篇 太一神功修持法诀指要	(69)
第一章 性命说与修持总则	(71)
一、“性命双修”的理性认识	(71)
二、“双修”总则	(72)
第二章 元神说与不著相的修持法则	(75)
一、元神说	(75)
二、不著相的修持法则	(78)
第三章 神炁说与太一神功炼丹诀要	(80)
一、神炁说	(80)
二、太一神功炼丹诀要	(82)
第四章 先、后天说与修持阶次的方法	(85)
一、先、后天说的药物观	(87)
二、先、后天说与修持次序	(88)
三、先、后天说的修持方法论	(88)
四、先、后天说的神息之用	(89)
五、修持的关键	(90)
第五章 道窍说与窍用的要旨	(92)
一、对道窍的认识	(93)
二、道窍直露	(94)
三、窍用要旨	(98)
第六章 火候说与风火的妙用	(101)
一、火候说	(101)
二、火候之用	(103)

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。这一带是炎黄の诞生地，生活着姬姓の黄帝部落、姜姓の炎帝部落，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，民俗の图腾、宗教意识の产生，无疑对气功の诞生提供了有利条件。如黄帝の医道、养生，太昊氏即伏羲氏の八卦，尧舜の祭祀天、地、川、山、百神の典礼等等。经济、文化の发展及民俗、观念の滋生孕育了属于文化现象の气功の诞生。它诞生于炎黄祖地、源于黄河文化，这是历史发展の必然。

中国气功萌动于一种类似舞蹈の活动。《吕氏春秋·古乐篇》曰：“昔阴康氏之始，阴多滯伏而湛积，水道雍塞，不行其原，民气郁阏而滯着，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、风湿所致の各种疾痛。上古期，原始先民の生存条件极其严酷，而自然界の动物都有较强の适应能力，它们顽强抵御严酷自然侵袭の生活习性给原始先民留下了深刻印象，对动物の观察，使仿生动作随之产生。“知龟鹤之遐寿、效其导引而坛年”（注1）。这种“熊经鸟伸”の仿生动作便自然成为古代气功最早の规范动作。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の延续。

（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，两眼垂廉，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

在宥》，称为“广成子至道法”。其功理为：“至道之精，窈窈冥冥；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。历史记载彭祖是颍项的玄孙，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》。

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。老子哲学自成一统,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练方法,他与古代睿智的哲学观念有着深密的血缘