

中国气功的史·理·法

王松龄 著



作者及内容简介

王松龄，1924年1月生。幼年始学气功。初从师徐圆通居士习佛家功，后复参修道家性命之学。1956年4月由部队转业至青海省干部疗养院任气功医师。现离休，任北京气功研究会顾问并功法委员会副主任、中国气功科学研究会文献委员会副主任、海淀大学气功学院教授等职。作者从事古典气功的理、法研究几十年，本书是作者长期以来气功实践与理论研究的一部总结性著作。此书着重介绍了中国传统的道、释、医、儒四家气功的历史、功理、功法。其中包括老、庄之理法、道家各种传统的炼养术、内丹、女丹、道家各宗派修炼的史理法（包括魏伯阳、钟离权、吕洞宾、刘海蟾、陈抟、张伯端、王重阳、邱长春、伍冲虚、柳华阳、张三丰、陆西星、李西月等人的介绍），佛教小乘禅法及大乘天台宗、禅宗、净土宗、密宗的功理功法，医家导引术，儒家理学静坐法等。此书可做为气功史研究者、传统气功修炼者及一般气功爱好者的参考书。亦可做为高等学校气功教材的教学参考资料。

中国气功丛书
中国气功的史、理、法
王松龄 著

华夏出版社出版发行
(北京东直门外香河园柳芳南里)
新华书店经销
文字六〇三厂印刷

850×1168毫米32开本 13.25印张 322千字 插页2
1989年11月北京第1版 1989年11月北京第1次印刷
印数 1—8000册

ISBN 7-80053-613-0/Z·068
定价:6.50元

前 言

气功是中华民族数千年来历史长河中宝贵而丰富的文化遗产。为了造福炎黄子孙,振兴东方文明,经过三年的努力,“中国气功丛书”终于同读者见面了。

气功目前在我国,以至在世界各地正在蓬勃发展。作为一种身心科学,它在医疗康复、强身健体、延年益寿、陶冶性情、开发智力,以及激发人体潜能等许多方面都有着不可估量的作用。社会上投身气功的人们,从年老体衰的同志逐步发展到社会各阶层人士,特别是近几年来,学术界的专家也越来越多地投身于这一领域的学术研究中,从而更有力地推动了气功事业的发展。

气功,以及由此激发的人体潜能,实际上普遍存在于人类社会中,采取盲目否定的和过于迷信的态度都是不可取的,我们坚持客观的、分析的态度,实事求是地去探索研究。

气功是东方文明的重要组成部分。纵观当代全球科学与文化的潮流,东、西方文化的交流日益发展,正在形成一种互相启发、互相吸收的趋势。气功作为东方文化的结晶,在这相互交融的潮流中占有十分重要的位置。为此,有系统、有计划地整理、出版一套具有较大权威性和传播性的中国气功丛书,对于继承和发扬祖国宝贵的文化遗产,推动东、西方文化交流,具有重要的意义。

这套丛书主要包括:气功科学研究;古代气功典籍的点校、注释;气功医疗临床效果与研究总结;气功史及气功文献研究;各种适于传播的优秀气功功理与功法;国外气功和超心理学的介绍和研究等内容。本丛书坚持百花齐放、百家争鸣的编辑方针,力求摒除偏见,不以名声大小取舍,博采众长。本丛书希望在气功专家的

指导下,在有关学术机构的支持下,为我国的气功学术研究大业添砖加瓦,为后来的有志者提供理论借鉴与实践指导。

这套丛书的每位作者的观点不尽相同,它并不代表编委会的倾向。我们对每位著者的基本要求是:考证翔实,结论可靠,言之有物,言之成理,深入浅出,通俗易懂。任何一个事物在起始阶段,都不可能是尽善尽美的,正因为如此,我们衷心地期望各位专家对丛书的缺点与错误进行批评、指教,使这套丛书得以逐步完善。

这套丛书的出版得到了华夏出版社的大力支持和东方文明研究所、北京大学气功研究所的协助。我们相信,“中国气功丛书”的问世,不仅会受到广大气功爱好者的欢迎,而且还会引出更多更好的力作来,它符合为祖国医学与现代医学、心理学、物理学、生物学、哲学、人类学等诸多学科的研究与发展作出贡献。

中国气功丛书编委会

1988年6月

自序

人们越来越清楚地意识到：气功是一门科学，是一门尖端科学、前沿科学，它牵涉到多种边缘科学，需要联系多种学科对它进行研究，而在对气功做多学科的研究中，又可促进这些学科的发展、提高。

中国气功，纵贯于中华民族的全部文明史，曾经对并继续在对中国的哲学、政治思想、文化思想等发生影响。它涵概社会科学、自然科学中诸多领域，具有多方面的功用。借用佛家的话说，它是“竖穷三际，横遍十方”的。中国气功，其丰富多采之功法，博大精深之理论，堪属人类文明宝库中的灿烂明珠、中华民族的宝贵财富，是炎黄子孙之骄傲。

世界上许多国家对气功进行着深入研究，数以千万计的人们在学练气功。中国，做为气功大国，中国气功尤为世人所瞩目。

人们在对气功进行多学科、多角度的研究中，不能不意识到对其发展过程——历史进行探讨的必要性，因而关于气功史的研究，近年已提到议事日程上来。这是一项艰巨的工程：一部较完整、系统的气功史著作的完成，将需多人、多年的努力，不可能一蹴而就。1985年，中华气功进修学院成立，笔者曾应约为其教材《中华气功史导论》编写部分章节。1986年，友人敦促编写气功史，以对古文獻中有关气功之庞杂记载做一初步理顺工作。笔者本无此准备，而气功史之研究著作尚乏前例，虽欲执笔，亦无可借鉴，加以个人功劣学浅，孤陋寡闻，何敢当此草创重任。而敦促至再，辞不获已，遂勉为其难。

由于笔者见闻及篇幅所限，本书仅就气功之主要功法及其部

分理论，提纲挈领，述其大端。至于与气功密切相关之“法术”部分，如：佛、道之符、图、诀、咒、祭炼、劾召，医家之“祝由科”、“禁咒”等；历代气功家之特异功能表现，以及天主教、伊斯兰教之修持方法，散在民间之各派功法等，概付阙如。

由于时间仓促，在草稿过程中未及就正于方家，而一孔之见，则难免偏颇、谬误。书中某些观点，如对于气功起源之推论，对《庄子》“缘督以为经”句之理解，对所谓“儒家功”之认识等，皆与流行观点相异，颇觉不合“时宜”，此非笔者甘冒天下之大不韪，良以个人之认识止此，不得不述之如此。是耶，非耶？谨以俟之公论，其他谬误之处，敬祈专家批评、指正。

书中简要介绍了佛家、道家部分气功理论，俾供研究参考，此乃古人为说明气功之用，其历史局限自不可免，且此二家既属宗教，其理论中亦难免涉及宗教意识，相信读者能以历史唯物主义之观点待之。如将来能用现代科学解释气功，则此等理论，自可束之高阁。

气功，做为是一门科学，当与宗教相区别，故书中言佛、道者，概以“家”称之，而不名“教”，以示为气功学术上一家之言，而无与于宗教信仰。

如前所述，气功具有多方面之功用，而涉及广大群众者，则首属其医疗部分。建国后气功之大发展，即肇端于医疗。笔者之习气功亦缘于此。笔者幼年体弱多病，颇有夭折危险，但无力就医，惟“坐以待毙”。时有表叔徐圆通居士，心发恻隐，导修静坐。历时三年，病去身安。体既康复，功亦辍止。但三年薰习，心念系之。后复参修道家性命之学。1956年春由部队转业，为发挥一技之长，被分配至青海省干部疗养院工作，通过临床考核，授予气功医师职称（1956年4月1日始，省卫生厅批准）。学练气功本为自疗，今竟成为职业，实始料之所不及。然而数十年来，风风雨雨，既久疏于临床；奔奔波波，更时荒于内业。离休后，得有余暇从事一定气

功工作，非敢言贡献余热，实以个人爱好所及，聊为滥竽，以冀就教于高明也。

据传美、苏等国，颇热衷于气功军事应用之研究。但稽之历史，练功者虽可具超常之功能，但未闻能解决政治之兴衰、战争之胜负问题，故此等研究，其前途如何，尚须观之异日。

道家之教曰：“重人贵生”，佛家之愿曰：“普渡众生”，儒家之赞曰：“天地之大德曰生”。祝愿气功能为人类之生命、生活、养生、保生发挥其有益之作用，而不被利用为残杀之手段。

史平同志，在拙作之编辑、加工方面做了大量工作，给予重要帮助，附此致谢。

王松龄谨识

1988年7月于北京

目 录

第一章 关于气功源流的探讨	(1)
第一节 引言	(1)
第二节 气功的释名及其内涵	(4)
第三节 气功的起源	(6)
第四节 气功的流传方式	(11)
第二章 道家与气功	(14)
第一节 引言	(14)
第二节 《老子》	(21)
第三节 《庄子》	(31)
第四节 阴阳、五行、干支、八卦	(43)
第五节 精、气、神	(73)
第六节 道家传统炼养术	(82)
第七节 茅山上清派及其功法	(122)
第八节 内丹学概说	(144)
第九节 魏伯阳与《参同契》	(151)
第十节 许逊与净明派	(166)
第十一节 钟离权、吕洞宾、刘海蟾及内丹派的弘传	(169)
第十二节 陈抟与文始派	(178)
第十三节 张伯端与南宗	(183)
第十四节 王重阳与北宗	(192)
第十五节 邱长春与龙门派	(202)
第十六节 伍冲虚、柳华阳及《伍柳仙宗》	(205)
第十七节 张三丰与武当派	(218)

第十八节 陆西星、李西月与东西派	(226)
第十九节 女丹	(228)
第二十节 有关道家气功资料评介	(233)
第三章 佛家与气功	(254)
第一节 引言	(254)
第二节 佛家的部派及小、大乘	(256)
第三节 小乘的传入及其基本理论	(259)
第四节 小乘禅法	(261)
第五节 小乘的其他修法	(265)
第六节 大乘的传入及其基本理论	(267)
第七节 大乘禅法	(271)
第四章 理学家与气功	(318)
第一节 引言	(318)
第二节 高攀龙论气功	(322)
第三节 近代之所谓儒家功	(325)
第五章 医家与气功	(328)
第一节 引言	(328)
第二节 巢氏宣导法	(341)
第三节 孙思邈论导引	(347)
第四节 刘贵珍与内养功	(352)
第五节 历代医家有关“气功疗法”之主要著录	(359)
附 录:	
一、禹步法	(362)
二、王重阳授马丹阳《二十四诀》	(364)
三、王重阳注《五篇灵文》简释	(367)
四、张紫阳《八脉经》	(383)
五、吕洞宾《百字碑》释义	(383)
六、古气功中的隐语和术语简介	(394)

第一章 关于气功源流的探讨

第一节 引言

气功起源于何时?这是气功史研究者首先要解决的一个问题。当前气功界对此已有多种假说:或根据古代文献,认为应有三四千年的历史;或根据出土文物以及推测,认为应有四五千年或一万年以上的历史等等。凡此种说法皆有一定根据,但皆处于假说阶段,未为定论。

在探讨气功这一人类生命现象的起源时,首先应解决一个研究方法问题。如上所述,当代研究者,或根据文献,或根据文物,认为非此则不能立说,如马济人氏认为气功萌芽时期虽然很早,“但如作为史学研究来说,必须有直接或间接的文献依据,否则难以成立。”“古代气功起源很早,在没有直接文献时,必须有几个间接文献的互相佐证,才能做为立论的根据,否则主观臆断,片言只语,或是孤证是难以成立的。”^①以主观臆断代替历史是不行的,但仅凭借文献是否就可以呢?为研究气功史而详审有关文献是必要的,但要探讨气功起源问题,单凭文献是不够的,也是不可靠的。其原因是:一、现气功界(中国、印度等)大致已公认气功之起源先于文字,故其最初之文字所示乃属追记,追记之根据来于前代之传说,而前代之传说是否可靠,则在疑似之间(当然传说也可以算“史”,但属

^① 马济人,《气功史研究的若干问题》,载1985年《燕理》。

于“传说史”。如近代学者徐旭生氏即著有《中国古史的传说时代》一书)。似此仅凭文献立论,是否会有以讹传讹之弊?文献所记如属当时实录,尚属可信;如属根据前代传说追记,则只可做为参考,不能做为信史之立论根据。至于文献之实录,悉属后于气功之作,即仅属气功发展过程中某一阶段之记录,而无及于其起源。如《庄子》中虽有若干关于气功之记录,不等于气功即起源于庄子时代。其它文物旁证亦复如此。二、如必须以古文献所记为依据,而气功萌芽时期之历史,即起源,文献无征,岂即可略而不论,或推之史前,而使其成为永不可知之谜?

旁参生物进化史,亦可知其立论亦非全凭文献,如达尔文之《物种起源》,《社会发展史》中关于人类由古猿(或类人猿)进化而来,甚至最初由鱼类进化而来等论断,皆非仅凭过去文献所记。或谓,此虽非据文献,而有化石可凭。如研究气功起源亦根据化石,则从现代科技手段来看,恐尚不能从古人类化石中测定其是否曾练气功,以及练何种功!如不能测定,则气功之起源问题,仍为一不可知之谜。求证于文献既不可靠,求证于化石又不可能,出路何在?

出路就在眼前,就在现实生活之中。因据考察,气功之源虽源于远古,但至今仍源源未断,故笔者在关于气功起源的探讨中,主要采取了以今推昔、从流溯源的方法。因气功属于人类一种生命现象,今人与古人之生命现象相去不远。在今天的人类中,仍继续存在气功现象,萌发气功功能,甚至创造气功功法,故可从现在推断过去。如此,气功起源之谜,自可得到破解。故拙作乃从气功之起源与人类之起源同步,气功之源既源于远古,亦源于现在立说。当然,这也只能算做一种假说。

关于有文字以后的历史,笔者不敏,曾粗略涉猎部分有关气功史之古文献,其见于医家著作者,内容较简,可略而不论;见于佛、道两家者,为数虽多,但矛盾百出。诸文献所述多托之古人、神人,如黄帝、广成子、太上老君、某某古佛等,甚至“道曰”(即“道”所

说),如此等等,不一而足。关于起源史问题,道、佛两家互相攀比,尽力远推,甚至推于宇宙形成之前,其荒谬不经,难于言喻。此等文献,即多如山积,亦不足凭。其起源史如此,其发展史亦如此。据两家文献所记,不仅功法承传前后参差,人物谱系亦左右支离(张陵谱系较完整)。此种情况在《道藏》、《佛藏》中,可谓比比皆是,历史文献如此,现实亦如此。笔者曾访问龙门、武当等门派中若干大师、掌门人,叩问其何为该门派正宗功法,而答者悉以自己所承传者为正宗,致一门派中即有多种截然不同的自称“正宗”功法。另,近年来发现一些较大门派,如武当、峨嵋等,据说已历时千百年,但历代口传,向无具体文字记载(包括功法及历史),故如探讨其历史,特别是功法史,是相当困难的。

仅就文献而论,整理气功史,要从浩如烟海而又相当驳杂之历史文献中,进行筛选甄别,取精去粗,汰伪存真,组成完整之史料,亦非易事。

关于流的问题,气功之分为不同门派,而各具特色,此属历史事实,治气功史者不能不回顾,不能不正视此历史事实,故拙作依此而分别按道家、佛家、医家、理学家等分类记述。气功在其开始萌生,即朴素的原始时期,本不属于那一家,本无“家”、“教”之分,“门”、“派”之别。此种分化仅属其历史发展过程中一个阶段的产物。“分久必合”,各家气功既有其共性,自亦具必合之可能,而当前气功研究者任务之一,亦在于使气功由各家、各派之禁锢中解脱出来,恢复其历史本来面目,使之成为一门独立的科学,而不是维护其旧有的宗派传统。

关于古典理论问题,拙作介绍了部分古典气功基本理论,这些理论是多少世代气功研究者逐步发现、总结、创作形成的,有其实践根据,有其指导实践的重要作用。研究古典气功理论,不仅有助于对古典功法的理解,也有助于今天对气功功法的研究。但研究者应有一定的开创精神,勿为旧说所局限。试观历代气功大师,于承传

之余，多有所突破，有所创造，有所发明，而非一味墨守成规。研究古气功之功理、功法，其目的在于古为今用，而非复古，泥古。

第二节 气功的释名及其内涵

一、气功一词的提出：据考约是唐代著作而收于宋·《云笈七签》之《中山玉匮服气经·胎息羽化功第三》，有：“论曰：气功妙篇，气术之道数略同，专其精通则世一二，且诸门咽气或功繁语闇，理叙多端”；《圣正规法第四》有“述服气之神功，渐通达于胎息之道”等语，此指服气胎息之功夫。题名晋·许逊著之《灵剑子》一书，及其后学胡德周、胡宏道编校之《太上灵宝净明宗教录》中亦提到气功一词。但此“气”指气术，“功”指功德，而非功夫。（按：《灵剑子》一书或疑为宋人所作。）至清末，尊我斋主人编之《少林拳术秘诀》第一章《气功阐微》中详论习武者练气、养气之重要意义，世人亦以气功为武术内容之一目之。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》。而“气功疗法”一词则始于1933年董志仁《肺癆病特殊疗养法·简称气功疗法》一书。至建国后，刘贵珍氏提出并推广气功疗法，此一名称始随其功法之普及而广为人知。

二、气功之内涵：现在指称为气功者，大约包括吐纳、导引、存思、默祝、内丹、禅修、密修以及某些“法术”等等。细究其内容，可以发现：有些所谓“气功”，实际既非练气，甚或亦非练功而仅属一种方法。凡此种种现皆混称为气功。

现气功界对气功一词颇有异议，因此英译为 Breath Exercise，即呼吸锻炼，这当然不够准确。练气功虽也有一定的呼吸锻炼内容（如吐纳法、调息法等），但更重视真气（炁、先天炁）的炼养，所以有主张应名“真气运行法”者。然而有些功法，如禅修及其他单纯修性、练神的功法，并不练气。在现代，气功首先是以“疗法”

的面目出现而普及,故有人认为应统称“气功疗法”。但练气功,不仅有治疗作用,并有预防、保健作用,故或主张改称“养生法”。查传统养生资料,除《庄子》及《抱朴子·内篇》等将某些功法列入养生范畴外,其后如晋·嵇康《养生论》、北齐·颜之推《颜氏家训·养生篇》、梁·陶宏景《养性延命录》等养生专篇,以及唐、宋、元、明、清医、道诸家之养生论述,其内容主要为论生活宜忌、药饵服食等事,其涉及气功者亦多属一般吐纳、导引等气功中之粗浅部分,间有所论较高者,则系采用道家修炼之说而仅述其大意。总之,由目前实际情况来看,气功内容丰富(或说庞杂),用途广泛,远不止治疗、保健之一端,上述各种名称皆难括其全。笔者认为气功一词既已约定俗成,似亦无须改易。至其内涵亦存在多种说法,如《中华气功学基础教程》第四篇《气功的含义》说:“气功是基于古典的人体生命整体观,通过内向性运用意识的锻炼,增强人用自我的精神控制形体的能力,激发、强化人的固有功能,使心身达于高度和谐的方法。”此文首言“气功”后称“方法”,即“气功方法”是基于古典理论的方法,是根据古典理论所创造而后于古典理论的方法。这种提法是否本末倒置?可否考虑:“古典的人体生命整体观”乃通过练功悟到的?即方法先于理论。当然这是就其源起而论,不排除以后有根据理论创造功法之事实。杨丙人氏认为,气功一词应包括三点内容:1.指出它与人们的其他锻炼功夫的根本差别。2.能概括各种气功的共同特征。3.尽可能反映当代科学对气功研究的成果。因此可以说:“气功是一种专门调动和应用人体场的能量流(俗称“内气”)的自我锻炼方法,它有医疗保健和发展、提高武术运动与一些艺术专业的技能技巧,以及某些人体特异功能的作用。它包括医疗、强身、武术、硬气功、体育竞技,以及戏剧歌舞、书法绘画等从低级到高级的各种气功。古代的导引、内功、吐纳、行气、食气、禅定、炼内丹、胎息、大小周天、布气等也是气功。”^①张诚毅氏

① 杨丙人:《气功定义探讨》,载《气功与科学》1983年第4期。

认为,既名气功,首先是练功过程中直接体现对气的运用,然后才是体现气的效应。其内容应包括:1.特殊的呼吸方法。2.意念专一,包括静、忘、集中等义。3.有以意领气的内容。4.借助于某些动作加以意领气。此论要点在于:既名气功则不应离开气,并称“意念”也是一种气。①马济人氏《中国气功学》说:“气功是祖国医学遗产的一部分”,“气功的主要作用是防病治病”,“气功是直接以防病治病、增强体质为目的,以自己的身体为对象,通过有意识地自我调控心理——生理(心——身)活动,以防治身心失调的一种方法。”此即前述之第二种观点——气功即疗法。总之,众说纷纭,各是其是。笔者认为对气功一词的内涵,似可概括为:“以神为主导,以精气为基础,通过身心互相作用,自我锻炼以调整、强化自身生命机能,使之达于最佳态,并具有强化自我控制能力,开发人体生命潜能作用的一种锻炼方法。其最高旨趣,则为基于天人相应之体验,而达天人合一之境界,此属人体生命科学之一重要内容。”至于其用途,除治疗保健外,现已探索在工业、农业、体育、文化教育,以至国防等多方面的应用问题。

气功与气功学有别。气功指功法、功能态及其效应;气功学则为一门学术,着重讨论其理论体系及与其他学科之关系等。另,练气功可引发特异功能,但与目前所说某些“特异功能”不尽相同。

第三节 气功的起源

气功包括理、法两部分内容。就其起源而论,法先于理,即先有气功现象,继有功法,后有理论。就功法而论,则功法不同,起源

① 张诚毅:《对古代气功史研究中的一些问题的意见》,载《体育文史》1986年第4期24页。

亦异。关于气功功法，古今皆有多种分类，如按功法之作用分类，可概分为医疗保健功、修持功两类。所谓修持功，指此类功法不限于或不属于医疗保健范畴。如修硬气功、遥感、遥视、透视等特异功能之功法，以及道家之练神还虚、练虚合道，佛家之涅槃、解脱等。如就形体而论，可概分为动功、静功两类。而所谓动、静皆非绝对，如站式功法、坐式功法，虽形体不动，但要保持一定的姿式，此亦可理解为“静态的运动”。而静功中又有外静内动，动功中又有外动内静，以及动静综合等。

一、静功的起源

静功起源于身心之静。人们生命过程中，无论形体或意识，皆存在动静两态(或两种因素)。循其动而外向发展，乃形成体力劳动、脑力劳动，以及文娱、体育、各种技艺、社会学术思想等；循其静而内向发展，则有气功各种方法、理论之创造。气功之动功同样要求外动内静，或称静中动。练气功重在精神之静，老子：“致虚极，守静笃。”庄子：“唯道集虚，虚者，心斋也。”“虚则静”，“抱神以静，形将自正。”孔子：“静者寿。”管子：“修心静者，道乃可得。”慧思：“如来一切智慧及大光明、大神通力，皆在禅定中得。”高攀龙：“一静自能开百障，老翁依旧返婴孩。”静，包括宁静、清静、集中诸义。释迦牟尼说：“自净其意，是诸佛教。”《楞严经》：“置心一处，无事不办。”《庄子》：“用志不分，乃凝于神。”因此可以说，心理之静既属气功萌发之机制，亦属练功要法。

所谓静功，仅指外观之形态而言。其内则有动有静，如外静内动，气动神静，性静神动等等。佛家之禅，义为静虑，(瑜伽称冥想)静中虑，即有动有静，而非绝对的静。

二、动功的起源

1. 源于静。身心两静，静极生动，或为内气之动，或为肢体之