

吐纳气功功法源流考*

★ 杨雪梅 李德杏 (天津中医药大学 天津 300193)

摘要:将传统吐纳形成发展的脉络按历史时期梳理清晰,一是吐纳的思想源流。主要是道、儒、医、佛以及武术的相互援引和渗透;二是吐纳流派术式的演变过程。吐纳术式主要出现了行气(又称服气)、龟息(又称龟咽)、食气、胎息、六字气诀、显宗禅观、密宗修瓶气、儒者文人的呼吸静功等。总结了各时期各流派的功法特点。

关键词:吐纳;行气;胎息;六字气诀;呼吸静功

中图分类号:R 247.4 **文献标识码:**A

吐纳是一种以呼吸锻炼为主的古老功法,又称为服气、行气、炼气、调气、调息等。现代按术式特点,可将其分为纳气、吐气和胎息三大支派^[1]。还有将其划分为调息法(踵息、行气、呼吸静功)、练吸法(食气、龟咽)、闭息法(胎息)和练呼法(六字气诀)^[2]。历史上吐纳的发展曾经名目纷繁、流派各异,经历代演变发展,存留至今,仍有人修习不辍。为了深刻的认识和继承这种古老的功法,爬梳历史、考竟源流实为首要之务。下文为整理研究所得梗概与大意。

1 先秦两汉时期吐纳的发展

上古时代吐纳即已产生。至秦汉三国之际,吐纳全面发展,开拓了仿生吐纳及丹田呼吸理论,出现行气派气功,胎息法及丹田呼吸法开始形成,西域的禅观法也于此时传入中土,其数息观对后世道教丹道派的胎息术产生深远影响。

1.1 吐纳术式的起源及发展 吐纳萌芽于人类早期的劳动生活及保健运动之中。从古代的传说及当代的考古文物资料均可以反映出早期的吐纳实践活动。“吐纳”一词见诸文献的记载,一般认为最早是《老子》第二十九章“或煦或吹”之句,又以《庄子·刻意》篇“吐故纳新”之说最可简括其含义^[3]。《素问》中上古真人的“呼吸精气”、《庄子》真人之“踵息”、《山海经》“无骨子食气”和吸风饮露的神人的记载都反映了上古时代的吐纳功法。据现代考古发现,马家窑彩陶罐所塑练功人像表明距今约五千年前已有了模仿龟类呼吸运动的龟息功。至三代时期,彭祖因导引行气而长寿的传说广为流传。

战国时代出现了行气派气功,考古所得战国玉器铭文《行气玉佩铭》就详细记载了这种功法,是现

存最早的行气专篇。它描述了深蓄、下伸的深长腹式呼吸法。该时期还涌现了食六气的神仙家,以赤松、王乔的传说最有影响。汉初的《陵阳子明经》对其功法做了较详细的阐释。说明其呼吸方式也以主动深呼吸为主。西汉食气专著《却谷食气篇》专讲食四时之气。反映了汉初人们已经注意到练功与季节、气候之间的关系。两汉三国时期仿生吐纳兴盛,盛行龟息(又称龟咽),并兴起闭气胎息,即强力闭气以达到不呼不吸的状态。东汉荀悦(公元148~209年)提出“关息法”,这是一种丹田呼吸法,开后世胎息之先河。《后汉书》载王真、郝孟节闭气“胎息”,是关于胎息的最早记载。

公元2世纪中叶佛教兴起,最初盛传数息观的禅法。东汉末僧人安世高所译《安般守意经》专讲数息观,即数呼吸数,摄心在数,以对治心散乱。通过数息使心不散乱。所载“息有四事”,即后世练功家所常言的“呼吸四相”。

1.2 吐纳理论溯源 上古时代先人即已掌握了健康长寿的秘诀——吐纳之术,包括“呼吸精气”、“食气”、“踵息”等。天地万物一体同根,人秉天命而生,人之生机依赖于天地气机的升降辟阖,庄子所谓“通天一气耳”。天人相通,亦借此“一气”。这恐怕是产生吐纳术的最早的思想根源。《吕氏春秋·先己篇》“用其新,弃其陈”明确的表达了生命呼吸的第一要义——吐出体内浊气,吸取外界精气。老子的“绵绵若存,用之不勤”以及“专气致柔,能婴儿乎”^[4]之句表明了呼吸吐纳的真义,也是其较高境界的写状,并成为后世胎息理论的重要依据。《庄子》所述“心斋”被近人陈樱宁释为“庄子听息法”^[5]。诚如此,则后世兴起的呼吸静功便有了理

* 基金项目:国家体育总局科研项目(QG07A006)

论注脚。但是老庄的这些学说因文字简要隐晦,一直是秘而不发的,并没有受到广泛注意。故该时期盛行的胎息术大都强调强力闭气,与老庄思想旨趣相去甚远。

仿生吐纳术在理论上的探索是从秦汉时期开始的。《淮南子》、《春秋繁露》等文献记载了龟息长寿的秘诀。这是行气、食气等功法的重要理论依据。

《素问·举痛论》“怒则气上,喜则气缓,悲则气消,恐则气下,惊则气乱,”与“劳则喘息,汗出”等经文从医学方面阐明了呼吸与情志、生理状态的互相影响关系。《难经》从医学的角度详尽地论述了体呼吸的生理机制,阐述了人的呼吸运动与脏腑、体内阴阳气之间的密切关系。其开创的丹田学说,实为后来丹田呼吸以至“胎息”的理论奠基,对后世胎息理论的发展有着深远的影响。

2 晋唐时期吐纳的发展

两晋南北朝以逮隋唐,魏晋玄学兴起,修道养生之风日盛,又继之以道教的勃兴与佛教的隆盛,儒、释、道、医圆融互通,渐趋合流之势,无论修真体道还是养生疗疾,导引吐纳皆为必需之术。吐纳尤为各家修炼之要术,儒家内修、道教练养、释家坐禅、医家疗疾,虽名有不同,法存各异,其要旨一也。故此期吐纳术式更呈纷繁多歧的面貌。道教内丹派首论胎息之旨,佛家禅法借调息以入定境,佛道两家均揭示了吐纳之最高境界。医家将行气与医理结合,亦具开拓丰富之功。历代医家不断完备六字气法,使其广为流行。

2.1 闭气行气以及胎息的兴盛 行气又称服气,在该时期甚为普及。东晋学者张湛著有《养生要集》,是晋以前气功养生法集大成之作。书中节选行气专著《服气经》,对闭气法的记载尤为详尽。隋代医家巢元方主编的医著《诸病源候论》所载行气吐纳功式也以停闭呼吸为主体,仍系继承魏晋间流行的“闭气胎息法”而来。唐司马承祯之服气专著《服气精义论》则系统地阐述了服气的基本理论和方法,医理阐述尤详。

此期胎息开始兴盛起来。晋许逊所著《灵剑子》首论内丹与调息,明确地将吐纳呼吸之气分为“外气”与“内气”两个阶段,是胎息理论的深入,后世将内丹与胎息混为一谈亦源于此。晋葛洪的《抱朴子·遇览篇》著录《胎息经》一卷。把胎息法的基本方法和原理阐述得极为透辟。其“神气相注”的锻炼方法,与佛家修行所讲求的“心息相依”可谓异曲同工。而《抱朴子·释滞篇》首揭胎息之义,对后世影响很大。

2.2 六字气诀的出现与隆兴 齐梁时期的道教理论家兼医学家和气功家陶弘景(公元456~536年),著有《养性延命录》二卷,其中《服气疗病篇》首

论“六字气”法,是关于六字气诀吐纳功法的最早记述。文中“吹、呼、唏、呵、嘘、咽”六种呼气方法,即所谓“六字气诀”。其方法为按此六字的发音口型缓缓吐气,但不摩擦声带(即不出声)。从文中所述,可知此法原属一种行气吐纳方法,由于缓吸缓呼,故又称“长息”。

此后,关于六字气诀的记载丰富起来,功法不断发展和完备,并广泛的应用于医疗。唐代大医孙思邈在其医著《备急千金要方》的《调气法》一篇中记述了六字气诀的功法及其应用。在“心吹与呼、肺嘘、脾唏、肝呵”四脏与六字气相配的基础上,增加了“肾咽”,采用逐字吐气发声的方法,并主张结合导引。孙氏特别擅长应用六字气诀疗病,认为运用六字气诀可以调五脏而疗百病。指出应用六字气诀时,在于“识其相类,善以知之”,也就是要做到辨证论治,依脏施功。晚出的唐代道医胡愔撰《黄庭内景五脏六腑补泻图》推翻了《养性延命录》所述六字气与五脏的配合方式,重新整理、建立了一套新体系,并改逐字发声吐气法为按六字语音口型吐气而不发声的方法。胡愔的六字气法新体系基于她的气功实践所得,以及临床治疗时的仔细观察。从所述六字气与脏腑配合的原理,以及六字所主治的病症情况来看,六字声擅于泻泄气滞热郁,即多作为一种泻法来应用,而少于补虚的应用。

2.3 天台止观坐禅之调息 佛教的发展,至隋唐之际进入了前所未有的鼎盛时期,其中天台宗创始人智顗(公元538~597年)所倡导的止观法与近现代气功颇多切近之处,且其对后世气功的发展影响较大。传世的《修习止观坐禅法要》(又称《童蒙止观》或《小止观》)一卷、《六妙法门》(又称《不定止观》)一卷及智顗所述、弟子所记的《摩诃止观》(又名《大止观》)十卷等著作所记述的六妙法门和止观法门是天台止观中的两大重要法门。其六妙法门远承《安般守意经》的数息观法,开启后世静功调息之法门,成为后世数息法锻炼的重要凭藉。止观法门在《安般守意经》呼吸四相的基础上提出调息三法,还论述了12种调息法,用于治疗多种病证。

3 宋元时期吐纳的兴盛

3.1 行气派气功的发展成就 宋至金元时期,医、儒、释、道各派气功更加显示出各自的特色。导引行气派的兴盛使六字气诀更为普及。专论胎息法和六字气诀功法的著作尤其丰富,这反映出宋代行气派气功发展的突出特点是注重胎息和六字气诀。

此期专论行气的著作尤为丰富,北宋《云笈七签》设“诸家气法”专载宋以前行气专著;北宋《圣济总录》之《神仙服气》篇为服气法的专辑;南宋《道枢》大量汇集了南宋以前有关行气的各家学说;《通志·艺文略》著录吐纳类74部,其中胎息类30部。

以上著录反映出宋代行气派气功非常注重胎息和六字气诀。

综合各家文献的记述,可以总结出行气派气功的发展有如下特点:一是练功时间的改革;二是仿生理理论的探索;三是出入佛老,胎息功法盛行,胎息理论有很大改观;四是六字气诀功法的不断衍进。

其中胎息理论,由于佛家学说的渗入有很大改观。晋唐以来所盛行的胎息法,多强调闭息、默数次数,其法与老庄之说、《胎息经》原旨相去较远。至宋元时期,佛家坐禅风行,强调通过调息而不是强力闭息来渐渐静滤杂念以达到心息相依的定境。其操作要领在佛家经典有浅近详明的阐发,易于领会操作。这也带动了胎息理论的改进。比如姿势由晋唐以来普遍采用的卧势改为坐势;呼吸方式由强力闭息改为绵柔细长的调息;进一步认识了外在的呼吸之气与内部脏腑真气的区别,重视真气的发动;强调屏弃杂念与神气合一等等。

此外,六字气诀功法不断发展,成就颇丰。六字气诀功法在《圣济总录》中已基本定型。《道枢》把六字气与导引动作直接结合起来,与五轮八廓学说相结合,扩充了六字气法在眼科上的应用。李奉时《调气法》导引动作为后世所采纳。金元名医刘河间按五行生克原理,在治疗上运用六字气法。《太上玉轴六字气诀》,论述六字气法颇详,兼及养生与治疗,被后世广为引录。

总之宋元时期的六字气诀较之隋唐时代的六字气诀已有了很大的发展:一是注意了练功时间方位,二是与定神、咽津、叩齿、存想及坐式行功的密切结合。把六字气诀引向静功的发展方向。从此,六字气法有两个发展方向:一是动功的发展方向。这是从陶弘景、逊思邈等倡导的逐字吐气发声法与导引术的结合开始,以后发展到吐气不发声,而仍与导引术结合进行;二是邹朴庵等倡导的静功发展方向。

3.2 文人儒者的内养功 文人儒者的修身内养也多喜运用呼吸吐纳之术。北宋苏东坡(公元1037—1101年)认为“养生之方,以胎息为本”。“闭气于胸膈”,是晋唐以来记述胎息法常用的术语,素无明确的注解。东坡在写给其弟苏辙的一封信中描述了切身体验:“既云闭气于胸膈,恐是不闭鼻中气,只以意坚守此气于胸膈中,令出入息,似动不动,氤氲飘渺,如香炉盖上烟,汤瓶嘴中气,自在出入,无呼吸者,则鸿毛可以不动。”^[6]此诠释出于实践,不同凡响,直发前人未发之秘。东坡并于《养生说》中,描写了他尊佛、老而创行的调息静功。南宋著名爱国诗人陆游(公元1125~1210年)对于行气法已达到较高境界,其修炼龟息和踵息的深刻体验反映在大量诗篇之中。

南宋时期的大儒朱熹(公元1130—1200年)在

治学上提倡静处以明理,用静坐法以养生,为了提高和加强静坐的效果,朱子还作有《调息箴》一首,认为调息亦是养心之法。朱子之后,继承其学术的儒学大师真德秀(公元1178—1235年),世称西山先生,认为“运气之术,甚近养生之道。”于是采诸家运气养生之要,编为《卫生歌》一篇。歌中所载的气功功法,主要是保健功、吐纳法和六字气诀。西山先生将诸法有机地结合起来,不失为简便易行的气功养生方法。

3.3 密宗修气 藏传佛教密宗注重修气,这种类似闭气的更为复杂的呼吸锻炼亦别具一格。前期密宗(约在唐代)已有关于调气的方法,其后期(约于宋元时期)则主张修习生理,注重修气。一是风瑜伽和炼五气;二是修瓶气,即一种特殊呼吸法——“九接风”(又称宝瓶气、壶式气)。包括“引息、满息(或作住息)、均息(或作消息)、射息”四种方法。它是一种意识的想像与呼吸结合起来的复杂锻炼方法。实际是密宗开顶门的预备功夫。

4 明清时期吐纳的成熟发展

4.1 诸家对调息理论的建树 明清时期儒、释、道、医各派呈水乳交融之势。各家所论沟通互见已为常态。对于吐纳调息的宗旨有了比较统一的认识。

医家以命门水火、心肾相交阐发调息真义。如明代医家万全提出息有“呼吸之息”、“流动之息”、“止息之息”而皆统于肾,命门为息之根本,心为息之主。调真息也即胎息为其宗旨。明代杰出医家张景岳则系统阐发了丹田命门理论,同时记载了《蒋氏调气篇》、《苏氏养生诀》、《李真人长生十六字诀》三类功法,皆属于吐纳、练气功法。清龚廷贤认为呼吸静功在于使呼吸“常在心肾之间”。清薛生白引用易学先天、后天之说,认为“气有先天、后天之别”,呼吸往来之气为后天气;先天之气则“无形无象,生天生地,生人生物。”利用调息以达湛然虚静、返本还元之“道”的先天境界。

明清学者论养气亦揭调息要旨。认为调息为养气之门径,而养气又在于养心,并将其视为涵养道德的手段。明王文禄著《胎息经疏略》,阐述了“固守虚无”、“无念以为常”的胎息真义。明陈继儒首论气与生命的关系、发力与气机的关系。治疗则“凡热病,宜吐故纳新,口出鼻入以凉之。冷病,宜存气闭息用意生火以温之。”明袁了凡著《摄生三要》较为系统地总结了关于气的理论。论气虽有先天、后天之别,“其实一物而已”。养气入门方法,“须从调息起手”。描述了体呼吸与脐呼吸的状态。晚清学者俞曲园认为孟子所谓“吾善养我浩然之气”即乃养生之大旨并且“养气仍在养心而已”。明代儒者王阳明把静坐看作是治学门径和涵养道德的手段,用这种反求内心的修养方法,以达到所谓“万物一

体”的境界。王阳明弟子王龙溪,著有《调息法》一篇,援引佛家呼吸四相之说,指出调息与数息不同,出入佛老,“范围三教之宗”。

4.2 六字气诀的发展特点 明清时期六字气诀的发展呈现两种趋势:一是结合导引的动功开始流行,以托名冷谦的《修龄要旨》为代表;二是静功功法的充实丰富,以《寿世青编》为代表。六字气诀动功的记载,可见于胡文煊《类修要诀》、龚居中《红炉点雪》、高濂《遵生八笺》,周履靖《夷门广牍》、托名冷谦的《修龄要旨》、傅仁宇《审视瑶函》、罗洪先《万寿仙书》、徐文弼《寿世传真》等。各书所录大同小异,主治详明,并配合简易的导引动作。六字诀中胆嘻改成三焦嘻,这是继承李奉时的说法而来。《类修要诀》认为六字气加上导引动作有“引经”的作用。《寿世青编》则记载了静功六字诀,发展了静功方法。行功前有充分的入静诱导,载有颇具特色的“转目法”。在入静状态中行六字气法。

4.3 禅定调息的总结 明袁了凡撰集的《静坐要诀》以天台遗旨为核心,全面继承和总结了天台宗禅定的修习方法,是明代气功史上一部珍贵的静坐专著,对近代静坐法的兴盛有重要的影响。该书于《调息篇》介绍了六妙门、十六特胜及通明观等修习方法。所谓十六特胜即从调息入手,逐渐修证四禅,以至最高境界。所谓通明观,谓学者从初安心,即观息色心三事,亦即今所谓身、息、心三者。进一步阐发了调息、调身、调心的关联和意义,关于调息、调身、调心的认识仍是当代气功学所应吸收和借鉴的。

4.4 武术气功的练气与养气 中华武术是在直接继承导引术式的基础上发展而来。导引行气是其基本功夫。明清时期武术气功注重练气与养气。清末尊我斋主人所集《少林拳术秘诀》之《气功阐微》篇,指出“气功之说有二:一养气,二练气”。“练气与养气,虽同出于一气之源”,养气重点在于调神内养,而练气重点则在于调息练形。论述了“呼吸之术”的要领和禁忌。后世轻功就直接发轫于此^[8]。

5 近现代吐纳的研究

5.1 呼吸静坐法的兴起 近代呼吸静功兴起,掀起静坐热潮。蒋维乔的《因是子静坐法》,运用当时从欧洲传入的生理学知识论述了人体呼吸对血液循环的影响。借鉴道家方法,提出自然呼吸(腹式呼吸)和正呼吸(逆呼吸)两种呼吸形式,并专门论述了练功反应(静坐时腹内之震动)。《因是子静坐法续编》则系统地发挥了佛家数息观法,对于诱导入静和调息锻炼具有很大的指导意义。蒋氏著作对于呼吸静坐大有普及之功。

此期较为流行的还有丁福保的《静坐法精义》。该书宗于佛家的坐禅、旁及儒家思想、兼涉道家观点,详论静坐之方法,辨别静坐调息与深呼吸法的不

同。主张静坐时万无兼行深呼吸。

明治末年,日本掀起静坐热潮。冈田氏一派主张逆式腹式呼吸,练功时要求无思无虑;藤田氏则主张自然腹式呼吸,练功时始终“以一念代万念”。其著作先后传至华夏,对我国当时的静坐气功有一定影响。《因是子静坐法》中的“正呼吸法”即兼采了冈田之说。

5.2 武术的呼吸法 中华武术历来重视练气和养气,在武术气功的领域,呼吸吐纳术不可或缺。这方面的著述有禅空的《少林呼吸法》(共和印刷局铅印本),一名《劳动者之金丹》,属少林武术中的气功。其具体做法分为呼吸和手式二个内容。呼吸采用自然深呼吸;手式包括四节。由此可以看出,正确掌握呼吸吐纳的方法是少林武功的核心和关键。

在武术气功的影响下,深呼吸法和站桩法在卫生界和武术界普遍受到重视。如王怀棋在《少林拳术秘诀·气功阐微》所载呼吸法的启发下,编创了怀棋氏呼吸操练八法作为保健强身的常用方法,载于所著的《实验深呼吸练习法》(1923年刊)一书中。

5.3 科学实验的研究成果 50~60年代中,人们对气功的生理学机理进行了多方面的探讨从而开辟了实验气功学。1958年上海第一医学院生理教研组证明了一呼一吸对全身神经系统的不同影响,实验结果表明动物在一定条件下,呼气时中枢的兴奋可以扩散到全身的副交感神经系统,吸气时则兴奋扩散到交感神经系统,这就强有力地证明了气功疗法中锻炼呼吸的重要意义。

通过上述历史的研究,我们无疑对吐纳有了更深刻的认识。比如,古人强调无论采用何种呼吸方式或导引动作,最终都是为达到“神气相注”或“心息相依”的一种手段,这就明确了调息与调身、调心的主次关系。也明确了胎息在吐纳术中的重要地位,是各种调息方法的最高境界。此外,现代一般认为吐纳是古老的养生术,无非可以祛疾、健身、强力,但历史告诉我们它是道家体真悟道、儒家涵养道德、释家参证定境的必修法门,表明了身心不二的定律,从而为我们指明了如何达到身心和谐的健康之路。

参考文献

- [1] 马济人. 实用中医气功学[M]. 上海: 上海科技出版社, 1992: 315.
- [2] 王卜雄. 中国气功学术发展史, 中国气功养生学第一分卷[M]. 湖南科技出版社, 1988: 5.
- [3] 清·郭庆藩. 庄子集释·卷六上·刻意第十五[M]. 中华书局, 1961: 535.
- [4] 蒋锡昌. 老子校诂[M]. 商务印书馆, 1937: 41.
- [5] 气功精选[M]. 人民体育出版社, 1981: 34.
- [6] 苏沈良方·卷六[M]. 北京: 人民卫生出版社, 1956.
- [7] 李志庸. 中国气功史[M]. 河南科技出版社, 1988: 397.

(收稿日期: 2009-04-11)