

炁功(氣功)的起源與歷史流變

Date: 2024-11-01 16:48:27

原始混沌，不可名狀強名曰「道」。道生太一，太一者炁也。太一生兩儀(太極陰陽二元)，兩儀化精、氣、神三寶，三寶化太陽、太陰、少陽、少陰四象之形。四象化生金、木、水、火、土五行，五行所生上、下、東、南、西、北六合方位。六合之後又化七星，七星再生八卦，八卦再演化為九宮、十天干、十二地支、二十四節氣等等。

所以在遠古的中原地區，「太一」因為其化生世間一切萬物之能，被當時的人們冠以「東皇」之名，成為當時人們所信仰的最高神祇。但相傳東皇太一對世間萬物(包括人類)沒有任何偏愛之心，而且地位超然，並不需要當時人們的任何祭祀行為。當時的人們相信只要認知和體會我們活在「太極」當中一不斷的陰陽二元狀態變換(光暗、日月、善惡、貧富、生死、黑白等等)，然後並透過各種肉體和精神(意識)修煉去除各種二元狀態對我們的影響後，進入名為「無極」的特殊精神狀態並喚醒身體體內與生俱來的本源之「炁」。「炁」不但有養生治病、開啟智慧和產生超能力等功效，更進一步可以與東皇太一交感與道合一。這就是遠古原初時期的「炁功」，其本質是一種喚醒並修煉存在於我們人體的生命能量—「炁」的方法。

炁功在後來變成一種古老的養生修行方法和生活方式，被分類為「神仙方術」，也就是後來五術之一的「山術」並融入道教體系。其修行方式包括舞蹈、吐納、行氣、佈氣、服氣、導引、丹鼎、意守、入靜、存想、辟穀、房中等等。而古典的炁功理論是建立在古代中醫的養生健身理論上，中醫專著《黃帝內經》記載「提挈天地，把握陰陽，呼吸精氣，獨立守神，肌肉若一」、「積精全神」、「精神不散」等修煉方法。《太平清領書》和《黃庭經》中提到「守一」的意守身體器官以及穴位的功法；《莊子》有「吹噓呼吸，吐故納新，熊經鳥伸，為壽而已矣。此導引之士，養形之人，彭祖壽考者之所好也」關於吐納方式的記載，也有「墮肢體，黜聰明，離形去知，同於大通」名為「坐忘」入靜冥想法；湖南長沙馬王堆漢墓出土的文物中有帛書《卻穀食氣篇》和彩色帛畫《導引圖》。《卻穀食氣篇》是介紹呼吸吐納方法為主的著作，而《導引圖》就是堪稱最早的炁功動功修行方式圖譜。

所以中國古代的炁功(氣功、山術)相當於古印度的瑜伽，都是透過某種或各種從遠古流傳修煉肉體和精神(意識)的方法，達到喚醒體內潛藏的生命能量為目的。