

道家真氣

「中国台湾」湛若水 著

练气化精——基础、原理、功能、方法
练精化炁——原理、重点、火候、温养
练炁化神——原理、途径、心法
练神还虚——精气神合一、修性与修命

传袭两千余年的梅花门修炼心得
构筑道家修炼中的人体能量学原理



道家真氣

(中国台湾) 湛若水 著

原著作名：《气的原理》

作 者：湛若水

中文简体字版 © 2013 年出版 本书经城邦文化事业股份有限公司商周出版事业部正式授权，同意经由海南出版社有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

版权所有 不得翻印

版权合同登记号：图字：30-2011-029 号

图书在版编目（CIP）数据

道家真气 / 湛若水著. -- 海口：海南出版社，
2013.4

ISBN 978-7-5443-4971-0

I. ①道… II. ①湛… III. ①道家 - 气功 IV.

① R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 053498 号

道家真气

作 者：(中国台湾) 湛若水

责任编辑：任建成

装帧设计：嵇倩女

责任印制：杨 程

印刷装订：三河市祥达印装厂

读者服务：杨秀美

海南出版社 出版发行

地址：海口市金盘开发区建设三横路 2 号

邮编：570216

电话：0898-66812776

E-mail: hnbook@263.net

经销：全国新华书店经销

出版日期：2013 年 4 月第 1 版 2013 年 4 月第 1 次印刷

开 本：787mm × 1092mm 1 / 16

印 张：17

字 数：180 千

书 号：ISBN 978-7-5443-4971-0

定 价：32.00 元

版权所有 请勿翻印、转载，违者必究

如有缺页、破损、倒装等印装质量问题，请寄回本社更换

目 录

● 自序 人体能量学的奥秘 / 1

● 第一章 绪论 气的轮廓 / 5

- 气功爱好者的疑惑 7
- 日益蓬勃的炼气风潮 9
- 学气功的重重障碍 11
- 学习气功重视师承 13
- 古今气功推广发展的环境差异 15
- 研究气的方向与方法 18

● 第二章 气的原理 / 21

- 气功一词的由来及辩证 23
- 气是什么? 25
- 气的基本元素 31
- 科学家眼中的气 36

道家真气

丹田的正确位置·····	40
呼吸吐纳的要领·····	45
心和脑，谁在当家做主？·····	47
道家炼气公式的探讨·····	50
修炼气功的目的与程序·····	54

第三章 炼气化精 / 65

精是养命的基础·····	67
炼气化精的原理·····	70
精的性质与功能·····	77
如何吸气到丹田？·····	82
阴窍的运用与导气入地·····	84
炼精必须动静调和·····	91
炼气化精的功法·····	93

第四章 炼精化炁 / 99

炼精化炁的原理·····	101
炼精化炁用意不用心·····	105
采药与火候控制·····	108
如何进行温养功夫？·····	110

第五章 炼炁化神 / 117

神是什么？·····	119
------------	-----

后天返回先天的途径	121
炼炁化神的心法	127

第六章 炼神还虚 / 131

何谓精气神合一?	133
炼神还虚了道成道	135
修性与修命	137

第七章 气的层层观 / 147

内外兼修的武侠	149
瑜伽与气功	160
运动需不需要炼气?	164
静坐与气功	170
何谓导引术?	179
按摩的要领	185
气功的分类	193

第八章 气与养生 / 197

排浊纳清保健康	199
通三焦、降火气的方法	205
波动的情绪是健康杀手	210
练功会不会走火入魔?	217
养形常欲小劳	223

道家真气

熬夜及失眠最伤身	228
简单易学的“太极导引功”	235
进阶养生气功	239
气功的医疗成效	246
人是否可以长生不老?	249

第九章 结语 / 257

自序

人体能量学的奥秘

1995年10月在北京召开的“中国科协第二届青年学术年会”中，有位学者提出了建议：“何不给‘气功’下一个准确的定义？”不料此话一出，却引来一阵哄堂大笑。的确，至目前为止，虽有不少人试图为气功下定义，却始终无法得到气功界众多流派一致的认同。

近十年来，世界各国气功网站陆续设立，但是各个网站解释“什么是气功”这个问题时，却是各显神通——有的说气功是武术，有的说是中医，有的说是太极，也有人把它解释为放松运动，更有人干脆称之为“一种生活方式”，西方世界大都将气功直接翻译为“呼吸练习”（breath exercise）。

中国的气功发展已有几千年的历史，而气功修炼过程之中产生的种种现象，常脱离人们的生活经验，古人找不到适当的词语解释，所以用各种象征词语替代，而且修道家人言人殊，在描写同一件事时竟出现六七十种异名。对现代人而言，恍兮惚兮、无中生有、水火、龙虎、铅汞之类的隐喻，尽皆抽象玄奥，令人迷惑难解。道家修炼语言与现代数、理、化、生、医用语无法接轨，

这是气功研究的一大障碍。

气功本来就是“不科学”的，科学研究讲究的是实验，气功研究讲究的是心法，实验是内容成分的分析，心法则“意识的运作规则”，实验是“如何”（what），心法是“为何”（how），两者研究方向不同，但是从科学实验无法观察出心法，只能从心法的运作中探索科学的验证。心法是实修之术，老子必然得道，否则无法写出《道德经》，每一部道书也都是历代修道家修炼的心得结晶。但是时移势易，继黄元吉（1271～1355，元代道士）、赵避尘（道号顺一子，北京昌平县阳坊镇人，生活于清末民初，生卒年月不详）之后，现代社会已经很难出现理论、实修兼善的道家大师了。

数十年来，世界各国已有很多科学家投入气功的研究，虽然在物理、生理、医疗等方面获得许多数据，而且得知气功可以改善健康、提高智力及调动先天潜能，但这些局部的发现仍然无法综合成一个整体，难以一窥气功的全貌，气功的研究还是处于瞎子摸象阶段。

如何取得正确、有系统的“心法”，是研究气功成败的关键所在。北京理工大学教授、现任中国气功科学研究会学术主任谢焕章曾建议利用系统科学的方法，先将各种功法汇集起来，经过实践之后，再将经验归纳为一个模型，这的确是一个可行的研究方法。只是，近几十年来，一些个人开宗立派，其所传授的功法大都只是气功的某个片段，无法成为一个有系统的教程，只有传承历史悠久、授艺阶程完备的大门派，其功法才经得起时代的考

验，才适合作为气功研究的目标。但大门派的心法大都是口传心授，并不形诸文字，而且必须正式拜师入门，循着由浅入深的心法逐步修炼，并体悟其原理，才能找到气功的变化机制，从而建立气功的基础理论。

笔者在一个偶然的进入梅花门学功夫，梅花门原名梅花桩，在中国已经传袭两千余年，功夫博大精深，其心法逐渐失传，殊属可惜。在将近三十年的练功过程中，无时无刻不在思索心法中所蕴含的道理，并找寻气功与现代科学的接轨之处。这本书即是三十年来的心得：以道家炼气公式为纲目，阐述气的原理，在气的种类、炼化、功用等方面，试图为气功建立初步的架构，并描绘出“人体能量学”的蓝图。

气功玄奥高深，光是“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”这几个字就包罗万象，花掉人生几十年光阴都不一定能够夸言有成。但是，修道家说：“未修道，先治病。”又说：“修道不成，乐得身体健康。”古人炼气修道的目的在于悟道成仙，健康只是副产品，但是这几千年来所发展出来的养生术，却成为人类追求健康长寿的最有效方法。在这个时代，健康反而是练习气功的主要目的了。因此本书的内容会偏重在炼气与健康之间的关系，让学习气功的人得以明白功法原理，而能正确地运用养生术。此外，古传道书大都是得道高真所述的高阶心法，一般人可望而不可即，本书从基础入手功法谈起，即使没有练过气功的人，也可以透过本书对自身能量的运作有基本的了解。

一般而言，在阐述古代经典时，我们大都是举出现代的经验

道家真气

资料或科学数据加以解释，这是“以今证古”；但在修道炼气这方面，古人的成就显然比现代人高多了，所以我们现在以科学的观点解释气功，反而要举出古人的心得加以验证，这是“以古证今”。本书则进一步采取“古今参照”的论述方式，相信更能让读者了解气功的真貌。但是，炼气过程中会出现很多情况，并非一成不变，因此本书只偏重原理说明，以及详细介绍简单的养生功法，其他心法大都点到为止，毕竟练功还是需要师父在旁指导的。

当代理论物理学家卡普拉说：“我觉得东方的思想家对一切已经了然，如果我们能够将他们的答案翻译成我们的语言，那么我们所有的问题就有解答了。”道家几千年来已经留下无数的资料，其内容离不开现代科学家正在追求的真理，只因语言的障碍而让双方无法对话，希望本书能为古今沟通的桥梁描绘出梗概，并借此抛砖引玉，期待不久的将来能有更多精辟的论述出现，完成东方哲学与现代科学的大融合。

第一章

绪论
气的轮廓



❁ 气功爱好者的疑惑

有位朋友学了几年气功，想为推广发展气功尽些力量，于是在网络上开了“气功留言板”的网站，任何人都可以上网提出问题、发表意见。朋友邀了我和几个道友作为留言板的“台柱”，负责轮流回答网友的发问。一两年下来，上网阅览、讨论的网友越来越多，这才发现，原来有不少人对气功有兴趣。不过，老子说：“上士闻道，勤而行之；中士闻道，若存若亡；下士闻道，大笑之，不笑不足以为道。”听说气功好就赶紧努力学习的人士仍居少数；而听到气功会“大笑之”的人，在气功颇为风行的今日应该也不多了。绝大部分的人属中士，对气功将信将疑，或者心动却没有行动。

从网友对谈中得知，一般人对气功的认识来自两个渠道：一是网站，一是书籍。一般人练气功也有两种方式：一是加入气功教室，一是凭着东拼西凑的气功知识就“闭门自修”了。其中以自己盲修瞎练的居多，所以练出毛病的人也很多，最糟糕的是练出了问题却找不到地方请教，其心中之惶恐可想而知。

举例来说，一位网友说，他每次一静坐，没多久自己就不见了，一个多钟头才又自动回来，这“不知身在何处”的情形让他

感到害怕。我衡度他功力尚浅，不宜坐忘，教他一些心法之后，他才能够将自己“绑”在人间。另外，一位教拳的武术教练说，练了十几年的功夫，却没有练出劲道，问题究竟出在哪里？我告诉他，那是因为没有练好丹田气及“布气”。但因留言板篇幅有限，许多问题只能说个重点，未能畅所欲言。

现代人学气功普遍缺乏人指导。以我自己为例，当我还在念师范学校时，有一天我上街逛书店，发现书架上摆着一本《科学气功》，立刻买回来，照着书中的方法练功，不料练了一段时间之后背痛难当，这个现象持续了好几年，让我痛苦万分，直到拜师学艺背痛的问题才解决。我猜想，当时必有不少人跟我一样，看到书名有“科学”两个字，就深信不疑而购书练功，这些人大概也都吃尽了苦头。

网站上一问一答持续一段时间之后，网友们渐渐期待能有更全面的了解，于是要我推荐气功书籍给他们看，我到书店买了一堆气功的相关书籍回来，走马观花浏览一遍，发现这些书不是在谈历代气功的发展，就是在记录气功治病的实录以及科学实验数据，真正在“气功原理”这个领域发挥的，竟然付之阙如。于是我不揣浅陋将数十年来的心得整理出版，网友们也全都大力赞成。

2.1 日益蓬勃的炼气风潮

数十年来，全世界学习气功的风气渐进，加入的人士已达数千万人，如果把气功的内容定义为“呼吸吐纳”，涵盖的范围就更加广了，凡涉及呼吸吐纳的练功方式如静坐、导引、瑜伽、武术、修道、坐禅等，几乎都可归属于气功，把全世界参与这类活动的人士统加起来，恐怕要超过几亿人，显然气功已成为全人类热衷参与的活动。

另一方面，气功的研究也发展得很快，研究气功的学术单位相继成立，苏联很早就成立了中国气功和武术研究中心，欧美各国也不落后，如美国著名的麻省理工学院、哈佛大学、纽约州立大学、圣迭戈海军医院，英国的伦敦大学、布尔比克学院，瑞士玛赫瑞布研究大学等校，都建立了气功研究机构；此外，世界各地官方、民间气功学术团体也如雨后春笋般纷纷设立，论述气功的书籍、期刊也逐渐增加。波兰和捷克还把气功纳入训练运动员的项目，美国亦把气功作为宇航员的必修课程。20世纪60年代末期，加拿大及美国根据气功的放松原理与现代电子仪器结合，研创生物回馈疗法，并将其纳入到“控制论”的研究范围。

1973年以后，国际气功学术会议曾分别在罗马、布拉格、摩纳哥、多伦多等地举行；中国大陆于1978年开始，以中国原子能之父钱学森为首的一些科学家开始推广发展气功，次年7月在北

京召开“气功汇报会”之后，气功的研究更在全国如火如荼地展开，设置气功理疗部门的医院、疗养院更不计其数。

在台湾地区，陈履安先生担任国科会主委时，因本身曾经练气功，故对气功相当关心，认为气功是中华传统文化。他看了大陆气功发展的相关论文之后，发现台湾地区在这方面落后太多，应该急起直追，于是敦请台大电机系教授李嗣涔博士组成“气功研究小组”，以科学仪器检验的方式研究气功，其中成员包括“中央研究院”物理研究所王唯工教授、阳明医学院崔玖教授、东吴大学物理系陈国镇教授以及台大医院神经科张杨全副教授等人。但是小组成员都不会气功，于是陈主委拿了一本《禅密功》给每位成员，叫大家回去练习，台湾的气功研究于焉展开。在研究过程中，李嗣涔博士曾邀请多位各门各派的气功师到台大医院脑波室测量脑波，笔者也是其中之一，后来研究小组也发表了多篇有关气功的研究报告。

气功确实是一门奇特的学科，虽然有那么多人在练习，但大多数人对气功仍是一知半解。虽然知道练气功能强身治病、减轻压力甚至能修心养性，但若问何以至此，大概多数人还是只能瞠目以对，反正人云亦云，师父怎么教，照着练就对了。但是“光说不练假功夫，光练不说瞎功夫”，练习气功不能只是埋头苦干，最好能够明白其中道理，古人云：“明其理也，修其道也。”了解原理不但不容易练错，而且练起来也将事半功倍。