

太极修身

创作/制作/示范 熊春锦

苍龙练形修太极 波粒韵动谱神曲



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

太极修身

创作/制作/示范 熊春锦



全国百佳出版社
中央编译出版社
Central Compilation & Translation Press

图书在版编目(CIP)数据

太极修身 / 熊春锦著.

— 北京 : 中央编译出版社, 2012.1

ISBN 978-7-5117-1315-5

I. ①太…

II. ①熊…

III. ①道家—哲学思想—研究

IV. ①B223.05

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2012)第 006476 号

太极修身

出版人 和 龔

责任编辑 董 巍 程 远

出版发行 中央编译出版社

地 址 北京西城区车公庄大街乙 5 号鸿儒大厦 B(100044)

电 话 (010)52612345(总编室) (010)52612363(编辑室)
(010)66161011(团购部) (010)52612332(网络销售)
(010)66130345(发行部) (010)66509618(读者服务部)

网 址: www.cctphome.com

经 销: 全国新华书店

印 刷: 北京宏伟双华印刷有限公司

开 本: 1/16

字 数: 90 千字

印 张: 10

版 次: 2012 年 1 月第 1 版第 1 次印刷

定 价: 72.00 元

版权所有 侵权必究

本社常年法律顾问:北京大成律师事务所首席顾问律师 鲁哈达

凡有印装质量问题,本社负责调换,电话:(010)66509618

内容简介

《太极修身》，是熊春锦先生法地修身的传世新作。

太极修身，古称“苍龙练形法”，源出老子“圣人之治”修真理法体系，是古代法地修身、练形化精必修的重要实践方法。

太极修身，共分九式，理法兼备，层次分明，动静相乘，循序渐进，通过凿户牖、开窍穴、通经脉、清病浊、补能量、建仓库、贯三才等立体修持，逐步完成“动以练形”、“练形化气”、“练气化神”的修身次第，流传久远，功效卓著。

脊椎是支撑人体的天根地柱，骶骨是积蓄元精肾水的北海，牵一发而动全身，以太极弦文为用，演绎生命韵动奥秘。太极修身的运动方法，就是通过自画太极图文和获得有质无形的太极图文两者汇化为一体，激活生命的太极弦文，主动置身于道光德海之中，全身整体、整个脊柱和每个骨关节之间相互交融，多层次进行S形运动，与太极图文完整相合产生韵动波。通过舒缓圆润的肢体运动，谐合于太极弦文的S形运动轨迹，以圆润的弧形韵律运动，产生可用性的肢体运动语言之音，产生出有效的DNA音振荡频率。

本方法，以老子“上善治水”修身学说和道医学生命真相、太极弦波文的波粒韵动为理论根基，以德为体，以法为用，性命同步修持，紧扣修真生理学“天德养神，地气养形”的原理，牢牢抓住

脊髓系统是生命的天河。

其功效，可以增强精神性体系统的活力，修补肉身命体系统的缺损，奠定坚实的体内能量库储，延缓先天肾气的损耗，进而实现修爻补漏、穴开脉通、祛病养生、库储充盈、上善治水、肾水提升、天河水清、开慧益智、延年益寿等效用。

太极修身，常年在海内外进行教学推广，获得众多实践者实修心得认可，其显著的祛病康复效果和修身养生功用以及明显的益智开慧效果，有力证明了太极修身的科学性、实效性和普适性。

本方法区别于其它普通练形方法的精髓所在，就是在常规练形化精的基础之上，启动神气性体的同步参与，获取能量载体太极球的赐予。为配合本方法的深入修习，本书附有锻炼中常见问题答疑，可供读者借鉴、参考和深造。有意深造学习法理者，可参阅《德道行天下》中《修心生理揭秘》和《人类文化的寻根探源》相关内容。

《太极修身》光盘，亦已同步出版，作者亲自示范，如同现场教练，直观易学，是太极修身养生方法类难得一见的精华珍藏版。

衷心祝福学习者：尊道贵德，珍而惜之，勤修实证！

衷心祝福实践者：德性纯真，德能淳厚，直入佳境！

读者在学习实践中如有疑问或批评指正，请发送电子邮件至：
guoshuwenzi@gmail.com 或 daodezhiyin@gmail.com。

目 录

第一篇 生命的真谛

第一章 生命结构的双重性	2
第二章 生命的源动力	8
第三章 生命能量的来源和获取途径	26
第四章 人体致病三因分析	29

第二篇 修身基础知识

第一章 修身养生法则	35
第二章 三元(源)论的概念	40

第三章 三调原则	43
第四章 修真经脉系统	46
第五章 太极修身五大功效	62
开穴 通脉 清浊 补能 库储	
第六章 天时 地利 人和	78
第七章 练形常用手诀	81
第八章 太极球——能量运载工具	84

第三篇 方法实践

第一章 预备式 龙潜在渊	92
书画太极 三调放松 宇空聚能	
第二章 第一式 潜龙勿用	98
天德浴身 贯通三才 沐浴道光	
第三章 第二式 苍龙戏珠	102
揉拉太极 吸收能量 开穴通脉	
第四章 第三式 见龙在田	107
启动肾气 上善治水 调节中枢	

第五章 第四式 龙舒金爪	117
太极运带 疏经通脉 经纬相合	
第六章 第五式 苍龙吞珠	122
开启天门 贯通中脉 吸纳天德	
第七章 第六式 神龙探爪	125
修开劳宫 手眼通天 吸纳天阳	
第八章 第七式 舒爪探海	128
冲开涌泉 清阴排浊 吸纳地气	
第九章 第八式 苍龙入海	130
混合元气 心肾相交 整体循环	
第十章 第九式 潜龙炼丹	134
神光内照 抱元无为 用中归一	
第十一章 收式	141

第四篇 常见问题释疑

常见问题释疑	144
--------------	-----



第一篇 生命的真谛

第一章 生命结构的双重性



生命是一个难解的谜，即使现代科技已然如此发达，这一难题仍然困扰着人类。人们在面对自己的生命的时候，总是显得那么无知和无助。人们总是期盼着能够掌握自己的命运和自己的健康，远离厄运和疾病带来的痛苦。

数千年以来，不论是在东方还是西方，为了解决这个问题，人们都在不停地探索着、寻找着。在探索和实验中，形成了林林总总的理论和方法。

在这些庞大而又复杂的理论和方法中，人类就像置身于浩瀚的

大海之中，穷其一生精力，也难以遍历文山法海，到达彼岸。特别是在当代，围绕着健康养生而兴起的方法、措施、器械、药品更是不断地应世而出，就像一个个连绵不息的波浪，不断卷起，将所有向往健康、追求生命真谛的弄潮人，连同他们的生命之舟，反复推向浪尖，然后又覆入海底。许多人在无穷无尽的“方法”波涛之中，颠簸起伏，许多人可能耗尽一生的光阴和精力，直到生命之舟在这些巨浪中破碎也还是茫然不觉。人们所做出的努力，往往都是事倍而功半，或者犹如水中捞月，无功而返。

生命是性命双重结构的复合体



站在浩瀚的法海岸边，放眼无穷无尽、汹涌澎湃的新旧方法的巨浪，面对芸芸众生如醉如痴地在浪尖嘻笑，在海底哀鸣，心中不禁涌现出老子《道德经》中的一句名言：“有之以为利，无之以为用。”^①世人都是因“有相”而陷入“利益”之中，全力地追逐这个“利”，而被一切有相所转、所迷惑；丢弃了无相，不知“无”内的肉眼不可见的物质才是万物产生和发挥作用的根本。为什么就不能

^① 《道德经》第55章《玄中》。

做到“沧海虽大，我取一瓢，静中观水，即识沧海”，却一定要随波逐流，浪迹其中，虚耗性命呢？

波浪动象，眩目快意，终耗心神；退而静思，水为浪根，知“水性”者，即可知此中一切法矣。

流传至今的太极图，实际上就囊括了宇宙万物的本质：太极的“白”，就是“有”；太极的“黑”，就是“无”。人们只知在太极图的白境中，在这个“有之以为利”的有相世界中挣扎奋斗；却不知这种“利”，对人的生命并不能产生根本性的、主导性的作用，它只是一个辅助性的载体而已。一切能够发挥关键性作用的物质，全都在太极的黑境之内，都在肉眼所不能窥探的时空之中，都在那个无相的世界之内。“无之以为用”，不能把握和应用这个“无”内物质的一切方法，都是无用之举；而能够把握和应用这个“无”内物质的一切方法，才能产生根本的效用。面对自己的生命，我们同样要整体地把握，善用生命的“有之以为利，无之以为用”。

生命是宇宙万物中的一物，生命的结构同样未能超越一阳一阴、一白一黑、一显一隐、一有一无、一利一用。我们每个人的生命都是这种双重结构的复合体，所以古代人又将生命称之为“性命”，将生命的双重复合结构性进行了直观的表述。“性命”一词之中，“性”所表述的就是“无”、“阴”、“黑”、“隐”、“用”。它就是一个肉眼不可见的时空，它里面存在着质元、物元、体元。在这个无相的世界中，这三元决定着对“阳”、“白”、“显”、“有”、“利”等有相世界的生灭。整个有相世界都在无可抗拒地服从于它的主宰作用，而有相世界的其余一切活动，都只是起到影响作用，并不能起决定性的作用。

生命是一个双重结构的“性”与“命”，它们共同复合而组成生命，这是一个无法抗拒的事实。在认识生命的性体系统和命体系统的层面上，现代人远远落后于古代的圣人们。东方古代科学家们采用“慧观”与“智观”结合的方法来研究生命的奥秘，经过长

期的实践验证，才得出生命的双重结构性、生命的复合性认知，并且形成了完善的生命理论、养生理论和传统医学理论，由此而诞生出道医学和传统中医学。

不同的是，西方的科学家们只重视智观，应用逻辑推理和反复实验研究生命，只是局限于太极图的白境之中研究生命的有形部分，而对研究命体系统，对性体系统则基本没有涉及。“有之以为利”，对命体系统这个有相的部分进行研究，能够给人带来直接的、直观的利益，因此它在最近的几百年的时间里获得了长足的发展。

由于东方慧观传统文化的失落，西方智观科学在世界上独领风骚，人类目前都被“有之以为利”的表象所阻碍，因此，对东方先哲的慧观科学成果无法认识，对“无之以为用”的研究成果无法重复进入其中，否定和无情扼杀的现象也就时有发生。但是，因为生命的性体系统对于人而言，支撑着生命的真实存在，这个“无之以为用”始终在产生着作用，所以生命中性体系统的理论和方法，始终难以被历史所埋没。

随着科学的不断进步，经过漫长岁月的探索，人类在命体系统的研究中获得了长足的进步，一直深入到了DNA之内细化性的研究和应用。但是，在性体系统的研究中，却一直举步维艰，进步缓慢。直到近代人们才间接地认识了性体系统中的“质元”物质“气”，也才基本承认了它的能量物质性。科学界经过长期研究探索，也基本承认了性体系统中“物元”之一的经络系统在命体上的客观存在。但是对物元领域的研究，似乎仅仅止步于对经络系统的探索，还远远没有踏入物元系统中的“臟象”领域。

传统中医学的“臟象”学说，并不是西医解剖学的五臟学说。传统中医学的“臟象”学说，其奥秘全在这个“象”字中。只有能够进入这个“象”中，才能真正解读古代的“臟象学”。由于东方和西方对生命研究的巨大差异性，以及近代西方文化对东方的强势影响，使人们迷信于显态“有之以为利”的一切，弃隐态的“无之

以为用”于不顾，排斥太极黑境中物质的决定性作用。就像面对一个茶杯，人们都只注意茶杯的有形部分，评价其质地好坏，而绝对不会想到一个杯子真正的有用之处，就在于它中间的“无”，如果没有这个中间“无”的作用，这个杯子又有什么存在的价值呢？

生命的性体系统，虽然肉眼不见，但是与命体系统一样，是一个非常复杂并且庞大的系统。关于这一系统的理论，最经典性的记录都在《黄帝内经》和老子《道德经》之中。《黄帝内经·灵枢》中说：“神炁舍心，魂魄毕具，乃成为人。”这里所讲的“神”、“魂”、“魄”，就是生命的真主人，是性体系统中的体元。没有它们的存在，并且在肉体这个“有”形的躯壳中工作发挥作“用”，那么就不能称其为“人”，而只能称其为“尸体”。

《黄帝内经·灵枢》中还说：“心藏神，肺藏魄，肝藏魂，脾藏意，肾藏精志也。”这些阐述，都说明了生命的有形躯壳中还存在着无形的性体系统。其中，既有质性的质元物质，也有物性的物元物质，还有具备独立活动性的体元生命。《黄帝内经》曾将“德、气、生、精、神、魂、魄、心、意、志、思、智、虑”等这些虚态的无中的现象，全部归纳为性体系统范畴。因为这些精神领域的活动，同样是变化中的太极黑境的物质，它们所涉及和耗用的，都是五德能量、生命的元精。

《黄帝内经》曾经指出：“上古之人，其知道者，法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳，故能形与神俱，而尽终其天年，度百岁乃去。今时之人不然也，以酒为浆，以妄为常，醉以入房，以欲竭其精，以耗散其真，不知持满，不时御神，务快其心，逆于生乐，起居无节，故半百而衰也。”这些精辟的论述，都无一例外地始终把握住“性”与“命”，强调“形与神俱”，生命具有双重结构性，有形与无形协调统一、互为依存而共同构成生命。

太极图的结构形态，所表述的就是生命的基本结构模式。对这一模式，现代科学和医学如果不能尽快全面掌握和应用，揭开性命两大系统内在全部的、整体的奥秘，而继续单纯只在太极白境的显态中孤独地爬行，那么就永远难以使人类进入真正的健康时代。

近代医学界、保健界、养生界所长期徘徊的领域，就是仅仅局限于生命太极的这个白境之中，局限于在这个看得见的白境内作登峰造极式的攀登。虽然成就举世瞩目，却仍然难以给人类带来真正的健康和长寿。

老子《道德经》中说“知白守黑”，这就是在告诫我们，要想认识生命、把握生命和命运，不仅要知道深入研究和掌握生命的命体系统，达到真知、全知，但又不迷知、痴知；更关键的是，要牢牢地守住、全面把握住生命的性体系统，将生命的性体系统作为重点而“守黑”。

“守”，从“宀”，从“寸”。“宀”，表示房屋；“寸”，是法度。命体就是性的房屋，房屋内真主人性体系统的生存活动规律就是“法度”，就是这个“寸”。“守”，在生命科学中就是要掌握生命性体系统的客观规律。这个“一知一守”式的比喻，极其形象地阐明了认识生命的真理。只有这样，才能全面而真实地认识生命，把握命运，再造性命，使生命升华。

第二章 生命的源动力



1. 道德能量是生命活动的源动力

当我们掌握了生命是一性一命共同组成的双重结构的复合体以后，还必须认识“性”和“命”这两大系统中各自的能量来源和摄入的途径。

老子《道德经》中说：“神得一以灵。”这个“一”是指什么呢？就是指的德。道本身无形无象，不可名状，她运用德而化生长

养万物，道生一而化德，德入有相之物为气而显道。德与气，就是这个“一”。这个“一”内含有两种成份：其一，就是“德性能量”；其二，就是她进入一切有相之物以后的物质形态“气”。生命中的性体系统获得这个“一”以后，就能发挥出灵性、活力，自由地工作于无相和有相的双重环境中，使生命充满活力。道光德能，是人类生命中性体系统的唯一精神食粮。

《黄帝内经》中说：“天之在我者德也，地之在我者气也，德流气薄而生者也。”这段话所揭示的就是“天德之炁养神，地谷之气养形”。这也就是说，道的德能是以气的物质方式，滋养着人们的精神系统、灵魂系统，也就是性体系统；而地上的五谷杂粮等有形食物里承载的地气，所滋养的是我们的形体、肉身，也就是命体系统。德的能量在体内流动和食物所转化的气在体内相搏^①，这两种能量融为一体，共同支撑着生命的活动，使生命具有活力。

老子也曾经深刻地指出，对于普通人而言：“天食人以五气从鼻入，地食人以五味从口入。”这也就是说，天上的五种德性是不可见、不可观的气——仁德、义德、礼德、智德、信德这五种道的德性能量，滋养着我们的精神和灵魂，维持着体内众生^②的工作。我们体内的众生，就是依赖于这五种德性的能量，才能正常地在体内担负起生命活力的各项任务。离开这些五德能量“气”的滋养，我们性命两大系统中的性体系统，也就无法正常地在体内工作，生命的健康和旺盛的活力也就难以保持。在性体系统完全不能获得道光德能的营养，丧失在命体系统这一内环境中工作的可能性，不得不离开命体系统之时，也就必然是生命的终结之时。如果某单一性子系统内臟环境中的性体丧失获得德气能量的功能，那么它所主持工作的某一命体系统的臟器，也就必然会出现严重的器质性病变。“无之以为用”的“无”不能正常发挥作用之时，“有之以为利”的

① 古文“搏”、“薄”相通。“相搏”，相互激荡之意。

② 体内众生：指性体系统。