



道家傳統氣功精華

編者 刘静平

芦文绍 金勺

学苑出版社

# 道家传统气功精萃

刘静平 芦文绍 金 匀 编

# 道家传统气功精萃

刘静平 芦文绍 金匀 编

---

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店首都发行所发行

怀来装潢印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张:7.5 字数:170 千字

印数:00001-10000

1990年10月第1版

1990年10月第1次印刷

---

ISBN7-5077-0088-7/G·60 定价:3.60元

## 内 容 简 介

佛教、道教是我国主要的两大教派，这两大教派经过了数千年的探索，逐渐形成了有各自特点的健身、祛病功法。少林和武当的功法是这两大教派健身功法的杰出代表，无异是我国传统文化宝库中的两枝奇葩。

当前，各类气功功法的书籍广为流行，深受欢迎，本书则撮其大成，特将道家传统上乘经典养生功法编辑成册，由著名气功师详细讲解，从功理、功法、祛病及道家养生经典著作等方面都作了详细的介绍，以飨读者，使广大读者更加了解道家气功真谛所在。

# 目 录

内丹功 .....	( 1 )
先从离宫修定 .....	( 2 )
功理篇 .....	( 7 )
一、修道层次说 .....	( 7 )
二、经脉、穴窍 .....	( 8 )
三、内丹功为什么能却病延年 .....	( 18 )
四、动、静 .....	( 20 )
五、气、炁 .....	( 25 )
六、端正、自然 .....	( 32 )
七、其它 .....	( 38 )
功法篇 .....	( 47 )
一、百日筑基 .....	( 47 )
二、十月怀胎 .....	( 59 )
三、三年乳哺 .....	( 61 )
四、九年面壁 .....	( 63 )
附 录 .....	( 66 )
行住不示离者个 .....	( 66 )
名词简解 .....	( 67 )
性命双修养生功 .....	( 82 )
一、性命双修的由来 .....	( 82 )
二、浅谈精气神三宝 .....	( 88 )

三、养生功法的特点 .....	( 91 )
四、养生功法的功能 .....	( 94 )
五、养生功法的类别与用功时间 .....	( 95 )
六、养生功法的古为今用 .....	( 96 )
七、性命双修养生功法(一) .....	( 98 )
八、性命双修养生功法(二) .....	(106)
九、性命双修养生功法(三) .....	(109)
十、性命双修养生功法(四) .....	(112)
十一、性命双修养生功法答疑 .....	(115)
十二、简谈妇女练功法 .....	(121)
<b>外丹功</b> .....	(127)
预备式.....	(127)
第一式 面东龟息仕纳功	
第二式 蹲身甩手百寿功	
第三式 翼臂足翘一秒功	
第四式 叠指为拳神秘功	
第五式 仙人托天按地功	
第六式 双手合十安神功	
第七式 棒珠入观安魄功	
第八式 迂回转带大妙功	
第九式 宁养心神定力功	
第十式 单脚垂翘因肾功(左式)	
第十一式 单脚垂翘固肾功(右式)	
第十二式 健壮步履仙鹤功	
<b>老子气功</b> .....	(135)
一、静功功法 .....	(135)
守玄功(盘坐式)	

扇浊功	
降压功	
整体排浊功	
整体周天功	
静功功法简理	
<b>二、动功功法</b> .....	<b>(142)</b>
功前准备功	
第一套动功	
第二套动功	
第三套动功	
第四套动功	
功后理脏腑 .....	(174)
整体治疗功 .....	(177)
动功简化十八式 .....	(181)
依病情拆单招的运用 .....	(193)
<b>田氏三合功</b> .....	<b>(194)</b>
第一节 站桩功	
第二节 动功	
一、三形	
二、三圆	
三、三鞭	
四、三线	
五、三按	
六、三通	
七、三丹	
八、三采气	
九、三开合	

十、三起落

十一、三运球

十二、三探路

第三节 静功

第四节 医疗保健功

一、通经络法

二、部位治疗法

第五节 降压功(理气功)

第六节 呼吸法

一、顺式呼吸法

二、逆式呼吸法

三、有声呼吸法

四、吸闭呼吸法

五、多吸一呼法

六、神门呼吸法

七、深息呼吸法

八、通经呼吸法

九、胎息呼吸法

十、皮呼吸

第七节 收功

第八节 三合气功的作用原理



## 内丹功

孙剑平

内丹功，又名周天功、内丹术、丹鼎术等等。起源于庄子，广传于道家，故有道家内丹功之名。流传至今，功法丰富，流派众多，世称丹鼎派，金丹派，仙道，玄宗，真宗等等，甚至发展为地域性派别，如南宗，北宗等。一句话“万变不离其宗”。包括儒、释的传统功法，始则各有千秋，修持到一定程度，则“流宗”矣，此即“教虽分三，道乃归一”。当然这里不含所谓的“九十六种外道，三千六百旁门”。今之社会气功正在加温，所谓的“百家功法”，何止百家？其目的都是以各种不同途径调动练功者的气机。千古以来，修持之道，皆为循序渐进，尚未闻有捷径可循。言功夫者，必达功境，所谓“功到自然成”。在改革的今天，吾亦期望气功界有所发明，有所发现，以造福于人类。

吾因素质所限，只好仍以老的整理出来，持者依此可达自学之目的。可否？只有在实践中予以考验。

气功的真正起源，除庄子说外，尚有黄帝之说。黄帝为觅养生之道，而走访广成子，广成子指点曰：“目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生”。道出内丹之真谛。古云：“一部玄功，全在静观”。“松静自然”“恬淡虚无”这些都是修持内丹功的真诀，且贯彻始终，甚至有人追溯到远古。总之源远流长。内丹功千古以来，对我炎黄子孙受益非浅。

内丹功主要是以炼养阴阳，性命双修双了为第一要义。就是调整自身阴阳，使其平衡，以求却病延年。至于复归无极，天人合一的最高境界，达到长生不老，成仙成佛等，此非今人所追求的。

道家丹功经典遗产，过去虽有《道德》《阴符》为祖，《金碧》《参同》次之，《悟真篇》颇详之说，但有深奥难懂之感。结合本功法，建议学者能阅读一些通俗易懂的，如《大成捷要》《道乡集》《伍柳仙宗》《钟吕传道集》等。目前众多气功爱好者，多为古籍中的隐喻名词而搅得头昏脑涨。也正因此，本书尽量以通俗，能为今人接受的语言论述功法，书中引证经书句，尽选易懂之句，必用隐喻句，也解释之。

宋元时，出现了“全真派”即先天未破之童身修持，以修性为主，类似释家“明心见性”。本书以成人修持为主，先天略有提及，其区别主要是初级阶段，移炉换鼎以后皆同。

本书不尽不实之皆为作者对所传之误领和所学之误解，皆由作者负责。敬请同道者给予批驳指教。

本书立意能使达自学目的。在参阅经典书刊基础上是可以达到的。

## 先从离宫修定

开篇先引用“先从离宫修定，再向水府求玄”。这句古语。道家内丹功正像《性命圭旨·性命说》所云：“玄门专以气为命，以修命为宗，以水府求玄立教”。又说：“禅家专以神为性，以修性为宗，以离宫修定立教”。又说：“道释原无二致，神气虽有二用，性命则当双修也哉”。其实道释各有主次，结果都是性命双修。

从离宫和水府（坎宫）来看，是指十六岁以上成年人修持而言。《内经·素问》曰：“七损八益”，指出女子二七一十四岁而

天癸(月经)至,男子二八一十六岁而天癸(精液)至。此系概数,因人早晚有异。男十六,女十四岁以前其乾体未破,则以修性为主,从此下手直到“移炉换鼎”止。

下手功夫,就从离宫修定开始。论述基本知识以前先教练法,好像与众不同,因为先人也是这样教我的,我亦照搬之。

功法:站、坐、卧皆可。收颏(下巴)百会自然朝天,垂帘塞兑(微合目、闭嘴,舌舐上颚,鼻吸鼻呼,自然腹式呼吸,腹式呼吸就叫息息归根)。两眼略从内上视两眉间(此处是离宫之门户),守住不动,这就叫内守。功间产生杂念是必然的,不要排而要收,收归下丹田,如此则越收越少。这样两眼守两眉间,腹式呼吸和杂念收归下丹田(小腹部),则上下兼顾,意念以上为主。

景象:逐渐感觉两眉间和往上呈条状有胀感或热、跳动,随时间向左右扩展,两太阳穴也有彭胀感。凡此都是正常现象。随着入静的程度而出“粟米”现象,就是眼前出现如粟米粒大小的黑点,周围有光晕,时陷时现。更便于静定。

注意:1. 勿论坐、卧、站皆须面南背北。选择空气清新清静之处。

2. 练功时间不限,何时有条件何时练,《入药镜》曰:“一日内,十二时,意所到,皆可为”。要求每次练功不要低于四十分钟。古十二时指子午卯酉的十二时辰,一时分三刻,练一刻得一刻,练一时得一时。

3. “松静自然”此四字诀,贯彻练功始终。身体各部位要放松,衣服要宽松,腰带要解开,姿式端正而不僵硬,顺其自然。

姿式:1. 坐式:共分两种,一种是盘坐,一种是端坐。坐垫不能太软和太硬。

盘坐:单盘,双盘由学者自便,无严格要求。左右腿在上在

下,累或麻随时互换皆可。双手置于小腹下部自然置腿上,左手在上右手在下,右手大拇指尖触左手无名指边缘被左手握住,右手余四指握左拳(女子正好相反),此谓盘坐式握固。两肘自然虚腋下垂。

端坐:端坐椅或凳上,高低按人不同,只要求双脚平放地上同肩宽,小腿直,大腿与小腿形成九十度直角即可。注意且勿使会阴穴受压(会阴穴在大小便中间处)。年老体衰病弱者可靠坐。

## 2. 卧式:也分仰卧和侧卧两种

仰卧:枕略高,身躯正直自然,背、臀部肌肉达到两边平衡,最好仰卧后以肘支起身躯再平放之。两脚跟距二指宽,脚掌自然向左右展放。双手握固,即大拇指触及无名指外缘握拳,朝下放在距胯二指处。两肘微曲自然放平。

侧卧:最好右侧卧,以防压迫心脏,两腿弯曲重叠,形如弓。右手大拇指与余四指分开,大拇指放于耳后,叉开处置耳,垫于面下。左手同仰卧握固,但食指和小指伸开,即以中无两指握大拇指,放于胯上。

3. 站式:两脚肩宽,两脚平直,勿形成内外八字,十指抓地,微曲膝,收颚。两手以抱球状自然置于丹田处。两手心劳宫穴,以45°角射向丹田中心为宜。注意要做到松腰,腰不松气不通。腰怎么松?一、似坐非坐,虽站而采取坐的姿式,臀部自然下垂,后腰则松。二、似尿非尿,前腹下部则松。

以上请先做起来,不要强求,不要拘泥,以自我感觉舒适为妙,一定要做到自然,全身由头至脚在没行功以前先由上到下放松几遍,在行功过程中,利用呼气时经常再检查,因为在行功中无意识的又使某处紧起来。尤其四腕(手脚)更应注意。总之先行起来,通过学习基础知识会从道理上了解,姿势和要领自然会

掌握的。千万记住这句古训：“道在自悟，自行。”

有人会问怎么收功？所谓收功，对练气功而言，就是在行功当中流散于肢体之气，统统归收气穴，否则所滞留之气将做怪，尤其头部，所谓出偏皆出于此。其它旁门小法另当别论。正向《钟吕传道集》所指：“以旁门小法易为见功，互相传授，至死不悟，遂成风俗，败坏大道。”本功法强调开始自然腹式呼吸，息息归根，根者，气穴也。气没旁流，在收功时，只要意想，我可收功了，卧式或曰我要收功了，我可睡觉了，即可。这里再强调一下，自然腹式呼吸，要求深、匀、细、长，绝不要勉强，所谓气功，绝非在气上强来，否则适得其反。

还有人问：我学气功为了治病怎么办？：是的，气功能防病、治病，还能延年健体。但不要十分迷信，对病痛医家有医家之道，患者违医忌药有害无益，必须予以结合，正向今天强调中西医结合一样。是否否定了呢？非也。《内经》曰：“精神内守，病安从来”？学者闭目内视两眉间明堂处，即内守也。另外，学者认为内守、腹式自然呼吸和收气于丹田拘泥了，可以稍用意念在呼气时，使气下行到会阴，由会阴分左右顺两腿内侧达涌泉穴排出（涌泉非脚心，系前脚掌八字纹凹处），有病者意念排除病气，无病者以意念排浊气。

“先从离宫修定”之目的，是使学者达到静定。《大学》：“大学之道，在明明德，在亲民（民喻气，视为爱惜），在止于至善（两种意思，至善之地即丹田，一、气止于丹田，即息息归根，归根曰静，静复命。二、心猿意马统统收往丹田）。知止而后有定，定而后能静……”。不要认为很简单，能归根复命，达到静定，则近道矣。《老子》曰：“是以圣人治，虚其心，实其腹；弱其志，强其骨，常使民无知无欲，使夫知者不敢为也，为无为，则无不治”。达到无为

无虑的虚无境界，则道成矣。

学者通过功夫进展，首先会感到忘指，就是手指脚趾感觉不到，继之四肢，再继之躯体，达到忘我之境。当然一切都是说的容易，做的难，只要持之恒，功到自然成。

以上作为开篇也好，引子也好，引出一首《大成捷要》谱云：

劝君莫虑无知音，自有同心合德人。

只管中流作砥柱，何悉孤树不成林。

时来自有风云会，运转岂无龙虎吟。

好个霾消天气朗，一轮红日照乾坤。

# 功 理 篇

## 一、修道层次说

道家修持也有最低纲领和最高纲领。分为小成法，人仙；中成法，地仙；大成法，天仙。《钟吕传道集》曰：“人仙不出小成法；地仙不出中成法；凡神仙不出大成法。此三成之数，其实一也。用法求道，道固不难，以道求仙，仙亦甚易。”又曰：“仙有五等者，鬼仙人仙地仙神仙天仙之不等。皆是仙也，鬼仙不离鬼，人仙不离人，地仙不离地，神仙不离神，天仙不离于天”。

### 1. 鬼仙

不按玄机妙理修持，而欲速成，以旁门小道行之，虽神识内守，一志不散，静定之中阴神尽出，岂非鬼乎，此鬼不同无修持之鬼故曰鬼仙，其实们为鬼。

### 2. 人仙

修持者不按玄机妙理循序渐进，得一道中之一法，一术，苦心坚持不移；使五行之气误交误合，练就体质坚固，外邪不能浸入，人常安少病，益寿延年，此为人仙。也就是小成法。如，得一法而行之，不肯抛弃世俗，绝七情六欲，只能安乐延年而已。

### 3. 地仙

按玄机妙理，法天地升降，取日月长降之数，知用年月时，明五行辩清浊，断七情，绝六欲。三田反复，烧成丹药，永镇下田，炼刑往世长生不死。即达到金液还丹，水火既济等法。此为中成之法，是为地仙。

#### 4. 神仙

在地仙的基础上，厌居塵世，继续按玄机妙理，行十月怀胎之法，行抽坎添离之功，五气朝元，三阳聚顶，阴尽阳纯，炼气化神，身外有身，脱质升仙，脱凡体神返三岛逍遥自在，是为神仙矣。此为大成之法。

#### 5. 天仙

是谓神仙厌居三岛，而传道人间，道上有功，功德圆满，受聘以返天庭是为天仙。此即按功而论。

介绍此点目的，是为修持者按自身素质，条件等因素选择之。以令人看世界，成仙得道是为渺茫，能达到却病延年，减少痛苦，安度晚年。但对选择功法，亦须慎之又慎。

## 二、经脉、穴窍

### 1. 奇经八脉

练内丹功就是人身自我调节，所以必须对人体结构有所认识。能深知中、西的医理、脉理、经络最好。练内丹功伊始，必须首先了解奇经八脉，内丹功的奇经八脉与医家的奇经八脉不同。详见所附：张紫阳《八脉经》和《中国气功》杂志的刊登的《任督二脉析》的论述。行必由径，路走错了，一是往返徒劳，二是步岐途。

八脉、阴维、阳维、阴跷、阳跷、衡（冲）、任、督、带脉。

阴维：起于顶前（百会）一寸三分，顺两耳分左右，至胸上循双臂内侧至手掌心（劳宫穴）止；



阳维：起于手背劳营穴，循双臂外侧行双肩并于督脉上行，止于顶后一寸三分处；

阴跷：起于会阴，双分两腿内侧行至脚心（涌泉穴）止，涌泉穴在脚前掌八字凹处；

阳跷：起于脚心（涌泉）沿两腿外侧止于腰与带脉会合；

衡（冲）：起于胸上锁骨（十二重楼）内任脉，双分左右中线二寸处垂直而下，双至会阴止；

任脉：起于脑（泥丸宫、上丹田），顺两耳左右双分下降十二重楼至下丹田会阴止；

督脉：起于会阴、尾闾循脊梁骨内直上至上丹田止。

上述奇经八脉，除任督二脉古籍有图外，余尚未见有图。我理解为，因人各有异，图示易使学误解，只要学者能知起止之处和所经之路线，在修持中自然会清楚自身的经络路线。

此八脉中，任督二脉最为重要，道家谓周天，释家谓法轮、黄道等等。连医家都称：“人身之有任督，犹天地之有子午也。”李时珍亦言：“乃丹家阳火阴符升降之道，坎水离火交媾之乡。”俞琰注《参国契》云：“人能通此二脉，则百脉皆通。”古云：“鹿运尾闾，能通督脉；龟纳鼻息，能通任脉，故二物皆长寿。”练气功能却病延年，能通八脉是重要因素。丹家之奇经八脉与医家的八脉，十二经、十五络是纲和目的关系。纲举目张，所以一脉通则百脉俱通矣。所以练内丹功须以《八脉经》为准，以求通八脉为主。此八脉所运行的物质是气和炁，所以张紫阳：“惟神仙以阳气冲开”。绝非医家所指运行经血和精等。因为精血皆为液体，液体之运行管线定能在解剖中有所发现，何故至今中外皆未见其结果？而内丹功的主要第一步“炼精化气”，精不化气不能冲关运行。液体之能化气早已被充分证明。