

道家  
气功  
真传

陈述堂 编著



北京

社

道家气功真传

陈述堂 编著

\*

北京体育学院出版社出版发行

新华书店总店北京发行所经销

海军 4225 工厂印刷

\*

787×1092毫米 32开 6.5印张

印数 00001—10000册

ISBN7-81003-442-1/G·333

---

定价：3.15元

## 自序

我自幼爱医好武，在原籍山西省阳高悬鳌石村李云名下学武，1953年出席过察哈尔省体育运动会，表演雪花刀并受到奖励。在北岳恒山浑源县拜老中医田子清为师学医。田老不仅对医学有很深造旨，而且对静功养生也很有研究，田老童颜鹤发，在其影响下我对静功产生了兴趣，在向田老学医的同时也求教静功，收获不少。我小时常闹眼病，视力模糊，并有慢性肠胃炎，通过静功锻炼得以康复。

1956年我患了胸腰椎骨结核，从第五胸椎至第四腰椎，均有寒性椎旁脓肿，久经治疗难以控制，第八九胸椎和第三四腰椎骨质破坏严重，后逐渐恶化，从腹股沟穿孔流脓溃烂，疮口如拳，流脓不止，高烧40余天不退，1964年住北京结核病院，血色素7克，生命垂危，经过抢救并做了两次腰椎病灶清除术，挽救了生命。但手术时血压差一点回升不上，医生失去了胸椎手术信心，本人也不敢再做，出院回家，后又拜90高龄养生家荣永修为师坚持锻炼，经过3年的静功锻炼，病情日见好转，经拍片检查，胸腰椎旁脓肿全部吸收，血色素12.5克，体重增加5公斤，结束了9年的病魔痛苦。1969年又重新走上了医疗工作岗位，到1980年元月止，十余年没有休过病假。

为了将这一朴素的养生学术普及于临床，为广大人民造福，笔者从1957年至1980年止先后走访了终南山、武荡山、天台山、峨眉山、五台山、九华山、普陀山及泰山、华山、恒山、

衡山、嵩山等 28 个名山,得到了不少有经验养生家的指点,增加了一定的学识。1980 年我在太湖铁路疗养院疗养期间看到广大病友的痛苦,更激发了我对静功养生法的信心,更觉得静功的重要,这促使我拿起笔,根据老前辈的指点和个人的体会,结合中西医学的观点,写了这部《道家静功真传》,供广大病员和静功爱好者亲身一试。

1984 年 11 月 10 日,我出席中国气功科学学术交流会,同年 12 月参加首届中华全国气功科学理论研修班,宣读静功养生论文,展示了《真气养生图》、《子午流注图》和《子午流注学》等,引起与会医学界、科学界和体育、气功人员很大兴趣,纷纷要求出版,供广大医学界、气功、体育界同道参考。笔者接受两次大会代表建议,在大同市体委和山西省武术挖掘整理小组的大力支持下,完成此稿。但因本人水平所限,错误难免,敬请读者批评指正。

陈述堂

1985 年 2 月于大同

# 目 录

<b>第一章 人的生命的生成</b> .....	(1)
一、生命的生成 .....	(1)
二、先天的生命 .....	(3)
三、后天的生命 .....	(4)
<b>第二章 养生学的形成</b> .....	(6)
一、道法自然 .....	(6)
二、天法道 .....	(9)
三、地法天.....	(10)
四、人法地.....	(14)
<b>第三章 人生命的保证精气神</b> .....	(17)
一、精.....	(17)
二、气.....	(19)
三、神.....	(21)
<b>第四章 人的衰老因耗精气神</b> .....	(23)
一、人的衰老标志.....	(23)
二、古人对衰老的探索.....	(23)
三、近代对衰老的探索.....	(25)
四、饮食对衰老的影响.....	(28)
五、人的情绪冲动能促早衰.....	(30)
<b>第五章 人要长寿必炼精气神</b> .....	(34)
一、呼吸和氧气.....	(34)
二、消化和营养.....	(36)

三、运输和防卫·····	(36)
四、还精与补脑·····	(37)
五、静功的科学实验·····	(38)
<b>第六章 静功知要</b> ·····	(40)
一、真气运行管道和关窍·····	(40)
二、经络·····	(41)
三、脏腑详观·····	(49)
四、三花聚顶·····	(50)
五、五气朝元·····	(50)
六、诸窍异名·····	(51)
七、真气是怎样运行的·····	(51)
<b>第七章 静功练法</b> ·····	(55)
一、练功姿式·····	(56)
二、入静方法·····	(60)
三、练精化气方法·····	(61)
四、采真气归炉方法·····	(64)
五、真气通关方法·····	(68)
六、炼气化神·····	(73)
七、炼神还虚·····	(86)
<b>第八章 女子炼法</b> ·····	(91)
<b>第九章 西岳华山九明指点丹经秘诀</b> ·····	(93)
一、第一指明踵息炼气作用之法·····	(94)
二、第二指明积气开关作用之法·····	(94)
三、第三指明三华聚顶作用之法·····	(94)
四、第四指明四象盘旋作用之法·····	(95)
五、第五指明五气朝元作用之法·····	(95)

六、第六指明筑基炼己作用之法·····	(96)
七、第七指明沐浴抽添作用之法·····	(97)
八、第八指明玄关作用之法·····	(97)
九、第九指明神通三昧作用之法·····	(98)
<b>第十章 静功解说</b> ·····	<b>(100)</b>
<b>第十一章 中国道家传统静功概论</b> ·····	<b>(107)</b>
<b>第十二章 道家静功源流谱</b> ·····	<b>(113)</b>
<b>第十三章 静功释疑</b> ·····	<b>(126)</b>
<b>第十四章 古人静功理论</b> ·····	<b>(148)</b>
一、金丹真诀·····	(148)
二、小周天风火论·····	(153)
三、坤元经·····	(166)
四、序金丹真传·····	(168)
五、金丹真传·····	(169)
<b>第十五章 静功诗选</b> ·····	<b>(180)</b>
<b>第十六章 静功祛病健身三法</b> ·····	<b>(196)</b>

## 第一章 人的生命的生成

古人认为：天地之道，本于阴阳。一元之气，流行天地，一阖一辟，往来不息，行而为阴阳，布而为五行，流而为四时，万物由此而化生。

人之一身犹如天地。人得天地之理而为理，得天地之气而为气。天地之气流布于天地之间，人之元气流布于一身之间。无形之气为无极，有形之气为太极，无极为先天之气，太极为后天之气。先天之气主生，后天之气主成，一生一成，生命之基定矣。

### 一、生命的生成

生命的生成决定于父母。父精母血交并成为胎元，这种胎元时期即是先天世界，脱胎离母后，变为后天躯体。人体的生命结构，在女性中父母给予元始先天祖气称为无极，排卵前滤泡内之原始卵母细胞即初级卵母细胞为之太极。每个初级卵母细胞分裂为两个细胞，一个与初级细胞相同，另一个细胞很小，称为第一级体细胞，这称之为太极生两仪。两个细胞排卵后，在输卵管内第二次分裂次级细胞，即成熟细胞与第二级体，成熟细胞与第二级体，均含有 23 个染色体。第一级体也在此时分裂两个级体，连成熟卵细胞成为三个级体，共四个细胞，此即两仪生四象。这四个细胞中，其中三个级体因无任何作用，即退化而消失，成熟卵核称为雌原核（雌配子或卵子），雌性属阴，称为阴气（图 1）。



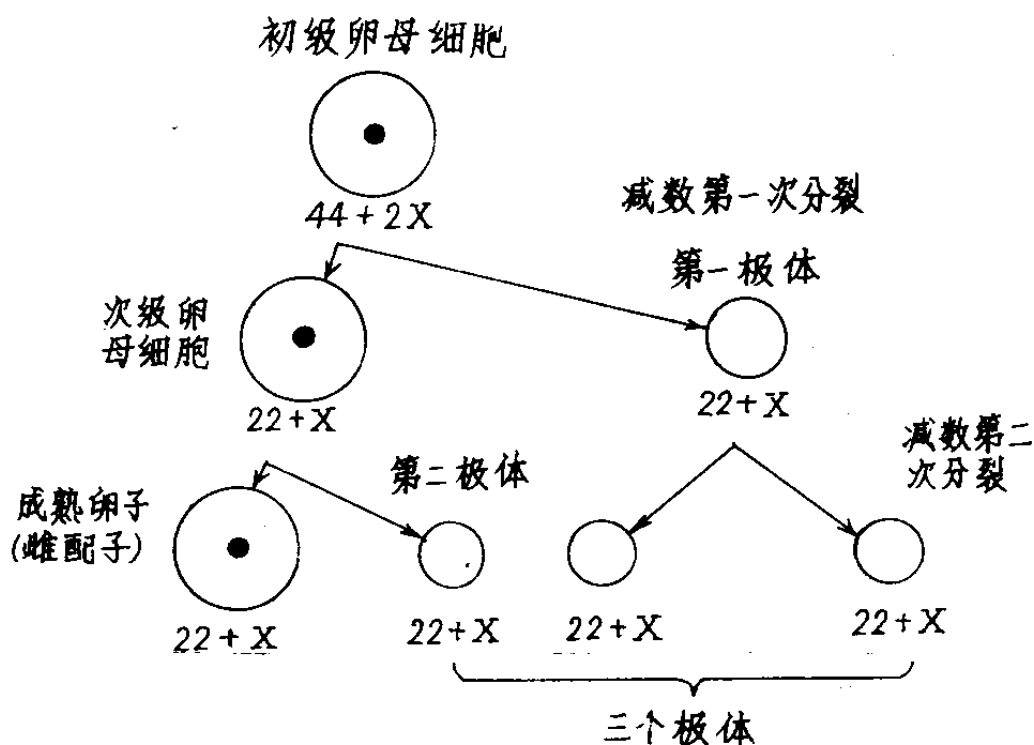


图 1 卵细胞成熟分裂过程(减数)

男性中父母给予的元始先天祖气,称为无极,睾丸内初级精母细胞称为太极。每个精母细胞内含  $44 + 2x + y$  染色体,第一次分裂为二,即两个次级精母细胞,为之太极生两仪。两个次级精母细胞各自再分为二,即两仪生四象。此四个细胞为之雄原核(雄配子或精子)。因其雄原核性属阳,故称为阳气(图 2)。

阳主生,阴主成,阳主灵,阴主形。阳主化,化则变,阴主成,成则形。说得具体些,父精子细胞有两种染色体,一种 X 染色体,一种 Y 染色体。父 X 染色体细胞和母 X 染色体细胞结合后,则成女胎;父 Y 染色体精子细胞与母 X 染色体卵子细胞结合后则成男胎。乾为男,坤为女,所以《易经》说:“乾道成男、坤道成女”。母亲的卵子只有成胎滋长的功能,没有决定性别的权利。父亲的精子功用倍于母亲,在母亲阴气极甚时

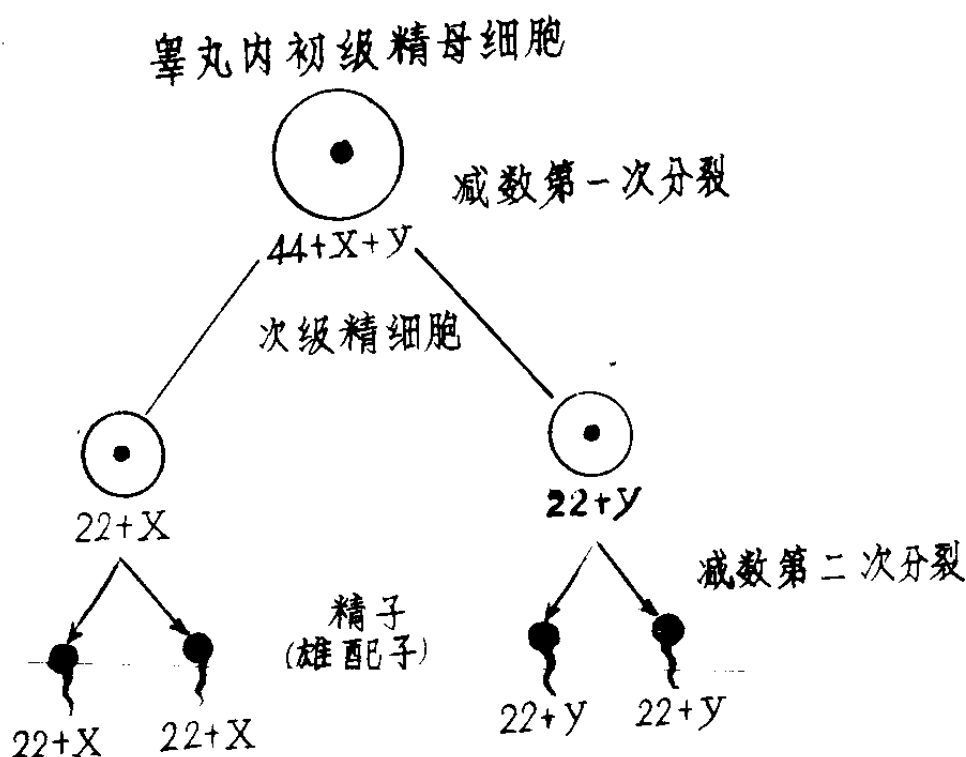


图2 精细胞成熟(减数)分裂过程  
(排卵期),父母交合阴阳二气混为一体(受精),在混混沌沌之中,人的生命也就开始形成了(图3)。

## 二、先天的生命

什么叫做先天生命?先天生命是父母交合后,父之阳气和母之阴气结合而成胎,这个胎即是先天的生命。因为胎元是由父母先天元始祖气而构成,所以称先天生命。从受孕至离母出生之前,一切营养来源完全依靠母体供给,太虚的虚无真气(氧气)依靠母亲的呼吸吐纳经济带而吐纳。母呼我也呼,母吸我也吸,呼吸以脐为之,故称之为先天呼吸式胎息。

胎儿从受孕起,至十月离开母体止,在母胞十个月。脏腑、经络的生成是与河图数和先天卦气的规律相符而形成的。在母胎十个月的顺序即一、二、三、四、五、六、七、八、九、十。河图理数一二三四五为生数;六七八九十为成数。如天一生水,地

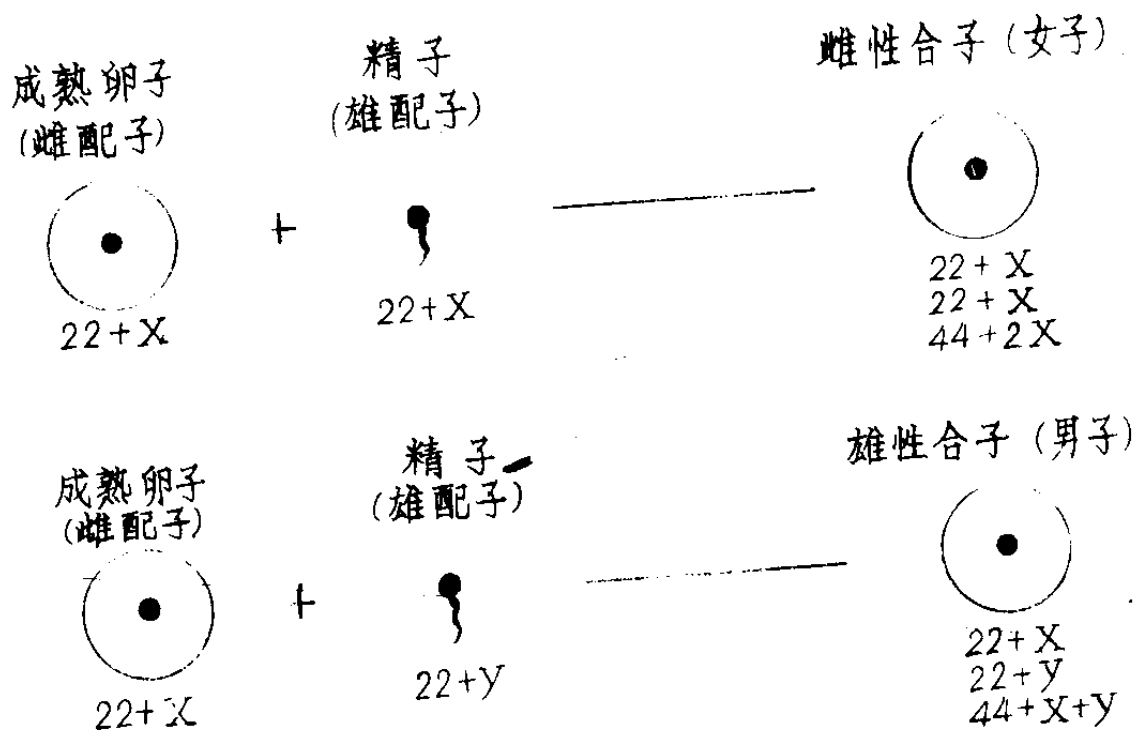


图3 合子性别构成图

六成之；地二生火，天七成之；天三生木，地八成之；地四生金，天九成之；天五生土，地十成之。天一生水，水主肾，地六成水，水主膀胱；地二生火，火主心，天七成火，火主小肠；天三生木，木主肝，地八成木，木主胆；地四生金，金主肺，天九成金，金主大肠；天五生土，土生脾，地十成土，土主胃。一二三四五为六脏（包括心包），六七八九十为六腑（含三焦），六脏六腑形成，而十二经络则也形成，同时又自然地形成了三阴之阳，即少阴、厥阴、太阴、少阳、阳明、太阳，并且有规律地循着阳左升、阴右降的自然规律做升降运动。待先天胎无成熟后，震开胎胞，冲出母怀落地，发出第一声呱呱声时，口鼻吐纳后天气体，脐带剪断脱离先天世界，就成为后天的体质了。

### 三、后天的生命

胎儿出生后，因啼哭呼吸使两肺扩张，结扎脐带使胎儿先

天气血循环路线停止,不得不重新组合气血循环道路,建立一整套维持后天生命的结构。它是怎样改变的呢?由于呼吸之效果,使右心室之血大部分转入肺内(原是小部分),因此动脉导管大为减缩,胎盘血循环停止作用,由下腔静脉入右心房的血量减少,所以右心房的血压也减小。同时左心房的血压因肺回心之血量增加增高,到两心房之压力将近相等时,卵圆孔之瓣即闭合,由右心房至左心房之血路即不相通。

脐血管、动脉导管、静脉导管、卵圆孔及腹下动脉、脐静脉等皆胎儿的临时机构。胎儿出生后,这些机构均发生改变,脐带动脉变为脐傍韧带,静脉导管与脐静脉则变为静脉韧带及肝圆韧带而长期存在。动脉导管闭合较缓慢,可能历数周之久,心脏之卵圆孔可持续数月,始完全闭合,偶有永久存留者,则为先天性心脏病。

呼吸器官由原来先天的脐带胎息方法改变为后天口鼻呼吸,消化及营养来源由脐带运入的母体营养改变为口纳水谷的方式。在母胞内先天期生成的六脏六腑均发生了作用,通过十二经脉、奇经八脉、十五络脉、以及横络、孙络、浮络、气穴等交通要道,运输后天水谷所化生的营气、卫气来维持后天的生命,原先天真气运行主要通道任督二脉,由于脐带的结扎、肺的呼吸、血导管的关闭,真气关闭于下丹田气海内而停止了作用。

## 第二章 养生学的形成

养生法在我国有着悠久的历史,是一种以预防为主的治疗古法,在人生命学说中占有重要地位,细细深究确实有延年益寿的价值,所以一直被广大劳动人民所重视。

古人说:“人法地、地法天,天法道,道法自然。”就是人向地学习,地向天学习,天向道学习,道向自然学习。

养生学就是从自然天地阴阳升降道理推演和实践而来的。我们祖先称养生学为养生之道,简称“道”。现在我们来探讨一下养生学是如何形成的。

### 一、道法自然

这里所说的“道”,是指养生的道理。道法自然,就是说养生的道理是从自然界变化规律中效法而来的。气功名著《性命圭旨》指出:“一气蟠集,溟溟滓滓,窅窅莫测,氤氲活动,含灵至妙,是为太乙。……一气动盪,虚无开阖,雌雄感召,黑白交凝,有无相射,混混沌沌,冲元至圣,包光含灵,神明变化,恍惚立极,是为太易,是为有始之始。”这意思就是说,太虚空间,广大无际,似雾似雨,渺茫莫测,空间里有一氤氲之气,含灵至妙,称之为太乙。太乙即是太空中的先天真气,这是对气的初感,也是对气的认识的开始。当通过对大自然逐渐摸索有了更深的了解,即是混沌初开。混蒙既制,观察到一气动荡,时而虚,时而实,时而有,时而无。阴阳感召,黑夜白天互相交换,先天真气和后天之气相互对射,在混混沌沌冲元至圣中,产生了

一点灵光，在神明变化当中，恍惚间产生太极，此所谓“神明变化、恍惚立极。”这个极就是太极，太极是有形有质的物体，故称之为“有”。“有无相射”之“无”，即是指无极而言的。所以说“有”为太极，“无”为无极。无极生太极是在恍惚之间虚生的，故说“恍惚立极”。这就是无极生太极的道理，养生家称无极生太极为道生一，一即是太极。

该书还指出：“一气斯析，真宰自判、交映罗列，万灵肃护，阴阳分判，是为一生二。”一气之一，是指太极而言。一无斯析，真宰自判，就是太极分列两仪的意思。两仪即阴、阳，故把太极生两仪称之为一生二。例如：地球围绕太阳公转而本身也在自转，当我们居住的地球的一面转向太阳的一面是为白天，太阳属阳，所以称白天为阳；当地球转向反面，太阳看不到了，黑夜降临了，在夜间虽看不到太阳，但能看到月亮，月亮属太阴，所以称黑夜为阴。因为阴阳是从地球转动而来，故称太极生两仪，也就是一生二的道理。

该书还说：“阴阳既判，天地位焉，人乃育焉，是谓二生三也。”三是指天地人三才，天地人是在阴阳分判后形成的，故称为二生三。

由于阴阳学说的形成，人类在漫长的岁月中逐渐对自然界有所理解，认识到阳气清轻可以上升，阴气重浊可以下降。当真阳清气上升，可以变化焕丽之象，日月星辰布列于空，大气可托地球在空间运转。人能所看到的现象即天左运，三光右旋（即日月星总是从东方升起，向西方降下），这种现象的出现，是因地球向左转动的结果。

天有精，精指的是天有春秋繁露的清气。就是说天有清气，地有形体。天有立春、春分、立夏、夏至、立秋、秋分、立冬、

冬至八节之气；地有东、西、南、北、中五方的道理，因此天地是万物生长的根本。无形的清气上升于天，有形的浊气下归于地。所以天地的运动与静止，是由阴阳的神妙变化为纲纪，而能使万物春生、夏长、秋收、冬藏，终而复始，循环不息。

阴之浊气重滞而就地，则海岳奠峙而五谷草木昌。所以岩岫出云，山泽通气，阴阳之气闭而不通，则霜雪结而冰冻，阴之浊者积沍而下凝，穴岩幽藏而深邃，所以五谷八石以错杂于天地之中。阴阳正气之所交，高低级动物及胎卵湿化有息之物生，是为三生万物，万物生而大自然定矣。

由于一分二，阴阳概念的形成，由阴阳演变了事物发展变化的规律，称之为“道”。《内经素问·阴阳应象大论》说：“阴阳者，天地之道也。万物之纲纪，变化之父母，生杀之本始。”阴和阳是代表着事物相互对立，又相互联系的两个方面，而不局限为某一特定事物。一般来说，凡是活动的、上升的、明显的、进行性的、功能性的都属于阳；沉静、下降、隐晦、退行性的均属于阴。如从事物的属性来看，“天为阳，地为阴”。天在上故为阳，地在下故为阴。“火为阳，水为阴”，火性热上炎故属阳，水性寒而下流故属阴。从事物的运动变化来看，静属阴，动属阳。当事物沉静状态时属阴，处于躁动状态时属阳。“阳化气，阴成形”，当事物表现为气化功能时便属阳，而成为有形物质时便属阴。

事物阴阳两方面的规定性并不是绝对的，而是相对的。阴阳的相对性，一方面表现为在一定的条件下，阴阳可以互相转化，阴可以变为阳，阳也可以变为阴；另一方面，则体现在阴阳之中可以再分为阴阳。例如昼为阳，夜为阴，而上午为阳中之阳，下午为阳中之阴。由于任何事物都可以分为阴阳两类，而

阴阳之中又都可以分为阴阳的两个方面,也就是说阴阳两个方面的任何一方又可以再分出阴阳,以至无穷。所以《素问·阴阳离合论》说:“阴阳者,数之可十,推之可百;数之可千,推之可万,万之大不可胜数。”所以养生家说:“大道包罗万象,放之无穷,收之为一。”(图4)。

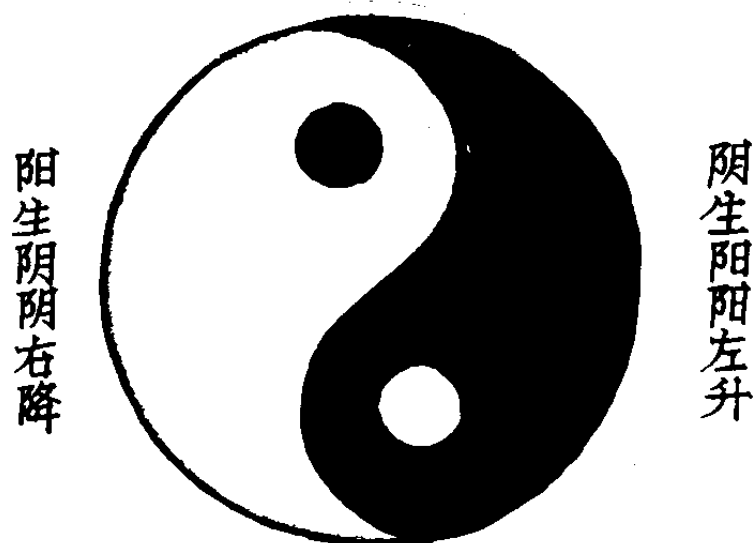


图4 道之周天

## 二、天法道

“天”是效法阴阳之道升降的变化规律而运动的。天包含着日月、星辰、风云、雷雨、雾露、雪霜等。这些物质均有一太极,一太极中都有阴阳的存在。所以古代人认为天以“日”、“月”为主宰,为生化之根本,演变之依据。

《内经·阴阳应象大论》说:“左右者阴阳之道路。”左右即东西。太阳与月亮总是从东方升起来,西方落下去,故称为阴阳之道路。这种升降之道,是天效法道,以日为阳,为之太阳真火,主乎神火。月为阴,为之太阴寒水,主乎精水,上应月下应江海。由于太阳神火,日日对江河湖海直守辐射,专立主照,寒水遇热,阴极阳生,化为阳气,谓之炼精水而化气。阳气上升至



顶,会集(积)为云,阳极阴生,云多变寒,冷凝成雨,雨洒大地滋养万物。雨水归根,汇集归海,再蒸再化,再升再降,循环不绝,谓之雨露生万物。所以《内经素问·阴阳应象大论》说:“故清阳为天,浊阴为地,地气上升为云,天气下降为雨,雨出地气,云出天气。”这种阴水化气而上升,阳气化水而下降,升升降降如环无端,保证了自然界万物生化化、相互制约、相互滋生的正常发展,这就是天法道的道理。

太阳寒水是为浊阴之质,只降不升。没有太阳的真火熏蒸,根本不能化为阳气而上升。阳气为清阳之气,升而不降,内无含太阴寒水之气,也不能化雨而下降。所以说,阴水属阴,内有真阳之气;阳气属阳,内有真阴之气,这真阳与真阴即是“道”的核心,变化的父母。真阳真阴相交,才能化为雨露而养万物(图5)。

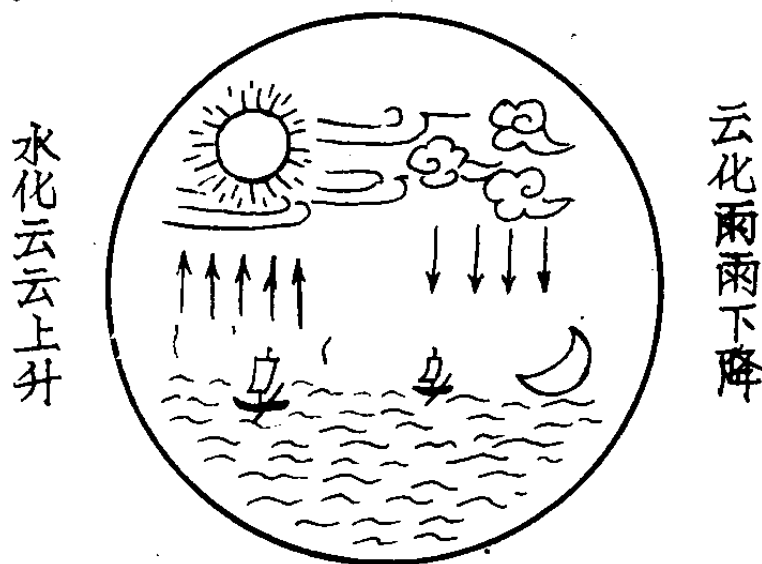


图5 天之周天

### 三、地法天

《黄帝内经·离合真邪论》中指出:“天有宿道,地有经水。”《阴阳应象大论》中说:“天有精,地有形,天有八纪,地有