

太极混元功

人民

7
214
46



混元功

●刘绪银 编著 ●人民体育出版社

(京)新登字 040 号

图书在版编目 (CIP) 数据

太极混元功/刘绪银著. —北京: 人民体育出版社, 1997
ISBN 7-5009-1431-8

I. 太… II. 刘… III. 气功, 太极 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (97) 第 05653 号

太极混元功

刘绪银著

*

人民体育出版社出版发行

化学工业出版社印刷厂印刷

新华书店经销

*

787×1092 毫米 32 开本 10.5 印张 280 千字

1997 年 9 月第 1 版 1997 年 9 月第 1 次印刷

印数: 1—12,250 册

*

ISBN 7-5009-1431-8/G · 1331

定价: 12.00 元

社址: 北京市崇文区体育馆路 8 号 (天坛公园东门)

电话: 67143708 (发行处) 邮编: 100061

传真: 67116129 电挂: 9474

(购买本社图书, 如遇有缺损页可与发行处联系)

自序

我国是世界上最早的文明国家之一，气功作为传统文化中的宝贵遗产，为我国人民的健康长寿做出了重大贡献。历代气功养生家对气功学有许多精辟的论述，积累了丰富的经验。古往今来，气功专著、功法汗牛充栋，各具特色，展现了各个时代、各个门派的学术风貌。近年来，气功研究取得突破性进展，相信气功、学习气功及研究气功的人越来越多，各派功法陆续问世，气功专刊、专著相继出版，气功科研、教学、医疗机构相继诞生，形成了气功热。为继承与发扬传统气功，作者将《太极混元功》奉献给大家。

相传“太极混元功”是隶属于道教气功的一套系列功法，是在武当太极拳、太和拳、形意拳、八卦掌、内丹术的基础上，在易学、中医学理论指导下，融会道家、儒家、佛家气功精华而创编的。其说以“人身一小天地”的“天人合一”论为基本立场，以形气神、精气神的关系为中心，形神共炼，内外并重，性命双修，动静相兼为特征。分为筑基、炼形、炼气、炼神、混元5个层次。具有防治疾病，强身壮体，抗衰延年，开发智力等作用。1984年冬我得授此功，据吾师所云：“太极混元功”历来是属于秘传功法，有“五不可传之戒约”，即“骨柔质钝”、“心险”、“好斗”、“嗜酒”、“轻浮”等五者不可传。同时为避麻烦而不得张扬师名。多年来，余恪守师训，朝夕揣摩，获益匪浅，并于1985年起先后将有关功法传

授于朱建元等人，他们皆有收获。1988年应国营红日机械厂工会邀请，在该厂举办学习班，传授了其中的“行气功”，学员反映效果明显，自此“太极混元功”始为社会所知。当今，正值弘扬国技，振兴中华之际，百感于怀，遵师遗训，不揣愚瞽，濡笔而书，将其整理成册。整理中在保留原貌的前提下，参阅了大量的文献资料，对某些功法、动作进行了必要的改进，或舍其表而留其质，或留其法而换其名，或存同而弃异。旨在使它与现代研究挂上钩。全书共分5个部分，围绕太极混元功的特点、基础理论、基本知识、基本技能与方法、练功要领、作用原理、效应与偏差等一系列问题，从易学、中医学、心理学、生物物理学、生理学、病理学、运动医学等多学科进行了阐述，务求立论精当，言简意明，深入浅出，通俗易懂，俾有志于道者，苟能执此一卷，按图索骥，依法习之，获其利益。倘能广传，则略尽抛砖引玉、利人济世之愿。

我是一位中医工作者，在学习中医与气功的同时，体会到中医与气功同根异株，相互渗透，互为补充，交相辉映。舍气功则无以洞悉中医奥秘，舍中医无以正确开展气功实践。故事医之余，潜心气功，两者兼蓄。在学习研究中医气功及整理“太极混元功”时，曾跋山涉水，投师访友，得到了许多长辈与同仁的教诲、支持、帮助，在此谨向有大恩于我的下列长辈、同仁致以衷心的感谢！

湖南：张定国、严洁、僮俊杰、杨少清、沈岳武、吴漱泉、孙之镐、杜修嗣、陈士杏、顾嘉雄、宋碧文、周江南、周全胜、朱希剑、丁金保、丁斌蓉、孙广生、钟茨松、李胜安、曹蒲生

北京：林中鹏、张广德、黄美光、陈福荫、杨梅君

上海：柴剑宇、何宇声

辽宁：刘汉文

广东：黄仁忠、叶杰民、梁士丰、庞晓东

云南：罗新

四川：万登清

湖北：李汉明、马伟功

吉林：王卫东

福建：林永福

广西：白宗谋、覃尧卿

安徽：吴一

澳门：梁晓莲

台湾：吴长新

刘绪银

目 录

1	太极混元功基本知识	1
1.1	太极混元功易理	1
1.2	太极混元功层次	41
1.3	太极一纲八要十六法	46
1.4	入静的层次	60
2	太极混元功诸要素	68
2.1	身形姿势的基本要求	68
2.2	太极混元功用意调神法	82
2.3	太极混元功呼吸法	90
2.4	太极混元功的调养	94
2.5	练功注意事项与禁忌	103
2.6	四季养生法则	110
2.7	气功补泻	113
3	太极混元功功法	117
3.1	太极混元功辅助功法	117
3.2	太极混元功筑基功	141
3.2.1	调阴阳功	141
3.2.2	同求功	146
3.2.3	理五脏功	148
3.2.4	浑和功	154
3.3	太极混元炼形法	156

3.3.1	太极混元刚体功	156
3.3.2	太极混元柔体功	164
3.4	太极混元炼气法	190
3.4.1	太极混元益气功	190
3.4.2	太极混元行气功	199
3.5	太极混元炼神法	211
3.5.1	太极混元性命双修功	211
3.5.2	太极混元开天目功	223
3.6	太极混元炼混元气法	227
3.6.1	运气学说	227
3.6.2	子午流注学说	250
3.6.3	炼混元气的基本规律	254
3.6.4	太极混元功炼混元气法	256
4	太极混元功的机理和作用	261
4.1	太极混元功诸要素的作用原理	261
4.2	太极混元功的功效原理	268
4.3	太极混元功的作用	279
5	效应与偏差	288
5.1	气功态反应	288
5.2	特异效应	306
5.3	偏差	317
	后记	325

1 太极混元功基本知识

太极混元功是以易理为指导，结合脏腑经络学说整理出来的一套系列功法。其特点是形神共炼、内外并重、性命双修、人天合一、以“人身一小天地”的“天人合一论”为基本立场，以形气神、精气神、天地人关系为中心，它对天人关系、人体生命奥秘具有独特的见解。

1.1 太极混元功易理

太极混元功是以易学理论为指导的，运用易学的观点、方法分析人天关系，确定练功法则，解释气功现象，易理在太极混元功中得到了广泛应用，形成了自家的易学理论体系。

1.1.1 易学的基本思想与观点

“日月为易”，“生生之谓易”。易学是研究日月运行及其应运而生的各种气化活动规律与表现形式的学说。它以《周易》为代表，内容丰富，涉及天文、地理、物候、养生、历法、数学、哲学等社会科学与自然科学两个方面的众多学科，其核心是阴阳五行学说、天人相应原理。我国古代许多科学文明都发源于《周易》，是对《周易》理论思想与观点的发挥。人们常把易学的观点、方法、理论广泛地用于生命科学之中，用以探讨生命之奥秘，有效地指导着气功实践。古代的气功

经典著作大多就是以易学理论来阐发气功学理论的。在这里只介绍与气功学密切相关的易学的思想与观点。

(1) 预测思想

《系辞》说：“夫易，彰往而察来，而微显阐幽。”这是说：按照“易”所表述的道理，我们可以通过了解过去，而推知未来，把那些细微隐幽，尚未充分展现的东西揭示出来，说明它们将要发生的变化和可能出现的结果。《系辞》说：“夫易，圣人之所以极深而研几也，唯深也，故能通下之志，唯几也，故能成天下之务。”

易理虽广，大体上不外乎理、数、象、占四个方面。理是事物变化的规律；数指卦中爻位的阴阳奇偶的对待；象是指客观规律的形象表现，用现代话说即是信息；占就是根据信息来推断结果和求得理。象、数、理、占是密切相关的。明代来之德《周易集注》中说：“流行者气”，“主宰者理”，“明理于象”，“对待者数”，“象以定数”，“数以证象”；“有是理乃有是数，有是数即有是理，……数不可显，理不可穷，故但寄于象，……知象则理数在其中”；“有象即有占，……占即在其中”。

占就是根据事物运动变化所表现出来的各种现象即信息进行的。信息古时叫消息，丰卦象词说“天地盈虚，与时消息”。古人认识到人和自然及社会是互相感应的，所以能够得到信息，根据信息来推定结果和求得规律。对于占，《周易》提出了“知几”、“拟议”、“明断”等方法。知几就是从微末的征兆去了解事物变化的信息，《周易·系辞》说：“几者，动之微，吉之先见者也。”拟议即取类比象，远取诸物，象其物宜，以了解信息，《周易·系辞》说：“圣人有以见天之赜而拟诸其形容，象其物宜，是故谓之象。圣人有见以天下动而

观其通会，以行其典礼。系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻。言天下之至赜而不可恶也，言天下之至动而不乱也，议之而后动，拟议以成其变化。”明断是根据所得的信息，作出明确的判断，从中得到启示，以了解事物的因果关系，决定事物的处理方法。对于了解信息，古人认为应当从人所处的地位、人的行为、语言以及天体运动变化、自然现象入手。

人们在做事之前，总想预先知道此事能否成功和未来的变化究竟是福是祸，这种希望有所预见的想法，反映了人们的思维能力的提高和掌握自己命运的要求，是人的主观能动的表现。

（2）模型理论

易学多用图画符号来表示事物发展变化，《周易·系辞》说：“易者，象也；象也者，像也。”“象也者，像此者也”；“圣人有以见天下之赜而拟其形容，象其物宜，是故谓之象”。“圣人有以见天下之动而观其会通，以行其典礼；系辞焉以断其吉凶，是故谓之爻”。“卦者，推究其晷景也”；“爻者，效此者”。卦，从圭从卜；圭，土圭也，即以泥筑成土堆，作测日影之用，后以八尺标竿来代之；卜，观测也，指用土圭以测日影。八卦即是从四正四隅八个方位上测出的天体变化的重要记录。爻是记述晷景变化的符号，古人用“——”表示阳爻，“— —”表示阴爻，认为宇宙万物的运动变化皆由气运动所产生，而气的这种运动不息的原动力则来自太阳，故以阳爻表太阳之光；夜间不能看到太阳，则对照地上的晷景，观测天上的皎月明星，以阴爻表皎月明星之光。河洛乃是古代地理知识数理变化的抽象性描记，邵雍说：“圆者，星也，历纪之数；方者，土也，画州并地之法。”可见易学之符号实际上是对自然变化的图形性的模型表示，是对客观事物的模拟。

起到了以简驭繁，以显示幽，以常摄动的作用，是协助人们认识客观世界的工具。

易学图符是一种功能动态模型和普遍性模型，《易传》说：“爻者，言乎变者也”；“爻也者，效天下之动者也”；“天地变化圣人效之”则“变而成卦”，将易“引而伸之，触类而长之，则天下之能事毕矣”；“易简而天下之理得矣”；“乾以易知，坤以简能。易则易知，简则易从”；“易简范围天地之天化而不过，曲成万物而不遗。”

我们知道在认识某些对象时，常常由于客观条件或主观条件的限制，不能进行直接观察和实验，因而难于把握对象。在这种情况下，人们可以设计与该认识对象（即原型）相似的模型，然后通过模型来作间接的实验和观察以研究原型。因此，可以说易学具有朴素的模型理论。

（3）宇宙的整体图景

易学认为，宇宙的变化是一个由简单到复杂的分化过程。它说：“易有太极，太极生两仪，两仪生四象，四象生八卦，八卦定吉凶，吉凶生大业”（《系辞》）。这里虽然是直接论述八卦系统的内部关系，但它反映了古人对宇宙过程的认识，认为宇宙最初是统一未分化的存在，后来由一分为二（即阴和阳），由二再生出四（即四象：太阳、太阴、少阳、少阴），由四变为八（八是指天、地、风、雷、火、山、泽、水），浑然为一的世界就是这样逐渐变为复杂多样的。六十四卦的最后一卦是“未济”卦，《易传》解释说：“物不可穷也，故受之以未济。”六十四卦的排列反映了宇宙的过程，以“未济”卦结尾，表示宇宙过程永不会终止。

宇宙过程永不终止，但人们是可以认识的。易学认为宇宙的万事万物虽不断变化，但相互之间也是可以转化的，并

表现出一定的规律，这个规律就是循环规律。因此，易学家把卦图又绘成一个圆形之图，并把八卦与四时、八方相配，它说：“万物出乎震，震东方也。齐乎巽，巽东南也；齐也者，言万物之乎齐也。离也者，明也，万物皆相见，南方之卦也。”“坤也者，地也，万物皆致养焉”。“兑，正秋也，万物之所说也”。“乾，西北之卦也，言阴阳相薄也，坎者，水也，正北方之卦也，劳卦也，万物之所归也”。“艮，东北之卦也，万物之所成终，而所成始”（《说卦》）。八卦中之震卦与正东、春季相配；巽卦与东南、春夏之交相配；离卦与正南、夏季相配；坤卦与西南、夏秋之交相配；兑卦与正西、秋季相配；乾卦与西北、秋冬之交相配；坎卦与正北、冬季相配；艮卦与东北、冬春之交相配。一切生物随着季候和方位的推移而发生变化：春生、夏长、秋收、冬藏。艮卦标志着旧的一年结束，新的一年开始。为了更深刻地说明宇宙的这种变化规律，八卦又分成先天八卦和后天八卦，先天八卦讲生成对待，后天八卦讲流行变化（图 1-①、图 1-②）。

易学认为，时间和空间在运动过程中是统一的，空间随着时间转移，时间随着空间的变换运行，空间和时间的运动周而复始，其动力是阴阳二气的相互作用。曰：“天地革而四时成”，“天地以顺动，故日月不过，而四时不忒”。日月的运行和四时的推移及万物的生成都是天地阴阳按照一定规律（“顺”）发生变革的结果，即所谓“日月相推而明生焉”，“寒暑相推而岁成焉”，“刚柔相推，变在其中”，从而提出了“一阴一阳之谓道”的著名论断。

易学认为事物虽然是不断发生、发展、运动变化的，但总有自己的尽头，事物一旦发展到自己的尽头，性质就要发生改变，改变之后的事物的发展又顺利通畅，新的事物又具

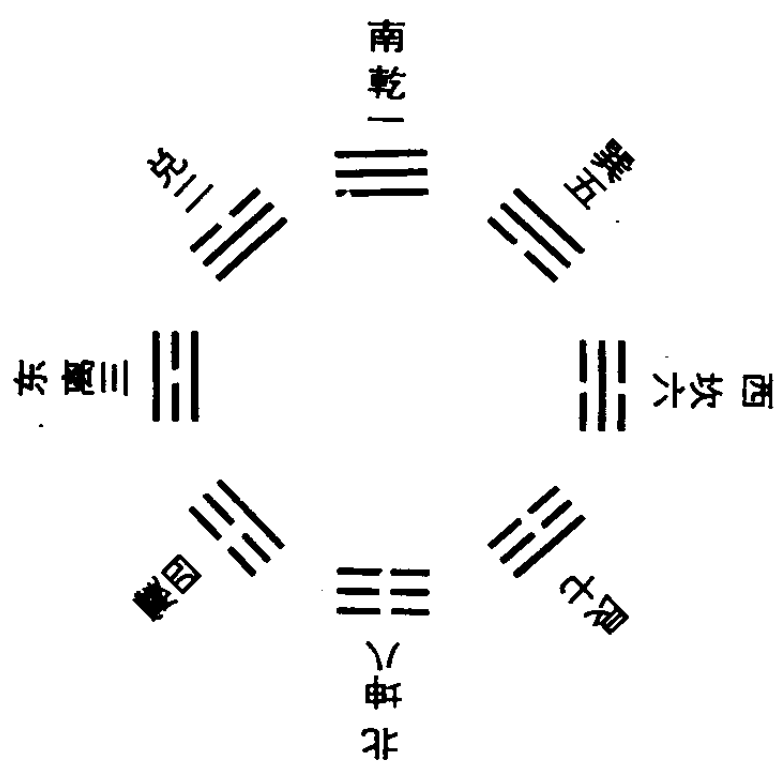


图 1-①



图 1-②

有与旧事物相同的属性，曰：“易穷则变，变则通”，“泰者，通也；物不可以终通，故受之以否”，“剥者，剥也，物不可以终尽，剥穷上反下，故受之以复”。

事物相互转化、发生发展的过程总是在整体保持动态平衡的。因此，八卦排成的图形，过图之中心作一直线，直线两端的阴阳爻数总相等，而且过中心作的四条直线每一直线两端阴阳爻数与另一条直线两端阴阳爻数的和相等。其用意是告诉人们：事物永远不会消灭，也永远不会增多，只不过是一事物转化为他事物而言，这无疑又具有朴素的物质不灭和能量守恒的观点。

（4）人天观

人是自然的产物，受着自然的影响。易学认为，人与宇宙具有相同的变化规律，因此，卦中的三爻分别代表天、地、人，古称三才。卦中的天部包括整个天体运动和气象变化，古称“天文”。“文，交叉也”，凡观测气象变化，皆看天体上日月星交叉之点（即会之点、交会之时）。地部是指地面、地理环境，是从地上观测到的景象来了解地部生长收藏的情况。人部位于中间，即指能掌握天文地理变化规律又为天地变化所影响的人，掌握了规律才能更好地进行生产和生活及养生长寿，《素问·气交变大论》云：“夫道者，上知天文，下知地理，中知人事，可以长久。”

人生活在天地之间，受着自然影响，其生理变化与天地阴阳气候变化相联系。因此，古人为了更好地说明人与天地相联系相统一的规律，于是以六爻组成卦，每部有二爻，自下而上表地人天三部，《周易·系辞》云：“兼三才而两之，故易六画而成卦。”

易学还认为“成”事在天，谋事在人。天地尤其是天，它

并不干预人的具体事情。只是在冥冥之中决定着一切。人是天地自然而然的产物，是自然发展的结果，“天地交而万物通”，“天地感而万物化生”；“夫乾，其静也专，其动也直，是以大生焉；夫坤其静也翕，其动也辟，是以广生焉”；“云行雨施，品物流行”；“天地絪縕，男女化淳，男女构精，万物化生”。但人与其他事物又不一样，人具有卓越地位，只有人才能与天地相提并论，天地养万物的功能，要靠人去成就，即所谓“天地设位，圣人成就”。

易学认为，自然之道是宇宙的根本法则，世界万物包括人事都必须遵循天地之道，才有所作为，“天生神物，圣人则之，天地变化，圣人效之”。易学强调效法天道而为事，但又认为谋事在人，事之成就取决于人。说“天行健，君子以自强不息”。人在自然面前不是无能为力的，而应当有所作为，有所奋进，这就要穷神知化，遵循自然法则，“裁成天地之道，辅相天地之宜”，在遵循自然规律的基础上，对自然加以改造和利用，使其更加符合人类的要求。

1.1.2 太极混元功对“易”的应用

太极混元功以易学理论为指导，易理在太极混元功中的应用主要在如下几个方面。

1.1.2.1 无极

无极是指宇宙之初、天地未分、万物未生的混沌状态，无可穷尽、无边无际、无限制，是事物之本体。《庄子》说：“入无穷之门，以游无极之野。”《肇论》说：“然而物不异我，我不异物，物我玄会，归于无极。”实指天地人三之气相浑混为一的混元气，在练功要领中指灵、空、中、圆，用“○”表

示，修炼到无极时称为还元、还虚，与《老子》的“返朴归真”无二义。

1.1.2.2. 太极

太极是宇宙演变中天地已分，已化生出具有运化能力的具体事物的状态，即质形已具的状态。《易纬》说：“形象未分谓之太易，元气始萌谓之太初，气形之端谓之太始，形变有质谓之太素，质形已具谓之太极。”《道藏》说：“太极也者，天地之大本耶，天地分太极，……人资天地真元一气之中，以生成长养。”太极由三个相互关联的内容组成。古人用状若两个鱼重叠而成的图形符号表示（图2），白方表示阳，黑方表示阴；白方中黑点示阳中有阴，黑方中白圈为阴中有阳；外周之圆圈表无极。太极的含义有

三个层次，第一层次是指天、人、地，白方示天，黑方示地，两部交接之处示人。黑方中白圈为天之中点，示静极生动，阴极生阳；白方中黑点为地之极点，示动极而静，阳极生阴；天地气交则进化出人类，故人属中部。周敦颐说：“立天之道，曰阴曰阳；

立地之道，曰柔曰刚；立人之道，曰仁曰义”，“圣人定以中正仁义而主静，立人极焉”。中部亦表其他事物，古人说：“天之动行，施气也，施气，物乃生”，“言人者，求之气交……何谓气交？曰上下之位，气交之中，人之居也。气交之分，人气从之，万物由之”，“天出其精，地出其形，合此为精，以成为人”。既然天地气交成为人，因此欲尽天年，度百岁才去，

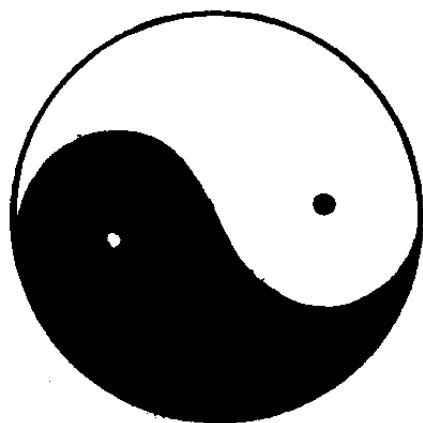


图2 太极图

必须达到天、地、人之气相融为一的状态，即混元归一。第二层含义是指形态与机能，即形与神，万物皆由气生，生物之太极则由形、气、神组成。神主外为动，为阳；形为本，主静，为阴；形通过气相联结。人之太极阳方为神，阴方为形，形神相联系的中部则为气，是以要具有旺盛的生命力，必须保持形、气、神三位一体的状态，但关键在于气，《淮南子》说：“形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也；一失位则三者伤矣。”《太平经》说：“夫人本生混沌之气，气生精，精生神，神生明。本于阴阳之气，气转为精，精转为神，神转为明。欲寿者当守气而合神，精不去其形，念此三合以为一，久则彬彬自见，身中形渐轻，精益明，光益精，心中大安，欣然若喜，太平气应矣。”第二层含义还包括精气神，白方为神，黑方为精，中部为气；白方之黑点示神静而生精、动极而静则精产，神静则精固，黑方白圈示精盛生神，精固而盛则神全。第三层含义是指练功中的具体法则，言动静、松紧、刚柔、虚实等必须相合一体，符合天地运化万物之规律，所谓“静而与阴同德，动而与阳同波”，顺应四时而摄生，即《内经》所言“提挈天地，把握阴阳”。只有法归自然，符合生命运动及天地化育万物的规律，才能利于生命。太极混元功对太极的运用还表现在经脉之太极、关窍之太极上。经脉之太极为任、冲、督三脉。督脉行背部，统帅阳经，为阳方；任脉行腹部，统括阴经，为阴方；冲脉居中部，为十二经气血之要冲。三脉起始部为阴窍，三脉止交接部为阳窍，中部为气之汇，为中宫。又头为阳方，足为阴方，脐与命门为中部，故练功家常以脐为丹田，以腰为源。又背为阳方，腹为阴方，会阴与头之连线为中部，是以练功要求上下一条线。