

# 气功要旨

庞明 润川 著



中国气功丛书

中国气功丛书

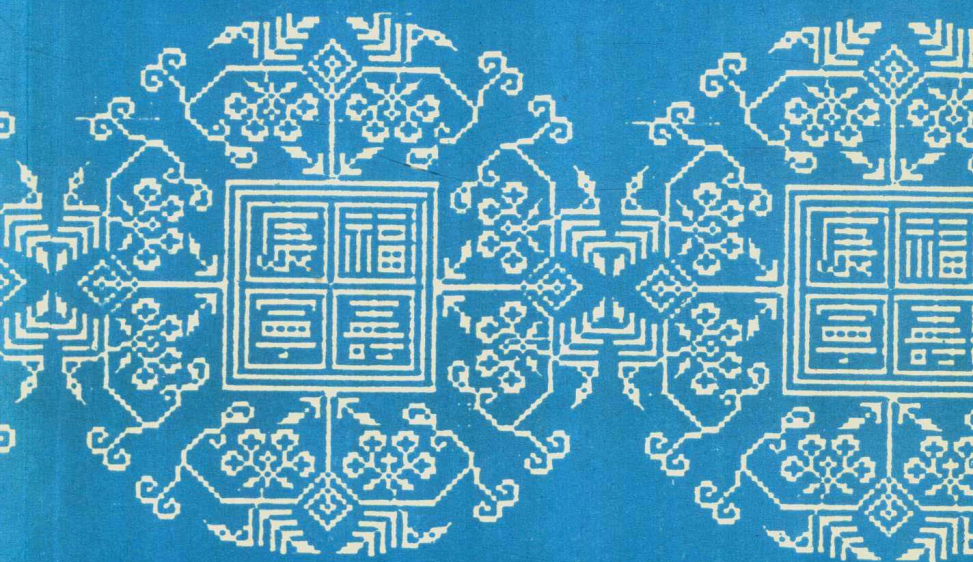
华夏出版社

中国气功丛书

# 气功要旨

庞明润川著

责任编辑：史平 封面设计：王大有



《中国气功丛书》

气功要旨

庞明 润川 著

\*

华夏出版社出版发行

(北京东直门外香河园柳芳南里)

新华书店经销

中国科学院印刷厂印刷

\*

850×1168 毫米 32 开本 6.375 印张 146 千字 插页 2

1989 年 11 月北京第 1 版 1989 年 11 月北京第 1 次印刷

印数 1—17000 册

ISBN 7-80053-609-2/Z·067

定价: 3.45 元

## 编委会名单

主 编: 张震寰

常务编委: 王 波 黄俊杰

编 委: 王 波 史 平 孙中华 刘幼樵

应光荣 罗晓莹 黄俊杰

## 内 容 简 介

本书作者是精通中医、武术、佛教、道教的著名气功师，是从事气功研究多年的科研工作者。

书中系统阐述了气功的含义、气功源流与派别、混元气理论、练功要旨，介绍了几种功法及发气治病的问题，融汇了各派气功的精华，体现出作者二、三十年来气功研究和锻炼的成就，对气功爱好者具有重要的指导意义。

智能气功在全国已有数十万学员，而且正在进一步广泛传播。相信本书一定会受到广大气功爱好者和研究工作者的欢迎和喜爱。

编 者

# 目 录

第一章 导论	(1)
第一节 说“气”	(1)
第二节 气功和气功学	(3)
第三节 气功的分类	(6)
第四节 流派与共性	(10)
第五节 历史的启示	(12)
第六节 智能功概述	(18)
附录: 五元桩功法	(24)
第二章 混元气论	(26)
第一节 “气”论——唯物主义的宇宙观	(26)
第二节 人体生命整体观简述	(30)
第三节 自然界的混元气	(35)
第四节 人的混元气	(37)
第三章 全凭心意用功夫	(46)
第一节 谈意识	(46)
第二节 神、意、气的关系	(51)
第三节 说“静”	(54)
第四节 气功学里运用意识的一般原理	(57)
第五节 智能气功中意识的运用	(64)
第四章 德为功之母	(74)
第一节 道德的含义	(74)
第二节 人的生命运动与道德修养	(77)

第三节	功与德——辩证的统一·····	( 79 )
第四节	如何涵养道德·····	( 87 )
第五章	形正气充·····	( 97 )
第一节	调神与调身的辩证关系·····	( 97 )
第二节	引动形体的作用·····	( 99 )
第三节	松静自然·····	( 100 )
第四节	引动形体的若干基本要求·····	( 103 )
第五节	练功各部身形要求·····	( 105 )
附 录:	关于调息·····	( 112 )
第六章	智能动功初阶·····	( 119 )
第一节	捧气贯顶法·····	( 120 )
第二节	三心并桩法·····	( 130 )
附 录:	松尾闾四步功法·····	( 135 )
第七章	形神桩·····	( 137 )
第一节	形神桩功法·····	( 139 )
第二节	形神桩动作要领详析·····	( 164 )
第三节	形神桩的特点·····	( 182 )
第八章	关于发气治病·····	( 190 )
第一节	发气——科学的真实·····	( 190 )
第二节	发放外气的方法——概述·····	( 191 )
第三节	智能功的发气治病方法·····	( 193 )
第四节	关于“黑气”和“偷气”·····	( 196 )
附 录:	发气治病举例·····	( 198 )

# 第一章 导 论

## 第一节 说“气”

“气功”一词，近年来颇为流行，几乎家喻户晓。但究竟什么叫气功，却众说纷纭。很多人把它看作是一种特别适用于老弱病人的医疗保健方法，称之为“气功疗法”；有人则把它和刀枪不入、断金裂石等超乎常人的功能联系在一起；也有人把它等同于佛教徒的禅定和道教人士的修真等等。总之，不了解气功，或初学气功的人，对此感到神秘；而练气功的人，则往往从各自的经验出发，各有所见，莫衷一是。这里，问题的关键，在于对“气”的理解。

说到气，人们很容易想到呼吸之气。因此有人将气功译为 Breathing Exercise——呼吸操，这是不正确的。尽管呼吸在许多气功门派中占重要地位，气功之气和呼吸之气却是两码事。那么究竟什么是气功之气？要回答这个问题，必须追溯到我们祖先关于宇宙的认识。

在中国古典文化里，气是一个特定的哲学范畴。古人认为，气是构成宇宙间一切物质的最基本的物质，“其大无外，其小无内”（《管子》），一切现象都是气变化的结果。而气本身在变化过程中是不变的，所谓“化不易气”。汉代的王充把这种作为万物本源的气，称之为元气。宋代的张载进一步明确地提出了“气化论”，认为：“太虚无形，气之本体；其聚其散，变化之客形尔。”据此，一切有形之物的运动，都是气化过程的表现。

从唯物的气一元论宇宙观出发，古人认为，人的生命运动的本



质也在于气的变化。庄子说：“人之生，气之聚也。聚则为生，散则为死。”《黄帝内经·素问》说得更清楚，它说：“气始而生化，气聚而成形，气布而蕃育，气终而象变。”就是说，人的生、长、老、死都是气的变化的结果，人体内的气化过程决定了人的生命运动。

人是地球上最高级、最复杂的生命体，其内部的气化过程是十分复杂的。参与人体生命运动的气也是多种多样的。在中医学里就有先天气、后天气、元气、宗气、营气、卫气、经络之气、脏腑之气、真气等名称。它们都是参与、决定人的生命整体中不同层次上的气化过程的基本物质。气功之气，指的就是这些与人体生命运动密切相关的无形的基本物质。

气，作为历史上的一个特定的哲学范畴，人们通常都予以肯定，并冠以“朴素的唯物主义”的称号；作为人体生命运动模式里的一个模糊的要素，人们也乐于接受。但是，气是不是客观实在？是不是一种物质？人们就觉得有点玄乎了。通常，人们都把气和中国古代的五行、阴阳、印度古典哲学里的“四大”（地、水、风、火）等同起来，认为那是古人囿于当时的认识水平而提出来的对于客观世界的简单的抽象，而不是真实的存在。因为，现代科学的框架里找不到它的对应物。

然而，事实并非真是如此。1978年以来，我国科技工作者进行了一系列有关气功外气物理效应和生物效应的实验。实验结果表明：气功外气确实能作用于仪器和试样（生命体和无生命体），使之发生用现代科学理论无法解释但确实存在的变化。世界上只有物质与物质之间的相互作用，才能改变物质的运动状态。因此，在真正的唯物主义者看来，现有的气功外气物理效应和生物效应的实验，虽然还不足以揭示气究竟是什么这个谜，但却雄辩地证明：气是客观存在，是物质的。这对当代气功学的发展是十分重要的。

综言之，(1) 气功之气源于我国古典哲学的气论，因此，必须从我国古典文化的整个背景上来理解气功，才有可能得到关于气功的完整、正确的认识；(2) 现代科学实验证明，气功之气是客观存在的，是物质的，而且是一种尚未被现代科学所揭示的新的基本物质。

以上两点，是智能气功学的基石。

## 第二节 气功和气功学

弄清了气的概念，就可以来谈谈气功的内涵了，而要阐明这一点，还需从对人的生命运动的看法说起。

众所周知，人与一般动物的根本区别在于他具有人所特有的精神活动——意识活动。因此，人的生命是精神与肉体的统一。对此，古人有不少精辟的论述，例如《淮南子·道原训》说：“夫形者，生之舍也；气者，生之充也；神者，生之制也。”这里，形指人的肉体，神则是一种特定的物质（无形，但与鬼神之说无关），人的意识和精神活动是其功能体现。这段话告诉我们，人的精神和肉体的活动都是靠周流于人体内的气来充养、维持的；而各个层次上的气化过程，则不仅以形体为基础，而且受神、意的控制。

根据上述以神为主导，形、气、神三位一体的人体生命整体观，人有可能通过神、意的能动的锻炼，增强神、意对形体和体内气化过程及气机运转的控制，从而激发、强化人体的固有功能，并使身心臻于高度和谐。这种方法古人统称之谓“修身”。

先秦诸子，对于社会问题，所见各不相同，但于修身之道都是十分重视的。《管子》把这类修身方法称之为“心术”、“内业”；《庄子》认为有“纯素之道”和“养形之术”的区别；孟子提倡“存心”、“养气”，说“吾善养吾浩然之气”；《荀子》认为人性本恶，故倡导“治气养心之术”；而养生家、医家则有“导引”、“行气”、“食气”、“养生”

之方。战国时期的文物《行气玉铭》上刻的铭文就是“行气”的方法；长沙马王堆汉墓的出土文物里，有《导引图》、《却谷食气篇》和《养生方》等。秦汉时期，以长生久视为目标的丹道开始流行，这又有内丹和外丹之别。东汉以后，佛教传入，道教创立，这类修身方法和宗教修持相结合，名目就更繁多了。“气功”一词，最初就是由晋代的道教大师许逊提出的。在他写的《宗教净明录》里，有一章篇名就叫作“气功阐微”，专讲气功。但“气功”一词当时并未广泛采用。明、清以来，武术界里把这种修身的功夫叫作“内功”。直到本世纪五十年代，刘贵珍先生的《气功疗法实践》一书问世以后，“气功”一词才开始流行。

从先秦诸子的“修身”之道，到当今流行的“气功”，有一个历史的演变过程。无论内容还是形式都有很大的发展，但本质上是一致的。因此，我们认为，对气功二字的内涵，不妨作如下规范：气功是基于古典的人体生命整体观，通过能动地运用意识的锻炼，自觉地加强神、意对气（人体内、外环境里的气）和形的控制，强化自身的生命运动，激发、提高人的固有智能，使心身臻于高度和谐的方法。

上述关于气功内涵的界说，说明了气功的理论基础——古典的人体生命整体观；概括了古往今来各门派气功功法的最根本的共性——“全凭心意用功夫”；指出了气功的基本功效——健全心身，开发智能，内容是比较全面的。把握了这些，对气功就有了一个比较全面、正确的认识。

实际上，我们的日常活动和我们所从事的工作，也都是由我们自身的意识控制形体的运动来完成的，它们和气功锻炼有什么区别呢？确实，由神、意→气→形体的运动，从整个过程来讲，练气功和日常生活、学习、工作等是共同的，这是人的生命运动的常规，惟其如此，练功和日常生活、学习、工作、干事业是统一的，不是对立的。但它们确有差别，在日常生活中，神、意放在身外的事物

上，因而自身之气也散在身外的事物上，所以《阴符经》说：“万物，人之盗。”而练气功，神、意集中于自身的生命运动上，因而自身之气不外逸，神、形都能得到充分的滋养，因而能强化自身的生命运动。明白了这种差异，就应当在气功锻炼的基础上，在日常生活、工作中注意神、意的运用，把练功和社会实践结合起来，使气功锻炼生活化。这样不仅大大有利于自己的身心健康，而且能在事业中创造奇迹。对此，古人是十分清楚的，《大学》说：“自天子以至庶人，壹是皆以修身为本。”只有“本”强，“用”才能得心应手，才能有所建树。《庄子》里的寓言“庖丁解牛”、“佝偻丈人承蜩”等阐明了这个道理；《淮南子》则用神话、传说来说明这一点，它说：“冯夷得道，以潜大川；钳且得道，以处昆仑；扁鹊以之医，造父以之御马，羿以之射，捶以之斲。所为各异，而所道者一也。”这个道，就是我们说的气功之道。

按照上述规范，气功，或者说气功现象并不神秘。例如，钢琴家的双手，由于长期锻炼，即使天气寒冷，只要在演奏前将双手静置数分钟，手指就会温暖起来，因而能自如地弹奏乐曲。这和练气功获得的效果无本质的区别，也是精神控制形体的能力的表现，也可以说是一种气功现象。区别在于它是自发的，不是自觉的，因而效果有迟速、强弱之别。这样说，是否失之过泛了呢？正相反，这说明气功并不神秘。只要我们对气功有一个正确的认识，并在日常生活中时时、处处、事事注意到这一点，“不离这个”，那么练功就能事半功倍。于平凡处见伟大，气功也是这样。

应该指出，气功不仅是强化自身生命运动的有效方法，而且是人类认识世界，认识自身生命运动规律的一条重要的途径。因而我国古代的学术宗匠于气功无不具有精深的造诣。影响华夏文化数千年的先秦诸子，在他们的著述里对气功(修身)都作了精湛的论述。因此，气功不仅是强化自身生命运动之术，而且是一门博大的学问，不妨名之为气功学。

气功学是通过气功实践来研究、认识人体生命运动的整体规律，以及人与自然的内在关系的一门学问。它不同于一般自然科学之处，是它的独特的研究方法——气功。在这里，认识的主体和客体是统一的。如果我们把现代科学所用的分析、综合、分析—综合相结合的方法叫作“外求法”（认识的主体和客体是对立的），那么气功学的研究方法的特点是“内求”。对于未来的生命科学来说，这种方法是不可缺少的，它和现代科学的方法论的有机结合，必将导致一场科学革命。

### 第三节 气功的分类

悠久的历史，广阔的幅员，数千年来亿万人的气功实践，我们的祖先给我们留下了丰富的气功遗产。流派门户之众，功法种类之多，何啻千百。为使读者对我国气功有一概貌的了解，这里介绍几种分类的方法。

#### 一、从练功内容分

1. 性功：性指心性、神意的活动。古称“心为地，性为王，王居心地上”（《坛经》）。性功主要从练神入手，完全集中于意识活动的锻炼。开始多从上丹田练起（但守上丹田者并非都属于性功），或不靠意守，任其自然。佛家参禅，以及以一念代万念等法均属于此。涵养道德，陶冶性情也属性功范畴。脑力劳动者宜练此功。

2. 命功：命指肾精以及身躯有形之物。命功从练精入手，有聚津生精，练精化气，练气化神等阶段，开始多守下丹田。周天功、强壮功多属此。欲健壮身体者宜练此功。

3. 性命双修功：任何一种功法的高级阶段都是性命兼修的。有先修性功，后修命功，以完成性命双修者；有先修命功，后修性功，以完成双修者；有从一开始就上练神慧以修性，下练元精以修

命而行双修者。

## 二、从气功的渊源分

1. 道家功：着重于人的生命与大自然的关系——天人关系，以修心炼性为主，以达“葆性全真”、“长生久视”之目的。

2. 医家功：重于人体本身的生命运动，以祛病健身，延年益寿为目标，对于人体经络、脏腑的气化反应观察细致。

3. 儒家功：着重于人的心性的陶冶和道德修养，以“存心养性”为主，主张正心诚意，养浩然之气，以求豁然贯通。

4. 佛家功：以“明心见性”为主，目的在于“断惑证真”、“妙契佛性”。应该指出，中国的佛家气功是印度气功(瑜伽)和中国气功的结合。

## 三、从练功的姿态分

1. 站功：又称站桩。站功对于强壮身体，发动真气，增进体能等有明显的效果。它不仅是一种气功锻炼的方法，也是武术的基本功，是达到武术上乘功夫的重要途径。古人云：“要把骨髓洗，先从站桩起。”故许多内家拳法都有相应的站桩功法。如太极拳的小马步桩、川水桩，形意拳的三才桩，通臂拳的罗汉桩，长拳的童子拜佛桩等等。故站桩不仅适于老弱病人，也适合于健康人、青壮年和体育爱好者。

2. 坐功：以坐姿练功。这是道家功和佛家功的基本姿势。此法易于启动真气而不外散，有助于打通经络，并观察内景，故为历代气功界所推重。坐功姿也有多种，通常有垂腿坐（坐在椅、凳上）、盘膝坐（又分为自然盘膝—散盘，单盘——一足上抵会阴，另一足置于大腿根部，双盘——两足分别压于两腿上，术语叫五心朝天）和跪坐（跪姿，臀部坐在小腿和足上）三种。

3. 卧功：以卧式练功。作用与坐功相似，有利于放松，唯真气

启动稍慢。但身体衰弱或极度疲倦时，以卧姿练功，效果反而更好。对于行动不便的患者，卧式是唯一可行的方法；对于一般练功者来说，卧功通常只作为睡前、醒后的辅助功法。卧功姿势又有侧卧与仰卧之分。

4. 行功：古人未设行功，只是练功到一定程度后，要求走路也保持练功状态。另一方面，武术历来注重步法。现行的行功，不少是从武术中的一些基本步法脱胎出来的，如太极拳的狮子滚球丹法，少林拳的逍遥步，五禽戏的熊形步等等。此法易学易练，也不易出偏差，而且有和畅气血、疏通经络的作用。适宜于慢性病患者、老弱者以及初学者。

从动静的形态分，又可以分为静功与动功，动功是通过各种动作，内练气外练筋骨，以达到壮骨强筋、神气合一的目的。上述站功、坐功、卧功都称静功，行功则是动功的一种。实际上，练动功时，形体虽动，神意却要求宁静，所谓外动而内静，由动生静，动静相间。

如前所述，我国气功，种类繁多，分类标准亦多种多样，难以一一列举。若用现代观点来分，我们认为可以分成两大类，一类是封闭型气功，另一类是开放型气功。

封闭型气功主要运用自身的精、气、神来练功，尽可能把自己和外界隔绝开来，收视返听，“塞其兑，闭其门”，精神内守，尽可能减少、排除外界的干扰和刺激。一般来说，道家全真的清修派，佛家的止观法门等，都属于此类。这类气功练到较高级阶段，也要实行开放，把自身之气和外界自然之气相结合，这就是通常所说的开天门阶段。封闭型气功对于环境条件的要求较高，一般人很难实现。因为，人是社会的人，离不开社会实践。封闭型气功的要求和人的社会实践是矛盾的，它往往驱使人们走向避世、出家的消极的道路。而且，古往今来，即使勘破红尘的虔诚的宗教徒，练功卓然有成的也属凤毛麟角，显然，这类气功在社会上难于推广，尤其是今天的

时代。

与封闭型气功不同，开放型气功主张把自身之气和自然之气结合起来，把自身和外部环境(自然和社会)统一起来，借助于自然之气，来修炼自身的精、气、神。道家的正一派，全真派里的阴阳派，佛家的密宗以及禅宗的一些派别，他们的气功都属于开放型。

说到开放型气功，有一点必须十分注意。由于历史原因，开放型气功里有不少地方掺杂了宗教迷信的东西，如掐诀、念咒、画符、吃星星、吃月亮、拜北斗等等。这些往往使人觉得是在搞迷信活动，不是气功。但是，如果我们真正懂得气功，掌握气功学的道理，那么剥掉宗教迷信的外衣以后，就可以看到它的合理的内核。以拜北斗为例，拜就得磕头，拜神仙更得恭恭敬敬、一丝不苟地磕头，而磕头的动作实际上运动了任督二脉，使其内气机畅通；假如练功者面朝南，要他闭着眼想北斗星，这不就是收视返听吗？“朝北斗”，不光要往后想，还要朝上想，那儿正好是百会穴，意念集中于此，有助于打通天门穴，拜北斗时，要把自己的意念放到北斗星上去，化成一点星光，把自己罩上。这是使你把自己的意识和空间的自然之气相接，把自身的气机和自然的气机联系起来，借助于自然之气来练功。因此，如果抛弃了它的宗教迷信的内容，拜北斗实际上是一种很好的气功功法。这个例子告诉我们，无论是阅读气功古籍，还是整理、收集民间的气功功法，或是对待气功界人士，尤其是宗教界的气功人士，都要实事求是，一分为二，有扬有弃，扬其精华，弃其糟粕，尽可能发掘、吸取好的、有用的东西，而不被那些宗教迷信的东西所惑。但是，千万注意，这里的实事求是，这个“实”和“是”的标准是什么？是气功，是气功学，而不是现代科学。因为人的生命的奥秘对于现代科学来说，还是一个很大的、很深邃的未知天地，很多气功现象从现代科学的观念来看是不可思议的，但又确实是事实。因此，在决定“扬”还是“弃”的时候，千万要谨慎从



事，切勿将孩子和脏水一起泼掉。

开放型气功强调自身之气与自然之气相合，强调在社会实践  
中练功，这适合于广大群众的需要，也与时代的要求相适应。是值得  
倡导的。我们的智能气功就是一种比较新型的开放型气功。

#### 第四节 流派与共性

上面我们把气功作了概略的分类。实际上同一类气功有很多  
流派，同一流派又有很多支派，情形十分复杂。就如一棵参天古  
树，根深叶茂，枝叶万千，纵横交错，令人目不暇接。有法理相似  
者，有理相近而法不同者，也有法理各异，甚至绝然相反者，但行之  
均有卓效。这是传统气功的一大特色。它极大地丰富了中华气功  
的宝库，但也带来了一系列问题。怀疑气功者，因此而益增其疑；  
初学气功者，常常因此而感到困惑，无所适从；囿于成见者，则往往  
因此而陷入无谓的门派之争。因此，为了当代气功的正常发展，弄  
清以下两个问题是很有必要的：一是形成不同流派的基本原因是  
什么？二是不同流派的气功有无共同之处？共性是什么？

众多的流派和不同的功法形成的原因是多方面的。有历史的  
根源，有地域的限制，也有人生哲学的不同，等等。但一个最基本  
的原因是人的生命运动的固有特性。人是一个开放的、多层次的超  
巨系统，极其复杂。控制论告诉我们，任何一个复杂系统，即便是  
无生命的工程系统，从一个状态转变为另一个预定状态(目标)的  
途径是多样的，决不是唯一的。就象俗语所说的那样，“条条道路  
通北京”。所以，可以预料，对于人体这样一个开放的、多层次的超  
巨系统来说，从正常生理状态(稳态)进入各种不同层次的气功态  
(优化的稳态)的途径，也不是唯一的，而是多种多样的。而通过锻  
炼能使人自觉地改变自身的生理状态使达于气功态的方法，就是  
我们日常所说的气功功法。因此，气功功法繁多，流派各异，是人