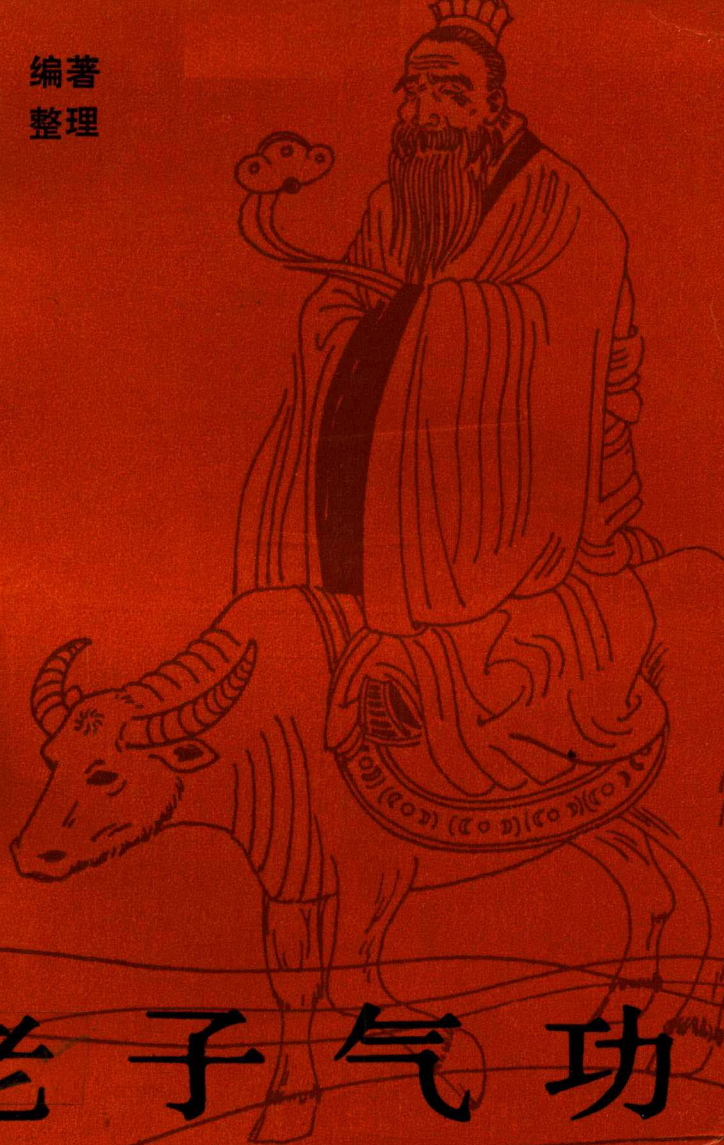


孔庆连 编著
朱胜武 整理



老子 气 功

山西科学教育出版社

老子气功

孔庆连（宗仁） 编著

朱胜武（诚武） 整理

山西科学教育出版社

老子气功

孔庆连（宗仁） 编著

朱胜武（诚武） 整理

责任编辑 赵志春

*

山西科学教育出版社出版（太原并州北路十一号）

山西省新华书店发行 山西人民印刷厂印刷

*

开本：787×1092 1/32 印张：5 字数：104千字

1990年8月第1版 1990年8月山西第1次印刷

印数：1—8510册

*

ISBN 7—5377—0289—6

R·98

定价：2.95元

整理者话

老子气功是性命双修九转金丹大道，道家视为修炼珍宝，长期密不外传。全真教龙门派第22代道士刘理真是位道高德重、慈祥可敬的长者，其门人孔宗仁大师为济世救人，将此功法于1984年献出，受到了辽宁省和沈阳市气功科学研究所的表扬。同时此功法传至辽宁、吉林、黑龙江、河北、山西、山东、江苏、河南、江西、福建、贵州等地，深受练功者的喜爱，治愈了很多疑难病症，病人及亲友都非常感激，大赞老子气功好，广大练功者纷纷要求正式刊出。

中华气功进修学院气功理论研究专家、学院院长林中鹏教授作序。本功法整理者有本门，道友多人参加，插图是沈阳苏家屯友人吴启尧所作。本书在编写过程中，做过有益的工作者，我师徒在此一并深表谢意。

本书内容十分丰富，此次刊出后如蒙广大人民喜爱，将陆续刊出。愿广大练功者受益，只要认真刻苦，持之以恒（尤其道德修炼更为重要），将会得到成功。

由于我们理论水平所限，错误之处，请予批评指正。

整理者 朱胜武于徐州市鼓楼医院
(整理者原籍山西祁县东六支村人)

1989年12月

序

随着国泰民安、百业振兴新时代的到来，中华民族光辉灿烂的古文明杰出代表之一——中华气功学也得以发扬光大，重放异彩。近年来，新编或由传统功法整理的气功功法如雨后春笋，不下百种，为气功的科学普及生色不少。“老子全真气功”就是其中之一。

功法名称冠以“老子”，说明功法源于道家，而“全真”二字则表明功法出自道家气功的主流派——王嘉（重阳）倡导，其弟子邱处机所创龙门派。此功法为性命双修之上乘丹法。由龙门二十二代传人刘理真道长亲传弟子孔庆连先生积多年练功经验所著、口授，其弟子朱胜武大夫整理，深得龙门真传。长久演习，可以益寿、可以开慧。相信此书的出版将在提高全民族的身心健康水平、繁荣气功学术方面发挥其应有的作用。

林中鹏 谨识

1988年12月5日

林中鹏同志任中华气功进修院常务院长

自序

40年前，我有幸得奉老子气功真传。

1947年冬，我经道教龙门派第23代道士田宗杰师兄引荐，进沈阳三清观门内做弟子，拜第22代道士刘理真为本师，赐道号宗仁；得第22代道士高理繁师尊亲传老子气功和丹法。学练4年，尽得其功法真传并丹诀，遂潜心修练，至今已四十寒暑。

近年来，气功事业同其他事业一样，盛世中兴，呈现勃勃生机。气功园地百花争妍，绚丽多彩。作为老子气功学派的后裔，我于感奋之余，萌发了将老子气功（百日筑基功）奉献于世之念，以为炎黄子孙健康长寿尽绵薄之力。

老子气功本为静坐功法，熟习之则有祛病健身之功效。为便于气功爱好者和各种慢性病患者学练运用，我根据老子气功的原理、特点及自己40年实践经验，在保留全套原始功法的基础上，又增编了5套静功，还吸收各门派之长，编制出四套站桩动功功法。1984年以来，经沈阳市气功科学研究会举办的四期试验班验证，本功法健身祛病效果显著，广大学练者也都有此体会。站桩静功与原静坐功法异曲同工，再加练动功，功效则更为明显。于是，在市气功科学研究会的

鼓励下，我同意将此功法付印。嗣后，为满足广大气功爱好者之急需，又于1986、1987两年3次铅印。在整理功法和验证功效的过程中，市气功科学研究会和市医疗体育协会曾予鼎力扶助，在此衷心致谢。

这次正式出书之前，我又在铅印本的基础上作了一些修改。但因能力有限，故在篇目、内容取舍、功理阐发及逻辑推演等方面难免有粗疏浅陋之处，切盼气功界各位专家、学者、大师们以及广大气功爱好者不吝赐教，匡救斧正。若此，不胜感激之至。

孔庆连（宗仁）

1989年6月

目 录

一、老子气功源流.....	(1)
二、谈老子气功之气.....	(5)
三、功法特点及练功要求.....	(14)
(一) 功法特点.....	(14)
(二) 练功过程中的病态反应.....	(16)
(三) 练功要求.....	(16)
四、静功功法.....	(18)
(一) 静功功法简介.....	(18)
(二) 静功功法.....	(18)
1. 盘坐式.....	(18)
2. 站桩式.....	(22)
3. 降压功.....	(25)
4. 整体排浊功.....	(26)
五、动功功法.....	(33)
(一) 动功功法简理.....	(33)
(二) 练四套动功须知.....	(34)
(三) 功法.....	(34)
1. 功前准备功.....	(34)
2. 第一套 动功.....	(41)
3. 第二套 动功.....	(62)

4. 第三套 动功	(75)
5. 第四套 动功	(85)
6. 功后理脏腑	(99)
六、整体治疗功	(108)
1. 预备式	(108)
2. 搓臂通络	(109)
3. 搓手活络	(109)
4. 捏压十指	(109)
5. 对掌发气	(110)
6. 点穴排浊	(110)
7. 运调十指	(111)
8. 握拔十指	(111)
9. 掌拍胸腹	(111)
10. 对掌开合	(112)
11. 劳宫吸发	(113)
12. 翻转运球	(113)
13. 左右运球	(114)
14. 上下运球	(114)
15. 旋转掌气	(114)
16. 运气驱风	(115)
17. 扇降浊气	(115)
18. 指掌发气	(117)
七、简化动功十八式	(119)
八、提运经络方法	(120)
附：十六经循行示意图	(121)
九、典型病例	(142)

一、老子气功源流

老子气功自1984年重新问世以来，为提高人民的健康水平，为四化建设，做出了有益的贡献。尤其是《当代工人》曾系统宣传和介绍了老子气功，使该功法更加普及，受到了广大人民的欢迎。

老子，春秋时代思想家，道教创始人。道教奉为始祖。据《史记·老子列传》载：姓李、名耳、字伯阳，谥曰聃。楚国苦县（今河南省鹿邑东厉乡曲仁里）人。曾任东周守藏室之吏。孔子曾向他问礼。后因周室内乱，去官，过函谷关。关令尹喜，请为著书，遂作《老子五千言》（即《道德经》）。出关而去，莫知所终。

道教在金元以后分为“正一”和“全真”两大教派。而全真派是金代道士王重阳在金世宗大定七年“1167年，在山东宁海（今牟平）全真庵所创”，其相庭大重阳万寿宫，在今陕西。现仍保存的引道碑石，即是全真教文明证。

王重阳（即吕洞宾）之徒，后开创全真北派（刘海蟾开南派，陆潜虚开东派，李涵虚开西派）。王重阳收徒弟七人，即马钰（丹阳）、谭处端（长真）、刘处玄（长生）、邱处机（长春）、王处一（玉阳）、郝大通（广宁）、孙木

二（女，清静散人）。王重阳逝后，七大弟子各传门派。而邱处机所传的龙门派，自元以来，最为兴盛。

邱处机（公元1147～1227年），字通密，号长春。山东登州栖霞县人，19岁从师王重阳，是全真派第五位掌教者。因在陇县龙门修练，阐教而得名龙门派。为使邱祖龙门派的全真道永世流传，给后裔留有接代传宗的“龙门百字诀”。如下。

道德通玄静，真常守太清，
一阳来复本，合教永圆明。
至理宗诚信，崇高嗣法兴，
世景荣维懋，希微愆自宁，
为修正仁义，超升云会登，
大妙中黄贵，圣体全用功，
虚空乾坤秀，金木胜相逢，
山海龙虎交，莲开现宝新，
行满丹书诏，月盈祥光生，
万古绩仙号，三界都是亲，
后又续排四十字，（从略）。

据程理超尊师谈，邱祖龙门派第21代孙至岩大师身具超凡玄妙的先天上乘内丹修练术。他身居沈阳，不仅可授功于沈阳的程理超，还可授功于千里之遥双城的高海臣。他虽是道士，却不住庙观。而是云游四方，寻找德高功深之人才。约1910年左右，孙大师发现程理超性情豪爽，不求仕禄，酷爱道教，有纯阳不破之身，双瞳碧凝，脚踩龟纹，有奇才远略，故收之为徒（龙门派第22代），赐道号“理超”（原名

子铎），并亲传其先天上乘内丹修炼功法。

孙大师为了将功法普及世间，特令其弟子程理超筹建“三清观”（道教称庙宇为观）。因老子有“一气化三清”（上清、太清、玉清）之说。“三清观”需有三位能象征“三清”之意的人才能成立。孙大师便令其弟子程理超赴黑龙江物色师弟，程遵师令来到双城，发现高海臣（女）所学功法与孙大师所授相同，且所修益深，即收为师弟（龙门派第22代）。赐道号理范。

约在1936年，程、高二师在沈阳大西门（今沈河区顺城街）开设“亚希夷”卦馆期间，程理超发现沈阳太清宫受戒道士刘理真（原名漱石，系邱祖龙门第22代）在该太清宫组织的东北各庙观493名道士“受戒”考试时荣获第一名，被授予“天字第一号状元”，便将刘理真引进“三清观”收为第二师弟。程理超令高理范代师传给刘理真内丹修炼功法。

程理超大师多年筹备“三清观”，于1943年3月在沈阳小南板桥胡同（今小南门天主教堂南侧）正式成立。程理超在观内任道长，负责监院，是传道之师。

“三清观”的宗旨是尊程大师主张革新道教，将“三清观”称为老子新教。破除清观戒律，不吃斋，不念佛，同俗人一样。道士可以出家，也可在家，不出家的可以结婚，提倡夫妻同修。功法由只传道士改为普传民众，使功法得以继承发扬。

“三清观”创始人之一的刘理真大师仍然健在。程理超、高理范、刘理真系本功法第一代传人。田雨时于1938年拜程理超为师（赐道号宗杰，龙门派第23代）并进“三清观”随师修炼功法，至今已五十余载。孔庆连于1947年经师

兄田雨时引荐进“三清观”做弟子，拜刘理真为师（赐道号宗仁，龙门派第23代）得高理范尊师亲传本功法，至今已修炼40余年。田雨时、孔庆连为本功法传人。

孔庆连在“三清观”得高理范亲传先天上乘内丹修炼功法期间，即得高理范尊师囑告祖师爷是孙至岩大师。因此，孔庆连于1984年将本功法献出时，便将名称称为“老子气功”。

为了继承和发展老子气功，使之更好地为广大气功爱好者服务，经沈阳市气功科学研究会批准，老子气功功理功法研究组已于1988年11月20日在沈阳正式成立。研究组在市气功科学研究会的领导下，在田雨时，孔庆连的主持下，决心为发展祖国气功事业贡献余热。

二、谈老子气功之气

老子气功是一部道家先天上乘功法。据尊师所传和自己练功40余年的体会，谈谈对老子气功之气的浅见。

通过经络运行之气叫元气。元气有先天、后天之分。先天元气是生命带来之气；后天元气是三焦禀承督间动气，起始凭籍胃里各气得到滋生。三焦合气于肾，肾为元气之正（见《难经三十七、三十八节〈论三焦〉》）。命门是一身精神纳藏之处，也是元气维系之所在。元气是肾间的动气，人体五脏六腑之精都藏在这里。操练老子上乘功法的人，“丹气”所出，取的源泉就在这里。先天元气属阳性，我们叫先天元性之气。五脏六腑的精气，是后天之气，是后天生命之本。

老子气功师传认为，练功人必须注意的一件大事，就是应先求出自己的先天元性，即先天一气。那么，什么是性？性是不是客观存在；有的人认为性在意识中存在，可想得却得不到；有的认为意识中不存在性，性到底是一种什么物体，查遍经典，说法不一。笔者初浅认为性即元神，是为命本，人之元神，即元阳也。亦可以说明心见性，明者静也。王重阳祖师说：“性本先天之物，圆陀陀，光灼灼，虽有名

却无形。不说不知，难画难描，有何所以，吾今勉强为汝等画个形象，汝等当自识。先生说罢，取笔在手，向红漆凳上画了个圈圈○后，又画了圈，并在圈之内点了个点。头一个圈是浑浑沌沌，天地未分，日月未判之象，名曰无报，无而生有，故小圈内生出一个点，名曰太极，这一点生天，生地，生万物，这先天由太极而生，这一点为一气。

故曰：先天一气。这性从先天而发，发于未有其身之前，着于已没有其身之后，这灵根无人不有，只是凡人昧耳。”

练老子功法的人，经过久练，玄关（二目之间鼻根部）部位会有一个点突然发生跳动，及至一注意，这个点会立刻消逝，使人抓不到，摸不着。这个点出现后，每逢练功必然会重新再显现出来，及至再一注意，这个点就又无踪了。修练的时间长了，就是不练功，这个点有时也会出现。开始时因体内浊气过盛，这个点的形状稍大一些。以后逐渐练功排浊，练出小于粟米的一个点时，就达到了目的，道家叫“粟米玄珠”。这就是先天元性，也就是先天一气。

为什么要求出先天元性？老子师傅认为，练功人身体内是四个阴阳，两个天地。阴气、阳气有先天、后天之分。而先天、后天又自然而明显地分别开来。这同古代丹经所说“子、午、坎、离”稍微不同。因为古代人练的是后天功法，不是老子的先天上乘功法。即然阴阳之气有先天，后天之分，先求出先天元性，即先天一气。就能和宇宙间大自然正气相接通。如果不把身体内先天元性释放出来，练功时产生的清气和体内存在的浊气就要结合，结果会练成带浊气的丹。带着浊气练功，就要影响祛病健身的效果。我有很多徒弟，由于他们起初练的是外家功法，大部份人祖窍中出现五光十色

的幻像。这就是没有求出先天元性的缘故。性在身体内被包上一层浊气，如同玻璃片上刷上一层水银一样，变成照人的镜子。因而才出现各种幻像。经过练老子功后便逐渐消失，不在重现。正因为性的重要，有的气功家把性喻作胎元“真种子”、“舍利子”、“牟尼光明珠”。这里要说一点，性、最怕污秽之气扑染，对月经、产房或人死之前后，一口极浊气都要躲避。如不慎被这种浊气扑染，就会象被一张涂浆糊贴的纸在玄关部，使玄发紧、发闷、发胀、发痛，麻木等，感到非常不适。解除之法，是用点爆香烟火头熏烤玄关，将污气熏散，使之性得到解放。

求先天元性，必须掌握正确功法进行操练。老子气功第一步功法，即百日筑基功。就是求出先天元性的正确功法。因为这步功法可求出先天元性，能治病和培补元气。所以又叫“见性功”，“百日补气还原功”。这步功法是按人体经络，呼吸定息，脉行六寸二刻行全身一周为度的规律。这步功法的主要功效使大脑皮层受到抑制（进入入静之气功态），提高中枢神经系统的功能，加强内脏器官之机能，使人体内产生气化，顺着经络疏通淤塞，促进新陈代谢，增强肌体功能，同时做到排浊留清，将体内病浊气由涌泉穴排出体外。从涌泉穴排出病浊气，始终是在定式自然静的过程中进行的。这样不断调节病人体内的代谢失调。即调节阴阳平衡，达到阴平阳秘。患者健康自然恢复。老子气功能够治病的原理，同苏联科学家巴甫洛夫的高级神经中枢活动学说的论述是相吻合的。练老子气功时，通过二目守玄关祖窍（天门），接天之正气，就是把外界之光射入大脑皮层高级中枢神经，对各神经中枢产生新的诱导，使局部恶性刺激受到保

护，使疾病消除，并清除病根。这是老子功疗法，保健的主要特点。这部功法原理如下：

调息法：调息是在自然呼吸中使呼吸柔、细、匀、长、使体内清气上升，浊气下沉，为排浊气打好基础。由目视前方一点即以一念代万念。意想心口窝（剑突附近），叫两分法。做功时似看非看，似守非守中自然入静。

守玄法：就是守窍，在调息法入静以后，采取定式意守玄关窍，机在二目，内视玄关，似守非守，使入静的气功态进入更高层次，使机体阴阳平衡。调整十二经，奇经八脉、十五络。对结者促而散之。实则泄而蓄之、虚则补之。使全经络疏通，五脏六腑得以调理，以使阴平阳秘。

排浊法：本法在守玄法之后进行。道家称“退阴符”它能使体内浊气及练功被冲开的病气，经涌泉穴排出体外，我们认为练老子功呈现出无着色之丹气或呈金色丹气，练功者不出现偏差，有密切关系。

散意法：经排浊法之后进行，散意是使集中的意念放松，得到解放，休息，复原到人之常态。

自金元以来，历代祖师认为修练筑基功必须百日。经历代祖师传练，特别是到近代我们的实践证明，只要得法，认真修练（病未愈者除外），数十日即可练成。

操练老子功法的人，练出先天元性之后，只要坚持经常练功，持之以恒，先天元性就能定居在玄关中。一得永得，永远长存在身上，终生陪伴着您，受益无穷。

百日筑基功是否练成功，还要看“离火”是否升起。百日筑基功练到一定程度，在练静功时，下丹田会有一股热气徐徐上升，行至胸堂散去。这样的景象出现后，再每逢练功