

# 中国文王气功

卷一

杨泗  
啓著



科学技术文献出版社

## (京)新登字 130 号

### 内 容 简 介

文王气功功法理论源于《清静经》。本书重点阐述了文王气功渊源与宗旨、易学丹道周天功法浅说、八卦与五行、“元气”修炼、德养乾坤气。具体介绍了清静功、立式动功、卧式动功、冥印养生功的功理、功法、练功要领、功效、注意事项等。练功的各种动作，均附图说明，以便习练者掌握。

本书适于广大气功爱好者及气功研究者阅读。

### 图书在版编目 (CIP) 数据

中国文王气功：卷一/杨启润著. -北京：科学技术文献出版社，1996.10

ISBN 7-5023-2847-5

I. 中… I. 杨… II. 道教-气功 IV. R214

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (96) 第 15824 号

科学技术文献出版社出版

(北京复兴路 15 号 邮政编码 100038)

河北衡水红旗印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

1996 年 10 月第 1 版 1996 年 10 月第 1 次印刷

787×1092 毫米 32 开本 7.25 印张 142 千字 彩插 1 页

印数：1—20000 册 定 价：10.00 元



中国文王气功掌门人  
杨启润




清  
松  
静  
修  
玄  
妙  
乾  
坤

三  
才  
合  
一  
包  
罗  
万  
象

振 兴 中 华

发扬民族传统文化  
为社会主义建设服务

沈因洛   
一九九九年九月

沈因洛 原湖北省政协主席  
湖北省气功科学研究会名誉理事

文王氣功  
大有作為

九三年九月

李夫全



李夫全 原湖北省人大常委会副主任  
湖北省气功科学研究会理事长

发揚國粹  
為國爭光

梁淑芬  
1993.9.6

梁淑芬

湖北省人大常委会副主任  
湖北省气功科学研究会名誉顾问

---

文王功法  
源遠流長

李桂庭  
一九九九年  
七月六日

李桂庭

原湖北省经委主任  
湖北省气功科学研究会常务副理事长



## 序

文王气功是气功百花园中一株灿烂花朵，是经当代传人杨启润先生师承祖传，证悟卦理，历多年修炼而自成体系的一门上乘功法。

气功是我国文化宝库中的奇珍异宝，经过数千年的实践，积累了丰富的经验。自70年代以来，正焕发出前所未有的“青春”，不仅在祖国大地上遍地开花，而且广泛传播在国外。人们越来越认识到，这一具有中华民族特色的医疗保健方法，是在人类同大自然和疾病作斗争中，运用意识的引导，通过自我身心锻炼，实行自我调节，自我控制，使人健康长寿的一门科学。

自1990年11月15日，文王气功正式出山伊始，鄂州市气功科学研究会，本着实事求是的原则，对文王气功的来龙去脉，进行了深入调查，对文王气功初级班的功能效应，作了充分验证。事实证明，文王气功开发智慧，激发潜能，祛病强身，效应显著，简单易学，不出偏差，是一门值得向社会推荐的好功法。

我们采访了一些修炼文王气功的同志，学功前后的检查数据表明，治病效果显著，他们当中，有双目失明长达15年的患者，而今枯木逢春，重见光明；生

活不能自理的严重风湿病人，已经挣脱桎梏，行动自如……练功祛病者越来越多，群众奔走相告，称为奇迹。

我们还考察了文王气功初级班授功情况，发现有许多独特的传功方式，其中“筑精开窍”一项，针对学员的不同情况，疏通相应经络，打开有关窍穴，因人而异，因势利导，利于学员掌握练功方法，循序渐进，把握练功时机，直悟上乘。

百川入海，万法归宗。文王气功是一门修真练性，展发先天合后天的上乘功法。功理精深，以“文王八卦”为精髓，通天达地，包罗万象，集人天精要于一体，融合贯通儒、释、道、武、医等多家功法，深入浅出，自成体系。功法精练，分动功、卧式动功、静功以及罡印养生功，根据修炼各阶段的要求，配以不同卦理，由浅入深，井然有序。行功运功，配以默念“八字真言”——“乾 坎 艮 震 巽 离 坤 兑”总诀，以诀带功，以诀悟功，导引元气，贯通周天。同时以功悟诀，以功合诀，激发本性，展发功能，直指“三才”之境。为此，文王气功为适应不同层次的学员练功需要，将逐步举办初级而授班及中、高级传授班和研究班，创建基地，便于社会各界有心和有志于修炼文王气功同道，互通信息，共修人天大道。

当今世界文化中心转向东方，“易学”“卦理”又是东方文化的精华和研究“热点”，八卦是古人认识世

界的象征，而《周易》是一部研究哲学的古老经典著作，它的理论体现唯物世界观，是打开气功奥秘大门的金钥匙，面对“易学”热潮，杨启润先生审时度势，怀着造福人类的赤诚之心，以再三冷静，再三审慎，决然向社会各界无私展现功法，我们深表赞赏和钦佩。我们相信，随着文王气功医疗、科研、传授共举的实用体系的建立和发展，它将在越来越多的领域得到注重、应用和推广。在此，我们诚挚希望各界大德同仁，积极支持，大力协助，同参共研，这对弘扬民族文化，高扬民族精神，建设伟大的社会主义祖国，有着不可低估的重要意义和积极作用。

笔者受有关方面委托，为光大中华民族瑰宝——文王气功，发展气功科学事业，今借文王气功面授教材序言一席之地，谨作是序。由于笔者德薄能鲜，错误之处在所难免，恳请大德之士批评指正。

时值骏马腾飞盛世，愿“文王气功”扬鞭策马，一日千里。

邵国秀 于马年冬

## 前 言

吾家世居鄂渚(今鄂州市)梁子湖畔之月亮山。先祖微东公精于骨科医术,又得传自晋国葛玄之清静功法,毕生修炼内丹,功力精纯。人每见其行医之际,与病人谈笑自若,举手之间而病痊愈,视患处有紫红之迹,宛若赤蚓,无不惊叹。

吾自幼随侍祖父,习清静功法,兼习按摩正骨中医之术;及冠,始据祖传本授以清静功理。祖父教诲其严,举凡传本中所喻无极太极之妙道,先天后天之生返,阴阳五行之变化,明善复初之关窍,安炉立鼎之定位,炼己筑基之法则,采药得药之活机,乾坤坎离之交媾,返本还原之抽添,武炼文烹之止足,阳火阴水之进退,温养沐浴之定静等等,一一指授,行某功授某诀,务求明其窍妙。

清静功理,实源于《清静经》。吾幼自研习功理,涉猎《周易》,渐悟生生不息之道、阴阳变化之机,三才合一之理,而功理具藏于卦理之中。因仿“周易参同”之义,名之曰“文王气功”。文王气功,继承清静功法而又有所发展。1990年,吾将其公诸社会,立见祛病强身之效。鄂州市气功科学研究会,依照社团整

顿精神，深入考查功理、功法、功效，认定文王气功功理精深，而功法简易，功效显著，受到社会好评，因而批准成立文王功委员会，加强领导。

为便利传功及学员自行研究，经请夏焕泌先生执笔整理，并内部印行《文王气功》（试用本），试用两年以来，深受学员欢迎，今属本人传功实践，对试用本加以充实并系统整理，趋于完善，正式出版发行。是书阐述功理功法，深入浅出，学者容易入门，循此坚进，必可窥其堂奥。

此书定稿之日，曾请武汉大学教授唐明邦先生、周隽先生全面审查。鄂州市中医院主任医师朱祥麟先生，对动功功理曾作修改补充。在此，对成书作过有益工作之诸位先生一并致谢。

吾历浅功薄，谬误之处，请读者指正。

杨启润

# 目 录

## 题词

序 ..... 邵国秀

前言 ..... 杨启润

第一章 文王气功渊源与宗旨 ..... (1)

第一节 文王八卦图简析 ..... (1)

第二节 《清静经》简介 ..... (3)

第三节 概述 ..... (4)

第二章 易学丹道周天功法浅说 ..... (7)

第一节 易学与易学气功 ..... (7)

第二节 外丹与内丹 ..... (7)

第三节 周天与周天功法 ..... (9)

第三章 八卦与五行 ..... (11)

第一节 八卦简介 ..... (11)

第二节 八卦配八脉 ..... (13)

第三节 阴阳浅说 ..... (15)

第四节 五行初论 ..... (17)

第五节 天干地支 ..... (20)

第四章 “元气”修炼 ..... (22)

第一节 元气 ..... (22)

第二节 元气的运化规律 ..... (24)

第三节 元气与生命 ..... (27)

第四节	元气的修炼	(29)
<b>第五章</b>	<b>德养乾坤气</b>	(31)
第一节	道德的含义	(31)
第二节	性命双修	(32)
第三节	功德并进	(33)
<b>第六章</b>	<b>清静功</b>	(36)
第一节	功法渊源	(36)
第二节	初级功法	(36)
第三节	八字功诀	(37)
第四节	清、松、静要旨	(38)
第五节	静坐姿势	(39)
第六节	呼吸方法	(42)
第七节	导气方法	(44)
第八节	意念与观照	(46)
第九节	准备及收功	(48)
第十节	练功要领	(50)
第十一节	内气运行图	(52)
第十二节	练功参悟图	(53)
第十三节	清静功科学原理初探	(56)
<b>第七章</b>	<b>立式动功</b>	(64)
第一节	阴阳混沌	(66)
第二节	阴阳初开	(72)
第三节	筑精开窍	(76)
第四节	四门朝阳	(81)

第五节	玉枕导通 .....	(84)
第六节	阴阳贯通 .....	(89)
第七节	全身开泰 .....	(92)
第八节	三才合一 .....	(95)
<b>第八章</b>	<b>卧式动功 .....</b>	<b>(100)</b>
<b>第九章</b>	<b>罡印养生功 .....</b>	<b>(107)</b>
第一节	法轮常转 .....	(109)
第二节	手攀杨柳 .....	(113)
第三节	金瓶映月 .....	(118)
第四节	剑指飘香 .....	(123)
第五节	安炉立鼎 .....	(129)
第六节	日月雷鸣 .....	(135)
第七节	龙虎交媾 .....	(141)
第八节	五气朝元 .....	(148)
第九节	九五归一 .....	(154)
<b>第十章</b>	<b>有关问题及注意事项 .....</b>	<b>(163)</b>
<b>附录</b>	<b>.....</b>	<b>(171)</b>
一、	文王气功修炼问答 .....	(171)
二、	功效实例介绍 .....	(180)

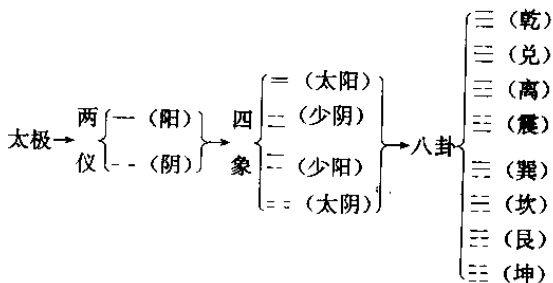


# 第一章 文王气功渊源与宗旨

## 第一节 文王八卦图简析

文王气功以《清静经图注》为基础，以文王八卦图为徽记和练功参悟图，卦名为功诀。文王八卦，是周文王演出来的，故称文王八卦。它相对于伏羲先天八卦而言，又称后天八卦。

文王八卦是元气化生天地万物的基本模式。《清静经图注》曰：“《易》有太极，是生两仪，两仪生四象，四象生八卦。”太极八卦演进如图。



故分别为：乾三连三，坤六断三，离中虚三，坎中满三，巽下断三，艮复碗三，震仰盂三。