

气功静坐漫谈

陈泽人 编著

北京体育学院出版社

气功静坐漫谈

陈泽人 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

北京百善印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 5.25印张

1988年12月第一版 1988年12月第一次印刷

印数00001—15000册

书号: ISBN 7-81003-186-4/G·125

定价 1.60元

前 言

一个国家的繁荣昌盛，必定是健康的政治力量推动的结果。国家强盛了，人民富足了，自然会格外重视精神文明建设，重视人民的心身健康，重视全民族素质的改善，因此也必然注重本民族传统文化的继承和发扬。近十年来，随着国运的昌隆，民气的勃发，一度横遭摧残的中华气功学术事业得以复苏并且蓬蓬勃勃地发展开来便是一个极好的例证。各级气功学术团体相继成立，多种气功学术刊物先后问世，不少气功大师设帐授徒公开了许多“不传之秘”，众多专家学者著书立说倾注了大量的心血，数千万人加入了习练气功的行列，科技界越来越多的有识之士参与了气功科研工作，不少海外同胞和国际友人也对中华气功表现出极大的兴趣。源远流长的中华气功显示出强大的生命力并正逐步形成为一门独具特色的科学。我辈炎黄子孙面对如此大好的局面，衷心无限兴奋，喜慰莫可言喻！

笔者的健康履历，可谓“先天不足，后天失调”。少年时代，因为家贫，食不果腹，谈不上营养调摄；青年时代，正赶上“暂时困难”时期，患了肺结核和肠胃病；十年动乱，我这个“臭老九”，又患了严重的心脏病。虽历尽了求医之难，尝够了针药之苦，但病情不得好转，病体弱不禁风，更无力报效于国家民族。在走投无路的情况下，才求教于气功。先是照书本自学，后得众多名师的点拨指教，认真学练站桩和静坐两种功法。这两种功法都特别强调以“静”为主，练起来气感特别强烈，对疾病的疗效也特别显著。尤

其是明师的点拨，更使我存练功的道路上得益良多。而今的健康状况令人羡慕，而且由于人体潜能的激发，还时常为他人消除病痛。尽管是“随缘治病”，也已使数百人和我一样分享了祖国传统气功的妙处。

十来年学功用功的实践，引起我对静功修持的理论进行研究的兴趣。为此，我不断地寻师访友，多方请教，并尽力搜求包括释、道、儒、医各家有关的气功书籍进行学习和探索，从中发现，古往今来无论哪家哪派，凡是以善生为练功目的者，无不以习静为主。与此同时，笔者也发现，对于“静”的含义，各家有不同的解释；对于静功的练法，各家更有不同的讲究。有的追求虚无，有的注重守窍，有的讲究坐忘，有的单讲空了，然而对“静”字却没有统一的概念，更没有从本质上说明意静对生命的关系和对气血的作用。尽管如此，在不断的练功实践和理论探求的过程中，笔者又觉得，自古以来难以计数的练功者和汗牛充栋的气功书之中，虽然理论上各讲各的，实践上功法各异，各有各的片面性，但也包含着内在统一的东西。后学者只要能够把握理论与实际相同一的观点，自可以渐渐地悟出一些带规律性的道理，逐渐懂得了人体生命运动必须遵循整体平衡的道理。

自然界的一切运动也都是为了消除差异，追求平衡。任何物体失去平衡就要停止运动。人的机体想要保持健康长久，就必须使其气血运化功能保持协调平衡，否则就会导致疾病以至于死亡。习练静功之所以有祛病延年之效，根本原因就在于一个“静”字可以协调运化功能的平衡。明白了这个道理，就可以保证练功有个明确的方向，功夫的不断长进大有希望，延年益寿也一定可以实现。大脑智能的开发，“特异功能”的产生，也可以由此而来。道家之祖老子主张

“清静无为”，即“归根曰静”，说的是意静方能识得事物的根源；佛家之祖释迦牟尼主张“应生清静心”，即“信心清静，则生实相”，说的是心静才能感觉到事物的本质。说白了，就是因为他们从“静”字上有了深刻的体会，明白了较多的养生处世的道理，具备了一般人所不具备的特异功能。凡此等等，在那科学技术不发达的古代，就被说成了“得道”、“成仙”，以至于被后人尊称为“神仙”、“佛祖”。

一个“静”字，有着无穷无尽的内涵；看起来象是极其简单的“静坐”，可以产生难以估量的作用，尤其对于人体生命关系至为紧要。我国古代最著名的医学典籍《黄帝内经》把阴阳看成是天地运化之道，人也是本于阴阳而生成，认为阴阳不可偏废。“阴胜则阳病，阳胜则阴病”，“阴平阳秘，精神乃治”。所以《上古天真论》中说：“提挈天地，把握阴阳，呼吸精气，独立守神，肌肉若一，故能寿敝天地，无有终时”。就是说，依据天地存在，阴阳变化之理，把握真气的运化规律，使精神内守与形体合一，形、气、神保持协调平衡，自能益寿延年与天地共长久。从本质上讲，包括静功在内的气功养生的理论和方法与《内经》阐述的道理是一致的。中华民族几千年来实践，证明《内经》里讲的养生之理和治病之法基本上是正确的。同样，具有朴素的唯物辩证法的阴阳学说，几千年来在我国思想领域内起着指导作用。尤其在养生保健方面，直至今日仍不失为理论根据。尽管由于时代的局限，其中有些是欠科学的，需要我们在实践中予以修正。

静坐保持，向来是中华气功的重要组成部分，是一种包含深奥哲理、效果显明的养生妙法，它简便易行无任何副作用，只要习学者具备信心、诚心、虚心、恒心和悟心，定可

以获得理想之效果。为此，笔者不揣浅陋，将多年来学习、实践、研讨的点点滴滴汇聚成册，献给社会各界，希望能对中华气功事业的发扬光大有所助益，更希望有更多的人因此而增添对静坐修持产生兴趣。

小序

古往今来，人总是充满多欲与好奇的心理。最大的欲望，莫过于长生不死；最大的好奇心，莫过于探寻天地人我生命之根源，超过世间而掌握宇宙之功能。正是由这而种心理的总和，构成了宗教学术思想之根本。西方的佛国与天堂，东方的世外桃源与大罗仙境的建立，就导致人类脱离现实物欲而促使精神之升华。舍此之外，有特立独行，而非宗教又似宗教，单纯就现实身心进行修炼而取得证果者，则为中国传统的神仙修养之术，类似于印度传统的修心瑜伽及佛家“秘密宗”法门的一部分。这都是从现有生命之身心着手薰修，锻炼精神肉体而力求超越物理世界的束缚，借以达成“外线”的永恒存在，进而开启宇宙生命原始之奥秘。既不背叛宗教者各自的信仰，又不纯靠信仰而自求实证。

千百年来，有关长生不老的书籍与口传秘法不少，流传也相当普及。然而真仙何在？看来纯似一派胡言不足信。如晋代有个名叫嵇康的，著有《养生论》一书，力言神仙之可学，企图从理论上证明其事之真实。嵇康提出的神仙之学的主旨在于养生，此道是否具有超神入化之功，我们暂且不论，但他对养生学的研究确有可取之处，则不能否认，而且其中许多内容与中国传统医学的基本原理，以及现代的精神治疗、心理治疗、物理治疗等学，可以互相辅翼，大有发扬的必要。

笔者以为，一种学术思想，能够从数千年前流传至今，必定有它存在的道理。古人未必都比今人愚蠢，都那么容易上

当受骗。古人的许多理论我们今天不容易了解，往往是因为时代的不同，教授处理的不同，语言文字表述的方式不同造成的隔膜。况且，自古以来，毕生埋头于这种学术研究，进而钻研深入者，到底属于为数极少的特立独行之士，不如其它普通应用学术可以立竿见影。以笔者个人有限的阅历与体验，相信流传千载的修心养生之道对于平常注意身心健康，极有自我治疗之效。至于想要借此探究宇宙与人体生命奥秘，更不是简单之事，不妨留给有志于此道的专门家们去研究吧。本书只不过是浅略之心得与经验，对静坐与养生作一初步探求之平实报导，和普通的气功爱好者和气功普及工作者们作一次书面交流。

目 录

前言

小序

- 一、气功概述..... (1)
- 二、一个永恒的话题..... (12)
- 三、何谓“静坐”..... (19)
- 四、静坐的心身状况..... (35)
- 五、“存想”与“守窍”..... (98)
- 六、三炼精气神..... (110)
- 七、关于“禅定”..... (133)
- 八、炼功与修德..... (147)
- 附：名词简释..... (153)

一、气功概述

据统计，我国现在参加气功锻炼的人已有三、四千万。但如果有人提出一个问题：气功是什么？答案肯定是五花八门的。有的认为气功就是刀枪不入的硬功夫；有的认为气功是专治疑难杂症的一种手段；有的认为气功就是老和尚参禅打坐；有的认为气功就是调整呼吸；有的认为气功是武术的一种基本功；有的认为气功是宗教迷信活动……。众说纷纭，莫衷一是。其实，这也不奇怪。因为，平心而论，要想简单明确地给气功下个定义，的确很不容易。

气功在我国历史悠久，至少在三四千年以上。从流传下来的文献可以看到，历史上的三教九流，对气功都很重视；儒家把它当作修身治学的要旨；道家以此为实现“长生久视”的秘诀；佛家视之为“成佛作祖”的通衢；医家把它奉为“祛病延年”的妙术……。由于各家各派练气功的目的，方法以及练功所获得的效用不同，因此对气功的称谓也各不相同。如：儒家称之为“修身”、“正心”、“诚意”、“心术”、“执中”、“存夜气”、“存心养性”等等；道家称之为“吐纳”、“炼丹”、“静功”、“玄功”、“周天搬运”、“九转返丹”、“葆性全真”等等；佛家称之为“参禅”、“禅定”、“止观”、“瑜伽”等等；医家称之为“导引”、“行气”、“摄生”、“养生”等等。至于“气功”这一名称，倒也是“古已有之”。晋代有个名叫许逊的道家人物，在他著的《净明宗教录》一书中，就有《气功阐微》这一篇目，只是未被广泛采用。近一百多年间，武术界承用

了“气功”这一名称，但也由于未被大众所了解，所以也不曾流传开来。直到本世纪五十年代，自刘贵珍先生的《气功疗法实践》一书问世以后，“气功”二字才逐渐为人们所熟知，并且成了养生、治病、健身、启智这门学问的代名词，成了一个专有名词。

“气功”一词的含义，同样经历了漫长又复杂的演变过程。《管子》把气功称作“心术”，翻译成现代汉语，就是处理心（大脑意识）的技术。《孟子》认为，气功锻炼，就是“存心”、“养性”，“养吾浩然之气。”《荀子》认为，气功是“治气养生之术”。而上面提到过的许逊在他的《灵子剑》里，则认为：“气”是“行气”，“功”是“功德”。

“气”又是什么呢？在我国古代，“气”是一个哲学概念。认为“气”是天地间的一种物质，是宇宙间万事万物生生化化的根本。早在《黄帝内经》成书以前，气的概念就已经产生了。先秦时期的著名哲学家老子就曾大力提倡“精气学说”，认为气是构成宇宙万物的最原始、最基本的物质。

“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”（《道德经》语）《庄子》也谈到：“气变而有形，形变而有生”，“人之生，气之聚也，聚则为生，散则为死。”《周易·系辞》中指出：

“天地氤氲，万物化生”。《黄帝内经·素问》也说：“气如而生化，气散而有形，气布而蕃育，气终而象变”。就是说，生物的化生、生长、繁衍、衰亡，都是气的作用。明代的张景岳进一步指出：“生化之道，以气为本。天地万物，莫不由之。人之有生，全赖此气。”这种朴素唯物主义的思想进入中医学领域，就形成了中医理论的基础与核心——气化论。这一独特的理论概述了人体生命运动的两个基本过

程；气化与化气的一般规律。气功所讲的气，则包括了人体内部的气与外部的氣。练气功的重要内容，就是要把人体内外的两种氣统一起来，从而增强人体的生命活力，使人真正成为“万物之灵”。

人体的氣是怎样生成的呢？主要由三个方面合成：一是秉承于父母的先天之精氣（简称“先天之氣”。《素问·保命全形论》说：“人以天气之氣生，四时之法成”，“天气合氣，命之曰人”。意思是说，人是自然界“天地之氣”的产物。二是饮食水谷中的营养物质化成（简称“水谷之氣”）。《素问·六节藏象论》说：“天食（饲）人以五氣，地食人以五味”，这些自然之氣被摄入人体后，经过代谢，变成精华，以养五脏六腑，从而维持机体的正常生理活动。三是吸入大气中的清氣。先天之精氣，主要依靠父母禀賦的强弱和肾藏精氣的生理功能；水谷之精氣，主要依赖脾胃肠的运化功能；清氣则依靠肺司呼吸的功能。三者正常，人体的氣就充沛。反之，如果任何一方面异常，均能影响氣的生成，形成氣虛的病變变化。所以，古人说：“氣者，人之根本也”，“人之有生，全赖此氣”。

由此可见，“氣”在维持人体生命活动中起着根本性的作用。具体说来，氣的作用包括以下五个方面：

其一，氣对人体的生长、发育，脏腑经络的生理活动，血的运行，津液的输布等起着一种激发和推动作用。人体由婴儿、童年、少年、青年、中年到老年，都要靠氣的激发和推动；而脏腑经络的生理活动，血的运行，津液的输布等也要依赖氣来激发、推动。所谓“氣为血之帅，氣行则血行，氣滞则血淤”就是这个道理。人体如果出现氣虛的病變变化时，激发和推动作用就减弱，脏腑经络活动随之减弱，血的

运行变缓，津液输布异常，水湿停留等情况均会出现。

其二，气对于人体生命活动有着一种温煦熏蒸的作用。
《难经·二十二难》中说：“气主煦之”，实指气是人体热量的主要来源。人体之所以能维持正常的体温，要靠气的温煦，各脏腑、经络等组织器官的活动功能，也要靠气的温煦。其它如血、津液等液态物质均须在气的温煦作用下进行正常的循环运行、输布、排泄。如果气的温煦作用不足，则会出现畏寒肢冷、脏腑经络功能减退，血和津液的运行、输布迟缓等病理现象，中医称之为“气虚生寒”。另外，由于错综复杂种种疾病，有时还可造成气郁化热现象，如肝郁化热，出现口苦等。气“不足则寒，有余则热”。正如《素问·刺志论》所说：“气实者，热也，气虚者，寒也。”

其三，人体对外部的防御作用是整个机体功能活动的综合体现。气在其中起到了重要作用。气的这种作用主要表现在护卫全身的肌表，防御外邪的侵入。如果人体气虚，防御作用就会减弱，则容易造成外邪乘虚而入而致病。

其四，温摄作用。固摄为控制、统摄之义。气的固摄和推动，是相反相成的两种作用。如汗液的排泄和血液的运行等，一方而受气的推动，另一方而受气的固摄而不致妄泄。正是由于这两个方面作用的相互协调，才构成人体内液态物质的正常运行、分泌、排泄的调节与控制。

其五，气化作用。通过气的运动而在人体内产生的各种变化，即在气的作用下，精、气、血、津各自的新陈代谢及其相互转化。《素问·阴阳应象大论》上说：“气归精，精归化，精食气，形食味，化生精，气生形……精化为气”。就是说，由饮食转化为水谷之精气，化生为气，血、津液、津液转化为尿液、汗液，以及人体内整个物质转化和能量转

化的过程，均是气化的过程。

上述关于气在人体生命活动中的五个方面的功能不是互相独立的而是互相协调配合的，赖以维持人体的整个生命活动。

我国古代哲学认为，气是物质的，气是运动的。人体内的气，更是一种不断运动着的具有很强活力的精微物质。气运行于体内各部，无处不到，无处不及，只有这样，人体才能不断生长发育，一旦气的运动停止，人的生命遂即终止。

中国医学将气的运动称为“气机”。人体内气的运动形式是多种多样的，但都可以归纳到“升、降、出入”这四种基本运动形式上。升即上升，指气的由下而上的运动；降即下降，指气的由上而下的运动；出即外出，指气由内向外的运动；入即入内，指气由外向内的运动。

气以脏腑、经络等组织为其运动场所。气的升、降、出入运动，激发和推动了人体脏腑、经络的各种生理活动；人体脏腑、经络的各种生理活动又具体地体现了气的升、降、出、入运动。例如，肺的发宣，把气、血、津液向上向外输布为升；肺的肃降，把水液向下输于肾为降；肺的呼出，把体内气体呼出体外为出；肺的吸入，把体外气体吸入体内为入。气的升、降、出、入运动，激发和推动了肺的宣、降、呼、吸等生理功能；而肺的宣、降、呼、吸等生理运动，又具体地体现了气的升、降、出、入运动。

人体内气的升、降、出、入，不仅是某一脏腑功能活动的表现形式，而且还是协调平衡不同脏腑功能活动的一个重要环节。如，人体之中，心肺在上，在上者宜降；肝肾在下，在下者宜升；肺胃居中，为上下升降之枢纽，而在这个枢纽中，肾气又主降，脾气又主升。这种脏腑间的协调平

衡，正是升降有序的一个表现。

升降有序，系指气机的升降按其应有的规律运动，又称作“气机调畅”。反之，则称之为“气机失调”，即升降无序。如，气行不畅，为“气滞”；气升太过或该降反升，为“气逆”；气下降太过或该升反降，为“气陷”，等等均为气运动的异常表现。

如前所述，人体内的气，无外乎是由肾中精气、水谷精气和自然界清气三部分在肾、脾、胃、肺等脏腑的共同作用下生成的。但根据其主要来源、分布部位和功能特点，又可分为元气、宗气、营气、卫气等。正如《素问·六节脏象论》里所说的“气合而有形，因变以正名”。

何谓元气？元者，原始也，即最早、最基础之意。故，元气又名“原气”、“真气”、“真元之气”，是人体生命的原动力，是人体内最基本、最重要的气。如前所述，元气是以肾所藏的先天之精为基础，又赖后天之精的培育。元气的盛衰与先天禀赋有直接关系，但后天的饮食、劳作、疾病、精神因素等也可以影响和改变元气的强弱盛衰。先天禀赋不足的人，通过饮食调养与适当的锻炼，可以使元气逐步充足；而先天元气充足的人，也可以因后天各种因素导致元气亏损而变为不足。正如张景岳所说的“故人之自生至老，凡先天之有不足者，但得后天培养之力，则补先天之功，亦可居其强半，此脾胃之气所关于人生者不小”。元气充足者，则脏腑、经络活力旺盛，机体强健少病；元气不足者，则脏腑、经络活力减弱，机体虚弱多病。这是因为元气具有推动和温煦的功能。元气在人体内居于何所呢！《难经·三十六难》里指出：“命门者……原气之所下。”《难经·六十六难》又说：“三焦者，原气之别使也。”就是说，元气发于

肾间（即命门），通过三焦，沿经络系统和腠理间隙循环全身，内而五脏六腑外而肌肤腠理，无处不到，无处不及。所以说，元气乃人体中最基本、最重要的气，是人体生命活动的原动力。

何谓宗气？宗气者，乃积于胸中之气。《灵枢·邪客》中说：“宗气积于胸中”，《灵枢·五味》中说：“其大气之搏而不行者，积于胸中，命曰气海”。这句话的后半部分是说，宗气在胸中积聚之处称为“气海”。宗气从何由来的呢？宗气是由脾上输于肺的水谷之气和由肺吸入的自然界的清气结合而成的。所以，肺和脾胃在宗气形成的过程中发挥着重要作用。其中，肺又是宗气形成和积聚的场所。所以，宗气的盛与衰与脾胃和肺的关系密切相关，尤其是肺。《灵枢·刺节真邪》说：“宗气留于海，其下者，注于气街，其上者，走于息道”。宗气聚集于胸中（气海），出咽喉，贯心脉；下蓄于丹田，经气街注入足阳明经。宗气的主要功能表现在两个方面：一是行呼吸。上出息道（咽喉）的宗气，有促进肺的呼吸运动的作用，并与语言、声音的强弱有关。二是贯心脉以行气血。宗气有协助心气推动心脏的搏动、调节心律、心率的作用。宗气的这一作用，影响着人的心搏的强弱、节律和血液的运动，并影响着肢体的活动和寒温。所以，中医在临床上常于“虚里”处（相当于心尖搏动处）诊断宗气的强弱。

何谓营气？“营”字古与“荣”字通，故营气又名荣气，有营养之意。营气是与血共行于脉中之气。营与血关系密切，常以“营血”并称。从阴阳属性来分，营气属阴，卫气属阳，所以有时又称营气为“营阴”。营气主要来源于水谷精气，由其中精华部分所化生。《素问·痹论》中说：

“营者，水谷之精也”。其生成过程如《灵枢·营卫生会》中所说：“谷入于胃，以传于肺，五脏六腑皆以受气，其清者为营，浊者为卫，营在脉中，卫在脉外”。营气分布于血脉之中，成为血的组成部分而循环上下，营运周身，具体地说：系出于中焦经脉进入经脉后，沿十四经脉依次循环，周流于全身。《灵枢·邪客》中说：“营气者，泌其津液，注之于脉，化以为血，以荣四末，内注五脏六腑”。这段论述，完整地概括了营气的功能。一则营气经肺经注于脉中成为血液的重要组成部分；二则循脉流注全身，以营养五脏六腑，四肢百骸。

何谓卫气？卫有保卫、护卫之意。卫气即具有保卫功能之气。卫气与营气相对而言属阳，故又称“卫阳”。卫气和营气的形成一样，其主要来源是水谷之精气。水谷入胃后，由脾胃化生的水谷精微物质，上输于肺。所不同的是，“清者为营，浊者为卫”，即其中的慳疾滑利的水谷悍气为卫气，敷布于经脉之外。另外，在卫气的生成过程中，肾气亦起着重要的作用，故《黄帝内经》有“卫气出下焦”之说。卫气附于脉之外，布散于人体全身组织间隙中，熏于膏膜，散于胸腹。在人体生命活动中，卫气的主要功能，一是护卫肌表，防御外邪入侵，起着护卫人体的作用；二是温养脏腑、肌肉组织等，这是卫气的温煦作用的具体体现。所以，卫气是保持正常体温，维持脏腑进行生理活动所适宜的温度条件。卫气对肌肉、皮肤等的熏蒸使肌肉充实、皮肤润滑。故曰：“卫气者，为言护卫固身，温分肉，肥腠理，不使外邪侵犯也。”（《医旨绪余》）三是调节控制腠理的开合，汗液的排泄，以维持体温的相对恒定和人体内环境与外环境的平衡。