

吴忠贤 宋其昌 编著

气功与人生

任法融
丙子之夏


陕西旅游出版社

气功与人生 吴忠贤 宋其昌 编著

7
214
33

出版社

(陕)新登字 012 号

责任编辑:李晓娟

责任监制:程 刚

气 功 与 人 生

吴忠贤 编著
宋其昌

陕西旅游出版社出版发行

(西安长安路 32 号 邮政编码 710061)

新华书店经销 陕西省印刷公司印刷厂印刷
787×1092 毫米 32 开本 6.25 印张 插页 39
1996 年 7 月第 1 版 1996 年 7 月第 1 次印刷

印数:1-5000

ISBN 7-5418-1333-8/G·352

定价:8.80 元

重新认识您的生命

千万不可轻视您所不知道的真理，
否则，您可能会用生命的代价来补偿您
所犯的过错。

—— 莎士比亚

融儒医气功诸学
于一炉
集传统现代精华
而出新

贺崇寅

一九九六·六·廿二

中国人体科学学会副理事长
《自然杂志》原主编

贺崇寅 题词

煉養浩然正氣
莊嚴寶貴人生

祝氣功與人生問世

一九九六年春月 陳兵



四川大學宗教學所研究員

中國氣功科學會藏密功研會副秘書長 陳兵 題詞

中國佛教文化研究所特約研究員

為人之本屬忠孝

忠國主聖雅賢

修煉根基是賢良

任法融

任法融

全國政協委員
陝西省道教協會會長

任法融 題詞

氣功与人生問世

穷究養生之秘訣

參悟自然之真諦

飄涯子黃世真題



陕西省道家養生研究会副理事长
西安市八仙宮巡察
英國道教協會顧問

黃世真 題詞

序一

气功是人体生命科学，也是中医学说组成部份。它是中华民族之瑰宝，几千年来它对人体保健和祛病延年，做出过卓越贡献。

吴忠贤同道是著名大师于文才先生之亲传弟子，得于先生之衣钵，忠贤同道素有文学修养，对气功科学深得其奥秘。年来往来陕沪等地义务传功讲学，深得“圆明功”功友及群众之欢迎。由于他传的功法对祛病延年和保健方面有独特的优点，且不易出偏差，使千千万万体弱多病的慢性病患者恢复了健康。

人体功能活动，是“气”运动状态，命是气的本质。《性命圭旨》有“命者气之始，气本乎命，而命则未始气，气所以由此生，性无命不立，命无性不存”。从这一观点出发，人们一般把气功功种分为三大类，大体上凡是注重精神炼养的功种，属“性功”；凡注重炼气的功种，属“命功”；凡神气并重，身心兼炼的功法，属于“性命双修”。吴忠贤同道继承的于文才先生之“峨嵋真功”，属于性命双修功法。

总的说来，道家气功以气为命，修命为主，详命略性，但不离神。道家气功以《参同契》、《悟真篇》为祖经，各派仍以性命双修为主，它的练功步骤是由筑

基功及大小周天、采药、内丹等进行。道家炼丹以凝神太虚或凝神气穴，气功名言有：“一念动时皆是火，万缘寂处即生春”。

儒家气功多隐于儒教之中，以心性修炼为主，但也不离命功。儒家以四书、五经为典，故强调入世修行，而儒家气功的具体功法，则常被人忽视，因此，当今气功界很少见到儒家功法传世。吴忠贤同道在《气功与人生》一书中较为系统地介绍了“峨嵋真功”，可以说这是当今气功界第一本具体介绍儒家功法的书，这对于气功爱好者了解和学习儒家功法，必大有裨益。

中国气功科学研究会理事
上海市气功科研会副理事长

裴锡荣序于上海

1996年6月吉日

序 二

——我命在我不在天

人生最可贵的是生命，因为生命属于每一个人仅仅一次。当我们的远祖在大地上颤颤不定地站立起来，向着东方的旭日发出第一声含混而宏亮的啼声之时，也许人类关于自身生、老、病、死的畏惧、疑虑和思索便已开始，也许他们还能理解从出生到死亡的确切含义。然而我们确切地知道，即使在动物中间，看见同伴的死亡，也会引起伤心的悲鸣。于是，在北京周口店山顶洞人的尸骨旁撒布的红色矿石粉，向我们真实地显示了人类的祖先对于生与死的思索。

如此看来，对人生的痛苦、疾病、衰老、死亡的反抗意识和抗争精神，乃是人类与生俱来的本能与永不消退的意志。同样，依恋生活，热爱生命，追求人生的幸福和长寿，也是人类的天性和本能使然。

遗憾的是，这种天赋的生命和本性注定要面对来自两方面的挑战。其一是来自包括我们自身在内的无情的自然规律：阴阳盛衰，新陈代谢，生死交替。其二是来自人在社会的异化与自然环境的破坏：无情的剥削，彼此的伤害，大地空气的污染。当然，面对种种严酷的考验，人类并没有停止追求。交织在人类争取生命自由与健康长寿的永恒希望中，是从古到今，成千上万的大师、圣真们一脉真传的气功大法与重人贵生的人生哲学。

中国传统的气功大法，是以儒、释、道三家为其主体，其功法要诀虽各有特色，但皆主张性命双修，天人合一。即它们所追求的目的，不仅仅是个人的健康长寿，而是希望通过气功内向性的锻炼，究身心世界之秘奥，如实认识自己，迸发出超越时空的般若智慧，达到常乐我净、天人合一的境界，从而促进个人自我身心的和谐，人与人关系的和谐，人与社会的和谐，人与自然的和谐。只有达到了身心合一、天人同体的完美状态，个人的健康与人类的发展、地球的生存才能处于浑然一体的创造性的进化中。

从这一基础而言，气功并不仅仅是强身防病延寿开智的“技术”，而是一种充满活力的生活方式，一种含着东方智慧的文化潮流，理应成为现代社会、现代人生的精神财富，而为更多的人服务。

读吴忠贤先生的《气功与人生》，感觉耳目一新，内容全面，体例有序，功理兼备，即得巴蜀先贤于文才老师的真传，诀法字字有依；再参以自身多年的苦志修持，言辞心有证。确为十分难得的一部佳作。故写此言，权以为序，并题二句，愿与友朋共勉：

以平常心修大乘法

即轮回道达涅槃境

四川社会科学院哲学与文化研究所副研究员

四川绿色国际环境教育中心副理事长

香港道教学院客座教授

中国气功科学研究会理事

太乙散人 李远图

1996年7月10日

序 三 *

我十分高兴地得知:生命科学领域又诞生了一个杰出的成果。当二十世纪带着它所有的技术成就走向尽头时,我们仍然痛心地记得人类的创造力并未能取代自然的康复智力。被我们遗忘了的并通常误解的远古传统的康复知识,由于国际团体的科学家与医务工作者对它认识的不断提高,因而有了普遍的觉醒。经过热情地探索,已有许多方面知识为我们所知。

在探索并恢复某些我们祖先的传统康复知识的过程中,古老中国的养生文化及方法起着极为重要的作用。道教的生命科学不仅追溯到人类知觉的起源,并有着丰富的资料和详细的方法,这是许多其它流派的生命科学所不及的。

为了将这古老的智慧用于解释日常的知与行,使我们从中获益,则需要具有学者的博学、训练有素且富有同情心的睿智之士。我要感谢吴忠贤先生及所有为这一事业献身的人。我们期盼着本书早日出版,它将是古老生命科学之大道中的新台阶。

美国国家自然疗法学院中医系主任
傅海响 博士(Heiner Fruehauf, Ph. D)
1996年6月于波特兰

* 根据英文翻译,原文附于下页



National College of Naturopathic Medicine

11231 S.E. MARKET STREET PORTLAND, OREGON 97216 (503) 255-4860

PREFACE

I am extremely happy to receive news about the birth of another fine work in the life sciences. As the 20th century with all its technical accomplishments comes to a close, we continue to be painfully reminded that human ingenuity can not replace the healing wisdom of nature. This general disillusionment, however, is accompanied by a growing sense among the international community of scientists and physicians that much of the knowledge that we are so ardently searching for is already known to us, embedded in the forgotten and often misunderstood healing traditions of the distant past.

In this process of researching and reviving some of our ancestors' nature based healing traditions, the ancient Chinese art and culture of nourishing life will play an extremely important role. Daoist life science not only reaches back to the beginnings of human consciousness, but is also documented in a prolific and detailed way that has not survived in most other life sciences.

To interpret this ancient wisdom into everyday attitudes and practices that can be beneficial to all of us, it takes talented people who have a scholar's erudition, a practitioner's discipline, and a compassionate heart. I am grateful to Wu ZhongXian and all others who are devoting their lives to this noble task. Let us welcome this book as another stepping stone in the great Dao of the age-old life sciences!

Heiner Fruehauf

Heiner Fruehauf, Ph.D.

Chair, Department of Classical Chinese Medicine

National College of Naturopathic Medicine

Portland, June 1996

目 录

题词

序一

序二

序三

通论篇

第一章 生命与命运..... (1)

第一节 珍惜生命..... (1)

一、人生难得..... (1)

二、善待生命..... (2)

第二节 健康人生..... (4)

一、健康与财富..... (4)

二、人的寿命..... (5)

三、健康的内含..... (6)

四、不能健康长寿的原因..... (8)

五、健康的误区..... (9)

六、健康之路 (10)

第三节 生命的轨迹——命运 (12)

一、认识命运 (12)

二、命相学略说 (13)

三、命运可以改变	(15)
四、人不可貌相	(17)
五、改运之法	(18)
第二章 气功概述	(20)
第一节 气功的概念	(20)
一、如何看待气功	(20)
二、气功的名称	(21)
三、气功的内涵与实质	(23)
第二节 您的选择	(25)
一、静与不静	(26)
二、明师与名师	(27)
三、金丹大道与平常心	(29)
四、符咒印与修行	(31)
五、择其善者而从之	(34)
第三节 修炼要诀	(36)
一、正心诚意	(36)
二、涵养道德	(39)
三、五大要素	(40)
第三章 气功哲理与现代生活	(45)
第一节 平衡法则	(45)
一、阴阳平衡	(46)
二、五行平衡	(48)
三、整体平衡	(50)

第二节 面对失衡的世界	(53)
一、物质与精神生活的失衡与对策	(53)
二、内心世界的失衡与对策	(54)
三、人与环境关系的失衡与对策	(56)

实践篇

第四章 儒家峨嵋真功	(58)
第一节 儒家峨嵋真功概述	(58)
一、于公文才先师简介	(58)
二、儒家峨嵋真功传承	(60)
三、儒家峨嵋真功简介	(60)
第二节 外练法及其人生意义	(62)
第三节 内修秘要	(95)
一、峨嵋九字真言	(96)
二、三元密音圆修法	(98)
第五章 康宁之道	(107)
第一节 病因略说	(107)
一、疾病的起因	(107)
三、病由心生	(108)
第二节 通经活络术	(110)
一、经络简述	(110)
二、火龙正经功	(111)
第三节 五脏调养法	(124)
一、五脏概说	(124)

二、五行养脏法·····	(132)
第四节 气功疗法·····	(135)
第六章 生活中的修行之道·····	(138)
第一节 提高生命质量·····	(138)
一、正身法·····	(139)
二、吐纳法·····	(139)
三、十六锭金法·····	(140)
四、安祥法·····	(140)
五、安眠法·····	(141)
第二节 美容益智法·····	(143)
一、脸功·····	(143)
二、头功·····	(143)
三、耳功·····	(143)
四、齿功·····	(144)
五、口功·····	(144)
六、眼功·····	(144)
七、记忆功·····	(144)
第三节 素食养生·····	(144)
一、人宜素食·····	(146)
二、素食能给您足够的营养·····	(148)
三、素食的益处·····	(149)
附录：医林楷模·····	(153)
后记·····	(172)