

田家计
远天宇
著

虚明功

中国传统气功

●
河北科学技术出版社

中国传统气功

虚 明 功

田宏计 远天宇 著



河北科学技术出版社

B 437880

中国 传统 气 功

虚 明 功

田宏计 遂天宇 著

河北科学技术出版社出版、发行（石家庄市北马路46号）

廊坊日报印刷厂印刷

787×1092毫米 1/32 12印张 258,000字 印数：1—35,000

1987年6月第1版 1987年6月第1次印刷

统一书号：14365·49 定价：2.00元

ISBN7-5375-0007-X/R·5

序

虚明功是一套动静功结合、正辅功兼练和初高级功具备的完整功法。河北省北戴河气功疗养院于1958年正式将其用于临床治疗。长期临床验证，该功法在治病、强身等方面有着独到的效果。因此，它在古老而新颖的气功学科中占有重要地位，并以完美独秀的姿态和古朴典雅的风度立于气功之林，堪称是中国传统气功的代表性功法。

虚明功结构严谨，层次分明，程序合理，序列发展，显示出系统性的特征。虚明功形式完备，内容充实，是一套自成理论体系和独辟实施纲纪的高级功法。《虚明功》一书是部具有较高学术价值的专著。该书以虚明功为主题，对气功学中的诸多理论观点，另辟新义，对某些传统概念赋予了新的内容，并对一向认为“只能神会，不可言传”的功中奇妙景象，进行了科学的表达。

该书以虚明功为取样，通过深刻剖析和全面综合，总结出气功锻炼的共同规律，为人们进行正确的练功实践，提供了指导理论。

该书以虚明功为手段，详尽地讨论了冠心病、高血压病、慢性支气管炎、更年期综合征、神经衰弱、胃及十二指肠溃疡和癌症等30种多发病、常见病的临床治疗问题。临床治疗包括练功治病机理、动静功具体方法、辨证施功、练功

指导等内容。

该书以虚明功为实施要点，全面论述了气功养生理论，并系统介绍了气功摄生方法。凡欲进行保健养生修炼者，尤其是中、老年人，必将从中得到可贵的启发和获得有益的指导。

总之，本书理论部分，文笔流畅，深入浅出，条分缕析，持之有故；实用部分，文从字顺，易学易懂，施法简明，行之有效。诚为广大气功爱好者不可多得的有益读物。

赵宝峰

1986年6月

目 录

第一章 概论	(1)
第一节 虚明功概述	(1)
第二节 虚明功特点	(5)
一、完整性	(5)
二、整体性	(6)
三、能动性	(8)
四、自动性	(9)
第三节 虚明功治病强身的作用机理	(11)
一、练功对大脑功能的调整作用	(11)
二、练功对心身疾病的治疗作用	(13)
三、练功对“内脏系统”功能的调整作用	(15)
四、练功改善机体反应性的作用	(18)
第四节 虚明功抗老化机理	(20)
一、老化机理学说	(20)
二、练功加强生命活力的养生理论	(26)
三、练功减缓老化速度的作用	(30)
四、练功加强免疫功能的抗老效应	(32)
五、练功改善调节机能的抗老化意义	(35)
第二章 虚明功正功锻炼方法	(39)
第一节 调身	(39)
一、坐式	(39)

二、卧式·····	(42)
第二节 调气·····	(45)
一、筑丹·····	(46)
二、运丹·····	(48)
三、镇丹·····	(51)
第三节 调神·····	(52)
一、意守法·····	(53)
二、作念法·····	(57)
三、定景法·····	(60)
第三章 虚明功辅助功锻炼方法·····	(62)
第一节 静功·····	(62)
一、散功·····	(62)
二、站功·····	(63)
第二节 动功·····	(64)
一、行步功·····	(64)
二、跑步功·····	(66)
三、太极功·····	(69)
第四章 虚明功要领·····	(99)
第一节 安然正体 外定内松·····	(100)
一、安然正体的要求与意义·····	(100)
二、外定内松的要求与意义·····	(102)
第二节 气和氤融 神炁交融·····	(103)
一、气和的要求与意义·····	(103)
二、氤融的要求与意义·····	(105)
三、神炁交融的要求与意义·····	(106)
第三节 恬愉守神 静笃虚明·····	(109)
一、恬愉的概念与意义·····	(110)
二、意识恬愉的思想基础·····	(110)

三、守神的含义与意义·····	(111)
四、静笃虚明的概念与意义·····	(112)
第四节 练贵动静 养贵摄生·····	(114)
一、练贵动静的要求与意义·····	(114)
二、养贵摄生的要求与意义·····	(118)
第五节 妙合自然 循序渐行·····	(119)
一、自然原则的含义·····	(120)
二、自然原则在练功中的意义·····	(120)
三、循序渐行的要求与意义·····	(126)
第六节 信恒精巧 灵活运用·····	(127)
一、信恒精巧的要求与意义·····	(128)
二、灵活运用的要求与意义·····	(130)
第五章 虚明功方法操作指导 ·····	(132)
第一节 调身指导·····	(132)
一、调身的概念、内容与要求·····	(132)
二、调身的意义·····	(134)
三、调身姿势的运用与选择·····	(137)
第二节 调气指导·····	(141)
一、调气法的选择·····	(141)
二、调气的原则性与灵活性·····	(144)
三、调气法操练指导·····	(147)
第三节 调神指导·····	(153)
一、意守法指导·····	(153)
二、作念法指导·····	(157)
三、定景法指导·····	(163)
第六章 练功有关问题指导与处理 ·····	(166)
第一节 入虚指导·····	(166)

一、入虚的概念·····	(166)
二、入虚的生理意义·····	(169)
三、入虚层次·····	(172)
四、影响入虚的常见因素·····	(183)
第二节 灵活运用指导·····	(192)
一、辨证施功·····	(192)
二、依病选功·····	(197)
三、因情易功·····	(198)
第三节 性生活指导·····	(207)
一、练功中的性生活问题·····	(208)
二、性生活与健康长寿·····	(209)
三、纵欲、禁欲与节欲·····	(210)
四、练功中的性教育问题·····	(213)
第四节 散乱、着相与顽空·····	(215)
一、散乱的表现与调伏·····	(216)
二、着相的表现与调伏·····	(218)
三、顽空的表现与调伏·····	(219)
第五节 气功动象指导·····	(220)
一、气功动象概念·····	(221)
二、外动的意义·····	(221)
三、静练外动机转·····	(223)
第六节 练功反应指导与处理·····	(225)
一、生理效应·····	(226)
二、病理反应·····	(243)
第七节 练功注意事项·····	(248)
一、练功期间注意事项·····	(248)
二、练静功前、中、后注意事项·····	(248)

第七章 虚明功临床应用	(250)
第一节 虚明功适应症	(250)
第二节 虚明功临床治疗	(251)
一、慢性支气管炎.....	(252)
二、支气管哮喘.....	(253)
三、阻塞性肺气肿.....	(257)
四、肺结核.....	(258)
五、矽肺.....	(261)
六、冠心病.....	(263)
七、高血压病.....	(269)
八、脑动脉硬化.....	(272)
九、慢性心肌炎.....	(275)
十、慢性风湿性心脏瓣膜病.....	(277)
十一、慢性胃炎.....	(279)
十二、胃及十二指肠溃疡.....	(280)
十三、胃下垂.....	(283)
十四、胃粘膜脱垂症.....	(285)
十五、慢性肾小球肾炎.....	(287)
十六、慢性肾盂肾炎.....	(289)
十七、神经衰弱.....	(290)
十八、肌肉收缩性头痛.....	(293)
十九、经前期紧张综合征.....	(294)
二十、中风后遗症.....	(296)
二十一、糖尿病.....	(298)
二十二、甲状腺机能亢进症.....	(300)
二十三、痛经.....	(302)
二十四、闭经.....	(304)
二十五、女性更年期综合征.....	(305)

二十六、功能失调性子宫出血·····	(307)
二十七、妊娠中毒症·····	(309)
二十八、颈椎病·····	(311)
二十九、原发性青光眼·····	(314)
三十、癌·····	(316)
附：25种病例·····	(319)
第八章 虚明功养生应用 ·····	(334)
第一节 气功养生溯源与发展简况·····	(334)
一、气功养生溯源·····	(334)
二、气功养生发展简况·····	(336)
第二节 养生寿老·····	(342)
一、生死、寿命与长寿·····	(342)
二、老化、老年与老衰·····	(345)
第三节 虚明功与养生·····	(348)
一、抗老养生法·····	(349)
二、虚明功在养生中的地位·····	(350)
第四节 虚明功养生实施·····	(352)
一、保元全真·····	(353)
二、颐养精神·····	(354)
三、起居有常·····	(356)
四、饮食合理·····	(362)
五、屏除陋习·····	(366)
六、优化环境·····	(369)
七、适度运动·····	(371)
八、药物调理·····	(372)

第一章 概 论

第一节 虚明功概述

虚明功是气功的一种，它是一套治病、保健、调能、益寿的完整功法。该功法练至高级阶段，可以达到“虚极致明”的理想境界，故名虚明功。虚明功在民间散在相传，于1955年整理成文。1958年河北省北戴河气功疗养院将其正式用于临床治疗，临床实践证明，该功法对多种疾病有着较好的治疗效果。

虚明功乃是一种动、静功结合，正、辅功兼练的自我锻炼方法。功法结构由调身、调气、调神三大部分所组成；其正功的调气、调神部分，分为“筑丹”、“运丹”、“镇丹”三大阶段和“调息”、“息调”、“运息”、“息和”、“归息”、“息息”六个步骤，每个步骤又由若干调气、调神的具体方法所组成。

虚明功结构严谨，层次分明，程序合理，序列发展，显示出完整性和系统性的特色。虚明功形式完备，内容充实，在理论上以精、气、神为基础，提出了“息息”、“定景”、“虚明”等概念。虚明功有其完整的理论和正确的实施纲领。它以科学的整体观作为练功全过程的指导思想，因此在练功实

施中，既强调人体内因的锻炼，又重视社会、自然诸因素的影响作用。从此意义上讲，虚明功是在系统论思想指导下进行全面摄生的完整方法。

虚明功之所以是一套自成体系的治病强身功法，这不仅因为它具有独特的理论体系和实施纲领，还在于自身具备鲜明的特点和别具一格的锻炼方法。多年实践证明，虚明功在治病、强身等方面，有着独到的效果，因此它在气功学这门古老而新颖的学科中占有重要地位，并以系统完善的形式和古朴典雅的风度立于气功之林。

虚明功既然是气功的一种，为了对虚明功概念有一个全面理解，就必须先明了何谓“气功”这一问题。气功是我国古代劳动人民在和疲劳、疾病、衰老进行长期斗争实践中创造出来的一种自我锻炼的摄生方法，它对中华民族的健康、繁衍起了不可磨灭的作用。实践表明，气功不但有防病疗疾、增智益寿之功，而且尚有涵养道德、陶冶性情之效。所以，古人把气功既作为医疗、保健的方法，又作为治学、修身的手段来应用。

我国气功有其完整的方法和系统的理论，因此，它不是区区小术，而是一门涉及到人体性命之学和心身造化之机的独立学科——气功学。

气功学的概念，随着历史和自然科学的发展不断赋予新的内容。在气功学发展史上，养生家曾对气功学制定了不同的名称和定义。古代称气功学为“导引术”，并解释为一种“导气令和，引体令柔”的锻炼方法。这样的定义，显然概括不了气功学的全貌。目前，要求对气功学制定一个确切无误、简洁明了的科学定义尚有困难。当前在社会上较流行的

气功学定义甚多，仅摘其有代表性者予以讨论。

（一）气功学，顾名思义，是一门锻炼真气功夫的学问

“气”概括了肺脏呼吸之气和体内真气。因此，气功学就是以自我调身、调气、调神为手段，以达到培育体内真气为目的的一门学问。该定义通俗易懂，并反映出气功学的基本内容，这是可取的一面。但从科学定义的角度去要求，则又是远远不够的。

（二）气功学是一门研究人体治病、养生的自我锻炼方法和理论的科学

该定义明确指出气功自练的特征和主要练功效果。然而由于它过于概念化和一般化，反映不出气功学的基本特点，不能把气功与体育等诸多自我锻炼方法相区别。因此，该定义也是不确切和不科学的。

（三）气功学是一门研究人体进行内练“精、气、神”和外练“筋、骨、皮”的自我锻炼，通过培育真气、增强体质、提高功能和调动潜能以达到防病、治病、益智和延年效果的方法和理论的科学

该定义指出了气功自我锻炼的特点和动静结合的原则，并概括了气功学“以气为本”的理论和练功的主要效果，此为其优点。然而，却未反映出练功“入虚”这一根本特征。

根据气功操作实质内容和基本作用原理，气功学应定义为：气功学是一门研究人体在特定意念主导下，进行身、息、心自我调练，通过恬静虚无、导气益真以达到治病、保健、调能、延年目的的方法和理论的科学。该定义言简意赅，高度概括了气功学全貌，指出了气功学的核心与本质。

本定义主要内容有三。第一，在方法方面，定义指出练功是在“意守丹田”、“冥心净神”、“静适作念”、“内省定景”等特定意念主导下，能动地有目的地进行调身、调息和调神的一种自我锻炼过程。这里的“特定意念”、“自我调练”皆是气功操练中最富有决定性的内容。此外，定义中有关身、息、心三调内容的提出，无疑包含着动、静双重含义，并把内练“精、气、神”，外练“筋、骨、皮”统一为一个整体而贯穿于动练、静练之中。第二，在效应方面，定义指出练功可诱发“恬憺虚无”、“益真导气”等反应。入虚是练功过程中的一种特有反应，是气功学的根本属性。恬憺虚无代表着入虚不同层次的功能状态，并概括了气功的基本特征。因此，定义中必须包括“恬憺虚无”这一实质内容。

“益真”泛指益养精、气、神三宝而言，当然，作为生命之本的真气也在其中了。“导气”是练功中普遍存在的反应，并为我国气功学区别于印度瑜珈术的一个重要标志。总之，“恬憺虚无”、“益真导气”效应是从气功全部要素和普遍反应中抽象出最本质的属性并进而上升到思维的具体体现，从而高度概括了各种气功的共同特征。故把练功中最普遍、最基本和最重要的效应列入定义之中乃是绝对必要的。第三，在效果方面，定义指出练功起有“治病、保健、调能、益寿”四方面的作用。其中“调能”包含“调节功能”和“调动功能”两层意思，而后者又包括“调动潜能”（挖潜）和“调动智能”（益智）两个方面，于是较全面地反映出练功作用广泛的特征。

第二节 虚明功特点

虚明功形式完备，内容丰富，结构严谨，层次分明，具有方法完整、作用全面的特点。又因该功法具有独特的锻炼技巧和独到的效应指标，从而在实施中赋予其能动性和自动性的特征。兹将虚明功的上述特点分述如下。

一、完整性

完整性是虚明功方法结构上的特点。

虚明功是一套动、静结合，由低级到高级的完整功法。其完整性与其说在于方法上具备动、静兼练的优点，不如说在于本身概括了练功客观发展规律的全过程。诚然，单一的动练或静练之术不堪称为全面的方法，同样，动静兼备的小乘之门也不能说是完整的功法。根据虚明功的结构形式和调练内容来看，它是一套分段发展的完整功法。

正功中的三段、六步、十二法（包括息、心两法），乃是练功不同层次和由浅入深的锻炼次第。虚明功的层次不是任意虚构的框架或主观臆造的模式，其次第划分，乃是以练功客观发展规律为依据的。虚明功的锻炼步段，较一般功法相对为多，但精炼而不累赘，严密而不冗杂。

虚明功在效应上强调“息息”、“虚明”等高标准要求，因此，在练功实施中，既要有正确、有序、严谨的科学方法，又要有从严、从难、从精的刻苦精神，二者缺一不可，否则就无法达到登峰造极的地步。实践表明，按部就

班，依三段、六步、十二法循序以进，不但有利于功度的稳定发展，并能稳操终获虚明佳景的胜券。因此在时间允许的前提下，均宜采取一贯到底的系统锻炼方式。患者在气功医疗机构中练功，住院时间通常有限，加之患者愈病心切，为此也可采取化整为零的方式，即依据病种、病情之需，选择其相应的段步进行重点修习，这样常可及早获得临床疗效。必须明确，在实际操练中，尽管可以因地制宜地超越某些步骤向较高的步段进行径取，然而，径取幅度必须限制在一定范围之内。以调气十二法为例，在具体运用中，可以超越吐纳、静息、数息三法而向随息径取，也可以径直向更高的聚散呼吸法、降气呼吸法乃至丹田呼吸法进取。然而，却不宜向任督呼吸法或息和法径取。因为向过高段步径取的做法，既易招致弊端偏差，又难遂其速效之愿。另外，即使在允许的范围内径取，也必须对所跨越的重要段、步，予以必要的速成补习措施。显然，虚明功虽有段、步、法之分，却是一个有机联系的整体系统。进行锻炼时，反对绝对循规蹈矩的教条做法，允许审时度势地采取化整为零的灵活战略战术。当然，更要反对那种置练功客观规律而不顾，采取冒然疾进的方式。由于虚明功的段、步、法之间有着系统性和一贯性的内在联系，因此在具体实施中，必须体现出方法结构上的完整性特征。

二、整体性

整体性是虚明功的作用特点。虚明功基于锻炼方法上的完整性，决定了生理效应上的整体性。