

王松龄养生气功
理与法集锦



中国·辽宁·本溪老年人康复研究所
中国气功科学研究中心本溪心血管病康复研究所

一九八九年六月本溪

序

本溪老年人康复研究所将我近年来部分讲气功课的录音及文稿整理出来汇集成册，其内容一部分是关于理论探讨的，一部分是一些具体功法的介绍。理论部分发表后，在气功界尚未闻异议；功法部分，曾经多人习练，效果尚可。今以内部资料形式刊印发行，对气功爱好者之参考研究希能有所助益。

由于个人水平所限，所述理、法仅属个人一孔之见，一得之愚，或有未妥，尚祈方家教政！

前 言

目前，气功已为广大群众所欢迎。临床研究证明，进行气功锻炼，可以治病，可以强身，可以延年益寿，可以开发智慧。由于一些流行功法较繁杂，且练功需要特定条件（安静的环境，固定的时间）和专门的老师指导，否则容易练出偏差，造成痛苦。因此，很多人练功受到限制。

今将中国气功科学研究中心顾问、中国气功科学研究会文献委员会副主任、北京海淀大学气功学院教授王松龄老师历次讲学录音中及在国内刊物发表的简而易行的养生功法部分，整理成文。这些功法简便易学，奏效快而无流弊，是王松龄老师数十年研究古典气功及多年临床经验的总结。可供中老年养生、慢性病患者康复、脑力劳动者恢复脑力疲劳习练，亦可供青少年儿童及科研工作者开发智慧修炼之用。

中国·辽宁·本溪老年人康复研究所
中国气功科学研究中心本溪心血管病康复研究所

目 录

序.....	
前言.....	
一、谈练功与修德.....	1
二、自然站桩功（傻站）.....	2
三、自然静坐功（傻坐）.....	3
四、简便动功——闭气法与闭气搓手热法.....	5
五、老年返还功.....	6
六、古法二则.....	10
1、庄子坐忘法（补肾健脑功）.....	10
2、守一明法.....	13
七、健美采气功.....	15
八、修内丹两种入手方法.....	20
九、玄关与玄关之修法.....	22
十、清静功（空丹）.....	30
十一、三无及其它（修性功之顿法）.....	36
十二、王重阳注《五篇灵文》简释.....	42
附：	
1、吴正源“太极先天图说”——与王松龄老师 共商.....	60
2、对《太极先天之图》之我见——奉答吴正 源同志.....	63
十三、百字碑释义.....	67

十四、《悟真篇》三本合刊序.....	81
十五、对“道”的体认.....	93
十六、老年养生要旨.....	112
十七、气功答疑.....	134
十八、《坛经》传法及开悟之谜.....	143
十九、天人合一观与气功简论.....	151
二十、天台止观修持精义.....	161
编后记.....	168

一、谈练功与修德

练气功要修德。德即是善良的心理条件，练功者（无论为开发智慧还是为了健身治病）首先要有个善良的心理条件。修道（练功）不修德不行，要出偏，同时修高级功炼不上去，所以张紫阳讲“若不积功修阴德，动有群魔作障缘”。古时气功二字的涵意：气，是指炼气；功，指功德。“道之与德如鸟之羽翰，二者缺一不可。”古时修道，师传徒都是先讲如何做人，有了正确的与人为善的思想基础，在这样一个基础上炼功，就出不了偏，进步亦快。王重阳祖师讲“真功真行”，真功，就是心里没有杂念；真行，就是救人的急难，助人为乐，必须两者结合，历代如此。1986年，我见到一小伙子，由于修德不够，炼功中动了恶念，出了偏，精神错乱，在当地遍访高人求治无效，来北京纠偏。有位气功师当场谈他出偏原因，就是他在炼功时产生了一个恶念，一个极坏的思想，精神当即乱了。不但在练功中要有善念，在日常生活 中也要经常保持善良的心理条件，才有益自身，有益于修道。因此，修道者必须做到：心地光明，与人为善，淡于物欲，不争名利。否则动遭魔障，难于成功。

二、自然站桩功（傻站）

姿势：自然站立，不拘泥于一般站桩要领，怎么舒服怎么站，轻松自然。双手可放在两侧裤或衣袋里，或重叠于小腹前，或十指交叉于小腹前，高血压者两手可自然下垂。

双目垂帘，用鼻自然呼吸。

运用意识：站好后，用意识找自身的中心（重心），使身体别向前也别向后，不偏左也不偏右。由于身体重心时刻在变化，因此，意识也时刻不离自身。这样很快就能入静，全身经络自然疏通。当自身中心找到了时，身体会有一种微微摆动感觉，但不是自发动功状态。有时会感觉到有一种怡然自得之舒适感，渐渐进入一种空空荡荡的境界之中，时或忽觉眼前一片光明相，一切皆忘，连自己都象不存在了。此时即达到了“身、心、意的合一”，进入所谓的“气功态”，即进入意识之“中”的境界。古人云：“神一出便收来，神返身中气自回”。由于神不离自身，精神内守，自然可收到培补元气之功效。

张三丰讲：“先找身中之中，后求不在身中之中”。待守形体之“中”练好了，进一步可找意识之“中”。所谓意识之“中”，是指前面的思维刚完，而后面的思维还未来到的这个时候，即“前念已断，后念未起”，了无分别时的中间那一段思维空白，也就是在思维活动中，什么杂念都没有的空隙，此时即是意识里的“中”的境界。中之中，中到极点是个“空”，空而不空，即佛家讲的“非色非空”，进入这个境界，高级功便入门了。

找意识之“中”，可取坐式、站式或卧式均可。

收功：不想练了，可先搓手至热，干洗脸，梳头，然后睁开眼睛即可（或拔耳，叩齿，咽津，活动一下肢体亦可）。

实践证明，照此功法坚持练功，不久便会出现睡眠改善，食欲增加，体力、记忆力增强，身体抵抗疾病的能力增强，凡坚持练功者，很少患感冒或流行病。此功法简便易行，可随时随地练，时间长短不限，根据条件，每次练几分钟或几十分钟均可，功夫提高后，可一次练一小时或数小时。练此功法永无流弊，不会出现任何偏差。因此，最宜老年人和脑力劳动者及慢性病患者养生保健锻炼。

三、自然静坐功（傻坐）

姿势：随意坐下，舒适自然背不后靠。可散盘、可单盘、可双盘膝坐于床上，也可伸开双腿坐于床上，亦可垂坐在椅子或沙发上，但要脚踏实地，双脚不得悬空。双手可结定印或太极印，也可双手放在两腿上（结印法见“清静功”）。

双目垂帘。闭口，自然呼吸。

运用意识：坐好后，用意识体会自身感觉，将自己的神和肉身结合成一体，但不可着意分辨前、后、左、右、上、下、内、外，一分辨即为著相。只将意识放在自身，使意识（注意力）和身体整个相合，叫形神相守，也叫三家相抱（身、心、意为三家）。此法也叫“意守全身”。王松龄老师名曰

“傻坐”，你只要带三分傻气去练功就出功夫。

初练气功最难入手的是“入静”，将意识注于自身，体会全身气感，是有效的诱导入静之办法。初练功得气时，自觉身体局部有麻胀或热感，继之渐觉周身或麻或热或胀或空，并时有经气流动感。用心体会，渐渐便可达到“入静态”，此时“身、心、意合一”，进入混混沌沌的“万念归一，一灵独照”的“空”境，在此基础上，继续认真修炼，便可进入高级气功态，即达到“一意归中，一念不存”的“入定态”。《庄子》曰：“至道之精，窈窈冥冥，至道之极，昏昏默默。无视无听，抱神以静，形将自正。必静必清，无劳汝形，无摇汝精，乃可以长生。目无所见，耳无所闻，心无所知，汝神将守形，形乃长生。慎汝内，闭汝外，多知为败。”

我们人类日常生活中，注意力是与人体分离的，即人的思维（大脑）活动所考虑的都是身外的事和物，没有一个人平日常想自身，所以神总是外驰的，每天想到很多事情，就是不想自己。由于神常驰外，体内的气便向体外耗散，“气聚则生，气散则死”，当体内的气耗尽了，人的生命便终止了。将神收回来，“神与身合”，使精神与肉体合一，时刻注意到自身，气便随之回到体内，使内气巩固，使全身生理机能得到加强。此时经过自我调整，达到机体内的阴阳平衡、气充神旺，所患疾病自然痊愈，身体健康自然会有保证，同时记忆力提高，智慧亦将得到开发。正如《素问·上古天真论》所说：“恬淡虚无，真气从之；精神内守，病安从来。”这是个修命的办法，即强化人体生命活力的方法。

收功：不想练了，擦面睁眼，起身活动即可。也可行自我按摩导引后收功。

此功法可随时随地练，可在办公室里利用空闲时间，可在乘车、乘船、看戏、看电影或电视的空闲时间练功，每次练功不拘时间长短，想练就练，愿停就停。随着功夫的提高，每次练功时间自然延长。照此法练功，永无偏差和流弊，因方法简便易行，且效果显著，因此，尤适慢性病患者、老年人和脑力劳动者养生修炼。

四、简便动功——闭气法及闭气搓手热法

1、闭气法：随意活动片刻，然后行鼻吸口呼闭气法。即，吸气后闭住，继续活动，闭不住时，从口徐徐呼出，恢复自然呼吸，呼吸恢复正常后，再吸再闭。每次练闭气9—18息。

注意：吸气不要吸得太满，以吸入六、七成为宜，呼气前再稍吸一下，然后呼出。即成“吸——闭——吸——呼”。

此法对调整代谢功能，改善周身微循环，有良好的作用。久练能改善内分泌功能，增强机体免疫力。因此，对许多慢性疾病有治疗作用。行此法行站、坐、卧式不拘。

2、闭气搓手热法：鼻吸口呼，轻轻吸一口气（吸七、八成满）闭住，两手掌对搓至发热，如手掌未搓热而闭不住气时，双手合掌不动，徐徐将气呼出，调匀呼吸，再吸再闭。

住，继续搓手，直至两掌感觉发热为止，此时用搓热的手按摩患部，同时仍要闭住气，闭不住时可将手捂于患部不动，改自然呼吸，呼吸平稳后再闭，再按摩。此法有驱除风寒，止痛及消炎作用。一般疾病每天行3~5次，3~5天可愈。同样，对其它疾病可照法治疗。如配合守一明法，疗效更佳。

每一次闭气搓手达不到发热而又闭不住气时，可再少吸一点后再徐徐呼出，即“吸——闭——吸——呼”，呼出后自由呼吸五、六次，调匀呼吸后再吸再闭再搓手，反复进行，直至两手掌搓热为止。

临床实践证明，两气搓手热对风寒湿痹及风湿痛卓有成效，对各种慢性炎症亦有较好的治疗作用。

五、老年返还功（推荐功法）

1941年杨践形氏著《指道真途》一书，介绍了“老年返还功”一法，其说为：“年近五旬，气血将衰，宜先从返还入手，……先吐浊一二，乃纳清，摄归绛宫令定，须万缘澄清，心神融会，后以意移入天目，凝定。杂念不起，即凝神不散，复由泥丸转玉枕，注夹脊，息心静养，专一不分。每日行持不断，速者数日，迟者半月，觉夹脊火烘，或增痛象，遂送入两腰，俟跳动不已，随换手摩挲（按：指会阴穴内约寸许处），又觉其中跳动，切莫睬它。张紫阳云：‘阴跷一动，百脉皆动’。浑身通泰，鲜暖如醉，专志安

居，久客初归，片刻凝定跳止，由观气根，从海底（阴晓）上升脐轮即止，仍下降海底。如此周流三寸一分半之间，每一吸入则内息迎升至脐与外息相交，全任天机，万勿稍涉意思，念起即散，虽坐无益，必从始重作。安居海底则神化炁，炁化精，如此添油，返老还童。坐旬日增至数百息，腰腹渐热，手足素冷者亦热。一阳初复，先天炁未可即采，姑俟月余后。若阳至即采，聚入泥丸，则阳增而阴仍旧，阴寡不包，阳必外越，惧鼻垂玉柱而坐化耳。修此法必持清心寡欲之戒。坤修与乾道不同者，离宫活午之阴生与坎宫活子之阳复，精血之变化异耳，返还之术一也。”

按：此法于《道藏续编》、《性命圭旨》等书中已见其端倪，杨著更加以具体介绍。所谓“未可即采”，指阳气初复不要引领通督，因此时阳虽复，阴尚不足，所以要等一个多月后，以待阴阳平衡，或于此段时间内加服某些养阴药，如六味地黄丸之类亦佳。如欲采药通督，则请明师指导为妥，或任其自然冲通亦可，但决不能用意识妄自导引，以致发生“拔苗助长”之弊。

此法适用于年老而阳虚者，如属阴虚阳亢者则不宜采用。阳虚证主要表现为怕冷，困倦，食欲不振，容易感冒，脑力减退等；阴虚证主要表现为怕热，五心烦热，急躁易怒，失眠，以及某些高血压证。

历代文献所记，此种方法皆就男性为说，对女性是否适用？据杨著所说：“坤（女）修与乾（男）道不同者，……精血之变化异耳，返还之术一也”。则是男女通用的，愚意女性练此法至两炁已复（安居海底），乳房有感觉跳止再加“修内丹两种入手方法”中之女性揉乳房法（待其自然有感觉，而非用意上引，此处用法与前说不同）。但笔者对指导

女性练此法尚乏实践经验，故上说仅供参考。

据于荫彬，张之铭氏报导①，按此法练功颇获显效。具体练法如下：

(一) 姿式：

老年人练功以坐式为宜。亦可取卧式或站式。坐时备厚褥软垫，宽衣解带，双手自然放于两大腿上，双目垂帘。

(二) 练功时间：

以子，寅二时为好，但不必拘泥。切忌饱食或饥饿时练功。

(三) 行动步骤：

第一步意守夹脊（按此与杨说不同）。首先吐浊气三口（鼻吸口呼），然后叩齿抵舌，吸纳清气摄归绛宫（膻中）静定片刻，以意移入天目（二目中心上二分），凝神不散片刻，意念再由泥丸向下经过玉枕注入夹脊（在两膏肓俞之间），专心一志守之，每日如此行持二次，每次不少于30分钟。速者数日，迟者半月，自感夹脊炽热，或略有胁痛，这种现象说明第一步功夫已完成。

第二步移守两腰。仍由绛宫开始，用意将气经夹脊往下送入两腰，息心静养，必须等到两腰跳动不止，再进行第三步锻炼。

第三步安居海底（会阴）。仍照第一步功法开始，用意将气由夹脊经两腰送入会阴。如果会阴穴有跳动感，切莫理睬，此时浑身通泰，酥暖如醉，专志安居。片刻后跳动静止，心境清静，忽觉气从海底上升至脐，再回降海底。以后

每一吸入，则内息上升至脐，与外息相交，全任自然，万勿用意念控制，意念起则内气散，虽坐无益，必须重新开始。

所以，练此功每一步一定要作到一心不乱。每日坐2次，每次从数十息增至数百息。旬日后，腰腹炽热，即使阳虚而手足素冷者也逐渐回暖发热，如此行持，每日阳兴，甚思淫欲，此乃一阳（先天之气）初复，此时不可冒然采取聚入泥丸（采药），否则阳虽增而阴未添，造成阴不能涵阳，阳必外越，化成鼻液而下垂，则前功尽弃。故锻炼时必须清心寡欲。如此坚持一月，等到阴精足，虽然阳气更旺，反而会一无欲念，即火被水制，相火不能独旺。以此为标准作采药期则万无一失。）

（四）辅助功——暖肾法：

①夜半子时一阳初复，披衣起坐，两手搓热极，以一手将外肾兜住，一手掩住脐眼，凝神于内肾，久久习之而精气旺盛。

②夜卧时以手握住外肾令暖。

（五）注意事项：

①阳气已复，阳虚症状已消失，亦可改练清静功。

②练此功期间禁忌房事。

注：①《气功》1983年5期201页于荫彬等“老年返还功”。

六、古法二则

(一) 庄子坐忘法（补肾健脑功）

庄子本于老子清静无为之旨而有所发挥，其论修道之要在去知，在忘我，在精神专一。《内篇·大宗师》：“南伯子葵问乎女偶曰：子之年长矣，而色若孺子，何也？曰，吾闻道矣”。此闻义同修。修道可以驻颜不老或返老还童，甚至可达“不生不灭”之境界。其要在一忘字。女偶答南伯子葵之问说：“……吾犹守而告之，参（三）日，而后能外（忘）天下；已外天下矣，吾又守之，七日，而后能外物；已外物矣，吾又守之，九日，而后能外生；已外生矣，而后能朝彻；朝彻，而后能见独；见独，而后能无古今；无古今，而后能入于不死不生”。王夫之《庄子解》说：“以要言之，外生而已矣”。外生，成玄英《疏》：“堕体离形，坐忘我丧”。宣颖说：“外生者，忘我也。学道人只是这一关难透”。朝彻，朝或作昭，豁然贯通之义。按庄子之外生相当于佛家之破除我执，外物，外天下相当于佛之断所知障，破除法执。我法二执既破则豁然贯通。见独，宣颖注：“独，即一也”，“无古今”即“古今一也”。修持至此，已突破时间界限，而无古今，故达于不死不生之境界。

“颜回曰，堕肢体，黜聪明，离形去知，同于大通，此谓坐忘”。坐忘者，外忘其身，内忘其心。大通义大道，能坐忘而即合于大道。按庄子离形去知，坐忘之说与佛家凡有心知即属染杂，皆非出世间法，不能成佛之旨相通。

按道家修炼，亟重去知坐忘一着，唐·司马承祯撰有专

论《坐忘论》一卷。盖欲修大道首当无心，故有“无心是道”之说。无心，指无“六尘缘影”之心，此心既无则妙明真心自显，又称“心死神活”。如此始“同于大通”。欲达无心，在于忘心，即除去见闻觉知，不用聪明思虑。宋·白玉蟾《玄关显秘论》说：“忘形以养气，忘气以养神，忘神以养虚（按此系引谭峭语），只此忘之一字，则是无物也，

“本来无一物，何处有尘埃？”其斯之谓乎？如能昧此理，就于忘之一字上做功夫，可以入大道之渊微，夺自然之妙用；立丹基于顷刻，运造化于一身也”。黄柏禅师说：“忘境尤易，忘心至难。人不敢忘心，怕落空无捞摸处，不知空本无空，惟一真法界耳”。“但自忘心，同于法界，便得自在，此即是要节也，”（见《传心法要》）。可见佛道两家皆极重视坐忘之法，今之炼气功者，于进入浑沌坐忘之境界时，多忽然惊觉，而以忘掉意守为非，盖不知坐忘之妙也。

庄子论修道入手有听息，坐忘二法，《内篇·人间世》：

“回曰：敢问心斋？仲尼曰：若一志，无听之以耳，而听之以心；无听之以心，而听之以气。听止于耳，心止于符。气也者，虚而待物者也，惟道集虚。虚者，心斋也。”这是假借孔子之口，申听息之法。“若一志”即“用志不分”精神专注。由耳听呼吸之音到感觉呼吸运动，即听之以心，心息相依，而渐进入浑浑沌沌之心斋境界。对此，陈撄宁氏论之甚详（见《气功精选》34页），至于庄子坐忘之法，尚未见报导，今述之如次：

坐忘之法在庄子书中虽未尽露，但《齐物论》已述其大端。所谓坐忘，已明显指出其姿式，非站非卧而为坐。此坐式亦非趺跏，非平坐，而是“隐机而坐”。《内篇·齐物论》：“南郭子綦隐机而坐，仰天而嘘，答焉似丧其耦。颜

成子游侍立乎前，曰：何居乎？形固可使如槁木，而心固可使如死灰乎？今之隐机者，非昔之隐机者也。子綦曰：偃，不亦善乎，而问之也！今者吾丧我，汝知之乎？”隐，伏也，释俯伏，《楚辞·悲回风》：“隐岷山以清江。”旧多释凭、倚靠，非。机，通几，指几案。《外篇·知北游》：“神农隐几、合户昼瞑”。瞑，即睡。盖神农伏于几案，其状似睡，但非一般之睡，否则，何不卧床而睡？“仰天而嘘”，俯伏即久，“收功”时自当如此。答或作荅、嗒。荅焉，郭《注》：“荅焉解体”，成《疏》：“荅焉坠体”。欧阳景贤《庄子释译》说：“荅，或可解作坍、瘫”。此义允胜。其耦，司马彪说：“耦，身也。身与神为耦”。俞樾说：“丧其耦，即下文吾丧我也”。形如槁木；心如死灰，则身心寂然，两忘之义。

初习坐忘法，当于空腹时，先饮白水一杯，松解腰带、衣领，坐椅上。双脚平放地上，双臂交叠，或互穿于袖内，曲肱伏于几（桌、案）上，枕以前额，额稍内收，颈（大椎部位）稍挺。前额与双臂之间亦可加一棉垫。坐好后臀部再稍后移。以使胸腹（特别下腹）部空松，不受挤压。身心放松，如疲极欲息，如初释重负，意、气俱下沉小腹。不用调息，无须意守。意、气下沉后即进入忘。其要领即松、沉、忘三字，重在忘字。初学者或陷于昏沉，或入睡，皆任其自然，坚持锻炼，阳气渐充即无睡意，或睡醒后继续练，亦不会再睡。收功时仰天嘘气一二次（如伸懒腰），然后搓手擦面，稍事活动即可。练功时间长短不限，环境安静与否不拘。练此功法与练其它坐功之进入忘境者不同，练此坐忘法浑然入忘后，全身松瘫，如取其它坐式，即使取双盘膝式，亦难保持姿式，甚可突然倾倒，故必须“隐几”而坐。练此法后可感