

中国武当中和功



周金富 著

中国书店出版社

(京)新登字 173 号

图书在版编目 (CIP) 数据

中国武当中和功/周金富编著. —北京: 国际文化出版公司, 1995. 3

ISBN 7—80105—172—6

I. 中… II. 周… III. 气功, 武当中和功—中国
IV. G852. 6

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (94) 第 08429 号

中国武当中和功

周金富

*

国际文化出版公司 出版

新华书店北京发行所发行

中国人民警官大学印刷厂印刷

787×1092 毫米 32 开本 7 印张 150 千字

1995 年 3 月第 1 版 1995 年 3 月第 1 次印刷

印数: 1—4000 册

ISBN 7—80105—172—6/G·79 定价: 9.50 元

作者介绍

周金富，字泽丰，别名毅相，法号高仙，自号武当逸人，号水精子。河南邓州市穰东镇中心街人。自幼受父母之影响，信奉道教。15岁受武当山朱诚德道长之启蒙，学习“堪舆”、“运筹”、“易”及“武当五行功”；16岁，武当山玉虚宫当家李诚玉道长亲授“道教礼仪”、“修真秘诀”；19岁由武当山主持王教化道长收之为徒，从此，步入道士的生涯。

1981年，由王教化道长保举，陈永礼道长引进，拜中国道教全真龙门派第二十六代玄嗣——被誉为“中国百岁老人”、“中国爱国道人”、“唐半仙”——唐道成为师父。因周道长心地善良憨厚，秉性聪慧，深得唐师父之宠爱，三年学艺得其师父密传，不但精通道教、道家的内功、养生、丹文化，而且还继承了师父的医术，配制中草药的绝方（有疗效卓著的百草膏、虎骨追风酒等等），还学习了“相学”、“易经”、“堪舆”；并成为武当中和功唐崇亮道长的关门弟子。

（台湾）来 静

序

中和思想是中华民族对人类文化的重要贡献之一。

西方古代的哲学思想强调斗争，中国古代的哲学思想强调中和。古希腊哲学家赫拉克里特认为“战争是万物之父，也是万物之王”，“一切都是斗争产生的”。（《赫拉克里特著作残篇》第10页）而中国的《周易》则多次强调了“中”与“和”的作用。《易·大传》中说：“保合太和，乃利贞。”意指阴阳虽然是对立的，却又是统一的，合和的。这种合和是天地大化的条件，有利于万物的生存和发展。中国的道家强调矛盾双方相生，相辅，相成，认为“万物负阴而抱阳，冲气以为和。”（老子《道德经》第42章），老子主张，“守中”和“不争”。认为“夫唯不争，故无尤。”（《道德经》第8章）中国的儒家则提倡“中庸”、“中和”，提出了“致中和，天地位焉，万物育焉。”（《中庸》第一章）的光辉思想。认为只有在中和的条件下，天地人才能各得其位，万物才能发育成长。中国的佛家则把其出家人称为和尚，就是要以和为尚。中医理论也主张阴阳调和，阴平阳秘。

什么是“中”？中是事物的量的最佳状态。其一是数量适中，不多不少，恰如其分；其二是位置适中，排列得当，不偏不倚，不错不乱，各得其位。

什么是“和”？和是事物的质的最佳状态。矛盾诸方面在

统一体中相互联系，相互依存，相互渗透，相互作用，处于和而合，和而睦，和而谐的状态。万物得和而生，因和而长，赖和以存。失和则争，失和则病，失和则败，失和终亡。这是铁的规律，古今中外，概莫能外。

中与和又是什么关系呢？中是和的必要条件。只有数量适中，位置适中，矛盾诸方面才能和谐相处，各扬其长，互补互济，互助互爱，欣欣向荣。在数量与位置上过与不及，均为失中。不中则不正，不正则失衡，失衡则失序，失序则相倾，倾则散，散则乱，乱则败。故不中必不和。

什么是中和？事物的质与量的完美的统一，就是中和。中和的状态，在自然界，社会和人体，是广泛存在的。在自然界，如春光明媚，鸟语花香，云淡天高，惠风和畅，高山流水，月明星稀等等。在社会，表现为社会生产关系与生产力相适合，生产力蓬勃发展，国家政局稳定，经济繁荣；表现为社会团体内部紧密团结，友爱互助，表现为家庭和睦，邻里友好等等。对人来说，在外部表现为人际联系融洽，乐于助人，人亦乐助；在体内表现为五脏六腑功能协调，四肢百骸配合正常，阴阳平衡，身心安泰。中和状态既然如此美好，所以，大至世界，国家，民族，小至社会团体，家庭和个人，均应以使自己处于中和状态为奋斗的目标。在未达到中和状态前争取它，在已达到中和态后保持它。

世界上一切事物都有其反面。有中，就有不中；有和，就有不和。既然不中不和对事物的存在和发展十分不利，而中与和对事物的存在和发展十分必要，人们就应当发挥自己的能动性，效法这个自然规律去行动，克服不中不和的状态，避免出现不中不和的现象，争取和维持既中且和的状态。这就

是“致中和”。

这个致中和的过程，并不排除斗争，而是经过适当的斗争方式，通过恰如其分的斗争，去实现新的统一的过程。斗争是致中和的手段，致中和是斗争的目的。在斗争的过程中，仍然要遵守中和的原则。

中国武当中和气功，介绍了人体自身致中和的方法和技术。读者如果能明中和之理，抱中和之心，练中和之功，增中和之气，致性与命之中和，即可祛病健身，益寿延年。

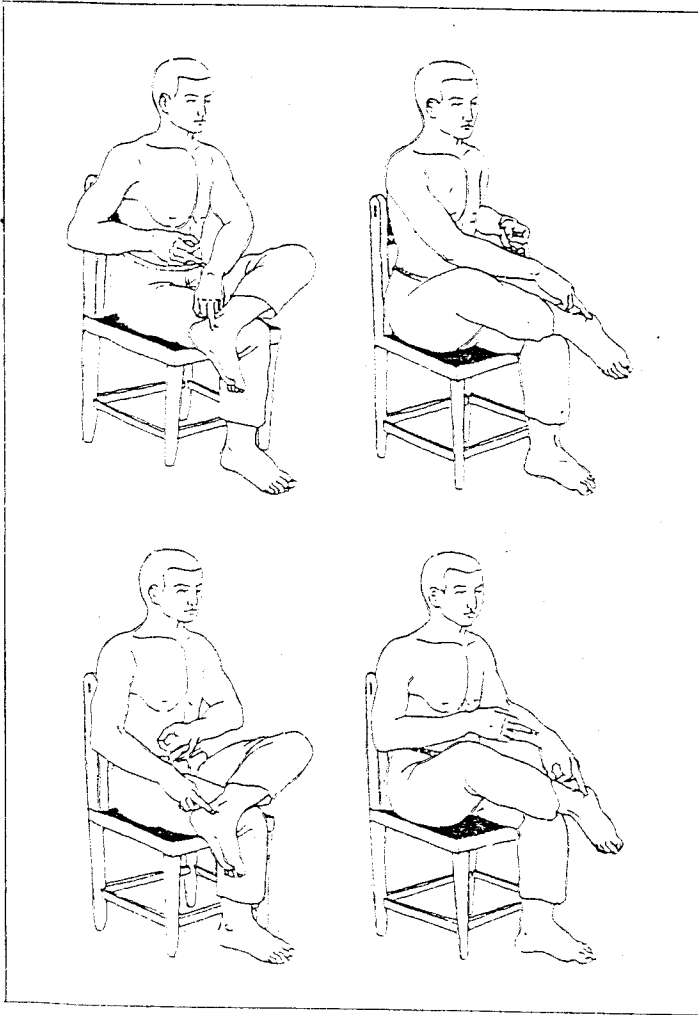
如广而言之，人人均应上与天和，下与地和，中与人。一身和则一身健，一家和则一家安，一国和则一国强，全球和则全球太平。现在，全人类面临的重大问题之一是全球受到污染，生态平衡遭到破坏，威胁着人类的生存。这个问题，也只有用致中和的方针来解决。

所以，周金富先生的这本书，不仅对大众的健身有益，而且对弘扬中华民族的优秀传统文化，对解决当代人类面临的重大问题，也是会有所贡献的。

河南洛阳 常法海

1992年4月27日

写于悟法斋



本图摘自台北市丹道文化研究会《丹道文化·第七期》

前 言

“中和功”来源于元代著名气功家李道纯祖师。他是道教内丹气功北宗全真道道徒。全真派始于金代王重阳真人，流传于北方。

李道纯祖师又是在江南一带推行北宗全真道最早的传人。他是从师南宗王金蟾祖师门下，王是白玉蟾祖师的弟子，白是道教内丹气功南宗始祖张紫阳祖师的再传弟子，是著名的南宗五祖。李道纯祖师博学多才，他的内丹理论兼容并包，系统非常完整，继承了宋元时期内丹功法统，融合南北二宗丹法于一体，又用儒家、释家的理法解释内丹功。所以他在内丹功学说中，是自成一家的，但他反对自称一家，后代人专称他为宋元时代内丹功的“中派”或称“先天派”。

北祖王重阳祖师和南祖张紫阳祖师都是主张道、释、儒三教一理，提倡三教合一的，反对门派之间斥责对抗。

做为元朝初期，在江南推行全真道最具特色，又兼修三教异流而同源学说，认为三教名殊而理不殊，同时把三教宗旨并列等同，以身体力行，最杰出，最有代表性的人物，就是李道纯祖师。

二

“中和”这个名词，是“守中致和”的简称。来自儒家伦理观点。认为人的喜、怒、哀、乐等感情，在还未发作的时候，既不喜，也不怒，无哀，无乐。这时的心境无偏无倚叫“中”。

如果感情虽然激动，但能“发而皆中节，谓之和，和也者，言感而遂通也。”（宋，程颐语）

南宋理学家朱熹说：“喜怒哀乐，情也；其未发，则性也。无所偏倚，故谓之中。发皆中节，情之正也，无所乖戾，故谓之和。”

李道纯祖师把儒家的中庸之道，加以提炼发挥，他认为：“未发谓静，定中谨所存也，故曰中；存而无体，故谓天下之大本；发而中节，谓动时，谨其所发也，故曰和；发无不中，故谓天下之达道。诚能致中和于一身，则本然之体，虚而实，实而静，静而觉，觉而动，动而正，故能应天下无穷之变也。”《中和集》这一段对中和的描述不就是坐禅入定，练功虚静的方法和体验吗！当然中和也是随时随地待人处世之本，这和道家老子说的“人能常清静，天地悉皆归”不是同一个道理嘛！

释家说的“中道义”，“不二法门”，要求在炼功中“不着色”、“不着空”，着色，则思想散乱；着空，则意态昏沉，以及，“色即是空，空即是色。”不都是一个道理吗！

李道纯祖师把儒家中和之学用来解说道家的内丹理论，这不仅是他不存门派的偏见，而是说明既真正透彻理解道的精髓、又深刻明了了佛的真谛。他为了修炼到佛家成佛的地

步“明心见性”，学习参禅打坐，升堂讲经开示，参究禅宗的公案，毫无门派的偏见，在当时道士参禅讲佛，没有卓识宏见，是很难做到的。

三

“中和功”的功法核心是“守中”。守中就是守一，也就是守空。守是为了过渡到不守，不守才是真守。

《性命圭旨·元集》中谈到守中要诀说：“儒曰存心养性，道曰修心炼性，释曰明心见性。”“心性者本体也，儒之执中者，执此体之中也。道之守中者，守此本体之中也。释之空中者，本体之中，本洞然而空也。道之得一者，得此本体之一也，释之归一（皈依）者，归此本体之一也。儒之一贯者，以此本体之一而贯之也。”“惟此本体，以其虚空无朕，强名曰中；以其露出端倪，强名曰一，然中即一藏也，一即中之用也。故天得此而天，地得此而地，人得此而人，而天地人之大道，原于此也。”这一段话，已经把道、释、儒三者功法核心之核心说得十分透澈了！

李道纯祖师在他著的《中和集》（卷三）中说：“中，既非中外之中，亦非天地四维上下之中。此中者，为乾坤相交而生，如“十”字，交则中生。天地有天地之中，人身有人身之中，守人身之中，以应天地之中，致人身之中，以合天地之中，此即人天变化，天人合一之微旨。”故曰：

释家云：不思善，不思恶，正怎么时，那个是自己本来面目，此禅家人之中也。

儒家曰：喜怒哀乐未发谓之中，此儒家之中也。

道家曰：念头不起谓之中，此道家之中也。

《易经》曰：寂然不动，中之体也，感而遂通，中之用也。

李道纯祖师认为“玄关”就是“中”，守玄关就是守中。这是“中和功”的核心，也是宋元内丹功的核心。

李道纯祖师认为：三教的秘旨只是理同名不同，道家的虚，佛家的空，儒家的中，是一回事，是宇宙的本源，是道之体，守一为道之用。

在练功中，开始守有形之中，以炼精而化气，最后守无形之中，以炼虚而合道。内炼修持、离不开守中，守中就是守空，或叫守虚。守是为了不守，不守则才是真守。练功进入到不守而守的境界时，才能体验到什么叫中、空、虚的奥妙。这时，人心合天心，人天合一，人和宇宙太虚同体。

守中致和是中和功的方法论，而进入恢复先天本来的真性，是练中和功的目的。

其实所有修炼上乘气功的目的，都是为了开发自身的真性，或叫自性，本性，或叫开发大智大慧，开发自己原本具有的潜在能量。

后人称李道纯祖师是道教中派的总代表，并不是说他属于武当中原地区的道教宗师，不是东南西北的中派，是指他把东南西北的道教理论精华，以及道释儒的理论都统一于中和了。他是虚怀若谷，气度非凡，把传沿千年的道释儒的理法指出了他们共同性，明白指出“虚静”二字是所有正道气功的根本点。他强调的是万法归宗，万理归一，而不是为自己树门派，强调门派的独立性，独特性。

有派则有争，有争斗就得排他，如今帮派门户越多，气功界也就越乱。

孟子有句话：“天下之大患，莫过于好为人师”。在那个

时代，学过点学问的人，就想标新立异、自立门派、广收徒众，名为百家争鸣，实想独树一帜。当今所谓气功大师、宗师、功派创始人，大多都是自封的，靠到处收徒敛财，把傍门邪术说成是正宗嫡传，这样下去，天下不乱才怪呢！所以孟子说那些好为人师的，拉帮结伙的，是天下之大患也。

《内经知要》上说：“凡不根于虚静者，即为邪术，凡不归于易简者，即为傍门。”这是区分真假气功最明确的标志。大道至简至易，越是功法五花八门的，越不是正道。

虚静不是功法中称说的放松、不动。从学习处世来讲，虚是虚怀若谷，谦虚谨慎。静是心地洁净，无垢无瑕；从方法技术来讲，虚就是守中、守空，静就是中和、中节、中定。

学做人修德，是练气功中的大道；学功法技术，是练气功中的小道。我们既要先学大道以达到无为之境，也要学小道以跳出有为之苦。

四

道教的方术，历来庞杂怪异，各行一端，容易以其神奇惑众，其声势反而喧宾夺主，使正道大为不彰，历代如此。我们现在的气功界也是正邪不分，真假难分，高低不论，把巫术、方技、阴通、附体、灵媒以及杂技、魔术都统归于气功。气功成了迷信，骗术的代名词，怎能不叫人忧愤呢！虽说商品社会，没有钱办不了事，但是气功如果也商品化，那么传统文化难道也都该商品化吗？

李道纯祖师那个时代，也是以邪压正，所以他对道教的方术、邪道，另立“傍门九品”，一一加以抨击。

例如把房中御女采战，服炼五金八石，休粮辟谷，吞霞

服气，采日月精华等种种方技都归为气功、丹功，他是极为反对的。这些是傍门、下乘。

汉唐时期，道教盛行的符箓派、上清派、归宝派修炼方法也被李道纯祖师加以批驳，列为傍门。

李道纯祖师是对的。不过傍门、邪术，只要不是作弊弄假、损人害己的东西，如能产生人体特异现象，都具有加以科研的价值，不该歧视他们，但在人民中推广传播的、应该是大道、正道、真道，而不该宣传傍门、邪术。凡是大道的气功，都是心身双修，性命双修，内养心性，外绝私欲，把人们引向做一个毫无自私自利之心的人，一个高尚的人，一个脱离低级趣味的人，一个有益于人民的人。气功的任务首先是要在全国建立起一支带头树立社会精神文明的队伍，使全国人民在道德品质上提高升华，其次才是要建立一支科学研究气功的队伍，这两者也是不可分的，气功是科学，更是祖国的文化。文化高于科技、统帅科技，科技发展又促进文化的提高。真正道家的丹道学，是丝毫没有宗教和迷信成分的，它是人体科学。英国的李约瑟博士称它为科学的生理炼丹术。

五

南宋时期，传统的丹法是主张先修命功、后修性功、性命双修。

李道纯祖师认为，一般人修炼，用渐法，先筑基，炼精化气，炼气化神，炼神还虚，逐步渐进，先命后性。

他更为提倡的是顿法，或叫顿悟法。用“致虚极，守静笃”的方法直接从炼神还虚入手，达到力求一了百了，尽性

至命、豁然顿悟的境界。当然这种直超圆顿的丹法，绝不是一般尘缘未断，根器不足的人能够修持的。但这确是最上乘的功法。

直接修性不修命，自然了命，这本是全真道的主张，认为性为主，命为从，以太虚为鼎，太极为炉，清静为丹基，无为为丹母，性命为铅汞，定慧为水火，戒定慧为三要，中为玄关，明心为应验，性命打成一片为丹成，身外有身为脱胎，打破虚空为了当！

李道纯祖师的丹法的确是最上乘的：如果他自己不炼成得道，是不可能有这么高境界和体会的。所以后人又称他为“先天派”。

多少年来，我仰慕这位圣哲，真贤，但是无缘接触他的功法真传。从1988年起，国家教委每年办一次高等院校气功教师培训班，每次我几乎都参加，1988年夏，国家教委在安徽黄山，太平县举办，特聘请北京海大气功学院教研室副主任，副教授周金富道长，武汉体育学院气功教研室主任，夏双全教授和我三个人分别讲授内丹功和布气法。我有缘认识了周金富老师，他从小学道，根基深，学识广，师传中和功，又精于武当拳术，中医中药，不论阴阳五术，经忏符篆，他都有深厚的功底，是我学习的老师，虽然他只有37岁，我已经73岁了，他仍是我的老师，相隔已经七百年，我仰慕的李道纯祖师中和功，终于在现代又有了传人了！

我怀着敬重、喜悦的心情、急切的盼望这本《中和功》一书，越早越快的出版，使更多的人了解宋元内丹功最上乘的功法是什么！什么是正道和大道。如果能使那些迷恋于神奇法术的人们，从中能有所感悟，回头是岸，那么我想这一大

功德，应当归功于周金富老师，我所知甚浅，难免多有偏误，文中不当之处，盼同道指正。

李之楠 1992年7月1日
(笔者为中国气功科学研究会秘书长)

目 录

第一章 引论·····	(1)
一、武当中和功史话·····	(1)
二、武当中和功的理论·····	(5)
甲、人体任督二脉运行轨道上的九大穴窍·····	(7)
乙、九大穴窍和河图的关系 ·····	(12)
丙、九大穴窍和洛书的关系 ·····	(16)
丁、九大穴窍和八卦的关系 ·····	(19)
戊、人的器官功能和时间的关系 ·····	(27)
己、中和与中和气场简述 ·····	(28)
第二章 功法 ·····	(34)
一、功法介绍 ·····	(34)
中和功动功之一——行势动功 ·····	(34)
中和功动功之二——站式动功 ·····	(41)
中和功动功之三——坐姿动功 ·····	(55)
中和功静功之一——静坐功 ·····	(70)
中和功静功之二——睡卧功 ·····	(91)
二、术语浅释 ·····	(98)
中和功术语浅释之一 ·····	(98)
中和功术语浅释之二·····	(109)

第三章 密旨	(118)
一、白云山桐柏师徒问答.....	(118)
二、运行赵散人中和四字诀.....	(122)
三、中和子丹方妙法.....	(124)
四、叠字藏头颂.....	(128)
五、还丹之图.....	(129)
第四章 云集会仙	(136)
一、高校教师篇.....	(136)
二、老年篇.....	(140)
三、中年篇.....	(151)
四、青年篇.....	(152)
第五章 附录	(166)
一、气功教育的先驱——周金富大师（徐丽雯）	(168)
二、静功自我控制的感想（任向波）	(174)
三、中国武当中和功当代传人——周金富道长	(179)
四、中国武当中和功（行功）治疗糖尿病疗效观察 ...	(182)
五、牛城盛开中和花.....	(190)
六、疗效病例四则.....	(194)
后记	(205)