

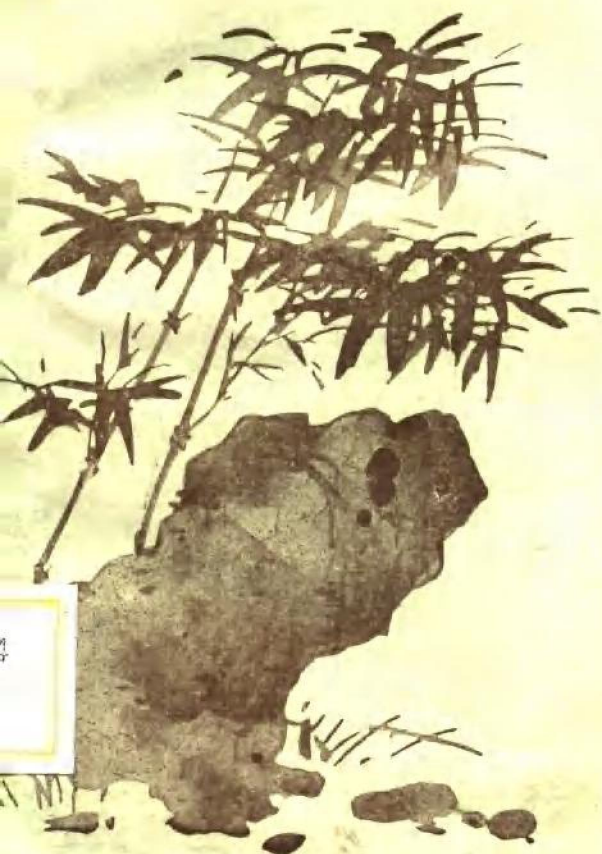
静功养生的理和法

袁雪村书



吕继唐 编著

上海翻译出版公司



吕继唐 著

静功养生的理和法

凌雲筆於題



上海翻译出版

内 容 提 要

本书是著者根据多年来练习静气功的心得、体会及自身所获得的效益,并用辩证唯物主义的、科学的观点剖析了古今各派气功的优缺点编写而成,内容朴实,论述精辟,功法实用。全书共 16 章。首先对静功养身的理论,结合客观自然的规律,及其和人类生命活动的关系,作了探讨性的分析,为静功养生法找出理论根据。然后分章介绍静功养生的具体功法、身形姿势的基本要求、静功太极拳、静功防治近视眼等。对于各种功法的步骤、要点和注意事项,都有较详细的说明,并附有大量照片图(共 237 幅),便于读者学习、掌握。书末所附病例,也有一定的参考意义。

本书可供广大工农兵群众、中老年干部、知识分子和退休职工参考学习。

静 功 养 生 的 理 和 法

吕继唐 编著

上海翻译出版公司出版

(上海复兴中路 597 号)

新华书店上海发行所发行 上海中华印刷厂印刷

开本 787×1092 1/32 印张 6 插页 30 字数 135,000

1987 年 7 月第 2 版 1988 年 2 月第 2 次印刷

印数 38,001—60,000

ISBN 7-80514-193-2/R·4 定价: 1.55 元

前 言

我国上古时代就有人用静心养气法作为祛病养生之术，练之得法者确有治病、防病、保健、长寿的功效，这种方法一直流传至今，现在人们称它为气功。但由于过去人们对气功能祛病延年的原理不够理解，不能作出科学解释。有的神乎其说，秘而不传；有的故弄玄虚，欺世骗人。因此，气功这一健康之宝，不但未能得到提倡和发展，反而招致了一些人的非议；自古以来总是时褒时贬，几经兴衰，在“十年浩劫”中还成了批判对象；有些练功方法和书籍已濒于灭绝。幸而自 1976 年粉碎“四人帮”以后，拨乱反正，气功才得到“平反昭雪”。

近来气功不但受到有关方面的重视，而且成了科学研究的对象，气功师们也敢于公开奥秘，大胆传授，使气功得到空前的发展。

我是一个练静功(气功)的受益者，也是一个热心传授静功使人受益者，在这大好的形势下，愿将我几十年来从实践中总结的一点心得体会公诸于众，以供爱好者参考，并请同志们予以指正。

我自幼体弱多病，到 20 岁身体更差，胃病、遗精、神经衰弱、严重失眠等症相继而生。至 1948 年(31 岁)又患严重肺结核、吐血、胸膜炎，真是百病丛生，生命垂危。虽历尽了求医住院之难，尝够了吃药打针之苦，但病情仍未好转。在这医药无效的情况下，才下决心求助于练功。经友人介绍跟陈济生老师学习静功养生法和一种结合静功的太极拳。这两种功法

都特别强调以“静”为主，二者相辅相成，互相补充。练起来气的感应很大，变化很多，特别舒服，对病起了意想不到的效果，健康逐渐恢复，因而引起我对静功养生的理论进行研究的兴趣，立志要通过练功的实践，弄清楚“静”为什么能祛病延年的道理，并借以找出生命发展的规律，让静功——祖国这一宝贵遗产更好地为人类健康服务。

为了探讨静功的理论，除了求师访友，我还搜集各家有关练功书籍（包括佛、道、儒、医、内家拳经和各种气功书）进行钻研，从中发现，自古以来无论哪家哪派，凡是以养生为练功目的者，无不以意静为主。这也是所有练气功者的统一之处。

但是对静字的含义，各家有不同的解释。所以练功之法也各有不同，有的片面追求虚无；有的静止于观象守窍；有的则系局部的意领运转，而对静字没有统一的概念，更没有从本质上说明意静对生命的关系和气血的作用。由于那时我对静的含义和作用也不理解，总认为书上写的总是对的，加之求功心切，不加辩证地照法搬用，以致不是着空，就是着象，产生不少偏差。

“吃一堑，长一智”。从偏差中我逐步明白了，事物是发展的，各家虽各有它的特点和优点，但不可能都是正确的，尤其是佛、道、儒三家的“经典”著作，虽都有深刻之理和可取之法，但因为其中有唯心的观点，所以也随之产生了形而上学的方法。因此，不能单靠书本上的东西来解决以养生为目的的练功问题，必须进一步用辩证唯物的观点从客观现实中来认识“静”的本质和对生命的作用。从此，我就时时在自己身上默识体会意静对气血运行和生命活动的关系，处处观察客观自然事物运动变化的规律，逐渐地懂得了自然界里没有真正的静止，人们认为的静，只是整体平衡的运动，或运动的全面平衡。

练功所谓意静守窍，就是主宰生命中心，把握气血运动的全面平衡。

自然界的一切运动都是为了消除差异，追求平衡。任何物体失去平衡就要停止运动。人的机体气血运化功能如果失去协调平衡，也必然会产生疾病，以致死亡。意静可以协调运化功能的平衡，所以“静”有着祛病延年之功。

“静”在人的生活中是真实、善良、美好的体现，如安静、平静、冷静、文静、恬静和雅静等等。在日常生活中处处保持平静就是时时在练功，不但可以加速祛病保健之功效，更能全面平衡地考虑问题，有助于处理好一切事情。同时，凡是长寿的人，总是能够经常保持心情平静，所以“静”确是养生处世之宝。

我自从明白了静的含义和作用以后，不但练功有了明确的方向，更使我的功夫、体质、性格、思想都起了质的变化。现在虽年近古稀，自觉精神比青年时还好。我在教人练功时特别强调“静”就是全面平衡的运动，谁先理解和掌握了“静”，谁就能发挥自己的潜在本能来调和整体运动的平衡，从而得到治病防病的效益。在我教“静功”三十余年中，不但治愈了千百人各种长期不愈的痼疾，而且大部分老学员都能发外气为人治病，更有不少人产生了特异功能，这都是“静”的作用。

过去有些所谓练功得道的人，就是因为他能做到心清意静，可以感觉到一般人所感觉不到的东西，能考虑到一般人所考虑不到的情况，也可能由于静而发挥了人的潜在本能，产生了一些特异功能。由于人们不理解，就把这些“得道”的人，看成为神仙。例如：道教之祖老子主张“清静无为”，即“归根曰静”，就是说，清静能识根源；佛门之祖释迦牟尼主张“应生清净心”，即“信心清净，则生实相”，就是说，心静才能感觉到

真实的东西。因他们从静字上有所体会，明白了一些养生处世的道理，所以后人就尊之为神仙，佛祖。

“静”确有无穷的作用，尤其意静对人体生命有着密切的关系，所以研究养生之道，必先弄懂意静的道理，再从静字上下功夫，就一定能达到祛病延年的目的。本书定名为《静功养生的理和法》，其原因即在于此。

目 录

前言

第一章 静功养生的理论探讨.....	1
第二章 客观的自然规律.....	4
第三章 人体组织和生命活动的规律.....	8
第四章 精神意识与生命的关系.....	14
第五章 静功养生法的三层九步功.....	17
第一层功——意、形、气三者相合.....	18
1. 意	18
2. 形	19
3. 气	20
第二层功——劲、势、神三者化生.....	22
1. 劲	23
2. 势	23
3. 神	24
第三层功——空、虚、灵三者混化.....	25
1. 空	26
2. 虚	26
3. 灵	27
小结(附：三层九步功提要).....	28
第六章 静功养生的思想基础——五心.....	30
1. 信心	30
2. 诚心	30

3. 虚心	31
4. 恒心	31
5. 悟心	32
第七章 “诀”的意义和静功六要诀	34
1. 圆	36
2. 松	36
3. 展	36
4. 合	37
5. 静	37
6. 自然	38
第八章 “窍”的作用和九窍的位置	40
1. 上丹田	42
2. 中丹田	43
3. 下丹田	43
4. 尾闾关	43
5. 夹脊关	43
6. 玉枕关	43
7. 阴窍	44
8. 阳窍	44
9. 中宫	44
附：九窍位置图	44
第九章 八法一理的运用	46
第十章 火候的掌握	49
第十一章 怎样对待感觉和处理偏差	51
第十二章 对外气的存在和用外气治病的研究	53
第十三章 身形姿势的基本要求	57
一、头正(头部)	57

1. 头顶要轻	57
2. 项直要松	57
3. 收颏藏喉	58
4. 眼睑要松	58
5. 含神正视	58
6. 闭口要轻	59
7. 舌卷而抵(藏舌)	59
8. 牙齿微着	59
二、身直(身躯)	60
1. 松腰竖脊	60
2. 合肩开腋	60
3. 舒胸松腹	61
4. 掖胯敛臀	61
三、足平(下肢)	61
1. 裆开要圆	61
2. 膝曲要挺	62
3. 脚腕要提	62
4. 脚心平吸	62
四、两肱圆(上肢)	63
1. 拔背要圆	63
2. 松肩要平	63
3. 垂肘要合	63
4. 展腕要顺	64
5. 指根要塌	64
6. 指尖要扣	64
7. 虎口要圆	64
8. 手心空含	65

五、五对	65
1. 鼻准对脐	65
2. 尾闾对足跟	65
3. 膝盖对足尖	66
4. 中指意对	66
5. 肘膝相对	66
六、三弓	66
1. 身弓	66
2. 肱弓	67
3. 股弓	67
七、一圆	67
第十四章 静功养生十二法	68
静功养生十二法的姿势动作	69
〈子〉 静立养气法	69
〈丑〉 调气法	70
〈寅〉 开合运气法	71
〈卯〉 桩功法	72
1. 八卦桩	72
2. 拜佛桩	72
〈辰〉 起落旋转法	73
〈巳〉 阴阳开合法	74
〈午〉 托天升阳法	74
〈未〉 按地补阴法	75
〈申〉 静坐养神法	76
1. 常坐法	76
2. 便盘坐	76
3. 单盘坐	77

4. 双盘坐.....	77
〈酉〉 晃海自我按摩法	77
〈戌〉 按摩收功法	78
1. 摇头.....	78
2. 揉眼.....	78
3. 浴头面.....	78
4. 浴身.....	79
〈亥〉 静卧法	79
1. 仰卧式.....	79
2. 侧卧式.....	79
第十五章 静功太极十三式	81
静功太极十三式姿势动作.....	82
第一式 无极式(静立式).....	82
第二式 太极式.....	83
第三式 大掇.....	84
第四式 揽雀尾.....	85
第五式 搂膝拗步.....	88
第六式 倒捻肱.....	90
第七式 单鞭.....	91
第八式 云劈手.....	92
第九式 野马分鬃.....	94
第十式 大掇.....	95
第十一式 揽雀尾.....	96
第十二式 如封似闭.....	96
第十三式 合太极.....	97
第十六章 静气功防治近视眼	98
功法和治疗.....	99

第一步功——“外气按摩”	100
1. 静立养气法	100
2. 开合运气法	100
3. 外气按摩抚眼法	101
4. 收功	102
第二步功——“内气运化”	103
1. 静坐法——凝神内养功	103
2. 拜佛式——开经顺气功	103
3. 内气运转按摩功	104
功法的预防作用	105
功法的防治原理	105
注意事项	107
病例摘录	110
附图(一)第十四章静功养生十二法	120
附图(二)第十五章静功太极十三式	138
附图(三)第十六章静气功防治近视眼	175
编后语	180

第一章 静功养生的理论探讨

人们做任何事情,要达到预期的目的,必须有正确的理论和方法。正确的理论是事物发生、发展、变化或消亡的因果关系,也就是事物的组织形成和发展变化的客观规律。正确的方法是根据客观规律制订出处理这一事物的手段。理是指导法的根据,法是达到理的途径。有理无法是空谈,但如知法而不明理,则是知其然而不知其所以然,不但不能提高功效,而且在发展过程中发生问题就难以解决,甚至迷失方向,得出相反的结果。这对练功养生来说更不例外。

养生的目的是为了祛病延年,要达到这个目的,必须弄清生病和死亡的原因;懂得生命的规律。

生命即性命,性即精神,命即气质。神是生命的主宰,气是生命活动的能源,神与气是生命的根本。所以古人把养生之道称为性命之学。

在养生之道——性命之学中也有唯心和唯物两种观点。把精神看成是人的本质,认为气是神所产生的,以追求精神灵感为练功目的的就是唯心论。把气看成是人的本质,认为精神从属于气质,以养气保健作为练功目的的就是唯物论。

把人的形、气、神分割开来对待,用局部的、片面的和静止的方法来练功那是错误的;把形、气、神看成是不可分割的一个整体,用一生、二成、三发展的辩证观点进行练功,那就是正确的方法。

从古至今,我国研究养生练气的门派林立,功法万千,但

大都不外是根据佛、道、儒、医的理论和方法。

佛家主张“修心养性”，儒家主张“明心见性”，都把性看成是追求的目的，从而产生了成佛成神的迷信思想。但佛家主张“应无所住而生其心”，“色不异空，空不异色，色即是空，空即是色”。儒家提出的不偏不倚，“中和之道”和“知止而后有定，定而后能静，静而后能安，安而后能虑，虑而后能得”。这些都有着辩证发展的道理，对意的运用和练功的步骤来说还是可取的。

道家的理论，源于老子的学说。老子认为“天下万物，生于有，有生于无”。他提出了无极之道。老子把道看成是冲和之气，所以道家练功是以气为本，它采取了老子的“致虚极、守静笃”，“道常无为，而无不为”，做为练功之法。并且有一条“炼精化气，炼气化神，炼神还虚”从有为到无为的练功路线。这些练功方法有其可取之处。但练功的目的，都为了成神成仙，这是应该予以批判的。且道书记载的练功之法，大都是用的比喻，初学者如果没有明人指点，容易发生偏差。

中医学是以《黄帝内经》为宗，《内经》对人体生命——形、气、神的关系有着比较详细的论述，它以“人与天地相应”的观点来说明人体组织和生命发展的规律；用阴阳变化之理作为养生治病的根据。

《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，根据天地存在，阴阳变化之理，把握真气的运化，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。

通过几千年的实践，证明《内经》讲的养生之理和治病之法基本上是正确的，它对人类保健卫生事业作出了伟大贡献。但《内经》提出的“生之本，本于阴阳”，“阳化气，阴成形”有着阴阳先于物质的概念。“寿敝天地，无有终时”有着主观想象的唯心观点。

阴阳学是我国古代的哲学家们对天地自然存在和变化规律认识总结的概念，它是朴素的辩证法，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，如中医学，静功养生法，各种气功和内家拳等，大都是以阴阳学为理论根据。

但是过去人们用阴阳学来解释天地万物的本源时，大都把阴阳看成是先于天地而存在。这是唯心论的观点，我们在学习中应该批判地接受。

综观各家的理论，各有优缺点。如能弃其糟粕，取其精华，用唯物辩证的观点，吸取各家之长，找出事物发展和生命活动的客观规律，就能够为养生之法从根本上找到系统的理论根据。

第二章 客观的自然规律

如果我们想以“提挈天地，把握阴阳”作为养生练功的理论根据，就必须对天地万物阴阳变化有一个基本的认识。宇宙的宏大和万物的精微都是无限的。世界上的事物形形色色，难以数计，变化万千，不易预测。单凭人们的实验观察，永远也不可能全面了解一切事物的各种情况。然而宇宙是一个整体，虽然世界上的事物无限多样，但因为有着统一的本质，所以其发生、发展和变化有着共同的一般规律。

阴阳学是古代人们对客观规律认识的概括，是朴素的辩证法。阴阳学把任何事物都看成是一个太极（辩证法认为每一个事物是一个统一整体）；太极含阴阳两仪（统一体内包含着对立的两个方面）；阴属虚属静为主，阳属实属动为使（这二个方面有主次之分）；阴不离阳、阳不离阴、阴中有阳、阳中有阴（对立双方，互相渗透，互相依存，失去一方，他方即不存在）；阴极必阳，阳极必阴（事物的运动发展是矛盾的互相转化）；阴阳调和、万物生长；阴阳偏废、万物消亡（矛盾双方的运动能保持协调平衡，事物就能生长发展，如果失去平衡，事物就要走向反面，甚至消亡）。这就是阴阳学和辩证法对客观规律认识的共同观点。

根据这个观点，我们首先应该明白，任何事物的组织形成，必须有阴阳——虚实对立两个方面的统一，单方面不能形成事物。非同一性的两个东西组成的事物，不能称为一个统一体，其发展如不能转化为同一性，必然发生对抗而分裂。其