

老氏

静卧

养生法

理法研究及工夫传习

致虚极 守静笃

归根曰静 静曰复命

恬淡虚无 真气从之

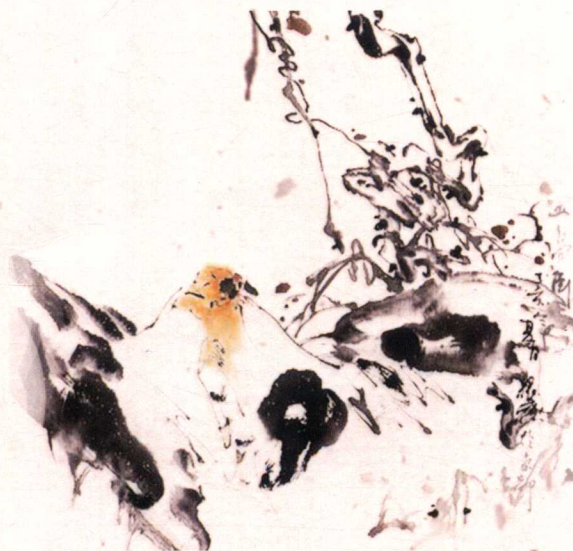
精神内守 病安从来

百补睡为先 万养静为首

要想青春不老 睡中采药补脑

要想长寿无病 睡中培元固气

主编 李国民 袁浩
副主编 王东 刘钢



中医古籍出版社
Publishing House of Ancient Chinese Medical Books

老氏静卧养生法

主 编 李国民 袁 浩

副主编 王 东 刘 钢

中医古籍出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

老氏静卧养生法 / 李国民, 袁浩主编. —北京: 中医古籍出版社, 2017.8
ISBN 978-7-5152-1511-2

I . ①老… II . ①李… ②袁… III . ①养生 (中医) —基本知识 IV . ① R212

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 142342 号

老氏静卧养生法

李国民 袁浩 主编

责任编辑 梅 剑

封面设计 韩博玥

出版发行 中医古籍出版社

社 址 北京东直门内南小街 16 号 (100700)

印 刷 三河市德辉印刷有限公司

开 本 787mm × 1092mm 1/16

印 张 25.5

字 数 360 千字

版 次 2017 年 8 月第 1 版 2017 年 8 月第 1 次印刷

印 数 0001 ~ 5000 册

书 号 ISBN 978-7-5152-1511-2

定 价 58.00 元



重庆市传统医药类非物质文化遗产

老氏静卧养生法（梦密功）

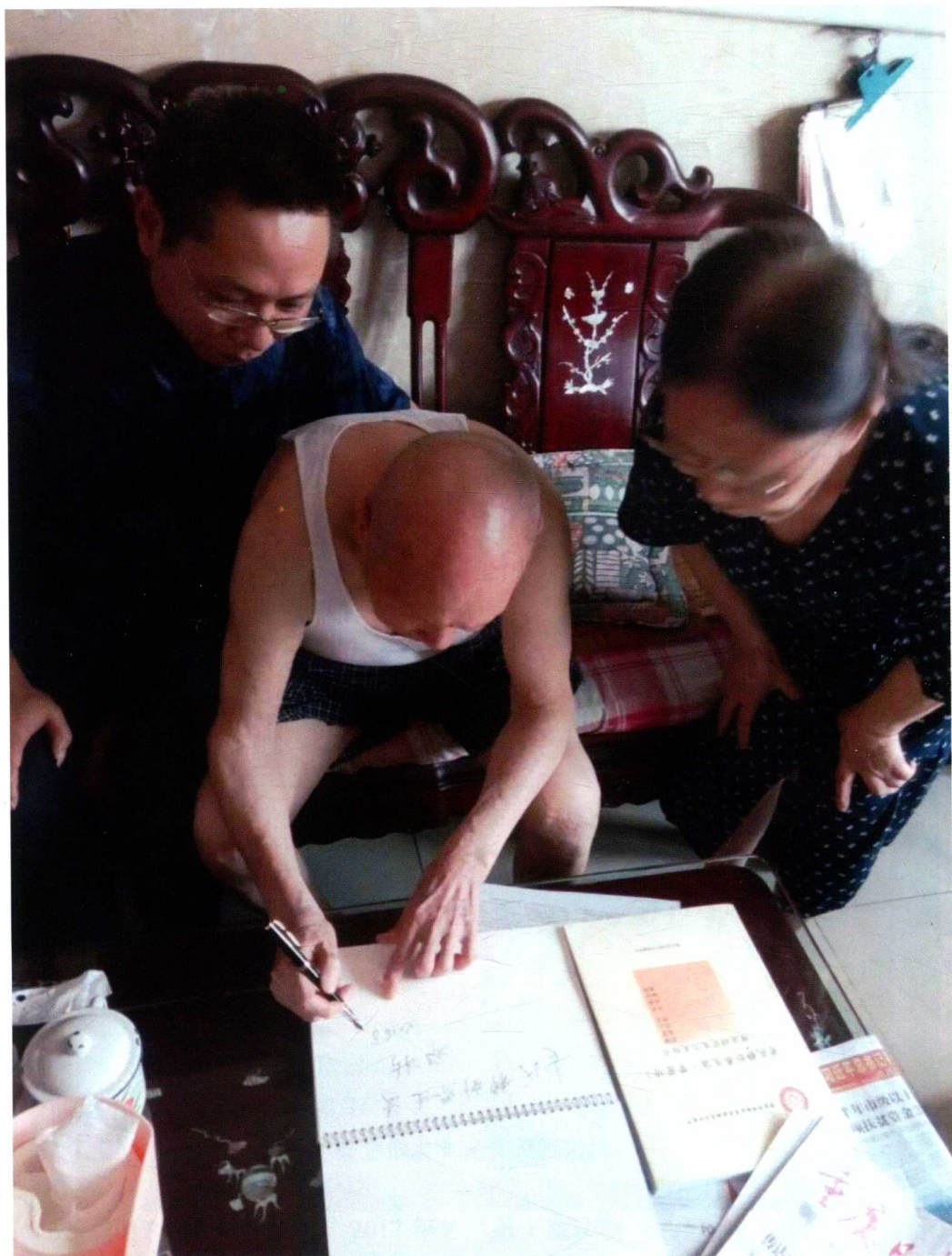
理法研究及工夫传习



睡梦工夫
医道传承

丹密合修
中西融通

重庆老氏养生文化研究会



老氏静卧养生法

郑新

2016.8.3





编审委员会

顾 问 郑 新

名誉主编 杨玉辉

主 编 李国民 袁 浩

副 主 编 王 东 刘 钢

编 审 重庆市非物质文化遗产保护中心

重庆市大渡口区非物质文化遗产保护中心

重庆国学院养生文化研究中心

西南大学养生文化研究所

重庆市健康管理研究会

重庆市大渡口区老氏养生文化研究会

序 一

“老氏静卧养生法”又名“梦密功”。所谓“梦密”乃喻指“复归于朴”，是指让人通过睡眠来回归至“无极”之态，然又继而从“无极”之混元中采补人体自身“大药”即“先天一气”，以滋养人体的三宝：精、气、神。其整套功法的理法内涵都是依据道法自然原则，及返本归元、抱一守中思想和“天人合一”的宇宙观构建。进而参合《河图》、《洛书》、《易经》、《内经》，丹道理论等学说，吸收其繁冗理论的内在精华，进行继承、提炼、归纳、完善而创建功法。本书巧妙地应用“水火既济卦”的易理，来阐述促进人体的“心肾相交”才是人体“精、气、神”俱足的根本。揭示了人体作为一个小宇宙与天体大宇宙之间的能量全息关系，反映出人体修炼养生必须配合宇宙运行法则才是真正根本大道。

养生不同于养身，养生是对整个生命的滋养，是让生命与天地万物和谐共享。养生从本质上超越了推究身体“阴阳平衡”、“气血和畅”等狭隘的“养身”观。养身仅限于“精、气”的范畴，养生更推崇对《黄庭经》所指“上药三品，精、气、神”的修炼来归根复命。生命归根于《河图》所指之的“天一生水”，水者，人之精也，藏于肾。《内经》云：“肾者，水之府，精之所藏”，故通过任、督二脉的周天运行方能达返精补脑之功效，进而炼精化气，炼气化神，使人体“精、气、神”俱足。至于“炼神还虚”则超越了养生范畴，属于修道的范畴。复命之根本在乎《易经》之“与天地合其德、与日月合其明、与四时合其序、与鬼神合其吉凶”的境地，以合庄子之

“独与天地精神相往来”。

“老氏静卧养生法”是让人以睡功入静进入“无极”状态。所谓“无极”即是“0”的状态，他表面看好像什么都没有，其实他内含一切，内蕴着无量无数无边。其无物无象，一团混沌之气。其静极虚无，既无所谓最大、最小，也无所谓最高、最低，以一种“中和”统一之态存在，没有任何“相对”概念。因此，睡功可使人进入一个“混一无极”的状态，人在“无极”态中，会很自然地进入到“一”的状态，而“一”的形态就是“太极”，而“无极”与“太极”之间本身就着一种内在的体用关系，以“无极”为体，“太极”为用。“太极”本身就内含并自分阴阳，只有阴阳之间的平衡才是人体健康的根本基础。在睡功中如何可促使人体阴阳平衡呢？他的平衡支点在哪里？这就要特别注重“活子时”的概念。何谓人体“活子时”？我们看《太极图》可知天体是以子时为一阳初生，故以“子时”来借喻一阳来复，但那是“死子时”呆而不变的。至于人体的一阳初生或一阳来复，也即其元气发动的“子时”，会因其各自身体状况的不同，所处的环境不同，各自所具五行生克关系的不同，反映出各自人体“子时”不同，故称“活子时”。如果用《易经》的卦象来类比来说明“活子时，即是十二消息卦中的“地雷复卦”，“复卦”就喻指着一阳初生。一天以子时为“复卦”，一年以冬至为“复卦”，冬至后阳长阴消，白昼越来越长，到夏至结束。可见“复卦”就喻示着阳能的元始，而人体的健康成长是靠“阳能”来支撑的，而“复卦”之一阳初生的阳能就是人体之“元气”。人之元气为先天之本，藏于肾，又以“坎卦”示之。坎者、水也，外阴内阳，阴中真阳也。人体肾中坎水上交于心，则为“心肾相交”。心者、“离卦”，火也，外阳而内阴，阳中真阴，喜肾水气化滋养，是谓“取坎填离”应合“水火既济卦”也。“老氏静卧养生法”即是由“无极”而采宇宙之源能，至“太极”而蕴人体阴阳元能，由元能而促“心肾相交”，如此经由“五脏”、“三焦”、“六腑”的升降运化而作，使人体阴阳日趋平衡，经络通畅，更致使“精、气、神”俱足，以达养生之目的。

“老氏静卧养生法”融合了丹道、中医、周易等诸多方面的理论知识，

来阐述养生之道。特别注重天时因循，恪守天时节律，务求致虚守静，以至“道通为一”境域。依《阴符经》：“天地，万物之盗；万物，人之盗；人，万物之盗。三盗既宜，三才既安。”之说，暗合天机。洽“天人相应”理论，循天地阴阳互变之玄机，平衡人体阴阳，疏通经络，调理脏腑，达精、气、神俱足之效果，乃至突破寿命之阈限。若通过养生修炼，能体悟到自身“活子时”，则将超越养生范畴，进入修真境界。其理论体系，通过大量的实践、验证，并经过学术界的研讨和论证，得以认可。其宗旨自始至终与道不离，与易相契，使生命不离本原。其养生功法，依太极之“静极生动、外静内动”的原理设计，根据不同的性别、体质、年龄分设动功、睡功，或保养元气，或筑基填精，以期精满神足，享受生命。

现《老氏静卧养生法理法研究及工夫传习》已成稿出书，对普通读者而言，未必能尽识其妙，但亦足以令人观书得益，谨序资贺。

瞿剑华

丙申孟秋于江阴

序 二

关于我们重庆市传统医药类非物质文化遗产——老氏静卧养生法的书稿已经定稿了，请我审阅，在此，我仅简单地谈点感想。

首先，“老氏静卧养生法”传承了中华道家和传统中医的优秀养生方法，其核心是睡功养生方法，简单实用，值得传承和推广。

其次，《老氏静卧养生法》一书的特点，从医道结合的视角论述了睡功养生，揭示了古代医家内药、外药并用的医道合一的养生治未病法则，体现了古代医道一家的精髓。

最后，《黄帝内经》曰：“恬淡虚无，真气从之，精神内守，病安从来。”《老子》曰“致虚极，守静笃”，又曰“归根曰静，静曰复命，复命曰常，知常曰明”。希望大家按照书中的养生方法来虚极静笃，精神内守，保持恬淡虚无的心境。这样，真气自然从之，延年益寿，度百岁乃去！

是为序。

郑 新

2017年2月于重庆

附：郑新先生简介

中国中医肾科开创人、学术权威，重庆市新中国成立以来首位“国医大师”，重庆市中医研究院教授、主任医师。

序 三

李国民先生传承推广的老氏静卧养生法，全称“老氏静卧养生法（梦密功）理法研究及工夫传习”，2014年被列入重庆市政府唯一的中医气功非物质文化遗产，现经其弟子袁浩道长，王东、刘钢先生整理编纂，由中医古籍出版社正式出版发行了，这是中医气功养生学界的一件大事，我由衷地表示祝贺！

作为传统医学气功之一的“梦密功”，其理论原则依据老、庄思想，其功法传习则源自北宋著名的道家学者、养生家陈抟。陈抟号“希夷先生”，出生于普州崇龕县（今重庆市潼南县崇龕镇），进士不第后隐居武当山九石岩，曾与麻衣交游，著有《龟鉴》《心相篇》等相术专著和《胎息诀》《指玄篇》等养身专著，尤其是《希夷安睡诀》即“睡经”最为著名。陈抟在武当山修炼神仙炼气之术，曾跟四川道士何昌一学习“锁鼻术”——不让气从口鼻进出的高深气功，特别精于睡功，睡下去少则一个月，多则半年，有时甚至熟睡三年。陈抟传授的睡仙功属于内丹的一种，因此，道家的丹学理论即是睡功的基本原理。道家修炼内丹，即以人身为鼎炉，身内精气神为药物，以意念引导使之在体内循环烹炼，经过一定的步骤，使精气神在体内凝结成丹，使人延年益寿长生不老，羽化而登仙。陈抟完善了内丹理论并亲自实践，成为天下睡功第一人。

儒释道是中国文化的三大精髓，都强调性命双修，身心并炼。所谓性命之学：本乎天者，谓之命；率乎己者，谓之性。然“性命”二字，儒释道三

家有不同见解：儒门以尽性立命为本，释教以养性听命为旨，道家以炼性寿命为宗。三家修炼的智慧各有侧重，简单讲儒家炼志，释家修心，道家养生。显然，三教相比，道教在养生术方面最为突出。但传统道教的符箓、导引、服饵等诸术，神秘而艰深，加之秘传私授，更显玄乎。其实这种建立在个人体验之上的思想和学说，几乎全世界及各个民族都有自己的修炼实践，只不过有着不同的指称和解释，如“梵”“佛性”“基督”“上帝”“酒神”“缪司”“自然”“道”“天”“元气”“太极”等，实质都是一样。这种不寻常的体验不仅让修炼者获得身体的舒适健壮，还启发体验者精神上的灵感，乃至成为科学上的新起点。李约瑟先生就充分肯定了道家“炼丹”术，认为是中国最早的化学实验和科学研究。目前各种神秘主义的研究都得到世界学术界的重视，道家“神秘主义”的养生术，我们完全可以从哲学、宗教、自然科学、社会学等角度来研究它。

道教养生经典首推《黄庭经》，它是茅山派的重要经典，也是后代全真道派的必修的功课。《黄庭经》是前代修炼养生经验的总结，又为后世的内修提供了基本理论和方法，被称为“寿世长生之妙典”。上清派自创教之日起，其代表人物或出生于士族大家，或为饱学之士，这样的领袖人物从一开始便赋予了上清派与众不同的贵族和人文气质，远远区别于混淆了巫教内容的底层道教。由于具备较高的文化素质，上清派高道对道教教理教义发展的著述极为丰富，为前期诸道派之冠，同时也开启了道教向上发展深化的路径。上清派功法简化程序，返璞归真，正本清源，使神秘的修炼之途尽量简化。唐代道教上清派第十二代宗师司马承祯认为：“天地在我首之上，足之下，开目尽见，无假繁巧而言，故曰易。”“简者，神仙之德。”他用通俗易懂的语言和简便可行的方法向大众推广道家炼养术，并以渐法入道提出了修炼的5个途径，即“斋戒、安处、存想、坐忘、神解”，谓之“五门”，称“神仙之道，五归一门”。并将修道分为“七阶次”，即“敬信、断缘、收心、简事、真观、泰定、得道”。即通过“养性”达到“延命”的目的。而这一目标的实现，任何人都是可以通过自身

努力来完成的。“我命在我，不在天”思想，与唯物辩证法之中的质量互变规律是一致的。本书主笔袁浩道长，是当代上清派的注册道士，西南大学道教学硕士研究生，幼练功法，曾习中医，精研道经，守根续脉，摒弃符箓、法事等所谓实用“道法”，专注道教经学的研究与传播，著有《万古丹经王——参同契详注》，并在全国大专院校、企事业单位以及政府机关巡讲《道德经》《庄子》《黄帝内经》《周易参同契》等传统学说。因此，“梦密功”才能从众多的民间养生术中脱颖而出，归纳为既合传统精神又具现代眼光的文化著作。

早在先秦时代，《黄帝内经·素问篇》就详细谈了睡法和睡觉的重要性，总结出了一套“睡觉原理”，即使在生活节奏很快的现代，也不失参考价值。唐代药王孙思邈活到102岁，就有一套完整的睡眠养生法。如从睡眠的姿势来看，他不主张仰卧，主张侧卧，而以右侧卧为好。“孔子不尸卧”（《备急千金要方》）的观念，与现代的医学认识比较一致。按中医的观点来看，侧卧的蹠曲度主张大如弓样，这样便于阳藏于阴，心肾相交而使“气海深满，丹田常煖，肾水易生”。道家传统内丹功的修炼基本要求是“致虚极，守静笃”，然后“以观其原”，再进入到“还丹”“结丹”“金玉还丹”等层次。虽然人们修炼睡功并非能达到此境界，但至少有些明显的效验。首先，可使人快速入睡；其次，可使睡眠深沉而无梦；最后，通过睡功的修炼可以增强体质发达智力。作为现代人，工作繁忙，生活节奏快，很难做到专事修炼。但人的一生中有三分之一的时间在睡眠中度过，若能以睡做功、以功为睡，是不是为现代人开创了一个方便法门呢？有兴趣者，不妨试试《老氏睡卧养生法（梦密功）》。

佛家以坐功悟禅，道家以睡功见长。“千年睡功”从来都是秘传私授，其传承谱序难以追溯久远，只能听信为传说。为什么“睡仙功”在四川重庆地区得以传承呢？《潼南县志》记称：“陈抟，普州崇龕里人，长兴中举，进士不第，遂离家隐居于武当九室岩。”陈抟在他所著的《易龙图》的自

序中，也称自己为“西蜀崇龕人”，而陈抟的睡功老师何昌一也是四川道士。可见，以睡为主要功法的梦密功，创建并流传于四川重庆毫不奇怪顺理成章。虽然具体流变湮没不考，但近百年来的传承谱系却有据可查，即李国民祖孙三代的承传研究，才使这神秘养生术得以发扬光大。李国民祖父李梦常是涪陵名医，在陈抟的睡功基础上，结合道家秘传“回婴望忆”内炼法，创立了“老氏静卧养生法（梦密功）”，李梦常—李云普—李国民三代 120 年来，他们遍访中医名家及道家内炼名师，先后有藏梦瑜伽传人紫铜寺吴正光，冷竹寺肖梦林，峨眉山陈道人，广西名医周彩隆、周国基，重庆名医万云成等。终于博采众家之长，结合实践创立的梦密功，才得以在 20 世纪五六十年代传向社会，到 80 年代气功热潮中得到发扬光大。2014 年，梦密功被列入重庆市政府医学气功类非物质文化遗产。目前，以袁浩道长、王东、刘钢为代表的第四代传人正在进行理论总结。第五代以陆绿青医生、谢非、王臻艺、胡皓彦、刘美言等已经进入修炼实践。老氏静卧养生法（梦密功）在这批中青年中，看到了希望。

中国道家学说的人体生命观，是东方传统文化的重要组成部分。在这种生命观指导下上千年的医疗和养生实践，留给我们许许多多非常宝贵的经验。如何做到古为今用，这就需要我们按照传统哲学的思维观念，结合西方科学地运用形式逻辑思维及可控实验方法发展起来的现代医学理论，阐释传统医学中“医养并用”的养生治疗方法，既治“已病”更防“未病”，使之上升到一个现代化、科学化的平台。这是东西文化相互认同，现代对古代的认同的研究过程，现展现给读者的《老氏静卧养生法（梦密功）》就是新的理论尝试。读者从中将不难看出，“梦密功”既是传统的也是现代的，既是理论的也是实践的，是最富于中国传统文化内涵，又最富于西方科学的现代养生学。袁浩道长们的努力，也算是坚守传统的东方精神与运用现代西方科学互补方法论的尝试吧。

饶君聪慧过颜闵，不遇明师莫强猜。只为金丹无口诀，教君何处结灵

胎？（悟真子）

莫道玄门消息深，高山流水少知音；若能寻得来路时，赤子依然混沌心。（《性命圭旨》）

汤庆章

2016年8月30日于重庆

附汤庆章先生简介

重庆市著名太极拳研习者，国内著名的太极拳文化研究专著《返道而行》的作者，四十余年专注于李雅轩杨氏太极拳的实践和文化研习。