

气功可能成为有

中国特色的—门科学

孙起孟

一九九二年
冬

揚昇人伴

利心之生

甲戌仲冬 病中 况

前 言

华夏文化的重要内容之一，就是将“天”与“人”进行综合研究，并由此诞生出气功养生，殷切地呼唤人类回归自然，返朴归真。

如果我说，中国传统文化的内核，来自于古代哲人们进入气功态后的沉思，也许读者尚有微词。但当你明白只有用气功的眼光，才能将古代文化之谜与智慧结晶一一阐释之时，你就会承认：气功，是中国传统文化中自然哲学和伦理学的实践根源；气功，肩负起生命哲学的荷载，开启了人类与自然对话的神秘之门。

人之于世，健康是最大的快乐。生命对于我们只有一次。一次的生命，却遇到无数次的烦恼：疾病、应酬、工作、家事……精神压抑、身体萎顿，很难有一种超脱的心态。这时，就需要修炼气功，培育德行，心正气顺，进行气功态，从而调和阴阳，步入性命相谐之境界。

我们是生活在一种“气”之中，天地万物无不须气以生。如果善于行气，就能内以养身，外以却恶。修炼气功的必要条件，就是三点：

1. 人。
2. 会呼吸的人。
3. 有意识的人。

具此三点，人人都可以练成气功。此三点，明白地表达了气功的本质：呼吸、意念。我本人虽是道家龙门秘功传人，但却主张打破气功修持的神秘色彩，将气功修持的本质大白于人世，使人人都能因修炼而寿齐。当然，要真正进入境界，还是通过专门的姿式锻炼和独特的意念锻炼。姿式是含合“天人相应”之理而创的，目的是通过它打开人与天地沟通的枢纽。意念调集弥合于天地宇宙间的信息能，为人体灌濡，最终使人体的小宇宙与天地的大宇宙相谐混元，体内的能量才能取之不尽、用之不竭，才能永葆青春、真元永驻。

气功锻炼史，就是中国人热爱生命的历史。自老庄创立气功理论后，历代修炼者不乏其人。有文化名人、有政要显贵、有僧道隐逸、有平民百姓……气功在当代中国，已是家喻户晓，在世界上也是有口皆碑。澳洲、北欧、俄国、美洲、东南亚、南非等，都有中国气功的组织。西方人预言，中国的气功，将是二十一世纪人类打开宇宙生命之谜的金钥匙。

中国气功，占主导地位的是道家气功。可以毫不夸张地说，在中国文化这一大范围内，道家气功既是产生这一文化的实践总源，又漫无边际，无所不包，与许多领域具有广袤的互融和重迭部分。我们常常习惯于把气功作为单纯的一种“术”，这就不能涵盖气功的底蕴。本书从气化论、天人观到宇宙观，从理论上回答了气功的哲学基础。所以，我本人倾向于人们把气功的实践转向理论框造，进而总结归纳出中国气功学。

本人创编的“中国玄阳功”，正是继承了道家的气功文化精髓，专修纯阳之气，补充人体消耗的元阳。中国传统哲学的价值取向是“阳尊阴卑”，这在修炼玄阳功中不难找出例证。人过中年，先天阳气耗散，人因而苦病萎靡日渐。修炼玄阳功，找回消失在宇宙中的阳气，使人气足神旺。本人认为，修炼气功，养德为第一要旨。常存良善之心，心怀虚谷，给予人恐少，取于己恐多。常此以往，心中自有一股正气弥身，而功力日进，百病不侵。

本书的上部，旨在构建中国气功学方面，提供玄阳修持的理论构想。

本书的下部，旨在独特的采阳、聚阳、生阳的功法，为构建中国气功学提供实践的依据。

中国玄阳功悟创于道家龙门秘典《玄阳真经》。此功法源于天地，今我特将其还之于天地。愿和天下所有修炼之士共同参究中国道家文化的精华，揭示生命科学的本源，共修同炼，祛病强身，享受丰富的人生。

中国玄阳功面世后，受到了全国人大原委员长万里、副委员长孙起孟、全国政协副主席万国权等中央领导的亲切关怀。国家公安部副部长席国光欣然为本书题写了书名。本人挚友中国著名书法家、中央党校教授李华锦先生也给本书题写了书名。但愿中国玄阳功的积极面世之拳拳之心，为解除人民疾病之苦、增强体质尽绵绵之力，以报答各位领导的关怀，以敬谢广大修持之士的厚爱。

1995年1月·柳城

刘庆飞

目 录

前 言.....	1
----------	---

上 部

第一章 中国玄阳功阐义.....	3
第一节 总 论.....	3
第二节 玄阳功与古代生命哲学.....	8
第三节 玄阳功与现代生命科学	28
第四节 玄阳功承合儒、道、释之精华	35
第五节 太极图与玄阳功精义——玄阳图	45
第六节 玄阳功的人体生命模型	52
第二章 中国玄阳功流变	60
第一节 老庄的气功思想	60
第二节 《周易参同契》、《黄庭经》、《抱朴子》对玄 阳功的影响	71

第三节	全真龙门与《玄阳真经》	82
第四节	玄阳功对古人修炼方法吸收与改造	87
第三章	玄阳功的基本功理	94
第一节	修 德	95
第二节	守 一	96
第三节	行 九	100
第四节	内 视	102
第五节	念 诀	105
第六节	悟 道	110
第四章	经络学说与玄阳修炼	113
第一节	经络的涵义和经络系统的主要内容	113
第二节	十二经脉的功能与作用	117
第三节	玄阳修炼中的任督脉	120
第四节	玄阳修炼中的基本穴位	122

下 部

第一章	总 论	143
第一节	玄阳功的修持原则	145
第二节	修炼玄阳功的外部条件	147
第三节	修炼玄阳功的注意事项	150
第二章	动 功	152
第一节	功 理	154

第二节 功 法.....	156
第三章 静 功.....	196
第一节 功 理.....	196
第二节 功 法.....	208
第四章 采阳功.....	232
第一节 功 理.....	233
第二节 功 法.....	236
第五章 推拿按摩法.....	241
第一节 总 论.....	241
第二节 推拿法.....	244
第三节 按摩法.....	253

上

部

第一章

中国玄阳功阐义

第一节 总 论

气功，是中华文化传统对世界和人类的一大贡献，是一门既古老而又时新的科学。不少人预测它将领导廿一世纪一场新的科学革命和认识革命。

从文献记载和出土文物看，气功在华夏文明中至少有三千年历史。最初又叫做“导引”或“吐纳”，意思是采天地之灵气，导引人体内气血的周流运行，调合阴阳，疏通经络而达到扶正祛邪，防病治病的目的。因为运气时要配合呼吸吐纳，“吐”者呼也，

“纳”者吸也，通过呼浊吸清，吐故纳新，使体内血氧含量增加，收到健体强身和延年益寿之功效。

气功养生，是先秦道家思想的实践，包括着对于人、对于人和自然、精神和肉体等等的认识。“重人贵生”是中国传统文化、中国哲学的一个重要特征，也是气功养生术——特别是玄阳功的哲学基础。先秦诸子大多是重人的。如儒家讲“爱人”；墨家虽讲鬼神，但也主张“兼爱”；道家的杨朱“拔一毛而利天下，不为也”。玄阳功正是继承了秦汉以来，中国文化中这一宝贵传统，将“重人贵生”作为养生炼气的指导思想之组成板块。认为，人应当重视躯体和热爱生命。炼养身躯以求延年益寿，增强体质、开发人体潜能就成为玄阳功修炼的主要目标。

“天人合一”中国哲学的又一重要特征，也是道家养生术的重要思想。中国玄阳功，属道家气功。其源于金元之际的全真道。全真北七真之一丘祖丘处机开全真龙门派，中国玄阳功正是龙门气功的继承和发展。玄阳功也自然而然地继承了“天人合一”的传统文化思想，并作为气功锻炼的哲学柱基。翻开中国的历史，几乎涉及宇宙论、本体论的论述中，无一不打上“天人合一”的印记。《易传》称“天地感而万物化生”。把天地人格化，从而把人、自然、社会视为一个“大一统”的整体。《说卦》云：“立天之道曰阴与阳，立地之道曰柔与刚，立人之道曰仁与义。”《淮南子》则进而推之，称“行喙息，莫贵于人；孔窍肢体，皆通于天。天有九重，人亦有九窍；天有四时以制十二月，人亦有四肢以使十二节；天

有十二月以制三百六十日，人亦有十二肢以使三百六十节。”^①这里更加形象地把天与人进行类比，找出其中的契合点，从而把“天”与“人”合为一体。玄阳功继承了这一思想，将“天人合一”作为自己的宇宙观，并将自己的气功养生祛病的实践放在这一基础上，追求人与自然的和谐，并关注年龄变化、季节的递、环境的改变、天体的运行对人体的影响。玄阳功的功式，正是考虑到这些因素，以其独特的方式，打开人与自然沟通的“天梯”，呼吸大自然之精华，补充人体之消耗。元俞琰《周易参同契发挥·卷五》云：“人身法天象地，其气血之盈虚消息，悉与天地造化同途。”《素问》云：“平旦，人气生；日中，而阳气隆；日西，而阴气已虚，气门乃闭。”又云：“月始生，则血气始精，卫气始行。月郭满，则血气实，肌肉坚。月郭空，则肌肉减，经络虚，卫气去，形独居。是故天地有昼夜晨昏，人身亦有昼夜晨昏；天地有晦朔弦望，人身亦有晦朔弦望，其间寒暑之推迁，阴阳之代谢，悉与天地胥似。”

在“天人合一”观的指导下，玄阳功更以独特的采阳、聚阳、生阳的功式，法天象地，从天地之间，采集收拢精华之气、纯阳之气，从而振发人体机能，去劣存优，激活生命活力，攻击病魔病灶，达到与天地同呼吸，共长生之目标。在“天人合一”观的指导下，玄阳功理，将人身视作一个小宇宙，追求小宇宙同身外的大宇宙的配合一致，并将大小宇宙的统一作为“返归自然”的途径。元人认为，天地运度，用“道”来解释，那么人的身体，是得天地正中之元气而凝成。

^① 《淮南子·天文训》

头像天，足像地。所以说人身是一小天地。天地的造化，产生出人和万物。而人身的造化，则产生出佛，产生出仙（天地运度，以道用言，则人之身得天地正中之气，头像天，足像地。故曰：人身、小天地。夫万物之造化生人生物，而人身之造化生佛生仙）。①玄阳功就是打通大小宇宙之隔墙，使人能极化宇宙的生物、信息的能量，为我所用。

由“天人合一”而下，中国玄阳功理论的另一重要基柱，就是“我命在我不在天”。承认大小宇宙的统一，把人置于大自然的同等地位。人的生命由人自己掌握，可以通过锻炼，接通大宇宙，“制天命而用之”，对莫测万端的天命和自然，以一种积极的人生态度，主张“我命在我”，能动地寻求长生的窍诀——引天气之精华，助炼体内之纯阳之气，从而得道健康。《西升经集注·卷五·我命章》中云：“老子曰：我命在我，不属天地。我不视，不听、不知，神不出身，与道同久。”道教最重要的典籍《太平经钞·丙部》中说：“人命近在汝身，何为叩心仰呼天乎？有身不自清，当清谁乎？有身不自爱，当爱谁乎？有身不自成，当成谁乎？有身不自念，当念谁乎？有身不自责，当责谁乎？”不但阐明“我命在我”这一养生真理，还勾勒出气功修炼之“炼己”的原则。

在以上传统哲学基础上构建的中国玄阳功理论，特别注重“性”与“命”的关系。性、命关系也就是通常所说的神、形关系。这也是古人探讨的人生大命题。《荀子》说“形具而神生”。葛洪认为：“夫有因无而生焉，形须神而立焉。有者，无之宫也；形者，神之宅也。故譬之于堤，堤坏则水不留矣；

① [元]陈致虚《元始无量度人上品妙经注解》卷下

方之于烛，烛靡则火不居矣。身劳则神散，气竭则命终。根竭枝繁，则青青去木矣；气疲欲胜，则精灵离身矣。夫逝者无反期，既朽无生理，达道之士，良所悲矣。”^①意思是，形需神才能立，形，是神的家。如同大堤，堤崩则水泄；如同烛，烛完了则火熄。身体劳顿，神气就会消散，神气耗竭，生命就到了终点。如同大树，根干竭枝干繁茂，不久大树那一片葱葱就会离去；气疲欲胜，则灵魂离身而去。逝者不返，朽木无生理。达道之士，应有悲慨之怀。

庄子也认为“正汝形，一汝视，天和将至；摄汝知，一汝度，神将来合”（庄子·《知北游》）。神能守形，形就长生。玄阳功始终认为神、形相依。在气功功法中，既注意锻炼身形（如动功），又注意精神的培炼（如静功）。认为片面地处理形、神关系，都对长生不利。主张先性后命，性命双修。

玄阳功属道家气功，并汲取了禅悟思想。以修炼纯阳而标榜。在自身的修炼实践中全面甄选各种养生方法，为我所用。独特的功式，是从《玄阳真经》顿悟而创，客观上为中国医学、养生学以及有关心理、心灵、神志等精神学的发展上，作出了自己的回答和贡献。

本书便为传承和阐扬玄阳功而作。在以下的篇章中，笔者拟从中国古代生命哲学和现代生命科学入手，探本寻源，追索玄阳功得以发生的深远文化背景及科学理据，从哲学、中医学、养生学等多方面描述玄阳功法之流变。在此基础上说明玄阳功的修炼层次，总结其基本功理。本书的下部专门讲述玄阳功练功方法，为广大气功爱好者提供一个学习玄阳功

① 《抱朴子内篇·卷五·至理》

的简便易行的入门指导。

概括言之，玄阳功是一种动、静相兼专修纯阳的功法。它主要以意念引导真气，又意随气行，打通经脉气道，调整人体新陈代谢，改善人体的生理功能和精神境界，达到防病治病，健身延年的功效。并能激发人体潜在能量，开发智慧，诱导特异功能。一旦功力达到成熟程度，自可内气外施，为患者透视诊断、导引治病。而练功者最佳的自我感觉则是身心飘逸，万脉通畅，个人与宇宙混然一体，与天地并生，万物为一，妙处难以言喻。

第二节 玄阳功与古代生命哲学

玄阳功作为一种以专门修炼玄阳真气为主的气功流派，是深深地植根于中国传统文化土壤之中的。它的功理依据并非凭空虚设的产物，而是以中国上古的生命哲学思想为基础和源头的。因此，了解中国哲学有关人体生命现象的独特见解，熟悉某些构成生命哲学核心观念的术语及其语源，对于学习和掌握玄阳功法都会提供背景知识方面的启迪。

玄阳功与其它气功或养生流派的主要差异，在于它是特别强调专修真阳之气的一种功法，讲究在采气时集中收采宇宙万物之阳精之气，在练功时还需定时、定点、定向以便向阳，动功的每个招式需做九次，以便发挥九这个阳数的强化效力，有助于体内生养阳气。这一切都与“玄阳”这个名称相符相应，其极强的玄阳外气奇迹，也令人信服地显示出采

阳练气的神奇功效。

人们对于此种玄阳秘传功法很容易产生如下疑问：中国传统哲学讲阴阳二者对立统一，缺一不可。中医和养生学也强调阴阳协调相济，二气兼修方可确保生命活动的秩序。为什么玄阳功却只练阳而不练阴呢？这是不是会导致偏于一端的阴阳失调呢？玄阳功理论对此的回答是，阴阳二气对生命存在固然都很重要，但正因为二者是相反相成、相互依存和相互转化的关系，所以专修阳气达到极致自然生阴，从而实现以阳气领先的阴阳平衡。若要透彻的领会这一功理，有必要回溯中国古代生命哲学的基本理据。

一、“万物生长靠太阳”

“大海航行靠舵手，万物生长靠太阳。”这是当代中国人最熟悉的歌词之一。它虽然用来比喻革命领袖的重要和伟大作用，但歌词本身却套用了流传五千年的太阳崇拜的信条和语汇。人类研究表明，大凡原始的农业社会都会自发产生以太阳为中心的天文历法、季节农时系统知识，相应的宗教产物便是太阳的神化和人格化。原始农夫们不仅根据“日出而作，日入而息”的宇宙节奏安排自己的生活起居，参照太阳系循环运动的方位和周期确定空间方位和农事节期，还将把对农作物生长至关重要的太阳看成是宇宙间光和热的总根源、总代表，对太阳怀有无限感激崇敬之情，这正是太阳崇拜普遍发生于农耕文化之中的主要因素。华夏文化自古以农业为基础，太阳崇拜源远流长，影响异常深广。从山东大汶口、浙江余姚等新石器时代陶器上的太阳纹到殷商祭日礼仪，从历朝帝王效法太阳运行规则的特制居所——明堂，到古今