

虚实静功人元阶段

伍止渊 张剑鸣

一、虚实静功理论

道家气功原本无派，到了唐宋以后，才划分为东、南、西、北四大派；东派陆潜虚，从意守后丹田（夹脊）入手；西派吕纯阳，从意守外丹田（体前膻中到神阙之间一尺五到两尺的地方）入手；南派张紫阳，从意守中丹田（脐内前七后三，亦即中宫）入手；北派王重阳，从意守上丹田（即眉心）入手。他们以入手方法不同而分为四大派。

道家气功虽分为四派，但它不是派系的分裂，而是为了普及。因为它们都是以老子的“清静、无为、自然”和“毋忘毋助，若存若亡”作为功法要领的。所以“三千六百门”、“七十二种道”都不出四大派的范围，也都是从意守四个丹田入手的。四派功法虽异，但一旦入门，功夫渐长渐进，后来都会相继贯通。“神气合一”，便是这贯通的开始。因此，四派都有“得一万事毕”的说法。

五十年代中期，经由上海市卫生局陈涛同志的介绍，我与其他七位同志到黄岩向伍止渊大师学气功。伍止渊是南派张紫阳的嫡系后裔，他传授的气功，即虚实静功。关于我练功的经验和心得，详见“练气功二十八年”一文。

（一）虚实静功把人生分为四个阶段

第一阶段：“先天之先”阶段，就是未始之始、未身之身的阶段。什么叫未始之始、未身之身？就是当母亲怀孕前的一刹那，也叫“父母之于穆初”或“无极生”，它无形无质，所以也称为“天元阶段”。这阶段是比较渺茫的。

第二阶段：“先天”阶段，就是母亲怀孕后的阶段。这阶段就是“无极生太极，太极生两仪（阴阳），两仪生四象（乾坤坎离）”的阶段。当人的生命开始时，即生八脉。李时珍在《本草纲目·奇经八脉考》中所说“八脉者，大道之根，先天一气之祖”，就是指的这个理论。这胎儿阶段，也就是先天。

胎儿在腹胞内，靠母体血液营养，以母息为息（胎息），渐长渐大，十月期满出生。这就是先天阶段，也叫做“地元阶段”。

第三阶段：“后天中的先天”阶段，即男 16 岁、女 14 岁前的这一阶段，也叫做“人元阶段”。

第四阶段：“后天”阶段，也就是“后天中的后天”阶段，即男 16 岁、女 14 岁以后的阶段。

虚实静功这派气功，就是要从“后天中的后天”返还到“后天中的先天”阶段，也就是返还到男 16、女 14 的年龄阶段。这个返还，不是生理上真地返还到那个年龄阶段，而是在气血上、阴阳上返还到那个阶段。

人总是要死的，这是一切生物不可抗拒的新陈代谢的规律。人要健康延年，就要与自然作斗争，却病却老。气功，就是我们祖先向疾病作斗争而取得的丰富经验，是人类抗拒老病的有效手段。

（二）虚实静功中的清静、无为、自然

虚实静功是南派张紫阳传留下来的一部功法，它主要以虚为主。虚，就意味着“无为”，“无为”，才能达到静。

虚实静功从下手到大成，都是以虚实的变化来体现的。但是，它的各个过程也各有侧重。如下手功夫以守实为主，即从意守丹田、听息法、听音法开始。然后是虚实相间，即毋忘毋

助，若存若亡。接着就是以虚为主，就是知而不守。再下去，就是全虚，就是坐忘，但要掌握虚而不虚，即要做到“一觉独存”。这个“觉”不能灭，否则就落于顽空，就会“空空如也”，一无所有。

此功分为天元、地元、人元三部分。在整个人元部分，都以实为主，以虚为辅。随着功夫的深入，虚实程度也继之深入，但不管怎样，总不出毋忘毋助、若存若亡的境界。这是一个总诀，切不可忘。

“清静，无为，自然”，这三者是老子的整个学术思想，在静功里则作为练功的指导思想。这三者既有联系，又有侧重。

清是对浊而言的。古人说“清者浊之源，浊者清之用”，又说“在山泉，清出山浊”，意即泉水是源于地下水的，地下水又是源于地上水的，这就是它们之间周而复始的因果关系。眼耳鼻舌身在尚未与外接触时，心可无念。但作为一个活人，不与外界接触是不可能的，因而也就不可能无念。有念就生浊，但浊还源于清，练功就是要溯这个源。

静是对动而言的，动极则思静，静极则思动，因此世上没有一成不变的动与静。事物的发展是物极必反。练功时，就是要由动而返静。

“无为”是对“有为”而言的。客观规律是不以人们的意志为转移的。“无为”就是顺乎客观自然的实在，练功时就是要返回自然。“有为”则是遵循客观规律，要改变自然，使之符合于人的意志。所以“无为”是无条件的，是永久自在生化的；“有为”是有条件的，是暂时自身进退的。练功就是要使机体和意念返回“无为”。

自然是对人为而言的，自然界的万事万物，如宇宙的变化、气候的转变、生物的生死等等，都有它一定的发展规律。静功就是要根据人的自然生长规律，顺其自然之道（不是听其白然）达到返本还原的目的。

人到中年以后，动极而衰，就不能顺乎自然了。静极生动，动极生静，自己已不能当家作主了。练气功，就能找到止动生静的方法。这方法就是：“知止而后能定，定而后能静”。因此，首先要收心，灭妄念。妄念灭，则心自清。心清，则意静。意静，则气生。这样，就能做到“意无为而气有为”。这个过程只有顺乎自然规律才能实现。

（三）虚实静功中的“性命双修”

性，在这里是指人的精神、性格而言的。例如人的气质的性分急躁、温和、开朗、忧郁、内向、外向等，体质的性分寒性、热性、阴平、阳旺等。但总的说来，人类特有的性就是指能思维，有思想，能改造自然，有主观能动性。

命，是指人的身体而言的。所谓身，是指五脏六腑、四肢百骸。所谓体，是指皮毛发、筋骨血等。

性命虽各有体系，但两者又是有分有合的。性要以命为物质基础，命要以性为行动的指南。性是灵魂，是统帅，因此性占主导地位，是人身的主人。

道家传授性命双修是“明传命，默言性”的。因此，有“单修命来不修性，此是修行一大病”的说法。一般是命功由师传，性功由白悟，即所谓的“神而明之，存乎其人”。

道家的动静两功，有一系列完整的多种形式的功法，都是从命功着手的。这是道家功法的特点。这些功法也是我国医学文化的宝贵遗产。

性与命是人生理上两个不可分割的体系，它是人的生命的根本，一身的纲维。单有命功，就好比是没有生命的躯壳，好比是行尸走向。单有性功，就好比是无实体的幻影，无从固着。性命就是一阴一阳的扩大。一阴一阳谓之道。古人说“孤阴不生，独阳不长”，所以性不能离

命，命也不能离性，二者是统一的整体，互为表里，缺一不可。

（四）虚实静功中的虚实动静

虚实静功是从守实（即意守）入手的，是用“有为”来引出“无为”和从“无为”生“有为”的，亦即古人所说的“自有入无，从无生有，有无相间，无无亦无”，是由浅入深，循序渐进的。单有实，就会执着，导致臃肿失灵，停滞不前，就是偏。单有虚，功夫做不进去，就会落空，就是顽空，这也是偏。所以，必须有实有虚，一切功夫都在虚实相应中体现，发展，前进。

“气功的气是客观存在的，是活泼善动有变化的。这变化不管它是先天的或后天的，总是有规律的。虚实的变化就意味着阴阳，意味着动静，是符合自然的、生理的客观现实的。因此，既要务实，又要务虚。务实，就已开辟一个基地（即意守丹田），以产生内气。务虚就是要使气活活泼泼地循人体经络依次前进，分布于全身。气，不能用神来限制它，管死它，否则必定会导致两败俱伤而出偏差。

所谓虚实，实就是动，虚就是静。所谓动中静，就是气动意静，知而不守。所谓静中动，就是“虚无生妙有”，就是“意气俱静，无无亦无，一灵独觉”的境界。因此，虚实静功是无止境的，它可以步步深入。

虚实静功无论在静功或动功方面都有其特点。例如，其静功总的理论根据是老子的“清静、无为、自然”，认为要清才能静，静才能更清，并认为要做到意无为而气有为，才能“无为无不为，有为无所为”，亦即意守丹田时似守非守，若即若离才能收到好效果。

又如，其动功系来源于自发动功。这种自发的动作多类似各种动物的形态，又能使人的内脏、经络、营卫气血得到调整，从而起到却病延年的作用。

二、虚实静功的练法

虚实静功根据自己的理论，目的是要把体弱多病、年迈衰老的人从气血上、阴阳上回复到男 16、女 14 岁前的人生阶段，在练功方法上则分为人元阶段与地元阶段。一般人只练人元阶段的功法，即人元功法，就足以保健养生了。

人元功法分收心功、合一功、桃康功、入中功等四套功法。

收心功——顾名思义仅是收心，是预备阶段，尚未正式入门，其目的是通过“三关分渡”稳步前进，打稳基础。这时还不会出偏差。

合一功——要练到神气合一，也分三个步骤：心息相依，意气相随，神气合一。这是逐步入门，防止出偏差的功法。

桃康功、入中功难度较大，也不宜一般人练。一般人练好收心功、合一功就可以做到却病延年了。

（一）收心功

练功前，静思片刻，回忆一下自己在社会道德、个人道德方面有何不足之处，不符合道德的言语与行为必须改正；其次回想是否做到清心寡欲，素餐淡食，戒绝烟酒。之后，开始练功。

收心功是人元阶段的下手功夫，以清静为主。正如古人所说“能遗其欲，则心自静，能澄其心，则神自清”。南派气功是从下元着手的。老子说：“虚其心，实其腹”。心不尽虚，真气就没有统帅，要想练功，便无补益。腹不实，则先天真一之气无处收贮。

初学与功的人，对于练气功的初步原则，不可能一下子领会，因而对调身、调心、调息要分阶段练。调身是容易的，只要把身体的姿势摆好，按坐、卧、躺等要求练功就可以了。

查看完整版

付费下载



【百万古籍库】

<https://www.fozhu920.com/list/>

【易】【医】【道】【武】【文】【奇】【画】【书】

1000000+ 高清古书籍

打包下载





【风水】风水命理资料合集_9500 本

阴宅阳宅、风水堪舆、八字命理、手相面相、符咒卦象、奇门遁甲、紫微斗数.....



【中医】中华传统医学资料大全_15000 本

针灸、推拿、正骨术、汉医、苗医、民间秘方偏方、药洒药方、祖传医术、珍本...



【道术】道家法术\茅山术\符咒术\气术_3000 套

修真秘籍、丹道、道家秘术、胎息功、内丹术、茅山法术、道家符咒、巫术、...



【武术】传统武术与现代搏击术_6200 册

少林、武当、太极拳、形意拳、八极拳、咏春拳、气功、散打、格斗、拳击、...



【集藏】经史子集库_13300 卷

【经史子集】楚辞、汉赋、诗集、词集、宝卷、正史、编年、别史、纪事本末、地理志...



【国画】传世名画 _ 6100 卷

唐、金、辽、宋、元、明、清 800 多位画家近 6000 多幅传世...



【县志】方志\地方县志\乡志\地理志_8100 册

府志、区志、乡志、地理志..... 此合集为全国范围地方县志\府志古籍影印电子版，...



【国学】中华古籍库—32 万册古籍书

32 万册《中华古籍库》【32 万册影印古籍 + 20 多亿字，带检索器和阅读工具】包括各地方志、日本内...

【更多】 >> <https://www.fozhu920.com/list/>