第二节

涵养道德是智能气功的根本

Ⅰ、什么是涵养道德

什么是涵养？涵是包容的意思，养可以理解为滋养。如果把涵养二字结合起来，那么涵养道德就是包容滋养道
德。在历史上，提出 “涵养 ”一词是从宋朝开始的。程颐认为 “
涵养需用敬？，要尊敬，就是要用恭敬去养。他还说： “气之所由生，不与外气相杂，但以外气涵养自己。 ”
即用外界大自然界的气涵养自己身体里边的气。 “至于饮食之道，也是外气涵养之道。 ”
认为吃饭也是一个外气涵养之道。智能气功注意营养，也是外气涵养的意思。朱熹在伦理上来讲涵养时，一般
是指 “沉潜道德，修炼内心，戒矜躁，去嗜欲之念 ”。他在讲君子之道时说： “
盖必平日，庄敬诚实，涵养有素，方能如此。 ”
他认为君子的表现是平时要庄重诚实，有涵养。所以，从宋朝以后开始有涵养这个词。古来练气功都注重练涵
养，叫涵养本源。《性命圭旨》中说： “以其散之于耳目口鼻四肢百骸者，而复还于肉团之心，谓之涵养本源。
”

这就是说把散出去的气（散之于口鼻四肢百骸），收回到身体里边来（复返于肉团之心）。古人所谓涵养，实
则是涵和养两重含义的结合，故有 “海涵春育 ”之言。因为人体之道 ——
混元气时时都在身中发生，同时大自然之道 ——
混元气，也经常出入于人体，关键在于人自身能否将此气涵固于内。孟子告诫说： “持其志，勿暴其气。 ” 又说： “其为气也，至大至刚，以直养而无害，则塞于天地之间。 ”“配义与道。 ”（《孟子 ·
公孙丑》）前一句指不要把气散出，是涵；后一句则是养。认为只要能循仁义之直心而行，就可以养气了。正
因为这一点，古之德字写做 “”，即一个直字和一个心字，所谓直心即是德。又说： “德者，得之于内也。 ” 对此，《管子 ·内业篇》中说： “
夫道者，所以充形也，而人不能固，其往不复，其来不舍，谋乎莫闻其音，卒乎乃在于心，冥冥乎不见其形，
淫淫乎与我俱生。不见其形，不闻其声，而序其成谓之道。凡道无所，善心安爱，心静气理，道乃可止。 ” 这里所说的是，无所不在的道，是无形无相的，可以充斥于人体，但人不容易把它固守于人身。只有 “
善心安爱，心静气理 ”，即是我们所说的道德涵养，才能使道止于身而发挥作用。《韩非子》中进一步说： “
知治人者，其思虑静；知事天（大自然）者，其孔窍虚。思虑静则故德不去，孔窍虚则和气日入，故曰积重德
。 ’一是不要把自身的道德（气）放散出去，一是引外界之和气（道德）进入自身。又如： “
凡人之生也，必以其欢，忧则失纪，怒则失端，忧悲喜怒，道乃无处。爱欲静之，遇乱正之，勿引勿推，福将
自归。彼道自来，可藉与谋，静则得之，躁则失之。灵气在心，一来一逝，其细无内，其大无外。所以失之者
，以躁为害，心能执静，道将自定。得道之人，理丞而屯泄，胸中无败。节欲之道，万物不害。 ”（《管子 ·
内业篇》）以上几段引文，从总体上阐述了涵养道德的含义、内容以及原则，言简意赅，每个练功者都应对它
深刻领会之。从这里也可看出，气功之涵养道德，既包括社会道德内容，又有自然道德内容，而且是通过社会
道德的涵养，使人达到 “外静而内静者，必反其性 ”的大道境界。

Ⅱ、练功为何要涵养道德

一、涵养道德有助于人体健康

气功理论认为，人的生命运动和人的道德修养有着必然的联系。为说明这一点，不妨举两个例子。人的一生，
以婴儿时期生机最为旺盛（不算胎儿时期），无论是身体的生长（身高、体重），还是体内器官的生长（除生
殖系统的器官外）；也不论是感知能力的发展，还是认识能力的进步，都以婴儿时期为最快。为什么小孩子的
生命力如此旺盛呢？从气功学的观点来看，根本原因就在于婴儿时期的人较多地体现了道之本性 ——“玄德 ”
，就是因为他具有 “赤子之心 ”。这个 “赤子之心 ”是非常了不起的。老子《道德经》里有这样一段话： “
含德之厚，比于赤子。蜂虿虺蛇不螫，猛兽不据，攫鸟不搏，骨弱筋柔而握固。未知牝牡之合而朘作，精之至
也；终日号而不嗄，和之至也。 ”
这段话告诉我们，如果人的道德修养很高，具备赤子之心，那么他就从本性上与 “道 ”
相符，因而和在自然之气相通，而获其充分的供养。这样，体内元气充盈，就能达于 “精之至 ”，“和之至 ” 。这样的人，一定是生机勃勃，并具备超乎常人的智能。至于 “毒虫 ”、 “猛兽 ”、 “大鸟 ”
云云，是极言其能为常人所不能为，不必当真。气功书上常常提到的 “返老还童 ”、 “返先天 ”
等，大体上就是指这种境界。第二个例子是《内经 ·素问 ·上古天真论》里歧伯和黄帝的一段对话。黄帝说： “ 余闻上古之人，春秋皆度百岁而动作不衰。今时之人，年半百而动作皆衰者，时世异耶？人将失之耶？ ”
歧伯的回答里，把上古之人之所以能 “尽终其天年，度百岁乃去 ”的原因分为两个方面，一是 “
法于阴阳，和于术数；食饮有节，起居有常，不妄作劳。 ”
这说的是按照人生命的自然规律去做，即符合大自然生生之德。二是 “
志闲而少欲，心安而不惧，形劳而不倦。气从以顺，各从所欲，皆得所愿。故美其食，任其服，乐其俗，高下
不相慕。 ”是因为 “嗜欲不能劳其目，淫邪不能惑其心，愚智贤不肖不惧于物 ”
。这符合作为社会的人的道德。综合二者，歧伯认为：所以能年皆度百岁而动作不衰者，是能做到 “ 以其德全不危也 ”
的缘故。对此，现代科学、医学也是肯定的。中西医学认为，只有当一系列重要的生理参数稳定在某一变化不
大的范围内时，生命运动才能保持正常（健康），医学上称此为稳态。从神、气、形三位一体的人类生命整体
观来看，生理上的稳态是对 “形 ”
的内部过程的要求，仅仅是人的生命系统稳态的一部分。气的运行和神（包括元神和识神）的活动也有一个维
持人（ “心 ”——
身统一的人）的健康生命所必须的稳态。就气而言，维持稳态就是要保持中和之气；对神来说，稳态就意味着
意静神宁。如果说，使形体内部生命过程偏离稳态（病、伤、死）的外部因素，是种种有形的干扰（如感染、
外伤等等）；那么，使人的神、意、气偏离其稳态的扰动因素是无形的，古人把它们归纳为七情 ——
喜、怒、忧、思、悲、恐、惊。而且，从人的生命整体观来看， “形 ”
的（即生理的）稳态是受神、气的稳态制约的。《内经 ·素问》中说： “
恬澹虚无，真气从之；精神内守，病安从来。 ”
把维持神（意）、气的稳态看作保健、养生的先决条件。欲维持神（意）、气的稳态，一是排除、减轻七情的
干扰，二是增强意识的自我调节能力。后者是运用意识的内容，前者则要求涵养道德。因此，涵养道德是运用
意识的内容，前者则要求涵养道德。因此，涵养道德是运用意识的又一内容，是练功养心祛病的根本。昔贾文
宿说： “
吾之所谓却病者，欲吾心之不病耳。盖人心本自清静，本自泰然，何病之有？惟遇财货则思争夺；遇功名则思
排挤，遇势焰则思趋附，遇睚眦则思报复，遇患难则思推避。未遂则心病于患失，已遂则心患于己得。是以外
物日攻于心，则内病日入肓肓。虽有外之所养，终不胜其内之所扰 ……
苟欲治病，先治其心，一切荣辱得丧，俱不足为吾心累。即小之而疾病，不以疾病累其心，大之而生死，不以
生死累其心，使清明之气常在吾躬。将见心日以广，体日以胖，不期寿而寿益增，他又何术焉！ ”



形若槁木，心若死灰，忘其五脏，损其形骸。不学而知，不视而见，不为而成，不治而辩。感而应，迫而动，
不得己而往。如光之耀，如景之放，以道为，有待而然。抱其太清之本，而无所容与，而物无能营，廓然浑然
的神态、气态、形态，完全体现了生命自性之本体 ——不变不动、不毁不坏的真体。而这一切，必须从心性 —— 道德上修起，使自己的精神境界符合道的要求。只有意识里清除了染污，才能入圣达真。

四、涵养道德是纯化社会文明的需要

如果学练智能气功的人，都积极自觉地涵养道德，就可以净化社会环境，造成良好的社会风尚，对全社会的精
神文明建设，将起重大推动作用。在人民群众中，我们每个人对自己是主体，对别人是客体，是客观环境。如
果我们每个人都能涵养道德，那么就可以净化环境；如果不涵养道德，就要污染环境。如果一个人干了坏事情
，或者情绪很不好，就会以不好的气氛去影响别人。实现气功造福人类，应该通过涵养道德造成良好的社会风气，对人和和气气，满面春风，自然生机盎然，生命力也就增强了。这样，智能气功的涵养道德对社会主义的精神文明建设，就将起重大的推动作用。所以，现在我们的智能气功，重点是在普及气功教育，鼓励广大人民群众都学练气功，并且自觉地去涵养道德，改变不健康的

社会环境，而且人人都身心健康，使中华民族成为世界上最优秀的民族。广大人发群众都来学练气功，慢慢就可以出现一批具有很强特异功能的人，不仅能够看气，而且能够分出气的质度，如气的粗和细，气质度的高和低，从而判定人的道德水平的高和低。到了那时候，谁干了坏事，气中就有不正常的表现，瞒不住人了。这将督促人们都自觉地去改造自己。这对中华民族，乃至于整个人类走向真正的文明提供了客观条件。由此看来，
气功对人类的进步和文明，建设美好的人类社会，将起重大作用。

Ⅲ、古气功家对涵养道德的要求

古气功家对涵养道德问题，虽然不象我们这样来专门讲述，但却是非常重视的。儒家修炼直讲道德而以礼约之
，有所谓 “非礼勿视，非礼勿闻，非礼勿言，非礼勿动 ”
（《论语》）之教。道家和佛家都很重视戒律，他们把修德称之为修戒，戒即不违背规律、规定。对戒律宗教
是从教义上来解释，我们应从气功角度，从生命科学角度看其积极内容。过去讲 “因戒而生定 ”
。不犯戒律就容易入定（入定是精神安定到一定程度体现出的征象）。我们练功不去受戒而是在日常生活中陶
冶性情，涵养道德，加强对精神的自我控制，练功时即容易入静。入定后就可以 “因定而生慧 ”
，入定后就能产生智慧，即明了宇宙间事物的根本道理（这个智慧和一般的聪明才智的含义不同）。因此，练
功者首先要守戒，过去道家的戒很多，有普通的戒，有无极戒，有天仙戒等。现介绍 “智能上品大戒 ”如下：

1
、心不恶妒（心中无恶念，不嫉妒人），无生阴贼（不要想害人），缄口慎过（口勿多言，慎勿生过），想念
在法（心中总想法）。

2
、守仁不杀，愍济群生，慈爱普救，润及一切（慈心不杀，爱悯众生，有仁人之心，生生不已之性，并把它普
及到周围一切。实际是讲爱）。

3、守贞推让，不淫不盗，常行善念，损己济物。

4、不色不欲，心无放荡，贞洁守慎，行无玷污。

5、口无恶言，言无华绮，内外中直，不犯口过（不吐恶言，不说脏话，心口如一）。

6、减酒节行，调和气性，神不损伤，无犯众过。

7、不得嫉人胜己，争竞功名，每事逊让，退身度人。

8、不得评论经教，訾毁圣文，躬心承德，恒如对神（这是宗教内容，实为尊师重道，亦即尊己）。

9、不得斗乱口舌，评论四辈，天人咎恨，伤耗神气。

10、举动施为，平等一心，人和神穆，非常使然（在日常生活中要平等待人）。

能做到上述诸点就能开发智慧。再进一步修炼就能成 “仙 ”成 “佛 ”
。其实仙佛也是人，不过这种人是经过练功以后身体健康梯度得到极大提高，人体智慧，即体内的多种特异功
能得以开发的人。所以后世讲 “仙佛本是人来做 ”。古人由于不懂得这些道理而把它神秘化了。佛教也说 “ 若以大悲水，浇益众生，则可成就菩提华果 ”
，佛是菩提果，众生是菩提树，使人离开苦叫悲。意思是救渡众生脱离苦海即可成佛。综上所述，可见从古至
今都强调练功要得到最根本的利益，必须十分重视涵养道德。如佛家则有五戒、八戒、比丘戒、比丘尼戒、菩
萨戒等。没有戒就不可能修身，不能持戒也就不可能修道，戒是护道的。宗教里，要求修道的人必须守戒，否
则，不能修道。而且在实践上，第一，要接受老师的检查与考验。过去，老师教功夫之前要先考验徒弟，看够
不够条件。考验的主要内容是品德，考验的方法是要徒弟去做，也就是去实践品德。在实践中考验徒弟的品德
，干不干坏事，干不干违背良心的事，干不干有损于天良的事；对于好事情，助人为乐的事情，是不是认真去
多做。第二，要把性情磨炼得非常中和，一点火气也没有了，才算把性功修炼好了，只有在这种条件下，老师
才教命功的具体功法，否则是不教具体功法的。有时老师故意设计各种不同局面来考验徒弟。瑜珈气功有这样
的故事：一个徒弟给老瑜珈师送饭，老师说： “不是我的，给我送干什么？给你师兄去 ” 。到了师兄处，师兄又说： “这是老师的，怎么送到这儿来了？ ”
徒弟又给老师送去，老师还说不是他的。老瑜珈师如此作为是有道理的，就是看徒弟性情是不是稳定，帮助徒
弟磨炼性情。有时老师对徒弟发脾气，吵闹，不是老师真生气，是在磨炼徒弟，看你着急不着急。如果起火着
急生气，那就不及格了，不能教功夫。过去，老师看徒弟，除了守戒之外，不仅要看办事情的道德水平如何，
还要看情绪稳定程度如何，如果遇事就来气，就不高兴，那是不能教功夫的。所以古人讲：徒看师三年、师看
徒三年，然后再看三年，就是修炼涵养道德。

Revision #1
Created 2026-10-02 09:24:26 UTC by 劉一木
Updated 2026-10-02 09:25:29 UTC by 劉一木